

圣 经 生 活 指 引
RESOURCES FOR BIBLICAL LIVING

PROBLEMS

SOLVING THEM GOD'S WAY

难 题

以上帝的方式解决



杰伊·E·亚当斯
JAY E. ADAMS

难题

《圣经生活指引》系列丛书

丛书主编 卢·普里奥洛

苦毒：污染人心的根源

怜悯：以耶稣的眼光看世界

欺骗：离弃谎言

不满：为何我总不快乐

离婚：在说出“我不愿意”之前

忠心：不再寻找借口

恐惧：挣脱它的枷锁

哀伤：学会与失去共处

姻亲：婚后与父母相处

论断：草率还是公义

操控：学习合宜地回应

为人母：给灰心妈妈们的盼望

难题：以上帝的方式解决

自我形象：如何克服自卑的论断

自私：从爱自己到爱邻舍

试探：断然弃绝生命中的恶习

难题

以上帝的方式解决

杰伊·E·亚当斯



P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Problems: Solving The God's Way

Resources for Biblical Living

Jay E. Adams

Originally published 2009

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



“我遇到难题了。”你有多少次听见朋友这样说？又有多少次，这话出自你自己口中？难题往往意味着困境，而这世间的困境实在层出不穷。事实上，一位饱经忧患的人曾感叹：“人为妇人所生，日子短少，多有患难。”（伯14:1）约伯观察到，人生短暂，而其中的日子充满艰辛！事实正是如此，亚当夏娃在伊甸园未能正确应对闯入者的试探，世界便落入这般光景。在蛇质疑上帝的话语和心意之前，世上本没有问题，而那正是历史上提出的头一个问题。于是，我们的始祖就面对了人类历史上的第一个难题：“这个突然闯进他们心里的新想法，他们该相信什么，又该怎么回应？是信靠并顺服造物主明确的诫命（即不可吃分别善恶树上的果子），还是依据自身判断作出另类回应？”结局我们都知晓。由于他们愚蠢的解决方式，如今我们便要面对各样的难题：内心的挣扎、人与人之间的隔阂、与上帝关系的疏离、观念的冲突、各样现实事务的困扰，诸如此类，不胜枚举。人生本不该如此，可伊甸园之后，难题便成了常态。难题！难题！难题！总是难题！

解决难题是生活的一部分

自从亚当堕落以来，人生确实可以说是一系列难题的延续。人这一生必须攻克的核心课题，就是从被难题裹挟的生活，转向以出路为导向的生活，也就是如何活出不断解决问题的人生。这样的事可能吗？尤其是作为基督徒的你，因为你生活在一个充满难题的世界里，其中许多难题正是冲着你的信心而来，你是否有时也会怀疑自己能否找到出路，从而成功地经历

得胜的生活？这个世界不断制造出一个又一个难题，以致过不了多久，你可能会受到引诱，想要认输放弃。然而，基督徒啊，尽管在你看来可能令人惊讶，但在所有人当中，你恰恰有机会成为一名出色的难题解决者。

基督徒的"解题之道"

这是怎么回事？为什么基督徒能够成为这世上出类拔萃、至为卓越的难题解决者？这就是我要在这本小册子中说明的：作为信徒，你在解决难题上拥有别人所没有的优势。

首先，你必须认清，遇到难题是避无可避的，而且你也不该逃避。例如，当因信仰而不可避免地遇到难题时，你就必须接受解决这些难题的挑战。其中，受苦或许是这些难题中最大的一个。彼得写道：“但你们若因行善受苦，能忍耐，这在 神看是可喜爱的。”（彼前 2:20）罗马政府曾为信徒提供了一个解决逼迫难题的方案：称凯撒为“主”，并向皇帝献祭如同向上帝献祭。这个方案快速、容易，每个信徒都可以采纳。但一个人若爱耶稣，这样的方案就完全不能接受。这意味着否认耶稣的主权，也意味着敬拜虚假的神明。成千上万的基督徒两者皆不肯，宁死也不接受那条“出路”。相反，他们选择的，正是上帝所预备的出路：心甘情愿直面斗兽场里的狮子与角斗士。这个解决方案虽然艰难，但并不复杂。正如伊甸园中的抉择一样，这出路在于一个选择，一个站在上帝这边还是与上帝为敌的选择。事实上，我们要明白：所有选择在本质上都是一样的——所有解决方案要么支持上帝，要么反对上帝。然而，并非所有解

决方案都如此直截了当。

生活中还有许多其他难题需要你解决：如何谋生，买什么样的车，今晚吃什么，今天穿什么，要不要去看医生还是硬扛过去等等。通常，这些难题并不是会带来严重后果的紧迫难题，不像“你会不会向凯撒献祭？”那样。换句话说，这些决定虽然构成了我们每天必须解决的大部分难题，但通常不会带来改变人生的结果。然而，它们仍需一一面对。事实上，如果一个人不能学会每天以喜乐的心去面对那些无数琐碎的决定，就可能会被这些决定烦扰，本身容易烦躁的人，也会因此增添更多愁苦。

然而，基督徒完全有理由成为喜乐的人，能够安然面对日常生活中的种种难题；这些难题他们不以为恼，反而觉得能在上帝所创造、又赐他们享受的世界中去面对它们，本身就是一件值得喜乐的事。他们为食物、汽车和所穿的衣物心存感恩。因此，处理生活中的日常问题，整体而言不是苦差，而是乐事。我这样说，是因为有人被解决问题时层出不穷的选择搞得心力交瘁。这些人往往就是那些抱怨“人生除了难题还是难题”的人。基督徒不该和这群人为伍。相反，基督徒应当以喜乐地接受上帝在他们生命中的护理之工而为人所知。他们认识到，上帝日复一日从上帝赐给他们美善全备的恩赐，这一切都为他们的益处互相效力（参罗8:28-29）。

对于每一个你有幸解决的难题，你是否都怀着感恩的心？如果没有，请这样看待它们：“每当我被呼召去解决一个难题，在解决过程中作出相关选择，就为我提供了又一个机会，可以借着作出尊荣他的选择来讨上帝喜悦。这是表明我爱他的一种方式。”

你无法解决的难题

另一方面，有些难题你永远无法解决，因为解决它们的能力并不在你手中。保罗被囚于罗马时，听说有些弟兄出于嫉妒和争竞在传道，正如他所说，“意思要加增我捆锁的苦楚”（腓 1:17）。他们这样做实在令人痛心。保罗本可以只看见这件事糟糕的一面，但他并没有。他对这些误入歧途的弟兄作出了什么回应？他写道：“这有何妨呢？……无论如何，基督究竟被传开了。为此，我就欢喜，并且还要欢喜”（腓1:18）。他无力改变现状，即便处境糟糕，他仍在其中找到可以向上帝感恩的理由。有时候这是你所能做的一切，但当你这样做时，难题就呈现出了新的面貌。它的“解决方案”（就你的态度而言），就是承认上帝的护理之工，并在它面前俯伏。

还有一些解决方案，只有上帝愿意时才能赐下。我们没有资格试图解决属于这一类的难题。有些事是上帝所隐秘的事，也有些是他已经向我们启示的事；正如经上说：“隐秘的事是属耶和华-我们 神的；惟有明显的事是永远属我们和我们子孙的，好叫我们遵行这律法上的一切话。”（申 29:29）我们无权窥探前者；它们唯独属于上帝。强行探寻，无异于窃取本不属于我们的奥秘。例如，上帝没有告诉我们已故的亲人如今境况如何，也没有解释为何他们会“过早地离世”。他没有启示基督再来的时间，尽管教会中不时有人因预测这时间而引发纷扰。上帝将这些信息都留给了自己。这些属于那些我们不应追问的“隐秘的事”，因为他尚未向我们启示。常常去找通灵者，以通灵之术交

鬼，或是探寻圣经未曾启示的死后奥秘，都是在悖逆上帝。这般悖逆他，本质上是质疑他对我们的护理之工。这暗示着我们自以为比他更有智慧。另一方面，不明白也不领受他所已经启示的，则是疏忽之罪。

不少基督徒在此事上陷入两种极端，部分人更是两者皆有。人天性中的好奇心，可借着研读上帝已启示的真理得到满足，没有必要窥探那些不属于我们的奥秘。许多人一心想要窥探上帝所隐藏的事，症结往往在于他们极少花功夫去领受上帝已经写明的启示！许多人发现自己的信心不足，根源就是对真理所知甚少。这些人可能偶尔读圣经，却从未花时间真正研读圣经。他们花在电视机前的时间远比花在认识主上的时间多，他们对体育和娱乐的了解，也远远超过对基督的认识。既然认知如此浅薄，这些人在处理难题局面时常常作出糟糕的决定，也就不难理解了。

逃避问题，本身就是问题

有些人想方设法逃避处理难题。他们试图把自己必须作出的决定推给别人。事实上，人无法长久以这种方式生活。倘若一个人打定主意要避开所有难题，最后或许只能住进精神病院：在那里，别人替你决定你要做什么。许多难题有人替你“解决”了。可即便到了这种地步，当一个人试图把解决难题的责任交给别人时，他仍然无法回避难题。那些“别人”会限制他，给他过量用药，通过电击疗法毁坏他的脑细胞，或对他的身体施加其他种种伤害，给他带来无穷的苦楚。试

图推卸自己解决难题的责任，不仅无法如愿地逃避困境，反而会生出无数新的难题，甚至还要面对如何脱离这种处境的难题。

棘手的难题无处不在。就像无线网络信号一样，你走到哪里它们就跟到哪里。你无法逃避它们。因此你必须学会如何解决它们。

你必须去解决的难题

你所面对的难题可分为两类：（1）你自己招来的难题；（2）强加在你身上的难题。纵然你已经得着新生命，有能力胜过罪，但你依旧会犯罪，因此许多难题都是自己造成的。你常会扪心自问：“我为什么对妻子说那种话？”或“我又在撒谎了”，或“我所宣称的信仰，是我真心相信的吗？”或“我怎样才能收拾自己造成的烂摊子？”

事实上，如果你诚实面对自己，就必须承认：你自己才是问题的根源！为什么会这样？你生来就是罪人，早已养成许多有罪的思维、说话和行事方式。后来你得救了。但得救并不会自动抹去你已经养成的一切生活方式。因为旧生命的残余仍以习惯的形式存留在你里面，你尚未用合乎圣经的方式去更新替代，因此依旧会犯罪。由此可见，你所经历的许多麻烦确实是自找的。因着你有罪的行动、言语和心思，你日复一日地为自己制造新难题。倘若你对人生稍作反省，你必定会同意这种评估。

因此，你必须学习按照上帝的新方式生活，而非继续为自己和他人制造更多难题。这些敬虔的方式不

会使问题增多，反而为这些难题提供了解决方案。

但也有一些难题不是你造成的，却可能给你带来很大困难。如我前面所说，这些难题是强加在你身上的。有趣的是，我们的英文单词 *problem* 来自希腊文词 *problema*，指的是“被推向前”的东西，也就是突然挡在人面前的障碍。虽然你可以通过学习按照上帝的方式行事，从而避免许多自找的难题，但另一些难题却不请自来，无法回避。因此你必须去解决它们。

你必须学会解决这两类难题：自己造成的难题和非自己造成的难题。我们要探讨的，正是你如何做到这一点。

这是我的难题吗？

但在深入讨论这事之前，让我强调一个事实：并非你察觉到的所有难题，都需要你去解决。在箴言 27:12 中，作者说：“通达人见祸藏躲；愚蒙人前往受害。”换句话说，当你能够绕开麻烦时，硬要迎头撞上，这是愚昧的。很多时候，那些想证明自己有能力强的人，会卷入本不必面对的难题。还有些人本该远离是非，却好像主动去找麻烦。例如，箴言 26:17 以生动的言辞阐述了这一原则：“过路被事激动，管理不干己的争竞，好像人揪住狗耳。”如果一个难题与你无关，那为什么要让自己被它咬伤呢？

还有一些难题，你可以选择解决，也可以选择不解决。在哥林多教会中，弟兄们彼此之间所行的事，本可构成互相诉讼的理由（林前 6:1-5）。保罗禁止他们在

不义的人面前告状，而是叫他们在教会内部彼此审理这类纠纷。然而，与我们关注相关的，是他还指出，如果一个信徒愿意，他大可以甘心情愿吃亏：“为什么不情愿受欺呢？为什么不情愿吃亏呢？”（林前6:7）所以有时，你处理问题的方式虽被允许，却不一定是最有益的做法。保罗在别处思考另一个难题时写道：“凡事都可行，但不都有益处。”（林前6:12; 10:23）

因此，为了对这类难题得出好的解决方案，你必须首先学会分辨：哪些事是可行却无益处的，哪些难题是上帝要求你去解决的。¹而且你必须记住：试图用“不解决”的方式来处理后者，这本身也是一种解决，只是用错了方式。

此外，有些难题并非你或任何人在今生能够彻底解决的。有些难题，就像耶稣所观察到的“因为常有穷人和你们同在”（太 26:11），在这个时代是无法解决的。必须等到新天新地来临时，那个难题才会解决。有些难题，源于我们无法领会上帝护理工作的旨意，这类难题在今生或许永远得不到解答。例如：“为什么我如此努力工作，而弗雷德远远不如我投入，却得到了晋升，我却没有得到？”为这类问题纠结不已，往往并不合宜。我们只需看见一个明确的答案：这事出于上帝的旨意，他所作的尽都美善；倘若还要继续钻牛角尖，便是在无端制造出新的难题。此外，上帝的儿女所发出的许多质疑其实根本与解决难题无关，不过是隐藏的悖逆。因此，那些以“为什么”开头的难题，应当仔细察验，确保它们不是对上帝主权护理的一种变相抗议。

1. 关于圣经分辨力方面的资料，请参见我的书 *A Call to Discernment* (Eugene, OR: Harvest House, 1987; repr., Stanley, NC: Timeless Texts, 1999)。

懂得分辨哪些难题是你应当着手处理的，又有哪些难题本不该由你去解决，这很重要。你必须认识到，有些难题可能要等到以后才能解决——等到获得更多资料时；等你在属灵上足够成熟、能够解决它们时；或等到时间拉开了距离，给你带来新视角时。神学生不必拥有牧者所需的全部处事智慧；企业经营者也不可能通晓员工岗位上的一切细节。公司面临的许多问题，必须在组织的基层就得到解决。然而，有些身处基层的人却以为自己解决那些以他们的位置而言根本无法理解的问题。他们急于提出简单的解决方案，等他们日后真到了管理层，就会认识到自己当时还没有装备好去解决这些难题。

和仓促的决定一样，看似轻巧的解决办法，往往并不正确。好的解决方案大多要花时间、用心思、付出努力，并运用从阅历而来的智慧才能得出。

哪些难题是我该解决的？

既然你无法回避所有难题，唯一令人满意的答案，就是学会解决你能够解决的那些难题，对其他难题则不必纠结。一位基督徒辅导者办公室墙上的牌子写着：“难题，是要解决的。”这个提醒，你不妨也放在家中显眼的位置。它的用意是告诉我们：对于每一个阻碍你过公义生活的难题，上帝都有解决之道。当然，这不是指你生活中遇到的一切难题都能化解，而是特指那些拦阻人活出敬虔生命的难题，上帝都预备出路。在彼得后书 1:3 中，我们读到上帝“已将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们”。这意味着我们不仅能通过研读圣经得知如

何得永生，也能知道如何解决我们在寻求过敬虔基督徒生活时出现的每一个难题。有时，学会与难题共处（就像保罗为肉体上的刺祈求解脱却未蒙应允之后所做的），才是对它的正确回应。

这句标语也提醒我们：出路不仅存在，靠着领受真理，我们也真的能够实行。圣经是实践的，不只是理论的。它不仅指向基督徒该做什么，也指向如何去做。方案可行与否，完全是两码事。上帝既已为你预备了一切所需，就绝不会呼召你去做那办不到的事。哥林多前书 10:13 清楚说明了这一点。这节经文包含三个应许：

1. 上帝不会把别人没有经历过并成功胜过的试炼加给你。
2. 上帝不会把超出你目前能力范围的试炼加给你（当然，前提是你按他的方式应对）。
3. 上帝不会让试炼无限延续，你可以期待它有终止的一天。

这三个应许，都建立在他的信实之上。倘若其中任何一个落空，你便有理由认定上帝背弃了自己的应许，认为他不可信靠、出尔反尔，而这显然是极其荒谬的。这节经文应当带给我们极大的安慰和鼓励，尤其是在解决难题方面。实际上，从这节经文我们可以得出结论：上帝不会给他的儿女任何他们应当解决却不能解决的难题，只要按照他所启示的原则去行，他必使我们有能力胜过。

除了上述两个事实之外，你还可以从辅导室墙上

的牌子合理推断出第三个原则：蒙上帝喜悦的解决方案既是可获得的，也是可应用的。上帝已为你预备了各种应对人生难题的方案，并通过他的话语以诫命和榜样向你显明。世界也不断提供属于它自己的解决思路：科学家、政治家、评论家、家人、朋友以及许许多多的人都会向你提供五花八门的解决方案。但当你仔细察验它们时，就会发现其中大多数与上帝显明的旨意不一致。一切方案能否蒙上帝悦纳，必须以他写成的话语为准则；这话语中阐明了他宣告性的旨意。²

作个解决难题的信徒

也许你正在想：“好吧，也许圣经辅导者能够发现并运用讨上帝喜悦的方式处理难题，但我只是一个平信徒。怎能指望我做到呢？”这个问题问得在理，因为如今太多人凡事依赖别人，尤其是依赖那些所谓的专家，一心指望他们来替自己担责任。但任何称职的圣经辅导者不仅会引导受辅者，帮助他们解决难题；他还会教导受辅者如何以上帝的方式解决难题。他认为这项任务是所提供辅导中必不可少的一部分。³他最不希望的就是让受辅者变得依赖他。常言道，他的目标不是给人一条鱼，而是教人如何捕鱼。在这方面，如果你认真遵循本册子中陈明的原则，完全可能不需要去见辅导者。本书诚然出自一位圣经辅导者之手，但书中的原则全部立足于圣经。这圣经是上帝赐给每一位基督徒的，足以指引他们按真理面对并解决生活中的一切难题。上帝自己就

2. 上帝的宣告性旨意，就是他在圣经中所宣告、要我们遵行的旨意；他预定性的旨意，则是他用以预定一切将要发生之事的旨意。

3. 关于此事的进一步帮助，请参见我的书 *Teaching to Observe* (Stanley, NC: Timeless Texts, 1996)。

是那位至高无上可解决万有的主，他也乐意看你在他所赐的智慧中，学会按他的方法来解决问题。

上帝是解决难题的主

真正的解决之道，始于上帝解决了人类最根本的难题：有罪的罪人怎能被圣洁的上帝赦免。他给出的答案，是差遣他自己的儿子耶稣基督，为罪人死在十字架上；罪人若信靠耶稣为救主，不但蒙赦免，而且不会得到当受的刑罚，反得永生。这是众解决方案中最伟大的解决方案，其他一切问题的答案也蕴含在其中。如果一位公义的上帝能够提供一条既赦免人、又不违背他公义的道路，那么他当然能够为所有较小的难题提供解决方案。但请注意，这让他付出了代价。

然而，人竟然认定自己拥有比上帝的解决方案更好的方案。在人类历史早期，罪人就决定离弃上帝，自行解决他们因罪而生的难题。他们用木头、石头和金属制造神像，好随己意操纵。但他们很快就迷恋这些偶像，开始相信自己的谎言。情况每况愈下，不久不忠的犹太人竟把自己的儿女献祭，以讨好虚假的神明。除了这些愚昧的恶行，拜日头、月亮、星辰甚至动物也变得盛行。人一旦定意敬拜动物，就开始像动物一样生活。有人说过，人生命所能抵达的境界，绝不会高过他所敬拜的对象。在将牛奉为崇拜对象的地区，当地人的生活境况，便印证了这一道理。

那些本已知晓真理的人，却因不义压制真理，转而去敬拜这些假神，于是上帝便任凭他们。罗马书第一章两次出现那句令人惊心的话——“神任凭他们

……”（罗1:24、26），极其生动地表达了这一情形：他任凭他们去做那些与他们背弃真神相称的事。罗马书 1:18-32 所描绘的堕落图景，正描写了：倘若任凭人顺着自己的心意行事，按自己以为最好的方式解决人生难题时，会走得多么错谬。

作为基督徒，你必须永远远离罪人那些自以为是的出路。既然上帝美善的解决方案已为你预备，你为何还要转向那些方案呢？

从哪里寻找难题的解决方案

一切难题的解决之道都在上帝的话语里。圣经并非如某些人所认为的那样是一本充满问题的书，而是一本充满答案的书。既然如此，人当如何去领受这些答案呢？仅仅相信上帝为生命和虔敬的难题提供了解决方案还不够；你必须学会如何运用它们。为此，我提出了一个简单明确的计划，帮助你寻找并使用这些方案。它包括两个要素：

1. 学习如何寻找圣经原则，使你能为你有责任解决的难题得出解决方案。
2. 学习如何运用你所找到的圣经方案，去解决可解决的难题。

虽然在这有限的篇幅中，不可能提供一门完整的圣经解释与应用课程⁴，但本小册子仍会教导你成为圣经式难题解决者所需的基本原则。它们如下：

4. 你可以在我的书 *What to Do on Thursday* (Stanley, NC: Timeless Texts, 1995) 中找到这样一门学习课程。

1. 用圣经语言定义你的难题（避免当代流行术语）。
2. 熟悉与你的难题相关的经文出处，使你在需要时能立刻找到它们。
3. 花时间仔细查考每段经文原本的含义和目的⁵（可借助圣经词典、圣经注释书等可靠参考资料⁶）。
4. 从经文研读中归纳出普遍或具体的圣经原则，并明白每一项如何应用于你的难题。
5. 在难题发生或再次发生之前，思考每段经文通常如何引导你在面对它所指的难题时去思想或行动。
6. 提前确定经文中的原则能以哪些具体方式应用到你遇到的每一个难题上。
7. 立定心志，照着研读真理所得，去行上帝在这件难题上吩咐你当行的事。
8. 求上帝坚固你的心志，然后切实地去行动。

这个八步程序在具体案例中是什么样子？请思考以下例子：

一些示例

约翰长期受情欲的意念困扰，一直想要胜过，却单单依靠内心渴望与挣扎，无法带来改变。于是他采用上述这套流程。他注意到，有两处场景对他的试探最强烈：一是在工作场所，涉及几个在他附近工作的女性；二是在教会，团契生活中他难免与其他女性有近距离的接触。他把自己的难题定义为：无法约束自

5. 总按经文被赐下的目的来使用经文。这样，它们完整的力量才会释放出来。

6. 解决难题需要下功夫。圣经必须被研读，而不仅仅是阅读。

己的眼目，进而生出各样对这些女性的淫念。因此，他必须学习像约伯记 31:1、马太福音 5:27-30 和彼得后书 2:14 这样的经文，明白这些真理该如何应用在自身处境里。约伯与眼睛立约，不看恶事。约翰也必须想出转移注意力的具体方法。每当试探来临时就采取行动。他还要认识到，转离眼目，同时也要把心思从这些意念上转离。

约翰随后要背诵所选经文，或至少记住这些经文出处，以便日后用来警戒自己，帮助自己远离、避免或摆脱这个难题。他特别需要理解耶稣在马太福音第5章那段经文中所提出的彻底对付罪的“剜出、砍下”原则。在此基础上，他要积极思索约伯以及圣经其他地方给出的应对之道，学习如何防备、不向试探屈服。他要回想，当受那恶者试探时，耶稣每一次都用适当的经文回应，反驳试探者的建议。约翰也要学会这样做。自始至终，他都要以彼得后书 2:14 作为采取具体行动的推动力。当他研读那节经文的上下文时，会发现自己所要躲避的生活方式是多么可憎。读的时候越厌恶这些光景，他胜过试探的心志就会越加坚定。然而，贯穿始终的首要动机，应当是讨上帝喜悦。

玛丽有搬弄是非的毛病。她渐渐察觉，自己总爱听闻并且散播流言闲话。借着经文汇编，她会找出关于这主题的一些主要经文（例如箴 10:18; 11:13; 18:8; 20:19; 26:20-22）。像约翰一样，她要熟悉每段经文的出处、意义和目的。她要认识经文中提到的闲话带来的可悲后果（引起纷争、离间朋友等），并且最重要的是，流言搬弄者会惹耶和華的不悦。因此，这成为她改变的动力之一：她立定心志，既不被试探引诱去散播闲话，也不

接收别人传来的流言。她不再像贪恋糖果一般去追逐各类小道消息，同时她给自己定下一套“言语节制的操练”，把闲话视作有害之物，坚决不沾染；即便别人把闲话包装得十分诱人，送到面前，她也拒绝去“品尝”。倘若一时疏忽，不慎听闻，就要立刻制止，不让这些话语在心中继续发酵。此外，她深知舌头能够点燃巨大的火焰（雅 3:1-12），所以面对各处已经燃起的口舌纷争，她绝不煽风点火，防止事态进一步扩大。最后她要向别人表明，自己决心不再参与流言闲谈，这样就把自己置于公开承诺的境地，别人提供给她的闲话自然也会减少。同样，这一切的焦点必须始终放在讨上帝喜悦上。

在这两个案例中，事先拟定好具体、切实的计划，并在遇到难题时立即执行，这才是解决难题的关键。这些计划应当包括两方面：一是“脱去”的方式（弃绝不正当的罪性反应），二是“穿上”的方式，以新的、讨上帝喜悦的替代方式来面对难题。

上帝应许的帮助

在这一切之中，至关重要的是记住：上帝应许赐给你所需的帮助。他不会让你仅凭自己的聪明才智或个人努力去解决难题。保罗说：“因为你们立志行事都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。”（腓 2:13）永远不要忘记这个令人振奋的应许！你并不孤单。你若向上帝祈求，他必使你有能力践行以上这一切，将那些本会带来诸多愁苦的难题，引向合宜的出路。上帝使你既愿意又渴慕按照他的方式去解决难题。他也赐给你这样做的能力。你还能求什么呢？

因此，你能够以上帝的方式解决难题，不是靠你的智慧、你的聪明、你的能力或你的良善。曾经门徒无法赶出污鬼，耶稣便提醒他们，“非用祷告，这一类的鬼总不能出来”（可9:29）。上帝赐给了门徒超自然的能力赶鬼，但这些能力必须借着祷告才能发挥作用。上帝不会替你做他吩咐你去做的事，但他确实期望你承认你在做这事时需要他。这个原则在你的生活中同样适用。你在基督耶稣里已经成为新造的人，从前尚未归主时，活在肉体之中，不能讨上帝喜悦（参罗8:8），如今借着这份新生命，你得以完成过去无力做到的事。但你必须藉着祷告，依靠那住在你里面、赐你能力的圣灵，才能行出来。耶稣亲口应许：天父必将圣灵加给求他的人（参太 7:11;路11:13）。

所有成长都来自上帝的恩典，借着人对上帝命令的顺服，并在圣灵所赐的智慧与能力中得以成全。成圣不是非此即彼的事。成圣，始终是上帝与人同工的过程：上帝施行他的工作，人也主动参与，靠着上帝胜过罪，操练公义的生活。

解决难题中的悔改

然而，有一个因素至关重要。如果缺少这个必要因素，我所说（和将要说的）一切都是空洞、无意义、毫无价值的。我迄今所列出的步骤，通常必须伴随着悔改。真正的悔改（希腊文metanoia）是心思意念的彻底转变，进而带来人生方向的回转（这正是希伯来文shuv所表达的悔改之果）。在以赛亚书55:8中，上帝告诉我

7. “和禁食”这几个字，不见于较可靠的古抄本。

们：“耶和华说，我的意念非同你们的意念；我的道路非同你们的道路。”悔改正是同时对付这两个层面：在悔改中，人的意念与上帝对齐，由此，人的道路也与上帝相合。

我所建议的整个过程，都应当引向悔改。约翰对女性的看法必须改变，他看她们的眼光和内心的意念，也必须改变。认真研读箴言第5章（更不用说圣经中其他多处经文）应当使他对奸淫之事产生彻底的观念转变。玛丽在默想经文所指出流言闲话带给他人的伤害时，她的内心也应当发生转变。倘若在你身上没有发生悔改，没有让自己的想法与上帝的心意相合，就不要满足于仅仅改变外在行为。如果你的行动，缺少对自我、对自己得罪上帝与他人的罪、以及对上帝本身全新的看见，那么一切都只是表面的粉饰，上帝不会赐下祝福。真实、蒙上帝喜悦的改变永远是内心真正悔改所结的果子，而这种悔改始于心意改变。这就是施洗约翰对百姓、税吏和兵丁说“你们要结出果子来，与悔改的心相称”（路3:8）的意思。也就是说，人若内心真实回转（正如他所具体指明的），悔改所当有的果效必自然流露出来。

开始行动

现在，请运用前面所阐述的原则和方法，开始独立处理一两个难题。

在下面空白处，用一句简洁的话写出你认识到需要解决的难题。但在写之前，要确保你是以圣经的方式思考。请记住，使用圣经术语会有所帮助。由于你日后可能还想修改这句话，建议先用铅笔填写。

下一步，翻开你的经文汇编来查找。记住，要用详尽的版本，别只拿圣经后面附带的简略索引凑合。找出两三处与这个问题直接或间接相关的主要经文。你可能得翻查许多经文，才能找到最贴切的几处。不要满足于你找到的第一节经文，也不要自欺欺人、牵强附会地硬把经文曲解成它明显不是的意思。把这些参考经文写在下面横线上。

1. _____
2. _____
3. _____

第三，请同时参考圣经词典和注释书（两者缺一不可），结合上下文来研读这些经文，**确定经文的原意、作者写作的目的，以及它们与你的难题如何相关**。如果你不知道哪些注释书合适，不妨问问你的牧师，他应该能给你指点一二，推荐几本入门的读物。在殷勤研读之后，把结论写在下面空白处。

➤ 每节选定的经文是什么意思？

1. _____
2. _____
3. _____

➤ 作者写这节经文时，原本希望读者有什么改变？

1. _____

2. _____

3. _____

➤ 每节经文表明我应当作出什么具体且明确的改变？

1. _____

2. _____

3. _____

➤ 回答完这三个问题后，再回答一个：做出这些改变将如何解决我的难题？

现在，当你梳理出运用这些圣经真理来解决难题的各项要素时，务必包括以下两项：

- 必须脱去的，就是那些必须根除的心思、态度、行为等（例如马太福音5章30节所说的，“若是右手叫你跌倒，就砍下来丢掉”）

- 必须穿上的，也就是圣经所教导的替代方式。正如保罗在以弗所书4章25节所说，不要只是停止说谎，更要以诚实待人。

最后写出你在面对难题时，计划采取的具体行动：

进一步预备

既然你已经完成了以上步骤，我再补充一点：在面对难题之前，要常常祷告，求上帝赐智慧与力量，好按上帝的方式去解决难题。不要等到难题迫在眉睫、你不得不采取行动时才祷告。能避开压力时，就不要让自己在压力下行动。关于草率行动，上帝如此说：“心无知识的，乃为不善；脚步急快的，难免犯罪。”（箴 19:2）如果你还不明白上帝要你做什么，也不清楚他期望你怎么做，就贸然试图去解决难题，便是愚昧地轻忽了这条重要的原则，结果必会行差踏错，陷入罪中。反过来说，如果你不急于行动，而是预先规划出敬虔的应对之道，然后切实地照着这些基于圣经的计划去行，便是明智之举，也可以指望上帝的帮助。

读到这里，我们把前面内容做个总结：上帝希望你 去处理生命里的难题，并且要按照他的方式来解决。在这个解决难题的过程中，你要好好运用他已经赐下的资源——他的话语、圣灵，还有你蒙恩之后，能够讨他喜悦的新能力。愿上帝借着你的阅读以及实践这些内容来鼓励你，帮助你去面对、解决那些长久困扰你的难题。虽

然你现在已经了解成圣的基本过程、掌握了一套按上帝的方式解决难题的实用方法，也看过日常生活里的实际例子；不过，还有一些方面我们需要继续探讨。

关键要素

如果你不能贯彻到底，你迄今所读的一切都将毫无意义。当你尝试解决一个难题时，你必须愿意委身于这项任务。不可走捷径，也不要为了急于解脱，就对过程中那些艰难而棘手的部分一带而过。例如，悔改必须彻底，并且出于真正渴望讨上帝喜悦的动机。装装样子却心不在焉，到头来什么也没改变就抱怨，这很容易。而我这里要说的，恰恰是那种拒绝敷衍、愿意付上代价的真委身。

委身是你下定决心付出全部的努力，无论遇到什么困难，都不会让你灰心放弃，反而激励自己坚持到底。有时前景可能看起来很黯淡，有时需要完成艰巨或不愉快的任务。但你若已经委身，这些就不会拦阻你。不仅如此，委身通常至少包含五个要素：

1. 清楚自己所要面对的是什么。如果你连这件事大致需要付上哪些代价都不清楚，就很难真正委身于这个过程，甚至根本做不到。对一件事一无所知就谈投入委身，往往不是真实的委身。一旦压力来临，当你发现实际要面对的，和自己预想的完全不一样，这种表面上的委身就会瓦解。

2. 有甘心去做一切当行之事的意愿。你不能在一无所知的情况下盲目委身；同样，即便已经清楚需要付出什么，内心却无意去完成，那也几乎不可能真正委身。这里有一点需要留意：当某项任务本身包含令人不快、不愿面对的环节时，你仍可能出于讨上帝喜悦的心，真诚委身于这项任务。所以，就算任务极其艰难、不合己意，你依旧可以选择委身去完成。保罗、成千上万的殉道者，还有许许多多圣徒，都曾为了讨主喜悦而忍受折磨，甚至殉道。因此你要明白，自己所委身的是什么，这至关重要。从根本上说，这种委身就是：无论任务是否令人愉快，都要借着完成它来尊荣上帝。

3. 具备完成这事所需的条件。你可能知道自己将要面对什么，也可能渴望为讨上帝喜悦而去做。但如果你不具备实现它所需的资源，所谓的委身就是徒然的。例如，一个不会讲话的人，却答应要登台演讲，这就是愚昧的。又比如，一个人没有资金、工具或相关手艺，却承诺扩建房屋，也是毫无意义。他或许有心去做，但事情终究成不了。委身于不可能的事，根本不算委身。

4. 为需要完成的事制定计划。在这方面，你已经得到了一个解决难题的基础计划，你可以直接采用，也可以加以调整，甚至另换一套。但无论你做什么，都必须知道你期望的结果、达到这结果所需的步骤，以及完成这项工作需要哪些技能和其他资源。换句话说，你必须勾勒出你要做什么、按什么顺序做，以及你做这事需要什么。你甚至可能会发现，为计划的各个阶段定下完成的时间，是明智的做法。

5. 执行已经制定好的计划。许多周密的计划之所以

失败，恰恰是因为中途更改、被人误解，或者根本没有执行。你若不真正开始，并且坚持到底，再好的计划也是空谈。

你若既不领会，也不愿意委身于主期望你为解决难题所当行的一切，就必失败。因此，重要的不仅是知道委身意味着什么，更是要真正活出委身的全部内涵。

与他人一起解决难题

你必须考虑的另一个因素，是其他人的参与。许多解决方案需要别人的同意、支持或帮助。例如，如果一个难题的解决方案需要获得许可、筹集足够资金，或招募合适的人来协助，你就必须学会与人同工。你不仅要能够取得共识，而且在解决方案逐步实施的过程中，也必须学会维系良好的关系。换句话说，因为有些解决方案需要具备良好的协作能力，你若处理不好与这些人的关系，事情就会停滞不前。此处虽无需详述确保协作成功的全部要素，但或许只需指出一点就够了：如果你已经在遵行上帝的要求，你就应当能够与他人良好合作。

在与其他人一起努力解决难题时，其中一个常见的挑战是，其他人可能想要提出他们自己的计划，来解决你们共同应对的难题。他们可能对你的计划提出不合圣经的更改，想要走捷径，不愿听从指示，等等。为了最终解决更大的问题，成功地处理好这些必须先行解决的短期问题，可能是至关重要的。倘若你的方案确为最佳选择，就要坚持执行。如果别人有与你不一致的意见，你

的态度和立场依然要坚定。感谢他们的热心与建议，但同时要向他们说明，你已经为这项任务投入了许多思考和祷告，并确信你必须遵循自己的方式。有时，这可能意味着失去他人的支持或帮助，但如果必须如此，那就这样吧。你不想失去这些人，可能也需要花时间详细解释你为何认为应该按自己的计划推进。但即使花时间之后，与你同工的人仍然不同意，你可能就需要问他们是否愿意按计划继续与你一起努力。如果不愿意，可能就有必要解除他们已承担的义务，向其他人寻求帮助。

当然，有些涉及其他人的解决方案，可能需要那些无可替代之人的协助或同意。他们是唯一能够参与其中的人。这类关系处理起来十分微妙且棘手，需要妥善应对。自然，贯穿这一切的，是你需要向上帝祈求，求他赐福并使众人同心合意。如果为了解决难题，绝对必须遵循你的计划，就不要让步；如果任务中有某个非关键的环节，你可以采纳别人的建议加以调整，那么请务必做出调整。这样，提出建议的人会认为自己在这项任务中是不可或缺的一部分。

时间因素

还有一方面需要考虑的，就是时间。你愿意花多少时间来确保自己能够妥善地、也就是按照圣经的方式解决难题？正如我所指出的，要足够熟悉圣经，才能在解决问题的过程中恰当地运用它，这确实需要时间。因此，你可能会发现自己必须腾出时间来做这件事。有人说：“我想我根本挤不出时间。”你的情况可能也确实如此。但即使确实没有时间去作讨上帝喜悦的

事，你也必须挤出时间去做。大多数人浪费的时间远比他们意识到的多。不少人的时间以零散、无意识的方式消耗掉，例如刷会儿手机、发个呆、玩会游戏……这些零碎时间看着不起眼，若将碎片时间都累计拼凑起来，可能就是相当可观的一块时间。不妨想一想，该如何把这些白白耗掉的时间充分利用起来。

我曾建议你需要通过学习来明白并领受圣经的真理，而这样的学习无法在短暂的时间里完成，它需要比较完整的时间。如果你正为找不到时间研读圣经而困扰，你就需要省察，哪些虚度的时光可以被有意义的活动取代。

“你不了解我的处境。”当然我不了解。但我确实知道：如果你是一个真信徒，却既不通过个人研读，也不通过在教会所学来认识圣经，那就有问题了。而重新规划时间，至少是你该考虑的首要事项之一。基督徒，你说呢？

当你的解决方案出错时

你会在如何解决难题上作出错误决定，因为你尚未完全。你可能会因无知、偏见、顽固、不合圣经的心态、压力以及其他种种原因而犯错。当这种情况发生时，该怎么办呢？

首先，你必须向自己以及任何可能需要知道的人承认这一事实。你当然也要跟上帝谈论此事。错误的解决方案很可能需要悔改。如我们所见，悔改不仅包括承认自己的失败（若是犯罪，也包括认罪），还包

括采取行动。这行动应当出自你的心意改变，并与这改变相称。它可能包括纠正错误，例如金钱赔偿或其他你应当采取的具体步骤。为错误的解决方案作出赔偿之后，接下来你要在可能的情况下纠正错误解决方案造成的其他后果。

如果你困惑于当如何行，这过程中你可能需要一位真正合乎圣经的辅导者帮助。我说“真正”，是因为并非所有自称为辅导者的人都实在地以圣经为导向。转向他们求助将是另一个错误的解决方案。

结论

如果你从阅读这本小册子中学到了以前不知道的东西，那很好。但如果你学了却不付诸实行，那就糟了，等于白白浪费时间。想一想你从前解决难题的方式，等下次再遇到时，就改用你在这里学到的圣经原则吧。

直面难题

难题无处不在！似乎你每走一步都会遇到麻烦，仿佛生活里全是难题！

当难题不断累积，从四面八方袭来时，你会怎么做？是时候放弃了吗？是躲起来吗？是一辈子逃避吗？

在这里，杰伊·亚当斯谈到了我们每个人所面临的难题，并向我们保证，无需逃避，我们可以学会掌控自己的问题。事实上，上帝的儿女最不该惧怕困难，因为我们正是最有能力应对这些问题的人。我们有上帝的榜样——他解决了将罪人与自己和好的难题，而所有我们的难题，都在他里面找到了答案。

《圣经生活指引》系列小册子，

以直白务实、贴近生活的视角，

探讨各类现实生活议题，始终坚守圣经的原则立场。

在这本小册子中，杰伊·亚当斯提供了合乎圣经、切实可行且直截了当的指导。你对杰伊的期望绝不会低于此！他帮助你识别并应对那些因自己而引发的难题，以及那些强加在你身上的难题。他将基督徒解决难题的能力，建立在上帝之上——正是这位上帝通过基督的生、死与复活，以及圣灵的赐下，解决了我们罪恶与苦难的问题。在此基础上，他进一步提出了一套策略，教导我们如何运用恩典的途径（包括圣经、祷告和其他信徒），找到通往改变的清晰道路。

—Timothy S. Lane. 《人的改变》作者

JAY E. ADAMS（杰伊·E·亚当斯）著有多部辅导相关著作，也经常在基督徒生活与圣经辅导主题的各类研讨会上分享。他曾在威斯敏斯特神学院及加州威斯敏斯特神学院任教多年，现任努伊底克辅导研究学院院长。这是一所远程教育机构，面向世界各地开展圣经辅导相关培训。