

TGC^{CN}

福音联盟

并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

爱德华·韦尔奇 (Edward T. Welch) 著

王飞雪 译



Side by Side : Walking with Others in Wisdom and Love

Copyright © 2015 by Edward T. Welch

Published by Crossway

1300 Crescent Street,

Wheaton, Illinois 60187

并肩同行：如何寻求帮助及帮助他人

作者：爱德华·韦尔奇（Edward T. Welch）

翻译：王飞雪

编辑：赵然

ISBN：978-1-7335667-2-8

EISBN：978-1-7335667-3-5

版权所有 © 福音联盟中文事工（TGC Chinese）

“辅导是一份爱的工作。这本书将帮助你了解基督的爱是怎样的，我们如何将这种爱延及他人，以及我们如何在人际关系中接受他人的爱。”

——希斯·兰伯特 (Heath Lambert)，圣经辅导认证协会执行主任；南方浸信会神学院圣经辅导副教授；《后亚当斯的圣经辅导运动》(*The Biblical Counseling Movement after Adams*) 的作者

“韦尔奇的这本书有两点特别好。它表明，没有比相信自己需要上帝恩典的人能更好地给予他人恩典了；上帝通过让平凡的人给予需要恩典的人以非凡的恩典的方式，使他自己无形的恩典得以彰显。韦尔奇不仅唤起我们对友谊事工的渴望，而且还为我们展现了它真实的样子。每一个基督徒都应该读这本书！”

——保罗·大卫·特里普 (Paul David Tripp)， “保罗·特里普”事工主席；《拯救冷淡的婚姻，你有何期待？》(*What Did You Expect? Redeeming the Realities of Marriage*) 的作者

“韦尔奇建立了一个基督教团体的愿景。在如何建立深刻的、基于圣经的、属基督的关系方面，它绝非陈词滥调，也不是一个空洞的承诺。你会发现本书是一个实用的入门指南，介绍在这个分裂的时代里如何请求帮助和提供帮助。”

——艾丽斯·菲茨帕特里克 (Elyse M. Fitzpatrick)，咨询师，演说家，《在他身上寻见》(*Found in Him*) 的作者

“我终于找到一本指导普通基督徒如何帮助那些正处于挣扎中的朋友的书了。爱德华·韦尔奇的这本小书简明扼要、基于圣经、高举基督。我打算买上一批，把它们分送给我们的教会成员。”

——瑞迪帕 (Deepak Reju)，华盛顿特区国会山浸信会圣经咨询和家庭部牧师，《牧师和辅导》(*The Pastor and Counseling*) 的作者

“爱德华·韦尔奇用亲和的智慧——既不复杂化，也不过于简单化——解明了圣经中鼓励者的意思，呼吁我们转回基于圣经原则的彼此相顾的模式。我强烈推荐《并肩同行》给每一个信徒、每一个小组、每一个教会，使他们能被装备，并在基督里彼此鼓励。”

——罗伯特·凯勒曼 (Robert W. Kelleman)，十字路口圣经学院圣经辅导系主任，机构发展副总裁；《以福音为中心的咨询》(*Gospel-Centered Counseling*) 的作者

“《并肩同行》是一个简明、有洞察力，而且实用的指南，它帮助人们与他人一起并肩同行，度过艰难的时光。这本书将帮助教会成为诚实和彼此治愈的共同体。你应该读读这本书，你和他人都会从中受益。”

——伊恩·史密斯 (Ian Smith)，悉尼基督学院院长

“《并肩同行》是一份非常实用的圣经指南，对于一般的教

会成员，甚至牧师和长老来说都是如此。爱德华打破了‘咨询只能靠专业人士才能完成’的常规。我真希望这本书早点出来就好了。”

——约翰·约翰（John K. John），印度圣经辅导信托基金执行主任

“这本实用的灵性书籍将会造就更多自觉无助同时又愿意帮助他人的基督徒。它让我觉得自己更需要帮助也更渴望帮助他人。真是一份难得的双重祝福！”

——大卫·默里（David P. Murray），清教徒归正神学院旧约与实践神学教授

“《并肩同行》是对基督身体‘功能失常’的专业性物理疗法。韦尔奇带着圣经的精确度和实际的同情心，循循善诱地协助许多人，让他们许久不锻炼的属灵肌肉运动起来。终于出现了一个能让神的子民们彼此承担物质重担、共建属灵身体的牧养工具了！”

——约瑟夫·诺文森（Joseph V. Novenson），田纳西州望山长老会牧师

“爱德华·韦尔奇巧妙地激励和劝导基督徒，通过认识自身的需要和被他人需要的事实，来更好地实现彼此的联结。他张开双臂拥抱那些渴望更多参与服侍的会友，也拥抱那些希望

在智慧的爱中彼此长进的朋友，以及那些希望更好地与孩子们相处的父母们。我真希望在年轻的时候就能读到这本书，那样我以及与我相关的人的生命都将更加地丰盛。”

——布鲁斯·沃特克 (Bruce K. Waltke)，维真神学院圣经研究学院名誉教授

“《并肩同行》很好地促进了我的事工，它适合成功的个人拓展以及近距离、个人的门徒训练事工，是一种很有必要、直接的事工方法。”

——达拉斯·威尔逊 (Dallas H. Wilson Jr.)，南卡罗来纳州查尔斯顿圣约翰教堂牧师

“我们的本性和其他人一样，都是需要帮助的人。上帝的恩典并不是为了我们的自给自足，而是使我们能够帮助他人。韦尔奇很好地发展了这个原则。这本《并肩同行》不仅是一本有益于个人的书，更是一本用于教会成长和装备上帝百姓的工具书。”

——瓦德西·桑托斯 (Valdeci Santos)，巴西安德鲁·朱珀研究中心副主席兼圣经咨询和宣教学教授

“《并肩同行》是一本关于我们需要别人，别人也需要我们的实用的书。它激励我们在人际关系上更进一步，并提供了具体的方法。这本书不仅指导基督徒怎样成为彼此生活中的伙伴

与支持者，也指导基督徒们如何成为非基督徒的好朋友。我希望我们教会的每一位成员都能读一读这本书，那样我们将成为一个更为强健的团体。”

——史蒂夫·米奇利（Steve Midgley），英国圣经辅导执行主任，
剑桥基督教会资深牧师

献给
莎伦 (Sharon)

目 录

前言:需要和被需要:并肩同行 ·····	13
第一部分 我们都需要帮助	
第一章 生活艰难·····	19
第二章 人心忙乱·····	25
第三章 艰难的处境与忙乱的心交织在一起·····	37
第四章 罪的重担·····	49
第五章 向上帝求救·····	57
第六章 向他人求助·····	69
第二部分 我们都是帮助者	
第七章 牢记我们拥有圣灵·····	79
第八章 彼此扶持前行·····	85
第九章 进行深思熟虑的谈话·····	91
第十章 注目优点,享受彼此的关系·····	99

第十一章 一起同行,分享故事·····	109
第十二章 对他人的苦难有同情心·····	117
第十三章 在艰难中祷告·····	131
第十四章 对撒但的诡计保持警惕·····	143
第十五章 预备好后再谈论罪的问题·····	153
第十六章 帮助罪人·····	163
第十七章 牢记上帝的救赎故事·····	177
结语:并肩同行的团体最有果效·····	185
注释·····	189
经文索引·····	191

前言

需要和被需要：并肩同行

这本书指出了我们在互相帮助时所需要的一些技巧。它是为所有人——朋友们，父母们，甚至邻居们——而写的。一路走来，我们会发现，上帝乐于使用普通的人、普通的谈话，甚至使用非凡而睿智的爱，来成就他国度里绝大部分的重要事工。

通常能够给予他人最大帮助的人，是那些既需要帮助又乐于给予帮助的人。一个健康的共同体就是建立在我们既是缺乏者又是帮助者的基础之上的。因此这本书分为两部分：第一部分指导你如何分担自己的重担；第二部分指导你如何承担他人的重担。

我们都需要帮助——这正是作为人类属性的一部分。

我们需要的帮助不仅仅是有人来帮我们粉刷房子，或者是有人来帮我们修理东西，我们需要的远比这些深刻。我们需要的是灵魂上的帮助——特别是当我们正在经历苦难时。帮助有时可能很简单，可能是跟一个能理解你的人倾诉，或是跟一个（对你的困境）能真诚地说声“我很难过”的人联系。我们并非只能自来面对艰难困苦。



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

但是，寻求帮助其实并不容易。我们会花很多时间来隐藏我们的需要，因为我们害怕别人会怎么看我们。就我个人而言，在大多数情况下，我很乐意给予帮助，而不愿意请求帮助。因为对我来说，需要帮助是软弱的表现，如果可以选择的话，我更喜欢表现得很强大，或者至少看上去是有能力的。

然而，软弱或需要在属神的团体中却是一种宝贵的财富。耶稣开启了一个新时代。在这个时代，软弱是一种新的力量。任何对我们需要依赖上帝和他人的提醒都是有益的。否则，我们会自欺地认为我们可以自给自足的。而这样的话，傲慢定会随之而来。我们需要帮助，于是上帝赐下圣灵和人与人之间彼此的关系来帮助我们。

我们又都是帮助者——这也是作为人类属性的一部分。

一个孩子在帮助父母做饭或打扫时会感到最满足，他们乐于为家庭作贡献。这些事情说明，上帝为了“使众人得益处”而赐给各人不同的恩赐（林前 12:7）。所有的恩赐都是必要的，也没有一个人是无用的人。

事实上，我们提供帮助的情形如此司空见惯，以至于我们自己甚至都没有意识到。比如我们聆听室友或配偶谈论工作中的挣扎；我们对一个充满恐惧的朋友表示出同情和安慰；我们对正在经历一段坎坷关系的小组成员给出建议；我们询问该如何为他人祈祷等。

我们理应如此生活。我们理当互相搀扶，我们本就是一个需要互相依赖的软弱群体。上帝很乐意通过在基督里新造、又

被圣灵赐予能力的人来培育和改变我们。这就是教会里的生活方式。

然而恐惧却往往进入其间：我们害怕卷入他人生活的混乱之中。我们是谁，竟然来帮助别人？我们自己就有很多麻烦。我们的过往经历使现在变得一团糟。罪又总是在威胁着我们。而且谁没有一些心理障碍呢？我们常常感到自己的败坏，也担心自己只会让别人的事情变得更糟。我们觉得自己不够资格去帮助他人。

在我们这个时代，我们往往会去咨询各类专家和顾问。但是当回顾自己被帮助的历史时，你很可能会注意到，那些帮助过你的人中很少有专家。你的帮助者是谁？他们都是职业咨询师吗，都是专家吗？很可能都不是。大多数时候，他们是你的朋友——那些你生活中的常客。朋友是最好的帮助者，他们满怀着激情和爱而来，他们所需要的只是智慧，而每个人都拥有智慧。

这是个完美的体系。如果上帝只使用专家和名人，那么就有人可以凭他们的智慧自夸，但上帝的做事方式与我们的方式不一样。我们这些平凡人通过圣灵获得了力量和智慧，并被呼召去爱别人（约 13:34）。从这一点来说，我们必须走近而不是远离他人。

因此，我是在为那些像我一样的人而写作。他们愿意走近其他正在挣扎中的人们，但却又不确定自己要说的和要做的是否对他人有帮助。即使你觉得自己很软弱和平凡，你觉得自己



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

的状态一团糟，但只要有了圣灵，你就能够来帮助他人。你就是被上帝使用来帮助别人的人。

当我们掌握了这个秘诀——成为一个同时需要他人又被人需要的人——耶稣就会被彰显出来。他在我们软弱之先成为了软弱的人；他仰赖他的天父，甚至依靠普普通通的人类。他来到世上是为服侍人，而不是被人服侍。而他的服侍也是和他人并肩同行。只要我们有此能力，我们就当彼此同心。

第一部分

我们都需要帮助

你的需求，使你有资格去帮助别人。你的需求，不仅对他人有益处，甚至可能会成为你给教会的最好的礼物。因为你会激励别人也来寻求帮助。试想，当你坐在一群人中，听到有人敞开心扉谈起日常生活中的挣扎时，接下来会发生什么事呢？在大多数情况下，这个群体会突然变得更像一个大家庭。其他的人也会敞开心扉谈论关于他们的生活，小组的祷告也越来越像是《诗篇》里的祷告。当这样的事情发生时，我们就会发现自己生命中的心结被解开了，我们也开始去分担另一个人的重担，而这正是上帝所希望的。

我们花了太多的时间来掩盖我们的需求，但我们不能再这样继续下去了。需求其实是我们生命的基本状态，这没什么可丢脸的，人的本质就是如此。理解和接受这一点，并且将它付诸实践，你就能成为一个更好的帮助者。

本书的第一部分以简述“我们是谁”开始。它将协助你理解、认同和实践“你需要帮助”的这个事实。

我们都需要帮助

生活艰难

人心忙乱

艰难的生活与忙乱的心交织在一起

罪的重担

向上帝求救

向他人求助

第一章

生活艰难

生活实在不易，单凭一己之力难以应对，这就是我们都需要他人帮助的原因。生活当然也会有其美好的一面，但艰难是无处不在的。可以说，完全不受任何困难搅扰的日子，我们连一天都未曾有过。

这并不是抱怨，只是常识而已。耶稣说：“在世上你们有苦难”（约 16:33），当我们静下心来，就会意识到，生活中的苦难是没完没了的：

- 我们的健康
- 工作和财务问题
- 国内暴乱
- 失信
- 太多需要做的事
- 我们家人的健康
- 歧视和不公正的对待
- 国际恐怖主义
- 与朋友的冲突
- 机械故障

我们为何要费这个劲儿将它们列举出来呢？因为我们把自己所面临的困难告诉上帝和至少另一个人，才是我们最明智的决定。纵观整部《诗篇》，我们会发现上帝想要我们这么做。

“耶和華啊，我曾求告你；我向耶和華恳求……”（诗



30:8)。借着这样的诗篇，上帝向我们说话：“孩子们，带着你们的问题来找我吧，孩子有困难理应来找父亲呀。”上帝很重视我们生活中的困难。如果它们对上帝来说很重要，我们也不能等闲视之，我们要努力将困难化为祷告。

有组织的生活

既然影响我们生命的环境因素如此之多，我们该从何谈起呢？我们将采用下图1的方式来探讨这个问题。在这个图表中，我们将好的和坏的因素放在一个同心圆里。你可以把它们看作是我们自己与周围世界共同组成的放射圈。中间的“心”和第一个圆圈——即我们的身体——代表我们自己，外面的同心圆是我们周围的环境。它们共同组成了我们所生活的世界。

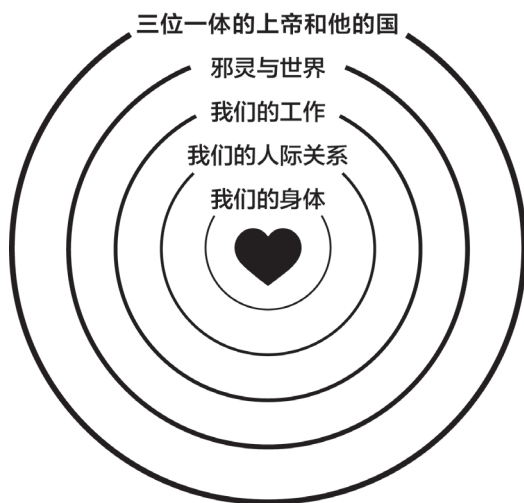


图 1. 基于圣经观点的个人和周围世界的放射圈

我们首先来看那些影响了我们生活的外部环境。（至于人心的那部分，我们下一章再讨论）

我们的身体

我们的身体是我们自身不可分割的一部分，但它也是影响我们的一种环境因素。它的健康给我们带来祝福，它的疾病则给我们带来痛苦，如每天的疼痛、失眠、头痛等所有医疗诊断范围内的疾病。身体（包括大脑）的症候，都是精神疾病诊断的重要指标。如果你正在患躁狂症或抑郁症，或者注意力缺失症，或者其他类似的疾病，你身体上可能就会出现一些怪异的反应。

我们的人际关系

人生中最美好和最糟糕的部分都在人际关系中体现。我们在其中享受成长与和平的喜悦，也在其中饱尝希望破灭和爱意丧失的痛苦。我们还在其中经历孤独、受伤和被排斥。不管我们是否喜欢，我们都离不开人际关系，但只要有人际关系的地方，生活就会变得艰难。

我们的工作

工作包括了我們已从事、想从事或将要从事的事情，以及我们通过工作所挣来的薪资。特别是薪资，会对我们的生活产生重大的影响。无论贫穷或富有都会让我们变得很脆弱：贫穷似乎意味着上帝并没有与我们同在，所以我们只好靠自己；富裕似乎表明我们一无所缺，所以我们就只想靠金钱了。工作和



金钱对我们生命的影响程度之深,是很多人远远没有意识到的。

邪灵与世界

邪灵隐藏在幕后活动,但它们有时会突然猛击你一拳。天使保护我们,而邪灵则与撒但同谋来反对我们。这些邪灵可以在身体上折磨我们,就像我们在约伯身上看到的那样。但是它们的主要武器是谎言、半真半假、诱惑、诡计等,这些是比任何身体上的痛苦更厉害的武器。

世界也是影响我们的因素之一。圣经中的“世界”一词有两种不同的用法。有时候“世界”指的是居所,也就是地球;其他时候,也就是我这里所说的意思,指的是撒但和那些作为它帮凶的邪灵。这些邪灵加入了撒但反对上帝的阵营,它们偷偷地对上帝的本质属性进行猛攻,它们会宣称犯罪也没什么大不了的。你可以听到这个世界——尤其是在我们文化中——性解放的“大合唱”。这意味着我们实在是软弱的人,需要上帝的力量和保护。(参见弗 6:10 - 12)

三位一体的上帝和他的国

包围住一切圈子的就是上帝自己。无论在什么时候,以什么样的方式,我们都是活在上帝——也就是父、子、圣灵的面前,并在他所创造的世界里(参见徒 17:28)。上帝超乎万有,无所不在,他是永远活着的主,从不打盹睡觉;上帝活在我们日常生活的每个细节中,他在历史的长河中将万物推向最后的高潮;我们需要在他里面“得生命,并得的更丰盛”(约 10:10)。他

绝不是个站在一边的旁观者，默默地观察着我们的烦恼——尽管我们很容易这样想——实际上，因为他创造了万有，所以他一直拥有，也掌管着万事万物。

其实我们还可以增加更多的圆圈。例如，民族和宗教传统、地理和政治环境等。但我们可以先从上述的这些环境因素着手。生命中实在有太多影响我们的因素和艰难困苦，但我们知道上帝在这所有的事上，都有他的美意。

回想一下，你对上面提到的哪些圆圈还有印象，你会想到什么？有哪些是好的，还有哪些是非常艰难的，这点尤为重要。

我们现在需要做的就是，承认我们在生活中的软弱和不确定性，以及我们所面临的艰难处境，然后向上帝倾述这一切。别管太多，只管说。他希望听到我们发自内心的诚实话。我们不需要苦苦哀求，只需要把它们向上帝说出来就可以了。

讨论和回应

1) 在你所遭遇的困难中，排在前三位的是什么？你也可以从我们周围世界的同心圆中，每一类选一个问题来进行分享。

2) 主乐意垂听你的心声，花点时间跟主说一说你的难处。

我们都需要帮助

生活艰难

人心忙乱

艰难的生活与忙乱的心交织在一起

罪的重担

向上帝求救

向他人求助

第二章

人心忙乱

或许外在的环境因素并不难理解，但问题的核心是，我们的心太复杂了。我们的心总是停不下来。当我们与外在的环境——身体、人际关系、工作、邪灵、世界以及上帝接触时，我们的心在引导着我们的思想和行为。只有在内心深处，我们才能找到自我的本质。通过情绪，我们会直接表达出自己的内心；通过好的或坏的行为，也能看出我们的内心。与上帝的联系，也是通过我们的内心。所以，我们的心很忙乱。

因为圣经对我们的“心”是如此的感兴趣，所以在圣经里，用了丰富多样的词汇来表述这个生命的控制中心。例如：“灵”“魂”“心”“心灵”“内心”和“良心”等这些我们最为熟悉的术语。每个词都有它的侧重点，但它们又有一个共同点：无论在什么时候，也无论我们是否意识到，它们都指向我们属灵生命的中心，即我们与上帝的关系。

人对看不见的东西是很难想象的，我们也不知道“心”究竟长什么样。不过圣经确实为我们提供了一些意象和类比，比如说心像一个泉源、一口井、一棵树，或一座宝库。^{注1}

泉源是可见溪流的真正来源(参见箴 4:23)，而一口井很深，



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

必须汲引才能出水（参见箴 20:5）。人心则可以产生臭水或活水（参见约 7:38）。

树的根是它们生命的源头（参见耶 17:5-8）。这些根要么就在他人身上寻找安息，而结果就如圣经所说的沙漠中枯萎的杜松；要么就单单扎根在上帝里面，这样的话，无论遇到什么样的困难，即使是在最艰难的环境中，它们都能存活下来。

我们把财宝放在宝库里（参见太 6:19-21），它们是我们真正喜欢的东西。有些财宝容易生锈和腐败，当我们储存这样的财宝时，恐惧肯定会一直伴随在我们左右；而那些储存在耶稣里的财宝，是永不锈坏的。

这些比喻描绘了我们的内心在暗中是如何运作的，它们悄无声息地决定了我们的人生道路，它们与上帝的关系比我们所能意识到的要更为重要。它们也可以被光照和察验。其中一种可行的方法是观察我们的情绪。

1. 情绪源自内心

我们的情绪是我们对周遭世界的第一反应。它们的出现并非深思熟虑的结果。然而，它们不仅仅只是对外部环境的反应而已，实际上它们更多的是反映出我们自己的内心。事实证明，我们的情绪揭示出我们最珍视的东西（参见诗 25:17，45:1）。这就是为什么我们要通过情绪来认识自己，因为情绪就是我们自己。我们会通过朋友的情绪反应来认识他们。当我们的朋友因头部受伤或药物副作用而变得情绪激动时，我们会说他们变

了。我们的情绪会指出那些我们最为重视的东西。

当我们拥有所爱的东西时，我们会感到幸福；当我们所爱的东西处于危险时，我们会感到焦虑；当我们所爱的东西丧失时，我们会感到沮丧；当我们所爱的东西被偷走或远离我们时，我们会感到生气。

再来看看内疚和羞愧。我们或许不能说，它们揭示了我们所爱的东西是什么，但它们肯定揭示了我们所看重的东西是什么。当我们感到羞愧时，就像是有人脱下我们身上的衣服，让我们赤身露体一样。羞愧使我们与他人隔离，但人际关系对我们来说是宝贵的；当我们有罪疚感的时候，我们感觉自己和上帝的关系有着潜在的危险，而这种关系对我们来说是生死攸关的。

对我们来说，最重要的是什么？我们究竟爱什么，最珍视的是什么？^{注2} 即使说这些问题会触及到我们生命的核心，我们也不必感到惊讶。这些问题也指引着我们前进的方向。而所有这些问题最终都会指向我们与上帝的关系：我们爱他所爱吗？他是我们的最爱吗？

所以，你可以首先在你自己然后在他人身上，捕捉到这些强烈的情绪反应。你发现什么时候你会兴奋？什么会让你快乐？什么会让你悲伤？我们会看到，当朋友们谈论起孩子、配偶、乐队、耶稣、工作或运动时突然就来了精神的情形；我们也会听到他们在谈及某些艰难时光时语调低沉下来，就好像突然背上了一个重担一样；我们也可能会注意到他们某个愤怒的



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

瞬间：“我永远不要像我父亲那样。”如果对方信任我们，我们可能会听到对方述说自己的恐惧、隐藏的痛苦和羞愧的事。因为一般而言，这些都是个人的隐私。

我们可以这样来总结我们的情绪反应：它们通常来自于我们的内心，外显于我们的身体，反映出我们人际关系的好坏，显明出我们是否能承受工作的压力，揭示出我们在属灵争战中的表现，并验证了我们是否真的相信上帝。

需要指出的是，我们说情绪通常反映了我们内心正在发生的事情。但也有例外的情况，情绪是外显于我们身体的，而有的情绪可能是来自身体或大脑的异常反应。

例如，抑郁可能是因为失去了所爱的东西，生活失去了意义和目标，或者渴望的东西永远不能拥有。但是抑郁也有可能意味着一个人的身体或大脑中某些器官出了问题。

换句话说，强烈的情绪反应，正是我们反思自己的一个机会：“我的心到底在说什么？我到底在为什么东西而活？”不过，我们可能无法得到这些问题的明确答案。有时候，沮丧只是身体上的痛苦。它表明：“我觉得自己的内心麻木了。”值得强调的是，无论通过哪种方式，痛苦的情绪都是一个使我们获得帮助和促使我们祷告（从信仰中获得承受的能力）的时机。沮丧的人是痛苦的，而痛苦使我们的灵性软弱。这引发了我们对上帝善良和护理的质疑，又似乎有声音在说，你一定做了什么坏事才会遭此痛苦。感情上的痛苦需要灵性上的安慰。

2. 从心里发出的善

让我们再深入一点来看。我们的情绪从表面上看也许是正常的。但更重要的是我们要达到我们称之为“好”的那种状态。

这种“好”，就像我们的情感，虽然仍是在表达着我们自己的所爱和所渴望的东西，但它实际上更明显地显明了上帝。举个例子，父母爱他们的孩子。不管父母是否了解这种爱，都反映出了上帝对他孩子的爱，这就是“好”的。每个人都会有好的一面。即使是公认的自大狂，如果我们仔细观察的话，也会有他温和、善良的一面。因为是上帝创造了我们，被造物总是在某些方面会带有一些创造者的特质。人们在彼此之间能发现很多美好的东西，它表现出来的形式是多种多样的：

- 邻里之间的互相帮助。
- 陌生人归还丢失的钱包。
- 即使老板在休假，员工也很努力地工作。
- 配偶主动承认所犯的错误。
- 汽车修理工很诚实。

当善良的举动是出于我们对耶稣的回应，也就是说我们做好事是为了耶稣的缘故时，这种行为可以被称为“顺服”“信心”或“我们对上帝爱的表达”。尤其是当我们遭遇一连串困难的时候，我们仍然选择转向上帝，而不是离开他，这种善良是特别动人的。在软弱中表现出的善良是最耀眼的。这就是信仰的真谛，它让我们由衷地敬佩。如果我们所做的这一切——



爱、工作、忍耐、希望——都是因为耶稣，这将是多么美好的事情！

在我们帮助他人时，我们专注于上帝自身的良善是非常重要的——我们后面还会经常回到这个要点上来。帮助他人也包括帮助他人发现自己身上的优点。

3. 从心里发出的恶

当然，并非所有东西都是好的。我们的心可以是善的，但也可能是极恶的。这两者同时并存。

虽然我们更愿意把这个事实掩藏起来，但对于每个人心中都有恶这一点来说，我们并没有多少争议。我们都知道我们的过犯。我们爱自己胜过爱别人，在日常生活中，自私和骄傲也是我们自身的一部分：

- 父母贬低和诋毁他们的孩子。
- 邻居们的风言风语。
- 雇员欺骗雇主。
- 男人爱色情胜过爱他们的配偶。
- 承包商对不必要的工作收取费用。

尽管我们都承认我们内心里有恶，但我们却不太愿意承认这是一种“罪”。“罪”意味着我们的恶行主要是得罪上帝，而大多数人并不觉得自己的行为是在冒犯上帝。事实上，我们根本就没有想过他。那么，为什么说恶行是罪呢？

这就是问题比较模糊的地方，我们需要来自圣经的光照。虽然我们是在上帝面前活着的人，但我们却不总是能意识到上帝的临在。当青少年违背父母的教导时，他们并不会感觉到自己的行为是在反抗父母。他们的感觉通常都很简单——我们只不过是在做自己想做的事。不顺服似乎与个人无关，但它实际上就是个人性的。我们犯罪时也是这样。当我们犯罪的时候，其实就是在违背上帝——即使我们不这样觉得。然后，我们就会有更多有意识的不良行为。一个男人必须在毒品和他的妻子之间做出选择时，他可能会说：“显然我别无选择。我爱我的妻子，但什么都不能与毒品相比。”^{注3}

这是人的心在行动。很明显，那个男人贪爱自己的欲望胜过他的妻子。谁都知道，吸毒这种行为很糟糕。往深一点说，你会发现他爱自己的欲望胜过爱上帝。他坚持按自己的方式来生活，而不是降服于主。他自己对此是无意识的，不过，当听到有人这么说他时，他可能会承认这一点。

我们确实都是需要帮助的人。



图 2



4. 我们属灵的忠诚来自于内心

我们内心的核心部分是我们与上帝之间的关系。这是树木的根，井底的泉。不管我们是否认识到了这一点，但人从始至终都是有宗教性的。

我们可以称它为“崇拜”——这是我们心中一直存在的东西。我们最爱的对象就是我们所崇拜的，我们所崇拜的对象掌控着我们。

无论我们是否意识到这一点，我们的内心都知道许多关于真神的事，我们潜意识里或是赞同他或是反对他。这种知识对我们来说并不总是那么明显，但却是真实存在的。就像是在我们内心里，模模糊糊地存留着一些旋律，就是在我们偏行己路之前，当上帝对我们唱情歌，我们再次听到这些熟悉的旋律时，它们就唤起我们内心里一些似曾相识而正确的东西。上帝是我们的父，我们是他的儿女。我们都生活在上帝的面前。没有任何一样独立于上帝之外而存在的东西。即使我们逃离他，他仍是我们的父。即使我们申请无罪释放，我们也无法逃脱。其实我们自己内心很清楚地知道这一点：

我们的心能认出他的声音。我们知道爱，因为他是爱。我们想要正义，因为他是正义的法官。我们被怜悯和仁慈所吸引，因为他是富有怜悯和仁慈的上帝。（参见出 34:6）

“律法的功用”刻在我们的心里。（参见罗 2:15）这些律法反映出上帝的属性。我们的良知让我们谴责错误的行为，赞成

正义的行为。

除非在他里面，否则我们的心永远得不到完全的安息。

当我们爱和敬拜三位一体的上帝超过其他一切，并听从他的命令时，我们的心就处于最佳状态。

但那些迷惑人的事物，例如其他人的罪恶、撒但的谎言，以及我们自己的罪恶，都会使这些对上帝的认识被扭曲。

那些心怀恐惧的人知道上帝，但他们首先看到的是那些曾经伤害过他们的人的面孔；

那些被罪疚感笼罩的人也许会认为，上帝就像一个普通的人一样，心不甘情不情愿地，要带着附加条件才能宽恕他人；

那些恨人的人则早已把上帝“爱你的仇敌”的真理抛在了脑后；

那些不知足的人知道上帝，但他们总是相信在上帝之外还有其他满足的谎言。

与对上帝的真知识交织在一起的，是我们自己编织的和别人告诉我们的各种谎言。结果，没有人能完全无障碍地正确认识主。是的，没有一个人。从我们内心中充满着恐惧、受伤的过往、不安的情绪以及我们停留在罪恶中的状态，就可以证明这一点。

鉴于人性是这般光景，对上帝的正确认识就成了一件最重要的事情，也是我们所能做的最健康和最能使我们快乐的事。而这正是我们的父喜悦赐给我们的。

请注意使徒保罗是如何为我们祈祷的：



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

（我）就为你们不住地感谢神，祷告的时候，常提到你们，求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道他。（参见弗 1:16-17，3:14-19）

保罗明白，我们心中最深切的需要是上帝，我们想要正确地认识他，并跟随他。这意味着，如果我们想要获得帮助，同时又能真正地帮助到别人，我们就需要永远以正确地认识上帝为目标。因为耶稣是那不能看见之上帝的像，所以我们永远都要定睛于他。总之，随着我们对耶稣的认识和崇拜的加深，他会鼓励我们的善，纠正我们的恶，为我们烦乱的心带来安慰。他是所有智慧、爱和希望的源泉。无论我们在帮助朋友时有没有说出耶稣的名字，我们所做的一切都是为了他。

随着对耶稣认识的加深，我们就以相信和跟随来回应他。

人心很忙乱。心是我们属灵生命的中心。人类日常生活中的善、恶、恐惧、挫折、欢乐、悲伤，都是人心行动的证据。追踪这些情绪直到人心最核心的部分时，我们就需要面对这位真实的上帝，以及我们与他之间的关系了。我们是想在沙漠中靠自己来维持生存，还是赶紧在溪水旁扎根呢？

讨论和回应

- 1) 你能用几句话来描述一下你的内心吗？
- 2) 举例说明你与神的关系是如何影响到你的感受的？

我们都需要帮助

生活艰难

人心忙乱

艰难的生活与忙乱的心交织在一起

罪的重担

向上帝求救

向他人求助

第三章

艰难的处境与忙乱的心 交织在一起

生活本艰难，麻烦总不断。

当我们遇到麻烦时，我们的心与艰难环境之间反复的对话就开始了。而对话内容可能是充满智慧与希望的，也可能是看似智慧实则愚昧的。

1. 对话开始

我们的麻烦通常会引发内心里这样的说话：“太痛苦了。为什么会发生这种事？”

然后，我们就会听到一团乱糟糟的声音。邪灵会低声耳语道：“上帝真的在乎你吗？他的话可信吗？”我们的心很可能就接受了这些质疑，把这些话当成了自己的心声：“对呀，也许他并不在乎。要不然，一个好父亲能不保护好自己的孩子吗？”

与此同时，上帝也在对我们说话。他的千言万语我们可以概括为：“注目那钉在十字架上，又从死里复活的耶稣吧。他为你在痛苦中受折磨，他被钉死就是我对永恒的爱你的证据。”



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

苦难的确会引发你很多的困惑。但最重要的是，你必须相信我，因为我的爱比你所能明白的要复杂得多。”

我们所要做的就是倾听上帝的声音。即使面临生活的艰难，我们也要相信他的话，跟随耶稣而行。

整个对话的过程是这样的：当生活中的艰难一再向我们袭来，我们做出反应；然后魔鬼质疑我们的反应，我们再回应质疑；同时，上帝在基督里告诉我们受苦的真相和希望，于是我们再次回应……这些对话不停地在我们的内心里进行着。

最后谁的声音会得胜？谁的话会成为最终的结论呢？

实际上，这些对话会改变我们对痛苦的体验。例如，如果我们的回应是“一切都没有意义，上帝对我简直是漠不关心”，我们就会感到更加痛苦；而如果我们的回应是“尽管我不明白这一切，但我知道我的天父爱我，我相信他”，我们在痛苦中就依然有目标、盼望和忍耐。如果我们记得上帝在试炼中对我们的应许，就会发现，与我们在他里面得到的丰盛相比，我们现在的苦楚是至暂至轻的（参见林后 4:17）。正是在这样的处境中，我们才需要帮助。即使是那些看起来刚强的人，当苦难威胁到他们最爱的东西时，他们的信仰也可能会摇摆不定。

2. 效果更好的对话

有一些对话，会令人打心眼里不愿意接受帮助。因为我们对有些话已经听得厌烦，心里刚硬了，无论这些话是来自上帝还是其他人，都对我们不起任何作用了。以下是其中的一例：

第三章 艰难的处境与忙乱的心交织在一起

“上帝，你真是冷酷无情。”

他是个安静的、惧怕上帝的人。有人说他生性害羞，邻居们则觉得他是个好人，只不过寡言少语。

当被迫离开故乡，被驱赶到匈牙利的犹太族裔隔离区时，他还是老样子，好像什么也没有改变。然而，没多久他又被赶进了一辆卡车——这辆卡车挤满了几十个人，空间小得不能再小；接下来的两三天，一口水都喝不上；每隔几个小时，卫兵打开车门，用枪托在已经虚脱的人们头上乱杵；当周围的人在他身边一个个死去的时候，他的心终于开始有反应了。

他的遭遇令他内心里一片混乱。

“全能的上帝，为什么要这样对我们？你难道铁石心肠，毫无怜悯吗？我们的这些遭遇，你没有看见吗？我们向你祷告，你没有听见吗？上帝啊，你就像人一样邪恶！”^{注4}

他与上帝的对话到此结束。他控告上帝，觉得没有什么可说的了。他没有引用大卫在《诗篇》里的话，而是用自己的“反诗”对自己的处境作了回应。于是，他就被自己的话牢牢地捆绑住了。

而下面是一段更好的对话：



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

“什么都没有改变。”

一位 54 岁、四个孩子的父亲多年来一直与耶稣同行。他的习惯是每天读一篇《诗篇》，而《诗篇》22 篇是他的最爱之一。几十年下来，他已习惯在任何环境下，都诚实地和上帝说话，并且他也能将对环境的感受浓缩成简短的几句话。

在一次例行体检中，医生注意到他肩膀上的一个部位有明显病变的迹象，于是对其进行了活检，并把样本送到病理实验室进行检测。结果将在十天后来。医生显然很担心，建议他到办公室来讨论结果，并建议他考虑任何可能有效的进一步治疗。

十天后，他在妻子的陪同下来取结果。医生不幸言中。

“情况很不乐观，是癌症”。

“那是什么癌呢？治疗方法和预后情况怎么样？”

“是恶性黑色素瘤，最恶性的癌症之一。在这一点上，我们唯一的治疗方法是实验性的，治愈率也没有什么保证。”

“那预后呢？”

“很抱歉，预期寿命通常在九到十二个月之间。”

他对医生友善、清楚、直率的帮助表示了感谢，然后安排了一次讨论实验治疗方案的随访。离开诊室后，他和妻子抱头痛哭。

第三章 艰难的处境与忙乱的心交织在一起

然而，他的第一句话是：“什么都没有改变。”

面对着对自己和家人而言最糟糕的情况，他说，“什么都没有改变。”他心里对耶稣清晰的认识，取代了他内心的对话。实质上他是在说：“如果你认为死亡的噩耗会改变我对上帝的爱的确信，那就错了。他儿子已为我牺牲了自己的生命。为什么我要认为他现在就不爱我呢？昨天，一切似乎都很顺利时，他爱我；今天，面临这样的噩耗时，他也一样爱我——什么都没有改变。”

这就是他的结论。接下来还有很多要做的事，并会流许多的眼泪。他请求家人和朋友们为他的信心、盼望和爱心来祷告。尽管一年后，他在家人的陪伴下离开了人世，但是，他从未改变过他最初的结论。

当然，最好的范例是耶稣的那句“你为什么离弃我？”（参见诗 22:1）耶稣已经在我们前头，向我们展示了他是如何在艰难处境中，与上帝进行心灵的对话的。下面是他面对苦难时的回应：

我的上帝，我的上帝！为什么离弃我？为什么
远离不救我，不听我唉哼的言语？我的上帝啊，我
白日呼求，你不应允；夜间呼求，并不住声。（诗
22:1-2）

诚实而公开的向天父呼求，这就是他回应苦难的方式。他从问题开始：为什么会发生这种事？怎么会是这样？你为什么



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

远离我？你为什么 not 回答？

耶稣的话里所流露出来的绝望似乎令人震惊，但他却允许我们在艰难中使用这些话。然而，特别需要注意的是，他并不是在用这些话来抱怨或挑战上帝，而是在向那位赐下应许、信实守约的上帝大声哭泣和恳求。因为上帝垂听祷告。这样的做法，看起来容易，实际上很难，因为我们在痛苦中，有个天然倾向，就是会将注意力转向自己的内心，而不是上帝。

由于天父的沉默和远离看起来似乎是没有道理的，于是他继续说：

但你是圣洁的，
是用以色列的赞美为宝座的。
我们的祖宗倚靠你。
他们倚靠你，你就解救他们。
他们哀求你，便蒙解救；
他们倚靠你，就不羞愧。
(诗 22:3 - 5)

他多方呼求父，他赞美父，追念以色列人在过去绝望的时候，上帝是如何帮助和拯救他们的。耶稣通过各种各样的方式进行属灵争战，最后总是会回归到天父可靠和信实的言行上。这里没有嘈杂和混乱，因为天父的声音有着超过万有的明确的权威。

第三章 艰难的处境与忙乱的心交织在一起

但你是叫我出母腹的，
我在母怀里，你就使我有倚靠的心。
我自出母胎就被交在你手里，
从我母亲生我，你就是我的上帝。
(诗 22:9-10)

所以，他在患难中，求告那位听祷告并行动的上帝：

耶和華啊，求你不要远离我；
我的救主啊，求你快来帮助我……
求你救我脱离狮子的口！
(参诗 22:19-21)

对话还在继续。他自然而然地从请求帮助过渡到宣告救赎。当耶稣把过去、现在和未来结合在一起时，这些宣告就达到了顶峰。甚至在十字架上，耶稣也用这句话来结束他的恳求：“你救赎了我”。

接着，耶稣公开赞美上帝的名并宣告对未来的确信：

我要将你的名传与我的弟兄，
在会中我要赞美你。
你们敬畏耶和華的人要赞美他！
雅各的后裔都要荣耀他！
以色列的后裔都要惧怕他！



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

因为他没有藐视憎恶受苦的人，
也没有向他们掩面；
那受苦之人呼吁的时候，他就垂听。
(诗 22:22-24)

耶稣说，父没有掩面不顾他，而是听到了他的哀求。然后，
耶稣提醒我们归向主，因他为我们成就了美事：

地的四极都要想念耶和华，并且归顺他；

列国的万族都要在你面前敬拜。
……他必有后裔事奉他，
主所行的事必传与后代；
他们必来把他的公义传给将要生的民，
言明这事是他所行的。
(诗 22:27-31)

这是《诗篇》中的一篇，当困难来袭时，它可以指导我们与上帝进行内心的对话。虽然进行这种对话的方式数不胜数，但我们要特别注意《诗篇》22篇，因为这是耶稣在最痛苦的时刻的呼求。因此，它足以成为我们面对痛苦的范本——无论这个痛苦是多么的可怕。

3. 在困难中继续对话和成长

所以在困难中，我们要继续保持和上帝的对话，而不是抱

第三章 艰难的处境与忙乱的心交织在一起

怨他。我们大多数人都处于《诗篇》22篇与遭受纳粹压迫的那首“反诗”的两个极端之间。当苦难来临时，我们大多数人都有变得心硬的时候。对于一些人来说，像爆胎或机械事故这样的小麻烦，都可能会成为压死骆驼的那根稻草；而对于另外一些人来说，只有当所爱的人有生命危险时，才会超越他们忍耐的“底线”。然而，对于那些像使徒保罗，以及能说“什么也没有改变”的人来说，他们没有所谓的“底线”，再多的苦难也动摇不了他们对上帝的信心。我所担心的是，自己的“底线”与爆胎的那个级别似乎更加接近。

在上帝的帮助下，我们的生命会不断成长。我们渴望能越来越活出《诗篇》样式的生活。这样，当麻烦来临，一切陷入混乱时，我们就能重新恢复秩序。就算秩序还没有得到恢复，我们也能从中获得更多的帮助。我们的目标是，在生活中创作出我们自己的“诗篇”。我们可以在自己的“诗篇”里（1）向主倾诉自己的抱怨，（2）回顾上帝的应许和他的信实，（3）在耶稣里寻得安息和安慰，并且（4）让别人知道，他们也可以寻得这样的安息和安慰。当我们的信仰动摇时，我们可以寻求帮助，并重新开始。

所有耶稣的追随者都需要掌握一项关键的灵性技能，就是当身处麻烦时，能够为喧闹的内心带来秩序，并在其中获得成长，而不是变得暴怒或枯萎（参见林后 4:16）。记住，苦难并不会取得最后的胜利。在肉身的苦难中，我们可以有盼望，这是我们对人生中的苦难最有价值的回应之一。



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

讨论和回应

- 1) 描述你最近面临的某个困难事件，并分辨出你正在其中谱写怎样的诗篇。
- 2) 用《诗篇》22 篇来进行祷告，让诗人在祷告中引导你。

我们都需要帮助

生活艰难

人心忙乱

艰难的处境与忙乱的心交织在一起

罪的重担

向上帝求救

向他人求助

第四章

罪的重担

苦难似乎是我们生命中最大的问题，避免苦难似乎是我们内心最大的需要。但是，我们知道真相绝非如此！罪才是我们最大的问题，从罪中被拯救才是我们最大的需要。

苦难与罪之间有某种的联系。很少有东西能像苦难一样使我们心中的罪暴露出来。当我们生活无忧无虑时，我们会混淆信仰和个人的满足感。我们会认为上帝是良善的，我们对他也很满意，尽管实际上我们对他的喜欢可能远比不上对安逸生活的喜欢。然而，当苦难来临时，尤其是当生活持续地处于苦难中时，我们的心对上帝是否忠诚就会彰显出来。苦难将揭露“容易缠累”我们的那些罪(参见来 12:1)，而这些罪是很沉重的。

我们往往不喜欢正视罪的重担，但它又必须被处理。罪是最重的负担，赦免是最大的救赎。

1. 正视罪的重担

上帝只拯救那些能意识到自己罪的重担的人。可悲的是，解决罪的方法——忏悔——已经被玷污了。对于谈论“罪”，我们往往犹豫不决。因为我们害怕这样做会威胁到本来脆弱的



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

自我，或者使我们被贴上“论断”和“狭隘”的标签。但是，不要把谈论“罪”看作是一种无休止的消沉或恫吓，而是要把它看作是一件好事。毕竟，谈论罪、使人知罪是上帝拯救计划的一部分，我们称之为“福音”（好消息）。

所以，虽然罪本身是不好的，但能意识到自己的罪，却是好的。罪通向一条充满重担的道路，而耶稣说：“我来是为了叫人得生命，并且得的更丰盛”（参见约 10:10）。认罪是得生命的关键。

看见我们罪的分量，就会给我们带来祝福。下面是其中的三个祝福：

（1）当我们看到自己罪的分量，我们会转向耶稣。

圣灵的工作是帮助我们认识自己的罪（参见约 16:8）。罪驱使我们到耶稣那里寻求宽恕，这是非常好的。耶稣是为罪人而来，不是为义人（参见太 9:13）。觉察到罪意味着我们还活着，还能对罪起反应。认罪意味着我们至少可以在一定程度上看清自己，而这也是我们能与朋友谈论罪的一个先决条件（参见太 7:3-5）。

如果我们不需要怜悯，就没有必要和耶稣联合了。如果我们只不过是指望耶稣将我们从困难中解脱出来，那还不如直接使用百忧解或变得圆滑些更有用呢，因为至少后者还时间短、见效快呢。

（2）看到罪的分量，会让我们谦卑。

对罪的认识会带来谦卑，这并不会让我们感到羞耻或丢脸。

谦卑待人是耶稣荣光的彰显。

那税吏远远地站着，连举目望天也不敢，只捶着胸说：“神啊，开恩可怜我这个罪人！”我告诉你们：这人回家去比那人倒算为义了。因为，凡自高的，必将为卑；自卑的，必升为高。（路 18:13-14）

一个共同体的目标应该是，能在我们的生活中发现某种罪恶，并且一旦需要处理的时候，我们就能处理它。

（3）看到罪的分量是我们获得力量和信心的开始。

当我们看到自己的罪，我们就是看到了圣灵的工作，这意味着我们正在见证着圣灵的大能。不过，这种能力与我们所预期的可能不太一样，因为它并不像世俗的能力。圣灵的能力给人感觉就像是挣扎、软弱、贫乏、绝望。简而言之就是一句话：“我需要耶稣”，这也是我们能说的最有力的话。这意味着我们的信心不在于我们自己，也不在于我们在上帝面前的义，或是我们在人前的名声。我们的信心是对耶稣有信心，而这种信心是不能被动摇的。想象一下：如果我们不再躲避上帝的面，不再在关系中自我防御。假如我们伤害别人的时候，我们只是祈求他们的原谅。我们在耶稣里的安全感使我们不再那么在意别人对我们的看法。这种安全感使我们不再害怕犯错甚至失败，我们也不再需要建造自我防御的堡垒了。

罪的担子很重，但能意识到自己的罪的人，就能发现事情好的一面。一旦我们认罪时，就知道它们已被赦免了。我们也



看到了事情更好的一面，就是耶稣本人。

2. 放下罪的重担

所以，我们希望能发现罪，承认罪，并在这个过程中得到成长。我们都想放下罪的重担。但做到这点并非轻而易举。小孩子们会很容易承认他们明目张胆的恶行——“对不起，我朝你扔玩具了”——但转眼他们就会将自己的恶行忘得一干二净。我们大人也可能会像孩子一样。设想一下，某个色情刊物贩子被抓后如果像这样认罪：“我很抱歉，行了吧？”作为一个成年人，这样的认罪态度，是很不恰当和伤人的，这样的做法甚至连孩子都不如。放下罪的重担意味着要更谨慎地省察我们的内心。

“我向你犯罪，惟独得罪了你。”（诗 51:4）

虽然我们并不常意识到这一点，但所有的罪都是个人性的，也就是说都是针对上帝的。因为罪违背了上帝和他的属性。我们的罪这样说：“我要自行其是”“我不想和你有关系”“你给不了我所想要的”“我知道什么才是对我最好的”，甚至更过分：“我恨你！”（参见雅 4:4）。有时候，我们并没有意识到自己在心里说的是这样的话，但这就是人心的本性。人内心的活动通常比外在的表现要复杂得多。

在整本圣经的历史中，上帝仁慈地让他的子民看到他们内心的真实状况。他将百姓从埃及拯救出来，领他们通过旷野，

要往流奶与蜜之地去。但以色列百姓就跟我们现在的许多人一样，向摩西和亚伦发牢骚，质疑为什么要将他们带出埃及，难道就是为了到沙漠里来受罪吗？

摩西清楚地指出：“你的怨言不是向我们发的，乃是向耶和华发的”（出 16:8）。这里尽管没有人明确地说了反对上帝的话，但实际上他们的内心里都在反对上帝。上帝对摩西的回应揭露了这个真相：

耶和华对摩西说：“这百姓藐视我要到几时呢？我在他们中间行了这一切的神迹，他们还不信我要到几时呢？”（民 14:11）

在那些非常艰难的日子里，他们所有做过的事就只是发一些牢骚而已。

新约圣经中雅各书信的观点与此相同（参见雅 4:1-10）。雅各将我们的视线从那些明显的事情——例如辩论和争吵——中抽离出来，转移到不那么明显的事情上——例如我们失控的欲望和要求、我们对上帝的不忠、我们与世界和魔鬼为友，以及我们与上帝为敌。了解这些后，我们就会明白，那些在我们看来理所当然应该发怒的时刻，正是圣灵将我们带到内心深处，使我们能看清自己的时候。也惟有圣灵才能做到这一点。

让我们牢记我们对自己心灵的认识。那些不良的行为，比如一点点的抱怨，即使它们在我们的文化中是可以被接受的，但实际上也是我们属灵忠诚的瑕疵。通过认罪，我们邀请上帝



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

来光照我们内心里那残缺的忠诚。

我们每一天都需要认罪悔改。

我们每天都需要认罪（参见太 6:12）。首先，没有一个人坏到无法被上帝饶恕。在圣经里包括了杀人凶手（摩西）、阴谋家（雅各）和通奸者（大卫），他们都属于神百姓中的一员，所以，没有人能说他们坏到连上帝都救不了了。

而另一方面，没有一个人会好到一年只需要认一两次罪就够了。在我们每日的生活中，总会有一些过犯是我们需要及时承认的，因为在世上没有一个人是完美的。

所以，尽管罪的担子很沉重，我们还是要警惕它，并享受及时认罪的益处。当我们放下罪的重担时，我们会很感恩，并在悔改中得到喜乐，因为我们知道耶稣已经为我们付出了永恒的赎价，我们已经被赦免了（参见来 10:11-14）。我们内心里最大的需要已经得到了满足。

讨论和回应

1) 操练说出：“我是一个罪人，得救完全是本于上帝的恩典。”

2) 你希望自己如何在认罪悔改中成长？

我们都需要帮助

生活艰难

人心忙乱

艰难的处境与忙乱的心交织在一起

罪的重担

向上帝求救

向他人求助

第五章

向上帝求救

在 C.S. 路易斯 (C. S. Lewis) 的著作《能言马和男孩》(*The Horse and His Boy*)^① 中，沙斯塔经历了一段漫长的旅程，在这段诸事不顺的旅程中，当所有的希望都破灭时，他注意到了——“一种强有力”的呼吸。这个几乎听不见的呼吸声是狮子阿斯兰的，它是该书中一直陪伴男孩度过重重困难的上帝的形象。

“你是谁？”男孩问。

“我是一直等着你发问的那一位。”阿斯兰回答说。^{注5}

到目前为止，我们已经指出了人类面临的两种斗争：艰难的处境和刚硬的心。我们也提到了对两者的正确回应，就是怎样与乐意聆听我们的上帝进行对话。现在我们要进一步谈这个关于回应的问题。

1. 我们需要祷告(但我们不愿这么做)

坦诚地与主对话并不容易。我们都需要帮助，但向上帝

① 《纳尼亚传奇》(*The Chronicles of Narnia*) 中的一部。——译注



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

求助真的很难。为什么呢？为什么有时候我们会拒绝和他说话呢？

以焦虑为例。焦虑的人知道他们需要帮助，但究其本能，其实他们担心的是自己在世界末日时的遭遇，以便自己能为此做好准备。但圣经告诉我们不要忧虑，而是要凡事祷告（参见腓 4:6）。

我们倾向于过自给自足的生活。当麻烦来临时，我们总是试图先依靠自己来解决。如果不行，我们又开始担忧起来，似乎没有谁会关心或听见我们的呼求；我们对上帝冷漠有可能是因为他没有按我们所期待的来帮助我们，又或者我们由于贪爱自己的罪中之乐而躲着他。我们有足够的原因来抗拒向主呼求。我知道自己是抗拒寻求他人帮助的：我更喜欢给予别人帮助而隐藏自己的需求，我很不习惯请求别人和上帝的帮助。这看起来确实有点令人无法理解，但其实很多人跟我是一样的。

上帝指控以色列众人说：“他们并不诚心哀求我，乃是在床上呼号”（何 7:14）。我们躺在床上哭号，对肉体而言又舒适又自然。但向主的呼求却是属灵的行动，它是圣灵的恩赐，也是我们作为人所能做的对上帝最恰当的回。一个真实的生命，是从呼求“救命，我需要耶稣！”开始的。听听《诗篇》中作者是如何向上帝呼求的吧：

耶和華啊，求你側耳應允我，
因我是困苦窮乏的。

(诗 86:1)

耶和華拯救我的神啊，
我晝夜在你面前呼求。
願我的禱告達到你面前，
求你側耳聽我的呼求。
(诗 88:1-2) 注⁶

我們沒有理由抗拒禱告。謙卑俯伏在我們的天父，我們的救贖者、安慰者的面前，敞開心，自由地把我們心中所想的告訴耶穌——就是那稱我們為朋友的耶穌——他是我們屬靈生命的根基。

2. 引用聖經里的禱告

謙卑下來，我們就可以像門徒那樣祈求說：“求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。”（路 11:1）然後，我們就可以受教於二百多個記錄在聖經里的禱告了。讓我們把這些禱告看作是進入自己內心最深处需求的大門吧。以下是一些聖經中禱告的例子：

在困難中求助

在困難時候的“求助”是我們最喜歡的禱告類型之一。《詩篇》130 篇以最徹底的懇求開始：



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

耶和華啊，我從深處向你求告。

主啊，求你聽我的聲音，

愿你側耳聽我懇求的聲音。

（詩 130:1-2）

在險境下，最好的做法是“求救”。大聲喊“救命”是我們的一個基本需要。

在《詩篇》中，“求救”的禱告常常是為了整個國家脫離被敵人滅亡的危險。但在《詩篇》130篇，更多的是徘徊在死亡線的詩人個人性的求救。當我們面臨重大和危急的困境時，上帝也邀請我們做同樣的禱告。無論是為自己還是為了你所在的共同體，上帝教導我們可以使用這種禱告來向他求救。

這種拯救將會以什麼樣的方式出現呢？這是需要我們認真對待的一個問題，因為，有時候拯救並不按照我們所期待的樣式出現。

一個孩子出生兩天后就夭折了。而她的父母曾和數百位朋友一起向上帝呼求。這樣還仍然有拯救嗎？考慮到孩子的父母已經從死亡和撒但手中被救贖，而孩子又屬於上帝，並將與上帝永遠同在。^①雖然這種拯救的信息也許並不能減輕父母和朋友們的悲痛，但是，它確實提醒着大家可以在悲痛中

① 關於嬰孩夭折後能否得救上天堂，目前學術界尚未有定論。——編者注

仍存着盼望。

所以，在拯救中包含了一些人所测不透的奥秘。但既然上帝已经将自己命名为“我们的救主和救助者”，我们就可以相信我们必将看到拯救，即使它看上去与我们所预期的会有所不同。

认罪的祷告

“主啊，饶恕我”是圣经中最重要的祷告之一，我们渴望它也成为我们最爱的祷告之一。

宽恕罪过是人类获得满足感的关键。希伯来语中的“满足”一词是“沙龙”，意思是在上帝面前一切都是合宜的。当一切都在上帝面前各得其所时，我们就会体验到一种长久的、不为生活中的不幸所动摇的平安。而只有认罪和饶恕，才能带来这种平安。

我们内心有认罪的需要。当我们承认自己的罪过，并且对上帝的仁慈有准确的认识时，我们就有望获得一种日益增长的平安。

《诗篇》130篇以求救开始，诗人的绝望是显而易见的，他需要快快得到帮助。然而，请注意接下来他的思想走向：

主耶和华啊，你若究察罪孽，

谁能站得住呢？

但在你有赦免之恩，

要叫人敬畏你。

（诗 130:3-4）



诗人知道，如果没有对罪的饶恕，就没有救赎。因为罪已被赦免，所以他深信没有任何东西能将他与上帝的慈爱隔开。只要有上帝同在，一切都会好起来。

对认罪和饶恕的需要，成了他最深切的需要。一旦这个需求被满足，诗人接下来的祷告就带上了恒久忍耐的能力。毕竟，当我们确信了上帝对我们信实的爱，就可以确信，我们会看到上帝的良善，所以我们就有了耐心。宣告完这一点后，他转向他的兄弟姐妹，并向他们保证上帝的爱是信实可靠的。

神满有恩典的饶恕，使他的名为大。除他以外，没有任何一位——无论是真实的还是想象中的——可以像他那样声称宽恕我们罪过。所以我们很高兴地说：“免我们的债，如同我们免了人的债。”（太 6:12）

一旦你陷入怀疑的时候，你要坦白。如果有必要，你要承认你正在努力尝试祷告。假如我们感到迷失时，认罪通常是一个很好的开始。

3. 祈求更好地认识上帝

当上帝的饶恕掌管了我们的心，并开始转变我们日常生活的经验时，一扇大门就被打开了，我们会更加惊讶于上帝的属性：这是怎样的一位爱和宽恕的上帝！

我们要注意这其中的先后关系：生活的艰辛激发了我们求助的祷告；而认罪和饶恕则向我们保证，上帝确实会帮助我们；接着，我们的心就会从我们的困境转向上帝。

例如,《诗篇》46篇设想了最坏的情况,但诗人甚至都没有寻求帮助。相反,他知道自己最大的安慰在于记住上帝对他来说意味着什么:

神是我们的避难所,是我们的力量,
是我们在患难中随时的帮助……
万军之耶和华与我们同在;
雅各的神是我们的避难所。
(诗 46:1、7)

认识上帝,成了诗人最大的安慰。

对于诗人来说,这些对上帝的认识,与上帝赐下的应许,以及历史上上帝对以色列的信实有关,尤其是以色列整个民族出埃及的事件。而对我们来说,认识耶稣就是认识了上帝。

耶稣的死和复活使我们确信了他的爱、宽恕、同在和信实。他是对我们真实的生活需要最深的满足。在某种程度上,我们其实一直都明白这一点。我们预料到我们的需求最终还是需要在关系中被满足,我们也知道这种满足与爱有关。但我们通常没有意识到,这种关系就是与耶稣的关系。

然而,使徒保罗一定明白这一点。他被所爱的人拒绝,他患上了慢性的疾病,他不止一次遭遇海难,他被囚禁在牢房里……但在这一切的环境中,他内心享受着平安。因为他内心最深处的需要——认识上帝——已经得到了满足(参见腓 4:12)。



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

保罗有了耶稣，也就拥有了一切——生命、爱、与父和圣灵的相交，以及一切美好的事物。有了耶稣，他属灵的眼睛被打开。虽然处境看起来极其艰难，但他感觉到的苦楚却是至暂至轻的（参见林后 4:17-18）。

当人们经历困苦时，这种对耶稣的认识，显得尤为重要。这时候，撒但会质疑上帝的属性，并暗示说，至少上帝不愿意给我们最好的。如果我们对上帝的认识很肤浅，上帝在我们心目中就会成为这样一个形象：混杂着真理、撒但的谎言、我们所投射的欲望和期待、我们原生家庭的经历，以及我们生命中所受的伤害的一个奇怪的组合。这并不是十字架上的上帝的形象，上帝是在我们还作仇敌的时候就爱我们的上帝。而由这个奇怪的组合而成的上帝肯定不会如此仁慈地对待我们。

换句话说，我们所有的痛苦其实都与这个问题相关：上帝爱我吗？所以我们要祷告，祈求能够更加准确地、真实地认识他（参见弗 1:17,3:17-19）。当我们这样做的时候，我们的目标是进入他的安息，因为在他里面得安息正是荣耀他的一种方式。

我的心默默无声，专等候神，
我的救恩是从他而来。
惟独他是我的磐石，我的拯救，
他是我的高台，我必不很动摇。
(诗 62:1-2)

4. 操练祷告

我们要做的是用圣经来塑造我们祷告的方式。为此，我们可以重点留意圣经中的祷文，使之成为我们自己的。但是，我们也不要让圣经中的祷文来限制我们祷告的内容，相反，我们可以把圣经中的每一件事都当作祷告的内容。例如，圣经中的每一条命令都可以成为我们认罪祷告的机会——“主啊，我远远达不到你的标准，请原谅我”；或者请求上帝赐予能力——“主啊，给我力量，让我全心跟随你”；《诗篇》62篇中关于在上帝里找到安息的话语，可以作为我们的心愿：“父啊，这正是我所想要的——单单在你里面得安息。求你让我晓得，惟独你，而不是我自己的能力，才是我的磐石和拯救。”

圣经引导我们从外在的环境进入到内心的需要。糟糕的健康状况、对我们所爱之人的担忧、经济不景气时期的稳定收入……圣经对这些问题都很重视，并带领我们更深刻地来看待它们。

当我们为生病的姑妈祷告时，祷告内容会包括她自身的处境（身体健康）和她的灵魂。我们祈求她能恢复身体的健康，我们也祈求她的内心被更新——特别是她能更认识上帝，因为无论如何，她的身体在今生还是会逐渐衰残的。

当我们为自私的老板祷告时，祷告内容会包括希望他能够公正行事，并且（1）我们明白了耶稣才是我们真正的老板，我们就努力地工作（参见弗 6:5-6），或者（2）我们有机会用自己的善行来感化老板，使他不再自私（参见弗 4:32）。



当我们为自己一团乱麻的日程安排来祷告时，内容可能包括：（1）承认自己总想取悦他人（取悦他人者总是迎合他人）；或者（2）承认自己对电子游戏的痴迷；（3）每周持守安息日；或（4）专注于我们手头的事情，并将那些还没有完成的事完全交托给上帝。

这样，我们就从眼见的转移到眼所不见的，从外在的环境转移到属灵的真实上了。

因此，我们要从向上帝“求助”开始，这看似简单，实际上却是最艰难的一步。因为想靠着我们自己是决不可能成功的。这意味着，当我们这样呼求的时候，我们就可以享受上帝的能力在我们里面运行所带来的喜乐。

接着，一个可以交流互动的广阔世界就向我们敞开了。我们心中的每一声呼求都能被圣经进一步塑造。我们越大声呼求，上帝就越多地向我们显明他的心意；我们越知道他，和他说得越多，他就越多地向我们显明他自己。我们以感谢来回应他，如此进入永无止息的循环。我们需要这样的沟通，我们也期待着与周围人一起，以这种方式来祷告。

讨论和回应

1) 你是否和沙斯塔一样，不愿向上帝祷告吗？

2) 从眼所能见的——一个人的处境，转移到眼所不能见的——关于上帝的属灵真实和他正在做的事，是一个重要的属灵规律。你要怎样来实践这个规律？问问其他人是怎么做的。

我们都需要帮助

生活艰难

人心忙乱

艰难的处境与忙乱的心交织在一起

罪的重担

向上帝求救

向他人求助

第六章

向他人求助

要记住我们的目标是：学习更好地彼此帮助。而最好的帮助者，是那些自身也需要帮助、谦卑的人。我们自己的缺乏实际上也是服务于他人的。我们正在做灵里缺乏的基本操练。

我们从感到自己的缺乏，到体会到更深层次的需要，到向上帝求助，现在又到向他人求助。每前进一步，都越发不易。

考虑到生活中有无休止的困难，并且有恶者的声音随时准备曲解这些困难，以及那些我们甚至从未觉察到的罪，我们实在太需要祷告了，也需要别人为我们代祷。我们之所以需要这样做，是因为如果我们直接就去帮助别人，而没有意识到自己也是需要帮助的，就可能陷入骄傲的网罗。我们只需一小会儿的工夫，就能分辨出对方是一名夸夸其谈的说教者，还是一位在上帝面前谦卑虚己的人。后者也许也曾有过陷入罗网的经历，而现在却回过头来，谦卑地与我们并肩同行。

1. 向他人求助

向上帝求助似乎比向他人求助要容易一些。因为上帝早已知道我们是软弱和缺乏的。但其他人就不一样了，他们也许



还不知道我们的软弱。人们都很想在他人前表现出自己是有能力的。即使灵里的需求对我们来说是最具有吸引力的，但我们仍然不愿意求助。因为按照我们的观点，求助就显得没有什么力量、荣誉和成就感了。

但求助真的没有那么难。

使徒保罗写道：“弟兄们，请为我们祷告”。（参见帖前 5:25；另见林前 1:10-11；弗 6:19-20；西 4:3）。显然，他并不为自己的软弱和缺乏而感到尴尬。保罗在彻底地被拒绝和羞辱中得到操练。他曾经是一个有名的、有着美好前途的法利赛人，但后来他什么也不是了：他在希伯来亲戚面前一无是处，在他所创立许多教会之前也没有什么名气。保罗知道耶稣也不显扬自己的名声，于是他就效法耶稣，不在乎自己的名声。他也是这样祈求和祷告的。

如果我们希望被他人认为是有能力的人，一切尽在自己的掌控中，我们就不会要求他人为我们代祷。但如果我们知道灵里的贫乏是人的本质，而上帝的计划是让我们向他和他人寻求帮助，我们就会请求别人为我们代祷。

2. 如何请求

无论我们是从未请求过别人的代祷，还是每天都有这样做，我们都希望自己能在请求他人代祷的频率和我们如何提出代祷需要上面有更多的长进。

请求他人代祷的频率：我们希望比现在要更高。

如何提出代祷需要：我们请求他人代祷的内容，不仅有外在的环境，也有内心的负担。也就是说不仅包括看得见的事物，也包括看不见的事物。我们掌握了独自祷告的技能，也要请求他人与我们一起祷告。

首先，我们把心里的重担用语言表达出来。

其次，我们引用圣经里既能反映我们现实的需要，也能反映神的旨意和应许的话语。我们要为天父定意要赐给我们的东西而祷告。以下是一些例子：

例 1：

第一步，说出自己的负担：“我最近太累了。我觉得自己在每件事上都慢了好几拍。”

第二步，引用圣经：“你能为我‘在耶稣里得安息’代祷吗？”这个祷告是从圣经《马太福音》11章28节至30节里来的：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”

例 2：

第一步，说出自己的负担：“我现在很痛苦，你愿意为我女儿的痊愈代祷吗？”

第二步，引用圣经：“你是否会为我祷告，让我能定睛于眼所看不见的东西？”（参见来 6:11；林后 4:16-18）

例 3：

第一步，说出自己的负担：“我最近对我的孩子一点耐心



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

都没有了。我需要大家的帮助。”

第二步，引用圣经：“你能为我代祷，让我时刻记得耶稣对我的无限忍耐，让我也能将这份忍耐的爱传递给我的孩子吗？”（参见提前 1:16）或者，“你能为我代祷，让我能将我的愤怒看作是自己的问题，而不是他们的问题吗？提醒我恨人就是杀人，问题的症结只是我没有得到我所想要的而已”。（参见雅 4:1-10）

例 4：

第一步，说出自己的负担：“你能为我找工作的事代祷吗？”

第二步，引用圣经：“你能为我代祷，让我能信任主会供应每天的所需，而不是被忧虑所吞没吗？”（参见太 6:28-34）

有时候，我们的请求可能会显得简单而绝望：“我感觉自己非常糟糕，你能为我祈祷吗？我没有力量开口祷告，我甚至不知道该祷告些什么。”

如果你曾为某人代祷过，你就会知道这是一项特权。当你要求别人为你祷告时，其他人也会有同样的感觉。一旦我们掌握了请求的诀窍，我们就可以获得帮助，来减轻我们生活中的一些重担。比如找份工作或打扫公寓的卫生。我们甚至可以让他人知道我们经济上的缺乏。

3. 认出已经到来的帮助

一旦我们祷告并请求别人也为我们代祷，我们接下来需要做的就是时刻保持警醒的心。我们完全可以推断，如果我们

是按照上帝的应许来祷告的，我们就会看到他的行动。所以我们要怀着期望来等待。而当上帝行动时，我们要对他的作为心怀感恩。这里有一些方法可以帮助我们：

设立纪念碑

由于深知人倾向于遗忘上帝的伟大作为，以色列人就建造了一座纪念碑（参见书 4:1-7）。耶和华让约旦河的水分开，使百姓可以穿过约旦河，进入应许之地。耶和华吩咐约书亚从约旦河中心取几块石头，让人记念他曾经所行的事。

当我们与我们的共同体一起数算上帝对我们祷告的回应时，就是在建立属灵的纪念碑。这些纪念碑能让我们对未来的盼望有更多的忍耐，而不仅仅只是些石头而已。我们希望它们能帮助我们在地上建立基督的身体。

表达感谢

在新约里，设立纪念碑的方式是“谢谢你”。耶稣治好了十个麻风病人，只有一个人回来感谢他（参见路 17:11-19），也只有那个人得到了彻底的医治。当我们把耶稣当作我们的救主，而不仅仅是我们的医生时，我们才能够得到彻底的医治。然后，耶稣回答说：“起来，走吧！你的信救了你了。”（参见路 17:19）。

要对上帝和其他人说声“谢谢”，但自满自足的人从来不会这么说。傲慢的人认为自己拥有一切美好的东西都是理所当然的，所以他们也不会这么说。但是灵里缺乏的人，就是那些



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

领受了上帝丰盛之爱的人（参见弗 1:8; 约一 3:1），他们能很快回应说“谢谢你”。我们的感恩要定睛于属灵的事物，就是出于圣灵的、永恒不变的事物上面。“属灵的”意味着我们通过眼睛可见的事物窥见眼睛所看不见的事物。它包括罪得赦免，以及在基督里，借着耶稣的死和复活，为我们所带来的、所应许的所有好处。

请注意，为什么属灵的事情值得我们优先感谢呢？我们当然也应该感谢身体健康或失业后重新找到工作，但如果我们的感恩之情只建立在这些眼见的、短暂的事物上，那么总有一天，我们会再也没有感恩的理由。因为总有一天，我们都会生病，那么刹那间，我们的感谢就会变成抱怨和苦毒。

传扬他的信实

无论纪念碑是什么，我们都希望将它公之于众，即使这个“众”只是我们的一个朋友。《诗篇》的作者们深谙此道。他们在苦难中求告耶和華，如果他们不能从当下的事件中看到上帝的信实，他们就会回顾以色列的过去，将信心投注在上帝过去是如何饶恕以色列的罪孽和过犯的，然后公开地谈论他的信实。（参见诗 130:7-8）

《诗篇》高度重视人们口中所说的话。我们都知道主的美善，但《诗篇》的作者却激励我们将存在心里的感激化为言语表达出来，无论是向着主，还是向着其他人。在上帝的国度里不应该沉默：当我们有好消息时，就应该宣告出来。

我们要做的其实很简单：请求他人为自己代祷，然后让那些为我们代祷的人知道上帝所做的事。做到这点其实并不难，但这却是圣灵在教会日常生活中有力介入的一种方式。

讨论和回应

- 1) 你是怎么向他人“求助”的？
- 2) 以后你将如何向他人“求助”呢？

第二部分

我们都是帮助者

回顾一下上一个部分，我们都需要帮助；我们的目标是成为一个坦率而谦逊的人，即使向他人坦陈自己的缺乏也不会感到羞愧。当我们看见自己的苦难和罪，就坦诚地向主说出来，并且愿意请求他人来为我们代祷。

接下来要谈的主题是：我们都是帮助者。教会是通过彼此相爱和互相关怀的方式发展的。在旧约时代，这种方式并不那么明显，当时的人们依赖于君王、领袖和先知。但当五旬节圣灵被赐下的时候，一切都发生了改变。从那个时刻起，普通人突然具有了非同寻常的影响力。

我们的目标是让各样的技能不断增长。无论是哪种技能，都会强化我们日常所知道或所遵行的这个基本常识：当他人需要我们的时候，我们就靠近他们；我们了解他们的需要，并为他们祷告。

我们都是帮助者

牢记我们拥有圣灵

彼此扶持前行

进行深思熟虑的谈话

注目优点，享受彼此的关系

一起同行，分享故事

对他人的苦难有同情心

在艰难中祷告

对撒但的诡计保持警惕

预备好后再谈论罪的问题

帮助罪人

牢记上帝的救赎故事

第七章

牢记我们拥有圣灵

我最近一直心怀某些恐惧。我妻子知道这一点，而且她很善解人意。有一个很好的经验是：当你陷入困境或罪恶时，你要不断扩大知情人的圈子，直到你从中解脱出来。我认为这是一个很好的建议，但事情到了我头上，我却决定靠自己来解决。

当我和妻子在外面与一些朋友吃饭时，朋友们问：“你最近怎么样？”

我以最随意的方式说：“哦，最近有种怪怪的、恐惧的感觉一直在我心头。”

朋友们都停了下来，把所有其他的话题都放在一边。在接下来的半个小时里，他们和我一起来面对我内心的恐惧。然后他们为我祷告。

为什么拥有像这几位朋友这样的帮助者，对我们来说如此的有益处呢？因为：

- 当恐惧出现时，他们能及时出现；
- 他们会听你说话，而且是认真地聆听；
- 他们会将你从恐惧中拉出来；
- 他们不会成为刻板的教导者；



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

他们的友谊永不减少，永不陈腐；

他们会时常挂念你。

这些都是耶稣的品格，也是我们将要考虑的一些技能。在那个特殊的晚上，我并不知道我的这几位朋友——他们都是普通人——所做的是最有帮助的，但我知道他们的帮助确实有果效。那顿饭的相聚使我的恐惧感大大地减轻了。我知道我的朋友们充满了属灵的智慧。

1. 你拥有圣灵

耶稣的来到，使一切都改变了。他为我们的罪而死，又从死里复活，然后五旬节差圣灵来。教导和鼓励不再是少数宗教专业人士的专利，如今耶稣的所有跟随者，都具备了相互教导和鼓励所需的能力（参见耶 31:33-34）。

这就是你我现在也可以帮助他人的原因。我们生活在圣灵内住的时代。拥有圣灵以后，我们还可以成为中间人，把真正的专家介绍给需要帮助的人。我们原来不敢说话是因为害怕自己把事情搞砸了，但在圣灵的帮助下，我们敢于走向他人，并且惊讶于上帝使用普通人来完成他国度里的工作。

拥有圣灵并不意味着我们会突然从一个懵懵懂懂的人变成了冰雪聪明、善解人意的辅导专家。我们还是可能会说出一些愚蠢和伤人的话。但它的确意味着在我们的能力之上给我们加上了圣灵的印记，如耐心和仁慈等（参见加 5:22）。

2. 圣灵所赐的智慧

圣灵赐给我们上帝的智慧。这种智慧与我们从书本上和细心的观察中得来的智慧异曲同工，但却更深刻，因为它植根于十字架上死而复活的耶稣。这种充满了天父教导的智慧是通过基督而来的，靠我们自己是永远也无法得到的（参见林前 1:20-25）。

例如，当我们感到自己毫无价值时，我们会忽略、质疑，或者降伏于这种消极的感觉。这个世界上最大的智慧所能给我们的也不过如此。相比之下，上帝的智慧则揭示出这种无价值感是关系方面的问题。我们之所以会产生这种感觉，是因为我们与那些强加在我们身上的事物捆绑在了一起——比如他人的罪孽，或我们所爱的事物：工作、爱好，甚至是那些爱我们的人。事实证明，这些东西本身都不足以使我们完全。上帝更深层次的智慧揭示出：通过信仰，我们与耶稣联合。然后为了更多地了解他，我们在接下来的时光里都会查考并学习这种智慧。

当耶稣借着圣灵与我们同在，他的智慧就成为了我们的一部分。这种智慧将十字架的真理带入到我们日常生活中的方方面面：

上帝的智慧引导我们服侍他人。

上帝的智慧告诉我们如何宽恕那些得罪我们的人。

上帝的智慧使我们与他及他人的合一成为可能。

上帝的智慧激励我们遇到不公时采取行动。

上帝的智慧帮助我们理解苦难。作为我们的王，他经历了苦难，我们也会经历；既然他都未将自己置身于世界的残酷之



外，我们当然也不能。

上帝的智慧使我们确信他的爱。当我们还作仇敌的时候，他就爱了我们——人们有时难免对上帝的良善产生质疑，而十字架上的爱足以安慰我们和平息我们的质疑。我们相信那位爱我们的上帝，并通过对他人的爱来表明这一点（参见加 5:6）。

神的智慧都凝聚在基督和他被钉十字架上了，如果你明白了神的这种智慧，你就有足够的资格去帮助他人了。

3. 圣灵在普通人身上做工

还有另外一个条件：你必须是一个普通的人。或者说，上帝已经决定了用普通的人而不是专业人士来完成他的大部分工作。（关于此点，似乎并没有圣经依据。——编者）

但我们长久以来的习惯很难改变。一个女人面临亲子关系的问题，她需要帮助。她有一个小组，她可以和小组里的一个普通成员交谈。与此同时，她的教会里也有一群教牧的同工可以协谈。她还认识一位非常聪明的圣经学者。作为一个典型的美国人，她最终选择了去找这位学者。不到一两分钟，她就觉得心里烦乱，开始意识到光靠知识是无法帮助她属灵生命的成长的。

我们并非对知识抱有偏见，专业知识自有它们的用武之地。但我们所需的帮助不一定来自那些知识最多的人。我们需要有敬虔智慧的人的帮助，这种智慧，完全存在于耶稣里面。这种智慧也是一个开放的领域，可能对于孩子而言一目了然，而学者们却茫然无知。看起来用这个方法改变世界似乎很值得怀

疑，但这就是上帝所用的方式：

弟兄们哪，可见你们蒙召的，按着肉体有智慧的
的不多，有能力的不多，有尊贵的也不多，神却拣
选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上
软弱的，叫那强壮的羞愧。神也拣选了世上卑贱的，
被人厌恶的，以及那无有的，为要废掉那有的，使
一切有血气的，在神面前一个也不能自夸。（林前
1:26-29）

这是多好的策略啊！如果只有那些美丽、富有、才华横溢
的人们拥有属灵权柄，我们会回到人类一开始被诅咒的阶级
结构：富人统治着穷人，并自高自大，仿佛他们自己能掌控所
有的权力和祝福似的。但当普通人都能被上帝所使用的时候，
上帝就能得着荣耀。对于那位面临亲子关系问题的女人来说，
或许更好的做法是与小组里一位有智慧的妈妈去谈谈。

你觉得自己很平凡还是不平凡？你有圣灵内住吗？如果你
有，你就是上帝一直在寻找的人。当你在软弱中走向他人时，
你就是在荣耀上帝，并且你将会比你想象的更加强大。你
就是那个被圣灵赋予了资格的帮助者。

讨论和回应

- 1) 在你遇到困难时，那些能帮助你的人需要具备什么资格？
- 2) 你的帮助者做了什么事对你的造就最大？

我们都是帮助者

牢记我们拥有圣灵

彼此扶持前行

进行深思熟虑的谈话

注目优点，享受彼此的关系

一起同行，分享故事

对他人的苦难有同情心

在艰难中祷告

对撒但的诡计保持警惕

预备好后再谈论罪的问题

帮助罪人

牢记上帝的救赎故事

第八章

彼此扶持前行

在充分了解了帮助者所需的最基本条件后，我们继续来谈。

先设想一下，我们在教堂里搭建一个小展位，就像《花生漫画》(*Peanuts*)中的露西^①那样，在展台贴上一个标语，上面写道：“精神科服务，五美分一次”。那样的话，我们似乎就可以帮助到我们的朋友，甚至交到新朋友了。

但这样做其实还是存在着一些问题。一方面，即使我们降低了价格，也没有人会来寻求帮助，因为大多数人都习惯于寻求帮助。即使是深陷绝望的人，不到迫不得已，也不会向他人求助。

所以我们采取主动，彼此靠近。上帝已经靠近我们，我们奉他的名去靠近他人。

1. 上帝靠近我们

上帝总是采取主动。即使亚当和夏娃被逐出伊甸园，他也

① 范佩特家的长女。口齿伶俐，爱说话并且喜欢批评别人。在她所主持的心理门诊里常有惊人之语，在精神分析上有其十分独特的见解。——译注



跟随着他们被放逐的脚步。上帝寻求他的子民，他们之间的关系正如先知何西阿与行淫乱的妻子歌篾的婚姻（参见何 1:2）。当神的子民像歌篾那样从何西阿那里逃跑时，神就主动靠近他的子民，并像何西阿照顾歌篾一样照顾他们。

耶稣是更好的例子。他不断地寻找并邀请被排斥、被边缘化的人与他在一起。

我们通常对国王的印象是，他们一般都与公众隔绝，就像中国明朝那些住在紫禁城里的皇帝一样。相比之下，我们王——上帝并不是这样的。他并不仅仅只是将他城堡的门虚掩，让那些勇敢的人可以不事先禀报就走进来，他还穿着普通人的衣服，走到人群中，亲自邀请他们与他在一起。耶稣是道成肉身的上帝，他从宝座上下来，进入到我们的日常生活中。通过这样的方式，他消除了与我们之间所有的拦阻和障碍。

上帝靠近我们——这就是恩典。通过道成肉身的基督，上帝的恩典永不止息。

2. 我们靠近他人

国王做什么，作为他的子民，我们也应该做：他靠近人群，我们也要靠近人群；他靠近所有需要帮助的人——无论是寻求他的和不寻求他的，我们也要靠近这些人——无论是那些主动向我们求助的，还是那些躲在一角，似乎不愿意接近我们的人；他靠近朋友，甚至是敌人，我们的目光也不要只局限于自己的朋友圈内，也要能顾及到圈外的人。

想象一下如果这样做，我们的教会将发生怎样的改变。我们按照上帝对待我们的方式来对待他人：我们不仅与那些志趣相投或熟识的人交流，也与其他所有人交流。想象一下，孤独是如何在教会中被逐渐驱散的。

这听起来似乎妙不可言，想起来也很有意思，但实践起来却是难上加难。如果很容易做到，我们就不必啰嗦这么多了，直接做就是了。但正因为做到这点很难、很不自然，有时甚至是不可能的，所以我们才会被逼着回到上帝面前来寻求帮助。

毫无疑问，靠近他人是很难的。有些人我们不喜欢，有些人我们看不上，甚至有些人还伤害过我们。虽然靠近他人是件好事，但是真的很难做到！

3. 我们彼此问候

假设我们真的去做了，当我们真的和一个人实际的面对面时，接着会发生什么？一旦我们想到可能的尴尬和沉默的局面，觉得自己像个傻子一样时，整个计划就陷入了危险之中。我们该说点什么呢？

我们还是先从最容易的开始吧。我们先对对方表示问候。

问候并不是一种过时的礼仪。它们是对上帝性情的模仿，是对他人的尊重和仁慈，是上帝期待我们发展的技能。听听保罗的问候吧：

“众弟兄都问你们安。你们要亲嘴问安，彼此务要圣洁。”（林前 16:20）



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

我们在问候他人时，不是非得用亲吻的方式，但当我们走向他人时，我们要用家庭般的温暖来问候他们。既然我们受到了上帝的邀请、欢迎和问候，^{注7} 我们一旦有机会就要来回报他。通过接待小子中最小的一个，我们来接待耶稣（参见可 9:37）。

然而，有太多人需要我们去问候了。即使在一个小教会里，也有太多的人需要有人亲自去问候他们。我们的目的不是成为那种排成一排，着急而应付地问候完这个，又问候那个“早上好”的迎宾者。

想想你是在问候谁。他们是王子和公主，也是你的兄弟姐妹。有些人可能看起来很失落，这时候就更应该向他们表示问候了；另一些人看起来可能是在迷茫中寻找什么，我们就有特权邀请他们回到这个有归属感的家中；还有些人是我们曾经见过，却还不知道名字的人，我们也需要去问候他们。

问候当然也是需要花时间的。这意味着我们的问候清单需要简短一些，因为在教会聚会或走在街上时，彼此问候的时间是有限的。我们没法问候到每个人。以下是我们问候的优先顺序：

首先，陌生访客（圣经中所说的“外邦人”或“寄居的”）是排在第一位的。接下来，是再次到来的访客。

接下来是那些不受人欢迎的、内向的、被边缘化的，或独自坐在一角的人。

然后是孩子们——耶稣也将他们当作被边缘化者的例子。

尽可能多的以“某某，你好”的这种方式问候他人，因为

这不需要非得拥抱或者握手。

对好朋友的问候可以穿插在其间。但如果时间不够的话，他们也可以排在稍后的位置。一种合理运用圣经的方式，就是每次我们在基督的身体里与他人相聚时，主动去跟一个我们不认识或不熟悉的人打招呼。

如果我们觉得有点尴尬呢？这样反而更好。的确有的人可以很自然地走向别人，跟他们打招呼和聊天。但我们大多数人都不是这样的。所以我们祈祷我们能具有上帝的这种特质。我们转向他人，不是因为我们自己可以轻松地做到这点，而是因为耶稣的缘故。

讨论和回应

1) 即使是在一些简单的事情上，光靠人的意志力可能也无法让我们走得太远，比如走向他人并问候他们。一个更好的方法是回想上帝是如何待你的。上帝是如何走向你的呢？

2) 你打算如何回应呼召，走向他人？

我们都是帮助者

牢记我们拥有圣灵

彼此扶持前行

进行深思熟虑的谈话

注目优点，享受彼此的关系

一起同行，分享故事

对他人的苦难有同情心

在艰难中祷告

对撒但的诡计保持警惕

预备好后再谈论罪的问题

帮助罪人

牢记上帝的救赎故事

第九章

进行深思熟虑的谈话

问候完了之后，我们就可以开始享受进一步了解对方的乐趣了。就是说要进行一些深思熟虑的对话——比那些表面细节更深的谈话。当我们的目的不是聚焦在解决问题上时，我们才能帮助到他人。我们单单只是对另一个人感兴趣，想更多地了解对方。这是爱的基本特征之一。

但开始并不总是顺利的，因为你要面对的是一个不认识的人。

“早上好，我叫苏珊。”

“嗨，我是娜奥米。”

然后……就没有然后了。

相比于女性，这种情况似乎更多地发生在男性身上。因为你意识到这样能让你置身于更安全的关系之中。

或者你注意到有个人似乎总是与你保持着一定距离，所以你走过去作自我介绍。

“早上好，我叫比尔。我以前好像没有见过您呢。”

“是的。”

“欢迎您！您之前到过我们教会吗？”



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

“没有。”

他看起来有点不安。但你决定继续聊一聊，你试图找到一个更好的问题，让对方的回答不只是停留在“是”或“不是”上。于是你接着尝试：

“您家住附近吗？”

“是的。”

这就是你“更好”的问题了。

“好的……嗯……我只是……想跟您打个招呼。”

很尴尬，对吧。但是，别气馁，不要让这种情绪阻挡了你继续接近他和接近像他一样的人们。因为当你奉耶稣的名做的时候，你所做的就是一件美事。在上帝的国度中，衡量成功标准与世界是迥然不同的。谁知道将来的事呢？也许他会继续来教会，再多打几次招呼后，他可能会因为一些细节而对你产生信任。

了解和被了解——我们受造的天性就是享受人际关系，这些关系是随着时间的推移，通过正常的互动逐步地建立起来的。这些关系是相互帮助的基础，它们对于我们自己来说是有益处的，因为它们爱的表达。

回想一下你与他人之间最愉快的谈话。它们很可能包括了彼此之间的平等、双方对彼此都非常有兴趣、谈论一些重要的事情等因素。我们的目的是从这些愉快的交谈中学习经验，在相似的情况下，就能应用这些经验。

关于如何进行这种深思熟虑的谈话，下面将提供一些思路。

1. 初始脚本

在第一次问候时，我们通常会预备好一些台词或问题：

“我是乔，我想我们之前没见过吧。”

“你以前来过这儿吗？”

“你在这儿附近住吗？”

随后的谈话也有标准的“台词”：

“很高兴再次见到你，你最近怎么样？”

“你觉得那些东西怎么样，菲尔？”

“天气不错，不是吗？”

我们可以将这些问题归在第一章提到的放射圈的不同位置，这些圈能帮助我们识别生活中的事件、环境和影响。

还可以问许多其他的问题：

“结婚了吗？”

“有孩子吗？”

“做什么工作呀？”

“你这个夏天要离开吗？”

“假期你打算做什么？”

“你住在哪里？”

“你是在哪里长大的？”

“你最近生活还好吗？”

“你家人身体都还好吗？”

这些都是好问题，但是，就像开胃菜一样，我们不想光吃



这个。因为这些问题都是日常的和公开的，不太会涉及到私人领域。好的谈话要比这个更深入一些。

2. 情感追随

我们希望了解我们谈话对象所重视的东西，这是表达我们希望听到他或她内心感受的另一种方式。正确的方式是，倾听对他（她）而言，什么是珍贵的，什么是喜爱的，什么是害怕的，什么是艰难的。换句话说，我们要倾听对方的感受。例如，我们当然想知道某人孩子的年龄和名字，但我们同样也想了解关于孩子的故事，这些故事体现了父母对孩子的关爱、盼望或悲伤。

你是否记得与某个人在最初的交流阶段或在一段关系的初期，对方的回应总是不冷不热的情形吗？例如：

“今年夏天你要去哪儿玩吗？”

“嗯，我们通常会和我公公他们家一起。”

“你喜欢和他们在一起吗？”

“还好吧，一直也就那样。”

这怎么办？这种太过平淡的回答让你不知道该把话题引向何方，因为它根本就没有给你留下接茬的余地。所以你们接着就只能尴尬地对视，或者赶紧换个话题。

我们要在倾听中找到生命的轨迹。一个关于假期的问题可能会引发大家族聚会快乐或痛苦的话题。一个关于健康的问题可能引起感恩或恐惧的心情。所以那些对他人来说很重要的细

节，我们要保持倾听的态度。这种做法听起来可能有点难以做到，但事实并非如此。当你对某人感兴趣时，这是你自然而然会做的事。你会跟着对方的情感走。了解哪些事情会让他激动，哪些东西是他所珍爱的，哪些事情对他来说是艰难的。

我们都想要了解他人，但我们不能简单地通过搜集他们人生中的大事件的方式来了解。我们追求的是个人性的深入了解。当我们听到圣经上说上帝认识我们（参见诗 139:1），这意味着上帝知道我们的快乐和悲伤、喜爱和厌恶，上帝将我们放在他的心里。我们怎么才能了解我们要接近的人呢？通过问问题。

“这周你做了什么？”通过这个问题我们能获取到一些信息。

“你最近好吗？”这个问题更贴近于对方的心。

关于“怎么样”的提问有两个版本。第一个仅仅是一种问候语，对方除了条件反射式地回答：“很好，你呢？”，就没有其他的答案了。第二个是革命性的，有些人甚至从来都没有被人问到过。那就是：当对方用敷衍式的“好”或“你好吗？”回应时，你可以接着追问“真的吗？你这一周过得怎样？”这样我们的谈话就会越来越私人化了。通过这种方式我们甚至可以消除那些表面性的问题，而寻求更深层次的问题。

“你的工作进展得如何？”以往表面化的回答，比如“还不错”，现在变成了“我有点担心预算被削减以及我职位的前途”。

“学校生活怎样？”

“差不多快结束了。”



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

当听到这样的回应时，可以接着问：

“学校里有没有你特别喜欢的东西？”或者“明年你有什么计划吗？”

“你的孩子怎么样了？”孩子对父母来说总是很重要的，所以从这个问题中你一定可以了解到一个人的内心。并且做父母的会喜欢你提的这个问题。

我们会听到关于喜欢或厌恶的内容。我们会听到情感和情绪，因为它们显明了人内心的希望和恐惧。我们会听到上帝在这一切中的心意。

单纯的信息可能会令人厌烦。“我早上醒来，早饭吃了个面包圈，洗了个澡，开车去上班……”诸如此类。如果发现对方的谈话存在着信息轰炸的趋向，那就等对方停顿时及时打断他吧。

“那么，你还好吗？”

我们走进另一个人的世界，与对方并肩同行。我们希望自己能被感动她的事情所感动。然后可以把她放在我们心里，为她祷告，或者询问该如何为她祷告。

3. 祷告

一旦我们与某人一起祷告，或者为某人祷告，我们就参与到他生命的故事中了。这是一种荣幸。

我们会听到一些信息。

我们会听到对他来说很重要的事情，我们要把这些事情记

在心里。

我们为他祷告。

等下次见到他时，我们可以这样跟进：

“我心里一直挂念着你的儿子。我祈祷他不会因在学校里所经历的挫折而跌倒，并会和你一起来谈论这些事。”

“我一直在为你和你老板的关系祷告，希望你有耐心、智慧和信心，并相信上帝与你同在。不知道你们的关系现在怎么样了？”

所有的这些，似乎都是最微不足道的帮助，从某种意义上来说，它们的确如此。到目前为止，我们还没有真正拿出好几个小时的时间来帮助他人。我们在前一周问候了某人，在接下来的一周又问了他几个后续的问题。这看起来没什么大不了的，但即使是这种最低程度的关心，也能祝福到一些人。

更多地了解他人，以便为他们祈祷——这是最基本，也是最好的帮助。

讨论和回应

1) 我们都可以在这日常的或有准备的对话中获得成长。你希望如何成长？你要怎么做才能成长？你想到了谁？这周你想了解谁更多？你准备怎么做？

2) 在你的生活中，谁比你更了解他人？他是怎么做的？

我们都是帮助者

牢记我们拥有圣灵

彼此扶持前行

进行深思熟虑的谈话

注目优点，享受彼此的关系

一起同行，分享故事

对他人的苦难有同情心

在艰难中祷告

对撒但的诡计保持警惕

预备好后再谈论罪的问题

帮助罪人

牢记上帝的救赎故事

第十章

注目优点，享受彼此的关系

一个经验之谈是，在帮助他人的过程中，除非我们看到了他人身上的优点，而且对方也知道我们看到了他的优点，否则我们与对方的关系就不可能有更深入的进展。你愿意听从那些只是出于责任而不是爱的动机来帮助你的人吗？你会听从那些并不是真喜欢你的人吗？上帝已经命定，帮助是在爱和尊重的背景下发生的，这样喜乐就可以加增。那么，你喜欢你所帮助的人吗？

使徒保罗这点做得很好：“我常为你们感谢我的神，因神在基督耶稣里所赐给你们的恩惠”（参见林前 1:4）。这就是他写给哥林多人第一封信开头的话，这也是他每封信开头的方式。但这封信之所以独特，是因为收信人很糟糕。他们自高自大，结党纷争，无视穷人，以分裂著称。然而，即使在他们所有的恶行和对保罗的不尊重中，保罗也能看到圣灵在他们里面的工作。他能看到他们的优点，而且他也很称赞这些优点。

而这种态度可以将谈话引向更深的层次。

“我想告诉你，我在你身上所看到的更多的恩典。”

“你在困难中依然充满了盼望，你是怎么做到的？”



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

“你拥有了令人惊叹的恩赐，我一直祈求上帝保守你，这样你就能继续好好地使用它们了。”

“我最近一直挂念着你。”

如果我们能听到他人如此周到贴心地与我们交谈，我们就愿意向说这些话的人敞开心扉，并把他们或她列入我们在挣扎时首先求助的对象。保罗在这方面教给我们一些非常重要的东西——他并没有让坏的一面掩盖好的一面。他能够肯定好的，并在信心中鼓励他的收信人。我们也希望自己能够做到这一点。

我们的目光应聚焦于寻找他人身上的优点。当我们看到美好的事物时，我们会识别并欣赏它们。当你准备深入了解他人时，你会遇到很多挑战，其中有些会让你很不愉快。但如果你在这种情况下还能看到他人的优点，你看待人的眼光就会更接近于上帝的眼光，这对他人也将是一种祝福。

1. 寻找优点

所有人都是按照上帝的形象创造的（参见创 1:27）。虽然罪恶扭曲了这个形象，玷污了这个形象，但这个形象依然存在，这也是我们能够彼此接纳的原因（参见雅 3:9）。一切美好的东西都反映着那位良善的上帝。下面的这个故事就是一个很好例子，来说明当你寻找良善时会发生什么。

一个妻子已经受够了她丈夫的谎言、对其他女人的猥亵言论、酗酒和自恋。她邀请丈夫去见她所在教会的牧师。而她的丈夫虽嘲笑她沉迷于信仰，但也愿意和她一起去。

为什么这个男人愿意去见牧师？他说他当然不愿意改变自己，但他希望“能让妻子快乐一点，因为我爱她。”

这位牧师当然看到了他坏的方面，因为丈夫的罪孽是显而易见的。如果牧师这时跳起来勒死他，大多数人应该也都会很快原谅他的。然而，牧师却选择了另一种方式。他看到了人性——也就是上帝在这位丈夫身上的某种反映。牧师从他愿意和妻子一起来寻求帮助这件事上，看到了妻子是如何影响他的，这就是件好事。

“如果我没看错，你其实很矛盾。你的外表虽然很刚硬，内心却比你的外表更柔软。谢谢你能过来。”

牧师很快就将话题带入到了这个人生活的困难和痛苦之中。

所以，我们只管一直深入到他人的内心深处。它是我们情感生活的宝库，是美好事物的源泉。一直不停地寻找美好和良善，然后你就会发现它。

2. 注意性格品质

我们要渴望发现耐心、节制、谦卑、善良、无私、鼓励、殷勤、礼貌（尊重）、关心社会公正、关心边缘化人群、努力地工作和爱等美好的品质。这些品质都反映出上帝的良善，是最容易被大家认同、赞扬和喜悦的。即使它们的外在表现可能很短暂，即使它们被自私或骄傲所污染了，但也不要因为他人生活中那些令人不快的缺点而遮蔽了你发现美好的双眼。

她的房子乱七八糟。她的朋友们都认为她会迟到。很多人



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

觉得她既令人沮丧又靠不住。但那些了解她的人能看到她更多的优点。当有人需要帮助时，她通常会准时到。当你跟她说话时，她都在倾听。她倾听你，揣摩你的想法，被你的话语打动，比其他的朋友更多地为你祈祷。

爱能超越杂乱无章的生活表象，洞悉隐藏在背后的东西。

只有了解了他人生活背后的细节，你才会更容易发现“人里面是有良善的”。

有这样一位弟兄，他总是愿意抽空帮助人。例如开车两个小时去接一个正处在困境中的教会会友，只是他满满当当一天安排中的一个插曲。尽管他前一天晚上很晚才回家，但当他向一位朋友讲述那次旅程时，他还是非常享受这个过程。这些事之所以被人发现，是因为他在与朋友分享这些故事时，朋友花了些时间问了他一些更为细节的问题。

3. 注意才干和恩赐

每个人都有优点，而且这些优点都是好的。它们也是上帝赐予的恩赐，它们可以被自私地使用，也可以用在彼此的服侍上。

你可能很快就能识别出你朋友的恩赐，包括他在组织、管理、音乐、教学、教育、数学、阅读、机械、美学、装修、计划、电脑、电子、建筑、怜悯和体育等方面的优势。这里有一个例子：

教会里有一个女孩，她给人的印象是一个标准的叛逆青少

年：耳钉、纹身、低级笑话，对教会生活一幅不感兴趣的样子。没有一个成年人和她有任何交流。

礼拜结束后，教堂里的孩子们喜欢围着长凳跑来跑去。一个星期天，一个两岁的孩子，也是这群孩子中的一员，迷迷糊糊地走上了台阶。蹒跚学步的孩子有时候会在台阶上练习行走，但这个纹身的青少年并不确定孩子这样做是否安全。所以她很快就跟上了孩子的脚步，以确保小女孩的安全。她跟着小女孩溜达，然后护送她回到了大厅。

一位家长注意到了这一点，于是走到这个青少年面前说：“非常感谢你对那个孩子的关心。你真是太好了。但你最好小心点哦，因为很快所有的孩子都会想要你做他们的大姐姐的。”

从那一刻起，每当那位家长停下来向她问好时，你就可以看到她变得开朗和放松起来了。

继续寻找，你就会看到一些美好的东西。

一个高度自闭的年轻人可以记住许多人的名字、生日和过去的谈话。如果你和他打招呼，你会认为他没有注意到你，因为他总是看起来一幅心不在焉的样子。但你不知道你在他心里从此有了一个位置，当下次他见到你时，他会记得你谈话的具体细节。

教会是一个可以看到他人才干和恩赐的理想场所，因为大多数恩赐都是在服侍他人的背景下显明的。



4. 注意快乐和喜好——甚至是癖好

好的性格品质，甚至是天赋，都有可能被它们的拥有者所忽视，而快乐和喜好则是谁都会自觉去享受的。

注意倾听那些令他们兴奋的事情。当我们听到人们热情洋溢地谈论某个东西或某件事时，我们也很容易被感染，而且喜欢上它们。

如果对方喜欢的刚好是我们觉得无聊的东西呢？出于尊重，我们相信他们喜欢这个东西是有理由的，所以我们会再问对方几个问题。例如：

“你为什么这么喜欢看棒球？”

的确，我们喜欢某些东西可能单单只是因为喜欢它，有时人们也不能给出他们喜好的理由。但是，如果我们继续问的话，我们就可能得到更多的信息。

我认识一个喜欢百事可乐的人，他近乎强迫症，如果我在有机会喝百事可乐的时候却喝别的东西，他就会显得有点暴躁不安。多年来我一直认为这是他的怪癖，直到后来，我问他为什么百事可乐对他而言是如此重要。

“在我八岁时去世的哥哥喜欢喝百事可乐。”

这是一种令人敬佩的癖好。

而关于棒球，你可能会听到类似的声音：

“我喜欢和朋友一起看。”

“我喜欢统计数据，也很享受虚拟联赛的乐趣。”

“当我还是个孩子的时候，我会和我的父亲一起看，这让我觉得我仍然和他有联系。”

现在我们更深入一些了。喜欢体育可能与关系有关，也可以是欣赏体育技能或欣赏策略。当你关注他人的兴趣和爱好时，你可能会对他们喜欢的东西感兴趣，或者至少对他们喜好背后的原因感兴趣。

5. 注意属灵的活力

所有这些都是令人愉快的，但直接地表达对耶稣基督的信心更是如此。

某位朋友请你为她祈祷。

某人讲了一个关于在极度软弱的时候转向耶稣的故事。

某人向你透露他正在怒气中挣扎，并向你寻求帮助。

夫妇中的一位说：“今天早上我被圣经鼓舞了。我能告诉你我读到了什么吗？”

在聚会礼拜后，一位朋友向你问好，并提到她在早上的布道中受到了挑战和鼓励，她想听听你的想法，这样她可以学到更多的方法。

一个朋友跟我分享他最喜欢的讲道。他逐字逐句地叙述，足足有十分钟之久。结果对我们双方都有益处。他很享受回忆它，而我则被这篇讲道迷住了。第二天我给他寄了张纸条：“谢谢你的分享。现在它是最爱了，当我把它讲给别人听时，也会引用你的话。”



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

我们所有人都能看到朋友的优点。然而，圣经授权我们去发现和享受所有人的优点，即使我们中的大多数人并不总是那么好。当我们这样做时，将会鼓励到他人，我们对他人的爱也会增加，在谈论一些艰难的话题时也会变得更容易一些。

讨论和回应

- 1) 你欣赏谁？你告诉过那些人你为什么欣赏他们吗？
- 2) 你是否意识到在你生命中某个人的优秀品格，但你还没有告诉他？你可能会怎么说？

我们都是帮助者

牢记我们拥有圣灵

彼此扶持前行

进行深思熟虑的谈话

注目优点，享受彼此的关系

一起同行，分享故事

对他人的苦难有同情心

在艰难中祷告

对撒但的诡计保持警惕

预备好后再谈论罪的问题

帮助罪人

牢记上帝的救赎故事

第十一章

一起同行，分享故事

一旦你在某人身上发现了美好的东西，你就会想和那个人并肩同行。到目前为止，我们所提到的问候和交谈都可以在五分钟甚至更短的时间内完成——例如在教会礼拜聚会后，在儿童棒球赛上，或者在商店里碰到某人。而进一步深入了解彼此的生活，将需要花费更多的时间。所需花费的时间可能来自在教会礼拜前后的空闲时间，你可以逐渐把谈话转移到更深层次的事情上；或者可以在喝完咖啡后或在小组中进行更长时间的交谈。简短的谈话可以慢慢变得更长一些，但更长时间的谈话则需要新的技能。如果我们想要帮助他人，我们则需要在这些技能上得以成长。基督徒的生命是成长的生命。一切都在发展变化，随着我们对耶稣基督和圣灵能力认识的深入，我们与人交谈和人际关系能力也会增长，变得更成熟、更深入、更有爱心、更鼓舞人心，也更有助于人。

1. 想听故事

增进友谊的一个好处就是我们可以听到朋友的故事。圣经本身就是上帝的故事，我们通过故事认识他。所以，我们通过



他人的故事来更多地认识他们，也就不足为奇了。

我们喜欢讲自己的故事，也喜欢听别人的故事。

简短的故事

我们都听过一些简短的故事：

“医生是怎么说的？”

“告诉我你在工作中发生了什么事。”

“假期过得怎么样？”

“你和你妹妹在一起的日子过得怎么样？”

“你是怎么到这里来的？”

简短故事对讲的人来说越重要，你能听到的细节就越多。

冗长的故事

听冗长的故事可能需要一起吃顿晚餐。

“你是怎么信耶稣的？请详细一点讲给我听吧。”

有个女人到我们家来吃晚饭。她去过我们的教会，但仍在边缘徘徊。她为人很安静，几乎可以说是害羞，但瞬间又会变得很暴躁。

我们问她是否愿意讲她的故事。特别是，我们想知道她是如何认识和跟随耶稣的。

这个故事的开头很令人伤感。她在二十多岁的时候到处旅行，寻找人生的意义。最后，一位街头传教士的话听起来有些道理，于是，她带着她的负担来到耶稣面前，并跟随了他。她知道她的生命已经改变。然后这位街头传教士劝她搬来和他一

起住，以便更好地“训练”她。

然而，这种“训练”意味着她在接下来的八个月里都被这位街头传教士所奴役，直等到这位传教士变得松懈下来，她逃往了另一个国家时，才摆脱了这种奴役。在过去的十年里，她一直隐瞒着这个故事。当她告诉我们这些时，才开始慢慢从这个阴影里走出来。

她愿意把这样的故事告诉我们，我们感到很荣幸。她与别人疏远背后的原因突然变得很清晰。我们立刻就明白了她为什么会突然变得很愤怒：在前一段时间，当我们教会的属灵领袖们——尽管他们的意图很好——提醒她一些注意事项时，让她联想起了早年的遭遇。由于她敞开了心扉，我的家人和教会都能用更多的智慧、耐心和爱心来接纳和帮助她。

当她被大家所了解，并融入到共同体中时，她是有福的；我们得以认识她，并进入到她的生活中，也是有福的。

关于一个人如何认识耶稣的故事当然是最好的。但其他的长故事，也同样非常重要：

“你是怎样踏上这个工作岗位的？”

“请告诉我你是在什么样的家庭中长大的？”

“你是怎么认识你的配偶的？”

“你在婚姻中学到了什么？”

很少会有什么比听他人的故事能带给我们更大的好处了。通过这种方法，大家彼此了解，敞开心扉，友谊会日益增长。当我们在这些事情上成长的时候，我们可以期待这样的普遍法



则：你越是了解他人，你就越喜欢和欣赏他们——也就是说，你越爱他们。而当你越爱他们时，他们就越有可能在困难时邀请你进入到他们的生命中。

2. 警告：避免匹配自己的故事

当我们与他人同行时，我们逐渐积累了一些关于什么该做而什么不该做的经验。下面这条是不该做的。

你的朋友：“那天发生在我身上的事简直难以置信。我正在清理一个排水沟，我的手不巧伸入了一个蜂巢里。我一只手被蛰了五次，脸上被蛰了一次。邻居们听到我的喊叫声时，都觉得我是不是疯了。”

你：“哦，那真是太疯狂了。我讨厌被蜜蜂蛰。不知怎么搞的，我每年春天和秋天都会被蛰……去年秋天，每当我经过草地时，都会有小蜜蜂来蛰我。我被蛰的次数肯定不下十次。我还担心我会死在医院里呢。”

许多的对话都很类似于上面的这种。一个人讲自己的故事，另一个人也讲一个与之相匹配的故事。这本身没有错，我们都了解和被了解的需要，交换共同的经验是一种方法。但是，我们不想听到类似这样的潜台词：“好吧，说你自己已经说得够多了，下面来谈谈我吧。”相反，我们希望听到这样的话：“接下来发生了什么？”否则，你的朋友会觉得你实际上并没有认真听他的故事，也就不愿意与你分享他另外更艰难的故事了。

3.跟进并引出最重要的事情

爱能很自然地转移到一个人经历中的重要部分，并加以跟进。关于上面那个被蜜蜂蛰的故事，我们可以这样问，“你现在怎么样了？被蛰的地方还痛吗？”

当我们关心一个人时，我们就会发现那些最令人不安、最令人兴奋、最令人期待和最令人渴望的东西。我们会对强烈的情绪——例如愤怒、恐惧、羞愧、悲伤、痛苦等——有更细致的倾听。我们也可能会注意到对方叙述中一些生动形象的词汇——例如负重、溺水、黑暗、独自行走和洋洋得意等词语——都会告诉你很多信息。

如果您正在聆听一个更长的故事，并希望自己能抓住其中的要点，那么，请尝试在听完一段后，就对这位朋友人生经历中的重点作一下总结。

你能确定你人生中的转折点吗？对你影响最大的是谁？过往的这段经历在你的生命中留下了什么印记？

当你注意到这样的情形出现时，你就要跟进了。你可以插入一个简短的评论：“你真的很爱你的爸爸。”你也可以表达你的推测：“七年级时的转学对你来说似乎是一个巨大的转折点。”你也可以这样说：“关于你的祖母，你能多说几句吗？她对你的经历似乎很重要啊。”

你注意到你朋友流露出来的后悔了吗？有什么是你朋友本来打算去做却没有做的？圣经当然重视罪，不仅包括罪的起因，



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

也包括罪的后果和治愈。但无论出于什么原因，负罪感都会扼杀属灵的成长。所以当我们只要发现一点点迹象时，我们就需要及时跟进。

当你不知道什么是对方故事中的重点的时候，可以直接问：“对你来说，最有意义的是什么？对你来说，最困难的地方在哪里？”

所有这些要问的问题都是在提醒你，你所爱的人的故事是有意义和重要的。因此，我们要仔细倾听，充分寻找线索，将他们从困境中引领出来，与他们分享快乐，分担重担，彼此结伴同行。

讨论和回应

- 1) 当你听到他人的故事时，你欣赏其中的哪些东西？
- 2) 你想让他人了解你的故事吗？

我们都是帮助者

牢记我们拥有圣灵

彼此扶持前行

进行深思熟虑的谈话

注目优点，享受彼此的关系

一起同行，分享故事

对他人的苦难有同情心

在艰难中祷告

对撒但的诡计保持警惕

预备好后再谈论罪的问题

帮助罪人

牢记上帝的救赎故事

第十二章

对他人的苦难有同情心

我们走向他人意味着：

我们问候他们；

我们进行简短而有意义的谈话；

我们渐渐发现他们所重视的东西；

我们开始为他们祷告；

我们看到他们的优点；我们喜欢他们；我们享受彼此的关系；

我们进行更长的谈话；

我们持续为他们祷告。

上述这些内容并不是帮助他人的高深知识，而是提醒我们与他人交朋友时所要遵循的基本步骤。它们既简单又平常，是我们都能做到的。

正因为它们太过平常，所以反而可能会导致一个风险：我们将它们视为表达相互关爱的次等方式。事实上，遵循这些步骤的功效非常强大，可以直达我们的灵魂深处。即使一个人在我们身上只做了其中的一两点，他们都会在我们的心中留下印记。这是因为每一步都带着耶稣的印记，所以你大可以确信，



如果你这样做，每一步都将会是富有成效的。现在让我们来检视一下，关系是如何自然而然地发展起来的。

当你贴近某人的内心，寻找什么对他来说是重要的东西时，这条路将带你通往他人生中的两大主要问题：苦难和罪。苦难是从外面向我们袭来的东西，而罪是从我们里面生出来的东西。在接下来的几章中，我们的目标是从圣经中汲取上帝对这两种常见人生问题的观点，以便我们也能对它们有正确的看法。

一个人与罪的争战可能会成为我们谈论的优先话题或焦点话题。如果有人向你坦陈自己沉迷于色情或暴怒，你的注意力就会被吸引并聚焦于此。但是我们更好的做法可能是先谈论由某种特定的罪所导致的痛苦，然后我们再来聚焦于罪本身。总而言之，就是我们一般要先谈论痛苦，再谈论罪。

1. 同情心

“我们永远回不去了。我们都知道失去孩子对我们是最严重的打击之一，实际上它比我们想象的还要痛苦。但上帝赐给我们够用的恩典，来度过每一天。”

就在两个月前，他们三十岁的儿子死于一起摩托车事故。既不是因为驾驶鲁莽，也没有吸毒或喝酒，只是因为路上出现了一只孤独漫步的小鹿。

听到这样的消息，我们必须做点什么才好。当我们听到他人的痛苦，我们应该以同情心来回应。这意味着我们要爱那些遭受苦难的人，我们感受到他们的苦难对我们的强烈影响。从

某种意义上来说，同情与欣赏密不可分。我们欣赏某些人身上的优点，当他们遭受苦难时我们就会产生同情心。

与悲伤的人同悲伤

当我们听到我们所爱的人遭遇苦难时，不会面无表情，也不会急着转移话题。我们发现他们在我们心中占有一席之地，以致于我们的心情也不能平静。“噢，我感到很难过，这真是太艰难太痛苦了。我听到这个消息简直心都碎了。”这些话听起来似乎有些夸张和极端，但是它们从一个富有同情心和爱心的朋友口中说出来时，却是非常恰当的。

我们要寻找恰如其分的语言来表达同情。同情虽然也可以用行动来表达，但在上帝的大家庭里，整体来说是重视语言表达的。我们和上帝以及我们彼此之间就经常交谈。对于那些陷入困境的人来说，用语言来表达很显然是一种智慧的方式。因为沉默通常会被理解为冷漠无情。

“我很难过”“让我和你一起来面对它吧！”这就是我们要表达的内容。

在怜悯中记念对方

如果我们的情感被他人的苦难所牵引，我们就会把它放在心上，这是我们彼此给予对方的一份很重要的礼物。

一个年轻人的父亲去世了。可以想见他所在的教会会对他表示出的关爱：请他吃晚餐，把他放在每个人祷告清单的首位，发给他暖心的慰问邮件、文字和卡片。我们也可以想象得到，



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

一两周过后，热心的关怀就开始逐渐减少了。只有少数几个人还在对这个年轻人表示特别的关心，问他过得怎么样。

一年后，就在他父亲去世的周年纪念日那天，教会的一位朋友打电话过来，并留言说：“我记得你父亲去年的今天去世了。我只是想让你知道，我挂念着你并为你祷告。我祈求今天当你回想起你父亲时，对你来说是一种祝福。”

那个年轻人惊呆了，从此他不再一样了。他受到了鼓舞和激励，并努力把他人的事也长久地放在自己的心上。

上帝的首要自我宣告是“有怜悯有恩典的神”（参见出34:6）。这意味着我们的痛苦和祷告他都看顾。他把我们放在他的心上。他背负了我们的重担并时时记得我们。当我们效法我们的天父时，我们也要去分担他人的重担。

你们各人的重担要互相担当，如此就完全了基督的律法。（加 6:2）

所以我们打电话、发电子邮件，跟进教会里遭遇苦难的人。我们将他们放在自己的心里，同时我们也希望他们知道这一点。

跟他们说点什么，为他们做点什么。记住：这些是最基本的方法。

2. 不该说什么

然而，说点什么并不意味着我们说什么都是有益处和有帮助的。知道什么不该说很重要。有时，我们可能会习惯性地用

一些不经思考的老生常谈去回应别人的痛苦。我们要警惕如下三条常见的不当表述：

第一，不要说“这还不是最糟糕的呢。”

信不信由你，这还只是一句可怕评论的前半部分，例如：“这还不是最糟糕的呢——想象一下假如你两条腿都断了呢。”

我们会用一些奇怪的方式来彼此打气。

这句话本身并没有错——一切情况都有可能更糟。但是当 we 遭受到不幸，正沉浸在痛苦中时，来了一位安慰者却说，情况本来可能会更糟。

这样的评论完全是欠缺考虑的。上帝自己从来不会这么说，也没有允许任何人这么说。上帝不会拿我们目前的情况与他人最坏的情况作比较。永远不会。

如果我们听到正处在痛苦中的朋友这样来评论他自己，虽然我们无权干涉，但是，这可能是我们提醒他的一个机会。

“是的，你的痛苦可能不像某某人，但上帝不会拿你的痛苦与他人相比。”

如果我们作这样的比较，我们也许会被试探而不向主诉说我们内心的痛苦，因为我们会认为这样做只是在发牢骚而已，但事情并非如此。

所以，即使事情有可能更糟，我们也不能理所当然地觉得自己可以这么说，或对方可以这么说他自己。上帝从不轻视我们的苦难，我们也不应该这样。

第二，不要说“上帝通过这件事怎样管教了你？”或“上



帝让这些事发生都是为了你的益处。”

这些老生常谈的确都是圣经中的话，上帝确实教导我们要受苦难，他也令万事互相效力，让我们得益处（参见罗 8:28）。我们同意 C.S. 路易斯的观点，他写道，痛苦是上帝用来唤醒耳聋世人的扩音器。但是正当对方处于痛苦中时，说这种话会造成很大的伤害，让我们提醒自己以后不要再说这样的话了。

考虑下这种回应及错误地使用圣经段落可能会造成的问题：

这种回应阻断了同情心。如果有人正在“学习某样功课”，你会对他产生同情心吗？不太可能吧。

这种回应往往是居高临下的，就像“我就想知道你什么时候才能学会它。”

这种回应似乎在表明，苦难是一个有待解决的谜团。上帝的旨意中有一些特定的东西，我们必须猜出它到底是什么。这就像是欢迎来到一个包含二十个问题的大游戏，我们最好能很快地找出答案，否则苦难将会继续下去。

这样的回应似乎是在表明，我们已经做了一些事情消除了他人的痛苦。

这样的回应削弱了上帝对他受苦百姓的呼召：“相信我。”

在我们试图帮助他人的过程中，我们可能会过度地“解读”苦难。我们努力寻找上帝隐藏在苦难背后的线索，就好像苦难是一场寻宝游戏：当我们获得了正确答案，游戏就结束了，上帝就会把苦难带走。其实，追求“答案”的做法从一开始就是错误的，而且后果也将会很严重。苦难并不是一道急需解答的

智力问题，而是一项非常个人化的挑战：我可以信靠上帝吗？他听到了吗？苦难是一件有关关系的事情，是一个需要向主坦诚地倾心吐意，并因此想到上帝对自己最大的启示是通过受苦的仆人耶稣基督的时刻。事实上，只有当我们仰望耶稣的时候，我们才能明白上帝的爱与我们的苦难能够共存的奥秘。

第三，不要说“你有什么需要的话，请随时给我打电话。”

这个表述的方向是对的，相比前面两条，的确也显得不那么陈词滥调。然而，这句平庸而善意的话，却表明了我们其实并没有真正地了解对方的需要。因为身陷苦难中的人们往往不知道他们想要什么或需要什么，他们也不会给你打电话。实际上，这句话相当于是说：“我已经说了一些好听的话给你听了，那么，回头见喽。”说这句话的人，并没有真正站在受苦者的需要和处境上去考虑问题，而对方心里也非常清楚这一点。

好一点的做法是，我们可以这样问：“我可以做些什么来帮助你吗？”

或者更好的，我们可以仔细考虑对方有哪些需要我们做的事，然后去做。

聪明的朋友会帮忙买一些狗粮、洗碗、送饭、剪草、照看孩子、打扫房间、开车接对方去参加小组、送上一个接一个鼓励的小纸条、帮助整理医疗单据等。

任何这样的爱和服务的行动都会使身处苦难中的人生活得更轻松一些。记住，在这里，一顿饭绝不仅仅只是一顿饭；家政服务绝不仅仅只是为他人节省了时间而已。这些行为是在向



对方传达一个信息：“我记得你”“我经常想起你”“你没有被遗忘”“你在我心里”“我爱你”。让我们甘愿为这些创意性行动付出时间的，是这些行为背后的爱的力量。毫无疑问，这种爱是对三位一体上帝拯救使命战略规划的效法。上帝甚至在我们还来不及了解自己的真正需求之前就开始计划和行动了。

我们那些笨拙的、有时甚至是伤人的帮助是这样形成的：我们很清楚自己在经历苦难时什么对我们来说是有帮助的，但我们在试图关爱他人的时候却往往忘了这点；我们知道自己在苦难时别人怎么说是有用的，但我们在对别人说话的时候，却常常做不到这一点。

3. 谦卑谨慎地前行

我们的同情心会保护我们，避免我们说出愚蠢的话。当我们爱他人，进入他们的生活，被感动与他们一同悲伤时，我们说话和行事很有可能就会变得充满鼓励之情。但这时候要格外小心。约伯的安慰者们花了不少时间，看起来也很关心他。他们被他的苦难所感动，但他们还是对约伯说出了一些错误和无益的话，或者是一些正确但不能造就人的话。

明白了这一点，当我们遇到了遭受苦难的人时，我们就会谦卑地与他们一起来到上帝的面前。圣经给了我们许多关于人类苦难的深刻见解，但没有一样是我们能完全理解的。苦难的奥秘提醒了我们，我们仍然像孩子一样，并不能完全理解天父的做法。

谦卑的人会询问：“现在我可以做点什么来帮助你呢？”然后，你可以提出一些实际的建议，让对方不再犹豫或者怀疑你是否真的想要帮助他。例如：我今天可以帮你照看孩子吗？你需要我开车送你去治疗吗？可以邀请你一起共进晚餐吗？等等。如果对方拒绝了，那也没关系，但要记得在结束谈话前为对方祷告。先问他需要祷告的事项，然后马上为他祷告或者稍后祷告，然后下次见他的时候，跟进祷告的事项。这就是同情心。

4. 神学对同情心的建造

我们会说愚蠢或无益的话，因为我们并不总是充满爱心，但我们说这些话，也可能是因为我们错误地理解了圣经中关于苦难的教导。我们的信念可以促进或阻碍同情心。以下是一些常见但错误的信念：

轻微的苦难是很常见的，你只需处理它；严重的苦难则意味着你犯了什么令上帝不悦的罪。

我们都有苦难，但我们的好父亲会赐给我们承受的能力，这意味着经历苦难不会感到那么的糟糕。

我们都有苦难。但基督徒的苦难要比他们不信的邻居少一点。

我们可以用赞美的方式度过难关。

想一想那些处境比你更糟糕的人，要心存感恩。

上述的每一种信念都有好的动机，但说出的话却是很伤人的，因为它们对苦难的理解是错误的。而正确地理解苦难是非



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

常重要的。

这里有一个理解苦难的方法：苦难提醒我们，世界和世界上一切，包括我们，都不是完全的。直到耶稣再来，在他的旨意行在地上如同行在天上之前，一切都不会是完全的。所以我们是一群充满盼望的人，我们是向前看的人。当然我们也知道，即使是现在，耶稣的道成肉身也已经使一切发生了改变。

在旧约中，通常来说，苦难或烦恼是人们无视上帝的结果。但也有一些人像约伯一样——他是最好的人，却经历了最煎熬的苦难——他预表的是耶稣。但是，总的来说，苦难是人们罪的结果。这就是为什么我们会觉得好人就应该免于受苦，而坏人则不应该。

然后，上帝完美无瑕的儿子不仅与我们一同受苦，也为了我们而受难，并且随着他的死里复活——他的替死是天父的旨意——我们对苦难的认识就永远地发生了改变。苦难是天父计划的一部分。对于跟随耶稣的人来说，我们期待体验全人类共同的苦难——意外事故、健康危机、破裂的人际关系所带来的苦难——因为我们跟随的是受难的仆人耶稣，所以有可能我们会经历得更多一些。如今我们所有的苦难，都是我们参与到基督苦难中的途径。他在世上时忍受苦难，我们也会如此。我们在苦难中的忍耐彰显出我们与他的联合。

天父的确会使我们在艰难中变得成熟。我们可以发现那些久经考验之人的智慧，我们也被那些不成熟之人的行为所震惊。他们试图通过毒品、酒精、色情或者其他一些自我安慰的方法

来逃避痛苦。但是我们并非是要在某个特定的罪和某个特别的苦难之间建立起一一对应的关系。耶稣自己通过受苦而成熟至完全，我们也一样。

当我们经历苦难时，我们内心的状况就暴露出来了。我们可以看到自己实际上信靠的是什么：人、金钱、快乐、权力，还是上帝。但这是苦难所带来的好处，而不是苦难的必然原因。我们就像皇室里的孩子们，每天被麻烦和苦难所考验，我们期待着这些考验能增强我们的信心，而不是消灭它们。

一个根深蒂固的信念是，天父想使我们的生活变得更轻松，并且渴望保护我们脱离人生中的苦难。事实上情况并非如此。当我们正确理解上帝的心意，我们就会发现苦难证实了我们是属他的，但这并不意味着他对我们是疏离的和冷漠的。苦难是上帝显明自己工作的最好时机，也给我们带来了艰难的属灵挑战：我们要转向求助于上帝而不是试图用我们自己的方式来管理这个世界。

忍受苦难对人并没有什么吸引力，但它是一种非常重要的回应，具有超越于死亡的价值。

同时，我们期待着一切都会完全的那一天。基督必会再来，罪恶必被制伏，死亡和一切与它相关的事物都要被除灭。我们的身体将会复活，与三位一体的上帝和他的百姓一起和睦地生活。

因为对苦难有太多错误的理解，所以我们要不断强化正确的解读方式，例如读圣经里各类关于苦难的故事，读智慧人的



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

传记等等。随着我们同情心的增长，我们需要把对苦难的理解转化成我们的言语。我们对苦难的了解越多，我们对他人的帮助就会越大，对苦难中的人的同情心也就越深。

讨论和回应

- 1) 你什么时候体验过同情心?
- 2) 对那些正在遭受苦难的人该做什么和不该做什么，你有了哪些新的认识?
- 3) 你如何从圣经的角度来理解苦难?

我们都是帮助者

牢记我们拥有圣灵

彼此扶持前行

进行深思熟虑的谈话

注目优点，享受彼此的关系

一起同行，分享故事

对他人的苦难有同情心

在艰难中祷告

对撒但的诡计保持警惕

预备好后再谈论罪的问题

帮助罪人

牢记上帝的救赎故事

第十三章

在艰难中祷告

我们走向那些正在经受伤害的人，并向他们表达同情：

“我想让你知道我一直把你的事放在心上。”

“我对所发生的事感到非常难过。”

“我经常想起你，你还好吗？你面临的压力的确很大。”

“也许我做不了什么，但我会和你一起面对。我能感受到你现在的压力，并且我一直在为你祷告，希望你能得到一些安慰。”

1. 祷告良辰

然后我们回到所熟悉的地方：上帝是我们所有情感围绕的中心，人能做的最自然的事情就是和他说话。即使面对那些陷入艰难处境的朋友，我们也可以这样做。我们最好的问题是：“我能为你怎样祷告？”或者简单地说，“我们现在就一起来祷告吧。”

有了这个简单的建议，整个世界就好像在我们面前打开了。你和另一个人之间的二维对话提升成三维的了。我们和在艰难处境中的人同行，并把他的痛苦带到上帝的面前。这样，当我



们的朋友正笼罩在孤独、绝望、幽闭、恐怖中时，我们就将光明带入其中。

我们提醒对方，上帝已经听到了。我们一起重温上帝的应许。我们满带着同情心来做这一切。那个简单的邀请他一起祷告的呼召，也充满了属灵的真实。

由于这个属灵的呼召看起来显得有些“临时抱佛脚”，所以可以想见，这个请求有时会显得尴尬，或艰难，或感觉不太可能会实现。以往在幕后的属灵争战，现在在现实中显现出来——我们可能会发现自己也需要祷告使我们能够说：“我们现在就祷告吧。”如果我们已经操练过请求别人的代祷，我们就会了解属灵的力量。

2. 如何祷告

一旦我们愿意和他人一起祷告，我们就会发现祷告是很容易的事情。我们为压在朋友心头的事来祷告，我们为那些对他或她来说重要的事情祷告。这样，我们就知道了如何祷告，我们也将如何在如何祷告这件事上成长。

我们在如何祷告这件事上成长的方式之一，是将压在朋友心头的事与圣经中相关的主题和章节联系起来（参见第5章）。每当我们请求祷告，无论我们何时祷告，我们都要努力将我们的心和上帝的心联结在一起。还有更多的祷告方式，例如为医治、安慰和信心来祷告。

为医治而祷告

祷告得医治是最常见的请求。当我们生病或我们所爱的人生病时，我们请求他人代祷：

“你最近还好吗？”

“我姑姑病了。”

“哦，怎么了？”

“她的关节炎给她带来了很大的痛苦。”

“我们现在为她祷告吧。”

“好啊。”

“我们该怎么为她祷告呢？”

“我们可以祈祷她的关节炎得痊愈。”

于是，你为她姑姑病得医治祷告，这与上帝教导我们祷告的方式是一致的（参见雅 5:14）。

即使这样简单的代祷请求，也包含了更多的意义。你能看到美好的一面：这个侄女显然很爱她的姑姑。所以你可以更多地了解她们之间的关系，因为美好的事物总是能吸引人们更多的注意。

“再跟我说说关于她更多的事吧。你一定很关心她。”

然后你可以问你的朋友，是否看望过她姑姑或与她交谈过。如果是，你可以了解得更深入。你的朋友对她姑姑说了些什么？她姑姑是基督徒吗？你的朋友分享了什么经文？哪句经文可能鼓舞到她？

你可以一直使用，并且是最有效的帮助方式——为你的朋



友祷告并跟进。

“你姑姑最近怎么样？我一直在为她祷告。她的痛苦减轻一点了吗？”

只要这样做一两次，你的朋友就会得到祝福，并会注意到你的爱心，很快她就会请求你为她那些更难以分享的事情来祷告。你所做的仅仅是为她的姑姑祷告了，而上帝却用这种普通的方式来做成他非凡的工作。

如果你通过为她姑姑祷告而与她进入到了个人性的关系，你就可以转向她本人了：“那么，你自己还好吗？”

人们也会想为自己得医治来祷告。在这里，我们通常会从实际的疾病转移到更深或更属灵的层面上来（“耶稣是谁？”以及“我们如何归向他？”）。

疾病常常与属灵的事情有关，因为疾病会引发人们对上帝的看顾和良善的质疑，这是一个在信任和顺服中成长的机会。注意使徒保罗是如何叙述有关身体的痛苦的：

所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。（林后 4:16-18）

保罗从身体的苦难，即外表上的衰残，转移到更深层次的属灵真相上。

所以，当我们询问如何为他人迫切祷告时，我们也可以这样问：“你对这件事的信心如何？我知道疾病总是显明我在信心上的挣扎。它让我发现，我对耶稣的信心比我想的要容易动摇得多。”

“使徒保罗说，我们眼前的苦楚将会被将来的荣耀所超越。这就是我要为你祷告的：将来的荣耀将超过你现在所感受到的痛苦。”

我们要热心地为他人请求的事项祷告，我们也期望从圣经的角度更深地来塑造我们的祷告。

寻求安慰

除了寻求医治外，在祷告中寻求安慰也很常见。我们在所有的苦难中，都能寻求上帝的安慰。当我们明白了上帝的安慰时，我们就是荣耀了他，因为这彰显了他的伟大。而我们祷告得到他的安慰后也会感到喜悦。

愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。（林后 1:3-4）

我们祷告求安慰，在我们得到了安慰后，我们就可以将这种安慰传递给遇到困难的其他人。

当我们为某人祷告求安慰时，我们常常会这样祷告：“主



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

啊，求你安慰玛丽。”这样也挺好，但玛丽需要的是怎样的安慰呢？只要有可能，我们就需要问她希望从上帝那里得到什么样的安慰。

安慰可能只是意味着减轻痛苦，也可能意味着痛苦会被对基督的认识和我们在他里面所拥有的东西所超越（林后 4:16）——或者两者兼而有之。

我们祷告，然后跟进，问我们的朋友是否得到了安慰。如果安慰来得太慢，我们会特别为对方祷告，祈求属灵上的益处超越他眼前艰难的处境。当然，我们最大的安慰来自于耶稣。因着他的死和复活，我们的上帝永远不会离开我们，也不会丢弃我们。只有我们的罪才能使我们与上帝分离，而所有在耶稣里的人，他们的罪债已经被偿清了。这是最好的安慰。

当安慰来临的时候，两个人都得到了主的赐福：一个是祷告的人，一个是得安慰的人。他们一起见证了上帝的爱和圣灵的力量。上帝就是这样来建造他的教会的。

为信心祷告

祈求安慰，最终会与祈求信心融为一体。也就是说，安慰会引导我们回到上帝的应许和同在，这是我们通过信心所领受的。我们的朋友也许不会要求我们为这件事祷告，但圣经却一直引领我们朝着最好的方向前行。

当我们为信心祷告时，我们祷告能够更清楚地看到和更充分地信任。没有这样的远见，忍耐是不可能的。

“主啊，请赐给我朋友属灵的眼睛，让她看到自己在痛苦中的属灵真相。”

这是一个充满信心的祷告。从中我们可以设想有两种看待事物的眼光。一种是用肉眼。早上我们睁开眼睛，看到一片混乱：不断加剧的风暴、陷入困境的亲人，和一个罪恶深重而且似乎越来越糟糕的世界。另一种是用我们信心的眼睛来看。我们能看见上帝之爱的明确证据——不然为什么当我们还在做仇敌的时候，耶稣就为我们而死呢？（参见罗 5:10）我们看到，痛苦不是最后的结论，而是盼望。我们看到上帝在我们的艰难困苦中有他的目的，上帝最大的目的是让我们相信他，而不是把他当成一个只有在我们的需要被满足时才可信的朋友。

当我们为对方信心祷告时，我们希望对方能看清眼前的环境，并有属灵上的看见：上帝已经救了我们，把我们纳入了受苦的圣徒之列。他已经赦免了我们的罪，他就在我们身边；他住在我们里面，在患难中他会给我们信心、盼望和爱的力量。

信心的眼光能够让我们超越目前所遭受的苦难，它让我们看到苦难也是有其目的的。

（我们）就是在患难中也是欢欢喜喜地。因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望，……（参见罗 5:3-4）

信心的眼光使我们看见，我们是在圣灵的带领下走在旅途中的的人。



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

（让我们）放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，……（参见来 12:1）

身处艰难中的人并不一定会主动请求他人代祷来增强自己的信心，但一个智慧的帮助者却知道这样的祷告会祝福到他们。

“我知道，困境有时会使我们对耶稣的信心处于低潮。你还好吗？”

“在这期间你的灵命怎么样？”

“我要为你得安慰而祷告，也祷告圣灵让你看见耶稣和耶稣赐给你的东西。你觉得我可以祷告让圣灵赐给你什么呢？”

虽然这些都是普通的发问，但这样的祷告会推动我们去做平时很少谈论的事情。因为我们许多人的发问只是停留在习惯性的如：“学校怎么样？”“工作怎么样？”等日常对话中。使用上面那些明显具有属灵意义上的发问，似乎对人们来说是一个相当大的震撼。这样的提问可能让人觉得有些冒险，甚至是会冒犯到他人的。但是，当我们身处艰难时，其实更需要的是这样的问题，对其他人来说也是如此。我们知道自己最深切的需要，如果这些需要得不到满足，那么任何事对我们来说都是没有意义和价值的。当我们为信心祷告时，我们其实是在为最重要的事情而祷告。

3. 为一切事项祷告

当我们为某人关心的一切事项：工作、债务、孩子的成绩、恋爱关系等等祷告时，如果我们不能马上从圣经中看到如何扩张并重塑这个请求，我们就只是单纯地在为被请求的事项而祷告。

但我们也要记得，我们是属灵的孩童，有时候并不知道我们真正需要的是什么。当我们和我们的天父说话时，我们知道他听见了，我们也知道他所做的会超过我们的所求所想。他不局限于我们的具体要求，而是以一种更好的方式来回应。同样地，我们也期待经文来加深和修正我们的日常祷告。

当我们查考圣经里的祷告和我们可以为彼此祷告的方式时，这份清单包括了智慧（参见雅 1:5）、合一（参见约 17:29-31）、团契和彼此鼓励（参见帖前 3:10）、爱和洞察力（参见腓 1:9-10）、对神旨意的认识（参见西 1:9）、忍耐（参见西 1:11）、持久的信心（参见路 22:32）、在善事上多结果子（参见西 1:10）、圣灵的九种果子（参见加 5:22-23）和上帝的全副军装（参见弗 6:10）。所有这些都适当地扩展我们的日常祈求。

4. 后续的跟进

无论我们祷告什么，我们都热切地想知道上帝是如何做工的，所以我们继续跟进。

一对夫妇在小组聚会时请求为他们祷告。他们打算几天



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

后去看望他们成年的儿子，他们已经有一年多没见到他了。虽然他拒绝了耶稣，但他知道父母心里对他有这个负担。电话里沟通得很顺利，他似乎也期待着这次的见面。父母们请求组员为他们的见面可以鼓励到孩子，以及为他们和孩子的关系来祷告。

这是一个智慧的请求。结果，这群人既被教导如何为他人祷告，而且也很荣幸地参与到了这对父母最深切的关注之中。这表明他们拥有祷告的特权。但遗憾的是，没有人跟进并询问这次见面的情况。

但他的父母却跟进了。在接下来的小组聚会中，他们主动分享那天见面的细节，这个分享激励了小组成员继续为这个儿子祷告，并向小组成员展示了为某人祷告还包括确认圣灵对这些祷告所做的回应。不难想象，在接下来的几个月里，这个小组将会有一系列自发的牧养跟进的活动。“我们一起来为某某祷告吧，怎么样？”

我们是否为某人的事项祷告了好几次后，就把它从我们的祷告清单上删掉了？结果，我们错过了圣灵所做的工作。我们错过了持续祷告或表示感恩的机会。

在一个社交媒体和二十四小时新闻循环播报的时代，我们不断地面对着人类的巨大需求，我们可能会被海量的祷告需求所拖垮。全部跟进它们是不可能的。作为一种需求优先排序的方法，我们最好把注意力集中在我们身边那些可以和我们一起祷告的人。找出一个人，然后两个人，或者三个人，

逐步地成长。

祷告然后跟进!

祷告然后跟进!

祷告然后跟进!

讨论和回应

- 1) 你和需要帮助的人一起祷告过吗?
- 2) 想一想, 你今天可以怎样继续来关心某个人?

我们都是帮助者

牢记我们拥有圣灵

彼此扶持前行

进行深思熟虑的谈话

注目优点，享受彼此的关系

一起同行，讲故事

对他人的苦难有同情心

在艰难中祷告

对撒但的诡计保持警惕

预备好后再谈论罪的问题

帮助罪人

牢记上帝的救赎故事

第十四章

对撒但的诡计保持警惕

当苦难来敲某人的门时，撒但也会来敲门。生活是一个战场，撒但是敌人的头目。它一直等待着这样的时机：人们进入心灵的荒野——脆弱、绝望、感觉上帝似乎远离或根本不存在。这时撒但会让人们在心里质疑上帝的属性。以往在顺境时显得很傻的问题，现在突然变得好像有点道理了。当一切顺利的时候，谁会对撒但质疑上帝良善的问题感兴趣呢？但在人生路途的坎坷中，我们对上帝的认识似乎会变得模糊不清，这就是撒但所期待的时机。

因此，我们必须警惕撒但的诡计，这会影响到我们彼此之间的互相帮助。虽然因着基督复活，撒但奴役我们的能力被打破了，但它仍有能力用诱惑和控告来迷惑我们。我们需要能够识别出这一点，并且知道应该怎么做。

1. 四个园子

我们可以通过阅读圣经中所描述的四园子，对撒但的影响力（以及如何应对）保持警惕：

伊甸园、旷野中荒芜的园子、客西马尼园、复活的园子。



这四个地方都是战场，它们提醒我们警惕撒但的诡计。

伊甸园

伊甸园是人类的试验场。上帝试验他的子民，这就是国王对待孩子的方式。否则，他们永远不会成熟到能承担起他们的皇室责任。上帝实际上是在说，“你可以在这里吃，但不能在那里吃。”人的责任是将他的话记在心里，相信他，并且对他忠诚。然而，在上帝试验他孩子的地方，撒但也在引诱和试探（参见创 3:1-5）。

“上帝哪有那么好。一个好父亲怎么会禁止你吃这么可爱的树上的东西呢？”

“你和你的愿望是好的。跟着你自己的感觉走。你想要的都是好的。上帝为什么造你时给你这些欲望，却又不让你满足呢？”

“没有上帝的生活是充满祝福的。自由意味着更少的约束。”

在这些最初的诱惑之后，撒但的策略还有一个特点。一旦我们听从它的诱导，它就反过来控告我们：“你太坏了，上帝永远不会再爱你，也不会原谅你了。”

撒但站在荣耀的对立面，是一个控告者。它让我们忙忙碌碌。它应许给人自由，却带来了奴役。

那对男女正在园子中行走，忙着自己的事。接着，他们从入侵者那里听到一些评论和质疑的声音，他们突然发现那棵树悦人眼目了。他们的逻辑完全被颠倒了，但却觉得似乎很有道理——他们甚至认为他们终于看到了光明。而这件事发生在生

活的苦难将他们（包括我们）变得软弱之前。

由于撒但的这些诡计直到今天仍然奏效，所以我们要坚决反对这些诡计。牢记在伊甸园发生的事将帮助我们警惕受害者是如何被诱惑，又被撒但所控告的。这样就带我们进入了下一个园子。

旷野中荒芜的园子

当我们进入新约时代，撒但的试探已经从人们的视野中消失了。何必费心去试探呢？大家都知道结果了。撒但赢了，百姓离开了主，主忍耐他顽固不化的孩子们，并重申他的应许：未来会有更美好的拯救。

但耶稣，第二个亚当，来到了一个荒芜的旷野，这是一个被诅咒的园子。他向我们展示了如何对抗撒但的阴谋。在其他人都失败的地方，耶稣得胜了。他接受了挑战并改变了故事的主旋律。

圣灵就把耶稣催到旷野里去。他在旷野四十天受撒但的试探，并与野兽同在一处，且有天使来伺候他。（参见可 1:12-13；太 4:1-11；路 4:1-13）

耶稣做了别人没有做过的事：他相信上帝的话，拒绝撒但的谎言，即使这意味着更多的痛苦甚至死亡。撒但所用的诡计是它以前的老伎俩。他挑战耶稣的感官、欲望，并且暗示上帝是应该被试探的。



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

虽然四十天没有进食，但耶稣从未动摇过。他很清楚痛苦是如何发生作用的。苦难中有一股古老的反叛气息。每当撒但闻到它的气味，它就会来搅动它。它挑起事端，一直在四周游荡，直到身体死亡，这样它就可以声称那是属于它的了。

耶稣有备而来，全副武装。因为他熟知圣经。

现在，既然我们有圣灵，有神的话和祷告，我们就可以充满信心，在我们每天所经历的旷野中，坚定地反对撒但。

客西马尼园

下一个园子是一片橄榄树林，在被捕的那天晚上，耶稣和他的三个门徒去了那里。

他们来到一个地方，名叫客西马尼。耶稣对门徒说：“你们坐在这里，等我祷告。”于是带着彼得、雅各、约翰同去，就惊恐起来，极其难过，对他们说：“我心里甚是忧伤，几乎要死，你们在这里等候警醒。”他就稍往前走，俯伏在地，祷告说：“倘若可行，便叫那时候过去。”他说：“阿爸，父啊！在你凡事都能，求你将这杯撤去。然而不要从我的意思，只要从你的意思。”耶稣回来，见他们睡着了，就对彼得说：“西门，你睡觉吗？不能警醒片时吗？总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。”（可 14:32-38）

在这个园子里，属灵争战达到了顶峰。上帝的儿子似乎很脆弱。耶稣在荒野中身体的痛苦我们或许只能推测，但在客西马尼园中耶稣身体的痛苦则是确定无疑的。这是圣经中所记载的最强烈的痛苦。

我们现在知道，苦难足以引来撒但。耶稣当然也知道这一点，所以他警告门徒说：“总要警醒祷告，免得入了迷惑。”

耶稣的反击方式是什么？祷告。圣经和祷告是我们战斗的主要武器。

耶稣也试图带领门徒进入战斗。耶稣曾告诉他们，彼得将会不认他，而其他的门徒也都会跌倒。在这种情况下，祷告比睡觉更重要。

一个深受痛苦的人说：“我知道上帝说他不会给我们超过我们所能承受的，但我认为他给我的超过了我能承受的。”结合客西马尼园的经历，我们应该意识到这句话其实是在向我们发出警报。我们应该立刻聚集到他身边为他祷告。祈求让他得到力量，知道父与他同在，正如父与耶稣同在一样；求父赐给他力量，使他能够胜过撒但和它的诡计；为他祈求更多来自圣灵的帮助（参见路 11:13）。

客西马尼园帮助我们知道，当我们看到一场激烈的属灵争战时，我们应该做些什么。

复活的园子

在《约翰福音》中我们发现了另一个园子，这个片段里充满了对伊甸园及其真正园丁的暗示。它描绘了马利亚与复活的



耶稣之间的对话。

“妇人，为什么哭？你找谁呢？”马利亚以为是看园的，就对他说：“先生，若是你把他移了去，请告诉我，你把他放在哪里，我便去取他。”耶稣说：“马利亚！”……（约 20:15-16）

那位真正的人——上帝的形象——在试探中站立得稳的耶稣，在这个园子里做工，并邀请其他人见证对抗撒但的终极性武器。园子的中心是一座空的坟墓。

复活证明了耶稣真是上帝的儿子。神一切的应许，现在都在他身上成就了。他复活后出现在这个园子里，表明撒但已经被打败了。是的，我们跟随耶稣受苦，但苦难不是最终的结局。因着耶稣的复活，我们将来也必能复活，这是撒但没有办法阻止的。

然而，我们并非万事大吉了。我们得到了力量和保护，但撒但比以往任何时候都更加愤怒（参见《启示录》12章）。因此，我们的警觉性，尤其是在遭受苦难时的警觉性，甚至比门徒们都更为必要。遭受苦难不是消沉的时候，而是一个辨别出撒但的诡计和警醒祷告的时刻。

2. 我们对抗撒但的策略

撒但仍然在等待时机，时刻盯着我们生活中的艰辛，这些时候我们比较容易受到它谎言的诱惑。圣经的话语、祷告，以

及我们与耶稣同复活的信心都是我们最主要的保护。因此我们的策略也是从这些保护中而来。下面是你可能熟悉的一些例子。

“我能为你怎样祷告呢？”这个问题提醒我们属灵的真实，祷告永远是坚固信心的重要方式之一。

“你有没有什么关于上帝的问题？”

“撒但等待着你绝望的时刻。他有什么办法能偷偷靠近你吗？他在你周围设置了什么谎言的圈套吗？”

“‘务要谨守、警醒，因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡它，因为知道你们在世上的众弟兄也是经历这样的苦难。’（彼前 5:8-9）你注意到你的敌人了吗？”

“当我为你祷告的时候，我意识到撒但是如此凶猛的敌人。我要为你得安慰和医治而祷告，我也要祷告让我们警惕撒但关于上帝的谎言和对你的谎言。”

“撒但会加深你的痛苦，因为它向你暗示上帝不爱你。让我祷告圣灵的能力保守你，使你能明白神的爱（参见弗 3:16-19）。我们也需要另外十个人来为这件事情祷告。”

“绝望通常都布满了撒但的指纹。我们可以用这样的一段话来争战：‘所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。’（林后 4:16-18）”

“这种痛苦是否让你觉得一定是犯了什么连自己都还没有



弄清楚的罪？其实这是撒但欺骗的诡计。”

“你生过上帝的气吗？撒但会试图控告你，但他也会利用这个机会来指责上帝。”

“这的确太艰难了，撒但是如此顽固的敌人。我们该怎样祷告呢？”

“你确定你的罪在耶稣里被完全地赦免了吗？撒但会暗示说这一切都是因为你的错。”

使徒保罗将这场属灵争战的焦点特别地放在了罪得赦免上。从上面的谈话中我们可以注意到，撒但的基本策略是从诱感到控告。当它使用这个诡计扫荡教会的时候，圣徒们会觉得上帝好像离他们很远。在那个时候，撒但可以利用它的诡计来对付我们，说我们“没有被上帝饶恕”。但“我们不会被撒但打败，因为我们并非不晓得他的诡计”（参见林后 2:11）。在这场属灵的争战中，我们需要帮助。

讨论和回应

1) 你认识正处在属灵争战中的人吗？你可以用怎样的方式来靠近他们？

2) 阅读《以弗所书》6章10节至18节。这是我们属灵争战最著名的总结。当你读的时候，请记住使徒保罗并没有引入任何新的东西。相反，他使用的是以往在信中写的所有关于属灵争战的总结。基于这段经文，在属灵争战中，你可以怎样来祷告呢？

我们都是帮助者

牢记我们拥有圣灵

彼此扶持前行

进行深思熟虑的谈话

注目优点，享受彼此的关系

一起同行，讲故事

对他人的苦难有同情心

在艰难中祷告

对撒但的诡计保持警惕

预备好后再谈论罪的问题

帮助罪人

牢记上帝的救赎故事

第十五章

预备好后再谈论罪的问题

接下来，预备好后再谈论罪的问题。这往往是我们最不想做的事。谁想在朋友之间谈论罪呢？是的，这样做是痛苦的。我们甚至会在看到有人受苦的时候，只强调撒但的攻击。而如果我们谈论罪呢？这看起来似乎太冒险，太像是在论断了。当他人的罪恶显明时，我们宁愿保持沉默和暗中判断，也不愿意说出来。我们宁愿采取“不问也不说”的政策，以避免正面冲突，同时也保护了自己免于被他人所指控。

解决罪是一件困难的事。我们怎样才能互相谈论罪呢？我们教会的潜在文化是：牧师可以公开地谈论罪；一个处理色情问题的男士小组可以讨论罪；但一般而言，出于礼貌，我们不会一对一地来谈论罪。我们都知道《希伯来书》的作者告诉我们，我们天性就有一种在苦难中更容易犯罪的倾向（参见来 12:1-2）。他只是假设正常人有那种容易缠累的罪，而苦难能使罪更容易缠累我们。他并没有对我们指指点点，而只是做了一个基本的观察。

但谈论罪仍是不容易的事。

本章将考虑为什么我们要谈论罪以及如何去谈。在下一章中，我们将更加具体地讨论我们该说的话。



1. 为什么非得谈论罪呢？

苦难和罪恶是人类斗争的总和。这意味着我们在与苦难的斗争中，以及在与罪和诱惑的斗争中，都需要彼此扶持。关于这一点，雅各写了如下的话，作为他的结语：

我的弟兄们，你们中间若有失迷真道的，有人使他回转。这人该知道叫一个罪人从迷路上转回，便是救一个灵魂不死，并且遮盖许多的罪。（雅 5:19-20）

“救一个灵魂不死”，并且阻止了未来有可能引发的许多罪恶——没有人会用这种语言来形容苦难所带来的后果。苦难会带来很多伤痛，但罪的后果会更严重。苦难不会一直持续，但罪的后果却会持续到永恒。

换句话说，当我们避而不谈罪的时候，我们不能为自己辩解说自己是有礼貌的人，我们只是在避免干涉他人的生活而已。其实，我们就是法利赛人，在悠闲的漫步中，我们尽量避免与那个差点绊倒我们的垂死之人有目光的接触。我们就是那个置他人性命于不顾的人。

但即使知道这么多，谈论罪仍然很难。迪特里希·朋霍费尔（Dietrich Bonhoeffer）说得很好：虔诚的团契不允许任何人成为罪人。所以每个人在团契中都必须对自己和同伴隐瞒他的罪。我们不敢做罪人……但事实上我们都是罪人！^{注8}

如果我们对兄弟姐妹的罪视而不见，我们才是真正地得罪

了他们，我们应该请求他们的饶恕。我们要靠近我们的罪人同伴。毕竟，我们是一家人，我们都知道离开了上帝，我们的生命在本质上都是危险的。

2. 先审视自己

为了准备好与他人谈论罪，我们先要期待自己在谦卑和耐心上有所成长。让我们从谦卑开始。

谦卑

谦卑意味着我们已经看到我们的罪比他人的罪更严重，所以当有人指出我们的罪时，我们没有理由为自己辩解（参见太 7:2-5）。但这并不意味着我们在谈论他人的罪之前，必须先公开地谈论我们自己的罪。这意味着我们就像那位被救赎的税吏一样（参见路 18:9-14），我们不能信靠自己的义，而是因信靠上帝慷慨的宽恕和恩典而活。

当你谈论某人的罪时，谦卑可能会受到考验。对方可能会质问说：

“难道你更圣洁吗？”

“难道你从来没有这样做过吗？”

“你是谁，来跟我谈这些事？”

我们永远无法预测他人的反应。愤怒和抵挡可能会在我们最不经意的时候到来。作为回应，谦卑就是不为自己做任何辩护：

“你说我应该先省察自己，这是很好的提议。实际上我已经



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

花了很多时间去做这件事，我发现我自己的心比我想象的要丑陋得多。关于我的罪，我真心愿意对你敞开。我们现在就可以来谈论这个。然后，我们可以再一起谈谈关于之前的话题。其实我这样是想用一种我希望被他人关心的方式来关心你。”

“我说的话有错误或冒犯到你吗？”

面对对方的愤怒时，谦卑是令人惊讶的刚强力量。它使得我们既愿意正视我们自己的罪，也不会因为对方的愤怒而失掉我们对对方的关心。

耐心

耐心（忍耐）是谦卑的伴侣。它是圣灵的果实之一（参见加 5:22），它也是爱的核心特征（参见林前 13:4）。所以，对于我们帮助他人这一点来说，耐心是至关重要的。这意味着我们所交谈的对象和我们是一样的——他的回应不完美，他的改变很缓慢，他需要一个耐心的帮助者。

但也有例外的时候，这时候耐心不是最佳的选择。有时我们需要立即行动，因为有人正面临着身体的危险。如果我们听到孩子被虐待或妻子受到威胁，我们就得尽快做些什么。第一步是从更大的团体中获得支持。

然而，更多的时候，罪对罪人自身的危害大于对他人的，耐心就成为了有效帮助他人的一种常态。

“我想起上周我们谈话的时候，我提到了一些很难面对的事情。我们能谈谈这个吗？”

有耐心的人不会这样想：“如果我是她，我就会更加努力地做这份工作。”耐心关注的是人们朝向的大方向。他们的心向着耶稣吗？耐心对人们朝向方向的关注度大大超过了对人们改变速度的关注度。

了解你的谦卑和耐心的一个简单方法，是察验你自己的愤怒和它的各种表现形式。例如轻微的失望感。当我们愤怒时，谦卑和耐心就消失了。

3. 先看优点，再看问题

当我们与一个人谈论罪时，的确是有风险的。但我们希望通过爱和智慧来将关系的风险系数降到最低。

一般来说，在我们看到不好的东西之前，我们希望看到他人的优点和他们所面临的困境。这似乎是一种明智的做法，它也符合使徒保罗的书信要旨。

看到优点

我们已经谈过要看到优点（参见第十章“注目优点，享受彼此的关系”）。你有没有发现过在某人身上有上帝某个方面的属性特质？我们很不擅长这样做，如果我们正在考虑如何与某人谈论罪，那么对于对方优点的一些赞美之辞就更不太可能出现了。

你也许应该推迟谈论任何关于罪的话题，直到你可以说造就人的话之前（尽管谈论罪也是好事，也能彼此造就）。对



家庭和其他我们在一起生活的人来说，这是一项很好的造就生命的技巧。

不过也要注意，大多数人都是不需要刻意地来推迟谈论罪的。有时候，我们甚至应该更早地来谈论罪的问题。当你不知道怎样谈的时候，请记住我们的目标是带着尊重的态度、建造彼此的关系、在爱心中去谈——无论何时都应该是这样。

承认艰难的环境

如果我们看到一个朋友对她的孩子大发雷霆，我们肯定目睹了她的罪，但我们可能会从她生活中的艰难来引入我们的对话。

“看来你今天早上真的很紧张。你还好吗？”

父母经常对孩子这样做。当一个孩子发了点小脾气后，你可能会听到一个智慧的家长说：“亲爱的，我去给你买点零食。也许你玩了一下午后，会饿的。”

这位家长并没有忽视孩子的发脾气——她可以在吃零食期间跟孩子提出这件事。只不过，她发现了孩子正面临着环境所造成的压力，并且知道这是孩子脆弱的时候。

这也是靠近愤怒的成年人的一种方法：

“一切都还好吗？那天你真的很生气。我想我从没见过你发这么大的火。”

“一切都还好吗？”和“你还好吗？”的发问会打开我们可能面对特别艰难生活环境的话题。我记得我看到过人们愤

怒于爱人的死亡、中风、令人震惊的医学诊断以及怀疑配偶的不忠等。

我们相信有些罪是情有可原的。例如，为自卫而杀人与为报复而谋杀是不一样的。一个疲倦的孩子与其受到责备，不如让他小睡一下。罪会被生活中的艰难情形所激发，并且，作为一个普遍的原则，在我们处理这些罪行之前，我们承认生活中总会有一些艰难的时刻。

4. 一次处理一个

这里还有一个原则：我们不需要一次性谈论我们所目睹的或怀疑的所有罪恶。我们每次只需要聚焦处理一个。

恨，能挑启争端，

爱，能遮掩一切过错。（箴 10:12）

最要紧的是彼此切实相爱，因为爱能遮掩许多
的罪。（彼前 4:8）

这段话谈论的是遮盖罪，要想解释清楚这段话并不容易。但它们至少告诉我们，我们不必过度关注于每一项罪。基督的身体（教会）里每天都会出现张力。如果任何看不顺眼的地方我们都要提出来，只会加剧这种张力。

主不会在我们面前揭示我们所有的罪，这些罪也不会永远在我们面前晃来晃去。当我们掩盖一种罪时，我们就会与福音这个独特的特征有份。有时候，智慧意味着在圣灵里安息，让



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

圣灵去做工，而不是我们自己去对罪人说话。在这样的时候，我们可以从别人的故事中学到更多美好的东西，并见证爱的能力比罪更强大。

“……要向众人忍耐”(帖前 5:14)。这是没有商量的余地的。谦卑和忍耐是谈论罪或掩盖罪的必要条件。

讨论和回应

这是一项具有挑战性的任务，值得多问几个问题。

- 1) 你是否曾以一种建设性的、富有成效的方式面对过你的罪？是什么让它如此有果效？
- 2) 你是否曾以一种毫无造就、充满伤害的方式面对过你的罪？是什么让它会变得如此？
- 3) 你什么时候可以掩盖而不是揭露一种罪？
- 4) 你愿意和别人谈论罪的问题吗？

我们都是帮助者

牢记我们拥有圣灵
彼此扶持前行
进行深思熟虑的谈话
注目优点，享受彼此的关系
一起同行，讲故事
对他人的苦难有同情心
在艰难中祷告
对撒但的诡计保持警惕
预备好后再谈论罪的问题

帮助罪人

牢记上帝的救赎故事

第十六章

帮助罪人

显而易见，罪是我们最危险的问题，而圣灵、神的道和教会则是上帝与罪争战的主要方式。

虽然当我们犯罪时我们更愿意和罪和平共处，但我们知道上帝已经呼召我们去帮助他人一起来面对我们的罪。当我们与罪恶作斗争而不是屈从于它时，我们会兴旺。“就如神在创立世界之前，在基督里拣选了我们，使我们在祂面前成为圣洁，无有瑕疵。”（弗 1:4）

提出罪最好的环境是在患难与共的友谊中，在这样的友谊中，我们彼此分担苦难，彼此代祷。在下列的场合中可以将罪说出来：

当有人面临试探时。

当我们看见罪行时。

当有人坦露并承认罪行时。

1. 当有人面临试探时

毫无疑问，只要是人就会经历试探。我们也知道，从试探到欲望再到犯罪只有一步之遥。这些朋友可能会特别的脆弱：



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

那些经常在夜间旅行的人。

那些有很多时间独处或下落不明的人。

那些有吸毒史或者正在服用毒品类药物的人。

与异性独处的人。

大学生。

那些正在约会的人。

那些富有的或想要发财的人。（参见提前 6:9-10）

在这个列表中，我们可以加上所有的男性（色情、性诱惑或强迫性娱乐）和所有的女性（色情、性诱惑或强迫性娱乐）。所有人都会经历试探。如果我们不能辨识出它们，我们就该担忧了；如果我们能辨识出它们，我们将会被保守。

我们的目标是将试探暴露在公众面前，让我们的生命在抵抗那不止息的情欲中获得成长（参见多 2:11-12）。使徒保罗这样说：

你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，他必不叫你受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。（林前 10:13）

保罗的话背后的故事，是以色列人离开埃及在旷野旅行。由于到处都是艰难和危险，他们更容易受到试探去信靠其他的东西。因此，我们可以把那些正在经历长期苦难的人列入我们脆弱人群的名单。

有许多我们称为“上瘾”的行为,都是在我们身处旷野(生活艰难)的时候开始的。我们趋向于避免艰难的生活所带来的痛苦,所以当上帝没有给我们想要的拯救时,我们就会在偶像中寻找解脱。我们自残、醉酒、沉迷色情、暴食、抽烟、吸毒、打电子游戏、看玄幻小说等。所有这些都可能成为我们的现代偶像。

“你容易被什么东西试探?”

“下次出差时,你能为我祷告吗?如果我到了自己的房间,我们可以为对方祷告,我到时打电话给你怎么样?”

“你已经身处困境很长时间了,而且时间越长,我们就越容易受试探。按照《哥林多前书》10章13节所说的,当你面对诱惑时,我该如何为你祷告呢?”

这些就是我们彼此间要问的问题。

如果我们曾经有过这么一丁点想法,觉得上帝禁止我们参加任何娱乐活动,那么做一个沉闷的禁欲主义者,我们就已经在属灵争战中输了一两个回合了。记住,所有互相帮助的事情都是令人愉快的。我们在试探中的信靠和顺服可能很难,但它们会给我们的生命带来成熟和满足。(参见雅 1:2-4)

我们的上帝“厚赐百物给我们享受”(参见提前 6:17)。因此,对试探说“不”,可以保护而不是削弱我们享受乐趣的能力。

2. 当我们看到罪行时

最难谈论的罪是那些我们虽然看到,但对方却不想提及的



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

罪。在这里，我们必须决定是将罪揭露出来还是掩盖过去。

不要因为害怕而保持沉默

当我们的生命足够成熟后，我们不会后悔于自己目睹了罪行，甚至在怀疑阶段就将这个罪行揭露出来；但如果面对罪行，我们保持了沉默，我们以后就一定会有我们的行为而感到后悔。

当教会一位男性领袖和一位女性领袖离开他们各自的配偶，给各自的家人写了一封告别信，然后一起消失时，整个教会都惊呆了。随着善后牧养关怀计划的推进，在教会里不下十个人说，“我本该对他们说点什么的。”他们都曾注意到了这两位领袖彼此间的谈话和互动的方式不太对劲儿，因而对自己当时的沉默追悔不已。

当罪行变得公开，特别是当它破坏了关系或引发法律问题时，许多人会内疚地想：“我本该说点什么的。”然而，我们很难将这些牢记在心。我们害怕人们愤怒的反应，认为只有在别人请求的时候才能给予帮助，我们觉得我们无权对任何人说三道四，因为我们自己的生活也常常是一团糟。但这些做法只有助于建立安全的关系，而没有达到“爱”他人的标准。

不要因为愤怒而沉默

如果这罪是针对我们自己的，我们的愤怒就是一个比恐惧更大的问题。旧约是这样说的：“不可心里恨你的弟兄；总要指摘你的邻舍，免得因他担罪。”（利 19:17）当我们生气的时候，我们可能很擅长与他人谈论某人的罪，但却很难和这个

真正的罪人交谈。其实，只需具备一点儿谦卑的精神，我们就会知道，当我们怀着骄傲的心站在论断的地位说话时，我们实际上自己就犯了罪。如果我们被愤怒所捆绑，我们就是需要帮助的人，我们就要去寻求他人的帮助。

获得帮助

如果我们在帮助他人的事工进展上有困难，我们就要寻求帮助。我们归属于一个更大的身体——教会，而不是私人治疗师。我们经常会请求这个更大的身体来协助我们去帮助他人。即使我们寻求帮助，我们也要小心行事。信任对我们来说很重要，我们希望能与他人好好交谈，所以我们可能会匿名提问。

“我想我应该和某个人谈谈我看到的一些事情。你能不能帮我分析一下我该怎样对他说，或者我该不该说这件事？”

牧师对我们而言是一个理想的求助对象。

只讲事实

我们的任务是举起一面镜子，让他人能从中看到自己，而不是看到我们。我们只说出我们所看到的；我们要避免解释，并且通常不去谈论这些行为是如何发生的，以及对我们自己所造成的伤害或失望——这些感受要留待下次有机会时再谈。

“那天我看见你在街上和理查（而不是她的丈夫）一起走，一切都还好吗？我的担心是否多余了？”

“在教会会议上，你似乎很生气。我注意到当你说话后大家都沉默了，好像他们什么都不敢说了。我们能谈谈这个吗？”



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

“你今天早上好像很心烦。当我问你今天的安排时，你说我的问题很愚蠢。出什么事了吗？”

“我在想我们前几天的谈话。当谈到杰姬的时候，你似乎对她持反对态度。我们能谈谈这件事吗？”

“那天我们谈起你的婚姻问题时，似乎一切都是她的错，而你却没有错。我知道事情很复杂。但我们的目标难道不是先看到自己而不是配偶的缺点吗？”

是的，对于我们大多数人来说，以上任何一段对话都是困难的。但我们是被爱所驱使的。如果我们自己的罪暴露了，我们希望他人用什么样的方式来对待我们呢？

为可能的负面反应做好准备

事情并不总是顺利的。我们所靠近的人可能会对我们发火，这意味着我们可能已经发现了一些重要的东西。愤怒通常是一种自我指责。对方的愤怒或许是因为一直以来，我们的笨手笨脚、自以为是，又或许是我们论断指责的行为让对方早就心存不满了。在这种情况下，我们会感到悲伤，请求对方宽恕，因此也会在智慧中成长。

如果对方断然拒绝听我们所说的话呢？也许我们应该等待；也许我们应该继续坚持因为事情是如此重要；也许我们应该求教于另一位智慧的朋友；也许我们需要请另一位目睹了对方罪行的人一起去解决此事（参见太 18:15-16）。总之，要让爱成为我们背后的驱动力。恐惧和愤怒会蒙蔽我们的双眼，但

对他人的爱心和对他人的益处，应该成为我们的行动指南。

3. 当某人坦露并承认罪行时

当有人主动坦露自己的罪时，我们就要用另外的方式来提供帮助了。因为圣灵已经在工作；他或她已经公开了自己在罪中的挣扎。从隐私到公开这一步是最重要也是最艰难的。相比之下，其他的一切都比较容易。所以当有人主动坦露自己的罪时，首先，我们要看到这是很好的事情。坦白地认罪是圣灵大能的明证，这种行为值得我们钦佩。

“非常感谢你坦陈这件事。我知道还有更多的事情需要去做，但除了圣灵，没有人能说出你说的话。这是上帝紧紧抓住你，没有任凭你的真实证据。”

警惕盲目地同情

在这里，常犯的错误就是与自己的罪行相匹配，或者以某种方式盲目地表示同情。

“我也曾和色情片做过斗争。”

“她也快把我逼疯了。”

虽然我们这样说的目的可能是让对方不再感到孤独或尴尬，但这样的同情无助于他们的悔改，反而可能会使话题偏离最重要的部分。其实，我们最应该做的，是把注意力集中在眼前的问题上。我们想要与罪进行全面地争战。圣灵已经开始动工，我们也要努力跟上。



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

“我能帮什么忙吗？”

“我们能做些什么来进行这场争战？”

“让我们来制定一个计划。”

“让我们找些能帮忙的人。”

让话题和注意力保持在正确的轨道上。为他人提供支持，保持谦卑和耐心，而不是同情。

触及心灵

我们对罪的理解是：这是一个心灵的问题。这意味着我们是参与让人心归向耶稣过程中的一分子。犯罪会冒犯上帝，会影响我们个人和上帝之间的关系。

上帝称呼我们为朋友。当我们犯罪时，我们就试图抛开我们与他的关系。我们更愿意按我们自己的方式来生活，我们爱自己的欲望胜过爱耶稣。在这种时候，我们需要被提醒：上帝是谁，以及他为我们做了什么，我们是谁，我们如何才能活在上帝话语的光照之下。

上帝所做的是：他怀着爱心走向我们。我们只需对这种爱作出回应，所有改变的方式差不多都是这样。我们称之为“恩典”。这并不意味着我们是消极的，而是意味着我们的生活是对上帝首次主动走向我们的回应。

这个策略始于十诫。开始的第一诫是：“我是耶和华你的神，曾将你从埃及地为奴之家领出来”（出 20:2）。上帝显明他是那位仁慈的、先主动行动的上帝。

然后他显明了我们是谁——一个曾经被奴役的民族，现在被释放得自由，被饶恕，并被带到上帝的家中。

然后他教我们如何在恩典之下塑造我们的生活。

使徒保罗也遵循同样的模式。当你注意到在他的信中有“因此”一词出现时，通常意味着他刚刚告诉我们耶稣是谁，以及他为我们做了什么，接下来他要告诉我们该如何为耶稣而活。重要的是我们要从上帝开始。

那么，人的内心到底会发生什么呢？以下是一些线索：

“当我转身离开上帝时，他就看不到我。”

“当我回到‘埃及’时，我有更多的自由。”

“我只是一个人而已。每个人都有罪。犯个罪没有那么严重。它并不是叛国，不是通奸，不是蔑视上帝，也不是侮辱上帝。”

“我现在必须成为一个更好的人，才能回到上帝的恩典中。”

“上帝让我感到非常沮丧，而不是同情和仁慈。”

“我并不认为我是被重价买来的，不再属于我自己了。”（参见林前 6:20）

以上的每一种信念都是一个悔改的机会，也是一个坚信真道的机会。如果我们觉得自己不善于用真理来反驳谎言，我们就需要得到那些擅长的人的帮助，然后我们一起来学习。

在整个过程中，我们都要一直把耶稣基督放在我们心里。这里有几种方法可以让我们做到这一点：

阅读并谈论你最喜欢的《马太福音》、《马可福音》、《路加福音》或《约翰福音》中的段落，或者一起读一卷新约圣经。



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

让你的朋友读一读她最喜欢的关于耶稣的经文。

谈论最重要的事情——耶稣的死和复活——并思考它是如何影响我们的生活的。

因为你参与的是一个“合伙企业”，那么每个人都应该说话。如果你觉得自己被困住了，那么就一起祷告，扩大能支持你帮助他人的圈子吧。

制定计划

对耶稣的认识和我们对他的忠诚能引发我们具体的行动。我们互相公开我们浏览的网站，我们向我们得罪过的人坦白，并考虑对他们进行补偿。我们远离辱骂引起的争执而不是激化矛盾。上帝的爱能使我们在具体而微的行动上变得富有创造性。

我们不要做出含糊的“我会更加努力”之类的承诺，而是要制定明确的计划，怎样与撒但和罪作斗争，以及怎样切实地去爱他人。

你是否感到一丝绝望的气息？撒但通常会让你感到希望渺茫。是时候来寻求帮助了。

如果你感到不知所措，何不寻求帮助呢？当有一个更大的团体更有能力来共同背负重担的时候，为什么要独自来承担某人的负担呢？

认识到成长和变化的曲折本质

当我们和他人同行时，我们彼此观察、靠近、倚靠圣灵的

力量。还能比这样更好吗？然而，刚开始时可能很难看出来。

灵性成长遵循我们所看到的模式：每天的增长几乎是无法察觉的。就像婴儿长了几十克，我们用肉眼是看不见的。昨天种的花今天看上去差不多。但如果孩子生病了或者花被水淹了会怎样？有时，他们可能会朝着看似错误的方向前进。但经过数周后，我们常常就可以看到一些变化了，例如一个正在长出来的双下巴，一个花骨朵等。

对我们而言，属灵成长的过程被称为“逐渐成圣”。这意味着成长和变化正在发生（参见腓 1:6），但并不总是像我们所希望的那样快。

所以我们要一直保持开放的眼光。尽管成长是一场属灵的争战，但如果一个人里面有圣灵，我们就一定会看到他的成长。

吉姆酗酒十年了。他之所以去戒酒和参加戒酒协会的聚会，是因为他的妻子已经提出离婚，正在收拾行李准备离开。在这个混乱过程中，他成为了一个跟随耶稣的人。但令他困惑的是，并没发生什么神奇的事。第二天他醒来时，对酒精依旧怀着同样的渴望。他很想知道，上帝的力量在哪里？

几个有智慧的朋友注意到了他的绝望。他们回应他，并指出圣灵的能力在他生命中的证据：他已经改变了属灵上所忠于的对象，他每天都在祷告，并在祷告中哭泣。

换句话说，他渴望被帮助，而这正是上帝的美意，也是个人光荣的一步，使他成为一个完整的人。向上帝呼喊“救命”



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

是一种能力。争战本身就是权能的证明，这意味着他已经是一个预备争战的战士，而不再是一个奴隶了。

大多数时候，圣灵的能力和在灵里的成长给我们非常软弱的感觉，就好像我们是非常勉强才度过了这一天。

对上帝说“谢谢”

为了抵御绝望的侵蚀，也为了确认我们对主的信靠，我们将悔改的人引领到上帝的面前，对上帝说：“谢谢你。”

“谢谢”意思是说，我们能活着是因为上帝在耶稣里恩慈地赦免了我们所有的罪。我们被赦免，不是因为我们的悔改和我们值得被赦免，而是因为当上帝赦免我们时，他的名就得了荣耀。

“谢谢”意味着我们是缺乏的人，而在罪得赦免和圣灵的能力方面，我们拥有所需要的一切。

“谢谢”还意味着当我们从我们的罪中回转过来后，就再也不会远离上帝了。真的不会了。

无论处于什么境遇，我们所要做的就是回转，上帝就在那里等着我们。

关于试图和他人谈论罪的问题，我们已经谈了如下三种情况：

当有人面临试探时。

当我们看到罪行时。

当有人坦露并承认罪行时。

在这三种情况下，帮助对方不是件容易的事，但我们所有人都能够给予对方帮助。

讨论和回应

- 1) 这一章很长，它的重点是什么？
- 2) 你相信自己能做本章中所提到的事情吗？如果能，你实际上做过吗？结果如何？如果不能，你认为自己需要在哪方面成长？

我们都是帮助者

牢记我们拥有圣灵

彼此扶持前行

进行深思熟虑的谈话

注目优点，享受彼此的关系

一起同行，讲故事

对他人的苦难有同情心

在艰难中祷告

对撒但的诡计保持警惕

预备好后再谈论罪的问题

帮助罪人

牢记上帝的救赎故事

第十七章

牢记上帝的救赎故事

帮助他人可能会很难，因为问题本身是很复杂的。人际关系的进展并非是一帆风顺的。我们需要尽量避免陈词滥调，当然我们也都不想说错话……在互相帮助的过程中，我们很容易陷入迷茫。

在 C.S. 路易斯的《纳尼亚传奇：银椅》(*The Silver Chair*) 中，露西被派去执行一项危险的任务：“去寻找这位迷失的王子，要么找到他，并把他带回他父亲的家；要么就在这个考验中死去，不然就回到你自己的世界。”^{注9} 然后，她被赐予了四个标志，帮助她在旅途中不会迷失方向。假如没有这些标志，她就会迷路，所以她被指示要背诵这些话。于是在旅途中，她一遍又一遍地在心里重复它们。

我们在互相帮助的旅途中也需要做一些类似的事。牢记上帝的救赎故事，是帮助他人者和被帮助者持守正确方向的诀窍。

圣经的主要故事

你可能有这么一位朋友或家人，他会讲述同一个故事几十遍，但不知为什么，你每次听都觉得很有意思。这类故事很



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

有力量，因为它们不是简单的娱乐消遣，而是蕴含了很多的教育意义。

它们讲述的虽然是过去的事，但会影响到现在，甚至可能指引着未来的方向。

这就是我们对圣经的看法。我们希望能够一遍又一遍地复述这个故事，让它来塑造我们。这将帮助我们牢牢地记住它。当我们的生命面临困难和考验时，我们就可以迅速地回转归向它。

使徒保罗总是能看到这个更大的故事。他的思想不是各种谚语和经验的大杂烩，而是以耶稣基督为核心有序地组织起来的。包括耶稣的生命、受难和复活以及他所带来的宇宙性的变化。

他以不同的方式讲述了一个更大的故事，他也想让我们做同样的事情——当你非常熟悉一个故事时，你就不需要剧本了，而且你随时可以在有需要的地方自己即兴发挥一下。

《以弗所书》1章3节至14节是一种特别丰富的表达方式。这一段经文的希腊文原文是一个超长的、读来几乎令人喘不上气来的句子，我们能感受到保罗的兴奋之情跃然纸上。他的思想从过去到现在，直指向未来。

我们要让这篇赞美的颂歌，引导我们进入属灵的真实中，至少也要在我们的谈话中，把它作为组织故事的背景。

这是你的过往经历

我们的过往经历，有好的事情也有不好的事情。我们在二十岁时与我们在六十岁时谈起它们的方式是不同的。保罗认

为我们都有自己的故事，但他讲的是更深层次的故事，并且我们都是其中的一部分。

就如神在创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在他面前成为圣洁，无有瑕疵。又因爱我们，就按着自己的意旨所喜悦的，预定我们藉着耶稣基督得儿子的名分。（弗 1:4-5）

在这段话中，“我们被拣选并预定得儿子的名分”的叙述与我们过往受到伤害、排斥、损失的经历有什么关系呢？很明显，它并没有抹杀这些过往。如果说有什么关系的话，那就是更突显出了这些错误和伤害的严重性，因为它们违背了上帝和他的意旨。这段叙述的功效是，用爱、恩典和归属感来平衡我们过去的痛苦经历。它传达着这样的信息：“邪恶和痛苦将会被打败”，“事情并不像它们看起来的那样。”每一次对这个真理的重复，都会给主要的故事增添更多的分量，因为它累积了我们在耶稣里所拥有的更多的祝福。

这是那些跟随耶稣的人的真相。这就是我们透过信心的眼光所看到的。他寻求我们，爱我们，收养我们。这意味着在基督里的生命并不是一种长期的考验。因为他的爱不取决于我们摇摆不定的忠诚，而取决于他很久以前所做的选择。既然现在我们跻身于皇室家庭，我们就可以在耶稣里面得安息并有了复活的指望。



这是给你的礼物

上帝恒久的爱穿越时空，在当前救赎我们，并赦免我们的罪。一切全在于上帝的爱和救赎。如果我们被留在罪中，那么我们就只能与上帝分离了。惟有基督为我们做出了惊人的牺牲，才使得我们能与圣洁的上帝接近，并永不再分离。

我们藉这爱子的血得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照他丰富的恩典。这恩典是神用诸般智慧聪明，充充足足赏给我们的，都是照他所预定的美意，叫我们知道他旨意的奥秘。（弗 1:7-9）

我们为什么要不断地重复这个呢？因为对于那些认为自己的罪算不了什么的人来说，赦免显得小题大做了；而对于那些不敢相信的人来说，赦免又好得太令人难以置信了。这两种看待赦免的方式，都是在日常生活中把耶稣边缘化了。他们的感恩依赖于生活中“大事”的发生，而不是上帝那不变的祝福。

当我们牢记自己实在是个远离上帝的罪人时，这一点就会在我们心里变得清晰起来：即使当我们关心他人时，自私依然是我们永远也不能根除的习性；乐意的顺服只是因为我们自己想要做的碰巧符合了上帝的心意而已。因此，当我们习惯了对自己的罪进行悔改时，下面这句更深一层的诫命就会最有效：“免我们的债，如同我们免了人的债。”（太 6:12）

给人慷慨的恩典，这是我们所谈论的话题的核心。

这是你的未来

结局美好的故事才是真正的好故事。一个结局糟糕的故事会令一切的过程都变得毫无意义。如果死亡最终会侵蚀一切的话，今天有份好工作又有什么意义呢？

盼望是人类生活中至关重要的东西。如果没有盼望，我们就只能让自己忙得晕头转向，以逃避面对眼前惨淡的现实。而上帝的主要故事，毫无疑问是一个充满盼望的故事。

……都是照他自己所预定的美意，叫我们知道他旨意的奥秘；要照所安排的，在日期满足的时候，使天上地上一切所有的，都在基督里面同归于一。我们也在祂里面得了基业，这原是那位随己意行作万事的，照着他旨意所预定的，叫祂的荣耀，从我们这首先在基督里有盼望的人可以得着称赞。你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然信祂，就受了所应许的圣灵为印记。这圣灵是我们得基业的凭据，直等到神之民被赎，使祂的荣耀得着称赞。（弗 1:9-14）

在这里，“天上地上一切所有的”是什么意思呢？上帝的计划是要恢复我们人类和所有的受造物。一切有瑕疵的事物现在都在主耶稣的掌管之中，将来所有的事物都会被修复。一些工作正在进行中。我们不仅亲身体会到了罪得赦免的含义，也被带到了上帝恢复正义、美丽、和平和怜悯的宏伟计划中。当



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

我们来到耶稣面前时，生活突然有了目标，即使是现在，我们也有许多种参与到这个计划中去的具体方式。

我们参与到了上帝的改造工程中。那些出于爱的简单行为，就是那些回应上帝的公义、美好、和谐、怜悯的行为，都被纳入到他国度的计划之中。耶稣所做的一切都促成了这个最终的目的——甚至连死亡都不能阻挡它们。

当我们在日常生活中遇到艰难困苦时，这个盼望会增强我们心里的力量。知道天地万物的结局，所以我们可以忍耐等候，而这种忍耐或毅力是美好生活的关键。没有这一品质，我们就会抱怨、沉沦或绝望；有了这一品质，我们就能够展望未来，对于目前的困境会有新的看见。尽管长期的痛苦会告诉人们什么都不会改变，但盼望却告诉我们救主耶稣会为了我们最大的益处而让万事互相效力。有盼望的人明白耶稣的爱，并且相信神的一切应许，在耶稣里都是实在的。

正如保罗所说的，主的慷慨和信实从亘古一直到永远。他对此很有把握。我们在耶稣里的产业是有保障的，因为是圣灵亲自为我们存留的。

也许我们会从新的角度来思考问题，并进行不同的对话。

“你有没有想过天国什么时候会降临到地上？你觉得它会是什么样子的？”

“你有没有想过没有罪的世界会是什么样子？”

实际上，进行这样的对话，是我们在基督里成长的一种方式。例如，当我们盼望与耶稣面对面，并且确信这个盼望会实

现时，我们的生活就会因着这个未来的相遇而变得有条理起来。当我们期待完美无瑕的时候，我们就会受到鼓舞，在今天就朝着我们将来要成为的样子成长。那么，我们怎样才能使每一次复述主要故事时都有新鲜感呢——无论是把它全部讲出来还是只提到其中的一段？孩子们天生就适合听故事。他们想一遍又一遍地听同样的故事，每次讲故事都能吸引他们。在听故事时，他们不只是在听猎熊，他们自己就在猎熊；他们完全沉浸在故事之中；他们想象着自己骑着那匹所有人都认为无法驯服的马。在这点上，孩子们是我们的榜样。让我们牢记上帝的救赎故事，让它再次提醒我们，互相帮助是上帝给所有普通人的一项任务。

讨论和回应

- 1) 你会如何复述上帝的救赎故事呢？你最喜欢哪个部分？
- 2) 复述这个故事是如何改变你的日常生活的？

结 语

并肩同行的团体最有果效

一个男人坐在他朋友桌子的对面，他们谈起一些重要的事情——最近的一次看色情片、婚姻的艰难，以及家庭经济的问题。当他们一起在这条布满荆棘的路上艰难跋涉时，他意识到有什么地方不对劲儿：他不喜欢他和朋友两人坐的位置。于是他站起来，把椅子挪到朋友的旁边，这样他们就能彼此靠近而不是互相面对着面了。而一切随之发生了改变。谈话内容变得更加个人化，他们泪流满面，祷告也变得自然了。并肩同行是最适合帮助的，我们在爱中帮助并推动身边的人；我们彼此握着手；我们把手放在他人肩膀上，用臂膀拥抱身边的人。

我们注意到耶稣在地上的生活定位与此相同。毫无疑问，他是门徒们的拉比，但他同时也是以马内利（“上帝与我们同在”的意思），是与我们同在的上帝，所以他总是和人们一起吃饭，肩并肩地坐在他们身旁。这是他对受邀者说的话，“你是我的民。我认同你，你也可以认同我。”

你既是求助者也是助人者

想象一下，一群人围着大餐桌共进晚餐——这是一个更大



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

的群体画面。更美的图画是一个教会大团体——一群与我们并肩同行、彼此了解、互相帮助的人。我们从遇到困难时需要彼此帮助开始探讨，延伸到我们在怎样更有效地帮助他人方面需要怎样的彼此帮助。因为我们自己并不具备所有的天赋、能力和经验，所以我们通常需要帮助者。

一位年轻女子向你坦承，她正在通过自残的方式来应对生活中的苦楚。虽然她已经自残了一年多，但你还是不能确定这是否很危险，所以你让她知道需要扩大知情人的范围。她的母亲将是其中之一，你还会增加另一些人——也许是她的小组长，她的牧师，一名医生，或者一位熟悉自残的人。这样，当有明显的身体危险时，你作为帮助者就能够得到他人的协助。

正如我们一个身上有好些肢体，肢体也不都是一样的用处。我们这许多人，在基督里成为一身，互相联络作肢体，也是如此。按我们所得的恩赐，各有不同……（罗 12:4-6）

问题常常是复杂的。即使是看起来相对简单的问题，如管教儿童，也可能是复杂的。作为一个辅导员，我总是得到其他牧师和辅导员的帮助；在小组的背景下帮助一个人是很理想的，因为在这里我们可以一起为需要的人祷告和提供帮助。

我们刚才所讨论的基本帮助平台——小组，在所有困难中都是有益和有幫助的。事实上，当面对痛苦和罪恶时，它对我们所有人都是有必要的。但是，在很多时候，我们是作为一

个更大的团体——教会——的一分子来提供帮助的。

谦卑和耐心是我们被人服侍和服侍他人的要素。它们将恐惧从帮助中驱走，因为我们记得“身子原不是一个肢体，乃是许多肢体”（参见林前 12:14）。

我凭着所赐我的恩，对你们各人说：不要看自己过于所当看的，要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。（罗 12:3）

所有这些恩赐的存在，都是为了使我们在爱中可以彼此服侍。

注释

1. 《路加福音》6章43节至45节呼应了所有这些类比。

2. 圣经对心灵提出了不同的问题。它们都关系到我们属灵的忠诚。你爱谁？（申6:5；约一2:15）你信任谁？（耶17:5—8）你敬拜谁（或什么）？（王下17:36）你要服侍谁？（太6:24）你要听从谁？（约一3:10）你活着是为了荣耀谁？（罗1:21—23）你的财宝在哪里？是在世上还是在基督里？（太6:21）你属于谁？（约8:44）除此之外，我们还可以提出其他许多问题。例如你想要什么？你觉得你需要什么？你在哪里能找到避难所、舒适、快乐或安全？谁是你的英雄或榜样？是什么决定了你的成功或失败？你什么时候说“要是……就好了？”（例如，“要是我丈夫……就好了。”）你认为你有哪些权利？在你的生活中，有什么苦毒令你陷入挣扎？你会避开什么事或什么人？你有时会感到内疚吗？

3.R. 魏斯（R.Weiss）和S. 米林（S.Mirin），《可卡因》（*Cocaine*），华盛顿特区：美国精神病学协会，1987年（Washington, DC: American Psychiatric Association, 1987），第55页。

4. 尤金·海姆勒（Eugene Heimler），《集中营》（*Concentration Camp*），纽约：金字塔出版社，1959年（New York: Pyramid,



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

1959), 第 31 页至 32 页。

5.C. S. 路易斯,《能言马与男孩》(*The Horse and His Boy*), 纽约:哈珀出版社,1954年(New York:Harper Trophy,1954), 第 174 页。

6. 类似的诗篇包括第 23、40、42、46、51、62、63、73、77、84、116、121、131 篇。

7. 上帝是邀请我们参加宴会的主人(参见赛 55:1-3)。他是认识我们的父(参见赛 45:3)。他是国王,但他称呼我们为朋友,并让我们称呼他的名。我们所犯的最严重的罪过之一是背叛,说“我不认识那个人”(参见太 26:74)。我们最大的祝福之一是认识他和被他所认识。

8. 迪特里希·朋霍费尔(Dietrich Bonhoeffer),《团契生活》(*Life Together*),旧金山:哈珀布罗出版公司,1954年(San Francisco:Harper & Row,1954),第 112 页。

9.C. S. 路易斯,《银椅子》(*The Silver Chair*),纽约:哈珀出版社,1953年(New York:Harper Trophy,1953),第 23 页。

经文索引

《创世记》		《约书亚记》	
1:27	100	4:1-7	73
3:1-5	144		
		《列王纪下》	
《出埃及记》		17:36	189
16:8	53		
20:2	170	《诗篇》	
34:6	32, 120	22	44, 45
		22:1	41
《利未记》		22:1-2	41
19:17	166	22:3-5	42
		22:9-10	43
《民数记》		22:19-21	43
14:11	53	22:22-24	44
		22:27-31	44
《申命记》		25:17	26
6:5	189	30:8	20
		45:1	26



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

46	63	《耶利米书》	
46:1	63	17:5-8	26, 189
46:7	63	31:33-34	80
51:4	52		
62	65	《何西阿书》	
62:1-2	64	1:2	86
86:1	59	7:14	58
88:1-2	59		
130	59, 60, 61	《马太福音》	
130:1-2	60	4:1-11	145
130:3-4	61	6:12	54, 62, 180
130:7-8	74	6:21	189
139:1	95	6:19-21	26
		6:24	189
《箴言》		6:28-34	72
4:23	25	7:2-5	155
10:12	159	7:3-5	50
20:5	26	9:13	50
		11:28-30	71
《以赛亚书》		18:15-16	168
45:3	189	26:74	189
55:1-3	189		

《马可福音》		17:29-31	139
1:12-13	145	20:15-16	148
9:37	88		
14:32-38	146	《使徒行传》	
		17:28	22
《路加福音》			
4:1-13	145	《罗马书》	
6:43-45	189	1:21-23	189
11:1	59	2:15	32
11:13	147	5:3-4	137
17:11-19	73	5:10	137
17:19	73	8:28	122
18:9-14	155	12:3	187
18:13-14	51	12:4-6	186
22:32	139		
		《哥林多前书》	
《约翰福音》		1:4	99
7:38	26	1:10-11	70
8:44	189	1:20-25	81
10:10	22, 50	1:26-29	83
13:34	15	6:20	171
16:8	50	10:13	164, 165
16:33	19	12:7	14



并肩同行

如何寻求帮助及帮助他人

12:14	187	1:7-9	180
13:4	156	1:9-14	181
16:20	87	1:16-17	34
		1:17	64
《哥林多后书》		3:14-19	34
1:3-4	135	3:16-19	149
2:11	150	3:17-19	64
4:16	45, 136	4:32	65
4:16-18	71, 134, 149	6:5-6	65
4:17	38	6:10	139
4:17-18	64	6:10-12	22
		6:10-18	150
《加拉太书》		6:19-20	70
5:6	82		
5:22	80, 156	《腓立比书》	
5:22-23	139	1:6	173
6:2	120	1:9-10	139
		4:6	58
《以弗所书》		4:12	63
1:3-14	178		
1:4	163	《歌罗西书》	
1:4-5	179	1:9	139
1:8	74	1:10	139

1:11	139	《雅各书》	
4:3	70	1:2-4	165
		1:5	139
		3:9	100
《帖撒罗尼迦前书》		4:1-10	53, 72
3:10	139	4:4	52
5:14	160	5:14	133
5:25	70	5:19-20	154
《提摩太前书》		《彼得前书》	
1:16	72	4:8	159
6:9-10	164	5:8-9	149
6:17	165		
《提多书》		《约翰一书》	
2:11-12	164	2:15	189
		3:1	74
《希伯来书》		3:10	189
6:11	71		
10:11-14	54	《启示录》	
12:1	49, 138	12	148
12:1-2	153		



在这个比历史上任何一个时代都要浮躁的世代中，我们该到哪里去寻找真理？这世界有那么多彼此矛盾、混乱和模糊的声音想要获得我们的注意力，我们该听谁的声音？

福音联盟相信，对上面这两个问题的回答都是一样的：耶稣基督。我们存在的目的正是想要帮助这个世代的人们能够在混乱、纷扰的噪音中清楚地听到耶稣基督的声音，能够像彼得一样回应这位救主说：“主啊，你有永生之道，我们还归从谁呢？”（约 6:68）。这永生之道是平安的唯一来源，也惟有他的死才能给我们这不稳定的、被罪掌权的世界带来真正的转变。

透过多媒体资源、文字内容、活动、书籍出版和国际化的拓展，我们希望把耶稣所发出的付代价的呼召（太 16:24）和基督所赐下的安慰沟通给这时代的基督徒。耶稣基督的福音既给我们反文化的挑战，又是一个对所有听到的人所发出的邀请。福音联盟服事的目的是为要帮助人们用思想认识神、用全心去爱神，并且用恩典和真理去服事这世代。

您可以访问我们的中文网站（www.tgcchinese.org）和扫描右侧二维码来获取更多的资源。



