

乱世中的盼望

如何在动荡的世界成长
How to Thrive in a Shattered World

HOPE

FOR TROUBLED TIMES

马可·芬尼 Mark Finley





乱世中的盼望

如何在动荡的世界成长
How to Thrive in a Shattered World

HOPE

FOR TROUBLED TIMES

马可·芬尼 Mark Finley

The background of the entire page is a blue-tinted collage. At the top, a globe is visible. Below it, there are images of soldiers in a war-torn landscape, a tank, and a person in a white biohazard suit with a mask and goggles. The overall theme is global crisis and the need for hope.

目录

前 言	作者的话.....	3
第一章	传染病、瘟疫、预言.....	5
第二章	克服恐惧、忧愁、焦虑.....	23
第三章	大发现：终极疫苗.....	43
第四章	在生命困顿时成长.....	63
第五章	在疾病包围中健康生活.....	83
第六章	日复一日，希望在何方？.....	105
第七章	经济崩溃下的生存之道.....	125
第八章	永远的庇护之所.....	149



前言

作者的话



我们所生活的世界近来正遭受一场流行病带来的毁灭性冲击。虽然每一个国家受害程度或有深浅，但全世界没有一处得以幸免。数以千万计的人染疫，更有数十万宝贵的生命因而丧失^{*}。全球经济严重破坏，直到最近才逐渐有了起色、开始复苏。这次新冠肺炎（COVID-19）引发的疫情，所造成的影响可谓是全面的，范围触及了地球上的每一个人；但是新型冠状病毒并不是廿一世纪中人类经历的唯一一场悲剧。做为这世界地球村的一份子，不分你我，每个人都将面临许多严峻的挑战。

^{*} 截至 2020 年 9 月中，新冠肺炎全球确诊人数已超过三千万，死亡人数亦过百万，目前仍持续增加中。



失业、贫穷、天灾、癌症、心脏病、高居不下的犯罪、暴力事件、战争、甚至饥荒，无一不造成数以百万的人流离失所、痛苦无依。这世界层出不穷的乱象不免让我们心生一连串的疑问：这种时候上帝在哪里？祂是不是该为这世界发生的天灾人祸负责？我们现今真的活在末时了吗？这些重大事件是否正如预言所测？眼见周围世界状况不断，我们如何才能活出有意义、喜乐的人生？针对这些问题及其他，《圣经》都能一一回答。你手中这一本《乱世中的盼望：如何在动荡的世界成长》一书，将带领我们探索关于内心深处对人生乃至世界的疑问，以及对于这些问题，上帝的答案究竟是什么。

本书谈的主题是“希望”——今日、明日、永远不变的希望。你会在书中找到能让你的心思意念得享安宁和喜乐的人生答案。这本书是为你们每一个人而写；每一页的内容都是为了给你的人生旅程带来鼓励。因此，且同我一起踏上这趟旅途吧！我们将从内发现上帝，认识这位爱你远超过你能想象的主，祂对这世界有着奇妙的伟大计划。你会为祂的美好而赞叹，继而找到前所未有的安全感与希望。让我们一起进入本书的世界，认识上帝对我们这个地球预备的完美蓝图吧！

马可·芬尼



第一章

传染病、瘟疫、预言



现今，我们的世界正遭受一场因传染病泛滥造成的空前危机。一种快速传播的病毒正以迅雷不及掩耳的速度肆虐全球，所到之处无一国幸免。正如我们所见，新型冠状病毒（或简称“新冠病毒”，COVID-19）已大幅改变人们已知的生活，它是我们前所未见的一种病毒株。目前研究员正与时间赛跑，希望能针对这项传染速度惊人的病毒，尽快研发出经科学测试并验证的有效疫苗。在这场疫病的高峰期间，许多国家都对边境和学校采取封关、封校的措施，多数企业也要求员工在家工作；餐厅大门紧闭，电影院、主题乐园和许多娱乐场所也都被迫停止营业；许多体育赛事和大型活动更是纷纷取消；所有人都被告诫，超过十人以上不可群聚，“保持社交距离”成了媒体争相讨论的共同主题。





各国及各州、市之有关当局，甚至不惜采用“封城”或“封州”的强烈措施来防止疫情蔓延。有些国家的医疗体系因这场疫病几近瘫痪，国际股市呈现雪崩式的下跌，失业率更是迅速窜升。

数月以来，关于新冠病毒的种种主导了所有新闻；无论是国际或当地媒体都为此24小时全方位进行报道，报纸每日的头条新闻更是从不间断，官方卫生部门也天天为我们提供更新的资料及简报。全世界都被这微不可见却感染力飞快的病毒给淹没了！然而与此同时，我们心中却有更多难解的疑问，这些困惑本身很多皆是围绕宗教议题打转的，在内心深处，人人都在为它们寻找答案。

回应最难解的问题

这种时候上帝在哪里？新冠病毒的发生是上帝的审判吗？还是它只是突然冒出来的失控病毒？《圣经》对瘟疫和传染病又作何解释？这是末日要来的征兆吗？这世界还有希望吗？对我们个人的生活、家庭、孩子和我们所处的这个世界来说，希望还存在吗？请你相信，上帝决不是病痛的制造者，祂更不是人类痛苦或疾病的始作俑者。在《圣经》开篇的第一章、创世的一周结束时，上帝环顾祂所造的世界就说：“一切所造的都甚好。”（创世记1：31）上帝创造的是一个没有丝毫病痛侵蚀的完美世界，那里没有病毒、病菌，连细菌也没有；此外，那里更没有痛苦或死亡。疾病在上帝最初的计划里本就不存在，祂的计划是要让这世界充满着幸福、健康，让圣洁的人们在其中居住。

“罪”是一位入侵者，它借由一位名叫“路锡甫”、最初本是天使的受造物进入我们的世界。他原是上帝所造、耀眼完美，却在几千年前因违背上帝治理的原则背叛离开天庭。这位堕落天使是操纵世间一切痛苦背后的那只手。上帝赐给祂所有受造物皆有的自由选择权，因为若不赋予自由选择的权利，就是剥夺爱的能力。没有爱，生命就毫无意义，真正的幸福也遥不可及。然而，路锡甫却放弃爱，选择了自私的道路。



这位堕落天使也欺骗了亚当和夏娃，与此同时他还欺瞒了天庭里近1/3的天使。《圣经》说，魔鬼“本来是说谎的，也是说谎之人的父”。（约翰福音8：44）《圣经》最后一卷书〈启示录〉形容他是“迷惑普天下的”。

（启示录12：9）撒但的第一个谎言就是上帝说话言不由衷，所以祂吩咐的事毋须遵守；因此夏娃可以尝一点分别善恶树上的果子，而且“不一定死”。（创世记3：4）她可以违反上帝的命令，不用承担任何严重后果。邪恶的魔鬼蒙骗她，让她以为只要吃了那树上的果子，她就可以令自己成为更高等的生物。撒但把上帝形容成一位独断专行的暴君，丝毫不为自己创造之物的利益着想。

开启上帝定意永远封闭之门

亚当和夏娃犯了罪，就将上帝原本定意永远封住之门开启了，这门是一切疾病、痛苦、灾难之门。罪在本质上就是与上帝隔绝（参见以赛亚书59：1-2）。离了上帝，我们就是与生命之源隔绝。没有了祂，我们也就距健康之源甚远。我们活在一个分崩离析的世界里——这世界是背叛上帝、与祂对立的。基督来到世上，就是为了弥补律法的要求，使我们能重新恢复上帝的形象，活出原本受造时的样子。《圣经》在〈路加福音〉19章10节说：“人子来，为要寻找、拯救失丧的

人”，因为“罪的工价乃是死”，并且“世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣耀”，因此基督来到世上，为要拯救这失落的世界（罗马书6：23；3：23）。耶稣借着祂的生死，向我们彰显天父对你我关切之深。新约中耶稣所行的每一个神迹，都是在向我们展现一个关心我们苦难的上帝。每当祂使盲目的双眼睁开，令聋了的耳朵听见，让萎缩的四肢痊愈，叫人从死里复活，都在证明祂是多么发自内心、真诚地爱着我们。借着十字架上的牺牲，祂彻底拆穿了撒但的骗局，证明了祂宁愿自己承担罪带来的羞辱、负疚和责难，也决不愿我们当中有任何一人沉沦（见哥林多后书5：21，加拉太书3：13）。



但耶稣的来到也要成为你我的榜样，展现何谓丰盛的人生。耶稣证明了上帝不是操弄病痛幕后黑手，苦难也不是祂带来的，疾病更不是由祂而生。祂是赐我们丰盛生命的主！在善与恶的斗争之中，那曾经背叛上帝的堕落天使，如今正在和上帝抢夺这星球的主导权。人类的病痛苦难，都是这场战争引发的结果。撒但企图利用疾病和痛苦来削弱上帝的公信力，他欺骗众人，使人认为上帝并不关心人类的福祉，



但对于这受苦的世界，上帝仍然充分展现祂的爱与关怀，祂说：“我就常与你们同在，直到世界的末了。”

（马太福音28:20）

关于瘟疫，《圣经》有何解释？

在《圣经》中，“瘟疫”及其衍生词汇共出现过81次（按新英王钦定版《圣经》计算，NKJV）。瘟疫是一种突如其来的致命传染病，其影响范围常扩及整个群体，而“瘟疫”一词在《圣经》中常用于形容三种状况。有时它被用来形容一种突发疾病，因我们所处的世界是充满罪恶的。以约伯的故事为例，约伯之所以染上了使他从头到脚生疮的疫病，难道是因他的罪所致吗？骤然临到的灾祸毁灭了他的牲畜、房屋、家人，甚至所有与他相关之人，那么他该为此负责吗？当然不是！撒但才是背后操纵这一连串苦难和疾病的黑手。

论到约伯的经历，经上说：“于是撒但从耶和华面前退去，击打约伯，使他从脚掌到头顶长毒疮。”（约伯记2:7）可是上帝为何会允许撒但在约伯身上降下如此可怕的灾难和疾病呢？我们活在一个与上帝隔绝的世界，而这个世界按上帝最初的计划原本是全然健康、完美的，但如今的世界却是被各种病原体、病毒、病菌盘踞的世界，一旦有瘟疫或灾害，毁灭的就是整个

社区，甚至影响周围国家。上帝不会每一次都亲自出手阻挡撒但的攻击，但祂与我们同在。祂会一路鼓励、扶持、加添力量给我们。而我们常常要到遭逢人生最艰难之时，才会打从心里真诚地寻求上帝，并深深地渴望回到天家。

“瘟疫”一词在《圣经》中还有另一种用法，瘟疫有时是上帝对恶人的审判。旧约的先知有时会将瘟疫描述成是上帝带领祂悖逆的子民悔改的方法；先知耶利米和以西结在叙述上帝的审判时，曾使用这一词不下廿几次。你或许会对此感到讶异不解，但不妨回想一下埃及的经验。发生在古代埃及的十灾，真的只是天灾吗？或者它们正是出于上帝的审判，为要拯救祂的子民呢？上帝出于爱，曾经一而再、再而三的警告埃及人；祂不断带着恩典传达信息，好让他们能避开即将临到的灾难，但他们任意妄为，不顾祂慈爱的劝勉，因此上帝的审判就临到他们身上。上帝慈爱的话语可以温柔，但有时也可能振聋发聩，为的是要吸引我们专注聆听。上帝对我们生命经历的最终旨意，是要带领我们更亲近祂。



最后，“瘟疫”一词的第三种用法，是有些时候上帝确实会收回祂保护的膀臂。祂会离开，容许罪的后果自然而然的发生。还记得以色列人在旷野时被蛇咬伤的经历吗？许多人因此毒发身亡。上帝选择不与人同在，让人有机会看见自己罪恶的选择造成的苦果，如此一来他们才能按祂的旨意悔改。当我们看见瘟疫在各地横行，这或许也是上帝的号角正在扬声，呼召我们务要转回委身于基督，经历更深的悔改，将我们的生命完完全全降服于祂。

对于上帝掌管、约束一切的力量，启示者约翰提供给我们一幅更清楚的蓝图。论到末日即将临到的灾难，他宣告：“此后，我看见四位天使站在地四角，执掌地上四方的风，叫风不吹在地上、海上和树上。我又看见另有一位天使，从日出之地上来，拿着永生上帝的印。他就向那得着权柄能伤害地和海的四位天使大声喊着说：‘地与海并树木，你们不可伤害，等我们印了我们上帝众仆人的额。’”（启示录7：1-3）就《圣经》预言上的用语来说，“风”一词代表的是破坏、毁灭。不妨思考一下龙卷风、台／飓风、旋风强大的破坏力，〈启示录〉描绘就在基督复临之前，上帝的天使是如何执掌着欲对地球进行破坏的各方力量。饥荒、地震、火灾、洪水和瘟疫，发生在我们眼前的这一

切，都不过是即将发生之事的前导预告。天使们正掌管着一切毁灭的力量，与此同时，圣灵也正极力呼召各处的人们，将自己的心献上，委身于耶稣。

上帝正积极地帮助人们做好万全准备，为要迎战这世界即将面临的最后危机。耶稣呼召我们要毫无保留的委身于祂，定睛并遵行祂的话语，让祂的爱充满在我们心中，如此一来，所有地狱之鬼纵然诡计多端，也不能动摇你我分毫。我们不会摇摆不定，因为祂永不动摇，而我们正定睛仰望祂。

天灾与日俱增

耶稣将摧毁地球的自然灾害——包含瘟疫在内，描述为祂复临前的迹象。但是，在此我必须补充一

CORONAVIRUS



事，我们需要避免两个极端：一个极端是像狂热分子那样呐喊：“你看，新冠病毒发生了！所以耶稣下星期（下个月或明年）肯定会来！”有些人对于这种充满幻想、煽动性极强的时间预设理论十分沉迷，但这些理论在《圣经》中根本不存在。另一个极端是把这次病毒的发生当作纯粹的自然现象，认为疫情一定很快就成过眼云烟，和什么末日预兆毫无关联，但耶稣所说的话并非如此。在〈马太福音〉第24章论到末日预兆时耶稣说：“民要攻打民，国要攻打国，多处必有饥荒、地震。这都是灾难（灾难：原文是生产之难）的起头。”（马太福音24：7-8）耶稣列举了战争、战争的风声、国家的兴起、王国之间的战争，说这些都是末日景象的一部分。祂在〈马太福音〉第24章中列举了20多个末日预兆，其中



包括地震、饥荒、瘟疫等自然灾害，〈路加福音〉也谈到这些末日预兆。路加是一名医生，他以相当详细准确的笔调，描述了耶稣对末日事件的说法。在〈路加福音〉第21章，耶稣说道：“地要大大震动，多处必有饥荒、瘟疫，又有可怕的异象和大神迹从天上显现。”

（路加福音21：11）耶稣预言到，大自然中将出现骇人的征兆，而这就是祂复临的象征。

在现今肥胖人口众多的情况下，谈论饥荒似乎有些不符现实，但事实上，每年全球的确有数百万人饿死。据联合国粮农组织（FAO）估计，有将近8.7亿人正在挨饿，这数字相当于地球上每8人中就有1人受长期营养不良之苦，他们或占了世界人口的13%，如果每一天有2万多人死于营养不良，那么每年就是将近8百万人。

耶稣说末日会有饥荒、地震和瘟疫。芮氏规模3级或以上的地震次数，现已飙升至每年超过5.5万次。与此同时，海啸、泥石流、雪崩、龙卷风和火山爆发造成的严重破坏和灾难，也不断在打破记录；光是天气灾害造成的损失，每年就超过240亿美元。就好像整个大自然都在对我们诉说：“主啊，现在是祂来拯救我们的时候了！”



2004年，发生在苏门答腊—安达曼的大地震，引发、高达近100英尺的印尼海啸（俗称南亚大海啸），转眼间就夺去了22.5万人的生命，并造成数千人受伤。2008年5月12日袭击中国四川省的地震（亦称汶川大地震）中，有近7万人死亡、1.8万人失踪。2010年1月12日，海地发生大地震。根据海地政府的统计，至少有近30万人因此丧生，300多万人受到严重影响。2011年3月11日，一场芮氏规模9.0级的地震引发的海啸袭击了日本，造成近2万人死亡。在过去的五十年里，地震的次数确实越发频繁。此外，耶稣还预言了瘟疫的迅速蔓延。



瘟疫是流行传染病，其影响范围可达数个国家，它也可以指造成农作物大规模死亡的可怕疾病、影响环境的污染物、或污染空气及水源的有毒物质。

为什么我们会把像杀虫剂这样致命的化学物质喷洒在农作物上呢？因为如果不这样做，瘟疫或害虫就会摧毁人们辛苦栽种的农作物。现今你很难在超市里找到完全不含杀虫剂的食物了！全世界的农业区每

年都喷洒近56亿磅的有毒污染物，这些农药流入我们的土地、河流和海洋。这种对于赚钱贪得无厌的欲望——使用人工化肥来让作物快速生产、成熟，以便尽快在市场贩售，正在对环境和我们的健康造成破坏。

有一群科学家集结起来发出了他们的共同声明，他们声称这是“对人类的警告”，文中写道：“人类仅剩的时间，短不过十几年，长则数十年。”请注意，这份声明不是来自一个站在讲坛上的牧师，而是一群科学家。他们说：“要想抓住机会扭转现在面临的威胁，人类仅剩的时间，短不到十几年、长不过数十年，人类的前景将逐渐消失。”他们在声明里谈论的议题是全球变暖及温室效应，点出的是车辆和工业不断向大气排放有毒污染物的事实，以及极地冰棚的融化和海平面的上升。这并不是有人在虚张声势，大喊：“狼来了！”我们面临的危险是千真万确的。

从目前正在世界各地流窜的新冠病毒中，我们看到了另一种形式的瘟疫。你是否思考过关于新流行病的种种？他们究竟是从哪儿冒出来的？在科学尚未找出针对上一个疾病的解决方案或疫苗之前，另一种疾病又蓄势待发。想想近年来夺去数百万人生命的瘟疫吧！我们已经有了狂牛症、禽流感、爱滋病、莱姆



病、玛律堡病毒、西尼罗河病毒、SARS、埃博拉病毒，现在又有了新型冠状病毒。

这是基督要回来的征兆吗？

这是否意味着，今年肆虐全世界的新冠病毒，就是基督要来的征兆？我们不能视单一现象为征兆，但是当你看见事情更进一步的全貌时，瘟疫确实是耶稣预言在祂回来之前会发生的众多迹象之一。这些重大事件表明时间所剩不多，我们正生活在永恒的边缘。舞台已就绪、大幕将启，〈但以理书〉和〈启示录〉这两本预言书描述的最终大事就要实现。照基督预言、按祂所启示的，我们的未来将会如何呢？自然灾害不断增加，饥荒、地震和瘟疫也将永无休止。正如挪亚时代，当时的世界恶贯满盈，人类生活中尽是不义和强暴，公然反叛上帝，于是洪水就淹没了世界，现今我们的世界也正预备接受上帝最后的审判。上帝正对一个任意妄为的星球发出祂慈爱的呼吁，对上帝来说，没有任何事比尽力拯救罪人更重要。当上帝收回祂保护的膀臂，自然灾害和致死疾病就横行无阻。上帝并没有造成这些灾难，而是使用它们令我们正视生命的脆弱，驱使我们屈膝，去寻求那唯一的安全之源，那就是基督和祂话语的应许。而《圣经》是一本写满了上帝带希望应许的书。



心怀希望带来改变

我们一旦失去希望，绝望的愁云惨雾便笼罩在我们头上。未来一片黯淡，明天的一切都成未知。但是，“希望”可以带领我们走出现状、迈向无限可能；它以鲜明色彩绘制明日，使我们的心思意念从尘埃中转回，仰望荣耀天家。

“希望”不是如白日梦般的愿望，也不是对美好未来的模糊渴望；它更不是毫无根据的欲望，抑或某种毫无确据或保证的空洞期盼。在《圣经》中，希望是一种强大、自信的盼望，它建立在上帝永不更改的应许之上，并且确信你所希冀的事情一定会实现。使徒保罗在他的著作〈罗马书〉中写道：“从前所写的圣经都是为



教训我们写的，叫我们因圣经所生的忍耐和安慰可以得着盼望。”（罗马书15：4）使徒保罗曾面对过人生中最险恶的试炼；他曾经遭人用石头攻击、被人殴打、平白无故遭人指责，甚至身陷囹圄。但保罗为了身处患难之中的罗马信徒写信时，他说：“但愿使人有盼望的上帝，因信将诸般的喜乐、平安充满你们的心，使你们借着圣灵的能力大有盼望！”（第13节）我们的上帝是赐人盼望的上帝。当我们在生活的各种遭遇之下都能领会祂对我们的爱时，我们的心就会充满喜乐和平安，我们也会大有盼望！

上帝的应许为我们指出了我们今天、明天、直到永远的盼望。在一个凡事皆无定数的世界里，祂的应许以确立的口吻发出；它鼓舞着我们的心灵，让我们感觉自己在这个世界上并不孤单；它向我们烦恼的心灵传达希望，为我们焦虑的心灵带来平静。

虽然我们可能会面临挑战，生活或许不如我们所计划或期望的那样，但上帝的应许是确定的。我们的幸福并不是建立在生活将一帆风顺的幻想之上；它不是基于如童话般的痴心妄想——认为每一天肯定都能过得比前一天更好，因为有时就连好人也会遭遇坏事。

我们生活在一个破碎的世界。疾病、苦难、贫穷和病痛对人造成的打击和折磨，并不分好人和坏人，但这两者之间有一点不同——相信上帝的人，是充满希望的。因为我们的希望寄托在上帝身上，祂永远不会让我们失望（见希伯来书6：18）。这份希望深植于上帝，相信祂在我们经受试炼、遭遇困难时，都与我们同在；这份希望奠基于基督，因祂曾道成肉身，祂了解我们，也会在我们遇见试炼时坚固我们（见希伯来书4：15）。祂理解我们的眼泪，安慰我们的心，祂的到来使我们希冀，明天一定会更好。

今天，且让你的心被希望填满。耶稣会回来，那一天很快就会临到，那时痛苦、磨难，生命中所有艰难险阻，都将成为过去，我们会与祂永远同居。





第二章

克服恐惧、忧愁、焦虑



有人说：“恐惧、忧愁、焦虑，是每个人一生中的三大劲敌。”最近我读到一篇精采绝伦的故事——一则古老传说记载：一天，有位农夫驾车欲前往君士坦丁堡，不料途中被一位老妇人拦下，她要求农夫顺道载她一程，于是他请她上车，在他身旁坐下。一路上，他仔细端详着她，越发感到害怕，忍不住开口问道：“你是什么人？”

那老妇人回答：“我叫克蕾拉（音同“霍乱”）。”

农夫惊恐之余，起身命老妇人下车自己走，她却拜托他只管载她前往，她承诺到了君士坦丁堡之后，她最多只害死五个人，此外不会再多伤人命。为了立誓，她慎重起见的交给他一把匕首，告诉他这是世上唯一能夺



取她性命的武器。然后她叮嘱他：“两天后我们再见时，若我没有遵守诺言，你可以用这把匕首杀了我！”

但是后来君士坦丁堡却有120人死于霍乱。农夫怒气冲冲地搜索全城，要找到与他同行的老妇人。找到她以后，他高高举起那把她当初交给他的匕首，要杀死她。他怒不可遏道：“你当初明明说好，最多只害死五个人，现在却死了120个人！”

但她却试图阻止他，急忙辩解道：“可是我真的说到做到了呀！我真的只害死了五个人，其他人都是被恐惧杀死的！”

这个小故事是很写实的人生寓言。疾病或许真的害死了成千上百的人，但更多人之所以死去，是因为被恐惧这个敌人击溃。我们若总以恐惧看待未来、担心最坏的事，而非抱持信心、期待最好的事，我们就很容易陷入焦虑，因担忧而裹足不前。自我们出生的那一刻起，直至我们咽下最后一口气止，恐惧的阴影不时地在我们身边围绕。恐惧可以压垮我们的心神，击溃我们的免疫系统，削弱我们的意志，使我们面对敌人时一蹶不振。恐惧也能扼杀我们的喜乐，摧毁我们的梦想。

恐惧是一种非常强烈的情绪，与焦虑和烦忧息息相关，它的出现经常是由于生活中出现了某种无可避免的威胁、状况或危险所致。关于新冠病毒，有一点是所有人心中同感的，就是我们都看出一场传染病可以多么轻易地让恐惧侵入整个国家的核心。大家开始忧心忡忡，担心遇到的每一个人都可能带有新冠病毒，继而传染给自己。一声咳嗽传来，大家就开始焦虑，觉得自己可能染病了；打一下喷嚏，心就狂跳不止，开始不断地问自己：“我染病了吗？如果是，那是不是代表我快死了呢？”



如何面对恐惧？

什么才能拯救我们脱离最深的恐惧？或者更精确地说，“谁”才能救我们脱离恐惧之手？《圣经》中有三千多个带有上帝之爱与关怀的应许，这些应许之中有很多是特别用来鼓励陷入危机之人的。只要紧紧抓住上帝的应许，就算我们必须面对灾难，心中也会满怀希望。我们会抱持着对基督的信心来面对灾难，因



祂就站在我们身旁。我们拥有来自上帝的保证，祂应许道：“我总不撇下你，也不丢弃你。”（希伯来书13:5）

关于战胜恐惧，《圣经》最精采的叙述之一，发生在一个隐藏在旧约中常被人遗忘的故事里。叙利亚的国王把以色列城多坍围得滴水不露，他的目的是要捉拿先知以利沙。因为每次叙利亚王的军队有任何风吹草动，先知以利沙就会事先警告以色列军的将领做好防备。叙利亚王为此怒不可遏，他看出自己若想打赢这场仗，就非得先抓住以利沙并杀了他不可！他命令底下最强的一支军队把多坍团团围住，让城里的人插翅也难飞。以利沙的仆人清早起来，看见整座城被大军以重重战车、战马包围，他就害怕不已。

忧虑占据了仆人的心，他深觉死亡近在咫尺了！他战战兢兢地跑去找以利沙，因为浑身发抖，他连说话都极难，好不容易他才脱口大喊：“哀哉！我主啊，我们怎样行才好呢？”（列王纪下6:15）接下来以利沙的回应真可谓传世经典，它为后来所有被恐惧攫取之人提供了改变生命的原则，它也为所有被忧愁和焦虑笼罩之人带来了安慰。以利沙只简单地说了几句话：“不要惧怕！与我们同在的比与他们同在的更多。”（第16节）即使身处在人看来毫无指望的绝境，上帝依然掌管一

切。祂仍在宝座上掌权；对于无法解决的事，祂总有办法；面对看似已走到尽头的路，祂也能另辟蹊径。

以利沙为他的仆人祈祷，希望他也能看见自己眼前的景象——天上有大军围绕着他们，并且保护、拯救他们。上帝以奇迹击打叙利亚的大军，使他们全部失明，让以利沙和他的仆人得以逃脱。上帝有千百种方法，可以救我们脱离我们最深的恐惧，若我们的焦点始终放在问题本身，那么恐惧就会战胜我们。若我们愿意定睛在耶稣身上，恐惧之心或不能完全消失，但决不至击溃我们，或摆布我们的生活。

消除恐惧的方法并不是让我们永远不再害怕——而是让我们知道，即使身处恐惧之中，仍有一位神与我们同在，祂的存在使我们坚强，让我们无论如何都能坚持下去。我们深知有一位神，祂就在我们身旁，祂比我们的恐惧、忧愁、焦虑更大，祂对我们的问题有实实在在、真正的解决办法。



深知上帝的存在，正是恐惧的解药。我们受造是要靠信心生活，而不是被恐惧吞噬。二十世纪著名的布道家史坦莱·琼斯 (E. Stanley Jones) 曾说：“我受造是为了信仰，不是出于恐惧。恐惧不是我内心的家园，信心才是。我生来如此，生活若是一部机器，担心和焦虑就像其中的沙粒，但信心是油。我能活出更好的生命，是因信念和信心，而非恐惧、怀疑和焦虑。在焦虑和忧愁中，我的生命会喘不过气，因为这些原本就不是我该呼吸的空气。但在信仰和信心中，我可以自由自在地呼吸——因为这才是属于我内心家园的空气。”我们受造就是为了要过一种相信我们创造主的生活。超越你的恐惧，仰望基督，因祂比你所知道的更关心你。

信心 V.S. 恐惧

另一则关于战胜恐惧的故事是有关加利利海的，它教导了我们最重要的是信仰，而不是恐惧。加利利海约有13英里长、8英里宽；有时狂风乍起，素日平静的海面刹那间就会变成怒吼的狂涛。一晚，耶稣的门徒在星光灿烂的夜晚横渡大海，海面原本风平浪静，不料浓密的黑云突然间笼罩天空，狂风袭来、海浪升起，巨浪滔天拍击着小船。〈马太福音〉叙述道：“那时船在海中，因风不顺，被浪摇撼。夜里四更天，耶稣在海面上走，往门徒那里去。”（马太福音14：24-25）晚上



的四更通常是指凌晨3点到6点之间；他们当晚是在黄昏过后出航，原本可以在两三个小时内就横越加利利海，但他们却与风浪搏斗了八个小时。显然当时吹的是逆风，他们所在位置距离目的地和出发时相比毫无进展。他们疲惫不堪，精疲力竭，深觉自己无法再与风浪搏斗下去，力量也一点一滴流失了！在生活中，有时我们遭遇的争斗是激烈的，暴风雨在我们周围肆虐，我们在搏斗过程中筋疲力尽，觉得无法再支撑下去！但就在此刻，好消息来了！

这段时间耶稣到哪里去了？在门徒艰苦搏斗时祂



在做什么？祂一直在为他们祈祷。祂请求天父增添他们的信心，赐他们力量面对风暴，给他们勇气继续前行。耶稣知道他们所不知道的——十字架就要来到，他们现在所经历的风暴会增加他们对未来的信心。在我们每天面对的生命风暴中，耶稣都在借此让我们预备自己，以便面对将来要临到这世界、更大的危机。

门徒看着风暴，耶稣看着他们，他们的双眼紧盯着海浪，但耶稣却定睛在他们身上。在门徒看来，一切似乎都已失去了控制，但耶稣仍在掌管一切。在生命的风暴中，祂定睛在我们身上；雷声隆隆，巨浪滔天，祂仍然有大能可施行拯救；在黑暗中，祂是我们生命的光。

在〈马太福音〉第14章中，经文叙述：“夜里四更天，耶稣在海面上走，往门徒那里去。门徒看见他在海面上走，就惊慌了，说：‘是个鬼怪！’便害怕，喊叫起来。”（第25-26节）第26节中所使用的“惊慌”一词，在希腊文中表达的情绪是很强烈的，译作“吓得魂飞魄散”或许更合适。这里的叙述点出了一个问题：门徒对于自己未知的事物感到十分害怕，他们直觉认为自己看到的是鬼。在第一世纪时，“鬼魂之说”在巴勒斯坦非常普遍；大多数人都认为“鬼魂”或“鬼怪”魑魅

魍魉是无所不在的。这些门徒虽已跟随耶稣多年，可一旦遇上生命中的风浪，恐惧就立刻占据他们的心，取代原有的理性思维。未知时常在人心中制造恐惧，更可怕的是通常我们最恐惧之事十之八九都会成真。或许身旁的人会对我们说：“别担心，一切都会好起来的！”但你我都知，事情并不总是如我们所愿，所以我们不断在心里陷入“假设”游戏之中——假如我真得了癌症，我该怎么办？要是医生告诉我这样的情形必须立即开始治疗，我能面对吗？我丈夫下午5点没回家吃晚饭，现在都已经晚上7点了，他连一通电话都没有，他会不会出事

了？我的公司正在大幅裁员，我要是因为这样失业了，再也缴不起帐单该如何？我那正值青少年时期的儿子去参加露营活动，已经过去三天了，他还没打电话来！如果他在山里迷路了怎么办？



这些“假设”在基督的声音面前都会消声匿迹，因为在黑暗笼罩、怒海狂涛之中，祂宣告说：“你们放心，是我，不要怕！”（第27节）你可曾注意耶稣说过几



次“你们放心”？在整部福音书中，耶稣都在不断重复地说着“放心”、“不要怕”。

耶稣是战胜一切恐惧的答案，这些恐惧会耗尽我们的精力，夺走我们的喜乐，毁坏我们的健康。我们调整自己注视的方向时，一定要让信念取代恐惧。因为恐惧是一种情绪，而我们是无法完全掌控自己情绪的。情绪来无影、去无踪，经常趁我们不备时突袭我们，但是信仰是一种态度，信心是相信上帝是我们熟识的朋友，相信祂爱我们，永远不会伤害我们。

一则个人见证

且让我分享一则关于信任的个人见证。有一次，我面临一个特殊情况必须进行治疗，而我的医疗小组推荐的方法之一是使用高压氧来治疗。这方法需要病患配合躺在高压氧舱中，每天大约两小时，如此进行35到40次的治疗。

医疗中心主管向我解释治疗方法时说到，许多人对于要进入高压氧舱进行治疗很排斥，不是因为他们患有幽闭恐惧症，



而是信任问题。因为一旦进入舱中，你是不可能靠自己出来的，你必须有绝对的信心，相信当整个疗程结束时，负责的医务人员会把你从舱中送出来，如果你相信他，你就不会有事。当我进入高压氧舱时，我将信任交给了那位负责的医务人员，我并不害怕，因为我对操作机器的人有信心，我相信负责人对他手中的任务了如指掌。当我们进入试炼，恐惧升起，焦虑威胁我们的喜乐时，我们可以完全相信基督，祂掌管一切，祂深知自己所行的。

想对付生活中的恐惧，答案就是信心——拥有即使身处在人生风暴中，耶稣也会与我们同在的信心，相信祂会领我们穿越风暴，带我们到安全之地。记住：恐惧是情绪，信心是态度，至于定睛在何处——则是你我的选择。

彼得不容许恐惧压垮自己的信心，也不愿转移自己目光的焦点。在狂风怒涛之中，彼得向耶稣呼求：“主，如果是你，请叫我从水面上走到你那里去。”（第28节）信心引领我们跨出船身，在滔天巨浪中与耶稣同行；信心引领我们在遭遇风雨时，定睛在那位造天地、掌管风的主人身上；信心可以战胜恐惧，信任可以战胜试炼；信心更能克服人生道路上的阻碍，使我们有



能力与主同行，穿越汹涌的大海。

耶稣只用了一句话回答彼得的呼求：“你来吧。”

（第29节）耶稣没有说：“你别过来。”耶稣也没有说：“你
想办法呀！”耶稣更不会说：“那是你自己的问题，跟我
无关。”耶稣也决不会说：“你别拿这件事来烦我好吗？
我在这个世界上要应付的问题已经够多的了！”

耶稣说的是：“你来吧！”走出船身，靠着信心走
出来，行在水面上。你来吧！我的膀臂是强壮的，
你决不会往下沉。彼得回应了耶稣的邀请，走出了船
身。他与耶稣同行，进入了未经之地。他让自己置身
在死亡的血盆大口之中，面对狂风呼啸，他不容许恐
惧让自己裹足不前。你最深的恐惧是什么？最担忧什
么？无论为何，基督都比我们的恐惧更大，也比我们
的疑惑更有力量。祂比我们的问题更伟大，并邀请我
们在人生的风雨中来到祂面前。

当彼得全神贯注在耶稣身上时，他就能行在水面
上，但他接下来的遭遇，也常发生在我们经历人生风
暴之时——他的注意力转移了！第30节说：“只因见风
甚大，就害怕。”彼得聚焦在基督身上并对祂的话深
信不疑之时，他就能行在水面上，可是当他一转移视

线，看见身边滔天的巨浪时，他就立刻往下沉。我们若不是以人的理性和软弱出发，就世俗的观点来看待自己的遭遇，就是靠上帝的应许、以信心的眼光来看透困境。

我们一旦被恐惧主宰，就往下沉沦；因为我们的信心若沉没了，精神自然也就随之涣散，我们忘记时就会感到害怕。彼得整个人开始沉入波涛汹涌的大海时，能拯救他的只有一件事——不是他作为一个身经百战的渔夫习得的技巧，也不是他对加利利海多么了如指掌，亦不是他有解决问题的智慧，或是游回船上的能力，而是因为彼得将沉的那一刻，他大声喊着说：“主啊，救我！”（第30节）

马太——奇迹的见证人

马太是目击这场奇迹的见证人，因此他是以前一手资料描述整件事，上述这一幕发生时，他就在船上。他写道：“耶稣赶紧伸手拉住他。”（马太福音14：31）彼得一呼求，耶稣就立刻回应。身处生命风暴时，耶稣就在那里，不管身旁浪有多高、夜有多黑，祂都在那里。

你是否注意到，在这段经文中两次呼求？一



次是出于恐惧的呼喊，另一次却是出于信心的呼喊。根据第26节，当门徒认为自己看到的是鬼怪时，他们出于害怕地大声喊叫起来。而彼得在浪涛里渐渐下沉时，因着信，他也大声呼喊。

我们可以绝对相信，耶稣永远不会对那些出于信心发出呼求之人弃之不顾。祂的膀臂是如此有力，能高举我们。大卫在〈诗篇〉中传神地描述道：“现在我知道耶和华救护他的受膏者，……用右手的能力救护他。”（诗篇20:6）在耶稣手中，我们得享平安。

请注意耶稣没有对彼得说出口的话，祂没有说：



“彼得，你的信心跑哪儿去了？”或说：“彼得你真没信心！”祂说的是：“你这小信的人哪！”（马太福音14：31）拥有一点点的信心，总好过半分信心也无。这令我想起了耶稣在〈马太福音〉第17章20节说的话：“你们若有信心，像一粒芥菜种，就是对这座山（无论这山充满多少艰难险阻）说：‘你从这边挪到那边’，它也必挪去。”只要我们愿意展现出一点点信心，我们对基督大能的信心就能引领我们越过人生的风暴，这样的信心会不断地成长，变成极大的力量，支撑我们行在充满各种挑战的人生怒海之上。

同样需注意的一点是——彼得有足够的信心从船里走出来，却没有足够的信心渡过风暴。耶稣经常允许生命的风暴吹袭我们，以此增加我们的信心，我们若愿意多相信一分，怀疑就必减少一分。信心的功用就是要解决我们的疑惑，所以我们要将信心放在基督脚前，惟独信靠祂。

我们是被恐惧占有或被希望填满，取决于我们注视的方向。我们若全神贯注在自己或这世界上，我们内心就会充满恐惧。耶稣说：“举目向上看！”为什么？当我们仰望天上圣所时，我们就能看见耶稣，并在祂的应许中发现力量。我们会在基督里找



到信心，在祂里面得到保证。在基督里，我们得以脱离生命的无常和忧虑，我们的心因主得着安稳，因祂以永恒不变、不可磨灭、深不可测、无穷无尽的爱来爱着我们。

信靠上帝的应许

《圣经》多次提醒我们

“别害怕”或“不要惧

怕”，虽然我从未

亲自数过《圣经》

中这个短语出现的

次数，但有位作家曾

数算过，《圣经》中使用

“不要惧怕”或类似短语高达365次！相当于一年中的每一天。上帝拥有整个日曆年——365天，祂邀请我们在祂的爱中歇息，信靠祂的恩典，因祂的能力欢喜快乐。



《圣经》中最让人安心的应许之一，是以赛亚先知复述了主的话来鼓励我们：“你不要害怕，因为我与你同在。”为什么我们不会惧怕呢？因为耶稣与我们同在。无论我们未来会经历何事，祂都在我们身边。“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你

的上帝。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”（以赛亚书41：10）当我们看见疾病、苦难在我们周围虎视眈眈时，我们不需要害怕，因为耶稣与我们同在。而在〈以赛亚书〉稍早的前几章中，上帝也同样以话语激励我们：“对胆怯的人说：‘你们要刚强，不要惧怕。看哪，你们的上帝必来报仇，必来施行极大的报应，祂必来拯救你们。’”（以赛亚书35：4）为什么我们不需要恐惧？我们不害怕，并不是因为我们相信自己永远不会生病，而是我们已经摆脱了令人软弱的恐惧；因我们相信，无论何时何地，基督都会与我们同在。你或许还记得，约伯曾经历了一场可怕的瘟疫，这病折磨他的身体，使他痛苦难当，但他在受苦时仍坦然无惧地喊着说：“我知道我的救赎主活着，末了必站立在地上。我这皮肉灭绝之后，我必在肉体之外得见上帝。”（约伯记19：25-26）约伯有绝对的把握，他相信好日子就要来到，他总有一天会与上帝面对面，到那时，他就能满怀希望和信心地大声说：“他必杀我，我虽无指望（原文另译“我仍要仰望他”），然而我在他面前还要辩明我所行的。”（约伯记13：15）。约伯活出的是信靠上帝的人生，他信上帝的应许，祂必每日每时每刻，都与他同在，并应许他更美好的明天即将来临。

即使我们不幸患了危及生命的疾病，我们的信



心仍能使我们紧握祂的应许，深信有一天耶稣会再来接我们回天家。就像约伯一样，我们相信总有一天我们会与祂面对面。耶稣对我们说了这些安慰的话：“你们心里不要忧愁；你们信上帝，也当信我。在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，我在哪里，叫你们也在那里。”（约翰福音14：1-3）总有一天耶稣会再来，那美好的日子来到时，我们将被提到云中，在天上与主相遇。病痛折磨将永远消失，在我们慈爱的神面前，疾病和死亡必永远根除。

我们不会再活在恐惧之中，主要原因之一是我们知道这个世界的争战将如何收尾；我们知道宣告战事终止的命令不会出自疾病，而是基督；我们知道冠状病毒或其他病毒、自然灾害、灾难或核战都不会毁灭地球上的所有生命，我们握有耶稣再来的应许。

我们免不了见证饥荒、地震、国家受苦难，也会看见核战兴起、目睹核灾的可能；我们会亲眼见证气候剧



烈的变化，也看到瘟疫是如何夺走了成千上万人的生命。

这些事我们历历在目，但我们仍牢牢握着一份希望，这希望使我们能够在生命最艰难的时刻茁壮成长。我们有一份笃定，相信自己必能度过这一切，因为我们读过《圣经》的最后几章，我们知道人类故事最终的结局。在〈启示录〉21章4至5节之中，约翰写着：“上帝要擦去他们一切的眼泪，不再有死亡，也不再会有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。坐宝座的说：‘看哪，我将一切都更新了！’”我们相信经上所说的，基督的荣耀就要显现，这是我们“等候所盼望的福”。（参见提多书2：13）所以，我们的目光超越现在，看见未来；我们放眼未来，重视健康远胜过疾病；我们注视的不是眼前通过空气传播的瘟疫，而是远在未来的纯净空气，那里将不再有瘟疫。

上帝容许这些灾难发生自有其深意，祂在呼召我们全心全意地倚靠祂。祂借此告诉我们，在我们生活的这个世界里，没有任何一样事物是恒常不变的。基督是我们的保证，我们的屏障，我们的避难所，我们的救赎主，我们的拯救者，祂更是我们未来的君王。当我们看到这种病毒传播如此迅速，它能产生什么作



用呢？它唤醒我们的警觉之心。

我们眼中所见的这个世界并非全部，基督正在对你我发出呼召。人的生命是脆弱的，我们每个人都活在这自尘土形塑的脆弱躯体里，但是除去这些，未来还有更美好的事在等待着我们——那就是基督的荣耀。最值得我们为之而活的，不是我们此生的生命，而是在这之外的，就是耶稣基督。让祂填满你的心吧！让祂带走你的恐惧，坚强你的意志，使你预备好自己，等待祂再来。

第三章 CH3

大发现：终极疫苗



就在此刻，全美、乃至全球各处的研究实验室和大学医学中心无一不与时间赛跑，希望能以最快速度为新冠病毒研发出有效疫苗。这些试验疫苗开发的目的是为了产生强效的免疫反应，包括产生更多的抗体，并为抵抗病毒和细菌感染提供更持久的保护。

内布拉斯加大学 (The University of Nebraska) 医学中心正是上述众多机构之一，眼下全世界都迫切需要、也在尽力寻找对抗病毒的措施；病毒不但重创了全球经济，迫使大多数人不得不自隔离，还使数以千万计的人受到感染。就在如今各国都还在奋力防止这致命传染病继续散播之际，最令人忧心的事情之一却已浮现，那就是新冠病毒很有可能在短时间内又会卷土重



来。这样的顾虑使得研究人员不得不将开发疫苗列为首要任务，以期尽快完成。

美国国家卫生院 (The U.S. National Institutes of Health, NIH) 现下正与各实验室、大学及研究机构协同合作，竭力研发疫苗；他们已在华盛顿州的西雅图市开始了第一次临床试验。有2/3参与研究的受试者已接种了需施打之二剂疫苗中的第一剂。另外，在堪萨斯市研究实验中心和宾州大学，有40位健康的志愿者参与了这项疫苗的临床试验。而美国的一家医学生技公司——“Inovio”，目前正与中国研究人员合作在该国着手类似研究项目。这些尚在初期阶段的研究，都在为一个共同目标积极行动——找出一种疫苗，其安全性足以应付未来所需的大型实验，证明它可以有效对抗病毒。

另一组美国研究人员目前正在试验的，是一种与上述完全不同的新冠病毒疫苗，它将免疫血清直接施打在受试者手臂上，就像做寻常的皮肤测试一般。来自堪萨斯州医药研究中心 (The Center for Pharmaceutical Research, CPR) 的约翰·艾尔文博士 (John Ervin) 接受美联



社访问时说：“这无疑是我们有史以来做过最重大的试验。”不过，即便研究过程十分顺利，要等到疫苗能够普遍使用，还须等上至少一年半载。如今全世界陆续有数十种可能的疫苗正在进入研发阶段，其试验预计也会在接下来几个月内展开。

“好消息是我们已经有许多候选疫苗在手！”美国国家卫生研究院 (NIH) 官员安东尼·佛奇博士 (Anthony Fauci) 在美国医学会杂志 (JAMA) 的播客 (Podcast) 节目上说。另一名来自同领域的顶尖研究人员也很兴奋地说：“大家都争先恐后地想参与试验！”

没有人不怕眼下这个既致命、传播速度又飞快的病毒，大家都想赶紧得到疫苗，保护自己不受新冠肺炎侵袭。纵然新冠病毒目前在全球造成了数十万人死亡，但还有另一种病毒深入人类骨髓已久，它比新冠病毒更加致命。新冠病毒毁坏的是你的身体，但这病毒夺取的却不仅仅是你的生命。耶稣曾语出惊人：“那杀身体、不能杀灵魂的，不要怕他们；惟有能把身体和灵魂都灭在地狱里的，正要怕他。”(马太福音10：28) 罪的病毒远比新冠病毒更能致人于死。新冠肺炎只能摧毁你的肉体，但罪毁灭的是你的身体和心灵。一旦被罪的病毒染上，除非能找到疫苗，否则结局就注定是



死。这传染病最初是如何开始的？罪恶问题的解决之道又在何处呢？

更致命的病毒

上帝依自己的形像创造了人类，但是当亚当和夏娃在伊甸园听从了罪恶之声，附和了撒但的试探后，罪的病毒就从他们身上传给了其后代子孙。这就是为何先知耶利米大声疾呼：“人心比万物都诡诈，坏到极处。”（耶利米书17:9）先知以赛亚也补充道：“我们都如羊走迷，各人偏行己路。”（以赛亚书53:6）你可曾记得使徒保罗发出的哀叹？他呼求道：“我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？”（罗马书7:24）我们染上了致命的疾病，它虽然致死，可它就像许多染上新冠病毒的人一样，身上并无明显症状，于是就在毫不知情的状况下，将罪的病毒传给了身边的人。

在新冠肺炎疫情肆虐期间，很多人在初期患病时是没有明显症状的。他们既没有发烧、喉咙也不会痛，他们也不会觉得四肢无力，更没有咳嗽症状；他们看



上去是正常的，却在生活中四处移动时无意间就将病毒传染给别人。这病没有疫苗可解，他们生了病自己却不自知，但不久后各种症状就在他们身上一发不可收拾：体温升高，呼吸变得急促，浑身无力。他们很努力想活下去，但即使是最优秀的医疗人员出马，仍然对他们的病束手无策。是的，新冠病毒目前还没有特效药可医，但感谢上帝，罪所带来的病毒却是有药可医的。

天上医师开立的处方

有一位神能拯救我们脱离罪的网罗。当保罗求告：“我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身體呢？”

（罗马书7：24）之时，他并没有就此丢给我们一个难解的问题，他反倒以凯旋之姿回答自己的呼求：“感谢上帝，靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。”（参罗马书7：25）有一个伟大的医生，他有治愈罪恶病毒的良药。耶稣为了应付罪所造成的紧急情况，便舍身跳入这罪恶的渊藪。神圣的医生带着抗体进入了人类的竞技场，把我们从罪恶的病毒中拯救出来。祂来到这个充满致命毒液、宛如蛇坑一般的堕落世界，正面迎战撒但的诱惑，并取得了胜利。祂满足了我们所违反之法律的要求，祂受了我们本该受的死，好让我们可以过本属于祂的生活。十字架向整个宇宙彰显了基督为要拯救



我们，可以做出何等大的牺牲！

论到基督，经文说道：“祂被挂在木头上，亲身担当了我们的罪。”（彼得前书2：24）各各他山上的十字架彰显了一种世人无法测度的爱。注视着这位被钉十字架的上帝之子，我们可以和使徒保罗同声说：“祂是爱我，为我舍己。”（加拉太书2：20）基督的恩典是我们不配得、不该得、也无法赚取的。耶稣以堕落罪人原本应得的痛苦死法做出了牺牲，以此经历了天父对罪的愤怒和审判。祂被弃绝，好让我们得以被接纳；祂代替我们而死，使我们可以过上祂的生活；祂戴了荆棘的冠冕，好让我们可以戴上荣耀的冠冕；祂被痛苦地钉在十字架，这样我们才能和各世代被救赎的人一起坐在宝座上；祂穿上耻辱的衣袍，如此我们才得以永远披戴王袍。

这真是奇迹中的奇迹！我们纵然满身罪恶与耻辱，耶稣却从不弃绝我们，祂伸出慈爱的膀臂接纳了我们；祂是“上帝的羔羊，除去世人罪孽的！”（约翰福音1：29）在旧约描述的古代圣所里，垂死的羔羊代表了我们的救主破碎、伤痕累累、流血的身体。若能正确地领会，你会发现这一切的牺牲都不约而同地指向一个“古旧十字架”；它说的是钉子和荆棘冠冕，谈的是审判

的荒谬、十字架的痛苦、罗马士兵的嘲笑和群众的奚落，但它也论及罪的代价、律法的定罪和恩典的奇妙。

十字架诉说的是一种奇妙无比的神圣之爱，这份



爱使耶稣甘心承担罪所带来的负疚、惩罚、责难，也不愿见到祂有任何一个子女永远沦丧。在《历代愿望》这本书中，有一段话深刻地

地表达了基督牺牲的丰富意涵：“撒但用猛烈的试探袭击耶稣。救主此刻不能透过坟墓的门看到未来。希望没能让他看见自己以胜利者的姿态从坟墓里出来，也没能告诉他，天父会悦纳他的牺牲。他只怕罪恶在上帝眼中极为可憎，甚至他必须与上帝永远分离了。基督这时所忍受的，就是将来他不再为罪人代求时，每个罪人所必要受到的惨痛。上帝儿子所喝的苦杯之所以如此苦涩，甚至使他心碎，乃是因为他替人类‘成为罪’，以致上帝的愤怒降在他身上。”（怀爱伦，《历代愿望》，原文第753页）



这是一则关于恩典的故事，也是一个关于救主之爱无可测度及丈量的故事。这个故事讲的是救主耶稣——祂如此深爱我们，以至于祂宁愿以身犯险，亲自到地狱走一遭，也不愿见到我们当中有任何一个人沦丧。这是一个关于爱的故事，这爱长阔高深、不可测度、人心不能理解、且无穷无尽、永恒不渝，祂渴望我们永远和祂在一起。这是一个关于上帝之子的故事，祂愿意承担我们的罪，以及罪所带来的后果，并永远与天父分离——若这是拯救我们必须付出的条件。基督在十字架上的死把我们从定罪、负疚、羞辱和最终的刑罚中拯救出来，基督流出的宝血是解决罪恶病毒唯一有效的疫苗，但是这则故事最终并不是在十字架上结束。

到如今，耶稣依然活着！

如果耶稣确实死了，从未复活过，那么祂就只是一个求仁得仁的殉道者。如果祂从来没有战胜过死亡，我们还有什么永生的希望呢？只有曾经亲尝死亡、并且到如今依然活着的基督，才能救赎我们。复活的基督亲自从罪的捆绑下得胜，罪在我们生命中的统治才被打破，它再也不能牢牢地将我们握在手掌心。有一种力量比我们的血统、环境或我们过去的错误影响更强大，它就是永活基督的大能，祂从死里复

活，改变了我们的生命。如果基督的坟墓不是空的，我们的生命就不可能完整；如果祂的身体还在坟墓里，就不能保证我们将来有一天能离开坟墓；如果祂从未复活过，我们就不会拥有复活的指望。

但令人不可置信的好消息就在此——关于基督的复活，无论是文字记载或是人证，都有真凭实据。在〈马太福音〉中我们读到——次日，就是预备日的第二天，祭司长和法利赛人聚集来见彼拉多，说：“大人，我们记得那诱惑人的还活着的时候曾说：‘三日后我要复活。’因此，请吩咐人将坟墓把守妥当，直到第三日，恐怕祂的门徒来，把祂偷了去，就告诉百姓说：‘祂从死里复活了。’这样，那后来的迷惑比先前的更厉害了！”彼拉多说：“你们有看守的兵，去吧！尽你们所能的把守妥当。”他们就带着看守的兵同去，封了石头，将坟墓把守妥当。（马太福音27:62-66）

别忘了马太曾经是个税吏，我们可以料想到他叙事是非常详尽的。请注意彼拉多在这里说的话：“去吧！尽你们所能的把守妥当。”这段经文的记载之中，有四个非常关键的观察重点：

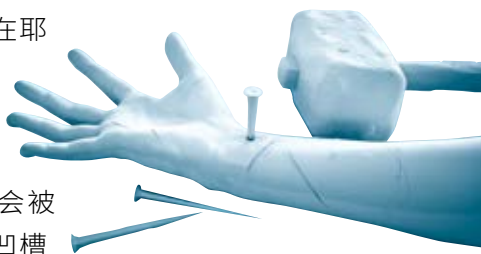


- ①文士和法利赛人对于基督复活之说非常顾忌；
- ②彼拉多命令罗马士兵看守坟墓；
- ③坟墓入口由一个巨大的圆石封住；
- ④墓门上有罗马帝国的封印。

耶稣的坟墓由一支身经百战的士兵组成的罗马卫队负责看守，这支分遣队奉命监视这座坟墓。罗马帝国向来军令如山，要求士兵绝对效忠所分配的任务，任何违抗或未能完成军令的行为都会被处以死刑，而且我们还需思考罗马封印的问题。士兵们在坟墓上盖了罗马的印，这是为了防止有人试图破坏坟墓。封印象征罗马帝国的权力和权威，任何人若企图把石头从坟墓入口挪开，都会破坏封印，此举必惹怒罗马的执法者。罗马人以铁腕统治耶路撒冷，决不可能容忍任何挑战罗马权威的行为。

莫非有理性思考能力之人会认为，在罗马政府径自处死耶稣之后，门徒还敢公然挑战罗马的权威吗？此时门徒到哪儿去了？他们躲在一处楼房里瑟缩着，彼得已经三次公开否认了他的主，门徒也离弃了十字架上的耶稣逃走了！认为这些丧失信心的门徒此时还

有胆子去撕毁罗马的封印是不合逻辑的。再来，我们还需考量一下石头(墓门)该怎么搬动的问题。在《约翰福音》20章1节记载道：“七日的第一日清早，天还黑的时候，抹大拉的马利亚来到坟墓那里，看见石头从坟墓挪开了。”当时的古墓约有四英尺宽，五英尺高。考古学家在耶路撒冷周围发现过许多类似的坟墓。一般来说，这样的坟墓其墓碑约有两吨重，它会被安置在坟墓入口旁的凹槽里，封墓时再用杠杆使其滚动至适当位置，以确保坟墓入口紧闭。通常凹槽不是平的，所以圆石(墓门)是从一个微倾的坡度上，被轻轻推至其预设位置。因此一旦墓门封住，想再挪开石头真是困难重重！因为你必须反向把它再推回斜坡上。



乔许·麦克道尔 (Josh McDowell) 提出了一个很有力的观点，他说：“无论是在最初审判、钉十字架时，或是在后来安葬、入殓、封门、看守基督的坟墓时，这一连串的举措都足以证明罗马当局的防范确实做得滴水不漏，这让评论家很难为‘基督没有从死里复活’这样的立场提出辩护。”



当马利亚第一次来到坟墓时，门徒在哪里呢？他们当时躲在一处楼房，担心自己接下来可能遭到追杀。但基督复活最有力的证据之一，就是后来门徒生命的转变，他们充满能力地宣告了基督的复活。他们首先去了哪里呢？他们回到耶路撒冷去，就是当初他们拼命逃离的地方。最后，除了约翰以外，所有的门徒都一一殉道：雅各被斩首，彼得被倒钉在十字架上。认为这群门徒会为自己编造的谎言而死无疑是荒谬的。

历史学家保罗·迈尔 (Paul Maier) 评论道：“如果所有证据都经过仔细和公正的检视，那么根据历史研究的准则，得出以下结论是相当合情合理的——亚利马太的约瑟所提供的、用来安葬耶稣的坟墓，在第一个复活节的早上的确是空的。截至目前，无论是在任何文字、碑文或考古学资料之中，都没有发现任何可以反驳这种说法的证据。”

多位见证人

基督复活一事有众多见证人，他们都能证明祂依然活着。



耶稣曾在坟墓前向抹大拉的马利亚显现，另外，那些预备为耶稣的遗体抹油的妇女从坟墓出来的时候，祂也曾向她们显现过；在前往以马忤斯路上祂又向两个门徒显现；在周日晚间的一处楼房上，祂向十二个门徒中的十一个显现，然后又有多马和其他门徒面前出现。而在祂升天之前，加利利的山丘旁聚集了近五百名信徒，祂也在这许多人面前显现。照他们所说，祂有将近四十天之久，日日都出现在他们面前。使徒保罗曾数算过，耶稣曾出现在五百多名跟随祂的人面前，其中大多数人在他那时仍然活着，也能证实保罗所写的绝非虚言。

复活——改变生命的真理

《圣经》经常以浅显易懂的言语包装深奥的教导。马太所写的福音书简单描述：“安息日将尽，七日的头一日，天快亮的时候，抹大拉的马利亚和那个马利亚来看坟墓。”（马太福音28:1）

让我们先暂停一下，思考这段话的意义。那个安息日对门徒而言，他们有何感受呢？他们肯定感到无比失望、沮丧、灰心。他们的希望已经化作泡影，彼得和约翰当初放下他们原本还算兴旺的捕鱼工作，跟随祂一路到此。他们把自己的未来和财富都押在了这



个来自拿撒勒的犹太传教士身上，但现在又如何呢？他们的未来在哪里？耶稣已经死了！

马太冒着生命危险跟随耶稣，他原本有一份很稳定的税务工作，如今历经了那么多冷嘲热讽，他不可能再回到原职，他当税吏的生涯已经成为过去式。在那个星期五的晚上和安息日，他觉得自己的未来会是如何呢？

想想抹大拉的马利亚，她过去曾经是个声名狼藉的妇人，却在基督里得到了宽恕、怜悯和恩典。这是她生平第一次感受



到有人以纯洁、无私、神圣的爱爱着她。祂将长久以来折磨她的恶魔从她身上赶出去，她在祂身上看到了新的希望，找到了活下去的理由。在祂身上，她有了人生的新目标；在祂身上，无论是今天、明天或是永远，她都能看见未来。

但现在祂死了。她最后一次看到祂的尸体时，是伤痕累累、鲜血淋漓、惨不可言的！她转过身去，对

祂被钉在十字架上感到极度痛苦和悲哀。她不忍看到浓稠的血液从祂手上和布满血丝的脸上流出，她受不了注视祂眼中的悲伤和被痛苦折磨的身体，她无法忍受眼前这一切恐怖的景象。

但是，现在让我们加入马利亚和她同伴的阵营吧！因为她们正在前往坟墓的路上，为要保存基督的遗体膏抹熏香油。此时正逢日出，周围的黑暗渐渐散去，过去几天她们的生活充满了悲伤和失望，她们的希望就像扔在墙上的瓶子一般摔得粉碎。门徒们把自己隔离在楼房里，他们不敢离开，也不确定自己的未来在何方。在新冠病毒大流行期间，数以百万计的人亦是同样被困在家中，进行自我隔离，因为恐惧而不敢踏出家门一步。

设想马利亚走向坟墓的情景，基督的死击溃了她的希望，粉碎了她的梦想。她脑海中会浮现什么样的念头呢？她一定很想知道，她该如何才能理解过去几天所发生的事情？她肯定因过去两天发生的事感到震惊，且心乱如麻、不知所措，但她还是满怀信心地走出来，为要膏抹耶稣的遗体。

这些妇人心中仍有许多问题没有得到解答。那个





周末发生的很多事都令她们陷入迷惘，当然更不可能去想她们要怎么移动那块封住坟墓的巨石。罗马士兵肯定不会愿意破坏坟墓上的官印，为她们打开墓门。她们不知道问题将如何解决，但她们知道一点：她们有责任在身，除此之外，其他的事都交在上帝手里。你并不需要事先知道所有的答案，才能去做上帝在你心里吩咐你去完成的事。

信心不是因看见才相信，乃是出于信任。信心也不是因理解才相信，而是出于信念。信心不是因为知道了所有问题的答案，而是深信上帝爱我，祂会为我做出最好的安排，即使当下我并不明白。还记得〈马太福音〉第28章第1节如何叙述复活故事的开端吗？“安息日将

尽，七日的头一日，天快亮的时候。”这句话指出了一项永恒的真理。黑夜过后，太阳总会升起。黑夜变成了白天。在你生命中最黑暗的时刻，耶稣——公义的太阳，将在你生命中升起。你不需要弄懂每一件事，只要相信，相信祂关心你、爱你，相信祂对你有最好的安排。相信在复活的基督之光中，太阳会为你再次升起。因祂是世上的光，要将黑暗驱逐出去。

复活的故事中还有一个非常特别的转折。在〈约翰福音〉20章11至17节中，我们读到：“马利亚却站在坟墓外面哭。……见两个天使，……天使对她说：‘妇人，你为甚么哭？’她说：‘因为有人把我主挪了去，我不知道放在哪里。’说了这话，就转过身来，看见耶稣站在那里，却不知道是耶稣。”很多人觉得他们不知道应该去哪里、或如何才能找到耶稣。但值得注意的是——马利亚在寻找耶稣时，耶稣就站在她身边。她的经历使我们想起上帝在〈希伯来书〉13章5节的应许：“我总不撇下你，也不丢弃你。”另外还有〈以赛亚书〉41章10节的应许：“不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的上帝。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”

她因为泪水模糊了视线，就看不见祂，但祂就



在那里。当你似乎找不到基督时，祂在哪里？当你的属灵生命枯竭，你很想知道耶稣究竟去了哪里时，祂在哪里呢？祂就在你身边，给你力量，鼓励你，为你带来希望。然而，令人颇感意外的是，耶稣并没有选择先出现在彼得、雅各、约翰或马太面前。为什么耶稣选择先向马利亚显现呢？因为马利亚此刻的需要最大。耶稣永远与我们同在，但在我们最需要祂的时候，祂就在不远处。这是关于复活第一个改变生命的课题：且让我们一同欢呼吧！基督已经复活了！黎明终于到来，黑暗退去，希望的曙光已然照耀大地。

再者，还有第二个永恒真理不容我们错过：坟墓是空的，死亡阴影已经消散，被生命所胜。撒但无法将耶稣拘留在地上，基督的复活表明了未来耶稣再来的那一天，到了那一日，我们死去的亲人也会复活。你可能最近刚刚失去了你所爱的人，就像马利亚一样，你的双眼饱含热泪，心也碎了，终日陷在深沉的哀伤里。但耶稣复活的清晨带来了希望，更带来了勇气，诉说着新生命。耶稣有消灭罪恶病毒的解药，祂曾为我们而死，也为我们而活，未来祂将再一次为我们来到世上。

每一次耶稣与死亡交手，死亡就落败，耶稣就得

胜。耶稣在管会堂的执事睚鲁家中面对过死亡，当祂开口说道：“闺女，我吩咐你起来！”死亡的毒钩就消失了（马可福音5：41）。在活着的基督面前，死亡失去了它辖制生命的能力。另外在拉撒路的坟墓前，还有在复活的基督面前，死亡都输得彻彻底底，耶稣却赢了！当耶稣高声一呼：“拉撒路出来！”坟墓就再也留不住耶稣的朋友。死亡落败，拉撒路活着从坟墓里出来（约翰福音11：43）。那个复活的早晨，在基督的墓前，死亡同样被击败，最后一个敌人也被征服。

撒但最强大的武器——死亡，被彻底击溃、灰飞烟灭。现在我们的内心因希望而跳动，使徒保罗的话在时间的长廊里回荡着：“我如今把一件奥秘的事告诉你们，我们不是都要睡觉，乃是都要改变，就在一霎时，眨眼之间，号筒末次吹响的时候；因号筒要响，死人要复活，成为不朽坏的，我们也要改变。”（哥林多前书15：51-52）耶稣的复活乃是一项永恒的保证，那些信主，并因祂的恩典而改变的人，到祂再来接他们回天家的那一日，也会一同复活。

在那复活的早晨之前，我们的永生原本是被封在基督坟墓里的，因为基督若没有复活，祂应许的永生就不可能成真。这就是新约作者为何一再反复强调



复活的原因，他们提及复活不下三百多次。二千年前的那个复活的早晨，基督战胜了撒但，生命战胜了死亡，信念战胜了恐惧，希望战胜了绝望，欢乐战胜了悲伤。此刻是高声欢呼的时刻！基督已经升天！死亡再也不能管辖我们，耶稣就要来接我们回天家，而那一日很快就会到来！

第四章 CH4

在生命困顿时成长



最近全世界都经历了一场对人的生命构成威胁的传染病浩劫，这种流行病名为“新型冠状病毒”（COVID-19）。据统计，全球截至目前总共超过二千万人染疫，数十万人死亡（参第3页附注）。在此期间，医疗专业人员的最大需求之一就是个人防护装备（PPE）。

个人防护装备指的是防护衣、头盔、手套、面罩、护目镜、口罩、呼吸器，以及其他专为保护医务人员不因为与疾病接触招致感染设计的设备。由于新冠病毒可透过飞沫传播，医疗专业人员拥有必要的防护装备至关重要。在疾病达到高峰期时，有些地区因个人防护装备短缺，因此许多照护人员、医生、医师助理、专科护理师及相关护理人员都感染了新冠病



毒。虽然这些医护人员为了病人忙进忙出，但他们对病毒并没有免疫能力，他们同样需要个人防护装备才能生存。



另一种致命传染病

然而，这世上还有另一种致命的流行病，其病毒比新冠病毒更致命。罪的病毒已经侵入并感染了全人类的家庭，我们如今就站在战争的最前线。我们每个人在罪恶的大流行期间也迫切需要个人防护装备。若我们因为忙碌而忽视了个人防护的重要性，我们很可能就会被罪恶的病毒感染。假如我们因为汲汲营营于生活，不愿花时间顾及内在灵性的需要，我们就极有可能在属灵方面患上致命的疾病。

来自使徒保罗的忠告

使徒保罗写到：“因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。所以，要拿起上帝所赐的全副军装，好在磨难的日子抵挡仇敌，并且成就了一切，还能站立得住。”（以弗所书6:12-13）。上帝的盔甲就是我们的个人防护装备——助我们抵御罪恶的病毒。

当医护人员进入新冠病毒患者的病房时，他们决不会让自己在尚未穿戴任何防护装备之前，就冒然走入病房。每一天，当我们进入恶者的领域时，那里都有数百万人受到罪恶病毒感染，身在其中的我们并不能免疫；在毫不设防的状态下就进入其中，势必造成属灵的灾难。但有了上帝的防护装备在身，我们就可以在生活最艰难时成长，这是处在试炼时期下，祂所赐给我们的防护装备。

在善恶之争的冲突中，上帝赐予我们的防护装备是什么呢？使徒保罗在〈哥林多后书〉10章4节中给了我们一个提示：“我们争战的兵器本不是属血气的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破坚固的营垒。”上帝的武器是什么？我们如何在灵性上为个人生活中所面临的危机做好准备？我们属灵力量的泉源来自何处？上帝赐给了我们什么资源，来对抗罪恶的病毒呢？上帝最好的武器之一就是祂的话语。经上说：“上帝的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。”（希伯来书4：12）《圣经》是上帝又真又活的话语。透过圣灵的工作，它会在我们心中活出来，继而改变我们的生命。许多书籍或能感动人，但是上帝的话本身就是激励人心的；有些书或可启迪人的



思想，但上帝的话语不仅能启发我们，也能塑造我们。

上帝的话能创造天地

上帝默示的言语包含了改变生命的原则，上帝话语蕴含的创造大能照亮了我们的黑暗，它改变了我们。上帝在创造时话一出口，我们的星球就从无到有。祂用大能的话语创造了这个世界。诗人说：“诸天藉耶和华的命而造，万象藉祂口中的气而成……因为祂说有，就有，命立，就立。”（诗篇33:6, 9）

上帝的话是有创造能力的。祂说有就有，命立就立，即使是从前未曾存在过的事物亦然，因为祂的话语有大能，可以创造它所宣告的一切。自上帝口中发出的话语可以创造出各种具体的有形之物，我们可以说出某件事或某物的名称，但上帝可以在说的同时就让那样事物从无到有，因为祂的话能决定事物的存在与否。保罗在说到亚伯拉罕和撒拉老年得子时，他说了这个不可思议的真理：“亚伯拉罕所信的，是那……使无变为有的上帝”（罗马书4:17）。撒拉还没有怀孕时，上帝就已经说了她年纪老迈时必怀孕生子，这个神圣的宣告后来果然成真，因为从上帝嘴里说出的事必定能成就。



这是一个奇妙非常、能改变生命的真理——上帝话语的创造大能就记载于《圣经》的文字中。上帝话语的大能，使黑暗的心灵得见光明，它的力量，使饥渴的人得着满足。它依上帝的形象再造生命，它为处在善恶之争的我们增添力量。耶稣在旷野受试探遇见撒但时，也是直面对他说：“经上记着说：人活着，不是单靠食物，乃是靠上帝口里所出的一切话。”（马太福音4：4）。这本集古代经卷于大成的《圣经》，滋养着我们的生命，其中的教诲更满足了我们内心深处的渴望。就像我们的身体会因健康富含营养的食物得到维持、满足和增强一样，我们的生命也会因上帝的话语得到同样的果效。但这又引导我们思考另一个重要问题：《圣经》是否仅仅只是一本鼓舞人心的书，就像许多励志书一样，或者它真是由上帝所默示而赐予我们的一本书？如果《圣经》是上帝对全人类的神圣启示，那么我



们忽视其中的教导，就要蒙受永远的损失。如果《圣经》只是一本鼓舞人心、出自人手的作品，那么它就没有什么能力可以彻底改变我们的生命了！所以关于《圣经》启示来源的问题是非常重要的；事实上，这可能是一个攸关生死的问题，让我们共同检视其中证明。



《圣经》的启示

在巴勒斯坦，炙热的阳光无情地曝晒在一个阿拉伯男孩身上，他正在死海附近的一处偏远地区放羊。这一天于他而言和平日没什么不同，每天早上，他都会领着羊群在酷热的沙漠中寻找食物，他不知道自己接下来在这一天的发现将会改变世界。

当他领的一只羊跑进一处山洞时，他开始朝洞里丢入小石头，想借此把羊赶出来。令他吃惊的是，他听到了陶片破裂的声音。他意识到自己可能发现宝藏了，便立刻跑回家告诉父亲。他们没有料到的是，那天他们在山洞里发现的东西，远比一些古代贵族遗留下来的财富更珍贵得多！1947年，《死海古卷》在死海

岸边被发现，山洞的陶罐里装着的是无匹的珍宝，里面存有至今为止最古老的《圣经》手稿。这些卷轴是由聚居在昆兰之人，于基督诞生前约150年书写而成，这些人被称为爱色尼人（又译艾赛尼人）。他们每日会花上好几个小时抄《圣经》，而为了维持准确度，他们对于抄写的规定极为严格。几十年来，世界上有许多最杰出的《圣经》学者和精通古代《圣经》语言领域的专家，都持续不断地在研究这些手稿。《死海古卷》的发现充分证实了《圣经》的准确和可信度。除了《死海古卷》以外，还有许多其他旧约经卷的手稿是从最初几世纪留传至今的，当研究人员将这些手稿进行比对时，它们之间令人不可思议的高度重叠，充分显示了经卷传承时的准确度。除了旧约手稿之外，同时期被发现的还有超过二千四百份、从第一世纪到第四世纪时期的新约手稿。《圣经》手稿重抄的次数之多，远超过世界上任何一本书。这些手抄副本的准确性充分证明了《圣经》的神圣启示。

世代永流传

几千年来，上帝的话语一直是准确地代代流传下来。从《圣经》的第一本书〈创世记〉，直到最后一本书〈启示录〉，它回答我们内心的问题，道出我们真正的需求。《圣经》是由四十多位作者、历时一千五百年



写成的。这些作者中有许多人彼此并不认识，且生活的地方不同，讲述的语言各异，更是隶属于不同文化的人；但每一个人都在圣灵



默示下写作，清楚地展示了上帝对人类的永恒计划。在《圣经》的主题上各卷内容没有矛盾之处，贯穿《圣经》的思想和题旨更有着惊人的一致性。《圣经》反映了上帝的思想，《圣经》作者在三千个地方宣称“神说”、“主说”或类似的短语，《圣经》作者相信他们是受上帝启示的，《圣经》的内在证据也表明这些信息是来自神。

许多《圣经》预言的实现充分彰显了《圣经》的真实性。《圣经》中大约有三万一千节经文，其中有超过八千多节（超过25%）包含了预言。这些预言不但在揭示世界各国和统治者的名字时展现了惊人的准确度，它们更是提前揭示了关于基督生活的诸多细节。举例来说，基督的生平事迹在祂出生前几百年就已然有了记载。没错，耶稣的故乡在拿撒勒，但先知弥迦在700年前就已预言，弥赛亚将在伯利恒出生（参见弥迦书5：2）。

而在耶稣诞生的那一晚，该撒奥古斯都突如其来的一道圣旨，就将马利亚和约瑟带到了伯利恒，这是超乎人想像的事！拿撒勒位于以色列北方，是加利利的一座城市，而伯利恒远在南边的犹大地，两地相距约90英里，这只是有关耶稣的出生、生平、死亡和复活的众多惊人预言之一。〈民数记〉是在1500年前写成的，它预言有一颗星会从东方升起，那就是弥赛亚诞生的标志（参见民数记24：17）。基督的事工在〈以赛亚书〉61章1至3节中早就有了详细描述，祂的死，包括后来被钉死在十字架上，在〈诗篇〉第22篇，事情尚未发生约一千年前就有了描述。令人更觉不可思议的是，就连耶稣被人以三十枚银币出卖的事，也早在它发生前几个世纪，就被撒迦利亚预言过（参见撒迦利亚书11：11-12）。

旧约的预言精准无误地揭示了各国兴衰，其国王和统治者的命运，以及我们世界的未来。先知但以理预言了四大帝国的崛起，他们将统治中东，即当时已知的巴比伦、波斯、希腊和罗马，包括罗马帝国的解体（参见但以理书第2，7，8章）；而在〈马太福音〉24章，耶稣对于末世也曾发出惊人的预言，如今这些预言都已一一应验，它们清楚地证明了上帝圣言的可靠、真实并其神圣的源头。



《圣经》的主旨

《圣经》的主要目的是揭示上帝永恒的救赎计划。《圣经》论及人类历史，但它并不只是一本历史书；《圣经》也提到科学，但它也不是一本科学教科书；《圣经》提供了对人类心灵的洞见，但它决不是一篇关于心理学的论文。虽然上帝的话语涉及众多不同领域，但它首要的目的是揭示上帝的旨意，向人类彰显上帝永恒的真理。《圣经》回答了人类生平的三大问题：“我是谁，为什么会在这里？”、“我从哪里来？”、“人类的未来会是如何？”它为我们每一个人呈现了希望和勇气。

《圣经》的中心主题是耶稣，旧约众先知都为祂做了见证。《圣经》的每一卷书都是祂爱的启示。耶稣对法利赛人说：“你们查考圣经，因你们以为内中有永生；给我做见证的就是这经。”（约翰福音5：39）旧约的主旨是宣告基督的来临，新约则彰显了曾来到世上的基督。无论新约或旧约，整部《圣经》都是为了“见证”耶稣。在《圣经》中，耶稣是将死的羔羊，是永活的祭司，是未来的君王。祂使我们得称为义，使我们成圣，并且将来有一天祂要荣耀我们。耶稣是饶恕人、富有怜悯、慈爱，且改变我们生命的救主。

耶稣是伟大神迹的施行者，祂能改变生命。耶稣补充道：“我对你们所说的话就是灵，就是生命。”（约翰福音6：63）圣灵以《圣经》为本，启示愿意接纳之人的心，使我们成为新造的人。基督是《圣经》所有教导的中心，正如使徒保罗明确指出的，“若有人在基督里，他就是新造的人；旧事已过，都变成新的了。”（哥林多后书5:17）

《圣经》不仅仅是一本关于如何建立基督徒生活的实用手册。思考一下在《圣经》之中，与《圣经》有关的一些象征——例如光、火、锤子、种子和粮。这些不同的象征有一个共同点：它们不约而同都指明上帝的话语拥有能改变我们生命的力量。上帝的话就像一束光，指引我们穿过生活中的幽暗山谷；它就像一团火，使我们的生命熊熊燃烧；它就像能凿开我们坚硬之心的铁锤；它也像种子，在我们的生命中无声地成长，结出属灵的果实；它更像粮食，能滋养我们灵性上的饥饿。



上帝话语的象征

〈诗篇〉作者大卫说：“祢的话是我脚前的灯，是我路上的光。”（诗篇119：105）又说，“祢的言语一解开就发出亮光，使愚人通达。”（130节）光明一显现，黑暗就消逝。如果夜晚走在一片漆黑、没有灯光的道路上，你很容易就会偏离正路。在没有光亮的情况下，陷入深沟或绊倒是很平常的事，这时若有一个亮度极强的手电筒在手，就会使情况改观。上帝的话语照亮了追随基督之人的道路，它指引我们回家。耶稣是“世界的光”，祂口中说出的话照亮我们生命中的黑暗（约翰福音8：12）。当我们与别人分享神的话语时，它也能驱散撒但遮蔽他们生命的黑暗，并照亮他们通往上帝国的道路。我和妻子就住在离我们的“永活希望复临教会”大约一英里的地方。通常在晚间聚会结束后，我们会散步回家。在回家的路上，我们会穿过一条林荫小道，穿过没有灯光的树林。我们有时几乎是走在完全黑暗的道路上，这时要继续前行并走在正确的方向上是很难的。但我们从中了解到，只要拥有一支手电筒，这样的情况就会完全不同。当光线照亮道路时，回家的路是相当愉快的。但若没有了光，我们就不得不在黑暗中摸索。耶稣渴望我们回家，所以祂以自己的话作为一盏明灯，来照亮我们的道路。

在《耶利米书》第23章29节中，上帝的话被比喻为火和锤子，因为它能销毁，所以被比做火。当我们阅读神的话语时，它点着的火焰会在我们心中熊熊燃烧，吞噬错误，一如精金在火中，杂质就被炼净。炼净的过程总是夹杂着痛苦，但若要去掉我们性格中的杂质，这一步骤决不能省略。上帝的话也像一把锤子。“锤子”这个词似乎很少用来描述《圣经》。锤子可以用来把东西钉在一起，还可以击碎物品。上帝的话语如锤，将坚硬的心击碎。想想看在新约中，那被魔鬼附身之人、罗马百夫长、最后与耶稣同钉十字架的强盗，以及其他许多人的生活都发生了翻天覆地的变化。上帝的话语不断地敲打着他们坚硬的心，直到他们被爱的铁锤击碎。



但《圣经》中最常见的象征之一，就是将《圣经》比喻做“种子”。《路加福音》第8章11节，耶稣说：“种子就是上帝的道。”一粒小小的种子里蕴藏着生命。当上帝话语的种子在人的心田里种下后，它会在生活中结出丰富的收获。耶稣经常用种子的象征来描述祂国度的成长。神的道，如同种子撒在世界各地，必然



结实。耶稣曾以一个务农的比喻详述这个主题。祂说：“上帝的国如同人把种撒在地上。黑夜睡觉，白日起来，这种就发芽渐长，那人却不晓得如何这样。”

（马可福音4:26, 27）神的话语或许看似深埋在我们内心深处，被罪恶的泥土覆盖，但如果妥善照料并珍惜它，它就会迸发出新的生命。它将彻底改变我们的态度、谈话、习惯和生活方式。种子是自带生命的；我们也许看不见种子如何生长，但它的确在我们心中茁壮，产生它生命的果实。

《圣经》也用“粮”（亦翻作“食物”，原文为Bread）这个词来描述上帝的话。耶稣说：“我就是生命的粮。”（约翰福音6:35）祂又说：“人活着，不是单靠食物，乃是靠上帝口里所出的一切话。”（马太福音4:4）粮食既是整个古代世界的生命支柱，也是我们这个星球的必需品之一，更是非常基本的饮食。一个人仅靠面包和水就能活很长时间，透过以粮食为例，耶稣宣告祂是生命的本质。



在耶稣著名的“生命之粮”布道中（喂饱五千人的神迹之后），祂宣称：“吃我肉、喝我血的人就有永生。”

(约翰福音6:54) 这种说法十分怪异、也很骇人，耶稣到底在说什么呢？很明显的，祂不是真的在说吃祂的肉和血，而是借着接纳祂的话语，使祂的教导成为我们生活的一部分。这就是先知耶利米所说：“……我得着祢的言语就当食物吃了；祢的言语是我心中的欢喜快乐，因我是称为祢名下的人。”（参耶利米书15:16）上帝的话就像一片上好的全麦面包，可以满足我们内在隐藏的饥饿。你有没有注意到，高度精制的食物吃了既不能让人通体舒畅，也不能填饱肚子？上帝的话是生命的粮，滋养我们的灵命。当然，《圣经》也像沁凉的清泉，可以完全满足人的渴望。没有什么比在《圣经》每一个教导中发现耶稣的真理更有价值的了！当我们发现这些关于耶稣的奇妙真理时，我们就得到了无法测度的福分。

《圣经》一字一句，永不朽坏

几个世纪以来，异教徒一直试图破坏《圣经》的可信度，他们企图利用复杂的论述来腐蚀人对神话的信心，然而《圣经》仍是有史以来最畅销的书，每年有超过1亿本《圣经》被出售或分赠。据《金氏世界纪录》估计，迄今世界上共有超过50亿册的《圣经》，并以数百种语言印刷。1694年出生的法国哲学家伏尔泰（Voltaire）一向对基督教严词抨击，他认为《圣经》充满



了“谬误”，人类整体社会已进入“基督教的黄昏”。作为一个多产作家，他写了两万封信和两千本书，他的著作中有很很大一部分是对基督教信仰和《圣经》的攻击。据报导，在他生命的最后时刻，他声称他的著作很快就会取代《圣经》，他相信在百年之内，《圣经》将成为人类社会过去的遗产，仅此而已，很快就会被人遗忘。伏尔泰去世后（1778年5月30日），不到25年内，原先用来出版他作品的印刷机，却被用来印刷以人民通用语言写成的《圣经》。

这个故事中还包含另一则轶事。丹尼尔·梅里特博士（Daniel Merritt）对伏尔泰生平研究多年，他发现亨利·特罗钦（Henri Tronchin）曾于1834年至1839年担任日内瓦《圣经》协会主席，而他当时就住在伏尔泰的故居。因此当初那一台曾印制伏尔泰著作、后转而印制《圣经》的印刷机所产出的《圣经》，有许多都被存放在伏尔泰家中，不到100年又被日内瓦《圣经》协会主席所使用。这是一个多么惊人的转折啊！这让我们想起耶稣在〈马太福音〉第24章35节所说的话：“天地要废去，我的话却不能废去。”先知以赛亚又说：“草必枯干，花必凋残，惟有我们上帝的话必永远立定。”（以赛亚书40：8）《圣经》曾被诽谤、批评、嘲笑、撕碎和烧毁，但它仍然是神圣作者的见证。它向每一代人述说

恩典、怜悯、宽恕和新生命。

《圣经》具有改变生命的大能

关于《圣经》的启示及其最伟大的见证，莫过于圣灵透过它改变生命的力量，在此容我和你分享陈先生的故事。



小陈(化名)是一名忠贞的共产党员，也是一位无神论者，在他看来，所有的基督徒都是无知、不懂思考、没受过教育的乡巴佬。

1992年的某一天，小陈从军中放假返家，竟发现他的妻子成了复临信徒。在1991至1993年期间，中国东北发生了一次大规模的圣灵复兴，每年都有将近二、三千人受洗归主。当小陈发现自己的妻子居然成为一名相信《圣经》的基督徒后，他怒不可抑，冲着妻子大声叫骂，甚至威胁、侮辱她。

后来他的妻子患了眼疾，必须进行手术，为此他每天都必须去医院陪伴她好几个钟头。她逐渐痊愈后，虽然一只眼睛还带着眼罩，但她开始用另一只完





好的眼睛读《圣经》。主治医师劝她要让两只眼睛都好好休息，但她深觉自己需要从上帝的话语中得到力量。她的丈夫无奈之下只好妥协，他说：“有一个变成基督徒的妻子已经够糟的了，我不想再有一个变成瞎子的太太。你把《圣经》给我，我来帮你读吧！”

她要求他读〈约伯记〉给她听；他读着读着，就越对这故事感到好奇。他为约伯的信仰震撼。他不能理解一个人在历经千辛万苦、受尽折磨之后，为何还能相信上帝？当他读到尾声，说到：“约伯为他的朋友祈祷。耶和華就使约伯从苦境转回，并且耶和華赐给他

的比 he 从前所有的加倍。……这样，耶和华后来赐福给约伯比先前更多。”（参见约伯记42：10-12）他再一次因上帝如何将发生在约伯身上的事化悲为喜、将失败转为胜利，感到惊奇不已。

往后小陈时常趁太太离开病房治疗时私底下读《圣经》，没过多久，小陈再也无法自欺，就在医院的病房里，他接受了耶稣的呼召。现今他已成为基督教的牧者，持续不断高声地宣扬主的道，将他曾经厌弃的《圣经》视为至宝，主的道并其中能改变生命的真理使小陈的人生从此改观。

《圣经》中的真理是对着所有人说的，不论他们在文化、出生背景及语言上有多大的差异。在当下世局混乱之际，它为所有人传达了希望，来自天上的呼召正在鼓励所有人亲近上帝的话语，让你的生命沉浸在主的话中。找一处安静之地，让圣灵触动你的生命，去感受主的话所带来的新生力量吧！那股力量曾经感动小陈，同样，它也能为你带来转变。





第五章 CH5

在疾病包围中健康生活



疾病不仅使人身体衰弱，还会连带削弱人的思想。被疾病缠身时，人很容易沮丧甚至变得忧郁。你是否有过患病超过一星期的经验？那一周结束时你感觉如何？那么换成两周呢？在新冠肺炎大流行期间，感染了此病的人纷纷出现了严重的身体症状，包括发烧、发冷、肌肉剧烈疼痛、持续咳嗽、呼吸急促、喉咙痛、头痛欲裂、甚至浑身无力。一名病患说：“我感觉自己就像快溺死了一样！”另一名患者补充道：“到了夜晚是最难熬的。我的体温会升高，身体会因为发烧而发热，然后突然打冷颤打个不停。但最令人难以承受的是，因为必须被隔离，我感到异常孤单！”这场流行病造成的严重后果之一，是因为这种病毒本身具高度传染的特性，导致患病的人不得已、常常必须独自



承受患病的痛苦。他们所爱的人很难守在身旁，给予他们所需的照顾和关怀。

更令人感到悲惨的是，有些人甚至是独自一人死在隔离病房，连家人都无法见上最后一面。在确诊感染冠状病毒之时，接下来的关键14天也同样使人难以忍受。但是，如果你今天是一个一朝生了病、就病了整整十二年的人，你会怎么办呢？如果你是一个不断被痛苦纠缠，因此必须年年与家人分隔两地的流浪者，你又会怎么做呢？〈马可福音〉中记载了一个受病痛折磨整整十二年的女人及她的事迹。



“有一个女人，患了十二年的血漏；”（马可福音5：25）她不断出血，就连衣服上也因常年流血，因此被血渍所沾染，她为此身心俱疲、瘦弱不堪。但最可怜的是，她再也无法体验来自任何人的热情拥抱，再也不能有机会享受来自孩子或儿女在膝上跳跃的欢乐。她

感到极度沮丧和绝望，她想要痊愈，渴望康复。她一直寻找治疗方法，但似乎不管怎么做都没有任何效果。

〈马可福音〉接下来继续描述她的遭遇：“（她）在好些医生手里受了许多的苦，”（第26节）本该为她提供帮助的人，却造成她更大的伤害，让她“在好些医生手里受了许多的苦。”他们提供的治疗令她的病况越发严重，她把得来不易的积蓄尽数花在了这些庸医手里。

她不仅为此感到失望，甚至已经绝望。灰心丧志尚不足以形容她的心境，她对自己的病是感到完全无望了！黑暗笼罩了她的生命，她把毕生积蓄花在了这些所谓的医生身上，情况却丝毫没有好转。然后，她遇到了最伟大的医师——耶稣。当时救主身边被一大群人团团包围，祂缓缓地沿着崎岖狭窄的道路走着，此时人潮从四面八方祂涌了过来。这个可怜的女人不敢想自己能否有机会挨近祂身边、开口求祂医治。祂已治愈了很多人，祂也能治好她吗？〈马可福音〉用这段话表达她心中尚存一丝希望：“我只摸祂的衣裳，就必痊愈。”（第28节）

〈路加福音〉也同样记载了这个故事，甚至描述得更详尽。路加自己正是一名医师，因此针对同样



事迹，他在他的福音书中更透露了一些引人入胜的细节。在《路加福音》8章43节中，他讲述了这个受苦的可怜妇人及她的故事，说她“在医生手里花尽了她们一切养生的，并没有一人能医好她。”《圣经》这段经文中的“医好”一词，其字根就是“疗法”（therapy）之意；这意谓着她始终没有找到适合她的疗法，她尝试过的一切都不奏效；因此，耶稣是她最后、也是唯一能得到帮助的希望。如果连祂也帮不了她，那么她一生就要注定不断受苦、被病魔所纠缠了！她想尽办法穿越人群，相信哪怕她只能触摸到基督衣服的下摆，她都能被治愈。她渴望获得能治愈她疾病的任何东西，不管那是什么。她一直在费力地寻找，并用毕生积蓄寻找那神奇的疗法。她的反应与当今许多人在面对令人闻之色变的疾病时如出一辙，他们会不顾一切地寻找可以治愈疾病的疗法。



所有患病的人无不希望有某种疗法可以完全治愈他们的疾病，只要是任何可以减轻他们痛苦的东西都好。他们迫切需要被治愈，无论那是药丸抑或其他类

型的药物。现代医学着重于诊断和治愈疾病，但是耶稣关注的事要比这多得多！最后，这患了多年血漏的妇人好不容易在两个围着耶稣的人之间伸出手，并在一瞬间悄悄地摸了一下祂衣服的下摆。这一瞬间的接触注入了她一生的信念，使那位伟大的医师可以将她带着信仰的触摸，与周围人群的簇拥区分开来。治愈的力量流进了她的身体，疾病消失无踪，她奇迹似地被治好了！

耶稣对这个女人说了使后世之人难以忘怀的话：“女儿，你的信救了你，平平安安地去吧！”（第48节）。自此之后，她再也不是人群中默默无闻的面孔，或是人类统计数字中的一员；她是上帝的儿女，耶稣唤她做“女儿”。祂鼓励她说：“你的信救了你，平平安安地去吧！”（第48节）

在《新约圣经》中，“好”（well）一词共使用超过一百次，其中大多时候被译为“拯救”。耶稣宣告这个女人再次成为新造、完整的人，她的信仰紧紧抓住了祂的神性。祂以慈悲怜悯向这位绝望的女人显现自己的恩典，并使她恢复了健康。在身体、心理、情感和精神上，她都完全恢复了！这是耶稣的工作。我们整体的健康对耶稣很重要，因为我们对祂而言很宝贵。



祂渴望我们在这个被疾病、痛苦和死亡笼罩的世界中，也能拥有丰盛的人生。

耶稣毕生目标——使人恢复上帝的形象

耶稣在世上的目的，是要借着福音使人类恢复祂的形象，恢复是指人的身体、思想、情感和属灵的康复。耶稣在〈约翰福音〉10章10节揭示了祂对我们每个人的计划：“盗贼来，无非要偷窃，杀害，毁坏；我来了，是要叫羊（或译：人）得生命，并且得的更丰盛。”魔鬼想破坏我们的健康，反之，耶稣却是想方设法要恢复我们的健康；魔鬼想使我们灰心丧志，但耶稣想鼓励我们；魔鬼想要拆毁我们，但耶稣想要建立我们；魔鬼要我们生病，耶稣却希望我们健康。耶稣关心的是我们整个人，祂渴望我们能保持身体健壮、心思敏锐、情绪稳定、属灵康健。在祂即将复临之际，这一点尤其正确，这个世界正面临着巨大的危机。耶稣在〈马太福音〉第24章和〈路加福音〉第21章中所说的预言，预示着在祂返回之前，地球上将灾难遍地。这些事件将在这末时的世界逐一爆发，给那些尚未准备好的人带来巨大震撼。

使徒保罗从永恒的角度强调了一个人在各方面全面健康的必要性，他说：“愿赐平安的上帝亲自使你们

全然成圣。又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，在我们主耶稣基督降临的时候，完全无可指摘！”（帖撒罗尼迦前书5：23）这里的“灵”一词与我们的态度或情感有关。即使在今天，我们有时也会形容一个人说：“她具有一副温柔的灵魂”，或“他有个易怒的灵魂”。当我们如此形容一个人，指的是什么呢？自然是指一个人的态度或情感予人的感受。至于这段经文中的“魂”一词，则与属灵本质有关，我们内在有一部分是渴望上帝和永恒的。而这段经文中提及的“身子”，显然是指我们的本性。



耶稣渴望借着祂的灵所拥有的大能大力，使我们在每一方面都能成圣或成为圣洁。使徒保罗在写给罗马人的书信中再次强调了这一思想：“所以弟兄们，我以上帝的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的，你们如此侍奉，乃是理所当然的。不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的善良、纯全、可喜悦的旨意。”





(罗马书12：1—2) 你是否注意到，使徒保罗看重的是视我们整个人为一个整体？他谈到我们的敬拜，我们的身体和心思意念。妥善照顾好我们的身体是一种十分明智、与敬拜同样重要的行为。因为是造物主创造了我们，在我们全方位照顾好自己的同时，就是荣耀主。

上帝早在创造之初，就将能够使亚当夏娃的健康达到最佳状态之所有要素都赐给了他们。清澈的溪流和蜿蜒的小河提供了纯净的水；水果、坚果、谷物和各式各样的蔬菜大量生长；上帝提供的天然饮食中充满了各种有益健康的营养素。我们的始祖在阳光照耀下和在新鲜空气中活动时，他们的身体就能维持上帝创造他们时的健康。夜晚带来了清新的雾气，每天他们都在祂的爱与关怀中歇息。而在第七天——安息日，在他们一同敬拜造物主之时，他们就得以进入对双方更深的信任中，因为祂将那日分别为圣，为要敬拜祂。

我们的始祖生活在一个没有压力、焦虑和疾病的世界。和平与幸福之感布满整个大地，他们心中也充满了对上帝和对彼此的爱。上帝的本意是要我们从伊甸园中学习到可用以指导我们今日生活的原则。创造不仅是上帝千年前的作为，亦是我们今天该如何生活的榜样。上帝不仅关心我们的属灵健康，祂也同样关心我们身体和心理上的健康，我们的身体健康与属灵方面的茁壮有着密切关系。使徒约翰简洁地指出：“亲爱的兄弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。”（约翰三书第2节）

科学证实全人健康的概念

在过去的25年中，“全人关怀”（Whole Person Care）的概念有了很大的扩展。世界卫生组织（WHO）自1948年以来，就将健康定义为一种全方位——包含了身体、心理和社交健康的状态，如今更进一步认定我们需要结合第四个层面——灵性，并将其视为健康的要素之一。自2010年至今，关于宗教对健康影响的研究已经超过二千份，越来越多的科学证据证实《圣经》中在健康教导上的正确性，因错误的生活习惯而导致的各种退化性疾病正在迅速上升。心脏病、中风和癌症是导致人们过早死亡的致命疾病。这些关于健康的科学研究大多数表明了什么？其研究重点在哪里？它们



指出信仰可以在下列三个特定领域中，极大地改变你的健康状况。

一、信仰可以引导人在健康上做出更好的选择。

研究发现，拥有宗教信仰、并对上帝全然委身的人，滥用酒精或药物的情况比一般人较少。他们更常运动，在饮食方面的选择也更健康，并且会注意自己的休息状况。当人们相信他们由上帝所创造，身体亦是圣灵的殿时，他们在健康上的选择就会更加积极。他们接受使徒保罗在〈哥林多前书〉10章31节中的教导：“所以，你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀上帝而行。”有信仰的人会更加关注自己的健康，并选择健康的生活。

你可能也想知道何谓健康的选择，以及如何改善个人健康。最近哈佛大学进行了一项大规模研究，确认哪些健康习惯可使人们更加长寿，他们发现，透过保持五个健康习惯，可以使自己的寿命多增加十年。根据以下研究，这些简单的生活习惯可以助你延年益寿：选择健康的饮食、定期运动、保持健康的体重、不过度饮酒、不吸烟。哈佛大学公共卫生学院 (Harvard T.H. Chan School of Public Health) 领导的一项新研究显示，成

年后维持上述这些生活习惯，可使预期寿命增加十几年。研究人员在美国民众身上追踪近三十年后发现，与生活方式最不健康的人相比，保持最健康之生活方式的人死于心血管疾病的机率可低于82%，而死于癌症的机率亦低于65%（哈佛大学研究，2019年4月）。

且让我们更进一步检视这些维持健康生活的人。对新冠病毒以及其他相关疾病而言，非常关键的问题之一是我们能否强化自己的免疫系统。免疫系统是由



细胞和蛋白质构成的精细网络，它可以保护人体免受感染和疾病的侵害。若你为自己打造了强大的免疫系统，它不仅可以降低你患病的风险，就算不幸染病，症状往往也会轻得多，病程相较之下也更短。世上没有任何万无一失的做法可以保证我们决不生病，但是我们的确可以采取一些方法保护自己并增强免疫力。

① 多吃健康食物：就任何疾病而言，营养都是预防和辅助治疗的关键。水果、蔬菜以及全谷类可减少发炎并改善血管功能。植物性食物富含促进健康、具保护功能的植化素，可以平衡感染和其他疾病带来的氧化压力，植化素也可减少发炎并增强血管内膜的健康，以确保血液正常流通。动物性蛋白质中含有会破坏人





体免疫系统的发炎物质，而植物性食物——包括豆类、沙拉和蔬菜等，都能为生产使血管正常流通的物质提供基础。我们更想建议你在每日的食物盘中摆上“彩虹蔬果”，以确保你的饮食包括所有具保护性的营养素，既可帮助你预防疾病也能在万一生病时辅助治疗。当然，一定要避免摄取糖，因为糖会损害白血球的功能，这对于抵抗体内异物是至关重要的。


②多喝水：水可以保护人体免于脱水，使每个细胞发挥正常作用并保持最佳状态以备不时之需。



因此，它是增强我们免疫系统的关键要素，所以务必要多喝水！那么我们该喝多少呢？每天至少8杯水（一杯8盎司，约236 ml）。想知道你摄取的水份是否足够，另一种有效方法是检视自己尿液的颜色，每天排尿时，应至少有一次排出的尿液颜色是呈现近乎透明的。要在下午6点之前喝足够的水，这样你的睡眠就不会中断，并可获得良好且重要的休息。


③多吸收新鲜空气、多运动：运动也很重要，我们建议若情况许可，应尽可能在户外运动。与不运动的人相比，每周至少快走5次，每天至少运动30分钟的人，其

健康状况更好，寿命也 longer。健身对预防疾病非常有帮助。每天让新鲜空气环绕你，大口深呼吸，让自己抬头挺胸。如果你生活在城市中，请选择一个花木扶疏、林荫处处的公园，散步在其中。行走



在拥挤的城市街道上，从车辆排放的气体中吸入被污染的空气是很不利健康的。树木和植物都具有赋予生命的特质，可增强你的健康。在户外充满阳光的自然环境中进行深呼吸，可以令自己神清气爽。阳光乃是维生素D的天然来源，吸收适量阳光，不但不会使我们晒伤，还能透过吸收维生素D来增强对疾病的免疫力，每天只需15分钟沐浴在阳光下即可。

④多休息：休息是上帝赐予的健康原则之一。当我们生病时，我们的身体也需要休息以恢复最佳状态。即使我们认为自己已经康复，最好还是小心谨慎，让自己多休息几天，这对于染上新冠肺炎尤其重要。因为我们不确定身体完全恢复的时间点，而病毒的遗传物质可能要花上四个星期才会从鼻腔中脱落。休息对于任何健康计划都是必要的一环，实际上，这正是为何上帝要赐给我们每周的第七日作为安息日，好让我们得以摆脱平日生活的压力。



⑤切勿吸烟、饮酒、滥用有害药物及兴奋剂：吸烟是世界上最可避免的死因，但它仍然造成每年数十万人死亡。它是心脏病、肺癌、第二型糖尿病，和许多其他因生活习惯所致之疾病的主要成因之一。它会削弱免疫系统，导致牙龈疾病，增加不孕风险，亦是血液凝结的原因。酒精则是导致早死的主因之一，它是造成某些癌症、心脏病和肝损伤的原因。和烟一样，酒极容易使人上瘾。过量饮酒会导致抑郁和许多意外伤害，特别是交通事故。根据英国最近一项发表于著名医学杂志《刺络针》(The Lancet) 的研究结果，“酒精是影响全球健康的重大问题：这一点清楚明确、毋庸置疑。”英国首席医疗官更提出，“就饮酒而言，并没有所谓的‘安全’饮酒量。”



酒精的主要问题之一是它会影响到大脑前额叶，这个区域乃是人的意识、理性和判断力所在，因此这会严重影响我们的决策过程。圣灵与我们的前额叶沟通，引导我们做出对生活方式的正面决定，充分理解神的话语，且更完全遵循祂的真理。酒精会阻碍这一过程，使我们难以察觉上帝启示的旨意。

尽管我们无法避免生病的可能，但我们可以使免疫系统处于最佳状态以对抗疾病，更可以强化自身的免疫系统来战胜疾病。

二、信仰可以令人更乐观、积极地面对人生。

积极的态度有助于人们减轻压力，避免血压急剧升高，他们可以变得更加平静，性格也更平和。罗彻斯特大学 (University of Rochester) 的医学通讯报导说：“关于乐观可以促进健康观念已有多项研究；研究人员审查了近80多项研究结果以寻找共同之处。他们发现乐观对于身体健康的确有显著影响。该研究检查了总体寿命、疾病存活率、心脏健康、免疫力、罹癌率、怀孕率、疼痛耐受性和其他健康主题。无论在哪一方面，乐观的人似乎都比悲观的人表现更好，复原情况也更佳。这些研究传达的信息是，无论患了哪种疾病，保持积极的态度都可以增进你的健康。”

信仰使人信靠上帝，对上帝的信心可以使人对于生活更加乐观、积极，因为你知道上帝眷顾你，定会为你预备最好的。在生活中能感受到上帝的同在，无论在身体上或情感上，都是十分抚慰人心的。



三、信仰促使人经常赴会；教会有较强的支持体系，能营造具归属感的团体生活并促进全人健康。

2002年，柏克莱加州大学 (The University of California, Berkeley) 发表了一项为期三十年的研究成果，该研究对象为居住在加州阿拉米达市的六千多名成年人。这份综合报告指出：“即使是在年龄、健康习惯和其他风险因素上进行过调整或改变，相比之下，定期参加宗教活动的人，与从未参加、或参加频率较低的人，死亡风险仍然较低。”

德州大学的一项研究发现，固定上教会的人，其寿命比不常赴会的人多七年。此外研究人员还发现，在参加教会活动的人数增加的情况下，预期寿命也会随之延长。每周赴会的人，其预期寿命为82岁；然而对于不固定赴会的人来说，这一数字略降至79岁，而不参加任何宗教活动的人，这数字则下降到大约75岁（《星期日邮报》The Sunday Mail, 1999年9月26日，第55页）。

上帝的话语强化了这些研究的信息。在《希伯来书》10章23至25节中，《圣经》分享了赴会带来的积极益处。“也要坚守我们所承认的指望，不致摇动，因为那应许我们的是信实的。又要彼此相顾，激发爱心，

勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既知道（原文作‘看见’）那日子临近，就更当如此。”

且让我们简短分析这段属天的忠告，并与我们先前提及的研究作一比较。《圣经》的经文除了教导我们要“聚会”之外，还要我们做到下列事项：

① **“彼此相顾”**：换句话说，要试着理解别人所面对的生活处境，同理别人的感受。正如使徒保罗所述：“你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。”（加拉太书6：2）著名评论家约翰·拉斯金（John Ruskin）也曾说：“专顾自己的人不足以成就大事。”此话确实不假。信仰的团契可以使我们在无私的基础上彼此关心，这种对于他人处境彼此体谅的态度，对于愿意与人分享自己生活的人在健康上乃是很有益处的；同样对愿意倾听之人的果效亦然。

② **“激发爱心”**：亦可说是彼此打气、激励。借由敬拜活动相聚，一起研读上帝的话，一起祷告，这些都能给予我们机会激发彼此的动力。

③ **“勉励行善”**：没有什么比鼓励的话语更能振奋



人心。教会就应该成为一处充满鼓励与希望的所在。当有人赞美你时，你感觉如何？那份赞美可以令你开心，使你的生活喜乐满溢。所有积极、健康的思想都是富含生命力的。

做出正面积极的改变

你或许在想：“那么我该怎么做，才能为自己的生活带来积极的改变呢？”“我要去哪里，才能找到把良好健康习惯付诸实行的力量？”“我以前不是没有尝试过，但我最终还是失败了！”改变的关键是将我们软弱的意志与基督的大能连结在一起。我们或许很软弱，但祂是坚强的；我们可能疲惫，但祂是全能的，单靠我们自己，我们可能办不到，但有了祂，我们就能做出改变，但这一切都始于我们的个人选择。所有的改变都是从选择开始的，我们为自己行为辩解的次数越多，就是在迈向成功之路上，给自己堆放无数绊脚石。一项由海洋生物学家所做的惊人实验充分证明了这一点。

在实验中，一名海洋生物学家将鲨鱼放入一个大储水池，再将数条小诱饵鱼放到该水池中。如你所料，鲨鱼很快就在水箱中游动，攻击并吃掉了较小的鱼。然后，生物学家将坚固的透明玻璃隔板插入水

池，隔出了两个单独的空间，随后分别将鲨鱼和诱饵鱼放入两侧。



再次，鲨鱼迅速袭击。但这一次，鲨鱼猛撞到玻璃隔板并被冲击力弹了回去。但鲨鱼没有察觉到情况有变，牠每隔几分钟就不断重复先前的行为，但无济于事。同时，诱饵鱼在另一侧无忧无虑地游着。在实验进行后约一个小时，鲨鱼终于放弃了！在接下来的几周中，该实验重复了不下数十次。鲨鱼变得越来越消极，甚至很少尝试再去攻击诱饵鱼，直到最终鲨鱼厌倦了不断撞击玻璃隔板，完全停止了攻击。然后，研究人员将玻璃隔板取了出来，但鲨鱼却一动也不动。鲨鱼已经受过训练，它认定了在它和诱饵鱼之间一定有障碍物，因此现在诱饵鱼可在任何它们想去的地方自由自在的游动而不受攻击。

我们当中有许多人在遭受挫折和失败后会在情感上放弃并停止尝试。就像实验中的鲨鱼一样，我们相信，因为我们过去的尝试从未成功，因此我们永远都不可能成功。换句话说，即使在我们想到达的目的地





和我们脚下所在的位置之间，并不存在任何一道“真正的障碍”，我们仍然会在脑海中相信，并告诉自己它的存在。

当我们做出改变的选择时，基督会立即帮助我们打破障碍，给予我们所需的力量。我们编造的借口使我们无法接受祂的能力，有时我们会在脑海中自行设下障碍，找遍所有让改变无法实现的理由。我们只关注改变的不可能，但上帝却是充满可能性的上帝。当我们无路可走时，祂可以为我们开路。祂是从无到有、化一切不可能为可能的上帝。使徒保罗在《以弗所书》3章20至21节中祈祷：“上帝能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。但愿他在教会中，并在基督耶稣里，得着荣耀，直到世代代，永永远远。阿们！”上帝能做什么？祂

可以“充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。”

我们或许无从知晓改变如何发生，
但我们深知：在上帝凡事都能。

我们的有限智力或许无法想像祂如何
使我们成为新造的人，
但我们深知：在上帝凡事都能。

我们的心或许不能看透祂如何使软弱的我们变得刚强，
但我们深知：在上帝凡事都能。

在人认为不可能的事，在上帝凡事都能。
在人看来似乎不合逻辑的，在上帝凡事都能。
在人觉得无法成就的，在上帝凡事都能。

在圣灵的鼓动之下，我们选择遵行造物主的律法，以我们的生活方式荣耀祂，祂便赐我们能力，成就我们一切所想。当我们选择委身于上帝，祂就会为我们开创新生活。





第六章 CH6

日复一日，希望在何方？



全世界在21世纪快速前进之际，你有没有思考过我们最大的需要是什么？生活在21世纪的人们最需要的又是什么？如果你正在挨饿，需要的可能是食物；如果你无家可归，需要的可能是一个栖身之处；如果疾病正在侵袭你的身体，那么你需要的肯定是药物；如果你感到孤独沮丧，那么你需要的可能是爱。世上有没有什么东西相较于其他事物更能帮助你度过生活中面对的难题？有什么事能让人精神一振呢？全世界的人如今都在迫切地寻找希望。有句话形容得非常贴切：“氧气对于肺的重要性，犹如希望之于人的精神。”

希望能振奋我们的精神，它将我们的视野从眼前的事，提升到未来的事。它是黑暗中的一盏烛光，它





鼓励我们探索未来。希望能使人精神一振，亦是我们在面临挑战时继续前进的动力。希望究竟是什么呢？我们该如何定义它？首先，希望是一种无形的东西，它却能使人超越现实生活中的困境，展望更美好的明天。它引导我们在当下过有意义的生活，因为我们知道新的一天即将到来；它使人期待生活中最积极的事，尽管当下必须面对生活中最消极的事；它能使人超越当下，仰望未来；它令人得以相信、期待——离了今天的黑暗，明天必有闪亮光辉照耀大地。

古罗马政治家老普林尼 (Pliny the Elder) 曾说：“希望是支撑世界的支柱。”这话不假。没有希望，这个世界就会迅速崩塌；灾难遍地；没有希望，社会的基础就会瞬间瓦解；没有希望，我们就活在无声的绝望中。

最近我读了一则故事，它源自一本1991年7月出版、名为《点点滴滴》(Bits and Pieces)的励志小册；故事说到一个小男孩受到严重灼伤后住进了医院，他的经历充分证明了希望的力量。那段时间，某城市的学校系统制定了一项计划，欲帮助需要长期住院的孩子们跟上学校的功课进度。因此，一位被分派执行此计划的特殊教育教师某日接到一个电话，请她去拜访一位住院中的孩子。于是她把孩子的名字和病房号码记了下来，行前先去拜访了孩子的班导师，透过简短的交谈了解班上学习进度。班导师说：“班上现在正在学习什么是‘名词’和‘副词’，如果你能帮助他学习这些词，那他就不会落后太多，我也会为此非常感谢。”

当天下午，那位负责医院专案的特教老师去拜访那个男孩，但事先并没有人向她提过那个男孩受到严重烧伤，非常痛苦。因此，当她走进病房看见这男孩时，她当场就愣住了，她结结巴巴地说：“我……我……是你们学校派来，帮你跟上学习进度的，呃……他们现在在学‘名词’和‘副词’。”当她走出病房，她深深觉得自己什么忙也没帮到，心中倍感失落。

但是隔天一个护士问她：“你昨天到底跟那个男孩说了什么？”特教老师深感不妙，肯定是自己做错什么



事了！于是她开始道歉。“不，不是的，你误会我的意思了！我们一直很为那个男孩担心，但从昨天开始，他整个态度都改变了。他开始努力振作，对治疗也有了反应，好像他下定决心，无论如何都要活下去似的！”

两个星期后，男孩说，在那位老师出现之前，他原本已经完全放弃了活下去的希望，可是当他突然明白了一件事后，一切都变了！他如此描述自己在心境上的转变：“学校不可能派一个老师去教一个快死的学生学名词和副词吧？所以我肯定能活下去！”这个浑身严重烧伤的孩子最需要的，就是希望！希望能赋予我们强烈的动力，去寻求之后的每一天，它替未来绘制鲜明色彩，不被黑暗阴影笼罩。

重新发现希望

身处在这个似乎一切都失控的世界里，我们要如何才能重新发现希望呢？在这个充满未知的环境里，我们又该怎么做，才能再次拥抱希望呢？在一个被海啸、地震、龙卷风、



飓风、瘟疫和传染病摧毁的世界里，还有什么是我们
可以肯定、并寄予希望的吗？例如，最近新冠病毒的
大流行在全球各地都造成了灾难，几乎没有一个国家的
人民能够幸免。成千上万人死亡，世界经济崩溃，
各国失业率急速飙升，我们过去所熟知的生活已经变
了！我们在哪里才能找到希望呢？我们该如何做，才
能将目光放在明天过后更光明的未来，而非眼前的考
验呢？

无数人经由学习上帝的话语认识了祂，与祂产生
连结，并从中找到了希望、信心和平安。他们发现了
一个比他们想像之中更爱他们的上帝，祂赋予他们力
量，使他们能够以非凡的勇气面对今天的挑战和明天
的考验。祂是带来希望的上帝。

在绝望的时候，诗人大卫呼求道：“主耶和华啊，
祢是我所盼望的。”（诗篇71：5）大卫的希望之源也是
我们所有人的希望之源。大卫的信念始于他深信那位天
上的上帝，比他所遭遇的困难更伟大，也比任何他面
对的挑战更有能力。如果我们从未认识这样的一位上
帝——祂关心我们、理解我们的痛苦、治愈我们的伤
痛，且总有一天会击败地狱之能，开启一个崭新的世
界，我们就无法抱定任何一丝希望，必须孤单一人独



自面对生活的挑战。正是因为我们认定上帝的存在，也知道祂对我们有着无条件的爱和永不间断的关怀，我们的心中才充满希望。

《圣经》：希望之书



《圣经》是一本充满希望的书；其中记载的许多事迹皆来自像你我一样的人。他们有时很坚强，为上帝成就不得了的大事；但在更多时候，他们却是非常软弱、且一败涂地的。但在每一个这样的人物身边，都有上帝与他们同在，赐给他们明天的希望。“希望”这个词在《圣经》中被使用的次数超过125次。即便使徒保罗在世时面对诸多挑战，他在书信中也使用了这一词达40多次。他曾经遭到毒打、投石、船难、监禁，但他仍充满希望。他写信给住在罗马的朋友说：“但愿使人有盼望的上帝，因信将诸般的喜乐、平安充满你们的心，使你们借着圣灵的能力大有盼望！”（罗马书15：13）。当我们把希望寄托在一个比面对任何问题都更伟大的上帝时，我们的心中就会充满了信仰的快乐与平静。明白上帝对我们的爱超越了我们所求所想，这样的信仰使我们充满希望，因为知道

无论在生活中遭遇何种景况，上帝都能应付。

永不落空的希望

在基督里有希望，无论面对何种困难，在基督里我们都有盼望。有一首古老的诗歌唱道：“我正需要主，主在身旁，……我真最需要主。”（摘自〈我正需要主〉，中文《赞美诗》第380首）这位基督不仅创造、看顾我们，也救赎了我们，无论是受祂创造或被祂拯救，我们都是属祂的。当那由祂之手完美创造的生命，在伊甸园中背叛了祂的旨意时，爱提供了解套的方式。亚当的后代仍有希望，耶稣是“从创世以来……被杀之羔羊。”（启示录13：8）天庭的救赎计划传遍了整个宇宙，上帝独生爱子——耶稣基督，离开了天庭来到这悖逆的星球，向诸世界彰显上帝的爱，成全了公义的律法。在亚当失足跌倒之处，耶稣重新站立。借着祂的生与死，彰显了天父的爱，满足了律法的要求，胜过了撒但最恶毒的诱惑。祂活出了我们原应展现的完美生命，后来却以我们本该承受的死法牺牲了自己，因“罪的工价乃是死；惟有上帝的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。”（罗马书6：23）祂的恩典、宽恕和仁慈来自祂心中无限的爱。葛理翰牧师（Billy Graham）说得好：“上帝的仁慈和恩典给了我希望——为自己，也为我们的世界。”正如诗歌〈别无根基〉唱道：“我心所望





别无根基，惟主宝血并主公义。”（中文《赞美诗》第372首）

在基督里有希望——这希望使我们不会去烦恼：我们的罪是否太重不能得赦免？受的试探是否太大不能胜过？挑战是否太难无法克服？因我们深信明天会更好。然而，基督能给我们的远比祂今天与我们同在的保证要多得多！基督带来的希望是一种超越这世界的希望，是祂很快就会回来的希望。使徒保罗在他的书信中，将基督第一次来到世上救赎我们，与第二次来带我们回天家完美融合。使徒给他年轻的朋友提多写信并鼓励他时，他说，我们是“等候所盼望的福，并等候至大的上帝和我们救主耶稣基督的荣耀显现。祂为我们舍了自己，要赎我们脱离一切罪恶，又洁净我们，特作自己的子民，热心为善。”（提多书2：13-14）。

耶稣第一次来到世上，是为了显现天父的爱，并赢得救赎我们的权利，当祂再来时，就要来认领祂以宝血赎回的财产。

超越明天的希望

麦唐诺 (Murdo Ewen MacDonald) 在二战期间曾是德国战俘，亦是美国士兵的军牧，他曾生动地描述自己得知诺曼底登陆行动的过程。作战行动发起的当天，一大清早他就被叫醒，有人告诉他，一位关押在英国战俘营里的苏格兰人想见他。麦唐诺急忙跑到隔开两个营地的铁丝网前。这位苏格兰人透过地下电台与BBC取得了联系，他用盖尔语告诉麦唐诺两个字，翻译出来意思是“他们来了！”麦唐诺立刻迫不及待地跑回美国的战俘营，向大家散播这消息：“他们来了！来了！”接下来人人都知道盟军已经在诺曼底登陆了。当下大家的反应真是令人难以置信：男人们欢呼雀跃，相互拥抱，甚至高兴到在草地上打滚；虽然他们表面上仍是俘虏，但他们的内心已获得自由。改变我们生活的，正是这样的希望。总有一天，我们也会从这个罪恶和苦难的集中营中被释放，我们也会高声呼喊说：“祂来了！祂终于来了！”《圣经》拥有最好的盼望，就是我们的主再来的希望。《圣经》中有超过1500处都提到了基督的复临，在新约中更是平均每25节经文就



会提到一次。而在旧约每一个关于基督第一次降临的预言中，有8节是特别强调基督第二次降临或基督将以极大的荣耀回到这个世界。以下是《圣经》中关于基督复临、充满希望之承诺中的几个例子：

《圣经》预言基督复临

第一个有关耶稣再来的预言，是由以诺发出的。《圣经》书卷中并没有以诺书，但是在新约的〈犹太书〉——即〈启示录〉前一卷书，特别提到了以诺。以诺生活在大洪水之前；当他三百六十五岁的时候，上帝将这个完全正直的人带到天堂。不要因为以诺的年龄感到诧异，在洪水之前，很多《圣经》人物都活了将近七百岁，其中有些人——如亚当和玛土撒拉，甚至还活到九百多岁！亚当受造之时是拥有强大生命力的，上帝本就设定人的生命要活到永久，所以以诺三百六十五年的寿命还远远低于当时的平均寿命呢！以诺代表的是一群特定之人——当耶稣再来时，他们将升到天上。以下是《圣经》中关于以诺对基督再来的预言：

“亚当的七世孙以诺曾预言这些人说：‘看哪，主带着祂的千万圣者降临……’”（犹太书第14节）早在耶稣第一次来到世上的三千多年前，以诺就预言了弥赛亚不仅会作

为受苦的仆人来为我们的罪而死，也会以得胜的君王之姿来拯救我们脱离这个罪恶世界，并战胜一切邪恶。

诗人大卫在他的见证中宣告：“我们的上帝要来，决不闭口，有烈火在祂面前吞灭，有暴风在祂四围大刮。”（诗篇50:3）

先知以赛亚鼓励所有人都要抱定希望。终有一天，基督会再来，在我们的世界造成诸多灾难的地狱之能将永远被击败。在〈以赛亚书〉第35章，先知说：



“对胆怯的人说：‘你们要刚强，不要惧怕。看哪，你们的上帝必来报仇，必来施行极大的报应；祂必来拯救你们。’”（第4节）《圣经》中的先知们生活在希望而非绝望之中。他们的眼光超越了生活中面临的挑战、考验和困难，仰望一个崭新的明天。他们以先知的洞察力和神圣的眼光看见未来，他们深信基督会再来，到了那一日，将不再有罪恶、痛苦、伤心、忧愁、疾病和死亡。

耶稣自己的应许

就在耶稣升天之前，祂向门徒保证说：“我必再来。”耶稣将再次来到这世界一事是确立的，一如祂在两千年前曾经在这世上生活一样。前进天家的路上充满着希望，基督再来的应许予人以信心。救主曾应许门徒：“你们心里不要忧愁，你们信上帝，也当信我。在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去；我在那里，叫你们也在那里。”（约翰福音14:1-3）

基督安慰的话语就像一张本票——耶稣说祂要再来，这是我们可以指望、信靠的事！基督要再来一事并不是源于妄想的推测，它也不是基于空虚的愿望或

人类哲学的基础，它是来自于上帝话语中永不改变、坚实可靠的应许。基督的第二次降临揭示了一个重大真理——所有的历史都正在走向一个辉煌的高潮。我们有一个最终的命运。生命有它既定的终点，我们会遇到一位神，祂对生命中所有的难题都有最终的答案——若是没有这个信念，我们的生命就没有意义了！

耶稣的话流传了几世纪，至今仍言犹在耳：“你们心里不要忧愁。”祂告诉我们别再忧虑，因为我们不需要。这个世界从来就不是全部，紧握祂的应



许，相信祂的话。“你们信上帝，也当信我……我去原是为你们预备地方去。我……必再来……。”基督就快复临的应许振奋了我们的精神，这应许激励了我们的心，使我们的生活充满亮光。它点亮我们漆黑的夜，使我们在攀登人生中的每一座高山时更显从容。

请留意这段经文中的一些用词，这些词的含义能鼓舞你的心灵。耶稣说：“在我父的家里有许多住处。”“住处”（mansion）一词最适当的同义词是“家”、“居所”或“住宅”。因此耶稣真正的意思是：“在我永



远的国度里，有非常充足的地方，空间决不匮乏，一定有你的位置。”

使徒约翰在《圣经》最后一卷书——〈启示录〉7章9节中说：“此后，我观看，见有许多的人，没有人能数过来，是从各国、各族、各民、各方来的”，天堂有足够的空间容纳所有人。基督牺牲的恩典对所有人来说都是够用的。加略山上的十字架为所有愿意接受之人提供了救赎。耶稣向祂的门徒保证，天上有足够的空间给他们每一个人，祂会再来接他们去。耶稣告诉我们祂为我们预备了一个地方，这是何意呢？当然，这不是说祂是一个建筑工头，在指导天使如何为我们建造天堂的住处；耶稣升到天上，在天父面前获得了祂的牺牲已得悦纳的保证，而天堂之门也自此为全人类敞开。



鉴于宇宙中的善恶大斗争，耶稣向我们保证，借着祂的恩典和祂在十字架上的牺牲，我们可以永远与祂生活在一起；祂向我们保证，在天堂的最后审判中，祂将为我们辩护。〈但以理书〉第7章描述了这场宇宙的大审判：千千万万的天上生灵将聚集在上帝的宝座旁，天庭永恒的记录将对全宇宙敞开，整个宇宙

都聚精会神地注视着，全人类的命运现在都要做出判决了！人类若非永远得救，就要永远沦丧。耶稣在审判中大步向前，宣告那些真诚相信、接受祂的牺牲，并因祂的恩典转变的人，都有资格进入天堂。因此先知但以理得胜地宣告：“……亘古常在者来给至高者的圣民伸冤。”（但以理书7:22）我们充满希望，因为代替我们死的基督也为我们而活；我们喜乐满溢，因那曾替我们死，如今为我们活的救主，也要为了接我们回天家而再来。

门徒怀抱希望、凯旋赴死

我们不妨思考门徒后来的牺牲，他们当中除了约翰，每一个人都殉道而死，这是我们可以确认的。

雅各最后被希律斩首。他曾以充满希望的笔触写道：“弟兄们哪，你们要忍耐，直到主来。”（雅各书5:7）殉教并没有烧熄他的精神或摧毁他的希望。

彼得最后约在公元66年被罗马暴君尼禄的士兵倒挂钉十字架而死，他是带着希望赴死的，他曾经如此说：“但我们照祂的应许，盼望新天新地，有义居在其中。”（彼得后书3:13）



使徒保罗曾在潮湿的罗马地牢里被关押多年，后来很可能也是在大约公元66年、彼得殉教的同一时间被斩首。然而他满怀希望和信心，放眼未来。他相信基督已经征服了坟墓，有一天耶稣会像祂应许过的那样回来，把祂从死亡的束缚中拯救出来。这位勇敢追随基督的门徒坚守上帝话语的应许，他深信：“因为主必亲自从天降临，有呼叫的声音和天使长的声音，又有上帝的号吹响；那在基督里死了的人必先复活。以后我们这活着还存留的人必和他们一同被提到云里，在空中与主相遇。这样，我们就要和主永远同在。”（帖撒罗尼迦前书4：16-17）使徒保罗殉道时并不是一个失败、破碎的人，基督再来的应许使他怀抱着希望死去。

想想使徒约翰。处死他的人把他丢进滚烫的油锅里，他没有死；但后来这位已是风烛残年、九十多岁高龄的老人，又被罗马皇帝多米提安流放到拔摩岛。约翰独自一人被流放到这个荒岛上时，耶稣基督给了他一个关于祂再来的异象，他在《圣经》的最后一卷书〈启示录〉中也描述了这一异象。约翰的话充满了盼望：“看哪，祂驾云降临，众目要看见祂，连刺祂的人也要看见祂，地上的万族都要因祂哀哭。这话是真实的。阿们！”（启示录1：7）。对全世界而言，基督复临当然不会是一个秘密事件。耶稣再来时，在这世上的每

一双眼睛都能目睹祂的降临；它们或来自年轻人、老人，既不分教育程度之高低，也无关乎穷富，来自各种文化、民族、语言、群体和国家的人们，都将看到祂的到来。

《启示录》的第一章和最后一章，皆以耶稣必定要再来为主题。在《圣经》的最后一页，也就是最后一卷书的最后一章，耶稣更进一步应许说：“看哪，我必快来！赏罚在我，要照各人所行的报应他。”（启示录22：12）

除了约翰，每一个门徒都是殉道而死，然而他们都是胜利的。纵然面对极艰难的挑战，他们依然忠心不二。他们内心充满了一种“上帝所赐出人意外的平安。”（腓立比书4：7）他们坚守基督的道，相信基督的应许“我必再来！”天使们在基督升天时所说的话依然在他们耳中回响。“说了这话，他们正看的时候，祂就被取上升。有一朵云彩把祂接去，便看不见祂了。当祂往上去，他们定睛望天的时候，忽然有两个人身穿白衣，站在旁边，说：‘加利利人哪，你们为甚么站着望天呢？这离开你们被接升天的耶稣，你们见祂怎样往天上去，祂还要怎样来。’”（使徒行传1：9-11）



千万不要忽略一件事实：在上述的场面之下，天使作为上帝的使者亲自证实了基督的应许并确保其真实性——“这位耶稣”不是鬼魂，若套用耶稣自己的话，祂是“有肉有骨”。（路加福音24：39）当祂升天时，祂“会以同样的方式来”。耶稣升天是一个真实发生过的事件，祂的回归也将再次成为真实发生的事件，不久后祂就要来接我们回天家。

你所面临的每一桩挑战，经历的每一项困难，遇到的每一次考验，都将很快结束。紧紧抓住耶稣复临的应许，能使你的心灵充满希望，让平安充满你的生命。《圣经》是一本希望之书，地上生活纵然千篇一律、日光之下无新事，但未来终有一日祂会再来。在今世的生命之外，未来还有盼望。我们心中有一份希望不断燃烧，那就是盼望我们的主降临。这一希望足以帮助我们度过生命中的所有挑战。

“那时，人子的兆头要显在天上，地上的万族都要哀哭。他们要看见人子，有能力，有大荣耀，驾着天上的云降临。祂要差遣使者，用号筒的大声，将祂的选民从四方，从天这边到天那边，都招聚了来。”（马太福音24:30-31）

《圣经》不断地指引我们走向更美好的明天，它带来了希望，有一天耶稣基督会回来，一切的恶要被消灭，公义必存留到永远。罪恶、疾病和痛苦都将不复存在，疾病、灾难和死亡都会被征服，邪恶、战争和忧虑都会消失。使徒保罗称这荣耀的事为“有福的盼望”。（提多书2：13）这是何等的盼望！耶稣基督会回来！最终为我们的生活下定论的不是死亡，而是耶稣。不久的将来，我们的亲人将从坟墓中复活，与基督面对面；不久的将来，每一个世代的希望都将实现。耶稣基督会再来，我们这些还活着的人将会在空中与祂相遇，我们将与祂一起经历最奇妙的太空之旅，前往宇宙中最美好的地方，与祂永远生活在一起。

我们毋须为明天忧虑，也不需要让恐惧牢牢抓住我们的心，夺走我们的喜乐。基督曾创造了你我，也赎回了你我；祂关心、眷顾我们，也要再来接我们回天家，这才是我们的希望应寄托之所在。



第七章 CH7

经济崩溃下的生存之道



我们正要开始经历新冠疫情对我们个人和家庭生活在经济上所造成的长期影响；它在短期内就已经造成了无数人患病、甚至死亡的严重后果，然而如今社会还得面临因它所致的其他重大冲击。这场疫情对经济的重创，使现今有许多人的家庭经济都陷入困境。在疫情期间，许多失业者虽已在情势稍缓后重返工作岗位，但他们仍必须面临休假时的收入损失和债务负担。在疫情的高峰期，股市的暴跌也使数百万人在转瞬间失去了自己几乎一辈子的积蓄。整个世界的经济都摇摇欲坠，我们不禁怀疑生活是否还能恢复如初。但在可预见的范围内，未来的经济形势的确很严峻；许多因封锁而被迫关闭的企业可能永远无法恢复如初。在一份致基督复临安息日会领袖的调查报告中，



投资专家蒂姆·阿卡 (Tim Aka) 提出了他敏锐而犀利的观察：“很多人的收入是完全依靠薪水入帐多少而定，他们当中有储蓄的人非常少，有很多人甚至没有半分存款！”新冠病毒大流行的结果使很多人陷入财务困境。美国的失业率高达20%以上，是自1934年以来的最高点。仅在2020年第二季度，欧洲的国民生产总值就下降了近15%。另一份报告更指出，根据麦肯锡公司 (McKinsey & Company) 的调查，美国和欧盟的经济可能需要等到2023年才能从新冠疫情危机的影响中逐渐恢复。

2020年4月21日，联合国机构提出警告，由于遭受新冠病毒疫情影响，2020年拉丁美洲和加勒比地区的经济活动将出现历史上最严重的萎缩。



根据总部设在智利圣地亚哥的拉丁美洲和加勒比经济委员会 (拉加经委会, ECLAC) 的说法，受到疫情冲击的外力和国内本身因素的综合影响，“将导致该地区出现有史以来最严重的经济萎缩。”这意味着有更多人将失去工作，许多公司濒临破产，无数的家庭将面临巨大的财务压力，还有很多国家连为人民提供

基本服务都变得更困难。穷困和弱势族群会成为人民之中最严重的受害者，因为他们平时靠日领的工资过活，没有储蓄帐户，他们甚至买不起家庭所需要的生活必需品。

国际市场亦经历了严重衰退。一名联合国官员说，由于新冠病毒所造成的影响，有数十个国家可能很快就会遭遇严重的饥荒。联合国世界粮食计划署（WFP）的主任大卫·比斯利说，由于外国援助减少、石油价格上涨和旅游业萧条等因素，未来几个月可能会发生撼动全世界——如“圣经规模”般的饥荒。

比斯利说：“目前饥荒还没有发生。但我必须提出警告，若我们现在不尽快准备并采取行动——确保粮食供应充足，避免资金短缺和贸易中断，我们很可能在短短几个月内就面临非常严重的多次饥荒。”（《纽约每日新闻》，New York Daily News，2020年4月22日）

面对难题

这一切将对我们个人的财务产生什么冲击？又将如何影响我们的家庭？社会上的各种纷扰会对我们的精神健康带来何种压力？对我们的身体健康又会产生什么长期影响？最重要的是，我们该如何做，才能度



过新冠疫情，或其他流行病和灾害所造成的打击？这决不会是我们这个世界面临的第一次灾难，也不会是最后一次！面对日益频繁、不分国界的流行病和自然灾害，我们如何坚强面对、全力以赴？在这一章中，我们将聚焦探讨四个具体领域的重要生存原则：**①危机来临时的理财之道**；**②你的家庭，尤其是子女的教育原则**；**③你的身体**；**④你的情绪的健康之道**。

经济崩溃时的生存之道

约在公元前6世纪 (B.C 560-547年)，当时世界上最富有的人是克罗伊斯 (Croesus)；他是吕底亚的王，发行了当世第一枚标准化、可普遍流通的纯金货币。

一天，克罗伊斯问哲学家梭伦 (Solon)，谁是这个世界上活得最幸福的人？根据希腊历史学家希罗多德的记载，梭伦当时如此回答：“一个人要想好好活着，就必须有赴死的准备。”一个只对赚钱感兴趣、终日为汲汲营营的社会是很可悲也很可议的。在物质上追求幸福只会让我们一事无成，试图用物质填满我们的生活也只会让我们更空虚。梭伦一语中的，生命存在的意义不仅仅只是为了赚钱。

《周六评论》(Saturday Review) 的编辑诺曼·考辛斯

(Norman Cousins) 40年前曾发表过一篇非常有见地的评论，他的观点在当时是毋庸置疑的，但现在看来更是真知灼见。“我们一天到晚忙着扩张自己的境界，不断增加个人王国的规模和装饰，我们几乎没有想过，历史上从未有过哪个时代像我们现今的王国一般，全靠一些松散的支柱维持着。”我们总是忙于买进卖出，却没有意识到在我们的社会中，有一些道德支柱已渐渐松散。整个社会的地基正在碎裂，而我们很有可能真的是把钱投错了地方！

《圣经》提出了最适当的永恒财务原则，它揭示了世界上大多数人都不知道的金融秘辛，它鼓励我们重新评估自己生命中的优先顺序——要寻求永恒事物，而非当下世俗的一切。上帝的话语引导我们做出正确的、使我们能获得长远回报的投资。下列是《圣经》中概述的三个财务原则，可以帮助你度过金融危机。

①请相信并接受这项永恒的真理——上帝乃是这个世界的创造主，其中一切万有都是属祂的。

大卫在自己遭遇困境之际，于〈诗篇〉第50篇写下了上帝对他说的话；上帝以下列的话提醒他，祂是这世界的造物主，祂也掌管其中万有：



“因为树林中的百兽是我的，千山上的牲畜也是我的。山中的飞鸟，我都知道；野地的走兽也都属我。我若是饥饿，我不用告诉你，因为世界和其中所充满的都是我的。”（诗篇50:10-12）



大卫也以赞美回应上帝创造之奇妙，记载在〈诗篇〉第104篇。

“耶和華啊，祢所造的何其多！都是祢用智慧造成的，遍地满了祢的丰富。那里有海，又大又广；其中有无数的动物，大小活物都有。”（诗篇104:24-25）

先知以赛亚也补充到，这世界之所以属于上帝，不仅因它是祂亲手所造，也是祂亲自赎回的。“雅各啊，创造你的耶和華；以色列啊，造成你的那位，现在如此说：‘你不要害怕！因为我救赎了你。我曾提你的名召你，你是属我的。’”（以赛亚书43:1）

当我们的主创造世界的时候，祂将它托付给亚当，神派亚当管理所有受造之物（见创世记1:26），但是当亚当在伊甸园犯罪时，他就放弃了他的统治权。墮落

天使路锡甫借此篡夺了统治权，并强取地球之主的地位。《圣经》作者在提到路锡甫时，经常说他是“这个世界的王”或“空中掌权者”（见约翰福音12:31;14:30;以弗所书2:2）。基督以祂无罪的生命代替我们而死，为我们的罪付上了赎价，撒但的命运在十字架上被封印，这个星球也得以恢复（参见以弗所书1:14;哥林多前书6:19-20;约翰福音12:31-32）。

无论就创造或救赎意义而言，上帝都是这个世界真正的主人，我们所拥有的一切都是祂的恩赐，我们乃是受祂托付的管家，要来管理祂所造的一切。我们如今是属基督的，过去也是属祂的；祂创造、救赎了我们；这个世界是属祂的，祂先是创造了它，后来还以自己的宝血来救赎它。创造、救赎我们的，乃是基督；理解此一概念，将使一切都改观。我们拥有的其实不是我们自己的。摩西告诫我们说：“你要记念耶和華你的上帝，因为得货财的力量是祂给你的，为要坚定祂向你列祖起誓所立的约，像今日一样。”（申命记8:18）我们赚钱的才干来自上帝，工作的能力亦出于祂；我们的每一口呼吸都仰赖祂，祂为我们开启了度过经济危机的机会之门，祂供应、支持我们。我们所拥有的一切都是上帝的恩赐，凡事都在乎祂，因为是祂创造、救赎了我们。我们是祂财产的管家，而不是主人。使徒



保罗特别阐明了这一点：“所求于管家的，是要他有忠心。”（哥林多前书4:2）

管家的工作乃是妥善管理财产、财务或其他事务；这就是我们在上帝之下的职责，因为这世界和其中的万物，不是我们的。而上帝作为创造者，才是拥有这一切的神。然而，祂让亚当夏娃以及他们的后代掌管这一切，让他们“治理”其他生物，让他们“在伊甸园，使他修理、看守。”（创世记2:15）但保罗教导我们，作为管家，我们受托在管理的每件事上“要忠心”，包括财务。耶稣又说：“人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不义，在大事上也不义。”（路加福音16:10）

曾为威灵顿公爵撰写传记的戈弗雷·大卫斯（Godfrey Davis）说：“我发现了一本旧帐本，里面记录公爵如何使用金钱。这比阅读他的信件或讲稿都更能令我看出，他认为什么才是真正重要的事。”

我们处理金钱的方式表现出我们对基督委身的程度有多深，这就是为何耶稣经常谈论钱。福音书当中有六分之一，包括每三个比喻中就有一个内容是涉及到管家主题的。耶稣并不是一个募款人，祂处理金钱

问题，是因为金钱的确很重要。然而，对我们当中的有一些人来说，金钱的重要性委实太过了！（《我们每日的饮食》Our Daily Bread，1993年8月26日）

②要相信那位创造你且救赎你的上帝，是真正眷顾你，祂会供应你所需要的。

在《腓立比书》4章19节，我们有永远的应许：“我的上帝必照祂荣耀的丰富，在基督耶稣里使你们一切所需用的都充足。”对于凡事忠心的管家，上帝也保证会供应他们一切所需。上帝的儿女所需的一切都已写在天上的宝库里，耶稣曾亲口说：“所以，不要忧虑



说：‘吃什么？喝什么？穿什么？’这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了。”（马太福音6:31-33）

传染病消灭不了上帝的应许，新冠疫情也抹不去上帝永恒话语的保证。新冠病毒不该使我们的信心产生危机，认为上帝不见得有能力解决我们的问题或满足我们的需要。它的出现可以引领我们对上帝有更深的信仰、更大的信靠、更坚定的信心；因为即使在我们面临最大挑战之时，上帝的应许仍然在那里、永不动摇。

我也曾经从自己的亲身经验中充分见证过这一点。我13岁时，父亲成为基督复临安息日会的教友，由于他坚守自己的承诺要遵守安息日，于是他失去了工作；除此之外，父亲还决定要忠实地缴纳他的什一和捐款。当时为了满足我们一家的需要，爸爸身兼数职，一个人做着三份工。生活并不容易，但我记得他经常引述《圣经》的两个应许。

当我怀疑上帝会怎样以一种静悄悄、又富有信心的方式供应我们所需时，我父亲首先会引述〈马太福

音〉6章33节：“你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了。”然后他又会以〈腓立比书〉4章19节补充道：“我的上帝必照祂荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。”父亲对上帝的忠诚和祂坚定的信心，使我们全家确信，在我们面临考验的时候，上帝一定会与我们同在，祂也确实如此。我们的生活或许不像某些家庭过得那样奢华，但我们有更宝贵的东西——一位对上帝忠心的父亲。他向我们保证，我们可以把全部生命都托付给神；当时局艰难、经济拮据时，在此考验时刻去相信上帝是一种信心的行为。它在说，“上帝，我相信祢会眷顾我。我把我的生命交付于祢，我相信祢的应许。”交托是对我们自身信心的一种具体表现。

基督徒生命的本质就是信靠，把我们的钱财、健康、时间和生命都交付给上帝。这样的信心是因我们相信，那位又真又活的基督借着祂的恩典和能力，以及祂的圣灵，拯救了我们，而祂将履行祂的应许，供应我们的需要。它是一种信任——即使疫病在全球大流行期间可能影响我们，以及我们所爱之人的生活，这份信任依然存在。

当我们在患难中选择信靠神时，上帝就能得着机会，“充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。”



(以弗所书3:20) 这样做能令我们打开心门，接受祂丰盛的祝福。信心能使天上的丰富借着祂充足的恩典进入我们的生命。在每一次危机中，上帝仍在掌管一切。一场翻天覆地的传染病也抹杀不了祂的承诺，过着信靠祂的生活，我们就能在祂的爱中，今日、明日、直到永远，安全稳妥。

③知道耶稣就快复临，选择重新定位首要之事。

《圣经》对地球历史末日时的经济崩溃提出过惊人的预言。我们能拥有的最大财富就是我们个人与耶稣基督的关系，祂乃是价值连城的明珠；祂赐给我们丰富的喜乐，内心的平安和长久的满足。这个世界的快乐稍纵即逝；当我们的幸福、满足和安全感通通都来自于所拥有的物质财富时，一旦经济突然崩溃，我们会感到无比气馁、沮丧和灰心。但我们的信心若是放在耶稣和祂话语中永恒的宝藏时，我们就安全了！使徒雅各揭示了那些将金钱奉若神明之人，在末日来临时的幻想和绝望。

“噓！你们这些富足人哪，应当哭泣、号啕，因为将有苦难临到你们身上。你们的财物坏了，衣服也被虫子咬了。你们的金银都长了锈；那锈要证明你们的不

是，又要吃你们的肉，如同火烧。你们在这末世只知积攒钱财。工人给你们收割庄稼，你们亏欠他们的工钱，这工钱有声音呼叫，并且那收割之人的冤声已经入了万军之主的耳了。你们在世上享美福，好宴乐，当宰杀的日子竟娇养你们的心。”（雅各书5:1-5）

2020年4月27日，一份关于理财的线上杂志《每日收支》（the Balance Everyday）发表了一篇文章，题为《乐透诅咒的受害者：七位中大奖却失去一切的人》。在文章中作者珊卓·葛洛斯裘夫细细描述了七位得到乐透大奖，却为他们的家庭招致悲惨结果的中奖人。他们的家庭关系恶化，中奖后奢侈的消费取代了原本节俭的生活，贪婪吞噬了他们的快乐，伴随而来的是吸毒和酗酒。



住在纽约的一个家庭赢得爱尔兰彩票的头彩时，全家人欣喜若狂。爸爸平日是个蒸汽配管工人，而26



岁的大儿子强尼则在码头担任运输工，弟弟提姆还在上夜校。爸爸和儿子们平分了中奖所得的100万，他们都信誓旦旦地说这笔钱决不会改变他们原有的计划。在接下来的一年里，这个家庭爆发了激烈冲突；孩子们开始不和他们的父亲说话，彼此也不交谈。强尼把分来的钱花在昂贵的赛马上；提姆则是把钱花在了奢华的派对以及和他约会的女人身上，妈妈强烈指责爸爸对她隐瞒自己中彩票的钱。不出两年，他们就因未缴纳所得税而被送上法庭。“这钱绝对是出自魔鬼！”妈妈说。后来家中这两个年轻人都酗酒，眼看着两人后半生就要泡在酒精里度日了！（摘自查克·拉斯穆森Chuck Rasmussen〈中彩票〉）

当我们将幸福建立在所拥有的钱财上时，我们就是在追寻海市蜃楼；钱财只能带给人短暂的满足和虚有其表的快乐。

〈启示录〉描述了发生在耶稣复活之前的经济崩溃；那些相信金钱是幸福之源的人将大失所望，他们毕生追求的东西很快就会消失无踪，他们的梦想也会随之破灭。〈启示录〉第18章预言了经济崩溃将在一夕之间发生，震惊全世界。〈启示录〉18章17至19节描述地上的商人都悲哀痛苦，因为“一时之间，这么大的富厚

就归于无有了。”敌基督的力量企图以虚假的敬拜日聚集地上的人；为了令世界和平且安全，它建立了一个由宗教、政治和经济力量组成的联盟。但是，自然灾害、经济崩溃、政治冲突和社会混乱只会使人心变得更加刚硬，使敌基督者更坚定要达成目的。

当上帝号召全世界，与守祂真道的子民联合起来之时，这个集结教会、政治和经济的联盟会声称：“我坐了皇后的位，并不是寡妇，决不至于悲哀。所以在一天之内，她的灾殃要一齐来到，就是死亡、悲哀、饥荒。她又要被火烧尽了，因为审判她的主上帝大有能力。”（第7-8节）第19节又道：“她在一时之间就成了荒场！”

邪恶的联盟坚持反对上帝，对即将发生的事情装作视而不见。地上的君主和商人——即政治经济势力与叛教团体的联合——将为她的陨落哀悼。他们与她结盟，因她得以享受奢华的生活，也因她在地上横行无阻；但现在他们和她一起倒下，为遭受上帝的惩罚而哀伤。他们不是为自己的罪或为违背上帝而哀哭，而是因自己的损失而哀痛。突然之间，前所未有的经济崩溃出现了，不到一小时之内，他们的财富就化为乌有。他们把信心摆错了地方，他们信靠自己的财物，



却不信靠上帝的应许。这末日预言引导我们去思考一个非常实际的问题：我们的家庭该如何度过诸多经济危机呢？

在动荡时代下，家庭的生存之道

美国近来进行了一项大规模研究，范围涉及美国各地的家庭，研究主题名为〈新冠病毒危机对工薪家庭的影响〉。这项研究是由巴纳德学院 (Barnard College)、哥伦比亚大学 (Columbia University) (位于纽约市) 和杜克大学 (Duke University) 桑福德公共政策学院 (Sanford School of Public Policy) (位于北卡罗来纳州特勒姆) 的公共政策学者——伊莉莎白·阿纳纳特 (Elizabeth O. Ananat)，以及公共政策和经济学学者——安娜·加斯曼派恩 (Anna Gassman-Pines) 共同撰写，该研究于2020年3月30日刊载在《经济学人》(Econofact)。报告中提出，“新冠病毒的爆发将对许多美国家庭产生深远影响。” 我们想补充说明的是，虽然这项研究的对象是美国家庭，但其调查结果可应用于世界各地的国家。

截至2020年3月25日，调查对象中有21%的人被永久裁员，而另外有20%的人以某种理由被暂时性裁员。其中有很大一部分——近55%的人指出，家中有至少一位成员被解雇。即便是能保住工作的人，有

51%的人在工时上也大幅减少。根据这项研究，当前情势远比1929年的经济大萧条 (Great Depression) 时期更为严重，发生的速度也更快。



担任婚姻与家庭咨询师多年的专家——威利·奥利佛和伊莲·奥利佛 (Willie and Elaine Oliver) 在他们的著作中提道：“有一件事是可以肯定的，一个家庭顿时承受收入损失时，是与极度焦虑、抑郁息息相关的，此外还包括其他心理健康问题。可悲的是，失业对心理健康带来的影响不太可能是短期的。之前的研究也指出，由于经济衰退，成年人和年轻人的自杀率都因此大幅上升。事实上，即使在那些家人没有被裁员的家庭当中，甚至是在失业率远低于本次疫情期间的情况下，心理健康也明显呈现下降的趋势。值得注意的是，这些结果对生活其他方面的影响是有连锁效应的，包括导致学生考试分数下降，连带使大学入学率也跟着下降。而这些结果累积下来，无论从短期和长期来看，对处于弱势的人口来说都更为显著，导致健康差距和成就落差不断拉大，这些差距在疫情前就已经不小了，但之后很可能更变本加厉！”



撒但——耶稣的大敌，是这世上一切罪恶的始作俑者。无论是在耶稣时代，透过法利赛人和其他宗教领袖企图破坏上帝拯救罪人的工作，或者造成疫病传播，掠夺数百万人的生命、生活和未来的幸福，魔鬼总是不怀好意、伺机而动。好消息是，上帝并不是一个需要时总是不在的房东，让我们自己想办法照顾自己；反之，祂差遣耶稣，使我们可以不受那恶者攻击，得着丰盛的生命。

尽管经济危机给家庭带来了难以置信的压力，但在充满不稳定和不可测的情况下，父母仍然可以做一些事情来让自己和孩子保持理智。奥利佛夫妇便提出了以下几个实用建议：

①问问孩子们的想法，然后专注倾听。

即使他们说的事情可能会让你有些惊慌，因为他们可能说中了要害，但不要过度反应或表现在你脸上。你的孩子需要一个安全的谈话场所，需要一个机会来表达他们的感受，而这个空间是要由你来提供的。

②树立你想在家里被效仿的榜样。

借着充分利用时间与上帝共处、运动、摄取营养食物，思考正面之事，以此全面照顾好自己的精神、

身体和情感。如《圣经》所述，要保持耐心和仁慈（见哥林多前书13:4）。

③定期和你的孩子一起祷告。

让你的心思意念转向上帝，祂应许永不离开你（见马太福音28：20），保守你得完全的平安（见以赛亚书26：3），并供应你们一切所需（见腓立比书4:19）。

动荡时代下，如何保持身体健康？

当我们的财务陷入严重困境时，我们自己的身体健康和家人的身体健康都会受到损害。即使疫情结束，其后续的严重效应仍然存在。研究人员已清楚地表明，通常在一场严重的流感或大规模的健康危机之后，因其导致的健康状况不佳与寿命下降的关联性，均可达到数月、甚至数年之久；他们还发现了能使我们度过危机时期的基本健康原则。在新冠肺炎大流行期间，大多数的死亡病例都来自原先就患有心脏病、高血压、糖尿病或肥胖症的病患。简单来说，你的免疫系统越强，在疫病流行期间生存下来的可能性就越大。当危机爆发时，你的身体越健康，就越有可能安然度过危机。



2020年4月20日，《欧洲临床营养学杂志》(European Journal of Clinical Nutrition) 发表了一篇文章，谈到在疫病期间，营养和健康习惯如何帮助我们挺过危机。



作者指出，“就个人而言，能让大多数营养和饮食法成功对抗病毒感染(包括COVID-19)的共同因素，在于饮食和免疫之间的联系。”事实上，现有的证据表明，饮食对于人们的免疫系统，和疾病的易感程度，都有深远的影响。

“因此，在新冠病毒大流行期间，个人的责任就在于努力选择健康的生活方式，多吃蔬菜水果，在空闲时努力运动，保持健康的体重，并获得充足的睡眠。除了关注自己摄取的饮食，个人对群体的责任还包括避免误传和营养、饮食以及疫情相关的错误资讯。”

文章中还列出了以下8项建议，可作为任何健康危机发生时的生存指导原则：

- ① 选择营养均衡的餐食；
- ② 避免在正餐之间吃零食；
- ③ 选择富含维生素A、C、E、B6、B12、锌、铁的食物，如柑橘类水果、深绿色蔬菜、核果以及乳制品；
- ④ 在家中保持健康生活习惯，持续运动；
- ⑤ 有充足的睡眠；
- ⑥ 花时间默想；
- ⑦ 不吸烟、饮酒、吸毒；
- ⑧ 不要相信任何特效药或非经证实的奇迹疗法。

上帝的心意是要你在危机中生存茁壮，这就是为何祂说：“亲爱的兄弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。”（约翰三书1：2）虽然我们生活在一个满布罪恶、痛苦、疾病的乱世里，而我们也免不了会生病，但上帝的意思是要我们尽可能地过健康的生活。当我们做出积极正确的选择时，我们的免疫系统就会增强，健康也会随之改善。为我们自己和家庭做出最好的健康选择，永远都不嫌晚。

动荡时代下，如何保持心境安稳？

数以百万计的人现今正被忧愁和焦虑所困，他



们担心自己就是下一个会感染新冠病毒或其他疾病的人。他们一听到死亡人数不断攀升的消息，就不禁胆战心惊！他们为自己的孩子、孙子或年迈的父母担忧，当中有许多人直至此刻仍不免忧心忡忡。或者这恐惧可能是来自财务上的；许多人担心他们可能付不起房租或贷款，他们担心企业倒闭，或疫情结束后找不到工作。对一些人来说，这份惧怕可能更直观——他们担心自己养不起家人，他们对未来充满了不安定感。但想要克服恐惧的方法，就是相信上帝对我们的爱、关怀和供应。

《圣经》中有许多上帝子民在危难中的真实例子，以及他们如何在艰难时期培养更深的信任。这些《圣经》故事揭示了信心建立的永恒原则。它们都是发生在另一个时空的事迹，但此时此刻却在对我们说话；它们都是几个世纪以前写成的，但在21世纪的今天，当这个世界正遭受一场极具破坏力的致命疫病摧毁时，它也与我们息息相关。

在危机处处时代，上帝依然掌权

犹大国正面临倾覆的危机，毁灭和死亡近在咫尺，灾难已然无法避免。亚述帝国的普勒王（即提革拉毘列色三世，Tiglath-Pileser III）为了称霸整个中东，已经征



服了西亚的大部分地区。而犹大王乌西雅是起来反抗亚述入侵的领袖人物，乌西雅在位52年（公元前791-739年），在他统治年间，整个国家欣欣向荣，沙漠地区获得开垦，耶路撒冷的城墙更稳固，国家领土也向外扩张。但犹大国的繁荣在很大程度上是因为乌西雅当初对上帝的忠诚，他后来傲慢自负，妄自尊大，擅自进殿里献香，立刻就得了麻疯病，最终死去，整个国家也随之陷落。他们长久的统治者已经去世，厄运似乎是注定的；能够与那所向无敌的亚述军队背水一战希望，都化成了泡影。这个国家的人民顿时被恐惧所困，强大的敌人正在逼近，他们似乎无能为力、束手无策、毫无希望。

以赛亚在此大难当前时写道：“当乌西雅王崩的那



年，我见主坐在高高的宝座上。祂的衣裳垂下，遮满圣殿。”（以赛亚书6：1）在危机中，天堂的宝座并没有空置。上帝向祂的子民保证，祂仍在掌管、治理一切，就连这场危机，也在上帝预料之中。在我们面对最大的考验时，上帝并没有让我们孤军奋战；即使疫情肆虐，但上帝仍坐在祂的宝座上掌权。敌方及入侵者或许就像新冠病毒般，横行遍野，但是在艰难的时期当中，我们可以学习并记取“信任”的功课。当恐惧消失、信任进驻，源源不绝的平安就流入我们的心房。先知以赛亚借着大有能力的应许，使上帝的子民安心，他的信息至今仍在时间的长廊中回荡：“坚心倚靠祂的，祂必保守他十分平安，因为他倚靠祂。你们当倚靠耶和华直到永远。”（以赛亚书26：3-4）要想度过我们所面对的任何危机，其最简单的秘诀就是信任——相信宇宙的创造者、这个世界的救赎主，我们又真又活的主，相信无论我们此刻正面临的、或未来将面对的是什么，祂都会爱我们，并永远关心、眷顾我们。

当疾病肆虐我们的世界，我们的身体发着高烧，生活似乎崩溃时，我们仍然拥有信任。透过上帝的圣灵，我们可以相信祂时刻与我们同在；祂会使我们得着力量，鼓励、支持我们，给我们带来明天会更美好的希望，使我们仰望不再有疾病、苦难和痛苦的那一日。

第八章 CH8

永远的庇护之所



想象一下，在三千年前的古以色列地，有两位20多岁的年轻人正在砍柴，我们就管他们叫以笏和以利吧！他们为了夜晚需用的炉火正砍着树，收集木柴，他们有说有笑，讨论彼此的将来，可是此时意外突然发生了！以笏漫不经心地全力挥动斧头砍树，但他没有砍中目标，斧柄应声断裂，飞出去的斧头在电光石火之间却击中了以利的喉咙，他顿时血流如注，以笏惊慌之余，根本来不及挽救他朋友的性命。虽然整件事是个意外，但以笏随即意识到，下一个死的人就是自己！以利的父亲和兄弟决不会对此袖手旁观，他们会为以利报仇，前来取他这个凶手的性命，除非以笏接下来尽快逃到以色列设立的六处逃城（避难城）之一，



才能暂时安全。

没有多余的时间可以浪费了！于是以笏开始跑，他使尽全力，不断地跑，以最快速度不停地跑。他可以感觉自己的肺在灼烧；他气喘吁吁，跑得上气不接下气，腿也开始疼痛，他的心砰砰直跳。汗珠从他额头上滚落，但他告诉自己决不能停下来！他听到远处传来了疾驰的马蹄声，以利父亲和兄弟们正对他穷追不舍。他知道自己若不能以最快速度抵达逃城，他就一定会死！他为自己的粗心感到无比内疚，他忧愁不已，心中满是焦虑，但他还在继续往前奋力奔跑。



这六座逃城分散在以色列各处，最远的距离都不会超过一天的路程。逃城的建立是为了给因过失意外杀人的人一个安全之所。通往这些城市的道路平日维修得很好，沿途都设有指向城市的路标，上面刻着：“避难城”。

我们可以在《旧约圣经》的〈约书亚记〉中，读到

关于逃城的记载：

“这都是为以色列众人和在他们中间寄居的外人所分定的城邑，使误杀人的都可以逃到那里，不死在报血仇人的手中，等他站在会众面前听审判。”（约书亚记 20：9）任何因过失误杀他人之人，都可以逃到这里，交待案件的过程，并得着公平、公正的审判。

论到逃城，怀爱伦在《先祖与先知》说：“那逃往逃城的人一点也不能耽搁。他要把家庭和业务完全抛诸脑后。也没有时间与亲友话别。他的性命真是千钧一发，他必须牺牲一切其他利益以求达到这唯一的目的，逃往安全之地。逃的人要忘记疲劳，不顾困难，不敢片时放慢他的脚步，直到进了逃城为止。”（先祖与先知，原文第517页）

以笏终于抵达逃城，城的大门是敞开的，他受到温暖的招待。在逃城内，以笏总算找到了一个可以让他避难，并且安全、和平的圣洁之地。基督为我们预备的正是这样一个避难所和圣所。当我们被罪恶驱赶，被恐惧攻击，被焦虑追逐，被忧虑逼迫，我们也可以逃到一个避难之地——那就是我们的圣所。



逃城是对所有人开放的，因此上帝创造的是一个所有人都能进入的避难所。我们的大祭司——耶稣，住在天上的圣所之中，那是一个提供保护和安全之地，邀请我们靠着信仰进入，并在其中找到庇护、希望、平静、祥和，免于焦虑。

耶稣的邀约

气候的急剧变化可以酿成大灾难，继而撼动全球。战争、国际与国家之间的纷争可能蹂躏整个国家。地震能摧毁整个城市，猛烈的龙卷风会席卷大片区域，洪水会对整个社区造成严重破坏，瘟疫可能伤害农作物，而新冠病毒亦可在电光石火之间就迅速传播到世界各地，导致数万人死亡。有时我们的心会因恐惧而颤抖，极度渴望安全感，也想寻找一个安全所在，我们更想躲避生活中的风暴。当周围似乎无处可藏时，耶稣邀请我们，凭信心将关注的目光从地上的创伤转移，在天堂圣所——祂的避难所中找到力量。



使徒保罗在〈希伯来书〉中鼓励我们说：“我们既然有一位已经升入高天尊荣的大祭司，就是上帝的儿

子耶稣，便当持定所承认的道。因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”（希伯来书4:14-16）耶稣——那曾为我们而死的，如今也为我们而活。祂在上时，也曾亲身体验所有人经历的种种考验、试探和创伤，且情况比任何人经验的都要严重许多。在我们人类的经历中，没有什么是祂不理解或不曾经历过的。祂邀请我们靠着对天上圣所的信心来到祂面前，寻找那“在需要时给予帮助的恩典”。你是否也有需要帮助的时候？你想找到一个安全的地方，一个可以提供你庇护的避难所吗？耶稣邀请你现在就来到祂面前！

使我们能即刻到天父面前

耶稣此刻就在天庭圣所，做大祭司的服侍之工——这信息的重点是，因为祂的缘故，我们得以亲近天父，我们能到父那里去，是因耶稣基督代替我们祈求。在我们的生命经历中，没有一种经历是我们的大祭司未曾体验过而不理解的。我们的大祭司了解我们，认同我们，祂也已经为我们赢得了胜利。我们的大祭司赦免、释放我们，并赐予我们力量。〈希伯来书〉7章25节又说：“凡靠着祂进到上帝面前的人，祂都



能拯救到底，因为祂是长远活着，替他们祈求。”

《圣经》向我们指明，我们每一个人都有一座逃城。“照样，上帝愿意为那承受应许的人格外显明他的旨意是不更改的，就起誓为证。藉这两件不更改的事，上帝决不能说谎，好叫我们这逃往避难所、持定摆在我们前头指望的人可以大得勉励。我们有这指望，如同灵魂的锚，又坚固又牢靠，且通入幔内。作先锋的耶稣，既照着麦基洗德的等次成了永远的大祭司，就为我们进入幔内。”（希伯来书6：17—20）我们因着信，就得以同那位天上的大祭司耶稣，进入天上的圣所。祂说过的话在时间的长廊里回响，向我们的心诉说着希望。凭着信心，我们就能飞进永恒。我们因着信，可以与基督同住在天上；因着信，我们就可以在天上圣所找到避难所和安全之处。

罪疚感不见了！恐惧闪到一边！焦虑让了道！忧虑也消失无踪！我被祂的爱包围，在祂面前狂喜，以对祂圣所的信仰为支柱，在基督里有安全，在基督里有避难所。在基督里，我们与祂一同住在天上（参见以弗所书1：3）。借着基督，我们可以得到天父所有的爱、恩典和能力。我们因信基督，就得以借着天上圣所，进到天父的面前，得着避难之处。在面临生活所有的挑



战时，这些承诺都是属于我们的：

“永生的上帝是你的居所。”（申命记33:27）

“上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”（诗篇46:1）

“许多人以我为怪，但祢是我坚固的避难所。”（诗篇71:7）



来到总统面前——美国南北战争时期的小故事

在美国南北战争期间，北方联军的一名年轻士兵在盖茨堡战役中同时失去了他的哥哥和父亲；这个士兵决定到华盛顿去面见林肯总统，请求免除他的兵役，这样他才能在春天时回家帮助母亲和妹妹耕种。在得到军队允许、为他的申请陈情后，他马不停蹄地赶到了华盛顿首府，他很快就抵达白宫，走到前门，要求见总统。



值班的警卫告诉他：“年轻人，你现在是见不到总统的！你难道不知道现在在打仗吗？总统从早忙到晚！你走吧！回到战场上，那才是你该去的地方！”

于是，年轻的士兵垂头丧气地离开了。他坐在离白宫不远的公园长椅上，这时一个小男孩向他走来。那男孩开口问他：“大哥哥，你看起来很难过，你怎么了？”士兵看着小男孩，开始向他吐露心声。他说到父亲和哥哥双双阵亡，以及家里面临的绝望处境。他解释说，在家中他的母亲和妹妹没有别人可以帮他们耕种。小男孩听了以后说：“大哥哥，这个我可

以帮你。”他拉着士兵的手，把他带回白宫的前门。显然，警卫没有注意到他们，因为他们没有停下脚步，他们进入了白宫的前门，一直走进去，进去后更一路笔直地穿过站在一旁的将军和高级官员，没有人说一句话。士兵无法理解这一点，为什么都没有人拦下他们呢？

最后，他们来到了椭圆形办公室——总统正在工作。这个小男孩甚至没有敲门，他大大方方地走了进去，把士兵也一起带进去。在办公桌后面，是亚伯拉罕·林肯和他的国务卿，他们正专心看着摆在桌上的作战计划。

总统看了看小男孩，又看了看士兵，说道：“泰德，午安。你要不要为我介绍一下你这位朋友呢？”

总统的儿子泰德·林肯 (Tad Lincoln) 说：“爸爸，这个士兵有话想对你说。”于是士兵得到机会在林肯总统面前陈情，他当场就得到了他想要的回应。身为总统的儿子，泰德·林肯完全不需要万般恳求才能见到他的父亲；他也不需要敲门，他可以直接走进去，而父亲也很高兴见到他。耶稣有权可以直接见天父，祂会牵着我们手，领我们到祂跟前。



仰望耶稣，我们就必安稳。我们目光所及之处可以改变我们基督徒的生活。如果我们沉湎于过去，就会时常被失败感包围；如果我们审视的总是自己的内心，就必时常感到欠缺；如果过分担心未来，我们可能会充满忧虑。但是，当我们抬头仰望耶稣在天上永远的避难所时，就会发现真正的平安。我们因着信，就能够在祂的爱里，在天上的避难所安息。在祂的怀抱里，我们将永永远远得安稳。

安息日：静谧的避难所

我们因信耶稣仰望天上圣所，因此可以在这破碎的世界里找到一处避难得享安全；但除此之外，我们慈爱的天父也在地上另造了一个安全的避难所。犹太作家亚伯拉罕·赫舍尔 (Abraham Heschel) 称其为上帝的“时间宫殿”。每个星期，上帝都邀请我们在某个特定的时候安歇，在失控、忙乱的世界中寻求庇护。当我们进入上帝的安息时，可以将生活的忧虑放在一边。

早在创世之初，犹太民族尚未存在前的几个世纪，上帝就将第七日安息日分别为圣。《圣经》的第一卷书〈创世记〉中记载：“到第七日，上帝造物的工已经完毕，就在第七日歇了祂一切的工，安息了。上帝赐福给第七日，定为圣日，因为在这日，上帝歇了祂一



切创造的工，就安息了。”（创世记2:2-3）。〈出埃及记〉告诉我们，“六日之内耶和华造天地，第七日便安息舒畅。”（出埃及记31:17）因此，正如〈出埃及记〉20章8至11节所记载的，当我们进入上帝在第七日所设的安息日时，我们就得着了真正的安息。安息日是时间的绿洲，是一个在失控世界里能得享宁静、和平和安全的地方。

安息日完美地代表了人与上帝的永恒关系；它的意义从创世时的伊甸园，一直延伸到上帝在末世时将在这地上重建的伊甸园。从“失落的乐园”直到“全新的乐园”，我们的生活需要这种永远的关系。我们需要



一个地方，让我们确信自己与天父可以建立永恒的关系；我们需要一个

“时间的宫殿”，在那里我们可以获得深沉、牢固的保证，确知我们的天父将永远在那里为我们预备地方。



在安息日，我们

可以找到一种内在满足的休息。心理健康专家图本·博格兰 (Torben Bergland) 曾检视来自各方、关于危机如何对人造成影响之研究，特别是经济衰退对心理健康的影响，其中许多研究均表明，这些社会灾难会导致抑郁、焦虑和自杀的比例激增。但与此同时，博格兰博士也提出了一项发人深省的论述：“这正是让自己的生活暂时画下休止符的时候。我们每个人都生活在一个步调如此匆忙、节奏如此快速的世界里，以至于每分每秒都被各种事情填满。许多人一睁开双眼，不是忙着生产就是忙着消费，这让绝大多数的人完全没有时间思考、反省、默想、感受，或者是交谈及联络。现在因为疫情的缘故，使得很多事情都按下了暂停键，正好可以让我们慢下来，让我们拥有需要的空间，可

以暂停、提问、评估或重新考虑。不要硬把手边的事抓来填满我们的生活，要让生活有反思的空间。我现在过的生活是自己想要的生活吗？我生命中真正有价值和首要的事项是什么？”

这正是为何此刻我们极需安息日的经历。这是一个反省的时刻，是对人生目标进行沉思的时刻，是与造物主恢复联系的时刻。我们做为神的儿女，在安息日就要与我们的根连结在一起，在那里我们可以不断地茁壮成长。是的，我们需要一处永恒的地方，可以将我们的全副生命与上帝的永恒关系联系起来。安息日呼召我们将目光从眼前的事转移到永恒的事上。安息日提醒我们，我们不只是皮包骨的生物，也不是由一连串基因产生的意外，更不是进化的产物；安息日提醒我们，我们活在一个由火山灰组成的旋转地球上，这星球以每小时6万7千英里的速度在太空中飞驰，它不是毫无目的，我们也并不孤单。安息日是一项每周一次的提醒，它告诉我们，我们经由上帝之手创造，我们可以在祂的眷顾下安歇。

祂呼召我们进入祂属天的安息。今天，它让我们先预尝天国的滋味，它呼召我们与造物主建立一种永恒的关系。安息日实际上就是对永生的一种预尝。未



来在天国等待我们去体验的还有很多，但在安息日我们可以预先品尝第一部分。在充满焦虑和压力的忙碌生活中，我们是否可能因此错过了上帝最美好的祝福之一？有没有可能上帝正在呼召我们去做一些比以前经历过的，更远大的事？上帝是否盼望我们借着安息日看到更深的意义？祂是否渴望我们能在安息日体验真正的平安呢？

进入真正的安息日决不是出于旧约的律法要求，安息日乃是象征着我们在基督里安歇。我们不再需要靠自己的努力得拯救，因为上帝已经借着基督使我们得救赎。

当耶稣自愿将祂的生命放在十字架上时，祂就替我们死了，这本是我们该受的，祂以自己完美的生命来代替我们罪恶的生命。安息日不是律法的象征，它是一个永恒的提醒，提醒我们为了得救而安息在祂里面。拿撒勒的木匠为我们建造了一个特别的住所，我们可以在那里找到避难所，在那里我们很安全，祂已做了祂的工，救赎之工均告完成。我们知道在基督里，我们被慈爱的天父所接纳。当我们在安息日歇息时，就是在上帝的爱中安息。我们倚靠祂的公义，安息日的休息是对耶稣信仰体验的象征，以此充分诠释



了我们对祂的信任。

我们花整个星期的时间殷勤工作，但第七天我们休息，我们在基督里完全安息，不再工作。在耶稣里，我们有归属，我们不再需要紧张地去解决自己的问题，我们的生活不需要充满内疚、恐惧和焦虑。安息日揭示了一种完全倚靠基督才能产生的平静状态，祂创造、救赎了我们。救恩只能透过耶稣而来，我们既不配拥有、也无法赚得，唯有靠着信心让自己在它里面休息并接受它。

这是上帝赐给我们安息日的另一个原因，安息



日向我们充分显明，是主使我们成圣。这是怎么回事呢？其实，这正是上帝在第七天所做之工，它本是一个平凡无奇的日子，就像其他任何一日一样。但在创造大周结束时，上帝把这一天与其他日子分开，使它分别为圣。透过安息日，上帝告诉我们，“这是我想为你们做的。我想让你们分别为圣，成为我特别的儿女。我想将自己倾注在你们身上；我要使你们成为圣洁；我想和你们分享我的神圣。”

安息日也提醒了我们，在与天父和耶稣基督连结的关系中，我们才得以使自己的品格成长。安息日是一个活的应许，彰显上帝有能力帮助我们在人生的起起落落、失败和胜利中成长。我们需要与天父共处的特别时光。我们需要安息日，与那位使我们成为圣洁的上帝相聚，和帮助我们成长的祂共处。安息日从创世之初一直延续到现在。它开始于伊甸园，当基督第二次降临、使地球更新时，安息日也会受到庆祝。这是所有崇拜的基础。约翰在《圣经》的最后一卷书中写道：“我们的主，我们的上帝，祢是配得荣耀、尊贵、权柄的，因为祢创造了万物，并且万物是因祢的旨意被创造而有的。”（启示录4：11）我们靠上帝的意志而存在，我们不是分子的随机组合，也不是细胞的任意排列。在安息日敬拜，是我们对创造主上帝之爱的荣耀

见证，因祂赐给了我们生命这份大礼。

先知以赛亚提及上帝创造“新天新地”的时间，他说耶和华如此说：“每逢月朔、安息日，凡有血气的必来在我面前下拜。”（以赛亚书66：23）在地上的每一个新的安息日，我们都将与整个宇宙一同进入敬拜的喜悦。圣父、圣子和圣灵将带领我们，在赞美的交响曲中，一同进入新耶路撒冷的避难城，在那里我们将永远得享安全。

新耶路撒冷：最终的庇护城

当我们经历试炼的时候，上帝会用非比寻常的方式鼓励我们。使徒约翰被流放到希腊海岸附近、贫瘠的拔摩岛上，想像他当时落入的是何等孤独的处境！他与家人、朋友，并他亲爱的基督徒弟兄姐妹分隔两地。孤独很容易令人落入沮丧之中，但约翰并不孤单，他每天与耶稣一起祷告默想。有一天，上帝的荣耀临到了他，耶和华的使者从天上下来，以奇特的预言形象及象征，向他揭示了未来的世界。约翰将天使引领他所见的异象写了下来，使我们今日可以读到他所记载的，其中内容就在《圣经》的最后一卷书〈启示录〉里。这些预言性的启示揭示了这颗星球的命运是由上帝所掌控的，〈启示录〉的高潮就在圣城新耶路撒冷



从天而降的那一刻！在我们的内心深处，我们渴望安全，我们渴望一个更美好的世界，在那里，心痛和悲伤都会成为过去。新耶路撒冷是我们最后的安全港，它是上帝永恒的避难所，在耶稣面前，我们将永远得享平安。

使徒约翰在描述这座城的时候说：“我又看见一个新天新地，因为先前的天地已经过去了，海也不再有了。我又看见圣城新耶路撒冷由上帝那里从天而降，预备好了，就如新妇妆饰整齐，等候丈夫。我听见有大声音从宝座出来说：‘看哪，上帝的帐幕在人间。祂要与人同住，他们要作祂的子民；上帝要亲自与他们同在，作他们的上帝。上帝要擦去他们一切的眼泪，不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。’”（启示录21：1-4）。使徒见证了善恶之间大争战的最后一幕，一切邪恶和罪终将被彻底毁灭，圣城新耶路撒冷要从天而降。我们这一个被各种冲突、对立、战争、自然灾害、犯罪、疾病吞噬的地球将重新被造，大地将恢复至最初伊甸园般的辉煌。这个曾经叛逆的星球将成为上帝新世界的中心。上帝的帐幕，即祂的居所，要与新造的天地毗邻，上帝必与祂的百姓同住。爱会掌管一切，喜乐将充满我们的心，疾病、灾难和死亡将永远消失。

终有一天邪恶会在正义面前退缩，战争会在和平面前屈服；终有一天，疾病会被根除，我们的身体会健康茁壮地成长；终有一天，邪恶会被打败，善良会统治一切；终有一天匮乏会消失、丰富会回来；终有一天魔鬼会被消灭，到那日，耶稣将成为万王之王、万有之主！虽然罪恶的声势看似浩大，邪恶势力甚是嚣张，然而，那忠心又诚实的见证人，还有复活了的基督——那掌管地上一切君王的万王之王，是真真切切地要再来，而我们要与祂同住，直到永永远远。

有一天，伟大的苏格兰牧者兼畅销作家乔治·麦克唐纳 (George MacDonald) 和他的儿子谈话时，两人之间的话题来到了天堂和先知所描述的万物终结之时：

“这一切太过美好，很难令人相信会是真的！”儿子说。

麦克唐纳蓄着胡须的脸上露出了一丝微笑，他回答说：“才不呢！就因为这一切太好了，所以一定会是真的！”（菲利浦·扬西，《对上帝的失望》，原文第97页）老牧者是对的，没有人能想到善恶之争会有如此辉煌的结局，天堂的欢乐是我们无法理解的。我们的天父已经为我们预备一切能满足我们心中所需的，最重要





的是，我们将感到前所未有的满足，因为我们将与耶稣一起度过永恒时光，祂是我们快乐的源头，是我们幸福的泉源。祂使我们的生命对永恒之爱的渴望得以饱足，我们生来就是被爱的，在无穷无尽的永恒岁月里，我们将越来越多地体验祂的爱。

基督无条件、永无止境、深不可测的爱，会不断地找到新的方法，为我们的心带来喜乐，使我们欢欣。我们将在新造的世界中发现圣父、圣子和圣灵三一真神，发现祂们最大的喜乐亦是为天堂的众子民带来喜乐。

你愿意体验难以言喻的快乐、无法衡量的幸福、人类难以测度的和平，以及能够从你内心流向周围之人的神圣之爱吗？你想拥有充沛的健康、无穷无尽的精力和活力吗？你愿意开发每一种潜能，探索这数不清的世界，去探索从未堕落过的伟大文明，不断发现宇宙的新奥秘吗？你愿意与有史以来最伟大的人交往，发展深厚而持久的关系吗？天堂的好不会不真实，而是真确美好得令人动容。这一切都是为了你！天堂是你的家。为什么不现在就向那又真又活的基督敞开你的心扉，把你的生命完全交给祂呢？接受祂的爱，获得祂的原谅，求祂赐你能力过新生活，并为你身为上帝的儿女而喜乐，因为将来有一天，你必定会在新耶路撒冷，在祂永远的爱中得享平安。



国家图书馆出版品预行编目资料

乱世中的盼望：如何在动荡的世界成长 / 马可·芬尼 著；
林思慧 译。— 初版。— 台北市：时兆，2020.09
面；公分
译自：Hope for troubled times : how to thrive in a shattered world.
ISBN 978-986-6314-93-3（平装）

1. 基督徒 2. 信仰 3. 生活指导

244.9

109012060

乱世中的盼望

如何在动荡的世界成长
How to Thrive in a Shattered World

HOPE

FOR TROUBLED TIMES

作者 马可·芬尼
译者 林思慧

董事长 金时英
发行人 周英弼
出版者 时兆出版社
客服专线 0800-777-798
电话 886-2-27726420
传真 886-2-27401448
地址 台湾台北市 105 松山区八德路 2 段 410 巷 5 弄 1 号 2 楼
网址 <http://www.stpa.org>
电邮 service@stpa.org

责编 林思慧
美术编辑 时兆设计中心
封面设计 时兆设计中心

商业书店 总经销 联合发行股份有限公司 TEL: 886-2-29178022
网路书店 <http://www.pcstore.com.tw/stpa>
电子书店 <http://www.pubu.com.tw/store/12072>
邮政划拨 00129942
划拨户名 财团法人台湾基督复临安息日会

ISBN 978-986-6314-93-3
定价 新台币 60 元
出版日期 2020 年 9 月 初版 1 刷

若有缺页、破损、装订错误，请寄回本社更换。
版权所有，未经许可，禁止翻印或转载。

Original English Edition Copyright ©2020 by Review and Herald®
Publishing Association.



本书使用环保大豆油墨印刷

当世界饱受疫病冲击,乱象频生不禁有人想问问:

- ◎ 这时候上帝在哪里?这些天灾人祸为何为什么不理会?
- ◎ 末时来到了吗?地球的结局是否已经注定?
- ◎ 身处乱世中的我们,如何才能活出喜乐而重新的人生?

且让我们与作者一起,透过信心视角探索,认识那位比我们所有的恐惧,烦恼,担忧都更伟大的上帝,以及他对这个世界及人类苦难的解决之道!



本书作者简介

马可·芬尼(Mark Finley)是“它如此说”(It is Written)电视台的前任演讲总监,其著作已超过七十本,他也是巡回全球的著名国际布道家。

