

BEYOND 3

走过尚未完成的时刻

因为神已经说话，信心也能开口

第三课 / 部分 01

患难中，信心仍有声音

哥林多后书 4:7-15 与 诗篇 116:1-14

01

患难中，信心仍有声音

阅读 哥林多后书 4:7-15与诗篇 116:1-14

前一课“超越”查考了希伯来书第11章中那些远远望见神应许、仍继续前行的人。这一课接着问：在尚未抵达的路上，他们会怎样说话？当终点还看不见，眼前的处境又艰难时，你能说什么？

保罗的回答常被浓缩成一句话：“我们也信，所以也说话”（哥林多后书4:13）。上下文说明了这句话的意思。保罗描述的是由软弱的人承担的福音事奉。神把宝贝放在瓦器里，使人看见能力出于神，而不是传信息的人。保罗随后列出自己正在承受的压力。他不必等压力消失，才能凭信心开口。

这一章开头，保罗先说自己拒绝隐藏或歪曲真理。他蒙神怜悯领受了事奉，无须把自己装扮得光彩夺目，也无须操纵听众。他传的是耶稣基督为主，自己则为耶稣的缘故服事人。这个背景很重要：保罗的话首先是为基督作见证，并不是控制环境的方法。

保罗的话呼应诗篇第116篇。诗人爱主，因为主听了他的声音；他记得患难，呼求拯救，在痛苦尚未远去时仍然说话。保罗在福音事奉中受苦，也循着这个样式。他在哥林多后书4:14所表达的把握，特别建立在神使耶稣复活，并应许使属基督的人复活之上。他不是说，开口就能创造自己想要的今生结果；他之所以说话，是因为神已经在基督里行动，并会在眼前苦难以外继续信实。

应用这篇讲道时，必须守住这个分别。“我信，所以我说话”并不要求你宣布神没有应许的结果。等待检查报告时，你可以诚实地说：“我害怕，正在求神帮助。”家庭面临经济压力时，你可以说：“我们需要建议 and 实际帮助，但我相信主没有丢弃我们。”悲伤时，也许你只能说：“主啊，求你听我。”这些都是诚实的信心表达，让困难和神的应许各归其位。

讲员劝我们，不要让困难成为心中唯一的聲音。你或许能准确重复别人的批评，却想不起经文的话。一个指控即使不真实，反复听见也可能使人以为它已经定案。回应的方法并非压下痛苦的事实，而是熟悉神的话，让痛苦不再成为唯一解释你经历的声音。

这需要时间。读一次经文，未必能立刻挪走多年来反复操练的恐惧。继续回到经文，诚实祷告；看不清楚时，与可信任的人交谈。也要留意自己所说的话是否超出了经文真正支持的范围。凭信心说话可以很轻，也可以带着眼泪。它的力量在于你所信靠的主，而不在于声音大小或句子是否漂亮。

个人默想

部分 01 / 患难中，信心仍有声音

核心真理

处境尚未改变时，我仍可以诚实说话，因为我的信靠在于神。

1. 保罗所说的“宝贝”是什么？他为什么强调器皿的脆弱？
2. 除了第13节那句简短的话，整段经文还说明保罗相信什么？
3. 诚实谈论困难何时对你有帮助？反复诉说何时开始支配你的期待？
4. 你能宣告神的哪一个应许，同时不声称自己知道祂未启示的结果？
5. 你是否比記念经文中的应许，更常重复某种批评或恐惧？

写下来

选一个尚未解决的处境，写两句话。第一句诚实说出困难，不把它说小；第二句写出在困难仍在时，你可以倚靠的圣经真理。如有需要，再写下一个具体的求助行动。

我的情况:

神所说的:

我可以寻求的帮助:

第三课 / 部分 02

把这句话说完

哥林多后书 4:7-12与4:16-18

02

把这句话说完整

阅读 哥林多后书 4:7-12与4:16-18

保罗把四种经历成对说出：四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望；遭逼迫，却不被丢弃；打倒了，却不至死亡。每一对的前半句说出真实经历，后半句限制这经历所能下的最终结论。

“心里作难”尤其重要。保罗并没有说，有信心的人能解释每一件事。他承认困惑是真实的，却拒绝把没有答案等同于没有盼望。同样，遭人逼迫并不证明神已经丢弃他。人的敌对与神的离弃是两件不同的事，保罗不让前者证明后者。

这些成对的话也提醒我们，不要用一个时刻定义整个人。“打倒了”说出发生了什么；“却不至死亡”说明那不是故事的终局。损失、背叛、失败或诊断可能成为你生命的一部分，却不必成为你的全部身份。保罗的话让你准确描述痛苦，也继续问神在这件事以外如何工作。

讲道邀请我们“把句子说完整”。你可以说：“我被打倒了。”保罗的见证容许你说出这句真话。但这是否已经是全部？神是否托住你、赐下帮助、给你勇气寻求照护，或让一个人陪在你身旁？若这些帮助确实存在，也值得诚实说出来。若你目前还看不见，无须编造；可以求神帮助你辨明真实的情况。

绝不能用后半句堵住前半句。“没有毁灭”不等于“没有受伤”；“不至绝望”不应变成掩盖抑郁或拒绝照护的命令。保罗是以受苦之人的身份说话，并非站在旁边纠正别人的语气。如果你需要医疗、保护，或有人坐在身旁，寻求这些帮助与信心并不冲突。

保罗描述的是使徒事奉所付的代价，我们不能把他的每一种处境直接套在自己身上。他的榜样教导忍耐，却不该被用来要求人留在虐待性的家庭或不安全的服事环境里。神的信实也可以借着明智的干预、别人的帮助，以及必要的处境改变表现出来。

本章末了，保罗说外体虽然毁坏，内心却一天新似一天；他望向看不见却存到永远的事。这并非说身体的痛苦无关紧要，否则他不会如此清楚地写出苦难。他只是把眼前的受苦放在复活的基督所开启的更长远盼望里。

讲员说，保罗被打倒时，地面并没有最后发言权。这说明保罗的意思，却不是保证每一种困难都会很快结束。基督徒的盼望远超过迅速脱困。你可以诚实说出今天的事，因为今天并不是你整段故事。

个人默想

部分 02 / 把这句话说完

核心真理

困难是真实的，却无权定义神是否同在，也不能决定祂工作的最终结局。

1. 保罗的四组描述中，哪一组最贴近你的经历？为什么？
2. 若只说痛苦的前半句，会遗漏什么？若只说有盼望的后半句，又会遗漏什么？
3. 你是否把某个需要当作只能忍受的事，其实也应该寻求帮助？
4. 复活的盼望怎样影响保罗对眼前患难的描述？
5. 谁能够听你把整句话说完，而不催促你跳过痛苦的前半句？

写下来

用对你诚实的词语，完成下面这句话：

“我正在经历_____。我还不知道_____。然而，圣经使我有理由信靠_____。我需要寻求的帮助是_____。”

第三课 / 部分 03

祂已经说了，所以我也能说

希伯来书 13:1-6 与 诗篇 118:5-9

03

祂已经说了，所以我也能说

阅读 希伯来书 13:1-6与诗篇 118:5-9

希伯来书13:5-6呈现了这篇讲道的中心对话。神先应许：“我总不撇下你，也不丢弃你。”信徒随后回应：“主是帮助我的。”次序很重要：神先说话，信心才作出回应。

上下文让这段对话更丰富。希伯来书第13章谈的是活出来的顺服：持续爱弟兄姊妹、接待客旅、记念受捆绑和受苦的人、尊重婚姻，并远离贪爱钱财。神同在的保证就出现在这些平常却不容易的责任之间。它不是情绪高昂时独立的一句口号，而是支撑生活的应许。

第6节引用诗篇第118篇。诗人在急难中求告主，随后宣告自己信靠主的帮助；他的见证既记得需要，也记得回应。希伯来书把这古老的信仰告白放在承受压力的信徒口中。这句话大胆，是因为神的性情值得信靠。它不是说人无法伤害你，而是说惧怕人不必成为你的主人。

这样的次序也防止我们自行制造应许。讲员强调，我们的话要与神已经说过的话相符。圣经应许神的同在和帮助，却没有应许每份想要的工作、婚姻、医治或经济结果都会按我们的时间来到。你可以坦然为这些事祈求；等待、决定、哀伤、工作或接受治疗时，也仍可以说：“主是帮助我的。”

引用应许与倚靠应许并不完全一样。你可能承认神普遍地帮助祂的百姓，私下却觉得自己的重担不在祂的关心之内。希伯来书邀请你亲自回应：“主是帮助我的。”你无须先制造某种感觉才可这样说。你可以从一个信靠的行动开始，在祷告中反复回到这句话。

这回应虽是个人的，却不意味着你要独自面对一切。希伯来书呼召信徒彼此相爱、互相关怀。神的帮助可能借着留下来陪伴的朋友、愿意倾听的牧者、治疗疾病的专业人士，或供应实际需要的人临到。承认神的帮助，并不要求你拒绝别人恰当的帮助。

勇敢不一定表现为对明天的结果毫无疑问。你可以在同伴面前尊重地承认基督，在艰难关系中说真话，寻求安全，或向可信任的人请教怎样看待一件痛苦的事。这些行动都是在回应神的应许，而不是等到一切恐惧消失。

个人默想

部分 03 / 祂已经说了，所以我也能说

核心真理

我的把握始于神信实的话，并在诚实的言语与行动中成为回应。

1. 希伯来书第13章在第5-6节前后，呼召信徒做些什么？
2. 为什么“祂已经说了，所以我们可以说”的次序能防止我们自作主张？
3. 信靠神的帮助与要求某个特定结果，有什么分别？
4. 你在哪些事上相信神帮助别人，却怀疑祂是否关心自己？
5. 如今神可能借着谁向你提供帮助？

写下来

选一个圣经明说的应许。记下经文出处、它真正应许什么，以及一个合宜的回应。应用到自己的处境前，先读一读上下文。

经文出处:

它所应许的:

我用话语和行动回应:

第三课 / 部分 04

知足而不贪恋

希伯来书 13:5-6; 腓立比书 4:10-13; 提摩太前书 6:6-10

04

知足而不贪恋

阅读 希伯来书 13:5-6; 腓立比书 4:10-13; 提摩太前书 6:6-10

讲道注意到希伯来书13:5一个看似出人意料连接：为什么劝人不贪爱钱财之后，立刻接着神绝不离弃人的应许？想一想贪恋怎样改变我们的目光，就容易理解。它使人不断查看别人的财物、机会和进展，直到自己领受的一切都显得毫无价值。

比较会使真实的供应仿佛隐形。你也许有朋友、有意义的工作、住所，或关心你的人，却总拿这些礼物与别人的生活相比。嫉妒于是影响感恩，也影响说话。你开始主要用“还没有发生的事”讲述自己的人生。讲员邀请你留意：别人的祝福是否成了你评断神待你是否良善的标准？

这段经文没有要求你假装未满足的需要已经满足。希伯来书呼召我们知足，所给的理由是神持久的同在。祂的同在不能代替食物、住处、安全或照护。同一章也呼召信徒用行动相爱，包括关怀受囚和受苦的人。知足应使人更慷慨、更明智地管理所得，而非阻止人就真实的需要求助。

腓立比书第4章可以一起研读。保罗说他在丰富或缺乏中都学会了知足。“靠着那加给我力量的”能够面对各样处境，是在这个背景下说的，不是保证每个志向都必成功。基督在不断变化的物质条件中坚固他；与此同时，他也感激地收下腓立比信徒实际的资助。他的知足并没有使他们的礼物变得多余。

提摩太前书第6章警告我们，想要发财的欲望可能把人拖入有害的道路；它也把衣食当作真实的供应。这些经文邀请你省察自己与财物的关系，同时承认财物确有实际用途。

讲员劝我们，为别人的祝福欢喜，却不轻看自己的份。这样做能具体抵抗贪恋。你可能需要为怨恨悔改，也可能需要弄清比较为何如此强烈。疲惫、失业或疾病，除了提醒你学习感恩，也可能带来真实的休息和支持需要。

知足并不排斥成长。你可以为更合适的住所储蓄，同时照顾目前的家；可以寻求医治，同时感谢今天已有的帮助；可以盼望处境改变，而不把眼前每一份供应都视为不足。重点不是停止追求好事，而是不因明天的盼望尚未来到，就轻视今天的供应。

神应许的同在使我们站得稳。财物有增有减，别人的道路也各不相同。主的信实无法用比较表来衡量。

个人默想

部分 04 / 知足而不贪恋

核心真理

我可以感谢今天的供应，也以智慧追求美好且必要的改变。

1. 贪恋使你忽略自己生活中的哪些恩典？
2. 希伯来书第13章怎样把不贪恋与神的同在联系起来？
3. 保罗接受腓立比人的帮助，如何加深你对知足的理解？
4. 你的不满何时源于比较？何时又指向一个确实需要处理的问题？
5. 你能为别人的好消息欢喜，而不把它看成对自己人生的评语吗？

写下来

写出一个影响你说话方式的比较。然后列出一项可以感谢的供应，以及仍需采取的一项负责任的行动。

我在比较什么：

我领受的供应：

我需要采取的行动：

第三课 / 部分 05

神的信实与过去的伤痛

希伯来书 13:5-6; 诗篇 27:10; 罗马书 8:31-39

05

神的信实与过去的伤痛

阅读 希伯来书 13:5-6; 诗篇 27:10; 罗马书 8:31-39

讲道中的“我总不撇下你”，也向那些预期自己会被抛弃的人说话。过去遭拒绝，可能使今天的沉默听起来像一种判决；你甚至会在弄明白对方的意思之前先退开。这种经历值得同情，而不是嘲笑。旧伤确实会影响我们解释日常相处的方式。

诗篇第27篇给我们言语：即使最亲近的人失信，仍可以倚靠主。罗马书第8章宣告，患难和敌对不能把信徒与神在基督里的爱隔开。两段经文都没有说别人永远不会伤害你；它们是在伤害发生时，给你一个可以立足的地方。

如果你曾被属灵领袖或教会伤害，这个分别尤其重要。回应并非简单地命令自己重新信任。一种忠于真理的回应，会诚实指出错误、保护处在危险中的人，也让责任得到追究。神的应许不能被用来抹去人奉祂的名造成的伤害。祂的信实可能正给你勇气寻求安全与持续的照护。

同时，一处旧伤也无须替每段新关系下判决。你可以练习区分已知的事实与自己的推测：对方真的拒绝了你，还是错过了一次交谈？现在是否重演了有害的模式，还是某段记忆被唤起？这些问题并非要你信任自己，而是帮助你更明智、更开放地回应眼前的事。

这个过程通常不会因一句宣告而完成。新的关系也许需要多次可信赖的经历，才会让你感到安全。留意别人是否守诺、是否欢迎诚实提问、是否尊重界限。在真相得到妥善对待的地方，信任可以慢慢生长。

讲员的一句话值得记住：另一个人曾怎样对待你，并不能决定你可以怎样期待神。圣经把这盼望建立在神自己的信实上。你不必说不可靠的人可靠，也不必在信任重建之前撤去界限。

这应许也能改变你的祷告。除了问“这个人会离开吗？”，你还可以求：“主啊，帮助我清楚看待这段关系；指示我何时寻求修复，何时设下界限，并教我无论结果如何都信靠你的同在。”神的坚定不替别人作选择，却在你面对那些选择时帮助你。

个人默想

部分 05 / 神的信实与过去的伤痛

核心真理

即使人与人的关系充满伤痛或不确定，神的同在仍然坚定。

1. 旧伤会怎样影响你给新事件赋予的意义？
2. 诗篇第27篇与罗马书第8章应许什么？它们没有保证人会怎样行事？
3. 你是否曾受压力，在情况没有改变前就称一个有害处境为安全？
4. 哪些行动能帮助你辨认信任是否正在生长？
5. 你是否需要在某段关系中作一次澄清的谈话、设立界限，或向可信任的人求助？

写下来

描述最近一个唤起旧恐惧的时刻。把实际发生的事和你推断的意思分开，再写下明智的下一步。

实际发生的事:

我作出的推断:

明智的下一步:

第三课 / 部分 06

祷告并行动的勇气

使徒行传 4:23-31 与 希伯来书 10:19-25

06

祷告并行动的勇气

阅读 使徒行传 4:23-31与希伯来书 10:19-25

彼得和约翰受到威胁之后，信徒聚在一起祷告。他们没有假装威胁无害，而是把这些事带到主面前，求祂赐胆量讲说祂的道。使徒行传记载他们再次被圣灵充满，继续传讲。他们的祷告是在压力中求忠心。

这次祷告发生在他们公开见证耶稣，并被当局命令不得再奉祂的名说话之后。信徒明白事态严重。他们记念神掌管一切人间敌对，接着求祂鉴察威吓，使仆人仍能继续见证。他们的信心立足于神是谁，以及祂托付他们传扬的信息。

这个背景说明讲道所称赞的勇敢。教会正在为耶稣作见证；胆量不是性格更强势，也不是拒绝倾听，而是继续做基督托付的工作。在使徒行传中，这份勇气生长于一同祷告的群体。受威胁的见证人回到自己人中间，无须独自制造力量。

希伯来书第10章也把坚定的信仰告白与共同生活连在一起。信徒要坚守指望，因为应许他们的主是信实的；也要彼此激励，生发爱心与善行，并且继续聚会。口里的承认与生活的行为不可分开。宣称信靠神却忽略爱的话，已偏离这段经文的形状。

对你而言，勇敢可能是拒绝一件违背良心的事，并以尊重解释原因；也可能是承认错误、请求饶恕，或不加修饰地分享见证。如果你面对恐吓，勇敢也许意味着在支持之下开口，并使用可以保护自己的办法。智慧与勇气可以同行。

讲员提醒我们，不要让人群决定自己的属灵操练。想一想：惧怕不被接纳，是否拦阻你祷告、敬拜、诚实交谈或服事？也要问自己是否把勇敢误当作赢得争论。使徒行传第4章所求的是自由传讲神的道，并没有给我们轻看异议者或忽略脆弱者感受的理由。

有时，忠心的下一步是公开作见证；有时，是谨慎地私下交谈；有时，要先祷告、查明事实并寻求建议。你可以勇敢，也可以寻求同伴，不必在尚未准备好时仓促行动。

个人默想

部分 06 / 祷告并行动的勇气

核心真理

合乎圣经的勇敢，把真实威胁带到神面前，随后继续诚实、以爱顺服。

1. 使徒行传第4章中，信徒向神求什么？他们首先承认了什么？
2. 希伯来书第10章怎样把信仰告白、聚会、爱与善行连在一起？
3. 勇气与想赢得争论或让人刮目相看，有什么分别？
4. 你是否因想等恐惧先消失，而推迟某次谈话或某项行动？
5. 谁能支持你迈出明智的下一步？

写下来

写下本周可以采取的一项具体行动：凭信心说话或顺服神。再写出所需的准备与支持。

步骤:

准备:

支持:

第三课 / 部分 07

旅程未完，仍属于神

希伯来书 11:13-16 与 希伯来书 2:10-12

07

走过尚未完成的时刻

旅程未完，仍属于神

阅读 希伯来书 11:13-16与希伯来书 2:10-12

希伯来书第11章纪念那些带着信心离世，却没有领受应许全部实现的人。他们承认自己在世上是客旅，羡慕一个更美的家乡。经文说，神不以被称为他们的神为耻。他们的旅程尚未完成，却不使神与他们的关系蒙羞。

这些人活在应许与成就之间。尽管看不到完整结果，他们的告白仍引导生活的方向。因此，如果你以为必须先达到某个可见的里程碑，才配坦然敬拜，这段经文正向你说话。神并没有等客旅进入那座城，才承认他们属于祂。

讲道再次提到这句话，邀请信徒省察：我们的生活怎样代表我们所称呼的神？这是严肃的问题。你怎样对待配偶、邻舍、其他信徒或陌生人，都很重要。口称虔诚不能成为残酷、不诚实或拒绝悔改的借口。信心的语言不能用来遮掩伤人的行为。

同时，必须小心读这段经文。希伯来书11:16称赞的，正是仍在等候的人；它并没有说，疲倦、困惑或悲伤就证明神弃绝了你。讲道也提到希伯来书2:11：耶稣不以称祂的百姓为弟兄为耻。祂使他们成圣的工作，使你可以诚实来到祂面前。

这带出一个有益的问题：你能接受劝戒，却不把它理解为被拒绝吗？你可能需要承认罪、弥补伤害、改变行为并承担责任。这些回应都不要求你躲开基督。祂的接纳从不是伤害别人的许可；祂的纠正也不表示怜悯已经用尽。

如果是别人伤害了你，这段经文并没有把修复责任全放在你肩上。属于基督，不等于越过保护自己的措施，或宣布信任已经恢复。如果是你伤害了别人，也不该用神的接纳逃避责任。真正的修复会认真对待行为。

客旅的盼望使眼前处境不成为最终尺度。你也许正在等待医治、和好或物质条件的改善。有些盼望会在今生实现，有些未必。希伯来书最终把信心指向神所预备的城。这个更大的盼望帮助你追求今生的好事，却不要求某个今生结果承载你全部的信靠。

个人默想

部分 07 / 旅程未完，仍属于神

核心真理

我能诚实追求圣洁，因为基督接纳祂的百姓进入家中，并赐下长存的盼望。

1. 希伯来书第11章的人已经领受什么？他们仍在等候什么？
2. 希伯来书2:11怎样影响你理解“不以为耻”这句话？
3. 你通常把纠正听成改变的邀请，还是被拒绝的证据？
4. 你需要在哪件事上接受纠正，并作出具体改变？
5. 你是否把某个尚未实现的盼望，变成自己是否属于神的衡量标准？

写下来

问自己：“我是否一面口称基督，一面在行为上抗拒祂的教导？”写下一项改变；若合宜，也写下一位你需要向其说真话或作出弥补的人。

第三课 / 部分 08

赞美的祭

希伯来书 13:8-16 与诗篇 107:1-9

08

走过尚未完成的时刻

赞美的祭

阅读 希伯来书 13:8-16与诗篇 107:1-9

讲道最后邀请我们，在所有问题解决之前就献上赞美。希伯来书13:15呼召信徒借着耶稣，常常以嘴唇的果子为祭赞美神。下一节又提到行善和分享。整章把敬拜与关怀邻舍放在一起。

“借着耶稣”很重要。本章刚谈到基督在城门外受苦，并呼召信徒认同祂。赞美并非出自一段毫无代价的人生；我们借着那位受苦、又成为信仰稳固中心的主献上赞美。你可以在背负重担时感谢神，因为你得以亲近祂，是靠基督。

当感谢需要付代价时，赞美就成了祭。它可能要求你放下骄傲，不再等生活完全按计划走才肯道谢；也可能要你放下只反复数算缺乏的习惯，在承认仍需帮助的同时说出神的美善。“祭”并不意味着受伤时必须大声宣扬，或表演快乐。

诗篇第107篇呼召蒙救赎的人述说主的慈爱；其中也有陷入困境、呼求帮助的故事。因此，你的见证不必从惊人的胜利开始。它可以从诚实诉说需要，以及已经领受的怜悯开始。也许你能讲很长的蒙拯救经历；此刻你或许只能说：“今天，神帮助我开口求助。”这也能尊荣祂。

纪念是这种操练的一部分。讲员邀请听众感谢神一路带领自己走到今天。也许你已经太习惯从前一次的回应，以致忘了起初的惊叹。说出一项具体的怜悯，能打断这种遗忘。你无须说每件发生的事都是好的，才能记得神曾恩待你。

希伯来书说，我们“靠着耶稣”献上这样的赞美。你不是想劝一个缺席的神走近，而是在回应那位已应许同在与帮助的主。赞美也不取消责任。你可以感谢神，同时约医生、寻求和好、举报虐待、制定预算或寻求支持。赞美的嘴唇，应属于一个正在学习行善的人。

讲员问：你能在尚未完成的处境中赞美吗？这也是本课最后的邀请。你的回应可以是一首歌、一句轻声的话、一段写下的感谢，或一次慷慨的实际行动。今天，就让神的怜悯在你对生命的叙述中占据真实的位置。

个人默想

部分 08 / 赞美的祭

核心真理

赞美回应神今日的信实，也推动我以行动去爱。

1. 希伯来书13:15与13:16怎样连在一起？
2. 经文为什么说赞美要借着耶稣献上？
3. 你能作怎样的见证，而不夸大已发生的事？
4. 什么时候赞美对你特别困难？如今诚实的感谢可以是什么样子？
5. 本周有什么行善或分享的行动，可以与你的赞美同行？

写下来

写一段简短的见证，分成三部分：你的需要、已经得到的帮助，以及仍在求神成就的事。容许故事有一个尚未完成的结尾。

需要:

帮助:

继续请求:

七天个人回应

第1天 | 听神已经说了什么。慢慢读希伯来书13:1 - 6，写下第5节的应许和第6节的回应，并留意前后的生活吩咐。

第2天 | 说出完整的事实。读哥林多后书4:7 - 12，写出你正面对的一项压力，以及神如何帮助你承受或求助。若暂时看不见后者，求神赐你清楚的眼光，也可以与可信任的人谈谈。

第3天 | 留意比较。当别人的处境开始支配你的感恩时，停下来。感谢神在你生活中真实的供应；练习为对方的好消息欢喜，而不借它审判自己。

第4天 | 明智求助。针对已经指出的一项需要，采取一个具体步骤。向可信任的人、专业人士或教会寻求恰当支持。接受帮助与承认“主是帮助我的”相符。

第5天 | 勇敢说话。读使徒行传4:23 - 31，求神赐智慧，然后进行一场你一直推迟的诚实而有爱的谈话。准备要说的话，也想想是否需要他人陪伴或支持。

第6天 | 把赞美与服事放在一起。读希伯来书13:15 - 16，口头或书面感谢神的一项具体怜悯。为别人做一件好事，或与有需要的人分享有用的东西。

第7天 | 回想并回应。读诗篇118:5 - 9，记下你对神帮助的新认识、仍未解决的事，以及下一个忠心的步骤。保存这些文字，日后旧恐惧再来时可以重读。

结束宣告

我愿诚实说出正在面对的事，不让恐惧成为生命中唯一的聲音。神已应许与我同在；我以信靠回应。主是帮助我的。等候时，我寻求智慧、接受帮助、顺服已经清楚的吩咐，并献上赞美。我記念祂的怜悯，也承认有些问题仍未得到答案。

结束祷告

主耶稣，谢谢你在尚未解决的处境中与我相遇。你看见我承受的压力、答不出的问题、影响期待的旧伤，以及我无法独自解决的需要。教我在你和可信任的人面前说真话。不要让我假装痛苦微不足道，也不要让痛苦好像知道我故事的结局。

比较使我生怨、恐惧使我沉默，或信心的话没有伴随爱与顺服时，求你赦免我。当我反复记住批评，却很少记住你的话；当我把别人的祝福当成你忘记我的证据，也求你赦免我。赐我感恩，却不漠视真实的需要；赐我勇气，却不自作主张；赐我知足，却不消极放弃；也赐我辨别何时应求助的智慧。

愿你的话越来越成为我熟悉的声音。当威胁或批评再次浮现，求你提醒我你的应许。在我感到被丢弃时坚固我；在我需要安全时保护我；在悲伤中安慰我；在艰难决定中引导我，并带领能与我一同承担重担的人来到身边。

感谢耶稣基督的生命、受死与复活。因着祂，我可以诚实来到你面前。塑造我的言语和行为，使身边的人看见真实的见证与实际的爱。接纳我今天能献上的赞美，即使它十分轻微。教我在等候中继续信靠、服事、说话。阿们。

继续研读的经文

- 哥林多后书4:1 – 18: 跟随保罗从福音的宝贝、眼前的苦难，谈到复活的盼望。
- 诗篇116篇: 阅读保罗“信，所以说话”背后的患难与感恩。
- 希伯来书13:1 – 16: 在爱、知足、赞美和分享的吩咐中，读神同在的应许。
- 诗篇118:5 – 9: 留意从急难、呼求，走向信靠主帮助的过程。
- 腓立比书4:10 – 13: 研读保罗在缺乏与丰富中学会的知足，以及腓立比人给予他的帮助。
- 使徒行传4:23 – 31: 看受威胁的教会怎样同心求勇气。
- 希伯来书11:13 – 16及2:10 – 12: 思想旅程与成圣仍在继续时，我们如何属于神。

资料说明

本学习译自《BEYOND 3》英文稿，依据 Tampa Life Live 092 讲道编写。研读时请查阅《和合本》所列经文。文中简短的经文措辞由英文译出，不应视为《和合本》的逐字引文。