



THE
MENTORING
PROJECT

自我怀疑：如何克服 自我怀疑，并在 艰难时刻坚固信心



ROB KANE

自我怀疑：如何克服自我 怀疑，并在艰难时刻坚固 信心



ROB KANE

(罗伯·凯恩)

目录

引言.....	3
第一部分：识别怀疑.....	6
第二部分：神如何回应我们的怀疑.....	10
第三部分：将怀疑转化为信靠.....	21
结语.....	25



引言

和许多人一样，随着年龄的增长，我越来越容易怀疑。怀疑像一位常客，每天都会来敲门，审视我脑海中的每一个念头。天气预报是否准确、网络文章的论点是否可靠、政客的承诺是否可信、同事是否靠得住、最新饮食潮流是否真有益健康——这些问题总在我脑海中盘旋。但这并非我独有的体验。我们都会与怀疑角力；有时，这种角力会演变成自我怀疑——我们不仅开始质疑处境，也开始质疑自己的判断力、价值和能力。

说句公道话，我们许多怀疑都是合理的，它们通常源于多年的生活经验。例如，怀疑发霉的香蕉是否有益健康，这大概是件好事。质疑假教师的话语，是一种忠心的表现。怀疑骗子的诚信，则是审慎之举。并非所有的怀疑都是坏事。很多时候，怀疑本身就是一种智慧，只是我们未必意识到而已。

但基督徒不应该让怀疑定义自己。毕竟，我们本该作信心的子民——信靠那位被钉十字架、埋葬、复活、升天的救主、君王耶稣基督。路加福音开篇就明确了作者的写作目的：“使你知道所学之道都是确实的”（路 1:4）。基督教信仰并非要人在迷茫中无休止地漂泊，也不是让人不确定自己与神的关系如何。基督徒借着基督已经成就的救赎大工，与神有了确定无疑的联合；这一切都是借着信心领受的。

归根结底，神呼召我们对他的所是，以及他借着圣子所成就的一切，怀有稳定而坚定的信靠，并在其中得享安息。对神的信靠使我们在艰难时刻得享安息；自我怀疑和属灵迷茫则会使人不得安宁。这里所说的自我怀疑，并不只是质疑处境，也是质疑自己的身份、确据和能力。这种怀疑会变得沉重；尤其是在信心软弱、我们不知道如何克服自我怀疑的时候。

怀疑神的作为是罪。对某些事情心存疑虑确实是明智的；但怀疑神所说的真理，就是愚蠢的。神说：“因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻

实践指南

腾”（雅 1:6）。在整本圣经中，我们看到许多关于怀疑的深刻例证。这并非为了羞辱信徒，而是为了表明，即使是神的仆人，在学习更深信靠他的过程中，也会与不确定性角力。

那么，当怀疑悄然来袭——它针对的不是某个政客、一个放久的水果或一则新闻标题，而是神，以及神所说的是否真实——我们该怎么办？当你发现自己开始质疑神要你确信并持守的事时，又该如何应对？你该如何面对属灵迷茫，并学习克服自我怀疑？

这正是本篇生活技能指南的起点。

第一部分将聚焦怀疑本身——定义怀疑，揭示它的根源，并梳理圣经中关于怀疑的脉络。

第二部分将转向神对我们怀疑的回应。目的在于让我们清楚看见神的忍耐与怜悯，好在疑问浮现时，愿意把问题带到他面前。

最后，第三部分将探讨神所预备的途径，看他如何带领我们离开怀疑，进入更坚定的信心和更深的确据。

若主愿意，这三个部分将层层递进：当疑云笼罩时，它们会为我们指出一条清晰的前路。

1

识别怀疑

怀疑的定义

简而言之，怀疑可以定义为“缺乏信心”。

英语单词 **confidence**（确信）源自拉丁语 **con**（意为“与”）和 **fidere**（意为“信任”）。怀疑某事，意味着我们不再带着信任面对它，或对它缺乏信任。当这种不确定性落到自己身上时，许多基督徒都会经历自我怀疑的时刻，尤其是在属灵挣扎期间。

人们产生怀疑的原因有很多，但广义上讲，我们可以将这些原因归纳为以下三类：

1. 理性的怀疑
2. 情感的怀疑
3. 意志性的怀疑

理性的怀疑，是对某个说法的真实性产生质疑。传话的人或许可信，但事实指向另一个方向，因此这个说法显得难以成立。例如，如果朋友在盛夏时节说：“穿暖和点，明天要下雪了！”理性的怀疑必然紧随其后！又或者，一个家庭成员坚称聚会是在下周六，其他几位却确认是在下周六，逻辑上自然会产生疑问。当说法与事实不符时，理性的怀疑就会出现。因此，基督徒有时会查考关于怀疑的经文，例如雅各书 1:6；这节经文警告说：“因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾。”当事实显得模糊不清时，这些经文能带来清晰的指引。

情感的怀疑发生在内心深处，通常来自痛苦的经历，尤其是人际关系中的伤害。当施虐的丈夫一次又一次承诺会改过自新时；当癌症复发，患者开始怀疑继续化疗是否有效时；当不可靠的朋友发誓要改变时，情感的怀疑就会浮现。过去的痛苦会滋生未来的怀疑。情感的怀疑往往与其说是因为需要证据，

实践指南

不如说是出于自我保护。情感创伤也会加剧自我怀疑，使人难以信任他人，也难以相信事情会有好的结果。

意志性的怀疑则受我们的偏见和欲望牵引。我们的预设和偏好就像一副滤镜，影响我们如何解读信息。当裁判判罚我们支持的球队犯规时，我们往往会质疑这个判罚。我们不希望这个说法是真的，所以心存疑虑，也容易否认它；这就是意志性的怀疑。许多基督徒面临的挑战，不仅在于拥有清晰的思维，也在于当个人意愿与神的启示冲突时，学习如何停止自我怀疑。意志性的怀疑提醒我们，将自己的偏好交托给神，是作门徒的重要组成部分。

出现怀疑时，首先要找出根源。是事实对不上的理性怀疑？是感受压过证据的情感怀疑？还是受偏见和欲望左右的意志性怀疑？这三者常常会交织在一起，这很正常。你要做的，是辨别哪一种影响最大。圣经提供了智慧；信徒可以查考关于怀疑的经文，提醒自己：神会在我们的不确定中耐心与我们相遇。

好消息是，这三种怀疑在圣经中都有记载。这告诉我们，无论疑问源于何处，神都不会感到意外。下一节，我们将来看几个圣经例证，了解神的子民——以及神自己——如何回应我们的怀疑。许多基督徒没有意识到，圣经与怀疑的关系其实非常密切。

圣经例证

关于怀疑最著名的例子之一，来自耶稣自己的门徒多马。他的疑虑如此突出，以至于历史上称他为“多疑的多马”。这样的名声，恐怕不是我们大多数人想留下的。

耶稣复活后向门徒显现，但多马不在场。其他门徒告诉他耶稣确实复活了，多马拒绝接受他们的见证。他宣称：“我非看见他手上的钉痕，用指头探入那钉痕，又用手探入他的肋旁，我总不信”（约 20:25）。

在那一刻，多马正与理性的怀疑角力。他从未亲眼见过有人自己从死里复活。在他看来，事实并不支持这一说法。他并非抗拒相信，只是需要更多证据。或许，你心中也怀有类似的怀疑。你并非抗拒真理，只是在没有进一步确认之前，无法往前走。诚实地认清自己的怀疑，是学会停止自我怀疑、更全然信靠神的第一步。

自我怀疑：如何克服自我怀疑，并在艰难时刻坚定信心

我们可以想想一个财务方面的例子。你可能并不反对买新房，但你清楚自己的银行账户状况。目前的财务数据根本不足以支持这种可能性，摆在你面前的信息自然会引发理性的怀疑。

你的挣扎或许有所不同。也许你的障碍并非来自理性，而是源于经历。回到买房的情景——想象你多年来一直渴望拥有一套新房，但每次尝试都莫名其妙地失败了。每次你走上这条路，总会出问题。所以，当理想的房源出现时，你却犹豫了。不是因为情况不明朗，而是因为你的心已经被一次次失望刺伤。这就是情感的怀疑。过去的伤痛在低语：别再冒险受伤了。你非常清楚箴言 13:12 描述的现实：“所盼望的迟延未得，令人心忧……”与再次燃起希望相比，避免失望似乎更安全。

诗篇 22 篇为我们打开一扇窗口，让我们看见圣经中的情感怀疑。大卫不断向神呼求，却得不到回应。他疲惫灰心，开始怀疑神是否真的在听他祷告：

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

沉默带来的情感重压令人窒息。大卫并非质疑事实本身，而是在怀疑神是否亲近他、眷顾他，是否愿意施行拯救。就像屡屡失望的购房者一样，大卫难以相信拯救终会临到。在这里，圣经与怀疑再次一同告诉我们：神欢迎诚实的问题，而不是要我们把疑问藏起来。

然而，或许你的怀疑既非出于理性，也非出于情感，而是意愿层面的怀疑。

这一次，你的疑虑并非源于对银行账户的了解（理性的怀疑），也非源于过往的痛苦经历（情感的怀疑）。这一次，你怀疑自己不会买房，仅仅是因为你根本不想买。你的意愿与拥有房产并不一致，所以你才会按着自己的意愿，怀疑自己会成为房主。

圣经中关于意志性怀疑的例子，可以参考马可福音 10:17-22 中那位富有的年轻人。耶稣解释了若要承受永生，就必须遵守神的律法之后，这个年轻人大胆地说自己已经做到了。耶稣深知实情，便揭穿了他内心的偶像，告诉他放下财富来跟随自己。然而，经文告诉我们，这个年轻人非但没有顺服，反而“听见这话，脸上就变了色，忧忧愁愁地走了，因为他的产业很多”（可 10:22）。

实践指南

当基督和财宝摆在他面前让他抉择时，他选择了财宝。他的怀疑并非源于逻辑或创伤，而是被欲望支配。意志性的怀疑会说：“我不希望这是真的，所以我不接受。”

这些例子都说明一个关键道理：圣经承认，怀疑有不同的根源。当我们认清自己正在经历哪一种怀疑——理性的、情感的，还是意志性的——就能更好地查验内心，更具体地祷告，也更有智慧地应对这些怀疑。

我们的目标并非假装怀疑不存在，而是要追溯它的根源，使我们能诚实地把它带到神面前；这位神接纳我们的疑问，也改变我们的内心。研读圣经中关于怀疑的教导，能在我们面对不确定时带来清晰、安慰和指引，也能帮助我们带着扎根于神应许的信心，走出自我怀疑，继续成长。

问题反思：

1. 你与怀疑有怎样的经历？你最容易对什么产生怀疑？你是否曾经怀疑过神？
2. 在三种类型的怀疑中，你最常在哪一种里面挣扎？
3. 过去，你是如何走出怀疑的？

2

神如何回应我们的怀疑

在探讨神如何回应我们的怀疑之前，我想强调两个根基性的真理：

1. 神的道路非同我们的道路。
2. 歪曲神的形象会加剧怀疑。

神的道路非同我们的道路

为了引导他，我花了几个小时，在黄色法律用纸便笺本上手写了一封长达八页的信，真诚地给出我认为对他及其家庭最有利的建议。我满怀希望地将信交给他，期盼他能听从我的劝告。

接下来的几天，我的努力似乎结出了果子。他同意了，我也为他们即将开启更健康的新篇章而欣喜，以为这会成为他们全家的长远祝福。至少，我当时是这么想的。

然而，当抉择时刻来临，他却选择了截然相反的道路。尽管有过部分认同，他最终还是对我的建议产生了怀疑。

我感到很受伤。

我们之前的所有交谈、那封信中倾注的心血、每一个字……都没能说服他。在属肉体的时刻，沮丧、恼怒和困惑涌上心头。但在蒙恩的时候，我相信他为家人做出了明智的选择，也相信神至高无上的旨意超越了我个人的理解。

这段经历揭示了我们不愿把疑虑带到神面前的一个核心原因：我们害怕神会像我那样反应——因我们怀疑他的话语而感到被冒犯、恼怒或厌烦。毕竟，如果不完全之人的劝告遭拒时都会让人受伤，那么完美的神面对我们的不信，又会有多么伤心呢？这种想法常常与自我怀疑、恐惧和疑虑交织在一起，也让我们不敢相信：神会接纳诚实的问题。

然而，这种推理忽略了一个关键的区别。

实践指南

虽然我们有神的形象，但我们并不是神。他在以赛亚书 55:8 中宣告：
“耶和华说：我的意念非同你们的意念；我的道路非同你们的道路。”

- 当劝告遭人拒绝时，我们的意念往往会转向愤怒或怨恨。但神的意念非同我们的意念。
- 当努力看似徒劳时，我们可能会放弃。但神的道路非同我们的道路。

正因为神的道路超越我们的道路，使徒保罗才向腓立比人这样保证：*“我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子”*（腓 1:6）。如果神的道路像我们的道路一样，就不会有这样的确信。他可能会：

- 对摇摆不定的信徒失去兴趣。
- 因我们一再失败而越发厌烦。
- 将资源重新分配给“更有潜力”的人。
- 无限期地记着我们的罪。
- 耗尽他的耐心。
- 施行我们的罪所配得的审判。

这很像我们。然而，神却发出了不一样的宣告：他不会照着我们的样子行事，他的道路远高于我们的道路。因此，当我们怀疑神时，必须避免把人的软弱投射到他身上。歪曲神的形象，往往会加剧信心与怀疑之间的拉扯，使我们不确定自己在神面前的位置；但圣经中关于怀疑的经文一再表明，神耐心倾听，也亲近那些在挣扎中的人。

基督徒在学习克服自我怀疑的过程中，重要的一步是记住：神绝不会因儿女提出诚实的问题而责备他们。回到圣经，会使我们的心对准他的品格，也平息我们内心深处的恐惧——我们害怕自己的疑虑会使自己不再合格。

歪曲神的形象会加剧怀疑

作为一名牧师，我经常受到各种批评。讲道反响平平、劝诫遭拒、博客文章被误读、宣教预算受质疑、教会周报字体太小——随便挑一周，总有事情遭人挑剔。多年前，一位导师告诉我：“如果你承受不了批评，你就不适合牧

自我怀疑：如何克服自我怀疑，并在艰难时刻坚定信心

会。”他说得对。随着时间推移，我的脸皮厚了不少，如今大多数尖锐的批评都伤不到我。

但有一类批评依然会刺痛我：那就是建立在歪曲之上的批评。

歪曲他人，就是未经授权替他们说话，而且把话说错。别人替我界定动机，曲解我的话，或者捏造我从未持有过的观点。一个套着我名字的丑化形象被公开拆解，我却无从辩解。这种伤害之所以深，是因为它针对我本人，而且与事实不符。

现在，请听我说。当我们相信关于神的谎言时，我们对他所做的正是同样的事情。我们在作假见证（出 20:16），我们造出一个不够完美的神，并称之为耶和华。一个不如圣经所启示的那样仁慈、忍耐、满有主权或慈爱的神，是对神的歪曲；这种歪曲只会加剧怀疑，而不是消除怀疑。

当我们带着神不够完美的假设行事时，便歪曲了他的形象。这尤其成问题，因为他本是解决我们疑虑的答案。试想一下，医生开出的处方是控制饮食和运动，患者却告诉家人：“医生说要狂吃糖果，还要狂刷 Netflix。”这种歪曲会引发更多问题。同样，当我们把人的小心眼投射到神身上一——以为他会因我们的疑问而生气——我们就破坏了那段本可解决疑虑的关系。

正因如此，我们应该以圣经为根基，而不是以假设、感觉或臆测为根基。当恐惧和怀疑开始左右我们的思维时，唯有重新认识神的真实形象，才能医治这种扭曲。一次又一次回到圣经中关于怀疑的经文，能带来清晰的指引，让我们看到神与我们同在，他有耐心，也足够强大，承受得住我们的疑问。圣经并没有压制怀疑，而是将其引向那位接纳坦诚、改变人心的神。

在这种确信中成长，是学习如何克服自我怀疑的重要一步；它能帮助我们以对神品格的坚定信靠，取代焦虑中的不确定。

诗篇

这里有一个令人吃惊的事实：在 150 首诗篇中，有超过三分之一是哀歌。这些并不是委婉客气的请求，而是那些在信仰边缘摇摇欲坠的信徒发自肺腑的痛切呼喊。

请和我一起看几处经文：

诗篇 10:1

“耶和华啊，你为什么站在远处？在患难的时候为什么隐藏？”

实践指南

诗篇 13:1

“耶和华啊，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？”

诗篇 22:1

“为什么离弃我？”

诗篇 42:3

“我昼夜以眼泪当饮食；人不住地对我说：‘你的神在哪里呢？’”

诗篇 42:9

“你为何忘记我呢？”

诗篇 44:23-24

“主啊，求你睡醒，为何尽睡呢？求你兴起！你为何掩面，不顾我们所遭的苦难和所受的欺压？”

诗篇 74:1

“神啊，你为何永远丢弃我们呢？”

诗篇 74:11

“你为什么缩回你的右手？”

诗篇 77:9

“难道神忘记开恩了吗？”

诗篇 88:14

“耶和华啊，你为何丢弃我？为何掩面不顾我？”

这样的经文还有许多，但重点在于：这些并不是轻快、经过粉饰的祷告，而是人在怀疑中紧紧抓住神不放时，圣灵所默示的话语。

他们的处境十分痛苦。他们感到孤独、被遗弃、被定罪、被弃绝、困惑、被遗忘，内心充满挫败。答案并没有按他们所盼望的速度出现，疑虑在心中翻腾。

然而，请注意他们做了什么。他们径直来到神的宝座前，把心里的重担倾倒出来，将一切的忧虑卸给神（彼前 5:7）。

自我怀疑：如何克服自我怀疑，并在艰难时刻坚定信心

一次。

又一次。

又一次。

请注意，有一件事从未发生过：神从未因他们的坦诚而责备他们。他不曾叹息：“又来了。”他不曾威胁要用更顺从的敬拜者来取代他们。相反，神将他们的哀诉收入圣经正典，为的是让后来所有像他们一样的信徒都得着永恒的益处。为什么？因为把诚实的怀疑倾倒在一位可信赖的神脚前，并非叛逆，而是关系的表达。

我喜欢和孩子们聊天。他们是神赐给我最珍贵的礼物之一，我难以言表自己对他们的爱与疼惜。当他们对生活有疑问时——他们经常如此——我很感激他们来找我。我也希望他们来找我！帮助他们理解周围的世界，对我而言是一种喜乐。

诚然，我的回答并不总是充分。我是一个满有缺陷的父亲，耐心常常见底，解释也会卡住。但即便如此，当孩子们把他们的一团乱麻带到我面前时，我依然会感到欣喜。

很多时候，我的回答会引发他们的后续追问。有时，这些问题中夹杂着疑虑，但我并不介意。事实上，如果他们不敢把这些事带到我面前——如果他们觉得拿去问别人会更安全，或者更糟的是，把这些都憋在心里——我会感到难过。我渴望听到孩子们的心声，哪怕听到的是他们在怀疑中挣扎。

同样，神也渴望听到自己儿女的心声。他付上极大的代价，重价买赎他的儿女。我对孩子的爱，与神对你我的爱相比，简直微不足道。如果我这个有罪的父亲都乐于听到孩子们的心声，那么作为完美天父的神，岂不更乐于听到他儿女的心声吗？那位连自己的儿子都没有吝惜的神（罗 8:32），已为他的儿女确保了一条不可断绝的亲近之路。他救赎你，并非为了在远处容忍你，而是为了让你能够亲近他——即使“亲近”意味着你带着疑虑而来。

像诗篇的作者一样，请带上你的“到几时呢？”和“你为何……？”也带上你的困惑，以及那些你不好意思问任何人的问题。神早已知晓这一切，并且呼召你来到他面前。

约伯记

约伯记或许是圣经中最鲜明呈现人与怀疑角力的书卷之一，非常值得我们关注。约伯是一个敬虔的人，却饱受苦难，因为撒但坚信约伯爱神，仅仅是因为他兴旺顺遂。撒但认为，如果神收回对约伯的祝福，约伯就会咒诅神，背弃他。于是，神允许撒但攻击约伯，几乎夺走了他的一切。

约伯失去了财富、仆人、儿女、妻子的尊重、健康、名誉、财产和朋友。在这一切失去之中，约伯用了大约 29 章的篇幅向神呼求，说出他的困惑和怀疑。这向我们表明，自我怀疑可以与信心并存；圣经也教导我们，要继续诚实地寻求神，并在其中学习如何面对自我怀疑。

随后，在第 38 章，神打破沉默，向约伯发问：“谁用无知的言语使我的旨意暗昧不明？你要如勇士束腰；我问你，你可以指示我”（伯 38:2-3）。此时，神接连提出一连串问题和陈述，令约伯无言以对。

读到约伯记 38-41 章中神在旋风中的回应，你可能会觉得神对约伯接连不断的提问感到恼怒。然而，神对约伯所做的，是照着他的愚妄回答他（箴 26:4）。就像一位智慧的父亲承受孩子愤怒的爆发一样，神耐心等待，然后以温柔而精准的方式，说出毫不妥协的真理。

第 42 章的反转在于：神宣告他喜悦约伯，却对约伯的朋友（那些试图维护神的人！）发怒（伯 42:7-8）。诚实的怀疑者得到称许，而那些自认是在捍卫神的人却受到批评。这怎么可能呢？

提摩太·凯勒（Tim Keller）对此的评论很有帮助：

那些话是祷告。你看，约伯虽然发怒、抱怨，但他是在向神发怒、向神抱怨。他从未转身离开神。

他说：“神啊，我无法理解你。我对你很生气。”但他从未转身离开。即使他一无所得，他仍然留在神面前，这意味着最终撒但被击败了。事实是，虽然这个人完全没有按照人应当有的方式祷告，但他仍然是在祷告。

凯勒的观点是，即便约伯充满疑虑，神仍喜悦他，因为他不断将自己的疑虑和沮丧带回到神面前。即使在困惑之中，约伯也知道他可以把问题带到神面前——他也确实这样做了！这是一个非常有力的榜样，能帮助我们学会如何摆脱自我怀疑：不是压抑它，而是诚实地将它交托给神。

自我怀疑：如何克服自我怀疑，并在艰难时刻坚定信心

是的，约伯需要明白“我们的神在天上，都随自己的意旨行事”（诗 115:3）。是的，神也以明确的方式向他说明了这一点。然而，神并没有因为约伯向他倾诉疑虑而感到恼怒或生气。相反，神喜悦约伯。当我们思考神如何看待怀疑时，约伯的故事提醒我们：神欢迎我们的坦诚，也教导我们要从疑虑走向信靠，不是只能信任不能怀疑。

以色列人的旷野漂泊

关于以色列人在旷野的漂泊，神似乎确实因他们一再怀疑他而发怒。但在这件事上，我们至少要注意两点。

首先，以色列人对怀疑的反应与约伯截然不同。以色列人怀疑神时，他们表现得悖逆不服。而约伯怀疑神时，他会在祷告中倾诉自己的疑惑，同时仍然寻求忠心跟随神。他的确有疑问，但他并没有离弃神。反观以色列，他们却多次离弃神。与约伯将疑虑摆在神面前并继续追求公义不同，以色列人紧抓自己的怀疑不放，并选择悖逆神。没错，他们都曾怀疑过神，但他们对怀疑的反应却相差甚远。

即便如此，神也从未离弃以色列人。的确，他们的怀疑带来了痛苦的后果，也阻碍了他们与神的交通，正如我们怀疑时所经历的那样。但是，神从未转身离弃他们。他始终向他们施怜悯。这表明，圣经引导我们这样应对自我怀疑：不要忽视它，而要再次回到神的怜悯之中。

其次，我们有必要理解新约与旧约的区别。

在旧约中，神的子民受律法约束，而律法本就要显明他们的悖逆。要知道，旧约代表了救赎历史中的一段时期，那时，神的律法掌管以色列，迫使他们因无法完全顺服而承认自己需要恩典。毕竟，公牛和山羊的数量根本不足以遮盖以色列所有的罪。以色列人无法凭借自身的力量满足神公义的要求。

此时你或许会想：“我也做不到！”没错，你说得对。我们谁都做不到。我们都像以色列人一样，无法全守神的律法。所以我们需要新约；在新约中，属新约的人与基督联合，也与他的完全联合。这意味着，当神看我们时，他看到的不是我们的怀疑，而是基督——那位从未怀疑过的主的完全。与耶稣联合意味着，我们所有的失败——包括我们的怀疑——都（1）因他在十字架上的代赎之死而完全偿清；（2）被他完全的公义所取代（林后 5:21）。他取走了我们污秽、有罪的破衣烂衫，换上了他的义袍。

实践指南

因此，我们不会从神那里领受自己的怀疑所配得的定罪。为什么呢？因为我们与基督联合，而基督已经替我们承担了定罪。神并不视我们为不忠的怀疑者。他看待我们，就像看待他的儿子一样：把我们看作蒙爱的儿女，没有做错任何事。他看到基督为我们披上的义袍，并因此喜悦我们。

正因如此，我们可以将自己的怀疑带到神面前，深信我们因怀疑而应得的任何愤怒或恼怒，都已由基督承担。对于那些在自我怀疑中挣扎的信徒来说，这带来极大的释放：信心并非源于压抑疑问，而是源于知道基督已经担当了这重担。

如果你在基督里，就不再被定罪（罗 8:1）。

福音书

耶稣在世传道期间，一贯称许信心。

马太福音 9:22

“耶稣转过来看见她，就说：‘女儿，放心！你的信救了你。’从那时候，女人就痊愈了。”

马太福音 21:21

“我实在告诉你们，你们若有信心，不疑惑，不但能行无花果树上所行的事，就是对这座山说：‘你挪开此地，投在海里！’也必成就。”

马可福音 2:5

“耶稣见他们的信心，就对瘫子说：‘小子，你的罪赦了。’”

马可福音 11:22

“耶稣回答说：‘你们当信服神。’”

路加福音 7:9

“耶稣听见这话，就稀奇他，转身对跟随的众人说：‘我告诉你们，这么大的信心，就是在以色列中，我也没有遇见过。’”

路加福音 17:19

“就对那人说：‘起来，走吧！你的信救了你了。’”

自我怀疑：如何克服自我怀疑，并在艰难时刻坚定信心

这些经文只是耶稣正面谈论信心的少数例子。但如果你认为他从未遇到过怀疑，那就是对四福音书的歪曲。四福音书教导我们，虽然信心是对基督合宜的回应，但怀疑也是现实存在的。

首先要看的是他的门徒之首的彼得。在马太福音 14 章中，耶稣在水面上行走。可以想象，门徒看到他们的老师在波浪上行走却没有沉下去，自然震惊不已！接下来发生的一连串事情令人惊叹：耶稣没有直接上船与门徒会合，而是邀请彼得下船，和他一起走在水面上。彼得答应了，他下船走向耶稣！

你能想象吗？

但随后，他看到周围的危险，恐惧和怀疑便涌起，导致他开始下沉。他开始下沉时，便喊着说：“主啊，救我！”（太 14:30）。耶稣赶紧伸手拉住他，说：“你这小信的人哪，为什么疑惑呢？”（太 14:31b）。

在这里，我们看到彼得——这个曾身处耶稣最亲近圈子、亲眼目睹过耶稣行奇妙神迹的人——竟然对耶稣产生了怀疑。这再次提醒我们，神的道路非同我们的道路！如果换作是我，我可能会忍不住让彼得沉下去。“这就是你怀疑我的下场，彼得！游回船上去吧。还有谁想试试？”所幸，神的道路非同我们的道路。相反，请注意彼得求助时耶稣的举动：“耶稣赶紧伸手拉住他”（太 14:31a）。

彼得的初衷虽好，但他心中仍有疑虑。他没有将这些疑虑藏在心里，而是向耶稣呼求，并得到了他所需要的帮助。

在马可福音 9 章，我们看到了一个类似的例子。这一次，与怀疑角力的不是十二门徒中的一位，而是一个儿子被鬼附的人。由于门徒缺乏信心，他们无法医治这个孩子（可 9:18-19）。于是，这位父亲向耶稣求助，耶稣回答说：“在信的人，凡事都能”（可 9:23）。在极其坦诚的时刻，这位父亲回答说：“我信！但我信不足，求主帮助！”（可 9:24）。

与彼得一样，马可福音 9 章中的这位父亲也在与怀疑角力。但这并非两人唯一的相似之处。同样，与彼得一样，这位父亲没有压抑自己的疑虑，而是向耶稣呼求帮助，承认了自己的疑虑。

在这两个例子中，心存疑虑的人都向耶稣坦承了自己的疑虑，并请求耶稣帮助。这正是关键所在。第一步：坦承；第二步：祈求。神是一位慈爱的父亲，他乐于前来帮助那些呼求他的人。如同一位良善的父亲，他不会以看着儿女

实践指南

无助挣扎为乐。在四福音书中，我们看到了神的心意：他怜悯那些心存疑虑的人，也始终帮助那些向他求助的人。

如果所有的不确定都能在基督升天时一并消散，那该有多好。遗憾的是，即使在他复活并随后离去之后，神的许多子民仍然继续在怀疑中挣扎。

新约书信

仔细研读新约，你会发现，21 封书信中，有 18 封都直接或间接提及了怀疑。其中两封书信的作者是耶稣肉身的弟弟（雅各和犹大），我们知道他们自己也曾对自己的兄长心存怀疑（约 7:5）！

犹大书篇幅虽短，却对我们的讨论尤为有益。犹大曾是一个怀疑者，曾不接受耶稣的宣称，如今却急切地警告信徒，要提防那些挑起怀疑的假教师。

在书信的结尾，犹大劝勉信徒：“有些人存疑心，你们要怜悯他们”（犹 22 节）。很可能，犹大回想起自己曾对兄长的宣称心存疑虑的日子，也想起自己的兄长是如何怜悯他的。耶稣没有对他怀恨在心，反而对他充满耐心，一再向他显出怜悯，最终帮助他明白了真理。

因此，在书信结尾，犹大知道读者将会遇到被假教师动摇的人，会遇到那些正在怀疑中挣扎的人。

那么，他给他们的劝勉是什么呢？

要向他们显出怜悯。

为什么呢？

因为他知道，耶稣就是这样对待他的。他从亲身经历中领悟到，耶稣对怀疑之人的心意，是怜悯、忍耐、体恤与慈爱。

从以色列人在旷野中的怀疑，到诗篇作者在苦难中的怀疑、约伯在一波波悲剧中的怀疑、四福音书中遇见的怀疑，再到书信中出现的怀疑，神对怀疑的回应始终是怜悯。

他有怜悯，有恩典，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实（出 34:6）。

他心里柔和谦卑（太 11:29）。

他绝不会把任何来到他面前的人丢在外面，包括那些正在怀疑中挣扎的人（约 6:37）。

自我怀疑：如何克服自我怀疑，并在艰难时刻坚定信心

朋友们，要坦然无惧地把你们的怀疑带到神面前（来 4:16），要知道他不会因此而恼怒或生气。你们与他的儿子联合，已经使你们得着他的垂听和慈父般的眷爱。

现在，让我们思考一下，如何将怀疑转化为确信。

问题反思：

1. 为什么神在我们的怀疑中仍怜悯我们？
2. 既然我们知道神是满有怜悯的，为什么有时还是迟迟不肯到神面前，求他帮助我们面对自己的怀疑？
3. 对你而言，像以上圣经例证所示那样把疑虑交给神，会是什么样子？请与你的导师讨论这些问题。

3

将怀疑转化为信靠

在第一部分，我们定义了怀疑，并辨明了我们会遇到的不同类型的怀疑（理性的、情感的，以及意志性的）。

在第二部分，我们查考了贯穿整本圣经正典的怀疑例证，并探究了神对怀疑者的心意。

在第三部分，我们将探讨当艰难时刻临到、怀疑升起时该怎么办，以及如何将怀疑转化为更坚定的信心。对许多信徒来说，自我怀疑和困惑会令人难以承受，尤其当有人说：“我想相信神，但我心中仍有疑虑”时。圣经安慰我们，在这场挣扎中，我们并不孤单；在信心变得更坚定之前，怀疑和信心常常会并存。

我的故事

我很小的时候，大概七八岁，就作了信仰告白。但和许多有类似经历的人一样，直到高中和大学时期，我才真正认真对待自己的信仰。

那段时期对我来说至关重要。主引领我悔改，弃绝了长久以来的偶像，加深了我对地方教会的爱，并在我心中培养出更深的渴望：更多服侍人，而不是被人服侍。我和妻子丹妮尔（Danielle）开始交往，我的灵命也在不断成长。许多美好的事情接连发生，生活真是美好！然而，风暴就要来了。

就在我即将大学毕业、步入婚姻殿堂之际，一连串的考验接踵而至。经济大衰退导致我父亲失去了生意，生意失败又导致我们家庭破产，破产导致我们失去了房子和车辆，经济压力最终导致我父母分居。在这期间，父亲病了；但他忙于应对其他种种困境，自然无暇就医。等到他终于去看医生时，癌症已经发展到三期。在这一切当中，丹妮尔的一个兄弟也去世了。最终，随着癌症恶化至四期，父亲同意搬来与丹妮尔和我这对新婚夫妇同住，以便我们日夜照顾他。不久之后，他握着我的手，在我们的公寓里去世了。

自我怀疑：如何克服自我怀疑，并在艰难时刻坚定信心

我的生活原本一天比一天更有盼望、更乐观，却被一波又一波的悲伤打得遍体鳞伤。

我体会到了“忧伤如海浪翻腾”是何种滋味。

在那段悲痛的日子里，我恳求神介入。我哀求他使一切归正，修复破碎的一切。我知道神最终的动机是为了他自己的荣耀（赛 48:9-11）。但我无法理解，为什么他不医治我的父亲，不修复我父母的婚姻，不供应我们家的经济需要，也不医治丹妮尔的兄弟。我找不到答案。

然而，尽管痛苦深重，疑问重重，主却奇妙地使用那段时期来坚固我的信心。他是如何做到的呢？他带领我经历了所有心存疑虑的人都需要经历的四件事。对于面临悲伤、不确定或惧怕怀疑的信徒来说，这四步就不再只是道理，而成了可以一步步去走的路。圣经中关于怀疑的例子告诉我们，即便在我们软弱之时，神也乐意接纳我们的坦诚。

1. 把它带到神面前

当疑问浮现，不确定开始发酵时，就当这是你需要与神交谈的信号。你可能会想先自己扛一阵子。仇敌会试图说服你，这件事还不至于重要到需要带到神面前，至少现在还不是时候。不要听信那个声音。一旦你意识到自己的疑虑，就要立刻将它带到神面前。当你感到自我怀疑悄然滋生，或者当你对自己说：“我想相信神，但我心存疑虑”时，祷告往往是第一也是最能带来医治的回应。

查尔斯·司布真（Charles Spurgeon）素有“讲道王子”之称，他有时也会受自己的疑虑之苦。然而，尽管魔鬼百般控告，他深知来到基督面前的重要性：

“我发现，每天像起初一样，以罪人的身份来到基督面前，是极合宜的。魔鬼说：‘你不是圣徒。’好吧，如果我不是圣徒，我就是个罪人，而耶稣基督来到世上就是为了拯救罪人。无论沉浮，我都奔他而去——除此之外，我别无指望。”

你或许认为自己的怀疑使你成为罪人——也许确实如此——但基督来到世上就是为了拯救罪人。因此，如果你将怀疑带到他面前，便无需惧怕。每当怀疑被诚实地带到神面前，而不是被隐藏起来时，信心反而会在神面前一点点生长。

实践指南

2. 坦诚相待

要坦诚面对神。当你将自己的怀疑带到他面前时，不要有所保留，哪怕这份坦诚显得笨拙，也要坦诚。你自然会担心自己这样做是否会对神不敬或失礼。但是，如果诗人能够坦诚到祈求神打碎仇敌的牙齿（诗 58 篇），那么你也可以坦诚地表达你的疑虑。神承受得起。

要对神的子民坦诚。基督徒蒙召要彼此担当重担（加 6:2）。除非我们坦诚地彼此诉说那些压在我们身上的事，否则就无法做到这一点。如果你尚未加入一间健康的教会，请去加入这样一间教会；在那里，你每周都能听到福音的盼望；在那里，认罪和承认自己的挣扎都是正常的事。很多时候，你会发现身边的人也经历过同样的挣扎，他们能够分享对他们有帮助的经验。

这正是保罗写信给哥林多教会时所说的：

“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）

当你受怀疑困扰时，要坦诚地与其他基督徒分享你的感受。你或许会发现，他们也经历过同样的事情，而神也为他们预备过答案，这些答案对你同样会有帮助。他们的故事成为关于怀疑的实际例证，表明信徒是在挣扎中成长，而不是绕过挣扎成长。

3. 寻求帮助

要向神寻求帮助。要像彼得开始下沉时那样，像马可福音 9 章中的父亲那样，也像诗篇的作者那样，大胆地祈求神施恩帮助。你向神寻求帮助，并不会给他带来麻烦。事实上，三位一体的第三个位格——圣灵，就被称为我们的“保惠师”（约 14:26）！

当神想要安慰他的子民时，他会告诉他们：“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，**我必帮助你**，我必用我公义的右手扶持你”（赛 41:10）。

要向他求助。

自我怀疑：如何克服自我怀疑，并在艰难时刻坚定信心

神帮助他子民的首要途径，就在于他的话语。要回到他的话语中去，一次又一次回到那里。要被提醒他是谁，深入探究圣经。要寻求悟性，如同寻求隐藏的珍宝（箴 2:4）。

要向神的子民寻求帮助。保持坦诚固然重要，你还需要迈出下一步，主动寻求帮助。你可以主动联系弟兄姊妹，说：“嗨，我现在真的很难相信____。你在这方面有什么经历吗？或者有什么资源可以借给我？我们能不能见面聊一聊？”

当你成为基督徒时，你就被接纳进入基督的身体。这个身体的存在，是为了彰显基督，并帮助身体中的其他肢体。保罗告诉哥林多教会：“若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦；若一个肢体得荣耀，所有的肢体就一同快乐”（林前 12:26）。在其他肢体需要时帮助他们，是理所当然的。我再说一次，加入一个健康、以福音为中心的教会，其重要性再怎么强调也不为过。

当你在怀疑中挣扎时，你需要身边有能指引你归向真理的人。你需要聆听神的话语被忠心宣讲，你需要唱出符合神真理的诗歌，你需要聆听周围的人认罪并求神帮助的祷告，也需要被提醒：凡向基督求助的人，都能在基督里得着确据。

4. 信靠

你可能不会像你希望的那样迅速得到答案。当多马怀疑耶稣的复活时，耶稣怜悯了他。但正如一位作者所说：

“耶稣的回应是出于怜悯的延迟——他让多马在不信中待了八天，那八天痛苦、孤独，或许还很可怕。然后，时机成熟时，耶稣向他显现，说：‘不要疑惑，总要信！’（约 20:27）。当我们因某些原因把自己的智慧高举在神的智慧之上时，那些疑虑就会攻击我们；而他知道何时该沉默地处理这些疑虑，也知道该沉默多久”（林前 1:25）。

即使你不知道答案，也要信靠神。相信他正在以你可能无法理解的方式行事。在他面前谦卑自己，当疑虑冒出来时，要立下这面旗帜：一定有答案。

我无法用数学证明万有引力，但每天早晨我仍带着信靠迈出脚步，相信自己不会飘向太空。同样，面对怀疑，答案或许看似遥不可及，难以捉摸，但神的话语是可信的。要稳稳站立在圣经之上，相信神会牢牢保守你。



结语

你我并不需要知道所有问题的答案。事实上，在进入荣耀之前，我们永远也无法知道所有问题的答案。但当你的问题多到令人不堪重负时，请记住，你可以把这些问题带到神面前。他对怀疑者的回应是怜悯。要对他和他的子民坦诚相待，并要信靠他，即使你想要的答案没有像你盼望的那样迅速来到。

司布真说得很好：“疑虑往往胜过我们。但拯救你的，不是你抓住基督，乃是基督抓住你！这是何等怜悯！拯救你的，不是你如何握住他的手，而是他如何握住你的手。这是何等甘美的事实！”

当你将疑虑带到神面前时，请记住：拯救你的并非你信心的力量，而是你信心所指向的对象——唯有基督。

你抓住基督的手也许会松，基督抓住你的手却永不松开。这位被钉十字架、复活并掌权的君王，紧紧抓住十字架，以致你那最微弱的信心低语，也能与他已经成就的工作牢牢联结。请坦诚、公开地将你的疑虑带到他面前，祈求他帮助你的不信。相信他必接纳你，必用他的话语帮助你，并在你深陷怀疑之时，依然紧紧抓住你。



罗伯·凯恩（Rob Kane）是美国俄亥俄州韦斯特维尔市天国子民教会（Citizens Church）的牧师。他与妻子丹妮尔育有三个孩子：芬利、列侬和以斯拉。

