



不再分心

经历拯救的美好

Focus and go into the salvation

路加

我的背景：顽皮童年

我出生在上世纪八十年代的一座小城里，父母都是很普通的工人。那时家里虽不富裕，但父母的辛劳能维持家里的开支并稳定度日。父母小时候经历了不少苦，我又是家里的独子，所以他们是比较疼爱我的。

小时候因为贪玩，我惹了不少祸。比如放学了跟着同学跑去很远的陌生地方，玩到很晚都没回家，害父母找了很久；在亲戚家做客，看到厨房后院里的木屑和稻草就用火柴点着烧着玩，结果差点把院子烧了。印象最深的一次是和同学玩捉迷藏扑

空了，从一米多高的平台上掉下来，头朝下撞着水泥地，痛的哇哇大哭。当时家里没有人，邻居一位阿姨听到了就跑出来给我头上抹了牙膏止痛，还好唯一的伤只是头顶起了一个包，过了几天就消下去了。小时候惹了很多意外，但却没受到太大伤害，现在想来都有神在背后默默的保护。

这样的成长环境让我相对乐观，容易知足。

当然，弊端就是独立性不强，内心承受能力不高，喜欢尝试新事物但遇到困难容易分心，选择舒适的道路。



青春期与神相遇

我的外公（姥爷）是一个基督徒，他很想带他的儿女们去认识神，便对我母亲传福音。母亲尝试了解后觉得能帮到她，她就相信了，并带着我一起去教堂聚会。于是我就能摸到圣经，还能看到一些插图版的

圣经故事。但我只是好奇，也看不懂里面说的什么。不过当时有了一个印象：天地间有一位神，他创造了宇宙。

到了初中，当时父母因为工作和家中的事而忙碌，我就更加自由了。因为父母对我投入很多心血，所以对我是有一些期望的。但我不能体会理解父母的心情，也不知道如何面对学习和人际关系上的压力，于是就从打游戏中去逃避。我开始和同学经常去网吧打游戏，有时感觉一周不打就很难受，后来才知道这是“网瘾”。有一年我竟然大年初一一大早偷跑去网吧上网，结果被愤怒的父母从网吧找到并当场把我抓了回去。那次后我感到自己让父母丢人了，就想要好好学习。而那时已是初中三年级，我再努力也赶不上之前的浪费，所以中考就没有考好，理所当然地让父母失望了。

高中时的老师很好，对我这样的差生都很耐心，加上我努力学习，因此成绩在班里还不

错。正当我觉得高考一定能考好时，却在高考前一晚失眠了……考试时我就一直很紧张，最后成绩出来时依然没有考好。我觉得又让父母失望了，也对自己很失望。我把自己关在家里打游戏，大约有一周不出门。母亲无可奈何，但她还是关心我，给我买了一本小圣经让我带去大学，希望我能继续寻找神。我当时觉得这个信仰没有保佑我，是无稽之谈。虽然带去了，但我当然是不会读圣经的，只是把圣经放在枕头边。



求学时神两次寻找我

高考失败对我的打击很大，我对大学生活也很迷茫。表面上还是按部就班地去上课、参加社团活动，但其实都没有进到我心里。似乎没有什么能激起我心中的热情和动力，按现在的话来说，我“卷不动”，“摆烂躺平”比较舒服。

有一次去图书馆，我无意间看到笛卡尔的《第一哲学沉思录》，里面说：“我是从谁那里知道‘美好’这个概念的？即便是父母或其他人教你的，也是来源于前人……这样不断回溯，最终必定指向最初的存在，这个存在就是美好的源头。”我突然好奇，想寻找美好的源头，因为我觉得人生并不美好。（我相信很多人都有这样的感受。但同时不知道美好是什么，也不知道如何寻找美好，于是便使用自己的方式做各种尝试，我也一样。）我当时得出的结论竟然是：要从生活中体验各种不同的享受，从中寻找美好！所以我开始打更多不同类型的游戏、看许多电影、刷论坛交网友，以为这就是追求美好。然而这只是顺着自己的欲望，花花绿绿地走马观花，没有一个“根”。自然地，我也分不清什么是美好。

就在这样的求学时光中，神两次派人寻找我。

一次英语课后下雨了我没带伞，一位一起上课的同学就撑伞送我。因他好意撑伞送我，我就和他一起去食堂吃饭。饭前那个同学低头祷告，我才知道他是一个基督徒。我马上表示我家里也信耶稣的，还借此拉近话题，好像我自己也是一个基督徒一样。后面我们攀谈了起来，这位同学还送了我一本赞美诗。这次相遇让我觉得很神奇，我从来没有在老家以外的地方遇到过基督徒，特别还是同龄基督徒。然而当时我“忙着各种享受”，之后就没什么联系他了。



第二次是我和一个师弟打篮球休息时闲聊，结果发现他也是基督徒。我因为又遇到同龄基督徒就兴奋地和他交流，师弟也很兴奋地邀请我一起去他们的教会读圣经。那是我第一次去年轻人那么多的教会，我也觉得里面的气氛很好。（这里补充一下，我对遇到基督徒这么期待，其实是我觉得他们身上可能有“美好”的答

案，这是我没有找到的。只是每次遇到基督徒后，都会有不同的事情发生，我就分心了。现在才明白，这是一场对灵魂的争夺战。)

我去师弟的那间教会后没多久后毕业季到来了，我忙得不可开交；同时我又开始了一段网上的感情，也在另外的城市找到了工作。我认为美好的生活在等着我，便把认识神的机会撇在一旁，离开了那间教会，去了另一个城市。

来到教会，找到安歇处

毕业后的生活并没有想象的那么美好：我的工作繁忙，经常要加班。我的感情也并不稳妥，双方性格的不同、看法的差异，导致了摩擦不断、陷入情绪的内耗。

没想到神在这时就又一次寻找我。一次放假，我的一位同学约我参加一个爬山活动。那天在去山里的车上，我感到同行的人很特别：一位男生用话筒上带大家做游

戏，一些女生打开她们的饭盒，里面是做得精巧的三明治和饭团，并且乐意地分享给我们，一路上大家都有说有笑。这些人的状态和我自己、我身边的同事同学的状态都不同。他们不只是组队出来玩一玩的“过客”，我能感受到他们彼此之间有真诚、和谐、快乐。当时心里闪过一个念头，“他们不会是基督徒吧？”但很快我自己否定了：绝对不可能！我已经遇到两次基督徒我都逃避了，应该不会再遇到第三次了。果然，爬山的过程中没有人说自己是基督徒。到了山顶后大家安顿好了准备吃饭时，我的同学突然跑来对我说，“吃晚饭了！那群朋友们好像在祷告呢，你家里不是信耶稣的吗？”我整个人天旋地转：第三次遇到基督徒！我不相信会有这样巧的事。最神奇的是，我当时背包里还放着母亲给我的那本圣经，因为晚上要放在枕头边！于是我和带队的大哥就聊起天来，我也把我的圣经给他看，意思是：你看，我也是和你们是有相同点的。那天

晚上我们聊得很晚，我也和他讲了我的一些心里话，大哥就鼓励我继续追求认识神。爬山结束后他就约我吃饭，并邀请我来教会学习圣经。

同样的，这次遇到基督徒后我的工作开始出差，越来越忙。感情也出了状况，对方提出分手，我受的伤害不小。于是我又觉得自己做什么都不行、是让人失望的。我开始疯狂上网、打游戏，除了上班，就是宅在家里不出来，吃饭都是外卖。我常常打完游戏后就有很大的空虚感袭来，大城市的霓虹灯背后，我就像卷在发霉的角落的一块抹布一样，孤单、无力、没有什么价值，别人也看不到我的这些内心情况。我也不知道人生会走向何方。

他们在旷野荒地漂流，寻不见可住的城邑，又饥又渴，心里发昏。(诗 107:4-5)

在我生命最黑暗的时候，这些基督徒们的帮助带给了我亮光。他们约我一起吃饭，那是我一周中唯一一餐不是吃的外卖；他们也约我一起学习圣经、学吉他。由于上班的忙碌，劳累又不规律的生活让我达到了人生巅峰（体重），后来才知道这是过劳肥。一位弟兄正好就组织我和其他人一起坚持运动，这让我感到很释放，身体没那么沉重了。我知道，凭着我自己是不可能每周坚持运动的。



我开始信任基督徒。他们的观点可能和我不同，但他们对我的关心是实实在在、没有虚假的。我就慢慢稳定地来学习圣经。

但我对圣经上的话、对神还是有保留。这位神真的是美好的源头吗？

看到神对人的拯救

后来发生了几件事，改变了我对神的认识，让我看到了神对人的拯救。

事件 1：

有一天晚上我突然接到领导的通知，要我第二天出差。第二天我就没有按照往常从家里去公司，而是去了汽车站。大巴车还开到半路，公司的聊天群突然就炸了锅，发了好多视频出来。原来是公司附近的一个餐馆发生了煤气爆炸，威力太大甚至马路对面商店的玻璃都震碎了。爆炸的气浪和火焰摧毁了一辆路过公交车，现场的人都衣服破烂、血迹斑斑。我在手机上看到这可怕的视频，突然意识到爆炸的时间差不多是我要上班的时间。我如果不出差，每天都会骑自行车从那个餐馆的马路对面经过，即便生命没有危险，可能也会受

伤。这件事让我开始感受到能活着不是理所当然的。

事件 2:

出差时公司租的房子是一个插电和太阳能两用的热水器，如果不插电就只能靠太阳能了。有一天是冬天下雨，我出差在外走了一整天的路，又泥泞又冷。回到住处我很想洗热水澡，然而那天房东忘记给热水器插电了，只能靠太阳能加热，但是雨天能有多少太阳能呢？所以热水器就显示只有 25% 的热水。我估计最多能洗五分钟，就赶紧洗澡。结果刚刚打湿，肥皂还没有抹上，花洒喷头打了个嗝，热水就没了，流出的都是冰冷的水。我抱着希望继续尝试放水，然而过了很久都没有热水出来，我非常沮丧。突然我才想起可以向神祷告，我就发自内心、边哭边向神祷告说：“神啊，你说你是真实的，能分开海水、让磐石出水，我现在冷得不行，只想要一点热水，你能不能可怜我，就给我一点热

水？”结果等了一会水还是冷的。正当我觉得自己很惨时，突然水慢慢地有温度了，又慢慢地变暖，最后变得热气腾腾。我十分震惊，赶紧打上肥皂，也不敢关水，生怕关了热水就没了。这样足足洗了十五分钟后，热水都没有断绝。洗完澡后我立马冲出去看热水器，结果热水器显示仍然还有 25% 的热水。这让我大大地震惊，因为我自己的专业知识也涉及热水器，里面的结构我非常清楚，这根本不可能发生，况且也不会在我祷告之后才发生。这超出了我的理解，我很清楚这是神的作为，正如诗篇所说：

于是，他们在苦难中哀求雅伟，他从他们的祸患中搭救他们；（诗 107:6）



虽然这些事后我仍在按着原来的轨迹惯性生活，但我的内心开始发生了变化，一些东西破碎、松动了。我开始看到，神是拯救人的神。

事件 3:

之后不久，我和一些弟兄姐妹一起准备一个话剧，演绎的是一位弟兄在工作上如何选择追求神，乃至经历到神真实的看顾。大家都反复预备、很用心地演好自己的角色。当时有一天我突然感受到，除我之外，参与话剧的人都一起住在美好的光明中，而我是在门外的黑暗里！我十分渴望进入这样的光明！恰好，我有幸听到其中的一些基督徒分享他们的亲身经历，看到神如何带领他们走出人生中同样的黑暗阴霾、进入光明，是很真实的。那之后我又见到一些基督徒，看到他们有力量不在世界枷锁下，也能有决心坚持在美好的方向上。这样的生命非常吸引我，因为我没有力量、没有方向，也没能力坚持什么。我的眼界被打开了：神对人有许多美好

的心意，跟从他的人能经历许多美好的事！于是我下定决心不再被其他的事分心，要一心跟从这位神。

经历拯救的美好

那之后我开始努力学习、明白圣经中神的话。原来人没有力量、没有方向，是因为在罪的权势下，却无法挣脱，是很可怜的情况。神为了找回迷失的人，让人经历他的拯救，就差遣了他喜爱的儿子耶稣来帮助人。耶稣付出生命的代价，自愿为我们担当罪、释放了我们身上的枷锁，实现了神的拯救。我看到神为拯救一个人花了很多心思，这也是我经历到的。我也看到有许多人在走耶稣的路，正是因着他们的付出、坚持，我才有机会走到这里。

我向神祷告说，“我确信你是一位深切关怀人的神。我看到自己的许多罪，以前是自己错了，我要承认自己的罪，与你和好。以后我也要像耶稣一样，和你一起让其他人经历

你的拯救，品尝生命的美好。”这样，我成为了基督徒，经历到了神的拯救。然而这不是拯救的终点，神对我的拯救才刚刚开始，他预备了更多美好的事情等着我去经历。

……我来了，是要叫羊（或作“人”）得生命，并且得的更丰盛。（约 10:10B）

如经上所记：“神为爱他的人所预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。”（林前 2:9）

1. 生活习惯的改变

以前不规律的生活让我的身体不堪重负，体检出来的指标（如血脂、尿蛋白）也高了。成为基督徒后我立志离开原来不好的生活习惯。我立志不再打游戏，把电脑里的游戏都删了。当我这样下决心后，神奇的是游戏对我的吸引竟然马上淡下去，最后没有了。我脱离了这个枷锁。

我吃饭也不再依赖外卖，同时向其他弟兄学习做菜——才发现做饭是很快乐的事情！我也和弟兄们每周锻炼，也尝试了很多新的运动，其中有许多汗水和欢乐。我甚至学着带领其他人运动，而以前我正是被带着的、气喘吁吁的那个人！



没有刻意控制食量，没有疯狂的锻炼，这样生活了一年后我的体重轻了很多，身体匀称了，之前不好的体检指标也正常了。更重要的是，我有能力对不好的生活习惯说“不”了，这些都是我以前没有想过的！

2. 恢复和母亲的关系

之前因为打游戏的瘾，假期回家我从早开始就要打到晚上。母亲每次来叫我做事，

我都是要拖一拖，有时游戏打得不顺还要和母亲顶嘴、惹她发脾气。当时我只看到自己的快乐，看到母亲是和我作对、不理解我，却没有看到她对儿子说不尽的担心和忧愁。

成为基督徒后我看到自己的过错，觉得很对不起母亲，也向她认错。我心里对母亲的印象渐渐改变了，开始明白那时她的管束是对我关心的表达，只是不知道如何用好的表达方式。近几年我回老家时，都会找机会和母亲聊久一些，有时还促膝长谈到很晚。我讲出我自己心里的话，也听她说她的心里话，听她讲她的一些困扰，并尝试理解她的难处。现在和母亲的关系好了很多，我们能很平等、开心地交流，母亲也会认真地听我说的话。

母亲虽然很早就去了教会，但是因为许多原因对圣经的了解较少，我就鼓励她要多多看神的话。有一天她突然开始每天坚持

抄写诗篇，我很感动，就决定也坚持抄写其他的经文鼓励她。这让我和母亲的关系更加好了，因为看到神的话是有力量的，是我们共同的倚靠。

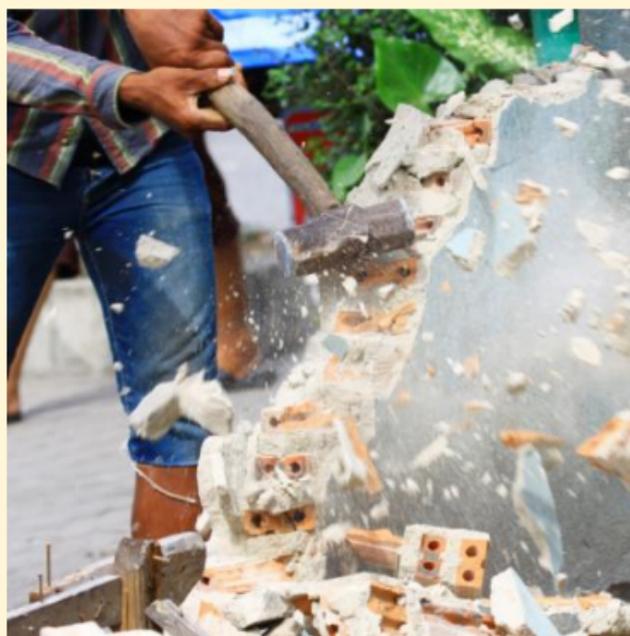
3. 不再社恐

小时候我活泼，但在成长过程中我变化了。按现在人的常话说，我变成了“I”人，就是内向的、不想耗费太多精力和人交流的人。我不愿意和不熟悉的人过多交流、接触，熟悉的人我也熟悉到某个程度就会停止，似乎我有自己的一个泡泡屏障，把我和其他人隔开了。成为基督徒后我看到许多人是和我以前一样的生命状态，我想关心他们。但我若不突破这个泡泡屏障，不用说关心对方，连了解对方都很难。有两件事情，不靠着神我是无法做到的。

①和弟兄们同住

当时弟兄们就鼓励我不再自己住，可以搬出来和他们一起住。我尝试了并感觉很好，大家一起住很开心。但时间久了后，会因为彼此的性格、生活习惯而有摩擦，我也一度退回到泡泡里自己的舒适圈内。这样可以避免摩擦，但彼此的关系也不会加深了。通过学习神的话让我看到：

因他使我们和睦（原文作“因他是我们的和睦”），将两下合而为一，拆毁了中间隔断的墙，（弗 2:14）



神的心意是拆毁屏障、让我们能有“合而为一”这样深的关系的。当我们靠着神的话去做他喜悦的事时，神就加能力让我们能面对。于是我也靠着神加的力量踏出泡泡，愿意和弟兄敞开心扉聊我们遇到的问题，我也为自己做错的事去向弟兄承认、道歉。这样，我们彼此了解了对方更多，也愿意放下一些无关紧要的坚持，我们的关系更加深了。

②当众弹琴唱歌

此外，社恐的人更难面对的是陌生人。以前我只做自己喜欢的事是很舒适的，比如学习吉他是为了能弹奏一些自己很喜欢的曲子，从来没想到在人面前演奏。这次有机会继续学习吉他，事实证明我仍旧不能在人前演奏：当我的吉他老师让我现场弹奏一首歌时，我紧张到出错频频，最后没弹完。后面老师让我们录视频交作业，而我面对镜头也就紧张，一个作业常常要录

十几、二十遍才能录下来，并且还是有错的。老师还安排我们去公共场所摆摊弹唱，这对我而言更要命——面对人群视线的围观，我会紧张得不行。但老师鼓励我们：不要怕，练习多了就好了。虽然如此，但似乎我练习再多，上台还是会因为紧张而打折。我也祷告神，求他帮助我克服，但我紧张的情况没有改变。



一次我在弹唱时因为紧张不停地出错，心里也呼求神：怎么办呢？唱完后有点尴尬，我只好硬着头皮承认：“不好意思，我有点紧张，没有弹好。”结果观众居然

给我很多掌声。我突然感到被鼓励了，浑身充满了力量，于是就说：“既然大家这么看得起我，我就再唱一首！”结果大家都笑了，气氛很轻松，我也顺利唱完了第二首歌。从那次之后，我当众弹唱就没有那么紧张了，虽然偶尔还有紧张，但次数越来越少，并且也不再困扰我弹琴了。没有想到，神竟然用这么美妙的方式鼓励、帮助我突破了这个难关！

看来得在这里停笔了，神还带领我经历很多印象深刻的事、美好的事，不能一一写在这里。向他献上感恩！如果你也想经历拯救的美好，不妨读一读圣经，来认识这位愿意赐予人福分的神。

<https://www.fydt.org>