

不要
伤害

自己

基思
摩尔



不要伤害自己

基思·摩尔 著

不要伤害自己

© 2022 基思·摩尔

ISBN: 978-1-940403-09-0

BK805FMC

Faith Life International, Inc.
6009 Business Boulevard
Sarasota, FL 34240
941-702-7390
www.flintl.org

本书所有经文都是引用詹姆斯国王版本 King James Version 《圣经》，除非另有说明。

这本书是由摩尔生活事工和信仰生活教会的同伴们带给你免费的书。

不要伤害自己

我为这本书感到激动。我相信因为这些话语，许多生命将会延长、幸免和更改。人们会获得力量和胜利去克服种种困难。哥林多前书 15:54 说，“这必朽坏的既穿上不朽坏的，这必死的既穿上不死的，那时经上所记「死被得胜吞灭」的话就应验了。”

大声说：**死被得胜吞灭。**

在哥林多前书第 15 章中，保罗说，死亡是放在脚下的最后一个仇敌（25-26 节）。**死亡不是朋友；它是仇敌。** 我们被造时，不是注定要死的。因为罪，所以死亡来到了世间。

“罪的工价乃是死。”（罗马书 6:23）从亚当开始——死亡已传承给世人——因为亚当，世人也犯了罪。但，哈利路亚！耶稣是罪的答案，祂是战胜罪恶的胜利者。保罗在哥林多前书谈论耶稣从死里复活，他告诉我们，**我们**也将会从死里复活。因此，死亡并非最终的战胜者。**死亡不是结局。**

第 55 节说，“死啊，你的毒刺在哪里？坟墓啊，你得胜的权势在哪里？”上帝的灵，从第 1 节经文开始就透过保罗讲解了这一点，到了第 55 节，你可听见保罗是多么的兴奋。他对死亡恶声恶气。你能对死亡恶声恶气证明了你拥有内在的力量！你会说：“死亡，你的威胁在哪里？死亡，我没感觉到你的存在。你的胜利在哪里？你没有任何胜利！你根本就没获胜！”

朋友啊，当我们能够站在墓旁或瞪着死亡说这些话时，我们就得胜了。56-57 节说“死的毒刺就是罪，罪的权势就是律法。然而感谢上帝，使我们藉着我们的主耶稣基督得胜。”

大声说出口：**感谢上帝，祂使我们靠着主耶稣基督得胜。**

这节经文被用于战胜许多不同的情况，我相信它是适当的。但具体来说，在第 15 章中，他指的是战胜死亡。

现在让我们看一看希伯来书 2:14 的真理。“儿女既同有血肉之体，祂也照样亲自成了血肉之体，特要藉着死败坏那掌死权的，就是魔鬼。”耶稣做到了吗？耶稣成了血肉之体，这样祂就可以代替我们摧毁那个掌握死亡权力的魔鬼。那结果呢？第 15 节说，“并要释放那些一生因怕死而为奴仆的人。”祂拯救了我们。

害怕死亡使你今生受束缚。除非你对死亡无畏无惧，否则你未准备好面对生活。如果你未从害怕死亡中得到解脱，它会破坏你、惹恼你、折磨你。但问题是，这样的情况到处都是，众人却辨别不出，因为这些事情常常都发生。

这也是许多人不想到医院、墓地或参加葬礼的原因。他们不想谈论有关疾病的话题。他们颤抖地说，“哇！让我们谈别的。”为什么呢？因为他们害怕死亡。那有无数的恐惧症，随着所有希腊文和拉丁文的名字：恐高症、飞行恐惧感、害怕孤立和对动物的恐惧。那有一种恐惧，叫害怕兔子。你是否看过这一系列的资料呢？太荒谬了吧。这一切都植根于一

不要伤害自己

种恐惧：恐怕死亡。人们不仅是害怕飞行，他们害怕坠机而死亡。他们不仅是恐高，他们害怕坠落而死亡。

当你对死亡无畏无惧的时候，你的内心也会有所改变。有些人不敢入睡，因为他们害怕会在睡眠中离世。他们害怕出门旅行，也害怕在道路上行走。有些人被囚禁在自己家中，有些人的饮食极受限制，这全都是因为他们感到很害怕。

让我向你报导一则新闻快讯：你呼吸的空气中有大量的废物，足够把你生命给带走。我不管你的饮食是有机或你是环保的，里面也有足够的毒素杀害你。唯有你的免疫系统和上帝的力量能阻止事情的发生，这两点是息息相关的。如果主的到来不再延迟，你便会死亡，你所认识的人、你的小狗、小猫和金鱼都会离世。如果你认识主耶稣和了解圣经的真实，那你就没必要害怕。

作为上帝的子女，你应该跟着保罗说相同的话。“死亡，你的毒钩在哪里？”（哥林多前书 15:55）死亡，你的胜利在哪里？你没取得胜利。通过耶稣的死、埋葬和复活，祂击败了你。祂在启示录说：“我掌握死亡和阴间的钥匙。”（启示录 1:18）如果你掌握着钥匙，那你也掌握着控制权。祂并非为了自己，因为祂可用不着呀！祂所做的一切都是为了我们。

大声说：**我们胜过死亡。**

我们被告知大约有七亿人活在这地球上。这么多人，那有连续到达（出世）和出发（死亡）的人。这是《圣经》里正确的术语，《圣经》谈论出发、离世、与主同在。

我们也得知几乎每一秒，某个地方会有两个人离世；这么一说，两个人刚离世……两个……两个……再两个。今天未结束之前，宇宙的某个地方大约有 155,000 人死亡。然而，当人们听见某人死亡的消息，说：“噢，这真令人震惊，好可怕。”

不。其实这是世人必经之路，不该令人震惊和创伤，我们该为那一天的来临而做好准备。如果你信主，活的日子得以长久，你猜怎么着：你将会参加许多葬礼。如果活得更长命，你将会亲身经历身边的人渐渐离开你。如果每次遇见这种情形使你丧失能力，难道你没看见你是受束缚吗？你会因此而受约束。但这是没必要的。一旦你明白真理，“真理必叫你们得以自由。”（约翰福音 8:32）

我要谈论一些必要而且令人清醒的话题。一旦你明白真理，真理使你们获得自由。它里面带有胜利。许多人经历过死而复生。你总是会听见他们描述相同的东西，有趣的是，无论非洲 13 岁的还是蒙大纳州 80 岁的，他们具有完全不同的教养和背景。但他们死后，接下来都发觉自己已离开肉身，往下看却是自己的肉身。有些人说，起初他们并没意识到那是他自己的肉身。我听过一个人说：“哇，我没意识到自己的样子会是那么苍老的。”保罗也分享过自己的经历，“是在肉身之内还是在肉身之外，我不知道。”（哥林多后书 12:2-4）

因此，你可能离开肉身一段时间后才发现 **我刚死了**。然而，你并没死。就算你的肉身也还没完结。《圣经》说，主会再回来，最后的号角吹响的时候，你的肉身将会复活。祂将会把完美的肉身交还给你。由此可见，**死亡不是结局**。当不信者论起死亡，他们会说：“你们可知道，死亡是黑暗和虚无的；你离世就是等于终止，结束。”不。死亡不是结局。《圣经》揭示不信上帝的人离世后，会到一个折磨的地方——阴间。但基督徒离世后，会与基督同在，这原是好得多。对信徒来说，死亡不是损失；而是增益。

我记得一位女士曾说过她在手术中死亡。但她却没意识到她已经死了，她从上面看下去，看见手术室和自己的肉身。过后她对外科医生们描述了在手术室里所发生的事以及所说的话，这使他们震惊。

他们说：“不可能，”因为有一段时间，他们谈论了一些与手术无关的话题，而她却一一告诉他们所说的每一句话。他们感到非常震惊。然后，她告诉他们一个有关设备的疑难问题，他们心想，她根本就不可能会知道这件事。

她离开了自己的肉身，描述她所看见的一切。她说：“那些无法描述的颜色。从未见过那么鲜艳的颜色，那里有你从未听过的，无法形容的歌声。”好像所有杂物和垃圾都脱离了，使你能彻底看见和听见。你不曾有过如此美妙的感觉。多么令人惊异。一个再一个说他们见到充满纯爱、令人惊奇又非常耀眼明亮的光——他们心里知道，**我必得要往那边去.....**

我花了一段时间才领悟到，**嗯，当然：上帝是光**。祂就是光。我全然确信这是如此奇妙，为何现在不就去看看呢？离开这伤心地吧？我指的是自杀。为何不就自杀，一死了之呢？

这是很普通的事。每个人至少认识一些被自杀而受到影响的人。这使他们遭受重创，造成失落、痛苦和损失，耗费了精力和资材。我想在此谈论这个话题。如果离开世间对上帝的子女是那多美好，为何不早点离开？为何不就这样放弃呢？为何不就这样离去？有许多很好的原因——为何不要提早离开世间。**我想与你分享三大原因——你为何不该献上自己的生命，自杀。**

第一个原因：

有关你那绝望的情况是魔鬼对你说的谎言。

当我阅读报告发现自杀是 15-24 岁死亡的第三大主因，我感到不安。这多可悲呀。为什么一个人会自杀，自杀后又会是怎样的呢？这是不必要的吧。

自杀与沮丧、绝望和痛苦一次又一次有着密切的关系。人们开始相信，“事情不会有好转。我已绝望，再也没有生存的理由。”或人们开始相信，“我受了伤害，只愿停止这一切。”他们视之为逃脱的方式。你自杀死后接下来会是怎样呢？你认为这是个结局吗？还是终止？并非如此。若你自杀，你会离开肉身，然后你得仔细端详你所做的事。

不要伤害自己

这是很少听见的真实经历——我曾听过一位女士描述，伤心欲绝之下她上吊而死亡。她说，当她发觉自己离开了肉身，她感到很遗憾。她为自己上吊之事感到很遗憾。一旦你离开了肉体 and 周围的废旧杂物，事实会有所不同。你会看得彻底清楚。她的朋友恰巧走进房里发现她，就立刻把她抬起来，并利用救生技术把她救活。感谢上帝。显然，他们把她救了回来，因此她能与我们分享她的故事。

她的语气和眼神已告诉众人，她很感激。她帮了无数的人放弃自杀的念头。但为什么这些事会发生呢？为什么自杀事件经常都发生呢？这是因为人生的苦恼，再加上魔鬼是个骗子。他是刻薄和残忍的骗子。

记得我 13 岁的那一年，第一次体会到失恋的感觉，多难受的感觉。一种你从未经历过的感觉：你坠入了情网——至少你还懂得爱上一个人，可是她却不回报你对她的爱，有些却找到更好条件的男子，把你当成丢弃的垃圾。这是很痛心的。若这是你的初恋，会是更痛心，就在你最脆弱的一刻；魔鬼会对你说，“这是无法承受的痛苦。没有人经历过这种无穷无尽的哀伤和痛楚。”这是个谎言！这几乎是每个人都体验过的.....

《圣经》说，“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。”（哥林多前书 10:13）你所经历的一切是全世界已经体验过的。但魔鬼很刁钻，如果你听他的，他能慢慢地说服你“这是无法承受的痛苦。你如今处在不可救药的地步。没有人会知道，没有人会了解，你再活下去也没什么意义。在软弱无力和绝望的时刻，人往往会做出一些不能挽回的决定。

接下来我想与你分享上帝的话，如果我们愿意给上帝一点时间，我们必会看见奇迹。如果你像我一样活在世间已有一段时间——活过了 10 岁、11 岁、12 岁、13 岁、那你总算是过来人，如今你已拥有不同的看法。无穷无尽的哀伤和痛楚，对于我们并非世界末日。请给上帝一点时间，就像我总爱说的，“吃些冰淇淋，然后小睡一下。”如果你愿意给上帝些时间，你必定会看见奇迹。

大声说：**事情能改变得很快。**

我深信这些话会沉入人心，生命将被幸免和拖长。魔鬼的诡计将会被揭示，人们会看得彻底清楚，再也不屈服于自杀。

使徒行传 16:26 中，保罗和西拉遭遇殴打和监禁。即使没特好的感觉，《圣经》里说他们在黑暗和臭味的地牢里祷告，唱诗赞美上帝。情况艰难时，你必须抑郁和沮丧吗？你可以选择要刚强起来，艰难的处境中赞美上帝，你能做到吗？这是保罗和西拉所做的。

赞美上帝中间，“忽然，地大震动，甚至监牢的地基都摇动了，监门立刻全开，众囚犯的锁链也都松开了。”这是特殊的地震。第 27 节说，“禁卒一醒，看见监门全开，以为囚犯已经逃走，就拔剑要自杀。”他这种做法对吗？不对。试问有多少人因为做出假设而杀害了自己，更何况那些都不是真实。

你是否知道约伯也曾经有自杀的念头？他在约伯记第三章中常问，“为何？为何这事儿会发生？为何这事儿没发生？为何？”他持续问，“为何？为何？”

要注意！你开始思考和用语言表达消极的局面时，表明了你是在听魔鬼的，并将陷入错误与黑暗的道路。如果你经常谈论缺乏的东西、办不到的事情、还未实现的梦想、他人没办好的事，这些都是消极的想法和死亡的存在。你走到不懂得感恩的地步：对你所拥有的、对过去上帝为你所做的、对上帝正在为你做的一切毫无感恩之心。你走到好歹不分的地步，踏入黑暗和死亡之道，让敌人趁机建议，“情况实在很糟糕，不可能会有好转的。一点希望也没了。这是唯一的出路。你再也不能像以前那么潇洒和愉快。”我们刚谈论了什么？**给上帝一点时间。**给祂一点时间来帮助你。不要从祂手中夺走。

禁卒以备自杀。这相等于一把手枪指着你的脑袋。那时没有手枪；他们用的是剑。他拿起一把剑快要把自己杀了。第 28 章说，“保罗大声呼叫说：「不要伤害自己。我们都在这里。」”

对于企图自杀的人，《圣经》的金玉良言是什么？对于那些认为无助和绝望的人，《圣经》给他们的忠告是什么？主说，“不要伤害自己。”上帝是否提过“不要伤害自己”？祂透过保罗，告诉我们不要伤害自己。保罗借着圣灵把金玉良言给记录下来，供世代参考。请不要伤害自己。你认为其中包括割伤自己、虐待自己和做些毁坏身体的动作吗？

大声说：不要伤害自己。

他说：“不要伤害自己。我们都在这里。”禁卒就快要把剑刺在自己身上，当他一听见“我们都在这里”时，心里感到很惊讶，“什么？”时间十分关键，几乎来不及了。

魔鬼是个骗子。他处处告诉他人，“没有人关心你。”这是个谎言。“你没出息，一无所能，只给大家带来麻烦。没有你的日子，大家会活得更好。”谎言！“你真是个烂摊子。你一生中没做过任何一件对的事。”谎言！

让我们来分析这句话：“你一生中没做过任何一件对的事。”也许那天你泡了一杯很合心意的茶。也许你完全符合要求地把垃圾拿了出去。你将自己的眉毛完美地修整。一个人“一生中没做过任何一件对的事”，这是不可能的。今生，你必做了某些有意义或正确的事。

我为何这么说呢？因为魔鬼就是个骗子，当你开始沉思负面的，**我一生中没做过任何一件对的事。我只给大家带来麻烦**，这是一个谎言。既然你知道这是一个谎言，那你为何还要重复同样的谎言呢？“没有人关心我。”你知道那不是真实。对于某些事，他们可能不同意你的做法或意见，但这并不意味着他们不爱你。

真理：你是照着上帝的形象和样子而造的，你是独一无二的杰作。下次魔鬼告诉你，“你没出息，一文也不值”，你该问他，“那耶稣为何为了我而付出一切呢？”上帝不是愚蠢的。上帝不会为了价值 25 分的产品而支付十亿元。祂绝对不会这样做。在这宇宙里，

不要伤害自己

祂支付了最高的价格、付出了最大的代价把我们赎回来。请别相信魔鬼的谎言。别再为自己感到难过和哭泣。“没人关心我。没有任何一件事能办得好，我没有前途。在我生命中没有任何好东西会实现。”你怎么知道呀？人生短暂，因此你对生活有多了解呢？你要对你的好上帝有信心，并给祂一点时间向你显示祂的爱。给祂一点时间帮助你，让祂救你，展示祂愿意为你所做的一切。

看看那监狱看守的情况。那个家伙快要用剑刺杀自己，因为他心想，“**没希望了。明早他们就会处决我，在此已没有生存的理由。所有人都逃走了。我非死不可。**这还不是魔鬼在耍花样吗？“在大家的眼里，你是死定的啦。”不！当你听见这样消极的话语，你可认定是魔鬼的杰作。别相信也别接受这样的想法，更不要屈服于它。

保罗说：“不要伤害自己；我们都在这里。”禁卒回问，“是吗？”然后就把剑放下，“你还在这里吗？”监狱里漆黑。第 29-30 节说，“禁卒叫人拿灯来，就跳进去，战战兢兢的俯伏在保罗、西拉面前；又领他们出来，说：「两位先生，我务要怎样行，才可以得救？」”如果他早了两秒钟刺杀自己，结果会是怎样？

第 31 节继续，“他们说：「当信主耶稣基督，你和你一家都必得救。」”如果他杀了自己，结果会是如何呢？那他家人呢？“他们就把主的道讲给他和他全家的人听。当夜，就在那时候，禁卒把他们带去，洗他们的伤；他和属乎他的人立时都受了浸。於是禁卒领他们上自己家里去，给他们摆上食物。他和全家，因为信了上帝，都很喜乐。”（使徒行传 16: 31-34）

几个小时前，他扣动手枪扳机准备开射自杀。几个小时后，他的家人个个都得救了，热爱上帝，而且从中获得自由。他与神人一起自由自在的发笑。试想若他相信囚犯们逃走了，他因此会受处决，绝望的谎言；只因一阵的绝望而自尽，那他失去的也不少吧。

这到底是什么一回事呢？魔鬼如此狡猾和欺诈。他是个骗子。当情况看来绝望、痛苦难以忍受，我们该怎么办？给上帝一点时间。

诗篇 91:14，上帝的话语翻译版说：“因为你爱我，所以我会拯救你。”当耶和華说“我会拯救你”时，你能指望祂吗？祂说：“因为你信靠我的名，我必保护你。当你求告我，我就答应你；当你遭遇困难，我必与你同在。我必拯救你，赐你尊贵的地位。我必赐你长寿，满足你。并让你看见我的拯救之恩。”（14-16 节）祂不会离开或抛弃我们。你相信祂会做得到吗？只要你愿意给祂一点时间。“我必与你同在。我必拯救你。我必帮助你。我必保护你。并让你看见我的拯救之恩。给我一次机会，给我一点时间，让我显示给你看。”荣耀归上帝。

为何你不该自杀一死了之？因为眼之所见不为实，事情往往不像魔鬼说的那么糟。他在撒谎和欺骗你，他要摧毁你。但这不是一场结局。并非全无希望。

以下是其它必须了解的真理。保罗藉着圣灵在使徒行传 20: 22-23 说：“现在我往耶路撒冷去，心灵被捆绑，不知道在那里要遇见甚麽事；但知道圣灵在各城里向我指证，说有捆绑与患难等待我。”

保罗是否面对过生活挑战？他被考验到了极致。他有过“低落”的时候吗？当然，保罗也曾经拥有搞砸和绝望的时刻。但他已经成功熬过了，我们该参考他的经验并向他学习。上帝之灵已向他表明，这一次他说：“我知道有捆绑与患难等待我。”但是，保罗是否说过，“**自由和美好的生活已过去，我要期待的是被殴打和监禁的日子。离开此地，与基督同在，那实在是再好不过了。**”没有。保罗反而说了什么？“**但这些事都没有动摇我。**”你应该把这一局短语存储在你的脑子里。在你感到低落和压力的时候，你该说什么？“这些事都没有动摇我。”

魔鬼会尝试把你推进沮丧、失望、绝望和无助的局面，使你觉得自己是个彻底的受害者。但是，他错了。你是一个胜利者。你是一个克服者。你得胜有馀。你已经战胜死亡。保罗在 24 节说：“这些事都没有动摇我，我却不以性命为念，也不看为宝贵。”我不会拼命坚持今生的日子；这并非全部。“只要欢欢喜喜行完我的路程，”不会一丝绝望。“欢欢喜喜行完路程”，因为从耶和華而来的喜乐就是你们的力量，“成就我从主耶稣所领受的职事，证明上帝恩典的福音。”

第二个原因：

我们大家都拥有上帝给予的一段路程，应该遵循和完成的路程。我们不应该半途而废。我们应该寻找并完成我们的路程。

大声说出口：**我有一段路程。**

令人遗憾的是许多基督徒四处游荡，除了了解上帝给予的路程，天下没有不做事。如果你还活着，寻找上帝给予的路程总不算太晚。这里有些你该做的事。这里有些你该参与的活动。你该与他人联系以及帮助他人。在未完成路程前，你不该放弃。

你会有放弃的念头，但是《圣经》不是说过要以坚忍的心奔跑我们前面的赛程吗？这是非常重要的。每一个人都需要恪尽本分，还有许多事情得要去。如果你没完成该做的事就早退，你猜怎么着？我们必须完成你的路程或工作。那么一天我们出现在你面前：“嘿，你没完成赛程而早退的念头是怎么一回事呀？我们必须完成你与我们的路程。”我确信此事会过去，我们会原谅你，但是你可能会听见我们再提起这件事。

有些人会说，“嗯，那些自杀的人，他们不是都上不了天堂吗？”我不晓得你为何自动有这种想法。如果你在自杀前已经得救，那死后为何会是相反呢？如果你在自杀前对上帝是迷惑不解的，那你死后也是迷惑不解的。

关于此事，众人各有想法：“理论上来说，是对的，但.....如果你这样做，你死后还能获得饶恕吗？”这只是人类的推理和思想。如果你在自杀前已经得救，那死后也一样，得救。自杀与杀害别人有什么差别？这不是不可饶恕的罪孽。这不是不可原谅的罪孽。对，这的

不要伤害自己

确是罪孽——是错误的，但我们没必要假定自杀身亡后，就自然而然下地狱或迷惑不解。我找不到任何理由要假定这种事。如果你在自杀前已经得救，那死后也一样，得救。

据这位企图自杀的女子所形容，她并没提到迷惑不解。她说她立即感到遗憾，内心深处好像被击中一样，十分难过和后悔。她很感激被给予一个难得的机会——复生，并把该做的事情做好。

保罗在哥林多后书 1:8 说：“弟兄们，我们不要你们不晓得，我们从前在亚细亚遭遇苦难，被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了。”看来保罗也曾面对低落时刻，对吗？他说：“连活命的指望都绝了。”这是什么意思呢？他不想再坚持下去，也不想继续活下去了。我们谈论的是保罗呀。

无论你是谁、你的地位或自以为对上帝彻底了解或略知一二，总有一天你会被压过极限，忍无可忍，再也不能承受的地步。我知道很多人认为，**我很坚强。我能应付一切**。事实是人生被逼入绝境固然是一件无奈的事。如果你有不同看法，是因为目前你所承受的压力还未超越你能承受的极限。

我们要好好向保罗学习，他那从不放弃的精神。第 9 节说，“自己心里也断定是必死的，叫我们不靠自己，只靠叫死人复活的上帝。”这就是战胜死亡，不是吗？魔鬼会说，“你不能处理这些事。压力实在太大了。你不能克服这些难题。你不能应付这些局面。”有时候，你需抬头认同：“你是对的。我不能。我不足够，但我不是孤自一人。我知道**某人**一直都与我同在，‘那在你们里面的，比那在世界上的更大。’”（约翰一书 4: 4）

保罗曾经祈求主来帮他脱离困苦，主又怎么对他说呢？“我的恩典足够你用。”当他得到了启示，便说：“因为我软弱之时，就是我坚强之际。当我一无所有时，基督的力量活在我之中；一鼓超越自我的勇气在我内显现出来。”（哥林多后书 12:9-10）

当某人企图自杀时，注意他们总是爱说，“我无能。我没有能力处理这些事。我办不到。我忍受不了了。”信徒不该说这些话，因为《圣经》说过“我靠着那加给我力量的基督，凡事都**能作**。”（腓立比书 4:13）别说“我不能或我无能”，也许靠着你自己，你是无能的，但靠着加给你力量的基督，你能。

保罗在哥林多后书 1: 9-10 继续说，“自己心里也断定是必死的，叫我们不靠自己，只靠叫死人复活的上帝。祂曾救我们脱离那极大的死亡……”听来好像诗篇 91 章吧？祂有解救保罗吗？祂与保罗同在吗？祂有保护他吗？祂是否救过他？帮助他？荣耀他？“祂曾救我们脱离那极大的死亡，现在仍要救我们，并且我们深信祂将来还要救我们。”难道你不喜欢吗？祂解救了我们。祂搭救我们。为未来会发生的事——祂**也会**拯救我们。我们不会放弃，我们一定会成功的。我们不会再说，“没希望了。我们是无助的受害者。”不，我们不是。我软弱之时，就是我坚强之际。上帝的力量会从我内显现出来。祂的圣灵会苏醒我，祂会帮助我。

如果你在绝望之时扣动扳机或吞下一瓶药丸，你是从上帝的手中取出，而没有给祂机会或时间。你根本不晓得你错过了什么，日后你可能会影响和帮助他人。朋友啊，你的胜利就是他人的胜利。你战胜了会影响到身边的人。你知道吗？如果你选择放弃，这也会影响到身边的人。你“放弃”的决定可能会成为他人自杀的激励。他们想，**如果他做不到，我也做不到，倒不如像他一样死去就算。**

你不要成为这灵感的来源。你要成为艰苦卓越的灵感来源。你要紧靠上帝，祂能扭转局面显示祂搭救的力量。每当有人问道，你就可以证实，“情况再坏也难不倒上帝。祂会帮你解决任何难题。我曾经也有过这种感觉，但祂把我从困苦里救出。很高兴我没选择放弃，因为现在的我正享受这个过程，过去几十年，我们已成功完成.....如今，我没空着手。我有成果。因此下辈子，我必有奖赏。”

我绝不会放弃，你呢？我将会奔跑我前面的赛程，并完成整个路程。那是保罗曾经历过的沉痛考验，在提摩太后书 4 章所说的话。保罗曾遭受船难、殴打、石头砸和背叛，种种困难。他也经历了不少。他在提摩太后书 4: 5 告劝跟随他的传道友：“却要凡事谨慎，忍受苦难，作传道的工作，尽你的职分。”第 6 节说：“我现在预备好被浇奠，我离世的时候近了。”登机时间已到，航班马上就要离开。他继续说：“那美好的仗我已经打过了，**当跑的路我已经跑尽了**，所信的道我已经守住了。”荣耀归上帝。“从此以后，有公义的冠冕为我存留，就是按着公义审判的主到了那日要赐给我的；不但赐给我，也赐给凡爱慕祂显现的人。”（4: 5-8）那会是我们吗？

上帝是一位笃信的上帝。“人非有信，就不能讨上帝的喜悦。”（希伯来书 11: 6）如果在绝望之时你退出、放弃、不去尝试，只想屈服于死亡，或你说，“我被打败了，太迟了，一切已经结束了，这岂是信吗？一旦你走出了肉身，猜一猜你会见到的第一个人是谁。你认为祂会为你放弃自己而开心吗？不会。还记得什么能讨上帝的喜悦呢？**信**，讨上帝的喜悦。

这总比中年而亡，抢劫自己剩余的岁月好得多。所谓光阴似箭，日月如梭，若你能再活多 50 或 75 年，也会过得非常快。转眼便是离世的时候。为何要切断活在世间的岁月呢？我们现在拥有的日子是很珍贵的。我们活在地球上的时间是非常宝贵的。经过种种痛苦、悲伤、绝望和诱惑，我们应该坚持到底：“不。我不理。上帝曾经帮过我。这次，祂也会帮我。祂永远不会离开我的，祂永远不会抛弃我。我不会取掉自己的生命。我不会退出。我不会放弃。我会给祂时间，让祂帮助我。”

然后，你会成功克服苦难，而且日子会过得越来越好。你会获得自由，好事自然而然跟着。接下来的日子会日臻完善。你学会了克服生活的点点滴滴。生活的考验也许会很痛苦，但你绝不放弃。然后，好事会接着来，突然一个早晨你发觉，“荣耀归给上帝。我已完成了使命。我离开的日子快到了，我可以老实地说，‘我完成了。再也没有要做的事。我已为真道打了美好的仗。当跑的路，我跑完了。我已经完成我的使命。我快要到达胜利的终点。我已经完成主耶稣交托给我的使命。’”

不要伤害自己

接着你意识到你已离开肉身，当你见到祂时，祂会说：“办的好，你这又良善又忠心的仆人。你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你作管理的；可以进来享受你主人的快乐。”（马太福音 25:21）世间所有的痛苦和创伤只不过是一瞬间的事，之后你不会再想起它。你将会享有永恒的奖赏。

我要你大声说出口，然后体会这种感觉：

我已为真道打了美好的仗，
当跑的路，我跑完了。
所信的道，我持守住了，我已经准备好要离世。

那岂不是最好的方式吗？你经历这一切后，开始年老了。其他老人家也呼叫你“老人”。然后，你就安心离开这里。

为何不该就结束你的人生？为何不该自杀就一死了之？原因还不是多得很吗？魔鬼是个骗子。天无绝人之路，只要你愿意给上帝一点时间。你应该完成正在奔跑该跑的路程。你必须完成。你必须至始至终跑完这段路程。

最后，你为何**不该**自杀？为何不该自杀就一死了之呢？

第三个原因：
你并不属于你自己。

哥林多前书 6：19-20 易读版本《圣经》说，“你们应该知道自己的身体是圣灵的殿宇，圣灵就在你们之中，你们是从上帝那里领受到了这圣灵。你们不属于自己。上帝用重金赎买了你们，所以你们要用自己的身体荣耀上帝。”

你会去扼杀它吗？你会用 44-加农把你的脑袋轰干净吗？你打算吞下一堆药丸？你想割腕？你摧毁的身体是属于谁的？是谁的身体？你可能会说：“嗯，这是我的身体。”是吗？实际上，你的身体是以重金赎买回来的。在你还没打什么主意前，你需要先转告祂——你想怎么对待祂的身体，看看祂如何答复你。你认为祂会允许你把祂的脑袋轰干净吗？割腕或类似的事？不。祂会告诉你，“不。谅你不敢那样对待我的身体，我已赎买了的身体。我在所不惜付出所有代价赎买回来的身体。我会治愈它。我必定帮助它。我会复活它。我会更新和改变它。但是，你没有权利实行在你脑海里萦绕的一切，因为身体不是属于你的。你的身体是属于祂的。

当祂说“**不要伤害自己**”难道你不认为这包括，割伤自己、伤害自己、炸伤自己、大量药物或其他类似的东西损害你自己吗？

你相信吗？这不只是你的身体，也是祂的身体。因此，让我们好好照顾祂的身体，按祂说的去做。圣洁身体来好好侍奉祂。如果圣洁身体是为了侍奉祂，那祂就必有义务维护这个身体。你知道吗？我对此寄予期望。我说：“主啊，我的身体是来侍奉您的。所以我指望您继续照顾它，使它在最佳的状况下发挥，直到我跑完赛程，并完成主耶稣交托给我的使

命。”我经常这么说，“只要我需要，这的身体必定会一直为我效劳。”它会好好为我服务。上帝会帮我保持下去。你不属于你自己。

离世前，你必须完成许多重要的事。死亡不是个结束。今世所做的必会影响来世。

最重要的第一件事是，你重生了吗？请别死于罪孽，未重生就离开此地。你必须确定已得救——重生，并与上帝和好。第二，你已完成该跑的路程了吗？你是否肯定已经做完你该做的事？完成了主耶稣交托给你的使命？第三，要明白你并不属于你自己。

救恩祷告：

天父，我相信您。
我相信您的儿子耶稣。
祂心甘情愿被钉在十字架上，
为了我的罪孽和过错，祂在所不惜付出了所有代价。
是您使祂从死里复活。
耶稣，我接受您，以及您所为我做的一切。
我承认您是我生命的主。
我不属于我自己，但我属于您。
在您帮助我的过程中，我会永远遵循和侍奉您。

如今你已得知真实，如果你曾考虑或尝试自杀，你只须在上帝面前忏悔，一切与其他人无关。现在就闭上眼睛，一心一意朝向主。告诉祂：“主啊，我很抱歉。我为听从魔鬼的谎言而悔改。我为屈服于绝望和无助而悔改。您是至高者，在您没有难成的事。

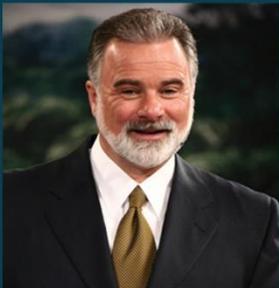
大声说出口：

在上帝的恩典下，我不会退出。
凭着祂在我身上的力量，我绝不放弃。
当我筋疲力尽觉得自己不够好的时候，您与我同在。
您的恩典足够我用。
在我自己我无能的时候，通过赐给我力量的基督，我能面对一切处境。
在您帮助我的过程中，我会为真道打美好的仗。
我会持守信心。
我会完成整个路程，完成主耶稣交托给我的使命。
哈利路亚。

不要伤害 自己

当人生摠入谷底，你感到无助、绝望、无法挽救时，唯一的办法是自杀吗？《圣经》对此事又有何忠告？主说，“不要伤害自己。”

当痛苦似乎无法忍受时，给予上帝一点时间来帮助你，拯救你，让祂展示如何解决你的困苦。如果你愿意，你必定会见证奇迹！



基思·摩尔 (Keith Moore) 是摩尔生活事工和位于美国布兰森 (Branson) 密苏里州 (Missouri) 和萨拉索塔 (Sarasota) 佛罗里达州 (Florida) 信仰生活教会的创始人和总裁。

这本书是由摩尔生活事工和信仰生活教会的同伴们带给你免费的书。基思·摩尔 (Keith Moore) 的书籍是由国际信仰生活 (Faith Life International, Inc.) 的仁慈合作伙伴和朋友所翻译。我们的工作人员并不懂这种语言，所以无法验证翻译的准确性。



Faith Life International, Inc.
6009 Business Blvd
Sarasota, FL 34240
(941) 702-7390 | flintl.org
BK805FMC

不收费种子

