

Millions Missing?

millionsmissingguide.org/zh-cn/

1. 关于耶稣、得救与盼望的圣经答案
2. Millions Missing?
3. 从创造到十字架的故事
4. 如果神这么慈爱，祂为什么允许世上有恶？
5. 耶稣基督是谁？
6. 什么是罪？
7. 为什么我需要耶稣？
8. 藉着耶稣基督得救——如何得救
9. 如何祷告
10. 什么是信心？
11. 成为基督徒之后会怎样？
12. 认识撒但与神所赐的全副军装
13. 如果有数百万人消失了——可能发生了什么？
14. 圣经说天堂是什么样子？
15. 圣经预言——启示录与接下来会发生的事
16. 给恐惧、焦虑与需要鼓励者的圣经经文
17. 当你害怕、失去亲人心痛，或感到孤单的时候
18. 求生与应急准备
19. 应急准备与求生

给你的一封信和一个祷告

亲爱的朋友：

如果你正在读这封信，我想让你知道，这个网站是带着对你的爱做出来的。我也许永远不会知道你的名字和你的故事，但我已经为你祷告过了。

你也许很害怕、很困惑、很受伤，或者正在寻找答案。你也许对神和圣经所知不多。没关系。你不必今天就明白一切，不必完美，也不必假装自己不害怕。

我的祷告是，这些页面能帮助你找到真理、盼望和平安。我更祈求，它们能帮助你认识耶稣。祂认识你，看见你所经历的一切，祂爱你。你在哪里，就可以在那里与祂说话。

请不要着急。慢慢读，多发问，想一想你所学到的。神不强迫你相信祂，选择权在你。我只希望，你愿意给耶稣一个机会，亲自去认识祂是谁。

我为你的祷告

亲爱的耶稣，求祢靠近正在读这些话的人。如果他们害怕，求祢赐给他们平安。如果他们困惑，求祢帮助他们明白。如果他们受了伤，求祢安慰他们。如果他们觉得孤单，求祢提醒他们：祢看见他们，也关心他们。

求祢在他们阅读的时候引导他们。帮助他们知道什么是真实的。帮助他们明白祢有多爱他们。赐给他们今天的勇气，和明天的盼望。最重要的是，我祈求他们能认识祢，信靠祢，并领受祢白白赐下的救恩。

求祢看顾他们。带领他们，一步一步地走。让他们知道，他们是被深深爱着的。

奉耶稣的名求，阿们。

带着爱与祷告，来自一位盼望这些话语能找到你的人。

就从你现在心里的问题开始吧。你是被爱的。你并不孤单。

关于耶稣、得救与盼望的圣经答案

如果你很害怕、很困惑，想知道发生了什么，想了解耶稣，或者只是在寻找盼望，你不必一次读完所有内容。请选择那个带你来到这里的問題。

你可以自由选择

这个网站是来帮助你的，不是来给你压力的。神不强迫你相信。耶稣邀请你来到祂面前。你可以自由地阅读、发问、思考、祷告，并选择你要相信什么。如果你选择耶稣，愿那是因为你真的想认识祂、信靠祂。

如果你只先读一样东西

耶稣基督爱你。你不必先整顿好自己的生活，也不必先懂得整本圣经，才来到祂面前。

[认识耶稣从这里开始](#)

刚接触圣经吗？

从整个故事开始

如果你想知道，神、创造、撒但、罪、耶稣、十字架和得救，是怎样连在一起的，请从这里开始。我们按顺序讲这个故事，并且附上对父、子、圣灵和三位一体的简单说明。

[创造 → 撒但 → 罪 → 耶稣 → 十字架 → 得救](#)

现在就需要鼓励或圣经经文吗？

如果你害怕、担忧、孤单、受伤、睡不着，或者只是需要平安，你可以直接进入一个页面，那里有专为这些时刻挑选的圣经经文。

[鼓励与圣经经文 →](#)

选择从哪里开始

发生了什么？

如果有人失踪了，而你正在寻找关于被提（Rapture）和圣经预言的答案，请从这里开始。

发生了什么？ →

如果神是慈爱的，为什么还有恶？

一个难题，值得一个温柔的回答。了解圣经怎样说自由选择、破碎的世界、苦难、耶稣，以及神要终结邪恶的应许。

神为什么允许恶存在？ →

认识耶稣

耶稣基督是谁？了解祂的爱、祂的一生、十字架，以及祂从死里复活。

认识耶稣 →

什么是罪？

如果“罪”这个词让你觉得刺耳或困惑，请用简单的日常例子来了解它的意思。

罪是什么意思？ →

为什么我需要耶稣？

了解为什么罪使我们与神隔绝，耶稣为什么代替了我们，以及祂的死与复活为什么重要。

为什么需要耶稣？ →

我怎样才能得救？

得救是神的恩赐。了解圣经怎样说赦免、信耶稣，以及与神同在的永生。

如何得救 →

我该怎么祷告？

祷告就是与神说话。了解我们向谁祷告，为什么奉耶稣的名祷告，以及祷告可以多么简单。

如何祷告 →

什么是信心？

信心，就是看不见接下来会怎样，仍然信靠耶稣。

什么是信心？ →

我刚成为基督徒。接下来呢？

关于祷告、读圣经、成长、赦免、与其他基督徒相聚，以及跟随耶稣的简单下一步。

接下来会怎样？ →

对抗属灵邪恶与神所赐的全副军装

了解圣经怎样说撒但、试探、责怪，以及神所赐的全副军装。

[属灵争战 →](#)

天堂与永远

圣经怎样说天堂、与神同在的永生、审判，以及我们在耶稣里的盼望？

[阅读关于天堂的内容 →](#)

安慰与敬拜

如果你因失去亲人而心痛、害怕、孤单或负担太重，请到这里来找经文和鼓励。

[寻找安慰 →](#)

求生与应急帮助

实用的求生、应急准备、食物、饮水、栖身之处与危机信息。

[实用帮助 →](#)

更多圣经帮助

圣经预言

阅读本站关于圣经预言和启示录的内容。

[圣经预言 →](#)

完整离线指南

保存或打印整个公开网站，以便离线阅读。

[下载完整指南 →](#)

用你的语言阅读

使用语言选择器，把本站翻译成多种语言。

[语言帮助 →](#)

常见的问题

你也许正想着下面的某个问题。这里有简短的回答，帮助你继续前行。

耶稣爱我吗？

爱。圣经说，神爱世人，并为我们差派了耶稣。你不必先变得完美，才来到祂面前。

我做过的事，神能赦免我吗？

能。圣经教导说，赦免是藉着耶稣提供的。你可以诚实地来到祂面前，求祂赦免你。

我怎样成为基督徒？

信靠耶稣基督。相信祂为你的罪死了，又复活了。求祂赦免你，拯救你，并带领你的生命。

如果我对圣经几乎一无所知呢？

没关系。一次从一个问题开始就好。本指南用简单的话，一边讲一边解释圣经的概念。

你不必今天就明白一切。

从一个问题开始。读一页。说一个简单的祷告。耶稣并没有要求你先成为专家，才来到祂面前。

认识耶稣如何祷告

如果有人突然消失了，请从这里开始。

Millions Missing?

如果你很害怕或很困惑，你不必一次明白所有的事。这份指南是带着爱留下来的。一次只做一件事。

可能发生了什么？认识耶稣我现在该做什么？

如果你刚接触圣经

先看大图画，再去尝试理解每一个主题。我们的“从创造到十字架”页面，按顺序解释了神、三位一体、创造、撒但、人的堕落、罪、耶稣、十字架、复活，以及得救。

[阅读从创造到十字架的故事 →](#)

写给你的一段私人的话

如果你正在读这些话，请你知道，这份指南是带着爱编写的。

我也许从来不知道你的名字和你的故事，但**我为每一位有一天会找到并读到这些话的人祷告过。我为你祷告过。**

我祈求神帮助你明白发生了什么，保护你，赐给你智慧，在你害怕的时候安慰你，最重要的是帮助你认识，耶稣基督爱你有多深。

请把这当作一封信来读，写信的人足够关心你，所以把一切可能帮助你的东西都尽量留了下来。你也许很害怕、很愤怒、很困惑、因失去亲人而心痛，或者只是不确定该相信什么。你不必今天就明白所有的事。从耶稣开始，一步一步地走。

我最大的盼望，不只是这份指南能帮助你度过艰难的日子。**我最大的盼望是，你把信心放在耶稣基督身上，并且靠着神的恩典，有一天我能在天堂与你相见。**

如果那一天到来，我盼望你能找到我，告诉我你读过这份指南。那将是多么美好的相聚。

有人为你祷告过。你是被爱的。而且，仍然有盼望。

我现在该怎么办？找到你需要的

发生了什么？

被提（Rapture）、大灾难、孩子和所爱的人。

[从这里开始](#) →

认识耶稣

认识我最希望你认识的那位朋友。

[认识祂](#) →

如何得救

约翰福音 3:16、罗马书 10:9、十字架与复活。

[阅读这一页](#) →

天堂与永远

黄金、美丽的宝石、生命河、神的同在，以及耶稣的警告。

[了解更多](#) →

启示录与但以理书

圣经预言的简单指南。

[了解圣经预言](#) →

鼓励与圣经经文

给恐惧、焦虑、忧虑、孤单、悲伤、失眠的夜晚、平安、力量，以及想起神的爱的圣经经文。

[阅读鼓励的经文 →](#)

安慰与敬拜

给恐惧、丧亲的悲伤与孤单者的经文与诗歌。

[寻找安慰 →](#)

实用帮助

紧急步骤、食物、物资，以及为一场长期的紧急状况做好准备。

[获得实用帮助 →](#)

离线资料库

免费的KJV（英文）圣经、可打印的指南和U盘使用提示。

[下载帮助 →](#)

最后一件我希望你记住的事

在你关上这份指南之前，我想让你记住一件非常个人的事：**在你打开这一页之前，就已经有人为你祷告过了。**

我为每一位有一天可能读到这些话的人祷告。我祈求神保护你，赐给你领悟，帮助你知道什么是真实的，在你因失去亲人而悲伤时安慰你，并带领你归向耶稣基督。

你读这些话的时候，我不知道你在哪里，不知道你经历过什么，也不知道明天会带来什么。但我知道我对你的盼望是什么。

我盼望有一天能在天堂与你相见。

如果我们真的在那里相见，那些使你来到这份指南面前的恐惧和烦恼，就都不再重要了。我们将与耶稣同在。

在那之前，请继续往前走。读祂的话语。诚实地与耶稣说话。求祂赐你智慧。照顾你身边的人。当你害怕的时候，请记住，在你找到这一页之前很久，就已经有人为你祷告过了。

我盼望我会在那里见到你。

复制它。打印它。分享它。

不需要注明出处。这些内容可以为了引导人归向耶稣基督、帮助他们明白圣经的目的，而复制、打印、保存、翻译、改编和分享。凡是改编后公开使用的版本，请删去其中的个人信息。

[下载完整离线指南回到开头](#)

刚接触圣经吗？从这里开始。

从创造到十字架的故事

如果你觉得圣经很难懂，可以先从整体的大图画开始。这一页按顺序讲这个故事：神、创造、撒但的背叛、人的堕落、罪、神的救赎计划、耶稣基督、十字架、从死里复活，以及如何得救。

从神开始我怎样才能得救？

1. 神是谁？简单说说三位一体

基督徒相信**只有一位神，不是三位神**。圣经启示这位独一的真神是父、子、圣灵。基督徒通常称这为**三位一体**（一位神：父、子、圣灵）。

你不必完全明白三位一体，才能认识神、信靠耶稣。即使跟随耶稣多年的基督徒也承认，神远比我们所能完全解释的更伟大。

最简单的记法：

只有一位神。

父是神。

子耶稣是神。

圣灵是神。

父不是子，子不是圣灵，圣灵不是父。然而神只有一位。

“以色列啊，你要听！耶和华我们神是独一的主。” - 申命记 6:4 (和合本)

耶稣在伯利恒出生之前就已经存在

圣经称耶稣为“道”，说祂在起初就与神同在，并且就是神。圣经也说，万物都是藉着祂造的。后来，这位“道”成了肉身，住在我们中间。

“太初有道，道与神同在，道就是神。” - 约翰福音 1:1 (和合本)

“万物是藉着他造的；凡被造的，没有一样不是藉着他造的。” - 约翰福音 1:3 (和合本)

“道成了肉身，住在我们中间……” - 约翰福音 1:14 (和合本)

创造的时候，圣灵就在

“神的灵运行在水面上。” - 创世记 1:2 (和合本)

父、子、圣灵的清楚画面

耶稣受洗的时候，子耶稣在水中，圣灵好像鸽子降下来，父的声音从天上传来。三位彼此有别，但圣经教导的是只有一位神。

“从天上有声音说：‘这是我的爱子，我所喜悦的。’” - 马太福音 3:17 (和合本)

所以，当你以后读到神差遣祂的儿子，耶稣向祂的父祷告，或圣灵在信徒里面工作，你读到的并不是三位不同的神，而是在认识那位以父、子、圣灵显明的独一真神。

2. 神创造了天地

“起初，神创造天地。” - 创世记 1:1 (和合本)

神是创造主。创世记描述神创造了光、天空、陆地、海洋、植物、太阳和月亮、动物，还有人。创造完成的时候，圣经说神看着祂所造的一切，认为“甚好”。

人在神的创造中特别宝贵，因为圣经说我们是**照着祂的形像**造的。这并不是说神有人的身体，也不是说我们的外貌像祂，而是说祂用特别的方式造了我们，使我们反映出祂的一些样子。

我们能爱，能思想，能创造，能沟通，能做有意义的选择，能分辨对错，能关心别人，也能与我们的创造主建立关系。每一个人都有价值，因为每一个人都带着神的形像，不论他的年纪、能力、背景或处境如何。

“神就照着自己的形像造人……” - 创世记 1:27 (和合本)

3. 撒但是怎么回事？

圣经告诉我们，有一个真实存在的属灵仇敌，名叫撒但，也叫魔鬼。你也许还会看到他被称为蛇、试探者或控告者。他的目的是要把人从神身边拉走，并不是因为人毫无价值，而是因为人对神极其重要。

“大龙被摔下去，就是那古蛇，名叫魔鬼，又叫撒但，是迷惑普天下的……” - 启示录 12:9 (和合本)

圣经说，撒但是神造的，但他背叛了神。他想按自己的意思行，不要神的旨意。圣经只是让我们一瞥这场背叛，并没有一个长篇详细的故事，所以有些事我们要小心，不要说得太肯定。

撒但为什么恨人？

圣经没有哪一节明明白白地说：“撒但恨人，因为人是照着神的形像造的。”但是把圣经的故事连起来看，许多基督徒认为，这是其中一个重要的原因。

你是照着那位被撒但背叛的神的形像造的。人被神所爱，被造是为了认识祂，也被邀请与祂建立关系。撒但敌对神，所以他也攻击那些带着神形像、被神所爱的人。

这并不是说你应该害怕撒但。他不是**与神同等**的。他不是另一位神。他是被造的，圣经教导说，他最终必被击败，这是确定的。认识他，不是要吓你，而是帮助你明白，为什么圣经会谈到试探、谎言、属灵的攻击，以及我们为什么需要紧紧靠近神。

许多基督徒也从**以西结书 28:12-17** 和**以赛亚书 14:12-15** 看到撒但的美丽、骄傲和背叛。以西结书28章原是对推罗王说的，所以基督徒对它在多大程度上直接指着撒但，看法不一。不过，那里的话语提到伊甸园、受膏的基路伯、极大的美丽，以及一个被造的受造者，后来在他身上发现了罪。

在英文钦定本（KJV）中，以西结书 28:13 提到**九种宝石**。有些圣经教师把它们与启示录 21:19-20 里**新耶路撒冷的十二层根基石**相比，看见一幅图画：一个受造者想模仿神的荣耀，却达不到。圣经并没有直接做这样的宝石数目对比，而且启示录里的十二块宝石是描述新耶路撒冷，不是描述神自己。所以我们只能把这当作有帮助的比喻，不能当作圣经直接的说法。

最清楚的一点在以赛亚书里：“**我要与至上者同等。**”撒但想要属于神的地位。但他是神造的，永远不可能成为神，也不可能与神同等。

“我要升到高云之上，我要与至上者同等。” - 以赛亚书 14:14 (和合本)

4. 蛇、亚当和夏娃，以及堕落

创世记第3章告诉我们，蛇引诱夏娃怀疑神的话，违背神。亚当也不顺从。罪进入了人类的故事，死亡也随之而来。

“这就如罪是从一人入了世界，死又是从罪来的.....” - 罗马书 5:12 (和合本)

这就是为什么我们所认识的世界里死亡、痛苦、试探、破碎的关系、不公义，以及与神隔绝。问题不在神美好的创造，而是背叛与罪带来了破碎。

5. 罪是什么？为什么重要？

罪不只是一连串惊人的罪行。罪是达不到神完美的标准，是违背祂的旨意。它也包括我们也许看作“小事”的事，例如说谎、偷窃、嫉妒、情欲、恨恶、自私，或者明知是错却故意去做。

你不必犯尽十条诫命，才需要得到赦免。哪怕只有一样罪，也显出我们已经亏欠了神。雅各说，凡遵守全律法，只在一点上跌倒的，就是犯了全部律法。

“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。” - 罗马书 3:23 (和合本)

“因为凡遵守全律法，只在一点上跌倒，他就是犯了众条。” - 雅各书 2:10 (和合本)

罪使我们与圣洁的神隔绝。以赛亚说：“你们的罪孽使你们与神隔绝。”我们不能假装自己从没犯过罪，也不能指望做点好事就把一切抵消，来消除这个问题。

“但你们的罪孽使你们与神隔绝.....” - 以赛亚书 59:2 (和合本)

阅读关于罪更详细、更贴近生活的解释 →

6. 罪的工价与神的拯救计划

“因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。” - 罗马书 6:23 (和合本)

工价是赚来的。圣经说，罪赚来的是死亡，而与神同在的永生，是神藉着耶稣基督白白赐给我们的礼物。启示录第20章称火湖为“第二次的死”。圣经把最后的审判看为严肃而真实的事。

但神并没有让人没有盼望。从起初，圣经就指向神的拯救。基督徒认为，创世记 3:15 是第一个应许，指向那位终将击败蛇的人。旧约继续为弥赛亚的到来预备道路。

神对我们罪的回答，不是简单的一句：“你再努力一点。”祂的回答，是预备了一位救主。

7. 神差遣了耶稣

耶稣基督，那位永恒的子，进入了祂所创造的世界。祂真正成为人，同时仍是神。祂过了我们过不了的生活——没有罪。

“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们.....” - 约翰福音 3:16 (和合本)

“.....他也会凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。” - 希伯来书 4:15 (和合本)

耶稣教导人，医治人，显出怜悯，揭穿虚伪，欢迎来到祂面前的罪人，并向人显明父。但祂来不只是为了给我们一个榜样，祂来是为了拯救。

更详细地认识耶稣 →

8. 为什么要有十字架？

因为我们无法偿还罪债，又能永远进入与神同在的生命，所以耶稣甘心情愿代替了我们。祂死，不是因为祂犯了罪，而是为我们死。

“惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。” - 罗马书 5:8 (和合本)

“他被挂在木头上，亲身担当了我们的罪.....” - 彼得前书 2:24 (和合本)

十字架是神的公义与神的怜悯相遇的地方。我们自己无法除去的罪，耶稣亲自担当了。

阅读：为什么我需要耶稣？ →

9. 耶稣从死里复活

故事并没有在耶稣躺在坟墓里时结束。新约宣告祂复活了。基督教的根基，就是耶稣基督的死与复活。

“.....就是基督照圣经所说，为我们的罪死了，而且埋葬了；又照圣经所说，第三天复活了。” - 哥林多前书 15:3-4 (和合本)

耶稣战胜了死亡。那位请你信靠祂的，是活着的。

10. 这对你意味着什么？

你无法回到过去，过一个没有罪的人生。你也不必这样做。你自己永远做不到的，耶稣已经为你做成了。得救是靠着信祂，领受神所赐的礼物。

神给你一个选择

神爱你，但祂不强迫你爱祂、信靠祂或跟随祂。整本圣经里，神呼召人来到祂面前，也让人自己选择怎样回应。

耶稣邀请你，但不强迫你。你可以发问，自己读圣经，再决定自己信什么。没有人应该觉得被逼着说一个自己并不真心的祷告。

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你得安息。” - 马太福音 11:28 (和合本)

请注意，耶稣说的是：“**到我这里来。**”这是一个邀请。如果你选择来到耶稣面前，请诚实地来。你不需要完美的明白，也不需要完美的信心。你可以简单地说：“耶稣，我想认识祢。求祢帮助我相信，帮助我明白。”

“你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是神所赐的；” - 以弗所书 2:8 (和合本)

“你若口里认耶稣为主，心里信神叫他从死里复活，就必得救。” - 罗马书 10:9 (和合本)

你不必先变得完美，也不必懂得整本圣经。你可以诚实地来到耶稣面前，承认你的罪，相信祂死了又复活，并把祂当作你的救主和主来信靠。

我怎样才能得救？我该怎么祷告？什么是信心？

11. 故事还在继续

跟随耶稣是开始，不是结束。基督徒学习祷告，读圣经，在信心里成长，抵挡试探，并穿上神所赐的全副军装。圣经也教导说，撒但最后必被击败，耶稣基督必要作王掌权。

成为基督徒之后会怎样？ →

了解撒但与神所赐的全副军装 →

阅读关于天堂与永远的内容 →

一个难题，值得一个温柔的回答。

如果神这么慈爱，祂为什么允许世上有恶？

如果你问这个问题，是因为你受过伤，失去过亲人，目睹过残忍的事，或者只是无法明白一位慈爱的神为什么会允许苦难，你问这个问题并没有错。圣经本身就充满了带着疑问向神呼求的人。这一页不会假装每一个痛苦的处境都有简单的解释。

首先：神不把恶说成是善

圣经并没有教导说，神喜欢苦难、残忍、虐待、疾病、死亡或不公义。神是圣洁的，是良善的。我们决不应该用“神一定是想要这样”来为恶开脱。

“神就是光，在他毫无黑暗。” - 约翰一书 1:5 (和合本)

神暂时允许某件事发生，和神赞同它，有很重要的区别。圣经显示，神抵挡恶，审判恶，安慰伤心的人，并且最终应许要永远终结邪恶。

1. 爱包括真实的选择

神造人，使人能够做有意义的选择。祂本来可以造出一些除了顺服什么都不能选的受造者，但被强迫的顺服，和自由给予的爱，不是一回事。

这种自由，意味着人可以选择仁慈、忠诚、牺牲和爱——但也可以选择自私、恨恶、暴力、不诚实和残忍。我们这个世界的许多恶，来自人运用自己的自由去彼此伤害。

“.....你们今日就可以选择所要事奉的.....” - 约书亚记 24:15 (和合本)

神给人选择，并不表示祂赞同人所做的每一个选择。祂警告我们远离恶，并呼召我们走向善。

2. 世界已经不是神起初造的样子了

创世记描述神的创造是美好的。但当人背叛神之后，罪进入了人类的故事，随着罪而来的是破碎和死亡。圣经描述，连受造之物本身也在这破碎之下受苦。

“我们知道，一切受造之物一同叹息，劳苦，直到如今。” - 罗马书 8:22 (和合本)

这有助于解释，为什么苦难不只限于人故意的残忍。我们也要经历疾病、灾难、衰老、意外和死亡，因为圣经说，这个世界已不再是它原来没有破碎的样子了。

3. 还有属灵的邪恶

圣经教导说，撒但和其他背叛的属灵存在敌对神，并想要欺骗和毁灭。撒但是真实的，但他**不与神同等**。他是被造的，能力有限，他最后的审判，圣经中已经宣告了。

这并不是说，每一件坏事都应该自动怪到撒但头上。圣经给了我们一幅更大的图画：人的选择、堕落的受造界、我们自己的软弱，以及属灵的攻击，都可能是这个破碎世界里生活的一部分。

阅读更多关于撒但与神所赐的全副军装 →

4. 受苦并不证明神在惩罚你

当可怕的事情发生时，人很容易想：“神一定是在惩罚我。”但圣经并不允许我们对每一场悲剧都这样假定。

约伯受了极大的苦，尽管书中说他是正直的人。在约翰福音第9章里，耶稣否定了一种想法，就是一个人生来瞎眼，一定是因为那个人的罪，或他父母的罪。

如果你受了伤，你不必一开始就责怪自己。你可以把你的疑问、愤怒、因失去亲人而来的悲伤和困惑，诚实地带到神面前。

5. 神能从恶中带出善，却不把恶说成是善

圣经里有许多故事：人本来是要作恶，但神在那处境中工作，带来拯救、成长，或是当事人当时还看不见的益处。

“从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的.....” - 创世记 50:20 (和合本)

“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处.....” - 罗马书 8:28 (和合本)

这并不使虐待、谋杀、背叛、疾病或悲剧变成“好”。它的意思是，恶没有最后的话语权。神能够从祂从未要我们假装是好的处境里，带出好的结果。

6. 神没有远离人的苦难

基督教给我们的，不是一位只在远处观看痛苦的神。耶稣进入了这个破碎的世界。祂经历过饥饿、被拒绝、失去亲人的悲伤、背叛、身体的痛苦、不公义和死亡。

“耶稣哭了。” - 约翰福音 11:35 (和合本)

“惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。” - 罗马书 5:8 (和合本)

在十字架上，耶稣甘心情愿进入人的苦难，把我们的罪担在自己身上。所以，当你把你的痛苦带到耶稣面前，你不是在对一位不熟悉苦难的主说话。

7. 神为什么不立刻制止每一个恶行？

这也许是这个问题中最难的部分。圣经教导说，神最终会审判并除去恶，但祂还没有使历史进入最后的审判。

现在，神继续给人时间转向祂。圣经说，神的忍耐，与祂想要人悔改的心愿有关。

“主所应许的.....乃是宽容你们，不愿有一人沉沦，乃愿人人都悔改。” - 彼得后书 3:9 (和合本)

我们可能仍然会问，为什么神在一件事上出手，在另一件事上却似乎沉默。圣经并没有为每一场个别的悲剧，给出完整的解释。信心并不要求我们假装知道神没有解释的事。

8. 恶不会永远存在

圣经的故事，并不是以世界一直破碎下去结束的。启示录描述了撒但最后的审判，神也应许了一个将来：死亡、悲哀、哭号和疼痛都不再有。

“那迷惑他们的魔鬼被扔在火湖里.....” - 启示录 20:10 (和合本)

“神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.....” - 启示录 21:4 (和合本)

基督徒的盼望，不是说恶是想象出来的，而是说恶是暂时的，耶稣最终必要击败它。

9. 如果我仍然不明白呢？

你可以继续发问。信心并不是关上你的疑问。圣经里一些最有信心的人，也曾问神：“为什么？”

你可以祷告得很简单：

“神啊，我不明白你为什么允许这件事发生。我很受伤，也很困惑。如果你在那里，求你帮助我认识你。求你给我足够的光，让我走下一步。”

神不强迫你相信。你可以去考察，读圣经，发问，然后决定你要怎样回应耶稣。这个邀请是真实的，你的选择也是真实的。

常见的问题

你也许正想着下面的某个问题。这里有简短的回答，帮助你继续前行。

如果神是慈爱的，祂为什么允许苦难？

圣经教导说，我们的世界因罪而破碎，人也有真实的选择。神不把恶说成是善，祂也应许，恶不会永远存在。

发生的每一件坏事，都是神的惩罚吗？

不是。圣经并没有教导说，每一场疾病、意外或悲剧，都表示神在惩罚那个人。

我受伤的时候，神在哪里？

耶稣明白痛苦、悲伤、背叛和苦难。即使你不明白某件事为什么会发生，你仍然可以把你的恐惧和伤痛带到祂面前。

简短的回答

慈爱的神为什么允许恶存在？ 圣经给了我们几块答案的拼图：神造人，使人有真实的选择；人活在堕落、破碎的受造界里；属灵的邪恶是存在的；神是忍耐的，还没有带来最后的审判；祂能从可怕的处境中带出好的结果；而且祂亲自藉着耶稣基督，进入了我们的苦难。

但基督教并没有说，我们在今生就会明白每一场悲剧。它说的是：神是良善的，耶稣已经进入了我们的苦难，恶必受审判，有一天神要使万事都得着公义。

[阅读完整的故事认识耶稣我需要安慰](#)

如果你在问：耶稣是谁，祂为什么重要，或者祂是否真的会爱你、赦免你，请从这里开始。

耶稣基督是谁？

耶稣基督是圣经的中心，也是这份指南的中心。基督徒相信，祂是神的儿子，祂来是要把人从罪里拯救出来，祂死了又复活，与神同在的永生是藉着祂赐给人的。

认识耶稣——不只是宗教

你不必先明白圣经的每一个部分，才来到耶稣面前。你可以先从了解祂是谁、祂教导了什么、祂做了什么开始，也了解基督徒为什么信靠祂，得着赦免、得救、盼望和与神同在的永生。

圣经说：“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们.....” — 约翰福音 3:16 (和合本)神的爱，并不只留给那些一切都很顺利的人。

耶稣爱我吗？

如果这就是带你来到这里的问题，圣经的信息是：神的爱，临到人的破碎、恐惧、悔恨和需要之中。耶稣并没有要求你先变得完美，才来到祂面前。

圣经所说的罪，包括我们所做的错事，我们违背神诫命的种种方式，以及我们达不到正确标准的地方。十条诫命清楚地给出了神的标准例子。每个人都需要恩典和赦免。

耶稣能赦免我吗？

能。基督教的信息是：赦免是藉着耶稣基督提供的。你的过去，不必拦阻你今天转向神。你可以对耶稣诚实地说话，承认自己的错，求祂赦免，并把你的信靠放在祂身上。

阅读：如何得救

耶稣与天堂

耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。” — 约翰福音 14:6 (和合本)这份指南指向耶稣，因为圣经把祂说成是到父那里去、得着与神同在之永生的路。

阅读圣经怎样说天堂和与神同在的永生。

你现在就可以与耶稣说话

你不需要特别的宗教用语。你只要简单地把真话告诉祂：你相信什么，害怕什么，后悔什么，需要什么。

如果你已经预备好把信心放在祂身上，请继续看[如何得救](#)页面，那里有简单的解释和得救的祷告。

常见的问题

你也许正想着下面的某个问题。这里有简短的回答，帮助你继续前行。

耶稣是谁？

耶稣是神的儿子。基督徒相信，祂来到世上，一生没有犯罪，为我们死在十字架上，又从死里复活。

我做过错误的选择，耶稣还爱我吗？

爱。你不必先把自己修好，才来到耶稣面前。祂邀请你诚实地来，领受祂的赦免。

我怎样开始认识耶稣？

在祷告中与祂说话。读圣经里关于祂的话。求祂帮助你明白祂是谁，并带领你。

接下来我该去哪里？

如果你来到这里，是因为有人突然失踪，或者你想了解被提（Rapture），请读[发生了什么？](#)。如果你很害怕，或正处在危机中，请看[应急指南](#)。如果你想把这些信息保存起来离线使用，请到[离线资料库](#)。

不用教会术语的简单圣经解释。

什么是罪？

你不必熟悉教会用语，也能明白这一页。罪影响着我们每一个人，圣经的信息不是说你特别坏，而是说每个人都需要同一位救主。

圣经所说的“罪”是什么意思？

这一页不是要羞辱你。它是要解释，为什么我们每一个人都需要恩典。圣经的信息不是“你比所有人都糟”，而是我们所有的人都犯了罪，所有的人都需要赦免，而神已经满有爱心地，藉着耶稣开了一条回到祂身边的路。

你也许听基督徒用过罪这个词，想知道它究竟是什么意思。它听起来可能像一个严厉、可怕的宗教词汇，但在你停止阅读之前，请明白一件重要的事：**这是关于我们每一个人的。你并没有被挑出来，也没有被论断。**

罪的意思，是我们达不到神完美的标准。有时罪在我们看来很严重，有时却可能显得很小。

你有没有说过谎？拿过不属于你的东西——哪怕只是一片口香糖那么小？你有没有在餐厅点了水，却没付钱，就把杯子倒满了可乐？

你有没有故意违背父母吩咐你的事？你有没有让电子游戏、电视、球赛、体育活动、爱好、金钱，或任何别的东西，在你生命中变得比神、比去教会、比花时间读圣经更重要？

你有没有用情欲的眼光看过另一个人？有没有因为别人有了新玩具、新车、新房子、新工作、新感情，或别的你想要的东西，而嫉妒？你有没有对某人生气到说：“**我恨你**”？

这些都是日常的例子，帮助我们明白圣经所说的罪是什么意思。**我们没有一个人能指着别人，假装自己从没犯过罪。**

“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。” — 罗马书 3:23 (和合本)

我们每一个人都需要神的赦免。罪使我们与圣洁的神隔绝。我们不能只靠更努力、做足够的好事、去教会，或变成一个“更好的人”，来修补这个隔绝。

“一切都是出于神；他藉着基督使我们与他和好.....” — 哥林多后书 5:18 (和合本)

“因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。” — 罗马书 6:23 (和合本)

这就是我们需要耶稣的原因。神没有让人没有回到祂身边的路。耶稣基督甘心情愿代替了我们。祂没有罪，却为我们舍了自己的生命。祂担当了我们无法偿还的刑罚，死在十字架上，又复活了。藉着耶稣，神把赦免、与神和好的平安，以及与神同在的永生，当作礼物赐给我们。

“死亡和阴间也被扔在火湖里；这火湖就是第二次的死。” — 启示录 20:14 (和合本)

圣经说：“**罪的工价乃是死**”(罗马书 6:23)。工价是赚来的，或是该得的。罪有一个真实的后果：死亡。启示录也把最后的审判描述为“**第二次的死**”——火湖。换句话说，我们不能只是自己偿付罪的代价，然后回到神的面前。如果要我们自己承担这个审判，我们是无法救自己脱离的。

“凡不洁净的，并那行可憎与虚谎之事的，总不得进那城……” — 启示录 21:27 (和合本)

父神是完全圣洁的。罪不能就这样被带进祂圣洁的同在，好像它不要紧一样。圣经说，凡污秽的，都不得进入神永恒的城，神的眼目清洁，不看邪恶。所以我们的罪造成了一道隔绝，是我们自己无法修补的。

为什么罪使我们与神隔绝？

而事实是，我们没有一个人只犯过一次罪。我们是人。我们做错误的选择，说错误的话，起错误的念头，并把别的东西放在神的前面。**我们每一个人都需要怜悯和赦免。**

“因为凡遵守全律法，只在一点上跌倒，他就是犯了众条。” — 雅各书 2:10 (和合本)

你不必违背十条诫命中的每一条，才与神隔绝、才需要祂的赦免。**哪怕一生中只有一次犯罪，就足以显出我们达不到神完美的标准。**举例来说，如果你一生中做过的唯一一件错事，只是说了一次谎，你仍然需要神的赦免。圣经说，一个人若遵守全律法，只在一点上跌倒，他在律法面前就是有罪的。

只要一样罪，就需要赦免

这就是我们需要耶稣的原因

神爱我们这么深，所以差遣了祂的儿子耶稣基督。耶稣过了我们过不了的完美生活。**祂从来没有犯过罪。**然而祂甘心情愿走上十字架，把我们罪的刑罚担在自己身上。耶稣代替我们死了。

但故事并没有在十字架上结束。**耶稣从死里复活了。祂战胜了死亡。**

“因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。” — 罗马书 6:23 (和合本)

“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。” — 约翰福音 3:16 (和合本)

你不必先变得完美，才来到耶稣面前。神已经爱你了。你不必先整顿好自己的生活，不必先懂得整本圣经，也不必先明白每一项基督教的教导。**你只需要耶稣。**

常见的问题

你也许正想着下面的某个问题。这里有简短的回答，帮助你继续前行。

用简单的话说，什么是罪？

罪就是选择、思想或做那些违背神、违背正确之事的事。说谎、偷窃、恨恶、嫉妒和情欲，都是简单的例子。

一样罪真的有关系吗？

圣经教导说，每个人都犯了罪，需要赦免。我们不必违背每一条诫命，才需要耶稣。

为什么罪使我们与神隔绝？

神是圣洁的，没有罪。耶稣来，是要藉着担当罪的刑罚、提供赦免，把我们带回神那里。

接下来我该去哪里？

明白什么是罪，并不是要让你害怕。它解释了耶稣为什么来，以及祂所提供的赦免为什么重要。

为什么我需要耶稣？我怎样才能得救？

从隔绝，到被拯救。

为什么我需要耶稣？

如果这个话题让你觉得沉重，请记住这个信息的核心：**神没有让我们一直与祂隔绝。**圣经之所以解释罪和审判，是为了让我们明白神的拯救有多深。耶稣来，是因为神爱我们，并开了一条路，使我们能被带回祂的身边。

你是被邀请，而不是被强迫。耶稣提出要拯救你，但祂不强迫你相信。

圣经的答案，不是说你需要变得足够有宗教色彩，或足够完美。而是说，我们没有一个人能靠自己修补与神之间的隔绝。

罪造成了一道我们自己无法修补的隔绝

神是圣洁的。圣经教导说，我们所有的人都犯了罪，亏缺了祂的荣耀。并不需要违背每一条诫命。哪怕只有一样罪，我们就需要赦免，而在现实中，我们每个人都失败过许多次。

“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。” — 罗马书 3:23 (和合本)

好行为、去教会、金钱、许诺，或更加努力，都不能抹去已经发生的事。

罪的工价乃是死

“因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。” — 罗马书 6:23 (和合本)

工价是赚来的，或是该得的。圣经说，罪有一个真实的后果：死亡。启示录把火湖中的最后审判，称为**“第二次的死”**。

“死亡和阴间也被扔在火湖里；这火湖就是第二次的死。” — 启示录 20:14 (和合本)

耶稣代替了我们

神没有让人没有回到祂身边的路。耶稣基督一生没有犯罪，甘心情愿为我们舍了自己的生命。祂担当了我们无法偿还的刑罚，死在十字架上，又复活了。

“惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。” — 罗马书 5:8 (和合本)

“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们.....” — 约翰福音 3:16 (和合本)

这就是我们需要耶稣的原因。藉着祂，神把赦免、与神和好的平安，以及与神同在的永生，当作礼物赐给我们。

常见的问题

你也许正想着下面的某个问题。这里有简短的回答，帮助你继续前行。

为什么我需要耶稣？

我们都有罪，也无法使自己变得完美。耶稣在十字架上代替了我们，又复活了，使我们能够得到赦免，被带回神的身边。

只要做一个好人，我就能到神那里去吗？

圣经教导说，得救是藉着耶稣所赐的恩赐，不是靠做足够的好事而赚来的奖赏。

耶稣把我们从中拯救出来？

耶稣提供罪的赦免，使我们重新与神建立关系，并赐给我们永生的盼望。

你不必先变得完美

诚实地来到耶稣面前。把你生命的真相告诉祂。信靠祂为你所做的。得救不是对那些设法变得足够好的人的奖赏，而是神赐给那些知道自己需要祂的人的礼物。

如何得救认识耶稣如何祷告

一位关心你、不具名的圣经向导

藉着耶稣基督得救——如何得救

你怎样回应，由你自己选择

神不强迫人相信。得救是作为礼物提供的，礼物可以接受，也可以拒绝。耶稣邀请你来到祂面前，但是否信靠祂的决定，必须是真实的、属于你个人的。

不要只因为一个网站叫你这样做，就说一个祷告。如果你祷告，请诚实地对神说话，因为你想认识祂，并信靠耶稣。

“因为凡求告主名的，就必得救。” - 罗马书 10:13 (和合本)

简单解释约翰福音 3:16、罗马书之路、罗马书 10:9，以及信靠耶稣基督。

常见的问题

你也许正想着下面的某个问题。这里有简短的回答，帮助你继续前行。

我怎样才能得救？

相信耶稣基督，信靠祂在十字架上和复活中所成就的，并求祂赦免你、拯救你。

我必须先够好，耶稣才会拯救我吗？

不必。救恩是神的恩赐。你来到耶稣面前，是因为你需要祂，而不是因为你已经把自己修成了完美。

神能赦免严重的罪吗？

圣经教导说，耶稣向转向祂的人提供赦免。请诚实地把你的罪带到祂面前，求祂怜悯。

神能赦免我的罪吗？耶稣能赦免我吗？

能。如果你正在寻找**赦免**，在想自己的**罪**是不是太大了，或者在问：做了那些事之后，耶稣还会**爱我**吗？圣经的信息是恩典与**盼望**。得救不是靠先变得完美赚来的。耶稣呼召罪人来到祂面前，信靠祂，并领受神所赐、与神同在的生命。

如果你害怕**地狱**，或者想知道**怎样才能上天堂**，请从耶稣基督开始。祂说：“我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。”——约翰福音 14:6 (和合本)

我怎样得救、接受耶稣？——罗马书之路

你不必明白每一项圣经预言，才来到耶稣基督面前。

关于“**罪**”这个词，简单说几句：圣经用这个词，指我们错误的选择，以及我们违背神所说的正确之事的种种方式。十条诫命清楚地给出了神的标准例子。我们都犯过错，都达不到标准，所以我們都需要恩典和赦免。你不必先把自己变得完美，才来到耶稣面前。

罗马书 3:23：世人都犯了罪——我们所有的人都达不到神的标准。

罗马书 6:23：罪带来死亡，但神的恩赐，是藉着耶稣基督得到与神同在的永生。

罗马书 5:8：神显明了祂对我们的爱：我们还作罪人的时候，基督就为我们死了。

请紧紧抓住这个应许——**罗马书 10:9**：

“你若口里认耶稣为主，心里信神叫他从死里复活，就必得救。”——罗马书 10:9 (和合本)

罗马书 10:13：“因为‘凡求告主名的，就必得救。’”

如果你想来到耶稣面前，你在哪里，就可以在那里来到祂面前。诚实地告诉祂，你需要祂的赦免。相信耶稣基督为你的罪死了，被埋葬，又从死里复活。把你的信靠放在祂身上，而不是先试着把自己变得够好。认耶稣基督为主，求告祂，使你得救。

你不需要完美的措辞。祷告只是诚实地对神说话的一种方式。拯救人的是耶稣基督，得救是神的恩赐，是藉着信祂而领受的。

为每一位读这份指南的人祷告

天上的父，我为每一位正在读这份指南的人祷告。求祢赐给他们对祢话语的领悟，帮助他们知道什么是真实的。保护他们脱离恐惧、欺骗、危险和绝望。供应他们所需要的，并用帮助和怜悯，环绕那些软弱的、因失去亲人而心痛的、受伤的和孤单的人。

最重要的是，求祢帮助他们认识耶稣基督的爱。如果正在读这些话的人还不认识耶稣，求祢开启他们的心，使他们明白耶稣为他们的罪死了，被埋葬，又复活了。帮助他们转向祂，信靠祂，认耶稣为主，并接受祂为救主。

主耶稣，当他们害怕的时候，求祢赐给他们勇气；负担太重的时候，赐给他们平安；因失去亲人而心痛的时候，赐给他们安慰；困惑的时候，赐给他们智慧；也赐给他们力量，使他们对祢忠心。求祢带领他们认识圣经，并遇见可靠的信徒。提醒他们：黑暗不会得胜，得胜的是耶稣基督。感谢祢的十字架、空坟墓、祢的怜悯、赦免，以及与神同在的永生。奉耶稣基督的名求，阿们。

约翰福音 3:16——“不至灭亡”与第二次的死

“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。”——约翰福音 3:16 (和合本)

约翰福音 3:16 对比了两种结局：**灭亡**和**永生**。耶稣来，是要使信祂的人不至灭亡，反得与神同在的生命。

后来的圣经给了我们一些用语，帮助解释那些不在基督里的人最终的结局。启示录 20:14 称火湖为**“第二次的死”**。启示录 21:8 再次称火湖为**“第二次的死”**。从这个意义上说，约翰福音 3:16 关于灭亡的警告，与圣经后来所启示的最后审判和第二次的死是一致的。

“灭亡”并不是说，这个人对神从来就不重要。约翰福音 3:16 开头说的，就是神非常特别的爱：**神赐下了祂的儿子**。这个警告，伴随着一个向所有人敞开的应许：**一切信祂的**，都得永生。

我盼望你能听见这些话里的爱。

约翰福音 3:16 从神的爱开始，并应许把永生赐给一切信祂儿子的人。罗马书 10:9 给了一个简单的回应：口里认耶稣为主，心里相信神叫祂从死里复活，就必得救。你在哪里，就可以在那里与祂说话。

你不需要特别的话语。

如何祷告

祷告，不过是像对你最好的朋友说话一样，与耶稣说话。你不必说得很有宗教味，也不必知道什么“正确”的用词。你只要简单地与祂说话。

只要与祂说话

耶稣早已认识你。祂知道你生命中发生过什么，你做过什么决定，你为哪些事骄傲，又有哪件事你希望能改变。这一切，你都不必向祂隐藏。

你做了错误的决定吗？你是不是只付了水钱，却在杯子里倒了可乐？你是不是在嫉妒：别人得到晋升，找到了感情，买了房子，或者拥有你也想要的东西？**把这些告诉耶稣。**

与祂谈谈发生的事。告诉祂你当时在想什么。当你生气、害怕、困惑、孤单、羞愧、感恩或快乐的时候，都告诉祂。求祂帮助你做下一个决定。

祷告可以很讲究，但有些最有力量的祷告，却非常简单：

“耶稣，我需要祢。”

“耶稣，帮助我。”

“耶稣，求祢帮助我做这个决定。”

“耶稣，我错了。求祢赦免我。”

“耶稣，我自己做不到。”

“耶稣，谢谢祢与我同在。”

“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。” — 彼得前书 5:7 (和合本)

我们向谁祷告？

刚接触基督教的时候，这可能会让人困惑。你也许听基督徒讲到**父神、子耶稣和圣灵**。这是三位不同的神吗？**不是**。基督徒相信只有一位神。

用最简单的话说三位一体

圣经启示的是一位神，祂被称为父、子、圣灵。父是神，子耶稣是神，圣灵是神。然而并不是有三位神——只有一位神。祂们是不同的位格，却完美地合一，是独一的真神。

你不必先弄懂三位一体的一切，才能祷告。基督徒用了几个世纪，努力描述一个比我们头脑所能完全明白的更大的真理。

“愿主耶稣基督的恩惠、神的慈爱、圣灵的感动，常与你们众人同在！阿们。” — 哥林多后书 13:14 (和合本)

那么，我应该向谁说话呢？

耶稣教导祂的门徒，要向**我们在天上的父**祷告。基督徒藉着耶稣来到父面前，圣灵帮助我们祷告。像新约里的人那样，直接向耶稣说话，也是完全自然的。

如果你只能说：“**耶稣，帮助我**，”那就说吧。不要因为不知道该怎么措辞，就不去与神说话。

“我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。” — 马太福音 6:9 (和合本)

“同样，圣灵也帮助我们的软弱；我们本不晓得当怎样祷告……” — 罗马书 8:26 (和合本)

基督徒为什么要“奉耶稣的名”祷告？

祷告结束时说“**奉耶稣的名**”，并不是一句魔法咒语。它提醒我们，我们来到神面前，是因为耶稣——不是因为我们配得上，也不是因为我们活得完美。

耶稣是我们到父那里去的路。奉祂的名祷告，意思是我们信靠祂，并寻求那些符合祂的本性、也合祂心意的事。

“我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。” — 约翰福音 14:6 (和合本)

“你们奉我的名无论求什么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。” — 约翰福音 14:13 (和合本)

一个非常简单的得救祷告

没有任何魔法的话语能救你。**是耶稣救你。**祷告是你诚实地告诉祂你信什么、并求祂赦免你的方式。如果你已经预备好信靠耶稣，你的祷告可以非常简单：

耶稣，我做过错误的决定，作过错误的选择，祢都知道。求祢赦免我。

我相信祢为我死在十字架上，我也相信神使祢从死里复活。

我向祢认我的罪。我把我的信心和信靠都交给祢。

我愿祢陪伴我走完一生，我也愿意在我死后，在天堂与祢同在。

求祢帮助我认识祢，跟随祢，并活出祢要我过的生活。

奉耶稣的名求，阿们。

祷告本身并不是一道公式，也不是一次交易。圣经指引我们的，是对耶稣基督真正的信心——相信祂，转向祂，求告祂。

“你若口里认耶稣为主，心里信神叫他从死里复活，就必得救。” — 罗马书 10:9 (和合本)

“因为‘凡求告主名的，就必得救。’” — 罗马书 10:13 (和合本)

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。” — 约翰一书 1:9 (和合本)

常见的问题

你也许正想着下面的某个问题。这里有简短的回答，帮助你继续前行。

我怎样与神说话？

诚实地与祂说话，就像你与一个你信任的人说话一样。你可以告诉祂你害怕什么，需要什么，感谢什么。

祷告一定要说得很特别吗？

不用。一个简单的祷告也可以很有力量。有时你只能说：“耶稣，求祢帮助我。”

基督徒向谁祷告？

基督徒向父神祷告，藉着耶稣，并靠着圣灵的帮助。父、子、圣灵是一位神。

明天我该说什么？

继续与祂说话。有好事发生时，可以感谢祂。在做艰难的决定之前，求祂赐你智慧。你失败的时候，告诉祂，求祂赦免。为你所爱的人祷告。害怕的时候，告诉祂。当你说不出话来，就安静地与祂坐一会儿。

你可以在车里、床上、工作的时候、走路的时候、医院病房里，或独自坐在厨房的桌子前祷告。与神说话，不需要一座教堂的建筑。

你不需要给耶稣留下好印象，只要对祂诚实。从你有的话开始——哪怕你只有这一句：“耶稣，我需要祢。”

进一步了解耶稣是谁，或阅读更多关于得救与赦免的内容。

信心不是一个复杂的教会用语。

什么是信心？

信心是不能勉强的。在那个孩子站在黑暗中的画面里，那个可信赖的声音可以说：“跳下来，我会接住你。”但孩子仍然要自己选择跳不跳。同样，耶稣邀请你信靠祂，祂不强迫你。信心，就是选择把你的信靠放在祂身上，即使你看不见前面的一切。

信心，就是看不见接下来会怎样，仍然信靠耶稣。

一幅简单的信心图画

想象一个小孩，在黑暗中站在楼梯的最上面。孩子看不见楼梯下面有什么。

这时，孩子听见一个熟悉的声音，是**他认识、爱他、也是他信任的人**在说：“跳下来，我在这里。我会接住你。”

孩子看不见那个人的手臂，也看不清自己会落在哪里。但他认得这个声音。他知道这个人爱他。他知道这个人以前一直是可靠的。他也相信那个应许：“**我会接住你。**”

于是，孩子跳了下去。

这就是信心的一幅简单图画。

信耶稣，就是信靠那位作出应许的主

信靠耶稣，并不是说你什么都明白，也不是说你永远不会害怕，不是说你从没有疑问，更不是说你总是知道接下来会发生什么。

信心的意思是，足够地信靠耶稣，把自己交在祂手里，即使你看不见祂正张开手臂等着接住你。

“信就是所望之事的实底，是未见之事的确据。” — 希伯来书 11:1 (和合本)

你也许无法亲眼看见耶稣站在你面前。但你可以从圣经里认识祂是谁，看见祂应许了什么，然后选择信靠祂。

信心不是假装楼梯并不黑暗。信心是信靠那位在黑暗中与你同在的主。

信心听起来是什么样子？

有时候，信心就是一个非常简单的祷告：

“耶稣，我看不见接下来会发生什么。这一切我都不明白。我也许很害怕，但我相信祢爱我。我把自己交在祢的手里。求祢带领我，帮助我，紧紧抓住我。”

你不需要完美的措辞，也不需要完美的明白。你信靠的是耶稣，不是信靠自己能把一切解释清楚。

如果我的信心觉得很小呢？

耶稣说过，信心小得像一粒芥菜种也可以。把小小的信心放在一位可靠的救主身上，仍然是信心。

“你们若有信心，像一粒芥菜种.....” — 马太福音 17:20 (和合本)

你不必先硬造出很大的信心才来到耶稣面前。从你现有的信心开始。把你的疑惑、你的恐惧、你的问题告诉祂。求祂帮助你信靠祂。

信心不只是知道一些事实

你可以知道关于耶稣的事实，却并没有真正信靠祂。信心更进一步，它的意思是亲自依靠祂。

这就好比：知道一个人能够接住你，和因为相信他会接住你而真的跳下去，是两回事。

基督徒的信心，不是信“信心”本身。**我们信心的对象，是耶稣基督。**

“你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是神所赐的；” — 以弗所书 2:8 (和合本)

信心不能赚来得救。得救是神的恩赐。信心，就是靠着信靠耶稣基督，来领受这份恩赐。

你现在就可以开始

如果你不确定自己的信心够不够，就从对耶稣诚实开始。你可以说：“耶稣，我想信靠祢。求祢帮助我信靠祢。”

你不必看见整座楼梯。你只需要信靠那位呼唤你的主。

认识耶稣 · 学习如何祷告 · 了解如何得救 · 了解如何对抗属灵邪恶与神所赐的全副军装

你信靠了耶稣。接下来呢？

成为基督徒之后会怎样？

跟随耶稣是一段关系的开始，不是一张清单的结束。你会不断学习，不断成长，不断发问，有时也会跌倒。请一次又一次回到祂的面前。

与耶稣说话

祷告不必很长，也不必说得漂亮。告诉祂今天发生了什么，你害怕什么，你感谢什么，你在哪里需要帮助。

[学习如何祷告 →](#)

读圣经

可以先读四福音书中的一卷——马太福音、马可福音、路加福音或约翰福音——了解耶稣说过什么、做过什么。慢慢地读。求神帮助你明白。

[使用读经帮助 →](#)

学习信靠祂

你越认识耶稣，信心就越增长。你不需要先得到所有的答案，才踏出下一步。

[什么是信心？ →](#)

期待成长，而不是立刻完美

基督徒仍然会犯错。你犯罪的时候，不要躲开耶稣。向祂认罪，领受祂的赦免，从中学习，然后继续跟随祂。

受洗，跟随耶稣

你信靠耶稣、得救之后，受洗是跟随耶稣美好的下一步。耶稣自己受过洗，也吩咐祂的门徒要使人作门徒，并给他们施洗。信徒受洗不能使你得救，也不能使你配得神的爱。它是公开显明你心里已有的信心——好像在说：“我属于耶稣，我愿意跟随祂。”

“所以，你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗。” - 马太福音 28:19 (和合本)

如果可以，请就受洗和它的意义，去问问一间可靠、相信圣经的教会，或一位跟随耶稣多年、值得信赖的基督徒。

寻找其他基督徒，彼此扶持

跟随耶稣，原本就不是要你完全一个人走。在安全而且可能的时候，请找一间相信圣经的教会，或可靠的基督徒，他们爱耶稣，也看重圣经。彼此代祷，彼此鼓励，一起学习，在艰难的日子里互相帮助，有人灰心的时候，互相提醒神的真理。

“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。不可停止聚会.....” - 希伯来书 10:24-25 (和合本)

即使你自己还在学习，也可能去鼓励别人。与基督徒在一起，不是因为你什么都懂了，而是因为大家一同与耶稣同行。

认识属灵争战

圣经说，信徒会面对试探和属灵的攻击。但你不必活在恐惧里。请学习神所赐的全副军装，站立在真理、信心、神的话、祷告和平安的福音上。

了解属灵争战 →

你失败的时候，回到耶稣面前

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪.....” — 约翰一书 1:9 (和合本)

你与耶稣的关系，不是建立在假装自己从不挣扎之上。要继续与祂说话，继续读祂的话语，继续学习跟随祂。

你简单的下一步

今天就祷告。用你自己的话与耶稣说话。

读一点圣经。不知从哪里开始，就从约翰福音读起。

问一个问题。写下一件你想明白的事，然后在圣经里找答案。

问问关于受洗的事。如果你已经信靠耶稣，请和一间可靠、相信圣经的教会，或一位跟随耶稣多年、值得信赖的基督徒谈谈，如何照着祂的榜样受洗。

寻找其他基督徒。一起祷告，一起学习，彼此鼓励，无论是好日子还是难日子，都彼此扶持。

继续往前走。你不需要一天就学会所有的事。

常见的问题

你也许正想着下面的某个问题。这里有简短的回答，帮助你继续前行。

成为基督徒之后，我该做什么？

祷告，读圣经，认识耶稣，然后一步一步开始活出祂的教导。

我应该受洗吗？

信徒受洗，是公开表明你已经信靠耶稣。受洗不能使你得救，只是把你心里的信，在外面显明出来。

我需要其他基督徒吗？

需要。其他信徒可以与你一同祷告，教导你，鼓励你，帮助你继续跟随耶稣。请选择那些生活能带你走向祂的人。

写祷告日记，或用“神的玻璃罐”

一本简单的日记，甚至一个装满字条的特别罐子，也就是“神的玻璃罐”，可以帮助你记得自己为什么事祷告过，也帮助你留意神怎样在你的生命中工作。

写下你的祷告事项和日期。当你看见祷告蒙了应允，就写下发生了什么，是什么时候。大约每个月回头看一次。留意哪些祷告已经得到回应，哪些还在等候，也看看答案是不是以你意想不到的方式来到。

请记住，答案可能是**可以、不可以、还不到时候，或是与你所求的不一样**。祷告不是要得到我们想要的一切，而是与神说话，学习信靠祂，并留意祂的看顾，以及祂怎样帮助过你。

写下今天你怎样看见神

除了祷告事项，也写下一两件你今天留意到神的事。也许是祂所造的美景——日出、高山、花朵、动物、雨水或星星。也许是一节经文，正好说中你所经历的事。也许是有人在最合适的时候鼓励了你。

有时会发生意想不到的事，让你不禁想：这是不是神在保护或引导我？也许你险些遇上一场意外。也许你因为快迟到而心烦，后来才发现，如果早一点到，反而会卷入麻烦之中。又或者发生了某件极不寻常的事，你只能称它为神迹。

这些时刻也写下来。你不必断定每一次巧合都是神迹，也不必假装自己完全明白神在做什么。有时我们就是不知道。你可以这样写：“*我不知道这是不是神，但它让我停下来，向祂感恩。*”

也请写下**那天对你说话的一节经文**，再加一句话，说说它为什么重要。几个月或几年之后，你的日记可能成为一份美好的记录：有你的祷告，有神带你走过的艰难时期，有意想不到的回应，有蒙保护的时刻，有鼓励你的经文，还有那些平凡的日子，神所造的万物提醒你，祂就在身边。

“诸天述说神的荣耀，穹苍传扬他的手段。” - 诗篇 19:1 (和合本)

目的不是到处焦急地寻找神迹或记号，而只是放慢脚步，留心观察，存着感恩的心，学习认出神的美善，无论是在非常特别的时刻，还是在非常平凡的时刻。

你属于耶稣。你不必活在恐惧里。

认识撒但与神所赐的全副军装

当你开始跟随耶稣，圣经说，有一个真实的属灵仇敌，他想试探、控告、使人灰心、欺骗人，并把人从神身边拉走。但撒但**并不与神同等**，他不是全能的，他最终的失败也已经确定。

撒但是谁？

圣经用了好几个名字和描述来称呼这位仇敌。他被称为**撒但**，意思是对头；**魔鬼**，意思是诽谤者或控告者；**试探人的**；**那恶者**；**大龙**；以及**那古蛇**。

“大龙被摔下去，就是那古蛇，名叫魔鬼，又叫撒但，是迷惑普天下的……”——启示录 12:9 (和合本)

你也可能听到撒但被称为**路西弗**（Lucifer）。英文钦定本在以赛亚书 14:12 用了“Lucifer”这个词（和合本译作“明亮之星”）。在那一章里，以赛亚是在指责巴比伦王。许多基督徒也把那里所描述的骄傲和堕落，看作是撒但背叛的一幅图画。因为基督徒对以赛亚书第14章和以西结书第28章应该怎样应用，看法不一，所以这份指南不假装这些经文说的比它们实际说的更多。圣经清楚说明的是：撒但是被造的属灵存在，他背叛了神，并且与神的旨意为敌。

以西结书第28章让我们看见什么？

以西结书 28:12-17 原是对推罗王说的，但许多基督徒也从它的话语中，看见撒但堕落之前的一幅图画。这段经文描述了一位与伊甸园有关的人物，有极大的智慧和美丽，是“**受膏遮掩约柜的基路伯**”。经文说，他是神造的，行事为人完全，直到在他里面发现了罪。

“你是完全的榜样，智慧充足，全然美丽。”——以西结书 28:12 (和合本)

“你是那受膏遮掩约柜的基路伯……你从受造之日，行为完全，后来在你中间又察出不义。”——以西结书 28:14-15 (和合本)

宝石，以及想要像神的心

在英文钦定本中，**以西结书 28:13** 列出了九种宝石，与这位美丽的人物有关。有些圣经教师把这九块宝石，与**启示录 21:19-20** 里新耶路撒冷的十二层根基石相比，那是一座充满神荣耀的城。他们从中看见一幅图画：一个受造者想要模仿神的荣耀，却总是达不到。

这是一幅有趣的图画，但我们要说得谨慎。启示录第21章的十二块宝石，描述的是新耶路撒冷的根基，不是神自己。启示录直接描述坐在宝座上的那一位时，用的是碧玉、红宝石的光彩，以及如同绿宝石的虹（启示录 4:3）。圣经并没有直接说：“路西弗有九块宝石，是因为他在模仿神的十二块。”这样的对比是一种解释，不是经文里的一句话。

圣经非常清楚地说的是：骄傲在他里面滋长。以赛亚记下了他骄傲的话：“我要与至上者同等。”所以主要的真理很简单：一个受造者想要那只属于神的地位和荣耀。无论他多么美丽、多么有能力，他仍然是神造的，永远不可能成为神。

“我要升到高云之上，我要与至上者同等。” — 以赛亚书 14:14 (和合本)

基督徒对以西结书第28章和以赛亚书第14章在多大程度上直接描述撒但，看法不一，所以这份指南不会把每一个细节都说成是确定的。但这些经文合起来，给了许多基督徒一幅清楚的图画：美丽、骄傲、背叛，以及一个受造者想要升到神所给他的地位之上。

请记住：撒但与神并不同等。基督教并不教导说，神和撒但是两个同等的势力，在为宇宙争战。神是创造主。撒但是被造之物，他的能力是有限的。

他后来怎么了？

圣经描述了骄傲、背叛，以及犯罪天使的堕落。耶稣说：“我曾看见撒但从天上坠落，像闪电一样。”彼得提到犯了罪的天使，犹大提到“不守本位”的天使。启示录描绘了撒但和他的使者与神的旨意为敌，最终被摔下来。

“他们对我说，我曾看见撒但从天上坠落，像闪电一样。” — 路加福音 10:18 (和合本)

“就是天使犯了罪，神也没有宽容……” — 彼得后书 2:4 (和合本)

“又有不守本位、离开自己住处的天使……” — 犹大书 6 (和合本)

关于撒但最初怎样开始背叛，圣经并没有给出我们可能想知道的每一个细节。我们要小心，不要把后来的传统或猜测，当成圣经。最重要的，是圣经讲得明明白白的：**撒但背叛了神，他与神的子民为敌，神也已经定了他的结局。**

撒但现在做什么？

圣经里撒但的手段，包括试探、说谎、欺骗、控告、使人灰心，并试图使人不再信靠神。耶稣称他是“说谎的，也是说谎之人的父”。彼得警告信徒，魔鬼如同“吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人”。

“……他本来是说谎的，也是说谎之人的父。” — 约翰福音 8:44 (和合本)

“务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。” — 彼得前书 5:8 (和合本)

撒但会到神面前控告信徒吗？

在约伯记里，撒但出现在神面前，质疑约伯的忠心。在撒迦利亚书第3章里，撒但站着控告大祭司约书亚。启示录称撒但为“控告我们弟兄的”。这些经文显示，控告是他本性的一部分。

约伯记也教导了令人安心的一点：撒但不能为所欲为。神仍然掌权，并设下了限制。**不是每一个问题、疾病、试探或艰难的时期，都应该自动怪到撒但头上。**我们生活在一个堕落的世界里，我们自己的选择有后果，别人也在做选择，圣经也显示，试炼可以有不止一个原因。但当控告、试探或谎言来临时，基督徒被告知要抵挡魔鬼，并对神保持忠心。

“故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。” — 雅各书 4:7 (和合本)

你不必害怕他

如果你属于耶稣基督，你的安全，并不是建立在你比撒但更强或更聪明之上。你的信心在耶稣身上。撒但可以试探和控告，却不能抹去基督在十字架上所成就的。

“.....因为那在你们里面的，比那在世界上的更大。” — 约翰一书 4:4 (和合本)

当你失败的时候，不要因为羞耻而躲开耶稣。承认所发生的事，领受祂的赦免，再站起来，继续跟随祂。仇敌想用羞耻把你推离神。福音却呼召你回到耶稣身边。

撒但最后的结局是什么？

撒但最终的去处并不是未定的。耶稣谈到“为魔鬼和他的使者所预备的永火”。启示录说，魔鬼最后要被扔进火湖里。撒但并不是像君王一样统治地狱；**地狱对他来说是审判，而不是他得胜的国度。**

“.....你们这被咒诅的，离开我，进入那为魔鬼和他的使者所预备的永火里去。” — 马太福音 25:41 (和合本)

“那迷惑他们的魔鬼被扔在硫磺的火湖里.....” — 启示录 20:10 (和合本)

基督徒可以站在盼望的立场上，抵挡属灵的邪恶。仇敌的失败是确定的。耶稣是主。

神所赐的全副军装

神并没有叫基督徒用恐惧、迷信、符咒或肢体暴力去对抗属灵的邪恶。以弗所书第6章吩咐信徒要“穿戴神所赐的全副军装”。这副军装，是神赐给我们的属灵真理和习惯的一幅图画，使我们能站立得稳。

“要穿戴神所赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计。” — 以弗所书 6:11 (和合本)

1. 真理的腰带

它的意思：把你的生命建立在真实的事上，而不是建立在谎言、恐惧、谣言，或与神的话语相矛盾的感觉上。

怎样使用：学习圣经实际上说了什么。当一个念头说：“神绝不会赦免你”，就拿神的应许去对照这个谎言。说出真话。拒绝欺骗。

“所以要站稳了，用真理当作带子束腰.....” — 以弗所书 6:14 (和合本)

2. 公义的护心镜

它的意思：护心镜保护心脏和重要的器官。基督徒站在藉着基督而来的义里，也蒙召过在神面前正直的生活。

怎样使用：不要与罪和平相处。你失败的时候，要认罪，回到耶稣面前，而不是躲藏。选择诚实、仁慈、纯洁、怜悯和顺服。

“.....把公义当作护心镜遮胸，” — 以弗所书 6:14 (和合本)

3. 预备好平安福音的鞋

它的意思：好鞋让士兵站得稳。耶稣的好消息，给你与神和好的平安作根基，也使你预备好，把这好消息带给别人。

怎样使用：记住耶稣为你做了什么。要预备好分享盼望，而不是恐惧。走进艰难的地方时，要知道你的平安来自基督。

“又用平安的福音当作预备走路的鞋穿在脚上，” — 以弗所书 6:15 (和合本)

4. 信心的盾牌

它的意思：信心就是信靠神。保罗说，这面盾牌可以灭尽“那恶者的火箭”。这些火箭可能以恐惧、试探、责怪、怀疑或灰心的样子出现。

怎样使用：当你看不见神在做什么，仍要信靠祂的性情和祂的应许。信心并不是假装自己没有疑问，而是把这些疑问带到神面前，而不是离弃祂。

“此外，又拿着信德当作藤牌，可以灭尽那恶者一切的火箭；” — 以弗所书 6:16 (和合本)

5. 得救的头盔

它的意思：头盔保护头部。记住你已经得救，能保护你的思想，不陷入绝望和责怪。

怎样使用：提醒自己，得救是建立在耶稣基督身上，而不是建立在你能做到毫无瑕疵之上。当仇敌说：“你失败了，所以神不要你了”，就回到福音和神的应许那里去。

“并戴上救恩的头盔，” — 以弗所书 6:17 (和合本)

6. 圣灵的宝剑——神的话

它的意思：宝剑是唯一被描述为武器的一件。保罗说它就是“神的道”。耶稣回答撒但的试探时，正确地使用了圣经。

怎样使用：读圣经，在上下文中理解它，记住它的真理，当谎言或试探来临时就运用它。圣经不是魔法咒语，而是要去相信、去顺服的神的真理。

“.....拿着圣灵的宝剑，就是神的道；” — 以弗所书 6:17 (和合本)

7. 祷告——与神保持交通

保罗紧接着就谈到祷告。祷告并没有被描绘成单独的一件军装，但它环绕着整场争战。你不是穿上神的军装，然后一个人去战斗。

怎样使用：一整天都与神说话。在受试探之前、受试探之中，以及失败之后，都求祂帮助。也要为其他信徒祷告。

“祷告要靠着圣灵，随时多方祷告祈求……” — 以弗所书 6:18 (和合本)

每天早晨穿上军装的一个简单方法

你不需要仪式或特别的公式。你只要简单地祷告：

耶稣，求祢帮助我今天行在真理中。

帮助我选择正确的事，并记得我的义和救恩都在祢里面。

赐给我平安，使我预备好分享祢的好消息。

当恐惧、疑惑、试探或控告来临时，帮助我信靠祢。

用救恩的真理保护我的心思。

教导我明白祢的话语，并帮助我正确地使用它。

在祷告中，让我靠近祢。帮助我今天站立得稳。

奉耶稣的名求，阿们。

当你被试探或被控告的时候

停下来。祷告。把正在发生的事原原本本地告诉耶稣。如果你知道哪节经文适合这个处境，就慢慢地读。如果你不知道，就打开圣经，请一位成熟的基督徒帮你找一节。离开那些使犯罪变得更容易的处境。请另一位可靠的信徒与你一同祷告。

如果你跌倒了，**不要断定自己没有希望了**。承认你的罪，接受神的赦免，从发生的事中学习，然后继续跟随耶稣。

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。” — 约翰一书 1:9 (和合本)

[学习如何祷告](#) · [复习得救与赦免](#) · [把完整指南保存为离线版本](#)

一位关心你、不具名的圣经向导

如果有数百万人消失了——可能发生了什么？

用平静、以圣经为根据的方式，解释被提、大灾难，并就失踪的亲人给你安慰。

常见的问题

你也许正想着下面的某个问题。这里有简短的回答，帮助你继续前行。

什么是被提？

被提是基督徒的一种信念：耶稣要把信徒接到祂自己那里去。本站解释的，是支持这一信念的圣经经文。

如果数以百万计的人突然消失，我该怎么办？

首先，尽量保持冷静和安全。然后了解圣经怎样说耶稣和救恩。你不必一次明白所有的事。

被提之后，我还能成为基督徒吗？

这份指南教导说，一个人仍然可以转向耶稣，信靠祂，跟随祂。圣经呼召人趁着还有机会，来到基督面前。

那些人到底发生了什么事？

如果你正在搜索，是因为有人突然失踪了，数以百万计的人消失了，或者你在问：“大家都去哪里了？”你可能是第一次听到基督徒所说的**被提（Rapture）**这个词。这一页解释圣经怎样说信徒被接去与耶稣相会，基督徒所说的被提是什么，以及圣经说接下来可能发生什么。

如果你所爱的人失踪了，不要放弃希望，也不要相信你在网上看到的每一个骇人的说法。请核实究竟发生了什么，亲自读圣经的经文，最重要的是，认识耶稣是谁，以及怎样得救。

什么是被提？

许多基督徒用**被提（Rapture）**这个词，称呼帖撒罗尼迦前书 4:13-18 所描述的事件。那段经文说，在基督里死了的人要复活，还活着的信徒要与他们一同“被提”，在空中与主相遇。

哥林多前书 15:51-53 说，信徒要忽然改变，“在一霎时，眨眼之间”。约翰福音 14:1-3 说，耶稣要去为祂的子民预备地方，并且再来，接他们到祂那里去。

如果真的发生了大批人口消失的事：请仔细核实这件事，然后把所发生的事与这些经文对照。不要以为网上的每一种解释都是真的。

大灾难期间会发生什么？

大灾难的意思，是一段极大的患难和苦难的时期。在这份指南里，“大灾难”指的是但以理书、马太福音、帖撒罗尼迦后书和启示录所描述的、将来的那段时期：邪恶加增，神审判世界，兽得着极大的权势。

启示录 6-8 章：七印——征服、战争、饥荒、死亡、殉道，以及巨大的震动。

启示录 8-11 章：七号的审判，以及两个见证人。

启示录 12-13 章：激烈的争战、兽、假先知，以及印记。

启示录 15-16 章：七碗的审判。

启示录 17-18 章：巴比伦及其受审判。

启示录 19 章：耶稣带着权能，看得见地再来。

启示录 20 章：千年的掌权、撒但最后的失败，以及白色大宝座的审判。

但以理书 9:24-27 谈到与以色列和耶路撒冷有关的七十个“七”。这份指南把最后一个“七”理解为七年。启示录还谈到1,260天和42个月。基督徒对每一个细节并不都同意，所以请亲自读这些经文。

如果你的孩子或所爱的人消失了

如果你是母亲、父亲、祖父母、配偶或家人，正急切地寻找你所爱的人，对你可能感到的恐惧和因失去亲人而来的悲伤，我感到非常难过。

如果任何年龄的人，与数以百万计的人同时消失，而这件事确实符合圣经所说的被提，那么这份指南相信被提发生在大灾难之前，也就是说，他们与耶稣在一起，是安全的。

这包括婴儿、孩子、青少年、成年人和老年人。请不要想象你所爱的人孤零零地、害怕地、受伤地或被丢弃地留在某处。**他们与主同在。**

你也许思念他们，思念得无法用言语表达。但如果这是被提（Rapture），那么这并不是他们故事的结束，也不是你的故事的结束。我的盼望和祷告是，你也能认识耶稣，将来有一天能够团聚。

帖撒罗尼迦前书 4:17：“这样，我们就要和主永远同在。”

圣经并没有另外一节经文，分别描述每一个年龄层的人。这份安慰，是在这份指南所采用的、认为被提发生在大灾难之前的信念之内说的：被提接去的人，是与基督同在的。耶稣欢迎小孩子（马可福音 10:14），我们也可以信靠那位审判全地的主，必行公义（创世记 18:25）。

宠物呢？

圣经并没有直接应许，某一只特定的宠物会复活，或在被提时被接去。但圣经确实说，动物是神所造的，属于祂。请看创世记 1:20-25 和诗篇 50:10-11。

马太福音 10:29：耶稣说，一只麻雀若不是出于你们的父，也不能掉在地上。**路加福音 12:6** 说，在神面前，连一只麻雀也不忘记。

罗马书 8:19-22 说，受造之物自己也在等候脱离败坏。以赛亚书 11:6-9 和以赛亚书 65:25 描绘了动物在弥赛亚平安的国度里的样子。我们有理由怀着盼望，但不应该承诺比圣经所说的更多。

一位关心你、不具名的圣经向导

圣经说天堂是什么样子？

圣经严肃地谈到永远，但也给了非常特别的盼望。这一页的目的，不是要吓你去相信，而是说明圣经所教导的，同时把焦点放在神的爱、祂的邀请，以及祂藉着耶稣基督所赐的、与神同在的永远生命上。

以爱心、按圣经来看新耶路撒冷、金街、美丽的宝石、生命河，以及永远与神同在。

圣经怎样说天堂与地狱？

圣经谈到天堂、审判、与神同在的永生，也谈到**地狱**。这些是严肃的话题，但本指南不是要吓你。它的目的，是引导你认识神的爱、赦免，以及**藉着耶稣基督得救**。耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。” — 约翰福音 14:6 (和合本)

常见的问题

你也许正想着下面的某个问题。这里有简短的回答，帮助你继续前行。

圣经说天堂是什么样子？

圣经把天堂描述为与神同在的生命，在那里，邪恶、死亡、悲哀和痛苦不会永远存在。

我怎么知道自己会上天堂？

基督徒对天堂的盼望，建立在耶稣身上，而不是建立在自己完美上。要信靠祂，得着赦免与救恩。

在天堂里，我还是我自己吗？

圣经教导说，神认识祂的子民，永生是与祂同在的真实生命。有些细节圣经没有完全说明，所以本指南不假装什么都知道。

天堂是真的吗？我怎样才能上天堂？

如果你在想天堂是什么样子，天堂是不是真的，人死后会怎样，或者一个人怎样才能得到与神同在的永生，圣经都指向耶稣基督。圣经把天堂描述为神同在的地方，对属于祂的人来说，那里有生命、平安和盼望。

圣经也严肃地谈到**地狱**、审判、罪，以及与神隔绝。本指南提起这些话题，不是为了吓你，而是因为圣经所传的**赦免、得救、爱与盼望**的信息很重要，所以要解释清楚。

天堂与神永恒的国度会是什么样子？

最大的应许不是黄金或宝石，而是：神的子民要永远与耶稣同在。

神要与祂的子民同住。启示录 21:3-4 说，神要与他们同在，不再有死亡、悲哀、哭号和疼痛。

一座充满神荣耀的城。启示录第21章描述新耶路撒冷闪耀着神的荣耀。城墙是碧玉造的，城是精金的，好像明透的玻璃，城墙的根基用各样的宝石修饰。

珍珠的门和金子的街。启示录 21:21 说，十二个门是十二颗珍珠，城内的街道是精金，“好像明透的玻璃”。

这城不需要太阳来照亮。启示录 21:23 说，这城内不需要日月光照，因为有神的荣耀光照，又有羔羊为城的灯。这并不等于说太阳本身不再存在；圣经说的是，这城不需要太阳来发光。

生命水的河。启示录 22:1 描绘一道清澈的生命水的河，明亮如水晶，从神和羔羊的宝座流出来。

生命树。启示录 22:2 说生命树在河的两边，并提到它的果子和叶子。

不再有咒诅。得见神的面。不再有黑夜。启示录 22:3-5 说，不再有咒诅，神的仆人要事奉祂，他们要见祂的面，主神也要光照他们。

“这样，我们就要和主永远同在。”——帖撒罗尼迦前书 4:17 (和合本)

圣经描述那些属于基督的人的将来，是生命、美丽、圣洁、敬拜、事奉、与神的子民同在，以及神亲自的同在。

神创造了美好的一切——永远隔绝是什么意思

神是天、地、生命和一切美善恩赐的创造主。圣经以美好的创造开始，以神与祂所救赎的子民同住在复原的新创造中结束。

创造是神的工作，而且是美好的。创世记第1章说，神创造了天地、光、陆地、海洋、植物、有生命的活物和人。创世记 1:31 说，神看着祂所造的一切，“都甚好”。

各样美善的恩赐都来自神。雅各书 1:17 说：“各样美善的恩赐、各样全备的赏赐，都是从上头来的。”使徒行传 17:25 说，神赐给人“生命、气息、万物”。

被救赎的人要承受与神同在的生命。启示录 21-22 章描述神与祂的子民同住、新耶路撒冷、生命河、生命树、神的光，不再有咒诅，不再有死亡、悲哀、哭号和疼痛。

那么，永远与神隔绝是什么意思？

可以这样理解：永远的审判，就是失去与神同在的蒙福生命——失去祂的恩惠、祂的国度、祂的安慰，以及祂赐给那些藉着基督被带回祂身边之人的美好事物。一切真正美好的事，源头都在神。所以永远里最大的宝藏，不是新耶路撒冷的黄金、宝石、河流或美景。**最大的宝藏是神自己：祂的子民要见祂的面，永远与祂同在。**

当我想到创造中一切美好的事物——光、水、有生命的活物、人与人的关系、平安、安慰，以及生命本身——我就想起，各样美善的恩赐，源头都在神。圣经并没有描述最后审判在身体上的每一个细节，但它确实显出了令人心碎的对比：与神同在的永生，和第二次的死。所以我要你知道，神正邀请你，藉着耶稣来到祂的生命里。

地狱、最后的审判，以及永远与神隔绝

我知道这是很难读的一段。我也宁愿只谈天堂。但如果我真的关心正在读这些话的你，我就需要把耶稣谈到永远的话也分享出来——不是要让你羞愧，也不是要吓得你假装去相信，而是因为你的生命和你的永远很重要。

财主与拉撒路——路加福音 16:19-31

耶稣讲了一个财主和一个名叫拉撒路的穷人的故事。死后，拉撒路得了安慰，财主却在痛苦中。财主有知觉，记得自己的一生和他的兄弟，渴望得到缓解，求人给他一点水凉凉他的舌头。亚伯拉罕告诉他，在他们中间有“**深渊**”隔着，无法跨越。于是财主希望有人去警告他的兄弟们。

这段经文最触动我的地方是：那个财主记得自己所爱的人，希望他们得到警告。我与你分享这些经文，也是同样的原因：我希望你趁着还有时间，就知道要转向耶稣。启示录第20章描述了最后的审判：死亡和阴间都被扔在火湖里，这火湖就是第二次的死。

“与神隔绝”是什么意思？

这并不是说神不再掌权，也不是说祂不知道那个地方。它的意思是：被关在神赐给那些被带回祂身边之人的生命、安慰和祝福之外。帖撒罗尼迦后书 1:8-9 说，那是永远的沉沦，“离开主的面和他权能的荣光”。马太福音 25:46 把永远的刑罚与永生作了对比。启示录 20:11-15 描述了最后的审判和火湖。

圣经显出了一个可怕的对比：被救赎的人承受神复原的新创造、生命河和生命树、祂的光、祂的国度、祂的面，以及与祂子民同在的生命；而最后的审判，就是被排除在这与神同在的蒙福生命之外。

撒但并不掌管地狱。马太福音 25:41 说，永火是为魔鬼和他的使者预备的。启示录 20:10 说，魔鬼自己也要在那里受审判。

请你知道：神仍然在邀请你来到基督面前。

“你若口里认耶稣为主，心里信神叫他从死里复活，就必得救。” — **罗马书 10:9 (和合本)**

阅读如何得救

圣经预言——启示录与接下来会发生的事

圣经预言可能让人不知所措。这些内容不是要制造恐慌，也不是要逼你做决定。请仔细阅读经文，多发问，并记住核心的信息：神仍然掌权，耶稣赐下盼望、赦免和与神同在的永生。

关于启示录、但以理书、大灾难、欺骗、兽，以及对耶稣保持忠心的简单指南。

在大灾难期间，我怎样才能不被欺骗？

耶稣在开始讲论末世的教导时，就警告说：“你们要谨慎，不要被人迷惑”（马太福音 24:4）。马太福音 24:24 警告说，会有假基督和假先知出现。帖撒罗尼迦后书 2:8-12 和启示录第13章，也警告有大能的欺骗。

启示录第13章描述了一位有大权柄的统治者，名叫兽，还有另一个人物，常被称为假先知。启示录第13章也描述了一个与买卖有关的印记。启示录 14:9-12 把这印记与对兽的敬拜和效忠联系起来。

重要提示：圣经并没有把这印记说成是一个无意的错误。在没有周围圣经预兆的情况下，不要把每一种新技术、数字支付系统、身份证件或政治领袖，都称为兽或印记。

但以理书和启示录说了什么？——简单指南

但以理书第2章：一连串地上的国度，以及神最终的国。**第7章：**国度被描绘成野兽，以及人子即将来临的统治。**第8章：**关于后来的国度和一位统治者的异象，他预表了末世圣经预言中再次出现的主题。**第9章：**七十个七的预言。**第10-12章：**属灵的争战、前所未有的患难时期、从死里复活，以及1,290天和1,335天的记载。

启示录第1-3章：耶稣与众教会。**第4-5章：**神的宝座与羔羊。**第6-8章：**七印。**第8-11章：**号与两个见证人。**第12-14章：**龙、兽、假先知、因跟随耶稣而受伤害或惩罚、印记，以及忍耐。**第15-16章：**七碗。**第17-18章：**巴比伦。**第19章：**基督看得见的再来。**第20章：**千年国、最后的反叛与审判。**第21-22章：**新天新地、新耶路撒冷，以及永恒的复原。

读但以理书和启示录的时候，请打开你的圣经，慢慢地读。这份指南采用的是被提发生在大灾难之前、认为这些预言还在将来、并且相信基督在千年国之前再来的理解方式。基督

徒对圣经预言的每一个细节并没有一致的看法，所以请让圣经成为你的根基。这里不推算被提（Rapture）的日期。

心里沉重的时候，请到这里来。

给恐惧、焦虑与需要鼓励者的圣经经文

你不必假装自己不害怕。神早已知道你的感受。请慢慢地读。今天，也许你只需要一节经文。

当恐惧大过你自己

恐惧是人之常情。有一刻的惊惧，并不表示你辜负了神。请诚实地把恐惧带到祂面前。

诗篇 56:3 (和合本)

“我惧怕的时候要倚靠你。”

以赛亚书 41:10 (和合本)

“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。”

诗篇 34:4 (和合本)

“我曾寻求耶和华，他应允我，救我脱离了一切的恐惧。”

当你焦虑或忧虑的时候

你可以把你所担心的事，原原本本地告诉神。祷告不是表演。它可以简单到只是：“耶稣，我很害怕。求你帮助我。”

腓立比书 4:6-7 (和合本)

“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

彼得前书 5:7 (和合本)

“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”

马太福音 6:34 (和合本)

“所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。”

当你感到孤单的时候

孤单会让艰难的一天显得更沉重。圣经一再提醒我们，神不会丢弃祂的子民。

希伯来书 13:5 (和合本)

“我总不撇下你，也不丢弃你。”

诗篇 27:10 (和合本)

“我父母离弃我，耶和华必收留我。”

约翰福音 14:18 (和合本)

“我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来。”

当你睡不着的时候

如果你的思绪停不下来，你不必今晚就解决整个人生。深呼吸，简单地祷告，让一节经文就够了。

诗篇 4:8 (和合本)

“我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和华使我安然居住。”

诗篇 121:4 (和合本)

“保护以色列的，也不打盹，也不睡觉。”

当你因失去亲人而心痛的时候

失去亲人的悲伤，并不是缺少信心。耶稣自己也哭过。你可以思念一个人，可以哭泣，可以把你的悲伤带到神面前。

约翰福音 11:35 (和合本)

“耶稣哭了。”

诗篇 34:18 (和合本)

“耶和华靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。”

启示录 21:4 (和合本)

“神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。”

当你感到绝望或精疲力尽的时候

马太福音 11:28 (和合本)

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你得安息。”

以赛亚书 40:31 (和合本)

“但那等候耶和华的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾；奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”

诗篇 46:1 (和合本)

“神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”

当你不知道该怎么办的时候

你不必先看清整条路，才踏出下一步忠心的脚步。

箴言 3:5-6 (和合本)

“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。”

雅各书 1:5 (和合本)

“你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他。”

当你需要平安的时候

约翰福音 14:27 (和合本)

“我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”

诗篇 23:4 (和合本)

“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在。”

当你需要记得神爱你的时候

你的感觉可能一小时一个样。神的爱，不是用今天过得轻不轻松来衡量的。

罗马书 8:38-39 (和合本)

“因为我深信，无论是死、是生，是天使、是掌权的，是有能的，是现在的事、是将来的事，是高处的、是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的。”

罗马书 5:8 (和合本)

“惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。”

常见的问题

你也许正想着下面的某个问题。这里有简短的回答，帮助你继续前行。

我害怕的时候，可以读哪一节圣经？

诗篇 56:3 说：“我惧怕的时候要倚靠你。”你可以把恐惧带到神面前，而不是向祂隐藏。

我觉得焦虑的时候，可以怎么祷告？

你可以祷告得很简单：“耶稣，我很害怕。求祢靠近我，帮助我思路清楚，给我走下一步的平安。”

害怕，是不是说明我的信心很软弱？

不是。圣经里的人也会害怕。信心可以是：你仍然害怕，却转向神。

找不到话说时的一个简单祷告

耶稣，我很害怕，也负担太重。祢已经知道发生了什么，也知道我的感受。求祢靠近我。赐给我走下一步的智慧，赐给我今天的力量，赐给我这一刻的平安。帮助我记得我是被爱的，也记得我可以诚实地与祢说话。阿们。

你不需要立刻觉得好些，这个祷告才是真实的。继续与祂说话。一天一天地过，有时是一小时一小时地过。

需要更多安慰吗？“安慰与敬拜”页面有更多经文、诗歌和离线敬拜的帮助。

[安慰与敬拜如何祷告离线保存帮助](#)

一位关心你、不具名的圣经向导

当你害怕、失去亲人心痛，或感到孤单的时候

给恐惧、丧亲的悲伤、孤单、迷惘和艰难日子的经文与敬拜建议。

你现在的心情，需要一段经文吗？

我们做了一个容易找到的页面，里面有和合本的完整经文，涉及恐惧、焦虑、孤单、失眠的夜晚、丧亲的悲伤、绝望、艰难的抉择、平安，以及怎样记住神的爱。

打开“恐惧、焦虑与鼓励”页面 →

不知道还能做什么的时候，就敬拜

如果可以，我真想坐在你身边，和你一起听这些诗歌。

有时候，你不知道该怎么祷告。你也许很害怕，很疲惫，因失去亲人而心痛，或者只是负担太重。那时，请让这些诗歌帮助你的心转向耶稣。能唱就唱，想哭就哭。你不必先变得坚强，才来到祂面前。

在需要之前，先把敬拜诗歌存好。趁着有网络，下载完整的敬拜诗歌合集。在手机或电脑里存一份，再在你的64 GB U盘里存一份，这样就算没有网络，需要鼓励的时候也能聆听。

恩典与得救：Amazing Grace — How Sweet the Sound（奇异恩典）；Just As I Am, without One Plea；Rock of Ages, Cleft for Me；To God Be the Glory。

需要朋友的时候：What a Friend We Have in Jesus（何等恩友）；I Am Trusting You, Lord Jesus。

需要安慰的时候：There Is a Balm in Gilead；Beautiful Savior。

复活与盼望：I Know that My Redeemer Lives。

想要赞美神的时候：Praise God, from Whom All Blessings Flow；We Praise You, O God, Our Redeemer。

打开敬拜诗歌库

下载完整的离线敬拜诗歌合集（约65 MB）

我害怕、焦虑、因失去亲人而心痛或孤单时，可以读哪些圣经经文？

害怕：诗篇 23；诗篇 46；以赛亚书 41:10；约翰福音 14:1-3。

孤单或被抛弃：希伯来书 13:5-6；诗篇 27:10；罗马书 8:38-39。

失去亲人而心痛：约翰福音 11:25-26；帖撒罗尼迦前书 4:13-18；启示录 21:1-5。

负担过重或焦虑：腓立比书 4:6-7；马太福音 6:25-34；彼得前书 5:7。

内疚，或害怕神不会赦免你：罗马书 5:8；罗马书 8:1；约翰一书 1:9；约翰福音 6:37。

软弱或灰心：以赛亚书 40:28-31；哥林多后书 12:9；诗篇 121。

因跟随耶稣而面对伤害、惩罚或死亡：启示录 12:11；启示录 14:12-13；罗马书 8:35-39。

被欺骗所迷惑：马太福音 24:4, 24；约翰一书 4:1；帖撒罗尼迦后书 2；启示录 13。

你需要记住结局会怎样：启示录 19-22。耶稣基督得胜。邪恶被击败。神要使万物更新。

当你周围的一切都在改变，神却不改变

你的处境和感受也许会改变，但神始终信实。“**耶稣基督，昨日、今日、一直到永远，是一样的。**”——希伯来书 13:8 (和合本)如果你觉得离祂很远，你可以转向祂。祂的性情没有改变，你仍然可以呼求祂。

一位关心你、不具名的圣经向导

求生与应急准备

实用的求生帮助，涉及即时安全、食物、应急物资、饮水、药品、卫生、断电、通讯，以及较长期的应急准备。

重大危机中的求生与应急准备

好的**应急准备**，从基本的事开始：人身安全、干净的饮水、食物、必需的药品、卫生、通讯、栖身之处和可靠的信息。这个**求生**部分，是为了帮助你冷静地思考这些优先次序，而不是对谣言和恐惧做出反应。

先用应急指南了解眼前的步骤，然后随着时间逐步建立实用的物资和离线信息资料库。这只是一般性的准备信息；有当前的紧急应变机构和合格的医护人员时，请遵照他们的指示。

如果社会陷入危机，我该怎么办？

新增：应急入门指南

请使用分步骤的应急页面，了解眼前的优先事项：安全、饮水、药品、卫生、食物、用电、通讯、孩子、老人，以及离线信息。

打开应急指南下载**应急PDF**

保持冷静，帮助需要特别照顾的人。帮助孩子、老人、残障人士，以及任何受伤或孤单的人。

先顾基本的需要。安全的饮水、栖身之处、必需的药品、卫生、食物、急救和通讯，是最先要考虑的。

把信息保存在离线状态。打印这份指南。准备一本印刷的圣经。把PDF保存在不止一个U盘或离线设备里。

保护你的隐私。网上的活动不一定是私密的。要谨慎地分享个人信息。不要公开发布你的确切位置、物资、密码，或需要特别照顾之人的信息。

建立可信赖的团体。明智地分享，帮助别人，不要利用受惊吓的人。

继续读圣经。祷告，帮助别人，并对耶稣保持忠心。

我应该储存哪些食物和必需品？

以你平时就吃、又能安全储存的食物为主：白米、干豆、燕麦、干面条、小麦或麦粒、奶粉、糖、盐、蜂蜜、肉类或鱼类罐头、豆类、蔬菜和水果罐头、坚果酱、耐储存的油脂、浓汤块、干汤料、调味料、茶和咖啡。根据包装上的日期和实际状况轮换食物。绝对不要吃鼓起、渗漏、严重生锈或损坏的罐头里的东西。

必需品包括：安全的储存水、饮水过滤或净化设备（并有备用的方法）、手动开罐器、不用电的炊具、急救用品、合法的个人药品、卫生用品、结实的垃圾袋、手套、基本的手工具、强力胶带、绳索、防水布、毯子、适合天气的衣服、纸质地图、印刷的说明、笔记本、重要文件的副本，以及适合你所在气候的菜园种子。

明智地储存：让物资保持凉爽、干燥、清洁、避光，并防止虫害。把关键的物资分开放，这样一次渗漏、火灾、失窃或虫害，不会把一切都毁掉。不要公开宣扬你的确切位置或存货。

一位关心你、不具名的圣经向导

应急准备与求生

如果发生了大规模的人口失踪或大范围的危机，请先处理眼前的危险——然后放慢脚步，弄清楚发生了什么，再转向耶稣。

下载 / 打印应急指南认识耶稣

如果你现在很害怕

你不必一次读完所有内容。如果恐惧或焦虑让你无法思考，可以先读几节简短的经文，说一个简单的祷告。

[给恐惧与焦虑者的圣经经文 →](#)

不要根据谣言做出关乎生死的决定。

有可靠的应急指示时，请遵照执行。本页只是一般性的准备信息，不能代替紧急救援服务或医疗护理。

现在就把这一页存为离线版本。

请留一份纸质版，一本印刷的圣经，以及一份本指南的离线版。不要只依赖一个网站或一台设备。

最初的10分钟，我该做什么？

1. 远离眼前的危险：火灾、受损的建筑、暴力、洪水、断落的电线、燃气泄漏或交通危险。
2. 检查自己和身边的人有没有严重的伤。如果紧急救援服务还在运作，而且有需要，请拨打求助。
3. 让孩子和需要照顾的人留在可信赖的成年人身边。
4. 不要为了找答案，就冲向人群或危险的地方。
5. 多看几个可靠的消息来源，了解究竟发生了什么。危机中会有谣言和假消息，要有心理准备。

先从耶稣开始

危机会让圣经的预言显得很紧迫，但得救比弄清时间表更重要。福音就是好消息：耶稣基督为我们的罪死了，被埋葬，又复活了（哥林多前书 15:3-4）。得救是神的恩赐，不是靠好行为赚来的（以弗所书 2:8-9）。罗马书 10:13 说：“因为‘凡求告主名的，就必得救。’”

如果你不知道该怎么祷告：就诚实地对神说话。承认你的罪，承认你需要一位救主。把你的信靠放在耶稣基督身上——祂的死与从死里复活——而不是放在自己的好上。然后开始读约翰福音。

求生的优先次序与应急准备

1. 安全与栖身之处

先离开眼前的危险。选择一个结构安全、适合应对当前危险的地方。有官方的撤离或避难指示时，请遵照执行。

2. 安全的饮水

尽量用瓶装水。如果水里可能有细菌，最好的处理办法是煮沸：把清水烧到滚开，持续1分钟；在海拔约2,000米以上则要3分钟。放凉后，存放在干净、有盖的容器里。

警告：煮沸或一般的消毒，不能使被燃料、有毒化学品或放射性物质污染的水变得安全。

3. 药品与急救

把必需的药品、医疗器材用品、写好的用药清单、过敏信息和紧急联络人放在一起。严重出血、呼吸困难、胸痛、严重烧伤、中毒、重大创伤或意识不清，需要专业的紧急医疗，有条件时请尽快求助。

4. 环境卫生

饮水和食物要用安全的水。常常洗手。让排泄物远离水源和食物。如果正常的垃圾处理系统失灵，请用垃圾袋和扎带，有当地公共卫生指示时按指示办理。

5. 食物

不确定能不能冷藏时，先吃不易变质的食物。停电时，尽量不要开冰箱和冷冻柜的门。如果对食物是否安全有疑问，宁可丢掉，也不要冒着严重生病的风险去吃。

6. 用电与防火安全

使用手电筒或电池灯。绝对不要在住宅、车库或其他封闭的地方使用发电机、烧烤炉或燃烧燃料的露营设备。一氧化碳可以在毫无征兆之下致命。

7. 通讯

如果可以，请准备一台电池或手摇式收音机。把重要的电话号码和集合地点写在纸上。节省手机电量，网络拥堵时改用短信。

8. 需要特别照顾的人

为婴儿、孩子、老人、残障者、行动不便者、医疗设备、感官特殊需要和宠物，做出具体的安排。不要以为别人已经去看过他们了。

怎样找到并储存安全的饮水？

细菌和化学物质是两个不同的问题。煮沸能很好地杀死致病的细菌，但除不掉有害的化学物质或放射性污染。如果怀疑有化学或放射性污染，请改用其他安全的水源，并遵照公共卫生的指示。

提前储水的话，美国疾病控制中心（CDC）建议每人每天至少3.8升水，至少储备3天，有条件的话多一些，生病、怀孕、天热和有宠物时还需要更多。

这些事不要做

- 不要只因为水看起来清澈，就喝来历不明的水。
- 不要在室内使用发电机、炭烤炉或燃料炉。
- 不要吃因为没有冷藏而变得不安全的食物。
- 除非产品说明明确要求，否则不要混合使用清洁用的化学品。
- 不要在网上公开你的确切位置、密码、贵重物资，或需要特别照顾之人的信息。
- 有合格的医护或权威指引可用时，不要根据不知名的社交媒体帖子做出医疗决定。

- 不要因为害怕，就跟从任何自称是基督的人。要用圣经来检验各种属灵的说法。

圣经对大灾难时期的警告

按本站所采用的、认为这些事尚在将来的基督徒理解方式，启示录警告我们要提防兽、假先知、欺骗、敬拜和印记（启示录 13-14 章）。圣经的警告是关于属灵上效忠于谁——并不是说，不看周围的圣经预兆，就把每一种新技术、支付系统、身份证件、疫苗或政治领袖都称为那个印记。

要对耶稣忠心。请亲自读启示录 13:7-18 和启示录 14:9-12。不要拜兽和兽像，也不要接受那里所说的印记。

建立离线资料库

把这些东西放在没有网络也拿得到的地方：

- 一本印刷的圣经。
- Millions Missing? 的主要指南。
- 这份应急指南。
- 用药清单、紧急联络人、重要地址和家人集合计划的纸质副本。
- 存在不止一个U盘或设备里的离线副本。

[应急指南PDF](#)[圣经主指南PDF](#)

本指南能告诉你什么，不能告诉你什么

本站采用的是基督徒认为被提（Rapture）发生在大灾难之前的理解方式，但本站不推算被提的日期，也不声称每一场危机都是启示录的应验。请谨慎查证各种事件。圣经的主张，以圣经为权威；技术性的安全和医疗决定，有条件时应由应急机构和合格的专业人员指导。

应急指引摘要自美国CDC与FEMA/Ready.gov的准备指南。技术性的建议可能会改变；有当地官方指示时，请以最新的为准。

[回到 Millions Missing? 首页](#)

免费复制 • 免费打印 • 免费分享 • 无需注明出处

MillionsMissingGuide.org

English • Español • Português • Français • العربية • हिन्दी • Русский • Deutsch • বাংলা • Bahasa
Indonesia • Kiswahili • Filipino • فارسی • Українська • اردو • 한국어 • Tiếng Việt • Türkçe