

幽谷与丰筵

如何与焦虑敬虔共处，被击倒却不至摧毁

Struck Down But Not Destroyed
Living Faithfully With Anxiety

皮尔斯·希伯斯

Pierce Taylor Hibbs



幽谷与丰筵

——如何与焦虑敬虔共处，被击倒却不至摧毁

皮尔斯·希伯斯 (Pierce Taylor Hibbs) / 著
乔兰山以姐 / 译

STRUCK DOWN BUT NOT DESTROYED
Living Faithfully with Anxiety

Copyright © 2020 Pierce Taylor Hibbs. All rights reserved. Except for brief quotations in critical publications or reviews, no part of this book may be reproduced in any manner without prior written permission from the author. For more information, visit piercetaylorhibbs.com.

Paperback ISBN: 978-1-7363411-0-0
Hardback ISBN: 978-1-7363411-1-7

Scripture quotations are from the ESV® Bible (The Holy Bible, English Standard Version®), copyright © 2001 by Crossway, a publishing ministry of Good News Publishers. Used by permission. All rights reserved.

Chinese translation (Simplified and Traditional) translated by Yida,
Copyright 2022 Reformation Translation Fellowship, Atchison, KS 66002

RTFDirector@GMail.com <http://rtf-usa.com/>



《幽谷与丰筵》书评与推荐

我熟悉皮尔斯·希伯斯和他的作品已有一些年月，一直深深感激他对人类问题的神学剖析和深刻洞见。《幽谷与丰筵》一书对我而言很有帮助，我也曾经历相似的困境（尽管我更愿意称之为陌生环境恐惧症或内向，而非焦虑症）。读到皮尔斯的见证是一种激励，从中我看到耶稣足以满足这类的需要。皮尔斯本着圣经主张，这样的困境是属灵成长的机遇，是一种祝福，他是对的。他也向我们解明如何敬虔地回应。希望这本书能被广泛阅读。

——约翰·傅瑞姆（John M. Frame）

《系统神学》（Systematic Theology）及主权神学丛书作者

我们大部分人都过着不同程度的焦虑生活，这不是什么秘密。大多数人都学会了用不怎么敬虔也不怎么有效的方式应对这种微妙的痛苦。然而，有时候焦虑无法压制，出现超出我们掌控的惊恐发作，让我们瘫痪。皮尔斯·希伯斯用自己的生活作为见证，带领读者迈入一道鲜为人知的旅途。他理解焦虑的痛苦和巨大的杀伤力，挑战读者进入他多年来学到的功课，让神掌管他们的焦虑。这种方法与传统的治疗模式相异，后者自动假设神在我们身上的工作在于减轻焦虑的症状，甚至让它完全消失。希伯斯指出了一条使徒保罗所教导的更好的路，保罗在痛苦试炼和焦虑的烈火中经历了耶稣同在的大能。对于辅导者来说，对一本书最好的赞赏就是多多购买、送给他们辅导的人。我一定会一直购买这本书。

——杰弗里·布莱克（Jeffrey S. Black）

凯恩大学辅导与心理学系教授、主席

这本有关与焦虑共处的书充满智慧又非常实用，是皮尔斯·希伯斯在长期与焦虑作战的试炼中锻造而成。但不仅如此，这本书的内容还更加丰富，包括默想我们被造的目的（与神相交）、苦难的本质，以及我们软弱却刚强这一看似矛盾的圣经现实（哥林多后书 12: 10）。希伯斯的写作引人入胜、个人化又充满激情，将自己的焦虑故事与三一神的性情和救赎之工结合起来。这本书充满了睿智的神学洞见、真诚的祷告、反思的问题以及给读者的工具箱，希伯斯提供了一条充满盼望的道路，可以导向与神更深的关系。这不是在焦虑之外达成的，而是借着焦虑本身实现的。

——迈克尔·爱姆雷特（Michael R. Emlet）

道学硕士，神学博士

基督徒与辅导教育基金会（CCEF）会长

《当生命与圣经相遇》（CrossTalk: Where Life and Scripture Meet）等书作者

我们生活在一个物质更加丰富安舒、人心却愈加焦虑的时代，这种悖论堪称我们时代的一个奇观。如今，焦虑问题呈现出前所未有的严峻性。在这本通俗易懂、私密又实用的书中，皮尔斯·希伯斯以自己的挣扎、圣经的教导，向读者提供了焦虑问题的良策与安慰。这是一本非常有帮助的专著。

——卡尔·楚门 (Carl R. Trueman)

《唯独恩典》 (Grace Alone)

和《路德论基督徒生活》 (Luther on the Christian Life) 作者

我一直在期盼这样的书出现，能与有焦虑问题的亲朋好友分享。《幽谷与丰筵》是我读过的有关焦虑主题的最佳著作，采用一种整全式的处理之道，全面论及我们的身体、思想和灵魂，且提供了作者个人的见证、通俗易懂的神学、实用的步骤和动人的祷告。焦虑有时候极其吓人，会让人瘫痪。这本书旨在帮助那些承受焦虑之苦的人认识到，该如何处理这样的恐惧，如何与焦虑敬虔共处。本书的标题实至名归。

——艾米·伯德 (Aimee Byrd)

《不是小妇人》 (No Little Woman)

和《我们为什么不能做朋友？》 (Why Can't We Be Friends) 作者

作为一位才华横溢的作者和神学家，皮尔斯·希伯斯为那些饱受焦虑之苦的人献上了一份令人踏实与振奋的礼物。这本书的力度一方面源自希伯斯惊人的诚实与透明，一方面源自其合乎圣经、全备而可靠的内容，因此也使它与现今的文化观念相悖，例如“战胜焦虑……走出焦虑”这样的说法。圣经事实是，我们的焦虑和软弱是为要驱使我们抓住基督、以他为我们力量的源泉。如希伯斯所言，这样的挣扎赋予了我们属灵的双翼。《幽谷与丰筵》并非随性之作，每一章都遵循一定的结构：经验-圣经-神学，且附有启迪思考的问题和精心编排的祷告。

——肯特·休斯 (R. Kent Hughes)

《敬虔者的操练》 (Disciplines of a Godly Man) 作者

伊利诺伊州惠顿大学城教会名誉主任牧师

我读过很多关于焦虑的书，没有哪本书在全面性、合乎圣经的程度和实用性上能够超越这本书。如果我们说实话，大部分人都会承认在生活中时不时会被忧虑笼罩。这本书毫不亚于参加长时间的心理辅导。我尤其受益于其中关于祷告的部分，这是我最需要、也是最艰难的操练。神的恩典贯穿着这本书的每一个章节，人人都有必要拿起来读。

——威廉·爱德格 (William Edgar)

《心灵之理》 (Reasons of the Heart)

和《被造与创造》 (Created and Creating) 作者

这本关于焦虑的杰作充满洞见和怜悯，皮尔斯·希伯斯给教会带来了一份礼物。他从自己与焦虑作斗争的亲身经历出发，邀读者效仿他的旅程，经历诚实面对所带来的自由。希伯斯谨慎地将我们的思想与观念带回圣经，并提供了大量而丰富的实用计策。这是一本可以一读再读的书，我诚挚地将这本杰作推荐给一切与焦虑作战的人。

——托德·普鲁伊特 (Todd Pruitt)
弗吉尼亚州哈里森堡圣约长老会主任牧师

焦虑常常以不经意的方式叩响灵魂之门，并且挥之不去，超出我们的能力范围。皮尔斯·希伯斯透过自己的亲身经历和祷告，向我们形容了他是如何敬虔地与这位“常客”共处。本书扎根于圣经，充满了通俗易懂、实用且贴近个人处境的神学，且贯穿着福音精神。希伯斯的写作可谓尽心竭力，最重要的是他所执着传递的圣经真理。不论你是忧虑、疲惫还是处于崩塌状态，希伯斯都能向你展现，神可以管理你的焦虑，让你越来越有基督荣耀的样式。神可以使用你的焦虑使你得益处。

——拿丹尼尔·斯切尔 (Nathaniel Schill)
夸克敦加略山教会 (Calvary Chapel Quakertown) 长老、书店负责人

献给克里斯汀娜（Christina），
在我被击倒时，你以谦卑与祷告常伴左右。
谨以此书表达我深深的感谢。

目 录

序

第一章 神破碎我们，以便呼召我们

我们被破碎以便蒙召

神学要点：你此刻需要知道什么

反思问题与祷告

读者资源库：焦虑自检表

第二章 在约束下生活

释放模式与捆绑模式

打破模式的益处：共情

神学要点：哪里出了问题？

反思问题与祷告

读者资源库：焦虑模式自检表

第三章 迈出信心的一小步

神学要点：神百姓的蹒跚学步

反思问题与祷告

读者资源库：为你的迈步制定计划

第四章 抓住基督

CHRIST（基督）六步秘诀

C——思想你的感受（Consider the Feelings）

H——他知道（He Knows）

R——记住神的应许（Remember the Promise）

I——找到一个焦点（Identify a Focus）

S——保持参与（Stay Engaged）

T——交流（Talk）

神学要点：世界的话语

反思问题与祷告

读者资源库：CHRIST 自检表

第五章 与长期焦虑共生

保罗生命中的过程与关系

软弱与苦难是学像基督的机遇

改变我们应对焦虑的方式

神学要点：有盼望的受苦来自何处
应对苦难的革新之道
反思问题与祷告
读者资源库：从长期焦虑中告假

第六章 恐惧与信心：陌生人还是亲人？

陌生人还是亲人？
恐惧可以建立信心
恐惧与焦虑的积极面
焦虑是一种属灵指令
你能有免于恐惧的信心吗？
案例分析
神学要点：找到你在故事中的位置
反思问题与祷告

第七章 纯理性主义

纯理性主义的缺陷
属灵争战之道
我们在争战中看向何处
神学要点：三一神的伟大故事
反思问题与祷告
读者资源库：属灵争战 Vs. 纯理性主义

第八章 务必处理你的感受

面对还是逃跑
耶稣直面客西马尼园的感受
神学要点：约翰欧文论与神相交
反思问题与祷告
读者资源库：与焦虑感同行

第九章 祷告的首要性

用祷告行过焦虑的幽谷
神学要点：祷告与相交
反思问题与祷告
读者资源库：祷告清单

第十章 药物问题

有关药物的有害认知和实践
关于药物的健康认知与实践

神学要点：我们是身体灵魂合一的神之形象

反思问题与祷告

读者资源库：身体自检表

十一章 饮食、锻炼与睡眠

内在、外在和中间地带

我的经历

神学要点：安息与成圣

反思问题与祷告

读者资源库：三项自检表

关于饮食、锻炼与睡眠的好文章

十二章 婚姻与焦虑

二人成为一体

夫妻一体与焦虑

我的经历

神学要点：婚姻和三一神？

反思问题与祷告

十三章 育儿与焦虑

孩子出生前的焦虑

孩子出生后的焦虑

有孩子后对焦虑的不健康处理

有孩子后应对焦虑的圣经之道

神学要点：你也是一个孩子

反思问题与祷告

读者资源库：教导孩童的祷告

十四章 展望未来

我们一直想要的

我们一直需要的

透过言语的交通

平安

平安是神的临在

盼望同在的平安

神学要点：已然而未然

反思问题与祷告

十五章 被击倒却不至摧毁

可是为什么是我？
继续学习！

附录

我们使用的名称

命名的意义与力量

“焦虑症”这个名称

正正好原则

定义、多样性和语境

标签与神的旨意

反思问题与祷告

焦虑中的话语之盾

反馈

保持联络、继续成长

序

如果你此刻正在看这本书，那么我猜你要么自己曾经或正在经历困境，要么认识某个需要帮助的朋友。我不知道你此刻身处何方，是在黑暗房间里盖着毯子，是僵直的坐在公交车上，还是握着方向盘、神经紧绷。我不会论断你焦虑的处境，因为我曾经历过各种最糟情境下的焦虑。我也不知道你此刻怎么样，今天是好是坏，你的焦虑已经远去、成为回忆，还是正如七十斤的蟒蛇一样挂在你的脖子上。虽然我不了解这些，却想向你保证，这本书有你需要聆听的话语。归根到底，书中的信息简单明了：你的焦虑并非偶然。焦虑对你产生影响，焦虑正在工作。一旦你知道它是如何在你身上工作的，你看待它的视角和眼光就会截然不同。

市面上存在大量有关焦虑和恐慌的图书，有些出自医生之笔，有些是心理学家写的，还有些的作者是心理咨询师。此外，还有一大堆是过度兴奋的门外汉之作，这些人相信自己找到了那把打开乐园的金钥匙。我读过很多这样的书，对我而言，这些书都有一个基本缺陷：它们全都假设，关于焦虑首先且最重要的事，就是焦虑是一种需要彻底铲除的东西。

我却不那么看，我深信圣经的教训截然不同。对于初学者而言，要留心这个世界流行的语词逻辑，一个敏感词会触发特定的反应。例如，世界听到“问题”，就会说“解决方案”；听到“疾病”，就会说“治疗方法”；听到“疼痛”，就会说“止痛”。这些听上去都很好，但要记住：世界听到“基督”，说的却是“钉他十字架”。世界的声音并不是你的指南针，实际上，基督教最基本的真理，对于世界而言也是难以理解的。在世界和世人的眼中，我们的信仰是愚昧的（哥林多前书 1: 18）。那么在焦虑问题上，世界就真的掌握了真理吗？作为基督的跟随者，你的耳朵应当转向圣经的声音，这也是我写这本书的目标。圣经向我们显明，三一神可以使用焦虑来塑造你的灵魂，超过你的所求所想，只要你坚定地与他相交，聆听他在圣经中对你说话的声音。

我向你保证：面对焦虑，如果你能聆听圣经的声音，神就可以改变你，超乎你所求。他会训练你灵魂的肌肉，使你芥菜种般的信心扩增，赐给你比大西洋更深的怜悯心肠。这个承诺非同小可，我知道。但我这样承诺是因为自己和他人的亲身经历，我已经见证了它的实现。

曾经，我像婴儿一般无助蜷卧，坚信除非我死了否则不可能离开房间，后来却能独自一人坐火车去费城参加陪审团。我也从因 30 分钟的通勤车程而恐惧瘫痪，到堵车六小时却见证神的大能。曾经，我拒绝参加大规模的公共活动，后来，我在公共场合热切地为周围的人祷告。不要误会，我如今仍然有挣扎，有很多触发我焦虑的事，但我已经见证了神的作为，因此可以毫不迟疑地说：“神啊，如果你能使用我的焦虑，我就没问题。”只要神在我们的船上掌舵，它就能找到真正的出口，因为不论焦虑的狂风怎样击打我们的风帆，它总是会找到 *神自己*。

当你正经历地狱，或是与这样的人同行，四处寻找盼望与出路，我请求你停下来听一听这句话：“你会因基督而平安。”我这么说，意思不是读了这本书你的焦虑就会烟消云散，或是我认为逻辑上你的焦虑必然会在某个时间点淡去，也不是因为我找到了某种抗抑郁药与自助方法完美结合的金点子。我这么说，是因为你会透过焦虑的经历逐渐学像基督，越来越有他的形象，这才是“平安”的终极意义。平安不是指着 *脱离* 一切痛苦与苦难，而是在一切痛苦与苦难 *当中* 得自由，因为基督住在你里面。实际上，圣父、圣子和圣灵都内住在你里面（约翰福音 14: 23；罗马书 8: 11）。亲爱的读者，神在你里面活着，他会使用你的焦虑成就伟大的事，不仅是好事，还是 *极好* 的事！请牢牢记住这些话，抓住这个真相，在一切的激流与飓风、海浪与风暴当中，用拳头紧紧握住这应许吧！

这一切极好的事，都源于一个词：*信靠*。流行的自助图书用的是“战胜”、“治愈”和“征服”这样的词，但我的方法不是这样。因此，开始前，我首先要请你相信我。我与焦虑症作战已经有十二年了，我曾参加辅导，多年来一直咨询医生关于药物的问题。曾经我因无法进食，两个星期消瘦了 30 磅。我也曾离群索居。焦虑的幽冥地狱，我不止一次地爬过。但我也没有被困在其中，我走出了地狱，做了一些我曾以为不可能做到的事。神也借着焦虑塑造了我，将他自己深深印在我的生命中，在我看来没有焦虑是无法做成的。如果我做了任何在基督教意义上可谓是“极好”的事，那都是因为这个小小的词语：*信靠*——相信这一天不会在一言不发中结束，我不会被绑在医院的病床上；相信我极度的不适和沮丧是有意义的；相信我的灵魂正在经历属灵争战，我也知道谁会得胜。没有什么比神所赐的信靠更强大，它能塑造我们对现实的视角，为我们提供可追寻的方向。

在接下来的章节中，我将带你领略多年来神所教导我的关于焦虑的功课，也将重复一个在这个世界听来可能违反直觉的真理：*焦虑是全能的神手中的一个属灵工具*。在这个意义上，焦虑不是我们要逃离的对象，我们而是可以从中学习，并使用它来更加亲近神。我希望你能与我一同改变你对焦虑的看法，这样你才能将自己向神敞开，让神凭他的主权在你的生命中使用焦虑来成就美好的目标。我向你保证，最终，你不会把“不再焦虑”当做至高要事，相反，你的焦点会落到自己灵魂的光景上——在一位全能而温柔的牧者时时刻刻的指引和呼召下，接受他的竿温柔的牵拉，让他将你带回羊圈，使你的耳朵专注于他的声音。

下面介绍以下这本书的写作结构。既然我相信，解释生活中的任何事物都需要一个背景，因此每一章我都会提供相关的圣经或神学背景。我们将探讨神是谁、我们是谁，世界又是怎么样。这些背景信息我会尽可能简短。此外，我还加入了自己的经历，以及神在那次经历中作用于我的圣经智慧。因此，每一章你都会看到下面几个元素的重叠：



我曾逐步从黑暗走向光明，从严重的焦虑走向轻度焦虑，这本书反映了我自己的历程。既然焦虑是一波一波的，那么这本书前面的部分和后面的部分，对你应当都有益处，取决于你现在处于哪个时期。

最后，你会看到每一章末尾都有一系列的反思问题和祷告，大部分章节也都附有“读者资源库”，这是因为我希望你不仅仅是阅读这本书，还能把它用起来。我希望你能将书中的内容带到日常生活中实际去应用。

我鼓励你在小组中使用末尾的内容，提出问题、一起祷告，甚至依照自己学到的功课，将一些祷告写下来。写出祷告能帮助我们表达自己的感受，挖掘感受背后的东西，以及我们向厚赐百物的神祈求何样的祝福。

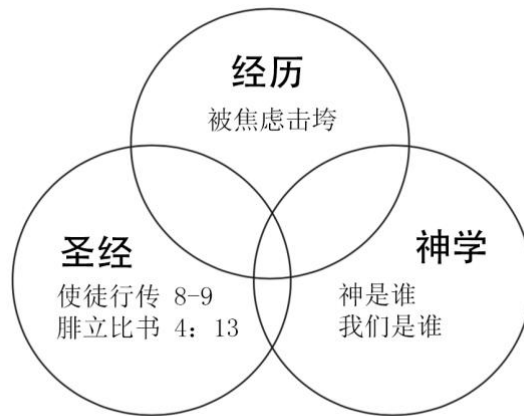
如果你以任何方式因这本书蒙福，那么作为作者，我想请求你最后一件事：请与其他人分享这本书，并在亚马逊网站上留下你的书评。这些举手之劳可以帮助传递其他灵魂也需要聆听的圣经真相。

现在请振作起来，我们即将迈进焦虑的黑暗国度。我们将有一盏不会熄灭的灯（圣经），但黑暗仍旧真实、令人不安。让我们缓步前行。

第一章

神破碎我们，以便呼召我们

核心概念：为了呼召我们，神可能会破碎我们。



我曾听说，当神想做一件不可能的事，他会去破碎一个不可能的人。换句话说，神破碎那些他要呼召的人。使徒保罗就是最好的例子，他曾经的异象、热心和胆量，对神的国毫无用处，他只能带来毁坏（使徒行传 8: 11-13）。但自他失明和降卑的那刻起（使徒行传 9: 3-9），他学会了由其他人牵着他的手领路，这时他就“凡事都能做”（腓立比书 4: 13）。借着破碎，不可能成为可能。

写这本书时，我在一所神学院给留学生教授“神学英语”课程。¹我也教授英语母语的学生如何进行各式各样的神学写作。然而，我真正的情感和呼召却是自己进行神学写作。²2006年，如果你告诉我这将成为我的职业和呼召，我会说：“不可能。”我对参加神学院、学习神学毫无兴趣，我的确热爱写作，但压根不知道自己在写作的世界如何自处。那是神破碎我之前，一切都太不可能了。

下面就从我人生的黑暗转折讲起吧。那时我父亲与脑瘤抗争约有 12 年了，我对此一直懵懂无知，直到我十七岁。那时，我逐渐明白了父亲会早逝的事实，也明白了他当时

¹ 参阅皮尔斯·希伯斯，《神学英语：非母语神学生英文词库升级版》（Theological English: An Advanced ESL Text for Students of Theology），P&R 出版社 2018 年出版。

² 我在威斯敏斯德神学院的学位论文：《三位一体、语言与人类行为》（The Trinity, Language, and Human Behavior: A Reformed Exposition of the Language Theory of Kenneth L. Pike），P&R 出版社 2019 年出版。我还写了两部流行度更高的作品：《在平凡中寻找上帝》（Finding God in the Ordinary），以及《说话的三位一体和他用话语所造的世界》（The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything），Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

还活着已经是一个奇迹。在他第三次也是最后一次脑部大手术之后，癌症彻底侵蚀了他的生命，他陷入了无声状态。肿瘤压迫了脑干，使父亲失去了说话的能力。他就像一只双翼折断的鸟儿，温柔而安静地回到家中，接受临终关怀。他在有围栏的床上度过了生命的最后三周，从一根塑料导管获取全部的营养。他慢慢走出了活人的世界，他的航程已达终点。

父亲离世的那一夜是 2004 年 6 月 3 号，当时我十八岁，刚刚结束大学一年级的学习。那天晚上，他呻吟了两个小时，然后临终关怀的护士告诉我们，他大概还剩下三口气（在那之后，我再也没有如那般数到三）。随着最后一口气，整个房间弥漫着一种他已经不在的氛围，他明显离开了。就在之前的一刻，我们还是九个人，之后就变成八个了。

被破碎的意思是被削减，被倒空一切自足的虚假盼望。

那一夜和之后的几个月，我的经历和感受无法用语言形容。我想“破碎”一词大概是最好的形容了，破碎——没有彻底摧毁，却被 *击碎*、*压垮*。二者有明显区别。被摧毁就是彻底消散，不再有复原和解决的可能。被摧毁的意思就是不复存在。但被破碎的意思是被削减，被倒空一切自足的虚假盼望。被破碎，就是意识到你彻头彻尾都是 *无助的*、*无法自立的*。

父亲去世大约两年后，我的破碎达到了新的深度。那时我回到了大学，在一栋宿舍楼前面等着我当时的女朋友、现在的妻子克里斯汀娜（又一个不可能成为可能的故事）。我还记得当时校园里宜人的晚风，就在我闻到新割的草坪散发出的清香、混杂着一股香烟的气味时，一股热浪从我的头顶倾泻而下，冲过我的背部和双腿，我的呼吸变得短促，喉咙紧闭，刹那间无法吞咽。

克里斯汀娜向我走来时，我感到自己就像一只旋转着的巨大的球，挣扎着无法站立。“我惊恐发作了。”我甚至不知道这话是什么意思，只知道我迫切需要帮助，越快越好。我请求她带我去医院，认为那是唯一的出路。但向汽车迈进的每一步都让我的胸部和肩部更加紧绷，几秒钟之内，世界变得一片漆黑，陌生而恐怖。汽车一发动，我就知道：我要死了，就死在这辆车里，死在去宾州赫尔希某家医院的途中。这就是我人生的终点。

我很想告诉你那次我得救了，找到了解药，但那是一句谎言。我一点都不勇敢，恐慌使我瘫痪。某种极其糟糕的东西充斥了我的整个身心，挤压着我呼吸的空间。接下来的二十分钟就像车轮上的地狱，车开出几英里后，我开始大声呼救，一边呻吟一边努力喘气。在那条黑暗的乡间小路上，一辆十八轮大货车行驶在我们前面。

“你能绕过去吗？”

“那是双线！”

克里斯汀娜在哭，但我无法为了她平静下来。恐慌让你对任何事物都瞎了眼，你只能看到自己的视角。随着我肺里的空气减少，我大喊着：“求你了，绕过去走吧！”她一脚踩下油门，我们俩都盼着对面车道的拐弯处没有车辆。

我拿出手机拨打 911，与接线员的那次对话我永远不会忘记。

“911，你有什么紧急情况？”

“是的，我惊恐发作了，无法呼吸。”

“好的先生，能告诉我你在哪儿吗？”

“我在车里，在去医院的路上……在赫尔希。”

“所以，你已经在去医院的路上了？”

“是的。”

“这样的话，既然你已经在去医院的路上了，我们就不能为你再做什么了。”

我的心沉了下去，好长时间没有说话，我快要死了，这是真的。我放下了一切，放下了所有的骄傲，所有假装没事的伪装，处于完全的无助状态。

“好吧，那你能否至少为我祷告一下？”

“先生，如果你已经在去医院的路上了，我就不能为你再做什么了。”

“但你能为我 祷告 吗？”

电话挂断。

她挂断了一个“濒死”的二十岁年轻人的电话！

那是我有生以来头一次真诚的请求别人为我祷告，与我从前的请求不一样。从前虽然也请人为我祷告，但并不在乎对方是否真的祷告。但这次我不是要求形式上的代祷，而是真实、恳切的祈求，是生死攸关的恳求。这就是我所有的一切：我的声音、我的请求。即使在那样的恐慌时刻，我还是因有人 *拒绝* 为我祷告而震惊。也许她不信神，也不相信祷告，也许她只是感到尴尬或犹疑。真相如何我永远不会知道，但这使我那天晚上的破碎到达进一步的低谷。

几分钟后，我已经在大声感谢神将我们平安带到医院。当我们在灯光下穿过停车场时，我用颤抖的声音说：“没事了，没事了，大家在为我祷告。” 克里斯汀娜同情地点点头，她一定和我一样惊讶，在那噩梦般的旅程之后，我们竟然还活着。

我进了医院，在走廊的一张床上坐了约有一小时，一边喝着冰水一边呼吸，胸前似乎压着大石。我的朋友们也赶来了，确保我安然无恙。医生告诉我，我是出现了泰诺过敏反应，我的症状会在接下来几小时内消失。我松了一口气，尽管我的感受仍旧没变：就像一个套着我自己皮囊的外星人，努力让身体执行呼吸和说话的基本功能。

但症状并未消失，回到宿舍，我整夜地在走廊里来回踱步。我的肩膀无法下垂，每当我试着蜷起肩膀，它们都会嘎吱作响（身体应对压力的一种反应）。我的喉咙狭窄得就像一个针孔。就在几个小时前，我还那么无忧无虑，生活规律而舒适，每天都有喜乐和安慰。我的生活很稳定。但如今……我已经不再那么坚如磐石，而是被压扁了。我就像一张薄薄的纸片，快要被卷进风中。我是那么脆弱，那么破碎。

第二天早晨，我在校园里散步，试图摆脱这些感受，但它们纠缠不休。于是，我去了校医办公室。本来三十秒就能解释清楚的事，我用了十分钟。每句话之后我都要大口喘气，以便告诉护士前一天晚上发生了什么。她递给我一个牛皮纸袋，说：“对着这个呼吸，你是不是感觉很难受？你想要我叫救护车，把你送回医院吗？”我点点头，对着袋子又一个深呼吸，我的胸口因起伏而阵痛：“没错……我想我需要。”

几分钟后，我生平第一次登上救护车。躺在担架床上，手里按住一个氧气罩，我听到两个身着 EMS 字样服装的青少年进行尴尬的对话，跟好莱坞电影的情节完全不一样。他们打电话给我的妈妈和克里斯汀娜，她们赶到医院见我。医生给我抽了血、进行一些检测，但什么都没有发现。其中一个医生说：“你的身体没什么问题，你可以走了。”可以走了？可以走了？我的身体就是我的监狱，我毫无自由。我就像一个在人类中间行走的外星人，每时每刻都可能消散。我压根没有行走的自由。

我从来不喜欢与人争执，但我却径直看着医生的眼睛说：“除非你给我提供治疗，否则我不会离开这里。”几分钟后，他回来了，手里拿着一个装满了安定的药瓶，这种药物可以让你的大脑运行速度减慢。我抓着药瓶走出医院，感到神志不清、迷茫而沮丧。最重要的是我感到无助和低落，我感觉自己崩塌了。这个世界的万事万物一如从前，但我却大不一样。如今，我成了熟悉世界里的陌生人。

我决定回家休息，弄清楚我到底怎么回事。接下来的几个星期里，我感觉自己就像破裂的玻璃，一碰就碎。每个活动都需要大量的努力，甚至是吃饭。两个星期内我掉了 30 磅，光是呼吸和吞咽就费尽力气，更不用说吃饭。我还变得极其敏感、高度警惕。自那之后，我多次听到其他与焦虑症作斗争的人说，他们“在自己的皮肤里感觉不适”，这个描述非常精准。就像是被某个躲在门后的人吓到了，但那种惊惧感却不会消失，而是融入了你的血液。

日常生活成了巨大的负担，我的思绪如脱缰的野马，一切常态和常规、自动和下意识都消失殆尽。我好像对自己过敏一般，吃饭时盯着自己的手指，走路时看着自己的脚。每隔几秒我就会用舌头去察验牙齿周遭。我尽量不去照镜子，那种感觉太荒诞了。

我无法平静下来，也没有平安。我也无法安息，找不到满足、快乐，甚至无法分散注意力。我所能做的就是 *无缘无故地* 感到害怕，活在莫名的惊恐中。这是最令人不安的地方。

几天后，我记得对自己说：“没有人能过这样的日子，我甚至都不是一个真实的人。”这就是我的谷底：软弱、没有喜乐、没有盼望，整个人薄如蝉翼。我无法正常生活，我甚至把克里斯汀娜推开，她是世界上对我最重要的人。我推开她，不是因为我想这样做，这不是我的选择，我只是无法处理自我以外的任何事物。我被恐慌压垮，高度的警惕使我瘫痪。我怎么了？为什么会这样？

我没有答案。但我很快学到了一件事，读者们，请听好：*当你跌到谷底，你的耳朵和眼睛会开始打开*。你会听见、看见远胜于从前的东西，简直太多了。我想使徒保罗也有过这样的经历，这种经历难以形容——就像是你曾经被一团雾包围，那团雾将你托起来，让你不至于被周遭环境压垮。恐惧和恐慌就像是空气和光，它们围绕着你，即使你必须用手捂着眼睛才能行走，你还是会逐渐习惯。那些巨大的声响、刺目的光，都会变得逐渐熟悉。

时间像生锈的旧火车一样痛苦地向前推进，但随着齿轮的转动和咔嚓声，在我与焦虑的惊诧和孤独作战时，我的感官逐渐打开，我能从周遭世界中看见、听见 *更多* 的东西。景色变得更加清晰，形状开始浮现，鸟叫声也印入耳中。在这般清晰明澈的风景中，我的耳朵、眼睛对帮助和盼望的讯号也更加敏感。我的所见所闻并不多，但我仍旧在听、

在看。我是如此绝望，以至于转向了一个长久忽视的古老盼望：神的声音。神一直是我童年时代的美梦，他会不会是真的？他能帮助我吗？我的破碎使我转向了神。

到这一步，我已经没有骄傲和自立的幻想了，所以我四处翻找父亲的旧圣经，最终在家兄的书架上找到了它。皮革封面的边缘已经破裂，书页也十分破旧，那些都是手指曾经翻过的痕迹。我打开创世记开始阅读，接着就停不下来。

我无法解释为什么，我没有听到耳朵能听见的声音，告诉我一切都会好起来，有朝一日我的身体不会再像一座监狱，或是只要我相信就能得到平安——这些话我都没有听到。我只是感到这是唯一的出路，如果真的存在出路的话。这种感觉让我专注于那本黑色圣经中的每一处被标记出来的文字、折痕。我很少放下那本圣经，它也从未离开我的视线或身旁。

那时，虽然我或许没有听见神的声音（以我想要的方式），但我确实比以往更专注地聆听。周遭万物——场所、食物、人群——都变得安静，就好像音量被调低了，而圣经的音量却在加大，以至于轰鸣。我醒着的时候便手不释卷，圣经就像被钉在了我的手掌上。我的每一天都在大量的字句、章节和书籍中度过。圣经为我破碎的灵魂指明了出路，将我的世界翻了个底朝天。每一页都有同样的功效，读圣经的时候，我的思绪不再在狂风中流浪漂泊。

最初的几周和几个月里，我所经历到的精神痛苦足以阻碍一切：关系、梦想、激情。一切变得简单，我只要生存下来。呼吸，然后随身携带那本黑色小圣经。对于被破碎的人来说，这就是全部目标。

我们被破碎以便蒙召

我的破碎是蒙召的开端，但当时的我一无所知。我可能没有听见神有形的声音，但我在圣经里 *读到* 了他的声音，我在听。我在学习，并朝着一个圣经指引的方向迈进。我已经蒙召，假如我没有破碎，就不会跟随这样的指引。我不会去搜寻父亲的古老圣经，然后听从书页里那神圣的召唤。换句话说，为了我能听见呼召、迈上截然不同的道路，我必须被破碎。我不清楚这条路通往何处，但我知道 *谁* 在引领我。我知道我会跟随这条路，别无其他。

第一章我想说的很简单：神让我们被焦虑破碎，神自有他的目的，这个目的就是帮助我们听从他的呼召。这真的不是我编造的，过去的我也不明白这个真相，但如今我知道，神一直在呼召我们归向自己。他 *总是* 要求我们成为天国的子民（马太福音 6: 33），以天国为最要紧的事，听从好牧人的声音（约翰福音 10: 11）。我们在丧失之中不再听从好牧人温柔的声音，而是以成千上万的刺激分散注意力。我们用噪音充斥自己属肉体的耳朵，神一直在呼唤，我们却不听。

亲爱的读者，我们被破碎，是为了能 *听*。我们被破碎，以便被神呼召。我们被带到卑微的地步，以便能听见神在高处的声音，开始关注上头的事。

但为什么呢？为什么必须是这种方法？让我们察看其中的神学原理。

神学要点：你此刻需要知道什么

我在引言中告诉过你，每一章都会提供一些神学知识。随着你阅读这本书的内容，你会逐步增加你的神学储备，每次都是简短精炼的形式。这是我们的第一课：为了理解你的破碎和其中的目的，你必须认识神是谁、你又是谁。

让我们从最大的问题开始：神是谁？如果你想理解你的焦虑，明白它在你生命中的角色，你就必须知道这个问题的答案。神为什么要让你被焦虑击垮、破碎？答案简短说来就是：因为他想要与你相交，他在呼召你。如果你知道神是谁，这就很容易理解。神是相交的灵，他有三个位格（圣父、圣子、圣灵），位格之间彼此对话。神也借着启示向受造物说话，包括周遭世界的启示（诗篇 19：1-4；罗马书 1：20），也包括圣经。为什么这一点很重要？如果你想要跟神建立关系，如果你想理解他会如何使用你的焦虑，为什么容许你焦虑，那么你就必须与神交流。你必须学会聆听（听他的呼召）和说话，换句话说，语言（说话）是神的核心，也是我们认识他的方式。³

其次，让我们问下一个问题：你是谁？这个问题的答案跟前一个相对应，因为我们受造是神的形象。这个问题简单的答案是：我们是被造用于相交的受造物。但我们需要解释这句话的含义。

如果语言是神的核心，那么它也是我们的核心。神创造我们时，他按着自己的形象创造了我们（创世记 1：27）。然而这是什么意思呢？我喜欢霍志恒（Geerhardus Vos，1862-1949）给出的定义：“人是神的形象，意思不仅仅是他是灵，它具有理解力、悟性等属性，最重要的在于他倾向于与神相交，他灵魂的一切能力，只有当他在神里面安息，才能按照它们本来的轨道得到真正的发挥。”⁴ “倾向于相交”——我们是为了与神相交而造出来的，这就是神形象的真谛。我们里面的一切都渴望与父、子、圣灵交通，我们需要这样的相交。如果没有，我们就是一个空洞。这种与神相交的渴望埋藏在我们的血液之中，这就是我们生而为本人的根本。

与神相交的渴望埋藏在我们的血液之中，这就是我们生而为本人的根本。

好了——这些神学已经足够。我们稍后会进一步论述，但往下看之前，请记住这些真理：神是相交的灵，我们受造与他相交。⁵ 这两个真理决定了我们的视角，让我们看到神如何使用我们的焦虑成就大事。

³ 参阅《说话的三位一体和他用话语所造的世界》（The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything），Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

⁴ 霍志恒（Geerhardus Vos），《改革宗神学》（Reformed Dogmatics），Lexham 出版社 2014 年出版，第 13 页。

⁵ 我在《说话的三位一体和他用话语所造的世界》（The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything）中讨论了“语言作为相交行为”的论点，Wipf & Stock

用这一章的内容来描述这段神学，可以这样说，我们被破碎以便蒙召，蒙召以便与神相交。与神相交就是我们的生命之血，使我们的血管充满生命力，赋予我们目的、意义和安慰。我们不能没有它。为什么神会用焦虑破碎我们？因为他在呼召我们与他相交。焦虑可以帮助你放弃对人生的幻想，只有与神相交才能填满的空洞，是不能由其他事物填充的（约翰福音 10：10）。神呼召你与他相交，我们被破碎，以便蒙召与神相交。

反思问题

1. 你第一次经历焦虑是什么时候？它是如何压垮你的？
2. 被焦虑击垮，如何既是一件坏事，又是一件好事？
3. 与其他人讨论破碎给你带来的影响，被破碎对你而言产生了何种结果？
4. 我说我会无缘无故地焦虑、高度机警，我们的理性在焦虑中扮演了怎样的角色？（后面的章节会探讨）。你针对焦虑给出的理由是什么？有没有属灵的理由？
5. 我将神定义为 *相交的灵*。这个定义如何帮助你与神相交？有什么妨碍你进入与神更深的关系？
6. 作为神形象的承载者，你受造与神相交。有什么阻碍你每日与神相交？你能否采取具体的步骤，让你明天就清除这些障碍？没有等待的必要！
7. 讨论一下假如你不透过祷告、敬拜和教会持续与神相交，会产生什么后果。假如你不与神相交，会发生什么事？请用自己的经历讲述。

祷告

神啊，我被破碎。
我极其卑微，我在聆听。
你使我呼吸、思考、交流。
每时每刻你都在托举我。
你是我的 一切。

请在我微小的时候建造我，
分分秒秒、一砖一瓦，请建造我。
请建造我成为圣灵的殿，
我的神啊，请帮助渺小的我，
在你的伟大中找到力量，
日子如何，力量也如何。

出版社 2018 年出版。亦可参考下面两篇文章：“Closing the Gaps: Perichoresis and the Nature of Language,” *Westminster Theological Journal* 78, no. 2 (Fall 2016): 299 - 322;以及“Words for Communion,” *Modern Reformation* 25, no. 4 (August 2016): 5 - 8。

当我的焦虑冲击我，
 请帮助我与你相交，
 借着你的话语，
 透过我的祷告，
 还有你的百姓，
 请使我的生活以与你相交为重。

读者资源库：焦虑自检表

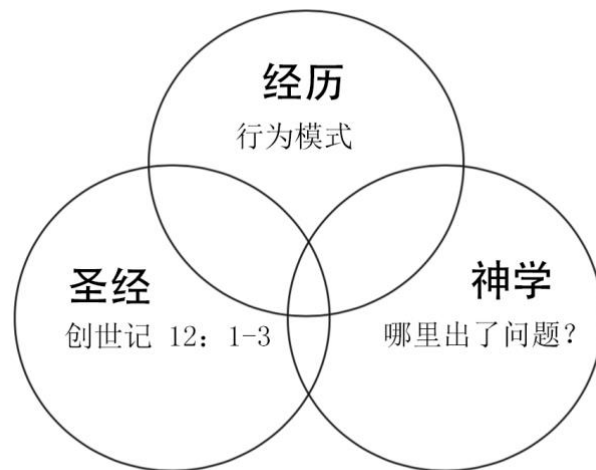
与焦虑作战，要取得进步，很大程度上跟 *自我意识* 有关。你的焦虑到哪一步了？请坦诚严肃地对照下面的项目进行检验。你并不孤独。采用“解释”一栏记录你具体的经历：你的焦虑是什么感觉？它什么时候会冒出来？什么时候会消失？你可以用特定的词语帮助记录特定的处境。我回答了第一个问题作为示范。

问题	是/否/有时	解释
我的焦虑经常使我无法做想做的事。	有时	过去 12 年里我学到了很多，但我仍然会被一些场景刺激到，例如飞行、独自旅行，或是在公共场合讲话。我会有起伏，但我有一段时间没有被压垮了。我很有限，但我没有瘫痪。
我的焦虑使我很难完成日程生活的基本活动。		
有些特定处境会触发我的焦虑。		
我发展出一些应对焦虑的习惯或工具。		
我感到家人朋友能够理解我的焦虑问题。		
我的目标是尽快彻底根除我的焦虑。		
我经常思考神为什么会让我的人生遭遇焦虑。		
我认同神有时会破碎我们，以便呼召我们归向他。		

第二章

在约束下生活

核心概念：我们的焦虑使我们发展出行为模式，
要么带来捆绑，要么带来释放。



我将一个残酷的事实说在前头：神可能会破碎我们，以便呼召我们；他可能会击垮我们以便重建我们、与他相交。这是一个漫长的重建过程，每日都有未完成的散落工程，每个角落都会有看不见的代价，整个过程也充斥着令人恐慌的意外。我们看不到终极的蓝图，我们看不见自己将来的样子，只能看到我们此刻的面目。每时每刻我们都可以选择**信靠**建造者，或是不信任他。我们可以选择相信，发生在我们身上的每件事都是有意义、有目的的，是为了塑造我们与全能的神建立关系。我们也可以选择用自己短浅的目光和视角拼凑出一个自己版本的蓝图。

我很希望自己很早就学会了信靠，可惜事实并非如此。与焦虑相争的起初，我盲目相信自己那短浅而尴尬的蓝图。无论走到哪里，我都抓着橙色的药瓶。我的盼望放在那些微小的白色药片和装满粉末的胶囊上面，药瓶外面标记着黑色数字和字母。我用毫克来衡量希望，而不是神伟大的应许，尽管我每天都会听到那些应许。我的全部注意力都放在我的感觉上面。

那时我要上一门有关修辞和媒介历史的课程，课程开始的时候，我走到教授面前跟她说我有严重的焦虑症，在能力范围内，我会尽可能延长上课的时间。课堂开始后，我按部就班地听课，努力集中注意力，努力寻找一个支点凝聚我的思绪。我暂且找到了一个，讲到柏拉图的《高尔吉亚篇》和修辞的本质时，我确实很有兴趣（我是这方面的书呆子），但我感到一股热流从脊椎流淌下来，让我惊慌失措。我站起身，推开椅子，向教授

点点头、指了指门口。我的感受告诉我：“快逃！”因此我逃走了。医生给我开了镇定的药片，说：“先吃半片。”我照做了。我又走进那间教室，吞下药片，然后祷告能有转变。这可不是什么个人成长的好路子，不是吗？我唯一的目标就是消灭我的感觉，回归“正常”状态，停止挣扎。如果这就是破碎和塑造的真谛，那么我发自内心地说，我一点都不想要。我只想回到原来的自我，那个强壮的自我。软弱让我恶心。

对我来说，破碎最真实的痛苦就是持久的软弱。心跳加速、受热肿胀、脱离现实、过度警觉、喉咙收紧、四肢刺痛——每一个都是让你越来越佝偻的重担。焦虑使我们的生命萎缩，将我们的生命力吸干，它让我们感觉贫血、虚脱。世界对我们说：“快跑到另一条路上！远离这条路！解决这个症状，重新过上美好的生活。去吃药，去看心理医生，竭尽所能——只要能去掉这个软弱的毛病，用力量填充你的空虚！”这是一种寻求改变的短浅之道。

你想知道长久的蓝图吗？振作起来吧，它就是神亲自向使徒保罗展示的蓝图：“我的能力是在人的软弱上显得完全”（哥林多后书 12：9）。软弱？！你的心对这些话有什么反应？请诚实回答。有时我会这样说：“神啊，求你了，什么都可以，除了软弱！可以是谦卑、仁慈、爱，甚至舍己也行，但不要是软弱啊！”

我们心灵所盼望的，常常不是灵魂真正需要的东西。

亲爱的读者，我们心灵所盼望的，常常不是灵魂真正需要的东西。“在人的软弱上”——这是我们的灵魂需要接受的真理。我知道这些话是我们的灵魂所不欢迎的，我们必须努力欢迎、拥抱这个真相。我们需要想办法。我们要使它从不受欢迎的客人，变成我们长期的座上宾。所以，反复诵读这句话吧！每天早晨都默念它，我们在 *软弱* 中找到神的大能。面对焦虑，你可能感到自己就像瓶身破裂的一杯水，随时会碎掉、倾泻而出。我知道，十二年之久我一直与这样的感受作战，至今仍未脱离。我想真诚地请求你：不要逃离你的软弱。软弱并不是我们要不惜一切代价逃离的威胁，巴刻（J. I. Packer）曾经这样说：“软弱就是道路。”¹ 神会使用我们的软弱，在我们的灵魂中成就大事。这就是这本书的论点。成就怎样的大事呢？我们会在后面的章节中展开答案。

本章中，让我们专注于如何养成可以应对焦虑的行为 *模式*。如何养成软弱中的行为模式，神又如何使用这些模式塑造我们、引领我们与他相交、获得自由和释放？我们将察看硬币的另一面：我们如何倾向于养成逃避软弱的行为模式，这样的模式会捆绑我们，而非相反。

让我回到我的故事。最初的几个月，我学到了很多。例如，我明白了瘫痪如何攻击思想意念，如同攻击身体一样。我因自己的感受羞愧，因此无法去做其他人能不假思索完成的事。我还记得我的兄长问我，能不能跟他一起开车十分钟去食品店买菜。我听到的更

¹ 巴刻（J. I. Packer），《软弱就是道路》（Weakness Is the Way: Life with Christ Our Strength），Crossway 出版社 2013 年出版。

像是：“你愿意深更半夜在没有任何安全措施的情况下，独自一人攀登一百英尺高的悬崖吗？”不了，谢谢。我还是待在原地比较好。

我经常嘟哝着一句话：“我就待在这里。”我成了一个隐士，离群索居，几乎从不离家。有时我会带着家里的大金毛狗亨特到外面散步，但也只是一百米的范围内。然而这么近的距离，走到一半我也会开始焦虑。如果我停止呼吸怎么办？如果我的喉咙又卡住了，怎么办？如果我的四肢因为没有足够的氧气而刺痛麻木怎么办？这时亨特会把皮带叼起来，拉着我走向路口的标记。狗在领着我走，它戴着项圈和皮带，但我才是那个被束缚、不能动弹的人。

焦虑使你过着一种被项圈缠绕的生活，项圈很结实，布满了恐惧的纤维。你不能在世界自由移动，因为身体的症状让你恐惧，让你的生活收缩。当你迈步的时候也不能走得太远，因为恐惧会让你保持在安全区。

大约这个阶段，更多的亲朋好友明白了我的遭遇，因此我开始听到许多人提供的各种各样的建议。人们只是想要帮忙而已，我知道，但他们说的一点都没用，因为所有人都采用同一个方法论，我称之为“纯理性主义”。我说“纯理性”，是因为圣经也有它的理性和逻辑，后者可以为我们的焦虑带来光照，让我们看到神如何使用焦虑来塑造我们。但前者——纯理性主义——却相反，这种理性与神无关，与神的话语和属灵的成长无关。

“你在焦虑什么呢？”“为什么这么紧张？”“你知道是什么导致你恐慌吗？”这些问题本身并不坏，实际上我们常常需要这么省察。但很多人不明白的是，焦虑这件事并不总是能通过推理来摆脱。我们的大脑无疑是强大的，神就是这样设计的，我们可以用大脑来对抗焦虑的症状，但大脑仍然是有限的。焦虑并不总是具有一个合理的解释，或是一个直接的诱因。最重要的是，神要怎么使用我们的焦虑，神在做什么，我们并不知情。因此，对于人们提出的大部分问题，起初我的回答常常是“我不知道”。这往往让我感觉更糟，因为我的焦虑似乎混乱而失控。感觉恐慌是一回事，无缘无故地感觉恐慌是另一回事！这也就是为什么许多焦虑的人都感觉很疯狂，这是由于不清楚缘由，不知道自己为什么焦虑。

因着没有答案，加上我的“瘫痪”症状，这些导致我陷入更深的无助。我的脑子坏了，过去熟悉的一切——开车去学校、上课、看电影、吃早饭——如今都成了实实在在的障碍。生活本质上充满了难题，我一点也不喜欢这样过日子，我只是勉强生存了下来。

严重的焦虑就像一根绳索，套着你、拉着你四处走。焦虑使你对自己的生活失去掌控，如果持续足够久，你就会开始想出应对机制，即似乎能缓解压力的行为模式。行为模式就是我们试图应对混乱作出的努力与尝试。

释放模式与捆绑模式

思想一下，生活处处充满了模式：白天和黑夜、吃饭和睡觉、说话与沉默。我们是寻找模式的人，我最喜欢的一位语言学家曾经说过，除了一切抽象的想法之外，“人还致

力于模式追逐所带来的纯粹乐趣”。² 我们是 *模式的追逐者*——这就是我们的所是，我们是按照神的形象受造，而神就是一位创造模式的神。问题在于，我们倾向于养成捆绑我们的模式，而非带来释放、保护我们的模式。我们抓住那些能带来舒适、控制感和愉悦感的模式，避开那些能提供塑造、顺服和节制的模式。

就拿我的一些模式举例吧。如我先前所提，几个星期以来，我养成了每天多次阅读圣经的模式，过着线性的生活，逐句逐句地阅读。我从这样的模式里获得了安慰，虽然对我的症状没有产生太大影响，却让我有种落地的感觉，好像在一片汪洋之中，我的脚趾碰到了一块岩石（诗篇 18: 2）。我终于能站在这本书上了，我可以站在圣经作者的肩膀上。尽管每天大部分时间我都感到破碎、压抑、高度警觉，但我的手中握着盼望的话语，就像洞穴里的蜡烛给我光亮。

我所得到的盼望与安慰，来自于圣经的 *内容* 和 *媒介*。

就 *内容* 而言，一直有一个非我的声音对我说话。因着我已经破碎，我就不再耳聋了。当你被自我所充斥，相信自我的谎言，认为你是自足的，那么你的耳朵就会堵塞（以赛亚书 6: 9-10；马可福音 4: 12；马太福音 13: 14）。³ 你听到的唯一的聲音就是你脑海中的声音，这个声音并不聪明。因此，论到圣经的内容，我如今完全相信所读的是真理，我也向真理敞开。这真的是神，万有的主降卑与他悖逆的受造物相交，继续用他的话语引导他们前行——这话语不止创造了世界，而且还每时每刻都在托住万有（希伯来书 1: 3；歌罗西书 1: 17）。⁴ 神是说话的、位格性的神，他按着名字呼召他的子民：亚伯拉罕、以撒、雅各、摩西、大卫、以利亚、约翰、保罗。这些是真实的人，与真实的神有着真实的关系。农民与渔夫，土著与税吏——神并不吝啬向任何人发出邀请。这就是神，比我所理解的更加忍耐、更良善、更公义、更慈爱。翻开圣经的每一页，我都惊叹不已，就好像我在学习一门新的语言，打开了一扇门，看到了我迫切需要的世界。这是位格性的神，他知道我的名字，他满有恩慈，他的恩慈满溢。只有这里才有盼望。这一切对我而言都十分奇怪，因为我从前也读圣经，我在教会长大，但从来没有这样读过圣经，把它当成是神的声音。

论到 *媒介*，我也在圣经中找到安慰。我的生活成了线性的，在一种相当真实的意义上，我在父亲的旧圣经里找到了一种稳固的结构与模式：文字按两个序列排开，带有脚注和索引。我就住在这井然有序的文字中间，我的手指在其中穿梭，但在另一种意义上，我也立足于其中，我的双脚站立其上。混乱的感受似乎能够顺服于这些书页上的字句（尽管还有挣扎），印刷的秩序感给了我在混乱和恐慌中所急需的结构与稳固性。因此，我紧紧抓住圣经，好像它是我身体的一部分。

² 肯尼斯·帕克（Kenneth Pike），《语言概念：序位学入门》（Linguistic Concepts: An Introduction to Tagmemics），University of Nebraska Press 1982 年出版，127 页。

³ 我提到这些经文，是因为属灵的失聪也就是无法理解神的话语，实际上是神对他子民的一种审判。在我自己的人生中，我也见证了相似的现象。我在教会长大，从小聆听神的话，但我养成了听不进去的习惯，并不真的在听。当我真的开始理解我听到的经文时，我意识到我多年来都是属灵失聪的状态。

⁴ 参阅《说话的三位一体和他用话语所造的世界》（The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything），第三章，Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

我逐渐被圣经改变。最大的改变就是我在 *聆听*，我边读边听。我比从前听任何人讲话都更加专注，毕竟，对于神所破碎的人而言，这么做是合宜的。神吸引了我全部的注意力，尽管我当时不知道，但这是一种导向属灵 *自由* 的模式，不是其他事物能够提供的自由，而是我们在世界上能拥有的最好的自由，一种在神话语的疆界里翱翔的自由。然而，要明白这并不意味着我不再焦虑，模式可以释放我们自由，但并不移除生活的艰难。有时模式甚至会让我们更加艰难，但它们总是会让我们扎根于神真实、赐生命的应许——即神永远与我们 *同在*（马太福音 28：20）。

然而，尽管有些模式可以释放我们、带来自由——其中最重要的模式是阅读圣经、顺服神在圣经中的声音，确实也存在 *捆绑* 我们的模式。我仍旧会倚靠自己的焦虑疗法，甚至现在也会有这样的试探，十二年后仍然有挣扎。对于凭信心行走，我们都不是那么热情高涨，尽管观念上非常认可，实践上却容易脱轨，因为凭信心行走是痛苦的、吓人的。因此，我一而再、再而三地退回我的舒适区：“我就待在这里吧。”所谓的“这里”，就是任何我感觉舒适的地方：家，我的宿舍，大学校园，总归是我的 *安全区域*。就是在这个时期，就是我去医院的头几个星期，我被确诊为焦虑症，开始接受相关诊治。这意味着我的医生会给我开药（后面会专门谈到药物的问题），不论好与坏，药物都开始成为我应对焦虑的一种模式。

我还养成了其他进一步捆绑我的模式，我原以为这些模式会让我更舒适。“我就待在这里”就是其中一种，此外还有机械的日程：每天都重复同样的流程，同样的顺序，同样的时间。一个被焦虑笼罩的人，总是喜欢恪守流程。

必须说明一下，固定的日程和行为模式本身并没有错，我们都有这样的日程安排，圣经的神也是一个模式的神，自然界的规律和一致性也在启示神自己。然而，尽管行为模式能在一个不可预测的世界为我们带来慰藉，它们却可以迅速将信心排挤出我们的生活，这个时候，模式就成了问题。因为这个时候，模式就成了我们的禁锢和捆绑，它们将我们关锁在可预测的、舒适的牢笼中，信心不再是神圣的礼物，而是一种恼人的威胁。也是在这种时候，我们因“在人的软弱上”这样的表述不寒而栗。

在某种意义上，信心在于打破模式，是走出熟悉感和舒适区。

在某种意义上，信心在于打破模式，是走出熟悉感和舒适区。亚伯兰与哈兰同住时，在他的家族和同胞当中，一切都是熟悉的，他过着一种规律的、有模式的生活，正如我们今天一样。正是在这种模式化的生活背景下，神对他讲话，呼召他凭信心前行。

耶和华对亚伯兰说：“你要离开本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。“我必叫你成为大国。我必赐福给你，叫你的名为大，你也要叫别人得福。为你祝福的，我必赐福与他；那咒诅你的，我必咒诅他。地上的万族都要因你得福。”（创世记 12：1-3）

我们经常将注意力放在这段经文的祝福上，这是好事，但留意亚伯兰撇下了什么：他的民族、宗族、父家。换句话说，他将 *一切* 熟悉的事物都撇下了，他蒙召去哪里呢？不是一个临近的城市或国家，而是“我所要指示你的地”。神要求亚伯兰与他熟悉的生活

模式切断关联，信靠他自己的声音，不是一个具体的异象、计划或目的地，而是一个声音。

作为一个与焦虑作战的人，听到这段经文着实感到不可思议。为什么要将一切熟悉的撇下？为什么要离开你的舒适区？从小到大，我多次听到亚伯拉罕的故事，但从未这样看待。亚伯兰的选择让我惊掉下巴，怎么能这样……为什么……有什么意义呢？

对我像我一般焦虑不安的人来说，亚伯兰就像是一个超级英雄。当然了，是神呼召亚伯兰，赐给他所需的信心，带领他穿越旷野，保护他免遭仇敌的侵害，最终引导他进入目的地。神才是真正的英雄，但从人的角度来说，我一点无法与亚伯兰共情。我会感到惊叹，但却无法共情，为什么？

答案简单来说，我深深沉溺于一种有规律的生活模式，这种模式束缚了我，使我被恐惧支配，而不是被信心支配。有一种恐惧在属灵上是健康的，我们后面会谈到的，但我的恐惧并不是那种。我的恐惧是禁锢的、捆绑的恐惧，我的模式是人造的模式，不是为了指引我，而是为了支配我。因着我身体上的感受——高度警惕、过度的自我意识、如同住在身体内的外星人——因此我很高兴被这种捆绑模式所支配。若是让我在恐惧和信心之间选择，我几乎每次都会选前一个。“被禁锢在安全区域，总比在信心的荒野游荡要好。”这就是我潜意识的观念。

有时候我会抵制自己的恐惧，比如晚上乘车出行，或是去一个我不想去的地方，每当我那么做，都会体验到一种自由、释放，好像被神的大能覆庇。但这种感受都是在极度的焦虑之后才会出现，这么做需要付出很大的努力，因此我一般都是尽可能避免。

过一种有规律的生活，这是我们的本性，但很容易将生活变成一座监狱，一种被围墙环绕的生活，似乎无法挪移、无法翻越、无法打破。在这样的围墙上打洞，只有一个方法。我很希望我能给你一个不同的答案，但唯一能救你脱离这座焦虑监狱的就是亚伯兰的方法：跟随神的声音，打破禁锢、捆绑你的生活模式。神不会让你没有模式可以依靠，他会赐给你新的模式，听从他在圣经中声音的模式。你的焦虑可以成为打开你耳朵和眼睛的工具，将你引向说话的那位神。在后面的章节中，我们会学习循着释放的模式和神的声音生活，究竟是什么样的。

打破模式的益处：共情

在我们察看这一章的神学要点之前，我想先讲一个打破模式最宝贵的益处：*共情能力*。

每个人都会遭遇艰难，你看不到其他人在面对的困境，尤其是我们的社交媒体文化充满了炫耀，但这不要紧，艰难和困境是真实的，每日都有挣扎转绕着你：刻薄的责备、性骚扰、打碎的承诺、失败的育儿、有病的身体、受挫的野心、经济压力，等等。这是一个漫长却沉默的清单，充满了经常被忽视的挣扎。对于他人遭受的这些困难，我们有些能够共情，但不是所有。有时候，我们忘了他人也有挣扎，甚至是跟我们一样的挣扎。然而，打破模式可以让你与他人共情，超过你的所想。共情可以导向对周围人处境更深的感同身受。

最近我观看了 CNN 电视台对喜剧演员斯蒂芬·科尔伯特 (Stephen Colbert) 的采访。⁵ 他在讲述自己孩童时期失去父亲和两个兄弟的痛苦经历时，主持人提到他在别处论到悲惨事件时说过的话：“我学会了去热爱我极度期盼没有发生的事……神的惩罚有哪个不是恩典呢？”主持人对这番话感到震惊，说：“你真的相信这句话吗？”科尔伯特的回答深刻而动人，折射出他因多年悲恸而历练出的成熟：“你能从失去中获得什么呢？你获得的是对别人失去的感知，让你能与他人连接，让你能更深地理解生而为人意味着什么，让你能更深地作为一个人去爱。”我想我们大部分人都会说，与焦虑作战是我们极度期盼没有发生的事，我们巴不得从没有过这样的经历。我们讨厌它，不希望它打碎我生活的玻璃瓶，威胁我们的安舒。但因为我们焦虑，因为我们有焦虑的痛苦，我们才能与他人连接，更深地爱人。焦虑使我们 *感觉* 不像个人，但却有可能把我们变得更加 *是* 一个人。

我还记得在神学院的时候跟一位同学交流，在图书馆的顶层，我随口提到我的焦虑问题。“你的意思是，一般性的焦虑，还是因为特殊状况而有的焦虑？”我回答说：“一般性的，我有焦虑症已经好几年了。”他停顿了片刻，点点头说：“其实我也是一样。”他这话一说出口，我就立刻感觉跟他亲近了很多。为什么呢？因为我可以感同身受。我们的经历一致，让我们觉得更像是兄弟手足，而非陌生人。兄弟们分享同一个传承，我与我的三个兄弟分享同样的回忆，但共同受苦的人分享同样的传承。我们与他人感同身受，我们的共情能力，皆是由于我们的焦虑——因着我们不断尝试打破囚禁我们的生活模式，每天都在世上努力生存——这实在是一个恩赐！这是给人类的恩赐，让我们能彼此交流，彼此共鸣，感同身受，*一肩* 面对痛苦和压力。

我们对受苦者的共情源于我们的焦虑，这不是一件小事。找到打破禁锢你的模式的方法绝非易事，但会使你更像个人，也会让你更能与他人共情。换句话说，它会引导你学会与人相交，而这种团契相交的特质正是人之为人的本质。

神学要点：哪里出了问题？

上一章中，我们察看了神是谁、我们是谁，我们看到 *相交* 是这两个问题的核心。但我们并不常有这种相交，不是吗？我们不常与神相交，时不时会发生，却很短暂易逝，就像一只在风中乱撞的蝴蝶。对于焦虑处境下的人尤为如此，我们焦虑的时候，与平安的神相交就像是努力抓住一只无法触及的手。我们知道神的手就在那里，应该可以抓住的，但伸出的膀臂却似乎总是不够长。更糟的是，每当我们伸手去够，焦虑都会刺痛我们，让我们缩回自己的感受中。为什么会这样？

我们焦虑的时候，与平安的神相交就像是努力抓住一只无法触及的手。

⁵ 可以在这个网址读到访谈内容：<https://www.vanityfair.com/hollywood/2019/08/colbert-anderson-cooper-father-grief-tears>。

我们需要花些笔墨解释这一点，因为我们与神相交的中断与捆绑我们的行为模式有关。这部分的神学介绍仍然会保持简短，让我们有一个圣经的背景来解读焦虑，其余内容会在其他地方展开。⁶

让我们从一个简单的问题开始：到底哪里出了问题？圣经对这个问题的回答简单又有冲击性：*罪*。这个答案与我们在第一章探讨的内容相吻合：神破碎我们，以便我们能听到他的声音；他破碎我们，以便呼召我们。在另一种意义上，我们被破碎了才能明白，*罪*是我们无法与平安之神相交的原因，是我们与神失和的原因。为什么？当你思考这个答案，它就成了一个与你有关的答案。世界的问题并不是人与人之间的误解、教育或科技的落后，也不是有害观念的传播，*问题在于你的里面出了问题*。这个答案叫人崩溃，击碎你的自我，摧毁你的信心，要求你接受很少有人能接受的真相：*你*的里面有某种东西，要对这个世界上的可怖、衰败、贫困和仇恨负责。是你里面的某种东西……你知道它是什么吗？是 *不信*。我敢说，你一定不会认为，它就是大屠杀、暴乱、毒瘾的幕后黑手，不是吗？

但这一切都记载在创世记 1-3 章。在伟大故事的开端，我们读到相交的神、三一之神用话语创造了世界，他的话让世界运转。这话不仅创造和掌管万有，且托住万有的运行（创世记 1: 1）。话语在创世中的中心性至关重要，因为它指向万物的核心，万物都是神所有就有、命立就立。这需要一切领受、有份于这话语的，都能够 *信靠* 并参与。⁷

有人说，就要有人信，话语需要信任，也以信任为前提。起初，信靠存在于说话的神与被造物之间，这信靠不是无根无据的。人类的始祖有充分的理由信靠神的良善，因为神为他们提供存在的意义，赐给他们所需的一切食物。他们存在的目的是为了神的荣耀繁衍、治理地球（创世记 1: 28），照管神所立的园子（创世记 2: 15）。人类的始祖是园丁，合神心意的园丁。神的良善也彰显在为他们提供食物的慈爱之举中（创世记 1: 29-30）。

然而，或许创世记故事的关键在于，神用话语保护他的被造物免遭死亡，就是那终极的监狱。他的话为他们提供了彰显自己信靠神良善的机会。创世记 2: 16-17 中，神首先确立了信靠的重要性。他告诉人什么 *不可* 做，如果违背了他的话语，会有什么后果。在人类存在的这第一页故事中，神已经言明信靠的根基性。亚当夏娃有机会站在这根基上，在神话语的光照下生活、行事（使徒行传 17: 28）。或者，他们可以不信任神的话，选择另立根基。

后面的故事我们都知道了。他们选择了另外的根基，相信蛇的话，而不是神的话。蛇的话与神的话是对立的，神首先告诉人他们 *可以* 做什么，然后才告诉人 *不可* 做什么。而蛇颠倒并歪曲了这个信息，首先，他向夏娃发出疑问：“神岂是真说不许你们吃园中 *所有* 树上的果子吗？”（创世记 3: 1）。你能看到这如何颠倒了神的话语吗？神对他们说的是：“园中 *各样* 树上的果子，你可以随意吃”（创世记 2: 16）。蛇给了夏娃

⁶ 参阅我的小书《神圣的同在：愈加亲近说话的神》（In Divine Company: Growing Closer to the God Who Speaks）。

⁷ 更多内容请参考说话的三位一体和他用话语所造的世界》（The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything），Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

一个颠倒的信息，并且进行了歪曲。夏娃是怎么回应的呢？“女人对蛇说：“园中树上的果子，我们可以吃；惟有园当中那棵树上的果子，神曾说：你们不可吃，也不可摸，免得你们死”（创世记 3：2-3）。首先，夏娃忽略了神慷慨丰富的恩赐，神说的是“各样”果子都可吃，但夏娃却省略了这个词语。这个省略非同小可。夏娃开始遗忘神的伟大和慷慨。其次，夏娃添加了一小句：“也不可摸”，这是从哪儿来的？神从未说过不可摸，最合理的解释是夏娃堕入了蛇的道路，即歪曲和夸大。

蛇与人的这次相遇在夏娃心中埋下了一颗不信的种子。我们可以想象她的脑海里翻腾的想法：“或许神不关心我们的福祉，或许神对我们隐瞒了什么，这只是个果子而已，有那么厉害吗？只尝一小口，应该不会有有多大害处吧？”不信的种子已经生根发芽。

一旦这些想法生根发芽，扎根于心灵的土壤，与神相交就会终止。你无法与不信相交，就像油和水不可调和，不论多么使劲摇晃，都不会融合。如果你想与神相交，就要信靠神的话语。信靠神的话语，才能带来相交。不信神的话，就会导向关系的破裂与失和。对话语的信任带来联合，对话语的不信与怀疑带来失和。

这跟我们的行为模式有何关联？每个行为模式都是基于对某人、某物的 *信任*。例如，我待在安全区不动弹的行为模式，是基于对我掌控自己经历之能力的信任。“如果我待在自己感觉舒服的地方，我就不必处理焦虑感了。”换句话说：“如果我晚上要驱车出行，就会出现恐慌。”你能看到我相信的是自己的控制力吗？没有信心的余地，没有余地像亚伯兰一样踏入异邦，没有余地去信靠神的话语。我的心中、意念中也没有余地留给大卫的话：“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我”（诗篇 23：4）。我在禁锢的行为模式下，甚至不敢在晚上出门而不担心被害，更不用说死荫的幽谷了！

每个行为模式都是基于对某人、某物的信任。

但我们并非没有希望，透过圣灵的大能，我们可以打造出新的行为模式。我们可以祈求神赐我们在异域行走的信心，无论这个异域指的是什么，可能是社交、上班、坐飞机、破裂的关系。我们可以祈求对神话语的信心，从圣经找到相应的话语来默想。这就是释放我们得自由的模式，唯有这样的模式能让我们在做决定时信靠神的话语，以这样的信靠为重心。

最后，我想举一个最近的例子。回家的路上我经常焦虑，常常要与焦虑抗争。下午还在工作的时候，我就已经出现一系列的症状：无法吞咽、高度警觉、明显的呼吸意识。当我上高速时，我很难专注于焦虑以外的任何事。我常常想，*我为什么焦虑？* 这个问题很具启发性，因为它能将我们的注意力转移到影响我们的处境和心理因素上。因此，我们有时候需要问这个问题，诚实回答。然而，如今我已经养成了问另一个问题的习惯，帮助我信靠神的话语：*主啊，你想教导我什么？* 开车回家的路上，我能感到圣灵在催促我默想诗篇 9：9-10，这是我前一天阅读的经文。

“耶和华又要给受欺压的人作高台，在患难的时候作高台。耶和华啊，认识你名的人要倚靠你，因你没有离弃寻求你的人。”

要记住，神的话语有大能（希伯来书 4: 12）。保罗在以弗所书 6: 17 提醒我们，神的话语不仅仅是温柔的安慰，还是炽烈的 *剑*，可以粉碎一切针对我们的攻击。我不断大声背诵这段经文，然后从背诵转为信靠、祷告和使用。随着神的话语充满车内的空间，其他一切都不再重要。神的保护和同在的应许变得越来越重，超过了我的身体症状。几分钟后，我平静下来，开始为神放在我心里的许多其他负担祷告。

请注意，如果我只是问了第一个问题：我为什么焦虑？那么我可能永远找不到答案，或者找到一个在属灵上并不造就我的答案。但我改变了问题，答案就很快出现了。这是因为我的目标不再是 *清除* 焦虑，而是从中 *学习* 有关与神相交的功课。我们不妨再次回归本书的论点：*在神的手中，焦虑可以成为极好的属灵工具*。那个下午，我尽全力把焦虑当做工具，看看神要借着它教我什么，如何借着我的焦虑塑造我更像基督。神也确实向我彰显：以神为你的盾牌，就没有什么能伤害你，这盾牌就是神话语的盾牌。举起这样的盾牌需要信心，但若祈求，神自己会赐下所需的信心。

焦虑的真正悖论与保罗在哥林多后书 12: 10 所说的是一样的，*神的能力透过焦虑的软弱显现*。尽管焦虑看似削弱了我们，但它却可能赋予我们属灵的双翼，让我们超越周围的一切，帮助我们看到神在困境中的属灵目的。当焦虑使你软弱，不妨向神求问如何刚强：“主啊，你在教导我什么？”他总会回答，也总会赐给你等候答案的信心。这就是我们与不信作斗争的方法，在这个被罪玷污的世界，不信使我们无法与神相交。不要逃离你的软弱，要拥抱它，这样你就可以抓住基督。基督一定会与你同行，抓住你战栗的手，帮助你抵达在那一刻所要去的方方。

反思问题

1. 你的焦虑以何种方式禁锢你？找一位朋友聊聊你因此错过的那些机遇。
2. 你的安全区是什么？你不愿意离开的地方有哪些？找一个人聊一聊你离开安全区的感受。你竭力避免去经历的东西背后，最大的恐惧是什么？圣经哪段经文可以作用于这种恐惧，不妨背下来？你也可以从诗篇 9: 9-10 开始。
3. 你认为，焦虑在哪些方面可以塑造你更像基督？在哪些方面妨碍了你学像基督，让你陷入不信？
4. 我们将在后面的部分谈到这一点，但你认为撒旦对我们的焦虑存有怎样的念想？
5. 罪以何种方式导致你在生活中不信？
6. 在你的生活中，有哪些其他你所信任的权威来源？请列出来，思想一下，你为什么信任它们，这些来源跟认识你的神相比，如何呢？
7. 如果你正与焦虑症作斗争，你可能会毫不迟疑地“信任”你身体的感受（战斗或逃跑的本能）：体温升高、心跳加快、胸闷、呼吸短促。能否在这一周作出一个信靠神的话语，*超过* 相信身体感受的努力？可以从背诵诗篇 9: 9-10 开始。出现这些症状的时候，大声说出这段经文。

8. 你认为，我们为什么会选择捆绑我们的行为模式，而非释放我们的行为模式？除了“罪”这一笼统的答案，不妨深入探讨。
9. 你自己有哪些捆绑的行为模式？
10. 除了阅读圣经之外，还有哪些能释放我们、在日常生活中实施的行为模式？

祷告

神啊，我被一个残忍的主人四处牵拉，
但他不是我的主人。
你才握着我生命的缰绳。
请帮助我一次迈进一步，
知道你总是与我同在，
在我前头、在我里面、在我身旁。

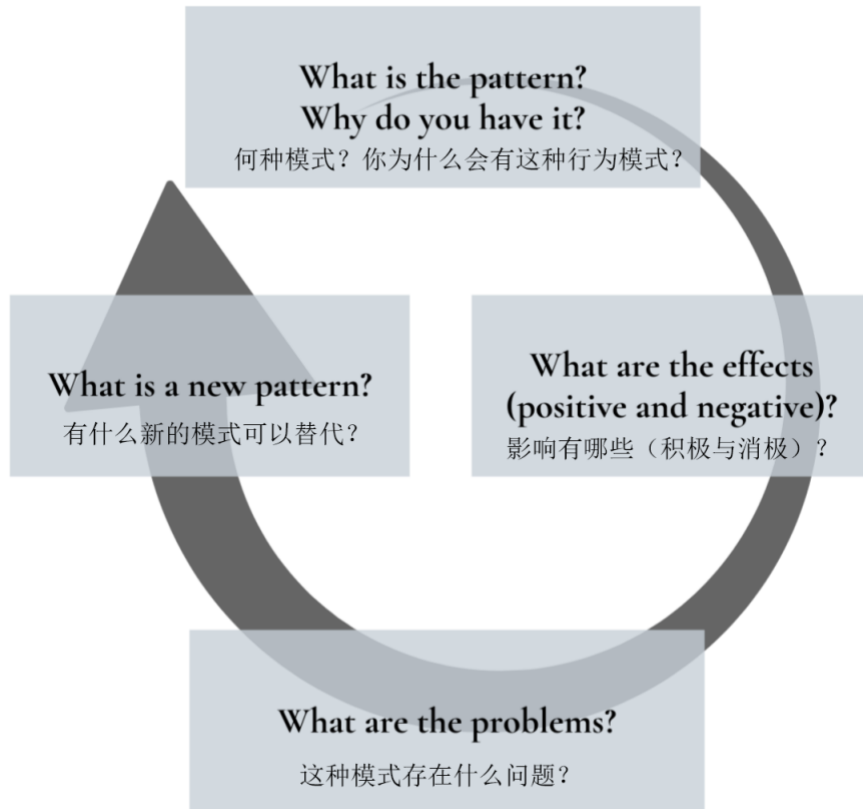
我知道你是模式的主，
你用话语为世界设定疆界，
你定了四季与节期，让万物按照你所定的规律运转。
但我自己的模式却禁锢我，捆绑我。
我成为自己的囚犯。
请帮助我找到一个正确的生活模式，
带来自由，向你的指引开放。
让我明白和信靠，
宽广的信心才是你呼召我们的最大模式。
在你的声音里面才有自由。

神啊，如果我诚实的话……
我有许多倚靠的事物，
超过倚靠你的话语。
我相信自己的感觉，相信我的医生，
还相信医学。
我信任我的父母，我的朋友，
但你已经给了我赐生命的话语（约翰福音 6：68）。
创世记中，你的话语创造生命。
在耶稣里，你赐下圣灵的大能，赐下生命。
你知道万事，
就是一切的一切的一切。
你的话才是最值得信靠的。
但我的心病了，我的脑袋被怀疑笼罩。
我渴盼其他人的话语，我聆听无知的言语。

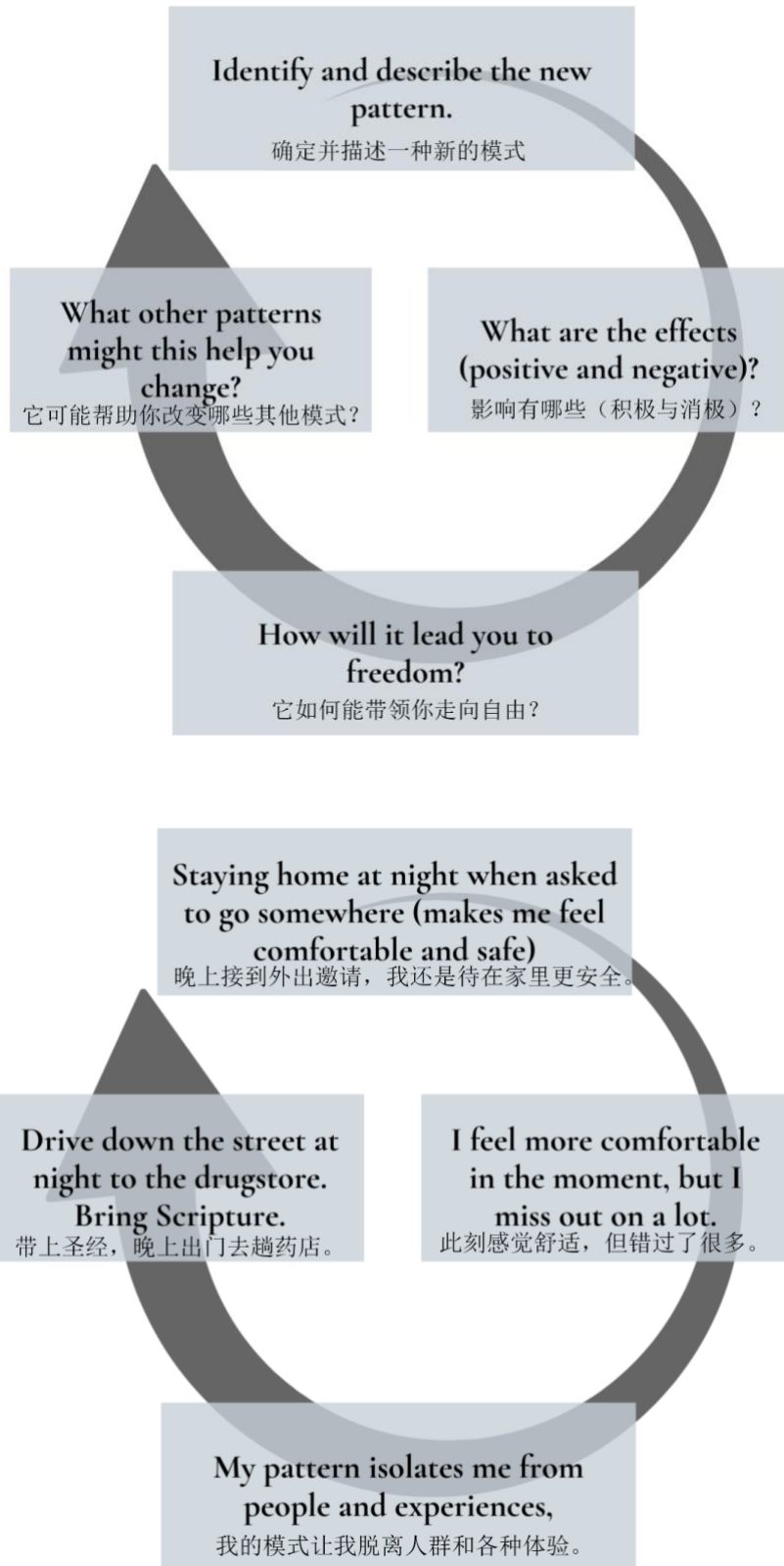
请帮助我信靠你的话语，
超过一切，
超过我自己的感觉和恐惧，
超过我的愿望和世界的智慧。
我知道你的话就是生命，
帮助我，每时每刻，
拣选生命，而非死亡。

读者资源库：焦虑模式自检表

记录和追溯你的行为模式是有帮助的，如果你还不知道你有哪些模式，它们如何影响你，那么你可能永远也无法改变这些模式。不妨采用下面的表格来记录和找出自己的行为模式，看看它对你的影响，以及可能导致的问题。接着，你可以写下一一种新的模式，思想它会带来怎样的影响、释放与自由。⁸ 参见下一页给出的示范。



⁸ 读了德鲁·戴克 (Drew Dyck) 的《未来的自己会感谢你：圣经与脑科学的节制秘诀》(Your Future Self with Thank You: Secrets to Self-Control from the Bible and Brain Science, Moody 出版社 2019 年出版) 之后，我受到启发组织了 this 模型。



Memorize Scripture to take with me on 1 or 2 trips to local places.
背诵一段能用于一两趟外出行程的经文。

This might help me join a church Bible study.
这可帮助我加入教会的查经小组。

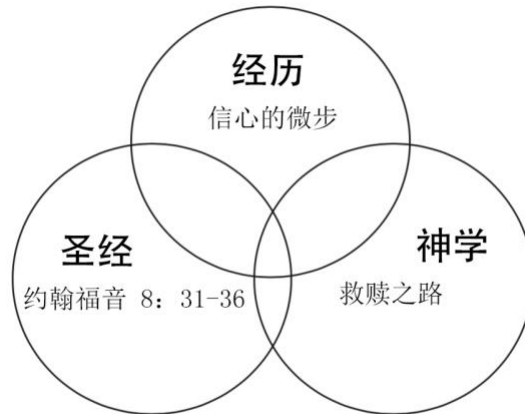
I'll start breaking my old pattern and learn Scripture!
我要开始打破旧模式，学习圣经！

Eventually, I'll start making longer trips.
最终，我的行程会逐渐加长。

第三章

迈出信心的一小步

核心概念：信心的微步，可以让你更倚靠神。



到目前为止，我们已经探讨了很多内容，这才仅仅到了第三章！我们已经看到，神使用我们的焦虑来破碎我们，以便我们能向他的呼召敞开——不论是何样的呼召。在前一章中，我们注意到焦虑会导致我们养成禁锢或释放我们的行为模式。这一章中，我们将具体来察看我们可以迈出怎样的信心微步，与焦虑抗争，观看神如何使用这些微小的努力来塑造我们成为基督的样式。要记住我们上一章的真理：*神的能力透过焦虑的软弱显现*。我们都处于一个终生的陶造过程中（哥林多后书 4：7-9）我们的软弱如水一般软化我们，以便神的陶匠之手能模造我们、弯曲我们，成为基督的样式。这种陶造和弯曲，是一步一步实现的。

如今我知道、真的知道，一个焦虑的人最不想听到的就是必须打破他的行为模式，离开他的安全区，采取措施听随神的声音，不确定即将走向何方，终点何在。我清楚这一点，我在心里仍然暗自希望有另外的出路，但我早期与焦虑抗争的那些日子让我明白一个教训，事情不会因我的期望而改变。医生可能会鼓励你治疗焦虑的症状，我们能治疗那些症状，本身也是神的恩典。但光是治疗症状也是治标不治本，永远不会带来持久的改变。这本书中，我们将聚焦于神如何使用我们的焦虑塑造我们与他的关系。关键词是 关系，关系需要信任，信任需要迈出具体的步子、冒一定的风险。如果你很焦虑，那么这些话对你而言可能很痛苦（我写起来也很痛苦），但它们是千真万确的。要达成持久的改变，在焦虑中成长，被塑造成基督的样式，我们的脚必须迈出去，去往我们不熟悉的地方，正如亚伯拉罕所做的。我必须一而再、再而三的重复这样的迈步。当我教导学生写作的时候，我对他们说，打破旧模式唯一的方法就是塑造新模式。

我们的脚必须迈出去，去往我们不熟悉的地方，正如亚伯拉罕所做的。

坦白说，很长时间我都没有兴趣迈出这一步，尽管我开始怀疑必须如此。接下来的几年里，我也不太热衷于此。即便到现在，十二年过去了，我也不热衷于打破旧的模式、尝试意想不到的事情。当我做一些脱离常规的事情时，当我打破一种模式，当我迈出信心的一小步，那都是一件大事。我知道对于某些人而言，这些话听起来很傻，但焦虑会改变人的视角，让你对于什么可能、什么不可能有完全不一样的认知。

就拿引言中的一个例子来说吧，我曾感到我永远无法独自旅行。如果我真的这样做了，我一定会面临致命的危险。我会迷路、无助、远离那些认识我、关心我的人。实际上，如果我独自一人去往任何地方，我都可能会停止呼吸、头晕目眩，缩成婴儿的姿势，然后死亡。听上去很荒谬吧？这就是焦虑的力量。焦虑用噩梦替换掉一个想法，让你相信噩梦才是真的。所以，几年前我必须独自一人坐火车去费城参加陪审团，对我而言是一个巨大的挑战。我不得不离开每一个安全区，在没有妻子陪伴的情况下去一个陌生的地方，不是我工作的神学院。这趟行程超出我的掌控，我必须信任那辆火车。我蜷缩着，上路了。

我拿着圣经踏上火车，在窗边坐下，开始阅读。最终，我抬起头，随着火车驶向城市，景观在我眼前掠过。每过一段时间我都需要回到圣经里面，提醒自己神的同在——不仅是与我同在火车里，而且还临在于窗外那些贫困的社区和废弃的工厂大楼，他也在那些被煤灰染黑的公寓大楼里，在满是烟头的街道上，在千万个陌生人的面孔中。神在 *这里*，神也在 *那里*。我被神环绕着，我专注于这个真理，当我的信心动摇，我就转向圣经。担惊受怕的羊不当离开牧人的声音，大约一个小时候，火车到达市内的市场街站，我走出车厢，又迈入地铁，松了一口气。我做到了，大量的祷告，带着我的圣经，一路上提心吊胆。但我确实做到了，我的脚踏上了陌生的土地，而我依然活着！

很多书都会告诉我，要在那一刻欢喜快乐：我自己的力量增加了，我应当欢喜！但我知道那不是真的。是 *神* 做到了，我不过是跟着他而已。神赐给我在行程的路上信靠他的信心，当我望向窗外，看到陌生人的脸庞，是神坚固我的心。神牧养了我脱缰的思绪，他使用他的话语将我拉回他的声音。神才是我仍旧活着的原因，神才是我不必像婴儿一般蜷缩的原因。火车上的信心一小步，让我信靠神、依赖他，但结果并不是我的焦虑不见了、彻底消失了。迈出信心的一小步并不能让焦虑消失，自助式的图书不会这么说，而是试图建立你对自己的信心。然而迈出信心的一小步，结果是进一步倚赖神，更清楚神的同在和牧养，他可以带领我去我需要去的任何地方。在 *主里* 的力量从我的软弱中浮现出来，我的信心一小步导向了我与神关系的增强和加深，这种关系建立在对神话语和声音的信靠之上。

这只是大量失败中的一个小小的成功故事。为了平衡我的故事，我想举一个失败的例子。一些年前，我跟太太订婚期间，一天晚上她向出门去一趟超市，大约二十分钟的车程。她问我能否跟她一起去，对于大部分人来说，那就是举手之劳，几秒钟就可以做决定。我很想一起去，但我讨厌在晚上开车，我被那样的恐惧支配，这让我很生气，但我也

没有办法。我更相信自己的安全区，相信禁锢我的行为模式。大量对话之后（我的太太极其有耐心），我决定待在家里。仅仅是去一趟超市而已，这就让我精神崩溃了。那天晚上我没有跟随亚伯兰的榜样，踏入陌生的异域。我的脚一直待在熟悉的地盘，我与主的关系也没有增长，只有自我怀疑、不信和沮丧。

我相信你也有自己的失败和成功故事，我当时所学到的，也是我希望你尽快明白的就是：焦虑的人经常会恐惧，他们惧怕的是作出改变。对于我们这些与焦虑抗争的人而言，大概总会遇到我们不愿意迈出的一步，总会有我们紧抓着不放的捆绑我们的模式。我们总是会憎恨陌生的异域，但最重要的是，对于改变的恐惧、打破模式和习惯的恐惧，它是一个信靠的机会，是一个加深与平安之神关系的机遇。实际上，你甚至可能会到一个地步，发现对于焦虑存在一种属灵上的需要。

我已经告诉你，我与严重的焦虑作战已经有十二年多了。我有足够的时间在神面前自学，在神话语的光照下一点一滴迈进。在这个过程中，我总是能看到这个一方面让我恐惧、一方面又充满盼望的真相：*对于坚固我与神的关系而言，焦虑似乎有它存在的必要*。对我而言，信心总是出现在恐惧之后。我们会在另一章进一步探索这个现象的根源，在这里，我只想说，当我感觉相对放松的时候，我几乎总是会回到过去属罪的行为模式，或是倾向于我当下竖立起来的偶像。我讨厌焦虑，我仍旧讨厌它，也总会讨厌它。但我知道，焦虑总是会提供省察内心的机会，总会提醒我，我是破碎的、蒙召的。焦虑也总是会将信心的一步摆在我面前，让我信靠永在的神。换句话说，神一直在信实地使用我的焦虑，将我的目光转离其他事物，让我闭上嘴巴，打开耳朵，定睛于他自己。焦虑有一种洁净的功效：让生活回归最单纯的本质，即与神的关系。海明威论战争的话也适用于焦虑：它会燃烧掉我们灵魂的脂肪。

让我再举一个例子，或许可以更好地解释这句话。我热爱诗歌，我读过许多里尔克（Rainer Maria Rilke）的诗。他是一位赤忱的诗人，即使有些诗歌让人不安，我也感到他似乎不在乎为自己争取读者。他只是敞开心灵和思想，让字句落入纸上，表达他内心的疑问和痛苦。其中一首诗在我生命的不同时期引起了我的共鸣，出自于他的《时辰祈祷》。当我处于属灵的麻木中——也就是不那么焦虑的时刻，这首诗总是能触碰我的灵魂。在诗中的一处，他这样写道：“我们之间的墙很薄，为什么一个人的哭声不能将它击垮？”¹

这首诗背后的神学暂且不提（确实存在严重问题），这句诗歌生动描绘了我们在属灵麻木时期的光景。我们感到我们与神之间好像有一堵墙、有距离，我们希望墙能倒塌，但似乎无能为力。

令人鼓舞的是：但我与严重的焦虑作战时，我从未有过这种感受。你知道为什么吗？因为我压根不能停止向神倾诉！我的生命线就存在于祷告之中，祷告才能维持我的一线生机。但焦虑这个主人扼住我的喉咙，让我束手无策，我会毫无保留地奔向神的话语，在神面前倾心吐意。实际上，正是在那样的时刻，我深信神是唯一可以帮助我的，不仅仅因为他是全能的父，而且因为基督已经在方方面面承受与我一样的苦难（希伯来书

¹ 里尔克（Rainer Maria Rilke），《时辰起到》（Rilke's Book of Hours: Love Poems to God），Riverhead 出版社 2005 年出版，第 53 页。

4:15)，也因为圣灵是我的安慰者（约翰福音 14: 16）。征服万有的那一位，拥有海阔天空的平安，他也将这平安赐给 *我们*（约翰福音 14: 27）。我们只需要请求神的帮助，帮助我们在杂乱无章的干扰和纷繁的偶像中，切切寻求这平安。

祷告是借着圣灵的大能与神交通，目的是渐渐变成圣子的形象与样式。

不要误解我的意思，这不是一个数学公式，我的意思不是：焦虑+祷告=平安。如果你想把它当作一个公式，那么公式应该是：焦虑+祷告=持续地倚赖神。这种倚赖、信靠，最终会带来平安。但你能立刻得到的也是你最需要的，也是神对我们的设计，那就是：关系。请记住：神总是呼召我们信靠他，相信他一直在建造我们与他的关系。当我们祷告的时候，我们就是行出了这份信靠。我们相信神一定会听我们，我们正在透过话语与他相交，当我们说话的时候，他就亲近我们。这不是说我们不祷告，神就离开我们了，但祷告是一种交托困难、恐惧和怀疑的有意识的努力，将这一切都交托于知晓万事的神。如果我们交托了，信靠他，我们与神之间亲密的、个人的关系就会开花结果。神是亲密认识你的神！神知道你的名字，神知道我的名字！他完全知道我们在这个世界的位置，他想要塑造我们越来越像基督。换句话说，祷告是借着圣灵的大能与神交通，目的是渐渐变成圣子的形象与样式。愿意在焦虑的时候祷告，就是迈出信心的一小步。不要认为这是一厢情愿，它是信心的一步，会让我们更加倚赖说话的神。

然而，如果我们觉得神在沉默，或是我们无法专注于祷告，该怎么办？这种情况时有发生，甚至经常发生。神可能似乎很遥远，对我们许多人而言，焦虑也伴随着恐慌袭击，所以我们需要采取一些措施使我们的身心安定下来，让我们能够祷告。在恐慌、呼吸短促的时刻，我发现唯一的方法就是读经。其他一切都关闭掉，仅仅去追随圣经的书页，这不是在转移注意力，而是将你的思绪带回神的话语，神赐平安的大能的声音。

我还记得有一个晚上，我处于恐慌的边缘。我走到室外，深呼吸，仍然没有帮助。我回到屋内，拿起圣经坐到沙发上，下决心不论出现怎样的症状，不论如何体温升高、呼吸短促、恐慌袭击，都继续读经。我阅读的是约翰福音第八章，随着我的手指往下移动，我的心跳开始减慢。

耶稣对信他的犹太人说：“你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒。你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”他们回答说：“我们是亚伯拉罕的后裔，从来没有作过谁的奴仆，你怎么说‘你们必得以自由’呢？”耶稣回答说：“我实实在在地告诉你们：所有犯罪的，就是罪的奴仆。奴仆不能永远住在家里，儿子是永远住在家。所以天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。（约翰福音 8: 31-36）

自由——这正是我迫切渴望的！与我在恐慌中的感受完全相反，不是吗？在恐慌中，我们会感到被束缚、禁锢和困住。然而就在此刻，神的儿子在我的客厅中亲自告诉我，真理将使我得自由，不是可能、应该、或许，而是一定！这是一个值得我倾倒信心的应许。我开始在心中迫切祷告：“没错，神啊，请给我这样的自由吧！我现在就在你的话语里面，我在你的真理里面，请将这自由赐给我吧！”那是我在那天晚上迈出的一小步，

神就在那里与我相遇，就在那里，我信靠他和他的话语，感到胸口的重担被举起，我的呼吸变得自然，我的心跳开始减慢。我知道我一定会没事，即使感觉上不是如此。这是一个我需要消化的巨大真理！

你看，*真相* 和 *感觉* 之间存在巨大的鸿沟，我们永远不能将二者混为一谈。事情的真实面貌和将来形态，并不总是由你的 *感觉* 折射出来。实际上，大多数时候，你的感觉都是善变的、虚幻的。感觉会告诉你，神的话语不是真的。我们必须透过成百上千次的恐慌发作来学习，仅仅是因为我 *感觉* 如此，不意味着 *真的* 如此。感觉和终极实际之间存在巨大鸿沟，神的话语给你的是能够支配感觉的终极实际。

如果你仍旧觉得自己做不到，如果你太过恐慌，甚至无法坐下来读经，那也没关系。有时我们都会这般瘫痪，神不会将你撇在原地，他的临在不受你的影响。无论你是否感觉得到，他都与你同在。尽管你恐慌的时候感觉自己彻头彻尾是孤独的，魔鬼的脚似乎踩在你的喉咙上，你仍然不是孤独的。神永远不会离弃我们，我们的力量会失败，不足以赢得争战，但神会赢，记得吗？他已经赢得了我们的自由。最大的监狱就是死亡，基督已经用他的复活为我们拿到了出狱的钥匙。

你看，既然基督已经战胜了死亡，那么恐慌发作的时候，就没有黑暗的幽灵能够将我们吞噬。不存在完全的孤独，没有致死的阴影。也因此，神可以使用一切的苦难（包括焦虑和恐慌）成就他 *良善* 的目的。焦虑是通往深度关系的通道，你的破碎会导向神的祝福。神能给我们的最大祝福就是他的同在，当你的灵魂因恐慌而破碎，请放心，如诗人所说：“神所要的祭，就是忧伤的灵。神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看”（诗篇 51:17）。当你因焦虑而破碎，神已经与你同在，他知道你正处于可以信靠他的光景中，他知道你的盼望和安慰都在基督里。当你继续透过读经和祷告与他相交，你一定会见证他的同在与亲近。

焦虑如同其他形式的苦难一样，是通往深度关系的通道。

是时候提到一个我们许多人都羞于启齿的问题了：请求他人为我们祷告。还记得我拨打的那个 911 电话吗，我请求接线员为我祷告？如果她当时能为我祷告，我一定会紧紧抓住她说的每一个字。我会把她代祷的话语当做灵魂的救生绳，完全相信神会听祷告，照着他的信实搭救我。不要羞于请求他人为你代祷，我们应当随时随地大胆请求他人的代祷，不需要感到难为情。如果你在基督里的弟兄姐妹不为你祷告（假如他们同意代祷，离开后却从未付诸行动），那么羞愧在于他们，因为祷告就是与神说话，是基督身体的心跳。这样的心跳能通过教会的血管带来盼望与医治。祷告不是一种愿望或积极的念想，而是神给我们的命令（雅各书 5:16），你不当因为请求代祷而羞愧、难为情。你应当感到自己是在顺服神的话语，就让那些不为你祷告的人蒙羞吧！

在我们进入这一章的神学要点之前，我想清楚强调一件事：虽然焦虑有大大伤害我们和我们所爱之人的潜能（因此耶稣在马太福音 6:25-34 警告我们它的危险），但它也

有救赎意义上的潜能。撒旦希望焦虑能将我们送进自己制造的监狱，但神却向我显明，他可以叫万事相互效力，叫爱他的人得益处——这其中也包括焦虑（罗马书 8：28）。

我想向你提出一个请求。随着你继续阅读下面的内容，你能否与我一起，迈出不情愿的一步呢？我知道你感觉不舒服、很害怕，我能感同身受，但我保证一旦你迈出一步，神一定会带领你到你未曾想过的境地。你与他的关系会加深，你的习惯会改变，你的信靠是建立在信心的切实行动上面。在下面的部分，我会帮助你与我一起逐步迈出这些步伐，我会分享更多神借着焦虑教导我的功课。但我们必须从微小的一步开始，毕竟，神百姓的成长总是如此蹒跚起步，这是一贯的模式。

神学要点：神百姓的蹒跚学步

历史上，神的百姓在信心道路上一直呈现出向前一步、又在怀疑中后退两步的模式。上一章中，我们看到不信神的话，导致了人类历史上最糟糕的毁坏。圣经一直强调神话语的中心性，神话语的地位一直受到人的质疑，神的百姓一再面临信靠还是怀疑神的抉择。

在创世记 3 章的开头，审判的风中夹杂着救恩的应许。神告诉夏娃，她的后裔要伤蛇的头（创世记 3：15），在第一代人类心中播撒了怀疑之种的诱惑者，自己也会被一粒种子（后裔）粉碎。这短短的应许成了神百姓的启明星，虽然遥远，却一直在燃烧，一直给予光亮，成了他们真正的指引和盼望。这句应许也为神的百姓在历世历代设立了模板，时间不断推移，有件事却始终不变：信靠神声音的呼召。然而，这一贯的呼召也面临一再的结局：*神的百姓无法信靠神的话语，无法与神相交，因为罪导致他们不信和悖逆。*

到了挪亚的时代，这个星球日渐黑暗，不信和欺骗就像黑幕遮蔽了神创造的美丽画卷。随着时间的推移，罪的污染越来越严重，最终，整个罪恶的污水池倾倒入来。“耶和華见人在地上罪恶很大，终日所思想的尽都是恶”（创世记 6：5）。然而，挪亚在那个世代却脱颖而出，“惟有挪亚在耶和華眼前蒙恩”（创世记 6：8）。你知道他为什么在神眼前蒙恩吗？因为他发展出了信靠神话语的习惯。神警告他洪水即将到来，需要建造方舟，在那之后：“挪亚就这样行。凡神所吩咐的，他都照样行了”（创世记 6：22）。神告诉他要带多少动物和家人进入方舟：“挪亚就遵着耶和華所吩咐的行了”（创世记 7：5）。神告诉挪亚，要离开方舟，因为现在外面已经安全，地上的生命再次繁衍：“于是挪亚和他的妻子、儿子、儿妇都出来了”（创世记 8：18）。因着神的恩典，挪亚养成了听从神话语的习惯，他一直与神相交，因为他信靠并遵行神的话语。

只是这种情形没有持续下去。在族长时代，亚伯拉罕是一个典型，体现了神的百姓对神话语的信心波折起伏。有时候，亚伯拉罕体现出非凡的信心；但另外一些处境下，他却落入了不信的坑里。我们已经读到创世记 12：1-3，其中亚伯兰体现出非凡的信心。神呼召他离开自己所熟悉的一切——民族、亲族和父家，去往一个不知名、不知所踪的地方。（面对这样的呼召，本书的读者很容易恐慌发作，包括作者本人！）神没有要求亚伯兰去往一个他听过的国家，因此并非如同神让美国的基督徒去往加拿大。神只是对他说：“往我所要指示你的地去”（创世记 12：1）。顺服这样的呼召，需要非凡的信心！亚伯兰真的做到了！“亚伯兰就照着耶和華的吩咐去了”（创世记 12：4）。注意，同样的敬

虔模式出现在挪亚的生命中，亚伯兰也是一样：在信心旅程开始时信靠神的话语，以祷告、敬拜回应神，为耶和华筑坛，求告神的名(12:8)。

但与挪亚一样，亚伯兰的信心也是短暂的。到了埃及，他担心自己会被杀，因为他的妻子太过美丽，因此他没有信靠神的保护，而是采用了魔鬼的计谋——撒谎。神赐给他土地和后裔的应许时，已经包含了保护他的承诺，但他却编造谎言：“求你说，你是我的妹子，使我因你得平安，我的命也因你存活”（12：13）。他的谎言导致埃及人遭受灾祸（17节）。不信神的话，从来不会有好结局。然而，我们若以为亚伯兰吸取教训了，就想错了，因为他在面临一个相似危险的时候，谎言又上演了一遍（创世记 20：2）。尽管他经常被视作信心之父，亚伯拉罕在信靠神的话语上却并不从一而终。就像前面的挪亚一样，他也偏离了信心的道路，落入不信和不顺服之中。

多年后，神的百姓从一个家族成长为一个强大的国家，我们发现不信神的话，规模已经扩展到举国的范畴。让我们从摩西开始吧，虽然摩西在很多方面都是信靠神话语的典范，甚至与神“面对面”说话（出埃及记 33：11），但他也有信心亏缺的时候。他不相信神赐给他的呼召——带领以色列人出埃及，摩西的不信颇为戏剧性（出埃及记 3：10-4：17）。最终，他请求神拣选别人从事这项伟业。当他最终接受呼召的时候，他一直一丝不苟地遵守神的话语，其模式令人尊敬，但他也有不顺服的时刻，导致他失去自己最想要的祝福（民数记 20）。

然而，以色列人的情况要糟糕得多。他们的故事就是一部抱怨史，从他们离开奴隶主的国土开始，就进入了无休止的狡辩、争吵、怀疑、埋怨。在出埃及记、民数记和申命记中，他们不信与悖逆的声音高涨，犯下种种叛逆的恶行。甚至当他们起誓遵行神的话语，摩西也一眼看穿了他们的本质（申命记 30：18）。在攻占迦南地之前，摩西提醒百姓，他们必须从一而终地践行一件事：爱他们的神，听从他的声音（申命记 30：20）。信靠神的话语是他们生命的标记，但这种标记却从未真正显现过。他们不信神的话语，也不顺服，这种悖逆几乎从不缺席、从未落空，甚至在神带领他们攻占迦南的过程中也是如此。接着他们进入了罪、压迫和拯救的循环，记载在士师记当中。

我们还可以继续，士师记记载了许多落入不信和不顺服模式的领袖。到了列王时期，尽管会出现盼望与繁荣的阶段，大部分时期都是不信和不顺服。甚至以色列历史上最伟大的君王也不例外，大卫也落入通奸和谋杀的罪行，完全有失君王的风范。先知们代表神的声音进入君王的朝代更迭，他们发言的起头常常是：“耶和华如此说。”每一次，他们都会将神的声音再次带回以色列的历史舞台。透过先知的呼唤，神的声音在君王的耳中、百姓的心中回响，但他们仍旧不信而悖逆，如同亚当夏娃一样，如同挪亚一样，也如同亚伯拉罕、士师们一样。“信靠顺服”这首儿童赞美诗的神学深度超乎我们的想象，击中神百姓的核心品质。

到了旧约末尾，我们发现，无论多么努力，*神的百姓都很难信靠神的话、与神相交，因为罪导致他们不信、不顺服*。如果有什么能改变这一切，那必须是神自己的作为。换句话说，神必须重塑他百姓的信心，重塑他们与他的关系。要想带来盼望，神必须差遣道成为肉身，击碎我们的不信，在神与人之间建立一条通过信心与神相交的道路。朋友们，这正是神所做的，我们将在下一章探讨。

反思问题

1. 焦虑妨碍了你在现在的生活中采取哪些步骤？当你考虑采取这些步骤时，你作何感受？列出一个清单，写下你的想法。
2. 请描述一段你踏入异乡、焦虑之下经历神的信实的时期，就如亚伯拉罕一样。你如何用这段经历在不久的将来迈出新的一步（只需一小步即可）？
3. 请描述一段你失去控制、恐慌发作的经历，你的感觉如何，最后结果如何？要记住，你迈出一步时可能感觉非常焦虑，但神与你同在，不论你感觉如何。当你出现这样的感觉，不妨背诵马太福音 28：20。
4. 你认为，圣经中的人为什么一直很难信靠神的话语？
5. 在圣经中，不信和不服从之间似乎存在明显的关联。这个真理是如何体现在你自己的生命当中的？
6. 你会因不信神的话而沮丧吗？如果会，你是怎样回应的？你认为合乎圣经的应对之道是什么？
7. 我们不信神的话，常常是因为罪让我们倾向于信靠其他话语，即允诺我们得到想要事物的那些承诺。你现在想要什么？信靠神的话能得着吗？
8. 如果你有焦虑的问题，你可能会倾向于相信医生的话，相信医疗建议，这是完全正常、可以接受的。但这个建议与神在箴言 16：24 的话语是否一致？（注意，此处可能并无不一致，但你是否考虑到神的话语对你的身体也有恩惠作用？）

祷告

神啊，我对改变缺乏热情，
我不期盼成长的机会。
但我想信靠你，
我想要与你美好关系。
当我遇到让我焦虑的事，
当我被感觉压垮，
请呼唤我信靠你，
呼唤我与你相交。
呼唤我来到你面前，
以便我能在信心中成长，
放胆去做我不想做的事。
请帮助我，将一切微小的信心，
都放在你的话语上面。
帮助我在风浪之上行走，
你的话语掌管风浪。

主啊，我是悖逆的百姓，

唯一值得信靠的话语，
我却信靠得迟缓。
这也导致我有诸般的不顺服。
我们的罪将我们带到贪婪的异邦，
在那里，爱与恩典的话语成为异言。
但唯一真实的话语就是爱和恩典，
我们的父，透过你的爱子，以圣灵的大能所赐。
父啊，赐我们能听的耳，
今日就粉碎我们不信的城墙。
用你圣洁的语言抓住我们的灵魂，
将我们从洞穴逐出，
进入第一道光的照耀之中。
带领我们来到你成为肉身之道的脚前，
帮助我们聆听……只要聆听。
我们想成长，越来越就近你。
愿你的灵吸引我们，好像磁铁。
牵拉我们来到世界的重量面前，
就是你自己。

读者资源库：为你的迈步制定计划

如果你没有计划，你就无法进步。就是这么简单。上一章中，我们谈到了迈出信心的微步。我希望你能写下三个微小的、前进的步骤。第一个应当简单、易于达成，是简单容易的一步。第二步的难度要高一些，是一个更具挑战性的步骤。但第三个，我希望你放飞梦想——写下你不敢想象自己会做成的事。我会与你一起，你可以在下面看到我的答案。随着我们一同走过这本书，不妨思想你能做些什么，不断推进这些步伐。我会与你一同思考。

三步计划

容易的一步：全家外出的时候做一件计划外的事。

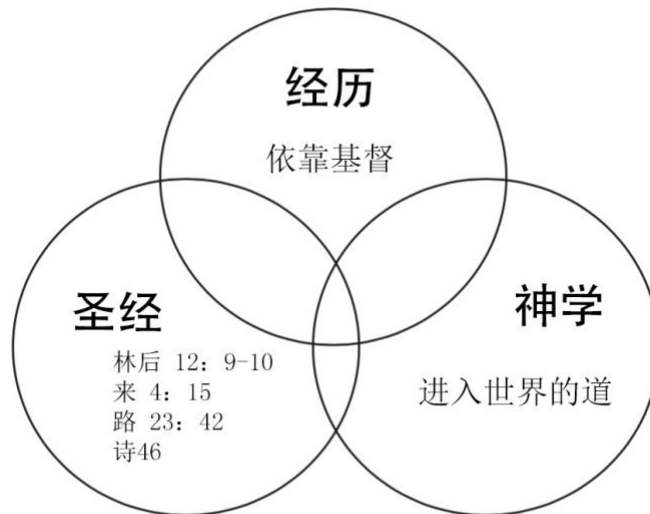
挑战的一步：在一大群人面前做一次演讲。

梦想的一步：乘坐飞机去某个地方旅行。

第四章

抓住基督

核心概念：我们可以用基督（CHRIST）的缩略词来迈出信心的步骤。



上一章中，我们在焦虑中迈出了信心的微步。这些都是通常我们很害怕迈出的，如果我们实话实说，就会承认自己害怕。但神呼召我们从舒适区出来，离开我们熟悉的环境，信靠他的声音和指引。这一章将为你提供强大的工具，当你迈出信心的微步时，这些工具可以助你一臂之力。我很兴奋要将这些工具交在你的手中，因为它们都是我多年历练所得，是神给我的帮助！某种意义上，这一章是这本书的核心，为你提供了应对焦虑的桥梁，这座桥梁你可以反复跨越——月复一月、周复一周、日复一日、甚至每时每刻！当你焦虑的时候，就可以跨过这座桥，看看神如何使用焦虑在你的灵魂中成就大事，塑造你成为受苦的人子的样式，他的苦难最终变为了荣耀！因此，请慢慢读，好好默想圣经，有问题请记录下来，需要停顿的时候就停下来。我花费多年才学到这些功课，我仍旧在学习它们，让我们开始吧！

我已经谈了很多焦虑对我的影响，我被破碎，以便蒙召（跟你一样）。神使我因焦虑降卑，跌入尘埃，我几乎失去了一切：我的自信、骄傲、分心、抱负，还有我的体重。我第一次被焦虑击垮的时候，整个人瘫倒在地。接着，我又养成了禁锢、捆绑我的行为模式：一再依赖舒适区、安全区，倚靠药物，倚靠我熟悉的环境。一旦我养成这些禁锢的模式，就很难脱离获得自由。但永活之神的圣灵可以打碎囚禁我们的行为模式，这是 通过 圣经的话语达成的，并且总是透过话语。圣经让我进入了线性的生活，当我努力向可怕而

陌生的世界迈出微小的一步，圣经就是我抓住的救命索。每迈出一步、每一次抓住绳索，神都在建造我信心的肌肉。因着没有频繁使用，我的肌肉萎缩了许多。我停滞不前，适应了一种没有挑战的生活模式，这样的生活不要求我像亚伯兰一样踏上异域的土地。随着神再次借着微小的步骤建造我的肌肉，他呼召我信靠他的话语，信靠他的爱子。这花费多年（我写下这些文字时，依然在这个功课中），但随着时间的推移，日复一日，神真的赐下了信心，让我将我的心交托给主，交托圣灵。多年来，我开发出一套缩略词系统，指引我的灵魂度过黑暗时刻。我们在这一章会揭开这套缩略词的奥义，这个词你很容易记住：CHRIST（基督）。

这套系统我想你的余生都可以使用，毕竟，焦虑来了又走、走了又来。对我来说，有时候那个被焦虑牵着鼻子走的可怜虫似乎已经埋葬在了过去，其他时候他又像我的影子，几乎要昨日重现。当我接到邀请，做一些舒适区之外、我完全没有经验的事情时，我尤其容易焦虑。但既然我有无数次这样的遭遇，我就逐渐成长，习惯了带着这套缩略词，感觉不好、被焦虑侵袭的时候就拿出来使用。你越是使用，就越能坚固信心，信靠神的话语。在这种意义上，它就像是信心的试金石。

CHRIST（基督）六步秘诀

总的来说，我将展开论述每一个步骤，探讨其圣经根源，并提供一些示范，帮助你付诸实践。在本书的余下部分，我们将使用在这里学到的六步秘诀，将这套系统用于焦虑的其他阶段和维度。

C——思想你的感受（Consider the Feelings）

H——他知道（He Knows）

R——记住神的应许（Remember the Promise）

I——找到一个焦点（Identify a Focus）

S——保持参与（Stay Engaged）

T——交流（Talk）

这些步骤是按顺序排列的，但我发现并不总是需要从头开始，有时我会从中间开始，或是不断重复相同的步骤，直到我更加镇静为止。

在我们展开解释每一个步骤及其圣经依据之前，请记住我们焦虑的意义何在。我们的焦虑是神手中的工具，他是伟大的医师，按着我们的名字认识我们，知道我们此刻的处境。因此，我们可以确信他会使用我们的焦虑塑造我们的灵魂，使我们更有基督的样式。换句话说，使用这个缩略词六步秘诀，目的是帮助我们专注于焦虑的属天意义，专注于神的目的。要记住，我们的目标不是清除焦虑，而是 *使用* 它，学习神如何借着它模造我们。当你感到焦虑的时候，请带着祷告的心向神求问：*你想教导我什么？*按照我的经验，神总是信实地回应这个祷告，或许不是在那一刻，但如果你向神求问、寻求解答，尤其是倚靠圣经，你一定会找到答案。并且，问这个问题可以坚固你与神的关系！下面让我们看第一个字母。

C——思想你的感受（Consider the Feelings）

你知道我指的是什么感受：口干、喉咙发紧、吞咽困难、体温升高、心跳加速、呼吸短促、四肢与手指刺痛，以及一种与现实分离的感觉。这些感觉对我们的感官系统而言就像是致命的死亡威胁，但它们实际上并不是。如许多人所指出的，这些感觉是你的身体对 *潜在* 威胁所产生的战斗或逃跑的本能反应。但我并不希望你单纯把它们当做身体的反应，这么做会忽视神在焦虑当中的属灵目的。因此，当我说“思想你的感受”时，我的实际意思是 *将这些感受当做属灵的药*。换句话说，这些感受要放在某种背景下理解，正如我们的一切经历一样。每一章结尾，我们都会展开圣经的神学，以便了解这个背景。我们已经察看了神是谁，我们是谁，哪里出了问题，以及救赎的核心是什么（信靠神的言语）。稍后在这一章结尾，我们会察看神永恒的话成为肉身之后，发生了什么。但如今，你能否看到这些真理是如何帮助我们为焦虑的经历构建背景的？我们在建造一个框架，这个框架的基石是一个简单的真理：*神的首要目的是呼召我们信靠他、与他建立美好的关系，他可以使用我们的焦虑达成这个目的*。把这个真理牢牢记在心中，我们一切的苦难，包括焦虑，都有一个属灵的目的：引导我们进入基督的受难，以便我们能经历他复活的大能。听起来很奇怪？稍加解释就不会了。

*神的首要目的是呼召我们信靠他、与他建立美好的关系，
他可以使用我们的焦虑达成这个目的。*

让我进一步解释这第一个步骤——思想你的感受，以便你能更形象地理解。你知道人们常喝的那种咳嗽糖浆吗，粉红色的、有着难闻焦油气味的糖浆？喝的时候一般会捂住鼻子，让味觉变钝一点，方便下咽。没有人喜欢这种可怕的糖浆，但每个人都喜欢它对咳嗽的疗效。想想你的焦虑，它们本是 *属灵良药*。你不喜欢焦虑，我也不喜欢，我们宁可捏着鼻子下咽，然后感觉好起来。但焦虑的确有它的意义，如果我们能放手——更确切地说是放手让 *神* 使用焦虑，而不是寻找最立竿见影的消除焦虑的方法，那么焦虑一定会给我们带来巨大的正面影响。

焦虑的感受能产生什么影响？还记得我前面提到的海明威论战争的名言吗？战争可以燃烧我们灵魂的脂肪。焦虑也是类似，毕竟，焦虑也是某种意义上的战争，不是吗？你难道不是不断地在战壕中疲惫不堪——肩膀耸起、高度警惕，过度的恐慌发作，生活的全部力量都用于生存而非享受？这让人筋疲力尽，战争让人筋疲力尽。在于焦虑作战的战斗中，我们被压垮和削减。然而类似物理战争一样，我们与焦虑的战斗也会燃烧我们灵魂的脂肪，会烧掉罪恶的渣滓，一切丑陋的罪的元素：自我中心、骄傲、拜金主义、嫉妒、情欲、贪婪。随着焦虑的火焰燃烧，这些都会被烧掉。我们在舒适时的广角视角，在焦虑的时候变成了隧道视角。这让我们专注于最重要的事：与平安之神有一个持久的、充满活力的亲密关系。在这种意义上，焦虑的感受有一种属灵意义上的洁净功效。

焦虑的确会让我们感到十分软弱，但这也是我们属灵治疗的一部分。使徒保罗恳求神移除他肉体中的刺，即他生命中的某种苦难。神是怎么回应的呢？请慢慢咀嚼这些话：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全”（哥林多后书 12:9）。*能力* 是透过软弱显现，神的大能——*最强大的力量*——是透过我们的 *软弱* 显得完全。

那么，保罗是如何回应神的呢？对于不了解圣经的人来说，他的回答似乎自相矛盾：“所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的，因我什么时候软弱，什么时候就刚强了”（哥林多后书 12:9-10）。*因我什么时候软弱，什么时候就刚强了*。这个真理至关重要，你当牢牢记在心中，与先前的真理连在一起，永远不要让你的记忆松懈，永远不要遗忘。这句短小的经文是如此反直觉，却又如此重要，我们实在不能承受失去它的后果！你的软弱、我的软弱，那些都是我们的 *力量*。尽管面对困境和痛苦时，世界会失去盼望与喜乐，但我们的盼望和喜乐却会 *增加*。之所以会增加，是因为我们知道这个效应，那使死人复活的神，他的能力在扩张，扩张到一个地步，可以覆盖我们的软弱，并向他人见证神胜过邪恶的大能，这大能是透过软弱以至于刚强，借着十字架通向宝座，透过受苦走向至高的主权。

亲爱的读者，我们的焦虑感是痛苦的、压抑的，将我们拉进软弱的光景。但这正是跟随钉十字架又复活的主会发生的事，我们本来就应当变得软弱，以便神的能力和生命能透过我们彰显。这就是保罗的信息。

因此，焦虑是属灵的良药，意思是它可以透过软弱塑造我们。如我在前一章所说，我们的软弱就像软化我们的水，让神的手能陶造我们成为圣子的样式。但神的儿子本身也是 *借着* 软弱进入荣耀，*透过* 软弱得着力量。我们正是跟随他的脚踪。

换句话说，属灵的良药（可能以焦虑的形态出现）使我们痛苦，叫我们软弱，但它也在软弱中托举了神的大能。我们的软弱是一个舞台，彰显神的大能。你和我必须竭力抗争，将那些看似完全消极的感受，解读出积极的意义。这就是我们所持有的悖论——盯着我们痛苦的感觉，然后说：“欢迎，来吧，使我软弱吧，让我减少……因为你只会使我在基督里更 *刚强*。”

这就是我们六步秘诀的第一步：*思想你的感受，将它们视为属灵的良药*。欢迎你的软弱，这么做就是在欢迎刚强的到来，是效法基督的道路。即使在焦虑的狂风巨浪当中，神也会让我们一尝刚强的滋味。

H——他知道 (He Knows)

将焦虑的感受视为属灵的良药，这是重要的第一步，使我们立足于关于焦虑的属灵真理。我们的感受不仅仅是身体破碎的体现，要记住，重要的不是摆脱症状，而是使用焦虑来亲近神、被神塑造。这种塑造可能很痛苦，我们会挣扎和抗拒，想要逃之夭夭。但我们需要 *留下来*，因为我们的救主也在苦难的道路上驻足，没有离开。他留在辱骂他的人

群中，他被陌生人吐吐沫，也没有离去。有人给他戴上扎进皮肤的荆棘王冠，他也留下了。他被钉在十字架上，身体被撕裂，但他留在了那里。他留下了，我们也要留下。

但留下来可能很孤独、很可怕，我们决定留下来，这并不能让糟糕的感受消失。我们需要神的大能才能留下来，我们需要与他相交的能力，透过基督和圣灵，我们得着这样的相交与大能，这就是六步秘诀第二步的意义：他知道。

在我与焦虑打交道的早期，最放松的时刻之一，便是阅读焦虑手册上面栩栩如生的描述。其中包括恐慌发作的详细状况——体温升高、膨胀、呼吸短促、心跳加快、高度警觉、感到自己与身体分离，似乎在远处不远的地方看着自己。（后来我了解到，这种现象叫做“现实感丧失”）。看到这个词我松了一口气，因为我第一次感到自己没有疯。我不是一个罕见的疯子，我 *不是一个人*。

感到孤独、孤立，这是我们作为人最糟糕的经历之一。为什么？因为我们被造是要 *相交*，我们是关系型的受造物。亚当受造与神相交、与夏娃相交，你我也受造与神相交、与他人相交。我们的血液里面埋藏的不是相交的愿望，而是需要。没有这样的团契，我们的灵魂就会像离了水的鱼儿一样枯干。

正因为如此，希伯来书 4:15-16 对于焦虑的人而言至关重要。“因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探，与我们一样；只是他没有犯罪。所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”我们很容易忽略“体恤”这个词，但它有着深远的内涵。神的儿子能 *体恤* 我们的软弱，他知道我们所受的苦，他知道受苦的感觉，知道我们渴望什么、需要生命。 *他都知道*。

*感到孤独、孤立，这是我们作为人最糟糕的经历之一。
为什么？因为我们被造是要相交，我们是关系型的受造物。*

我们的信心常常是在这一点上跌倒。“他 *真的* 知道吗？一个两千年前死了又复活的拿撒勒人，真的知道我每天早上沿着宾州收费公路行驶时的焦虑感受吗？”是的，亲爱的读者，他真的知道。基督是神，神是全知的，他并非仅仅知道事实、数学公式、非洲的气候模式，他也知道你的邻居照顾老年痴呆的母亲时作何感受，知道替你收垃圾的人有多累，知道为什么那个总是在城郊等巴士的女孩左眼上有一道伤疤。他知道你的每一个想法、每一个动作、每一个恐惧，他都知道。

为什么这对我们是一种激励？因为它直接回答了我们受苦时那个最强烈的困惑：*我是独自一人吗？* 因为神借着圣灵大能在基督里所做的，这个问题的答案永远都是“不是”！有位良师益友曾经写道：“苦难给了我们充分的理由焦虑，因此神给了我们更好的理由信靠他。”¹ 神给我们的信靠他的最大理由，不是一个道理，而是一个 *位格*。他就是基督，基督知道你的感受，知道你的所想，知道你在怀疑什么、梦想什么、哀告什么。

¹ 大卫·鲍力生 (David Powlison)，《苦难中的恩典》(God's Grace in Your Suffering)，Crossway 出版社 2018 年出版，第 49 页。

他也经历过这一切，他也过了受苦的一生。为了防止你认为，耶稣没有经历你的具体困境，他对自己的人性和神性说的极其清楚，他是人子，也是神的儿子。因为他是神，所以他的知识没有穷尽、没有界限，他知道过去、现在和将来，知道你母亲曾说过的每一句话，或是想要说的话。他知道你父亲的头上有多少根头发。他知道你曾、曾、曾祖父的意念，知道新泽西海岸和加利福尼亚海岸附近的海洋气温。他什么都知道。你与我，总是由一位全知的神作伴。² 这就是那位在基督里触摸我们的神，基督凡事受过试探，与我们一样，只是没有犯罪。

此外，并非只有基督与你同在、陪伴着你。基督的确在你里面，但实际上，整个神格都内住在你里面。约翰福音 14: 23 中，耶稣对门徒说：“人若爱我，就必遵守我的道，我父也必爱他，并且我们要到他那里去，与他同住。”保罗写信给哥林多教会时，他提出了一个奇妙的问题：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的”（哥林多前书 6: 19）。圣父、圣子、圣灵不只是与我们同在，还住在我们里面。神是如此亲近，哪怕当我们感觉不到他同在的时候，他仍然住在我们里面。感觉与神应许的实际无法相提并论。

你我都可以从这个应许中得到巨大的安慰！当焦虑的浪潮席卷我们，当大水淹没我们的头顶，让我们无法呼吸，似要窒息，全知的神与我们同在，他知道我们的苦难。我们是与基督一同受苦，而不是在基督以外受苦，因为基督对我们的苦难感同身受。

对此，我们可以大得安慰……除非我们不信。如果你不信，那么我想请你现在就停止阅读。对你而言，有一件更重要的事要做，那就是祷告。祷告祈求你的心能被神同在的应许充满，祷告神可以帮助你不信（马可福音 9: 24），祷告你的感受会消退，你的心能抓住这一至关重要、极重无比的真理：神、与、你、同、在。

我们需要牢记这一点，尤其当我们挣扎的时候。因此，不要羞于反复用马可福音 9: 24 来祷告，我们将永远需要神的同在，尽管我们更倾向于忽视这个事实。

R——记住神的应许 (Remember the Promise)

我们已经看到如何将焦虑的感受视作属灵的良药，我们也默想了基督知道我们的一切经历这个事实，下面我们要来记住一个应许。什么应许？神在圣经中给出了大量的应许，这一切都是真实可信的，圣经的每一个应许，神都应允会达成：“我将成就。”圣子则说：“是的，阿门！”圣灵说：“张开你的手。”但或许，最伟大的应许是我们尚未见证其成就的，直到我们死后才会看到它的成就，那就是神应许我们要在乐园里与他同在。换句话说，神应许要平安将我们带到我们最渴望的地方。

想象耶稣在地上最后的侍奉时他是什么样的——皮肤破裂、韧带受损、血流满身、双手被钉。在疼痛、疲惫和倒空的状态下，他转向十字架上的一个囚犯，那囚犯刚刚提出一个同时充满盼望与绝望的请求：“耶稣啊，你得国降临的时候，求你记念我”（路加福

² 更多内容请参考我的小书《神圣的同在：愈加亲近说话的神》（In Divine Company: Growing Closer to the God Who Speaks）。

音 23: 42)。耶稣用我们所能盼望的最伟大的应许回答他，说：“我实在告诉你：今日你要同我在乐园里了”（43 节）。

耶稣也将这个应许赐给一切相信他的人（约翰福音 3: 15; 5: 24）。他也将这个应许赐给你，赐给我，有一日，我们要在乐园里与他同在，我们一定会的。

这个伟大的应许对我们日常持有的其他应许和盼望能够引发连锁反应。我们这些有焦虑问题的人都是“如果”专家。如果我在上班路上停止呼吸了怎么办？如果飞机遇到气流掉下来怎么办？如果我张开嘴巴演讲，却因恐惧说不出话怎么办？如果我在高速上恐慌发作、开车撞向护栏怎么办？如果我的喉咙锁住了怎么办？如果我的焦虑太过严重，早上我无法起床怎么办？如果……

你知道我意识到什么了吗？所有这些 *如果* 都会被那终极的 *如果* 所影响。如果我死了，怎么办？亲爱的朋友们，这是一个有着清晰答案的如果。你一定会死，我也会死，但基督已经给了我们这一个“如果”的答案，就是他在十字架上对强盗给出的答案：“今日你要同我在乐园里了。”你看，神已经决定要将你带你最想去的地方：他的面前。

我过去常常随身携带一张小小的纸条，上面记录着我面临严重焦虑时需要记住的一些事实。纸条用透明胶带密封了起来，很适合夹在口袋里的迷你圣经中。其中一项就是：“神已经决定将你安全带你需要去的地方。”当你焦虑的时候，你会感觉失控和无助，深信你的生命掌握在别人手中。你是对的！神就是掌管万事万物的那一位，你虽然不在驾驶席上，但那个席位上也从来不是你。奇妙的是，你不需要掌控自己的生命，因为最爱你的那一位已经赐给你最伟大的应许，他才是掌管你生命的！他已经决定要将你安全带到永恒，带到他的身边，那才是你的目的地，也是我的目的地。这个终点已经固定，已经镌写好了。因此，深呼吸，微笑，你的终极“如果”已经获得了神的应许，安全而稳固。

我们询问的所有微小的“如果”，终将撞上神终极应许的坚固城墙。

我们询问的所有微小的“如果”，终将撞上神终极应许的坚固城墙。我们的恐惧张牙舞爪，疯狂奔向盼望失落的黑暗，但它们会撞上一座墙，一座坚固的城墙。它们最终会撞上神应许的坚墙，因而失去力量。它们会消散，虽然不情不愿，我知道，但它们终将消退。不论你的焦虑如何大声尖叫，神的声音都会将它震为一片寂静。在那个痛苦的过程中，神会让你更加亲近他的声音、他持久同在的美妙和音。

因此，请永远记住神的应许，不断重复、背诵，神已经应许要将你带你最想去的地方。

I——找到一个焦点 (Identify a Focus)

如今我们还生活在这世界，因此一方面需要默想这个伟大应许，另一方面我们也需要找到应对眼前困境的方法。根据我的经验，焦虑要求我们的 *注意力*。这听起来虽然不是什么卓见，但请听我说完。如果你将注意力投放到其他地方，焦虑就会开始失去它的威

力。它就像一种需要氧气来维持生命的寄生虫，这氧气就是我们的注意力，我们的关注、专注、聚焦。只要拿走氧气，你就拿走了焦虑赖以生存的养料。

我最近读到一篇文章，讲的是医生如何用注意力分散来治疗严重的创伤患者，目的是缓解他们的疼痛，例如烧伤和截肢患者。研究表明，经历痛苦医学治疗（例如皮肤移植）的患者，假如在治疗过程中玩电子游戏，对治疗中的疼痛感知就会减弱，受到的疼痛影响也会减少。为什么呢？因为他们的大脑在专注于其他事情。

你头脑中的意念不能无处不在，它不能专注于焦虑，同时专注于其他任务，无法赋予两者相等的注意力。因此，如果你将注意力从焦虑转移到一个具体的任务上，焦虑就会开始消退，至少会丧失一部分效力。

但在我们建立具体的焦点之前，我们需要记住，在痛苦的过程中，我们更大的专注应当是什么，最大的焦点永远是神自己，哪怕在焦虑当中。整本圣经，神都在呼吁受苦的人专注于他自己。诗篇 46 就是一篇绝佳的示范，当困境来到，我们专注于神，他是我们的避难所、我们得胜的大君王。

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！
所以地虽改变，山虽摇动到海心，
其中的水虽匉匉翻腾，
山虽因海涨而战抖，
我们也不害怕。
有一道河，这河的分汊，
使神的城欢喜；
这城就是至高者居住的圣所。
神在其中，城必不动摇；
到天一亮，神必帮助这城。
外邦喧嚷，列国动摇。
神发声，地便熔化。
万军之耶和华与我们同在；
雅各的神是我们的避难所！
你们来看耶和华的作为，
看他使地怎样荒凉。
他止息刀兵，直到地极；
他折弓、断枪，把战车焚烧在火中。
你们要休息，要知道我是神！
我必在外邦中被尊崇，
在遍地上也被尊崇。
万军之耶和华与我们同在；
雅各的神是我们的避难所。

神掌管万事万物，这是我们的起点。注意诗人首先专注于掌管万有的神是他百姓的避难所（1 节），然后在一切混乱危险时（2-3 节），立足于这一真理获得安稳。“所以”、“虽”是得胜的标语，标志着一切对我们平安的威胁都失败了。世界摇摇欲坠，山峦沉入海中，大水如千狮咆哮——这一切都不能动摇我们避难所的稳固。

4-5 节赞美住在他子民城中的神，这是预表新约的基督。我们先前提过，神不仅会攻占城池，而且会占领我们的内心，他会住在人的里面，透过基督，透过赐生命的圣灵的大能。每个基督徒都可以满怀信心地宣告第 5 节：“神在其中，我必不动摇；到天一亮，神必帮助我。”

6-7 节将我们引向说话的神的声音——神的声音震动万民，我们因神的同在而获得保护的的确据。

8-9 节将我们的焦点引向神和他在世界上的作为——终结战争、折弓、断枪，把战车焚烧在火中。这位神是伟大的战士。

到了第 10 节，神用不定式进行转折，他直接对我们说话，对我们的灵魂下达命令：“你们要休息，要知道我是神！”这些话对于焦虑者而言是多么难以置信！休息？！当肾上腺素在我们里面飙升，当我们的双脚疯狂拍打地面，我们的肩膀紧绷，连呼吸都很困难，这时候要怎么休息？神给我们的答案是一句重复的应许：“我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。”这是一个提醒，当我们软弱疲惫、沮丧绝望的时候，神提醒我们：*宇宙的王知晓我们经历的一切，他仍旧安坐在他的宝座上。*他从未离开宝座，也不会离开。我们经历的一切痛苦患难，都是为了神的荣耀，他一定会被尊崇。你和我也会在尊崇神的过程中，获得无尽的平安……有朝一日一定会实现。当焦虑在我们内心翻涌，激起无限的混乱之感，我们要牢牢记住：神被尊崇、神统管万有的应许。然后我们回到 11 节，诗篇写道：“万军之耶和华与我们同在；雅各的神是我们的避难所。”我们的焦点回到神是我们的避难所，面对一切地上的祸患困境，我们的首要焦点都放在神自己身上，就是那位与我们同在的神。

这就是我们宏观背景下的焦点。然而，当我们处于焦虑之中，难道我们不需要一些更具体的焦点吗——比如能听、能触摸、能品尝的东西？在我自己的经验中，我们的确需要某种具体的东西，转移焦虑中的注意力。我们需要在周遭环境中找到一个焦点，但宏观焦点是必不可少的，根据我的经验，我们的意念很容易偏离宏观焦点。神是我们最大的焦点，我们需要经年累月的训练（听起来很辛苦，但事实如此），才能养成对神自动的关注。因此，如果你发现焦虑的时候很难专注于神自己，请不要灰心，这是我们一生的功课。但我们不能偷懒，需要勤加练习，我们谦卑祈求的时候，神的灵会帮助我们达成这项目标（腓立比书 1: 6）。

在这之外，神也给了我们一个具体的世界，这个世界也是神的恩赐，被造界也是神的启示。³ 神是我们的宏观焦点，这也释放我们可以具体地在这个世界找到焦点。记住，具体的焦点目的是转移我们的注意力，拿走焦虑的生命养分。这样的焦点可以有很多，此处只是举一些例子，让你看到你的选择是何等众多。

³ 示例参见我写的《在平凡中寻找上帝》（Finding God in the Ordinary），Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

例一：车牌游戏。开车的时候，若是焦虑发作，我会就地取材，拿车牌做游戏。车牌就在我眼前，因此这一招很奏效。我会开始用车牌上的字母组成尽可能多的单词，如果无法组词，我会动脑筋将它们组成首字母缩略短语，这常常会带来喜剧效果。幽默是转移注意力的好办法。HBX? 木琴疗法 (Healing by Xylophones)。GBH? 蓝鲱鱼聚会 (Gathering of Blue Herrings)。TSC? 完全服从咖啡 (Total Subjection to Coffee)。可能性无穷无尽。

例二：盯着某个物体或风景看。如果你在开车，你可以把所有注意力都集中于周围的风景上——不要动脑子，不要分析，只是盯着看即可。做一个沉浸式的观察者，把所有风景收入眼底。你越是保持沉默、眼神专注，就越是容易沉浸于周围的环境，这是件好事。有时候，我会专注地看着马路中间的虚线。你甚至可以数数，或是数一数可能让你爆胎的坑坑洼洼。如果你不开车，可以在周遭环境中找一个物体，开始观察它。比如说，此刻我正盯着一块木板，我能看到木头的纹路，其中有一个木结，它让纹路分布如水的涟漪。我数了数纹理的层数，直到下一个木结，总共有 11 层。我数了数六英寸宽的木板上最多能有多少层木纹，答案是 13 层。我看了看木板相对于其他木板的位置，略短，末端不像别的木板一样弯曲，其他木板的弯曲是源于阳光和雨水的作用力。尽可能多地观察一个物体的细节，观察完毕后，换一个物体。请记住，你的目标是将注意力从焦虑转移到其他事物上。神在他的世界里注入了无可计数的细节，这些细节是他赐给你的礼物之一。因此，不妨拆开一件礼物，慢慢体会，享受摆在你面前的创造之美。

享受摆在你面前的创造之美。

例三：磨石。曾经有人给了我一块光滑的石头，正好贴合拇指的弧度。焦虑的时候，你可以用拇指上下打磨这块石头，让石头的纹理分散你的注意力。如果你需要更强大的分散，不妨计算下一小段时间内你可以打磨石头多少次，比如，到达汽车之前可以打磨多少次。

这样的例子是举之不尽的，我们生活在一个具体的世界，神会使用这个具体的世界分散你的注意力。作为额外的惊喜，你会对周遭世界有着更深的感知和感恩，因为你更加沉浸、更加投入其中。对于处理现实感分离这样的严重焦虑，这种方法尤其有帮助。当你感觉自己脱离了身体，对感官的一切活动高度敏感，这样的操练非常有益。

通过不断练习，你会逐渐从周围的世界看到神的属性。我的另一本书《在平凡中寻找上帝》(Finding God in the Ordinary) 很大程度上讲的就是这种操练。神已经在周围的世界中启示了他自己 (罗马书 1: 20; 诗篇 19: 1-4)，因此，我们可以用圣经训练自己的思维，在一切的地理环境下看到神的启示。注意：你必须首先阅读圣经，明白圣经对神的启示，而不是首先在大自然中归纳神的属性。圣经的大故事是解释生活小故事的终极依据。

总而言之，神是宏观焦点 (他一定会被尊崇，他完全掌管你的处境)，有了这个宏观焦点，我们可以专注于环境中的某件小事，将我们的注意力从焦虑上面转移。

现在我们已经完成了四个字母：C, H, R 以及 I，还剩下两个。

S——保持参与 (Stay Engaged)

因着焦虑的缘故，你会发现自己的注意力时长比想象的要短得多。你的思绪就像谷仓上的雀鸟，蹦蹦跳跳停不下来，永远不会长久驻足。确定焦点是一回事，保持专注和参与 又完全是另一回事。

第一次焦虑发作时，我就深刻体验到这一点。当我转移思绪，试图平静下来，我找到的简单方法就是阅读。我在前面提到过，阅读是一项线性的活动，它让你的大脑保持专注，帮助你参与眼前的活动，要求你不断专注于字词的含义，以便继续把握文字的走向。我首先推荐阅读圣经，当然了，读其他书原则也同样适用。我推荐圣经，是因为这是神自己的话。阅读的时候专注于圣经的引导：从左到右，从上到下，在焦虑的黑暗威胁下，让神的声音成为你持久的光，不要移开你的目光。

另一个有效的活动是锻炼，我们在另一章会更多探讨。我喜欢跑步，跑步也是线性的、重复的活动，帮助我们保持参与——一步一步、手臂不断摇摆、呼吸也是一口一口进行。随着心率自然升高，你的注意力会转向你的身体和活动，这是好事。这种规律的身体活动帮助你的大脑专注于当下，专注于此刻。这正是你需要的，因为焦虑的一大威力就是让你在精神上脱离你的环境，焦虑很容易让你感觉迷失、孤立，但抓住有形世界的某个东西，可以帮助你感觉重新融入，找到自己的位置。

至少，保持专注可以分散你的注意力。我曾与一个男人交谈，据他回忆，当他的妻子儿女出去旅行，而他不在他们身边时，他会出现很大的焦虑。这种焦虑的程度让他震惊，仅仅因着知道他无法保护妻儿的安全，就让他极其焦虑不安。他会怎么做呢？他会让自己忙个不停，专注于家里的家务，专注于当下的活动，一件事忙完就去做下一件。保持这样的忙碌和参与，会让他无法专注于焦虑的意念。我们的注意力不是无所不在的，每时每刻，它只能专注于一件事。

如果你没有阅读、锻炼或忙于家务，你就需要用其他方式吸引自己的注意力。别误会，这些活动也是耗费心力的，但我们别无办法。一直与焦虑作战，意味着你会筋疲力尽。每当我度过与焦虑相争的一天，我都会非常疲倦，疲倦到我自己都感到惊讶。焦虑会对你的身体、你的精神征税，可以称作“焦虑税”吧！这就是为什么休息至关重要。关于休息，我们会在另一章详细探讨。

T——交流 (Talk)

缩略词六步秘诀的最后一个字母，跟神的属性和圣经伟大叙事中我们的身份定位有关。神是一个自我交流、自我团契的存在，他有三个位格，位格之间可以交通。我们是神

的形象，对神说话、对他人说话。语言不仅仅是我们身份的一部分，还是我们身份的核心。⁴ 这也是为什么我给出的最后一个步骤仅仅是：去交流。

声带的震动可以让人平静，即使是哼唱也能达到这种效果。我相信，根本原因在于我们被造就是要说话的，我们首先是与神说话（祷告），然后是与他人对话。

祷告的优先性值得花费一章的笔墨探讨，这里我只想谈，对于焦虑者而言，神并非一个选项而已，而是你的必需。要记住，焦虑是神使用来 *破碎* 你的工具，但神的破碎目的不是为了摧毁你，而是为了你的成长。焦虑见证了神的大能和在你人生中的作为：塑造你成为基督的样式。如大卫·鲍力生（David Powlison）所言：“你的整个人生是一次圣洁的实验，其中神的手塑造你成为他爱子的形象。”⁵ 这种塑造可能很痛苦，但都是为了预备你迎接乐园，如同十字架上的强盗一样。它是为了实现神的伟大应许：他永恒的同在。

神不是一个让你感觉舒适的概念，而是全能的说话者，掌管你人生的方向。

神允许焦虑破碎我们，但他也用祷告来搀扶我们。因此，要与神交谈，不要祷告你认为自己 *当说* 的话，要像诗篇的作者一样，在神的脚凳前倾心吐意。“耶和華啊，我的敌人何其加增！有许多人起来攻击我”（诗篇 3: 1）。“显我为义的神啊，我呼吁的时候，求你应允我！我在困苦中，你曾使我宽广；现在求你怜恤我，听我的祷告”（诗篇 4: 1）。“耶和華啊，求你留心听我的言语，顾念我的心思”（诗篇 5: 1）。在神面前哀告，诚实且谦卑，将你的恐惧、感受全部倾倒而出。这样的祷告可以让神不再只是一个概念，可以让你尊神为神，知道神是一个交流的对象，神是位格性的神。神不是一个让你感觉舒适的概念，而是全能的说话者，掌管你人生的方向。他喜爱与你交流，因此尽管向他开口吧！

论到交流，祷告自然是我们的首要选择。但祷告之后，我们也可以转向与他人交流，这会在很大程度上消减我们对自我的关注。让我举个例子。

自从我出现焦虑症以来，我一直不喜欢在晚上开车，黑暗让我感觉受到威胁和孤立，因此这种感受我必须竭力克服。但有一天晚上，我们正和孩子们开车前往湖边小屋，晚上开车在所难免，我们在宾州的公路上行进时，我逐渐感到自己的肩膀锁紧。我对自己的呼吸和吞咽有了明显的意识，其他一些古怪的焦虑症状也相继出现。这种反应并不奇怪，但此时我已经掌握了 CHRIST 六步秘诀，因此我直接跳到了最后一步。我转向我的太太，真诚地询问说：“你的网站最近怎么样了？”⁶ 她回答的时候，我就专注聆听她说的

⁴ 我在《说话的三位一体和他用话语所造的世界》（The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything）一书中有更多展开论述，Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

⁵ 大卫·鲍力生（David Powlison），《苦难中的恩典》（God's Grace in Your Suffering），Crossway 出版社 2018 年出版，第 83 页。

⁶ 我太太精心经营一个 DIY 网站，网址是：<https://christinamariablog.com/>。

话，仔细听她说的每个词，然后进一步提问。我向她表达我的热情和鼓励，感恩神借着她的工作所成就的事。我并没有急着说话，而是聆听，单纯、简单的聆听。

在这个过程中，逐渐浮现出一个奇妙的副产品。我不仅对我所爱的太太更加了解，对她的日常生活表达了真诚的关切，而且还将注意力从自己身上转移了。我不再专注于我的感受、想法，我如何感觉更舒服。跟克里斯汀娜交流，不但对她而言是一种祝福，而且对我的焦虑而言也是一个缓释！我越是这样做，就越是意识到，神赐给我们语言能力，目的就是焦点从自我转向他人。交流的恩赐就是 *他性* 的恩赐，当你焦虑的时候，你很容易专注于自我。你需要这种他性，将焦点从自我转移，去专注他人。

如今你明白了帮助我度过无数焦虑危机的秘诀了，就是 CHRIST 这个单词。在后面的章节我会进一步展开使用，但你可以随时随地开始应用，让它变成你个人的武器吧！将它带入你自己的生活情境，见证神的作为吧！你也可以在我为这本书创建的网络小组上分享你的故事。⁷ 与其他有相似经历的人一起交流，分享你的洞见吧！

神学要点：世界的话语

上一章中，我们在结尾指出，如果神的百姓要从一贯的不信和悖逆中改头换面，那么这改变必须是神自己的作为。我们如今也是一样的不信和悖逆，但神确实会动工。实际上，应该说神 *已经* 做成了这个改变。

如果不信和不顺服神的话语是世界与人类毁坏的根源，那么信靠和顺服就是解决之道。但如果我们无法聆听和跟从神的话语，神又怎能拯救我们呢？再说一遍吗？

是的，但这次神的说话却是以完全不同的方式——一种超乎所有人想象的方式。在一个繁星点点的夜晚，在一个平凡的马厩里，神确实再次向人类说话。但他说出的话就是 *他自己*，神永生的儿子，使徒约翰称之为神的“道”（约翰福音 1: 1）。道成了肉身，住在人类中间。永恒的道在时间中发出，为了我们的缘故，神自己进入了时空。耶稣基督是伟大的道，他是世界上最伟大的话语，他完全信靠天父的话，从他的诞生到被钉十字架，从摇篮到生命的终点，他都完全信靠天父的话语。我们很难全神贯注，但我们需要努力。

甚至在降世之前，耶稣已经按照神的话语来到世界。旧约有许多关于基督到来的预言，其中最著名的要数以赛亚书 53 章。我们在那里读到，这位出生于马厩的君王“无佳形美容，我们看见他的时候，也无美貌使我们羡慕他”（53: 2）。他在地上的侍奉与受难，清楚表明他是“多受痛苦，常经忧患”（53: 3）。然而，这位永恒的道在圣灵的大能中降临，他最伟大的标记就是他的受难。以赛亚写道：“他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，被神击打苦待了。哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治”（53: 4-5）。神“使我们众人的罪孽都归在他身上”（53: 6）。基督却并未替自己辩护，这是人类历史上最大的反讽：“他被欺压，在受苦的时候却不开口”（53: 7）。神的道保持沉默，为了让我们能述说神的拯救，在神的宝座前永远敬拜。他的沉默是为了我们的歌唱。

⁷ Facebook 小组名叫“Christians Battling Anxiety”（基督徒与焦虑作战）。

年幼的时候，耶稣已经显明对神话语的信靠，神的话一直是他的焦点。当他在逾越节期间被留在圣殿（路加福音 2），他坐在宗教教师的脚前，聆听并且提问关于圣经的问题（旧约）。人人都因他的智慧惊诧（路加福音 2:47）。但这不足为奇，他们怎么可能不惊讶？耶稣是成为肉身的道，他就是神的话，他们聆听到的才是神的话语！没有什么比这更加荣耀，也更自然。耶稣对父母的回应很简单：“为什么找我呢？岂不知我应当以我父的事为念吗？”（路加福音 2:49）。他就好像在说：“我是神的道，这就是神的道宣讲的地方，也是我该在的地方。”

耶稣的公开侍奉也以他对神话语的信靠为标志，我们从他对旧约的大量引用可以看出这个事实。新约记载，耶稣引用旧约超过七十次，这还不算间接的引用或指代。新约当然也没有记录耶稣所说的一切话。遇到质疑者时，耶稣说他来不是要废掉律法，而是要成全律法的一点一画（马太福音 5:18）。他来是行天父的旨意，一切父所吩咐的他都会成就（约翰福音 6:38）。从亚当开始，人类历史就是一部不信神话语的历史，但基督是伟大的逆转，他完全信靠神的话，借着神恩典丰丰富富地临到许多人（罗马书 5:12-17）。

甚至是他的死，也标志着他对神话语的信靠。当他被钉在十字架上，嘲笑他的人说：“他倚靠神，神若喜悦他，现在可以救他，因为他曾说：‘我是神的儿子’”（马太福音 27:43）。即使面对这样的毁谤，他已经迫近死门，他仍然用诗篇 22:1 的话回答：“以利！以利！拉马撒巴各大尼？”（马太福音 27:46）。他的哀告也是用神的话语哀告。我们在诗篇 22 的后面部分读到了盼望，诗人写道：“因为他没有藐视憎恶受苦的人，也没有向他掩面；那受苦之人呼吁的时候，他就垂听”（诗篇 22:24）。父总是垂听他儿女的祷告，就是那些信靠他话语的人。对于受难中的圣子而言，这一点更是真切无比。

耶稣的复活也证明了这一点。神没有离弃他的爱子，他没有离弃他永恒的道。相反，借着耶稣身体的死亡，神的话语更加洪亮。耶稣从死里复活，正如他所预言的那样（马太福音 28:6；路加福音 24:6）。神的话不会沉默无声，甚至死亡也不能使神的话归于沉寂（使徒行传 2:24）。永恒的道已经来到，他活过、死过，又从死里复活，皆是按着他对圣言的信靠。他完全信靠神的话语，这让他完美顺服神的话语，因此与神也享有完全的团契（约翰福音 17:21, 23）。

只有透过对神圣道的信心，我们才能领受完美顺服的恩赐，这是比新雪过后的日光更加明亮耀眼的义。我们没有人能够完全信靠神的话，圣经已经清楚显明，但透过基督的工作，我们成为义人，因着他的缘故，我们得以完全。如同使徒保罗所言，神在基督里白白称义的恩典，使我们在神面前、在基督里成为义人，这是神自己的宣告，是神称我们为义（罗马书 5:16-17）。

圣经叙事存在一种诗意的循环，透过神的话，神创造世界万物；透过他的话，神护理万物（歌罗西书 1:17；希伯来书 1:3）。透过他的话，他试验人类，就是他形象的承载者。人类不信靠他的话语，因此堕入罪中。为了挽救他的子民，神再次说话。但他们继续不信、不顺服，然而神透过成为肉身的道，一次而永远地终结了人类的罪与悖逆。借着永恒的道，神使万物更新（启示录 21:5）。我们可以这样说：

借着话，神创造世界。
借着话，神托住万有。
违抗话，我们悖逆，
违抗话，我们堕落。
透过话，我们得救，
透过话，我们蒙召。
违背话，我们妄想，
违背话，我们挣扎。
在话中，他来了。
在话中，他开口。
在话中，我们的不信被粉碎。
在话中，盼望存延，
在话中，有美好团契。
在话中，神赐下合一的祝福。

下一章中，我们将察看世界中的道如何赐给我们在患难中无穷的盼望，如果我们要借着 CHRIST 六步秘诀不断迈出信心的步伐，这盼望就至关重要。

反思问题

1. CHRIST 六步秘诀中，对你而言最有帮助的是哪一步？为什么？
2. 六步秘诀中，对你而言最有挑战的是哪一步？为什么？
3. 你会在日常生活中使用 CHRIST 六步秘诀吗？请列出这六个步骤，你分别可以采取哪些行动，以便具体地应用在日常处境中？
4. 还有哪些事能帮助你处理你的焦虑？你是否看到这些事有助益的圣经依据？
5. 思想你还认识哪些有焦虑问题的人，六步秘诀的哪些部分可以帮助到他们？你可以如何直接或间接地帮助他们使用这六步秘诀？你可如何为他们祷告？写下你的祷告，然后与他们分享。
6. 思想一个你最近经历的焦虑时刻，然后说出这句话：“他知道。”你也可以多说几遍，让这句话浸入你的意念。确知基督与你感同身受，这可如何影响你对于自身体验的视角？你是否怀疑基督的怜悯？如果怀疑，请祷告。当神的百姓祈求信靠他启示话语的信心，神总是会垂听。
7. 基督教看似是一系列人必须赞同的观念，以便成为基督徒群体的一员。但真正的基督信仰是 *具体的*，体现在你每一天的处境当中。你当下面临什么具体的处境，可以提供信靠神话语的具体机会？请求圣灵坚固你的信心，然后请他人为你祷告。我保证，神一定会垂听。

祷告

基督，你是我该有的样式，
但我还不像你。
我蜷缩在自我里面，
我试图保持原样。
改变是痛苦的，
但我知道我很需要。
我知道父与圣灵，
都在为我的益处作工。
我要被塑造成为你的样式，
请使我亲近你，
让我们的关系绽放，
如同饱满的牡丹花蕾。
充满了垂怜的触摸，
充满你恩典的滋养。
当我焦虑的时候，
帮助我思想我的感受。
知道你知道我的处境，
记住你的应许，
在周围世界找到我能专注的事物，
从中学习认识你，
在痛苦中恒久忍耐，
并与你对话。
当我焦虑的时候，
让我成为你手中的杰作。

噢主啊，
我说话的神，
谁能想到你竟然为我们的缘故说话？
你更是发出你自己的道。
你已经对我们说话，
但我们的历史充满不信和怀疑。
因此你为我们成了信心和信靠，
你将恩典赐下，替我们赢得公义。
如今我们在这里，
破碎而鲜血淋漓。
但你为我们破碎、为我们流血，
你知道，

你知道我们的痛苦……
甚至比我们知道得更好。
圣灵啊，在我们里面栽种信心的种子，
深深扎根于土壤，
没有人能看见。
使它坚强，
用你话语的泉源浇灌。
当它破土而出的时候，
愿我们见证你的大能，
见证伟大园丁的护理。
我们所求的一切，
我们所需的一切，
就是在你爱子里面的 *信心*。
请将它丰丰富富赐给我们，
信心会带来一切。

读者资源库：CHRIST 自检表

试着将 CHRIST 六步秘诀应用于具体的生活情境吧！应用这个系统是从中蒙福的唯一方法，用起来才会有收益。在下面写下你的想法和体验，六步秘诀中哪一步对你最有帮助？哪一步最容易执行？哪一步最难执行？将这个操练视为一次灵魂探索之旅。

CHRIST 六步秘诀

C——思想你的感受 (Consider the Feelings)

H——他知道 (He Knows)

R——记住神的应许 (Remember the Promise)

I——找到一个焦点 (Identify a Focus)

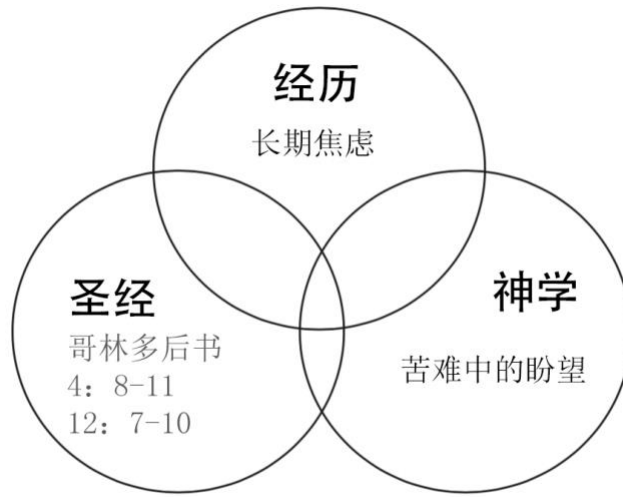
S——保持参与 (Stay Engaged)

T——交流 (Talk)

第五章

与长期焦虑共生

核心概念：将焦虑视为一位长客，可以帮助我们专注于其属灵意义。



到目前为止，我们已经明白了焦虑破碎我们，以便神能呼召我们。在这种破碎中，我们会发展出各种行为模式，有的捆绑我们，让我们没有信心，有的释放我们，让我们迈出信心的步伐。我们还可以使用 CHRIST 六步秘诀来执行这些信心的步骤，让神使用我们的软弱彰显他的大能。在每一章末尾，我都列出了相应的神学，让你能有神学的背景去解读你的焦虑。在这个过程中，我也分享了我自己的焦虑故事。下面，我们将继续深入探讨，在日常生活中面对焦虑是怎样一种活法。我想你现在一定就有这样的痛苦，或是你所爱之人在经历这样的痛苦。与焦虑相伴有点像面对一位不受欢迎的长客，但这本书的论点是，神可以使用这位不受欢迎的客人来塑造你，让你变成难以想象的美好样式。这一章中，让我们探讨一下焦虑作为生活中的长客会是怎样的情形。

论到焦虑成为我们生活中的长客，我们真正要谈的是焦虑的 *持续时间*。第一次初尝焦虑的苦味时，焦虑让我无法动弹，我满心渴望它只是一个阶段，是我人生的一小段经历，不会长久。有朝一日，我可以回过头，看着它说：“哎呀，那些艰难岁月！”但十二年过去了，我的焦虑还活着，而且活得很好，总是能找到新的出口。这听起来是个坏消息，但它不是，*真的*不是。在我的人生中，神使用焦虑做成了美好的工作，我所学到的一个功课便是，当焦虑长期驻留的时候，神也会持续使用焦虑来塑造我们。*焦虑顽固不散的时候，神会用他的主权进行陶造。*

对于这一章的主题，我想给你两个场景。第一，想象一下焦虑是一位长期的客人——有人未经邀请就出现在你家门前，进来后就丢下自己的行李，赖着不走了。他衣衫褴褛，粗鲁无礼，你一上来的反应是扭着他的胳膊将他赶出门去。这个讨厌的人怎么敢来打扰你的生活和安排！你有一堆的自我实现的成功计划，他怎能干扰。然而这个客人十分顽固，你虽然扭来扭去，还是无法让他留在门外，他还要求你为他提供一个房间！

好吧，先想象到这，让我们换一个画面。想象一下焦虑是一个罪犯，他打破了你的门锁，四处偷窃电子产品和珠宝，然后安静地离开。你醒来，环顾你的屋子，计算你的损失。你感到自己受到了侵犯，沮丧而愤怒。但你也同时松一口气，因为小偷已经走了，你也可以装上更先进的安全系统，致电你的保险公司要求索赔。你的生活很快就会恢复，你会对自己说：“真是个混蛋！永远不要再来！”你很确信他不会回来了。这只是生活中恼人的插曲，已然成为过去式。

哪个画面更像是你的焦虑？哪个画面更符合你对焦虑的 *期望*？

我们可以慢慢学习与长客相处，但与罪犯却不可能。

你看，*罪犯* 焦虑与 *家中长客* 焦虑截然不同。对于罪犯，我们的目标是尽快把他赶出去。他是一个威胁，是个贼，他妨害了我们想要过的生活。他带走了我们珍惜的东西，但我们很容易就可以找到替代品。然而，家中长客就不同了，对于家中的客人，我们的目标是尽力与他相处，为了适应他，可能要调整我们的作息和期望。随着时间的推移，我们与客人的相处也会让我们有所 *学习* 和收获，但罪犯就不可能了。我们希望罪犯离开，以便我们的生活能恢复正常。但面对家中的客人，我们被迫适应新的常态。客人会影响我们，终极意义上，我们被掌管客人的那一位塑造，他能掌管客人来去的时间——这位掌管和塑造者就是神自己。

在我看来，焦虑并不总是一个撬开你的灵魂之锁、把你作为人质的罪犯，直到你交出他想要的东西，不论那是什么。对于有些人而言，焦虑可能是这样的，但对其他人而言却不是。尽管焦虑的确像是闯入灵魂的窃贼，但他并不想拿走什么东西，然后离开。他而是留了下来，驻足不走，似乎没有离开的意思。这并不意味着我们不当 *要求* 他离开（如保罗请求神将他肉体的刺拿走，哥林多后书 12：8-9），也不意味着神不会按着他自己的时间，将焦虑从我们生命中押解出去。这些的确可能发生，实际上，读者们，我祷告这些事能临到你。但对于许多人来说，焦虑是一个长期的客人，他在我们的灵魂中租了房间。在神的帮助下，尽管焦虑带来诸般的不悦和侵扰，我们仍然可以跟这个长客 *共处*，并从中 *学习*。

我知道，对于有些人来说，这听起来太吓人了。如果你此刻正与焦虑作战，你想听到的是解脱、盼望和医治，是自由的呼吸，而不是感觉周遭的空气在流失。我明白，毕竟，我是一个十二年的老兵了。我可以肯定地告诉你，盼望和医治都真实存在，当我们与

圣父、圣子、圣灵的关系不断加深，就可以找到盼望和医治。但我们 *想要* 的那种医治和盼望，跟我们在永恒中 *需要* 的那种医治和盼望是两回事。

我们永恒需要的那种医治和盼望，会以一种特殊的形式临到，一种神自永恒中命定的形式，也是他每天掌管的形式。作为一个堕落世界中的受造物，我们是透过 *过程* 和 *关系* 获得盼望与医治。这在圣经中是显明的，跟二十一世纪解决问题的风格不同，跟今日对焦虑的治疗方法不同。我们已经注意到，世界处理焦虑的方法是以清除焦虑为目标。换句话说，很容易将焦虑当成罪犯，而不是家中的客人。现代医学的首要目标不是 *学习* 神透过焦虑教导我们的功课，而是消灭焦虑，至少要麻痹我们对于焦虑的感知。我们不能太过责怪现代医学的方案，因为我们也有责任，这个目标是我们的要求。曾经的我不会走进医生办公室，然后说：“我怎么才能从焦虑中学习呢？”或是：“我恐慌发作的时候，你有没有什么方法让我能获得个人的成长？”完全不是，我而是僵直地走进检查室，乞求医生给我能缓解症状的任何药物。最初的几个月，我难以进食，瘦了 30 磅。两周之久我无法入睡，与亲朋好友的关系薄如蝉翼。我不想学习，我只想回到过去的生活。我想赶出这个不受欢迎的客人！他打断了我的正常生活，我的日程，我的野心。

你能听到最后两句话中的占有欲吗？占有欲是罪人的标志，他们对神的旨意一无所知，也毫不关心。换句话说，这是一个不想被神破碎、不想被神呼召之人的标志。我真的不想破碎，也不想蒙召，十二年前的我对神的旨意一无所知，哪怕我在教会长大，哪怕我的父亲曾是牧师，哪怕我经常宣告自己的信仰，经常谈论神。我对基本真理缺少深刻的认识，对全能全在的神的旨意毫不在意。我也不知道，神对我人生的旨意是我被塑造成为圣子的样式（罗马书 8：28），这个过程可能是痛苦的，甚至需要我被破碎。诚实说来，我一点都不想经历这些。我一直熟悉圣经，但圣经的话语从未深入我的心灵。它们就像落在旧谷仓金属屋顶上的雨滴，哗啦哗啦，但屋顶让我保持干燥，让我困在黑暗里。直到我走出谷仓，让雨水打在我的皮肤上，直到我看到耀眼而持久的光。曾经我听见了神的话，却没有听进去。直到我被破碎，直到我不得不学习如何跟这个长期客人相处，我才开始真正的聆听。

一旦我认识到，焦虑可能要跟我长期共存，我就开始研究自己对焦虑的反应。你知道我几乎立刻明白的道理是什么？我们处理身体问题的方法，很大程度上可以体现出我们的属灵思维。请记住：我们总是需要背景来解释我们的行为。如果没有圣经的叙事，那么我们会用其他背景去解释，比如现代医学或心理学。在这些背景下，我们很容易将焦虑视作需要清除的东西，必须得到控制，我们的生活才能恢复正常。这种状态体现了我们对神的临在和旨意是无知的。但在圣经背景下，我们可以将焦虑看作神的教学工具，他才是最伟大的医师。将焦虑视为长期客人，有助于我们采用神的方案。具体是怎么实现的呢？其中一个方法是改变我们对于 *软弱和受苦* 的理解，我们想将软弱和受苦看作罪犯，但它们跟焦虑一样，可能是长期的客人，有我们要学的功课。不是因为软弱和苦难本身一定是好的，而是因为在良善之神的手中，它们 *总是* 可以被用于良善的目的。实际上，圣经几乎一直都是这样处理软弱和苦难。

让我们察看一个圣经示例，从中可见软弱和苦难如何能成为神用来教导我们的长期客人，以便我们能信靠神、与神相交。使徒保罗就是美好的典范，保罗无疑是圣经的信心

伟人之一，神使用他将福音传遍地中海世界，圣灵借着祂写了大部分的新约圣经。从任何标准看，保罗都是属神的人。但保罗并非凭着自己的力量成为信心的伟人，他之所以伟大，是因为他的 *软弱*（哥林多后书 12：9-11），因为圣灵赐给他在一切境遇下知足的能力（腓立比书 4：11-13）。保罗将自己软弱痛苦的经历交托于神在耶稣基督里至高的旨意，换句话说，他在圣经的伟大叙事下解释自己的生活事件，正如本书的目标。他发现，通过这些不受欢迎的长客，神在教导丰富的功课。

首先，让我们注意神在保罗的生命中，如何借着过程和关系作工，这两个元素是基督徒生活的关键。接着，让我们看一看保罗是如何看待苦难的，他将苦难视作学像基督的机会。这二者都可以帮助我们理解，如何与焦虑这位长期客人相处。

保罗生命中的过程与关系

当我从神的护理角度去思想保罗的归正和侍奉，他的经历会显得十分奇怪。如果保罗迟早要成为一个伟大的布道家、宣教士，那么神何必让他经历多年的叛逆，容让他迫害教会，甚至将基督徒投进监狱（使徒行传 8：1-3）？为什么他不早点让保罗归正，在人生早年就信主，然后为基督的缘故做更多的善工呢？

这些问题涉及到许多猜测，我们不知道神护理的奥秘，然而，我们至少可以说，神有意要保罗的人生如此展开。神掌管万有，万物都按照祂的旨意运行。因此，一切已经发生的事都在祂全知的掌管之下。神不止命定了将要发生什么，而且预定了发生的方式。祂有意要保罗在逼迫基督徒 *之后* 归正，在逼迫基督自己 *之后* 归正（使徒行传 9：5），为什么？

历史上，神一直透过过程与关系拯救他的子民。

我相信，我们并非只能说神的护理是奥秘的，我们还可以领悟更多。历史上，神一直透过 *过程* 与 *关系* 拯救他的子民。我们在圣经中很少看到立刻得救的例子（尽管这种速度更接近 21 世纪的问题解决风格）。相反，我们发现神耐心忍耐祂仆人的弱点，忍耐他们在与自己的关系中慢慢成长。亚伯拉罕就是一个极佳的范例。亚伯拉罕在人生的有些阶段，对神的话语怀有孩童般的信心（创世记 12：4），然而有些阶段，他却用欺骗来保命，而不是信靠神的应许和保护（创世记 12：11-13；20：2）。对神而言，让一个怀疑的人瞬间相信，这是举手之劳。但神没有这么做，而是乐意借着过程和关系来作工，让亚伯拉罕有时间、有机会从自己的失败中学习。亚伯拉罕的一生让他与神的关系逐渐成熟，今日的基督徒也是一样，成长是终生的过程。

你看，终极意义上神在意的是 *关系*。实际上，神自己就是关系性的，父爱子、荣耀子，圣子爱父、荣耀父，圣灵爱圣父和圣子、荣耀圣父和圣子。正如我的一位良师益友所言：“新约向我们启明，三位一体的位格之间享有完美的团契，享受彼此的交通、关系。神格之间的关系向我们显示了人类关系的根基，以及我们该如何理解人与人之间的关

系。”¹ 我们之所以珍视关系，是因为我们是神的形象，神在自己享有永恒的关系。因此，三位一体的神会与他的被造物建立关系，就完全说得通了。在一个堕落的世界，关系的建立需要时间和耐心，也需要难以想象的舍己和付出，因为神为了与我们建立关系，甚至牺牲了 *他自己*。

圣经有个小小的词语，捕捉了整本圣经的精意：*同在*。整本圣经中，神一直在申明他希望与他的百姓同在。出埃及记中，神颁布给摩西和以色列建造会幕的指南，他说：“又当为我造圣所，*使我可以住在他们中间*”（出埃及记 25: 8）。当会幕被圣殿取代，神赐给所罗门一个熟悉的应许：“论到你所建的这殿，你若遵行我的律例，谨守我的典章，遵从我的一切诫命，我必向你应验我所应许你父亲大卫的话。我必 *住在* 以色列人中间，并不丢弃我民以色列”（列王纪上 6: 12-13）。这是多么惊人的应许：万有的主要与他的百姓同住！但更让人震惊的是道成肉身，神的儿子取了人的样式，有了与我们一样的肉身与人性！如此，我们真的遇到了 *以马内利*，神与我们同在。基督是新的圣殿，我们在他里面遇见神，在他里面团契。有朝一日，我们要与神完全同在，没有任何阻隔。约翰告诉我们：“我听见有大声音从宝座出来说：看哪！神的帐幕在人间。他要与人同住，他们要作他的子民；神要亲自与他们同在，作他们的神”（启示录 21: 3）。

简而言之，神希望与他的被造物建立关系，他乐意与我们同在。他并不 *需要* 与我们建立关系，因为神在自己有永恒自足的团契。² 但他爱的关系涌流出来，倾倒在我们这些受造物身上，我们是他的形象，体现了创造主的样式。对神来说，最重要的是关系，而不是解决问题。

然而这并不意味着神不会解决问题，实际上，神是最伟大的问题解决专家。他为解决世界的疾病所做的工作超乎人类的想象。然而，既然对神而言首要的是关系，是 *爱*（约翰一书 4: 8），那么我们就必须改变我们对于神与破碎世界互动的看法。³

那么，回到我在前面提出的问题：神为什么不让保罗从小就信主呢？或许是因为保罗人生中的那些巨大的事件和抉择，对于他跟神 *关系* 的加深起到关键作用。保罗回顾自己逼迫教会的历史，会感到愧疚和恐怖，但也会对神的恩典充满感激。为什么神会在万人中拣选他作为基督的使者？保罗会觉得惊奇而感恩，这让他对神的爱和连结更加深厚。

按照神的计划，神要借着保罗人生中的过程与关系动工，正如他对我们一样，因为神看重爱的关系。与世界追求快速解决问题、追求舒适的风格相反，圣经教导神对世界的心意并非人类理解意义上的完美：一个没有罪、没有痛苦、纯洁无瑕的世界。神的确是公义的，他是和平，他是完全的神，但假如神最在乎的是我们对这些事物的理解，那么他完全可以阻止亚当的堕落。但在神最深的计划和奥秘的护理下，他并没有这么做。这种情况只有当神最在乎的是关系，才能说得通。

¹ 韦恩·博伊斯（Vern S. Poythress），《救赎社会学：一种神本方法论》（Redeeming Sociology: A God-Centered Approach）。Crossway 出版社 2011 年出版，第 24 页。

² 参见迈克尔·里弗斯（Michael Reeves）《良善的上帝：以父、子、圣灵为乐》（Delighting in the Trinity: An Introduction to the Christian Faith），IVP Academic 出版社 2012 年出版。

³ 这是奥古斯丁的一个观点，爱若具有首要性，神必须具有三一性。如果神是一个位格，那么神的首要属性就是力量或权力，而非爱。

软弱与苦难是学像基督的机遇

既然神是借着过程和关系作工，我们就需要改变自己对身体和属灵试炼的看法，我们的软弱和苦难不是失败，而是 *机遇*。究竟是什么机遇呢？是在属灵上大大成长的机遇，是学像基督的机遇。对于今天的我们而言，这点很难消化，因为我们面对软弱和苦难第一反应是逃离。面对焦虑我们的本能反应是将这个罪犯赶出去，让我们的生活恢复正常。我们不欢迎长客，实际上，对于许多人而言，焦虑会长期存在，这个想法听起来近乎疯狂！然而将“焦虑”和“机遇”放在一起，更加符合圣经的叙事逻辑。

保罗就是一个极佳的典范。想一想他所经历的苦难，哥林多后书 11: 24-30 中，他列出了一个患难清单：

“被犹太人鞭打五次，每次四十，减去一下；被棍打了三次，被石头打了一次；遇着船坏三次，一昼一夜在深海里。又屡次行远路，遭江河的危险、盗贼的危险、同族的危险、外邦人的危险、城里的危险、旷野的危险、海中的危险、假弟兄的危险。受劳碌、受困苦。多次不得睡，又饥又渴；多次不得食，受寒冷，赤身露体。除了这外面的事，还有为众教会挂心的事，天天压在我身上。有谁软弱我不软弱呢？有谁跌倒我不焦急呢？我若必须自夸，就夸那关乎我软弱的事便了。”

对于挣扎和苦难，保罗并不陌生，他写的每一封书信都表明，受苦和软弱对他而言是家常便饭。但看看他是如何结束这个患难清单的：夸口自己的 *软弱*。保罗经历的苦难体现出他对神的倚靠，他凡事都信靠神。因着这种彻底的信靠，保罗有 *机会* 与基督建立更深的关系，这种关系是建立在保罗承认自己软弱的基础上。我们在下一章圣经继续看到这个思想，保罗论到他“肉身的刺”，对我们这些重度焦虑者来说，这个比喻实在贴切。

“又恐怕我因所得的启示甚大，就过于自高，所以有一根刺加在我肉体上，就是撒但的差役要攻击我，免得我过于自高。为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的，因我什么时候软弱，什么时候就刚强了！”（哥林多后书 12: 7-10）

在我们听来，这个逻辑实在匪夷所思！以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的？！我们怎么能满足于这些事呢？答案很简单：唯有在神里面才能找到真实持久的力量，当我们被软弱压倒，我们就不会怀疑这个基本事实。我们看到，世界解决问题的方法是不敬虔的，完全不需要倚赖永活的真神，不需要与神的关系。然而，*软弱才是通往关系之路*。软弱是我们在关系上成长的机会。对基督徒来说，这软弱总是有盼望的，因此保罗才会夸口他的软弱。倘若没有得救的指望，就无人能以软弱夸口，那就变成受虐狂了，爱上了受苦本身。保罗并不是这样，他之所以夸口，是因为他有指望。

巴刻写过一本小书，名叫《软弱就是道路》（Weakness Is the Way），其中论述了保罗在哥林多后书所写下的智慧。⁴ 书中一处，他论到保罗凭着圣灵所赐的盼望、刚强面

⁴ 巴刻（J. I. Packer），《软弱就是道路》（Weakness Is the Way: Life with Christ Our Strength），Crossway 出版社 2013 年出版。

对人生中的试炼时写道：“尽管保罗所写的一切都是出于软弱的处境，其中的软弱之感无疑比其他书信更加强烈，但他并未落入自怜和阴郁，而是表达对于基督得胜的盼望，尽管艰险重重。他在宣告，他具有坚固、确切的荣耀盼望，他在世界的旅程即将抵达终点。这盼望关乎他自己的未来，与班扬《天路历程》里的坚定先生类似，他的心中也被一团烈火充满，这决定了他面对当下试炼的态度。”⁵

软弱与盼望息息相关，这就是与神相交的通道。我知道，对于焦虑者而言，这个真理很难下咽。但这是我们唯一的良药，我们必须相信，神并非只能在焦虑之外祝福我们，相反，正是因为焦虑，我们才会经历神在其中设立的美好恩典。神不会犯错，他给我们的良药具有神圣的目的。

软弱与盼望息息相关，这就是与神相交的通道。

下面，请跟我一起停留片刻，看一看“软弱→盼望→关系”这个保罗定理的内核。这个逻辑次序并非是一个堕落世界的无奈之举，好像“只能这样”一般。实际上，这不只是 *保罗* 的定理，而且是 *基督徒* 的定理，因为它的原型就是基督。软弱是通往与神相交的通道，是因为 *基督* 就是与神相交的道路，而基督为了我们的缘故成为软弱。他为我们世界的荆棘丛中开辟了道路，这条路是 *借着* 苦难 *进入* 荣耀。软弱和苦难并非消极的障碍，正如焦虑不是我们要清除的祸患，它们都是神所设定的学像基督的手段，是效法基督脚踪的脚印。我们当跟随的正是基督。鲍力生甚至这样说：“苦难是蒙恩之道。”⁶ 蒙恩之道！为什么呢？因为它是神设立的让我们与基督亲近的手段，让我们效法基督的受苦，与基督的苦难认同，甚至是效法他的死（腓立比书 3: 10）。“拥抱基督的活泼信心，是在软弱的熔炉中炼成的。勇往直前的勇气和对他人的强烈之爱，是在挣扎的熔炉中铸就的。”⁷ 这个挣扎的熔炉不是我们当逃避的，而是当接纳和拥抱的，不是因为我们喜欢受苦和软弱，而是因为我们知道它们是我们被神塑造的器皿，我们因此蒙召学像基督，我们的长兄，我们的救主。

想到这一点，会带来巨大的安慰。人们花费巨大的时间、精力、敬虔逃避软弱和苦难，但软弱和苦难并不会消失，在天堂的这一端，它们是人生的常客。我们与它们共存，而不是置之度外。基督徒生活的全部就在于学习与软弱和苦难共处，找到通往盼望之路，这其中就包括焦虑。这条路是圣经所划定的路，是基督的路。如巴刻所言：

“软弱……意味着无法控制我们的人生处境，不论是关系、环境、财务、健康还是其他，这方方面面我们都无能为力。尽管当今文化能为我们成就许多事，但只要这个世界还有生命的延续，这些问题就不会消失。我们的主耶稣基督的侍奉生涯是在贫困中度过

⁵ 同上，99-100 页。

⁶ 大卫·鲍力生 (David Powlison)，《苦难中的恩典》(God's Grace in Your Suffering)，Crossway 出版社 2018 年出版，第 87 页。

⁷ 同上，第 91 页。

的，他被人藐视、被弃绝，正如以赛亚的预言。‘他因软弱被钉在十字架上’（哥林多后书 13: 4），这告诉我们，作为门徒，我们必须预备好踏上这样的道路。保罗倚靠复活的基督，他找到了在软弱中刚强的秘诀，也将之传授给我们。但保罗的软弱并未消失，我们的软弱也不可能……”⁸

我们在软弱和苦难中仰望基督，他是我们的盼望。不仅如此，我们还有圣灵的慰藉可以依靠，圣灵赐给我们在基督里的盼望，高举我们来到天父的宝座前。在天堂的这一端，*人的软弱是与神相交的通道*。讽刺的地方在于，我们经常忽视这个逻辑，我们不会想到软弱和苦难——包括焦虑——其结局并非无助、无望，而是 *盼望*。而“盼望是不可摧毁的，盼望拒绝放弃，盼望永不屈服。”⁹ 你知道为什么吗？因为盼望不是人类一厢情愿的愿望，而是神的恩赐。保罗为罗马基督徒祷告的时候，也论到这一点：“但愿使人有盼望的神，因信将诸般的喜乐平安充满你们的心，使你们借着圣灵的能力大有盼望”（罗马书 15: 13）。神 *是* 盼望，他是源泉。借着圣灵的大能，你会得到盼望。换句话说，你会得到神自己！软弱是通往神所赐的永恒盼望的通道和踏板。

在天堂的这一端，人的软弱是与神相交的通道。

改变我们应对焦虑的方式

让我们回顾一下，这种对于软弱、痛苦和焦虑的处理是反直觉的，因此我们需要不断重复排演，以便它能内化在我们里面。

焦虑这个长期客人并不是自己出现在我们的生命中，而是神的主权，神总是可以使用焦虑来建造我们与他的关系。焦虑在许多方面都是三一神的工具，永远不会脱离神的主权之手，这是我在这本书中一直强调的。

这意味着我们不能采用 21 世纪的解决问题心态，而是要替换为古老的神人交往之道。前一个问的是“我怎样停止焦虑”，后一个问的是“主啊，你在教导我什么？请指示我”。我经常这样祷告，我想用我的经历鼓励你：*神每次都垂听了*。他总是透过圣经回应我，因为圣经就是神对我们说话的地方。

焦虑（以及广义上的软弱和苦难）的真正悖论，与保罗在哥林多后书 12: 10 所说的相似，我们先前也提过：*焦虑的软弱是主里的力量*。尽管焦虑似乎让我们软弱，但它也会赋予我们属灵的双翼，让我们超越唯物主义的世界观，帮助我们看到神在苦难中的属灵美意。当焦虑使你软弱，求问神能让你刚强起来的问题：“主啊，你要教导我什么？”神一定会垂听。

⁸ 巴刻（J. I. Packer），《软弱就是道路》（Weakness Is the Way: Life with Christ Our Strength），Crossway 出版社 2013 年出版，87-88 页。

⁹ 约翰·科默（John Mark Comer），《我的名字叫盼望》（My Name Is Hope: Anxiety, Depression, and Life after Melancholy），Graphe 出版社 2011 年出版，206 页。

对有些人来说，焦虑是神引入我们生活的过客，有神良善的目的。但对另一些人而言，焦虑是长期的住客。我在这一章试图讲明的是，这并非坏消息。实际上，它反而是好消息，因为焦虑可以让你跟神的关系更加深刻，这是我们在地上最深的盼望，即与三一神的关系越来越深厚、越来越充满信心和盼望。因此，与焦虑共生并不意味着饱受折磨、与世隔绝，如果我们的内心被圣经浸染，如果我们以祷告寻求圣灵的指引，那么与焦虑共生可能意味着离神更近，而不是更远。听起来更奇怪，但没有比这更好的安排了！我很高兴焦虑是一位长客，如果它没有留下来，我与主的关系就会极其肤浅，就像雨水聚成的水坑。

神学要点：有盼望的受苦来自何处

上一章中，我们看到圣道进入世界，替我们聆听和遵行神的话语。他降卑自己，进入尘埃，一如我们的样子，却从坟墓中复活，一如我们的盼望。没有什么能使神永恒的圣道归于沉默。

然而，道成肉身的神迹却不仅仅存在于它所带来的未来的得救之中，而且存在于当下的盼望。如我们所讨论的，焦虑是一位长客，我们的受苦是带着盼望的。基督徒是充满盼望的受苦者，当圣道进入世界，担当我们的罪，我们就已经与基督一同受苦，盼望神成就他的应许。圣经的伟大叙事以盼望结尾，带着对将来的展望。这个故事的结局已经写成，虽然我们还没有翻到那一页。快了朋友，快了。

启示录中（21：1-7），我们读到，永恒的圣道以圣灵强大的能力发出如下的话语：

我又看见一个新天新地。因为先前的天地已经过去了，海也不再有了。我又看见圣城新耶路撒冷由神那里从天而降，预备好了，就如新妇妆饰整齐，等候丈夫。我听见有大声音从宝座出来说：“看哪！神的帐幕在人间。他要与人同住，他们要作他的子民；神要亲自与他们同在，作他们的神。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。”坐宝座的说：“看哪！我将一切都更新了。”又说：“你要写上，因这些话是可信的，是真实的。”他又对我说：“都成了！我是阿拉法，我是俄梅戛；我是初，我是终。我要将生命泉的水白白赐给那口渴的人喝。得胜的，必承受这些为业。我要作他的神，他要作我的儿子。

这几节经文是无尽的宝藏，因为其中蕴藏了太多的应许。我们可以不断地汲取，却不会穷尽。盼望的源泉无法穷尽，无论如何汲取都不会枯竭。圣父的永恒圣道告诉我们：这些话是可信的，是真实的。可信的——这难道不是圣经伟大叙事的一贯本质吗？它也是我们人生叙事的本质：神的话是可信的，是信实的。我们当说：阿门，这些话是真实的，是可信的。你的人生要依赖于此，你的盼望要建造其上。

我们仍旧处于这伟大叙事之中，我们仍旧迫切需要盼望。神已经在圣经中将盼望赐给我们，在圣经里，我们看到神的应许完美展开，我们需要这些应许，因为我们仍在挣扎，仍旧走在基督的道路上：通往荣耀的软弱与苦难之路。我们在这条路上有盼望，正是因为神的话语是信实的，神的话是我们的盼望所在。

我发现，盼望总是与信心携手。我几乎每天都会想到父亲的死，他去世的时候我十八岁，在那个年纪看着父亲在你眼前死于癌症，会留下一个永不褪去的伤疤。我经常想到他咽气的时刻，他在想什么？他是什么感觉？他是否想跟我们说几句话？我有太多的疑

问，全部没有答案。但自那以后我得到的安慰，源自于一个简单的真理：即使是死亡也无法拿走他信心的选择。死亡摧毁我们的生活，所到之处都是残骸，但它无法拿走我们的选择——相信的选择、盼望的选择。

在我们生命的尽头，我们将面临一个选择：相信还是不信，盼望还是无望。

在我们生命的尽头，我们将面临一个选择：相信还是不信，盼望还是无望。任何体量的证据都不能预备我们迎接那个时刻。护教学教义不能止息一切的怀疑，*那将是一个由信心掌管时刻*。撒旦不能掌控你的答案，医生的诊断也不能，*那将是一个由信心掌管时刻*。如果你在道成肉身的耶稣基督里面有盼望，相信神对你说的话，那么你将去往永生。不论你是谁，不论你做过什么，你都有两条路，你必须选择，神的话掌管那个选择：盼望，还是无望。*那将是一个由信心掌管时刻*。

不要将你的担心带到那一刻，不要带上你的恐惧或怀疑，或是你的分析，要带上你的盼望与决心。面对死亡，这就是你需要的全部。

死亡之后有什么呢？死亡并不是结局。你是否注意到，启示录 21：1-7 的焦点放在永恒上面？焦点是神与我们同住，永活的神将是我们的终点，无穷无尽。他会与我们同住，我们与他同住，死亡会在神的光中成为蒸发的回忆。朋友们，我们的盼望会绽放成神永恒的同在，就是那位对我们说话的神，如今我们要与他相交，直到永远，聆听他、对他说话。伟大的故事从话语开始，以话语结束，必须被听见的话，无法被消声的话，淹没我们过去叛逆的喧嚣的话，一同被淹没的还有我们曾经的软弱、受苦和焦虑。这就是永恒的结局，牢牢记住它吧，用你的灵魂紧紧抓住它，永远不要放手。*你知道你的结局*。

你不能放手，原因是你还没有到达终点。我们还没有来到死门之前，或许在今天，或许在明天，或许是二十五年之后，但此刻尚未到来。

当我们生活在一个“尚未”的阶段，苦难就不是反常，而是正常的。前面巴刻的话提醒过我们，但请记住：苦难是正常的，不是因为它很“普通”，这里正常的意思是我们先前所讨论过的：*苦难是神自己为你铺就的道路*。听起来很可怕，不是吗？什么样的神，会为他所爱的人铺就受苦的道路？答案是：亲身体会了苦难，也最清楚苦难可以塑造你的神，希望你走与他的爱子同样道路的神。因为这条路的尽头是 *荣耀*。

这个真理不受欢迎，不是播客上的流行话题，但却是圣经直白的教训。¹⁰ 在这一章的最后，我想阐明这一点。下面几段假如你带着祷告的心来读，将会对你的苦难观产生变革作用，包括你对焦虑的看法。

¹⁰ 这一段的灵感来自于理查德·迦芬 (Richard Gaffin) 的文章“十字架的功用 (The Usefulness of the Cross)”，Westminster Theological Journal 41, no. 2 (1979): 228 - 246 页。

应对苦难的革新之道

我们必须把握好的头一件事，是透过圣灵与耶稣基督建立的赐生命的关系。这关系才是最首要的，我们要从关系开始。

其次，我要用“总是”来形容我们与主的关系。不是“总是与耶稣同在”或“总是平安”这样的总是，这些表达本身确实蕴含真理，但我所指的是另一种“总是”。是保罗在哥林多后书 4: 8-11 所讲的“总是”：

我们四面受敌，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。身上常带着耶稣的死，使耶稣的生也显明在我们身上。因为我们这活着的人，是常为耶稣被交于死地，使耶稣的生，在我们这必死的身上显明出来。

本书的副标题正是来源于此，焦虑确实会将你击倒——下到深渊、黑暗之地，只剩下你和神。如我在前一章所说，焦虑会破碎我们，我们是真的被它击倒了，不论是属灵上还是身体上。

然而感谢神，这一段充满了“却”这个连接词，这个词是福音的本质。我们被焦虑击倒……却；我们的脸埋在尘土里，将近死亡……却；我们的灵魂撕裂，一切希望黯淡……我们、却、不至、摧毁。永远不会，甚至死亡也无法将我们摧毁。不论你被焦虑击倒多少次，你都不会被摧毁。你一定会再次站立、挺起身来，不是因为你努力的缘故，而是因为神会将你拉起，让你与耶稣更亲密。

思想这一点，再看看保罗所说的“总是”是什么。我们 *总是* 在身上带着耶稣的死，你明白了吗？这位拿撒勒人两千多年前的死亡，将 *总是* 与你同在。无论你去何处，无论在哪里，这死都如影随形。这不是一个让人喜悦的消息，我明白，但看看保罗是怎么解释的。

“使耶稣的生也显明在我们身上。”这是另一个悖论（福音充满了悖论），在你的身上常带着死，以便生也能显明？！这是什么逻辑？原来这是神的逻辑。保罗接着说：“因为我们这活着的人，是常为耶稣被交于死地。”为什么呢？！为什么？！这个逻辑令人费解，然而最终的原因是显然的：“使耶稣的生，在我们这必死的身上显明出来。”

这个逻辑真的很难下咽，但这就是神的逻辑。因此，和我一起放慢脚步，思想一下保罗所说的话。这段话中有两个“总是”，都与耶稣有关。第一个“总是”是耶稣的死和受苦（下一段我们会阐明这个部分），第二个“总是”是耶稣的生命。但这不仅仅是属灵的生命，而是在我们的肉体上显明出来的生命。换句话说，耶稣基督的复活会以某种方式显明在我们这破败的肉体上。我们总是带着他的死，但并非是可怜而阴郁的光景，而是让耶稣的生命也能透过我们的残躯败体彰显出来。

事实上，圣经其他部分也清楚阐明，作为基督徒，我们的苦难并非我们 *自己的*。我们的苦难不属于自己。当我们受苦的时候，那就是“基督的”苦难。¹¹大部分人认为我们是“为了基督的缘故”受苦，也就是逼迫。逼迫当然是事实，但扫罗在大马士革的路上被大光照瞎了眼，他看到自己对基督徒的逼迫，实际上是对基督自己的逼迫：“他就仆倒在地，听见有声音对他说：‘扫罗，扫罗！你为什么逼迫我？’他说：‘主啊，你是谁？’”

¹¹ 迦芬，“十字架的功用”，234 页。

主说：“我就是你所逼迫的耶稣”（使徒行传 9：4-5）。在某种奇妙而奥秘的意义上，基督分享了为他的名受苦之人的苦难。

但这还不是保罗在哥林多后书 4：7-11 所讲的苦难，保罗想到的是基督徒更广义上的受苦，他的焦点放在基督徒在 *身体上* 携带的死之印记——那个脆弱、软弱、易碎、必死的生命之器皿。如迦芬（Gaffin）所言，他的一切肉体 and 属灵的苦难——他的基督徒身体所受的苦难，“都是耶稣基督生命的所在。保罗的必朽与软弱，正是荣耀的耶稣基督生命所彰显的媒介，那将要来的荣耀生命，正是透过这肉体的侍奉得以显现。”¹²

我的意思是，每当我们作为基督徒受苦，那苦难都是神用以彰显基督复活生命的媒介。这也是保罗和加芬的观点。而这整个的过程就是“学像基督”的过程。

保罗在腓立比书中也是这样论述。他直截了当地告诉我们他为什么会受苦，受苦的意义是什么呢？他给出的答案是：“使我认识基督，晓得他复活的大能，并且晓得和他一同受苦，效法他的死，或者我也得以从死里复活”（腓立比书 3：10-11）。效法基督的死和受苦，会导向效法基督的复活。效法基督的苦难、软弱和死亡，是通往荣耀、力量与生命之路。

效法基督的苦难、软弱和死亡，是通往荣耀、力量与生命之路。

最重要的是：这是我们从救主领受真实、永恒、不毁坏的复活生命的唯一方法。加芬写道：“与基督的苦难团契，也会与他复活的大能连接。这让我们看到复活的大能，可以塑造我们、使我们有基督的样式。复活具有塑造的大能，这大能会让我们效法基督的死。按照保罗的逻辑，基督的复活带来的印记就是十字架的印记。”¹³ 那也是我们的印记，是我的印记，也是你的印记，是每一个基督徒的印记。在我们进一步往前之前，你必须领会这一点：对于基督徒而言，*一切属灵和肉身的苦难，目的都是效法基督的死，并且透过效法他的死——也唯独透过这条路——我们得以进入基督复活的生命。*

这个信息非但不令人沮丧，反而令人振奋。它能为我们赋能，因为你无法避免天堂这一端的苦难，这是避无可避的，人人都要受苦。然而你我并非仅仅受苦而已，我们并非仅仅是 *忍受* 苦难，我们还能得胜。我们在苦难中时，眼目可以盼望基督的光与生命从地平线升起，因为我们知道它即将到来，必定到来。这是神的应许。我告诉过你，这会从根本上改变你对苦难的认知，如果你现在就因焦虑痛苦，那么开始注目地平线吧！

结束这一章时，我希望你能继续思想焦虑的真谛，它是 *通往生命的属灵良药*，因为神赋予了它这样的本质。记住 CHRIST 六步秘诀里的 C：*我们将感受视作属灵良药*。焦虑不是我们要逃避的东西，不是需要用药物控制的东西，甚至不是需要“战胜”的东西。它是神的工具，神在 *使用*。请将这个小小的词语记在心中：*使用*——不仅仅是处理、应付，而是 *使用*。你的焦虑，我的焦虑，都是神手中的工具，而他是使死人复活的神。

¹² 同上，233-234 页。

¹³ 同上，234 页。

亲爱的朋友，这就是为什么我们是 *充满盼望* 的受苦者。我们受苦的时候带着微笑，因为我们知道战胜死亡的生命会为我们而来。我们受苦的时候带着盼望，因为我们知道 *正是* 在苦难中，基督复活的生命将要怒放，这复活的花朵无法被任何灵魂的风暴摧垮，不会因任何天气而凋零。

反思问题

1. 对你而言，焦虑是长期客人还是匆匆过客？
2. 你倾向于怎样处理焦虑：努力摆脱，还是从中学习？举出一些具体的例子，与他人分享。或是在自己的日记本中写下来（如果你不写日记，我强烈建议你开始，写日记可以帮助你记录自己的历程和经验）。
3. 软弱是与神相交的媒介，你对此怎么看？请诚实回答。你对此有何恐惧？你的恐惧背后是什么？请与一位朋友或牧者交谈，尽可能深度挖掘。
4. 当你试着在焦虑当中寻找 *盼望*，你会遭遇哪些挑战？有哪些经文是你可以在那样的时刻用来祷告的？参见附录“写在后面的话”当中的建议。
5. 圣经的软弱观认为，软弱是学像基督的媒介和手段，这跟今日许多人的焦虑观有何不同？这样的观念有着怎样的推论和应用（包括对我们和那些弃绝基督的人）？
6. 世界处理苦难与死亡的方式有哪些？与保罗在哥林多后书的教导相比，有何不同？
7. 请在这一周至少与两个人交流他们对于焦虑和苦难的看法，焦虑和苦难的意义是什么？他们的回答与你在这一章学到的内容有何对照？

祷告

神啊，我知道你会使用万事，
成就我的益处和成长。
你会使用我的焦虑。
我知道焦虑可能会长期伴我左右，
但你永远与我同在。
帮助我从心底领悟这一点，
帮助我用悖论装备自己。
软弱是刚强，
向着世界的脆弱，
是基督里的坚不可摧。
让我总是求问你：
你想教导我什么？
当我如此求问，
愿我的心敏锐于你的答案，

愿你的话语常常指引启明。

当我焦虑的时候，
请提醒我你在我里面，
你一直在动工，
透过每一个细节和白日梦，
透过我的意念和感受，
透过每一次呼吸，
每分每秒，
你从未停止。

生命之主啊，
你为我经历死亡，
你痛苦、流汗、流血，
你的骨节疼痛，你的心跳加速，
你替我们面对最黑暗的死门。
你打开那门，
径直走了进去。
如今你呼召我们归向你，
我们不会逃离苦难，
我们奔向它。
因为你站在苦难之后，
张开双臂迎接我们，
渴望透过死亡赐我们生命。
神啊，请帮助我忍耐，
在焦虑和苦难的幽谷中，
让我等候黎明。
帮助我专注于你，
帮助我深信我的苦难不是仇敌的武器，
而是慈爱上主的工具。
使用它吧，主啊，现在就使用！
使用它吸引我到你面前，
使用它让我屈膝，
使用它领我进入你的死，
塑造我。
将你的盼望在我的眼底涂抹，
让我睁开眼睛的时候，
永远带着光亮。

读者资源库：从长期焦虑中告假

我们都有对焦虑忍无可忍的时候，有时候我们感到筋疲力尽，实在撑不下去。这些时刻会让我们想要彻底摆脱焦虑这个常客，但这些时刻也揭示了我们的有限，我们需要休息。在焦虑过程中找机会休息是对的，实际上，我们需要有意识地这么做。

有此参加辅导的时候，我回想起一个夏夜的恐慌发作经历。我的辅导员问我，那天还做了什么。我回答说：“那天我大部分时间都不在状态，而且有点高度警觉……然后我跑了三英里，感觉特别累，除此之外没有什么特别的事情发生。”她回答说：“听起来你把自己逼得太紧了，一天神经紧绷，又去跑三英里，你会恐慌发作也实属正常。”

我不太喜欢这个解释，有时这让我感觉受限。但我越想她说的话，越觉得说的有道理。我和其他人不一样，这没关系，其他人可以跑马拉松，然后跟朋友见面，接着同一天又启程去度假。其他人可以环游世界，但我不行，我若连续进行一系列的活动，就必须休息。我需要空间，需要放松的时间——阅读、自我重组和祷告。当我做不了这些事情，我就会濒临崩溃，那时就很容易恐慌发作。

你呢？你的焦虑诱因有哪些？哪些事情是你必须要从中恢复的？有意识地为自己计划一些休息时间，这样你就可以重整旗鼓，以基督里的勇气面对任何焦虑。下面的表格可以帮助你记录，我会给你一些自己的经验作为参考。

诱导因素 1：社交

我可以进行短期的社交活动。我喜欢与人交往，但这也会让我精神紧绷。因此，我的日程安排需要有减压的时段。每周一两次的社交活动是可以的，但超过这个量，我就会觉得自己越来越焦虑。

诱导因素 2：旅行

我喜欢旅行，看看新鲜的风景，但旅行对我来说很难。我喜欢去熟悉的地方，加深与所爱之人的关系。太多的旅行会让我焦虑，尤其是需要坐飞机的话。

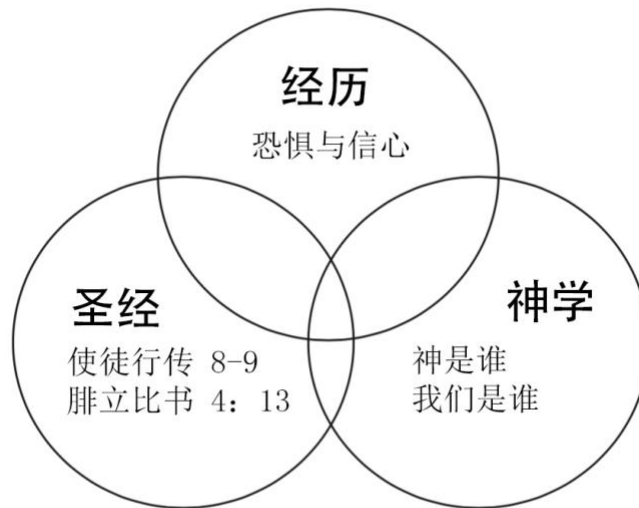
诱导因素 3：冲突

我是一个逃避冲突的人，总是很认同马太福音 5：19。遇到不和或冲突的话，我甚至会出现身体上的负面反应。我会胃痛，很难吞咽。倘若必要的话，我可以参与冲突的处理，但我必须要保障能有读经祷告的恢复时间。

第六章

恐惧与信心：陌生人还是亲人？

核心概念：神可以使用恐惧建立你的信心。



自第一章的内容以来，我们已经学习了许多关于焦虑的事。焦虑破碎我们，导致我们过着被束缚的生活。这种束缚让我们发展出行为模式，其中好的模式可以帮助我们迈出信心的微步，同时我们可以采用 CHRIST 六步秘诀来前行。上一章的主题是焦虑作为长期的客人存在于我们的生活中，一旦我们理解焦虑会与我们长期共存，就可以更进一步研究它。例如，我们可以观察我们的恐惧，研究它可以如何建造我们的信心。这就是这一章的目标。在每一章，我都会提醒你神会使用我们的焦虑成就大事，但如何成就？借着我们的软弱，让我们与基督的软弱联合，以便他复活的生命也能在我们必朽的身体上显现。

陌生人还是亲人？

上一章中，我为你描绘了两个图景：罪犯和长客，同一个对象的两幅写照。这一章我也想再作一个比喻，是关于恐惧和信心。一方面，我们有 *恐惧*——他脸色苍白、身形瘦长，紧张得流汗，目光呆滞，说话的时候总是颤抖，似乎随时濒临崩溃。另一方面，我们有 *信心*——他安静而坚定，谦逊有礼，善于聆听。这二者看起来几乎没有什么共同点，跟其中一个做朋友，似乎一定会远离另一个。

但如果这两个认识彼此呢？如果他们不是陌生人，怎么办？不但如此，如果他们的关系不止于熟识呢？如果他们俩是亲戚呢？在这一章中，我希望你能打开心扉，接纳这个概念。恐惧和信心，非但不是风马牛不相及的两极，相反，他们就像是亲属，经常会一同结伴拜访你。阅读这一章时，请在头脑中想象一幅画面：两个古怪的亲戚未经计划突然出现在你家门前。你能想象这幅画面吗？很好，下面让我们察看一节将这两个亲戚带到我们门前的圣经经文。

我们要看的经文是出埃及记 14: 31，经文背景是埃及人追赶以色列人，他们乘着战车、挥舞着鞭子追赶，因为他们刚刚意识到自己将奴隶放走了，让他们逃去旷野。全能的神曾经降下十灾，如今借着云柱火柱引领以色列民。这时，云火柱将以色列和敌人隔开。百姓穿越红海之后，站着见证了神使埃及人陷入混乱。战车沉入海沙，战马惊慌失脚，埃及人惊恐万分。“我们从以色列人面前逃跑吧！因耶和華為他们攻击我们了”（出埃及记 14: 25）。诚然，*耶和華* 替以色列人争战。

摩西向海举杖，水墙倾倒而下，汹涌的海浪将埃及人吞没。想象一下大水轰鸣回归本位时，以色列人是何等瞠目结舌、哑口无言。这就是神审判的雷霆时刻！接着经文说：“以色列人看见耶和華向埃及人所行的大事，就敬畏耶和華，又信服他和他的仆人摩西”（出埃及记 14: 31）。

看看百姓们反应的顺序：*先是恐惧，然后是信心*。在这里，我们看到这两个亲戚同时登场。换句话说，恐惧可以预备人的信心，这是对圣洁之神的敬虔反应。后来以色列人站立在西奈山下，再次印证了这个道理。神在烟雾和火中降临，在雷声中对摩西说话（出埃及记 19: 19），百姓恐惧战兢，恳求摩西为他们代祷。他们“发颤，远远地站立”（出埃及记 20: 18）。这里出现的是我们的第一位亲戚，浑身颤抖、汗流满面的亲戚。看到他们的恐惧，摩西对他们说：“不要惧怕，因为神降临是要试验你们，叫你们时常敬畏他，不至犯罪”（出埃及记 20: 20）。此处，恐惧再次 *帮助* 百姓正确地回应圣洁的神。

请注意，恐惧有两种，或者说，我们的第一个亲戚有着双重人格。首先，有颤抖的恐惧，这是一种准备逃跑、惊恐万分的恐惧。摩西反对这种恐惧，神自己也是，尤其是约翰一书 4: 18。完全的爱就把这种恐惧除去。但紧接着，摩西提到了另一种恐惧，我们可以称之为 *敬畏的恐惧*，对于敬畏神，摩西的回答是肯定的。实际上，他说神希望人时常怀有这种类型的恐惧。为什么？“不至犯罪。”因此，敬畏的恐惧可以保卫我们远离罪恶，这是信心的重要组成部分，因为信心的生活是公义的生活，是悔罪、远离罪的生活（哥林多前书 6: 18；提摩太后书 2: 22）。现在，你能看出恐惧与信心之间的亲缘关系了吗？

我承认，在今天的文化下，这个观念听起来有点原始：神竟然使用恐惧让他的百姓顺服。结合神的忿怒这样的意象，人很容易想象出一位专制好罚的神。但我们必须记住，神是在 *使用* 恐惧建造人与他的关系，正如他可以 *使用* 我们的焦虑来塑造我们成为基督的样式。如我们在上一章所见，关系是神最看重的。神使用恐惧，不是因为喜欢专制，而是因为爱他的子民。

神使用恐惧，不是因为喜欢专制，而是因为爱他的子民。

换句话说，恐惧是神手中护理的工具，这也是我们对于焦虑的看见，焦虑是恐惧的继子。恐惧本身不是目的，这也是为什么约翰在新约写道：“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全”（约翰一书 4：18）。在完美的关系中没有惧怕，但因为在天堂的这一端，我们与神的关系不是完美的，因此某种恐惧（敬畏的恐惧）会成为神手中常用的工具，预备我们的信心，赐给我们逃避罪的具体缘由。

福音带来的好消息是，基督已经处理了第一种恐惧，即对于审判和恐惧结局的恐惧，对于致命打击的恐惧。我们不再害怕死亡或咒诅，因为死亡和咒诅的原因，即罪，已经被基督的得胜彻底吞灭（哥林多前书 15：54-57）！我们曾经感到无法逃脱的恐惧，已经被基督彻底粉碎。如今我们有了一个新的灵，“因为神赐给我们不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心”（提摩太后书 1：7）。

如果我们想要理解恐惧的双重人格跟信心有什么关系，我们必须在基督作为的光照下理解以色列人的故事，理解我们的故事。出埃及记中，以色列人敬畏式的恐惧有一个关系上的目的和功用，但对于审判的恐惧是基督最终会摧毁的。实际上，以色列人的恐惧之所以能导向与神圣洁忠心的关系，都是因着基督的工作，这是基督在道成肉身以前的侍奉。神的儿子一直是我们的中保，因此，当以色列人的恐惧让他们与神相交，在一种真实意义上，是基督带领他们进入与神的关系，因为只有透过他，我们才能与父和圣灵有一个持久的关系（约翰福音 14：6；提摩太前书 2：5）。

简而言之，敬畏式的恐惧先于以色列人的信心，就如我们生活中经常发生的顺序一样。在如今，基督已经拿走了我们对于审判和死亡的恐惧，我们可以倚靠他而有盼望，知道我们在地上遭遇的恐惧（有很多），永远无法胜过我们与基督享有的永恒关系，这关系受到圣灵大能的荫蔽。

在我们人生的大部分时间里，恐惧都会先于信心而存在。恐惧还有预防罪恶的作用，如同出埃及记的故事所暗示的，历史上神一直使用我们的恐惧，引领我们进入与他的关系。但要知道：终极意义上，信心会战胜其中一种恐惧——对于灭亡、审判和死亡的恐惧，这种恐惧是出自堕落的世界，基督已经胜过世界（约翰福音 16：33）。亲爱的读者，基督已经胜过了焦虑带来的不确定性和胆怯，基督已经胜过了冷汗、喉咙发紧、吞咽困难、高度机警、体温升高、心悸、呼吸急促。基督站在我们焦虑的对面，要我们一直定睛于他，不要转移目光。当我们试图向下看，圣灵会使我们仰起头来。

恐惧与焦虑的积极面

下面让我们来看恐惧与焦虑的关系。先从一个残酷的事实开始：*对我们而言，让我们的知识影响我们的感觉，是一件艰巨的任务。*这一点在我们与焦虑作斗争的时候尤为明显，我们的感觉具有震耳欲聋的分贝，向我们尖叫，要求我们全神贯注。这种情况下，我

们的知识对我们的影响很小，作出这样的努力是困难的。我们希望感觉能消退，以便我们可以理性思考。但如果那些感受具有更高的目的和指向呢？假如那些引发恐惧的症状，是神用来建立信心的工具，会怎么样？这就是我一直想说的道理。还记得 CHRIST 六步秘诀中的 C 吗——*思想你的感受，它们是属灵的良药*。这些感受并不是恐惧的，它们都是 *工具*。

焦虑的感觉很丑陋，但所有这些令人伤脑筋的症状，都是神手中的工具。我们使用工具的时候目的不是摆脱它们，但今天很多人处理焦虑就是这个逻辑。我们太执着于消灭焦虑，以至于完全忽视了焦虑可能不全是坏事这个事实。我们可能也是在消灭一个能使我们信心加深的工具。我强调的是：工具的法是拿起来用，就是这么简单。这跟我们前一章的内容有关，焦虑不是我们需要赶出去的罪犯，我们要做的是研究神会如何借着焦虑这位长客塑造我们。

我想鼓励你，今天面对焦虑的时候，思想这个简单的真理：*基督在你感受的另一端*。信心会在恐惧之后出现，正如以色列人的模式一样，正如整个历史上神百姓的模式一样。信心一定会随之而来，信心会到来。只要有需要，就对自己重复这句话，直到它成为你的默认设置。恐惧并没有脱离神的旨意，没有什么脱离了神的旨意，恐惧始终是神主权的工具，用来建造我们的信心。

这就导致了一个非常奇怪的事实：作为基督徒，我们可以 *热情地* 应对焦虑（本章结尾我会给出一个案例）。要记住雅各的话：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠”（雅各书 1: 2-4）。焦虑自然是一个试炼，但我们也可以看作喜乐，因为我们知道谁在带领我们，就是基督。焦虑 *不能* 最终摧毁你，请听好，*不能*。焦虑只能击倒你，但也会让你的信心更坚固。对于基督徒来说，信心 *总是* 紧随恐惧而来。

你可以试一试下面的法子，我已经试过很多次了，听起来有点疯狂，但圣经的信心就是这样的。亚伯拉罕告别自己的前半生，走向未名国度的时候，看起来并不疯癫！当你感觉焦虑的时候，与其在脑海中喊“不要”，不如喊“好吧”。我感觉焦虑的时候，我的冲动就是“不要不要不要！不要再来了，神啊，求求你了，不要！不是现在，不是这里，不要！”我无数次都是这种反应。有位作者提出，这种冲动只会加剧焦虑！¹ 我们逃避恐惧的时候，反而会更加恐慌，担心自己跑得不够快、不够远。但假如我们说“好吧”呢？假如我们不跑呢？假如我们留下来呢？这是反直觉的，我知道，但因圣灵的大能在我们里面运行，我们可以面对人生中的障碍，说：“好吧，不错，神啊，使用它吧！”你可以怀着信心这样说，因为你 *知道* 神在动工，不是你 *希望*，不是你 *以为*，而是你 *知道*。

因此，当你再次面临呼吸短促、喉咙收紧，当你再次感到与现实分离——这是天上的大医师在给你的灵魂做手术，打开切口，用他的圣灵将耶稣基督的样式缝入你里面。他在将你与他自己捆绑，他在使用你的恐惧、你的焦虑，带领你进入与他更深的关系。主的手术就是灵魂的救赎，因着知道这一点，你可以说：“好吧。”你可以毫不怀疑：当你的心乐意向他敞开，神一定会教导你。他总是预备好引导你进入恐惧过后的信心。

¹ 贝利·麦克唐（Barry McDonagh），《胆量：快速终结焦虑和恐慌的新方法》（Dare: The New Way to End Anxiety and Stop Panic Attacks），BMD Publishing 2015 年出版。

*这是天上的大医师在给你的灵魂做手术，打开切口，
用他的圣灵将耶稣基督的样式缝入你里面。*

恐惧可以建立信心

直白地说：恐惧导向信心，这个事实需要经年累月的消化。并且，每当我们忘记自己的软弱，我们都需要重新学习这个功课——而这种遗忘太过频繁。我甚至要说，在这一生，我们很难拥有免于恐惧的信心。不是不可能，只是很难。为什么？因为恐惧和相应的身体症状，就像燃烧罪恶残渣的火焰。还记得我前面提到的海明威名言吗？焦虑会燃烧我们灵魂的脂肪。在永恒的这一端，我们总是有一些需要烧掉的东西。

不过，此处要小心，神并非要吓唬我们，以便我们能爱他。他使用恐惧吸引我们进入与他的关系，但这并不是神的施虐游戏。他只是按照我们本来的样子使用我们，我们是破碎的受造物，我们的信心也是支离破碎而脆弱的。既然如此，我们常常需要属灵的训诫，常常偏离他的道路。正如罗伯特·罗宾逊（Robert Robinson）在万福泉源歌里面所写，我们倾向于迷失，倾向于离弃我们所爱的神。

当我的思想感受不到恐惧，我的心也感受不到责任。

如同一切焦虑的人一样，我也经历起起落落。我经历过无法正常生活和工作的时刻，也经历过焦虑似乎无影无踪的时刻。无论如何，我总会发现一个真谛：*不论何时焦虑在我的人生中缺席，我都会偏离神。*当我的思想感受不到恐惧，我的心也感受不到责任。当安舒进入我的生活，我的灵魂中会渐渐出现一道裂痕，我的行为与神的旨意之间渐行渐远。我更难祷告，更难怀有敬虔的动机，更难将他人摆在自己前面。简而言之，当我没有被焦虑折磨，我就开始被其他事物折磨：我自己的罪。撒旦似乎很希望我的焦虑消退，这样他就能将他的意念灌输给我，处处试探我犯罪。

司布真论到属灵争战时，也注意到这一点。脱离焦虑的自由的确让人欣喜，是胜过脑海中的黑暗风暴。然而，他说：“如果我们自以为胜利而欢呼快乐，就像大卫在约柜前跳舞一般，那么撒旦就知道如何设立陷阱，试探我们骄傲——我的山川稳固，我永不动摇。或是拿世俗的安稳试探我们——灵魂啊，安歇吧，你有享不尽的财富。或是试探我们自义——是我自己的力量和良善让我高升。”²

² 司布真（Charles Spurgeon），《信徒生命中的属灵争战》（Spiritual Warfare in a Believer's Life），Emerald Books 1993 年出版，102 页。

就我自己来说，我注意到当我不焦虑的时候，很容易落入偶像崇拜的罪中，偶像可以是任何事物：写作，咖啡，健身，甜点，他人的赞赏——一切让我比与神亲近更激动的事物。³ *任何* 能塑造我的行为、带给我快乐和激情的事物，只要不是与神的关系，就都是偶像。加尔文说的非常中肯，我们的心是制造偶像的工厂！⁴ 当我不再恐惧，就向各种各样的偶像敞开大门。因此，在一种看似离奇的意义上，我逐渐感激我的焦虑，它是建立属灵防御和警醒的手段。神在使用我讨厌的事物做成我喜悦的事。

焦虑是一种属灵指令

在这种意义上，焦虑可谓是一种 *属灵指令*。这跟我们 CHRIST 六步秘诀中的 C 有关：*思想你的感受，它们是属灵的良药*。你甚至可以将它看作属灵争战中的 *辅助力*。这对我们大部分人来说是反直觉的，因为我们把焦虑当做对我们的 *攻击*。焦虑的确可能如此，基督自己也警告我们，焦虑会威胁到我们对神的信靠（马太福音 6：25-34）。但在神奥秘的护理下，他使用世间的恶成就他良善的旨意。如罗马书 8：28 所说，神叫 *万事* 相互效力，叫爱他的人得益处，这万事也包括焦虑。

但这一切具体是如何发生的？焦虑怎么会变成一种属灵指令？让我回顾一下迄今为止的一些论点，可作说明。焦虑是有能力的，焦虑具有 *破碎* 的能力，焦虑的人都知道这个事实。这种能力可将我们推往两个方向，实际上，也只存在两个属灵方向：推向信靠神、爱神，或是不信神、恐惧神、远离神。撒旦自己是神话语的怀疑家，他站在其中一个极点。而全知、全善的三一神，则站在另一个极点。

有几件事我希望你理解。首先，焦虑总是会把你推向其中一个方向，我们总是以某种方式应对焦虑。我们从来不会原地不动，作为按照神形象被造的属灵受造物，我们是动态的、关系型的，总是活动的，总是在发展与某人的关系，要么是慈悲良善的神，要么是邪恶败坏的撒旦。焦虑 *是否* 会影响你的走向，这压根不是问题，问题是 *哪种走向*。

其次，请听好，*撒旦是个骗子*。约翰福音中耶稣说：“他从起初是杀人的，不守真理，因他心里没有真理；他说谎是出于自己，因他本来是说谎的，也是说谎之人的父”（约翰福音 8：44）。当你在不信和恐惧中走向撒旦，你就同时在走向虚谎，你在朝着实情的 *反面* 走去。论到焦虑，撒旦的 *谎言* 究竟有哪些？谎言就是你身体所感受到的意味着你要死了，焦虑只会摧毁你，你应当从中逃离。这是个谎言，撒旦希望你相信这个谎言，我们也经常这么自欺。但罗马书 8：28 才是真相，事实恰恰相反：你所经历到的 *一切* 最终都是为了你的 *益处*。

这个道理听起来简单，就像是主日学的基础课程一样，但我们这些焦虑者明白这是多么难学的一个功课。恐慌发作的时候，你的身体处于高度警惕状态，身体发出的讯号就是赶紧逃，赶紧求助，因为你要死了；你会停止呼吸，你的车会失控；你会在公共场合失控，人人都盯着你看……实际上，我知道有的人恐慌发作的确会晕倒，这种事确实可能发

³ 提摩太·凯勒 (Tim Keller) 在《诸神的面具》(Counterfeit Gods: The Empty Promises of Money, Sex, and Power, and the Only Hope that Matters) 中的论点很有帮助。

⁴ 加尔文，《基督教要义》，1.11.8。

生，但你会活下去。焦虑传递的信息不是一种建议，而是直接的、激烈的，会对我们造成身体和属灵的压制。在这种直接的压制下，需要极大的属灵力量才能驳斥其中的谎言，说：“不对，我看到了谎言，焦虑不会摧毁我，而是会领我到一个好的地方，因为神会使用它让我获益。神啊，你想要教导我什么？请指示我。”能说出这样的话，这种属灵力量完全是圣灵的恩赐，他是我们的帮助者和安慰者（约翰福音 14: 26）。

第三，也是我在这本书一直强调的：神的护理掌管我们的焦虑，让我得益处（罗马书 8: 28），神使焦虑将我们推向他的方向，塑造我们更像基督。我们应当从圣灵领受信靠与爱，当我焦虑时，生命中的属灵迷雾会散去，一切令人分心的东西都消失了，偶像被燃烧殆尽。尽管症状痛苦而不安，我仍然能定睛于真理之神。人生当有的次序会得到重塑，我知道哪些事情是首要的：祷告，默想神的话，为人舍己，敬拜。还有最棒的一点：我会真的照着这些次序去行。当分心的事物退散，信心与行为就会浮出水面。

保罗在以弗所书 2: 8-10 写道：“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；也不是出于行为，免得有人自夸。我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”再没有比与神同行、作为基督的门徒行事为人更大的喜乐和动力了！这不仅是因为我们这样做是按着真理而行（约翰二书 1: 4），按照事物本来的样子行事，而且是因为我们在专注于一个永恒的关系。

焦虑试图让我们一而再、再而三地忘却：你与我与神有着永恒的关系，这关系甚至死亡也无法打破。你知道这一点吗？不只是头脑中知道，而是刻骨铭心的认识？因着这一点，神呼召我要以天上的事为念。保罗在歌罗西书 3: 1-3 劝勉我们：“所以你们若真与基督一同复活，就当求在上面的事；那里有基督坐在神的右边。你们要思念上面的事，不要思念地上的事。因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面。”

以天上的事为念，可能有几重意味，其中之一是：你的思想要专注于神为你预备的永恒归属，即与他永远的团契。这意味着你不当将焦虑视为需要移除的障碍，而当看它为将我们推向基督的软弱、让我们灵魂软化的工具，以便我们能被塑造成基督的样式。焦虑将我们变成器皿，承载基督复活的生命。我们生命的指向就是学像基督，焦虑让我们重整人生次序和价值，让我们在信靠与爱中与神同行。

简而言之，焦虑是一种属灵指令，意思是它具有将我们推向神的方向的能力，这个方向通往与神无尽的团契。

你能有免于恐惧的信心吗？

在天堂的这一端，我们真的能有免于恐惧的信心吗？是的，确实有可能。我们有些人会有这样的经历。然而，更常见的是神使用恐惧拉近我们与他的距离。我们仍旧有漫长的成圣之路要走，成圣是朝圣之旅，不是例行公事。

此外，有一种圣洁的恐惧应当总是伴随我们左右，就是我之前提到的那种敬畏的恐惧。“敬畏耶和华是智慧的开端”（箴言 9: 10），所有基督徒都当怀有一种敬虔的敬畏，恐惧战兢做成得救的功夫（腓立比书 2: 12）。因此，恐惧本身并非纯粹的邪恶，敬畏神是圣经的命令。此外，当我们经历敬畏之外的恐惧时，我们也可以放心，神也会使用它作为一种属灵的指令，最终神也会摧毁这样的恐惧。在那之前，我们可以确知这种恐惧

会让我们软弱，世界会逃避它，但我们却奔向它。有云彩般的见证人在软弱中获得神的能力，我们也是一样。如保罗所言，我们软弱的时候就刚强了，当我们被破碎、降卑，恰恰是神的大能显现的时刻（哥林多后书 12：10）。

焦虑的朋友们，我希望并祈求焦虑对你而言只是暂时的人生季节，你们身处的试炼寒冬，一定会迎来复活的春天。但对我们这些长期焦虑的人而言，我们每天都要提醒自己，焦虑不是一件坏事。实际上，焦虑是神播散盼望之种的土壤。我们不喜欢焦虑，就像保罗一样，我们希望神拔掉我们肉体中的这根刺。但神对我们的回答也与保罗一样：“我的能力是在你的软弱上显得完全。”不论我们的焦虑要持续多久，不论它还要在我们的人生中周转多少个季节轮回，神都预定要为了我们的益处使用它，是 为了 我们，不是 敌挡 我们。焦虑的强大力量可以使我们进入与父、子、圣灵更深的爱的关系，让我们更深信靠。

因此，在天堂的这一端，我们可能不会拥有 免于 恐惧的信心。若我们的恐惧消失，我们对属神之事的热情也会衰退。离了恐惧，你可能会像我一样容易误入迷途。你的焦虑很可能会变成你灵魂的锚，而非你安舒生活的黑洞。十二年的作战经验让我可以诚实地说，我很感恩神将焦虑保留在我的人生中。焦虑使我的灵魂驻留在神的港湾，没有它，我会随波逐流、追逐每一缕微风。

案例分析

为了提醒自己我仍旧与你一样，有着焦虑的挣扎；也为了向你展示这一章的恐惧观、信心观如何有助益，我想作一个案例分析。我相信，这个案例是神在我写这章内容的早晨赐给我的，我也将它呈现给你。

先坦白一点：我早晨五点钟起床，喝了大量的咖啡。我们这些焦虑者真的要小心咖啡因摄入，咖啡因会激活你的系统，让你保持高度的警觉。对于焦虑者来说，如果没有用运动去平衡咖啡因摄入，可能会濒临恐慌发作的边缘。我没有平衡这两者，所以你可以想象我的感受：兴奋、紧张、巨大的张力。这让我能保持清晰的头脑写作一小时，然后开车去工作，进入一种恐惧、脸色苍白、浑身冒汗的状态。

当我穿过浓雾，行驶在高速公路上，我的肩膀开始高耸，症状相继出现。我的喉咙开始紧缩，我能感觉到一股灼热的肾上腺素流经我的腿和胸部，然后是吞咽困难，内心开始斗争。

“你知道这些感受，你太熟悉它们了，你一定会没事的……实际上，几分钟前你不是还在写恐惧跟信心的关系吗？是时候试验你自己的理论了！你现在很恐惧，你可以感觉得到，焦虑作为长期客人的那种不受欢迎的感觉。那么，信心呢？”

这么想的时候，我的症状越来越强烈，我越来越觉得自己濒临恐慌发作。恐慌告诉你逃跑，摆脱困境。来自过去的一个声音在低语：“猛踩刹车！赶紧把车停到路边！你随时都会发作，此刻分秒必争！”

就在这时，我想到：“这不 正是 我想帮助他人面对的情境吗？难道我不正鼓励他人看到恐惧的积极面，看到恐惧是一种工具吗？我不必逃跑，我要 奔向 恐惧。这时，内心的对话转向了，变成了雅各与神摔跤的画风。我不是说我的焦虑是神，但我的确感觉自

己像在摔跤，挣扎着重塑我的信心，就像雅各当年一样（创世记 32：22-32）。在我的脑海里，我想象两个我在摔跤。我不想清除恐惧，我想直面它，毕竟，我的灵魂在经历磨炼。这一切都是我在高速上开车时的内心斗争，我的内心对话是这样的：

我：“走吧！进入擂台！我不会浪费这个机会，来吧！”

恐惧：“我没问题，来吧！”

我们在擂台上搏杀时，双臂紧缩，憋红了脸。我们互相推攘，抓住对方的领口，用脚去绊，寻找突破的时机。然后恐惧向我冲了过来，我抱住他将他摔倒在地。

我：“这就？你来找我，就这点本事？还是老一套吗，卡喉咙、肾上腺素飙升、浑身发胀？”

恐惧：“你很弱，你知道的！”

又是一连串的拳打脚踢，就像两个中学生打架的场面，极度尴尬。当我想象这个场景时，我注意到我的感受开始消退，肾上腺素逐渐下降，我从恐慌边缘退回。恐惧正在试图离开擂台，但我还没说完。

我：“别走别走，回来！如果今天早晨我的灵魂得不到好的塑造，我不会放你走！”

我把恐惧拉回擂台，又打了几个回合，看着他失去气力。我的焦虑感更加消退了，我开始觉得自己恢复正常了。此刻我意识到发生了什么，我的思绪逐渐清晰：这是一场属灵的争战。撒旦希望看到我恐慌，叫救护车，然后自我怀疑再也不能开车去上班了。实际上，我很确信他利用了我对咖啡的贪婪，这就是今天的诱因。

但这场争战属于主，他替我得胜。恐惧达到了它的目的，建造了我的信心，使之更加强健，并在我软弱的身体上显明了基督复活的生命。恐惧与信心，多么奇怪的一对亲戚！它们服务于神伟大的旨意：塑造我，让我越来越有他受苦仆人的样式。

我非常喜乐，开口赞美神。我喝了太多咖啡，这个糟糕的决定导致了一场属灵的争战，这也在神的计划之中，神带领我度过挣扎的时刻！他使用我的焦虑，就像他千百次的使用一样，我很惊讶地看到这个经历的强烈，就在短短的十分钟内，我的灵魂经历了怎样的磨炼！我的通勤时间约有一小时，在后面的时间内，我一直平静、专注，欣喜见证了基督复活的大能胜过了我的焦虑！基督赢了，我也和他一同得胜。我的灵魂平静而满足，信心在擂台上得胜，而恐惧则负伤退场，在台下包扎伤口。多么精彩的一场比赛！

神学要点：找到你在故事中的位置

在圣经的大叙事下生活是怎样的情形，上面的案例就是一个具体的例子。我敢肯定，那天早晨美国有许许多多的司机都在经历相似的感受（毕竟，美国每年受焦虑症影响的人数有 4000 万），而他们的反应可能截然不同。同样的感受在不同的人身上可能激发不同的反应，为什么？因为我们的反应取决于我们如何 *解读* 我们的感受，解释会带来巨大的不同。比如，解经学是一门圣经学科，但也是一门生活科学。世上的一切都需要解释，而神已经在他的话语中给了我们对这个世界的解读。感谢神赐下这样的启示！

从神的话语中，我们得知他可以使用焦虑和恐惧来塑造我的信心，因此我在那天早晨的通勤路上冲向了我的心，而非逃离。一旦我做了这个决定，我就可以直接见证神的

作为。但若我对于焦虑和恐惧的解读不同，这一切就不会发生。我接受了正确的解读，接受了其中的属灵意义、学像基督的机会，这就改变了我的处境走向。

说的更宏观一点，那天早上我所经历到的，是将 *自己置身于圣经的伟大故事中*。我根据圣经中的人物、事件和教导解读我的经历和身体反应，实际上，每个人都必须这么做。每个人都在将自己的人生解读为某个故事的一部分，要么是圣经叙事，要么是世界的短篇小故事。前者充满盼望、整全、有复活的大能，后者支离破碎、压抑、让人悲恸。

每个人都在将自己的人生解读为某个故事的一部分。

我们归属的故事还没有结束，虽然已经写好了，但我们还不能翻看。在神呼召我们回家或基督再来之前，我们还不能翻看，但我们也不能让“未然”妨碍我们每天书写自己的故事。这不只是故事而已，而是历史，是 *我们的历史，我们的传奇*，我们的生命与死亡。

因此，每一章结尾我都想讲述这个故事，我知道你读这本书是因为焦虑，希望你能从中获得所需的帮助，但不仅如此，我更期望你能从书中获得解释自己经历的 *圣经背景*，这也是我对你的祷告。你所经历的恐惧和感受并非偶然，它们完全吻合神为我们设定的剧本：学像基督的剧本，透过软弱和苦难在主里得坚固的剧本。你必须亲自阅读。亲爱的读者，你必须使它成为你自己的剧本。从早到晚，每一天都要紧紧抓住你所归属的故事。

我有超过十二年的焦虑症经历，我不知道你的焦虑持续了多久，但我知道我们都当将焦虑的时间和经历放在我们的剧本中解读。我们必须在这个背景下理解我们的经历，不仅如此，我们还必须亲自撰写，让学像基督的剧本改变我们未来的行为模式。每一天都要扪心自问：*我该如何在圣经背景下理解和应对我的焦虑？*不妨现在就花些时间，把你的答案写下来。

为了让你感觉好一点，我要承认，在我被诊断出焦虑症之前，我并没有接纳这个剧本，我是在焦虑的经历中慢慢学会的，也是在去神学院读书、更多阅读圣经中明白的。我很希望我能早点领悟，真心希望，但我没有。因此，我将这个答案放在书中，希望你能比我更早明白这些好消息。

反思问题

1. 当焦虑开始影响你的身体状态，你倾向于如何反应？那些时刻，恐惧和信心对你而言仍然像是陌生人吗？下一次，你是否愿意面对你的感受，看看恐惧和信心的密切关联？看到并领悟这个真相，只需要一刹那的时间。
2. 圣经有哪些地方表明 *恐惧* 似乎出现在 *信心* 之前，或是恐惧与信心更像是亲戚而非陌生人？

3. 你如何回应恐惧先于信心这个圣经观念？如果这个观念让你很沮丧，请解释原因。省察自己的内心，看看背后是什么。如果这不是你想要的，那么你想要什么？
4. 宏观来说，恐惧对信心具有哪些积极作用？
5. 当你脱离焦虑的时候，你的属灵生命会产生什么变化？你发现自己会更加亲近主，还是更容易远离主？
6. 请描述一个你经历到 *敬畏神* 的时刻，这种敬畏如何影响你的属灵生命？这种影响很短暂，还是持续时间比你想象的更长？
7. 你自己的焦虑经历是怎样影响你与神的关系的，使你远离神还是亲近神？
8. 在何种意义上你能看到神借着焦虑塑造你的灵魂？请举出一个具体的例子，与小组或一位朋友分享。
9. 相信焦虑是神手中的 *工具*，这要求你信靠神的主权。要培养这样的信靠，会面临哪些主要障碍？

祷告

主啊，虽然我讨厌它们，
但我知道恐惧与焦虑，
是属灵的风向标。
焦虑使我转向，
以便我能寻求你。
你是我的方向，主啊，
当我需要转变，
请使用我的焦虑指教我，
信靠你和你的大爱，
超过我的感觉，
超过我的意念，
超过仇敌的低语。
他是谎言。
你是真理，
请充满我，
用你的应许使他的谎言归于沉寂。
帮助我面对我的感受，
跟随你的声音。

主啊，我知道你曾使用你百姓的恐惧，
带领他们归向信心的道路。
这就是我所要的：信心。
我知道这是圣灵的恩赐，

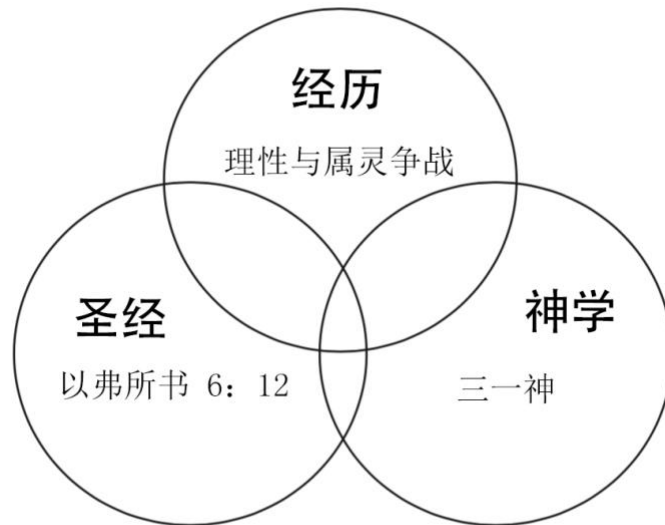
圣洁的安慰者，请将信心赐予我。
让我的心始终敞开，
向着恐惧所指引的方向，
当那条路在圣经中显明。
帮助我永远热爱你的话语，
永远聆听你的声音，
以便我能从恐惧，走向信心。

当我行过我的日子，
提醒我你所讲的故事。
那是一个奇妙的故事，最伟大的故事。
你也将我放在书页当中。
我却忘了，
我太常遗忘，我也属于这个故事。
我相信了谎言，以为我只属于此地，
周遭的世界就是全部。
帮助我看到它的虚谎，
帮助我拥抱我的故事，
你已经蒙召我进入。
带领我信靠，
你的双手会扶持我，
你的双手会塑造我，
你的双手会医治我，
你的声音会引领我。
当我不信靠你的时候，
请将铲子放在我的手中，
帮助我殷勤挖掘，
寻找因我的瞎眼被埋葬的信靠。

第七章

纯理性主义

核心概念：处理焦虑的纯理性方法忽视了属灵维度。



现在我们对恐惧与信心之间的关系有了更多了解，这应当使我们对任何忽视了焦虑的属灵意义的方法论提出质疑。这一章中，我们会探讨其中一种方法论，在我看来也是最常见的一种，我姑且称之为 *纯理性主义*。

纯理性主义的缺陷

所谓的纯理性之道，指的是我们企图不通过圣经话语，只通过理性的方式处理问题。用在焦虑的问题上，就是暂时忽视神启示的话语，通过理性的方式来消除恐惧、怀疑和焦虑带来的身体症状。这种方法论的关键词通常是 *为什么*。“为什么我会有这种感受？”“我为什么会焦虑？”“为什么晚上开车会让我这么烦恼？”“为什么有些社交场合感觉很压抑？”“为什么我听到别人聊起坐飞机，会感觉高度紧张？”为什么？为什么？为什么？

我们先不急于越过这些问题明显的益处，毕竟，我们也是按照一位理性的神的形象受造。在基督徒的生活中，理性有圣经划定的功用。我们生活在这个世界，每一天都需要理性。

但这种方法的问题在于：当理性成为我们因对焦虑的 *唯一* 方法，即它成了纯理性主义，那么神为我们设定的更大的属灵目的就被排除了，例如恐惧和软弱作为我们学像基

督的机会。我们成了理性的计算器和评估者，而不是基督的仆人，视苦难和逆境为神手中的工具。我们的目标成了精确定位和清除焦虑，而不是敬虔地面对和使用它。

第一次经历焦虑症时，我和我的亲朋好友进行了大量纯理性主义的努力。家人们会不断地问我：“但你为什么焦虑呢？究竟是什么让你这样？你压根没有受到什么威胁。”事实上，我无法回答这些问题，这也让我更加焦虑！有时我真的很想反驳：“我不知道，但我就是一直很焦虑！”

归根到底，理性不是灵魂的万能解药，基督才是。

现在，我们可能会想：“不过，总该是有原因的。肯定有什么导致了我的焦虑。”是啊，这个世上发生的事总归是有原因的，不论是从蓝天飞过的飞机，还是飘过早晨空气的尘埃微粒。这并不意味着我们能知道它们是什么。但更重要的是：我们无法离开圣经的叙事背景去解释为什么的问题。换句话说，问题不仅仅是询问为什么，而且是在我们已知的神启示的苦难目的的背景下去问为什么——苦难是属灵的指令，苦难是学像基督的机会，苦难是在我们的身体上彰显基督复活大能的通道。然而，与这种路径相反，纯理性主义忽视了圣经的大背景，转而寻求纯粹的心理学理论或处境理论去解释我们的焦虑。不要误会，很多时候确实存在这样的焦虑原因，处理这些原因也会对我们造成很大的影响。因果关系、推理都是神的恩赐，是有价值的。但将这些原因跟神的旨意孤立而论，忽略苦难的属灵意义，这会对我们造成极大的伤害，并且也忽视了世界历史上最大的事件：基督的死与复活。归根到底，理性不是灵魂的万能解药，基督才是。

和我一起思想片刻。首先，如果焦虑本质是非理性的，又怎么样呢？或者，如果我们无法给出焦虑的具体原因或诱因，因为我们的生活和个性极其复杂，又怎么样呢？当然，我们试图通过教会的智慧来寻求答案。我坚信我们可以寻求他人的帮助，以探索焦虑的根源，尤其是受过训练的基督徒辅导员或牧者。但是，即使这样，我们也可能无法精确定位焦虑的原因，无法在纯心理学和处境分析下找到根源。这正是我第一次面对焦虑时的处境，压根就找不到一个明确的处境诱因。当然了，当时确实有让我焦虑的事物，但那些东西原先并不会引发焦虑，怎么会突然改变？我毫无头绪，我的医生也一头雾水，尽管她提供了心理学上的解释。后来，我的辅导员帮助找出了一些心理学和处境上的诱因，但那些并不总是一致。我感觉很迷茫，我的脑袋是不是坏掉了？¹

我感到迷茫，是因为我没有活在正确的背景故事中，我拿错了剧本。我无法理解人生中的事件和感受，是因为找不到一个有意义的背景，一个不仅能使用我的苦难，而且还要求我受苦的剧本。虽然这个剧本很难下咽，但它却极其重要。苦难是学像基督的手段，它不是基督徒生活中的反常和例外，而是常态。无论我们是否意识到，这就是我们已经踏

¹ 我想推荐一篇短文，瑞贝卡·卡里尔（Rebecca Carrell）所写的“当大脑背叛身体（When the Brain Betrays the Body）”，Fathom Magazine，2019年5月20日，<https://www.fathommag.com/stories/when-the-brain-betrays-the-body>。

上的道路，你的脚已经走在苦难的路上，因为这是基督的双脚走过的道路，没有仆人能大过主人。

当我最初与焦虑作斗争的时候，我没有领会这个道理。相反，我努力用纯理性主义来解决困境。请注意，当理性无法提供洞见，理性主义者就会沦为 *经验主义者*。换句话说，当理性不能为我们解决问题，那么我们会寻找其他可衡量的事物，常常是有形可见的事物。例如，医生会察看你的家族史，检测你大脑里的化学物质，然后解释你的焦虑是一种遗传倾向。例如，我的母亲在她的人生中也有焦虑的问题，因此，我很容易患上焦虑症，这就是他们给出的答案。

又或者，他们会怪罪于你的大脑：你的大脑没有足够的血清素，你需要五羟色胺再摄取抑制剂(SSRI)的帮助，也就是抗抑郁药物，以纠正和改善你大脑的化学功能。²

我必须澄清一下：我并非反对理性研究、遗传学经验数据，如我前面所言，理性是一种恩赐，我们的基因也确实在我们的病史中扮演着重要角色。与“正常”运作的大脑相比，我们的大脑所进行的复杂运算过程确实可能出现紊乱或缺陷。这些理论对我们而言都是可以借鉴的资源，我并非要攻击它们本身。并且，坦白说，我多年来一直在服用药物，总的来说，药物对我算是一个很大的祝福。此外，咨询专业医生的建议也是有帮助的。理性、遗传学、经验主义的问题并不在于它们提供的帮助，而在于它们 *无法提供的*。

请注意，这些方法并没有指向任何的 *属灵目的*，因此欠缺了属灵维度的考量。它们都不会考虑学像基督这回事，也不会将焦虑视为与神亲近的媒介。对于纯理性主义来说，信心最好也不过是一种边缘化的元素，最坏则完全可以忽略不计。焦虑的属灵维度完全被搁置一边。

这个问题非同小可！但很多人都忽视了问题的严重性，采用实用主义的思维：“反正吃药管用，有什么要紧？我的焦虑症正在好转，我的生活也在恢复正常。”这样的基督徒忽视了圣经中的一个关键教训：*属灵争战*。

属灵争战之道

我们生活在一个去超自然化的时代，也就是说，这个时代的人千方百计地去除世界的超自然维度。巫师、巨龙、妖魔鬼怪，跟天使、邪灵和魔鬼划为一类。今天大多数人（包括许多基督徒）都怀着一个无言的假设，属灵争战是一个过时的方法论，不能用于解释和处理问题，现代科学和医学更能胜任。对于许多基督徒来说，属灵争战是一种后见之明，是事后经牧者提醒才会想到的，他们自己是不会主动这样去思想他们的处境。只有那些无法被科学、医学和心理学解释的现象，才会被扔进属灵争战的范畴。

问题在于，属灵争战在圣经的大叙事中 *的确* 占据着中心位置。请记住，我们需要背景来解读我们的经历，如果你的背景是圣经的大叙事，那么属灵争战就不能成为后见之

² 五羟色胺再摄取抑制剂(SSRI) 这类药物有助于调节大脑神经细胞的功能，可以阻止这些细胞将信息传递给大脑时释放的血清素带回大脑，这会让你有更多的血清素。血清素是我们大脑产生的一种化学物质，具有多种功能，其中包括情绪健康和快乐的感受。

明，而当放在显眼位置。评估和解读问题的时候，我们必须将其属灵意义和目的摆在前面，将问题视作学像基督的机会，也要考虑到仇敌一定想破坏神的目的。

我们已经探讨了焦虑在我们生命中的属灵意义，但我们还没有具体思想圣经的一个基本事实，也就是圣经大叙事的一个最基本要素：*我们每个人都生在一场宇宙战争中，它也是我们灵魂的战斗*。使徒保罗这样指示我们：“因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战”（以弗所书 6：12）。宇宙和个人的属灵战争——这就是世上每个人每时每刻都身处的战争。真正荒谬的不是我们经常属灵争战中失败，而是我们大多数时候对它一无所知。

为什么？如上所提，我们生活在一个推崇理性和经验的时代，我们世界观的默认设置是去超自然化。唯有我们能用身体和感官理解和感觉的东西，才是真实的，任何超出想象的事物都从功能上被视为不存在。这对基督徒构成了很大的挑战，因为基督徒敬拜的神是：（1）超验的存在；（2）是个灵。我们的思想永远无法完全理解神，我们也无法用经验验证神的同在，尽管他是无所不在的。实际上，他正是我们存活的原因和所在（使徒行传 17：28）！

这一切让基督徒处于极度危险的境地：主宰万物的神清楚直白地教导我们，我们身处一场属灵的战斗中。然而，我们居住的世界却告诉我们，神和所谓的“属灵世界”纯粹是我们的想象。这时候我们该怎么做？*我们选择*。我们选择每一天、每时每刻以哪个声音为权威，我们选择哪个声音才是真实的，我们选择让哪个声音在我们耳中回响。我们选择，是圣经中神的声音，警戒我们危险的处境，还是世俗文化的声音，鼓励我们像疲倦的狗一样继续在世间游荡？

我们每天、每时每刻作出的选择虽然并不完全一致，但我们的仇敌却不是，仇敌的攻击是始终一致的。撒旦并不在意我们是否承认他的存在，实际上，我们不承认他也过得很好。将这一切放在军事环境中思想，什么样的目标最容易受到攻击？一个对攻击一无所知的国家，一个继续生活，好像没有人打算伤害他的国家。与流行的俚语相反，无知并不是幸福，无知是灭亡。对我们的属灵战役无知，让我们最容易受到攻击和摧残。如果我们将属灵争战视为过时的传说，我们就会落入这般境地。如果我们倾向纯理性主义，这就是我们的下场。

*撒旦并不在意我们是否承认他的存在，
实际上，我们不承认他也过得很好。*

属灵争战不是传说，也不是无足轻重的小事，而是普遍的、宇宙规模的。对我们这些焦虑症人士来说，这意味着不存在 *纯粹的焦虑* 这回事。我们在前面提到过，我们的焦虑可以被神使用。终极意义上，焦虑被神用于主权的目的是，但其次，它也被撒旦和他的爪牙用于属灵的攻击。如果神可以也确实使用我们的焦虑让我们学像基督，那么撒旦也可以为着相反的目的利用我们的焦虑。神可以使用我们的焦虑编织我们的信心，而撒旦则可以利用焦虑消解我们的信心。

我知道，我们很难让属灵争战成为我们解读焦虑的默认设置。我们倾向于把它摆在次要的位置，当成偶尔发生的事情，在生活中是边缘化的。我们认为，只有像高中枪击事件、恐怖袭击这样的事件才意味着属灵的争战，我们每天早晨的焦虑，这种宁静的生活场景，怎么会跟属灵争战有关。甚至当我们恐慌发作，也大概不是属灵的争战，更多是心理上的问题，是医生可以帮助处理的。论到我们属灵的处境，我们经常是无知的，将我们的苦难归咎于任何人、任何事物，除了我们真正的仇敌。当我们这么做的时候，本质上我们就是在使自己沦为属灵仇敌魔鬼的目标。

我们在争战中看向何处

纯理性主义指的是完全依赖理性，忽略神在圣经中的启示。它是唯独使用理性，与真理孤立而论，忽视属灵争战的真实性，忽视神使用我们的焦虑成就大事，忽视神借着苦难使我们学像基督、见证基督复活的生命，忽视神借着我们的受困彰显他释放我们的大能，见证他就是生命本体。

纯理性主义对我们而言不是一个正当的选项，我们必须放弃这条路。但因为它已经成了我们的习惯，因此我们必须 *不断地* 放弃它。我们必须 *训练* 自己学会放弃，这需要经年累月的练习……因此，要做好长期作战的心理准备，预备好迎接神的功课，神会使你更加亲近他。

让我们不妨更实际一些。如果我们需要采用属灵争战的观念，而非纯理性主义，那么我们该如何应对生活中的焦虑？当焦虑临到我们，我们应该 *做* 什么呢？

我们已经从前面的章节得到一些答案，我们可以从一些问题开始，优先考虑神要我们学像基督的心意和目的。与其问我们 *为什么* 焦虑，不如问：“神啊，你在教导我什么？”这种方法优先考虑我们焦虑的属灵目的，为了找到这个问题的答案，我们必须去读圣经，聆听神的声音。但我们不是在某种奥秘、主观意义上聆听，而是打开圣经聆听，在圣经中我们会遇见神在说话，他借着住在我们里面的圣灵切实地对我们说话。*当你求问神他在指教你什么，请在他已经写下的话语中寻找答案。*在此我要鼓励你：神总是会回答你，我从未有过寻求神话语、却没有带着答案离开的时刻。这并不意味着答案很简单，很容易发掘，但它们总是存在于圣经的某个地方。

让我们再次回归属灵争战的图景，保罗在以弗所书 6 章采用了这个意象，他说我们在属灵的争战中需要宝剑和盾牌。保罗还提到了军装的其他组成部分，但这里我想特别探讨一下宝剑和盾牌。宝剑就是神的话，每当你想刺透焦虑的谎言，都可以使用神话语的宝剑。每当你的身体在狂吼，激发你战斗或逃跑的本能，你的手中都握有强大的武器，这武器也在你的心中，只要你默想圣经。还记得前面使用诗篇 9：9-10 的场景吗？那只是我们可以对焦虑说话的千万句话之一。诗篇 23 也是大有能力的。在本书的最后，你会发现一个经文清单，是我在自己的战斗中经常使用的。

信心的盾牌同样至关重要。让我们诚实地说，用信心应对焦虑并不是我们的自然反应，我们的自然反应是恐惧、惊恐和恐慌，是沮丧、绝望和药丸，反正不是信心。信心说：“邪恶不能对我做什么，我已经归属基督。如果我现在受苦，这就是我的属灵良药，是为了我灵魂的益处，为了我救恩的福益。”信心是圣灵所赐的应对一切苦难的盾牌，包

括焦虑。我最喜欢使用的一段话出自海德堡要理问答的第一问，对我来说，它代表着信心和盼望的回击，是直接取材于圣经的。

问 1：在生和死当中，什么是你唯一的安慰？

答：在生和死两者之中，我的身体、灵魂都不属于我自己，却是属于我信实的救主耶稣基督，他用宝血完全涂抹了我一切的罪恶，并且救赎我脱离魔鬼一切的权势；他保守我，若非天父允许，我的头发一根也不能掉下；他又叫万事互相效力，使我得救。因此，他透过圣灵使我确实知道有永生，也使我从此以后甘心乐意为他而活。

这是多么美丽的圣经回应！在基督里，我们已经脱离了邪恶的一切保证，包括试探我们怀疑和绝望的一切手段、一切诡计。

此外，我们还可以使用 CHRIST 六步秘诀，将这个系统与我们这里的主题衔接起来。神话语的宝剑和信心的盾牌跟 C 和 R 这两步有关。我们 *思想焦虑的感受* 为属灵的良药，我们在软弱中倚靠神的话语获得力量。我们也 *记住神永恒同在的应许*，默念神对我们述说的话。这是一种信心的操练，我们牢记并相信，牢记并相信，牢记并相信。这与身体的举重锻炼差不多，虽然很疲惫和艰难，但随着不断的重复，我们的肌肉和力量都会增加。我们的肌肉一时会酸痛甚至撕裂，但休息的时候它会复原。

除了神话语的宝剑和信心的盾牌，我们还拥有超乎想象的更强大武器：我们有神自己在耶稣基督里的怜悯！这是 CHRIST 六步秘诀中的 H：*他知道*。再次默想希伯来书的话语，当我们思想这位万有之主、神的儿子竟然知道我们的一切患难，这应当使我们惊奇。

我们既然有一位已经升入高天尊荣的大祭司，就是神的儿子耶稣，便当持定所承认的道。因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探，与我们一样；只是他没有犯罪。所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。（希伯来书 4：14-16）

面对焦虑的热浪和恐惧，面对我们一切的症状，有时我们能发出的最有力的话语就是：*他知道*。就是这么简单。你感觉无法呼吸吗？他知道。你感到绝望和沮丧吗？他知道。你感觉要被压垮了吗？他知道。神以他惊人的怜悯与恩典，在基督里取了与我们一样的人性，他凡事都与我们的软弱认同，只是没有罪。他知道，因此，你并不孤独。你的苦难是在神面前，你是与基督一同受苦，以便你能与他一同复活（罗马书 8：17）。

上一章中，我提到第一次读到他人的恐慌发作经历时，我感觉有块大石头被拿走了。那是埃德蒙·伯恩（Edmund Bourne）所写的《焦虑与恐惧症手册》，是我的辅导员送给我的。我在其中读到了一段描述，与我惊恐发作时的感受一模一样。我立刻就呼喊说：“是的！就是这样！这就是我的感受！”因此我感到了极大的安慰，为什么？这只是另一个人的描述而已，只是书中的一段话，为什么会有如此大的力量？因为这段话意味着我不是一个人，我并不孤独。

人类的同理性具有强大的力量，因为它意味着经验的共享。然而，最大的同理心是神的心，神的儿子取了我们的样式，这是神对我们的同理！不仅如此，基督不仅与我们共情，而且还提供了终极而永恒的盼望，即 CHRIST 六步秘诀中的 R。他不仅在说：“我知道”，而且还说：“没关系，我与你同在，我 *总是* 会与你同行，甚至在死亡之后。”基督不仅仅是在此刻与我们同行，他还会将我们带到需要去的地方。他会用圣灵的大能托举我们，将我们带到属灵的安全地带。*要记住他同在的应许！*

关于这一点还有很多可说，但我们在结束这一章、探讨下一个问题之前，我想总结一下目前所涵盖的内容。

如果我们想要亲近神，那么就不能采用纯理性主义，即不关注神在圣经中的启示话语，纯粹使用理性来处理焦虑。这种纯理性主义的方法论以 *消除* 焦虑为目标，而属灵争战的方法论却尽一切努力 *使用* 焦虑。这两者存在天壤之别！尽管理性是个伟大的工具，我们不能抛弃，但它却不是那个 *正确的* 工具。如我先前所说，理性不是灵魂的万能解药，基督才是。永恒的道成为肉身，基督呼召他的子民仰望天父的话语。因此，我们需要聆听神话语的声音，在属灵争战中竖起我们属灵的耳朵。

我们总要记住，焦虑具有它的背景，它是一个强大的工具，是一种属灵的指令，会影响你与神的关系，要么让你亲近神，要么让你远离神。我希望你能在这个背景下看待焦虑，而不是纯心理学背景。当你这么做，我相信神一定会在你的心灵和思想中动工，让你在他里面找到盼望与安慰。如奥古斯丁所言，我们的灵魂只能在神里面找到安息。因此，让我们以祷告的心寻求，完全确信那安息的神一定会将灵魂的安息赐给我们。

神学要点：三一神的伟大故事

我们发现自己身处神的伟大故事中，这是我们上一章的内容。然而除非我们知道这个故事是谁讲的，否则发现自己身处一个故事当中，似乎并没有多大的帮助。我们需要知道到底是谁在讲故事，这个讲故事的人是什么样的？这个问题看似没有那么实用，但我保证它非常关键。为什么？因为我们故事的讲述者是三位一体的神——圣父、圣子、圣灵，这可以帮助细化我们的祷告，让我们理解神的丰富本性。这一切都会有助于我们的焦虑。

*我们故事的讲述者是三位一体的神——圣父、圣子、圣灵，
这可以帮助细化我们的祷告，让我们理解神的丰富本性。*

成长过程中，我并不认为三位一体的教义是教会关注的焦点。耶稣基督和唯独因信称义才是，圣经无误才是，悔改和成圣才是。这些都是我从讲道中听到的，大部分出自自我已故的父亲。三位一体之间的团契、三位一体是爱的根基，神有一个意志、三个位格——这些教义我并不常听到。因此，在我的信仰中，三位一体一直不是一个核心的概念，直到我参加神学院。

这带来什么影响呢？具体来说，我倾向于将神视为一位论，而非三一的。耶稣是赐生命的，是从死里复活的。圣灵更像是一片朦胧的云彩，而非一个神性的 *位格*，他总是盘旋于现实的背后。但圣父似乎是“神”这个词真正所指代的。因此，当我听到神时，我的第一反应是圣父，然后耶稣和圣灵会逐渐进入我的思想中。我真的不知道如何思想和敬拜三一的神，三位一体的教义对我而言，更像是一个数学谜题，而非圣经的核心教训。因此我倾向于搁置这个教义。

尽管当时不知道，但三位一体的教义大大有助于你与神的关系。这个教义帮助你认识三位一体的各个位格，以及你如何更有效地与这位神相交。换句话说，神的“三”是如何服务于“一”，而三一的真理又如何建造你与神的关系。

对我来说，认识到父、子、圣灵都是神格，是一个颠覆性的认知。一个遥远的天上的存在，在某种意义上与耶稣和圣灵捆绑在一起？这很难理解。但 *位格* (*person*) 这个词——这个三位一体教义的关键词，在人类语言中却有如此深的渊源！透过这个词，我可以立刻领会神的亲密性、内在性。当然了，神并非跟我同样意义上的位格，这是三位一体教义中的一个基本点，但这个语言的重叠有助于我们理解神的本性。让我仔细说明 *位格* 这个词是如何帮助我更亲近神的。

首先，我们需要明白神格是什么意思。基于圣经的教导和我自己的神学研究，我知道位格是“一位说话者”，这适用于神，也适用于人，只是方式不同。位格作为说话者，意味着 *交流* 是本质的，基于我们先前所说的神是谁、我们是谁，这就意义深远了。³ 但神格还不仅如此，有的位格的说话具有 *不可传递性*。我知道这听起来很抽象、很沉闷，但请听我说完，圣父、圣子、圣灵不能仅仅是“说话者”，因为那会使他们彼此很相似，他们就成了同一种存在的三种形态。如果他们彼此区别不大，那么位格就成了幻觉：这就是古老的异端形态论 (*modalism*) ——圣父、圣子、圣灵只是同一个神的不同形态。非也，位格是独特的，他们每一位都有本质的独特性，让他们彼此区分，哪怕享有同样的本质。这个区分点在于“不可传递性”，不可传递是因为不能转移或传递给别人。对于圣父来说，他不可传递的特质是永恒非受生；对于圣子，他不可传递的特质在于永恒为父所生；对于圣灵，他不可传递的特质在于永恒由父和子共发。现在，在你因太过抽象而举手投降之前，容我向你展示这个真理是何等个人化、何等具体！它真的对你与神的关系有着直接影响。

如前所述，圣父是与圣子、圣灵相交的位格，他是那个“永恒非受生”的位格，这是神学家的表述。但他也是永恒生圣子、发出圣灵的位格。他是与其他位格相交的位格。严格说来，不存在独立意义上的圣父，你不能将父与圣子、圣灵分开。因此，我们看到强烈的关系、家庭意象，超乎我们的理解和想象。

为什么这个教义对我们有益？请思想一下：关系、家庭意象的神进入我们在地上的 人生体验，帮助我们与他亲近。实际上，这位永恒的父正是地上一切父亲的原型，地上的父亲不过是他的一点投射。我们认为地上的父亲是我们的本源，然后我们依据这个关系想象神是我们永恒的父。但事实恰恰相反！如巴文克 (*Herman Bavinck*) 所言：“父这个名字……不是从地上衍生的一个比喻，归给了神。事实恰恰相反：地上的父职是源自圣父的原型，而且是一种模糊、有距离的折射（以弗所书 3: 14-15）。父神才是父亲这个词的真实完整含义。”⁴ 多么伟大的真理！

³ 我在《说话的三位一体和他用话语所造的世界》 (*The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything*) 中进一步展开论述其含义，Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

⁴ 巴文克 (*Herman Bavinck*)，*《改革宗神学：第二卷，神与创造》* (*Reformed Dogmatics, vol. 2, God and Creation*)，Baker Academic 出版社 2004 年出版，307 页。

父职：我能理解，我对它的感受尤为强烈，因为我地上的父亲在我十八岁的时候就去世了，去世的时候只有 47 岁。我极其想念我的父亲，至今仍是。我渴望父亲所提供的稳定、引导和指引。三位一体教义向我显明，我 永远不会 真正失去父亲，因为我有一位天上的父！他永远与我同在，总是透过他的话对我讲话，总是听我的祷告和敬拜。我们无法失去这位父亲，地上的父亲一定会分离，但天上的父亲却不会。

圣子也是一位与父、圣灵相交的永恒 位格。他的位格属性是“永恒受生”，这与圣子是父的本体的永恒真像（歌罗西书 1: 15）有关，是父的本性的完美彰显。如希伯来书作者所写：“他是神荣耀所发的光辉，是神本体的真像，常用他权能的命令托住万有”

（希伯来书 1: 3）。这到底是什么意思呢？意义深刻！但现在，让我们专注于圣子是父的真像，我们无法看到的父的本质，可以从圣子身上看到。圣子是父荣耀所发的光辉，圣父的荣耀是我们暂时无法承受的，圣子是神体恤我们的有限，所彰显出的神的光辉。这是道成肉身的美，神永恒的像成了神暂时的像，因此耶稣对他的门徒说：“人看见了我，就是看见了父”（约翰福音 14: 9）。你想知道神是什么样的吗？看看圣子即可。你想在有限的生命中经历神的完全吗？看看圣子。你想与神相交吗？透过圣子，他凡事与我们一样，可以体恤我们（希伯来书 4: 15）。我是一个寻找父亲的儿子，他是 那位 父亲的 那位 独生子。为了与神相交，我奔向他。我对他说话，他也透过圣道与我说话，甚至此刻就在父的面前为我代求（罗马书 8: 34）！我不仅可以与父说话，聆听他说话，我也可以与子说话，听子说话，他也替我说话。这是多么奇妙喜乐的团契！

最后，圣灵是与父、子相交的 位格。他的属性是“永恒被呼出”，永恒由圣父、圣子而发。注意圣灵位格的丰富性，父、子都与圣灵联合，他在爱与能力中被父、子发出。创世的时候我们看到圣灵与父、子的联合作为，圣灵与圣道（圣子）一同由父的口中创造万物。在重生的时候也是如此，圣灵、圣道一起使我们为父所生，成为新造的人。作为自父、子发出的那一位，圣灵也被称为我们的“保惠师”和“教师”（约翰福音 14: 26）。他教导我们他从父、子领受的真理。你能看到这样的团契、相交是何等三一而亲密吗？

三位一体的教义帮助我以前所未有的方式理解神的位格，且是以一种深度团契、亲密相交的方式。换句话说，它教导我神是 说话 的神，存在于三个位格之内的一位神，他总是与我说话，也总是呼唤我与他对话！这不是三个割裂的位格，彼此意志对立，相反，三位格的神有一个意志，一个爱我、为我舍己的意志。我从来没有这样认识过神，它将交流放置于神的核心，也是我的核心，这是一个颠覆性的真理。

让我将这个真理应用于具体的祷告操练中，三位一体的教义如何帮助我们祷告？我想引用我的前教授卡尔·楚门（Carl Trueman）的一篇文章，其中论到祷告与三位一体。注意文中对位格联合的侧重（一个意志）：

“实际上，对于三位一体的合宜认知，可以带来一些直接的实际好处。例如，思想一下它可以如何坚固我们的祷告。圣经教导基督为我们代求，如果我们认为基督与父存在某种类型的对立，那么基督祷告的成功与否，就总是取决于他的言辞是否有说服力，以及父是否有被说服的意愿。或许今天父会听子的话，但明天就可能改变主意。这会破坏我们对于祷告的信心，我们的祷告已经足够脆弱了，倘若在祷告环节中再加上对圣父与圣子关系的误解，那就更加脆弱了。

然而，假如圣父和圣子是一位神，总是会做同样的事，那么我们就知道圣子的代求一定会成功。当他向他的父祷告，他只是在祈求父本来就乐意赐给他的东西。对于信徒而言，这是多么大的安慰！当他们来到主的面前祷告，可以带着实际的确信。基督会接住我们的祷告，使它们更加完美，然后带到父的面前。他所祈求的都是父乐意丰丰富富赏赐的。圣灵也扮演着他的角色，他是我们与基督联合的媒介，他与我们的祷告有着极其密切的关联，保罗说得既奥秘、又动人——圣灵也在为我们的软弱代祷。这也适用于我们的祷告：因为圣灵也是神，与父、子一样，因此，他也加入了圣洁的代祷和神圣旨意的大能体系中。”⁵

这是多么美妙的激励——知道神的三个位格都对我们怀有同样的祝福和意愿！

自从认识到每一个位格的工作，我的祷告生活就大大丰富。我经常奉圣子的名，借着圣灵的能力，向圣父祷告。圣灵赐给我需要的话（罗马书 8：26-27），圣子用他代赎的工作将我的祷告带到天父的面前（罗马书 8：34），父聆听我的祷告，按照他永恒的旨意回应（约翰一书 5：14；以弗所书 3：11）。每个神格尽管分享同一个意志，却在我们的救恩中扮演不同的角色。当我祷告的时候，每一个角色都各司其职。

我也特别向每一个位格祷告，这帮助我专注于每个位格为我做了什么、正在做什么。换句话说，可以帮助我作为一个人更直接地与神的三个位格连接，尽管三个位格是合一的，永远在合一中运行。我需要怜悯者吗？我呼唤耶稣。我需要安慰吗？我呼唤圣灵。我需要父的指引与慈爱吗？我求告父。我知道每个位格都分享同一个意志，因此我向圣灵、父与子祷告的时候，他们都有同样的意志。但当我们处于困苦或得胜中时，专注于一个特定的位格，对我们能起到很大的帮助。每个位格的独特性是对我们的恩赐，让我们可以具体地抓住神。

结束本章之前，我们看看三位一体的教义与焦虑有何关联。焦虑是由恐慌驱动的，恐慌是焦虑之火燃烧的氧气。在高度的恐慌中，我们渴望抓住某种具体的事物，能将我们拉回现实。有时候，我挣扎的时候会呼喊神，但我也可以呼喊三位一体的某个特定位格。我可以说：“基督啊，请与我同在，让我看到你的同在吧！让这痛苦将我推向你，你是为我受苦的。地上的尘土遮盖了你流血的身体，我现在就在尘土中，我被瓦解，我抓住你，请抓住我的手。”或是：“圣灵啊，请赐给我你的安慰和平安，你有丰盛的安慰与平安，好像一个大谷仓，而我只需要一丁点即可，只要抓到一把。我的双手张开，毫无保留，请将平安放在我手中，将安慰放在我心里。”或是：“父啊，我怀疑你，我不知道为什么，但我就是怀疑。我怀疑你为父的看顾，我怀疑你收养我的程度。我怀疑你的应许，怀疑是不是每一个都是真的！我怀疑你的忍耐，甚至怀疑你的同在！我很羞愧……请忍耐我，请帮助我信靠你，帮助我倚靠在你的怀中，如同基督所做的。帮助我在你里面安息，如同圣灵一样。帮助我对你完全的临在毫无保留地信任，总是忠心等候你的信实成就在我生命中。”

⁵ 卡尔·楚门 (Carl Trueman)， “三一论基础入门：福音派的困惑与问题 (Trinitarianism 101: Evangelical Confusion and Problems)” *Modern Reformation* 23, no. 6 (2014年 11-12月刊): 16 - 19页。

这些是三位一体的教义在我们的属灵生命中具体应用的一些示例，这个教义是何等的祝福！还有很多可应用的地方，但我想对你说：不要满足于对神宽泛的理解，要具体！要用你的手指、指甲一点一点去挖掘，抓住这教义的神圣性，直到你可以在焦虑的风暴中脱口而出。这就是三位一体教义的目的，是为了让你去 *使用*。这教义指向神的本质、神是谁，他是故事的讲述者。如果我们要在那伟大的故事中找到自己的位置，我们就需要在那伟大的讲述者里面找到自己。

反思问题

1. 焦虑的时候，你是否曾按照纯理性主义去处理？如果是，你的经历是什么，消极还是积极？
2. 世俗文化试图对世界进行去超自然化的处理，思想一下你在这方面经历过的试探，并与他人探讨。这种倾向对你的属灵生活造成了哪些影响？
3. 你经常用属灵争战的背景解读你的经历吗？当你这么做的时候，对眼前的困难会出现怎样不同的解读与回应？
4. 思想最近你经历的焦虑时刻，对照 CHRIST 六步秘诀加以应用，并动笔记下该经历对你自己的属灵争战有何教训。
5. 你能想到哪些在焦虑时刻可以诵读的经文？这些经文跟 CHRIST 六步秘诀有何关联，尤其是 C、H 和 R？
6. 考虑写一本焦虑日记，每当你焦虑的时候，就写下 CHRIST 六步秘诀的应用。将你的发现与牧者或基督徒朋友分享，保持长期记录的习惯，看看你对于焦虑的处理有何进步。
7. 三位一体的教义对你的属灵生活有何影响？与一位基督徒朋友分享你的答案。
8. 与焦虑作斗争的过程中，除了三位一体的教义，有哪些其他教义对你有帮助？
9. *位格 (person)* 这个词帮助我认识神的本性，超乎从前的理解。在你自己的属灵生活中，有哪些词语产生过这类的果效？
10. 思想一下你经历严重焦虑的时刻，当你开始恐慌，有什么能阻止？是保持忙碌吗？是思想好的想法吗？你可以牢记什么圣经教训，让你在焦虑的时候能举起盾牌？将你的想法与一位牧者或朋友分享。

祷告

全能的神啊，
我的意念翻腾，
我想用理性冲破风浪，
我知道对这场焦虑，
你有你的理由，
你是为了塑造我们的关系。
因此，请将我拉向你，

向我展示你想要我看到的，
用的话对我说话，
将我的记忆唤醒。
在你里面我才活着，
我的呼吸、我的存在都在乎你。
魔鬼自己也不能将我
从基督被钉的双手中掳去。
主啊，我知道你知道，
你知道我此刻的感受，
你全知道……
所以基督啊，请以你的灵充满我。
如果我被恐惧炙烤，
就让我为你燃烧，
像蜡烛一样照亮四周。
在我燃烧、破碎的光景中，
使用我去激励他人，
让我成为你的使者，
见证你宁静的盼望之国。

圣父、圣子和圣灵，
不同的位格，
我对你知之甚少。
但让我这微小的知识，
在你手中加增，
超过所能衡量。
让我听到你的名，
就可平静安息。

读者资源库：属灵争战 Vs. 纯理性主义

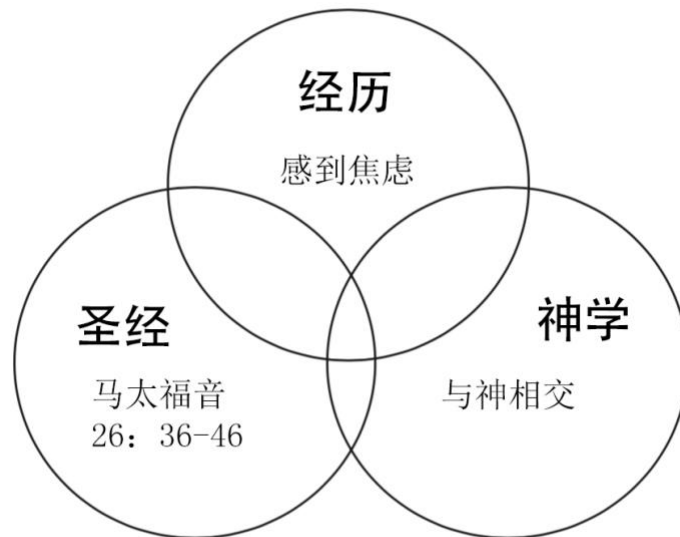
纯理性主义能提供的几乎每一种焦虑的解释，都有对应的属灵争战版本的解释，往往是 *间接的*，虽然也有直接的关联。针对下述不同类型的焦虑，你能看出背后的属灵争战元素吗？将你的想法与一位牧者或基督徒朋友分享。记住，将一种焦虑与属灵争战的某个元素联系起来，并*不能*得出简单轻松的问题解决方案。有些人有社交焦虑，如果有人对他说：“不要在乎别人怎么看你。”这种建议对当事人几乎毫无帮助。处理这些问题，我们需要恩典和祷告，需要敏感和恩慈，更不用说必不可少的谦卑了。



第八章

务必处理你的感受

核心概念：专注于你焦虑感受的意义，可以帮助我们交托给神去使用。



焦虑需要援助，我们每时每刻都需要援助，保持战斗力很艰难，有时候我们从早到晚都在战壕里。我们不仅与焦虑作战，我们还接纳它为常态。这让我们筋疲力尽，不论是思想还是身体都很疲惫。因此，尽管你可能觉得，现在还谈论焦虑的感受实在太过分了，但我保证不会。我在为你提供救援，因为我知道你需要。实际上，我知道我自己也需要。

本章中，我们将仔细查考 CHRIST 六步秘诀中的 C。属灵争战的存在意味着我们需要找到某种好的方法，来应对焦虑带来的各种糟糕感受。根据我的经验，焦虑带来的感受极其繁重。我们可能在一段时间内运转良好，冒着一定的行为或心理风险（例如更积极主动，喝了更多咖啡，吃了更多糖），但副作用虽然迟到却不缺席。每当副作用来临，我们都可以更加认识我们的焦虑，知道它对我们造成什么影响，推动我们去做哪些事。

整本书中，我都在回顾我亲身体验过的焦虑感，我想你对它们一定不陌生。这些都是典型的焦虑症状，尽管你自己可能有独特的补充部分。我所经历的常见焦虑感受如下：

1. 对自己的呼吸有了明显的意识
2. 喉咙有锁住的感觉
3. 手臂和双腿肾上腺素流动
4. 四肢有刺痛感

5. 心悸和心跳加快
 6. 怀疑自己的意念即将失控
 7. 一种挥之不去的眩晕感
 8. 与现实分离：感觉你已经脱离了现实世界
- 而这些感受，当然也导致一些相应的行为倾向：

1. 希望待在感觉舒服的地方
2. 讨厌旅行
3. 讨厌打破常规
4. 很难专注

我们需要积极处理这些感受，其中一个方法当然是努力消灭它们，或许是借着药物。美国约有 4000 万人被诊断患有焦虑症，因此药物是不缺的：百忧解、赞安诺、克诺平、劳拉西泮，还有一大堆等待实验的新药。¹ 我会花单独的一章探讨药物的问题，在这一章中，我想强调一个事实：我们必须面对我们的感受，解读它们，然后努力应对。这是学像基督的过程，是神在我们的生命中使用焦虑的一部分。这个过程永远是痛苦的，焦虑的感受很灼烈，但在这个热度中，我们的灵魂会变得柔软、易塑。若是没有焦虑，我们可能会变得冷漠、麻木。但在这一切糟糕的感受中，我们会变得柔软。

拿我自己的一次经历举例。有一年的十一月，一天晚上阴雨绵绵，我下班后从另外一条道开车离开，改道是为了去岳父母家接我的太太。我们那天晚上有一场约会，因此我很激动，希望能早点到。那条路是宾州的一条收费公路，那天是星期五，正好赶上晚高峰的堵车。这让我感觉很焦虑和受困，我以每小时 40 英里的速度在高速上行驶，几分钟后我感到一股热浪袭来，将我推向恐慌。我的长客来了，他在房间里盯着我看。这些感受的讯号很明确，我知道它们想让我做什么（喉咙紧缩、停止呼吸），也知道最终会发生什么（这些感受都会消失）。但在那一刻，我真的很挣扎，我需要援助。

就在那一刻，我做了一件超出计划的事，我感觉焦虑就像海浪一样冲击着我，每一次都将拍倒在恐慌的巨浪之下。但与之同时，我知道神 *总是* 会使用我的焦虑，使它成为属灵的良药（*C=思想你的感受，视为属灵良药*）。那时，我使用 CHRIST 六步秘诀已经有好多年了，既然这些焦虑的热浪想要吞噬我，那么我就决定 *迎向它们*。我不知道怎么形容这个决定，就好像让这些感受在我身上达到完全的功效，我在内心说：“好吧，好吧，来吧！冲击我吧！洗净我吧！将我的一切自我依靠和罪都洗掉。”当我这么做时，我突然感到一丝平静。不要误会，我仍然神经紧绷，摩肩擦踵、像赛车手一样紧握着方向盘。但有种重担被举了起来，有些东西被释放了。

这是我第一次“全身进入”我的焦虑感，我不知道如何形容，真的不知道我是怎么做到的。但我想功课在于 *面对* 感受，而不是 *逃避*。我在前面的章节提到：我们可以尝试 *留下来*，而不是立刻逃走。当我们进入焦虑的感受，而不是逃跑时，基督的光就会更加明亮，我们也可以跟随这光。

¹ 美国焦虑与抑郁协会 (Anxiety and Depression Association of America), “Facts and Statistics,” 2019 年 8 月 23 日访问, <https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>.

面对还是逃跑

我们花了大量时间试图 *逃离* 焦虑的感受，毕竟，有谁不会这样做呢？这是人之常情，谁也不想变成自己身体里的外星人。我们很想逃出生天！但光是逃跑，那些感受并不会离开。它们可能会退却一段时间，但一定会回来，一再二、再而三。如果我们面对它们，就可以从它们学习。如果我们逃离，就不可能去学习。实际上，当我们逃避这些感受，我们甚至会更加恐慌。贝利·麦克唐（Barry McDonagh）的畅销书《胆量：快速终结焦虑和恐慌的新方法》正是这个观点，麦克唐注意到，我们试图逃避恐慌，这正是导致更多恐慌的原因。我们很想逃避焦虑，但当我们逃跑时，我们的脚会陷入淤泥，我们就被困住了。你知道接下来是什么：难以呼吸，认为自己快要死了。

作为二十一世纪的焦虑者，这是我们最艰难的功课。文化对我们进行了大量的训练，让我们学会根据简单公式做决定：生活 + 痛苦/不适 = 不快乐。只要减去痛苦和不适，你就会得出大部分人的终极愿望：快乐、舒适的生活。请你坦白一点，你知道 99% 的时间你的心愿就是这个。

但是还有那 1%。还有一个令人不安却挥之不去的事实：生命并不在于快乐和安舒，因为这一切有朝一日都会 *结束*。尽管美国人将追求快乐视为一种 *权利*，但圣经的伟大叙事却教给我们不同的功课。它告诉我们，永恒的圣子——神自己——为了我们道成肉身，他并没有将快乐视作一种权利，而是视为一种 *祝福*。这期间存在天壤之别。

如果快乐是一种权利，那么一旦我们不快乐，我们就会立刻感到厌倦。

如果快乐是一种权利，那么一旦我们不快乐，我们就会立刻感到厌倦。因为我们觉得受了委屈，我们觉得被骗了，因此陷入自怜的泥潭。文化迫不及待要向我们宣传一大堆我们本当拥有的快乐，这个逻辑是自洽的，因为如果快乐确实是一种 *权利*，那么人生没有快乐就是有问题的，我们都想解决这个问题

但假如快乐是一种 *祝福*，那么它就不是权利，而是恩典。恩典不是我们配得的，不是我们靠自己赚来的，而是赐给我们的。当我们领受恩典，就当感恩。但对于我们的权利，我们却不必道谢，而是视为 *理所当然*，是公平的。对于祝福，我们会感恩、称谢，对于权利，我们则心安理得。

亲爱的读者，快乐并不是一种权利。在圣经叙事中，快乐 *一直* 是一种祝福，是恩赐。我们在天堂的这一端只能初尝这种快乐，它源自于一个源头：与神相交。我们人生中的每一种快乐都不过是永恒快乐的彰显，就是我们将在父、子、圣灵面前享有的。这就是按照神的形象受造的意义。我们曾多次引用霍志恒的话，此处也要再次引用，因为这个真

理至关重要：按照神的形象受造，意思是我们总是倾向于 *与神相交*。² 与神相交是我们快乐的源泉，因为与神相交是人生的至高目的。我们的生活、呼吸、行动，皆是为了与神相交。

问题在于，我们不停地将祝福的概念和更高的意义相混淆。我们没有把与神相交放在人生的中心位置，而是将祝福放在中心。这也是为什么我们一心想要事业上的成功、买房、为退休储蓄，我们以祝福为重。但如果你把祝福摆在核心，你就总是对让自己得不到祝福的事物耿耿于怀，包括神自己。讽刺的是，一心想要祝福，往往意味着远离赐福者。我们不能将祝福跟意义混为一谈，实在不能，否则我们就永远不会改变。

只有当我们意识到与神相交有着更高的意义，才会经历改变。按照圣经的伟大叙事，这意义只能由一种方式实现：学像基督。如果我们要与神相交，我们就必须像神，必须被塑造成基督的样式。我们必须被神雕琢，而不是被满足；必须被塑造，而不是养尊处优。这不是流行的信息，但却是圣经的信息。

那么，在实践意义上，在焦虑中学像基督到底是什么意思呢？我们在前几章讨论过几种不同的方法，最重要的跟倚靠神的话语有关，这也是神百姓的呼召。这里我想换种方式给出相同的回答，尽管可能让你有些畏缩：*降服*。降服可以透过许多肢体动作呈现：双手张开，双膝下跪，双手举起祷告。不论什么处境，降服都意味着承认神知道什么是最好的，神知道他的永恒计划，以及你在其中的位置。为了效法基督，我们必须使自己降服于他的掌管。我相信这就是我那天在高速公路上彻底拥抱焦虑的感受时发生的事，我降服了，我愿意让神来掌管，*哪怕意味着我的感受不会消失*。将自己降服于神的旨意，是面对焦虑感受的终极之道，让神透过焦虑来作工。在这方面，耶稣是我们最好的榜样。

耶稣直面客西马尼园的感受

耶稣在地上的时候，也曾面临焦虑的风浪。其中之一发生在一个安宁的场景中，一座花园里。

耶稣同门徒来到一个地方，名叫客西马尼，就对他们说：“你们坐在这里，等我到那边去祷告。”于是带着彼得和西庇太的两个儿子同去，就忧愁起来，极其难过，便对他们说：“我心里甚是忧伤，几乎要死；你们在这里等候，和我一同警醒。”他就稍往前走，俯伏在地祷告说：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”来到门徒那里，见他们睡着了，就对彼得说：“怎么样，你们不能同我警醒片时吗？总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。”第二次又去祷告说：“我父啊，这杯若不能离开我，必要我喝，就愿你的意旨成全。”又来见他们睡着了，因为他们的眼睛困倦。耶稣又离开他们去了。第三次祷告，说的话还是与先前一样。于是来到门徒那里，对他们说：“现在你们仍然睡觉安歇吧？时候到了，人子被卖在罪人手里了。起来，我们走吧！看哪，卖我的人近了！”（马太福音 26：36-46）

² 霍志恒 (Geerhardus Vos)，《改革宗神学》(Reformed Dogmatics)，第二部，Lexham 出版社 2014 年出版，第 13 页。

这段经文信息丰富，但我们可以从他的感受开始：*甚是忧伤，几乎要死*。在另一卷福音书中，我们读到耶稣“惊恐起来，极其难过”（马可福音 14: 33）。还有一处，他的情感极度痛苦，以至于汗珠“如大血点滴在地上”（路加福音 22: 44）。这些都是极其沉重的感受……非常深刻的情感。我们经常感到焦虑，因为我们害怕死亡的迫近，哪怕我们的恐惧是夸大的。但耶稣真切地 *知道* 他在走向死亡，这是完全不同等级的痛苦。

在这种感受的包围下，耶稣抓住了一个焦点，保持注意力，并与神对话（注意 CHRIST 六步秘诀中的 I、S、T）。但他将这三个元素融合在 *祷告* 当中，他的焦点是天父，他持续问同一个问题，重复地问（并使自己降服于同一个答案），在这个过程中，他一直在说话，一直在将自己灵魂身处的痛苦向父倾诉，在天父面前倾心吐意。

但我想专注探讨的是耶稣祷告的 *模式*。他祈求顺服天父的旨意，他三次祷告父能将苦杯撤去，却三次愿意顺服天父的旨意。不是照我的意思，乃是照你的意思。这就是顺服最单纯的样式，但又是多么艰难、多么激烈！这段祷告充满了 *关系*，充满了多年忠心的侍奉、祷告和行动，充满了信靠和激情。顺服神的旨意永远不是一件轻而易举之事，但看看耶稣的顺服吧！神的儿子道成肉身，他的身体屈膝下跪，降服在他自永恒就认识的父面前——他的人性在里面涌动，祈求不同的道路。这是神与神交流，是神对神说话！这是神格之间的对话展现在我们眼前，以便我们能看到其中的分量！神在将自己交托自己，请仔细思想片刻。

这一切之所以发生，也是为了让我们看到长兄树立的典范。这是一个降服的样式，是意志的交换。基督没有敌挡天父的意愿，而是祈求，然后顺服。这是对神的爱恒久的信心，能证明信心的就是行为。我们必须用行动切实活出信心，我们必须按照我们所信的去行。好消息是，神自己会在我们里面做成他的计划（腓立比书 1: 6）！终极意义上，他会对我们信心的行为负责。

如果我们渴望透过焦虑学像基督，我们就必须学会降服、决心降服。这就是耶稣自己为我们设立的道路，是他在客西马尼园亲自示范的道路。这不是一条安舒之道，不是一条容易之路，但与神同行的人、按照伟大剧本生活的人，并不以容易和安舒为目标。基督才是目标，学像基督才是我们的目标，因为与神相交才是我们的目标。

亲爱的读者，焦虑的感受一定会到来，会一次又一次地到来。每一次我们都面临着一个痛苦的顺服神旨意的机会，让神透过焦虑教导我们他计划的功课。这不是坏消息，而是最好的消息，因为它提供了最好的结局：学像基督。当我们站在焦虑的风暴之中，挣扎着寻求生命与敬虔，圣父、圣子、圣灵会在我们里面动工，让我们更加成圣而美丽。这个过程有痛苦，因为是一个炼尽的过程，是一个塑造的过程。但我们会被塑造成最美丽的样式：耶稣基督的样式。

在这一章，我祷告神的灵能教导你，不要逃避你的感受。我们总是想要推却焦虑的感受，但神的大能可以将我们的抗拒转为迎接。“好吧，来吧！进来待上一会儿吧！”接纳这些感受、迎向这些感受，透过祷告，将你自己降服于神在它们里面的旨意，神会向你展示奇妙的作为：关于你，关于他自己，关于周围需要在耶稣基督里面找到光与力量的人。

神学要点：约翰欧文论与神相交

我们在这一章探讨了与神相交，在前一章我们讨论了神的三个位格、神的三一本性。与神相交通常与神的三一性紧密相连。我们与神相交，因为他是三个相交的位格——父、子、圣灵。并非交通是与神相处的合宜之举，而是因为神的本性就是团契相交，因此我们与神相交，就是进入了神身份的核心。让我们进一步展开。

约翰欧文（John Owen）写了大量论到与神相交的作品，他的写作合乎圣经又相当谨慎。论到与神相交，我们的确要谨慎。究竟什么是相交？欧文给出的回答是：“我与神相交……包含了神对我们说话，我们也反过来反馈于他，就是他对要求的、他所接受的，这是出自我们在耶稣基督里面享有的与神的联合。”³ 我们可以将这句话的逻辑稍微梳理一下，帮助我们理解究竟是怎么回事。

1. *我们借着信心与基督联合*。注意，离开基督你是无法与神相交的，压根不存在这回事。
2. *神将自己用话语启示给我们*。实际上神一直如此，透过我们身边的世界，透过圣经。他是说话的神。⁴ 但我们若心存悖逆和不信，我们就无法听到他的话，也无法接受。我们需要基督，他可以赐给我们一颗新心（以西结书 36：26）。这样的新心才能将信心的血液注入我们灵魂的动脉。
3. *我们回应神，是借着神所悦纳的语言和行动*。用“献祭”的语言来说就是，我们以破碎、痛悔、谦卑的心来到神面前。“神所要的祭，就是忧伤的灵。神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看”（诗篇 51：17）。

焦虑的感受对我们影响很大，但最强大的力量在于使我们破碎和哀哭。当焦虑感来袭，我们是多么容易破碎和降卑！这很重要，因为这些感受将我们放在一个将自己献给神的绝佳位置，我们可以献上神所悦纳的祭。所谓的祭可以是非常简单的小事，例如在家中帮忙做家务，或是帮其他人做一点力所能及的小事，或是让你的双手忙碌、脏乱起来。基督自己就亲手去做脏活、累活，他替十二个成年人清洗他们风尘仆仆的双脚，对于神的尊荣而言，这是多么的降卑（约翰福音 13：1-5）！基督去做这事，是因为必须去做。为什么？向他的门徒显示他们该如何对待他人（13：14-15）。

结束本章之前，我想请你将两件事连接起来：你的焦虑感，以及你与神相交的能力。前一个可以让你处于追求后一个的绝佳位置。当我们使自己降服于神的作为，让神透过我们的感受作工，我们也是让灵魂进入与神更亲密的相交。这就是我们的焦虑感可以达成的大事，如果我们迎向它们，而非逃避它们，这一切就可以发生。使用本章末尾的表格，记录你遭遇的具体感受。

³ 约翰欧文（John Owen），《与三一神的团契》（Communion with the Triune God），Crossway 出版社 2007 年出版，第 94 页。

⁴ 更多内容请参阅《说话的三位一体和他用话语所造的世界》（The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything），Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

反思问题

1. 在你的生活中，当你逃避你的感受，一般会发生什么？
2. 如果你曾经试图直面那些感受，后来发生了什么？与一位基督徒朋友讨论你的经历。
3. 焦虑对你的祷告生活有何影响？当焦虑感来袭，你倾向于更多祷告还是更少？
4. 写下你可以在焦虑时默念的祷告，背下来，以便焦虑的时刻可以使用。然后与一位牧者或基督徒朋友讨论你的经历。
5. 列出你焦虑时通常会出现的感受，然后动脑筋思考，神能以何样的方式使用这些感受使你更像基督（提示：焦虑感为你提供了哪些属灵的机遇？）。参考本章末尾的表格。
6. 列出感受清单后，用这张清单一一思考神可以使用每一种感受的方式，使你与他相交。每一种感受可以导向哪些蒙神悦纳的行动？
7. 与神相交应当是我们的最高目标，但经常被其他事物冲击和取代，被偶像代替。思想一下你的生命中有哪些容易取代与神相交的偶像，如果你在省察时需要一些帮助，请记住，偶像是任何对你来说比与神的关系更让你兴奋的事物。

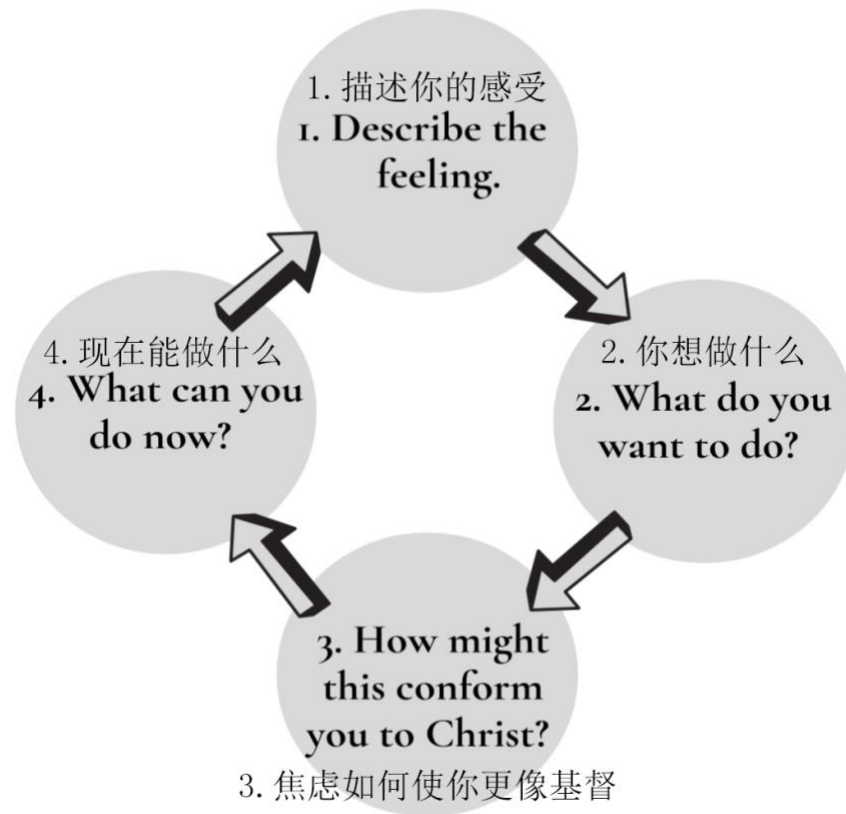
祷告

父啊，你聆听圣子在客西马尼园的祈祷，
你看到了他的降服，
你的目光带着永恒的慈爱，
注视着替我们献上自己的一位。
神啊，我想拥有耶稣的样式，
我想被塑造成基督的形象。
但我经常恐惧。
我害怕痛苦，
害怕不适，
害怕尴尬。
请赐我乐意的心，
帮助我在那些时刻向你祷告，
将我的意志降服于你的旨意。
帮助我迎接痛苦的感受，
知道你是信实的，
你会透过它们塑造我。
你在塑造我成为美丽的样式，
请赐我相信的心，
在我想要逃避的时刻，
在我想原地不动的时刻。

帮助我面对那些感受，
帮助我落入你的怀抱，
帮助我信靠你的模造。
使用我焦虑的感受，
释放我在你里面得自由。

读者资源库：与焦虑感同行

焦虑的时候需要一个可参考的系统，可以直接使用。这是对我而言很有帮助的系统，我想用自己的经历举例，让你对这个系统有所了解。



第一个步骤很简单：描述你此刻的感受。将你的感受说出来，让它们见光。对我来说，最常出现的一个焦虑感就是感觉我的喉咙紧缩，我称之为针孔喉咙，感到自己好像无法吞咽、无法呼吸。这是 *感觉* 起来的样子，却不是 *实际* 的样子。我必须不断提醒自己这个事实。第二步则是：坦白面对你想做的事。当我的喉咙紧缩，我很想闭上眼睛，进入我的舒适区。我想要自由畅快地呼吸，不需要费什么气力。我想要再次回到舒适的状态。第三步：思想这些感受能以何种方式让你更像基督。我的针孔喉咙让我感觉软弱而虚脱，让我觉得很受困。在客西马尼园，我想基督一定也感觉自己被困住了，否则为什么要祈求父撤去苦杯呢？他的人性并不渴望受苦和折磨，他多次祈求他的父。我也祈求我的父，但

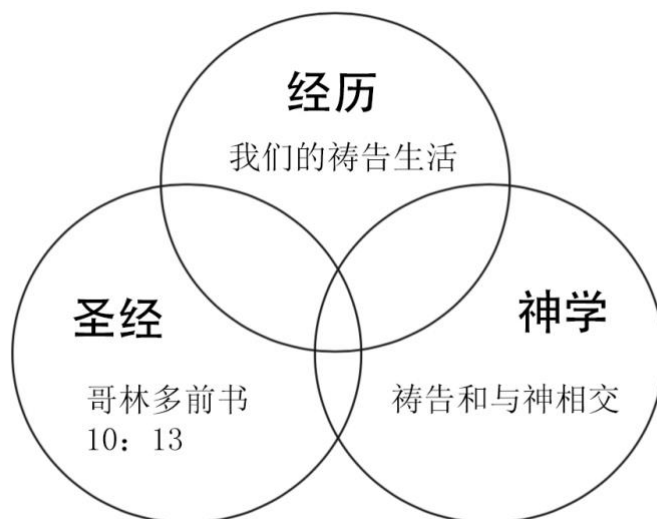
基督顺服了，因此这也是我需要做的。我要说：“神啊，如果你希望我此刻经历这些感受，没关系。我会将焦虑这个长客留在我的客厅，我不想他在这里，我请你将他赶出去，但你知道什么对我是最好的，我顺服这个真理。你在使用焦虑来塑造我，坚固我，使我的心灵和意念专注于永恒的盼望和喜乐源泉，就是你自己！圣灵啊，请赐给我耐心，帮助我此刻专心。将我注意力转向他人的需要，帮助我去舍己，去服侍他人。”第四步：开始按照你的祷告去行动。我发现，找人交流（CHRIST 六步秘诀的 T）是转移注意力的最佳方法，让我不再专注于自己的感受，而是专注于他人。

焦虑的时候，尝试一下这个系统，你有何发现？对于学像基督，你有何体会和收获？与一位基督徒朋友或牧者交流，帮助你看见这些感受可以如何帮助你学像基督。

第九章

祷告的首要性

核心概念：与焦虑作战时必须持续祷告。



接着上一章的内容，我们可以进一步细想祷告的首要性。这一章我们将专注于 CHRIST 六步秘诀中的 T：交流。

这是一个很容易分心的时代，在这样的环境下，持续的祷告生活非常罕见。当我开始为妻子祷告，不出几秒钟就停下来，周围响起一首迪士尼电影的主题曲，分散了我的注意力。我有三个孩子，迪士尼音乐在我的记忆中留下了深刻印记。于是我开声祷告，这时工作中的某件事让我分心。我再试第三次，这时脑海中冒出了一个写作念头。我一试再试……你知道我是什么意思。屡次尝试以后，我经常放弃努力，被分心的事物占据注意力。

总的来说，我们不怎么把这种注意力的斗争当回事，不是吗？我们将之归咎于智能手机的兴起，进而心安理得地继续听歌、刷社交媒体，或是沉溺于某种忧虑。“祷告确实不容易，但我们能有什么办法？”对于其他时代的基督徒来说，这种推理是匪夷所思的。

我曾听说，马丁路德一度非常忙碌，日程呈压倒之势，以至于他每天必须花三小时祷告，而不是原先的一小时。这个逻辑在我们听来是怎样的天方奇谭！当我们不堪重负，我们的祷告会更少，而不是更多。然而，路德似乎知道他必须与神相交，超过任何其他需要。这种需求对我们而言没有改变，因为我们确实有这个需要。他的逻辑让我们看到属灵争战下祷告的核心地位，我们已经讲过，焦虑是这争战的一部分。祷告不是关于祈求，而是关乎生命，是神人的相交。当焦虑感来袭，将我们推入软弱、破碎和降卑，我们需要借

助祷告从主汲取力量。因着这个缘故，祷告并不仅仅是基督徒的好习惯，而是衡量我们多么看重与神相交的尺度。

让我花费片刻解释原因。祷告本质上与一个圣经教训有关，但我们可能不容易看出，这个教训即人是按着神的形象被造。我们已经在圣经大背景下察看过这个真理，但我们需要提醒自己它与祷告的密切关联。关于人是神的形象，已经有了大量的著作，我们在此并非要进入关于这个主题的神学探讨。但我想介绍一下我对这个主题的理解，因为它与我们的祷告生活密切相关。

我在前面几章多次引用荷兰改革宗神学家霍志恒的这段话：“人是神的形象，意思不仅仅是他是灵，他具有理解力、悟性等属性，最重要的在于他倾向于与神相交，他灵魂的一切能力，只有当他在神里面安息，才能按照它们本来的轨道得到真正的发挥。”¹ 请停下来，与我一起再仔细思想这个词：*相交*。因着按神的形象受造，所以我们倾向于与神*相交*。我们渴望这种相交，这是我们的梦想和追逐，存在于我们的血液，渴望与神相交是我们人之为人的本质。我想先介绍以下这个真理跟语言的关联，然后是祷告。

话语不仅仅是思想的表达，而且还是人与人之间的纽带，让我们更加亲近。

多年来，我一直在写一本关于语言和神的本性的书，你知道我发现了什么吗？*相交* (*communion*) 这个词是二者共同的核心。实际上，我认为语言是一种*相交的活动*。² 为什么？因为语言是我们与人交流的工具，也是我们与神交流的工具。话语不仅仅是思想的表达，而且还是人与人之间的纽带，让我们更加亲近。你知道为什么语言的力量很大？因为神是一位自我交流的神，我们这些受造的人受造就是要与他交流。语言有巨大的力量，是因为神是谁，也是因为他造我们的样子。语言之所以有效，因为万物的经纬都是向着相交而交织。

那么，我们为什么要在了一本关于焦虑的书中探讨语言的本质？因为如果我们人之为人的本质在于我们倾向于与神相交，我们是三一神的形象，如果语言是一种相交行为，那么我们就应当持续使用语言来加深我们与神的关系，加深我们在生活方方面面面对他爱的信靠。还有什么比祷告更能胜任这一点呢？对于一位说话的神，还有什么比向神说话更适合相交呢？

¹ 霍志恒 (Geerhardus Vos)，《改革宗神学》(Reformed Dogmatics)，第二部，Lexham 出版社 2014 年出版，第 13 页。

² 参阅 “Imaging Communion: An Argument for God’s Existence Based on Speech,” Westminster Theological Journal 77, no. 1 (Spring 2015): 35–51; “Words for Communion,” Modern Reformation 25, no. 4 (August 2016): 5–8; “Closing the Gaps: Perichoresis and the Nature of Language,” Westminster Theological Journal 78, no. 2 (Fall 2016): 299–322; 以及《说话的三位一体和他用话语所造的世界》(The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything)，Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

对于我们许多人来说，这种看待祷告的方式非常不同寻常。祷告不是我们一厢情愿的愿望，也不是痛苦患难中倾诉的机会。当然了，我们可以向神祈求我们盼望的东西，神会赐给我们所需（马太福音 7: 7; 21:22; 马可福音 11:24; 约翰福音 14:13-14）。神也总是欢迎我们与诗篇作者一道在神面前倾心吐意，神就是爱。但祷告比这些更多，祷告是一种与神持续的 *对话*。是你与万有之主之间的一场持续、亲密、诚实、信心的对话。

“万有之主”，这个称号对于那些在焦虑中苦苦挣扎的人来说尤为重要。这本书的开头讲了焦虑是如何破碎我们，暴露我们最深的软弱和无助。但这种破碎也有相应的积极面，我们在前面的章节也多次谈及：一旦你被神破碎而软弱，你就可以倚靠神无与伦比的大能。这也是保罗的意思，他什么时候软弱，什么时候就刚强。焦虑的软弱为我们带来了属灵的福益，甚至是我们的良药，还记得 CHRIST 的 C 吗？因为它会使我们倚靠永恒的力量源泉：神自己。焦虑产生的软弱是一种悖论，这种软弱导向相交与刚强，而非孤独和无望。但要出现这种果效，我们必须透过祷告与神相交，而且是经常祷告。我们必须使祷告成为圣洁的习惯，而非偶尔为之。

神实际上 *喜悦* 我们祷告，这也是圣经命令我们祷告的原因之一（帖撒罗尼迦前书 5: 16-18）。这并非神的专制，神没有任何专制的地方，他要求我们祷告，是因为祷告蒙他的喜悦，他喜悦听我们祷告。为什么他喜悦人祷告？因为他喜悦关系中的相交。

如此看来，祷告作为一种相交的活动，使我们与父、子、圣灵亲密连接，不是我们基督徒身份无足轻重的一部分，不是我们费劲去做、却不得不接受可能无法做完的任务。我们很容易有这种倾向，但我们需要抵制。祷告是生命的血液，我们 *需要* 它，正是因为它触及我们人之为人的本质。我们需要让祷告成为一种习惯，一种融入日常生活的不可或缺的存在。当祷告不是这样，当祷告消退，距离就会出现——与神的距离，也会导致我们与神对我们人生的旨意产生距离，我们实现神旨意的能力也会打折。这距离之所以出现，不是因为我们在某种宽泛意义上“做错了”，而是因为祷告的缺失意味着我们在逐渐远离神赐的身份。我们的身份是“寻求相交者”，当我们将相交的行为搁置一边，我们就忘掉了我们所传承的丰富属灵产业（以弗所书 1: 3）。这会导致我们从别处寻求财富和满足。简而言之，没有祷告的生活会变成偶像崇拜的大门，让我们向各种罪恶敞开，在神以外的事物中寻求满足、目的和意义。这实在不是我们被造当过的生活。

如果你不追求神的话语，你就会追求别的东西。

用祷告行过焦虑的幽谷

焦虑的时候，我们的祷告需要具有特别的力量和功用。我们一直在看焦虑如何成为神手中的工具，被神使用塑造我们成为基督的样式。这种焦虑观凸显了我们经历的属灵意义，祷告在其中就扮演了重要角色：祷告指引我们属灵的双脚，告诉我们当去哪里，什么时候要等候，在周围的世界中寻找怎样的机会学像基督。

让我给你一些我所珍藏的话语，帮助你理解我的意思。我十八岁的时候，父亲因癌症离开了我。当你失去一个亲近的人，他们留下的东西就有了某种神圣性，尤其是曾经的主人触摸过的物品。我在前面提到我第一次焦虑发作时，将父亲的圣经带在身边不离手。在那本圣经的扉页写着好几句格言，其中之一是一个叫威灵顿·布恩（Wellington Boone）的人说的：“你不能去任何你没有祷告过的地方。”请思想这句话片刻，我的意思是：停止阅读，思想一下这句话。

这话是什么意思？在我们讨论的背景下，我认为他的意思是，祷告是开辟属灵道路的工具。祷告穿透我们的罪、困惑和迷失，让我们暴露在与神对话当中，为我们开辟了凭信心行走的道路。这就是对话的本质，不是吗？当你开始与另一个人对话，你不知道他接下来会怎么说，你有你的猜想，但始终是个谜。类似地，当我们向神祷告，为我们的焦虑祈求平安，当我们打开神的话语聆听他的声音，我们并不确切的知道神会说什么。我们确实知道很多神的应许，我们也可以完全相信那些应许。例如，不论你的祷告如何，你都可以确知（不是盼望，而是 *知道*）基督每时每刻都与你同在（马太福音 28：20）。但你不知道神将如何在特定时刻将特定的话语应用于你的生活处境，你不知道神可能会呼召你做什么、说什么，以便塑造你有耶稣的样式。问题在于：如果你不祷告，你就永远不知道。祷告是与神交流，在圣经的书页间寻找圣灵所赐的话语。如果你不追求神的话语，你就不知道神对你的旨意。更糟糕的是，如果你不追求神的话语，你就会追求别的东西。

此处要留心几点。首先，祷告不仅仅是与神交流，然后在沉默中静坐，等候神说话。尽管我不会限制神对我们说话的方式，但我可以这样说，神已经将活泼的圣言赐给我们（希伯来书 4：12）。我们不需要去寻找神的声音，神已经向我们说话。聆听神的声音不在于寻求某种奥秘的联合，而在于打开圣经聆听那永不停止的声音。我们已经拥有从神而来的活泼的圣言，还要什么呢？

其次，祷告是与神 *逐渐* 亲密的媒介之一。如果祷告是为我们开辟属灵的通道，那么就不存在祷告以外的捷径，我们与神的关系不会加深，也不会成长。如布恩所言，我们不能去任何我们没有祷告过的地方。没有祷告，你就无法开路，你无法进入与神相交的森林，无法抵达敬畏、惊奇和敬拜的目的地。你只能留在原地，你会停滞不前。在属灵的维度，停滞基本上是死亡的同义词。

第三，祷告总是走出焦虑的一种良策。不过我要澄清一下我的意思。哥林多前书 10：13 中，保罗写道：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”神的“出路”可以有多种形态，但常常是祷告的形态。并非你一开口祷告，焦虑就会消失不见，而是祷告让你的思想集中在感觉以外的事物上。祷告也会提供一个机会，让你看见神是真实的，他是临在的。对我们来说，这个小小的真理信起来不容易，忘起来却轻而易举！我们需要千百次、千万次地提醒自己这个真理，尤其当焦虑使我们浑身不安的时候。

每当你处于焦虑中，你总是可以与掌管万有的神相交，你周围世界的每根经纬都在他的掌管之下。你总能以祷告为桥梁，从焦虑走向全能神的荫蔽。这并不意味着你一开始祷告，焦虑的症状就会立刻消失。意思而是，你可以站立得住，在神的大能下永蒙保守

（以弗所书 6：13）。我也发现，只要我们专注于与神相交，焦虑的症状终究会消散，哪怕我只是在意念中祷告。

举例说明。我的焦虑经常使我远离那些打破常规和安全区的事物，我经常活在禁锢的生活模式中（参见第二章）。曾经，我与岳父和太太的两个兄弟一起去看罗格斯大学的篮球赛，我喜欢篮球，因此人人都认为我肯定会很放松、很享受。但这趟行程对我很有挑战，与其他焦虑者一样，篮球赛的前一周我一直在排演那一天会怎样出状况：我在车里晕倒，大家不得不带我去医院；我们坐在竞技场上，我突然无法呼吸，大口喘气会吸引周围人的注意。你知道我是什么意思，几乎每个想象的场景中，最后我都是无法呼吸、倒在病床上。我不得不努力想的积极一点，信靠神的同在。

最后我带了一本袖珍版圣经，封面背后夹着我写的一张小卡片，上面写着我需要在脑海中重复的话，也就是 CHRIST 六步秘诀的早期版本。

C——你此刻的感受仅仅是症状，是属灵的良药。越是苦涩，对你越有好处（哥林多后书 12：10）。

H——基督完全知道你此刻的感受，因着你的焦虑，你与他更亲近。（希伯来书 4：15）

R——不论你在哪里，神都已经决定将你带到最安全的地方。没有什么能使你与神分离，此刻不能，永远不能。（马太福音 28：20）

I——深呼吸，开始享受神赐给你的周遭世界，找到一个专注点，欣赏一下小鸟吧！（马太福音 6：26）

S——保持专注，继续与你周围的世界同在。神在那里，你活在他里面。（使徒行传 17：28）

T——继续交流，专注于你周围的人，而非你自己。（约翰福音 13：34）。

这些都是我复述圣经真理的方法，世俗有关焦虑的书中也有类似方法，但它们提供的不过是纯理性主义的方法，属于自我论证，将神的属灵目的排除在外。

因此，将圣经和我的小卡片揣进胸口的左口袋，我踏上了前往罗格斯体育馆的一个半小时旅程。那天大部分时间都很开心，完全不像我想象的那般恐怖。但有一刻，比赛进行中时我感受到一阵短暂的热袭，这个征兆一般会引发恐慌发作。我深吸一口气，走到露台边缘，开始在意念中与神对话，我开始祷告。

神啊，你在这里，
你在这些嘈杂的声音中，
人群的对话和欢笑声，
运动鞋发出的摩擦声，
你就临在于我的四周。
不论我是否感受得到，
你都在这里，
甚至在我的心中、在我的意念里。
我是你的家，
但我却待你如客人，

好像你只是偶尔来访。
神啊，请帮助我，
在我身体的殿中感受你的同在。
帮助我放松，
享受这场我喜爱的比赛。
帮助我与家人交谈，
学习如何为他们祷告。
帮助我与周围互动，
专注你所创造的世界。
帮助我不要专注于我的感觉，
奉耶稣的名祷告，阿门。

记住布恩的话：*你不能去任何你没有祷告过的地方*。那个体育场是我祷告过的地方，如今我可以带着全然的的确据前往。这并不意味着对我而言毫不费力，我还是要努力专注和参与，需要持续的努力。但我不会恐慌发作，我可以放松自己。最终，我可以停止去关注我的焦虑，焦虑感开始消散，我感觉足够好，可以做一些孩子气的事情：我点了一个冰淇淋做晚餐，后来被家人一直拿来取笑。在那一刻，我感觉像个孩子，可以去大笑、跟人交流，透过他们与神相交。我很开心可以这样单纯的交谈。

因此，我想说的是，透过祷告与神相交不仅有益，不仅仅是我们从属灵事项中划去的一项，而且是维系生命、塑造心灵、激活身体的对话，是你与神之间的对话。不论你在何处，你都可以祷告。

神学要点：祷告与相交

焦虑可以在我们的生命中扮演积极的属灵角色——这一点我已经多次强调，但假如我们没有将这个认知变成我们的默认设置，就需要一再强调。在神的护理下，焦虑将我们推向与神相交、与人相交，其中一个方式就是驱动我们祷告。在我自己的经历中，这一直都是罗马书 8:28 的体现。对于那些爱神的人来说，最大的“益处”就是更深与神相交。我们需要祷告才能得到这益处。还记得前一章提到欧文对与神相交的定义吗？神将他自己传达给我们，然后我们用他接受的言行回应他。我们以破碎、痛悔和谦卑的心来到神面前，当我们向神倾心吐意，我们就会更加亲近神，也更接近神对我们的特殊计划。神用他的话来塑造我们，这就是“学像基督”，尽管这个过程特别专注于基督，但这也是我们学像神本身。我们与基督更加相像，这只会让我们更深与神联合，因为基督也是神。学像基督也是学像神。

具体来说，这究竟是什么操作的？思想一下基督的言行举止。³ 思想一下他如何在旷野拒绝魔鬼的试探，思想一下他如何怜悯妓女，思想一下他不但为公义挺身而出，也为怜悯（马太福音 9: 13；约翰福音 8: 1-11）。思想一下他如何将孩子抱到膝上（路加福音 18: 16），他又是如何将伪善的献祭推倒在地（马太福音 9: 13）。思想一下他被人吐唾沫时何其忍耐，他被人拉扯胡须、被鞭子打的时候，他是何等的节制和忍耐。那个耶稣就是你要效法的人，就是你被塑造成为的样子。我们祷告以便在人生的各种细节和故事中，都能越来越学像 *基督*。

对于许多基督徒来说，只有当人生遭遇悲剧或创伤，他们才会祷告。这是一个悲伤的事实。当我们生活在黑暗和疑虑中，祷告就成了我们的生命线。焦虑可以提醒我们祷告的不可或缺，祷告必须持久、持续、不间断。焦虑将我们转向神，向我们表明在各种处境下应当走向何方。我们逐渐康复就会放弃祷告，我们的生活相对安舒，就会忽视祷告。不断与神对话是我们灵魂的氧气，这是因为我们被造就是要与神相交。

我鼓励你养成每天祷告的习惯，写祷告日记，或是采取其他方式让自己能规律祷告。保罗·米勒（Paul Miller）在《祷告生活：在分心的世界里与神连接》（*A Praying Life: Connecting with God in a Distracting World*）一书中提供了一些良策。不论你选择什么方式，都要记住：与神相交对你的属灵生命是强大的引力，当你与神相交，你与神的亲密就会改变你看待世界的视角，你会像一个永远与神相连的孩子那样看待世界。当你远离神，你与神的距离就会导致你看待世界的视角是无望的、缺少医治和安慰、缺少目的和意义的，因为这些只有神才能提供。因此，我的朋友，请务必祷告，不住地祷告。

反思问题

1. 你如何在日常生活中安排祷告的时间？如果还没有这样的安排，你可以如何让祷告生活更加规律？
2. 有哪些活动容易打乱你的祷告生活？
3. 将祷告视为一种相交行为，如何使你更好地与神对话？换句话说，祷告是一种相交行为，这个概念如何塑造你祷告的方式？
4. 请列出一个生活中需要代祷的人的清单（实际上就是所有人），写下你能为他们祷告的事项，然后养成与这些人对话的习惯，看看神如何在他们的生命里作工。
5. 写下你在焦虑时刻可以使用的祷告，将它背下来。你可以用这一章前面列出的几点，也可以用 CHRIST 六步秘诀来祷告。重点在于，当你焦虑的时候，可以不假思索地使用合乎圣经真理的“锦囊妙计”来祷告。

³ 我在一篇短文中写到这一点，“焦虑时怎么办？让神使用你的焦虑（What Do You Do with Your Anxiety? Let God Use It）”，<http://piercetaylorhibbs.com/what-do-you-do-with-your-anxiety-let-god-use-it/>。

祷告

神啊，我们被造就是要与你相交，
这是我们的本性。
你呼召我们进入圣洁的对话。
当我们打开圣经，
帮助我们不对你封闭耳目，
帮助我们说话和聆听。
让我们的心明白，
在一个不断拉扯我们远离你的世界，
没有什么比与你说话更紧迫。
你总是与我们同在，
总是听我们的祷告，
帮助我们记住这个事实，
尽管我们看不见你，
你仍然是最真实的存在。
在我们焦虑的时候，
帮助我们转向你。
当焦虑离开的时候，
也永远不要背过身去。

读者资源库：祷告清单

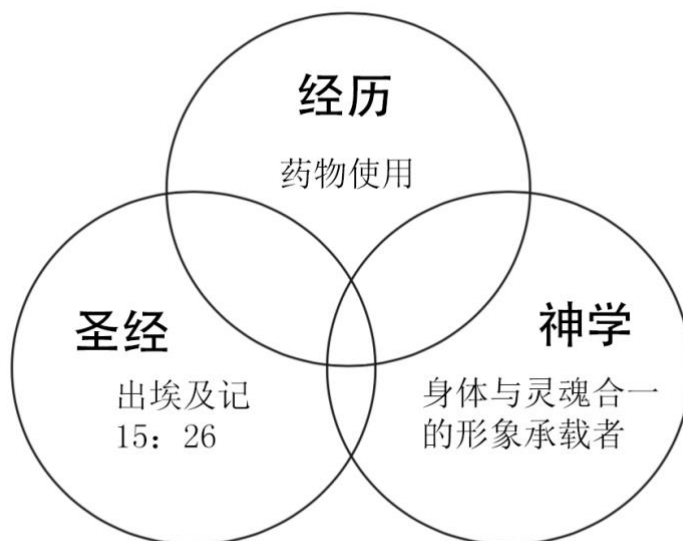
我们已经探讨了神可以如何使用焦虑转移我们的注意力，将我们的注意力从自己转移到他人身上，就是那些需要代祷和鼓励的人。花几分钟填写下面的表格，写下五个你可以为之祷告的人，一段引导你祷告的经文，以及你具体要为他们祈求什么样的恩典。写下日期，然后一个月后与那个人交流，看看神在做怎样的工作。如果什么也没有改变，那就持续祷告，再过一个月再看。每个祷告都蒙垂听，但实现的时间点不是我们能知晓的。因此，要不断祷告，持续跟进。

代祷对象	经文	内容	祷告日期	跟进日期

第十章

药物问题

核心概念：平衡地处理药物问题，可以帮助我们积极使用焦虑。



前一章中，我们察看了祷告在处理焦虑感受和意念中的重要作用。这一章中，我想探讨一个人们最常用来对付焦虑的方法：吃药。这是一个 *非常敏感* 的话题，尤其对基督徒来说，所以我的写作会谨慎，也带着祷告的心。接下来的一章中，我会探讨对我们的感受产生巨大影响的其他三个元素。

有关药物的有害认知和实践

关于吃药来对付焦虑，就让我从一些流行却不合圣经的错误方法开始吧。第一个方法我们可以称之为“没有信心”切入点，第二个是“偶像崇拜”切入点。

第一个处理方法你很可能听说过，话是这样说的：“如果你 *真的* 信神，信靠圣经的应许，那么你就不应该 *需要* 吃药。你的焦虑是一个信心问题，要为你的不信悔改，建立你的信心，那么你的焦虑就会消失。吃药就是不信的表现！”我太熟悉这种论调了，因为我最初面对焦虑问题时，就是这么处理的。这种方法很有吸引力，因为许多属灵问题的根源都是缺乏信心，以及我们内住的罪导致了许多的问题。因此，这种方法看上去似乎吻合我们属灵的实际，如果你很焦虑，检验你的信心、你生命中可能导致属灵低潮的问题，这 *总是* 一个好习惯。

然而，这种方法似乎忽略了一个显而易见的事实：神经常使用 *第二因* 在这个世界上达成他的目的和旨意。第二因是神使用的非直接手段，不需要他直接的介入。神总是第一因，因为他是全能的神，统管万有，现实的每根经纬都在他的掌握中。他是一切意义和目的的源泉。例如，神是创造青草的神，他也掌管它们的生长，他是第一因。他以权能的话语托住万有（希伯来书 1: 3）。然而，他也涉及了天气、阳光和雨露，帮助青草生长，这些是第二因。再举一个例子，神是终极的医治者（出埃及记 15: 26），他是医治的第一因，但他也赐下医学智慧给人类，以便许多疾病都能在人间得到医治，这是第二因。

我们永远不能分割第一因和第二因，比如布洛芬这种止痛药，我们不能说：“是布洛芬缓解了我的头痛，不是神！”第二因之所以有效，是因为神的主权这个第一因的许可。但我们也不能废弃第二因的作用，这就是“缺乏信心”方法论的谬误。这种论调等于在说：“第二因理论不适用于你吃抗焦虑药。”坦白说，我认为这个立场没有圣经依据。神总是使用第二因达成他的目的，吃药这件事也不例外。

第二个处理方法是“偶像崇拜”，即将药物视作一种偶像，将一个本来是好的东西，变成一个偶像。我们很容易将药物当做终极对策，当成处理与焦虑相关的负面感受的核武器。焦虑药确实非常有效，我们可以麻痹自己的感觉，即使这不是我们原初的目的。因此，药物确实很容易成为偶像。要注意从这种方法论生出的两个危害：（1）它鼓励我们完全忽视神，因为神不再是我们解决问题的方法。这也是所有偶像崇拜的终极目的。

（2）它将学像基督这个目标彻底移除。把药物当做偶像，这是在试图 *消灭* 焦虑，而非 *使用* 焦虑。我在这本书一直在坚称，我们的焦虑是神手中最强盛的属灵工具之一，他是我们的大医师，他可以使用焦虑让我们得益处。我们可以从中学习大量的功课，并且越来越有基督的样式，这是奇妙的。但如果我们以药物为捷径，倚赖药物处理症状，就规避了这个属灵过程。我们吃了大量的药，变得像行尸走肉。我也曾大量服药，出现这种状态，剂量过了的话，你会开始整日昏昏欲睡，一整天都在睡觉。你无法积极参与任何活动，也无法与周围人有效互动，你每天都会像轨道上的火车一样滑行。

到这里，我要强调一下，你应当与一位知道你信主、对你的信仰有所了解的医生，一同探讨你的用药问题。你应当找一个好医生，一个有智慧的医生。此外再加上你的牧者，牧者可以掌握你的属灵情况，医生则帮助你选择是否用药，用药的剂量和程度等等。你的医生可以帮助你观察症状，以便随时作出调整。一个好医生加上一个好牧者，也可以帮助你发掘其他的焦虑诱因。例如，我的医生帮助我认识到，锻炼对我来说不是可有可无，而是不可或缺的必需品。如果我每周不跑步至少三四次，我的焦虑就会恶化。她还帮助我注意到咖啡因对焦虑的影响，当我过量喝咖啡以专注工作，就经常会出现神经反应。我向医生解释说，为了写作，我早上起得很早，所以早上喝一杯咖啡还是不错的，也可以帮助我在开车上班途中保持清醒。但也只有这一杯的量是合适的，如果多喝，咖啡因就弊大于利了。这里想说的是，处理焦虑的感受并不是只有药物一个考虑，药物是其中一个因素，但还有许多其他因素。

关于药物的健康认知与实践

上面讲的是两种常见的有害的药物观，即“缺乏信心”和“偶像崇拜”。这两个在属灵上都是有害的，第一个降低了罪与苦难的复杂性，第二个降低了神在我们生命中的荣耀与主权。我们需要一种不同的药物观，一种更平衡的处理方法。在此，我想介绍一下麦克·艾雷特（Mike Emlet）所称为的“正正好原则”。¹这个方法规避了上述的两种有害观念，我们需要的药物观和实践是：（1）承认药物是一种辅助，但又不将药物偶像化；（2）感恩神在世界中设立了第二因；（3）仍然给我们大量机会让神动工，使用我们的焦虑使我们学像基督。

那么，什么是“正正好原则”呢？顾名思义，这是一个关于平衡的原则。在艾雷特看来，这是一种对精神病学诊疗既不过度批判（缺乏信心）、也不盲目相信（偶像崇拜）的策略。但我想将艾雷特提出的精神病学一般原则，应用到实际的药物使用上面。这个方法论非常简单：

不用药：持续的痛苦，失控的属灵和身体消耗与损伤

过度用药：持续停留在舒适区和行尸走肉的状态中，导向属灵与身体的懒惰

适量用药：在一个可控的环境下，仍然有受苦和学像基督的机会

与焦虑作斗争的最初几周，我选择了第一条路：不用药。结果如何呢？两周内我的体重掉了 30 磅，我几乎与世隔绝，哪怕是与我最爱和最信任的人。我无法正常生活，无法进行正常人最微不足道的活动。我如同一潭死水。

接着我走上了另一条路：过度用药。我又进入了行尸走肉的时期，几乎不记得焦虑是什么感觉。我呆滞而茫然，与最爱的人疏远，属灵和身体上都变得懒散。这只是将一潭死水换成了另一潭死水。

最终，在多年与辅导员和医生的合作下，尝试了不同剂量和不同药物组合之后，我终于找到了目前仍在走的路：适度的用药。我仍旧会焦虑，仍然每周都有学像基督的机会，但我可以维持日常生活和家庭生活，可以与朋友交往，也可以出去工作。对我来说药物不是偶像，但也不是我小信的标志。最终，药物体现了我的软弱和我的主的需要——我需要主的第一因 和 第二因；此外，药物也给了我支持和辅助，让我能专注于一个为 主 而活的人生。

平衡很难维持吗？当然！至少可能会有难度。但刚刚好用药原则意味着我的焦虑可以服务于我的属灵成长。艾雷特的书中我最喜欢的一句话是这句，它总结了我们在本书探讨的许多内容：“太多的痛苦对于灵性成长有害，太少的痛苦对于灵性成长也没有好处。”²我们需要的是平衡。

¹ 麦克·艾雷特（Mike Emlet），《精神病学诊疗的圣经视角》（Descriptions and Prescriptions: A Biblical Perspective on Psychiatric Diagnoses and Medications），New Growth 出版社 2017 年出版，1-2 页，95-98 页。

² 同上，77 页。

最终，药物体现了我的软弱和我的主的需要——我需要主的第一因和第二因；此外，药物也给了我支持和辅助，让我能专注于一个为主而活的人生。

我并不是说，每个焦虑者都应该吃药，我一点没有这个意思！我鼓励焦虑的人与牧者和医生交流，看看服药是否有必要。药物并非每个人都需要，这个决定不当草率。它需要祷告、圣经默想、省察己心，以及来自其他肢体的智慧。假如在这个过程中，你最终选择吃药，那么我希望你知道，这并不是你信心的失败。你并没有在这场战斗中落败，你只是采取了更进一步的策略，看看这场战斗对你而言会有怎样的变数。

处理焦虑的感受是现代人的一个热门话题，我们需要不断敞开心扉交流。如果你在这一章一无所获，我希望你至少能记住这句话。对于如今我们经常使用的抗焦虑药，以及它们的潜在疗效，我建议读者去看一看艾雷特那本书的 11-13 章。使用本章最后的反思问题，持续与你自己、牧者和你认识的其他焦虑人士对话。

神学要点：我们是身体灵魂合一的神之形象

我们已经探讨了我们与神相交的倾向，这是我们被造而有的神之形象所决定的。然而，到目前为止，我们一直没有触及这个形象其中的一个重要部分，那就是我们是 *身体-灵魂* 合一的神之形象。这是什么意思呢？意思是我们的身体并不是时不时阻碍我们属灵成长的外壳，而是与我们的属灵成长密切相关、紧密交织。神并非先将我们造成灵，事后才决定增加一个身体作为外壳。他而是创造我们为身体灵魂合一的受造物，身体和灵魂之间有着紧密的连接，这个连接是神自己设立的。并非只有我们的灵魂有着永恒的价值，我们的身体也是一样。

关于这一点，最重要的神学论据就是耶稣的 *身体* 复活。耶稣并非“在灵里”死里复活，而是在身体中复活（路加福音 24: 39；使徒行传 2: 30-31）。他的身体和我们的身体，都不是巴不得要脱去的腐朽的外壳，而是神美好创造的一部分。神是在创造了我们的身体之后，才宣称被造界为“甚好”（创世记 1: 31）。这对于我们这些有焦虑挣扎的人来说，有好几个应用点。现在让我们来看其中一个，其他几个我们会在其余章节探讨。

或许这个真理最大的应用在于：*我们不能假设我们的身体与灵魂是分开的，以至于我们对身体所做的事、对身体的使用，不会影响我们灵性的状态与成长。*作为神创造的美好部分，我们的身体在亚当犯罪之后也出现了变化，变成了 *堕落* 的身体，与 *堕落的灵魂* 绑在一起。然而，救恩在这两个方面都临到我们，如我们在基督自己的复活中看到的。换句话说，他的身体也需要复原，救赎是整体性的。假如是这样，那就意味着我们作为神形象的承载者，我们的成长也是整体性的。在圣洁上成长，既涵盖我们的灵性，也涵盖我们的身体，常常是以交织的方式进行。具体来说就是，拒绝锻炼不仅仅是一个身体决定，也是灵魂决定，影响着如何学像基督。

为什么我要这么说？你如何对待身体，对于你灵魂的状态有着巨大影响。我们做了不健康的事之后，我们的 *感受* 如何呢？吃了一大堆的毛毛虫软糖，又喝了一大瓶碳酸饮料，接着吞下几枚饼干。你感觉如何？这种感觉不仅影响你的身体，也影响你与世界互动的能力。难道这不是我们的灵魂和思想允许我们做的吗？如果我们因为疲惫、营养不良、血糖波动而无法以荣耀基督的方式在世界中生活，那么我们制造的问题显然不仅仅是身体上的，也是属灵意义上的。

这也将神所赐的属灵恩赐显现出来，尤其是 *节制* 的恩赐（加拉太书 5: 23）。我们倾向于回避这个恩赐，因为它意味着常常在困难的情况下对自己说“不”。但如德鲁·戴克（Drew Dyck）最近所写：“懂得节制的人更善于交际、更诚实、更具牺牲精神。他们更不容易抑郁、焦虑、嗑药，更不容易有攻击性。他们甚至寿命也 longer。如果你能掌握好节制这个美德，它将是地球上价值最高的品质之一。”³ 节制是宝贵的，不是因为它是人类的愿望，而是因为它是神的恩赐。这是一个神圣的恩赐，对我们的属灵生命产生深远的影响。

遗憾的是，节制甚至不在我们许多人的追求范围。如果我们追求，也很少将之与属灵成长联系起来。我们不会将缺乏节制跟属灵争战联系起来，不如情欲、嫉妒或骄傲这种明显的罪。灵魂的争战中，我们似乎更关注庞大、更具威胁性的议题。但我深信，缺乏节制是我们面临的巨大威胁之一，这是一场中心战，不论我们承认与否。“遗憾的是，我们大部分人没有注意到这场战役，这基本上就注定了我们永远不会获胜。”⁴

我不想对我们忽视节制的操练进行冗长的批判，主要原因是那就等于声讨我自己！但我们需要记住，药物并非唯一影响焦虑的因素，你如何对待自己的身体，也会对这些感受产生巨大影响。

努力与神相交时，我们不能仅仅思想诸如祷告和敬拜这样的属灵活动，这些事的确非常重要，但因为我们是身体-灵魂合一的神之形象，因此我们与神相交的能力永远不是一场 *纯粹* 属灵的战役，而是血肉合一的战役。虽然我们不是与“属血气”的争战（以弗所书 6:12），但这并不意味着血肉之躯就不重要了，可以对这场战役袖手旁观。

节制是圣灵的恩赐（加拉太书 5: 23），但它是一个我们可以在物理世界使用的恩赐。对于焦虑的人来说，我们需要小心如何对待神的美好创造——我们的身体。

最后就拿我自己举例吧！我很喜欢吃甜食，不是只需要“减少”摄入量的那种喜欢，而是压根无法控制的喜欢。我的甜食欲是 *不知满足的*。我缺乏自制力，无法控制甜食的摄入量。年纪越大，我越是不得不接受这个现实。所以有一次我决心带着祷告的心彻底远离加工过的糖制品：糖果、蛋糕和绝大多数甜点。这很难，因为我们许多食物都是含糖的！当我每天都在努力远离士力架和软糖，我注意到一个变化：我不再像通常那样容易焦虑，几周后，我甚至连吃药的剂量都减少了！

³ 德鲁·戴克（Drew Dyck），《未来的自己会感谢你：圣经与脑科学的节制秘诀》（Your Future Self with Thank You: Secrets to Self-Control from the Bible and Brain Science），Moody 出版社 2019 年出版，第 23 页。

⁴ 同上，第 65 页。

我以前从不知道糖的力量如此之大，现在我已经努力切断了大部分糖摄入，我可以见证这对我身体产生了多大影响，以及对我的灵魂产生了多大影响。我的焦虑和情绪跟我的糖分摄入息息相关，我的身体与灵魂相连，我是身体-灵魂合一的神之形象。我很希望能早一点认识这个事实，但如今我已经亲身尝到了甜头，因此祈求神不要让我回归原先的吃糖无节制中。

照顾好我们的身体这个美好创造，对我们的属灵健康有着巨大的影响。我们将在下一章中进一步探讨这个主题。

反思问题

1. 你对药物的观念是什么？或是你认识的其他人是怎么看待药物的？你的观念（或他们的观念）产生了哪些影响？
2. 在小组中讨论“缺乏信心”和“偶像崇拜”这两种方法论，组员们有何回应？他们提出了哪些经文依据？请写下来，并据此祷告。
3. 你是否认识被指控“缺乏信心”的人？这种控告对他们有何影响？
4. 在药物的使用问题上，平衡的难点有哪些？对于你来说，在寻找平衡上还有哪些需要成长的地方？
5. CHRIST 六步秘诀跟药物使用有何关联？请写下每一个字母，思想药物与各个步骤之间的关联。
6. 与他人讨论他们服用特定药物的经历，某种特定的药物具有哪些普遍的身体和属灵反应？
7. 有些人吃药之后会感觉好一点，因此他们决定停止服药。与你的医生或吃药的朋友讨论这个问题，他们有何经历和经验？
8. 身体接受治疗，对你的属灵生命会产生哪些影响？节制对于提升身体健康有何作用？

祷告

神啊，我们凡事倚靠你，
你赐给我们的恩典不可计数。
你将你的智慧分享给我们，
让人类得到你的灵光，
以便他们能为你而活，
荣耀你的圣名。
药物一直是你对我们的祝福，
但它也是一种咒诅，
因为我们将美好的东西变为偶像。
我们为自己制造假神，
我们放弃了学像基督，

而是学像那些更低等的事物。
赐给我们使用第二因的智慧，
赐给我们学像基督的忍耐。
帮助我们专心于你伟大的旨意，
在心中看重你的计划。
以便我们能活出美好的见证，
吸引看见我们的人归向基督。

读者资源库：身体自检表

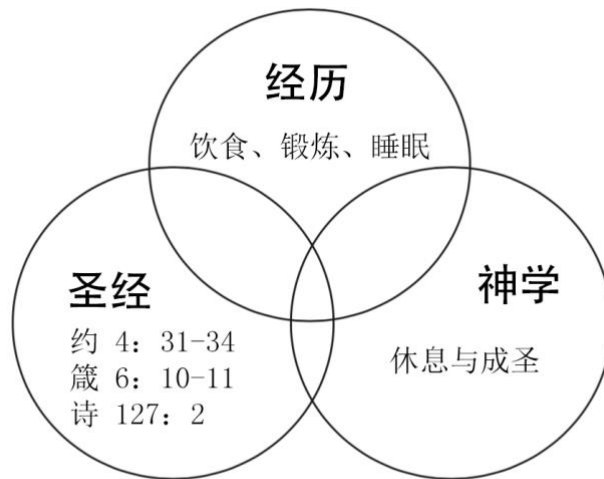
这可能不是最快乐的测验，但目的并不是让你内疚，而是让你更清楚地看到自己的习惯。你有哪些影响身体的习惯？这些习惯对你的灵魂有何影响？请花时间自我省察，然后计划作出相应的改变：试着每次采取一个具体的行动（采取太多行动会导向失败和沮丧）。你注意到什么现象？我举了一个控制糖分摄入的示范，但你可以替换成许许多多的例子。持续专注于你在处理的问题。



十一章

饮食、锻炼与睡眠

核心概念：饮食、锻炼和睡眠对我们与焦虑作战至关重要。



我们在上一章探讨了我们是身体-灵魂合一的神之形象这个圣经真理，本章将进一步深入探讨这个主题，加入我们的锻炼和睡眠习惯这几个元素。这一切都跟如何处理焦虑感有关，我们是逃避这些感受，还是容许神作工？我们是让它们塑造我们的祷告，还是将祷告搁置一边？我们对于身体的治疗，与焦虑的感受是如何互动的？本章中，我将提供一个重要的三重组，这个组合对我们的焦虑具有很大影响。这一章后，我们将专注于在两组重要的人际关系内处理焦虑：婚姻和家庭。

内在、外在和中间地带

仔细想来，人类只有几个基本动作：*吃饭*、*做事* 和 *睡觉*。这三个组合充满了我们的一生，我们不是在吃东西，就是在做事，或是在睡觉。我们睡觉的时候，就停止了吃东西和做事。我们吃东西的时候，大部分时间都无法做其他事，也显然不可能睡觉！

换句话说，吃是关乎我们的摄入（*内在*），做事是关乎我们的产出（*外在*），睡眠则关乎两者的 *中间地带*。这三个元素相互交织，对我们的感受产生巨大的影响，不仅是身体上，也包括属灵上。毕竟，神创造我们为有身体的受造物。我们是身体-灵魂合一的神之形象。忽略灵性，身体会受苦；忽视身体，灵魂也会受苦。

圣经清楚说明了这三个元素的重要性。例如，拿“内在”举例。神提供给人类的第一批供养中，就包含了食物（创世记 1: 29-30）。这个护理非常重要，以至于神对他们的咒诅也是相应的：咒诅为他们提供食物的土地（创世记 3: 17-18）。堕落之后，神的百姓所追求的土地，其特别之处常常在于能提供的出产。比如，应许之地经常被描述为“流奶与蜜之地”（出埃及记 3:8、17；13:15；33:3；利未记 24:20；民数记 13:17；14 :8 等）。土地经常被冠以这种称号，表明了土地的出产也就是食物有多重要。饮食对我们而言非同小可，我们活在二十一世纪的第一世界，或许忽略了这个事实，但我们不当将饮食当做某种微不足道的“东西”。它们而是神的 *祝福* 和 *恩赐*，是神维系我们生命的恩典。就像神原初创造的一切，我们吃进身体的食物也是 *好的*，尽管我们并不总是食用对我们有益的东西。

以色列历史的后期，但以理坚守以色列民族的信仰，用饮食表达对神的忠心（但以理书 1: 8-16）。在他可以抵制的一切外邦事物之中，他选择了食物，他可以摄入体内的东西。为什么？因为饮食具有巨大的影响力。当但以理和他的伙伴吃蔬菜、喝水，发生了什么事？“过了十天，见他们的面貌比用王膳的一切少年人更加俊美肥胖”（但以理书 1: 15）。注意，在这里 *内在* 与 *外在* 绑定在一起，因为但以理和他的伙伴吃 *进去* 的是好的，因此他们显露 *出来* 的也是好的。也就是说，他们行动有力、活泼而有能。

*我们的终极食物是神的同在，
因此在这个意义上，饮食将我们指向神永恒的供养。*

我们摄入体内的东西确实会对我们的外在和感受产生巨大影响，但我们应该将这一点放在属灵背景下理解。我们应当在圣经大叙事的背景下看待饮食，毕竟，我们的终极食物并非饮食，饮食只是暂时的。我们的终极食物是神的同在，因此在这个意义上，饮食将我们指向神永恒的供养。这也是为什么摩西和以色列人设立会幕时，他们必须定期将“陈设饼”摆在桌上（出埃及记 25:30；35:13；39:36）。陈设饼象征着神与他的子民同在，神是他子民的食物，因为他与他们同在，住在他们中间。耶稣非常清楚这一点，他的门徒经常为晚餐吃什么而争吵，而耶稣却说他有一种不同的食物。

这期间，门徒对耶稣说：“拉比，请吃。”耶稣说：“我有食物吃，是你们不知道的。”门徒就彼此对问说：“莫非有人拿什么给他吃吗？”耶稣说：“我的食物就是遵行差我来者的旨意，做成他的工。（约翰福音 4: 31-34）

遵行天父的旨意、做天父的工，乍一看好像跟神的同在无关。但神的同在是借着受造物的顺服和圣洁彰显的，思想片刻，神透过会幕、圣殿和基督自己的身体住在他百姓的中间，神对他的子民有何要求？圣洁地顺服他的旨意！我们在摩西五经中读到的献祭、饮食和各种条例，意味着这些百姓要分别为圣，他们是祭司的国度，是圣洁的国度（出埃及记 19: 6）。这圣洁是住在圣洁之神面前的前提。在圣殿时代也是如此，我们看到所罗门的献殿（列王纪上 8: 57-61），对于如今在基督里的人也是一样。在基督里的人亲近神，神也亲近他们（雅各书 4: 8）。为什么？因为他们在圣子 里面，而圣子的圣洁是无

与伦比的（罗马书 3:24；6:11；8:1-2；哥林多前书 1:30；哥林多后书 5:17；加拉太书 2:16；以弗所书 2:10，13；腓立比书 3:9；提摩太后书 1:9）！

这一切都是要说，在我们属灵成长的背景下，我们永恒的食物是神透过基督、在圣灵的能力中与我们同在，即我们与神的相交。终极意义上，我们是靠神而活，而非食物。但食物应当是我们终极供养——即神的同在的彰显，是一种折射和返照。换句话说，我们的身体从饮食中获得营养和力量，这是指向神与我们同在的大能和供养。在这个真理的光照下，糟糕的饮食不仅仅是一种坏习惯，实际上，这么做会影响我们见证食物终极意义的能力，看不到食物指向神的供养。进入我们体内的食物可能具有破坏性，或是变成偶像——我们对吃喝比对神与我们同在更兴奋。这并非要我们因为吃了一个甜甜圈而内疚，我讨厌内疚，但我喜欢甜甜圈；而是要提醒我们，我们的饮食并非排在属灵生活之后的东西，二者而是息息相关。在这一章的末尾，我会探讨这个真理在我自己的饮食生活中如何展开，前一章我已经举了一个例子。

对于我们的 *外在*，圣经也有大量有关身体的教训。箴言尤其花笔墨抨击“懒惰的人”，就是从来不怎么做事的人。¹ 当我们变得昏沉，怠慢神摆在我们面前的各样职责，因而变得懒惰，会发生什么呢？我们会变得贫乏。“再睡片时，打盹片时，抱着手躺卧片时，你的贫穷就必如强盗速来，你的缺乏仿佛拿兵器的人来到”（箴言 6: 10-11）。这并不意味着我们不当休息，神呼召我们休息，效法他在创世中的模式（2: 1-3），我们会在稍后的章节展开探讨休息的另一重意义。养成一种昏沉懈怠的生活模式，这会影响你的灵魂，会让你渴望你得不到的东西：“懒惰人羡慕，却无所得；殷勤人必得丰裕”（箴言 13: 4）。那么，终极意义上，我们渴望得到什么？还记得前一章的神学吗：我们渴望 *与神相交*。这是我们最深的渴望，但我们若是不照顾好自己的身体，就无法实现这个渴望。相反，我们只会自害己身，不论是身体上还是属灵上。我们会因一个堕落的世界而伤痕累累，因为“懒惰人的道，像荆棘的篱笆；正直人的路，是平坦的大道”（箴言 15: 19）。与 *内在* 一样，我们如何对待 *外在*，也大大影响着我们的身体和灵性健康。

那么 *中间地带* 呢？圣经对睡眠有什么教训？当然有！神告诉我们，睡眠对我们的健康有着巨大影响。关于睡眠，我最喜欢的一节经文是诗篇 127: 2：“你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然；惟有耶和華所亲爱的，必叫他安然睡觉。”睡眠是神对他百姓的 *爱* 的恩赐！但睡眠发生在工作 and 劳动之后，发生在我们完成了足够的 *外在* 产出之后。“劳碌的人不拘吃多吃少，睡得香甜；富足人的丰满，却不容他睡觉”（传道书 5: 12）。但也许对睡眠必要性和好处的最佳佐证，是神自己在创世后安息的模式。你看，安息并不是我们自己发明出来的观念，神自己就向我们示范 *如何* 安息。神设计我们安息，但他也向我们展示如何安息。我们并不总是休息，也不是每天休息三小时，我们在完成主的工作之后休息，我们在安息日休息，尽管我们在神里面安息，仍然信靠神自己会信实作工，也会顾念我们的安危。*中间地带* 这个概念对我们的身体和灵性同样有着巨大的影响。

¹ 更多探讨请参阅 Nam Joon Kimi 的《忙碌与懒惰》（Busy for Self, Lazy for God: Meditations on Proverbs for Diligence Living）一书，Westminster Seminary Press 2018 年出版。

我的经历

到这里，我很想综合大量文章和书籍的智慧，为你制定一套关于饮食、锻炼和睡眠的计划。这样的计划需要大量研究工作，而我也喜欢研究（因为我是个书呆子），但我却不是要与你分享一个这样的计划。关于这一点，其他人有着更好的洞见。我能在这里与你分享的是我自己十二年的经历，十二年关于这三点如何影响我的焦虑症的见证。这是我能提供给你的最好的东西，可以节约你的时间，也减少你亲自去在这三方面试错的痛苦。

就 *内在* 而言，我学到了糖分和咖啡因对我的焦虑具有戏剧性的影响。我一直很难控制糖分的摄入，而咖啡因是我在有了孩子之后才开始摄入的（不奇怪）。多年来我明白了必须控制我的糖分和咖啡因摄入，否则会产生明显的后果。这就像发条一样。一方面，几天持续高糖分摄入、过量的咖啡因摄入，会将我推向恐慌边缘。我很容易在容易焦虑的任务中被触发，而焦虑的感受（高度机警、喉咙敏感、意识淡化）会逐渐浮现。另一方面，减少糖分摄入可以稳定我的情绪，让我整体感觉更放松。咖啡因也是一个道理。这两个饮食元素 *很难* 控制，尤其是咖啡。我是个起早的人，每天大约 5 点左右起床，这要是没有咖啡因加持，会很难持续。但有时我也会转而喝茶，连续好几天不喝咖啡。这也会提供一个机会，让我检视一下像咖啡这样微不足道的小东西是否也成了我生活中的偶像——一种我渴望它胜过渴望神的同在的东西。

坦白说，我很容易将糖与咖啡变成偶像。我知道这听起来有点愚蠢，有点极端，但请你扪心自问：每天清早，你是更渴望一杯咖啡，还是更渴望灵修？你是更渴望咖啡，还是更渴望在祷告中与神相交？没有人永远不会落入微妙的偶像崇拜。实际上，这种偶像崇拜可能最有效，因为它看起来没什么大不了。我们很容易轻忽，让小东西成为大偶像。这样的小东西会进入我们的日程，将更大的事物一个一个排挤出去，然后最终在我们的心里安家，试图颠覆神的宝座。

*没有人永远不会落入微妙的偶像崇拜。
实际上，这种偶像崇拜可能最有效，因为它看起来没什么大不了。*

积极来说，摄入更多的蔬菜和蛋白质，而非加工过的碳水化合物，对我的感受也产生了深远影响。我会更有精力、更专注，也更警觉。再说明一下，我不是医学专家也不是营养师，关于这个主题存在大量精良的书籍，你不妨自己研究一二。我曾经也不得不这么做，但对我个人而言，糖分和咖啡因是最大的压力爆发点。也许这个事实也适用于你。如果不是，不妨花点时间想想你都吃些什么，什么时候吃，然后尝试改变你的摄入量。我向你保证，你一定会惊讶于你的饮食对焦虑的巨大影响力。饮食真的不是小事。

关乎 *外在*，我之前提到过，锻炼对我来说是不可或缺的，每周至少要进行好几次有氧运动，每次至少 30 分钟。我的医生甚至给我开了这个锻炼处方！我将这个处方放在桌上提醒自己。她在一张处方单上写道：“30 分钟有氧训练，每周五次，无期限进行。”这个小小的处方帮助我严肃对待锻炼，作为我医疗护理的一部分。诚实地说，每周五次我

并不经常做得到，但这个小小的处方单是一个持久的提醒，我 *需要* 锻炼。跟饮食一样，这就像发条：如果我某个星期忽视了锻炼，压力指数就会加增。我会更加意识到我的焦虑感，很难专注于其他事物。然后我会回归跑步锻炼，减少咖啡因摄入，这时不出一天就会有明显的好转。

中间地带 也是如此。我跟太太有了第一个孩子时，我开始喝咖啡以应付睡眠不足的问题。几个月后，我们的肾上腺素飙升，我通常每晚只能睡 3-4 个小时。我想：“哇！这辈子我实在浪费了太多时间了！我只需要四小时的睡眠就能过活。”因此，我就开始在四点左右起床，或是四点半，起来后就学习或写作。我写了一些文章，还写了几本书，因此我对于保持这个势头很有热情和动力。

但我后来就崩溃了。几个月的持续早起，给我的神经造成了巨大的打击。我的焦虑症复发了，不得不开始持续地睡 7-8 个小时。我太轻视睡眠和休息，因此付出了巨大代价。我明白了自己的身体需要一定的睡眠才能正常运转（通常不低于 7 个小时）。我知道有些人可以睡很少的觉也能正常生活，我很羡慕这样的人。但神创造我们每个人都不一样，我们需要相信神对我们身体的设计。如果我牺牲睡眠，我就知道日后必定付出代价。就是这么简单。

我不知道你需要多少睡眠，大多数医生的建议是八小时。如果你没有这么长的时间睡觉，你可能不得不改变你的日程。就像饮食跟锻炼一样，睡眠对我们的感受有着巨大影响，也大大影响我们对焦虑的处理能力。

与这三个方面有关的属灵恩赐，是保罗经常谈到的一个恩赐，也是我在前一章提到的：*节制*（加拉太书 5:22；提摩太后书 1:7；提多书 1:8；2:1, 6）。如我们所见，节制实际上是圣灵的 *恩赐*（加拉太书 5: 22-23），是圣灵果实的一部分，即神的灵在我们里面结出的善果。这就意味着，我们首先要为节制的恩赐祷告。我们要祈求天父赐给我们他应许赐下的恩赐。最终，节制并不是关乎我们的意志力，而是关乎神已经赐给我们的能力。我们需要不断为之祷告。

尽管如此，节制也是借着我们每天的日常习惯和选择体现出来的。我们每天都面临着一百个节制的机会，在各种微小的时刻面临选择。用问题来思想就是：我应该再喝一杯咖啡吗？我要再吃一个甜甜圈或鸡蛋吗？我要再吃一个水果或零食吗？我是读经还是看电视？这些都是关于节制的问题，是小小而确切的机会，我们可以在这些时刻彰显圣灵所赐的节制。我喜欢戴克的话：“虽然人生考验可能会在戏剧性的时刻降临，但一生的画卷是由千万个微小的选择缓慢编织而成，最终是这无数个微小的选择决定我们的人生。这些选择累积起来，会呈现出戏剧性的差异。它们可以累积成一种因怠惰和罪恶而坍塌的人生，也可以累积成一种自由而枝繁叶茂的人生。”²

我们都需要为此努力。对于这三个领域——内在、外在和中间地带来说，节制是盘旋在中心的品质。这再次提醒我们那个简单的事实：焦虑不仅仅是一个身体问题，它也是一个属灵问题，神可能会呼召我们进行节制的艰苦努力。这不是一个让人开心的信息，但

² 德鲁·戴克 (Drew Dyck)，《未来的自己会感谢你：圣经与脑科学的节制秘诀》(Your Future Self with Thank You: Secrets to Self-Control from the Bible and Brain Science)，Moody 出版社 2019 年出版，第 29 页。

对我们许多人来说，都是一个需要面对的事实。要明白，你的节制最终会导向 *自由*。如戴克所言：“圣经中的节制不是限制性、约束性的，而是通往自由的通道。节制让我们得以做正确的事，也就是终极意义上对我们益处最大的事。”³

这一章的要点非常重要，我们许多人都知道，却经常忽视：你吃什么，你对身体做什么，你睡多长时间，这些事 *很重要*。对于有焦虑症的人来说，它们 *极其重要*。在这三个领域或其中一个作出巨大改变，可能会对你的焦虑症状产生巨大影响。我建议你开始在各个领域做一些记录，对你的饮食、锻炼和睡眠习惯有更多了解。然后寻求建议和指导，在这些领域作出改变。这些改变不仅会影响你的身体健康，也会大大影响你的属灵生命。因此，朋友们，请好好考虑一下。

神学要点：安息与成圣

这一章的末尾我想以跟睡眠和安息有关的一段神学结束。睡眠和安息的目的是什么？许多人一上来的答案是：“给你的电池充电”；或是：“什么也不做，这样你要开工时可以更有效率。”这些答案都有其合理性，但圣经对于安息的视角却有所不同，或许有点出乎我们意料。

让我们从安息开始吧。创造万物之后，神歇了自己的工，安息了。“天地万物都造齐了。到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。神赐福给第七日，定为圣日，因为在这日神歇了他一切创造的工，就安息了”（创世记 2: 1-3）。神安息并不是因为累了，神的能力没有穷尽，他安息不是因为筋疲力尽，只有有限的受造物才有这个问题。那么神为什么安息呢？简单说来就是：他安息是为了给我们树立榜样。

神为他的子民示范一切，不仅仅是我们应该做的事，还有我们不当做的事。安息也是如此，包含正反两个方面。在创世的第七日，神向我们展示了如何休息。但他也告诉我们 *为什么* 要休息，你还记得神赐福于第七日、定为圣日的原因吗？因为他安息了。安息带来祝福和圣洁。当然了，神已经再圣洁不过，安息不能让他更加圣洁。但安息和成圣的关系对我们显然是适用的。

实际上，后来在圣经中，神显然将安息和圣洁关联在一起。跟摩西讲话的时候，神告诉摩西以色列人为什么要守安息日。“耶和華晓谕摩西说：‘你要吩咐以色列人说：你们务要守我的安息日，因为这是你我之间世世代代的证据，使你们知道我耶和華是叫你们成为圣的’”（出埃及记 31: 12-13）。当神的百姓安息，神会使他们成圣。为什么神的百姓应当安息？“使你们 *知道* 我耶和華是叫你们成为圣的”，安息的时候，我们会看到神如何使我们成圣。

³ 德鲁·戴克 (Drew Dyck)，《未来的自己会感谢你：圣经与脑科学的节制秘诀》(Your Future Self with Thank You: Secrets to Self-Control from the Bible and Brain Science)，Moody 出版社 2019 年出版，第 20 页。

安息的时候，我们会看到神如何使我们成圣。

思想一下，这很有实践意义。我们之所以会忽视成圣的需要，是因为我们停不下来。我们总在忙碌，总有更多要做的事，更多娱乐，更多育儿需求和婚姻需求，还有我们其他的亲人，我们的教会……你知道我的意思。如果我们停不下来，如果我们不安息，我们就很难知道神正在使我们成圣。

我这个人很难休息，尤其是睡觉。我提到过，每天我五点起床，如果睡不着，有时甚至更早。我起早是为了写作和阅读，我一起床就会进入这种模式，以至于我很难停下手头的事，帮助孩子起床和吃早餐。星期日的早晨我会打破这个模式，睡得晚一点，跟其余的家人一起起床。你知道神经常在主日早晨提醒我什么吗？他提醒我要更加耐心，当我们急匆匆地给孩子整装，预备出门去教会，我发现自己经常不耐烦地重复指令，声调也会升高。“我为什么要六次提醒你衣服穿好？”我之所以着急，是因为不想去教会迟到。我对儿子跳上餐桌的大大笑脸无动于衷，对女儿在客厅起舞的闪烁眼神无动于衷，对小女儿听到音乐时上下挥舞的双臂无动于衷。我急着跳过这一切，以便我们能准时到教会。未能如愿的话，我的脾气就会开始波动。

但因为主日的早晨我多睡了一会儿（也因为我的太太在我的成圣上扮演着重要角色），神帮助我停止——停止吼叫，停止让每个人的意志顺服于我，停止对小事发脾气。我停了下来，深呼吸，在脑海中说：“我不是个有耐心的人，但神啊，你是如此忍耐我，你能帮助我忍耐吗？”

这就是现实生活里的成圣：是你停下来的具体时刻，知道主在使你成圣，将你的注意力引向他所赐的圣洁。当我们不安息时，就很难发现这样的时刻。

安息不仅很健康，不仅是身体的需要，而且是成圣的属灵工具。你安息的时候，神就像你显明他是使你成圣的一位。他会让你停下来，让你看到他在作工。

我发现，我若记住这个真理，就会更容易安息。我安息不仅仅是因为困倦，脑袋无法思考了。我安息是因为这是成圣的一部分，是我学像基督的一部分。当你不安息的时候，你就有损于你的身体和思想，也有损于你的灵魂。如果你想看到神如何使你成圣，你就需要安息。

反思问题

1. 对于 *内在*（饮食）方面，你有哪些典型的习惯？你认为这些习惯对你的焦虑产生了怎样的影响？你认为可以做出哪些改变？
2. 对于 *外在*（锻炼）方面，你有哪些典型的习惯？你认为这些习惯对你的焦虑产生了怎样的影响？哪些锻炼方式可以帮助你更有精力，或是提升你的心率？
3. 你的典型睡眠模式如何？如果你需要更多睡眠，你可以砍掉哪些日程？培养一个规律的睡眠习惯，帮助你获得更充足的睡眠。

4. 主日睡了更长时间之后，祷告祈求神向你显示他如何使你成圣，神是怎么向你显明的？
5. 这三个领域各自与你的灵性健康有什么关联？请尽量具体，与你的牧者或朋友分享一些例子。
6. 这三个领域哪一个更容易成为你的偶像，或是如果你不小心就会成为偶像？有哪些经文可以背诵下来，抵挡这种偶像崇拜？
7. 为下个主日提前安排出休息的时间，当你休息的时候，祷告祈求神打开你的眼睛，让你看到他希望你在圣洁上成长的地方。写下这些提醒，以便你能在下一周具体地执行，继续为成长祷告。

祷告

神啊，我知道内在、外在和中间地带，
它们都很重要。
它们是你所看重的，
也当是我所看重的。
帮助我看到，
食物指向你永恒的同在，
你的同在是我生命的维系。
帮助我看到，
锻炼是为你劳作的一种方式。
帮助我看到，
睡眠是一种安息的祝福，
是效法你的样式。
求你使用这些看似的小事，
向我显明它们的分量。
帮助我看到它们的引力，
帮助我聚焦于具体的行动。
如此你可以在我的每日生活细节中，
成就大事。
阿门。

读者资源库：三项目检表

前面几章中，我们一直在进行某种自我检验。这一章也继续这个模式，这次我们要检验的是在饮食、锻炼和睡眠上养成的习惯。你觉得自己在哪方面做的比较好？哪方面还有成长的空间？最重要的是你提出改变方案的时候，不要一下子改变太多，可以从小事开始，步子不要迈的太大。每次得胜一点，然后再进行下一个改变。随着时间的进展，你会看到很大的变化。我也再次给出了我的示范，让你看到能具体到什么程度。

	饮食	锻炼	睡眠
我目前的习惯有哪些?	我很喜欢吃甜食, 以及加工过的碳水化合物。我需要更多蛋白质、蔬菜和水果, 以便提升我的精力和专注力。	我每周跑步 2-3 次, 但有时候会懒惰或疲惫, 就不锻炼了。我会对自己说, 以后再赶上便是。但我基本不会去弥补。	我一般睡 7 个小时, 但每周会有几天缩减睡眠, 这可能会导致强烈的疲惫感, 也会持续一个周期。
我可以做什么来改变?	上班之前打包一些蛋白质和蔬菜零食, 比如坚果、奶酪、胡萝卜、西兰花。当我渴望甜食的时候, 可以喝水或嚼口香糖。	上班的时候带着锻炼穿的衣服, 每天的午餐间隙出去跑步, 努力至少每周跑四次。	每周有两天把闹钟调后半个小时, 补充一点睡眠。

关于饮食、锻炼与睡眠的好文章

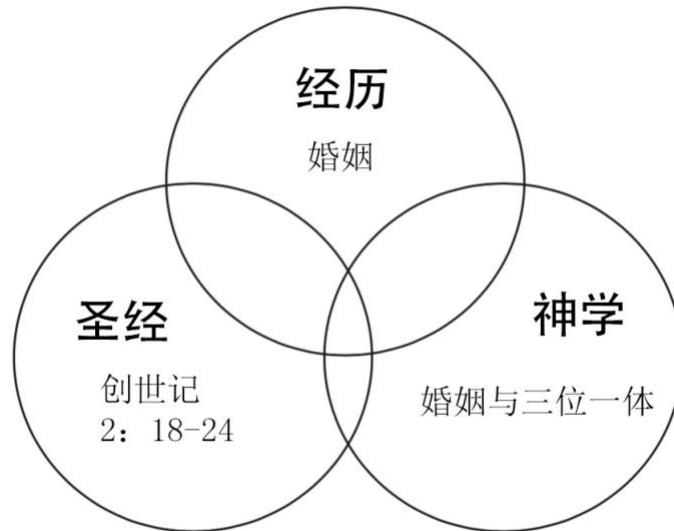
- Debret, Chelsea. “素食天然饮食和锻炼有助提升皮质醇水平 (Understanding How a Plant-Based Whole Foods Diet and Exercise Improves Cortisol Levels)” One Green Planet. <https://www.onegreenplanet.org/natural-health/understanding-how-a-plant-based-whole-foods-diet-and-exercise-improves-cortisol-levels/>.
- “为了压力和焦虑而锻炼 (Exercise for Stress and Anxiety)” Anxiety and Depression Association of America. <https://adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety/exercise-stress-and-anxiety>.
- Naidoo, Uma. “吃得好有助控制焦虑 (Eating Well To Help Manage Anxiety: Your Questions Answered)” Harvard Health Blog. March 14, 2018. <https://www.health.harvard.edu/blog/eating-well-to-help-manage-anxiety-your-questions-answered>.
- Smith, Kathleen. “焦虑与睡眠 (Anxiety and Sleep)” Psycom. April 11, 2019. <https://www.psycom.net/anxiety-and-sleep/>.

- Star, Katharina. “锻炼有助精神健康 (How Physical Exercise Benefits Mental Health)” VeryWellMind. November 7, 2019.
<https://www.verywellmind.com/physical-exercise-for-panic-disorder-and-anxiety-2584094>.
- “战胜焦虑小妙招，好好睡一觉 (Tips for Beating Anxiety To Get a Better Night’s Sleep)” Harvard Health Publishing.
<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/tips-for-a-better-nights-sleep>.

十二章

婚姻与焦虑

核心概念：你的配偶与你共同分担焦虑的重担。



在本章和下一章，我们的注意力将转向关系。我们已经探讨了长期焦虑（一位长客），恐惧与信心的关系，属灵争战，焦虑的感受，祷告的首要性，药物使用问题，人的基本三要素。我们也探讨了 CHRIST 六步秘诀里的许多步骤，下面我们要将注意力从自己转向他人。我们的焦点将转向 关系，就是我们焦虑、学像基督的时候身处其中的重要关系。

如果你还没有结婚，也没有结婚计划，你可以跳过这一章，直接看下一章。但我想你要是愿意读的话，本章也有适用于你的内容。

二人成为一体

神是在自己有相交的神，我们也倾向与这位神相交。但我们也倾向与人相交，我们是社交性的受造物，是关系型的。我喜爱的一位神学家这样描述亚当的受造：

“不论受到多么丰厚的祝福，不论多么感恩，第一个人都无法知足，或无法感到满足。为什么呢？神自己向他暗示个中缘由。问题出在他的独居上面，人独居是不好的，他不应该一个人。神造他不是为了让他独居的，他的本性倾向于社交，他希望有同伴。他必须能够表达自己、展示自己，并且奉献自己。他必须能够倾倒他的心，表达他的感受。他

必须将自己的感知与能够理解他的同伴分享，与能跟他感同身受、一同生活的人分享。独居是一种贫乏，形单影只，独自落寞。孤独是多么寂寞啊！”¹

我们不是为了孤独而受造的，我们受造是为了相交，为了合一。我们受造是为了陪伴和被陪伴。

我们不是为了孤独而受造的，
我们受造是为了相交。
我们受造是为了陪伴和被陪伴。

这并不意味着每个人都要结婚，毕竟，耶稣和使徒保罗就从未结婚。婚姻不是圣经规定的必需品，但对于许多人来说，它的确是一个合乎圣经的**祝福**。为什么？除了对抗孤独（自然也有利健康）这个明显的好处外，婚姻还有其他的特质。神在创世记 2: 18-24 已经明确启示给我们：

耶和華神说：“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”耶和華神用土所造成的野地各样走兽，和空中各样飞鸟都带到那人面前，看他叫什么。那人怎样叫各样的活物，那就是牠的名字。那人便给一切牲畜和空中飞鸟、野地走兽都起了名，只是那人没有遇见配偶帮助他。耶和華神使他沉睡，他就睡了；于是取下他的一条肋骨，又把肉合起来。耶和華神就用那人身上所取的肋骨造成一个女人，领她到那人跟前。那人说：“这是我骨中的骨，肉中的肉，可以称她为‘女人’，因为她是从男人身上取出来的。”因此，人要离开父母与妻子连合，二人成为一体。

这是一段非常丰富的经文，但我们此处关注几点。首先，神并没有说亚当“孤独”，只是说亚当“独居”不好。区别何在？如果亚当是**孤独的**，那么就意味着他被造是不完美的、有问题的，出现了一个故障。但事实并非如此，因为神在创世记 1: 31 已经说了，他所造的一切都是“甚好”。亚当并不孤独，也不寂寞，这一点上我不认同巴文克的观点。亚当仅仅是**独自一人**。神说，这种“独自一人”是不“好”的。为什么呢？神是什么意思？你看，亚当是神的创造，他必然是好的，但人类的受造并没有**完成**，还没有**结束**。称呼一件未完成的作品为“好”并没有什么问题，一个建筑者打好坚固的根基后，不会退后看着自己的工作说：“真是太糟糕了！这个房子还没有盖完！”相反，他会看着建好的地基说：“好！”人的受造也是如此，神造亚当是好的，甚至“甚好”，但尚未完成。夏娃**完成**了人类的受造，没有夏娃，亚当也是好的，但人类本身——即人之为人的含义——尚未完工。夏娃不仅使亚当完整，而且使整个人类的受造完整了。亚当没有夏娃就是未完成的。

其次，亚当需要一个和他**相等**的人。巴文克写道，亚当“他必须将自己的感知与能够理解他的同伴分享，与能跟他感同身受、一同生活的人分享”。亚当需要一个相等的

¹ 巴文克，《神的奇妙大工》（The Wonderful Works of God: Instruction in the Christian Religion according to the Reformed Confession），Westminster Seminary Press 2019 年出版。

同伴，他需要“适合他”的人。思想一下他见到夏娃时的喜悦和激情：“这是我骨中的骨，肉中的肉”（23节）。他就好像在说：“终于有了！一个相同的伙伴！一个我能倾倒自己也完全接纳的人！”

第三，夏娃和亚当的相等性是由 *亲密关系* 来成就的。夏娃是从亚当 *里面* 取出来的！不要误会，神不是说夏娃比亚当更低一等。完全不是！这是一种亲密关系的表达，夏娃是从亚当自己的体内取出的，她跟他是如此 *亲密*。“骨中的骨，肉中的肉”这个表达是亲密的表达，表示无与伦比的合一。亚当和夏娃内在合一（骨）、外在亦合一（肉）。

第四，24节这样说：“二人成为一体。” *一体*，这就是丈夫与妻子当有的样子。他们的灵魂彼此交织，如此亲密的纽带，以至于世界看成两个，神却看成一个。这并不抹杀他们的独特性，但将他们的独特性放在一个圆圈内。从今往后，不再有“单独的亚当”和“单独的夏娃”，丈夫和妻子都不能再用独居的概念去定义，他们成了按照彼此的关系定义的人，他们是联合的。这也是为什么在现代的婚礼仪式上，牧师会引用耶稣的话说：“所以神配合的，人不可分开”（马可福音 10:9）。神是那位合一者、联合者，神是媒人，神对婚姻的合一负责。

夫妻一体与焦虑

那么，这跟我们的焦虑有什么关系呢？我们探讨了夫妻的亲密联合，下面请你问自己一个问题，答案或许看似明显：*夫妻间可以彼此隐藏什么呢？* 答案当然是“什么也不能隐藏”。当然了，你可以 *尝试* 隐藏，这种现象太普遍了。但隐藏是腐蚀关系的，此外，婚姻的情境不会让这样的隐藏得以长久或成功。我们说的是 *一体*，还记得吗？某种意义上，向你的丈夫或妻子隐藏，就好像向 *自己* 隐藏，向你真正的身份遮遮掩掩。没有你的配偶，你压根无法拥有完整的自己。你的挣扎不是你自己的，你的喜乐也不是你自己的。你的盼望、梦想，都不是你自己的，它们都属于你两个人。我知道对于个人主义和个人自由至上的西方文化来说，这个观念是难以接受的，但我还能说什么呢？西方文化和圣经相去万里，如果你习惯于单独定义自己，很遗憾，这实在跟神的话语相悖。我们有自己的独特性，有自己受造的特别之处，当然了。但这种独特性永远不能削减或盖过我们婚姻中的联合，*合一之中亦有独特性*。在婚姻中，不存在合一之外的独特性。如果你的婚姻观让你认为存在这样的事物，那么你的婚姻观就跟圣经的明显不符，不是一个联合的婚姻观。

丈夫和妻子之间的亲密联合，具有丰富的内涵。首先，这意味着你不能“独自”焦虑，而不让你的配偶参与。我们可能出于好意想要这么做，比如：“我不想伤害我的妻子/丈夫”；“我不希望我的配偶也要面对这个困境”；“我只是想自己一个人解决”；“我的配偶不会真的理解我在经历什么，何必把他/她拉进来呢？”抱歉——这些观念没有一个能盖过圣经的婚姻观。如果你结了婚，那么无论你经历了什么，你的配偶都会与你一同经历，反之亦然。如果不是这样，你会在关系中体验到一种裂痕，一种令人不安的距离感。为什么？因为你们是一体的，你却试图表现得好像你们是两个，是分开的！如果你结了婚，那么神命定你在夫妻一体的联合当中行走焦虑的幽谷。这不在于你 *能不能* 靠自己的能力处理焦虑，而在于你 *应不应该*。按照圣经的教训：你不应该。

我在这本书一直强调，神能以一种奇妙的方式，从我们的软弱中建造力量。我们在保罗身上看到这一点，但终极意义上是基督设立了最大的典范，他的苦难和软弱为他的荣耀与能力开辟了道路。基督设立了道路，保罗在其上行走，你也会跟上，我也是一样。我们不能跟随世俗世界的观念，认为我们要从刚强走向更强。实际上，世界的呼声就是：“更强！更强！更强！”而圣经的伟大叙事颠覆了世界的观念，圣经的呼声是：“更软弱！更软弱！更软弱！”为什么？因为神的能力是在人的软弱上显得完全（哥林多后书 12：9）。

你需要与配偶一起行过软弱的幽谷，手拉着手，怀着信心闭上眼睛，祈求神向你显明在你身上的力量。这不是一条荣耀的道路，也不当是，它是一条十字架的道路，充满了泪水和日日的倚靠、挣扎。但不要沮丧，神是眼泪的收集者，他看重你的苦难和眼泪，他知道你的一切困苦，有一天它们会从你的记忆中抹去。神知道，因此你的配偶也需要知道。你的配偶对你的怜悯和同理心，与 CHRIST 六步秘诀中的 H 相关，是一种补充。基督已经知道你在经历什么，你也要尽最大努力让配偶知道你的真实困境。这需要不断的倾诉、持续而有意识的努力，但它是值得的，因为你们是一体。

我的经历

就拿我自己的经历举例。神赐给我一个忍耐、包容、真诚、富有同情心和牺牲精神的太太，从我开始与焦虑作斗争的那一刻起，她就一直在我身边。她一直在看着我，观察我的恐慌和压力反应，观察我的焦虑症状，研究我讨厌的感受和恐惧的想法。她聆听了我一次又一次的挣扎和恐惧，她在研究我，这也是伟大的配偶所做的事：他们会研究彼此、学习认识彼此。她或许不会这样去想，但我可以确信，她一直在忠心地做这件事。我是怎么知道的？因为她对我说的话。

以下是我们敞开交流我的挣扎和焦虑时，她对我说过的一些话。请注意，这些话揭示了她是何等密切地参与我的受苦，体现了她夫妻一体的委身与承诺。

*焦虑者在焦虑的阵痛中，并不想被马上解决掉，
我们想要被聆听，想要被看见。*

我很抱歉你在经历这样的痛苦。我们经常急于为问题提供解答，我也常常犯这个错误。我想尽快解决问题，但焦虑者在焦虑的阵痛中，并不想被马上解决掉，我们想要被聆听，想要被看见。我们想要某人看着我们的处境，直面我们的真实情形。“我看到你了！我看到了！我跟你一样，一点也不喜欢这个！”我们渴望有人能对我们的焦虑感同身受，对我们有怜悯，这就是基督所做的。但这种怜悯始于认可我们的真实处境，而不是居高临下地指示我们，我们应该是什么状态，如果我们做了 X 就会得到 Y。很多时候，讨论我的焦虑时，我的太太开场白仅仅是：“嘿，我看到你了。”你一定无法想象，这简单的一句话带给我怎样的安慰。那是一种被精确定位的安慰，是被 *找到* 的安慰。

我现在要开始为你祷告。羞愧的是，我们很快就会忽视祷告的效力，祷告不是一厢情愿的愿望，但我们却倾向于这样看待祷告，然后毫不奇怪，我们会停止祷告。² 我们很久之前就学会了不要做许愿这种事，但祷告并不是神垂听我们的许愿，不在于非常、非常强烈地请求神赐下某物。这当然可以是祷告的一部分，神也告诉我们，我们寻求他旨意的时候一切需求都可以向他祈求（马太福音 18:19；21:22；马可福音 11:24；约翰福音 14:13；15:7, 16；16:23-24；雅各书 1:5-6；4:2-3；约翰一书 3:22；5:14-15）。祷告是与神的个人对话，这样的对话很重要，是“我们与天上的父团契的通道”。³ 祷告是相交的举动，是关系的举动，是与掌管万有的那一位相交。祷告很重要，因为“神预定祷告作为改变历史的媒介，很多事情的发生是因为祷告，很多事情没有发生也是因为没有祷告”。⁴ 这并不意味着我们可以控制历史，而是意味着神掌管历史，在他的主权下，他也给我们留了一席之地。这就是约翰·傅瑞姆（John M. Frame）所说的，神“预定祷告作为改变历史的媒介”。

在这样的观念下，当我的太太告诉我，她要开始为我祷告时，我对神即将采取的行动充满信心。我太爱的祷告不会改变神的旨意，但会成为神运筹历史的一个媒介。在这种意义上，她的祷告会产生影响，有些事会因着她的祷告而成就，因为神预定了要如此成就。当她为我祷告的时候，我对神的行动充满信心。我相信神会听她为我所作的祈祷，我对即将发生的事有信心。魔鬼一定会被神驱逐，撒旦会归于沉寂。身体的症状会导向属灵的意义，神会作工。按照路易斯（C. S. Lewis）在《纳尼亚传奇》中的话说就是，阿斯拉要行动了。

在焦虑中苦苦挣扎的时候，听到我的太太告诉我她正在为我祷告，就好像突然有人在我的梯子上放了一个踏板。我试着攀越混乱的梯子，已经到了一半，但我看不到下一个踏板，我悬在半空中，试图抓住我看不见的。我太太的祷告是告诉我：“不要放弃，下一个踏板就在那里，只要紧紧抓住往上爬，下一个踏板你伸手就能够到。”神啊，当我在焦虑中挣扎，我是多么需要这样的祷告！我相信你也很需要。

我知道这很难，但试着专注于 X。这句话将我带到 CHRIST 六步秘诀中的 I 和 S。我的太太在提醒我学到的功课，她在告诉我，要找到一个焦点，保持专注。这个焦点是环境中的某个东西。如果你似乎找不到这么做的圣经依据，不妨思想一下，神常常要我们观察受造界的某个事物，从中学习关于他、关于我们自己的功课。例如，神要所罗门看蚂蚁（箴言 6: 6），耶稣要他的门徒看天空的飞鸟（马太福音 6: 26）。看看你的四周，仔细观察，你会学到有关自己和神的功课，有太多需要学的事！⁵ 当你专注的时候，可以不

² 关于祷告和许愿的不同之处，参阅“祷告与许愿的区别”（Difference between Wishing and Praying），<http://piercetaylorhibbs.com/the-difference-between-wishing-and-praying/>。

³ 约翰·傅瑞姆（John M. Frame），《系统神学》（Systematic Theology: An Introduction to Christian Belief），P&R 出版社 2013 年出版，1054 页。

⁴ 同上，1054 页。

⁵ 我在《在平凡中寻找上帝》（Finding God in the Ordinary）中有举例，Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

断向神祷告。不要将祷告看作暂时的说话，将它当做 *不间断* 的对话，因为哪怕你没有对神说话，神也在对你说话。我们为什么认为，只有双眼紧闭、双手合十的时候才叫祷告呢？眼睛睁开的时候，也没有什么能阻止我们祷告，在宽广的天地中与神对话。你看起来像个疯子吗？或许吧，但这不奇怪，你 *应当* 看起来像个疯子。在神眼中看为智慧的，在世界看为愚拙（哥林多前书 1:20-21；3:19；哥林多后书 1:12）。在世界眼中看为疯狂的，在天父的眼中却是智慧。不要让陌生人的眼光阻碍你与神交流。

告诉我发生了什么事。这是 CHRIST 六步秘诀中的 T。神设计我们为要相交，与他对话，因此话语有着极大的能力。声带的振动能让我们平静和安定下来，按照巴文克的观点，也让我们有能力去做我们渴望做的事。还记得他是怎么描述亚当的吗？“他必须能够倾倒他的心，表达他的感受。他必须将自己的感知与能够理解他的同伴分享，与能跟他感同身受、一同生活的人分享。”当我焦虑的时候，我渴望能倾吐我的心声，渴望能表达出我的感受。当我的太太让我告诉她发生了什么事，她是在为我打开一扇门，我可以用语言走进去。我振动我的声带，开始向她描述我自己。她会聆听，看着我，她的举动是在告诉我：“我看到你了。”

我知道你可以做到这个，我知道你也知道。我太太记得我提醒自己永不遗忘的事，她在这方面堪称专家。对于焦虑我已经身经百战，我都活了下来，这意味着我会活下去，讲述我的故事。我见证了神在软弱和苦难道路上的信实，我看到焦虑能让我与他多么亲近，我见证了、感受到了得到支撑的那种释放。我的太太提醒我记起这些历史，向我表示她对神工作的信心。请注意，不是对我和我能力的信心，而是对神的，是她见证到的神在我身上的作为。

她还对我说了许多其他的话，但上面的例子可以表明，与你的配偶一同面对这场战役是何其有幸，你会得到帮助和激励。面对苦难，你们也是一体的。在婚姻中，不存在单独的经历。虽然我们是独特的，有些经历可能配偶无法直接感同身受，但我们仍然是一体。我们与彼此 *同在*——直到死亡将我们分开。即使在那时，我们在主里也没有分离。

我不清楚未来我还要在焦虑的路上走多久，但我知道两件事，我也会竭尽全力为此祷告：（1）神与我 *同在*，一定会使用焦虑成就超乎我想象的事；（2）我的太太与我 *同在*，同在具有极大的力量，不要轻看这个词的力量。

神学要点：婚姻和三一神？

与神的关系成长的过程中，我越来越意识到，世间 *一切* 美好的事物，以及我们里面的一切美好，都是神自己的彰显。这么说不足为奇，画布上的色彩是出自艺术家的手，因此我们观看创世的画卷，无疑能在某种意义上看到神的手——他手腕的转动，笔触的压感，描绘细节时潇洒的手指。艺术家与他的作品息息相关，创世也是一样，神使万物传扬他自己，启示他自己。⁶

⁶ 参阅《说话的三位一体和他用话语所造的世界》（The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything）第三章，Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

这个事实适用于婚姻吗？当然！傅瑞姆写道：“丈夫与妻子之间的爱映照神对他子民的爱”（以西结书 16；何西阿书 1-3；以弗所书 5:25-33），这爱又是始于三位一体内部的爱（约翰福音 17: 26）。⁷ 爱有一个古老的家，那个家不在你里面，也不在我里面，不在人类里面，而是在神的里面。起初，爱之所以存在，是因为起初有神。

罗马尼亚神学家杜密特鲁（Dumitru Stăniloae）写了一本书，《圣洁三一：起初有爱》（The Holy Trinity: In the Beginning There Was Love），我喜欢杜密特鲁的描写。起初，时间和空间被神的话语造出以前，星宿开始发光之前，大地旋转之前，有爱。他写道：“神就是爱，因此，生命和光在神里面，因为神是三个独特位格的至高完美合一，三位格彼此相交。”⁸ 圣经告诉我们，神不仅爱人，他自己 *就是爱*（约翰一书 4: 8）。神是爱的本体，这位神也将爱赐给我们，我们去爱，又是以神的形象去爱。爱存在于三位一体里面——圣父、圣子、圣灵，永恒同尊同荣，三位一体的神是爱的源头，我们彼此表达的爱，都是源自三一神。⁹

在这种意义上，我们向配偶表达的爱并不是原创的，而是一种模仿。理想情况下，我们会按照永恒的爱样式去爱。当然我们的差距令人羞愧，我们无法像父爱子和圣灵一般去爱。神是神，我们不是。但神造我们为他的形象，因此我们 *必须* 以彰显神永恒之爱的方式去爱。我们必须以效法神对我们的爱的方式去爱。那么，这种爱应当是什么样的？

它看起来就像 *忘我*。如果我们想效法神的爱，我们就不能自我中心，因为三一神的爱是荣耀其他位格，而非自己。子荣耀父，父荣耀子（约翰福音 17: 1-5）。在耶稣基督里面，神甚至将他自己 *赐给我们*！基督钉十字架是他的舍己之举，三一的爱意味着我们必须 *以他人为中心* 和 *舍己*。真正的爱永远不会以自己为重，或是看重自己从中获得的利益和好处。实际上，真正的爱是相反的。你若真爱你的配偶，你的行动就会以对方为重，为了对方的福益，不论自己收获如何。不仅如此，还包括让对方获益、你自己可能受伤的舍己之举。记住，基督爱我们不是因为我们可爱，我们还作罪人和仇敌的时候他就为我们死。他爱我们，使我们变得可爱。“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）。

*焦虑让我们陷入自我，将我们的颈项向内弯曲，
因此我们总是关注自己的感觉，我们的恐惧，我们接下来要去何方。*

⁷ 约翰·傅瑞姆（John M. Frame），《系统神学》（Systematic Theology: An Introduction to Christian Belief），P&R 出版社 2013 年出版，794 页。

⁸ 杜密特鲁（Dumitru Stăniloae），《圣洁三一：起初有爱》（The Holy Trinity: In the Beginning There Was Love），Holy Cross Orthodox Press 2012 年出版，第 14 页。

⁹ 关于父、子、圣灵之间共通的爱与尊荣，参阅约翰·傅瑞姆（John M. Frame），《系统神学》（Systematic Theology: An Introduction to Christian Belief），P&R 出版社 2013 年出版，480-481 页。

在婚姻中处理焦虑，有很多的应用，我只想留给你一个操练：*每天花时间向你的配偶表达真诚的关心，让放弃自己的意愿、成全对方的意愿成为你的习惯。*焦虑让我们陷入自我，将我们的颈项向内弯曲，因此我们总是关注自己的感觉，我们的恐惧，我们接下来要去何方。这种弯曲让我们很难真诚地关心别人，如果你想要关心他人，那么你就要将自己的颈项掰过来。你需要看着你妻子或丈夫的眼睛，说：“今天我能帮你做什么？”或是：“你最近跟孩子们过得怎么样？我能帮你创造跟他们一对一相处的机会吗？”或是：“今晚我做晚饭怎么样，你可以休息？”这些问题我应该经常问我的太太，但焦虑经常让我专注自己，而不是她。试着今天做一件舍己的事。

如果我们要效法神的爱，就需要不断有意识地努力将意念从自我转离，焦虑让我们高度关注自己，但我们要把注意力转向他人。这种焦点和精力的转移，一方面是对抗焦虑的一种方式，另一方面也可祝福他人。这也再次提醒我们，如果我们乐意在焦虑中被神塑造，希望以崭新的方式对待他人，那么焦虑就可以成为神手中的工具。

反思问题

1. 如果你结婚了，你的配偶是如何参与帮助你的焦虑的？
2. 你认为，对于焦虑者而言，配偶扮演着怎样的角色？你有哪些圣经依据？
3. 如果你没有结婚，也不计划结婚，这一章对你有什么激励？思想一下神是怎样预定人类关系在苦难中的角色的。
4. 你的配偶对你说的哪些话，对你处理焦虑很有帮助？为什么这些话很有帮助？
5. 如果你不常跟你的配偶讲述你的焦虑，你该如何设定交流计划？你可能可以定期地表达：“嘿，我的感受是这样的，我有这些需求。”制定沟通计划，可以让事情更加容易。
6. 焦虑如何让你专注自我？思想你今天可以关心的一个人和一个举动，将焦点从自己转移到别人身上。

祷告

（已婚者的祷告）

我的神啊——圣父、圣子、圣灵，
你创造我们进入关系，
你是超乎我们想象的圣三一，
你设计了婚姻彰显亲密联合的奥秘。
帮助我，从夫妻一体去面对我的焦虑，
帮助我与我的配偶一起交流，
倚靠我的另一半，
知道他/她爱我，为我祷告，
这很重要。
帮助我清晰地表达、持续地表达，

在每次焦虑的时候，
都能有我的配偶陪伴左右。
帮助我们一起为焦虑祷告，
见证你塑造我们学像基督的大能。
保守我们的脚在软弱的道路上不至跌倒，
如果我们跌倒，
让我们怀着信心，
落入你的恩典和慈悲。

（未婚者的祷告）

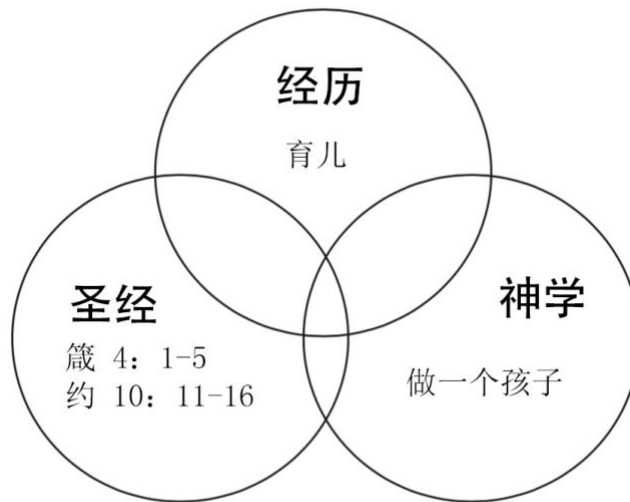
神啊，我现在没有配偶，
我不知道你在婚姻上对我的计划。
但感谢你创造我们为关系的造物，
如果我有朝一日要进入婚姻，
帮助我寻找锻炼聆听的机会，
学习为他人舍己，
学习与人交流。
教导我坚定地祷告，
知道你必然行动。
建造我，
成为预备好与另一个人成为一体的人。

如果婚姻不是你对我的心意，
求你保守我的心，
专注基督的怜悯。
让我更多认识他的爱，
他的舍己和无尽的慈悲。
帮助我一点一滴学习，
你对我的爱是何等辽阔高深，
你如何在每一个焦虑的幽谷，
与我同行。
赐给我与你相交的心志，
吸引我亲近你。
赐我用不尽的忍耐，
和不屈的盼望。

十三章

育儿与焦虑

核心概念：我们可以向儿女展示，在与神同行中处理焦虑是什么样的。



在这一章中，我想探讨在家庭生活的背景下如何应对焦虑。我知道本章内容不适用于所有人，但我相信即使你没有孩子，也可以在其中找到有益的内容。毕竟，在一种严肃意义上，我们每个人都是个孩子（约翰福音 1:12；罗马书 8:14；加拉太书 4:7；哥林多后书 6:18）。我们很快会讲到这一点。

孩子出生前的焦虑

我在有孩子很久之前就已经有了焦虑的问题，那时候情况完全不同。那个时候，我并没有考虑到解决属灵问题对他人的影响。意思不是我对别人没有影响，而是我对此没有意识。当时，我非常专注自我，经常思考自己的感受和经历，总是连着一长串的问题，似乎将所有人、所有事都排除在外。我关注的是：我今天有多焦虑？我的呼吸意识是不是太强了？我吃的药今天会不会不管用？接下来几天我该做什么来走出舒适区？我接下来要读哪段圣经？

上一章中，我提到焦虑使我们专注于自我，对此有个专门的术语，加尔文曾用一个词指代一般的罪：curvetus in se，意思是“向自己弯曲”。结合上一章的意象，想象一下你的整个身体弯曲成一个“C”。C的顶部是你的头，你的头一直向你的身体弯曲，以

至于你只能看到自己。就是这个意思，没有家人，没有朋友，没有他人的需要。要看到那些，你必须抬起头来，那会让你不舒服。我们不想要不舒服，因此就保持着向自己弯曲的样子。这种姿势可谓是焦虑的注册商标（其实也是罪的商标）。

在有孩子之前，这种向内的弯曲显然会伤害我的妻子、家人和朋友，自我中心总是伤人的。但人们对我都非常忍耐恩慈，在那些年间，他们愿意尽一切力量帮助我、安慰我。他们以各种方式关心我，很多可能我甚至都没有留意。只要我允许，他们就会一直帮助我，逐渐逐渐……尽管 *非常* 缓慢，但我还是成长了。旧的习惯被拆掉了，新的习惯一砖一瓦建造起来，然后又拆毁了，然后又重建。我学习到了整个建造的过程，以及一次糟糕的经历就可以让我们一夜坍塌，比如一次恐慌发作、艰难的一周。

孩子出生后的焦虑

当你有了孩子，有些事情就发生了，不论你喜不喜欢，都有一面无形的镜子时刻跟着你。这面镜子总是带着完美的角度，不论你活出怎样的形象，都能完美映照出来。不论你给出的是光还是黑暗，镜子都能将它返照给你的孩子，那个有你形象的小人儿（创世记 5: 3）。这面镜子永不消失，总是离你很近，总是能捕捉到你以为别人看不见的东西，总是能将它照出的东西传给你的孩子。如今，朋友们，我们已经身处焦虑的崭新地带。如今，我们所做的每件事都在 *影响* 他人。

要应对这个挑战，有许多不同的方法，有些健康，有些不那么健康。让我们先从不健康的方法开始。

有孩子后对焦虑的不健康处理

第一个方法可以称作“*屏蔽和否认*”。这种方法指的是尽可能让你的孩子不要看到你的焦虑，对我们这些做父母的人来说，这是一个很大的试探，因为我们希望我们的孩子对自己的家庭有信心、有安全感。我们希望他们感觉安全和受到保护，被一股坚定不移的力量和无所畏惧的精神所庇护。然而，如果有一天这层庇护似乎瓦解了，当我们无法再屏蔽焦虑，我们就会 *否认*。我们会将自己的感受和和行为怪罪于其他事物，我们会给出粗陋的解释，或是完全避免讨论这个话题。我们尽可能压抑它，假装一切没有发生，我们在这方面很熟练，因为总是跟孩子玩假装的游戏。那么，拿焦虑玩一个假装游戏，有何不一样吗？

确实不一样，当我们向孩子屏蔽和否认我们的焦虑，我们双方都会受苦。一方面，我们的焦虑没有得到承认和处理，因此在我们里面腐烂，就像一种不受控制的顽疾。当然了，我们可能会保护孩子不受此刻焦虑的伤害，但我们无法保护自己。在外面看，我们很平静，但在我们里面，我们的脚就像池塘里鸭子的双腿，不停地划水。这种隐形的挣扎最终会伤害我们，这是一种压抑，当我们无法再压抑情感和意念，它们只会爆发得更猛烈。另一方面，孩子们的洞察力是非常强大的（记得镜子的比喻吗），这意味着他们不仅能看出你的焦虑，还能看出你遮盖、掩藏焦虑的每一分努力。他们知道你在隐藏什么，这会传递一个危险的信息：将你的灵魂向你所爱的人隐藏，这是可以的。你不应当传递这样的信

息，不论你的孩子是 4 岁、14 岁、24 岁还是 40 岁。我们是受造与神相交、与人相交的受造物，因此，制造阻碍相交的障碍，即使带着保护孩子的优良动机，也是对他们为人的核心有害，对他们的身份形成有害。“屏蔽和否认”这种策略会导向一大堆属灵和关系问题，看起来是父母的保护欲，实际上却会两败俱伤。

那么，这是否意味着你应当在孩子面前倾心吐意？你是否可以下班回到家，直接将脖子上那条丑陋而沉重的焦虑巨蟒，直接在客厅卸下来？“孩子们，今天早上上班的途中，我非常焦虑，无法呼吸。我有好几种恐惧，让我一一给你们解释一下。首先，我想……”这可不是个明智的做法。首先，你可能压根无法解释太多，因为你的话里包含了太多他们压根无法理解的词语和概念，尤其是 10 岁以下的孩子。什么是焦虑？你说“无法呼吸”是什么意思？你说的越多，就越需要停下来解释。其次，你会导致他们第二天早晨不敢走出家门。将你的属灵和心理挣扎全部倾倒在孩子面前，一点都无法加添他们的力量，只会把他们吓坏。你是孩子们力量和稳定的重要榜样，如果你一再在他们面前粉碎自己，他们就会以为自己也会这样（假如还没有发生，他们会以为即将发生）。这就是“屏蔽和否认”对我们而言如此有吸引力的原因：它为我们提供保护的假象，但它不过是个假象。因此，我们不想让孩子感到困惑，但也不想让他们吓坏。那么我们该怎么做？

困难的问题有复杂的解决方案。这种情况下，关键在于 *适度* 和 *情境化*。就适度而言，你需要敞开、诚实地告诉孩子，你有挣扎。但你不需要告诉他们太多细节，让他们困惑或恐惧。具体来说什么怎么操作呢？取决于你孩子的年龄和成熟度。对于一个五岁、三岁的孩子，可能只需要说：“爸爸今天遇到了一点困难。有时候我们都会遇到困难，但神仍然与我们同在。”对于大点的孩子，能理解焦虑为何物，我们的用词可以更加具体。如果你的孩子已经成年，那么讲述更多细节可能更合宜。你需要尽力把握合适的度，重点是用语言向他们展示你自己的真实样子，展示你的人性，并且指向赐盼望的神。记住，基督的生命并不是在刚强中彰显，而是软弱。不要害怕在孩子面前展现软弱，这么做是提供他们一个绝佳的机会，让他们看到 *神* 在你身上的力量。他们会看到，你的盼望和医治不在乎自己，而是有神来负责。他们可能不知道你说的“焦虑”是什么意思，甚至“生病”是什么意思。对于年幼的孩子来说，你可能只需要说你“感觉不太好”，然后与孩子一起祷告。为他们树立祷告的榜样，向他们展示需要圣经帮助时，你该做什么。你可以请求神来帮助，神是伟大的帮助者。你可以大声开口祷告，然后等候神的回应。你可以拿他们参与其中的情境举例和解释：“还记得你刚上幼儿园的时候，那天非常紧张吗？有时候爸爸也会有那种感觉，因此，我需要向神祷告，请求神帮助我学习。我向他祷告，他就会教导我功课。”

*向他们展示需要圣经帮助时，你该做什么。
你可以请求神来帮助，神是伟大的帮助者。*

有一天，我正在处理工作中的恐慌情绪，无法集中注意力，因为肾上腺素的电流在我的血管里涌动。我给太太发了短信：“你能为我祷告吗？我今天真的很难把握自己的情

绪。”我的太太跟我的儿子以撒一起给我打了视频电话，以撒当时只有三岁。她抱着儿子为我祷告，我的灵魂依靠她说的每一个字。我看着孩子，对他微笑，想到：“神啊，我希望他不需要处理这种痛苦。”但我可以从他的表情看出来，他压根不知道发生了什么。他只不过是跟爸爸打个招呼，然后跟我们一样向神祷告。他看到爸爸暂停了工作，请求一起祷告。他看到了爸爸的软弱，我希望他能记住这一点。我希望他能记住他的爸爸是软弱的，但他爸爸的神是刚强的。

适度在情境中与孩子交流你的焦虑，有数不尽的方式。你需要自己试一试，带着祷告的心，以及配偶的帮助和支持。你甚至可以咨询牧者或辅导员，得到的智慧越多，能用上的就越多。只要不去 *屏蔽和否认*。

第二种有害的方法可以称作“*父母是朋友*”。不要误会，我很希望孩子们知道我爱他们、关心他们，但朋友和父母实在是不一样的。父母跟儿女有一种等级关系，当这种等级关系被抹平，就会出现*问题*。例如，如果你告诉孩子，因为你的焦虑所以你当天不去工作了。那么孩子可能会把这个信息当成许可，当他们不想上学的时候，也如法炮制（他们经常不想上学）。这不是说你该跟孩子撒谎，但撒谎跟不事无巨细地讲述是不一样的。如果我的儿子问我，今天有没有去工作，如果我没去，那么我需要讲述真相。然而，假如我可以解释我的感受和挣扎，我并不需要把所有的焦虑细节都告诉他。有些决定（实际上是很多决定）都不是处理焦虑的好榜样，但如果我采用父母是朋友这种策略，那么我可能会无话不说。朋友就是这样的，不是吗？我们彼此敞开，分享失望、恐惧、失败和悔恨。你的朋友能理解你，你不需要引导他们，只是在他们面前倾诉自己，他们可以提供同情和支持，或许给出一些敬虔的建议。但跟孩子却不一样，不论你希不希望这样，你的位置都在孩子之上，你有责任按照神的心意照顾他们、引导他们。你首先是一个父母，这是你面对他们最重要的角色。试图与孩子成为朋友，一定会削减神赐给你的做父母的权威。这种方法会弱化甚至消除你管理和牧养孩子的能力，一旦你将自己摆在与孩子一样的级别，就很难回到权柄的位置。这对孩子来说是混乱的，因为你的行为不一致。

因此，你既不想成为 *屏蔽者和否认者*，也不想成为 *孩子的朋友*。这两种方法都不合圣经。

有孩子后应对焦虑的圣经之道

有孩子后应对焦虑的圣经之道，涉及到你身份的三重定位：你是神的受造物、基督的门徒，你也是儿女的牧人。

首先，作为神的受造物，我们是有限的。我们并不 *制造* 自己的身份，而是从神 *领受*。我们已经探讨了作为被造与神相交的受造物身份，这是圣经叙事对我们的定位。这里我想专注于两个细节：我们是 *有限的*，我们必须与神和他人 *相交*。

我们的有限不是个让人振奋的话题，我知道。西方文化表现得好像这种有限是我们实现自我的障碍，为了成为我们真正想成为的人，我们必须忽略或想办法规避这种局限。我们可以假装我们是自足的，但这么做终究是没有用的。如我最喜欢的神学家所言：

“如果人愿意，人可以让自己相信他无所不能，一切都是自己做成的。但在各个方面，他都仍然是一个依赖性极强的受造物。他不能随心所欲的行动，在物理存在中，他受

制于呼吸、血液循环、消化和生育的各种法则与原理。如果他违背这些原理，表现得毫不在意，那么他就会损害自己的健康，削减自己的生命力。对于灵魂和灵性的生命也是一样。”¹

我们喜欢认为自己是 *纯粹原创的*。尽管我们每个人都独一无二，这却并不意味着我们是纯粹原创。独特性跟比较有关，原创性则与源头有关。与他人相比，没有人与我们完全一样。但就源头而言，我们不是自己的源头，我们是 *衍生的*。我们的生命是从父、子、圣灵的生命衍生而来。即使人反对这个概念，也至少要承认，我们的生命是从父母衍生的，父母又是从他们的父母衍生的，以此类推，一直推到起初。那么起初的人类是从哪里出来的？从赐生命气息的神那里。神将生气吹入我们里面（创世记 2: 7；约伯记 33: 4），因此，我们是衍生品。我们是有限的，不是自己的主宰。这就意味着我们存在无法独自实现的 *需求*，我们存在只有神和他人才能满足的需求。

只有当我们不知道被造的首要目的，才会出现这种问题。我们受造是有需求的，但这不是一种软弱，不是需要克服的障碍。我们的需求与神造我们的目的完美契合：*相交*。我们不是为了独居而造，我们本来就不需要独自一人达到完全。有限性根植于我们的本质，但这不是咒诅，而是神有意的创造，这位神住在三一的完美团契中。作为这位神的受造物，我们也日日渴望交流、连接、关系。对我们来说，有限性和交流属性相结合，导致我们渴望说话和交谈。

论到我们的身份和为人父母的角色，这个真理就至关重要了。我们被神创造与神相交、与我们的儿女相交。尽管我们与孩子的交流需要把握度，需要考虑情境，但我们仍然与他们交流。我们仍然需要表达人性的消极面：痛苦、愤怒、沮丧，以及焦虑！如果我们能敞开与孩子交流我们的经历，他们后面遇到相似的问题，就不会措手不及——他们很可能会遇到同样的问题。基因影响很多代，你可以尽全力否认一种共通性，保护孩子远离，或许他们的确不需要面对相同的困境。但假如他们也会如你一样，他们面对焦虑就是措手不及的，没有处理经验，这会让他们处境更糟。我不希望我的孩子面临那样的状况，我想你也不希望。我们作为受造物本性渴望相交，就像我们的神自己，这就必然意味着父母需要与孩子交流。这需要敞开，需要健康适度的透明性，需要传递我们的 *智慧*。

思想一下箴言 4: 1-5 对于传递智慧的强调：

“众子啊，要听父亲的教训，留心得知聪明。因我所给你们的是好教训，不可离弃我的法则。我在父亲面前为孝子，在母亲眼中为独一的娇儿。父亲教训我说：“你心要牢记我的言语，遵守我的命令，便得存活。要得智慧，要得聪明，不可忘记，也不可偏离我口中的言语。”

教训、法则、命令、言语、智慧、聪明——这些都是父亲送给儿女的礼物，是语言的礼物、交流的礼物。我们需要将这些礼物送给我们的孩子。

¹ 巴文克，《神的奇妙大工》（The Wonderful Works of God: Instruction in the Christian Religion according to the Reformed Confession），Westminster Seminary Press 2019 年出版，180 页。

*我们作为受造物本性渴望相交，就像我们的神自己，
这就必然意味着父母需要与孩子交流。*

其次，圣经关于焦虑和儿童的方法论，与我们是基督门徒的身份有关。这是什么意思？有几点需要强调。这样的礼物是我们身份的一部分——我们是注定要逝去、又注定相交的受造物。

首先，这意味着我们意识到神在基督里 *收养* 了我们，让我们有了神儿女的地位，我们是神的孩子。这听起来只是基督教的陈腔滥调，我们知道合乎圣经所以不得不说，但实际上压根不知道怎么应用吗？当然不是！我们在神面前的儿女地位，意味着我们不断以神为我们的父亲。我们的孩子知道他们是孩子，但他们知不知道我们也是孩子呢？他们是否看到我们不断从神的话语领受责备和劝诫？是否看到我们在祷告中向天父祈求？是否看到我们渴望亲近我们天上的父？此外，我们与儿女的互动是否体现了属天的爱的亲子关系呢？当我们的孩子想到我们与神之间的互动，神更像是一个概念还是一个实际，一个原则而是一个位格性的存在？如果是前者，那就不是基督门徒的标记。基督的门徒知道他们在基督里被神收养，他们知道神是基督的父，因此他也是我们的父。我们的孩子需要看见我们也是孩子——总是倚靠天上地下最慷慨、最忍耐、最舍己的父亲。

这个真理还有几重含义，在此举其中两个。首先，展示我们在神面前也是孩子，可以帮助我们的孩子看到，世界存在怎样的挑战，以及神如何帮助我们。这个世界会有焦虑，这是我们生活的世界的一部分。我们可以争论焦虑的成因和疗法——心理、属灵还是两者皆有（我的立场），但这种争议不能改变焦虑存在的事实。我们会焦虑，如我先前所说，我们不希望孩子对此无知。然而，比焦虑的存在更重要的，是神和神对这个世界的知识的存在。他知道我们的焦虑，思想 CHRIST 六步秘诀中的 H 一步。神自己的爱子在这个被罪玷污、被败坏撕裂的世界中受难，他知道我们经历什么，也非常关心。更重要的是，他有能力在这个过程中改变、塑造和引导我们。如果他愿意，甚至可以挪去我们的焦虑，我们肉体中的刺。

既然如此，我的孩子们就会出现一个自然的困惑，也是人类对这一真理的一贯困惑：*既然神可以拿走你的焦虑，你为什么还有焦虑？*对于父母来说这是个艰难的问题，我们大部分经历（至少与幼儿的经历）告诉我们，我们应当替孩子们终结痛苦和折磨，越快越好，不要让孩子陷在苦难中。对于这个问题，我会回到 *关系* 去解答。我们在前一章谈到神希望与我们建立关系，他希望我们更深认识他，信靠他，在他里面有盼望。在一个破碎的世界中，这意味着在挣扎和苦难 *当中* 去认识、信靠和盼望。从属灵角度去向，挣扎和苦难是上楼的阶梯，我们踏上这样的道路，可以走得更高，更接近神的心意。走在这条路上需要仰望，我们的眼目会定睛于基督。在这种持续的定睛中，我们与神的关系会逐渐绽放。这是一幅诗意的图景，虽然痛苦常常毫无诗意可言。焦虑是一种糟糕的苦难形态，我不喜欢焦虑，也不喜欢其他形态。但我们需要不断将我们的孩子带到苦难的背景下，带到神的旨意中：*关系*。我们这一生的所有经历，都与这个旨意相关。

在孩子面前展示我们在神面前的儿女地位，还有第二个属灵的好处，那就是他们可以看到 *我们不是刚强的人*。我知道，我知道，我们都很渴望强壮和力量。我可以将两个枕头举过头顶，孩子们就认为我是大力士。他们真诚地相信爸爸很有力量，与他们相比我确实是。但实际上，我希望他们将力量跟神连在一起。实际上，最终我希望他们将力量跟 *软弱* 连在一起，因为这是基督所做的，也是保罗对我们的教导。“我什么时候软弱，什么时候就刚强了”（哥林多后书 12: 10）。力量在神里面，我们如何获得这种力量？透过软弱！没有人喜欢这个答案，但它是唯一真实的答案。我们的孩子需要了解这一点，尤其是这个真理像一个悖论，不容易领会。爸爸不是刚强的，神才是。妈妈不是刚强的，神才是。这不要紧，实际上，这是件 *好事*。因为即使我们现在感觉刚强，软弱也会临到。有一种软弱时刻在我们身后，随着年龄的增长和疾病的蔓延，我们都有软弱。我们可以逃离，也可以奔向它！为什么？因为这就是我们的救主所做的，也是他吩咐我们去做的。我前面说过，现在要再说一次：软弱就是道路，软弱就是道路。一遍又一遍地重复，直到它成为你日常生活的口头禅。让你的孩子听到这句话，他们身边每个人都在传递相反的信息，他们需要从你这里听到真理。你不是刚强的那一个。

因此，我们是受造物，基督的门徒，也是儿女的牧人。但牧人做什么呢？首先，牧人只是与他的羊群 *同在*。他们不会让羊群无目标地在世界的山坡游荡，他们与羊群同在。当它们与羊群同在时，他们的意识和认知也是临在的，而不是涣散的一一被白日梦和手机分散注意力。蒂姆·维特姆（Tim Witmer）提到与儿女 *同在原则*。² 这是一个简单的原则，但我们发现执行起来很困难。如果我们要牧养孩子，我们就需要与他们在一起。这需要有意识的、具体的计划，每日、每周都有计划。对于有些人来说，执行起来可能有难度。

大部分时候，我都感觉科技为我的生活带来了新的机遇和新的目标，但它没有为我带来更多 *时间*。当我在家的时候，科技反而造成相反的局面：我发现我永远没有足够的时间完成我需要完成的事。又或者是我自己想要完成的事。有时候，想要和需要似乎很难区分。但在精神混乱的状态下，我会忘掉一件事，一件最重要的事：与我的孩子 *同在*。放下手机，远离电脑，坐在地毯上，跟他们完成一幅美人鱼拼图。拿一支彩色铅笔，跟你的五岁儿一起画一幅恐龙。问孩子一个问题，跟他们保持眼神对视超过十秒钟。同在、在场，我越是为人父母，越是意识到这件事是多么重要，单纯地与你的孩子在一起，参与他们的活动和兴趣，这是多么重要。

但不仅如此，牧养儿女不止于同在。同在让我们处于引导和教导的极佳位置，这是牧人所做的——带着竿和真诚的心。他们的带领并不总是完美的，但他们确实会带领。这很重要，因为儿女就像羊群，总是期盼得到带领。维特姆写道：

“孩子迫切渴望生活中的指引，他们需要知道自己应该做什么。他们会转向父母寻找答案，如果答案不清晰，他们就会从别处寻找：从他们的朋辈、媒体或周围的文化……”

² 蒂姆·维特姆（Timothy Witmer），《家庭中的牧养》（The Shepherd Leader at Home: Knowing, Leading, Protecting, and Providing for Your Family），Crossway 出版社 2012 年出版，47-59 页。

我们必须重申，我们带领儿女的目标是他们能认识主、跟随主。你的目标应当与你的大牧人目标一致，他为自己的名引导我们走义路。”³

注意，我们同时是羊和牧人，同时跟随和带领。我们蒙召过一个信靠的生活，信靠耶稣这位好牧人的声音。我们转向儿女的时候，也要带着同样的声音。还记得耶稣对门徒说：

“我是好牧人，好牧人为羊舍命。若是雇工，不是牧人，羊也不是他自己的，他看见狼来，就撇下羊逃走；狼抓住羊，赶散了羊群。雇工逃走，因他是雇工，并不顾念羊。我是好牧人，我认识我的羊，我的羊也认识我。正如父认识我，我也认识父一样，并且我为羊舍命。我另外有羊，不是这圈里的；我必须领他们来，他们也要听我的声音，并且要合成一群，归一个牧人了。”（约翰福音 10:11-16）

我们带领孩子，方法是教导他们聆听——去听神的声音，放在心里。这就是基督徒父母的准则，他们不仅靠原则去引导，也靠榜样。⁴ 我们的孩子应当看到我们追求神的话，抓住神的每一句话，传讲每一句话，吸引他们的注意。但他们也需要看到我们如何在日常生活中应用神的话，寻求神的话和活出神的话是一个最好的组合，可以给我们的孩子提供最好的指引。

我们带领孩子，方法是教导他们聆听——去听神的声音，放在心里。

最后，我想举一个例子。我生活在一个三兄弟家庭，因此互相打趣是我们日常互动的一部分。从很小的时候起，我就养成了取笑兄弟的习惯，并从中获得一种扭曲的快乐。我喜欢寻找各种微妙的方式激怒他们，让他们受不了。都是一家人，对彼此很了解，很清楚按哪个按钮可以叫某个人崩溃。我很开心去按这样的按钮。但我做了父亲以后，意识到这种取笑比我想的更具摧毁性，每当我这么对待我的孩子，我的太太都会温柔地指出来，不过很快她也会开始这么做。我想起以弗所书 6: 4：“你们作父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒养育他们。”我就经常惹儿女的气，大部分时候看似无害，但微小的不顺服之举、忽视神话语的时刻不断积累，这就绝非小事了。我不得不学习在想要取笑孩子的时候闭上嘴巴，甚至开玩笑也要三思。我不能成为激怒孩子的人，同时告诉他们要听神的话，这是伪善。当然了，我们时不时都有伪善的举止，有时甚至自己也意识不到。但圣经提醒我们的时刻，我们就必须凭信心而行。我们需要在孩子面前改正，向他们讲耶稣，带领他们归向他。在那些时刻，我们才是这些小羊的最好的牧人。

说到底，你的孩子跟你并没有什么不同，他们也蒙召过一个信靠的生活，如你一样，你也蒙召过一个信靠主的人生。他们蒙召听随神的声音，你也蒙召听随神的声音。当你养育儿女的时候，有了焦虑的挣扎，他们需要看到其中的关联，看到你以身作则，示范

³ 同上，87 页。

⁴ 同上，88-89 页。

你希望他们能养成的好习惯。他们需要看到你与他们交流，这样，当他们在人生中遇到困难和挫折的时候，就不会措手不及。

作为父母，你也是一个牧人。焦虑的时候你是一个软弱的牧人，但仍然是牧人。要跟随、带领、交流和聆听。

神学要点：你也是一个孩子

我们已经在前面提到过这个真理，但请花片刻思想一下你是谁：*你是一个孩子*。这不是侮辱你，实际上，这句话应当让你舒展笑颜。你永远不会沦为孤儿，神的面前没有孤儿，也没有长大了、超越童年的人。我们都是在神的脚前玩耍，我们会这样玩到永远。让我们思想一下，看看这对我们的焦虑有何启迪。

我们在人生中拥有的一切关系，我们在关系中扮演的一切角色，都是相对于其他人而言。比如，相对于我的母亲，我是儿子。相对于我的兄弟，我是兄弟。相对于我的太太，我是丈夫。相对于我的孩子，我是父亲。对于神也是一样，相对于神，我是孩子，你也是孩子，我们永远都是孩子。我们不仅仅是天父的受造物，而且还是他所 *收养* 的儿女。

还记得耶稣被一群孩子围着吗？他们的父母将他们带到耶稣面前，希望他能为他们按手祷告。耶稣的门徒认为这是在干扰耶稣的“严肃”事奉，所以试图将他们驱散。这时，耶稣说了一段发人深省的话：“让小孩子到我这里来，不要禁止他们，因为在天国的，正是这样的人”（马太福音 19：14）。在这之前，他对门徒说：“我实在告诉你们：你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国”（马太福音 18：3）。约翰福音中，他称赞我们儿女的身份说：“凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。这等人不是从血气生的，不是从情欲生的，也不是从人意生的，乃是从神生的”（约翰福音 1：12-13）。*神的儿女*——这个表述是非常特别的，这些经文都是对我们的提醒。

首先，一切不能谦卑像小孩子的人，神的国就向他们封闭。神的国就是神在宇宙间普世的治权。天国只 *属于* 小孩子，他们是神的儿女，坦然地信靠神、接受基督，因此得到天国为产业。其次，如果你不能降卑像一个小孩子，拥有孩童般的信心之乐，那么你就不能进入神的国。你会一直是一个外人，因为神的国属于那些拥有孩童般信心的人，你若是无法降卑，就无法拥有。第三，成为神的儿女，意味着你“不是从情欲生的，也不是从人意生的，乃是从神生的”（约翰福音 1：13）。神是使你成为他儿女的一位，你不能强迫神，正如你的儿女不能选择或拒绝自己的出生。每当孩子喊叫说：“你再也不是我爸爸了！”这话都很可笑，因为他们大喊着的话却是永远不可能成真的。孩子无法控制他是否是你的孩子，我们也无法控制成为神的儿女。创世以前，神就在基督里拣选我们（以弗所书 1：4）。这些真理对于我们的焦虑有何帮助？我们可以从下面三点来看。

1. *你的焦虑一直提醒你，你是无助的*。这听上去不是什么好事，不是吗？这是因为作为成年人，我们相信自给自足是成熟的标志。如果我们很无助，需要别人的帮助，我们就会感到尴尬或沮丧。我们觉得自己很失败，没有做到应有的水准。但我们在神面前都是孩子，你的学步儿还不会开车，这并不是什么耻辱。我们也是

一样，我们在神面前就像无助的小孩子，小孩子无助并不是一种羞耻和恶习。你不能因为一个四岁的孩子不能开车去商店而责怪她，在这方面她很无助，但这无助是在你们关系的脉络中。作为父母，你会开车去商店购买需要的东西。孩子的“无助”是亲子关系中的一个正常元素，不是一件坏事，而是关系的一部分。我们也应当以这种方式看待我们在神面前的无助，我们需要神，这个事实并不是羞耻的。实际上，我们离了神就很无助，这个事实是神人关系的重要元素，是爱的标记！当焦虑来袭，我们应该为自己的无助感到自豪，因为它代表了我们与神之间的关系，神应许要顾念我们。我们投身于他，就像一个孩子奔向他的父亲。思想一下彼得前书 5: 6-7 的话：“所以你们要自卑，服在神大能的手下，到了时候，他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”小孩子喜欢玩打水漂，你可以将焦虑的石子投进神的海洋，这不会伤害到神。实际上，如此我们才会体会到神是何等顾念我们，你焦虑的时候可以夸口自己的软弱，因为这么做就是在荣耀你所享有的与神的关系。

2. *焦虑中自给自足，并不是什么荣耀和美德。* 无助的反面就是自给自足，我强调这一点，因为我们很难放弃倚靠自己。“在天父面前以我们的软弱为荣，这已经很有挑战了，难道我们不能至少保留一点尊严吗？”朋友们，当我们唯独在救主里面找到安慰，我们的尊严就会绽放。我们越是倚靠人子，在世人面前就越是尊贵。然而，比尊严更重要的是进入神国的能力。耶稣没有说，你缺少孩童般的信心，就 *很难* 进入天国。他没有说如果你捍卫自己的尊严，就要挤进天国的窄门。他而是说，如果你没有孩童般的信心，你就 *永远不能进天国*（马太福音 18: 3）。因此，不要被世界欺骗，焦虑的时候捍卫自尊、维持一种自给自足的假象，这并不是什么荣耀和美德。实际上，这些都会让天国的大门向你紧闭。要像孩子一样在天父面前瘫倒，每时每刻都将你的需求带到他面前，这才是你在焦虑中能做的最尊贵的事，因为它把一切的尊贵都放在了当在的地方：神自己。

*没有一只羊是靠自己在旷野流浪而“成功”的，
没有一只羊是自己牧养自己的。*

3. *神掌管你和你的焦虑。* 这是本书的主旨的另一种表达，神掌管你的经历，使用它们达成自己的目的，就是让你学像基督。你越是在苦难上学像基督，就越有基督复活的荣耀（罗马书 8: 17）。你越是无法呼吸、吞咽、恐慌，就越能领受基督荣耀的大能。尽管许许多多的自助图书教你掌控自己的焦虑，但不要相信，你永远无法完全控制焦虑，这其实是件好事。神是你的牧人，没有一只羊是靠自己在旷野流浪而“成功”的，没有一只羊是自己牧养自己的。

反思问题

1. 如果你有孩子，你对在他们面前处理焦虑有哪些顾虑？
2. 如果你没有孩子，相信有一天你会有，那么你希望自己在焦虑的时候如何鼓励孩子？
3. 你可以与孩子交流哪些具体的关于焦虑的事（记住适度和情境化原则）？
4. 举一个你的孩子看到你的行为并且效仿的例子，你对这个举动开心吗？如果不是，你对自己的举动有什么懊悔，希望自己本当怎么做？
5. 与孩子分享你的焦虑经历，有哪些益处和风险？
6. 就你目前从焦虑中学到的教训来说，有哪些你可以帮助孩子处理焦虑的实践经验？思想一下神在圣经启示的基本原则，试着具体应用到孩子身上。让孩子背诵诸如腓立比书 4: 6-7 的经文，就是一个很好的开端！
7. 讨论一下你和你的孩子都是神的儿女这个事实，神是好牧人，基督以哪些方式牧养了你？你该如何将这些与孩子分享交流？
8. 你能看到自己在神面前是个孩子吗？你认为，有什么妨碍你接受这个事实？如果你确实持续地将自己视为神的孩子，那么这样的认知对你事奉神产生了哪些有益的影响？

祷告

万有的父，好牧人，圣洁的保惠师，
你总是用你口中的话语牧养我们。
你说话，我们听见了，
但我们却没有听进去。
我们仍然有聆听的问题，
但你的说话却始终如一。
我们养育自己的儿女时，
请帮助我们聆听你的声音，
透过你的声音 认识 你（约翰福音 10: 14）。
帮助我们跟随，
如此我们能帮助我们的儿女。
教导我们与儿女对话，
聆听他们讲话。
教导我们与儿女 同在，
帮助我们像羊依赖青草一般，
倚靠你的话语。

读者资源库：教导孩童的祷告

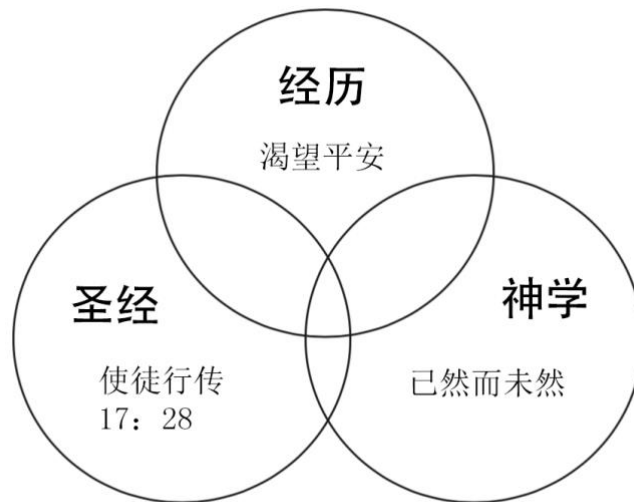
小孩子焦虑的时候，需要简单、直接的祷告。因为我经常焦虑，所以也经常思想如果我的孩子们面对焦虑，我该如何帮助他们。其中之一就是教导他们祷告，下面的祷告是儿童可以轻易记住的祷告，当他们焦虑的时候也很容易拿来使用。当然了，成年人也适用。

神啊，你很大，我很小，
你无处不在。
我很恐惧，很软弱，
帮助我记住我忘掉的事：
没有什么能夺走我的生命，
因为你很久之前就买赎了它。
我抓着我的困难、痛苦和麻烦，
然后打开手，让它们离去。
你正在让我更像耶稣，
虽然我渴望平安，
但请赐我耐心坚稳站立，
直到风暴停止。

十四章

展望未来

核心概念：我们会享有与神完全的相交和平安，在那之前，不住祷告。



至此，我们已经接近本章末尾，我知道你一直有着某种困惑，因为我们总是会想这件事：我真的能得到它吗？我能感受到它吗？我还要在焦虑中走多久，才能找到它呢？当你更了解你的焦虑和神如何使用你的焦虑，平安会更加频繁地降临。但我们专注的盼望之光也属于未来，在今生与焦虑会有漫长而艰苦的战斗，当我们射完了每一支箭，收刀入鞘后，永恒中会有两件事在等着我们：团契与平安。我们现在也能经历到这两件事，但将来我们会完全得到它们，超乎我们所想所求。换句话说，它们是赐平安的神赐给我们的已然而未然的礼物。

让我们从相交的团契开始吧，然后我们会探讨平安。对于有神形象的受造物而言，二者是密切相关的。

我们一直想要的

尽可能回忆一下，在你的早期记忆中，当人生就如地平线上刚刚升起的太阳、充满美好的愿景时，你还记得自己想要什么吗？

我的早期记忆中，其中一个是想让破裂的东西恢复原状，想要一切都安稳无恙。那时我五岁，站在房子后面的小山坡上，太阳正要落山。之前我请求妈妈给我做一个纸飞

机，她并不知道怎么叠飞机，但她没有告诉我。她尽力叠了一架飞机，然后递给我，又快速走进房子。我看着她离开，手里拿着飞机，看着她打开纱门，我能看到她有点抬不起头。那时我有一种说不出的感觉，她感到尴尬或失望，但她不想对我表现出来。我什么也没说，我只记得那件事在我的心中留下了一丝隐隐作痛的感觉，至今我还有这种感觉。我讨厌让她感到尴尬，世界仿佛有了某种裂痕，而我不得不在一个破碎的世界穿梭。那个场景和感受留在了我的记忆中，就像树上刻下的文字，永远不会消失。

在那段记忆中，我想要修复，想要解决问题。然而，我越是思想，就越是意识到这种修复本当是以 *相交* 的形态出现，是一种 *关系* 的修复。不需要尴尬，不需要后悔，不需要因为羞愧而遮掩什么。只有位格之间的联合，透过语言和聆听，彼此的认同和交托。

我们一直想要什么，这是由我们的创造主塑造的。

你看，我们一直想要什么，这是由我们的创造主塑造的。还记得神是谁、我们是谁吗？我引用了一位名叫霍志恒的神学家的话，他论到神的形象有何意义，是这么说的，我们不妨再读一遍：“人是神的形象，意思不仅仅是他是灵，他具有理解力、悟性等属性，最重要的在于他倾向于与神相交，他灵魂的一切能力，只有当他在神里面安息，才能按照它们本来的轨道得到真正的发挥。”¹ 我们的天性就倾向于相交，这是我们被造的目的，也是我们最深的渴望。

对于我们这些焦虑的人来说，这是一个巨大的盼望。你知道为什么吗？因为我们最大的恐惧之一就是 *孤独*。孤独是相交的反面，与我们受造的意义相反，这也是为什么孤独是如此强大和危险！

我还记得最早焦虑发作的时候，我的太太还是我的未婚妻，我不得不与她分离，因为大学放假，她要回老家，而我要回到以前住的大学城工作。当我离开吃午饭的餐厅，回到车里，我的胸口突然有种下沉的感觉，好像我刚刚吞下一个保龄球。孤独是沉重的，没有这个我所深爱的人，我感到沉重的痛苦。我讨厌这种感觉，让我感到低落而虚弱。但我开车回到公寓时，这种沉重感逐渐消失，因为我提醒自己：神与我同在。不论我在哪里，神都与我同在，他就在我身边。我回家的路上不得不重复神同在的应许，那种形单影只的感受、孤独的感受非常强大，因为我们受造是要与神相交、与人相交。

我最喜爱的一些神学家都论到过这个事实，以下是一些例子，请缓慢阅读。这是为心灵准备的神学，而不是脑袋。第一个你可能听着很熟悉。

¹ 霍志恒 (Geerhardus Vos)，《改革宗神学》(Reformed Dogmatics)，Lexham 出版社 2014 年出版，第 13 页。

约翰·欧文：相交是美好的共同交流，以至于参与的人都因此受到鼓舞而喜悦，他们之间达成某种联合……我们与神相交……*包含了神对我们说话，我们也反过来反馈于他*，就是他对我们要求的、他所接受的，这是出自我们在耶稣基督里面享有的与神的联合。²

巴文克：宗教就是与神相交。没有这个，人类就不是真正意义上的完整的人。神的形象不是附加品，而是存在于人的本性之中。与神相交是一种奥秘的联合，超越我们的理解，是透过圣灵与神有着最亲密的联合，一种位格的联合，神与我们之间的一种牢不可破的永恒盟约。³

约翰·慕理：这确实是最高层面的神秘主义，这神秘主义不是指模糊不明的感觉或狂喜，而是与独一无二永活的真神的奥秘联合。之所以是与独一无二永活的真神奥秘联合，只能是与神的三个独特位格各自的特殊性相联合，即每个位格在我们的救恩上所承担的角色。⁴

这些话里有太多东西可以展开，请与我一同思想片刻。

首先，请注意，离了基督我们就无法与神相交。欧文说神对我们说话，我们对神说话，但这种交流是源自 *我们与基督的联合*。我们必须与一位神圣的位格联合，以便与一位位格性的神相交。或者说，圣子是神的话，我们必须与神的话联合，这样才能与神对话。与基督联合是与三一神相交的前提。

其次，巴文克指出，离了与神相交，我们就永远找不到满足或平安，不存在这样的东西。我们每个人内心深处都渴望那最亲密的联合，就像沙漠里的水，我们极其渴望、需要它，没有它我们会消散和灭亡。

第三，我们与神相交是与神的三位格的每一个有着独特的相交，圣父、圣子和圣灵。比起一种与神相交的模糊感，与三位格相交要更加具体，不是吗？我们与天上的父相交，他在基督里收纳了我们（加拉太书 4: 4-7）。我们与圣子相交，他为我们倾倒生命，包括古往今来一切信靠他的人。我们与圣灵相交，他安慰我们、引导我们、指教我们，直到今日。我们的相交是与神的三位格相交。

最后要强调的一点是：我们正在走向 *亲密关系*。我们的终点就是永无止息的亲密关系，这也是我们一直渴望的。实际上，这也是我们一直需要的。

我们一直需要的

如今你可能正面临严重的焦虑，也许不是，你感觉良好。无论如何，你和我每时每刻、每一天都有 *需求*。我们需要的就是赋予我们目标、意义和活力的事物：*与神相交*。

诚然，与神相交是我们永恒的终点，但它也是我们行走的道路，存在于我们的脚下，就在此刻。我们此刻就行走着在与神相交的路上，这是什么意思呢？

² 约翰·欧文 (John Owen)，《与三一神的团契》(Communion with the Triune God)，Crossway 出版社 2007 年出版，93-94 页。

³ 巴文克 (Herman Bavinck)，《改革宗神学：第三卷，罪与基督的救赎》(Reformed Dogmatics, vol. 3, Sin and Salvation in Christ)，Baker Academic 出版社 2004 年出版，304 页。

⁴ 约翰·慕理 (John Murray)，《再思救赎奇恩》(Redemption Accomplished and Applied)，Eerdmans 出版社 2015 年出版，183 页。

神是我们的 环境。你知道这个事实吗？默想一下这个词，使徒行传 17: 28 中，保罗说我们住在神里面，我们的生活存留都在乎他。我们生活在一个充满神的环境中，每个风景、每条路、每个城市、每个街道，没有哪个地方是神不在的，是神没有充满的。

你可能会想：“当然了，但这跟我与神相交的需要有什么关系？”你可以这么想：你不能离开环境而存活，与环境脱节，你就无法生活。身体上我们需要一个需要不断参与其中的环境，我们需要呼吸空气，需要移动身体，需要吃喝，需要睡觉。我们每天都面临各种危险时刻，但我们却活得不假思索，因为规避那些危险已经成为我们的习惯。

然而在属灵意义上，如果神是我们的终极环境，如果我们的生活和呼吸都在他里面，那么我们就 需要 与神相交。确实，如果我们不透过祷告和敬拜与神相交，我们并不会停止呼吸。但你的灵魂呢？我们太受唯物主义世界观影响，以至于不懂得照顾属灵的健康。这正是保罗在使徒行传 17: 28 所说的！我们的有形世界是神托住的，启示了神自己（诗篇 19: 1-4；罗马书 1:20；歌罗西书 1:17；希伯来书 1:3）。我们行走的世界充满了神的临在，这意味着我们的灵魂也无时无刻不在遇见神。我们无法离开神的同在而活，因为这是不可能的。这个世界不是为此而造的，既然如此，那么灵魂每一天都在接受与身体一样的塑造。我们的身体需要物质世界才能生存，我们的灵魂也需要一个被神充满的环境才能行动和成长。我们受造就对一个属神的环境有一种灵魂的需要。

我们受造就对一个属神的环境有一种灵魂的需要。

因此，与神相交并不仅仅是一种渴望，而且是一种需要，是属灵的食粮。如果我们不能与充满万有的神相交，我们的灵魂就会萎缩而患病，就像阳光下晒干的花朵一般凋谢。在永恒中永远不缺少属灵的泉源，神的河在我们中间流淌（启示录 22: 1）。我们会与神相交，不受任何侵扰和中断。我们的属灵生命力会超越我们的想象，我们会拥有超越时空的属神的脉搏和心跳。

在永恒中，我们将拥有我们一直想要的东西，也会得到我们一直需要的东西。我们会与圣父、圣子、圣灵相交。

透过言语的交通

然而，我们仍然很难理解这到底是什么意思。我们困惑是自然的，在这样一个不断让我们焦虑的世界，与神不止息的团契是我们无法想象的。但对于我们将如何与神相交，我有一个确切的圣经答案：语言。

神是一位说话的神，他向我们表达自己，我们作为有他形象的受造物，也是说话的说造物。我们受造为了相交，为了与神的三位格交流。在永恒中，这就是我们要做的事。

我们将与天父交流他的每一个护理细节，他爱的深度，以及他慈爱的奥秘。我们将讨论圣洁和献祭，能力的尺度，或是感恩与奉献。对我们来说，我们将大量地聆听，胜过说话，但一定会有对话，会有相交。这就是我们被造的样子。

我们将与圣子交流，他一直持续不断地与神的百姓交流。我们将讲论血泪和重担，顺服的重量，恩典和信心。他要对我们说的话，比七大洋里的水滴加起来还要多，我们将渴望每一句话，安宁地吸收每一个音节。

我们将与圣灵交谈，他的同在就是平安。我们将谈论静默与季节，忍耐的力量，安慰和掌管。这场对话会有停顿，我们需要停下来消化神的灵所带来的深度和无与伦比的喜乐！

如今，在天堂的这一端，我们与神的交流也是通过语言实现的，但我们的交流是间歇性的。我们太容易分心，我们听不到神的声音，是因为我们不读他的话语。我们阅读的时候，又不默想，没有让灵魂长久驻足。我们不说话，是因为我们不祷告，尤其是忙碌的季节。我们的年龄越大，就越意识到不存在所谓的忙碌 季节。人生基本上一直是忙碌的，而不是阶段性的忙碌。关于祷告的那一章中，我提到了马丁路德对别人说，他太忙了，以至于原来每天花一小时祷告，现在要花三小时。真希望这也是我们的习惯！我此刻就祈求，你和我都能在忙碌的时候更殷勤地祷告，祷告更多。我们在忙碌中是如此渴望神，以至于我们必须寻求他翅膀的遮盖（诗篇 17：8），只是留在他的荫蔽之下。

平安

与神相交与平安的概念息息相关，我们焦虑的人是多么渴望平安啊！当焦虑如一条 50 磅重的蟒蛇一样缠绕我们的脖颈，我们是如此渴望平安。但是亲爱的读者，平安并不意味着没有焦虑。我们认为平安是一种无欲无求的心理状态，这是一种基督教版本的涅槃感。我们认为平安就是没有任何受伤受害的感受，但这是世俗世界的平安。实际上，真正的平安不是没有焦虑，而是我们与主亲密。换句话说，真平安就是神的同在。

奥古斯丁在《忏悔录》中写道，我们的心若不安息在神里面，就不得安息。我们倾向于专注于“安息”这个词，但为什么不关注“在神里面”呢？我相信，那才是奥古斯丁真正强调的。我们的心有需要可以安歇的地方，但没有一个令人满足。没有一个足够坚固、稳定和持久，我们的心唯一安歇的地方就是神亲自的临在与同在。

平安是神的临在

我非常喜欢《天路历程》，在第一部分的末尾，基督徒越过死亡之河，站在乐园的门口。有两个发光者向他解释门后面是什么：“你的眼睛会感到愉悦，你的耳朵会听到全能者甜蜜的声音。你将与你的朋友再会，就是在你之前抵达的那些人。你也会在那里喜乐地迎接每一个在你之后的人。”⁵ 你能看出这里的焦点是 *亲密的同在* 吗？永恒是一个平安之地，因为没有灾祸和苦难。当然，这些都会成为久远的回忆，这是极大的安慰！但真正使天堂成为天堂的，是亲密的同在——父、子、圣灵的同在，我们在基督里的弟兄姐妹的同在。

⁵ 约翰·班扬，《天路历程》（Pilgrim's Progress: From This World to That Which Is To Come），Banner of Truth 出版社 2009 年出版，185 页。

我多次重复，神是一位在自己有相交的神，我们受造与他相交、与他人相交。我们是同在的造物，我们受造与神同在，神也从自己的同在获得无与伦比的满足。但如神学家们所言，神的同在太过丰盛，以至于满溢出来，倾倒在受造界。“爱的泉源满溢而出。”⁶ 这泉源就是神自己，神是在自己同在的神，然而这同在如此丰富，以至于他选择让这丰富倾倒在受造界，这样他就能与我们同在。整个圣经的叙事都指向神与他的子民同在，这是故事开始的地方，也是它的结局。因着我们是彰显神的受造物，所以我们也受造与他人同在。

对于我们这些同在的造物来说，最大的平安就是享受与神、与人完全的、完美的同在。与神同在，与人同在，同在，同在，同在。平安就是不止息的亲密同在。

盼望同在的平安

当然，如今这同在总是会被打断，它是破碎的……但又有弹性。我们盼望同在的平安，我们在今生时不时地会预尝它的滋味。当我看着太太从走廊走过来，我满心充满了同在的喜乐，喜悦和激情在我的血管中流淌。看着父亲在客厅里离开这个世界，我拥抱我的三个兄弟时，心中充满了对同在的渴望。迎接我的三个孩子来到世界时，我被新鲜的同在感所震动。狂喜、渴望、新鲜——对于今生的我们来说，这一切都指向永恒中那超乎我们所想所求的结局，就是永恒的同在。

所以，此时此刻，我们尽一切可能抓住与神同在、与人同在的机会。怎么做到呢？你知道我的答案：语言。我们透过祷告、敬拜和读经与神相交，我们透过与人交谈、为人祷告，与我们的肢体相交。我们甚至能在自然界看到一种语言——神在受造物里面的启示，帮助我们与神相交。

正是语言的使用和交流，让我们在焦虑中不断见证神的作为，见证神透过焦虑使我们学像基督。还记得 CHRIST 六步秘诀吗，语言与每一个步骤息息相关，背后都是神的平安。

C——思想你的感受。我们察看焦虑时我们经历的感受，这些感受可以是属灵的良药，净化我们的思想，促使我们在软弱中倚靠基督，让他复活的大能在我们身上显现。我们将感受视为属灵良药的一个方法，就是不断提醒自己这个真理：“神啊，我讨厌这些感受，但我知道你在使用它们使我的灵魂强健。它们很苦涩，但这种苦涩让我在灵里更加勇敢。请帮助我，带着信心和信靠服用这属灵的良药。”我们用语言来帮助我们记住和相信神的护理，我们话语背后的渴望就是平安。实际上，这是我们最渴望平安的时刻，神知道这一点，他可以精确地解读我们的心声。我们越是倚靠他，平安就越会出现——不一定是因为糟糕的感受消失了，而是因为一切虚假的盼望和让我们分心的欲望都被移除。只有神留了下来，这就是我们想要的。记住：平安是神亲自的 同在。我们越是专注于他，专注于他和我们同在，平安就离我们越近。

⁶ 迈克尔·里弗斯 (Michael Reeves)，《良善的上帝：以父、子、圣灵为乐》(Delighting in the Trinity: An Introduction to the Christian Faith)，IVP Academic 出版社 2012 年出版，43 页。

H——他知道。我们也使用语言和祷告牢记一个真理：不论我们经历什么，基督都知道。他知道我们的感受，知道我们的症状：喉咙发紧、脱离现实、四肢刺痛、呼吸短促、心跳加快。他都知道。但是这个真理离我们太远了，我们需要不断提醒自己，不断借着圣灵的作为说服自己，这是真的，我们并不孤单，有人知道。实际上，是最爱我们的那一位知道。这样的知识可以让我们平安，因我们知道神担当我们的重担。有朝一日，我们会完全知道神同在的平安，没有任何障碍和中断。在那之前，我们知道有一位怜恤者完全理解我们的处境，他为我们在天父面前代求，他也差保惠师前来成为我们的陪伴，知道这一切会让我们平安。

R——记住神的应许。要记得神的应许，我们需要使用语言。我们回想起圣经中神的应许，我们想起出埃及记 14:14，或诗篇 9:9-10，诗篇 23，或马太福音 28:20，选择在太多了！当我们耐心地默想这些经文，圣灵的平安就会临到我们。神的话语是我们脚前的灯（诗篇 119:105），光照亮的地方，黑暗就无所遁形。黑暗会在复活的救主面前消散，我们的平安是因着神的亲密同在——透过他启示话语的同在。

I——确定一个焦点。当我们确定一个焦点，这个步骤看似与语言无关，但我们生活在一个充满语言的世界。⁷ 被造界是神的“说话”，因为它总是在传扬神自己的性情，因为世界是神创造的。当我们在世界中找到焦点，就可以祈求圣灵帮助我们看到神的启示。⁸ 当你发现神就在你的四周，你被神包围着，那种平安的感受是无与伦比的。确立焦点，看到神如何在世界中与我们同在，这是一个美好的礼物，这样的功课和教具在世间是无穷无尽的。

我再举一个例子。一天上午，我去托儿所接孩子，我很焦虑，因为我的时间很紧，而时间紧迫经常会导致我的焦虑。那是一个美丽的早晨，蓝天白云，空气清澈，阳光温暖。我看着自己的影子，思想太阳如何投下阴影。光没有穿过我的身体，而是让我的身体投下了影子。影子是光存在的证据，然而，光的真正源头却不是太阳，而是神自己。太阳和星宿被造之前，神就是光，创世记 1:14 中，神设立早晨和夜晚的时候，太阳和星宿还没有受造。太阳照耀着我，是因为神总是在发光。我的影子不仅是太阳存在的证据，也是神存在于太阳背后的证据！我看着我的影子微笑，因为它提醒我神的同在，他不是个遥远的神，像上发条一样让世界自行运转，而是一位无处不在、向他的百姓随处彰显自己的神，甚至连影子也不例外！

S——保持参与。焦虑的时候，我们很难集中注意力。魔鬼喜欢我们分心，他喜欢将我们的焦点从神身上转移，让我们的耳朵远离神的话语。每时每刻我们都需要努力专注，我的方法就是说话——要么大声开口，要么在脑海里说——向神求问，我应该专注于何物。祷告神借着周边的世界彰显他自己，神永远垂听这样的祷告（没有祷告就没有垂听）。用语言使你保持专注，当你意识到神的同在不需要你去搜寻，而是充斥着你的周

⁷ 参阅《说话的三位一体和他用话语所造的世界》（The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything），Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

⁸ 示例参见《在平凡中寻找上帝》（Finding God in the Ordinary），Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。

围，平安就会环绕你。你不是在祈求神帮助你寻找某物，而是祈求神帮助你看到已经存在的东西。

T——交谈。我们使用语言与他人连接，将焦点从自己身上转移。焦虑是个黑洞：将一切吸向自己，使我们屏蔽他人的需求和感受。焦虑让我们专顾自己，但当我们与人交谈，我们就是将焦虑放在一边，专注于神创造的他人，因此，交流也是舍己。很难解释这种感受，但每当我这么做，交流的背后都会有一种不再关注自己的释放感和自由。我是真的专注于他人的需求和关切，这是一件美事。当我询问他人过得如何，这种感觉揭示了我有多么频繁地关注自己。与人交流、将自己献给他人，我们会经历到平安，因为我们将注意力从自己转移，分享给其他人。一切舍己的情感和顾念，背后都有平安。

简而言之，CHRIST 六步秘诀的每一步都使用语言，每一步也都通往平安。但我们所向往的终极而恒久的平安尚未到来，那就是神无止境的亲密同在。这不是一个幻想，而是每时每刻都离我们更近的实际。

神学要点：已然而未然

本章开头，我提到我们此刻享有的与神的相交和平安，但它们在将来会达到完美、没有中断。我们渴望的相交和平安，是神“已然而未然（already-but-not-yet）”的礼物。这件已然而未然的礼物，实际上与我们的复活和神借他的话语更新万物息息相关。

首先思想一下复活。你此刻觉得自己复活了吗？很可能没有。我不否认。此刻是我的清晨，我喝了不少咖啡，所以感觉很清醒，也很紧绷。但复活的感觉？我没有。然而，保罗的教导却与我们的感受不一样：在某种意义上，我们已经与基督一同复活。他对歌罗西人说：“所以你们若真与基督一同复活，就当求在上面的事；那里有基督坐在神的右边”（歌罗西书 3：1）。并非“当你们将来与基督一同复活的时候”，而是“如果你们已经与基督一同复活”。在某种意义上，我们在洗礼中与基督一同埋葬（歌罗西书 2：11-12），我们也已经与他一同复活。我们 *已经* 是新造的人，是新的自己了。哥林多后书 5：17 中，保罗说：“若有人在基督里，他就是新造的人。旧事已过，都变成新的了。”我们已经在圣灵里更新了，我们已经尝到了复活的滋味。我们已经从属灵的死亡中复活了。

但我们的身体还没有复活，我们还没有得到复活的身体。这个身体跟现在这个被焦虑环绕的身体会很不一样，保罗在哥林多前书 15：35-49 对比了新旧身体，注意这两个身体之间的巨大差异！

或有人问：“死人怎样复活，带着什么身体来呢？”无知的人哪，你所种的，若不死，就不能生！并且你所种的，不是那将来的形体，不过是子粒，即如麦子，或是别样的谷。但神随自己的意思给它一个形体，并叫各等子粒各有自己的形体。凡肉体各有不同：人是一样，兽又是一样，鸟又是一样，鱼又是一样。有天上的形体，也有地上的形体。但天上形体的荣光是一样，地上形体的荣光又是一样。日有日的荣光，月有月的荣光，星有星的荣光；这星和那星的荣光也有分别。死人复活也是这样：所种的是必朽坏的，复活的是不朽坏的；所种的是羞辱的，复活的是荣耀的；所种的是软弱的，复活的是强壮的；所种的是血气的身体，复活的是灵性的身体。若有血气的身体，也必有灵性

的身体。经上也是这样记着说，“首先的人亚当成了有灵的活人”；末后的亚当成了叫人活的灵。但属灵的不在先，属血气的在先，以后才有属灵的。头一个人是出于地，乃属土；第二个人是出于天。那属土的怎样，凡属土的也就怎样；属天的怎样，凡属天的也就怎样。我们既有属土的形状，将来也必有属天的形状。

我们会有一个复活的身体，对比之下，我们现在这个身体是必死的、朽坏的。朋友们，这复活的身体即将到来，我们离它越来越近了，我等不及要领受这新的身体！

然而透过基督，神已经开始更新这个世界。一切让我们焦虑和沮丧的事物，孤独的恐惧，持续的怀疑，破碎的关系，这个充满了不爱神、专爱其他的世人的世界——这一切都会改变。潮汐已经开始逆转，救赎已经开启，没有人能阻止。这救赎是普世的，因为基督说，他要使万物改换一新（启示录 21: 5）。

这已然而未然的救赎，对我们的焦虑有何启示？首先，可以激励我们认识到，医治已经开始了。我们的焦虑也许看似无穷无尽、不可阻挡，但它已经被神的主权包围了。它是有限的，不能随心所欲地对待我们。在极度痛苦的时刻，我们闭上眼睛祷告时，可以怀着信心和真理对这位长客说：“你无法随心所欲地统治我，神已经开始终结你，我会忍耐，我会等候主，很快你就要离开。”

其次，我们可以怀着祷告的心，寻求我们的灵魂已经开始经历的复活。记住，你已经与基督一同复活，你的心中有崭新的、不朽的、不可阻拦的复活的生命。这不是一种愿望，而是一个既成事实，是一个实际。我们并不经常思想这一点，不是吗？我们不常想到我们里面复活的生命与大能，这可能是另一个缺乏信心的标记。我知道我自己是这样的，我经常质疑这个基本的真理，怀疑我里面到底有没有复活。为什么？可能是因为我倾向于信靠自己的感觉，哪怕我知道感觉常常是不可靠的。我感觉不到复活，所以认为复活不在那里。但这是世界的谎言，是千年以来的谎言，告诉你看不见、感受不到、经历不到的事物一定不存在。这与神的国相悖，神的国比我们此刻的眼见、感受和经验更加恒久。记住，天国是看不见的，因为它不是地上的国度，而是天上的国度。它的荣耀此时存在于里面，但里面的事实很快会变成外部的实际。很快，我们用信心的眼睛展望的，就会成为看得见、摸得着的实际（哥林多前书 13: 12）。

这个已然而未然的信仰元素，是我们需要不断回归的，一方面可以从“已然”中获得支持，一方面可以盼望“未然”的实现。但不论是支持还是盼望，都需要不断建立在神应许的话语上，建立在基督为我们成就的救恩上，建立在圣灵塑造我们成为基督样式的工作上。请思想一下圣灵塑造你成为基督样式的方法有哪些，写下来，然后列出你希望未来怎样继续被塑造。

反思问题

1. 在你自己的人生中，你如何看到对与神相交的需要和渴望？换句话说，你最需要、渴望与神相交的时刻有哪些？
2. 此刻哪些事阻碍了你与神相交？与他人分享你每日与神相交的计划。
3. 到了天堂，你可以永远与神交流、对话，你对此最大的期待是什么？你最想要知道什么？你最想要听到什么？你最想要说什么？

4. 与神相交自然导向与他人相交，从你认识的人中选择一位，与他/她定期探讨你与神的关系（或许是每周）。与一位主内的肢体进行这样的交流和督促，可以大大帮助我们倚靠基督的圣殿，你是其中的一块石头。
5. 过去有哪些时刻让你感觉很平安？请形容在那些时刻，是什么让你觉得平安。是与神的亲密同在有关吗？
6. 我们将平安视为神的亲密同在，这种平安的观念和其他常见的定义有何不同？
7. 如果我们是 *同在的造物*，那么我们的平安就源自于与神同在、与认同在。你的人生中，谁的同在本身就给你带来平安？请将这个美好的真相告诉那个人，如果无法面对面地说，可以写信。
8. CHRIST 六步秘诀可以帮助我们在焦虑的时候，使用语言来经历平安。这六个步骤中，哪一个对你而言最有挑战？请与人探讨你面临的挑战，请他特别为你祷告。将神如何帮助你胜过挑战、亲近他，都记录下来。
9. 想一想你生活中有焦虑挣扎的其他人，为那个人写下一段关乎现在和未来平安的祷告。写下祷告之后，考虑一下，要么将祷告传达此人，要么每天如此祷告一段时间。定期与那人交流，看看神如何作工，你如何继续更具体地为他祷告。
10. 你自己的焦虑存在哪些已然而未然的元素？当你继续与焦虑作战，你在自己的生命中看到了哪些复活生命的大能？想到未来时，你最渴望的是什么？

祷告

父、子、圣灵，
你是我们最大的渴望，
是我们最大的需要。
我们渴望你，
我们渴想你的同在，
尽管你已经赐给我们，
每个角落都有你的同在。
帮助我们以你为首要，
帮助我们围绕你生活。
在诸般的分心中，
赐给我们寻求你的毅力，
在千万个选择中坚定地选择你，
推开那些要求我们关注的杂事，
将我们献给你。
你每日所赐予我们的各种时刻，
帮助我们在选择和时间上荣耀你。
帮助我们活出与你相交的生活，
帮助我们与基督里的肢体，
分享与你相交的喜乐和恩典。

让你所赐给我们的温暖，
传递给这个观看的世界。

我的创造主、救主、安慰者啊，
你的亲密同在就是我的平安。
我是一个同在的造物，
你是一位同在的神。
我渴望与你不止息的同在，
我知道这一天将要到来，
虽然我不知道何时到来。
帮助我怀着激情盼望，
帮助我带着勇气努力，
帮助我以我所有的去追求。
不要被次好的平安吸引。
我知道我会挣扎，会失败，
我知道我会跌倒，会软弱。
帮助我信靠你，
相信你的手将一直向我张开。
你一直准备好要接纳我，
准备好要拥抱我，
准备好要与我同在。

十五章

被击倒却不至摧毁

朋友们，在这本书中，我与你们分享了许多我自己的故事。我们从被破碎开始，到看到我们已经在基督的大能中复活。本书的中心信息是，神可以使用你的焦虑成就超乎你想象的好事，神也一定会这么做。在这种意义上，焦虑不是我们逃避的对象，而是学习的对象。神是一位使用焦虑作为教材和教具的伟大老师，他使我们软弱，以便在我们里面建造他的能力。他呼召我们降卑，以便使我们升高。他要我们信靠他，以便使我们亲近他。借用古教父约翰一世（John Chrysostom）的比喻，我们可以说，归根到底，焦虑不过是我们通往荣耀冠冕的道路而已，是建造我们成为神儿子荣耀尊贵样式的手段。

当你继续面对焦虑，我鼓励你回到这本书，重新学习里面的内容。这就是我十二年来一直在做的事，也是我打算在余生继续做的事。我们需要反复的训诲，需要不断的提醒。我们需要不断从同样的真理上跳下去，多跳几次，我们的灵魂就会信靠那根基。这是一个学得慢的人的必经之路，而我们所有人都有学得慢的功课

然而，当你将注意力转回日常生活的具体情境，要记住：我们这些焦虑者是被击倒却不被摧毁的人（哥林多后书 4：9）。焦虑使我们失去了风帆，有时候更像是大风在敲击我们的胸膛。我们因软弱而屈身，他人也会看见。这一切都不要紧，为什么？因为基督信仰的关键在于让神的能力在我们的软弱上显现。如同巴刻一本书的书名：*软弱就是道路*。我们一定会不断被击倒，我们一生都可能要与焦虑作战。人生不在乎逃避和战胜我们的焦虑，而在于透过焦虑学像基督。因着神是谁，神在基督里为我们成就了什么，我们被击倒也是一种祝福，而非咒诅。这让我们处于一个有利位置，让我们 *在软弱中* 得刚强。被击倒却不被摧毁，这是一种祝福，因为这让我们屈膝，让我们谦卑等候神迎接我们进入乐园的大门，在那里，我们要享受他永恒的、不止息的同在。每当你焦虑的时候，都可以说：“我虽然被击倒，却不至摧毁。”这个小小的真理是一个事实，是一个激励。每当我们被击倒，我们都会处于聆听神声音的完美位置，可以信靠神的话，以新生命的样式与神同行（罗马书 6：4）。

可是为什么是我？

如果你发现自己在这个过程中，不断地问 *为什么* 的问题（我们所有人都会这样），那么我想向你推荐一位信心先哲说过的话。有时候，我们会大声呼喊说：“为什么是我？为什么我必须面对这个？”在这样的时刻，我们不妨将问题翻转过来，问一问：为什么不是我？

“如果在某种意义上，你的信心可以在一个极度黑暗的世界里成为一盏微弱的灯，那么为什么不是你呢？如果你的苦难能向世界见证救主，为什么不是你呢？如果你有幸补满基督患难的缺欠，那么为什么不是你？如果他能将你最深的痛苦分别为圣呢？如果你不

惧怕邪恶呢？如果他将你抱在怀里呢？如果你的软弱见证了神拯救我们脱离一切错谬的大能呢？如果你诚实的挣扎可以指教其他受苦者如何站立得住呢？如果你的人生成了他人盼望的来源呢？为什么不是你呢？为什么不是我？

当然了，你不想受苦，但你已经变得乐意，如你的救主一样，他曾说：‘我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思’（马太福音 26：39）。如他一样，你的大声呼喊、你的眼泪，实际上已经蒙了垂听，神可以使死人复活。如他一样，你也会透过苦难学习顺服。如他一样，你会对他人的软弱感同身受。如他一样，你会温柔地对待无知和任性的人。如他一样，你会在一个不信的世界活出信心，在一个没有盼望的世界活出盼望，在一个没有爱的世界活出爱，在一个垂死的世界活出生命。如果神的一切应许都会成真，那么为什么不是我呢？”¹

为什么不是你？为什么不是我？每天早晨，每时每刻，都是我们在软弱中谦卑的机会，是我们领受神力量的机会，是我们向世界见证神的机会。神正在透过你的焦虑塑造你更像基督，让神做工吧。让他将基督的形象印在你身上。让他使用你向他人见证，那位与我们一同受苦的神，也是那位为我们受苦的神。

亲爱的读者，焦虑不会得胜，因为基督已经得胜。

继续学习！

在焦虑的道路上，我们都需要不断学习，因此我想邀请你使用这本书的一些附加资源。你可以访问本书网站：<http://piercetaylorhibbs.com/struck-down-but-not-destroyed/>。或是参与 Facebook 小组“Christians Battling Anxiety”（基督徒与焦虑作战）的讨论，我们可以在面对焦虑的过程中彼此代祷、一同成长，加入基督徒社区，见证神使用焦虑成就奇妙大事！

¹ 大卫·鲍力生（David Powlison），《苦难中的恩典》（God's Grace in Your Suffering），Crossway 出版社 2018 年出版，116-117 页。

附录

下面的内容是本书的一些补充想法和参考经文，可以帮助你忠心地应对焦虑。对于想了解更多了解焦虑的定义和分类的人，“我们使用的名称”提供了相关探讨。此外，还提供了圣经经文和其他参考资料，在焦虑的时候可以起到帮助。希望它们成为你的祝福。

我们使用的名称

开始写这本书时，我对使用“焦虑症”这个词有所迟疑。基督徒对这个词的反应各不相同，我也想对命名类的标签谨慎处理，因为命名体现出我们对世界的认知方式。

在这篇附录中，我将针对艾雷特所写的《精神病诊疗的圣经视角》一书进行探讨。这本书在基督徒圈子内广受欢迎，作者艾雷特是一名执业家庭医师，也接受过专业而系统的圣经辅导训练，且有多年的圣经辅导实战经验。换句话说，像焦虑症这样的问题，艾雷特对其医学方面和属灵方面都是行家里手。

在我们进一步探讨这个词语及其用途之前，我们需要提醒自己命名的意义和力量。

命名的意义与力量

如一般的语言活动一样，语言是一种相交行为，命名也起源于神自己。神是第一个给世界命名分类的，他给昼夜命名，用话语造出光（创世记 1: 5）。他给天地海命名（创世记 1: 8, 10），他也给亚当命名（与希伯来文的“地”是同一个词）。¹

我们不经常停下来思考，神 *为什么* 要给被造界的各个部分命名。神为什么会使用名称呢？回答这个问题，可以帮助我们思考 *我们* 为什么要使用名称。创世记 1: 3-4 说：“神说：‘要有光。’就有了光。神看光是好的，就把光暗分开了。”命名有什么效果？首先，命名可以 *区分* 和 *辨识* 不同的事物。² 其次，命名将世界的各个部分放置在

¹ 关于语言和命名的重要性，更多展开论述请参阅《说话的三位一体和他用话语所造的世界》（The Speaking Trinity & His Worded World: Why Language Is at the Center of Everything），Wipf & Stock 出版社 2018 年出版。我也推荐韦恩·博伊斯（Vern S. Poythress）的《太初有道》（In the Beginning Was the Word: Language—A God-Centered Approach），Crossway 出版社 2009 年出版，23-33 页。

² 此处的表述来自肯尼斯·帕克（Kenneth Pike）的《语言概念：序位学入门》（Linguistic Concepts: An Introduction to Tagmemics），University of Nebraska Press 1982 年出版。同时参阅我在《三位一体、语言与人类行为》（The Trinity, Language, and Human Behavior: A Reformed Exposition of the Language Theory of Kenneth L. Pike）中的论述，P&R 出版社 2018 年出版，35-47 页。

背景之下。换句话说，相对于一事物，我们知道另一事物叫什么名字。昼夜不仅是两个不同的标签，而且也具有相对的含义，对于世界其他事物也有相对的意义。最后，命名包含了多样性。每次我们在新的背景下使用一个名称，其含义和表述都会有微妙的转变。这种多样性并不威胁到名称的属性和背景，而是体现出整体相同的背景下仍然存在差异。

名称的这些特征源于神的本性，神是三位一体：圣父、圣子、圣灵。归根到底，名称之所以揭示了本质，是因为神清楚地划定自己是主和创造主，他与自己创造的万物有绝对的分别，尽管他借被造物启示自己（罗马书 1）。他是无与伦比的（以赛亚书 45:5）。名字有其语境，因为语境也根植于神的本性。圣灵是父与子之间爱的语境，父与子对圣灵的爱也是如此。因着在神里面有语境，世界也是如此，彰显了神自己的属性。最后，名称有多样性，因为是独一神本质的一个“显现”，他是神的一个独特位格，然而与父和圣灵具有同样的本质。关于这点可说的还有很多，有兴趣的读者可以移步我的另一本书。³

我想说的重点是：名字体现了三一神的特性，它们是按照神的目的发挥功用，因为它们彰显了神是谁。名字之所以有能力，是因为神是能力。

除了彰显神的特性或本性之外，名字也体现了神对被造物的主权。神因他的恩典赐给我们命名的能力，我们可以给世界的各种元素命名。这是我们按照神的形象被造的一个属性，神的主权不是我们的，但我们是世界的管家，作为管家治理世界，这也指向神的终极治理（创世记 1: 26, 28）。不仅如此，因着我们是倾向于与三一神相交的被造物，因此命名也有一种相交的益处。命名可以让许多人指着同一事物来交流，当我们谈论同一个对象或现象，在某种意义上我们是在彼此相交。我们共同讨论一事物，目的是更好地理解它。

我知道，这一切听起来似乎有点沉重，但这是打一个根基，让我们进一步探讨“焦虑症”这个名称。总的来说，命名是一项神圣的能力，是神赐给我们这些形象承载者的特权。命名体现了神的三一性和主权，因此，我们需要非常谨慎地使用名称，以及名称所传达出来的含义。具体来说，我们的命名需要吻合神的旨意和目的。

“焦虑症”这个名称

下面，让我们思想一下“焦虑症”这个名称有什么意味，以及基督徒是如何接纳这个名称的。

首先，“焦虑症”这个标签意味着一个独特的定义，一个特殊的含义。它与所谓的“一般性焦虑”可能不是一回事，后者是我们在许多不可预测的处境下会出现的：被工作压垮，有特定的恐惧（例如飞行恐惧），财务压力导致的焦虑。这些都是重要的经历，神也会使用它们让我们获益（罗马书 8: 28），但它们与焦虑症不是一回事。焦虑症的等级不同，严重削弱了当事人执行最基本日常任务的能力。

³ 参阅希伯斯《三位一体、语言与人类行为》，97-125 页。

其次，“焦虑症”这个标签有各种形态，也就是说，特定当事人的焦虑症可能有所不同。没有两个人是完全一样的，每个人都是独特的，因此每个人的焦虑症都不一样。在这种意义上，“焦虑症”这个标签不能将所有人都归纳到一个类别，而不存在任何区别。这个标签的使用必须具有差异性，因为人群是有差异的。

第三，“焦虑症”这个标签有一定的语境，那就是精神病学诊断的语境。它是给具有一系列相同症状的人赋予的标签，尽管这些症状的表现方式存在一定的差异。

在我们继续察看基督徒对这个标签的反应时，请记住这一点。艾雷特在他的书中探讨了不同的反应，并且提倡一种“正正好原则”。⁴

正正好原则

正正好原则，顾名思义，是一种倡导平衡的理念。本质上来讲，有些基督徒对于精神病学诊断极其排斥，认为它们不合乎圣经，属于推测性质。还有些人对精神病学诊断太过热衷，认为心理学是解决人类问题的近乎无误的良策。但正正好原则将我们放在中间地带，允许我们“严肃地对待精神病学和药物提供的帮助，但也认识到它们的局限性”。⁵

我发现，正正好原则是有益的，至少有三个原因。首先，我们不能避免对在世界中看到的事物作出诊断和分析。“解释或诊断我们的经历，这是不可避免的。作为人类，一个要素就是分类、组织、解释我们的世界。”⁶ 艾雷特进一步探讨了我们先讨论过的内容：命名或诊断，是神赐予的一种能力，是神形象的折射。我们作为神的受造物，从神领受了这个能力。神给世界的被造物命名，我们也如此，这是人类的一种共通经验。对于那些不愿意使用“焦虑症”这一标签的人，我想问一个问题：如果它不是焦虑症，那么你的诊断是什么呢？你肯定有一个你的结论，不论你是否意识到。

毕竟，精神病学诊断不是什么神秘的标签，它不是他人要加害于你的一种阴谋，而不过是我们针对人们汇报的一系列症状和经验给出的名称。诊断可以给我们“关于人或对这个人的潜在举措的特定观念”，⁷ 这是它的优点也是它的风险。请记住：它是对于人的特定观念，也包括潜在的举措。

这也带出了我接受正正好原则的第二个原因：它提醒我们这种不可避免的诊断与治疗息息相关。你的诊断决定了你的治疗方案。被诊断患了感冒的患者，跟被诊断患有脑瘤的患者，其治疗方式显然截然不同。

我们可以争论哪种诊断和哪种举措是合乎圣经的，也在生理和心理上吻合相关原理。实际上，这也是一切争议出现的地方。我们该如何解决问题？我们该如何减轻症状？我们如何找到治疗方法？这是医学和精神病学领域的基本问题，但它们也是基督教信仰领

⁴ 麦克·艾雷特 (Mike Emler), 《精神病学诊断的圣经视角》(Descriptions and Prescriptions: A Biblical Perspective on Psychiatric Diagnoses and Medications), New Growth 出版社 2017 年出版, 1-3 页。

⁵ 同上, 第 2 页。

⁶ 同上, 10-12 页。

⁷ 同上, 第 7 页。

域的基本问题。是否存在什么属灵的问题？神如何提供盼望和医治？我们该如何长期与问题共存？

这也导向了我接受正正好原则的第三个原因：正正好原则给了我们探索焦虑症的属灵根源和相关应用的空间。医学和精神病学领域的诊疗并非一劳永逸的最终结论，它们提供了对于世界和人类经验的重要数据，但却不是 *所有* 数据。有时候，它们可能会误判最重要的生活元素，例如我们人生的 *意义和目的*。

对于基督徒来说这一点至关重要，因为我们与那些不信主的医学人士、心理学家和辅导者打交道时，必须 *筛选* 我们所获得的信息。圣经就是我们的筛子，我们必须将从他人那里得到的建议和分析筛一筛，最后得到的才是对于问题和潜在解决方案的可靠理解。我们不能忽视非信徒的研究成果，因为神也将恩典和真理赐给那些与他为敌的人（马太福音 5: 45；以弗所书 2: 3-4）。但我们也不能对听到的信息不加分辨地全盘接受。

定义、多样性和语境

我想引入一位名叫肯尼斯·帕克（Kenneth Pike）的基督教语言学家的理论，我深入研究了著作，相信他的一些语言学理论对于我们理解焦虑很有帮助。记住，就神是谁、我们是谁、世界是什么而言，语言具有中心地位，因此我们如何看待语言很重要。

我们可以采纳正正好原则，以圣经作为筛子，应用到焦虑症的定义、多样性和语境问题上。下面我会以自己的经历作为佐证。

就定义而言，我被一位医学领域的专业人士贴上了“焦虑症”的标签，这个标签说明了我的症状和经历，让我有了特别的定位。这个标签将我与其他人的症状和经历区分开来，我的焦虑跟其他类型的焦虑不一样，后者是更普遍的间歇性的情境式焦虑。我的身体症状更严重，我处理事件的方式不太一样。然而，我的信仰也告诉我，所有神的百姓都具有某种程度的焦虑（马太福音 6: 25-34；腓立比书 4: 6-7）。因此，我不当让我的标签将我同基督里的肢体隔开，他们可以为我代祷，可以提供合乎圣经的勉励。我的信仰也告诉我，基督是一切人类苦难的终极出路，神对我的苦难具有特别的心意，这一点至关重要。我的信仰告诉我，神掌管万有，他的护理是完美的，他也在用我的一切试炼和痛苦塑造我成为基督的样式（罗马书 8: 29），吸引我更亲近他。简而言之，神对我的焦虑有自己的伟大计划和目的，所以，如我先前所言，我并非仅仅想要消除焦虑，我而是想要从中 *学习*。我希望神能使用焦虑让我成长，希望神能掌管我的身份、我的定位、我的标签。

就多样性而言，虽然很多人都被诊断为焦虑症，与我一样，但我知道我的挣扎是独一无二的，我的经历具有共通性，又具有独特性。神承认且看重这种独特性，因为它体现了我与神独特的关系。这个世界上有且仅有一个皮尔斯·希伯斯。我的医生和辅导师可以从我这个独特的人的角度，去帮助处理我的焦虑。例如，有时候我很难在夜晚开车，我的辅导员试着帮助我找到避免夜晚开车的方法，也给了我一些当这种情况不可避免时的应对之道。然而，我的信仰告诉我，在夜晚开车时我面临的痛苦具有神的目的，我很快意识到，夜晚开车的时候，我的祷告比一般时候勤快十倍。因为我感觉很害怕、很紧张，所以

看到我自己的软弱，就毫不费力地转向神寻求力量和支持。神使用我的独特标签引导我与他建立特别的关系，因此，我希望神能掌管我的多样性。

就语境而言，我在一段独特的人类历史区间内获得了“焦虑症”这个标签。在我们这个时代，医学和科学都取得了惊人的进步。医生、心理学家和辅导师能够看到和理解的人体和心理现象，远超过先前的时代。我的标签处于这个语境之下，我是在这样的背景下被诊断，而这种诊断伴随着解释、反馈和治疗。这些又涉及到药物、辅导和心理训练，等等。然而，我的信仰告诉我，我所处的特殊历史阶段同时具有新的挑战，例如未知的药物副作用，或是心理治疗的未知后果，等等。然而，这一切又都被同样的一套古旧真理所统管。我的苦难的解答仍然是圣灵驱动的与耶稣基督的关系，这样的关系让我们敬拜神，荣耀神。我的信仰还告诉我，我的焦虑具有一个终极意义上的个人语境，这可能是医学专家或辅导师所不能接受的。这种个人语境首先就在于一位永活的、位格性的神，我们的生活、动作、存留都在乎他（使徒行传 17: 28）。我的焦虑并非发生在一个冰冷而无意义的宇宙。其次，这种个人语境在于我与基督里面的其他肢体的关系，以及我与教会外的人的关系。在教会内部，我有了机会用神借着焦虑教导我的功课去激励他人，这本书就是一例。我还得到了从他人获得安慰和祝福的机会。在教会之外，我获得了用焦虑为神作见证的机会，吸引人归向神。因此，我的焦虑的个人语境非常重要，如果我忘掉这一点，就会出现远离神的危险，同时也会伤害到我本可以伸出援手的其他人。

标签与神的旨意

我的标签的定位、多样性和语境，加上正正好原则和我的圣经信仰，帮助我看到神在医学和心理学领域的普遍恩典，这种普遍恩典对我有益，然而我也看到神对我人生的主权和护理。我希望在这篇附录的末尾提醒我们，我们的标签不在神对我们人生的计划之外，我们的人生有神的美意。我知道这一点显而易见，但我发现焦虑症人士需要经常被提醒这个真理。

“焦虑症”这个名称不能脱离神对我们人生的旨意去看待，不能脱离神的主权。神正在使用我们的焦虑成就他伟大的旨意，在这个意义上，焦虑症并非一个孤立的、抽象的术语，也不是世人眼中的某种“缺陷”。这个标签而是一种工具，是神用来帮助我们更加认识他和这个世界的手段。到这里，我们需要给“焦虑症”下一个定义。

下面是美国精神病学会对焦虑症的通用定义：

焦虑症不同于正常的紧张或焦虑感，指的是过度的恐惧或焦虑……焦虑症指向对某个未来顾虑的预测，进而出现肌肉紧张和逃避反应。恐惧是对直接威胁的情绪反应，更多与战斗或逃跑的反应机制有关，要么留下来战斗，要么逃离危险。焦虑症可能导致当事人试图逃避触发或加剧他们焦虑反应的场景，因此可能影响到他们的工作表现、学业和人际

关系。一般来说，若诊断一个人为焦虑症，他的恐惧或焦虑必须满足以下两个条件：

(1) 其恐惧或焦虑与处境或年龄不符；(2) 其恐惧或焦虑影响到正常生活的能力。⁸

以下是我的定义（注意我试着将神的旨意放进来）：

焦虑症是一种许多人都会遇到的在神掌管之下的挣扎，神透过焦虑症吸引我们信靠他获得拯救和平安。尽管焦虑症人士在执行日常任务方面极其困难，但随着神不断借着每次痛苦和恐惧向他们启明他的美意，他们与神、与人的关系可以成倍增长。焦虑症的强烈身体症状经常可以成为神使用的工具，用来进行属灵的教导和训练，坚固他的百姓在基督里的信心和倚靠，使他们靠着圣灵的恩典称颂他荣耀的恩典。

让我们继续祷告和思想神如何使用“焦虑症”这一名称让我们获得属灵的益处，让我们相信神的美意总会得胜，因为基督已经得胜，我们的平安以及与三一神相交的每一个威胁，他都已经彻底击败。

反思问题

1. 你怎么看待“焦虑症”这个标签？它有帮助吗？有害吗？还是两者皆有？
2. 使用这一标签存在哪些益处和危险？
3. 按照你的经验，教会过去曾经如何误解对于这一标签的使用？换句话说，你的教会和普世教会曾经如何对待这个标签的持有者？
4. 对于严重的焦虑者，你还能想到其他适合他的标签吗？

祷告

我的神啊，我知道标签可能有益，也可能有害。
我知道它们启示了你的性情，它们将我们引向特定的反应。
但我也知道，你是标签和名称的主，你在基督里对我们的回应才是最重要的。
感谢你已经回应了我的焦虑，耶稣已经取了人的样式，承受了人的标签。
基督如今是我的标签，他是我的身份所在。
让我的心、我的意念、我的身体，

⁸ “什么是焦虑症 (What Are Anxiety Disorders?)”，美国精神病学会 (American Psychiatric Association)，2018 年 4 月 21 日访问，<https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>。

紧紧抓住这一真理：
你使用 *万事* 吸引我归向你。

焦虑中的话语之盾

值得说的话太多了。在这篇附录中，我会为你提供一些对我最有帮助的话语，它们都是我在焦虑风暴中的盾牌，是我的救生艇。希望它们也能将你带到需要去的地方。

- 向你的焦虑开进，就像进入一阵巨浪。它可能会将你卷起，但你会更加站立得住。
- “地和其中所充满的，世界和住在其间的，都属耶和华”（诗篇 24:1）。我属于神，我是他的产业，他 总是 看顾着我。
- “在我敌人面前，你为我摆设筵席。你用油膏了我的头，使我的福杯满溢”（诗篇 23: 5）。焦虑此刻可能是我的敌人，但神正在膏抹我，会为我提供所需的一切。
- “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。我们既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰”（哥林多后书 1: 3-5）。
- “耶和华又要给受欺压的人作高台，在患难的时候作高台。耶和华啊，认识你名的人要倚靠你，因你没有离弃寻求你的人”（诗篇 9: 9-10）。
- “耶和华啊，我的心不狂傲，我的眼不高大，重大和测不透的事，我也不敢行。我的心平稳安静，好象断过奶的孩子在他母亲的怀中；我的心在我里面真像断过奶的孩子。以色列啊，你当仰望耶和华，从今时直到永远”（诗篇 131）。
- “所以我告诉你们：不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？”（马太福音 6: 25）。
- “但那等候耶和华的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏”（以赛亚书 40: 31）。
- “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”（以赛亚书 41: 10）。
- “我曾寻求取和，他就应允我，救我脱离了一切的恐惧”（诗篇 34: 4）。
- “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，是高大的、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 8: 38-39）。
- “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”（箴言 3: 5-6）。

- “应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、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”（腓立比书 4: 6-7）。
- “凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的”（马太福音 11: 28-30）。
- “又要叫基督的平安在你们心里做主，你们也为此蒙召，归为一体；且要存感谢的心”（歌罗西书 3: 15）。
- “我们的焦虑并非源自于对未来的设想，而是源自于试图掌控未来。”——纪伯伦（Kahlil Gibran）
- “想象中的恐怖远过于实际上的恐怖。”——莎士比亚

读者反馈

我很期待听到你的反馈！这本书对你有帮助吗？它是否提供了你期盼找到的内容？你会向朋友推荐这本书吗？欢迎你在亚马逊网站留下你的书评和反馈，这会帮助其他有焦虑问题的人了解他们可以从本书获得的信息。你的反馈对于作者本人也将是极大的帮助！我很期盼了解你的想法，请诚实畅所欲言，我绝不会被冒犯。感谢你阅读这本书，对我而言已经是极大的祝福。

保持联络、继续成长

你希望与我联络，在属灵上继续成长吗？可以到我的网站申请加入我的邮件清单，我会定期发送免费资料，也会提供新书资讯和独家内容，没有任何捆绑义务。请访问：<http://piercetaylorhibbs.com/subscribe-and-connect/>，申请后即可获得我的一本免费电子书（英文版）：《神圣的同在：愈加亲近说话的神》（In Divine Company: Growing Closer to the God Who Speaks）。

