

风暴中安全无虞

胜过焦虑的圣经策略

safe in storm

菲尔·莫泽
Phil Moser



在风暴中安全无虞

胜过焦虑的圣经策略

SAFE IN THE STORM

BIBLICAL STRATEGIES FOR OVERCOMING ANXIETY

菲尔·莫泽 (Phil Moser) 著

© copyright

《在风暴中安全无虞：胜过焦虑的圣经策略》

Safe in the Storm: biblical strategies for Overcoming Anxiety

原著出版: Biblical Strategies

全球发行: Send the Light

简体中文版电子书由研经工具 (daoyanjing.com) 根据正式授权协议取得合法使用权。

© Biblical Strategies.

All rights reserved. 版权所有。

本电子资源仅限于授权范围内使用，严禁任何超出原授权协议所规定用途的行为。

所有内容专供个人灵修、查经小组或教会内部学习使用，

禁止用于任何形式的商业用途。



网址: daoyanjing.com

邮箱: office@ircbookschina.com

目录

推荐语：对圣经策略的支持.....	1
前言：当风暴来临时.....	4
第一部分：像神所想的那样思考.....	7
第一个原则：信靠.....	7
第二个原则：改变.....	14
第三个原则：渴慕.....	38
第二部分：行主耶稣所行的.....	49
一、专注在永恒上.....	51
二、增强你的信靠.....	54
三、回顾神的应许.....	56
第三部分：顺服圣灵的引导.....	60

一、避免“如果.....就好了 (if only) ”和“假如.....就会怎么样 (what if) ”	61
二、不要忘记福音的救赎性本质.....	62
三、不要假设你知道未来.....	65
四、操练一种新的思考方式.....	67
结束语：在风暴中勇敢	70
第四部分：操练建议.....	72
如何应用你所学到的.....	72
一、祷告祈求.....	74
二、查考圣经.....	83
三、依靠圣灵.....	93
菲尔·莫泽 (Phil Moser) 简介	102
《圣经策略系列丛书》简要介绍.....	103

推荐语：对圣经策略的支持

可以用两个词来总结菲尔·莫泽：合乎圣经又切合实际。他如此精通把经文应用在日常问题中，人们读完他的书后生命随之便会发生改变。

凯文·奥布赖恩（Kevin O'Brian）

大洋城浸信会（Ocean City Baptist Church）牧师

菲尔·莫泽在确定属灵准则并将其应用在日常生活中这一方面，做出了令人赞叹的工作。我向那些在日常生活中挣扎的人们以及那些正在寻求额外辅导工具的辅导员推荐此书。

约翰·麦克阿瑟博士（Dr. John MacArthur）

恩典社区教会（Grace Community Church）牧师兼教师

马斯特神学院（The Master's Seminary）校长

菲尔·莫泽帮助我们清晰地按照合乎圣经的方式处理生活中最具挑战的问题，我为此向他致敬。我喜欢这些小册子的原因是，它们是由一位跟他的会众一同成功克服这些问题的牧师所写。同时我也感恩他现

在把这些小册子分享给所有的教会。

乔·斯托厄尔博士 (Dr. Joe Stowell)

房角石大学 (Cornerstone University) 校长

我认识菲尔·莫泽 20 多年了，这是极大的荣幸。他是当今最具天赋的沟通者之一；他具有非同寻常的能力，以极其个人化且实际的方式传达圣经真理。我们的客人和学生多年将其评为备受喜爱的人物。对于你下次的会议或演讲机会，没有比他更好的推荐人选了。

多恩·卢 (Don Lough)

生命之道团契 (Word of Life Fellowship) 执行主任

菲尔牧师的作品，体现出他竭尽全力地帮助人们既能理解神的道，又能在日常生活中遵行神的道。作为一位富有经验的辅导员，他意识到：仅仅教导真理是不够的，人们在操练敬虔的实际步骤中仍需要帮助。我推荐这种既能阐明真理、呼召人们顺服，又能解释清楚“如何才能做到”的作品。

兰迪·派顿 (Randy Patten)

圣经辅导员认证协会 (Association of Certified Biblical Counselors) 培训和晋级主任

作为一位教育者，菲尔·莫泽独具天赋。他精湛的教学技巧，使他能够用所有读者都能理解的语言，将一些难懂的概念清晰地加以解释。读者将从他的教导中大大受益。

卡罗尔 A. 夏普博士 (Carol A. Sharp, Ph.D.)

新泽西州葛拉斯堡罗市 (Glassboro) 罗文大学 (Rowan University)

2002-2012 年教育学院教务主任

菲尔的教导使我备受鼓舞。每当我听他的教导时，我总会有更多收获：更多的知识，更多的领悟、更多的理解以及更多的盼望。当我在圣经方面或基督徒生活上遇到问题时，我总会找他帮忙。

迈克尔·博格斯 (Michael Boggs)

歌手兼词曲作家

圣鸽奖 (Dove Awards) 多次获奖者

圣经策略事工所提供的系列材料，对我们教会的成人培训课大有益处。其中附带的经文背诵和学习指南，可以方便地应用于门徒训练之中。

史蒂夫·威洛比 (Steve Willoughby)

纽约州帕乔格第一浸信会 (First Baptist Church of Patchogue) 牧师

前言：当风暴来临时

巨石糖果山在远处若隐若现，我把车开下土路停下来，忘了在科罗拉多每样东西看起来都比实际的要近。自从一年前路过这个巨石，我就一直想远足到山脚下一窥究竟。我不是一个登山爱好者，但是我喜欢感受神创造的可畏，而这块石头恰能给我这样的感受：1400 英尺高的一整块花岗岩伫立在南普拉特河畔，只比帝国大厦矮 100 英尺。我闭上眼睛试图想象纽约最高建筑在这个巨石旁边的情景——简直难以置信。

有近两个半小时我在科罗拉多晴朗的天空下徒步，但是当我快靠近那座山的时候，地平线上出现了一些乌云。当我下到峡谷，感到气温在降低。靠近河岸边，我听到谷中峭壁回响着雷声。巨石糖果山在对岸矗立，高及天际，但是我来不及观看。我在山边搜寻避雨之所。100 码外有一颗小黄松斜搭在一块比它更小的花岗圆石上。当我快跑着到达避难所的那一刻，雨开始倾泻而下。我卸下背包滑到树下，把背紧靠在那块花岗圆石上。闪电在对岸划破天际，雷声在花岗岩峭壁上回响。我盯着看刚才缓流的河水变成奔涌的激流，简直不敢相信自己的眼睛。风带着雨冲刷着巨石山，但是藏身在这块磐石之下，我却能胜似闲庭信步——在风暴中安稳无虞。

从我的藏身之处，我能看到，当风把雨吹过峡谷之后，西边露出了晴天。河水平静下来，雨也停了，风暴只留下凉爽的空气。我站在巨石糖果山面前惊叹不已，然而谷中对我最重要的一块岩石却只有六英尺高而已。在这块磐石的荫下我找到避难之所，想到这个对比我不禁微微一笑。

焦虑感觉像一场风暴，可怕的乌云遮蔽了蓝天。你的笑容在压力面前消失，你觉得如同迷路在荒野，无法摆脱焦虑的思绪。这本书不是教你如何逃避风暴，相反这本书是关于如何在风暴中安稳。

你不是独自在挣扎，也有其他人在害怕。写作关于焦虑这个主题迫使我不得不承认，我自己在这个问题上也有挣扎。我会忧虑，但我经常用我对此很关注或有负担这样的词来淡化，这样说听起来比我很忧虑或焦虑好听点。我可爱的妻子很厚道地提醒我，我把忧虑和关注当成同义词来用是很不恰当的，她是对的！无论是我们的经济前景、孩子在学校的成绩或者工作中火烧眉毛的任务，想到这些我就会心力交瘁。我很容易对在我掌控之外的事务感到心神不宁。当我这样的时候，我就是在焦虑，我只是不愿意承认而已。

当知道别人也有同样挣扎的时候也许能让我们宽心，但不必然让我们得安慰。要想得到你所切慕的安慰，需要转向那位顾念人的神。他以他的智慧为你提供争战的武器，圣父、圣子、圣灵预备好站在你

旁帮助你。你需要做的是，像神所想的那样思考，行主耶稣所行的，顺服圣灵的引导。

第一部分：像神所想的那样思考

第一个原则：信靠

信靠神的话语，而不是你的感觉

从记事起，彼得就忧虑别人怎么看自己，¹即使在众人中间，他也觉得保持沉默令人尴尬。所以他会匆匆忙忙地说，即使之后他又会为自己所说的后悔。大部分人认为是彼得的口舌使他陷入麻烦，但是实际上是他的恐惧。²彼得知道这个，但他试图向所有人掩藏。可是彼得知道有一个人也知道——就是耶稣。当他们第一次一起去捕鱼，加利利海里的鱼都往彼得的船上跳，那个时候耶稣就发现了彼得的恐惧。³彼得所做过的一切恶行都出现在他脑海里，他把脸埋在满是鱼的船上，求耶稣离开他。⁴但耶稣开口所说的话，却出乎彼得的意外：不要惧怕，你现在要得人了。⁵彼得觉得自己被拣选很出乎意料，因

¹ 加拉太书 2:12

² 当彼得迈出船舱打算在水面上行走时，他似乎看起来很勇敢，但是只走了几步恐惧就回来了（太 14:22-33）。

³ 路加福音 5:10

⁴ 路加福音 5:8

⁵ 路加福音 5:10

为他虽然外表勇敢，内心却常恐惧。

这不是彼得最后一次焦虑。稍后同样在加利利海，在风暴中耶稣再一次对他说：放心，是我，不要怕。⁶当他试图依靠自己的勇气——甚至试着在水面上行走——他却无法平息自己的焦虑。⁷后来，当他和雅各、约翰一起，看见耶稣登山变像，彼得的焦虑又出现了；这一次甚至达到了惧怕的程度。在毫无意识的情况下，他又一次俯伏于地，不能抬头看耶稣。再一次耶稣说：起来，不要害怕。

无论何时彼得感到焦虑，他就会乱说话，尽管这不是他的本意。这也是为什么，在耶稣被卖的那一夜，我们发现彼得又一次试图说服他人，这次他一定不会害怕了。所有人都认可他的话，他们认为自己这一次也会很勇敢。但是彼得仍然对将来十分焦虑，而这焦虑胜过了他。首先他开始怀疑，然后他就掉链子了。他先是对一个十四岁的小姑娘否认自己和耶稣认识，然后又对另外两个人否认。最后在做了他之前发誓不会做的事之后，抬眼望见耶稣的眼睛。⁸彼得学会了当面对焦虑的时候不能依靠自己，你不能假装出有勇气，你唯一的盼望就是信靠神。

⁶ 马太福音 14:27

⁷ 马太福音 14:30

⁸ 路加福音 22:61

彼得前书 5:7 节是圣经中最甜蜜的经文之一，彼得为那些在严酷逼迫下的人们写下这个真理。他写到：“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”我们都想掌控那些我们无法掌控的东西，而常常忘记神是如何深切地顾念我们。如果我写这节经文，我可能会选择强调神另外的属性，比如他的全智或全能。如果想到尽管我不能掌控，但是全智、全能的神可以，这在逻辑上才说得通。但是圣灵却认为给彼得另外的启示更合适，而我也乐见如此。当谈到焦虑，他选择强调神温柔的一面，就是慈悲。当我充满恐惧时，我在这个真理中得到安慰：我不是独自一人在挣扎，神顾念。

问题是焦虑会让你在凌晨三点醒过来。空荡荡的房间回响着一个信息：没人在这，也没人关心。这个时刻我们感到极度孤单，我们望向黑暗试图为困境找到出路。闹钟打断我们的思路而不是睡眠，尖锐的声音告诉我们，如果不是焦虑早早把我们弄醒，这应该是起床的时间。当我们进入一天，周围的人仿佛彼此相处和谐。他们谈论周末的趣事，抱怨又到了周一，他们彼此分享各自家庭的琐事。我们点头微笑着打招呼，假装我们是其中的一员，但焦虑只属于我自己。它们发出欺骗的轻语：没人了解，没人关心。但是圣经告诉我们这不完全是事实，也许周围微笑的人群对我们的艰难一无所知，甚至也许他们其

中有些人知道了也不关心。但是神知道，而且他顾念，⁹这也是为什么胜过焦虑的第一个原则是信靠。你我需要学习信靠神的话而不是我们的感觉。

我们生活在一个感觉至上的时代，仔细听听你周围的谈话你就会同意我说的。每一天，人们都会靠感觉作出足以改变生活的决定。宣告诸如，我觉得这是对我最好的决定，或者说我觉得我已经不爱他了，这种话司空见惯，这股风甚至也影响了属灵谈话。我常常听到人说，我觉得这是神对我的旨意，或者我觉得这是应该去做的事。因为我们的感觉很个人化，感受很深切，很容易让人相信，但是这并不意味着我们应该相信感觉。“信”这个词的词根在新约中出现了 241 次。近乎一半是使徒约翰使用的。他引导我们信靠父神、祂的应许、祂的道和祂的儿子，但是他一次也没有提到我们要相信感觉。这是战胜我们焦虑的感觉必要的出发点，是时候问自己：我真正相信什么？

1. 信靠祂

可能感觉神不关心，但是祂的确关心

当我认为是在独自背负重担的时候，焦虑就产生了。我里面有个

⁹ 诗篇 142:4, 5

声音说：即使亲近的人也不能切身体会你。由于他人看起来没有和你一模一样的重担，所以我们很容易相信这个谎言。当在加利利海上遭遇暴风的时候，门徒们就是这样的假设。马可如此记述了这个故事：

忽然起了暴风，波浪打入船内，甚至船要满了水。耶稣在船尾上，枕着枕头睡觉。门徒叫醒了，说：“夫子，我们丧命，你不顾吗？”

10

注意门徒们多么迅速地从惧怕转向指摘耶稣。他们错误地假设，如果他关心，他就会做点什么来改变他们的处境。当我们靠自己来摆脱困境时，很容易认为神不关心你。圣经并没有回避你生命中会有风暴的事实，圣经也没有因为你害怕而认为你软弱。相反，圣经告诉我们在忧愁和恐惧的时候要做什么：交给主。

“交给”这个词在圣经其他地方被用来描述脱下衣服扔在地上这个动作。这很形象，能帮助我们理解，就像把衣服从人身上脱下来扔到地上一样，焦虑的想法也是这样从人里面被扔出来。脱下你的焦虑，把它扔在那顾念你的神脚前。很显然，这样的行动需要对主极大的信靠，如果他不关心怎么办？也许这就是为什么在第七节中要强调神怜悯的一面。我们需要记住神关切、关怀的一面（你会在后文看到一个

¹⁰ 马可福音 4:37, 38

神各种名字的列表)。当焦虑感又在你心中升起的时候，就当回想神顾念的属性，提醒自己他知道，他也关心。信靠他。

2. 谦卑自己

也许感觉不像是骄傲，但却是骄傲

为更准确地解释彼得前书 5:7 节，我们来看看前后的经文。¹¹彼得为第七节预备了上下文。在第六节中他写到：“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。”然后他写下第七节：“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”¹²也许出乎我们的意外，谦卑对于战胜焦虑非常重要。我们忧虑好多事，像：工作的稳定，孩子的成功，接到医生那边不好的消息或朋友间的冲突。

大部分我们所焦虑的事情有一个共同的特征：我们无法掌控结果。当我们不谦卑的时候，就会错误地认为，如果有足够长的时间来思考，就能掌控结果。当处境失控的时候，这样的想法就显露出我们内心的骄傲来。你认为你能做只有神能做的事。神掌管万事，¹³而你

¹¹ *Just Like Jesus*, 28.

¹² 彼得前书 5:6,7

¹³ 但以理书 4:35; 罗马书 11:33-36

不是。这也是为什么彼得警告我们：“所以你们要自卑，服在神大能的手下。”尽管焦虑的思想可能感觉不是骄傲，但它们的确是骄傲。意思很明显：如果你不愿在神面前谦卑自己，你就不能把忧虑卸给神。

3. 保守你的思想

错误的思想也许不觉得有害，但其实是有害的

在第八节中，彼得给我们另外一个警告：“务要谨守、警醒，因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。¹⁴谨守的希腊字（有的也翻译成节制）在新约中只出现了四次，每次都是出现在患难的处境下。¹⁵可以预料，当面对试炼的时候，我们容易思维不清晰。希腊语 *nepho*（这里翻译为谨守）意思是避免被迷惑的事情影响，¹⁶这个词是从另一个意思为“避免醉酒”的词而来的。在这个上下文中是一个重要的提醒，把你与焦虑的争战看为属灵争战。警醒，警惕，魔鬼是主动和进攻的，就像饥饿的狮子。

但是，这里还有另外一个提醒，就像受酒精影响会损害我们的思

¹⁴ 彼得前书 5:8 15

¹⁵ 帖撒罗尼迦前书 5:6, 8; 提摩太后书 4:5; 彼得前书 1:13; 4:7, 5:8

¹⁶ W.E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* (McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989).

维一样，忧虑也会产生同样的影响。忧虑让我们很难按照符合圣经的方式去思考。¹⁷你的焦虑会消耗你的精力，就像上瘾一样，这样的思维模式变得很难打破，这也是为什么我们被命令要谨守。为了让一个酒鬼能胜过，他必须学会对眼前这杯酒说“不”。对焦虑的人也是一样，他们必须学习对忧虑的想法说“不”。他们需要警醒，防止对未来的筹划变成对未来的忧虑。

我们焦虑的问题最终是信心的问题，我们是相信感觉还是神的话向我们所宣告的？处理好这个问题是胜过焦虑的第一步，但是我们怎么才能改变？这是下一章的内容。首先，决定你要信靠什么，那么继续看下去。

第二个原则：改变

改变想法而不是处境

有时候，最有意义的事情往往发生在最平常的情景中。好多年前，我帮助当时五年级的女儿做数学作业，作业是学习公制度量衡系统。突然，我脑子里回想起当我还在五年期课堂的时候，数学老师告诉我

¹⁷ 马太福音 6:33

们说，我们需要学习公制度量衡系统，因为没几年美国就要全国通用这个系统了。我告诉我女儿这个事儿，并加上我的评论：“35年过去了，美国人还是固执地拒绝接受其他人都在使用的度量衡制度。不知道是因为什么？”我那11岁的女儿抬头看了我一眼，仿佛说答案不是明摆着吗。她用短短不到20个字把35年的历史提炼了一下：“爸爸，人都不喜欢变化，除非他们能从中得到些好处。”

除非你改变思考方式，否则你永远不能摆脱焦虑，而这样的改变有些你开始肯定会不喜欢。它们看起来太严苛、太基本或太困难。你会倾向于相信你真正需要的是改变处境，因此你转学、换工作、如果有必要换个配偶。但是不久，你会发现在新环境里你又故态复萌地开始焦虑。你需要的是改变想法，而不是环境，这也是为什么圣经说：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”¹⁸

保罗给腓立比人的信中包含一些胜过焦虑的建议，比你在任何其他地方看到的都更实际。在腓立比书4:4-8节中我们发现，需要改变我们如何看待忧虑、我们如何看待祷告以及我们应该思想些什么。

¹⁸ 罗马书 12:2

1. 改变你对忧虑的看法

神命令我们不要忧虑，当我们忧虑时，我们是在罪中。

通常我们感觉忧虑是偶然发生的，就像流感在我们正忙于日常事务时临到我们一样。因为忧虑是一种思考方式，所以很自然地就成为你下意识的反应。对那些习惯把忧虑当作首要反应的人，忧虑本身被看成是不得不做的事而不是可选择的。

当我们身处险境的时候，会很自然地害怕。但如果危险解除之后我们还继续恐惧的话，就会产生焦虑。让我举个例子，最近我遭遇了一场危及生命的车祸。尽管我神迹般地没有受伤，但是车祸中的一些场景却留在我的记忆里。举个例子，每当我坐到司机座位上的时候，我就仿佛听到金属的碎裂声，感到安全气囊鼓起来，看到满地挡风玻璃的碎片。这样的思绪如果置之不理的话，就会变成下意识的想法。如果我因此而焦虑，也许会暂时放弃开车，甚至彻底放弃。为了对付这些感觉，我会为神救了我的性命而感恩，把我的心思放在圣经真理上，然后凭着信心，发动车子开出车库。这花了几个星期的时间，但是最终这些焦虑的想法消失了，更新了的对神的信靠把这些记忆赶了出去。当危险迫近时我们感到焦虑是可以理解的，但是当没有危险的时候我们也焦虑，却是圣经禁止的。

尽管我们会感觉这些焦虑的思想在控制我们，圣经却清楚地表明它们并不能控制我们。保罗写到：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神”。¹⁹

希腊语和其他的语言不同，可以表达出写作者行动时的态度。我们管这个叫动词语气，可以是对事实的陈述²⁰、愿望或可能性²¹或者一个命令²²。当圣灵在说“应当一无挂虑”的时候，他是在强调一个命令，这很重要。对于命令我们需要作出选择：服从或不服从并承担相应的后果。如果神想说焦虑是不能改变的，他就会用陈述语气。如果他希望你相信胜过焦虑仅仅是个愿望，他就会用虚拟语气。但是神希望你认识到，焦虑是你所做的选择，所以他使用了祈使语气。他发出一个命令，借助圣灵的能力，你可以也乐意顺服这个命令：应当一无挂虑。毕哲思在他的《高尚的罪》一书中是这样谈到焦虑的：

当你或我对某人说：“不要焦虑”或“别担心”的时候，我们只是试着鼓励那个人，或者建设性的劝告。但是当耶稣（或者保罗、彼得在圣灵的默示下写作）对我们说

¹⁹ 腓立比书 4:6

²⁰ 陈述语气

²¹ 虚拟语气

²² 祈使语气

“不要焦虑”，就是一个带有约束力的命令。换句话说，神的旨意是让我们不要焦虑。更确切地说，焦虑是罪。

焦虑是罪有两个原因：首先焦虑是对神的不信。在马太福音 6:25-34 节中，耶稣说，若天空中的飞鸟和野地里的百合花天父尚且看顾，他岂不更加看顾我们身体的需要吗？而彼得告诉我们，我们之所以能把忧虑卸给神是因为他顾念我们。因此，当我们屈服于焦虑，事实上就是不相信神会看顾我，他不会在这个引发我焦虑的具体处境中关心我。焦虑是罪也是因为，这样想是对神在生活上的供应不满足。神的供应清晰地显示出神为了他自己的荣耀和他子民的益处，而在他所造的宇宙中掌管所有的处境和所发生的一切事。有些信徒很难接受神掌管一切的事情和处境这个事实，而且即使那些相信这个真理的信徒也常常会看不到。相反，我们倾向于专注在当下引发我们焦虑的原因，而不记得这些原因也都是在神权能的掌管之下的。²³

当我们如此谈论焦虑的时候，也许听起来有点严厉，但是是为了

²³ 《高尚的罪》，毕哲思著。Jerry Bridges, *Respectable Sins* (Colorado Springs, CO: Navpress, 2007), 64-65.

帮助而不是伤害。将焦虑看为一种选择给了我们自由去胜过它，你不是焦虑思想的受害者。无论你怎么觉得习以为常，焦虑仍然是你所作出的选择。

在我的第一本小册子《正如耶稣：健康成长的圣经策略》里，描述了从使用下述方法思考你的惯性思维中所得到的自由。

我们通常把习惯想成是我们做的事，然而最容易成为习惯的是我们的想法。每天早上上班或上学之前，你估计会做一系列“下意识”的事情，但是它们真的只是“下意识”吗？抑或它们其实是头脑的惯性？诸如：刷牙、洗澡、倒麦片和冲咖啡。我们的快餐文化很好地抓住了这个事实。我们说：“我从来不用想第二遍。”这是否暗示其实第一遍我们是慎重思考过的？

这个事实同时带来了好消息和坏消息。好消息是，我们的思想仅仅是习惯，而不是下意识的行动。因此，靠着圣灵的大能，我们可以选择我们要想什么。瓦解旧有的思考模式并且建立起新的模式是有可能的。坏消息是这些思想出现的太快太频繁，它们容不得停顿。这也是为什么圣经说：那时，你们在其中行事为人，随从今世的风俗，顺

服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。

这段经文对我们的战场在哪里有着绝佳的提醒。当我们过去活在肉体的私欲中时，我们随着肉体 and 心中所喜好的去行。而顺着圣灵而行意味着我们培养新的思考方式，帮助我们来节制这些肉体的私欲。²⁴

把忧虑看为罪并不意味着我们从此不再受其困扰。相反，当我们竭力却失败的时候，神给我们一个出路。他是赦免的神，当我们带着悔改的心来到他面前，他赦免我们并在我们需要的时候赐下恩典。²⁵但是认罪本身并不足够，神还给我们另外一个胜过焦虑的帮助：祷告。

2. 改变你对祷告的看法

让祷告成为你下意识的举动，而不是应急开关

²⁴ *Just Like Jesus: biblical strategies for growing well*, 46-47.

²⁵ 约翰一书 1:9

圣经说：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。”²⁶当我和一个陷入焦虑的人谈话的时候，我通常最先会问问他们的祷告生活如何。我发现大多数焦虑的人是祷告的，但是他们的祷告非常单一：他们祷告神能把焦虑拿走。对他们而言，祷告是应急开关，当他们感到受不了的时候就去按一下。但是这样的祷告缺乏帮助我们胜过焦虑所需的持久力量，然而幸运的是，神没有让我们留在无知中。圣经中记录了 650 处祷告，无论处境如何，有足够多的例子来告诉我们如何祷告。

我希望鼓励你把祷告培养成一种习惯，而不是按应急按钮。使徒保罗在命令我们不要忧虑之后，立刻向我们提出了这个新的习惯，他写到：

应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。²⁷

对一个焦虑的人来说，这段经文提供了一个很深刻的应许来源：神的平安……必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。但这个应许是以

²⁶ 腓立比书 4:6

²⁷ 腓立比书 4:6-7

持续不断地祷告生活为前提的，保罗用四个词来描述我们与神的这个交流的：祷告、祈求、感谢和请求。

(1) 祷告：认识到没有什么事对神来说是太小或太大了

经文告诉我们要“凡事藉着祷告”。没有什么事对神来说是太小了，不值得关注。耶稣提醒我们，天父连一只麻雀掉下来都知道。²⁸世界上大概有一千亿只鸟，各式各样，大小不一，但是神连失去最小的一个都知道。不要认为你所关心的事对神来说太小了，他对它们感兴趣。诗人写到神向他生命所怀的意念是何等众多，他说：

我未成形的体质，你的眼早已看见了。你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册上了。神啊，你的意念向我何等宝贵，其数何等众多！²⁹

因为我们家住的靠近泽西海滩，夏天我们常去那里。木板路、沿路的商店、骑行、吃饭的地方，使这里成为西部最受欢迎的海滩，大西洋的惊涛骇浪在东侧。因为海岸线没有天然的保护，因此就渐渐地被冲蚀了。每一年，人们从半英里外的海底运沙子重填，用巨大的管

²⁸ 马太福音 10:29

²⁹ 诗篇 139:16-18

子把沙子运回海滩。而每一年冬天，海洋又会把这些海滩冲刷走，使沙子沉入半英里外的海底。这个工程浩大，人们使用推土机和重型机械来重填海滩，仅仅重整一块海滩的费用就高达一千五百万美元。³⁰设想一下：神对你的意念多于海边的沙子。纠正一个我们常用的俗语，不是魔鬼注意细节——神才是注意细节。

有好多年，我妻子许姆把最小的需要都在祷告中带到主面前。当我们刚订婚的时候，要搬家到加州以便我去上神学院。在去过洛杉矶一次之后，我认为在那里找房子会很难。所以当有一个房东给我打电话说，有一个两居室的房子只需要一居室的费用时，我很高兴。知道许姆一直在为此祷告，所以在说定之后，我等不及要告诉她这个消息了。我至今还记得她说的话：“这很好，亲爱的，你问过在公寓里有没有洗衣房吗？我为能有这个而特别祷告了，你能不能再给房东打个电话问问这个事儿？”我记得当时我想：“难道我们要让一个又小又脏的洗衣房影响我们接受这么明显的对祷告的回应吗？”我支支吾吾试图找个借口不要为这个事儿去烦房东，但是许姆非常期待（非常坚持），我只好打了电话。我大概说了下面这些话：“我们非常感谢您提

30

<http://oceancity.patch.com/articles/beach-replenishment-howdoes-it-work#photo-13910472>

供的房子，我们准备签合同，但是我未婚妻祷告希望在公寓里有个洗衣房，请问有吗？”

“是的，有。”维克先生回答说，然后是一阵沉默，似乎他有什么要说，但不知道要怎么说。“菲尔，我的租客都是长租，你那间的房客租了 30 年了。对我来说，这样临时通知的情况下很少能有空房。这让你未婚妻的祷告显得非常特别，因为空出来的那套房正好是在洗衣房隔壁。”我们在那里住了四年，在此期间，那个洗衣房一直在提醒我们，没有什么请求对神来说是太小了。

耶稣也教导说，没有什么对神来说是太难了。³¹当我们陷入焦虑，是认为必须独自承担艰难——及其后果。诗人同时抓住了神的看顾和大能，他写到：

你起初立了地的根基，天也是你手所造的。天地都要灭没，你却要长存；天地都要如外衣渐渐旧了，你要将天地如里衣更换，天地就都改变了。惟有你永不改变，你的年数没有穷尽。你仆人的子孙要长存，他们的后裔要坚立在你面前。³²

当我们家开始建房子的时候，我看着工人打地基。在挖掘的时候，

³¹ 马可福音 14:36

³² 诗篇 102:25-28

他们很小心不去破坏要放置混凝土墩子那个地方下面的土壤。从我们家建好之后，尽管经历了两次飓风，这个根基也没有移动过。秘密不在于我们家房子的地基，而是在于大地的根基。因为在我们家地基下面的大地没有被破坏，我们的地基就是安全的。这对于我们个人的生命也是一样的，我们的神不光是有大能来立地的根基，而且他以同样的大能全权掌管你和我生命中的事情。当尼布甲尼撒王认识到这个时候他说：“世上所有的居民都算为虚无，在天上的万军和世上的居民中，他都凭自己的意旨行事。无人能拦住他手，或问他说：‘你作什么呢？’”³³对那一位立大地根基和铺张星宿的神来说，没有什么事是太大的。神给我们提醒：藉着祷告，我们把所挂虑的带到他面前，用不同的眼光来看待你的困难。不要认为它们太小，神顾念。不要认为它们太大，神有大能。

（2）祈求：向神承认你的需要

“祈求”这个词意思是“祷告”，但这不是它最初的意思。词根 *deesis* 的意思是“缺乏或有需要”³⁴，这对陷入焦虑的人来说是一个很重要的起点。因为我们试图靠自己背负重担，但又缺乏力量或能力

³³ 但以理书 4:35

³⁴ G. Kittel, G. Friedrich, & G.W. Bromiley, *Theological Dictionary of the New Testament* (Grand Rapids, MI: W.B. Eerdmans, 1985).

来承担，所以我们容易陷入焦虑中。这也是为什么彼得会鼓励我们要将“重担卸给神”，³⁵我们不该独自背负重担。

大多数被焦虑困扰的人很少向别人承认这是个问题，想想看：你最近一次听到某人请求为他的焦虑祷告是什么时候？你肯定只能想起在祷告会上有限的几次提及，似乎没有人为此而挣扎。但是统计数字与此正相反，有一个研究显示超过四千万美国人困扰于某种形式的焦虑。³⁶尽管为癌症或者失业祷告是很常见的，但个人当众承认自己焦虑并请求他人祷告还是很少见的，但是这恰恰是神定意用来帮助我们的途径。不要焦虑，承认你的需要并带到主面前。

在耶稣被捕受刑的那一夜，他预见到彼得的焦虑以及他不愿意承认的心，注意耶稣怎么说的：

西门，西门！撒但想要得着你们，好筛你们像筛麦子一样。但我已经为你祈求，叫你不至于失了信心，你回头之后，要坚固你的弟兄。

37

耶稣选择用来代表“祷告”的词在腓立比书 4:6 节中翻译为“祈

³⁵ 彼得前书 5:7

³⁶ http://www.nlm.nih.gov/statistics/1ANYANX_ADULT.shtml

³⁷ 路加福音 22:31-32

求”。耶稣是说：彼得，我看到你的缺乏，我看到你的需要，即使你拒绝承认。我会为你祷告，胜过焦虑的一部分是承认你的需要，把它带到神面前。和他人分享，以便他们能为之祷告。承认你的挣扎，并不断地祷告可以胜过。

(3) 感谢：找到赞美神的理由

焦虑的人也许开始会难以找到可以感恩的事情，但是有一颗感恩的心是可以培养的习惯。³⁸保罗把感恩列为祷告的第三步，因为他知道焦虑的思想与感恩的思想不能并存。在焦虑的内心深处是渐渐增长的不满足。我们相信如果处境改变就会有平安，但是我们所渴慕的平安仍然离我们很远，因为我们将之与不能掌控的处境紧紧联系在一起，我们至少是对现状不满。操练感恩就会培养出满足的心，即使是在最悲惨的处境中。思想圣经中尽管面对艰难却仍有感恩的人物：约伯³⁹、耶利米⁴⁰、保罗⁴¹。也许保罗表达的最好：

我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足、或飢

³⁸ 要培养个人敬拜请见《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》。

³⁹ 约伯记 1:21

⁴⁰ 耶利米哀歌 3:21-24

⁴¹ 腓立比书 4:10-13

饿、或有余、或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。⁴²

保罗并没有把处境当作他感恩和满足的原因。相反，他视这些艰难的时候为感恩的机会，因为基督所加给的力量使得他可以忍耐。而且他写到，这些艰难的时候使得他把信心放在基督而不是自己身上。⁴³我曾经听某人这样分享：“如果神能保全你经受得住，他就不会让你远离（艰难）。”这是保罗所发现的秘诀。神通过这些困难增强他属灵的忍耐力，并使得他更加依靠主耶稣，这是保罗感恩的焦点。他为自己有机会改变而感恩，他并不寻求改变处境。这也是你可以培养的思考模式（见后文有一些可以应用这个真理的操练）。

（4）请求：先求神的国

培养祷告的前三个步骤会极大地改变你祷告的内容。你祷告时会较少感到像是在按应急按钮，而会开始求神一些更好的事情，而不是仅仅让他拿走焦虑。也许这就是为什么保罗把请求放在祷告的最后一步。想象一下，如果认真地实践了前面这三个要素，你的请求会有怎样的改变啊。让我们同时来查看这些词以及它们的应用：

⁴² 腓立比书 4:11-13

⁴³ 哥林多后书 12:7

祷告：你理解了没有什么对神来说是太小了以至于他不关心，或是有任何请求太大了以至于神不能达成。你也许会发现，把这些放在祷告的开始是非常有帮助的。的确，神并不需要被提醒，但通常我们需要。没有任何事情是太小或太大了。

祈求：你谦卑地承认你自己无法自己承担生活。你意识到你欠缺能力和耐力来承担所忧虑的事情，但等候主的必重新得力。⁴⁴你会发现，当借着祷告承认你有所不能，就会越发地倚靠主。

感谢：回顾神过往在你生命中的工作。反复思想神的某方面性情，是你需要为之感恩的。用感恩的心代替忧虑，即使在最艰难的处境中，你也可以献上感谢。⁴⁵

完成了上述三个步骤之后，你就预备好提出祷告的请求了。我们大多数人把祷告的大部分时间花在请求上，仿佛神需要被提醒才了解我们的需要。但是当耶稣谈到焦虑，他明确的宣告说我们所需用的我们的天父是知道的，⁴⁶他说：

⁴⁴ 以赛亚书 40:31

⁴⁵ 腓立比书 4:4

⁴⁶ 马太福音 6:32

所以，不要忧虑说：“吃什么？喝什么？穿什么？”这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。⁴⁷

耶稣鼓励我们改变祷告请求的内容。我们不再只寻求从焦虑中解脱出来，而是求神的国和他的义。对焦虑的人来说，只有当你首先实践了前面三个步骤：祷告、祈求和感谢之后，这才能成为可能。

在腓立比书 4:6 这个四步祷告模式之后，圣经给我们 4:7 节的应许：“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。”⁴⁸对那些在焦虑中挣扎的人来说，这给予了巨大的盼望。谁不想要神自己所赐的平安呢？这平安超乎我们的理解，保守我们的心怀意念。然而，要彻底把焦虑的思绪赶出去，你还需要阅读和实践后面的经文。

3. 改变你所思想的对象

这是你的思考。你有责任管理你的思想。

⁴⁷ 马太福音 6:31-33

⁴⁸ 腓立比书 4:7

对一群处境不佳的信徒，⁴⁹保罗写到：

弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。⁵⁰

这节经文列出了八种品质，包括一个要求：“这些事都要思念。”无需多言，忧愁和焦虑不在这个名单中。

我曾经有一个朋友，他父亲是脑外科医生。他父亲承认，尽管神经外科医生多年研究大脑，而且他也做了无数脑部手术，但对大脑仍然有很多不能了解的。科学家和哲学家仍然不清楚的一件事就是大脑和思维的关系。我们需要小心不要把这两个词混淆了，它们实际上是有非常不同的意思，当我们并列看定义的时候就会对这些差异看得更清楚。大脑是在头骨内一个由柔软的神经组织组成的器官，作用是控制感觉、智力和神经活动。而思维是意识和思想的能力，它决定一个人思考、理性和作出决定的能力。⁵¹

⁴⁹ 保罗向腓立比人保证神会供应他们所需的。这是一个醒目的提醒，说明他们是在极穷之间而不是在富足之中有乐捐的心。

⁵⁰ 腓立比书 4:8

⁵¹ C. Soanes & A. Stevenson, *Concise Oxford English Dictionary* (Oxford: Oxford University Press, 2004).

当谈到焦虑，分别思维和大脑是非常必要的。因为忧虑与你的思想是如此紧密，你必须先回答这个问题：我们能控制我们的思想吗？抑或只是柔软的神经组织受到某种刺激之后产生的电流？尽管科学家和哲学家继续争论，⁵²圣经对此有更确定的答案。你不是一个受害者，遭受在你两耳之间那个区域的一系列电流刺激，你能控制你的思想。思想下列圣经经文：

因为你体贴神的意思，只体贴人的意思。⁵³

将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。⁵⁴

因为随从肉体的人体贴肉体的事；所从圣灵的人体贴圣灵的事。体贴肉体的就是死，体贴圣灵的乃是生命平安。⁵⁵

你们当以基督耶稣的心为心。⁵⁶

你们要思念上面的事，不要思念地上的事。⁵⁷

⁵²

<http://www.scribd.com/doc/2451851/Is-There-a-Difference-Between-the-Mind-and-Brain>

⁵³ 马太福音 16:23

⁵⁴ 哥林多后书 10:5

⁵⁵ 罗马书 8:5-6

⁵⁶ 腓立比书 2:5

我们被命令要管理思想，而且我们要承担这样做或不这样做的责任。我喜欢责任这个词，我从中能听出两个词。我是“回应-能够”（response-able）。我也要对我的回应交账，因为靠着基督赐予的能力我是可以如此做的。⁵⁸因此，如果我是有责任的，我如何治死这些思想？圣经提供两个途径：更新心意和放置你的思想。

（1）更新你的心意：扎根在道上

罗马书也许是圣经中教义最集中的书卷了，但是不要让它的神学关注欺骗了你，因为这本书也是极具实践性的。思考罗马书 12:2 节提出的挑战：“不要效法这个世界，只要心已更新而变化。”变化这个词是从希腊语而来的，从这个词演化出变形这个意思，这个词意思是改变形状。当耶稣登山变相，衣裳变得洁白如光的时候，就用的是这个词。⁵⁹在罗马书 12:2 节中这个词被用来形容发生在我们每个信徒身上的变化。⁶⁰这个真理给那些不断落入同一试探的人以极大的盼望，

⁵⁷ 歌罗西书 3:2

⁵⁸ 腓立比书 4:13, NASV

⁵⁹ 马太福音 17:2; 马可福音 9:2

⁶⁰ 动词变化“是现在进行时被动语态。尽管是神带来了改变，但我们必须自愿服在他的手下使之能够发生。神不会违背我们意志来“改变”我们。现在时态说明这个过程是持续一生之久的。改变不是一蹴而就的。”（R.H. Mounce, *The New American Commentary: Romans* (Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers, 1995)).

你能够改变，秘诀就在于更新这个词。

约翰·麦克阿瑟说：

圣灵藉着更新心意，这一新约圣经核心和不断重复的主题来达成变化。外在的改变是因着内里心意的更新而发生的，而圣灵改变我们心意的途径是道。大卫见证说：“我将你的话藏在心里，免得我得罪你。”⁶¹神自己的话是圣灵使用来更新我们心意，并因此改变我们生命的工具。⁶²

认真研经且持续不断地读经，努力地背诵圣经经文，这都是神应许更新我们心意的途径。⁶³我看到一些与焦虑争战的人的圣经已经被翻烂了，页边贴上彩色的标签以便更容易查找。我看见忧愁的人把经文写在 3x5 的卡片上以便背诵，这样的更新是一个过程。坦白说，我们都想变化一瞬间发生并且需要付出的努力越少越好。通常我们忽视那些能够带来持久影响的行为模式，因为我们想让焦虑立刻停止。我

⁶¹ 诗篇 119:11

⁶² 《罗马书》(英文)，约翰·麦克阿瑟牧师新约圣经注释，(芝加哥，慕迪出版社，1991年)。

⁶³ 诗篇 19

们忘了我们是如何成年累月地陷入焦虑的思维模式里的。圣经让这一切都改变，但是不是仅仅靠着一两节经文。为了促进这个过程，你会在后文找到安慰的经文，在后文看到一个 28 天读经表以及一个 20 句经文背诵。

(2) 体贴：有意识地思考

圣经里多次鼓励我们要“体贴”。保罗在罗马书中写到：

因为随从肉体的人体贴肉体的事，随从圣灵的人体贴圣灵的事。

体贴肉体的就是死，体贴圣灵的乃是生命平安。⁶⁴

有些人把“体贴”这个短语用另一个词来翻译：思想。⁶⁵背诵一节经文或读一章圣经并不够，你还需要昼夜思想这些，如果你希望改变就需要认真的来对待。说自己相信道能更新你的心意是一回事，但是藉着昼夜思想使得道有机会来达成更新又是另外一回事了。要记得，焦虑的思想已经成为你的好朋友。你也许没怎么注意在一天的结束它们是如何影响你的感受的，但实际上它们已经盘桓很久了，它们以你的头脑为家了。圣经要更新你的心意，你就要主动选择你要体贴

⁶⁴ 罗马书 8:5-6

⁶⁵ John MacArthur, *The MacArthur Study Bible* (Wheaton, IL: Crossway Books, 1997).

什么。

二十五年前，有一个深陷麻烦之中的年轻人走进我的办公室。他的朋友为了给他鼓励陪着他来，他们俩一起开始滔滔不绝地讲起他的故事。当他还在8年级的时候，被一个高中生性虐待了。当上了高中，他陷入了抑郁，试图自杀并被送进了医院。他独自承受这个痛苦的秘密，父母和辅导员都不知道他的过往。现在，七年过去了，他的焦虑与日俱增。恐惧和忧虑在他的睡眠上暴露出来，他总是梦到那个虐待他的高中生。我那个时候刚从神学院毕业，牧养经验有限。我记得我拿起圣经祷告求主引导，我知道我在面对一件超过我能力的事情。

我问这个年轻人在睡前会想什么。他承认过去的痛苦占据了他的思想，他流着泪说：“我就是祷告神让噩梦不会发生。”

“我知道你在祷告，但是你那个时候在想什么？”

“噩梦啊，”他说，“我不知道怎么才能停下。”

我们打开圣经翻到腓立比书 4:8 并一起读：

弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。⁶⁶

我说：“你的任务就是按照这个清单制定一个你要思想的事的计划。”我们又一起阅读下一句经文：“你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行，赐平安的神就必与你们同在。”⁶⁷

“光是背诵还只是第一步，你还需要实际去做。”我补充道。

“做什么呢？”他问。

“思想这些事”我回答说。

我们一起画了一个八边形。他把经文中的八种品格写在每一边的线外面。在线里面我们写上“停！想想这些事。”在另外一张纸上，他把每个品格写在一行的抬头。八行里写下他能够想的关于“真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的、德行、称赞”的任何事情。

⁶⁶ 腓立比书 4:8

⁶⁷ 腓立比书 4:9

一周后他和朋友回来了，他们俩坐下。我问：“圣经经文背得如何？”他的朋友微微一笑，摇了摇头，仿佛他知道一些我不知道的秘密一般。

我问：“为什么笑啊？”

“你是想让他从前往后背，还是从后往前背？”

我说：“那我们先从前往后吧。”那个年轻人背的非常流利，一个词接着另一个词。

我有点怀疑地问：“你真的能从后往前背吗？”然后一个词一个词地，他从后往前背，没有错一点儿。我说：“这真是令人惊叹。那你的噩梦怎么样了？”他看着我的眼睛，耸耸肩，笑着说：“什么噩梦啊？”

第三个原则：渴慕

渴慕神胜过摆脱自己的焦虑

如果真有时光机，我会希望去几个地方。我会把转盘调到上世纪50年代的某个周一下午，我的坐标是圣吉尔街的一个英国酒馆里的小房间，房间名是“鹰和孩童”。我去那儿唯一的目的是：

偷听。我会非常想听查尔斯·威廉斯、雨果·戴森、托尔金和路易斯午间在拼起来的桌边的谈话。如果这样的事情能够实现，我想我会常常去。想想如果能听到《指环王》最初的朗诵是多么酷的一件事啊，而我最想听的就是路易斯是如何从一个无神论者成为基督教最重要的护教者之一的。我禁不住去想但确信在某个阶段，他开始了我最喜欢的关于渴望的作品的构思：

看起来我们的主认为我们的渴望不是太强了，而是太弱了。我们是一些半心半意的被造物，当无限的喜乐提供给我们的时候，我们却被酒精、性和野心所迷惑。就像贫民窟里无知的孩童只想做一个泥饼，因为他无法想象到海度假是什么。我们太容易满足了。⁶⁸

焦虑的人最渴望的就是脱离焦虑。但是若这种寻求脱离只是一种“在贫民窟里做一个泥饼”又会怎么样呢？若神对你的计划并不包括让你脱离焦虑，但却让你藉着一生与焦虑争战而发现依靠神的巨大喜乐呢？若神知道你在这个方面的软弱，因此使用环境来使得你更加依

⁶⁸ The Weight of Glory, and Other Addresses.

靠他而不是拿走问题呢？⁶⁹也许看起来他是在攻击你，但其实他是为着你的益处。⁷⁰神想给我们的远超过仅仅是脱离焦虑，⁷¹他希望增加我们的信心。

大卫王明白这个真理，他实在是有很多可以忧虑的，但是他在诗篇 37 篇中的忠告显示出，他已经学会了渴望超过脱离焦虑的事情。注意他的话是这样的：

不要为作恶的心怀不平，也不要向那行不义的生出嫉妒。因为他们如草快被割下，又如青菜快要枯干。你当倚靠耶和华而行善，住在地上，以他的信实为粮；又要以耶和华为乐，他就将你心里所求的赐给你。当将你的事交托耶和华，并倚靠他，他就必成全。⁷²

在接下来的几节经文中，大卫又两次提醒他的读者不要忧虑。

⁶⁹ 哥林多后书 12:9-10

⁷⁰ 雅各书 1:2-4

⁷¹ 马太福音 6:33

⁷² 诗篇 37:1-5

你当默然倚靠耶和华，耐性等候他。不要因那道路通达的和那恶谋成就的心怀不平。当止住怒气，离弃忿怒；不要心怀不平，以致作恶。因为作恶的必被剪除，惟有等候耶和华的必承受地土。⁷³

大卫三次以否定句来警告我们：不要忧虑，然而他没有停在这里。他又四次以肯定句来鼓励我们：1.倚靠耶和华，2.以耶和华为乐，3.当将你的事交托耶和华，并且4.然倚靠耶和华。这四个短语为你提供了另一种选择，超过仅仅渴望脱离焦虑，它们是使你从渴望解脱到渴慕神的进阶之路。

1. 倚靠耶和华

也许圣经中最为人所知的关于倚靠神的经文是箴言 3:5：“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。”尤金·毕德生重新翻译了这节经文：“要从心底信靠神，不要试图自己搞定所有事。”⁷⁴焦虑的人试图自己面对但又知道没有这个能力，这尤其表现在我们对他人的忧虑上。我们和家人的关系就是一个很好的例子，父母容易为儿女的将来担忧，姐姐担心弟弟吸毒的问题，一个中年妇女担忧上了年纪的父母

⁷³ 诗篇 37:7-9

⁷⁴ Eugene Peterson, *The Message: The Bible in Contemporary Language* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2005).

日益衰退的健康状况。当我们去处理其他人的选择时，结果不在我们手上，因为他们有自己的意志，我们不能让他们期待他们自己不期待的。⁷⁵我们可以指导和管教孩子，我们可以为我们的兄弟姐妹毁坏性的选择而悲伤，我们可以满带爱意地和父母分享我们的关切。但是在这些关系中，我们最终不能掌控他们的意志，⁷⁶这在我们能力范围以外。我们无法看到他们的未来，因此我们焦虑。要最终胜过这个类型的焦虑，你需要承认你的有限，并信靠那位无限的。

我们大多数人只信任那些和我们有实质性关系的人。例如，当我外出时，我想找一个人帮我收着 1000 美元，我肯定要找我最了解的人。我能否信任你取决于我对你的了解，我有多了解你的性格、意图和目的。我们和神的关系也是一样，若你对拯救你的这一位的认识不增长的话⁷⁷，你就不太能信靠他，然后你就会再次陷入焦虑。

我们有个朋友喜欢说：“如果你不认为神是良善和慈爱的，你就不会被他的权能所安慰。”仅仅是因为圣经宣告说神掌管一切⁷⁸并不意味着我就能信靠他。耶稣明白这个，他能够从信靠天父掌管他的未

⁷⁵ 与尼古拉斯·艾伦医生 (Dr. Nicholas Ellen) 的谈话。

⁷⁶ 提摩太后书 2:24-26

⁷⁷ 彼得后书 3:18

⁷⁸ 但以理书 4:34-35

来中得安慰，是因为他不断地认识到父的慈爱。⁷⁹如果你不如此做，就会在你最看重的事情上不能信靠神。你就会试图自己来保护它们，而这么做，焦虑的习惯就会卷土重来。信靠神对于胜过焦虑是必要的，而要完全信靠神，前提就是对神有足够的认识。

2. 以耶和華為樂

路易斯在 15 岁的时候成为无神论者。尽管他成长于一个去教会的家庭，他承认他与宗教的疏离始于他将之视为“苦役和责任。”⁸⁰这使得他早期的作品非常有力。他发现寻求神是值得渴慕的，而不仅仅是义务。在诗篇 37 篇中，大卫王也说了同样的话：又要以耶和華為樂。翻译者选择为乐这个词来表达希伯来词汇中意为“柔软的和精致的”那个词。它的意思是一种享受和喜乐的生活。⁸¹在比较靠前的一篇诗篇中，大卫把以神为乐和永恒联系在一起，他写到：“你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐，在你右手中永远的福乐。”⁸²这也是约翰·派博修改了《威斯敏斯特要理问答》中的一个字的目的。这份有四百年历史的文件说：“人的首要目的是荣耀神，并

⁷⁹ 约翰福音 15:9. 另见《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》。

⁸⁰ http://en.wikipedia.org/wiki/C._S._Lewis

⁸¹ F. Brown, S.R. Driver, & C.A. Briggs, *The Enhanced Brown-Driver-Briggs Hebrew and English Lexicon* (Oak Harbor, WA: Logos Research Systems, 2000), 772.

⁸² 诗篇 16:11

以他为乐直到永远。”但是派博认为如果这样写会更清楚：“人的首要目的是通过以神为乐直到永远来荣耀神。”⁸³我同意派博的修改，当我们以神为满足的时候是最荣耀神的。⁸⁴

以神为乐是胜过焦虑的关键。我们倾向于单向思维，我们越痴迷于摆脱焦虑，就会有更多的焦虑。关注这个世界会让我们不堪重负，所有的欢乐都终将消逝。但当你开始以神为乐，喜乐就会重新回来，忧虑就再无容身之地，喜乐和焦虑很难并存。随着以神为乐这个命令的是一个应许，经文说“他就将你心里所求（原文做所渴慕的）的赐给你。”⁸⁵渴慕这个词可以理解为“请求”或“请愿”。⁸⁶当我们以神为乐的时候，我们会把我们所渴慕的变为祷告。⁸⁷想象一下，每当心里产生了焦虑，你都将之视为一个信号，使得你到主前祷告，你就没有时间忧虑了。你会将你的重担卸给神，并交托给他。⁸⁸如果我们像这样专注神，最终我们就会得到我们所渴慕的——神所赐的平安。

⁸³ <http://www.desiringgod.org/dg/id87.htm>

⁸⁴ <http://www.desiringgod.org/resource-library/sermons/god-is-most-glorified-in-us-when-we-are-most-satisfied-in-him>

⁸⁵ 诗篇 37:4

⁸⁶ J. Strong, *The New Strong's Dictionary of Hebrew and Greek Words* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1996).

⁸⁷ D. A. Carson, *New Bible commentary: 21st Century Edition* (Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 1994).

⁸⁸ 彼得前书 5:7

3. 当将你的事交托耶和华

当我还是孩子的时候，有一个夏天我们家准备去度假。当要做长途旅行的时候，我父亲的习惯是在出发前为路上的平安祷告。当我们的车停在我们那长长的石子路尽头时，我父亲问谁愿意祷告。我第一个举手，所以就被委任来寻求神的怜悯。我父母后来告诉我，我祷告的大部分内容都是求神不要让我们在离家半英里外的一座桥上出事故，我确信我父母笑了。我父亲后来说，尽管他不知道路上会发生什么，但是他非常确信我们不会在桥上出事故。这是一个七岁孩子祷告的力量。

当经文说当将你的事交托耶和华，它是在描述一个途径、一个道理、一段旅程。⁸⁹类似全家度假，只是不止一周，而是一辈子。如果我在一生中都保持我七岁时对祷告的看法会如何呢？若每天清晨我都将那一天路程中所有的事都交托给神会如何呢？若我一天都保持这种祷告的态度呢？若你这样做会如何呢？也许这就是圣经说：“不住地祷告”⁹⁰的意思吧。当我们一直祷告就很难忧虑，这也是为什么

⁸⁹ R. L. Harris, G. L. Archer, Jr. & B. K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago, IL: Moody Press, 1999), 196–197.

⁹⁰ 帖撒罗尼迦前书 5:17

威廉姆·詹姆士说：“医治忧虑的终极药物是祷告。”⁹¹

当将你的事交托耶和华，他关切最小的细节，他也有能力解决最大的困难。

4. 默然倚靠耶和华

当我们焦虑的时候，很难保持默然。我们认为如果工作更努力，焦虑自然就一扫而光。但是当我们完成一个任务，就会产生对下一个任务的焦虑。我们跑得更快，但只发现焦虑早就在下一站等着我们呢。我们不能解决或逃离我们的焦虑，这激发大卫王写下：“你当默然倚靠耶和华，耐性等候他。”⁹²在后面的诗篇里，神以第一人称说：“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。”⁹³圣经把我们能够静默和等候神与他所做的和将要做的事紧密相连。

彭科丽出生在荷兰，她的家在大屠杀期间秘密地藏匿了犹太人，他们这种勇敢行为的后果就是被纳粹关进集中营。科丽和她姐姐数年被关押在拉文斯布吕克集中营（Ravensbrück）。我曾经走在那里由妇

⁹¹ <http://quotationsbook.com/quotes/tag/worry/#sthash.f4GdqosW.dpbs>

⁹² 诗篇 37:7

⁹³ 诗篇 46:10

女和孩子带血的手所铺下的石子路上，现在那里撒满鲜花，直到焚化炉，大部分的囚犯在那里成为烟和灰。尽管营房已经不存在了，但地基的遗迹还见证着上万人在那里渡过的最后的日子。很难想象生活这样的环境里，会是何等的恐惧和焦虑。强奸和虐待是家常便饭，每天生活的内容至于沉重的劳动，死亡是唯一的解脱。然而这个环境促使彭科丽写到：“忧虑这种无效的想法不停地打圈圈，在恐惧的漩涡中消失得无影无踪。”

这是一个充满洞见的宣告，值得一读再读。忧虑这种无效的想法不停地打圈圈，在恐惧的漩涡中消失得无影无踪。在忧虑的漩涡中，很难认出我们的恐惧。我们的思想转个不停，但最终，这不是关于我们的忙碌，而是关于神的信实。这不是关于你做什么，而是关于他做了什么。民谣歌手安德鲁·彼得森在《你可以放心休息》的歌词中抓住了这个观点。

你太忙碌使得自己崩溃，你像斗牛士一样狂奔，你的微笑和你对死亡的惧怕一样。你没有信心，也无法呼吸。你如此惧怕无处可去，但你不孤单，我会一直陪着你。你不需要如此努力，你可以放心休息。你不用证明自己，你

已经属我。你无需隐藏内心，我已然爱你。我保抱着你，
你可以放心休息。⁹⁴

停止奔跑，信靠主，以他为乐，将你的事交托给他，默然倚靠耶
和华。这四个步骤足以使最焦虑的人也可以放心休息。

⁹⁴ Lyrics by Andrew Peterson © 2012.

第二部分：行主耶稣所行的

老师看着周围聚集的群众，微笑着坐下来。⁹⁵微风吹过加利利的小山丘。加利利海在后面作背景，群众听得很投入，⁹⁶他的教导让他们出神。不仅仅是当地人聚集到这里，还有从南⁹⁷从北⁹⁸远路而来的人，他们只有一个目的：来听这位老师讲并且被他医治。医治的果效很惊人，无论是慢性还是急性病，人们走的时候都完全康复了。有时候他会摸他们，有时候只是说句话，但无论如何，他们都会被医治。

当他教导时，是另外一种医治——对灵魂的医治。你心所想要的那些拆毁性的行为看起来不再那么强烈，过去的虐待也不再让你软弱。当他说话的时候，就有盼望，你的心实际上希望改变。⁹⁹他讲论一个尚未来临但你却希望成为其中一员的国度。¹⁰⁰他总谈到改变——一种首先发生在你的思想中，然后触及你的渴望，并最终影响你的行

⁹⁵ 马太福音 5:1

⁹⁶ 这是加以想象复述的登山宝训。历史性记录在马太福音 5-7 章。

⁹⁷ 马太福音 4:25

⁹⁸ 马太福音 4:24

⁹⁹ 约翰福音 6:68

¹⁰⁰ 见 *The English Standard Study Bible*.

为的改变。这和之前的教导如此不同，他们的领袖说外面的才是最重要的。¹⁰¹但是这位老师认为在表面以下有需要首先被改变的东西，不是所有人都喜欢他的教导。有些人犹疑观望，不愿意被改变。

风转向了，他的教导也是如此。今天，他的教导愈发直接，就仿佛他在你脑子里帮你看到你错误选择的真正原因。他谈到你如何想邻舍的妻子，¹⁰²你不为人知的怒气，¹⁰³如果你那天也在场，你可能都不敢动，恐怕最微小的晃动都会供认和揭示出他刚刚所指出的你的挣扎。突然你所认为的你的秘密，现在被他说了出来。耶稣说：所以我告诉你们，不要为生命忧虑。

在登山宝训中，耶稣六次谈到忧虑。他的讲论涉及了很多话题，但是他专门分出很大一部分来谈论我们忧虑的倾向。尽管他对假冒为善毫不留情地直接斥责，¹⁰⁴但他谈到我们的忧虑时却带着温柔的怜悯。在讲论结束后，人们惊讶于他的教导，因为他教导他们像是有权柄的人。¹⁰⁵耶稣的教导有权柄，原因之一是他活出了他所教导的，而

¹⁰¹ 马太福音 6:2, 5, 16

¹⁰² 马太福音 5:27-30

¹⁰³ 马太福音 5:21-26

¹⁰⁴ 马太福音 6:2, 5, 16

¹⁰⁵ 马太福音 7:29

当时的宗教领袖则正好相反。¹⁰⁶当耶稣教导如何胜过焦虑时，我们可以有信心说他已经实践了他的教导并活了出来。¹⁰⁷

一、专注在永恒上

若你为很多事务分心，专注在永恒上

耶稣对于胜过焦虑是以这个宣告开始的：

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。生命不胜于饮食吗？身体不胜于衣裳吗？¹⁰⁸

他了解我们倾向于被眼所见的事物牵绊，他也知道我们在这些物质中所得的快乐转瞬即逝。在这个经文的前面，他说：

不要为自己积攒财宝在地上，地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷。只要积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。¹⁰⁹

¹⁰⁶ 马太福音 7:28-29

¹⁰⁷ 雅各书 1:22

¹⁰⁸ 马太福音 6:25

¹⁰⁹ 马太福音 6:19-21

我们在地上积攒得越多，我们越倾向于忧虑可能会失去。看起来我们似乎能够保障我们财物的安全，但耶稣很清楚地教导说：我们不能，因为贼来偷，虫子咬，剩下的生锈。¹¹⁰我们花大量时间忧虑那些我们所紧抓不放，但从最好的意义上说也只是暂时的东西。¹¹¹

耶稣的回答是要定睛在那些能存到永恒的事物上，这也是为什么他说你不能又侍奉神又侍奉钱。¹¹²当你心怀二意的时候，你总会倾向于忧虑你能看到的事物，就是那些你带不走的東西。¹¹³兰迪·奥尔康在他的《财宝原则》一书中讲述了他的一个经历，使得他明白了这个道理。

开罗的街道又热又脏。帕特和拉克尔·瑟曼带我们下到一条小巷。我们开车经过一个阿拉伯文的指示牌到了一扇敞开的大门，里面是长满野草的一块空地。这里是一个美国宣教士的墓地。

¹¹⁰ 马太福音 6:19

¹¹¹ 在撒种的比喻中，耶稣对此讲得很清楚。第三种土长出荆棘，并且在那个人的生命中将福音信息挤死了。注意耶稣是用荆棘比喻什么。“撒在荆棘里的，就是人听了道，后来有世上的思虑，钱财的迷惑，把道挤住了，不能结实。”（太 13:22）这进一步证实了我们越多拥有暂时的事物，我们就越容易焦虑。

¹¹² 马太福音 6:24

¹¹³ 希伯来书 11:1-3

当我的家人和我跟着帕特来到一处，她指给我们一块晒坏的墓碑读到：“威廉•博登，1887-1913”。博登是耶鲁毕业生，并且是一位富有的继承人，放弃了舒适的生活，只为给穆斯林传福音。博登捐给宣教事业上百万美元，自己却不肯买一辆车。在埃及热情宣教四个月后，他得了脑膜炎并死于 25 岁。

我拂去博登墓碑上的尘土，在描述了他对神的国和穆斯林百姓所付出的爱和牺牲之后，墓文用一句我难忘的话来结束：除了在基督里的信心，没有什么能解释这样的生命。

从博登的墓地，瑟曼带着我们又去了埃及国家博物馆。法老图坦卡蒙展览很令人震惊，图坦卡蒙这位少年法老，死时年仅十七岁。他死的时候有黄金战车和成千上万的金饰陪葬，他被装在一层又一层的金棺材里面，埋葬的地方被成吨的黄金填满。

我有感于这两个坟墓的对比。博登的墓昏暗、蒙灰，隐藏在一条充满垃圾的小巷里。图坦卡蒙的墓穴里却闪耀

着无数珍宝。然而，这两个年轻人现在在哪里？一个生活奢靡，自称为王，却悲惨地去到一个永远与基督分离的地方。而另一个，活了简朴的一生，服事那一位真正的君王，现在在主面前享受永远的赏赐。¹¹⁴

二、增强你的信靠

如果你忘记了神的信实，通过祷告来增强你的信靠吧。

耶稣对焦虑的人的第二个警告是一个问句：“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？”¹¹⁵接着他说了一个相似的观点。

所以，不要忧虑说：“吃什么？喝什么？穿什么？”这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。¹¹⁶

耶稣教导说，忧虑就是忘记神的信实。他鼓励我们看看神的创造，若神供应那最小的被造物，而你所需用的他都知道，难道你不该期待

¹¹⁴ Randy Alcorn, *The Treasure Principle* (Colorado Springs, CO: Multnomah Books, 2001), 36-38.

¹¹⁵ 马太福音 6:26

¹¹⁶ 马太福音 6:31-32

他会供应你吗？

因此你要如何持守对神的信实的信心呢？像耶稣那样做，你通过祷告增强对神的信靠，这也是为什么主祷文里鼓励我们求神赐给我们日用的饮食。¹¹⁷我们不可能有哪一天里不承认我们需要倚靠他的，耶稣自己实际是这么操练的并且他已经学会如此生活了。在《正如耶稣》一书中，我写到：

耶稣视祷告为对神的倚靠的一种表达，将之看为为神的荣耀而活的泉源。当受试探时，他回应到：“人活着不是单靠食物。”我们容易忽略耶稣做这个宣告的背景。他刚刚完成了四十天的祷告和禁食，他的饥饿驱使他更强烈地倚靠他的天父。他的身体如此虚弱，天父派天使来恢复他的体力。耶稣的话是出自申命记 8:3 节。在那里，摩西提醒以色列人，饥饿本来应该促使他们的父辈依靠神，但是却成为他们又一次抱怨的机会。耶稣选择信靠而不是抱怨。祷告使得他能够作此选择。¹¹⁸

¹¹⁷ 马太福音 6:11

¹¹⁸ Just Like Jesus, 19.

当你焦虑时，你是在想象靠自己生活，你忘记了神的信实。为了重新有对神能力的信心，你需要操练每日的祷告，并且养成习惯为所有事祷告——无论是大是小，是重要还是普通，你的属灵需求还是身体的需要——然后回想神过去的信实。

三、回顾神的应许

如果你怀疑他的主权，记得他的应许。

我是在印第安纳长大的，所以我喜欢篮球。但当我在八年级停止生长之后，我的篮球生涯嘎然而止。耶稣说：“你们哪一个能用思虑使身量多加一肘呢？”¹¹⁹一肘是十八英寸，我愿意拿任何东西换我能长高一肘，但是无论我如何梦想、谋划或忧虑，我的身高也没能增加十八英寸。这句话还可以翻译为：“你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”¹²⁰无论你是想让自己身量增高还是寿数延长，忧虑都不能带来任何改变。有些事情就是不在我们的掌控之中。幸运的是，他们却不在神的掌控之外。¹²¹但是当我们焦虑的时候，我们就是在怀疑这个真理。

¹¹⁹ 马太福音 6:27, NKJV

¹²⁰ 马太福音 6:27, ESV

¹²¹ 但以理书 4:35

我们用来描述神对万物的掌管的神学术语是主权。¹²²因为他保守¹²³，维护¹²⁴，并且治理¹²⁵万事，你可以确定也包括你的个人生活的所有事。可以理解当遇到困难的时候你可能受试探来怀疑这个真理。通常会感觉你的生活处境不单痛苦而且无序，你也许觉得对未来的焦虑成为唯一的选择。因此当你难以相信神在掌管时，你会怎么做？做耶稣所做的：回想神在圣经中的应许。

耶稣忍受十字架的酷刑给我们一个清晰的见证，就是尽管他遭受苦难，但他选择信靠神的应许。从我们的角度，很难想象还有什么事能比耶稣的死更能引发我们对神的主权的怀疑了。表面上，这个事情表现为残忍的当权者所做的事。但当你仔细研究耶稣在十字架上的宣告，你会发现每一句都是引自圣经。¹²⁶当对天父在他生命中所有事的主权产生怀疑的苗头出现时，耶稣转向圣经的应许。

彼得在五旬节的讲论中指出了这点。他说：“他既按着神的定旨

¹²² 诗篇 139

¹²³ 希伯来书 1:3

¹²⁴ 以弗所书 1:11

¹²⁵ 诗篇 103:19; 但以理书 4:35

¹²⁶ 比较路加福音 23:34 和利未记 5:14-16; 路加福音 23:43 和诗篇 73:23-26; 约翰福音 19:26-27 和出埃及记 20:12; 马太福音 27:46 和诗篇 22:1-4; 约翰福音 19:28 和诗篇 69:21; 约翰福音 19:30 和以赛亚书 53:10, 12; 路加福音 23:46 和诗篇 31:1-5.

先见被交与人，你们就藉着无法之人的手把他钉在十字架上杀了。”¹²⁷ 注意重点在“神的定旨先见 ¹²⁸”这说明神掌管发生在耶稣生命中的事。因此耶稣在处于可能的迷惑和绝望时做了什么？彼得引用诗篇 16 篇。耶稣一定是紧紧抓住那里的应许：

因你必不将我的灵魂撇在阴间，也不叫你的圣者见朽坏。你已将生命的道路指示我，必叫我因见你的面，得着满足的快乐。¹²⁹

耶稣知道他会很快复活，因此有勇气面对死亡，他通过回想圣经的应许而明白这个真理。这对信徒来说是很具实践性的建议。当我们被试探去怀疑神的主权，我们应当回想神的应许。我们的处境也许可怕，而对神主权的怀疑又是那么真实，但是神的应许让我们逃避压垮我们的焦虑。

耶稣通过他的讲论和他的生命，教导我们三个关于焦虑的重要课程：一、如果你有分心的事，专注在永恒上；二、如果你忘记了神的信实，通过祷告来增强你的信靠；三、如果你怀疑神的主权，回想他

¹²⁷ 使徒行传 2:23

¹²⁸ “在圣经的语言中，预知某事不仅仅是指神提前在某个时刻知晓。相反，预知代表神预先允准，得到他的喜悦或特别的认可。因此，这个词语就是指那些神喜悦、有意并自由选择和命定的事。” (Spiros Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary: New Testament* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 2000)).

¹²⁹ 使徒行传 2:27-28

的应许。如果你这么做，你会发现你对未来的焦虑将会被盼望所替代。

第三部分：顺服圣灵的引导

当我们制定符合圣经的胜过焦虑的策略时，圣灵是必不可少的同伴。尽管圣灵是必要的源泉，却经常被忽视。¹³⁰想象一下，当三年同工之后耶稣告诉门徒他就要离开他们时，门徒们所感受到的焦虑。¹³¹感恩的是，他同时应许门徒他会差遣圣灵来，他们不被撇下孤单无助。¹³²他说：“然而我将真情告诉你们，我去是与你们有益的。我若不去，保惠师就不到你们这里来；我若去，就差他来。”耶稣用一个很奇妙的词来描述三位一体神中第三个位格。他称圣灵为“保惠师”。英文翻译将这个词表达为：辩护者、调解人、辅导者、安慰者。保惠师对应的希腊文是 *parakletos*。包含了两个意思：*para*，意思是“陪伴”，和 *kaleo*，意思是“协助”。因为他随事随在，圣经描述这样的关系为与圣灵同行。这样的说法很有帮助，圣经用同行来比喻每日的习惯。约翰·麦克阿瑟解释说：

¹³⁰ 这个概念源于弗朗西斯陈的《被遗忘的圣灵》。

¹³¹ 约翰福音 14:1-7

¹³² 约翰福音 16:5-15

这里用了 *peripateo* (同行) 是现在时态, 表明保罗所说的是一个持续和规律的行动, 换句话说, 是一种生活习惯。而这个动词是祈使语态表明他不是给信徒一个选择而是一个命令。另外, 行走意味着进步, 从某人现在所处的位置到他应该的位置。当一个信徒顺服圣灵的掌管, 他的属灵生命就得以成长。圣灵一步一步地带领他从所在的位置到神希望他达到的位置。¹³³

圣经用同行这个词来描述我们所作出的选择。由于我们所经历的焦虑是一种感受, 我们通常不会把其想为一种选择。但是与圣灵同行不是自然而然就发生在我们身上的, 而是一个我们参与其中的过程, 要求我们具备有意识地思考模式。只有当我们学习按照神的方式去思考, 我们才能停止对未来忧虑。参见 68-73, 如何让你的思想和生活都在圣灵的掌管之下的几个步骤。

一、避免“如果……就好了 (if only)”和“假如……就会怎么样 (what if)”

¹³³ 《加拉太书注释》(英文), 约翰·麦克阿瑟牧师著, (芝加哥, 慕迪出版社, 1987年出版)。

与圣灵同行是现在时态。将之想为此时此刻正在进行的事情。我们每个人都是时间的俘虏。我们无法改变过去，我们也不能完全掌控未来。当说到焦虑，我们感受到的是当下的影响，但其实焦虑是对我们的过去或未来无效思虑的结果。对大多数焦虑的人来说，这个过程已经成为习惯以至于他们也许甚至都没有觉察到自己正在做的是什​​么。有两个词可以提醒我们已经进入了无效思维：¹³⁴表明我们又陷入过去的词是“如果……就好了”，而表明我们对未来忧虑的词是“假如……就会怎么样”。被过去的失败所缠累或对未来的忧虑能使我们的思想瘫痪，这会拦阻我们尽最大努力在此时此刻与圣灵同行。

二、不要忘记福音的救赎性本质

当你忧虑过去所带来的影响时，你会用“如果……就好了”这个词。你会发现自己被昨天所发生的事紧紧捆住，以至于你无法竭力抓住今天的机会。

也许你有这些想法：

¹³⁴我的这个发现得益于琳达·迪洛。她在所著的《平静我焦虑的心》一书中使用“假如会怎么样”和“如果就好了”这种表达。

如果我第一次婚姻没有失败就好了，我就不会和我的孩子有这些麻烦了。

如果我在大学多学点，我就不会错失升职的机会了。

如果不是我的配偶不忠，我会更信任别人。

如果过去我能控制我的脾气，我就能和家人更亲密了。

如果我没有浪费那些年月，我现在就会更加成功了。

这样的想法如果不断出现，就会成为习惯。但这些想法显然不是真的，因为你没有考虑到福音的救赎性本质。¹³⁵尽管你过去作出的决定必然带来持续后果，但圣经的信息是救赎性的。圣经告诉我们一个活得很糟糕的生命成为美善的管道，它在讲述罪得赦免。这本书没有说只有一次出局，这本书是在说第二次机会。¹³⁶救赎这个词的意思

¹³⁵ 哥林多后书 5:17

¹³⁶ 约拿书 3:1

是赎买回来，¹³⁷被救赎的意思是基督在十字架上的死偿还了我的罪债。我不再因自己错误的生活方式而欠神的债了。彼得对此描述得很准确：

知道你们得赎、脱去你们祖宗所传流虚妄的行为，不是凭着能坏的金银等物，乃是凭着基督的宝血，如同无瑕疵、无玷污的羔羊之血。

138

福音把我们过去缠累我们的态度和行为中释放出来。思考哥林多前书 6:9-11 这段经文：

你们岂不知不义的人不能承受神的国吗？不要自欺，无论是淫乱的、拜偶像的、奸淫的、作娼童的、亲男色的、偷窃的、贪婪的、醉酒的、辱骂的、勒索的，都不能承受神的国。你们中间也有人从前是这样；但如今你们奉主耶稣基督的名，并藉着我们神的灵，已经洗净、成圣、称义了。

无论你过去的态度、思想或行为是怎样的，救赎使得真正的改变成为可能。当你认信基督时，你就被洁净了，分别出来进入与神正确的关系中。这些话提醒我们，过去所作出的罪恶的选择或我们所做过

¹³⁷ W.E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* (Mclean, VA: Macdonald Publishing, 1989).

¹³⁸ 彼得前书 1:18-19, NKJV

的罪行都不能捆绑我们。当我们说：“如果这没有发生，我就不会焦虑了。”我们就是忽视了福音的救赎本质。

与圣灵同行意味着当我看过去，我不仅仅看到失败。我过去的失败需要被放在新的已经被救赎的境况中来看，这个新的处境使得我从过去的失败中学习，而不必因它们而软弱。

三、不要假设你知道未来

当你担心未来时，你就把自己的心思放在不确定的事情上了。你不知道这些事是否会发生，你只能假设会发生。忧虑就是让你的想象围绕着可能性而不是事实打转。一旦你的想象被触发，就一发不可收拾了。你很容易担心有额外的事情会出错，你越焦虑，出错的可能性就越大。要打破这个循环，你需要承认一个核心的前设：**惟有神有确知所有事情的智慧和可能性**。当我们用假如会怎么样这样的词的时候，我们就是在假设我们能如神一样。可能看起来不像是骄傲，但是这实际是骄傲。

也许你会这么说：

假如因为经济低迷我丢了工作怎么办？

假如我一直不结婚，我还能幸福吗？

假如我的孩子长大后不成功怎么办？

假如我不能有孩子怎么办？

假如我的退休金在我有生之年就用完了怎么办？

惟有神能知道所有的事实和可能性。假设我们也有那种程度的知识显示出我们的傲慢。最好的定义神智慧的方式是这样的：神知晓所有的事实和可能性，并知道什么是对我最好的。¹³⁹当以色列的后代离开埃及，圣经记录说：“非利士地的道路虽近，神却不领他们从那里走，因为神说：‘恐怕百姓遇见打仗后悔，就回埃及去。’”¹⁴⁰神决定带百姓走红海的另一条路，因为他知道他们可能会惧怕，就如同这是事实一样，¹⁴¹这就是神的智慧。我们最多也就是猜测未来，但是神知道一切的事实和可能性。

过红海成为以色列民族一个决定性的时刻，但是想象神分开红海

¹³⁹ 这个定义源自古德恩（Wayne Grudem）。

¹⁴⁰ 出埃及记 13:17

¹⁴¹ 参见古德恩的《系统神学》第 321 页关于神的意愿/人的意愿的解释。

给他们开一条出路之前他们的焦虑。你几乎都能听到他们说：“假如埃及人攻击我们怎么办？假如我们无法保护我们的妻子和孩子怎么办？假如我们永远去不了应许之地怎么办？假如我们死在旷野怎么办？我们应该待在埃及。”

“假如就怎么样”这个词是想看到我们看不到的未来。这些词假设我们知道惟有神才知道的事。因为我们不能知道未来，我们对未来的思虑通常都是焦虑。我们对我们不知道的事情忧虑，而不是信靠那一位全知者。

不是所有使用“假如就怎么样”都意味着我们在忧虑，我们在为将来规划的时候也会用到这些。但如果我们被未来可能发生的事所困住，如果我们太频繁使用这些词，特别是关于我们无法掌控的事情——那么我们就是选择焦虑而不是信靠神。现在当我听到脑海中有这些词的时候，它们就像是警报灯，提醒我正在忧虑未来而不是信靠神。

四、操练一种新的思考方式

之前我写了一个对我有效也能帮助别人改变惯性思维模式的范例。我通常推荐焦虑的人从制定一个新的思考清单开始，用圣经代替焦虑的思想。腓立比书 4:8 是一个极佳的开始。我们读到：

弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的、若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

这最后一句是一个命令，而不是一个建议。我们通常会把这个命令看为可选择的，是因为我们觉得改变思想简直是太难了。我们争辩说，毕竟我们怎么可能简单地借着默想几个词就能改变积年累月的焦虑思想呢？我们用培养习惯性思维同样的方式来改变：一次一个。

信徒有一个突出的优势，就是圣灵会在这个过程中加添力量。当我们迈出信心的第一步，他会帮助我们走下去。圣灵使得改变成为可能，但是他需要我们配合。在《欲望的死胡同》一书中，我把这一过程描述为一个交叉路口。

想象你在一个交叉路口。这里只有两条路可选择。应用改变的话语是就是每一次你在交叉路口作选择之后发生的事情。通常你的感觉会把你拉向一边，但是你所信的需要选择另一边。最终新的习惯会变成本能，你会自然而然地与圣灵同行。在开始的时候，培养这样的习惯是需要专

注努力的。¹⁴²

不要被这个过程所吓倒，每次进步一点就好。把圣经翻到腓立比书 4:8，对比你新的思想清单。然后，画一个八角形，在每一边写上一个品质（腓立比书 4:8 节中有八种品质）。在八角形里面写上“停！想想这些。”使用腓立比 4:8 作为一个停止符来提醒你需要把思想放在哪里。当你的思绪飘出这些界限时，选择把它们收回来。

用新的思维方式深思，像一个中风的人学习重新走路，你需要告诉你的大脑要想些什么。

¹⁴² 《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》，52。

结束语：在风暴中勇敢

在滑铁卢战役中，威灵顿·布斯爵士率领的英国军队击退了拿破仑的法国军队。当有人问布斯，他是否相信英国人比法国人更勇敢时，他的回答是：“我们不比法国人更勇敢。我们只是勇气比他们长五分钟而已。”

焦虑、忧愁和恐惧是可怕的敌人。它们不会不战而退，而你的争战可能会持续一生之久。在你之前已经有人打过这仗了，尽管困难重重依然坚守阵地。马丁·路德和使人软弱的恐惧争战。查尔斯·司布真常常与沮丧搏斗，但他们二人都被神使用。

本书不是意图使你脱离焦虑的风暴，而是帮助你在经历其中的时候找到避难所。当你焦虑时，回到圣经的指引，像神所想的那样思考，行主耶稣所行的，顺服圣灵的引导。

在约翰·班扬的《天路历程》里，盼望在渡过死亡冷河的时候没有遭遇任何难处，然而基督徒却一直需要竭力把头露出水面。然而，无论如何他们两个最后都到达了终点。神在带领你走天路，你的路径也许比他人更加幽暗，但却不会无法前行。不是因为你的力量，而是

因着神的大能。不是因着你的谋划，而是出于他的智慧。不是因为你
自己，而仅仅是因为神如此爱你不会撇下你不管。当你信靠他，你可
以在风暴中也安全无虞。

我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的
日子。（腓立比书 1:6）

第四部分：操练建议

如何应用你所学到的

认识到新的真理只是改变的开始，但是认识本身并不能达致真正的改变。要想改变，你需要用新的习惯代替旧的，正确的观念代替旧观念，符合圣经的思想代替旧有的思维模式。这本小册子的最后部分致力于帮助你建立这些新习惯。祷告、圣经和圣灵是耶稣所使用过的属天的帮助，而这帮助对今天的你我同样适用。

一、祷告祈求

在遇到艰难时，我们有种把祷告当作救急按钮的倾向——我们只需要的时候才去按。然而，圣经里有超过 650 处祷告的例子。这些都是让我们祷告生活成长的绝佳资源。后面两页提供了两种祷告的模式和一张神的名的列表。

二、查考圣经

对神不断增长的认识和信心是胜过焦虑的关键。需要格外留意神的三个属性：他的慈爱、大能和智慧。我在这里给出一个 28 天读经

计划，为了便于记起经文，我列出 20 段背诵的经文，是直接应用于焦虑和忧虑的。

三、依靠圣灵

倚靠圣灵对胜过焦虑也很重要。与圣灵同行来培养新习惯就是体现我们这种倚靠的途径。

一、祷告祈求

1. 两种祷告模式

(1) 10 分钟祷告模式：PRAY

PRAY 这一离合诗（译注：在离合诗中，各行文字的英文首字母组成了一个新词）是祷告的一种记忆方式。这种祷告可以短至几分钟，也可以根据神的带领延长时间。PRAY 代表的是赞美（英文 Praise）、悔改（英文 Repent）、请求（英文 Ask）和降服（英文 Yield）。

① 赞美

在祷告开始时，因着神是**谁**、**做了什么**和**为什么**而赞美神。通过思考神的性情来赞美他是**谁**。当你記念他**做了什么**，你就是在默想他的作为。最后，記念神**为什么**这么做。这常常是因为他对我们的慈爱（诗篇 100:5）。

② 悔改

你在思考神做了什么之后，就能容易地想到你还没有做什么。悔

改是我们记得自己的错误并从那里回头。祷告中的谦卑悔改表明依靠圣灵被神重建。真实的悔改包括我的行动和态度（腓立比书 2:5）

③ 请求

耶稣教导我们可以向神**请求**。保罗给了我们一系列的祷告事项（见歌罗西书 1:9-12）。经文中祷告的属灵本质能帮助我们为自己和他人祷告。

④ 降服

耶稣成长到如此地步，祂甚至可以说：“不要照我的意思，只要照你的意思”。将自己的愿望降服（不论刚开始多么艰难）是祷告的一个核心要素。你在提出请求后，确保将你的愿望降服。

(2) 祷告模式：诗篇 139:23-24 一首信靠的歌

诗篇 139 篇可以理解为一首信靠的歌。139 篇最后的诗句是给焦虑的人绝佳的祷告范例。“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念（原文做焦虑）。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”围绕这几个短句来建立你的祷告时间：①鉴察我，②知道我，③试炼我，④引导我。

① 鉴察我

求神鉴察你而不求主挪去你的焦虑。这个词的意思是费尽心血地、追根问底地检查。¹⁴³这里很明显要求尽量透明。如果你隐藏焦虑的思想，你就永远不可能战胜它。阅读诗篇 139:1-16，看看当神鉴察你心的时候，他是全然认识你的。从鉴察我开始你的祷告，然后安静的等候他启示你需要改变的地方。

② 知道我

¹⁴³ R. L. Harris, G. L. Archer, Jr. & B. K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago, IL: Moody Press, 1999), 366.

对于焦虑一个挑战之一就是我们感觉是在独自挣扎。我们忧虑是因为认为没有别人注意到我们的境况。我们告诉自己假若他人一旦知道，他们就会理解。当我们说：“主啊，知道我”，我们就是在承认有人比我们自己更了解我们自己。同时，我们也需要承认，我们这种期待被完全彻底地知道的渴望，无论以什么样的形式被使用都是最好的。希伯来文中表示知道这个词是 *yada*。我们会立即在我们的文化中认出这个词组。你几乎仿佛听到某人不耐烦地闷声说，我知道，我知道，我知道。当通过祷告神开始显示出我们应当改变的地方时，要避免一种我知道的心态。在祷告上长进意味着更加有受教的心。

③ 试炼我

大卫呼求：试炼我，知道我的焦虑。（诗 139:23）。尽管难以想象，当你焦虑时，你的祷告提到这个是很关键的。大卫不是唯一一个圣经中请求神试炼他的作者（诗 7:9；箴 17:3；耶 11:20；帖前 2:4）。如果你亲身体会过焦虑，就能知道这里的讽刺。我们通常试图避免让我们容易紧张和忧虑的处境，我们也为此祷告。但是大卫却在祷告中求神用这些艰难来试炼他。这个试炼我的请求，其目的在下一句中可以找到。“看我里面有什么恶行没有”（诗 139:23）。你有没有意识到你的焦虑可能伤害他人吗？你的配偶？你的孩子？邻居？这就是为什么我们求神来试炼我们并揭露我们的焦虑。

④ 引导我

在经过了祷告这些前面的步骤之后，大卫求神“引导他走永生的路”（诗 139:24）。我们从耶稣的榜样学到，当我们在焦虑中挣扎的时候，我们应该让自己专注在永恒上。这样来祷告。不要仅仅寻求脱离当下的焦虑使用你的祷告来看到前面的道理。一瞥永恒并谦卑地让神来引导你走一条为你回到永恒的家作预备的道路。（约 14:1-6；诗 16:11）。

2. 回想耶和华的名

当我们焦虑时，我们想的都是自己，甚至我们的祷告也可能是自我中心的。有一个可以避免这个问题的方法就是在祷告时有意识地思想神的名。要开始这样做，每天选择一个名字并在祷告中默想。

神，大能的创造主——以罗欣

(God, Mighty Creator – Elohim)

看顾人的神——以利罗以

(The God Who Sees Me - El Roi)

全能的神——以利沙代

(God Almighty - El Shadday)

永生的神/永在的神——以爱俄兰

(The Everlasting God / The Eternal God - El Olam)

预备之主——耶和华以勒

(The Lord Will Provide - Yahweh Yireh)

主，自有永有的神——雅威（即：耶和华神）

(Lord – Yahweh)

主（主人，管治者）——阿多奈

(Lord , Master – Adonay)

医治的神——耶和华拉法（即：耶和华必医治）

（The Lord Who Heals - Yahweh Rophe）

主是我们的旌旗——耶和华尼西

（The Lord My Banner - Yahweh Nissi）

不灭的火，忌邪的神——以利坎南

（Consuming Fire, Jealous God - Esh Oklah, El Kanna）

以色列的圣者

（Holy One Of Israel - Qedosh Yisrael）

赐平安的主——耶和华沙龙

（The Lord Is Peace - Yahweh Shalom）

万军之耶和华——耶和华沙波斯

（The Lord Of Hosts - Yahweh Tsebaoth）

主我的磐石——耶和华磐石

（The Lord My Rock - Yahweh Tsur）

耶和华是我的牧者——耶和华罗以

（The Lord Is My Shepherd - Yahweh Roi）

那名——（神超然的名字）

（The Name - Hashem）

王——神永远为王

（King - Melek）

丈夫——依施

(Husband - Ish)

活神——永活的真神

(Living God - El Chay)

居所——神是我们永远的居所

(Dwelling Place - Maon)

避难所——神是我们的避难所

(Refuge - Machsch)

盾牌——神是我们的盾牌

(Shield - Magen)

山寨——神是我们的山寨

(Fortress - Metsuda)

高台——神是我们的坚固台

(Strong Tower - Mgidal Oz)

审判者——耶和华是审判我的神

(Judge - Shophet)

以色列的盼望——以色列所盼望在患难时作他救主的神

(Hope Of Israel - Miqweh Yisrael)

耶和华我们的义——耶和华齐根努

(The Lord Our Righteousness - Yahweh Tsidqenu)

至高者——天地的主-以利以勒荣

(God Most High - El Elyon)

神的同在（或：神的所在）——耶和华沙玛

(The Lord Is There - Yahweh Shammah)

父——阿爸（或：父神）

(Father - Ab, Abba, Pater)

摘自《用神的名祷告——每日指导》¹⁴⁴

¹⁴⁴ Ann Spangler, *Praying the Names of God: A Daily Guide* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2004), 7-8.

二、查考圣经

1. 读经建议：安慰的经文和适合焦虑人读的诗篇

安慰的经文	适合焦虑人读的诗篇
<p>下面的经文是为了焦虑的人而选出来的。可以考虑把它们写在卡片上便于浏览。</p>	<p>诗篇是对抗焦虑攻击绝佳的资源。在你的圣经上贴上标签，把相关经文划出来以便很快的能够查阅。</p>
申命记 31:6	诗篇 3:3-6
约伯记 23:10	诗篇 5:11, 12
箴言 16:6	诗篇 9:10
以赛亚书 30:18	诗篇 14:5, 6
以赛亚书 40:28-31	诗篇 16:5-8
以赛亚书 41:10-13	诗篇 17:6-9
以赛亚书 43:1-3	诗篇 18:1-6, 30-32

以赛亚书 46:9, 10	诗篇 25:2, 3
耶利米书 29:11	诗篇 27:1, 2, 13, 14
耶利米哀歌 3:22, 23, 31-33	诗篇 28:6, 7
西番雅书 3:17	诗篇 30:2, 3
马太福音 6:25-34	诗篇 31:1, 7, 8
马太福音 11:28-30	诗篇 31:19
约翰福音 6:37	诗篇 33:4
罗马书 8:1, 28, 31-39	诗篇 34:10, 18
哥林多后书 1:10	诗篇 37:23,24
哥林多后书 4:16-18	诗篇 57:1-3
哥林多后书 5:1-10	诗篇 65:5
以弗所书 3:20, 21	诗篇 68:19, 20
腓立比书 1:6, 21-22	诗篇 69:32, 33
腓立比书 4:6-9	诗篇 86:5

帖撒罗尼迦前书 5:23	诗篇 91
帖撒罗尼迦后书 2:16, 17	诗篇 94:18-19
提摩太后书 1:7	诗篇 103:1-14
希伯来书 2:18	诗篇 109:21, 22, 26, 27
希伯来书 4:14-16	诗篇 118:5-9, 14
希伯来书 13:5,6	诗篇 121
彼得前书 5:6, 7	诗篇 139:1-18
约翰一书 4:18	诗篇 145:14
启示录 21:3-6	

2. 读经建议：胜过焦虑的 28 天读经计划

这些专注在神的慈爱、大能和智慧上。

每日阅读

每日应用

(1) 神的慈爱

第 1 天： 诗篇 25:1-22

第 2 天： 诗篇 34:1-24

第 3 天： 诗篇 86:1-17

第 4 天： 诗篇 103:1-22

第 5 天： 诗篇 106:1-48

第 6 天： 以赛亚书 54:4-14

第 7 天： 罗马书 5:6-11

第 8 天： 罗马书 8:31-37

第 9 天： 申命记 7:6-11

当你读这些经文的时候,思考:(1) 这节经文如何展现了神的慈爱? (2) 神如何向我个人性地展现他的慈爱? (3) 深思神对我的爱, 今天我的态度/行为要如何改变?

第 10 天：路加福音 15:11-24

第 11 天：以弗所书 3:15-19

第 12 天：约翰一书 4:7-11

第 13 天：约翰福音 15:9-17

(2) 神的大能

第 14 天：诗篇 8-9

第 15 天：诗篇 97:1-12

第 16 天：诗篇 148:1-14

第 17 天：约伯记 41-42

第 18 天：耶利米书 32:16-27

第 19 天：以弗所书 3:14-21

第 20 天：启示录 4-5

当你读这些经文的时候,思考:(1)
这节经文如何展现了神的大能? (2)
当我想到神的大能时,我应该作何反应?

(3) 神的智慧

第 21 天：诗篇 19:1-14

第 22 天：诗篇 104:1-35

第 23 天：诗篇 139:1-24

第 24 天：箴言 1:1-7

第 25 天：以赛亚书 46:9-13

第 26 天：马太福音 6:25-34

第 27 天：罗马书 11:33-36

第 28 天：哥林多前书 2:6-16

当你读这些经文的时候, 思考: (1) 这节经文如何展现了神的智慧? (2) 我对神的智慧应该作何回应? (3) 我可以采取什么步骤更好的应用神的智慧?

3. 经文检索建议：防守与进攻

经文检索方法建立在三个前提之上：（1）经文为抵挡试探提供了坚固**防守**。因此，下文列出的前 10 节经文被用在抵挡试探的谎言/真理公式中。（2）经文为减弱试探诱惑提供了有力**进攻**。因此，接下来的 10 节经文被用来学习神的性情和福音的本质。好好爱神并感激福音可以减弱试探的诱惑。（3）我们若能**理解**所记忆的词语并将其**应用**在生活真实挑战中，就可以最好地掌握经文。因此，死记硬背的方法对抵挡罪恶是无效的。

（1）防守：抵挡欺骗者谎言的圣经真理

谎言 1：神不够，你需要其他的什么。

真理：诗篇 73:25-26

谎言 2：如果神爱你，你的生活不应该这么艰难。

真理：罗马书 5:3-4

谎言 3：神不真的关心你。这就是为什么你要担忧。

真理：彼得前书 5:7

谎言 4：如果你的处境改变了，就不会这么焦虑了。

真理：腓立比书 4:11-12

谎言 5：你无法控制这些焦虑的思想。你无能为力。

真理：诗篇 42:11;歌罗西书 3:2

谎言 6：如果神留下一些好处不给你怎么办？

真理：诗篇 84:10-12

谎言 7：你父母有焦虑，所以你也会有。

真理：以西结书 18:20

谎言 8：不要让任何人知道你的焦虑。你能自己解决。

真理：箴言 28:13; 雅各书 5:16

谎言 9：如果你感觉孤独，你肯定是孤独的。

真理：申命记 31:6。

谎言 10: 如果过去发生的事又发生了怎么办?

真理: 马太福音 6:34; 哥林多后书 12:9

(2) 进攻: 圣经关于神和福音的应许

应许 1: 神使万物互相效力为要成就我的益处。

经文: 罗马书 8:28

应许 2: 神爱我, 并喜悦为我的益处而行动。

经文: 西番雅书 3:17

应许 3: 神会在我需要的时候作我的帮助。

真理: 诗篇 121:1, 2

应许 4: 没有什么能使我与神的爱隔绝。

经文: 罗马书 8:35, 37

应许 5: 神在我的生命和处境中都有美意。

经文：耶利米书 29:11, 13

应许 6：神在患难中与我同在。我不是孤单一人。

经文：以赛亚书 43:2

应许 7：当我软弱的时候神会坚固我。

经文：以赛亚书 41:10, 13

应许 8：神的智慧高过我的智慧。

经文：以赛亚书 55:9

应许 9：在神没有难成的事。

经文：耶利米书 32:27

应许 10：当我焦虑的时候神会给我安慰。

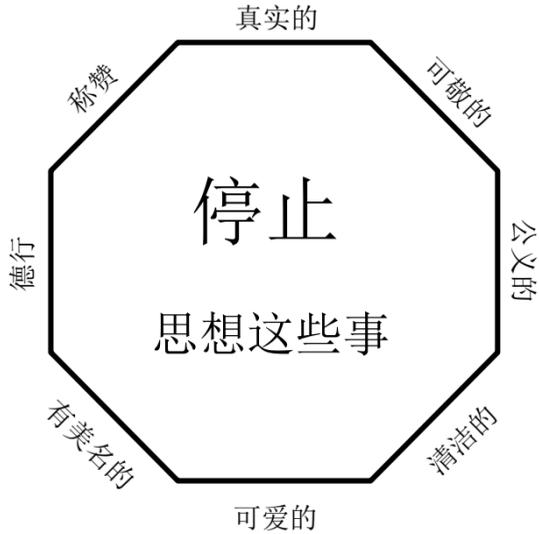
经文：诗篇 94:18-19

浏览网站 biblicalstrategies.com 来订购这个 20 张经文背诵卡片，每个卡片背面有一些对经文的解释以帮助记忆。

三、依靠圣灵

1. 腓立比书 4:8 节的停止符

腓立比书 4:8 为我们应当思想什么提供了一个绝佳的提醒。思想经文中所列出的八种品质，并画一个八边形的停止符。然后，操练让你的思想专注在这些标准里。如果你的思绪出了这个范围（例如，担心将来的一件事或挑战），把你的思绪拉回来，并回顾这八种品质。也许列一个表格会有帮助，用圣经的词来做标题，列出那些真实的、可敬的、公义的等等的事情。



弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的、若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。腓立比书 4:8

2. 八个思想指示灯和问题

思想指示灯	问自己
真实的	我对神的想法都是真实的吗？特别是他如父亲般地关爱我？
可敬的	我的想法都是敬畏神的吗？我的想法是否反映出他是奇妙、仁慈、爱、智慧和大的能？
公义/公正的	我的想法是否圣洁、公义或公正？主自己也会这么想吗？
清洁的	我的思想是否显示出我对神的良善或他应许的真实的怀疑？它们是否抬高我自己的重要性或欲望？
可爱的	我的思想是否出于一颗充满对神亲切和爱慕的心？我的思想是否讨他喜悦？
有美名的	我的思想是否有好的名声？它们是否建立在信心上？
德行	我的思想是否导致惧怕或者它们使我的心充满勇气并委身于正直的生活？
称赞	神会定罪我的思想吗？他们是否荣耀神？

145

145 节选自《胜过恐惧、忧虑和焦虑》(Overcoming Fear, Worry, and Anxiety) Elyse Fitzpatrick,

3. 神的性情与你



焦虑是怀疑神性情的自然结果。这个图表可以帮助我们恰当地思想神的性情与我们的幸福之间的关系。神的智慧意味着他知道什么是对你最好的，神的大能意味着他能成就对你最好的，神的慈爱意味着

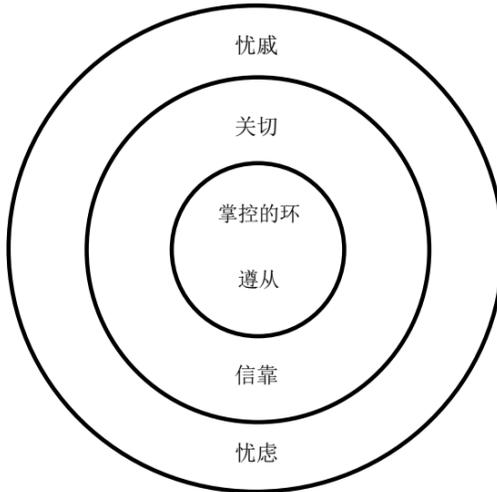
Overcoming Fear, Worry, and Anxiety (Eugene, OR: Harvest House Publishers), 118-119.

他真的愿意给你最好的。默想这些对胜过焦虑很有助益。无论你面对怎样的风暴，在神的慈爱、智慧和全能之中你会安全无虞。

当你怀疑神的这些性情时，你就会焦虑。这个图表也是一个诊断焦虑的绝佳工具，它帮助指明你需要专注学习的经文。例如，如果你怀疑神的良善，那么就学习关于他慈爱的经文。如果你质疑他的能力，选择关于他大能的经文。如果你怀疑他是否知道何为最好，那么学习关于他智慧的经文。

4. 用三个环来说明

用三个环来说明¹⁴⁶



掌控的环

最里面的一环是掌控，因为它包括你可以掌控的因素和被托付的责任。你会注意到这是最小的环，在你我生命中我们实际上能掌控的很少。例如，我无法掌控上班路上的交通状况，但是我可以掌控我对那个交通状况的反应。我无法掌控世界经济，但是我可以掌控我的花

销并在钱财上负责任。我无法掌控我孩子所做选择的结果，但是我可以掌控的是当他们还在我的权威之下时，引导和管教他们的责任。神有意让我的责任的环是最小的。他的话语给我们教训和命令，因此我得以知道我的责任是什么，并遵循他。当我与圣灵同行而不是随从肉体，我就能在这个环之内做所有的事情。（加 5:16，腓 4:13）

关切

中间的环包含那些触及我的生活，但我对其只有有限的掌控。一个在危险的生活方式中的朋友或亲戚就属于这一类。这种情况下，我只能希望通过多年的同情和忠实能让我有机会对他说出我的担心。当然作为朋友我是有影响力的，但是我需要记得我对他的选择或这些选择的后果没有最终的决定权。他自己必须负责，他同样有自己的掌控的环。

在我所关切的领域，我祷告并寻求机会来服事。但是当我认为我可以左右朋友的选择时，我就是在操控了，我使用羞辱或沉默为工具，我用我们的关系来和他讨价还价。要避免这个问题，我需要提醒自己我在提摩太后书中的责任。

然而主的仆人不可争竞；只要温温和和地待众人，善于教导，存心忍耐，用温柔劝戒那抵挡的人，或者神给他们悔改的心，可以明白

真道，叫他们这已经被魔鬼任意掳去的，可以醒悟，脱离他的网罗。

（提后 2:24-26）

从终极上来讲，我不能改变我朋友的想法，只有圣灵能带来悔改。在我关切但不能掌控的领域，我必须学习信靠神，这也是为什么祷告是忧虑更有价值的替代品。每一次我祷告，我就是在信靠神在他生命中做我不能做的事。

忧戚

即使我不是很操控，我也很容易从中间这个环掉到外面的那个环，关切离忧戚只有一步之遥。比如说我去睡觉，想到一个事就醒过来，满脑子想着它。这个事情让我在重要的谈话中分心，它打断我和神的关系，也在我和他人的关系中成为拦路虎，这就是忧虑的环。眼前的事情似乎挥之不去。当我在这个环上，我感觉忧虑不能再这样下去，必须解决掉。这是焦虑带来的谎言。如果不意识到这个，我就会从关切变为忧戚。

三个环展现了我们从里面移到外面所必然发生的危险。外面的环并没有接触到里面的环。这意味着，当我对某些事情感到忧虑的时候，我就不能履行神所给我的责任。我的时间和精力都浪费在忧戚这个环上了，我就没有剩下什么花在我本应负责的领域了。这也是为什么放

任焦虑通常会导致犯罪。我们为着明天而忧虑导致我们浪费了神给我们履行今天的责任的资源。耶稣在登山宝训中曾谈到这个，他说：“**不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。一天的难处一天担就好了。**”（太 6:34）

当某件事或某个人开始占据你的思想，这三个环可以作为一个醒目的提示，告诉你没有履行自己的责任。停止被那些你无法掌控的所困扰，把你的努力放在那些你可以掌控的领域。忠实地做神呼召你去做。

菲尔·莫泽（Phil Moser）简介



菲尔是《圣经策略系列丛书》的作者，也是一位牧师、活跃的博主及大会讲员。他拥有商务管理理学学士学位，并于加利福尼亚州太阳谷的马斯特神学院（The Master's Seminary）获得神学硕士学位。

他目前担任新泽西州苏埃尔圣经团契教会（Fellowship Bible Church, Sewell）的教导牧师。同时，他亦在加利福尼亚、佛罗里达、纽约、阿尔巴尼亚、韩国、德国、匈牙利和乌克兰等地的多所机构担任本科及研究生阶段的兼职教授，教授内容涵盖圣经、神学、护教学、讲道学与辅导等课程。

他成长于印第安纳州的乡村，青少年时期随全家迁居南加州。他与妻子许姆（Shu）结婚 30 多年，婚姻美满，曾共同生活于加州、纽约及新泽西州，育有四个子女。

菲尔热爱从圣经中认识神的真理，并乐于与人分享这些真理在日常生活中的实际应用。他喜爱各类音乐，热衷于苍蝇钓鱼（即便钓不到鱼也乐在其中），并为印第安纳州的所有篮球队加油助威。

若您希望邀请作者到您的小组分享，可通过“[圣经策略](#)”网站与他联系。

《圣经策略系列丛书》简要介绍

您可于以下平台获取资源：

◆ [研经工具平台](#) ◆ [华人家庭事工](#)

本系列书籍包括：

[《正如耶稣：健康成长的圣经策略》](#)

[《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》](#)

[《在风暴中安全无虞：胜过焦虑的圣经策略》](#)

[《对抗怒火：胜过怒气的圣经策略》](#)

[《抢回时间：胜过拖延症的圣经策略》](#)

[《争战的力量：抵挡性诱惑的圣经策略》](#)



网址：daoyanjing.com

邮箱：office@ircbookschina.com