



THE
MENTORING
PROJECT

仰望神： 以日渐衰败的身体 面对疾病



ANDY FENTON

仰望神：
以日渐衰败的身体面对
疾病



ANDY FENTON

(安迪·芬顿)

目录

引言.....	4
疾病并不能决定你是谁.....	7
让疾病彰显神的荣耀.....	10
疾病是至轻的，也是至暂的.....	13
疾病也有它的歌.....	17
疾病并非毫无喜乐.....	22
结语.....	28



引言

无论病程长短，是不治之症还是有望治愈，确诊并应对慢性病的过程都令人精疲力竭，且常常伴随着孤独。有时感觉仿佛氧气被切断了一般，日常的生活都沉重得让人难以承受。曾经的希望与梦想化为乌有，原本绚丽多彩的未来，如今却被黑暗笼罩，那黑暗正一点点吞噬着生命画布上的每一寸空间。

莎拉28岁那年，我正在神学院深造，我们的长子也刚刚出生。然而，2002年底，我们收到了诊断结果：莎拉患上了多发性硬化症（MS）。二十一年后的2023年12月22日，莎拉在痛苦中咽下最后一口气，回了天家。

在患病初期，我们心存感激。医生终于理清了那些纷繁复杂的症状，比起各种猜测，确切的诊断结果反倒让我们放松下来。这是我们理智层面的想法，然而在情感上，我们的思绪却被一些更阴郁、更不理性、往往以自我为中心的问题所占据：神为何允许疾病发生？多发性硬化症会发展得多快？我们还能去旅行吗？还能再要孩子吗？这会对我们的亲密关系产生什么影响？

如果你正在阅读这篇文章，而你自己正面临疾病，或是陪伴在患病的朋友或家人身边，抑或只是想为将来服侍他人做好准备——谢谢你。像你这样的人实在难得。看看惊人的离婚率，以及慢性病患者所承受的极度孤独，你就会明白，这种真诚的陪伴是多么珍贵而罕见。

直面疾病

首要且最大的挑战，就是直面疾病。直面疾病，意味着承认它的存在，拒绝自欺欺人。这意味着要勇敢面对痛苦的现实，而不是躲在盲目乐观或肤浅的基督教陈词滥调之后。诚然，我们确信神是良善且掌管万有的——这是无比荣耀的真理。但不要让这些真理麻痹了你，使你对眼前的事实视而不见。要诚实地面对疾病，也要明白——你是在病痛中信靠神。

面对日渐衰败的身体

曾几何时，照镜子并不会让人感到如噩梦般可怕。然而现实是，我们的身体每一天都在衰败。紧实的身形开始松弛下垂，棱角分明的面容也在岁月风霜中渐渐柔和。如果我们已婚，配偶也是如此。

在婚礼那天，我们许下了婚约誓言：“无论疾病还是健康”、“无论顺境还是逆境”。在那喜庆的日子里，这些话很容易脱口而出，无需深思——这本无可厚非。夫妻理应享受浪漫的甜蜜，而不必过早陷入绝望。然而终有一天，我们每个人都会步入生命中“疾病”与“逆境”的篇章。无论是否已婚，我们都会试图否认这一点，努力维持表面的光鲜。但作为有血有肉的凡人，我们都被困在日渐衰败的躯体之中。

抗争

疾病不过是加速了身体衰败的进程——但这是一场无人能逃避的战斗，它要求我们在身体软弱之时仍要坚强。因此，要直面疾病，奋力抗争。

在日渐衰败的身体中承受疾病与痛苦，那种滋味痛彻心扉。悲伤可能如潮水般将人淹没，其中既有失去的痛楚、挫败，也有失去机会的遗憾。这让人感到不公，尤其是在这样一个推崇体魄强健与外在美的文化环境中。所以，要奋力抗争。

要为珍惜你所拥有的而抗争：家人、朋友、工作、生活的安稳。要养成感恩的习惯，无论多么微小，都要感谢神所赐的祝福。我常为刚出炉的司康饼上那层凝脂奶油和美味的草莓果酱感谢神。是的，我是英国人，这是我祷告生活中一件名副其实的珍宝。

要为维护我们作为有身体的受造者所具有的尊严与荣美而抗争：当身体衰弱时，我们很容易忘记自己是按着神的形象所造的。放弃的念头很诱人，但千万不要放弃。我们不应该把身体奉为偶像，但作为按着神的形象被造的人（创1:27-28），我们蒙召要悉心照管身体。当疼痛难忍、外表又令人沮丧时，做到这一点并不容易，但要尽你所能，用爱去呵护身体。

有一年圣诞节，一位富有的朋友送给我妻子一瓶迪奥护手霜。它香气怡人，质地奢华。当我帮她涂在手上时，她感到自己被关爱着。虽然她身体的其他部位都在衰弱，但这个小小的举动却维护了她作为全能神形象承载者的尊严。或许，她进入天堂时，双手依然散发着动人的玫瑰芬芳。

仰望神

最重要的是，要为信靠基督而抗争：即使你感到精疲力竭，疑问仍然没有答案。当耶稣在十字架上呼喊“我的神！我的神！为什么离弃我？”时，这是他唯一一次没有称呼天父为“父”。在那一刻，他面对的是身为公义审判者的神。他忍受了被弃绝的痛苦，独自承担了神对罪的全部审判，那是我们无法理解的痛苦。正如这首伟大的赞美诗所唱：

受尽羞辱与欺凌，
为我赎罪受苦刑，
藉主宝血得洁净，
哈利路亚，奇妙救主！（《哈利路亚，奇妙救主》
[Man of Sorrows]，菲利普·保罗·布利斯[Philip Paul Bliss]）

无论生活带给我们什么，我们永远不会经历基督所受的苦难。这一真理并非轻视我们的痛苦，而是将其置于更广阔的视角中。它也为我们指明了可以依靠的对象：

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（来4:15）。

无人理解你时，耶稣却能体恤你的心。因此，要抵挡不断向内审视自己的倾向，转而仰望他。他深知你正经历着什么，甚至比你更清楚。

以下是六篇简短的圣经默想，愿它们能帮助你面对疾病，在日渐衰败的身体中找到盼望。

“凡仰望耶和华的人，你们都要壮胆，坚固你们的心！”
（诗31:24）

1

疾病并不能决定你是谁

直面疾病

在疾病中，我们很容易忘记自己在基督里的身份。在忙碌的生活中，每一位基督徒都在努力铭记自己的身份。我们肩负着许多重要的角色与责任——为人父母、为人配偶、追求事业。这些固然重要，但当各种压力竞相争夺我们生活的主导权时，它们也可能悄然成为衡量我们价值的标尺。再加上日常生活的琐碎劳碌、社交媒体对我们内心不安的放大，以及职场晋升上的不断攀比，即使在身体健康时，我们的自我认同感也会显得十分脆弱。

随后，疾病来袭。用药安排、医院就诊、检查结果以及身体机能的受限，往往占据了我们的全部思绪。我们曾经可靠的身体开始衰弱，生活的重担也沉沉地压在肩头。在这样的时刻，我们很容易根据诊断结果、疼痛程度或预后状况来定义自己。我们往往先想到“我病了”，然后才想起“我是属于基督的”。我们必须时刻提醒自己：圣经如何看待疾病？在疾病之中，我们的身份又是怎样的？当我们把身份的根基建立在基督身上，而非症状之上时，即便身处医院或诊所，我们也能寻见基督。

而且神的话使我们站立得稳，并提醒我们，正如保罗所写，我们所蒙的福，是“在基督里”（弗1:3）。借着信心，我们与他联合。这不是一种脆弱或易变的身份，它是稳固的、永恒的。耶稣自己说：“我是葡萄树……你们是枝子”（约15:5）。我们的生命从他而来，因为与他的联合就是我们最根本的身份。

无论健康与否，这对每个人来说都是真实的。忙碌可能会让人看不清这一点，苦难也可能将其遮蔽，但疾病绝无法切断我们与基督的联合。即便身体衰败，我们“在基督里”的身份也必须始终排在第一位。在他里面，衰败的身体仍有盼望，这盼望是疾病无法抹去、软弱也无法削减的。

仰望神

得胜有余

疾病往往会重塑我们的自我认知。诊断结果仿佛是个新名字、新类别、一张界定身份的新标签。

莎拉被确诊患有多发性硬化症时，我正在神学院求学。那段时间，我在潜心研读罗马书8章。在病情尚不明确的时候，我读到这样的话语：

*然而，靠着爱我们的主，在这一切的事上已经得胜有余了
(罗8:37)。*

保罗使用的希腊语单词是**hyper-nikōmen**——通常译为“得胜有余”、“压倒性胜利”或“完全得胜”。

这个希腊词深深印刻在我的心里。二十多年来，它一直是我们全家每天用来校准身份认知的提醒。每年的结婚纪念日，我都会送给莎拉一张卡片，里面只写着一个词：**hyper-nikōmen**。为什么？因为我们需要这种提醒。这并非提醒我们生活一帆风顺，也不是要否认痛苦，而是为了提醒我们福音的真理——我们在基督里的身份。

保罗并没有说我们有朝一日会得胜，而是说“我们……已经得胜有余了”。他用的是现在时：此时此刻，而且一直如此——在基督里。

如果你已经信靠耶稣，这真理同样适用于你。无论你的痛苦、试炼或诊断结果是什么，靠着那爱你的主，你都已经得胜有余了。

这并不意味着痛苦会消失。罗马书8章并未忽视苦难——只要看看前面的几节经文就知道了。事实上，保罗明确地列出了这些苦难：“患难、困苦、逼迫、饥饿、赤身露体、危险、刀剑”（罗8:35）。然而，正是在这些现实处境中，保罗宣告了胜利，这胜利并非源于人的力量，而是源于与基督的联合。

你的身体或许虚弱，未来或许充满不确定，但你的身份并非由核磁共振、血液检查或病历记录来决定。你的身份是由十字架和空坟墓所决定的。

“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了”（罗8:1）。

“圣灵与我们的心同证我们是神的儿女”（罗8:16）。

这就是你的身份。

实践指南

唯有在这真理中，你才能开始在试炼里发现美好。这不是因为苦难本身是好的，而是因为基督与你同在。因为没有任何事物——“无论是死，是生……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8:38-39）。

在实际生活中，这具体意味着什么呢？

有一段时间，莎拉因视力受限而无法阅读。于是，我们转而聆听圣经、讲道和忠实的教导，一同祷告。当感受变得不可靠时，我们就用真理稳住自己，借着神的话在病痛中得着属灵的鼓励。

面对衰败的身体，合乎圣经的盼望始于我们提醒自己：疾病并不能代表我们是谁。疾病不能定义我们，我们“在基督里”。而在他里面，我们是 *hyper-nikōmen*——已经得胜有余了。这不是积极思考，而是植根于福音真理、合乎圣经的盼望。

问题反思：

1. 在患病或软弱的时期，什么最容易定义你的身份？
2. 罗马书8章如何改变你对苦难的看法？
3. 你可以采取哪些实际的方法，来帮助自己铭记在基督里的身份？

2

让疾病 彰显神的荣耀

当疾病来袭

疾病来袭，生活便不再如常，掌控权也随之流失。这并非我们主动的选择，我们构想的未来偏离了轨道，转向了陌生的方向。就在那一刻，种种疑问涌上心头：“为何偏偏是这事？为何偏偏是现在？为何偏偏是我？”这些问题，其实都关乎一个问题：我们如何找到盼望？

然而，神并没有保持沉默。我们不会被遗弃在黑暗中，被迫为自己的苦难寻找意义。在约翰福音9:5中，耶稣宣告道：“我在世上的时候，是世上的光。”这光已经降临，他不愿让我们陷入绝望或困惑。相反，他向我们发声，向我们靠近，彰显着神爱的大能。

多年来，约翰福音9章一直给予我极大的帮助。第1节的开篇平铺直叙：“耶稣过去的时候，看见一个人生来是瞎眼的。”耶稣看见了他，这个细节至关重要。这个人不是一种干扰，不是一个麻烦，也不是一道待解的神学谜题；他只是被耶稣看见了。若你曾坐过轮椅或卧病在床，你就会明白，人是多么容易被忽视；然而在神里面，总有盼望。

不同于路加福音10章“好撒马利亚人”的比喻中，那些在前往耶利哥的路上经过的祭司和利未人，耶稣没有跑到路的另一边避开那人。他不仅像那位好撒马利亚人，他正是那位真正且更美的好撒马利亚人，主动走向我们的苦难。

耶稣看见我们

当疾病侵入生活，我们往往会感到自己仿佛隐形了，被简化为症状、检查结果和冷冰冰的数据。但在约翰福音9章里，耶稣看见了。而当他看见时，便主动靠近我们。经文接着写道：

实践指南

“耶稣过去的时候，看见一个人生来是瞎眼的。门徒问耶稣说：‘拉比，这人生来是瞎眼的，是谁犯了罪？是这人呢，是他父母呢？’”

门徒提出的问题看似自然，实则是错误的。这是人心的一种本能反应，我们渴望得到解释。我们想追溯苦难的根源，弄清楚“为什么”。我们在约伯的朋友身上也能看到同样的本能反应（例如约伯记4:6-7提幔人以利法的言论）。如今，我们也以更含蓄的方式提出类似的问题：这是惩罚吗？是我咎由自取吗？为什么是我在受苦，别人却没有？

门徒们想要一个解释，他们确实得到了——但并非他们所想的那样。他们想知道这个人为何失明，耶稣却指出这失明将要成就的目的，从圣经的角度阐释了医治的意义。请看耶稣是如何回答的：

耶稣回答说：“也不是这人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上显出神的作为来。”（第3节）

我们从创世记3章和罗马书8章得知，苦难是因罪而进入世界的。耶稣并未否认这一事实。但在这里，他转换了视角。要理解这人的失明，关键不在追究过去的罪因，而在于神主权之下将要成就的旨意。答案最终不在他身后，而在他前方！

神并非在苦难发生后才仓促应对，试图将其转化为善，神是主宰一切的。尽管疾病让人感到混乱，甚至让人觉得一切都在失控！但我们在此看到，没有任何苦难是超出神旨意的，没有任何事能逃过他的掌控。这并不能让苦难变得容易承受，而是让它变得有意义。

医治或扶持

在约翰福音9章中，耶稣医治了那个瞎子。神的作为以戏剧性且立竿见影的方式显明出来。但关键在于：神的荣耀并不单单取决于医治。归根结底，神的荣耀并不取决于这个人是否得医治。神能够、也愿意在每个人身上，并借着每个人彰显他的大能；即便我们是在神里面得着安息，他的作为仍能显明。我妻子身患残疾的意义，并非仅仅在于她可能得到医治，而在于神的作为可以显明出来。

有时，这种彰显是通过医治实现的；有时，则是通过扶持的恩典。保罗对此深有体会，正如我们在哥林多后书12:9读到的，主对他说：

“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。”

仰望神

能力在软弱中完全，荣耀在脆弱中显现，力量在倚靠中彰显。无论是挪去那根刺，还是在苦难中扶持我们，神的作为都会显明出来。

举目仰望

神的主权使我们不再纠结于混乱的、过往的因果：“我怎么会落到这步田地？为什么偏偏是我？是怎样的一连串事件导致了这一切？”

它引领我们转向一个面对未来的视野——“神将如何借此彰显他的作为？他又将如何借着这场试炼得着荣耀？”

我们不再困于回首往事时的绝望，而是被邀请进入展望未来的信靠——这种信靠能改变我们看待疾病的眼光。疾病不再是随机的，不再是毫无意义的，也不再超出神的旨意。耶稣，这世界的光，走进黑暗之中，重塑了我们对疾病的理解。

因此，当疾病来袭、生活发生巨变，当一切失去掌控、未来变得扑朔迷离时，约翰福音9章便成了我们急需的压舱石。因为当苦难的缘由令我们有限的心思困惑不解时，我们仍能信靠神的旨意，只因“光已经来了”。他看见了，他向我们走来。并且，无论是借着医治还是扶持的恩典，神的作为都将以我们尚未完全理解的方式显明出来。

这并非否认现实，而是建立在神主权之上的盼望。由此可见，疾病并未游离于神的荣耀之外。在基督里，即便身处病痛之中，神的作为依然能彰显出来。

问题反思：

1. 当苦难降临时，你的本能反应是向何处寻找解释？
2. 神的作为在你的软弱中显明，这意味着什么？
3. 相信神的主权如何使你举目仰望神？

3

疾病是至轻的 也是至暂的

我们探讨了自身的身份——疾病无权定义你；它的声音虽大，却不是最终的定论。随后，我们将目光投向神，看见疾病从未脱离他主权的美好旨意。现在，我们将话题从身份与主权转向比较与视角，让我们来看哥林多后书4:16-18，听听使徒保罗是怎么说的：

“所以我们不丧胆，外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的，因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。”

基督徒受苦的悖论

写下这些话时，保罗并非身处安逸之中，而是亲身历经鞭打、海难、背叛、监禁与软弱。然而，他却出人意外地说道：我们不丧胆。

外体虽然毁坏……

疾病让这一切变得清晰可见：身体日渐虚弱，力量耗尽，独立性也逐渐消逝。但这里并不否认现实，圣经也从未假装衰退不存在。保罗明确承认了这一点：外体正在毁坏，但这并非全部。

内心却一天新似一天。

这就是基督徒受苦时的悖论：外体日渐衰残，内心却不断更新。我们许多人都曾目睹过这样的情景：身体日渐衰弱，灵魂却愈发刚强。肌肉机能丧失，信心反而加深；独立能力减退，对基督的倚靠反而更加坚定。然而，这种更新并不是自动发生的。

它发生在我们翻开圣经、在软弱中祷告、以及在无所依傍时紧紧抓住基督的时候。神不会浪费苦难与疾病，相反，他将其当作熔炉来炼净我们（诗

仰望神

66:10；彼前1:6-7）。因此，当世界只看到损失与衰败时，天国看到的却是成长与更新。

我们这至暂至轻的苦楚……

我们听到这话时往往会本能地抗拒。至暂？至轻？慢性疼痛一点也不轻；经年累月的病痛与治疗也绝非短暂之苦；眼看着心爱之人日渐衰弱，更不是微不足道的小事。但保罗并非要贬低苦难，而是在作比较。

他将苦难放在一个天平上，一边是数十年的病痛、悲伤与愁苦，另一边则是永恒的荣耀。当你以时间对比永恒，哪怕是一生之久也显得短暂；当你以苦难对比荣耀，即便最沉重的负担也显得轻盈。伟大的赞美诗作者威廉·考珀（William Cowper）深谙此理。考珀一生饱受痛苦与疾病折磨，他曾写道：

转瞬之间，主旨成熟，

如花逐渐开全：

萌芽虽苦，不必忧虑，

花开终必香甜。

（《主意奥妙歌》，威廉·考珀）

疾病是那苦涩的花蕾，荣耀则是盛开的花朵。这并不意味着要忽视疾病——泪水是真实的，但它并非结局。保罗进一步指出，这些苦难要：

为我们成就极重无比、永远的荣耀

也就是说，苦难能发挥作用。它不能带来救赎，唯有基督能拯救人，但它能塑造生命，除去我们的骄傲，显明我们心中的偶像。它促使我们思考如何为病人祷告，既激励我们发出迫切的祈求，又让我们从那个本不该向其寻求满足的世界中抽离出来——在神的安排中，没有一事物是被浪费的。

疾病不仅炼净患者，也会陶造那些在旁目睹这一切的人。家庭因此改变，朋友因此觉醒，教会因此谦卑。有些人因目睹他人紧紧依靠基督，便从他们的榜样中寻得基督徒的盼望，自己也更紧密地跟随他。

这其中奥秘，有时也伴随着愤怒。在进入永恒的荣耀之前，我们或许永远无法完全理解疾病背后的所有缘由。但圣经坚持认为，苦难并非毫无意义。它正在成就极有分量、存到永恒的事，在软弱中彰显神的大能。因

此，看似是减损（疾病）的经历，往往是在为远比这更美好的事作预备。请留意这段经文的措辞：

极重无比、永远的荣耀。

荣耀是有分量的。疾病与苦难固然让人感到沉重，但荣耀的分量更重。它重过悲伤，重过遗憾，甚至重过坟墓。换言之，永恒不仅会弥补苦难，更会远远胜过苦难。

那场因疾病而错过的舞蹈，并不会被永远搁置；那些逐渐失去的能力，终将恢复得超出想象；在此地受阻之事，将在彼处畅行无阻。当永恒——那无尽、璀璨、不息的永恒——在我们面前展开时，我们便会明白，地上这一生是何等短暂。

仰望所不见的

然而在今天，尤其是面对疾病时，日子往往显得格外沉重。我们该怎么办？

原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的。

这就是信心的操练。病房是可见的，检查结果是可见的，身体的软弱、经济的压力以及内心的悲伤，也都是可见的。要顾念那看不见的，就必须凭信心。

- 那看不见的基督，正坐在宝座上。
- 那看不见的基业，确定无疑。
- 那看不见的荣耀，即将降临。

仰望，或将目光定睛于那些看不见的，并非逃避现实。这恰恰是面对现实的态度，因为可见的世界是短暂的，看不见的世界才是永恒的。物质的安逸往往具有欺骗性，特权也容易分散我们的注意力。即便是美好的恩赐，也可能在不知不觉中将我们的心从神那里引开。从这个角度看，疾病是一种奇异的恩慈——它剥去种种幻象，显明我们曾经倚靠之物的脆弱；它迫使我们思考究竟什么才能长存，从而引领我们走向属灵的医治。

因此，要定睛于那看不见的，而不是人的力量、制度、名声，甚至世上最优秀的人。

仰望神

而且不要驻足不前！苦难会诱使我们停在原地。自怜是一处柔软温暖的歇脚地，悲伤容易演变成一种身份认同，痛苦则常被当作借口。但在基督里，我们不是受害者。正如保罗所言，我们已经得胜有余。并非因为苦难微不足道，而是因为基督更伟大，使我们在面对死亡时仍有信心。

宣教士大卫·布雷纳德（David Brainerd）在剧痛中英年早逝，他曾这样祷告：“主啊，愿我在奔走天路时不致停滞不前。”这正是那些不愿让苦难阻碍顺服之人的祷告。诚然，我们需要在基督里安息、哀恸、面对悲伤与丧失，也需要接受他人的帮助。但不要停滞不前，要善用神所赐的恩赐，去爱身边的人，追求圣洁，寻求喜乐，侍奉基督。在这些时刻等候主，我们会发现自己重新得力。疾病或许会限制你的能力，但请记住……“我们不畏胆”。

这并不是否认疾病带来的痛苦，而是让我们在艰难时刻寻得盼望，从新的角度看这些痛苦。

因着基督的缘故：疾病并不能定义你的身份，疾病也并未超出神的荣耀之外，与那将要来临的荣耀相比，疾病是至暂至轻的。当我们研读圣经中关于医治和应对慢性疾病的经文时，便会发现，眼下的试炼正预备我们承受那极重无比、永远的荣耀。

问题反思：

1. 有哪些实际的习惯能帮助我们z将苦难转化为炼净生命的契机，而非滋生怨恨的温床？
2. 如果与永恒的荣耀相比，疾病与苦难不过是“至暂至轻的苦楚”，那么经常默想永恒，会如何改变你对当前困境的理解？
3. 哪些“看得见”的事物最容易让你分心或灰心（如安逸、名声、安全感、不公、悲伤）？本周你可以怎样具体操练，更专注地仰望那看不见的基督及其将来的荣耀？

4

疾病也有它的歌

反复诵读诗篇，直到你掌握在哀叹中向神倾吐心声所需的词汇、语法和句式。如果你这样做，你将拥有应对自身苦难、绝望与心碎时刻的资源，即使在最黑暗的时刻，也能继续敬拜并信靠神。——卡尔·楚曼（Carl Trueman），《忧伤的基督徒该唱什么？》（What Can Miserable Christians Sing?）

疾病也有它自己的歌；它未必是凯旋的颂歌，往往始于一声呻吟……一声哀叹。让我们一同研读诗篇13篇，因为我们需要哀歌——尤其是在面对疾病的时候。

诗篇13篇篇幅很短，却承载着一位受苦信徒内心全部的重担。它开篇并非充满信心，而是充满了反复的追问：

耶和華啊，你忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？
你掩面不顧我要到幾時呢？

我心里筹算，终日愁苦，
要到幾時呢？

我的仇敌升高压制我，要到幾時呢？（诗13:1-2）

诗人四次呼喊：“要到几时呢？”这是疲惫的信心发出的呼喊。就像长途旅行中坐在后座的孩子反复追问“还没到吗？”，大卫的问题并非为了获取信息，而是在诉说内心的痛楚。问题不仅在于受苦本身，更在于苦难迟迟不止——仿佛已经延续得太久，久到超出了神的怜悯所应容许的限度。

如果你正饱受疾病折磨，身体日益衰弱，你一定懂得这种呼喊。你不仅会问“为什么？”，还会问“要到几时呢？”而这里的第一份安慰是：圣经理解你的感受。

哀歌中的伟大或许是：神似乎远离的时刻总是暂时的。（埃里克·奥特伦德[Eric Ortlund]，《明智而美好地受苦：约伯的哀伤与神的

仰望神

恩典》[Suffering Wisely and Well: The Grief of Job and the Grace of God])

诗篇13篇并没有无视痛苦，反而为它谱写了歌词。即使在我们最黑暗的時刻，圣经也赐予我们一首可以吟唱的歌。听听17世纪中叶的约翰·弗拉维尔（John Flavel）是如何鼓励读者哀诉的：

基督徒坦诚地倾诉自己的苦难，远比闷闷不乐地将其压抑在心底更合乎本分。向神倾诉苦情并无罪过，但抱怨神、指责神却是极大的罪恶。（约翰·弗拉维尔[John Flavel]，《面对哀伤：给哀恸者的劝勉》[Facing Grief: Counsel for Mourners]，第20页）

大卫的哀诉

大卫的哀诉分为三个方面。

- “你忘记我……要到永远吗？”（第1节）。他内心最深处的痛苦并非来自肉体的威胁，而是感受不到神的同在；他觉得自己被遗忘了。
- “我心里……终日愁苦”（第2节）。他的内心世界动荡不安，混乱的思绪令他心力交瘁。
- “我的仇敌升高压制我，要到几时呢？”（第2节）他面对来自外部的压力——敌对、羞辱，以及自己处于脆弱无助的境地。

苦难绝非单一维度的，疾病往往不局限于某一种层面。它影响了大卫的属灵认知（“神离弃我了吗？”）、心理状态（焦虑、疲惫、绝望）以及社会生活（依赖、误解、孤立）。

但请注意一个关键点。大卫喊道：“耶和華啊……要到几时呢？”他使用了立约之名——耶和華。即便感觉神似乎遥不可及，大卫仍以个人的方式称呼这位信实、慈爱不变的耶和華。

当疾病剥夺了你的力量、独立，甚至清晰的思维时，你会本能地向谁呼求？朋友是恩典，家人是珍宝，医生是必需，但他们谁都无法完全承担你的重担。大卫的本能反应是向耶和華呼求，这种本能既表明了他的内心，也给人带来安慰。微弱的信心若能寻求真实的神，那便是真实的信心。

但也要留意其中的张力。诗篇13篇的许多概括将其称为“从痛苦到喜乐”。从结构上看确实如此，但现实生活中的经历很少如此工整，苦难往往仍会持续。这首诗篇不仅展现了转变的过程，更揭示了一种张力——在

苦难中依然有喜乐。大卫并没有等到环境改变才转而信靠神；事实上，没有任何证据表明他的处境有任何改变。在倾诉自己的痛苦之后，他恳求道：

“耶和华我的神啊，求你看顾我，应允我。”（第3节）

从逻辑上讲，这似乎有些说不通。如果神显得遥远且无动于衷，为何还要再次向他呼求呢？神学家戴尔·拉尔夫·戴维斯（Dale Ralph Davis）曾对此评论道：

这是糟糕的逻辑，却是美好的信心。（戴尔·拉尔夫·戴维斯[Dale Ralph Davis]）本能显明你所忠于的对象

就像父亲向儿子抛球一样，经过反复练习，儿子会本能地伸手去接。在这里，大卫本能地寻求神，而这种本能显明了他所忠于的对象。当疾病的重压袭来时，你会转向什么？是转移注意力？心怀苦毒？依靠自己？还是听天由命？活泼的信心——哪怕是战兢的信心——总会回转向神：“耶和华我的神啊，求你看顾我，应允我。”

疾病会显明我们究竟是把神当作有求必应的精灵，还是把他当作与我们立约的耶和华。即便如此，大卫仍含泪说道：“耶和华我的神啊”——这个表示所属关系的代词至关重要。

随后，大卫祈求道：“使我眼目光明，免得我沉睡至死。”（第3节下）

“使我眼目光明”这一表达，寓意着重获生机。在撒母耳记上14章，约拿单尝了蜂蜜后说：“你看，我……眼睛就明亮了。”这是一种力量的涌流，大卫所祈求的正是如此——一股足以支撑他坚持下去的新力量。

接着，他向神陈明理由。他三次使用“免得”一词——免得我沉睡至死；免得我的仇敌说“我胜了他”；免得我的敌人在我摇动的时候喜乐。这不是含糊其辞的哀求，而是深思熟虑的祷告，将情感与理性交织其中。他在意神的声誉，也在意自己若跌倒会带来怎样的后果。他的祷告并非“让生活变得轻松顺遂”，而是“主啊，求你为你名的缘故而施行作为”。

随后，第5节迎来了转折：“但我倚靠你的慈爱。”

这里使用的希伯来文是 *hesed*，意为“坚定不移的慈爱”或“守约的慈爱”。

仰望神

在出埃及记34:6，当神向摩西显现时，他宣告自己“有丰盛的慈爱和诚实”。这是在以色列人拜金牛犊而背叛神之后，他们本不配得这份 **hesed**，但神的爱仍不止息，因为这爱源于他的本性，而非他们配得。这正是奇迹所在。

神信实不变的慈爱

神对你那信实不变的慈爱，并不会随着你的健康状况、情绪起伏或表现好坏而波动。它稳固地扎根于神的本性之中。大卫的处境似乎未变，他的敌人依然真实存在。在悲伤中，他或许仍会哀叹，身体或许仍感疼痛。但他以神的 **hesed** 为支点。因此，他能够说：

第5节下半：“我的心因你的救恩快乐。”

请留意其中的坚定决心。他并未等待某种情绪来激发自己振作，而是对自己宣告：“我的心……快乐”、“我要……歌唱”。信心并不是被动的，它会选择自己的锚点。

他从哀叹转为信靠，并非因为痛苦已消散或风暴已平息，而是因为他记起了神的所是。

第6节：“我要向耶和华歌唱，因他用厚恩待我。”

“厚恩”一词蕴含着完全、丰盛与充足之意。大卫身处困境时，何以能说出这番话？因为这种完全并非由他的境遇所界定，而是由他的主——那位满有慈爱的神——所界定。正因如此，他才能安然歌唱。

对于基督徒而言，当我们仰望耶稣时，诗篇13篇的意义就更加深刻。

希伯来书5:7告诉我们，耶稣在世的日子，曾“大声哀哭，流泪祷告”。他深知何为恳切的哀叹。在十字架上，当父神掩面不顾时，他经历了终极的“要到几时”之痛。他被弃绝，好让我们永不被彻底撇弃；他走进苦痛的客西马尼园，好让我们能进入永恒的乐园；他直面死亡，好让“死亡的沉睡”不再成为我们最终的结局。因着耶稣……死亡已被胜利吞灭（林前15:55）；我们的仇敌已被击败（西2:15）；我们永恒的未来已得保障（罗8:37-39）。在他里面，神已用厚恩待我们。

疾病或许依旧，痛苦可能加剧，身体也可能衰弱。但若你与基督联合，便在他的慈爱中得着完全。正因如此，这篇诗篇以赞美作结。这既不是天真

实践指南

的否认，也不是勉强的乐观，而是一种不屈的信靠。你看见这篇诗篇的脉络了吗？信靠。欢欣。歌唱。

有时，你会含泪歌唱；有时你甚至连歌唱的力气都没有。正因如此，神将我们安置在信徒的大家庭中，这样当我们无法发出声音时，他人能将真理的歌声传入我们的耳中。但请记住：疾病也有属于它的歌。

这首歌往往始于“要到几时呢？”，但不会止步于此，因为即使你的处境没有改变，你自己却可以改变。在你全心倚靠耶和華那永不止息的慈爱时，也要珍视“每早晨都是新的”（哀3:22-23）这一真理。

所以今天，无论你感到多么软弱，都要像大卫一样宣告，同时信靠那位比大卫更伟大的子孙——耶稣：

*“但我倚靠你的慈爱，
我的心因你的救恩快乐。
我要向耶和華歌唱，
因他用厚恩待我。”（诗13:6）*

问题反思：

1. 当疾病或苦难久久不退时，你的本能反应是什么？你会首先转向什么人或事物？这反映出你真正的依靠在何处？
2. 诗篇13篇将情感与理性交织在祷告之中。你该如何开始更真诚地祷告——把内心的痛苦和坚定的信靠一同带到神面前？
3. 在你目前的处境中，怎样主动宣告“我的心……快乐”？在基督里，神的慈爱如何改变你对苦难的理解？

5

疾病并非毫无喜乐

我们许多人往往以境遇是否顺遂来衡量神的良善。当工作稳定、家庭幸福、身体强健、计划顺利时，我们会不自觉地认为：“神是良善的。”但当疾病来袭时，情况又如何呢？当遭遇失去、悲伤、心理煎熬或身体衰退时，神还是良善的吗？

不因疾病而改变的喜乐

对许多人而言，苦难会让人对神的品格产生质疑。喜乐似乎与安逸紧密相连：一旦安逸不再，喜乐也随之消散；我们不知不觉地认为，困苦会抹杀幸福。

疾病往往让人感觉毫无喜乐，但圣经否定了这种观念。威廉·考珀在他那首优美的赞美诗《有时奇光忽现》（**Sometimes a Light Surprises**）中，生动描绘了这一点：

有时信徒正在歌唱，忽有亮光临到；
原是主如日头升起，带着医治之能；
当安慰渐渐消退，他又赐心灵
一段晴明的时光，如雨后放晴，使心灵重新欢欣。
（威廉·考珀，1779年）

在这首赞美诗的后半部分，考珀引用了哈巴谷书3章的内容，向我们表明，对于信徒而言，苦难——包括疾病——并非毫无喜乐。哈巴谷写下这些文字时，正面临着一场大灾难。巴比伦人/迦勒底人即将入侵，暴力、毁灭和经济崩溃已成定局（参阅哈巴谷书1-2章）。然而在结尾处，他却能歌唱道：

“然而我要因耶和華欢欣，
因救我的神喜乐。”（哈3:18）

实践指南

哈巴谷书3章既是一首诗歌，也是一篇祷告。他开篇这样追念：

“耶和华啊，我听见你的名声，
就惧怕。耶和华啊，
求你在这些年间复兴你的作为，
在这些年间显明出来，
在发怒的时候以怜悯为念。”（3:2）

哈巴谷感到惧怕，他并不掩饰这一点。后来他说：

“我听见耶和华的声音，身体战兢，
嘴唇发颤，
骨中朽烂，
我在所立之处战兢。”（3:16）

这就是痛苦的滋味——疾病会让人身体颤抖，圣经并未否定这种恐惧。但这一章的大部分内容并非关于哈巴谷的处境，而是关于神。哈巴谷追念神的所是，他回想耶和华的大能作为——他在出埃及时的权能、对受造之物的权柄、对邪恶的公义审判，以及他定意拯救子民。哈巴谷宣告并铭记，神是救主：

“你出来要拯救你的百姓，
拯救你的受膏者。”（3:13）

记念神

这是在苦难中喜乐的第一把钥匙：记念。当疾病将我们的视野局限于检查结果和治疗方案时，我们必须拓宽视野，看见主的品格。他是圣洁的，他掌管万有，他满有怜悯，他施行拯救。

记念就是重新联结——将我们自己重新与神联结起来。当我们记念他是谁时，苦难虽未消失，但其意义已然改变。疾病固然真实，但它并非终局——神才是。哈巴谷随后描绘了一幅极其荒凉的景象：

虽然无花果树不发旺，
葡萄树不结果，
橄榄树的也不效力，
田地不出粮食，

仰望神

*圈中绝了羊，
棚内也没有牛。（3:17）*

真是全面崩溃——农业、经济和社会层面都陷入瘫痪。在这种境况下，似乎没有任何看得见的理由可以喜乐。然而，我们看他是怎么说的：

*然而我要因耶和华欢欣；
因救我的神喜乐。（3:18）*

请注意反复的宣告：“我要欢欣”“我要喜乐”。希伯来诗歌常通过反复来强调真理，使其更深地扎根人心。哈巴谷深知，在苦难中喜乐并非出于本能，而必须主动选择并宣告出来。这里的动词至关重要：“我要……”此处的喜乐并非被动的情绪，而是一种积极的决心。哈巴谷并不是说“我感到喜乐”，而是在说“我选择喜乐”。

疾病能剥夺人许多能力。它会限制人的行动、精力、食欲，甚至言语。但它无法夺去人在神里面喜乐的意愿。即使是最软弱的信徒，也能在心灵和思想中宣告：“我要因救我的神喜乐。”

这种反复至关重要，因为疾病和苦难会蒙蔽人的心智，让人忘记已知的真理。我有时在家里上楼，仅仅十秒钟的路程，就忘记了自己为什么要上楼！我们需要不断重温真理——通过圣经、讲道、诗歌以及朋友。福音必须一遍又一遍地被说出来。福音真理不断重申之处，喜乐也随之生长。

这听起来似乎过于简单：要喜乐，我们必须喜乐。但圣经如此吩咐，是因为喜乐本身就是一种信心的行动。在主里喜乐，意味着珍视他，以救主为乐。哈巴谷并非因无花果、羊群或经济保障而喜乐，他是“因耶和华”欢欣，“因救我的神”喜乐。

“救我的神”这一短语至关重要：他的喜乐扎根于救赎之中。

对我们而言，救恩的意义更为清晰。我们仰望那更伟大的拯救——十字架。耶稣基督，那位真正且更美的羔羊，倾流宝血，将我们从罪恶和死亡中拯救出来。既然这救恩是确定的，那么这最深的福分就永远无法被夺去。

实践指南

疾病会夺走我们的力量，夺走我们的独立，夺走我们的岁月，但它无法夺走基督，无法将我们的名字从生命册上抹去，无法撤销我们的称义，也不能使我们与神的爱隔绝。

正因如此，疾病与苦难并非毫无喜乐。

提摩太·凯勒（Tim Keller）曾讲述过艾伦·加德纳（Allen Gardiner）的故事。加德纳是一位英国皇家海军军官，也是南美巴塔哥尼亚地区的宣教士。他在智利最南端、靠近合恩角的皮克顿岛附近，与船员们陷入孤立无援的境地。那是1851年初，原本运送给船员的补给因恶劣天气滞留在数百英里外的福克兰群岛，导致他们一个接一个地因饥饿而死去。加德纳是最后一个离世的人。人们后来在他的日记最后一则记录中发现，他写下了诗篇34:10的经文：

*少壮狮子还缺食忍饿，
但寻求耶和华的，什么好处都不缺。*

加德纳当时在做什么呢？他在记念他的主，正因如此，他能在所受的苦难中喜乐。他日记中写下的最后一句话是：

“我深深感受到神的良善，心中满溢”。

保罗在哥林多后书6:10描述自己时，也表达了同样的悖论：“似乎忧愁，却是常常快乐的。”世俗的观念常把忧愁与喜乐看作先后发生的，但保罗指出，两者其实可以同时并存。我们往往渴望苦难结束之后喜乐才来临，但这往往只是脱离现实的空想。相反，圣经保留了苦难中喜乐这一美好张力——“似乎忧愁，却是常常快乐的”。正如哈巴谷最后所说：

*“主耶和华是我的力量；
他使我的脚快如母鹿的蹄，
又使我稳行在高处。”（3:19）*

这幅画面令人震撼：一只鹿在崎岖的高处穿行——步履稳健、身手敏捷，稳立在险境之上。苦难可能将我们拖入苦毒与自怜的深渊，但借着神的恩典，它也可能推动我们攀登至更高处，更深地信靠神。

仰望神

是什么阻碍了我们的喜乐？

在病痛中喜乐，并不意味着假装病痛令人愉快，而是相信神在病痛中仍是我们的力量。攀登之路虽陡峭，但从高处望去，视野更加清晰，因为在那里我们看见神依然良善。那么，是什么阻碍了我们的喜乐？

- 罪。大卫曾祷告说：“求你使我仍得救恩之乐”（诗51:12）。未认的罪会削弱我们在神里面所得的喜乐。
- 安逸。沉溺于安逸的生活无法带来持久的喜乐。如果我们只因处境而欢欣，那么当环境改变时，我们便会崩溃。

然而，如果我们因耶和華欢欣——如果我们侍奉救主、以他为乐——喜乐便能与疾病、泪水和战兢并存。哈巴谷告诉我们，信心并不否认恐惧，而是在恐惧中歌唱。他在第16节战兢，在第18节欢欣。迦勒底人仍在逼近，田地依然荒芜，但他却满心喜乐。

疾病是真实的，悲伤也是真实的，但对信徒而言，这两者都不意味着失去喜乐。当健康衰退时，神仍与我们同在；当力量消退时，救恩依然稳固。

*然而我要因耶和華欢欣；
因救我的神喜乐。*

看看考珀是如何结束他的赞美诗的。他一生都受心理健康问题的困扰；然而，作为一个信靠耶稣的人，他却能写下这些话：

*纵然葡萄、无花果不再结出往日的果实，
纵然田野尽都枯萎，牛羊也都绝迹；
神却依然不变，我仍要开声赞美；
因我专心倚靠他，便不能不欢欣。*

即使在患病之时——即便在那样的时刻——我们也可以喜乐。

问题反思：

1. 你的喜乐根植于何处？当生活顺遂时，你最自然地将喜乐寄托在什么之上——健康、稳定、成功还是人际关系？
2. 哈巴谷在第16节中战兢，却在第18节中欢欣。当恐惧来袭时，关于神的品格（他的主权、怜悯、救恩、信实）的哪些具体真理对你最有帮助？当疾病或苦难使你的视野变得狭窄时，哪些实际的习惯可以帮助你“记住”这些真理？

实践指南

3. 哈巴谷书反复宣告：“我要……欢欣……喜乐。”当苦难遮蔽你的思绪时，你身边谁能帮助你重温福音真理？你又该如何为他们做同样的事？



结语

主喜悦将我亲爱的、忠心的妻子接回他那里——我们曾携手共度近42载。她对我的体贴、对神的忠心，言语难以尽述；无论我遭遇何种患难，她总是与我同忧共苦。我可以由衷地说，在我或她所经历的各种境遇中，我从未听她流露过一丝不满。她在我们一切的忧患中都注目神的手，不断鼓励我行在神的道路上。她的离世，是我一生在世所遭遇的最大悲痛。

这是英国浸信会牧师威廉·基芬（William Kiffin）在追忆妻子汉娜（Hanna）时所说的话，汉娜于1682年10月6日去世。2024年1月，当我们聚在一起纪念我已故的妻子莎拉时，我读了基芬的这段话。引完之后，我只说了一句：“今天，我也愿以同样的话表达我的心声。”

我们已经看到，面对疾病是人生中最令人迷茫的一段旅程。它剥去幻象，显露脆弱，迫使我们直面那些我们想要回避的事实：我们的身体正在衰败，而我们终将在世上面对的最大悲痛，也愈发清楚地呈现在眼前。然而，基督徒的起点既非否认现实，也非肤浅的乐观。我们的起点是诚实——诚实地来到基督面前。

我们看到，疾病并不能定义你是谁。因着与耶稣的联合，我们的身份有着比病症更深层的根基。你“在基督里”——稳妥、蒙爱，且不被定罪。你的身体或许会衰弱，但你与他的联合却不会动摇。

我们看到，疾病并没有超出神的旨意之外。“为什么”这类问题往往没有答案，但圣经会将我们的目光从“原因”引向“旨意”。无论是借着医治还是借着扶持的恩典，神的作为都会得以彰显——有时借着引人注目的拯救彰显，更多时候则借着默默的忍耐显明。

实践指南

我们看到，与永恒的荣耀相比，疾病是至暂至轻的。这并非轻视痛苦，而是将其置于更广阔的视角之下。当与永恒的分量相比时，即便数十年的苦难，也不过是短暂的一章。

我们看到，疾病也有它自己的歌。这首歌始于“要到几时？”，但不会止步于此。为疾病哀叹并非缺乏信心；相反，这是信心穿过泪水，仍伸向主那恒久不变的慈爱——即便感受动摇，这份爱依然长存。

我们看到，疾病并非毫无喜乐。建立在安逸之上的喜乐终会崩塌，而建立在救恩之上的喜乐却能长存。因此，“似乎忧愁，却是常常快乐的”并不自相矛盾，而是基督徒真实的写照。

奇妙的是，坟墓所带来的最大悲痛并不能得胜；疾病与衰朽也不能定义我们的人生。也就是说，你的苦难与疾病没有最终的决定权——基督才有。他宣告疾病终将结束，并且出于恩慈，在启示录21:1-4中向约翰显明了这一点。

在那里，耶稣将我们的目光引向疾病与悲伤确切的终结。约翰看见了“一个新天新地”，在那里“神的帐幕在人间”。在那经过更新的世界里，神自己“要与人同住，他们要作他的子民”。这一应许临到每一间病房和每一处墓旁：“神要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡”（第4节上）。因此，“也不再会有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了”（第4节下）。疾病属于“以前的事”。在基督里，它终将终结。

所以，要直面疾病，为持守信心而抗争。将目光定睛于那看不见的，并在日渐衰残的身体中，紧紧抓住我们在基督里那永不落空的盼望。

神创造了许多美丽的花朵，但其中最美的是天堂，而万花之花乃是基督。等到我们回到天家，进入我们长兄那美好的国度，头上承受永恒荣耀冠冕的分量，再回望从前的疼痛与苦难，我们就会看见：今生的一切忧患，不过是从牢狱迈向荣耀的一步之遥；而我们在这一寸光阴中所受的苦，与归回天家第一夜所受的欢迎相比，实在不值一提。（塞缪尔·卢瑟福[Samuel Rutherford]，《基督的荣美》[The Loveliness of Christ]）



安迪·芬顿（Andy Fenton）目前在英国吉尔福德恩典教会（Grace Church Guildford）担任牧师；此前，他曾在伦敦的一个植堂网络中牧会超过二十年。他与妻子莎拉（Sarah）携手走过了二十六年的婚姻生活。莎拉在婚后大部分时间里饱受多发性硬化症的折磨，并于2023年12月安息主怀。安迪育有两子，目前都在大学就读。

