

2010年2月21日

活在憂慮、恐懼中，怎麼辦？聖經怎麼說？

馬太福音 6:25-34

(一) 憂慮與恐懼

是人人都有的一種情緒，這是人類心理活動的狀態的一種。原因多是因為無法忍受事情的不確定性，引致無所適從的一種心理，甚至是生理反應。

今天讀的聖經好像告訴，只有人類，才有憂慮的情緒，其他動物大概沒有憂慮的情緒。太 6:25-27，不過，動物都會有恐懼的情緒，牠們會受驚，牠們會害怕的。

人人都有憂慮的情緒，耶穌在地上為人子的時候，也有：

可 14:32-34「他們來到一個地方，名叫客西馬尼，耶穌對門徒說，你們坐在那裏，等我禱告。於是帶著彼得，雅各，約翰同去，就驚恐起來，極其難過。對他們說，我心裏甚是憂傷，幾乎要死，你們在那裏等候儆醒。」

憂慮真的不能逃避，算你生活十分平穩，身體健康，家庭美滿，活在愛中，社會沒有不安，世界沒有大事，我們仍會憂慮，因為日常生活中要面對不少的抉擇，這些抉擇，在決定時，有著不確定性，因此就會憂慮要承受作了抉擇的後果。甚至有人稱，雖今天在太空時代，但是也是在憂慮的時代，今天許多人要見精神科醫生，要看心理醫生，要心理輔導，多是由憂慮開始。

(二) 憂慮與恐懼不是一定不好

人無遠慮，必有近憂。要講出憂慮是一種情緒，而這情緒成為一種心理活動，這心理活動，一方面可以推動我們積極前進，而另一方面可以使到我們消極停滯不前。人類多種情緒中，憂慮可給人祝福，也可予人苦惱。若

沒有憂慮(掛心，擔心)，生活變得乏味，無效率，不求長進，沒有滿足感。戀愛，拍拖也不精彩，為甚麼情侶們，特別美麗，因為憂慮他/她不喜歡他/她。

適當的憂慮，增加生命力，增強動機。許多成功的人士，都有許多憂慮，這些憂慮，幫助了他們早就作問題出錯的準備，激發上進心，也為不確定性的未來所發生的事作準備。

本人作牧師，若沒有憂慮，沒有擔心，那你就憂慮，我們作牧師的憂慮講道，掛心講道，就是因為憂慮講道，掛心講道，鞭策著要向前進。當然若憂慮講道至下一點所提的，那就是一定不好的憂慮。若你的兒女，憂慮他們的功課，絕對是好事。

先天下之憂而憂...這是范仲淹的詞句，先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。作為皇帝，老百姓尚未憂慮，尚未掛心的事，他已先憂慮及，即已為他們作預備。老百姓得到快樂後，然後自己才享快樂。

保羅憂慮教會，憂慮教會的弟兄姊妹，就是先天下之憂而憂的心態，以致多為他們禱告，多去關心他們。

今天當你憂慮兒女們長大會否學壞時，你要先天下之憂而憂，不要等到他坐牢，他們很憂慮的時候，而為他們憂慮。

今天當你憂慮兒女們長大會否相信耶穌時，你要先天下之憂而憂，不要等到他們被世界價值觀完全滲透去了，被世界引誘去了後，才憂慮。

(三) 一定不好的憂慮與恐懼

一故事，講及「死亡」臨到一城市，準備要置人於死地，它到城中對一位老人說：「今天我要取去城中十個人的性命。」老人哀求它不要這樣做，但它堅持要作。一天差不多過去，死亡又遇見這老人，這老人氣忿地對死亡說：「你不但是惡魔，並且是不守信用的惡魔，早上你說，今天要取十

個人的性命，為甚麼到目前為止，一天還沒有過去，已經超過七十個人死亡？」死亡告訴老人說：「我並沒有不守信用，我只取了十個人的性命，其他死亡的，不是我殺的，是他們因為憂慮而死的。」

這裏可能有點言過其實，但又可反映出憂慮的可怕。不信，再講一新聞，聽說，發生在美國聖路易城，有一女士名叫韋爾什(Linda Welsh)，以為自己患上癌症，剛好她母親也是死於癌症，她害怕自己會很快死亡，兩個兒女沒有人照顧，於是她在 1993 年 3 月開槍殺死十歲和五歲的兒女，然後吞槍自殺。其實，後來，經醫生證實，她只是喉部不適，不是癌症，算真的是癌症，也不一定必死。但卻因憂慮與恐懼害了自己及兩位無辜的兒女性命。

一定不好的憂慮與恐懼，所帶來的情況：

憂到驚===憂慮與恐懼也是聖經中最早出現的情緒，始祖亞當，夏娃犯罪後，創 3:8「天起了涼風，耶和華神在園中行走，那人和他妻子聽見神的聲音，就藏在園裏的樹木中，躲避耶和華神的面。為甚麼藏，為甚麼要躲避？帶出了憂慮的情緒所作的心理及生理反應，要躲避，因為無法忍受事情的不確定性。接著，創 3:9-10「耶和華神呼喚那人，對他說，你在那裏。他說，我在園中聽見你的聲音，我就害怕。因為我赤身露體，我便藏了。若不是在罪中，憂到驚，便是一定不好的憂慮。

生理有著明顯變化

心跳加速，呼吸急促，手心流汗，顫抖，頭昏腦脹，胡思亂想，臉色蒼白，發熱，膝蓋相撞，四肢發冷，失眠，尿頻。當然，這些現象不是完全出現，可能只是一兩項。

過份使用防衛機能

對很多事情都否認，不斷為自己辯護，發脾氣，咒詛。

緊張到不知所措

或是反應過敏，處處怕別人知道自己失控，失儀。

不願面對現實

把問題加在別人身上，藏起來(身，心，靈);甚至有自殺的想法及傾向。

(四) 一定不好的憂慮與恐懼，往往是怎樣引起?

小孩子的憂慮與恐懼，往往是因害怕跌倒，害怕巨響，害怕被遺棄及做錯事後，害怕被揭發引起。

怕跌倒，怕巨響，怕遺棄，怕揭發也是成年人引致憂慮與恐懼的原因。

成人時，怕跌倒，是怕失敗;怕巨響;是怕突變，如失戀，意外，地震，怕失去工作;怕遺棄，是害怕失去好名聲，害怕不被人重視，怕揭發，尤其在罪中，見到警察時。

(五) 在憂慮與恐懼中，怎麼辦?聖經怎麼說?

(1) 要深信神的應許

太 6:30「你們這小信的人哪，野地裏的草，今天還在，明天就丟在爐裏，神還給他這樣的妝飾，何況你們呢。」在罪中，怕被揭發，相信神的應許，可使罪得赦免。

約一 1:9「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」

怕跌倒，怕巨響，怕遺棄所引起的憂慮，最終都是憂慮會死亡，你同意嗎? 怕跌倒，憂慮引致死亡，怕巨響，突變，引致死亡，怕遺棄，沒有工作，

沒有收入，沒有得吃，引致死亡，但人憂慮到極點，帶出一定不好的憂慮，會不面對現實，會自殺，找死。深信神的應許，可出死入永生。

約 5:24「我實實在在的告訴你們，那聽我話，又信差我來者的，就有永生，不至於定罪，是已經出死入生了。」

(2) 要深信神的幫助

太 6:26-27「你們看天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父，尚且養活他，你們不比飛鳥貴重得多麼，你們那一個能用思量，使壽數多加一刻呢。」

耶穌平靜風和海... 太 8:26「耶穌說，你們這小信的人哪，為甚麼膽怯呢，於是起來，斥責風和海，風和海就大大的平靜了。」

耶穌在水面上行走... 太 14:31「耶穌趕緊伸手拉住他，說，你這小信的人哪，為甚麼疑惑呢？」

醫治血漏女人... 太 9:22「耶穌轉過來看見他就說，女兒，放心，你的信救了你，從那時候，女人就痊愈了。」

(3) 要深信神的方法

祈禱

太 6:33「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」不但祈禱，並且要先求祂的國和祂的義。

一位專門研究憂慮和恐懼的精神科醫生與他教會的女傳道在一次崇拜後曾作這樣的對話。可能幫助我們明白，信心與祈禱，神的方法與人的方法的關係。

醫生說：「女傳道，怎樣可以對付憂慮和恐懼？」回答說：「盼望」「怎樣可以有盼望？」「要有信心，才有盼望。」

「如果我沒有信心，或信心不足，怎麼辦？」「祈禱，並且可先求祂的國和祂的義」接著說，「遲些應該有。」「如果祈禱後，仍然沒有，怎麼辦？」女傳道沒有回答，只是在微笑。醫生心想：「或許剛才講道時她已經探討過這問題，所以不想回答。醫生再細心一想，女傳道的微笑又好像在說：「你有懷疑是正常不過，我也有。我可以幫助你，卻不可以解決你的問題，你的疑問要用信心去面對。」

先求祂的國和祂的義，耶穌作了示範，祂快要被人拉去釘十字架前，在客西馬尼園的禱告，祂那時是憂傷，憂慮，祂禱告說，「我父阿，倘若可行，求你叫這杯離開我，然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」(太 26:39)

有否這樣的信心，結果耶穌就死地，可以說，是耶穌先求祂的國和祂的義的結果，那你怎樣看？

腓 4:6-7「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告和感謝，將你們所要的告訴神，神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」

實行

太 6:34「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」

(六) 在一定不好的憂慮與恐懼中，已超過六個月，那您已經有病了，

通常您有病，怎麼辦？看醫生，也要祈禱，讀經，實行祂的話，希望這是你的出路。