

如何面對憂慮？

從某種角度而言，憂慮表明我們還有知覺。有一句看似俏皮的話說道：「不知者無憂。」

然而，輕忽憂慮並不能解決問題。當夕陽西沉、夜深人靜時，對將可能發生的事情憂慮，會讓我們輾轉難眠、夜不能寐。無休止的憂慮像盜賊一般，偷走了今夜的寧靜，影響次日的作息。

這本小冊子摘自RBC退休同工大衛·恩格（David Egner）的著作。希望藉著耶穌一再對祂的門徒所提的問題：「你們為什麼憂慮？」使你對耶穌所認識的天父有更多、更深的認識。

——馬汀·狄漢二世（Martin R. De Haan II）

目 錄

我很憂慮！.....	2
何謂憂慮？.....	4
真實故事.....	8
化憂為益.....	14
仰望上帝.....	15
注目聖經.....	21
殷勤禱告.....	24
採取行動.....	25
聖經個案.....	27
憂慮之助.....	30

我很憂慮！

阿強和阿珍陷入了深深的憂慮，幾個月來，他們的工廠一直謠傳要減少30%的生產量。如果真是如此，每個部門都必定會裁員。現在，有消息透露：月底就要開始減產了。

阿強因害怕被裁員，在工廠或家中都暴躁易怒；而阿珍則夜夜失眠。他們都是快六十歲的人了，面對許多相同的問題：「如果失業，我該怎麼辦？我都這把年紀了，還有人要僱用我嗎？」

隨著月底的臨近，阿強越發顯得沉默、退縮；阿珍則會在半夜醒來，就再也睡不著。

他們都是基督徒，都知道耶穌曾教導祂的兒女：不要為明天憂慮。但一想到即將發生的事，他們就坐立不安，無法保持平靜。

在我們經歷的憂慮中，阿強和阿珍遭遇的只是其中的一種。我們當中，有人會為從軍的兒女擔憂而無法入睡；也有人會因家庭面臨破碎而感到憂慮。當我們面對無法掌控的局面時，都會有那種感受。

有些人因憂慮，而產生劇烈的頭痛；有些人則會感到驚慌失措，以致心跳加速，呼吸急促；還有一些人，會暴飲暴食、瘋狂購物，或出現一些強迫性的行為，以圖減輕痛苦。

身為基督徒，我們並不能免除憂慮的侵擾。有時候，還會因這信仰，使事情顯得更複雜。我們非常希望

信仰會在我們的生活中帶來改變，想讓家人、鄰居和同事看見我們是如何信靠上帝的同在和美善。我們擔心自己會讓他們失望。

相信我們不應該憂慮，也會成為讓我們憂慮的事。

憂慮讓我們付出很大的代價，它讓我們心力交瘁、精神恍惚，在憂慮中不可自拔。我們知道不應該杞人憂天，但是，萬一事情真的發生了呢？我們怎樣才能停止擔憂呢？面對吞噬我們的憂慮，我們簡直無計可施。

接下來的內容會讓我們看到，我們之所以憂慮，是因為我們是照著上帝的形象所造的人。動物不會憂慮，只有人會。我們會憂慮，是因為我們被賦予想像力，使我們能夠看到生活中可能會發生的好事與壞事。上帝也賜給我們能力，可以關心發生在自己和別人身上的事。

我們的世界是破碎的，總有不好的事發生。活在這個世界上，我們和所愛的人都不可能諸事順遂。因此，我們有一個挑戰，就是要知道上帝還賜給了我們什麼，使我們能夠面對這個事實。

何謂憂慮？

在審視幫助我們面對憂慮的新想法或意念之前，讓我們先明白何謂憂慮。

什麼是憂慮？憂慮是一種不安、恐懼、害怕的情緒，通常是對未來可能發生之事的消極想法。憂慮者會想到下列這些問題：

- 如果我的配偶另結新歡，該怎麼辦？
- 如果我孩子的健康出了問題，該怎麼辦？
- 如果我選讀的科系，畢業後找不到工作，該怎麼辦？
- 如果我所搭乘的汽車、飛機或是巴士發生意外，該怎麼辦？

有些時候，思考這些問題有其必要性，但是，惟有在我們有能力並願意以積極的態度，來面對這些掛心的事時，這些思考才會有益處。當憂慮使我們無法作出明智的決定，或使我們因害怕而裹足不前，憂慮就會造成傷害。

憂慮者會陷入「如果……該怎麼辦」的生活境況。

壓力型的憂慮是一種心理問題，所有的文獻，都認定憂慮是我們不應該有的習性，因為其代價超乎想像。然而，聖經清楚指明，憂慮是一種可以選擇的情緒，若

選擇憂慮則會影響我們和天父之間的關係。所以，讓我們來仔細審視憂慮。

新約聖經經常使用的「憂慮」（merimnao）這個字，意思是「焦慮、煩擾、心緒紊亂」。耶穌說：「不要為生命憂慮」（馬太福音6章25節），用的就是這個字。保羅說：「應當一無掛慮」（腓立比書4章6節），也是用這個字。

這兩處經文表明，聖經的含意較廣，認為憂慮是與信靠上帝相對立的一種情緒與心理狀態。根據聖經的記載，憂慮所呈現的問題，不僅只是我們對一些尚未發生之事的過度擔憂，而是使我們失去對上帝的信靠，不再信靠祂的信實同在、永恆計畫以及全然的供應。因此，這樣的憂慮，就會取代上帝所要賜給我們的平安，以及面對現實生活的智慧。

誰會沒有憂慮呢？雖然各種很好且合理的論證都告訴我們，不要為明天憂慮，但我們仍會庸人自擾，每個人的生活，多少都會有些憂慮。那些宣稱無憂無慮的人，若不是很愚昧，就是存心否認。任何一個認真負責的人，必定會對有可能發生的事，感到某種程度的擔心，這是解決事情的一股動力。

有趣的是，許多有成就的人都是憂慮者，他們不僅有追求成功的慾望，同時也有害怕失敗的恐懼。另外，一些看起來無所謂的人，也同樣會憂慮，只是他們所呈現的是不同的反應。甚至有一些極端的情況，有些人會因為真實或想像的恐懼，而害怕起床或走出家門。

我們到底在憂慮什麼？有人說，是因為太專注於可能發生的事。這就是容許憂慮將那不可測的未來，強加在我們眼前的現實生活中。這些憂慮常是源自下列四種情況：

1. 真實或想像的威脅。我們要區分合理關切和病態憂慮。任何一個生活在大城市如莫斯科、巴黎或芝加哥的人，都必須界定自己在面對可能被偷襲和被搶劫時，所要抱持的態度。是適度的警覺呢？還是揮之不去的恐懼？雖然我們無法避免身體完全不受傷害，但仍然必須設法確認：謹慎小心、疏忽大意或被恐懼吞噬所產生的後果。

憂慮就是將那不可測的未來，強加在我們眼前的現實生活中。

當我們在意別人對自己的看法時，也會產生積極或消極的憂慮。如果毫不在乎，可能會導致我們失去工作、友誼和自尊；但如果太刻意避免別人的不悅，又有可能讓我們過於在意自己的表現，這樣的焦慮會使我們害怕失敗，以致我們不敢以坦誠和自然的態度與人相處，不能建立起良好的關係。

2. 利己或損己的選擇，也是造成憂慮的主因。許多人為了將要做的決定過度擔憂，因為我們知道，那些看起來無關緊要的決定，有可能會使情勢逆轉而毀了自己，於是採取拖延策略，竭力避免做出錯誤的決定。

我們終究會發現，大部分的決定並沒有對我們的生活造成不可逆轉的改變，只是小部分的決定會如此。但這也是造成我們憂慮的原因。

3. 已沉澱或淡忘的經歷，也會引發憂慮。有些人的憂慮，是由於外在事件所造成的心理創傷，如戰爭、意外，或遭受虐待。有些人的憂慮，是由於一連串負面的人際關係造成的無形創傷，包括與父母、老師、兄弟姐妹和同儕的關係。這些創傷，即使沒有再去回想，也會一直存在心中。有時候，這些情緒會被某種人際關係、某個場合或某一事件而觸發。有時候則潛伏在我們的生活中，會突然浮現出來。

4. 某些病症會造成焦慮的情緒，甚至透過理性分析或屬靈的輔導也無法奏效。由於身體與心靈之間極複雜的關係，許多人的焦慮，即使是禱告、勸導或樂觀的思想都不起作用。

有份網路資料，列出數以百計的病症可以導致焦慮，包括：甲狀腺亢奮症、血糖過高、藥物反應、腦下垂體功能障礙、腎上腺功能障礙或胸腺功能障礙；還有荷爾蒙失調、過敏或化學等方面的因素。

綜合這些原因，我們可以看到，即便有些情緒我們無法掌控，我們仍需要設法找到一條出路，將有害於我們的憂慮恐懼，轉變為對我們有利的助力。

真實故事

在「探索之旅」電視節目的一次訪談中，作家珍妮·約德講述了她的親身經歷，告訴大家，自己是如何從憂慮的掙扎中走了出來：

過去，我的生活充滿了焦躁和憂慮，但我卻未覺察到。像許多人一樣，我能夠將憂慮掩藏在心中，直到有一段經歷造成我情緒陷入谷底。那時，我不得不面對我的焦慮、恐懼、害怕和擔憂。

作家凱特琳·瑪歇爾曾說過，我們最偉大的發現就是意識到自身力量的不足。我曾體驗到自己生命的深處，真是一無所有，不論是身體、是情感，我似乎都已經沒有了力量，可以繼續往前走。

我患了空間恐懼症（agoraphobia），這種症狀通常會害怕到公眾場所、害怕出門。對我來說，就是害怕進超市。這種恐懼是那麼強烈，以致我一進入超市，就會驚慌冒汗。我害怕自己會在大庭廣眾下發瘋，甚至死亡。

有時候，我必須停止購物，把手推車猛然推進超市某個角落，然後跑回家。一旦進到自己家裡，我就會突然放鬆下來，又覺得安全了。

我以為自己是唯一有這種感覺的人。我的飲食習慣改變了，睡眠也不安穩了。我開始顫慄、發抖，對生活中所要負的責任憂心忡忡。我無法處理任何事情。當時我才三十出頭，我覺得自己要完全崩潰了。

我這樣的困境源於許多潛在的因素，如今回顧，我

意識到有三個原因導致我無力過正常的生活：

第一是極端幼稚。我在情感方面的發展不夠成熟，以致無法擔起當負的責任。

第二是我養成了一個抱怨的習慣。其實我沒有真正意識到自己有這個習慣，因為我總覺得自己是對的，自己的抱怨是合理的。

第三個原因我認為是大家所共有的，就是容易過於自信。我試著靠自己的力量來處理每一件事。因此，當意識到有的事情我無法做到時，我仍覺得我應該能做到。

這三個因素把我打垮了，摧毀了我的自信和自以為是，讓我面臨崩潰，我覺得我們每個人都需要經歷這種崩潰。它不是精神上的崩潰，而是將我那種凡事能只靠自己的心態完全擊垮。

根據我個人的經驗，以及觀察和我一樣落入一籌莫展的困境的人。我發現，憂慮者很重要的一個特徵是想要掌控，想要掌控人生、環境、他人，甚至無意之中要控制上帝，因為我們害怕會發生什麼事。我們覺得，我們若能控制各種事情，使之按一定的方式運作，我們的憂慮必會減少。

我們覺得，我們若能控制各種事情，使之按一定的方式運作，我們的憂慮必會減少。

我的問題在於，我覺得有許多事情都讓我感到恐懼，但我卻沒辦法保護自己。於是我開始為自己織一個

繭，就像真的蛾繭一樣，小到只能容納我一個人。這個四面是牆的極小空間就是我的家，讓我感到自由與安全。

在那個時候，我已經是一位基督徒。雖然我堅定地相信上帝，但在我的小天地裡卻沒有上帝的一席之地。我非常愁苦，更糟的是，我覺得上帝為一個獨特的目的創造了我，而我卻沒有活出來。

我必須被擊落谷底，必須來到走投無路的地步，我才能夠體會基督的全能，並讓祂改變我的生命。上帝開始重建我的生命，就如使徒保羅在腓立比書所說：「那在你們心裡動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子」（1章6節）。這個過程不是六堂速成課，也不是六個月的時間，而是要「到耶穌基督的日子」。

在康復之初，上帝向我顯明了四項屬靈的操練，這些操練帶給我的生命極大的影響，那就是：讀經、禱告、信靠和順服。讀經—使心靈得到餵養；禱告—使心靈可以與上帝對話，這種禱告超越時間與空間的限制，在商場，在車裡，在任何環境中都可以禱告；信靠—相信上帝的全能，將我們不能掌控的事情交託給祂；順服—上帝要求我們凡事都要順服祂的帶領。

這四項屬靈的操練大家都耳熟能詳。完全倚靠上帝，是聖經中明顯的真理，但在我們的實際生活中卻十分模糊。事實上，我們必須真正地在生活中完全倚靠上帝，而不只是知道、談論，或是熱切地相信這些真理。在我們軟弱疲乏無助之際，最大的祝福乃是，這種狀況

會幫助我們將已經知道的真理實踐出來。

當我開始將這四項屬靈的操練實踐在每天的生活時，我就發現，這有助於我與基督建立親密的關係，加深對祂的信靠。祂開始在小事上向我證明祂豐富的供應，在祂持續的作為中，我對祂的信靠也日益加增。

讀經、禱告、信靠和順服這四項操練，彼此關聯、相互作用，這表明我有自己應做的事情。當我做自己應該做的事時，就是讓上帝做只有祂才能做的事。因此，我越來越覺得沒有理由去憂慮，憂慮成了多餘的東西。我也開始意識到，只要有上帝的帶領，即便我仍會緊張、有壓力，祂一定會幫助我到底。

最終，上帝將我從自縛之繭中解救出來，祂讓我參與帶領街坊鄰居的查經小組。我認為，我能夠有成效地服事這個婦女小組，是因為她們知道，我正如她們一樣地迫切需要基督。所以，我不會造成她們的壓力，反而成為她們成長的鼓舞。

後來，上帝將我和丈夫一起帶到國外。一天，我們在倫敦地鐵裡遇見一位吸毒者，便將他帶回家，與我們一起生活。之後，我們又陸續帶回幾個吸毒者，與我們生活在一起。透過他們，我認清一個事實：在那之前，我常因為一些小事都要仰賴上帝而感到歉疚。現在，透過服事這些吸毒者，我領悟到，就像我一樣，他們要得到醫治，絕不能靠自己的力量，關鍵是要倚靠上帝。

透過與這些吸毒者的接觸，我明白我們受造本該倚靠上帝。我也知道不僅在危難時要倚靠上帝，而是在任

何時候都當如此。於是，我發覺自己能夠為這些吸毒者提供有別於一般的療法。一般人告訴他們，要放棄對毒品的依賴，但我能夠向他們表明，將對毒品的依賴轉為對上帝的倚靠，才是真正的解決之道。這並不是以上帝取代毒品，乃是全然倚靠上帝，因為我們受造本該如此。

談到人們歸向基督的原因，你想一般人比較會被怎樣的人所吸引呢？他們願意藉著那些看來剛強，不知何謂軟弱的人而信主呢？還是他們願意藉著那些軟弱，但卻知道如何成為剛強的人而歸向基督？

無庸置疑，我相信他們會選擇後者。我們可能以為要服事上帝，就要以強者的形象傳福音，會讓他們對上帝印象深刻。但這樣做，可能剝奪了他們認為上帝會幫助他們的最後一線希望。因為他們的反應不會是：「哦！這是我要的！」而是說：「我永遠不可能像他一樣。」然而，他們若看到一個軟弱的人學會了怎樣成為剛強的人，而且仍然在從上帝那裡支取力量，就會讓他們充滿希望。他們會說：「哇！如果上帝為她做了這樣的事，或許也能為我做一些。」

我誠然是個普通人，這不僅是事實，也是我心所願。除了我們都是獨特的受造之物這點之外，我的確很普通平凡。沒有基督，我只是個無用的人。事實上，在一次聚會中確實有人這樣介紹我：「這是珍妮，如果沒有基督，她會是個無用的人。」以前，這樣的介紹我會覺得被冒犯，但現在不會了。因為上帝讓我經歷了祂的帶領。祂讓我的軟弱呈現在眾人面前，這樣，我就可以

向世界宣告，向他人見證，上帝能透過人的軟弱行奇妙的事。如果祂能做在我的身上，也必能做在他人身上。

倚靠上帝是我生命的中心。我的經歷表明了這個事實：一個一無所長的女人，藉著倚靠上帝，得到了她所需要的一切。人需要倚靠上帝，並不是一件可悲的事，而是上帝完美的設計。受造之人願意倚靠他的創造主時，生命才能達到最佳境界。過去我將倚靠上帝當作是最後不得已的選擇，現在卻是最優先的行動。

在我靈命成長的初期，是一段幽谷般的經歷，形容憔悴不堪，內心備受煎熬，但卻是我屬靈生命的轉捩點。我期盼，這樣的經歷可以成為陷入同樣情境之人的鼓勵。我們經常以為，要成為靈命成熟的人，應該一直保持最佳狀態。這種想法並不正確。要成為一個靈命成熟的人，就要明白：放下自我，全心信靠上帝。

玖妮在面對懼怕與憂慮中學到的功課是：上帝能夠幫助我們，這一點比在任何時刻的感覺都要重要且真實。這也表示，無論我們的情緒和感覺如何，都別忘了上帝愛我們，我們可以將生命建立在這個真理上。

憂慮不是三言兩語就可以解決的，也沒有靈丹妙藥，但玖妮學習信靠的聖經，為我們提供了許多真理與恩典的觀點，可以幫助我們走出憂慮，進而與上帝建立信任的關係，祂愛我們並隨時看顧我們。

現在我們來仔細看看，聖經如何能幫助我們勝過憂慮，讓它轉而對我們有益。

化憂為益

聖經認同我們都會有憂慮。憂慮有兩種：（1）消極的、有害的、破壞性的憂慮；（2）積極的、有益的關切。但在新約聖經中，這兩種憂慮都是使用相同的希臘字「merimnao」。

在聖經中，消極憂慮指的是一種焦慮，使我們的心思意念集中在無能為力的擔憂上，忘了上帝的大能。耶穌在登山寶訓中曾六次提到這樣的憂慮（馬太福音6章）。祂教導門徒要信靠天父每天的供應，一天的難處一天當就夠了（25-34節）。

但如我們上文所述，並不是所有的憂慮都不好。聖經也提到一些積極的擔心與關切，會帶來有意義的行動和禱告。例如在哥林多後書，保羅就提到他的關切：「還有為眾教會掛心的事」（11章28節）。這裡所使用的「掛心」一字，與新約其他地方所說的掛慮和憂慮（腓立比書4章6節；彼得前書5章7節），是同一個希臘字。

保羅還告訴腓立比教會的信徒，他渴望差派提摩太前去見他們，是因為他「掛念」他們的事（腓立比書2章19-20節），用的也是同一個希臘字。

因此，在接下來的內容中，我們將著重討論如何讓憂慮於我們有益：

- （1）讓憂慮使我們仰望上帝
- （2）讓憂慮使我們注目聖經
- （3）讓憂慮帶我們殷勤禱告
- （4）讓憂慮使我們採取行動

仰望上帝

我們憂慮時，會把焦點放在那些可能會發生的事上，這些事或是尚未發生，或是超過我們的掌控能力。然而，我們需要知道這是親近上帝的好機會。在害怕軟弱中，我們可以尋求上帝同在的確據；證實上帝知道在我們生命中發生的一切；接受祂所供應的力量、盼望和平安，不管發生任何事情。只要我們的注意力轉向聖經所啓示的上帝，我們知道了祂的屬性，就會有這樣的確據和把握。

請記住，上帝掌管一切。整本聖經都告訴我們，在這個世界上，發生的任何事情都在上帝的知識和權柄之中，所以聖經這麼說：「耶和華在天上立定寶座，祂的權柄統管萬有」（詩篇103篇19節）。祂是全能的上帝（詩篇66篇7節），是掌管萬有的主。

當我們憂慮時，實際上就在承認一樁事實：靠自己，根本無法滿足我們的生活所需，我們誠然處在無能為力的地步。這時，我們可以提醒自己一些有關上帝的重要真理。

1. 祂無所不在（詩篇139篇7-12節；耶利米書23章23-24節）。我們無法找到一個上帝不在的地方，無論我們感到多麼孤單無助，上帝都在那裡。祂無所不在！

2. 祂無所不知（約伯記7章20節；詩篇33篇13-14節）。祂知道我們的害怕、我們的感受，以及我們的恐懼。我們越是憂慮，我們就越覺得上帝對我們的狀況一無所知。我們不知道明天的事，但上帝知道。祂知道一

切事情怎樣發生，也知道我們的需要。

3. 祂無所不能（創世記17章1節、18章14節；馬太福音19章26節）。憂慮的人認為，沒有人有能力阻止不好的事發生，甚至認為：連上帝也無法阻止他們的女兒未婚先孕，或使他們的兒子免入監牢。但是，上帝有無限的能力，有全備的智慧和知識，祂允許事情發生在我們身上，其中必有祂的美意。「耶和華豈有難成的事嗎？」（創世記18章14節）答案是：沒有！

威廉·巴庫斯在《關於憂慮的好消息》一書中談到他的妻弟，他是個運動員，因心血管阻塞而住院。手術非常成功，但隨後的24小時仍有生命危險。他開始憂慮！他躺著說：「我是一個運動員，以前可以任意活動我的身體，我的身體也完全聽命於我。但我現在告訴自己，必須停止憂慮，不要給自己施加壓力，我卻辦不到。」他越是想要控制自己的焦慮，情況就越糟。

後來，他覺得上帝似乎對他說：「誰掌管這一切？」他囁嚅地回答說：「祢掌管這一切。」這種信念和交託一進入他的頭腦，心中就滿了平安。

相信祂能背負我們的重擔。我們可以把身上背負著生活的沉重憂慮卸給上帝。我們關心自己的健康、工作、朋友、家庭和國家，上帝比我們更加關心這一切。

聖經中的上帝，幫助大衛殺死熊、獅子和非利士的巨人，祂保護大衛免遭掃羅憤怒的擊殺，祂使大衛在敵國得享安穩。也許是這些原因，促使大衛寫道：「你要把你的重擔卸給耶和華，祂必扶持你；祂永遠不會讓義

人動搖。」（詩篇55篇22節，新譯本）

你要把你的重擔卸給耶和華，祂必扶持你。

—詩篇55篇22節，新譯本

但是，我們要如何將重擔卸給上帝呢？如何完全交託呢？這不在於我們要做什麼，而在於我們的信心。我們是相信我們的感覺呢？還是基於對周遭受造萬物的觀察以及對聖經智慧的領受，而相信這位愛我們靈魂的主是全能的、值得信靠的上帝呢？難道我們相信憂慮可以榮耀上帝嗎？或是我們切實地相信，讓上帝時刻擔當我們的憂慮，是我們信靠祂的最佳途徑？

但是，如果我們的懼怕是來自過去的經歷或身體的狀況，我們無法理解、無法掌控，那該怎麼辦？解決之道，仍然是在於信心。在應對恐懼的過程中，如果我們覺得需要醫生或輔導員的幫助，他們也可以是上帝用來幫助我們的器皿。聖經中的上帝是創造萬有的上帝，祂可以使用輔導員或醫生作為媒介，來幫助我們在憂慮之中信靠祂。

有位朋友談到一次他在滿佈著岩石的沙灘漫步，看見一個小男孩搜集了一小袋石頭，正竭盡全力帶著袋子走路。他趕不上家人，還跌倒了一兩次。他無力背負這樣的負擔。後來，他的大哥看見了他，就走了回來，抱起他和他那袋石頭，然後往前走。

上帝也在等待為我們這樣行，只要我們向祂伸出雙

臂。「當將你的事交託耶和華，」詩篇作者說，「並倚靠祂，祂就必成全。」（詩篇37篇5節）

承認祂能勝過我們的懼怕。憂慮表現了我們對未來的恐懼，我們害怕事情的結果：我的體檢報告會怎樣呢？我們的城市可以承受經濟危機、地震或颶風嗎？

憂慮表現了我們對未來的恐懼。

我們仔細想想就會發現，憂慮其實已經纏擾我們很久，從伊甸園就開始了。當時，亞當和夏娃用樹葉遮蔽身體，並藏匿在樹叢中，企圖躲避上帝。他們偷食了禁果，所以爲了將要面對的後果而深陷恐慌之中（創世記3章10節），他們的舉動可以理解，但並不正確。上帝會怎麼處置呢？

隨後，當上帝問他們爲何躲藏時，亞當說：「我害怕！」

我們現在回顧此事，就會看見始祖錯誤的決定。就在他們犯了如此重大的錯誤之後，如果他們承認過犯，並且願意尋求滿有良善和恩慈之上帝的憐憫，這必勝過因爲擔心而企圖躲避祂的面。

認識上帝的良善，知道在祂裡面沒有任何邪惡，這會幫助我們驅除懼怕，即使在我們犯罪之後。

大衛在他的經歷中深深認識到上帝的良善和慈愛，所以他能夠告訴我們，即便在死蔭的幽谷中，也不怕遭害（詩篇23篇4節）。在詩篇31篇中，他更提到自己經

歷的可怕情境——被朋友離棄（11-12節），遭仇敵攻擊（13、15節）。然而，他仍能如此宣告說：「耶和華啊！我仍舊倚靠祢，我說：『祢是我的上帝』」（14節），並且說：「我終身的事在祢手中」（15節）。

其實，我們也能像大衛一樣，將憂慮轉為益處，在主裡可以有理由說：「我們也不害怕。」（詩篇46篇3節）

相信祂能供應我們。大衛在論到戰爭、饑荒和惡人之時，仍然宣告說，那些信靠上帝的人「必得飽足」（詩篇37篇19節）。這句話的含意是：他們不焦慮、不動搖。面對生活中不可避免的憂慮時，我們不需心驚膽戰，為什麼呢？因為上帝會以祂的能力托住我們。

當我們感到脆弱的時候，憂慮就會纏上我們，讓我們坐立不安。就像一位父親，他3歲的兒子病重住院，在生死邊緣徘徊。當他離開醫院去上班時，妻子留在醫院照顧孩子。但是，即使在他工作之際，他的部份心思仍會牽掛著病床上的孩子。每一個送兒子上戰場的母親，都會有這種感覺。同樣，女兒長大第一次約會，或是十幾歲的兒子駕車外出遲遲未歸，也會令父親心生焦慮。

在這樣心煩意亂的時刻，上帝會幫助我們。祂不是應允我們天色常藍——不會發生不好的事，而是提醒我們，我們受造就是為了單單信靠上帝。在這個破碎的世界裡，除了上帝值得信靠以外，我們沒有其他保證。上帝要求我們，在任何祂所安排、所容許發生的情境中，都當來支取祂那豐盛的慈愛與恩惠。

前面我們已經提到，詩人大衛曾說：「你要把你的重擔卸給耶和華，祂必扶持你」（詩篇55篇22節，新譯本）。永不改變的上帝要我們知道，在我們快樂、憂慮、傷痛的時候，祂都與我們同在，並且會加添我們所需要的力量，實現我們認識祂、倚靠祂的人生目標。

堅信祂永不離開我們，也不丟棄我們。憂慮往往是一副孤獨的重擔，我們傾向於要獨自擔當。我們越是憂慮，就越感到孤立無援。但是，如果我們是上帝的兒女，上帝的看顧與幫助絕不會離開我們。

大衛在詩篇139篇向我們重申上帝的同在。他說，甚至在他出生以前，上帝就已經知道了他的一切（13-16節）。他也不可能逃避上帝的靈（7-12節）。早晨或夜晚，陸地或海洋，天上或陰間，上帝都與我們同在。

是的，大衛知道上帝那無微不至的看顧，因此他寫道：「我父母離棄我，耶和華必收留我」（詩篇27篇10節）。我們當中，有誰在孩提時代不會害怕被父母遺棄？有時候，這種可怕的感覺會重回我們心頭，我們的懼怕從四面八方逼近。於是，我們感到徹底的無助與恐慌。在這樣的時刻，我們必須銘記天父的應許，祂永不離開、永不丟棄祂的兒女。

以賽亞也知道上帝時刻看顧他。上帝藉著他對以色列民說：「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝」（以賽亞書41章10節）。

摩西也有相同的領受：「他因著信，就離開埃及，不怕王怒。因為他恆心忍耐，如同看見那不能看見的

主」（希伯來書11章27節）。

約書亞也是一樣，上帝告訴他：「我怎樣與摩西同在，也必照樣與你同在。我必不撇下你，也不丟棄你」（約書亞書1章5節）。

耶穌的門徒也知道這一點，因為祂在升天前告訴他們：「我就常與你們同在，直到世界的末了」（馬太福音28章20節）。

我們也知道。耶穌給門徒的這個應許，也是給我們的應許。

當你被憂慮所困時，要轉向上帝，要記住：（1）祂掌管一切；（2）祂會背負你的重擔；（3）祂可以挪去你的害怕；（4）祂會支持供應你；（5）祂永不離開你。

注目聖經

在新約聖經中，關於憂慮的教導，主要是在耶穌的「登山寶訓」中（馬太福音6章25-34節）。在這10節經文中，祂6次特別提到有關我們憂慮的問題。

其實，當耶穌教導來自加利利各地的跟隨者時，也是在告訴我們：「你們充滿了憂慮，是因為你們沒有真正靠信心生活。你們過於關心食物、衣服和各樣的東西。你們只要把我和我的國放在首位，你們就無須為這些擔憂了。」

這些話似乎很不中聽，並不像一些勸告那麼令人容易接受，也不是那些跟隨者想要聽的話。但耶穌早就表明，祂不是那種要取悅他們的教師，專講他們喜歡聽

的話。在講論憂慮之前，祂已經敦促聽眾，要為未來投資，就是努力積攢財寶在天上，而不是在地上（馬太福音6章19-24節）。

不難想像一些聽眾的反應：「我都三餐不繼了，怎麼為將來投資呢？」這應該就是為什麼耶穌要力勸他們「不要憂慮」（25節）的原因了。

祂知道我們的憂慮（馬太福音6章25-32節）。耶穌向跟隨祂的人發出挑戰，要他們看到天上的福分，遠比世上無定的事物更重要。因此，祂力勸他們相信：如果上帝顧念空中的飛鳥和野地的花，祂也必定顧念祂的兒女。

當然，這也是我們要憑信心相信的地方，也就是說，只要我們忠於上帝的託付，上帝就會在我們的生命中，並透過我們成就那些靠自己根本無法成就的事。

憑信心生活，包括盡我們自己的本分與責任，盡力為家人和自己提供生活所需。使徒保羅說：「若有人不肯作工，就不可吃飯」（帖撒羅尼迦後書3章10節）。耶穌沒有教導我們成為飯來張口、衣來伸手的人，祂的意思是，只要我們善用祂賜給我們的時間和力量，就不必為所需要的擔心、憂慮、焦躁。

然而，我們許多人所憂慮的，實在已經遠遠超過維持溫飽。我們渴求比鄰居更新款的汽車、更大的房屋、更時髦的穿著，還想著其他許多這個社會視為重要的事物。我們習慣追求物質，以致憂慮自己無法跟得上。

耶穌深知道我們的習性，所以祂提醒我們觀看周

遭的自然大地，我們實在沒有必要憂慮。祂說，飛鳥需要食物，但牠們沒有因憂慮食物而得偏頭痛。花朵也有「衣裝」，但它們不會憂慮衣裝而得胃潰瘍。爲什麼呢？因爲無論受造物的需要大或小，生命長或短，天父都顧念。

祂指出我們懼怕的原因（30節）。耶穌說：「你們這小信的人哪！」這話點出了憂慮的基本原因。祂用這幾個字提醒我們，人之所以被憂慮所纏累，就是因爲缺乏對上帝的信靠。很多時候，我們並沒有真正相信上帝的同在，不相信祂知道我們的需要，不相信祂願意背負我們生活的重擔。更常見的是，我們會停止相信祂會顧念我們的需要，即便祂已經應許祂願意如此行。於是我們的眼目從天上轉到地上，從全能的上帝轉向有限的自己。

祂提供治療憂慮的良方（33-34節）。耶穌還指出，憂慮也是生活優先次序的問題。我們憂慮吃的、穿的，相互爭競，想掌控未來，卻忽略了生命中最重要的東西。所以祂說：「你們要先求祂的國和祂的義；這些東西都要加給你們了」（33節）。這是信心的操練，把上帝和上帝的事擺在首位，就是積攢財寶在天上。

當用心傾聽耶穌，我們就會意識到，要勝過憂慮，需要自己的選擇與上帝的恩典。當我們選擇倚靠上帝的同在，而不是靠自己時，我們的憂慮就會在對上帝的信靠中得以緩解，但還是會有擔心掛念。然而，因著對上帝的真實信心與盼望，我們不會陷入困惑、懼怕和沮喪

之中。

我們是否在為我們的工作、財務和退休憂慮呢？這些都是很現實的事，但是在基督面前，都將變得微不足道，沒有什麼可怕。

殷勤禱告

我們當中，恐怕沒有人會有使徒保羅的經歷。他屢屢經歷攸關性命的危險，被鞭打、被下監，他在寫給腓立比教會的信中卻說：

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念（腓立比書4章6-7節）。

保羅用了三個詞告訴我們對付憂慮的三種做法：

「禱告」。保羅一開始就提到這個和上帝交談所最常見的字——禱告，就是與上帝對話。這裡的禱告似乎還帶著敬拜的層面，當我們禱告，是表達我們真實意識到上帝的偉大、良善與同在。透過禱告，我們可以在對上帝的尊崇、愛慕與敬畏中重新得力。我們承認上帝是至高的主宰，藉此將一切的憂慮都交給祂。

「祈求」。接著，保羅提到了第二個字祈求、要求，就是向上帝表達我們的需要，包括我們急切的渴望，在絕望中呼求幫助等。這些祈求有可能是為自己，也可能是為別人代禱。

當我們憂慮時，我要把憂慮交給上帝，懇求祂的幫

助，懇切向祂祈求。上帝告訴我們，只要我們祈求、祂就賜給我們；尋找，就讓我們尋見；叩門，就給我們開門（馬太福音7章7-8節）。

「感謝」。保羅提到的第三個詞是感謝。有時候，我們太專注於自己的問題，以致於忘記上帝以前的恩典作為，看不到祂照著自己的恩惠與憐憫為我們所成就的事，並滿足了我們許多的需要。所以，我們想起並數算上帝過去的恩典，必能幫助我們獲得寧靜。

我們用禱告來代替憂慮時，就是把重擔從我們的肩上移到全能上帝的膀臂上。當我們帶著憂慮來信靠祂，我們就會因著祂如此愛我們、瞭解我們的需要和應允我們的禱告，而心存感恩。

只有上帝有能力處理我們的憂慮，所以，有什麼能比將憂慮交給祂來得更重要呢？當我們半夜兩點半醒來，因憂慮兒子、女兒、工作和未來而無法入眠時，我們要抓住機會來禱告。當我們對未來感到徬徨恐慌時，讓我們來禱告，並確信祂正在聆聽。

採取行動

在丹佛神學院出版的期刊《焦點》中，保羅·波頓在一篇文章中為憂慮者提出一個很好的行動建議。他建議憂慮的人列一份憂慮清單，你為某事憂慮時，就把它寫在上面。例如：年邁母親的身體健康、更換電冰箱、考慮換教會等，都逐項寫下。白紙黑字會讓你清楚知道憂慮的是什麼事。

接著，將這張憂慮清單轉化為禱告清單。為所憂慮

的事禱告，並且專門為它們禱告。你會驚喜地發現，這樣做非常有助於避免讓這些憂慮壓傷你、控制你。

只有上帝有能力處理我們的憂慮，所以當把憂慮交給祂。

然後，波頓建議將禱告清單再轉變為行動清單。根據上帝賜給你啓示和信心，為所憂慮的事採取實際的行動。即使你只能作一點點，你也會很快發現，那些令人癱瘓的焦慮已經被一種積極、有理性的掛慮所取代。

使徒彼得寫信給散居各地受迫害的基督徒，也提到勝過憂慮的方法：「所以你們要自卑，服在上帝大能的手下，到了時候祂必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們」（彼得前書5章6-7節）。這裡提到兩個步驟：

接受我們所不能改變的。我們要承認自己的憂慮，不要憤怒、憂悶、逃避現實，要謙卑地接受這些狀況是我們生命的一部分。我們無權指定自己的幸福條件，我們必須謙卑下來，要對「自己是誰」有正確的認知，然後樂意接受上帝此時賜予我們的一切。

將我們不能改變的交給上帝。彼得的話也激勵我們，要把自己無助的憂慮感交在全能上帝的手中，把我們的憂慮卸給祂。我們把未來交給上帝，祂那麼關心我們，以致差祂的兒子為我們受死。

這樣的忠告，完全與我們憑眼見行事的習性相背，

也和我們想靠自己的想法和行動來解決問題的本性不符。這是對我們想凡事靠自己這一習性的挑戰，有助於我們銘記，我們受造並不是僅僅爲自己。我們生活的目的並不是要事事追求「第一」，因爲沒有一個人辦得到。我們被造是爲了藉著禱告來發現對彼此的需要，特別是對天父的需要。

我們是一直在禱告中仰望上帝？還是仍然試圖在不必要的憂慮重擔之下生活？沒有人會知道我們在憂慮的重擔下，所承受的壓力有多大，我們也不屑於或羞於向人啓齒。然而，我們清楚知道，需要將什麼帶到主的面前，並交託給祂。

聖經個案

路加醫生留給我們一段非常有價值的記載，講到耶穌如何幫助陷入憂慮中的馬大（路加福音10章38-42節）。路加描述了耶穌和門徒前往馬大家作客所發生的情景。

馬大在招呼客人之後，就開始預備食物。要款待這樣一群客人，可不是一件輕鬆的工作。當她正在廚房忙碌時，她的妹妹馬利亞卻抓住機會，坐在耶穌的腳前，聆聽耶穌的教導。

此時，廚房的溫度不斷上升，但冒煙的不僅僅是食物。馬大發現馬利亞一直沒來幫忙，心裡很不愉快。我們從字裡行間可以看到，馬大顯然想要爲耶穌和門徒提

供最好的款待，擺上最豐富的菜餚。此時她流露出心中的不安與焦慮，因為她妹妹在她如此忙碌之際，竟不來幫忙，反而去享受耶穌的同在與教導。

「馬大伺候的事多，心裡忙亂」（40節）。顯然，馬大已經不只一次注意到，馬利亞一直安坐在耶穌和門徒中間。假若她曾以鍋盤的聲響來表達心中的不快，那也不管用，因為馬利亞絲毫沒有移動的跡象。

最後，馬大實在忍不住了。毫不掩飾地發洩怒火，說：「主啊！我的妹子留下我一個人伺候，祢不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」（40節）

請留意耶穌如何回應馬大。首先，祂意識到馬大所憂慮的事，其實不必要，也不值得。祂回答說：「馬大！馬大！你為許多的事，思慮煩擾」（41節）。根據我們對耶穌的認識，祂說話的語氣一定很溫和。當祂重複馬大的名字時，表示祂希望馬大能得到更好的東西，而不要被憂慮所困擾。

耶穌溫柔地告訴馬大，她開放家庭接待祂和門徒，固然是一件很貼心的事，但她心懷怒氣在預備食物時，就已經不再將焦點放在主身上。

當馬大在為預備食物款待客人而擔憂時，她的態度彷彿是說，耶穌和馬利亞都不在乎她和她所做的是。或許她並沒有意識到，但這樣不耐煩的態度，是對耶穌和馬利亞的不尊重。

耶穌接著提醒馬大，祂對馬利亞的教導也是非常重要的。祂說：「馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能

奪去的」（42節）。美食最終會被淡忘，但耶穌的話會存留在馬利亞的心中，並且會結出永恆的果子。

面對耶穌公開的糾正，馬大可以惱怒，但她沒有這樣做。相反，她選擇把這話存在心裡，思想並順服。此事之後，當我們再次看到這對姊妹時，是在她們的弟兄死了之後。她們是傷心欲絕，哀慟不已。然而，馬大的表現已大異從前。當她迎見耶穌時，她與耶穌的三次對話，顯示她對耶穌的信心已大為提升：

- 她宣稱相信耶穌與天父的關係（約翰福音11章22節）。
- 她宣稱相信死後有復活（24節）。
- 她宣稱相信耶穌是上帝的兒子、是我們偉大的救主（27節）。

在路加福音10章，馬大是一個心懷不滿、且煩躁不安的憂慮者，但在約翰福音11章，她已經成為一個大有信心的信靠者。她的改變非常明顯。

在路加福音10章記述的那件令人沮喪的事件之後，馬大接受了耶穌慈愛的管教。如今，她的行動表明，她好像已經學會了像馬利亞一樣，能夠安坐在耶穌的腳前。在這喪弟之痛中，馬大表現出極成熟的信心，可以將她最深的悲痛與傷心完全交託給這位救主。

這一心靈的轉變，最後出現在約翰福音12章的情景中。耶穌再次受邀，來到馬大家裡共進晚餐。全家人藉著慶祝拉撒路的復活，來尊崇耶穌，見證祂的榮耀（約翰福音12章1-11節）。再一次，在預備食物時，馬利亞很

可能還是安坐在耶穌的腳前。但是這一次，我們沒有看到馬大心生煩躁不滿的任何記錄。我們看到的是很簡單的記述：「馬大伺候」（2節）。顯然，她仍然在為款待客人而忙碌，但這一次，她已不再認為耶穌不在意她了。她已經學會了控制憂慮情緒。她對主耶穌的信心，對馬利亞的愛心，似乎也加深了。

憂慮之助

在我們憂慮時，至少有兩件事可以清楚表明我們是基督徒：我們掛慮的是什麼？憂慮中我們做什麼？

當我們內心所關切的事，是出於對人的愛，或是因我們承認上帝的掌權，而使我們願意跪下禱告，這就是有益處的憂慮（詩篇119篇67節；哥林多後書11章28節）。但是，當憂慮使我們全然專注在自己身上，或減少對上帝的倚靠時，這就是對我們不利且有害的憂慮。

憂慮就像懷疑和懼怕一樣，要麼會使我們與天父更親近，要麼會讓我們遠離祂。

一個很重要的例子就是我們如何看待死亡。這一事實可以把我們引向上帝，也可以使我們覺得是威脅而不願去想它。

然而，耶穌親自教導我們，我們可以讓死亡這無法避免的憂慮，成為我們信靠祂的幫助。耶穌鼓勵門徒不要為生活中的細微之事憂慮，對他們說：

那殺身體不能殺靈魂的，不要怕他們。

惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正害怕祂（馬太福音10章28節）。

在這個慈愛忠告的背後，耶穌告訴我們一樁事實，祂願意為我們背負憂慮的重擔。祂藉著死，為我們的罪付了贖價；又藉著從死裡復活，證明祂的全能。所以耶穌有權柄說：

我實實在在地告訴你們，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（約翰福音5章24節）。

憂慮要麼會使我們與天父更親近，要麼會讓我們遠離祂。

首先，我們要讓自己對死亡的擔憂，帶領我們信靠那位為我們捨命的主。若能如此，那麼，我們生活中的每一個憂慮，無論它多麼纏累人，都能幫助我們關心他人，或是幫助我們把一切的事交託給全能上帝。



如何面對憂慮？

"What Can I Do With My Worry?" (Q0711)

作者：大衛·恩格 (David Egner)

翻譯：沈振華

編輯：鍾怡靈、陳安妮

審稿：陳君立、陳華昌、簡曉亮、蘇楓曉、
謝翠玲、謝葆芳、劉芸仙、黃淼儀

設計：蘇其忠、謝葆真

2012年改版

版權所有·請勿翻印·非賣品

