

鄭炳釗博士曾獲香港建道神學院神學士、美國歌頓大學文學士、英國倫敦大學法律學士、香港大學法律深造文憑、美國惠敦大學文學碩士、美國布蘭代斯大學哲學博士（主修古代近東文化），也曾為美國丹佛神學院教牧學博士候選人（主修婚姻及家庭輔導）及美國基督徒輔導員協會會員。

鄭博士曾任香港中國神學研究院輔導主任、實習主任、教務主任、神學碩士科主任各職，且曾任香港播道神學院、臺灣中華福音神學院、美國工人神學院、巴西工人神學院、加拿大Edmonton Baptist Seminary的客座講師。

文字工作方面，鄭博士除撰寫「聖經結合生活叢書」、「生命關懷系列」（三十本小冊子）、「豐盛生命系列」外，亦曾撰寫《聖經串珠註釋本》的創世記和詩篇的註釋，並參與《聖經新譯本》的翻譯工作。鄭博士其他著作包括《創世記》（共五卷，近三千頁）、《但以理書》，均屬於「天道聖經註釋」叢書。

鄭博士曾任三間教會的堂主任，又曾在香港執業大律師，他現為香港建道神學院研究教授，講授舊約和輔導學的科目。

神學院
書
ARY



購置
日期

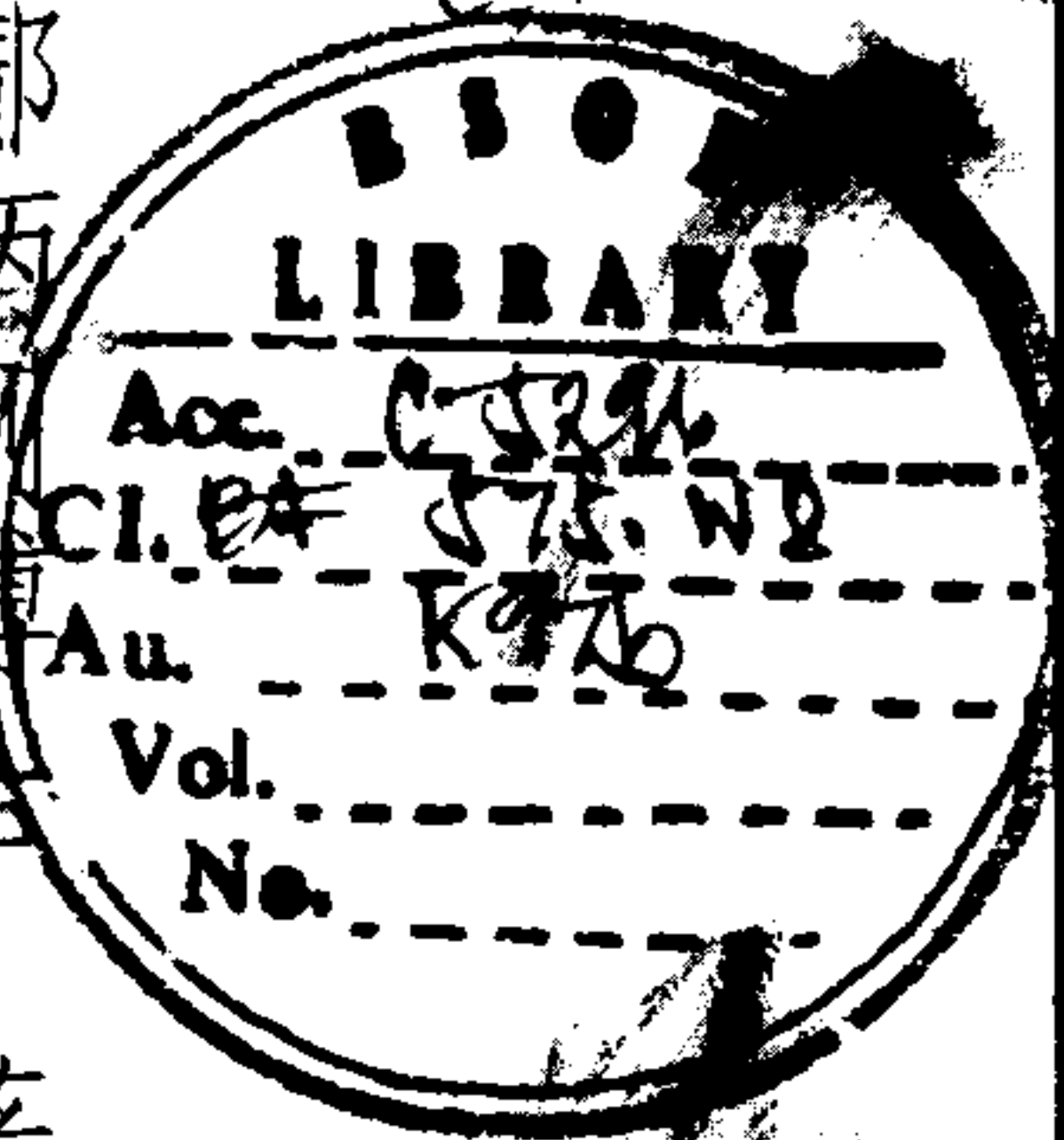
從聖經看

如何處理愛和慮 志懼

C-5296

◎鄭炳釗博士

著



04/04

CH
BF
575. W8
K97b



豐盛生命系列
從聖經看如何處理憂慮和恐懼
作者：鄺炳釗
編輯：羅偉安
設計：余穎怡
出版及發行：天道書樓有限公司
一九九九年八月初版
二〇〇二年八月第四次印刷
編號：TD 2402
版權所有

Full Life Series
A Biblical Perspective on How to Handle Worry and Fear
by Andrew P. C. Kwong
Edited by Wai-on Law
Designed by Wing-yee Yu
© 1999 by Andrew P. C. Kwong
Published by Tien Dao Publishing House, Ltd.
1st edition, August, 1999
4th printing, August, 2002
Cat. No. : TD 2402
ISBN : 962-208-386-2
All Rights Reserved

全球發行 Global Distributors

天道書樓有限公司 / Tien Dao Publishing House Ltd.
香港九龍土瓜灣貴州街六號十樓
9th Fl., 6 Kwei Chow St., Tokwawan, Kowloon, Hong Kong.
電話：852-2362 3903 圖文傳真：852-2499 8103
http:// www.tiendao.org.hk Email: servant@tiendao.org.hk

Tien Dao Christian Media Association Inc.
10883-B S. Blaney Ave., Cupertino, CA 95014, U.S.A.
Tel: 1-408-446-1668 Fax: 1-408-446-1892
http:// www.tiendao.org Email: info@tiendao.org

天道出版社
臺灣臺北市士林區中正路 364 號
電話：886-2-2835 5299 圖文傳真：886-2-2835 5397
Email: tiendaotw@hotmail.com

目錄

蕭序	i
出版序	iii
簡寫表	vii
導論	1
引言	
聖經中的憂慮和恐懼	
憂慮和掛心、恐懼和害怕	
憂慮和恐懼的關係	
對憂慮和恐懼的誤解	
憂慮和恐懼的表現及反應	
憂慮和恐懼的成因	
憂慮和恐懼與遺傳	
憂慮和恐懼的壞處	
結語	
附註	

第一章：積極面對，神必看顧 31

引言

知道自己在憂慮和恐懼

承擔處理憂慮和恐懼的責任

承認憂慮和恐懼於事無補

不要像外邦人那樣憂慮和恐懼

相信上帝必定看顧，不用憂慮和恐懼

由憂慮和恐懼轉到上帝的看顧

反省

附註

第二章：靠神幫助，必可應付 53

引言

信上帝而不懼

信上帝和信靠

信上帝的屬性

信上帝幫助

信上帝的話

信上帝的方法

反省

附註

第三章：改變思想，樂觀無憂 79

引言

從消極到積極

從擔心到放心

從個人到上帝國

從次要到重要

從不該到應該

從不能承受到能夠承受

反省

附註

第四章：祈禱交託，完全卸下 105

引言

用祈禱代替憂慮和恐懼

用祈禱代替憂慮和恐懼的結果

如何用祈禱代替憂慮和恐懼？

用祈禱代替憂慮和恐懼的佳模

反省

附註

第五章：在神裏面，有愛無懼 137

引言

在上帝裏面，不用憂慮和恐懼

有上帝的愛，不用憂慮和恐懼

有人的愛，減少憂慮和恐懼

如何住在上帝裏面，因此不用憂慮和恐懼？

如何經歷上帝的愛，因此不用憂慮和恐懼？

反省

附註

第六章：活在今天，只是今天 157

引言

活在今天去面對明天？

為甚麼要活在今天？

如何可以活在今天？

反省

附註

第七章：有神同在，不怕將來 181

引言

面對將來，有上帝同在

有上帝同在，不被丟棄

上帝的同在，如何經歷？

反省

附註

第八章：適當行動，有效有用 211

引言

採取行動的例子

應採取的行動：鬆弛

應採取的行動：祈禱

應採取的行動：接受

應採取的行動：讀經

應採取的行動：詰問

應採取的行動：行動

應採取的行動：運動

應採取的行動：掛憂

應採取的行動：睡眠

應採取的行動：歡笑

應採取的行動：傾談

應採取的行動：其他

反省

附註

第九章：敬畏神者，不會畏懼 237

引言

不敬畏導致自己畏懼

不敬畏令別人畏懼

敬畏上帝的人少畏懼

雖畏懼仍要敬畏

如何敬畏上帝，因此不畏懼？

反省

附註

第十章：個人問題，大家解決 255

引言

找人幫助的原因

找人幫助：聆聽

找人幫助：指點

找人幫助：代求

得人幫助的例子

反省

附註

結論 281

引言

雷·安德森的見證

鍾妮的經歷

跳鼠的故事

結語

附註

附錄：嚴重的憂慮和恐懼 297

引言

恐慌症

畏懼症

畏曠症和畏社交症

廣泛性焦慮症

執着強迫性症

劫後焦慮症

結束

附註

參考書目 313

蕭序

世上似乎沒有人能免疫於憂慮與恐懼。我們容易勉勵別人不要憂慮，但自己卻仍然時常陷在憂慮與恐懼的深淵中。然而主耶穌的應許卻成為了我們最終的安慰：「我將我的平安賜給你們，我所賜的，不像世人所賜的，你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」(約十四 27)

基督徒可以靠着上帝所賜的信心，得勝憂慮。常在憂慮中的信徒，好像是在告訴世界：我的上帝並不是那麼可靠的。因此，每一次引致我們憂慮、恐懼的處境出現時，也是上帝建立我們對祂的信心的時刻——信心並不是與生俱來的，而是在那位深切認識我們的主基督奇妙慈愛的安排下，在我們每天所經歷的大事小事上經煉出來。因此我們在體察自己的憂慮與恐懼時仍不害怕，知道主並不會放棄，直至我們在祂的慈愛與掌權中，真實地領受祂的平安，正如詩人所說：

我曾尋求耶和華，他就應允我，救我脫離了一切的恐懼，凡仰望他的，便有光榮，他們的臉，必不蒙羞。」(詩三十四 4、5)

因此那些活在平安與無懼中屬上帝的人，絕不敢自誇，認為自己比別人強，只知道生命中的安穩是上帝的工作，在賜平安的基督耶穌裏造成的。

本書作者帶着一份對上帝堅強的盼望，仔細地分析憂慮與恐懼的成因，讓我們明白自己為何會對某些事物，或在某個處境內，較別人更容易出現憂慮與恐懼。作者同時深入淺出地從聖經有關的教導，指出我們可以得釋放的途徑，上帝的話語永遠適切地指教我們，幫助我們超越環境及內心對我們的捆綁。

本書的特色之一，是收集了大量的個人見證及事例，具體地說明了我們可以怎樣倚靠上帝而勝過憂慮，如何時刻活在祂的愛與同在中，如何在信心的行動中，正面地回應所面對的困境，讓我們可以「和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深」。

我相信這一本好書能夠引領我們領受主基督所賜的平安。

蕭壽華牧師
宣道會北角堂主任牧師

出版序

《從聖經看如何處理憂慮和恐懼》是「豐盛生命系列」的第二本。這系列特點有三：第一，討論的內容都是我們經常遇到的問題。第二，書中提供的答案來自聖經，這樣的答案最好，因為聖經是上帝的話，又不會過時；另外，本系列也提供了心理學的資料。第三，這系列每章都用了很多例證，這是效法主耶穌用比喻的楷模，讀起來很容易明白和有趣。

為甚麼我們要從聖經找答案？以下一位作者的經歷可以說明。¹

皮珀特(Rebecca Pippert)女士是美國出名的基督徒作家。她曾經在舉世聞名的哈佛大學旁聽「輔導的系統」一科，上課時大家熱烈地討論一個個案。個案中的治療師採用「心理動力」(psychodynamic)治療法，幫助受助者看見自己心底裏隱藏了許多對母親的恨意。受助者了解了自已問題的癥結，也

明白憎恨如何轄制着他；因此，他覺得整個人輕省了。

當教授準備討論另一個案的時候，皮珀特女士鼓起勇氣，舉手問他說：「你剛才提到的個案，我仍然有些不明白的地方。如果那受助者幾星期後回來問治療師：『我知道了自己的問題後，如釋重負，原來是母親所做的一切令我憎恨她。現在我想除去憎恨，希望可以饒恕及愛她，可以怎樣做？』在這情況下，『心理動力』這治療法可以怎樣幫助這受助者？」

教室裏一片寂靜。過了一會，教授開口說：「我想那治療師只會對受助者說：『祝你好運！』我們要記得，幫助受助者揭露隱藏在心底裏的鬱結，找出焦慮、恐懼和其他問題的根源，絕對不是易事。若要把憎恨除去，這不是想像中那麼容易。受助者要學習接受那憎恨，只要不因為憎恨而做錯事，這已經是成功！」

教授這坦誠回答引起一連串的回響，有同學說：「若是這樣，輔導的意義在哪裏？輔導的目的豈不是幫助他解除痛苦？若他只知道問題，卻不能夠饒恕及愛那些傷害過他的人，痛苦豈不是更大？」

這幾句話令大家的討論變得更熱烈。另一個同學說：「我知道憎恨這問題不是一下子可以解決，畢竟饒恕是一個過程；但是，我們是不是只能夠像剛才的個案一樣，只能夠找出問題，及了解問題的癥結？我們可不可以進一步得到治療？愛和饒恕的生活豈不是遠勝過只是不受自己的憎恨所控制？如果答案是『是』，跟着的問題是：我們怎樣幫助受助者有力量去改變？」

教授回應說：「心理學家嘗試幫助受助者了解隱藏在內心的感受，讓這感覺呈現出來，又去經歷；這就是心理學家所做的。不要把你對饒恕的價值觀強加於受助者身上，『愛你的仇敵』是不合時的。」

皮珀特女士再次舉手，說：「我想指出三點：第一，我贊成你所說的，就是明白及感受隱藏着的情緒(如憎恨)確是十分重要；不然的話，我們無法成長。可是，我們怎樣可以容讓憎恨蠶食心靈呢？當那男子知道自己憎恨母親，他怎樣可以讓這不良情緒繼續傷害他？他不能夠假裝不恨她，他怎麼可以同時忠於自己憎恨母親的感覺，又處理這不應有的感覺？第二，你真的認為『愛你的仇敵』不合時嗎？第三，我修讀這課程不是為了學分，只是旁聽。」

她說了這番話，同學哄堂大笑，教授也微笑，而且很率直地說：「如果你們想找尋改變人心的方法，那麼，你們找錯學系了！」

皮珀特女士自忖：我們的確希望幫助人心得以改變。發現問題是第一步，因為知道問題，才可以找到解決方法。但是，人活着不只是找出自己的問題，還要積極地解決問題及改變。只是，我們怎樣可以改變呢？

無疑，這位哈佛大學心理學教授的觀點不能代表所有心理學家，因為不少心理學家都希望幫助受助者知道問題所在，又能改變。但是如皮珀特女士所提出的疑問：怎樣可以改變呢？筆者相信聖經提供了有效和實用的指引，幫助人改變。

美國艾奧瓦州的紐頓監獄於1999年6月開始一個新的計畫，²讓其中二百個犯人參與「內心改變」(Inner Change)的課程，每星期六天學習聖經，把聖經從頭至尾讀一遍，又學習祈禱和屬靈成長。參加這課程的犯人離開監獄後，將繼續接受六個月一對一的栽培。這課程首先在得克薩斯州的列治文監獄開始實行，完成課程的五十九個監犯只有五個後來再犯法，這比50%再犯法的平均率好得多。為甚麼呢？因為聖經可以幫助人改變。

本系列每書有十二章，分為三部分：第一「導論」，從

心理學看所討論的題目。第二，第一至第十章，用不同的經文，從不同的角度討論該題目，幫助讀者改變及成長；這十章都提供了「反省」的題目。第三，「結論」以及「附錄」。

每本書不但可以個人閱讀，也可以作一季的主日學和小組查經的課本。

求上帝使用這本書，幫助讀者知道如何處理憂慮和恐懼。

謹以此書獻給張棠伉儷。

附註

- 1 節譯自 R. M. Pippert, *Hope Has Its Reasons* (N.Y.:Harper Collins, 1989), pp. 113 ~ 115.
- 2 M. Neubauer, "U. S. Prison Reform Leans on Bible," *Star Phoenix* (March 13, 1999), p. B10.

簡寫表

(1) 關於憂慮、恐懼

- | | |
|-----------------|---|
| Bassett | Bassett, L. <i>From Panic to Power</i> . N.Y. HarperCollins, 1995. |
| Bloomfield | Bloomfield, H. H. <i>Healing Anxiety with Herbs</i> . N.Y.: HarperCollins, 1998. |
| Bourne | Bourne, E. <i>Healing Fear</i> . Oakland: New Harbinger, 1998. |
| CSOF | Wiersbe, W. W. ed. <i>Classic Sermons on Overcoming Fear</i> . Grand Rapids: Kregel Publications, 1991. |
| Doctor and Kahn | Doctor, R. M. and A. P. Kahn. <i>The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties</i> . N.Y.: Facts on File, 1989. |
| F. Minirth | Minirth, F. et al. <i>Worry-Free Living</i> . Nashville: Thomas Nelson, 1989. 中譯本：米勒等著， |

- NIDNTT Brown, C. ed. *New International Dictionary of New Testament Theology*. Exeter: Paternoster, 1975.
- NIGTC New International Greek Testament Commentary
- OTL Old Testament Library
- TNTC Tyndale New Testament Commentary
- TOTC Tyndale Old Testament Commentary
- TWOT Harris, R. L. ed. *Theological Wordbook of the Old Testament*. 2 vols., Chicago: Moody, 1981.

導論

引言

(1) 憂慮

相傳「死亡」臨到一個城市，準備大顯身手。它對城中一老人說：「今日我會取去城中十個人的性命。」老人懇求它不要這樣做，但是它堅持。晚上死亡又遇見那老人，他很氣忿地對死亡說：「你是個不守信的惡魔，早上你說會取去十個人的性命。為甚麼今日城中死了七十人？」死亡泰然自若地回答：「我並沒有不守信，我的確只殺了十個人，其他六十個死於憂慮。」

這故事雖然言過其實，卻反映了憂慮的可怕；箴言作者也指出：人心憂慮，屈而不伸（箴十二25）。聖經新譯本和現代中文譯本都把「屈而不伸」譯作「使人消沉」。過分「憂慮」雖然不會令人立刻死亡，但是也會使人精神萎靡，渾身無力，不克從事任何勞動，甚至對人生也失去興趣，這是「消

沉」的意思。¹傳道書也指出人若日日憂慮，他的勞苦就成為愁煩（傳二 23）。

「憂慮」是人人皆有的情緒，所謂人無遠慮，必有近憂。「憂慮」乃是今日人類的大問題，²有作者視它為導致神經官能症（neuroses）的主因。³找心理治療專家或精神醫生的病人，最多是因為「憂慮」。⁴

憂慮自古以來就在人類歷史上扮演了重要的角色；現在雖然是太空時代，但是也是「憂慮的時代」，因為科技愈厲害，人的憂慮也愈多。當人想到整個國家可以在幾分鐘內被核子彈毀滅，怎能不憂心呢？美國約翰斯霍普金斯（Johns Hopkins）大學的蘭克醫生指出：「競相發展核子武器的結果，對文明益加產生致命的傷害。恐慌的主要來源不在核子武器本身，而是背後的人類。作為一個精神科專科醫生，我發現當今國家的行為竟和一個精神病人的行為之間有共通之處。當武器競爭越來越可怕時，我們就越急於發展更多武器應付，也越無法找到合理的解決方法。」⁵

除了掛心戰爭，我們還有各種不同的擔憂。

香港一個教育團體（學教團）曾經用了兩年時間，進行一項「全港初中生適應問題」的調查，訪問了全香港三十七間不同類型中學的四千二百多名中一至中三學生，發現 68% 擔心自己會失敗，62% 掛心自己前途，57% 憂慮不能在原校升讀中四。⁶

北美和歐洲很重視聖誕節，因為一家人可以像我們中國人的農曆年除夕那樣團敘，但是聖誕節也是最多人找精神科醫生和心理治療專家的季節，因為憂慮和家人相處會產生問題，或者擔心自己不受歡迎。⁷最快樂的節期竟然變成最憂慮的節期。

憂慮是人人都有的人情緒，無論我們如何努力逃避，也不

會沒有憂慮；就算我們生活平穩，世界也沒有任何大問題，我們仍然會憂慮，因為日常生活中要面對許多的抉擇，而抉擇經常會帶來憂慮，掛心要承受抉擇的後果。⁸

基督徒當然也會憂慮，有一項調查顯示，香港的基督徒和天主教徒憂慮多於無宗教信仰者、佛教徒和信仰中國民間宗教者。⁹接受訪問的基督徒，68.4% 表示過去六個月曾經為某些事感到憂慮（天主教徒 69.1% 有憂慮），最掛心的是工作或學業。為甚麼基督徒憂慮比較多？或許因為他們對自己生活各方面有清晰的標準，在過程中產生一種恐怕及不上的憂慮；¹⁰這卻不能解釋為何受訪的基督徒對前途的憂慮也遠比其他人高。¹¹

許多基督徒覺得自己不應該憂慮，憂慮乃是罪惡；這會導致憂慮時有罪咎，值得注意。

（2）恐懼

恐懼是聖經中出現的第一種情緒，亞當對上帝說：「我在園中聽見你的聲音，我就害怕。」（創三 10）小孩子從小就會害怕，害怕被丟棄、怕父母不愛自己、怕黑，就如一個七歲的孩子第一次在酒店過夜，在牀上拖着父親的手，說：「爸爸，你不用怕，我在這裏陪着你。」

成人也有各種恐懼，就如使徒門徒看見主耶穌在海面上走，就驚慌和害怕（太十四 26）；彼得在水面上走，要到耶穌那裏去，見風甚大，就害怕（太十四 30）。我們像彼得一樣懼怕危險，也害怕失敗、受苦、面對那滿了變數不可知的將來，以及最令人感到可怕的死亡。我們甚至懼怕在公眾場合對許多人說話。¹²

恐懼也像憂慮那樣可怕，不少悲劇發生都源於恐懼，就如人恐懼別的種族而導致種族清洗，難怪曾經擔任美國總統

的哈伯·胡佛曾經說：「這世界每個地方，都被一種情緒所控制，那就是懼怕。人類活動任何一方面——經濟、工業、農業、思想與政治——都深受其害。」¹³

美國聖路易城南面五十公里有一個小城，有一位女士名叫韋爾什（Linda Welsh）以為自己患了不治的癌症；剛巧母親也死於癌病，她害怕自己會很快死亡，兩個兒女在她死後得不到她那樣無微不至的照顧，於是在1993年3月開槍殺死十歲大的兒子史提芬（Steven）和五歲的女兒祈斯桃（Crystal），然後吞槍自殺。其實，她只是喉部不適，卻因為恐懼而害了自己和無辜的兒女；這是何等可悲的慘劇。

香港一名三十三歲的裝修公司老闆曾經因為懼怕工程未能如期完工，令他聲譽受損，以及害怕要賠償客人的損失，一時衝動之下，決定和家人（三十一歲的太太、兩歲半的兒子、一歲半的女兒）同歸於盡，於是他關閉所有門窗，放石油氣去毒死全家，企圖大家死在一塊兒。¹⁴

有作者提到某個黃昏鄰居的德國人在住所樓下咆哮，大罵管理員，不久卻向管理員道歉，說他大發脾氣是因為妻子進了醫院。作者看見他健碩的身軀蒼白的臉，立時明白恐懼是「異形」，會挫敗最強壯的人。¹⁵

這令到最強壯的人都感到害怕的恐懼，是我們孩提時最早經歷的情緒，當時的恐懼可以歸納為三大類：第一，怕跌倒；第二，怕巨響；第三，怕被遺棄。¹⁶ 這三類的恐懼也是成人時常經歷的，只是形式不盡相同。我們今日也害怕跌倒，例如怕失敗、怕失去工作、怕失去好名聲、怕不被人重視。怕巨響則類似害怕突如其來的災難，例如龍捲風、絕症或空難。怕被遺棄類似我們懼怕失去所擁有的，無論是財富、家庭或事業。

路加福音第八章把主耶穌平靜風浪（22～25節）和趕

鬼入豬羣（26～40節）放在一起，兩段經文都提到恐懼。門徒因為水和風聽從主的吩咐而害怕（第25節），這是「敬畏」，¹⁷ 是正常和應有的恐懼（參下文「憂慮和掛心、恐懼和害怕」）。另一方面，格拉森的人看見那被鬼附的人回復正常，他們就害怕……因為害怕得很，都求耶穌離開他們，耶穌就上船回去了（35～37節），這卻是不應有的恐懼。他們恐懼有兩個原因：第一，不想有一個像主耶穌那樣有大權能的人住在他們城裏。¹⁸ 第二，不想再遭受損失，像損失了那二千隻豬一樣（可五13）。¹⁹

格拉森居民的懼怕導致他們得不到主耶穌在該城工作，這實在是很大的損失。

聖經中的憂慮和恐懼

舊約「憂慮」一詞，原文多是〔*d'āgā*〕，包含「恐懼」的意思；²⁰ 和合本有時把此詞譯作怕，例如以賽亞書第五十七章十一節的你怕誰；²¹ 〔*d'āgā*〕也有「憂傷」的含義。²² 無論是「憂慮」、「恐懼」、「憂傷」，〔*d'āgā*〕都是一種令人身、心、靈受傷害的情緒。

新約「憂慮」一詞的希臘文原文〔*merimna*〕源於動詞〔*merimnao*〕，它有全神貫注在某事或某人身上的意思，²³ 可指「關顧」（林前十二25譯作相顧）或「過分關顧所導致的掛慮」。²⁴

舊約最經常用來描寫恐懼的希伯文來是〔*yir'ā*〕，源於動詞〔*yārē'*〕，可以指害怕上帝（通常譯作敬畏，例如拿一9）、怕人（申二25）、怕物（賽七25）、怕環境（拿一10）、怕被殺（創二十六7）、怕失去妻子（創三十一31）、怕被迫作奴僕（創四十三18）、怕災害（伯六21）等。

新約「恐懼」一詞的希臘文是〔*phobos*〕，以名詞或動詞的形式出現了約一百六十次。這詞可以指對上帝、人、事、物的懼怕，而且描寫人對主耶穌行神蹟的反應（可四41，五15），回應人對上帝的敬畏；²⁵使徒行傳也用這詞敘述人對上帝所彰顯的大能之反應（徒二43，五5、11，十九17）。使徒保羅則從三方面使用〔*phobos*〕這詞：第一，他勸勉人要懼怕（敬畏）上帝（羅十一20；林後七1）。第二，他提到自己的懼怕，例如他害怕哥林多教會的爭競（林前二3），以及害怕信徒失去了純潔或紛爭結黨（林後十一3，十二20）。第三，他指出信徒不應該像不信的人那樣滿了恐懼（羅八15）。

憂慮和掛心、恐懼和害怕

並非所有憂慮和恐懼都是壞事，有一些憂慮和恐懼是很正常的，²⁶就如人怕火，乃是為了保存生命而有的害怕。有些憂慮和恐懼不但是正常，而且是好的，甚至是必需的（例如關心兒女、環境、道德等），難怪一位精神科醫生認為憂慮類似血壓，沒有則不可活，過多卻會令人受損。²⁷有作者也說：「恐懼是我們『生存』不可或缺的一種情緒。」²⁸

聖經也提到一些「好的」憂慮和恐懼，我們可以稱之為「掛心」和「害怕」，例如保羅為眾教會（林後十一28～29）和弟兄姊妹（腓二20）掛心，以及我們害怕上帝（「敬畏」上帝，*fear of God*；可參箴九10，十九23），或者例如教師因為怕教書時講解不清楚而勤力備課，鋼琴家因為怕表演不好而勤力練習，國家怕外國入侵而努力訓練軍兵，學生怕考不入醫學院而用功等。²⁹

掛心和害怕可以是積極及有用的情緒，只要不過分，變

成不健康的憂慮及恐懼。³⁰舉例來說，我們都會害怕被人用槍射擊，這是正常的感覺，但是有些人患了畏子彈症，以為自己必定會被子彈暗殺，不敢輕易出現在公共場合，因為懼怕有一天會有一個陌生人突然從人羣中竄出來，開槍把他/她打死，³¹這就是不健康的恐懼。

掛心/憂慮是一種很強烈的感情，可以推動我們前進，也能夠使我們停滯不前；它可以協助個人創作的潛能發展，也能夠減低個人工作的效率。人類的多種情緒中，給予人祝福，也令人苦惱的，就是掛憂/憂慮。若毫無掛憂/憂慮，生活會變得乏味、無效率，也令人不滿意。適度的掛心（不太少也不必多）可以增強動機，增加生命力；不少成功的人都有很多掛憂，正因為憂心所從事的工作的各方面，早就為任何可能出錯的問題作出準備，因此能夠成功，不像其他人那樣沒有想到應該關注的事情。

害怕/恐懼也是一種原始的感覺，可說是上帝給人一件禮物，這種自然的反應讓我們避開許多危險的事情，就如我們經過草叢間，聽到嘎嘎作響，我們就害怕，提高警覺，以免踹着毒蛇。同理，小孩子若不對火存着害怕，很可能會灼傷；害怕可以幫助人類生存。成人若不害怕得罪上帝，很容易隨便犯罪，導致自己受害。

我們要「先天下之憂而憂」，像保羅那樣掛心教會和弟兄姊妹，也要像羅得時常為惡人的淫行憂傷（彼後二7），而且對上帝常存敬畏的心，又害怕犯罪或做一些危害自己的事。我們要學習的是，如何可以不為那不應該掛憂和害怕的事或人而憂慮及恐懼。

不但如此，若我們發覺自己「長時期」比「常人」更憂慮和恐懼，則應該尋求專業人士協助。

我們在本書裏所關注的是不正常和有害的「憂慮」和「恐

懼」，用這兩個詞也指過分，又對我們有害的情緒，而不是指正常甚至必須的「掛心」和「害怕」。

憂慮和恐懼的關係

憂慮 (worry) 和恐懼 (fear) 這兩種情緒類似，³² 都是心理受到威脅時所產生的反應。以下幾點值得注意：

(1) 引起憂慮的是一種含糊及不可言喻的心理壓力；引起恐懼的卻是某種明確清楚的原因。³³ 感到恐懼的人很清楚是甚麼令自己恐懼，或許是人，或許是事，也可能是某個處境，令個人安全受到威脅。憂慮者卻不一定可以講出所掛憂的是甚麼，只是感到憂心忡忡，那種無助及迷茫的感覺滲透於無名的壓力中。³⁴ 憂慮者可能也有害怕，但是講不出害怕甚麼，只是因為掛心一些事，變得軟弱，手足無措，甚至癱瘓。³⁵

(2) 當人恐懼時，不但知道受甚麼人、東西或處境威嚇，而且那威嚇是真實的，必然臨到。³⁶ 憂慮者所擔憂的事卻不一定發生，就如有內科專科醫生因為不能忍受自己的憂慮，找精神科醫生幫忙，說：「我每日都憂慮有人會控告我治療錯誤。對我來說，每個踏入我診所的病人都是可能變成訴訟的敵人。我對工作已經失去了興趣，不再像以前那樣渴望上班、診治和幫助病人，我甚至害怕拆信，因為擔心收到病人的律師寄來的指控。或許我應該轉工，到書室或花店作售貨員。」

我們可以再舉兩個例子澄清憂慮和恐懼的分別。許多人會說：「我為了兩分鐘後舉行的考試很憂慮。」嚴格來說，這句話應作：「我很害怕兩分鐘後舉行的考試。」同理，有人會說：「我很怕當我六十歲時會遇到不幸的事。」這應該

改作：「我很憂慮六十歲時遇到不幸的事。」

(3) 當人對所恐懼的事作出回應，如逃避、面對等，就可以安心。但是憂慮者卻常常掛心，事無大小都會杞人憂天，所掛心的事解決後，很快就會擔掛第二件事。

(4) 著名心理學家羅洛·梅 (Rollo May) 認為：「憂慮是人對威脅自己的基本性格 (如生存、價值等) 所作出的回應，恐懼卻是回應未到這層次的威脅」。³⁷

(5) 恐懼是因為有外來的情況或威脅所引致的，這是「處境掛慮」(state anxiety)。憂慮則是人本身性格的傾向，對一些「以為」會帶來恐慌的處境所作的反應；這是「性格掛慮」(trait anxiety)。³⁸

(6) 懼怕某些必然發生的事 (如老弱、死亡) 也可以使人變得憂慮；從這角度來說，恐懼是憂慮其中一個原因。

雖然憂慮和恐懼類似卻不盡同，但是為了方便討論，我們會仿效一些心理學家的做法，把面對憂慮和恐懼一起討論，³⁹ 因為兩件事都是預測危險事物來臨的反應，怕自己不能應付得來，怕受傷害；⁴⁰ 再者，造成憂慮的內在擔憂也可能是對恐懼的反應，憂慮可以說是恐懼的一種。⁴¹ 主耶穌也把憂慮和恐懼相連 (路十二 22、26、32)，而且如前文所指出，希伯來文憂慮 [d'āgā] 一詞也包含「恐懼」的含義。

本書第一至十章所提供的方法適用於面對憂慮和恐懼。

對憂慮和恐懼的誤解

以下是基督徒對憂慮和恐懼常有的誤解，我們在此只是簡略提出，因為在第一至第十章的討論裏，將會從不同的角度指出這些誤解的錯謬。

(1) 基督徒不會憂慮和恐懼

這誤解背後有一信念，就是人信主後不再有憂慮和恐懼；這明顯不是聖經的教訓。偉大的使徒保羅和同工到達馬其頓的時候，也感到：身體也不得安寧……內有懼怕，⁴² 需要那安慰喪氣之人的上帝，藉着提多來安慰他們(林後七5~6)。事實上，我們一生都要面對憂慮和恐懼，尤其是當我們前往不熟悉的環境或從事新的嘗試。再者，我們不是唯一在新環境感到恐懼的人，絕大多數人都如是。

(2) 憂慮和恐懼會隨着時間過去而消除

這又是錯誤的觀點。時間不但不會消除憂慮和恐懼，甚至可能會令兩者惡化。有時候，我們強調憂慮和恐懼必定會漸漸離開，只不過因為自己懶惰或不願付代價去處理憂慮和恐懼。怎樣可以處理憂慮和恐懼？就是勇敢面對，而且用有效方法加以對付，學會如何處理這兩者。例如我們很怕在公眾場合發表談話，年紀愈大不等於這恐懼就減少，唯有通過學習和不斷改善，直到我們願意在公眾場合和人說話，而且一次又一次實習，才可以處理這恐懼，不受它控制。

(3) 憂慮和恐懼是撒但的工作

人傾向把責任推卸給撒但，或許這是受了約伯記頭兩章的影響。無疑，撒但今日仍然攻擊我們，但是我們不能把所有的問題(包括身、心、靈，或說：靈、魂、身子，參帖前五23)都歸咎於撒但，⁴³ 這樣做可能是我們的藉口，不願意為自己的問題負責任，或許我們以為有甚麼問題，只需用禱告驅走撒但，就可以解決。

(4) 面對憂慮和恐懼是很痛苦的

這是很多人的錯覺，也因此不想處理憂慮和恐懼。其實，不少時候活於憂慮和恐懼的魔爪下那樣無助和沮喪的感覺，⁴⁴ 比面對這兩者痛苦得多；就如我們因為懼怕在公眾場合演說所受的長期痛苦，遠比面對它厲害得多。

憂慮和恐懼的表現及反應

憂慮和恐懼可以有以下的表現：⁴⁵

第一，憂心忡忡或驚慌。第二，生理產生變化，例如心跳加速、呼吸短促、手心流汗、顫抖、頭昏腦漲、臉色蒼白或發熱、膝蓋相撞、四肢發冷、腹瀉、尿頻等。⁴⁶ 當然，這不是說所有這些現象都必定會同時出現——每個人反應不完全相同；這些現象多出現於患有焦慮症的人身上(請參「附錄」)。⁴⁷ 第三，過分使用防衛機能，不斷為自己辯護。第四，不願意面對現實，與人保持距離。第五，緊張到不知所措，或是反應過敏。第六，怕別人知道自己失控。第七，有吹毛求疵的傾向。第八，害怕自己失敗。

面對憂慮和恐懼則可以有以下四種反應：⁴⁸

第一，咒詛、發脾氣，因為太多東西要擔心，煩死了。第二，繼續憂慮恐懼，變成專家。第三，請人代替自己憂慮和恐懼，把問題加諸別人身上，而不是希望解決問題。第四，積極面對，而且尋求改變憂慮和恐懼的習慣及態度；這是本書的重點，而且在第一至第十章提供面對憂慮和恐懼的方法。

憂慮和恐懼的成因

憂慮和恐懼有各種不同的原因：

(1) 生命經歷

這包括生命中不能避免的創傷、轉變、疾病、衰老、⁴⁹ 瀕臨死亡邊緣，和遇到威脅及衝突；這些都可以引發憂慮和恐懼。這些不是自己選擇或願意經歷的，乃是在不受自己控制的景況下發生的，令當事人手足無措，發出過敏的反應，於是不同的消極情緒（例如憂慮和恐懼）就浮現出來。值得注意的是，在上述經歷中，生病經常會引起憂慮，因為人的生理機能會影響對憂慮不同的反應。

生命經歷中不應忽略的是：

(A) 在母腹裏的感受

萊克（Frank Lake）認為母親在懷孕頭三個月裏的反應，會影響胎兒感到被接納或拒絕；若是感到被拒絕，胎兒會感到恐懼。⁵⁰

(B) 出生至兩歲時的經歷

根據哈佛大學兩位心理學家卡根和阿卡斯（Jerome Kagan and Doreen Arcus）研究的結果：若父母過分保護嬰兒，不讓他們嘗試任何東西，長大後會更容易憂慮和恐懼，因為從小就沒有面對壓力的機會。⁵¹

(C) 成長背景

小時候若有很多叫人不安、緊張的事情，長大以後容易憂慮和恐懼，就如一些在孤兒院長大的兒童，因為受到嚴厲老師管教，整日活在恐懼中，長大後也容易憂慮和害怕。事實上，大多數的父母為了害怕兒女受傷害，不停對兒女說：「你不可以做這事，因為危險」；「你做甚麼都要小心，不然就會受傷害」；「你不可以學游泳，因為我怕你淹死。」這一類出於愛心的話在我們心中播下不少懼怕的種子。

另外，若成長階段中父母經常向子女施予壓力，⁵² 要求很高，兒女容易對自己有消極的評價，認為自己無用，不敢

去嘗試面對問題，長大後也可能因為不懂得解決問題，就憂慮和恐懼。

(2) 個人經驗

這不一定是每個人都經歷過的，而是某些人特別的經驗。就如上文提到那內科專科醫生擔憂病人控告治療失誤，因為她曾經被一位病人（也是她的朋友）控告，她雖然勝訴，仍然因此產生了憂慮。又如有人聽到雷聲就擔憂，乃因為孩童時母親每次聽到打雷就憂心，這人不知不覺學習了母親的處理方式。⁵³ 我們可以用以下的例子申明個人的經驗如何令人產生憂慮和恐懼。⁵⁴

《克服恐懼》一書的作者提到她在一個下雨的晚上和迎面而來的車輛相撞，以後幾年交通繁忙時駕駛，都會令她身上每條肌肉變得緊繃繃，關節發白的手指緊扣在方向盤上。⁵⁵

阿強在一個加油站工作，每天上班都懷着大難臨頭的憂慮。他擔心不知道有甚麼悲劇會發生，有甚麼人會隨時冒出來攻擊他。為甚麼他有這種不合理的擔憂？這要追溯到他的童年，當時他生活在大城市龍蛇雜處的地區，晚上父母不在家，大哥負起責任照顧幾個弟妹。大門鎖上，窗簾也拉上，但是他們這羣小孩仍然十分害怕。他們會跑到窗口，從窗簾的縫裏偷看外面，或者坐在靠近門口的地方，準備危險發生的當兒立刻衝出去。有一回附近發生一件謀殺案，報紙對歹徒恐怖的犯案手法描寫得淋漓盡致，更增添阿強和兄姊的恐懼和緊張。現在他已經長大成人，沒有具體的原因讓他憂慮，但是童年的記憶一直在他心頭攪擾，使他不知不覺地仍然憂慮和恐懼。

有一位年輕人到精神科求診，因為一看到或嗅到花就會十分害怕，特別是快要枯萎的花。在醫生幫助下，他終於想

起他的病和小時候父親的死有關。那時他雖然還小，但是印象深刻。父親死的時候，靈柩就停放在家中客廳裏，四周擺滿了鮮花。晚上他獨自跑進客廳裏，想到對父親一直懷有敵意，突然一個念頭閃過，令他很震驚，原來他很高興父親死去。這種討厭父親的念頭使他十分害怕、不安，甚至想到對父親的死，可能要負一些責任。這種承受不了的焦慮轉移到花，代表令他厭惡、急欲逃避的東西。⁵⁶ 這過去的經驗一直在控制着他，令他害怕一般人喜歡的花。

有時候我們經歷慘痛的事，卻未有機會去感受傷痛，就用憂慮和恐懼這些情緒去代替悲傷。有精神科專科醫生提及一位病人阿玲，她十歲時父親在精神病醫院自殺，母親和兒女參加完喪禮就去麥當勞午餐，餐後前往參加嘉年華會，因為母親認為大家應該開心快樂，忘掉父親死亡。從那日起，母親口中完全不提及父親，好像他從沒有生存過，阿玲和其他兄弟也因此不敢提起父親，免得母親不快。阿玲長大後，各方面都如意，但是整日擔憂，任何事情都十分擔心；後來她找醫生診治，才得知原來因為沒有機會為父親的死悲傷，就用憂慮去代替沒有做到的悲傷；她後來在醫生幫助下真正地悲傷，憂慮也隨之而減少。⁵⁷

(3) 性格類型

這與憂慮和恐懼有密切關係，某些類型的性格有憂慮的傾向。⁵⁸ 拿A型性格作個比方，⁵⁹ A型性格的人喜歡競爭，做事急躁，野心大，有操縱別人與環境的傾向，比較容易憂慮。⁶⁰ 另外，愈想成功的人就愈容易憂慮；那些缺乏雄心大志，甘心做平凡人的比較少憂慮。

以下是一些容易引起焦慮的性格特徵：⁶¹

(A) 想像及創作力豐富

有些性格焦慮的人是想像和創作力極豐富的人，他們把想像和創作力運用在消極的思想，經常想像可怕的事情將會發生，老是想着「萬一」。他們用豐富的創作力把消極的事情想像得繪形繪聲，引來極大的焦慮。

(B) 僵硬的思想

有些人思想比較僵硬，傾向看人與事過於黑白分明，缺乏彈性，心裏有一套牢不可破的看法及規矩，思想受着限制，老想着「不是這樣，就是那樣」，沒有其他的可能；倘若事情不如他們的想望發生，就會引起極大的憂慮。

(C) 過分追求別人的認可

自卑感和自我形象低的人很想得到別人認可，若被拒或受批評，就感到焦慮不安。他們不能接受別人說「不」，因為這代表別人不喜歡他們。他們會花很多精力去迎合別人的需要，把別人的喜與樂當為己任，太過敏感別人的需要，令自己感到焦慮不安。這樣的人也怕當眾出醜，所以寧願不作任何嘗試。

(D) 期望太高

這指對自己的期望，這期望若高於別人對自己的要求，也很容易引起憂慮。不少憂慮的主要成因是害怕失敗，達不到自己想成功、做大事或勝過別人的期望。⁶²

(E) 完美主義者

完美主義者有三個特徵：第一，對自己的要求很高；第二，思想走向極端，抱着百分之百完全擁有或是甚麼也不要的態度；第三，看不見整體成就及進步，只把焦點集中於小小的瑕疵上。這三個特徵令完美主義者把僅次於完美的成就看為失敗，經常說：「……是好的，不過……」，那「不過」令他們着眼於缺點，而忽略了優點，這都是形成焦慮的原因。

(F) 太過要求事情在自己的控制之下

有些人的性格追求秩序，要求萬事井井有條，又要求事情在預計的情況下發生。一旦突發事情出現，出乎意料之外，就感到憂慮不安。別人或許察覺不到他們不安，因為他們下意識地控制自己的情緒，可是內心實在感到無限的擔憂。

(4) 需求未得滿足

人有六種基本的需求：生存、安全、性、意義、自我實現、人格（自我認同），如果這些或其他的需求未獲滿足，就會覺得焦慮，若有所失。另外，人也有願望表達自己的思想和情緒，若不能做到，也會感到憂慮。⁶³

(5) 社會因素

例如天災人禍或政治因素，包括戰爭、饑荒、颶風、水災、地震等，近日人所掛心的是 Y2K，⁶⁴ 害怕電腦在 2000 年 1 月 1 日出現問題，導致交通癱瘓、銀行不能運作等。另一個令人憂慮和恐懼最大的社會因素是經濟，就如亞洲在 1997 至 98 年所經歷的經濟萎縮。香港中文大學社工系及香港亞太研究所於 1998 年 10 月進行了一項調查，訪問了一千個香港市民，87% 擔心失業，55% 憂慮一旦失業，家庭經濟將會出現問題。⁶⁵

(6) 愛的表現

有時候人憂慮是因為掛心另一些人，而掛心是愛的一種表現方法，就如父母以為：為兒女擔憂表明愛兒女。⁶⁶

(7) 代替行動

有些人覺得，「我憂慮，證明我已經做了一些事，不是完全不理」；⁶⁷ 其實，這只是用憂慮掩飾自己逃避、不想面

對現實。

(8) 解決方法

有些人習慣憂慮，以為只要憂慮，所擔心的事就不會發生。也有人用憂慮和恐懼作為逃避刑罰的藉口，例如小孩子做錯事，就會去找母親說：「媽媽，我做錯了，現在很害怕。」母親自然集中注意力幫助孩子不憂慮和恐懼，不會施行刑罰。也有丈夫買了新車，害怕太太責罵，回家後除了報告買了新車，也向她撒嬌：「太太，今日我的同事上班時因病倒斃，我很擔心。」她顧得了安慰他，忘記了罵他亂花錢。

(9) 出生序列 (birth order)⁶⁸

家中頭生的兒女和最小的比較容易憂慮，排行中間的通常比較善於處理憂慮，因為從小已經學曉如何在逆境中生存。

(10) 身體狀況

若人面對太多的壓力，也很容易感到憂慮和恐懼。睡眠不足或極疲憊的人都會有較多的憂慮和恐懼。⁶⁹

(11) 人際關係

不少憂慮及恐懼和人際關係相連，就如我們擔心與人不和，怕被人嫉妒和批評，害怕衝突，怕別人會生氣，甚至不喜歡或不接受我們。值得注意的是，保羅勉勵腓立比信徒應當一無掛慮，前文也提到兩位姊妹不和（腓四 2~3）。

若我們對某一個人特別害怕，當他/她出現時，自然感到更憂慮。例如上文所提到的，若我們的性格傾向於過分追求別人認可，這除了影響我們的人際關係，憂慮和恐懼也會加增。

許多憂慮源於要和與自己關係密切的人分離，如搬遷、失戀、離婚、死亡，都會令我們感到不知所措，以及受威脅。心理學家雷奧圖（Otto Rank）甚至認為所有的憂慮皆源於分離，一開始是出生時離開母體，而終結於死亡時離開人類所生存的空間。⁷⁰

我們現在比前人有更多憂慮和恐懼，也因為今日的家人和親朋的關係不及以前那樣緊密，安全感因而大減。

（12）信仰

人對上帝的看法會影響他/她是否較多憂慮和恐懼，就如人若覺得上帝是劊子手，他/她稍有出錯，上帝就會立刻下手鞭笞，這樣的人自然會比較容易憂慮。相反，若人覺得上帝是全能、全愛、全善，又掌握了世界，人的憂慮和恐懼自然減少。

（13）犯罪

中國人說得好：「生平不作虧心事，半夜敲門也不驚。」犯了罪的人充滿了害怕，怕被人揭發罪行，也怕受到刑罰，難怪惡人雖無人追趕也逃跑（箴二十八1）。不少犯了法的人曾經在法庭和監獄對筆者說：「等候審判和宣布刑罰那種驚慌，比坐牢更難受。」犯罪和恐懼的關係，早在伊甸園已經表現出來，亞當夏娃懼怕，豈不是因為犯了罪嗎？

憂慮和恐懼與遺傳

為甚麼有些人經常憂慮和恐懼，有些人則悠然自得呢？一項美國的研究報告顯示，⁷¹有一種遺傳因子控制着大腦的分泌，而且影響着人的情緒。研究人員從505個人身上抽取

血液樣本，找到他們的5-HTTP因子，看是屬於長型或短型，再進行一連串的性格測驗來決定他們憂慮的程度。結果發現那些有短型5-HTTP因子的人比有長型的憂慮多出3%至4%。

美國國家精神健康學院的墨菲醫生（Dr. Dennis Murphy）宣稱：研究結果證明5-HTTP遺傳因子影響大腦元素serotonin，這是一種神經傳導元素（neurotransmitter），可以減輕人類和動物的憂慮。用來醫治焦慮和抑鬱的一種藥物叫Prozac，就是靠刺激這大腦元素。短型5-HTTP影響這大腦元素的訊號循環，使它的循環速度減慢。因此，有短型5-HTTP的人比較容易憂慮。不過，墨菲醫生也指出這種因子的影響很小，因為其他因子也會影響人的情緒。

與墨菲醫生一起負責這項研究的哈默醫生（Dr. Dean Hamer）補充說：「5-HTTP這種因子只是影響人憂慮的傾向，並不是完全決定人的情緒和性格，而且這影響只限於普通人，不是一些病患者。」

研究酒精及濫用酒精學院的戈德曼醫生（Dr. David Goldman）認為，此項重要的發現有待日後其他同類研究肯定，此發現對於了解性格的形成給予很重要的線索。他強調5-HTTP因子對性格的形成所發揮的影響很小，所以不可以忽略其他因素對人的性格和情緒的影響。

憂慮和恐懼的壞處

如前文所指出，憂慮對身、心、靈都有壞處，不正確地恐懼也同樣對人有各種害處，例如古羅馬詩人維吉亞（Virgil）曾經說：「恐懼使我昏迷；我的毛髮豎立，聲音也黏在喉結裏。」⁷²過分的憂慮和恐懼帶來的壞處實在很多，只選一些列舉如下：

(1) 生理

憂慮和恐懼會產生潰瘍、頭痛、皮膚發疹、背痛及許多其他的生理問題。不少人都經驗過因為憂慮而產生的肚子不適（腹瀉）、呼吸急促、口乾、失眠、疲倦、全身無力（腳軟）、沒胃口、尿頻。比較不明顯的現象有：血壓的變化、肌肉緊張度增加、消化不良及血液產生化學變化。⁷³ 如果這些現象只是暫時的，則影響不大，否則就會造成損害，身體將因為由憂慮而變為的壓力而受損，可能因此生病。例如聖塔菲鐵路的醫務署署長郭伯爾醫生所說：「找醫生看病的病人中，有百分之七十，只要能夠消除他們的恐懼和憂慮，病就會自然地好起來。」⁷⁴

美國一項大型研究顯示，中年時經常焦慮或沮喪，是日後患上高血壓症的危險先兆。有正常血壓卻焦慮或沮喪的中年人，較諸心境平和及快樂的同輩，有多兩倍機會於年紀稍長後患上高血壓症。美國國家衛生統計學中心指出，焦慮和沮喪是關鍵的風險因素，初步診斷的醫生應該在檢查病人時留意有否此兩種情緒存在。情緒失調是預告未來出現麻煩的可靠指標：年齡在四十五至六十四歲之間的高度焦慮者，比那些只有很少憂慮的人有超過兩倍機會稍後患上高血壓。⁷⁵ 我們都知道高血壓會導致心臟病這頭號殺手，難怪得過諾貝爾醫學獎的亞力西斯·柯爾說：「不知道怎樣抗拒憂慮的人，都會短命而死！」⁷⁶

除了心臟病，憂慮和恐懼更會令人容易患上胃潰瘍，因為恐懼和憂慮使人緊張，影響到胃部的神經，胃液由正常變為不正常，因此產生胃潰瘍。約瑟夫·孟坦醫生曾經寫過一本叫《神經性胃病》的書，說過同樣的話：「胃潰瘍的產生，不是因為你吃了甚麼，而是因為你憂慮甚麼。」美國最出名的梅奧診所（Mayo Clinic）的亞發瑞蘇醫生也說：「胃潰瘍

通常根據你情緒緊張的高低而發作或消失。」他的這種說法，在研究過該診所一萬五千名的病者後得到證實。每五位病者，有四位並不是因為生理原因而患胃病；恐懼、憂慮、憎恨、極端的自私，以及無法適應現實生活，才是他們得胃病和潰瘍的原因。⁷⁷ 梅奧診所另一名醫生阿爾瓦雷（W. C. Alvarez）也曾經說：「百分之八十腸胃不適和思想及靈性有關，最大的『犯人』是憂慮和恐懼。」⁷⁸ 人若整日擔心患了胃潰瘍，極可能會患上此病。⁷⁹

或許我們沒有想到憂慮和恐懼也可以導致人患風濕或關節炎。康奈爾大學醫學院的羅素·西基爾醫生是世界著名的關節炎權威，列舉了四種最容易得關節炎的情況：婚姻破裂、財務困難、寂寞和憂慮、長期忿怒。⁸⁰ 有人經濟拮据，煤氣公司切斷了他的煤氣，銀行沒收了他抵押的房子，太太突然害上了關節炎，等到財政改善後才康復。

比較新的研究還指出憂慮能夠令人腦部受損。⁸¹ 那些擔心自己年老的人智力比少憂慮的人退化得快，腦部也老化得比較快——腦裏面那海馬狀物體（hippocampus）縮小——記憶因而受影響。

(2) 心理⁸²

有過考試經驗者都能夠體會憂慮如何影響心理功能。憂慮會減低生產力、妨礙創造力、影響與人和諧相處的能力、使個性抑鬱寡歡，並且妨礙思考力或記憶力。當憂慮產生時，大多數人會下意識藉行為及思想來減少憂慮的痛苦，例如：否認憂慮的情緒、假裝這些憂慮的狀況並不存在、責備別人有錯而實際上錯在自己、理性化一些現象及其原因、退縮成孩子式的反應等。有時候，人會藉着喝酒、⁸³ 藥物來逃避現實，或退縮成憂鬱症的抱怨及心理疾病。

憂慮（包括憂慮個人或世界）可以令人感到壓力，使人因而感到透不過氣，⁸⁴ 不能不注意。過分擔心也可以導致抑鬱，⁸⁵ 筆者見過有人因為擔心失去女友而陷入抑鬱。⁸⁶

憂慮和恐懼的人也會用自己的情緒問題作為懶惰的藉口，甚麼都不做。憂慮和恐懼也能夠破壞人際關係，叫親密朋友彼此疏離。

再者，當人憂慮和恐懼時，自然不能專心學習，也沒有信心學好。無論是兒童或成人，學習新的東西都會感到一種無形的憂慮。就拿中國學生學英語為例，老師把一些不久前教過的英文生字寫在黑板上，要個別學生念出來，這表面看來是很簡單的課上活動，但是對某些學生可能產生憂慮，害怕念得不正確，給同學取笑或老師責備。這憂慮可以令該同學失去對英語的興趣，甚至不肯學習。⁸⁷

有精神科專科醫生曾經診治過數千的兒童和成人，得此結論：「最令人學習受影響的就是恐懼：怕失敗、怕當眾出醜、怕被譏笑、怕被拒斥，這恐懼可以導致人一生不敢學習新的技能和任何新東西。」⁸⁸

（3）靈性

憂慮和恐懼一方面會激發我們追求聖靈的幫助，另一方面也可能使我們在最需要上帝的時候離開祂，因為滿懷憂慮及壓力的時候，我們會發現禱告的時間縮短，也不能專心讀經，不想參加教堂的主日崇拜，對上帝的沉默不語覺得無法耐心等待。

主耶穌也指出憂慮有三種壞處：第一，人聽了道，卻被世上的思慮……把道擠住了，不能結實（太十三22），屬靈生命窒息。第二，馬大為許多的事思慮煩擾，錯過了上好的福分（路十41），就是忘記了屬靈方面和主的相交。第

三，有些人被今生的思慮累住心（路二十一34），以致忘記預備迎接主再來。

以下一首詩把憂慮和恐懼的壞處表明：⁸⁹

叫世人衰老的，
是我們的憂慮和恐懼，
而不是工作的苦辛。
憂慮和恐懼縮短我們的壽命，
讓很多人的自傳寫到一半就停。
給生命套上枷鎖的，
是我們的憂慮和恐懼，
而不是操作的艱辛。
設若我們的日子，
經年累月塞滿恐懼與憂慮，
若仍說心不破碎，
誰會相信？

結語

或許我們最大的憂慮和恐懼是死亡——雖然有時候我們似乎沒有這感覺⁹⁰——因為覺得有很多事情未完成，又有很多遺憾，加上很難預備好面對那不能逃避的死亡，尤其是不想面對死亡時那種孤單感。

但是，讓我們不要忘記：第一，我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在（詩二十三4）；我們死亡時也有上帝同在。第二，死啊，你得勝的權勢在哪裏？死啊，你的毒鉤在哪裏？……感謝上帝，使我們藉着我們的主耶穌

基督得勝（林前十五 55 ~ 57）；主耶穌的死和復活已經勝過死亡，我們可以因此而不怕死。第三，兒女既同有血肉之體，他也照樣親自成了血肉之體，特要藉着死，敗壞那掌死權的，就是魔鬼，並要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人（來二 14 ~ 15）；主藉着死將我們從恐懼死亡的奴役中救出來。⁹¹

所以，我們不需懼怕那令人恐懼的死亡。⁹²

附註

- 1 韓承良：《箴言釋義》（香港，思高聖經學會，1980），161頁。
- 2 焦慮是美國頭號精神健康失常症（mental health disorder）；F. Minirth, p. 17.
- 3 G. Collins, *Christian Counseling* (Waco: Word, 1980), p. 59. (中譯本：柯蓋瑞著，《心理輔導面面觀》，張鈞、吳際平譯，臺北，大光，1990。)
- 4 E. M. Hallowell, "Why Worry?" *Psychology Today* (November/December 1997), pp. 34, 36.
- 5 雷孟德·克芮麥著，鄭慧玲譯：《耶穌心理學》（臺北，中國主日學協會，1985），13 ~ 14頁。
- 6 「七成半初中生憂心失敗」，《明報》（1995年6月3日），A10頁。
- 7 事實上，聖誕節也是最多人自殺的節期。
- 8 Sper, p. 6.
- 9 在三點的量表上，香港的基督徒平均數為1.82，天主教徒1.84，無宗教信仰者1.62，佛教徒1.69，信仰中國民間宗教者1.64；許志超、蕭壽華：「憂慮」《今日華人教會》（1990年10月），42頁。
- 10 許志超、蕭壽華：「憂慮」，42頁。
- 11 基督徒平均數為8.9，天主教徒1.9，無宗教信仰者3.9，佛教徒3.6，信仰中國民間宗教者1.7；許志超、蕭壽華：「憂慮」，42頁。或許基督徒對前途多憂慮和他們多受過高等教育有關，希望可以生活在一個法治的社會裏，有真正的自由。香港基督徒的學歷比較一般市民高，擁有碩士學位的香港人中有三成是基督徒，學士學位的則約有五分一是基督徒；許志超、蕭壽華：「調查研究總結」（《今日華人教會》，1992年1月），40頁。
- 12 根據《倫敦時報》（*London Times*）的調查，41%受訪者認為人生最可怕的就是公開演說（public speaking），認為死亡最恐懼的只有19%；F. Minirth et al., *The Complete Life Encyclopedia* (Nashville: Thomas Nelson, 1995), pp. 285, 293.
- 13 唐·高塞特，5頁。
- 14 「判頭放石油氣圖四口同死」，《蘋果日報》（1996年3月28日），A6頁。
- 15 文潔華：「恐懼」，《明報》（1998年10月30日），D7頁。
- 16 J. Claypool, *The Tight within You* (Waco: Word, 1983), p. 108.
- 17 吳羅瑜：《義僕與君王——馬太福音注釋（卷上）》（香港，中國神學研究院，1996），240頁。
- 18 W. L. Lane, *The Gospel of Mark*, NICNT (Grand Rapids: Eerdmans, 1978 reprint), p. 187.
- 19 N. Geldenhuys, *The Gospel of Luke*, NICNT, 12 printing (Grand Rapids: Eerdmans, 1979), p. 256.

- 20 H. G. Stigers, "dā'ag," *TWOT*, p. 177.
- 21 也可以參結四 16，憂慮和驚惶平行。
- 22 R. L. Alden, *Proverbs* (Grand Rapids: Baker, 1988), p. 103.
- 23 馮蔭坤：《腓立比書》（香港，天道書樓，1987），302 頁。
- 24 J. Goetzmann, "Worry," *NIDNTT*, vol. 1, p. 276.
- 25 F Minirth, p. 212; 而且認為這暗示主耶穌是上帝。
- 26 正常的憂慮和懼怕的四個特點，可參 J. J. Gill, "Anxiety and Stress," in *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, vol.1, expanded ed., eds, R. J. Wicks et al. (Mahwah: Paulist, 1993), p. 454.
- 27 Hallowell, p. xii. 他還指出減低血壓的方法對減少憂慮和懼怕也同樣有效。
- 28 Quigley and Shroyer, p. 50.
- 29 有作者認為教牧應該對星期日的崇拜有某程度上的害怕，這有助他們用功預備講章；R. Heynen, *The Art of Christian Living* (Grand Rapids: Baker, 1963), p. 125.
- 30 P. Tournier, *The Strong and the Weak* (London: SCM, 1963), p. 91。他引用 Dubois 的名言："Within certain limits, fear is an eminently useful emotion."
- 31 哈若·亞道夫、彭戴為著，程長泰譯：《身心健康的秘訣》（臺北，大光書房，1987），59 頁。
- 32 有作者認為聖經的「懼怕」類似現代心理學所指的「焦慮」(anxiety)；G. R. Collins, *Overcoming Anxiety* (Wheaton: Key, 1973), p. 25. 我們將會在本書的附錄探討「焦慮」(anxiety)、恐慌(panic)、畏懼症(phobia)。
- 33 有作者因此認為憂慮是人和其他動物不同的地方，因為牠們只會害怕，不會憂慮；R. Clements, "Depressed because You Are so Anxious?" *Evangelical Times*, Special Feature No.2, p. 1.
- 34 從這角度來說，懼怕是外在的，憂懼卻是內在的；雷孟德·克芮麥：《耶穌心理學》，14～15 頁。
- 35 Gill, "Anxiety and Stress," p. 453.
- 36 有作者認為這威嚇不但「必然臨到」，而且是現在就面對着，這才稱為恐懼；Gerzon, p. 13.
- 37 H. May, *The Meaning of Anxiety*, rev. ed. (N.Y.: Norton, 1977), p. 225.
- 38 J. Silva, *The Silva Method* (Franklin Lakes: Career, 1996), p. 73.
- 39 可參柯蓋瑞著，張鈞、吳際平譯：《情緒問題心理輔導》（臺北，大光書房，1990），8 頁；R. Morris, "Fear Reduction Methods," in *Helping People Change*, 2nd ed., eds. F. H. Kanfer and A. P. Goldstein (N.Y.: Pergamon, 1980), pp. 248～293; J. Altrocchi, *Abnormal Behavior* (N.Y.: Harcourt Brace Jovanovich, 1980), pp. 42～44.
- 40 E. L. Worthington Jr., *How to Help the Hurting* (Downers Grove: IVP, 1985), p. 70; Doctor and Kahn, p. 43.
- 41 Hallowell, "Why Worry?" p. 36.
- 42 有解經者認為這懼怕源於抑鬱；J. Hering, *The Second Epistle of Saint Paul*

- to the Corinthians, trans. A. W. Heathcote and P. J. Allcock (London: Epworth, 1967), p. 54.
- 43 保羅在此處用了靈、魂、身子，並不等於接受三元論，馮蔭坤指出，靈、魂、身子不是人的三「部分」，而是人的三「方面」，任何一方面的活動都是一個完整的人的活動；保羅列出這三方面，只是強調「整個人」都是救贖的對象；馮蔭坤：《帖撒羅尼迦前書》（香港，天道書樓，1989），466～467 頁。
- 44 可參 Jeffers, pp. 28～30.
- 45 以下參考 A. O'Shea, "Anxiety: A Personal Discernment," in *Essentials for Chaplains*, eds. S. E. Cheston and R. J. Wicks (N.Y.: Paulist, 1993), pp. 94～95.
- 46 Clements, "Depressed because You Are so Anxious?" p. 2.
- 47 可參馬丁著，廖克玲等譯：《焦慮與精神官能症》（臺北，長橋，1977），35 頁。
- 48 E. Hindson and W. Bird, *When the Road Gets Rough* (Old Tappan: Revell, 1986), pp. 154～155.
- 49 有些人擔憂自己衰老，甚至不去慶祝自己的生日，用「否認」的方法面對憂慮。
- 50 Hallowell, pp. 66～67; 當肯·布查納著，吳品譯：《耶穌的協談風範》（臺北，橄欖基金會，1995），43 頁。
- 51 P. Hotrum, "The Overprotecting Parent of Anxiety," *Psychology Today* (September/October 1994), pp. 18～19; Peurifoy, p. 13.
- 52 至於父母如何可以減少兒女的恐懼，可參 F. Minirth et al., *The Complete Life Encyclopedia*, pp. 290～293; 作者提出六方面值得注意的事，很有參考價值。
- 53 心理學早已經指出，小孩具有十分敏銳的觀察能力，而且很容易感受到父母的情緒反應，包括憂慮、懼怕、厭惡、憎恨；母親的憂慮和懼怕很容易傳達給小孩。
- 54 改自雷孟德·克芮麥：《耶穌心理學》，15～16 頁。
- 55 藍卡蓮，16 頁。
- 56 以上參雷孟德·克芮麥：《耶穌心理學》，27 頁。
- 57 關於這病倒，參 Hallowell, pp. 88～92.
- 58 Bassett, pp. 24～25.
- 59 這方面參 F. Minirth, pp. 54～58; 藍卡蓮，35 頁。
- 60 對於這種人，放慢腳步已是克服憂慮和恐懼的好方法；Quigley and Shroyer, pp. 99～102.
- 61 可參 Peurifoy, pp. 8～10.
- 62 P. C. Orlando, "The Pastoral Minister and Anxiety," *Human Development* (Summer 1985), p. 46.
- 63 Orlando, "The Pastoral Minister and Anxiety," p. 46.
- 64 美國一位牧師 (Jerry Falwell) 甚至認為 Y2K 是大災難的來臨，該災難

- 過後主耶穌就會再來；D. Fieguth, "Millennial Weirdness Options Intersect with El Nino," *Christian Week* (December 15, 1998), p. 4. 當然，這說法只是他個人的臆測，並沒有聖經根據。
- 65 「五成半人憂心失業影響家庭」，《明報》(1998年11月10日)，A14頁。
- 66 Bloomfield, p. 21.
- 67 L. D. Elliott, *The Counsel of a Friend* (Nashville: Thomas Nelson, 1993), pp. 101 ~ 102.
- 68 可參藍卡蓮，33 ~ 34頁。
- 69 Gerzon, p. 70.
- 70 柯蓋瑞：《情緒問題心理輔導》，6頁。
- 71 以下參考 "Study Links Anxiety to Gene Variation," *Star Phoenix* (December 6, 1996), p. D10.
- 72 哈若·亞道夫、彭戴為：《身心健康的秘訣》，63頁。
- 73 柯蓋瑞：《情緒問題心理輔導》，12頁。
- 74 卡耐基，40頁。
- 75 以上取材自「中年人若常焦慮沮喪，患高血壓比率高兩倍」，《星島日報》(1997年2月4日)。
- 76 卡耐基，39頁。梅奧診所創辦人 Charles Mayo 也說過類似的話："Worry can cause psychological harm to the extent that it can shorten a life;" L. Bulmahn, "Worriers Wasting Their Time," *Edmonton Journal* (July 26, 1993), p. C2.
- 77 以上選自卡耐基，40 ~ 41頁。
- 78 B. Turnbull, *How to Handle Your Hassels and Hurts* (Van Nuys: Bible Voice, 1979), p. 61.
- 79 同理，人整日擔心駕駛失事，失事的機會會比常人多。
- 80 當然，這四種情緒狀況並不是關節炎的唯一成因。
- 81 "Old Before Its Time," *Psychology Today* (September/October 1998), p. 18.
- 82 這方面可參 Haggai, pp. 16 ~ 17.
- 83 不少人酗酒，起初時都因為不知如何面對問題而產生憂慮和懼怕，唯有喝酒去麻醉自己，不用面對問題。
- 84 E. P. Widmaier, "So You Think This Is the 'Age of Stress'?" *Psychology Today* (January/February 1996), p. 41.
- 85 憂慮和抑鬱的關係，可參 Hallowell, chapter 11, "Worry and Depression."
- 86 至於焦慮和抑鬱的關係及異同，參 F. Minirth, pp. 28 ~ 33. 簡單來說，焦慮是把將來加諸於現在，抑鬱是把過去加諸於現在；Minirth, et al., *The Complete Life Encyclopedia*, p. 85.
- 87 這方面可參溫誼：「影響孩子學習兩個重要因素」，《明報》(1995年10月14日)，A9頁。除了憂慮，另一個妨礙學習的因素是自尊心，這和憂慮也有關係。
- 88 Hallowell, p. 42.

- 89 這詩改自考門夫人著，余也魯譯：《新荒漠甘泉》，十九版(香港，海天書樓，1997)，40 ~ 41頁。
- 90 參註12。
- 91 馮蔭坤：《希伯來書(卷上)》，天道聖經註釋(香港，天道書樓，1995)，175頁。
- 92 若要明白死亡和憂慮及恐懼的關係，以及如何面對，可參 Gerzon, pp. 245 ~ 262，該處有詳細的討論。

積極面對
神必看顧

引言

我們在導論已經指出，人人都有憂慮和恐懼，而且這兩者不會一勞永逸地除去，必須不斷面對。我們的主耶穌在世上時也經歷各種不同的情緒，¹例如快樂、忿怒、悲傷，就如祂在客西馬尼園憂愁（太二十六 37），此詞源於一個意為「離開家」的詞，可以引伸至「六神無主」、「憂慮」的含義。²馬可除了描寫主當時極其難過、³憂傷，還說主驚恐（可十四 33 ~ 34），⁴這驚恐和主知道祂在十字架上背負世人的罪被父上帝離棄（可十五 34）有關，⁵祂害怕被上帝離棄，這正是道成肉身的正常表現。

憂慮和恐懼是我們生命的一部分，不可以避免；重要的是，我們要學會如何處理。

經文

(1)²⁵所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼、喝甚麼，為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？²⁶你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？²⁷你們哪一個能用思慮，使壽數多加一刻呢？²⁸何必為衣裳憂慮呢？你想野地裏的百合花怎麼長起來，它也不勞苦，也不紡線；²⁹然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這花一朵呢。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，上帝還給它這樣的妝飾，何況你們呢？³¹所以不要憂慮，說，吃甚麼，喝甚麼，穿甚麼；³²這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。³³你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。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。（太六 25～34）

(2)²⁸那殺身體不能殺靈魂的，不要怕他們；唯有能把身體和靈魂都滅在地獄裏的，正要怕他。²⁹兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上。³⁰就是你們的頭髮也都被數過了。³¹所以不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重。（太十 28～31）

(3)¹⁰法老臨近的時候，以色列人舉目看見埃及人趕來，就甚懼怕……¹³摩西對百姓說：「不要懼怕，只管站住，看耶和華今天向你們所要施行的救恩，因為你們今天所看見的埃及人，必永遠不再看

見了。」……³¹以色列人看見耶和華向埃及人所行的大事，就敬畏耶和華，又信服他和他的僕人摩西。（出十四 10、13、31）

(4)²⁵夜裏四更天，耶穌在海面上走，往門徒那裏去。²⁶門徒看見他在海面上走，就驚慌了，說：「是個鬼怪。」便害怕，喊叫起來。²⁷耶穌連忙對他們說：「你們放心，是我，不要怕。」²⁸彼得說：「主，如果是你，請叫我從水面上走到你那裏去。」²⁹耶穌說：「你來吧。」彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裏去；³⁰只因見風甚大，就害怕，將要沉下去，便喊着說：「主啊，救我！」³¹耶穌趕緊伸手拉住他說：「你這小信的人哪，為甚麼疑惑呢？」（太十四 25～31）

知道自己在憂慮和恐懼

主耶穌在第一段經文結束時說：「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。」（太六 34）這暗示每天都有不同值得憂慮的事，明天有它的憂慮，今天有它的困難（可參呂振中譯本的翻譯）。可惜許多人感到憂慮的時候，會有兩個反應：一是壓抑自己憂慮的情緒，二是否認自己感到憂慮的事實；這一來，就很難處理憂慮的情緒。

有一位傳道人每次到醫院探訪病人，問他們：「你是不是很憂心？」他們多數回答：「沒有，我信靠上帝，祂管理一切。」傳道人表示，他雖然不敢懷疑他們所說的可能是真實的，但是覺得有一些人是在否認。他想到另一位朋友，當他去醫院探望她時，問：「你是不是很憂心？」她回答：「你

實在明知故問，我當然憂心，因為這裏是醫院，不少人病死在這地，我怎麼會不憂心？」她知道並且承認自己在憂慮和恐懼，比較容易處理這兩種情緒。

對付憂慮和恐懼，不要說：「走開，我不喜歡你們。」比較有效的方法是說：「喂，你們近來好嗎？」⁶這才可以感受這兩種情緒，再加以克服。

感受和承認自己在憂慮和恐懼，⁷乃是處理這兩種情緒的第一步。事實上，處理任何情緒問題，首先都是要「感受」和「承認」有這情緒；若能夠這樣做，就容易處理。

「感受」自己在憂慮和恐懼，指留意身體變化，⁸例如在導論所指出，當我們發覺自己心跳加速、顫抖、出汗，心情不安和緊張，就要留意是否在憂慮和恐懼。若發覺自己的確是憂慮和恐懼，則要留意並且承認。

「承認」可以有幾方面表達：

(1) 念出憂慮和恐懼的名字

若是我們感受到自己憂慮和恐懼，則要有聲或無聲地說：「我是在憂慮和恐懼。」即是說出所感受的情緒的名字。⁹若我們能夠這樣做，則會減輕所感受的憂慮和恐懼，因為知道自己在經歷着甚麼情緒。

有人學習禁食，開始時渾身是勁，因為覺得很有意義，到了下午卻感到不安寧，滿了掙扎，擔心自己會忽然精神分裂，於是十分驚恐，全身發抖。直到他忽然醒悟，原來自己的不安寧乃因為「肚子餓」，就安定下來，不再掙扎和發抖。當他說出所經歷的名字，就能夠正確地面對。

詩人科格爾（Joe Kogel）小時候家庭經常有衝突，但是他不肯承認自己家庭有問題，一向感到痛苦；直到他後來給小時候的經歷「命名」，痛苦才除去。他寫道：

我終於知道自己多年來的謊話，
稱那不快樂的家庭為快樂之家；
直到我確認以前家中的痛苦，
才可以珍惜往日的回憶。

有一位大學教授轉職作顧問，給各地的教育部提供意見，時常要離開所住的小鎮去各處公幹。不久，她每次抵達小鎮的機場就莫名其妙地感到不快，走進飛機，就覺得四周的乘客面目可憎，談話的聲浪又大，似乎都在尖叫。她起初以為自己是在發怒，憎恨其他乘客不守規則，沒有教養；所以她坐在那裏，不斷對自己說：「我不值得為這些人生氣，應該息怒，不理他們死活。」但是，這樣對自己說話，她的情緒還是絲毫沒有平靜，每次乘坐飛機都不開心。直到有一天，她忽然醒悟，原來自己不是在發怒，而是憂慮和恐懼，因為要離開熟悉的小鎮，去到陌生的地方作顧問，內心充斥着憂慮。從那天開始，她每次在飛機上感到不安，就對自己說：「我現在感到憂慮和恐懼，因為這次前往的目的地，是我前所未去過的，也不認識當地教育部的職員；其實，這種感受很自然，不用大驚小怪。」當她正確地念出所感受的情緒的名字，就漸漸平定下來。¹⁰

這大學教授的經驗表明，正確地說出憂慮和恐懼以及其他情緒的名字何等重要。這叫我們想起耶穌去到格拉森，遇見一個被鬼附的人，祂就問：「你名叫甚麼？」對方回答：「我名叫羣，因為我們多的緣故。」（可五9）這一次，主趕鬼之前，先要知道鬼的名字。

(2) 說出憂慮和恐懼的對象

指出自己正在感受的乃是憂慮和恐懼，這還不足夠，跟

着應該思想並且說出自己為了甚麼而憂慮和恐懼。有位傳道人很怕坐飛機，可是經常到外地公幹，常常要坐飛機。朋友問他如何克服坐飛機的憂慮，他說：「我用兩個方法：第一，我通常都會承認自己在憂慮，然後就問：我究竟在憂慮甚麼？答案很明顯，我怕坐飛機，因為擔心遇到空難，就此死亡。第二，我既然能夠說出為了甚麼憂慮，就可以把所憂慮的告訴上帝。當我能夠清楚向祂說明自己的問題，祂也會清楚地回答。」

法國大革命時期有一段小插曲，一位與拿破侖出生入死的將軍內伊（Marshal Ney），每次出戰前，雙腿都不由自主地抖動，同僚聽到他向着自己雙腿說話：「你盡量抖動罷！你等一會要上戰場，震得厲害是情有可原的。」內伊將軍不但說出自己的憂慮，而且指出為甚麼憂慮，因此可以不受影響。

近日流行的情緒商數有五方面：¹¹ 第一，要自覺，感受情緒，不要壓抑。第二，要處理情緒，而且能夠在適當時候合理和恰如其分地抒發。第三，自我激發，要有清楚人生目標，又相信可以達到，而且要有樂觀的態度。第四，控制衝動，願意為了目標暫時放棄享受。第五，善於和人交往及相處，有好的人際關係。第一和第二也是處理憂慮和恐懼要做的事。¹²

（3）讓憂慮和恐懼「現形」

即是將所掛慮和懼怕的寫成文字、畫成圖畫、作成小說、譜成歌曲、雕成藝術作品等；心理學家給這種行為起名為「形式化」。¹³ 這「現形」的過程有助承認自己所處的狀態，以及找出原因。有時候，文字或圖畫已經可以幫助我們驅逐憂慮和恐懼；這也是希治閣所用的方法，他說：「對我而言，排除恐懼的唯一方法，就是把它拍成電影。」¹⁴

承擔處理憂慮和恐懼的責任

當我們感受、知道、承認自己憂慮和恐懼，就應該面對，而不是逃避，因為對付這些情緒，最好是直接面對；以下是一位資深的傳播人所講述的故事，可以說明這真理。他說：「一隻鳥要克服對稻草人的畏懼，就必須鼓起勇氣，飛到稻草人的頭上，在那居高臨下的位置中，一方面征服恐懼，另一方面可以細察田間的美食！」¹⁵

面對憂慮和恐懼，第一步是對自己說：「我現在憂慮和恐懼，這是我的情緒，我不可埋怨別人或環境。」若我們不這樣做，只是推卸責任，例如說：「我現在有這樣的感覺，因為成長得不好，完全是父母的錯；若他們以前懂得教導我，我就不會感到憂慮和恐懼」，這很難進步。

當我們不肯為自己的情緒負責，很容易覺得自己無助，一切不在自己能力範圍內，最好是放手不理，甚麼都不做。這一來，問題就很難解決。反過來說，若我們願意承擔憂慮和恐懼的責任，不會感到無助，就可以開始處理情緒。

主耶穌只吩咐我們不要憂慮和恐懼，而不是叫我們把責任推卸給魔鬼、別人或環境，祂要我們承擔面對這些情緒的責任。

承認憂慮和恐懼於事無補

我們經常用第一段經文（太六 25 ~ 34）去幫助人處理憂慮和恐慌，該段經文的背景是：主剛講完要積財寶在天上，聽眾（大多數都是貧窮的農民或按日支薪的工人）可能心裏說：「如果把財寶積在天上，我們哪能有飯吃、有衣服穿？會不會餓死、冷死？」主對他們的憂慮作出回應。以下幾點

着應該思想並且說出自己為了甚麼而憂慮和恐懼。有位傳道人很怕坐飛機，可是經常到外地公幹，常常要坐飛機。朋友問他如何克服坐飛機的憂慮，他說：「我用兩個方法：第一，我通常都會承認自己在憂慮，然後就問：我究竟在憂慮甚麼？答案很明顯，我怕坐飛機，因為擔心遇到空難，就此死亡。第二，我既然能夠說出為了甚麼憂慮，就可以把所憂慮的告訴上帝。當我能夠清楚向祂說明自己的問題，祂也會清楚地回答。」

法國大革命時期有一段小插曲，一位與拿破侖出生入死的將軍內伊（Marshal Ney），每次出戰前，雙腿都不由自主地抖動，同僚聽到他向着自己雙腿說話：「你盡量抖動罷！你等一會要上戰場，震得厲害是情有可原的。」內伊將軍不但說出自己的憂慮，而且指出為甚麼憂慮，因此可以不受影響。

近日流行的情緒商數有五方面：¹¹ 第一，要自覺，感受情緒，不要壓抑。第二，要處理情緒，而且能夠在適當時候合理和恰如其分地抒發。第三，自我激發，要有清楚人生目標，又相信可以達到，而且要有樂觀的態度。第四，控制衝動，願意為了目標暫時放棄享受。第五，善於和人交往及相處，有好的人際關係。第一和第二也是處理憂慮和恐懼要做的事。¹²

（3）讓憂慮和恐懼「現形」

即是將所掛慮和懼怕的寫成文字、畫成圖畫、作成小說、譜成歌曲、雕成藝術作品等；心理學家給這種行為起名為「形式化」。¹³ 這「現形」的過程有助承認自己所處的狀態，以及找出原因。有時候，文字或圖畫已經可以幫助我們驅逐憂慮和恐懼；這也是希治閣所用的方法，他說：「對我而言，排除恐懼的唯一方法，就是把它拍成電影。」¹⁴

承擔處理憂慮和恐懼的責任

當我們感受、知道、承認自己憂慮和恐懼，就應該面對，而不是逃避，因為對付這些情緒，最好是直接面對；以下是一位資深的傳播人所講述的故事，可以說明這真理。他說：「一隻鳥要克服對稻草人的畏懼，就必須鼓起勇氣，飛到稻草人的頭上，在那居高臨下的位置中，一方面征服恐懼，另一方面可以細察田間的美食！」¹⁵

面對憂慮和恐懼，第一步是對自己說：「我現在憂慮和恐懼，這是我的情緒，我不可埋怨別人或環境。」若我們不這樣做，只是推卸責任，例如說：「我現在有這樣的感覺，因為成長得不好，完全是父母的錯；若他們以前懂得教導我，我就不會感到憂慮和恐懼」，這很難進步。

當我們不肯為自己的情緒負責，很容易覺得自己無助，一切不在自己能力範圍內，最好是放手不理，甚麼都不做。這一來，問題就很難解決。反過來說，若我們願意承擔憂慮和恐懼的責任，不會感到無助，就可以開始處理情緒。

主耶穌只吩咐我們不要憂慮和恐懼，而不是叫我們把責任推卸給魔鬼、別人或環境，祂要我們承擔面對這些情緒的責任。

承認憂慮和恐懼於事無補

我們經常用第一段經文（太六 25 ~ 34）去幫助人處理憂慮和恐慌，該段經文的背景是：主剛講完要積財寶在天上，聽眾（大多數都是貧窮的農民或按日支薪的工人）可能心裏說：「如果把財寶積在天上，我們哪能有飯吃、有衣服穿？會不會餓死、冷死？」主對他們的憂慮作出回應。以下幾點

值得注意：

(1) 憂慮和恐懼無濟於事

祂首先指出：憂慮於事無補，對所關注的事完全沒有幫助。祂問：「你們哪一個能用思慮，使壽數多加一刻呢？」（太六 27）「使壽數多加一刻呢？」這句話不容易解釋，和合本的小字作「使身量多加一肘呢？」原因是「壽數」的原文〔*hēlikia*〕可以解作「身量」，「一刻」也可以作「一肘」（十八吋）。此處應該是把人生比喻作「旅程」，沒有人可以用思慮而使自己的旅程多走十八吋；意思是，當死亡來到，沒有人可以多活一些時間。¹⁶事實上，生命不在我們控制之內，時候到了，沒有人可以多活一會，無論如何憂心，也不能藉着憂慮而延長壽命。筆者最近有好幾位五十歲左右的朋友因為心臟病猝逝（有一位正在開車時被主接去），他們作夢也沒有想到這麼早就離世。生命的長短不是人可以控制的，怎樣憂慮和恐懼也不能多加一刻的壽命。

憂慮和恐懼無濟於事。憂慮是多餘的，無論甚麼問題，光是憂慮，必定不能解決。比方我們所憂慮的問題是親人病了，憂慮可否治好病呢？當然不可以。再設個比方，我們若憂慮不夠錢清付債務，憂慮可否使我們銀行的存款增加，足夠還債呢？同樣，憂慮也不能使壞了的車子回復正常操作，也不能叫我們遇到交通阻礙時，可以神奇地準時到達目的地。¹⁷

傑克·鄧曾賽是美國拳擊好手，發現憂慮和恐懼比任何重量級的拳手更難對付；他知道必需學習停止憂慮，否則活力就大大削弱。他對付憂慮和恐懼的方法，就是不斷提醒自己，憂慮和恐懼是有害無益的。每次大賽之前，他就會因為憂慮和恐懼而睡不着，有時半夜醒來，一連好幾個鐘頭輾轉

反側，無法成眠，因為擔心自己受傷，敗倒在比賽臺上。後來他睡不着的時候，就會下牀，望着鏡子，對自己說：「你真是個笨蛋，竟然被一些尚未發生，而且可能永不會發生的事折磨，甚至失眠，這只會令你健康受損，有害無益。」他常常這樣「教訓」自己，終於學會藉着強調憂慮和恐懼有害無益，克服了賽前的懼怕。¹⁸

(2) 憂慮和恐懼百害而無一利

憂慮不但於事無補，而且百害而無一利，因為當我們憂慮和恐懼時，思想和計畫能力都會受影響，又容易失去鬥志和消耗精力。¹⁹憂慮和恐懼不但不能夠解決困難，更會使人窒息混亂，無法有效地處理困難，也難於作出適當的抉擇。²⁰憂慮和恐懼也可以令我們誇大問題，思前想後，愈想愈複雜，問題無法解決。所以，我們應該用憂慮和恐懼的時間去面對所掛心的事。

人世間有很多問題比憂慮和恐懼嚴重得多，但是少有像這兩者那麼令人癱瘓，手足無措。憂慮和恐懼不能夠幫助我們解決明天的問題，只會令我們今天失去力量；憂慮和恐懼不會驅散煩惱，只會令我們在煩惱臨到時無力應付。²¹

洛克菲勒（John Rockefeller）四十三歲時就建立了世界上前所未見最大的個人事業，就是舉世聞名的標準石油公司（Standard Oil Co.）；他有錢、有權勢，幾乎要甚麼就可以得到甚麼。但是，他五十三歲時卻被描寫為「從未見過這樣蒼老的人」，因為他失眠、消化不良、頭髮全部脫光，精神崩潰，滿身是病。他健康一落千丈，生意愈大，憂慮和恐懼也愈多。他曾經因為損失了一百五十美元，極不開心，猝然病倒。

他的醫生坦白地告訴他，若他不立時退休，減少憂慮和

恐懼，就會病逝。他必須在退休和死亡之間抉擇。他選擇了退休，而且從此以後一生遵行醫生給他的三條規則：第一，儘量少憂慮和煩惱，在任何情形下，絕不為任何事情憂慮和煩惱。第二，放鬆心情，多在戶外運動。第三，注意飲食。

他照着這三個原則去做，尤其是減少憂慮和恐懼。多年後標準石油公司被政府勒令付出美國歷史上最大的罰款，公司不服，告到法庭，這場官司打了五年，公司最後仍然敗訴，要付出巨額罰款。洛克菲勒的律師擔心他不能接受這壞消息，關切地說：「洛克菲勒先生，希望你不會因為這項判決而煩惱，願你今晚能夠好好睡覺。」他回答：「強森律師，我本來就打算好好睡覺，希望你也不要掛心這件事。晚安！」

想不到說出這話的人竟然曾經因為損失了一百五十美元而病倒在牀上。是的，他五十三歲時應該已經「死去」，卻能活到九十八歲，因為知道憂慮和恐懼只是有害無益，不可以受這兩者控制。²²

不要像外邦人那樣憂慮和恐懼

主耶穌除了提醒祂的聽眾憂慮和恐懼於事無補，還提醒信徒；不要憂慮，說，吃甚麼，喝甚麼，穿甚麼；這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的（太六31～32）。若信徒憂慮衣食住行，表明所關注的和外邦人沒有分別。換句話說，當基督徒掛慮所需用的一切，就似乎不當上帝存在，像那些不信主的人一樣。我們的感受及舉動和信仰就不一致。

為甚麼呢？因為：

(1) 若我們真心相信上帝（尤其是祂是我們的天父），應該知道祂必定會看顧我們（參下一分段），自然不用像那

些不信上帝的人那樣憂慮和恐懼。

(2) 若我們為需用而憂慮，表明所關注的東西和不信主的人一樣，例如關心物質多於屬靈層面的需要，表明我們並不是真心相信上帝，以祂的旨意為首要。

相信上帝必定看顧，不用憂慮和恐懼

主耶穌指出一個很重要的真理：我們不用憂慮和恐懼，因為上帝必定看顧。

安妮這位美國姊妹很不快樂，因為婚姻失敗，時常感到沮喪。還有一件事令她不開心，就是無法忘記孩提時代，父母終日吵吵鬧鬧。有一天，父母對罵，父親頭也不回跑掉了，母親的怒氣轉向安妮，拿着菜刀向安妮揮舞，她十分恐懼，瑟縮躲在牀下，半天也不敢爬出來。安妮長大後，雖然富有，卻一點也不快樂，而且患上風濕病，行動不便，每天早上都要女兒為她梳頭。

安妮後來信了主，開始相信上帝看顧人這真理。母親去世的時候，她回到童年所居住的家，進到小時候所住的房間，坐在牀邊，想起童年躲在牀底下恐慌和顫抖的情境，淚水奪眶而出，放聲大哭。就在那一刻，她心裏忽然有極大的感動，似乎聽見上帝對她說：「你不用再恐懼，我與你同在。」她感到上帝的手抱着她，輕輕撫摸正在哭泣的她。從此以後，風濕病不再困擾她，她感到泰然自若，憂慮和恐懼一掃而空，因為知道無論在哪裏，遇到甚麼事，上帝都會看顧她。²³

為甚麼上帝必定看顧，因為：

(1) 祂是我們的天父

主耶穌說：「……天上的飛鳥，也不種，也不收……你

們的天父尚且養活牠……你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。」(太六26～32)第二段經文也記載主說：「兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上。」(太十29)上帝既是天父，怎會不看顧祂的兒女呢？事實上，人雖然有很多軟弱和問題，大多數父親都會盡力照顧兒女，²⁴在可能的範圍內不讓他們憂慮和恐懼。²⁵人間的父親已經是這樣，何況我們在天上的父上帝呢？

所以，主耶穌教導我們祈禱時要說：「我們在天上的父……我們日用的飲食，今日賜給我們。」(太六9～11)主又曾經對祂的聽眾說：「你們中間，誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反給他蛇呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求他的人嗎？」(太七9～11)²⁶路加福音記載主耶穌吩咐不要憂慮時，也加上：你們這小羣不要懼怕，因為你們的父樂意把國賜給你們(路十二32)。上帝是我們的天父，必定會看顧我們，把最好的東西，包括祂的國賜給我們。因此，我們不需憂慮和恐懼；上帝的兒女若憂慮和恐懼，就表明他們愚蠢，因為有了可靠的天父，仍然自討苦吃，像從前那樣掛心。

一位寵物店的東主從廣州運送一批家庭飼養的雀鳥回香港。當貨車在公路上飛馳，他回頭一看，竟然發現一個很奇怪的現象：籠中大多數雀鳥，迎着車子向前推動的風，不斷地拍着翅膀。

我們常常像這些雀鳥一樣，在不需要的情況下，仍然拍着憂慮和恐懼的翅膀，因為忘記了上帝是我們的天父。主耶穌在世上時卻不是這樣，祂很平靜，不慌不忙，祂關注周圍發生的事物，人和事，留心地聽、看，卻不會為此憂慮和恐懼，在不需要的情況下仍然拍着翅膀，²⁷因為祂知道差祂到世間來的天父必定看顧祂。

大畫家畢加索童年時有一難忘的經歷。他住的城市有一場大火，到處都有人在走來走去，面露驚恐，大聲叫嚷，全城一片混亂。畢加索卻靠着父親的胸膛，父親有力的雙手懷抱着他，他一點也不覺得憂慮和恐懼。當其他人都在憂慮、懼怕，他在父親懷裏卻安枕無憂。這經歷對他有很大的影響，不少畫評家指出，畢加索是由「父親懷裏」這角度繪畫，他從安穩的地方，去看身旁的混亂及恐懼，自己完全不受影響，感到十分安全。²⁸

我們要記得上帝是天父，必定會看顧我們。我們要像約翰「側身挨近耶穌的懷裏」(約十三23)那樣靠近天父，用「相信祂必看顧」這角度去看事物，就沒有甚麼再值得憂慮和恐懼了。

我們的天父也是牧羊人，就如詩篇第二十三篇所說：耶和華是我的牧者……我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在(第1、4節)。上帝像牧羊人懷抱小羊那樣抱着我們，我們自然不用憂慮和恐懼。

美國耶魯大學醫學院一位教授(Dianne Komp)曾經在電視節目分享欣賞的一位同工，說：「我們醫院兒科癌症病房有一位清潔工人，她體格魁梧，手臂粗大。當兒童要打針，都會驚慌，甚至大哭大嚷。這位工人聽見哭聲，就走前來，用雙手把大喊的兒童抱在懷裏，說：『不要怕，在我這裏，你不會受到傷害。』他們聽見安慰，就在她懷中放鬆下來，不再害怕。」

在我們天父/牧羊人的看顧和懷抱中，還有甚麼值得憂慮和恐懼呢？有甚麼人或物可以傷害我們呢？

蔡元雲醫生寫信給兒子，提到對香港前途的看法，說：「我所愛的主叫我對明天無懼……你們在加拿大也聽聞有一份港人的黑名單，但是你們也不用為我擔憂。我從未去猜測

自己是否榜上有名，但是我知道天父一定記得我的名字；想到這裏，我的心便穩妥了！」²⁹

是的，天父必定記得我們，我們的心應該穩妥。

(2) 祂視我們比鳥、花、草貴重

主指出我們不用憂慮和恐懼，因為上帝必定會看顧我們。怎麼可以知道祂必定會這樣做？就是通過觀察一些動植物。

第一段經文記載主說：「你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？……你想野地裏的百合花怎麼長起來，它也不勞苦，也不紡線；然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這花一朵呢。你們這小信的人哪，野地裏的草，今天還在，明天就丟在爐裏，上帝還給它這樣的妝飾，何況你們呢？」(太六 26 ~ 30) 第二段經文則指出：「兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上。就是你們的頭髮也都被數過了。所以不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重。」(太十 29 ~ 31) 這些天上的飛鳥、野地的百合花、野地裏的草沒有保障和無價值，上帝尚且照顧，在祂眼中遠比這些貴重的人，祂怎會不看顧呢？³⁰

主在這裏提及飛鳥也不種，也不收，也不積蓄在倉裏(太六 26)，以及百合花也不勞苦，也不紡線(太六 28)，只是強調這些生物生活缺乏保障，卻不需刻意籌算，仍得上帝照顧並且養活。主並不是鼓勵我們懶惰，甚麼都不做。我們當然有責任去工作，養活自己和家人；³¹使徒保羅豈不指出：若有人不肯作工，就不可吃飯(帖後三 10；另外可參多三 8)？事實上，飛鳥也需要去覓食才得餬口。主在此處只是教導我們不要憂慮或過分緊張生活需要，因為上帝視我們比

飛鳥、百合花、野草寶貴得多，必定會供應。³²

「兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？」(太十 29)的「一分銀子」，相等於工人一天工價的十六分之一，是很小的數目，反映出麻雀低賤，牠本是窮人家的食物。³³路加還指出若一次買五隻，則有折扣，只需付「二分銀子」(路十二 6)，可見麻雀價值低微。人實在比牠們「貴重」(太十 31)得多，因為人是上帝的兒女，例如主提到天上的飛鳥得上帝照顧時，說：「『你們的』天父尚且養活牠」(太六 26)，暗示牠們不能稱上帝為天父。³⁴從這角度來說，人確實比飛鳥(和百合花、野草)「貴重」。

「貴重」叫我們想起上帝對選民說：「因我看你為寶為尊，又因我愛你……不要害怕，因我與你同在」(賽四十三 4 ~ 5)，人在上帝眼中不但寶貴，而且是尊貴，地位崇高，³⁵又是上帝所愛的。既然價值很小的也得到上帝看顧，何況價值大得多，而且是上帝所視為寶貴的人呢？³⁶上帝對人的看顧不但包括人一生的大事(例如第二段經文所關注的「生死」)，因為主指出，人的頭髮也都被數過(太十 30)，反映出上帝對人的看顧無微不至，連頭髮的數目這芝麻綠豆的小事也在祂看顧之內。

當我們憂慮和恐懼的時候，必定要記得上帝既然看顧飛鳥、百合花、野草，祂必定會看顧我們；³⁷我們無論遇到甚麼事，都會得到祂看顧。

相傳黃鶯曾經對麻雀說：「麻雀大哥，為甚麼地上的人這麼忙亂？」麻雀回答：「或許是因為他們不像我們那樣，知道天父在看顧我們。」盼望我們不會犯了麻雀提到的毛病。

世界最大的連鎖品創辦人賓尼(J. C. Penny)先生有以下的經歷。

他有一段日子因為破產而被人指責，十分憂慮和恐懼，

晚上無法入睡，後來患上重病，雖然接受治療，仍然沒有起色。他的身體愈來愈虛弱，精神和身體一起崩潰。他絕望透了，又覺得世界上一個朋友都沒有，家人也反對他。

一天晚上，他雖然服了鎮定劑，卻很快痛醒，心想該晚將會是生命最後的一個晚上，於是起來，寫了一封道別函給家人，告訴他們不相信自己可以活到天亮。翌日早上他發覺自己仍然活着，走下樓梯，聽見有人在唱：「上帝必看顧你」。他隨着歌聲走進一間教堂，聽唱詩、讀經、祈禱。突然間他覺得彷彿被人從地牢的黑暗中拉出來，送到溫暖、明亮的陽光中。他感到上帝愛他，願意幫助他。

幾十年後，賓尼回想當時的經歷，說：「我一生七十一年裏最戲劇性、最榮耀的一段時間，就是坐在那教堂裏的二十分鐘，因為聽見『上帝必看顧你』這信息。」³⁸

上帝看顧賓尼，他比飛鳥、百合花、野草更貴重。

(3) 祂不會本末倒置

主耶穌問：「生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」（太六 25）答案無疑是肯定的：生命的確比飲食重要，身體比衣服重要。這樣，上帝既然把比較重要的生命賜給我們，怎會不供應沒有這麼重要的飲食呢？同理，祂既然把比較重要的身體給了我們，怎會不給沒有這麼重要的衣服呢？舉例來說，若今日有金店的東主送給我們一顆全世界最貴重的鑽石，會否不把裝鑽石的盒子一併送上？

所以，我們可以肯定，上帝既然給了生命和身體，祂不會不供應飲食和衣裳。這是「以大喻小」的辯證法。

由憂慮和恐懼轉到上帝的看顧

上文提到上帝不會本末倒置，但是我們卻經常會這樣做，只關注微不足道的事，為瑣碎事擔憂，³⁹忘記了那更重要的事，就是相信上帝的看顧。這正是第三段經文提醒我們要注意的功課。

當時，以色列人看見追趕他們的埃及人，就甚懼怕（出十四 10），摩西因此叫他們把視線由這些令他們恐懼的人，轉去看耶和華，和祂將要為他們所做的大事。當他們這樣做，果然看見耶和華為他們擊殺了仇敵，不用驚慌。

有作者提到坐船去北歐旅行，遇到大風暴，巨浪排山倒海，船在怒海掙扎，旅客都嚇得面白唇青，連小孩子也害怕起來。大家都擔心會失去控制，毀滅在大海中。就在這緊要關頭，有一個人出現了，他又鎮定、又安詳，他的出現給全船帶來了安靜和平安。他用充滿溫柔的口吻叫大家安心，說：「沒事了。」乘客的憂慮和恐懼立刻消失。這人是誰？就是船長，曾經駕駛這隻船航過遠洋，經過怒海，飽歷風暴，總能安全地抵達目的地。⁴⁰當乘客把視線由波濤澎湃的大海轉到船長，就可以不恐懼。

我們憂慮和恐懼時，應該把注意力放回以我們為寶貴的上帝身上，而不是把焦點集中在未發生、又大多不會發生的事情上。我們應該把視線從所憂慮和恐懼的對象（例如人、事、物、處境）挪開，注目在看顧我們的父上帝，而且要記得：

第一，祂是無所不在的（詩一三九 7~8；耶二十三 23~24），無論我們在世界哪一角落，祂都可以在該處和我們同在。第二，祂是無所不知的（伯七 20；詩一三九 1~4），知道我們憂慮和恐懼，也明白我們懼怕的是甚麼。聖經告訴我們，沒有一件發生的事物是看顧我們的上帝所不知道的；

「他用權能治理萬民直到永遠，他的眼睛鑒察列邦」（詩六十六7）。祂的眼睛不但鑒察列邦，更看顧着我們，以我們為寶貴。第三，在祂沒有難成的事（創十七1，十八14；太十九26），⁴¹ 必定可以實現祂的應許，包括看顧我們、供應我們所需的、⁴² 幫助我們面對憂慮和恐懼，以及與我們同在這些應許。

第四段經文所記載的事情是我們熟悉的，它總結了本章的重點。當時耶穌在海面上行走，門徒看見，自然驚慌，說：「是個鬼怪。」便害怕，喊叫起來（太十四26）；他們感受自己的害怕，而且藉着喊叫去發洩。主一看見他們驚恐，就立刻反應：連忙對他們說：「你們放心，是我，不要怕。」（太十四27）「連忙」這個副詞反映了主的關懷和看顧，不想祂的門徒繼續驚慌。

彼得跟着作出大膽的請求和嘗試，行在水面；他望着主耶穌，向着祂那處去（要到耶穌那裏去，太十四29）。但是，當他把視線轉移到那令人害怕的大風，就害怕，將要沉下去（太十四30）。彼得在危急之中，立刻大喊：「主啊，救我！」（太十四30）主就趕緊伸手拉住他（太十四31）。這「趕緊伸手拉住他」反映出主對彼得的愛護和看顧；祂的手捉住彼得，不讓他跌進水裏。

主照顧彼得，就如天父愛顧祂的兒女。蔡元雲醫生寫信給幼兒時，說：「不要忘記，除了媽媽和我在隔洋惦念，哥哥天天與你作伴外，天上的父親眷顧着你。」⁴³ 天上的父親也眷顧着我們每一個，這是我們不應該忘記的。

反省

- (1) 為甚麼主在客西馬尼園驚恐（可十四33~34）？
- (2) 第一段經文開始時用「所以」（太六25），這表明本段和前一段經文有關係；那是怎樣的關係？
- (3) 誰是那能把身體和靈魂都滅在地獄裏的（太十28）？為甚麼要怕他？
- (4) 你最近兩次憂慮和恐懼是何時？你記得是甚麼原因而有此情緒呢？
- (5) 怎樣可以訓練我們一旦憂慮和恐懼，就立刻感受到，並且可以找出憂慮和恐懼的原因？
- (6) 你會否慣於把自己憂慮和恐懼推卸責任於別人或事情呢？若有，可否指出你通常推卸給誰人或何物？
- (7) 你是否同意憂慮和恐懼無濟於事？請指出同意和不同意的理由。
- (8) 你有否體驗過憂慮和恐懼所造成的害處？請分享。
- (9) 你有沒有覺得上帝像一位慈愛的父親那樣關懷並看顧你？若有，請分享如何有此感覺。若沒有，可否指出為甚麼不能有此感受？
- (10) 如何應用上帝藉先知以賽亞的宣告：「因我看你為寶為尊，又因我愛你……不要害怕，因我與你同在」（賽四十三4~5）？這節經文如何可以幫助我們減少懼怕？
- (11) 請建議一些方法「把視線由憂慮和恐懼轉到上帝的看顧」。
- (12) 請從彼得在海面上行走的經驗，找出一些幫助我們克服憂慮和恐懼的原則。

附註

- 1 至於主耶穌其他的情緒，可參 G. W. Hansen, "The Emotions of Jesus," *Christianity Today* (February 3, 1998), pp. 43 ~ 46; p. 45 提及主在客西馬尼園經歷 "terror"。
- 2 馮蔭坤：《腓立比書》（香港，天道書樓，1987），317 頁。
- 3 有釋經者把難過解作「抑鬱」；J. B. Phillips, *Peter's Portrait of Jesus* (Nashville: Abingdon, 1981), p. 124.
- 4 有釋經者把驚恐解作「驚懼」，意思類同；華候活著，陳惠榮譯：《馬可福音研經導讀》（香港，天道書樓，1981），125 頁。
- 5 W. L. Lane, *The Gospel of Mark*, NICNT (Grand Rapids: Eerdmans, 1978 reprint), pp. 516 ~ 517.
- 6 Quigley and Shroyer, p. 131.
- 7 如何進行，可參藍卡蓮，94 ~ 99 頁。
- 8 近日流行一種輔導方法名叫 focusing，就是強調受助者留意自己身體的變化，可參 P. A. Campbell and E. M. McMahon, *Bio-Spirituality* (Chicago: Loyola University, 1985), pp. 13 ~ 22.
- 9 另一個和講出情緒有關的例子牽涉狗。香港有一些公共屋邨住戶為了逃避房屋署控告違反不准養狗的租約條文，忍痛地將狗的聲帶割掉，免得房屋署的員工聽見狗吠叫。想不到的是，狗被割聲帶後，竟然因為不能吠叫而心理受影響，情緒變得不穩定。
- 10 以上摘譯自 J. D. Whitehead and E. E. Whitehead, *Shadows of the Heart* (N.Y.: Crossroad, 1996), p. 19.
- 11 D. Goleman, "What is Your Emotional IQ?" *Reader's Digest* (May 1996), pp. 17 ~ 20.
- 12 主耶穌知道拉撒路死了，也容讓自己悲歎和憂愁，而且藉着痛哭發洩，完全沒有壓抑（約十一 33 ~ 35）；這也是情緒商數頭兩方面表現。
- 13 Quigley and Shroyer, p. 69.
- 14 Quigley and Shroyer, p. 236.
- 15 引自蔡元雲，10 頁。
- 16 D. A. Carson, *The Sermon on the Mount* (Grand Rapids: Baker, 1982), p. 91.
- 17 這方面可參 J. E. Gibson, *Healing Wisdom from the Bible* (N.Y.: Dell Book, 1992), p. 115.
- 18 以上撮自卡耐基著，林文毅譯：《快樂的人生》（香港，崑崙出版公司，日期不詳），194 頁。
- 19 L. Bulmahn, "Worriers Wasting Their Time," *Edmonton Journal* (July 26, 1993), p. C2.
- 20 有作者指出憂慮和恐懼令人不能為上帝做大事，若亞伯拉罕、約瑟、以斯帖憂慮和恐懼，怎麼可能完成上帝給的使命？H. T. Armerding, "How to Win over Worry," in *Practical Christianity*, eds. L. Neff et al., 2nd printing (Wheaton: Tyndale, 1987), p. 250.

- 21 B. Ferguson, *God, I've Got a Problem* (Santa Ana: Vision House, 1974), p. 70.
- 22 以上撮自卡耐基：《快樂的人生》，222 ~ 230 頁。
- 23 以上這見證摘譯自 J. Killinger, "Stop Flying around When You Don't Have To (Matthew 6:25-33)," *Preaching* (July-August 1994), p. 47.
- 24 事實上大多數國家都有法律，明文規定父母必須養育兒女；J. M. Boice, *Foundations of the Christian Faith* (Downers Grove: IVP, 1986), p. 448.
- 25 這叫人想起保羅所說：「兒女不該為父母積財，父母該為兒女積財。」（林後十二 14）
- 26 最後的一句「何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求他的人嗎？」叫人想起六 30「上帝還給它這樣的妝飾，何況你們呢？」兩處都是以小喻大的辯證。
- 27 事實上，祈禱本是一種安息，祈禱者把自己放在上帝手中，有祂看顧，不用靠自己的力量不停拍翅膀。
- 28 R. Rolheiser, "Our Invitation Is To See the World While Hearing Christ's Heartbeat," *Prairie Messenger* (December 16, 1998), p. 8.
- 29 蔡元雲，34 ~ 35 頁。
- 30 這可參詩人的話：「萬民都舉目仰望你，你隨時給他們食物。你張手，使有生氣的都隨願飽足。」（詩一四五 15 ~ 16）
- 31 這方面可參 Boice, *Foundations of the Christian Faith*, pp. 182 ~ 183.
- 32 有作者指出上帝的供應基於祂的愛（benevolence），而且不限於基督徒，就如其他經文（如太五 45 和徒十四 17）所顯示的；M. J. Erickson, *Christian Theology*, 5th printing (Grand Rapids: Baker, 1988), p. 294.
- 33 D. Hill, *The Gospel of Matthew*, NCBC (Grand Rapids: Eerdmans, 1972), p. 193.
- 34 W. W. Wiersbe, ed., *Classic Sermons on Faith & Doubt* (Grand Rapids: Kregel, 1991), p. 16.
- 35 「尊」一詞指地位重要；許寶瑩，25 頁。
- 36 這是「以小喻大」的辯證法；吳羅瑜：《義僕與君王——馬太福音注釋（卷上）》（香港，中國神學研究院，1996），200 頁。
- 37 從這角度來說，憂慮和恐懼的人可以說很不夠聰明，因為他們應該從上帝看顧飛鳥、百合花、野草，得知祂必定看顧比這些更貴重的人。
- 38 以上撮自卡耐基：《快樂的人生》，169 ~ 171 頁。
- 39 有作者認為本末倒置是導致憂慮的原因；我們花精神時間專注在短暫的事上，難怪生命充滿了焦慮；蘇穎睿：《情緒逼人來》（香港，學生福音團契，1995），99 頁。
- 40 考門夫人著，余也魯譯：《新荒漠甘泉》，十九版（香港，海天書樓，1997），614 頁。
- 41 為甚麼我們不用「無所不能的上帝」？可參鄭炳釗：《創世記（卷二）》，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1998），407 ~ 411 頁。
- 42 祂是「厚賜百物給我們享受的上帝」（提前六 17）。
- 43 蔡元雲，16 頁。

第二章

靠神幫助
必可應付

引言

上一章指出我們不用憂慮和恐懼，因為上帝是天父，必定會看顧。本章則說明我們的天父值得信靠，有祂幫助，必定能夠應付所有事情，不需憂慮和恐懼。這是很重要的觀念，因為我們的憂慮和恐懼，歸根究柢，大部分都因為以為自己不能應付所憂慮和恐懼的事情。¹ 以下是一些例子：

表面所懼怕的	實際的恐懼
怕年老	怕不能應付年老時體弱多病
怕考試	怕不能應付考試失敗時丟臉及不能升級
怕駕駛汽車	怕不能應付汽車失事時的後果
怕演說	怕不能應付別人覺得講得不好，當眾出醜

怕大病	怕不能應付大病帶來的後果
怕投資	怕不能應付投資失敗時的損失
怕談戀愛	怕不能應付對方拒絕

心理學教授阿科夫（Abe Arkoff）也指出：憂慮和恐懼乃因為覺得沒有能力處理要面對的事情，若是我們相信自己能夠處理，就有可能處理得好。²事實上，我們不少憂慮和恐懼，都因為面對的不在自己能力控制的範圍，例如患了不治之症、兒子在戰場打仗、女兒在外國求學等。³憂慮及恐懼和感到「不能」關聯，源於「無助」的感覺。⁴我們身為基督徒，可以信靠上帝的幫助，甚麼都可以應付，不應該被憂慮和恐懼吞噬。

經文

(1)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，上帝還給它這樣的妝飾，何況你們呢？³¹ 所以不要憂慮，說，吃甚麼，喝甚麼，穿甚麼；³² 這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。（太六 30~32）

(2)¹ 上帝啊，求你憐憫我，因為人要把我吞了，終日攻擊欺壓我。² 我的仇敵終日要把我吞了，因逞驕傲攻擊我的人甚多。³ 我懼怕的時候要倚靠你。⁴ 我倚靠上帝，我要讚美他的話。我倚靠上帝，必不懼怕，血氣之輩能把我怎麼樣呢？……⁸ 我幾次流離，你都記數。求你把我眼淚裝在你的皮袋裏，這不都記在你冊子上嗎？⁹ 我呼求的日子，我的仇敵都要轉身退後；上帝幫助我，這是我所知道的。¹⁰ 我倚靠上帝，我要讚美他的話。我倚靠耶和華，

我要讚美他的話。¹¹ 我倚靠上帝，必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？（詩五十六 1~4、8~11）

(3)¹ 這事以後，耶和華在異象中有話對亞伯蘭說：「亞伯蘭，你不要懼怕，我是你的盾牌，必大大的賞賜你。」² 亞伯蘭說：「主耶和華啊，我既無子，你還賜我甚麼呢？並且要承受我家業的，是大馬士革人以利以謝。」³ 亞伯蘭又說：「你沒有給我兒子，那生在我家中的人，就是我的後嗣。」⁴ 耶和華又有話對他說：「這人必不成為你的後嗣，你本身所生的，才成為你的後嗣。」⁵ 於是領他走到外邊，說：「你向天觀看，數算眾星，能數得過來嗎？」又對他說：「你的後裔將要如此。」⁶ 亞伯蘭信耶和華，耶和華就以此為他的義。（創十五 1~6）

(4)⁷ 知道公義、將我訓誨存在心中的民，要聽我言，不要怕人的辱罵，也不要因人的毀謗驚惶。⁸ 因為蛀蟲必咬他們，好像咬衣服；蟲子必咬他們，如同咬羊絨。唯有我的公義永遠長存，我的救恩直到萬代……¹² 唯有我是安慰你們的。你是誰，竟怕那必死的人，怕那要變如草的世人，¹³ 卻忘記鋪張諸天、立定地基、創造你的耶和華？又因欺壓者圖謀毀滅要發的暴怒整天害怕；其實那欺壓者的暴怒在哪裏呢？（賽五十一 7~8、12~13）

(5)⁸ 唯你以色列我的僕人，雅各我所揀選的，我朋友亞伯拉罕的後裔，⁹ 你是我從地極所領來的，從地角所召來的，且對你說：你是我的僕人，我揀選你，並不棄絕你。¹⁰ 你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝；我必堅固你，

我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。¹¹凡向你發怒的，必都抱愧蒙羞；與你相爭的，必如無有，並要滅亡。¹²與你爭競的，你要找他們也找不着；與你爭戰的，必如無有，成為虛無。¹³因為我耶和華你的上帝，必攙扶你的右手，對你說：不要害怕，我必幫助你。¹⁴你這蟲雅各，和你們以色列人，不要害怕，耶和華說：我必幫助你，你的救贖主就是以色列的聖者。（賽四十一 8~14）

信上帝而不懼

主耶穌在第一段經文指出對付憂慮的祕訣，就是要相信上帝；主稱憂慮者為小信的人（太六 30），這些人不自覺地當上帝不存在，因為口裏相信上帝，心卻不信上帝會供應；他們和外邦人無異（太六 30~32）。當彼得在水面上行走，害怕沉下去，因而大叫：「主啊，救我！」耶穌也說：「你這小信的人哪，為甚麼疑惑呢？」（太十四 30~31）

由此可見，憂慮和害怕都和「不信」有關。

為甚麼我們應該相信上帝？主在馬太福音第六章二十八節至三十節提到兩個例子，說明上帝的可信。第一個例子是野地的百合花，不勞苦不紡線，上帝卻看顧它，使它長得十分美麗。第二個是野地的草，今天出現明天就枯萎，上帝仍加以裝飾。⁶主跟着在第三十二節提出信上帝的基礎，就是祂是我們的天父。祂既然是天父，自然知道我們的需要，也樂意供應；作為父親，祂盼望我們得到最好的（至於上帝是天父如何幫助我們對付憂慮和恐懼，請參本書第一章）。

有醫生分享以下的見證：⁷

當他上大學前幾個月，在中國行醫的父親卻因為得了一

場嚴重的心臟病，被迫回到美國。父親的身體非常虛弱，幾乎有一年的時間不能工作，這醫生的學費沒有着落，非常擔憂交不出學費而被迫輟學。有一天，他發現冰箱和廚房的櫃裏只剩下一些玉米片，甚麼食物都沒有。他把玉米片匆匆嚥下當作早餐，然後憑信心求上帝預備午飯和晚餐。食物會從哪裏來他一絲線索都沒有。

當他回到學校，去到放信箱的地方，打開自己的信箱，竟然發現有一個薄薄的信封放在那兒。拆開後，他看到一張化學系的便條紙，上面寫着：「你本學期上實驗課，未曾打破分配給你用的化學玻璃器材，特此奉還美金十元。」他實在無法相信，因為不肯定自己沒有打碎玻璃器材。重要的是，在他最需要的時候，上帝就供應金錢購買食品和日用品。除了那十元，同一天下午，還有朋友從園中拔了一大袋青菜，走了兩條街，放在他房間的走廊上。

我們不用為所需要的而憂慮，只需相信我們的天父必定會供應。

卡森（Donald Carson）博士提到認識一對夫婦在加拿大蒙特利爾（Montreal）牧會，教會位於貧窮區。有一年的聖誕節，丈夫整日忙於把收集到的食物分派給區內的窮人，回到家裏，和太太一同為當日的聖誕餐——就是僅有的一罐青豆——感謝上帝。他們所事奉的上帝自然知道他們的需要，加以供給。他們感恩後不到半小時，就接到邀請去享受一頓豐富的聖誕大餐。⁸

筆者相信這對夫婦當時並沒有為聖誕節沒有食物而憂慮，若有，他們應該記得新約出現最多的提醒：不要怕，只要信。當主耶穌降生時，天使對人所講的第一句話是：不要懼怕（路二 10）；主復活後，天使對婦女講話，第一句也是：不要害怕（太二十八 5）。

憂慮和恐懼是不信表現，我們應該學習不要怕，只要信。信心是對付憂慮和恐懼最好的妙方，就如門徒見暴風就懼怕，主對他們說：「為甚麼膽怯，你們還沒有信心嗎？」（可四40）事實上，憂慮和恐懼可以是上帝用的工具，來訓練我們更信靠祂。⁹

「信心」的相反不是「不信」或「懷疑」，乃是憂慮和恐懼；若我們增強信心，可以幫助除去憂慮和恐懼。¹⁰ 有一位牧師提到在英國一個小鎮的旅館看到壁爐上的銘文：「懼怕叩門，信心開門，門外甚麼都沒有。」¹¹ 只要我們有信心，懼怕會逃跑，不能進入我們的心房。

信上帝和信靠

上段提到我們相信上帝，就可以不憂慮和恐懼，如聖經的吩咐：不要怕，只要信。詩人在第二段經文教導我們如何相信，就可以不害怕。當時他被敵人攻擊，處境十分危險，但是他說：「我懼怕的時候要倚靠你。我倚靠上帝，我要讚美他的話。我倚靠上帝，必不懼怕，血氣之輩能把我怎麼樣呢？……我倚靠上帝，我要讚美他的話。我倚靠耶和華，我要讚美他的話。我倚靠上帝，必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？」（詩五十六3~4、10~11）詩人克服懼怕的方法，就是倚靠上帝。這特別適用於對人的懼怕，例如箴言書的作者也說：「懼怕人的，陷入網羅，唯有倚靠耶和華的必得安穩。」（箴二十九25）

倚靠上帝也是主耶穌所用的方法，祂的信靠是完全仰賴上帝的手，以祂為生命的中心、錨和倚靠。¹² 信靠上帝也是義人的特點，他不怕凶惡的信息；他心堅定，倚靠耶和華（詩一一二7），這樣自然有平安（賽二十六3）。¹³ 詩人告訴

我們：我們甚麼時候懼怕，就要倚靠上帝；當我們倚靠上帝，必不懼怕（詩五十六3~4），這是實用和有效的祕訣。

甚麼是信靠/倚靠呢？這詞的希伯來文〔*bāṭah*〕基本意思乃是「安全」，¹⁴ 以下的例子可以說明它的含義：¹⁵

一羣生物學家在阿爾卑斯山找尋奇珍異草的標本，終於在一個險峻的山谷發現一些稀有品種，可惜它所處的位置太崎嶇危險，並非這羣生物學家可以摘取。有人提議找一位當地的牧羊人代勞，憑他對這一帶地勢的認識，相信不會被地勢難倒。他們找來了一位牧童，答應如他肯幹這差事，就給他一筆錢。

牧童聽見酬金的數目，嚇了一跳，因為從沒有想到可以賺取這麼多金錢，可是他也感到那山谷實在危險，小心翼翼嘗試不同的方法爬下去，始終不得要領。後來有一位生物學家建議，用一根繩子綁着牧童的腰部，讓他爬下險峻的山谷摘取奇珍，可是他猶豫了大半天，仍然不放心讓這羣生物學家用繩子綁着他。忽然他大聲嚷：「等一等。」跟着就跑掉了，良久才返來，而且不是獨自一人，還有一位成年人同來。

牧童興高采烈地說：「你們現在可以把繩子綁在我的腰部，我父親會拿着繩子另一端。」

這就是信靠/倚靠，把自己像那繩子放在天父手裏，深信祂必定會看顧。或如耶利米所說：倚靠耶和華以耶和華為可靠的（耶十七7），¹⁶ 這樣的人，炎熱來到，並不「懼怕」……在乾旱之年毫無「掛慮」（耶十七8）。

保羅在腓立比書第四章吩咐信徒不要憂慮，跟着分享他的見證，說：「隨事隨在，我都得了祕訣。我靠着那加給我力量的，凡事都能作」（腓四12~13）；雖然這兩節經文原意並不是論及憂慮和恐懼，但是我們可以借用作為提醒：若我們靠着那加給我們力量的，必定可以面對保羅吩咐我們不

應該有的「憂慮」，重點是靠，真正和全心的信靠。

信上帝的屬性

怎樣可以信靠上帝呢？其中一個方法是藉着明白祂的屬性。聖經論及祂的屬性和作為多得不可勝數，以下幾種和祂吩咐我們不要憂慮及害怕有關：

(1) 祂關顧我們

我們在本書第一章已經詳細討論上帝這方面的屬性，主耶穌吩咐我們信靠上帝供應我們所需的日用飲食，因為祂是我們的天父，必定看顧祂的兒女（太六 30~32）。

主耶穌時代的人認為上帝是審判官，主要是刑罰人，主卻指出上帝是慈愛的「父親」，祂稱上帝為阿爸，父啊（Abba，可十四 36），而不是當時人慣用的「父親」（father）。¹⁷ 阿爸有如今日小孩子稱父為「爹地」（daddy）、「爸爸」（pappa）。主耶穌用此名稱呼父上帝，表明上帝和人親密的關係。使徒保羅也用此來勸勉羅馬的信徒不要害怕，因為他們所受的乃是兒子的心，呼叫阿爸父（羅 八 15）。

天父關顧人何等細緻，如詩人所說：「我幾次流離，你都記數。求你把我眼淚裝在你的皮袋裏，這不都記在你冊子上嗎？」（詩五十六 8）天父也安慰人，如祂對以色列人說：「唯有我是安慰你們的」（賽五十一 12）。

在德國納粹黨時代，一位女信徒被帶到集中營，離開家人及所有她愛的人，開始牢獄生涯。她靠着牆壁坐下，百感交雜：她可以再與家人相會嗎？她明天會被處決嗎？他們會怎樣對付她呢？……忽然她在磚牆上發現一塊粉質的石塊，她小心翼翼地把它刮了出來，到了晚上，掏出那石塊，把它

當筆，在毯子上畫上一個大十字架，用毛氈緊緊把身體包裹着，不久就呼呼入睡，睡得比嬰兒更甜，因為她相信天父的關顧。

(2) 祂聽我們的新禱

就如詩人一禱告，仇敵都要轉身退後（詩五十六 8~9），當祂聽見我們為自己面對的憂慮和恐懼祈禱時，祂就必應允，按祂認為對我們最好的去幫助。如何用禱告去面對憂慮和恐懼，參本書的第四章。

(3) 祂是公義的

祂說：「唯有我的公義永遠長存」（賽五十一 8），若是我們恐怕被別人排斥、欺負，甚至誣衊，應該記得上帝是公義的，必定會替我們主持公道、伸張正義。

(4) 祂是救贖主

上帝藉先知指出祂自己的身分：祂就是以色列的救贖主，就是以色列的聖者（賽四十一 14）。祂也宣告：「我的救恩直到萬代」（賽五十一 8），所以以色列人不要怕人的辱罵，也不要因人的毀謗驚惶（賽五十一 7）。有一日他們必說：「看哪，上帝是我的拯救，我要倚靠他，並不懼怕。」（賽十二 2）再者，上帝已經藉着主耶穌得勝了，我們因此可以放心（約十六 33）。¹⁸

(5) 祂是創造主

祂詰問以色列人，為甚麼他們竟怕那必死的人，怕那要變如草的世人，卻忘記鋪張諸天、立定地基、創造你的耶和華？（賽五十一 12~13）祂是創造主，這表明：第一，祂有

能力，祂既然有能力創造宇宙，我們所擔憂的怎會難倒祂呢？第二，我們這些受造物，是屬於祂的，如詩人所說：「我們是他造的，也是屬他的」（詩一〇〇3）。我們和祂相連，不用懼怕，而且因此可以將孤單轉化為歸屬感，心裏獲得莫大的平安。¹⁹

（6）祂必不丟棄屬祂的人

祂對以色列人說：「你是我從地極所領來的，從地角所召來的，且對你說：你是我的僕人，我揀選你，並不棄絕你。你不要害怕，²⁰因為我與你同在……因為我耶和華你的上帝，必攙扶你的右手，對你說：不要害怕（賽四十一9~10、13）。上帝既然必不棄絕我們，還有甚麼值得憂慮和恐懼呢？希伯來書作者也指出：因為主曾說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」所以我們可以放膽說：「主是幫助我的，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？」（來十三5~6）無疑，人可以加「害」我們，甚至殺「害」我們，²¹可是有上帝幫助，我們哪用「害」怕呢？上帝的幫助正是下一段要探討的。

信上帝幫助

詩人可以信靠上帝，除了因為祂有上述屬性勝過憂慮和恐懼，更因為祂在人有需要的時候加以幫助，如詩人所說：「我呼求的日子，我的仇敵都要轉身退後；上帝幫助我，這是我所知道的。」（詩五十六9）上帝也對以色列人說：「不要驚惶，因為我是你的上帝；我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你……我必幫助你。你這蟲雅各，和你們以色列人，不要害怕，耶和華說：我必幫助你，你的救贖主就是以色列的聖者」（賽四十一10、13~14）。事實上，

上帝自稱為「幫助以色列人的耶和華」，所以他們不用害怕（賽四十四1~2）。

亞伯拉罕有類似的經歷。²² 第三段經文記載，他因為打敗了四王聯軍後——這就是第十五章第一節的這事，害怕對方前來復仇，找他晦氣。上帝親自在異象中對他說：「亞伯蘭，你不要懼怕，我是你的盾牌，必大大的賞賜你。」（創十五2）你不要懼怕是命令式語態，但是其性質乃是鼓勵多於命令，因為上帝知道亞伯拉罕充滿了恐懼。

為甚麼亞伯拉罕不要懼怕？因為上帝是他的盾牌，必定會保護並幫助（可參詩九十一1~13，尤其是第4節：他的誠實是大小盾牌）。²³ 不但如此，上帝更會賜他很多財物，這應許勾起他另一個憂慮，就是沒有兒子；他把握機會抗議：「上帝啊，我連兒子都沒有，所有財物都要歸給我的僕人，更多的財物也沒有多大意義。」上帝後來履行祂的應許，幫助亞伯拉罕，使他不用再掛憂，可以真正不懼怕。

為甚麼我們應該效法詩人和亞伯拉罕，相信上帝必定會幫助，我們任何事都可以應付，所以不用憂慮和恐懼？因為上帝是大能的主，²⁴ 在祂沒有難成的事（創十七1，十八14；太十九26），²⁵ 一切能力都屬乎祂（詩六十二11）。有這樣的上帝幫助，還有甚麼不可以應付，以致憂慮和恐懼呢？

上文提到主耶穌稱呼憂慮者為小信的人（太六30），這稱謂在馬太福音還出現了幾次。第一次是門徒因為風浪大作而害怕，主對他們說：「你們這小信的人哪，為甚麼膽怯呢？」（太八26）第二次是上文所提過的，當時彼得在水面上行走，害怕沉下去，因而大叫：「主啊，救我！」耶穌對他說：「你這小信的人哪，為甚麼疑惑呢？」（太十四31）第三次是門徒擔心沒有帶餅，主說：「你們這小信的人，為甚麼因為沒有餅彼此議論呢？你們還不明白嗎？不記得那五

個餅分給五千人……也不記得那七個餅分給四千人……？
(太十六 8~10)

門徒上述三次小信，都和對主的能力不夠信心有關，忘記了主的「大能」，例如平靜風浪、在水面上行走、五餅和七餅可以分給五千及四千人吃飽。當他們忘記了這真理，就會信心不夠，因此膽怯、疑惑、彼此議論。

當我們相信大能的上帝會幫助我們，自然不用憂慮和恐懼，因為有祂的幫助，甚麼都可以應付，尤其是應付別人對我們的攻擊並加害，如詩人所說：「耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我性命的保障，我還懼誰呢？」(詩二十七 1)「有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？」(詩一一八 6)

不但如此，若我們對上帝有信心，也可以為上帝做很多自以為不能的事，就如門徒向主請教不能醫好那患癲癩病的小孩子的原因，說：「我們為甚麼不能趕出那鬼呢？」主回答：「是因你們的信心小。我實在告訴你們，你們若有信心像一粒芥菜種……你們沒有一件不能作的事了。」(太十七 19~20) 馬可記載那事件時，提到耶穌對小孩的父亲說：「你若能信，在信的人，凡事都能」(可九 23)，凡事應該包括我們害怕不能應付的事；我們若有信心，就可以應付。

德蘭修女有一日告訴修道院的負責人：「我有三毛錢，想為上帝辦一所孤兒院，收容有需要的兒童。」負責人回答：「三毛錢哪能夠辦孤兒院？只有三毛錢，甚麼都不會做成。」德蘭修女微笑地說：「你說得對，只有三毛錢，甚麼都做不成；不過，有上帝和我一起，加上這三毛錢，我甚麼都可以做。」²⁶

當天使加百列告訴馬利亞她要懷孕生子，她感到疑惑和害怕，於是對天使說：「我沒有出嫁，怎麼有這事呢？」(路

一 34) 天使回答：「聖靈要臨到你身上，至高者的能力要蔭庇你……因為出於上帝的話，沒有一句不帶能力的」(路一 35~37)；重點是上帝的大能。後來馬利亞尊主為大時，也同樣強調：「那有權能的為我成就了大事……他用膀臂施展大能」(路一 49~51)。有大能的上帝同在，童貞女竟然懷孕生子也不用恐懼。

有一對夫婦坐郵輪去外國旅行，途中遇到大風浪，太太十分驚惶，害怕郵輪沉沒，丈夫卻很安詳，毫不恐懼。她覺得奇怪，問道：「為甚麼你不害怕？你不怕死嗎？」丈夫微笑，忽然拿起桌上一把很銳利的餐刀，指着太太的胸膛，作勢要刺死她，她望着那利刀，卻不恐慌。丈夫問：「你不恐懼嗎？」「當然不恐懼。」「為甚麼？你不怕我用這把利刀剖開你的胸膛嗎？」「當然不怕，因為拿刀子的是你，刀子在你——而不是在別人——的手上。」

丈夫說：「這也是我不害怕風浪的原因。風浪在上帝手中，祂是大能者，掌管一切，而且祂是深愛我的天父，我怎麼需要憂慮恐懼呢？」²⁷

信上帝的話

第三段經文先記載亞伯拉罕懼怕四王聯軍前來攻打，後來得到上帝向他保證，必定會保護他，而且應許他必定有很多後代。創世記的作者跟着宣布：「亞伯蘭信耶和華，耶和華就以此為他的義」(創十五 6)。²⁸ 亞伯蘭信耶和華這句話，在此乃指他相信上帝所說的話，深信祂怎麼說，就會怎樣成就，因為祂有能力使所說的應驗。或如保羅所指出，亞伯拉罕滿心相信上帝所應許的必然成就(羅四 21)。雖然耶和華曾經應許他有很多後裔，卻遲遲未實現，但是「遲延」

(delay) 不等於「食言」(denial)。²⁹ 亞伯拉罕深信（這是滿心相信的意思），上帝的應許必然成就，必會實現，因為上帝的應許是不能改變的事實。³⁰

為甚麼亞伯拉罕能夠相信耶和華？或許與上帝用的指標（天上的星星，創十五5）有關，這也回應我們上文所提到「信上帝的屬性」第（5）段落：祂是創造主。

當我們憂慮和恐懼，要效法亞伯拉罕相信上帝的應許，例如祂應許：第一，必定供應我們所需要的（太六32~33）；第二，應許赦免我們的罪（約壹一9）；第三，聽我們的禱告（約十四14），包括我們在憂慮和恐懼中所作的禱告；第四，應許與我們同在（太二十八20）；第五，必定會再來接我們到祂那裏（約十四2~3）。

或許有時候我們會像亞伯拉罕那樣，覺得為甚麼上帝的應許遲遲未實現；讓我們記得上帝的應許遲延未到，不等於不應驗，到了指定的時間，就必實現。我們要像詩人那樣，默然倚靠耶和華，耐性等候他（詩三十七7）。

信上帝的方法

以下的一些建議，可以幫助我們對上帝更有信心：

（1）祈求

多為這事祈禱，求上帝加增我們對祂的信心。以下對話出於一位專門研究憂慮和恐懼的精神科醫生和他教會的女傳道，³¹ 有助我們明白祈求和信心的關係：

「女傳道，怎樣可以對付憂慮和恐懼？」

「盼望。」

「怎樣可以有盼望？」

「要有信心。」

「如果我沒有信心，應該怎麼辦？」

「祈禱」，她回答：「晚些就會有。」

「如果祈禱後仍然沒有，怎麼辦？」

女傳道只是微笑不語。醫生自忖：「或許她因為剛才講道已經探討過有關的問題，所以不想再回答。」他再細心一想，女傳道的微笑又似乎在說：「你有懷疑十分正常，我也有。我可以幫助你，卻不能給你解決疑問……你的疑問要用信心去面對。」

（2）相交

每日與上帝相交，愈認識祂就愈有信心。有一次，某個馬戲班負責表演行鋼線的人正在大演身手，觀眾拍掌不絕。他忽然停下來，走到擴音器前說：「你們相信我等一會可以由鋼線這邊走到那邊嗎？」全場觀眾大叫：「一定可以。」他再問：「既然你們都相信，我想請一位家長帶孩子出來，由我揹着孩子由這邊走到那邊。」全場鴉雀無聲，沒有一個人回應。忽然，有一個小女孩高聲說：「你可以揹着我由這邊走到那邊。」旁邊的記者問她：「你不怕他一時失手，把你摔下來跌死嗎？」她回答：「我不怕，因為我相信他不會失手。」記者再問：「你怎麼可以相信他不會失手呢？」她回答：「我相信他，因為他是我的父親，我從未見過他失手。」小女孩對父親有信心，因為她認識父親。

（3）讚美

我們和上帝相交時要多讚美，因為讚美可以加強對上帝

的信心，如詩人所說：「我倚靠上帝，我要讚美他的話。」（詩五十六4）我們也要為已蒙的恩感謝上帝，像詩人那樣說：「我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記他的一切恩惠。」（詩一〇三2）「讚美」是稱頌上帝的屬性和一般的作為（例如創造、救贖），「感謝」針對祂為我們個人所作的事（例如垂聽了祈禱），兩者並不相同。

有人問葛培理牧師：「我退休了，面對經濟不景氣，很憂慮將來的生活。我應該怎樣面對自己的憂慮？」葛培理牧師回答：

「退休的人很常會憂慮，因為前面有許多問題，前途不明朗；事實上，若我們只留心世界發生的事情，很容易充滿憂慮。我盼望你能夠把視野從現實環境轉向上帝，相信祂的公義和慈愛。我們無論怎樣努力，也無法看透將來；將來可能有極大的困難，可能沒有。憂慮不能改變將來，倒不如把問題拋諸腦後。我們不知道前面如何，但是主知道，祂掌管未來。祂愛我們，祂必定看顧我們，包括我們未知的將來。

我提議每當你憂慮將來，就把兩個詞記在心頭，就是『感謝』和『信靠』。你應該學習凡事感謝，感謝祂賜給你的一切。或許生活很艱苦，也當感謝上帝為你做的一切，因為沒有任何好處是我們應得的。要記得凡事要奉我們主耶穌基督的名，常常感謝父神（弗五20）。除了感謝，也要信靠上帝，信靠祂的帶領，無論現在或是將來，都相信祂必定帶領你經過。」³²

（4）行動

我們要採取行動，按祂的話去行，藉此鍛煉並加增信心。許多時候我們以為信心只是一種心態或意識，³³ 我們腦海中有信心，就是信心了。其實，信心包括行動，正如信心之父亞伯拉罕的信心乃是獻以撒的行動，如希伯來書的作者所說：「亞伯拉罕因着信，被試驗的時候，就把以撒獻上」（來十一17）；雅各也說：「亞伯拉罕把他兒子以撒獻在壇上……可見信心是與他的行為並行」（雅二21~22）。

我們信主的信心也包括了「心裏相信，口裏承認」的行動（羅十10）。承認自己是罪人（認罪）、主耶穌乃是上帝的兒子，祂在十字架上的死可以使我們罪得赦免。

又拿馬太福音第九章為例，這章三次提到信心。第一次乃是那些人用褥子擡着癱子見主耶穌，「耶穌見他們的信心，就對癱子說：『小子，放心吧！你的罪赦了。』（太九2）主所見的不是那癱子的信心，而是那些擡他的人的信心，因為他們採取了行動，把癱子擡到祂面前。第二次關乎那患了十二年血漏的婦人，主耶穌對她說：「女兒，放心，你的信救了你。」（太九22）這「信」指甚麼？就是她採取行動去摸主耶穌衣裳的縫子；她因為患病被視為不潔，摸主衣裳必須有很大的勇氣，她有信心就採取行動。第三次乃是那兩個瞎子，主耶穌問他們：「你們信我能作這事嗎？」（太九28）主這樣問他們，因為他們藉着「跟着」主和「喊叫」這兩個行動表達相信主。

當我們說自己有信心，或追求有更大的信心，最要緊的是採取行動，言語和行為配合。但是我們應該採取甚麼行動呢？就是學習亞伯拉罕獻以撒那樣，實行上帝所吩咐的；祂說甚麼，我們就做甚麼。我們順服上帝，按祂的吩咐去做，就表明對祂有信心。

另一方面，我們愈順服祂、憑信心履行祂的吩咐，信心也會愈增加。有傳道人向筆者提到以下的事：

有位從大陸前往美國紐約留學的青年，本來在貧窮的農村長大，家人為了供應他赴美國讀書，變賣了所有的貴重物品，又向親友舉債，才籌足第一年的學費。家人都盼望他早日學成歸國，一方面可以償還所欠下的大筆款項，另一方面也可以光宗耀祖。他在紐約偶然接觸到福音，還信了主。他週末在餐館工作，賺錢交學費——帶去的錢早已用光——不能去教會參加崇拜。傳道人對他說：「你應該辭掉餐館的工作，星期日去教會參加崇拜。」他答道：「如果我辭工，哪裏有錢交學費？交不出學費，就要退學；退學就會被移民局驅逐出境、送回中國。送回中國，我有甚麼面目見家人，及償還債務？」傳道人說：「你回去祈禱求上帝幫助你。若覺得祂吩咐你星期日參加崇拜，你要聽從。祂或者會藉着其他方法供應你的需要，為你預備學費。假如祂不為你預備學費，但是你知道這是祂吩咐你做的事，你要相信祂會照顧你。倘若你因為交不出學費被遣返中國，你也要順服。」那留學生經過一輪掙扎，終於對傳道人說：「我覺得上帝吩咐我參加崇拜，我決定辭工。我相信祂會用其他方法供應我；若不然，我也願意因此被遣返中國。」³⁴

真正的信心不但是在任何境況下仍然相信，而且是按照上帝的話去行（採取應有的行動），不在乎後果是否對自己「有利」。³⁵若我們願意這樣做，信心自然會加增。

有一首我們很熟悉的詩歌指出：因祂活着，我能面對明天；因祂活着，不再懼怕。為甚麼我們可以無懼地面對明天？因為我們所信的上帝永遠活着，祂是大能的主，必定可以幫助我們應付隨明天而來的憂慮和恐懼。另一首詩歌也提到主是能夠的，祂能夠帶領我們走完人生的旅程；當祂在世上，

醫治那傷心者，使被擄者得釋放，叫跛腳的可以再次行走，瞎眼的得看見。祂是大能者，我們可以放心信靠。

以下是一位美國姊妹在英文《抉擇》月刊分享的見證，³⁶有助我們明白怎樣信靠上帝。

三年前，醫生告訴我要立刻接受心臟手術，這個消息像晴天霹靂；一向過着安定的生活，忽然感到徬徨無助。丈夫得知這消息後，冷靜地安慰我，可是告訴雙親要接受心臟手術不是一件容易的事。我的大哥在1982年死於癌症，當時他只得三十五歲；弟弟在1994年腦部患上嚴重的疾病，當時他四十一歲；如今四十七歲的我，要動開心手術，對兩個老人家來說，經常為了兒女的健康而憂心忡忡，實在難為了他們。

我硬着頭皮致電雙親，電話的鈴聲響起，我的心卜卜在跳，等待他們接聽之際，我的視線忽然落在一張印畫上，畫上印有一行字：「當專心倚靠耶和華。」這是很喜歡的一節金句，可是此時此刻的心情離開聖經的真理還遠。母親終於接聽電話，她接受這個壞消息比我想像中容易，電話傳來親切的關懷，還有是上帝信實的提醒。

患病的時間有許多自我反省的機會，深深地省察到不但我的心臟需要醫治，我的信心也是如此。倘若手術失敗，我可否仍然信靠祂？這幾年來上帝不斷挑戰我的信心，此刻祂彷彿對我說：「琦，妳信我嗎？」我的回答是：「信，但是……」我心底裏有一恐懼：我怕與幼小女兒安琪從此永別。有一個故事是我小時看過的，此際出現在腦海中。故事中的

主人翁叫小美，很喜歡看傳記，仰慕一些殉道者為信仰壯烈犧牲。她懷疑長大後是否可以像他們一樣為主犧牲。當她把這思想告訴了父親，父親對她說：「當你要坐火車到外地去，我甚麼時候給你錢買車票？是三個星期前嗎？」「三星期？不，大概是上車前罷！」她答道。「天上的父親也是一樣，祂知道我們的需要，就按時供給我們。今天你不用為主犧牲，可是有一天你要為祂獻上一切，甚至生命，上帝就在適合的時候，賜給你力量，不會遲也不會早呢！」小美的故事給我很大的幫助。日子在我身邊溜走，心裏有很大的掙扎，情緒變化很大，百般交雜的心情交織在心頭，憂慮、害怕、恐慌、平安，然後又再憂慮、害怕、恐慌、平安……手術前一天，十一歲的女兒安琪憂心忡忡地問我：「媽，你會死去嗎？」「嗯，可能會的！」我鼓起勇氣說：「但是我不期望這可能發生在我身上，可是這是一個很大的手術，甚麼危險也可能發生，安琪！要相信上帝的智慧，假若祂讓這事情發生，祂會看顧你和父親的，放心吧！」

1996年一個星期四早上，離開醫院房間到手術室前，我擁着安琪，對她說：「安琪，上帝會看顧一切的！」我被推到手術室去，然後被移到手術臺上。有一種難以言喻的平安在心中湧上來，比任何藥物更能夠幫助我，我感到有許多人在禱告，這些祈禱真實得像伸手就找着一樣。上帝的恩典把我覆蓋着，生平從來沒有感到主如此看顧着。我心裏默默地禱告：「主啊！無論你祢我活着，或是讓我回到祢懷裏，我把心歸祢。」長久的信心問題在此刻得着解決。

這是三年前的事了，我的心瓣已經修補好，經過長時期的康復，挨過重病後的體力比以前好得多了；不但是我的心瓣修補好，還重復失去了的信心，我學會了全心全意地信靠主。

萬有都是本於他，倚靠他，歸於他，願榮耀歸給他，直到永遠，阿們（羅十一36）。當我們懼怕的時候，應該像詩人立志，³⁷說：我倚靠上帝（詩五十六4）。

反省

- (1) 請舉出三個例子，指出「表面所懼怕的」和「實際的恐懼」不同，而「實際的恐懼」又和「不能應付」有關。
- (2) 為甚麼主耶穌稱憂慮和恐懼者為小信的人？這句話暗示應付憂慮和恐懼應該採用甚麼方法？
- (3) 詩人提到耶和華是他的亮光，他的拯救，所以他誰也不怕（詩二十七1），後來又說：「我父母離棄我，耶和華必收留我」（詩二十七10），這兩節經文有沒有關聯呢？
- (4) 你有沒有經歷過天父供應你的需要？若有，請分享；若沒有，可分享你知道其他人的經歷。
- (5) 請列出三處提到不要怕，只要信的經文。
- (6) 請分享你認為「信靠上帝」是甚麼意思。
- (7) 上帝哪一種屬性或祂在歷史所做過哪一件事，最能夠幫助你信靠祂？
- (8) 怎樣可以應用上帝藉以賽亞對以色列人所宣告的話：你們不要害怕，耶和華說：我必幫助你（賽四十一14）？怎樣可以用上帝答應幫助我們這事實，去處理憂慮和恐懼？
- (9) 我們應該如何用「在上帝沒有難成的事」（創十七1，十八14；太十九26）這句話去面對憂慮和恐懼？
- (10) 詩人說：「上帝是我心裏的力量，又是我的福分，直到永遠。」（詩七十三26）怎樣可以應用這節經文去幫助面對憂慮和恐懼？
- (11) 請列舉四個你衷心相信的「應許」。

- (12) 你同意「愈認識上帝就愈容易信靠祂」嗎？若同意，你有甚麼計畫追求更認識上帝呢？
- (13) 你會如何加強對上帝的信心，藉此幫助減少憂慮和恐懼？

附註

- 1 可參 Jeffers, pp. 13~18, 這本書的名字是：*Feel the Fear and Do It Anyway*，重點就是人要訓練自己相信有力量面對任何事情，藉此減少憂慮和恐懼，這本書十分暢銷，反映出不少人同意作者的觀點。也有作者指出憂慮乃因為害怕失去了控制，不能應付不能掌握的事物；A. O'Shea "Anxiety: A Personal Discernment," in *Essentials for Chaplains*, eds. S. E. Cheston, and R. J. Wicks (Mahwah: Paulist, 1993), p. 94.
- 2 Quigley and Shroyer, p. 66.
- 3 H. N. Wright, *Winning over Your Emotions* (Eugene: Harvest House, 1998), p. 15.
- 4 L. M. Perry and C. M. Sell, *Speaking to Life's Problems* (Chicago: Moody, 1983), p. 75.
- 5 相信上帝也是對付突如其來的苦難的有效方法，可參 G. Carney and W. Long, *Trusting God Again* (Downers Grove: IVP, 1995), pp. 17~31.
- 6 有作者認為兩個例子應該指飛鳥和百合花；蘇穎睿：*《情緒逼人來》*（香港，學生福音團契出版社，1995），100頁。這觀點基於野草可以包括或等同百合花；D. Hill, *The Gospel of Matthew*, NCBC (Grand Rapids: Eerdmans, 1981), p. 145.
- 7 哈若·亞道夫、彭戴為著，程長泰譯：*《身心健康的秘訣》*（臺北，大光書房出版部，1987），69~70頁。
- 8 這見證記載於 D. A. Carson, *The Sermon on the Mount* (Grand Rapids: Baker, 1982), pp. 93~94.
- 9 J. S. Holden, "The Clouds in Our Lives," *Decision* (February 1998), p. 27.
- 10 Perry and Sell, *Speaking to Life's Problems*, pp. 162~164.
- 11 J. Claypool, *The Light within You* (Waco: Word, 1983), p. 103.
- 12 M. J. Borg, *Jesus: A New Vision* (S.F.: HarperSanFrancisco, 1987), pp. 97, 111.
- 13 以賽亞還指出人當倚靠耶和華直到永遠，因為耶和華是永久的磐石（賽二十六4）。
- 14 CHALOT, p. 37.
- 15 這故事類似卻不同的版本，可參鄭炳釗：*《創世記（卷二）》*，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1998），292頁。
- 16 倚靠在此指「信服」上帝；唐佑之：*《耶利米書（卷上）》*，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1992），353頁。「信服」和「信心」的關係，參下文「信上帝的方法」（4）。
- 17 E. D. Howard, *Centered in God* (Minneapolis: Augsburg, 1995), p. 3.
- 18 J. Powell, *Through Seasons of the Heart* (Allen: Tabor, 1987), p. 72.
- 19 O'Shea, "Anxiety: A Personal Discernment," p. 98.
- 20 不要害怕是賽四十~五十五章經常出現的救恩神諭（salvation oracle）的開場白，這句話也是當時祭司用來安慰祈禱者的；C. Westermann, *Isaiah*

- 40-66, OTL, trans. D. M. G. Stalker (London: SCM, 1969), p. 11. 或許不要害怕和戰爭有關；H. M. Dion, "The Patriarchal Traditions and the Literary Form of the 'Oracle of Salvation'," *Catholic Biblical Quarterly* 29 (1967), p. 206.
- 21 馮蔭坤：*《希伯來書（卷下）》*，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1995），436~437頁。
- 22 若要明白記載亞伯拉罕這經歷的第四段經文，可參鄭炳釗：*《創世記（卷二）》*，247~262頁。
- 23 英國著名的講道家 John Henry Jowett (1864~1923) 曾經以這段經文講了一篇講章，強調上帝的翅膀是人的避難所；J. H. Jowett, "Under His Wings," in *CSOF*, pp. 113~117.
- 24 為甚麼我們不說「神是無所不能」？可參鄭炳釗：*《創世記（卷二）》*，407~411頁。
- 25 這句話要小心解釋；如何理解並應用，可參鄭炳釗：*《創世記（卷二）》*，446~448頁。
- 26 R. Schuller, *Living Positively One Day at a Time* (N.J.: Fleming H. Revell, 1986), p. 15.
- 27 以上改譯自C. H. Spurgeon, "Fearing and Trusting-Trustful and Not Fearing," in *CSOF*, p. 20.
- 28 有關這節重要經文的詮釋，參鄭炳釗：*《創世記（卷二）》*，258~262頁。
- 29 J. Baldwin, *The Message of Genesis 12-50*, BST (Leicester: IVP, 1986), p. 51.
- 30 馮蔭坤：*《羅馬書註釋（卷壹）》*（臺北，校園書房出版社，1997），640~641頁。作者而且指出，「亞伯拉罕的信心是繫於神、神的應許、神的信實和能力」。
- 31 Hallowell, pp. 276~277. 該女傳道名叫 Louise Conant.
- 32 B. Graham, *Answers to Life's Problems* (Dallas: Word, 1988), p. 224.
- 33 十六世紀一位屬靈偉人十架的約翰指出：我們若要變得更清心，就必須除去靈性一些障礙，包括過度倚靠知識和觀念、擁有、安全。怎樣可以不倚靠知識？就是通過信心；R. Rolheiser, *The Shattered Lantern* (N.Y.: Crossroad, 1995), pp. 77~81; L. Doohan, *The Contemporary Challenge of John of the Cross* (Washington: ICS Publications, 1995), pp. 73~76.
- 34 這也是但以理三友的信心，因為相信上帝，寧死也不肯跪拜尼布甲尼撒所立的金像。他們相信上帝可以救他們出火坑；「即或不然」（但三18），也不會因此妥協。
- 35 "Faith is not only to believe in spite of circumstances, but also to obey God's command in spite of the consequences."
- 36 K. Stringer, "With All My Heart," *Decision* (February 1999), p. 14.
- 37 有作者指出，我倚靠上帝乃是一種立志、決定；A. Maclaren, "Fear and Faith," in *CSOF*, pp. 132~133.

改變思想
樂觀無憂

引言

近代心理學認同箴言書的作者很早以前的觀察：他心怎樣思量，他為人就是怎樣（箴二十三7），我們的思量影響為人；¹詩人對上帝祈禱：「我思想我所行的道，就轉步歸向你的法度」（詩一一九59），行動尾隨思想。思想也會影響情緒，就如兩個人同日獲升職，一個對自己說：「從今以後，我有更好的機會發揮才幹，也多得一些錢養家，真開心！」另一個卻說：「由今日開始，我責任加重，人事問題也增多，我感到十分痛苦，為甚麼生命這麼多不如意事呢？」不同的思想不但影響他們的情緒，也會影響他們日後工作的表現。

詹姆士·艾倫明白思想如何影響人各方面，所以他說：「當我們改變對事物和其他人的看法時，事物和其他人對我們來說就會發生改變……能產生變化的力量存在於我們心裏，也就是我們自己……我們所能得到的，就是自己的思想之直

接結果。有了奮發向上的思想，我們才能興起、征服，有所成就，若不能積極地思想，就永遠衰弱、愁苦。」²

改變思想可以改變情緒、態度、行動。³就如有人下班後駕車回家，因為前面那部車子駛得很慢而生氣，可以對自己說：「那司機一定是剛拿到執照。」或把思想轉移到其他事，例如想到回家後可以和妻子談心，又享受可口的晚餐，則不再生氣，甚至面露笑容。

改變思想可以幫助我們改變憂慮和恐懼，⁴因為憂慮和恐懼本是思想錯誤所導致的，⁵就如母親擔心女兒讀書不成，必定會變壞而且永不會成功，輔導員問她：「是不是所有成功的人讀書都很棒？你認識的人中，是不是讀書不成都走上歧途？」這樣的提問幫助她改變了思想，發覺讀書不成的後果不如想像那樣惡劣，她想像的也不一定會發生。

再舉一例，有些人很擔心失去健康、財富、工作，因為他們思想錯誤，以為所擁有的這一切是理所當然的，永遠屬於他們。⁶若他們改變思想，知道：第一，自己只是管家，能夠像約伯那樣說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華」（伯一21）。第二，他們和所擁有的並不是「合為一體」，所擁有的只是名副其實的「身外物」，就如失去了金錢並不令他們失去了價值。思想若能夠有這兩方面的改變，就不用這樣擔心失去所擁有的東西。

總括來說，憂慮和恐懼常常源於兩方面的思想錯誤：第一，誇大所面對的危險；第二，輕看或忽視自己的能力和其他的資源（參本書第二章）。我們處理憂慮和恐懼，不能忘記校正思想；這也是為甚麼用認知治療法（Cognitive Therapy）處理憂慮和恐懼這樣有效。⁸

有作家提到年幼時祖母對她說：「若遇到不開心的事，

不要埋怨，應該用兩個方法面對：第一，嘗試改變不滿和不喜歡的事；第二，若不能改變那事，則改變你的思想。」⁹這兩個方法同樣適用於處理憂慮和恐懼，本章集中在第二個方法。

經文

（1）²⁵過了四十天，他們窺探那地才回來。²⁶到了巴蘭曠野的加低斯，見摩西、亞倫並以色列的全會眾，回報摩西、亞倫並全會眾，又把那地的果子給他們看；²⁷又告訴摩西說：「我們到了你所打發我們去的那地，果然是流奶與蜜之地，這就是那地的果子。²⁸然而住那地的民強壯，城邑也堅固寬大，並且我們在那裏看見了亞衲族的人；²⁹亞瑪力人住在南地，赫人、耶布斯人、亞摩利人住在山地，迦南人住在海邊，並約但河旁。」³⁰迦勒在摩西面前安撫百姓，說：「我們立刻上去得那地吧！我們足能得勝。」³¹但那些和他同去的人說：「我們不能上去攻擊那民，因為他們比我們強壯。」³²探子中有人論到所窺探之地，向以色列人報惡信，說：「我們所窺探經過之地，是吞吃居民之地。我們在那裏所看見的人民，都身量高大。³³我們在那裏看見亞衲族人，就是偉人，他們是偉人的後裔。據我們看自己，就如蚱蜢一樣，據他們看我們也是如此。」……⁶窺探地的人中，嫩的兒子約書亞和耶孚尼的兒子迦勒，撕裂衣服，⁷對以色列全會眾說：「我們所窺探經過之地，是極美之地。⁸耶和華若喜悅我們，就必將我們領進那地，把地賜給我們；那地原是流奶與蜜之地。⁹但你們不可背叛耶和華，

也不要怕那地的居民，因為他們是我們的食物，並且蔭庇他們的已經離開他們。有耶和華與我們同在，不要怕他們。」（民十三 25~十四 9）

（2）²⁴於是他們起身上山地去，到以實各谷窺探那地……²⁶你們卻不肯上去，竟違背了耶和華你們上帝的命令，²⁷在帳棚內發怨言說：「耶和華因為恨我們，所以將我們從埃及地領出來，要交在亞摩利人手中，除滅我們。」……²⁹我就對你們說：「不要驚恐，也不要怕他們，³⁰在你們前面行的耶和華你們的上帝，必為你們爭戰，正如他在埃及和曠野，在你們眼前所行的一樣。」（申一 24~30）

（3）²²耶穌又對門徒說：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，為身體憂慮穿甚麼，²³因為生命勝於飲食，身體勝於衣裳……³¹你們只要求他的國，這些東西就必加給你們了。」（路十二 22~23、31）

（4）³⁸他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個女人名叫馬大，接他到自己家裏。³⁹她有一個妹子名叫馬利亞，在耶穌腳前坐着聽他的道。⁴⁰馬大伺候的事多，心裏忙亂，就進前來說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」⁴¹耶穌回答說：「馬大，馬大，你為許多的事思慮煩擾，⁴²但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」（路十 38~42）

（5）⁶應當一無掛慮……⁸弟兄們，我還有未盡的話。凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，

這些事你們都要思念。（腓四 6~8）

從消極到積極

第一和第二段經文都論及同一件事，當時以色列人在巴蘭的曠野紮營，打發十二個探子去偵察迦南地。他們聽完探子的報告，就驚恐……怕（申一 29），甚至說：「我們的心消化」（申一 28），可見他們何等恐懼。為甚麼有此現象？

因為十二個探子中有十個思想消極，只強調「負面」，留心他們所說的話：「然而住那地的民強壯，城邑也堅固寬大，並且我們在那裏看見了亞納族的人……。」……「我們不能上去攻擊那民，因為他們比我們強壯。」……「我們所窺探經過之地，是吞吃居民之地。我們在那裏所看見的人民，都身量高大。我們在那裏看見亞納族人，就是偉人，他們是偉人的後裔。據我們看自己，就如蚱蜢一樣，據他們看我們也是如此。」（民十三 28、31、32~33）

他們所見的是：第一，迦南地城邑堅固，很難攻破。第二，當地居民比以色列人強壯高大，以色列人在該地的亞納族人面前只像蚱蜢那樣細小。第三，當地的人會把以色列人吞吃。第四，當他們懼怕時，就從負面的觀點去看上帝，甚至說：「耶和華因為恨我們，所以將我們從埃及地領出來，要交在亞摩利人手中，除滅我們。」（申一 27）

探子的觀點類似蚱蜢望巨人，結果是怕得要命，而且因此懷疑上帝的愛，怕上加怕。

另一方面，迦勒和約書亞卻不把自己當作蚱蜢，或把對方當作巨人；他們兩個思想積極，所見的不只是負面的因素，還有正面的，如迦勒所說：「我們立刻上去得那地吧！我們足能得勝。」（民十三 30）又如他們同聲說：「我們所窺探

經過之地，是極美之地。耶和華若喜悅我們，就必將我們領進那地，把地賜給我們；那地原是流奶與蜜之地。但你們不可背叛耶和華，也不要怕那地的居民，因為他們是我們的食物，並且蔭庇他們的已經離開他們。有耶和華與我們同在，不要怕他們。」（民十四7~9）

他們看見的是：第一，耶和華將領以色列人進入迦南；第二，耶和華會與他們同在；第三，迦南人將成為以色列人的食物。

第二段經文是摩西對以色列人的話，他同樣思想積極，不會只從消極的觀點看事物。他看到的是：上帝必定會幫助以色列人對抗迦南人，就如祂從前所作的，正如祂在埃及和曠野在以色列人眼前所作的一樣（申一30）。

迦勒、約書亞、摩西思想積極，從正面的角度面對問題，得出的結論和其他十個探子迥然不同。他們三個鼓勵以色列人去面對所懼怕的迦南人，佔取迦南地。

人的憂慮和恐懼有兩方面：一是消極的預測，二是消極的評價。比方我們憂慮一個所敬佩的人不喜歡我們，這是消極的預測；當我們擔心若那人不喜歡我們，就令我們受不了，這是消極的評價。¹⁰若我們改變思想，相信所敬佩的人會喜歡我們，又明白了萬一那人不喜歡我們，也並不是大不了的事，就減少了憂慮和恐懼。

以下一些例子印證改變了思想就可以減少憂慮和恐懼。

（1）一空瓶子棄置在路的中央，阿珍險些兒踩上，她於是開始擔心，覺得有人故意把瓶子放在那裏謀害她。她害怕這些事會重演，因此憂慮，每次到街上都心驚膽戰。

她的思想太個人化，沒想到這是偶然發生的事。若是她改變思想，不從消極去看所經歷的，只說：「這瓶子丟在這裏，一定是某人趕時間，來不及把它放在垃圾箱，這根本與

我無關。」這樣，她就可以除去憂慮和恐懼。

（2）兒子做了一件錯事，父親就憂慮兒子長大後會犯更大的錯，甚至惹上官非。

這是以偏概全的消極思想，他可以對自己說：「我這個兒子一向聽話，這次犯錯只是一時不慎，必定不會重犯；而且，他也會從這次錯誤中汲取教訓，長大後會更有前途。」

（3）有傳道人因為曾經有兩位會友指出他講道太學術性，所以每次講道前都掛心許多人不喜歡自己講道。

這也是以偏概全的錯誤思想，他必須明白這想法不對，然後加以改正。當他記得這兩個會友的意見並不代表其他會友，只不過他們兩位習慣想到甚麼就講出來，而其他喜歡聽他講道的會友屬於沉默的大多數，他就改變了思想，憂慮也會減輕。

（4）學生收到了測驗成績，五十條題目中錯了五條，於是開始掛心下次會否答錯更多，結果，考試不合格，也不可能完成中學課程。

這是消極的思想，只見自己做錯了的五條，忘記了答對的四十五條。

（5）丈夫為小事與太太意見不合而生口角，他感到大禍將臨，害怕太太會離開他，每次太太下班遲歸，他就恐懼，以為她不會回來。

他這樣思想，誇大了事情的嚴重性；這也是消極思想的一種。

麥陳永萱女士曾經分享以下的經歷，可以說明思想積極如何有助減少憂慮和恐懼。

她指出自己是懦弱、內向的人，常常說：「不能。」但是丈夫麥希真牧師卻是積極思想的專家，是個快樂人，或許受了父親的影響。她提到嫁進麥家後，有一天，大伯遲遲未

歸，也沒有打電話回家。晚飯從六點等到八點，她的心愈來愈沉重，自忖：「會不會遇上車禍？會不會遭打劫？會不會半路暈倒？……」就在這時，她老爺吩咐說：「吃飯了，今天想必他有高興的事，下班與同事一同去吃飯，忘記了打電話回來了。」她突然發現，同是未知的事，可以往悲觀處想，也可以往樂觀處想。她以後做人積極多了，快樂多了，所以她說：「我要謝謝姓麥的！」¹¹

另外，有些基督徒經常憂戚不安，也源於對上帝有錯誤的觀念和消極的思想。¹² 例如：害怕上帝不饒恕自己過去所犯的嚴重過錯；擔心上帝不會用自己，因為曾經犯了錯，是一個很軟弱的人；倘若不參與事奉，上帝就不再愛自己；倘若熱心事奉和努力傳福音，撒但必會來攻擊；掛心自己不能到天堂，因為覺得行事為人不夠完全，不像天父那樣完全。¹³ 要處理這些消極思想所帶來的憂慮，必須好好地研讀聖經，對上帝有正確的認識，然後校正自己的思想；¹⁴ 思想改變，憂慮就能夠一掃而空。

許多人都會同意，思想積極樂觀有助面對憂慮和恐懼，問題是：如何可以有這樣的思想？篇幅不容許筆者提出詳細的方法，¹⁵ 只能指出，要有積極的思想必須：第一，自己立志有這樣的思想。第二，願意付出代價去保持這樣的思想，例如每日提醒自己、聆聽鼓勵和積極的信息、每日都留意自己的思想，發覺思想消極，就改變。第三，和積極的人在一起，彼此支持。

從擔心到放心

十個探子稱迦南地為「吞吃居民之地」，擔心以色列人會給當地居民吞吃了。他們所擔心的並沒有發生。

這是我們應該記得的原則，所擔心的不一定發生。

兩位精神科專科醫生指出，我們所憂慮和恐懼的事，有95%並沒有或不會發生，¹⁶ 有作者認為所擔心的事99%根本就不會發生，¹⁷ 另有心理學家卻覺得90%不會發生。¹⁸ 總括來說，我們所憂慮的事超過90%是不會發生的。若我們坐下來想想最近曾經憂慮和恐懼的事情，就發覺大多數的事情並沒有按所擔心的那樣發生。

可惜，我們很容易有「如果」的思想，像：如果飛機遇上意外、如果考試不合格、如果患上癌症……這些絕大多數不會發生的「如果」，令我們活在憂慮和恐懼中。我們不應該為空想出來的問題而煩惱，應該投入工作，儘量發揮潛力；若減少了「如果」，憂慮就很快溜走。

以下張太太的經歷可以說明我們應該如何減少憂慮和恐懼那些多數不發生的事，由擔心變成放心。

我從小就愛作白日夢，是一個富想像力的人；我最大的弱點是經常憂慮和恐懼。童年的時候，暴風雨一來，我怕被閃電打死。在學校裏，我擔心男同學阿華剪了我的辮子。長大了，我害怕自己找不着好的工作，嫁不出去，或不能懷孕……我成年後的憂慮和恐懼與年少時同樣荒謬：丈夫下班遲遲未回來，我就怕他遇上意外；出外旅行坐飛機，怕遇上空難；怕回家後發覺屋子被燒；買東西或在酒樓吃東西，我也愁得要命，擔心自己把電熨斗放在燙衣板上，或者忘記了關上煤氣煮食爐……我常常會因為憂慮和恐懼弄得冷汗直冒，衝出商店，飛奔回家。

我和張先生戀愛至結合，生活總算美滿。他是一個電腦程式員，為人很平和，事事都加以分析，似乎從來沒有為任何事情憂慮過。每次我緊張或擔慮的時候，他就會對我說：「不要慌，讓我們好好的想一想，你到底真的在擔心甚麼呢？」

讓我們看一看平均率，看看這事情是不是有可能會發生。」

有一個晚上，我們駕車到郊外去，回家的途中，遇上傾盆大雨，車子不受控制。我想車子一定會滑到路邊的溝裏去，丈夫卻不停地對我說：「我現在駕駛的速度很慢，不會出事。即使車子滑進溝裏，根據平均率，我們也不會受傷。」他的鎮定和信心使我平靜下來。

一年夏天，我們到聖地旅行。一個晚上，全團興致勃勃地登上西奈山看日出。我們零晨二時出發，一行數十人坐駱駝上山。到了半山，我聽見有人大叫：「這些駱駝真厲害，晚上看不見東西，卻能夠在這些迂迴曲折的路上走。」我嚇壞了，西奈山的山勢這麼險峻，萬一駱駝失足，我就葬身於山谷之下，這次九死一生。幸好丈夫不停地說着：「不要緊，我們有好幾個嚮導，帶着駱駝走，他們在這些山地裏走了五十年了，這些駱駝每晚都是走同樣的路，沒有聽過有甚麼意外，根據平均率來看，不會有甚麼問題，所以不要緊張。」

日子一年年的過去，我漸漸的發現所擔心的事情裏，絕大多數都不會發生，我由擔心變得安心。丈夫經常提醒我，只要記得所掛心的事九成以上不發生，我的憂慮和恐懼也可以減少九成。

陳先生覺得自己是世界上最多擔憂的人，因為：第一，最近經濟不景氣，公司的營業額大跌，他害怕會被辭退。第二，父親近來常常覺得自己很疲倦，陳先生擔心父親心臟病會復發，猝然死去。第三，母親記憶愈來愈差，不知是否患了老人痴呆症。第四，兒子在美國讀大學，他憂慮兒子駕車時有交通意外，不死亡也會重傷。第五，女兒近日比較晚回家，而且一抵家門就倒頭大睡；每次問她為甚麼晚回家，她都支吾以對，又說：「爹爹，遲些你就知道真相。」他憂心

女兒誤交損友，每日放學後都去跳舞玩樂，才會這麼疲倦。第六，他發覺自己近日常常失眠，精神恍惚，所以懷疑自己精神有問題，甚至患了精神病。

一天下午，他為這六大憂慮而發愁，忽然心血來潮，決定把這些憂慮寫下來，放在抽屜裏。跟着他採取「放下」的態度，因為覺得實在無法解決這些以為都值得憂慮和恐懼的事情。他甚麼都不理，每日努力工作，不容自己有時間和精力去憂慮。十八個月以後，他整理文件時，湊巧看到所寫下的六大憂慮，他看完一遍後，有很大的啟發，就是他十八個月前極憂心的六項困難，都不如想像那樣發生。

第一，他服務的公司並沒有裁員，他不但沒有失業，而且升職。第二，父親那一段日子時常覺得疲倦，原來是營養不足，改變了飲食的習慣後，就精神奕奕。第三，母親記憶愈來愈差，只不過是因為年紀大，又因為手術後精神比較差，並不是患了老人痴呆症。第四，在美國讀大學的兒子一次交通意外都沒有發生過，他的憂慮只是杞人憂天。第五，女兒那一陣子參加了學校的啦啦隊，放學後練習，所以一抵家門就倒頭大睡，直到女兒邀請他去看學校球賽，他才知道真相。第六，他常常失眠，精神又恍惚，只因為憂慮太多，完全不是精神有問題。陳先生讀完紙上所寫的六項憂慮，忍不住說：「我十八個月前所擔心的事，原來是完全不會發生的，為甚麼要掛心呢？」

李伯伯是人所皆知的「擔心大王」，甚麼事都憂慮。有人問他：「李伯伯，你這樣整天憂心忡忡，對你有甚麼益處呢？」「年輕人，我吃的鹽比你吃的米多，憂心當然有益處，起碼我所擔心的事從來沒有發生。」不少人像李伯伯一樣，以為「擔心是一種預防」，只要我預先想像最壞的情況，它

就不會發生；這樣把憂慮當作護身符、為擔憂而擔憂，實在是有害無益。¹⁹

以上三位的經驗都提醒我們，當自己擔心時，要問：「從我以前的經驗來看，再根據平均律，我現在憂慮和恐懼的事，可能發生的機會有多少？」最好是把所憂慮和恐懼的寫下來，再分析其發生的可能性。²⁰若這樣做，會發覺所擔心的事很少發生，就應該因此放心。

從個人到上帝國

第三段經文記錄了主耶穌登山寶訓的話：「你們只要求他的國，這些東西就必加給你們了」（路十二31）；這是減少憂慮很有效的方法，就是把思想由自己身上轉到上帝的國；馬太福音加上了上帝的義（太六33）。求上帝的國即渴望有分於上帝的國度，²¹並且等候上帝國的最終實現，為此而努力。求上帝的義指因為順服上帝的旨意而有的公義表現，²²這種義行也是上帝的賜予。²³

我們怎樣可以實踐「求上帝的國和求上帝的義」這吩咐，因此減少憂慮和恐懼呢？就是：第一，關心和上帝國度有關的事工，例如教會、傳福音的機構、差會。²⁴第二，做事令上帝開心，例如傳福音、愛上帝愛人。

筆者有這樣的經歷，每次前往醫院探望患病的會友時，無論自己有多少憂慮和恐懼，都會一掃而空；離開醫院時，自己所掛心的似乎已忘掉了。筆者知道這感覺並不是因為看見那些會友痛苦，所以覺得自己比他們幸運，明白了自己憂慮和恐懼的事實在微不足道。

筆者相信，探病有助減輕憂慮和恐懼，乃因不把注意力

放在自己身上，而去關懷病中的會友，所以能夠放下自己所掛心的事。讓我們記得，一個落在憂慮和恐懼的人，很容易變得自我中心。

以色列國有兩個海。一個是加利利海，裏頭有魚，岸上有常青的樹木；耶穌在世時經常在這海附近工作。另一個是死海，這裏見不到魚的跳躍，水也鹹得不能喝。這兩個海相距如此近，分別卻如此大，到底是甚麼緣故呢？因為加利利海從北端接受了多少約但河水，就從南端流出多少；受與施同時進行。死海卻只接受而沒有流出，約但河流來的每一滴，它都抓住不流出。²⁵

若我們只受不施，只求人關心，卻不關心別人，就會像死海那樣，在死胡同裏打轉，憂慮和恐懼也不易解決。反之，如果我們像加利利海那樣願意施予，又肯關心別人，我們的憂慮和恐懼也會有出口。

或許這也是為甚麼近日不少人建議教會應該多些思想如何擴展上帝國，而且採取實際行動傳福音、參予社會。當弟兄姊妹集中注意力在這些事上，自會把個人問題或恩怨放開。

我們憂慮和恐懼，其中一個原因是過分緊張自己、自我中心，當我們把焦點由微小的我轉到偉大上帝的國度，以及旁邊的人羣，憂慮和恐懼自然減少。²⁶

蘇劉君玉博士提到有一次受邀請去講道，臨去前忐忑不安，非常憂慮，腦海裏想着如果講得好，別人會怎樣讚賞；若講得不好，就會丟臉。當她在上帝面前安靜下來，講不講道不是要榮耀自己，乃要榮耀上帝，心裏就漸漸感到平安，不再掛慮。²⁷

1993年2月26日，安娜·鐵索里羅女士帶着幼稚園的小朋友到紐約市的世貿中心。恐怖分子當天在那裏放置炸彈，把整棟大樓炸毀。安娜和那些可愛的小朋友陷在又熱又冒煙、

四周黑暗的三十層升降機裏，困了五個小時。安娜本身患有畏困症，困在電梯令她驚慌萬分，但是她克制了恐慌，因為心裏只有一個念頭，就是要照顧小朋友，不能讓他們心慌。當她的思想集中於幫助小朋友脫離困境，就忘記了自己的恐懼。²⁸

我們不必等到自己毫無懼怕時，才能夠幫助別人。即使在我們怕得要死時，還可以握着別人的手；即使我們全身都嚇壞了，也仍舊可以拿起電話，安慰遠方需要安慰的人。當我們關心別人的同時，我們也在進行「自我療傷」。²⁹

從次要到重要

主在登山寶訓還提到生命勝於飲食，身體勝於衣裳（路十二23）。這是另一個對付憂慮的好方法，就是不要只關心那些次要的（如飲食和衣裳），反而集中在更重要的事上（如生命和身體）。³⁰許多時候我們被芝麻綠豆、雞毛蒜皮的小事小問題困住，不斷在這些問題上打圈子，憂慮和恐懼也因此加增；倘若我們把焦點放在重要的事上，就不會花時間去憂慮和恐懼次要的事。

我們要關注那些重要的，例如上帝的國和祂的義，不要為次要甚至無關重要的事憂慮煩擾，令到自己心裏忙亂。這正是馬大的問題。

第四段經文記載了我們耳熟能詳的事情，主和祂的門徒探望馬大與馬利亞。馬大在廚房忙碌地準備晚膳，希望以佳餚招待敬愛的主，馬利亞卻在耶穌腳下聽主說話，遲遲也不到廚房幫忙。馬大伺候的事多，心裏忙亂，就進前來說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」耶穌回答說：「馬大，馬大，你為許多的事思慮

煩擾，但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」（路十40~42）

以下幾方面值得留意：

（1）主讓馬大知道她的問題是憂慮，祂呼喚了她的名字兩次：「馬大，馬大」。我們可以想像主用溫柔的聲音叫她的名字，然後指出她為許多的事思慮煩擾。主並沒有說，馬大不應該伺候祂，因為殷勤招待客人根本沒有錯——天使也伺候主耶穌（可一13）。從上下文看來，馬大本來嘗試聽主的道，只是掛慮招待事宜，分了心，不能專心聽祂的話。³¹

（2）馬大除了為許多的事思慮煩擾，而且因此對主和妹妹的態度都出了問題：第一，她埋怨馬利亞不幫忙預備晚餐，也嫉妒她甚麼都不理，卻未有受主譴責；第二，她埋怨主耶穌不夠敏銳，不打發馬利亞幫助她。³²馬大伺候得很不甘心和不快。³³

（3）馬大所犯的第三個錯誤，就是重視肉身的需要多過靈性。主對她指出，馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。馬利亞怎樣選擇了上好的福分？就是在耶穌腳前坐着聽祂的道，這類似昔日的學生在拉比門下受教（可參徒二十二3）。馬利亞選擇作一個門徒，馬大卻選擇作一個款待客人的主人。³⁴馬利亞關注的是主的話，馬大關心的是主吃的食物；對於主耶穌來說，前者重後者輕。主因此責罵馬大不應該要馬利亞放下那重要的事去做次要的。

（4）或許有人會問，倘若馬大像馬利亞那樣選擇，誰來準備膳食？其實，這問題不難解決，在場的人可以一起動手，很快就可以同享自己勞苦的果效。

（5）我們相信馬大從主的話學了功課，因為主稍後再在伯大尼吃飯，馬大同樣伺候（約十二2），仍然像從前那樣殷勤工作，但是沒有心裏忙亂，為許多的事思慮煩擾。

有時候我們憂慮和恐懼，乃因為沒有選擇最重要的，反而選了次要的。就如不少屬靈的偉人較少憂慮和恐懼，乃因為選擇了基督徒首要的事，就是凡事遵行上帝的旨意。他們知道自己行事為人都朝着這目標，上帝必定會帶領和保守，他們自然不用憂慮和恐懼了。讓我們記得：「重要」和「最好」的敵人乃是「次要」和「次好」，若我們追求的是那「重要」和「最好」的，憂慮和恐懼必會大大減少。

我們有時候憂慮和恐懼的，乃是一些無關重要的小事。當我們瀕臨死亡的邊緣，或者遇到很大的痛苦時，就會發覺為這些小事憂慮和恐懼實在不值得。就如有人心臟病發作，幾乎死亡，在病牀上才想起，以前所擔心的原來是無關重要的，例如掛心沒有升級的機會，不夠錢買比較大的住所，沒有能力買汽車代步，兒女不能每次考試都名列前茅，頭髮脫落速度比預期的快等。這人在病牀上對自己說：「如果我可以出院，我永遠不會再擔心那些無稽的小事。這些事以前看起來都是大事，但是和我差點兒病死一比較，就根本微不足道。我不再讓生命裏的小事令我憂慮和恐懼，或垂頭喪氣。」美國前總統羅斯福夫人也說過：「當我剛結婚時，每天都在擔心，因為我的新廚子做飯做得很差；如果這事發生在現在，我只會聳聳肩膀，全不放在心上。」³⁵

生命太短促，不應該為那些次要的小事憂慮和恐懼。人生在世只能夠活幾十年，為何去掛心一些在一星期、一個月、最多一年之內就會被我們和所有人都忘記的小事呢？我們應該集中注意力在那些重要的事情上，例如關心上帝的國度和祂的義。

在美國科羅拉多州的山坡上，躺着一棵大樹的殘軀，它有四百多年的歷史，曾經被閃電擊中過不知多少次，也被無數的狂風暴雨侵襲，都能勝過，屹立不倒；直到一隊甲蟲咬

它的根部，持續不斷地攻擊，它終於倒下來。這樣一個森林裏的巨人，歲月不能使它枯萎，閃電和狂風暴雨都不能擊倒它，卻在人可以用大拇指捏死的小甲蟲前倒下來。³⁶我們有時候就像這棵身經百戰的大樹，經歷過無數狂風暴雨，都撐過去，卻因為憂慮一些像小甲蟲的小事而倒下。這實在不值得！³⁷

從不該到應該

除了上述不同的思想，我們也要記得不該有的思想會令我們憂慮和恐懼，就如一個人若試圖打劫銀行，當他在銀行門口踱步時，每次有警察走過，或類似的風聲鶴唳，他都會驚恐。再者，有些人被內在的惡念困擾，使他們對自己及世界的看法都改觀，罪咎感和惡者的勢力一直纏繞着他們，令他們常常用灰暗的角度去看人生。

因此，我們不但不要有不該的思想，更要有該有的思想。當耶穌來到這世界，祂已經戰勝了惡者，帶給我們新生命，這新生命有新的思想方式；我們已經從罪的纏累和罪惡的思想釋放出來，要思想更好的事情。就如使徒保羅吩咐腓立比信徒「應當一無掛慮」（腓四6），然後就勉勵他們：弟兄們，我還有未盡的話。凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念（腓四8）。³⁸

此處提到八種應有的思想：

第一，真實的：我們的腦子應有真理，³⁹以及可靠和誠實的東西。⁴⁰在這個充滿虛偽、假裝的世代，我們要用真誠去思想，用真理（上帝的話）作為思想和信念的基礎。第二，可敬的：這是用嚴謹的態度去思想；在這個玩世不恭的年代，

我們要鍛煉思想，留心那些嚴肅和舉足輕重的事情。第三，公義的：這是客觀地思想；在這不分青紅皂白的世代，要培養分辨是非的能力，思想公正的事情，就是合乎上帝標準的事，因為祂是公義的。第四，清潔的：我們要憑着道德良知去思想；在人慾橫流、笑貧不笑娼的年代，要操練自己的思想，不被洪流污染，也不去思想污穢不潔的事物。

第五，可愛的：用美感去思想，我們要思想那些具吸引力的、令人愉快的、使人見而生愛的。⁴¹ 第六，有美名的：乃指有美好聲譽的，⁴² 例如清高或高尚的事。⁴³ 現今不少人追求庸俗及低級趣味；有好的修養，才懂得思想和欣賞美好的事物。第七，若有甚麼德行：或許令人以為再沒有德行了；其實，若有這結構的重點是，德行確實存在，所以我們必須思想。德行指美德，凡是美善的事，都應該思想。第八，若有甚麼稱讚：指值得嘉許或讚揚的事。⁴⁴

我們可以從以上種種的討論，明白到各種錯誤思想會導致憂慮和恐懼。當這些不該有的思想臨到，必須用該有（如正確和積極）的思想代替，⁴⁵ 而不是只對自己說：「我不應該有這些思想。」⁴⁶ 這樣驅散不該有的思想作用不大，必須用該有的思想代替，而且要「立刻」代替，因為憂慮和恐懼約需一分鐘就控制腦筋；⁴⁷ 若能夠在控制之前就用該有的思想代替了那不該有的思想，憂慮和恐懼必定可以大大減少。

從不能承受到能夠承受

第一和第二段經文提到以色列人聽完那十個消極探子的報告，就憂慮和恐懼，因為以為若去攻打迦南地，就必會被當地的人打敗，甚至吞吃。關鍵是，他們想像最壞的後果，而且覺得不能接受這最壞的後果，不如放棄。⁴⁸ 常常憂慮和

恐懼的人會告訴自己：「如果我掛心的事真的發生，就完蛋了，因為不可以面對或承受那事。」

以下的例證說明我們應該如何改變思想，由覺得不能承受變作可以承受，藉此減少憂慮和恐懼。

阿玲右額角有一粒很大的黑痣，⁴⁹ 從小就遭人嘲笑，她的家人不但不鼓勵她，反而也當眾斥責或取笑她，她愈來愈懼怕和人在一起。她為了保護自己，極力避開那些令她恐懼的因素，就是家人、朋友、同學、其他人。她告訴自己：「只要離開這些令我恐懼的人，就不用感到痛苦。」她變得孤獨，不想和人在一起。她長大後，也不願出外工作，不想走出去和任何人接觸。

母親安排她接受輔導，輔導員問她：「為甚麼你不去找工作？」她回答：「我討厭應徵工作時的面談，也十分害怕。」「為甚麼？」「反正很糟糕就是，加上最近經濟不景氣，找工作本來就不容易。」經過八次協談，阿玲才清楚問題的癥結：找不到工作，並不是由於沒有機會，而是由於她一想到工作要出去和人接觸，就恐懼，害怕遭別人取笑及傷害。

第九次見面時，輔導員問她：「阿玲，你很討厭和人在一起，是嗎？」「是啊，我非常痛恨。」「你覺得別人會怎樣待你？」「他們會嘲笑我。」「他們嘲笑你就是世界最痛苦的事嗎？」「是的，不但最痛苦，而且非常可怕。」「可怕到你不能忍受嗎？被人嘲笑等於世界末日嗎？」「這又不是，雖然我痛恨被人嘲笑。」「你被人嘲笑時有甚麼感覺？」「我感到很不開心。」「你覺得完全不可以忍受這不開心的感覺嗎？」「又沒有這麼嚴重，只是不開心。」

阿玲自己並未覺察，她和輔導員這番對話，已經幫助她找到出路。她一直以為被人嘲笑是很痛苦、很可怕、完全不能忍受的，如今才知道被人嘲笑雖然不開心，但是可以承受。

她在輔導員的幫助下，終於明白到害怕別人嘲笑，乃因誤會了別人對她的反應決定了她是否快樂；她以為若得不到別人接受，反被嘲笑，就不能活下去。這並不是事實，如今她知道，雖然被嘲笑，仍然可以努力工作，活得很快樂，只要她不再誇大被嘲笑的可怕程度，以及相信自己可以承受被嘲笑的壓力。

我們在「導論」已經指出許多人害怕公開演說，為甚麼呢？主要是怕當眾出醜。若我們在演說前自問：「我很恐懼，因為怕等一會忘記講詞。不過，就算我真的忘記了講詞，這是不是等於世界上最痛苦的事呢？結果是不是不可收拾？其實，如果我忘了講詞，部分聽眾會替我擔心，也有部分聽眾說我不是好的講員。這又是不是完全不可以承受的呢？」我們若這樣想，自然有勇氣演講了。

當我們發現即使最害怕的事發生，也沒有甚麼大不了，而且是可以承受的，就可以面對憂慮和恐懼的事。有一首名為《愛爾蘭人哲學的民歌》有幾句值得抄下來給大家參考：⁵⁰

做人只有一件事須要憂慮，就是你身體健康呢？
還是生病呢？

若果你是健康的話，便沒有甚麼值得憂慮。但
若你生病的話，你只有一件事須要憂慮，就是
你將會痊愈呢？還是病死呢？

若果你痊愈的話，便沒有甚麼值得憂慮。但
若你病死的話，你只有一件事須要憂慮，就是你
將升天堂呢？還是落地獄呢？

若果你升天堂的話，便沒有甚麼值得憂慮。

這是從可以承受的角度去面對憂慮和恐懼。

反省

- (1) 你個人有沒有經驗改變思想就能夠處理憂慮和恐懼？若有，請分享。若沒有，請提出其他人這樣的經驗。
- (2) 你覺得自己是消極思想還是積極思想的人？若是前者，可否提出一些改善的方法？若是後者，有甚麼方法可以令你變得更積極？
- (3) 你有否把面對的困難視作巨人，自己只是蚱蜢，以致覺得困難必定不可以克服？
- (4) 請列舉三件事是你憂慮和恐懼，卻沒有發生的。
- (5) 以你個人的經驗，你認為人憂慮和恐懼的事，卻不會發生的，佔了幾成？上述那精神科專科醫生的估計是否過高呢？
- (6) 你是否同意，我們若多關注上帝的國和上帝的義，則憂慮和恐懼可以減少呢？請根據你個人的經驗，列出同意或不同意的理由。
- (7) 我們怎樣可以更多關注上帝的國和上帝的義呢？有甚麼實際行動可以做呢？
- (8) 為甚麼耶穌讚賞那不幫忙姐姐接待客人的馬利亞，又指責那熱心款待祂的馬大？
- (9) 我們可以從馬利亞學到不憂慮和恐懼的祕訣嗎？若可以，那祕訣是甚麼呢？
- (10) 我們今日應否都效法馬利亞坐在那裏聽道，而不去參予教會的事務或接待客人？
- (11) 你覺得自己最不該有的思想是甚麼？
- (12) 在保羅列舉的八種思想中，你最需要哪一種？你最需要的是否在那八種以外呢？若是，那是甚麼？

- (13) 根據哥林多後書第十章五節，我們怎樣可以有正確思想？
- (14) 你曾否一有不該的思想，就立刻用該有的代替呢？請分享。
- (15) 當你留心時常憂慮和恐懼的事，會否發覺其實是害怕自己不能承受這些事的後果？若是，你可否重新思想，看自己是否可以面對，由不能承受變成能夠承受？
- (16) 有醫生建議，處理緊張和憂慮，可以做幾件事：第一，停下來；第二，深呼吸；第三，分析為甚麼憂慮？所憂慮的合理嗎？最壞的後果是甚麼？憂慮對事情有幫助嗎？第四，選擇不再憂慮。⁵¹ 你覺得用這醫生的建議對付憂慮有效嗎？有甚麼可以增刪？

附註

- 1 “We are what we think most about;” M. S. Peck, *The Road Less Traveled & Beyond* (N.Y.: Simon & Schuster, 1997), p. 45.
- 2 卡耐基著，林文毅譯：《快樂的人生》（香港，崑崙出版公司，日期不詳），22頁。
- 3 D. Goleman, “What is Your Emotional IQ?” *Reader’s Digest* (May 1996), p. 19.
- 4 輔導員因此常用「以領悟為本」(insight-oriented) 和改變「信念系統」(belief system) 兩種治療方法，去幫助人面對憂慮和恐懼；F. Minirth et al., *The Complete Life Encyclopedia* (Nashville: Thomas Nelson, 1995), pp. 93~96.
- 5 當肯·布查納著，吳品譯：《耶穌的協談風範》（臺北，橄欖基金會，1995），59頁。
- 6 許志超、蕭壽華：「憂慮」，《今日華人教會》（1990年10月），43頁。他們而且指出，最傷害我們的憂慮是我們為自己而有的憂慮。
- 7 Hallowell, p. 250.
- 8 如何用認知治療法處理憂慮和恐懼，可參 M. R. McMinn, *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling* (Dallas: Word, 1991), pp. 171~184; Hallowell, p. 254~259. 這方面最有權威的作品是 A. T. G. Beck and G. Emery, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (N.Y.: Basic Books, 1985).
- 9 M. Angelou, “No Pity,” *Reader’s Digest* (January 1999), p. 52.
- 10 F. Minirth et al., *The Healthy Christian Life* (Grand Rapids: Baker, 1988), p. 112.
- 11 麥陳永萱：「開心快樂的人」，《號角》（1998年8月），4頁。
- 12 D. Linn et al., *Good Goats* (Mahwah: Paulist, 1994), pp. 1~52.
- 13 如何改正這些錯誤的觀念？可參 F. Minirth, p. 187.
- 14 要對上帝有正確的認識，必須「經歷上帝」，而不是只在頭腦認識祂；怎樣可以經歷上帝？就是通過和祂相交、默想、默觀；G. Fowler, *Dance of a Fallen Monk* (Reading: Addison-Wesley Publishing, 1995), pp. 138~141.
- 15 可參 Jeffers, pp. 71~86.
- 16 F. Minirth, p. 193.
- 17 卡耐基，104、150頁。
- 18 Jeffers, p. 72. 另外可參 Minirth et al., *The Healthy Christian Life*, p. 112.
- 19 Quigley and Shroyer, pp. 72~73.
- 20 E. M. Hallowell, “Why Worry?” *Psychology Today* (November/December 1997), p. 70. 如何寫下和分析，可參 E. L. Worthington Jr., *How to Help the Hurting* (Downers Grove: IVP, 1985), p. 80.
- 21 求上帝國的人會對上帝忠心和順服；D. Hill, *The Gospel of Matthew*, NCBC

- (Grand Rapids: Eerdmans, 1981), p. 145.
- 22 吳羅瑜：《義僕與君王——馬太福音注釋（卷上）》（香港，中國神學研究院，1996），198頁。
- 23 上帝所賜的這種義和祂稱亞伯拉罕為義的不同，有作者稱前者為“imputed righteousness”，後者為“imparted righteousness”；A. W. Pink, *An Exposition of the Sermon on the Mount* (Grand Rapids: Baker, 1951), p. 253.
- 24 R. Earle, “Matthew,” in *BBC*, vol. 6, pp. 86~87.
- 25 以上選自考門夫人著，余也魯譯：《新荒漠甘泉》，十九版（香港，海天書樓，1997），74~75頁。
- 26 或許這也是為甚麼德蘭修女給人的印象那麼無憂無懼，因為她關注的是旁邊有需要的人，而不是個人的利益。
- 27 蘇劉君玉：《處理情緒》，第四版（香港，基督徒學生福音團契出版社，1998），83頁。
- 28 Quigley and Shroyer, pp. 203~204.
- 29 Quigley and Shroyer, pp. 264~265.
- 30 這原則可參 J. E. Gibson, *Healing Wisdom from the Bible* (N.Y.: Dell Book, 1989), pp. 114~116.
- 31 N. Geldenhuys, *The Gospel of Luke*, NICNT, 12th printing (Grand Rapids: Eerdmans, 1979), p. 317. 作者這觀點是基於為許多的事思慮煩擾這話。
- 32 有作者認為馬大所犯的錯是埋怨；Geldenhuys, *The Gospel of Luke*, p. 316.
- 33 有作者指出，若我們積極事奉是為了討主喜悅，就不該、不會不甘心或埋怨；楊克勤：《路加的智慧、文學、神學及生命》（香港，卓越書樓，1995），246頁。
- 34 E. E. Ellis, *The Gospel of Luke*, NCBC (Grand Rapids: Eerdmans, 1981), p. 102.
- 35 卡耐基，97頁。
- 36 卡耐基，101頁。
- 37 更不值得的是因為小事而鬥出人命，就如香港一名嚴父經常為子女問題而感到不開心，1999年1月1日竟然因為十五歲兒子穿衣問題大吵起來，而且動手打他。兒子一時衝動，首次還手，父親深感痛心，就自縊，送院後證實不治。「嚴父與子動武後自縊亡」，《明報》（1999年1月2日），A13頁。
- 38 有釋經者把第6~9節視作一單元；A. Motyer, *The Message of Philippians*, BST (Leicester: IVP, 1984), p. 205. 作者還指出(p. 213)這樣分段的原因。這反映出正確思想如何有助面對憂慮。
- 39 主耶穌就是真理（約十四6），我們應該思想祂如何行事為人，加以效法。
- 40 理性情緒治療法就是幫助人用真理代替謬誤的思想；倫佩芳：「理性情緒治療法」，《個案工作——理論及實例》（香港，香港社會工作人員協會，1988），236~237頁。
- 41 馮蔭坤：《腓立比書》（香港，天道書樓，1987），448頁。
- 42 勞伯遜著，黎世芬譯：《保羅的喜樂》（香港，浸信會出版部，1963），

163頁。

- 43 馮蔭坤：《腓立比書》，449頁。
- 44 這些事或許和「德行」有關，指實行美德時那值得嘉許的行為；勞伯遜：《保羅的喜樂》，163頁。
- 45 如何藉着改變思想去面對憂慮和恐懼，可參 Gerzon, pp. 93~111.
- 46 Gerzon, p. 110. 如何接受該有的思想，參 Ross, pp. 204~205.
- 47 Hollowell, “Why Worry?” p. 70.
- 48 不少憂慮和恐懼乃源於這兩方面：想像最壞的後果，以及自己不可以承受這後果，就如有人不敢駕駛汽車，以為自己開車時必定會有意外，而且意外發生時自己必定會重傷，甚至死亡。這兩方面如何導致憂慮和恐懼，可參 W. Backus, *Learning to Tell Myself the Truth* (Minneapolis: Bethany House, 1994), pp. 125~126.
- 49 以下阿玲的例子，參考威廉·貝克士、瑪麗·夏萍著，林麗雪譯：《正本清源話情緒》（臺北，大光文字團契，1983），60~61頁。
- 50 碧加：「無憂妙方」，《明報》（日期不詳）。
- 51 H. Benson, *Timeless Healing* (N.Y.: Scribner, 1996), pp. 274~275.

第四章

祈禱交託 完全卸下

引言

上一章討論了我們應該通過信靠上帝去面對憂慮和恐懼，本章集中於如何藉着禱告去信靠上帝，藉此對付憂懼。每個基督徒都應該使用祈禱這有力的武器對付憂慮和恐懼。¹

經文

(1)⁴ 你們要靠主常常喜樂，我再說你們要喜樂。
⁵ 當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。⁶ 應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。⁷ 上帝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。（腓四 4～7）

(2)¹ 上帝啊，求你留心聽我的禱告……⁴ 我心在我裏面甚是疼痛，死的驚惶臨到我身。⁵ 恐懼戰

競歸到我身，驚恐漫過了我。⁶我說：「但願我有翅膀像鴿子，我就飛去，得享安息。⁷我必遠遊，宿在曠野。⁸我必速速逃到避所，脫離狂風暴雨。」……¹⁶至於我，我要求告上帝，耶和華必拯救我。¹⁷我要晚上、早晨、晌午，哀聲悲歎，他也必聽我的聲音……²²你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你，他永不叫義人動搖。（詩五十五 1、4～8、16～17、22）

(3)⁶所以你們要自卑，服在上帝大能的手下，到了時候他必叫你們升高。⁷你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。⁸務要謹守、警醒，因為你們的仇敵魔鬼如同吼叫的獅子遍地遊行，尋找可吞吃的人。⁹你們要用堅固的信心抵擋他，因為知道你們在世上的眾弟兄，也是經歷這樣的苦難。（彼前五 6～9）

(4)³²他們來到一個地方，名叫客西馬尼，耶穌對門徒說：「你們坐在這裏，等我禱告。」³³於是帶着彼得、雅各、約翰同去，就驚恐起來，極其難過，³⁴對他們說：「我心裏甚是憂傷，幾乎要死。你們在這裏，等候警醒。」³⁵他就稍往前走，俯伏在地禱告說：「倘若可行，便叫那時候過去。」³⁶他說：「阿爸，父啊，在你凡事都能，求你將這杯撤去，然而不要從我的意思，只要從你的意思。」³⁷耶穌回來，見他們睡着了，就對彼得說：「西門，你睡覺嗎？不能警醒片時嗎？³⁸總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」³⁹耶穌又去禱告，說的話還是與先前一樣。⁴⁰又來，見他們睡着了，因為他們的眼睛甚是困倦，他們也

不知道怎麼回答。⁴¹第三次來，對他們說：「現在你們仍然睡覺安歇罷。夠了，時候到了。看哪，人子被賣在罪人手裏了。⁴²起來，我們走罷！看哪，那賣我的人近了。」（可十四 32～42）

用祈禱代替憂慮和恐懼

保羅在第一段經文吩咐腓立比信徒：應當一無掛慮（腓四 6）。當保羅寫這段文字時，正在坐牢，面臨隨時被處死的危險，這處境可以令人產生導致精神崩潰的掛慮。他卻超越了所處的環境，教訓那些在監牢外面、享受自由的信徒，千萬不要掛慮。應當一無掛慮並不是強迫自己不憂慮，因為刻意不掛慮可以使自己更注意問題，不但不能減輕憂慮，反而增加憂慮。我們應該採用更有效的方法，就是保羅在此所教導的：凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝（腓四 6）。簡單來說，用祈禱代替憂慮。

讓我們先看陳太太的見證。²

經濟不景氣的時候，我丈夫的薪水平均每月只得六千港幣，有時連這點錢也沒有，因為他請假的時候就沒有薪水可拿，而他近來患上肺炎，留在家中養病，很久都沒有領得薪水。我們欠租三個月，也沒有錢購買食物給五個兒女。我替鄰居清潔家居，又到快餐店洗碗賺取微薄的工資；家務和工作壓得我很重，我擔心自己也快病倒。

有一天，雜貨店的老闆說我的小兒子偷了一包糖果，我知道小兒子不會偷別人東西，他被公

開指控，一定受了很多的羞辱，我一想到他，心就隱隱作痛。我再無法忍受，想到正面對的種種痛苦，前面又沒有希望，失去了理性，等家人出外後，關掉所有的門窗，開了廚房的煤氣煮食爐，閉着眼睛，準備一死了之。我永遠不能忘記那陣煤氣味，它是我離世的序曲，我快要與世長辭……忽然之間，音樂聲把我喚醒。原來我忘記了關掉廚房的收音機，收音機在播放一首我許久沒有聽過的讚美詩：

耶穌是我親愛朋友，背負我罪擔我憂，
何等權利能將萬事，帶到主恩座前求，
多少平安屢屢失去，多少痛苦白白受，
皆因我們未將萬事，帶到主恩座前求。

當我聽着這首讚美詩，發現自己犯了一個很大的錯誤：我想靠自己打這場可怕的仗，沒有把一切帶到恩座前求。我立時跳起來，關掉了煤氣，打開了窗和門。這一天我哭着向上帝祈禱，我沒有求祂的幫助，只是誠心地在感謝祂，感謝祂給我的一切。雖然我似乎一無所有，但是有先生和五個很好的孩子，每一個都健康和聽話。我答應上帝永遠不會做個不知恩的人。我相信上帝聽了我的祈禱，事情有了轉機，不是一夜之間就有改變，而是經過一段漫長的日子才轉變，或許最重要的是我態度改變了，滿了盼望。不久，我丈夫病愈，大兒子又找到一份兼職，其他的家人也付出努力。當我回想企

圖自殺那一刻，就一再感謝上帝讓我及時醒來，也為自己曉得祈禱求祂幫助，獻上感恩。

我們應該學效陳太太，用祈禱代替憂慮和恐懼，這樣做有各種的好處，包括：第一，我們可以邀請上帝參與和幫助，祂必垂聽，採取祂認為對我們最好的行動，加以援手。第二，祈禱有助我們把所掛慮的事情用言語表達出來，清楚知道所擔心的是甚麼，³知道了才容易面對和應付。第三，祈禱幫助我們知道，上帝分擔我們的痛苦和重擔，讓我們感到自己原來並不是獨自一人面對。第四，上帝願意回應我們的祈禱，我們有憂慮時要告訴上帝，一件一件清楚向祂講，然後聆聽看祂怎樣回應。不少時候祂會安慰和支持我們，就如詩人說：「我心裏多憂多疑，你安慰我，就使我歡樂」（詩九十四19）；多憂多疑指無數的憂慮。第五，祈禱是行動的第一步，只要恆心地去祈禱，一天又一天，我們慢慢地能夠看清楚問題所在，比乾憂慮積極得多。

因此，當我們憂慮和恐懼的時候，可以做三件事：第一，把憂慮的事一項一項列出來，成了憂慮清單（worry list）。第二，把憂慮清單變為祈禱清單（prayer list），為所掛憂的事一件一件祈禱，會發覺奇妙的改變。第三，把祈禱清單改作行動清單（action list），上帝會給我們聰明及智慧知道應該採取甚麼行動（參本書第八章）。也許只是小小的行動，但是比起呆着不動、只是憂慮，已經是很大的進步。

安妮這位美國姊妹的經歷可以作為我們借鏡。⁴她是中學老師，學校所在的區域的教育署縮減經費，把她解雇。當她看着那封解雇信，按常理應該很沮喪和忿怒，因為她遭解雇不是能力不逮，而是年資較短，成了削減經費的犧牲者。她應該因此遷怒於校長、同事和整個社會；可是她一點忿怒

也沒有，反而採取很積極的方法去面對。

她知道所掛慮的是經濟，因為沒有了薪水。她把這憂慮變作祈禱的內容，告訴上帝她擔心經濟，也預先感謝上帝會帶領她找到一份榮耀上帝的好工作。跟着她計畫一下到研究院進修的可能，也打算到別區找教席，又決定未找到工作以前先去當義工。祈禱幫助了她採取比較積極的態度去面對掛慮。她雖然仍要面對失業的事實，心裏卻有平安。她積極面對困難的態度感染了邀請她接受面試的行政人員，終於她有三分教席任她選擇。

我們要用祈禱代替憂慮和恐懼，但是應該怎樣祈禱呢？保羅說：「凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。」（腓四6）

（1）凡事

凡事指「每一種處境、情況」，⁵包括掛慮：考試不及格會令父母失望；欠下的債若到期也還不了，怎樣面對？一旦做錯了決定，如何承受後果？將來有許多未知的東西，遇上不幸，可以怎樣面對？……

重要的是，「每一件」的掛慮都可以藉着禱告交給上帝，或如彼得所提到的：我們要將一切的憂慮卸給上帝（彼前五7），「一切」回應此處的「凡事」。

有一位美國姊妹的見證可以說明這點。⁶她提到發覺廚櫃空空如也，只有一罐蕃茄湯。她好不願意地把它取下來，沒有乳酪三明治伴着吃，三個寶貝不願意乾喝蕃茄湯。她心裏默默禱告：「主啊，我知道你看顧我們，現在除了這罐蕃茄湯之外，我們甚麼也沒有。公司月底才出薪水，求祢給我智慧，教我怎樣做。」兩個星期前她和三個兒女搬到小鎮居住，找到新工作，要到月底才可以領薪金。她的錢用光了，

曾經想過向弟兄姊妹求助，可是聖靈在她心裏動工，感動她以信心去依靠上帝的供應。

她拿着那罐蕃茄湯，在客廳放滿搬運箱子的地板上坐下來，一歲大的兒子小彬看見她，笑咪咪地爬上她的大腿，用小手把弄着那罐湯。六歲的兒子阿標看見她手上拿着的東西，板着臉孔說：「噫！今晚又是蕃茄湯！」她沒有理睬他，吩咐九歲女兒阿娜關了電視，說：「阿標、阿娜，到我這裏來！」他們走到她的跟前，聽話地坐在地板上。她說：「媽媽剛找到工作，要到月底才可以領薪水，我們沒有錢買食物，這罐蕃茄湯就是我們的晚餐，讓我們一起同心祈禱，求上帝幫助，好嗎？」「為甚麼我們不到超級市場去買東西，用支票付款呢？」阿標問。「我們沒有錢在銀行，人家不會收我們的支票」，早熟的阿娜爭着說；阿標說不過姐姐，給她一個鬼臉。媽媽從小彬的手裏取回那罐頭湯，把它放在中間，說：「我們拿着這罐湯祈禱，求上帝幫助我們，阿娜開始，然後是阿標，最後是我和小彬。」

阿娜的祈禱很誠懇，跟着是阿標，他說：「主耶穌，媽媽沒錢，但是我們需要食物，我不喜歡喝蕃茄湯，求你給我小熊餅乾。」阿標的祈禱還未完，母親抱着的小彬已經很不耐煩，蠢蠢欲動，她趕快結束祈禱說：「多謝主聽我們的祈禱，阿們。」他們張開眼睛，她對阿標說：「標，我相信主會按着我們的需要供應，至於小熊餅乾，這是零食，或許等待一下罷！」「不，小熊餅乾很重要，上帝會供給。」阿標忿忿不平地說。

當她在煮那罐蕃茄湯時，突然想起仍然留在車內的一些芝麻餅乾，她歡喜極了，再努力地去想，看是否可以記起有些食物放在遺忘了的地方，卻想不起有其他食物。吃完蕃茄湯和芝麻餅乾，她就哄孩子睡覺，他們祈禱後就安然睡覺。

她發覺孩子睡得真甜，但願她也像孩子一樣安睡。可是她躺在牀上，輾轉反側，腦袋不能停下來。她自忖：「我不能讓孩子挨餓。讓他們空着肚子，依靠上帝供應是不是不切實際呢？我知道教會的弟兄姐妹會願意幫助自己一家，為甚麼不找他們幫助呢？是我的自尊心作祟嗎？單靠祈禱，事情可以解決得來嗎？自己的信心是這麼大嗎？」她想着想着，不知何時睡着了。

翌晨起來，這家像平日一樣那麼忙亂，孩子要趕着上學，她一邊抱着小彬，一邊嚷着阿娜：「我們現在就要去學校了，不要忘記帶體育課的衣服！」阿標像平日一樣，拿起書包，一個箭步跑出門，當他把門打開，竟然大聲叫嚷！原來有兩個載滿了食物的超級市場大袋子放在門外，她和阿娜擁上前，把大袋子拿進屋內，以免聲浪影響鄰居。阿標急不及待把裏面的東西拿出來，每樣東西都叫他們無限驚喜，有罐頭鮭魚、火腿、茄汁黃豆、米、果汁、牛奶、蘋果，這些東西對他們都十分寶貴……甚麼！還有廁紙！真好了，他們的快要用完。在另一包超市袋子內，阿娜拿了一個盒子出來，「是小熊餅乾！」阿標尖叫着，抱着那件寶物，眼裏閃爍着淚水，說：「媽，我知道耶穌會給我小熊餅乾！」她擁抱着阿標說：「對不起，是媽不對，不相信耶穌會給我們小熊餅乾，媽媽的信心不及阿標！」

從那天開始，她學會了人生中最大的功課，是一個小孩子的信心教了她，就是不應該限制上帝。自此之後，她「凡事」都帶到上帝面前，深信祂看顧她一生。

(2) 禱告和祈求

禱告含義比較廣，泛指向上帝祈禱；祈求則指明確和特定的請求，而且有「代求」的含義。⁷ 禱告和祈求這兩個詞

在保羅書信有時交換使用（弗六18；提前二1、五5），在本段經文兩者分別不大，連在一起，意為將所要的告訴上帝。禱告和祈求就是把所要的告訴上帝的途徑。⁸ 換句話說，一無掛慮的方法即是「凡事祈禱」，⁹ 在任何有憂慮的情況下都祈禱。

(3) 感謝

這是指將所要的告訴上帝的態度，¹⁰ 即是「要帶着感恩的心」把自己的需要告訴上帝；這回應了保羅對帖撒羅尼迦教會的吩咐：不住地禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意（帖前五17~18）。這裏的感謝可以包括：第一，為着上帝過去的作為而感謝。第二，為了祂是一位怎樣的上帝而獻上感恩，就如祂是大能的上帝，必定可以幫助我們除去憂慮。第三，預先感謝上帝會幫助面對所掛憂的事物，例如禱告說：「主啊，我下週要應徵一份工作，我感到非常憂慮，求祢賜給我平靜的心境和靈活的頭腦。我預先感謝祢帶領我經過應徵的過程，將一切榮耀歸給祢。」當我們感謝，則會記起祂是一位怎樣的上帝，不會因為憂慮而懷疑上帝的善良和能力，以及祂對我們的愛。¹¹ 預先的感謝也表明我們信靠祂，並且相信祂會垂聽我們的祈求。¹²

葛培理夫人分享以下的經歷：¹³

在異國的一個清晨，零晨三時我驟然醒了，身體疲憊不堪；忽然，我摯愛的一個孩子的名字在腦海中浮現，我好像觸電一樣，霎時間睡意全消，再不能入睡，乾脆起來跪在牀邊，為我深愛那漸漸離開上帝的寶貝禱告。在漆黑的夜裏，我的恐懼像浮沙般愈踩愈深，此時此刻只

有為人母親的才會對這恐懼發出共鳴。

在我懼怕中，我覺得上帝對我說：「不要想煩惱的事，轉過來想上帝的應許罷。」雖然我沒有聽見上帝用人的聲音說話，可是我認定這是祂對我說的。我把房間的燈開了，拿出聖經，想起熟稔的一段經文，翻開然後細讀起來：應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、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，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念（腓四6~7）。

猛然地我發覺禱告缺乏「感謝」，我徐徐放下聖經，細思想祂的屬性、永恆和實在，此領域不是人的智慧可以參透的。我只是花了點時間單單思想上帝是誰，煩惱就消除，信心重新得到堅固，喜樂得到滿足。我跪下禱告，感謝祂把摯愛的人賜給我，然後感謝祂賜的煩惱，讓我可以再在困難中成長。

禱告後，我的思想和心靈燃點着亮光。恐懼和憂慮好像老鼠和蟑螂逃避燈光而跑掉了。這個經歷之後，我明白敬拜和憂慮不能住在同一個地方，不能共存在心裏。

保羅在此提供了處理憂慮和恐懼的祕訣，就是一旦發現這些情緒，立刻存着感謝的心把所掛心的告訴上帝；這正是亞伯拉罕擔心姪兒羅得住在所多瑪而反應的，立刻誠懇和不放棄地向上帝祈禱，直到他明白上帝的心意（創十八22~33）。¹⁴ 他的孫兒雅各赴埃及前夕也採取類似的行動；他擔心一家大小搬去異地不知會有甚麼遭遇，他於是獻祭，上帝

就安慰他說：「不要害怕」（創四十六1~4）。當彼得在海邊走因為沉下去而懼怕時，就喊着說：「主啊，救我！」（太十四30）這簡單的禱告立刻蒙答允。禱告是對付憂慮和恐懼最好的武器。

這也是撰寫第二段經文的詩人所做的，當時他滿了憂慮和恐懼，如他所說：「死的驚惶臨到我身。恐懼戰兢歸到我身，驚恐漫過了我。」（詩五十五4~5）¹⁵ 他甚至因為恐慌而想逃走，說：「但願我有翅膀像鴿子，我就飛去，得享安息。我必遠遊，宿在曠野。我必速速逃到避所，脫離狂風暴雨。」（詩五十五6~8）雖然如此，他想到一個更好的方法，就是祈禱，他說：「我要求告上帝，耶和華必拯救我。我要晚上、早晨、晌午，哀聲悲歎，他也必聽我的聲音。」（詩五十五16~17）他不但自己祈禱，還勸勉人要「把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你，他永不叫義人動搖。」（詩五十五22）

我們必須用祈禱代替憂慮；可惜，我們通常用了太多時間憂慮，太少時間祈禱。若我們用祈禱代替憂慮，會有意想不到的結果。這正是下一段要討論的。

用祈禱代替憂慮和恐懼的結果

當我們按保羅的吩咐去做，他預告：上帝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（腓四7）。以下幾點值得注意：

(1) 上帝的平安

這句話在新約聖經僅出現於此處，其他多提到平安的上帝（腓四9；羅十五33，十六20；帖前五23；來十三20）；

兩者的分別在於其重點，前者在於平安，後者則是上帝。上帝的平安指「上帝所享有的平安」；祂平靜安寧，不為憂慮所擾。¹⁶ 祂會把這種平安賜給那些把憂慮放下給祂的人，類似主耶穌所說：我將我的平安賜給你們（約十四 27）。

（2）出人意外

意指「理解力」，是思想及反省的能力；¹⁷ 出人意外的平安是「人理智上無法理解的平安」，例如人以為在憂慮的境況下不可能有的平安。內地會創辦人戴德生是一位精力用之不竭的屬靈偉人，柔和謙卑。他怎樣培養這美好的品格呢？他的朋友稱他為「一位完全依靠上帝的人」。認識他的人說：「他在天上的銀行支取每日所需的一切，沒有甚麼可以令他的心緒不寧，他在任何時間和面對任何事情都有主耶穌的平安在心中，這是他擁有最寶貴的東西。他知道世上有一種超越理解的平安，這是他最需要的。」¹⁸

（3）必在基督耶穌裏

指上帝這種平安是在主耶穌裏施展它的功能；耶穌基督是平安的所在。

（4）保守

這是軍事詞彙，指軍隊保護某地區，不被外人攻進；保守也可以指看守牲畜，不讓牠們受其他動物侵襲或盜賊偷竊；保守因此具有保護和防衛外來侵略兩重的意思。當信徒把憂慮交託給上帝，祂就會用祂的平安作護衛員，加以防守，不讓憂慮侵入信徒的心懷意念。

（5）心懷意念

心懷指人的感情和意志，意念指了解、推理、思考的技巧和思維。心懷和意念在此分別不大，保羅把兩者放在一起，形容人「整個內在的世界」，包括感覺、意願和思考。

值得注意的是，保羅在此並沒有應許我們必得到所祈求的東西，¹⁹ 只應許我們必定可以得到超越理解的平安，就如以賽亞先知所說：堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你（賽二十六 3）。有了上帝平安的人（或說得上帝保守而有平安的人），自然不會憂慮和恐懼；本書第五章將討論上帝賜的平安如何有助克服憂慮和恐懼。我們把所掛慮的告訴了上帝，祂不一定解決我們所掛心的，但是會賜下平安，以致我們不用過分憂慮和恐懼。

有牧師提到一位會友要接受手術，成功率是 50%，當護士推她進入手術室時，她對在旁的牧師說：「我很驚慌，擔心會死在手術臺；我也懼怕死後，丈夫和兩個兒子不知怎樣活下去。」牧師就念腓立比書第四章六節給她聽，又和她一同祈禱，把她的恐懼交給上帝。翌日，當牧師探望這會友時，她說：「牧師，昨日我們祈禱後，我有一種說不出來的平安，踏入手術室時，一點懼怕都沒有。」²⁰

筆者也記得 1975 年面對論文口試時那種驚恐，因為中國神學研究院於該年 9 月在香港成立，筆者必須於暑假回到香港。筆者就讀的是猶太人大學，系主任是一位前耶穌會神父，筆者害怕他會為難基督徒，而且人人都知道他不喜歡學生太快完成學業，論文考試時會提出刁難的問題。有一日，正當筆者感到恐懼的時候，湊巧靈修時讀到腓立比書第四章，筆者知道保羅提出了一個對付懼怕很有效的方法，於是按着經文所教導的把懼怕告訴上帝。祈禱完畢，筆者經歷到一種不能描寫的平安，是一生不能忘記的。筆者要像詩人那樣說：「我曾尋求耶和華，他就應允我，救我脫離了一切的恐懼。」

(詩三十四 4)

如何用祈禱代替憂慮和恐懼？

(1) 記得主已經近了

保羅指出：主已經近了（腓四 5 下），我們時常把這句話和上文當叫眾人知道你們謙讓的心（腓四 5 上）相連。²¹ 馮蔭坤博士卻指出：主已經近了不但是腓立比信徒可以顯出謙讓的原因，也和第六節應當一無掛慮相關。²² 我們今日——像當時的信徒一樣——可以除去阻止我們快樂的掛慮，因為主已經近了。這有兩方面的含義：第一，祂快要再來；第二，祂和我們接近，願意垂聽我們的祈禱，又會按祂的旨意幫助我們處理所掛憂的事物。

因此，當我們被憂慮和恐懼壓制的時候，要記得：第一，從主再來的亮光看自己所掛心的事；若這樣做，會發覺所掛憂的或許完全不值得憂慮。就如有人很掛心所做的工作不得人欣賞，當他/她想到自己已忠心地用了上帝所給的恩賜，主再來時可以向主交代，就不需再擔心。第二，我們為憂慮和恐懼禱告時，要記得主接近我們，祂十分願意又可以除去我們的掛憂。

(2) 卸給上帝

彼得教導我們要將一切憂慮卸給上帝，因為祂顧念我們（彼前五 7），這節經文上半部分可能引自詩篇第五十五篇二十二節，詩人說：「你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你」。他必撫養你不是最好的翻譯，應作：祂必扶持你，²³ 這是卸給上帝的結果：得到祂扶持。彼得提到的「因為祂顧念你們」，乃是把憂慮卸給上帝的原因；祂關心我們，連獨

生愛子也犧牲為我們死，怎會不幫助我們面對憂慮呢？當我們把憂慮放在上帝的手，祂就會把平安放在我們心中。

重要的是，我們要卸給上帝的不是部分的憂慮，而是一切憂慮。怎樣把憂慮卸給上帝？以下幾方面值得注意：

(A) 「卸給上帝」是放手和放心

卸給上帝的卸是一富圖象的寓意用法，新約只出現了另一次，就是羣眾以衣服搭在驢駒上（路十九 35）。²⁴ 我們將一切的憂慮卸給上帝，就如送貨員駕駛貨車到貨倉，放下貨物就駕車離去。我們為了所憂慮的事情禱告，也應該放下後不再拿起來。這是信得過上帝的表現，或如詩篇第五十五篇二十三節所說，這樣做乃是倚靠上帝（參本書第二章），必須對上帝有信心，信得過祂會照顧我們，幫助我們處理所憂慮的。

或許我們都記得那耳熟能詳的故事。有一位婦人挑着重甸甸的乾草，很吃力地在路上慢走，有貨車停在她旁邊，邀請她上車。當貨車繼續向前走，有人看見她仍然挑着乾草，就勸她把草放下，她說：「我不可以這樣做，因為那司機對我這麼好，願意載我一程，我不應該再加重他的負擔。」²⁵ 婦人並沒有「卸下」。

相傳有一位老翁在山上散步，不小心跌到懸崖下面，幸好抓着一條樹藤，沒有跌下山谷。不過，他當時處境危險，若放手，則一命嗚呼。他祈禱：「父上帝啊，求祢幫助我脫離險境，最好是有人經過，看見我這情況，就打電話叫直昇機來救我。祢知道我現在危險萬分，一鬆手就會跌死。請祢盡快救我，我年紀老邁，快沒有力量抓緊樹藤。若你救我，我會把家產十分之六拿出來奉獻給神學教育。」天上傳來溫和的聲音：「你信靠我嗎？」「當然，我從小就信靠你。」「好，我會救你，你一定不會跌死；現在就照我所說的去做

吧！天使會數一、二、三，當數到三，你就放手，不再抓着樹藤……」

讀者可猜老翁有沒有放手呢？

當我們願意放手，這表明我們「放心」；²⁶即是說，我們因為信得過上帝而交給祂，不再去擔憂，不會「死不肯放」。

葛培理牧師有以下的分享：²⁷

聖經提供了克服憂慮的靈丹妙藥，就是：當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全（詩三十七5）。交託這詞意思是委託，由別人全權代理，自己不再抓着。

幾年前有朋友給我的兒子一塊錢，他走到我跟前說：「爸爸，請為我保管這塊錢。」可是幾分鐘後，他回來說：「爸爸，我還是自己保管。」於是他把錢放進口袋裏，一步一跳地跑掉了。數分鐘後，他又回來了，哭哭啼啼地說：「爸爸，我把錢掉了，幫我找回它罷！」

我們豈不是把事交託上帝，卻又不信靠他的管理，然後把事情弄得一團糟，跟着祈禱說：「主啊！不好了，請來幫我。」我們願意如何選擇呢？

把我們的生命放進上帝的「口袋」，還是自己的「口袋」裏呢？

「卸給上帝」就是放手，交給祂保管，不再拿回來。怎樣實踐呢？

我們可以把所掛憂的事寫在紙上，然後祈禱交給上帝，

再用火把紙燒掉。也可以把那紙放在盒子裏，用膠紙黏好，放在常見的地方，提醒自己已經把重擔卸了給上帝。我們也可以把盒子丟在垃圾箱裏。

(B) 為甚麼我們不願「卸給上帝」？

有傳道人的母親年老，行動不便，每晚他都要抱起母親由地下客廳上到二樓睡房。每當他一踏上樓梯，母親就害怕，手抓着樓梯的木欄不放。傳道人對她說：「媽，放手，不要抓着木欄。如果你不放手，我們不可以上樓。」「兒啊，我怕，怕你丟掉我，我就跌死。」「媽，我數一、二、三，到第三你仍然不放手，我就丟你在地。」母親於是放手，但是走不到幾級，又再次抓緊木欄。²⁸

全世界都在上帝手中，我們作為祂的兒女也在祂手中，但是我們信不過祂，死抓住令我們感到安全的東西或人。祂對我們說：「放手！放手！相信我，我會照顧你。」但是我們心裏說：「若放手，你可能會丟掉我。」所以我們不願意把憂慮和恐懼卸給祂。

我們有時候不願意放下，或許因為不夠智慧，把不能改變的視作可以改變；也許我們高傲，高估了自己的能力，或者不願意承認自己的限制，接受自己有些事情是「失控的」。我們要放下「控制一切」的想望。²⁹ 蔡貴恆牧師提到「失控的禱文」，失控是駭人及不安全的，但是在失控中，我們會漸漸體驗到上帝開始更深地掌握我們的生命，也可以看見上帝浩瀚的恩典。³⁰ 倘若我們不過分執着，不認為「我要怎樣就怎樣」、「事情必定要按我的要求和計畫進行」，我們就容易放下，而且因此快樂得多。讓我們不要忘記，要將一切的憂慮卸給上帝的上文是因為上帝阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人；所以你們要自卑，服在上帝大能的手下（彼前五5~6）。³¹ 在上帝面前謙卑和信得過上帝的大能，有助我們

將一切的憂慮卸給上帝。³²

心理學家巴克斯（William Backus）提到一個親戚本來是優秀的運動員，在醫院接受通血管手術，手術過程很順利；然而，他二十四小時仍然未度過危險時期，後來得知因為他恐懼。他說：「我是運動員，身體各部分任我支配，可是當我告訴自己不要為手術憂慮，我的情緒卻不受支配。」他愈告訴自己不要憂慮，就愈憂慮。後來上帝的話臨到他，對他說：「誰掌管生命？」他微聲回答：「主，是你。」他回答後就感到無限的平安。

葉陳淑淑醫生的見證也可以反映出我們有時候為甚麼不願意卸下。³³ 陳醫生二十八歲已經達到自己所訂的生命目標，完成了醫學訓練，又拿到「生理學和化學生物」的博士學位。她在美國一家大學醫院工作，和一位很著名的心臟外科醫生同工，她研究的成果刊登在最有權威的醫學雜誌，名副其實要風得風，要雨得雨。她婚後不久長子就出生，她生命更似乎一無所缺，可說是罕有的完美。但是，她發覺兒子不說話，三歲仍然不能叫：「媽媽！」兒子五歲，這方面仍然沒有甚麼進步，她迷惑，看了很多的醫學書，仍然不能找出兒子問題的癥結，她自忖：「我有兩個博士學位，應該可以應付任何問題！為甚麼我知識廣博，但是親生兒子的問題卻一點頭緒也沒有？」

陳醫生繼續尋索，帶兒子見過十三位全世界有名的專科醫生，仍然沒有答案，於是和丈夫彼此埋怨。最後，經過了一段時間，一位兒童神經專科醫生證實陳醫生的兒子患有自閉症，永遠不會成為人認為的「正常」。她一向認為自己好像全知，甚麼都不能夠難倒她，都在她控制之下，但是竟然不可以處理親生兒子的問題。有一日她正在為這問題煩惱，一不留神，所駕駛的汽車撞毀一架停泊在人家屋外的車子，

這一次撞車把她「敲醒」。

她感到上帝對她說話：「你真的以為可以控制一切嗎？」這是她一向的想法，她想甚麼，就可以達到，如今才知道自己有限，所以她回答上帝：「主啊，不是，我不認為自己可以控制一切。」她開始明白到上帝阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人（彼前五5），她需要上帝的恩，謙卑地祈禱：「上帝啊，求你接管整件事，這是我生平第一次感到無能，不知如何是好。這些年來我都以為可以克服一切，現在才明白我其實甚麼都不懂，請祢幫助我的兒子。」

四年之後，陳醫生的兒子終於叫出第一聲：「媽媽！」當晚他的媽媽喜極而泣。她以前以為人生最重要的是有學位、金錢、名聲，如今才明白，沒有上帝，她算不得甚麼。她每日都要倚靠上帝，不斷祈禱，尋求上帝的引導。今天她那個三十五歲的兒子為上帝所用，而她這個作醫生的母親也學會把生命的控制權交給那「大醫生」。

（C）「卸給上帝」和懶惰

有人誤會了把一切憂慮和恐懼卸給上帝，即是自己甚麼都不用做。前香港名導演單慧珠小姐寫信給《中信》雜誌，回應基督徒和非基督徒對苦難的態度。她認為基督徒「習慣了凡事有要求，取多於給，被寵壞了，因此就自然地把本屬己的責任統統交給『祂』。儘管祂是神，亦會被人累死。」³⁴這幾句話反映出一些人對基督徒的看法，就是不盡自己應有的責任，只求上帝「代辦」。

彼得勸勉信徒將一切的憂慮卸給上帝，或許也害怕大家就以為這是唯一應做和可做的事，³⁵所以他跟着說「務要謹守、警醒……你們要用堅固的信心抵擋他」，³⁶暗示信徒把憂慮卸給上帝後，仍然應該盡自己的責任，做自己應做的事。或如另兩位作者所說，信徒不能因為上帝顧念我們，把憂慮

卸給祂之後，就可以採取被動的態度，安於現況了事，甚麼都不理。³⁷

「卸給上帝」並不是懶惰的藉口，其意思是：我們應該盡自己力量去面對憂慮，做所有應做的事，³⁸但是同時要交託並求上帝幫助，雙管齊下，因為上帝樂意幫助那些願意採取行動的人。³⁹我們不可以用「卸給上帝」作為懶惰的藉口，就如保羅所說：「若有人不肯作工，就不可吃飯。」（帖後三10）人不可以說：「我需要時間祈禱，不可以工作。」祈禱之後仍然要採取適當的行動，不要用祈禱作為懶惰的託詞。

當我們憂慮和恐懼時，應該先盡力去面對，和採取有關的行動（參本書第八章），同時實踐「安寧的禱文」：「求上帝賜我安寧，接受我無法改變的事物，又賜我勇氣改變能改變的，更有智慧分辨二者。」我們盡了力去改變那能夠改變的，就要接受現實，⁴⁰放下那不能改變的，不要過分糾纏和執着，而是“Let go and let God”（「放手，讓上帝來」），或如詩人所說：「……要休息，要知道我是上帝」（詩四十六10），要休息就是「要放手」。⁴¹

建道神學院一位同學曾經分享以下的見證，可以幫助我們明白如何用祈禱代替憂慮和恐懼：

1月20日，我買了飛機票，以一顆雀躍的心情準備遲些由香港飛回馬來西亞過春節；這是我五年來第一次回家過年。兩位外嫁的姐姐也答應春節回家，是我們一家五年來第一次大團圓。21日晚上，我拖着疲憊的身體從教會回到神學院的宿舍，開始為翌日第一次在實習教會崇拜講道作最後準備。我接到二姐的急電，告訴我父親在新加坡接受手術發生意外，昏迷不醒，

要我盡可能迅速前往新加坡。我放下電話，坐在電話旁的沙發上，腦海一片空白，頭又異常腫脹；一時之間，慌了手腳。腦海中浮現的盡是父親衰弱的臉孔、母親焦急的臉神，交織着許多短期內要交的功課和考試。若是第二天一早就飛往新加坡，不知道要找誰代替第二天一早的證道？我心裏想，最不希望在自己離家時發生的事終於要發生了。身為父親的兒子，我可以做甚麼？我應該做甚麼減輕父親的病情、緩和母親的焦急？我實在擔憂父親的病、母親的操勞、自己的功課及講道，我頓時感到壓力極大，被憂慮四面包圍。

我坐在沙發上呆了一陣子，滿腦子充塞了太多的思緒。突然，有好幾節的經文在我腦海中一閃而過：「應當一無掛慮……」「你要保守你心……因為一生的果效是由心中發出。」於是我起身走上寂靜、偌大的樓頂，望着天上的星星，把我心中的擔憂逐一告訴上帝，我對祂說：「上帝啊，這一刻我能為父親做的是禱告。」另外，我向上帝祈求賜我平靜的心，以便能有清醒的頭腦，策畫當前應該進行的各項安排。十分鐘後，我回到房間，將應做的事情列出，並且詳細地做出了安排，列出各項事情的優先次序。我與母親通電話，了解父親病情最新的發展，我可以兩天後才離開香港。這段期間，我平靜地處理每一件事情。有人曾經因為見我這麼平靜，竟然詢問我是否與父親的關係不太密切，所以不緊張父親重病。事實上，我知道

是上帝賜我出人意外的平安，這平安覆蓋了我的憂慮。我只盡了自己的能力，其餘無法改變的情況就完完全全交給上帝。

在飛往新加坡的路途上，我回想過去的兩天，也為自己的平靜感到驚訝。我深信也知道，這是上帝所賜的平安。這是一次極為寶貴的經歷。上帝未曾應許天色常藍、花香常漫，在人生的路途上，難免遇上一些令我們產生憂慮的事。上帝卻給我們應許，可以勝過憂慮和恐懼。

用祈禱代替憂慮和恐懼的佳模

馬可告訴我們，當主耶穌面對十字架的痛苦時，祂作為全人，自然感到「驚恐」、⁴²「極其難過」，「甚是憂傷，幾乎要死」（可十四33～34）；這些情緒和跟着提到的「杯」（可十四36）有關。「杯」象徵上帝的忿怒（參詩六十3，七十五8；賽五十一17、22）；⁴³面對這令人震驚的苦杯，主就祈禱（可十四34、35～36、39）。⁴⁴關於主這次的禱告，有幾方面值得留意：

（1）祈禱的地點

是橄欖山下的客西馬尼園，不是隨便找一個地方。當我們憂慮和恐懼，應該在可能的範圍內找一處安靜的地方，可以全人投入去祈禱。

（2）祈禱的姿態

主俯伏在地禱告（可十四35），路加形容祂是「跪下禱告」（路二十二41），⁴⁵這反映了主起初是跪在地上祈禱，

後來愈來愈懇切和激動，甚至整個人伏在地上。⁴⁶福音書多次提到有人俯伏在主腳前（太十七6；路五8、12，十七16），只有在此說主俯伏在地禱告，⁴⁷表達了內心極激動的情緒，以及很大的掙扎，類乎在打仗。⁴⁸

（3）祈禱的聲音

主是開聲祈禱的，不是只在默想，這也暗示祂當時何等懇切。

（4）祈禱的對象

就是主的「阿爸，父啊」（可十四36，可參加三26，四6），這稱謂反映出主和父上帝的親密關係，⁴⁹也提醒我們上帝作為天父必會照顧（請參本書第一章），這是我們為憂慮和恐懼祈禱必須要記得的。

（5）祈禱的目的

主為自己祈禱，是屬於「懇求」，⁵⁰目的是求上帝免除祂面對十字架的痛苦。主雖然為自己禱告，卻沒有忘記三個愛徒；祂在最痛苦的時候，仍然三次走到他們那裏，看他們有否按祂吩咐，⁵¹各人為自己祈禱，免得遲些受迷惑，甚至不認主。

（6）祈禱的態度

主這次禱告的特點是「懇切」，如路加所記載：耶穌極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點，滴在地上（路二十二44）。希伯來書作者根據福音書以外的口傳或成文的資料，⁵²補充說：「基督在肉體的時候，既大聲哀哭，流淚禱告懇求那能救他免死的主，就因他的虔誠蒙了應允。」（來

五7)可見主當時的禱告何等懇切，不但流淚，還大聲哀哭，祂的禱告也蒙了應允。有釋經者認為這指上帝救主脫離對死亡的恐懼，這不正確，⁵³ 更好的解釋請參下文(8)。

除了「懇切」，主在客西馬尼園的祈禱有另一個態度，就是虔誠；這指主敬畏父上帝，願意讓父上帝的旨意決定一切。雖然主本能地欲逃避死亡，但是由於祂敬畏上帝，祂沒有堅持自己的意思，而是求上帝按上帝的旨意而行。⁵⁴

(7) 祈禱的時間

聖經只記下主簡短的幾句話，因為這是祂禱告的重點。事實上，主祈禱不會太短；不然，三個門徒不會夠時間睡了三遍。

(8) 祈禱的內容

主禱告的重點是：「倘若可行，便叫那時候過去」；「阿爸，父啊，在你凡事都能，求你將這杯撤去，然而不要從我的意思，只要從你的意思」(可十四35、36)。主祈禱的內容有兩部分：第一，「父啊，你若願意，求你將杯撤去，讓我不用在十字架上釘死。」第二，「最要緊是祢的旨意得以成就，即是從祢的意思。」主耶穌祈禱雖然懇切，但是沒有迫使父上帝按主所求的去做，雖然上帝是大能者，凡事都能。主的祈禱反映出祂願意順服上帝的旨意，不是要上帝改變心意，而是希望上帝的旨意得成就。這也應該是我們憂慮和恐懼時祈禱的重點，求上帝幫助我們明白及順服祂的心意，願祂的旨意成就，如我們念主禱文時所說的(太六10)一樣。

上帝雖然沒有拿走主的苦杯，卻聽了主的祈禱，主的禱告蒙了應允(來五7)，因為上帝的旨意在主身上成就了，從了上帝——而不是主——的意思；換句話說，主的禱告

蒙了應允，乃「指基督獲得力量去遵行上帝的旨意——藉着十字架的死為人類成就救贖」。⁵⁵ 另外，主也藉着祈禱順服了父上帝的旨意，處理了先前的強烈情緒，「戰勝他的焦慮和不安」。⁵⁶

1978年2月筆者有機會擔任聖地旅行團的隨團講師。到了客西馬尼園，團員參觀相傳是主跪在地上禱告的地方，筆者留意到有一個團員不知去了哪裏，於是四處尋找，終於在園外找到他。筆者問：「為甚麼你不進去？」他回答：「我想到主在園內祈禱那情景，尤其是他汗珠如大血點滴在地上，我感到驚慌，不敢進去觀看。」

無疑，主當時情緒複雜，憂傷幾乎至死，祂應付的方法，卻不是逃避，而是懇切祈禱，然後跟着採取行動，說：「起來，我們走罷！看哪，那賣我的人近了。」(可十四42)這走罷不是逃走或退避，而是前進、採取行動。「到了此際，主不再是心靈焦慮的人，而是以奏凱的步伐，率領門徒迎敵，從容就義」。⁵⁷ 主用祈禱處理了祂起初所感到的「驚恐」(可十四33)。

何志滌牧師多年前曾經有機會跟隨孫德生博士(Dr. Oswald Sander)在宣教營中學習，問孫博士說：「你每天禱告多久？」回答：「至少四小時」。⁵⁸ 若我們能夠效法孫博士這樣重視禱告，憂慮和恐懼必會大減。讓我們用祈禱去代替憂慮和恐懼，把花在憂慮和恐懼的時間去祈禱，將會經歷耶利米哀歌的作者所描寫的：我求告你的日子，你臨近我說：「不要懼怕。」(哀三57)也可以像詩人那樣讚美：天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的上帝，是應當稱頌的。(詩六十八19)

有一個小孩在沙灘拾石子，歡天喜地拾了一大袋，可是石頭太重，拿起來非常吃力，愈走愈慢，又跌倒了好幾次，

終於無法繼續前進，就大聲呼喚爸爸。爸爸回頭看見兒子跌在地上，立即轉回，走到他面前，一手把盛滿石頭的袋子接過，另一手抱起他。我們的天父也是這樣等待我們向祂呼求，祂願意把我們的重擔（包括憂慮和恐懼）接過來。問題是：我們願否把憂慮和恐懼交給祂？

反省

- (1) 請列出用祈禱代替憂慮和恐懼的好處。
- (2) 你有沒有想過求智慧（雅一5）和憂慮和恐懼也有關係呢？是甚麼關係呢？
- (3) 請現在就把你的憂慮和恐懼寫下（worry list），再將這清單變為祈禱清單（prayer list），然後把祈禱清單變成行動清單（action list）。
- (4) 為憂慮和恐懼祈禱，為何要存感謝（腓四6）的心？
- (5) 請根據詩篇第五十五篇提出面對憂慮和恐懼的四個步驟。
- (6) 你有沒有經驗在憂慮和恐懼時嘗到上帝出人意外的平安？請分享。
- (7) 請用你曾經體會的比喻去說明「將一切的憂慮卸給上帝」的意思。
- (8) 你對上述葉陳淑淑醫生的見證有何回應？
- (9) 你會如何回應單慧珠小姐覺得基督徒令上帝倦累這論點？
- (10) 你有沒有一處「隱蔽」的地方，可以前去為特別的事禱告？
- (11) 主在最害怕和痛苦時稱上帝為「阿爸，父啊」，這對我們有甚麼啟發呢？
- (12) 主對彼得和其他兩個門徒說：「你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了」（可十四38），這對我們有何提醒呢？這怎樣指向祈禱和聖靈的關係呢？
- (13) 我們應該如何處理祈禱時「眼睛甚是困倦」（可十四40）這毛病？

- (14) 「總要警醒禱告，免得入了迷惑」(可十四 38)，和主禱文：「不叫我們遇見試探」(太六 13) 有何關係呢？
- (15) 我們為憂慮和恐懼祈禱，應該怎樣學主耶穌那樣，求上帝的旨意在我們身上成就？
- (16) 我們應該怎樣祈禱，才可以因此經歷到主臨近說：「不要懼怕」(哀三 57) ？

附註

- 1 F. Minirth, p. 118.
- 2 以下摘自卡耐基，155 頁。
- 3 若不知道，也可以求上帝賜智慧(雅一 5)；F. Minirth et al., *The Complete Life Encyclopedia* (Nashville: Thomas Nelson, 1995), p. 92.
- 4 以下譯自 F. Minirth, pp. 118 ~ 119.
- 5 P. T. O'Brien, *Philippians*, NIGTC(Grand Rapids: Eerdmans, 1991), p. 492.
- 6 D. Honaker, "The Faith of a Child," *Decision* (March 1999), pp. 6 ~ 7.
- 7 馮蔭坤：《腓立比書》(香港，天道書樓，1987)，82 頁。
- 8 馮蔭坤：《腓立比書》，438 ~ 439 頁。
- 9 G. F. Hawthorne, *Philippians*, WBC (Waco: Words, 1983), p. 183.
- 10 O'Brien, *Philippians*, p. 495.
- 11 有作者認為，感恩的禱告有助我們不會對上帝存有怨恨；D. Thomas, "Christian Contentment," *Evangel* (Spring 1994), p. 8.
- 12 "To be thankful in our prayer is to be trustful," S. F. Olford, *Biblical Answers to Personal Problems* (Grand Rapids: Baker, 1991), p. 18.
- 13 A. Gray, ed., *More Stories for the Heart* (Sisters: Multnomah, 1997), pp. 255 ~ 256.
- 14 亞伯拉罕這次祈禱的特點，尤其是為甚麼他不由十個減到一個義人，可參鄭炳釗：《創世記(卷二)》，天道聖經註釋(香港，天道書樓，1998)，463 ~ 473 頁。
- 15 有作者根據詩篇五十五提出各種面對憂慮和恐懼的方法，值得一讀；R. Clements, *Songs of Experience* (Grand Rapids: Baker, 1993), pp. 45 ~ 63.
- 16 馮蔭坤：《腓立比書》，440 ~ 441 頁。
- 17 I-Jin Loh and E. A. Nida, *A Translator's Handbook on Paul's Letter to the Philippians* (London: United Bible Societies, 1977), pp. 130 ~ 131.
- 18 Olford, *Biblical Answers to Personal Problems*, p. 14.
- 19 上帝不一定按我們所求的去做，因為所求的往往並不是最好的，甚至對我們不利。
- 20 B. Ferguson, *God, I've Got a Problem* (Santa Ana: Vision House, 1974), pp. 77 ~ 78.
- 21 謙讓的心和應當一無掛慮相關，因為不少掛慮源於人與人之間的相處，例如別人的成功威脅我們；有時我們失去安全感，因為怕別人不接納自己。謙讓的人不會這樣，因為他/她並不吝嗇、固執或堅持己見，乃願意與人和睦，甚至犧牲自己的尊嚴也不計較。謙讓的意思是，讓人可以看到我們的仁慈、甜美、溫柔、體貼、親切的態度，有這種態度自然比較容易和人相處，憂慮也相對減少。
- 22 馮蔭坤：《腓立比書》，437 頁。
- 23 "And he will sustain you," M. E. Tate, *Psalms 51-100*, WBC (Dallas, Word,

- 1990), p. 51.
- 24 張永信、張略：《彼得前書》，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1997），401頁。
- 25 Ferguson, *God, I've Got a Problem*, pp. 75 ~ 76.
- 26 古人曾說：「學問之道無他，求其放心而已」，這原指讀書做人就是在於把迷失的心找回來；徐可之：《白首共此心》（臺北，光啟出版社，1986），266頁。
- 27 B. Graham, *Unto the Hills* (Minneapolis: Billy Graham Evangelistic Association, 1986), p. 35.
- 28 J. Powell, *Through Seasons of the Heart* (Allen: Tabor), p. 73.
- 29 最近德國心理學家 Matthias Muller 發表報告，指出人不要求甚麼都在自己控制下，會比較長命；“Live Longer without Trying,” *Psychology Today* (November/December 1998), p. 20.
- 30 蔡貴恆：《歸回安息》（香港，基道出版社，1995），106 ~ 107頁。作者還指出有時候我們禱告生活停滯不前，也可能是因為仍然奢求控制策畫一切。
- 31 此處把驕傲和憂慮相連，因為有時候我們的憂慮是源於為驕傲、自我中心、只尋求自己的榮耀；蘇劉君玉：《處理情緒》，第四版（香港，學生福音團契出版社，1998），79頁。
- 32 有作者指出：上帝既是大能的，讓祂去處理問題，豈不比我們自己處理為佳？張永信、張略：《彼得前書》，401頁。
- 33 以下陳醫生的見證撮譯自 B. S. S. Chan Yip, “Giving up Pride,” *Decision* (December 1998), pp. 14 ~ 15.
- 34 單慧珠：「讀者廣場」，《中信》（1998年7月），封底內頁。
- 35 E. Best, *1 Peter*, NCBC (London: Marshall Morgan & Scott, 1982), pp. 173 ~ 174.
- 36 有作者認為彼得吩咐信徒把憂慮卸給上帝之後，就立刻提到要小心魔鬼，因為人之所以憂慮，乃因有魔鬼這敵人，牠時常設下陷阱，令人跌倒；曾立華：《在盼望中儆醒——彼得書信研讀》（香港，天道書樓，1986），86頁。
- 37 張永信、張略：《彼得前書》，401頁。
- 38 有作者稱這種態度為「使自己的作為配合上帝的作為」，即是祈禱者向上帝發出邀請以後，「要使自己成為神作為的一個出口和工具，好使他有幸成為神遂其願的過程中的參與者。人必須全然認同其禱告……他不能在祈禱中說期望神做甚麼，自己卻在生活中做截然不同的另一套」；梁家麟：《信主之後》（香港，基道書樓，1996），142頁。
- 39 我們應該承認一切在乎上帝，同時又要採取行動，好像一切都繫乎我們；J. A. Davidson, “Much To Be Said for Leaving Your Worries to God,” *Star Phoenix* (October 17, 1998), p. C15.
- 40 這類似「認命」，這當然不是消極的無可奈何，而是積極地面對並接受現實；徐可之：《白首共此心》，270頁。

- 41 柯德納著，劉良淑譯：《詩篇（上）》，丁道爾舊約聖經註釋（臺北，校園書房出版社，1995），227頁；韓承良：《聖詠釋義》（香港，思高聖經學會，1980），336頁。
- 42 有作者把驚恐譯作「驚懼起來」；華候活著，陳惠榮譯：《馬可福音研經導讀》（香港，天道書樓，1981），125頁。另有作者譯作“terrified,” C. C. Mitchell, *Praying Jesus' Way* (Tarrytown: Fleming H. Revell, 1991), p. 64.
- 43 W. L. Lane, *The Gospel of Mark*, NICNT (Grand Rapids: Eerdmans, 1978 reprint), pp. 516 ~ 517.
- 44 祂還吩咐三個門徒為自己警醒（可十四34），這應該指他們為自己祈禱，免得入了迷惑（路二十二40），而不是為主代禱；Lane, *The Gospel of Mark*, pp. 518 ~ 519.
- 45 有作者說：「我們很多時候是累了躺在牀上的時候才禱告，所以很快就睡着了。跪着是不錯的姿態，站着也好，但千萬不要躺着，除非生病或快死了」；楊克勤：《路加的智慧、文學、神學及生命》（香港，卓越書樓，1995），282頁。
- 46 Mitchell, *Praying Jesus' Way*, p. 69.
- 47 有關主其他祈禱的姿態，可參 W. B. Hunter, *The God Who Hears* (Downers Grove: IVP, 1986), p. 188.
- 48 Mitchell, *Praying Jesus' Way*, p. 65.
- 49 Lane, *The Gospel of Mark*, p. 518.
- 50 「懇求」和「代求」的分別，可參傅士德著，周天和譯：《禱告真諦》（香港，基道書樓，1993），227 ~ 228頁。
- 51 彼得三次睡着和後來三次不認主的關係，可參 Lane, *The Gospel of Mark*, p. 519.
- 52 馮蔭坤：《希伯來書（卷下）》，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1995），317頁。作者還指出希伯來書這節經文指主在客西馬尼園的祈禱。
- 53 可參馮蔭坤：《希伯來書（卷下）》，318 ~ 319頁。
- 54 馮蔭坤：《希伯來書（卷下）》，321 ~ 322頁。
- 55 馮蔭坤：《希伯來書（卷下）》，322頁。
- 56 吳羅瑜：《義僕與君王——馬太福音注釋（卷下）》（香港，中國神學研究院，1996），349頁。
- 57 吳羅瑜：《義僕與君王》，350頁。
- 58 何志滌：「尋找出路」，《教牧分享》（1998年7月），12頁。至於其他屬靈偉人如何每日長時間祈禱，可參陶恕等著，滕近輝編譯：《飲於能力之源》，第五版（香港，宣道出版社，1984），84 ~ 86頁。

在神裏面
有愛無懼

引言

上一章提到我們要用祈禱代替憂慮和恐懼，若這樣做，則可以經歷到上帝出人意外的平安，自然不會再掛慮。本章進一步討論如何可以活在上帝裏面及感受上帝的愛，藉此除去憂懼。

經文

(1)⁴ 你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裏面，也是這樣。⁵ 我是葡萄樹，你們是枝子，常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子……⁷ 你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面……⁹ 我愛你們，正如父愛我一樣；你們要常在我的愛裏。¹⁰ 你們若遵守我的命令，就常在

你們要住在主裏面；這樣，他若顯現，我們就可以坦然無懼。當他來的時候，在他面前也不至於慚愧。約翰更指出：上帝將他的靈賜給我們，從此就知道我們是住在他裏面，他也住在我們裏面（約壹四13），因此，我們為甚麼還要懼怕呢？

詩人曾經說：「上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。所以地雖改變，山雖搖動到海心，其中的水雖匉匉翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。」（詩四十六1~3）在上帝這最好的避難所裏面（詩人三次提到上帝是避難所，第1、7、11節），沒有人和物可以侵害我們，自然不用害怕。

上帝盼望我們在祂裏面，意思是，我們和祂有親密的關係，感受祂的愛，又願意真心信靠祂，這關係緊密的程度就如約翰福音第十五章一至十節所敘述葡萄樹和枝子那樣相連，在裏面這詞在那十節經文出現了十次。¹當我們和上帝如此親密，自然不會常常憂慮和恐懼；和祂一起，有甚麼還需擔心呢？若我們不在上帝裏面——即是我們離開了上帝，和祂沒有關係，如主所說：「離了」祂（約十五5）——則不但不能結果子，也會被憂慮和恐懼轄制。在上帝裏面，自然會經歷到主所賜下那不像世人所賜的平安。

很多人曾經從卡耐基所寫的《人性的優點》學曉如何面對憂慮，他在該書分享以下的經驗：²

我生長在一個極貧困的家庭中，父母每天做十六個小時的苦工，得到的錢連付貸款的利息也不夠。我的父親當時四十七歲，辛勤工作了三十年，除了債務和羞辱之外，一無所有；他受不了，非常的憂慮和恐懼。他的健康一落千丈，醫生預測他只能多活六個月。他也不想活下去，

我的母親常擔心他會在穀倉自縊，我也見過父親在橋上掙扎應否跳下去，一了百了。他後來告訴我，他沒有跳下去，因我母親積極樂觀，深深相信，只要我們愛神，一切問題都可以解決。我母親是對的，一切都得到解決；我父親多活了很快樂的四十二年，八十九歲才離世。當一家大小都在憂慮和恐懼的時候，母親仍不擔心；她用祈禱把難處交託給神。每個晚上臨睡前，她就讀聖經，常念的是耶穌離世前對門徒所說的話：你們心裏不要憂愁，你們信上帝，也當信我……我在哪裏，叫你們也在那裏（約十四1~3）。我現在還能聽見她一面辛勤工作，一面唱着：

平安、平安、奇妙的平安
從天上的父那裏降臨
沐浴了我的靈魂
我永遠在祈禱
在充滿了愛的福佑之中

卡耐基先生的母親在上帝裏面，享受到真正的平安和愛，自然有力量面對很多和很大的憂慮及恐懼。

有上帝的愛，不用憂慮和恐懼

使徒約翰指出：愛在我們裏面得以完全，我們就可以在審判的日子坦然無懼，因為他如何，我們在這世上也如何。愛裏沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去，因為懼怕裏含着

我的愛裏，正如我遵守了我父的命令，常在他的愛裏。¹¹ 這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裏，並叫你們的喜樂可以滿足。¹² 你們要彼此相愛，像我愛你們一樣，這就是我的命令。（約十五 4～12）

(2)⁷ 親愛的弟兄啊，我們應當彼此相愛，因為愛是從上帝來的。凡有愛心的，都是由上帝而生，並且認識上帝。⁸ 沒有愛心的，就不認識上帝，因為上帝就是愛。⁹ 上帝差他獨生子到世間來，使我們藉着他得生，上帝愛我們的心，在此就顯明了。¹⁰ 不是我們愛上帝，乃是上帝愛我們，差他的兒子，為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。¹¹ 親愛的弟兄啊，上帝既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。¹² 從來沒有人見過上帝，我們若彼此相愛，上帝就住在我們裏面，愛他的心在我們裏面得以完全了。¹³ 上帝將他的靈賜給我們，從此就知道我們是住在他裏面，他也住在我們裏面。¹⁴ 父差子作世人的救主，這是我們所看見且作見證的。¹⁵ 凡認耶穌為上帝兒子的，上帝就住在他裏面，他也住在上帝裏面。¹⁶ 上帝愛我們的心，我們也知道也信。上帝就是愛，住在愛裏面的，就是住在上帝裏面，上帝也住在他裏面。¹⁷ 這樣，愛在我們裏面得以完全，我們就可以在審判的日子坦然無懼，因為他如何，我們在這世上也如何。¹⁸ 愛裏沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去，因為懼怕裏含着刑罰，懼怕的人在愛裏未得完全。¹⁹ 我們愛，因為上帝先愛我們。²⁰ 人若說：「我愛上帝」，卻恨他的弟兄，就是說謊話的。不愛他所看見的弟兄，就不能愛沒有看見的上帝。（約

壹四 7～20）

(3)⁴ 不要懼怕，因你必不致蒙羞；也不要抱愧，因你必不至受辱。你必忘記幼年的羞愧，不再記念你寡居的羞辱。⁵ 因為造你的，是你的丈夫，萬軍之耶和華是他的名；救贖你的，是以色列的聖者，他必稱為全地之上帝。⁶ 耶和華召你，如召被離棄心中憂傷的妻，就是幼年所娶被棄的妻。這是你上帝所說的。⁷ 我離棄你不過片時，卻要施大恩將你收回。⁸ 我的怒氣漲溢，頃刻之間向你掩面，卻要以永遠的慈愛憐恤你，這是耶和華你的救贖主說的。⁹ 這事在我好像挪亞的洪水，我怎樣起誓不再使挪亞的洪水漫過遍地，我也照樣起誓不再向你發怒，也不斥責你。¹⁰ 大山可以挪開，小山可以遷移，但我的慈愛必不離開你，我平安的約也不遷移；這是憐恤你的耶和華說的。（賽五十四 4～10）

在上帝裏面，不用憂慮和恐懼

主耶穌臨終前告訴門徒：「我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裏來。還有不多的時候，世人不再看見我，你們卻看見我，因為我活着，你們也要活着。到那日你們就知道我在父裏面，你們在我裏面，我也在你們裏面。」（約十四 18~20）基督徒和世人不同，因為我們在主裏面，祂也在我們裏面。當我們在主裏面，就可以經歷祂對門徒所說的：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安；在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約十六 33）我們在主裏面，可以有主的平安，可以放心，不用憂慮和恐懼。這回應了約翰壹書第二章二十八節：小子們哪，

刑罰。懼怕的人在愛裏未得完全（約壹四 17~18）。此處的懼怕本來是針對主再來時不用害怕受刑罰，因為他如何，我們在這世上也如何，這兩句話意思是：昔日主在世上時和父上帝的關係，也是我們今日在世上和上帝的關係，都得到上帝所愛。³ 因此約翰繼續指出：愛裏沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去，因為懼怕裏含着刑罰，懼怕的人在愛裏未得完全。以下幾方面值得留意：

(1) 愛裏沒有懼怕

這句話原文直譯是「懼怕不在愛裏」，兩者水火不容，彼此排斥。約翰曾經用懼怕此詞描寫亞利馬太人約瑟和門徒怕猶太人（約十九 38，二十 19），此處卻指住在上帝愛裏的信徒在審判的日子不用害怕，⁴ 就如兩個真心相愛的人不會害怕對方。相反，那些曾經被配偶或父母虐待的人一見虐待者，就會驚惶及恐慌；有時候我們可以從小孩子對父母的表現，猜到小孩子有沒有感受到父母的愛。這當然不是說，相愛的人可以不尊敬對方，如小孩子可以不尊敬父母，任意胡為，因為這並不是下一句所說的完全的愛。

罪惡使人懼怕，真愛卻令人無懼。前哈佛大學心理學教授奧爾波德（Gordon Allport）是美國著名的心理學權威，曾經這樣說：「心理學認為愛只是一種建設性的興趣，能將病人破碎的人格組合起來；基督徒卻認為愛是心理治療中無可比擬的最大因素，也是心理或精神醫學所不能提供的。」⁵ 愛可以幫助人面對各種的問題，更可以令人不恐懼。

(2) 愛既完全，就把懼怕除去

原文直譯是「完全的愛」，指成熟和有智慧的真愛，在此應該指上帝對我們和我們對上帝的愛，若達到完善，則可

以把懼怕除去。除去直譯是「趕走」，是很重的詞彙，如形容人將不好的海產丟棄（太十三 48）、把失去了味的鹽丟掉（路十四 35）、世界的王被趕出去（約十二 31）。一言以蔽之，愛和懼怕不能並存，如亞當斯所說：「愛是懼怕的敵人，消除懼怕的方法就是穿戴着愛；愛讓我們走向別人，懼怕使我們畏縮；越多懼怕，愛就越少；越多愛，懼怕越少。」⁶

(3) 懼怕裏含着刑罰

為甚麼愛和懼怕不能並存？因為兩者相關聯。懼怕的人常常預測並擔心刑罰，這和愛所帶來的「坦然無懼」背道而馳；因此，懼怕的人在愛裏未得完全。這人還未能明白及經歷到上帝就是愛（約壹四 8）。

我們可以把這幾句本來指主再來的情況的經文，應用在日常的生活裏。當我們把上帝視作一位只會刑罰的劊子手或審判官，很容易會因為怕受祂刑罰而恐懼；反之，若我們知道上帝就是愛，懼怕被愛吞滅了，就可以坦然無懼。

(4) 上帝就是愛

這是聖經很重要的一句話，因為它解釋了上帝為何創造世界，為何給人自由意志去選擇，為何照顧人，為何要犧牲祂獨生子去成就救贖。⁷ 上帝就是愛這句話有五方面應該注意：

(A) 它表明愛是上帝的本性，如祂自我介紹時所說：「耶和華、耶和華，是有憐憫、有恩典的上帝，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。」（出三十四 6，另外可參詩八十六 15；珥二 13；拿四 2）留心此處並不是說「上帝愛人」，而是上帝就是愛。聖經用了不少形容詞描寫祂，如上帝是公義的、是憐憫人的，卻少有像這裏那樣用名詞去形容祂：上帝

就是愛。

(B) 怎樣知道上帝的本性是愛？約翰的答案是：上帝差他獨生子到世間來，使我們藉着他得生，上帝愛我們的心，在此就顯明了。不是我們愛上帝，乃是上帝愛我們，差他的兒子，為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了（約壹四9~10）；我們可以通過祂的「行動」得知。約翰壹書第三章十六節：主為我們捨命，我們從此就知道何為愛，也把愛和主捨命的行動相連。

(C) 上帝就是愛不等於祂沒有其他的屬性，約翰壹書裏也提到上帝其他的屬性，如祂是光（這和聖潔相連，約壹一5）、祂的信實和公義（約壹一9）、真實（約壹五20）。上帝就是愛也沒有和祂的公義互相排斥，因為公義（和它所導致的刑罰）和祂的愛相連，也源於祂的愛。

1995年10月5日香港有一位姓余的父親深夜醒來如廁，發現二十七歲的爱兒在廁所內吸毒，父親於是決定報警。兒子跪地認錯，並且表示會戒除毒癮，父親卻認為吸毒易、戒毒難，若不報警，愛兒不一定能夠戒毒。愛之深，責之切，父親毅然將兒子送交警方。當兩名警員把他兒子帶到警署，老父一直在旁觀望，眼眶裏的淚水湧然流出。

這位父親明白愛不等於放縱，他對兒子的忿怒也因為愛。

(D) 「上帝就是愛」並不是說：「愛就是上帝」。⁸

(E) 「上帝就是愛」表明祂是愛的源頭；愛是從上帝來的。凡有愛心的，都是由上帝而生（約壹四7）。

重要的是，既然上帝就是愛，我們就不用懼怕。

有人去見輔導員，希望可以處理恐懼，就是怕和陌生人在一起。他很想解決這問題，因為他計畫讀神學，畢業後在教會事奉，到時候不能不和陌生人在一起。問題的起源是他小時候經常被父親當眾嘲笑，令他有時候在家人和客人的嘲

笑聲中奪門而出。他甚至把自己關在房內，客人不離開，他也不離開房間；後來年長，他一知道有客人來，就先走到外面，很晚才歸家。他除了憎恨父親，也愈來愈害怕和陌生人接觸，一見到陌生人就感到驚慌。

輔導員用不同的方法幫忙他，他漸漸有進步，卻十分緩慢。有一天，輔導員要他回想第一次被父親在外人面前嘲笑的情景。他回憶起自己奪門離開房子時那種羞恥，耳畔不斷響起別人的嘲笑聲，他不禁百感交集，淚水湧流；但是，他最難過的時候，忽然覺得慈愛的主緊握他的手，和他一起離開那地方。他忽然發覺，若是主和他一起，分擔他的恐懼，他就變得剛強，恐懼減少。⁹

愛驅除了懼怕。

以賽亞先知在第三段經文勸導以色列人，說：「不要懼怕」（賽五十四4），因為：第一，他們是上帝所造的，上帝是他們的丈夫（「因為造你的，是你的丈夫」，賽五十四5）。第二，因為他們是以色列的聖者所救贖的（「救贖你的，是以色列的聖者」；「這是耶和華你的救贖主說的」，賽五十四5、8）。第三，上帝憐恤他們，要施大恩和慈愛，必不斥責（「我離棄你不過片時，卻要施大恩將你收回。我的怒氣漲溢，頃刻之間向你掩面，卻要以永遠的慈愛憐恤你……大山可以挪開，小山可以遷移，但我的慈愛必不離開你，我平安的約也不遷移；這是憐恤你的耶和華說的」，賽五十四7~10）。

若我們像以色列人一樣，感到上帝的慈愛，自然不用「懼怕」（賽五十四4）。有一位孤兒嚴重口吃，所有醫生都找不出方法醫治，可是有一天晚飯時，孤兒院的院長吩咐這個小孩領謝飯祈禱，他祈禱時一點也沒有口吃，簡單真誠地禱

告。所有人都驚愕，問他說：「為甚麼你祈禱不口吃？」他像平時口吃地說：「因為我是向上帝……上帝說話。」「這和與我們說話有甚麼不同？」他回答：「因為上帝愛我。」¹⁰對他來說，上帝是憐恤他的上帝，祂以永遠的慈愛憐恤他，祂的慈愛必不離開他，和這樣一位上帝談話，他不會懼怕。

保羅豈不清楚地指出：誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？……然而靠着愛我們的主，在这一切的事上，已經得勝有餘了。（羅八 35～37）或許我們可以把這一切的事應用在憂慮和恐懼這些情緒。有主的愛，豈不可以驅除這些情緒了嗎？保羅又說：「上帝若幫助我們，誰能敵擋我們呢？」（羅八 31）我們可以借用，說：「上帝若幫助我們，有甚麼值得憂慮呢？」「上帝若幫助我們，除了我們的不信，有甚麼能夠奪去我們在祂裏面的平安呢？」¹¹有主的愛和幫助，我們可以面對一切。

有宣教士曾經在印度一間女校當了七年的校長，談到從前的一個學生香蒂的經歷。這追溯到 1947 年，孟買街上烽火連天，印度教徒和伊斯蘭教徒打得很厲害，無辜的基督徒也被波及，每個人都面對危險。香蒂的姪兒是基督徒，一個禮拜天，身上包裹着傳統的印度包布，從教堂走回家。一位伊斯蘭教徒看見他，以為是印度教徒，從後面撲上去一刀將他刺死。女宣教士聽見這件令人震驚的事後，對香蒂說：「你的遭遇很值得同情。我不知道妳怎樣承受這樣大的打擊？再者，生活在這樣的恐懼中，實在是一件痛苦的事。」

「恐懼？」香蒂問，臉上滿了驚訝的神色。「我並不恐懼。」「不恐懼？你的生命處在危險當中，你不怕？你隨時可能成為下一個被殺害的人，你不害怕？你是人，怎會不害怕？」香蒂承認起初因為這類悲劇接二連三地發生，嚇到病倒了，整天躲在家裏，不敢出門一步。但是她跟着說：「後

來我想起你在學校裏教我們讀的經節：『愛既完全，就把懼怕除去』。現在我可以坦白地說，面臨任何危險，任何足以讓我怕得要死的情況，我都不再害怕了，因為有上帝的愛。」¹²

有人的愛，減少憂慮和恐懼

我們在上文已經指出當人感到別人的愛護時，不會懼怕那愛自己的人；從這角度來說，我們可以把：愛裏沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去（約壹四 18）應用在人的關係上，雖然這節經文原指人和上帝的關係。

筆者有一位好友是個勇敢的傳道人，牧會時很有膽量指出教會不合聖經的地方，也不會刻意討好會友。為甚麼他可以如此勇敢無懼？其中一個原因是，他有父母和妻子很愛他，他不害怕別人不喜歡或不接受他，因為知道一回家就有深愛他的人愛護他；家人的愛幫助他不懼怕外人。

另一方面，有些傳道人很怕和人不和，時常要討好人，這或許因為感受不到家人的愛，很害怕在外也得不到別人接受。這聽起來很令人惋惜，卻是事實，不少人得不到家人的愛護，尤其是有些父母不懂得去表達他們的愛。

更可悲的是，當我們感受不到家人的愛，他們就成了我們最懼怕的人。蔡元雲醫生認為不少為人兒女心底深處都有此恐懼，特別是懼怕父親，他稱這是一種多人共有的「集體恐懼」。¹³

怎樣處理這種對至親的人的恐懼？蔡醫生指出，這應該從明白、接納、饒恕入手，饒恕可以消除冤冤相報的恐懼，¹⁴因為這些恐懼多數源於創傷，我們害怕的不是家人，而是家人再傷害我們。真正的饒恕才可以醫治創傷、包裹傷痕，然

後才可以相愛，愛就除去大家的懼怕。

如何住在上帝裏面，因此不用憂慮和恐懼？

(1) 我們要承認耶穌為上帝的兒子

約翰清楚告訴信徒：父差子作世人的救主，這是我們所看見且作見證的。凡認耶穌為上帝兒子的，上帝就住在他裏面，他也住在上帝裏面（約壹四 14~15）。認耶穌為上帝兒子應該指：第一，承認祂是世人的救主（約壹四 14）。第二，承認祂是上帝的獨生子，被差到世間來，使我們藉着他得生（約壹四 9）。第三，祂為我們的罪作了挽回祭（約壹四 10）。這三節經文都提到子，又都用了差這動詞。若我們不接受這些「救恩歷史」，怎麼可以住在上帝裏面？

(2) 我們要接受和遵行主的話

主說：「你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求就給你們成就。」（約十五 7）這節經文表明「在主裏面」和「讓主的話在我們裏面」相關，一位「在主裏面」的人應該會接受和遵守主的話；當他/她這樣做，祈求就會蒙上帝答允。

(3) 我們要常在上帝的愛裏

約翰指出：上帝愛我們的心，我們也知道也信。上帝就是愛，住在愛裏面的，就是住在上帝裏面，上帝也住在他裏面（約壹四 16）。很明顯，若我們要住在上帝裏面，就要住在愛裏面。

問題是：怎樣住在愛裏面？主耶穌提供了答案，說：「我愛你們，正如父愛我一樣；你們要常在我的愛裏。你們若遵

守我的命令，就常在我的愛裏，正如我遵守了我父的命令，常在他的愛裏。」（約十五 9~10）遵守主命令的人就是住在上帝的愛裏；主自己留下佳模，祂遵守了父上帝的命令，常常在父上帝的愛裏。

主也說：「人若愛我，就必遵守我的道，我父也必愛他，並且我們要到他那裏去，與他同住。」（約十四 23）遵守主道的人表明愛主，也會得到聖父所愛，以及聖父聖子和他/她同住，這詞和第十四章二節的住處原文同字根，指長期居住。¹⁵ 主提到求父賜下聖靈（約十四 16）之前，也說：「你們若愛我，就必遵守我的命令」（約十四 15），反映出主應許為那些願意遵守上帝命令的人禱告；主一禱告，父就會打發聖靈與他們同在，¹⁶ 可見遵守主的命令和聖靈住在信徒裏面也相連。

那麼，主的命令是甚麼？這當然包括祂在新約聖經留下的吩咐，也特別指我們要彼此相愛，因為主對門徒說：「你們要彼此相愛，像我愛你們一樣，這就是我的命令。」（約十五 12）這正是下一段要提及的。

(4) 我們要彼此相愛

主清楚教訓門徒，若他們彼此相愛，就可以住在上帝的愛裏，也因此住在上帝裏面。約翰把這論點發揮，說：「上帝的命令就是叫我們信他兒子耶穌基督的名，且照他所賜給我們的命令彼此相愛。遵守上帝命令的，就住在上帝裏面，上帝也住在他裏面。」（約壹三 23~24）

門徒應該怎樣彼此相愛？主耶穌說：「你們要彼此相愛，像我愛你們一樣。」（約十五 12）¹⁷ 祂怎樣愛門徒，他們就應該怎樣愛別人；這也回應了主在第十三章所說：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你

們也要怎樣相愛。」(約十三34)這裏把彼此相愛和命令相連，暗示這種「愛」不是情感上的喜歡，因為這是不能命令的；此處的「愛」乃指希望對方得好處，是心志和行動多於情緒，就如主愛門徒一樣。

主怎樣愛門徒呢？主回答：「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。」(約十五13)祂愛門徒甚至願意為他們捨命，¹⁸這也是門徒應該為別人做的，這是最大的愛。主不但命令門徒怎樣做，而且親身示範，以身作則，先這樣做了。¹⁹我們若跟隨祂的腳蹤，同樣去愛我們的弟兄、我們的姊妹，就可以住在上帝裏面。

如何經歷上帝的愛，因此不用憂慮和恐懼？

聖經提供了很多實用可行的方法：

(1) 相信

首要做的是相信上帝愛我們，²⁰如本書第一、第二、第四章多次提到的。為甚麼呢？因為聖經第一次提到害怕(創三10)，就是人的始祖在伊甸園犯罪，他們犯罪乃因墮入蛇的圈套，懷疑上帝對他們的愛。²¹我們要相信上帝的愛，有時候不能感受到，卻不等於祂不愛我們，就如太陽被密雲遮蔽，不等於它不存在。我們要根據聖經的話，用信心(不是感覺)去接受上帝的愛。²²祂曾經藉先知耶利米向以色列人宣告：我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。你們要呼求我，禱告我，我就應允你們；你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見(耶二十九11~13)；上帝今日同樣對待我們。約翰也曾經描寫主耶穌：他既然愛世間屬自己的人，就愛他們到底(約十三1)。

美國著名心理學家羅洛·梅博士曾經研究一些十多至二十歲未婚媽媽的焦慮程度。他發覺，她們的焦慮和感受多少愛有關，感受不到父母的愛，通常會令人長大後比較容易焦慮。不過，梅博士留心到一件事，那些出生於中等家庭的未婚媽媽比較在貧窮家庭長大的多焦慮，雖然大家都感受不到父母的愛。原來在中等家庭長大的「以為」父母會愛自己，感受不到，自然會失望，也因此容易焦慮。相反，那些在貧窮家庭長大的，雖然同樣希望父母愛自己，只是很快就發覺這是夢想，她們就不再「以為」父母會這樣做，失望因此較小。²³

天父就是愛，我們可以相信祂必定會愛我們，祂必定不令我們失望。

(2) 愛主

主對門徒說：「愛我的必蒙我父愛他，我也要愛他，並且要向他顯現」(約十四21)。當我們愛主，就更容易感受到父上帝和主的愛。問題是：怎樣可以愛主呢？這是下段要討論的。

(3) 相愛

主說：「你們若愛我，就必遵守我的命令……有了我的命令又遵守的，這人就是愛我的……人若愛我，就必遵守我的道，我父也必愛他，並且我們要到他那裏去，與他同住。不愛我的人就不遵守我的道。」(約十四15、21~24)愛主的人必定會：第一，「有」主的命令(參第21節，「有了我的命令」)，意思是重視主的命令，當作生命的一部分，必須遵守。第二，遵守主的命令，按主的命令去做。第三，遵守主的道，即是主所說的一切吩咐，不愛主的人卻不遵守

祂的道。

如上文所述，主的命令就是要門徒彼此相愛，約翰福音第十四和第十五章的上下文也清楚指出這是祂的命令。

我們要感受上帝的愛，必須遵守彼此相愛這命令。約翰指出：我們愛，因為上帝先愛我們。人若說：「我愛上帝」，卻恨他的弟兄，就是說謊話的。不愛他所看見的弟兄，就不能愛沒有看見的上帝（約壹四 19～20）。「彼此相愛」乃是愛上帝的表現；當我們這樣做，就自然經歷到上帝的愛。

問題是，我們怎樣可以「彼此相愛」？

(4) 祈禱

約翰說：「我們愛，因為上帝先愛我們。」（約壹四 19）我們要彼此相愛，應該先求上帝讓我們感受到上帝的愛，祂對我們的愛成了我們相愛的推動力。

怎樣可以感受到上帝的愛？保羅指出：盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將上帝的愛澆灌在我們心裏（羅五 5）。²⁴ 我們可以求聖靈幫助、光照、感動，叫我們豐富地體驗上帝的愛。²⁵

(5) 思想

另一個感受上帝的愛的方法，就是多思想約翰壹書第四章多次所提及：上帝差祂獨生子為我們捨命這事實，保羅也說：「唯有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。」（羅五 8）我們應當多守聖餐記念主的死，就如有人前往非洲盧旺達訪問，發現一羣修女努力幫助當地三萬名難民，每日都面對各種痛苦、傷殘、飢餓、疾病，感到很大的壓力，身心靈都十分疲憊，連話也不想說；她們唯一能夠做的，就是守聖餐，思想主捨命的大愛，這帶

給她們莫大的力量，因為在最缺乏愛的地方感受到愛。²⁶

有作家寫了一齣戲劇，名為《拉撒路笑了》，敘述拉撒路復活後和以前判若兩人，滿有喜樂，常常開懷大笑；猶太人的領袖用盡辦法，也不能阻止他笑。他不再像以前那樣懦弱和懼怕，因為發覺連死亡也沒有甚麼可怕。他對人說：「千萬不要再害怕，在死亡的彼岸只有生命、只有上帝，沒有甚麼值得懼怕。」²⁷ 是的，我們所信的上帝，祂就是愛，這樣，我們還害怕甚麼呢？

信者不惑、望者無憂、愛者不懼！²⁸

反省

- 從聖經看
如何處理憂慮和恐懼
- (1) 住在上帝裏面怎樣有助面對憂慮和恐懼？
 - (2) 請指出愛裏沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去這幾句經文原來的意思。我們怎樣可以把這經文應用於面對恐懼？
 - (3) 「上帝就是愛」對你有甚麼意義？
 - (4) 上帝賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心（提後一7），為甚麼仁愛和膽怯相對？
 - (5) 你有否認識一些人，因為覺得「上帝就是愛」，所以就放縱，任意犯罪？
 - (6) 你現在最懼怕誰？你感受到這些人的愛嗎？可以做甚麼去減少懼怕他們？
 - (7) 怎樣可以住在上帝裏面？請提出一些你現在就可以實行的方法。
 - (8) 為甚麼主可以「命令」我們相愛？我們若不喜歡一個人，怎麼可以愛他/她呢？
 - (9) 你會怎樣解釋：他既然愛世間屬自己的人，就愛他們到底（約十三1）這節經文？
 - (10) 主對門徒說：「愛我的必蒙我父愛他。」（約十四21）你覺得你愛主嗎？你若愛主，你感到父上帝愛你嗎？
 - (11) 你有沒有求上帝幫助你去感受祂的愛呢？若沒有，你會考慮這樣做嗎？
 - (12) 你守聖餐時有沒有思想上帝對你的愛？若有，你思想時有甚麼感覺？

附註

- 1 M. C. Tenney, *John* (Grand Rapids: Eerdmans, 1948), p. 228.
- 2 卡耐基，149～150頁。
- 3 S. S. Smalley, *1, 2, 3 John*, WBC (Waco: Word, 1984), pp. 258～259.
- 4 有釋經者卻根據下文把愛裏沒有懼怕解作信徒不能同時愛上帝和懼怕祂；I. H. Marshall, *The Epistles of John*, NICNT (Grand Rapids: Eerdmans, 1978), p. 224; A. Maclaren, "Love and Fear," in *CSOF*, p. 38.
- 5 雷孟德·克芮麥著，鄭慧玲譯：《耶穌的心理學》（臺北，中國主日學協會出版部，1985），150頁。
- 6 柯蓋瑞著，張鈞、吳際平譯：《情緒問題心理輔導》（臺北，大光書房出版部，1990），14頁。
- 7 可參巴克萊著，周郁晞譯：《約翰書信·猶大書注釋》（香港，基督教文藝出版社，1985），112～113頁。
- 8 這方面可參 Smalley, *1, 2, 3 John*, pp. 239～240.
- 9 以上撮自當肯·布查納著，吳品譯：《耶穌的協談風範》（臺北，橄欖基金會，1995），50～51頁。
- 10 改自米勒著，黎智生譯：《戰勝逆境》（香港，天道書樓，1998），73～74頁。
- 11 J. Edwards, *Regaining Control of Your Life* (Minneapolis: Bethany House, 1989), pp. 44～45.
- 12 以上選自雷孟德·克芮麥：《耶穌的心理學》，30～31頁。
- 13 蔡元雲，27頁。作者還提到曾經在另一本著作《從未遇上的父親》分享了他對父親的恐懼。
- 14 蔡元雲，27頁。作者指出（34頁）經過十多年的輔導工作，印證了一個心理學的觀察：「昨日的創傷未經治療，便成為明日的恐懼。」
- 15 這是同住的含義，參 L. Morris, *The Gospel according to John*, NICNT (Grand Rapids: Eerdmans, 1981 reprint), p. 654; C. K. Barrett, *The Gospel according to St. John*, 2nd ed. (Phil.: Westminster, 1978), pp. 456～457.
- 16 Morris, *The Gospel according to John*, p. 648.
- 17 像我愛你們一樣指祂要釘十字架，為世人付出性命；D. A. Carson, *The Gospel according to John* (Downers Grove: IVP, 1991), p. 520.
- 18 這種捨命的愛是登山寶訓和保羅書信重要的教義；W. D. Davies, *The Setting of the Sermon on the Mount* (Cambridge: Cambridge University, 1964), p. 413.
- 19 主從來沒有要求我們付出多於祂所給予的，也不會要求我們做一些不可能做到的事；Tenney, *John: The Gospel of Belief*, p. 229.
- 20 A. Nazigian, "Worry," in *Handbook for Christian Living*, ed. P. A. Kienel (Nashville: Thomas Nelson, 1991), p. 336.
- 21 這方面詳細的分析，可參鄭炳釗：《創世記（卷一）》，天道聖經註釋

- (香港，天道書樓，1997)，275～288頁。
- 22 有作者因此提醒人不應只說：「我知主活着，因為祂活在我心」，應該更進一步從各方面去證明主從死裏復活；P. Wilkes, *Overcoming Anger* (Downers Grove: IVP, 1987), p. 105.
- 23 以上撮譯自 Edwards, *Regaining Control of Your Life*, pp. 100～101.
- 24 聖靈九個果子排在首位的就是「愛」(加五22)；布魯斯著，劉良淑譯：《羅馬書》，丁道爾新約聖經註釋(臺北，校園書房出版社，1987)，113頁。
- 25 鮑會園：《羅馬書(卷上)》，天道聖經註釋(香港，天道書樓，1991)，169頁。
- 26 鄭炳釗：「教牧輔導、輔導教牧」，《教牧期刊》第三期(1997年5月)，222頁。
- 27 J. Claypool, *The Light within You* (Waco: Word, 1983), pp. 109～110.
- 28 蔡元雲，35頁。

第六章

只是今天
活在今天

引言

憂慮和恐懼多與將來可能發生的事有關，若能把注意力由「將來」轉到「現在」，可以減少很多的憂慮；而且，我們所認為「將來」會發生的事，多是通過我們「過去」的經驗預測，這會導致我們從不正確的角度看「將來」，就如有作者為 Fear 所下的定義：False Evidence that Appears Real(錯誤的證據看來真實)，¹ 或 False Expectations Appearing Real(錯誤的期望看來真實)。²

有精神科專科醫生指出，嬰兒比成人較少憂慮和恐懼，因為沒有太多「過去」的經驗導致他們預測「將來」一定不好；而且，他們比較能夠活於「現在」。³

本章就是探討如何可以把注意力由「將來」和「過去」轉回「現在」，藉此減少不必要的憂慮和恐懼。

經文

(1) 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。(太六 34)

(2) 我們日用的飲食，今日賜給我們。(太六 11)

(3)⁴ 耶和華對摩西說：「我要將糧食從天降給你們，百姓可以出去，每天收每天的分。」……¹⁷ 以色列人就這樣行，有多收的，有少收的。¹⁸ 及至用俄梅珥量一量，多收的也沒有餘，少收的也沒有缺；各人按着自己的飯量收取。¹⁹ 摩西對他們說：「所收的，不許甚麼人留到早晨。」²⁰ 然而他們不聽摩西的話，內中有留到早晨的，就生蟲變臭了，摩西便向他們發怒。²¹ 他們每日早晨，按着各人的飯量收取，日頭一發熱，就消化了。(出十六 4、17～21)

(4)¹³ 噫！你們有話說：「今天明天我們要往某城裏去，在那裏住一年，作買賣得利。」¹⁴ 其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是甚麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。¹⁵ 你們只當說：「主若願意，我們就可以活着，也可以作這事，或作那事。」¹⁶ 現今你們竟以張狂誇口，凡這樣誇口都是惡的。¹⁷ 人若知道行善，卻不去行，這就是他的罪了。(雅四 13～17)

(5)¹ 凡事都有定期，天下萬務都有定時。² 生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；³ 殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；⁴ 哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；⁵ 拋擲石頭有時，堆聚石頭有時；(註4) 懷抱有時，不懷抱有時；⁶ 尋找有時，失落有時；保守有時，捨棄有

時；⁷ 撕裂有時，縫補有時；靜默有時，言語有時；(註5)⁸ 喜愛有時，恨惡有時；爭戰有時，和好有時。(傳三 1～15)

活在今天去面對明天？

主耶穌在第二段經文教導門徒祈禱：「我們日用的飲食，今日賜給我們」(太六 11)，重點是「今日」，每日只為「當天」的需要去求上帝供應，而不是預先求上帝供應「明天」的飲食，也不抱怨「昨天」不好吃或不夠吃的東西。

第三段經文記載以色列人在曠野也要學習這功課，每日只拾取當日用的嗎哪，每天收每天的分(出十六 4)，不需要為翌日預先收取和蓄儲起來，多收的也會生蟲變臭(出十六 20)。

事實上，上帝的帶領如我們腳前的燈，讓我們只見前面一步，踏上去，就會看見前面另一步。上帝並沒有把我們一生的遭遇都顯示，只要我們每日都跟從祂，倚靠祂過活。⁶

只為今天所需的去求，有助我們減少憂慮和恐懼，因為能集中於今天。有格言說：「昨天是已過期的支票，明天是未到期的支票，只有今天是現金，可供任意運用。」

有一首短詩，是印度戲劇家卡里達沙所作，值得一讀：⁷

正視今日！

因為這就是人生，最真實的人生。

這個短促的旅程，蘊含着一切實實在在的事物。

成長的喜悅，

行為的尊榮，

美景的瑰麗。

因為昨天已經是一場夢，
而明天卻僅僅是個幻影。
只有今天好好地生活，才能使
每一個昨天都成為美好的過去，
每一個明天都成為有希望的遠景。
所以，好好地正視今日！珍重今日！

多年前有一位加拿大醫科生快要畢業，正在掛心要考的畢業試，以及畢業後不知去哪裏做醫生和其他事情。他無意中讀到一本書，書裏有兩句話改變了他一生，幫助他成為舉世聞名的醫生，而且創辦了著名的約翰斯霍普金斯醫院，也曾經擔任英國牛津大學醫學院的講座教授。他就是奧斯勒醫生（William Osler）。

那兩句話是：「我們要學習不看遠方模糊不清的事，只着手做面前清楚的事。」讀到這兩句話四十二年之後，他去耶魯大學演講；他指出一生的成就乃因只活在今天，做今天應做的事，不去掛心明天。他鼓勵耶魯大學的學生，每天早上讀主禱文那兩句話：我們日用的飲食，今日賜給我們，又求上帝賜給足夠的恩典去面對今日。⁸

有牧師的朋友戒酒十二年，滴酒不沾，牧師問他：「你怎麼可以成功地戒酒十二年？」「因為我參加的戒酒團體教了我一個重要的功課：不要活在明天、後天、大後天或將來。我只需要活在今天，今天不喝酒。我所關注的只是今天，至於明天，等它來到時再理會。」⁹這種「只活於今天，不為明天憂慮」的態度，回應了傳道者的勸勉：不多思念自己一生的年日（傳五 20）。¹⁰

一位美國太太因為丈夫去世而憂慮和恐懼，擔心自己的經濟，也怕不能忍受一個人孤單地生活，因此想自殺，但是

害怕死後姐姐會難過得要命，也無力支付殮葬的費用，所以不敢這樣做。有一天，她讀到一篇文章，使她從消沉中振作起來，該文提到兩句話：「對一個聰明人來說，每一天都是新生命開始。」她把這兩句話用打字機打下來，貼在車子前面的擋風玻璃上，開車就看見。

她逐漸發現每次只活一天並不困難，學會忘記過去，不想未來，每天早上都對自己說：「今天是新生命開始。」她用這方法成功地克服了憂慮和恐懼，活得很快活，不論遇到甚麼事都不害怕，尤其是不怕未來，因為她知道，每次只活一天。¹¹

加拿大的原居民有一個禮儀，稱為「接受現在發生的事」，幫助參加者明白，最重要的不是過去所做過的事，或將來盼望要做的事，乃是現在正在做的事。¹²人應該用今天去面對明天。

美國心理學家奧拔蘭認為「人是萬物之靈」這句話值得商榷，因為人有不少地方比不上動物，就如不少人飼養的小動物，例如貓狗，都是無憂無慮的。牠們不會懷念昨天的光采，也不會憂慮明天，只是享受每一天。

牠們這方面值得效法。

為甚麼要活在今天？

(1) 因為明天有它的憂慮和恩典

主耶穌說：「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。」（太六 34）我們每天都有不同的挑戰和憂慮的事；但是，我們也不要忘記，明天也有它的恩典。當明天轉成今天，今天看不見的幫助就會來到，上帝的手會來扶持，祂的眼睛會看顧。

牆上掛着兩個有鐘擺的時鐘，左邊的比右邊的年資比較老。一日，主人又多買了一個新的時鐘回來，掛在兩個中間，那在右邊的對那個新丁說：「你知道嗎？你的工作是一年擺動三千一百五十三萬六千次鐘擺。」那個新丁聽到這過千萬的數字，被嚇得目瞪口呆，感到十分憂慮，恐怕自己不能勝任這份工作。正當它極度憂心之際，在左邊的老大哥就安慰它說：「你又何必為這一整年憂慮呢！試想，你就是按着本分每一秒擺動一次，一分鐘擺動六十次，一個鐘頭擺動三千六百次，這樣一年你就會擺動三千一百五十三萬六千次了。」

(3) 因為活在明天會浪費了今天

有一位導遊帶人去歐洲旅遊，發覺有些人一到倫敦，就研究下一站巴黎有多少名勝，到了巴黎就打聽柏林有甚麼好去處，到了柏林，就去圖書館找有關日內瓦的資料，到了日內瓦就想到羅馬。這些人因為掛心明天的行程，不能享受今天的旅程。

也有一些人為了退休後的生活而積蓄，這本是一件美事，但是不應該過分，為了將來積蓄而忽視現在的基本需要，例如有病也不願花錢看醫生。結果，未到退休已經命不久矣。這不但因為明天而浪費了今天，而且因為活在明天而提早喪掉今天。

《阿麗思漫遊奇境記》有一幕，講述阿麗思到鏡子國去，跟白旗女王說：「支配這個國家的，是明天的果醬和昨天的果醬，而不是今天的果醬。」不少人有相同的看法，煮今天的果醬時，就擔心明天的果醬，而不是將今天的果醬塗在麵包上，失去了機會享受今天的果醬。

耶利米哀歌第三章二十二至二十三節值得我們背誦：我們不致消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因他的憐憫不致斷絕。每早晨這都是新的，你的誠實極其廣大。上帝的慈愛和誠實每日都是新的。這也令我們想起人人都喜歡的應許：你的日子如何，你的力量也必如何（申三十三 25）。

所以，我們只需活於今天，明天到來，有它的難處，也有它的恩典。

(2) 因為今天的難處今天當就夠

主說：「一天的難處一天當」（太六 34）。如果我們今天在憂慮明天，加上今天本身的憂慮，實在太重，何況還有昨天的重擔呢！

有作者提到「今天」是座小橋，¹³只負得起今天的重量，若把「明天」的也放上，小橋受不了，就會崩斷。上帝每年給我們三百六十五封書信，每封都有一個信息：「為我辦這件事。」我們只需每天打開一封。昨天的信的漆印已經開啟，懷着敬虔的心把它放開，因為昨天的十字架已經放下，不用再把它負起。明天的信放在桌上，不用今天把它開啟。

我們一生的座右銘應該是：對已逝的昨天，心存感恩；對眼前的今天，努力奉獻；對未來的明天，付託主前。門外的情形我不能見，祂預備了甚麼我都不知道；只管安心、交託、禱告，求主每天給我力量，專心事奉祂。

有人對一位智者說：「生命真不簡單，問題多多。」智者回答：「你說得對，我卻有一個方法應付：我只擔心每天所要面對的。」¹⁴這真是經常憂慮和恐懼的人要學習的，因為他們喜歡為自己擬定很多「將」要做的事，未能做到，焦慮又加增。¹⁵若能做到只擔心今天要面對的，焦慮就可以減少。以下的故事可以說明這方面：

(4) 因為不知道明天如何

第四段經文原本是針對當時的商人。他們對於自己到外地經營的計畫很有把握和信心，以為必定可以按計畫成行。雅各卻指出他們這樣的態度很膚淺，因為人對明天還沒有把握，怎麼可以知道一年的事呢？就如箴言第二十七章一節所說：「不要為明日自誇，因為一日要生何事，你尚且不能知道。」

雅各的話：其實明天如何，你們還不知道（雅四14），可能有兩個意思：¹⁶ 第一，明天是晴天還是雨天，他們都不知道。第二，他們不能肯定自己明天還活着，就如耶穌所說的比喻，提到那無知財主以為自己已經為明天準備好了，哪知當晚就要離世（路十二16~20）。¹⁷ 我們實在不知道明天如何。

有作家因此鼓勵人把今天當作最後一天來活。¹⁸ 有人或者會覺得這是不吉祥的想法，但是它反映了一個真理，就是我們大家都不知道生命何時終結。若把今天當作最後一天，我們會真正去活，而且把握機會做完最想做的事，不再以為自己一定長命百歲，不需急於去做應做的事。

有一名二十四歲的畢業生回大學探望老師，老師問她：「貝蒂，你在大學主修護理，現在是不是在醫院當護士？」她回答：「沒有，因為我患了不治的血癌。」老師說：「這是很令人難過的消息，你怎樣面對快臨到的死亡？」她很平靜地說：「有一件事我不懂得解釋，就是我知道有血癌後這一段日子，是生平最快樂的。或許因為人以為自己前面仍然有很多日子，就傾向把應該做的事拖延，又會說：『明年春天，我就會停下來欣賞美麗的花朵，一嗅花的芬香。』但是當人知道自己日子不多，自然不敢拖延，現在就會停下來欣賞美麗的花，享受太陽溫煦的陽光。或許這就是我近來活得很快

樂的原因。」¹⁹

貝蒂的經驗吻合英國哲人約翰遜（Samuel Johnson）的話：「讓一個人知道他兩個星期後會被處刑，必可令這人精神集中。」²⁰ 不過，我們不應該等到死亡來臨前才集中精神，現在就應該活在今天，藉此減少憂慮和恐懼，也可以享受上帝所給的寶貴生命。讓我們記得詩人的話：「這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜。」（詩一一八24）

如何可以活在今天？

以下是一位美國牧師的經歷，²¹ 可以說明我們如何可以活在今天。

多年以前，我因患了嚴重的胃病十分痛苦，晚上痛醒幾次。我曾見到父親死於胃癌，擔心自己也有胃癌。醫生向我保證，我並不是患了胃癌，我胃痛是因精神緊張。我知道自己工作太忙，除了牧會，還參與其他團體的工作。我常感受工作的壓力，無法放鬆心情，幾乎已到凡事都煩惱的地步，每天都活在憂慮和恐懼中。有一天我在清理桌子時，發現抽屜內有一大堆講道的舊筆記，我將它們一一拿起，然後扔進字紙簍〔廢紙箱〕裏。突然我停下來，對自己說：「為甚麼我不用同樣的辦法對付我過去的煩惱和為將來所有的憂慮？我應把它們扔進字紙簍裏。」當我這樣自言自語時，肩頭的重擔已減輕不少，從那天起以至今日，我都把我過去的煩惱，和前面的憂慮，都扔到字紙簍裏去。

以說明這點。

有人小學六年級的時候常常這樣想：假若我升上中學，老師會給我多一些自由，到時我會很快樂。當他讀中學的時候，他又想：若我升上大學，能夠選擇喜歡的科目去讀，我就開心透了！六年後他終於升上大學，可是大學的生活沒有想像那麼快樂，他心想：畢業後找到一份工作，經濟可以獨立，那時多麼快樂啊！大學畢業，找到一份工作，朝九晚五的生活十分呆板。他又想：倘若我找到一位愛侶，組織快樂家庭，那時我一定會得到更大的快樂。當他如願以償，娶了嬌妻，有了兒子，可是生活擔子壓得他喘不過氣來；他想：到我退休時，必定會快樂。

直到有一天，兩歲兒子正在吃冰淇淋，小手、鼻子和嘴唇都沾了奶油，吃得津津有味，整個世界好像停頓在此刻一樣。他凝視着兒子，終於領悟到快樂的道理：兒子終日嘻嘻哈哈，無憂無慮，因為能夠活在此時此刻，不去想明天會更好。相反地，像他一樣的成年人常常憧憬將來，今天只是為明天而活，所以不開心。若要得着真正的快樂，要學效兒子，吃冰淇淋的時候就全人投入地吃，不想明天可能的好景。

有一齣百老匯的歌舞劇名叫《小安妮》，講述一位紅頭髮的小女孩是可憐的孤兒，每天盼望着明天的新希望。她常常說：「只有一天之遠」，意思是，明天會更好，前途更光明，生活更穩妥。有盼望是美事，但是要避免只集中於將來。

集中於將來的人經常浪費時間為未來擔憂，老是想「假如」這個問題²²——假如我考試不合格，假如我患上絕症，假如我失業了，假如我遇上意外等。「假如」令人癱瘓，也成了人懶惰的藉口。

心理學家馬斯頓（William M. Marston）曾經訪問過三千人，問他們：「你為了甚麼而活？」答案令人吃驚，94%的

一天飯後我太太在洗碗碟，我在旁把碗碟抹乾；她一面洗，一面唱歌，令我得到啟發，自忖：「我太太多快樂，其實我們結婚十八年，她也洗了十八年的碗碟。假如我們結婚之前，她就看到在這段期間所要洗的碗碟，她或許會被嚇跑。為甚麼她現在不以洗碗碟為苦，因她一次只洗一餐（至多一天）的碗碟。」我終於明白我為甚麼活在憂慮和恐懼，因我試圖一次洗完今天和昨天的碗碟，甚至連尚未用過的也想一併洗完。

我每星期日都站在講臺上教人如何過有意義的生活，而我自己卻不停地緊張、憂慮、恐懼，我實在感到慚愧。我如今學會把昨天的煩惱和為將來的焦慮揉成一團，扔進字紙簍裏，同時我停止在今天清洗明天的碗碟。這兩件事幫助了我，胃也不再痛了。

要活在今天，就是專心努力做好今天的工作，而不浪費時間在昨天和明天。要達到這目標，除了要計畫每日要做的事，又落實去做，還要注意下列方面：

（1）兩個不要

（A）不要集中於將來

我們若想活在今天，就要避免像上文提到去歐洲旅行的人，只顧打聽下一站的資料，這樣的人活在將來，失去了現在。和這有關的是杞人憂天，不停擔心將來可能要發生的大災難，或自己會罹患的疾病，擔憂令人不能活於現在。

有些人喜歡活在將來，以為明天會更好，以下的例子可

人都只是為了將來而活，例如等待孩子長大成人、等待存夠錢買新房子、等待找到一份更好的工作。他們永遠等待明天，不知道昨天已經消逝，明天還未到來，一個人擁有的只有今天。²³事實上，人生最快樂的時期，就是現在。若要明年的生活更充實，最好是今年活得更充實；若想有充實的將來，就要充實現在。「現在」是最重要的時期。

(B) 不要活在過去

許多人滿腦子塞滿過去不愉快的經歷：誰對不起我，誰待我不好，誰人難以相處……甚麼時候得罪了別人，甚麼原因與誰過不去，甚麼情況做錯了決定，那次悔不當初……這些回憶經常活躍於我們的心間、腦間，若讓這些繼續蠶食心靈，就很難活於今天。我們要活於今天，不要讓過去的創傷佔據我們的心，要好好處理過去的傷痕，小心包裹仍然淌血的傷口，也不再憎恨曾經傷害我們的人，應該學習饒恕得罪我們的人，把腦海的怨恨完全倒空，像清除垃圾一樣。

不少時候我們有「若不是」的想法，老是在想「若不是」的問題，例如：若不是我曾經選擇這份職業、若不是我留在香港、若不是我愛上了他/她……這種想法也可能是活在過去的表現。

另外，我們也不要活在過去的成功，經常說「想當年」，這會攔阻我們活在今天；必須忘記背後，努力面前的（腓三13）；忘記背後乃指忘記過去的成就，就如保羅在該章四至六節所引以為榮的事。²⁴

住在美國底特律城的愛德華·依文斯出身於貧苦家庭，早期靠賣報紙為生，跟着在一間雜貨店當店員，後來創業，做得有聲有色。當他的事業如日中天的時候，卻面臨兩個危機：第一，他為朋友開了一張很大面額的支票，那朋友卻宣告破產。第二，他存錢的銀行突然倒閉，他不但損失

了許多金錢，還負債纍纍。他每天只在憂慮如何度過這難關，在吃不下、睡不着的情況下，一天他暈倒在路邊，被人送到醫院。

他躺在牀上不能動彈，也由於臥牀太久，背部的皮膚開始潰爛，傷口向內爛進去，最後醫生告訴他只有兩至三個星期的壽命。他感到萬念俱灰，把遺囑寫好，知道一切都完了，擔憂也無用，躺在牀上等待生命的終結。當他整個人放鬆下來，好幾個星期沒有睡覺的他，竟然睡得像個嬰兒般。他睡了很久，醒來憂慮好像消失了，胃口開始恢復，不久他能夠撐着柺杖走路，體重開始回復正常，他才醒悟到他的病源於憂慮。

痊愈後，他找到一份推銷員工作，比以前的收入暴跌了不知多少，可是他並沒有「想當年」，因為這時已經學會只為今天而活，不再活在過去。他愈做愈好，成了大商家，美國格陵蘭有一所依文斯機場，就是為了紀念他而命名的。若他沒有學會不活在「昨天」，就不會有「今天」的成就。

最近獲得香港再培訓局頒授「傑出再培訓學員獎」的鄭瑞熊先生，曾經擔任製衣廠的主管；²⁵可惜，好景不常，四十歲那年，工廠倒閉，他失去工作，卻沒有因此整天擔憂，反而採取行動面對困難，報讀了再培訓課程。畢業後，找到辦公室助理的工作，薪金由以前的港幣兩萬多元暴跌至數千元；但是，他不因此氣餒，全人投入工作，不活在昨天的高位和高薪裏，真正活在今天，因此活得很有意義。

(2) 一個要

我們討論了消極方面：不要集中在將來和活在過去，如今可以轉到積極方面，就是通過「要活於此時此刻」去活在今天。

(A) 要活於此時此刻

如果我們要活在今天，就必須活在此時此刻；每一刻做甚麼事，就專心去做、全力去做。保羅寫信給歌羅西教會，教導他們無論是思想、說話及行動，都要做個委身的基督徒：無論作甚麼，都要從心裏作，像是給主作的，不是給人作的（西三 23）。我們可以借用此節經文提醒自己，做任何事都全心全意去做。例如我們與友人交談，若雙方都能夠專心談話，全情投入，這種交談是最美好的，因為是心靈契合的相交。²⁶

第三段經文開宗明義就說：凡事都有定期，天下萬務都有定時（第 1 節）。傳道者用了十四對「對比」、二十八個「時」這個詞，去指出人生遭遇都按時發生。「十四」和「二十八」都是「七」這代表「完全」的數字的倍數，「對比」也是希伯來文學用來表達「所有」的文學技巧，就如創世記第一章一節「起初上帝創造天地」的「天地」代表「宇宙」。這十四對對比暗示人生所有的經歷都受固定的時間限制，我們應該在指定的時間做指定的事，就如：栽種時專心栽種，拔出所栽種時就專心拔出栽種的；拆毀時就專心拆毀，建造時專心建造；哀慟時全人投入哀慟，跳舞時整個人投入去跳。我們的主耶穌這方面也留下好榜樣，祂時常說：「我的時候還沒有到」（約二 4，七 6、8），時候到了才行事（約十二 23、27，十三 1，十七 1）。

活於此時此刻，就是投入「現在」這時刻，不要擔心「將來」或為「過去」而後悔，就如我們聽道時應該全人投入去聽，不要想散會後去哪處午膳；讀書時專心讀書，不要心有旁騖，人在心不在。活在此時此刻的人不會心不在焉，乃是全心和專心享受當前的一刻。以下的故事可以說明這一點。²⁷

有位農夫路經荒山野嶺，遇上兇猛的老虎，只好拔足狂

奔；那頭老虎窮追不捨，農夫跑到懸崖邊，走投無路，只好跳下去，抓着樹枝不放，懸在半空中，不斷在喘氣。他驚魂未定，向山下一望，那處竟然有另一頭老虎，張牙舞爪，向他咆哮；擡頭向山上望，那頭追他的老虎仍然在崖邊虎視眈眈。正在進退兩難之際，耳朵傳來吱吱的聲音，隨着聲音那邊看，原來兩隻老鼠正在咬他抓着的樹枝，嚇得他死去活來，不斷在顫抖。就在此時此刻，他看見身旁的樹枝，長着初熟的草莓，於是伸手拿來，放在口裏品嚐，嚷着：「好美味呵！」

這農夫的處境變化莫測，老鼠可能咬斷了樹枝，農夫就掉進虎口，一命嗚呼；但是，老鼠也可能咬了兩口就跑掉，山上和山下的老虎也可能等得不耐煩跑掉，農夫的生命就得以保存。要發生的都發生了，將來發生的事情不能夠預測，不如珍惜此時此刻的「草莓」，才得生命的喜悅。可惜，我們慣於把過去和現在都當作手段，只把未來當作目標，因此常常沒有活於此時此刻，也沒有真正「生活」，只是「計畫」如何「生活」。²⁸ 我們夢想着遠方的玫瑰園，卻看不到窗外那棵玫瑰。

(B) 活於此時此刻的方法

(i) 享受工作或生活的過程，²⁹ 不去想結果，就如主日學老師應該享受與弟兄姊妹分享上帝話語的過程，而不是擔心自己是否一個最好的老師，這會有助活於此時此刻。生命恰似一段旅程，有人走得長，有人走得短，無論是長或是短，最要緊的是活在此時此刻，儘量享受整個過程，不要老想着旅程的目的地，因為過程中的樂趣也可以令人回味無窮。

享受過程其中一個方法，是儘量用上帝給我們的「五覺」，就如我們散步時，應該刻意不讓自己胡思亂想，只專注自己所「看見」、「聽到」、「嗅到」的；若

習努力去做事，不要太着重成果得失。

(iii) 善用時間。保羅教訓信徒要愛惜光陰（弗五 16；西四 5），其意也是「善用每時每刻的機會」；³¹ 光陰是時機，失掉了就不容易再找到，³² 所以我們必須活於此時此刻。生命是由無數光陰（時機）編織連綴而成的，每個時機和時刻都必須善用。這樣做，有助活於此時此刻。

很多上帝重用的僕人都着重善用每個時機，如邁爾博士（F. B. Meyer）和約翰·衛斯理計畫時間時，都以五分鐘為一單元，以免浪費一分一秒。³³ 若我們效法他們這樣做，自然比較容易活於此時此刻。

(iv) 留意自己的情緒。若我們把注意力集中在自己的情緒或感受，例如問：我此刻有甚麼感覺？是否很疲累？疼痛？忿怒？煩躁？抑鬱？嫉忌？若知道感受的是甚麼，再用適當的方法去處理——例如疲倦就去睡覺——有助活於此時此刻。

(v) 我們應該嘗試每次只做一件事，不要分心。美國導演愛迪·亞伯特卑曾經到日本去拍攝《秋月茶室》，認識了一位雕塑家與設計師野口勇。拍攝期間，剛巧遇着季候風，工作全部停頓，愛迪約了野口勇出來，請他領路去看他認為是美麗和特出的東西。愛迪期望這位有名的藝術家帶他到一處景色特別迷人的地方，令他大開眼界。他失望了，他們去到的是一處離京都不遠的鄉間一間古老農舍，在空無所有的房子裏，屈膝坐在冰冷的地板上。一位老得出奇的婦人蹣跚地走進來，帶來一個茶碗，然後走了出去，帶來一把銅壺，然後是一個茶盤……每次只帶一件東西。野口勇告訴愛迪，這就是傳統的茶道。

這樣做，我們會開拓一個嶄新的世界，就是活在此時此刻，不再停留內心那個舊有世界（影像、回憶、人事、計畫、期望、擔憂等）。又如我們欣賞花朵時除了用「視覺」，也應該用「嗅覺」、「觸覺」（例如用手輕摸）。吃飯時除了用「味覺」，也應該用「視覺」去欣賞，用「嗅覺」去享受飯香。若這樣做，就有助我們活於此時此刻，不會為明天而憂慮和恐懼。

若要享受過程，就不應該太匆忙。現代人與「趕」和「忙」結下不解之緣，為要追求效率，老想把事情趕快完成，腦子不但籌算現在要做的事，還要計畫將來的事，令整個人神經緊張，毋怪乎都市人無論在交通燈之前或是在輪候排隊，都眉目緊鎖，呈現煩躁不安。

活在此時此刻，就是選擇把生活節奏放緩，學習全身放鬆，腳步輕鬆一點，說起話來慢一點，對周圍發生的事物更敏銳。讓我們利用等待的時間作為喘息的機會，視它的作用如音樂的休止符，是編寫人生美妙樂章不可缺少的元素。

(ii) 不要拖延。³⁰ 把應該做的事延遲，會阻礙我們活在此時此刻，因為心中會記掛那些拖延的事。如何可以克服「拖延」的壞習慣？可以考慮：第一，把難做的事情放在首位，當我們完成了難做的事，其他的事情就迎刃而解。第二，別以為只要逃避困難的事情，困難會不翼而飛；「沒有大不了的，事情會不了了之的」這想法不是積極的，面對困難才是上策。第三，許多人拖延事情，背後的真正原因是怕犯錯，「不做就不會錯」，這種思想令我們拖延；我們應該要不怕冒險，把犯錯作為學習及成長的機會。第四，追求完美的人常常把事情拖延；我們要接受自己的弱點和限制，學

「我們欣賞茶具好嗎？」野口勇問。他接着說：「茶道一次只做一件事，使你緩和下來，你應當學習的就是欣賞這一頃刻。」野口勇拿起一個茶碗，那茶碗已經擺在愛迪面前有半小時之久，愛迪發覺原來沒有真正留神看過它；如今野口勇把它轉動時，才第一次看它，這碗子手工非常精緻，繪上白色襯着嫣紅色的櫻花圖案，背景是富士山，很有東洋的風味。杯中的茶，冒着幾縷輕煙，發出陣陣清香。

「一次只做一件事！」野口勇輕輕地再說一遍，然後他們大半天也沒有說話，沉醉在茶香之中。³⁴

第二次世界大戰的戰火蹂躪歐洲，許多人對未來感到非常擔憂，歐洲某地有個泰迪·班哲文就是因為憂慮，幾乎完全喪失了生存鬥志。他當時負責整理戰爭中死傷和失蹤者的記錄，還要幫忙發掘在戰火中陣亡後草草埋葬的死難者，收集死難者的私人物品，再把遺物送回給他們的家人或親人。

這份工作令他感到很大壓力，因為怕出錯。由於壓力和疲勞，他瘦了三十四磅，最後醫生告訴他，他患了結腸痙攣。他看着自己瘦弱不堪的身軀，擔心沒有機會活着回去見從未見過的十六個月大的兒子；他差不多崩潰，全身發抖，放聲大哭。自此之後，每次他單獨工作，眼淚就忍不住流下來，終於被送去醫院。

一位軍醫給他全身檢查，發覺他的毛病純粹是精神和心理，就告訴他，應該把生活想像成一個漏斗，在漏斗上一半有成千上萬的沙粒，慢慢地流過中間那條細縫，通常都是只有一粒，最多兩粒沙從夾縫中經過。許多人每天的工作實在多，若能在限定時候裏只做一件工作，像沙粒通過漏斗的夾縫，讓它慢慢流，就不會損壞自己的身體。

醫生的話一言驚醒夢中人，泰迪·班哲文於是改變態度，

常常提醒自己：「一次只流一粒沙，一次只做一件事。」³⁵這兩句話不但幫助了他完成軍隊的工作，也成了他一生的座右銘。

美國小說家詹姆森（Storm Jameson）發現，每一千人中只有一個「活於此時此刻」，大多數人每一小時就花了五十九分鐘追憶過去或憧憬未來。³⁶

以往無論多少風雨都已經過去，將來乃在上帝手上，我們只需要善用眼前不多的此時此刻，也已經夠我們用心去活。聖經不多提天堂的事，或許也因為不想我們只想望將來的快樂，而忽視及浪費了今世此時此刻寶貴的生命。近日多人提到簡樸生活，我們其實更要在思想上簡樸，就是不再緬懷過去，不為將來作不必要的謀算和憂慮，只活在今天，享受及做好今天應該做的事。

活在今天原來這樣重要，能夠消除很多憂慮和恐懼，讓我們立志：

今天我要相信天父必定看顧我，我只需信靠。
今天我要關心上帝的國度，不是只留意自己的需要。

今天我要留意我的思想，不要胡思亂想，以為所擔憂的必定會發生。

今天我要學習祈禱交託，用憂慮的時間去禱告，一掛慮就告訴上帝。

今天我要學習感受上帝的愛，親嘗愛裏沒有懼怕的甜蜜。

今天我要去關心一個有需要的人，也要實踐彼此相愛的道理。

反省

- (1) 你同意 Fear 是 False Evidence that Appears Real (錯誤的證據看來真實) 及 False Expectations Appearing Real (錯誤的期望看來真實) 嗎？
- (2) 請解釋：拋擲石頭有時，堆聚石頭有時的意義？
- (3) 你覺得為甚麼我們不能只求「今日」的飲食，這與中國人的性格和傳統有關係嗎？
- (4) 為甚麼很多人不能夠做到：「不看遠方模糊不清的事，只着手做面前清楚的事」？
- (5) 你同意「對聰明人來說，每一天都是新生命開始」這句話嗎？
- (6) 你真心相信：你的日子如何，你的力量也必如何（申三十三 25）這節經文嗎？若是，這應該怎樣影響你面對明天呢？
- (7) 這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜（詩一一八 24），這節經文原來指甚麼呢？
- (8) 你覺得你是傾向於集中將來還是活在過去呢？為甚麼有此傾向？
- (9) 你計畫將來時，心裏有沒有加上「主若願意」這句話？
- (10) 對你來說，「活於此時此刻」是甚麼意思？
- (11) 你的親友中有沒有真正「活於此時此刻」的呢？他們有甚麼特點？
- (12) 你覺得怎樣可以更「活於此時此刻」？

今天我要試着只考慮怎樣過今日，不再為昨日懊悔或為明日掛憂。

今天起我每日都會製訂一個計畫，安排好當日應該做的事。

今天我要心中毫無憂慮和恐懼，為上帝所賜的平安感謝。

今天我會學習活在此時此刻，因為明天的憂慮，加上昨天的難處，和今天的合併起來，會令我喘不過氣。

附註

- 1 B. Moorehead, *Counsel Yourself & Others* (Sisters: Multnomah Books, 1994), p. 131. 作者這樣解釋 Fear，是聽 Zig Ziglar 演講時所學到的。
- 2 Bloomfield, p. 215.
- 3 Jampolsky, pp. 105 ~ 106.
- 4 有釋經者認為拋擲石頭和堆聚石頭指清理地盤及興建新屋子；謝友王：《虛空與充滿》（香港，種籽出版社，1981），98 頁。這不是最好的解釋，因為和下文不配合；拋擲石頭和堆聚石頭應指男女歡合的事（參現代中文譯本的翻譯：「同房有時，分房有時」），與下文的「懷抱」和「不懷抱」相應；李熾昌、周聯華：《傳道書·雅歌》，中文聖經註釋（香港，基督教文藝出版社，1990），59 頁。
- 5 「撕裂」/「縫補」指哀傷時把衣服撕裂（創三十七 29~34），哀傷完畢再把撕破的衣服縫補，這和下文的靜默及言語相關；猶太人悲痛時靜默不語（伯二 13；哀三 26~29），開心時就談笑（詩一二六 2）；韓承良：《訓道篇釋義》（香港，思高聖經學會，1981），75 ~ 76 頁。
- 6 主耶穌同樣邀請祂所愛的那個少年官變賣所有，分給窮人，然後跟隨祂，每日倚靠祂，不再靠他所有的財富（可十 17~22）。
- 7 黎泉輝：《心靈的維他命》（香港，明窗出版社，1995），31 ~ 32 頁。
- 8 參卡耐基，13 ~ 14 頁。
- 9 J. A. Davidson, "Planning Ahead Has Its Drawbacks," *Star Phoenix* (November 15, 1997), p. C17.
- 10 有釋經者把這節解為：不把過去所受的苦、所吃的虧、所蒙的冤記在心頭；無論是人對我們不好，或我們對人不好，都付之東流，不加思念；謝友王：《虛空與充滿》，151 頁。
- 11 以上撮自卡耐基，21 ~ 22 頁。
- 12 K. Noskiye, "Elders Earn Respect, Teach through Experience," *Saskaton Sun* (January 8, 1997), p. 4.
- 13 以下選自考門夫人著，余也魯譯：《新荒漠甘泉》，十九版（香港，海天書樓，1997），637 ~ 638 頁。
- 14 J. A. Davidson, "Living for Today Thwarts Needless Care for the Future," *Star Phoenix* (October 10, 1998), p. C20.
- 15 F. Minirth et al., *The Complete Life Encyclopedia* (Nashville: Thomas Nelson, 1995), pp. 91 ~ 92.
- 16 梁康民：《雅各書》，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1995），162 頁。
- 17 有釋經者指出雅各這幾句話和無知的財主的比喻，有不少相似的地方；D. J. Moo, *James*, TNTC (Grand Rapids: Eerdmans, 1985), p. 156. 根據這觀點，「第二」個意思可取。
- 18 阿寬：「最後今天」，《明報》（1999 年 1 月 3 日），D5 頁。作者而且認為，把今天當最後一天去活，是消除憂慮、忘卻仇恨的良方。
- 19 撮譯自 J. Powell, *Happiness Is an Inside Job* (Allen: Tabor Publishing, 1989), p. 125.
- 20 米克里·契克森米哈賴著，張定綺譯：《快樂從心開始》，初版第五次印（臺北，天下文化出版，1994），297 頁。
- 21 這牧師名叫威廉·梧德，他的經歷刊登在卡耐基著，林文毅譯：《快樂的人生》（香港，崑崙出版公司，日期不詳），201 ~ 203 頁。
- 22 時常憂慮和恐懼的人多有「假如」的想法；F. Minirth, p. 114; Bassett, pp. 93 ~ 104.
- 23 郭泰：《快樂訣》，初版四刷（臺北，遠流出版事業，1992），73 ~ 74 頁。
- 24 黃浩儀：「再思『忘記背後，努力面前』」，《中國神學研究院院訊》（1998 年 11/12 月），2 頁。
- 25 潘詠珊：「四十歲，人生才開始」，《明報》（1999 年 1 月 26 日），C14 頁。
- 26 J. A. Grassi, *Changing the World within* (Mahwah: Paulist, 1986), p. 64. 作者而且指出若我們的焦點不是工作或是學習本身，而是這兩者以外的東西，這樣，我們就不是活於此時此刻。所以我們要問自己：「沒有了任何報酬，我願意擔任這工作嗎？」若答案是否定的，就不是活在此時此刻了。
- 27 改編自郭泰：《快樂訣》，76 頁。
- 28 湯姆·莫理斯著，周旭華譯：《造就自己》（臺北，天下文化出版，1996），252 頁。
- 29 有作者認為人生中 99% 都是過程，只有 1% 是結果；假如我們只為區區的 1% 而活的話，豈不是太愚蠢嗎！參郭泰：《快樂訣》，93 頁。
- 30 有作者認為世界上最多會員的組織不是獅子會或扶輪社，而是「明日協會」，甚麼事都留到明日才處理；黎泉輝：《心靈的維他命》，31 頁。
- 31 A. D. Hart, *15 Principles for Achieving Happiness* (Dallas: Word, 1988), p. 75.
- 32 鮑會園：《歌羅西書》，再版（香港，天道書樓，1985），170 頁。
- 33 J. O. Sanders, "The Strategic Use of Time," in *Victory over Temptation*, ed. B. H. Wilkinson (Eugene: Harvest House, 1998), p. 136.
- 34 以上改編自威廉尼古拉斯編，黃文範譯：《成功者的座右銘》，新版十二刷（臺北，大孚書局，1995），402 ~ 403 頁。
- 35 以上選自卡耐基，18 ~ 20 頁。
- 36 郭泰：《快樂訣》，75 頁。

第七章

有神同在 不怕將來

引言

對付憂慮和恐懼其中一個方法，就是接受聖經提到約一百次的安慰：「不要害怕，因為我與你同在」（賽四十一10）。詩人撰寫那膾炙人口的牧羊詩，豈不是也對上帝說：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在」（詩二十三4）？另一位詩人也說「上帝是我們的避難所……所以地雖改變，山雖搖動到海心……我們也不害怕……萬軍之耶和華與我們同在」（詩四十六1~3、7），甚至面對戰爭時仍然可以休息（詩四十六10）；這篇詩三次提到上帝是避難所（1、7、11節），兩次提及萬軍之耶和華與人同在（第7、11節），這是詩人和他的同胞不害怕的主因。

列王紀下記載以利沙的僕人清早起來，見城被亞蘭國的大軍圍困，十分恐懼，以利沙就對他說：「不要懼怕，與我們同在的比與他們同在的更多」（王下六16），然後求上帝

開這僕人的眼睛，僕人就看見上帝所打發來保護以利沙的火車火馬。先知西番雅說：「錫安的民哪，應當歌唱；以色列啊，應當歡呼。耶路撒冷的民哪，應當滿心歡喜快樂。……以色列的王耶和華在你中間，你必不再懼怕災禍。當那日，必有話向耶路撒冷說：『不要懼怕……他在你中間』」（番三14～17）。大衛也對所羅門說：「你當剛強壯膽去行，不要懼怕，也不要驚惶，因為耶和華上帝，就是我的上帝，與你同在。他必不撇下你，也不丟棄你。」（代上二十八20）

筆者留意到，「上帝必同在」這應許不但針對以色列人面臨危險，也是經常用來幫助他們面對將來。當聖經的人物因為將來而害怕時，上帝就經常用這應許加以鼓勵。我們豈不同樣為了那滿了變數的將來而懼怕？例如我們都了解：「只有一件事不改變，就是世界上的事物沒有一件不改變。」我們不知道將來有何事發生，但是知道一件事，就是無論發生甚麼事，都有上帝同在，幫助我們面對。

經文

(1)¹在亞伯拉罕的日子，那地有一次饑荒。這時又有饑荒，以撒就往基拉耳去，到非利士人的王亞比米勒那裏。²耶和華向以撒顯現說：「你不要下埃及去，要住在我所指示你的地。³你寄居在這地，我必與你同在」……²³以撒從那裏上別是巴去。²⁴當夜耶和華向他顯現，說：「我是你父親亞伯拉罕的上帝，不要懼怕！因為我與你同在，要賜福給你，並要為我僕人亞伯拉罕的緣故，使你的後裔繁多。」（創二十六1～3、23～24）

(2)¹⁰雅各出了別是巴，向哈蘭走去；¹¹到了一個地方，因為太陽落了，就在那裏住宿，便拾起那

地方的一塊石頭枕在頭下，在那裏躺臥睡了，¹²夢見一個梯子立在地上，梯子的頭頂着天，有上帝的使者在梯子上，上去下來。¹³耶和華站在梯子以上（或譯：站在他旁邊），說：「我是耶和華，你祖亞伯拉罕的上帝，也是以撒的上帝；我要將你現在所躺臥之地賜給你和你的後裔。¹⁴你的後裔必像地上的塵沙那樣多，必向東西南北開展；地上萬族必因你和你的後裔得福。¹⁵我也與你同在。你無論往哪裏去，我必保佑你，領你歸回這地，總不離棄你，直到我成全了向你所應許的。」（創二十八10～15）¹雅各聽見拉班的兒子們有話說：「雅各把我們父親所有的都奪了去，並藉着我們父親的，得了這一切的榮耀。」²雅各見拉班的氣色向他不如從前了。³耶和華對雅各說：「你要回你祖你父之地，到你親族那裏去，我必與你同在。」（創三十一1～3）²夜間上帝在異象中對以色列說：「雅各、雅各。」他說：「我在這裏。」³上帝說：「我是上帝，就是你父親的上帝，你下埃及去不要害怕，因為我必使你在這地成為大族。⁴我要和你同下埃及去」（創四十六2～4）。

(3)¹耶和華的僕人摩西死了以後，耶和華曉諭摩西的幫手嫩的兒子約書亞，說：²「我的僕人摩西死了。現在你要起來，和眾百姓過這約但河，往我所要賜給以色列人的地去。³凡你們腳掌所踏之地，我都照着我所應許摩西的話賜給你們了。⁴從曠野和這利巴嫩，直到幼發拉底大河，赫人的全地，又到大海日落之處，都要作你們的境界。⁵你平生的日子，必無一人能在你面前站立得住。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。⁶你當剛強壯膽，因為你必使這百姓承受那地為業，就是我向他們列祖起誓應許賜給他們的地。⁷只要剛強，大大壯膽，謹守遵行我僕人摩西所吩咐你的一切律法，不可偏離左右，使你無論往哪裏去，都可以順利。⁸這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話；如此你的道路就可以亨通，凡事順利。⁹我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽，不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裏去，耶和華你的上帝必與你同在。」（書一1~9）

（4）¹雅各啊，創造你的耶和華，以色列啊，造成你的那位，現在如此說：「你不要害怕，因為我救贖了你。我曾提你的名召你，你是屬我的。²你從水中經過，我必與你同在。你趟過江河，水必不漫過你；你從火中行過，必不被燒，火燄也不燬在你身上……⁵不要害怕，因我與你同在。我必領你的後裔從東方來……」（賽四十三1~5）。

（5）¹⁵你們若愛我，就必遵守我的命令。¹⁶我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師，叫他永遠與你們同在；¹⁷就是真理的聖靈，乃世人不能接受的，因為不見他，也不認識他。你們卻認識他，因他常與你們同在，也要在你們裏面。¹⁸我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裏來。¹⁹還有不多的時候，世人不再看見我，你們卻看見我，因為我活着，你們也要活着。²⁰到那日你們就知道我在父裏面，你們在我裏面，我也在你們裏面。²¹有了我的命令又遵守的，這人就是愛我的。愛我的必蒙我父愛他，我

也要愛他，並且要向他顯現。²²猶大（不是加略人猶大）問耶穌說：「主啊，為甚麼要向我們顯現，不向世人顯現呢？」²³耶穌回答說：「人若愛我，就必遵守我的道，我父也必愛他，並且我們要到他那裏去，與他同住。……²⁷我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」（約十四15~23、27）

（6）¹⁹那日（就是七日的第一日）晚上，門徒所在的地方，因怕猶太人，門都關了。耶穌來，站在當中，對他們說：「願你們平安。」²⁰說了這話，就把手和肋旁，指給他們看。門徒看見主，就喜樂了。²¹耶穌又對他們說：「願你們平安。父怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。」……²⁴那十二個門徒中有稱為低土馬的多馬，耶穌來的時候，他沒有和他們同在。²⁵那些門徒就對他說：「我們已經看見主了。」多馬卻說：「我非看見他手上的釘痕，用指頭探入那釘痕，又用手探入他的肋旁，我總不信。」²⁶過了八日，門徒又在屋裏，多馬也和他們同在，門都關了。耶穌來站在當中說……：「你因看見了我才信，那沒有看見就信的，有福了。」（約二十19~29）

面對將來，有上帝同在

（1）以撒的經歷

第一段經文記載耶和華兩次向以撒顯現，向他宣告應許。第一次是當以撒計畫由基拉耳去到埃及，上帝卻吩咐他留在

迦南地，不要前往埃及，雖然迦南地有饑荒。以撒當然擔心留在該地會餓死，上帝於是對他作出應許：我必與你同在（創二十六3）。第二次是在別是巴，他由基拉耳返回該地，或許旱災已過，不再有饑荒。在他返回別是巴那天晚上，耶和華就顯現向他宣布應許，再吩咐他不用懼怕（創二十六24）；這應該指他害怕那多次欺負他的基拉耳人，不知道前面會不會再受他們迫害。為甚麼以撒不需懼怕？因為耶和華必和他同在（創二十六24），又賜福給他；事實上，聖經提到上帝的同在，多和上帝賜福人相連。¹

以撒聽完上帝兩次應許：我必與你同在，他就變得剛強，跟着在別是巴面對亞比米勒一行三人的表現，和本章前半部分截然不同。他用行動表明真心相信應許，難怪亞比米勒後來對以撒說：「我們明明地看見耶和華與你同在」（創二十六28）。

（2）雅各的經歷

第二段經文是雅各的經歷。他首先在伯特利得到上帝向他在夢中顯現。² 雅各先夢見一個梯子立在地上，梯子的頭頂着天（第12節），³ 這梯階把天和地連起來，成了兩者的橋梁。這梯子乃讓上帝的使者上去下來（創二十八12），那走上去的使者在迦南完成了保護雅各的任務，那走下來的將會和他同去哈蘭；他們合起來，預表雅各無論往哪裏去，都有耶和華保護。⁴ 跟着耶和華應許必定和雅各「同在」（創二十八15），這是他當時最需要的。他「被放逐」前往米所波大米，除了感到孤苦伶仃，失去了倚靠，自然充滿了害怕；最令他擔憂的是前途未卜，不知是否可以平安抵達該地，以及抵達後不知有甚麼事情發生。上帝幫助他的方法，就是讓他知道必定和他「同在」。雅各可以用上帝的「同在」面

對懼怕，他雖然放逐、逃難，卻不是獨自一人，因為有上帝同在。

當雅各面對生平其中一個痛苦危機之時，上帝和他同在，宣告應許鼓勵他，而且必定兌現祂的應許。另外，上帝藉着應許和他同在，不會離棄他，幫助他面對當前和以後在異地流浪的懼怕。上帝實在偉大，按人當前最大的需要幫助人。

上帝果然按所應許的與雅各同在，帶領他平安抵達米所波大米，讓他在那裏成家立室。後來上帝又吩咐雅各離開該地返回迦南，他自然感到害怕，因為要返回不熟悉的地方，而且要面對那想殺死他的哥哥以掃，上帝再次對他說：「我必與你同在。」（創三十一3）有上帝同在，他可以面對將來，雖然將來有危險。這也是上帝的使者在毗努伊勒和雅各摔角的原因，讓他經歷上帝的同在（留心他所說：「我面對面見了上帝」，創三十二30），就可以面對以掃。

上帝第三次應許和雅各同在，就是當他要到埃及和約瑟團敘，他覺得前面實在有太多的未知數，一家大小移民到異國，不知會有甚麼遭遇。上帝說：「你下埃及去不要害怕，因為我必使你在那裏成為大族。我要和你同下埃及去。」（創四十六3~4）上帝再次用「同在」的應許幫助雅各面對將來的害怕。難怪他總結一生的經歷時，說祂「是一生牧養我直到今日上帝」（創四十八15）。有上帝這位大牧者同在，他雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害。

（3）約書亞的經歷

第三段經文記載了上帝對約書亞的話；當時帶領以色列人出埃及那偉大領袖摩西剛剛逝世，他的幫手（書一1）約書亞肩負起重責帶領他們進入迦南，自然有不少的恐懼。上帝對他說：「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……你當剛強壯膽，不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裏去，耶和華你的上帝必與你同在。」（書一5、9）約書亞如何面對充滿挑戰的將來？也是藉着上帝必與他同在這信念。上帝在這段經文兩次提到這應許，其重要可見一斑。摩西也曾經告訴以色列人：耶和華……必與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。不要懼怕，也不要驚惶（申三十一8，可參代上二十八20）。有上帝同在，約書亞和以色列人不用懼怕，也必定可以面對那不容易面對的將來。

（4）以色列人的經歷

第四段經文是以賽亞先知鼓勵以色列人不要擔心將來，⁵因為上帝安慰他們，說：「不要害怕，因我與你同在。」（賽四十三5）以賽亞早在第七章已經吩咐亞哈斯：不要害怕，也不要心裏膽怯（賽七4），因為必有童女懷孕生子，他名叫以馬內利（賽七14），就是「上帝和我們同在」的意思。上帝怎樣和以色列人同在？就是當他們從水中經過（賽四十三2），祂將和他們同在。水在此回應下文你從火中經過，必不被燒的火，就如江河回應火燄。水和火兩個對比代表「一切的危險」，⁶像詩人所說：「你使人坐車軋我們的頭；我們經過水火，你卻使我們到豐富之地。」（詩六十六12）無論以色列人將會遇到甚麼危險，上帝都和他們同在，所以他們不用害怕。

（5）門徒的經歷

主在約翰福音第十四章開宗明義安慰門徒：你們心裏不要憂愁（約十四1，第27節把憂愁和膽怯相連）；後來又說：「我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師，叫他永遠與你們同在……你們卻認識他，因他常與你們同在，也要在

你們裏面。」（約十四16～17）主雖然離世，門徒卻不用憂愁和膽怯，因為祂不會丟下他們如同孤兒，必定會求父上帝賜下聖靈，就是保惠師，⁷也是真理的聖靈，祂會永遠和門徒同在，住在門徒裏面。

我們有這樣一位代求的聖靈在裏面不斷幫助和扶持，⁸又把真理教導我們，自然不會憂慮和恐懼。事實上，主還指出，有聖靈住在門徒裏面，他們就會感受到「平安」，這平安有幾種特性：第一，它是主留下的（「我留下平安給你們」，27節）。第二，它是主的平安（「我將我的平安賜給你們」，27節），主是平安的源頭（帖後三16）。第三，這平安和世人所賜的不同（「我所賜的，不像世人所賜的」，27節），並不是繫於環境，而是在不安的情況裏仍然可以有平安。⁹第四，他們有了這種平安，就可以「不憂愁，不膽怯」（約十四27），沒有憂慮和恐懼。¹⁰

以上五段經文都強調，我們有上帝同在，就可以面對那充滿變數的將來；上帝與我們同在，我們可以按上帝三次對約書亞的吩咐，變得剛強壯膽；只要剛強，大大壯膽；剛強壯膽（書一6、7、9）。

香港《突破》雜誌總編輯羅乃萱姊妹最近在《明報》有以下的分享：¹¹

九四年的夏天，母親沒留下一句話，便悄然離世……媽死後的日子，家裏像經歷多場不折不扣的「大風吹」，各人慌忙移位，甫未站定，又要起身從頭來過……時至今日，仍清晰記得，在母親初逝的日子，老父緊握他們的手禱告說：「讓我們一同定睛仰望耶穌，面對不可知的明天吧！」如今，禱詞已成了現實，我們各人在自

己所站的位置上，活得更實在，也更起勁。更奇妙的，是經歷了這些，我夢境中的母親開始模糊了。最後一趟夢見媽，竟是自己參加她的喪禮，悄悄座在一角飲泣。心理輔導專家說，這表示我已接納她的死亡。也許是吧！

我們若能像羅乃萱父親那樣祈禱，求上帝與我們同在，就可以面對那不可知的將來。

有上帝同在，不被丟棄

上述的經文把上帝的同在和祂不撇下、不丟棄相連，例如耶和華對約書亞說：「我必不撇下你，也不丟棄你」（書一5），我必不撇下你原文直譯是：我必不讓你沉沒。¹² 祂也對雅各說：「我也與你同在。你無論往哪裏去，我必保佑你，領你歸回這地，總不離棄你」（創二十八15）；這四句話原來是詩歌，¹³ 交叉排列：

- (A) 我也與你同在
- (B) 你無論往哪裏去，我必保佑你
- (B') 領你歸回這地
- (A') 總不離棄你

上帝的同在，回應祂的不離棄。

雅各被迫離開/離棄自己的家，父母「被迫」離棄了他，以致他孑然一身，孤身上路，「被離棄」可能是他最大的懼怕；現在上帝答應不離開/離棄他，會永遠和他同在，這正是他最需要的安慰。

第五段經文提到主耶穌被釘十字架後，門徒不知將來日子怎樣過。當他們跟隨主時，親眼見主如何治病趕鬼，滿有權柄，又見主坐驢子進耶路撒冷，沿途接受羣眾的歡呼和讚美，門徒當時對將來滿懷憧憬。可是數天後，他們的希望粉碎，整個世界崩潰，因為害怕而四散奔逃，最後躲藏起來，而且因為害怕，把門兩次緊緊關閉（約二十19、26）；他們的確非常恐懼，對於將來更沒有把握。主耶穌怎樣幫助他們處理害怕？就是兩次站在他們當中，對他們說：「願你們平安。」（19、21節）主向他們顯現，和他們同在（留心同在這詞多次出現），他們就喜樂了（約二十20）。事實上，為甚麼上帝要成為人？乃因上帝要藉着道成肉身的耶穌與祂的子民同在，¹⁴ 所以主的名字是以馬內利（太一23）。

主除了站在那些滿了恐懼的門徒當中，還對他們說：「父怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。」（約二十21）「父差遣主」的含義甚廣，包括了和主在一起，例如主在釘十字架前所說：「看哪，時候將到，且是已經到了，你們要分散，各歸自己的地方去，留下我獨自一人。其實我不是獨自一人，因為有父與我同在。」（約十六32）父並沒有丟棄主，乃與主同在——除了主在十字架上因罪而感到父上帝離棄（參下文「願意在上帝面前悔改」）。父上帝怎樣與主同在，不撇下主，主也會照樣對待跟從祂的人。

多年前有幾位在黎巴嫩工作的外國人被綁架，其中一個得釋放；他問另一位被綁架者：「我現在離去，你有甚麼話要我代你向外界轉述？」那人回答：「請你盡一切的力量，不讓我被遺忘。」那人最怕是被忘記了。人有很多限制，很易忘記分開了的親友，所謂“out of sight, out of mind”（「眼不見，心不念」）；我們的上帝卻永遠不會忘記我們，例如祂藉以賽亞宣布：「錫安說：『耶和華離棄了我，主忘記了

我。』婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩……即或有忘記的，我卻不忘記你。看哪，我將你銘刻在我掌上」（賽四十九14～16）。

我們的上帝不但不會忘記我們，更不會丟棄我們，如主對門徒說：「我不撇下你們為孤兒」（約十四18）。希伯來書也提到主曾說：「我總不撇下你，也不丟棄你」（來十三5）。

一個接受心臟手術的人有以下的自述：¹⁵

手術前夕，一位漂亮的護士走到我跟前來，拿起我的手，叫我握着，感受一下握着她手的感覺，我當然樂意依從！然後她對我說：「明天手術進行時，你的心臟功能將會暫時停止，以機器代替它的運作。手術完畢，你的心臟就恢復正常，然後你會送到深切治療室，不久就會蘇醒過來。可是你暫時不能進行任何活動，六小時內不能動彈、不能說話，甚至不能張開眼睛；不過，你的知覺卻恢復，你能夠聽到和感覺到周圍的活動。在這六小時內，我會坐在你身旁，握着你的手，好像現在一樣，我會陪着你。雖然你感到完全無助，當你感到我握着你的手，你就知道我不會離開你。」

翌日我接受心臟手術，情況果然像她描述一樣，醒來的時候，全身不能動彈，但是我感到護士小姐握着我的手，這令我好過！

主耶穌應許賜下聖靈與我們同在，聖靈又名叫「保惠師」，這名字意為「靠近身旁」。當我們憂慮和恐懼，要記

得主應許與我們同在，永不撇下我們。

以下兩個問題值得探討：

(1) 為甚麼上帝不撇下我們？

第一，因為祂是我們的天父，深愛我們，如詩人說：「我父母離棄我，耶和華必收留我。」（詩二十七10）人世間最不會忘記或丟棄我們的是父母；上帝用這作比較，設若父母真的這樣做，祂也必定收留我們，比肉身的父母更愛我們。第二，祂為了祂的名不丟棄我們，就如撒母耳對以色列人說：「不要懼怕，你們雖然行了這惡，卻不要偏離耶和華，只要盡心事奉他……耶和華既喜悅選你們作他的子民，就必因祂的大名不撇棄你們。」（撒下十二20、22）這回應上帝作為牧者，祂不會撇下祂的羊，必定因祂的名引導牠們走義路（詩二十三3）。

(2) 上帝怎麼可以與我們各人同在，不丟棄任何一個？

因為祂無所不在，不受空間限制；上帝是創造主，空間也是祂所創造的（可參申十14；詩一三九7～10），自然不可以限制祂，就如第五段經文所表明，雖然門徒關了門，復活的主卻可以忽然出現，在他們當中。所羅門也指出：上帝果真住在地上嗎？看哪，天和天上的天，尚且不足你居住的，何況我所建的這殿呢？（王上八27，另外可參賽六十六1～2；徒七48）上帝也藉耶利米宣告：我豈為近處上帝呢？不也為遠處上帝嗎？……我豈不充滿天地嗎？（耶二十三23～24）當選民於主前587年亡國時，最痛心的是聖殿被毀，以及被擄到巴比倫，因為他們一向以為上帝只住在聖殿，如今沒有了聖殿，他們又離開「聖地」，就不可以和上帝相交。後來他們才明白上帝不受地域或空間所限制，在巴比倫仍然

有上帝同在，在每一處地方都可以敬拜無所不在的上帝，就在各地建立會堂敬拜祂。

有這樣愛我們、無處不在的父上帝和我們同在，為甚麼還要懼怕將來呢？

上帝的同在，如何經歷？

當我們掛慮那充滿了變數的將來，最好莫過於緊記上帝應許和我們同在，永遠不會丟棄我們。我們若感受到祂同在，就不會恐懼，就如小孩知道父母在一起而不怕黑暗。六歲的阿強和父親出外旅行，第一次在酒店留宿，很不習慣；當父親把燈關掉，一片漆黑，他就緊握父親強壯的手說：「爸爸，不要怕，我和你一起。」

如果我們知道父上帝和我們在一起，有助減少憂慮和恐懼，就應該追求感受上帝同在。何況上帝應許和我們同在，主耶穌也應許常與我們同在，直到世界的末了。因此，有一位屬靈長者說：「我常常很容易感受上帝的同在，感不到祂的同在對我是奇怪而且不可能的事。」¹⁶

可惜，這並不是每位基督徒的經歷。為甚麼我們不是常常都經歷到看不見的上帝同在？這和我們的心境和環境有關，就如筆者聽過專研究靈修神學的羅爾海澤（Ron Rolheiser）博士說：「我們在教會裏敬拜上帝的時候，會比在酒樓吃飯時，更容易感到上帝同在，雖然上帝在兩處都與我們同在。」

我們可以參考以下建議，幫助我們預備好去感受上帝的同在。

(1) 接受上帝所預備的救恩

約翰清楚告訴信徒：父差子作世人的救主，這是我們所

看見且作見證的。凡認耶穌為上帝兒子的，上帝就住在他裏面，他也住在上帝裏面（約壹四 14～15）。認耶穌為上帝兒子應該指：第一，承認祂是世人的救主（約壹四 14）。第二，承認祂是上帝的獨生子，被差到世間來，使我們藉着祂得生（約壹四 9）。第三，祂為我們的罪作了挽回祭（約壹四 10）。這三節經文都提到子，又都用了差這動詞。若我們不接受這些「救恩歷史」，怎樣可以得上帝在我們裏面？主耶穌也指出，世人不接受聖靈，因為不認識祂，門徒卻認識祂，所以聖靈會與門徒同在，也要在他們裏面（約十四 17）。

(2) 願意在上帝面前悔改

接受上帝所預備的救恩牽涉悔改；詩人指出：耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人（詩三十四 18，另外可參詩五十一 17）。當我們願意在上帝面前承認所做的錯事，又真心悔改，懇切求上帝赦免，祂必寬恕，而且願意靠近我們。罪惡令我們和上帝相隔，就如主在十字架上因為背負了我們的罪而被父上帝離棄（太二十七 46）。先知以賽亞也指出：耶和華的膀臂並非縮短不能拯救，耳朵並非發沉不能聽見，但你們的罪孽使你們與上帝隔絕（賽五十九 1～2）；和這節經文類似的是：耶和華遠離惡人，卻聽義人的禱告。（箴十五 29）

(3) 求上帝幫助我們感受祂的同在

我們都知道上帝和我們同在，只是感受不到；若是這樣，就應該求上帝讓我們可以感受到祂。不過，我們要注意，不可以「要求」上帝一定讓我們有此感受，因為祂是主，不是僕人。¹⁷

祈禱乃是感受上帝同在最佳的途徑，因為祈禱乃是和祂對話，自然比較容易感到祂同在。¹⁸ 我們在本書第四章已經指出，當保羅提到主已經近了（腓四5），這有兩方面的含義：第一，祂快要再來；第二，祂和我們接近，願意垂聽我們的祈禱，我們可以藉着祈禱感受祂相近。

我們現在通常用的禱告有三種：第一，言詞的禱告，用言語和上帝交通；第二，默想的禱告（meditative prayer），默想經文並祈禱；第三，默觀的禱告（contemplative prayer），祈禱者把自己浸沉於上帝的緘默之中，這是最能感受上帝同在的祈禱。¹⁹

除了祈禱，我們也要抽出時間獨處，在安靜中經歷上帝的同在；²⁰ 這也是主耶穌所做的（太四2，十四13；可一35，六46，十一19）。當我們繁忙、匆忙地生活，就有太多的煩擾阻礙我們感受上帝同在。自我中心和過分追求物質和名利，都會堵塞我們的心房，以致沒有寬闊之處讓上帝進來和我們一同坐席（啟三20）。²¹

（4）相信上帝會同在

我們要記得上帝在聖經一百次應許和人同在；天父是慈愛的、主耶穌是我們的朋友、聖靈願意住在我們裏面（約三16，十五14～15，十四17）。創世記一開始就記敘上帝在伊甸園和人同在，也應許和族長同在；出埃及時上帝藉着雲柱火柱和以色列人同在，後來而且藉着會幕和聖殿與百姓同在。到了新約，上帝道成肉身和人同在，主耶穌升天後打發聖靈住在我們裏面。所以，上帝願意和我們同在。我們要學習保羅那樣說：「我信上帝他怎樣對我說，事情也要怎樣成就。」（徒二十七25）上帝既然說會和我們同在，就必與我們同在。

上帝在第三段經文對約書亞說：我怎樣與摩西同在，也必照樣與你同在。（書一5）上帝和摩西同在是他感受得到的，他〔摩西〕因着信，就離開埃及，不怕王怒……如同看見那不能看見的主（來十一27）。摩西看見那不能看見的上帝，因此不怕王怒。²² 摩西怎樣可以有此與別不同的「看見」，知道上帝同在？就是通過信心，以信心將人的眼睛所看不見的上帝擺在眼前（可比較詩十六8），自然感受到上帝的同在。其實，「信……是未見之事的確據」；雖然摩西眼睛看不見上帝，卻相信上帝存在。我們也可以像他那樣，用信心去接受上帝的同在。要記得主對多馬所說的話：你因看見了我才信，那沒有看見就信的，有福了（約二十29）。

（5）願意和上帝有親密的關係

主耶穌說：「你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子。……我是葡萄樹，你們是枝子，常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子」（約十五4～5）。²³ 主兩次指出我們若在祂裏面，祂也常在我們裏面；這是十分清楚的道理。葡萄樹和枝子比喻我們和主應該有親密的關係，有這樣的關係，自然感受祂的同在。

問題是，怎樣可以在主裏面？怎樣可以和祂有親密的關係？請參本書第五章：「如何住在上帝裏面，因此不用憂懼和恐懼？」

（6）思想上帝的話²⁴

得上帝同在的人會接受和遵守上帝的話，這也是上帝對約書亞所要求的。上帝吩咐他：謹守遵行我僕人摩西所吩咐你的一切律法，不可偏離左右，使你無論往哪裏去，都可以

順利。這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話；如此你的道路就可以亨通，凡事順利。（書一7～8）第五段經文也提到主幫助門徒克服害怕，就是通過祂的同在，以及兩次說話。²⁵

我們可以通過閱讀及默想聖經和上帝相遇（請參本書第八章）；讀經有如讀到異地親友來信，大家雖然為時、空所隔，仍然能夠通過信札把心靈扣連在一起。²⁶

當我們閱讀及默想聖經，應該多留心上帝的應許，尤其是祂答應與我們同在的應許。上帝吩咐約書亞思想祂的話，也特別提到祂的應許，說：「凡你們腳掌所踏之地，我都照着我所應許摩西的話賜給你們了……你當剛強壯膽，因為你必使這百姓承受那地為業，就是我向他們列祖起誓應許賜給他們的地。」（書一3、6）

（7）敬拜獨一真神

敬拜有助我們感到上帝同在，尤其是領受聖餐，²⁷ 以及讚美。我們也可以藉着唱詩或聆聽詩歌感到上帝同在；²⁸ 筆者唱頌熟悉的聖詩時，很容易感覺上帝同在。

美國著名基督徒流行歌手貝克爾（Margaret Becker）小姐，最近在英文《抉擇》月刊分享如何感受上帝的同在。²⁹ 她提到曾經在餐館負責洗碗碟，有一日心情很差，因為骯髒的碗碟堆積如山；她拼命地洗，滿頭大汗，可是無論怎樣努力，似乎也永遠洗不完。她的同事祖兒走到廚房，看見她面部的表情，說：「你看來很不開心。」她回答：「換了是你，整天對着這大堆碗碟，可以開心嗎？」祖兒說：「不開心就要想辦法對付。我不開心時就做我想做的，例如唱歌、跳動，令自己開心。」貝克爾想一下，自忖：「我有甚麼『想做』的呢？豈不是洗碗碟？浪費時間做一些無人會欣賞的工作。」

過了一會，她忽然覺得不如嘗試祖兒的建議。她唱聖詩，背誦聖經，高聲背誦，不知唱了和背誦了多久。忽然，有一奇妙的事發生。她感到上帝就在那裏，在那些骯髒的碗碟堆中和她一起；她還感受上帝對她的贊許和關心，祂很榮美，卻和她接近，成了她在廚房的伙伴。她於是低下頭，心中湧出了一生不會忘記的話：「我看見祢，我看見祢在這裏和我一起。」

她一向以為上帝被廚房的四道牆隔開，永不會在這不理想的環境出現；哪知就在這最意想不到的地方，上帝送給了她最大的禮物，就是祂的同在。這件事改變了她一生，因為明白到原來上帝十分願意和人同在。

雅各豈不是早已經指出：你們親近上帝，上帝就必親近你們（雅四8）？問題是：人願意親近祂嗎？

（8）留心上帝的工作

上帝應許約書亞：我怎樣與摩西同在，也必照樣與你同在。（書一5，另外可參17節）當摩西畏懼，不敢接受上帝的使命，上帝就應許：我必與你同在（出三12）；上帝後來實現了應許，與摩西同在，而且兩次和他面對面說話（出三十三11；民十二8）。

約書亞可以通過留心上帝如何和摩西同在，也必定會如何和他同在。同樣，我們可以多思想上帝的作為，尤其是祂如何和屬祂的人同在，藉此得知祂將會如何和我們同在，所以我們應該抽時間閱讀屬靈偉人的傳記。

（9）按上帝吩咐去做

無論是以撒、雅各、約書亞，他們要享受到上帝的同在，必定先按着上帝的吩咐去做，踏出信心的第一步。這也是我

們感受上帝同在的方法。

主耶穌也指出我們如何可以感受上帝的同在，說：「人若愛我，就必遵守我的道，我父也必愛他，並且我們要到他那裏去，與他同住。」（約十四 23）遵守主的道（即是主命令）的人表明愛主，也會得聖父所愛，以及聖父聖子和他/她同住。

那麼，主的命令是甚麼？這當然包括祂在新約聖經留下的吩咐，也特別指彼此相愛。這方面可參本書第五章「如何住在上帝裏面，因此不用憂慮和恐懼？」第（2）至（4）。

約翰也說：「我們若彼此相愛，上帝就住在我們裏面，愛他的心在我們裏面得以完全了。」（約壹四 12）³⁰ 一個大風雪的晚上，一所富麗堂皇的教堂坐滿了人，門外有一位黑人小女孩在風雪中哭泣，卻捨不得離開。一個慈祥的人忽然站在她面前，問她為何不進去；她回答：「我很想進去參加聚會，但是他們不准我踏進一步，因為我是黑人。」小女孩用紙巾擦乾淚水，忽然問這個關心她的人：「先生，你不是黑人，為甚麼不進去？」「我不願意進去。」她再問：「為甚麼不願意進去？你身分有問題嗎？你是誰？」那人回答：「我是耶穌。」³¹

這故事回應了新約清楚的教訓，若我們不按上帝的吩咐彼此相愛，主就不在我們裏面，不與我們同在。

除了按主的吩咐去彼此相愛，我們更應該按祂的吩咐去宣傳福音，這是感受上帝同在的一個方法，也吻合主升天前所說：「所以你們要去，使萬民作我的門徒，奉父子聖靈的名，給他們施洗；凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」（太二十八 19～20）只要我們按主的吩咐去做這幾件事，就得到主與我們同在，直到世界的末了。³²

主必定會實現祂的應許，這也是不少宣教士可以作見證的，就如大衛·利文斯頓對格拉斯哥大學(Glasgow University)的學生演講時，提到在非洲患重病三十次，又和獅子搏鬥，跟着他問：「你們可不可以告訴我，面對這麼多痛苦和困難，為甚麼我繼續留在非洲工作？」他停頓一會，自己回答：「是主的應許：『我就常與你們同在，直到世界的末了。』這應許支持我繼續在該地工作。」³³

（10）感受上帝同在的典範

從上文的討論，我們總結，要經歷上帝的同在，可以有兩個層面，一是外，一是內。

上文提到的靈修學大師羅爾海澤博士也指出，當人問他如何可以知道上帝存在，感受到祂的實在？他回答：「你按主耶穌的吩咐去做，就會經歷到上帝；³⁴ 若你願意按主的命令去愛人、傳揚福音，必定可以感受到上帝。」無疑，這是一個可行的方法，也是上文第（9）所提到，透過遵守上帝的吩咐經歷祂的同在。這是一方面，是「外在」、「對人」的層面。另一方面，我們要注意「內在」的層面，就是「個人」如何每日可以通過和上帝相交，經歷祂的同在。我們要「內外」雙管齊下，不但通過彼此相愛，也要和上帝相交去感受祂的同在。

我們在此舉出這兩個層面的代表人物：

亞西西的法蘭西斯（Francis of Assisi）是關懷別人（尤其是窮人）的表表者；本是有錢子弟，卻變賣了所有送給有需要的人。相傳他還未「悔改」之前，一天晚上穿着華麗的衣服，騎在駿馬上，準備到鬧市和友人狂歡。當他抵達一條窄路，地上躺着一位癲瘋病人，這人因臉變形，面目恐怖，還有一身臭味，不知多少日沒有洗澡。法蘭西斯嘗試繞過這

病人繼續向前走，可是路太窄，想盡辦法也不能夠成功，唯有下馬，準備用手抱起這討厭的病人，把他移開。哪知，當法蘭西斯的手一碰到那病人，有一件很奇怪（應該說「奇妙」）的事發生了，他竟然情不自禁地吻了那病人的手臂。這一吻讓法蘭西斯感受到上帝的愛和同在，是他前所未經歷過的。他一生因此改變，不但自己獻身宣傳福音，幫助窮人，也創立了修會，鼓勵了成千上萬的跟隨者步他的後塵，藉着遵行上帝的吩咐而經歷上帝同在。³⁵

從內在層面經歷上帝同在，教會歷史上最出名的莫過於勞倫士弟兄(Brother Lawrence)。³⁶他是法國人，出身寒微，沒有機會受高等教育，曾經當兵和做過僕役。他後來進入巴黎一間修道院，在廚房中當雜工。他的屬靈經驗令人羨慕，能夠在日常生活中體驗上帝的同在。

為甚麼他能夠常常感受上帝的同在？因為他一日二十四小時都不斷與上帝交談，而且將自己完全奉獻給上帝。他經常對上帝說：「上帝啊，我是祢的。請看，我作這件事是為祢而作的。我洗碗碟，也是為榮耀祢而作；我若從地上拾起一根麥楷，也是為榮耀祢而拾。我時刻都與祢交通。」他生活中大小事情都是為了愛上帝而做，生命只有一個目的，就是討上帝的喜悅。

他曾經說：「不要以為禱告的時間是與別的時候不同。日常的生活都當緊抓住上帝，和禱告一樣。禱告不是別的，就是和上帝同在的時候，此時沒有別的感覺，只有上帝的愛。當固定的禱告時間過去了，心中應該繼續與上帝交通，生活會生出不止息的喜樂。」

(11) 一個感受上帝同在的建議

我們都知道如何通過彼此相愛、愛人如己去經歷上帝同

在，可惜這是知易行難，因為人傾向自私。至於內在層面，筆者承認，要像勞倫士弟兄那樣強烈地、不停地感受上帝同在實在不容易。然而，筆者想分享自己經驗中最能夠感受上帝同在的一個方法，³⁷給大家參考：

(A) 我們撥出二十分鐘，找一處不嘈吵的地方，讓自己安靜感受上帝，而且應該預先選定五至十節的經文，可以從福音書（按馬可、馬太、路加、約翰這次序）開始，輪流讀下去；詩篇也很適合。

(B) 鬆弛身體，並且深呼吸，讓身、心、靈都放鬆。

(C) 認罪，簡短地把自己當日或最近所做錯的事求上帝饒恕。³⁸

(D) 祈禱，虔誠對上帝說：「天父！我知道祢應許和祢的兒女同在，我現在就等候，求祢按祢的旨意讓我經歷祢的同在。」禱告完畢，就坐在（或跪在）那裏繼續等候，等候時可以間歇地對上帝說：「父啊，我多謝祢，我愛祢。」然後就如詩人所說的：「我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中，我的心在我裏面真像斷過奶的孩子。」（詩一三一2）我們作上帝懷中的嬰兒，安寧、親愛和歡怡。當我們感受到上帝的同在，也應該留心祂有沒有對我們說話。³⁹

(E) 若我們不感受上帝的同在，或許是上帝邀請我們藉着讀經去聆聽祂對我們說話。我們可以翻開預先選定五至十節的經文，開聲把經文念出來，不但要慢慢讀，更要停頓，讓經文可以進入我們的心坎；開聲念出經文幫助我們全人投入，不會分心。若讀到一句、兩句特別吸引我們注意，就應該停下來，讓上帝對我們說話，也向上帝回應，例如為了祂的屬性、作為、應許獻上讚美。

這種讀經主要是感受上帝的同在，以及聆聽祂的話，所以有兩件事必須留意：第一，這和認識聖經內容的讀經不同，

因為目的不是吸收聖經知識，所以不要讀得快和多。第二，這種讀經不着重如何把經文應用，只像小孩子爬上父親的膝，坐在那裏感受和父親在一起，以及聽父親講話，所以重點不是問：經文對我們有甚麼吩咐？有甚麼我們要實踐？

多年以前有一位工程師約筆者見面，他經常參加主日崇拜，卻不願意成為基督徒。為甚麼呢？他說：「我經過長時間的思索，覺得可以相信上帝存在，也信耶穌基督，但是我從不感受上帝的同在。」筆者深信他若按上述的步驟去做，將可以感受上帝同在。

早期教會藝術作品，把教會描繪為一隻船，在狂風大浪中的海飄浮，但是主耶穌在其中，大家一點懼怕也沒有，雖然大海仍然是驚濤駭浪。有主同在，憂慮和恐懼就消除；這不等於我們所掛慮的問題就除去，只不過有主同在，幫助我們面對將要臨到的困難和挑戰，就如牧人為羊擺設筵席在敵人面前（詩二十三5），敵人仍然在，只是有牧人同在，羊可以不用害怕。我們若能感受上帝的同在，知道祂不會丟棄我們，自然不會為了將來而憂慮和恐懼。

反省

- (1) 不要害怕這一句在聖經中出現了約三百五十次，為甚麼聖經如此重複提及？
- (2) 你有沒有經驗行過死蔭的幽谷，也不怕遭害（詩二十三4）？若你沒有，你認識的人當中誰有此經驗？
- (3) 請從詩篇第四十六篇提出三個方法有助我們面對憂慮和恐懼。
- (4) 請分享最令你感到上帝和你同在的經歷，包括是在甚麼情況下經歷？當時有何感受？這經歷後來有沒有重複？以及你覺得如何可以再得此感受？
- (5) 雅各三次蒙上帝應許和他同在，這三次有甚麼異同？
- (6) 你有沒有感覺上帝似乎丟棄了你？若有，是在甚麼情況下有此感覺？這對你的靈性有何影響？
- (7) 當我們提到上帝無所不在，多是用來警惕人不要犯罪；如今我們知道聖經提到上帝這方面的屬性，多和祂賜福人有關，這對我們有甚麼意義呢？
- (8) 主對多馬說：「那沒有看見就信的，有福了。」（約二十29）我們怎樣可以沒有看見上帝，仍然能夠相信祂和我們同在？
- (9) 上述所提幫助我們經歷上帝同在的方法，你覺得哪三個最能夠幫助你感受上帝同在？
- (10) 你有沒有固定習慣用時間去經歷上帝同在？若沒有，你願意開始實行嗎？
- (11) 你是否同意：若感到上帝同在，我們可以面對將來？無論同意與否，請提出原因。
- (12) 主曾經對門徒說：「因為常有窮人和你們同在，要向

他們行善，隨時都可以，只是你們不常有我。」(可十四7) 這句話應該怎樣解釋？是否暗示我們不應該關顧有需要的人？

- (13) 請根據上述的討論去解釋舊約一節很重要的經文，「世人哪，耶和華已指示你何為善。他向你所要的是甚麼呢？只要你行公義、好憐憫、存謙卑的心，與你的上帝同行。」(彌六8) 你會如何應用這節經文？
- (14) 你有沒有像約拿一樣，希望上帝遠離你？不少人怕上帝同在，因為不想上帝參予他們的生命。除此以外，還有其他的原因嗎？⁴⁰

附註

- 1 W. Grudem, "God's Omnipresence: Here, There, and Everywhere," *Moody* (October 1988), p. 39. 作者而且指出聖經提到上帝同在，是針對屬祂的人；聖經沒有提到祂和不信的人同在。
- 2 雅各在伯特利的經歷也表明：上帝無處不在，祂不只是在教堂、會堂向人顯現，在任何一處地方我們都可以和祂相遇，那地方就成了我們的伯特利。
- 3 這「梯子」和巴別塔及米所波大米的「廟塔」(ziggurat) 類似，都作為串連天和地的橋梁。
- 4 A. P. Ross, *Creation and Blessing* (Grand Rapids: Baker, 1988), p. 489.
- 5 至於這段經文是否由第二以賽亞所寫，可參 A. Motyer, *The Prophecy of Isaiah* (Leicester: IVP, 1993), pp. 27 ~ 28, 289.
- 6 有些釋經者把水和火視作象徵選民從巴比倫歸回故土時所面對的危險；R. N. Whybray, *Isaiah 40-66*, NCBC (London: Oliphants, 1975), p. 82. 若這樣解釋，本節經文就描寫上帝好像主人，買贖了僕人，親自將他護送回到自己的家，在路上照顧僕人的安危；許寶瑩，27 頁。
- 7 至於保惠師的意思，可參 L. Morris, *The Gospel according to John*, NICNT (Grand Rapids: Eerdmans, 1981 reprint), pp. 662 ~ 666. 作者比較喜歡把保惠師解作 "Friend"，意為伙伴（可參 E. F. Palmer, *The Intimate Gospel*, Waco: Word, 1982, p. 126）。
- 8 現代中文譯本把保惠師譯作「慰助者」，呂振中譯本作「幫助者」，思高本作「護慰者」。
- 9 為甚麼有這種平安，就可以超越環境？因為這平安後面有一信念，就是上帝掌管一切，而且祂是愛；F. B. Craddock, *John*, KPG (Atlanta: John Knox, 1982), p. 111.
- 10 C. K. Barrett, *The Gospel according to St. John*, 2nd ed. (Phil.: Westminster, 1978), p. 468.
- 11 羅乃萱：「新生方程式」，《明報》(1999年1月28日)，C16 頁。
- 12 M. H. Woudstra, *The Book of Joshua*, NICOT (Grand Rapids: Eerdmans, 1981), p. 61, note 34.
- 13 J. G. Janzen, *Genesis 12-50*, ITC (Grand Rapids: Eerdmans, 1993), p. 110.
- 14 《證主百科全書》，1431 頁。
- 15 A. Gray ed., *Stories for the Heart* (Sisters: Multnomah, 1996), p. 278.
- 16 卡羅·加勒度：《城市中的沙漠》(香港，公教真理學會，1979)，19 頁。
- 17 T. Keating, *Crisis of Faith, Crisis of Love*, 3rd ed. (N.Y.: Continuum, 1996), pp. 23 ~ 24.
- 18 怎樣通過祈禱經歷上帝同在？可以參考 J. Powell, *He Touched Me* (Niles: Argus Communications, 1974). 這本書提供了不少的例子。

- 19 傅士德著，周天和譯：《禱告真諦》（香港，基道書樓，1993），197頁；侯士庭著，陳恩明譯：《轉化生命的友誼》（香港，中國教會研究中心，1992），255頁。
- 20 “Be present to God in solitude,” E. D. Howard, *Centered in God* (Minneapolis: Augsburg, 1995), p. 54. 另外可參 H. J. M. Nouwen, *Reaching Out* (N.Y.: Doubleday, 1975), pp. 37 ~ 48. (中譯本：盧雲著，《從幻想到祈禱》，公教出版社。)
- 21 哪些事物會攔阻我們感受上帝同在？可參 R. Rolheiser, *The Shattered Lantern* (N.Y. Crossroad, 1995), pp. 24 ~ 43.
- 22 馮蔭坤：《希伯來書（卷下）》，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1995），310頁。
- 23 「在主裏面」乃是多結果子的先決條件，門徒要在主裏面才可以繼續主開始了的福音事工；此處的結果子或和約十二23~27耶穌藉着死結出果子使人得救有關；Craddock, *John*, p. 114. 或許這可以解釋為甚麼如今不是有太多人願為了傳福音而付出代價，因為沒有「在主裏面」，沒有和主有親密的關係。
- 24 如何可以通過思想上帝的話經歷祂的同在？可參 R. Peace, *Contemplative Bible Reading* (Colorado Springs: NavPress, 1996). 這本書的題目分題是：Experiencing God through Scripture，所提供的讀經四步驟已經在教會歷史裏證明是享受上帝同在有效的方法。另外也可參 W. Au, *By Way of the Heart* (Mahwah: Paulist, 1989), pp. 88 ~ 103.
- 25 可參 C. Dodd, *How Can We Be Free?* (London: Danon, Longman & Todd, 1982) pp. 26~29. 作者還指出除了這兩樣，還有被主所摸，有助消除憂慮和恐懼。
- 26 R. McDonnell, *When God Comes Close* (Boston: St. Paul Books & Media, 1994), pp. 20 ~ 21.
- 27 A. H. Sager, *Gospel-Centered Spirituality* (Minneapolis: Augsburg, 1990), pp. 89 ~ 94.
- 28 孔子也認為「人如不仁，如樂何？」樂有「輔仁」的作用；所以，孔子希望「以樂輔仁」，用音樂來幫助人成就天生的仁性；為甚麼樂可以輔仁？參傅佩榮：《走向成功人生》，初版十八刷（臺北，業強出版社，1993），145~146頁。
- 29 以下譯自 M. Becker, “Dirty Dishes and the Presence of God,” *Decision* (February 1999), p. 18.
- 30 愛他的心在我們裏面得以完全了可作「他的愛也在我們裏面得到成全了」（新譯本），指主耶穌為我們死的大愛，因着我們彼此相愛而完全實現；Smalley, *1, 2, 3 John*, p. 248.
- 31 以上改自黎泉輝：《心靈維他命》（香港，明窗出版社，1995），161頁。
- 32 可參 D. S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life* (Colorado Springs: NavPress, 1991), pp. 93 ~ 108.

- 33 M. Minor, “I Know that God Is Near,” *Decision* (March 1990), pp. 34 ~ 35.
- 34 R. Rolheiser, *The Shattered Lantern* (N.Y.: Crossroad, 1995), pp. 148 ~ 149.
- 35 以上撮譯自 Rolheiser, *The Shattered Lantern*, pp. 167 ~ 168.
- 36 以下選自俞敬羣編：《恩雨選集（第一輯）》（香港，宣道書局，1968），151~152頁；及陶恕等著，古樂人譯：《禱告叢談》（香港，福音證主協會，1987），8頁。
- 37 以下部分參考 A. M. Nigro, *Prayer*，這小冊子並沒有記下出版社和日期。
- 38 有作者指出認罪不要太長，因為容易被魔鬼用罪咎攻擊我們；P. V. Deison, *The Priority of Knowing God* (Grand Rapids: Discovery House, 1990), pp. 157 ~ 158.
- 39 當然，我們要分辨那些話是否來自上帝，還是自己的感覺，或是源自魔鬼。
- 40 可參 P. W. Ferris, Jr., “With Us Always,” *Decision* (March 1990), pp. 32~33.

有效有用
適當行動

引言

我們在前面幾章已經提供了一些可行和有效的方法，去面對憂慮和恐懼；如今來到重要的一環，就是如何採取有效的行動去處理這些有害的情緒，這也是行為治療法（behavioral therapy）其中一個重點。¹

不少討論如何面對憂慮和恐懼的作品都提到行動。聖經也有類似的教導，使徒保羅吩咐腓立比信徒不要掛慮，然後也勉勵他們說：「你們在我身上所學習的、所領受的、所聽見的、所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的上帝就必與你們同在。」（腓四9）若他們如此行，就可以得賜平安的上帝同在，自然不用憂慮和恐懼。賜平安的上帝就必與你們同在這句話，回應了第七節「上帝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」。²若他們凡事都藉着祈禱告訴上帝，祂的平安就保守他們的心思，不會被憂慮

和恐懼侵襲。第九節進一步指出，若他們按着保羅的榜樣去行，就會得到上帝本身（平安的創造者及泉源）與他們同在，不只是上帝的平安與他們同在；³ 這樣，他們就更不用憂慮和恐懼。

主自己在客西馬尼園驚恐起來，極其難過，三次禱告後，祂就採取行動，說：「起來，我們走吧。」（可十四 35~42）禱告之後是行動，這也是我們應該做的。

經文

³ 雅各打發人先往西珥地去，就是以東地，見他哥哥以掃，⁴ 吩咐他們說：「你們對我主以掃說：『你的僕人雅各這樣說：我在拉班那裏寄居，直到如今。⁵ 我有牛、驢、羊羣、僕婢，現在打發人來報告我主，為要在你眼前蒙恩。』」⁶ 所打發的人回到雅各那裏，說：「我們到了你哥哥以掃那裏，他帶着四百人，正迎着你來。」⁷ 雅各就甚懼怕，而且愁煩，便把那與他同在的人口和羊羣、牛羣、駱駝分作兩隊，⁸ 說：「以掃若來擊殺這一隊，剩下的那一隊還可以逃避。」⁹ 雅各說：「耶和華我祖亞伯拉罕的上帝，我父親以撒的上帝啊，你曾對我說：『回你本地本族去，我要厚待你。』」¹⁰ 你向僕人所施的一切慈愛和誠實，我一點也不配得；我先前只拿着我的杖過這約但河，如今我卻成了兩隊了。¹¹ 求你救我脫離我哥哥以掃的手；因為我怕他來殺我，連妻子帶兒女一同殺了。¹² 你曾說：『我必定厚待你，使你的後裔如同海邊的沙，多得不可勝數。』」¹³ 當夜，雅各在那裏住宿，就從他所有的物中拿禮物要送給他哥哥以掃：¹⁴ 母山羊二百隻、

公山羊二十隻、母綿羊二百隻、公綿羊二十隻、¹⁵ 奶崽子的駱駝三十隻——各帶着崽子、母牛四十隻、公牛十隻、母驢二十匹、驢駒十匹；¹⁶ 每樣各分一羣，交在僕人手下，就對僕人說：「你們要在前頭過去，使羣羣相離，有空閒的地方」；¹⁷ 又吩咐儘先走的說：「我哥哥以掃遇見你的時候，問你說：『你是哪家的人？要往哪裏去？你前頭這些是誰的？』」¹⁸ 你就說：『是你僕人雅各的，是送給我主以掃的禮物；他自己也在我們後邊。』」¹⁹ 又吩咐第二、第三，和一切趕羣畜的人說：「你們遇見以掃的時候也要這樣對他說；²⁰ 並且你們要說：『你僕人雅各在我們後邊。』」因雅各心裏說：「我藉着在我前頭去的禮物解他的恨，然後再見他的面，或者他容納我。」²¹ 於是禮物先過去了；那夜，雅各在隊中住宿。（創三十二 3~21）

採取行動的例子

雅各曾經兩次欺騙哥哥以掃，搶了他的長子名分（創二十五 27~34）和祝福（創二十七），以掃因此痛恨雅各，立心殺死他（創二十七 41），雅各於是在母親安排下離家前往舅父家中；二十年後重返故鄉，迫不得已要和哥哥見面。雅各先打發使者去見以掃傳達信息，他稱以掃為「主」，自己是「僕人」，表明為了二十多年前所做的事感到不安，而且害怕哥哥。他解釋自己失蹤二十年，因為停留在拉班家中；也因為在該地逗留了二十年，現在總算有一些積蓄，可以給哥哥作出賠償。

哪知僕人很快就回報，以掃對雅各的話似乎全無反應，

只是帶着四百人前來。雅各二十年來可能都不能忘掉離家前以掃要殺他的陰影，聽見這壞消息（起碼對他來說是凶訊），心有餘悸，立時「懼怕」和「愁煩」，以為大禍臨頭，一家大小可能遇害。

但是，雅各並沒有因為憂慮和恐懼，就整個人癱瘓，束手待斃；他採取步驟去面對所憂慮和恐懼的事。他做了三件事：

（1）他把自己所有的分成兩隊，因為他想：「萬一以掃殺死一隊，另一隊或許可以逃生。」他嚴加戒備，以防不測。

（2）他祈求上帝救他脫離以掃的手，他和家人因此不會被以掃屠殺。究竟雅各祈禱的話是否出於真心，我們不能夠肯定；不過，當人面臨生命的危險，通常不會在上帝面前仍然戴上面具。

（3）他送上貴重禮物，而且用了很特別的送禮方式（分五批），務求以掃驚喜，對他的仇恨因而減少，大家見面時可以寬恕他，兄弟不再「相煎」，大家和好。

雅各行動、祈禱、再行動，雙管齊下，這一方面反映他的天才以及謹慎的本性，周密詳盡的作好了計畫，將一切都安排得井井有條，絲毫不苟，謹防各種可能發生的情形，因為和以掃見面非同小可，稍不小心，就會釀成大錯，一失足成千古恨。⁴另一方面，他依賴耶和華，相信上帝不會將他棄之不顧，使他陷於敵手，慘遭殺害。⁵雅各做了能夠做的事，只有耐心等待，等待和以掃見面。

或許有人覺得雅各應該先祈禱後行動，但是有時候在緊急情況下行動應該放在首位，就如房子火燒，我們應該先竭力把火撲熄。另外，我們行動時也不應該忘記用祈禱的心去行動。⁶千萬不要用禱告作為懶惰和不負責任的藉口。我們要祈禱求上帝指引應該採取的行動，然後盡力去做，而且求

祂幫助，以致我們所做的有效和成功；祈禱和行動二者不可缺一。⁷

當我們面對憂慮和恐懼，也應該像雅各那樣採取適當的行動去克服。兩位精神科專科醫生分別提供了一些可行的方法，值得參考：

一位建議採取三步驟：第一，找出所掛心的是甚麼？第二，草擬計畫去面對；第三，採取行動。⁸另一位也提供了三個步驟：第一，問自己所擔憂的是否應該。第二，若應該，就提醒自己不要過分；若不應該，則問：如果我不憂慮，會有何表現？第三，就當自己不憂心，按這應有的表現去行。⁹

應採取的行動：鬆弛¹⁰

當我們感到憂慮和恐懼時，整個人會緊張，肌肉也會繃緊，所以首先應該放鬆。學習放鬆的原則及技巧。

放鬆可以有各種方法：

（1）呼吸¹¹

當我們感到憂慮不安的時候，不要讓這情緒困擾，應該嘗試鬆弛，例如慢慢地深呼吸，即是呼吸深且慢，讓所吸的空氣能夠深至肚子裏。¹²另外，可以嘗試在吸入時默念：「放」，呼出時念：「鬆」。最初採用這方法時，最好重複念此二詞五十次，或直到發現念到產生效用為止。當時我們會感覺到生理改變，肌肉放鬆，緊皺的眉頭放開，聲音也放緩了。熟習後，重複的次數可以減少。

我們也可以吸氣後稍停三至四秒，呼氣時想像把憂慮和恐懼從身體呼出。

(2) 肌肉放鬆¹³

除了深呼吸，我們應該留意肌肉。輔導員幫助憂慮和恐懼的受助者時，會留心肌肉是否繃緊；若是，會教他/她做放鬆的練習，如緊握雙手，令手臂肌肉收緊，再放鬆。受助者可以留意肌肉的反應，明白緊張與鬆弛之別，藉此學習放鬆。有時候，受助者憂慮太多，不能一下子解決，必須逐項提出所擔憂的事情，並想像那後果（憂慮情緒會因此高漲），再做肌肉繃緊和放鬆練習。肌肉放鬆，情緒也就穩定下來；這是心理、生理互相配合的方法。

(3) 柔和音樂

柔和的音樂能夠使人鬆弛。蕭邦三十九歲時知道自己瀕臨死亡邊緣，很害怕被人活埋，請了一位歌唱家唱他所喜歡的歌，幫助他消除害怕，他就平靜下來。¹⁴ 掃羅王被惡魔擾亂時，一聽大衛彈琴也就好了（撒下十六 14~23）。

令人鬆弛的音樂多是「柔和」的，¹⁵ 因為聲響大並急速的音樂不但不令人鬆弛，而且會有反效果，使人感到情緒高漲。旋律優美，調子緩慢，節拍均勻的音樂，的確能夠鬆弛神經，能夠減輕人緊張的情緒，是紓解焦慮的良藥。

應採取的行動：祈禱

這方面可以參考本書第四章：「祈禱交託，完全卸下」。當我們這樣做的時候，就可以經歷腓立比書第四章七節的應許，有上帝所賜出人意外的平安保守我們的心懷意念，不會再憂慮和恐懼。

應採取的行動：接受

祈禱後應該憑信心去接受上帝所賜的平安，因為知道祂已經聽了我們的禱告，也必定會實現祂的應許。

有兩件事可以幫助我們接受上帝的平安，就是冥想和確定 (Visualizations and Affirmations)。「冥想」是閉上眼睛，想像自己的憂慮和恐懼已經除去，¹⁶ 好像去到詩篇第二十三篇的情景，四周都是如茵的綠草，又有清澈的溪水，我們躺臥在草地上，享受世界上最安舒的寧靜。倘若思想不受控制，轉到別的事情，可以立時深呼吸，重複地念着「放鬆」，再回到平安的境界。「確定」乃是不斷對自己說鼓勵的話，例如：「我感到鬆弛，十分鬆弛。」

應採取的行動：讀經

(1) 背誦經文

當我們憂慮和恐懼，可以背誦經文，可以是我們喜愛的金句，或特別針對憂慮和恐懼的經文（可參本書所用的各段聖經）。¹⁷ 我們可以把經文寫在白色卡片上，常常攜帶着，或是把它背熟，一感到焦慮不安時，就可以立時使用。祕訣就是，每當不安的時候就重複背誦，讓這些寶貴的經文幫助我們面對憂慮和恐懼。

筆者起初在法庭實習時，每次出庭都怕得要命，後來還發覺手震抖（類似患了帕金森症的患者），要去找神經專科醫生檢查腦部有沒有生腫瘤或其他病患。所有檢查都沒有顯示任何生理問題，筆者把焦點轉到心理，心想手震抖或許是因為憂慮和恐懼，於是仔細讀以賽亞書第四十至五十章，因為知道該段經文有很多針對害怕的安慰信息。筆者把那些鼓

勵的經文抄在白色卡片上，常常念誦，一憂慮和恐懼，就背誦那些經文，後來終於克服憂慮和恐懼，手也不再震抖。

當我們為不同的問題憂慮時，可以背誦或默想以下的聖經章節：¹⁸

第一，懷疑得救(約六35~37，十27~30；約壹五11~13；約三16~18)。第二，懷疑上帝不赦免(約壹一9；詩一〇三12~14)。第三，覺得禱告不蒙應允(約壹五14；約十四13~14，十六24；耶三十三3；太七7~8)。第四，感到孤單(來十三5；太二十八19；詩一百三十九1~6)。第五，落在試煉中(雅一2~5；彼前一6~7；伯二十三10；羅五1~5；腓一27；彼前四12~19)。第六，面對苦難(詩一三八7；林後四7~18，十二7~10；來十二5~11；羅八28~39；約九1~3；彼前一3~9)。第七，面對試探(林前十12~13；來四15~16；箴四12；雅四7~8)。

另一個有效的方法，就是我們在一張白卡紙的一面寫上「停止」，另一面抄下我們喜歡的經文，一覺得憂慮和恐懼，就拿出這卡紙，先讀「停止」那兩個字，再讀另一面的經文兩次；¹⁹ 這很有效。

(2) 默想經文

背誦經文幫助我們面對憂慮和恐懼時，仍然能夠感到平安，默想經文卻跟平時讀聖經有關，有助我們成長，改變性格，包括那輕易憂慮和恐懼的傾向。有些基督徒平常靈修只是閱讀聖經，一章一章讀下去，讀完後很快就忘記了所讀的。默想經文則包括沉思，想像自己活在經文的實際情況裏，與自己傾談等，是整個人投入去讀經，一讀到覺得是在對自己說話的經文，就停下來，在上帝面前安靜祈禱和默想，求上帝對我們說話。默想經文乃讓上帝的話進入我們的潛意識，

改變我們的思想和行為。

上帝應許賜福予默想聖經的人，好像詩篇就開宗明義說：唯喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所作的，盡都順利(詩一2~3)。晝夜是用兩個反義詞去代表「全部」，意為「每時每刻」；思想〔*hāgā*〕原本指人(賽十六7)或動物(賽三十一4，三十八14)發出的聲音，後來描寫人的「思念」(詩二1的謀算原文是同一個詞)。詩篇第一篇的思想描繪人口中念念有詞，輕聲地誦讀上帝的話語，這過程必須運用人多種器官(例如：眼睛、口、心)，表明全人投入上帝的話語。²⁰ 耶和華也曾經對約書亞說：「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話；如此你的道路就可以亨通，凡事順利。」(書一8)

以下是默想聖經的一些指引：²¹

第一，要有比較寧靜的環境，假期時可以到郊外或公園去默想聖經。第二，無論坐下或跪下，都要鬆弛。第三，思想也要鬆弛，即是不要緊張，但是要集中。第四，求聖靈帶領我們閱讀上帝的話，能夠把真理應用出來。第五，最好有固定默想的時間。第六，讀經時可以思想如何把經文應用在日常生活中。第七，可以根據任何讀經計畫去讀，但是有需要時，不妨選讀一些有切身關係的經文，比方我們感到憂慮重重，就可以選讀一些關於憂慮的經文。

有一個調查報告顯明默想經文所產生的影響力。兩位曾經在神學院任教的精神科醫生做了一個調查，²² 看看神學生的心理和精神健康。他們發現神學生的心理和精神健康可以分為三類：第一，甚好；第二，好；第三，有問題。令這兩位醫生感到驚奇的是，屬於第一和第二類的神學生有一共通

點，就是有三年或以上默想經文的習慣。兩位醫生也發現，神學生是否有良好的精神和心理，與他們信主年日無關。信主十年的神學生若沒有默想經文的習慣，他/她的心理和精神健康（包括是否憂慮和恐懼）可能只屬於第三類；信主四年但是有默想習慣的神學生，卻可能屬於第一或第二類。

為甚麼有此現象？筆者相信因為默想經文的神學生更容易實踐聖經的教訓，又讓上帝的話潛移默化影響他們，所以有比較好的精神和心理健康。

應採取的行動：詰問²³

(1) 三大問題

我們做完上述三步驟，會感到平靜和放鬆，不再被憂慮和恐懼所挾持並壓制，可以轉到思想方面，更清楚了解自己的憂慮和恐懼。這可以由下列三大問題入手：

問題一：「我現在為了甚麼憂慮和恐懼？」

知道所憂慮和恐懼的對象，就審察自己有沒有想錯，所擔心的是否會發生，還是屬於那90%至95%不發生的事。若是掛心的有可能發生，再問：

問題二：「可以做甚麼去面對？」

答案是「沒有」。
既然沒有甚麼可以做，就應該停止憂慮和恐懼，因為在這情況下浪費時間精力去憂慮和恐懼，只是有害無益。

答案是「有」。
既然有可以做的，就立刻寫下和計畫，決定怎樣做。

然後問：

「我現在有甚麼可以『立刻』做的？」(問題三)

若有，就馬上去做，而且停止憂慮和恐懼。

若沒有甚麼可以馬上做，就為已經計畫的行動擬訂時間表，立志到時就去做，而且決定現在停止憂慮和恐懼。

我們一有憂慮和恐懼，就應該問上述這三條問題，因為很多憂慮和恐懼都源於不了解所面對的事，就很快下定論，並且因此導致憂慮和恐懼。赫伯特·霍基斯曾任哥倫比亞學院院長，協助過二十萬位學生解決憂慮的問題，他說：「混亂是產生憂慮的主要原因……世界上的憂慮，一半是因為一般人在還沒有足夠的知識來做決定以前，就想下決定。」²⁴

(2) 最壞打算

或許有人會說：「我曾經按照上述的建議去做，但是仍然擔心自己所做的決定是不是正確，以及把決定付諸實行所帶來的後果。」解決這種擔心，我們除了問上述三大問題，還有另一個方法可用，就是從最壞的打算入手。

約翰·威廉本來從事雜貨生意，世界大戰時被美國海軍徵召入伍，派到太平洋基地駐守，工作是看管炸藥。一位售雜貨的人完成只有兩天的訓練，就要看管幾千幾萬磅炸藥，怎會不害怕？他第一次出差，那天又黑又冷，還有霧，他和五個工人用兩條鐵索把炸藥吊到船上，他心裏想：「如果吊臂上的鐵索滑溜，或斷了，炸藥威力足夠叫那條船炸得粉碎……」他渾身發抖，嘴裏發乾，兩膝發軟，滿心憂慮和恐懼。他想到妻子、可愛的兒子和年老的雙親，可是也想到萬萬不能一走了之，因為會被槍斃。

從聖經看
如何處理憂慮和恐懼

約翰不斷思索，經過三十分鐘後，冷靜下來，跟自己談話：「約翰，你聽着，就算你被炸了，又怎樣？你反正也沒有感覺，這樣死倒痛快，比死於癌症好得多。這已經是可能發生最壞的事。不要做傻瓜，這最壞的事不一定發生，你可能平安度過這一段從軍的日子，為甚麼要做逃兵？這件工作不能不做，否則會被槍斃，不如做得開心點。」他就是這樣跟自己講了十多次，然後開始覺得輕鬆了一些，克服了憂慮和恐懼。²⁵

怎樣應用「最壞打算」的方法？這有三大步驟：²⁶ 第一，冷靜地分析所憂慮和恐懼的事，若所掛心的發生，最壞的情況是甚麼？第二，找到可能發生的最壞的情況之後，就準備必要的時候接受它。第三，跟着把時間和精力去改善心理上已經接受的那種最壞的情況。以下的例子可以說明如何應用這三大步驟。

應屆畢業生阿棠擔心自己中五會考不及格，晚上睡不着，夜夜失眠，後來嘗試用這三個步驟處理憂慮和恐懼。第一，他坐下來，籌算一下，想到自己萬一不及格，可能要重讀中五；最壞的情況是找不到學校錄取他重讀。第二，他找出可能發生的最壞情況之後，就學習接受，說：「若我會考失敗，又找不到學校重讀中五，這是生命一個污點，但是即使真的這樣，也並不是絕路一條，因為我可以一方面嘗試找工作做，另一方面可以在私人辦的夜校重讀中五。當然，我還要面對父母和老師對我失望，我卻不能活在人的期望中，這是我自己的前途，要自己負責；何況他們若知道我已經盡了全力，必定不會因為我會考失敗而生氣。」第三，當他這樣想，整個人就輕鬆下來，感覺從來沒有這麼平靜，可以把時間和精力去專心讀書。如果他不這樣做，只繼續憂慮恐懼，會考多數會失敗，因為恐懼令他不能集中精神讀書，也沒有動機去

奮鬥；相反，當他接受了最壞的情況，就能夠發揮新的能力。

五十六歲的李先生是個成功的商人，只因多年來經常憂慮和恐懼生意失敗，弄致胃潰瘍，甚至胃嚴重出血。他的體重由一百九十磅直線下降至一百磅，專科醫生都認為他病入膏肓，無藥可救。他只能每小時吃一大匙半流質的食物，每天早上和晚上都要洗胃。幾個月後，李先生約主診醫生見面，對醫生說：「我決定坐遊輪環遊世界，我會一天洗胃兩次。」醫生回答：「這是不可能的，你必定死在旅程中，屍體葬在大海。」李先生說：「假如這真的發生，我仍然想去做，至於我的屍體，我會作好安排。」

李先生和船公司安排好，若他在旅程中去世，他們會把他的屍體冷藏，船返抵美國後再交給他的親人埋葬。他無憂掛地踏上了旅程。

李先生在船上活得很開心，令他驚奇的是，他的健康不但沒有退步，而且日日好轉，甚至不用每日洗胃兩次。他嘗試吃固體食物，發覺美味無窮，也沒有胃痛。不久，他甚麼食物都能吃。多年來他從未有過這樣毫無掛慮的感覺，能夠丟開一切，包括最可怕的死亡，專心享受旅行的樂趣。他和朋友玩遊戲、唱歌、聊天，健康一日比一日好。當他返抵美國，體重繼續上升，回復原有的一百九十磅，幾乎完全忘記自己曾經患過嚴重的胃潰瘍。

李先生能夠戰勝病魔，乃因採用了最壞打算的三大步驟：第一，他問自己：「可能發生的最壞情況是甚麼？」答案是：病死。第二，他準備好接受病死。第三，他想辦法改善這情況，採取的行動就是盡量享受所剩下的一點時間，完成一向的心願，就是環遊世界。當他按着這三大步驟去做，就放鬆了，忘記了所有的憂慮和恐懼，就在這鬆弛和平靜的心境裏，有了新的力量，健康得以恢復。²⁷

無疑，我們可以從以上的例子得知，「有時候」對付恐懼的最佳方法是問自己：這件事最糟會到甚麼地步？然後問：若這發生，可以應付嗎？若可以，則可以放心。然而，我們千萬不可沉浸在最壞的打算，只想最糟糕的可能，因為這也會令我們誇大事情的可怕。

應採取的行動：行動

這回應上述第三大問題或最壞打算的第三步驟，重要的是：用行動去對付憂慮和恐懼，不要停下來擔憂，要採取適當的行動，這可以包括：

(1) 行和動

行動可以把不少憂慮和恐懼趕走，因為人的思想不容易同一時間想一件以上的東西。我們的情緒也是一樣，不可能很熱心地去完成一件有意義的事情，卻又同時間憂慮。

邱吉爾曾經是政壇上的風雲人物，當別人問他有沒有因為身負重任，而憂慮所做的每一個決定引起的後果，他說：「我工作十八小時，沒有時候憂慮。」偉大的科學家巴斯特曾經說：「我們可以在圖書館和實驗室找到平靜。」這是因為在這兩處地方埋頭做研究的人不會花時間去憂慮。工作是克服憂慮的有效治療劑。

我們大多數人上班工作忙得團團轉的時候，不會有憂慮和恐懼的問題，下班以後，可以自由自在地享受悠閒，喘息一下日間緊張的情緒，腦袋在這時候空了出來，日間壓抑的情緒（如憂慮）就在此時候浮現出來。我們要不停採取應有的行動，就如有人擔心應徵失敗，就應該好好預備，打聽該公司的狀況，應徵的工作的重點，又可以嘗試對着鏡子介紹

自己，用錄音機錄下自己準備講的話，請人給意見等。

我們千萬不要因為憂慮和恐懼，就癱瘓下來，甚麼都不做；相反，應該強迫自己忙於工作，²⁸ 有時候這是處理憂慮和恐懼最有效的方法。²⁹

每當大文豪馬克吐溫準備向聽眾演說的時候，都感到憂慮，他如何解決這問題呢？他有三個選擇：第一，取消演說，這樣做會令聽眾很失望；第二，他可以覺得自己是世界上最不幸的人，任由焦慮殘害心靈；第三，他可以用心去寫好演說稿，練習一遍再一遍。他選擇了「第三」。³⁰

有一位基督徒商人很怕對着很多人說話，因為他年少時與父親關係不和，父親對他的期望很高，又覺得他從來達不到父親的期望，所以他從小到大都缺乏自信，最怕是在人面前說話。可是，為了見證上帝，他決定嘗試克服憂慮。

他知道自己缺乏自信心，決定好好準備講詞，在內容方面下功夫，把講詞寫完一遍又一遍，不斷修改，又請教會的傳道人提供意見。他忙於撰寫講詞，不知不覺拋開了憂慮。除了求上帝使用他去幫助聽眾，還對着鏡子練習，錄了音，然後聽了若干次，改善後，再錄音；又請妻子批評，不斷練習，直至滿意。結果，他用了所有時間去預備，忘記了憂慮。

讓我們學效馬克吐溫和這位商人克服憂慮的方法，就是採取適當的行動，不要停在憂慮的階段。假若我們擔心考試不及格，就應該擬訂一個溫習計畫，勤力讀書。若我們為家中有客人蒞臨吃飯而恐懼，就應該早點計畫菜單並且購買所需要的食物。我們應該用花在憂慮和恐懼的時間去行動。

春天來了，兩顆種子躺在肥沃的土壤裏，開始了下面的對話：³¹

第一顆種子說：「我要努力生長，我要向下扎根，還要長得高大，讓莖葉隨風搖擺，歌頌春天的來臨。我要感受春

陽照耀臉龐的溫暖，還有晨露滴落花瓣的喜悅。」

第二顆種子說：「難道你一點懼怕也沒有？請細心想想：你若向下扎根，也許會碰到硬石。你若用力往上鑽，可能會傷到脆弱的莖。你若長出幼芽，難保不會被蝸牛吃掉？你若開花結果，只怕小孩看了會連根拔起。我還是想清楚才再打算吧！」

於是第一顆種子努力向上生長；第二顆種子繼續瑟縮在土裏。幾星期後，一隻母雞走進院庭裏，東啄西啄，第二顆種子就這樣進了母雞的肚子裏。

只憂慮不採取行動的人，會被生命的潮流淘汰。

(2) 有意義的行動

行動本身已經會幫助人對付憂慮和恐懼，有意義的行動更有效，因為做起來使人更投入、更有動力。

大約兩年前，小張因為憂慮過度患上了失眠症，精神緊張，脾氣暴躁，快要崩潰。當時他是香港一間中型電腦公司的老闆，用了一百萬港幣買了一批電腦，哪知銷售呆滯，因為新的電腦很快面世，他買來的貨品沒有人要買。最糟糕的是，那一百萬乃向銀行借來，如今現金周轉遇到困難，銀行又催促他還款，他的公司快要面臨倒閉，他被憂慮和恐懼纏累得苦透了。

他想盡辦法把這批貨賣出，聯絡了國內多個市場，經過個多月的時間，終於找到買家，照理他應該可以不再憂慮。可是憂慮是一種習慣，小張已經染上了；他從國內回來後，又開始為其他事情擔憂，他怕電腦軟件賣不出、怕提供的各種服務不夠人手……大大小小的事情都叫他憂慮，令他緊張不安，沒有辦法睡覺，精神又面臨崩潰。

在絕望中，他換了一種新的生活方式，結果他不再憂慮。

他所採取的策略就是做一些自己認為有意義的工作，不讓自己停下來憂慮和恐懼。他參與教會擴堂小組，每天下班後，吃過晚飯就回到教會裏，從油漆到安裝音響器材，甚麼都做，回到家裏，筋疲力盡地倒在牀上，倒頭便睡了。

幫助別人是十分有意義的行動，也有助減少自憐和憂慮；³² 我們應該考慮多些用時間去幫助有需要的人，如以下的例子顯示：

有一位醫生讀書時曾經患肺病，痊愈後很怕再被傳染。當他在波士頓一間醫院實習，有一個月時間被安排在肺癆病房工作，他怕得要命，擔心自己受感染，甚至因為肺癆而死去。一天晚上十一時三十分，他接到電話要趕去急症室，病人是一位不停在吐血的五十歲婦人，她不但有肺病，肝也因為酗酒損壞，送入急症室時情況嚴重。這位怕肺病的醫生立刻為她搶救，要輸送氧氣入她口中，哪知氧氣機當晚壞了，醫生沒有辦法，為她進行口對口人工呼吸。當醫生回到宿舍，看鏡子嚇了一驚，因為他的全身蓋滿了血，但是回想剛才在急症室全力去搶救那婦人時，一點憂慮和恐懼也沒有。

他學了一寶貴的功課，當他只關注自己會否被傳染時，他因為憂慮和恐懼而癱瘓，不能幫助別人。另一方面，當他全人投入去幫助別人，就不再感到憂慮和恐懼，因為從新的角度看事物。³³

(3) 馬上行動

有一件事我們比較容易疏忽，就是拖延會導致憂慮和恐懼。應做的事應該立即去作，這樣可以減輕憂慮。許多有憂慮傾向的人大都是完美主義者，不斷拖延事情，因為對自己要求很高，希望稍後事情會做到更好，可是卻不自覺地去憂慮這些未完成的事，變成惡性循環。要改善這情況，就應該

把要做的事情一一列出，按着個人的能力及事情的重要性，排列次序，就着手去做，然後把做完的項目刪去，享受做完事情的滿足。

有時候我們拖延，因為要辦的事大而難，不可以很快完成；我們不自覺地想：「若不是百分之百能夠解決問題，還是不採取行動好。」這想法不對，有些問題或事情每天解決一點點，終於可以完全處理。我們應該訂下一個目標，例如每星期除去所憂慮的事情10%，壓力會顯著減輕；因此，當我們要改變自己的憂慮和恐懼，可以訂下一些比較長遠的目標（如十二星期）、一些短期的目標（如六個星期），再寫下每日應該採取的行動。³⁴

應採取的行動：運動

運動對於憂慮和恐懼的人十分重要，³⁵ 因為：第一，它可以令人把注意力由憂慮和恐懼轉到運動。第二，它使運動者腦部產生一些分泌，例如腎上腺素、內啡肽、腦啡肽，可以令人情緒改變，由憂慮和恐懼轉到快樂。難怪有些喜愛跑步的人，似乎不可以一天不跑，就像上了癮似的。³⁶ 第三，運動令人身體健康，更有力量對抗憂慮和恐懼所造成的傷害。

有心理學家因此認為，鬆弛和運動是對付憂慮和恐懼最易和有效的方法。³⁷

應採取的行動：掛憂

這指限制時間去憂慮和恐懼。傾向憂慮的人，習慣為這事煩惱、為那事發愁，把時間和精力都浪費及耗盡在憂慮上，加上注意力很難集中，工作的效率也相繼減低。可是習慣不

是一下子可以改掉，怎麼辦呢？我們可以嘗試一個方法：暫時容許自己繼續憂慮，只是每天撥出一段指定的時間去掛憂。這看起來很滑稽，不過這辦法十分有效，特別是實行在一些有完美主義傾向的人身上。

我們可以每天指定早上十五分鐘和晚上十五分鐘，坐下來全心「憂慮」，³⁸ 其餘的時間，憂慮的事情突然在腦海出現，就把它一一記下在小筆記簿，又對自己說：「現在不是憂慮和恐懼的時間，等一會，時間到了，我才去擔憂。」

指定時間「憂慮」，有三個好處：第一，日常的生活不被「憂慮」分散注意力，可以更有效率地工作。第二，當指定用來「憂慮」的時間到了，把記着「憂慮」的筆記簿拿出來，按着事情重要性排列次序，專注地處理這些事情，這提供了推動力去面對。第三，遲些檢視記着「憂慮」的筆記簿，會發現有許多問題已經不再重要，或已經解決了。

值得注意的是，憂慮和恐懼最喜歡在我們最沒有防禦的時間偷襲，就如在晚上，當我們臥在牀上，希望可以睡得香甜，憂懼就來侵擾。當這兩者來到，我們應該立刻說：「走開，這不是你們的時間。」

應採取的行動：睡眠

人若長期少於四至五個小時的睡眠，可以引致情緒低落，患病的機會必定增加。第二次世界大戰的時候，盟軍的敵人經常對付俘虜的方法，乃是每當他們快睡着時叫醒他們，他們因此感到煩厭、焦慮和混亂，敵人就趁機會查聽盟軍的軍事秘密。因此，有時我們感到焦慮煩躁的時候，最好的治療或許是睡覺，倒頭大睡之後，憂慮和恐懼就會大大減輕。

另一方面，憂慮和恐懼也會令人失眠。³⁹ 我們若常常失

應採取的行動：其他⁴⁵

這包括：第一，注意飲食，⁴⁶如減少服用咖啡因，因為它有刺激的作用。⁴⁷第二，在可能的範圍內，不要和常常杞人憂天的朋友在一起，免受影響，而且應該多和那些樂觀積極的人相交。第三，攜帶記事簿，寫下憂慮的時間、地點、處境，有助明白甚麼事情令自己憂慮和恐懼。第四，定期檢查身體，因為健康是我們很大的憂慮和恐懼。⁴⁸第五，嘗試做一些以前不敢做的正當事，例如以前很怕當眾祈禱，應該漸漸嘗試，又如一向怕和權威人士談話，可以慢慢去嘗試，或如以前不敢游泳，如今應該在教練鼓勵和幫助下開始學習。當我們願意走出自己的「安樂區」，膽量就會加增，憂慮和恐懼也自然逐漸減少。⁴⁹

從聖經看
如何處理憂慮和恐懼

眠，應該省察自己是否一上牀就記掛這事、擔心那事；若是，就應該採取方法對付。我們若因為失眠而憂慮和恐懼，也應該學習如何對付失眠，⁴⁰包括：第一，要記得從來沒有人因為失眠而死亡，為失眠的憂慮所造成的損害可以比失眠更厲害。第二，我們失眠時，可以祈禱、背誦經文（如詩三5，四8，二十三篇）。第三，我們可以在牀上鬆弛身體，以及進行機械式的思想（如數綿羊），⁴¹這有助入睡。第四，日間（不是臨睡前）多勞動和運動，精疲力竭，也會幫助人倒下休息和睡覺。

應採取的行動：歡笑

歡笑能夠釋放人心裏不安的情緒，因為它類似運動，使腦部產生分泌，⁴²令人感到歡樂，焦慮也減少了；事實上，很少人能夠同時歡笑和憂慮。我們應該培養幽默感，⁴³又在可能範圍內多參予遊戲和玩樂。⁴⁴當然，苦笑不是歡笑的一種。

應採取的行動：傾談

我們憂慮和恐懼時，應該找人談心，把自己掛心的告訴人，這會有助減輕憂慮和恐懼；這方面留待第十章詳細討論。

事實上，不少人的憂慮和「孤單」連在一起。透過和關心的人商談，不但可以感受到支持，而且可以從另一角度看所憂慮的事情，有新的啟發，思想改觀，憂慮和恐懼也減少。

反省

- (1) 腓立比書第四章九節和第六節有何關係？
- (2) 雅各送了多少隻動物給以掃？為甚麼送出的多是雌性動物？
- (3) 你覺得後來以掃把雅各所做過的惡事一筆勾消，與後者的行動有關嗎？
- (4) 請舉出一個例子是應該先行動，後祈禱的。
- (5) 有一位慕道的心理專家對筆者說：「我暫時仍然不能成為基督徒，因為不能接受你們甚麼都說交託給上帝，似乎人完全不用負上任何責任，做任何事。」你會如何回應她呢？
- (6) 你懂得深呼吸和放鬆肌肉嗎？若不，願否學習？若懂得，有沒有在憂慮和恐懼時深呼吸或放鬆呢？
- (7) 你會否計畫背誦一些經文，以便不時之需？若有，你會背誦哪幾段呢？請提出你喜歡這幾段經文的理由。
- (8) 你可否接受默想聖經超過三年會影響人的心理和精神健康呢？接受與否，都請舉出原因。
- (9) 你個人靈修時，讀經還是默想聖經呢？
- (10) 請用「詰問」的「三大問題」去處理你現在最憂慮和恐懼的一件事。
- (11) 赫伯特·霍基斯說：「混亂是產生憂慮的主要原因……世界上的憂慮一半是因為一般人在還沒有足夠的知識來做決定以前，就想下決定。」你對於他這幾句話有甚麼反應？若同意，你覺得應該如何處理憂慮和恐懼？
- (12) 請用「詰問」的「最壞打算」去處理你現在最憂慮和恐懼的一件事。

- (13) 你試過用行動面對憂慮和恐懼嗎？若有，請分享你當時的感覺。若沒有，你覺得這方法有效和值得嘗試嗎？
- (14) 你會否覺得限定時間去憂慮會弄巧反拙呢？
- (15) 你若失眠，通常用甚麼方法對付？請分享。
- (16) 你同意歡笑和憂慮不能共存嗎？
- (17) 你想到其他針對憂慮和恐懼的行動嗎？請分享。

附註

- 1 如何用這治療法處理憂慮和恐懼？可參 Peurifoy, pp. 174~199; E. L. Worthington Jr., *How to Help the Hurting* (Downers Grove: IVP, 1985), pp. 81~82.
- 2 第6~9節可以視作一單元；A. Motyer, *The Message of Philippians*, BST (Leicester: IVP, 1984), p. 205. 不同意見可參 J. Collange, *The Epistle of Saint Paul to the Philippians*, trans. A. W. Heathcote (London: Epworth, 1979), pp. 146~147.
- 3 有關賜平安的上帝與人同在，及上帝的平安與人同在的分別，可參馮蔭坤：《腓立比書》（香港，天道書樓，1987），457頁。
- 4 W. Brueggemann, *Genesis, Interpretation* (Atlanta: John Knox, 1982), p. 263.
- 5 韓承良，《創世記釋義》（香港，思高聖經學會，1983），332頁。
- 6 魏司道著，趙中輝譯：《創世記研究（二）》（臺北，基督教改革宗翻譯社，1976），206頁。
- 7 這叫我們想起十二使徒專心以祈禱傳道為事（徒六4），他們祈禱，也傳道；有一些人卻蒙上帝呼召只作一件事，就是禱告，如某些修道士。
- 8 Hallowell, pp. 246~249.
- 9 M. S. Peck, *Further Along the Road Less Traveled* (N.Y.: Simon & Schuster, 1993), pp. 21~23. 作者而且指出這三部曲可以適用於處理其他令人感到痛苦的事。
- 10 可參鄭炳釗：「教牧輔導、輔導教牧」，《教牧期刊》第三期（1997年5月），218~219頁。
- 11 呼吸對處理憂慮和恐懼十分重要，可參藍卡蓮，141~142頁。
- 12 如何深呼吸，參 Ross, pp. 216~219; Gerzon, pp. 143~146; Peurifoy, pp. 37~41.
- 13 如何放鬆，參 Peurifoy, pp. 36~37; Ross, pp. 220~228.
- 14 F. Minirth, p. 112.
- 15 我們或許會留意到，百貨商店播放的多是輕快的音樂，少有聲浪甚大的搖擺音樂，或許因為輕快的音樂可以令顧客放緩腳步，慢慢地觀賞，心境愉快，購買慾自然增加。
- 16 我們也可以想像自己有能力面對所憂慮和恐懼的事，而且感到平安；H. Benson, *Timeless Healing* (N.Y.: Scribner, 1996), pp. 275~276.
- 17 除了本書所用的經文，還有不少經文針對憂慮和恐懼（例如：申三十三12；詩四8，二十七11，三十四7、19，九十一2，一三八7；箴一33，十八10；提後一12等），可參唐·高塞特，132~133頁。
- 18 以下選自 F. Minirth, pp. 196~197.
- 19 H. N. Wright, *Winning over Your Emotions* (Eugene: Harvest House, 1998), pp. 37~38.
- 20 A. Weiser, *The Psalms*, OTL, trans. H. Hartwell (London: SCM, 1962), p. 104.
- 21 可參 F. Minirth, *The Healthy Christian Life* (Grand Rapids: Baker, 1988), p. 41.
- 22 F. Minirth, pp. 108~110; Minirth, *The Healthy Christian Life*, p. 40.

- 23 以下參考 G. Butler and T. Hope, *Managing Your Mood* (N.Y.: Oxford University, 1997), p. 181.
- 24 卡耐基，57~58、73頁。
- 25 這例子摘自卡耐基，123~124頁。
- 26 可參卡耐基，30~31頁。
- 27 以上改編自卡耐基，35~38頁。
- 28 有作者鼓勵人憂慮和恐懼時，要集中精力在上帝的工作上，全力事奉，不要想其他東西；J. Haggai, *How To Win Over Worry* (Grand Rapids: Zondervan, 1959), p. 79.
- 29 G. R. Collins, *Getting Your Life out of Neutral* (Old Tappan: Fleming H. Revell, 1987), pp. 67~68.
- 30 F. Minirth, p. 115.
- 31 以下改編自坎菲爾、韓森著，楊淳茵譯：「冒險」，《心靈雞湯》（臺中，晨星出版社，1995），226頁。
- 32 Benson, *Timeless Healing*, pp. 277~278；關乎這方面最好的書是 A. Luk, *The Healing Power of Doing Good* (N.Y.: Ballantine, 1993).
- 33 Jampolsky, p. 79.
- 34 如何進行，可參 Ross, pp. 170~178.
- 35 可參 Hallowell, pp. 260~263. 作者而且指出跳健康舞也有助對付憂慮和恐懼。
- 36 這是「好」的上癮；F. Minirth, p. 191.
- 37 W. Backus, *Learning to Tell Myself the Truth* (Minneapolis: Bethany House, 1994), pp. 135~136. 作者把運動這輕而易舉的治療法相比亞蘭王元帥乃縵在約但河裏沐浴七次，大癩瘋立刻得痊愈（王下五1~14）。
- 38 這類似在傳三章那十四個對比之外，多加一個「憂慮和恐懼有時」。
- 39 Bloomfield, pp. 22~24.
- 40 可參 Butler and Hope, *Managing Your Mood*, pp. 290~300. 兩位作者一是心理學家，一是精神科專科醫生，提供了很好的「入睡」提示。
- 41 不過，要提醒自已別為那些綿羊擔憂，例如掛心牠們有沒有跌下山谷、遇到敵人等。
- 42 米勒著，黎智生譯：《戰勝逆境》（香港，天道書樓，1998），59~60頁；作者指出歡笑促使我們身體產生內啡肽和腦啡肽等物質，有平靜和喜樂的效果。至於歡笑如何幫助人面對壓力和其他情緒問題，另外可參 Benson, *Timeless Healing*, p. 277.
- 43 關於幽默感，可參幽默大師林語堂：《生活的藝術》（臺北，遠景出版社，日期不詳），84~89頁。
- 44 Peurifoy, p. 47; Bassett, p. 56.
- 45 可參 Peurifoy, pp. 119~120; 藍卡蓮，142~144頁。
- 46 這方面請參 Hunt, pp. 22~46.
- 47 Bloomfield, pp. 183~184.
- 48 F. Minirth et al., *The Complete Life Encyclopedia* (Nashville: Thomas Nelson,

1995), p. 91; F. Minirth, p. 193.
49 Jeffers, pp. 43~46, 146~147.

第九章

敬畏神者
不會畏懼

引言

我們都知道：生平不作虧心事，半夜敲門也不驚；敬畏上帝的人不作虧心事，不會畏懼。敬畏和畏懼，英文都是 fear，二者相連。

若我們要害怕，最應該怕的，是我們不敬畏上帝，犯罪得罪祂。¹當我們健康地怕上帝（即是敬畏），可以減少很多不應該有的懼怕。敬畏上帝的人，必定會遠離惡事（伯一8），自然不用整日提心吊膽。另一方面，若我們過分懼怕其他人或物，可能會因此做出不敬畏上帝的事，如上帝問以色列人：「你怕誰，因誰恐懼，竟說謊？」（賽五十七11）

讓我們從聖經去看敬畏上帝和恐懼的關係。

經文

(1)⁷ 他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是

赤身露體，便拿無花果樹的葉子為自己編做裙子。
 8 天起了涼風，耶和華上帝在園中行走。那人和他妻子聽見上帝的聲音，就藏在園裏的樹木中，躲避耶和華上帝的面。9 耶和華上帝呼喚那人，對他說：「你在哪裏？」10 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。」11 耶和華說：「誰告訴你赤身露體呢？莫非你吃了我吩咐你不可吃的那樹上的果子嗎？」（創三7~11）

(2) 1 上帝啊，求你留心聽我的禱告，不要隱藏不聽我的懇求。2 求你側耳聽我，應允我，我哀歎不安，發聲唉哼，3 都因仇敵的聲音，惡人的欺壓，因為他們將罪孽加在我身上，發怒氣逼迫我。4 我心在我裏面甚是疼痛，死的驚惶臨到我身。5 恐懼戰兢歸到我身，驚恐漫過了我……18 他救贖我命脫離攻擊我的人，使我得享平安，因為與我相爭的人甚多。19 那沒有更變、不敬畏上帝的人，從太古常存的上帝，必聽見而苦待他……23 上帝啊，你必使惡人下入滅亡的坑，流人血行詭詐的人，必活不到半世，但我要倚靠你。（詩五十五1~5、18~19、23）

(3) 1 你們要讚美耶和華。敬畏耶和華，甚喜愛他命令的，這人便為有福……6 他永不動搖，義人被記念直到永遠。7 他必不怕凶惡的信息，他心堅定，倚靠耶和華。8 他心確定，總不懼怕（詩一一二1、7~8）。

(4) 1 這些事以後，上帝要試驗亞伯拉罕，就呼叫他說：「亞伯拉罕。」他說：「我在這裏。」2 上帝說：「你帶着你的兒子，就是你獨生的兒子，

你所愛的以撒，往摩利亞地去，在我所要指示你的山上，把他獻為燔祭。」……9 他們到了上帝所指示的地方，亞伯拉罕在那裏築壇，把柴擺好，捆綁他的兒子以撒，放在壇的柴上。10 亞伯拉罕就伸手拿刀，要殺他的兒子。11 耶和華的使者從天上呼叫他說：「亞伯拉罕，亞伯拉罕！」他說：「我在這裏。」12 天使說：「你不可在這童子身上下手，一點不可害他。現在我知道你是敬畏上帝的了，因為你沒有將你的兒子，就是你獨生的兒子，留下不給我。」（創二十二1~2、9~12）

不敬畏導致自己畏懼

第一段經文是我們十分熟悉的。亞當夏娃不敬畏上帝，違反了上帝的吩咐，吃了不應吃的果子，就眼睛明亮（創三7），好像瞎子開眼，有新發現。他們發現自己赤身露體（創三7），感到萬分羞恥，而且立時採取行動「遮醜」，拿無花果樹的葉子編做裙子（創三7）；「無花果樹」的葉子是迦南地最大片的樹葉，「遮蓋」的範圍比較大。

正當他們以為一切弄妥，不需面對赤身露體的羞恥，可以坐下來舒一口氣之際；哪知，天起了涼風（創三8），這應該指「天颳起大風」。2 跟着是耶和華上帝在園中行走（創三8）；行走描述走來走去，「親身」去做一些事，看一些事情。3 耶和華上帝今次出巡，要親身偵查一些事，找出事情的真相，故此在伊甸園走來走去。

亞當夏娃聽見上帝的聲音（創三8），這聲音可能指上帝顯現時大風和打雷的聲音（出二十18）。4 值得注意的是，聲音一詞在「五經」出現，通常描述上帝呼喚以色列人順從

祂（申五 25，八 20，十三 18，二十六 14，二十七 10）。創世記的作者用此詞暗示亞當夏娃所犯的錯，就是沒有敬畏上帝，作了不順命的兒女。⁵

他們一聽見上帝的腳步聲，就藏在園裏的樹木中（創三 8），⁶ 犯罪後要找地方躲藏。他們先收藏起自己的羞恥，接着就像駝鳥一樣整個人都藏起來。⁷ 為甚麼亞當夏娃一聽見上帝的腳步聲，就立刻藏在樹木中？因為他們「躲避耶和華上帝的面」（創三 8）。他們以為藏起來，就可以不用面對上帝；不過，沒有人可以躲避無所不在的上帝（詩一三九 7~12），人類的始祖也不例外。上帝呼喚：「你在哪裏？」（創三 9）迫使亞當出來面對所犯的罪，正如上帝問該隱：「你兄弟亞伯在哪裏？」（創四 9）跟着指出亞伯的血有聲音從地裏向上帝哀告（創四 10）。上帝知道亞伯被殺，仍然向該隱發出問題：「亞伯在哪裏？」迫使該隱面對做過的惡事。

你在哪裏？這句話也表明上帝因人犯罪所受的影響。人犯罪前，上帝和人關係密切，每日都相交往來，上帝一去到伊甸園，亞當夏娃就守候祂蒞臨，上帝不用尋找他們，更不用大聲呼喚：「你在哪裏？」如今人不敬畏上帝，犯了罪，人和上帝隔開，關係破裂。⁸

醜婦終須見家翁，亞當不可以一生躲在「樹木」後面，他走出來，回答他怕見到的上帝：「我在園中聽見你的聲音，我就害怕」（創三 10）。亞當的回答是「答不對題」，因為上帝的問題本是「你在哪裏？」亞當沒有提到他躲在「樹木」的後面，只解釋為甚麼躲起來。

他的回答十分諷刺，因為我聽見你的聲音可以譯作「我順從你」；亞當如今的懼怕，卻正因為不敬畏上帝，不順從祂的話。

害怕是犯罪後經常有的表現，犯了罪的人怕見上帝，因

為：第一，祂是聖潔的。第二，犯罪常常與違背上帝的命令相關，犯罪者因為得罪了上帝而感到驚慌。⁹ 第三，怕上帝刑罰。

人類始祖因為不敬畏上帝，不但充滿了恐懼，也被耶和華上帝打發他出伊甸園去（創三 23），不能享受上帝的同在。作者用打發一詞表達一個很重要的真理：罪惡使人和上帝隔開，人和上帝之間因為罪惡而產生了「鴻溝」，彼此的關係已經破壞了，人不可以親近上帝，享受上帝的同在，直到主耶穌道成肉身，成為人和上帝之間的橋梁，使人可以和上帝相交，重整那破壞了的關係。

亞當夏娃不敬畏上帝，不聽祂的吩咐，失去了人和上帝之間的和諧，以往天天歡迎上帝來到伊甸園相交，現在卻躲避，不敢見祂；以往和上帝相交充滿快樂，犯罪後一聽見祂的腳步聲就害怕了。

不敬畏令別人畏懼

我們在本書第四章已經提過第二段經文，特別是該篇詩如何鼓勵人把重擔卸給上帝，因為上帝必定扶持（詩五十五 22）；如今我們可以留心為甚麼詩人會說：「我心在我裏面甚是疼痛，死的驚惶臨到我身。恐懼戰兢歸到我身，驚恐漫過了我」（詩五十五 4~5）？答案是，他受敵人迫害（詩五十五 3、9~14），這些敵人本來是詩人的密友，卻口蜜腹劍，設計害他。值得注意的是，詩人稱這些敵人為不敬畏上帝的人（詩五十五 19），這是他們的特點。他們不敬畏上帝，心狠手辣，甚麼惡事都做得出來；他們的行徑令人驚恐、不寒而慄。

整本聖經都鼓勵讀者要敬畏上帝，免得害人害己。

敬畏上帝的人少畏懼

因為：

(1) 敬畏上帝的人得上帝支持

第三段經文指出敬畏上帝的人永不動搖……必不怕凶惡的信息，他心堅定……他心確定，總不懼怕（詩一一二6~7）。凶惡的信息（尤其是至親遽逝的噩訊）是人人都害怕聽見的，¹⁰ 敬畏上帝的人卻不會因為這些噩訊而懼怕，仍然可以穩如磐石，屹立不搖，¹¹ 因為他們心堅定、心確定；這指心得上帝支持和堅固。¹² 得上帝這樣幫助，自然不會提心吊膽。又如箴言作者所指出：敬畏耶和華的，大有倚靠（箴十四26），所以不會憂慮和恐懼。

(2) 敬畏上帝的人得蒙保護和幫助

這也是那寫詩篇第三十四篇的詩人的經歷，是我們在本書第四章提過的。他在第四節指出上帝如何聽他的祈禱，救他脫離了一切恐懼。在第七節他說：「耶和華的使者在敬畏他的人四圍安營，搭救他們。」有上帝的使者四面安營，難怪敬畏上帝的人可以不畏懼。

以下是葛培理牧師提及的一件事，¹³ 說明上帝如何用使者幫助有需要的人。

第二次世界大戰時，利根百加上尉和隊員所駕駛的B-17戰機汽油耗盡，墜落太平洋失蹤。救護人員用了兩個星期去搜索，仍然找不着他們，紐約市市長呼籲全市為這些失蹤的軍人祈禱，以為他們九死一生。不久利根百加上尉卻獲救，全國的號外刊登他奇蹟生還的消息，還有一篇文章記載他接受訪問，親述遇難的經過，說：「有部分遭遇連我自己也難

以相信，不過這是真實的，有六個人可以作見證……在我們極度飢餓的日子，有一隻海鷗不知從何處飛來，輕輕降落在我頭上。我伸手輕易地把牠捉了下來，宰了後與其他隊員分吃。我們每日吃一些，終於全部吃光，連小小骨頭也不放過，真美味啊！」

若不是這海鷗，利根百加上尉和隊員早已經餓死了。上尉因為這件事信了主，後來向葛培理牧師提及該次經歷，說：「海鷗的出現是上帝派遣天使營救我們。」

利根百加上尉的故事不是罕有的，¹⁴ 不少人也有遇到絕處逢生的經歷，問題是：我們怎樣解釋呢？葛培理牧師相信，利根百加上尉的經歷是創天造地的主派遣使者去幫助他，就如祂曾經派遣使者幫助但以理三個朋友和但以理一樣（但三、六章）。

(3) 敬畏上帝的人罪咎比較少

兩位精神科專科醫生指出：他們診治患了焦慮症的病人，不少是因為罪咎和面對罪時產生了掙扎。¹⁵ 當人內心經歷選擇對與錯的交戰，知道應該做對的事是甚麼，可是偏偏向着不應該的那一方走；肉體拉着他們走一方，良心卻拉着他們走向相反的方向。在這內心交戰中，憂慮出現了；倘若肉體戰勝了良心，罪咎感不斷在控訴，憂慮也加增。因此，最少憂慮和恐懼的人，乃是那些敬畏上帝，願意按上帝的旨意去行的人。

若我們感到憂慮和恐懼，也應該自己省察，是否因為不敬畏上帝而犯了罪。有一位弟兄因為失眠去找牧師幫助，牧師和他談話，很快就發覺弟兄失眠，乃因為害怕，他的害怕乃源於未信主前犯了極嚴重的罪行，信主後也沒有對付以前所犯的罪。弟兄在牧師鼓勵下處理了罪咎，很快每晚都能夠

安睡。¹⁶ 罪咎解決，恐懼也隨而消除。

有一位美國人二十六年前曾經殺了人，警察懷疑他是兇手，只是證據不足，不能起訴。後來他卻主動投案，過去一段日子因為罪咎充滿了恐懼，每次有人敲門，他都心驚膽戰，不知道是否警察終於發現了新證據來捉拿他。他不能再忍受提心吊膽的生活，覺得這比失去自由更痛苦，自動向警察承認所做過的惡事。

敬畏上帝的人不但比較少做惡事，做了也會承認，求上帝和人寬恕，也因此不用活在罪咎所導致的恐懼中。

綜合上述三點，我們可以知道，敬畏上帝是面對不少恐懼的好方法；這令我們想起傳道者在第十二章開頭提到對老年的恐懼，結束全書時說：「這些事都已聽見了，總意就是敬畏上帝，謹守他的誡命」（傳十二13）。箴言書的作者也指出：唯有聽從我〔智慧〕的，必安然居住，得享安靜，不怕災禍（箴一33）；我兒，要謹守真智慧和謀略……你就坦然行路，不至碰腳。你躺下，必不懼怕；你躺臥，睡得香甜。（箴三21~24）

雖畏懼仍要敬畏

上文指出敬畏者不畏懼，如今我們探討另一重要觀念，就是雖然懼怕，仍要敬畏，不可以因為懼怕而不敬畏上帝。亞伯拉罕獻以撒是明顯的例子。

上帝要試驗亞伯拉罕是否愛他的兒子以撒比愛上帝更多，於是吩咐他將以撒獻作燔祭，對他說：「你帶着你的兒子，就是你獨生的兒子，你所愛的以撒，往摩利亞地去，在我所要指示你的山上，把他獻為燔祭。」（創二十二2）這節經文從三方面描寫亞伯拉罕和以撒的關係：第一，以撒是他晚

年所得的兒子，本章經文提到兒子一詞共十次，可見其重要性。第二，以撒是亞伯拉罕獨生的兒子，這比「兒子」更親密。第三，以撒是亞伯拉罕所愛的，這更寶貴，因為有些人只有獨子而不愛護，但是以撒乃父親所愛的獨子。

這三個形容一個比一個更親密、更「貼身」，由兒子到獨生的兒子，再至你所愛的，反映出亞伯拉罕和以撒的緊密關係，以及以撒對他何等寶貴。哪知上帝卻吩咐他做一件他最怕的事，就是獻上以撒。創世記的作者記敘亞伯拉罕：清早起來，備上驢，帶着兩個僕人和他兒子以撒（創二十二3）。這很奇怪，因為按平常的次序，亞伯拉罕應該先帶兒子以撒，才是兩個僕人。為甚麼先提僕人呢？這反映了亞伯拉罕實在不願和兒子永別，儘量拖延，直到最後一刻才叫兒子出來。

亞伯拉罕怎樣面對最大的恐懼（失去最愛的獨生子）？答案是，他不容讓這恐懼奪去了他對上帝應有的敬畏，所以就按上帝的吩咐，預備一刀把愛兒殺死，獻作燔祭。就在緊急的關頭，耶和華的使者「插手」阻止亞伯拉罕「下手」：天使說：「你不可在這童子身上下手，一點不可害他。現在我知道你是敬畏上帝的了，因為你沒有將你的兒子，就是你獨生的兒子，留下不給我。」（創二十二12）雖然亞伯拉罕最怕失去愛子，但是不能因為這害怕而失去對上帝的敬畏。

耶穌在客西馬尼園也害怕死亡，但是祂沒有因為害怕而放棄了對父上帝的敬畏，祂願意上帝的旨意成就，而且因此獻上自己作燔祭，作多人的贖價。

我們應該效法主和亞伯拉罕這方面的榜樣，不要因為對其他人或事的恐懼，而放棄了對上帝的敬畏。

另一方面，當我們不為了懼怕而做出一些不敬畏上帝的事，懼怕就會因此減少。這是下文的見證所表明的。

有一位美國傳道人回憶在第一間教會事奉時所遇到的難處。¹⁷ 當時他剛完成神學訓練，開始事奉，很希望有弟兄姊妹約他見面，徵詢他的意見。有一天，他接到電話，有弟兄要和他面談；他很高興，以為終於有人欣賞他的事奉。哪知，該弟兄一坐下，就說：「牧師，今日我來見你，不是談我的事，而是討論你的講道。你的講道實在差勁，若不改進，我們的教會將給你拖累，聚會人數必定大減。」他繼續說：「拿這七卷錄音帶去聽，你要多加學習。你講道內容還算不錯，只是表達方式不足，若你不能像這些錄音帶的講員那樣講道，我們教會就前途可悲了。」

這個傳道人聽完這位弟兄的「愛心提醒」，心裏滿了害怕。跟着的主日崇拜，他一踏上講臺，心跳比平常快了不知多少倍，他怕得要命，因為望下去，到處似乎都是那弟兄的批評目光，準備好把他的講道批評得體無完膚才罷休。傳道人愈講愈驚慌，不知不覺只在盡力令這「評論員」覺得他講得好。他惶惶恐恐、滿頭大汗才講完預備好的信息。

崇拜完他按平常的習慣在門口和參加聚會的人握手，最後和他握手的是一位婆婆，她用很嚴厲的口吻說：「我不知道是誰在搞事，但是一聽就知道你今日講道只在討好我們中間一個會眾。我希望你現在就走去你的書房，向上帝認罪。我更盼望你下星期講道是為了討上帝的喜悅，而不是討好你今日拼命嘗試討好的那人。」

牧師聽完這番忠言，才知道自己因為懼怕人，而忘記了那更應有的畏懼，就是敬畏上帝；他寧願那不欣賞他講道的弟兄——甚至全教會——不喜歡他，也不能因此而令上帝不喜悅。從那天開始，他每次都提醒自己，敬畏上帝遠比懼怕人更重要。奇怪的是，當他把敬畏上帝放在首要，他對人的懼怕也因而大大減少。

我們或許記得門徒因為船滿了水，快要沉下去而叫醒耶穌，說：「夫子，我們喪命，你不顧嗎？」（可四 38）耶穌起來，平靜了風浪，跟着對他們說：「為甚麼膽怯，你們還沒有信心嗎？」（可四 39）他們就大大地懼怕（可四 40）。為甚麼門徒見到風暴大大地平靜了，竟然會大大地懼怕（可四 39~40）？¹⁸ 原因是他們看見一位比風暴更可畏的主。和約拿同船的人也有類似的經驗，他們起初因為海狂風大作而懼怕，風浪平靜後，他們就大大敬畏耶和華（拿一 5、16）。

楊錫鏘牧師指出：¹⁹ 我們若怕上帝，就甚麼也不用害怕。當我們把上帝縮小，我們的判斷力就有所偏差，周圍的事物相對地變大，成為威脅自己的風暴。把上帝的真相還原，風暴就變得微不足道。我們所遇到的風暴，不一定是經濟，可以是健康、家庭、人際關係等，但是真正的風暴其實是在我們心裏。誰真正「作主」？真正的「靠山」是甚麼？

當主耶穌醫好那癱子時，他回家去，又歸榮耀與上帝；眾人都驚奇，也歸榮耀與上帝，並且滿心懼怕說：「我們今日看見非常的事了！」（路五 25~26）當我們敬畏上帝，讓祂在我們心中作主，我們不但可以面對人生的風暴，別人也因為看見上帝在我們身上的作為而敬畏祂。

如何敬畏上帝，因此不畏懼？

我們可以從上述經文得知應該如何敬畏上帝，並且因此不畏懼。這包括：

（1）遵神吩咐

亞當夏娃懼怕，因為違反了上帝的吩咐，就如上帝對他們說：「你吃了我吩咐你不可吃的那樹上的果子嗎？」（創

三7~11) 他們的後代亞伯拉罕卻遵從上帝吩咐，甚至獻上自己所深愛的獨生兒子也願意，如耶和華的使者對他說：「現在我知道你是敬畏上帝的了，因為你沒有將你的兒子，就是你獨生的兒子，留下不給我。」(創二十二12) 關於這節經文，以下幾點值得注意：

第一，敬畏上帝指對祂委身，全心敬愛，把祂放在生命的首位，以及順服祂。第二，敬畏上帝的原文〔*y're 'elôhîm*〕和第八節提到的上帝預備的原文〔*yir'eh 'elôhîm*〕音相近；上帝預備，因為亞伯拉罕敬畏。第三，第十二節只提到以撒是亞伯拉罕的兒子及獨生的兒子，並沒有像第二節那樣加上你所愛的，因為亞伯拉罕願意獻以撒，表明他並沒有愛兒子多於上帝，所以不用提你所愛的這句話。

敬畏上帝的人願意遵從祂的吩咐，第三段經文(詩篇一一二篇)的作者也指出，敬畏上帝的人，甚喜愛他命令(詩一一二1)。這回應它的姊妹篇(第一一一篇)第十節所指出的：²⁰ 敬畏耶和華是智慧的開端，凡遵行他命令的是聰明人；敬畏耶和華有智慧，乃因為遵行他命令。傳道者同樣告訴讀者，敬畏上帝就是謹守遵行他的誠命(傳十二13)。

使徒曾經因為宣傳主道而坐監，獲救後卻沒有因為害怕大祭司和其他猶太教的領袖而閉口不傳，反而不懼怕地繼續在殿裏教訓百姓。當他們再次被捉拿，帶到大祭司面前，他問：「我們不是嚴嚴地禁止你們，不可奉這名教訓人嗎？」彼得和眾使徒回答：「順從上帝，不順從人，是應當的。」(徒五28~29) 一個願意順從上帝的人，自然不會害怕，因為「怕上帝，不怕人，是應當的」。敬畏造物主，比畏懼任何受造之物更應當；敬畏連祂的兒子也給了我們的上帝，比害怕那未知、無名、無力量的將來更有意義。

敬畏上帝就是遵行祂的吩咐，甚至祂的吩咐看來完全不

合情理(如亞伯拉罕所遭遇的)，也要順服。這是上帝對以色列人(也是對基督徒)的要求：以色列啊，現在耶和華你上帝向你所要的是甚麼呢？只要你敬畏耶和華你的上帝，遵行他的道，愛他，盡心盡性事奉他，遵守他的誠命、律例(申十12~13，另外可參申十三4)。

(2) 採取行動

亞伯拉罕敬畏上帝，就按上帝的吩咐採取行動；上帝說甚麼，就做甚麼。真正的敬畏不但口頭說敬畏，也必須採取敬畏的行動；主在客西馬尼園祈禱後，也說：「起來，我們走罷。」(可十四42) 祂敬畏父上帝，願意父上帝的旨意成就，必須採取行動，毅然向着釘死在十字架的方向前進。敬畏上帝的人願意上帝旨意成就，而且照着去行。如何得知上帝旨意？一個好的方法是通過祈禱。²¹

另一方面，亞當夏娃不敬畏上帝，也因為採取了違反上帝吩咐的行動。

(3) 信靠上帝

詩人指出，敬畏上帝的人，倚靠耶和華(詩一一二7)，信靠上帝。這也是希伯來書的作者指出，亞伯拉罕為何可以按上帝吩咐獻上以撒：亞伯拉罕因着信，被試驗的時候，就把以撒獻上……他以為上帝還能叫人從死裏復活，他也彷彿從死中得回他的兒子以撒(來十一17~19)。亞伯拉罕曾經在以撒出生一事上經歷到上帝的大能，知道祂是值得信靠的，所以願意按着祂的吩咐把以撒獻上。亞伯拉罕的順服乃基於對上帝的信心和信靠。

詩人指出：耶和華喜愛敬畏他和盼望他慈愛的人(詩一四七11)，敬畏上帝的人相信祂是慈愛的，可見敬畏和信靠

是雙胞胎。箴言書也說：「忽然來的驚恐，不要害怕；惡人遭毀滅，也不要恐懼。因為耶和華是你所倚靠的，他必保守你的腳不陷入網羅。」（箴三 25~26）

（4）不去害人

第二段經文記載了詩人的祈禱，提到不敬畏上帝的人是攻擊人的，也是流人血行詭詐的（詩五十五 18、23），所以常常活在恐懼中，害怕受刑罰或被人報復。敬畏上帝的人不會和不應該害人，反會愛人如己，盡力幫助人，自然活得心安理得，無憂無懼。

當天使加百列向馬利亞問安時，她就很驚慌（路一 29），後來卻不害怕，說：「我是主的使女，情願照你的話成就在我身上。」（路一 38）願上帝的旨意在她身上成就，這是敬畏上帝的態度。

反省

- （1）你有沒有經驗犯罪後就害怕？
- （2）為甚麼有些人（特別是常常作奸犯科的人）犯罪後似乎不害怕？他們是否真不害怕呢？
- （3）亞當夏娃所犯的看來不是嚴重罪行，為甚麼要受重罰？
- （4）你有否被不敬畏上帝的人迫害呢？若有，你當時有何反應？
- （5）為甚麼很多不敬畏上帝的人似乎比敬畏上帝的人更少受痛苦，而且又凡事順利，興盛發達？
- （6）你有沒有像利根百加上尉那樣經歷過上帝奇妙的保護或供應？若沒有，曾否聽過別人分享類似的經驗？你覺得這些經歷可否用「湊巧」去解釋？
- （7）為甚麼有不少敬畏上帝的人——例如教會歷史的殉道者——並沒有像但以理或他三個朋友那樣得到上帝派天使保護和幫助？
- （8）你有沒有經驗因為罪咎而憂慮和恐懼呢？若有，你後來怎樣處理？
- （9）你自己或親友中有否曾經因為怕人而做出不敬畏上帝的事？
- （10）我們怎樣可以怕上帝過於怕人，並因此減少憂慮和恐懼？
- （11）你同意楊錫鏘牧師所指出：「我們若怕上帝，就甚麼也不用害怕」這句話嗎？請列舉同意或不同意的理由。
- （12）你會如何為「敬畏」下定義？你覺得我們應該如何「敬畏上帝」？

附註

- 1 D. B. Allender & T. Longman III, *Cry of the Soul* (Colorado Springs: NavPress, 1994), p. 102.
- 2 J. Niehaus, "In the Wind of the Storm: Another Look at Genesis III 8," *Vetus Testamentum* 44 (1994), pp. 263~267.
- 3 V. P. Hamilton, *The Book of Genesis: Chapters 1-17*, NICOT (Grand Rapids: Eerdmans, 1990), p. 192.
- 4 J. H. Sailhamer, "Genesis," in *EBC*, vol. 2, p. 53, note 8.
- 5 Sailhamer, "Genesis," p. 52; 另一方面，當上帝在西乃山降臨時，眾百姓一聽見「雷轟、閃電、角聲」，就懼怕；摩西對他們說：「上帝降臨是要試驗你們，叫你們時常敬畏他，不致犯罪。」(出二十19~20)這豈不是上帝降臨在伊甸園的原因嗎？就是叫始祖以後敬畏祂，不要犯罪。
- 6 有一本書用了「在園中行走」作書名；P. Morris and D. Sawyer, eds., *A Walk in the Garden: Biblical, Iconographical and Literary Images of Eden* (Sheffield: JSOT Press, 1992).
- 7 後來摩西頒布的法律，不准人在上帝祭壇面前露體(出二十26)；不知該法例和本段經文有沒有關係？
- 8 G. J. Roberts, "Where Are You?" *Preaching* 11 (January-February, 1996), p. 34.
- 9 屬靈操練其中一個目的，就是幫助人和上帝有密切關係，行事為人符合聖經，以致在上帝面前沒有不必有的害怕，做個「自由」人。
- 10 V. R. Edman, "The Delight of Danger," in *CSOF*, p. 14. 作者還指出敬畏的人不怕兒女有問題，也不怕黑。
- 11 這是永不動搖的意思；韓承良：《聖詠釋義》(香港，思高聖經學會，1980)，708頁。
- 12 柯德納著，劉良淑譯：《詩篇(下)》，丁道爾舊約聖經註釋(臺北，校園書房出版社，1995)，510頁。
- 13 譯自 B. Graham, *Unto the Hills* (Minneapolis: Billy Graham Evangelistic Association, 1986), p. 30.
- 14 其他關於上帝藉天使保護和供應的見證，可參米勒著，黎智生譯：《戰勝逆境》(香港，天道書樓，1998)，77~79頁。
- 15 F. Minirth, pp. 117~118.
- 16 B. Moorehead, *Counsel Yourself & Others* (Sisters: Multnomah, 1994), p. 131.
- 17 這傳道人的見證撮譯自 Allender & Longman, *Cry of the Soul*, pp. 88~89, 103~104.
- 18 值得注意的是，路加把這件事和其他三件神蹟放在同一章(第八章)，四件神蹟都提到懼怕(路八25、35~37、47、50)。
- 19 楊錫鏘：「船艙裡的風暴」，《中國神學研究院院訊》(1999年1/2月)，1頁。
- 20 詩一一一和一一二相連，理由何在，請參 L. C. Allen, *Psalms 101-150*,

- WBC (Waco: Word, 1983), pp. 97~98. 兩篇相連的地方，可參桑安柱：《詩篇寶庫》，四版(香港，甘霖出版社，1975)，553、556頁；G. C. Morgan, "The Fixed Heart in the Day of Frightfulness," in *CSOF*, p. 56.
- 21 鄭炳釗：《創世記(卷二)》，天道聖經註釋(香港，天道書樓，1998)，483~484、486~487頁。

個人問題
大家解決

引言

本章提供最後一個面對憂慮和恐懼的方法，就是有需要時，記得請適合的人分擔所面對的；若這樣做，憂慮和恐懼就可以大大減少。不少討論如何面對憂慮和恐懼的書，都提及這方法，因為它十分有效。為甚麼找尋人幫助如此有效？因為大多數覺得憂慮和恐懼的人都感到孤單。兩位精神科醫生曾經在電臺接受聽眾打電話詢問憂慮的問題，發現一個現象：求問的人有不同的憂慮，卻有一共同點，就是每一位都覺得孤單。¹

無疑，孤單是不少心理或精神問題的癥結，近代的治療因此着重人和人之間的聯繫。美國史丹福大學醫學院的教授施皮格爾（David Spiegel）在80年代中期做了一個實驗。²他把患了末期乳癌的病人分為兩組，兩組接受同樣的醫藥治療，其中一組卻多做一件事，就是鼓勵她們彼此談話和分享；

結果，和同病者談話及分享的組員比令外一組的人多活一倍的時間——由實驗開始時計算起。

最近香港政府發覺吸食及濫用安眠藥、鎮靜劑、抗鬱藥的個案上升很快，葵涌醫院成立了「藥物誤用評估中心」，除了用一般戒毒或除藥癮的治療方法，也透過家庭治療去幫助病人。該醫院高級醫生張建良表示，³ 吸毒和濫用藥物的個案九成背後涉及家庭問題，而家庭治療正針對這方面，讓家庭成員諒解求助者，又參與協助和鼓勵求助者康復。求助者如果得到家人和親友鼓勵，會更積極戒除毒癮或藥癮。

就如一位名叫李麗君的求助者，原本是美容院的老闆，事業一帆風順，但是在1992年全家移民新加坡，結束了香港的三間美容院，之後就開始出現緊張性的頭痛、情緒低落、失眠、經常哭泣。1995年她與家人回流香港，仍然飽受上述問題煎熬，花了很多錢看醫生。醫生一聽失眠，就開安眠藥給她，每次港幣六百多元取兩星期安眠藥及抗鬱藥。服藥後她不但沒有好轉，反而愈來愈依賴藥物，又受藥物副作用困擾。她經常對母親及丈夫無理取鬧，在家中生事，導致家無寧日。張建良醫生採用家庭治療法，處理李女士和家人的關係，她得到家人的諒解，五次治療後，藥癮就開始戒除。如果李女士的家人不肯參與，或者她得不到家人的幫助和接納，問題就不容易解決。

香港特別行政區首長董建華先生最近接受歌手譚詠麟訪問時，也提到和家人及朋友的關係。⁴ 他說：「1985年8月，家族的公司瀕臨破產，我下了決定送我媽媽去美國和我妹妹一起住，因不希望媽媽在香港經受這樣一個風波。我的妹妹和女兒那時在美國讀大學。我仍記得送她們離開時，我在擔心女兒下一個學期的學費都不知能否代她支付。當時，公司在香港和海外共五千多人面臨失業，怎樣應付呢？在這個過

程當中，真是很奇怪——其實是事實——想不到會有很多朋友覺得你的目標是很對的，而且覺得你所做的事是很好，且來幫助你。所以千萬不要自己孤獨作戰，該和朋友，員工一起團結，爭取目標。」

我們面對憂慮和恐懼，也不要孤獨作戰，應該找人幫忙，就可以達到克服憂慮和恐懼的目標。找人幫助對處理憂慮和恐懼有莫大的好處，有精神科醫生甚至說：「對我來說，最有效對抗憂慮的方法，毫無疑問是加強和其他人的聯繫。」⁵

我們若憂慮和恐懼，除了和人聯繫，更要找「適合」的人幫助，因為不是每一個人都可以提供有效的幫助。不少時候，最適合幫助我們的人是專業人士。⁶ 重要的是，我們不可以忘記上段那精神科醫生說過另外兩句話：「我老師古特海爾（Thomas Gutheil）醫生教了我最有效對付憂慮和恐懼的方法，就是：千萬不要獨自憂慮和恐懼。」⁷

經文

(1)¹² 就如身子是一個，卻有許多肢體，而且肢體雖多，仍是一個身子；基督也是這樣。¹³ 我們不拘是猶太人、是希臘人、是為奴的、是自主的，都從一位聖靈受洗，成了一個身體，飲於一位聖靈……²⁵ 總要肢體彼此相顧。²⁶ 若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。（林前十二12~26）

(2)¹ 弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人，就當用溫柔的心，把他挽回過來，又當自己小心，恐怕也被引誘。² 你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。³ 人若無有，自己還以為有，就是自欺了。⁴ 各人應當察驗自己

的行為，這樣，他所誇的就專在自己，不在別人了，

⁵ 因為各人必擔當自己的擔子。（加六 1~5）

（3）¹ 亞哈將以利亞一切所行的，和他用刀殺眾先知的事，都告訴耶洗別。² 耶洗別就差遣人去見以利亞，告訴他說：「明日約在這時候，我若不使你的性命像那些人的性命一樣，願神明重重地降罰與我。」³ 以利亞見這光景，就起來逃命……⁹ 耶和華的話臨到他說：「以利亞啊，你在這裏作甚麼？」¹⁰ 他說：「我為耶和華萬軍之上帝大發熱心，因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」……¹³ 有聲音向他說：「以利亞啊，你在這裏作甚麼？」¹⁴ 他說：「我為耶和華萬軍之上帝大發熱心，因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」（王上十九 1~14）

（4）人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。（箴十二 25）

（5）¹ 末底改知道所作的這一切事，就撕裂衣服，穿麻衣，蒙灰塵，在城中行走，痛哭哀號。² 到了朝門前停住腳步，因為穿麻衣的不可進朝門。³ 王的諭旨所到的各處，猶大人大大悲哀，禁食哭泣哀號，穿麻衣躺在灰中的甚多。⁴ 王后以斯帖的宮女和太監來把這事告訴以斯帖，她甚是憂愁，就送衣服給末底改穿……¹⁵ 以斯帖就吩咐人回報末底改說：「你當去招聚書珊城所有的猶大人，為我禁食三晝三夜，不吃不喝，我和我的宮女，也要這樣禁食，然後我違例進去見王。我若死就死罷。」（斯四

1~4、15）

（6）⁵ 我們從前就是到了馬其頓的時候，身體也不得安寧，周圍遭患難，外有爭戰，內有懼怕；⁶ 但那安慰喪氣之人的上帝，藉着提多來安慰了我們。⁷ 不但藉着他來，也藉着他從你們所得的安慰，安慰了我們。因他把你們的想念、哀慟，和向我的熱心都告訴了我，叫我更加歡喜。（林後七 5~7）

找人幫助的原因

當我們憂慮和恐懼，應該在適當的時候找適合的人幫助，例如比較成熟的弟兄姊妹、教牧或專業人士，這會有助我們解決問題。事實上，有時候我們憂慮和恐懼，乃因以為自己孤單一人，沒有人分擔和援助。

我們找適合的弟兄姊妹分擔和幫助，因為大家是肢體，應該彼此相顧（林前十二 25），這是保羅在第一段經文所提及的。當時他寫信給哥林多教會，指出：⁸ 第一，信徒是教會這身體的肢體；身體只有一個，卻可以有很多肢體，就如教會裏有不同的人、不同的背景（林前十二 12、14）。第二，信徒從同一位聖靈受洗，成為了一個身體；這身體能夠繼續存活，是因為飲於一位聖靈，⁹ 靠聖靈支持（林前十二 13）。第三，信徒既然同屬於一個身體，就不應該孤立，與別人隔開（林前十二 15~20）。第四，信徒不應該排斥教會裏其他人（林前十二 21）。第五，大家要彼此配搭和幫助（林前十二 22~25）。第六，有苦同當，有樂同享（林前十二 26）。

值得注意的是，彼此相顧（林前十二 25）的相顧，原文〔*merimnao*〕和「憂慮」同字根；¹⁰ 我們不應該為生活所需

憂慮，卻要為弟兄姊妹憂心。當我們這樣彼此「掛憂」，互相幫助，就可以更有效面對憂慮。

我們要追求「幫助人」（林前十二28）的恩賜，¹¹也應該接受有這些恩賜的人幫助。讓我們記得傳道者的話：兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴（傳四9~10）。勞碌的意思非常廣泛，可以指面對的困難；¹²我們面對憂慮和恐懼，若能彼此幫助及扶持，一同面對，必定可以克服這困難，有美好的果效。這也可以解釋為甚麼教會應該是最好幫助人對付憂慮和恐懼的團體，¹³支持小組也可以產生美好的果效。¹⁴

保羅在第二段經文向加拉太信徒更具體地指出信徒應該如何分擔和援助：

(1) 若有人偶然被過犯所勝，屬靈的人就當用溫柔的心，把他挽回過來（加六1）。偶然被過犯所勝即是偶然不慎犯了罪，走差踏錯，這包括一時不慎犯了不當憂慮的罪。在這情況下，其他順着聖靈而行的信徒（參加五16~26），就是那些屬靈的人，就應該糾正被過犯勝過的信徒，使他/她走回正路。怎樣糾正呢？第一，用溫柔的心，體恤犯錯的人。第二，自己小心，恐怕被引誘（加六1），免得自己也可能受引誘而陷於同樣的過犯中。

(2) 除了用溫柔的心幫助陷於過犯中的信徒改正，還要留意，各人的重擔要互相擔當（加六2）。此處的重擔包括一切軟弱或痛苦，即是任何一種難以擔當的擔子。¹⁵當我們看見弟兄姊妹被憂慮和恐懼的重擔壓得站不起來，就應該幫助他/她分擔，讓他/她可以站立得穩，因為大家互為肢體，應該彼此相顧（林前十二12~27）。¹⁶這樣做，就完全了基督的律法（加六2），即是完成了基督吩咐我們要彼此相愛的命令（約十三34，十五12）。¹⁷

(3) 有一種人卻不能分擔別人的重擔，就是人若無有，自己還以為有（加六3）；自以為了不起的人不能幫助別人。¹⁸自以為了不起的人，應當察驗自己的行為，這樣，他所誇的就專在自己，不在別人了（加六4），意思是，這樣的人應該注意自己的工作與行為，而不是將自己的長處和別人的短處（如被過犯所勝）相比，藉此表明自己優勝。¹⁹這節經文應加拉太書第五章最後一節：不要貪圖虛名，彼此惹氣，互相嫉妒。

(4) 為甚麼各人只應該以自己的工作與行為為榮，而不通過比較呢？因為各人必擔當自己的擔子（加六5）；擔子和第二節的重擔原文不同，²⁰擔子這詞可以指每個士兵的囊，²¹在此乃指每人必須自己負起責任，不能推卸給別人。²²換句話說，我們若憂慮和恐懼，可以請人分擔重擔，是不能因此而覺得自己不需再負任何責任，別人應該幫助我們完全解決問題，自己可以袖手旁觀，不用出力。

簡單來說，我們可以從保羅對加拉太信徒的教訓裏，知道憂慮和恐懼時應該怎樣做，就是自己若覺得不能獨力面對，就應該請人幫助，卻不等於我們完全不需負任何責任，讓我們處理和解決所有的問題。我們要在別人的幫助下肩負應負的責任。

馬克有天放學回家，見到前面的男孩跌了一跤，手上的書本散落在地，還有其他物品。馬克趨前幫忙他把掉落的物拾起，交談之下，馬克知道這男孩名叫比爾，在同一間學校讀初中。他們走到比爾的家，比爾邀請馬克進屋內喝杯可樂，看看電視，兩人說說笑笑，快樂地過了一個下午。後他們也在學校碰過頭，吃過一、兩次午餐。

初中畢業後，他們進了同一所高中，大家打過幾次照面，是不是深交。就在高中畢業禮前的三個星期，比爾找馬克

談了一次話。比爾提起他們第一次相識的情形：「馬克，你知道我那天為甚麼抱一大堆東西回家？其實是我拿走學校櫃裏一切物品，打算帶回家裏，跟着吞藥自殺。但是那個下午和你談笑，我改變主意，因為我一旦自殺，那就再也沒機會和你開開心心地聊一頓了。馬克，你幫助我的不只是拾起了物品，還拾回我的命。」²³

若比爾不接受馬克幫助，他可能自殺成功，不能再接受別人的幫助，也不能幫助別人。

有一位傳道人分享，提到讀初中時因病入醫院治療，是她第一次住醫院，十分害怕，擔心進了去就不能夠離開。後來她又因為住了很久仍然找不出病因，更憂上加憂，以為自己患了不治之症，必定會死在病牀。有一日，她憂心得很，眼淚流過不停。她病牀隔鄰有一位基督徒女士，用了很多時間安慰及開解她，又和她一起禱告，讀聖經，令她的憂慮大減。

翌晨，她起牀，發現那基督徒女士不在牀上，後來才得知她在手術室接受心臟大手術。她雖然年少，卻很受感動，原來這位女士比她更需要人幫忙、安慰，她卻不顧自己，盡力幫助別人。

這件事在當時年少的她心中留下很深的印象，知道應該把握機會幫助像她那時活在恐懼中的人；事實上，她得到那基督徒幫助，不但恐懼大減，而且很快就康復，可以出院。

找人幫助：聆聽

我們或許大多同意憂慮和恐懼時，應該找人幫助。問題是，找人提供甚麼幫助呢？我們可以找人透過聆聽去分擔我們的憂慮和恐懼，這也是約伯的願望，他說：「因懼怕大眾，又因宗族藐視我使我驚恐……唯願有一位肯聽我」（伯三十

一34~35）。當我們憂慮和恐懼時，若有人願意聽我們談及自己的經驗，這已經對我們有很大的幫助。

第三段經文記載亞哈王告訴耶洗別以利亞在迦密山上殺死了四百五十個巴力先知這事，她於是打發人去通知以利亞，會在翌日把他殺死。以利亞見這光景，就起來逃命（王上十九3）；這兩句應該譯作：「以利亞害怕，就起來，逃命去了」（新譯本，另外可參呂振中譯本、現代中文譯本、當代聖經、思高本）。以利亞因為恐懼，就拼命向南逃跑，遠離耶洗別。

我們都熟悉上帝如何幫助以利亞克服懼怕和抑鬱，例如打發天使供應他飲食、吩咐他休息、給他新的工作，又讓他知道他不是孤軍作戰，因為上帝留下了七千個沒有敬拜巴力的人。²⁴或許我們比較少留意到上帝向他所發的問題：「以利亞啊，你在這裏作甚麼？」（王上十九9）全知的上帝自然知道以利亞在那裏作甚麼，為甚麼有此一問？這是否明知故問？上帝這樣問，是讓以利亞有機會把心事分享，抒發自己的情緒。他一聽見上帝這樣問，就很快提到自己的遭遇：如此大發熱心事奉，換來的是被追殺，這真是太不公平（可參王上十九10）。上帝不但給以利亞一個機會分享，還再問一次：「以利亞啊，你在這裏作甚麼？」（王上十九9）祂給以利亞第二次機會發洩自己的不快，他於是重複說過的話（可參王上十九14）。

上帝知道以利亞在懼怕和抑鬱中，需要機會去表達和抒發；上帝藉着問題，讓他有機會這樣做。他說，上帝就聽，完全沒有打斷他的話。雖然他兩次說話完全一樣，上帝仍然願意聽，因為知道以利亞當時最需要的，是有機會表達及細說自己的感受。²⁵

約瑟夫·貝雷特醫生曾經在美國波士頓行醫，發覺不少

病人生理沒有問題，只因為有太多的憂慮和恐懼。貝雷特醫生知道，單叫這些病人回家把憂慮忘掉，作用不大；他開設了「應用心理學班」，鼓勵病人參加，結果有成千成萬的病人因為參加這個班而痊愈。有一位病人提到，當她第一次找貝雷特醫生時，她深信自己有腎臟病和心臟病，既憂慮又緊張，有時候會突然看不見東西，擔心失明。她參加了「應用心理學班」，心情愉快，健康情況非常良好；她說：「我以前為了家裏的問題煩惱得要死，希望能夠一死了之。可是我在這裏明白了憂慮的害處，也知道怎樣停止；如今我活得很幸福。」

究竟這學習班的成功祕訣是甚麼？導師羅絲·賀芬婷醫生說：「減輕憂慮最好的藥就是跟信任的人講論問題。當病人來參加學習班，我們就給他們機會談論他們的憂慮，直到他們把憂慮完全趕出他們的腦子。一個人悶着頭憂慮，不和別人分享，便會造成精神緊張，其他問題接踵而來。」²⁶

事實上，只要人能夠說話，就可以把心中的憂慮和恐懼說出來；²⁷ 這樣，他/她會感到好很多，因為可以通過講述而更深入看見自己的問題，以及看到更好的解決方法。治療憂慮和恐懼的良藥是一對聆聽的耳朵。我們有這些情緒時，應該找人幫助，他們應該：第一，願意聆聽我們傾訴；第二，不會立刻批評我們不該這樣憂慮；第三，不會聽完我們的憂慮和恐懼，就因為掛念我們，自己陷入憂慮的網羅裏；²⁸ 第四，知道聆聽的目的是關懷，而不是治療。²⁹

有作者找不到理想的團體可以分享憂慮和恐懼，就組織一個名叫「無懼於恐懼社」，³⁰ 任何人只要想談談面對的恐懼，都可以參加，一星期聚會一次，每次兩個小時，這樣分享對參加者很有幫助。

香港中文大學精神科學系系主任黃重光醫生曾經撰寫文

章，³¹ 提及大兒子和二女兒一同參加鋼琴考試，當二女兒等待哥哥考畢才輪到她的時候，她不斷對黃醫生說：「爸爸，我很害怕。」黃醫生在這情況下，首先是聆聽，讓女兒表達心中的焦慮，體會她正處於一個受威脅和焦慮的心境，跟着和她談天說地，很快二十分鐘的等待就過去了。輪到她考試，黃醫生對她說：「爸爸在這裏等你，你放心考試，盡力去做，成績並不重要，祝你成功。」女兒就點頭，很有信心的步入考試室，後出來，帶着笑容說：「我想考得不錯。」

黃醫生聆聽女兒，有助她減少憂慮和恐懼。他為文章定的題目是：「聆聽：化解孩子的焦慮和恐懼」，這反映出聆聽對處理憂慮和恐懼很重要。

找人幫助：指點

我們憂慮和恐懼時，應該找合適的人幫助，除了請他們聆聽我們的心聲，也可以請他們提供意見，因為當局者迷，我們有時不知道自己的憂慮和恐懼實在是虛驚一場。設若不是虛驚，也有方法面對，別人可以提供一些如何面對的意見。

第四段經文指出：人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂（箴十二 25）；這節經文本是兩句，可以譯作：人心中的憂慮使人心消沉，一句良言使人心快樂。³² 意思是，心中憂慮和恐懼的人容易意志消沉、精神萎靡，但是聽見一句適切的話，就可以歡樂地重新振作。

良言有幾類：

(1) 安慰和鼓勵

《發現勇氣》一書的作者提到有一天去醫院抽血，手臂不由自主地抖起來；負責抽血的人就問：「你害怕嗎？」她

回答：「是的。」那人就說：「不要緊張，你不會有事的。」這親切的安慰使作者得到一些信念，撰寫了該書。³³

良言通常出自智者的口，他們的舌頭為醫人的良藥（可參箴十二18），使憂慮和恐懼的人得到醫治；這也令我們想起中國諺語：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」。³⁴

（2）分擔自己的懼怕

有時候我們找人幫助，他/她很自然提到自己曾經有的恐懼，以及如何克服；這對我們有很大的裨益，因為當我們知道其他人都有害怕的事，我們的懼怕就不再是那麼巨大，也會覺得別人能夠克服恐懼，我們也可以做到。

用過比方來說，我們有時候憂慮和恐懼，因為一直認定，在這茫茫黑暗中，只有自己手中握着閃爍不定的燭火在摸索；因此，當我們得知四圍的人的燭火也是閃爍不定的，就會覺得自己並不孤獨，有力量站起來，以光彼此照亮。

（3）提醒和指責

適切的良言不一定只是安慰、鼓勵、勸勉，也可以是愛心說誠實話，一言驚醒夢中人（可參箴二十七5~6）。《祈禱的藝術》一書的作者提到有一段時間覺得必須拼命祈禱，因為祈禱是屬靈的爭戰，他很擔心自己祈禱不夠。他把當時的感覺和屬靈導師分享，請求指點迷津。導師指出他這樣思想，是受完美主義的性格影響，應該學習祈禱時在上帝面前放鬆下來，更享受上帝的同在。他聽完導師這一番話，很不以為然，仍然覺得自己的想法正確，因此仍然憂慮自己祈禱不夠，付出代價不足。他繼續活在憂慮中，直到有一日另一個朋友指出他這這樣掙扎不健康，必須學習安息，真心接受上帝的應許和恩典，不是靠己力去賺取上帝的愛。

他朋友這幾句話當頭棒喝，他才知道屬靈導師所說的有道理。他接受了朋友的良言，也不用再次擔憂自己得不到上帝接納。³⁵

《克服恐懼》一書的作者分享了以下的經驗：

我曾經為了接受一個全國性電臺的訪問等了三天……最後我接到電話，對方要求把採訪改至二時三十分。當我放下電話筒，整個人好像垮下來似的。我告訴自己：「我快將把一切都忘記掉了。如果我弄錯了那些統計數字怎麼辦呢？如果我結巴巴說不出話來又怎樣呢？我將會弄糟這件事的，我就是知道會這樣的！」當我焦急地把所找到與訪問有關的每一個統計資料寫下來時，我的好友維琦打電話找我。我在驚恐中對她說：「我的精神快要崩潰了，我一定要離開這裏。」

她很關心地問：「冷靜下來，告訴我發生甚麼事？」當我描述了自己的困難時，她冷靜地說：「去，拿出你的聖經，讀詩篇第九十一篇。」我回答：「我太忙了。」她堅持地說：「啊！你不是太忙的。你讀經將對你有幫助。」

當我讀完聖經，我露出了微笑，並且心想：我的「自我對話」把我猛力地推進憂慮中，是維琦把我從中拉回來的。

這位作者得幫助，是因為接受維琦的良言。

我們尋求幫助時，應該請對方指點迷津，教我們如何面對憂慮和恐懼，我們也要做個「智者」，肯聽人的勸教（箴

十二15，另外可參箴十三10，十九20）。讓我們記得：膏油與香料使人心喜悅，朋友誠實的勸教也是如此甘美（箴二十七9）；還有：「三人行，必有我師」；「三個臭皮匠，合成一個諸葛亮」。

另外，當我們幫助憂慮和恐懼的人，也不應該只是聆聽，忘記了提供良言。

希伯來書的提醒值得留意：總要趁着還有今日，天天彼此相勸，免得你們中間，有人被罪迷惑，心裏就剛硬了（來三13）；相勸包含鼓勵的意思，彼此相勸提示了信徒彼此牧養的可能及責任，天天則強調彼此相勸是信徒應該努力不懈、持之以恆的工作。這裏的勸勉針對被罪欺騙而逐步走向下坡。³⁶ 我們可以借用，提醒自己若憂慮和恐懼，應該找適合的弟兄姊妹勸勉，免得自己被憂慮和恐懼所轄制，身心靈逐步走向下坡。

找人幫助：代求

憂慮和恐懼的人找適合的人幫助，應該包括請人代求，這是十分重要的一環。這是以斯帖在第五段經文所做的。

以斯帖身為一位弱質女子，卻要冒生命危險在未得皇上同意下朝見他，還要挽救整個猶太民族的性命。面對前路的不明朗，她極度憂慮，後來卻成功地完成了任務，她的經歷可以作為借鏡。事件發生在亞哈隨魯王時代，背景是波斯王位於書珊城的冬季行宮，波斯大臣哈曼因為不喜歡猶太人末底改，含恨在心，向亞哈隨魯王提議剷除猶太民族，並且定下尼散月為猶太民族的死期。

以斯帖深愛同胞，但是害怕見到皇上時他不向她伸仗，她就一命嗚呼了。何況亞哈隨魯王已經有三十日沒有召見她，

或許她也擔憂自己是否失寵。在這種情況下，冒然見皇上豈不是危險萬分？她一點把握都沒有。但是，她不會因為恐懼而放棄，甚麼都不做，眼見同胞被害。她首先吩咐末底改說：「你當去招聚書珊城所有的猶大人，為我禁食三晝三夜，不吃不喝，我和我的宮女，也要這樣禁食，然後我違例進去見王。我若死就死罷。」（斯四15）

在決定冒險後，以斯帖第一步所做的就是禁食，這指禁食祈禱（拉八21、23；尼一4，九1），³⁷ 舊約的猶太人通常禁食是由早至晚（士二十26；撒下一12），少有像此處禁食三晝三夜，可見以斯帖重視今天的禱告。她不是單獨自己禁食禱告，她的宮女也和她一起禁食；她更吩咐末底改召聚書珊城所有的猶太人一起禁食禱告三日三夜。

請人幫助我們代求，是面對憂慮和恐懼有力的武器。

我們都熟悉雅各教訓信徒：你們中間有受苦的呢，他就該禱告；有喜樂的呢，他就該歌頌。你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來，他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。出於信心的祈禱，要救那病人，主必叫他起來。他若犯了罪，也必蒙赦免。所以你們要此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量，是大有功效的（雅五13~16）。我們通常把這段經文應用在身體的病痛，生病時（尤其是病得嚴重，不能起牀），應該由家人邀請教會的長老（相當於今日的教牧同工）前來，奉主的名用油抹他，為他禱告（雅五14）。無疑，本段經文原指身體生病。³⁸ 可是，我們也應該考慮候士庭博士的話：「我們不要將這段經文限於身體的醫治，因雅各在此不僅談到身體的醫治，還談到認罪、接受寬恕以及義人禱告的力量……誠然，人犯罪不一定生病，生病的人也不應時常被人懷疑行了些見不得光的事。不過，心靈影響身體健康卻是不爭之實……義人的禱告

是使人的內心在神面前得着醫治……禱告可保守我們不變為孤單、傲慢、焦慮、自私。」³⁹

雅各在此指出：出於信心的祈禱，要救那病人，主必叫他起來。他若犯了罪，也必蒙赦免（雅五 15），這令筆者想起傅士德博士提到一位朋友一次的經歷，⁴⁰也反映本段經文和心理或精神問題有關。

這位朋友有一次全神貫注聽一位女士訴說痛苦，是關乎她情感的問題，以及接受心理治療和在精神病院的遭遇。他心裏有一催逼，感到要告訴她：「你的罪，上帝已赦免了。」但是她不停地說話，他不能打斷，良久才有機會對她說：「夫人，你的罪已蒙赦免了。」只是她似乎聽不入耳，繼續說她患病的故事及她住院的經過。他再說：「夫人，你的罪已蒙赦免了。」她還是繼續自言自語。最後，他握住她的雙肩，向她注目而視說：「請看着我，我在告訴你，你的罪已蒙赦免了！」

那婦人在說了半句話中忽然停了下來，好像呼吸忽然停止；她問：「你說甚麼？」他回答：「夫人，你的罪已蒙赦免了。」她雙眼含淚問：「真的嗎？」他說：「是的，上帝已經赦免。」

她轉身面對丈夫，在淚中宣告：「我的罪蒙赦免了！」這是她最需要的突破，是她得醫治的鑰匙。從那時至傅士德博士提到他朋友的經歷已經十二年，她一直都毋須回到精神病院去。

他若犯了罪，也必蒙赦免（雅五 15）這句話也適用於心理和精神疾病。梁康民牧師在他的註釋書中指出：「不是每間教會的長老（教牧同工）都有醫病恩賜；具有醫病恩賜的，也不一定是教會的長老。故此，雅各在此是把探望病人、為病人抹油祈禱，看為是一項教牧輔導和牧養的事工」。⁴¹幫

助人對付憂慮和恐懼也屬於教牧輔導。

為甚麼憂慮和恐懼時，要找人代禱？因為義人祈禱所發的力量，是大有功效的（雅五 16）。以色列人比較容易明白這真理。他們的祖宗出埃及時曾經被亞瑪力人攻擊，帶領軍隊前往抗敵的是約書亞，但是他戰勝或打敗則繫於摩西的「舉手」（出十七 11），這可以指禱告，求上帝幫助（出九 22、29，十 12，十四 16；詩六十三 4）。⁴²另外，摩西舉手則繫於亞倫和戶珥扶着他的手（出十七 12）。

傅士德博士認為摩西這經歷提供了一個卓越的模式，可以作「代求」的借鏡；表面上約書亞是戰敗敵人的元帥，真正的幕後英雄卻是摩西、亞倫、戶珥，他們贏了代求的戰爭。⁴³

當我們面對憂慮和恐懼這情緒的敵人，不要忘記請別人代求。

主耶穌臨終前也為門徒代求，希望他們可以充滿主的喜樂（約十七 13），而且得上帝保守脫離那惡者（約十七 15）。若我們能有主的喜樂，又得上帝保守，自然不會沉溺在憂慮和恐懼中。

保羅跟隨主的腳蹤，為信徒代求。⁴⁴他為以弗所信徒祈禱：「求我們主耶穌基督的上帝、榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道他……並知道他向我們這信的人所顯的能力是何等浩大」（弗一 17、19）。他也為歌羅西的弟兄姊妹祈禱，好叫他們在各樣的力上加力（西一 11）。對帖撒羅尼迦的信徒，保羅說：「但願我們主耶穌基督，和那愛我們、開恩將永遠的安慰，並美好的盼望，賜給我們的父上帝，安慰你們的心，並且在一切善行善言上，堅固你們。」（帖後二 16~17）

無疑，保羅的代求並不是針對信徒的憂慮和恐懼；不過，

若信徒能夠得着他所代求的力量和恩典，就可以克服憂慮和恐懼。事實上，保羅也知道藉着腓立比信徒的代求，他可以凡事放膽（腓一 20；另外可參林後一 11）。

我們不但要請人代求，也要像以斯帖，自己求上帝給力量去面對憂慮和恐懼（參本書第四章），因為我們已經有了主耶穌這位體諒我們的大祭司，可以坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠作隨時的幫助（來四 16）；這位大祭司長遠活着，現今在上帝的右邊，替我們祈求（來七 25；羅八 34）。再者，當我們不曉得如何祈禱時，聖靈會親自用說不出來的歎息替我們禱告（羅八 26）。

讓我們記得雅各的話：你們中間有受苦的呢，他就該禱告（雅五 13）。若我們因為憂慮和恐懼而感到痛苦，就該禱告；自己禱告，也找人禱告。重要的是，千萬不要請人代禱，自己就不祈禱。

得人幫助的例子

保羅勸勉加拉太的信徒互相分擔重擔，並不是紙上談兵，只有理論，因為他曾經歷過「分擔」的好處。他在第六段經文指出：我們從前就是到了馬其頓的時候，身體也不得安寧，周圍遭患難，外有爭戰，內有懼怕；但那安慰喪氣之人的上帝，藉着提多來安慰了我們（林後七 5~6）；保羅的懼怕乃是怕哥林多的信徒對他以前寫的信（林後七 8、12）有不良的回應。⁴⁵ 上帝怎樣幫助保羅呢？祂並不是讓他感受到平安，而是通過他的朋友提多返回及所帶來的消息，⁴⁶ 尤其是哥林多教會對他的關懷及對他的信有良好的回應。從這角度來說，提多的歸回和報告分擔了保羅的重擔（包括懼怕），保羅不用繼續喪氣（灰心喪志），而且可以歡喜（林後七 7）；保

羅更因為哥林多教會如何接待及愛顧提多而更加歡喜（林後七 13）。⁴⁷ 提多也因為哥林多教會對保羅良好的回應心裏暢快歡喜（林後七 13）。總括來說，哥林多的信徒令提多歡喜，提多帶回的消息則減輕了保羅的懼怕。

保羅臨終時也需要人分擔重擔，當時他面對着令人害怕的諸般凶惡（提後四 18）。他對提摩太說：「你要趕緊地到我這裏來。因為底馬貪愛現今的世界，就離棄我往帖撒羅尼迦去了。革勒士往加拉太去，提多往撻馬太去。獨有路加在我這裏。你來的時候要把馬可帶來……我初次申訴，沒有人前來幫助，竟都離棄我……你要趕緊在冬天以前到我這裏來。」（提後四 9~21）保羅盼望提摩太冬天以前抵達羅馬（而且帶同馬可），因為冬天一到，船就不可以從以弗所前往羅馬。⁴⁸ 這可以反映出保羅何等盼望提摩太在羅馬和他一起面對前面的各種凶惡。

兩位創辦了全世界第二大精神和心理治療診所的醫生，有一些經歷類似保羅。米勒醫生（Frank Minirth）和保羅·邁爾醫生（Paul Meier）在同一間醫學院讀書，米勒醫生回憶當年的日子，說：「醫學院的課程異常艱辛，學生面對的壓力很大。我每晚都挑燈夜讀，除了週日勤力讀書，週末甚至是吃飯的時間，我都手不釋卷。長時間讀書使我的精力耗盡，我的體重從一百三十磅減至一百二十磅，不久我的舊患糖尿病發作，⁴⁹ 每天都在痛苦地掙扎，抱病上課，拖着疲倦身軀到實驗室去。每清早睜開眼睛，一種無名的憂慮佔據我心房，我怕熬不下去，無法完成課程。就在這艱難的日子，我認識了邁爾醫生，他在實驗室內坐在我隔鄰，在解剖學一科他是我的夥伴。或許上帝知道我們需要彼此幫助，在這難熬的時刻，我們給予對方無限的鼓勵。加上大家都是基督徒，我們經常討論彼此的恩賜，如何好好地裝備為主工作。畢業

後我們都成了執業醫生，先後成家立室，我們是好朋友、好弟兄、也是事業上夥伴，以及傾訴的對象。」⁵⁰

教會裏的牧師想找個傾訴對象並不容易。一般人認為牧師是解決問題的人，沒想過牧師也有問題需要找人幫助解決。很多牧師害怕一旦與別人分享自己的問題，就被視為軟弱，不夠強壯去出任教會屬靈的領袖。一些牧師也怕與某些弟兄姊妹成為好朋友，其他會友會感到被忽略，或覺得牧師特別寵愛某些人。

霍金斯牧師（Don Hawkins）在教會工作時，也知道上述的問題，可是他知道自己需要人幫助，分擔掛憂。他主動結交朋友，他們來自不同階層，相處時可以談笑自如，也能夠接納霍金斯牧師和師母的長處和短點，沒有當他們兩個是高不可攀的人物。每當主日崇拜之後，若沒有特別的會議和事務，霍金斯牧師和師母就約這些朋友一起吃午餐，一傾談就好幾小時。牧師和師母發覺，他們許多的憂慮在這傾談和分享中一掃而空。好朋友幫助他們兩人身心健康。⁵¹

無論我們從事甚麼行業，感到憂慮和恐懼，都應該請人幫助。

反省

- (1) 你是否同意憂慮和恐懼的人多數感到孤單呢？若是，為何有此現象？
- (2) 根據你的經驗和觀察，你會否贊同：「最有效對抗憂慮的方法，就是加強和其他人的聯繫」？
- (3) 你的教會有沒有履行哥林多前書第十二章十二至二十六節的教導呢？你覺得如何可以把教導實踐得更好，以及進行時有甚麼事要注意？若能實踐這教導，教會內外會有甚麼結果呢？
- (4) 加拉太書第六章一至五節應該如何解釋？在你所屬的團體中應該如何應用？
- (5) 對於黃重光醫生提供的方法：「聆聽：化解孩子的焦慮和恐懼」，你有何反應？聆聽是否只適用於「孩子」呢？
- (6) 怎樣可以把鐵磨鐵，磨出刃來，朋友相感也是如此（箴二十七 17）這節經文應用於面對憂慮和恐懼？
- (7) 你有沒有在不快樂或憂慮時，別人的一句良言令你驚醒，感到重擔消除？
- (8) 有精神科專科醫生指出：若憂慮，應該找信得過的人安慰自己，直接說：「我現在為了某事憂慮，請告訴我，我不需這樣憂慮和恐懼。」這醫生認為如果這樣做，憂慮就會大減。⁵²你覺得這方法可行嗎？值得採用嗎？
- (9) 你覺得若有心理問題，應否在適當的時候請適合的人代禱呢？
- (10) 你有沒有因為憂慮和恐懼，而坦然無懼地來到施恩的

寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠作隨時的幫助（來四16）？

- (11) 你有沒有經驗請別人幫助面對憂慮和恐懼呢？若你沒有，曾否知道或見過人這樣得幫助呢？
- (12) 若有人憂慮和恐懼，請你幫助，你會如何幫助他/她呢？

附註

- 1 F. Minirth, p. 150.
- 2 可參 D. Spiegel, *Living beyond Limits* (N.Y.: Fawcett, 1994); Hallowell, p. 273.
- 3 以上參考談誦言：「家庭治療為患者戒除藥癮」，《明報》（1999年1月25日），A13頁。
- 4 董建華：「八十年代挽救家族事業」，《明報》（1999年1月4日），A13頁。
- 5 Hallowell, p. 273.
- 6 甚麼情況下應該找專業人士幫助？可參 F. Minirth, pp. 91~103.
- 7 Hallowell, p. 253.
- 8 以下參考陳濟民：《哥林多前書研讀手冊》（香港，福音證主協會出版部，1981），73頁。
- 9 飲於一位聖靈該作「被同一位聖靈所淹溢」；D. A. Carson, *Showing the Spirit*, 2nd printing (Grand Rapids: Baker, 1988), p. 46.
- 10 F. Ferder, *Words Made Flesh*, 4th printing (Notre Dame: Ave Maria, 1990), p. 99.
- 11 幫助人原指救濟窮人及幫助有需要的人，例如孤兒、寡婦、外地人；巴克萊著，周郁晞譯：《哥林多前後書注釋》（香港，基督教文藝出版社，1983），133頁。作者而且指出：我們可能沒有口才或教導的恩賜，但是可以隨時準備幫助別人。
- 12 伊頓著，蔡金玲、幸貞德譯：《傳道書》，丁道爾舊約聖經註釋（臺北，校園書房出版社，1987），103頁。
- 13 L. M. Perry and C. M. Sell, *Speaking to Life's Problems* (Chicago: Moody, 1983), p. 85.
- 14 關於支持小組如何有助面對憂慮和恐懼，參 Jeffers, pp. 90~94. 如何建立和維持小組？參藍卡蓮，153~159頁。
- 15 馮蔭坤：《真理與自由》（香港，福音證主協會出版部，1982），364頁。
- 16 D. Guthrie, *Galatians*, NCBC (Grand Rapids: Eerdmans, 1981), p. 143.
- 17 馮蔭坤：《真理與自由》，366頁。保羅在加五14已經指出：全律法都包在愛人如己這一句話之內了；J. R. W. Stott, *The Message of Galatians*, BST (London: IVP, 1968), p. 158.
- 18 自以為了不起的人其實是自欺，腦海裏充滿了不真實的幻覺；Guthrie, *Galatians*, p. 144.
- 19 馮蔭坤：《真理與自由》，368頁。
- 20 擔子原文是〔*phortion*〕，重擔是〔*baros*〕。
- 21 W. Barclay, *The Letters to the Galatians and Ephesians*, 5th impression (Edinburgh: St. Andrew, 1966), p. 58.
- 22 馮蔭坤：《真理與自由》，369頁。

- 23 以上改自傑克·坎菲爾、馬克·韓森著，楊淳茵譯：《心靈雞湯》（臺中，晨星出版社，1995），48~49頁。
- 24 A. G. Auld, *Kings*, DSB (Edinburgh: St. Andrew, 1986), p. 128.
- 25 當約拿先知無理取鬧，十分氣忿，上帝也是兩次問他：「你這樣發怒合乎理嗎？」（拿四4、9）讓他有機會表達和發洩。
- 26 以上撮自卡耐基，187~189頁。
- 27 F. Minirth et al., *The Complete Life Encyclopedia* (Nashville: Thomas Nelson, 1995), p. 91.
- 28 R. J. Wicks and T. E. Rodgers, *Companions in Hope* (Mahwah: Paulist, 1998), pp. 117~118.
- 29 大衛·奧斯堡格著，郭乃文等譯：《愛的溝通》，第三版（香港，福音證主協會證道出版社，1988），144頁。
- 30 Quigley and Shroyer, p. 98.
- 31 黃重光：「聆聽：化解孩子的焦慮和恐懼」，《明報》（1995年10月14日），A9頁。
- 32 可參韓承良：《箴言釋義》（香港，思高聖經學會，1980），160~161頁。
- 33 Quigley and Shroyer, pp. 37~39.
- 34 胡國楨等編著：《箴言》（臺中，光啟出版社，1978），13頁。
- 35 以上撮譯自 T. Jones, *The Art of Prayer* (N.Y.: Ballantine Books, 1997), pp. 194~195.
- 36 馮蔭坤：《希伯來書（卷上）》，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1995），239、240頁。
- 37 D. J. Clines, *Ezra, Nehemiah, Esther*, NCBC (Grand Rapids: Eerdmans, 1984), p. 302.
- 38 這方面可參 D. Moo, *James*, TNTC (Leicester: IVP, 1985), pp. 183~184. 作者提出有力的證據。
- 39 候士庭著，陳恩明譯：《轉化生命的友誼》（香港，中國教會研究中心，1992），269~271頁。
- 40 撮自傅士德著，周天和譯：《禱告真諦》（香港，基道書樓，1993），268~269頁。
- 41 梁康民：《雅各書》，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1995），182頁。
- 42 A. Cole, *Exodus*, TOTC, reprint (Leicester: IVP, 1985), pp. 136~137; R. F. Youngblood, *Exodus* (Chicago: Moody, 1983), p. 87.
- 43 傅士德：《禱告真諦》，246頁。
- 44 保羅代求的特點，可參 W. Pike, *Principles of Effective Prayer*, 3rd printing (Three Hills: Prairie Bible Institute, 1985), pp. 192~195.
- 45 R. P. Martin, *2 Corinthians*, WBC (Waco: Word, 1986), p. 224. 作者還提出了保羅懼怕的兩個原因。
- 46 Stott, *The Message of Galatians*, p. 158.
- 47 保羅知道所愛的提多受到歡迎及良好的招待而覺得快樂，就如我們會因

人向我們所愛的人表示慈愛受感動，多於人向我們表示慈愛；巴克萊：《哥林多前後書注釋》，252頁。

- 48 R. H. Mounce, *Pass It on*, 3rd printing (Ventura: Regal Books, 1984), p. 159.
- 49 米勒醫生十二歲就患上糖尿病，差點因為併發症而喪命；米勒著，黎智生譯：《戰勝逆境》（香港，天道書樓，1998），2頁。
- 50 F. Minirth, pp. 148~149.
- 51 F. Minirth, pp. 149~150.
- 52 Hallowell, pp. 268~269.

結論

引言

我們在上述的十章提供了不少處理憂慮和恐懼的方法，毋須在此重述。值得注意的是，這些方法和一般心理或輔導書的建議不同，因為我們着重信仰所提供的幫助，這幫助不但實際，而且十分重要。

我們在本章將分享一位宣教士的見證，一位美國姊妹克服憂慮和恐懼的經歷，以及一個寓言故事，看一隻老鼠如何戰勝懼怕而成長。

雷·安德森的見證¹

雷·安德森和妻子愛倫在東非的肯雅宣教，而且是差會在該地工作的負責人。一天他接到報告，得知當地一位傳道人把差會分給他用的腳踏車賣掉，雷於是駕駛吉普車，前去

找該傳道人處理這件事，希望可以贖回這腳踏車。他帶了翻譯，又邀請了兩位警察同去。

他們一行人花了好幾個小時在樹林中穿梭，終於找到傳道人所住的小茅屋，他也坐在屋前，似乎在等候他們來。雷和他交談，希望他指出腳踏車在哪裏？賣了給誰？為甚麼這樣做？那個傳道人卻不肯提供任何消息，兩個警察開始不耐煩。雷於是通過翻譯對該傳道人說：「如果你肯告訴我們腳踏車在哪裏，對你是有益無害的；我們是想幫助你，而非傷害你。大家是基督裏的弟兄，我們——」

他還未說完，一位警察插口：「不用多說，把他抓到車上，帶去見酋長。」

不知是甚麼緣故，那傳道人立刻一拳打向其中一位警察，並且狂叫着：「今天這地大開殺戒！」

他跟着跑進茅屋，拿長矛衝出來，嚷叫：「我要殺了你！我要殺你！」

雷的翻譯大叫：「快跑，他要殺你呢！」

雷當然十分害怕，盲目地向着吉普車狂奔，那傳道人忽然站在他前面，手中高舉長矛，只要稍一用力，就會插入雷的身體。雷轉身跑，從左邊爬上吉普車。他的心像夜裏的鼓聲一樣狂跳，肺部則在激烈地喘息。當他轉頭一看，想不到那根長矛正向他飛擲過來，幸好吉普車的門阻擋了長矛的衝力，矛只擦破雷頭部左邊的皮肉。他下車逃跑，一面跑一面流血，雖然流得不厲害，卻知道自己受了傷。

他跑了幾步，那傳道人已經拔起長矛，再次在雷面前出現。雷經歷到前所未有的恐懼，一面大聲祈禱：「主啊，救命！上帝啊，幫助我！」一面狂跑。

就在雷感到快崩潰時，奇蹟發生，他心中的恐懼被信心取代。他停止奔跑，感覺自己好像愈來愈高，也愈來愈強壯；

他一方面繼續呼求：「耶穌！耶穌！耶穌！」另一方面挺身面對着那手拿着矛的傳道人。

當雷毫無恐懼地面對那傳道人，那人倏地停了下來，開始發抖，而且向雷懇求饒恕。兩人相擁而泣，同聲開口禱告。

七年後，雷離開了肯雅，當時該地已經有一百五十間教會，雷有的是頭部左邊的疤痕。

鍾妮的經歷

以下是鍾妮接受電臺訪問時的分享：²

我的生命充滿着憂慮與懼怕，但是一直不察覺自己有問題。我像許多人一樣，把自己的情緒收藏起來，直到一件突然其來的遭遇打擊我心靈最深處，迫使我面對自己的情緒：憂慮、懼怕、緊張、不安。

我有很厲害的恐懼症，很怕個人空間被侵犯，不敢出外，甚至不願前往超級市場購買食物，一想到要出外就頭昏腦漲，渾身出汗。我怕在公眾面前發瘋，甚至忽然倒斃。我多次在超級市場購物時病發，把手推車掉在一角落，頭也不回就跑，返家後心裏就如釋重負，感到無限安全及穩妥。

我以為全世界只有我才有這種奇怪的病。我吃不下嚥，睡不着覺。三十歲的我懷着恐懼的心情，開始籌算餘下的日子怎樣度過。現在回頭看，發現當時的我不能處理自己的問題，有三個因素：第一，性格不成熟，不懂得適當地處

理事情。第二，不自覺地養成了抱怨的習慣，認為每次感到忿忿不平，都是自己有理，錯在別人。第三：像許多人一樣，我十分自信，遇困難時一定憑自己的力量去解決，堅持自己甚麼都可以做得到。

這三個因素構成我垮下來的原因。我崩潰了，精神並沒有崩潰，崩潰了的是我那份自信。這次的經驗及通過觀察，我發現和我有類似毛病的人有一個共通點，就是喜歡控制生命、環境、人，甚至是上帝，自己卻不知道有這毛病。我懼怕將來，希望藉着控制圍繞着自己的東西，可以減少懼怕。當我發覺不能控制憂慮的東西，就開始為自己編織一隻繭來包着自己。這繭編織得愈來愈小，小得只可以容納我一個人，我就感到安全和自在。我把自己困在家中的四道牆內，我編織的繭只容納下我自己。

當時我已經是一個基督徒，雖然相信上帝，可是心中沒有祂，非常不快樂，心靈深處也受了創傷。不過，人的盡頭是上帝工作的開始。我開始經歷上帝的能力在我身上的改變。

改變過程的早期，上帝讓我知道四大生活的規律，這些規律對我有深遠的影響。這四大的規律就是：第一，讀經，每日都抽出時間去讀上帝的話。第二，祈禱，享受祂的同在，我的祈禱漸漸走出指定一段祈禱時間的局限，在鬧市，在車上，無論任何一個環境，我都在祈禱。第三，交託，對於自己不能控制或改變的事物，交付給上帝，信靠祂保守。第四，信靠，信靠

上帝的帶領和工作。

這四大生活的規律雖然是老生常談，可惜我以前忽略了。當我把這四大規律在日常生活中行出來，發現自己與上帝建立很親密的關係，我對祂的信心也大了，從細小事情開始經歷到祂的能力，跟着無論大小的事情，也愈來愈信靠祂。當我讓上帝去管理自己不能解決的事情，心裏就感到輕鬆自在，開始減少了自己的憂慮，感到憂慮是多餘的，也了解到若上帝要我去面對一些事情，祂一定帶領我經過。

最後上帝把我從困着自己的繭中釋放出來，給我一個機會當查經組長，我慢慢地鼓勵她們靈性成長，我自己也一同成長。以後上帝帶領我和丈夫到海外事奉。有一天我們在倫敦遇到一位癮君子，我把他帶到自己的家裏住，透過他的介紹，好幾位癮君子也搬來我們的家。我和外子願意倚靠上帝，去做一些很少人花精力做的工作。透過在癮君子中間的事奉，我真正了解到醫治我們的，不是靠自己的能力，而是靠着主的大能和大力。有人在聚會中曾經這樣介紹我：「這是鍾妮，沒有了主，她是一個失敗者。」這樣的介紹在以前必定會令我不安，我現在卻可以衷心接受，因為主容許我身上有許多弱點，好叫我信靠祂而得到心裏的平安；我更可以用這些經驗幫助別人，見證主在軟弱人身上的作為。主改變我，也可以改變每一個人。

我們每一個都可以像鍾妮那樣，藉着倚靠主而有力量面

對憂慮和恐懼，也可以被主改變，成為剛強的人，不再整日活在懼怕中。

跳鼠的故事³

從前有一隻老鼠，是一隻很忙碌的小鼠，牠像其他老鼠到處闖蕩。牠的鬍子時常觸摸草坪上的草，不斷尋尋覓覓。牠不時聽到一些奇妙的聲音，一聽見，就停下來，探頭看看，然後揮動鬍子，自忖：「究竟這是甚麼聲音？」一天，牠忍不住問朋友：「喂！老朋友，你聽到一些奇妙的聲音嗎？」牠的朋友懶得提起鼻子，很不耐煩地說：「沒有呀，甚麼也聽不到。我很忙，下次再談罷！」

後來每次牠碰到親友，都問同樣的問題。牠們總是用鄙視的眼光看着牠，說：「聽到甚麼聲音？你發神經嗎？太不像樣了！」說罷就躲進木棉樹下的洞子裏。小鼠無奈地伸一下鬍子，繼續忙碌的生活。

一天，這聲音又再傳到牠的耳朵，音階細軟而悠長，這回牠立定心志，不惜離開熟稔的地方，誓要尋到那聲音的來源。牠向前走，繼續向前走，不知走了多久，停下來；「是的，就是這聲音了！」牠對自己說。聲音淙淙地響，牠正豎起耳朵細聽之際，忽然傳來有話說：「你好！小兄弟，你好！」小鼠嚇了一跳，連忙把身子和尾巴彎成拱形，準備拔足而逃。

「你好！」對方重複地說：「是我，浣熊呀，你獨自來這裏幹甚麼？」一隻狀似老鼠的物體，擺動着多毛而有花紋的尾巴，對小鼠說。「我來這裏調查聲音從哪裏來」，小鼠回答。「是淙淙地響的聲音嗎？小兄弟，你聽到的是河水湧流的聲音」，浣熊說。「河水？」小鼠好奇地問：「甚麼是河水？」「跟我來罷！我帶你到河流處」，浣熊耐心地說。

小老鼠心裏害怕，實在怕得要命！不過，牠最後還是決定去找淙淙的流水。「這件事完成後，我會返回工作崗位，可能這個發現可以幫助我日後的生活，或許我又可以帶浣熊回到我們那裏去，讓我的朋友也知道我的發現」，小鼠心裏想。「好罷！兄弟，讓我們一起走罷，我會領你到河邊。」

小鼠與浣熊徐徐而行，小鼠的心卜卜在跳，心裏怕得很厲害；浣熊領牠走了許多陌生的路，嗅着前所未聞的氣味。這段路好像很漫長，牠愈走愈害怕，多次思想着放棄，「回頭飛奔歸家算了」，牠暗裏想。可是牠還是抖擻精神，硬着頭皮前進。最後牠們經過大草原，來到河邊，小鼠放眼河流兩岸，被滔滔流水懾住了，「啊！真廣闊、浩瀚、壯麗呀！」小鼠對河流讚歎不已。「你說的一點也不錯」，浣熊說：「讓我介紹一位朋友給你認識。」在淺水的灘角，水面上有一堆青綠的浮葉，有一頭青蛙悠閒安舒地坐着。「你好嗎？小弟兄！」青蛙說：「歡迎你來到靈芝河。」

「好了，小兄弟，我要走啦！」浣熊說：「不要怕，青蛙會照顧你的。」浣熊邊說邊走，牠的眼睛凝視着岸上，看看是否有被河水沖上來的食物。小鼠走近河邊，看見水上的倒影，有一張神情恐懼的老鼠臉，「你是誰？」牠問，只是沒有答覆。牠繼續問：「你為甚麼浸在水裏面，難道你不怕滔滔滾流的河水嗎？」

「當然不怕！」青蛙說着，還以為小鼠與牠說話，「我是與生俱來的兩棲動物，出水能跳，入水能游。小兄弟，這條河是靈芝河，我是這河的管家。」

「真的嗎……」小鼠情緒緊張的時候，總是拙口笨舌。

「你想得到靈芝嗎？」青蛙問。「靈芝？給我？」小鼠慌忙地說：「當然……當然想要。」「那麼你要蹲下去，愈低愈好；然後跳上來，愈高愈好，這麼你就可以得到靈芝

了」，青蛙說。

小鼠依着青蛙的指示去做，勉強身子蹲下來，然後使勁地向上跳；當牠往上跳的時候，偶然望見一座山，牠簡直不相信自己的眼睛，是何等宏偉壯嚴的聖山；可是一不留神，呼！身子降落在河水中。驚魂未定的牠，發覺自己浸在水中，下意識地在水中拼命掙扎，好不容易才爬出水面，可是全身濕透，把牠嚇得死去活來。

「你在戲弄我」，小鼠大聲地罵青蛙。「慢着」，青蛙說：「反正你沒有受傷，不要讓恐懼和忿怒蒙蔽你的眼睛。你看見甚麼？」「我……我……」，小鼠結巴地說：「我看見了聖山。」「還有，你會跳，你是跳鼠。」青蛙接着說。「託你的福，多謝你！」小老鼠感激地說：「我想回到我的家人身邊，告訴牠們我經歷的一切。」「去罷，去罷」，青蛙說：「只要背着水聲反方向而行，就可以返回你的家鄉了。不過，歡迎你隨時重返靈芝河探望我，到時候你甚至可以爬上河邊的聖山。」

這隻由小鼠變成跳鼠的小動物，回到家鄉，絮絮不休地向親友述說牠探險的經歷，可是沒有老鼠肯聽牠，都採取不理不睬的態度。有些親友看見牠，掉頭便跑，真令牠大惑不解，為甚麼呢？原來小鼠的模樣引起牠們一連串的臆測：當天沒有下雨，小鼠竟然全身盡濕，牠一定被野獸吞吃，再被吐出來。連野獸也不吃的，不是帶菌者，就是滿身惡毒了。

跳鼠沒有人理睬，只有儘量多睡覺；可是牠輾轉反側，不能入睡，總是惦念着聖山的景象。一天，牠向着大草原那處眺望，天空出現黑色的斑點，原來是很多會咬死老鼠的大鷹在空中翱翔，可是牠的心還是嚮往着聖山。牠鼓起勇氣，向着大草原那方向狂奔，心裏充滿着興奮和恐懼，只是這次沒有浣熊領路，不知道如何前往靈芝河。牠繼續向前跑，跑

得累了，坐下來喘息。一隻年長老鼠出現，說：「小兄弟你好！」老鼠說：「歡迎光臨！」跳鼠受寵若驚，恭恭敬敬地說：「這兒真好，可惡的鷹看不到你們呢！」「是啊！這裏可以看見許多大草原的生物，好像水牛、鹿、兔和狼。」「你可以看見靈芝河和聖山嗎？」跳鼠好奇地問。「可以的，不過……不要妄想去看聖山，留在這裏罷，這裏有你要的東西，是個安樂窩。」年長的老鼠苦口婆心地說。

「我永遠不能忘記聖山。」跳鼠心裏暗暗地想。「多謝你的熱情款待」，跳鼠說：「我要繼續前往聖山及靈芝河。」想不到年長的老鼠忽然很賭氣地說：「你真是一隻很愚蠢的小老鼠，大草原是個危險的地方，看看天上那些黑色的東西，這些可怕的鷹必定會把你吃掉！」

離開那安樂窩的確不易，只是跳鼠下定決心，要找尋聖山，於是再拔足向着大草原跑。一路上牠察覺陽光下鷹的影子，心裏滿是害怕。最後牠來到大草原，在一棵梅子樹下歇息，跳鼠簡直不相信自己的眼睛，那兒涼快和寬敞，還有水源、梅子和種子可以吃，又有乾草可以作窩，有洞子可以鑽。這兒真好呢！跳鼠正探索這美地的時候，耳朵傳來深沉的呻吟聲。擡頭一看，見到一堆棕髮和黑色的角。是頭大水牛，跳鼠不相信自己的眼睛，這動物體積巨大，牠的角也可以讓跳鼠鑽進去。「好高大威猛啊！」牠想，然後走近一些去看。

「小兄弟你好！」水牛說：「多謝你來探望我。」「你好！為甚麼你臥在地上呢？」跳鼠問。「我病了，快要死了」，水牛說：「醫生告訴我有一種藥才可以救我，就是老鼠的眼，小兄弟，你見過老鼠嗎？」「我的眼睛！」跳鼠嚇了一跳，「你要一隻老鼠眼！」牠心裏想，不敢作聲，立時跑回梅子樹下旁。驚魂未定，牠又聽到水牛的呻吟聲。

「假若我不給牠眼睛，牠會死的，這麼龐大的生物這樣

死去，真可惜！」於是牠再爬上水牛的身上，向牠說：「水牛兄，其實我是一隻老鼠」，跳鼠的聲音說來有點沙啞：「你的體型很英偉，我不能眼巴巴讓你死去，我有一雙眼睛，給你一隻也無妨啊！」話一說完，牠一隻眼睛就離開了牠，飛到水牛的身上。水牛立時痊愈，連忙站起來，牛蹄踏在地面，發出巨響，跳鼠吃了一驚。

「你是我救命的恩人，小兄弟，我會為你做任何事的」，水牛說：「我知道你渴望上聖山，現在只要你附在我的肚皮上，我可以帶你到聖山去。你瞧！鷹只看到我的背，看不到肚皮下的你，這樣你就可以安全到達聖山，可是我是平原生物，沒有爬山的技能，只可以送你到山腳。」

跳鼠爬到牛肚下，用力拉着牛的肚皮。失去一只眼睛的跳鼠，感到異常不習慣，水牛每走一步，都擺動着身體，小鼠生怕拉不緊水牛的肚皮，跌下來會被粗壯的牛蹄踏着，那就糟糕了。這旅程可說是一步一驚慌，幸而牠們終於安全到了聖山的山腳。跳鼠爬下來，鬆了一口氣。「親愛的兄弟，我要與你分手了！」水牛說。「多謝你領我到這裏來」，跳鼠說：「方才我在你肚皮下怕得要死呢！因為我只剩下一隻眼睛，生怕拉不住肚皮跌下來，被你的巨蹄踏着，必死無疑。」水牛回答：「你的恐懼是不必要的，我走路是用太陽舞的步法，正所謂步步為營。好了，小兄弟，我要回家了，大草原再見！」水牛揮着手說再見。

水牛走了，跳鼠觀察周圍的環境，這裏比任何牠去過的地方更富庶，更多食糧，更多種子，更多老鼠喜愛的事物。牠放眼觀看，見有一頭狼坐在那裏，目光呆滯。「你好嗎，狼大哥！」跳鼠說。那頭狼聳起耳朵，亮着眼睛說：「狼呀！對了，我是一頭狼！」可是一轉頭，牠的目光又回復呆滯，動也不動地坐在那裏。那頭狼顯然是患上失憶症，每次跳鼠

告訴牠是誰，牠會感到興奮莫名，可是一轉頭，牠就忘記自己是誰。

「好好的一隻狼，失了記憶，活像傻子一樣，真可惜。」跳鼠靜靜走到一角，細心地想，終於有了決定，毅然走到狼的身邊說：「狼兄……」，「狼呀！狼呀！」狼自言自語。「狼兄，請聽我說，我知道有東西能醫治你的病，就是我的一隻眼睛，你比我重要，我只是一頭小鼠，請拿去我的眼睛罷……」跳鼠還未說完，牠的眼睛已經飛到狼的身上，狼的失憶症立時痊愈。狼感動而落淚，眼淚跌落在牠的臉頰上，可是跳鼠看不見，牠瞎了眼。

「你是一位很偉大的小兄弟！」狼說：「現在我的病醫好了，可是你的眼睛卻瞎了。我原是聖山的嚮導，我會領你到山上，在山那邊還有世界上最美麗的靈芝河。」「請你帶我到那裏去」，跳鼠說。

狼領跳鼠經過聖山，到了靈芝河，跳鼠喝過河水，狼跟着把河光山色描述給牠聽。「多謝你，狼兄」，跳鼠說：「我雖然很怕孤單，但是知道你該走了。你要重操故業，領更多生物來靈芝河。再見，狼兄！」

跳鼠坐在那裏，忽然感到背後有影子在活動，還有令人不寒而慄的叫聲，原來愈來愈近的是那些巨鷹。跳鼠全身顫抖着，牠不可能逃走，因為瞎了眼，鷹遲早會擒獲牠。牠儘量振作，呼！跳鼠終於失了知覺……

跳鼠醒來，高興自己還活着。不但如此，牠發現視覺已經恢復，可是看見的都模糊一遍，顏色卻鮮艷。「我看得見了，看得見了！」跳鼠重複地說。牠忽然看見一堆影子走近，跳鼠不停眨着眼睛，可是還是看不清。「兄弟，你好！」有聲音說：「你想要靈芝嗎？」「給我靈芝？」跳鼠問。「是的，你想要嗎？」「當然要。」「那麼儘量把身子蹲下來，然

後使勁地向上跳」，對方說。

跳鼠依着指示去做，勉強身子蹲下來，然後使勁地向上跳。「不要害怕」，對方說：「乘着風，要有信心！」

跳鼠依着行，閉上眼睛，乘着風，飄升着。牠睜開眼睛，視力好了些，愈升得高，視力愈好；跳鼠忽然看見有一熟悉的動物坐在靈芝河的浮葉上，就是牠的老朋友青蛙。「你有了新名字」，青蛙說：「現在你是鷹！」

以上是一個寓言故事，貫徹整個故事的，是小老鼠的「恐懼」：小浣熊的突然出現嚇了牠一跳，牠害怕跟着浣熊到河邊去，怕在無遮蔽的大草原上走路，怕被鷹吃了，怕失去了眼睛，怕粗壯的水牛蹄，怕在靈芝湖邊單獨等待……然而，小老鼠儘管怕得要命，恐懼並沒有阻止牠的前進和追求。

恐懼令人癱瘓。當我們害怕的時候，自然的反應就是退縮。我們常常沒有好好正視恐懼，只容讓這原始的感覺漸漸地成了個人的限制，再成為障礙。我們或許嘗試超越這些限制和障礙，可是每當我們這樣做，又感到恐懼，因此生活在以恐懼為籬笆的小世界，恐懼把我們置於自我封閉的監獄裏。

以上的故事提供一個克服恐懼的策略：不企圖除去自己的恐懼，學習與恐懼相處，不容許恐懼阻礙自己的嘗試。換言之，即使害怕，還是繼續向前。小老鼠的成長有不少恐懼，但是牠沒有終止行動，不容讓恐懼令牠癱瘓，而是堅持下去，不斷採取行動。恐懼伴着牠走完這路程，成了旅程的同伴，而不是旅程的障礙。

結語

一位從非洲移民到美國的老公公，去到飯堂吃飯。飢餓

的他等了許久也沒有人來招待他，忽然看見一位女士拿着一盤子的食物，坐下來吃。他戰戰兢兢用不流利的英語問她，怎樣才可以買到東西吃。

女士放下刀叉，耐心地告訴他，他必須到飯堂那一邊，看看排列在一旁的食物和標明的價錢，然後拿着碟子，選擇自己的食物，放在碟內，最後付錢。公公連聲多謝，就跟着去做，嘗到平生第一次的自助午餐。

過了好幾天，他把所見所聞記寫在日記本上：「在美國生活像吃自助餐，有無數的選擇，但是不能乾坐在那裏等人服侍；無論是職業、教育、居所、車子，都要自己動身去找，然後付出應付的錢。」⁴

他說得對，在現代的社會，我們有無數的選擇，無論是食物、職業、教育、居所、車子等……還有我們的情緒也可以選擇！或許我們沒有想過情緒也可以選擇。不錯，我們可以選擇積極或是消極的情緒，可以選擇經常憂慮，或是少有憂慮的生活，只是看自己是否願意付出代價。

我們在本書的導論提到面對憂慮的四種反應，如今可以再溫習，而且多加一個（就是「第二」項）：⁵

第一，咒詛。當感到憂慮時，責罵自己為甚麼憂慮，討厭這憂慮的自己，又將忿怒和痛恨轉向上帝。第二，把憂慮埋藏在心內，不久變得很自憐，經常問上帝：「為甚麼我有這麼多的苦惱？」第三，縱容憂慮，養成憂慮的習慣，把憂慮換取別人的同情和憐憫。第四，把憂慮卸給別人，讓好友分擔憂慮，自己憂慮並沒有減少，反而連累別人。第五，面對憂慮並且嘗試處理。

我們選擇哪種克服憂慮的方法呢？

主耶穌曾說：「所以你們當立定心志，不要預先思想怎樣分訴」（路二十一14），這節經文可作：「所以你們當立

定心志，不必憂慮怎樣分訴」。⁶意思是我們可以選擇是否憂慮和恐懼。⁷

「選擇」一點也不容易，因為選擇是要付代價，作出犧牲的。

有一天，小德在臥室內哇哇大叫，在廚房內的母親放下廚具，立刻出來看個究竟。

「媽呀，我的手很疼呵！」小德在哭着說。

原來小手在瓶子裏，不能弄出來，母親心痛得很，定神一看，小手放進內的一只珍貴的水晶瓶子，是小德父親給母親的禮物。

「不要緊，媽媽在這裏。」母親一面哄小德，一面急着拿潤滑油來，塗在他的手背，也塗在小瓶子的頸上，跟着輕輕要把小手拉出來，胖嘟嘟的小手弄得紅紅腫腫，大半天也沒法弄出來。

「讓我們摔破瓶子罷！」母親說。「這是爸爸給媽媽的禮物，真可惜！」正猶豫之際，小德用充滿淚水的眼睛望着母親：「媽媽，如果我放了手上的五元硬幣，手可以拿出來嗎？」

小德和母親同樣要選擇；母親為了小德的安全就要犧牲瓶子，小德選擇瓶子就要犧牲硬幣。選擇是要付出代價的。

我們若選擇克服憂慮和恐懼，必定要願意付出代價，積極地改變自己，按着上述十章的建議去做。

一位患了愛滋病的年輕人提到如何克服對死亡的懼怕，說：「我每星期都有一天晚上，赤足走過樹林。當我站在林子外時，心裏十分害怕，眼前一片漆黑，不知道進去會碰到甚麼。然而，一旦進了去，我看到的不是黑暗，而是有了陰影的樹。我走過黑暗，裏面實在沒有甚麼可怕的，恐懼的心自然就消失了。你必須檢驗、看清恐懼的根源，知道它從何而來。你必須和恐懼一起呼吸；你不制伏它，它是不會走

的。」⁸

我們可以靠着上帝，盡自己的力去面對憂慮和恐懼。當我們這樣做，就發現憂慮和恐懼其實沒有甚麼好怕的。

附註

- 1 以下撮自唐·高塞特，115～119頁。
- 2 撮譯自 Sper, pp. 26~31.
- 3 以下摘譯自 J. Shea, *The Legend of the Bells and Other Tales* (Chicago: ACTA, 1996), pp. 77~91.
- 4 以上譯自 F. Minirth, p. 157.
- 5 F. Minirth, pp. 158~159.
- 6 H. N. Wright, *Winning over Your Emotions* (Eugene: Harvest House, 1998), p. 31.
- 7 當主對那病了三十八年的說：「你要痊愈嗎？」(約五6)也是要他做選擇。
- 8 Quigley and Shroyer, pp. 126~127.

嚴重的憂慮 和恐懼

引言

本書第一至十章所關注的是一般性、程度較輕、人人都經歷到的憂慮和恐懼，此處將提及比較嚴重的同類問題，統稱為「焦慮症」(anxiety disorders)。這些嚴重的憂慮和恐懼多屬於病態，¹ 患者應該尋求專業人士(如臨牀心理學家、心理治療師、精神科專科醫生)診治。² 本書第一至第十章所提供的方法，很多都對這些病患有助，但不是每一個方法都適用，就如有精神科專科醫生指出，若鼓勵患者鬆弛(本書第八章)，可能引發恐慌。³

患有「焦慮症」的人數目實在不少，美國約有2300萬，佔人口13%，也是美國最多人有的心理和精神問題；⁴ 加拿大10~25%人口是患者；⁵ 香港最近估計到2002年，焦慮症、輕性抑鬱症及神經衰弱的個案會高達774,689個。⁶ 焦慮症以前很少人注意，過去二十多年才有比較深入的認識。

「焦慮症」包括下列各類病症。

恐慌症 (panic disorder)⁷

香港約有 9~21 萬人患此症；⁸ 美國有 120 萬，佔人口 1.8%。⁹ 這是反覆出現的強烈驚恐，¹⁰ 在某些情況下忽然發作 (attack)，患者在毫無外來威脅之下，無緣無故地忽然怕得要命——憂慮是此症狀主要的病徵¹¹——如某患者所說：「有一日我在銀行排隊，忽然恐慌發作，我怕得要命，覺得自己好像被人拖到懸崖，要推我下去，必死無疑。我出冷汗，跟着顫抖，身體不受控制，跌在銀行的地板上，暈倒了。」恐慌發作的人有時覺得好像即將死去，¹² 或快失去理智。恐慌發作來得突然，很緊張，¹³ 延續時間則短，歷時五至二十分鐘，即可以自行緩解，但是不久又突然發作。

香港一文員阿珍有一天在地下鐵路車廂內，心開始急劇地跳動，身上冒着一把汗，跟着頭昏腦漲，不停在喘氣，她以為心臟有事，用手大力按着胸部，害怕自己暴斃。她的心臟根本沒有病，只是恐慌發作。

恐慌發作可以隨時發生，在電梯上，在商場內，在睡夢中，或是會議進行中。由於它的症狀包括心跳急促、呼吸困難等，故此經常被誤作心臟病。恐慌發作於任何年紀的人，多在二十五歲至二十九歲首次經歷到恐慌，延續至老年。女性病發的紀錄比男性多。人若每月有四次恐慌發作，則算是患了恐慌症。

為甚麼有恐慌症呢？遺傳是一個因素。¹⁴ 若有人患此症，其他家庭成員恐慌發作的機會也增加。值得注意的是，美國肯德基州國際焦慮基金主席考克斯 (Dr. Stephen Cox) 於 1997 年向美國臨牀精神科學會演講，¹⁵ 提到空氣中的二氧化碳可

能誘發恐慌發作。他認為在空氣不流通的地方，人數與空氣的比例是誘發恐慌的因素。他指出，恐慌發作多發生於餐室、升降機、教會、會議廳、車廂、機倉或商場內，這些都是人多而空氣不流通的地方。在這些地方停留二十分鐘，80% 患者會病發。考克斯解釋二氧化碳在新鮮空氣的含量為 300ppm (每百萬單位中 300 分)，構成驚恐發作的二氧化碳含量為 600ppm，在車廂裏二氧化碳含量達 750ppm，空氣最混濁的是飛機裏面和升降機，達 900ppm。

有些幸運的人恐慌發作後很快復原，以後不再發作；有些人卻因此患上恐慌症。

近年來針對如何治療恐慌症有不少討論，有些精神科專科醫生認為心理治療是最有效的方法，可是治療過程歷時很久；有些則堅持要用藥物。

三分之一曾經歷過恐慌發作的人，會患了下文討論的「畏曠症」。¹⁶

畏懼症 (phobia)

畏懼症是神經官能症的一種。根據最近的統計，香港起碼有 32 萬餘人患畏懼症，¹⁷ 美國約有 1100 萬人有此症。¹⁸ 香港中文大學精神科學系教授李誠指出，32 萬這數目其實不能真正反映患病人數，因為：第一，畏懼症的徵狀不明顯，所以患者不加理會，而且甚少去求醫，也可能投錯診，去了普通科門診或心臟科專科，沒有去精神科門診求助。第二，畏懼症不像重型精神病那樣引起社會不安，公眾不以為意，甚至不當為病患。¹⁹

對某事情和事物恐懼也許是人之常情，只是程度不同而已；畏懼症卻是十分嚴重又不合理的恐懼，對某種事情或情

況產生強烈的恐懼，恐懼的程度還和面對的危險不成正比。恐懼來臨時，經常會頭暈、心悸、出汗、氣促、四肢僵硬，有時候還會昏倒。²⁰。患者知道這恐懼過分，卻不能控制，唯有想盡辦法迴避，例如怕坐飛機的會改坐船，畏高的就迴避前往高處。問題是，愈迴避，愈害怕。

就拿阿雯怕狗為例。她既怕狗，一見狗就自然避開，避開後覺得安心，感到解脫，因此以為處理怕狗最好的方法是三十六着，避開為上着。她忘記了這樣做會加強了對狗的畏懼。懼怕加強，自然反應是採用以為有效的方法，就是更多迴避，漸漸她足不出戶，因為怕外出時碰到畏懼的狗。當她發覺自己這樣懼怕時，就不喜歡自己，感到羞恥，變得沮喪，更不想外出。對狗畏懼所帶來的傷害如此厲害，是她作夢也沒有想到的。

畏懼症除了畏狗症，還有其他約二百種，²¹包括：²²

「畏高症」(acrophobia)、²³「畏飛行症」(aerophobia)、
「畏刀鋒症」(aichmophobia)、「畏貓症」(ailurophobia)、²⁴
「畏痛症」(algophobia)、「畏風症」(anemophobia)、「畏人症」(anthropophobia)、
「畏觸症」(aphephobia)、「畏水症」(aquaphobia)、
「畏蜘蛛症」(arachnophobia)、
「畏雷症」(astraphobia)、
「畏星空症」(astrophobia)、
「畏單獨症」(autophobia)、
「畏行症」(basophobia)、
「畏深症」(bathophobia)、
「畏高山症」(batophobia)、
「畏尖症」(belonephobia)、
「臨場怯場症」(cairophobia)、
「畏癌症」(carcinophobia)、
「畏蛇症」(carcirophobia)、
「畏色症」(chromatophobia)、
「畏困症」(claustrophobia)、
「畏糞症」(coprophobia)、
「畏狗症」(cynophobia)、
「畏人多症」(demophobia)、
「畏鬼症」(demonphobia)、
「畏獸毛症」

(doraphobia)、
「畏畸型症」(dysmorphophobia)、
「畏工作症」(ergasiophobia)、
「畏紅症」(erythrophobia)、
「畏冷症」(frigophobia)、
「畏婚症」(gamophobia)、
「畏橋症」(gephyrophobia)、
「畏女症」(gyneophobia)、
「畏日症」(heliophobia)、
「畏水症」(hydrophobia)、²⁵「畏睡症」(hypnophobia)、
「畏演講症」(lalophobia)、
「畏菌症」(microphobia)、
「畏穢症」(mysophobia)、
「畏屍症」(necrophobia)、
「畏新症」(neophobia)、
「畏病症」(nosophobia)、
「畏裸症」(nudophobia)、
「畏數症」(numerophobia)、
「畏黑症」(nyctophobia)、
「畏蛇症」(ophidiophobia)、
「畏病症」(pathophobia)、
「畏嬰症」(pediophobia)、
「畏童症」(pedophobia)、
「畏恐怖症」(phobophobia)、
「畏聲音症」(phonophobia)、
「畏光症」(photophobia)、
「畏火症」(pyrophobia)、
「畏學症」(schoolphobia)²⁶、
「畏食症」(sitophobia)、
「畏死症」(thanatophobia)、
「畏毒症」(toxophobia)、
「畏陌生症」(xenophobia)、
「畏外語症」(xenoglossophobia)、
「畏獸症」(zoophobia)等。

現在還有不少新的畏懼症，如「畏同性戀症」²⁷，以及近來流行的「畏愛滋病症」。有人在未註冊的牙醫求診後，懼怕自己感染了愛滋病病毒。他從書本得知，愛滋病患者的淋巴腺會漲大，所以他不斷按着脖子探測淋巴腺有沒有發大。由於按得多，他感到痛，就肯定自己患了愛滋病，而且因此驚恐發作。

在以上列舉的畏懼症中，我們最常聽見的是「畏飛行症」(aerophobia)，這可以和畏困症和畏高症有關，也可能因為某人乘搭飛機時曾經有驚慌，或童年有惡夢，夢見行雷閃電

或蜘蛛。有作者估計，美國有 2500 萬人對飛機與飛行有某程度的害怕。²⁸

「畏高症」也常見。有醫生提到一位病人無緣無故地染上畏高症，這病人有一天在欣賞想購買的一幢建築在峭壁上的海邊別墅，忽然被一股無理性的恐懼困擾，懼怕地面會陷落，自己跌下去一命嗚呼，他頭也不回地跑掉。自此以後，他患了畏高症，湊巧他在一幢很高和有許多落地窗門的商業大廈上班，每次走近窗子，他的腳就不停地抖動。為了工作，他每天都要硬着頭皮回辦公室，怕得要死，終於要延醫診治。治療畏高症通常用「減敏治療方法」(desensitization)，²⁹鼓勵患者逐個階段去克服恐懼，例如由爬上三樓，再爬到六樓。

「認知行為治療法」對幫助患了畏懼症的人十分有效，治療員會有系統地把患者過分誇大的恐懼思想糾正，又教患者自我鬆弛，幫助患者循序漸進面對所恐懼的物件或情況。就如有人怕狗，醫生可能會問：「狗咬的結果是甚麼？」怕狗的人會答：「會痛，會流血，甚或給咬得血肉模糊，患上瘋狗症等。」醫生會請他/她試想朋友當中有沒有給狗咬過，受傷的程度怎樣。這樣提問有助怕狗的人明白，狗不一定會咬人，即使咬了，也不一定是想像中嚴重。這是思想的改變，醫生也會鼓勵患者逐步接近狗，愈是接近，恐懼的程度愈減少。

畏曠症和畏社交症

患了以上各種畏懼症的人會在該物或情況出現時就懼怕，這和以下兩種略有不同：

(1) 「畏曠症」(agoraphobia)³⁰

這又稱為「廣場畏懼症」或「人羣畏懼症」。患此症的人害怕離家外出，在人多擠迫的地方就會感到極度恐懼，頭暈氣促，很想立即離開。患此症的男女比例為一比二，而且多數在二十至四十歲時發生。不少畏曠症患者都正面對生活或精神上很大的壓力。他們因為害怕出外會恐慌發作，自己無法應付；³¹他們也擔心在外暈倒，暈倒就出洋相，又怕別人不來救自己，於是上街前已經萬分緊張，退一步就索性不外出，留在他們的「安全地帶」，例如自己的房子或其中一房間。

有醫生提到一個畏曠症的過案。³²病人是一位年青、健碩的華籍軍人。他在英軍服務，卻不敢離開軍營，因為每一次踏出軍營到附近的公車站去，他的心就忽然跳得很快，腳不停震抖。他相信若在公車站停留多一刻，會心臟病死，或被送到精神病院去。當他返回軍營，所有的病徵就消失。

該醫生指出這個過案和其他個案一樣，恐懼會延續，因為患者不肯面對令自己恐懼的東西；倘若這病人願意在公車站多逗留一刻，就知道不會心臟病發，不會這樣就死去。他可以逐漸克服這恐懼。³³

大多數畏曠症的患者是因為曾經在公眾地方經歷過驚恐而患病，就如一位二十三歲的美國女士在洛杉磯駕駛時，車輪戳破，她下車，發覺四圍有很多人好像在監視她的一舉一動，她變得恐慌。以後每次離家（她的「安全地帶」），就恐慌發作，因此留在家裏，足不出戶。³⁴

(2) 畏社交症 (social phobia)³⁵

畏曠症令患者留在「安全地帶」，畏社交症令患者只和自己感到「安全的人」（如家人）在一起，甚至獨自一人孤

單地過活。畏社交症和極度害羞有關，患者不願在社交場合出現，因為怕被人批評、消極評估，以及出洋相，感到尷尬和丟臉。患者害怕和人相處，尤其是陌生人和在眾目睽睽的場合，見異性時也會怕到心跳流汗、頭暈、眼花、腳軟，不敢和異性交往。女士患此症比男士多；這症首次出現時，多數在患者青少年期。加拿大約有一百萬人患了此症，每二十七人中有一個。很多人所害怕的公開演說也屬畏社交症。³⁶

阿強是二十多歲的小伙子，儘管心裏渴望跟人家交朋友，但是碰面時戰戰兢兢，非常害怕。他患的就是「社交恐懼症」。阿強家裏有母親、繼父和妹妹，平日多幫忙家人售賣水果。他對陌生人非常害怕，顧客也不例外，曾經因為怕正面接觸顧客，把水果拋擲到顧客面前，嚇了人家一跳。

阿強也試過跟三兩知己聊天，但是總不自然，擔心朋友怎樣看自己，愈想愈害怕，終至緊張頭暈、冒汗，甚至乘上廁所時一聲不響離開，令朋友摸不着頭腦。這情況也不是偶一為之，發生過多次。他回家去後，卻又後悔起來，想來想去想不通自己恐懼的是甚麼。朋友都是熟悉多年，又不是陌生的，也不會惡意批評自己，但是心裏有一陣莫名的恐懼，怕得要逃避。有時找朋友以前已經擔心不已，受不了那恐懼感，索性臨時取消約會。這些反應全都不是故意的，是莫名的「畏社交症」在作祟。

治療畏社交症，可用「認知行為」治療法。³⁷

就拿阿強為例，第一步是了解阿強為何害怕，請他記錄在甚麼場合恐懼，當時腦裏想些甚麼。患了「畏社交症」的人都會覺得像在馬戲班走鋼線一樣，擔心稍一緊張，別人就知道。他們也不懂挑起話題，於是怕別人覺得自己說話沒情趣，這樣的想法其實影響了跟別人交往的表現，表現差了，又愈緊張，惡性循環。請患者把自己的情況記錄下來，可以

讓他們明白思想和行為之間的關係，消除或解釋思想上的謬誤，讓他們曉得身體的徵狀，如暈眩、心跳都是緊張所致，要學習放鬆。

第二步治療是改變患者對世界、對別人的看法。患有「畏社交症」的人也許太留意別人的反應或錯誤揣測對方的反應，就如患者說話時，對方不看着他/她，就誤以為對方覺得話題沉悶；別人走開打電話，患者或會以為對方刻意逃避自己。患者和人接觸後，愈想愈害怕，最後設法迴避與人在一起，愈少與人在一起，愈不能訓練自己與人交往；社交技巧愈差，越難跟人家相處，於是又愈緊張……這些都源於病人太重視別人怎樣看自己，低估了自己的能力。因此，治療之道是改變他們對自己和別人的看法，可以肯定自己，不必將人家看得過分重要。³⁸

除了認知行為治療法，最好是加上小組治療法和角色扮演，幫助患者勇敢地去參加各種社交活動。

廣泛性焦慮症 (generalized anxiety disorder)³⁹

這指經常和持續的緊張不安，沒有明確對象或固定內容，或對現實生活中某些問題過分擔心，如無緣無故擔心健康、經濟、兒女等問題。若擔憂超過六個月以上，而且有以下一些徵狀，就視作患上廣泛性焦慮症。⁴⁰

這些徵狀包括終日心煩意亂、坐臥不安、憂心忡忡、注意力難以集中、學習和工作受影響、對外界刺激產生驚跳反應、難以入睡、容易驚醒，而且有各種生理變化，例如心悸、頭暈、多汗、胃部不適、吞嚥梗塞、腹瀉等。患者有些表現和抑鬱類似。⁴¹

珍玲的焦慮令她過着不正常的的生活，兩年來不敢看電視

和報章，因為任何壞消息都可以令她驚慌。她常常在家中的房間整夜踱步，像要面對末日似的。她說：「我最怕聽到壞消息，無論是朋友遇到意外，或親友患上絕症，我一聽到，就心跳加速、腦疼痛、呼吸困難。有些時候，沒有任何原因，我會突然感到極不安，整夜不能入睡，坐下來也不可以；我感到大禍臨頭。」⁴²

梁太太的個案是廣泛性焦慮症另一個例子。⁴³ 她三十五歲，已婚，夫婦關係不錯，有兩名子女，一個五歲，一個七歲，家庭美滿。梁太太一向性格甚緊張，兒子入讀小學後更變本加厲，令整個家庭也緊張起來。梁太太的兒子開學前一星期，她就不斷替兒子買文具，囑咐兒子收拾書包，以免開學時忘記帶東西。她自己卻老是忘記已經買夠文具，買了又買，叫兒子和丈夫大惑不解。她非常緊張，天天嘮嘮叨叨，小小事情也大呼驚叫。最後幾乎是嚙不下，寢不安，失魂落魄，連買菜也忘了。雖然很多家長也為兒子開課緊張一番，梁太太的情況卻影響了正常生活及和兒子的關係，即使兒子開課的問題解決了，她還會照樣緊張，不是擔心丈夫，就是擔心女兒，凡事擔心和緊張。

執着強迫性症 (obsessive-compulsive disorder)⁴⁴

這症也源於憂慮和恐懼。⁴⁵ 有醫生提到一位患者害怕糞便，藉着藥物減少上洗手間如廁的次數，每星期只去一次，如廁後用很誇張的程序清潔。她每天可以花上十多個小時清潔自己，因為她告訴自己要洗左手十五次，右手十五次，跟着左臂十五次，右臂十五次……有時候她忘記了洗了多少次，又重新再數。⁴⁶

另一位二十五歲的患者也是由早至晚不停地洗手。他每

半小時要洗手一次，每次起碼五分鐘，直至覺得手沒有穢物才感到安心。他每做完一件事，例如乘地下鐵路觸摸過樓梯的扶手，也要立刻找地方洗手。手洗得太多，滿了濕疹。⁴⁷ 他不但雙手要清潔，身體的東西也要乾淨，若有人碰過他的手提包，也立刻清洗。長頭髮的女士他會避開，因為覺得長頭髮不乾淨。他還有一個習慣，就是要檢查東西很多次才可以放下心中的懼怕，例如出門前總會檢查門鎖扣好了沒有，走了幾步，又要回頭再看，如是者每次出門都要察看十多次才放心。

有一位母親每日都要把房子清洗多次，又不准孩子在室內玩耍，害怕他們弄髒房子；丈夫和兒女生活在當地最清潔的房子，卻活得很不快樂，因為要步步為營、小心翼翼。⁴⁸

患了執着強迫性症的人有三個病徵：第一，腦海中不斷重複出現某種怪誕的思想，例如和人握手會沾染病菌，或自己會做出一些強暴的行為去傷害及殺害別人。患者初期會極力壓抑這思想，愈壓抑愈辛苦。不少時候患者也知道自己的思想不合情理，只是不能驅走。第二，患者常常憂心，像那憂慮天會塌下來的杞人一樣，更擔心自己思想所懼怕的會變為事實。第三，為了抒發重複思想所引發的憂慮，患者時常會重複某種動作，有些如上文所說的，一日洗澡十多次，洗手幾百次，開門也用腳踢，因為懼怕不把細菌洗除就會病死，或是檢查門、窗、煤氣爐、燈是否關好，一次一次檢查，怎樣也不放心。

根據香港葵涌醫院高級醫生李永堅估計，在香港一千人中約有 0.1 ~ 2.3 人患此症；⁴⁹ 美國約有 2% 是患者。⁵⁰ 患者的年齡多介乎十五至三十歲。這病與遺傳有關，也可能是腦部的五基胺及受體出現變化，⁵¹ 患者的性格（如追求完美、優柔寡斷等）也或許有影響。

除了藥物，認知行為治療法也有助醫治這症，⁵² 包括囑咐患者把橡皮圈圈在手腕，當強迫性觀念一旦在腦海浮現，就輕彈橡筋，提醒自己不去想。也有用意念轉移法，當強迫性思想出現，就轉換到青山綠水的景象。⁵³ 臺灣曾經使用分析心理治療治好患者。⁵⁴

劫後焦慮症 (post traumatic stress disorder)⁵⁵

有些經歷過嚴重和不尋常身體或心理大災難的人會患上此症，就如從火災、水災、戰爭、⁵⁶ 車禍、空難死裏逃生者，或如曾經被強姦、搶劫、綁架、迫害的人；⁵⁷ 1989年三藩市七點一級地震後，很多人經歷此症，十分害怕、失眠、不能集中精神、作惡夢、突然感覺地震重來。⁵⁸ 心理學家近日認為不少在酗酒家庭長大的兒女也有劫後焦慮症的病徵。⁵⁹ 患者通常受過去的痛苦所困擾，覺得那些災難現在也正發生，令他們充滿了恐懼，時常會和人隔離，或無緣無故發脾氣。

七歲的志君兩年前因為弟弟一時貪玩令她置身火海。縱使接受了一次植皮手術，但是意外已經令其容貌留下明顯的疤痕。除了肉體的痛苦外，志君更飽受莫大的心理壓力，她說：「我每夜都會作惡夢，整天夢到給大蛇咬，還有好多人指着我取笑我，令我十分懼怕！」她的母親表示，志君自從被火燒傷後，經常失眠，食慾不振，活潑可愛的她，變得脾氣暴躁，而且不時問及意外發生經過。

香港青山醫院精神科高級醫生曾繁光表示，⁶⁰ 經歷過生死災難的人很容易有「劫後焦慮症」，患者一般需半年時間，待其開始淡忘事件後才能康復；不過，如果患者沒有傾訴對象，無法宣洩內心感受，病情可能會持續數年。

他指出，劫後焦慮症患者不但會經常憶起所受的災難，

甚至夢境也會出現曾經遭遇的劫難。當他們看見別人經歷類似的災難，可以勾起回憶，感到緊張，經常不能入睡。曾經受到嚴重燒傷的人，身體可能因為燒傷而變形，皮膚留下許多疤痕，加上肌肉收縮導致行動不便，於是沒有信心面對世界。當他們再次踏足社會，學習和適應新的生活方式，在過程中也會承受很大的壓力。

治療劫後焦慮症需要幫助患者感受上帝的醫治，以及和所信任的人有好關係，讓患者可以講述所遇見的浩劫，又覺得自己現在的處境十分安全；⁶¹ 患者而且要找出所經歷的意義。不少患者需要服藥。⁶²

結語

無論是哪一種焦慮症，只要我們願意求助，都可以得醫治。我們除了求上帝醫治和幫助，也可以找專業人士協助。我們不應該被這些可醫治的焦慮症奪去享受及用盡生命的機會。我們必須為上帝給我們的大禮（生命）負責，若因為焦慮而不能好好發揮，實在對不起這樣愛我們的父上帝。

我們唯一要懼怕的是恐懼。⁶³