

如何面对忧虑？

从某种角度而言，忧虑表明我们还有知觉。有一句看似俏皮的话说道：「不知者无忧。」

然而，轻忽忧虑并不能解决问题。当夕阳西沉、夜深人静时，对将可能发生的事情忧虑，会让我们辗转难眠、夜不能寐。无休止的忧虑像盗贼一般，偷走了今夜的宁静，影响次日的作息。

这本小册子摘自RBC退休同工大卫·恩格（David Egner）的著作。希望藉着耶稣一再对祂的门徒所提的问题：「你们为什么忧虑？」使你对耶稣所认识的天父有更多、更深的认识。

——马汀·狄汉二世（Martin R. De Haan II）

目 录

我很忧虑！	2
何谓忧虑？	4
真实故事	8
化忧为益	14
仰望上帝	15
注目圣经	21
殷勤祷告	24
采取行动	25
圣经个案	27
忧虑之助	30

我很忧虑！

阿强和阿珍陷入了深深的忧虑，几个月来，他们的工厂一直谣传要减少30%的生产量。如果真是如此，每个部门都必定会裁员。现在，有消息透露：月底就要开始减产了。

阿强因害怕被裁员，在工厂或家中都暴躁易怒；而阿珍则夜夜失眠。他们都是快六十岁的人了，面对许多相同的问题：「如果失业，我该怎么办？我都这把年纪了，还有人要雇用我吗？」

随着月底的临近，阿强越发显得沉默、退缩；阿珍则会在半夜醒来，就再也睡不着。

他们都是基督徒，都知道耶稣曾教导祂的儿女：不要为明天忧虑。但一想到即将发生的事，他们就坐立不安，无法保持平静。

在我们经历的忧虑中，阿强和阿珍遭遇的只是其中的一种。我们当中，有人会为从军的儿女担忧而无法入眠；也有人会因家庭面临破碎而感到忧虑。当我们面对无法掌控的局面时，都会有那种感受。

有些人因忧虑，而产生剧烈的头痛；有些人则会感到惊慌失措，以致心跳加速，呼吸急促；还有一些人，会暴饮暴食、疯狂购物，或出现一些强迫性的行为，以图减轻痛苦。

身为基督徒，我们并不能免除忧虑的侵扰。有时候，还会因这信仰，使事情显得更复杂。我们非常希望

信仰会在我们的生活中带来改变，想让家人、邻居和同事看见我们是如何信靠上帝的同在和美善。我们担心自己会让它们失望。

相信我们不应该忧虑，也会成为让我们忧虑的事。

忧虑让我们付出很大的代价，它让我们心力交瘁、精神恍惚，在忧虑中不可自拔。我们知道不应该杞人忧天，但是，万一事情真的发生了呢？我们怎样才能停止担忧呢？面对吞噬我们的忧虑，我们简直无计可施。

接下来的内容会让我们看到，我们之所以忧虑，是因为我们是照着上帝的形象所造的人。动物不会忧虑，只有人会。我们会忧虑，是因为我们被赋予想像力，使我们能够看到生活中可能会发生的好事与坏事。上帝也赐给我们能力，可以关心发生在自己和别人身上的事。

我们的世界是破碎的，总有不好的事发生。活在这个世界上，我们和所爱的人都不可能诸事顺遂。因此，我们有一个挑战，就是要知道上帝还赐给了我们什么，使我们能够面对这个事实。

何谓忧虑？

在审视帮助我们面对忧虑的新想法或意念之前，让我们先明白何谓忧虑。

什么是忧虑？忧虑是一种不安、恐惧、害怕的情绪，通常是对未来可能发生之事的消极想法。忧虑者会想到下列这些问题：

- 如果我的配偶另结新欢，该怎么办？
- 如果我孩子的健康出了问题，该怎么办？
- 如果我选读的科系，毕业后找不到工作，该怎么办？
- 如果我所搭乘的汽车、飞机或是巴士发生意外，该怎么办？

有些时候，思考这些问题有其必要性，但是，惟有在我们有能力并愿意以积极的态度，来面对这些挂心的事时，这些思考才会有益处。当忧虑使我们无法作出明智的决定，或使我们因害怕而裹足不前，忧虑就会造成伤害。

忧虑者会陷入「如果……该怎么办」的生活境况。

压力型的忧虑是一种心理问题，所有的文献，都认定忧虑是我们不应该有的习性，因为其代价超乎想像。然而，圣经清楚指明，忧虑是一种可以选择的情绪，若

选择忧虑则会影响我们和天父之间的关系。所以，让我们来仔细审视忧虑。

新约圣经常使用的「忧虑」（merimnao）这个字，意思是「焦虑、烦扰、心绪紊乱」。耶稣说：「不要为生命忧虑」（马太福音6章25节），用的就是这个字。保罗说：「应当一无挂虑」（腓立比书4章6节），也是用这个字。

这两处经文表明，圣经的含意较广，认为忧虑是与信靠上帝相对立的一种情绪与心理状态。根据圣经的记载，忧虑所呈现的问题，不仅只是我们对一些尚未发生之事的过度担忧，而是使我们失去对上帝的信靠，不再信靠祂的信实同在、永恒计划以及全然的供应。因此，这样的忧虑，就会取代上帝所要赐给我们的平安，以及面对现实生活的智慧。

谁会没有忧虑呢？虽然各种很好且合理的论证都告诉我们，不要为明天忧虑，但我们仍会庸人自扰，每个人的生活，多少都会有些忧虑。那些宣称无忧无虑的人，若不是很愚昧，就是存心否认。任何一个认真负责的人，必定会对有可能发生的事，感到某种程度的担心，这是解决事情的一股动力。

有趣的是，许多有成就的人都是忧虑者，他们不仅有追求成功的欲望，同时也有害怕失败的恐惧。另外，一些看起来无所谓的人，也同样会忧虑，只是他们所呈现的是不同的反应。甚至有一些极端的情况，有些人会因为真实或想像的恐惧，而害怕起床或走出家门。

我们到底在忧虑什么？有人说，是因为太专注于可能发生的事。这就是容许忧虑将那不可测的未来，强加在我们眼前的现实生活中。这些忧虑常是源自下列四种情况：

1. 真实或想像的威胁。我们要区分合理关切和病态忧虑。任何一个生活在大城市如莫斯科、巴黎或芝加哥的人，都必须界定自己在面对可能被偷袭和被抢劫时，所要抱持的态度。是适度的警觉呢？还是挥之不去的恐惧？虽然我们无法避免身体完全不受伤害，但仍然必须设法确认：谨慎小心、疏忽大意或被恐惧吞噬所产生的后果。

忧虑就是将那不可测的未来，强加在我们眼前的现实生活中。

当我们在意别人对自己的看法时，也会产生积极或消极的忧虑。如果毫不在乎，可能会导致我们失去工作、友谊和自尊；但如果太刻意避免别人的不悦，又有可能让我们过于在意自己的表现，这样的焦虑会使我们害怕失败，以致我们不敢以坦诚和自然的态度与人相处，不能建立起良好的关系。

2. 利己或损己的选择，也是造成忧虑的主因。许多人为了将要做的决定过度担忧，因为我们知道，那些看起来无关紧要的决定，有可能会使情势逆转而毁了自己，于是采取拖延策略，竭力避免做出错误的决定。

我们终究会发现，大部分的决定并没有对我们的生活造成不可逆转的改变，只是小部分的决定会如此。但这也是造成我们忧虑的原因。

3. 已沉淀或淡忘的经历，也会引发忧虑。有些人的忧虑，是由于外在事件所造成的心理创伤，如战争、意外，或遭受虐待。有些人的忧虑，是由于一连串负面的人际关系造成的无形创伤，包括与父母、老师、兄弟姐妹和同侪的关系。这些创伤，即使没有再去回想，也会一直存在心中。有时候，这些情绪会被某种人际关系、某个场合或某一事件而触发。有时候则潜伏在我们的生活中，会突然浮现出来。

4. 某些病症会造成焦虑的情绪，甚至透过理性分析或属灵的辅导也无法奏效。由于身体与心灵之间极复杂的关系，许多人的焦虑，即使是祷告、劝导或乐观的思想都不起作用。

有份网络资料，列出数以百计的病症可以导致焦虑，包括：甲状腺亢奋症、血糖过高、药物反应、脑下垂体功能障碍、肾上腺功能障碍或胸腺功能障碍；还有荷尔蒙失调、过敏或化学等方面的因素。

综合这些原因，我们可以看到，即便有些情绪我们无法掌控，我们仍需要设法找到一条出路，将有害于我们的忧虑恐惧，转变为对我们有利的助力。

真实故事

在「探索之旅」电视节目的一次访谈中，作家珍妮·约德讲述了她的亲身经历，告诉大家，自己是如何从忧虑的挣扎中走了出来：

过去，我的生活充满了焦躁和忧虑，但我却未觉察到。像许多人一样，我能够将忧虑掩藏在心中，直到有一段经历造成我情绪陷入谷底。那时，我不得不对我的焦虑、恐惧、害怕和担忧。

作家凯特琳·玛歇尔曾说过，我们最伟大的发现就是意识到自身力量的不足。我曾体验到自己生命的深处，真是一无所有，不论是身体、是情感，我似乎都已经没有了力量，可以继续往前走。

我患了空间恐惧症 (agoraphobia)，这种症状通常会害怕到公众场所、害怕出门。对我来说，就是害怕进超市。这种恐惧是那么强烈，以致我一进入超市，就会惊慌冒汗。我害怕自己会在大庭广众下发疯，甚至死亡。

有时候，我必须停止购物，把手推车猛然推进超市某个角落，然后跑回家。一旦进到自己家里，我就会突然放松下来，又觉得安全了。

我以为自己是唯一有这种感觉的人。我的饮食习惯改变了，睡眠也不安稳了。我开始颤栗、发抖，对生活中所要负的责任忧心忡忡。我无法处理任何事情。当时我才三十出头，我觉得自己要完全崩溃了。

我这样的困境源于许多潜在的因素，如今回顾，我

意识到有三个原因导致我无力过正常的生活：

第一是极端幼稚。我在情感方面的发展不够成熟，以致无法担起当负的责任。

第二是我养成了一个抱怨的习惯。其实我没有真正意识到自己有这个习惯，因为我总觉得自己是对的，自己的抱怨是合理的。

第三个原因我认为是大家所共有的，就是容易过于自信。我试着靠自己的力量来处理每一件事。因此，当意识到有的事情我无法做到时，我仍觉得我应该能做到。

这三个因素把我打垮了，摧毁了我的自信和自以为是，让我面临崩溃，我觉得我们每个人都需要经历这种崩溃。它不是精神上的崩溃，而是将我那种凡事能只靠自己的心态完全击垮。

根据我个人的经验，以及观察和我一样落入一筹莫展的困境的人。我发现，忧虑者很重要的一个特征是想要掌控，想要掌控人生、环境、他人，甚至无意之中要控制上帝，因为我们害怕会发生什么事。我们觉得，我们若能控制各种事情，使之按一定的方式运作，我们的忧虑必会减少。

我们觉得，我们若能控制各种事情，使之按一定的方式运作，我们的忧虑必会减少。

我的问题在于，我觉得有许多事情都让我感到恐惧，但我却没办法保护自己。于是我开始为自己织一个

茧，这茧越来越小，就像真的蛾茧一样，小到只能容纳我一个人。这个四面是墙的极小空间就是我的家，让我感到自由与安全。

在那个时候，我已经是一位基督徒。虽然我坚定地相信上帝，但在我的小天地里却没有上帝的一席之地。我非常愁苦，更糟的是，我觉得上帝为一个独特的目的创造了我，而我却没有活出来。

我必须被击落谷底，必须来到走投无路的地步，我才能够体会基督的全能，并让祂改变我的生命。上帝开始重建我的生命，就如使徒保罗在腓立比书所说：「那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子」（1章6节）。这个过程不是六堂速成课，也不是六个月的时间，而是要「到耶稣基督的日子」。

在康复之初，上帝向我显明了四项属灵的操练，这些操练带给我的生命极大的影响，那就是：读经、祷告、信靠和顺服。读经—使心灵得到喂养；祷告—使心灵可以与上帝对话，这种祷告超越时间与空间的限制，在商场，在车里，在任何环境中都可以祷告；信靠—相信上帝的全能，将我们不能掌控的事情交托给祂；顺服—上帝要求我们凡事都要顺服祂的带领。

这四项属灵的操练大家都耳熟能详。完全倚靠上帝，是圣经中明显的真理，但在我们的实际生活中却十分模糊。事实上，我们必须真正地在生活中完全倚靠上帝，而不只是知道、谈论，或是热切地相信这些真理。在我们软弱疲乏无助之际，最大的祝福乃是，这种状况

会帮助我们将已经知道的真理实践出来。

当我开始将这四项目属灵的操练实践在每天的生活中时，我就发现，这有助于我与基督建立亲密的关系，加深对祂的信靠。祂开始在小事上向我证明祂丰富的供应，在祂持续的作为中，我对祂的信靠也日益加增。

读经、祷告、信靠和顺服这四项目操练，彼此关联、相互作用，这表明我有自己应做的事情。当我做自己应该做的事时，就是让上帝做只有祂才能做的事。因此，我越来越觉得没有理由去忧虑，忧虑成了多余的东西。我也开始意识到，只要有上帝的带领，即便我仍会紧张、有压力，祂一定会帮助我到底。

最终，上帝将我从自缚之茧中解救出来，祂让我参与带领街坊邻居的查经小组。我认为，我能够有成效地服事这个妇女小组，是因为她们知道，我正如她们一样地迫切需要基督。所以，我不会造成她们的压力，反而成为她们成长的鼓舞。

后来，上帝将我和丈夫一起带到国外。一天，我们在伦敦地铁里遇见一位吸毒者，便将他带回家，与我们一起生活。之后，我们又陆续带回几个吸毒者，与我们生活在一起。透过他们，我认清一个事实：在那之前，我常因为一些小事都要仰赖上帝而感到歉疚。现在，透过服事这些吸毒者，我领悟到，就像我一样，他们要得到医治，绝不能靠自己的力量，关键是要倚靠上帝。

透过与这些吸毒者的接触，我明白我们受造本该倚靠上帝。我也知道不仅在危难时要倚靠上帝，而是在任

什么时候都当如此。于是，我发觉自己能够为这些吸毒者提供有别於一般的疗法。一般人告诉他们，要放弃对毒品的依赖，但我能够向他们表明，将对毒品的依赖转为对上帝的倚靠，才是真正的解决之道。这并不是以上帝取代毒品，乃是全然倚靠上帝，因为我们受造本该如此。

谈到人们归向基督的原因，你想一般人比较会被怎样的人所吸引呢？他们愿意藉着那些看来刚强，不知何谓软弱的人而信主呢？还是他们愿意藉着那些软弱，但却知道如何成为刚强的人而归向基督？

毋庸置疑，我相信他们会选择后者。我们可能以为要服事上帝，就要以强者的形象传福音，会让他们对上帝印象深刻。但这样做，可能剥夺了他们认为上帝会帮助他们的最后一线希望。因为他们的反应不会是：「哦！这是我要的！」而是说：「我永远不可能像他一样。」然而，他们若看到一个软弱的人学会了怎样成为刚强的人，而且仍然在从上帝那里支取力量，就会让他们充满希望。他们会说：「哇！如果上帝为她做了这样的事，或许也能为我做一些。」

我诚然是个普通人，这不仅是事实，也是我心所愿。除了我们都是独特的受造之物这点之外，我的确很普通平凡。没有基督，我只是个无用的人。事实上，在一次聚会中确实有人这样介绍我：「这是玫妮，如果没有基督，她会是个人无用的。」以前，这样的介绍我会觉得被冒犯，但现在不会了。因为上帝让我经历了祂的带领。祂让我的软弱呈现在众人面前，这样，我就可以

向世界宣告，向他人见证，上帝能透过人的软弱行奇妙的事。如果祂能做在我的身上，也必能做在他人身上。

倚靠上帝是我生命的中心。我的经历表明了这个事实：一个一无所长的女人，藉着倚靠上帝，得到了她所需要的一切。人需要倚靠上帝，并不是一件可悲的事，而是上帝完美的设计。受造之人愿意倚靠他的创造主时，生命才能达到最佳境界。过去我将倚靠上帝当作是最后不得已的选择，现在却是我最优先的行动。

在我灵命成长的初期，是一段幽谷般的经历，形容憔悴不堪，内心备受煎熬，但却是我属灵生命的转折点。我期盼，这样的经历可以成为陷入同样情境之人的鼓励。我们经常以为，要成为灵命成熟的人，应该一直保持最佳状态。这种想法并不正确。要成为一个灵命成熟的人，就要明白：放下自我，全心信靠上帝。

玫妮在面对惧怕与忧虑中学到的功课是：上帝能够帮助我们，这一点比在任何时刻的感觉都要重要且真实。这也表示，无论我们的情绪和感觉如何，都别忘了上帝爱我们，我们可以将生命建立在这个真理上。

忧虑不是三言两语就可以解决的，也没有灵丹妙药，但玫妮学习信靠的圣经，为我们提供了许多真理与恩典的观点，可以帮助我们走出忧虑，进而与上帝建立信任的关系，祂爱我们并随时看顾我们。

现在我们来仔细看看，圣经如何能帮助我们胜过忧虑，让它转而对我们有益。

化忧为益

圣经认同我们都会有忧虑。忧虑有两种：（1）消极的、有害的、破坏性的忧虑；（2）积极的、有益的关切。但在新约圣经中，这两种忧虑都是使用相同的希腊字「merimnao」。

在圣经中，消极忧虑指的是一种焦虑，使我们的的心思意念集中在无能为力的担忧上，忘了上帝的大能。耶稣在登山宝训中曾六次提到这样的忧虑（马太福音6章）。祂教导门徒要信靠天父每天的供应，一天的难处一天当就够了（25-34节）。

但如我们上文所述，并不是所有的忧虑都不好。圣经也提到一些积极的担心与关切，会带来有意义的行动和祷告。例如在哥林多后书，保罗就提到他的关切：「还有为众教会挂心的事」（11章28节）。这里所使用的「挂心」一字，与新约其他地方所说的挂虑和忧虑（腓立比书4章6节；彼得前书5章7节），是同一个希腊字。

保罗还告诉腓立比教会的信徒，他渴望差派提摩太前去见他们，是因为他「挂念」他们的事（腓立比书2章19-20节），用的也是同一个希腊字。

因此，在接下来的内容中，我们将着重讨论如何让忧虑于我们有益：

- （1）让忧虑使我们仰望上帝
- （2）让忧虑使我们注目圣经
- （3）让忧虑带我们殷勤祷告
- （4）让忧虑使我们采取行动

仰望上帝

我们忧虑时，会把焦点放在那些可能会发生的事上，这些事或是尚未发生，或是超过我们的掌控能力。然而，我们需要知道这是亲近上帝的好机会。在害怕软弱中，我们可以寻求上帝同在的确据；证实上帝知道在我们生命中发生的一切；接受祂所供应的力量、盼望和平安，不管发生任何事情。只要我们的注意力转向圣经所启示的上帝，我们知道了祂的属性，就会有这样的确据和把握。

请记住，上帝掌管一切。整本圣经都告诉我们，在这个世界上，发生的任何事情都在上帝的知识和权柄之中，所以圣经这么说：「耶和华在天上立定宝座，祂的权柄统管万有」（诗篇103篇19节）。祂是全能的上帝（诗篇66篇7节），是掌管万有的主。

当我们忧虑时，实际上就在承认一桩事实：靠自己，根本无法满足我们的生活所需，我们诚然处在无能为力的地步。这时，我们可以提醒自己一些有关上帝的重要真理。

1. 祂无所不在（诗篇139篇7-12节；耶利米书23章23-24节）。我们无法找到一个上帝不在的地方，无论我们感到多么孤单无助，上帝都在那里。祂无所不在！

2. 祂无所不知（约伯记7章20节；诗篇33篇13-14节）。祂知道我们的害怕、我们的感受，以及我们的恐惧。我们越是忧虑，我们就越觉得上帝对我们的状况一无所知。我们不知道明天的事，但上帝知道。祂知道一

切事情怎样发生，也知道我们的需要。

3. 祂无所不能（创世记17章1节、18章14节；马太福音19章26节）。忧虑的人认为，没有人有能力阻止不好的事发生，甚至认为：连上帝也无法阻止他们的女儿未婚先孕，或使他们的儿子免入监牢。但是，上帝有无限的能力，有全备的智慧和知识，祂允许事情发生在我们身上，其中必有祂的美意。「耶和華豈有難成的事嗎？」（创世记18章14节）答案是：没有！

威廉·巴库斯在《关于忧虑的好消息》一书中谈到他的妻弟，他是个运动员，因心血管阻塞而住院。手术非常成功，但随后的24小时仍有生命危险。他开始忧虑！他躺着说：「我是一个运动员，以前可以任意活动我的身体，我的身体也完全听命于我。但我现在告诉自己，必须停止忧虑，不要给自己施加压力，我却办不到。」他越是想要控制自己的焦虑，情况就越糟。

后来，他觉得上帝似乎对他说：「谁掌管这一切？」他嗫嚅地回答说：「祢掌管这一切。」这种信念和交托一进入他的头脑，心中就满了平安。

相信祂能背负我们的重担。我们可以把身上背负着生活的沉重忧虑卸给上帝。我们关心自己的健康、工作、朋友、家庭和国家，上帝比我们更加关心这一切。

圣经中的上帝，帮助大卫杀死熊、狮子和非利士的巨人，祂保护大卫免遭扫罗愤怒的击杀，祂使大卫在敌国得享安稳。也许是这些原因，促使大卫写道：「你要把你的重担卸给耶和華，祂必扶持你；祂永远不会让义

人动摇。」（诗篇55篇22节，新译本）

你要把你的重担卸给耶和华，祂必扶持你。

—诗篇55篇22节，新译本

但是，我们要如何将重担卸给上帝呢？如何完全交托呢？这不在于我们要做什么，而在于我们的信心。我们是相信我们的感觉呢？还是基于对周遭受造万物的观察以及对圣经智慧的领受，而相信这位爱我们灵魂的主是全能的、值得信靠的上帝呢？难道我们相信忧虑可以荣耀上帝吗？或是我们切实地相信，让上帝时刻担当我们的忧虑，是我们信靠祂的最佳途径？

但是，如果我们的惧怕是来自过去的经历或身体的状况，我们无法理解、无法掌控，那该怎么办？解决之道，仍然是在于信心。在应对恐惧的过程中，如果我们觉得需要医生或辅导员的帮助，他们也可以是上帝用来帮助我们的器皿。圣经中的上帝是创造万有的上帝，祂可以使用辅导员或医生作为媒介，来帮助我们在忧虑之中信靠祂。

有位朋友谈到一次他在满布着岩石的沙滩漫步，看见一个小男孩搜集了一小袋石头，正竭尽全力带着袋子走路。他赶不上家人，还跌倒了一两次。他无力背负这样的重担。后来，他的大哥看见了他，就走了回来，抱起他和他那袋石头，然后往前行。

上帝也在等待为我们这样行，只要我们向祂伸出双

臂。「当将你的事交托耶和华，」诗篇作者说，「并倚靠祂，祂就必成全。」（诗篇37篇5节）

承认祂能胜过我们的惧怕。忧虑表现了我们对于未来的恐惧，我们害怕事情的结果：我的体检报告会怎样呢？我们的城市可以承受经济危机、地震或飓风吗？

忧虑表现了我们对于未来的恐惧。

我们仔细想想就会发现，忧虑其实已经缠扰我们很久，从伊甸园就开始了。当时，亚当和夏娃用树叶遮蔽身体，并藏匿在树丛中，企图躲避上帝。他们偷食了禁果，所以为了将要面对的后果而深陷恐慌之中（创世记3章10节），他们的举动可以理解，但并不正确。上帝会怎么处置呢？

随后，当上帝问他们为何躲藏时，亚当说：「我害怕！」

我们现在回顾此事，就会看见始祖错误的决定。就在他们犯了如此重大的错误之后，如果他们承认过犯，并且愿意寻求满有良善和恩慈之上帝的怜悯，这必胜过因为担心而企图躲避祂的面。

认识上帝的良善，知道在祂里面没有任何邪恶，这会帮助我们驱除惧怕，即使在我们犯罪之后。

大卫在他的经历中深深认识到上帝的良善和慈爱，所以他能够告诉我们，即便在死荫的幽谷中，也不怕遭害（诗篇23篇4节）。在诗篇31篇中，他更提到自己经

历的可怕情境——被朋友离弃（11-12节），遭仇敌攻击（13、15节）。然而，他仍能如此宣告说：「耶和华啊！我仍旧倚靠祢，我说：『祢是我的上帝』」（14节），并且说：「我终身的事在祢手中」（15节）。

其实，我们也能像大卫一样，将忧虑转为益处，在主里可以有理由说：「我们也不害怕。」（诗篇46篇3节）

相信祂能供应我们。大卫在论到战争、饥荒和恶人之时，仍然宣告说，那些信靠上帝的人「必得饱足」（诗篇37篇19节）。这句话的含意是：他们不焦虑、不动摇。面对生活中不可避免的忧虑时，我们不需心惊胆战，为什么呢？因为上帝会以祂的能力托住我们。

当我们感到脆弱的时候，忧虑就会缠上我们，让我们坐立不安。就像一位父亲，他3岁的儿子病重住院，在生死边缘徘徊。当他离开医院去上班时，妻子留在医院照顾孩子。但是，即使在他工作之际，他的部份心思仍会牵挂着病床上的孩子。每一个送儿子上战场的母亲，都会有这种感觉。同样，女儿长大第一次约会，或是十几岁的儿子驾车外出迟迟未归，也会令父亲心生焦虑。

在这样心烦意乱的时刻，上帝会帮助我们。祂不是应允我们天色常蓝——不会发生不好的事，而是提醒我们，我们受造就是为了单单信靠上帝。在这个破碎的世界里，除了上帝值得信靠以外，我们没有其它保证。上帝要求我们，在任何祂所安排、所容许发生的情境中，都当来支取祂那丰盛的慈爱与恩惠。

前面我们已经提到，诗人大卫曾说：「你要把你的重担卸给耶和华，祂必扶持你」（诗篇55篇22节，新译本）。永不改变的上帝要我们知道，在我们快乐、忧虑、伤痛的时候，祂都与我们同在，并且会加添我们所需要的力量，实现我们认识祂、倚靠祂的人生目标。

坚信祂永不离开我们，也不丢弃我们。忧虑往往是一副孤独的重担，我们倾向于要独自担当。我们越是忧虑，就越感到孤立无援。但是，如果我们是上帝的儿女，上帝的看顾与帮助绝不会离开我们。

大卫在诗篇139篇向我们重申上帝的同在。他说，甚至在他出生以前，上帝就已经知道了他的一切（13-16节）。他也不可能逃避上帝的灵（7-12节）。早晨或夜晚，陆地或海洋，天上或阴间，上帝都与我们同在。

是的，大卫知道上帝那无微不至的看顾，因此他写道：「我父母离弃我，耶和华必收留我」（诗篇27篇10节）。我们当中，有谁在孩提时代不会害怕被父母遗弃？有时候，这种可怕的感觉会重回我们心头，我们的惧怕从四面八方逼近。于是，我们感到彻底的无助与恐慌。在这样的时刻，我们必须铭记天父的应许，祂永不离开、永不丢弃祂的儿女。

以赛亚也知道上帝时刻看顾他。上帝藉着他对以色列民说：「你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的上帝」（以赛亚书41章10节）。

摩西也有相同的领受：「他因着信，就离开埃及，不怕王怒。因为他恒心忍耐，如同看见那不能看见的

主」（希伯来书11章27节）。

约书亚也是一样，上帝告诉他：「我怎样与摩西同在，也必照样与你同在。我必不撇下你，也不丢弃你」（约书亚书1章5节）。

耶稣的门徒也知道这一点，因为祂在升天前告诉他们：「我就常与你们同在，直到世界的末了」（马太福音28章20节）。

我们也知道。耶稣给门徒的这个应许，也是给我们的应许。

当你被忧虑所困时，要转向上帝，要记住：（1）祂掌管一切；（2）祂会背负你的重担；（3）祂可以挪去你的害怕；（4）祂会支持供应你；（5）祂永不离开你。

注目圣经

在新约圣经中，关于忧虑的教导，主要是在耶稣的「登山宝训」中（马太福音6章25-34节）。在这10节经文中，祂6次特别提到有关我们忧虑的问题。

其实，当耶稣教导来自加利利各地的跟随者时，也是在告诉我们：「你们充满了忧虑，是因为你们没有真正靠信心生活。你们过于关心食物、衣服和各样的东西。你们只要把我和我的国放在首位，你们就无须为这些担忧了。」

这些话似乎很不中听，并不像一些劝告那么令人容易接受，也不是那些跟随者想要听的话。但耶稣早就表明，祂不是那种要取悦他们的教师，专讲他们喜欢听

的话。在讲论忧虑之前，祂已经敦促听众，要为未来投资，就是努力积攒财宝在天上，而不是在地上（马太福音6章19-24节）。

不难想像一些听众的反应：「我都三餐不继了，怎么为将来投资呢？」这应该就是为什么耶稣要力劝他们「不要忧虑」（25节）的原因了。

祂知道我们的忧虑（马太福音6章25-32节）。耶稣向跟随祂的人发出挑战，要他们看到天上的福分，远比世上无定的事物更重要。因此，祂力劝他们相信：如果上帝顾念空中的飞鸟和野地的花，祂也必定顾念祂的儿女。

当然，这也是我们要凭信心相信的地方，也就是说，只要我们忠于上帝的托付，上帝就会在我们的生命中，并透过我们成就那些靠自己根本无法成就的事。

凭信心生活，包括尽我们自己的本分与责任，尽力为家人和自己提供生活所需。使徒保罗说：「若有人不肯作工，就不可吃饭」（帖撒罗尼迦后书3章10节）。耶稣没有教导我们成为饭来张口、衣来伸手的人，祂的意思是，只要我们善用祂赐给我们的时间和精力，就不必为所需要的担心、忧虑、焦躁。

然而，我们许多人所忧虑的，实在已经远远超过维持温饱。我们渴求比邻居更新款的汽车、更大的房屋、更时髦的穿着，还想着其他许多这个社会视为重要的事物。我们习惯追求物质，以致忧虑自己无法跟得上。

耶稣深知道我们的习性，所以祂提醒我们观看周

遭的自然大地，我们实在没有必要忧虑。祂说，飞鸟需要食物，但它们没有因忧虑食物而得偏头痛。花朵也有「衣装」，但它们不会忧虑衣装而得胃溃疡。为什么呢？因为无论受造物的需要大或小，生命长或短，天父都顾念。

祂指出我们惧怕的原因（30节）。耶稣说：「你们这小信的人哪！」这话点出了忧虑的基本原因。祂用这几个字提醒我们，人之所以被忧虑所缠累，就是因为缺乏对上帝的信靠。很多时候，我们并没有真正相信上帝的同在，不相信祂知道我们的需要，不相信祂愿意背负我们生活的重担。更常见的是，我们会停止相信祂会顾念我们的需要，即便祂已经应许祂愿意如此行。于是我们的眼目从天上转到地上，从全能的上帝转向有限的自己。

祂提供治疗忧虑的良方（33-34节）。耶稣还指出，忧虑也是生活优先次序的问题。我们忧虑吃的、穿的，相互争竞，想掌控未来，却忽略了生命中最重要的东西。所以祂说：「你们要先求祂的国和祂的义；这些东西都要加给你们了」（33节）。这是信心的操练，把上帝和上帝的事摆在首位，就是积攒财宝在天上。

当用心倾听耶稣，我们就会意识到，要胜过忧虑，需要自己的选择与上帝的恩典。当我们选择倚靠上帝的同在，而不是靠自己时，我们的忧虑就会在对上帝的信靠中得以缓解，但还是会有担心挂念。然而，因着对上帝的真实信心与盼望，我们不会陷入困惑、惧怕和沮丧

之中。

我们是否在为我们的工作、财务和退休忧虑呢？这些都是很现实的事，但是在基督面前，都将变得微不足道，没有什么可怕。

殷勤祷告

我们当中，恐怕没有人会有使徒保罗的经历。他屡屡经历攸关性命的危险，被鞭打、被下监，他在写给腓立比教会的信中却说：

应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求、和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念（腓立比书4章6-7节）。

保罗用了三个词告诉我们对付忧虑的三种做法：

「祷告」。保罗一开始就提到这个和上帝交谈最常见的字——祷告，就是与上帝对话。这里的祷告似乎还带着敬拜的层面，当我们祷告，是表达我们真实意识到上帝的伟大、良善与同在。透过祷告，我们可以在对上帝的尊崇、爱慕与敬畏中重新得力。我们承认上帝是至高的主宰，藉此将一切的忧虑都交给祂。

「祈求」。接着，保罗提到了第二个字祈求、要求，就是向上帝表达我们的需要，包括我们急切的渴望，在绝望中呼求帮助等。这些祈求有可能是为自己，也可能是为别人代祷。

当我们忧虑时，我要把忧虑交给上帝，恳求祂的帮

助，恳切向祂祈求。上帝告诉我们，只要我们祈求、祂就赐给我们；寻找，就让我们寻见；叩门，就给我们开门（马太福音7章7-8节）。

「感谢」。保罗提到的第三个词是感谢。有时候，我们太专注于自己的问题，以致于忘记上帝以前的恩典作为，看不到祂照着自己的恩惠与怜悯为我们所成就的事，并满足了我们许多的需要。所以，我们想起并数算上帝过去的恩典，必能帮助我们获得宁静。

我们用祷告来代替忧虑时，就是把重担从我们的肩上移到全能上帝的膀臂上。当我们带着忧虑来信靠祂，我们就会因着祂如此爱我们、了解我们的需要和应允我们的祷告，而心存感恩。

只有上帝有能力处理我们的忧虑，所以，有什么能比将忧虑交给祂来得更重要呢？当我们半夜两点半醒来，因忧虑儿子、女儿、工作和未来而无法入眠时，我们要抓住机会来祷告。当我们对未来感到彷徨恐慌时，让我们来祷告，并确信祂正在聆听。

采取行动

在丹佛神学院出版的期刊《焦点》中，保罗·波顿在一篇文章中为忧虑者提出一个很好的行动建议。他建议忧虑的人列一份忧虑清单，你为某事忧虑时，就把它写在上面。例如：年迈母亲的身体健康、更换电冰箱、考虑换教会等，都逐项写下。白纸黑字会让你清楚知道忧虑的是什么事。

接着，将这张忧虑清单转化为祷告清单。为所忧虑

的事祷告，并且专门为它们祷告。你会惊喜地发现，这样做非常有助于避免让这些忧虑压伤你、控制你。

只有上帝有能力处理我们的忧虑，所以当把忧虑交给祂。

然后，波顿建议将祷告清单再转变为行动清单。根据上帝赐给你启示和信心，为所忧虑的事采取实际的行动。即使你只能作一点点，你也会很快发现，那些令人瘫痪的焦虑已经被一种积极、有理性的挂虑所取代。

使徒彼得写信给散居各地受迫害的基督徒，也提到胜过忧虑的方法：「所以你们要自卑，服在上帝大能的手下，到了时候祂必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为祂顾念你们」（彼得前书5章6-7节）。这里提到两个步骤：

接受我们所不能改变的。我们要承认自己的忧虑，不要愤怒、忧闷、逃避现实，要谦卑地接受这些状况是我们生命的一部分。我们无权指定自己的幸福条件，我们必须谦卑下来，要对「自己是谁」有正确的认知，然后乐意接受上帝此时赐予我们的一切。

将我们不能改变的交给上帝。彼得的话也激励我们，要把自己无助的忧虑感交在全能上帝的手中，把我们的忧虑卸给祂。我们把未来交给上帝，祂那么关心我们，以致差祂的儿子为我们受死。

这样的忠告，完全与我们凭眼见行事的习性相背，

也和我们想靠自己的想法和行动来解决问题的本性不符。这是对我们想凡事靠自己这一习性的挑战，有助于我们铭记，我们受造并不是仅仅为自己。我们生活的目的并不是要事事追求「第一」，因为没有一个人办得到。我们被造是为了藉着祷告来发现对彼此的需要，特别是对天父的需要。

我们是一直在祷告中仰望上帝？还是仍然试图在不必要的忧虑重担之下生活？没有人会知道我们在忧虑的重担下，所承受的压力有多大，我们也不屑于或羞于向人启齿。然而，我们清楚知道，需要将什么带到主的面前，并交托给祂。

圣经个案

路加医生留给我们一段非常有价值的记载，讲到耶稣如何帮助陷入忧虑中的马大（路加福音10章38-42节）。路加描述了耶稣和门徒前往马大家作客所发生的情景。

马大在招呼客人之后，就开始预备食物。要款待这样一群客人，可不是一件轻松的工作。当她正在厨房忙碌时，她的妹妹马利亚却抓住机会，坐在耶稣的脚前，聆听耶稣的教导。

此时，厨房的温度不断上升，但冒烟的不仅仅是食物。马大发现马利亚一直没来帮忙，心里很不愉快。我们从字里行间可以看到，马大显然想要为耶稣和门徒提

供最好的款待，摆上最丰富的菜肴。此时她流露出心中的不安与焦虑，因为她妹妹在她如此忙碌之际，竟不来帮忙，反而去享受耶稣的同在与教导。

「马大伺候的事多，心里忙乱」（40节）。显然，马大已经不只一次注意到，马利亚一直安坐在耶稣和门徒中间。假若她曾以锅盘的声响来表达心中的不快，那也不管用，因为马利亚丝毫没有移动的迹象。

最后，马大实在忍不住了。毫不掩饰地发泄怒火，说：「主啊！我的妹子留下我一个人伺候，祢不在意吗？请吩咐她来帮助我。」（40节）

请留意耶稣如何回应马大。首先，祂意识到马大所忧虑的事，其实不必要，也不值得。祂回答说：「马大！马大！你为许多的事，思虑烦扰」（41节）。根据我们对耶稣的认识，祂说话的语气一定很温和。当祂重复马大的名字时，表示祂希望马大能得到更好的东西，而不要被忧虑所困扰。

耶稣温柔地告诉马大，她开放家庭接待祂和门徒，固然是一件很贴心的事，但她心怀怒气在预备食物时，就已经不再将焦点放在主身上。

当马大在为预备食物款待客人而担忧时，她的态度仿佛是说，耶稣和马利亚都不在乎她和她所做的事。或许她并没有意识到，但这样不耐烦的态度，是对耶稣和马利亚的不尊重。

耶稣接着提醒马大，祂对马利亚的教导也是非常重要的。祂说：「马利亚已经选择那上好的福分，是不能

夺去的」（42节）。美食最终会被淡忘，但耶稣的话会存留在马利亚的心中，并且会结出永恒的果子。

面对耶稣公开的纠正，马大可以恼怒，但她没有这样做。相反，她选择把这话存在心里，思想并顺服。此事之后，当我们再次看到这对姊妹时，是在她们的弟兄死了之后。她们是伤心欲绝，哀恸不已。然而，马大的表现已大异从前。当她迎见耶稣时，她与耶稣的三次对话，显示她对耶稣的信心已大为提升：

- 她宣称相信耶稣与天父的关系（约翰福音11章22节）。
- 她宣称相信死后有复活（24节）。
- 她宣称相信耶稣是上帝的儿子、是我们伟大的救主（27节）。

在路加福音10章，马大是一个心怀不满、且烦躁不安的忧虑者，但在约翰福音11章，她已经成为一个大有信心的信靠者。她的改变非常明显。

在路加福音10章记述的那件令人沮丧的事件之后，马大接受了耶稣慈爱的管教。如今，她的行动表明，她好像已经学会了像马利亚一样，能够安坐在耶稣的脚前。在这丧弟之痛中，马大表现出极成熟的信心，可以将她最深的悲痛与伤心完全交托给这位救主。

这一心灵的转变，最后出现在约翰福音12章的情景中。耶稣再次受邀，来到马大家里共进晚餐。全家人藉着庆祝拉撒路的复活，来尊崇耶稣，见证祂的荣耀（约翰福音12章1-11节）。再一次，在预备食物时，马利亚很可能还是安坐在耶稣的脚前。但是这一次，我们没有看

到马大心生烦躁不满的任何记录。我们看到的是很简单的记述：「马大伺候」（2节）。显然，她仍然在为款待客人而忙碌，但这一次，她已不再认为耶稣不在意她了。她已经学会了控制忧虑情绪。她对主耶稣的信心，对马利亚的爱心，似乎也加深了。

忧虑之助

在我们忧虑时，至少有两件事可以清楚表明我们是基督徒：我们挂虑的是什么？忧虑中我们做什么？

当我们内心所关切的事，是出于对人的爱，或是因我们承认上帝的掌权，而使我们愿意跪下祷告，这就是有益处的忧虑（诗篇119篇67节；哥林多后书11章28节）。但是，当忧虑使我们全然专注在自己身上，或减少对上帝的倚靠时，这就是对我们不利且有害的忧虑。

忧虑就像怀疑和惧怕一样，要么会使我们与天父更亲近，要么会让我们远离祂。

一个很重要的例子就是我们如何看待死亡。这一事实可以把我们引向上帝，也可以使我们觉得是威胁而不愿去想它。

然而，耶稣亲自教导我们，我们可以让死亡这无法避免的忧虑，成为我们信靠祂的帮助。耶稣鼓励门徒不要为生活中的细微之事忧虑，对他们说：

那杀身体不能杀灵魂的，不要怕他们。

惟有能把身体和灵魂都灭在地狱里的，正要

怕祂（马太福音10章28节）。

在这个慈爱忠告的背后，耶稣告诉我们一桩事实，祂愿意为我们背负忧虑的重担。祂藉着死，为我们的罪付了赎价；又藉着从死里复活，证明祂的全能。所以耶稣有权柄说：

我实实在在地告诉你们，那听我话，又信差我来者的，就有永生，不至于定罪，是已经出死入生了（约翰福音5章24节）。

忧虑要么会使我们与天父更亲近，要么会让我们远离祂。

首先，我们要让自己对死亡的担忧，带领我们信靠那位为我们舍命的主。若能如此，那么，我们生活中的每一个忧虑，无论它多么缠累人，都能帮助我们关心他人，或是帮助我们的一切的事交托给全能上帝。



如何面对忧虑？

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

作者：大卫·恩格 (David Egner)

翻译：沈振华

编辑：钟怡灵、陈安妮

审稿：陈君立、陈华昌、简晓亮、苏枫晓、
谢翠玲、谢葆芳、刘芸仙、黄淼仪

设计：苏其忠、谢葆真

2012年改版

版权所有·请勿翻印·非卖品





**Our Daily Bread
Ministries®**

我们的使命是让改变生命的圣经智慧，
变得易懂、易得。

探索丛书以温和、生活化和容易理解的方式带出耶稣基督的真理，让我们知道圣经的教导适用于生活的各个层面。所有的探索丛书都是以不收费的方式提供给读者，可作为个人研经、小组查经材料或是布道工具。

若你想要与我们一同将上帝宝贵的话语分享给更多的人，可以点击以下的连结，以奉献支持探索丛书和灵命日粮事工。

我们衷心感谢许多人支持灵命日粮事工，即使是小额奉献也能聚沙成塔，帮助我们将改变生命的圣经智慧带给他人。

[点击奉献](#)