

第十八課

如何處理憂慮 (Worry)

I. 你需認清你的敵人是誰

A. 憂慮是一個「心思意念」(mind)的問題。

1. merimnao：焦慮，過分掛心，分割，撕裂。

2. merimna：分心，分開，例如：

林前 7: 32 - 34

「我願你們無所掛慮。沒有娶妻的，是為主的事掛慮，想怎樣叫主喜悅。娶了妻的，是為世上的事掛慮，想怎樣叫妻子喜悅。婦人和處女也有分別。沒有出嫁的，是為主的事掛慮，要身體靈魂都聖潔；已經出嫁的，是為世上的事掛慮，想要怎樣叫丈夫喜悅。」

B. 憂慮是不信 (unbelief)。

1. 人取代了上帝的主權，喧賓奪主。

2. 人沒有信靠上帝。

太 6: 30

「你們這小信的人哪！野地的草，今天還在，明天就丟在爐裏，上帝還給他這樣的妝飾，何況你們呢？」

C. 憂慮會習慣成自然，會「上癮」(addictive)。會控制一個人的生命。

雅 1: 6 - 8

「只要憑著信心求，一點不疑惑；因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻騰。這樣的人，不要想從主那裏得甚麼；心懷二意的人，在他一切所行的路上，都沒有定見。」

心志不定，搖擺不定。與其他的轄制類似：

1. 酗酒

路 21: 34 - 38

「你們要謹慎，恐怕因貪食醉酒並今生的思慮，累住你們的心，那日子就如同網羅忽然臨到你們。因為那日子要臨到全地上一切居住的人。你們要時時儆醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立在人子面前。耶穌每日在殿裏教訓人；每夜出城在一座山，名叫橄欖山住宿。眾百姓清早上聖殿，到耶穌那裏，要聽祂講道。」

2. 物質

太 13: 22

「撒在荆棘裏的，就是人聽了道，後來有世上的思慮，錢財的迷惑，把道擠住了，不能結實。」

3. 宴樂

路 8: 14

「那落在荆棘裏的，就是人聽了道，走開以後，被今生的思慮，錢財，宴樂擠住了，便結不出成熟的子粒來。」

4. 以欲望為生命之中心

可 4: 19

「後來有世上的思慮，錢財的迷惑，和別樣的私慾，進來把道擠住了，就不能結實。」

5. 世俗文化或宗教潮流

可 13: 22

「因為假基督，假先知，將要起來，顯神蹟奇事；倘若能行，就把選民迷惑了。」

II. 你要辨別處理憂慮之錯誤方法

- A. 不要提供藉口，或給它定義為沒有罪。
- B. 不要以吸毒，酗酒遮掩。治標不治本，只會使另一種「癮」(addiction) 取代原本的「癮」。
- C. 不能只靠願望或禱告使它離去。它已成為生活方式，不論是暫時的或持久的（視人而定）。

III. 你要依上帝的方法處理憂慮

- A. 你需要儆醒，提防犯這惡毒的罪。

路 21: 34

「你們要謹慎，恐怕因貪食醉酒並今生的思慮，累住你們的心，那日子就如同網羅忽然臨到你們。」

- 1. 必須意識到這危險的存在。
- 2. 尋覓它。不斷的儆醒，乃釋放之代價。
- 3. 若在輔導過程中，定時探討這問題，需有檢查 (check-up) 的計劃。

- B. 你要心意專一。

太 6: 19 - 34

「不要為自己積財寶在地上，地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖窟窿來偷；只要積財寶在天上，天上沒有蟲子咬，不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷。因為你的財寶在那裏，你的心也在那裏。眼睛就是身上的燈；你的眼睛若瞭亮，全身就光明。你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裏頭的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！一個人不能事奉兩個主；不是

惡這個愛那個，就是重這個輕那個；你們不能又事奉神，又事奉瑪門。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；生命不勝於飲食麼？身體不勝於衣裳麼？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它。你們不比飛鳥貴重得多麼？你們那一個能用思慮，使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裏的百合花，怎樣長起來；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！野地的草，今天還在，明天就丟在爐裏，上帝還給他這樣的妝飾，何況你們呢？所以不要憂慮，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。你們要先求祂的國，和祂的義；這些東西都要加給你們了。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。」

1. 上帝的榮耀乃是生命中的優先考慮。

林前 7: 32

「我願你們無所掛慮。沒有娶妻的是為主的事掛慮，想怎樣叫主喜悅。」

2. 其次，要關心自己的聖潔。

應用：

- a. 列出優先次序 (priorities)。
- b. 立約決志 (commitment)。

- B. 你須要作感恩的禱告。

腓 4: 4 - 7

「你們要靠主常常喜樂；我再說你們要喜樂。當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」

1. 要求上帝賜力量，逃離憂慮之轄制。

路 21: 36

「你們要時時儆醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立在人子面前。」

2. 為難處禱告（要簡短）。

彼前 5: 7

「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們。」

3. 要祈求。

腓 4: 4 - 7

「你們要靠主常常喜樂；我再說你們要喜樂。當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」

4. 為自己的處境感謝上帝，因祂在掌權。

應用：

- a. 列出感謝讚美及祈求之事項。
- b. 約會探討問題。

D. 你須要有正確的思念。

腓 4: 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。」

要培養紀律。

約壹 1: 9

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

失敗時，一次，再次默想這真理。

1. 要不斷思念父上帝的大愛。

太 6: 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它；你們不比飛鳥貴重得多麼？」

2. 你是無能的，要面對（有時可以一笑置之）。

太 6: 27

「你們那一個能用思慮，使壽數多加一刻呢？」

路 12: 25 - 36

「你們那一個能用思慮，使壽數多加一刻呢？這最小的事，你們尚且不能作，為甚麼還憂慮其餘的事呢？你想百合花，怎麼長起來；他也不勞苦，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，上帝還給他這樣的妝飾，何況你們呢？你們不要求吃甚麼，喝甚麼，也不要掛心。這都是外邦人所求的；你們必需用這些東西，你們的父是知道的。你們只要求祂的國，這些東西就必加給你們了。你們這小羣，不要懼怕，因為你們的父，樂意把國賜給你們。你們要變賣所有的，調濟人；為自己預備永不壞的錢囊，用不盡的財寶在天上，就是賊不能近，蟲不能蛀的地方。因為你們的財寶在那裏，你們的心也在那裏。你們腰裏要束上帶，燈也要點著；自己好像僕人等候主人，從婚姻的筵席上回來；祂來到叩門，就立刻給祂開門。」

詩 8 篇

「耶和華我們的主阿，祢的名在全地何其美！祢將祢的榮耀彰顯於天。祢因敵人的緣故，從嬰孩和吃奶的口中，建立了能力，使仇敵和報仇的，閉口無言。我觀看祢指頭所造的天，並祢所陳設的月亮星宿，便說：人算甚麼，祢竟顧念他？世人算甚麼，祢竟眷顧他？祢叫他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。祢派他管理祢手所造的，使萬物，就是一切的牛羊，田野的獸，空中的鳥，海裏的魚，凡經行海道的，都服在他的腳下。耶和華我們的主阿，祢的名在全地何其美！」

3. 要練習思想善良的事。

應用：

列出一系列的「超越之標誌」(marks of excellence)。

E. 你須要在生活紀律上不斷練習。

腓 4: 9

「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。」

1. 要行善。

2. 訂好時間表，依照它生活，不論自己感覺如何。

3. 要犧牲自己，施予別人，尤其是有需要的人。

路 12: 32, 34

「你們這小羣，不要懼怕，因為你們的父，樂意把國賜給你們。… 因為你們的財寶在那裏，你們的心也在那裏。」

應用：

a. 簡短地列出一些可做的「小事情」。

b. 整體的時間表及操練紀律。

憂慮 (Worry) 大綱

I. 幫助受輔導者確信：憂慮是罪

A. 因為憂慮顯出我們不依靠上帝。

太 6: 25 - 34

「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；生命不勝於飲食麼？身體不勝於衣裳麼？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它。你們不比飛鳥貴重得多麼？你們那一個能用思慮，使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裏的百合花，怎樣長起來；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！野地的草，今天還在，明天就丟在爐裏，上帝還給他這樣的妝飾，何況你們呢？所以不要憂慮，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。你們要先求祂的國，和祂的義；這些東西都要加給你們了。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。」

B. 因為憂慮是上帝所禁止的。

太 6: 34

「所以，不要為明天憂慮；因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」

腓 4: 6-7

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝；上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」

C. 因為它會損害你的身體（例如：胃痛）。

林前 6: 19

「豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼？這聖靈是從上帝而來，住在你們裏頭的；並且你們不是自己的人。」

II. 憂慮既然是罪，我們就有盼望了

A. 主耶穌來是要為罪而死，要對付，勝過罪。因此憂慮是可以克服的。

B. 透過聖靈的大能可以勝過。

C. 而聖靈給我們如何勝過憂慮的教訓，記載在《聖經》裏。

III. 憂慮是將一個正確的感覺（關心 (Concern)）歪曲了

A. 憂慮不像熄燈一樣，一關掉就離開我們。

B. 憂慮需以正當表達關心的方法取代。

C. 憂慮的問題，在於把關心的焦點放錯了一天：放了在明天。

太 6: 34

「所以，不要為明天憂慮；因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」

1. 憂慮想動用一些不能有效發揮的能源（因為明天還未來到）。
2. 因此引致疲勞而不滿足的感覺（內在張力；在身體裏產生化學作用）。

IV. 我們可以克服憂慮的：把關心的焦點轉移到今天的任務上

太 6: 34下

「一天的難處一天當就夠了。」

- A. 這些能源（為關心今天的），可以有效地動用在當今的任務上。
- B. 結果是：疲勞，但滿足的感覺。

V. 我們可以進一步消除憂慮。消除方法：

- A. 為明天訂好計劃。
- B. 把計劃交給上帝，承認祂有權隨時修改我們的計劃。
- C. 把結果完全交在上帝手中。

雅 4: 13 - 17

「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。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。你們只當說：主若願意，我們就可以活著，也可以作這事，或作那事。現今你們竟以張狂誇口；凡這樣誇口都是惡的。人若知道行善，卻不去行，這就是他的罪了。」

腓 4: 6 - 7

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝；上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」

- D. 每天決定：今天可完成的是那幾項事。
- E. 然後當天忠心地一件一件完成這些任務，無論感受如何。
- F. 不久，這個辣手的問題，因為逐步移開一棵、一棵樹，似乎開出一條路來，終於得見日光。

VI. 克服憂慮之後，可以再進一步，採取行動以致不再復發

A. 每天訂出工作時間表。

1. 依照上帝所訂立的優先次序。
2. 為著避開坐著納悶的試探。

B. 然後要遵著時間表工作，生活。

1. 而不是跟著感覺而行。
2. 好叫敬虔及責任感被建立起來。
3. 同時避免膽怯及恐懼之類的行為。

憂慮 (Worry) 經文

箴 12: 25

「人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。」

箴 14: 30

「心中安靜，是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。」

箴 17: 22

「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」

太 6: 19 - 34

「一個人不能事奉兩個主；不是惡這個愛那個，就是重這個輕那個；你們不能又事奉上帝，又事奉瑪門。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；生命不勝於飲食麼？身體不勝於衣裳麼？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它。你們不比飛鳥貴重得多麼？你們那一個能用思慮，使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裏的百合花，怎樣長起來；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！野地的草，今天還在，明天就丟在爐裏，上帝還給他這樣的妝飾，何況你們呢？所以不要憂慮，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。你們要先求祂的國，和祂的義；這些東西都要加給你們了。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。」

腓 4: 6 - 7

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」

彼前 5: 6 - 7

「所以你們要自卑，服在上帝大能的手下，到了時候祂必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們。」