

## 憂慮與擔心

### 為何憂慮 經文：馬太六 19~34

憂慮是現代人很普遍的現象，許多人都有憂慮的問題。有些人非常嚴重，已經到了需要醫生的程度；當然大部份的人還好，只是在某種狀況發生時，他會有憂慮的現象。不過我們也不可以輕看憂慮，因為憂慮會使我們意志消沉，沮喪，失去鬥志，退縮，失去愛人的心，不願意服事人，更麻煩的是，憂慮會折傷我們的生命。

不過話說回來，活在今天的世界，能不憂慮也還真不容易。因為外在客觀的大環境，實在有太多造成我們不得不憂慮的事件。世界的動亂，戰爭的陰影好像離我們並不太遠，戰爭的型態改變，不擇時不擇地都可以打，政府機關、大使館可以燒，旅館、PUB 可以炸，連麥當勞、速食店也成了恐怖份子的最愛。你說這種生活能不緊張嗎？

現在的疾病也是我們心理壓力的來源。面對各種新型態的疾病，使人隨時擔心下一個受害的會不會就是我，所以心理上的疾病愈來愈多。活在 Cancer（癌症）的陰影之下，根據很多年前的統計，大概每四個人就有一個人死於癌症，而得到這癌症的人就更多了。其他像 AIDS，使人在開刀輸血時就會怕感染。更不用說 SARS，不知道大家還記不記得那時我們的生活？每天量溫度，不與人接觸，每人戴口罩，電梯內、大眾運輸系統內、密閉空間內，沒有人敢說話，更別說咳一下了，好像咳嗽的人是全民公敵一樣。據說這些類型的疾病將會越來越多，你擔不擔心？你憂不憂慮？

至於天災人禍的層出不窮，好像也越來越多，越來越嚴重。地震、水災、風災、乾旱、太冷、太熱的天災比比皆是。

這些講的還都是外在的情形，客觀的狀況，是每一個人都有可能遇到的事。這還不包括個人的家庭問題、夫妻的相處、親子教育的障礙、工作中的人際關係、社區鄰里之間的小磨擦。你不要看和鄰居相處這樣的小事，有的真會弄得讓你睡不著覺，吃不下飯。

這些其實都還只是外在的刺激，那到底什麼才是我們憂慮的原因呢？**憂慮的原因**，按聖經來看，並不在外面，而在我們的裡面。意思是沒有外在的刺激有些人也會想盡辦法讓你自己憂慮，就是不知不覺的操許多的心，憂許多的慮。就像中國戰國時代的一個「杞人憂天」的故事，意思是「杞國有一個人，擔心天會塌下來，自己就無處生存，所以就睡不著，也吃不下。」你看外在不是沒有刺激，天可能塌下來啊！其實我們也不用笑別人，人各有其憂心的事。所以到底我們憂慮的原因是什麼？我們為何會憂慮呢？當我們從馬太福音六章 19-34 節這段聖經，我們看到 25 節「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」，31 節「所以，不要憂慮說：吃什麼？喝什麼？穿什麼？」，34 節「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。」這裡有三個「所以」，由此可知 19-24 節是憂慮的原因，而 25-34 節是主耶穌告訴我們如何面對我們的憂慮。到底是什麼原因我們憂慮？聖經又告訴我們如何面對這個情形？

請我們先看馬太福音六章 19-21 節，這邊提到我們的財寶在哪裡，我們的心也在那裡。可見與憂慮最有關係的是什麼？不是財寶，而是我們的心，財寶只是外在的刺激。**我們的操心才是憂慮的主因。**

### 1. 關心過度 (19~21)

我們有一句俗話說：「人無遠慮，必有近憂」，所以我們人類很喜歡憂慮，也很會憂慮。其實也只有人會

憂慮，你何時看到動物在憂慮？一個人不憂不慮好像對不起自己，一個人不憂不慮好像不太負責任。所以說好男兒要「憂國憂民」，甚至要「先天下之憂而憂」，那麼，憂慮是不是身為一個人就應該有的呢？如果是，那麼我們就要問的是：什麼問題該憂，什麼情況又不該慮呢？

其實憂慮是有來源的，我們說憂慮的第一個原因是關心過度。請問關心好不好？當然好，關心對不對？當然對！你不應該關心你子女在學校的成績嗎？你不應該操心你的工作績效嗎？你不應該關心政治與經濟的走向嗎？適當的關心當然需要，如果不關心、不操心那才有問題呢！既然如此，那關心和憂慮有什麼關係？我想可以這樣講，我們應該關心某件事，多關心一點我們稱之為「操心」，再操心一點，我們就說那是「擔心」；「擔心」太過就變成「憂心」，「憂心」再「憂心」，就變成「憂慮」。「憂慮」帶來「憂愁」，一件件的憂慮、憂愁累積下去，可能我們會得了憂鬱症。

雖然憂鬱症的原因很多，不是那麼簡單，但憂慮的確是造成憂鬱症的可能之一。從這個正常而良好的關心到病態的「憂鬱症」，中間有許多程度不同的心情。「關心」「操心」「擔心」可能都還在正常或可忍受的範圍，「憂心」「憂慮」「憂愁」就不正常了。這時候，人可能自己不一定能控制了。有時我們自己會對自己說話，說「何必緊張呢！別人不急，我為什麼要急。」或者說「這不算什麼，兩天後就好了，船到橋頭自然直。」可是你會發現：講是講，他還是沒辦法不想，沒辦法不擔心，沒辦法不憂慮。

聖經說財寶在地上，人會擔心有蟲子咬，會銹壞，甚至有賊挖窟窿來偷。因為當時的貨幣有的是不好的金屬鑄的，他們又不喜歡放在銀行，喜歡埋在地裡，所以有銹壞的可能。因為當時的財寶有的是布匹，有的是字畫，有的是其他的貝殼等類的，這些都是蟲子的最愛，所以他們收藏不好會有賊挖窟窿來偷，但收藏好又怕蟲子咬，會銹壞，所以人會為了自己的財寶憂慮。

今天我們的財寶呢？有人投資股票，股票有蟲子會咬嗎？就像股價會下跌。一跌，可能就像蟲子咬一樣，同樣不動產也會因著地價與房價的漲跌而損失。錢存放在銀行裡也有被倒的可能性，或者是通貨膨脹，幣值縮水，加上沒有利息，放了幾十年，可能只剩下原先價值的一半，這還不是等於蟲子咬，會銹壞？所以，你不想就不會擔心，一想就會憂慮。對財寶是如此，身家性命也是一樣。不想，似乎可以過一天算一天，只要想一想或許你就會得憂鬱症。所以這邊聖經告訴我們憂慮的原因，第一個是關心過度。

## 2. 靈裡黑暗（22~23）

太六：22-23：「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。你裡頭的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」關心，其實是我們每一個人都會有的反應，我們又應該關心，又不能關心過度，到底如何拿捏？我們也想要把財寶積存在天，我們也知道財寶在地上並不安全，而且財寶，不要說財寶、名份、地位、權力，沒有一樣帶得走，問題是，我們看不清這個事實。

太六：22-23 說：我們的身體是跟著眼睛走的，眼睛明亮，我們就看得清楚，可以下對決定，眼睛昏花，你就看不清楚。我從中學就戴眼鏡，所以很瞭解這個情形。眼鏡拿掉，也不敢開車，也看不清楚路上的招牌。

主耶穌告訴我們一件事，祂說：你裡頭的光若黑暗了，那黑暗是何等的大呢！什麼是「裡頭的光若黑暗？」那就是「靈裡黑暗」，其實一個人心裡黑暗，比一個人眼睛昏花還可怕，眼睛看不見，可以請別人幫忙，靈裡黑暗，別人怎麼也幫不了忙。

我曾經幫一對夫妻解決婚姻問題，有時候跟他們一起談，有時分別和他們談。他們其中一個人肯受幫助，另一個人不肯受幫助。問題出在那個不接受幫助的人，他一直怪對方，什麼都是對方不對，什麼都說是對方不肯合作、不肯配合。他眼睛很好，但他的靈裡黑暗，他看不清楚自己，也看不清楚狀況，他更聽不進別人的意見。其實別人看得很清楚，別人知道問題所在，但他總覺得自己意見最好，自己看法最對，這叫靈裡黑暗。

我們可能有很好的眼力，我們可能有很強的判斷力，我們甚至可能對未來的趨勢有很準確的眼光，但我們靈裡若黑暗，這黑暗是何等的大啊！也有基督徒，剛信主時，靈裡光明，一切都很好，但後來漸漸黑暗了，就看不清楚了。我們看不清內在的光景，所以我們軟弱，所以我們無力。

### 3. 輕重不分（24）

一個人關心過度，靈裡黑暗，其結果就是輕重不分。請我們讀太六：24：「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（瑪門：財利的意思）。」我們常說我這個人很公平，對人都一樣，不會偏心。但是事實上，那是不可能的，我們的心本來就是偏的，我們不可能對每一個人都一樣，每一個人本來就都不一樣，我們怎麼可能對他們一樣？我們的心看事情本來就有先後，本來就有輕重。我們會看重這個，看輕那個。每一件事，每一個決定都顯示我們的判斷：

- a. 你為何主日不多睡一會兒，要跑來教會？因為你看重教會，輕看睡眠。
- b. 你為何選這個工作，不願跟那個人同事，因為你心中有輕、有重。
- c. 你為何願意服事人，卻犧牲自己的利益？因為你看重別人，輕看自己的利益。
- d. 為何有政府官員，拿了人民的血汗錢，卻不好好作工作，因為他看重自己的利益、享受；輕看他所受託的職責。
- e. 所以，以掃以長子名份換取雅各的紅湯時，聖經上說，他輕看了長子的名份。

凡是二件事臨到我們，我們有所選擇，有所排序，就是表達了我們的**價值觀**。馬太六：24節「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。」分別輕重是非常重要的事，分不清先後的人，如何能不憂慮呢？

其實，不管你是基督徒也好，是非基督徒也罷，身而為人，我們都有神的形像和樣式，我們不會冥頑不靈，是非不分，對錯不明；不會不了解生命重於飲食，身體勝於衣裳。但我們在一生中，**常看重眼前，不看重未來，為得外在的財富，寧願放棄內心的平安**。我們想得未必能得到，想丟又覺可惜，越陷越深。我們**對外在的事務也因靈裡黑暗而輕重不分，以致對某些事物關心太多**，不能恰到好處。該關心的沒去關心，等到事後後悔，又過份關心、操心、擔心。所以我們會憂慮，憂慮不該憂慮的，又為了會憂慮而更憂慮。

各位！你憂慮嗎？你**為什麼事，為哪一個人憂慮？你憂慮的對嗎？**還是你只是出於愛的關心，還不到憂慮的地步？如果是這樣，那感謝主。若不然，怎麼辦呢？我們下次要再一起來思想這個有關憂慮的問題，並講解聖經所提出來解決之道，求主幫助我們遠離憂慮，做個健健康康的基督徒。

# 如何面對憂慮

經文：馬太福音六章 25～34 節

當我們有憂慮擔心時，我們如何來面對呢？主耶穌提到解決憂慮有四個步驟：

## 一. 聽基督的話語

主耶穌說：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」(25)主耶穌要門徒分別輕重，要他們認識清楚，到底什麼比什麼重要？耶穌在這邊是要我們看到的是生命重於飲食，身體勝於衣裳。如果我們知所先後，我們不是不會憂慮，而是會為有意義的事來操心、來思想。

聽基督的話語是我們解決憂慮的第一個步驟，當我們有了基督的話語，我們就知所先後，知道生命的重心，知道我們如何做一個人，如何完成一件事。各位如果你會為許多事憂慮，我建議你每天分別出一段時間，打開聖經，讀神的話，我告訴你，你會發現，因為你聽了神的話，而遠離憂慮。

## 二. 看(想)上帝的作為

在 26-30 節，主耶穌要他們看天上的飛鳥，要他們想野地的百合花。主耶穌提醒我們，我們會憂慮是因為看重不該看的，去想不必要想的。但是主耶穌不只是叫我們不要看，不要想，而是積極提醒我們去看對的對象，去想對的內容。什麼是對的對象？就是上帝的作為，什麼是對的內容？就是上帝的作為。這邊說到天父都要養活那些不種不收的飛鳥，祂難道不看顧我們嗎？其實是神在維持一些事的發生、進行。神叫花開，神叫日出，神叫我們的兒女成長，神叫教會繼續前進。神愛我們，祂不會要你去憂慮成長。

## 三. 求神的國和神的義

什麼是神的國和神的義？有些人以為是求偉大神國的普世恩典，有些人以為是求神的義彰顯在這個世代。不是的，我們還脫不開自己，如何能為別人代求呢？主耶穌是要我們求：讓神的國與我們更有關係，神的義在我們身上，也就是求神更多的同在。有了神你還缺什麼？有了神即使還缺什麼有什麼關係？如果沒了神，或沒神的同在，有什麼都是短暫的，現實的。這就是輕重之分，這就是靈裡光明。所以我們可以禱告，求神與我們同在，求神來與我們交談，我們可以把我們的想法告訴祂，但讓祂來做，讓祂來成全。

## 四. 當一天的難處

人是在憂慮中進進出出的，我們不可能毫無憂慮，只是我們應該決定讓憂慮在我們身上待多久。基督告訴我們，解除憂慮最後一個步驟，就是當一天的難處。主耶穌告訴我們：明天的事我們等到明天再處理。今天有今天的難處，如果我們一天只擔一天的難處，那我們就不會憂慮太多了。

當我們聽了基督的話語，看了上帝的作為，求了神的國和義，我們還有憂慮嗎？有！那我們就當一天的難處吧！明天自有明天的憂慮，等明天到了，我們再去當明天的難處吧！

親愛的弟兄姊妹，我們因為有神的形像和樣式，所以我們會愛人，會關心人，會在乎許多的事，所以我們會憂慮。請照著主所教導，勇敢來面對我們的憂慮吧！

<http://tw.myblog.yahoo.com/luchungmingblog-kobe/article?mid=-2&next=41&l=a&fid=19>

<http://tw.myblog.yahoo.com/luchungmingblog-kobe/article?mid=-2&next=42&l=a&fid=11>