

一無掛慮

Anxious for Nothing

作者：Rusty Wright (<http://www.probe.org/rusty/>)

譯者：鄧潔儀

[繁體 PDF 檔下載](#) | [簡體 PDF 檔下載](#) | [觀看簡體 html 檔](#) | [英文原文](#)
[版權聲明](#)

「死亡是唯一的快樂，亦是唯一解脫。」

「有違大眾信念，世上無盼望可言。」

這些想法是多麼的沮喪。第一句來自一份校報的分類廣告，第二句則是一個無名氏在課室黑板上的題字，兩者都顯示了心理學家所說的「存在焦慮」（**existential anxiety**）——對無意義的存在感到沮喪。

當我還是大學新生的時候，我亦曾受類似的焦慮所困擾，直至我的朋友介紹我認識聖經中的耶穌，煩擾才停止。接受耶穌為救主之後，我發覺祂釋放了我，不再是焦慮的奴隸。我身為一個心理學主修生，由察覺到很多嚴重的心理疾病都源自一些細小問題，繼而看著耶穌在我生命中處理這些小問題，令主修心理學的我覺得極為有趣。

試考慮以下兩個定義，再探討焦慮的四大成因。

「焦慮」代表著情緒混亂的狀態，特徵有恐懼和擔心¹。它並非外來壓力，而是面對艱難環境的內在反應²。「基督徒」是承認自己與神缺乏相交關係的人，且完全相信耶穌是恢復該關係的唯一方法。

焦慮的四大成因是罪疚、恐懼、缺乏人際關係和缺乏人生意義。

罪疚

¹ Coleman, James C. *Abnormal Psychology and Modern life*, 3rd edition, p. 657

² McMillen 5. I. *None of These Diseases*, p. 106-

未能達到標準（內在或外在給予的）常會引起罪疚感，心理學家常認為這些感覺是由過去的問題或墨守道德準則所引起的。很多人都有這些問題，但較可信的解釋是一個人有罪疚感是因為他的確有做錯事，如果這是真的話，要治療一個有罪疚感的人就是要他承認錯失，但，這是頗困難的。

The University of Illinois 一位心理學家 O. H. Mowrer 指出兩難之處：

在這點，我們亦遇上困難，因為除非人們承認自己的罪惡，否則他們是不會徹底改變的，但一個人很難認罪，除非他「經已改變」。換句話說，完全覺悟自己深切無能是一個嚴重的自我「侮辱」，而他必須有一個新的動力來源去忍受它。³

耶穌給人力量去忍受它，我們必須來到祂面前，承認我們的罪和無能，在我們接受祂為救主那刻，神就赦免我們所有的罪——過去的、現在的，以至將來的，聖經說，「祂（耶穌）在十字架上死，親身擔當了我們的罪...」⁴ 及「...付了贖價來赦免我們的罪，使我們得自由...」⁵ 每年我們都花費過萬元，希望心理學和精神科醫生會解決我們罪疚的問題，但耶穌給予完全的赦免——擺脫罪疚的自由，且是免費的。

恐懼

試考慮兩種恐懼：對死亡的恐懼和對環境的恐懼。對死亡的恐懼或許是人們最大的恐懼，當我大學二年級的時候，住在我隔壁的同學被雷電擊中身亡，他的死訊對我的同房來說很震撼，他們開始認真地思考死亡的含意。焦慮來襲。

接受耶穌為救主的人沒有死亡這問題，當他一接受耶穌，就開展了他和神永遠的關係。使徒約翰寫信給眾基督徒：「...神賜給我們永生，這永生也是在兒子裡面。人有了神的兒子就有生命...」⁶ 對基督徒來說，死亡不足為懼。

對環境恐懼亦會產生焦慮。我們常常遇到的日常焦慮包括經濟上不足、社會上不足，和恐懼個人安全及健康。

這一切恐懼常佔據我們的思緒，令我們無法享受生存的特權，一連串憂慮叫我們發現自己僅僅存在。然而，我們怎能真正受保護？

經濟上的保障是微不足道的，傷害和危險近在咫尺，猶如高速公路上擦身而過的快車，我們永不能保證每個人都會用我們的方式做事。

某個夏天，我和四個女孩由華盛頓駕車到加州，自此，我知道何為恐懼。面對著責任，我變得有點擔心，如果車子壞了，或是其中一個女孩病了，我可怎辦？如果有意外，又怎樣？而且，女孩們都期望我替她們決定所有事。

³ Mowrer O. H. "Sin, the Lesser of Two Evils," quoted in Henry Brandt's *The Struggle for Peace*

⁴彼得前書 2:24, Living Bible

⁵歌羅西書 1:14, Beck

⁶約翰一書 5:11,12

那時，我變得恐懼，直至我想起耶穌告訴門徒說：「不要憂慮吃的、喝的、穿的，你們的天父愛你，也知道你們的需要。你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」⁷ 這真的湊效。

缺乏人際關係

一位內科醫生 William Glasser 在他的書 *Reality Therapy* 裡寫道，每個人都體驗著兩個基本需要——感受自己對自己及對別人有價值的需要，和去愛及被愛的需要。他提到滿足這些需要的最佳方法是和另一個人建立親密友誼，對方能接納真正的他，同時當他做出不負責任的行為時，對方亦會誠實地提醒他。

人際關係是重要的，但人始終是人，總會令我們失望，總會做錯決定。最終的療方不正是和我們的創造主相交嗎？祂是信實公義的⁸，從不令我們失望，而且常給我們最好的意見。因為祂愛我們，基督徒能經歷愛他人的自由⁹，對祂來說，我們是價值連城的：「唯有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」¹⁰ 一個蒙饒恕的人會珍惜自己，因他是「新造的人」¹¹，他在基督裡是安然的。使徒保羅寫道：「因為我深信無論是死、是生，是天使、是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕，這愛是在我們的主耶穌基督裡的。」¹²

缺乏人生意義

另一位醫生進行了一個研究，對象為三萬一千個在一九四零年代被囚禁在日本及韓國的聯軍士兵。他發現，雖然有足夠食物供給他們，仍有八千多人死去¹³，他斷定死因為「絕望」。

把這情況和過千名因信仰而入獄多年的基督徒比較，得釋放的唯一方法，就是繼續向人分享主愛，尤其是向迫害他們的人。

救主的愛支撐著他們，推動他們成為「基督的使者」¹⁴，除了服侍萬王之王，作祂的使者，人生還有甚麼更大的目標？

常見問題

⁷馬太福音 6:31-33, 意譯

⁸詩篇 36:5,6

⁹約翰一書 4:19

¹⁰羅馬書 5:8

¹¹哥林多後書 6:17

¹²羅馬書 8:38-39

¹³ "A Scientific Report on What Hope Does for Man," (New York State Heart Assembly, 105 East 22 St, N Y), quoted in McMillen's None of These Diseases, p 110

¹⁴哥林多後書 5:20

常有人提出基督教只不過是一個心理「計謀」或花招，他們會這樣想，畢竟，如果某人認為聖經是神的話，他怎會不使自己確信聖經是真的，且透過聖經找到一個絕妙的生活方式嗎？

經過一些研究，我必須說基督教並非一個幻覺。有三個原因：

第一，是關於基督教信靠的對象——耶穌基督。祂的神性並祂復活的證據、祂實現了的預言、和祂所改變了的生命，都證明了祂的宣告是真確的。因為我信靠的對象是真確的，信靠這對象也會是真確的。

第二個原因跟人類性格的性質有關。人類性格包括理智、情緒和意志，心理學家認為我們的意志不能完全控制我們的情緒¹⁵，我們的智力亦不能，但有些人卻像那些被囚的一樣，發覺關心折磨他們的人是有可能的。這樣的事，除非有超自然力量介入，否則不可能發生。

第三，是那一本寫著耶穌回應我們的心理問題或其他問題的書——聖經。聖經雖然用了超過一千五百年寫成，由三種語言、四十個不同的作家（其中大部分從未相遇過）寫成，但題目卻是一致的，內容亦相符，且在歷史上是準確的。聖經在超過一千八百年前寫成，包含了今日無數人遇到的心理問題的良方。聖經是一本超自然的書！

當我讀大學時，我對一位專業心理學家怎樣看這些問題感到好奇。當我寫完我變態心理學課程的學期論文，討論耶穌如何治療焦慮（這篇論文包括了來自那研究的想法），我寄了一份論文副本給我的教科書的作者。

在他的回信中，他表示他對其中內容極感興趣。幾個月後，我親自探訪他，他說他希望和耶穌基督有個人關係，當我和他分享「四個屬靈原則」對耶穌的陳述後，他祈禱邀請耶穌基督進入他的生命。他在最新版的書中包括了一句短句，提出今天很多人都透過耶穌得到心理上的幫助。

世界上的人都正找尋一個沒有恐懼和罪疚的自由，他們需要知道神愛他們。如果你從沒邀請基督作你個人救主，我鼓勵你今日就如此作；如果你已經信主，請告訴他人怎樣可以認識祂。

祂釋放我們，讓我們「一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神，神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」

本文原刊於 *Collegiate Challenge*, Vol. 12, No. 1, Spring 1973。

¹⁵ McMillen, *op cit*, p 77

基督教線上中文資源中心(OCCR)版權所有©2003

OCCR 鳴謝 Leadership University 及文章原作者允許翻譯並在網上發表本文。原文刊於 *Collegiate Challenge*, Vol. 12, No. 1, Spring 1973。

讀者可免費下載本文作個人或小組閱讀及研究，唯必須全文下載，包括本版權聲明，並在引用時聲明出處。引用方法及中文文章版權詳情及來源可參

<http://occr.christiantimes.org.hk/introduction/citationandcopyrights.htm>。

本文網址 http://occr.christiantimes.org.hk/art_0060.htm

OCCR 網址 <http://occr.christiantimes.org.hk>

[繁體 PDF 檔下載](#) | [簡體 PDF 檔下載](#) | [觀看簡體 html 檔](#) | [英文原文](#)