

一无挂虑

Anxious for Nothing

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

译者: 邓洁仪

[繁体 PDF 档下载](#) | [简体 PDF 档下载](#) | [观看简体 html 档](#) | [英文原文](#)
[版权声明](#)

「死亡是唯一的快乐，亦是唯一解脱。」

「有违大众信念，世上无盼望可言。」

这些想法是多么的沮丧。第一句来自一份校报的分类广告，第二句则是一个无名氏在课室黑板上的题字，两者都显示了心理学家所说的「存在焦虑」(existential anxiety)——对无意义的存在感到沮丧。

当我还是大学新生的时候，我亦曾受类似的焦虑所困扰，直至我的朋友介绍我认识圣经中的耶稣，烦扰才停止。接受耶稣为救主之后，我发觉祂释放了我，不再是焦虑的奴隶。我身为一个心理学主修生，由察觉到很多严重的心理疾病都源自一些细小问题，继而看着耶稣在我生命中处理这些小问题，令主修心理学的我觉得极为有趣。

试考虑以下两个定义，再探讨焦虑的四大成因。

「焦虑」代表着情绪混乱的状态，特征有恐惧和担心¹。它并非外来压力，而是面对艰难环境的内在反应²。「基督徒」是承认自己与神缺乏相交关系的人，且完全相信耶稣是恢复该关系的唯一方法。

焦虑的四大成因是罪疚、恐惧、缺乏人际关系和缺乏人生意义。

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-

未能达到标准（内在或外在给予的）常会引起罪疚感，心理学家常认为这些感觉是由过去的问题或墨守道德准则所引起的。很多人都有这些问题，但较可信的解释是一个人有罪疚感是因为他的确有做错事，如果这是真的话，要治疗一个有罪疚感的人就是要他承认错失，但，这是颇困难的。

The University of Illinois 一位心理学家 O. H. Mowrer 指出两难之处：

在这点上，我们亦遇上困难，因为除非人们承认自己的罪恶，否则他们是不会彻底改变的，但一个人很难认罪，除非他「经已改变」。换句话说，完全觉悟自己深切无能是一个严重的自我「侮辱」，而他必须有一个新的动力来源去忍受它。³

耶稣给人力量去忍受它，我们必须来到祂面前，承认我们的罪和无能，在我们接受祂为救主那刻，神就赦免我们所有的罪——过去的、现在的，以至将来的，圣经说，「祂（耶稣）在十字架上死，亲身担当了我们的罪...」⁴ 及「...付了赎价来赦免我们的罪，使我们得自由...」⁵ 每年我们都花费过万元，希望心理学和精神科医生会解决我们罪疚的问题，但耶稣给予完全的赦免——摆脱罪疚的自由，且是免费的。

恐惧

试考虑两种恐惧：对死亡的恐惧和对环境的恐惧。对死亡的恐惧或许是人们最大的恐惧，当我大学二年级的时候，住在我隔壁的同学被雷电击中身亡，他的死讯对我的同房来说很震撼，他们开始认真地思考死亡的含意。焦虑来袭。

接受耶稣为救主的人没有死亡这问题，当他一接受耶稣，就开展了他和神永远的关系。使徒约翰写信给众基督徒：「...神赐给我们永生，这永生也是在儿子里面。人有了神的儿子就有生命...」⁶ 对基督徒来说，死亡不足为惧。

对环境恐惧亦会产生焦虑。我们常常遇到的日常焦虑包括经济上不足、社会上不足，和恐惧个人安全及健康。

这一切恐惧常占据我们的思绪，令我们无法享受生存的特权，一连串忧虑叫我们发现自已仅仅存在。然而，我们怎能真正受保护？

经济上的保障是微不足道的，伤害和危险近在咫尺，犹如高速公路上擦身而过的快车，我们永不能保证每个人都会用我们的方式做事。

某个夏天，我和四个女孩由华盛顿驾车到加州，自此，我知道何为恐惧。面对着责任，我变得有点担心，如果车子坏了，或是其中一个女孩病了，我可怎么办？如果有意外，又怎样？而且，女孩们都期望我替她们决定所有事。

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

⁴ 彼得前书 2:24, Living Bible

⁵ 歌罗西书 1:14, Beck

⁶ 约翰一书 5:11,12

那时，我变得恐惧，直至我想起耶稣告诉门徒说：「不要忧虑吃的、喝的、穿的，你们的天父爱你，也知道你们的需要。你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了。」⁷ 这真的凑效。

缺乏人际关系

一位内科医生 William Glasser 在他的书 *Reality Therapy* 里写道，每个人都体验着两个基本需要——感受自己对自己及对别人有价值的需要，和去爱及被爱的需要。他提到满足这些需要的最佳方法是和另一个人建立亲密友谊，对方能接纳真正的他，同时当他做出不负责任的行为时，对方亦会诚实地提醒他。

人际关系是重要的，但人始终是人，总会令我们失望，总会做错决定。最终的疗方不正是和我们的创造主相交吗？祂是信实公义的⁸，从不令我们失望，而且常给我们最好的意见。因为祂爱我们，基督徒能经历爱他人的自由⁹，对祂来说，我们是价值连城的：「唯有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。」¹⁰ 一个蒙饶恕的人会珍惜自己，因他是「新造的人」¹¹，他在基督里是安然的。使徒保罗写道：「因为我深信无论是死、是生，是天使、是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高处的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝，这爱是在我们的主耶稣基督里的。」¹²

缺乏人生意义

另一位医生进行了一个研究，对象为三万一千个在一九四零年代被囚禁在日本及韩国的联军士兵。他发现，虽然有足够食物供给他们，仍有八千多人死去¹³，他断定死因为「绝望」。

把这情况和过千名因信仰而入狱多年的基督徒比较，得释放的唯一方法，就是继续向人分享主爱，尤其是向迫害他们的人。

救主的爱支撑着他们，推动他们成为「基督的使者」¹⁴，除了服侍万王之王，作祂的使者，人生还有甚么更大的目标？

常见问题

⁷马太福音 6:31-33, 意译

⁸诗篇 36:5,6

⁹约翰一书 4:19

¹⁰罗马书 5:8

¹¹哥林多后书 6:17

¹²罗马书 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哥林多后书 5:20

常有人提出基督教只不过是一个心理「计谋」或花招，他们会这样想，毕竟，如果某人认为圣经是神的话，他怎会不使自己确信圣经是真的，且透过圣经找到一个绝妙的生活方式吗？

经过一些研究，我必须说基督教并非一个幻觉。有三个原因：

第一，是关于基督教信靠的对象——耶稣基督。祂的神性并祂复活的证据、祂实现了的预言、和祂所改变了的生命，都证明了祂的宣告是真确的。因为我信靠的对象是真确的，信靠这对象也会是真确的。

第二个原因跟人类性格的性质有关。人类性格包括理智、情绪和意志，心理学家认为我们的意志不能完全控制我们的情绪¹⁵，我们的智力亦不能，但有些人却像那些被囚的一样，发觉关心折磨他们的人是有可能的。这样的事，除非有超自然力量介入，否则不可能发生。

第三，是那一本写着耶稣响应我们的心理问题或其他问题的书——圣经。圣经虽然用了超过一千五百年写成，由三种语言、四十个不同的作家（其中大部分从未相遇过）写成，但题目却是一致的，内容亦相符，且在历史上是准确的。圣经在超过一千八百年前写成，包含了今日无数人遇到的心理问题的良方。圣经是一本超自然的书！

当我读大学时，我对一位专业心理学家怎样看这些问题感到好奇。当我写完我变态心理学课程的学期论文，讨论耶稣如何治疗焦虑（这篇论文包括了来自那研究的想法），我寄了一份论文副本给我的教科书的作者。

在他的回信中，他表示他对其中内容极感兴趣。几个月后，我亲自探访他，他说他希望和耶稣基督有个人关系，当我和他分享「四个属灵原则」对耶稣的陈述后，他祈祷邀请耶稣基督进入他的生命。他在最新版的书中包括了一句短句，提出今天很多人都透过耶稣得到心理上的帮助。

世界上的人都正找寻一个没有恐惧和罪疚的自由，他们需要知道神爱他们。如果你从没邀请基督作你个人救主，我鼓励你今日就如此作；如果你已经信主，请告诉他人怎样可以认识祂。

祂释放我们，让我们「一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神，神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。」

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

¹⁵ McMillen, *op cit*, p 77

基督教在线中文资源中心(OCCR)版权所有©2003

OCCR 鸣谢 Leadership University 及文章原作者允许翻译并在网上发表本文。原文刊于 *Collegiate Challenge*, Vol. 12, No. 1, Spring 1973。

读者可免费下载本文作个人或小组阅读及研究，唯必须全文下载，包括本版权声明，并在引用时声明出处。引用方法及中文文章版权详情及来源可参

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

本文网址 http://occr.christiantimes.org.hk/art_0060.htm

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

[繁体 PDF 档下载](#) | [简体 PDF 档下载](#) | [观看简体 html 档](#) | [英文原文](#)