



本周专栏

翁绳佑牧师博士

经文：约翰福音 5:1-18

耶稣说：“我父作事直到如今”。我们环绕世界每个角落，就知道所有的都是从天父而来，因为祂作事直到如今。祂不但创造万物，祂也正在做事。直到如今祂仍旧管理宇宙万有，天父一直支持我们，养育我们，眷顾我们，靠着祂的保守我们不缺衣少食，有吃有喝，有太阳和雨水，祂使五穀生长，赐我们身体健康，使我们有力作事。无论世界是坏是好，是正是邪，是恶是义，我们在世上的日子只是暂时，有一

天都要归回天父那里去，因此，我们所关心的不是现在所有，而是永恒的事物，明白了这事，我们的心才不被这世界所改变，我们才能不停地勇往直前，向着标杆直跑。耶稣再说：“我父作事直到如今，我也作事”(约5:17)。耶稣是从神而来的，若想知道神是什么样子的，你只要看祂，祂作什么，神也作什么，耶稣是神，你现在摸不到神，看不见神，听不到神，但耶稣说，你看我是如何，神就是如何，听我说的，就是神说的，做我所做的事，就是神所作的事，我们的神不像

基督耶稣是“工作的主”

其他宗教的神，我们的神是善良的，是爱我们的，耶稣说，我们可以靠着祂，我们可以相信祂，祂即是神，你就不必怕，虽然天父现在所作的你不明白，但你以后总会明白，你只管相信祂。

接着耶稣又说：“我实实在在的告诉你们，子凭着祂自己不能作什么，惟有父所作的，子才能作，父所作的事，子也照样作。”(约5:19)天父是神，耶稣也是神，所以耶稣说：“因为父怎样在自己有生命，就赐给儿子也照样在自己有生命。”(约5:26)天父给我们生命，我们却凭信心得救。神不仅为我们预备现在，祂也为我们预备将来，所以耶稣在约5:28说：“你们不要把这事当作希奇，时候将到，凡在坟墓里的，都要听见祂声音就出来。”我们看到耶稣有权利，神也有权利，你现在从神所得的生命，将来也必有神所赐的生命，你是否看见我们的世界全在

神的手里？有一首美国黑人民歌这样说：“神有祂万有在祂手里，神也有世界在祂手里，祂有大风，祂有大雨，神也有小孩在祂手里，祂有你，祂也有我。”(He got the whole wide world in His Hands)

亲爱的弟兄姐妹啊，我们都在神的手里，祂是公义的，祂也是慈爱的，祂是永不改变的，这是耶稣在约翰福音第五章要我们清楚知道的。

当时犹太人听了耶稣这样的话，不但没有感动，连信都不信祂，因为他们要的是“凭据”，所以耶稣告诉他们，我给你们“五个凭据”：

第一个是“施洗约翰为我作见证”(约5:32)；第二个是“天上的父为我作见证”(约5:36)；第三个是“神的道为我作见证”(约5:37-38)；第四个是“圣经为我作见证”(约5:39-40)；第五个是“摩西为我作见证”(约5:46)。

按照犹太人的律法，

若有两个见证人(“凭据”)就已经足够了，但耶稣给了他们五个。

犹太人对于摩西律法原本坚信不移，甚至成为他们每日生活的文化，然而犹太人听了还是不信，真是“讲者循循，听者藐藐”，一个人如果信里不信，就是拿凭据出来还是不信。原来信心不是靠“凭据”，信心也不是凭“眼见”，信心乃是遵行神的话，信从神的话，无论有没有凭据。坚信神的话，信从神的话，凭据自然会一个一个个显明出来，因为耶稣本来就是神。圣人奥古斯丁说：“不是先知后信，而是先信后知”，这话千真万确。为此，今日无论多少人反对基督教，甚至从事消灭基

督教，都不能如愿得偿；今日无论许多无神论者，他们想方设法要打倒神的教会，希望把耶稣的名字从人类历史中除掉，同样也是徒劳无功。为什么呢？用最简单的方法回答就是，今日有不少考古学家想破坏圣经的可靠性，不但没有成功，反而更加证明圣经记载的可靠性。更令人感到奇妙的是，我们从历史上看来，那一国家没有按照圣经的启示而活，那个国家必然缓慢的衰落和灭亡。那一个家庭没有按照神的启示而活，那一个人必会衰败和死亡。神的话就是圣经，永远安定在天，永不改变。世界可以过去，天地可以过去，神的话就是圣经，永远可信可靠。主耶稣说：“天地都要废弃，唯独神的话永远长存。”此话何等真实，何等令人佩服，因为这是千古不移的真理。

愿荣耀、尊贵、权能、救赎、救恩，全归在我主的名下，直到永永远远。阿们。

“神的事情，人所能知道的，原显明在人心里，因为神已经给我们显明。”(罗一：19)

人为什么有宗教信仰？

陈终道

这是大有学问又得着神最多启示的使徒保罗说的名句，这句话告诉了我们，在人类的心灵中，有寻求神的心性，是一切动物所没有的，虽然有人以为现今科学进步到可以在太空建立太空站，又可以训练太空人，乘太空穿梭机往返太空，已看为平常事的时代，又有电脑及各种电子日用的工具日新月异，由太空卫星转播人的声音动态，使人安坐家中便可知天下事，在这么进步的物质文明的时代，还讲论鬼神，是否太落后迂腐了呢？

事实刚刚相反，就在这科学最进步的今日，人信神的心态毫无减少，早

年若有人信风水，占卦，算命，多半是愚夫愚妇，被视为只有农村文盲才会信的，现今相信这些事的竟包括不少饱学之士，取了博士学位的人，他们的办公室怎样布置，还要请风水先生为他们安排！在电视节目中也可常看见大有学问的各人高官，照样手拿着香向菩萨朝拜求福的镜头，已不足为怪了！

电视节目之中最受欢迎的片集必然是兼有鬼灵，男女，加上暴力的片集，从各种不同的电视台经常演出，足证人心离不开神明的信念，物质文明进步，与相信有神无关。最野蛮的猎人头的民族与最文明的人都同样有寻求神

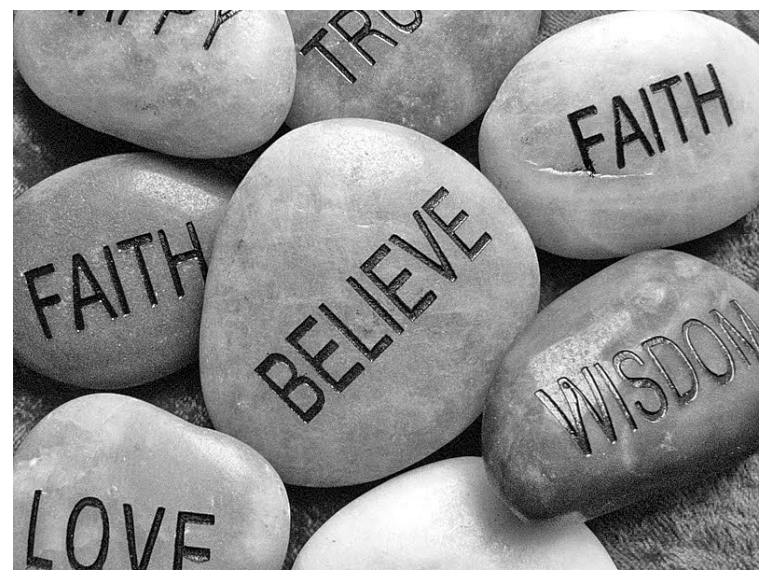
的本性，就像儿女要寻找亲生父母一样生来就有。

古人因在物质科学的智识上，在物理，天文若干方面不如现代人，听见天闪电雷鸣，声势无比，因而称雷电为雷神，看见太阳月亮按时升起落下，日夜分明，四季有别，因而称太阳为日神，月亮是月神，这类的事虽然因知识的限制，而误以某种天体物理现象为神，却正好证明，自古以来，人有寻求神的心性的一种自然发现。

若以为科学进步，人就不会信有神，那么人类早就信有鬼神的事了！因为每一个时代的人，其物质文明都不断在进步，且都以他们当时的物质文

明跟他们以前的古人相比，而认为他们那个时代物质文明最先进，他们不会把自己跟日后的文明比较，因无人预见日后物质文明进步到什么程度，所以若物质的科学进步，足以消灭宗教信仰，早就消灭了，不会等待到现今，反之，科学越进步，倒使人更感到宇宙之伟大奇妙，更不敢坐井观天，自以为人定胜天了！

中国人最重视孝道，不忘本，寻根；但你我有否亮无偏见的静静思想过，除了你的祖父母或曾祖父母之外，最早的根是谁？最老的老天爷是谁？我们可以只孝敬我们的上一、二代的祖先，却把最早



的祖先，那生命的主神弃而不顾吗？让我们再虚心思想圣经的话：

“神的事情，人所能知道的，原显明在人心里，因为神已经给我们显明，自从造天地以来，神的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但借所造之物，就可

以晓得，叫人无可推诿。”(罗一：19-20)若遇世上的名人高官，你想认识他吗？这万有的主神人也可以认识祂吗？祂说：“寻找，就寻见，叩门，就给你们开门。”(太七：7)起来寻求认识我们天上的父亲吧！

来源：金灯台

如何胜过忧虑恐惧？

万得康



美国精神科权威称：「我们正处于一场大规模的情绪风暴中，你并不孤单。」

为什么一个本来无忧无虑、性格开朗的人，突然变得判若两人，郁郁寡欢？

忧虑恐惧与我何干？

忧虑症常有的症状为：失眠或受噩梦困扰，也有整夜无眠，饱受众人皆睡我独醒的煎熬；此外，心绪不宁，被一股莫名的恐惧笼罩，终日提心吊胆。有些人出现情绪低落，沮丧、忧伤、自卑，对日常活动兴趣大减。有些人则过分关注身体健康状况和生理的变化。另有些人缺乏安全感，总怀疑别人针对自己，对自己不利。这些

持续的忧虑情绪对健康极为不利，但却不能自控，造成自己和别人极大困扰。

严重的忧虑恐惧会导致抑郁症，世界卫生组织确认这是人类健康第一号杀手！

根据世卫的报告，全世界的忧郁症和焦虑症，已经上升到前所未有的高峰——像是流行病一样。自2000年以来，美国抗忧郁药物的使用量几乎增加了一倍，有九百万人正在定期服用处方安眠药。

单靠药物治疗忧虑恐惧症状，明显是治标不治本，面对忧虑症候群，药物只能舒缓病情，或治疗因身体机能产生的问题，却

不能根治病源！并且长期服用精神科药物会产生不少的副作用，对个人及社会做成长远负面的影响！

心病仍需心药医，解铃还需系铃人

圣经对忧虑恐惧有什么看法和教导？首先，圣经指出人是由身体和灵魂组成，身心灵处于平稳状态对全人健康至关重要！而忧虑恐惧是一种心理失衡的现象，解决的方法，需要让人的身、心、灵回归平稳安息。可惜一般人只关注身体和情绪的健康，却忽视人的灵性之需要！

主耶稣说：「凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息……因为我的轭是容易

的，我的担子是轻省的。」马太福音十一：28、30

忧虑并不能解决问题！

耶稣说：「所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？……所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。」马太福音六：25、27、34。

耶稣指出使人忧惧的根源：

1. 心灵空虚

为什么人总忧虑要吃什么，喝什么，穿什么？

这不单是因为资源缺乏，人怕挨饥抵饿。更是由于人的价值观导致，不认识神的相人只有身体没有灵魂，既然人死如灯灭；人生在世，便应该及时行乐，尽情满足肉体的需要，所以满脑子都是吃喝玩乐的事情，无奈越追求物质，心灵却越空虚！人心像个黑洞，无法填满！

人的心灵出现黑洞是因为心中没有神！人的心灵只有神才能满足！不认识造物主的结果，让人不明白生命的真正价值和生存的意义！不知道究竟人从何来？活在世上所为何事？更不知道人死后要往哪里去？对这些问题的把握的人，迟早会出现忧

虑和恐惧！因为死亡是全人类的终局！

「生命不胜于饮食吗？身体不胜于衣裳吗？」耶稣指出生命的丰盛比丰衣足食更重要，物质只能暂时满足身体的需要，却绝不能满足人的心灵！人应当追求那能真正满足人内心饥渴的食物，吃了能使人内心饱足的生命之粮！

耶稣说：「我就是生命的粮。到我这里来的，必定不饿；信我的，永远不渴。」约翰福音六：35

2. 缺乏安全感和无力感

「你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？」

耶稣指出，忧虑是因为人缺乏安全感和深受无力感的困扰而导致，有谁不惧怕失去自己所拥有的一切，歌手陈百强的名曲「一生何求」的名句「没料到，我所失的竟已是我的所有！」死亡能将人所拥有和珍惜的一切夺走，包括：幸福、关系、感情、健康……，因此人不敢凝视死亡，忌讳死亡！「黄泉无客店，今夜宿谁家！」更使人惊悚。秦始皇虽然权倾天下，却臣服于死亡的威吓，一生因怕死而竭力寻求长生不老药，结果事与愿违，因服食灵丹妙药而中毒，英年早逝！

此外，忧虑恐惧是来自对当今世局，以及对未来可能发生之事的焦虑和无助，「人在江湖，身不由己」的无力感，正是忧虑的根源！

解决忧惧的方法：知道谁是你人生的靠山

「我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。」约翰福音十六：33

「我们不致消灭，是出于耶和華诸般的慈爱；是因他的怜悯不致断绝。每早晨，这都是新的；你的诚实极其广大！」耶利米哀歌三：22-23

「所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。」马太福音六：34

笔者曾经带领一位患有严重抑郁和躁狂症的女士信主，她曾遍寻香港有名医生，花费大量金钱，结果病情没有一点起色，更曾经把医生处方的药丸储存起来，准备仰药自杀。后来女儿邀请她来布道会，结果她信了主，并在洗礼时，当众作见证说，信主后人生起了巨变，深深经历到耶稣的爱，驱走了心中的苦毒怨恨，性情变得平和温驯，情绪病竟不药而愈！她见证耶稣才是我们最大的医生！心病仍需心药医，解铃还需系铃人！

「我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。」约翰福音十四：27

亲爱的朋友，请你也来投靠耶稣，接受这份出人意外的平安！