

挺好

在心煩意亂中與神相遇

當我們覺得焦慮、害怕、或擔憂的時候，很重要的一件事就是，以聖經的真理告訴自己不要輕信謊言。以下是一系列精選的經文，也是神的真理，我們可以用來提醒自己神是誰，以及祂如何關心祂的兒女。

如果你才剛開始操練，請先把所有的經文看過一遍，然後選一，兩個你覺得特別有感動的，寫在一張紙片上，把它貼在你容易看得到的地方（你的車子，你浴室的鏡子，你床邊的小桌子，或是你的書桌...）。當你開始陷入恐慌或焦慮的漩渦時，就默想這些經文，提醒你自己什麼才是真實的。

當你覺得被遺忘或孤單時：

“在這裡我不是也看見了那位看顧人的嗎？”

- 創世紀 16:13

“耶和華你的 神在你中間，他是施行拯救的大能者，必因你歡欣快樂，必默然愛你，而且必因你喜樂歡唱。”

- 西番雅書 3:17

“我們主耶穌基督的父 神是應當稱頌的。他是滿有憐憫的父，賜各樣安慰的 神。我們在一切患難中， 神都安慰我們。”

- 哥林多後書 1:3-4

“我雖然處身在患難之中，你仍使我存活；我仇敵的怒氣，你必伸手抵擋；你的右手必拯救我。耶和華必成全關乎我的事；耶和華啊！你的慈愛永遠長存，求你不要離棄你手所造的。”

- 詩篇 138:7-8

當你覺得焦慮時：

“耶和華必為你們爭戰，你們必須安靜，不要作聲。”

- 出埃及記 14:14

“我必平平安安躺下睡覺，因為只有你耶和華能使我安然居住。”

- 詩篇 4:8

“耶和華是我的牧人，我必不會缺乏。

他使我躺臥在青草地上，領我到安靜的水邊。

他使我的靈魂甦醒。”

- 詩篇 23:1-3a

“你要把你的重擔卸給耶和華，他必扶持你；他永遠不會讓義人動搖。”

- 詩篇 55:22

“地和地上所充滿的，世界和住在世上的，都是屬於耶和華的。”

- 詩篇 24:1

“神啊！求你鑒察我，知道我的心思；試驗我，知道我的意念。

看看我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永恆的道路。”

- 詩篇 139:23-24

“無花果樹縱不發芽，葡萄樹不結果，橄欖樹無所出，田裡無收成，圈內的羊被剪除，棚裡也沒有牛，

我卻要因耶和華歡喜，以救我的 神為樂。

主耶和華是我的力量。”

- 哈巴谷書 3:17-19a

“你們要把一切憂慮卸給 神，因為他顧念你們。”

- 彼得前書 5:7

“應當毫無憂慮，只要凡事藉著禱告祈求，帶著感恩的心，把你們所要的告訴 神。這樣， 神所賜超過人能了解的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心思意念。”

- 腓立比書 4:6-7

“耶和華在天上立定寶座，他的王權統管萬有。”

- 詩篇 103:19

“最後，弟兄們，凡是真實的、莊重的、公正的、純潔的、可愛的、聲譽好的，無論是甚麼美德，甚麼稱讚，這些事你們都應當思念。”

- 腓立比書 4:8

“因為我深信：無論是死、是生，是天使、是掌權的，是現在的事，是將來的事，是有能力的，是高天的、是深淵的，或是任何別的被造之物，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。”

- 羅馬書 8:38-39

“所以，我們並不沮喪，我們外面的人雖然漸漸朽壞，但裡面的人卻日日更新，因為我們短暫輕微的患難，是要為我們成就極大無比、永遠的榮耀。我們所顧念的，不是看得見的，而是看不見的；因為看得見的是暫時的，看不見的是永遠的。”

- 哥林多後書 4:16-18

“這愛子是那看不見的 神的形象，是首先的，在一切被造的之上。因為天上地上的萬有：看得見的和看不見的，無論是坐王位的，或是作主的，或是執政的，或是掌權的，都是本著他造的；萬有都是藉著他，又是為著他而造的。他在萬有之先；萬有也一同靠著他而存在。”

- 歌羅西書 1:15-17

“所以，你們既然與基督一同復活，就應當尋求天上的事，那裡有基督坐在 神的右邊。你們要思念的，是天上的事，不是地上的事。因為你們已經死了，你們的生命與基督一同隱藏在 神裡面。基督就是你們的生命，他顯現的時候，你們也要和他一同在榮耀裡顯現。”

- 歌羅西書 3:1-4

當你你覺得害怕時：

“不要懼怕，因為我與你同在；不要四處張望，因為我是你的 神，我必堅固你，我必幫助你；我必用公義的右手扶持你。”

- 以賽亞書 41:10

“我懼怕的時候，就要倚靠你。”

- 詩篇 56:3

“我要向群山舉目，我的幫助從哪裡來呢？

我的幫助是從造天地的耶和華而來。

他必不使你的腳滑倒；保護你的必不打盹。

看哪！保護以色列的，必不打盹，也不睡覺。

保護你的是耶和華，耶和華在你的右邊蔭庇你。

白天太陽必不傷你，夜裡月亮必不害你。

耶和華要保護你脫離一切災禍，他要保護你的性命。

你出你入，耶和華要保護你，從現在直到永遠。”

- 詩篇 121

“我留下平安給你們，我把自己的平安賜給你們；我給你們的，不像世界所給的。你們心裡不要難過，也不要恐懼。”

- 約翰福音 14:27

“我把這些事告訴你們，是要使你們在我裡面有平安。在世上你們有患難，但你們放心，我已經勝了這世界。”

- 約翰福音 16:33

“神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時都可得到的幫助。因此，地雖然震動，群山雖然崩塌入海洋的深處，我們也不害怕。”

- 詩篇 46:1-3

當你你覺得不確定時：

“你要一心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明；在你一切所行的路上，都要承認他，他必使你的路徑平坦正直。”

- 箴言 3:5-6

“萬軍之耶和華起了誓，說：「我怎樣想，事就怎樣成就；我怎樣計劃，事就怎樣立定。”

- 以賽亞書 14:24

當你你覺得擔憂時：

“所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼喝甚麼，也不要為身體憂慮穿甚麼。難道生命不比食物重要嗎？身體不比衣服重要嗎？你們看天空的飛鳥：牠們不撒種，不收割，也不收進倉裡，你們的天父尚且養活牠們；難道你們不比牠們更寶貴嗎？你們中間誰能用憂慮使自己的壽命延長一刻呢？何必為衣服憂慮呢？試想田野的百合花怎樣生長，它們不勞苦，也不紡織。但我告訴你們，就是所羅門最威榮的時候所穿的，也比不上這花中的一朵。田野的草，今天還在，明天就投進爐裡，神尚且這樣妝扮它們；小信的人哪，何況你們呢？所以不要憂慮，說：『我們該吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？』這些都是教外人所尋求的，你們的天父原知道你們需要這一切。你們要先求他的國和他的義，這一切都必加給你們。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。”

- 馬太福音 6:25-34

“耶和華啊，尊大、能力、榮耀、勝利和威嚴，都是你的；因為天上地下的萬有都是你的；耶和華啊，國度是你的，你是至高的，是萬有之首。富足和尊榮都從你而來，你也統治萬有。在你的手裡有力量和權能；人的尊大、強盛都是出於你的手。”

- 歷代志上 29:11-12

“活物的生命與全人類的氣息，都在耶和華的手中。”

- 約伯記 12:10

“我知道你萬事都能作，你的旨意是不能攔阻的。”

- 約伯記 42:2

“既是這樣，我們對這一切還有甚麼話說呢？神若這樣為我們，誰能敵對我們呢？他連自己的兒子都捨得，為我們眾人把他交出來，難道不也把萬有和他一同白白地賜給我們嗎？”

- 羅馬書 8:31-32