



我已開始進行電療了，現在應該還有 1 次化療和 5 次電療的安排，所以仍要靠主面對，求主憐憫，因為越接近尾聲，越是辛苦。

我的治療一直有延期的情況出現，感謝蔡醫生卒之找到一個原因，就是 I 仍然顧及很多事務，亦因為有太多單位的問候而導致要覆很多信息，於是她建議要停止一切的通訊，不要看手機，不要回覆任何的提問，因為覆信息也要很多力量，要專心養病。另外，蔡醫生也說要放鬆心情去打這場仗，不要太多憂慮。這不期然讓我想起《馬太福音》六章 25-34 節耶穌的教導。

**憂慮的字義**——「憂慮」這個字是由兩個希臘字組成的，第一個是「分開」，第二個是「心」，即「將你的心分開」。若用多一點想像，就會感到有點「心絞的痛楚」。

耶穌在《馬太福音》六章最後的部分提出「不要憂慮」，陳意好像非常高超？因為人怎會沒有憂慮？當然了，耶穌作出這個勸勉和鼓勵，並不是要人扭曲人性，硬要將憂慮化為不憂慮；相反，耶穌是看到門徒在憂慮中苦無出路的窘迫，才作出規勸。

**不要有過分的思慮**——27 節說：「你們那一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或作：使身量多加一肘呢）？」

這裡彷彿在和我說，有些思慮是「多餘」的，因為你怎樣思慮都不會改變到現實的，難道幾十歲人還可以長高？就如我化療了四次，便有好幾次和太太分享，其實會不會是醫院那邊弄錯了，我的個案會否是一個「醫療失誤」？太太只能笑而不語。又是的，我的「思慮」真的是完全沒有任何意義的。

**不要太高瞻遠矚**——30 節說：「你們這小信（原文是不信），的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給他這樣的妝飾，何況你們呢！」

今天的憂慮今天當就夠了，不要為明天而過份地憂心。首先，今天我要面對的療程已然絕不簡單，不如將精力集中於此，況且，明天自有明天的難處，就明天才去擔當吧。所以今天先作出「明天的憂慮」，真的太不符合效益了。

我的經驗是，在療程裡，例如打「針斗」，越憂慮就越緊張，越緊張，血管就越不會呈現出來，到時又是自己在吃苦。反而輕鬆一點，心裡唱著詩歌，血管便出現了。

而最要命的是，過份憂慮，連今天和明天的快樂都沒有了。如前述，明明輕鬆一點便有「血管」出現，就是因為太憂慮而受了皮肉之苦（我就試過打「針斗」三次才成功）。況且，明天可能有一位悉心的護士出現，那又為甚麼要這麼「高瞻遠矚」呢。

就像野地的草的生命極短，開放半天便給動物吃掉，或給人踐踏毀掉，那麼它便「不生在世上倒好？」但原來野地裡的一花一草，也是意態盎然，千嬌百媚的，觀賞價值是不輸給老樹蒼松的啊，今天能綻放美麗就已足夠！

最後，耶穌說一個最積極的方法去抗拒憂慮：「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。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。」（33-34 節）

這裡教導我們從永恆角度出發，那就能發現現在的憂慮根本是雞毛蒜皮和微不足道的。這個我就不多解釋了，因為正在苦難當中，要苦難的人想及這麼高層次的事確實是需要點時間，但起碼我們先知道永恆比現在是有價值很多的。

最後，我仍然要溫馨提示自己和眾弟兄姊妹：不要憂慮，否則會有更多苦頭吃，而仰望上帝原來一切都是美好的，互勉。