

2011年8月14日

題目: 我們都是會受驚/會恐慌的人

經文: 約翰福音 14:27; 20:19-20

約翰福音 14:27 「我(耶穌)留下平安給你們; 我將我的平安賜給你們。我所賜的, 不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁, 也不要膽怯。」

約翰福音 20:19-20 「那日(就是七日的第一日)晚上, 門徒所在的地方, 因怕猶太人, 門都關了。耶穌來站在當中, 對他們說:『願你們平安!』說了這話, 就把手和肋旁指給他們看。門徒看見主, 就喜樂了。」

### (一) 七情六欲是指甚麼?

是人與生俱來的一些心理反應, 不學即會。

七情: 禮記: 喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲。

中醫學: 喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。

六欲: 呂氏春秋 - 貴生篇: 生、死、眼、耳、口、鼻

後人總結: 眼 耳 口 鼻 手足 心

(見欲、聽欲、香欲、味欲、觸欲、意欲)

### (二) 為甚麼人會受驚?

驚與恐都是在七情之中。驚是因為受到突然的刺激或威脅, 會使人有所失, 失去安全感或失去東西而害怕, 或這突然的刺激會引致災禍臨頭而心驚肉跳, 恐慌不安。

### (三) 受驚時的反應通常是怎樣的?

這是一種本能的保護意識, 受驚會使全身神經處於集中狀態。人受驚時, 身體進入戒備狀態, 心跳加速, 皮膚和腹腔內臟的血管收縮, 以便更多血

液能泵送到比較重要的器官，例如：心臟，大腦。由於皮膚血管收縮，血流量減少，所以會面青唇白，甚至會抽筋。

#### (四) 驚與恐不同

驚是外來：常不能預知，所以會使人受驚。恐則是內生，內生意思是，一想到就害怕，就驚慌。

#### (五) 近日全球股票波動，如過山車，您在驚抑恐？

若你看中文報章，這幾天在財經版，看到股票大跌，有股在手，是借錢買股的，或是炒股的，都受了這外來刺激而受驚，害怕。因此有「恐慌性拋售」這些字句。意思是內生，因著沒有信心，要大量將股票賣出。

人內生的恐慌多因外在而來，所以在證券市場，又產生一種外在的東西，以幫助內在的決定，就是預期指數，估計未來，到底股票是升抑是跌。

#### 恐慌指數(預期指數) VIX (Volatility Index)

這是於九三年在美國芝加哥期權交易所開始的。當 VIX 升高時，代表市場震盪變大，投資者對於未來看淡，悲觀，恐慌。當指數下降時，代表著投資者對未來市場行情預期穩定。由於這指數(VIX)在二零零八年金融海嘯時聲名大噪，因為預期指數突然抽升，結果，真的大跌市，所以，人稱之為恐慌指數。有了這個恐慌指數，內生的恐慌就像提前降臨???

#### (六) 一般情況下，七情不會致病，但有驚恐症

一般情況下，無論外來的受驚與內生的恐慌，都不會致病。

算你受驚了，心跳急劇加快，呼吸急促，冒汗，顫抖，有窒息感，胸口作悶或作痛，忽冷忽熱，作嘔，胃部不適，面青唇白，眼花，甚至昏了過去。但是，這些現象會在短時間，或過一些時間後會慢慢過去。

但是，若是由心理反應引致的生理現象，生理現象過去了，仍是在恐慌的心理現象中，恐怕會昏過去，恐怕突然跌下，恐怕受驚的刺激再次會來，

老是在這樣的精神壓力下，一個一個的惡性循環，那就是驚恐症。簡單說，受驚後的恐慌心理反應現象仍然存在就是患上了驚恐症。Panic Disorder，驚恐症是內生的病。

一般醫治驚恐症都是用外在藥物的方法，這只能治標。

(七) 在驚恐中，耶穌說，祂留下平安，且不像世人所賜

約翰福音 14:27「我(耶穌)留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」

(八) 平安在於，不是外來，乃是內生，在耶穌裏(相信耶穌)：

(1) 罪得赦免----滿足生死欲

以賽亞書 53:5「那知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因祂受的刑罰，我們得平安，因祂受的鞭傷，我們得醫治。」

這是祂，就是新約聖經裏的耶穌，為我們過犯受害，為我們的罪孽壓傷，釘十字架，流血，罪得赦，出死入生，耶穌第三天從死裏復活，并向門徒顯現。

約翰福音 20:19-20「那日(就是七日的第一日)晚上，門徒所在的地方，因怕猶太人，門都關了。耶穌來站在當中，對他們說：『願你們平安！』說了這話，就把手和肋旁指給他們看。門徒看見主，就喜樂了。」

罪赦，耶穌也要赦免我們的不滿足欲望 - 貪的罪，不要再貪，否則，一定受驚，並且祂賜平安，也讓凡相信的，不至滅亡，反得永生。

(2) 恩典夠用----難處較易當

馬太福音 6:34「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。」今天不用憂慮明天要「斬倉」。

哥林多後書 12:9「祂對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」有能力面對困難，是恩典。

### (3) 以馬內利-----安穩自然來

馬太福音 1:23「..必有童女懷孕生子；人要稱祂的名為以馬內利。」(以馬內利翻出來，就是「神與我們同在」。)

若患上驚恐症，更要靠耶穌，內生力量，并緊靠耶穌，得著醫治。