

《与神同行》 我们的忧虑（1）

“忧虑”不但是是一种情绪，更是一种有害的情绪；除非得到妥善的处理，不然的话，它能够人的生命造成极大的破坏。相信每一个人都知道何谓忧虑，而且都曾经历过忧虑，我们为许多事情担心忧虑。

神知道怎样处理我们的忧虑，不论这些忧虑是什么。圣经也有不少经文教导我们，怎样去除忧虑，怎样处理忧虑。今天我们要看的经文，记载在太 6 章，是主耶稣所教导登山宝训其中的一段，主耶稣用天空的飞鸟和野地的花草来教导我们“不要忧虑”这个功课。也许你会觉得，当日的人所忧虑的，跟现代人所忧虑的，是很不相同，不可同日而语的，到底耶稣的教导适合我们今天去应用吗？怎样把耶稣当日的教训应用在今天呢？其实，环境和时代虽然不同，但是其中的原则却是一样的。耶稣用了十节的篇幅来讲论到关于我们生活中一些重要的事，然后指出不要忧虑。

好，我们来看太 6:25-34，主耶稣这样说：“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。生命胜于饮食么？身体胜于衣裳么？你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活牠，你们不比飞鸟贵重得多么？你们那一个能用思虑，使寿数多加一刻呢？何必为衣裳忧虑呢？你想野地里的百合花，怎么长起来，它也不劳苦，也不纺线，然而我告诉你们，就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢？你们这小信的人哪，野地里的草，今天还在，明天就丢在炉里，神还给他这样的妆饰，何况你们呢？所以不要忧虑，说：吃什么，喝什么，穿什么。这都是外邦人所求的，你们需用的一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求祂的国，和祂的义，这些东西都要加给你们了。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。”（太 6:25-34）

相信我们会非常同意，每一天都有不同的忧虑，而一天的难处早已经足够。主耶稣一再告诉我们，不要忧虑，不要忧虑，因为祂知道祂正在向一群充满忧虑的群众说话。也许当我们看过他们所忧虑的事情以后，我们会觉得，我们跟他们是不一样的，他们只为衣食等事忧虑，跟我们今天所忧虑的事情很不一样，我根本不担心衣食住行这些基本的需要，我所忧虑的乃是别样的事情。似乎我们跟耶稣时代的人很不相同，好像耶稣的劝勉对我们并不实际，其实不是。

不少人在忧虑中埋怨，这很不应该，因为神早就教导我们不用忧虑，又说要把一切忧虑卸给祂，因为祂顾念我们。但是我们却偏偏去忧虑，可能我们说：我的处境很特别，我的遭遇很不寻常，你不知道我的想法，我的感受，我的际遇，我所经历的，你就只叫我不忧虑，叫我怎么能够做得到呢？然而主耶稣说：“不要忧虑”，就是不要忧虑，不管遇到什么事情，都不用忧虑。

当主耶稣教导人不要忧虑的时候，主耶稣用大自然的事物来说明，来告诉我们这个伟大而重要的真理。虽然每个时代有每个时代的特色和生活方式，所遭遇的困境和问题，忧虑的所在，主耶稣当日的确没有提到今天我们所遇到的失业或者是社会上各种的现象，然而耶稣所提到的原则，却是不分时代的，不论任何时代的人，都是用得着的，也都是奏效的。让我们从耶稣的教导中，透过今天的经文，来学习如何可以不忧虑，或者说如何可以把忧虑卸给神。

首先，主耶稣在太 6:25 这里说：“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。生命胜于饮食么？身体胜于衣裳么？”这里所说的生命，就是指我们这个人，包括我们的身体，我们的思想，我们的情感，我们的心灵，简单来说，是我们这个人。耶稣说，我们根本没有理由要忧虑。为什么呢？太 6:26 继续说：“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活牠，你们不比飞鸟贵重得多么？”

为什么我们在地上生活，会忧虑呢？主耶稣在这里指出了头一个原因，是我们看自己的价值太低，或者说我们认为自己没有什么价值。耶稣在讲完天空的飞鸟之后，问了一句，“你们不比飞鸟贵重得多么？”如果神连天空的飞鸟也关心，祂岂不更关心我们的生命吗？我们之所以忧虑，是因为一、我们的自我形象和自我价值都太低。很多人之所以看不起自己，觉得自己没有价值，是因为他们从小就在一个备受批评和挑剔的环境里长大，这些批评的话语，把他的自我形象彻底的拆毁。

有些人由于有罪疚感的存在，常因为过去所犯的罪而耿耿于怀，无法释怀，因此觉得神不会关心他，不会看重他，他连自己都看不起自己，他觉得神又怎么会看得起他呢？有些人失业，有些人感到自己的能力不够，觉得到处碰壁，在茫茫人海当中，好像只是一个多余的人那样，没有存在的意义和价值，也不觉得神会爱他和关心他。其实不是，圣经告诉我们，神对人的爱是没有条件的，神关心我们生命中的大小事情，神对有关我们的一切都感兴趣。但是人偏活在忧虑中，是因为人不明白神是多么的爱人，多么的看重我们，而因为对自己没有正确的认识和看法，所以就为生活许多的事情思虑烦扰。

第二个人生活在忧虑中的原因，是他们想在生活中作出改变，然而那些改变不是由他们去控制的，所以他们感到忧虑。太 6:27 说：“你们那一个能用思虑，使寿数多加一刻呢？”这里所说的“一刻”，是指生命的长度，我们有那一个能用思虑，让寿数多加一刻呢？当然没有，也当然不可能，因为生命的长短不是由我们去控制的。人要是不自量力，要在一些不由自己控制的事情上作出改变，就会陷入忧虑当中。

忧虑能杀人于无形，是无形的杀手。忧虑能产生心脏问题，对人的消化系统，循环系统和神经系统都有损害。我们从来不会听见有人越忧虑越有精神，越有活力；忧虑只能叫人低落和沮丧，越叫人消沉下，因为忧虑的确能够影响人的身体机能，以及生活的每一方面。而过份忧虑的人，会产生恐慌，会叫人失去控制，所以说忧虑的确是无形的杀手，能够夺去人的生命，叫人不但身体出现毛病，就连精神也有问题。

耶稣要人知道，人生有许多事情不是我们能力可以改变的，就好像人的寿数，是由神定的，人不能用忧虑作出任何的改变。但是，许多人勉强自己去作出改变，或者硬要去求改变，结果是自寻烦恼，把自己陷入忧虑中。神在我们的一生中有美好的计划，但我们却要自主，却要自行作出改变，而那些改变的事情又不是由我们去主宰的，那不是自寻烦恼吗？

第三方面主耶稣提到的，就是太 6:28-29 所说的：“何必为衣裳忧虑呢？你想野地里的百合花，怎么长起来，它也不劳苦，也不纺线，然而我告诉你们，就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢？”耶稣时代的人，所忧虑的不过是衣食住行这些生活上的所需，但这些需要很实在，是他们不能缺少的。主耶稣教导他们不用忧虑，只要看看野地的百合花，他们也不劳苦，也不纺线，但是神却给了他们这样荣美的妆饰。这给我们看见人忧虑的第三个原因，是不信神能满足我们一切的需要。如果我们不信神，我们就会忧虑。试想神在我们身上的作为，祂过去的供应和预备，祂是怎样引领我们直到今天，祂到今天依然是信实和可靠的。

耶稣称那些人为小信的人，30节说：“你们这小信的人哪，野地里的草，今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢？”忧虑在神看来，其实就是小信或不信，那是得罪神的。很多时候，一些事情来到，的确令我们感到不安，甚至是惧怕。我们会陷入忧郁的负面情绪中，感到不知道前面将会怎样，心里觉得很惧怕。神不是说我们每遇到什么都不用思考，可以轻看任何的难处，不是这样，但是神要我们把信心放在祂身上，我们之所不忧虑，不是因为事事顺畅，不是因为没有什么值得我们忧虑的事，而是因为神是可信的，祂也是大能的，我们因为信靠祂而不忧虑而已。神是我们天上的父，既然祂看顾我们，我们还有什么可忧虑的呢？

人生最大的忧虑莫过于面临死亡，然而每一个真正相信耶稣的人，都知道我们已经拥有永生，我们也有这份确据，将来死后可以到天堂去。耶稣被钉在十字架上，为我们付清罪债，我们相信接受耶稣做救主的人，即使面对死亡，也不用惧怕，因为我们将要到天上去，与耶稣基督永远在一起。保罗说，“我若离世与基督同在，真是好得无比。”我们有永恒的保障和确据，人生最大的难题都解决了，现实生活的细节问题，有什么值得我们操心呢？有什么神不为我们预备呢？我们要是专心信靠神，我们的人生是不用忧虑的。

试想，连永恒的归宿，主耶稣基督都为我们解决了，预备了，我们相信祂给我们的应许，就是一旦我们离开世界，就可以到祂那里去，永远与祂在一起。我们相信接受耶稣做救主的那一刻，已经得到了这确据和福气，我们也如此深信不疑。那么，如果我们能够将永恒的命运交在那一位只有祂能掌权，而我们无法掌握的神手上，但与此同时，却又为生活的琐事而忧虑万分，焦虑不安，那不是很矛盾吗？要是我们连今天所需用的一切，都不能安心的交托给神，相信祂会供应，祂会看顾的话；我们又怎能说信靠神为我们预备永恒的家乡呢？我的意思是要指出，今生的事情，至少有一部份可以在我们的努力和掌握之中，像衣食之类的需要，但是如果我们连这些事情都信不过神的供应，都忧虑担心；更不用说将来永恒的归宿呢？那是我们毫不知情，更不能掌握的事，难道我们可以信靠神而不忧虑永恒吗？

如果神不是可信可靠的，我们凭什么还继续相信祂呢？忧虑在神看来是罪，为什么呢？如果我们不信靠神，如果我们有神的应许但依然忧虑，放不下心，让忧虑占据和笼罩我们的心，甚至是控制我们的行动思想，其实我们的生活是反映出我们对神的不信。也许我们只是口里说信靠神，但在实际的生活上，我们却是不信神的，因为我们忧虑。我们也对神信实的应许打了个问号，我们怀疑这些应许的真实性，也怀疑神的性情。圣经明说：“我的神必照祂荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们所需用的一切都充足。”到底这是真的还不是呢？

今天，不少人带着恐惧来面对死亡，那是极大的恐惧，前所未有的恐惧。为什么呢？因为他们还没有在生活上的小事上信靠神，他们信的不过神是慈爱的天父，他们并不信靠神。如果人从来没有相信接受耶稣做救主，还没有成为神的儿女，我们可以理解到他们为什么不信神，也可以明白他们的忧虑。但是那些已经成为神儿女们的，为什么依然像世人一般的忧虑呢？是因为他们的自我形象太低，觉得自己不配被神看顾，不值得被神关怀吗？还是他们企图去改变一些他们能力范围以外的东西，所以焦虑呢？又或者是因为他们不信神能够供给他们一切的需要，在神的丰满中，让人得到饱足呢？

到底你为什么忧虑呢？忧虑是罪，是表示对神的不信，是神所不喜悦的，它不但是一种有害的情绪，更是对神不信的表现，我们明知道神在圣经中里这样说，但是我们偏不相信，这还不是罪过吗？还有第四个原因我要提到的，就是太 6:32 所提到的：“这都是外邦人所求的，你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。”在耶稣时代，外邦人所指的，是犹太人以外的民族，又或者是指着不信的人说的。主耶稣在这里说，这都是外邦人所求的。

主耶稣要我们明白，天父知道我们一切的需要，在我们祈求以先祂早就知道，而在祂从来不会短缺。原来弟兄姐妹之所以忧虑，还有一个原因，就是他们企图依着世人的方式去获得满足和保障。我再说一遍，当信徒企图依着世人一样的方式，去寻求满足和保障的时候，他就会忧虑。世人是用什么方式去生活的呢？世人是依物质的多寡去生活，物质多，他们就会觉得有保障；没有物质，他们就会忧虑。耶稣说，我们信祂的人，要是依着世人的方式去生活，去追求物质，我们就必然会有所忧虑。

主耶稣不要我们跟着外邦人的方式生活，不信神的人，一生根本就没有保障，没有安全。即使他有金钱，他有房子，他有股票，他有很多很多财富，但其实这一切都不是他真正拥有的。万物真正的拥有者乃是神，神拥有一切，祂是万有之源。即使我们有的万物都在我们名下，表面看来是真的属于我们所有，但其实真正拥有者乃是神，这一点我们不可不知。今生的一切，我们随时都可以丧失净尽，不但是身外物，也包括我们的健康，都可以一时之间失去，所以耶稣警告我们，不可像外邦人那样的方式生活，因为它只会为我们带来焦虑。

那些跟从世俗生活的基督徒，是最愚昧，最可怜的，因为到头来什么都没有。不但得不到我们想要的物质，就连心中的平安喜乐都失去。亲爱的弟兄姐妹，我们有复活的基督活在心中，我们的人生是有目的，有盼望，有意义，有永恒的指望的，神应许要供给我们一切的需要，祂是诚信真实的。世人所追求的尽是空虚，尽是短暂，尽是飘渺，我们不可跟着他们走，不可依从他们的方式生活，那是有害无益的。

太 6:33 主耶稣说：“你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了。”还有一个原因是主耶稣在这里指出的，那就是四、人把生活的先后次序给搞乱了，所以就会忧虑。我们该怎样生活呢？生活的优先次序应该是怎样呢？耶稣明说，你们要先求祂的国和祂的义，我们应该将神放在首位，只有祂才是我们生命中最重要，不是别的其他。

这里所说的神的国，不是一个有形的区域或政权，而是指基督在人心中掌权，那就是神的国。我们人生的首要，是奉耶稣基督为我们生命的主，跟着是追求在生活中像祂，这是我们人生的方向和意义。要是我们能这样做，“这些东西”，就是指生活上的其他一切东西，神都自然会为我们预备，会供应我们，不用我们去挣扎和焦虑，因为神会负责供应。我们要是先求神的国和神的义，其他的一切东西，神保证会加给我们，而且还会超过我们所求所想的。神的恩典往往是超过我们所求所想的，因为祂是丰盛的神，祂也乐意把诸般的恩惠加给我们。诗人说：“又要以耶和華為乐，祂就将你心所求的赐给你。”

信徒之所以在生活中有忧虑，是因为他们把生活中的次序本末倒置，没有把神放在首位。我们要把生活的次序重新排列，把神列在生活的首位，以基督耶稣为生命的元首，追求学像祂，其他的一切我们不必忧心，因为神自然会把这一切丰丰富富的加给我们，叫我们容不下。弟兄姊妹，耶稣基督的教训要不是虚假的，骗人的，就是实在的，可以去经历的。

我们要是把神放在首位，神必然会尊重，祂会纪念和供给我们一切的需要，神会担当我们一切的忧虑，叫我们享受从祂而来的喜乐和平安。人生难免有挑战，也有许多还不明朗的事，这些都能够叫人产生忧虑，但是我们在神的应许中，可以得到安慰和力量。诗 91:1-4 说：“住在至高者隐密处的，必住在全能者的荫下。我要论到耶和華说：祂是我的避难所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。祂必救你脱离捕鸟人的网罗，和毒害的瘟疫。祂必用自己的翎毛遮蔽你，你要投靠在祂的翅膀底下；祂的诚实，是大小的盾牌。”