

《与神同行》 胜过忧虑（1）

你在生活中最感到忧虑的事是什么呢？是你的健康，你的婚姻，还是你的儿女呢？有些人最忧虑的，莫过于别人怎样看他们，他们担心别人对他们的看法。也有人担心神怎样看他们，因为不知道神会怎样看他们和待他们。又或者有些人担心经济，而你所最担心的又是什么呢？你知道自己为什么忧虑吗？

要知道，关心和焦虑两者是不同的。我们需要付出关心，因为这是有责任感的人所必备的，那是好的表现，有关心我们才会有好的表现，才不容易出错，也容易把错误纠正过来。但是关心不等同忧虑，忧虑能够令人陷入一种不健康的情绪之中。怎样才可以驱赶忧虑呢？今天我们要探讨的，乃是一个可行的，真实的，有效的方法，去帮助我们胜过人生的众多忧虑。我们不用忧虑，这不是空泛之谈，绝对不是不切实际的空想，又或者只是空中楼阁，纸上谈兵，乃是实际的，我们可以照着去做的事，去减低和免除我们的忧虑。为什么我有这样的把握呢？答案很简单，因为神的心意，是要我们不忧虑，既然是神的心意叫我们不必忧虑，那么神自然有方法和途径，指示我们该怎样不忧虑。

也许你会说，你不明白我的处境，要是你落在像我这样的处境中，你一样会感到忧虑。不错，我不知道你的处境怎样，但是我不必去知道，因为神早已经知道，但神依然叫我们不用忧虑。如果神特意叫我们不用忧虑，而神又知道我们的处境，那么我们就真的不用忧虑了。因此我们要来思想的，不是我们是否真的可以不忧虑，乃是我们怎样才可以不忧虑，我们怎样才可以克服和胜过忧虑。

到底我们怎样才可以放下忧虑呢？圣经有怎样的教导呢？让我们一起来看太 6 章耶稣在登山宝训里面所说的。主耶稣在这里提出了一些理据，来指出为什么我们可以不用忧虑，而其中耶稣所用的一个方法，就是重复不断的叫人不要忧虑，不要忧虑，不要忧虑，这句话先后出现了三次。我们得认真的去问，如果耶稣一而再，再而三的叫我们不要忧虑，到底耶稣的意思是什么呢？到底我们怎样可以摆脱忧虑呢？

当耶稣基督吩咐我们不要忧虑的时候，祂是否有方法和能力可以叫我们在生活中真的不忧虑呢？不错，耶稣的确能够。弟兄姊妹，你今天所忧虑的是什么呢？你有没有想过你这样的忧虑，会为你带来怎样的结果呢？你希望能够胜过忧虑吗？好，现在我们一起来看太 6:25-34 的记载，主耶稣在这里教导我们说：“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。生命不胜于饮食么？身体不胜于衣裳么？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，他也不劳苦，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，神还给它这样的妆饰，何况你们呢？所以不要忧虑，吃什么，喝什么，穿什么。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。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。”

到底什么是忧虑呢？你会用什么来形容忧虑的心情呢？在希腊文圣经中，忧虑这个词，跟担心，紧张和关心是同一组的，都是出于同一个的字根，表示有着同一类的意思。忧虑不是一般程度的关心，而是关心到一个程度，能够叫人的情绪低落，受到负面的损害和影响。因此

我们不禁要问：为什么我们要忧虑呢？固然忧虑是失去信心的一个表现和后果，那就是说，当人对神失去信心的时候，人就很自然会忧虑，会担心，会对事情紧张。

一个从来不认识耶稣基督的人，或者说一个人从来不相信接受耶稣做救主的人，他会有很多理由去忧虑，或者说有很多事情值得他去忧虑，以及恐惧。因为我们都不知道自己在地上的年日有多长久，我们也不知道在这短短的一生中，到底会发生些什么事情，我们是活在不安稳的情绪之中，难怪我们是会忧虑的。尤其活在今天，我们周围有很多不明朗的因素，有许多的危机和危险。我们不知道自己将会染上什么疾病，也不知道经济会不会出现问题，我们的工作是否稳定，我们的婚姻会不会有朝一日出现问题等等。一个不信耶稣的人，确实有千百个理由去忧虑，因为活在今天的世代中，我们真的没有安全感，真的缺乏平安和保障。

然而，信了耶稣的人就不同了，因为耶稣基督给了我们许多生活上的应许，教导我们只要信靠祂，就可以一无挂虑。所有信靠耶稣的人，都可以活在神丰富的应许中，不用牵挂，不必忧虑。耶稣先后在一段经文中，三次的教导我们，提醒我们不要忧虑，不要忧虑，不要忧虑。如果耶稣不是期待和真的希望我们不忧虑，祂不会重复又重复的说，去叫我们留意和明白。

作为一个信耶稣的人，和作为一个跟从耶稣的人，是有不同的。所谓信耶稣，就是相信接受耶稣基督做救主，向神承认我们的罪，因而获得神的赦免，并且领受永生的礼物。然而，作为一个跟从耶稣的人，我们不但是相信接受耶稣做救主，我们并且是更进一步的，愿意去效法耶稣和顺服耶稣，以祂作为我们生命的主人。一个跟从耶稣的人，是顺服祂和听命于祂的。他们为了听从耶稣基督，愿意去除生命中一切不合符神心意的事，好让自己能够更加像主，而其中一样就是拿去心中的忧虑。一个真正跟从主的人，是不用忧虑的，而忧虑也不符合跟从耶稣的人的身份，因为神吩咐我们不必忧虑。

让我们来问问自己，到底我今天只是相信耶稣，得着永生而已呢？还是我不但相信耶稣做救主，我还是个跟从祂的人呢？我是否愿意遵行祂的旨意，活在祂的命令中，顺服祂一切的吩咐，照祂所要求的去生活呢？如果我们真的是跟从耶稣，那么我们就不能在生活中忧虑，因为跟从主的人是不用忧虑的，忧虑并不符合一个跟从神的人的身份。我们必须找出导致我们忧虑的原因，到底为什么我们会忧虑呢？我们到底忧虑些什么呢？是什么事情令我们感到不安和焦虑呢？

通常一个人之所以陷在忧虑中，是因为不知道环境和事情的进展如何，不知道事情的发生会有怎样的后果，所以才会担心焦虑。我们可以在许多事上都忧虑，但忧虑却来自同一个的根源，就是对前景没有信心，失去把握，不知道前面将会怎样，于是就陷在焦虑之中。一些事情我们无法掌握和控制，我们就会产生焦虑，因为我们害怕有些事情会失控，会令我们无法驾驭，所以我们就陷在焦虑之中。当然撒但会在其中作搅扰的工作，牠会用许多方法来令我们产生疑惑和焦虑，牠会突袭我们，而牠总是知道在什么时候去突袭，牠知道我们最脆弱的时刻，而牠往往就在那些时刻中迎头一击，为要令我们一倒不起，饱受牠的重创。撒但总是瞄好时机，然后向我们发射突袭，叫我们来个措手不及。

我们之所以忧虑，另一个原因就是我们不认识神的话，又或者不信神的话。我们不认识神的应许，我们不知道神向我们承诺过什么，所以我们遇到事情就像很忧虑，不知所措。有时候纯粹是因为我们不认识和不知道，所以才会忧虑；但有时候却是我们和神之间有冲突，我们走出了神的旨意之外，我们没有依从神的计划和时间去做事，我们自作主张，我们挣脱了神的管治，所以我们会忧虑，因为我们知道自己所做的，神并不同意，也不喜悦，因而我们得不到神的认同，在这样的情况之下，难怪我们会忧虑，因为有许多事情我们都得独自去面对

和应付。

也有些人之所以忧虑，是因为他们曾经经历过类似的事，他们担心同类的事情会再上演。他们所指的，是经济上的危机，是工作上的不稳定，是子女们的问题，因为过去曾经有阴影，所以自然会杯弓蛇影，一有风吹草动，他们就会担心不已。一个忧虑的人，总有千百个理由容许自己去忧虑的，并且认为自己忧虑得很有理由，很合情合理。然而耶稣却一连三次教导我们，不要忧虑，难道我们不相信耶稣所说的吗？难道我们对祂的话没有信心吗？

就如圣经教导我们，不可偷盗，不可杀人等，那都是绝对的真理，是在任何情况下都一样的。可是为什么说到不可忧虑，我们又转换了另一种的解释，认为这只是客观性的，处境化的，而不是绝对的真理呢？这是因为我们要为自己找理由去忧虑，我们不肯承认自己的错，不肯面对忧虑其实是不对的，是不应该有的。又或者我们听了一些不正确的消息，一些负面的新闻，以及一些人与人之间散播的闲话，我们就信以为真，所以就加入忧虑的行列中。

有些人每天都忧虑，一早起来已经忧心不已，他们活在负面的情绪中，不是忧虑这样，就是担心那样，总要找些事情来牵挂，令自己不安。活在今天的世代中，如果要找令人忧虑的事，真是比比皆是，无论是小至个人的事，大至国家以及世界的大事，都可以令我们忧虑。远至邻国的战争，天灾，罪案和流血事件，近至我们个人所面对的穷乏和嫉妒所产生的张力，都足以令我们无时无刻活在忧虑之中，惶惶不可终日。这些负面的情绪，能够令人终日愁眉不展，神经紧张，甚至是崩溃。

耶稣教导我们不要忧虑，不要去过分关心一些事情，令自己的身心灵受损。耶稣之所以这么说，必然有祂的理由，神从来不叫我们去做一些事，而不给予我们足够的能力的，祂从来不会。每一次神命令我们去做一些事，祂都同时赐予足够的力量和恩典，去让我们做得到的。这其实是神信实的表现，祂不会丢下我们不顾，祂也不会叫我们做一些我们能力做不到的事。神希望我们能够超越生活中的忧虑，活在忧虑之上，不受它的困扰和影响。

许多我们所忧虑的事情，都是未发生的，都是明日的事，但我们早已经杞人忧天，心情异常的紧张。过去的事，昨天的事，已经发生，我们不能改变，所以忧心也无补于事；然而明天还未来到，我们忧心也不会对事情有帮助，但是人就是这样，总是为明天忧虑，为一些还未发生的事而忧心，这是有害而无益的，但是许多人就陷在这样的忧虑之中，在忧虑中度日。他们忧虑可能发生的事，而这些忧虑往往是多余的，因为事情并没有像他们想象的那样发生，但是他们却付上了忧虑。

忧虑的理由可以很多，也可以很个人化；而忧虑的后果又是什么呢？忧虑所产生的后果当然是不好的，是对我们有损的，神不希望我们活在忧虑之中，从而得到忧虑所带来的后果。圣经应许我们，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，这是神的应许，神是供应的源头，祂能够供给我们一切的需要，而神又乐意如此做，祂又承诺会这样做，我们还忧虑什么呢？神对我们的爱无微不至，祂又无条件的爱着我们，为什么我们还要活在忧虑之中，不信靠神呢？不要以为人人都忧虑，所以忧虑也不打紧，我只是自己忧虑而已，与人无损，也不会伤害人，所以就任由自己忧虑。作为一个跟从神的人，我们不能跟世俗人一样活在忧虑之中，神的心意是要我们胜过忧虑，超越忧虑，生活在忧虑之上。

每一个人都有一些他自己觉得值得忧虑的事，认为他在这样的处境之中，无法不忧虑，因而就活在忧虑之中。谁知忧虑所带给人的影响和后果，是远远超过我们所估量的。我们得来认识忧虑所导致的结果，以致我们得着警惕。首先是忧虑能够令我们分心。当我们心中有忧虑

的时候，我们是无法集中精神去做好一件事的，因为我们把部份的心思放在所忧虑的事情上。所以忧虑能够令人分神，能分散人的集中力。

第二是忧虑能够令我们的精绪不稳，有时候我们好像很有信心，但是有时候我们却感到十分恐惧，我们的情绪，因为忧虑而有很大的起伏和波动，这种不安的情绪是十分令人烦扰的。我们不能有安定的情绪，不能有稳定的心情，若长期这样，我们的心灵会大受影响。

第三样忧虑所带来的后果，就是它能够令我们的精力消耗净尽。忧虑能够消耗人的精力，因为我们已经把所有心思放在波动的情绪上，因此我们再没有能力去应付别的事情，我们的心思受到干扰，我们的情绪不稳定，我们的力量也容易耗尽。即使是日常的事务，我们有时候都应付不来，因为没有多余的精力去应付，不论我们做什么，总做不好。跟着我们会感到愤怒，而这只会令我们的忧虑加增，根本于事无补。基督徒在这样的情景中，也许会埋怨神，埋怨神为什么不爱他，容许这些事临到他身上，因而产生疑惑，对神不信任。

忧虑的另一个后果，不但是令人怀疑神，并且祷告也变成打空气那样。有些人干脆不祷告，因为觉得祷告也没有帮助，有些人即使祷告，也没有信心和能力，跟没有祷告一样。我们认为神不应允祷告，我们苦苦哀求神，但神却无动于衷，不予答允，我可以怎样做呢？怎样去找出路和解决呢？有些人因为无法控制自己的情绪，于是去找医生，希望借着一些药物的帮助，来减低他们内心的焦虑和不安的情绪，有些人借酒消愁，又或者更甚的，就是陷在毒品和其他不良的嗜好之中，不道德的性关系中，去作贱自己的身体，他们完全控制不了自己的情绪和生活。

人可以因为过份焦虑而做出许多匪夷所思的事，而后果是令人的身心灵都受到损害。轻微的也许我们都经历过，就是因为忧虑一些事情而引致头痛，或者是无法安睡，失眠，坐立不安等。要是你发现自己有这些情况，不是因为身体机能出现问题，而只是情绪上的波动而引起的，不要去服药，要马上去祷告，求告神的帮助。神是我们慈爱的天父，祂必定乐意帮助我们，也有能力去帮助我们，祂关心我们所遭遇的一切事，祂必定为我们开出路。

其实，今天许多人的病痛，都不是因为身体有毛病而引致的，乃是心灵和精神有问题而导致的。像刚才所说的莫名的头痛，或者是持续性的头痛，失眠，血压高，心绞痛等，都可以是查不出原因，却是跟情绪有关的。所以，不要以为我只是一个人在忧虑，这不会伤害别人，所以就容许自己这样去继续忧虑，其实我们所承受的后果是极具伤害性的，也是不值得的。一个忧虑的人，不能同时享有平安和快乐，因为两者是不能并存的，我们若是心中忧虑，平安就会悄悄的溜走。

若是我们不及早回到神面前寻求解决方法，回到神那里服从在祂的旨意之下，我们只会越来越糟，或者沉迷于物质之中，用物质去麻醉自己，叫自己得到更大的安全感，又或者用神所不喜悦的方法去寻求解决，结果叫自己陷在更大的陷阱中。总括来说，忧虑不适合神的儿女们，因为我们属神的人，是不用忧虑的，不管我们认为那些事是多么值得忧虑，我们也因为有神而不用忧虑。那并不是说，我们将会一帆风顺，没有值得令人忧虑的事，只是我们无须忧虑而已。

我们属神的人，有神的平安在心中，我们可以享受与神同在的快乐，但是如果我们忧虑，我们就会将心中的平安喜乐赶走，这是不值得的。赛 26 章提醒我们，专心仰望神能够叫我们内心获得宁静，3 节说：“坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。” 12 节继续说：“耶和華阿，你必派定我們得平安，因為我們所作的事，都是你給我們成就的。”