

《与神同行》 我们的忧虑（2）

当忧虑突然出现，毫无先兆的向你袭击的时候，你的反应是什么呢？你觉得忧虑不安，并且有点惧怕，你发现自己目前的情况很不明朗，很多未知的因素，你到底可以怎样面对和处理内心的忧虑呢？神要我们处理忧虑的方法，不是要我们困在忧虑之中，也不是谴责别人，或者是把忧虑压抑下去，像没有事情发生那样。不论我们遭遇任何事情，我们天上的父早就知道得一清二楚，祂是全能的神，祂也是那位指引我们行走人生道路的主，不论我们遭遇什么，祂都有方法教导我们去处理和经过。

到底该怎样处理忧虑呢？圣经中有很清楚的指示，神的话里已经有很清楚的原则。今天我们要看的经文，记载在腓 4 章，使徒保罗当然知道什么是忧虑，他也是一个常经忧患的人，他知道怎样去面对忧虑，否则的话，他不会写下腓立比书，去教导弟兄姐妹该怎样面对忧虑。我们要透过这段经文来一起思想，如何面对忧虑。

请我们一起来看腓 4:5-11，使徒保罗在这里说：

“当叫众人知道你们谦让的心，主已经近了。应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。弟兄们，我还有未尽的话，凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行，赐平安的神，就必与你们同在。我靠主大大的喜乐，因为你们思念我的心，如今又发生；你们向来就思念我，只是没得机会。我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况，都可以知足，这是我已经学会了。”

保罗说，“我无论在什么景况，都可以知足，这是我已经学会了。”要是这句话出自另一个人的口，那又另当别论；但出自保罗，却有另外一番含意。保罗不是说，“我已经满足了。”他乃是说，“我学会了知足。”言下之意就是，我不再忧虑，我学会了无论在什么景况之下，都可以知足。保罗的知足不是与生俱来的，而是学习得来的。这其实反映出一个人事实，保罗本来就不是那么知足的人，但是他从许多不同的环境里去学习，来到这里，他跟弟兄姐妹分享说，“他不再忧虑，他是个一无挂虑的人。”保罗曾经忧虑过，这些都是事实，但是现在他学会了不但不用忧虑，而且还凡事知足。

当神拯救保罗回来的时候，神是拯救了一颗极贵重的珍宝，但里还有很多杂质，周围也布满了棘手的棱角。保罗听见主向他的心说话，不断教导他，并且给他极大的试炼，苦难，失败，逆境，叫他在其中学习，正如我们今天在生活中不停的学习一样。

保罗当然经历过忧虑，但此刻当他跟信徒分享说应当一无挂虑的时候，他是身处罗马的监狱中，没有自由的。但是他却说：“应当一无挂虑”，信中他要谈论的主题就是“喜乐”，而且是常常喜乐，在主里面喜乐。在书中保罗一再的提醒弟兄姐妹，要靠主大大的喜乐，不要让这喜乐停止。

有一点我们可以非常肯定的，就是保罗认识到忧虑是什么，他也认识到知足，平安等等是什么，不然的话，他不可能在狱中说出这样伟大的道理来。让我们回到林后 11 章，看看保罗所经历的事，其中我们必定更知道保罗对忧虑的体会，是那样的具体而真实。所谓忧虑，就是人处在不安全，没有保障的情况之下，所产生的一种情绪；这种不安的感觉，可能跟眼前所处的环境有关，但也包括将来不明朗的环境，或远或近，其实都可以影响着我们的的心情。

在林后 11:23-28，保罗这样说：

“他们是基督的仆人么？（我说句狂话），我更是。我比他们多受劳苦，多下监牢，受鞭打是过重的，冒死是屡次有的。被犹太人鞭打五次，每次四十，减去一下；被棍打了三次，被石头打了一次，遇着船坏三次，一昼一夜在深海里。又屡次行远路，遭江河的危险，盗贼的危险，同族的危险，外邦人的危险，城里的危险，旷野的危险，海中的危险，假弟兄的危险。受劳碌，受困苦，多次不得睡，又饥又渴，多次不得食，受寒冷，赤身露体。除了这外面的事，还有为众教会挂心的事，天天压在我身上。”

我们能想象一个人竟然可以忍受这么多这么大的苦难吗？保罗在这里所说的一点也不夸张，他的确是常经忧患，我们读使徒行传的记载，就可以看见保罗在传福音的生涯当中，所忍受各样的苦难。如果我们也像保罗，经历他所经历的苦困，相信我们在讲述的时候，可能是不常慨叹，又或者满腹牢骚。因为那些人用石头打他，三番四次的攻击他，陷害他，甚至威胁他的性命，他怎么能忍受下去呢？

不过，保罗虽然分享到他肉身所受这许多的苦，可是，那真正困扰着保罗心灵，让他感到有沉重的负担和压力的，原来不是皮肉之苦，乃是他为教会所付出的。保罗对教会的关心，是没有人能比得上的。保罗到各个地方传福音，建立教会，教导信徒真理，帮助他们过得胜的生活，强调因信称义，救恩是神的恩典，不是人的功劳，我们只是凭信响应接受，就得着永生，这些都是保罗一再强调的真理，他希望弟兄姐妹能够一生牢记。

可是，在此同时，犹太教徒却从中作破坏的工作，那些从耶路撒冷和别的地方来的犹太教徒，却向信徒传别样的福音，说人必须在信耶稣做救主的同时，加上守律法，才可以得救。但这是严重偏离了福音的真意。福音所强调的，是人只要信耶稣，靠着耶稣基督的救赎功劳就可以得救，再没有附加的条件；但犹太教徒却强调人必须还要守住律法，才可以得救。却不知道律法是为了过犯外添的。有些弟兄姐妹不明就里的也就失去了向着基督所存纯一清洁的心，跟着犹太教的信仰去了。保罗内心非常着急，他写加拉太书，开宗明义的跟弟兄姐妹讲到何谓纯正的福音，何谓因信称义的道理，并且责备信徒为什么走回头路，又再被“守律法”所束缚和挟制。

保罗整天挂心的，就是教会的事，他辛苦的建立的教会是在福音的真道上，播撒的是纯正的道理。但才一离开，犹太教徒就从中破坏，传讲假的教义，传另一个福音，要迷惑信徒，不但如此，还在背后批评和中伤保罗，轻看保罗，否认保罗是真正的使徒；要是弟兄姐妹听他们的话，就跟着他们走了的话，这是保罗非常忧心和挂虑的。因此，保罗知了解焦虑的心情，知道那是什么滋味。然而在腓立比书里，保罗却勉励弟兄姐妹“应当一无挂虑。”又说自己已经学会了凡事知足，相信保罗必然从主那里有所学习，同时透过逆境和苦难，保罗也从中学习了不少宝贵的功课。

有人说：“你渴望有大的信心吗？那你得准备走进炼炉中，因为这正是我们去学习信靠神的地方。”我们怎样才能够在困难和逆境，以及试炼中保持信心，不忧虑不慌张呢？唯一的方法，就是我们先去经历苦难，先去经历祸患和困苦，以及试炼，从其中学习和体验，然后才真的学会在百般的试炼中信靠神。神渴望我们有极大的信心，神也渴望我们有这样的心志，神会为我们安排各样的挑战，又许可苦难和痛楚临到我们，然后看着我们经过，神不是要借着苦难来使我们受苦，神的目的是要我们在其中成长，不论我们所遭遇的是什麼，神都能够领我们经过。

固然，我们可以透过神的话语产生信心，但如果我们以为只靠读经就可以增强信心，那是错的，受苦和受试炼反而是我们成长得最快的途径，也是我们生命真正成长的历程。除非我们经过试验，否则我们不能知道自己的信心，到达怎样的程度；除非我们经历试炼，我们无法知道自己的灵命，到底有多坚强；除非神把我们摆在一个绝望的环境中，否则我们不晓得我们信靠神的信心的真实程度。保罗说：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求和感谢，将你们所要的告诉神。”这是保罗在患难中的秘诀，也是他得以度过苦难的秘诀。

学习如何面对忧虑，是一件很重要的事。原因就是，首先，我们终其一生都会面对忧虑，要是我们不懂得怎样去面对和排解，我们怎么度过这漫长的一生。人生的每一时每一刻，都有意想不到的忧虑出现，满以为安乐的环境，也有飞来横祸，我们怎能不忧虑呢？我们如果不想被忧虑所压，不想身心灵被忧虑所困，我们就得学习怎样去面对和应付忧虑。

第二个原因，是因为忧虑有毁灭的力量，所以我们要懂得如何去对付它。忧虑会带来很多负面的影响，比方说，它会分化我们的思想，当我们内心为着某些事而忧虑的时候，我们的精神自然无法集中，我们总是被所忧虑的事情分了心，不能专注在一件事上。当我们往某个方向前进的时候，要是我们放不下心中的忧虑，我们的思想就会出现另一个方向，无法集中，因为忧虑会分化我们的思想。

不但这样，三、忧虑还能够耗尽我们的精力。当我们为某件事而忧虑的时候，我们的精力就在那一件事情上耗尽，叫我们没有能力再去作别的事。也许我们很难解释为什么会这样，但事实的确是这样。当我们为某些事情忧虑的时候，我们脑子里装满的，全部都是那件事，我们无法集中心思在另一件事情上，我们也没有余力去处理别的事情，我们整个人的心思和精力，都落在那件让我们忧虑的事情上。因此我们发现当自己陷入忧虑中的时候，我们的办事能力会变差，我们的生产力会降低，我们整个人都会失去动力。

还有，四、忧虑会影响我们跟人之间的关系，当一个人忧虑的时候，他会变得方寸大乱，对人失去了应有的温和，也会变得挑剔，变得容易谴责别人，这是连他自己也控制不了的。他们也会变得很闷闷不乐，整天板着一张脸，这种态度叫别人会远离他，因为不想受到牵连。所以，忧虑能够把我们跟人的距离拉远。

另外，当人忧虑的时候，他往往就会作出一些不明智的决定来。因为他不能正常的思考，他的思想被忧虑所占据着，所以会作出事后发现无法弥补的错误决定来。当人不能消除他心中的忧虑，而且还不断增加的时候；当忧虑到达某一个指标，人的思想就会变得瘫痪，使他无法做出正确的决定来。因此很多时候，事情就会被耽搁，拖延；而当事情越搁置和拖延的时候，其实要作决定是更困难的事。到最后，心中忧虑的人，发现自己竟然失去了作决定的能力，因为一方面不感谢作出错误的决定，另一方面又没有能力去思考，所以根本就无法处理事情，那会让他更感到沮丧。

还有一样，五、忧虑能够夺走人心中的平安和喜乐。当人忧虑的同时，他无法喜乐，这是必然的事，他也无法获得平安，因为他在忧虑之中。保罗在提到“平安”的时候，他形容这是“出人意外的平安”，而这出人意外的平安，大前提是一无挂虑。只有当人一无挂虑，将一切事情都交托神之后，才可以享受从神所赐出人意外的平安。当人让忧虑停留在心中的时候，他本来所拥有的，本来不断向前进的，都受到了影响。生命中所有美好的事物，突然之间好像化作乌有，因为心中有忧虑，本来有的平安喜乐，也不知所踪。因为心中的忧虑占满了人的心思，叫人什么都往坏处想，连神的恩典也被当作平常。

保罗知道忧虑对人的坏处，所以他一再的提醒弟兄姐妹，“应当一无挂虑”，因为忧虑是有百害而无一利的，能够伤害我们，影响我们的人生。不过，话又说回来，怎样才可以不忧虑呢？活在这种纷乱的今天，有人可以不忧虑吗？除非是头脑有问题的人，正常的人哪能不忧虑呢？到底保罗所说“一无挂虑”的境界，我们可以达到吗？怎样才可以做到不忧虑呢？这的确是一个很实际的问题。保罗不是在唱高调，他是经历过忧虑的人，但是他有解决的方法，让他一无挂虑，保罗在这里也跟我们分享了。

腓 4:6 说：

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求和感谢，将你们所要的告诉神。”

保罗是不是说，“只要我们祷告交托给神，我们自然就可以摆脱忧虑”呢？并不是，但祷告却是对付忧虑一个很重要的部份。我们留意保罗怎么说，他说“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求和感谢，将你们所要的告诉神。”保罗所强调的是，一无挂虑，无论什么事，都不要忧虑，这是包括生活上的大小事情。然而，我们不是祷告求神救我们离开那些让我们烦恼的事，又或者改变我的环境，我们不是透过这样的祷告去胜过忧虑。

保罗的意思是，当你忧虑的时候，你应该将忧虑的事情带到神面前，透过祷告，祈求和感谢，来交托给神，诚实的告诉神我们的问题所在，告诉神我们何等需要祂的参与和帮助，我们带着内心的诚恳和需要来祈求，因为我们实在时刻都需要祂。除了祷告和祈求之外，我们更要加上“感谢”，到底我们在忧虑的时候，可以为什么感谢神呢？我们感谢神的内容可以是什么呢？我们感谢神，因为我们有权柄来到神面前，因为我们知道神关心我们的每一件事，我们知道神爱我们，神又有能力拯救我们，改变我们的处境，领我们经过，我们感谢神，因为知道神必定按祂所应许的待我们，神是信实的神。

所以，我们不是只向神说，“神阿，我有麻烦了，我觉得很忧虑，求你帮助我。”不是这样的笼统和简单，而是我们存着信心前来，认识到自己和神之间的关系，认识到自己内心的需要和无助，我们就透过祷告，祈求和感谢，把我们所要的告诉神。来 4:15-16 说：

“因我们的大祭司，并非不能体恤我们的软弱，祂也曾凡事受过试探，与我们一样，只是祂没有犯罪。所以我们只管坦然无惧的，来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”

弟兄姐妹，当你在忧虑中，不知道该怎么做好时，记得要立刻转向神，寻求祂的帮助，把内心的一切感受和忧虑告诉祂。然后，不再注目在所忧虑的事情上，而是注目在神的信实和奇妙的应许上，因着祂的信实和慈爱，以及大能，我们就获得安息，不再忧虑，因为知道神看顾我们，因为知道神会为我们背负重担和忧虑。我们存着信心来到神面前，向祂祷告，祈求和感谢，知道神必然关心，神必然看顾，神必然供应，神必然帮助，我们就放心了。

我们的祷告基础是在神的话语和应许上，这就是为什么我们不能单单祷告而不读经，因为只有当我们认识圣经，我们才知道神的应许，我们才明白神的本性，和神对人的大爱。主耶稣说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”我们相信神是可靠的，可信的，神乐意垂听人的祷告，神对人的大爱也是无条件的，祂时刻等候我们来朝见祂，等着我们来亲近祂，并且祂等着来帮助我们，施恩赐福气给我们。

当我们借着祷告，祈求和感谢，将我们所要告诉神的时候，神的反应是什么呢？保罗说“神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”神所给人的平安，是人意料不到的，是能够保守人的心怀意念的。意思就是说，神所给人的平安，能够保守我们不再陷入忧虑之中，能够保守我们的心不再忧虑，这是超乎人所能赐的平安，只有神才可

以赐下。我们不必放弃，不必自怜，不必忧郁，只要交给神，神自然有祂的恩惠和作为，神自然为我们解困扰，自然会给予我们意想不到的平安。

当我们认识到神在主宰我们的生命的时候，所有忧虑可以一扫而空。赛 41:9-13，神借着先知以赛亚向我们说，我从 9 节后半开始读：

“你是我的仆人，我拣选你并不弃绝你。你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。凡向你发怒的，必都抱愧蒙羞；与你相争的，必如无有，并要灭亡。与你争竞的，你要找他们也找不着；与你争战的，必如无有，成为虚无。因为我耶和华你的神，必搀扶你的右手，对你说：不要害怕，我必帮助你。”