

《与神同行》 胜过忧虑（2）

当你想到焦虑的时候，你所想到的是什么呢？“焦虑”本身这个词的意思就是“分化”或者“分神”，它含有“使之分开”的意思。当一个人陷入焦虑的时候，他里面会有分离的现象，像心神不安，因为他的思想被两种事物所牵挂着，他要朝向两个不同的方向。有时候是因为我们听到某些事情，又或者陷入一些我们觉得是危险和备受威胁的环境中，因而产生的不安感觉。

“焦虑”本身是充满能量的，它能够叫人产生想象，把还没有发生的负面事情想象成已成的事实那样，因而充满惧怕和恐慌，以为大限即将到来。很多人不但忧虑自己的事，还忧虑别人的事，特别是他们所关心的人和所爱的人的事，所以终日就活在忧虑之中，生活过得很不愉快。今天，很多人活在各式各样的忧虑之中，为自己的工作，前途，健康，经济，婚姻等等忧虑，要是我们纵容忧虑在心中滋长，它会产生无穷的破坏力，破坏我们生命的活力和幸福，因为焦虑所产生的能量，往往是我们无法去估计的。

多少时候，我们回顾走过的路，发现原来过去许多的忧虑和担心都是多余的，只是杞人忧天而已，根本就不值得这样。然而，我们往往没有从过去的经验中吸取教训，我们依旧在生活中被忧虑所缠绕，我们感到苦恼，但却不懂得怎样摆脱。不少人长期落在忧虑之中，饱受忧虑的煎熬。甚至有人已经适应了忧虑的生活，要是一旦没有事情忧虑，他们反而不知道怎样去生活，如果不去找一些事情令自己心烦和忧虑，他们就会感到若有所失。这些人觉得，自己的人生已经和忧虑结合了，分不开了。他们甘于被忧虑所折磨，认为一旦除去了忧虑，他们担心没有足够的事项去向神倾诉，这种心态显然是不正常的。有时候，他不想面对自己的焦虑，就说自己只是“关心”，然而关心不应该是焦虑，焦虑显然是“过度的关心”所形成的。

作为神的儿女，我们不应该忧虑，因为忧虑跟我们的身份不符合，也不是神的心意和计划。如果我们不是基督徒，不明白神的爱，不知道神的做为，不晓得神的大能，我们有很多的事情可以忧虑，也不能不忧虑，我们的生命充满着恐惧。然而我们如果已经是神的儿女，主耶稣再三的教导我们，不必忧虑，不要忧虑。主耶稣没有应许我们一帆风顺，事事顺利，但是祂却叫我们不要忧虑，因为祂是我们的主，是我们的神。祂既然有能力把我们从罪恶和死亡中拯救出来，给我们永生的确据，又把我们的名字记录在天上的生命册上，祂又怎么会没有能力为我们解决生活中让人担忧的事呢？耶稣应许要看顾我们，供应我们这一生的需要。祂是诚信真实的，祂绝对不会给予我们虚假的承诺。祂是那么的爱着我们，又关心我们生活的各种需要，因此我们无须忧虑。

事实上，忧虑是我们自己选择的，是我们甘心被它缠绕和困住的。我很明白，当我们听见一些非常不好，糟透了的的消息的时候，在那一刹那间，我们的确会自然而然的忧虑，因为这是我们人性本能的反应，然而属神的人可以让它一闪而过，而不容许它留在我们的思想里，对我们做成滋扰和影响。属神的人，无论遇到任何事都不用忧虑，虽然这是人性的本能反应，但是我们认识真理，又属于神的人，我们是完全可以胜过忧虑的。

为什么我们不用忧虑呢？其实耶稣也有向我们解释过，祂不是单单叫我们不忧虑就算，因为祂知道忧虑是人的天性使然，但是耶稣却告诉我们为什么我们可以不忧虑，为什么我们可以胜过忧虑。

请我们看太 6:25-34，这里耶稣说：

“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。”

耶稣先后三次叫我们不要忧虑，耶稣在这里不是提出“不要忧虑”的“建议”，耶稣所说的乃是“命令”，是叫我们放下忧虑，放下这个伤害我们的重担和包袱。耶稣不是对那些富有的人，一无缺乏的人说这些话，耶稣当日的对象，其中有很多是做奴隶的低下阶层的人，他们活在很困难的环境里，然而耶稣却叫他们不要忧虑。当我们思想这一段经文的时候，让我们先来看看它的背景。因为经文一开始，就是太 6:25 说“所以我告诉你们。”很明显耶稣是根据上面祂所说的话，来作出下面的这个总结。到底耶稣之前说过什么呢？

我们来看前面太 6:7-8 的记载，耶稣说：

“你们祷告，不可像外邦人，用许多重复话，他们以为话多了必蒙垂听。你们不可效法他们，因为你们没有祈求以先，你们所需用的，你们的父早已知道了。”

主耶稣说，“在我们还没有祈求以先，我们的天父早已经知道我们一切的需要，祂明白我们需要些什么。”有些时候，我们连自己需要些什么都不知道，因为我们心很乱，愁烦很多，但是神却清楚知道我们的需要，祂了解我们过于我们了解自己。有时候我们以为自己的需要是这些，但只有神知道这到底是不是。我们以为自己所需要的，不一定实际上就是我们所需要的，只是神准确的知道我们一切的需要。所以耶稣提醒我们，神对我们的关怀和认识。

太 6:19-23 这样说：

“不要为自己积攒财宝在地上，地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷；只要积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。因为你的财宝在那里，你的心也在那里。眼睛就是身上的灯，你的眼睛若瞭亮，全身就光明；你的眼睛若昏花，全身就黑暗，你里头的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢？”

耶稣要指出的就是，不要把我们的焦点放在“物质”的事上，倒要把焦点放在“属灵”的事上。要积财宝在天上，而不是积财宝在地上。我们要有美好的思想，属神的思想，并要走在神的旨意之中，作祂所喜悦的事，照祂的命令生活。神知道我们一切的需要，祂必然会按时供应，然而我们不应该妄求，希望多得，用贪心的态度来换取许多的物质。要知道，那些以物质为先的人，那些物质主义者，或以为物质能解决人生一切问题的人，其实是最愚蠢的，因为人生有很多问题，是金钱和物质所无法解决的。我们越是追求物质，我们就越觉得缺乏，越觉的不够；越想满足自己，就越想得更多。物质的要求就好像无底深坑那样，无法填得满，也无法叫人获得真正的满足。

不但这样，一个只看重物质的人，他自然会忽略属灵的事。耶稣指出“眼睛就是全身的灯”，能够显明一切。如果我们想知道对方的感觉，想知道对方的想法，或者想知道对方的性情和品格，其实我们可以看着对方的眼睛，因为人的眼睛是能说话的，它能够说出我们内心的感受，甚至是秘密，我们里头的许多东西，都在我们的眼神里流露出来，可以说是无所遁形的。

要是我们的心只专注在物质上，我们必然会焦虑，我们会有值得焦虑的原因，因为物质是那样的靠不住，随时会失去，是值得人忧虑的。

太 6:24，主耶稣说：

“一个人不能事奉两个主，不是恶这个爱那个，就是重这个轻那个。你们不能又事奉神，又事奉玛门。”

其实这个道理很简单，一个人只能服事一个主人，要是一个人服事两个主人，那就是吃力不讨好的事，并且那是办不到的，因为我们的精神和心力都有限，实在无法同样讨好两个主人的，不是重这个轻那个，就必然是恶这个爱那个，是不可能两个一样份量的。我们要不是由物质去主宰生命，就是由属灵去主宰生命，我们只能在物质和属灵两者任选其一。我们不能又事奉神，又事奉玛门，“玛门”就是“财利”的意思，这是主耶稣所指出的真理。

在这之后，耶稣就举出五个我们不用忧虑的原因，来教导人在生活中不用忧虑。这些都是耶稣所说，不是我个人所说的，太 6:25，主耶稣说：

“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？”

耶稣说，“你们忧虑衣食住行这些日常的东西吗？其实生命中重要的事情是什么呢？并不是这些衣食住行的东西，而是生命和身体。”主说，“生命胜于饮食么？身体胜于衣裳么？”

神创造了你和我，祂赋予我们生命气息，我们都是祂所造的，祂既然给了我们生命，岂不把生命中所需要的东西都一并加给我们吗？我们为什么要忧虑物质的东西呢？为什么要因为物质的短缺而过度关心呢？那是不值得的事，也是毫无意义的。神创造我们，我们是祂所爱的儿女，是祂所眷顾的，祂岂不供给我们生活的所需吗？为什么我们信不过神在物质上的供应呢？但是如果我们离弃神，我们走在神的旨意之外，我们叛逆神，犯罪得罪神，那是我们所得的惩罚，不是因为神不供应我们，而是我们自找麻烦而已。可是，作为神的儿女，神是有责任看顾和供给我们生活上一切所需的，因为祂是造我们的主，是我们的天父。

太 6:26，主耶稣说：

“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？”

耶稣叫人抬头看天空的飞鸟，牠们不是很贵重，但是神却没有忘记牠们的需要，神尚且养活牠们，叫牠们一无所缺，他们不种不收，也不积蓄在仓里，可是牠们却生活得无忧，因为神养牠活牠，更何况我们人呢？我们不比飞鸟贵重得多么？为什么我们要为衣食这些东西忧虑呢？人在神所有的创造中，是最尊荣的，因为人是神照祂的形象造的。

神造我们，神渴望我们把荣耀归给祂，神期望我们顺服祂。主耶稣纡尊降贵的从天而降，为要拯救我们这些罪人，这是何等大的牺牲呢？然而为了爱我们的缘故，神甘愿为我们付出，难道我们生活上的需用，神会吝啬吗？保罗说，“神既不爱惜祂的独生子，为我们众人舍了，岂不也将万物，和祂一同白白的赏赐我们吗？”耶稣付出了祂宝贵的生命，就是为了拯救我们，祂必然照顾我们生活的所需，而我们感情上的需要，祂也一样照顾周全。所以我们如果明白了神的爱，却依然忧虑，那就是我们的问题了。太 6:27，主说：

“你们哪一个能用思虑，使寿数多加一刻呢？”

在这里，主耶稣依然要向我们指出，人根本不用忧虑，因为一切都在神全能的掌握之中。试问，我们能够用自己的思虑，使我们的生命在世上多一刻吗？绝对不能，神是主宰人生命的，什么时候我们生命结束，要离开世界，那是我们留也留不住的。再多的思虑也没有用。那我们还惧怕什么，忧虑什么呢？可见这些忧虑都是多余的，都是不必要的，都是无济于事的。要是忧虑能改变局面，能够化险为夷的话，我们还可以忧虑，好像忧虑能给自己带来一点盼望。但是实际上忧虑却是一点用处都没有，只能够伤害我们，给我们带来亏损。既是这样，为什么还要忧虑呢？

所以忧虑是没有用的，是毫无意义的，也是不需要的。太 6:28-30，主耶稣又说：

“何必为衣裳忧虑，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？”

耶稣在这里要说明什么呢？耶稣要门徒知道，不必为物质和生活的所需而忧虑，因为天父祂怎样供应天空的飞鸟，以及野地的花，祂更要供应我们的需要，因为我们是更尊贵，更有价值的。亲爱的弟兄姐妹，如果你已经是神的儿女，神必然会在生活上看顾你，赐你所需，祂是供养我们的神，因为祂爱我们，祂乐意这样做。要是你觉得自己有很多的缺乏，但神却没有供应的话，你应该反省自己是否走在神的旨意中，是否信靠祂？还是你只是走自己的路，自行安排一切？太 6:32，主耶稣说：

“这都是外邦人所求的，你们所需用的这一切东西，你们的天父是知道的。”

外邦人，一个不信奉独一真神的人，他的心意是怎样的呢？因为没有属天的盼望，他们所关心的，自然都是肉身的事，今生的事，怕自己不够这样那样，担心工作会失去，担心自己的前途，眼前的需要。他们没有神，没有指望，所以充满焦虑的度日。然而耶稣教导我们不用忧虑，圣经所教导的都是实际可行的，是我们可以去经历和验证的，绝对不是虚假的。最后，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。”

这节经文有三件事值得我们去留意，当我们要摆脱忧虑的时候，首先我们要记得天父是明白我们的需要，祂是与我们同在的。每一次当我们为某些事而忧虑的时候，都要提醒自己天父是一位关怀我们的神，祂就在我们身边，供应我们一切所需。我们不是单独去面对困境的，因为有天父的同在和看顾，祂知道我们真正的需要，过于我们对自己的了解。祂绝对明白和乐意帮忙，因此我们可以不必忧虑。

第二，我们如果要把忧虑赶走，不受它的缠绕，我们就要凭信心去看我们周围的环境，看我们的问题，和一切让我们忧心的事，然后转眼仰望神给我们的应许，祂给我们的保证。我们必须有这样的看法。当我们把焦点，从我们所焦虑的事上，转移到天父和祂的应许上的时候，我们就会从神的角度去看事物。这就是耶稣所说的，“你们要先求神的国和神的义，这些东西都要加给你们了。”首先我们要认定天父明白我们的需要，祂和我们在一起共度，然后我们用信心的角度去看事物，认识神是谁，祂和我们的关系，知道祂是我们供应的源头，我们的目光定睛在祂身上。

第三就是要先求神的国和神的义。这到底是什么意思呢？“国度”表示“统治”或“治理”。如果神是管治我们的心的，我就是顺服在神的旨意中。我乐意接受神的管治，承认祂是我生命的主人，我愿意服从在祂的命令下。至于“神的义”，当我们相信接受救恩的那一刻，耶稣基督就将祂的义披在我们身上，叫我们因信得称为义，而这义应该每天都表现在我们的生命中，而且是不断加增的，那是圣灵使我们成圣的过程，叫我们能够像主基督那样。

我们希望需要获得满足吗？我们就要把神放在生活中的首位，我们要追求效法主，追求像主，我们把这个目标放在其他一切目标之上，竭力去追求；然后神的应许就会随后实现，祂应许这一切东西都要加给我们。那就是生活的一切所需，我们的缺乏，我们所担心的需要，神都会加给我们，不用我们去求，因为我们是把神放在首位，这就是祂所给我们的福气。

耶稣叫我们不必忧虑，这似乎是消极方面的信息，但其实里面蕴含了积极的教导，就是“要信靠神，要依赖神的供应”。今天，我们是不是忧虑度日，这完全是我们个人的选择，是由我们去决定的，我们可以活在忧虑中，但也可以选择胜过忧虑。神知道我们一切的需要，祂和我们在一起，我们不必忧虑，只要信靠祂，依从祂的心意而行，把祂放在首位，神就自然按祂的信实和应许，供给我们生活的所需，这是摆脱忧虑和胜过忧虑的最有效方法。

忧虑可以成为信徒的大敌，会阻碍我们灵性的进展，是我们每天要靠主胜过的。彼前 5:6-9 说：

“所以你们要自卑，服在神大能的手下，到了时候，祂必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给神，因为祂顾念你们。务要谨守儆醒，因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡牠，因为知道你们在世上的众弟兄，也是经历这样的苦难。”