

講題: 將憂慮卸給神

經文: 彼得前書5:7; 腓立比書4:6-7

(一) 人無遠慮，必有近憂

最近在電腦看到了，「人無遠慮，必有近憂」的一些解說:「如果一個人沒有長遠的打算，那麼眼前就一定有麻煩。「人無遠慮，必有近憂」，這句話，要有相對的時間觀念才能深刻理解! 人們現在的「近憂」是由於以前的沒有「遠慮」。個人同意，多點「遠慮」，即為將來多點打算，如政府大力推行公積金，個人購買人壽保險，尚有些人仍有養兒防老的觀念等都是為未來打算。

不過，憂慮仍是存在，也是現代人普遍都有的經驗，甚至這刻就是在憂慮中。沒有工作，為生活憂慮，為經濟憂慮，有了工作，工作壓力大，又帶來憂慮，因怕做不來，成為重擔...

人生的煩惱比快樂多，痛苦的日子比歡欣的時光多很多，這是一般人的實況，對那些生活在戰亂中，在饑餓裏，在災難中，在疾病中的人來說，這更是不爭的事實。

憂慮帶來身體和心靈不同程度的損害，與人生要追求幸福快樂無憂背道而馳，所以，多年來，世界各地的學者均致力於醫學，心理學，社會學，教育學，宗教上的研究，期望能找到出路，去減低人們因憂慮而帶來的苦楚。

(二) 一般人處理憂慮的方法(可能是我們的寫照)

(1) 逃避:

當在憂慮時，採取逃避的態度，不去面對，所以有謂「借酒消愁愁更愁」。不少青少年去「蒲吧」(流連酒吧)，濫用藥物，或是老是“打手機”，老是關在房子裏，甚至老是睡在床上，不願與外界接觸，這些都是要逃避現實的行徑。

(2) 埋怨:

許多時在極度憂慮中，時常總會問:「為甚麼會弄成這個樣子?」「為甚麼不能應付這樣的處境?」時常怨天尤人，或自怨自艾，甚至時常發怒，因為憂慮。

(3) 了斷:

當憂慮到了極點，會帶來不少憤恨，會做成抑鬱，想到的就是死亡，以為這樣可以全然解決。每天在報章，總有這樣的新聞佈導，人用不同的方法了斷生命，不少與憂慮有關。

(三) 向軍人學習克服憂慮之法:

在六零年代，美國一些心理學家曾研究一隊多次參與越戰的美軍，希望找出，這些美軍他們在極度困難生活中，可以說，每天在憂慮生命可能不保的生活中，如何克服憂慮?

這些美國軍人，他們有豐富的作戰經驗，並且受過好些特別訓練，例如:操作無線電，使用炸藥攻擊敵人等。當時，他們正被差派到柬埔寨的邊境，接近越共所控制的範圍，目的是要阻止他們的武器流入“胡志明小徑”，與此同時，他們要訓練當地的人去抵抗越共。由於他們的人數不多，身處在敵強大軍力附近，而他們距離美軍的支援中心最少有四十多公里，可以說，大有遠水不能救近火的感覺，長期如此，實在令人憂慮。

在一九六六年五月憂慮更見明顯，因為在 5 月 10 日，他們接到情報，敵方可能會在 5 月 18 至 22 日作出偷襲，那他們是如何克服或處理或減少他們的憂慮呢? 心理學家在他們身上的研究，作出歸納如下:

(1) 全力承擔:

這批美軍，他們能克服憂慮，因為他們對工作有責任感，他們不單因為這是命令，要去當兵，乃是因為他們的責任感，故此，他們甘心願意繼續留下來，留在原來的崗位上，確保他們所保護的人，他

們的人生安全，這樣的責任感，猶如，父母對子女一樣，使他們在逆境中有較大的勇氣和力量去克服外在處境的困難與威脅，加上各人都在其崗位上全力承擔，因此，各人相對憂慮也少了很多。

(2) 信任領袖:

本在他們的一隊中，有三幾個士兵，他們不能應付如重大的重擔和壓力，很想儘快離開那地方，然而，因為他們對領袖的信心，也知道領袖在帶領著，對領袖投上全面的信，而使心靈得以重新得力，最終能完成任務。今天，作為父母的，我們是否是家庭的領袖？是否足以予子女們信任，在生活及在處理各樣事上，讓子女少憂慮呢？

(3) 個人信仰:

心理學家在研究，或說在調查所得，原來好些美軍，他們有強大的克服憂慮力量，是因為他們有宗教信仰，特別是基督教的信仰，由於美國是以基督教立國，也自然會想及他們是相信耶穌的，若然如此，他們能克服憂慮，想他們明白彼得前書 5:7 所說:「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」因為他們深信，這位他們所信的神，比領袖更值得信任，成為倚靠，絕對減少憂慮。

(四) 將憂慮卸給“個人所信”的神，因為祂顧念我們

今天，或許真的在憂慮當中，會否這些美軍學習，克服憂慮，最值得學習的是，他們將憂慮卸給他們所信的神，今天來到教會，好像也要我們學習，將憂慮卸給這位創天造地，獨一的真神。

彼前 5:7 「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」現代中文譯本彼前 5:7 是這樣繙譯的:「要把一切的憂慮卸給祂，因為祂關心你們。」顧念你們就是關心你們。

(五) 我們所信的神，祂關心:

著名的神學家田立克(Paul Tillich)，他曾著了一本書，名為「生之勇氣」(The course to be)，他分析了人生有三種憂慮，就是實存性的，即實在存在的，與生死有關的; 道德性的，即與罪惡有關的; 另就是精神性的，即與心靈滿足有關的。這三種的憂慮，實與我們生命與生活有著關係。

(1) 我們所信的神，祂關心我們的生命:

傳 3:11 「神造萬物，各按其時，成為美好，又將永生安置在世人心裏。」神早已關心我們的生命，造我們的時候，將永生安置在人心裏了。那如何可得到??

約 3:16 「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」原來，問題在於我們是否願意接受相信?

甚麼是道德性的憂慮? 若現在進來一位警察，若你曾犯法，犯了罪，想必然憂慮，因不知警察來，是否要來拘捕? 聖經告訴，始祖亞當，夏娃犯了罪，應是因憂慮的緣故，要逃避，藏起來，然而，聖經明說，罪的工價就是死。

感謝神，神愛世人，甚至將祂的獨生子，賜給我們，道成肉身，來到地上，作成救贖，被人釘在十字架，我們相信就是藉著祂所流的血，罪得赦免。

耶穌釘在十架，死了，然而，祂第三天從死裏復活，祂成了睡了(死了)之人初熟的果子，賜給我們永遠的生命，我們縱使死了，也必復活，得永生。神關心我們的生命...

(2) 我們所信的神，祂關心我們的生活

太 6:11 「我們日用的飲食，今日賜給我們。」

這是耶穌教導門徒祈禱的其中禱文，同樣在教導著每一位相信祂的，每天日用的飲食，祂會供應，為的是關心我們的生活。

太 6:31-32 「所以不要憂慮說，吃甚麼，喝甚麼，穿甚麼，這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。」

詩 55:22 「你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你，祂永不叫義人動搖。」

(六) 怎樣將憂慮卸給神? 禱告祈求

腓 4:6-7 「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」

我們不但要將所要的告訴神，太 6:33 「你們先求祂的國和祂的義，這些東西，(即需用的一切東西，所要的東西)，都要加給你們了。」若我們曉得先求祂的國，就不會在實存性的憂慮中，若我們曉得先求祂的義，也不會在道德性的憂慮中，同意嗎?

我們相信神，在精神上得滿足，自然曉得如何減少憂慮?

神像憂慮我們仍憂慮，關心我們的生活，予我們一更具體的可行方案:

太 6:34 「所以，不要為明天憂慮，明天自有明天的憂慮，一天的難處，一天當就夠了。」