

講題：將憂慮重擔卸給上帝

經文：詩篇55:22；彼得前書5:7(經文用和合本修訂版)

詩55:22「你要把你的重擔卸給耶和華，祂必扶持你，祂永不叫義人動搖。」

彼前5:7「你們要將一切的憂慮卸給 神，因為祂顧念你們。」

(一) 憂慮是一種情緒反應

自新型冠狀病毒(COVID-19)爆發以來，短短幾個月，傳播至全世界，染病的很多，因染上這病死亡的也不少，並且現仍在蔓延，實在令人憂慮。

一、憂慮會染上這病，嚴重會引到死亡，因為暫沒有全面醫的方法。

二、憂慮是各國為了遏止傳染病傳播，作了許多隔離的措施，因此，許多行業都受極大的影響，不能做生意，直接影響到各人的工作，好些人失去工作，或開工不足，影響著的就是生計，這又是現在我們要面對的問題，不能不憂慮。

憂慮這情緒，帶出的就是在擔心，總是在記掛，緊張及恐慌。憂慮像也會傳染，若父母總是在憂慮中，他們的子女也會多憂慮。

憂慮若果發展到經常心跳加速，呼吸加速，手心出汗，有暈眩現象，並有腸胃不適，睡眠不好，那可能已到屬嚴重階段，要主動找你信靠的人談談，因為已在影響身體健康，實屬患上了病的情況，要留意。

(二) 不少人是這樣處理憂慮的:

(1) 收起來:

逃避：當在憂慮當中，採取的方法是逃避，不想面對，所以，有些人只想躲起來，例如，不願外出，甚或不願離開自己的房子，甚至經常睡覺。

(2) 發出來：

埋怨：為甚麼會弄成這個樣子？為甚麼不能應付這樣的處境？怨天尤人，或自怨自艾，不少都是因為憂慮而來。

發洩：有些人則借酒消愁，或暴食，或厭食...脾氣暴躁，經常罵人，甚而有暴力行為。

了斷：憂慮到了極點，想不通，會了斷，自己結束自己的生命。

(三) 向軍人學習克服憂慮的方法

曾看一本書，說到幾位心理學家曾研究一隊有多位曾參與六十年代越南戰爭的美軍，希望找到他們如何在極度困難中，危險的戰爭裏，他們每天不但憂慮許多生活的問題，也憂慮生命的問題，每天都有性命的危險，他們是怎樣克服憂慮的？

這些軍人有豐富的作戰經驗，並且受過好些特別的訓練，例如：操作無線電，使用炸藥攻擊敵人。當時，這批軍人，他們被派到柬埔寨的邊境，接近越共所控制的範圍，目的是要阻止敵軍的武器流入『胡志明小徑』，並且要訓練當地的人去抵抗越共。

由於他們的人數不算多，而他們又身處在敵方強大軍力附近，加上距離美軍的支援中心40多公里，遇到危險，要求救，大有遠水不能救近火的感覺，長期如此，實在令人憂慮，各士兵們大有像千般重擔壓肩頭。

1966年5月，離開現在五十多年了，這個五月對這批美軍來說，憂慮更明顯，因為在5月10日他們接到情報，敵方可能在5月18日至22日作出偷襲，到底這批美軍是如何克服或處理他們的憂慮呢？

這幾位心理學家把在他們身上的研究，歸納起來如下：

(1) 全力承擔

他們能克服憂慮，因為他們對工作有責任感，作戰是他們的工作，不只是因為這是命令，更因這是他們的責任，他們甘心願意繼續留在原來的

崗位，確保他們所保護的人的生命安全，這種責任感，就如父母對子女一樣，擺上自己。這樣的責任感，全力去承擔，使到他們在逆境中有較大的勇氣和力量，去克服當時處境的困難與各樣的威脅。

今天我們在傳染病威脅下，政府訂上各種的社會令，若我們各人都全力承擔，多留在家中，勤洗手，人與人之間保持1.5米的距離，戴上口罩，各人負上我們的責任，必定可減少許多憂慮。

(2) 信任領袖

本來，這批美軍中有三兩位表示他們在早時曾感到不能應付如此重大的重擔與壓力，很是憂慮，很想能儘快離開那地方，他們的隊長多次跟他們說話，使得他們因為信任領袖，而心靈深處，重新得力，不但沒有影響軍心，最後，終能完成任務。

回想自己在兒童時期，沒有憂慮的印象，雖然不是富有，但是很相信我的父母，每天出外玩，到吃飯時候就回家，因為知道，一定有飯吃，因為信任我的領袖，就是我的父母。

全世界現都差不多沒有一個國家不在新型冠狀病毒的威脅下，染病的憂慮是有的，那你是否信任澳洲政府的領袖們，他們宣告的防疫措施，甚至因經濟受影響，使我們在工作，在生活中有著憂慮，是否在信任政府，以致他們推出來的各樣解困措施，減低了本有的憂慮；要信任領袖。

(3) 個人信仰

這幾位心理學家，在調查當中，發現其中有好些士兵，因著他們有宗教信仰，成為了他們極大的力量，去克服憂慮。

為甚麼宗教信仰，可以使人克服憂慮？尤其是基督教信仰—我們的信仰。這些士兵，他們相信耶穌，並且明白聖經所說的話。他們一定知道，彼得前書5:7「你們要將一切的憂慮卸給 神，因為祂顧念你們。」祂怎樣顧念我們？使我們可克服憂慮？

現代中文譯本如此譯：「要把一切的憂慮卸給祂，因為祂關心你們。」

顧念我們，就是關心我們。

這裏的「關心」，關心的原動力，就是愛心。作為父母的一定很關心他們的子女，關心他們的成長，他們的教育，他們的健康，原動力就是愛。

(四) 我們所相信的上帝，祂怎樣關心我們，愛我們？

(1) 祂關心我們的生命

約3:16「 神愛世人，甚至將祂獨一的兒子賜給他們，叫一切信祂的人不致滅亡，反得永生。」

約一4:9「 神差祂獨一的兒子到世上來，使我們藉著祂得生命；由此，神對我們的愛就顯明了。」

這些相信耶穌的士兵，他們不但知道有聖誕節，因 神愛世人，耶穌就是這樣道成肉身，來到地上，除了有三年出來傳道外，最終被人釘在十字架上，作成救贖，這是受難節。

這群士兵，一定更知道，還有復活節，耶穌被人釘在十字架，死了，作成救贖，然而，第三天，耶穌從死裏復活過來，告訴我們，信祂的人，不致滅亡，反得永生，因為這位復活了並已升天的耶穌，將來有一天會回來，若我們死了，可以復活過來，有不朽壞永恆的生命，這是我們的盼望。

絕對相信這樣的基督教信仰，足以幫助當時的這群相信耶穌的士兵克服憂慮，因為他們相信有永遠的生命。

全球確診染上新型冠狀病毒的人，超過二百七十萬，死亡的也十多萬，當然，我們希望 神保守，也不願意見到自己或其他弟兄姊妹受感染，不過，若一旦感染，我們是否可以因著 神這樣關心我們的生命，告訴我們縱使死了，也可以復活得生，而減卻一些憂慮呢？

(2) 祂關心我們的生活

太6:25-34和合本修訂版標題「不要憂慮」

太6:25-30「所以，我告訴你們，不要為你們的生命憂慮吃甚麼喝甚麼，或為你們的身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看一看那天上的飛鳥，也不種也不收，也不在倉裏存糧，你們的天父尚且養活牠們。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能藉着憂慮使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你們想一想野地裏的百合花是怎麼長起來的：它也不勞動也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這些花的一朵呢！你們這小信的人哪！野地裏的草今天還在，明天就丟在爐裏，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢？」

太6:31-34「所以，不要憂慮，說：『我們吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？』這都是外邦人所求的。**你們需要這一切東西，你們的天父都知道。**你們要先求神的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」

這些東西都加給我們了，只是有時分配不平均，這幾個月就是了，人在搶購，人在囤積，令到別人不夠，我們弟兄姊妹，我們知道神關心我們，那我們有沒有去關心其他弟兄姊妹的需要，若我們知道有人關心我們，弟兄姊妹會彼此關顧，我們自然應該減少許多憂慮，是嗎？

詩55:22「你要把你的重擔卸給耶和華，祂必扶持你，祂永不叫義人動搖。」

(五) 克服憂慮，實際可做的事是甚麼？

讓我們學習當日的軍人，他們全力承擔，信任領袖，還未決志相信耶穌的，相信耶穌，將憂慮卸給他，因為祂顧念我們，我們還可做的是：

「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜那超越人所能了解的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」
(腓立比書4:6-7)