聖經真理簡介 (9)

憂慮

怎樣化憂為益？



李國慶 著

經文：

應當一無掛慮

一腓立比書 4:6

禱告：

萬軍之耶和華，求祢賜福，讓我們在這日子短少的地上人生，不要為衣食生計、物質需求而憂，但要尋求祢的國和祢的義，要定睛在祢的全權統管、眷顧保守，過著一無掛慮、平安喜樂的豐盛生命。禱告奉主名求，阿們!

目錄

第一章　憂慮的普遍性……1
第二章　耶穌的教導……6
第三章　神掌管一切……11
第四章　怎樣化憂為益？……16
第五章　怎樣勝過憂慮？……21

第一章
憂慮的普遍性

最受歡迎的經文

1. 親愛的朋友，很多人一生都受到不斷憂慮的折磨，經常都憂心忡忡，被它消耗精力、俘虜生命，為憂慮付出很大代價。憂慮是對某些將來的事物過度的關注，將問題在腦海中無限放大，使我們焦躁不安、精神恍惚，它持續不斷地影响著我們的生命。憂慮是許多地方，包括香港的精神病主要原因之一。

如果你認為自己是一個容易憂慮的人，常常為生活中的許多事情擔心，請讓我和你分享一些寶貴經文，它們可幫助你應付生活的壓力、煩惱和恐懼。靠著神的同在和聖言的智慧，我們可征服憂慮、勝過憂慮。

關於如何應付憂慮，聖經的最著名段落，是記載在腓立比書4：6—7。網上書店亞馬遜說，這是聖經中最常被讀者用彩筆作標記，突出顯示的部分。

腓立比書

4:6 **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。**

4:7 **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。**

憂慮始於伊甸園

2. 憂慮是喜樂的否定者、生命的毀滅者，它可使我們焦躁不安、心力交瘁。有人將其定義為，「在麻煩到期之前，就支付了的

利息」。如果你是一個多多憂慮的人，請不必感到羞愧，在這充滿煩惱和困難、痛苦和憂傷的墮落世界，大部分人都有容易緊張、恐懼不安和易感疲累的傾向，很少人是真正無憂無慮的。

最初有憂慮的人，當然是人類始祖亞當和夏娃。在墮落之前，他們在伊甸園裏活在完美的平安喜樂中，完全沒有任何恐懼或憂慮。但在他們向神犯罪之後，就失去了這平安喜樂。當神來到伊甸園和他們說話時，他們就跑到園裏的樹木中躲起來。他們充滿恐懼，擔心會發生什麼事情。從那時起，人類就一直活在持續不斷的不安和焦慮中。



創世記3:8 天起了涼風，那人和他妻子聽見耶和華神在園中來回行走的聲音，就藏在園裏的樹木中，躲避耶和華神的面。

約伯的恐懼

3. 舊約的約伯是一完全、正直、敬畏神和遠離惡事的人。神祝福他，給他一美滿家庭，一個妻子和 10 個兒女；他亦財富滿溢，是東方人中最富有的。

有一天，神試煉他，讓撒但拿走他所有的一切，他於是經歷至大災劫：一狂風令他失去所有 10 個兒女，戰爭和火災令他失去全部財產，毒瘡令他失去健康和痛苦不堪。他經歷連串災難之後承認，之前樣樣穩妥時他總是恐懼，有一天會發生這樣的悲劇。原來這典範信徒、敬虔義人，是這麼多憂慮的！

約伯記3:25 **因我所恐懼的臨到我，我所懼怕的迎向我；**

大衛困苦憂傷

4. 以色列的王和詩人大衛，在許多詩篇中，在苦痛中向神呼求。大衛王是「合神心意的人」(使 13:22)，以色列最出色的王，年輕時是巨人殺手，但他也是一個在苦難中焦慮不安的人。

大衛一生波折重重、大起大落，他的焦慮可能源於多個原因。掃羅王不停追殺他，和他的許多敵人攻擊他等情況，都使他對生命和未來感到恐懼。當我們閱讀詩篇時，意識到他經歷了許多焦慮症狀，例如骨頭戰抖、大大驚惶、每夜流淚、眼睛昏花、眼目模糊、呻吟哀哭等(詩 6)。大衛曾形容自己的心情是「困苦憂傷」。

詩篇69:29 **但我困苦憂傷；神啊，願你的救**

恩將我安置在高處。

先知為性命逃跑

5. 先知以利亞是神重用的僕人，他靠著祂的大能在迦密山上以一敵眾，單人匹馬面對450個巴力神明的先知；他呼喚上天降下了火，然後又降下了雨，打敗他們。他更把握時機，命令以色列人，立即拿住和宰殺這些邪教神明的先知。以色列人聽從神，就殺了他們。

耶洗別王后敬拜巴力，聽到這消息，就派了使者來向以利亞說，她已向她的神明起誓，她將會為他對巴力先知所做的一切，殺死他。收到這死亡恐嚇，他措手不及，憂心如焚，就慌忙為自己的性命逃跑！

很可惜，那剛剛行了兩個偉大神蹟的信心巨人，面對一個婦人的恐嚇，就忽然崩潰了，可見憂慮可令我們做出一些很愚昧的事情。

列王紀上19:3a **以利亞害怕，就起來逃命，**

保羅的不安

6. 憂慮通常是由不利的生活環境引起的，它不僅會折磨普通人，甚至會折磨一些神的忠心僕人。在新約，像保羅一樣偉大的信徒亦是充滿憂慮。他本來希望在特羅亞和提多見面，但是當他不露面時，他就心裏不安 (林後2:13)。

在他晚年時，他亦為他的朋友以巴弗提的健康感到憂愁；以巴弗提生病了，幾乎要死。但神憐憫他、醫治他，保羅就免得「憂上加

憂。」

保羅被譽為喜樂神學家，因為喜樂一詞在新約聖經中出現326次，其中有131次，即百分之40，是來自保羅十個書信的；但這並不表示他已完全克服憂慮，能夠一無掛慮。

腓立比書2:27 他真的生病了，幾乎要死。然而神憐憫他，不但憐憫他，也憐憫我，免得我憂上加憂。

耶穌的焦慮

7. 耶穌是有史以來惟一完美無罪的人，但祂也曾經歷至大憂傷。在客西馬尼園，釘十架前的晚上，祂面對一極恐怖可怕的前景：祂即將要在十架上，替世人成為罪；喝掉神的憤怒的杯，承受祂對世人的罪的懲罰；被祂離棄，被祂詛咒至死。當時祂心裏就非常憂傷，幾乎要死。

祂經歷如此深沉的痛苦和焦慮，祂的汗如大血點滴在地上。現代醫生稱這種現象為「血汗症」，它是由極度痛苦、焦慮或恐懼而引起的。耶穌流出血汗，可能是因為祂頭部的血管因承受壓力而破裂，血汗由破裂的血管滲漏出來。路加福音的作者路加是醫生，因此他留意到這因痛苦焦慮而產生的現象。耶穌要擔負世人的罪，這壓力是前所未有，是我們不能理解的。

路加福音22:44 耶穌非常痛苦焦慮，禱告更加懇切，汗如大血點滴在地上。

第二章
耶穌的教導

耶穌命我們不要憂慮

8. 耶穌知道我們一生會被關於物質需求的憂慮纏累，所以在著名的登山寶訓，祂強調我們不要為衣食生計而憂慮，祂曾三度（太6:25，31，34）重覆這信息。

耶穌給了我們許多不應憂慮的理由。首先我們需要正確處理生命的優先事項，生命不在乎豐衣足食、吃喝玩樂、穿著漂亮、衣冠楚楚。我們不應只顧追求滿足物慾，因為生命有更重要的意義。我們應更加關注靈魂的需要，不是身體的需要；永恆的財寶，不是現世的財寶。

馬太福音6:25「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？

不能服侍兩個主

9. 我們不應憂慮，是因為我們不能服侍兩個主人。憂慮與否，涉及基督徒的基本人生哲學，就是到底我們為世界的短暫享樂而活，還是為神應許的永恆福樂而活。神和世界永不妥協，儘管許多人都嘗試過，但沒有人能服侍兩個主人。

神和世界的價值觀有正面衝突，我們必須在兩者之間作選擇。我們可為世界的物質理念和獎賞而活，或為屬靈的價值和敬虔生命而活，但不能同時為兩者而活。

司布真寫道：「我們應該更加關心我們怎樣活而不是我們的飲食：靈性應在身體，永恆應在現世之前。和我們是什麼相比，我們穿的衣服的重要性甚是微小。因此，讓我們首要關心首要事項，是的，我們唯一的所想，就是所有真正生命中，一個要人全神貫注的對象—神的榮耀。」 (C H Spurgeon, *Commentary on Matthew*, 頁65)

馬太福音6:24 **「一個人不能服侍兩個主；他不是恨這個愛那個，就是重這個輕那個。你們不能又服侍神，又服侍瑪門。」**

憂慮是信心的相反

10. 我們不應憂慮，因為我們應信靠神的供應。憂慮是一種罪，因為它違背聖經的教導。它也是一個信心的問題，因為憂慮是信心的相反。神照顧祂創造的每一部分，祂創造了生命，也維持生命。如果祂養活甚至飛鳥，祂肯定會滿足我們的需求，因為我們都是按照祂的形像被造的，對祂來說，比飛鳥更貴重得多。

憂慮是對神天命的懷疑，也是對人是神的形像持有者地位的不信，它使我們失去對神的信靠和祂同在的應許。

馬太福音6:26 **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？**

憂慮是徒勞的

11. 耶穌還給了我們不要憂慮的另一實際原

因。憂慮是徒勞、沒有好處，也不能解決任何問題，沒有人因為日憂夜憂而絲毫改善了他們的生活。我們知道它會給我們造成很大的傷害，它具破壞性、浪費光陰、消耗精力，會使我們身體衰弱和患病。沒有人會因為擔心自己何時會死，而活得更長一點。憂慮只會縮短，不會延長壽命。

壞事不一定會發生，我們的擔心往往是沒有根據的。無論壞事發生與否，我們的擔憂都不會產生任何積極的改變。

馬太福音6:27 **你們哪一個能藉著憂慮使壽數多加一刻呢？**

要先求神的國和祂的義

12. 耶穌也在登山寶訓給了我們關於天命的明確教導。祂要我們有信心，既然天父養活空中的鳥，使田野的百合花長起來，祂肯定會供應我們的需求，因為我們比鳥兒和花朵更寶貴。只要我們尋求祂的國和祂的義，就不必擔心衣食，因為這些東西都會加給我們。

尋求神的國就是尋求祂的旨意，接受祂的管轄，期待渴望耶穌回到地上建立祂的國度。尋求祂的義，就是尋求只有祂才能給予的義，是因為基督的救贖工作而得，在神面前的「因信稱義地位」，及和神的子民相稱的生命中的義行。

這應該是我們生命的重點、生命的熱熾追求。生命意義不是為自己儲存東西，而是在

乎我們和神的關係。

馬太福音6:33 **你們要先求神的國和他的義，這些東西都要加給你們了。**

此生就是所有

13. 只有不信的人才要擔心衣食，因為他們沒有神的供應。他們對神和永生沒有盼望，除了今生就沒有別的。他們完全屬世，只關心當前和物質的事物。他們的生命理念是，此生就是他們的所有，因此必須盡情享樂。他們是聖經所說，「只在今生有福分的世人」(詩17:14)。

讓不信者追求肉慾的滿足，享受罪中之樂；但願神的兒女將現世的需要交給無限恩典的耶和華，然後讓他們一生專注祂的榮耀，及以祂為樂。

馬太福音6:32 **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。**

不要為明天憂慮

14. 和非信徒不同，我們不必為明天憂慮，因為明天掌握在神的手中。今天，我們有足夠的難處要處理，不要借取明天的麻煩來加重我們的負擔。信靠神並不表示我們會走上一條完全通暢的人生道路，但是當明天的麻煩來臨時，慈愛的神會賜予我們恩典去處理它。

一作者寫道：「神應許明天，以及以後的每一天，直到永恆都給予祂的恩典，但是祂現在不給我們明天的恩典。祂只在需要時每天

給我們祂的恩典，它是不可以預支的。」(John MacArthur，*Matthew 1—7*，頁427)

馬太福音6:34 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。」



第三章
神掌管一切

基督的血給我們平安

15. 儘管我們向神犯的所有罪行，在祂的憐憫中，祂已給我們一乾淨的盤子，我們的罪已被洗滌淨盡，祂已宣告我們無罪！我們站在祂的恩典中，得到永恆救恩的保證。我們不再是祂的敵人，而是祂心愛的兒女。

所有這一切都是可能的，因為基督在十架上流了血，藉著此犧牲，神使祂的子民與自己和好。

此救贖洪恩，給我們絕對信心，祂愛我們，會在我們身上成就祂的美好意旨，包括供應我們地上生命的需要。

歌羅西書1:20 藉著他，神使萬有與自己和好，無論是地上的、天上的，都藉著他在十字架上所流的血促成了和平。



相信耶穌的應許

16. 現代社會比以往任何時候都更富裕，它也比以往任何時候都更多憂慮，這是因為它比以往任何時候都更世俗化。治療憂慮的最重要良藥就是要相信耶穌基督和祂的救恩；有這信心，我們就可將思維固定在祂身上，和祂的應許，祂會為祂的信徒在天堂準備一個地方。如果我們相信祂，相信我們的永恆命運是極為美好，非常穩妥的，我們的心就不會容易受到任何困擾。

我們有任何擔心掛念時，就是信心操練的好時機。我們要省察自己，我們和不信者是否一樣，為今生的事物日夜憂慮。

約翰福音

14:1 「你們心裏不要憂愁；你們信神，也當信我。

14:2 在我父的家裏有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為你們預備地方去。

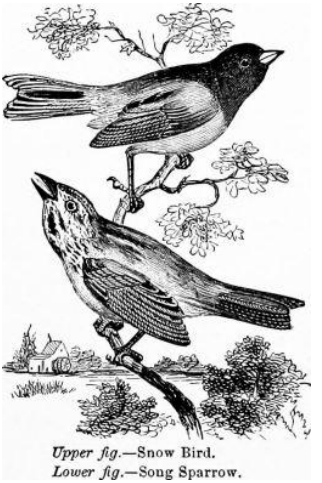
祂掌管一切

17. 神是全權的神，祂掌管一切。聖經說，祂對世界一切事物的關懷和控制非常全面，程度高至沒祂的準許，一隻麻雀也不會掉在地上。

整個宇宙中的任何東西都不能逃離祂的絕對全權，甚至連我們頭上的頭髮祂也數過了。沒有一分子或原子或粒子在祂的控制之外，祂對宇宙的掌管是完全「親力親為」。祂的

手可能是看不見，但祂的控制是完全和絕對的。

馬太福音10:29 **兩隻麻雀不是賣一銅錢嗎？你們的父若不許，一隻也不會掉在地上。**



Upper fig.—Snow Bird.
Lower fig.—Song Sparrow.

相信祂的美善和恩典

18. 基督徒在苦難中也無需憂慮，因為他知道神就是愛，也是全權的神，控制一切，祂為了祂的榮耀和他的屬靈福祉而行事。神正在他的困難和苦惱中，使他效法祂兒子的榜樣，模成基督的形像。他的苦難是神的恩典，他相信神有一計劃，凡事都有因由。儘管他需忍受一段時間，他還是對祂的計劃感到喜樂。

神的全權，表示我們永遠不受環境的支配，我們是活在全權神的憐憫之下。既然我們的神是完美的，我們可以相信祂容許甚至主導我們生命的煩惱和逆境、試煉和磨難，定有

一好目的。我們可以在苦難中相信祂的美善和恩典。

雅各書1:17 各樣美善的恩澤和各樣完美的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裏降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。

都不能使我們與神的愛隔絕

19. 對基督徒來說，在壓力和逆境中，在苦難和悲傷中，什麼事情都不能發生，除了是在神的計劃中的。無論是什麼，我們都可以確信它最終是為了我們的益處。有時神會讓我們遭受挫折或困難，為我們作某差事作準備。從聖經中我們可以見到，當神有重要任務要一個人去執行時，祂通常首先會試煉他。我們要知道，生命的艱辛勞苦、損失挫敗可能是來自神的祝福。

但最重要的是，我們必須記住，神在十架上已為我們做出了最終的生命犧牲，祂絕不會離棄我們，絕不會半途而廢，定會愛我們愛到底，什麼都不能使我們和神的愛隔絕。

羅馬書
8:38 因為我深信，無論是死，是活，是天使，是掌權的，是有權能的 ，是現在的事，是將來的事，
8:39 是高處的，是深處的，是別的受造之物，都不能使我們與神的愛隔絕，這愛是在我們的主基督耶穌裏的。

全能神是他的父

20. 克服憂慮的最佳方法之一，就是靠主常常喜樂。基督徒是快樂無憂的人，因為他得知宇宙的創造者、全能神、天地之主、生命的作者、至高者、全權神是他的父。他的父是永恆無盡、全能全知、聖潔公義、慈愛信實、恩典憐憫、全善全智的神。得知這美好真理，他怎麼能夠不歡喜快樂呢？一旦他培養到信徒應有的深刻和持久的喜樂，他的憂慮就自然會消失，被信靠和盼望所取代。

約翰一書3:1a **你們看父賜給我們的是何等的慈愛，讓我們得以稱為神的兒女；我們也真是他的兒女。**

永遠的榮耀正等待著

21. 基督徒的喜樂不是依賴外在環境的，不是世界的膚淺、空洞和現世的喜樂，而是靈魂的深切、豐盛和永恆的喜樂。我們的喜樂是一持久態度和內心的傾向。

憂慮是一掃興者，它專門研究最壞的情況，但基督徒應為很多事情喜樂，我們的前途是無限的光輝。神已經把我們從最壞的境況中拯救出來，那就是永恆的地獄。即使發生了什麼可怕的事情，祂也會為我們永恆的福祉而使用它。我們所有憂慮，此生的艱辛困惑、勞苦愁煩，只是暫時的，很快就會過去，有一日永遠會成為過去，取而代之的是永恆的榮耀；極重、無比、永恆的榮耀正等待著我們。感謝讚美神，阿們!

哥林多後書4:17 **我們這短暫而輕微的苦楚要為我們成就極重、無比、永遠的榮耀。**

第四章
怎樣化憂為益？

每早晨，這都是新的

22. 一作者給憂慮這個定義：「憂慮總是預料最壞的情況，因此成為危險、不幸、煩惱或不確定性的恐懼或期待。憂慮是一種煩躁、激動不安的狀態，會產生精神錯亂、不安、不祥預感、焦慮和痛苦的不確定性。」

如果處理不當，憂慮會成為靈魂的毀滅者，因為它可能使我們錯過神天命的祝福和生命的喜樂。我們應做的是每天為一天生活，而不要預見明天的麻煩，因為明天的煩惱來臨時，神會賜給我們恩典來處理它。

司布真寫道：「今天將需要我們所有的精力來應付眼前的難處；無需再加入將來的顧慮。今天加載尚未到來的試煉，就會超載。」(C H Spurgeon, *Commentary on Matthew*,頁68)

耶利米哀歌

3:22 因耶和華的慈愛，我們不致滅絕，因他的憐憫永不斷絕，

3:23 每早晨，這都是新的；你的信實極其廣大！

天天背負我們重擔的主

23. 有人說得好，人的生命「被釘十架在兩個小偷之間——昨天的遺憾和明天的焦慮」。但是我們可以選擇不憂慮，讓神處理我們生命中的問題。神在乎我們，祂

想我們將重擔卸給祂。祂控制一切，我們生命中沒有什麼是偶然的。我們可以每天將問題帶到祂那裡，交給祂，依靠祂的天命。

神說祂垂聽我們的禱告，又天天背負我們的重擔。

詩篇68:19 **天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的神，是應當稱頌的！**

彼得是個擔心人

24. 像許多人一樣，使徒彼得也是個擔心人。當他在主面前在水上行走時，他擔心會溺水（馬14：29—31）。當他擔心耶穌會被釘十架時，他譴責耶穌，並下令祂不要釘十架（馬16:22）。

當他在客西馬尼園時，他非常為耶穌人身安全擔心，於是他拔出刀來，對抗伴隨猶大而來的羅馬士兵和聖殿警衛，削掉了大祭司的僕人的右耳，企圖阻礙耶穌的救贖大計！幸好他的主人是神的兒子，祂即時醫治傷者，摸那人的耳朵，把他治好，緩和了一個充滿爆炸性的局面。

約翰福音18:10 **西門・彼得帶著一把刀，就拔出來，把大祭司的僕人砍了一刀，削掉了他的右耳，那僕人名叫馬勒古。**

將一切的憂慮卸給神

25. 但是後來，當他的靈命成熟了，他學會如何應付憂慮。他建議我們謙卑地來到神面前，接受我們生命的一切都是來自

祂的手，並相信祂對祂兒女只有美善的意旨。有這謙卑和信任的態度，我們將不會被憂慮纏繞。

我們要小心，不要被世界的憂慮和煩惱壓倒，因為撒但魔鬼正是希望我們會憂心過度而跌倒。

彼得前書
5:7 你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。
5:8 務要謹慎，要警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同咆哮的獅子，走來走去，尋找可吞吃的人。

化憂為益
26. 當憂慮來臨時，我們可化憂為益，將消極的憂慮轉化為積極的憂慮，我們視憂慮為親近神的好時機。在面對生命的困難和逆境時，我們記住神的全能力量、全權掌管，在祂的宇宙中沒有任何事情是未經祂準許而可以發生的。祂又愛我們，萬事都要我們得益。

有憂慮時我們來向祂懇切禱告，向祂傾訴，將一切煩惱交給祂。這樣一來，一方面我們的憂慮就會減少或消失，另方面我們和神的關係就會更加親密，這就是化憂為益的策略。願主賜福，為了祂的榮耀和我們的福祉，成就我們，誠心所願!

詩篇55:22 你要把你的重擔卸給耶和華，他必扶持你，他永不叫義人動搖。

憂慮的解藥

27. 憂慮會使我們心情煩亂、不知所措，但我們可將所有問題和煩惱透過禱告卸給神，從而消除憂慮。但是我們必須認真、堅持不懈及有信心地禱告。

一作者建議：「認真、衷心、符合聖經的禱告是我們將合理的憂慮卸到神的大能手中，和將祂那超越人所能了解的平安，轉移到我們脆弱的心的方法.....祈禱的意義是，我們換衣服，和用讚美的服裝，來取代絕望的心靈的衣帽間。」 (Robert J. Morgan, *Worry Less Live More*, 頁53)

有些人懷疑禱告是否真的可減輕憂慮，但許多敬虔信徒的回答是肯定的，禱告的確是憂慮的解藥。保羅教導說，只有通過禱告才能得到平安。他給我們的誡命是，不要憂慮和要不住地禱告。馬丁路德說：「祈禱，讓神憂慮」。認真地不住禱告，正是解決憂慮的靈丹妙藥。

腓立比書4:6 **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。**

神的平安

28. 我們的神是平安的神，耶穌是和平之君。當我們向祂禱告時，祂會給我們祂的平安。祂的平安不僅是溫暖的好感或短暫的情感，而是深度的內裏平安。一作者說：「神的平安不受制於人生的變幻。這是心靈的平安；是當我們相信，並因此深知自己和神之間一切都很好時，我們有的心靈態度。隨之而來的，

是對祂控制一切的肯定。作為基督徒，我們應確知我們的罪得饒恕，神關心我們的福祉，天堂是我們的命運。神的平安是我們的擁有和神聖的權利。」(John MacArthur, *Anxious for Nothing*, 頁 106)

帖撒羅尼迦後書3:16 **願賜平安的主隨時隨事親自賜給你們平安！願主與你們眾人同在！**

但以理經過禱告得平安

29. 聖經的但以理向我們展示，如何經過禱告來得到神的平安。他的敵人想陷害他，使國王簽署了一項禁令，接下來三十天之內，不拘何人，若在王以外，或向神明或向人求甚麼，就必被扔在獅子坑中。但他不為所動，回家像平常一樣，跪在樓上的房間裏向他的神禱告。他像平常一樣每天三次禱告，感謝神。

於是王下令，人就把但以理帶來，將他扔在獅子坑中。但他有神的平安，臨危不亂、泰然自若，獅子完全沒有傷害他，他在獅子坑中安然渡過一夜。

但諷刺的是，下令把但以理扔在獅子坑中的王，卻無法入睡。

但以理書

6:21 **但以理對王說：「願王萬歲！**

6:22 **我的神差遣使者封住獅子的口，叫獅子不傷我，因我在神面前無辜。王啊，在你面前我也沒有做過任何虧損的事。」**

第五章

怎樣勝過憂慮?

思考上面的事

30. 作為神的兒女，我們應集中精力尋求神的旨意，並在生命中將它活出來。我們應全神貫注尋求神，而不是世俗的事物。聖經勸告我們要思考上面的事，不是地上的事。如果我們這樣做，將不會為地上生命充滿擔心掛慮。

讓我們不要遵從這世界的三位一體的憂慮，即我們是否有足夠的飲、食、及衣裳；但要專注追求信徒的三大美德信、望、愛。

歌羅西書3:2 **你們要思考上面的事，不要思考地上的事。**

化憂慮為力量

31. 生命的焦躁和憂慮來臨時，我們不要讓它們吞噬我們。在情緒陷入谷底前，我們要化憂慮為力量，用來研習神的話語。我們應是無憂無慮的快樂人，因為我們讀過聖經，尋找到和接受了神的真理。我們晝夜研讀，思索它，我們的思維充滿了它的教導，它是我們內心的喜樂。它是純潔無瑕的真理，我們日夜冥想它的智慧。

我們需要反覆思考它的內容，吸收和內化其中的信息。它的種種偉大應許，當然會勝過我們關於此生的短暫問題的憂慮。

詩篇119:97 我何等愛慕你的律法，終日不住地思想。

晝夜思想他的律法

32. 我們要讓神的話語充滿我們的腦海，靈命就得成長。祂的話不僅要深入我們的思考，還要管轄我們的言行。我們要晝夜思念它、默想它、以它為樂，讓它填滿我們的心靈、滲透我們的思維、主導我們的生命，我們就可活出神的意旨，就自然就會一無掛慮。

聖經是我們的安慰和珍愛，生活的規則和力量的泉源。我們要渴望聽到它的信息，寄望於和信靠它的應許。我們若恆常品嚐它，默想它和將其內在化，最終的結果就是服從它的律法，滿有神的平安喜樂，生活無憂無慮。

詩篇1—2b 惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想他的律法；這人便為有福！

常常感謝父神

33. 消除憂慮的另一可靠方法，就是我們要為一切感謝神，為了好事和看似壞事都感謝。神掌控一切，正為我們的永恆福樂而工作。祂可使用一問題或挑戰、試煉或苦難、損失或悲痛，使我們得益，使我們符合祂兒子的形像。

祂經常使用苦難和磨鍊來測試、淨化和加強我們的信心。現在我們可能無法用有限的角度來理解祂的目的，但我們可以相信祂的應許，即萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。如果我們牢記這一應許，就不再為很多事情擔憂。

羅馬書8:28 我們知道，萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。

數算我們的祝福

34. 靈命成長的一可靠方法，就是學習專注我們擁有的東西，及數算我們的祝福。我們生命中擁有的，很容易視為理所當然的；例如健康、衣食、住屋、家庭、朋友、工作、教會和在香港這個比較和平穩定的社區生活，有宗教自由，沒有逼迫，又有聖經及靈修書籍可閱讀。

我們若記得雅各的提醒，每一件好禮物都是來自神，就會意識到有很多值得感恩的事情。意識到神在我們生命的豐盛供應，就會給我們對祂天命的信心。

雅各書1:17 各樣美善的恩澤和各樣完美的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裏降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。

要留意有美名的

35. 我們有什麼思維，就有什麼行為，我們是我們腦海所想的。如果我們有憂慮的思維，就會成為憂慮的人。為了使我們擺脫憂慮，我們必須要有正確思維。

保羅教導我們去思考真實的，不是虛假的；可敬的，不是可恥的；公義的，不是不義的；清潔的，不是污穢的；可愛的，不是可憎的；有美名的，不是卑劣的；有德行的，

不是缺德的；值得稱讚的，不是可譴責的。

我們要注意和思考有美德和聖潔的事物，這些思維會塑造我們的個性，使我們進入神的平安領域。

腓立比書4:8 末了，弟兄們，凡是真實的、凡是可敬的、凡是公義的、凡是清潔的、凡是可愛的、凡是有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，你們都要留意。

付諸實行

36. 在思考有美名的事情及學習神的聖言之後，我們必須將所學的知識付諸實行。如果我們與主同行，向祂禱告，遵從祂的意旨，我們必定可擁有祂的平安。我們還要效法虔誠信徒的榜樣，效法那些有聖潔思想行為的人。這樣，我們將越來越擁有神的平安，沒有擔心和憂慮。

總結保羅在腓立比書 4:6–9 的建議，正確的祈禱，正確的思想和正確的生活是克服擔心和憂慮的重要條件。

腓立比書4:9 你們從我所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的事，你們都要繼續去做，賜平安的神就必與你們同在。

勞苦重擔

37. 耶穌邀請所有「勞苦擔重擔的人」到祂那裏來。自從亞當夏娃在伊甸園墮落以後，生命就離不開勞苦愁煩，人感到疲憊不堪。原罪的後果是，人生總是充滿焦慮、苦惱、辛勞、以及各種各樣的責

任、問題和苦難。罪的懲罰之一，是他必須汗流滿面，才得糊口，他的生命充滿了荊棘和蒺藜。正如約伯說，人生出來必遭遇患難，如同火花飛騰（伯5:7)。但是當我們來到耶穌那裏時，祂會給我們安息。

耶穌的安息是屬靈的安息、得救的安息，它並不表示我們可擺脫今生的煩惱和辛勞，但它會給我們平安，雖然我們還要面對生命的問題和困難。一作者說：「它是透過順從祂的兒子彌賽亞，和憑著祂國度的成員身份，和天父有的良好關係，從而產生的安全和平安的感覺。」

馬太福音11:28 **凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。**

出死入生

38. 親愛的朋友，假如你還未認識耶穌基督，沒有接受祂作你的救主，讓我給你這個勸告：以上聖經的種種應許，只是給神的子民的，不是祂的子民，就不會得到任何益處。你惟有用世俗的方法，去減輕或控制你的掛慮。

但你的最大掛慮，不是關於目前的生活問題，因為無論今生你是勞苦愁煩，或幸福快樂，有一天它總會完結的。你真正應有的掛慮，是關於你將來的永恆命運、永恆福祉。

你將來會否是身心康泰、平安喜樂、享受永福，或是承受咒詛、永遠沉淪、永不超生？你現時所走的路，是死路一條、滅亡之路。

這個永生問題，除耶穌以外，沒有任何解決方法。

願神已在你心中動工，要你認罪悔改，信靠耶穌是救主。祂在十架上已為我們擔負所有的罪、代受地獄的懲罰；所有信靠祂的人，都得罪的赦免、義人地位、永生福樂、更成為神的兒女。

聽到這福音就信的人是出死入生，有至高福份的，感謝讚美神！

約翰福音5:24「我實實在在地告訴你們，那聽我話又信差我來那位的，就有永生，不至於被定罪，而是已經出死入生了。

經文引自《和合本修訂版》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

感謝我好友黃廣鴻弟兄贊助這小冊子的印刷費，張添來弟兄校對。

版權所有 © 2022，2024李國慶。出版日期2024年10月。此福音冊子免費贈閱，歡迎索取。

作者簡介：李國慶弟兄，職業律師，教會執事，亦是在職傳道人。他著有一系列福音及末世預言冊子，包括：《福音》、《快樂》、《耶和華是我的牧者》、《復活》、《阿爸父!》、《耶穌釘十架》、《神恩浩大》、《神的憐憫》、《讚美神!》、《神愛世人》、《耶穌的回來》、《倒數開始》、《核武大戰》、《反猶太主義》、《末日大決戰》、及《敵基督》等。

他亦有建立：(1) 一個 YouTube 頻道，名為「末世預言－福音頻道」，及 (2) 一個網站，名為「末世預言－福音網站」（網址：https://www.khleepreacher.com)；恆常用它們傳播神的大憐憫福音。

