
可以不憂慮



可以不憂慮

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。(腓4:4-7)

有說：「人無遠慮，必有近憂」，又道「居安就要思危」。的確，有誰不為明天思慮？閱讀每天的報章新聞，所聽所聞，大多是令人不安又感憂慮的事件，彷彿身處的環境都不安全，世界正走下坡。我們擔憂的事很多，會為家人身體健康擔心、為自己前程惆悵、又會為教會擔憂...似乎我們都習慣了以「擔心」去表達我們對人對事的「著緊」。

無疑，適當的憂慮和危機感，會使我們對將要發生的問題提高警覺，防患於未然。但過度的憂心而失卻平衡，就變得杞人憂天，坐困愁城似的，這其實很不健康。

有些基督徒喜樂不來，原因是危機感太強，憂慮太多，感恩太少。憂慮有幾個特徵，首先大多數憂慮的事情，是不會發生的，只是我們把問題想像得很大很遠；其次，即使憂慮，也是無濟於事，因為你不能改變情況。而憂慮也是那惡者，用來纏擾人的技倆。聖經教我們處理憂慮的秘訣：將需要和憂慮向神禱告，並常存感恩的心。不是我們一切祈求的，神就立即應允實現。保羅所說我們做人可以一無掛慮，是因為信主之後，我們基因已經改變，有耶穌在心裡，與祂同坐一條船，就毋懼風浪起(太6:25-27)。所以我們要樂觀做人，凡事謝恩，抗衡消極和憂慮的心情，以神的話取締自己的話。

或許，我們正處於困難當中，感到徬徨和焦慮，這屬人之常情。但我們面對困難，第一是勇敢面對，以積極和樂觀的態度面對。第二，是信心，深信神在基督裡定必保守我們(太10:29-31)。下面有些提點：

一、人生不如意事，十常八九。所以基督徒的處世之道，就是離不開神話語的應許。既然我們無法用思慮使壽數多加一刻，倒不如以祈求和感謝去面對人生，建立積極喜樂的人生，造就自己，祝福別人。

二、要停止憂慮，因憂慮會隨着想像力擴大，而且會傳染，令身邊的人增添愁煩。不要被憂慮蠶食我們的生命。



三、凡事都互相效力，塞翁失馬，焉知非福。祈禱交託，相信神能將事情轉化，點石成金。

四、世情幻變，學會笑看人生，凡事謝恩。把思慮化作燔祭，把憂愁化作禱告，交託神。

思讀經文：

1. 所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？(太6:25-27)
2. 兩個麻雀，不是賣一分銀子麼，若是你們的父不許，一個也不能掉在地上。就是你們的頭髮，也都被數過了。所以不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重。(太10：29-31)
3. 你們要將一切的憂慮卸給 神，因為他顧念你們。(彼前5：7)