

胜过忧虑—邱长老

人最会忧虑

人是万物中，最懂得忧虑，最不能享受优悠自在生活的。俗语有云：人无远虑，必有近忧。无论在什么时候，似乎忧虑都会出现。

忧虑的来源

伊甸园里，有神丰富的预备，始祖可说是无忧无虑。在人类犯罪后，受神的惩罚，亚当要汗流满面才得糊口，女人多多加增怀孕的苦楚（创3：16 - 19）。该隐杀他的兄弟亚伯后，地不再效力，他要在地上流离漂荡，害怕被杀害（创4：3 - 13）。自始，人类的生活艰苦，担心作物的收成，生命无保障。可见罪恶加增，苦难、忧虑也加增。在这邪恶淫乱世代，忧虑愁烦只会有增无减，不能避免。

忧虑的分类

你有忧虑么？忧虑什么呢？忧虑大致可分为4类：

第一，基本生活需要：如担心无工作、无收入，缺衣少食，无安全居所等。

第二，期望过高或不当要求：如找个富有对象，希望成绩一般的孩子入读重点大学，期望飞黄腾达，脱贫成富等。

第三，与别人比较：担心比不上别人，或怕别人比他出色，觉得自己怎样努力也不及人等。

第四，莫须有的忧虑：担心染上癌病，寿命不长……

忧虑带领的破坏

在竞争激烈的社会里，不可能没有任何忧虑。有人说，忧虑可以产生动力，叫我们有效地解决日常生活上遇到的种种难题。但大多数的情况却不是这样，当我们发觉力有不逮，事与愿违，便会感到不安、焦虑，影响能力发挥，表现下降；或因怕输，便采用不正当的手法解决问题。而过度担忧会制造大量压力，令心理和身体产生不良反应，如情绪低落、郁郁寡欢，严重的更会有精神问题，这可破坏人际、家庭关系，甚至自残、自毁。

现在试从《登山宝训》看主耶稣给我们对忧虑的提醒（太6：25 - 34）：

忧虑刺透人心

首先要想想，我们的忧虑合理么？有需要么？很多时候，这些忧虑多是与物质生活有关，如衣、食、住、行，这都必定牵涉到金钱。我们若为了发财，为要满足舌尖的享受、外貌……便会以玛门代替神（太6：19 - 24），用许多愁苦把自己刺透，甚至被引诱离了真道（提前6：10），这值得么？

相信神的供应

其次，我们对生活要存着信心（太6：30），因我们需用的这一切东西，天父是知道的（太6：32）。神让飞鸟一无所缺，给野地百合花美丽的妆饰。我们是他的儿女，他岂不按时把所需用的赐给我们么（罗8：32）！

重寻生命价值

再者，我们需要改变人生态度，重寻生命价值，认识生命比饮食重要、健康身心比外貌重要；因为人活着不是单靠食物，慈爱诚实等美德比美貌更受别人敬重。我们不要效法世人，为了满足肉体的情欲，把目光放在“吃、喝、穿”等方面。我们应先寻求神，因为寻求耶和华的什么好处都不缺（诗34：10）！若我们的愿意让神管理生命，生活上遵守主道（太6：33），我

们的人生便会丰足、喜乐，忧虑必然减少！

神必定扶持

我们有承担的责任，对人和事亦有期望，这就必然有忧虑！每天生活里的劳苦、疲累、失败……已够我们承受了，若我们还为将来的事情忧虑，必然担当不起，要知道**我们不能掌管明天，所以我们要放下明天的担子，好好活在今天，这才是神的心意**（太6：34）。

只要我们还活着，忧虑便不会离开我们。感谢神，因他顾念我们！**我们要认识自己的有限和神的信实，学习把忧虑卸给神，他必扶持你，永不叫义人动摇**（彼前5：7；诗55：22）。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。