

# 卸下忧虑

道格·巴契勒 牧师



**奇妙真相：**忧虑是个“无声的杀手”，它会导致心脏病、高血压、胸痛和心律不齐等疾病。在美国，压力最大的职业包括外科医生、商业航空公司飞行员、摄影记者和房地产经纪人，生活压力排名前三的城市分别是芝加哥、洛杉矶和纽约。

两个朋友共进午餐，一个问道：“最近过得怎么样？”

那个人回答说：“我的房子被收回，工作丢了，医保被取消，连信用卡也刷爆了。”

“天啊！”他的朋友关切地说：“你可怎么办啊？”

“我不担心这些，”那个人笑着说：“我雇了一位专业人士，他替我为这些事情担忧。”

“雇这个人花了多少钱？”

“每年 5 万美金。”

他的朋友深吸一口气：“你到哪儿去弄那么多钱啊？”

“我不担心，”那个人笑着说：“这是他的事情。”

你是否曾被忧虑压倒？令我们担忧的事情数不胜数——孩子，健康，收入，人际关系，财产，甚至是我们的得救问题，都能让人感到忧虑万分。

确实的，耶稣吩咐我们不要忧虑——不要让忧虑困扰你。祂通过自然界赐给我们启示，借以教导我们怎样卸下忧虑。下面就让我们聆听耶稣的教训，看看祂要如何帮助我们更好地控制对诸事的忧虑。

## 令人窒息的项圈

基督了解忧虑所给我们带来的试探。在“登山宝训”中，祂谈到了一种普遍的焦虑：

“所以我告诉你们：不要为生命忧虑吃什么，喝什么，为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？你们哪一个能用思虑使身量多加一肘呢？”（马太福音 6:25-27）

有人忧虑过重，消耗了自己大量的时间和精力。他们为如何拥有丰富的生活而痛苦不堪，而就在他们为此忧心忡忡时，幸福生活已从他们的指间溜走。他们越是忧虑，就陷得越深。一个躺在病床上的工作狂，很少会为自己没能花更多的时间在办公室里攻坚克难而后悔。相反，他们往往会因为自己没有花更多的时间陪伴家人而难过。耶稣告诉我们：生活的意义绝不仅仅是积累财富、穿着时髦、或是拥有动人身材这么肤浅。

忧虑的定义是：对可能发生的事感到焦虑。这个词源自古盎格鲁-撒克逊的单词“wyrɡan”，意思是“窒息”或“勒死”。这让我联想到系在狗脖子上的项圈——你拉得越是用力，狗就越挣扎着要喘气。

然而，忧虑并不能为你带来什么。研究表明，人们所担心的事，最后有百分之八十五并未发生。而另外发生的百分之十五，多数人表示，他们处理得很好！耶稣以一种非常有趣的方式强调了忧虑的无用，祂问道：“忧虑能使你们的身量多加一肘吗？”（马太福音 6:27）答案是否定的。

## 从自然界中得到灵感

耶稣让我们关注飞鸟，并借此说明，一种确信的态度将帮助我们在生活中振翅高飞。祂说：“你们看那天上的飞鸟。”在我第一次读到这节经文时，心想：“主啊，我有那么多问题，哪有工夫去看鸟儿啊！那些鸟儿又没有我身上的这些麻烦。”

你见过有哪只鸟儿带着公文包去上班，或是囤积食物？显然不可能（也许蜂鸟除外）。鸟儿们的一天通常会以歌唱开始，即或有零星的小雨，也不会打搅到这些无忧无虑的生灵——它们必须相信造物主会喂养它们。把你的农作物收进仓里，或是提前做些计划，这无可厚非。但底线是，无论环境如何，我们都要相信，有一位慈爱的天父，祂会照顾我们。

救主曾藉着“即或是一只小小的麻雀掉在地上祂都知道”来说明，祂对世间极微之事的关怀，也是无微不至的。（见马太福音 10:29）接着，耶稣说：“所以，不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重。”（马太福音 10:31）当我们真正相信，在上帝慈爱的圣手中，我们必安然无恙时，忧虑就会消失。

为了不让我们忧虑，基督还让我们注目花朵。

“何必为衣裳忧虑呢？你想：野地里的百合花怎么长起来；它也不劳苦，也不纺线；然而我告诉你们，就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这花一朵呢！你们这小信的人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，上帝还给它这样的妆饰，何况你们呢！”（马太福音 6:28-30）

祂让我们的眼睛关注光明和喜乐。美丽的百合花从不会为穿戴忧虑。在基督时代，拥有衣服是件很难的事，因为人们要花费大量时间去织就一套衣服。在今日的美国，几乎没有人亲自缝制衣服，但很多人会花费大量时间去选购最新的流行款式。而此刻耶稣问你：“花费大量的时间和金钱去换取幸福，真的管用吗？”

观察一下百合花那无与伦比的美丽，呼吸一下玫瑰花那沁人心脾的芬芳。造物主对兰花、郁金香、甚至普通雏菊的关注，实在无法与祂对其儿女的爱相提并论。

如果上帝对那些倏忽即逝的花鸟都如此在意，祂难道不会更加关心和爱护那按祂形像所造的人吗？

## 只有一件！

一天，耶稣来到祂朋友的家中，并和一位正与忧虑争战的女人聊了起来。

“他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人名叫马大，接祂到自己家里。她有一个妹子名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听祂的道。”（路加福音 10:38, 39）

你能想象一下基督到访你家的情形吗？耶稣喜欢和朋友们在一起。祂最喜欢去的放松之所，其中一个便是马利亚、马大和拉撒路的家。在这次特别的到访中，马利亚安静享受着坐在耶稣脚前聆听祂智慧话语的时光。但在这个故事中，有一个人却并不轻松——她很忧虑。

“马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来，说：‘主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。’”（40 节）你是否曾因“伺候的事多”而心烦意乱？也许你和马大一样，为给一屋子的客人准备晚餐而发愁。

她在厨房里削土豆，做饼，忙得团团转，出了一身汗。喂饱 13 个饥肠辘辘的人可不是件轻松的事儿。

匆忙中，马大向客厅里瞥了一眼，结果发现自己的妹子正“渴慕地”坐在耶稣脚前，而自己却在为准备饭菜操心，于是心生怨气。甚至认为耶稣是她妹妹“不負責任”之行为的帮凶，并请求耶稣“吩咐她来帮我”。也许你能理解马大的感受。

请注意耶稣的回应，这同样是在对你我说话。耶稣回答说：“马大，马大！你为许多的事思虑烦扰，但是不可少的只有一件，马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”（41, 42 节）基督温柔地提醒这位女主人：许多事情会使我们忧虑，但忧虑的解药乃是敬拜——让你的眼睛注视耶稣，让你的耳朵倾听上帝的话语。

你是否在忧虑中消耗了大量的时间和精力呢？请走进大自然，思考上帝为你创造、让你享受的一切——这是上帝对你的爱的美好提醒——然后安静地坐在耶稣脚前，通过选择“那上好的福分”，你会找到一位负担者，祂会处理你所有的麻烦。真正的敬拜能消除你的一切忧虑。