**一無掛慮的生活** **賴妙冠 牧師**

**經文：腓立比書四6-7**

**引言：**

1.大多數基督徒對信仰的事，最關心在意的是何事？我真的可以上天堂？我有沒有討神的喜悅？我是不是好基督徒？上帝有沒有聽我的禱告？我想「上帝有沒有聽我的禱告」應該是每位基督徒最在意的。這攸關對上帝的信心，還要不要信下去、上帝是不是真的存在、這個信仰對我有沒有幫助。

2.你禱告嗎？上帝垂聽你的禱告嗎？你何時禱告最殷勤迫切？遇到問題難處時。有人說「苦難」是上帝的麥克風，因為身陷難處時，我們比較容易聽見上帝的聲音。

3.現實生活中充滿了挑戰與難處，「掛慮」幾乎是我們生活的常態，但保羅卻教導我們應當一無掛慮。對基督徒而言，“應當一無掛慮”的簡單理由是因為我們是神的兒女，我們是有依靠可得幫助的人。

**一、掛慮從何而來**

1.**外加的**─

我們身處的環境，常是造成我們焦慮的來源。有人形容，現代人每天都生活在被恐嚇之中。電視廣告每天都在警告：「吃了.....會傷身」「你吃的...會致癌」「你喝的水中有很多細菌」「手機的細菌指數比馬桶還高」；國內外新聞媒體幾乎每週都有重大槍傷案、恐攻的報導，搞得我們都緊張兮兮。現代人的焦慮常常是一種無形、抽象的，甚至是想像出的危險。當然，很多時候也不是無病呻吟，是真的「有事」讓人憂慮心煩。如：

**天災** (海嘯、森林大火、地震、豪雨、瘟疫……)造成的生活困難、親人的死別

**人禍** (政治迫害/逃難、被倒債、車禍、人際衝突、工作不順遂、經濟缺乏、夫妻失和、親子關係緊張…，家人/自己不良嗜好─吸毒/賭癮…、罹病─重大疾病、久病不癒…。這些都是使我們掛慮不安，驚慌失措的事。

2.**自找的**─

故事：有個老太婆有兩個兒子，一個是賣雨傘的，一個是賣草帽的。但她天天不開心，天氣好的時候，就擔心賣雨傘的孩子沒有生意；當下雨的時候，她又擔心賣草帽的兒子沒有生意。這也是我們憂慮最主要的來源。危機意識太強烈，重重「遠憂近慮」，自己嚇自己，終日眉頭深鎖。

**思考模式**─樂觀/悲觀、積極/消極、問題難處都一樣，但心境不一樣，就影響處理問題的能力，也影響我們的情緒、焦慮感。你在患難之日若膽怯，你的力量就微小。箴24:10悲觀、消極的思考方式就帶來「膽怯」。「膽怯」的心將困難放大；將自己解決問題的力量看小。膽怯的人經常不戰就想逃，不想面對就躲藏，不如意就發脾氣，碰到難處就鬱鬱寡歡。

**罪與過犯**─有很多讓我們憂愁的事，是自己有意或無意的過錯所造成的苦果。有些人際衝突的壓力，往往是自己的態度不佳，表達方式不當造成的。即使是「生病」，除了先天遺傳基因/老化無法避免外，心情、生活作息與飲食習慣更是決定健康的因素，明知熬夜傷肝，偏要通宵達旦玩樂；明知菸酒傷身偏要飯後一根菸快樂似神仙、執意做酒國英雄。這都是體貼自己的肉體享樂的罪，也阻礙我們的禱告蒙上帝垂聽。

雅四3你們求也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。新譯本：你們求仍然得不到，是因為你們的動機不好；你們所求的不過是要揮霍享樂罷了！

**二、掛慮卸給上帝**

基督徒最大的福氣是無論你的「掛慮」是外加的還自找的，都可以「卸貨」。彼前五7你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們。保羅不是只要求我們要一無掛慮，而且清楚指明解決之道。把我們所要的「告訴神」，這「告訴神」的方式有三種：

1.**禱告**─就是傾訴，陳明，把我們的一切擺陳在主面前。我們的掛慮，我們的痛苦、我們的冤屈、我們的忿怒、我們的無助，都可以陳明在主面前。哈拿因無子被嘲笑受刺激，心中愁苦向神哭訴，她在神面前傾心吐意。哈拿回答說：「主啊，不是這樣。我是心裏愁苦的婦人，清酒濃酒都沒有喝，但在耶和華面前傾心吐意。撒母記上一15把裡面的東西倒出來，人就舒服了、輕鬆了。人最苦的莫過於有苦無路訴，也苦於無人肯聽我們的傾訴。現在我們可以傾訴在主面前，這是我們的福氣。不但如此，主必聽我們的禱告，也必照最好的為我們成全，這是聖經給我們的應許。其實懂得向神傾心吐意的人，其實就是最好的「內在醫治」。所有的愁煩掛慮全告訴神，心情就輕鬆一大半了。

2.**祈求**─就是要、就是討。你想要什麼、你需要什麼、你都可以向主求、向主討。人無喜樂，往往是因為壓力重重，求助無門，但感謝主，我們所信靠的是全能、全愛、全智的主，祂必按祂的豐盛賞給我們。我們的主肯聽我們祈求，當然不可忘了雅各書四3的提醒：祈求的動機與目的。主耶穌也提醒說：你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。馬太福音六33在凡事上尊主為大，所祈求的是先滿足上帝的心意而不是自己的喜歡。若上帝幫你解決困難了，然後你就可以無憂無慮吃喝快樂，然後呢？所成就的事讓上帝的名得榮耀嗎？別人得造就嗎？

3.**感謝**─非理所當然的擁有。懂得感謝的人生是喜樂的人生。懂得感恩的人會看見樣樣事都有恩典。在禱告祈求的當中，數算上帝的恩典，信得過上帝的愛，會看見盼望。日本一基督徒，名叫田原米子，她雙手只剩三隻手指。她寫了一本書叫《我還有三根手指》。她不是埋怨神為什麼只有三根指頭，乃是感謝神「我還有三根指頭。」當人被感謝充滿時，就被喜樂充滿。只可惜，人的思想常常被灰暗，消極所遮蔽，因此很多人一生都活在悲苦之中。羅馬書八27「萬事互相效力，叫愛神的人得益處」的話是真的。即使是遇到苦難的打擊，仍是有益的。苦難雖然會帶給我們損失，痛苦，但另一方面，它可能帶給我們教訓，帶給我們醒悟。一方面是失，但另一方面是得，有時得的可能比失的更寶貴。

4.「只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。」表示我們所要作的只是這些─「凡事藉著禱告、祈求、和感謝、將你們所要的告訴神」，神便要為我們作其餘的。一無掛慮並不是完全不可以憂慮。主耶穌在世時也有憂慮的時刻，因為知道即將被釘十字架，便極其憂愁難過，衪帶著三個門徒到客西馬尼園禱告。然而當衪禱告後，願意順服上帝的旨意，就放下了憂傷，對門徒說「起來，我們走吧。」禱告、祈求表示我們對神的信賴、倚靠，感謝表示對主的順服，承認主所允許臨到自己身上的都是美好的，如此一來，何來掛慮？

**三、掛慮轉成平安**

1.出人意外的平安→從神來的平安是超乎人理智可以明白的平安。主耶穌說：我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。約翰福音十四27，主耶穌在十字架的苦難面前仍有平安，因祂確知是走在神的旨意中。同樣，我們若行在神的旨意中，即使面臨考驗和壓力，他們仍可靠著主所賜的平安而一無掛慮。有一位婦人從英格蘭的利物浦Liverpool搭船前往紐約探望大女兒、不料在半途遭遇風浪，整艘船在危險中掙扎起伏，全船的人驚惶尖叫哭喊、也有大聲禱告的，但這位老婦人卻十分鎮定。有人問她：你不知道這是十分危險的風浪嗎﹖也許在天亮之前我們就葬身海底了，你為什麼還坦然無懼地坐在這裡呢？老婦人回答說：我的大女兒住紐約，小女兒在幾年前已蒙神接回天家，如果船能安抵紐約，我就可以見到大女兒；如果船沉了﹐我就可以到天家見到小女兒，所以不論將要看到那一個女兒，神總有祂的美意，我盡可以放心。神的同在與應許讓這老婦人對地上的風浪毫不憂慮。

2.心懷意念蒙保守→「保守」是軍事用詞，指士兵守住城門，阻止敵軍進入。必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念，任何掛慮的事不外乎就是今生的難處，還有面對將來永世的結局，但在基督裡完全提供了今生與永世的恩典和應許，若有真實的信心接受，就有極大的平安守護我們的思想，不被思慮所捆綁。這「平安」的果效，不單是在身外環境/事情的順遂，更是內心的安穩。我們心中所懷的意念主宰著情感，叫人喜樂或憂慮；而人的意念常受環境的刺激而改變。但在基督的平安能保守我們的心安穩平靜。我們的一生多少都可能遭遇難處和試煉，但難處雖在，我們的心意卻得蒙保守，在任何境遇中都有主所賜的平安。“暗室之后”蔡蘇娟女士（1890-1984）在四、五十歲時得了一種使她不能見光的病；盲眼的人可以外出活動，但她只能活在黑暗中。她的口述見證《暗室之后》（Queen of the Dark Chamber），在當時非常受歡迎，並被譯成50多種文字（1957年中文本岀版）。她在一間不透光的暗室裏招待了許多慕名前來的訪客，向他們作見證，那暗室只有一個小燈泡，是為賓客而設的，而她要戴着一副墨鏡與客人交談。之後慮續出版更多著作，包括《蔡蘇娟－暗室之后續本》、靈修默想集《暗室珍藏》等。她的名言，「床榻不是我的監獄，乃是受訓的學校；聖靈是我的導師，訪客是我的功課」，「我從沒有問過一次上帝，為何這樣的事發生在我的身上，只是問祢要我如何行」成為很多遭遇病患之人的鼓勵。她也曾說了一句話：神從來沒有做錯一件事情。一個一半的人生都受疾病煎熬只能活在黑暗中的人，竟然作這樣的見證，可見她真真實實的信靠神，她生命的中心是基督；她明白到神要她受這些苦，是要藉着她把福音傳出去。許多人因着她而認識了主，因着她而更加愛主，所以她的生命充滿了喜樂，一個深受病痛纏累的生命活出高值的意義。

**結論：**

1.祂垂聽你的禱告！將心中愁煩、重擔的事仰望神，在每個難處、力不能勝的事上尋求神，直到你的心得著安息。真實的信仰不是用「聽」的，是用生命去「經歷」的。禱告、祈求、感謝是經歷一無掛慮的方法，更是經歷神、認識神的途徑。

2.我若心裏注重罪孽，主必不聽。

但上帝實在聽見了，祂留心聽了我禱告的聲音。

上帝是應當稱頌的！祂沒有推卻我的禱告，也沒有使他的慈愛離開我。

詩篇 66:18-19

( 2017/11/12 證道講章 )

**小組討論題目：**

1. 生活中許多的「掛慮」是外加的還是自找的？何者居多？
2. 禱告交託後仍未得平安，意味著甚麼情況？
3. 請分享自己禱告蒙垂聽的見證。