

卸下你的憂慮

楊張秀蘭傳道

你有憂慮嗎？你會憂慮嗎？我相信每一個有感覺的人都會憂慮；我也相信每一個活在現實生活中的人一定會有憂慮。那又怎麼樣呢？

彼得前書五章6-11節：「所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候祂必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。你們要用堅固的信心抵擋他，因為知道你們在世上的眾弟兄也是經歷這樣的苦難。那賜諸般恩典的神曾在基督裡召你們，得享祂永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。願權能歸給祂，直到永永遠遠。阿們！」

一、 人的憂慮

這裡講的憂慮是指凡你所關心的事，凡你在乎的人或事。車子壞了會憂慮；租房子有憂慮，自己有房子也會憂慮，起碼每年要增加的地稅就是一個頭痛的問題。身體不舒服了會憂慮；家人出外，一天沒收到電話會憂慮，兩天沒收到電話會著急，三天沒聽到消息恐怕就要報警了。你手中的工作，一天沒完成，兩天沒完成，三天還是沒進展，你就要憂慮了。油價上漲，物價上漲，我們都會憂慮。凡是與我們有關的人和事，都可能成為我們的憂慮。正如馬太福音第六章裡說的：我們有生命的憂慮，有生活的憂慮，有人會為吃喝憂慮，特別作太太的，常常會為今天的晚餐要吃什麼，明天要煮什麼而憂慮。甚至有人會為了穿什麼、用什麼而憂慮；我們也常常會為明天來憂慮，為將來憂慮，人生不滿百，卻常懷千歲憂。

人會憂慮，是因為有太多預料不到的麻煩說來就來；因為有太多的期望和要求不能被滿足；因為發現自己的能力太有限了，因為環境不會聽我的命令，別人也不會服從我的命令，時間更不會聽我的命令，就是自己也常常會自我鬥爭，我的意志不能服從我的理性，所以我們會有憂慮。憂慮，是人在面對現實生活的自然反應。我們會憂慮，但千萬不要讓憂慮成為我們的重擔，不要讓憂慮把我們的心靈壓傷，把我們的喜樂與盼望給奪去。要怎麼辦呢？

二、卸給上帝

彼得告訴我們要把憂慮卸給上帝，因為祂顧念我們。顧念就是在乎，關心的意思。若是一個無家可歸的人對你說：「我顧念你。」你會怎麼想？若是一個生命垂危的人對你說：「我顧念你。」你會有何感受？若是一個負債壘壘的人對你說：「我顧念你。」你會有何想法？若是一個說話不算話的人對你說：「我顧念你。」你又會作何反應？

相反的，如果你在法庭上接受審訊，法官對你說：「我顧念你！」你會有什麼樣的感受？如果你的工作面臨危機，公司的老闆來對你說：「我顧念你！」你會有什麼感受？當你到了一個陌生的環境，面對許多困難又無助的時候，一個有錢又有權勢的人對你說：「我顧念你！」你又會有什麼樣的感受呢？

彼得告訴我們：「上帝顧念你們」。他是在提醒我們：我們的天父，這位創造宇宙萬物的主人，擁有一切權柄能力的主，祂願意來關心我們，照顧我們。我們不能的，我們的天父凡事都能。我們沒有的，我們的天父卻是樣樣都有。祂不但關心你的靈性，祂也關心你的生活。不但關心你個人的需要，凡是與你有關的人和事，祂都關心。祂不只關心大事，即使是小事祂也在乎。比如我摔了一跤，我受了一點委屈，我丟了一把鑰匙，我找不到眼鏡，我迷路了，祂都在乎。祂不但在乎，祂還有能力來滿足你的需要。問題是你願不願意把你肩上的擔子，把你心裡的憂慮，全都卸給上帝呢？

三、危機或轉機：v.8

我們常說，危機也可能是轉機，但要看你怎麼處理你的危機。憂慮重擔好像不速之客，常常會闖進我們的生活裡，造成我們的困擾，影響我們的心情，影響我們的靈性。所以，我們要小心的應付它，不然它就會成為我們的危機。彼得說我們的仇敵魔鬼如同吼叫的獅子，遍地游行，尋找可吞吃的人。牠要吞吃誰呢？其中一種就是那些身上背著重擔，心靈充滿憂慮的人。我相信每一個人都知道憂慮不好，也不想背重擔，但有時候就是放不下，為什麼呢？

(一) 因為信心不夠堅固，所以彼得提醒我們要用「堅固的信心」來抵擋魔鬼。我們在理性上知道上帝是可靠的，上帝是全知全能的。但一遇到現實生活的困難，遇到麻煩，我們就開始懷疑，開

始掙扎，開始煩燥不安。就是因為信心不夠堅固。弟兄姐妹，麻煩問題，就是為了考驗我們的信心。當你遇到問題的時候，不仿問一下自己：你真的相信聖經裡的每一句話嗎？你真的相信天父的確在看顧我每一天的生活，看顧我的每一個需要嗎？你真的相信上帝的能力是無所不能的嗎？我是不是還是能很堅定的相信上帝真是看顧我們的神呢？彼得提醒我們，魔鬼在我們身邊在找機會要吞吃我們。牠會用各樣的謊言來欺騙我們，牠會想辦法來轉移我們的信心，讓我們只看環境的麻煩，只看見自己的無助可憐，忘記上帝的信實，忘記上帝的大能與慈愛。彼得提醒我們“上帝顧念我們，撒但卻要吞吃我們”。憂慮來的時候，困難來的時候，要記得這是一個機會，它可以是你信心成長，更認識神的機會，但它也能是你失去信心，遠離上帝，失去祝福的危機。那就看你要怎麼運用信心來面對你的問題。

(二) 因為老我意志太強。許多時候，我們的憂慮麻煩，都不是真的問題，真正造成問題的是我們好強的個性，老我的剛硬。我們不願意謙卑自己，不肯向別人讓步，不肯承認自己的軟弱，我一定要這樣，我非要得到這個東西，我一定要達到這個目標。一個人有個性有目標是好事，但不能太過度，凡事一過度就會變成壓力，變成重擔。撒但也最喜歡利用人的老我，人的慾望來順水推舟，讓我們越來越驕傲，越來越剛硬不順服。總認為只有我的想法是對的，我的方法才是最好的，越相信自己，就越不能放手，越不順服就越要靠自己的聰明本事。惡性循環的結果就是自己的身體心靈都要受到更嚴重的壓力與損傷，那就真的要叫“苦啊”。在第5節，彼得說到：上帝阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。驕傲的人就是凡事只相信自己，只倚靠自己的人。這樣的人就是撒但吞吃的對象。被撒但吞吃的人，最後一定是以痛苦作為收場。所以要作謙卑人，還是要作驕傲人，你自己決定了。

第8節，彼得提醒我們“要謹守儆醒”，因為撒但一直在找機會要吞吃我們，所以我們要小心處理我們的情緒，要學習卸下重擔，卸下憂慮，卸下怒氣的功課。

要怎麼卸下你的憂慮重擔？(一) 隨時禱告。(二) 常讀聖經。(三) 找一個屬靈的同伴。(四) 去關心別人。(五) 信靠神的應許。

羅馬書八章32節：「神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和祂一同白白的賜給我們嗎？」

馬太福音十一章28節：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

馬太福音六章33節：「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」

弟兄姐妹，彼得告訴我們，上帝愛我們，祂顧念我們。保羅說，上帝樂意將萬物都要賜給我們。主耶穌邀請我們來到祂這裡，把一切的憂慮重擔交給祂，讓我們活在祂的安息裡。主耶穌又給一享平安蒙福的祕訣，就是先求神的國和神的義，凡你所需要的，真的不必擔心，你的產業上帝會為你持守，你的工作上帝要為你保留，你的生命，你的生活，包括你的未來，上帝都要為你負完全的責任，你相信嗎？