

使徒保罗力劝众信徒不要忧虑

阅读经文：腓 4：2-20

证道经文：腓 4：6-7

各位在耶稣基督里蒙我们父神所爱的弟兄姊妹们：今天的证道经文是使徒保罗提出的一系列听起来相当不切实际的要求中的第二个要求（第一个是“**靠主常常喜乐**”【4：4】）。这些要求让我们怀疑使徒保罗是否真是一个“接地气”的人，似乎他特别不同常人；因为他不但告诉我们要常常喜乐，还要我们效法他所立的榜样，无论在什么景况下都要知足。他不但高呼靠着那加给他力量的神，凡事都能做，而且还说作为信徒，我们应当在所有的事上都一无挂虑。

是的，在所有的事上都一无挂虑，正是我们今天的讲道内容。腓立比书第4章第6-7节说：“**应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。**”今天，我就要根据这段经文来证道，主题是：**使徒保罗力劝众信徒不要忧虑**，我们要特别注意以下几点：

- 一、他找到的“症结”
- 二、他开出的“处方”
- 三、他传达的应许

一、他找到的“症结”

亲爱的弟兄姊妹们，使徒保罗写信给腓立比的众信徒说：“**应当一无挂虑。**”乍看起来，这似乎只是他随口一说的忠告，但仔细查看之后，我们发现根本不是这样。首先，这不仅仅是一个忠告，更是一个命令，因为这里用了祈使句。其次，下这一命令的不是一个普通人，而是一位使徒，是主耶稣基督正式的发言人。所以说，我们不是在这里谈某个人随口说出的一句话，也不是在谈闲人的一个建议。不是！这些话是神旨意的一部分，既是给腓立比信徒的，也是给今天的信徒的：**我们应当一无挂虑！**

那么“**一无挂虑**”是什么意思呢？什么是挂虑？“**挂虑**”的希腊文字面意思是“**被撕开**”，用来描述这样一种情形：我们的盼望把我们拉往一个方向，而我们的惧怕则把我们拉回到相反的方向。结果呢？我们感觉自己好像被撕裂了一样。

从某种意义上说，“**挂虑**”（anxiety）和“**忧虑**”（worry）并没有什么分别，因为“**忧虑**”这个词在古英语词根中的意思是“**使窒息**”。如果你真的曾经为某件事或某个人忧虑过，就知道这个词是多么贴切了。

忧虑会使一个人感到窒息。实际上，忧虑和挂虑真的能引发身体上的疾病：头痛、颈疼、溃疡、背痛等等。忧虑和挂虑都会影响我们的思维能力、消化能力，甚至我们的协调能力。

好，现在使徒保罗对我们说，作为信徒，我们不应该有挂虑或忧虑，那会导致我们难以正常思考，无法正确行动，我们不应该那样。

当然，这不是说我们不该履行生活中的责任。保罗在别处的经文中说到，他把照顾全教会的事担在自己肩上。他也说人若不看顾自己的家人就是背了真道，那他就是在否定自己的信仰，还不如不信的人。所以我们要清楚地意识到自己的职责，并且快快地履行所有的责任。另外，保罗也不是在说，我们不要规划未来的事。我们应当规划未来，而且必须这么做，只是要避免主观和武断。当我们规划未来的时候，我们必须常常把“**主的心意**”放在前面。

可见，“**一无挂虑**”意味着不要过于担忧，不要因为担忧而导致心思被撕来扯去，心情变得沉重，行动受到阻碍。我们不能让生活的境遇压垮我们，并夺走我们对未来的信心和盼望。

然而，在现实生活中，情况往往就是这样。我们常常为想要得到却得不到而感到焦虑。比如说，当一

个人很想与某个人结婚，或者想要一个孩子，很想要生意兴隆，或者实现某个目标、获得某种荣誉，很想要买一个房子或别的东西，但似乎得不到的时候，他就会感到忧虑，甚至焦躁不安。

当然，这并不是说我们不应该有愿望。向往生命中美好的事物，这一点本身并没有错。但是，我们的愿望必须是在正确的范围内，实现愿望的手段也必须是恰当的。这就是说我们的愿望应该始终顺服于神的旨意。如果神看还是不愿赐给我们为好，那么我们就应该甘心乐意地接受。我们必须相信神所做的一切都是正确的、有智慧的、良善的。

有时候，我们焦虑并不仅仅是因为想要却得不到，也可能是因为惧怕。换句话说，我们觉得会有灾难降临，就开始害怕、忧虑、担心，甚至胡思乱想：如果……那该怎么办？一旦开始胡思乱想，我们就会不知不觉地陷入到担惊受怕的状态中。

主耶稣基督在马太福音第6章中所说的话针对的就是这一类忧虑。祂说：“**不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什么……你们需用的一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了。**”【太6:25、32-33】哦，小信的人哪，你给你家的狗喂食吗？你给你家里养的金鱼喂食吗？你肯定会说：“当然了！”你家的狗、你家的金鱼都没有饿肚子，那么我们可以断定你一定不会让你的孩子饿肚子，对吗？神也一样，祂既然看顾飞鸟，那么祂也一定看顾祂的儿女，这是毫无疑问的。所以说，我们不要为明天忧虑，不要为那些可能永远不临到我们的灾难而担忧。

是啊！神可能会允许各种问题临到我们，祂从来没有说过信基督就会没病没灾。使徒保罗就经历了病痛和灾难。事实上，他是在狱中写下这封书信的。尽管如此，保罗深信神让这一切发生是为了让爱祂的人得益处。如果我们能以正确地态度接受神允许发生在我们身上的一切，那么祂也会在我们身上成就祂的美意。我们当然可以尽全力预防、规避即将发生的灾难，但我们绝不可被灾难吓倒，从而坐立不安或充满恐惧。

除了想要的得不到和惧怕之外，我们还可能因为目前正经历的麻烦和困难而感到忧虑，比如丢了工作、生意下滑、生病，或者失去亲人等。所有这些事都很容易引起忧虑，让我们有被撕裂的感觉。这是不是说神不允许我们悲伤、痛苦呢？当然不是，我们的救主在祂朋友拉撒路的坟前也哭了。

我们可以悲伤、痛苦，但我们不能像那些没有盼望的人那样。我们的悲伤、痛苦要有限度，要适可而止。神必不叫我们受试探过于我们所能受的，总要给我们开一条出路，叫我们能忍受得住【林前10:13】。

二、他开出的“处方”

但是，我们必须认识到，神所做的并不单单是叫我们不要忧虑，也不单单是根据症状诊断出这是“**忧虑**”，也不只是像世人那样叫我们“**想开点**”。你们知道世人很擅于这么做。当一个人被各种忧虑所困扰，去看心理医生时，心理医生会怎么说呢？他会说：“别担心，振作起来！”听了这话，那个忧虑的人付了五十美元，便离开了。离开诊所后，他发现事情并不那么简单。正如“别担心”这句话并不解决问题一样，斥责或鼓励也不解决问题。对忧虑的人说“不要忧虑”，跟对一个吸毒者说不要再给自己注射海洛因效果是一样的：他们可能会同意你的话，但却完全无力改变现状。

也许你会说“不要忧虑，你所担心的可能永远不会发生”，但这种建议也是空洞的，因为他们一定会反驳说：“但也有可能发生啊，我所担心的就是，如果它真的发生了，我该怎么办。我该怎么办呢？”可见通过说某件事“可能不会发生”来安慰人是苍白无力的，因为这样说等于就在告诉那个人，发生这样的事还是有可能的。

如今，这种世俗的劝人不要忧虑的方法也在悄然改变基督徒的说话方式。“不要忧虑，忧虑是错误的，是无济于事的。”这些话听起来没错，合情合理，但并不能帮助那些忧虑的人。事实上，忧虑的人十之八九都承认忧虑不能解决任何问题，但同时他们也会说他们控制不了自己，忍不住要忧虑。忧虑紧紧地抓住他们，一切符合常理的劝诫和方法在他们身上都不管用。

你知道吗？他们说的是对的，而且是百分之百正确！使徒保罗说，对付忧虑不是要靠心理学，而是要藉着祷告。他说：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。”福音书中有许多处出现“只要”这两个字，而且都是极美的，我们这里也有一个。这里的“只要”所强调的是，解决忧虑的方法，靠的不是常识，而是祷告，即“将你们所要的告诉神”。

“可是，”有人会说，“我已经尝试过了。我跪在神面前，把所有的麻烦和困难都告诉了神。我把一切都摆在祂面前，但是你看，这根本就不管用。神没有给我任何答复，可见祷告也是没用的。”亲爱的弟兄姊妹们，当我们听到这样的反应或者回应时，我们必须更加注意今天的证道经文，以及其中对祷告的特别说明。这段经文没有说，祷告就像给某个“排忧解难”专栏写信，你只要逐一列出你的烦恼，就能收到提供解决办法的回信。

使徒保罗说真正的祷告是由三部分组成的：祷告、祈求和感谢。

如今我们常把“祷告”这个词当作一个意思比较宽泛的词来使用，但实际上，它是敬拜、尊崇的意思。所以，使徒保罗这里是在说，如果你背负着许多重担，又不知如何解脱，如果你变得越来越忧虑，那么你不要只是冲到神面前，像竹筒倒豆子似地向祂倒出你所有的需求。不要这样！你要来到主面前，然后以敬拜和尊崇开始向祂祷告。你要首先思想神是谁！祂是圣洁、全能、满有怜悯、无所不知的神。“排忧解难”专栏是无法与神相提并论的。然后，我们要在神面前屈身下拜，并因着祂的所是而尊崇祂，赞美祂的圣名。换句话说，当我们亲近主的时候，我们要思想的是神的伟大，我们必须坚信世上真的没有什么神明能与我们的神相比。

赞美和敬拜主之后，我们可以向祂祈求，将我们所受的伤害、所经历的挫败、所心痛和担忧的事都交给主。

弟兄姊妹们，你是否正受着疾病、孤独、伤痛以及生活中、工作中所发生之事的困扰呢？如果是，那你就把重担都卸给神吧！如果说谁有能力，又愿意帮你排忧解难的话，那就是只有神了！

最后，不要忘记，使徒保罗还呼召我们要“感谢”。我们祷告的时候常常会忘了感谢神，好像是否感谢神无关紧要似的。但事实上，感谢神很重要，因为我们祷告的态度至关重要！如果我们来到主面前，心里却不情愿，那么我们的祷告就会受拦阻。如果我们心里抱有“神反正不帮我”的想法，那么我们会止步不前。**我们必须毫不怀疑主的良善，必须赞美、感谢祂。**

正是因为人们忘记了要感谢神，忧虑才得以在他们的生命中抬头。其实，当人们遇到困难时，他们来到主面前，甚至也赞美祂，却忽视了感谢神。结果会怎样呢？他们的困难会被迅速放大，他们生活的方方面面会被这些困难罩上一层阴影，以致他们所看到的、所想到的全是困难，不能从正确的角度去看待它。

那么，怎样的角度才是正确的呢？当然是从感恩的角度。只要你尽你所能地常常感谢神的祝福、恩赐和应许，那么你就会很快就会发现忧虑无法击败你，也不可能占据你的心。然后你就会这样祷告：“主啊，我遇到了很大的困难，但我感谢你，因为我不会因为它而失去你的救恩。藉着耶稣基督，我已经成为了你的后嗣。我的困难虽大，但我在耶稣基督里所蒙的祝福更大。”亲爱的弟兄姊妹，当你在经受苦难时，你要数算恩典。你会发现真正的祈求和感谢是密不可分的。一个人如果照着使徒保罗开出的“处方”，祷告、祈求、赞美，那么忧虑就不能占据他的心。

三、他传达的应许

这个人的心不仅不会被忧虑所占据，而且还会被其他更美好的事物所充满。保罗告诉我们，当遇到困难向神祷告时，我们必须意识到，祷告本身并不是目的，并不解决你所面临的问题。祷告是良药，不是因为它会让我们不去想我们的难处；祷告有益处，也不是因为它可以改变什么——祷告并不能改变什么。祷告是一个工具，一个把我们和神联系起来的纽带。是神使情况发生改变，是神让我们感觉好起来，是神使我们不受困难的压制，是神供应我们所需的一切。

那么祂供应给我们最多的是什么呢？用一个词来表达就是“平安”。保罗是这样说的：“神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”保罗的这句话给我们传递的是神的一个应许：当我们向神祷告，神就将属天的平安放在我们心里。

请注意，保罗的这句话没有说，神会将我们所面临的困难或麻烦挪走，但它的确说了，虽然问题仍然存在，但我们会有平安。这个世界给我们开出的“处方”是让自己忙碌，没完没了地参加各种应酬，或服用化学镇定剂，使自己不去想自己的麻烦、困难，以此换取片刻的“平安”。但神所赐的平安不一样，祂所赐的是风暴中的平安、灾难中的平安，是我们绝对想象不到的平安。我们不可能通过自我暗示或自我催眠来达到那样的平安，绝对不可能，只有神才能赐给我们这种平安。

当神将这样的平安赐给我们时，我们会看到它真是最令人惊奇。它能够让我们安静镇定，保罗说它能保守我们的心怀意念。从字面意思上看，他说平安“保卫”我们的心和头脑，坚固、装备和护卫着它们。当危险来临时，通常是我们的开始颤抖，心跳加快；同时，我们的头脑开始处于游离状态，会胡思乱想，会感到恐慌。我们不知道该说什么，该去哪里，该做什么。但是，当我们从神得了平安，一切就都改变了。我们突然有力量去忍耐，有能力去抵抗，也能控制住自己。

是的，当神所赐的平安进入我们的生命时，一些奇妙的、无法理解的事情也随之而来。使徒保罗称之为“神所赐出人意外的平安”。你无法解释它，不能全面描述它的工作方式和果效。它超出人所能理解和领会的范围，但它确实存在。

我常常在经历许多磨难的人身上看到这种“出人意料”的平安，我相信你也看到过。比如你会看到，有一些失去孩子的基督徒父母在悲痛中仍有安息和平安；患了重病的人在忍受身体疼痛、经历病情恶化的过程中仍能保持镇定，以至于许多去安慰他们的人反而受了他们的安慰；失去配偶的人特别镇定，自制力特别强，所有人都为此感到惊奇。这些都是神所赐的平安保守他们心怀意念的明证。他们有这样的平安，靠的不是自己，而是基督耶稣，他们在祂的得胜中获得了平安。请记住，如果没有耶稣基督在十字架上所献的挽回祭，神和人就不可能和好，只有有敌意、冲突和仇恨，人也不可能从神那里得平安。如今，藉着主耶稣基督，我们得以与神和好了【罗 5:1】。我们多么应该为神与人不再彼此为仇而感恩啊！

噢，亲爱的弟兄姊妹，愿这出于神的、荣耀、出人意外的平安充满我们每个人的心！只要我们始终记得凡事藉着祷告、祈求和感谢，将所要的告诉神，我们就必得这种平安。这样，我们就真的不需要为任何事情忧虑了，因为神在基督里所赐的平安必会保守我们的心怀意念！阿们！

思考问题：

- 1、为什么我们说使徒保罗所说的“应当一无挂虑”不是随口一说的忠告？
- 2、“忧虑”和“挂虑”分别是什么意思？“忧虑”和“挂虑”会给人带来什么影响？
- 3、那么，使徒保罗所说的“应当一无挂虑”的真正意思是什么呢？
- 4、世人劝慰那些处在忧虑中的人是怎么做的？使徒保罗又是怎么吩咐我们的？
- 5、一般基督徒是如何在忧虑时祷告神的？正确的应该是怎么做的？
- 6、保罗给出的应许是什么？神所赐的平安与世人所认为的平安有什么不同？
- 7、今天的信息给你怎样的教导？你准备如何来回应呢？

注：本讲章基本参照华人基督徒网络团契讲道专栏 《系列 B：使徒保罗力劝众信徒不要忧虑》一文 <http://www.ccifellowship.org/cn/openarticle.php?id=485>

基督教改革宗合肥惟恩教会

吴卫真长老

2015年10月25日