

---

## 战胜焦虑

### 为将来忧虑的愚蠢之处



我们大部分的忧虑源于对未来的担忧和不确定。我们忙于各种计划与规划，却忽视了当下的祝福，且被即将到来的不可控的细枝末节深深困扰。

耶稣说：“所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”

（太 6:34）实际上他的意思是说：“不要为将来忧虑。即使将来会有很多问题出现，但为那些事忧虑徒劳无益。对待即将到来的问题，只能既来之则安之，因为我们没法事先解决它们。”

为将来做些规划并提前准备，这很好，但是为明天忧虑却是犯罪，因为神掌管明天，正如他掌管今天一样。你对将来的忧虑实际就是在质疑主的至高权柄。《耶利米哀歌》3:23 告诉我们主的慈爱“每早晨都是新的”。你当依靠主每日的恩典和供应，就会更少地受试探陷入对不确定的未来的恐慌中。

忧虑使人瘫痪无力，让人太过于沮丧以至于什么都做不了。它会夺走你的注意力，迫使你在心理上已经提前进入明天，你心里充满了对那些无法掌控的细节的怀疑。主应许你有够用的恩典来应付今天的难处。靠着今天的资源来解决今天的需要，否则你会失去今天的喜乐。

对属神的人来说，没有喜乐就是犯罪。许多信徒在对明天的忧虑中错失了神在今天要给他们的得胜。这对神很不公平：“这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜。”（诗 118:24 额外强调）在今天的生活中，神给你荣耀的恩赐，使用神所供应的资源活在每一天的光照和充足的喜乐中。不要强迫你自己忧虑将来可能永远不会发生的事情，而失去今天的喜乐。你真正拥有的是今天，因为神没

---

有允许人活在明天，除非明天来到。杰伊·亚当斯（Jay Adams）曾就如何辅导那些深陷忧虑和其他罪的人写过一些很好的文章，他补充说：

明天永远属于神……每当我们想要努力把握明天，我们就是努力在偷盗属于神自己的东西。罪人想要得到不属于他的，并由此毁灭了自己。神只给了我们今天。他坚决不允许我们担忧那些不一定要发生的事……忧心忡忡的人不仅想要被禁止的，而且连神所赐给他们的也没能用好。（*What Do You Do When You Worry All the Time?* pamphlet [Philipsburg, NJ: P & R, 1975]）

要知道，神每一天都会给你力量。当你有需要的时候，他就赐你所需要的。他不会加给你过重的担子。

也许你最为担心的是如何面对所爱之人的离世。作为一位牧师，我曾一直照顾许多面对这种难处的基督徒，然而我向你保证我最常遇到的是这样一种心态：“神如此扶持我真是太奇妙了！我自然想念我心爱的人，但我心里感受到这种难以置信的力量和信心，也为我所爱的人能和主在一起而高兴。”在我们需要时神会赐给我们恩典。如果我们现在就忧虑将来，那我们会因为没有靠着神的恩典来处理问题而加倍愁苦。

“耶稣基督昨日今日一直到永远，是一样的。”（来 13:8）这意味着他在明天会做与昨天同样的事情。如果你对将来有任何疑问，那就回头来看看过去的经历。他当时扶持你了吗？那么，将来他也会扶持你。

Copyright 2017, Grace to You, [www.gty.org](http://www.gty.org). All rights reserved. Used by permission.  
This article originally appeared [here](#) at [Grace to You](http://Grace to You).

进入 [www.yanjingongju.com](http://www.yanjingongju.com) ，浏览免费研经资源。