



# 過好每一天

任何事情，若擺得比神還前面，我們就會成為憂慮下的犧牲者。

文/Richard Solgot主講·Gleane整理

圖/安其



真理

專欄

聽道筆記



**如果**你只剩24小時可以活，這會如何影響你的生命，你的生活會做什麼改變？優先順序會調整嗎？那些追求更高的學問，或嘗試滿足自己或他人的生活，是否還那麼重要？我們常因拖延而浪費生命和時間，也常浪費時間回想過去所發生的事，擔憂明天將發生的事，或者是專注在一些瑣碎小事上。我們每天、每一時刻，若要能喜樂，就要學習好好地度過每一天。

「我們不致消滅，是出於耶和華諸般的慈愛；是因祂的憐憫不致斷絕。每早晨，這都是新的；祂的誠實極其廣大！」（耶哀三22、23），活在每一天（活在當下），這是聖經給我們的原則。神起初創造天地，是一天一天地創造，摩西帶領百姓走曠野路時，神是一天一天提供他們所需，先知以利亞在基立溪及寡婦家裡（王上十七6、9），神也是一天一天維持他的生命。

## 一. 把神放第一位

要如何才能不憂慮？首先就要「把神放第一位」，也就是先求神的國神的義（太六33）。一個人開始憂慮時，表示這個人的價值觀偏差了。當我開始憂慮時，這個警示燈就亮了，告訴我事情的優先次序擺錯了，因為我把屬世的事物，當作比較有價值的，把屬靈的事當作比較沒有價值的；當我憂慮時，我常要提醒自己，若要勝過憂慮，得把神放第一位。「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏」（詩二三1），我們要像隻順服的羊一樣，相信這位牧者的帶領。因為任何事情，若擺得比神還前面，我們會成為憂慮下的犧牲者。

人生到一個階段，總是要思想一個重要問題：「我要為誰活？又為什麼而活？」這是生命中最重要問題，而我們的答案，會成為我們的「主」。聖經

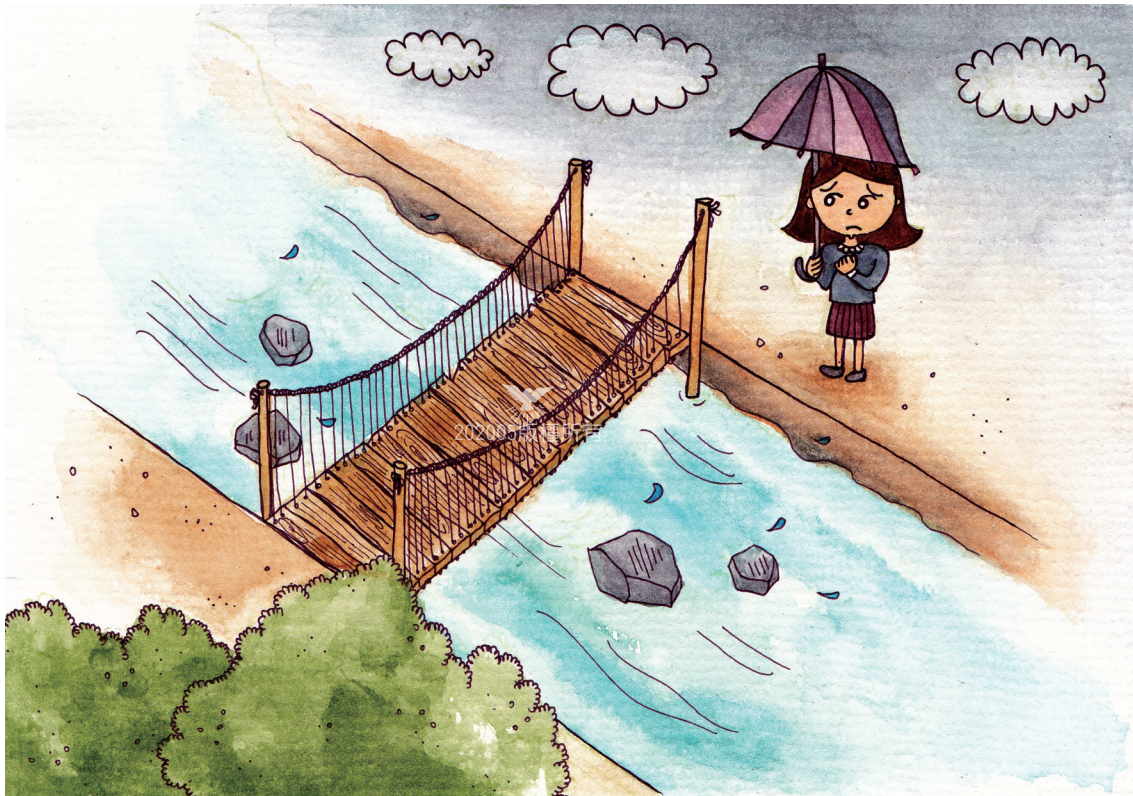
上說：「一個人不能事奉兩個主；不是惡這個，愛那個，就是重這個，輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門」（太六24）。人不管有多少錢，總會擔憂，只要相信主的應許，把神放在第一位，祂會看顧我們的生活。

## 二. 一天難處一天當

聖經說：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了」（太六34）。我們要一天一天地活，沒有下雨，就不需要打開雨傘；還沒過這個橋之前，不需要憂慮過橋的問題。一星期有兩天我們不需擔憂，就是昨天和明天，我們只要專注於今天。主告訴我們，不要擔心明天

會發生什麼事，我們只需要認真處理今天所發生的事，因為今天就是昨天你所擔憂的明天。

為何我們要一天一天地好好過日子，有兩個原因，第一是當我們憂慮明天和明天將發生的事時，我們會失去今天的賜福。有時候我們的精力都去煩惱明天會發生的事，卻沒有思想神今天給我們的福分，沒有好好享受神今天給的恩典。第二是我們沒辦法用今天的資源，去解決明天的問題。神創造我們就是要我們一天一天地過，可以為明天計畫，但我們無法活在明天，要活在今天，神會給我們足夠的恩典和力量，讓我們好好度過今天。以色列百姓在曠野生活，神賜嗎哪



▲我們要一天一天地活，沒有下雨，就不需要打開雨傘；還沒過這個橋之前，不需要憂慮過橋的問題。

讓他們飽足，是一天賞賜一天所需的量，而且不能儲存，因為神希望百姓時時刻刻都能相信祂。

主禱文中的「我們日用的飲食，今日賜給我們」（太六11），提到的是今日所需用的，而不是這星期所需的，所以明天的問題來到時，神自然會給我們能力來解決明天的問題。憂慮就像是搖椅，它讓你有事情做，但你哪裡也去不成。而整天憂慮是不健康且不合合理的，這樣會讓撒但把我們心中的平安奪去，神不希望我們有這樣的憂慮。

### 三. 相信神會看顧 我們無法掌控的事

要把所有我們不能控制的事情，都交託在主耶穌的手上，聖經上說：「你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給他這樣的妝飾，何況你們呢！」（太六30）。我們只需要知道神今天仍坐在祂的寶座上，不管發生什麼事，神還是掌管一切，不管事情是怎麼發生的，總是照著祂的計畫進行。憂慮和信心是截然相反的，憂慮和信靠是對立的，這兩者不能同時存在一個人的心中。當憂慮進駐內心，我們對神的信靠及信心就會飛散出去，直到我們重新尋回信靠神的心。

因此不要焦慮，要靠神、要禱告，這是唯一的方法。聖經上說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神」（腓四6）、「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們」（彼

前五7）。而我們禱告時，常常把憂慮「卸給」神，卻在禱告完後，又把它拿回來。我們也許為一些生活上的問題跪下來禱告：「神啊，我信靠祢！」站起來後，又繼續為明天憂慮。這好像在跟神說：「神啊，我這憂慮還沒做好，我還要為它多憂慮一點」。我們不能心懷二意、模稜兩可，既然選擇禱告、交託，就要堅定倚靠神。

禱告時，要絕對相信主已經聽到我們的禱告，我們也都交託給主了，祂會用祂的方式、按祂的時間，回應我們每一個禱告。祂有時回答得很快，有時很慢，有時答案是「YES」，有時是「NO」，無論如何，祂總是會回應我們的。如果我們沒有把神放在第一位，價值觀就會出錯，人生的腳步也會偏差，因此不要讓工作、事業、家庭、帳戶等等成為我們的神，倘若能把神放在首位，其餘的事情都會回到它該有的順位。我們要記住聖經中神所應許的話，並且絕對相信祂的應許，這樣我們就可以輕鬆、喜樂的過生活了。



參考資料：

<https://www.youtube.com/watch?v=5FN14IK60yE>，美國爾灣教會，2013年10月5日。

影片中提及的英文諺語：Today is the Tomorrow that you worried about Yesterday. 今天就是昨天你所擔憂的明天。

Worry is like a rocking chair; it gives you something to do but never gets you anywhere. 憂慮就像是搖椅，它讓你有事情做，但你哪裡也去不成。

