

新约中有一条命令，大多数基督徒读过上百遍，却从未遵行过。它与什一奉献无关，与作见证无关，也与祷告、禁食或圣洁无关。这是使徒保罗的直接命令，若遵行，就能消除信徒所受捆绑的百分之九十。但我们却忽略它，找借口推脱，用属灵的方式将其忽略。而这种悖逆使我们失去了平安、健康和见证。今天，你将看到这条命令究竟是什么，我们为何忽略它，以及当你最终遵行它时会发生什么。大多数信徒认为圣经中最难遵守的命令是“爱你的仇敌”或“饶恕七十个七次”之类的。但有一条命令对普通基督徒来说更难遵守。并非因为它需要巨大的牺牲，而是因为它要求我们去做一些我们从小就被文化熏陶而视为正常甚至美德的事情。这条命令揭示了忧虑是罪，而非软弱。这条命令揭示了焦虑的本质——悖逆，而非人的一种性格特征。当你真正理解这条命令的含义，明白保罗为何给出它，以及遵行它所带来的益处，你面对一切境遇的方式都将发生彻底的转变：从恐惧到信心，从挣扎到安息，从无力到权柄。**这不是一个建议，而是一条命令。我们是时候停止忽视它了。**

让我们直接来看经文。《腓立比书》4章6节说：“应当一无挂虑(别为任何事提心吊胆)，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。”应当一无挂虑。现代译本的表述更加清晰。应当一无所忧虑、焦虑。不要焦虑。不要忧虑。不要小心翼翼，不要充满忧虑、恐惧和各种假设(如果这样，怎么办?)。这是命令。不是建议，也不只给属灵成熟者的建议。这是给每一位信徒的命令。应当一无所忧虑。如果你诚实的话，你肯定读过这节经文很多遍了。你可能还把它划了重点。当别人忧虑时，你也引用过它。但是你自己遵守了吗？你真的停止了焦虑吗？还是你把它当作一个美好的想法，认为它并不适用于现实生活、真实的账单、真实的疾病、真实的家庭危机？大多数信徒读“应当一无所忧虑”时，就像读“所以你们要完全”一样。他们认为那是理想状态，并不现实。没有人能真正做到。问题就在这里。我们认定这条命令不可能做到，于是就允许自己违背它。我们把焦虑称为担心、顾虑，把忧虑称为“我是现实的”，把恐惧称为人之常情。我们活在上帝明确命令我们不要拥有的情绪的束缚之中。

想象一下，如果我们用同样的方式对待其他命令。比如，如果我们说“不可偷盗”是理想状态，但并不现实。有时候，你不得不偷窃。这是人之常情。我们会把这种行为视为悖逆。但说到忧虑，我们却把不顺服正常化，并称之为成熟。大多数信徒都不明白这一点。当上帝发出命令时，他不是给你一个不可能达到的标准，让你感到内疚。他是在向你启示在基督里已经存在的真理，以及因着你在基督里的身份，如今一切皆有可能的事。当他说“不要为任何事忧虑”时，他不是再说“努力让自己不要忧虑”。他是在说：“你不必忧虑。我已经为你消除了所有合理的忧处理由。**你是我的孩子。我是你的父亲。我已经为你预备了一切所需。**所以，不要再像孤军奋战一样了。”

**不要忧虑的命令根植于你作为神儿女的身份，根植于基督已完成的救赎大工，根植于圣经的应许。**当你违背这条命令时，你不仅仅是软弱，你是在否认自己的身份，你是在拒绝基督为你预备的救赎。你的行为如同孤儿而非儿子。这不是性格问题，而是属灵问题，这是悖逆。悖逆必有后果(我可以不介意你忧虑，但魔鬼会)。

肯扬牧师对此有着深刻的理解。他写道：“**忧虑不是软弱，而是一种罪，是信心的反面。**当你忧虑时，你就是在宣告上帝无能、不愿意或不信实。”这种宣告否定了福音所宣告的一切真理。忧虑不是软弱，而是一种罪。这番话可能会冒犯现代基督徒，因为我们从小就被教导要纵容焦虑，要迁就它，要把它当作生活中不可避免的一部分。

但肯扬牧师说得对。忧虑是信心的反面。如果根据希伯来书11章6节(人非有信，就不能得神的喜悦...希伯来书11:6)，信心是使上帝喜悦的必要条件，那么信心的反面就是令上帝不悦。忧虑是罪，这并非因为上帝严厉，而是因为忧虑否认了上帝的身份和祂的作为。那么，我们为何要忽略这条命令？为何那些绝不会忽略“不可奸淫”这条命令的信徒，却会漫不经心地为一些无关紧要的事情忧虑呢？答案很简单：因为我们并不认为忧虑是悖逆。我们认为忧虑是自然的。我们认为忧虑是负责任的表现。我们甚至认为忧虑是我们关切的标志。

一位母亲说：“我担心我的孩子。”大家都点头表示理解。一位丈夫说：“我担心经济状况。”人们说：“你当然会担心，这很正常。”但如果担忧并不正常呢？如果它其实是披着责任外衣的悖逆呢？

让我来告诉你什么是忧虑，以及上帝为什么命令我们不要忧虑。**忧虑就是把注意力放在错误的事情上。**它指的是把一个问题、一种恐惧、一场潜在的灾难反复地在脑海中演练。你会想象最糟糕的情况，你会想象事情会变得多么糟糕，你会把每一种可怕的可能性都设想一遍。你越是反复地思考它，它就越会在你的情绪、你的身体、你的决定中变得真实。这就是忧虑。它是对负面结果的持续关注。

现在，关键在于：如果**默想错误的事情会产生忧虑**，忧虑会产生恐惧，恐惧会产生瘫痪，那么默想正确的事情又会产生什么呢？如果你把原本用于忧虑的精力转移到默想神的应许、神的信实、神的供应和神的话语上，会发生什么呢？你会从恐惧走向信心，从焦虑走向平安，从瘫痪走向充满信心的行动。而这正是保罗在下一节经文中所吩咐的。腓立比书 4 章 7 节说：“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。”神的平安必保守你们的心怀意念。

但请注意这个条件。**平安是在顺服之后才有的。**平安守护着那些顺服“不要焦虑”命令的人。忧虑时，你得不到平安。当你停止忧虑，**开始带着感恩祷告时，你才能获得平安。**命令不仅仅是停止焦虑，而是停止焦虑并开始感恩。前者是摒弃错误的默想，后者是拥有正确的默想。

让我来给你演示一下这在现实生活中是如何发生的。想象一下，你收到了一份医疗诊断报告。医生说你身上有个肿块，需要进一步检查。你的大脑立刻开始运转。万一它是癌症呢？万一它是绝症呢？万一我只剩下几个月的寿命了呢？你开始想象治疗过程、痛苦的折磨、死亡的可能性。你甚至开始想象自己的葬礼。你开始想象没有你的家人会是什么样子。而每一次这样的想法，每一次对这种可怕结局的心理演练，都会给你的身体带来反应。你的心跳加速，胃部紧缩，压力激素涌入你的体内。你甚至还没拿到检查结果，但你已经身处你想象中的灾难之中。这就是焦虑。这就是在错误的事情上胡思乱想。它正在摧毁你的平静、你的健康和你的信心。

现在想象一下同样的情况，但你顺服了神的命令。诊断结果出来了，恐惧试图涌上心头，但你认出了它。你按照哥林多后书 10 章 5 节的教导，将这种念头夺回。你说：“不，我不会去想这种恐惧。我是神的儿女。根据彼得前书 2 章 24 节，因耶稣所受的鞭伤，我得了医治。我的父知道我的需要。祂是信实的。祂从未让我失望。”然后，你祷告时不是带着焦虑，而是带着感恩。“父啊，我感谢你，因为你是我的医治者。我感谢你，我的生命在你手中。我感谢你，根据罗马书 8 章 28 节，你使万事互相效力，叫爱神的人得益处。我信靠你。”当你这样做，当你将注意力从恐惧转移到真理上时，奇妙的事情发生了。恐慌消退了。那超越人所能理解的平安开始守护你的心。这并非因为你否认现实，而是因为你安息在更伟大的现实之中。这就是顺服神的命令的信徒和忽略命令的信徒之间的区别。两人面临同样的处境，但一人沉溺于恐惧，最终被束缚。另一种人默想神的信实，活在平安中。一种是悖逆，另一种是顺服，而顺服总是结出更好的果实。

这就是为什么保罗在腓立比书 4 章 8 节继续说道：“弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”你们要思想这些事，要默想这些事。你们的心思要放在真理、公义、清洁、良善上。为什么呢？**因为你默想什么，就会成为你的现实。**如果你默想恐惧，你就会活在恐惧中；如果你默想神的话语，你就会活在平安中。现在，让我们把这一点与我们在本系列中所学到的直接联系起来。你知道你在基督里是义人。你知道你有信心。你知道神是你的父。你知道你与基督一同坐在天上。”

你可能从神学的角度了解这一切。但当危机来临时，当账单来临时你无力支付，当诊断结果出乎意料时，你的第一反应是什么？对大多数信徒来说，是忧虑，一种瞬间的、本能的、难以承受的忧虑。而这种忧虑恰恰证明，你头脑中明白的真理并没有真正到达你的内心。因为如果你真心相信自己是神的儿

女，相信天父拥有万物，相信他应许会按照腓立比书 4 章 19 节的应许供应你一切所需，你就不会忧虑，你会安息。这正是耶稣在马太福音 6 章 25 节中所谈到的。他说：“所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什么。不要忧虑，不要焦虑，不要烦恼。”然后他解释了原因。马太福音 6 章 32 节说：“你们需要这一切东西，你们的天父是知道的。”

你们的天父知道。你有一位父亲。他知道你的需要。正因为他知道，正因为他是你的父亲，所以你无需忧虑。这不仅毫无益处，而且完全没有必要。它否定了你与神之间真实存在的关系。耶稣在马太福音 6:30 中更进一步指出，忧虑是信心的问题。他说：“你们这小信的人哪，野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神尚且这样妆饰它，何况你们呢？”忧虑是信心不足，而非完全没有信心。这是信心不足的表现。这种信心是指知道神能够供应，却不确定他是否真的会供应；相信神大能，却不确定和真的能吗？在理智上认同神的应许，却无法在经历中安息(虽在头脑中认可应许的真实性，但在实际体验中却无法安息)。

耶稣说，那种小的信心只会带来忧虑。但大的信心，发自内心的信心，立约的信心，会带来安息。肯扬牧师对此阐述得非常精辟。你不可能同时忧虑和相信。忧虑是恐惧的行为，信心是自信、确信的行为。前者使人瘫痪，后者带来果效。你选择默想什么，就决定了哪一种会主宰你的生活。你不可能同时忧虑和相信。这句话揭穿了一个谎言：你可以是一个有信心的人，却恰巧饱受忧虑的困扰。不。如果你在忧虑，那么在那一刻，你并没有相信。你或许有信心，但你没有运用它，而是在运用恐惧。恐惧一旦付诸行动，就变成了忧虑；而忧虑持续下去，就会变成捆绑。这就是所有问题的关键所在。

新约中最常被忽略的命令是“不要为任何事忧虑”，原因在于遵守这条命令需要做到大多数信徒从未被教导过的事情。**它要求你对自己的思想拥有权柄**。它要求你不再被动地任由各种念头和恐惧在你的脑海中肆意蔓延，而是开始主动引导你的默想内容。它要求你像照料花园一样对待你的心思意念，而不是像漫游荒野一样漫无目的地游荡。而大多数信徒从未做到这一点。他们任由自己的思想被环境、新闻、恐惧和各种假设所左右，然后又疑惑自己为何没有平安。但突破就在这里。

哥林多后书 10:5 给了你遵守腓立比书 4:6 的关键。经文说：“将各样的计谋，和各样拦阻人认识神的自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。我是指将人所有的心意夺回，不是某些心意，也不是那些特别邪恶的念头，而是每一个心意。”你有权柄和责任掌控自己的思想。**当忧虑试图占据你的心思时，你要把它击退，你要拒绝它，你要拒绝默想它，并用真理取而代之**。这不是积极思考，而是合乎圣经的顺服。神命令你不要忧虑。祂也装备你，使你能够顺服这条命令，赐给你权柄来掌管你的思想。所以，当忧虑升起时（它一定会升起），你不能被动地接受它。你不能说：“我控制不住，我就是个爱操心的人。”你要说：“不，我拒绝这个念头。我要把它夺回，使它都顺服基督。我是神的儿女。我的父知道我的需要。他照着他荣耀的丰富，供应我一切所需。我必不默想恐惧，而要默想他的信实。”

大多数信徒都忽略了这一点。他们认为放下想象意味着努力不去想忧虑。但你不能用空虚来对抗念头。你不能只是说“别去想这个问题”，因为你的思绪会立刻回到问题上。你必须用真理取代它。你要放下灾难的想象，用神话语的真理来取代它。你要放下对缺乏的恐惧，用腓立比书 4:19 来取代它。你要放下对疾病的恐惧，用彼得后书 2:24 来取代它。这样，你就能掌管自己的思想。不是靠压制它们，而是用更强大、更真实、更扎根于基督已完成的救赎之工的真理来取代它们。而这正是认罪(认同、承认耶稣的话，把自己的想法和祂的心意对齐)至关重要的地方。你不仅要思考真理，还要大声宣告出来。当忧虑试图占据你的心时，你要宣告神的话语。我必不惧怕。神是我的避难所，是我的力量，正如诗篇 46:1 所说，我必不忧虑，我的父必供应我一切所需。我必不担心。我将我的忧虑卸给神，因为他顾念我，正如彼得前书 5:7 所说。

**当你说时，你的耳朵会听到，你的心会接受，忧虑便失去了力量，因为你用更伟大的事物取代了它**。然后，你遵行腓立比书 4 章 6 节的教导。你祷告，但不是焦虑的祷告，而是带着感恩的祷告。你感谢神，

因为答案已经在基督里成就了。你感谢他的信实。你感谢他已经在动工。你感谢你是他的儿女，他是你的天父。当你带着感恩而非忧虑祷告时，超自然的事情就会发生。那超越一切理解的平安开始保守你的心怀意念。这平安并非源于你努力追求，而是源于你顺服了神的命令，而顺服会带来应许。

这贯穿整本圣经。神发出命令，这命令看似不可能，但实际上却是对基督里已预备之物的启示。当你顺服时，你便会经历那一直属于你的恩典。不要忧虑的命令并非神要让你失败，而是神在向你表明，忧虑不再必要，因为当你成为祂的儿女时，一切都改变了。你无需活在恐惧中，也无需被各种“如果这样...那怎么办？”之类的假设所困扰。你有一位了解你、关爱你、供应你所需、并应许永不撇下你、永不丢弃你的天父。

根据希伯来书 13 章 5 节，当你领悟到这一点，当它从你的头脑转移到你的心中，忧虑便失去了力量。这并非因为你努力克制自己不去忧虑，而是因为你意识到一个事实，这个事实让忧虑显得荒谬。当你明白天父与你同在时，忧虑就如同百万富翁为午餐钱发愁一样毫无必要。资源充足，供应有保障，天父信实可靠。忧虑并非现实的反映，而是对现实的否定。不要忧虑的命令，是神呼召你回归真实，回归你是谁，回归你属于谁。