

文／黎為昇 圖／若薇

你們要在主裡喜樂(五)： 制伏憂慮後的喜樂

其實禱告的過程，就是要透過敬拜的行動，去建立個人與神的互信關係，這信任的關係會使我們原本憂慮周遭事件的心境，轉變為平安與樂觀。

信仰

專欄

腓立比書



經文進度：腓立比書四章6-7節

6 μηδὲν μεριμνᾶτε,
沒有任何事你們該憂慮，¹
ἀλλ' ἐν παντὶ τῇ προσευχῇ καὶ τῇ δεήσει
但是在所有的禱告與懇求中
μετὰ εὐχαριστίας
帶著感謝
τὰ αἰτήματα ὑμῶν γνωρίζεσθω πρὸς τὸν θεόν.
你們的請求要不斷地讓神知道。

7 καὶ ἡ εἰρήνη τοῦ θεοῦ ἢ ὑπερέχουσα πάντα νοῦν
且神的平安是超過所有心智的
φρουρήσει τὰς καρδίας ὑμῶν καὶ τὰ νοήματα ὑμῶν
將守衛你們的心情和你們的意念
ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ.
在耶穌基督裡。

註

1. 筆者為了忠於原文，所引用的經文均直接從Nestle-Aland 第27版希臘文聖經與BHS希伯來聖經直譯為中文，因此筆者所譯出的經文便忽略中文的流暢與文雅。

關於憂慮

第6節中的「μεριμνάω 憂慮」，意指基於擔心可能發生的危險或厄運，而急切的關心某人或某事；²「μεριμνᾶτε 你們要憂慮」是現在命令式，有持續、重複之意。因此，保羅要腓立比教會「沒有任何事你們該憂慮」，意思則是要他們持續不斷地不要憂慮。這有兩種可能性，第一是腓立比教會正陷入憂愁之中，保羅勸勉他們應該停止憂慮；第二則是他們已經不憂慮，而保羅希望他們持續保持不要憂慮的狀態。

為何要制伏憂慮呢？因為憂慮顯示對神的眷顧缺乏信心，而且憂慮像嬰兒一樣，越是照顧它，它就愈來愈長大。在肉體上，憂慮會使人生病，特別是消化器官與心臟會受到損害；在精神上，《箴言》有云：「心裡憂愁，靈被損傷」（箴十五13），當憂愁盤旋於內心時，精神頹喪、諸事不順、找不到重新啟動的點，彷彿周圍的人都不肯定你，對身邊的人事物漠不關心，失去理想與抱負。

雖然我們知道憂慮是基於對眼前的危險或厄運感到沮喪與煩惱，不斷地想著某個難題對其放心不下；然而憂慮更可能對靈性有相當的殺傷力，因為它會破壞與主的關係。我們憂慮一開始，信心便結束；真信心一開始，憂慮便結束。

耶穌在撒種的比喻中，特別將撒在荊棘裡的種子解釋為「……聽見的人，前進時被

日常生活的憂慮、財富、與享樂擠住，並且不能結出成熟的果實（直譯）」（路八14）。這種「不能結出成熟的果實」更可怕，因為它會誤導我們以為有結果子，卻在最後與最關鍵的時刻，才發現自己所結的果子不成熟，不能被收藏在主人的庫房中。其中「日常生活的憂慮」就是生命荊棘的一種，造成我們無法結出成熟的果子，也就是無法把出於信心的性情，內化到我們的生命當中。

因此耶穌在即將要被害之前，又再度勸勉門徒：「你們要謹慎自己，免得你們的心被重壓，在放蕩、醉酒、與今生的思慮之中……（直譯）」（路二—34）。

將憂慮卸給神

儘管我們都知道憂慮有損無益，但除非我們知道並熟練戰勝憂慮的方法，否則「沒有任何事你們該憂慮」這種勸告，只是一個口號、一個標語，更別提說要活出喜樂的人生了。其實一個基督徒之所以會掛慮，乃是因未學會將重擔和憂慮交託給主。

彼得曾說：「你們要將所有的憂慮丟卸到祂身上，因為對祂來說祂顧念關於你們（直譯）」（彼前五7）。「ἐπιρίπτω 丟卸」字面上的意思是扔、擲，而衍生為將對某事的責任交給某個人；而且彼得用過去分詞（aorist participle）的ἐπιρίψαντες，意思是，該「丟卸」的動作發生在第6節的主要動詞「ταπεινώθητε 你們要謙卑」之前，換句

註

2.本文的字義皆出於希臘文原文字典，書目請參見本文末所列的參考書目。

話說，要學會「謙卑」之前必須先學會「將憂慮交卸給神」。也就是說，驕傲有時是憂慮的根源；我們之所以不把憂慮卸給神，不願意讓神承擔我們的責任，乃是因為傲心作祟，以為自己能一直掌控一切，自己能走自己的路，因而無法服在神大能的手下。

我們之所以可以「將憂慮交卸給神」，是因為神顧念一切關於我們的憂慮，「μέλει顧念」的意思，是特別關心某件事，隱含憂慮之意。所謂的「祂顧念關於你們」，也就是神會特別關心關於我們的一切事，或是任何發生在我們身上的事。正因為如此，所以我們才有將憂慮卸給神的條件。然而，要如何將憂慮丟卸給神？

第一、從禱告中發出帶有感謝的祈求

「將憂慮交卸給神」的方式不是用手，而是用心與用口，簡單地說，保羅乃教導我們必須透過禱告來學習去除焦慮，在禱告中從新建立信心，去相信沒有一個重擔是主無法擔當，以及主不願意承擔的。

第6節中所謂的「δέησις 懇求」，是指非常急迫或謙卑地要求某件東西，且是根據推測的需要，是由自身本能所認知的狀況下判斷出的結果。畢竟人會焦慮，是因為察覺到這件事可能有不利於我們的結果，而這種察覺不一定出於事實，有時焦慮是源於錯覺，可能是因為與他人比較、大環境突然的改變、或是自身的狀態出現變化……等。

若我們在禱告中無法將憂慮除去，我們的懇求最終會被憂慮綁架而淪為「帶著憂愁

地懇求」，這種祈求會讓人只停留在令人擔憂的事上來祈求神的幫助，永遠只能在擔憂的事中打轉，這就好像走入迷宮一樣，失去方向而精疲力盡，心血枯竭。

「εὐχαριστία（感謝）」的意思是對利益或福氣表達感激，以親切與仁慈的行動回應對方。因此什麼是「在所有的禱告與懇求中帶著感謝」？就是將因本能所產生的憂慮，提升到藉由相信神必使我獲利的信心，而將這些以往看不見的祝福浮現出來。保羅會有這樣的建議，是因為保羅先命令他們「沒有任何事你們該憂慮」；換句話說，保羅就是要他們先學會透過禱告，將推測、想像所產生的焦慮在禱告中漸漸褪去。

第二、從禱告中建立對神的信任

所謂的「αἴτημα 請求」是指透過用言語或是書寫的方式，去表達滿足或成就某人願望的行動。這個字除了此處以外，另外出現在兩處：一處是「彼拉多裁定進行他們的請求（直譯）」（路二三24），另一處則是「既然我們知道祂聽我們一切的請求，我們知道我們擁有向祂祈求的請求（直譯）」（約壹五15），這三處經文都是出現被請求者答應請求者的「αἴτημα 請求」的狀態；代表雖然所謂的「請求」是出於請求者的願望，但最終該「請求」得以成全。

所謂「我們知道我們擁有向祂祈求的請求」（約壹五15），一方面可解釋我們得到我們的請求，另一方面「我們知道」，也可能是指請求沒有得著，但卻知道我們蒙主的垂聽。因為根據《希伯來書》的作者所提，

耶穌在肉身的日子，也曾大聲哀哭地流淚禱告，希望神能拯救他免於死，然而神似乎沒有答應他的請求，聖經卻說：「因敬畏神蒙垂聽（直譯）」（來五7）。他的禱告蒙垂聽是什麼意思？第8節說：「因所遭受的苦難學會了順從（直譯）」，可見學會順從神的旨意也是一種「我們擁有向祂祈求的請求」。

否則就禱告的意義來說，保羅說：「你們的請求要不斷地讓神知道」，這可不是因為我們不講出來神就不知道我們的問題；神是無所不知的，祂知道我們的需要與擔憂的事。如此，我們要把我們的請求告訴神的意義又是如何？其實禱告的過程，就是要透過敬拜的行動，去建立個人與神的互信關係，這信任的關係會使我們原本憂慮周遭事件的心境，轉變為平安與樂觀。

這好比桌上有一塊蛋糕，旁邊擺上一把刀，假若這把刀是在陌生人的手裡，必會讓桌邊小孩的眼光凝視著刀而感到不安；但若是換作媽媽持著這把刀，小孩不但不會不安，反倒會將眼光從刀轉移到蛋糕，帶著興奮的心情等待媽媽切開蛋糕。小孩對這兩者間的反應之所以有如此大的差距，關鍵乃在於信任。信任的關係是從不斷地溝通、不斷地交換生命信息而換來的，這就好像小孩不會因為父母的身分就把心中的事全盤說出，乃是端看於他們對父母信任的深淺，而信任的關係便是建立在不斷的交流與深度的溝通上，如此才可能打開心扉而交心。

禱告也是如此，透過我們不斷地在禱告當中將內心的憂慮、不安，與種種負面的情

緒向神投擲，慢慢地，聖靈會在我們心裡浮現出祂對我們的期待與指引，使我們漸漸學會以交託的心放下憂慮。

「在所有的禱告與懇求中」，既然是「所有的事」，就包括一切與我們有關的大小事情。因此，當建立起一個沒有一件事大到神不能應付，也沒有一件事小到是神不願眷顧的信心。更不要把禱告當作屬靈急救箱，不要等到事情發生到無能為力才去禱告；而是要在日常生活之中，就學會把萬事交託主，過信心的生活。因此禱告的生活要內化到如同一個習慣，而不是走投無路才禱告。這種素常的習慣所發揮的力量，甚至能像但以理一樣，能處之泰然地面對死亡的困境。

第三、從禱告中產生平安的意念

保羅在第7節提到「神的平安是超過所有心智的」，所謂的「νοῦς 心智」，是指了解（to know what）、理性推論（to know why）、想法（to know how）、與決定（to know which）；因此所謂的「超過心智」，可以指的是，主耶穌所成就的超過我們最聰明的預料、最精密的盤算，或超越一切人的想法，高過我們所有的夢想。

所謂的「εἰρήνη 平安」，意思是從紛亂中得釋放，特別指的是內在的混亂，希臘文常常以「在心裡坐下 to sit down in the heart」、「在心腸中休息 to rest in the liver」、或是「在內在的自我中寧靜 to be quiet in one's inner self」等片語來表達這類的平安。因此神所賜的平安是先從「心與意念」開始，也就是對我們所了解的、我們理

性所推論的、所想的、或是所決定的事感到安心。

例如在《耶利米書》二十九章，耶利米先知寫信給被擄到外邦的猶大人說，七十年滿了以後，他們會回到此地，然而聽見這訊息的人，除非他們能長壽活過七、八十歲，甚至百歲才能回到故鄉，試問這與「**你這輩子妄想回來！**」又有什麼兩樣。然而，神藉著耶利米先知說：「我知道我向你們所懷的意念……是平安的意念（מַחְשְׁבוֹת שְׁלוֹם）」（耶二九11），當這「**平安的意念**」進入內心時，神說會給他們「**未來與希望**」。所謂的「אֲחֵרַיִת 未來」是指讓我們相信事情會有一個結果，而「תִּקְוָה 希望」則是相信會有一個更好與更有益處的將來。這樣的「**平安的意念**」在我們心中不斷的運行，便在心中萌芽與茁壯，而使憂愁消退，即便問題仍舊存在，也能藉此享受來自神的平安。

「**將守衛你們的心情和你們的意念**」，所謂的「φρουρέω 守衛」，乃指成為某人的守護者，或是提供保護來抵擋可能發生的事件，可以用軍事的概念來類比，因腓立比人住在軍隊駐防的腓立比城，對羅馬哨兵按班守衛的景象十分熟悉。當我們禱告時，可以在聖靈所賜平安的意念防守之下，讓我們敢勇於徹底瞭解憂慮的起因、經過、和預期的結果。

換句話說，透過在靈裡的禱告，我們可以在聖靈的監管之下，去設想自己最壞的情況是什麼？如何預先準備面對最壞狀況的打算？並在其中尋求神的幫助，求主加添心力。

若內心連最壞的狀況我們都能倚靠神堅立自己，那還有什麼是我們好擔心的呢，就好像大衛被非利士人捉拿之際所說的：「**我倚靠神，必不懼怕，血氣之輩能把我怎麼樣呢？**」（詩五六4）。

參考書目：

原文聖經部分

1. 希臘文聖經 Nestle-Aland 27th edition, Novum Testamentum Graece, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart 2001.

希臘文字典部分

1. Arndt, W., Danker, F. W., & Bauer, W. (2000). *A Greek-English lexicon of the New Testament and other early Christian literature* (3rd ed.). Chicago: University of Chicago Press.
2. Kittel, G., Bromiley, G. W., & Friedrich, G. (Eds.). (1964-). *Theological dictionary of the New Testament*. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
3. Louw, J. P., & Nida, E. A. (1996). *Greek-English lexicon of the New Testament: Based on semantic domains* (electronic ed. of the 2nd edition.). New York: United Bible Societies.
4. Newman, B. M., Jr. (1993). *A Concise Greek-English dictionary of the New Testament*. Stuttgart, Germany: Deutsche Bibelgesellschaft; United Bible Societies.
5. Swanson, J. (1997). *Dictionary of Biblical Languages with Semantic Domains : Greek* (New Testament) (electronic ed.). Oak Harbor: Logos Research Systems, Inc.

希臘文文法部分

1. J. Gresham Machen, 呂榮輝、戴紹曾譯，《新約希臘文》（第四版），高雄：聖光神學院，1983。

