

拿得起，要放得下

刘志良博士

人生不如意事总是十常八九的，如果我们学不成「拿得起，放得下」(粤谚「拎得起，要放得低」)的功课，我们的心灵便时常受压而不快乐，我们的生活质素也会受到亏损。

别让压力累积

试猜想一杯水有多重？约三百或四百克吧！那么你能单用一只手把它拿起来吗？我相信那必然不成问题。问题是你能这样拿着它多久呢？三几分钟也不成问题的吧！但若是拿着它三几个小时不放手呢？那便会叫你感到手部酸痛了，只是你仍有能耐坚持不放手。可是若拿着它三几天不放手呢？我相信是谁都会感到力不能胜了。你明白这个道理吗？不要轻看那杯水，因为你若是越长久拿着它，便会越发感到它的沉重。同样地，丝毫的忧虑、轻微的压力、少许的担子，对我们来说都是不成问题的——只要我们「拿得起，又放得下」。不然的话，长久累积的忧虑、压力、担子都会成为我们的重压，叫我们感到喘不过气来。

主耶稣提醒我们说：「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。」(太六 34)又说：「凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。」(太十一 28)祈祷，就是让我们放下心灵重担的时候，让心灵得到休息的机会。我们必须学会每天都向神祈祷，倾吐我们的心灵难处，仰望神使我们的心意更新而变化，信靠祂会按祂的美意成就奇妙的事。当我们每天与神同行，祂必使我们得智慧和能力解决难题，满有信心和盼望勇闯明天。

要让忧虑卸压

不少人说不是他不想「拿得起，又放得下」，只是环境不容许他把重担放下来，而且心灵内也莫名其妙地没有空间可容许他把重担放下来，以致愈来愈不能得到释放。那么，我们有甚么出路呢？圣经说：「你们要将一切的忧虑卸给神，因为祂顾念

你们。」(彼前五 7) 神没有否定我们的人生会有忧虑，也同意我们会感到压力，人生也会背负重担，但是祂却鼓励我们要学习「将一切的忧虑卸给祂」。祂既是全能的真神，又顾念你和我，我们岂可不鼓起信心来领受祂的应许，来到祂的面前，向祂倾心吐意地祈祷，把我们一切的忧虑和重担都向祂卸下，让祂为我们分忧，叫我们的心灵得以轻省。

靠主重新得力

当你看见举重运动员竟能把一二百公斤的哑铃举起来时，你会惊讶他们的负重能力，又会希奇他们如何能苦练到这样的绝技，叫他们的身体可以承受那重担呢？其实举重手的秘密在于他们能「拿得起，放得下」，在练习举重以前，不论是要举起多重的哑铃，都要先学习如何把它安全地放下来。不学好安全放下，便不要随便负重。他们也不会负重很久，总是在举起哑铃一会儿后便把它放下来。他们也不会随便挑战超越他们能力应付的重磅哑铃，以免过量受压而受伤。他们更学会在每次负重后让身体得到适量的休息，好使肌肉不会劳损，影响日后的表现。同样地，我们也要有自知之明，我们的心灵决不能承受过量的重压，也不能长久承受压力而不作休息。圣经说：「疲乏的，祂赐能力；软弱的，祂加力量。就是少年人也要疲乏困倦；强壮的也必全然跌倒。但那等候耶和华的必重新得力，他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。」(赛四十 29-31) 我鼓励你来向神真诚地祈祷，等候祂为你施展大能的作为，祂乐意除去我们的疲倦困乏，叫我们因倚靠祂而重新得力。

祝福

亲爱的朋友，「拿得起，要放得下。」神是何等地顾念我们呢？你若是承受着重压，心灵感到力不能胜，何不来到神的面前「卸压」给祂呢？祂必能叫你重新得力，继续面对人生的百般挑战。但愿那使人有盼望的神，因你的信心，将各样的喜乐和平安充满你的心，叫你藉着圣灵的能力，大有盼望。

本文已得到作者同意转载，原稿版权属作者所有。