

# 不要憂慮

彼前 5:6 所以，你們要自卑，服在上帝大能的手下，到了時候，他必叫你們升高。7 你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。

馬太 6:31 所以，不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？32 這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。33 你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。34 所以，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。」

約翰 14:27 我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。  
林後 4:7 我們有這寶貝放在瓦器裏，要顯明這莫大的能力是出於神，不是出於我們。

## 引論：人以為大事，神以為小事

路加 12:25 你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢（ - 或譯：使身量多加一肘呢）？26 這最小的事，你們尚且不能做，為甚麼還憂慮其餘的事呢？

對人來說，壽數生命(生死)是最大的事情，然而聖經卻告訴我們這是最小的事，倘若連生死都是小事，那麼在地上吃喝用度，我們應該如何去體會呢？倘若地上的事情在神眼中看為小事，那麼神眼中的大事是什麼呢？神眼中的大事是關乎永恆與生命榮耀的事，是我們能夠完成神在我們每一個人生命中美好的旨意，得著所應許的(來 10:35 所以，你們不可丟棄勇敢的心；存這樣的心必得大賞賜。36 你們必須忍耐，使你們行完了上帝的旨意，就可以得著所應許的。)；是基督的生命在我們裡面漸漸長成、豐富，得以豐豐富富進入我們救主耶穌基督永遠的國。

人眼中的大事，卻是神眼中的小事，這小事指著容易達成，並且不重要的事，然而我們能否有屬天的眼光，有從神來的智慧，不被世上的小事纏累，認識神眼中的大事，並且願意投入力量，投入資源，投入時間，這是我們需要認真面對的事情。

## 一、人心憂慮的無奈與源頭

### 1. 人心憂慮的無奈：(關鍵在於結果如何)

『我的心啊你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？』詩篇 42 篇是詩人(可拉的後裔) 被外邦軍隊擄至黑門山區 (42:6; 43:1; 例如代下 24:23)，在異域遭仇敵欺壓時，向神的呼籲懇求，詩人面對外族的欺壓，失去家園與所擁有的一切，又感覺遭遇冤屈與詭詐，但他思想這一切，卻又知道這是因以色列的悖逆所造成的結果，以致於內心又充滿悔恨與羞愧，然而他對他的心說話，告訴自己應當仰望神，這是一個禱告，也是一個宣告，讓他在困境中能夠重新得著力量，看見盼望。事實上人心非常容易憂慮，你會發現有工作的也憂慮，沒有工作的也憂慮；有妻子、丈夫的憂慮，沒有丈夫、妻子的也憂慮；有孩子的憂慮，沒有孩子的也憂慮；貧窮的憂慮，有錢的也有憂慮；我們也都知道憂慮對於任何一件事情，任何一個面向都沒有幫助，但人在困難中，面對未知的變數，面對自己或他人的錯誤，卻難以脫離憂慮的綑綁，這是人的困難，神要透過耶穌基督的救恩來釋放我們，使我們能夠真正的喜樂、平安、自由。

### 2. 人心憂慮的源頭：

#### ● 嚮往地上的追求—吃什麼？喝什麼？穿什麼？

吃什麼？喝什麼？穿什麼？指的就是在地上的吃喝用度，從馬太福音 24 節開始一直到 34 節，清楚的告訴我們真正重要的是生命真實的事物，不是這些外面的享受或是裝飾，這段經文也告訴我們這些地上的事情是外邦人求的(原文為尋求、尋找、渴求)，而我們這些屬神的百姓，要先求神的國和神的義，尋求神的國，指的是神在我們生命中掌權；尋求神的義，指的是讓屬神的正直、

良善，屬神的性情在我們生命中成長結實。我們尋求神在我們生命中的掌權，尋求神美好的性情在我們裡面豐盛，我們所需要的神會加給我們，並且是按著我們永恆生命的需要，讓外面的一切為我們效力，使我們能按著神美好的旨意豐豐富富成就一切，超過我們所求所想。

因此，倘若我們追求、渴望的是吃什麼、喝什麼、穿什麼，以別的代替耶和華，代提尋求神的國、神的義，我們的愁苦必加增，這是聖經很清楚的話，也是我們在許多人的生命中看見的真實景況。

### ● 為明天憂慮一人無遠慮，必有近憂的對比

另外一個讓人容易被憂慮挾制的原因，在於想要掌握一切的企圖，但實際上人心深處都知道，自己其實什麼都掌握不了，因而無法真正脫離憂慮的挾制，然而企圖掌握一切，實際上不是出於驕傲，就是出於懼怕，上的要我們能夠脫離憂慮的挾制，得著生命真正的自由，因而給我們不要為明天憂慮的教導；明天原文為隔天、一會兒；憂慮原文為焦慮、無謂的擔心，因此聖經所說的不是不負責任的樂天，乃是不要為不可改變的事情無謂的焦慮與擔心，不要因憂愁於遙遠的未來，導致連今天的生活都無法好好的面對，尼布爾的祈禱文『主啊！求你賜給我平靜沉著接受我不能改變的事實，求你賜給我勇氣去突破我所能改變的事，求你賜給我智慧去分辨這兩者的差別。』我們需要盡我們當盡的本分，認識神的心意，知道自己生命的呼召與異像，倘若我們願意認真的迎向呼召、預備自己，在神所定的時刻我們就能夠顯明神美好的旨意。

聖經告訴我們不要為明天憂慮，最直接所指的是在地上的生活，然而能不憂慮的基礎，是在於我們是先求神的國和神的義的子民，神知道我們所需要的，並應許會供應我們，然而不是按著神的心意，不是按著我們屬肉體的想法，在對神有真實的信心為基礎，做神百般恩賜的好管家。

### ● 未得永恆的確據

林後 5:4 我們在這帳棚裏歎息勞苦，並非願意脫下這個，乃是願意穿上那個，好叫這必死的被生命吞滅了。

人會被地上的事物挾制，無法先求神的國和神的義，還有一個關鍵在於對於永生沒有確據。聖經告訴我們基督徒離開世間，是我們的靈魂離開這暫時的居所(歸於塵土的身體)，要得著一個永遠的居所，從林後 5:1-5 我們應當能夠理解，這居所就是以從神而來的真理所培植的生命樣式(新人)，我們不是願意脫下我們的身體，乃是有一個更榮耀美好的存在型態(永恆的靈體)為我們預備，原來藏在基督裡的，在永恆中就要顯現出來。然而我們對於永恆的生命需要有正確的認識以及確據，永生的確據在於聖靈與我們同住(林後 1:22 他又用印印了我們，並賜 聖靈在我們心裏作憑據(原文是質)。而聖靈名為真理的聖靈，是引導我們進入一切的真理，使我們順服生命聖靈的律，因此若是我們要領受永生的確據，就需要願意領受真理、順服真理、倚靠聖靈使我們有力量遵行主道。

## 二、不再憂慮的秘訣

### 1. 立定生命追求的目標——暫時憂愁亦或勞碌虛空的區別

傳 2:22 人在日光之下勞碌累心，在他一切的勞碌上得著甚麼呢？23 因為他日日憂慮，他的勞苦成為愁煩，連夜間心也不安。這也是虛空。

歌羅西 3:1 所以，你們若真與基督一同復活，就當求在上面的事；那裏有基督坐在上帝的右邊。2 你們要思念上面的事，不要思念地上的事。

林後 4:16 所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。17 我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。18 原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。

為基督生命的勞苦與為地上事物的勞碌累心，一樣都辛苦，一樣有許多困難挑戰，然而結果卻會不同，地上的勞苦所得的就是日日憂慮，連夜間心也不安，成為虛空；而為真理、為基督生命所受的勞苦，卻會在生命中長成真實平安的果子，新人的生命，就是出於神的義的生命樣式，在永恆中就是極重無比、永遠的榮耀，然而造成其中區別的並不在於所經歷的事件本身，乃在乎追求的目標，倘若我們渴求的是吃喝用度，地上的榮耀，所經歷的勞苦就只有成就憂慮與虛空在我們心中，若我們所渴求的是神的國、神的義，所經歷的就會指向我們生命的更新變化，使我們得著永恆榮耀的豐盛。

## 2. 操練專心仰賴耶和華

詩 86:11 耶和華啊，求你將你的道指教我；我要照你的真理行；求你使我專心敬畏你的名！

詩 91:14 上帝說：因為他專心愛我，我就要搭救他；因為他知道我的名，我要把他安置在高處。

立定生命的目標，有追求永生照真理行的意願，我們就需要有執行、操練的方式，最好的方式就是專心，要專心仰賴耶和華，專心敬畏神，專心愛神，除了神與聖經的真理之外，我們不尋求別的幫助，聖經很強調專心，因為專心表達我們對神的信心，專心才能真正經歷神的信實，才能建立對神的認識，建造真理的規模以及屬天的生命，若是我們不專心，心懷二意的人就不能從神那裡得著什麼。

## 3. 將一切憂慮卸給神(將改變環境的事交給神，讓改變自己的事與神同工—知道神掌權、神顧念，知道事情在神手中會有變化，卻同時要去面對思想，在狀態、關係仍未改變之前，我要學習改變什麼)

彼前 5:6 所以，你們要自卑，服在上帝大能的手下，到了時候，他必叫你們升高。7 你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。

當我們願意操練專心，神應許我們能夠將一切憂慮卸給祂，這是祂對我們的顧念，是在愛的關係中為我們承擔，然而我們都應當用心生活，盡我們的力量努力，將一切憂慮卸給神不代表不負責任，乃是在信靠中盡心盡力，並且願意降服於上帝的心意，什麼是靠自己努力，什麼是倚靠神盡力，其區別在於要完成的是誰的心意，若我們確知要完成的是神的心意，要的是生命與天上的榮耀，我們才能領受這不憂慮的應許，若我們一邊努力卻一邊憂慮，那恐怕我們沒有真正的信靠交託神，要完成的也可能是我們自己的心意，因此我們當做我們一切當行的，仰望神的恩典，盼望神美好心意的顯明。

## 4. 建立聖靈真理的規模

西 3:14 在这一切之外，要存著愛心，愛心就是聯絡全德的。

提前 1:5 但命令的總歸就是愛；這愛是從清潔的心和無虧的良心，無偽的信心生出來的。

要使我們的心能夠牢牢站穩在基督真理的根基上，我們需要有建立真理規模的意識與意願，如同尼布爾的祈禱文『主啊！求你賜給我平靜沉著接受我所不能改變的事實，求你賜給我勇氣去突破我所能改變的事，求你賜給我智慧去分辨這兩者的差別。』，要得著分辨的智慧，要到神的面前求，我們建立真理的規模，認識聖經的話語要從屬神的愛做為貫穿一切的綱領，聖經告訴我們命令的總歸就是愛，最大的誡命也就是愛神(遵行神旨意)、愛人兩條，在信心中領受神的愛，在遵行神的律例中漸漸認識神的愛，從愛中我們才能準確的認識基督的真道。

## 三、寶貝藏在瓦器裡的能力

林後 4:7 我們有這寶貝放在瓦器裏，要顯明這莫大的能力是出於上帝，不是出於我們。8 我們四面受敵，卻不被困住；心裏作難，卻不至失望；9 遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不致死亡。10 身上常帶著耶穌的死，使耶穌的

生也顯明在我們身上。

我們領受的是稱義的執事，領受得以敞著臉得以看見主的榮光的恩典，領受的是主的靈使我們變成主的形狀，領受的寶貝是基督榮耀的光，而基督本是上帝的像。

我們領受這寶貝，要顯出莫大的能力在我們身上，有神的聖靈在我們裡面，神能力的顯明在於雖處在四面受敵的環境中，我們確有真理與盼望之光，四面受敵在原文指著四面被推擠、壓迫，這段經文告訴我們，雖然四面都有壓力，卻不會被壓碎，走投無路；心裡面雖然有疑惑，雖不明白為什麼會遭遇這樣的事，卻不會絕望；被驅離、被趕來趕去，卻不會被丟棄；雖然會被擊倒，卻不會被摧毀，我們需要的是常常帶著與主同死的狀態、記號，使耶穌基督復活的生命，也在我們身上顯明。

### 心裡的力量剛強起來

**弗 3:16** 求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裏的力量剛強起來，**17** 使基督因你們的信，住在你們心裏，叫你們的愛心有根有基，**18** 能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，

神的靈住在我們裡面，最真實的作用在於叫我們心裡的力量剛強起來，基督住在我們裡面，是因我們信，我們信赦罪的恩，信永生的盼望，信遵行神旨意，按著聖經所教導，順從聖靈在我們裡面引導作證，我們能夠讓基督的生命在我們裡面漸漸豐盛，而基督在我們裡面的作用，就讓我們屬神的愛被建造的穩妥堅實，並且對基督的愛認識得越發豐盛，越知道神的愛，就越知道基督的生命，就越知道永生，在地上寄居的歲月就越發有力量，有喜樂與平安。



# 不要憂慮

林宗立牧師

和散那基督教會

# 路加12:25-26

: 25 你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？

: 26 這最小的事，你們尚且不能做，為甚麼還憂慮其餘的事呢？



# 來10:35-36

: 35 所以，你們不可丟棄勇敢的心；  
存這樣的心必得大賞賜。

: 36 你們必須忍耐，使你們行完了上  
帝的旨意，就可以得著所應許的。

# Q (一) 人心憂慮的無奈與源頭



(1)

人心憂慮的無奈：  
(關鍵在於結果如何)





## (2) 人心憂慮的源頭：

(1) 嚮往地上的追求——  
吃什麼？喝什麼？穿  
什麼？

(2) 為明天憂慮——  
人無遠慮，必有近憂  
的對比

(3) 未得永恆的確據  
(林後 5:4、林後 1:22)

林後 5:4 我們在這帳棚裏歎息勞苦，並非願意脫下這個，乃是願意穿上那個，好叫這必死的被生命吞滅了。

林後 1:22 他又用印印了我們，並賜聖靈在我們心裏作憑據（— 原文是質）

**(二)**

**不再憂慮的秘訣**



# 不再憂慮的秘訣

3. 將一切憂慮卸給神

4. 建立聖靈真理的規模

1. 立定生命追求的目標——暫時憂愁亦或勞碌虛空的區別

2. 操練專心仰賴耶和華



# 傳2:22-23

: 22 人在日光之下勞碌累心，在他一切的勞碌上得著甚麼呢？

: 23 因為他日日憂慮，他的勞苦成為愁煩，連夜間心也不安。這也是虛空。

# 歌羅西3:1-2

: 1 所以，你們若真與基督一同復活，就當求在上面的事；那裡有基督坐在神的右邊。

: 2 你們要思念上面的事，不要思念地上的事。



# 林後4:16-18

: 16 所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。

: 17 我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。

: 18 原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。

# 不再憂慮的秘訣

3. 將一切憂慮卸給神

4. 建立聖靈真理的規模

1. 立定生命追求的目標——暫時憂愁亦或勞碌虛空的區別

2. 操練專心仰賴耶和華



# 詩 86:11、詩 91:14

86:11 耶和華啊，求你將你的道指  
教我；我要照你的真理行；  
求你使我專心敬畏你的名！

91:14 神說：因為他專心愛我，我  
就要搭救他；因為他知道我  
的名，我要把他安置在高處。

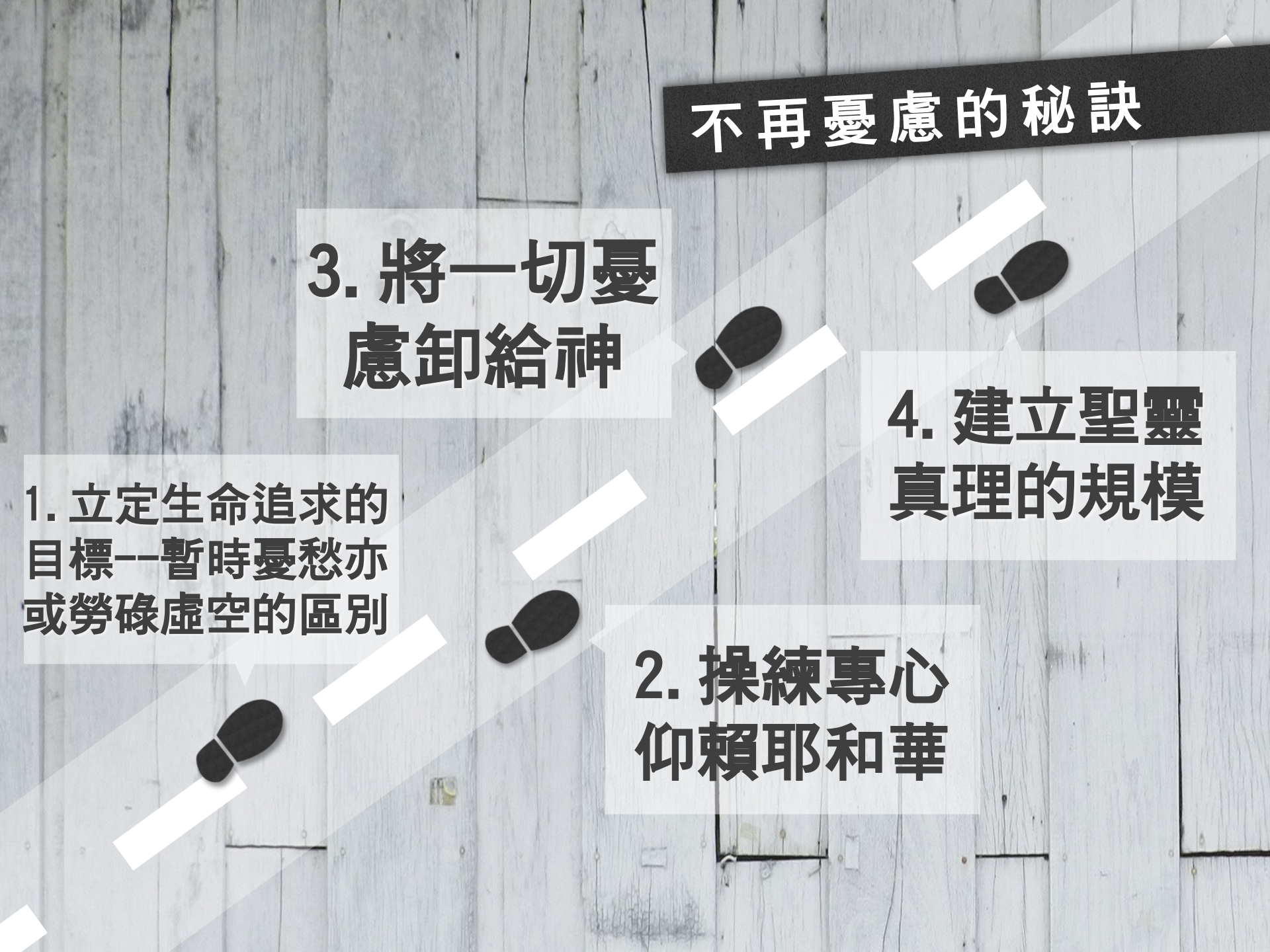
# 不再憂慮的秘訣

3. 將一切憂慮卸給神

4. 建立聖靈真理的規模

1. 立定生命追求的目標——暫時憂愁亦或勞碌虛空的區別

2. 操練專心仰賴耶和華





# 彼前5:6

:6 所以，你們要自卑，  
服在神大能的手下，  
到了時候他必叫你們  
升高。

# 不再憂慮的秘訣

3. 將一切憂慮卸給神

4. 建立聖靈真理的規模

1. 立定生命追求的目標——暫時憂愁亦或勞碌虛空的區別

2. 操練專心仰賴耶和華



# 西3:14 、 提前 1:5

3:14 在這一切之外，要存著愛心，  
愛心就是聯絡全德的。

1:5 但命令的總歸就是愛；這愛是  
從清潔的心和無虧的良心，無  
偽的信心生出來的。

**(三)**

**寶貝藏在瓦器裡的能力**



# 1. 瓦器中寶貝的大能

我們領受的是稱義的執事，  
領受得以敞著臉得以看見主  
的榮光的恩典，領受的是主  
的靈使我們變成主的形狀，  
領受的寶貝是基督榮耀福音  
的光，而基督本是上帝的像。

# 林後4:7-10

: 7 我們有這寶貝放在瓦器裡，  
要顯明這莫大的能力是出於  
神，不是出於我們。

: 8 我們四面受敵，卻不被困住  
；心裡作難，卻不至失望；



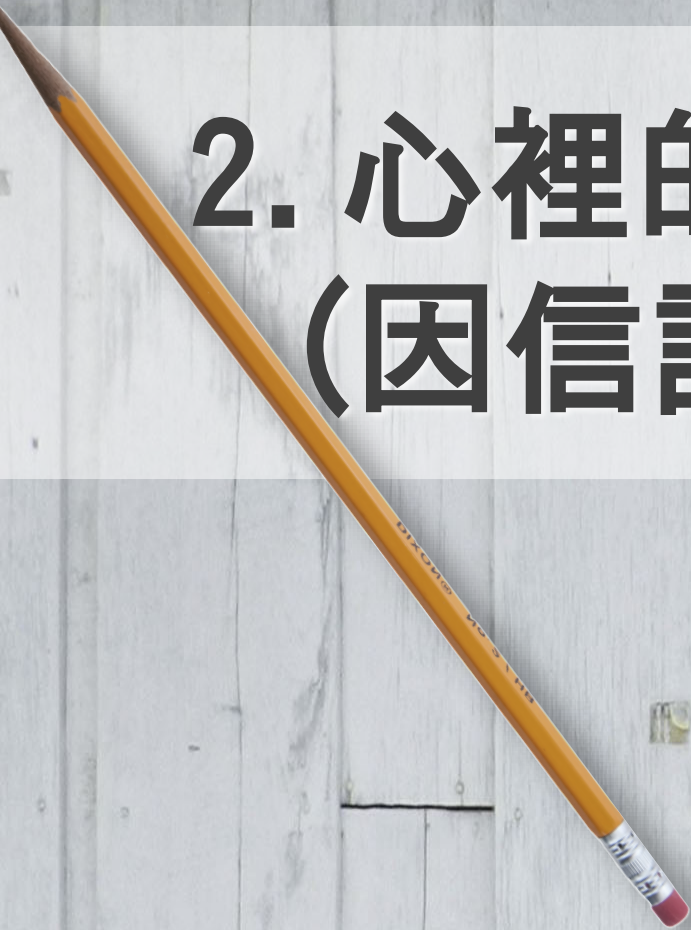
# 林後4:7-10

: 9 遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。

: 10 身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。



## **2. 心裡的量剛強的秘訣 (因信認識耶穌基督的愛)**





# 弗3:16-18

**: 16 求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來，**

**: 17 使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，**

**: 18 能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，**