

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

## 给忧虑的人的四个问题 马太福音 6:19-34

“不要忧虑!”是耶稣清楚的命令，祂在这段经文中重复讲了三次。可能我们之中有人会说:”耶稣你在说什么?”

一个学生可能会说:”我刚考完试在等结果，我的父母很忧虑，耶稣我怎么能不忧虑?”

一个家长可能会说:”我同时要工作和养育儿女。我不喜欢我的小孩自己做的决定，我伴侣都不管，耶稣我除了忧虑还能怎样?”

或者有人说:”我已经五年都没有加薪了，生活成本一直在上升。你知道这个月我有多少帐单要付吗? 你说不要忧虑是什么意思?”

或者有人说:”我的房屋贷款今年就到期更新了，那时我要付的利息肯定会增加而现在我都已经捉襟见肘了!不要忧虑?你是讲真的?”

在忧虑之外，更加上恐惧如果我们在考试上，在工作上或在按时付贷款上失败了那种羞耻的感觉。

每个人都在某种程度上经历过忧虑。这就是为什么鲍比·麦克费林（Bobby McFerrin）在 1988 年写的歌曲《别担心，快乐吧》（"Don't Worry, Be Happy"）如此受欢迎的一个原因！

什么是忧虑？耶稣所用的这个词可以指的是一种专注度，一种积极的忧虑，它促使一个人为了考试做好准备，在求职面试中保持机警，或者努力满足当前的需求并为未来做准备。

这个词也可以指一种负面情绪，特征是不安和担忧。它是对不熟悉的情况、未知的结果和可能危险的未来事件所作出的紧张反应。生活感觉失控，所以我们变得忧虑。

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

在马太福音第 6 章中，耶稣提到的是这些负面形式的忧虑，这些感觉通常伴随着紧张、不安、肌肉紧绷、疲劳、注意力不集中、失眠——甚至可以影响我们的身体：头痛、恶心或颤抖。

我们被这些不由自主的“万一”思维所压倒。万一我生病了怎么办？万一经济衰退了怎么办？万一我失业了怎么办？万一我付不起账单怎么办？

那么，当耶稣说“不要忧虑”时，他是什么意思呢？耶稣在这段经文中每次说“不要忧虑”时，前面都有一个“所以”。我们需要理解这个“所以”的用意。我们必须在了解他的教导的背景下，听从耶稣的命令。

在我们所讨论的经文之前的几节中，耶稣谈到了心灵的三个重新定向。这里是第一个重新定向：马太福音 6:19-21 “你们不要为自己积攒财宝在地上，地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷；只要积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。”

耶稣假设我们所有人都是寻求者。我们都在寻找宝藏。我们试图找到一种安全感，以对抗生活中的不确定性。我们寻求一些东西来确保我们的身份和地位。我们寻找一些东西来赋予我们目的和规划我们的生活，一些可以让我们全心全意投入的东西。因此，我们决定对某些事物赋予价值，然后追求它！

第一个重新定向的问题是：（1）你珍视什么？你认为什么有价值？

在圣诞节期间，我去到 Fort Langley 的一家古董店里。让我惊讶的是，我找到了一个 Whistler 杯子。如果你在疫情期间观看了 Willingdon 的讲道，你就会知道我收集来自星巴克的全球标志系列杯子。Whistler 杯子对我个人来说意义重大，因为我从小到大都在 Whistler 的 Goat's Gully 滑雪。

我看了看价格：15 加元。我知道这是原先的价格，所以我买了它。回家后，我决定在亚马逊上查一下价格。你猜是多少钱？（截图）425.35 加元！！再加上 83 元的运费！！这个价值完全是人为制造的。

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

疯狂的是，有人愿意支付 508 块钱，把这个杯子送到他们的家门口。为什么？因为他们对它赋予了价值。请不要这样做！

你把自己的心放在什么上面？是一个杯子？一双鞋？一件夹克？一件裙子？一辆车？一幢房子？一份工作？一个学位？一次假期？还是清偿你的房贷？

你所珍视的东西真的值得珍视吗？  
你所忧虑的事情真的值得忧虑吗？  
我们的财宝能给我们生命并消除我们的忧虑吗？

我们的心总是跟随我们的财宝。如果我们的心依恋于地上的财宝，这种财宝本质上是不稳定和短暂的，我们在这一生中将会陷入忧虑。它会让我们失望。

当我们面临死亡，正是我们需要天上财富的时刻，金钱会离我们而去。它会抛弃我们。它无法随我们一起去帮助我们。它会让我们失望。那么，你珍视什么？

耶稣给出了第二个重新定向：马太福音 6:24 “一个人不能事奉两个主；不是恨这个爱那个，就是重这个轻那个。你们不能又事奉神，又事奉玛门。”

最终，我们要么事奉上帝，要么事奉另一个偶像，在这种情况下是金钱。金钱的词是“玛门”。在希伯来文和亚兰文中，玛门用于表示“金钱、财产或财物”。这个词的根本含义是，“一个人所信任或所依赖的东西”。

那么，我们就有了第二个重新定向的问题：（2）你信任谁（或什么）？

如果我们把信任放在玛门身上，我们会事奉它。如果我们在事奉它，我们永远不会感到满足。我们永远都不会拥有足够的东西。我们将成为它的奴隶。玛门是一个会让我们感到忧虑的偶像。

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

所以，也许现在我们已经准备好听耶稣的命令：马太福音 5:25 “所以我告诉你们，不要为你们的生命忧虑吃什么、喝什么；也不要为你们的身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？”

耶稣今时今日也可以说这些话。只要看看电视上，社交媒体上，公共交通上的广告，我们就知道人们真的很在乎食物、饮料和衣服。

耶稣在第 25 节从更大的事情推断到较小的事情。如果上帝赋予我们生命和身体，他不会维持我们的生命吗？他不会提供食物、饮料和衣物吗？

耶稣然后给出两个“更何况”的例子来支持他的论点。马太福音 6:26 “你们看那天上的飞鸟，也不种、也不收、也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它们。你们不比飞鸟贵重得多吗？”

在这里，耶稣从较小的事物推论到更大的事物，从鸟儿推论到我们。

命令是让我们停下我们忧虑的念头，花几分钟观察一些飞鸟。它们知道一些我们一直忘记的东西。

所以，我决定顺从，我观察了一些乌鸦。我注意到乌鸦并不等待上帝把食物扔进它们的嘴里。乌鸦找食物、筑巢和喂养它们的幼雏。

Remember, Jesus is not saying in these verses, “Just sit back and God will provide.” The Word of God says, **“If anyone is not willing to work, let him not eat.” (2 Thess. 3:10).**

记住，耶稣在这些经节中并不是说：“只需坐下来，上帝就会供应。”圣经中说：“若有人不愿意作工，就不让他吃饭。”（帖撒罗尼迦后书 3:10）。

即使下雪，乌鸦也是活跃的。那些家伙在冬天吃什么呢？谷物、种子、坚果、垃圾。我们知道它们会在树上和地面上储存食物。它们储存种子、玉米、青蛙、鱼和腐肉。它们有他们的生存之道！

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

每天晚上乌鸦都会飞过我的窗户。我们的公寓在它们的飞行路径上。它们要去哪里？ Still Creek！在冬天，多达一万只乌鸦在本拿比的 Still Creek 栖息。

我观察到乌鸦似乎并不担心。如果有什么的话，它们有一种态度。

D.A. 卡森写道：“上帝对宇宙的主权如此之大，以至于连一只鸠雀的喂养都在他的关切之中。”基于这种可被观察到的关爱，我们要回答这个问题：

“我们不是比它们更有价值吗？”我们在天父上帝眼中不是比鸟更宝贵吗？

当然，要理解这一点，我们需要一个圣经的宇宙观。在上帝所有的造物中，只有我们人类是按照上帝的形象被创造的（创世纪 1:27）。天父非常爱我们，以至于他为我们赐下自己的独生爱子（约翰福音 3:16）。上帝关心我们。

在第 27 节中，耶稣说：“你们中谁能因为忧虑，就能把自己的寿数加增一刻呢？”忧虑无法增加我们的寿命。它反倒可能会缩短我们的寿数。所以，如果我们信任他在寿命上的安排，为什么不信任他在食物和衣服上的供应呢？

我的妻子坚信人类并不是被创造来飞翔的。鸟儿是，人类不是。当飞机沿着跑道加速时，她会紧握我的手，闭上眼睛，低下头。她很焦虑。这是一个严肃的时刻。此时不能开玩笑。

当我们开始起飞时，我的手都白了。随着飞机爬升，她的指甲开始刺入我的皮肤。“亲爱的，我的胳膊在流血。”她不想说话。她不想吃东西或喝水。她不想让任何人走动！她以为自己要死了，所以她在忏悔所有的罪。她准备好了迎接一切的终结！

如果她在阿拉斯加航空公司 1282 航班上，当舱门被吹掉时，她可能在飞机着陆之前就死了。她的焦虑是否会影响飞行的成功？它是否会延长她的寿命？她可能会说是的，但事实并非如此。甚至不到一秒钟！

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

耶稣谈到了不担忧的鸟儿。然后他给出了第二个例子。马太福音 6:28-30  
“你们为什么为衣服忧虑呢？你们想野地里的百合花怎么长；它们既不劳苦，也不纺线。然而我告诉你们，就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这些花中的一朵呢。今天在田里的草，明天就丢在炉里，上帝还给它这样的妆饰，何况你们呢！你们这小信的人哪！”

你仔细观察过百合花吗？百合花在北美洲、欧洲和亚洲都有发现。它们是多年生植物，从鳞茎中生长。只要有土壤、水和光线，它们就会生长。

它们不会带着疲惫的努力劳作。即使是以色列最富有、最华丽的国王所罗门，也没有像田间的百合花那样装扮。

在第 30 节中，耶稣提到了“田间的草”。草是覆盖地球四分之一陆地的奇妙植物。它在热带和北极都能生长。只要有一点雨水和阳光，它就会生长。

由于它是从茎的基部一个受保护的部位生长出来的，几乎是不可摧毁的。它能够在火灾中存活。它可以迅速修复和繁殖自己。也就是说，除非 **Still Creek** 那些讨厌的乌鸦决定把你的前院当成自助餐厅！

这个道理是：如果你被忧虑的思维所吞噬，那么你就是在信任错误的东西。倒是要思想那位伟大的园丁——关心你的上帝！

难道你不知道那位关心他的创造物、鸟儿和野花的上帝，也能值得信赖地来关心你们，也就是他的儿女们吗？

由此推断，耶稣问我们一个问题：哪个是真实的世界，是你忧虑挣扎的世界，还是鸟儿和花儿所呈现的世界？

耶稣在这段经文中为我们揭示了真理，使我们不仅能看到它，而且还能思想按照它来生活。要根除我们对食物和衣服的忧虑，要推翻我们对地上财宝和玛门的忧虑，我们需要的不仅仅是一条不要忧虑的命令。我们需要以一种全新的方式看待生活。

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

耶稣在第 6 章早些时候谈到了这个问题。马太福音 6:22-23 “眼睛就是身上的灯。所以，你的眼睛若了亮，全身就光明；但你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你里面的光若是黑暗，那黑暗是何等大呀！”

我们都通过这个镜头来审视周围的人、环境和所发生的事。不良的眼光使我们专注于地上的财宝。我们便事奉玛门。我们变得忧虑和贪婪。

耶稣说：“看看鸟儿；想想百合花。”所以这里是第三个重新定向的问题：  
(3) 你看到了什么？你如何看待这个世界？你如何看待上帝？

这个问题突出了我们社会的一个根本问题。我们不再相信那个凭着主权来关怀我们的上帝。我们拒绝了我们的创造主，却去崇拜造物，因此我们缺乏一个稳固的根基。我们自己试图成为我们生命的神，但生活几乎完全不受我们控制，所以我们忧虑！

忧虑的根源是不信。忧虑的根源是崇拜除了上帝之外的其他事物或人。要拥有良好的眼光，我们需要相信存在着更多的东西，更深层的东西，更强大的东西，更根本的东西。

我们需要看到那位值得我们信任的上帝。我们可能会问：“为什么我们应该信任上帝？”

耶稣认识他的父亲。耶稣教导他的门徒祈祷：“我们在天上的父”（马太福音 6:9）。耶稣本可以以我们的主权统治者或我们的创造者开始，但耶稣选择了“我们的父亲”。

耶稣邀请我们进入他，那个儿子，与他父亲所经历的亲密关系。

而“我们的父亲”是“在天上的”。这提醒我们，他是全能的，统治着一切！  
他有完全的主权。

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

我们在这里看到了这样一幅美丽的画面：一个亲切、慈爱、同在的父亲，同时又是超然和主权的。上帝将父亲般的爱与天国的大能结合在一起。他不仅是良善的，更是伟大的！认识我们在天上的父亲改变了我们看待世界的方式。

我有一个好的在地上的父亲。我从未担心过他是否会有足够的钱。他现在 96 岁了，我仍然不担心他的财务状况。我担心我自己。我担心我的孩子们，但我不担心我父亲的财务状况。

而且，我注意到我的孩子们也并不担心我。他们总是认为爸爸有钱。当他们在大学时，我会在中午收到这样的短信：“爸爸，我下午 4 点之前需要 1000 元。对不起我之前忘了告诉你。别忘了，爸爸。爱你哦。”

如果我们作为地上的父亲来供应我们的孩子，想象一下我们在天上的父亲的仁慈、温柔、力量和资源！！他在我们祈求之前就知道我们所有的需要！！

耶稣说：马太福音 6:7-8 “你们祷告，不可像外邦人，用许多重复话；他们以为话多了必蒙垂听。你们不可效法他们；因为你们没有祈求以先，你们所需用的东西，你们的父早已知道了。

祷告不是谈判（掰着上帝的胳膊），不是出于恐惧和忧虑。我们有一个好的父亲，他与我们同在并且洞悉一切。他不是无知的；我们不需要指导他。他不是冷漠或疏远的；我们不需要说服他。

圣经说：你看父赋予我们何等的慈爱，使我们得称为上帝的儿女；我们也真是他的儿女（约翰一书 3:1a）。我们是他收养的儿女——是一家人！

圣经说：彼得前书 5:6-7 “所以你们要自卑，服在上帝大能的手下，到了时候他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为他顾念你们。”上帝命令我们把每一个忧虑都交托给他。



This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

我们的天父知道我们所有的需要，而不只是一部分需要，甚至在我们祈求之前。他真的在乎。他有能力并且有意愿帮助。那么，你对你的父亲了解多少呢？

现在让我们来看看今天经文的最后几节。在这里，耶稣触及了问题的核心。因为他认识他的父亲，所以他充满信心地说：马太福音 6:31-33 “所以，不要忧虑说：我们吃什么？喝什么？穿什么？这都是外邦人所求的；你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。

“外邦人”这个词指的是全地上的人。世界各地的人都追求这些事物。玛门无疑是一种全球性的宗教。

上帝的国是什么？在门徒的心中、在教会家庭的生活中、在如加拿大这样的国家的地理范围内，或在某些特定情形中。上帝在哪里掌权，上帝的国就在那里。

当我们祈求上帝的国降临时，我们是在请求耶稣带着荣耀归来，以其完满的统治建立他的国度。我们为天国降临到地上祈祷。做这个祷告是好的，也是正确的。

与此同时，我们为最终上帝国度的拓展祈祷。我们祈求越来越多的人谦卑在基督的权柄之下，认识他们那位良善美好的父亲。

当我们为上帝的国来临祈祷时，上帝通常从哪里开始呢？我们常常期待上帝从市政厅、省议会或联邦议会开始。

上帝从个人的心开始，在你我跪在他的宝座前，说：“愿你的国在我的生活中降临，主。我把一切都交给你。”

“寻求上帝的国”意味着将我们的全部注意力和意志投入到顺服上帝的统治之下。这意味着敬拜。这意味着让上帝作我们生命的主宰，作为我们的第一

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

优先事项。（腓立比书 3:8 不但如此，我也将万事当做有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。）

这引出了第四个重新定向的问题：（4）上帝是你最珍贵的宝藏吗？回到岩石的比喻，你与上帝的关系是你放入生命中的“第一块大岩石”吗？

当你我顺从耶稣的权柄，当我们遵从耶稣和他的话语时，他引导着我们将一切交给他（家庭、婚姻和家庭生活、职业生涯、银行余额、纳税申报、生活方式、国籍等）。我们的生活照着他的公义被重新排序。当我们置身于他和平的权柄之下时，我们从玛门的忧虑统治中被释放出来。

只有两种可能的人生目标或抱负。我们可以专注于我们自己的国度（我们的食物、饮料、衣服、名誉、地位、财富、名望、权力）。或者我们可以专注于上帝，他的国度和他的公义。没有第三种选择。

正如德国神学家迪特里希·邦霍弗所写：“我们的身心只能全部奉献于一件事情。所以，最好是上帝。”良好的眼光使我们能够完全交托于上帝和他的国度。这是最合情合理的决定。

耶稣以这些话结束了我们今天的经文：34 节“所以，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。”

作为耶稣的追随者，我们不会免于经历困难，但在不幸中，我们不需要忧虑，因为上帝与我们同在。

正是由于他无处不在的主权式关怀和他应许满足我们的所需，忧虑是对时间、思想和神经能量的浪费。我们最终只是事倍功半。

如果你是耶稣的追随者，上帝是你最珍贵的宝藏吗？如果不是，比起上帝你更珍视什么？你信靠什么？为什么？考虑一下你如何看待上帝和这个世界。

This sermon transcript and translations are intended for use by our translators, Life Group Bible Study leaders and members who required additional support for better understanding of its message. It is the property of Willingdon Church and we request that it is not distributed outside of Willingdon Church and it's intended use.

当我们寻求自己的国度而不认识我们在天上的父亲时，会是什么样子？我们会陷入迷信和挣扎。

迷信。我们阅读星座运势，占卜塔罗牌。我们佩戴手链和护身符。我们做芳香疗法和冥想。我们使用数字占卜。我们尽我们所能来保护我们的财宝，但我们永远不确定是否已经搞定了一切。我们活在忧虑中。

挣扎。我们成为工作狂。我们把未来寄托在我们的成绩上。我们每天学习 24 小时。我们在一段关系中寻求幸福。我们确保自己位高权重。我们奋斗以确保我们的未来。我们被我们的抵押贷款所控制。我们活在忧虑中。

另一方面，如果我们寻求上帝和他的国度，我们可以安心。我们可以确信我们的天父会慷慨地关照到所有必需的事物。生活在他的权柄下并追求他的公义是一种平安的状态。

如果你不是耶稣的追随者，请考虑接受他。唯有耶稣能够真正消除你的忧虑并赋予你平安。他完全值得你的信任。

自省问题：

1. 你今天忧虑什么？
2. 你信靠着谁（或什么）
3. 耶稣的话怎样挑战了你对上帝和自己生命的看法？
4. 如果能够把上帝视为你最珍贵的宝藏，你的生命会是什么样子？

應當一無罣慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念  
腓立比書 4:6-7