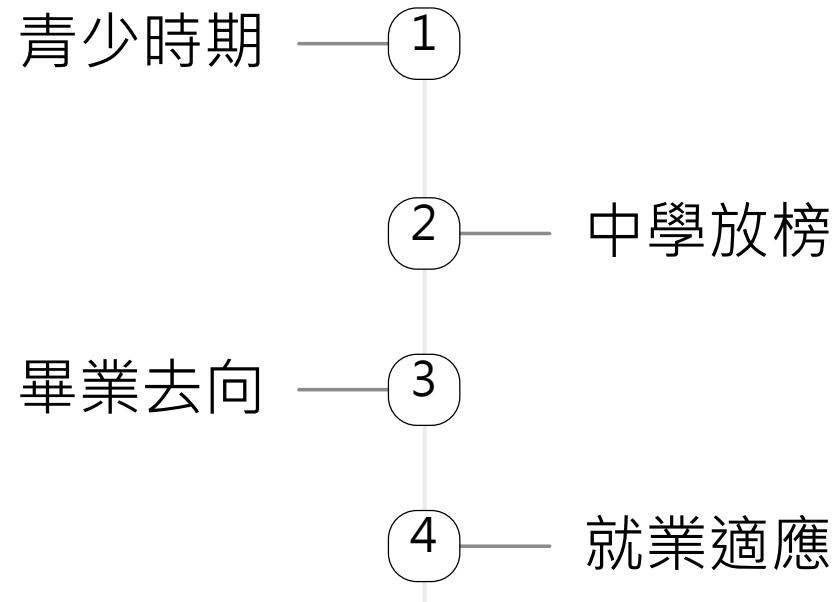


化憂為？

太 6:25-34

我的憂慮歷程

過去的我，常為不同事情憂慮：升學、就業、擇偶、身體健康……每個人生階段，都有揮之不去的焦慮。



面對憂慮，不同人有不同的
管理方式

順勢而行

超前部署

我們都在憂慮中掙扎

在這個技術、財富與焦慮的年代，我們每個人都面對著不同的憂慮。讓我們一起思考：

如何從信仰的角度面對憂慮？

為何而憂？

「所以，我告訴你們，不要為你們的生命憂慮吃甚麼喝甚麼，或為你們的身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？(馬太福音 6：25)

為何而憂？

你們看一看那天上的飛鳥，也不種也不收，也不在倉裏存糧，你們的天父尚且養活牠們。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能藉著憂慮使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你們想一想野地裏的百合花是怎麼長起來的：它也不勞動也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這些花的一朵呢！你們這小信的人哪！野地裏的草今天還在，明天就丟在爐裏，上帝還給它這樣的妝飾，何況你們呢？（馬太福音 6：26-30）

為何而憂？

所以，不要憂慮，說：『我們吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？』這都是外邦人所求的。你們需要這一切東西，你們的天父都知道。你們要先求上帝的國和他的義，這些東西都要加給你們了。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。」（馬太福音 6：31–34）

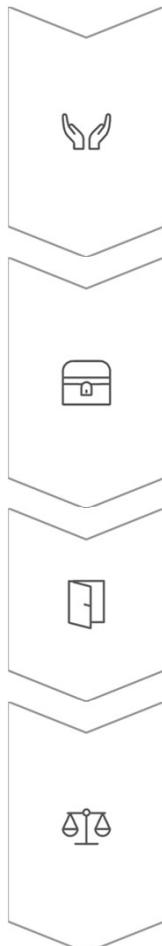
信仰如何幫助我們回應憂慮？

馬太福音 6:25-34

「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」

聖經提供了一個根本的解決方案：化憂為留、扭、求，便可安然面對憂慮。

理解經文的上下文



上文：主禱文（太6:9-14）

日常需要並非禱告首位，而是尊祂的名、祂的國降臨、祂的旨意成就

財寶與心（太6:19-22）

心在哪裡，財寶就在哪裡。價值觀正確才能看到安全感建立在甚麼上

正文：不要憂慮（太6:25-34）

先求祂的國和祂的義，這一切都要加給你們

下文：不可論斷（太7:1-6）

不可帶雙重標準判斷別人，要經窄門尋求天父最好的

路加福音的相關經文

路加福音 12:22-34

上文	正文	下文
無知財主的比 喻（路12:13- 21）：積聚財 富卻在靈魂被 收回時無法享 樂	不要憂慮的教 導（路12:22- 34）	忠心警醒的僕 人（路12:35- 48）

- 兩處經文都強調：**這是命令，不是勸勉**。我
們必須在人生中、禱告中分清主次輕重。

化憂為留

留心天父的看顧

「你們看那天上的飛鳥,也不種也不收,也不積蓄在倉裡,你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎?」

— 馬太福音 6:26

三種違反天國意識的憂慮

生命時限

人擔心生命長短，但
飛鳥沒有憂慮

生活肯定

人擔心享受與肯定，
但野花沒有憂慮

生存時勢

人擔心局勢變化，卻忘記神掌管明天

「不種不收」的真義

這並不表示甚麼都不用做便有供應。飛鳥也要計劃飛去哪裡、用力飛翔、不斷練習捕食技巧，才可找到食物。關鍵是有食可覓。

就像學生用心修讀，但不能操控成績一樣——我們要盡責任，但結果交託給神。

「不要憂慮」並不排斥盡責和關心，也不等於不再為自己和他人提供物質所需。耶穌的叮囑是：要有主次輕重之分。

留心看顧的反思

安撫不安

先醫治憂慮裡的不安
全感，感受到「我們
是有價值的、被顧念
」

數算恩典

回顧過去神的供應，
建立對祂看顧的信心

調整焦點

從「我沒有」轉向「
神已給」的感恩視角

化憂為扭

扭轉世俗的看法

「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。」

— 馬太福音 6:32

價值觀的轉化



吃甚麼喝甚麼

物質享受成為人生重心

穿甚麼

外在形象決定自我價值

從「被憂慮控制」轉成「反省憂慮背後的世界觀」

世俗的追求

- 以物質、被認同為安全感
- 與人競爭比較
- 為自我享樂而求

天國的價值

- 以神為保障
- 為神的國度而活
- 按神的旨意而求

雅各書的提醒

雅各書 4:2-3

「你們得不著，是因為你們不求。你們求也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。
」

- 心裡面其實有第二個主：(安全感、形象、物資、控制、成功)

第33節：整段的中心思想

「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」

01

求祂的國

降服於祂的權柄和管轄（ Surrender to His authority ）

02

求祂的義

關心祂所關心的事（ Care His care ）

這不再從反面強調「不要憂慮」，而是要求門徒從正面積極回應，否則仍免不了產生憂慮。

調較正確的觀念

馬太 6:19–21 → 扭轉財富觀

馬太 6:22–23 → 扭轉評價標準

馬太 6:24 → 扭轉主人

「眼睛是身體的燈。你的眼睛若明亮，全身就光明；你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裏面的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」（馬太福音 6：22–23）

化憂為求

先求神的國和神的義

「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」

— 馬太福音 6:33

這是整段經文的中心思想 — 不單止不憂慮，更活出一個「先求神國」的人生。

「國」與「義」的深層意義

祂的國

不只是一個物理領域，
更是指神的統治和管轄
。

時時刻刻服從神的主權
，順從祂的旨意，期待
並致力於祂國度的最終
降臨。

祂的義

「義」在這裡是指正確
的事和關係。

是神在現時所要求的生
活——按照祂的旨意去
做，把自己與神的目的
完全結合。

神的供應與我們的期望

「先求祂的國和義」不表示有求必應或保證成功，因為自己以為的需要，其實天父才真知道我們的真正需要。

祂的想法

神對我們需要的理解，不一定與我們的相同

祂的時間

神的時機定期不一定符合我們的期望

祂的智慧

神知道的比我們所想的更好、更全面

- 當我們調整禱告的優次，便會經驗到難以形容的平安，體會到天父悉心的供應與具質素又美麗的智慧安排。

反思題目



化憂為留

近日的一件神的恩典，正提醒你甚麼？



化憂為扭

哪一個想法若被扭轉，能使你更見證基督？



化憂為求

你在禱告中哪一部分需要讓神重新掌權，使你能對齊祂真正的關注？

主啊，我們在疑惑與不安之中，求祢賜下智慧，指教我們該何所求，救我們脫離虛假的抉擇，好讓我們在祢的大光中，得見亮光，在祢的真道上，不致跌倒。奉主名求，阿們。