

主題查經（17）：不要憂慮

“人生不滿百，常懷千歲憂”自從罪進了世界，憂慮就隨著潛入人心，成為最容易纏累人的陰暗情緒。許多基督徒沒有意識到，憂慮乃是情緒上的不聖潔，所以在追求聖潔時，單知道要抵擋罪惡，卻不懂得對付憂慮，以致不僅白白失去平安喜樂，也常常成為魔鬼吞吃的對象。耶穌吩咐我們不要憂慮，願在本週的小組聚會裏，當我們一起查考神的話語時，聖靈就來用水藉著道，洗淨我們心頭的憂慮煩惱，並且釋放神話語的大能，來斷開許多弟兄姊妹身上的鎖鍊，就是容易憂慮的習性。

【經文閱讀】

- 1、馬太福音 6：19~34
- 2、撒在荆棘裏的，就是人聽了道，後來有世上的思慮，錢財的迷惑，把道擠住了，不能結實。（馬太福音 13:22）
- 3、凡勞苦擔重的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裏就必得享安息。（馬太福音 11:28~29）
- 4、應當一無掛慮，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，出人以外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。（腓 2:6~7）
- 5、你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。務要謹守，儆醒；因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。你們要用堅固的信心抵擋牠，因為知道你們在世上的眾弟兄，也是經歷這樣的苦難。（彼前 5:7~9）
- 6、耶和華啊，求你憐恤我，因為我在急難之中；我的眼睛因憂愁而乾癟，連我的身心也不安舒。我的生命為愁苦所消耗，我的年歲為歎息所曠廢；我的力量因我的罪孽衰敗，我的骨頭也為恚怒（詩篇 31:9~10）

【問題討論】

1. 馬太福音六章 25~34 節，耶穌如何勸導我們不要為衣食憂慮？
2. 耶穌呼籲勞苦擔重的人，到祂面前來負祂的軛，學祂的樣式，好得著安息。（馬 11:28~29），為什麼負主的軛，學主的柔和謙卑，能幫助我們從憂慮進入安息？
3. 我們基督徒當如何靠主“無憂無慮”？如何克服好憂慮的習性？（馬 11:28~29；腓 4:6~7；彼前 5:7~9）

【分享心聲】

1. 你覺得自己是個容易憂慮的人嗎？最叫你憂慮的是哪些事？
2. 當你意識到自己心頭有憂慮時，你怎麼辦？

【結論】

憂慮是對神缺乏信心的表癥，雖不在情慾之事的項目裏，卻大大妨礙信徒的全人健康；它能滋生焦慮，懼怕，憂鬱，沮喪，是平安喜樂的大剋星；也是攔阻神的道在我們生命裏，發芽結實的荆棘；憂心忡忡的臉，是替魔鬼作見證，為耶穌作反宣傳；不信主的人，無法不憂慮，但我們屬主的人，既有一位愛我們，為我們捨命的全能神，憂慮是沒有必要的。所以我們追求聖潔，不僅言談舉止，心思意念要聖潔，也要靠著主，倚賴祂的大能大力，凡事一無掛慮，使我們的情緒開朗穩健，以致身體的安康，“靈與魂與身子全然成聖”（帖前 5:23），享受基督裏的豐盛生命。

【補充資料】

一·耶穌如何教導我們不要為衣食憂慮？

- 1、祂教我們從其他受造物，認識神的豐富供應，好增強我們對神的信靠，信心是憂慮的解毒丹。
- 2、祂告訴我們憂慮無濟於事，也沒有必要“你們那一個能用思慮使壽數多加一刻呢？”“你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的”
- 3、祂要我們操練兩件事：* “先求祂的國和祂的義” * 不要為明天憂慮，一天只擔一天的難處。

二·為什麼耶穌說勞苦擔重的人，若到祂面前來負祂的軛，學祂柔和謙卑的樣式，心裏就可享安息？

因為有許多的憂慮是來自我們的私慾和逞強。戴德生說：“我們若按照神的時候，用神的方法，作神的工，必不缺乏神的供應。”但我們若走自己的道路，謀求自己的利益，靠自己的辦法和能力，就必然如傳道書所描述的：“他日日憂慮，他的勞苦成為愁煩，連夜間心也不安。”（傳 2:23）。另外保羅也說：“貪財是萬惡之根；有人貪戀錢財，就被引誘，離了真道，用許多愁苦把自己刺透了。”（提前 6:10）

三·為什麼耶穌不要我們憂慮？憂慮會帶來什麼害處？

- 1、常我們所憂慮的，都是未來可能發生的事，但根據調查，我們所擔憂的事，百分九十以上是不會發生的，所以憂慮是最無謂的心神耗損。
- 2、憂慮是不信的表癥，我們若一天到晚愁眉苦臉，便等於在向世人宣告“耶穌照顧不了我！”這是為耶穌作反宣傳，替魔鬼貼廣告。

3、遇事憂慮是給魔鬼留地步，若放著不對付，就會成為仇敵的堅固營壘和轄制。同時，憂慮的情緒，也會逐漸由愁煩不安，進展為焦慮懼怕，最後演變成憂鬱沮喪。

4、憂慮是心頭的重擔，很能攔阻我們快跑跟隨主。因此希伯來書的作者勸勉我們，要“放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那礎 b 我們前頭的路程。”（來 12:1）

5、一個人若不能信靠神的供應，以致常為生活憂慮，他就會傾向於為自己積攢財寶在地上，而變為事奉瑪門。

四· 如何凡事一無掛慮？如果有容易憂慮的習性，當如何克服？

1、先要對憂慮的本質和害處要有認知，很多人將“憂慮”和“責任感”劃等號，以為很看重的事就該憂慮。其實，憂慮像無雨的雲彩，又像秋天沒有果子的樹，是一團無濟於事，混雜不安的思緒。也有人將耶穌所說的不要憂慮，聽成不要耕種；實際上，為生活所需，聖經清楚教導我們，要親手作正經事，若有人不肯作工，就不可吃飯。（弗 4:28；帖後 3:10）。

2、立定心意抵擋憂慮，如同抵擋魔鬼的差役一樣。或信靠，或憂慮，在乎我們的抉擇。

3、如何抵擋呢？彼得教導我們要謹守，儆醒，將一切憂慮卸給神，（彼前 5:7~8）這是指藉著禱告。就這一點，保羅在腓 4:6~7 講得更詳細；這兩節經文其實就是一帖治憂慮的中藥處方，但為什麼有很多基督徒將這經文牢背在心，卻沒得其藥效？這有可能是，他只抓一種藥材“祈求”，沒抓其他兩種“禱告”和“感謝”，以致無法奏效；但也很可能是沒服夠藥劑，就是憂慮得很厲害，但他只輕描淡寫的禱告一下。另一個可能，就是沒有用信心禱告。

4、憂慮是仇敵射來的火箭，必須以信心為盾牌才能撲滅它；因此彼得說必須用堅固的信心來抵擋，缺乏信心的人，沒有不憂慮的自由。而信心又來自聽神的話（羅 10:17），所以藉著讀經，讓基督的道理豐豐富富存在心裏，是信心長進的最重要途徑。此外，常常藉著敬拜讚美，浸泡在神的同在裏，也是“疑慮消失，心得痊癒”的蒙福之路。