

37.不要为生命所需要的忧虑

【马太福音 6:25-34】“所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？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。你们不比飞鸟贵重得多吗？你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢（或译：使身量多加一肘呢）？何必为衣裳忧虑呢？你想野地里的百合花怎么长起来；它也不劳苦，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，还不如这花一朵呢！你们这小信的人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢！所以，不要忧虑说，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。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。”

我们今天先集中看 25~32 节。这里耶稣 3 次强调“不要忧虑”，我们今天集中先看“吃喝穿”这部分，留意到 25 节一开始就谈到“吃喝穿”，到了 31 节他再次做一个总结：“不要忧虑说吃什么？喝什么？穿什么？”。

忧虑的定义

我先问大家：“忧虑有什么不好吗？”人不可能不忧虑，你不觉得忧虑是一个美德吗？一个不忧虑的人会不会游手好闲，不求上进呢？如果你的孩子整天很开心，什么也不忧虑也不操心，你会很着急你的孩子将来怎么办？于是你就比孩子先忧虑了，然后你把自己的忧虑一定要灌输给孩子，因为你担心一个不忧虑的孩子将来会游手好闲、不求上进。

“先天下之忧而忧”、“未雨绸缪”这类成语故事也常常告诉我们：你要为将来做好预备。你必须要忧虑，忧虑明年、甚至5年10年之后的事。所以我怀疑在我们心目中，我们会觉得忧虑其实不是一件坏事，甚至是一种美德。所以每当我们读这段经文的时候，心想着别太认真了，参考就好，因为这不在实在。

但我们要想一想，为什么圣经叫我们不要忧虑？是不是叫我们不要为将来计划？好像飞鸟一样不种不收，没有仓库，你敢这样生活吗？我们要看清楚：不要忧虑并不代表你什么都不要计划。这可能真的会成了游手好闲的人，圣经绝对不允许基督徒游手好闲。所以当我们说到“飞鸟不种不收”，不是说飞鸟天天站在树枝上，等着突然间天上掉一个虫子下来吃，如果没掉就一直等着，尽管神已经为它预备了，但飞鸟也需要去寻找。所以这里绝对没有“游手好闲”的含义

，也没说什么都不需要计划。神是提供了一些资源，但人也需要努力去工作，所以你看早期的很多宣教士，他们到一个地方都是很劳苦地去建立学校、医院、孤儿院等等，这些都是需要工作，而不是等着神去建立。

但耶稣针对的是忧虑的问题，关键是我们必须明白什么是忧虑？“忧虑”的中文意思是指一种焦虑不安的状态，不是指一些简单的担心。耶稣这里针对的是一种因为关注物质需要而生发的内心焦虑，所以他叫我们不要忧虑，这是外邦人（不认识神的人）的常态，因为他们心里没有神，所以很多东西都必须靠自己去拼搏，他们以为靠自己的努力就能够为将来获得保障，所以他们常常会陷入为了物质需要而生发的焦虑状态。但是圣经说，因为我们认识神，我们经历神的看顾，一个认识神的人不应该处在这种焦虑的状态。

忧虑影响人与人的关系

我们先看一看忧虑有什么不好？来看一个例子。

【路加福音 10: 38 ~ 42】他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人，名叫马大，接他到自己家里。她有一个妹子，名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听他的道。马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来，说：“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。”耶稣回答说

：“马大！马大！你为许多的事思虑烦扰，但是不可少的只有一件；马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”

这里说到两个姐妹的故事，当时耶稣来了，特别是马大想要接待耶稣，就请这位老师来她家里吃饭，主要是想听他的讲道，教导她们神的话，在这个过程中，妹妹很投入地在听道，但姐姐却忙着可能在做饭，最后心里开始有一点烦了，第 40 节说到她的状态：“因为伺候的事多，心里忙乱”。

我不知道马大是怎么样伺候耶稣？我曾经在中国去过一个地方，有一个朋友招待我们，他一个人做了 38 道菜，把我们吓到了，以为只是普通吃饭。所以伺候可大可小，有的人伺候两三道菜就行了，但是有些人伺候是很大场面。这里告诉我们：“马大伺候的事多”，可能她预备的菜太多了，所以心里就变得忙乱。

然后耶稣指出她的问题：“你为许多事思虑”（思虑就是忧虑），而思虑导致她烦扰，进入一种烦躁不安的状态，这个会带来什么效果？埋怨。留意到了吗？她的用意是想请耶稣来讲解神的道给她们听，结果适得其反，她的好意最后带来的是自己对妹妹的不满，开始对老师也不满了。留意到她说的很客气：“你当老师的，你难道没看到我很忙，在伺候吗？我的妹妹坐在那边，麻烦你提醒她，你看姐姐那么忙

，也该去帮个忙”。留意到，马大开始觉得这个老师也不怎么样，老师怎么会这么不敏感？

马大想要耶稣来很明显不是只是为了吃饭，耶稣也不是为了吃饭而来的，他是为了传讲天国的道而来，耶稣这里说：“马利亚的选择是对的，这难道不是你想我来的用意吗？” ，但马大忘了初衷，开始忙别的事，结果道没听成，最后心里一大堆的抱怨，抱怨妹妹也抱怨耶稣。

忧虑会带来什么后果？忧虑会导致我们心里很烦躁，影响我们跟人的关系，忧虑不是一种美德。比如说当妈妈的，你知道现在孩子功课很多，一放学就开始紧张了，精神绷得很紧，数学、语文、英语作业什么排好了，孩子稍微动作慢一点，妈妈会开始尖叫了。你发现主要是因为是我们心里的焦虑，我们怕时间很紧，孩子功课没做好，所以我们就很紧张，结果导致全家都很紧张。如果妈妈搞不定了，就开始对丈夫抱怨说：“你怎么还不过来帮忙....”，你发现这种忧虑是很常态。

忧虑会影响我们跟人的关系，而当我们心里面烦躁不安的时候，我们就会在言语上去伤害别人，因为我们自己情绪紧张、情绪失控，自然就会影响别人。所以，在街上你看到人家发脾气、吵架不要奇怪，因为每个人心里面已经一大堆的焦虑，这个焦虑已经造成我们很不安，稍微有人踩了我们

一脚，情绪就爆发出来。所以，你要好好听耶稣的忠告：不要忧虑，忧虑会毁了你的幸福。

所以，从马大这个例子，我们看到忧虑不好的第一点：忧虑会影响我们跟人的关系。

忧虑让我们没办法去经历神

第二点，我们也看到忧虑使我们没办法去经历神。马大就是一个例子，因为她无法专心属灵的事，瞎忙乱一通，她的原意是想接待耶稣，听神的道，最后什么也得不到。耶稣来不是为了吃饭，还记得“五饼二鱼”的故事吗？他们吃饼和鱼就够了，鱼就是晒干的咸鱼，他们吃得很简单，但是马大忙乱一通之后，最后什么也没得到，最后还怪罪马利亚，还得罪了耶稣，最终还得罪了神。

所以耶稣对马大说：“上好的福分马利亚得到了，你什么也没得到”，所以我同样要劝告大家，如果星期天你要来聚会，要先处理好你的心态，不要带一大堆忙乱的事来聚会，你会成了一个“马大”，你在听道时，心里会嘀咕：“老师什么时候结束？怎么还不快点结束？”，一边还想手机上有没有人发信息找我？你发现我们进入了“马大”的状态。

你这种的忧虑导致你心里面很烦躁不安，最后你一无所得，来了之后，神的道也没听进去，听了也忘了刚才老师在讲

了什么？如果这样的话，我在想那你干嘛要来？干脆在家里处理好你的事不就好了吗？马大如果这么忙乱，干嘛要接待耶稣呢？干脆就别接待耶稣。

如果你真的想去经历神，你就必须认真听圣经的话，把一切烦恼你的事放下来，因为这是圣经的教导，这样你肯定会经历神，所以千万不要带着“马大”这种状态来聚会。

忧虑导致健康问题

忧虑还有什么不好？我们回到马太福音六章，这里说到一个很明显的忧虑带来的问题。

【马太福音 6:27】你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？

忧虑能延长寿命吗？医生告诉你只会缩短寿命。但问题是我们为什么忧虑？我们忧虑岂不是想生活过得更好吗？你忙忙乱乱，整天很烦恼，担心健康，担心将来吃不好、住不好、生活过不好。

其实你整个忧虑的用意就是希望日子更健康、日子过的更好，没有人想要缩短自己的年日，我们千辛万苦都是希望寿命稍微延长一点，所以我们才谈医保等一大堆的保险，大家都在想方设法要延长自己的年月，没有人想要缩短。但是耶稣告诉我们：忧虑是不能延长你的寿数。

事实上，这种焦虑不安的忧虑状态会导致我们身体出现很多毛病，很多癌症主要原因是人心里面很多忧郁、不开心、不满、抱怨所导致的，所以忧虑于事无补，反而适得其反。各种疾病、癌病、精神病都是跟忧虑有关系，你的精神状态也跟你的健康成正比，所以不要让忧虑毁了你的健康，这就是耶稣 27 节想告诉我们。

前面这部分至少我先让大家看到“不要忧虑”是很实用，你不要以为不实用了，你整天想着不忧虑就都不好，不长进。

神看顾我们生命的需要

耶稣在这里提到三种忧虑，今天我们先看前面两种，“不要为明天忧虑.....”这部分我们下次再谈。

【马太福音 6: 25】“所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？”

这里他谈到了两种，第一种是“吃什么喝什么”，就是饮食，跟生命有关。第二种是“穿什么”，就是衣裳，是跟身体有关。这两者到底代表什么？有什么含义？

耶稣问了一个问题：“生命胜于饮食？”，在你的概念中，什么是生命？如何定义生命？（有很多简单的字，我

们都没想过它的定义) 按照世人的判断, 你能活着就是有生命, 死了就没生命。那怎样确保我们能继续活着? 最基本的就是你必须有的吃、有的喝才能活着, 这样衣裳对你才有用, 否则就成了寿衣。

继续看 26 节, 为什么这里提到飞鸟? 跟吃喝有什么关系? 飞鸟最需要的就是食物, 但问题是它们不能种也不能收, 怎么办呢? 它们可以找, 但是这里耶稣告诉我们: 神会养活它们。其实这里想说的是: 我们跟飞鸟一样, 是需要食物和水才能存活, 这个天父老早就知道。如果你看不见神, 你看看飞鸟吧, 它不种不收、没有仓库, 但是它活得好好的, 因为天上的神看顾它们, 神知道它们需要有吃有喝才能存活, 更何况是我们呢? 但是我们跟飞鸟不一样, 我们选择靠自己, 所以我们必须要有仓库。

再往下看 27 节, 刚才我们已经看到了, 我们的忧虑是为了延长自己的寿数, 寿数跟“活着”有关系。前面也谈到飞鸟要养活, 也跟“活着”有关系, 吃喝跟“生命”有关系, 这些都是我们存活所需要的。饮食是关乎生命的延续和存活, 这是普遍世人的关注。但是今天我们延伸出很多的需要, 古代跟我们现在不一样, 古代的生活很简单, 其实这是一种幸福, 所以古代的人相对来说忧虑会比较少。我们今天的忧虑很多, 因为延伸出很多需要来了。说到要活着, 我们就会想到需要医保, 需要医保就需要钱, 需要养生就必须买健康

食品，也需要保险，所以从生存的需要上，我们延伸出很多的忧虑，都是为了增加我们的寿命而劳苦愁烦。

而耶稣告诉我们：不要忧虑。如果天上的神能养活飞鸟，不是它们不愿意种不愿意收，而是它们不懂得种不懂得收，也没有仓库，即使它们能捡到食物，它们也存不起来（除了少数的小动物以外），很多飞鸟是不可能有这样的存储的条件，但是天上的神知道它们的需要，神看护它们。如果你真的相信神，神是你的天父，他岂不是更看顾你吗？这就是耶稣叫我们不要忧虑的原因。

不要为忙于荣耀自己而忧虑

我们再看衣裳，衣裳就很精彩了，第 28 节一开头就说到：“何必为衣裳忧虑”，跟前面“谈饮食”是分开的。这里耶稣为什么突然间提到百合花？在以色列，百合花大都是长在野地里，郊外随处可见，耶稣当时讲道的时候是在郊外，他讲的时候指着百合花叫群众看。

我们现在基本都是在花店里看到百合花，或者有人刻意要种在家里去要栽培它、看顾它，但是野外的百合花基本上是没人看顾的，它自生自长自灭，没有人留意，也没有人欣赏。因为百合花是长在野外，人什么时候会去看？就是等要做饭的时候，人要出去捡一些干的树枝草叶的时候才会看到它，所以后面说“要扔在炉子里....”，这东西根本没有人去

照看，没人去关心、留意和欣赏，太多了，物以多为贱，但是耶稣告诉我们：神不会因此而忽略了百合花，他亲自的装饰它。

为什么要强调百合花“不劳苦”？后面谈到“纺线”，明显“劳苦”是跟“纺线”有关系的，我估计古代纺线有点像打毛衣，要做一件衣服不是简单的事，这是一幅编织衣裳的图画，劳苦纺线是慢慢的把一件衣服编织出来的过程。所以这里要强调是百合花没办法去装扮自己，但是它很美，因为神亲自装扮它。这个跟我们有什么关系？第 29 节为什么突然间提到所罗门？所罗门是以色列最鼎盛时期的一个国王，是最富有、最强大、最有智慧的一个国王。怎样能彰显一个人的荣华（荣华就是荣耀）？穿戴。

现在就进入很精彩的部分，怎样能凸显一个人的身份和地位？穿金戴银。现在你明白我们在忙什么？天天在忧虑什么？为什么你这么关注衣着、装饰、车子、房子？因为这跟你的身份、地位有关系，这是唯一能够提高我们在社会荣耀的方法。

衣裳和装饰是一种身份、地位、荣耀的象征，所以我们为什么要谈名牌？因为关键这是身份荣耀的象征。为什么世人这么看重名牌装饰，衣服手表包包？其中一个原因就是钱多的没地方花，你买 10 块钱的东西要花好久，干脆买一个 1 万块，不然你的钱花不完，还有一个原因是因为这是一种身

份荣耀的象征，是一种炫耀自己身份地位的方法，所以说必须打肿脸皮充胖子。

你有没有想过你要这些装饰是为了什么？就拿衣裳作例子，你大部分看得见自己所穿戴的吗？我要你想这个问题，你只能早上看一眼，出了街上你能看到了吗？你穿给谁看？你是穿给别人看，你想清楚了，别随着社会潮流走。有些东西你能看到，比如手表、一些衣服装饰，但你戴个链子、耳环，你自己看不到，你穿的只是为了给人看，这就是我们认为的荣耀。当别人有你没有的时候，你就觉得很多东西比不上别人，所以你就开始忧虑，觉的我也需要这个东西来提高一下自己的身份和地位。

记得周老师上次说，有几个学生去美国领事馆去面试拿签证，家人就建议他们去借一些手表，戒指、项链、金项链，衣饰，然后才去见领事，好像想要炫耀一下我的身份不一样，告诉人家：“你放心我有钱”。所以我希望大家不要做一个糊涂人，大部分的衣着装饰，你是穿戴给别人看的。

我在加拿大的时候，就已经流行一句术语：花不属于你的钱。因为你还没有钱，你用信用卡先刷了。就是花你自己没有的钱，买一些你不需要的东西，然后穿给那些你不喜欢的人看。比如上班，可能同事都跟你有仇，你就像炫耀似的穿戴给他们看，我觉得这很真实。当你买名牌包包的时候，服务员告诉你这东西能够终身保用，我听了我就觉得可怕，

“终身保用”就是 20 年你不用换包包，你想吗？但我们要的是名牌，我们不是真的要这个包包，因为这个牌子能凸显我们的身份。

但耶稣说不要那么糊涂，不要为这些事情忧虑。有吃有喝之后，下一步我们就忧虑怎么样去装饰自己？所以忧虑是没完没了的。我们回到前面看一下 24 和 25 节。

最终极的忧虑是钱

【马太福音 6:24~25】“一个人不能侍奉两个主；不是恶这个、爱那个，就是重这个、轻那个。你们不能又侍奉神，又侍奉玛门（玛门：财利的意思）。”“所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什么。生命不胜于饮食吗？身体不胜于衣裳吗？”

我只需要你留意第 25 节，一开始耶稣用“所以”这两个字，跟前面 24 节是因果关系。24 节是在谈钱，所以现在你明白整个思路，我们最终极的忧虑就是钱，我们认为唯有钱（玛门）才能够提供给我们这一切的保障。生命的需要，比如养生、医疗需要钱，身体的装饰，房子、名牌，豪车也需要钱，但是耶稣结尾的时候告诉我们事实是：明天如何，你尚且不知道，你干嘛忧虑那么多呢？

【马太福音 6:30】你们这小信的人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢！

这里谈到“野地的草”，其中一样很明显就是百合花。所以为什么说“丢在炉里”？什么时候会想到百合花？在要做饭的时候，就把它捡回来烧，没有人关注它、看顾它、搭理它，很卑贱的东西，太多了。但是这里告诉我们：神也愿意花心思去装饰它，尽管这些花草转眼即逝。有时间你可以看一看一些花，真的很美，周老师特别留意，常常叫我看一些花纹，你看到神真的很花心思去装饰它。

还有谈到飞鸟的时候，比较路加福音 12 章的平行经文，飞鸟指的是乌鸦，可以想象当时耶稣讲道的时候，他指着百合花，刚好也有只乌鸦。有人会喜欢乌鸦吗？有人觉得不吉利，它长的黑，而且最糟糕是它声音太难听了。我以前住的地方早上有很多乌鸦在叫，它也不像其他鸟会唱歌，所以我觉得很特别。耶稣就用了乌鸦来讲比喻，乌鸦一方面长的难看，而且声音也一无是处，我们不喜欢它，但是神照样养活它，而且神还给它非一般的智慧，乌鸦真的非常聪明，我们小时候在课本都有读过，所以我觉得神很公平，赐它一种超群的智慧。

人容易无知张狂、忘恩负义

你有没有想过，“乌鸦”跟“百合花”就象征着我们？你可能没想过。为什么我这么说？乌鸦很聪明，你也不笨，我们讨厌乌鸦，你也很讨厌旁边的人，别人也很讨厌你。正是因为你太聪明了，所以我们常常用自己的聪明去做一些害人的事，所以难怪人家会讨厌你。有没有想过你跟乌鸦有很多相似之处？你觉得乌鸦很讨厌，其实你也很讨厌。

人是万物之灵，但是人也像百合花，野地的草一样转眼即逝，可能在永恒里，这几十年真的是一转眼就过去了，如果你没有永恒的概念，一辈子就觉的很长了。但是神没有因此而忽略、嫌弃我们，我们所需要的生存条件，神都给了我们，但愿我们明白这一点。

我说过，我们所拥有的一切都是来自大自然，没有大自然，你什么都没有，比如你的手机是需要稀土来制造，没稀土，很多高科技的东西是造不出来的，稀土就告诉你：这东西是来自大自然。但你们有没想过其实这一切上天已经供应给我们了？我们所需要的，神都赐给了我们，我们会如何看待神？我们又会如何待别人？你要好好想一想。

耶稣在 30 节里面特别强调这句话，他说：“何况你们呢？”在 26 节他又谈到：“你们比飞鸟贵重”，他又强调：“你们的需要，天父是知道的”，留意到他用天父来形容我们跟神的关系。飞鸟是神养活它们，你是天父养活你，你要好好去思想耶稣这些话。耶稣告诉你：“连飞鸟、野草这些不

起眼的东西，你讨厌的东西，神都不会忽略它嫌弃它，更何况是你”，你经历不到神，是因为你不想他照顾你，所以你就活在忧虑中，但是你是有选择的。

所以我希望看完耶稣这番话之后，但愿我们也好好地想一想，到底我们的生命该怎么做选择？是让神来看顾、带领我们？还是我们要用自己的方法为自己去拼搏，活在忧虑中？飞鸟、花草跟我们不一样，飞鸟懂得敬畏和感恩，我相信这些造物知道它们的造物主，但我们既无知又张狂，成了忘恩负义的人。你要选择做什么样的人呢？

最后我们来看一节经文。

让神做我们生命的主，带领我们的生活

【腓立比书 4:6】应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。

这里保罗劝基督徒应当一无挂虑（挂虑就是忧虑），怎样才能做到这一点呢？他告诉我们凡事要借着祷告，祈求和感谢，将你们所要的告诉神。如果你是一个基督徒，你跟神建立这个关系，神是你的天父，你是非常幸福的一个人，因为你凡事都可以告诉神，我们的忧虑有一个出口，生活里面有很多东西我们是承担不起。

很明显这节经文不是在谈忧虑吃、喝、穿这些事情了。我们生命中还是有很多的忧虑，因为我们人太渺小了，其实很多东西我们是承担不起，所以圣经说不要去硬撑，你有一位天父，你可以告诉他，把你的事情告诉他，卸给他，他会帮你承担。如果天上的飞鸟和野地的草，他也看顾，有什么东西他不愿意帮你承担呢？如果你愿意去告诉神，来到他面前去祷告、祈求，他会赐平安保守你的心，忧虑就不会侵蚀你。

还有一点这里特别提到的是感谢，我觉得这一点很重要，因为一个认识神的人，他意识到他所拥有的一切都是神的恩赐，所以他有很多东西可以感谢。你懂得感恩，你才有幸福，才有快乐，你才能够把忧虑排除掉。如果你不认识神，我觉得就很遗憾，因为很多东西你都以为是靠自己的能力、拼搏才得到的，你不需要感恩，所以你也没什么快乐。你觉得所有东西都是自己拼搏回来的，不需要去感谢神。

心里没有神，你永远没有安全感，你必须不断的拼搏，不断的去保护住你得来的东西，所以就产生了一种永无止境为自己谋福利的贪婪，因为我必须为自己拼搏，得到之后，我也必须找仓库把它存起来，用最安全的锁把它锁上，否则就会丢失了，心里没有安全感。

你表面上好像样样都有，其实你是一无所有，你会变得越来越以自我为中心，越来越自私。但是保罗这里给我们看

到一幅很美的图画，当我们知道一切都是来自神，我们心里面就有很多东西值得感恩，包括我们吃饭的时候，谢饭也是一种真的发自内心的感谢，因为我们意识到这一切都是来自大自然。

耶稣已经告诉我们的了，没有阳光，没有雨水，我们生命就完了，但是感谢神，神赐阳光，雨水给好人也给坏人。但坏人不懂得感恩，但我们懂得感恩，我们是有福的，所以对我们来说，在生活中我们领受了很多的幸福，我们有很多去感恩。

所以我就借这节经文来鼓励大家，因为解决忧虑的唯一的方法就是我们必须让神来做我们生命的主，来带领我们的生活。