

马太福音系列 (31)

不要忧虑

马太福音 6 章 25～34 节

普杰西牧师 2025 年 10 月 19 日

翻译：王兆丰 校对：甘晓春

马太福音 6 章 25～34 节：

“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牠。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。”

有时候我躺在床上，什么忧虑都没有，这反而让我担心。对

你来说，担忧似乎说明你很在乎。你们许多人以为担忧不是罪，甚至还是一种优点。也许你认为忧虑能防止坏事发生。或许你天性就是容易担心的人，在社交场合里常常担心自己是不是笑得恰当，或者手该放在哪里。也许你看似完全无忧，坐在沙发上看电视，对剧情的发展毫不在意。但实际上，我们大多数人都在面对担忧，因为我们所生活的时代正被称为“焦虑的时代”。

这种焦虑在年轻一代中尤为严重。想一想，如今还有什么真正值得信任的权威？政府被视为不可信任，高等教育同样失去了公信力，我们不信任政治家，连教会也不例外。教会模仿文化已有多久了？以为只要顺从潮流，就会有大批人涌入教会。年轻人从小就被告知世界上没有真理，他们应该“寻找真正的自己”。不幸的是，在这样的追寻中，他们失去了传统、价值观与群体的归属。到如今，甚至连性别都可以凭个人意愿来决定。试想，一个人要凭自己的规则、意志和观念去构建整个世界，该有多大的压力！难怪我们的年轻人充满焦虑。今天的经文中，耶稣正是要讲论“忧虑”这件事。

一开始，他就三次命令说：“不要忧虑。”

25 节：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。

31 节：所以，不要忧虑。

34 节：所以，不要为明天忧虑。

很清楚，主耶稣今天早上是在对我们每一个人说：不要忧虑。

他并不是简单地发出命令：“你们停止忧虑吧。”他也不是天真的啦啦队员在那里给人打气说：“别担心！”他是在直指忧虑的根源。今天我打算稍微打乱经文的顺序来讲，或许我会后悔，也或许你们会后悔，但我相信这样会对大家有帮助。

首先，耶稣指出担忧的愚蠢本质：27 节说，你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？

你怎能靠忧虑来延长寿命呢？相反，你反而会因日夜焦虑、烦恼、假设各种“万一”，而让生命更短。耶稣说，这毫无益处，忧虑不能让任何事情成就。接着他又重复：不要为吃什么、喝什么、穿什么而忧虑（34 节），并加上结论：“这都是外邦人所求的。”

因为外邦人没有依靠，也没有可以盼望的国度。这一点你每天都能在网络上看到，或许你自己也参与其中，我自己也一样。人们热衷于寻找哪一家餐馆最好、哪种饮品最流行。我们的文化在失去神之后，食物就成了宗教。有人这样形容：大厨成了新的大祭司，“吃货”成了门徒，而每一家热门餐厅就是新的圣殿。圣经岂不正如此说吗？“若没有神，就吃吃喝喝吧，因为明天要死了。”外邦人整日思虑赚钱、积累、享受，而对属神国的人来说，这正是自我毁灭的道路。信神的人知道，吃的、喝的、穿的，都

是神的赐福。主耶稣以这些最普通的事物来说明，人若整天只关心眼前的生活，却不思想神，与外邦人又有何分别？

耶稣并没有说你完全不必忧虑，事实上，他指出世界上确实有许多值得担心的麻烦。但他说：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。”意思是，不要把明天的烦恼预支到今天。表面上，这一切似乎显而易见，但我们仍常被焦虑吞噬。耶稣深知这一点。他没有承诺我们信他之后生活就一帆风顺，而是邀请我们进入一种“无忧虑的生活”。这段经文显明，忧虑确实是罪。然而，基督并非要我们强行把忧虑丢弃，而是引导我们思考：在神眼中，什么才是有价值的？神所赐的、神所知道的，远比我们的忧虑更真实。

接着我们来看神所看重的是什么。主耶稣明确指出，受造的世界正在向我们述说神的本性。我们能从被造物中看见神的作为。

他首先提到飞鸟：“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里。”但它们每天都有食物吃。请注意，主耶稣并没有说飞鸟不做工，它们确实勤劳，但它们不忧虑。你从未见过鸟儿去看心理医生，担心冬天该怎么办。耶稣说：“你们不比飞鸟贵重得多吗？”这是个反问句，他期待的答案显然是“是的”。你比飞鸟更宝贵，因为你们的天父看你比飞鸟更有价值。

正如我们对人的爱也有程度与顺序，我知道你爱你的妻子，我也喜欢你的妻子，但我当然更爱我自己的妻子；否则那就麻烦

了。我们的爱都有先后、轻重。我爱我的孩子，同时也关心你的孩子。神也如此，祂有祂的优先次序。你是祂的儿女，祂对你的关怀远超过天上的飞鸟。祂没有忘记飞鸟，每天都赐它们食物，你就该知道，祂更看顾你。

然后主说：“你看野地的百合花。”神使它们长得美丽动人，它们不劳苦、不纺线，今天还在，明天就丢进炉里烧了，但神仍然给它们这样的荣美。神看顾这些生命短暂的花草，使它们光彩照人，祂喜悦它们。耶稣说：“所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵。”那么，神岂不更赐给你们衣裳吗？于是他称他们为“小信的人哪！”

耶稣的命令“不要忧虑”，并不是空洞的心理安慰，而是建立在三个坚固的事实之上：神看顾祂的创造；神特别看重祂的子民；神对以色列的信实从未改变。祂说：“你们的天父知道你们需要这一切。”外邦人整日忧虑吃什么、喝什么、穿什么、将来如何；但你们应当抬头看看受造的世界，看看飞鸟，看看野花，你们的天父岂不更知道你们心中的需要吗？

说到底，忧虑就是怀疑天父是否知道、是否关心你的处境。我们常想：“若坏事发生了怎么办？”可即便坏事真的发生，你相信神仍然在意你吗？祂看见吗？祂知道吗？祂有智慧应对吗？你是祂的孩子。

孩子的美好就在于他们醒来时几乎不为明天担心。我也常希

望能回到孩童时代，那时我从未担心冰箱里有没有食物，也不知道食物从何而来，更不关心世界新闻。主耶稣说：“你们的天父知道这一切。”

因此，对抗忧虑的方式就是深深信靠天父。祂看你为宝贵，你还未开口祈求，祂已知道你的需要。我们常讨论“事奉神”，但在这段经文里，我们也看见一个奇妙的真理：神应许祂要服侍我们。

25 节说：“生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？”这是“大与小”的辩证。神赐给你生命，赐给你身体，让你能呼吸、能行动。你难道不信，既然祂赐给你生命，也必供应你食物与衣服吗？你的存在本身就是从天而来的奇迹，是天父的恩赐。如今你却为这些次要的事情，吃的、穿的，而忧虑，岂不是本末倒置吗？

这就是问题所在：祂知道吗？祂在乎吗？

最后，我们来看这位知道你、看顾你的天父。

这段经文教导我们，不要追求吃的、穿的这些东西，而要先求他的国和他的义（马太福音 6 章 33 节）。这应当成为我们生命的首要考虑。对基督来说，这正是应对忧虑的处方。

我知道这些话听起来像是教会里常说的，但若你正被焦虑和忧虑困扰，就应当聆听基督的话。因为你无法靠自己把自己从忧

虑中拉出来，你必须重新思考、重新安排你的优先次序，更深地认识这位曾应许看顾你的神。今天活着，就要让心思指向那末日。

这段经文的奇妙之处在于：人之所以忧虑，是因惧怕那未知的未来；然而神却说，你不必凝视那不确定的未来，而要注目那已经确定的未来，那就是神的国。把你的思想集中在那里，集中在基督那里。祂坐在神的右边，应许新天新地的来临。到那日，一切眼泪都将被擦去，一切担心都将消失，你的痛苦也将不复存在，这一切都是基督的宝血所买赎、所保证的。

所以，先求神的国，然后再看你的问题。如果神是真的，如果祂是美善的，如果祂的国度永存，那么你就按祂所吩咐的去行，把其余的事交托给祂。

也许你早晨醒来，心中充满焦虑，因为你必须去与某人谈话。你担心结果如何，担心友谊会受损，担心生意会中断。但你知道，那次谈话是必须的。那么，寻求神的国在这种情境下意味着什么？就是问自己：什么是正确的事？神要我做什么？若这正是祂要我做的，那我就去做，把其他的担忧交给神，相信“这一切都要加给你们了”。不要想尽办法逃避那场对话。

你是否为孩子的未来忧虑？是否花费无数时间和精力去计划、去焦虑？你有没有为孩子祷告，求神怜悯他，把他交托在神的手中？一句话，把你的精力、心思、意念交托给神，在祂的权柄之下谦卑地养育儿女。把神的国放在首位，从现在开始。

今天早晨，神就在这里，对你的忧虑和焦虑说话，宣告祂比你更关心你。祂已经将这一事实封印在祂儿子的身体和宝血中（指着下面的主餐）。正如保罗所说：“神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？”（罗马书 8 章 32 节）

这位神在此宣告：祂关心你，祂看顾你。你在饼与杯中便能尝见祂的信实。明天或许会有不幸的事发生，但你不必急躁慌张，因为神的恩典足够你今日所需。

让我们一起祷告。