

一・破冰時間，打開話題：（15分鐘） 二・敬拜：（20分鐘） 三・神的話與小組討論：（45分鐘）

你不需要憂慮

【前言】

- 憂慮是什麼？憂慮是神已經劃上句點的地方，我們又加上一個問號。神說：我已經醫治你了；我們懷疑：神祢已經醫治我了嗎？我們會憂慮，因我們不是真的來信靠神，我們總怕神不周到，所以替神想很多。
- 一位神學老師說：「你擔心的事80%都不會發生；而會發生的16%是你可以處理的，只有4%是連憂慮也沒用，所以不要擔心。當你憂慮時，就去幫助別人，就不會覺得自己問題很大。信主最棒的是，當我們遇到問題時，可以交托。」

【內文】主題經文：馬太福音六25-33

「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？²⁶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他。你們不比飛鳥貴重得多嗎？²⁷你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或作：使身量多加一肘呢）？²⁸何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；他也不勞苦，也不紡線。²⁹然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！³⁰你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給他這樣的妝飾，何況你們呢！³¹所以，不要憂慮說：吃什麼？喝什麼？穿什麼？³²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。³³你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」

- 當問題環境臨到，我們可以透過禱告來信靠神，雖然我們心裡仍會焦慮不安，但要相信，神祢顧念你，神知道每個人的需要。有時候，神好像沒有垂聽禱告，也許神正透過環境在破碎試煉我們。
- 摩西說：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。（詩90:10）」人生短暫，我們不要憂慮，不要盡是數算自己的苦日子，就活得很愁苦。
- 憂慮常跟懼怕有關，我們擔心神沒有醫治我，因我們沒真的相信神，光是禱告，真能得醫治嗎？但神蹟常是在信心領域裡運行。當你害怕時，會削弱信心使你無法往前，而變得退縮。

全然的委身而且不要憂慮的六個理由

- 主說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。（太11:28）」主知道你的痛苦，但祂不要你陷入憂愁煩惱中出不來。人生難免會經歷一些傷害，但神希望你快樂。你如何可以相信神，不需要憂慮？

一、你所擁有的，不只是肉體而已

- 主說：「不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼……生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」如果活著只是為身體而活，那注意力就在身體，盡情滿足肉體需求，但耶穌說，人生不只是肉體，最重要的是裡面的人。我們要培育裡面的良善、正直、憐憫、謙卑、對神的信靠。肉體的享受會過去，肉體也會逐漸衰殘。但裡面的情感、意志、良心的重要性超過外面的身體。

- 神告訴我們，所栽種得是必朽壞的，復活的是不朽壞的。你在地上怎樣栽種你的自己、你怎樣帶出你的影響力，你怎樣為神而活，讓裡面的人活出神的生命，遠比外面吃什麼、喝什麼、穿什麼、住什麼、開什麼車，都更重要。

二、你比飛鳥更有價值

- 有的人看自己很沒有價值，可是神不是這樣看你，天父尚且養活飛鳥，而你們比飛鳥貴重得多。鳥不種、不收、也不懂積蓄，但天父確保鳥每天可以得到食物、得到水，天父也會確保你也會得到你所需要的，所以我們可以放輕鬆，不用過度擔心財務問題，停止為未來憂愁。
- 人都是從外面的成就、地位、頭銜來衡量人的價值；但神不是，神看每一個人都是為寶、為尊，與你的外在無關，神就是愛你。有人稱讚杜魯門總統的母親生了一個好兒子，他母親說：我這個兒子做總統很棒、我還有另外一個兒子也很棒，他現在在田裡工作。無論我們世上成就如何，神都愛你，你是獨特的，不要覺得自己不特別、可有可無，神不這麼看，神很在意你。神如果這麼細心照顧飛鳥、難道神不照顧你？
- 神愛你愛到一個地步，願意為你死，要知道你是被愛的，神的眷顧在你身上，那我們還憂慮什麼呢？

三、憂慮並不能造就有意的果效

- 憂慮對你不會有任何好處，不會因你憂慮讓事情變得更好。IBM總裁湯姆士華生二世因心臟病復發住院，他原本放心不下公司，但醫生告訴他，終有一天你我都將躺在墳墓裡，世界沒有了你，公司還是會繼續運行。所以湯姆士就放下憂慮，好好調養身體。
- 我們憂愁煩惱改變不了什麼，所以主說：「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？」沒有健康的身體，如何發展事業？如何服事主？是神能增加你的壽數、不是你的憂慮能加添你的日子。我們不需為工作、家庭、身體、服事煩惱，那是沒有價值的，也不要因別人三言兩語就擔心。有人看喻仲林缺邊的牡丹畫，說是富貴不全，但喻仲林卻稱缺了邊的牡丹是象徵富貴無邊。所以不需說別人話語影響就憂慮。
- 會憂慮是正常的，但在我們憂慮時，可以選擇把憂慮卸給神，遵循主的吩咐「常常喜樂、不住禱告、凡事謝恩。」當我們透過禱告，把憂慮情緒交託給神，就可以不被憂慮掌控。

四、你的生命比花長久

- 主說不要憂慮，你的生命比花長久，主說，「何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；他也不勞苦，也不紡線。」是神自己在照顧花，主以花的衣裳比喻我們不用為日常憂慮，神如何為百合花編織美衣，神也會為你預備、供應你所需要的（衣裳、醫治、工作、兒女、資金……），就像百合花不用為它的衣服煩惱，神所預備的強過人為的計畫，主說：「所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！」國王所穿戴的已是登峰造極的紡織工藝，但還不如一朵花，神所為你預備的，比所羅門的更好。
- 我們常為我們的日常設想打算很多，但我們做的比不上神所做的，神做的更有價值、更美麗。信靠神，神會裝扮你，為你預備從頭到腳，神知道你的需要，讓神來裝扮你，所以你不需要害怕。
- 以色列百姓在曠野行走四十年，他們的衣服沒有穿破、鞋子也沒壞，所以我們在日常要來信靠神，神有供應、神有引導，不用擔心我們有缺乏。

五、你有一位愛你的天父

- 主說：「吃什麼？喝什麼？穿什麼？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。」一個人如果堅持走自己的路，不願屬於神，那他就得為自己未來好好憂慮，因為沒有神在旁邊為你籌劃。但我們不是這樣，我們有位愛我們的天父，祂要把喜樂、供應、耐心給你、祂在我們旁邊引導、教導我們如何為人父、為人母。讓我們對未來可以不用擔心、為我們的孩子可以放心，因為天父也愛他，天父也會引導管教他，我們會更有信心。
- 即使有不好的事情發生，但一定有神的美意。當你回頭看，一定會看見神在你生命中所做的。

六、要相信神會成就祂所應許的

- 主說：「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」當你將神國度的事放第一，雖然我們處在艱困環境，可是神介入，環境會改變。比如約瑟，昨天還在監牢，但因著神的介入，一夕之間，成為埃及宰相。所以即使環境現在看來很艱困，但繼續的相信神，神會向你彰顯祂的信實。

【問題與討論】

- 1.你的性格會經常習慣憂慮嗎？信主之後，神的話、聖靈是否幫助你放下憂慮？
- 2.人為何會憂慮？憂慮感來襲時，我們可以怎麼做？
- 3.請分享你日常生活中神介入幫助你、安慰你、引導你、供應你的見證。
- 4.神是慈愛的父、祂顧念我們，但有些人為何寧願自己闖、不願信靠神？這會帶來怎樣的後果？
- 5.本次信息給你最大的啟發與收穫是什麼？

【神的工——禱告時間】

1. 請為今天新來的朋友祝福禱告，並請每位組員自由提出你的代禱事項。
2. 求主幫助我們學習將一切憂慮重擔卸給主，加添我們對神的信心，使我們更多經歷神的信實，使仰望神的百姓臉上都有光榮，我們必不蒙羞，必要見證神奇妙的作為。
3. 求主幫助我們把神擺第一，學習以耶和華為樂，祂就將我們心裡所求的賜給我們。求主保守我們的心，即使在艱困中，對神仍不失去盼望，堅持信靠神，不發怨言、不憂慮、凡事謝恩。
4. 求主賜福每個小組（從學生至成人小組），興起更多主的工人，為主發光，成為神話語的出口，將人完完全的引到神的面前，使小組生養眾多，神的榮耀祝福更多的充滿每個小組。