

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)

## 憂慮會讓煩惱消失嗎？

### 【內文】

- 人生總會遇到憂慮，正如方牧師今年來所面對的甲狀腺結節風暴，起初多位醫生都認為是不好的腫瘤，經過半年多來的追蹤，最後決定動切除手術，感謝主化驗結果不是惡性腫瘤，而是濾泡性腺瘤，是神的保守讓一切不好的都變成好的。
- 人生有很多重大的事，憂慮也沒用，憂慮不會使你的煩惱消失，唯有仰望、倚靠耶穌，神會帶領我們出離憂患，把不好的都變成好的。因為我們的主是行神蹟的神。
- 在馬太福音六25-34節主告訴我們「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？<sup>26</sup>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？<sup>27</sup>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）？」神告訴我們不要憂慮，祂說「你們需用的一切東西，你們的天父是知道的。<sup>33</sup>你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。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。」
- 憂慮會使我們笑不開，英國牛津大學醫學院曾做過關於笑的研究，他們提到小孩一天可以笑400-500次，但隨著年齡漸長，憂慮越來越多，笑容也越來越少，成年人一天笑不到15次，而且憂慮會越來越老練、越來越會憂慮。神不要我們憂慮，要我們喜樂。我們如何遠離憂慮？

### 如何行在信心中，遠離憂慮？

#### 一、神不要我們憂慮

- 神把生命賜給你，難道神不會眷顧你的需要？主知道我們常會為生活擔心，但神安慰我們說，不要憂慮，你所需要的一切，神已預備妥當了，所以要相信神，不要為現在的困境擔心。耶穌說：你們哪一個能夠用憂慮使身高多長一吋、使壽數多增一刻呢？憂慮會傷害你的身心靈。
- 皮爾博士在《積極思考的力量》一書中寫到：你的人生當中所憂慮的事裡面，40%是絕不會發生的，所以不用憂慮；有30%已經發生了，所以不用再憂慮；剩下的有26%是一些瑣事，這部份也不用太憂慮，因為你有能力處理；人生中只有4%的事是你不得不憂慮、只能交托，當我們交托，會看見神的眷顧（ex,神在強颶、強震中保守台灣）。面對無法避免的災害，我們所要做的就是起來禱告，禱告，神就守護我們。
- 憂慮會產生不安，不安使我們擔心，所以就更加憂慮，這好像一個無止境的循環。我們要明白，你所擔心的事很多都不會發生，擔心時就交托給神。要相信隨著苦難而來的是神的恩典。
- 有個人意識到自己太憂慮了，他就決定平常不要憂慮，只在禮拜三憂慮就好，所以平常有憂慮時，就寫下來丟到他所預備的箱子裡，過一陣子，他倒出箱子裡的字條來看，發現很多憂慮的事都沒發生，即使發生也沒想像中嚴重，自己真是白白憂慮了。神顧念你，要把憂慮卸給神。

#### 二、神隨時看顧你

- 主說，不要為生活憂慮，天父既養活飛鳥、給花草美麗的裝扮，何況你們呢，我們在神眼中非常尊貴，不要小看自己的價值。神會照顧你直到你回天家，詩人說：自我年幼到年老髮白，神都保抱懷搆。

- 我們不需要為生活擔心，反而需要為著軟弱的信心來擔心，所以求主給我們信心，讓我們軟弱的信心可以變得剛強。當我們憂慮、害怕時，保守我們不偏離神的旨意、不對神失去信心。我們應該擔心，我不夠相信主，而不是擔心現實環境所面對的問題。
- 張文亮教授妻子要被接回天家的那天凌晨，兩次喚醒先生起來讚美神，那一天，神榮耀的把他妻子接回天家，張教授理智上知道他妻子現在在主那裡，但他實際的感受還是相當痛苦，他靠書寫來抒發自己的內心世界，他求主抓住他，因為妻子不在了，他出不來，他很需要主，他擔心自己在最軟弱的時刻抓不住主，所以不斷禱告求主拯救、幫助他。
- 我們所擔憂的事不一定發生，即使發生，我們可以學習信心的功課，把擔心的事交在神手中，主應許我們：「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、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。（腓四6-7）」
- 現代人因過度憂慮導致失眠，瑞士哲學家希爾蒂教大家睡不著時就數羊，但事實是，數到400隻仍睡不著，也有人建議喝牛奶、沖熱水澡、聽輕音樂安靜你的心或聽靈修時刻，或是乾脆別睡，起來做些事，累了就睡得著，但不見得有用，真正能釋放、幫助我們的，還是神的話。
- 大衛說：「我曾尋求耶和華，他就應允我，救我脫離了一切的恐懼。（詩卅四4）」大衛向神傾心吐意，當他面對憂慮、懼怕的時候，只要把問題帶到神面前、向神祈求，神就垂聽我們的禱告，救我們脫離一切恐懼。神會按著你的信心給你成全。
- 隨著苦難、憂慮而來的，是神的恩典。所以主說「你們心裡不要憂愁；你們信神，也當信我。（約十四1）」信心與憂慮是成反比的，信心多憂慮就少，憂慮多時就比較沒有信心，所以我們要求神給我們更多信心。當信心的靈充滿時，就更能交託、倚靠神，所以神不要我們憂慮。

### 三、先尋求神的面

- 怎麼樣可以遠離憂慮？知識幫不了我們，反而使我們更困惑，我們要先尋求神的面，就是尋求神的同在，主說：「你們要先求神的國和神的義，這些東西都要加給你們了。（太六33）」但人生怎麼可能不憂慮？如果有憂慮，就為今天憂慮就好，但我們常常都是為明天憂慮、為著未來擔憂、害怕，可是主說：「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。（太六34）」如果期待這一生都沒憂慮、快快樂樂的，這是不可能的。
- 其實，憂慮對我們也是祝福，我們常在憂慮困難中，就更多經歷神的恩典，我們要相信，這一切都是神的恩典，所以我們不要為未來還沒發生的事擔心、沒有平安。主要我們看、要我們想，在人看來最微不足道的天空的鳥、野地的花，天父尚且寶貴、照顧他們，何況是我們這些按神形像所造的人。
- 所以我們需要學習在艱難中來尋求神。在我們面對患難的時刻，最大的需要、最重要要學習的就是「**來尋求主的同在**」。像詩人說的「耶和華是我牧者，我必不致缺乏，我一生一世必有恩惠慈愛隨著我，我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。」神說：「你們當尋求我的面。」大衛立刻回應「那時我心向你說：耶和華啊，你的面我正要尋求。」
- 當你生命中更多充滿神的同在，並不代表不會遇到苦難。但在苦難當中，有神的恩典，神一直與我們同在，神雖帶我們進入苦難的狹窄之地，但進去之後，卻發現那是一個寬闊之地。神的恩典沒有離開你。
- 如果我們現在都滿安舒平安，要留意平安的日子會讓我們怠惰，沒有熱忱來倚靠神，但我們不能等到苦難發生才來尋求神，應該在安舒的日子，就來尋求神、抓住主、感謝神，免得當苦難來臨時想抓住神，卻抓不住。
- 苦難發生，有的人苦得不得了，彷彿快活不下去，因裡面沒有神的同在，所以我們要積蓄神的恩惠，更多追求神。未來仍然會有壓力、挫折，我們要用信心來仰望神，堅信神不要我憂慮、神隨時看顧我、我要來尋求神的同在，當我們這樣做，就更多領受神的恩惠。

## 【問題與討論】

- 1.請分享你會經常煩惱、憂慮嗎？你煩惱憂慮的事是否真的發生？當你憂慮時，你通常怎麼面對？
- 2.你的人生曾經歷哪些煩惱？大家可以預備便條紙張，把可能煩惱的事件寫下來，從中去歸納哪些是無謂的憂慮？哪些憂慮只要去處理就可以不用再憂慮？哪些是我們無能為力只能交給神？
- 3.神要我們如何看待憂慮？我們要怎麼學習？
- 4.在這次信息中，你學到哪些東西？讓你印象最深刻的啟發是哪部分？

## 【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.求主幫助我們將一切憂慮重擔卸給神，不要拽在自己手中，求主將信心的靈充滿我們，相信神祂顧念我們的需要、祂能背負我們的痛苦，使我們能在苦難中經歷神的恩典。
- 3.求主幫助我們有正確的憂慮，憂慮信心、愛心不夠，擔心沒有永恆的眼光、對永恆沒有盼望，使我們起來積極尋求主，讓我們行走在信心的道路裡。
- 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。