

活出顛覆世界的幸福 4-如何面對憂愁焦慮

講道-蔡維恩牧師

前言：「想扮演神」

神說不要憂慮吃什麼、穿什麼，這是外邦人所求的，那麼為何我們會對金錢產生憂慮呢？

因為忘記了有位照顧我們的阿爸天父，一不小心就讓金錢取代父神在我們裡面扮演的角色，企圖嘗試透過金錢，找到唯有天父可以給我們的身分價值感、安全感與滿足感。

金錢帶給我們虛假價值感，彷彿擁有的越多就越重要，在社交媒體中，經常感覺自己不如別人、是缺乏的；金錢還提供了一種「假想」的安全感，有錢就能夠安全、被保護，讓人生在掌握之中。

但其實這份很深的價值感、安全感與滿足感，只有在神的愛裡面才能擁有，金錢是最縹緲不定的，唯有神能無條件的愛與接納，且不離不棄。

那麼要如何從這樣的焦慮感出來？我們需要知道，第一你我不是神，第二我們是神的兒女，提摩太凱勒牧師曾說，我們會為金錢憂慮，是因為在嘗試扮演神的角色。就如為何亞當、夏娃會吃分別善惡樹果子？因為他們嘗試扮演神的角色來主導人生。

我們嘗試扮演神的無所不知、無所不能，因而感到憂慮，但神說：「你們需要的東西，你們的父是知道的。」當我們在憂慮，就是在告訴神：「你不知道，我才知道。」我們自認比神更清楚知道人生的下一步，且期待祂照著我們期待的時間表來回應，但我們不是神，面對未來是無能為力。我們要確信：「你所累積的財富，不是因為你的智慧才幹，你的生命是在神的手中，是祂托住你。」

一、思考的焦點。

1. 我們如何面對生活中常見的憂愁焦慮呢？
2. 特別是金錢的壓力，我們如何從屬靈的層面來化解甚至提昇

自己的眼界呢？

二、參考經文：《 馬太福音六章 19-34 節 》

6:19 「不要為自己積攢財寶在地上；地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖窟窿來偷。

6:20 只要積攢財寶在天上；天上沒有蟲子咬，不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷。

6:21 因為你的財寶在哪裡，你的心也在那裡。」

6:22 「眼睛就是身上的燈。你的眼睛若瞭亮，全身就光明；

6:23 你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裡頭的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」

6:24 「一個人不能事奉兩個主；不是惡這個、愛那個，就是重這個、輕那個。你們不能又事奉 神，又事奉瑪門（瑪門：財利的意思）。」

6:25 「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？

6:26 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牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？

6:27 你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或譯：使身量多加一肘呢）？

6:28 何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。

6:29 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！

6:30 你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡， 神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！

6:31 所以，不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？

6:32 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。

6:33 你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。

6:34 所以，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。」

二、經文背景

要深刻理解馬太福音 六:19-34 的震撼力，我們必須回到耶穌說話的現場。這段經文是著名的「登山寶訓」的一部分，當時的社會背景與現代人大不相同，但人性的憂慮卻驚人地相似。還原當時的背景：

1. 經濟背景：生存邊緣的掙扎

與現代人擔心「退休金不夠」或「房價太高」不同，耶穌當時的聽眾大多是底層貧民、佃農和漁夫。他們處於真正的貧窮。當時巴勒斯坦地區受羅馬帝國重稅壓迫，加上本地宗教領袖的捐輸要求，許多人過著「朝不保夕」的生活。

當耶穌說「不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼」，這對當時的人來說不是修辭，而是現實的挑戰。他們真的可能因為一場旱災或一次生病就斷炊。耶穌在極度貧困的受眾面前談「不憂慮」，並非脫離現實，而是展現了對天父供應的極致信心。

2. 社會心理：對「安全感」的極度渴望

在動盪的羅馬殖民統治下，人們對「儲蓄」有一種近乎執著的渴望。因為財寶的儲藏，當時沒有銀行，人們習慣將財富換成金銀、昂貴的衣料（容易被蟲蛀）或藏在地裡（容易被賊挖）。祂在告訴聽眾：你們費盡心機守護的「安全感」，其實極其脆弱。

3. 宗教背景：法利賽人的律法主義

當時的宗教領袖（法利賽人）認為，財富是上帝祝福的唯一指標。這導致窮人不僅生活痛苦，連「屬靈自尊」都備受打擊。

主作價值觀念的翻轉。耶穌在山上坐下，對著這些被社會邊緣化的人說：「看那飛鳥、看那百合花」。祂是在重構一種「天父兒女的尊嚴」——你們的價值不在於你們擁有多少（瑪門），而在於你們是誰（天父的兒女）。

面對憂愁與焦慮，馬太福音 六:19-34 是一段非常經典且具備深度心理洞察的經文。耶穌在這裡並非給我們一碗單純的「心靈雞湯」，而是提出了一套顛覆性的價值重整方案。如果說「不要憂愁」是耶穌給出的生活吩咐，那麼「八福」就是支撐這個吩咐的屬靈體質。一個擁有八福心境的人，自然比較不容易被世俗的焦慮所吞噬。

三、啟示：

(一) 眼光焦點轉向：從「受害者」轉向「參與者」

當時背景是，聽眾在羅馬的重稅與法利賽人的規條下，覺得自己是環境的「受害者」，只能每天為生存（吃什麼、喝什麼）發愁。主耶穌卻提醒我們要調整視線：財寶在哪裡，心就在哪裡 (6:19-24)

具體實踐就是檢查你的「眼睛」。如果我們只盯著地上的失去，全身就黑暗了。將生命的投資重心轉向永恆的價值（屬天的財富），焦慮的根源就會開始鬆動。「求祂的國」意味著：不要問環境能給我什麼，要問神在我的環境中想做什麼。

現代應用：當你在職場感到焦慮時，與其一直想著「我會不會被裁員？」，不如轉向求問：「主啊，如果祢在這個辦公室掌權（祂的國），祢會希望我如何待人？如何追求公義？」當你開始參與神的工作，你的焦慮會被使命感取代。

(二) 我們要價值重組：回歸身份，看小鳥與百合花 (六:25-30)

當時背景是當人們缺乏安全感時，直覺就是「囤積」（把財寶藏在地裡）。但耶穌說，地上的財寶會被蟲蛀、會壞掉。耶穌用了兩個極具畫面感的自然觀察，引導我們重新認識自己的身分，看「小鳥與百合花」。

現代啟示是現代社會讓我們覺得必須「有產出」才有「價值」。但耶穌說，天空的飛鳥不種也不收，野地的百合花也不勞苦，天父尚且養活它們。主不在乎我們是否有產能，在乎我們是否知道祂

是我們的天父，是我們的供應者。

這個邏輯推論就是焦慮的核心是「不信任」。我們若真相信自己是天父珍愛的兒女，就會明白：「你們不比小鳥貴重得多嗎？」我們的價值來自於「神的創造」，而非「人的努力」。

所以我們具體實踐：「求祂的義」意味著：按著神的公義與慷慨去生活。

特別在現代應用就是面對通膨或經濟不穩，與其瘋狂囤積資產，不如學習按聖經原則理財、奉獻、幫助有需要的人。當你敢於「流出」資源時，你就實踐了天國的運作模式，你會驚訝地發現，天父真的會照應你的缺口。

(三) 作時間管理：從「預支痛苦」轉向「支取恩典」

當時背景，耶穌說「一天的難處一天當」，是因為當時的人生生活極其艱難，如果再去擔憂下個月、明年的事，心靈會直接崩潰。「一天的難處一天當就夠了。」我們要知道，「焦慮是預支明天的痛苦；信心是活在今天的恩典。」，「活在當下」就是最重要的事件。這是極具智慧的生活原則。神賜給我們的恩典是「每日的嗎哪」，剛好夠一天使用。我們卻常常想預支明天的恩典，來解決今天的恐懼，結果被雙倍的壓力壓垮。耶穌教導我們要專注於「今天」，用今天從神而來的智慧、力量和恩典，去面對今天的挑戰。當明天變成今天時，神那一天的恩典也會準時到達。

我們若具體實踐：「求祂的國」意味著，在「今天」迎接神的統治。

在現代應用就是，焦慮通常發生在「想像中的未來」。我們要練習：每天早晨醒來，不是先看新聞或股市，而是先宣告：「主啊，願祢的國降臨在我今天的時間表裡。」我們時間管理策略就是把大問題拆解成「今天神要我做好的小事」。只要今天行在祂的「義」中，明天的主權就放手交給神。確實活在當下。

我們可面對憂愁焦慮設計「一週心靈大餐」。

第一天：校準財寶的視線 (太 六:19-21)

經文：「因為你的財寶在哪裡，你的心也在哪裡。」

禱告：親愛的天父，求祢赦免我常把安全感建築在金錢、工作或別人的評價上。今天我選擇把我的心交給祢，求祢幫助我專注於永恆的事，讓我在祢裡面得著真正的穩固。

第二天：開啟明亮的眼睛 (太 六:22-23)

經文：「眼睛就是身上的燈。你的眼睛若瞭亮，全身就光明。」

禱告：主啊，當我陷入焦慮時，我看世界的眼光就變得灰暗。求祢醫治我的屬靈視力，讓我不再只盯著「缺乏」與「困難」，而是能看見祢在每一件事背後的恩典與美意。

第三天：拒絕兩個主 (太 六:24)

經文：「一個僕人不能事奉兩個主... 你們不能又事奉神，又事奉瑪門 (瑪門：財利的意思)。」

禱告：主耶穌，我承認我有時想倚靠祢，卻又放不下對物質的掌控慾。今天我宣告，祢是我生命中唯一的主。我拒絕讓對未來的恐懼來奴役我，我要選擇事奉祢。

第四天：看飛鳥的供應 (太 六:25-27)

經文：「你們看那天上的飛鳥... 你們的天父尚且養活牠。你們不比小鳥貴重得多嗎？」

禱告：天父，謝謝祢創造了我，並看我為至寶。既然飛鳥不必為明天發愁，我也要學習放下那些沉重的擔子。我相信祢既然創造了生命，也必會供應生命所需。

第五天：看百合花的裝飾 (太六:28-30)

經文：「何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來... 牠們也不勞苦，也不紡線。」

禱告：主啊，謝謝祢細心照顧每一朵野花。在我的軟弱與平凡中，祢依然賜下尊榮與看顧。求祢挪去我與人攀比的心，讓我在祢親手的裝飾與帶領中。

第六天：優先順序的重整 (太 六:31-33)

經文：「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」

禱告：阿爸天父，我不再為吃什麼、穿什麼而煩擾。今天我立志先追求祢的國度，在我的家庭和工作中實踐祢的公義。我相信當我把祢放在首位，祢必負責我生命中其餘的一切。

第七天：專注當下的恩典 (太六:34)活在當下

經文：「所以，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。」

禱告：主耶穌，謝謝祢體恤我的軟弱。我不去預支明天的煩惱，因為明天的恩典明天也會來到。今天，我只要緊緊跟隨祢，活在當下，領受今天這份「夠用的恩典」。奉主耶穌的名禱告，阿們。

四、自己的感受

為什麼照聖經如此作，就能止息焦慮？這是一個心理置換的過程：當我們「先求生存」時，我們是自己生命的老闆（壓力爆表），視角鎖定在有限的資源（越看越少）。心思被恐懼佔滿。

當我們「先求祂的國」神是我們生命的老闆（祂負責供應）。視角鎖定在無限的源頭（越看越穩）。心思被使命感與愛佔滿。（即上帝視角）

馬太福音六 19-34，就像是「八福」在「金錢與憂慮」這個特定議題上的實戰手冊。八福是因，不憂慮是果我們可以把這兩者的關係看作一個「生命樹」。根部（八福），內容是內在生命的特質（謙卑、渴慕、憐恤、清心）。

樹幹（主權）承認神是主，不是瑪門（財利）是主。

果實（不憂慮）結出平安的果子，像飛鳥與百合花一樣安然居住。

一個小練習（實踐步奏）：

如果你現在正為某件事焦慮，試著在心裡做這個對話：

承認需求：「主啊，我知道這件事（如：財務、人際、健康）我需要祢。」

轉換視角：「但現在，我先求祢的國進到這件事裡。在這種情況下，什麼是祢看為『義』（正確、美善）的反應？」

宣告主權：「我負責求祢的國，祢負責照顧我的明天。」

五、結論-

若只講「不要憂慮」，卻沒有八福的生命更新，那只是心理勉勵。但若先成為天國子民——心靈貧窮、清心專一、渴慕義、忍耐逼迫——那麼第六章的平安就自然流露。

在焦慮世代中，神不是只要我們情緒穩定，而是要我們活出天國身份。

當我們真正活在八福的道路上，就會發現——焦慮不能定義我們，

因為我們已屬於天國。而屬天的人，在地上就開始活出天上的平安。

所以我們面對焦慮，馬太福音 6 章給我們的啟示是：焦慮不是靠「意志力」消除的，而是靠「優先順序的重組」來轉移的。當我們把神放在生命的首位，其他的需求就會落在應有的次序（Proper Perspective）之中。正如第 33 節所說：「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」

「憂慮不能使你的壽數多加一刻，卻能偷走你今天的喜樂。」當人把眼目從「地上的財寶」轉向「天父的同在」，焦慮就慢慢退去。這不是心理學技巧，而是屬靈生命的轉向。一個真正活出八福的人，必然是一個能夠在憂慮的洪流中，仍然選擇相信天父、

先求祂的國的人。這兩段經文共同描繪了一個不再被世界價值觀
捆綁，在神裡面得享安息的、有福的生命。

當聖靈在我們心中作工，會結出平安的果子；當我們經歷天父真實供應，就會發現——

我們不是被世界追趕的人，
而是被上帝愛擁抱的人。

願我們在這焦慮世代中，不只是減少憂愁，更是活出天國的平安見證。

討論題綱：

1. 你認為什麼是你自己、你的家庭、你的教會的「憂愁焦慮」事項？請分享。
2. 什麼原因讓這些「憂愁焦慮」捆綁你？如何「解套」？

代禱事項：

1. 為捆綁我們的人、事、物代禱。求主幫助我們有勇氣、智慧及信心，來解開這些憂愁焦慮。
2. 為我們的教會代禱。求主解開捆綁教會的憂愁焦慮事件，使得教會可以大膽傳揚福音，見證主的慈愛。

祈禱文：

看顧我們的主耶穌告訴我們，不要為生活、飲食操心。但是，我們卻是軟弱，常常看這些為最重要的。求祢的聖靈幫助我們，讓我們可以回到正軌，先追求祢的國和祢的旨意，使我們的生命可以和祢連結，得以更新。奉主耶穌的名，阿們。

行動參考方案：

1. 嘗試在一天之中，撥出一個小時，不去掌控任何事情，實際面對「憂愁焦慮」問題，並且欣賞不掌控時發生的每一件事情的「美」。