

2 0 2 5

S H E N Z H E N

W A N M I N

教导系列

2025.6.1



2 0 2 5

S H E N Z H E N

W A N M I N

不要忧虑

(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？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！（马太福音 6:25-29 和合本）

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。（马太福音 6:30-34 和合本）

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？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。（马太福音 6:25-34 和合本）

不要忧虑

不要为生命忧虑吃什么， 喝什么； 为
身体忧虑穿什么.....你们要先求他的国
和他的义， 这些东西都要加给你们了。
(马太福音 6:25,33 和合本)

你不用天天担心吃什么、穿什么，神知道你需要这些。你只要把神放在第一位，走在祂要你走的路上，这些生活的需要，祂都会为你安排好。

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？（太6:25）

属于世界的人忧虑是普遍的，
但对天国的儿女却是荒谬的。

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？（太6:25）

耶稣承认忧虑是普遍现象，
但祂认为忧虑是不必要的。

忧虑

显明了我们的心放在了错误的地方

忧虑

神的儿女们为了基本的生活需要
可能得不到满足而担忧

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？（太6:26—27）

天父在满足飞鸟的生存需要

两只麻雀不是只卖一个铜钱吗？然而没有
天父的许可，一只也不会掉在地上。

(马太福音 10:29 当代译本)

最微小的生命都在神的掌控之中

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？(太6:26—27)

飞鸟的价值无法与我们相比

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！（太6:28—29）

短暂生命的野花仍被神看顾

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！（太6:30）

不值钱的花草竟然如此精美，
神所爱的我们会被如何对待？

飞鸟和野花证明了：

神的供应满足了自然界万物的需要

忧虑

在想象之中发生的艰难
今天就提前支付给我们

你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？

(太6:27)

哪个生物每日会为食物而担心？

忧虑

是用昨天的烦恼，
浪费今天的时间，
搅乱明天的祝福。

如何解决忧虑？

这是错误的问题！

为何陷入忧虑？

这是正确的问题！

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！（太6:30）

忧虑是怀疑天父的爱，
显明我们的心不信靠神。

不是关于我要做什么，
而是我所信的是什么。

不要忧虑的方法不是努力控制，
而是深信你在天父面前的价值。

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 8:32 和合本)

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。(太6:31—33)

外邦人以物质追求为终极目标

忧虑

身份混淆的表现

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。(太6:31—33)

天父知道儿女们所需要的一切

祂都已经预备好要给我们

忧虑

优先次序的混乱

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。(太6:31—33)

我们的责任是相信祂是这样的天父

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。(太6:31—33)

我们的责任是顺服祂的主权

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。(太6:31-33)

我们的回应是活出信心的生活

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。(太6:34)

领受今天的恩典
期待明天的恩典

信靠“天父”的心，使我们脱离忧虑
你是属神的子民，生活不同于外邦人
若先求神的国，就不必忧虑日常所需



禱 告



2 0 2 5 S H E N Z H E N W A N M I N