

C3 灵修纲要信息

【经文】马太福音六章 16-34 节

「你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容；因为他们把脸弄得难看，故意叫人看出他们是禁食。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。17 你禁食的时候，要梳头洗脸，18 不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见；你父在暗中察看，必然报答你。」19 「不要为自己积攒财宝在地上；地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷。20 只要积攒财宝在天上；天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。21 因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。」22 「眼睛就是身上的灯。你的眼睛若了亮，全身就光明；23 你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你里头的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」24 「一个人不能事奉两个主；不是恶这个、爱那个，就是重这个、轻那个。你们不能又事奉神，又事奉玛门（玛门：财利的意思）。」25 「所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃甚么，喝甚么；为身体忧虑穿甚么。生命不胜于饮食吗？身体不胜于衣裳吗？26 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？27 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）？28 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。29 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！30 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！31 所以，不要忧虑说，吃甚么？喝甚么？穿甚么？32 这都是外邦人所求的，你们需用的一切东西，你们的天父是知道的。33 你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。34 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。」

【纲要主题】12 舍己为神显实际

中心节：你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。（33 节）

引言：今天的经文，主耶稣继续向我们论述了三个方面的主要内容：禁食、积攒天上财宝和不要忧虑的问题。祂教导我们为主禁食的时候，不能像假冒为善的人，故意说给人听、做给人看，就如之前所提的施舍与祷告，不可求人的赏赐，乃求暗中的父报答我们；同时，告诫我们要积攒天上的财宝，那是永恒的，并且是别人偷不去、抢不走的。若我们为地上的财宝劳苦，就必然轻看天上的财宝；若我们的眼睛注视玛门，那么我们里面的光也就黑暗了，这是何等的亏损。为此，我们当始终仰望神、积攒天上的赏赐。此外，主耶稣也告诉我们不要为衣食忧虑、不要为明天忧虑，只要我们先求神的国神的义，在祂必有丰盛的预备。

经文纲要：

一、生活禁食寻求神（16-18 节）

1. 禁食不需作广告（16 节）：禁食的目的是要寻求神，得着神，因着负担沉重，在神前忧伤、迫切，需要神特别恩典的表示。如把施舍、禁食当作广告，总归不得主的赏赐。

2. 梳头洗脸作神前 (17-18 节)：真心的禁食是要外表如常 (正常的梳头洗脸)，故意不叫人看出来。这样在隐密处为神而作的禁食，反倒受神的注意与赏赐。基督徒最大的损失，乃是只知活在人面前，而不知活在神面前。

二、生活积财事奉神 (19-24 节)

1. 心留天上不留地 (19-21 节)：把心留在天上，就会把财宝积存在天上。地上财宝的危机：1) 被虫咬——受侵扰而消耗；2) 能朽坏——本身贬值、消耗；3) 被贼挖窟窿偷——被别人夺走。天上的财宝却能永存。财宝是连于人心的，求积财在地的，心就顾地上的事；求积财在天的，就顾天上的事。

2. 心留天上眼瞭亮 (22-23 节)：「瞭亮」指单纯、专一、专注。人对神的存心专一，他整个人在神面前就是光明的。人若同时积财在天上和地上，他的心眼就会游移不定而「昏花」，全人也因此陷在黑暗中。

3. 心留天上事奉神 (24 节)：耶稣指明，人不能事奉两个主，不能又事奉神，又事奉玛门 (玛门：财利的意思)。天国子民是主用重价买来的，我们不再是自己的人 (林前六 19-20)。但我们的心若是向着地上的财富，它就会霸占我们的心，成了我们的主人，叫我们在不知不觉中受它的支配、奴役。

三、生活无忧依靠神 (25-32 节)

1. 不为衣食来忧虑 (25-26 节)：耶稣教训门徒说，不要为生命「忧虑」吃什么？喝什么？不要为身体「忧虑」穿什么？生命、身体比饮食与衣裳还重要。我们若为衣食忧虑，会弄到事奉玛门的地步。我们比飞鸟贵重，神尚且养活它，岂不也更会养活我们。

2. 忧虑不能添寿数 (27-29 节)：思虑本身是无用的，它不能使人寿数增加一刻；人为穿戴忧虑也是无益的，因人的穿戴再荣华 (就算是所罗门) 也比不上一朵花。不止是忧虑本身无用，就连衣食也不能叫神看中我们。

3. 信心仰望父供应 (30-32 节)：耶稣责备说，这样的忧虑是出于小信，神能如此装饰一朵转眼被丢在炉中的野地的花，岂不供应我们的需要吗？所以当凭信享受天父的供应；世人因为不认识神，所以才会为生活挂虑，但我们可将一切忧虑卸给神 (彼前五 7)。

四、生活目标在乎神 (33-34 节)

1. 神国神义当先求 (33 节)：这里不是祷告的「祈求」，而是生活的「追求」。我们若以追求神的国和神的义的态度来过生活，在生活中让神在我们身上掌权 (「祂的国」)，让神从我们身上活出来 (「祂的义」)，那些额外的生活必需品，「都要加给我们了。」

2. 活在今日永无虑 (34 节)：忧虑的特点是，人不但忧虑今天的事，连明天、将来的事都会拿来忧虑。耶稣却教导我们：一天的难处一天当就「够了」。求主拯救我们的心思脱离忧虑的「重担」。

结语：基督徒若要过轻省、无虑、丰盛的生活，就是要舍己为神而活，有几个实际的操练：一是向着神的禁食。这能帮助我们培养饥渴慕义的心，得着神更丰盛的充满；二是把心留在天上。常常操练思念天上的事，学习以属天的价值系统来管理自己的钱财，就能不断积攒财宝在天上，脱离玛门的捆绑。三是依靠神生活。操练以信心取代忧虑，以感恩的心来领受神在生活上的供应。四是眼目专注神自己。以求神的国神的义为喜乐，如此，我们属灵的生命就能不断在神的恩典里得着长进。愿我们都是舍己为神而活的天国子民，也唯有舍己为神而活，才能摆脱一切属地的辖制，过无忧无虑的生活。「亲爱的主耶稣，我感谢赞美你！愿我的心全完地归给你，让我单单以你为仰望、为盼望、为满足！奉恩主耶稣的名祷告。阿们！」

明日灵修进度：太七 1-12

【真心话】12「登山宝训」——不为衣食忧虑 (太六 16-34)

「所以，不要忧虑说，吃甚么？喝甚么？穿甚么？这都是外邦人所求的，你们需用的一切东西，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。」 (太六 31-34)

引言：今天的灵修经文 (太六 16-34)，主耶稣继续向我们论述了三个方面的主要内容：1) 禁食；2) 积攒天上财宝；3) 和不要忧虑的问题。耶稣时代的法利赛人，他们在禁食时特意脸上带着愁容，使人一看便知道他们正禁食，耶稣责备这种是假装的虔诚，因为禁食像施舍与祷告一样，这是个人与神的关系，而不是要藉此获得人的赞赏。接着，主耶稣警戒门徒不要积攒会被虫咬、会锈坏和被贼偷走的地上财宝，当追求存在天上永恒的财宝。被钱财迷惑眼睛就昏花，若我们的眼睛注视玛门 (指物质上的利益)，那么我们里面的光也就黑暗了，这是何等的亏损。为此，我们的眼目当单单的注视在神神身上、看重天上的奖赏。唯有如此，我们就能不为衣食忧虑、为明天忧虑，神既喂养飞鸟，又为花草加上装饰，祂必定使信徒衣食无缺。我们当全然信靠天父的慈爱和眷顾，只要我们先求神的国神的义，在神必有丰盛的预备。

【牧者短讲】不要为错误的事情忧愁 (寇绍恩)

这一系列有关于「登山宝训」，耶稣对基督徒的生活所有的一些教导里面，我真的觉得好实际喔！有好多事情真的就是好像把我们茅塞顿开，把他打开来让我们明白说，喔原来是这个意思，原来是这样。在好像过去这几天讲金钱，原来是告诉我们说，我生命的焦点到底是什么？我的人生到底要投资在哪里？谢谢主。而接下来讲完金钱这么实际的一个问题，又讲到一个现代人，我想，更实际的一个问题，就是忧郁、忧愁。

很多人讲 21 世纪，人类生命里面最大的一个敌人，就是忧郁症。忧郁，多少人就是天天活在忧愁里面，忧郁、躁郁，以至于很多的时候，人生很多的被扭曲了，生命的品质非常不好，生活的情况非常不好。为什么？因为就是会担忧。《圣经》上说，不要为明天忧愁。不要忧虑，不要忧愁——他不是说不说不要忧愁，他

是说不要为错误的事情忧愁。比如说，不要为明天担忧——今天都还没有过完，你担忧明天干嘛呢？不要为吃什么、喝什么担忧。他是说，你不要为不对的事情担忧。

说不要担忧，这很不合人性耶。我就是担忧嘛！你怎么可以告诉我不要担忧呢？我明天的那个贷款都交不出来了，那我现在当然就是非常担忧嘛，那我怎么办嘛？我如果交不出来，我会被赶出去嘛。我欠地下钱庄的钱，如果我交不出去，他们会砍我，会追杀我.....这些东西很实际。然后说，不要担忧！那就好像鸵鸟。你知道那个鸵鸟跑得很快，但是它碰到了那些花豹跑得更快，在那个非洲草原上，鸵鸟在前面跑，那个花豹跑得快，快要被后面的花豹追上的时候，鸵鸟就做一件很奇怪的事。你知道它就用它那个爪子就挖地，挖挖挖，挖一个洞，然后把头埋进去，把土埋，把整个头埋起来。你知道这多滑稽啊！你把头埋起来了，你看不到了就没事吗？那不正好被后面的花豹给吃掉吗？但是把头埋在地里面假装没事，我不可能这样啊！

很多时候我会忧虑是因为有很多很实际的问题就在我的眼前，我怎么办呢？但是谢谢主，《圣经》上说，不要为错误的事担忧。因为这些事项你担忧也没有用，这些事项你担忧其实不必。比如说，他说，你不必为吃什么、穿什么担忧，为什么呢？因为《圣经》上说，他说，你需用的这一切东西，你们的天父是知道的。爸爸都知道，他是大富翁。爸爸是全世界十大首富第一，那你在担心什么呢？我还差个五千块——哎，你爸爸是十大首富之一，你五千块.....然后你爸非常爱你，他非常愿意供应给你，你担心什么？你不会担心。不是因为你没有问题，而是说，这个不是问题！因为，我差五千块是问题，但是对我而言不是问题，因为我爸爸非常有钱，他非常爱我，他非常愿意供应给我，那就不是问题了嘛！

不要为不对的事情担忧。因为你知道担忧的时候就是我的眼光一直在看问题、看问题，越看越大、越看越大.....你知道，这个拳头如果在这里，我看起来这么大，但是我把它拉到我眼前来，我一看起来好大！你一直看它，你越看得近，你问题就越大。但是，我还是要说，我好喜欢那首诗歌：《当转眼仰望耶稣》。当你的眼光从问题转到主的身上的时候，你就会发现：问题很难，耶稣比我的问题大多了，他的能力比我的问题大多了，他的爱比我的问题大多了。谢谢主，那我还担忧什么呢？

当转眼仰望耶稣。我为你祷告好吗？求主帮助你。我要为现在正在担忧的，有许多的朋友，他为一些事情非常担忧。但是求主帮助我们，抬头仰望神，看见你，你笑脸成为他的帮助。谢谢主，听我们的祷告，奉主的名求。阿们！

经文：.....你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。（马太福音 6 章 32 节）

【真心话】12「登山宝训」——不为衣食忧虑（太六 16-34）

一、不为衣食忧虑

贪财的不只是财主，穷人也是会贪财。主说：「不要为生命忧虑！」什么缘故？我们的生命比饮食更要紧；我们的身体比衣裳更要紧。而且你挂虑没有一点用处，你能藉挂虑叫你寿数多加一刻吗？挂虑并不能叫人

不饥饿；叫人不饿乃是神。所有的挂虑都是白费的，有办法的事是用不着挂虑的；没有办法的事，尽你挂虑也没有用。要学习相信天父如何喂养飞鸟，至少也能喂养我。

百合花没有开纺织公司，所罗门最荣华的时候，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」（不是花，不过是草），今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的装饰，何况你们呢？小信疑惑的弟兄啊！要信啊！千万不要活在地上像一个没有神的人一样！主说：「所以我们不要忧虑说，吃什么？喝什么？穿什么？」你的心满了挂虑，你的手就摆不进主的工作。「你们要先求祂的国和祂的义；这些东西都要加给你们。」起先是我们作的：「先求祂的国和义」，不是先求衣食。国得了，义得了，衣食很容易，要在外面加给你们。

二、过无挂虑的生活

「不要为明天忧虑。」明天的忧虑明天当吧！神的恩典从来只供给人实际的困难，而不供给想象中的困难。明天的忧虑都是想象中的困难。要学习没有忧虑的生活。但不挂虑并不是不工作、不劳碌；人还要亲工作正经事来得衣食，但作事归作事，不应挂虑。

腓立比书四章六至七节告诉我们，「应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。」重担有两种：一种是罪的重担，一种是挂虑的重担。必须罪和挂虑两个重担都解决了，才能喜乐。要知道每一个挂虑都在神所禁止的。你挂虑，你就是疑惑神手的能力，疑惑神心的慈爱。

有一位大学教授，他总是说些颓丧的话。有一天，天气很好，有几个同事就对他说：「今天的太阳多么明朗，鸟叫得多么好听，草多么新鲜，你对着这样的光景，总没有什么话可说了吧？」他看看这些东西，应当无话可说的了。可是，不。他看了一眼，就说：「可惜，这样的光景是不会长久的。」哦！多少基督徒也像他一样，对神总没有感谢的心。除了叹息，埋怨，忧愁，背重担以外，从来没有感谢的心。

另外有一个相反的故事。从前有一位基督徒是在铁路上工作的。他不管有病也好，无病也好，事情顺利也好，不顺利也好，总是感谢神。所以他的同事都说他是个乐天派的。有一天，他在铁路上修路，被火车轧断了一只腿，他就昏过去了。当他醒过来的时候，别人听见他又在那里说感谢神，他们就很生气，以为他一只腿已经轧断了，怎么还能感谢神呢。他就对他们说：「感谢神，我还有一只腿是好的！」弟兄姊妹们，我们应当学习找机会感谢神。即使你有原因可以挂虑，但是你可以把你所有的挂虑，所有的重担，都放在神那里，你就不能不喜乐了。你如果凡事借着祷告，祈求和感谢，将你心里所要的告诉神，就有最好的结局——「神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念」。

【野地的花】

野地的花 穿着美丽的衣裳

天空的鸟儿 从来不为生活忙

慈爱的天父 天天都看顾
祂更爱世上人
为他们预备 永生的路

一切需要 天父已经都知道
心中的烦恼 让他为你除掉
慈爱的天父 天天都看顾
祂是全能的
信靠祂的人 真是有福

【会前真心话】把心留在天上 (太六 19-20 节)

「不要把财宝积攒在地上，……只要把财宝积攒在天上」(19-20 节)。属地的事物都是实体，看的到，摸的到，最能满足人的触觉与感觉。一说到属天的事物，人本能的反应就是太虚渺了，既不能捉摸，也无从寻找。但是人都忽略属地事物的共同性质，就是会衰残，会朽烂，就是黄金也会失去光彩。认识神的人都知道，神是永存的，属天的事物也因着神而永存。主表面上是叫人的积聚不叫虫子咬，不会锈坏，也不让贼来偷走，以致到最后一切都落了空。但主更深的意思乃是在人能保持属天的明亮。「你的财宝在那里，你的心也在那里」(21 节)。指出了人不认识属天的事，乃是因为人的心给属地的事物霸占了。人心里所想的都是地，他就不可能认识天。财宝换了地方——天上，心才会换地方。我们要把心运到天上去，就是要把财宝分给人，财宝先去，心才能去。人若以地上的事物为财宝，他就看不见天上事物的荣美。把心留在天上，人才会积蓄属天的丰富。

「地」可以满足人的肉欲，但地却没有给人预备真正的前途。只有「地」的人既是没有前途，他们实际是活在黑暗中。「眼睛就是身上的灯，眼睛若了亮，全身就光明。你的眼睛若昏花，全身就黑暗。」(22-23 节)！只有看「天」的人，里面才会明亮。把心留在天上，维持我们里面一直在明亮里，地上的事也不能摸到我们，使我们的里面变为黑暗。「主啊！祈求你开我属灵的眼睛，使我能看见属天的荣耀，我愿把心留在天上，专心奔跑前面的赛程。感恩祷告奉恩主耶稣的名！」

【经文纲要】12 舍己为神显实际 (太六 16-34)

一、生活禁食寻求神 (16-18 节)

1. 禁食不需作广告 (16 节)
2. 梳头洗脸作神前 (17-18 节)

二、生活积财事奉神 (19-24 节)

1. 心留天上不留地 (19-21 节)

2. 心留天上眼瞭亮 (22-23 节)

3. 心留天上事奉神 (24 节)

三、生活无忧依靠神 (25-32 节)

1. 不为衣食来忧虑 (25-26 节)

2. 忧虑不能添寿数 (27-29 节)

3. 信心仰望父供应 (30-32 节)

四、生活目标在乎神 (33-34 节)

1. 神国神义当先求 (33 节)

2. 活在今日永无虑 (34 节)

《备注：C3 灵修的部分信息，是查考华人基督教查经大全编写而成。愿全地的教会在真道上同归于一。》

