HOUSE OF HEBRON
希伯伦之家
HEALING | DELIVERANCE | RESTORATION
医治 | 释放 | 恢复

《认识天父的心》
第九课
安息、信靠与接受天父的供应

核心经文：马太福音6:25–34；腓立比书4:6–7、19
辅助经文：诗篇23篇；箴言3:5–6；罗马书8:31–32；
彼得前书5:6–7；提摩太前书6:6–8

一、我相信天父，为什么仍然会忧虑？

各位家人，欢迎来到《认识天父的心》第九课。
上一课我们学习聆听天父的声音：

- 以耶稣为中心；
- 以圣经为根基；
- 在圣灵中领受；
- 在群体中查验；
- 以顺服作回应。

今天，我们要面对一个几乎每个人都会经历的问题：
我知道天父爱我，为什么面对不确定时，仍然会担心、控制，甚至无法安息？
我们可能为工作忧虑，为经济忧虑，为身体健康忧虑，为孩子的未来忧虑，也可能因为一个迟迟没有答案的祷告，开始怀疑：

- “天父真的知道我的需要吗？”
- “祂为什么还没有行动？”
- “如果我不把所有事情控制好，会不会一切都失去？”

今天的目标不是要求大家从此没有任何焦虑，而是学习在焦虑出现时，不再独自承担，也不让忧虑成为主人。我们要学习一种儿女的祷告：
“天父，我会忠心完成自己的责任，也把我无法掌控的部分交在你手中。”

二、忧虑不等于没有信心

有些人一感到忧虑，就开始责备自己：“真正有信心的人不应该这样。”
但忧虑可能来自不同方面：

- 现实中的压力；
- 过去缺乏或失控的经历；

- 身体疲劳和睡眠不足；
- 对未来的不确定；
- 需要承担的重要责任；
- 长期焦虑或其他心理健康因素；
- 旧有的孤儿心态；
- 对天父供应的错误理解。

所以，当一个人忧虑时，我们不应立即判断他没有信心。更有帮助的问题是：
“这份忧虑正在告诉我什么？我需要采取什么责任行动？又有什么是我无法控制、需要交给天父的？”
属灵操练很重要，但如果焦虑已经严重影响睡眠、工作、关系或日常生活，也应当寻求医疗或心理健康方面的专业帮助。寻求帮助并不表示不信靠天父。

三、计划与忧虑有什么不同？

负责任的计划会问：“根据目前的信息，我今天可以作什么预备？”
忧虑则不断问：“如果最坏的事情发生怎么办？然后呢？再然后呢？”

- 计划会带来具体行动；忧虑常使思想不断循环，却无法向前。
- 计划接受人的有限；忧虑却试图预先控制所有可能。
- 计划完成今天的责任；忧虑试图提前承担明天、下个月甚至多年后的重量。

耶稣没有教导门徒不工作、不预备，而是说：“一天的难处一天当就够了。”
信靠不是没有计划，而是不让计划代替天父。

案例一：凌晨两点仍在解决明年的问题

美芳的孩子即将进入高中。她开始担心孩子的成绩、大学、专业、工作和未来婚姻。每天晚上，她都会查阅大量资料，常常到凌晨仍无法入睡。她对自己说：“我是一个负责任的母亲。如果我不提前安排，孩子的未来可能就毁了。”美芳确实需要参与孩子的教育，但她正在试图承担一个只有天父才能承担的位置。她可以问：“今天真正需要我作的是什么？”也许是陪孩子谈一次话，了解他的恩赐；也许是帮助他制定本学期的计划。
至于多年以后尚未发生的事情，她需要学习说：“天父，我会完成今天的责任，但我不能活在所有未来的可能中。”

四、耶稣为什么提到飞鸟和百合花？

马太福音6章中，耶稣请门徒看天空的飞鸟和田野的百合花。祂不是说飞鸟从来不活动。飞鸟会寻找食物、筑巢，也会照顾幼鸟。耶稣的重点是：飞鸟不是孤儿，它们活在创造主的看顾中。百合花不能靠忧虑使自己更加美丽。
耶稣借着这些受造物提醒我们：

- 生命的源头不是我们自己；
- 天父知道我们需要什么；
- 忧虑不能增加我们对未来的控制；

- 我们在天父眼中比飞鸟和花草更加宝贵。

耶稣没有否认衣食的重要，反而说："你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。"
信靠的根基不是"我的问题很小"，而是"天父知道"。

五、天父的供应是什么？

我们提到供应时，很容易只想到金钱和物质。但天父的供应可能包括：

- 日常所需；
- 工作机会；
- 智慧和创意；
- 面对困难的力量；
- 属灵群体的帮助；
- 及时的劝勉；
- 医疗和专业资源；
- 在等待中的忍耐；
- 面对损失时够用的恩典；
- 纠正我们消费和决定的智慧；
- 一扇打开的门；
- 一扇为了保护而关闭的门。

天父的供应不一定总以神奇、即时或我们预期的方式出现。祂也常借着工作、家庭、教会、社会资源和专业人士供应我们。
接受人的帮助，不表示供应不是来自天父。
案例二：供应为什么来自小组？
建明突然失业。他一直祷告，希望第二天就得到一份薪资更高的新工作。但几个星期过去，仍然没有结果。与此同时，小组帮助他修改履历，为他介绍机会，也在短期内送来一些生活用品。建明一开始不愿接受。他说："我在等天父供应，不想依靠人。"但他逐渐明白，天父的供应不一定从天上直接降下来；很多时候，天父借着祂的身体供应儿女。
建明仍需要寻找工作、调整预算并承担责任，同时也学习谦卑地接受群体帮助。
儿女身份使我们既能够给予，也能够接受。

六、供应不等于满足每一个愿望

腓立比书**4:19**说：
"我的上帝必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。"
这里说的是"所需用的"，不是每一个想要的东西。我们的愿望不一定都是错误的，但愿望和需要需要分辨。我们可能想要：

- 更大的房子；
- 更高的薪资；
- 某一种职位；

- 某一段关系；
- 某个时间内得到答案；
- 某种没有困难的人生。

天父可能赐下其中一些，也可能说“等候”，或者带领我们走向不同的道路。
如果我们把天父的爱定义为“祂必须满足我的方案”，当答案不符合期待时，就会认为祂不再良善。成熟的信靠会祷告：
“天父，这是我真实的愿望。我愿意向你表达，也愿意让你的智慧修正我的期待。”
案例三：没有得到晋升
一位弟兄为晋升祷告了很久，也认为这会解决家庭的经济压力。最后，公司选择了另一位同事。他非常失望，也开始怀疑：“我这么认真服事，天父为什么不帮助我？”
他的失望是真实的，不需要假装不难过。但他也需要分辨：自己是否把服事变成了交换？
“我为天父工作，所以祂应该给我晋升。”儿女与天父的关系不是交易。
这次没有晋升，也不一定能在短期内找到一个简单的属灵解释。
他可以哀伤、寻求反馈、提升能力、探索其他机会，也把暂时无法理解的部分交给天父。
信靠不是为每一次失望立刻找到答案，而是在没有答案时仍然不离开天父。

七、供应不等于信徒永远不会缺乏

圣经中忠心的人也经历过饥饿、逼迫、监禁、损失和等待。
因此，我们不能对正在贫困或受苦的人说：“你如果信心够大，就不会缺乏。”
缺乏可能涉及疾病、失业、战争、不公义、经济环境、他人的选择或许多复杂原因，不能简单归咎于个人信心。教会也不能只教导人“相信供应”，却不采取实际行动帮助有需要的人。
雅各书提醒我们，如果只是说“平平安安地去吧”，却不给缺乏者实际所需，这样的信心没有益处。
天父的供应有时正要借着我们的慷慨临到别人。

八、天父的供应与我们的责任

信靠天父不等于消极等待。我们仍然需要：

- 工作；
- 学习；
- 管理金钱；
- 制定预算；
- 寻求医疗；
- 为工作申请职位；
- 接受建议；
- 停止不负责任的消费；
- 处理债务；
- 在能力范围内储蓄；

- 向群体求助；
- 作出困难但必要的调整。

我们不能用“等候天父供应”逃避自己能够承担的责任。同样，也不能认为所有结果都只靠自己。成熟的儿女会说：“我忠心耕种，却承认使生命成长的是天父。”

案例四：用信心代替预算

一对夫妻长期超出收入消费，也累积了信用卡债务。当朋友建议他们制定预算时，他们说：“我们相信天父会供应，不想被数字限制信心。”但真正的信靠不会拒绝智慧。

他们可能需要停止某些消费、面对债务、寻求财务辅导，并一起制定现实计划。

如果天父赐下更多资源，却没有改变管理方式，同样的问题仍然会重现。

供应不只是得到更多，也包括学习忠心管理已经拥有的。

九、为什么我们那么需要控制？

控制常常来自惧怕。如果一个人过去经历过突然失去、经济缺乏、父母失信或环境混乱，他可能形成一个信念：“只要我不抓紧，一切都会失控。”于是他会：

- 反复检查；
- 无法授权；
- 要求所有人按照他的计划；
- 为每一种可能预备方案；
- 祷告以后仍然不断操纵结果；
- 把家人的选择全部扛在自己身上。

控制让人短暂感觉安全，却也使人长期疲惫，并给关系带来压力。交托不是完全没有计划，而是承认：“我有责任，却不是上帝；我有影响力，却没有绝对控制权。”

案例五：不能把工作交给别人

一位服事负责人认为只有自己才能把事情做好。他检查每个细节，常常修改同工已经完成的工作。久而久之，同工不再主动承担，他却更加确信：“你看，果然没有人可靠。”

这形成一个循环：不信任——控制——别人退缩——更加不信任。

这位负责人需要学习合理授权、清楚沟通和容许别人用不同方式完成任务。

交托天父有时会表现为：我不再要求所有人都按照我的方式行动。

十、安息不是懒惰

有些人一停下来就会内疚。他认为：

- 休息表示不够爱主；
- 只要还有需要，就不能停止；
- 我的价值来自效率；
- 如果我不工作，一切会崩溃；
- 别人可能觉得我没有用。

但圣经中的安息提醒我们：世界的运行并不依赖我持续工作。安息是一种信心行动。

当我们按下暂停，实际上是在承认："天父仍然掌权，我不是救主。"
健康的安息也帮助身体、情绪和关系得到恢复，使我们能够更长久地忠心。
案例六：休假仍然不断工作
慧珍终于安排了几天休假，却一直查看工作信息。只要手机响起，她就立刻回复，因为担心别人发现没有她也可以完成工作。她后来意识到，自己害怕的不是工作出问题，而是失去"不可替代"的位置。她可以开始操练：

- 休假前作好交接；
- 设定紧急联络方式；
- 关闭不必要的通知；
- 允许别人承担责任；
- 观察停止工作时出现的焦虑；
- 把身份重新建立在天父的爱中。

安息不是证明我们不重要，而是承认我们的价值不依赖于永远被需要。

十一、祷告不是通知天父，而是把重担交给祂

腓立比书**4:6–7**说：
"应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。"
"天父知道我们的需要"不表示不必祷告。祷告使我们：

- 诚实表达需要；
- 承认自己的有限；
- 把重担交给天父；
- 聆听智慧和方向；
- 重新记起祂的信实；
- 在等待中接受平安；
- 与属灵群体一起承担。

祷告不是向天父提供祂不知道的信息，也不是用足够多的话说服一位不愿意帮助我们的父。祷告是儿女来到父面前，把真实需要带进关系。

十二、"上帝所赐的平安"是什么意思？

腓立比书没有说："凡事祷告以后，所有问题会立刻消失。" 经文说，上帝所赐、出人意外的平安，会在基督里保守我们的心怀意念。这意味着环境可能还没有改变，天父却先在我们里面作保守的工作。平安不是假装问题不存在，也不是拒绝采取行动。
平安是："我仍然面对现实，却不再独自面对；答案尚未来到，但我的心可以被天父看守"
案例七：检查结果出来以前
一位姊妹接受身体检查，需要等待一个星期才能知道结果。她不断想象最坏情况，晚上也无法入睡。有人告诉她："不要担心，你一定不会有事。" 这句话虽然想安慰她，却作出了我们

无法保证的承诺。更健康的陪伴是:“等待真的很不容易。我们不能预先保证结果，但可以陪你祷告，也陪你完成需要的医疗步骤。无论结果怎样，你不必独自面对。”
信靠不是预先宣布我们想要的结果一定发生，而是相信天父会在每一个结果中与我们同在，并赐下下一步所需的恩典和帮助。

十三、祷告迟迟没有答案时

有些祷告很快得到回应，有些需要长久等候，还有些直到很久以后仍没有我们能够理解的答案。等待中常出现几个试探:

- 怀疑天父是否听见;
- 把延迟理解为拒绝;
- 责备自己的信心;
- 与别人比较;
- 用控制制造答案;
- 完全停止祷告。

圣经中的诗篇让我们看见，可以向天父说:“要到几时呢？”
诚实地询问并不是没有信心。真正的关系容得下我们的困惑。
我们可以一面说“天父，我不明白”，一面说“我仍然选择把自己带到你面前”。

案例八:多年的等待

一对夫妻为孩子祷告多年，却一直没有结果。他们参加聚会时，常听见别人分享祷告蒙应允的见证。见证本来是鼓励，他们听见后却更加难过。有人告诉他们:“你们需要宣告，也许是信心还不够。”这使他们背负了额外的羞耻。我们不能把每一个未蒙应允的祷告简单归因于信心不足。更成熟的陪伴会允许他们哀伤，继续寻求医疗和其他合宜选择，也尊重他们对未来的决定。
等待中的信心不是从不难过，而是可以带着难过继续来到天父面前。

十四、感恩如何帮助我们信靠？

腓立比书说，要借着祷告、祈求和感谢，把所要的告诉上帝。感恩不是否认尚未解决的问题。感恩帮助我们在问题之外，也看见天父过去和现在的恩典。例如:

- “天父，这个需要仍然存在，但谢谢你今天给我一位愿意聆听的朋友。”
- “我还没有找到工作，但谢谢你给我今天需要的食物和继续申请的力量。”
- “我仍在等待医疗结果，但谢谢你赐下医生和家人的陪伴。”

感恩不是强迫自己说“一切都很好”，而是在真实困难中，不让困难成为唯一看见的事实。

十五、诗篇23篇:供应首先是一位牧者

诗篇23篇开头说:“耶和华是我的牧者，我必不致缺乏。”

大卫首先宣告的不是“我拥有一切”，而是“我有一位牧者”。 接下来的诗篇同时出现青草地、安歇的水边，也出现死荫的幽谷和仇敌。 这说明有牧者不等于人生没有幽谷。真正的供应不只是天父使我们永远避开困难，也是祂在困难中引导、保护、安慰和陪伴。
诗篇的中心不是环境永远舒适，而是：“因为你与我同在。”
儿女最大的保障，不是可以预测每一个明天，而是无论经过哪里，都有牧者同行。

十六、个人练习：我的忧虑与责任圈

请选择目前最困扰你的一件事：
第一圈：我今天能够负责的部分
例如：
- 打一个电话；
- 申请一个职位；
- 预约医生；
- 制定预算；
- 与家人沟通；
- 寻求建议；
- 道歉；
- 完成今天的工作。

我能够负责的是：
第二圈：我能够影响，却不能决定的部分
例如：
- 提出建议；
- 表达需要；
- 为孩子提供支持；
- 参与协商；
- 请求帮助。

我能够影响的是：
第三圈：只有天父能够掌管的部分
例如：
- 别人的最终选择；
- 未来全部结果；
- 尚未发生的事情；
- 无法改变的过去；
- 超出自己能力的环境。

我需要交托的是：

今天的一个行动

今天的一句交托祷告

十七、忧虑交托练习

我的忧虑

我担心：————————————————

忧虑正在预言什么？

我最害怕发生的是：————————————————

事实是什么？

目前真正知道的是：————————————————————————

天父邀请我怎样回应？

- 采取行动；
- 寻求帮助；
- 调整期待；
- 等候；
- 休息；
- 建立界限；
- 接受无法控制；
- 其他：_____

十八、案例讨论

案例A：信靠还是逃避责任？

一位弟兄失业后没有投递履历，只说：“如果是天父的旨意，工作会来找我。”

讨论问题：

1. 信靠与消极等待有什么区别？
2. 他今天可以承担什么责任？
3. 群体可以怎样帮助而不代替他的责任？
4. 怎样把结果交托给天父？

案例B：计划还是控制？

一位母亲为成年孩子安排工作、婚姻和生活细节，一旦孩子不同意，她就非常焦虑。

讨论问题：

1. 哪些属于母亲的关心，哪些已经成为控制？
2. 她最深的惧怕可能是什么？
3. 她可以影响什么，却不能决定什么？
4. 怎样把孩子交托给天父？

案例C：未蒙应允是否表示信心不足？

一位患病信徒祷告很久仍未康复，开始认为自己一定有隐藏的罪。

讨论问题：

1. 为什么不能轻率作出这种结论？
2. 可以怎样同时祷告与接受医疗？
3. 群体怎样避免增加病人的羞耻？
4. 在没有立刻医治时，天父还可能怎样供应？

案例D：接受帮助是否表示失败？

一个家庭遇到短期经济困难，却拒绝教会帮助，因为觉得“真正有信心的人不需要别人”。

讨论问题：

1. 这种想法与孤儿心态有什么关系？
2. 天父怎样借着群体供应？
3. 接受帮助与不负责任有什么区别？
4. 怎样建立有尊严、有界限的帮助方式？

十九、分享

分享：

1. 你目前最容易为什么事情忧虑？
2. 面对不确定时，你比较容易控制、逃避，还是反复思想？
3. 你最难交托给天父的是哪一部分？
4. 你是否会因为休息而内疚？
5. 天父曾经怎样借着别人供应你？
6. 等待祷告答案时，你最需要怎样的陪伴？

回应时可以说：

- “这份担心是可以理解的。”
- “我们一起分辨你能负责和需要交托的部分。”
- “我们不能保证结果，但愿意陪你同行。”
- “寻求专业和实际帮助不等于没有信心。”
- “你不需要独自承担。”

二十、回应祷告

天父，我们来到你面前。谢谢你知道我们一切真实的需要。你知道我们的经济压力、身体状况、家庭责任、工作挑战，也知道那些尚未得到答案的祷告。我们承认，面对不确定时，我们常常想要控制一切。我们反复思想最坏的结果，提前承担明天的重担，也有时用忙碌和计划代替对你的信靠。

天父，求你帮助我们分辨责任与控制。对于我们今天能够完成的责任，赐给我们智慧、勤劳和勇气；对于我们能够影响却不能决定的部分，赐给我们谦卑和健康界限；对于只有你能够掌管的部分，教导我们真正交托。赦免我们有时把你的爱理解为你必须实现我们的方案。求你让我们知道，你的良善不会因为答案延迟而改变，你的同在也不会因为环境困难而离开。对于长期等候的人，求你赐下够用的恩典；对于经济缺乏的人，求你借着工作、智慧和属灵群体带来实际供应；对于身体和情绪受苦的人，求你赐下合宜的医疗、专业帮助和陪伴。当天父借着别人帮助我们时，使我们能够谦卑接受；当我们拥有资源时，使我们成为别人供应的一部分。

求你释放那些无法休息的人，使我们知道，即使暂时停止工作，世界仍然在你手中，我们仍然是你所爱的儿女。天父，我们把尚未解决的事情带到你面前。我们不能保证明天会怎样，却选择相信：你知道，你同在，你会赐下下一步所需的恩典。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

二十一、本周操练

操练一：每天完成“责任与交托”

早晨写下：

今天我需要负责的三件事是：

1. _____

2. _____

3. _____

晚上写下：

今天我无法控制、选择交给天父的是：

_____

操练二：设立一个安息时段

本周安排一段明确的安息时间。

在这段时间中：

- 暂停不必要的工作；
- 放下电子设备；
- 不用效率证明价值；
- 散步、安静、敬拜或与家人相处；
- 留意停止工作时出现的焦虑；
- 用祷告把焦虑交给天父。

操练三：接受或给予实际帮助

如果你有需要，向安全的人提出一个具体请求。

如果你有能力，留意身边一位需要实际帮助的人。
供应既可以是领受，也可以是分享。

操练四：感恩与祈求并列

每天写下：
我今天向天父祈求：

即使问题尚未解决，我今天仍然感谢：

操练五：默想经文

每天默想一段：

- 诗篇23篇
- 诗篇37:3–7
- 马太福音6:25–34
- 罗马书8:31–39
- 腓立比书4:4–9
- 腓立比书4:10–20
- 彼得前书5:6–7

操练六：每日宣告

天父知道我的需要。忧虑出现时，我不需要责备自己，可以把重担带到祂面前。
我会完成今天的责任，却不提前承担所有明天。
信靠不是消极等待，而是在行动中把结果交给天父。
天父的供应不一定照我的方案，却不会离开祂的良善。
我可以接受别人合宜的帮助。即使答案尚未来到，天父仍然与我同在。
耶和华是我的牧者，我不必像孤儿一样独自面对未来。

二十二、本课总结

今天我们看见：安息不是逃避责任，信靠不是拒绝计划，供应也不是满足每一个愿望。
成熟儿女的生命是：尽上今天的责任，接受天父的帮助，把无法控制的明天交在祂手中。
请记住本课最重要的三句话：
天父知道我的需要，祂不需要我用忧虑提醒祂。
我有责任，却不是上帝；我可以计划，却不能控制所有结果。
即使答案尚未来到，我仍然可以在天父的同在中得着安息。
天父今天正在对我们说：“孩子，我知道你所需要的。完成今天交给你的责任，不要独自背负所有明天。即使经过幽谷，你仍有一位牧者；即使尚未看见答案，我仍与你同在。”