

## 《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

建议授课时间：90-120 分钟

---

#### 一、开场：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依靠天父。**

### 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的休假，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

带领者可以请学员把纸分为四部分。

#### 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、课堂案例讨论

#### 案例 A：信靠还是逃避责任？

一位弟兄失业后没有投递简历，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、小组分享

学员可以选择一题分享：

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 and 实际帮助不等于没有信心。”
- “你不需要独自承担。”

### 二十、带领回应祷告

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。

耶和華是我的牧者，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。”