

A scenic landscape featuring a vibrant rainbow arching across a valley. The foreground shows a small village with several houses and a church spire. The middle ground is dominated by lush green hills and dense forests. The background consists of dark, misty mountains under a cloudy sky. The overall atmosphere is serene and hopeful.

負軛不憂慮

# 負軛不憂慮 1

「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

(馬太福音 11:29-30)

# 天國國民說明說書（馬太5-7章）

—天國是努力進入的，努力的人就得著了。

（馬太福音 11:12）

\*異於世俗

「虛心的人有福了！因為天國是他們的。」（馬太福音 5:3）

\*異於傳統

「你們聽見有吩咐古人的話，說：『不可殺人』；又說：『凡殺人的難免受審判。』」只是我告訴你們：凡（有古卷在凡字下加：無緣無故地）向弟兄動怒的，難免受審判；凡罵弟兄是拉加的，難免公會的審斷；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火。」

（馬太福音 5:21-22）

## \*異於過去

「你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。」（馬太福音 6:1）

## \*深闊過現世

「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」（馬太福音 6:25）

「所以，凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上；雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。」（馬太福音 7:24-25）

- 1 生命
- 2 生活
- 3 生存

# 負軛不憂慮2

天國子民反負為正的主因

\*神（國君）是我們的天父

1 祂以我為榮

「你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」

（馬太福音 5:16）

## 2 我可得天父賞賜

「你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。」（馬太福音 6:1）

## 3 享受父子女的關係

「你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。」

（馬太福音 6:6）

「你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求他的人嗎？」

（馬太福音 7:11）

## 4 我依祂為盾

「你們不可效法他們；因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」（馬太福音 6:8）

「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他。你們不比飛鳥貴重得多嗎？」

（馬太福音 6:26）

**\*耶穌宣告天國子民有福**

**(健康喜樂) 的「不要」指南**

**1 對神不要假裝**

**2 對自己不要作主**

**3 對人不要虧待**



# 負軛不憂慮3

憂慮

情以憂思以慮

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。

馬太福音 6:34

# 負軛不憂慮3

## 1 明天

**14** 其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是甚麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。**15** 你們只當說：「主若願意，我們就可以活着，也可以做這事，或做那事。」雅各書 4:14-15

# 負軛不憂慮3

## 2 今天

**13** 弟兄們，我不是以為自己已經得着了；  
我只有的一件事，就是忘記背後，努力面前的  
**14** 向着標竿直跑，要得神在基督耶穌裏從  
上面召我來得的獎賞。腓立比書 **3:13-14**

# 負軛不憂慮3

## 3 够了

**23** 因為他日日憂慮，他的勞苦成為愁煩，連夜間心也不安。這也是虛空。

**24** 人莫強如吃喝，且在勞碌中享福，我看這也是出於神的手。傳道書 **2:23-24**

# 負軛不憂慮3

## 1 無效

「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或作：使身量多加一肘呢）？」（馬太福音6:27）

## 2 有害

「撒在荊棘裡的，就是人聽了道，後來有世上的思慮、錢財的迷惑把道擠住了，不能結實。」（馬太福音13:22）

## 3 攪擾思維

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。」（腓立比書4:6）

# 負軛不憂慮4-1, 2

## 憂慮的根源：

「所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候他必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」

(彼得前書5:6-8)

# 驕傲、不信服、落入獅口

## 憂慮解析

### 1 世界價值觀

「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」

(馬太福音6:25)

人飢餓非因無餅，乾渴非因無水，乃因不聽耶和華的話。（阿摩司書8:11）

「他苦煉你，任你飢餓，將你和你列祖所不認識的嗎哪賜給你吃，使你知道，人活著不是單靠食物，乃是靠耶和華口裡所出的一切話。」（申命記8:3）



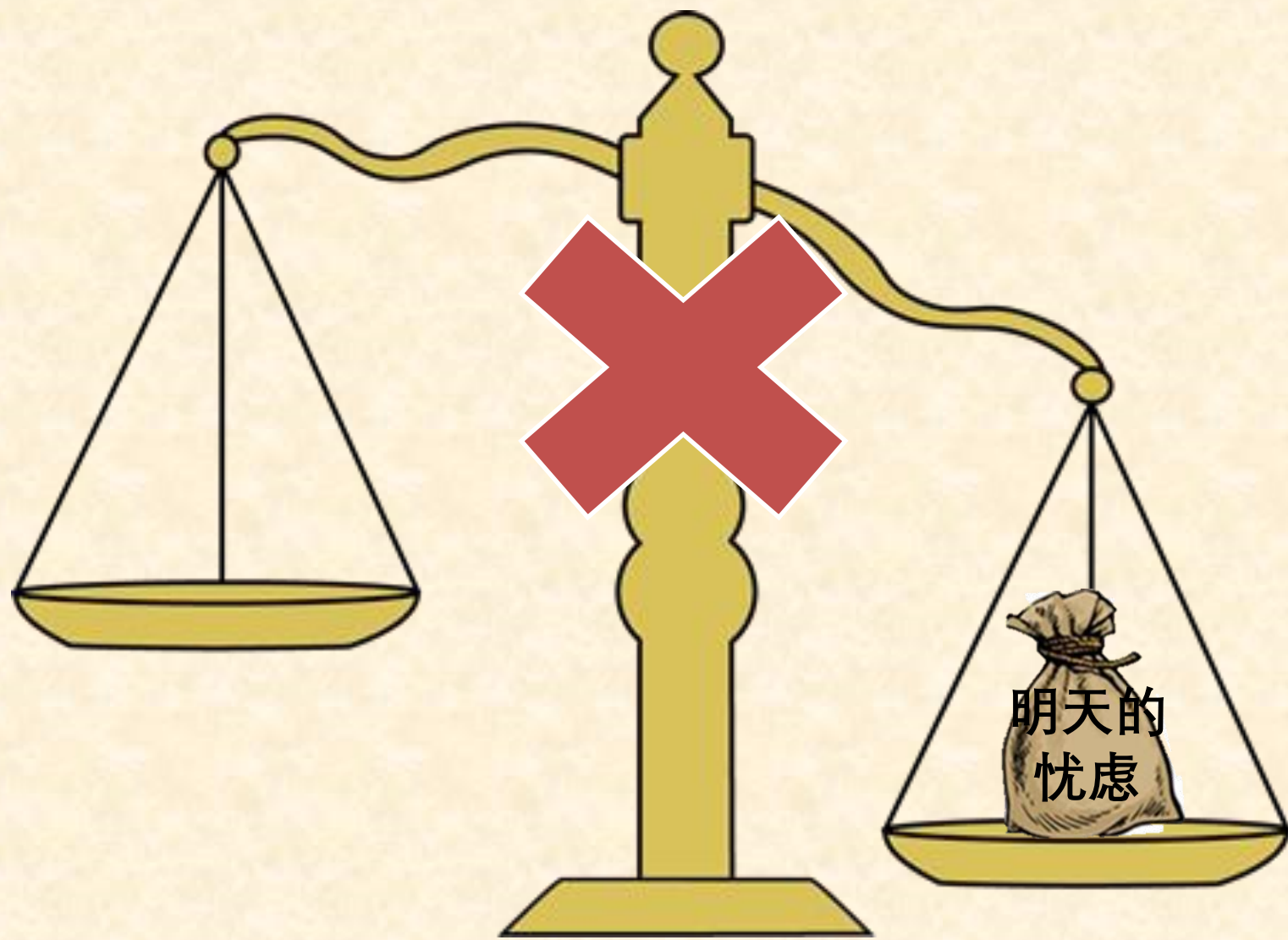
## 2 小信

「你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給他這樣的妝飾，何況你們呢！」（馬太福音6:30）

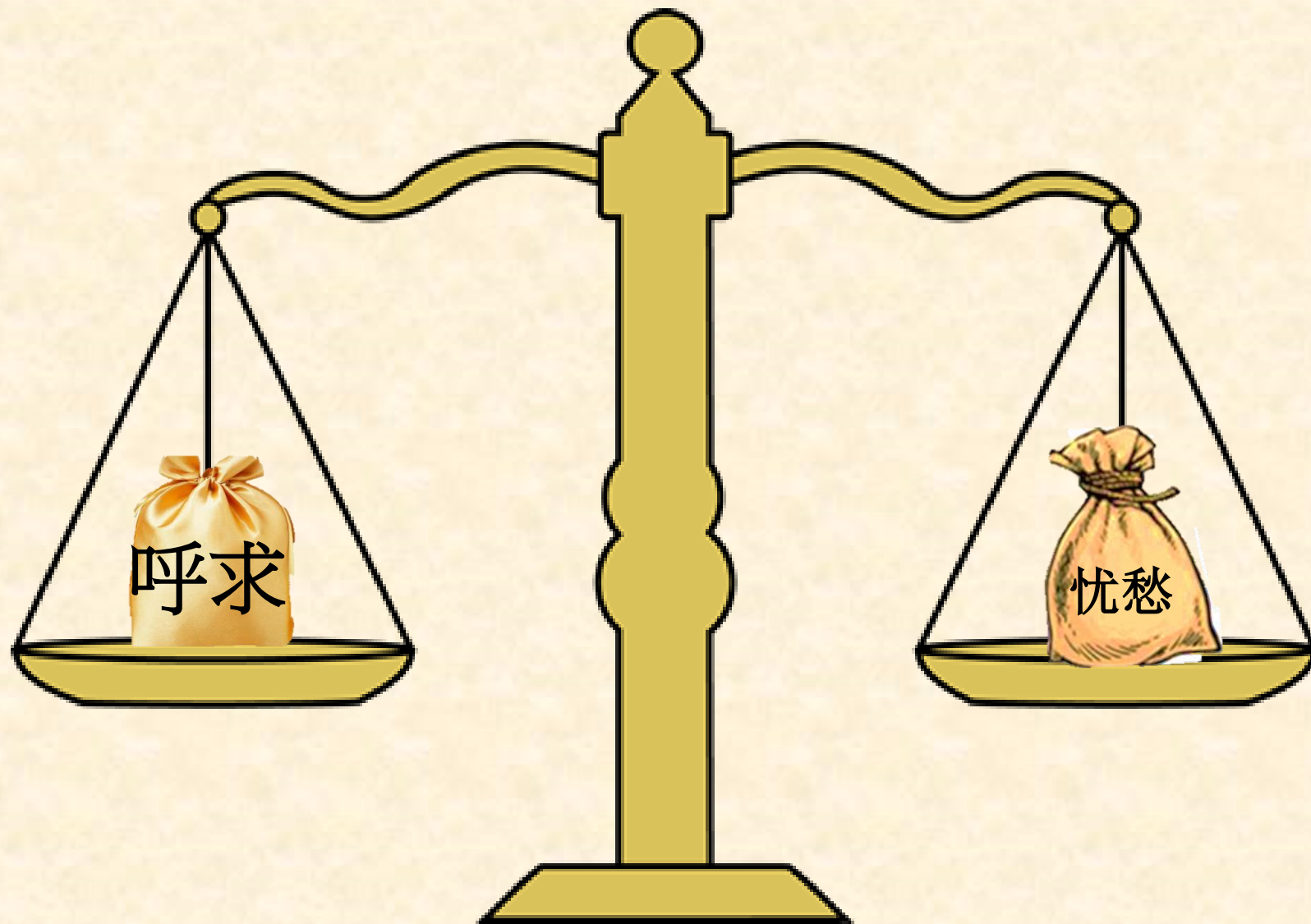
## 3 自主

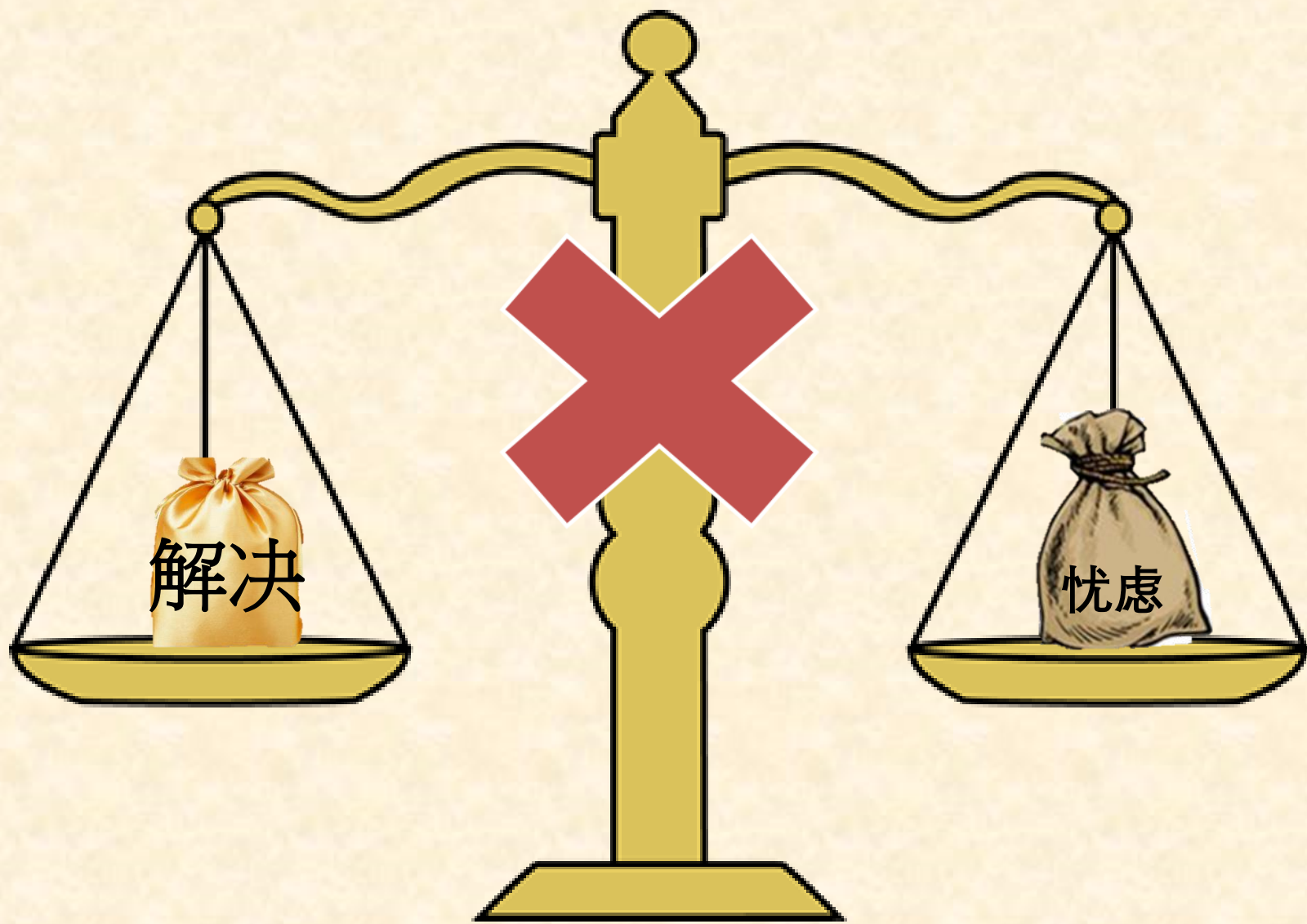
「這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。」

（馬太福音6:32）



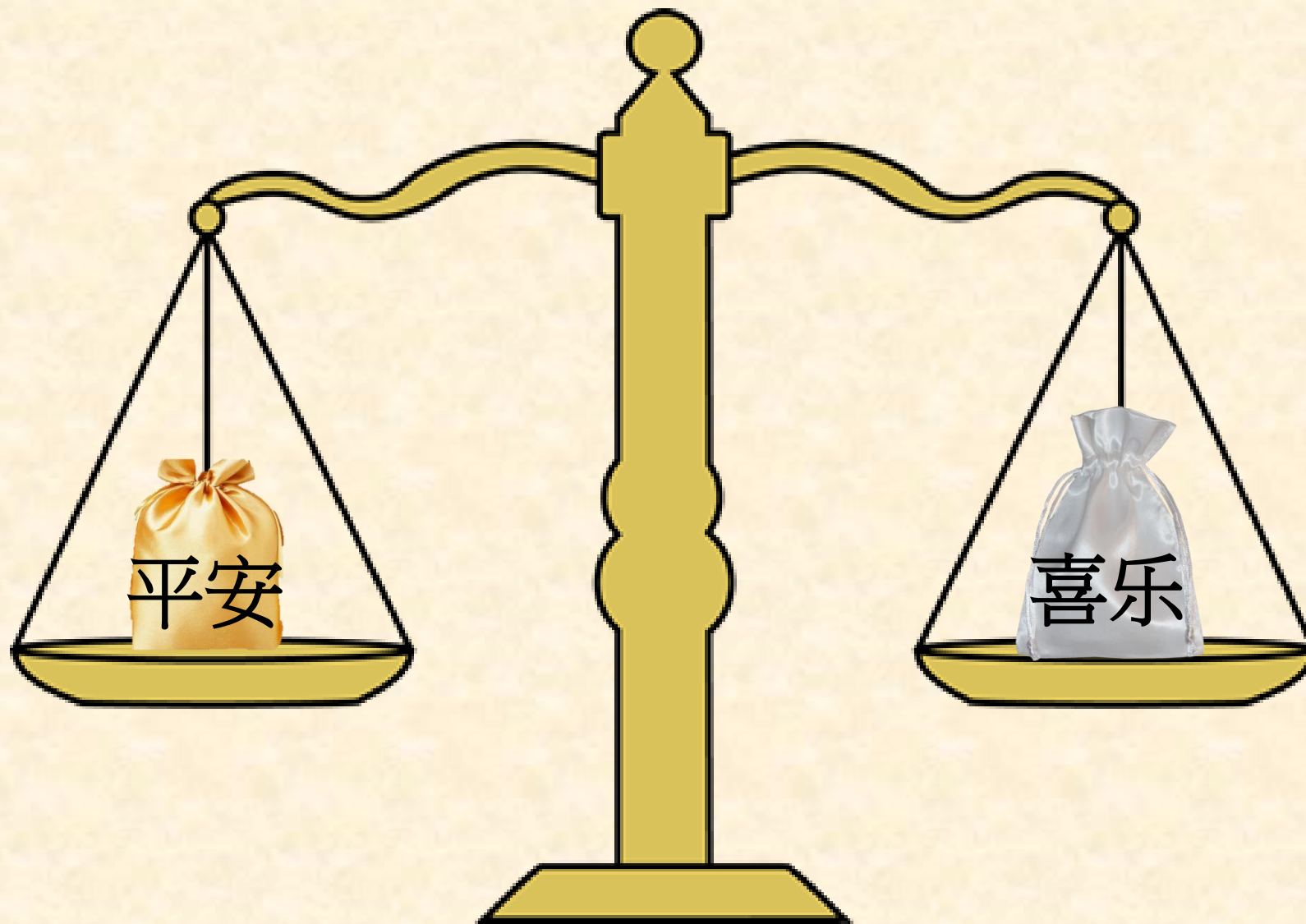
明天的  
忧虑





解决

忧虑



## 4 優先次序錯位

「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」（馬太福音6:33）

## 5 不自量力

「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。」

（馬太福音6:34）

# 分辨憂愁與憂慮

## 1 被煩擾- 混亂看不到真像

「耶穌說：「你們為什麼愁煩？為什麼心裡起疑念呢？」（路加福音 24:38）」

## 2 膽怯- 害怕力不能勝

我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。（約翰福音 14:27）」

「禱告完了，就起來，到門徒那裡，見他們因為憂愁都睡著了」（路加福音 22:45）」

# 觀察學習、責任、想像力、顧慮用心

## 3 負重-受苦

「我現在心裡憂愁，我說什麼才好呢？父啊，救我脫離這時候；但我原是為這時候來的。」（約翰福音 12:27）

## 4 按神意暫時憂愁-更新蒙恩

「主雖使人憂愁，還要照他諸般的慈愛發憐憫。」

（耶利米哀歌 3:32）

「我先前心裡難過痛苦，多多的流淚，寫信給你們，不是叫你們憂愁，乃是叫你們知道我格外的疼愛你們。」

（哥林多後書 2:4）



「我先前寫信叫你們憂愁，我後來雖然懊悔，如今卻不懊悔；因我知道，那信叫你們憂愁不過是暫時的。因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來。以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。」（哥林多後書 7:9-10）

「你看，你們依著神的意思憂愁，從此就生出何等的殷勤、自訴、自恨、恐懼、想念、熱心、責罰（或作：自責）。在這一切事上，你們都表明自己是潔淨的。」（哥林多後書 7:11）

「你們要愁苦、悲哀、哭泣，將喜笑變作悲哀，歡樂變作愁悶。務要在主面前自卑，主就必叫你們升高。」  
（雅各書 4:9-10）

# 沒有神的積極思想

看開，想好的、不想

1 人作主

2 否認堆積今天的難處

3 沒有標竿

「我又轉念：見日光之下，快跑的未必能贏；力戰的未必得勝；智慧的未必得糧食；明哲的未必得資財；靈巧的未必得喜悅。所臨到眾人的的是在乎當時的機會。」（傳道書9:11）

# 什麼是聖經的健康思想？

## 1 信靠神的心意

「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。」（耶利米書 29:11）

## 2 察驗神的心意

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」（羅馬書 12:2）

### 3 順服神的心意

「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」

（帖撒羅尼迦前書 5:16-18）

### 4 悔改自己的心意

「將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」（哥林多後書 10:5）

## 5 操練敬虔的心思

「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。你們在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的上帝就必與你們同在。」（腓立比4：8-9）

操练身体，益处还少；惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。（提摩太前书 4:8）

# 負軛不憂慮5-3

## 今天怎過？

「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」（馬太福音 6:33）

「因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。」（羅馬書 14:17）

耶和華－我的磐石，我的救贖主啊，  
願我口中的言語、心裏的意念在你面前蒙悅納。  
(詩篇 19:14)

因為那至高至上、永遠長存（原文是住在永遠）  
名為聖者的如此說：我住在至高至聖的所在，  
也與心靈痛悔謙卑的人同居；要使謙卑人的靈  
甦醒，也使痛悔人的心甦醒。(以賽亞書 57:15)

# 1 心繫平安

心灵、心情、心力

「你要保守你心，勝過保守一切（或作：你要切切保守你心），因為一生的果效是由心發出。（箴言 4:23）」

「我的神啊，我的心在我裡面憂悶，所以我從約但地，從黑門嶺，從米薩山記念你。」（詩篇 42:6）」

# 2 口出良言

感恩、鼓勵、造就

良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。（箴言 16:24）」

人因口所結的果子，必享美福；奸詐人必遭強暴。

（箴言 13:2）」



### 3 慎聽受教

人言、自言、智慧

惟有聽從我的，必安然居住，得享安靜，不怕災禍。

(箴言 1:33)

你要聽勸教，受訓誨，使你終久有智慧。(箴言 19:20)

### 4 作工得息

又要立志作安靜人，辦自己的事，親手做工，正如我們從前所吩咐你們的，(帖撒羅尼迦前書 4:11)

「你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」(詩篇 46:10)

## 負軛不憂慮 5-6

### 見證分享：

听完不要忧虑的录音后有些思考，加上结合最近的经历对安息有了新的体会。安息是一种和基督紧密的联合，是持续的安稳。因为有基督的内住，就时时都折射出喜乐平安，与自己，与别人，与神的关系都是和谐的。在安息中是不会有被环境搅动的压力恐惧，不会有忧虑重担的，就是一直住在基督里，就享受了安息。环境来，让基督带我（在我前面）去面对，心是很宁静，安稳的。

# 安息儲備明天的力量

## 耶穌怎過他的一天

### 1 一天開始先跟天父說話

「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。西門和同伴追了他去，」  
(馬可福音 1:35-36)

## 2 情緒沉重去見天父

「耶穌聽見了，就上船從那裡獨自退到野地裡去。」（路加4:42）

「他們就滿心大怒，彼此商議怎樣處治耶穌。那時，耶穌出去，上山禱告，整夜禱告神；

（路加福音 6:11-12）

「咒詛你們的，要為他祝福！凌辱你們的，要為他禱告！」（路加福音 6:28）

### 3 愛不止息

「眾人聽見，就從各城裡步行跟隨他。耶穌出來，見有許多的人，就憐憫他們，治好了他們的病人——（馬太福音 14:13-23）」

### 4 殷勤服事

「天將晚的時候，門徒進前來，說：「這是野地，時候已經過了，請叫眾人散開，他們好往村子裡去，自己買吃的。」（馬太福音 14:15）」

## 5 用心交學

「耶穌說：「不用他們去，你們給他們吃吧！」（馬太福音 14:16）」

他說這話是要試驗腓力；他自己原知道要怎樣行。（約翰福音 6:6）

## \* 不憑聰明交託給神

「耶穌說：「拿過來給我。」

（馬太福音 14:18）

## \* 感恩受福

「於是吩咐眾人坐在草地上，就拿著這五個餅，兩條魚，望著天祝福，擘開餅，遞給門徒，門徒又遞給眾人。」（馬太福音 14:19）

## \* 有餘可分享

「他們都吃，並且吃飽了；把剩下的零碎收拾起來，裝滿了十二個籃子。」（馬太福音 14:20）

## 6 心先安息身可休息

「散了眾人以後，他就獨自上山去禱告。到了晚上，只有他一人在那裡。」

(馬太福音 14:23)

\*思考探討要為明天計畫預備嗎？



「我們曉得萬事都互相效力，  
叫愛神的人得益處，就是按他  
旨意被召的人。」

**(羅馬書 8:28)**

# 籌算明天（未來）

## \*思考-反省與轉向

「我看見就留心思想；我看著就領了訓誨。」

（箴言 24:32）

我卻說：我勞碌是徒然；我盡力是虛無虛空。  
然而，我當得的理必在耶和華那裏；我的賞賜必在我神那裏。（以賽亞書 49:4）

# \*目標-指望

「那管家心裡說：『主人辭我，不用我再作管家，我將來做什麼？鋤地呢？無力；討飯呢？怕羞。』」

(路加福音 16:3)

# \*如何-行動與付出

「你們哪一個要蓋一座樓，不先坐下算計花費，能蓋成不能呢？」（路加福音 14:28）

「心中的謀算在乎人；舌頭的應對由於耶和華。」（箴言 16:1）

「義人的腳步被耶和華立定；他的道路，耶和華也喜愛。」（詩篇 37:23）

# \*接受結果-結局交神手中

「人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。」（箴言 16:9）

「你們只當說：「主若願意，我們就可以活著，也可以做這事，或做那事。」

（雅各書 4:15）