

鬆綁憂慮

焦慮-擔驚-憂鬱

其來有因

1 價值觀

「因為你的財寶在哪裡，你的心也在那裡。」 馬太福音 6:21

2 眼光

「眼睛就是身上的燈。你的眼睛若瞭亮，全身就光明；」

馬太福音 6:22

3 誰作主

「一個人不能事奉兩個主；不是惡這個，愛那個，就是重這個，輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門（瑪門：財利的意思）。」 馬太福音 6:24

「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

「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

「何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；他也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！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！所以，不要憂慮說：吃什麼？喝什麼？穿什麼？」馬太福音 6:28-31

(一) 回答三個問題

1 當我有兩個以上的選擇時，我是何價值觀？

輕重、長短、虛實

2 憂慮有用嗎？我的思考理性（得失的權衡）
成熟嗎？

耕收賺賠

3 我認識自己嗎？

何必——何況 詩8：4-8

(二) 基督徒的安全感

「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。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 6:32-33

「各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。」 雅各書 1:17

天父可依，恩賜無盡

(三) 結論

「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、」 馬太6:34

憂慮是人之常情，不要不自量力

二. 不憂慮的實踐

*信、靠、服、防

「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

- 1 自卑-我不知道, 我也不會
- 2 服於神的大能-祂會讓我飛越過低處
- 3 卸給祂-信任祂的愛 (顧念)
- 4 謹防仇敵-不被吞吃

*操練敬虔

「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。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」 腓立比書 4:6-7

- 1 不掛慮
- 2 凡事
- 3 告訴神
- 4 領受平安

三-1. 自律之工-服

「所以，我奔跑不像無定向的；我鬥拳不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。」哥林多前書 9:26-27

*安全範圍-意識我的安全範圍

*降低標準-面對自己的有限（去完美主義）

*減慢-不耗不需要的油

「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

三-2. 生命之訣-看

「我今日呼天喚地向你作見證；我將生死禍福陳明在你面前，所以你要揀選生命，使你和你的後裔都得存活；」申命記 30:19

「不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見；你父在暗中察看，必然報答你。」

馬太福音 6:18

- * 由外往內- 只在意天父怎看我
- * 由下向上- 不看環境處境
- * 由己及人- 不只顧自己的事

- 约翰福音17:1-8: … 认识你唯一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生…
- 哈佛大学的校训：真理 (Veritas)，基督与教会的真理 (Truth for Christ and the Church)
- 1636-1869年，基督教学院
- 1869年-今天，世俗化的大学 (南北战争，1861-65年)

基督与教会的真理

Truth for Christ and the Church



副題- 認識自己的壓力

*最大壓力源是你最在意的，而祂最在意你

*解壓方式是你的依靠，祂要你靠祂

抗壓強弱

1 滿不滿足-需求大缺乏感大

2 恆定或變動-相對性多還是真理性牢固

3 敬虔度的濃淡-以自己為中心或神是主

「因我所遭遇的是出於你，我就默然不語。」

詩篇 39:9

*化壓力為「強肌」

「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」約翰福音 16:33

「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

1 先後次序

檢查你的「最」

2 從最強的挑戰自己

刻意訓練自己

容許自己失敗再接再勵

*化解壓力不是抵抗

無知（約伯 38:2）

好辯（約伯 40:2）

自以為義（40:6-9）