

# 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）

# 死蔭的幽谷 1-抑鬱

「遇亨通的日子你當喜樂；遭患難的日子你當思想；因為神使這兩樣並列，為的是叫人查不出身後有什麼事。」 ---傳道書 7:14

# \*思想異於查究

## 一. 掉入陷阱

「以利亚对众民说：“作耶和华先知的只剩下我一个人；巴力的先知却有四百五十个人。」

王上18:22

「他说：“我为耶和华万军之神大发热心；因为以色列人背弃了你的约，毁坏了你的坛，用刀杀了你的先知，只剩下我一个人，他们还要寻索我的命。”」 王上19:10

1 頑抗壓力 - 無知、自義、強辯

2 自憐或自責以致冷淡放棄」

「自己在旷野走了一日的路程，来到一棵罗腾树下（“罗腾”，小树名，松类。下同），就坐在那里求死，说：“耶和华啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。」

列王記上 19:4



# \*出路-走向不離不棄的神

「他就起來吃了喝了，仗著這飲食的力，走了四十晝夜，到了神的山，就是何烈山。」

王上19:8

## 1. 神的陪伴（列王記上 19:5）

「他就躺在羅騰樹下，睡着了。有一個天使拍他，說：“起來吃吧！”」

\*活下去-靠神

## 2. 神的供應（列王記上 19:6）

「他观看，见头旁有一瓶水与炭火烧的饼，他就吃了喝了，仍然躺下。」

\*向前走-不後退

## 3. 神的鼓動（列王記上 19:7）

「耶和华的使者第二次来拍他，说：“起来吃吧！因为你当走的路甚远。”」

\*跑盡全程-領獎

## 2. 神的供應（列王記上 19:6）

「他观看，见头旁有一瓶水与炭火烧的饼，他就吃了喝了，仍然躺下。」

\*向前走-不後退

## 3. 神的鼓動（列王記上 19:7）

「耶和华的使者第二次来拍他，说：“起来吃吧！因为你当走的路甚远。”」

\*跑盡全程-領獎

## 4. 神以愛責備（列王記上 19:13）

「以利亚听见，就用外衣蒙上脸，出来站在洞口。有声音向他说：“以利亚啊，你在这里做什么？”」

\*檢思-更新

## 5. 神的任用-為祂活（列王記上 19:15-16）

「耶和華對他說：“你回去，從曠野往大馬士革去。到了那里，就要膏哈薛作亞蘭王，又膏寧示的孫子耶戶作以色列王，並膏亞伯米何拉人沙法的兒子以利沙作先知接續你。」

\*聚焦-人生的意義是完成神對你的藍圖、生養有續



# 死蔭的幽谷2-抑鬱

## 根與果的關係

「憑著他們的果子，就可以認出他們來。荊棘上豈能摘葡萄呢？蒺藜裡豈能摘無花果呢？」 馬太福音 7:16

「所以，你們要把下垂的手、發酸的腿、挺起來；也要為自己的腳，把道路修直了，使瘸子不至歪腳（或作：差路），反得痊愈。你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔；非聖潔沒有人能見主。又要謹慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出來擾亂你們，因此叫眾人沾染污穢；」 希伯來書 12:12-15

# 死蔭的幽谷-抑鬱

## 1 自然的律

\*根-論斷

\*吸收-定念期待

\*果-影響