

勝過憂慮

2022 07 17 主講：豐真 姊妹

經文：所以，不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？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。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。【太 6:31~34】

信息：

一、正視憂慮發生的原因

- (一) 生活上各樣的大小事，都可能讓你產生憂慮。當憂慮發生時，很容易叫你困在負面的情緒裡（憤怒、緊張、焦慮、害怕、恐懼、憂鬱...），也讓你失去了喜樂的心。
- (二) 憂慮由心發出：不論是正面、還是負面的情緒，都取決於我們的心；所以聖經說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」【箴 4:23】
- (三) 魔鬼的攪擾：天空屬靈氣的魔鬼【弗 6:12】如同盜賊般，時時刻刻都藉著各樣方法，偷竊、殺害、毀壞我們的生命，為的是攔阻我們的豐盛。【約 10:10】

二、如何勝過憂慮？

- (一) 心轉向 神：我們要將心擺在對的位置；並把心迴轉歸向神；神就是光，當你向著 神，你就在祂的光裡。
 1. 除去帕子：聖經說到：「心幾時歸向主，帕子（偏離主的心）就幾時除去了。」【林後 3:16】
 2. 當你愛地位、愛金錢...勝過於愛 神，這些事情就成為你面前的帕子，讓你看不見 神，慢慢地心就偏離 神了。
- (二) 讓神掌權：神掌管一切、祂能背負你一切的重擔、挪去你一切的害怕、祂會支持供應你、並且永不離開你。
- (三) 先求 神的國（神的權柄）和 神的義（神的法則）：就是要先追求順服 神的權柄；追求合於 神的法則。

(四) 倚靠 神的話：憂慮讓我們的靈折損，讓我們的心脆弱【箴 17:22、15:13】；需要 神的話來幫助我們修補、復原，在過猶不及中找到一個平衡。

(五) 神告訴我們不需憂慮的理由：

1. 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。【太 6:31~34】
2. 天上的飛鳥，不種，不收，也不積蓄在倉裡，天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？【太 6:26】
3. 要將一切的憂慮卸給 神，因為祂顧念你。【彼前 5:7】
4. 神必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裡使你們一切所需用的都充足。【腓 4:19】
5. 當將你的事交託 神，並倚靠祂，祂就必成全。【詩 37:5】
6. 堅心倚賴 神的，祂必保守祂十分平安。【賽 26:3】
7. 神必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裡使你們一切所需用的都充足。【腓 4:19】
8. 主的恩典夠我們用，祂的能力在我們軟弱上顯得完全。【林後 12:9】
9. 神要我們常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是 神在基督耶穌裡對我們的旨意。【帖前 5:16、18】

(六) 操練知足的心：「敬虔加上知足的心便是大利了。」【提前 6:6】

(七) 靈裡的操練：加深與 神親密的關係。

1. 禱告：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 4:6】
2. 讀經：透過 神的話語，供應我們每日所需的靈糧。
3. 相信：相信 神的話句句帶有力量。【路 1:37】
4. 順服：順服 神的權柄和帶領。

當我們的心轉向 神，聖靈便帶領你我進到恩典的深處，跨越肉體的感覺和起伏不定的環境，勝過憂慮。