

馬太福音 6 章 31-34 節所以，不要忧虑说：吃什么？喝什么？穿什么？这都是外邦人所求的，你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了。所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。**神的國就是神掌權的地方**，羅 14:17 神的國不在乎吃喝，只在乎公義和平聖靈中的喜樂。約 18:36 我的國不屬這世界。路 17:21 神的國就在你們心裡。歌羅西 1:13 祂救了我们脱离黑暗的权势，把我们遷到祂爱子的国里我们在爱子里得蒙救赎，罪过得以赦免。**神的義**：罗 1:17 神的義，在这福音上显明出来，这义是本于信以至于信，如经上所记，義人必因信得生。神做事的法则，(1)显出神的爱、(2)解决人的罪，(3)满足神的公義。**基督是我們的生命**，歌羅西 3:4 基督是我们的生命，祂显现的时候，你们也要与祂一同显现在荣耀里。约壹 5:12 人有了神的儿子就有生命。没有神的儿子就没有生命。基督徒認罪悔改重生得救之後，聖靈內住，我們裡面有基督的生命。

誰是你生命中真正的主人？列上 18 章先知以利亚在迦密山，事奉神？事奉巴力？是金錢？上帝？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。讀書戀愛、打工讀書、你們不能又事奉神，又事奉瑪門 Mammon 偶像貪婪：再多一點、驕傲 (Richness 財利、名望權勢、性肉體、偶像) 基督徒把首要的事看為次要，他的靈性就開始腐敗。我們的生命有更高尚價值目標：**活出基督的生命，是為神的國度**。

甚么是忧虑： $\mu \epsilon \rho \iota \mu \nu \acute{\alpha} \omega$ (merimnao) worry、anxious 心思分散擾亂不寧、思慮、掛念、七上八下、使人分心不能集中注意力。太 6:25-34 主耶穌用四種生命比喻：天空的飛鳥、思慮使壽數多加一刻、野地裡的百合花、野地裡的草。主耶穌說三次不要憂慮。**奧古斯丁**：我們最終的善就是上帝的國度和祂的公義，我們應該尋求這種善，堅定地以此為目標，我們無論做什麼，都要為了這個目標。1896 年蘭大衛醫生建立彰化醫院，1928 年台灣第一例皮膚移植手術，切膚之愛。

June Hunt 《走出心靈的陰霾》擺脫負面情緒的捆綁

- (1)当我们自己或亲人遇到生命安全健康幸福受到威胁
- (2)对未知的未來无法掌控、缺乏安全感與自信
- (3)難處太大超过我们所能应付(將生命看得太沉重)
- (4)過重的責任感，生活每一個層面都要達到完美
- (5)錯誤的罪疚感；(6)逃避困難的心理；(7)不健康的需要，急切盼望別人認可，擔憂自己表現怎樣，活在別人期望
- (8)为着不能改变的事物而忧愁：父母肤色长相族裔
- (9)为尚未发生的事忧虑：有 92%不会发生，癌病人吓死

不要為明天憂慮，要先求神的國神的義 太 6:31-34 龔牧師 2021年10月10日  
(10)因信心不足而忧愁：门徒見風浪巨大心懼怕，極大殺傷力負面情緒：怒氣、內心苦毒、不饒恕、抑鬱、嫉妒、懼怕

箴 17:22 喜樂的心乃是良藥，忧伤的靈使骨枯干，耶魯大學行為科學家麥文 Bruce McEwen 忧虑伤害健康。

(1)引起腦血管疾病血往上冲，下身缺血(心臟潰瘍肝腎)

(2)免疫系統降低易受病毒攻擊增加罹患癌症可能性

(3)加速糖尿病的的惡化，誘發氣喘的發生率

(4)身心受損:失眠、甲亢、頭痛、腸胃、憤怒、苦毒、壓力

(5)大腦中海馬體 Hippocampus 受損使記憶力減退(老人痴呆)

過度的憂慮造成身體虧損：心血管病高血壓、癌症、哮喘、硬化症、失眠、抑鬱、車禍、自殺。

1. 人生不僅僅是吃穿而已，人活著不是單靠食物，乃是靠神口中所出的一切話，箴言 3:5 你要專心仰賴神

2. 天空的飛鳥要覓食築巢睡眠交配繁殖，並且倚靠上帝 箴言 21:5 殷勤籌劃的，足致豐裕；行事急躁的，都必缺乏。Do your best, and then God do the rest.人要做好自己的部分

3. 憂慮不會帶你到任何地方，搖搖椅、鼠輪，陀螺，憂慮沒有必要沒有用，對人有害，擔心股市外匯房市暴跌、16.5 萬人買房飆漲、疫情社區感染、18 日開學上課、餐飲業服務業重創

4. 天父知道你們的需要，George Muller 喬治穆勒五個孤兒院兩萬位孤兒，焦慮的開始是信心結束；信心的開始是焦慮結束

5. 先求神的國和神的義：為主的事掛慮，生命信心擺正位置，永恆有價值

因開放家庭學習：敬畏、愛、順服

(1)要相信神的主權、神的愛，神必看顧，神必做新事，意念道路

(2)要重視今天，盡最大努力完成自己該做的部分

(3)要專注於神，為主而活忠心良善按神旨意服事這世代的人就睡

誰是你生命中真正的主人？是金錢？還是上帝？

教會建堂感恩的事，腓 4:19 我的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。