

勝過憂慮的秘訣

洛杉磯靈糧堂 主日證道：葛國光牧師 (11.03.2024)

經文：腓立比書 四 5-7

「⁵當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。⁶應當一無罣慮、只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝、將你們所要的告訴 神。⁷ 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。」

引言：一份校報的分類廣告：「死亡是唯一的快樂，亦是唯一解脫。」

一. 認識憂慮

1. 憂慮的普遍：憂鬱症

- * 根據世界衛生組織預測，憂鬱症將是 21 世紀人類三大健康殺手之一。
- * 4 億人患有精神或神經疾病，或受到酒精及藥物濫用等相關問題的折磨。

2. 憂慮的原因：心懷意念

- A. 心理學家認為：人的願望得不到滿足（失望）是產生憂鬱和自殺的主因
- B. 哲學家 + 神學家：「人類憂鬱的原因不是生理上的疲乏或欠缺；而是上帝在造人時把對信仰的渴望放在人的裡面，催促與上帝交往。這一種渴望——心裡那種缺欠的感覺，除上帝以外，沒有任何東西能填滿。」
- C. 神所賜的平安：

二. 勝過憂慮的秘訣：要靠主：在主裏-表明「與主的關係」（詩十六）

1. 要 **有主**：

EX. 《西敏信條》“大要理問答”：「人最主要，最崇高的目的就是榮耀神，完全 **以他為樂**，直到永遠。」

2. 要 **靠主**

A. 要 **禱告**：聖經是要我們“將一切的憂慮卸（unload / cast）給上帝，因為他顧念你們。”（彼前五 7）藉著 **禱告**，我們可以將一切的憂慮卸（unload / cast）給上帝！

- 「**禱告**」：指「一般性的祈求」。

- Be careful for nothing; but be prayerful for everything.

EX. 心理輔導：「向人訴說」有治療效用→更何況向神說！

- **先求神國**：（太六 33）以神為首位

*禱告：為國度（未得之民 + 美國 + 教會）

EX. 自己的見證

- 「**祈求**」：指「基於特殊需要的祈求」、「迫切向神祈求禱告」。

- **持續**的禱告：**雅各**與天使摔跤，直摔到天使給了他祝福才放天使走。

- **懇切**的禱告：以利亞懇切禱告，雨方下來！（雅五 17）

B. 要 **感謝**：（帖前五 18）

- 是神的旨意
- 是最高信心

◎ 小組討論題目：

1. 每個人都或多或少會憂慮？你現在正在為什麼事憂慮呢？
2. 神的話告訴我們要如何勝過憂慮呢？你認識並相信主嗎？分享你曾經因著信靠神而勝過難處的經歷？
3. 這裡說的「禱告」和「祈求」有什麼不同嗎？你有為著什麼事「懇切持續禱告」的經驗嗎？在禱告的功課上，你覺得還有那些方面要去操練的呢？
4. 無論是在順境或逆境，你是否都能感謝主？請分享你要如何操練「感謝」的功課？

◎ 歡迎 (Welcome)：「2 人一組，分享你最近所感到最喜樂的一件事！」

◎ 異象 & 禱告 (Work)：20 分鐘

1. 為著我們小組禱告：為弟兄姊妹能建立靈修、禱告的習慣，並且能操練感謝讚美的功課！
2. 為著我們的福音朋友禱告，特別是那些遭遇困難的人，讓他們經歷到神是他們的幫助！
3. 為美國禱告：願神的兒女都要來呼求禱告神，禱告的祭壇在全美國各地各方被建立起來，美國要悔改認罪、回歸真神！
4. 為中東局勢和俄烏戰爭禱告：求神掌權，扭轉執政掌權者的心，早日止息干戈。也求主藉戰亂使人心歸主！