



笃信圣经长老会 班丹加略堂

周刊

26/05/2024

201 Pandan Gardens Singapore 609337

电邮: mandarin@calvarypandan.sg

网页: <http://www.calvarypandan.sg/mandarin>

电话: 65609679 传真: 65663806

崇拜聚会时间: 主日早晨八时正

牧师: 郭全佑牧师

全职同工: 钟陞泉长老

2024 年 主题: “你们心里不要忧愁” (约 14章 1节上)

亲爱的读者,

你忧虑吗?

箴言 12:25 “人心忧虑，屈而不伸；一句良言，使心欢乐。”

生活在二十一世纪，几乎不可能有任何人不感到忧虑。即便人不想失败，但还是无法避免，因此激烈的竞争驱使人们力求赶上其他人的成就，不被抛在后头。互联网世界的全球富豪榜冲击着每个用户，使得所有以世界定义来衡量成功的“竞争者”嫉妒不已。世界就是如此以一个人拥有的多寡来定义生命的成功。一旦这种世俗的标准占据了我的心，他的薪水就成了他衡量自我价值以及如何勤奋的标准。为了金钱和工作展望而要跳槽的想法很容易吞噬了他。

每天上班时，这种不满足就会像杂草一样在他一向平静的心里生长。他越努力要消除这种致使不满足的世俗比较，就越加感到不满足。

(待续 第 11 页)

(接续 第1页)

忧虑使他内心感到无比痛苦和悲伤。他很难安心入眠。无论在家里还是在 workplace，他控制不住自己的脾气。他若是已经成家，他的孩子们惧怕他，每当他在家时，他们总是小心翼翼，如履薄冰。他担心自己和孩子的未来。他背负的的重担如珠穆朗玛峰那么大，他的担心跨越 30 至 40 年之久！

忧虑是当今快节奏社会的祸根，摧毁生命并破坏家庭。许多人走路时都是曲肩弯背。除非能解除这种称为焦虑的重担，否则，人将死于这个日夜重重压着他的如山重担。

箴言 12:25 如此警戒，“人心忧虑[即焦虑]，屈而不伸。”

他如何能除掉这个重担呢？

人试图通过赚更多的钱来减轻重担。他想到，银行里有一笔可观的存款，他和家人未来的生活可以高枕无忧。相反的，令他感到万分惊恐的是，重担呈指数级增加。相比之前担心不足，并试图摆脱匮乏生活的那种重担，奢侈生活是一种完全不同的重担。如今，他担心的是如何维持和改善目前舒适的生活，并使其变得更“舒适”。这种忧虑堆积而成的新高山之重，远远超越之前的，而他似乎无法减轻其重量。要减轻此重担，就要放弃他辛辛苦苦为自己和家人谋取的安逸生活。他挣扎，但不得不放弃。若不放弃，他知道自己会被玛门征服而死。

担心自己健康的人承担着疑病症患者的担子。感到不安的情绪一直沉重地压迫着他，因惧怕坏胆固醇而必须吃低碳水化合物和大量纤维的健康饮食，并坚持规律性的运动锻炼（甚至在主日），这使他疲惫不堪。

(待续 第12页)

(接续 第 11 页)

轻微的感冒或咳嗽就会使他慌乱不安，四处求医还得看专科医生，他胡思乱想，甚至认为自己可能得了绝症！可能患病的担忧或许比追求玛门的重担还要沉重。前者是日常的，负担沉重，而且在他最意想不到时突发而来。早上他可能还很健康，但到了中午，突然出现感冒、咳嗽或发烧等症状，一想到可能会死，就让他失控而崩溃，陷入焦虑和恐惧中。

焦虑是人强加于自己、无法控制的重担所引起的。因为是一种想象的重担，所以他根本无法摆脱它。

箴言 12:25b 说：“一句良言，使心欢乐。”只要有句良言，忧虑就会消失。不再曲肩弯背。他可以伸直身体，站立起来。他挺胸而行并且春风满面，因他内心深处充满喜乐。我们都需要这良言来减轻压在我们身上的生活重担。

什么是良言？

良言就是完美的圣经！它是一本完美的圣经，因它是唯一一本能给内心带来时间无法冲淡或驱逐的永恒平安的书。内心的平安必须始于与神和好。人一生下来就是神的敌人。人每天都沉溺在自己的罪孽当中，如果不从罪中被解救出来，他就会死在罪孽中。圣经带来的好消息就是耶稣基督，神的独生子，为了世人的罪成为人子，受死在十字架上。基督成就了，因为神在祂死后第三天使祂从死里复活。这是最好的信息！今天，若有人在神面前承认自己的罪，并心里相信耶稣基督为了他的罪而死，他必然从罪中得救。即刻成为神的孩子。

(待续 第 13 页)

(接续 第12页)

作为神的孩子，他拥有在天堂与神同在的永恒生命。死亡从他的生命中被消除。这个好消息岂不带来平安和喜乐？人之所以担心没有足够的饮食、衣着或居所是因为他害怕死亡。创造天地万物的神，既作为他的天父，必然会照顾他在肉身、灵性、情感及心理上所需的一切。他将不致缺乏。拥有千山上所有牲畜的神，从今往后必然充充足足地供给他和他的家人一切所需，直到永远。他只要专注于自己的属灵健康。他必须为基督而活，好叫他人从他的善工，在他身上看见基督，便将荣耀归给天上的父。

他也不担心恶人图谋恶事。无所不知、无所不在、无所不能的神必会保护他免受伤害。他从神话语中知道，若是天父不许，任何事都不可能发生在他身上。无论发生任何事，他知道都是出自于父，而不是从人而来。既然天父是允许它发生的那一位，他知道这会给他带来永恒的益处，因祂是位美善的神，必然为着他的益处而行出一切。他也知道他的天父不会让他遇见自己所不能忍受的试探，因神是信实的。每当遇见试探时，神总要开一条出路，叫他忍受得住（参阅哥林多前书 10:13）。他的信心将会更加坚定。他对神的信任必然加深。

无论如何，他生命中的一切都是为着他的益处。所以，神的儿女忧虑是愚昧的！

腓立比书 4:6-7 “应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。7 神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

主仆
郭全佑牧师

活出蒙神悦纳的生活

(接续 19/05)

一切的事上服事基督

罗马书 14:16-18

神子民的许多仇敌会竭尽全力破坏神儿女的见证，特别是那些花了大半辈子致力于作见证的人。但除了他自己之外，仇敌当中没有任何人，甚至撒但，可以让他那得来不易的虔诚见证作废失效。当禁不起诱惑或迁就自己的个人爱好时，自己的圣洁见证就自然地失效了。

II. 不可为吃喝事奉 - 14:17a

身为神的孩子，我们需要知道为基督作见证的生活不是属肉体的。这意味着它不是由我们所拥有的世俗物质所组成。渴望丰盛物质的欲念不断地萦绕在信徒心头。这个世界就是他们的家。他们将全副心思，竭尽所能地投入这个世界是顺理成章，也是必然的。他们必保护它免受破坏和朽烂，尽管这是完全徒劳无功的。但这也阻止不了罪人去尝试。除了这个堕落、破碎、自然朽烂进而毁灭的世界，他们完全没有什么可以保留的。

待续 -- 第9页

活出蒙神悦纳的生活

(接续 第8页)

寻找地球以外的生命的所有尝试都是全然愚蠢的。无度地浪费时间、金钱和精力。稀缺的资源都消耗在追求空虚上。有罪的人总是在不切实际地空想。每个世代都是为了吃喝，他们无情的主人而劳碌直死。只有这样，才能摆脱这两个残酷的主人。一旦不吃不喝，就会觉得痛苦并深受吃喝所束缚。除非靠基督，否则就无法摆脱这些残酷的主人。

基督成为所有接受祂为他们的主与救主的人的活水和生命的粮。然后他们内心就会体验到神的真理的真实性：“因为神的国不在乎吃喝！”罪人一旦成为基督徒，就立即成为神国当中一份子。这是因为他已重生成为神的孩子。**约翰一书 3:1-2** “你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女；我们也真是祂的儿女。世人所以不认识我们，是因未曾认识祂。**2** 亲爱的弟兄啊，我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明；但我们知道，主若显现，我们必要像祂、因为必得见祂的真体。”

待续 - (09/06)

主内郭全佑牧师

上主日奉献：\$ 4784.50

聚会人数：成人 115 人 儿童 16 人

属灵操练（五月份）

经文背诵

（马太福音 5 章 17-18 节）

莫想我来要废掉律法和先知。

我来不是要废掉，乃是要成全。

我实在告诉你们，就是到天地都废去了，
律法的一点一画也不能废去，都要成全。

（约书亚记 1 章 8 节）

这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，

好使你谨守遵行这书上所写的一切话。

如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。