

【生命分享】

马宁

不必忧虑

【路加福音 12:22-34】圣经教导我们，不要过分忧虑。然而，又如何能无忧无虑呢？和许多人一样，我曾经时常生活在忧虑中，担心生活，担心工作，担心与人相处，一时不敢放松。我曾经错误地认为，如果不常去思虑，不做精细而周全的计划，就会生活一片混乱、工作出错、人生失败。这种感觉，就如同刚开始接触某项新的体育运动，我们往往全身紧绷，而教练却时常提醒要放松，可是，我们害怕失误，不敢放松，结果便是更多的失误，甚至受伤。上帝的设计是奇妙的，人可以通过神经系统指挥运动，这个过程，一部分是受自主意识控制的，同时也存另一部分不受意识控制，前者应付一些突发状况，人需要努力保持警觉才能调动，如我们初学运动时的紧张状态；后者习对应习惯化的行为，该行为一旦习得，便可以在放松的状态下自动发生，更加轻松和敏捷。在体育运动中，通过反复练习，我们可以体会到上述过程，从而主动放松下来，享受运动的乐趣。然而，在生活中，我们却往往过度忧虑，时刻保持紧绷。圣经告诉我们，上帝是万事的源头，神恩慈地爱着每一个人，一切恩典都会在最合适的时候发生，不可能因为我们的行为而不同，不需要我们去忧虑。

我们的忧虑和警觉，让我们无法交托，这只能抵挡神，如同紧绷的身体，让人在运动中失误和受伤。过度的忧虑，让人时刻以为自己处在危险中，大脑会持续发出“报警”信号，通过分泌某些化学物质，让身体做好准备去应对。可是，这些多度分泌的化学物质，会损害神经系统，严重时会使记忆能力降低，使人忘记忧虑的原因，一旦陷入，便无法自拔；这种持续的恶性循环会造成更严重的损伤，让人无法体会到应有的各种快感，生活从此陷入死寂。因此，如同运动损伤一样，过度忧虑会带来严重的损害。然而，当我们抛弃了忧虑，如何才能有好的生活呢？如上面经文，“你们必须用这些东西，你们的父是知道的。你们只要求他的国，这些东西就必加给你们了”。因着信，我们便得救了，这是唯一的道路。信主之后，我也开始渐渐学习交托，尽量不去忧虑，接受神的恩典。我发现，尽管有所反复，许多事情并不会像我想的那样糟糕，反而在交托之后，我有了更多的精力去体会生活的乐趣，有了喜乐。一切感谢上帝的拣选。阿门。

【祷告事项】

《为神的国度》

1. 求神怜悯日本，基督徒有更活泼的生命。打破日本宣教的限制，福音被广传。
2. 求神怜悯中国，使用中国建立神国度在世界每一个角落。中国教会更渴慕神的话语，爱慕祷告，战胜物质的迷惑，胜过这时代性的攻击。
3. 为在日华人祷告。求神在我们身上成就祂的美意。求神使用我们来成就祂对日本的旨意。
4. 求神在日本打开传福音的大门给 120 万华人听福音，设立 400 家华人查经班及教会。

《为教会》

1. 感谢主建立我们教会，求主使用我们的教会。
2. 求神怜悯我们教会成为拯救灵魂的，造就门徒的，参加世界宣教的教会。
3. 求神大大祝福主日礼拜，每一个查经班，参加的每一位都蒙恩更新变化，更爱神，更爱人。

《特别事项》

1. 以色列：阿拉伯半岛，7 百万人口，基督徒比例 0.4%。透过弥赛亚耶稣能使这地有属灵的复兴。使以色列人把福音视为犹太传统的实现。阿拉伯裔与犹太裔基督徒之间有团契与见证。
2. 为王明东的妈妈祷告，为刚生产的朱雯和孩子祷告。
3. 为宋军，高睿，周立志，安城逸，受洗后的成长祷告，于大海弟兄一家在大阪的服事祷告。

<http://www.tokyo-nic.com>

TEL: 070-4104-5440 090-6531-8371



教会的交通地图



拯救灵魂 || 造就门徒 || 世界宣教

主日礼拜时间表

- 一部礼拜: 10:30~12:00 (上午) 礼拜堂 讲道: 吕霏
 二部礼拜: 13:30~15:30 (下午) 礼拜堂 司会: 李建宏 讲道: 吕霏
 儿童主日学: 13:30~ (下午) 礼拜堂/小房间 讲道: 朴树民

礼拜程序

1. 敬拜赞美	我们欢迎君王降临	赞美组
2. 祷告		李建宏
3. 信仰告白	使徒信经	会众一同
4. 为孩子们祝福祷告		朴树民
5. 奉献赞美	打碎玉瓶	会众一同
6. 奉献祷告		陈晓辉
7. 见证		汤诗盈
8. 经文	士师记 2:1-23	会众一同
9. 讲道	失败的教训	吕霏
10. 赞美	这是我的手	会众一同
11. 祝福祷告		朴树民

本周背诵经文

使徒行传 24:16 我因此自己勉励，对 神对人，常存无亏的良心。

116-0014 東京都 荒川区 東日暮里 6-18-7 小泉ビル 2F

【使徒信经】

我信上帝，全能的父，创造天地的主。我信我主耶稣基督，上帝独生子；因圣灵感孕，由童贞女马利亚所生；在本丢披拉多手下受难，被钉于十字架，受死，埋葬；降在阴间；第三天从死里复活；升天，坐在全能父上帝的右边；将来必从那里降临，审判活人，死人。我信圣灵；我信圣而公之教会；我信圣徒相通；我信罪得赦免；我信身体复活；我信永生。阿们！

报告

1. 欢迎大家参加今天的主日礼拜，特别欢迎新朋友来到我们中间！
2. 2018年3/19（周一）-3/23（周五），台湾嘉义短宣。请用祷告支持。
3. 4月1日是复活节，请弟兄姊妹祷告准备。
4. 3/25（周一）--3/31（周五）苦难周禁食祷告，3/30（周五）受难日特别祷告会。请大家参加。
5. JCC 联合修养会：5/3-5/5，讲员：龚明鹏牧师，请大家提前调整时间。
6. 在日华人布道会：5/19-5/20 讲员：姜礼振牧师。请大家为布道会祷告有更多灵魂听到福音。

每天读经（麦琴）

主日	一	二	三	四	五	六
出29	出30	出31	出32	出33	出34	出35
约8	约9	约10	约11	约12	约13	约14
箴5	箴6	箴7	箴8	箴9	箴10	箴11
加4	加5	加6	弗1	弗2	弗3	弗4

【主祷文】

我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。因为国度，权柄，荣耀，全是你的，直到永远。阿门！

分享讨论：

- 1、请问今天的讲道您有什么感动或领悟吗？
- 2、下一周您想作出什么改变吗？

周中聚会

1. 方舟查经班	19:00-21:00	带领：李建宏宣教士
2. 安提阿查经班	19:00-21:00	带领：吕霏传道
3. 姐妹查经班	10:30-13:00	带领：宋秀雅师母
4. Oasis 查经班	18:30-21:00	带领：朴树民牧师

教会统计

分类	1部	2部	儿童主日学	合计
1. 出席	9	73	20	102
2. 奉献		¥241, 540	¥2240	¥243, 780

下周服事

	接待	祷告	讲道	讲道（儿童主日学）
1部	李康正		李建宏	
2部	何彪	金元哲	李建宏	朴树民

周内事工

主日	一	二	三	四	五	六
	东大小组	妇人会 方舟查经	安提阿查经班	圣经易读	祷告会	赞美练习