

約翰福音 (23)

「是我，不要怕！」

2025-06-01

蕭旻奇牧師

耶穌在海面上行走

- 催促門徒上船，耶穌上山禱告
 - 約6:16 到了**晚上**，他的門徒下海邊去， 17 上了船，要過海往迦百農去。**天已經黑了**，耶穌還沒有來到他們那裡。
 - 太14:22 耶穌隨即**催門徒上船**，**先渡到那邊去**，等他叫眾人散開。 23 散了眾人以後，他就**獨自上山去禱告**。到了晚上，只有他一人在那裡。

耶穌在海面上行走

- 催促門徒上船，耶穌上山禱告
- 約6:16 到了晚上，他的門徒下海邊去， 17 上了船，要過海往迦百農去。天已經黑了，耶穌還沒有來到他們那裡。
- 可6:45 耶穌隨即催門徒上船，先渡到那邊伯賽大去，等他叫眾人散開。 46 他既辭別了他們，就往山上去禱告。

耶穌在海面上行走

- 忽有狂風大作，耶穌不在船上
 - 約6:18 忽然**狂風大作**，**海就翻騰**起來。
 - 太14: 24 那時船在海中，因風不順，被浪搖撼。

耶穌在海面上行走

- 看見門徒受困，耶穌走向門徒
 - 約6:19 門徒搖櫓，約行了十里多路，.....
 - 可6:47 到了晚上，船在海中，耶穌獨自在岸上； 48
看見門徒因風不順，搖櫓甚苦。夜裡約有四更天，就
在海面上走，往他們那裡去，意思要走過他們去。

耶穌在海面上行走

- 耶穌對門徒說：「**是我，不要怕！**」
- 約6:19 門徒搖櫓，約行了十里多路，看見耶穌在**海面上走**，漸漸近了船，他們就害怕。 20 耶穌對他們說：「**是我，不要怕！**」
- 太14:27 耶穌連忙對他們說：「**你們放心，是我，不要怕！**」
- 可6:50 因為他們都看見了他，且甚驚慌。耶穌連忙對他們說：「**你們放心！是我，不要怕！**」

耶穌在海面上行走

- 一段彼得的插曲

- 太14:28 **彼得**說：「主，如果你，請叫我從水面上走到你那裡去。」 29 耶穌說：「你來吧。」彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裡去； 30 只因見風甚大，就害怕，將要沉下去，便喊著說：「**主啊，救我！**」 31 耶穌趕緊伸手拉住他，說：「**你這小信的人哪**，為什麼疑惑呢？」

耶穌在海面上行走

- 門徒歡喜迎接，船立時到了目的地
- 約6:21 門徒就喜歡接他上船，船立時到了他們所要去的地方。
- 太14:32 他們上了船，風就住了。 33 在船上的人都拜他，說：「你真是 神的兒子了。」
- 可6:51 於是到他們那裡，上了船，風就住了；他們心裡十分驚奇。 52 這是因為他們不明白那分餅的事，心裡還是愚頑。

「是我，不要怕！」

一、掌控感覺與情緒！

二、到底該懼怕什麼？

三、該如何不再懼怕？

一、掌控感覺與情緒

• 注重感覺與情緒的時代

Emoji Faces

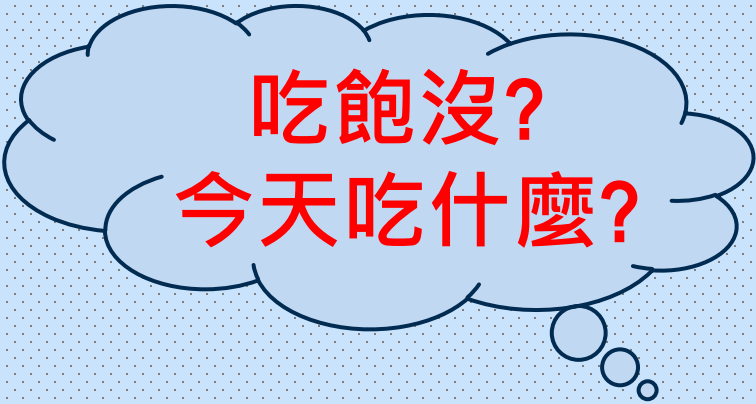


一、掌控感覺與情緒

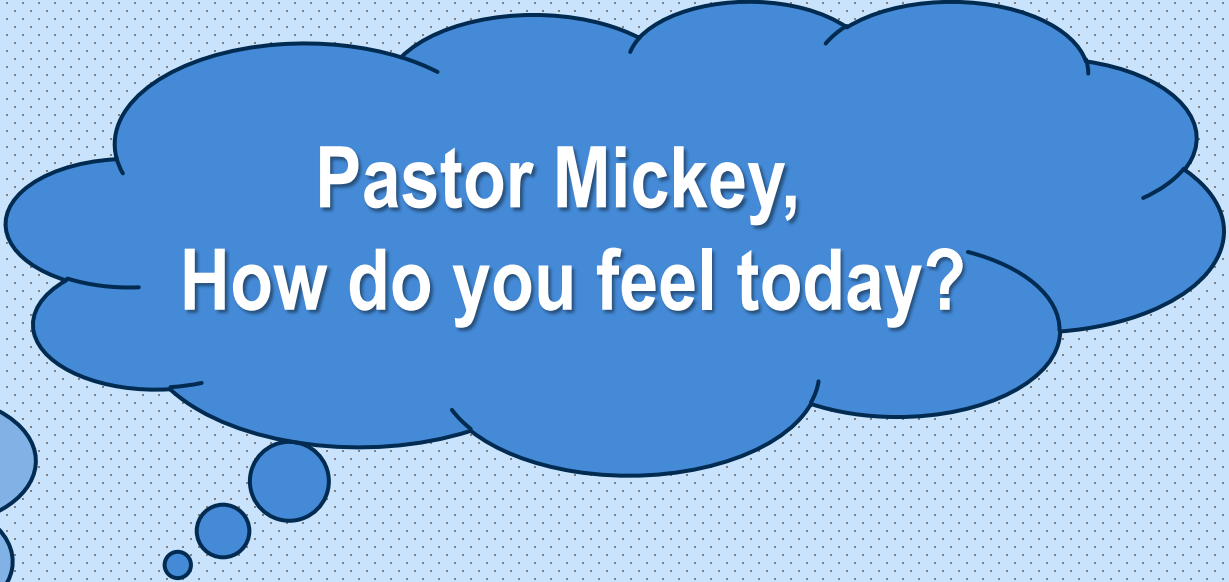
• 注重感覺與情緒的時代



What's Up?
How are you doing?
最近在忙什麼?



吃飽沒?
今天吃什麼?

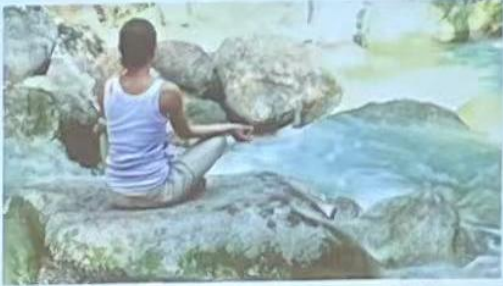


Pastor Mickey,
How do you feel today?

一、掌控感覺與情緒

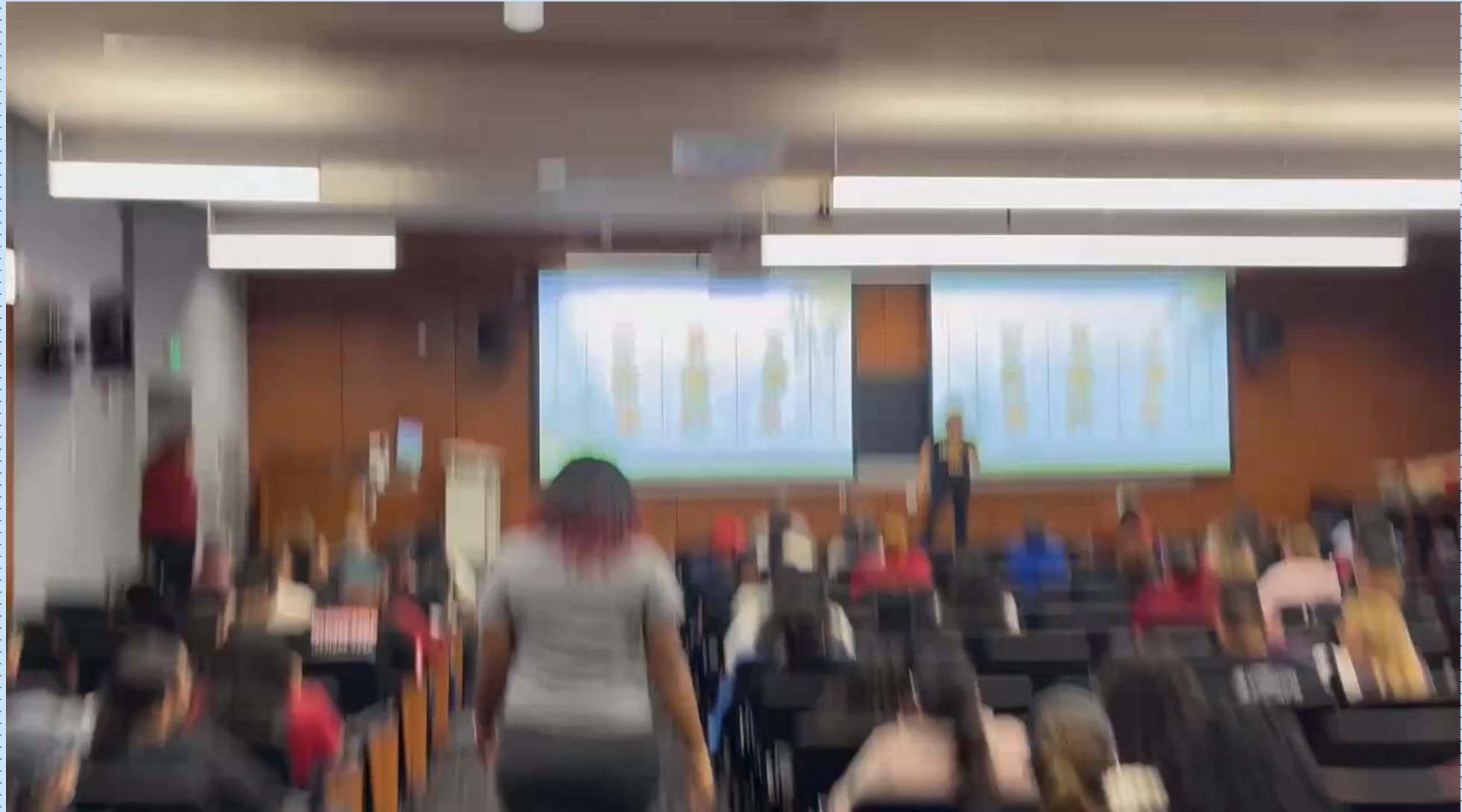
• 注重感覺與情緒的時代

HOW ARE YOU FEELING THIS MORNING? / ¿CÓMO ANDAMOS?

1. 	2. 	3. 
4. 	5. 	6. 
7. 	8. 	9. 

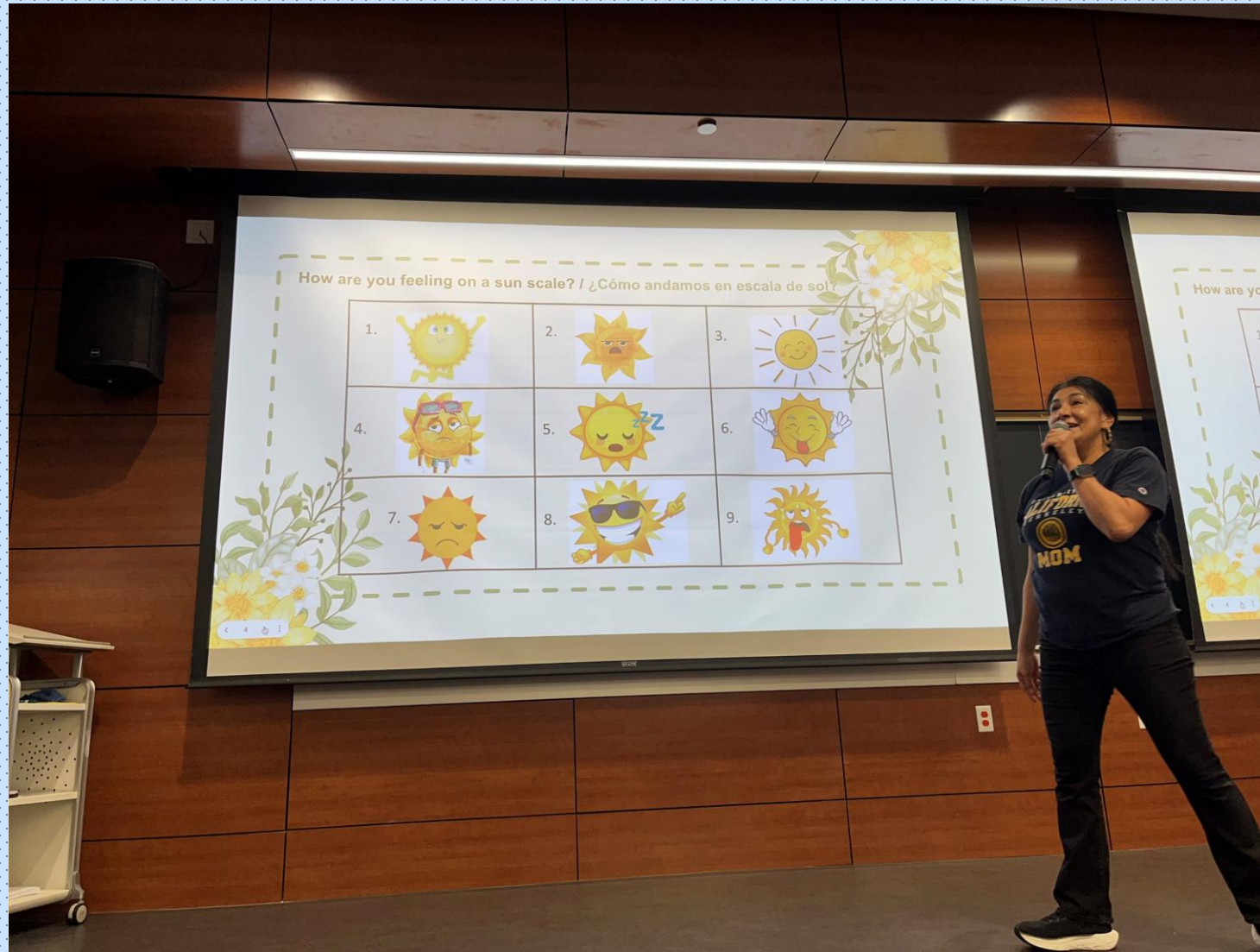
一、掌控感覺與情緒

• 注重感覺與情緒的時代



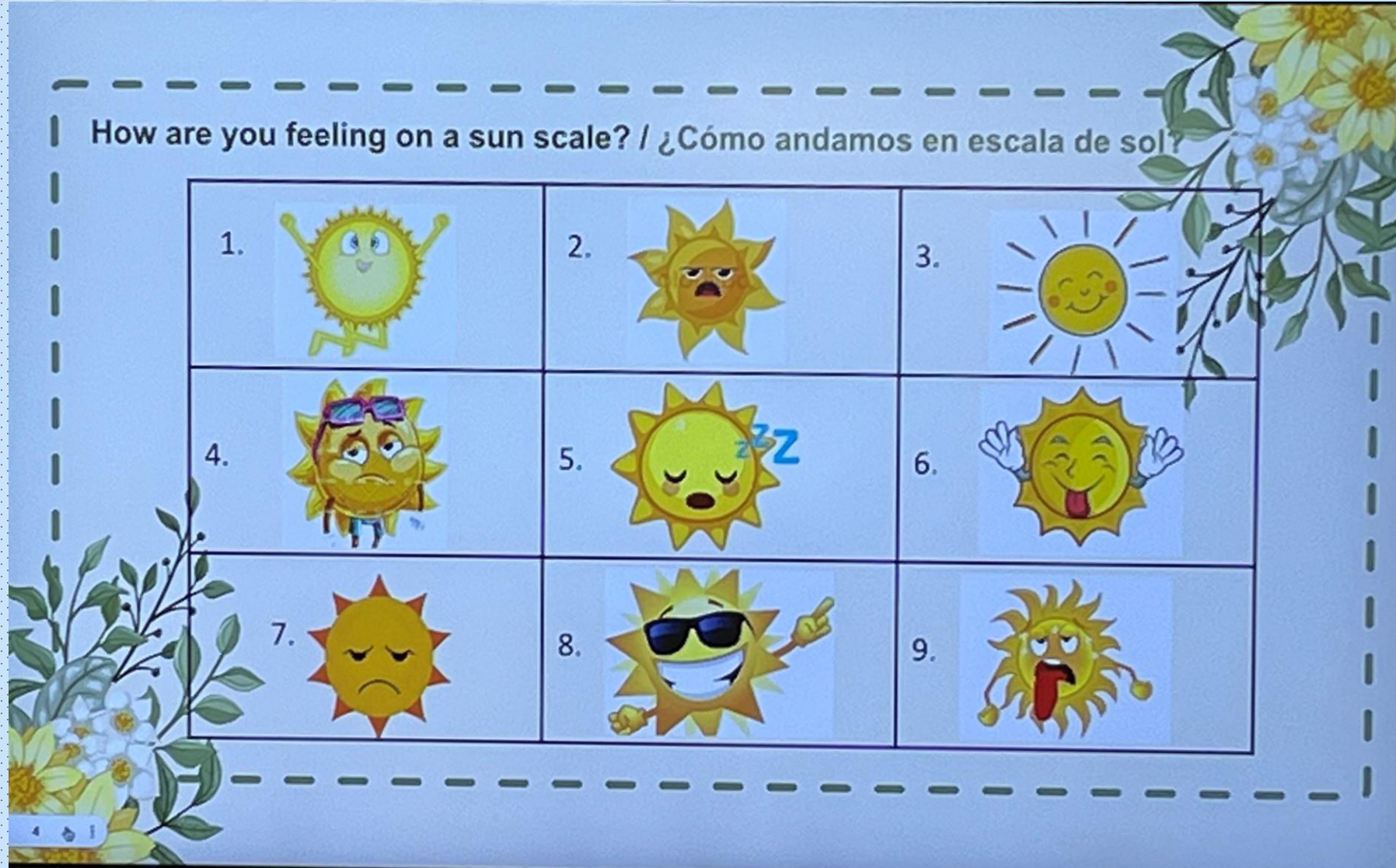
一、掌控感覺與情緒

• 注重感覺與情緒的時代



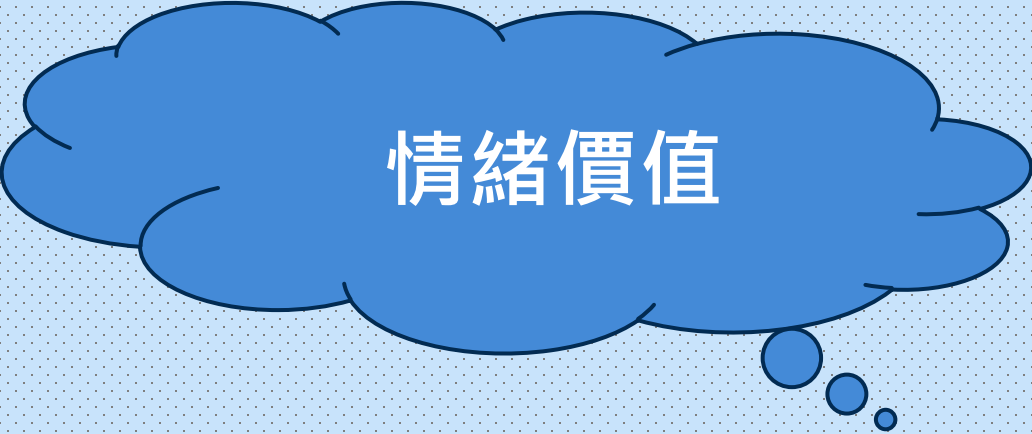
一、掌控感覺與情緒

• 注重感覺與情緒的時代



一、掌控感覺與情緒

• 注重感覺與情緒的時代



情緒價值

一、掌控感覺與情緒

• 注重感覺與情緒的時代



跟著感覺走
蘇芮

作詞：陳家麗
作曲：陳志遠
編曲：陳志遠

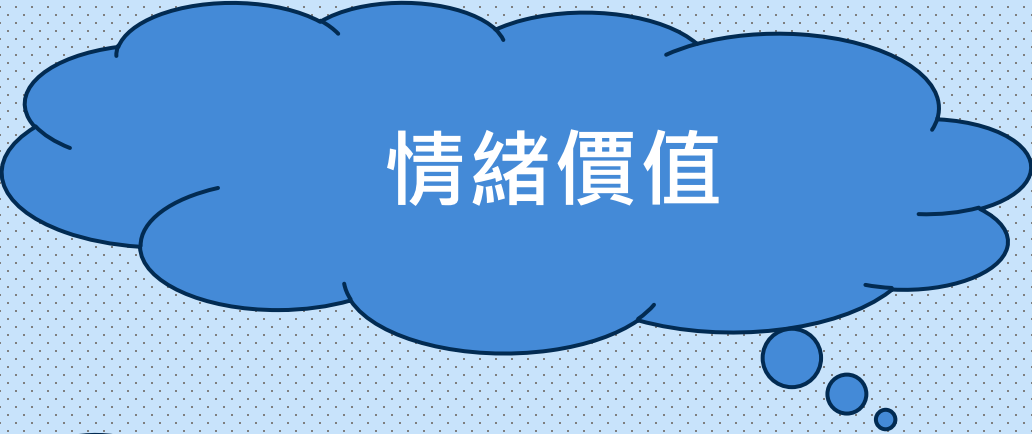
跟著感覺走 緊抓住夢的手
腳步越來越輕越來越快活
盡情揮灑自己的笑容
愛情會在任何地方留我

跟著感覺走 讓它帶著我
希望就在不遠處等著我
喔～

跟著感覺走 讓它帶著我
夢想的事那裡都會有
喔～

一、掌控感覺與情緒

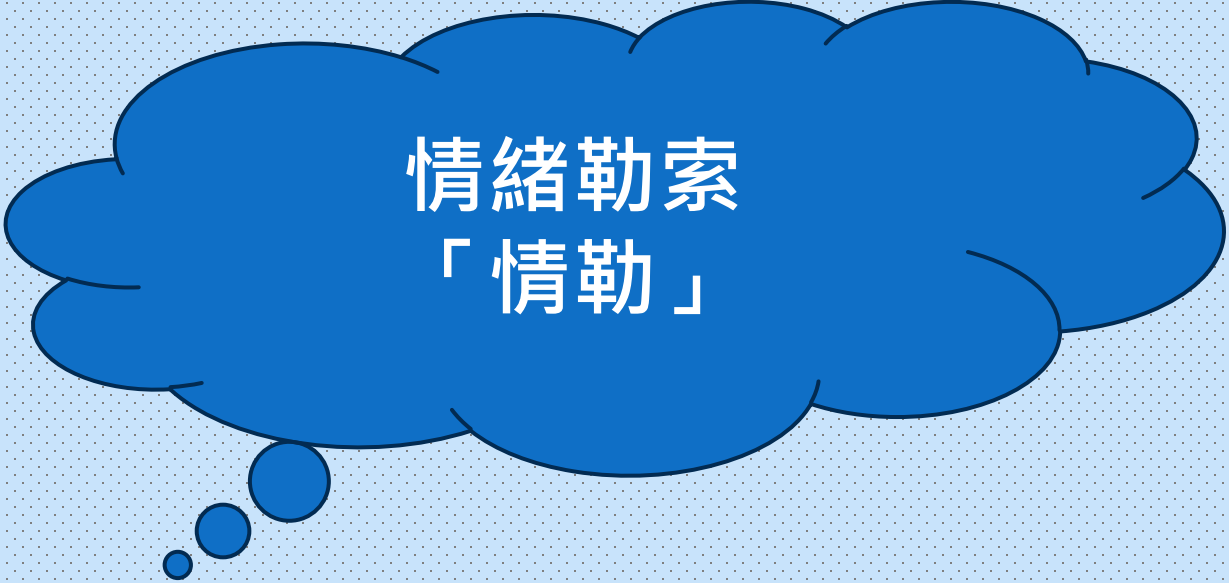
• 注重感覺與情緒的時代



情緒價值



情緒商數
IQ vs EQ



情緒勒索
「情勒」

「你既不與我同心，
怎麼說你愛我呢？」

一、掌控感覺與情緒

• 感覺與情緒**不應當被抹煞**

- 約一4:8 沒有愛心的，就不認識 神，因為 **神就是愛**。
- 詩147:10 他**不喜悅**馬的力大，**不喜愛**人的腿快。
11 耶和華**喜愛**敬畏他和盼望他慈愛的人。
- 詩86:15 主啊，你是有憐憫有恩典的 神，**不輕易發怒**，並有豐盛的慈愛和誠實。

一、掌控感覺與情緒

- 感覺與情緒不應當被抹煞

- 出32:9 耶和華對摩西說：「我看這百姓真是硬著頸項的百姓。 10 你且由著我，我要向他們發烈怒，將他們滅絕，使你的後裔成為大國。」
- 約2:15 耶穌就拿繩子做成鞭子，把牛羊都趕出殿去，倒出兌換銀錢之人的銀錢，推翻他們的桌子， 16 又對賣鴿子的說：「把這些東西拿去！不要將我父的殿當作買賣的地方。」

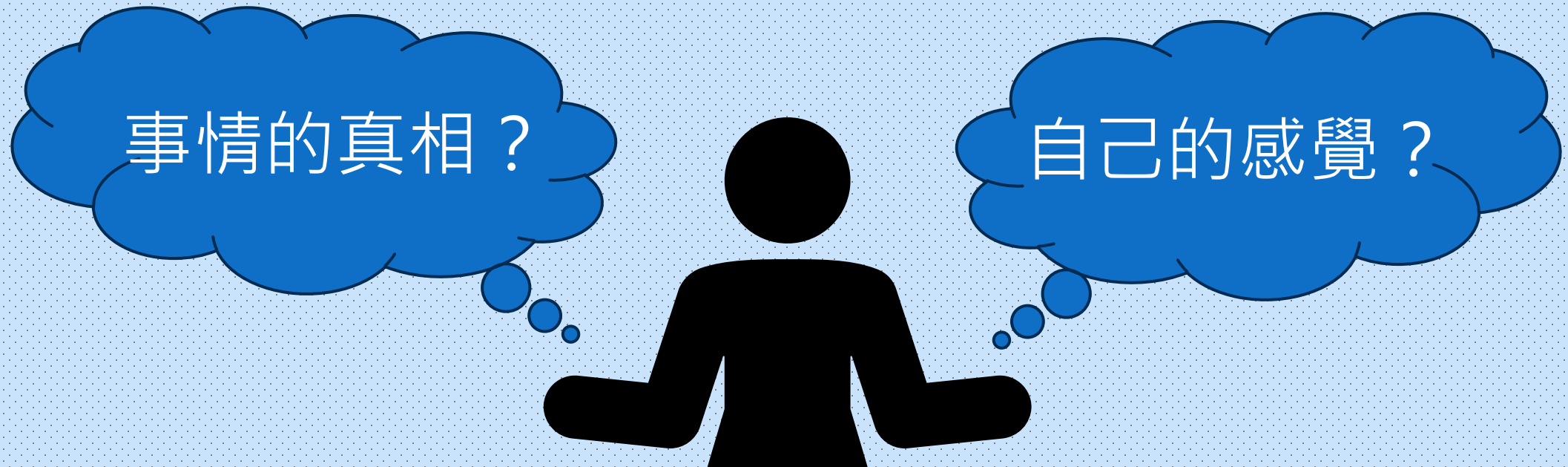
一、掌控感覺與情緒

- 感覺與情緒不應當被抹煞

- 創6:6 耶和華就後悔造人在地上，**心中憂傷**。
- 可14:32 他們來到一個地方，名叫客西馬尼。耶穌對門徒說：「你們坐在這裡，等我禱告。」 33 於是帶著彼得、雅各、約翰同去，就**驚恐**起來，**極其難過**， 34 對他們說：「我**心裡甚是憂傷**，幾乎要死；你們在這裡等候，警醒。」

一、掌控感覺與情緒

- 感覺與情緒不應被無限上綱
 - 不要被感覺與情緒給控制
 - 不要被感覺與情緒給欺騙



一、掌控感覺與情緒

- 讓真理來影響感覺與情緒



一、掌控感覺與情緒

- 讓真理來影響感覺與情緒

- 弗4:26 生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落， 27
也不可給魔鬼留地步。

- 加5:22 聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、
忍耐、恩慈、良善、信實、 23 溫柔、節制。這
樣的事沒有律法禁止。

一、掌控感覺與情緒

- 讓真理來影響感覺與情緒

- 詩34:18 耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。
- 詩42:5 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望 神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。

一、掌控感覺與情緒

- 讓真理來影響感覺與情緒

- 人的情緒價值再高，也無法高過你、我在耶穌眼中的寶貴生命！
- 不要讓別人輕易地用情緒把你給勒索，也不要被自己的情緒給綁架！

- 別再被撒旦的謊言...

「讓💩情緒作我的主，💩感覺掌💩我一生💩！」



二、到底該懼怕什麼？

• 門徒的懼怕

- 在月黑風高的夜晚出航？
- 要面對突如其來的風浪？
- 費盡氣力仍未達目的地？

二、到底該懼怕什麼？

• 門徒的懼怕

- 約6:19 ...看見耶穌在海面上走，漸漸近了船，他們就害怕。 20 耶穌對他們說：「是我，不要怕！」
- 太14:26 門徒看見他在海面上走，就驚慌了，說：「是個鬼怪！」便害怕，喊叫起來。
- 可6:49 但門徒看見他在海面上走，以為是鬼怪，就喊叫起來； 50 因為他們都看見了他，且甚驚慌...

二、到底該懼怕什麼？

• 門徒的懼怕

✗ 在月黑風高的夜晚出航？

✗ 要面對突如其來的風浪？

✗ 費盡氣力仍未達目的地？

二、到底該懼怕什麼？

- 我們的懼怕

✗ 在月黑風高的夜晚出航？

✗ 要面對突如其來的風浪？

✗ 費盡氣力仍未達目的地？

二、到底該懼怕什麼？

- 有一種怕叫牧師覺得怕，他會擔心弟兄姊妹...
 - 無視耶穌正走向你
 - 不知耶穌就在當中
 - 認不出耶穌的樣貌
 - 聽不見耶穌的聲音
 - 不習慣去倚靠耶穌

三、該如何不再懼怕？

- 認得主聲音，認得主是誰

- 約10:27 我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟著我。

- 常有主的話，常與主連結

- 約15:7 你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。

三、該如何不再懼怕？

- 你還在害怕些什麼？
 - 靈界的存在...
 - 未知的環境...
 - 突發的意外...
 - 自我的價值...
 - 未達的目標...

三、該如何不再懼怕？

- 你還在害怕些什麼？
- 今天，讓我們都聽見耶穌的聲音，靠耶穌勝過懼怕！

他說：「**是我，不要怕！**」

我們的回應：「**有主！我不再懼怕！**」



如何成為一位基督徒 How to become a Christian

- **Admit 認罪**：以謙卑的心，向神承認自己是一個罪人。
 - 因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀 (羅 3:23)
- **Believe 相信**：以信心接受耶穌為主，相信他因救贖你而被釘死在十字架上。
 - 就是神的義，因信耶穌基督加給一切相信的人，並沒有分別(羅 3:22)
- **Confess 宣告**：決志信主，公開表明自己與基督的關係。
 - 你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫他從死裡復活，就必得救。因為人心裡相信，就可以稱義；口裡承認，就可以得救。(羅 10:9-10)



決志之後 After you made the decision...

1. 接受浸禮，歸入基督的名下
2. 將主日分別為聖，敬拜神
3. 研讀聖經，使靈命得著餵養
4. 過團契生活，彼此相愛