

# 超越憂慮的喜樂



# 我們何時會感到憂慮？

面對各樣的需要、不足…

面對當前的困境、難處…

面對將來的未知、不定…

面對過去的懊悔、過錯…

# 什麼是『憂慮』？

*Worry is **wrong thinking** (the mind)  
and **wrong feeling** (the heart)  
about circumstances, people, and things.*

『憂慮』是我們對周遭的  
環境、人、事物，  
有錯誤的『想法（**意念**）』、  
與錯誤的『感覺（**心懷**）』。

— by Dr. Warren W. Wiersbe from his book  
『Be Joyful』

# 憂慮會帶來什麼樣影響？

生理、健康受影響…

時間、精神被浪費…

讓我們忽略那些更重要的事…

讓我們去做一些不該做的事…

# 憂慮與籌畫有何不同？

殷勤籌畫的、足致豐裕，  
行事急躁的、都必缺乏。  
(箴言：二十一5)

『憂慮』是杞人憂天、或是單單掛慮…  
(情緒)

『籌畫』是未雨綢繆、或為將來計劃…  
(行動)

# 憂慮與籌劃有何不同？

*God, grant me...  
the **Serenity** to accept the thing I cannot change,  
the **Courage** to change the thing I can change,  
and **Wisdom** to separate the difference.*

賜予我『**平靜**』 接受無法改變的事；  
賜予我『**勇氣**』 去改變能改變的事；  
賜予我『**智慧**』 分辨這兩者的不同。

— by Reinhold Niebuhr from 『Serenity Prayer』



# 靠主得喜樂



# 保羅當時景況為何？

他身處囚牢（一13）…

有生命危險（二17）…

面對其他弟兄的中傷（一17）…

還會擔憂在腓立比教會內  
弟兄姊妹之間的不和睦（四2-3）…



# 喜樂的秘訣

你們要靠主常常喜樂。  
我再說、你們要喜樂。  
當叫眾人知道你們謙讓的心。  
主已經近了。

*Always be full of joy in the Lord.  
I say it again—rejoice!  
Let everyone see that you are **considerate**  
**in all you do**. Remember, the Lord is coming soon.*

(腓立比書：四4-5, NLT)

# 喜樂的秘訣

『主已經近了、*The Lord is coming soon*』

『謙讓的心、*Considerate*』

『靠主常常喜樂、*Rejoice in the Lord*』 ！

# 喜樂的秘訣

『對神有謙讓的心』

對神有謙讓的心、可以看到神美意…

父阿，是的，你的美意本是如此…。

（馬太福音：十一26）

從前你們的意思是要害我，

但神的意思原是好的…。

（創世記：五十20）

# 喜樂的秘訣

『對人有謙讓的心』

學耶穌謙讓的心、可以享受神安息…

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來…

我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛、

學我的樣式，這樣，

你們心裡就必得享安息。

(馬太福音：十一28-30)

# 超越憂慮的喜樂

因憂慮而感到不樂時…

讓我們有『謙讓的心』

靠主得喜樂…



# 靠主得平安





# 平安的秘訣

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。  
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。

*Don't worry about anything; instead, pray about everything. Tell God what you need, and thank him for all he has done. Then you will experience God's peace, which exceeds anything we can understand. His peace will guard your hearts and minds as you live in Christ Jesus..*

(腓立比書：四6-7, NLT)

# 平安的秘訣

禱告…向神傾心吐意

祈求…將所需要的告訴神

感謝…為神過去所成就的一切

神所賜『出人意外的平安』  
必在基督耶穌裡、保守你們的  
『心懷、*Heart*』、『意念、*Mind*』

# 平安的秘訣

*Faith is not the belief that  
God will do **what you want**.  
It is the belief that God will do **what is right**.*

『信心』不是相信  
神會按我們所想要的來成就，  
而是相信神會成就那**最正確、最好的**。

— *Max Lucado from his book*  
*『He Still Moves Stones』*

# 平安的秘訣

弟兄們、我還有未盡的話。  
凡是真實的、可敬的、公義的、  
清潔的、可愛的、有美名的。  
若有甚麼德行、若有甚麼稱讚、  
這些事你們都要思念。

*And now, dear brothers and sisters, one final thing.  
Fix your thoughts on what is true, and honorable,  
and right, and pure, and lovely, and admirable.  
Think about things that are  
excellent and worthy of praise.*

(腓立比書：四8, NLT)

# 平安的秘訣

你們在我身上所學習的、所領受的、  
所聽見的、所看見的、  
這些事你們都要去行。  
賜平安的神、就必與你們同在。

*Keep putting into practice  
all you learned and received from me—  
everything you heard from me and saw me doing.  
Then the God of peace will be with you.*

(腓立比書：四9, NLT)

# 平安的秘訣

讓我們『專心思念、*Fix our thoughts*』

並『不斷實踐、*Keep putting into practice*』

神所喜悅的事...



# 超越憂慮的喜樂

因憂慮而感到不安時…

讓我們有『交託的心』

靠主得平安…

# 靠主得滿足



# 滿足的秘訣

我並不是因缺乏說這話、  
我無論在甚麼景況、都可以知足、  
這是我已經學會了。

*Not that I was ever in need,  
for I have learned  
how to be content with whatever I have.*

(腓立比書：四11, *NLT*)

# 滿足的秘訣

我知道怎樣處卑賤、也知道怎樣處豐富、  
或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏、  
隨事隨在、我都得了秘訣。

我靠著那加給我力量的、凡事都能作。

*I know how to live on almost nothing or with everything. I have learned the secret of living in every situation, whether it is with a full stomach or empty, with plenty or little. For I can do everything through Christ, who gives me strength.*

(腓立比書：四12-13, NLT)

# 滿足的秘訣

但我樣樣都有、並且有餘。

我已經充足、

因我從以巴弗提受了你們的餽送、

當作極美的香氣、

為神所收納所喜悅的祭物。

*At the moment **I have all I need**—and more!  
I am generously supplied with the gifts you sent  
me with Epaphroditus. They are a sweet-smelling  
sacrifice that is acceptable and pleasing to God.*

(腓立比書：四18, *NLT*)

# 滿足的秘訣

過去的學習 — *I content with all things*

學會在什麼景況都可以知足…

將來的盼望 — *I can do all things*

靠著那加給我力量的，凡事都能做…

現在的感恩 — *I have all things I need*

我樣樣都有，並且有餘，

我已經充足…



# 滿足的秘訣

我的神必照他榮耀的豐富、  
在基督耶穌裡、  
使你們一切所需用的都充足。

*And this same God who takes care of me  
will supply all your needs  
from his glorious riches,  
which have been given to us in Christ Jesus.*

(腓立比書：四19, *NLT*)

# 滿足的秘訣

似乎憂愁、卻是常常快樂的，  
似乎貧窮、卻是叫許多人富足的，  
似乎一無所有、卻是樣樣都有的。

*Sorrowful, yet always rejoicing;  
poor, yet making many rich;  
having nothing, and yet possessing everything.*

(哥林多後書：六10, *NIV*)

# 超越憂慮的喜樂

因憂慮而感到不足時…

讓我們有『知足的心』

靠主得滿足…

# 超越憂慮的喜樂



# 超越憂慮的喜樂

因憂慮感到不樂時、

讓我們有『謙讓的心』、靠主得喜樂…

因憂慮感到不安時、

讓我們有『交託的心』、靠主得平安…

因憂慮感到不足時、

讓我們有『知足的心』、靠主得滿足…