

腓立比書第四章

超越憂慮的喜樂

憂慮

- 我們在什麼樣的情況下，容易產生憂慮？請舉例說明。
 - ◇ 當我們的需要不能被滿足的時候…。
 - ◇ 當我們的工作太多、太難，我們不能勝任的時候…。
 - ◇ 當我們能力不足、遇到挫折、壓力大的時候…。
 - ◇ 當我們周遭的事情無法確定、無法控制的時候…。

憂慮

□ 人們常都為那些事憂慮？

◇ 金錢、財物、時間、健康、生活所需…。

◇ 學業、事業、婚姻、前途、人際關係…。

憂慮

- 常常憂慮會導致什麼樣的後果？
 - ◇ 我們的生理會受影響... ○
 - 人心憂慮，曲而不伸... ○（箴言：十二25）
An anxious heart weighs a man down.
 - ◇ 我們的時間、精神常被浪費... ○
 - 你們那一個能用思慮使壽數多加一刻呢？
（馬太福音：六27）
 - ◇ 我們會因此而忽略了更重要的事... ○
 - 為甚麼因為沒有餅就議論呢？你們還不省悟、還不明白麼？（馬可福音：八14-21）
 - 你為許多事思慮煩擾，但是不可少的只有一件... ○（路加福音：十38-42）

憂慮

□ 憂慮與籌劃，是否有什麼不同？

- ◇ 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卻沒有做任何事（情緒）...。
- ◇ 籌劃是未雨綢繆，為將來的事好好計劃（行動）...。
- ◇ 求主幫助我們改變可以改變的，接受不能改變的，並智慧去分辨這兩者的不同...。

腓立比書：四1-5

我所親愛所想念的弟兄們、你們就是我的喜樂、我的冠冕。我親愛的弟兄、你們應當靠主站立得穩。

我勸友阿爹和循都基、要在主裡同心。

我也求你這真實同負一轡的、幫助這兩個女人、因為他們在福音上曾與我一同勞苦。還有革利免、並其餘和我一同作工的。他們的名字都在生命冊上。

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。

當我們因憂慮感到不樂

- 保羅在寫腓立比書時，是否有面臨讓他憂慮的事？
 - ◇ 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)
 - ◇ 還擔憂在腓立比教會內弟兄姊妹的不和睦 … ○ (四1-3)

當我們因憂慮感到不樂

□ 保羅在這裡與我們分享，他勝過憂慮的祕訣是什麼？

◇ 神的喜樂：

- 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…。
- （腓立比書：四4-5）
- 讓我們有謙讓的心，靠主常常喜樂…。

當我們因憂慮感到不樂

□ 爲什麼謙讓的心可以帶來喜樂？

◇ 謙讓的心可以讓我們看到神的美意…。

○ 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，但神的意思原是真的…。（創世記：五十20）

◇ 當我們學耶穌柔和、謙卑的樣式，我們必能享安息…。

○ 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）

腓立比書：四6-9

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。

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。

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。

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。

當我們因憂慮感到不安

- 保羅提醒我們要將什麼樣的事帶到神面前？
 - ◇ 不只是大事、不只是我們關心的事，乃是凡事都帶到神的面前…。
 - ◇ Don't worry about anything, but pray about everything!

當我們因憂慮感到不安

- 爲什麼保羅不只提到禱告，並還要提到祈求與感謝？
 - ◇ 我們不是只有在有需要的時候禱告，因為那只是在建立一個利益的關係…。
 - ◇ 禱告乃是讓我們在神面前傾心吐意，與神建立彼此更親密的關係…。
 - ◇ 讓我們在祈求之外，也藉著感謝與感恩的心，思想過去神在我們身上的帶領與恩典…。
 - ◇ Life is not a series of accidents;
it is a series of appointments.

當我們因憂慮感到不安

- 爲什麼保羅說神的平安是出人意外的平安？
 - ◇ 因為在我們禱告、祈求之後，我們以為神便會把我們所求的賜給我們，但神不一定馬上應允賜給我們所祈求的，而是賜給我們祂出人意外的平安…。
 - ◇ 在不可能有平安的景況，我們仍能有神所賜的平安…。

當我們因憂慮感到不安

□ 保羅在這裡與我們分享，他勝過憂慮的祕訣是什麼？

◇ 神的平安：

○ 讓我們藉著禱告、祈求、和感謝，將所要的告訴神...。(6-7)

◇ 神的同在：

○ 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。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。(腓立比書：四8-9)

○ 讓我們思念、並實踐神所喜悅的事...。(8-9)

當我們因憂慮感到不安

- 爲什麼保羅提醒我們要思念並實踐神所喜悅的事？
 - ◇ 因為我們在憂慮時，常會思想一些不實在的事、或是想要用一些神不喜悅的方法去解決使我們憂慮的事，但神要我們仍然專心思念、並實踐神所喜悅的事…。
 - ◇ 我們是否願意讓神的平安保守我們的心懷（Heart - feeling）意念（Mind - thinking）？
 - 但願使人有盼望的神，因信，將諸般的喜樂平安充滿你們的心…。（羅馬書：十五13）

腓立比書：四10-23

我靠主大大的喜樂、因為你們思念我的心、如今又發生。你們向來就思念我、只是沒得機會。

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。

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、我都得了祕訣。

我靠著那加給我力量的、凡事都能作。

腓立比書：四10-23

然而你們和我同受患難、原是美事。

腓立比人哪、你們也知道我初傳福音、離了馬其頓的時候、論到授受的事、除了你們以外、並沒有別的教會供給給我。

就是我在帖撒羅尼迦、你們也一次兩次的、打發人供給我的需用。

我並不求甚麼餽送、所求的就是你們的果子漸漸增多、歸在你們的賬上。

腓立比書：四10-23

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。

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。

願榮耀歸給我們的父神、直到永永遠遠。阿們。

請問在基督耶穌裡的各位聖徒安。在我這裡的眾弟兄都問你們安。

腓立比書：四10-23

眾聖徒都問你們安。在該撒家裡的人特特的問你們安。

願主耶穌基督的恩常在你們心裡。

當我們因憂慮感到不足

- 保羅在這裡與我們分享，他為什麼可以過一個知足的生活？
 - ◇ 過去的學習 — I can accept all things :
 - 學會在什麼景況都可以知足…。(11)
 - ◇ 將來的盼望 — I can do all things :
 - 靠著那加給我力量的，凡事都能做…。(13)
 - ◇ 現在的感恩 — I have all things :
 - 我樣樣都有，並且有餘，我已經充足…。(18)

當我們因憂慮感到不足

- 是否我們成為基督徒之後，自然會有一個知足的心？
 - ◇ 知足的心是學來的，即使我們成為基督徒，並不表示我們自然有知足的心…。
 - ◇ 盼望我們能像保羅，藉著神給我們各樣的環境，學習有一個知足的心…。

當我們因憂慮感到不足

□ 保羅在這裡與我們分享，他勝過憂慮的祕訣是什麼？

◇ 神的供應：

- 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…。（腓立比書：四19）
- 讓我們相信神的供應，學習有一個知足的心…。

當我們因憂慮感到不足

- 保羅帶著感恩的心，提醒腓立比的弟兄姊妹，他們彼此的關係是建立在什麼基礎上？
 - ◇ 神開始… (15)
 - ◇ 神繼續… (16)
 - ◇ 神記念… (17)
 - ◇ 神喜悅… (18)
 - ◇ 神供應… (19)
 - ◇ 神得榮耀… (20)

我們的回應

- 從今天的分享，我們可以有什麼樣的回應？
 - ◇ 當我們因憂慮而感到不樂...
 - 讓我們有謙讓的心，靠主常常喜樂...。
 - ◇ 當我們因憂慮而感到不安...
 - 讓我們藉著禱告、祈求、和感謝，將所要的告訴神...。
 - ◇ 當我們因憂慮而感到不足...
 - 讓我們相信神的供應，學習有一個知足的心...。

我們的回應

□ 背誦經文：

- ◇ 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…。（腓立比書：四6-7）