

腓立比書 (四) — 超越憂慮的喜樂

1. 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...
- ▶ 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...
- ▶ 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... An anxious heart weighs a man down. (箴言：十二25)
 - 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)
- ▶ 憂慮與籌劃，是否有什麼不同？(請參考箴言：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...

2. 當我們因憂慮而感到不樂... (請參考腓立比書：四1-5)

- ▶ 保羅在寫腓立比書時，是否有面臨讓他憂慮的事？
 - 他不只身處囚牢(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(四2-3)...
- ▶ 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：讓我們有謙讓的心，靠主常常喜樂... (4-5)
 - 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：讓我們思念、並實踐神所喜悅的事... (9)
 - 神的供應：讓我們相信神的供應，學習有一個知足的心... (19)
- ▶ 為什麼謙讓的心可以帶來喜樂？(請參考馬太福音：十一20-30)
 - 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，但神的意思原是好的... (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)

3. 當我們因憂慮而感到不安… (請參考腓立比書：四6-9)

- ▶ 保羅提醒我們要將什麼樣的事帶到神面前？(6)
 - 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!
- ▶ 為什麼保羅不只提到禱告，並還要提到祈求與感謝？(6)
 - 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.
- ▶ 為什麼保羅說神的平安是出人意外的平安？(7)
 - 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…。
- ▶ 為什麼保羅提醒我們要思念並實踐神所喜悅的事？(8-9)
 - 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)

4. 當我們因憂慮而感到不足… (請參考腓立比書：四10-23)

- ▶ 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 learned content with 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 I need：我樣樣都有，並且有餘，我已經充足…。(18)
- ▶ 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…。
- ▶ 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) …。

5. 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…。

☞ 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)