

超越憂慮的喜樂



我們何時會感到憂慮？

當需要不能被滿足…

面對當前的挑戰、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、
與事物，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、健康會受影響…

時間、精神會被浪費…

會讓我們忽略更重要的事…

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畫…
(行動)

憂慮與籌畫有何不同？

*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』

腓立比書：四 1

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。

*Therefore, my dear brothers and sisters,
stay true to the Lord.*

*I love you and long to see you, dear friends,
for you are my joy and the crown
I receive for my work.*

腓立比書：四 2-3a

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軛的、
幫助這兩個女人。

*Now I appeal to Euodia and Syntyche.
Please, because you belong to the Lord,
settle your disagreement.*

*And I ask you, my true partner,
to help these two women.*

腓立比書：四 3b

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。

*For they worked hard with me in telling others the
Good News. They worked along with Clement
and the rest of my co-workers,
whose names are written in the Book of Life.*

保羅當時有什麼樣憂慮？

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）…

腓立比書：四 4-5

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.*

保羅喜樂的秘訣是什麼？

讓我們有『謙讓的心、*Considerate*』、

『靠主常常喜樂、*Rejoice in the Lord*』！

保羅喜樂的秘訣是什麼？

『對神有謙讓的心』、
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）

保羅喜樂的秘訣是什麼？

『對人有謙讓的心』、
學耶穌柔和謙卑的樣式必能享安息…

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)

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…

腓立比書：四 6-7

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.

禱告包括了些什麼？

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』
✱在基督耶穌裡、保守你們的
『心懷、Heart』、『意念、Mind』

有信心的禱告

*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』*

腓立比書：四 8

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 9

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.*

為什麼要思念並實踐？

因為我們在憂慮時，
常會思想一些不正確、不實在的事、
或想要用一些神不喜悅的方法、
去解決這些使我們憂慮的事…

但神要我們專心『思念、Think』、
並『實踐、Put 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…

腓立比書：四 10

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。

*How I praise the Lord
that you are concerned about me again.
I know you have always been concerned for me,
but you didn't have the chance to help me.*

腓立比書：四 11

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 12-13

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。

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.

保羅為什麼能知足？

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…

腓立比書：四 14-15

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。

*Even so, you have done well to share with me
in my present difficulty. As you know,
you Philippians were the only ones who gave me
financial help when I first brought you the Good
News and then traveled on from Macedonia.
No other church did this.*

腓立比書：四 16-17

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。

*Even when I was in Thessalonica
you sent help more than once.
I don't say this because I want a gift from you.
Rather, I want you to receive a reward
for your kindness.*

腓立比書：四 18

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 19-20

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。

*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.
Now all glory to God our Father forever and ever!
Amen.*

保羅為何不會憂慮？

保羅與腓立比弟兄姊妹愛的關係是…

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) …

腓立比書：四 21

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。

*Give my greetings to each of God's holy people—
all who belong to Christ Jesus.
The brothers who are with me
send you their greetings.*

腓立比書：四 22-23

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。

*And all the rest of God's people send you greetings,
too, especially those in Caesar's household.*

*May the grace of the Lord Jesus Christ
be with your spirit.*

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

因憂慮而感到不樂時、
讓我們有謙讓的心、靠主得喜樂…

因憂慮而感到不安時、
讓我們有交託的心、靠主得平安…

因憂慮而感到不足時、
讓我們有知足的心、靠主得滿足…