

「重拾平安與喜樂」

(腓立比書 4:1-9)

薛忠勇 弟兄



聖經中最短經節？

經節	英文 (NIV)	中文 (和合本)	希臘原文

你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。

～ 腓 4:4

「喜樂」 - 新約 70x 腓立比書 16x

快樂	喜樂
情緒狀態	生命果子



**想快樂一輩子，
就去幫助人！**

~ *Martin Seligman*

想快樂一小時，去睡午覺
想快樂一整天，就去釣魚
想快樂一個月，就去結婚



喜樂因平安而舞蹈，平安乃喜樂中安息

Joy is peace dancing
and peace is joy at rest.

F.B. Meyer

“ quote fancy

一. 修復關係的破口



Proverbs 14:1
Every wise woman buildeth her house:
but the foolish plucketh it down with her hands.

箴言 14:1
智慧婦人、建立家室
愚妄婦人、親手拆毀



箴言 21:19 CUVT

寧可住在曠野，不與爭吵使
氣的婦人同住。



一. 修復關係的破口

我勸友阿爹和循都基，要在主裡同心... 她們在福音上曾與我一同勞苦... 她們的名字都在生命冊上 (2-3節)

衝突： 看法？ 作法？ 個性？ 執著？



不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。

以弗所書 4:46-47



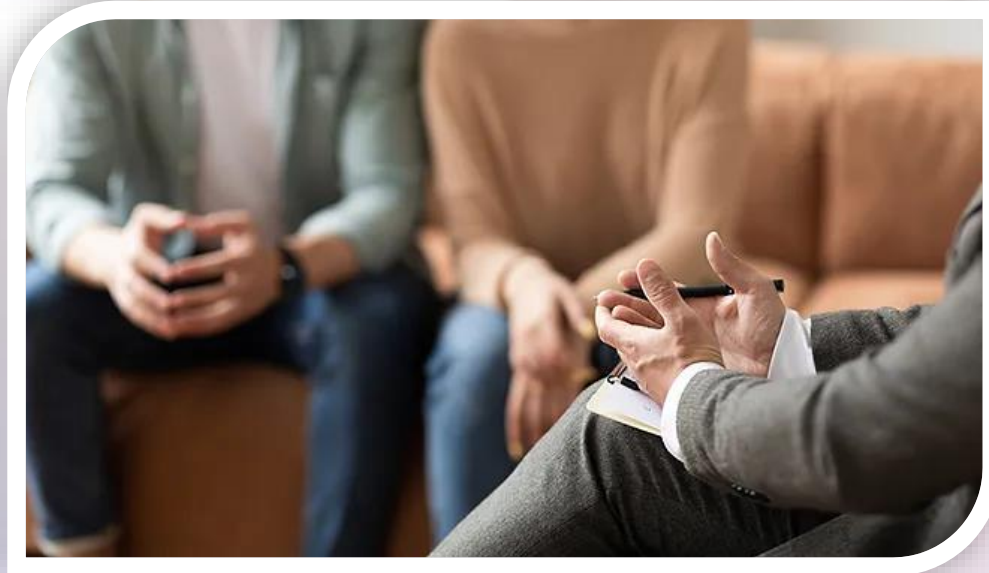
一. 修復關係的破口

1) 我勸友阿爹和循都基，要在主裡同心 (2節)

Be of the same mind in the Lord (NIV)

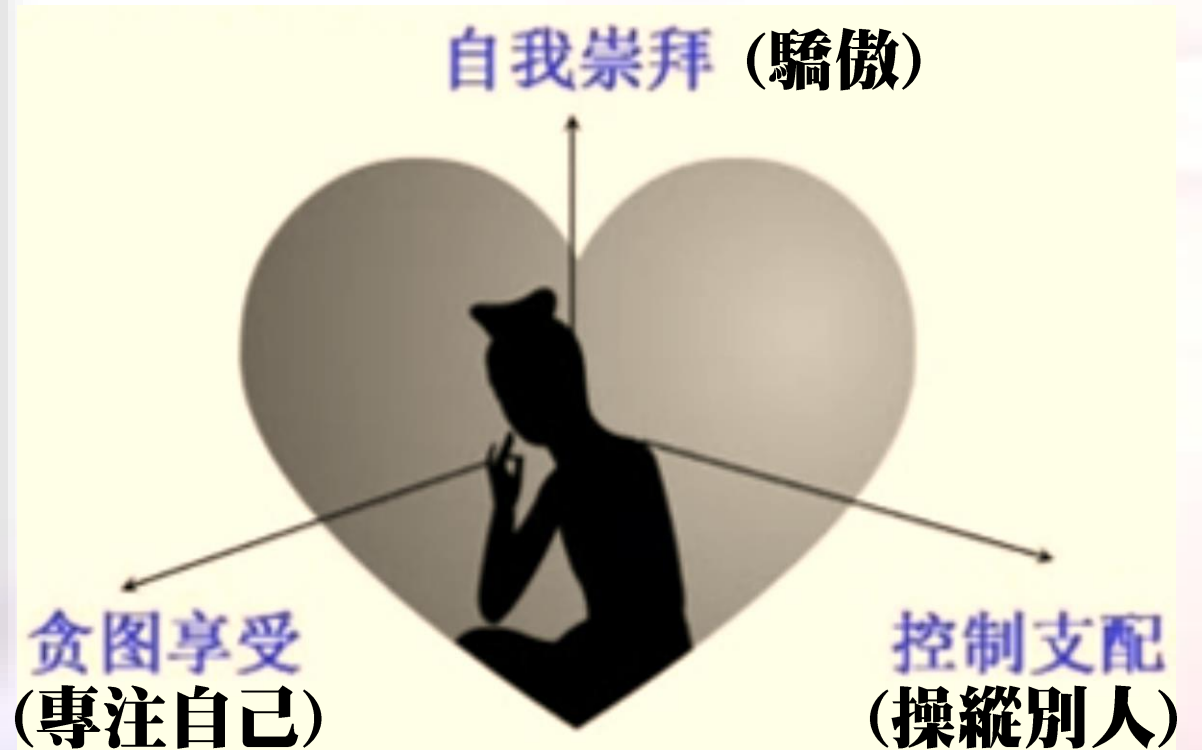
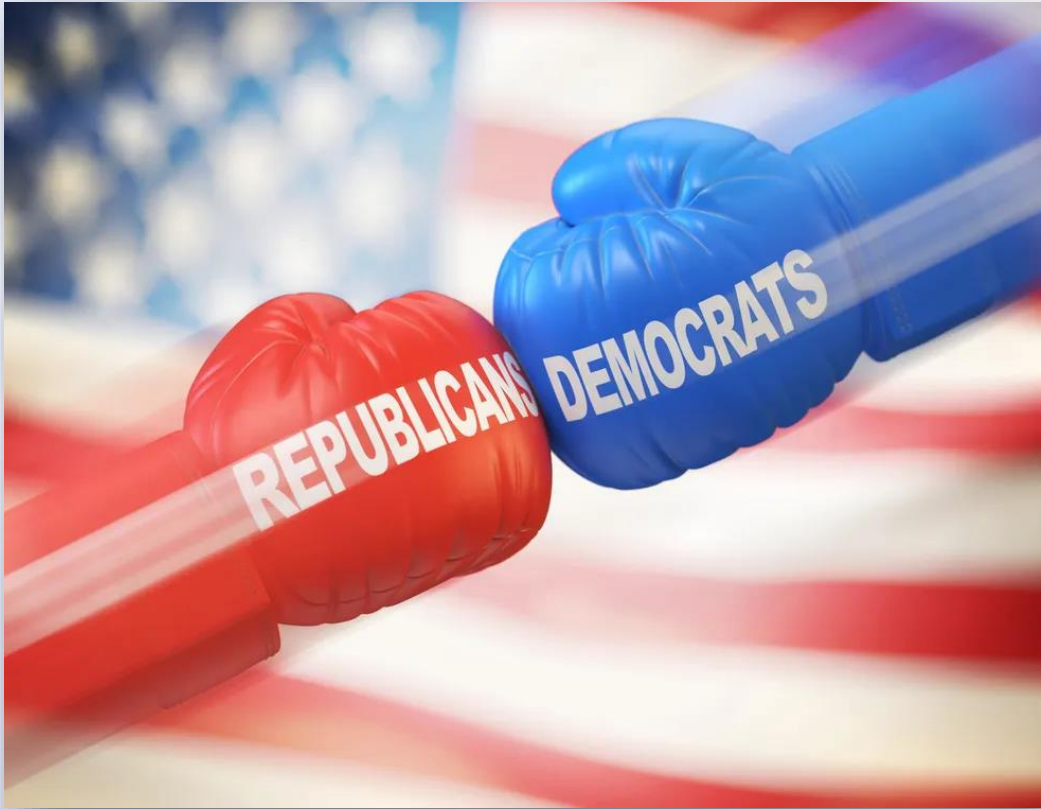
你們當以基督的心為心 (2:5)

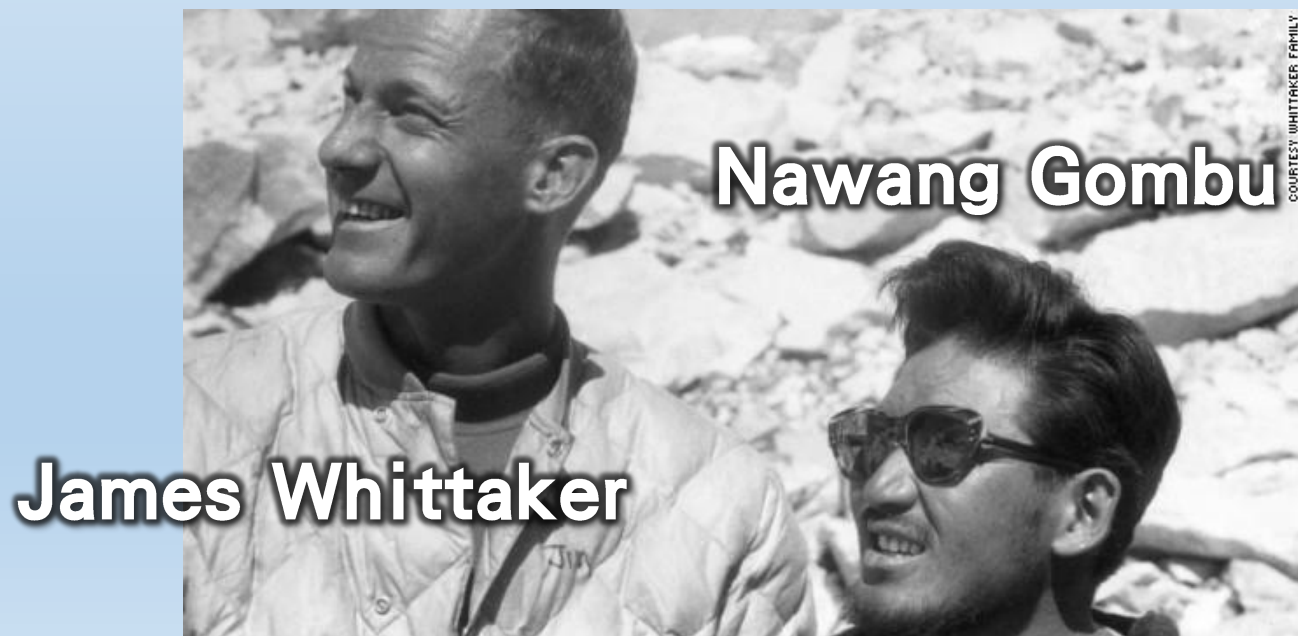
2) 我也求你這真實同負一轡的，幫助這兩個女人 (3節)



一. 修復關係的破口

3) 當叫眾人知道你們**謙讓的心**。(5節)





一. 修復關係的破口

3) ...你們謙讓的心。主已經近了。

「時間」、「空間」



以恩慈相待，存憐憫的心，
彼此饒恕（以弗所書 4:32）

二. 改善禱告的生活

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴神（6節）

古語：人生不滿百，常懷千歲憂

Paul Tillich：憂慮比懼怕更為嚴重，因懼怕是說得出對象的而憂慮往往不容易說得出來。





Dr. Walter Calvert
National Science Foundation

30% 所擔憂的是過去已發生的事件
40% 所擔心的事是永遠不會發生的
12% 所擔心的是毫無根據健康問題
8% 所憂慮的是真實、合理的問題

你們那一個能用思
慮使壽數多加一刻
呢（或作：使身量
多加一肘呢）？

馬太福音 6:27 CUVT

人心憂慮，屈而不伸
～ 箴 12:25

心裡憂愁，靈被損傷
～ 箴 15:13

2010-2016青少年
高度焦慮 ↑ 30%
自殺率 ↑ 65%



二. 改善禱告的生活

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴神（6節）

應當 = 需要操練

凡事 = *In Everything*



禱告若沒有感恩
如缺一條腿



凡事
感謝

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 (7節)



凡事
祈求



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 (7節)

三. 管控每天的思想

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** (8節)

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** (9節)

我們朝思暮想的是些什麼？

思想 ➡ 行動 ➡ 習慣 ➡ 性格 ➡ 人生



人平均一天有超過一萬個意念，但 80% 都是消極負面，而 95% 的想法與前一天完全相同！

因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣（箴23:7）

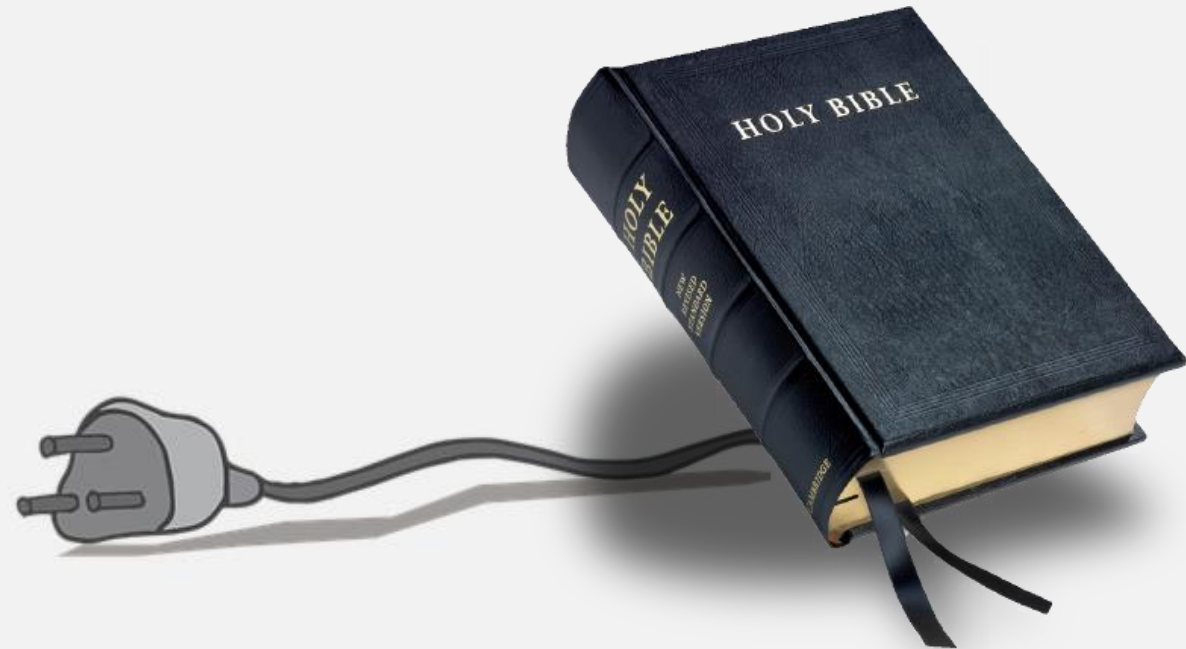




我將你的話藏在心裡，
免得我得罪你（詩119:11）
現在你們因我講給你們
的道，已經乾淨了（約15:3）



我們永遠在線，卻與神離線



We are always **Online** BUT *Offline* with God

惟喜愛耶和華的律法，
晝夜思想，
這人便為有福！
(詩 1:2)



禱告生活如何？



人際關係如何？



終日思念什麼？

