

在壓力之上得勝

腓立比書 第四章

10.23.2022

CBCWLA



腓立比書 第一章

- 保羅生命的宗旨

- 腓立比書1:20-21 照著我所切慕、所盼望的，沒有一事叫我羞愧，只要凡事放膽，無論是生是死，總叫基督在我身上照常顯大。因我活著就是基督，我死了就有益處。

腓立比書 第一章

- 保羅給教會的託付
- 腓立比書1:27 只要你們行事為人與基督的福音相稱，叫我或來見你們，或不在你們那裡，可以聽見你們的景況，知道你們同有一個心志，站立得穩，為所信的福音齊心努力。

腓立比書 第一章

- 保羅給教會的託付 – 第一面
- 腓立比書1:27 只要你們行事為人與基督的福音相稱，叫我或來見你們，或不在你們那裡，可以聽見你們的景況，知道你們同有一個心志，站立得穩，為所信的福音齊心努力。
- Hold yourself accountable 為自己負責

腓立比書 第一章

- 保羅給教會的託付 – 第二面
- 腓立比書1:27 只要你們行事為人與基督的福音相稱，叫我或來見你們，或不在你們那裡，可以聽見你們的景況，知道你們同有一個心志，站立得穩，為所信的福音齊心努力。
- Hold yourself accountable 為自己負責
- Hold each other accountable 彼此對互相負責

腓立比書 第一章

- 信徒的回應

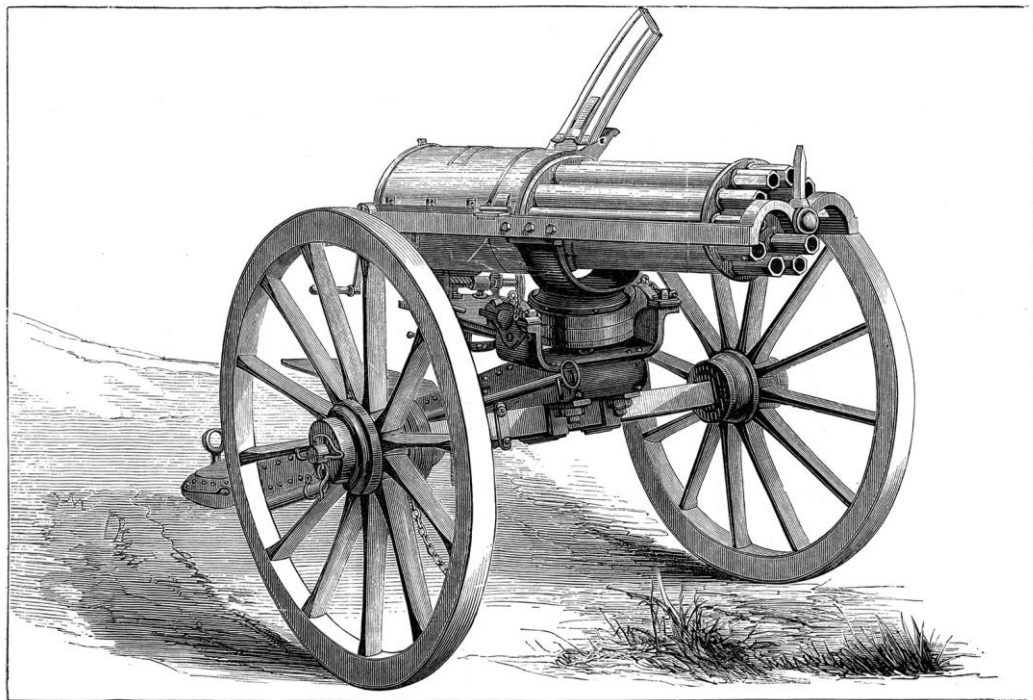
- 腓立比書1:14 並且那在主裡的弟兄，多半因我受的捆鎖就篤信不疑，越發放膽傳神的道，無所懼怕。

腓立比書 第二章

- 同一個意念以正確的態度開始
- 腓立比書2:1-5 所以，在基督裡若有什麼勸勉，愛心有什麼安慰，聖靈有什麼交通，心中有什麼慈悲憐憫，你們就要意念相同，愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念，使我的喜樂可以滿足。凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀，只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心。

腓立比書 第二章

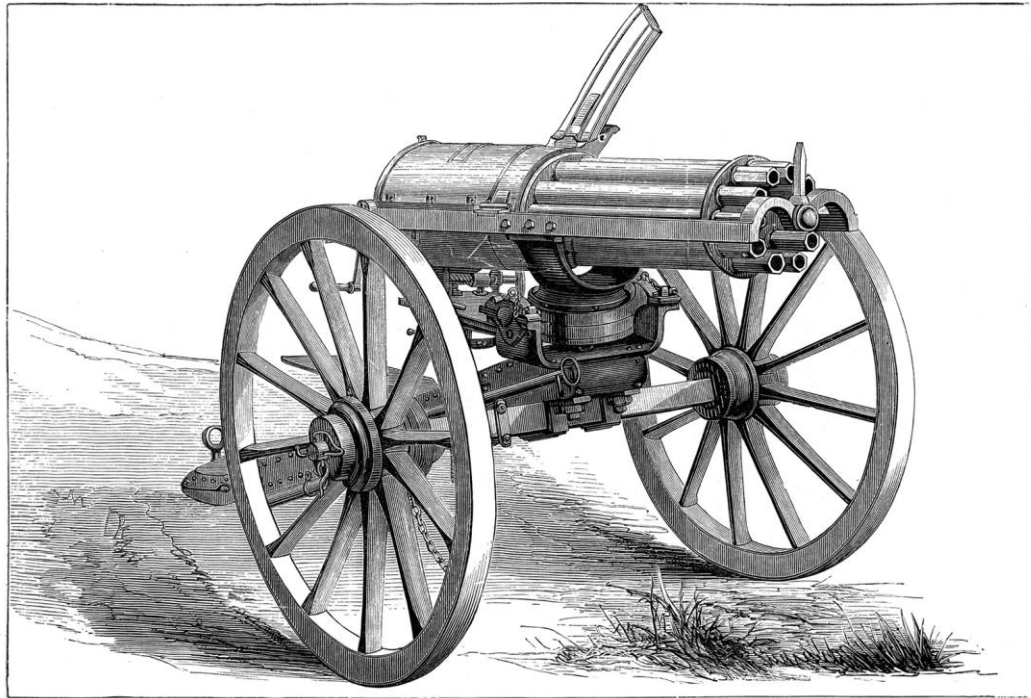
- 「意念相同」 ≠ 「有好的意思」



Gatling Gun

腓立比書 第二章

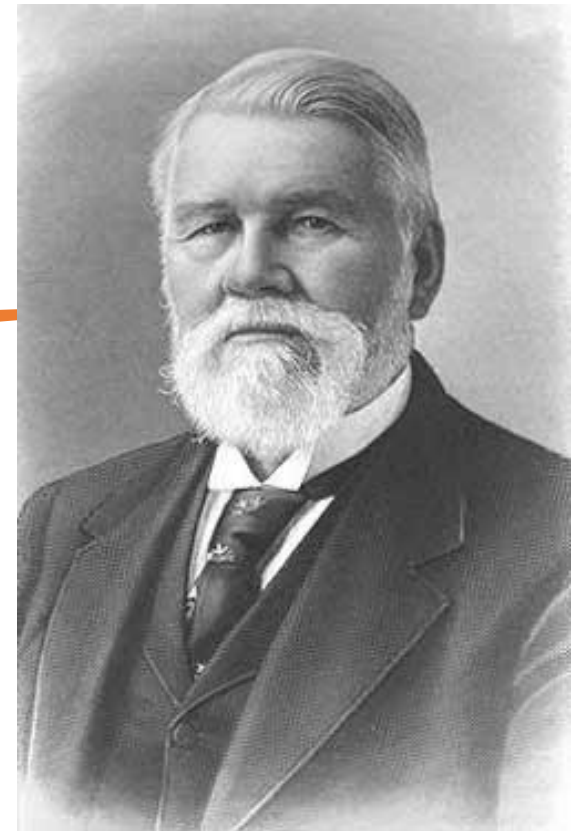
- 只有「好意思」的危險



Richard Gatling

發明機槍的原因：

一把機槍的能力等於一百個軍人。有了機槍打仗就不需要依靠大軍隊了。所以戰爭也就不會多數的人死亡了。



腓立比書 第二章

- 同一個意念以正確的態度開始
- 腓立比書2:2 你們就要意念相同，愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念。
- 對教會的使命：相同的目標
- 對某事的輕重：相同的價值觀
- 對神：相同的敬畏
- 對聖經：相同的理解與順服
- 對服事：相同的原則

腓立比書 第二章

- 神使用以基督的心為心的教會
- 腓立比書2:13 因為你們立志行事，都是神在你們心裡運行，為要成就他的美意。

腓立比書 第三章

- 丟棄萬事，為要得著基督
- 腓立比書3:7-8 只是我先前以為於我有益的，我現在因基督都當做有損的。不但如此，我也將萬事當做有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經丟棄萬事，看做糞土，為要得著基督。
- 做門徒的條件
- 路加福音9:23 若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。

腓立比書 第三章

- 保羅的榜樣
- 腓立比書3:13-14 我不是以為自己已經得著了，我只有的一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。
- 教會的反應
- 腓立比書 3:17 弟兄們，你們要一同效法我，也當留意看那些照我們榜樣行的人。

腓立比書 第三章

- 與世俗為友，與神為敵
- 腓立比書3:17-19 弟兄們，你們要一同效法我，也當留意看那些照我們榜樣行的人。因為有許多人行事是基督十字架的仇敵，我屢次告訴你們，現在又流淚地告訴你們。他們的結局就是沉淪，他們的神就是自己的肚腹！他們以自己的羞辱為榮耀，專以地上的事為念。
- 雅各書4:4 豈不知與世俗為友就是與神為敵嗎？所以凡想要與世俗為友的，就是與神為敵了。

腓立比書 第四章

- 腓立比書 4:1-9

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軛的，幫助這兩個女人；因為她們在福音上曾與我一同勞苦，還有革利免並其餘和我一同做工的，他們的名字都在生命冊上。

腓立比書 第四章

- 腓立比書 4:1-9

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。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。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 第四章

- 腓立比書 4:1-9

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，若有什麼德行，若有什麼稱讚，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。

為什麼人人都在生氣？

Are We Becoming an Angry People?

BY LOUIS FORTIS, EDITOR/PUBLISHER JUN. 06, 2022 4:25 PM.



NEWS CULTURE MUSIC PODCASTS & SHOWS SEARCH

YOUR HEALTH

Poll: Americans Say We're Angrier Than A Generation Ago

June 26, 2019 · 5:00 AM ET

SCOTT HENSLEY

HEALTH & MEDICINE

Soothing advice for mad America

The Harvard Gazette

Rose Lincoln/Harvard Staff Photographer



TIMES INSIDER

The New York Times

Why Is Everyone So Angry? We Investigated.

The Times writer at large Sarah Lyall captured a national feeling with her recent book on anger. She shares how the

Forbes

LEADERSHIP STRATEGY

Why Is Everyone So Angry And Anxious?

Jan Bruce Contributor

I write about stress and being agile and adaptable in the workplace.

Follow

May 2, 2019, 10:40am EDT

When did everyone get so angry? I don't know about you, but I am seeing more anxiety, anger and aggression in my interactions every day. If you think this troubling dynamic is on the rise, you're right: Forty percent more



Anger is skyrocketing in the workplace. The result? Bullying, productivity, poor...

Americans are living in a big 'anger incubator.' Experts have tips for regulating our rage.

By Elizabeth Chang

June 30, 2020 at 8:00 a.m. EDT

The Washington Post
Democracy Dies in Darkness

腓立比書 第四章

- 腓立比書 4:2-3

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；因為她們在福音上曾與我一同勞苦，還有革利免並其餘和我一同做工的，他們的名字都在生命冊上。

在壓力上得勝的六個秘訣

1. 與弟兄姊妹和睦需要同心

腓立比書4:2 我勸友阿爹和循都基要在主裡同心。

- 對教會的使命：相同的目標
- 對某事的輕重：相同的價值觀
- 對神：相同的敬畏
- 對聖經：相同的理解與順服
- 對服事：相同的原則

在壓力上得勝的六個秘訣

2. 靠主喜樂

腓立比書4:4-5 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。

腓立比書4:10a 我靠主大大地喜樂，因為你們思念我的心如今又發生。

- 「靠主」 = 親近主
- 親近主 》 喜樂 》 謙讓人

在壓力上得勝的六個秘訣

3. 感恩的祈禱

腓立比書4:5b-7 主已經近了。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。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。

在壓力上得勝的六個秘訣

4. 思念值得稱讚的事

腓立比書4:8 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，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。

- 耶穌的屬性
- 從聖經看見耶穌的屬性
- 從詩歌稱頌耶穌的屬性

在壓力上得勝的六個秘訣

5. 堅持行神看為義的事

腓立比書4:9 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。

- **堅持行神看為義的事。神必與這樣的人同在。**

在壓力上得勝的六個秘訣

6. 不依靠錢財

腓立比書4:11b-13 我無論在什麼景況都可以知足，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，凡事都能做。

在壓力上得勝的六個秘訣

6. 不依靠錢財

提摩太前書6:9-10, 17 但那些想要發財的人，就陷在迷惑，落在網羅和許多無知有害的私慾裡，叫人沉在敗壞和滅亡中。貪財是萬惡之根。有人貪戀錢財，就被引誘離了真道，用許多愁苦把自己刺透了。你要囑咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠無定的錢財，只要倚靠那厚賜百物給我們享受的神。

- 不將安全感建立在錢財上
- 安全感只建立在神

在壓力上得勝的六個秘訣

1. 與弟兄姊妹和睦（同心）
2. 靠主喜樂
3. 感恩的祈禱
4. 思念值得稱讚的事
5. 堅持行神看為義的事
6. 不依靠錢財

如何得救？

- Admit 承認：以謙卑的心，向神承認自己乃是一個罪人。「因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀。」（羅 3:23）
- Believe 相信：相信耶穌並他釘十字架，使你因信耶穌而被神稱義。「就是神的義，因信耶穌基督加給一切相信的人，並沒有分別。」（羅 3:22）
- Confess 宣告：藉著祈禱來公開宣告你的信心，將耶穌接到心中，使他成為你的救主與生命之主。「你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫他從死裡復活，就必得救。」（羅馬書 10:9）

信主之後， 四個基本操練

1. 接受浸禮， 歸入基督的名下
2. 將主日分別為聖， 用心靈和誠實敬拜主
3. 固定研讀神的話， 使你的靈命得著餵養
4. 在教會和團契裡委身， 活出愛神和愛人的生活