



靠主喜樂的秘訣：
在困境中的優化，操練與能力

腓立比書 4:10-14

腓立比書 4:10-14

10我在主裡大大地喜樂，因為你們現在又再想起我來；其實你們一向都在想念我，只是沒有機會表示。

11我並不是因為缺乏才這樣說：我已經學會了，無論在甚麼情況之下都可以知足。

12我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處富裕；我已經得了祕訣，無論在任何情況之下，或是飽足，或是飢餓，或是富裕，或是缺乏，都可以知足。

13我靠著那加給我能力的，凡事都能作。

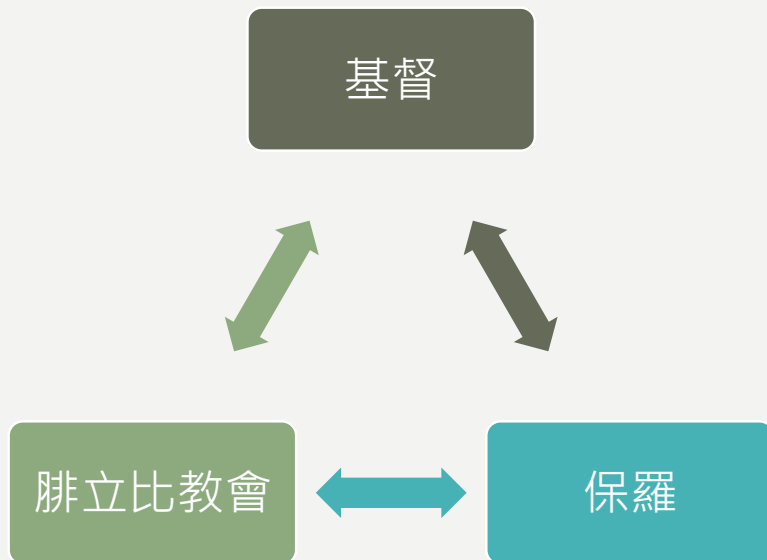
14然而，你們一同分擔了我的患難，實在是好的。

靠主喜樂的秘訣

- 保羅真心享受喜樂的**優化**
“Prioritization” (4:10 , 14)
- 保羅真心傳授喜樂的**操練**
“Practice” (4:11-12)
- 保羅真心領受喜樂的**能力**
“Power” (4:13)

保羅真心享受喜樂的優化 “PRIORITIZATION” (4:10 , 14)

- Law of JOY 「喜樂定律」
 - Jesus first,
 - Others second,
 - Yourself last



保羅真心享受喜樂的優化 “PRIORITIZATION” (4:10, 14)

- 思念/關心，同心合意，同受患難
(φρονέω)



- Phil. 1:7 我為你們眾人**有這樣的意念**、原是應當的。因你們常在我心裡、無論我是在捆鎖之中、是辯明證實福音的時候、你們都與我一同得恩。
- Phil. 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**、使我的喜樂可以滿足。
- Phil. 2:5 你們當以**基督耶穌的心為心**。
- Phil. 3:15 所以我們中間凡是完全人、**總要存這樣的心**。若在甚麼事上、**存別樣的心**、神也必以此指示你們。
- Phil. 3:19 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**。
- Phil. 4:2 我勸友阿爹和循都基、**要在主裡同心**。
- Phil. 4:10 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。

保羅真心傳授喜樂的操練

“PRACTICE” (4:11-12)

11我並不是因為**缺乏**才這樣說：

我已經學會了，無論在甚麼情況之下都可以知足。

12我知道 怎樣處**卑賤**， 也知道怎樣處**富裕**；

我已經得了祕訣，無論在任何情況之下，

或是**飽足**，或是**飢餓**，

或是**富裕**，或是**缺乏**，都可以知足。

保羅真心傳授喜樂的操練

“PRACTICE” (4:11-12)

- 操練：「靠」，「在」，「處」 (εν)
- 「信」「靠」
 - 秘訣在於信心的生活，更多靠主，更少靠自己
- 「住」「在」
 - 秘訣在於簡樸的生活，更多心靈滿足，更少生活忙碌
- 「獨」「處」
 - 秘訣在於以神為樂的生活，更愛主愛人，更少愛己

保羅真心領受喜樂的能力 “POWER” (4:13)

13我靠著那加給我能力的，凡事都能作。

(ἐνδυναμώω)

- 由內而外的喜樂
 - 回顧疫情中的屬靈功課

屬靈功課	從內：靜覺誠住	而外：捨背跟行
對己對主	從「靜」「聽」到「覺」「醒」	從「捨」「己」到「背」「起」
對己對人	從「誠」「實」到「住」「在」	從「跟」「從」到「行」「動」

- 展望疫情後的重建工作
 - 報復性旅行 → 報復性行道

MOVIE: INSIDE OUT

《腦筋急轉彎》

- A friend (Bingbong) who died for Joy
- **John 16:22** 你們現在也是憂愁。但我要再見你們、你們的心就喜樂了。這喜樂、也沒有人能奪去。



靠主喜樂的秘訣： 在困境中的優化，操練與能力

- 你渴望喜樂嗎？
- 你學會了喜樂的秘訣嗎？
- 你常常經歷到喜樂的能力嗎？