

主題經文：腓立比書 4 章 4-9 節

一、信息摘要

當我們看到弱勢受壓，惡人亨通，內心就會陷入「惡人怎麼可以沒報應」的不平情緒。聖經提醒我們，這個時候應當轉眼仰望神。「親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：主說：伸冤在我；我必報應。」(羅 12:19)

羅馬書 12 章 19 節的主軸是：不要自己伸冤，審判在神。詩篇 37 篇的主軸是：惡人繁榮是短暫的，義人終必得福。詩篇 73 篇的主軸是：進入神的同在，才看清惡人的結局，並確信神是我們永遠的福分。上述三段經文可以整理成三個重點信息：

- 1.不要因惡人暫時的亨通而心懷不平。
- 2.惡人終有審判，義人終必蒙福
- 3.真正的福分在於神的同在

雖然惡人的興旺是短暫的，義人的結局是蒙神眷顧，但是如果我們沒有「屬靈操練」，還是會被不平的情緒掌控。我們會出現三種反應：一是埋怨人，二是抱怨神，三是逃避現實。

心懷不平時為什麼需要屬靈操練？

- 1.屬靈操練讓我們把焦點從「人」轉回「神」
- 2.屬靈操練幫助我們放下「血氣的報復」
- 3.屬靈操練塑造內心的「平安與信靠」
- 4.屬靈操練讓我們「活出見證」成為神的見證人

無論個人生命、生活、家庭、職場和服事，都需要屬靈的操練，才能活出得勝的生命。腓立比書 4 章 4-9 節告訴我們如何活出得勝的生命：

1.選擇喜樂及謙讓

「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。」(v4-5)

2.把憂慮交託給神

「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。」(v6-7)

3.思想轉化生活更新

「這些事你們都要思念，這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。」(v8-9) 保羅列出了八個值得思念的方向：真實、可敬、公義、清潔、可愛、有美名、有德行、有稱讚；並且提醒我們，這些事都要去思想，而且都要去行。

世間多有不平事，在屬靈操練之路上，神盼望我們：

時時喜樂：即使在風浪當中，仍然選擇相信神掌權，靠主喜樂。

禱告交託：操練用禱告把不安交託給神，用感謝代替抱怨。

思想和生活：在生活中建立新的節奏，把真理帶進思想，活出神同在的平安。

二、查經應用

1. 請觀察經文—詩篇 37 篇，請找出關於「義人」和「惡人」的描述分別有哪些？
2. 請解釋保羅在腓 4:8 中提到八個值得思想和行動的方向，在生活中有哪些例子？

三、分享實踐

1. 請分享最近感到心懷不平的時刻，當時你有哪些情緒反應？
2. 當心懷不平時，你曾經嘗試如何面對，保羅在腓 4:4-9 的教導對你有什麼提醒？
3. 在面對心懷不平的屬靈操練上，期待自己有什麼突破？小組家人之間可以有什麼協助？

四、回應禱告