



St Helen's
Bishopsgate

圣经学习资料

《腓立比书》 14天灵修笔记



享受未来——从现在开始！

也许是某个假期，也许是你的毕业典礼，也许是你的生日派对，也许你即将搬入新家……当你非常期盼某一件事情的时候，你会不会觉得你的脑子几乎无法再去想别的事情了？

期盼

无论你期盼的是什么样的事情，这件事情都让你兴奋和开心。你心情好并不是因为你当下的处境，而是因为你未来的处境。我放假前的一周心情总是特别的好，不是因为我喜欢去上班，而是因为我再过一个礼拜我就可以不用来办公室了。

我们对未来有什么样的期盼直接影响到我们现在的行为以及感受。

已经确定的将来

保罗在公元60年写了这封信给希腊城市腓立比的教会，他希望他的基督徒朋友们都能够喜乐——不是因为他们当下的处境而喜乐，而是因为他们的神里面未来的处境。

保罗知道所有跟随耶稣的人都有永生。所以，即使是在狱中，他也喜乐。虽然他并不喜欢被关在监狱里，但是他知道有一天他会永远和耶稣在一起，所以他喜乐。

我们对未来有什么样的期盼直接影响到我们现在的行为以及感受。《腓立比书》鼓励我们像保罗一样——如此得期盼永生，以至于我们无法停止思想永生，无法停止为此喜乐，也无法停止把这些都告诉别人！

01 第一天：善始，善终。

开始做一件事常常是容易的，但要完成这件事就难了。那基督徒的生命呢？你会不会开了个好头，但却不能走完这段旅程？

阅读 腓立比书 1:1-2

“圣徒”=基督徒
“在基督耶稣里”=属于耶稣基督

因为我们是属于他的，所以我和其他人不同。

阅读 3-11节

热身思考

- 当保罗想起他在腓立比的基督徒朋友时，他会做什么？
- 他怎么祷告？

保罗这样祷告，是因为腓立比的信徒是他的弟兄姊妹，并且在他的福音事工上支持过他(5节)。然而现在保罗和他们分开了，他是否会担心腓立比人会不会继续持守他们的信仰？

- 保罗深信的是什么？(6节)
- 是谁掌管着基督徒生命的开始和结束？

神一定会完成他所开始的工作！

进一步思考

- 如果你是一个基督徒，第6节如何给你信心？

所以，在9-11节，保罗的祷告充满着信心和喜乐。他希望他的弟兄姊妹对神，以及对其他人的爱能够继续增长，能够更多的去了解耶稣（知识），明白耶稣（领悟）。他希望他们能够仔细思考他们该如何生活（分别是非），好使他们能够蒙神喜悦（作诚实无过的人）。保罗希望他们能够一直这样成长下去，直到“基督的日子”（10节），即是耶稣再来的日子，届时神将会完成他在所有基督徒的生命里开始的工作。

祷告：选3个基督徒朋友，照着保罗的范例，这一周的每天为你的这3位朋友祷告。

本文重点：神一定会完成他所开始的工作。

02 第二天：保罗最重要的事

什么能让你开心？事业成功？考出驾照？买到房子？拥有很多朋友？

阅读 腓立比书1:12-19

热身思考

我们一起来研究一下保罗的处境：

- 从13-14节中，你是否能看出保罗在哪里？
- 另外有一些人怎么对待保罗？（17节）

保罗的日子过得并不舒服。他经历了朋友和同事的众叛亲离，他失去了工作，也失去了自由。

- 但是保罗在干吗？（18节末）

不可思议！如果我被关进监狱，面临被敌人杀死的可能，我一定会很沮丧，很挫败，很生气。但是保罗却欢喜，充满着喜乐。

- 保罗为什么这么欢喜？（19节）
得救=从罪和恶中被救
- 什么是保罗最重要的事？

进一步思考

这是保罗喜乐的原因：

他最重要的事，把耶稣的福音传给别人。他最在乎的不是自己的舒适安逸。

所以，他不介意被关在监狱，因为他有机会跟狱卒传讲基督（13节）；他不介意失去自由（14节，捆绑），因为这鼓励到其他的基督徒去传讲耶稣；他不介意有些人传福音是为了折磨保罗（17节），因为耶稣的福音被传开了，人们终究听到了耶稣的福音！

如果保罗最重要的事是自己的舒适安逸，那他会沮丧；然而保罗最重要的事是传讲基督，所以他欢喜！

- 基督徒应该为什么喜乐？
- 设么才是我们最重要的事？这如何改变我们生活中的优先次序？

.....

.....

.....

.....

.....

祷告：感谢神给我们机会去跟身边的人传讲基督。求神能够让我们有和保罗一样的优先次序，明白什么是最重要的事。

03 第三天：生和死的问题

准备迎接区区15个字对你的鼓励和挑战！

热身思考

- 人们认为什么东西能使自己快乐，满足？
- 我们死后，这些东西又会怎样？

许多人认为，人生就是要追求一份好的工作，有一份好的收入。有些人会说，人生是要及时行乐。另一些人会说，人生是要有很多说走就走的旅行。但问题是，在你的生命中不管你拥有什么，当死亡来临时，你就失去了这一切：活着是在朋友中很受欢迎…死了就失去了我们的人缘。如果有这么一样东西，不仅是活着的原因，而且死亡也不能带走它——那该多好！

阅读 腓立比书1:20-26

请再读一遍21节

- 保罗为什么而活着？
- 保罗以基督为生活的中心的生命态度，如何影响他对死亡的看法？

因为基督应许我们死后有生命，所以基督徒对死亡会有非常不同的态度。死亡并不是一切的终结——它是一切的开始！如果人生完全是关于基督的，那死亡便是极好的，因为那就意味着和耶稣在一起——“这是好得无比的”（23节）。

如果你是一个基督徒，那就从中得到鼓励吧！死亡意味着得益，而不是损失。如果你是一个基督徒，你觉得别人是否可以从你身上看出，你的生命完全是关于耶稣基督？

进一步思考

- 在你的理想上，你的人际关系中，你和周围人的对话中，你的工作上…你能否像保罗那样说出“活着就是（一切都是关于）基督”？

.....

.....

.....

.....

.....

04 第四天：站立得稳

作为一个基督徒，生活在腓立比并不是一件容易的事。在教会内外都有许多的问题，非常容易让人去质疑神。我们能对那些在困苦中的基督徒说些什么呢？

阅读 腓立比书 1:27-30

热身思考 (27节)

- 他们的行事为人应当被什么左右？
- 腓立比教会还需要为福音做些什么？

腓立比教会的信徒要好像“一个人”一样，因着福音的缘故，有同一个心志，齐心努力。基督徒常常忙着和其他人争辩，认为其他基督徒为福音努力不够。保罗希望基督徒们能够团结在耶稣的福音周围，这样他们可以一起把福音传给非信徒。

- 这间跟随耶稣的教会... 他们还要为耶稣做什么呢？(29节)

基督徒经受苦难，这并不是一个“问题”，而是一种“荣幸”。基督经历过苦难，保罗经历过苦难，我们也会经历苦难。我们之所以会经历苦难，正是因为我们是基督徒。我们也其他基督徒团结在一起就显得更加重要。

我们可以一起帮助彼此去看见，我们的苦难是一种“荣幸”，不是“问题”。

进一步思考

- 基督徒在人生的困难中应当有什么样的回应？
- 为什么基督徒之间的合一和彼此支持如此重要？

许多基督徒认为他们自己一个人能行，不需要教会。但是神比我们更了解我们！因为作一个基督徒并不容易，所以他赐给我们教会（即其他的基督徒），让他们来帮助我们，也让我们去帮助他们。他希望你成为自己当地教会的一分子，和其他弟兄姊妹在福音里同心合一，这样你才能为着基督站立得稳。

重点：参与到你的教会之中，这样你才能和其他基督徒一起为福音站立。

05 第五天：态度

“这是我应得的”——这是我们当今社会的基本价值观。你努力奋斗，超越别人，然后享受你所奋斗而来的成果——这是你应得的！但基督徒的生活态度却不应该是这样的。

阅读 腓立比书2:1-4

热身思考

- 保罗在以下经文中劝诫腓立比信徒做什么？
 - 2节：
 - 3节：
 - 4节：

这才是我们应该有的态度：并不是“这是我应得的”，而是以基督耶稣的心为心。通过拥有耶稣的态度，我们去活出耶稣的样式。

进一步思考

思考在哪1-2个方面，你可以舍弃自己利己的理想，转而去服侍别人。

.....

.....

.....

.....

.....

第3节是一个很大的挑战。凡事都不是为了自己的名誉和目的，而是要把别人看作比自己强。你的人生是要服侍其他人，而不是享受你所应得的。这可能吗？

阅读 5-11节

- 耶稣是谁？（6节）
- 他没有做什么？（6节）
- 他做了什么？（7-8节）
- 神对此是什么态度？（9节）

祷告：感谢神，主耶稣基督舍弃了他本身所拥有的，甘愿为我们的罪而死。求神帮助我们放下我们个人的利益和自我；在接下来的这周，给我们机会和动力去仿效他。

耶稣配得一切——他是神！但是他却放弃了一切。他谦卑顺服到愿意死在十字架上。而他这么做，是为了我们。

06 第六天：做起来难

“智者”霍默·辛普森说过：“困难的事情不值得去做。”保罗说，顺服神是困难的，但不管怎样都要努力去做！

阅读 腓立比书2:12-18

热身思考

- 保罗跟他的基督徒朋友们说要继续努力做什么事情？（12节）
- 但当我们努力在做的时候，事实上是谁在我们里面做工呢？（13节）
- 这如何鼓励我们继续努力去顺服神？
- 为什么神在我们里面运行？

原因1（13节）：

.....

原因2（15节）：

.....

原因3（16节）：

.....

顺服神是一件难事——但当我们努力去做的时候，神就通过我们成就这一切美妙的事！所以，我们要顺从神“凡所行的，都不要发怨言、起争论”。我们常常很容易去抱怨“顺从神很难”，却没有为我们正变得无可指摘，成为神无瑕疵的儿女而感到喜乐。

我们很容易跟神去争论，不愿意去顺从他，而没有去享受我们的我们的新身份——表明神福音真道的人：“好像光明照耀，将生命的道表明出来”。顺服不应该是一件让我们抱怨，哀叹的事；顺服一种荣幸和特权，我们应该欣然接受！

进一步思考

- 你现在在那些方面觉得顺服神很困难？
- 你在什么情况下会抱怨顺服神很难？
- 14-16节如何能帮助你改变？

重点：在我们努力去顺服神的同时，神在我们里面运行，使我们越来越像耶稣，也就把耶稣表明给其他人。所以，让我们欣然欢迎神在我们里面做工，而不是抱怨吧！

07 第七天：榜样

所有的明星杂志除了讲一些歌手演员的事情，多少也都会有一些普通人的故事。保罗已经为我们介绍过耶稣的生平故事，现在他要为我们介绍两位普通人，两位像你我一样，普通的基督徒。

热身思考

回顾3-5节

- 保罗叫基督徒们怎么去生活？
保罗叫他们模仿谁？

阅读 腓立比书2:19-24

- 20节告诉我们提摩太对他人的态度是什么样的？
- 22节又让我们对提摩太有什么了解？
- 提摩太心中这些人的优先顺序是怎样的？（1=首位，3=末位）

___ 他自己

___ 耶稣和他的福音

___ 其他人

阅读 25-30节

- 以巴弗提生病的时候，他为什么事极其难过（非常担忧）？
（26节）
- 他病得几乎要死（27节）——
他得病的时候在做些什么事？
（30节）

同样的，我们看到的是一个以做神的工作作为首位的人，一个把别人看得比自己重的人。

- 你觉得保罗为什么要写下19-30节，告诉我们关于提摩太和以巴弗提的事情呢？

祷告：求神帮助你在一言一行上都能以耶稣的心为心，就好像提摩太和以巴弗提一样。

重点：普通的基督徒是能以耶稣的心为心的。如果提摩太和以巴弗提可以，那我们也行。

08 第八天：最宝贵的是...

想象你站在天国的门口，如果神问你：“我凭什么让你进去？”你会怎么回答？

阅读 腓立比书3:1-6

进一步思考

热身思考

“靠肉体夸口”（3, 4节）指的是相信靠着你自己做的事情来与神和好。

- 哪些原因让保罗可以靠肉体夸口？（4-6节）

从宗教的角度看，保罗简直是精英中的精英——出生好，自己的行为也好。然而……

- 你是否是信靠耶稣，相信他，而不是你自己，能给你带来和神一起的永生？
- 为什么和认识主基督比起来，其他的一切都好像“粪土”？
- 这段经文如何帮助你作为为一个基督徒而感到喜乐？

阅读 7-11节

- 保罗现在对这些事情怎么看？（7节）
- 现在保罗认识到最重要的是什么？（8-9节）

保罗曾经一直以为他可以通过自己的行为与神和好。但他现在知道了，只有耶稣才能使我们与神和好。

就像保罗在第1节说的，在这件事上我们需要被反复提醒，因为我们觉得这很难理解，也就常常容易忘记。

我们之所以能和神和好，不是因为我们自己的行为有多好。我们之所以能称义，完全是通过认识、相信耶稣基督。

你能否试着总结一下今天经文的重点呢？

.....

.....

.....

.....

.....

09 第九天：向着标杆直跑

如果你正在跑马拉松，你会向前看，而不是向后看。你的关注点是在冲过终点，完成比赛的那一瞬间，那一瞬间有多美好！保罗告诉我们，基督徒的人生就是一场赛跑，中途没有时间可以停下休息。

阅读 腓立比书3:12-16

热身思考

- 保罗在做什么（12节）
竭力追求 = 继续，坚持
- 他到终点了吗？（13节）
- 所以他现在在做什么？（14节）
- 保罗的“竭力追求”为什么是值得的？（14节）

为了能坚持下去，保罗在13节做了两件事：

1. _____
2. _____

运动员在比赛中可能会犯错，但他们不会一直想着这些错误，停留在这上面。如果一个运动员摔倒了，他会立刻爬起来，继续奔跑。基督徒的人生也是一样，我们也会有搞砸了的时候。但我们是被神原谅的，所以我们不需要沉浸在我们的过错中，而是要努力向前。

运动员在比赛中也可能会觉得辛苦和困难，但他们脑中不会悲观的想：“到底还要跑多久啊”，他们所盼望的是终点线的奖牌，这让他们坚持下去。

基督徒的人生也是这样。在我们的终点线，有一份非常令人期待的奖赏：那完美的，永恒的生命！（保罗在1:21说的“死了就有益处”）所以继续奔跑，坚持下去！

进一步思考

基督徒知道在此生的终点等待我们的是美好的奖赏。这使我们和非信徒的人生观有什么不同？

- 作为基督徒，当生活遇到困难的时候，我们需要提醒自己些什么呢？

重点：基督徒的人生是一场赛跑——定睛在我们的奖赏，向着它，坚持跑下去。

10 第十天：方向

保罗今天的信息很强硬——人生有两种活法，两种对耶稣的态度，也意味着两种不同的结局。

选项一

阅读 腓立比书 3:17-19

18节中的“十字架的仇敌”指得可能是腓立比的假教士。他们宣称遵守犹太人的律法才是和神和好的方法。“他们的神是自己的肚腹”是因为他们关心的只是怎么让自己满足，遵守那些复杂的关于食物的律法。“他们以自己的羞辱为荣”——他们夸耀自己是神拣选的子民，但是他们的心离神却不能再远。

热身思考

- 他们的心念被什么占据？（19节）
- 这让他们成为什么？（18节）
- 他们的未来/结局是什么？（19节）
- 保罗强调腓立比教会应该怎么做？（17节）

选项二

阅读 腓立比书 3:20-4:1

- 基督徒的心念是放在什么上面的？（20节）
- 基督徒的未来是怎样的？（20节）

- 基督徒的身体在耶稣再来的时候会发生什么样的变化？（21节）
- 所以在耶稣回来之前的这段时间，基督徒应该做什么？（4章1节）

留心，我们未来的去向会影响到我们现在的举止和态度。假教士沉浸在自己的喜乐中，遵守着无止境的律法——这是多么愚蠢。

抉择时刻

- 你过的是哪一种生活？你是否需要改变方向？
- 如果你已经选择了信靠耶稣，那你真正的家在哪里？（20节）
- 这会在哪些方面影响改变你这一周的生活方式？

祷告：感谢神天国是真实存在的，20-21节的应许也是确实会发生的。祷告祈求神帮助你将你的心思意念更多地放在你和神的永恒天家上。

11 第十一天：主里的合一及平安

人与人之间的不同以及意见不合是很正常的，不是吗？忧虑也很正常，对吧？可是保罗并不这么认为。

阅读 腓立比书 4:2-3

热身思考

- 保罗要这两个女基督徒做什么？（2节）

留意，保罗提醒她们是要“在主里”这么做——我们对耶稣的爱应该成为我们去爱其他基督徒的动力。

- 保罗要教会里的其他基督徒（“你这真实同负一轭的”）怎么做？（3节）
- 确保教会里的人都能同心合一是谁的责任？
- “争吵”不过是基督徒日常生活的一部分，对吗？

阅读 4-9节

- 保罗在这一段说什么是“不要”做的？
- 那么基督徒应该做什么呢？（4, 8-9节）

- 基督徒如何做到这些事？（6节）
- “忧虑”不过是基督徒日常生活的一部分，对吗？

“忧虑”显示出我们的心思意念还是专注在自己身上，而不是在神身上。保罗写给腓立比教会的这封书信提醒我们神是掌权的神。我们生活无论多重要的事，都在他的掌权之中。他让我们借着相信耶稣得以称义，他现在正在我们里面运行，照着他的计划在我们里面做工，并且最终他会完成他在我们里面的工作。如果我们都能明白并且牢记这一切，那我们就不会忧虑——我们会充满平安和喜乐！

进一步思考

- 你有没有在和其他基督徒争吵不合？有没有你认识的基督徒之间正有着争吵？如果有的话，你该怎么做呢？
- 你是否正在担心忧虑着什么事？有什么真理你需要提醒自己并牢记？

祷告：听第6节的——没有什么事情是我们不能在祷告中带到神面前的！凡事

12 第十二天：心满意足的秘诀

如果我们在人生中能够事事知足快乐，那该多好？保罗就是这样——那他的秘诀是什么呢？

我们常常觉得，要想真的快乐，我们需要改变我们的景况：交个男/女朋友，挣多一点钱，长得好看点，穿得好看点，考试考好点，等等。但我们很少想到，我们需要的是去多信靠耶稣。

还记得保罗的处境吗？他被关在监狱里，随时面临着死亡……

阅读 腓立比书4:10-13

热身思考

- 保罗学会了什么？（11节）

注意，他的满足并不是来自于他的景况——无论景况好坏，他都可以感到满足！

- 保罗提到了哪些好的景况，哪些不好的景况？（12节）
- 给保罗力量的是谁？（13节）

保罗认识耶稣——他知道这就是他需要的一切。他不需要自由，安全，财富，甚至朋友。他需要基督，他也拥有基督。所以，他是完全满足的。他的景况很糟糕，但因为他的满足是建立在基督里的，所以他还是充满喜乐（10节）。并且，他相信基督会加给他力量，让他完成他需要做的事情（13节）。

这是一种非常不同的人生态度！我们的世界认为满足是源于我们的景况，所以快乐只能是转瞬即逝的，永远不能完全。但是基督徒的满足是建立在基督里的，所以对基督徒来说，完全的，持久的满足是绝对可能的！

进一步思考

这是一个非常有挑战性的思考问题：什么给你带来真正的满足？是你的景况，还是耶稣基督？

13 第十三天：钱，钱，钱！

你的钱包是满满的吗？还是空空如也，只有几个零星的硬币？无论钱多钱少，基督徒的“理财之道”有没有什么不同呢？

阅读 腓立比书4:14-20

保罗初传福音的时候=腓立比人刚开始认识福音的时候

归在你们的账上= 增添良好的记录

接下来我们一起思考一下保罗在这里谈到的“付出与收获”的问题。

付出与收获 第一部分

- 保罗在帖撒罗尼迦的时候，腓立比教会做了什么？（15-16节）

也许我们会以为保罗认为教会的奉献很重要，是因为在他有需要的时候，这些奉献真的帮到了他。但是在17节中，保罗说他考虑的并不是自己的利益，而是腓立比人的。

- 为什么奉献对于奉献着是有好处的？
- 18节告诉我们，神对于经济上的奉献是怎么看的？

付出与收获 第二部分

- 这些基督徒在奉献上是慷慨无私的。那他们自己的需求怎么得到满足？（19节）

当我们舍己的奉献的同事，神也会向我们供应我们所需要的。

付出与收获 第三部分

- 在基督徒舍己的奉献，并得到神对他们需求供应的同时，神得到了什么？（20节）

进一步思考

- 基督徒把钱奉献出去的原因是什么？
- 你是否舍己奉献支持基督徒的事工？如果没有的话，你可以从哪里开始呢？

重点：在基督徒舍己奉献的同时，他们得到神对他们需求的供应；同时，神得到荣耀。

14 第十四天：最后的问安

保罗这封信的最后几句话的意义，可比“此致敬礼”重要得多了。

阅读 腓立比书4:21-22

热身思考

- 这里有哪些重复的词？
- 保罗用哪两个词来指代基督徒？
- 借此保罗如何提醒腓立比人基督徒的实质是什么？

阅读 23节

- 保罗在最后一句话里说了什么？

保罗通过整封信告诉我们耶稣是我们所需要的一切。因为耶稣给着所有跟随他认他为主的人无尽的，我们不配得的恩典。

保罗祷告祈求这恩典“常在你们心里”——换句话说，就是要他的基督徒朋友们每天真的从心里知道耶稣的恩典，而不是只是在脑袋里有这么一条冷冰冰的知识。

耶稣恩典的事实，他从现在到永远的恩典，是应当要影响我们的情感的。他的恩典应当使我们在各种景况中，无论经历什么样的苦难的时候，都可以喜乐。

这就是为什么保罗在这封信中13次提到了基督徒的欢喜，喜乐。耶稣的恩典不仅在将来，也在当下。所以无论发生什么，基督徒都有原因喜乐。

祷告：主耶稣，谢谢你的恩典。谢谢你救赎了我，并在我里面运行做工。请你帮助我，特别是在困难的时候，去记住你的恩典。也请你帮助我充满喜乐和满足。阿门。

重点：每个基督徒都是神家的一份子；每个基督徒都知道并拥有基督的恩典：从现在，到永远。