

腓立比书 4: 6-8

6 应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。7 神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。8 弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有甚麽德行，若有甚麽称赞，这些事你们都要思念。

2020年2月28日，新西兰报告了首例 COVID-19 病例。2020年3月14日，政府宣布任何进入新西兰的人必须自我隔离14天，除非是来自太平洋地区的人士。然后，在2020年3月19日，所有100人以上的室内聚会都被取消，并且对除新西兰公民和永久居民之外的所有人关闭了边境。2020年3月25日晚上11点59分，新西兰进入了4级警报，整个国家进入自我隔离状态。中午12点21分全国进入紧急状态。2022年2月24日，正当全世界都在抗击疫情之际，俄罗斯和乌克兰之间爆发了战争。数百万人流离失所，数十万甚至数百万人失去了生命，还有一些人失去了所爱之人。最近，巴勒斯坦激进组织哈马斯于10月7日对以色列发动了前所未有的袭击，数百名武装分子渗透至加沙地带附近的社区。现在以色列和加沙陷入了全面战争状态。双方每天都有数千名无辜者身亡。我如何不感到焦虑呢？我周围的事情变得疯狂，那么，我如何能够快乐起来呢？

再者，当过去罪孽的记忆如此沉重地压在我的内心时，我该如何在主里喜乐呢？当我所爱的人受到迫害、遭受不公正的痛苦时，我该如何遵守这个命令呢？我刚刚失去了工作。我母亲上周去世了。我的孩子甚至不和我说话。汽车无法启动，而我没有钱修车。我下周应该去看医生，但我太害怕他会说什么。我怎么能不焦虑呢？但请记住，保罗是在监狱里写下这些话的。他写下这些话时，不知道自己是否会因为宣誓效忠耶稣基督而被斩首。写下这些话的人比我们所有人加起来都更了解苦难和剥夺。然而，他劝告我们不要为任何事情忧虑。

最近，我在某处读到英国的王室成员，特别是伊丽莎白女王和菲利普亲王，奉行坚忍主义

(stoicism)。斯多葛学派教导的理念是：焦虑是因为我们对事物的执着。斯多葛学派认为大多数人无法过上满足的生活，因为他们爱错了东西。所以，他们相信并教导人们不要迷恋成功，因为如果你把心思放在成功上，你会为失去它而焦虑。你不应该把心思放在家庭上，因为即使你有一个美满的家庭，你也会一直担心家庭。如果家庭出了问题，你会感到崩溃。所以哲学家们说，不要爱那些你无法控制的事物，不要将心思放在任何事物上，只将心思放在你自己的美德上。成为一个勇敢的人，一个正直的人，等等。然而，这种生活方式是危险的，因为它要求你审视自己以寻求解决方案。

但是在这里，保罗谈论的是在挑战中找到平安，混乱并不意味着没有恐惧。它不能够控制我们的情绪。这不是无为或被动。也不是冷漠。保罗并没有告诉我们要忽视或否认问题的存在。它不是退缩。在焦虑的时刻，最容易做的事情是退缩到一个安全的角落里，抱怨和变得愤世嫉俗。但在第 6 节中，保罗要求我们凡事祷告。基督徒可能生活在两种经历的现实：焦虑或平安/担忧或安息/忧虑或满足。在这里，保罗对比了这两种状态，并告诉我们从一种状态转变为另一种状态的方法是通过祷告；摆脱焦虑或忧虑的替代方法是向上帝倾诉自己的心声，并带着感恩的心祷告。

然后在第 7 节，经文说，神人意外的平安将保守你的心。这是一种超越一切理解的平安。这意味着我们无法解释它。我们无法发现它，创造它或避开它。我们不能买到它或卖掉它。我们无法赚取它或放弃它。我们只能接受它。我们只能从上帝那里接受它。当我们热切、诚实、热诚地将我们的请求倾诉给上帝时，上帝自己的本质，祂内在的平安，祂作为上帝所经历的，就会进入我们里面，占据并掌管我们的心，克服并取代我们焦虑的思绪，使我们能够体验到上帝自己感受和享受的那种深度的灵性宁静。

现在，在第 8 节中，保罗劝告我们默想真实、高尚、纯洁和可爱的事物。他不是要求我们思考，而是要求我们默想。当今的世界观是怎样的，什么都不要思考，什么都不要默想，达到一种空无的状态。然后，你将会发现生命的美好。但在这里，保罗谈论的是经文、福音和教义。只有福音是高尚和纯洁的。上帝对我们的爱是崇高的；祂在十字架上的死是纯洁的。祂对我们的恩典是可爱的。默想这些事物。所以，当你默想上帝/福音的良善时，你将被祂的喜乐和平安充满。你的心会充满对未来和永恒的希望。默想祂的话语，感谢上帝的爱，并相信祂的智慧，因为你知道上帝是至高无上的，祂爱你。上帝可以扭转任何局势，并使用任何人或事物来帮助你。所以，请相信祂。默想祂的话语、祂的属性和祂的良善将帮助我们在面对挑战时也能信赖祂。

当你每天早上起床时，在祷告中告诉上帝：“主啊，我相信你。在我所有的不安全感、怀疑、波动的感觉和恐惧中，我信任你。主啊，你是至高无上的，你是阿尔法和欧米戛，你是我救恩的创造者和完成者，我把一切都交托在你脚下。主啊，我信靠你。”

保罗劝告我们要定睛仰望耶稣。如果你相信基督是你的宝藏和罪得赦免的唯一希望，那么你肯定可以生活在平安中，因为祂掌管着你的未来。保罗在某种程度上宣告：“耶稣是我们的喜乐”，祂是我们的，我们也是祂的，无论天空是晴朗还是有龙卷风逼近威胁着我们。这就是为什么我们在任何时候、任何情况下，无论痛苦或快乐，都可以“永远”喜乐。我们的喜乐之所以恒久不变，不是因为我们的环境如此，而是因为耶稣如此。