

【聖經禱讀】

「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 4:6-7

焦慮是一種讓人難以形容的壓力感，有時像一片烏雲，籠罩我們的心思。它可以是一連串不斷重複的擔心、對未來的恐懼，也可能毫無來由地突如其來，讓人感到無力、無望，甚至失去控制。在心理學上，焦慮是對未來可能發生負面事件的預期反應。某種程度上，它是一種身體的警訊，提醒我們有需要面對的事。但當這樣的情緒過度或持續時，便容易變成身心的重擔。

聖經並不否認人會有焦慮，反而十分誠實地描寫人內心的掙扎。但神給我們一個出路：不是靠我們自己去扛，而是「凡事藉著禱告、祈求和感謝」，將憂慮交託給祂。這段經文告訴我們一個奇妙的真理：當我們選擇與神對話、真實表達我們的懼怕與不安時，祂會以「出人意外的平安」臨到我們心中。這平安不是靠情況好轉才有的，而是在基督耶穌裡，祂親自保守我們的心懷意念。

也許你正經歷一段令人心煩意亂的時期，睡不好、吃不下、心無法靜下來。但請記得，焦慮不是你必須單獨面對的戰場。你可以在禱告中坦然無懼地向神傾訴，祂不是責備你的小信，而是溫柔地邀請你「把重擔卸給祂，因為祂顧念你」（彼得前書 5:7）。焦慮來時，請深呼吸，停下來，說：「主啊，我現在很焦慮，但我選擇相信祢在掌權。我願意將這一切交給祢。」

【聖經禱讀】

親愛的阿爸天父，祢在腓立比書中對我說：「應當一無掛慮」，但主啊，我承認，我的心常常被各樣的思緒纏繞，我擔憂未來，害怕未知，甚至對生活中的瑣碎事也感到不安。這些焦慮像烏雲一樣籠罩著我，使我喘不過氣，叫我難以入睡、難以放鬆，甚至失去方向。

父上帝啊！我願意順服祢話。我來到祢面前，將我內心所有的擔憂、恐懼和無助，藉著禱告、祈求和感謝，坦然無懼地告訴祢。因為我相信，祢是一位聽禱告的神，祢不是責備我軟弱，而是接納我、顧念我。

聖靈啊，我們的保惠師，我感謝祢，因為祢總是在身旁牽引著我。當我願意向祢傾心吐意時，祢所賜那超人意外的平安，會在基督耶穌裡保守我的心懷意念。我不要再讓焦慮操控我，我要用信心宣告：祢在掌權，祢是我的避難所，我的力量，我在患難中隨時的幫助。主，求祢幫助我學習在焦慮來襲時不靠自己；不讓自己硬撐，而是選擇轉向祢。教導我用祢的真理來餵養我疲憊的靈魂，在每一個深夜的焦躁裡，經歷祢的安慰；在每一次心跳加快時，領受祢的平靜。

主啊，我將今天、明天和我無法掌控的一切，全都交在祢手中。願祢的平安如泉湧流進我心裡，讓我安然入睡、坦然面對挑戰、喜樂走每一步。孩子禱告，乃是奉靠主耶穌基督的聖名，阿們。

【聖經禱讀：吳淑玲 Deborah 牧師 分享】