

【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

現代生活節奏快，變化又大，焦慮幾乎成為每個人共同的經歷。從失業到健康問題，從人際關係到對未來的未知，這些情境常常在我們心中激起擔憂。再加上個人過去的創傷、成長環境，甚至與生俱來的性格特質，都可能讓我們更容易陷入焦慮之中。

但聖經告訴我們：「應當一無掛慮。」這句話並不是要求我們假裝沒有問題，而是邀請我們用另一種方式來面對問題——不是靠自己承擔一切，而是把我們的重擔「藉著禱告、祈求和感謝」交託給神。

這裡有一個屬靈的轉變：當我們願意把焦慮的事交託給神，我們就不再是單獨面對壓力的人，而是有一位全能又慈愛的天父同行。更寶貴的是，神應許要賜下「出人意外的平安」，在我們心中作主，保守我們的「心懷意念」，也就是我們的情緒與思想。

默想與實踐：1. 有哪些事讓你感到焦慮？是否可以列出來，然後一一在禱告中交託給神？

2. 在焦慮的情境中，你是否願意練習感謝？不是否認問題，而是承認在困難中，神仍與你同在。

3. 每天用五分鐘安靜在神面前，先做個深呼吸，（吸氣時：求聖靈進入我心，吐氣時：主啊，全然交給祢。）重讀腓立比書 4:6-7，讓神的話語平靜你的心。

【聖經禱讀】

耶和華阿拉，我的神；我的醫治者啊，我來到祢面前，帶著滿心的憂慮與不安。生活的壓力、未來的未知、過去的創傷，有時像重擔壓在我的心頭，使我無法呼吸。天父啊，祢知道我的軟弱，也明白我心裡的恐懼。祢應許說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將我所要的告訴祢。」

主啊，我現在就照著祢的話語，將我內心所有的焦慮、壓力和無助，都傾倒在祢面前。求祢垂聽我的禱告，擁抱我破碎的心靈。在我看不見出路的時候，求祢成為我堅固的避難所；在我心亂如麻時，求祢賜下那出人意外的平安，在基督耶穌裡保守我的心懷意念。教導我學習感謝，哪怕是在困難當中，也能記得祢的恩典和同在不曾離開。

主啊，我承認我無法靠自己戰勝焦慮，但我願意信靠祢，願意一步一步走在祢的平安裡。願我的生命因祢的同在而不再被憂慮掌控，願我每日靠主得力，在祢的愛中得著安息。孩子這樣禱告是奉靠我主耶穌基督的聖名，阿們。

【聖經禱讀：吳淑玲 Deborah 牧師分享】