

在你的生活中，你是经常都感到满足的呢？还是经常都处于焦虑呢？焦虑不是神要给予我们的东西，相反的，它是叫我们得著满足的障碍。在今天的节目中，我们先来看看怎样去除满足的障碍，然后再分享到满足的秘诀，怎样获得生命真正的平安，就是神渴望给予我们去享用的。

今天我们要看的经文，是腓立比书四章的六到七节，这里保罗告诉我们满足的秘诀，到底我们怎样才能获得真正的满足呢？保罗在这里说：“应当一无挂虑，只要凡事借著祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神，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。”什么是满足呢？所谓满足，就是有能力去驾驭生活上的一切境遇。它是一种你感到能够克服困难的能力。而真正的满足，是我们在基督耶稣里面所找到的能力。至于焦虑则恰好相反，是对前景感到不安，时常觉得情况失控，无法知道前面即将发生什么事的那种不安和焦灼。

焦虑是一种无法获得安息的感觉，因为无法控制环境而觉得无奈和慌张。焦虑能够影响我们日常生活，其实人人都会焦虑，而且会有莫名的焦虑，是说不出来，却是真实困扰我们的一种感觉，很不好受。焦虑就好像我们生命中的小偷那样，当焦虑来的时候，它会夺走我们内心的快乐。一个焦虑的人，不能享受所拥有的东西，不能享受此时此刻，也不能享受美好的将来，不能享受神所赐的福气。一个焦虑的人，不能同时享受神所给予的福气，所以要享受神的福气，首先得除掉焦虑。

焦虑除了像小偷那样之外，它还是我们生命中的一个破口，是让撒但可以侵占的据点，若是我们不及早修补和堵塞，它会酿成极大的灾害，那时我们亦难以去解决。弟兄姊妹，如果你生活在焦虑之中，你会感到头上总是有一片挥之不去的乌云，在包围和遮盖你，叫你感到不安。它如影随形的跟著你，尾随你，叫你感到不安，没有快乐，事事不顺心，也不在你能力可以控制的范围内。

至于满足的感觉，就大大不同了，它是我能够的表现，正如保罗所说的，我靠著那加给我力量的，凡事都能作。满足是能够安息，感到里面有无比的宁静和安详，是外面的环境所无法影响和夺去的。让我再说一遍，满足是心灵深处的一种踏实的平安，是灵里的一种安谧，不受外面环境所影响的，神从来不希望我们受外间环境所影响，或是基于环境而情绪大起大落。一个人如果是因为环境而快乐和焦虑的话，他永远不能享有平安，因为环境的变化大，无人能预料和控制，所以人无法因环境而有任何的平安。对信徒来说，我们的满足是建基于一个人身上，而不是建基于环境上，这个人就是耶稣基督。焦虑的成因是因为看环境，但满足却是深藏于里面，两者是截然不同的。所以，焦虑是小偷，也是破口。

另外，焦虑也是有损于我们所作的决定，因为焦虑的人，往往也充满惧怕。除非我们适当的对付它，

不然恐惧会令人瘫痪。所以，焦虑的人往往说，我知道我要作决定，我要这样做，但是当我仔细想的时候，我又觉得应该那样做。到底是这样做或那样做，其实他们并不能作出决定，焦虑令人失去作决定的能力，神不希望我们生活在焦虑之下。

不但这样，焦虑还能够损害我们的健康，一个焦虑的人，他们的肌肉是紧张的，而紧张的肌肉又会将神经压著，令他们的能力受到削弱，叫人感到精力耗尽。所以，焦虑的人，往往精神不振，觉得生活中充满压力，整个身体的重要器官都受到损害，这一点我们必须留意。还有，焦虑是一种罪，保罗教导我们应当一无挂虑，作为属神的人，我们不应该焦虑，我们也没有值得焦虑的东西。焦虑本身是罪，因为当我们追究焦虑的原因的时候，就知道它不单是属于情绪的一种表达，它更是妨碍我们去作出决定，也像小偷那样夺去我们内心的喜乐和平安，焦虑是得罪神的，也是令自己受到损害的。

腓立比书四章六到七节说：“应当一无挂虑，只要凡事借著祷告，祈求和感谢，将你们所要的告诉神；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。”有一样事我们不可不留意的，那就是焦虑会孕育出自我中心来。比方说，这里有一个很焦虑的人，他开向人倾诉他焦虑的事情，以及他焦虑的原因，他得到别人的同情、怜悯和关怀。跟著怎样呢？这个人会继续长久焦虑下去，他们享受著得到别人的怜悯和注意，慢慢他们完全没有意欲要摆脱焦虑，反而会越来越加焦虑，因为他们知道，焦虑原来可以博得别人的注意和体恤。

一个焦虑的人，总是以自我为中心，他们不知道自己怎样可以存活，以及怎样去驾驭环境。要学习驾驭环境，必须找到问题的根源，在这里我要提出三个可怕的根源，头一个相信你很容易会想到的，那就是害怕。在所有焦虑的背后，都是害怕，或者说惧怕。怕什么呢？怕自己的能力不足以应付，不懂得处理不同的环境；怕不肯定和不熟悉的人和事，怕将来，怕事情失控，怕不知道下一步将要怎样行等等。一旦我们有这种种害怕的时候，这种怕就能瘫痪我们的力量，叫我们真的事事都做不来。相信这是我们大部份人都熟悉和明白的。

除了这最基本的原因惧怕之外，有两个根源我还要提及的，头一样就是不信。我所指的不是非信徒，还未相信耶稣做救主的那些人，我所指的乃是信徒，信徒心中所存有的焦虑，很多是因为不信而来。虽然在思想上我们知道神是全能的，一切问题祂都能迎刃而解，但是在感性上，在情绪的表达上，我们却表现焦虑，这其实就等于不信。比方说，有意外来到，某些情况突然发生，突然问我们陷入恐慌之中，不知所措。因为这些情况都不在我们的计划之内，或者是经济上突然失去支柱，又或者你突然陷入一种从来未想过或未遇见过的困境中。

在思想上，我们每一个属神的人，都知道神是全能的，神能够帮助我们，只是在实际的情况下，我们依然被惧怕主宰和占据我们的心灵，虽然你知道不应该焦虑，但却控制不了。你惧怕和焦虑，这些负面的情绪完全占据了你的思想，其实是因为什么呢？根源乃是出于不信，因为你心底在问，神阿，

你怎能处理这混乱一片的局面，你能收拾这残局吗？你怎样改变这已成定局的环境，你有能力吗？神阿，你会怎样做呢？

圣经从没有记载神要给予我们证明，或者详细的告诉我们祂将会怎样解决困境，神不用向我们汇报什么，只是我们若要获得平安和满足，有两件事就得完全交托给神，放在神的手里。这两件事就是何时和怎样，我们必须将何时和怎样这两件事交在神的手中，由神全权办理。多少时候，焦虑之所以产生，不是我们不知道神的全能，但是我们却焦急神到底会不会及时替我们解决问题，而我们当然希望事情越快解决越好。但是如果我们要活在平安和满足之中，我们就必须将自己和神的时候和方法这两回事分隔开。我们相信神的时候和神的方法比我们的好，因此我们信靠交托。焦虑的根源就是因为不信而引致的。

我们再把焦虑的根源挖深一些和比较个人化些，我们说焦虑是由于不信神能掌管我们的环境，依从我们所期待的方法和时间去为我们解决问题，在心底深处我们是不信，然而还有一个更深的根源是我们要去面对的，那就是我们尝试去摆脱神。多少时候，我们对神说，感谢神过去一直的看顾和带领，但是我希望这一次我们能够自己去处理和应付，我们希望考验一下自己的智慧和能力，看自己到底行不行，而我们觉得自己实际上是可以的，因此我们就尝试去摆脱神而独立自主。我们觉得自己有足够的力量去应付这个环境。我们以为自己可以支配环境和周围的人事，但是突然之间我们发现情况并不如我们想像中理想，我们觉得失控，因而焦虑不已，我们不明白事情会怎样演变，将来又会怎样。我们以为自己想处理的事是小事，应该没有问题，但当发现情况原来是不由我们控制的时候，我们就焦虑不安。摆脱神就是要依从自己的意欲去行事，离开全能神的旨意之外。圣经说我们要为神而活，凡事要依赖祂而行，耶稣明说你们若离开了我，就不能作什么。所以，当我们焦虑的时候，那根源很可能是由于不信，自己知道自己当然没有能力去处理，但也不能绝对相信神能够或者会依从我们的心愿而行。又或者我们已经摆脱神而要独立自主，以为自己可以操控这些微不足道的事，但其实无论大小事情，神都希望我们交托祂，仰望祂，凡事依靠祂而行，我们个人的力量是不足的，人若一旦离开了神，就必然陷入焦虑之中，因为没有神的眷顾和加力，即使最小的事情，我们也无法成功。

明白了我们焦虑的根源之后，到底我们应该怎样去面对，以至我们获得真正的平安和满足呢？头一步我们要做的，就是要认识我们是生来就满足的，我们不是什么制成品，我们乃是生来就是满足的，耶稣说，人若不重生，就不能见神的国。头一步我们要获得满足，必须要认识到我们里面生命的变化，我们是经历重生的，我们生在神的家里是满足的，那是一种无可取代的地位，是神给予我们的，因此我们有能力去驾驭生命，对抗罪恶，摆脱罪疚，我们认识到耶稣钉死在十字架上，祂以自己的生命作为赎价来买我们归祂。我们一旦相信接受祂，一切的罪就蒙祂宝血所洁净，祂的生命就成为了我们的

生命，这生命是满足的。

亦因为我们领受了这生命，我们就有基督住在里面，有圣灵作为印记，我们的生命就从此不再一样了。以赛亚书四十八章二十二节说：“耶和華说，恶人必不得平安。”而四十七章最后的一节又说：“我的神说，恶人必不得平安。”也许你会说，我并不是恶人，然而圣经所指的恶人，不单是那些作奸犯科，诈骗掳掠的人，更是包括那些拒绝耶稣拯救之恩，不愿意相信耶稣为救主的人。神有美好的救恩和赦免摆在人面前，人如果拒绝接受，那就是他的罪过，而这些人在神面前就是恶人了。

这些神眼中的恶人，是不得平安的，所以不信耶稣的人，无法经历到真正的满足，因为满足是神在内心所赐予人的一种福气，是从里面涌溢出来的，那是生命的流露，而不是在乎外在的环境是否顺心。不信耶稣的人，在人生的某些时刻中也会觉得内心畅顺，没有冲突和争战，但那只是片刻的，不能长久。惟有领受了耶稣的生命，得到神赦免，与神和好了的人，因为不再被定罪，生命不再活在罪疚之中，所以才能有真正而持久的满足和平安。

不信神的人，即使用各样的方法去填补心中的空缺，去用不同的东西充塞着自己空虚的心灵，但却无济于事，因为焦虑和不安是不会因此而离去的。我再说一遍，人不能在神以外找到去除焦虑的方法，所以头一步我们要做的，是承认自己的无能，承认自己生命的软弱，不能对付罪和罪所带来的审判，我们需要耶稣基督的拯救。一旦我们相信接受了耶稣做救主，祂就进入我们心中，我们将生命交给祂，让祂引领和保守，从我们作出这个决定开始，平安和喜乐，以及内心的满足就会源源不绝的在我们内心涌现。

我们会感恩，会因为神的诸般恩典而满足，每天起来，感谢神所赐新的一天，让我们有生命活在地上，又感谢神掌管今天的路程。我们感恩，不是因为我们一夜之间成为百万富翁，或千万富豪，乃是因为我们有神，有救主耶稣基督，一生一切的丰盛全在神里面，我们有主就有一切，一生就再无所求，这位荣耀的大君王居住在我们里面，成为我们随时的帮助和倚靠，这一生还有什么可焦虑和惧怕的呢？所以，若要得到生命的满足，头一步不可缺少的，就是相信接受耶稣做救主，这样才可以得到永久的真正的满足，焦虑会自动离去，因为我们有神作倚靠。