

保罗在身陷囹圄的时候，竟然写信向腓立比信徒分享他满足的秘诀，真是令人不可思议。他在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。”

如果有人问你，何谓满足，你会怎样回答呢？所谓满足，就是一种能驾驭环境的能力，一种因著靠耶稣而有力量的表现，不管环境如何变迁，内心都不会充满惧怕和焦虑。满足的相反就是焦虑，由于不知道前路如何，所以经常处于不安的状态中。因为无法控制环境和周围的人和事物，所以焦虑油然而生，压力也除之而来。因为不知道环境将会变成怎样，所以产生焦虑与不安，亦不知如何是好。上一次我们已经看过焦虑的三个根源，那就是惧怕，不信和尝试去摆脱神而独立自主。

到底我们应该怎样才可以得著长久的满足呢？这不是说我们要每时每刻都活在快乐之中，不管环境怎样呢？事实上，撒但经常在我们左右伺候，要在我们的盲点上攻击我们，令我们失去平衡。以至有些日子里，我们会突然间觉得有很大的压力，所以内心焦虑不已，然而这些时刻应该是短暂停性质的，因为神早就为属祂的人预备了内心的满足和快乐。相信保罗起初被囚的时候，也会有短暂的不安和内心失去平衡，但是不久他就胜过这种负面的情绪，靠著祷告他得到了满足。这是他在腓立比书四章六节所分享的：“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。”

一直以来，我们所说到的满足，都是内心的，是从内心深处所拥有的，是环境不能夺去和影响的，是根植在我们生命深处的，是从神而来，是神厚赐给信祂的人的。这份内在的满足和宁静安稳，不管外界怎样的波动，翻天覆地也不会受到影响，也不会失去或动摇。环境虽然恶劣非常，但是我们心灵深处依然会有属天的平安满足。到底保罗在这腓立比书四章六节这里所分享的满足秘诀，是怎样才可以得到的呢？他提到三件事情，就是祷告，祈求和感谢。

祷告其实是表达了一种个人的关系。保罗说要胜过焦虑，首先是来到神面前祷告，表达出我与神之间的关系，具体来说，就是我们先来到神面前，开始敬拜祂，与祂交谈，不是倾诉我的问题，乃是先作以神为核心的祷告，先表达出我个人的敬拜，认定祂是无所不知的，无所不能的，也是无所不在的，我们在祂面前俯伏敬拜。我们知道神明白我们所遭遇的一切环境，虽然我们无法驾驭环境，但是我们来到神面前，仰望那位全能的主，了解明白我们困境的神。神是无所不知的，过去现在以及将来，祂无一不知晓，即使倘未发生的事，有可能会发生的事，神一概知道，而且没有一件事是偶然或意外发生的，所有都在祂的允准下发生。

除了承认神的全能，还要认识神的全在，并为此感谢祂。神是无所不知的，祂不但知道我所遭遇的困

境，祂更是在我的困境中，那就是说，在我遭遇苦难的时候，祂是在那里和我一起。不管我们往那里去，也不管我们做什么事，我们都是活在永活的神面前，因为我们是祂所爱的儿女，所以每一件事情发生，都有神的美意和目的，为要叫我们得著益处。我们赞美神，是因为祂无所不知，而且无所不在，祂知道事情发生的始末，所以我不是孤独一人的，有神与我同在，一起去经历和面对。

焦虑和担忧只会将我和外界隔绝，让我感到自己只是孤单一人，我只著眼于自己的问题、困难、重担、烦恼和压力，不知怎样才好，也没有出路，焦虑叫我们忘记神，只想到自己和自己的问题。然而我们若来到全能的神面前，认识到神不但全能，而且神是在我的困境中，我不是独自一人去面对的时候，我就可以感谢神，赞美神，并且仰望祂赐能力给我们去面对。虽然情况失控，在我意料之外，但是神却依然掌管一切，因为祂是神，祂掌管我的前路，一切事情的发生，都在祂的掌管和允许之下，祂主宰一切。

如果神知道一切，而祂又在我们的困境中，祂又充满能力，更重要的，是祂乐意帮助我们，我们还惧怕和焦虑什么呢？我们可以拒绝内心所产生的一切焦虑，以耐心去等待神的方法和时候，不再与神抗争，也不再抗拒神所安排的一切。我们深信神的意念和道路是高过我们，也相信神的时候和方法是最好的，我们安息在祂的全能和全知中，心中就自然会有平安和满足。所以，头一样能够叫我们不再焦虑的，是我们来到神面前祷告，表达我们与神之间的个人关系，当我们能这样在神面前敬拜的时候，焦虑已经无立足之地。

除了祷告之外，保罗提到祈求，那是指到以我们的需要作为核心的祈求。我们向神发出恳求。保罗不是说我们只要来到神面前敬拜，那就可以不焦虑，得到满足，不是这样，那只是头一步我们要做的事而已，我们向神表示相信，表示依靠，愿意让神来主宰和掌管，深信祂的智慧，判断和所用的方法，也深信祂的慈爱和能力，不过除了祷告之外，还得要祈求，向神陈述我个人的需要。腓立比书第四章第六节说：“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。”

我们要向神陈明自己的需要，神希望我们向祂倾诉和讲说。因此在祷告中，首先是以神为核心，然后是以需要为核心，是向神倾诉我的难处和需要。告诉神我是何等的软弱缺乏，用说话去告诉神你内心的感受，你的需要，你所渴望得到的。很多时候，我们只把需要告诉，渴望从人那里得到帮助，到我们从人那里得不到任何帮助，而事情又越来越糟的时候，我们才转向神，才求告神，这是我们的毛病。神渴望我们先来到祂面前，问题一来到，我们立即去仰望神，先敬拜后把困难交到神面前，把我们内心的感受和感觉，都一并告诉祂，祂能明白和体恤。千万不要等所有办法都尝试过了，最后才找神收拾残局，这不是神的心意，神时刻在那里等著我们来见祂，祂也时刻准备供给我们的需要，给予我们在困境中获得满足。

我们坦诚的告诉神我们无力面对，我们不懂得如何

解决和处理，我们感到绝望和无助，需要祂前来帮助和加力。当交托给神之后，我们就得相信神的智慧和能力，以及祂奇妙的安排供应等等，这样我们才可以把焦虑去掉。有些基督徒在祷告中交托神之后，祷告完毕又把问题拿回去，好像未祷告之前一样，这是解决不了问题的，也不是神要我们这样做的。既然交托给神，我们就要放下重担，由神去作主管理和解，这样我们才可以得享安息和满足。我们深信没有问题是神解决不来的，也没有一个难处是神不愿意替我们解决的，我们要对神有信心，要相信神的时间和方法，这样我们才能够真正有满足和平安。

基督徒要相信神的能力和同在，祂是全能的神，也是全在的，又是全知的，不但这样，神还是信实的，我们不用担心神失信食言，因为祂从来不会，祂的应许都是实在的，是我们可以支取的。我们不能解决问题，因为我是有限的，软弱的，所以就不要绞尽脑汁来解决问题，我们倒要放手给神，让祂亲自为我们解决，我们就观看神在我们身上的作为，经历祂信实的供应和帮助，感谢神的恩典和怜悯，因为神是乐意垂听和解答我们的困难。

保罗说，我靠著那加给我力量的，凡事都能作。(腓立比书四章十三节)保罗承认自己没有能力，但是他却懂得支取神的能力，去作神要他作的事，所以他说我靠著那加给我力量的，凡事都能作。神透过保罗的生命，行了许多奇妙的事，不是因为保罗有什么过人之处，保罗之所以能为主成就大事，完全是因为保罗靠主的大能力去作而已。或者神透过保罗的口，透过他的思想，透过他的身体，去作神要他作的事。如果神不加力，如果神收回祂的能力，保罗立即不能作任何事。

人生总有困难和问题，在焦虑侵袭的时候，我们要立即想到神，立即到神那里，借著祷告祈求去支取神的帮助，让神成为头一个我们去找的对象，而不是等我们尝试过所有方法之后，最后才找神出头。我们不怕在神面前承认自己的软弱，因为我们若不在神面前谦卑，承认自己的无有和无助，我们就不能得到神的帮助和能力。只是有些时候，我们不愿意承认自己无力，因为这是世人所不容许的，我们怎麽能承认自己软弱无力呢？我们觉得无论如何都得自己撑下去，其实这样做适得其反。

然而，保罗是在软弱中经历到神的能力，他若不是软弱，就不能经历到神的大能，因此保罗说他乐意夸自己的软弱，因为他什么时候软弱，什么时候就刚强了。保罗若觉得自己刚强，有可夸之处，他就不会靠神，神的力量就不能透过他彰显。反而保罗夸自己的软弱，然后去倚靠神的能力，他就刚强了。好，除了祷告和祈求之外，保罗还提到了感谢。他说应当一无挂虑，只要凡事借著祷告，祈求和感谢，将你们所要的告诉神。

刚才我们说，透过祷告，我们表达与神之间的关系，那是以神为核心的祷告；然后我们又向神祈求，将需要告诉祂，这是以需要为核心的祷告。现在保罗说要感谢，为什么在难处和困境中要感谢呢？因为当我们为著神即将要给予我们的帮助和作为而感谢的时候，这表示我们对神的信心和信

靠，这是信心的表达方法，就是感谢，相信神叫万事都互相效力，叫爱神的人得益处。我们向神感恩，感谢神垂听我们的问题，感谢神明白我们的困苦，感谢神祂了解和明了一切，感谢神祂乐意介入帮助，这种感谢充份表达了我们对神的信心。

我们若要脱离焦虑，得享满足，就得透过祷告，祈求和感谢这三步来得到。祷告是敬拜，认定神是主宰一切的，祂不但是拯救我的神，也是能叫我得到满足的。我们要透过圣经去认识神，认祂是一位怎样的神，与我有什么关系，我们越多认识神，就能越相信祂，就越知道祂的能力和奇妙，就越能放心去仰望和交托祂。弟兄姊妹，请问你对神的认识有多深呢？在你每天的生活中，你用多少时间去认识神，去了解神的作为，去阅读祂的话，去默想祂的话呢？我们是否只渴望满足，而不愿依著神的指示去行呢？

保罗在腓立比书四章七节说：“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。”你想摆脱焦虑吗？保罗已经跟我们分享了他的心得，告诉我们怎样获得满足，不再焦虑，如果我们依著去行的时候，保罗说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。这里说神所赐出人意外的平安，其实就正是我们内心的满足，是从神而来，是神所赐的这份满足，要保守我们的心怀意念，意思就是要在我们四周筑起一道墙来保护我们，持续给予我们平安，叫我们的平安不至流失。

平安和满足，都是神所赐的，而且都是神的特性，这平安临到我们身上，能够保守我们，这是多麽有福的事。试想清早起来，我们是活在神的堡垒中，受到神的平安所包围，我们内心有无限的满足，因为有神的平安临到，不管环境怎样，周围的人和事怎样，我们都无所惧，因为我们与神有著稳固的关系，我们知道无论我们做什么，我们在那里，都有神的看顾与引领，以及时刻无微不至的保守与供应，这是人生最有福的事，不是金钱和物质可以换到的，只有神无条件的赐予，我们才可以享受得到。

回到我们今天的问题去，怎样才可以得到满足的人生呢？首先是要相信接受耶稣做救主，让祂赦免洗净你的罪，将你从罪疚和定罪中拯救出来，否则我们将无法享受满足。信耶稣之后，我们就要依从圣经所教导的三步曲去将忧虑交给神，遇到焦虑来临的时候，要借著祷告，祈求和感谢，把我们的困难告诉神，这样神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守我们的心怀意念。