

讀經：腓立比書3章1節；4章4-13節

3:1弟兄們！我還有話說，你們要靠主喜樂。我把這話再寫給你們，於我並不為難，於你們卻是妥當。

4:4你們要靠主常常喜樂；我再說你們要喜樂。

4:5當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。

4:6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。

4:7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。

4:8弟兄們，我還有未盡的話；凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。

4:9你們在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行；賜平安的神，就必與你們同在。

4:10我靠主大大的喜樂，因為你們思念我的心，如今又發生；你們向來就思念我，只是沒得機會。

4:11我並不是因缺乏說這話，我無論在什麼景況，都可以知足，這是我已經學會了；

4:12我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足，或飢餓，或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。

4:13我靠著那加給我力量的，凡事都能作。

金句：彼得前書5章7節

你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。

今天我們思想《知道一切的神》這個題目。

你很容易掛慮嗎？容易像馬大一樣為許多事情思慮煩擾嗎？多禱告，在禱告中感謝神的智慧、能力，並相信祂的時間表。

「掛慮」只會「壞事」，不能「成事」。你能能用思慮，使壽數多加一刻，使身量多加一肘嗎？不能！愁苦不能解決問題，思慮煩擾也改變不了環境。

消除掛慮的途徑，就是「凡事藉著禱告、祈求和感謝，將所要的告訴神。」



不要任由叫你掛慮的事壓在你心頭，叫你喘不過氣來。更不可被思慮煩擾擄走，叫你怨天尤人。小心思慮煩擾隔開了你和主，叫你看不見主的容貌，聽不見主的慈聲，叫你跟主失去聯繫。要把你的心，從這些讓你煩惱的事情中「抽離」出來。

基督是你的主，也是你屬天的朋友，把你的事告訴祂，讓祂成為你隨時的幫助。不要讓這些把你帶離主。讓你掛慮的事無處不在，一旦給思慮開門，你就掛慮不完。

想想這是何等權利，我們能成為神的朋友。主說，「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

耶穌說，「可以到我這裡來。」我們就大膽前來。「可以」來，為什麼不來呢？正是「多少平安屢屢失去，多少痛苦白白受，皆因未將各樣事情，帶到主恩座前求。」

主樂意聽你傾訴，祂喜歡你把你的需要告訴祂。「我的神必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。」

主曾對門徒說，「我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裡來。」有主同在，加給你力量。不要讓自己陷入恐慌。

懼怕和焦慮常會臨到神的兒女，讓人心裡作難的事情，會使我們失去喜樂和平安。不要封閉自己，而要轉向神，打開方舟的透光處。禱告就是向天父打開窗門，讓天上的光透進來。

你容許思慮煩擾隔開你和主，要到幾時呢？沒有主的話，你心裡就沒有安穩，也沒有喜樂。「回想主的恩慈」，「默想神的護理」，想起神過去信實的帶領，是醫治你心中「疑惑」的良方。

「憂慮」就是不信神能解決你遇到的問題。基督徒「深陷憂慮」是罪，因為等同於否定了神的智慧、能力和慈愛。

主有豐盛的憐憫，祂知道你的心思意念，若你的盼望是放在「沒有神及祂旨意」的事情上，焦慮是很自然的結果。但你遵著神的旨意行，將自己靈魂交予那信實的造化之主，就可以卸下重擔。

神是「賜諸般恩典」的神。何時你轉向祂，尋求祂，祂就被你尋見，並為你開路。任何掛慮你都可以卸給神，因為祂顧念你，關心你，彷彿你的憂慮就是祂的憂慮一樣。

你本是有限的，不要承擔太多重擔，耶穌說，「一天的難處一天當就夠了。」不要「過早」擔心，也不要「過度」擔心，要給自己畫定界線，把自己「無力掌控的事」盡都交給神。



祂是使死人復活，使無變為有的神。是以利亞的神，也是撒勒法寡婦的神。

列王紀下25章27-30節提到，「猶大王約雅斤被擄後三十七年，巴比倫王以未米羅達元年十二月二十七日，使猶大王約雅斤抬頭，提他出監；又對他說恩言，使他的位高過與他一同在巴比倫眾王的位，給他脫了囚服。他終身常在巴比倫王面前吃飯。王賜他所需用的食物，日日賜他一分，終身都是這樣。」

主救了我們，給我們脫下囚服，把我們帶進祂的筵宴所，難道我們還擔心會缺少祂的供應嗎？放心，你所需用的，祂必「日日賜你一份，終身都是這樣」。

你想野地裡的花，是怎麼生長的？它也不勞苦，也不紡線；然而，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這花一朵呢！

「人的工作」怎麼能夠與「神的作為」相比呢？神的大能彰顯在宇宙間，處處可見。只管仰望神，你的幫助是從「造天地的耶和華」而來。

不要用憂慮代替禱告，讓自己「有時間煩惱，卻沒時間禱告」。萬王之王會養活你，日日賜你夠用的恩典。你罐內的麵必不減少，瓶裡的油也不會缺短。祂會因為你是屬祂的人，把你照顧得好好的，你就不要為你的缺乏擔心。

只管把你所要的告訴神，時候到了，祂榮耀的作為必會向你顯現。祂愛你，始終顧念你。以賽亞書45章2節，神說，「我必在你前面行，修平崎嶇之地。我必打破銅門，砍斷鐵門。」

主在天上立定寶座，祂的權柄統管萬有。祂說有，就有；命立，就立。說要有光，就有了光。命黑暗，就有黑暗。沒有違背祂話的，你要以祂的信實為糧，靠祂常常喜樂。

不要心裡煩躁不安，緊張焦慮，要安靜。主說，「你們要休息，要知道我是神；我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」

亞伯拉罕在摩利亞山下對他的僕人說：「你們和驢在此等候，我與童子往那裡去拜一拜，就回到你們這裡來。」

讓「思慮」停在山腳下，與主一同上到山上，讓祂把祂的威榮顯給你看，使你確信「在耶和華的山上必有預備」，再回到山下面對之前讓你煩惱的事。

你的處境可能依然嚴峻，但你已經不憂愁了。



因為你知道，在神的良善和偉大面前，這些困難就算不得什麼了。撒迦利亞書4章7節，神說，「大山哪，你算甚麼呢？在所羅巴伯面前，你必成為平地。」神永遠有出路。

主說，「你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這座山說：你從這邊挪到那邊。它也必挪去；並且你們沒有一件不能作的事了。」

主要救你脫離一切叫你憂慮的原因，你若不信，就不能立穩。祂曾救你脫離那極大的死亡，現在仍要救你，並且你可以指望祂將來還要救你。停止看困難的「巨大」，開始思想神的良善和偉大吧！

申命記8章2-4節，摩西向以色列眾人說，「你也要記念耶和華你的神在曠野引導你這四十年，是要苦煉你，試驗你，要知道你心內如何，肯守他的誡命不肯。他苦煉你，任你飢餓，將你和你列祖所不認識的嗎哪賜給你吃，使你知道人活著不是單靠食物，乃是靠耶和華口裡所出的一切話。這四十年，你的衣服沒有穿破，你的腳也沒有腫。」

摩西如果仔細計算過兩百多萬以色列人在曠野每天龐大的需要，他大概一天都睡不著覺。但全能的神能做任何祂要做的事。祂對「曠野的情況」和「以色列百姓的需要」瞭如指掌。摩西的重擔，神幫他背負了。

當時候到了，神就把嗎哪從天上降下來。以色列人沒有見過這種東西，還彼此問說，「這是什麼？」出埃及記16章35節記載，「以色列人吃嗎哪共四十年，直到進了有人居住之地，就是迦南的境界。」

詩人說，「他們一求，他就使鶴鶉飛來，並用天上的糧食，叫他們飽足。他打開磐石，水就湧出；在乾旱之處，水流成河。這都因他記念他的聖言和他的僕人亞伯拉罕。他帶領百姓歡樂而出，帶領選民歡呼前往。他將列國的地賜給他們，他們便承受眾民勞碌得來的。好使他們遵他的律例，守他的律法。你們要讚美耶和華！」

因為神承諾過亞伯拉罕，「到了第四代，他們必回到此地。」神是無謊言的，神信守祂的承諾，以色列人四十年在曠野「衣服沒有穿破，腳也沒有腫」，不是「憑運氣」，而是「靠恩典」才做到的。

今天，神一樣能照著「運行在我們心裡的大力」，充充足足的成就一切超過我們所求所想的。只要禱告，照著神的應許求。

「禱告」無法與「掛慮的心」共存太久，必定有一樣會被排擠出去。信心的開始，就是焦急的結束。



薩金特牧師曾說，基督徒要用「交託給神多少」來衡量自己屬靈生命的高度。

「屬靈人」一定常常禱告，常常交託。

神已經分別虔誠人歸祂自己。他們知道神無所不知，無所不能的，壓力一來就會禱告。而平安是從跟主之間親密關係，與主「全無阻隔」而來的。

基督是能力之源，壓力可以顯出祂的能力。祂說，「我的能力是在人的軟弱上顯得完全」。

你的焦點是基督和祂在你身上的工作，而不是你的快樂，和你期待祂行事的時間和方式。主怎樣為你行事，你事先不能知道，聖經有許多地方記載「不料」，主的作為你想不到。但為著主同在的事實，你能讚美祂，信賴祂，從心裡湧出讚美和感謝，若是這樣，你就能向環境誇勝。

離主越近，方向越明。靠著愛我們的主，在这一切的事上必能得勝有餘！

請我們一起禱告：

「主啊，你是滿有智慧和恩典的主，稱謝你，這本為美事。你本為善，所行的也善，你許可我們的人生充滿爭戰，好叫我們保持清醒，時時倚靠你。你要我們在信靠交託的過程中認識你的美善，經歷你的大能。在你沒有難成的事，你藉著運行在我們心裡的大能，可以為我們成就超乎我們所求所想的事。對你的信心，使我們即使在最艱困的環境中，也能經歷你所賜奇妙的平安。求主更新我們的心意，使我們沉睡的靈醒過來，使我們對你的讚美醒過來。因為你的慈愛，高及諸天；你的誠實，達到穹蒼。主阿，願你崇高，過於諸天；願你的榮耀，高過全地。開我們的眼睛，使我們看見你在敵人面前為我們擺設的筵席，叫我們的心歡喜，靈快樂，在患難之日能夠榮耀你，向世人見證投靠你的人是何等有福！禱告祈求奉耶穌基督的聖名。阿們。」

《耶穌恩友》青年聖歌I-女音清唱

耶穌是我親愛朋友，擔當我罪與憂愁；何等權利能將萬事，帶到主恩座前求。  
多少平安屢屢失去，多少痛苦白白受，皆因未將各樣事情，帶到主恩座前求。

或遇試煉或遇引誘，或有煩惱壓心頭；切莫灰心切莫喪膽，來到主恩座前求。  
何處得此忠心朋友，分擔一切苦與憂，耶穌深知我們軟弱，來到主恩座前求。

是否軟弱勞苦多愁，掛慮重擔壓肩頭；主仍是我避難處所，來到主恩座前求。  
親或離我友或棄我，來到主恩座前求，在主懷中必蒙護佑，與主同在永無憂。





## 《最知心的朋友》迦南詩歌

主！你是我最知心的朋友，主！你是我最親愛的伴侶，  
我的心在天天追想著你，渴望見到你的面，在我人生的每一個台階，  
在我人生的每一個小站，你的手總是在攙拉著我，把我帶在你身邊，  
告訴我當走的路，沒有滑向死亡線，你愛何等的長闊深高，我心發出驚嘆，  
有了主還要什麼，我心與主心相連，我已起誓要跟隨主，永不改變。

## 《靈修短文》

掛慮能吞噬我們。

在白天，我們掛慮自己做得不夠；到晚上，我們又掛慮自己所做的經不起考驗。

保羅教導我們「應當一無掛慮。」你說，「是的，沒錯。」我很想這麼回應，「但保羅不知道我的遭遇。」

但事實上，他能完全明白。保羅有掛慮不完的事，但他學習調整讓思維停留在神的良善和偉大上，他也如此操練禱告的習慣。

因為禱告無法與掛慮的心共存太久，必定有一樣會被排擠出去。

許多時候我們忘記禱告，因而失去了平安、盼望和喜樂的來源。當我們為所有事情禱告，為了神的智慧感謝祂，並相信祂的旨意會按照時間表成就，即使在最艱困的環境中，我們也能經歷神的奇妙平安。

(摘自《智慧人生》365)

