

# 信實的上帝

講道-蔡維恩牧師

前言：「相信上帝會處理我們的壓力」

《美國壓力協會》(American Institute of Stress) 研究指出，七成以現代人普遍都有因壓力引起的身心症狀；生理疲勞是首當其衝，而易怒與火氣大則是最嚴重的情緒問題。希瑟·瑞戈爾曼 (Heather Riggelman) 針對壓力問題，建議基督徒有更具智慧的方式處理！

首先，我們要了解壓力的來源。壓力來源千奇百種，但多半離不開工作、財務、人際關係、健康或資訊爆炸。身為基督徒，我們相信上帝主宰了我們的生命與生活，因祂的供應，我們得以享受祂所賜一切的豐盛。然而，我們也需建立一個觀念，了解當壓力佔領我們時，不是我們不再相信神，而是我們沒有裝備一個計劃來對抗壓力。就如聖經教導我們對付罪的多種方法一樣，面對壓力也需要一套策略。以下是作者建議的 3 個方法：

## 1. 承認有問題

在許多有效治療心理層面問題的方法中，第一步驟就是要承認自己的問題。有時候，承認並不容易，雖然其僅在一線之間，但是承認是脫離束縛的第一步。這需要我們能誠實面對自己，反之，若忽視或選擇不面對，則可能產生你所想像不到的負面結果，因為壓力可能會以一種自己掌控不了的方式發洩出來。我們需要謙卑來到神面前承認自己的問題；詩篇三十二:2 說，凡心裡沒有詭詐，耶和華不算為有罪的，這人是有福的！先陳述所面臨的難題，尋求神的幫助，再透過屬靈導師、諮詢專業醫生、或對配偶、朋友來評估給予建議。

## 2. 停止錯誤的「緩解方式」

你是否吃了過多零食？還是用吸菸或過量飲酒來消除壓力？還是為了麻木自己的情緒，但韓劇與臉書上流連的數小時？這些

都不是解決壓力的正確方法，不過正有許多人，透過這種不健康的方式來處理壓力。事實上，這樣的方式只是背道而馳，更不用說因此還養出了新的罪或不良習慣。不健康的應對方式只會加劇問題程度，並讓壓力惡性循環。面對生命的風浪最重要的是，新約聖經記載-於是他們在苦難中哀求耶和華，祂從他們的禍患中領出他們來。祂使狂風止息，波浪就平靜。風息浪靜，他們便歡喜，祂就引他們到所願去的海口。(詩篇 107:28-30) 提醒自己，對上帝大聲呼求，祂的能力將使我們的內心平靜，鼓勵我們要尋求幫助。

### 3 敬拜、禱告、尋求神

根據《美國焦慮與憂鬱協會》(Anxiety and Depression Association of America) 經常運動的人比不運動的人減少 25%機會產生焦慮與憂慮。所以，有時我們能做的最「屬靈的事」，就是充滿活力散個步！事實上，我們往往會忘記「屬靈層面」，意即在我們的周圍環繞著更多眼所未能看見的。在屬靈爭戰之界，仇敵不斷對我們耳畔低語，要我們懷疑、摧毀我們對神的信心、使我們看輕自己、讓我們以為神無法或不會幫助我們。「相信上帝的信實」意識到這點，對基督徒來說相當重要。

#### 一、思考的焦點.

- 我們在日常生活如何處理壓力與負面情緒？
- 日常的壓力與「負面情緒」如何正確態度面對，相信上帝信實，以至於我們內心都充滿「聖靈的活水」？

今天的經文提到一件事，就是經過神蹟奇事的以色列百姓，竟然因為「沒水喝」就公然表達強烈的負面情緒，無法用較正面積極的態度，面對「困境」，這件事值得我們深思。

## 參考經文：《出埃及記十七:1-7 》

1. 以色列全會眾都遵耶和華的吩咐，按著站口從汛的曠野往前行，在利非訂安營。百姓沒有水喝，
2. 所以與摩西爭鬧，說：「給我們水喝吧！」摩西對他們說：「你們為甚麼與我爭鬧？為甚麼試探耶和華呢？」
3. 百姓在那裡甚渴，要喝水，就向摩西發怨言，說：「你為甚麼將我們從埃及領出來，使我們和我們的兒女並牲畜都渴死呢？」
4. 摩西就呼求耶和華說：「我向這百姓怎樣行呢？他們幾乎要拿石頭打死我。」
5. 耶和華對摩西說：「你手裡拿著你先前擊打河水的杖，帶領以色列的幾個長老，從百姓面前走過去。
6. 我必在何烈的磐石那裡，站在你面前。你要擊打磐石，從磐石裡必有水流出來，使百姓可以喝。」摩西就在以色列的長老眼前這樣行了。
7. 他給那地方起名叫瑪撒（就是試探的意思），又叫米利巴（就是爭鬧的意思）；因以色列人爭鬧，又因他們試探耶和華，說：「耶和華是在我們中間不是？」。

## 二、經文背景-

舊約聖經中，常常可以看見人性的掙扎面，與人性的高標與低標互相衝突的拉鋸戰。今天的經文中，以色列人過紅海後，因找不到水喝，又開始抱怨神，我們可以體會，其實人不能一天沒喝水，更何況他們已經3天沒水喝，情緒難免埋怨，回想過去上帝引領他們出埃及，途中的困境上帝皆幫助帶領他們，他們也都在事後大大讚美感謝神，但是遇到了今天經文提到的沒水喝的景況，以色列人又大大的埋怨神，甚至心中憤怒想用石頭將摩西擲死，這樣大的負面情緒在以色列人民中漫延，我們可以想想，如果這樣的事發生在我們身上，我們又會如何來面對？其實當我們

遇到困境，一樣可以用正面的情緒向上帝祈求，求神帶領幫助，而不是像以色列人民這樣，讓負面的情緒遮蔽，阻礙了與神之間的溝通。但是，有時候人的過去就會造就未來面對生命的態度，以色列人過去是奴隸，他們心中也因此充滿了許多的怨恨負面情緒，所以當他們在神的帶領之下出埃及，擺脫了奴隸的身份，仍然無法走出過去為奴的心態，不知道他們已經得到上帝恩典的祝福，不再是過去奴隸的身份，所以當遇到困難時，內心負面情緒自然湧現，無法體會與上帝之間可以用更加親密正向的態度來溝通祈求，而是將負面壓力再度用抱怨憤怒來表達。

舊約時代，其實用杖擊打磐石流出水並非神蹟，因為曠野的石磐很多，在石磐後往往都是水源地，周圍常常會因為被水的鹽份塞住出水口，所以牧人常常會用杖擊打磐石讓細縫裂開，水便流出。但是神所吩咐摩西用杖擊打磐石流出水來，卻讓約 200 萬人可以滿足飲用，這就是神蹟。

神曾吩咐摩西用杖擊打磐石流出水來，其經過是有兩次：第一次—是在出埃及後一個月。於二、三月間，摩西沒有發怒，在非利訂 Rephidim，（意休息）擊打磐石一次，未受神的責罰。第二次—是經過了卅八年之久的曠野飄流生活。于正月間，摩西向以色列民發怒，在加低斯 Kadesh（意分開）擊打磐石兩次，受到神的責罰。（民廿 1 10 12，參申一 2 3，二 14）。但我們要知道以色列人有七種特出的經歷-皆是上帝所賜的神蹟：在埃及的災害、逾越節、出埃及、過紅海、苦水變甜、七十棵棕樹和十二股水泉，以及屬天的嗎哪。這都是在困境中，上帝所賜的「恩典」。到底我們要活在抱怨「困境」中，或是活在感謝上帝的「恩典」中，存乎我們的態度。

### 三、啟示：

#### （一）面對真實生活壓力的考驗

「過紅海」的神蹟，還是面對現實生活嚴格考驗。以色列人一路出埃及的過程中，雖然常常經歷神蹟，但是他們的心態沒有改變，過去為奴負面的情緒沒有處理，所以永遠活在無法屬靈的生命當中。我們也是如此，不管現在的生活多富有，多歡喜，若是過去曾受的傷害或負面的情緒，沒有徹底處理，當再遇到苦難，仍然無法走出憤怒的埋怨。我們需要確認「人生是曠野」，人的一生乃是一個遼闊的曠野，人行在曠野路上滿了荒涼，只有勞苦重擔，所以不管貧富，不論事業、家庭多成功，都還是各自有憂愁煩惱，這就是「神聖的不滿足感」，因為上帝在人的身上，都預留一個桶子，是讓上帝的恩典來添加灌注活水的。人需要吃飯，我們的心靈也需要「嗎哪」及上帝「活水」來供應，所以我們若沒有常常與主保有親密的關係，心靈會乾涸。

我曾經當過上班族，很清楚知道，在上班一整天後，回到家那種像桶子裡的水被倒光的感受是很痛苦的，所以回到家只想睡覺、看電視...或是和朋友同事下班後去娛樂休息，但這樣的作法也無法滿足內心那種空虛感，所以我們生命的桶子若無法讓上帝的活水注入，是永遠無法解決內心那種負面情緒及心靈乾涸的感受。

## （二）負面情緒的處理

【出十七4】「摩西就呼求耶和華說：“我向這百姓怎樣行呢？他們幾乎要拿石頭打死我。」在生命當中遇到問題時，重點不在於「問題」，而在於面對問題的「態度」，有些人可能只看得見那個檔住出水口的磐石，埋怨擔心，但有些人卻可以看見磐石背後的活水，努力將磐石移開讓水流出，所以，面對壓力時，我們是「負面情緒」或是「積極態度」向主求救？

「90%的病自己會好」-這本書作者提到，很多醫生開給病人的藥都只是一些維他命、胃腸藥（俗稱安慰劑），因為很多人的病

因其實都是心裡因素，根本不是身體上真的有病痛。一個人要健康首先一定要心靈先得到滿足健康。以色列人過紅海後，三天沒有水喝固然是很嚴重影響的人的生理需求，但是內心的負面情緒卻是成為這個問題最核心的根源，負面情緒是有記憶的，過去每次所經歷的傷害都會累積在我們的內心當中，當有一天，那個按鈕一旦被觸擊，整個情緒便會一發不可收拾。所以，我們必須常常求主幫助，讓我們可以真正脫離這樣的情緒，讓負面成為正面，這是我們生命當中一定要追求的部份。

負面情緒的處理，不是壓抑，而是「老我」死去，讓聖靈掌權。如何了解面對壓力時，「老我是否死去」？。宋尚節牧師：「老我」還沒有死去的十個證據：

1. #喜歡與別人競爭
2. #不能忍受別人說自己不好的話
3. #格外看重別人對自己的評價
4. #任何事都要證明自己是對的
5. #對傷害自己的人心裡不能饒恕
6. #沉醉於自己能比別人做得更好的想法中
7. #做事的時候總想彰顯表現自己
8. #不能平和的對待與自己觀點不同的人
9. #被冤枉時總想找機會解釋
10. #與別人產生摩擦時不能主動和好

### （三）見到磐石流活水神蹟

【林前十4】說，這磐石就是基督。杖的擊打，乃是主的死；所流出來的水，乃是聖靈。以色列人民的問題不是單純沒水喝，而是過去他們為奴被壓迫的負面心態無法改變，他們需要不單單是解決生理上喝水的問題，更需要的是心裡上的改變，必須要瞭解他們已被神所拯救出埃及，可以自己成為自由人，不再是過去為

奴的生活了，而是要倚靠主來面對各種生活上所遇到的壓力，若無法改變過去的觀念，只要一遇到不順遂，就會抱怨，無法倚靠神帶他們走出困境。

住棚節的最後一日，正當全體百姓，酒酣耳熱，享樂達到頂點之際，耶穌站起來，高聲說，『人若渴了，可以到我這裏來喝。信入我的人，就如經上所說，從他腹中要流出活水的江河來。』主耶穌所以在節期末日，對那些過節快樂的人，提到渴的問題，用意即此。在那七天的節期裏，頭一兩天眾人皆感興奮，沒有人覺得乾渴。第三、四天，興趣正濃，人只感覺飽足喜樂。到了第五、六天，快樂達到了頂點。第七天，節期的末日來到，快樂到了盡頭，於是，一個椎心的乾渴，油然而生。這時，主耶穌站起來，高聲說，『人若渴了，可以到我這裏來喝。』。耶穌被刺時，亦有水流出，這象徵主是我們的「磐石」，是我們的「加水者」，。有些人需要一直活在別人的讚美中，若是碰到別人的責備，就如臨末日般，無法繼續正面生活，但要知道，我們真正需要的是上帝，祂將活水注入我們的生命中，豐富我們的生命。

#### 四、自己的感受

所以面對壓力，我們要相信「信實的上帝」。我們每天都必須來到神的話語面前，並且要對神訴說禱告。這兩件事是對付壓力的決勝關鍵，使你有能力運用神的話來處理壓力。聖經中有滿滿的經文，能幫助你有效打擊壓力、擔心與恐懼。

如果你仍無法確定造成壓力的原因，試著問自己以下問題：

- 哪些事造成了我的壓力？
- 這些壓力源對我與周圍造成了甚麼影響？
- 我多久為此禱告一次？
- 在工作、財務、健康、關係與未來方面，我對神信靠的程度？

這些練習將有效幫助我們，重新調整壓力對我們身心靈的影響。但從另一方面看，我們也能將壓力變成一個積極的力量，提醒我們是否倚靠上帝、還是倚靠了自己？記住！我們所事奉的神無所不能，祂關心著我們生活中的大小事。

我們常常是「眼見和感覺代替信心」。在曠野的生活中，上帝最重要的是要提醒我們，最重要的是憑信心生活，而不是眼見為憑。靈修大師盧雲承認-「在他的生命裏，真正的禮物往往隱藏在最痛苦的地方。痛苦將他逼向上帝，在那裏他一次又一次地發現力量的源頭。」很多人一直活在負面的情緒當中而不自知，常常自以為在這種負面情緒中活的很自在。

今年我特別對幸福門訓有很深刻的感受。因為提到有些觀念令人感動。

- 1、健康的病人-雖然肉體生病，但是心靈健康，知道神的活水會幫助，讓我們活得有盼望，反而可以關懷別的病人，不感到生命憂愁，讓其他病人也感受到主的恩典，幫助他們以能心靈健康愉悅，不活在自怨自艾的身體病痛中；
- 2、活力的老人-雖然年紀大了，或許有些行動不是那麼方便，但是依然存有活力，生活充滿喜樂，不像一般世俗眼光中的老人，一定要步履蹣跚，行動不便；
- 3、富有的沒錢人-雖然沒有錢財，但心靈富足，孩子個個有成就，重視心靈的滿足；
- 4、負傷的治療者-在生命當中將愛分享給需要的人，雖然自己負傷，但藉由倚靠主，讓自己在幫助別人的過程中，成為自己最好的醫治。

我們需要將所有的負面情緒交給主，不要讓過去的傷痕一直跟著自己，像以色列人一樣，無法擺脫過去為奴的負面情緒，活在抱怨與憤怒的牢籠之中。

***我們不是無可救藥的樂觀者，妄想著受挫的欲求在未來得著補***

足；

我們不是滿腦苦毒的悲觀者，覆訴著負傷的過去經驗。

我們深信不疑現在看到的，只是鏡子的隱約倒影；

現在只要有「活水」就能心靈甦醒，

我們篤定不疑將來遇到的，會是盼望的具在實體。

我們應該分辨情感和事實，當靈魂感覺孤單淒涼的時候，

我們的信心仍能說：「我看不見你，我感覺不到你，但是你始終在這裡，

主，你一直在這裡；荊棘雖然沒有燒燬，但是的確被火燒著。

我要把我腳上的鞋脫下來，因為我所站的是聖地。」

我們應該信神的話語和能力，過於信我們自己的感覺和經歷。

我們的磐石是基督，漲落的不是磐石，乃是我們魂中的海潮。

—— 羅斯福特（Ruther Ford）

## 五、結論

我們要吃生命的餅，就是主耶穌；我們也要飲生命的水，就是聖靈。這是屬靈生活的要素。當五旬節一百二十個門徒，聖靈降下來充滿他們，使他們成為活水的江河，恩典的出口，為主作復活的見證。」

求主幫助，讓我們面對真實生活的考驗時，可以反省，將過去的負面情緒徹底處理，明白主讓我們每次所經歷的考驗都是祂美好的旨意，上帝是要讓我們見到磐石流活水神蹟，不再受到過去那個舊我的束縛。因為我們確信有一位「信實的上帝」。

## 討論題綱：

1. 你是否曾經歷過上帝的信實？上帝是怎樣信實的神呢？是否在

壓力下找到活水？

2. 在今天的經文中，上帝安慰摩西，處理群眾議問題，你認為有什麼特別的意義嗎？
3. 你認為，自己能成為上帝信實的百姓嗎？

### 代禱事項：

1. 為自己能更清楚認識、體驗到上帝的信實而禱告。
2. 為自己所屬的教會、小組代禱，願每個弟兄姊妹都能忠誠於上帝。

### 祈禱文：

親愛的上帝，有時我們會因為對祢的認識不夠，而無法放心將自己的擔憂交託給祢。懇求祢幫助，讓我們願意花時間來認識祢。也求祢堅定我們對祢的信心，相信祢是一位說到做到的神，讓我們不會總是想靠自己，而是能倚靠祢，走在充滿喜樂與平安的道路上。奉主耶穌的名祈禱，阿們！

### 行動參考方案：

1. 與小組兄姊分享美好的信仰見證，述說上帝在各人身上不同的信實恩典。
2. 每天記錄一件你所感受到與上帝相遇的事，漸漸的你將更能體會上帝時刻的引領、看顧與保護。