

如何面對壓力 1-面對困境，打開屬靈眼睛

蔡維恩牧師

前言：《在壓力下的回應》

美國總統川普回鍋之後，白宮發言人由年僅 28 歲的 Karoline Leavitt 出任，台灣媒體稱她為李威特。她是史上最年輕的白宮發言人，她的第一場記者會在網路上引起一陣讚聲。第一次記者會上，Karoline Leavitt 戴了一條十字架項鍊，她是虔誠的天主教徒，而且她去年就當媽媽了（早婚），這都不符合左派的政治正確。但其實，這才是美國的正統，美國是一個以宗教立國的國家，美鈔上印著「In God We Trust」，美國總統就職時要手按聖經宣誓。但主流媒體總是以「國家多元化」為理由，要求公開場合，不宜公開基督徒的信仰立場，否則就是歧視或漠視不同信仰者，這就是所謂的「政治正確」。

之後面對左派媒體的質疑攻擊，為何戴一條十字架項鍊時，李威特說明「我佩戴這副項鍊並不是要強迫別人相信我的信仰，上帝付與每一個人自由的權利來選擇跟隨祂或不跟隨。...我戴著它是因為它提醒我...我的力量並非自我自身、而是來自上帝的恩典。

你要我摘下它，就好像是信仰是可以輕易卸下的東西，但信仰並不是一個飾品，不是我早上戴上它夜晚就可以摘下來的東西。它是我的一部分，影響著我的每一個決定...每一個對話。

我佩戴這個項鍊並不是我的信仰讓我比別人更好，我戴著它是為了提醒自己要變得更好……」這樣的說明，震撼全場，在質疑的壓力下，她捍衛她的信仰，打開屬靈的意義，表達出「信仰」對她的意義，也贏得對方的敬意。

一、思考的焦點。

- 1、我們面對困境與壓力下，是否能先求主打開「屬靈的眼睛」，闡釋信仰意義，正面迎接各種挑戰？
- 2、我們信仰是否就是為了因應困境壓力作準備，操練在困境中看

到「屬靈十字架」的功課？

參考經文：【約翰福音九 1-11】

9:1 耶穌過去的時候，看見一個人生來是瞎眼的。

9:2 門徒問耶穌說：拉比，這人生來是瞎眼的，是誰犯了罪？是這人呢？是他父母呢？

9:3 耶穌回答說：也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。

9:4 趁著白日，我們必須做那差我來者的工；黑夜將到，就沒有人能做工了。

9:5 我在世上的時候，是世上的光。

9:6 耶穌說了這話，就吐唾沫在地上，用唾沫和泥抹在瞎子的眼睛上，

9:7 對他說：你往西羅亞池子裡去洗（西羅亞繙出來就是奉差遣）。他去一洗，回頭就看見了。

9:8 他的鄰舍和那素常見他是討飯的，就說：這不是那從前坐著討飯的人嗎？

9:9 有人說：是他；又有人說；不是，卻是像他。他自己說：是我。

9:10 他們對他說：你的眼睛是怎麼開的呢？

9:11 他回答說：有一個人，名叫耶穌，他和泥抹我的眼睛，對我說：你往西羅亞池子去洗。我去一洗，就看見了。

經文背景

當門徒看到這個生來瞎眼的人時，他們問耶穌：「拉比，這人生來是瞎眼的，是誰犯了罪？是這人呢？是他的父母呢？」

（約九:2）這句話反映了當時猶太人的傳統觀念——他們普遍認為疾病和殘疾是罪的結果，即：個人犯罪會導致身體的懲罰（例如大麻瘋或癱瘓被認為是罪的報應）。祖先犯罪會影響後代（根據出埃及記二十:5，「罪孽要影響子孫三四代」）。所以有人相信「生來瞎眼」可能是胎中的罪導致的。

耶穌的回應顛覆了這種觀念：「也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為。」（約九3）這表明，苦難並不一定是罪的結果，而是神工作的一部分，用來彰顯祂的榮耀。同樣的是我們遇到困境與壓力時，並非是罪的結果，也是神工作的一部分，用來彰顯祂的榮耀。

耶穌吩咐瞎子去西羅亞池（Siloam）洗眼，這個池子在耶路撒冷南部，是希西家王時代修築的一個水池（王下二十:20）。這個池子與聖殿敬拜有關：住棚節時，祭司會用這裡的水澆在聖殿的祭壇上，象徵聖靈的澆灌。「西羅亞」的意思是「奉差遣的」（約九:7），這與耶穌自己是「神所差來的」相呼應（約八:42）。瞎子被差遣去洗，象徵耶穌的差遣帶來真正的醫治與啟示。

瞎眼得到醫治，此事竟受到法利賽人的質疑與攻擊，質疑主耶穌在安息日醫病，認為主耶穌違反法規，他的能力並不是來自上帝，但主耶穌提到真假瞎眼的意義，瞎眼的因為相信主，得到上帝的醫治而重見光明，但這些法利賽人卻因為無法看見上帝的光，無法謙卑，反而成為瞎眼，成為罪人。

二、啟示：

（一）不要執意找出苦難壓力的原因

人遇到苦難有很多的原因，所以我們不能像門徒一般看到一個人生來是瞎眼的(1節)就直接認定他的苦難就是與「罪」有關，不是他本身犯罪，就是其父母犯罪。其實在心態上，這就是一種「定罪」。遇到苦難最重要的不是追究原因，而是面對苦難的態度，很多人因為家庭、事業失敗、身體重病，就心想：「我完了」，若是這樣，那就真的完了。

舊約中約伯記，記載約伯面對苦難，他的三個朋友有共同的見解，就是約伯的苦難就是因為自己犯罪的結果。其實我們對苦難的問題，常常是如同門徒，對苦難「定罪」認定太快。

其實遇到苦難，我們不必急著醜化苦難、美化苦難、神祕化苦難，所以苦難與罪的關係，有時候是無牽連性的，重要的是透

由苦難，來顯出上帝的慈愛的作為。

對於現代基督徒而言，我們面對壓力與困頓時，不要馬上「定罪自己或別人」，把問題歸咎於過去的生活環境與幼年的傷害所造成的，不斷地認為是「自己的個性」所造成的。不斷追尋潛意識對行為的影響，想更了解自己的內在衝突。認為自己是命運造成的，採取是「偏向過去決定現在」的立場。（現代心理學佛洛伊德學說）。結果造成就是有時壓力來源複雜，難以完全釐清。過度分析可能陷入負面情緒，加重心理負擔。且某些壓力是環境或他人造成的，個人難以改變。

(二) 面對苦難與壓力的態度-謙卑看見光

當我們遇到苦難，重要的是面對的態度，耶穌透過唾液和沙塗在瞎眼人的眼睛，還要他往西羅亞池子裡去洗，若是瞎眼的人沒信心，不願意去清洗，那也是沒有用的，所以

(1) 在苦難時趁機會與主一同作工(4 節)，就能成就神蹟。

(2) 在苦難時，如同在黑暗中藉著世上的光(5 節)-惟有藉著基督，才能使人心眼得開。

(3) 在苦難時，必須藉著主生命的話(6 節)-聖靈將主的話塗抹在人的心靈裏；（藉由唾液和沙塗擦）

(4) 在苦難時，藉著對主的話信而順服(7 節)-順從主的吩咐去西羅亞池，經過靈洗就看見了。

當我們遇到苦難時（是一場靈洗過程），是否願意看見上帝的光，積極面對苦難，不再探究形成苦難的原因，這是非常重要的。

其實，生來瞎眼者被醫治後，會面對一項嚴重的現實考驗-他不再能用瞎眼為悲情故事，來乞討維生，他勢必要離開原本的「舒適圈」，重新靠主工作維生，這是很大的生命難處與壓力。

就現代基督徒而言，在苦難壓力下「看到光」，就是根本解決問題的關鍵。信仰幫助我們提供精神支持，讓人感到安心和有力量。引導人們以更積極、樂觀的態度面對困難。信仰提供價值

觀和人生目標，讓人找到方向。信仰能提供心靈上的平靜，有助於舒緩壓力。信仰強調信任和順服，讓人學會放下執著，接受現實。信仰能讓人相信一切都有主更好的安排，從而減輕對未來的擔憂。

從新約保羅的經歷可以說明「從屬靈瞎眼到得見真光」的過程。聖經中最典型的「瞎眼得看見」的例子，就是保羅（原名掃羅）。他原本是一個逼迫基督徒的法利賽人，自以為義，認為自己是在捍衛信仰，卻完全不認識基督。在往大馬士革的路上，一道大光使他瞎眼（徒 九:3-9），直到幾天後神醫治他，他才真正看見，並完全降服於耶穌。許多人像掃羅一樣，以為自己擁有正確的價值觀，卻是在黑暗中行走。只有當我們謙卑，接受耶穌的光，才能真正看見。

（三）不要只用對錯來批判，以至看不到神蹟

相反的，我們看見，法利賽人是

（1）用鄙視別人的眼光-說瞎子全然生在罪孽中，還要教訓我們法利賽人嗎？(34 節上)；

（2）濫用權力-於是命令把瞎子趕出去了(34 節下)；

（3）太過自信-難道我們也瞎了眼嗎(40 節)。法利賽人原本是「明眼人」卻因為欠缺「屬靈的眼光」，因此無法「愛心」的角度來看瞎子被醫治的事件，於是法利賽人就成為了名符其實的「瞎子」了。

反而這位瞎眼的人認識耶穌後，對耶穌有更深的看法，知道耶穌是醫治他的人(第 11 節)，說耶穌是個先知(第 17 節)，現在承認耶穌是上帝的兒子(第 38 節)。他不僅是肉體上成為「明眼人」，在心靈上也成為「明眼人」。

法利賽人看不見自己無知，最可悲的是，瞎眼而不知道自己瞎眼，他們自認為是照上帝的旨意與律法行事，法利賽人一直在質疑這位瞎眼的人說謊，但這位瞎眼人說出一件讓人無法質疑的事，他說：「有一件事我知道，從前我是眼瞎的，如今能看見

了。」這實在是很美的一句話，我們是否有體會到，在我們的生命中，在尚未信主前或還沒深信前，我是眼瞎的，如今我的靈我的眼已經看見了上帝美好的帶領，我們的信仰，有時候就像法利賽人，「看不到神蹟，只看到了法規」，若是如此，我們可能還是瞎眼的，在教會當中，我們是否看見更多的神蹟見證，還是只看見更多的傳統及規定，我們若沒有這樣的反省，其實我們就如同瞎眼的人。

第一次世界大戰後，有三位無神論的博士論戰，天文博士說他已經用望遠鏡看宇宙二、三十年，看不見上帝，所以他的結論就是世上沒有上帝；醫學博士說他不論手術或解剖人體好幾十年，從沒在人體看見「靈魂」的存在，所以他認為既沒有靈魂也沒有上帝；倫理學博士她認為人死就死了，沒有所謂上天堂或下地獄，她看過從古到今許多書籍，都沒有看過永生的審判記載，很多人聽了這三位博士的理論，認為很有道理，在座有位老太太問了他們一些問題，她先問天文博士，曾經用望眼鏡看過「風」嗎？博士回答：「沒有」老太太說：「既然你也沒看過風，那你能否認風的存在嗎？既然這樣，你又如何能否認上帝的存在？」這位博士聽了無言以對；接著老太太又問了醫學博士，「你愛你的太太嗎？」醫學博士回答：「我很愛我的太太。」老太太便跟博士說：「請你借我手術刀，我要解剖你的身體，看『愛』是在你身體的什麼地方？是胃還是腸子？如果你的身體看不『愛』，你又如何能否定靈魂的存在呢？」醫學博士聽了也是啞口無言；老太太又問了倫理學博士，「你說你看了全世界的書，沒有看過死人復活，人死上天堂或下地獄的描寫，但你有看過聖經嗎？聖經明白清楚寫道人死會有永生的審判，上帝透過祂的話來告訴我們，我們還不知道覺醒」，於是這場無神論的宣傳會，就這樣被推翻了見解。

有時候我們就像法利賽人一樣，用短淺的眼光來思考判斷事情，只看到我們的專業，所以我們的人生看不見神蹟，以至於不斷地陷在苦難與壓力下爭戰，看不到勝利的可能性。

三、自己的感受

「雞蛋，從外打破是食物，從內打破是生命。」這句話出自李嘉誠先生的名言，意思是說：從外打破的是壓力、從內打破的是成長，如果你只是等著他人從外打破你，你注定成為他人的食物；反過來說，如果你能讓自己從內打破，那麼你將會發現自己的成長相當於是一種重生！它強調了內在的掙扎和努力，是成長必經的過程。如同蛹破繭而出，蝴蝶從蛹中掙脫出來的過程，象徵著克服困難，實現蛻變和重生。

但信仰並不是一個飾品，不是我早上戴上它夜晚就可以摘下來的東西。它是我的一部分，影響著我的每一個決定...每一個對話。如何面對壓力與困境時，打開屬靈眼睛，先看到的是「無形的十字架」。

認識自己的屬靈盲點：我們是否像法利賽人一樣，以為自己「看得見」，卻其實活在黑暗中？

願意謙卑順服神的引導：當耶穌告訴瞎子去西羅亞池洗眼，他沒有質疑，而是順服。我們是否願意順服神，即使祂的方法超乎我們的理解？

不要被宗教外表蒙蔽：法利賽人守律法卻沒有生命，我們的信仰是活的，還是僅僅停留在傳統與儀式？

勇敢為耶穌作見證：瞎子被醫治後，雖然面對逼迫，卻仍然勇敢見證：「我從前是瞎眼的，如今能看見了！」（約九:25）。今天我們是否願意为耶穌的恩典見證？

我們的信仰很容易被外在境遇所影響。既然我們要尋找的是上帝本身，就要用真實的自我來面對上帝，每次單單仰望上帝，承認自己是瞎子，將自己的軟弱誠實的放在主的面前，雖然我們常常照著別人的意思、社會的模式來生活，但我們願意在主的面前，祈求主的光照我們內心的黑暗，主知道我們內心的不足，唯有真實的把自己放在主的面前，才能讓主來撫慰我們內心的軟弱黑暗，就像馬太福音提到，呼喊著「主啊，大衛的子孫，請你可憐我！」，因為我就是這麼黑暗中，就是瞎眼的情形，但我知道，我用真實來面對你時，你就接納我，所以我能自由來到主的

面前，可以找到你也找到原本的我，在真實的敬拜中得到幫助」，我們需要如此，不要像瞎眼的基督徒，不要像法利賽人一樣，我們需要用自由真實的心來找尋主敬拜主，我們也願意在小組聚會中分享我們的改變，這才是真正的改變，才是聖經所說的神蹟，「從前我是眼瞎的，如今能看見了！」

四、結論

我們不要再追究苦難原因，反而應該時常警醒自己，是否處於黑暗中而不自知，我們是否為「瞎子基督徒」？我們要看上帝的光，要看上帝所賜神蹟，要用愛心角度成為新的眼光，求聖靈光照，開人的心眼，能脫離瞎眼的境況，接受基督，得著救恩；

面對壓力與困境時，打開屬靈眼睛，先看到的是「無形的十字架」。我們相信，當我們願意接受別人的提醒時，我們就能像瞎眼的人充滿信心地見證說：「有一件事我知道，從前我是眼瞎的，如今能看見了！」」

討論題綱：

1. 我們周遭有哪些人是需要我們伸出援手去幫助的？如何幫助對方，不要執意找出苦難壓力的原因，學習在黑暗中，看到主的「光」。
2. 我們生活上有那些困境與壓力，需要我們打開「屬靈的眼光」才能化解困境與壓力？

代禱事項：

1. 為教會能推動更多的關懷事工代禱，特別我們能夠脫離法利賽人的思考，看到上帝恩典的同在，來面對生活上的困境與壓力。
2. 為個人能認打開屬靈眼睛，先看到的是「無形的十字架」。來認錯悔改，在生活的每一層面都順服主來禱告。

祈禱文：

憐憫人，帶給人生命的光的主啊，願祢幫助我們能看見身旁卑微和需要幫助人，並且能夠伸手扶持他們。也祈求祢使我們能堅持信仰，遇到考驗和試探時能不後退，並且不忘記祢對我們的拯救。我們也為自己有不順服祢的地方向祢認罪，願祢寬恕我們，也求祢使我們有不一樣的生命。阿們。

行動參考方案：

1. 在本週內以具體的行動去關懷和幫助一個需要幫助的人，從「瞎眼到看見」主的恩典與引導。見證自己「有一件事我知道，從前我是眼瞎的，如今能看見了！」。
2. 自己有時如同法利賽人一樣瞎眼，看不到神蹟，找不順服主的地方，反省自己為什麼在這些地方不順服主，然後改正它們。