

# 如何面對壓力 2-置死地而後生

蔡維恩牧師

前言：壓力是生命中的「絆腳石或墊腳石」

有人提供 5 個簡單的方法能面對壓力，讓你遠離失控情緒，過上帝給我們的日子是平靜與祥和的。

## 1、放手

不管是困擾你許久的批評，或是你自願加諸的責任，凡是當你感到即將無法負荷時，放手吧！在這個時候沒有任何事比得上一覺好眠；沒有任何事我們不能等到明天、或下周或甚至是更久再來處理。減壓你的行事曆，就是減壓你的情緒炸彈。

## 2、去睡一覺

小時候父母教過我們，遇到難題，去睡一覺就好。除了難題之外，對於難以擺平的情緒也很好用，譬如說，該如何回應被責難的網路留言、或是承諾一個超過負擔的任務...等等。研究顯示，睡眠時大腦的活動處於最佳狀態，意即當你醒來時腦袋會更加清晰。睡一覺使你獲得喘息，讓自己不因情緒而做錯決定，下了自己做不到的承諾。

## 3、禱告

當你覺得快要抓狂時，告訴上帝。只要告訴祂你的顧慮，平安就能進到你的生命裡，並使你看得清晰。腓立比書四:6-7 說，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。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。

當你為所困擾的壓力禱告時，你將經歷到這種平安。禱告等同中場休息，它能安靜你的靈魂、潔淨你的心、並且教導你將憂慮交給神，神在這方面是專家。

## 4、出去走走

出去走走也是一種心理治療方法，呼吸新鮮空氣並欣賞萬物的美麗（即便只是辦公室外頭路旁的幾棵樹）。走進大自然提醒我

們「世界是屬耶和華的」（詩篇二十四:1），讓我們了解世上所有那些擊敗我們的美麗事物，在永恆的境界中實在算不得甚麼。

## 5、重排順序

在我們每個人心中，誰是你生命最重要的人，應該都有排序。但是若我們試圖想取悅多人，這個排序就變得模糊，也迷惘了自己。這樣試想好了，誰的喪禮你會哭得最兇？那就把她/他排在第一個，然後依序排下來。簡單地說，最重要的人應該佔有你首先與最好的時間，優先處理，也讓我們不至遺憾。

以上 5 個方法簡單明瞭，下次若遇到面對壓力，讓你快要抓狂的事，記得拿出來練習，你將發現愈練習愈順手。時時禱告，願你時常得到來自神的安慰與平安。

其實，每個人在人生旅程中都會面對壓力，可能是來自工作、家庭、人際關係或健康的挑戰。但主耶穌在今天我們所講拉撒路的故事中顯明了一個真理：有時候，上帝允許我們經歷「死亡」，好讓祂施行更大的復活與更新。

今天我們就來看，從拉撒路的復活事件，讓我們除了以上五種方式面對壓力外，我們如何學習將壓力交託給主，經歷「死而復生」的突破，這是個靈的突破。

## 思考的爭點

我們生活壓力是否也遇到期待的落空與失敗，以至於絕望至死的境地？

我們信仰上是否經常經歷「死而復活」的神蹟？

## 經文大綱 約翰福音十一 1-10

11:1 有一個患病的人，名叫拉撒路，住在伯大尼，就是馬利亞和她姊姊馬大的村莊。

11:2 這馬利亞就是那用香膏抹主，又用頭髮擦他腳的；患病的拉撒路是他的兄弟。

11:3 她姊妹兩個就打發人去見耶穌，說：主啊，你所愛的人病了。

11:4 耶穌聽見，就說：這病不至於死，乃是為神的榮耀，叫神的兒子因此得榮耀。

11:5 耶穌素來愛馬大和她妹子並拉撒路。

11:6 聽見拉撒路病了。就在所居之地仍住了兩天。

11:7 然後對門徒說：我們再往猶太去吧。

11:8 門徒說：拉比，猶太人近來要拿石頭打你，你還往那裡去嗎？

11:9 耶穌回答說：白日不是有十二小時嗎？人在白日走路，就不至跌倒，因為看見這世上的光。

11:10 若在黑夜走路，就必跌倒，因為他沒有光。

今天經文說到一個故事是有關生命「逆轉勝」的過程，聖經記載拉撒路病了，但主耶穌卻仍在所居之地伯大尼住了兩天(1~6 節)，沒有立刻啟程要去醫治拉撒路，甚至拉撒路已經死了四天，屍體已經臭了，但主耶穌見到其姐姐馬大談論將使拉撒路復活的事(17~27 節)，也對馬利亞表同情，甚至流下眼淚(28~37 節)，最後請馬大挪開墳墓，叫拉撒路復活(38~44 節)，這事帶出見証，引領多人信主。

這件拉撒路復活的故事，給我們以下的啟示：

## 啟示

### 一、壓力是信心的試煉（約 十一：1-6）

☆世俗觀點：壓力應該立刻解除

現代人遇到壓力時，往往希望立即解決，透過逃避、發洩或短暫的方法來減輕壓力。

例如，有些人會選擇買東西、沉迷娛樂、甚至依賴酒精或藥物來減輕壓力，但這些都只是暫時的。

聖經觀點：耶穌的延遲是為了更大的榮耀

馬大、馬利亞通知耶穌拉撒路病了，但耶穌「仍在原地住了兩天」（約十一:6），祂沒有馬上前去醫治，這似乎讓人不解。但耶穌說：「這病不至於死，是為上帝的榮耀，叫上帝的兒子因此得榮耀」（約十一:4）。

這提醒我們，壓力與困難並非毫無意義，乃是為了操練我們的信心，並預備我們看見上帝更大的作為。

例子：有時候，我們禱告求神挪去壓力，但神沒有立即回應，因為祂正在塑造我們的生命，讓我們經歷更深的信靠。

我們要建立一個觀念-壓力是信心的試煉，我們要學習信心依靠上帝，來解除壓力。但關鍵這就是「人必須死透了，主才肯作事」。神的看法：拉撒路病了，病重，死了，埋葬，臭了，以後從死中活過來。這一步是人們所看不見與不能預知的。人要體會主耶穌「死而復活」的神蹟，即要先放棄自己，因為主往往不醫『小』症，而要醫『死』症(11~14節)，主等人死了才作事，目的是要造就人的信心(15節)，人的盡頭就是主的起頭。這完全的信心功課，就是要先釘死老我。

## **二、 壓力帶我們進入絕望，但耶穌卻帶來盼望**

世俗觀點：當事情無法改變，就只能接受失敗

當拉撒路已經死了四天，馬大和馬利亞都認為希望已經破滅了。

馬大說：「主啊，祢若早在這裡，我兄弟必不死！」（約十一:21）這句話表現出她的傷心與無奈，就像我們面對壓力時，會覺得：「如果早點解決，就不會變這樣了！」

聖經觀點：耶穌說「我是復活，我是生命！」（約十一:25）

耶穌沒有只說：「一切會好起來」，而是說：「我是復活，我是

生命！」

這提醒我們，真正的突破不是靠環境改變，而是靠我們與基督的連結。

例子：有些基督徒面對壓力時，發現越來越無助，直到完全降服在基督面前，才經歷到真正的平安與力量。

★壓力帶我們進入絕望，關鍵就是「不瞭解主的心意」。門徒們只會看環境，而不能與主同心(8~16節)，以為主耶穌所講拉撒路「死亡」就是「睡著」的意思。馬大和馬利亞怪主未及時拯救(21, 32節)。其實我們常看不見上帝的心意，不論是我們人生的選戰，還是遇到艱難，我們常會埋怨主，向主說，「主啊！若祢願意幫我，我現在就不會這樣了」，我們會這樣責怪主，是因為我們不瞭解主的心意。甚至馬大對於『復活』只有客觀的道理知識(22~27節)，不清楚主的「復活」意義，只以為復活是未來拯救的抽象意義。甚至在旁的猶太人也懷疑主的能力(37節)認為：他既然開了瞎子的眼睛，豈不能叫這人不死嗎？其實，這些都是因為不明白主的心意。

### 三、破除壓力的「絆腳石」，迎接新生命的「墊腳石」

世俗觀點：壓力只會讓人失敗，無法翻轉

當耶穌來到墳墓前時，人們仍然認為拉撒路已經「臭了」，沒有任何希望了。

這就像我們面對極大壓力時，會覺得：「一切已經沒救了！」

聖經觀點：耶穌命令「拉撒路，出來！」

耶穌吩咐拉撒路從死裡復活，並且對旁人說：「解開他，讓他走！」（約十一:44）

這象徵著，上帝不僅讓我們從壓力中「活過來」，更要我們脫去「死亡的裹屍布」，進入真正的自由！

例子：許多人在面對壓力時，以為自己無法走出來，但當他們順服基督，開始敬拜、禱告、倚靠神時，他們的生命被翻轉，重新

得力。

我們破除壓力的「絆腳石」，迎接新生命的「墊腳石」的關鍵，就是要知道一件真理，「主需要人的順服同工」，把石頭挪開(41節)！我們願意聽話、順服主，因為信，我們就會看見上帝的榮耀，若不信，我們就無法看見上帝的榮耀，所以當他跟馬大說移開石頭，馬大對他說：主啊，他現在必是臭了，因為他死了已經四天了，為何還需要移開石頭？主需要人的順服同工，在死亡失望的時候，我們是否願意順服上帝的旨意？誰先願意移開我們心中的石頭！

#### 四、在壓力下，相信復活是過去、未來，也是現在

馬大認為復活是「未來」，馬大的信心是屬於原則性的；她沒有現實的、生活的、得勝的信心。但主耶穌告訴我們，「復活」不僅是未來，也是現在，我們必須藉著『信』，才能經歷主是復活與生命(25~26節)。人必須承認『死了』，並且『臭了』(39節)，放棄自己，「復活」的力量現在就能顯現。復活不單是末次要發生的事，復活就是主自己；我們經歷了主，也就有了復活的經歷。主自己就是復活，因為祂自己就是生命，生命吞滅死亡(參林後五4)；信徒甚麼時候靠主活著，甚麼時候就活在復活的境界裏。對我們而言，復活不僅是聖經所記載的過去歷史、也是「現代進行式」。

#### 自己的感受

在聖經中有二處經文，表達了「死就死吧」的信仰決心。也因為如此，壓力得到真正解除。《以斯帖記》四章16節：「你當去招聚書珊城所有的猶大人，為我禁食三晝三夜，不吃不喝；我和我的宮女也要這樣禁食，然後我違例進去見王。我若死就死吧！」這句話是以斯帖在面臨猶太民族可能被滅絕的危機時，決定冒死向亞哈隨魯王求情的決心。

《列王紀上》17章12節：

她說：「我指著永生耶和華—你的神起誓，我沒有餅；罈內只有一把麵，瓶裡只有一點油。我現在找兩根柴，回家要為我和我兒子做餅；我們吃了，死就死吧！」這句話是撒勒法的寡婦對以利亞所說，當時正值饑荒，她只剩下最後一點食物，準備與兒子吃完後等死。

這兩處經文都表達了在極端困境下，人們為了信念或生存，不惜付出生命代價的信仰決心，最後她們都歷經生命中的「逆轉勝。」

約十一:21 「馬大對耶穌說：主啊，你若早在這裡，我兄弟必不死。」主耶穌卻說：「凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」（約十一:26）

至誠長老有個名言「上帝交給祢囉，我要睡覺了。」這是他面對論文壓力下的處理態度。

我們是選擇樂觀或悲觀？我們若選擇樂觀的思考，什麼是真正的「逆轉勝」，主會透過我們每次的境遇，讓我們體會上帝的旨意。我們要知道，不管如何，主有祂的心意，要讓我們體會在失敗的過程中，祂如何來幫助我們，讓我們願意跟隨主的腳步。我們若用上帝的眼光看事情，有一天上帝的榮耀會透過我們來建立上帝國，求主幫助我們，讓我們每個人都能在壓力下經歷逆轉勝。

目前教會的門訓班開「基本真理班」，每週四晚上七點半。將近三十多同工長執小組長參與。對有些同工而言，工作或事工忙碌一天後，晚上還有門訓-真理班，坦言是個壓力。但我們參與「基本真理班」主因是幫助組員或新人，對基本真理有正確的價值，次因也是幫助自己重新連結真理，審查自己的信仰。所以不能有種心態，「以老賣老」說這些真理從小就知道了，就無法謙卑學習。事實上，此次的「基本真理班」帶出前所未有的視角，讓我們重新定位信仰。如此以才能真實面對生活壓力，有核心價值觀來迎接各種挑戰。例如：基本真理班，第一課談「在基督裏，我們就是新造的人」這個觀念建立我們「屬靈的防疫系統」不容基督徒漠視。第二課談「十字救恩」，認罪悔改得主拯救，大家

都清楚，但是大家忽略了這個關鍵經文「並且他替眾人死，是叫那些活著的人不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活。」（哥林多後書 5:15），也就是說，我們領受上帝的赦罪恩典，目的就是我們因為感恩，回應主恩而「為主而活」。也因為「為主而活」的觀念，也才能找到「真正的新我」，一生就充滿恩典與神蹟。

教會也是如此，讓我們在每一次教會小組聚會中，彼此分享逆境中所體會到上帝的恩典，然後置死地而後生，為「主而活」，這是整個台灣所需要的，除掉整個拜偶像的文化，上帝的國度才能贏，這樣的勝利才是主要我們得到的大勝利。

## 結論

讓壓力成為「死而復生」的機會。壓力是一種信心的試煉——不要急於逃避，而是信靠神的時間與計畫。壓力帶我們進入絕望，但耶穌卻帶來盼望——不要只看環境，乃要轉向耶穌，因為祂是復活與生命。

壓力讓我們感到死亡，但耶穌帶來真正的自由——我們要聽見祂的聲音，回應祂的呼召，從壓力中走出來，進入新的生命！

你是否正在面對極大的壓力？你是否願意將壓力交給耶穌，讓祂帶領你「死而復生」？今天你願意像拉撒路一樣，聽見耶穌的聲音，從困境中「走出來」嗎？讓我們一起來禱告，求神讓我們在壓力中學會信靠，並在基督裡經歷復活的生命！

「主啊，我願意順服祢，不再靠自己承受壓力，而是交託給祢，讓祢在我生命中施行復活的大能，帶領我走向更新與突破！」 🙏

## 討論題綱：

1. 我們周圍有哪些人剛失去親人或遇到生活重大的壓力，需要我們的安慰，能經歷生命的逆轉勝？
2. 我們如何向軟弱的人見證耶穌能賜予人新生命，是死而復活的生活？

## 代禱事項：

1. 為個人生命需要改變，能經歷死而復活來禱告。
2. 為身旁軟弱的人禱告，求主改變他們，賜予他們新生命。

## 祈禱文：

賜人生命的主啊，願祢安慰失去親人的人或遇到失業，嚴重健康問題，家庭問題，讓他們了解祢已經打敗死亡，能帶給人復活的生命，如同拉撒路的經歷。我們也為自己禱告，在我們的生命有許多不足的地方，求祢改變，讓我們的生命能更新，常有成長。我們也為身旁沒有力量的人禱告，願祢使這些人呼求祢的名，好獲得從祢而來的新生命。阿們。

## 行動參考方案：

1. 打電話或寫張卡片慰問正遇到重大生活壓力的朋友，能經歷生命的逆轉勝。
2. 接納軟弱的人，並找機會向他們介紹耶穌基督，賜下復活的力量。