

如何面對壓力 3-有愛就無懼怕

蔡維恩牧師

前言：管理壓力 8 個原則

從聖經學管理壓力 8 個原則

《難題神解》一書作者分析，耶穌之所以能做到面對巨大壓力時能從容不迫，是因祂有一套管理壓力的八個原則。

1. 確認身分：知道你是誰

耶穌說：「我就是道路、真理、生命。」、「我是好牧人。」、「我是神的兒子。」

管理生活壓力首要原則是確認身分：知道你是誰。消除壓力首要方法是對於「你是誰」擁有平衡心態；你需要經由認知「你屬誰」來得知「你是誰」，否則會下意識讓別人來操縱你、施壓給你相信「你是什麼人」。

2. 奉獻委身：知道要討誰的喜悅

耶穌說：「我憑著自己不能做什麼……因為我不求自己的意思，只求那差我來者的意思。」（約翰福音五:30）

管理壓力第二原則是：知道要討誰的喜悅。耶穌知道，祂要討的是「父神」的喜悅！

你我無法討好每個人，因某一群人喜歡你的同時，另一群人可能對你不滿；即使是神，也沒有去討好每個人。（如猶大與法律賽人）

你我應當先求神的國和神的義，將重心放在討神喜悅上，從而生活將單純化。如此，你始終會做對的事、討神喜悅的事。

3. 有條不紊：知道要完成什麼

耶穌說：「我雖然為自己作見證，我的見證還是真的；因我知道我從哪裡來，往哪裡去。」（約翰福音八:14）

管理壓力第三個原則是：知道要完成什麼。聖靈是我們最好的導師，順服祂帶領，你要為自己的生活作計畫、設定優先次序，否則會被別人壓迫、去做他們認為重要的事，以致無從選擇地在壓

力下過活。

4.專心一意：一次專注一件事

管理壓力第四個原則是：一次專注一件事。

耶穌拒絕被「次要的事」打岔。分散力氣會喪失效果，集中力氣才會增強效率，這是「專注」的原則。

耶穌選擇走到曠野，眾人到了祂那裡，要留住祂、不要祂離開他們。豈知，耶穌對人們說：「我也必須在別城傳神國的福音，因我奉差原是為此。」得見，耶穌沒有讓這些干預阻止祂所專注的目標，沒有讓別人來為其製造緊張、壓力或怒氣。

5.懂得授權：不要什麼事都自己做

管理壓力第五個原則是：不要什麼事都選擇自己做，這是「授權」原則。

馬可福音 3 章記載，耶穌指派 12 人作使徒，並「差派」使徒們出去傳道。換句話說，耶穌「分授權柄」。即使耶穌自己可以做得更好，祂還是讓門徒去做。如此，可使他人學到該學的功課、擁有受教的機會。

6.沉思默想：養成個人禱告習慣

管理壓力第六個原則是：養成個人禱告習慣。

耶穌經常在天未亮時到曠野去禱告，這是「默想」原則。耶穌無論多忙碌，始終習慣花時間與神獨處，你我豈不更需要如此。

7.休閒娛樂：拿出時間享受人生

管理壓力第七個原則是：拿出時間享受人生。這是「放鬆」和「休閒」的原則。

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。（詩篇四十六:10）

「安息日」是為人而設，因神知道人類的身心靈構造需要定時休息。「平衡的生活」是管理壓力其一關鍵。

8.更新變化：將壓力交給耶穌

管理壓力第八個原則是：將你的壓力交給耶穌。

除非，你與這位和平之君產生連結，否則無法享受完全的內在平安。人類壓力的最大來源，是與創造的神分開，過自己的生活、走自己的道路、作自己的神。若你從未將人生交給耶穌，實需要心意更新而變化，將生活所有壓力交給祂，求祂賜給你新的生命，用屬天的平安來取代壓力。

除了此八個管理壓力原則外，另有個重要的原則，就是基督徒面對壓力心態，必須自我提醒，就是我們因上帝的恩典，願意為主為活（林後五 15），所有壓力，無論來至家庭服事、職場服事、教會服事，個人健康感情與前途，都因為愛神服事，呈現一個不可思議的效果，就是「在愛中就不懼怕」。馬利亞的打破玉瓶，香膏服事主，就是一個具體例子。

思考的爭點

1. 我們面對生活壓力時，若能轉念，自己是為主而作時，是否壓力就能減輕？
2. 若我們是因為回應主恩，為主所用，此打破玉瓶的服事，是否就產生「有愛就無懼怕」的能量與剛強？

經文大綱 約翰福音十二 1-8

1. 逾越節前六天，耶穌到了伯大尼，就是拉撒路住的地方(耶穌曾在這裏使拉撒路復活。)
2. 有人在那裏為耶穌預備了晚飯；馬大幫忙招待，拉撒路和其他的客人跟耶穌一起用飯。
3. 這時候，馬利亞拿來一瓶極珍貴的純哪噠香油膏，倒在耶穌腳上，然後用自己的頭髮去擦；屋子裏充滿了香氣。
4. 耶穌的一個門徒，就是將出賣他的加略人猶大，說：
5. 「為甚麼不拿這香油膏去賣三百塊銀子來分給窮人呢？」

6. 他說這話，並不是真的關心窮人，而是因為他是賊；他管錢，常盜用公款。
7. 但是耶穌說：「由她吧！這是她留下來為著我安葬之日用的。」
8. 常常有窮人跟你們一起，但是你們不常有我。」

聖經背景

「耶穌在伯大尼患麻瘋的西門家裡坐席的時候，有一個女人，拿著一玉瓶至貴的真哪噠香膏來，打破玉瓶，把膏澆在祂的頭上。但有幾個人惱怒著彼此說，何必這樣枉費香膏？這香膏可以賣三百多銀幣，分給窮人。他們就向她怒氣沖沖。」《馬可福音十四:3-14:5》

估算真納達香膏（spikenard）值三百多銀幣，是馬利亞不吃不喝一年的所得（可能約台幣 25 萬），真不便宜哪！這麼貴重的禮物不能說買就買，而是要預購存留的。可見馬利亞真心相信耶穌要為世人贖罪，釘死在十字架的深願，計劃好要送這份安葬的厚禮。

然而，令人納悶的是，倒香膏就倒香膏，好好的打開瓶蓋就好，為何要打破玉瓶？原因是這玉瓶有防偽裝置，一經封住便不能開啓，故要用香膏前必須先打破玉瓶。所以使用時要下定決心：玉瓶一經打破後，香膏便不能存留了。只有一個情況讓馬利亞毫不猶豫地打破珍貴的玉瓶：她要抓住在主身上澆上香膏的時機。正如《馬太福音二十六:7》所記載：「趁祂坐席的時候，澆在祂的頭上。」

「她將這香膏澆在我身上是為我安葬做的。我實在告訴你們，普天之下，無論在甚麼地方傳這福音，也要述說這女人所行的，作個紀念。」（馬太福音二十六:12-13）為何一個女人會把極為珍貴的真哪噠香膏澆灌在耶穌頭上呢？因為她對耶穌的愛大過這個香膏的價值。真哪噠香膏通常是為著這個女人的新婚之夜或往後的安葬而預備的。但當她將之打破時，也代表了她願意將自己獻給耶穌，於感情以及生死中皆是如此。這給我們以下的啟示：

啟示

一、將壓力轉化為回應主愛，打破玉瓶的服事

經文：「馬利亞就拿著一斤極貴的真哪噠香膏，抹耶穌的腳，又用自己頭髮去擦，屋裡就滿了膏的香氣。」（約十二:3）馬利亞不管香膏的價值多昂貴，仍打破玉瓶為主澆上香膏，用頭髮擦耶穌的腳，因為她知道耶穌快被釘死（相信主說過的話），了解主的心意，要趁著機會為主擺上。

馬利亞當時可能面臨社會壓力，甚至家人的不理解（在路加福音十:38-42，她就因為選擇聆聽耶穌而被馬大責備）。然而，她選擇了專注在耶穌身上，而不是環境的壓力。

當我們面對壓力時，最好的解方不是焦慮或計算如何解決，而是轉眼仰望基督。就像馬利亞一樣，把最寶貴的交給主，專注於祂的同在，讓我們的心靈得到真正的安息。焦點放在愛主，思考「主要我們這時候，作什麼」，而非放在「主這時候要賜給我什麼？」的思維中。

當我們將工作、家庭和其他責任視為對神的服事，並以愛神的心去完成時，可以減輕內心的壓力和焦慮。《馬太福音》六章33節：「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」這節經文提醒信徒，當我們以神為中心，將神的國和義放在首位時，神會供應我們生活所需。相信神會為我們負責，可以讓我們在面對壓力時更有信心和盼望。

每天固定安排安靜的時間（靈修、禱告、敬拜），讓自己回到耶穌面前，把壓力交託給祂。因為無論是家庭服事、職場服事、教會服事，都是為主而活的服事。主必為我們負責。

二、將最好獻上，不讓世俗壓力的聲音影響你的心

經文：「猶大說：『這香膏為什麼不賣三十兩銀子調濟窮人

呢？」（約十二:5）猶大的話代表了一種世俗的聲音——實際、務實、計算代價。

然而，馬利亞選擇不被這種聲音影響，而是單純地愛主、敬拜主。事奉者要像馬利亞選擇「上好的福分」，有渴慕耶穌的心，把握機會聽祂的教導，就不會出現「一直做事奉卻沒有神的話注入生命，愈事奉愈吃力」。「作為蒙福的人，是要成為活祭，毫無保留獻上活生生的自己，把最好的獻給神。不怕任何的雜音干擾。」

我們生活壓力常來自於別人的期望與評價。例如：「你為什麼還單身？」「你怎麼還在這份薪水不高的工作？」「你怎麼把時間花在教會？這樣有用嗎？」這些聲音會讓我們更焦慮，但我們要學習像馬利亞一樣，不受這些聲音左右，而是選擇單單對主忠心。我們知道「實際問題」與「獻上最好」是衝突的，「當人在忙碌又怎能獻上最好？」但事奉者會發現，愈服事愈喜樂有力，就不會把忙碌當作一回事。因為他們有那為主獻上最好的心。

三、愛就不懼怕，帶出剛強力量

經文：「耶穌說：『由她吧！她是為我安葬之日存留的。』」（約十二:7）

馬利亞打破玉瓶澆香膏的舉動，體貼耶穌的心，讓祂在釘十字架前得安慰。所以，耶穌說去到哪裡都要傳馬利亞的行為，她是因著完全的獻上而得主悅納和稱讚。這代表她的愛與敬拜並非徒然（惟獨她相信主會釘十字架）。「事奉者從來都不是得人的掌聲，而是耶穌的稱讚。」如同我們成為謙卑的器皿，就會像泥土一樣，隨主的意思被陶造、被破碎老我，「看不到自己，而是看到耶穌被高舉，這才是合神使用的事奉者。」

「愛就不懼怕」，服事神是否就任何事都不怕？《約翰一書 4:18》說：「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。」這不表示我們服事神後就不會遇到困難，而是當我們真心愛主、倚靠主

時，這份愛能夠戰勝我們的恐懼。我們不再活在人的眼光與環境的壓力下，而是活在與神親密同行的平安裡。即使生活仍然有挑戰，當我們愛主、專注於祂時，我們的內心會變得剛強，不再被壓力吞噬。我們或許仍會害怕，但這份害怕不會控制我們，因為我們知道神掌權。

自己的感受

在人生的壓力處理上，我們可以從世俗或聖經中，整理各種的壓力方法。但只有壓力下馬利亞的「打破玉瓶」服事，帶出主極大的讚許，「我實在告訴你們，普天之下，無論在甚麼地方傳這福音，也要述說這女人所行的，作個紀念。」（馬太福音二十六:13），這個讚許甚至超越對十二個門徒的評價。

當你感到害怕或壓力大時，試著禱告說：「主啊，我願意像馬利亞打破玉瓶的服事一樣，學會愛主，把我最寶貴的交給祢，請幫助我專注於祢，而不是我的壓力。」然後開始敬拜神，你會發現內心的平安慢慢充滿你。

「在事奉路上不要跟主斤斤計較，甚至不要跟人比較，而是付上一切代價給神。」馬利亞不顧一切打破玉瓶，她為主存留的真哪噠香膏顯出了不朽的價值。

自己的感受。我們教會在傳福音中最大的挑戰，就大莊區的福音事工，因為當地充滿了偶像與廟宇，且對象大都是弱勢貧窮者，大莊區小組同工，若不是因為愛神的關係，根本無法持續下去。因為以世俗的角度，就是投資報酬太低，且壓力挑戰很多。但因為「體貼上帝的心意」我們同工就有「愛就不懼怕」克服各種壓力來服事。這實在是令人感動的服事。

有時想到我們生命滿了真哪噠香膏的“玉瓶”的寶貴。一旦遇見要打破玉瓶的關鍵時刻，要放棄我們屬世一切的榮耀來讓真哪噠香膏傾流出來時，能像馬利亞那樣愛主毫不猶豫地打破嗎？你的

真哪噠香膏是什麼？用它來榮耀神把！打破它，你就會得著真正的生命！

結論

我們因上帝的恩典，願意為主為活（林後五 15），所有壓力，無論來至家庭服事、職場服事、教會服事，個人健康感情與前途，都因為愛神服事，呈現一個不可思議的效果，就是「在愛中就不懼怕」。馬利亞的打破王瓶，香膏服事主，就是一個具體例子。

愛主並不代表沒有壓力，但讓我們有力量勝過壓力。馬利亞的故事提醒我們：轉焦點：專注於耶穌，而不是環境壓力。不受世俗聲音影響，堅持愛主。

愛能勝過恐懼，讓我們得著真正的平安。所以，「愛就不懼怕」並不代表愛神後就不會遇到困難，而是當我們選擇信靠神，祂的愛會成為我們的力量，使我們在壓力中仍然有平安與喜樂！

將生活壓力視為對神的服事，並相信主必負責，可以是一種有益的信仰觀念。然而，我們也需要注意健康的界限，並在必要時尋求幫助。透過平衡的理解和實踐，我們可以更好地在生活中經歷神的同在和恩典。

討論題綱：

1. 馬利亞懂得主耶穌的心，肯為主慷慨奉獻，我懂得主耶穌的心嗎？我願為主付出多少？
2. 我們是否因上帝的恩典，願意為主為活（林後五 15），所有壓力，無論來至家庭服事、職場服事、教會服事，個人健康感情與前途，都因為愛神服事，呈現「在愛中就不懼怕」？

代禱事項：

1. 為教會中許多受苦的人禱告，願他們得到上帝的安慰，願他們得到愛的陪伴，願人們雖然遇到苦難，也不孤單。

2. 祈求主耶穌那豐盛的恩典和慈愛，打開每一位基督徒的心，讓我們回應上帝的恩典，不計較、更寬闊、更有信心，將最好的自己，打破玉瓶，呈獻給主！

祈禱文：

全能的上帝啊！我知道祢是誰，祢是識透人心的上帝，祢洞悉我內心的動機。祢認識古時的馬利亞、猶大、馬大，也認識今日的我。我願認識祢更深、更愛祢、更明白祢的心意。我願像馬利亞，因為愛主，完全謙卑屈身服事主；因為愛主，沒有保留地將自己所愛的，也奉獻給主使用。我想努力討神的喜悅，得到主寶座前的讚美！我想體貼主的心意，成為我一生最重要的事。僅此一生，我願珍惜服事主的機會。我相信為主所做的，永遠長存。禱告奉主耶穌的名求，阿們！

行動參考方案：

1. 過去一年來，教會有哪些弟兄姊妹家中曾面臨極大的變故，你因為忙碌而少去關心？現在，你可以撥出一些時間，陪伴他、為他禱告、帶領他更親近主，使他重新得力。
2. 因上帝的恩典，願意為主為活（林後五 15），所有壓力，無論來至家庭服事、職場服事、教會服事，個人健康感情與前途，都因為愛神服事，呈現一個「在愛中就不懼怕」的平安與喜樂。