

如何面對壓力(4)常在主裏，受主修剪

講道-蔡維恩牧師

前言：「繼續硬撐，就一定會突破嗎？」

美國心理學會(APA)的研究發現，過度壓力讓人恐懼、憤怒、神經質...

長期壓力影響伴侶和親子關係、破壞社交與工作效率。過多的皮質醇除了導致失眠、肥胖等症狀，也會有腸胃或免疫問題，甚至自律神經失調...最終導致高血壓、糖尿病、心血管等疾病風險上升。

台灣為何壓力指數是世界第二？因為我們總被教導：撐一下就過去了！但當你搞不清楚是否超過底線、當你分不出來到底是為誰努力、甚至連壓力從哪來都不清楚時...這時，靠意志力撐過去之後，迎來的往往是接踵而至的問題...

所以，學會分辨壓力很重要～別讓正向思考變成慢性毒害！不可吃苦當作吃補。

「正向思考」原本是一種能幫助人積極面對生活挑戰的態度，但過度的正向思考，確實可能產生負面影響，甚至成為一種「慢性毒害」。以下說明原因：

1. 壓抑負面情緒：

過度強調正向思考，可能會讓人們忽略或壓抑負面情緒，例如悲傷、憤怒或恐懼。長期壓抑這些情緒，反而可能導致情緒累積，最終爆發，甚至引發心理健康問題。適當的情緒表達，有助於我們更好地處理問題，並從經驗中學習。

2. 不切實際的期望：

過度正向思考，可能讓人們對自己或他人產生不切實際的期望。當現實與期望落差太大時，容易產生挫敗感、失望或自我懷疑。接受現實的不完美，並設定合理的目標，才能更好地應對挑戰。

3. 逃避現實問題：過度強調正向思考，可能讓人們逃避現實問

題，而不去積極解決。例如，當遇到困難時，一味地告訴自己「一切都會好起來的」，而忽略了實際需要採取的行動。積極面對問題，並採取實際行動，才能真正解決問題。

4. 產生罪惡感：

當人們感到負面情緒時，可能會因為無法保持「正向」而感到罪惡或羞愧。

這種罪惡感會進一步加重負面情緒，形成惡性循環。接受自己的情緒，並理解情緒是正常的，才能更好地應對。

面對以上的問題，我們必須從約翰福音十五章主耶穌「葡萄樹的比喻」常在主裏面，受主修剪，就可找到適當的啟示與答案。

一、思考的焦點.

1. 我們能夠面對壓力，關鍵原因就是我們是否願意常在主裏面，受主修剪？
2. 我們是否能在「常在主裏面」，就經歷「結果子」的榮耀？

參考經文：《 約翰福音 15 章 1~8 節 》

十五：1 「我是真葡萄樹，我父是栽培的人。

2 凡屬我不結果子的枝子，他就剪去；凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結果子更多。

3 現在你們因我講給你們的道，已經乾淨了。

4 你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣。

5 我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。

6 人若不常在我裡面，就像枝子丟在外面枯乾，人拾起來，扔在

火裡燒了。

7 你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。

8 你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。

二、經文背景-

舊約聖經，會發現許多經文提起上帝的選民——以色列人，常稱呼他們是上帝特別揀選的「葡萄樹」。以色列人雖然得到上帝特別的疼愛及照顧，但這些蒙上帝揀選的葡萄樹，卻常常無法結出美好的果子。另一方面，舊約許多經文記載，上帝藉由忠實的先知強烈警告那些上帝揀選的以色列人，若他們再不悔改，上帝就要親手將那不結果子的「葡萄樹」從根拔起，或直接扔掉。

主耶穌在最後的晚餐上和門徒們聚集，洗他們的腳，又吩咐他們彼此相愛。後又以門徒們經常看見的葡萄樹為比喻來啟示自己（葡萄樹是以色列地常見的果樹），要門徒們一生走在生命的道路上。讓他們能在背叛主後，學習回在主裏面合一。

三、啟示：

（一）修剪是成長的必經之路

「凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結果子更多。」（約 十五:2）

葡萄樹若不修剪，枝葉會雜亂無章，養分分散，無法結果累累。同樣地，基督徒的生命若不經過上帝的修剪，可能會被世界的憂慮與私慾纏累，失去屬靈的方向。

我父是栽培的人，賽二十七:3 「我耶和華是看守葡萄園的；我必時刻澆灌；晝夜看守，免得有人損害。」一個園丁在他工作中，知道他何時栽種，何時除草何時施肥，甚至修剪，修剪包括整枝和剪枝，每年進行梳枝，去劣留優或截短，還包括摘心、除

芽、除萌、剪梢...等；修剪的作用和益處在於提高產量，提高果實的品質，提高果樹的抵抗力。

連接在葡萄樹上的枝子如何修剪？園丁需動手修剪。剪去葡萄樹不會結果子的枝子，冬天剪去枯乾萎縮的枝子，春天剪去過密無用的枝子，既是萎縮不僅佔據空間，養份更無法送達必須要截短或梳枝，使養分可以送到其它有用的枝子上；園丁必須每日巡視葡萄園，注意枝梢的發育，以便適時做摘心的工作，摘心過早，結果的枝子上的果穗會過小；摘心過晚，進入休眠狀態不會萌芽。

主說：“凡屬我不結果子的枝子，他就剪去。”所以我們千萬不要像假冒為善的人，只有敬虔的外貌，卻沒有基督的品行；實質上老我的本性不死，只長葉，不結果，白白耗費葡萄樹的養分。《馬太福音》七：21-23：凡稱呼我“主啊，主啊”的人不能都進天國；惟獨遵行我天父旨意的人，才能進去。因為這樣的人，滿有信仰的知識，卻沒有生命的重生；精通經文的字句，只是為了彰顯自己，對付別人；那敬虔的外表與生命的品質不相符合，表裡不一。

我們必須充分理解“修剪是主特別的愛”。修剪的第一步，將枯枝敗葉清除乾淨，因為這是滋生病菌的場所。正如基督徒必須迅速脫離嫉妒紛爭、賭博淫亂、口說謊言、見利忘義等顯而易見的罪。《希伯來書》十二：5-6：你們又忘了那勸你們如同勸兒子的話，說：“我兒，你不可輕看主的管教，被他責備的時候，也不可灰心。因為主所愛的，他必管教，又鞭打凡所收納的兒子。”

教會中不合一的服事，常是主人修剪的重點。修剪的時候，葡萄枝會流出許多的眼淚，似乎遭受了極大的委屈和傷害。到了豐收的季節，凡被主修剪過的枝子，定會掛滿甜美多汁的葡萄，方知神的修剪是對我們極大的疼愛。神的大愛常常隱藏在我們傷痛的背後，眼淚常是祝福的開始。

一位企業高管因工作壓力過大而焦慮，直到他學會將時間分配給更重要的事物——家庭、健康和信仰。他開始簡化生活，學習在主裡安息，結果反而更加有能力面對挑戰，並結出更豐盛的「果子」。

✕ 應用：

當我們面對壓力時，不要只看到痛苦，而是要問：「上帝是否在修剪我，使我更專注於祂？」讓我們學習放下不必要的負擔，專注於屬靈生命的成長

(二) 常在主裏面，會有足夠安全感面對壓力

你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣。(約十五4)

壓力常讓人感到孤單無助，但耶穌提醒我們，唯有住在祂裡面，我們才能結出生命的果子。就像枝子若離開葡萄樹就枯乾，人若離開基督，也會在壓力中迷失、耗盡。

許多基督徒都知道耶穌所講的葡萄樹和枝子的比喻，但究竟有多少人真的明白其中所含的重要真理？這是講到信徒與主的關係，凡注重與主關係的基督徒不可忽視這個比喻的教訓，因為這關係是勝過所有的人際，這乃是與生命之主的連結，有了這個連結，才能活出基督的生命，才有能力面對生活的各種壓力。基督徒非同一般教徒，基督徒乃是有基督生命的人，但是，如果沒有與這位生命的主連結起來，怎能活出祂的生命來呢？如何面對嚴苛的環境考驗？正如葡萄樹或其他果樹，如果樹枝沒有連在樹上面，怎能結出果子來呢？

身為主耶穌的門徒，「聽見主的聲音」與「遵守主旨意而行」是人生的最重要二件事。「聽見主的聲音」的方式，有許多種，祂

會對我們的「靈」說話。我們可從讀經禱告、異象先知分享、人事環境中、大自然環境中、聽見主微小的聲音。聽不見，是因為我們不夠親近主（離主太遠）、旁邊雜音太多（需要屬靈助聽器）或只想聽自己想聽的等等。對我們基督徒而言，最主要是閱讀聖經（禮拜講道、小組分享）來了解主耶穌的話語和旨意，是非常重要的一件事。

一位基督徒媽媽面對育兒壓力，常感到力不從心，但當她開始每天安靜禱告，把孩子交託給神，並與教會姊妹互相扶持，她發現自己的耐心和愛心都被更新，從壓力中轉化為祝福。

父 應用：

當壓力來臨，不是靠自己硬撐，而是透過禱告、讀經、敬拜來親近主，在祂裡面得著力量。我們越倚靠主，越能在挑戰中保持平安和喜樂。

（三）通過壓力考驗，能多結果子，生命見證主

「你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。」（約 十五:8）

上帝的修剪雖然不舒服，但它的目的是為了讓我們結出更多果子——愛、喜樂、和平、忍耐（加 五:22-23）。當我們在壓力下仍然持守信仰，世人就能看見我們生命的不同，並將榮耀歸給神。

主說是真葡萄樹，然後向門徒們發出一項命令，就是要他們彼此相愛。由此可見，門徒們能彼此相愛，正是他們常住在主裏面的結果，就像連於葡萄樹的枝子自然會結果子一樣。因為葡萄樹最主要的用途是結果子。葡萄樹沒有別的用途，能像其它樹木材能制成家具；它的用處就是結豐滿的果子，它的生產力顯出豐盛的生命。耶穌基督就是神豐盛生命的顯出，滿了生命的果子。

凡是生命顯出來的見證，都是榮耀神的果子。

若要得着耶穌基督的生命，就必須與這位生命的主有所連結。但怎樣與主連結呢？按照主的教導，信祂的人必須要領受祂的聖靈，有了聖靈，讀經禱告才有意義。因為聖靈是叫人活的，且活的有能力，有意義，乃是將那「無窮生命的大能」活出來。所以主是先講到聖靈保惠師來是要「叫祂永遠與你們同在，也要在你們裏面。」枝子完全仰賴主幹維持靈命的需要，好比基督徒的最高境界，就是倚靠聖靈活出全新的生命。正如保羅所說：“我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信 神的兒子而活，他是愛我，為我舍己。”（加二：20）

“真葡萄樹的比喻”給我們最大的啟迪，就是靠主活出豐盛的生命。要突破不冷不熱，常規式的宗教生活，與主建立一種內在親密活潑的關係，活出深入有力的新生命。也就是說確信自己已經獻給神，是基督裡面的人。保羅說得好：“所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的，你們如此侍奉，乃是理所當然的。”（羅十二：1）在密室裡遇見了神。隨時聆聽救主的細聲妙語，多結果子那就是一種自然的現象。我們會結「聖靈的果子」、「頌讚果子」以及「傳福音」的果子。

一位基督徒醫生在醫院面對沉重的責任與挑戰，然而他的病人卻驚訝於他內心的平安與溫暖。他的秘訣就是每日靈修、禱告，並將壓力交託給主。這樣的生命影響了許多同事與病人，使他們也渴望認識耶穌。

✕ 應用：

壓力不是終點，而是上帝要使用我們的機會。當我們在困難中仍然結出愛的果子，我們的生命就成了榮耀神的見證。

四、自己的感受

如何避免正向思考的負面影響？

我們要平衡正向與負面情緒：就必須檢視自己是否「在主裏面」，允許自己感受並表達負面情緒，並尋找健康的方式（主的聲音）來處理這些情緒。

保持現實的態度：設定合理的目標，並接受現實的不完美。要學習態度，就是知道我們要受「主的修剪」，雖然有挫敗感，不如意，但這就是成長的機會。

積極解決問題：面對問題，並採取實際行動來解決。不是直覺簡單說，交託給神，自己不要管逃開即可。而是回到主裏面時，看這個問題，是自己勇敢來面對責任，學習被修剪，或是不怕，應完全交託給主。這樣的分辨須要有智慧。

尋求牧長或專業協助：如果您感到遇到壓力，情緒困擾，請尋求專業人士或牧長小組長的幫助。總之，正向思考本身並非壞事，但過度或不當的使用，可能會產生負面影響。重要的是，要保持平衡的心態，並以健康的方式來應對生活中的挑戰。

「吃苦當作食補。」壓力與困難是靈命成長的養分。這句台語俗語的意思是，吃苦其實是一種滋補，就像藥材雖苦，但對身體有益。同樣地，主的修剪雖然會讓我們感到痛苦，甚至會面對生活的壓力，但它最終會使我們的屬靈生命更加茁壯。所以為何「吃苦當作吃補」可能成為某種「慢性病毒」，原因就是「自己用意志去撐」，對我們信仰而言，這是不對的，因為我們活在主裏面，我們勝過壓力，就是聖靈的引導。

所以說「打鐵趁熱，修枝趁早。」這句話告訴我們，鍛造鐵器要趁熱敲打，樹木要早點修剪才能長得更好。同樣，基督徒的生命需要及時地被修剪，否則我們的屬靈生命可能會被惡習、不信或驕傲纏繞，難以結果。

「樹頭倚予在，唔驚樹尾做風颱。」住在主裡，生命才有根基。這句話的意思是，樹根照顧好了，樹枝和果實自然不用擔心。同樣地，當我們生命的根基穩固地扎在基督裡時，即使面對風暴或困難，也能夠堅持到底，結出美好的果子。

修剪通常是人所不願意、人所不喜歡的，也常常是痛苦、且令人無法忍耐的。神在那裏修剪我們呢？在我們的驕傲上修剪我們、在我們的苦毒上修剪我們、在我們的任性上修剪我們、在我們的壞脾氣上修剪我們、在我們的嫉妒上修剪我們...等。神也在肢體的小組生活中修剪我們，在破裂的小組生活上修剪我們，與人和睦相處，要重視和好而非解決問題，神要我們重建破裂的小組生活，這是我們要看重和學習的。聚會所同工常強調二種觀念-「吃喝主耶穌」、「交通開百路，相調治百病」，強調與主聯結以及與人合一的重要性。

主透由「幸福小組」修剪了我們教會，讓我們願意回到主的旨意上，願意為「傳福音文化」的建立，調整自己的信仰「核心價值」，為福音願意「付代價」。常在主裏面，就能結更多果子。

有一個「合一的圖畫」一直是在我的腦海中，就是我在過去服事時，去高醫探病時，看到走廊外一幅畫，「愛擁抱了我」這是一位癌症基督徒住院開刀時，領受到「主的擁抱」。即在苦難中看到主的安慰。這就是「與主合一」的力量呈現。所以我們就可以在「病人、老人，沒錢人，負傷者」看到主合一同在的榮耀。

「健康的病人 v.不健康的正常人
活力的老人 v.沒活力的青年人
富有的沒錢人 v.貧窮的富人
我們就是「負傷的治療者」

五、結論

葡萄樹枝子聯於葡萄樹，是本於生命聯結的自然需要，基督徒

不是有難處才禱告，順境時也要聯於主，時時需要。任何環境，無論外面怎麼忙，在靈裏主總是最親近的。面對極大的壓力時，期望弟兄姊妹能有這樣經歷，回到生命裏與主交通；每天單獨會主，至少三次，然後靠著主恩典來做事，那份祝福是大的。這樣，主就時時在你心中居首位，甚至充滿你。不要喪失這個祝福，不要等到有大事來臨才來禱告，時時住在主裏面，多多親近吧！

照著恩膏的教訓住在主裏面很重要。耶穌說："你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面。"(約十五 7)若你常常和主耶穌有密友般的交通的話也就常在你的裏面，聖靈就會常對你說話，你就會得著主的引導和安慰，失敗時也會光照、責備你。在經歷中，聖靈總是借著主的話來造就我們，我們越多住在主裏，主就越多向我們說話，何等寶貴！多結果子，活出見證，領人歸主，以更豐盛的生命，歡然奔赴天國的喜筵。願天父得榮耀，無論在家庭、在小組、在教會、在工作，在社會國家鄉，就能看到「常在主裏，願受修剪」與結果子榮耀彰顯，這個生命影響力，就是福音的動能，也是岡山教會復興的基礎。

討論題綱：

1. 請在教會小組或家庭聚會中，分享「住在主的裡面，受主修剪」的意義。
2. 這段經文中提及，葡萄枝子要在葡萄樹上，才能「多結果子」，你認為應該如何解釋？

代禱事項：

1. 請為我們與主耶穌的關係代禱，在面對生活壓力下，求上帝差遣聖靈提醒、保守教會，看重這項關係，而且能常常與主互相結連。

2. 祈求上帝幫助教會中的兄姊，養成持續靈修的習慣，藉著每日閱讀上帝的話語及祈禱，與主耶穌親近，並活出祂的樣式。

祈禱文：

主上帝，感謝通過祢自己的話語，讓我們明白，我們如同葡萄樹和葡萄枝子的關係。我們知道這種關係，並非因為自己的努力，也並非我們的才能或品德，全然是上帝慈愛的禮物。如此面對壓力，才能找到致勝要道，懇求祢使我們常存謙卑、感恩的心，願意不斷地投入、持續地更新，和主耶穌這棵葡萄樹緊密連結，努力結出眾多的果子。奉主耶穌的名禱告，阿們。

行動參考方案：

1. 在小組聚會中，共同分享目前 21 天禁食禱告的重要和困難，並且訂定每日靈修的計畫，鼓勵大家參加「幸福小組」以及「教會晨更與禱告會」。
2. 請在本月中，鼓勵新人與同工參與「3/29（六）全人更新營」並透由每週四的「基本真理」門訓，持續教導新人與同工「認識基本真理」與主聯結，看到主的心意。