

合一建造 2-面對埋怨的心態

蔡維恩牧師

前言：《千萬別抱怨的六個原因》

我們活在一個抱怨的世代，這裡不滿意批評一句、被惹生氣再罵兩句，連生活太無聊都可以成為大肆抱怨的主題。「抱怨」成為目前世俗正常生活的一部分，看起來也不會帶來任何傷害，還可以讓情緒紓緩，但真的是這樣嗎？

聖經對於「抱怨」有不同的看法！鼓勵跟隨耶穌的人，從今天開始戒掉「抱怨」的壞習慣吧！

1、上帝已經「下令」別抱怨，這是不討祂喜悅的行為

腓立比書二:15 這樣說：「凡所行的，都不要發怨言、起爭論。」彼得前書四:9 也提到，「你們要互相款待，不發怨言。」哥林多前書十:9 更嚴厲表示。「你們也不要發怨言，像他們有發怨言的，就被滅命的所滅。」

我們或許會「感覺」上帝「應該」不喜歡抱怨，事實卻是祂命令跟隨祂的人不要抱怨，這絕不是討祂喜悅的行為。

2、這是「小信」的表現，你認為自己的計劃比神的更好

當我們抱怨生活中的各種大小事，傳達的另一個意涵就是不相信上帝，聖經提到的良善、智慧和慈愛都不是真的。我們甚至在傳達上帝無法控制這些事情，也不認為祂愛我們，更驕傲的暗示我們的計劃比上帝的更好

3、可能會無法成為好的福音見證人

基督徒是跟隨基督的人，當上帝的愛充滿我們，我們的生命應自然流露出屬神的馨香之氣。滿口抱怨和東一句西一句的批評，代表著我們感受不出有沒有上帝，對我們的生命有任何差別。

4、蒙蔽而看不見神的祝福，抱怨影響我們傾向注意負面訊息

詩篇一〇三:2-5 傳達著上帝美善的性情，祂的美好吸引人們發自內心的讚美祂：「我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記他的

一切恩惠。他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕...」習慣性抱怨會影響我們的思考，我們傾向注意負面訊息，忘記在上帝裡面的祝福和豐盛。

5、抱怨使我們和這個世界毫無分別

我們的行為和世人有沒有分別呢？當所有人在這個一團亂的世界只看到黑暗，我們能不能看見基督的真光和每天賜下的嗎哪鵲鴉，深信上帝對祂子民的祝福未曾改變。

6、抱無法讓事情有任何轉變，反而讓情況更糟糕

抱怨是最消極和最浪費時間的行為，因為講出來的話消散在空氣裡，對事情一點幫助也沒有。有時候反而讓情況更糟糕。抱怨多了並不會讓心情得以舒緩，反而讓整個人的感受更糟糕。抱怨是人之常情，然而，蒙恩得救的基督徒可以做的更好。當我們被卡在車陣中，或是被情緒不穩定的老闆搞的心情一團糟時，我們可以用帖撒羅尼迦前書五:17的經文提醒自己：「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」

遵行「要喜樂」的命令，並且持續禱告和感謝，這將會照亮黑暗的道路，讓我們能夠舉起雙手讚美上帝。

一、思考的焦點.

- 1、我們在日常生活中，若遇到不順遂之事，是否在情緒上只能抱怨，無法共同面對問題？
- 2、我們是否能在生活中，困難時，回到主前，請求幫助與智慧處理？

參考經文：【民數記十一 1-15】

11:1 眾百姓發怨言，他們的惡語達到耶和華的耳中。耶和華聽見了就怒氣發作，使火在他們中間焚燒，直燒到營的邊界。

11:2 百姓向摩西哀求，摩西祈求耶和華，火就熄了。

- 11:3 那地方便叫做他備拉，因為耶和華的火燒在他們中間。
- 11:4 他們中間的閒雜人大起貪慾的心；以色列人又哭號說：
「誰給我們肉吃呢？」
- 11:5 我們記得，在埃及的時候不花錢就吃魚，也記得有黃瓜、西瓜、韭菜、蔥、蒜。
- 11:6 現在我們的心血枯竭了，除這嗎哪以外，在我們眼前並沒有別的東西。」
- 11:7 （這嗎哪彷彿芫荽子，又好像珍珠。
- 11:8 百姓周圍行走，把嗎哪收起來，或用磨推，或用臼搗，煮在鍋中，又做成餅，滋味好像新油。
- 11:9 夜間露水降在營中，嗎哪也隨著降下。）
- 11:10 摩西聽見百姓各在各家的帳棚門口哭號。耶和華的怒氣便大發作，摩西就不喜悅。
- 11:11 摩西對耶和華說：「你為何苦待僕人？我為何不在你眼前蒙恩，竟把這管理百姓的重任加在我身上呢？」
- 11:12 這百姓豈是我懷的胎，豈是我生下來的呢？你竟對我說：『把他們抱在懷裡，如養育之父抱吃奶的孩子，直抱到你起誓應許給他們祖宗的地去。』
- 11:13 我從哪裡得肉給這百姓吃呢？他們都向我哭號說：『你給我們肉吃吧！』
- 11:14 管理這百姓的責任太重了，我獨自擔當不起。
- 11:15 你這樣待我，我若在你眼前蒙恩，求你立時將我殺了，不叫我見自己的苦情。」

經文背景

以色列人民發怨言的背景：百姓才走了三天就開始發怨言，於是神的怒氣發作，讓火在他們當中燒起。此時百姓向摩西呼求，摩西請求神止住了火。然後百姓又開始抱怨，他們想念埃及有滋有味的食物，抱怨嗎哪沒有滋味。

- 1、對艱苦曠野生活的厭倦：以色列百姓離開埃及為奴之地，經歷了長時間在曠野中的漂流。曠野的生活充滿艱辛，缺乏穩定的

食物和舒適的環境。長時間的單調生活和對未來的不確定性讓他們感到疲憊和沮喪。

- 2、對單一食物（嗎哪）的厭煩：上帝每天都供應他們嗎哪作為食物。雖然嗎哪是神蹟，但長時間只吃一樣的食物，讓他們感到單調乏味，開始懷念在埃及所吃的各種食物，例如魚、黃瓜、西瓜、韭菜、蔥、蒜等（民十一:5）。
- 3、受到「閒雜人」的煽動：經文提到「他們中間的閒雜人起貪慾的心」（民 11:4）。這些「閒雜人」可能是在以色列人出埃及時跟隨他們的外族人，他們可能更容易對現狀不滿，並煽動其他以色列人也開始抱怨。
- 4、對上帝供應的缺乏信心和感恩：他們的抱怨反映出對上帝的供應缺乏信心，忘記了上帝帶領他們出埃及的神蹟，以及每天供應嗎哪的恩典。他們只看到眼前的困境，而忽略了上帝的同在和應許。
- 5、渴望回到過去的舒適（即使是奴役）：他們的懷念帶有美化過去的傾向，只記得在埃及的食物豐富，卻忘記了在那裡遭受的奴役和痛苦。

二、啟示：

（一）發怨言的根源——不滿足的心

「百姓中間的雜族人大起貪慾；以色列人又哭號說：誰給我們肉吃呢？」（民數記十一:4）

在曠野的以色列人，雖然每天都有天降嗎哪的供應，但他們卻開始懷念在埃及的魚、瓜、蔥、蒜，反映出他們心中對神的供應不滿足。他們的目光從「神的恩典」轉向「肉體的慾望」。在曠野中雖然會有困難，但卻有屬靈的自由。在埃及時雖然吃飯不用錢，但那是做奴隸換得的，你在監獄吃飯也不用錢，這樣的飯你喜歡嗎？

曠野的路雖然不容易，卻是通往自由必經之路。你想得到自由和盼望，就要克制想要抱怨的情緒。抱怨不能解決任何問題，只會帶來神的憤怒。

◆ 現代人的對照

今天我們也容易落入同樣的光景。雖然我們有神的話語、教會的小組、禱告的權柄，卻常被世界的享樂吸引，不滿足於屬靈的糧食。有人會說：「為什麼我不能像別人那樣自由？為什麼神不給我更多？」

◆ 屬靈的比喻

就像一個孩子放棄營養的正餐去追求糖果，結果反而傷害了身體。神的供應看似簡單，但其中卻蘊藏祂的智慧與保護。



世俗立場：要什麼就追求什麼，滿足欲望才是快樂。



聖經立場：「敬虔加上知足的心便是大利了」（提摩太前書六:6）

（二）領袖的壓力與人的有限

「摩西對耶和華說：你為何苦待僕人...我豈能獨自背負這百姓的擔子呢？」（民數記十一:11,14）摩西也有情緒，他感到極大的壓力，甚至對神發出質疑。這讓我們看見，即使是屬靈偉人也有軟弱，也會累，也需要幫助。

1、百姓持續不斷的抱怨和重擔：百姓的抱怨不僅針對食物，也針對曠野的生活，這讓作為領袖的摩西感到極度的疲憊和沮喪。他要承擔管理和安撫數十萬百姓的責任，而他們卻不斷地發出怨言，這讓他感到心力交瘁。

2、獨自承擔領導重責的壓力：摩西向上帝抱怨，他無法獨自承擔管理如此龐大群體的重擔（民十一:14）。他感到自己像一個奶媽，要照顧所有這些百姓，但他沒有能力也沒有資源來滿足他們所有的需求。

3、對上帝的不滿和質疑：摩西甚至向上帝發出質疑，問上帝為何將如此沉重的責任加在他身上，甚至希望上帝讓他死了算了（民十一:15）。這反映出他在極度壓力下的無助和絕望。

4、對上帝回應方式的困惑：當百姓要求肉食時，摩西質疑上帝如何在曠野中供應如此大量的肉給這麼多人（近百萬人）（民十一：21-22）。這顯示出他對上帝的能力產生了懷疑。

雖然摩西面對壓力如此大，但他的怨言只向上帝全然的吐訴。他找到問題的最佳解決者，將情緒與問題，全然交託給主，這也是解決怨言唯一的最佳方式。

◆ 現代基督徒的反思

在家庭、職場、教會裡，我們有時也像摩西一樣，背負著人際、責任與壓力，覺得自己快撐不住了。許多基督徒領袖、父母、教師也會問：「主啊，為什麼我一個人要承擔這一切？」

◆ 屬靈的提醒

神沒有責備摩西的軟弱，反而為他興起了七十位長老分擔重任。這提醒我們——神知道我們的有限，也樂意差派幫助，祂的靈會感動人來同行。

（三）神的靈與愛的印證

「耶和華將那降在摩西身上的靈分賜那七十個長老...他們就受感說話。」（民數記十一：25）

在人抱怨、摩西軟弱的時刻，神沒有轉身離開，反而用祂的靈加力量給祂的百姓與領袖。神的回應不是責備，而是「印證祂的靈與祂的愛仍在」。

◆ 對我們的鼓勵

即使我們抱怨、信心軟弱，神仍願意介入我們的生命，用祂的靈更新我們。神的靈不只降在摩西，也降在被揀選的長老身上，代表神願意讓「團隊一起承擔使命」。

作為人都會有軟弱。不用因為你認為自己是基督徒，就必須隱藏脆弱，展現出最美好的一面，沒有必要讓自己只呈現幸福的表象。有時我們可以更加坦承自己的軟弱與不完全，更能培養出分享失望和痛苦經歷的勇氣。在哥林多後書經文可以看見，保羅率直地談論他的軟弱。「我比他們多受勞苦，多下監牢，受鞭打

是過重的，冒死是屢次有的。...還有為眾教會掛心的事，天天壓在我身上。有誰軟弱，我不軟弱呢？有誰跌倒，我不焦急呢？我若必須自誇，就誇那關乎我軟弱的事便了。」—哥林多後書十一：23-3

現在，即使你感到軟弱，也不要輕言放棄，在神的面前禱告交託吧！我相信，在你感覺到軟弱時，正是經歷神最好的時刻，因耶穌的愛使自己戰勝軟弱吧！

◆ 比喻：如同父親看到跌倒的孩子，不是斥責，而是走過去扶起他，鼓勵他再走一步。這就是神的愛與靈的印證。

✚ **祂對我說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。**我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我什麼時候軟弱，什麼時候就剛強了。—哥林多後書十二：9-10

三、自己的感受

我們要學會在曠野中信靠與感恩。民數記十一章提醒我們，**曠野是信心的學校，不是咒詛的地方。***神沒有放棄那些發怨言的人，祂仍用祂的靈與愛介入其中。要記得一件重要的事，發怨言，不感恩，是屬靈小孩幼稚的表現。（上帝會先接納與處理）。但不斷地怨言，不感恩，最後就是「拒絕長大的小孩」是無法進入迦南地。只有學習成長，願意「讚美」的人，才能真正進入生命的「迦南地」。重點不在於「抱怨與否」而是是否願意將難處交給上帝面前處理，有信心的交託，才能成為「長大的小孩」。能夠將怨言化解「與主親密關係」的呈現，這是一個「生命的功課」。

目前心理學對抱怨的看法。是尋求認同與共鳴：人們可能透過抱怨來尋求他人的理解、支持和認同，以減輕孤獨感。要有控制感：有時抱怨是對無法控制的情況的一種反應，藉此表達自己的不滿，試圖找回一些控制感。有時是習慣性行為：對某些人來說，抱怨可能已經成為一種習慣性的反應模式，即使情況並非真

的那麼糟糕。可能是溝通不良：抱怨也可能是因為無法以更直接或建設性的方式表達需求或解決問題。

所以對於現代基督徒而言，要學習

1、知足常樂，避免過度抱怨：以色列人在曠野中經歷了神蹟般的供應（嗎哪），卻因為想吃肉而抱怨，這提醒我們不要只看到自己缺乏的，而忽略已經擁有的。過度的抱怨會讓人變得負面和不快樂。現代社會物質豐富，但人們往往容易追求更多，卻忽略了珍惜當下。

2、慾望需要節制：以色列人對肉的渴望最終引來了神的懲罰。這警示我們，不加節制的慾望會帶來負面後果。我們需要審視自己的慾望是否合理，避免被物質或感官的追求所奴役。

3、學習感恩：即使在困境中，也應該學習感恩。以色列人忘記了他們曾經為奴的困苦，只記得眼前的缺乏。我們應該常常回顧所得到的恩典，培養感恩的心。

4、建設性的溝通而非抱怨：當對現狀不滿時，應該以建設性的方式提出意見和建議，而不是一味地發洩情緒和抱怨，這樣才能更有利於問題的解決。要學習共同承擔責任。領導者和群體成員應該共同承擔責任，為了共同的目標而努力。當群體遇到困難時，不應該只是指望領導者，而是應該共同想辦法克服。

5、向上尋求智慧和指引：摩西的例子也提醒領導者，在面對重大決策和挑戰時，需要向上尋求智慧和指引，這可以是信仰上的神，也可以是經驗豐富的小組長、區長、牧長或專業人士。

不要成為悲劇性格的基督徒，已經信主了、也讀經禱告，但仍不相信神，對神很負面，這是非常遺憾的事。人生不會天色常藍，即便如此，也要留意神的恩典，因為恩典是為了讓人悔改，求神饒恕我們的不信、苦毒和抱怨。求神幫助我們，成為看見神恩典的人，說正面信心話語的人。

什麼是最美的見證？就是，當一件事發生 ...

人人都以為你應抱怨，而你卻感謝

人人都以為你該發怒，而你卻微笑

人人都以為你會絕望，而你卻盼望

人人都以為你要咒罵，而你卻饒恕
人人都以為你必放棄，而你卻堅持
這時，人們就看見 ... 一位被基督改變的人！

四、結論

民數記十一章中民眾和摩西發怨言的背景是多重因素交織的結果，包括對艱苦生活的厭倦、對單一食物的厭煩、受到煽動、缺乏信心和感恩，以及摩西作為領袖所承受的巨大壓力。這段經文也提醒我們，在困境中保持信心和感恩的重要性，以及領袖在面對群體抱怨時所承受的挑戰，學習讓主掌權。

現代基督徒要學會，知足與感恩，不被世界誘惑而失去信心。
在壓力中尋求神的幫助與團隊的同行。相信神的靈仍然運行，即使我們感到無力。如此我們就可見證神蹟，在曠野中以讚美迎接挑戰，進入生命的「迦南地」。

討論題綱：

1. 請分享，我們的小組有沒有常常在發怨言的兄姊？我們可以如何幫助他們接納他們的情緒，讓他們自覺找到方法，可不再抱怨？
2. 請分享，在我們的生活當中，雖然許多抱怨事項，是否常有意想不到的恩典來臨？

代禱事項：

1. 請為我們生命中，不管在平時或患難中給予我們幫助的人禱告，求上帝賜福他們；也為自己禱告，求上帝讓我們成為樂意助人者。學習用讚美來扶持抱怨者。
2. 請為我們的家庭、教會、長執、同工禱告，願彼此有美好的關係，不會因為遇到困難就彼此抱怨。

祈禱文：

賜下恩典與憐憫的主，我們感謝祢，祢說祢的恩典夠我們用，我們要讚美祢，將恩典加諸在那生命有所缺乏的人身上。主啊！求祢讓我們單單仰望祢，也求祢引導我，不因風浪阻擋而看不見祢，也不因懼怕而發怨言。主啊！求祢將祢的愛大大充滿我們，幫助我們因著祢的恩典而停止抱怨。因為當我們停止抱怨的那一刻，祢就啟動大能的手來扶持我們。願我們的讚美勝過抱怨，看見的恩典勝過缺乏，因為所有的好處不在祢以外，謝謝祢如此的恩待我們。奉主耶穌基督的聖名禱告，阿們！

行動參考方案：

1. 細心觀察在我們的生活周遭，誰常給予我們物質或心靈的幫助？即使是一杯水或一句好話，都將它記錄在重要的小冊子上。讓我們學習感恩，不過多注視抱怨事項。
2. 試著將自己生命中，經歷困苦中抱怨時，見證主的接納與恩典扶持。願意喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇自己，這樣的生命見證與正活在抱怨的人分享。