

如何面對壓力？

馬可福音 3:1-7

耶穌又進了會堂，在那裏有一個人，枯乾了一隻手。眾人窺探耶穌，在安息日醫治不醫治，意思是要控告耶穌。耶穌對那枯乾一隻手的人說：「起來，站在當中。」又問眾人說：「在安息日行善行惡，救命害命，那樣是可以的呢？」他們都不作聲。耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬，就對那人說：「伸出手來，他把手一伸，手就復了原。法利賽人出去，同希律一黨的人商議，怎樣可以除滅耶穌。耶穌和門徒退到海邊去，有許多人從加利利跟隨他。」(可 3:1-7)

提摩太·魯色特 (Tim Russert) 是一位傑出的新聞界泰斗，他將主持美國總統大選前的電視訪問，名列今年世界最有影響力的一百人之一，他是他父親引以為榮的兒子，是他兒子最好的朋友，是他妻子所愛的丈夫，他熱衷於慈善事業，他的家鄉紐約水牛城以他為榮，紐約州將有一條公路將以他命名，他擁有四十八個榮譽博士學位，他主持美國國家廣播中心 NBC 主日媒體節目 Meet the Press 長達十六年。當他剛從凡蒂岡蒙羅馬天主教教皇謁見，九天前，2008 年六月十三日下午兩點半正在工作時因心臟病暴斃，享年五十八歲。布希總統伉儷親臨葬禮前夜的守靈，兩位總統候選人併排參加在華盛頓聖三天主堂為他舉行的安葬彌撒。雖然許多人羨慕魯色特的才華，和他的成就，但是隨著年日的過去，這些人很快就會忘記他，他對新聞界的影響也將日漸褪色、減弱、而消失。在巨大的工作壓力下，他的成就與果效雖然曾讓許多人羨慕，但是卻不能長遠存留。

現在我們要來看一位永不被忘記的偉人，雖然兩千年過去了，祂對全世界，全人類的影響卻日益增強。祂背負了拯救墮落人類的重擔，天天面臨重大的壓力，然而祂心靈的寧靜和對人的熱愛，正如午正的陽光，明亮地光照在人們的心田。祂從天上來到地上，為要拯救並服事我們這些死在罪惡過犯中的人，祂就是我們的主耶穌基督。

我們接受了救恩以後，神將事奉祂的特權賜給我們。事奉神是一件嚴肅的任務，服事世上在苦難中的人是基督徒的本分。但是事奉要經過嚴格的考驗。正確的事奉動機非常重要，若非由愛主的根基而有的事奉不算真正的事奉。事奉主時會面臨人的反對，事奉常常會遇見非常大的壓力，若我們是為了愛主，我們就願意堅持到底。在這恆忍的過程中，我們如何面對壓力呢？馬可福音第三章這一段經文藉著耶穌所行的一個神蹟，用一個實例來讓我們知道耶穌如何主動地面對壓力而不妥協？我們也可學習如何倚靠聖靈所賜的智慧和信心來應付當前的需要，至終也能讓我們經歷神大能的保守與引領，使眾人得益處。

一、採取主動

我們遇見難處不可逃避，必須要主動面對挑戰。耶穌一出來傳道時就面臨法利賽人的攻擊，他們時時窺探耶穌，在安息日是否醫治病人，為了要控告祂。耶穌勇敢地面對這些挑戰，祂帶著門徒們，主動地進入猶太人的會堂，去接觸這些法利賽人。祂知道法利賽人是看重傳統的。不錯，傳統有很大的勢力，承繼傳統是絕對穩當，通常會被人接納，一般人也不會越軌。反傳統容易出錯，必然遭到批評、反對，也有被鬥爭的可能性。站在一群守傳統的人面前公開地以愛心醫治病人，需要很大的勇氣。耶穌給我們留下很好的榜樣，讓我們學到如何能面對巨大的壓力，在艱難中不妥協的基本功課。

安息日是神藉摩西所頒布的，十誡中的第四條誡命：「當記念安息日，守為聖日。」(出 20:8) 一千五百年的律法規定猶太人當守安息日一定不會錯的。問題不是守安息日是不是神的誡命，問題乃是猶太人並不知道耶穌要來與人立新約。當耶穌開始新約時代以聖靈的大能來事奉時，法利賽人卻仍然停留在嚴守舊約時代規條的捆綁之下。猶太人嚴守律法的儀文，而廢掉了律法的精意。不知道「字句是叫人死，精意叫人活。」(林後 3:6)，不知道「主就是那靈，主的靈在那裏，那裏就得以自由。」(林後 3:17)，不知道安息日是為人設立的，讓人從重擔和痛苦中得享安息，更不知道「耶穌就是安息日的主」。耶穌如何讓人知道時代已經改變了呢？耶穌不是對猶太人講一番大道理，耶穌也不是與法利賽人進行劇烈的爭辯。耶穌乃是採取主動，藉著實際的行動來宣告時代的變更。我們的事奉是法利賽人的事奉呢？還是在聖靈引導下的事奉？

二、倚靠聖靈

耶穌知道這是一個屬靈的爭戰，必須靠聖靈的大能。其實每個人的一生都是天天面臨各樣的爭戰。撒但自古至今就是在試探誘惑人類，走背叛、墮落、犯罪的路，把人類導向陰間大道。因此，在屬靈的爭戰中，我們必須有明確的目標和方向，必須倚靠聖靈，必須有神的話在心中，否則信徒不能勝過黑暗的勢力。耶穌一切所作所為都是根據聖靈的引導，耶穌所說的話都是從靈而說，你我聽得見聖靈的聲音嗎？讓我們思想幾個問題。

1. 聽從神還是聽從人？

聽從人雖然可以暫時減少衝突，但眾人的想法並不一定都正確，甚至有時是與神的旨意背道而馳。任何決定必須要以聖經的教導為根據，絕對不可倚靠人的聰明、才智、和經驗。我們必須將聽從神放在聽從人之上(徒 4:19)，但是如果我們天天都在聽人的話，很少聆聽神所說的話，我們怎能聽從神呢？這正是我們屬靈生命不能成長的真正原因。我們生活中的挑戰乃是在，是否能聽見神的聲音而且願意跟隨聖靈的引領。如何能聽見神的聲音呢？不讀聖經、不禱告就不能聽見神的聲音，不清心不能聽見神的聲音，不謙卑聽不見神的聲音，不願意順服神的人也聽不見神的聲音，不遵守神誡命的人聽不見神的聲音。事奉神的人一定要聽見神的聲音，否則就犯了任意妄為的罪。一個想按神旨意事奉神的人一定要先聽見神的聲音。

2. 行善行惡？

雖然我們得救絕對不是靠行善，但是得救後如果沒有結出行善的果子，我們就是自欺。耶穌提醒我們要行善，聖經中有許多要我們行善的經文：

- (1) 神的命令：「我們原是祂的工作，在基督耶穌裏造成的，為要叫我們行善，就是神所豫備叫我們行的。」(弗 2:10)
- (2) 神的預備：「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義、都是有益的，叫屬神的人得以完全，豫備行各樣的善事。」(提後 3:16-17)
- (3) 神的成全：「但願賜平安的神，就是憑永約之血使群羊的大牧人我主耶穌基督，從死裏復活的神，在各樣善事上，成全你們，叫你們遵行祂的旨意，又藉著耶穌基督在你們心裏行祂所喜悅的事，願榮耀歸給祂，直到永永遠遠。阿們！」(來 13:20-21)
- (4) 神的警告：「人若知道行善，卻不去行，這就是他的罪了」。(雅 4:17)

- (5) 神的原則：「在耶和華你神所賜你的地上，無論那一座城裏，你弟兄中若有一個窮人。你不可忍著心，攥著手，不幫補你窮乏的弟兄。總要向他鬆開手，照他所缺乏的借給他，補他的不足。(申 15:7-8)
- (6) 神的稱讚：「在約帕有一個女徒，名叫大比大，繙希利尼話，就是多加，她廣行善事，多施調濟。」(徒 9:36)

3. 救命害命？

誰真正關心病人的痛苦呢？人都是專顧自己，以致眼瞎，看不見別人的痛苦。神見無人拯救，無人代求，甚為詫異，就用自己的膀臂施行拯救。(賽 59:16)

- (1) 人的責任：「人被拉到死地，你要解救，人將被殺，你須攔阻。你若說，這事我未曾知道，那衡量人心的，豈不明白麼，保守你命的，豈不知道麼，他豈不按各人所行的，報應各人麼？」(箴 24:10-12)
- (2) 立守望者：「倘若守望的人見刀劍臨到，不吹角，以致民不受警戒，刀劍來殺了他們中間的一個人，他雖然死在罪孽之中，我卻要向守望的人討他喪命的罪。」(結 33:6)
- (3) 聖子執行：「人子來不是要滅人的性命，是要救人的性命。」(路 9:56)
- (4) 聖父旨意：「因為神差祂的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因祂得救。」(約 3:17)
- (5) 聖靈更新：「他便救了我們，並不是因我們自己所行的義，乃是照他的憐憫，藉著重生的洗，和聖靈的更新。(多 3:5)

三、捨己為人

因為事奉的目標，是要讓別人得到永恆的益處，於是事奉的人必須要付出捨己的代價，必須去到人群中間，服事罪人，甘願被眾人棄絕。耶穌的事奉是針對人的需要，無論遇見任何艱難的環境，耶穌都能按照天父的旨意而行。這是順服的事奉，是按照聖靈引導行的事奉。耶穌的慈心與法利賽人不顧病人的痛苦那剛硬的心有何等大的區別，無怪乎羔羊的憤怒要發作(可 3:5)。從馬可福音這段經文中我們可學習耶穌的事奉。

1. 進入人群：耶穌進了猶太人聚集的會堂。(可 3:1)
2. 接觸惡人：當眾人窺探耶穌，為要控告耶穌時，耶穌並不退縮。(可 3:2)
3. 吩咐病人：對那枯乾一隻手的人說話，聽見又相信的人就有福了。(可 3:3)
4. 教導眾人：安息日醫治病人是神所許可的，人必須悔改。(可 3:4)
5. 訓練門徒：不懼怕人的反對，聖靈的醫治就能立刻顯出。(可 3:5)
6. 披露罪人：法利賽人和希律一黨的人結盟要除滅耶穌，黑暗勢力就曝光。(可 3:6)
7. 吸引多人：許多人跟隨耶穌，你願意付上代價跟隨耶穌嗎？(可 3:7)