



探索叢書

衝出壓力 的重圍



衝出壓力的重圍

羅恩·哈特克瑞福（Ron Hutchcraft）是著名的作家、講員、研討會領袖和廣播節目主持人。在我眼中，他是一位熱心的、幾乎不知疲倦的上帝僕人。幾年前，羅恩寫了一本關於他被忙碌的行程和無休止的家庭責任所重壓的書。在處理現代壓力方面，他學到一些極有價值的教訓。在他的《處之泰然—活在壓力的世界裏》（Living Peacefully In A Stressful World）一書中，他分享了這些教訓。此書已由探索出版社（DHP）發行。

這本小冊子是羅恩該書的濃縮本。透過閱讀此書，你會發現他的觀點不僅具有創造性和實用性，而且是源自上帝那無窮的智慧。

——馬汀·狄漢二世（*Martin R. De Haan II*）

目 錄

我們被奴役的期望.....	2
壓力的益處.....	9
從上帝而來的壓力.....	11
上帝所允許的壓力.....	17
絕處逢生.....	19
應付是不夠的.....	26
平安出自耶穌基督.....	28

我們被奴役的期望

商業促銷讓我們眼花繚亂，新的點子層出不窮。如果他們成功的話，我們便會覺得他們的產品是必須擁有的。我們總是想口氣更清香、雙手更光滑、體香更迷人，或者漢堡更大一點。

廣告策畫者熟知人類的心理，想盡辦法刺激我們內心想擁有「更多」的慾望。

有則經典的薯片廣告是這樣呈現的：一個男孩帶著一大包該品牌的薯片上了巴士，當那小男孩不斷地吃著薯片的時候，他嚷道：「我敢打賭你不會只吃一片！」聽到這不可抗拒的咀嚼聲，巴士司機拿了一片。當然，過後他不停地吃了起來。直到最後，巴士司機的草帽裏裝滿了使他上癮的薯片。廣告結束時，整個車廂裏的人都在邊吃邊唱：「沒有人只會吃一片！」你知道，在我搭乘的巴士上，幾乎沒有兩個人會彼此交談，所以廣告裏的情景真是不可思議。

廣告策畫者熟知人類的心理，想盡辦法刺激我們內心想擁有「更多」的慾望。即使沒有那些促銷商品，我們也會被慾望牽著鼻子走。

我們活在永不滿足的不安狀態裡，總是想著「假如我有……」，以為「更多」就是答案。我們設法使自己相信這並沒有什麼不對：想要更多的時間、更大的房子、更多的金錢、更多的朋友、更好的工作、更漂亮的

衣服、更多的刺激、更多的安慰……。

令人不安的事實是：我們對「更多……」的要求永無止境！不知足的心摧毀了內心的平安。

於是，我們得到了及時的加薪、一個理想的家、找一個配偶、悠閒的日程表或者得到了熱烈歡迎，最終我們發現那種不安的「頭痛症」很快就會舊病復發。

令人不安的事實是：我們對「更多……」的要求永無止境！不知足的心摧毀了內心的平安。讓我們注定陷入焦躁不安的煎熬中。

流行的說法告訴我們：「一個人的目標應該總是超過他的現狀。」我們應當不懈地追求完美、服務以及自潔。從本質上說，我們是追求者，那就是上帝為什麼呼召我們來追求平安！然而，因為我們的不知足而盲目追求，才產生了這些現代的壓力。

我們被一些不能滿足的期望所奴役，讓我們沮喪不堪。這些「動力」以三種方式出現，它們使我們處於崩潰的邊緣，因為它們使我們向著「更多……」不斷前進。

1. 「佔有」慾

柏拉圖對我們的佔有慾做了很有見地的解釋：

貧窮不在於一個人所擁有的減少，而是在於他的貪婪增加。

總會有其他的「東西」是你沒有的！財富的增加只能導致慾壑難填。我們曾希望擁有一台電視機，一旦擁有了以後，我們又需要兩台。我們曾為擁有自己的公寓而雀躍不已，但是那份激動不久就被渴望有一座小房子所取代。後來有了小房子，又覺得那房子實在太小，擁有一個獨立的豪宅才算是成功的，最好再加一個游泳池。

上帝在祂的時間以祂的方式，為我們提供生活上的好東西時，那當然很好。但如果我們一定想要得到這些東西，我們的心就會被它所奴役。

用柏拉圖的話說，我們的「貧窮」確實是因貪婪累積而成。以前在外吃一次麥當勞曾是特殊的款待，現在卻習以為常，需要上豪華餐館才是享受。冷氣機在昨天還曾經是富人的奢侈品，但今天我也要有一台。昔日的奢侈已成了今天的必需品。

上帝在祂的時間以祂的方式，為我們提供生活上的好東西時，那當然很好。但如果我們一定想要得到這些東西，我們的心就會被它所奴役。「佔有慾」將我們推到超越「平靜」的脆弱極限。

2. 「完美」慾

我們周圍的絕大多數人達不到標準，或不可能達到標準，這使我們感到沮喪。

作家雅各·多布森（James Dobson）指出，當小寶

寶還在媽媽肚子裏的時候，我們只期望是一個正常的孩子。但是生下來以後，我們要的卻是一個「超人」！我們希望他要麼比我們強，要麼過著和我們一樣的生活。這樣一來，他們的成績、朋友、風格總是達不到我們的標準，我們只盯著他們需改進的地方，而對他們的成就幾乎視而不見。

因此，我們的孩子很快就跟我們一樣，陷入了慾流的漩渦。

因為我們的配偶不斷地令我們失望，婚姻就變成了戰場。缺點被誇大了，優點被忽略——與談戀愛的過程恰恰相反。我們期望他們更像灰姑娘和白馬王子，於是他們怎麼做都不夠，這可能使他們變得很灰心。

這種「完美慾」會使得人在工作中焦躁不安。所有的工作環境和老闆都讓他不滿意。這種不滿綜合症也會衝擊教會，最終所有的牧師和教會領袖都會有問題。我們總是期望我們周圍的人都像上帝一樣完美。

我們周圍的絕大多數人達不到標準，或不可能達到標準，這使我們感到沮喪。

如果你對身邊的人感到不滿，那麼你很可能對自己更加不滿。我們拿自己和父母、配偶甚至和不能得到的東西的標準作比較，因此我們永遠不可能獲得平安，因為我們永不可能是盡善盡美。

一天，禮拜結束後，瑪莎抓住我，為她不聽話的兒子向我大吐苦水。她說自己已經精疲力盡，她已做了一

切該做的，但她兒子的生活還是一片混亂。在我們的談話中，我發現瑪莎對她的兒子期望過高，期望一個他永不可能達到的目標。我對她說：如果孩子感到自己永遠都不夠好，他可能會乾脆放棄努力，變成叛逆的孩子，這樣他就不需要為那些不可能達到的目標而負任何責任。她的兒子選擇逃避這些期望，卻創造了新的壓力舞臺。

人都是不完美的，如果我們把找到平安的希望寄託在人的身上，你必定會大失所望。

當瑪莎醒悟到自己為何對兒子如此苛求的原因時，她痛哭起來。她在一個破碎的家庭中長大，離異的父親酗酒成性。少年的痛苦使她決心做一名好媽媽和有一個完美的家庭。她像走鋼絲那樣地生活了好多年，而她的兒子總是讓她的目標成為泡影。她認為如果她兒子不夠好，她就不夠好。她總是為兒子制定更高的目標，結果母子都不得安寧。

人都是不完美的，如果我們把找到平安的希望寄託在人的身上，你必定會大失所望。

3.「表現」慾

要贏得更好的表現，使我們窮於應付，做出犧牲和妥協，我們的價值也變成是由我們的工作表現來認定。正像山不厭高一樣，我們的工作也是無止境的，即使登上頂峰，也不會滿足。正像偉大的亞歷山大發現再沒有

別的世界可以征服時，他潸然淚下。

艾美懷著不切實際的期待，開始了她的高中生活。在大多數的日子裏，她感到悲哀，甚至到了自殺的邊緣。雖然她走出了死亡的陰影，但卻沒有變得快樂起來。更諷刺的是，雖然她表現出眾，她還是對自己感到不滿意。她被選為學校合唱團的副團長，但是她很難過，因為不是團長。她成績名列全年級第二，但是她卻只盯著她前面的那一人，而不是排在她後面的三百人。艾美很少有片刻安寧，因她期待自己樣樣都是第一。

不管我們玩的是什麼遊戲，如果我們一定要贏，那麼我們常常會輸。我們渴望被升職——甚至我們新辦公室的門油漆還未乾，我們又等待下一個升級。獎金和成就都無法滿足我們。我們不顧自己的身體，傷害了家庭、朋友，甚至失去了理智，為的是要贏得下一個勝利目標。

有一天，這個永無休止的征服的慾望甚至會威脅到我們的婚姻。你想證實你仍然有吸引力，但那無心的調情會撩起他人的慾望。最後，你、你的配偶、你的孩子，甚至你所征服的對象，都會成為淫亂這醜陋祭壇上的犧牲品。

我們被壓力奴役，被它驅使，不斷地追求更好的東西。不滿足的心態就像我們腳下的跑步機一樣，總是在轉。我們總是在跑，追逐更多的財產、更多的完美、更多的獲得，踏步機永不會停止。不滿足是平安的死敵，是壓力和不安的根源。

不滿足是平安的死敵，是壓力和不安的根源。

相反地，請思考使徒保羅對滿足的詮釋：

然而，敬虔加上知足的心便是大利了。
因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去，只要有衣有食，就當知足。（提摩太前書6章6-8節）

壓力的益處

我們的兩個男孩都喜歡歷史，但是卻不喜歡旅遊。實際上，他們試圖把旅遊這個詞搞成兩個很長的音節。「爸爸，」他們痛苦地呻吟道，「我們將去一次旅……遊嗎？」當我向他們說，暑假的時候，我們一定要去參觀一個早期美國的民俗文化村，而不是只聽穿古裝的婦女解說那裏的古建築，他們很謹慎地同意了。

工匠們將工作坊搞得充滿生氣。鐵匠用火和鐵在製造他的絕活，磨工正向我們展示如何利用水輪將小麥磨成麵粉。而陶匠更是獨具匠心，使我們忘了是「旅遊」，他的技術簡直就是爐火純青，他坐在拉胚機上，用腳很有節拍地踩著輪子。在靠近他的角落裏，是一些不規則的、似乎是毫無價值的、灰褐色的粘糊糊的泥巴。原來一團泥巴現在成了他注意的焦點，他用那嫺熟的手指，將那團泥巴朝上做成了一個光滑的、成型的花瓶。

陶匠的工作室是狹小的，擠進來參觀的人群都熱得汗流浹背。最後，人群散去了。但是我的兩個小孩仍依依不捨，他們在注視著兩排已經做好的花瓶，在陶匠的兩邊各有一排。出於孩子的天真，我的一個孩子伸手觸摸架上的陶器。

「小心！」工匠喊了起來。「請不要摸架子上的陶器，你會把它弄壞的。」然後他說的話讓我們吃驚：「你為什麼不摸另一個架子上的？」毫無疑問，我們對為什麼有的花瓶可以摸，另一些卻不能而感到好奇。

看著那「不要觸摸」的架子，他解釋道：「這些還沒有經過火燒呢！」然後他告訴我們，將泥巴做成美麗的外型只是做成精品的第一道工序。如果到此為止的話，它們很容易損壞或變型。未經火燒，工匠的作品雖然美麗，但卻是易碎的。

那些可以觸摸的花瓶，是因為它們已經在溫度超過兩千度的窯中燒過兩次。「火使得那些陶器堅硬而有力。」我們的解說員總結道。「火使得美麗持久」那就是關鍵。我的思想一下子聯想到彼得前書1章6-7節：

在百般的試煉中……你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴。

不管是彼得還是陶匠都告訴我們，火的洗禮可以使寶貴的東西更有價值。我的成年時間大部分在熔爐——壓力的煎熬中，更確切地說，我懂得了火的價值。大多數的火焰源自過緊的日程表和我一心要過的生活方式。那種「火」實在是我自己的錯。

一種火能燒毀我們，另一種卻使我們更美麗。

但是還有另外一種火不是來自我們自身，而是來自我們的陶匠。切記，一種火能燒毀我們，另一種卻使我們更美麗。

從上帝而來的壓力

從我第一天發現這節經文「尋求和睦，一心追趕」（詩篇34篇14節）起，我就希望我的生活應該放慢節拍。生活還是如此，而我改變了。藉由清除一些令我不安的根源，我向一些來自我自身的壓力開刀。通過向我生活中的壓力中心進攻，我調整那些向我襲來的壓力……但是還有很多！那是因為還有一些潛意識中的壓力。使我前進的是來自天上特意為我安排的壓力，那些火的洗禮是經得起時間考驗的，使我更加有力並趨於完美。

內心的平安並不是完全沒有壓力。如果沒有了壓力，我們就像那些沒有經過燒烤的花瓶一樣脆弱。上帝在祂的拉胚機上嫺熟地塑造我，使「泥土」變成有價值的陶製品，但這陶製品必須經過火的燒製，才能變得結實、堅固。

平安的生活可抵擋自身產生的壓力，但上帝給的壓力卻能培養出平安的生活。

在尋求平安的過程中，我儘量消除由我自身產生的壓力，並控制其他的壓力，只留下上帝加給我的或是祂允許的壓力。平安的生活可抵擋自身產生的壓力，但上帝給的壓力卻能培養出平安的生活。

如果把木炭所承受的壓力移除，那就不能產生鑽石。將令人不愉快的沙子從牡蠣的肚子中清除，意味著

將沒有珍珠。不經過修剪之痛，蘋果樹就不能多結果子。壓力、煩惱和痛苦也是造就人的工具。

上帝會給我們重擔，但祂永遠不會讓我們超載。

正是那種負面的壓力有可能擊垮、削弱甚至傷害我們。這就是為什麼那種「車輪式」的生活給我帶來了沉重的負擔。現在，即使這種負擔減輕了，我每天仍然肩負各種要求、變化和挫折。我的擔子跟從前相比，雖然沒有減輕，但看起來已經不那麼重了。上帝會給我們重擔，但祂永遠不會讓我們超載。

當我力不能勝的心開始從聖經中尋求平安的時候，對我自身的壓力，我找到了答案：

你們所忍受的，是上帝管教你們，待你們如同兒子。……凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦，後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。（希伯來書12章7，11節）

原來如此！壓力能造就平安！在這裏患難就是訓練。在遇到事情的時候，如果我們不期待教練的訓誡，我們得到的就只是痛苦而沒有平安。當尋求平安的人懂得他是在接受訓練而不是在遭受折磨時，即使在火的試煉中他也可以處之泰然。明白這一點，在痛苦中你也會有平安，當然這不會使痛苦變成歡樂，但是你可以持平靜的心來對待它。

當尋求平安的人懂得他是在接受訓練而不是在遭受折磨時，即使在火的試煉中他也可以處之泰然。

坦白地說，我得到的平安還未到一個月，就幾乎喪失殆盡。在那年夏末，我以為「與壓力的決鬥」已經結束了，我懷著嶄新的希望步入了人生的轉捩點，我覺得自己已經控制了局面。我對上帝、妻子、孩子和工作做了明確的承諾，完全按照聖經所描述的方式行事。剛開始時，一切事情都非常順利。

我期待著秋天會一切如常，三個孩子各自在三所不同的學校裏都很適應，我鬥志高昂地籌畫著下學年的青年事工，為繁忙的演講和會議列出日程表。

我滿懷喜悅、希望和自信進入了秋季，我已經學會操練平安。不料突然發生變故，9月底，在當地一高中生足球賽中，我被一朋友脫口而出的話嚇了一跳：「我認為你兒子的手斷了。」的確，只要看一看道格，就知道他的話沒錯。

我永遠不會忘記接下來在急診室裏的那一幕。因為兩根骨頭都折斷並扭曲，所以醫生必須花時間觸摸和推拉。道格是勇敢的，但是疼痛幾乎是難以忍受的。奇怪的是在某種程度上，只有父母能理解，好像是疼在我身上。最後當我們到家的時候，凱玲和我都覺得精疲力竭，好像斷了手臂的是我們一樣。

精神上的折磨比手術受的痛苦時間更長。在一生的

風風雨雨中，斷了一隻胳膊實在算不了什麼，但對一個只有12歲的運動員來說，就是一個沉重的打擊。道格所有秋季比賽的夢想，都因為骨折而破滅。他的手臂必須裹在石膏裏達四個月之久，使他剛開始的高中生活計畫都被打亂了。道格所喜歡的萬聖節、感恩節、聖誕節和新年慶祝都成了泡影，因為他的朋友在進步，而他卻遠遠地落在後頭。最後，當醫生宣佈骨頭長彎了時，我們意識到這場戰爭恐怕是要持續幾年而不是幾個月。我新的平靜中又出現了漣漪。

當醫生宣佈骨頭長彎了時……我新的平靜中又出現了漣漪。

兒子的骨折只是一連串試煉的開始。凱玲和我從海地回來的那一夜，她患了嚴重的胃腸炎，我們的行李還未打開，就用救護車將她送到醫院。她疼痛難忍，以致於我們的家庭醫生徹夜陪著我們。在兩個星期內，這是我第二次站在同一個急診室，眼睜睜地看著我愛的人忍受痛苦的折磨。

接下來凱玲患了嚴重的靜脈炎，使她不得不靜臥在床，而那時我們正全力以赴完成一個主要的事工。接著她又因為患上肝炎，在床上躺了六個月，那真是一段令人哭笑不得的日子。更糟的是，我們又為了女兒，在醫院裏待了一個禮拜。厄運似乎一個比一個更嚴重。

家裏的事情就已夠多了，若工作上不出亂子的話，也許還好應付。但是事與願違，我們的工作又面臨著巨

大的經濟危機，簡直把我們壓垮了。雖然我們的同工沒有抱怨，但他們卻不能按時領到薪水。同時，一些懸而未決的個人衝突又浮出水面，影響了整體團結。接下來機構重組的長期會議又帶來了新的壓力。最糟糕的是我們屋主的通知不期而至——他把我們的辦公室賣了，我們被迫要搬遷！

至此，我的平安被震得四分五裂。當我試圖將我的生活簡單化時，結果卻變得更加複雜。我跪在地上問：「上帝啊，如果你讓我尋求心靈上的平安，為什麼有這麼多的事情發生？你根本不給我機會去得到平安！」

「凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦，後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。」——希伯來書12章11節

實際上，上帝正是要賜給我機會，讓我找到平安。這些生活的變故強迫我重新調整生活中的優先次序，這是我以前從來沒有意識到的。不健全的指望破滅了，正像我主持的網頁——「諮詢羅恩」一樣，變得困難重重。因為面對火的試煉，我的弱點都暴露出來，驅使我比任何時候更親近上帝。因為祂是平安的唯一的源頭。我開始嘗到了「上帝所賜出人意外的平安」（腓立比書4章7節）。

上帝允許我遭受對我有益的壓力和變故。

上帝允許我遭受對我有益的壓力和變故，祂在幫助我、驅使我、調整我的生命以圍繞健全的期望。試煉沒有奪走我的平安，反而更堅定了我的平安。上帝在旋風中向我說話：「我所賜的平安不像世人所賜的！」

上帝所允許的壓力

還有另外一種壓力不是上帝所賜的，而是祂允許的。約伯就是明顯的例子。聖經說他所遭遇的都是撒但的主意，是撒但挖空心思在試驗他對上帝的信心。但是，如果沒有上帝的許可，即使撒但也不能帶給你任何壓力和痛苦！

從約伯的遭遇我們看到獨特的幕後屬靈爭戰，除非上帝允許，否則，撒但就不能對約伯輕舉妄動，撒但與上帝討價還價，要求進入他家的籬笆和家之內（約伯記1章10節）。當撒但這樣要求的時候，上帝給牠一個有條件的回答：「凡他所有的都在你手中，只是不可伸手加害於他。」（12節）

經過這場劫難，約伯的信仰更加堅定，「難道我們從上帝手裏得福，不也受禍嗎？……賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華；耶和華的名是應當稱頌的」（約伯記2章10節，1章21節）。他的推理充其量有部分正確的。實際上，是撒但而不是上帝將他所有的「拿走」，帶來「橫禍」。但是約伯相信這位天父，祂會把最好的留給祂的孩子們，祂允許這些試煉發生在他身上。

約伯的試煉使我們的困難變得微不足道。在最近的遭遇中，我發現自己不停地問：「是上帝在建造我們，還是撒但在試圖埋葬我們呢？」因為實質上是沒有答案的，我便開始問另一個問題，「上帝如何運用這些試煉呢？」如果這些試煉不能造就我，上帝就不允許它們發生在我們身上。當我們發現這些是上帝所許可時，我們的問題就變得不那麼可怕。這允許的試煉是建立在保證

的應許之上，就如「上帝是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的。」（哥林多前書10章13節）

祂允許的患難是為了塑造我們，而非將我們擊垮。

用另一種說法，沒有上帝的許可，任何事情都不能發生在祂的兒女身上，祂的許可是建立在我們所能承受的範圍內。祂允許的患難是爲了塑造我們，而非將我們擊垮。這有點像舉重比賽，太重了會把我們壓垮，但一次加一點砝碼，使我們能舉起的再加重一點，會使我們更加強壯。只有上帝知道二者之間的差別，祂只讓我們承受能擔當的重量。

無論使徒保羅走到哪裏，他都受到他肉體上那根無名刺的無情折磨（哥林多後書12章7節）。他將它歸咎於「撒但的差役」。儘管他的痛苦是來自撒但，他仍然學到了功課——因爲是天父允許的緣故。保羅說這根刺是爲「免得我過於自高。……好叫基督的能力覆庇我」而有的（哥林多後書12章7，9節）。

同樣是這位保羅，在遭受患難的時候，仍仰望來自上帝的安慰和信念。上帝說：「我的恩典夠你用的，因爲我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」（哥林多後書12章9節）

絕處逢生

在1984年洛杉磯夏季奧運會的所有宣傳中，有個悲劇性的傷亡並未引起注意，一隻叫布末的老鷹未能出席開幕禮。起初的安排是在盛大的開幕禮上，布末在「美麗的美國」歌聲中，在主席臺前翱翔而過，遺憾的是牠沒能在開幕禮上一展雄姿。據說在開幕禮三天前，牠死於壓力。我猜想，即使一隻老鷹也知道什麼時候事情失去了控制。人類所施加的壓力讓那隻可憐的老鷹無法承受。牠知道在兇險的曠野中如何生存，但面對來自文明的壓力卻束手無策。

我們同情可憐的老鷹布末。我們都經歷過這樣的時刻，好像壓力正在置我們於死地。最近醫學研究告訴我們，許多人實際上是死於壓力。對於我們當中許多被重擔壓得透不過氣的人來說，生存的技能變得十分重要。

建立安靜的心態及平和的習慣，是得到內心平安的泉源。當我們找到心中的焦慮以及壓力的根源，並設法解決時，那麼，我們才能讓原有的、對我們有益的壓力有存在的空間。然而，即使我們有尋求平安的計畫，仍然有一個重要的功課。那就是，當情況變成我們無法控制時，我們該怎樣處理？

在新約聖經中，記載了好多巨大的風暴，它了給我們重要的答案。使徒行傳27章記載了保羅去羅馬接受審訊，在途中遇到東北風，以致威脅到航行的安全。他們處於失控狀態，但是他們活了下來。在這風暴的故事背後，為我們提供了要在風暴的壓力中生存的四項技能。

1. 扔掉你不需要的貨物

路加，使徒行傳的作者，是這樣解釋第一個生存技能的：

我們被風浪逼得甚急，第二天，眾人就把貨物拋在海裏。到第三天，他們又親手把船上的器具拋棄了。（使徒行傳27章18-19節）

如果船剛剛啓程的時候，有人曾向船長建議說，將貨物或者帆的滑索甚至是船長最喜愛的椅子拋棄的話，他一定會大聲咆哮。但是當暴風來臨的時候，他們就會毫不猶豫地將原本以為很有用的東西扔掉。

有時，我們需要作出痛苦的抉擇，才能放棄不需要的貨物。

有時，我們需要作出痛苦的抉擇，才能放棄不需要的貨物。

我們所謂的「額外貨物」，或許是我們日積月累的麻煩，如：不正當的關係、大筆的債務、對金錢的迷戀、無法自拔的犯罪習慣、好批評的態度和一些抓住不放的东西，直到大風暴來臨，我們才知道這些東西會使我們的船沉沒。

但有時也有好的貨物需要拋棄。我們習慣於積攢，若個別來看，有些是不錯的，甚至有些是有用的。但全部集中在一起，實在是太多了。

風暴是我們改變這一狀況的機會。當惡劣的天氣平

靜下來的時候，我們又會回到已經拋棄的或者是錯誤的生活方式中去。那樣會導致一個更大的風暴。如果想在你的「颶風」中生存，不如趁尚未沉沒之前，扔掉那些額外的貨物——此外別無選擇。

2. 將真正重要的事情做好

路加告訴我們，「保羅式的颶風」持續了兩週！然後一個天使夜間向保羅顯現。保羅的訪客介紹了另一種在風暴中獲救的技能。使徒向船員說：

你們的性命一個也不失喪，惟獨失喪這船。因我所屬、所侍奉的上帝，他的使者昨夜站在我旁邊，說：「……與你同船的人，上帝都賜給你了。」（使徒行傳27章22-24節）

事實上，天使只是簡單地提醒保羅，「船不是那麼重要，人是最寶貴的。」在風暴中逃生，只需要你做好最重要的事情——那最重要的「東西」就是人！當我們面對必須爭取、必須達到的許多壓力時，所愛的人會慢慢被推到我們生活的角落。

當我們面對必須爭取、必須達到的許多壓力時，所愛的人會慢慢被推到我們生活的角落。

忽略不是故意的——雜草會在我們院中生長，不是我們種上的，乃是因為我們忘了它們。許多作丈夫的因為忙於事業而將妻子和孩子丟在一邊，而許多女士因為

忙於工作、社交、甚至教會而忽略了她最愛的人。我們也可能只看到同工和雇員所執行的職能，而看不到他們的需要。

不知不覺的，我們讓那些與我們關係親密的人，成為我們的傳聲筒、接送的司機、擁抱的對象、金錢的來源或者服務的機構。通常要經歷過風暴，才能找回我們正確的價值觀。

在尋求安靜的過程中，這條「船」——工作、日程、期限、組織、預算，在觸礁的時候都可能失去。損失雖然慘重，但仍可以承受。但我們卻不能失去那些與我們關係親密的人。如果風暴將你吹向他們，你就擁有了你真正所需要的。致於你所失去的那條「船」，你總還可以找到另一條的。

3. 緊緊地抓住上帝

我們的信仰常常是不冷不熱和安逸平穩的，一直到危機將我們壓垮，那麼，我們就無法站立得住，而必須降服在上帝面前。這時上帝就成了我們最有力的「幫助」者：祂是我們唯一的盼望。

路加顯然說的是他自己，保羅也是如此。當他說：「我們得救的指望就都絕了」（使徒行傳27章20節）。那很可能就是為何那位天使向他宣告：「保羅，不要怕！」（使徒行傳27章24節）

看到使徒也有人性的軟弱，讓我感到欣慰。保羅在我心目中的崇高地位，我原本期待他勇敢地站在船上，泰然自若的樣子，就像當年華盛頓越過特拉華河一樣。

相反的是，保羅看起來也像其他人一樣，充滿了懼怕和絕望。然而，在絕望當中，他遇見了「我所屬、所侍奉的上帝」（使徒行傳27章23節）。

保羅的榜樣給我們在風暴中第三個逃生的秘訣——緊緊地抓住上帝。當觸礁的時候，很容易令人絕望。保羅同船上的水手意識到他們觸礁了。所以……

水手想要逃出船去，把小船放在海裏，
保羅……說：「這些人若不等在船上，你們
必不能得救。」於是兵丁砍斷小船的繩子，
由它飄去。（使徒行傳27章30-32節）

恐慌常使我們抓住一艘救生艇而非上帝。我自己的救生艇常常使問題變得更糟。我用錯了人，花錢沒有智慧，很快就將項目削減，給我所愛的人太多的壓力。一場風暴能使我們驚慌失措，或促使我們祈禱。

恐慌常使我們抓住一艘救生艇而非上帝……
一場風暴能使我們驚慌失措，或促使我們祈禱。

當我們的航標消失，就像船員找不到北極星一樣時，我們才體會到禱告真正意味著什麼。將我們一切可以自救的方法都剔除，我們才能完全俯伏於上帝面前。我們的祈禱是不受控制的，沒有預知效果的，沒有第三者的；我們終於向上帝伸出求救的手，讓上帝用超自然的能力充滿我們。

在你生命的某些階段，上帝將剝奪你一切所有，使你僅留下祂自己。那時你會發現，「除非耶穌是你的所

有，否則你永不可能理解耶穌是你需要的一切」。這老聖徒智慧的話語是何等的正確。

然後，你會擁有平安，不管風暴是多麼的長久。就像大衛王所說的，你也可以這樣宣告：

我心裏多憂多疑，你安慰我，就使我歡樂。（詩篇94篇19節）

4. 回歸健康的生活規律

當船剛觸礁時，午飯可以不用急著吃。但是保羅的船已經觸礁良久，他便勸船上的人吃飯。「你們懸望忍餓不吃甚麼已經十四天了。所以我勸你們吃飯，這是關乎你們救命的事。」（使徒行傳27章33-34節）

在這裏保羅向我們倡導了第四個逃生的技巧——回到健康的生活規律。當大風暴波及我們的時候，正常的生活往往是我們第一個拋掉的。事實上，我們面臨的壓力越大，維持我們體力的健康生活規律就越重要。

當我們寢食難安的時候，我們便開始陷入消沉；當我們開始抄捷徑的時候，內心的安靜往往被忽略了。不但如此，我們必須保證有足夠的時間來和上帝、親人和孩子親近。這些健康的生活規律能保證我們，不管是在晴朗還是風暴的日子都健康有力。

把你吹到屬於你的地方。一首古老的讚美詩裏的一句話，很傳神地描述了我們所面臨的風暴：

烏雲驟起，暴風襲來，
均按祢寶座發出的命令。

當上帝允許我們生活中刮起風暴的時候，是因為有變化的必要。通常，風暴不是真正的問題——也不是來自上帝的旨意。而是我自己重心的偏差，我已經偏離原位，卻沒有察覺到，直到風暴來臨才引起我的注意。

只有在風暴中，我才確實地被吹到平衡狀態。當我的船失去控制的時候，我學習到不要將美好的平靜拋到海裡。此時，反而該是清除我不需要的東西的時候；做好最重要事情的時候；緊緊地抓住上帝的時候；回到健康生活規律的時候。上帝還提供積極的策略，醞釀對我們有利的壓力風暴。

保羅的航程以緊張激動的附錄結束。路加記載最後暴風將他們吹到了馬耳他島。察看一下地圖你就會知道在那次危險的航行中發生了什麼事。馬耳他島位於意大利海的正南面。原來正是船的目的地！自始至終他們都認為自己隨風漂去，其實他們漂在原來預定的航道上。

我們的計畫可能被風暴阻攔，但是上帝的計畫永不落空。

幾個世紀之前，古代的以色列先知那鴻早就用簡單的話講說了這個真理：「他乘旋風和暴風而來」（那鴻書1章3節）。

我們的計畫可能被風暴阻攔，但是上帝的計畫永不落空。事實上，風暴也是祂計畫的一部分，如果我們不放棄船，那麼從上帝而來的風就會把我們吹到我們應該到的地方——而不管我們覺得是偏離了多遠。

應付是不夠的

南茜正面對極大的壓力。各種要求卡在一起，單親家庭的困窘、一個叛逆的兒子、管理一間辦公室——那就是她的景況。當她聽說我正在寫《平安和壓力》這本書時，她說：「哦！我現在正在讀一本關於如何面對壓力的書，我希望及時找到答案。」

大多數面對壓力煎熬的人都會像南茜一樣，認為只要應付我們的壓力就行了，但是經過幾年的應付之後，我發現僅僅應付是不夠的。

按照字典上的解釋，「應付」即是「（機會均等地）奮鬥或者競爭」，聽起來好像在踩水但總是沒有到岸的感覺！因為飽受壓力的生活還沒有把我溺死。我知道我正在應付。但是它僅僅使我的頭露出水面，卻無力對抗任何一次大風浪的襲擊。

應付僅僅使我的頭露出水面，卻無力對抗任何一次大風浪的襲擊。

當我要追求內心的平安時，我許下諾言。我想學習戰勝壓力而不是僅僅應付它。壓力常常襲擊我陰暗的一面，摧毀我的家庭生活，攪亂我們完好的次序，我渴望一種平安能打破壓力的魔爪。

我在聖經中的一條應許中找到了平安，而這段經文是經過兩千年來信徒驗證過的。使徒保羅受上帝的默示而記錄了這些話；對他來說，不安和劇變已經成了他生

活的一種方式。在應許面前，他一一列舉了人類所經歷的諸多不安：患難、困苦、逼迫、饑餓、赤身露體、危險、刀劍、死亡等等（羅馬書8章35-36節）。

然而，面對著他心中一系列的生活風暴，他高唱凱歌：

靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。（羅馬書8章37節）

在生活的壓力中，如果我們能「得勝有餘」，為什麼我們只打算採取應付的態度呢？

「應付」和「得勝」的區別儘在於三個字——「靠著主」。不依靠上帝，得勝有餘只是「樂觀主義」的另一種說法，而樂觀主義不能給人帶來平安。

在生活的壓力中，如果我們能「得勝有餘」，為什麼我們只打算採取應付的態度呢？

平安出自耶穌基督

古代的以色列先知稱祂是「和平之君」。當耶穌降生的時候，報喜訊的天使宣告祂是一位救主，祂的救贖將帶來平安。當耶穌離世的時候，祂應許說：

我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。（約翰福音14章27節）

上帝的僕人保羅以此來提醒我們，祂是：

並且來傳和平的福音給你們遠處的人，也給那近處的人。（以弗所書2章17節）

在此之前，他用七個簡單的字，為平安開了藥方：

因他使我們和睦。（以弗所書2章14節）

我是保羅所說的「那近處的人」中的一個。幾年前，我已經發現我心中的爭戰其實是與上帝之間的。我意識到除非祂是我的君王，否則我不可能有基督的平安。將我緊緊駕馭自己生命之輪的手鬆開，讓耶穌來掌管我。

因為我們被造是要為造我們的上帝而活，除非找到了祂，否則，我們永無寧日。而只有在十字架上——也就是祂的兒子為我們的罪而死的地方，才能找到祂。不管是我們拒絕上帝，還是忽略了祂，結果都是一樣的：我們的生命裏沒有祂。即使我們是祂所造的，祂還為我們付出了生命的代價。當我們邀請祂時，祂就進入我們的生命，並帶來祂的平安。

因為我找到了耶穌的十字架，我知道那位是賜平安的上帝。我雖然經過最強大的壓力，我仍然沒有沉沒，就像保羅所說的：「靠著那愛我們的主」（羅馬書8章37節）。上帝給我們內心的壓力總比給我們外在的壓力大得多。

但是有很長一段時間，我不再是「得勝有餘」了。我複雜的生活方式已經允許太多的手來干預我的生命之輪，我沒有喪命，但我正在偏離方向。那時，監獄牢房的門向我打開，我的拯救者說：「尋找平安，就會尋到。」

從那時開始，我就一直在尋求平安。其實，自我接受基督後，我所渴望的平安就一直存在我心裏。我好像在銀行裏有無數的錢，卻從不曾開過支票。我因為不知道這個事實，使自己處在貧窮——生活的壓力之中，不曉得享受平安，還一直等待平安的降臨。

當心裏有基督時，內在的平安能自然形成。我只需要清除障礙和疏通供應的管道。

我好像在銀行裏有無數的錢，卻從不曾開過支票。

在某種意義上說，我尋求平安的開始便是結束。幾年前，我為尋求平安來到耶穌面前。幾年後，通過比以往更深地認識耶穌，我開始學習享受平安。尋求平安實際上就是在尋求上帝。

接踵而至的壓力將我吹到了和平之君的面前。就像

保羅因為那東北風將他吹到了上帝的目的地，上帝可能用你生活中的壓力將你吹到祂的面前。

如果你感到重擔已不堪負荷，那是因為你本來就不應該獨自擔當。應付只不過是淺嘗輒止的掙扎，但是你卻無法達到戰勝的地步。壓力的侵襲甚至超過你的應付能力。

那個極限的時刻就是上帝的機會。十分奇異的是，你會比以往更接近平安。生活的壓力將你帶到了那裏，我們疲倦地、無力地在那裏，主耶穌溫柔地對我們耳語：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」（馬太福音11章28節）

因為剛硬和驕傲，我們並不覺得需要平安，儘管當時我們迫切需要平安。但是經過多年的爭戰，我們遭受多種打擊和傷害，我們知道我們需要幫助——安息。那就是我們伸開雙手迎接祂的時候。平安出自耶穌基督——基於耶穌的平安能抵禦任何試煉。

柯玲·布牧（Corrie ten Boom）在人類所能創造的最糟的地獄——二次大戰納粹的集中營裏見證這一點。她和她親愛的姐姐白特瑟（Betsie）在荷蘭家鄉的頂樓上冒著生命危險藏匿猶太人，並因此付出了代價。在被拷打、羞辱和痛苦中，她們轉向活在她們裏面的基督，為基督的平安做了見證。她們所受的痛苦支持了她們的見證，對我們許多人來說，她們所受的痛苦是聞所未聞。

白特瑟死於集中營，柯玲因為一個辦事員的錯誤而被釋放。在白特瑟彌留之際，說了一句讓柯玲繞著全世

界傳了快四十年的訊息。白特瑟說過，「告訴他們沒有什麼深坑比上帝的愛更深。」

柯玲和她的姐姐已經證實了「靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了」的真諦，上帝所帶來的平安就是那麼有力。

如果我的壓力驅使我渴望上帝的平安，那麼它已經把我帶回家。那風暴已經把我們吹進我們一生都在尋求的避風港灣——上帝面前。



衝出壓力的重圍

"Surviving the Storms of Stress" (HF011)

作者： 羅恩·哈特克瑞福 (Ron Hutchcraft)

譯者： 周但理

主編： 陳安妮

編委： 黃鵬遠、陳君立、陳華昌、蘇婧

設計： 蘇其忠、林淑美

2005年初版

2009年第二版

版權所有·請勿翻印·非賣品





Our Daily Bread
Ministries®

我們的使命是讓改變生命的聖經智慧，
變得易懂、易得。

探索叢書以溫和、生活化和容易理解的方式帶出耶穌基督的真理，讓我們知道聖經的教導適用於生活的各個層面。所有的探索叢書都是以不收費的方式提供給讀者，可作為個人研經、小組查經材料或是佈道工具。

若你想要與我們一同將上帝寶貴的話語分享給更多的人，可以點擊以下的連結，以奉獻支持探索叢書和靈命日糧事工。

我們衷心感謝許多人支持靈命日糧事工，即使是小額奉獻也能聚沙成塔，幫助我們將改變生命的聖經智慧帶給他人。

點擊奉獻