

壓力生活下的能力

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」(太十一：28)

俞繼斌

有一次在一書房瀏覽，看見一張小卡片上印了這樣的禱詞：

主阿，求你放緩我們的腳步，
藉寧靜我們的心，舒緩我們心臟的砰跳；
用遼闊永恆的眼光，鎮定我們緊促的步伐。
在我們每日的忙亂中，賜給我們有山嶺的沉實安穩。
求你提醒我們，每次競賽不都是跑快的得勝。
生命的意義不在踩足油門，加速前衝。
求你叫我們抬頭端詳巨樹的尖端，
知道那樹之所以長得高大壯碩，
因為它長得緩慢結實。

台灣是一個步伐快速，崇尚打拼，講究效率業績，競爭激烈的社會。生活在這樣的環境中，每一個人每一天都處在有形無形，有增無減的壓力下。因為如此，有心身性疾病的人特別多，而得耗盡症或英年猝死的人數快速攀昇。長期鬱積未被舒解的壓力會磨損我們的耐心與信心，蠶食我們的健康和活力，甚至傷害我們與周圍，甚至與最親密之人的關係。

主耶穌從誕生在這世界就開始生活在敵對環境的重重壓力下。這壓力不只是來自希律王的敵視，也包括需面對從父最喜悅的神子要降卑成為沒沒無聞的人子，其間的歷程與調適。不但如此，祂成為人之後，更還要承受人的輕蔑嘲諷，最終還被釘死在最羞辱痛苦的十字架上。

單從這一角度看，主耶穌受父的託付，確實是一項壓力重重，需要有無比的愛心和信心，無上的忍耐與毅力才有可能完成的使命。也可以說，若沒有從上頭來的能力，祂就很難能勝過從外面加給祂的壓力，成就父託付給祂的任務。然而主所承擔的雖無比沉重，祂卻知道面對紛至沓來之壓力的秘訣。

馬太第十一章裏提到施洗約翰在獄中的懷疑，哥拉汛、伯賽大等地之人堅不悔改，給耶穌帶來不小的挫折。只是在挫折中耶穌不埋怨、不氣餒、不逃避，更不把不如意的遭遇合理化。祂選擇用嬰孩般單純的信心倚靠祂的阿爸，確知面對危機與壓力的能力，不是來自自己，而是來自愛祂，關心祂，在一切患難衝擊中與祂同在，扶持堅固，帶領祂經過橫逆危險的父。

有這樣的親情與深厚的愛做為我們的倚靠，我們的心在面對誤解、壓力及威脅時，不但不緊繃焦躁，反而能「柔和謙卑」，靠主的恩典力量去處理臨到我們身上的一切困難挑戰。這樣的心態及準備是來自主耶穌在這章第 28, 29 節裏所提的「安息」。我們現代人最缺少，也最需要的就是這樣的安息。但這安息不是出於人，不是人的秉賦或成就，而是神的愛與恩典。這安息完全是因為全能全智全愛的神住在我們裏面，並在我們裏面掌權作主的緣故。

主所賜的安息不是無所事事的閒懶，不是無風無浪的平靜，更不是一了百了的放棄，而是一種負著軛，不是卸下軛的安息。主所賜的安息能讓我們在動蕩中保持安穩；在混亂中保持冷靜；在危機裏有應變的智慧與能力。只要我們信靠主，有主住在我們裏面，我們就享有主所賜，沒有任何人，任何仇敵能奪去的安息。

為此，主不但邀請祂當時的門徒，祂今天也邀請我們這些「勞苦擔重擔的人」到祂面前，領受在祂裏面，正如祂在父裏面的安息。「你們得救，在乎歸回安息，你們得力，在乎平靜安穩。」（賽卅：15）願「天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的神」（詩六十八：19）不但卸去我們的重擔，更求祂賜下擔更重擔子的能力。