

文／高春霖 圖／高霽晴

由壓力的公式來學靠主

聖經教導我們面對壓力的方法顯然不是去「突破」，而是要「歸回安息」，就是「……學會回頭仰望神」。



我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能做（腓四12-13）。

每次讀經，當筆者設身處地為使徒保羅想的時候，深深覺得他的壓力應該不小。但從這段經文來看，又覺得他似乎「很輕鬆」，因為「靠主」而輕鬆。

這讓筆者想到科學上的壓力公式。壓力 $P = \text{作用力 } F / \text{受力面積 } A$

如果把人生中的壓力作類似的比方：

P （壓力）會跟 F （承受的工作量、難度、心理上的痛苦感覺），與 A （我現有的能力、體力、經驗、可以跟我分攤工作的人數、我可以依靠的資源）有關。

讓我們逐一元素來思考：

當然工作量越多、難度越高，對人身心的壓力就越大（ P 與 F 正相關）；反之，若我現有的能力越大、體力也充沛、經驗也豐富，對人身心的壓力就越小（ P 與 A 負相關）。換句話說：負載 F 越大，壓力 P 越大；能力 A 越大，壓力 P 就越小。對保羅而言，他的受力面積 A 是主耶穌基督。數學上，身為數學公式中的分母 A 越大，總值 P （壓力）就越

信仰
專欄

物理學
主裡學



小，特別是主耶穌基督，因祂的能力是「無限大的」，使得總值P趨近於零，難怪保羅會覺得輕鬆！

但並非人人都如保羅，因為人生總離不開壓力。而壓力的出現，往往是一個人已經「超載」的心理感受。若是能力負荷以內的事，即使工作難度很高、分量很大，卻足以勝任，那就不構成壓力。

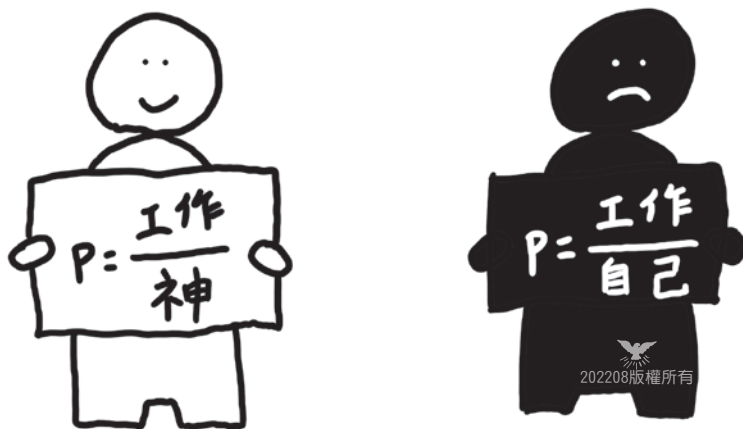
但適度的壓力是好的。教會中，曾聽到國泰兼中華女籃總教練洪玲瑤姐妹跟我們分享：她最怕比賽時毫無壓力，因為通常會輕敵，也可能會輸得一塌糊塗。所以她喜歡有一定的壓力來面對挑戰。這使我想到了：主耶穌也常常會給我們可以構成壓力的一些事件，既然要成為「壓力」，就必須是略略超越我們能力與經驗的事。而壓力的降臨，常常是要提醒我們「要懂得認清自己的軟弱，不要看自己過於所當看的」（羅十二3）。人若沒有壓力，就容易自以為是，接著輕敵（輕忽魔鬼的誘惑），然後跌倒。

從屬靈的角度來看壓力：

經上說：人在幼年負軛，這原是好的。他當獨坐無言，因為這是耶和華加在他身上的（哀三27-28）。

所以聖經認為越早（幼年）承受壓力越好，照著神旨意來的壓力會驅動人去靠近神。

但世界上，面對壓力的教導，卻常常是要我們「勇於突破」，這其實和聖經中，從屬靈層面教導我們面對壓力的方法有明顯的不同。



例如，經上說：主耶和華——以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯（賽三十15）。

從這裡的敘述，可知聖經教導我們面對壓力的方法顯然不是去「突破」，而是要「歸回安息」，就是「不用急著去突破，而是要學會回頭仰望神」。但很多人不懂這個道理，所以這段經文接著又說：你們卻說：不然，我們要騎馬奔走。所以你們必然奔走；又說：我們要騎飛快的牲口。所以追趕你們的，也必飛快（賽三十16）。

「騎馬奔走」、「騎飛快的牲口」就是一般是人面對壓力的方法——勇於突破困境。聖經說，如果我們遇到壓力只會用一般世人的辦法：頭痛醫頭、腳痛醫腳。那麼，只會「窮忙」，毫無意義！那，到底該怎麼做呢？

耶穌親自教導我們說：凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的（太十一28-30）。

這裡告訴我們如何從屬靈的角度處理壓力（勞苦擔重擔）：

第一、到耶穌這裡來（禱告）。

第二、用信心面對，放鬆不要急（保持柔和謙卑）。

第三、學耶穌的處事方法（耶穌的樣式，WWJD，即what will Jesus do？看看耶穌怎麼做？方法就是要每日讀聖經，順服神的旨意）

第四、其實信仰是容易的、擔子是輕省的（別看錯了，要依靠聖靈，然後放輕鬆！享安息！）

這樣看來，又回到保羅對壓力的看法： $P = F / A$ ，A是耶穌，是無限大的！然後壓力P，就不見了?! 管你負載F有多大！

所以，面對壓力，你還會緊張嗎？我不緊張，因為知道主必預備！

但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏（賽四十31）。

