

坐在主的腳前  
路加福音 10:38-42  
周鴻鐘牧師

今天要與大家互相學習勉勵的題目：「坐在主的腳前」。來談談情緒問題。我們每一個人都曾發過脾氣，生氣，使性子，甚至情緒失控。我們應當學習控制自己的脾氣，控制自己的情緒，學習做“情緒巨人”。

有一個歷史故事談到蘇東坡。蘇東坡是五千年歷史宋國的才子，是一位大文學家，是一位聰明絕頂的“智慧巨人”。

可是有一次他倦於做官，寫了一封信給好友佛印和尚，信中說：「四大皆空，七情六慾已絕，決心入寺修行。」

佛印看了，搖搖頭，回了一封信，只寫「狗屁、狗屁、狗屁」六個字。東坡看了大怒，直奔金山寺找佛印理論，大聲喝叱佛印。

佛印笑著說：「三句狗屁就把你罵過江來，還說什麼七情六慾已絕！」東坡語塞。

蘇東坡是一位才子，大文學家，是一位非常聰明的“智慧巨人”。可是在這件事，他的反應卻像是“情緒侏儒”，三句狗屁就氣得暴跳如雷。

西洋有一句話，“別人論斷批評我們，責備我們，假如(他說的)是對的，那我們就沒有資格發脾氣或生氣，假如他說的是不對，是錯的，那我們又何必生氣，因為那是他錯了。”

可是我們常不是這樣，非要討個公道不可。(公道：公平、合理)。然而我們不是比“氣盛”，而是比“氣長”，比“氣盛”會吵架、打架，比“氣長”才會命長，我們不要爭一時，而是要爭千秋。

### 1. 聖經的例子——摩西失控而悔恨

摩西是一位信仰偉人，也是以色列民族的民族英雄，他帶領以色列人出埃及，掙脫埃及法老王的魔掌，出頭天。但他也因情緒失控，帶來終身的悔恨。

當摩西領著以色列百姓出埃及來曠野的加低斯，這裡什麼都沒有，百姓聚集對摩西和亞倫(摩西的兄長)說：「你為什麼領我們離開埃及到這曠野來？這裡沒有

五穀，沒有無花果、葡萄、石榴、甚至連水都沒有。」(民 20:4-5)

摩西和亞倫把這問題帶到上帝面前，上帝吩咐摩西說：「…要集合全體會眾，在他們面前對磐石說，水就會從磐石流出來。」(民 20:7-8)

然而摩西很生氣的責備會眾說：「你們這些叛徒聽著！我們該叫磐石流出水來給你們喝嗎？」於是舉起手中的杖，重種地擊打盤石兩下，雖然很大的一股水湧出來，人民和牲畜都喝了。但是摩西因情緒失控，很生氣地擊打盤石二水，沒有在百姓面前照上帝的話“吩咐盤石”。所以上帝責備摩西和亞倫，說：「因為你們沒有在以色列人面前有足夠的信心承認我神聖的大能，所以你們不能領他們進入我應許賜給他們的土地。」(民 20:12)

後來摩西帶領以色列出埃及，在西乃曠野漂流 40 年，最後來到摩押平原，他登上尼波山，遙望迦南全地。上主對他說：「我已經讓你看到這片土地，但你不能進去。」於是摩西死在摩押地。

摩西一定無限的悔恨、感慨，因為一時的生氣，情緒失控，大生氣，史摩西不能進入上帝應許的迦南美地。

我們常會因一時情緒“衝動和失控”(衝動：不經理智的思考而突發的言語行為)。這時候我們實在無法“控制自己的舌頭”，也很難“控制自己的雙手”。因而造成悔恨。

## 2. 一位父親的悔恨

有一位父親，因為孩子一再的調皮搗蛋，講也講不聽，一次非常生氣，忍不住地在孩子左右兩個小臉頰重重地各打了耳光，頓時紅了起來，哇哇大哭，哭聲淒厲，嘴角也流血了。

三天後，媽媽發現了這孩子“常常哭鬧”，反應也比較遲鈍。孩子睡的小枕頭居然有小血跡。奇怪，因為孩子的小嘴巴也不再流血了，怎會還有血跡呢？嬾嬾趕緊帶他去看醫生，檢查後，醫生無情地宣告——「孩子耳膜破裂，一個耳朵全聾，另一個半聾。」

「天啊！怎麼會這樣？」夫妻兩幾乎不敢相信，這麼可愛的小孩，居然“耳膜破裂”變成聾子(臭耳人)。

「這孩子以後一個耳朵要戴“助聽器”才能聽見，另一個全聾，完全聽不見

了，所以身體的“平衡感”很差，要多注意他，照顧他。」醫生對媽媽說。

孩子的爸爸知道後也為自己一時的情緒失控、粗魯懊悔不已、流淚。他發誓以後再也不會打孩子了。同時，為孩子的終身幸福，決定為孩子每天存 1000 元，看看是否可以為孩子存“一千萬元”來彌補自己因一時情緒失控衝動，而給孩子帶來的“終身遺憾”。

各位兄姊，人在憤怒情緒失控時常會無法控制的約束自己的“舌頭”。夫妻在吵架時，會提出離婚的要求。也會在生氣時，通常不敢對外人說出惡毒的話，卻在生氣時會對自己最親近的人說出，也會罵自己的孩子是垃圾。情緒失控時，也無法控制自己的雙手，與人打架或家暴。

今天的經文路加 10:38-42 耶穌的生活，工作室非常忙碌的，有時連吃飯休息的時間都沒有(可 6:31)。所以祂帶著門徒來到馬大和馬利亞的家是要休息。馬大是非常熱情好客，要好好款待他們。這種愛心的體貼服事，動機是很好的，但卻是一種“錯誤的體貼”，導致耶穌無法休息。基督徒常會有這種錯誤的體貼，尤其是到醫院探訪，常使被探訪的病人無法安靜休息。

馬大的愛心體貼，煎煮炒，忙東忙西，而導致自己“心裡忙亂”。因而口出怨言，對耶穌抱怨：「主啊，我妹妹讓我一個人做這許多事，你不介意嗎？請叫她來幫助我吧！」

### 3. 坐在主的腳前

當馬大“操心忙亂”再埋怨不客氣的對耶穌抱怨「我妹妹讓我一個人做這許多事，你不介意嗎？請叫她來幫助我吧！」這時，她的妹妹馬利亞正坐在耶穌的腳前安靜的聽耶穌講道。

約書亞·李伯曼(Joshua Loth Liebman 1907 - 1948) 在他的一本書《心靈的平安(Peace of Mind)》講述他年輕時的經驗。

一次他草擬了一張“人生之福”的清單，他認為所擬訂這世間最好的東西列舉出來，計有：健康、愛情、才能、權力、財務和名望。然後他把這清單向一位有智慧的長者請教。(智慧者是明白事情的聰明)

「這是一張很好的清單」這位長者說，「而且所列的次序也很合理，但你漏掉一個很重要的項目，沒有它，你的清單就會變成一個不堪忍受的負擔。」

他把整個清單劃去，然後寫下幾個字：「內心的寧靜」。他說：「才能和健康，許多人都有，財富太普遍了，但內心的寧靜卻不是人人都能享有。」

當馬大“心裡忙亂”在抱怨鬧情緒：「主啊，我妹妹讓我做這許多事，你不介意嗎？請叫她幫助我吧！」(40)

然而耶穌對她說：「馬大！馬大！你為許多事操心忙亂，但是只有一件是不可缺少的。馬利亞已經選擇了那最好的，沒有人能從她手中奪走。」(10:42)

“操心忙亂”治療情緒失控最好的方法是安靜地走到主面前。

有一位貨車司機，年約40幾歲，他講了一個難忘的故事，他說：他每天的工作就是將貨物自高雄運到桃園，再空車回高雄。剛開始，高速公路車子少，在固定時間內即可自桃園回到高雄。後來車子漸漸多了，便花更多的時間。

有一次，一輛小轎車鑽來鑽去，還閃了大光，猛按喇叭，駕駛態度十分惡劣，他很不爽不服氣，便故意不讓他超車，但小客車還是超越他。

他十分氣憤，便加足油門行駛路肩追上去。突然間心裡有聲音告訴他：「人的生氣，不能成就上帝的旨意。」心裡的“氣”才慢慢平靜下來，把車開回車道。想著主耶穌剛剛使他由一個“生氣”(情緒失控)的人變成一個冷靜的人。

真的是有上帝的地方就會有故事，當我們生氣“大發性地”，要趕快來到上帝身邊。

記著，我們不要急著說，也不要急著做，不要搶著說，也不要搶著做。而是要想著說，想著做。

願我們每一位都是“智慧高手”，也是“情緒巨人”，而不是“情緒侏儒”。我們要學像馬利亞，時常安靜在主的面前，這是安撫情緒，治療情緒失控最好的方法。

情緒：由刺激而產生的感受，配合生理的變化及行動的表現。