

# 門徒成長之路 2-風浪中小信的人

蔡維恩牧師

## 前言：為何說「心中平靜，外面風浪就平靜」？

這句話的核心在於「境由心造」的心理與靈性哲學，認為人對外部世界的感知，實際上是內心狀態的投射。以下從幾個層面解釋為何「心靜則浪平」：

### 1. 認知過濾與心理投影

外部環境（風浪）是客觀存在的，但我們對環境的感受（危險或平靜）卻是主觀的。心亂則焦慮：當內心充滿恐懼或不安時，微小的挑戰會被放大成毀滅性的災難，讓你覺得處處都是阻礙。心靜則清明：當內心平靜時，大腦能更客觀地觀察現狀，減少情緒化的干擾。這時你看到的不再是「威脅」，而是「待處理的事實」，因此外部的騷動在感官上就顯得平靜了。

### 2. 信仰與信心的穩定器

在宗教與心靈教導中，平靜源於對更高力量或生命規律的信靠。耶穌平靜風浪的啟示：聖經中記載，當門徒因風浪驚恐時，耶穌卻安然睡覺。這象徵只要內心有堅定的信心與依靠，即使身處混亂（風浪中），靈魂依然能保持安穩。不被環境定義：這種觀點強調，風浪不一定會消失，但你可以不讓風浪進到你的「心裡」。當風浪無法搖動你的內心，它對你就失去了威脅力。

### 3. 生理與情緒的連鎖反應

科學研究也支持「內在影響外在」的感受變化。

心靜自然涼：當情緒平靜時，交感神經活性下降，代謝與心率減慢，體感溫度與對環境壓力的耐受度都會提高。

行動效率提升：平靜的心能帶來精準的判斷。當你能冷靜應對問題，原本混亂的局面會隨著你的有序處理而逐漸穩定，形成良性循環。

總結來說：就世俗而言，並非外部的風浪真的因你而停止，而是

當你改變了觀看風浪的方式，你就獲得了凌駕於環境之上的主權，讓環境不再能支配你的平安。

## 一、思考的爭點：

- 1、我們在信仰上能否作到「心靜」就能勝過「環境」？
- 2、在門徒成長之路上，在面對挑戰時，能否心境決定環境？

## 二、經文：馬太福音八 23-27

8:23 耶穌上了船，門徒跟著他。

8:24 海裡忽然起了暴風，甚至船被波浪掩蓋；耶穌卻睡著了。

8:25 門徒來叫醒了，說：「主啊，救我們，我們喪命啦！」

8:26 耶穌說：「你們這小信的人哪，為甚麼膽怯呢？」於是起來，斥責風和海，風和海就大大地平靜了。

8:27 眾人希奇，說：「這是怎樣的人？連風和海也聽從他了！」

## 經文背景

這段記載發生在西元一世紀的加利利地區。要深入理解這個神蹟，我們可以看當時的背景：

1. 地理背景：危險的加利利海（Sea of Galilee）雖然稱為「海」，但它實際上是一個內陸淡水湖。
  - 低海拔與地形：加利利海低於海平面約 210 公尺，四周被山嶺環繞。
  - 氣候特性：黎巴嫩黑門山的冷空氣常會沿著山谷吹入湖區，與湖面的暖濕空氣交會。這會導致在晴朗的日子裡，無預警地突然爆發極其猛烈的暴風雨。
  - 門徒的專業：門徒中如彼得、安得烈、雅各、約翰都是經驗豐富的專業漁夫，一生都在這片水域打滾。連這些「老江湖」都感到驚恐喪命（八:25），說明當時的風浪規模遠超一般人的想像。

2. 社會政治背景：羅馬壓迫下的騷動。當時的以色列正處於羅馬帝國的殖民統治下：

- **加利利是革命溫床**：加利利人性格剽悍，是當時反抗羅馬統治（如奮銳黨）的大本營。
  - **對「彌賽亞」的渴望**：當時的人民極度渴望一位像大衛王一樣的軍事領袖，帶領他們推翻羅馬政府。
- 群眾的跟隨**：耶穌在行此神蹟前，剛在加利利醫治了許多人。群眾擁擠祂，門徒也在觀察這位老師究竟是何方神聖——是個醫生？先知？還是那個能帶來新政權的王？

舊約聖經（如詩篇 89:9, 107:29）強調只有耶和華（上帝）能平定海浪、踐踏波浪。當耶穌在風浪中「斥責」風和海，這不僅是救命，更是在文化與神學上宣告：祂擁有與上帝同等的權柄。所以這段經文發生的時代背景，是一個「極度混亂且渴望拯救」的時代。

- 外有羅馬的武力壓迫。
- 內有對生存與自然的畏懼。
- 這群門徒在現實中焦慮不安，耶穌卻在風浪中睡覺。

耶穌在這個背景下展現神蹟，是為了告訴門徒，真正的平安不在於羅馬被推翻，也不在於海面永遠平靜，而在於那位掌管宇宙的主就在你們的船上。

### 三、啟示

#### （一）對生命起風浪的「恐懼」——失去掌控感

經文：「主啊，救我們，我們喪命啦！」（太八:25）從心理學稱之為隧道效應 (Tunnel Effect)。焦慮會讓人的注意力極度窄化，眼裡只剩下威脅（浪花、進水），大腦的「杏仁核」全面接管，進入鬥或逃 (Fight-or-Flight) 的原始反應。門徒的反應屬於：「災

難化思考」(catastrophizing)。把情況直接推到最壞結果——  
「我們要死了」

現代例子

一次失敗 → 覺得人生完了，一次健康檢查 → 以為自己重病，一次衝突 → 認為關係破裂

👉 這就是內在風浪，比外在更可怕

比喻

人心就像「放大鏡」，恐懼會把問題放大十倍

世俗解法：控制環境（避免風浪）。但聖經指出另一條路：信靠那位掌管風浪的主。

## （二）信仰帶來的「內在穩定系統」

經文：「你們這小信的人，為什麼膽怯呢？」（太八:26）

心理學中有一個概念叫：👉 「安全依附」(secure attachment)

當一個人知道「有可靠的對象與他同在」，即使環境動盪，內心仍然穩定。

耶穌在船上睡覺，對門徒而言是一個「沈穩的依附對象」。真正的平靜並非來自「環境安全」，而是來自「關係安全」。當你深信神在船上，這份安全依附感會內化成你內心的平安。心理學研究顯示，擁有這種「內在安全感」的人，在面對失業、病痛等人生風浪時，心理韌性 (Resilience) 明顯較高。

相信「神在船上」的心理功能：這是一個強大的認知重新評估 (Cognitive Reappraisal)。當你告訴自己「創造主就在這裡」，你的大腦會從「生存模式」切換回「理性模式」。結果：雖然外在風浪沒變，但你的「內在威脅評估」降低了，這讓你能恢復冷靜去操舵或應變，而非在船上癱瘓或尖叫。

對基督徒而言：👉 上帝就是我們最深的「安全依附對象」

聖經對照詩篇 四十六:1 👉 「神是我們的避難所，是我們的力量」

現代例子

小孩在雷雨中，只要父母在旁，就能安睡。病人若信任醫生，焦慮大幅降低

同樣地：👉 信徒若確信「主在船上」，焦慮就下降

比喻

信心就像「心靈的穩定錨」不是讓風浪消失，而是讓你不被風浪帶走

世俗：我要掌控一切才安心。信仰：我交託給神，因此安心

### (三) 內心平靜是否能影響外在風浪？

經文：「風和海就大大的平靜了。」（太 8:26）

這裡要小心解讀：

👉 不是門徒的平靜讓風浪停止 👉 而是耶穌的權柄使風浪止息

但心理學補充一個重要觀點：

1. 內在平靜，會改變「你經歷風浪的方式」

冷靜的人，能做出正確判斷，穩定的人，不會讓問題惡化

👉 有時候「風浪變小」，其實是因為你不再讓它擴大

2. 內在平靜，會影響外在人際與環境

一個穩定的人，能穩定整個家庭

一個有信心的領袖，能穩定團隊

現代例子

在危機中冷靜的醫生，能救更多人。在壓力中穩定的父母，能安定孩子

比喻

心就像「指揮中心」一亂，全盤皆亂，一穩，全局可控。

### 四、自己的感受-

我們可以這樣理解，但需要稍微修正一個關鍵次序：

不是因為「我內心先平靜 → 外在風浪才平靜」，

而是「我相信主同在 → 內心得平靜 → 即使風浪未立刻改變，我

## 仍然穩定」

既然你想尋求心靈的穩定，我們可以從「即時降溫」與「建立護城河」兩個面向來練習。當外在風浪大時，這幾招能幫你把心

「定」住：

### 1. 即時降溫：呼吸與身體覺察

當感到焦慮或混亂時，生理反應（心跳快、呼吸淺）會回過頭來加劇心理不安。

#### (1) 「4-7-8 呼吸法」：

用鼻子吸氣 4 秒。憋氣 7 秒。用嘴巴慢慢吐氣 8 秒。

原理：這能強制啟動副交感神經，告訴大腦「現在是安全的」。

#### (2) 著陸練習 (5-4-3-2-1)：

在環境中找出：5 個你看得到的東西、4 個你能觸摸的感覺、3 個你能聽到的聲音、2 個你能聞到的氣味、1 個你能嚐到的味道。

原理：將注意力從「混亂的念頭」拉回「當下的五感」，切斷焦慮循環。

### 2. 建立護城河：心靈視角轉換

「界線思維」：

#### (1) 問自己：「這件事我有控制權嗎？」

如果有（例如：寫報告），就專注於下一步動作。

如果沒有（例如：別人的評價、天氣、過去發生的事），就練習告訴自己：「這不歸我管，我選擇放下對結果的執著。」

#### (2) 想像練習（潛水艇隱喻）：

想像你的心是一艘潛水艇。海面上波濤洶湧，但只要你下潛到深海，那裡是絕對的寧靜。外面的風浪是「天氣」，你的心是「大海深處」。天氣會變，但深處的平靜始終在那裡。

### 3. 日常微練習

遠離資訊過載：風浪大時，暫時關掉社群媒體和新聞。別人的情緒和雜訊會干擾你的頻率。

寫下焦慮：把腦中所有的煩惱寫在紙上。一旦焦慮被「看見」並

具象化，它在心裡的重量就會減輕。

其實，平靜不是一種「狀態」，而是一種「選擇」。

## 五、結論-

👉 不是靠自己讓心平靜。👉 而是因相信主同在，心自然平靜

順序是：

- 1 主在船上（客觀事實）
- 2 我選擇信靠（信心回應）
- 3 心得平安（心理穩定）
- 4 生命得勝（實際結果）

屬靈收束

現代人會說：👉 「你需要調整你的心態」

但福音更深一層說：👉 「你需要一位可以信靠的主」

當一個人真正經歷：「主在我的船上」他就會發現：風浪未必立刻停止

但恐懼已經失去權勢這就是聖靈的工作——  
在風浪中賜下出人意外的平安（腓四:7）

總結一句話：

👉 不是你內心平靜讓風浪停止

👉 而是你相信主同在，使你在風浪中仍然平靜  
而這種平靜，正是上帝同在與愛最真實的印證。

討論題綱：

1. 你認為門徒為什麼害怕？從他們對耶穌的態度，你看見了什麼？
2. 你認為耶穌為何說門徒是小信的人嗎？
3. 你相信「心靜」就能勝過「環境」嗎？為什麼？

### 代禱事項：

1. 為自己禱告，當面臨人生的風暴時，求主扶持看顧，使我有足夠的信心去面對。當我內心開始埋怨上帝時，求主讓我看見祂的作為，使我能心存敬畏。
2. 為身邊面臨人生風暴的朋友禱告，求主與他同在，讓他在人生風浪中不至於失去勇氣，並曉得倚靠主耶穌。

### 祈禱文：

親愛的主，我知道人生中難免會遇到風暴，打亂了生活的計畫，讓我看不到前方的道路，以至於我的內心害怕不安，覺得自己被遺棄了、不受上帝疼愛了。感謝祢，就在此時再次接近我，為我平息風暴，使我得以安穩前進，讓我知道祢在乎我，祢期盼我能明白即便是在風暴當中，祢依然安穩地與我同在，成為我的定心針。為此，獻上我的感謝，因我知，有主在我的船上，我就不怕風浪。願將我的生命全然交託給主。奉主耶穌的名，阿們。

### 行動參考方案：

1. 與小組的人分享個人生命中所經歷的風暴，並分享當時的心情，以及走過風暴之後的感受。
2. 若你的小組成員中有人正面臨人生的風暴，請開口為他禱告，讓他明白主耶穌在乎他所面對的一切，主與他同在在船上。