

第十九課

如何克服恐懼 (Fear)

I. 你必須認清敵人

A. 要給恐懼下定義。

1. 定義：

a. *ydr* =

- 1). 害怕
- 2). 畏懼，敬畏肅立

b. *phobos* =

- 1). 害怕，驚惶
- 2). 尊敬，虔敬

c. *delain* =

- 1). 小膽，害怕

d. *delos* =

- 1). 小膽，畏縮

2. 聖經對恐懼之描述：

申 2: 25 含「焦慮」的意思

「從今日起，我要使天下萬民，聽見你的名聲都驚恐懼怕，且因你發顫傷慟。」

賽 21: 3 - 4

「所以我滿腰疼痛，痛苦將我抓住，好像產難的婦人一樣；我疼痛甚至不能聽。我驚惶甚至不能看。我心慌張，驚恐威嚇我，我所羨慕的黃昏，變為我的戰兢。」

以致不能見，不能聽見！

出 15: 16

「驚駭恐懼臨到他們。耶和華啊！因祢膀臂的大能，他們如石頭寂然不動，等候祢的百姓過去，等候祢所贖的百姓過去。」

賽 35: 3 - 4

「你們要使軟弱的手堅壯，無力的膝穩固。對膽怯的人說：你們要剛強，不要懼怕。看哪，你們的上帝必來報仇，必來施行極大的報應，祂必來拯救你們。」

利 26: 36

「至於你們剩下的人，我要使他們在仇敵之地心驚膽怯；葉子被風吹的響聲要追趕他們；他們要逃避，像人逃避刀劍，無人追趕，卻要跌倒。」

B. 恐懼這個感覺本身不一定有罪，甚至是必需的。

1. 我們需敬畏上帝；這是我們的任務，是祂理所當得的。

- a. 不是出於恐懼之害怕，而是因虔敬而敬畏，以致不犯罪。

詩 90: 11

「誰曉得祢怒氣的權勢？誰按著祢該受的敬畏曉得祢的忿怒呢？」

出 20: 20

「摩西對百姓說：不要懼怕，因為上帝降臨是要試驗你們，叫你們時常敬畏祂，不致犯罪。」

箴言 16: 16

「得智慧勝似得金子；選聰明強如選銀子。」

2. 人若缺少這種敬畏，會引致犯罪。

- a. 亞伯拉罕認為，不敬畏上帝會引致謀殺。

創 20: 11

「亞伯拉罕說：我以為這地方的人總不懼怕神，必為我妻子的緣故殺我。」

- b. 有罪之恐懼，其根本原因是不信之罪。

詩 36: 1

「惡人的罪過，在他心裏說；我眼中不怕上帝。」

羅 3: 18

「他們眼中不怕上帝。」

太 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，風和海就大大的平靜了。」

恐懼之動力：

不信 → 恐懼 → 再犯罪 → 罪疚感 → 情感更惡化 → 不信 → 如此類推

3. 敬畏上帝，是一項可以教導人學習的功課。

- a. 「敬畏上帝」是有其具體定義的：

1) 遵行上帝的旨意，愛上帝，盡心盡意服事上帝。

申 10: 12 – 22

「以色列啊！現在耶和華你上帝向你所要的是甚麼呢？只要你敬畏耶和華你的上帝，遵行祂的道，愛祂，盡心盡性事奉祂，遵守祂的誡命，律例，就是我今日所吩咐你的，為要叫你得福。看哪！天和天上的天，地和地上所有的，都屬耶和華你的上帝。耶和華但喜悅你的列祖，愛他們，從萬民中揀選他們的後裔，就是你們，像今日一樣。所以你們要將心裏的污穢除掉；不可

再硬著頸項。因為耶和華你們的上帝，祂是萬神之神，萬主之主，至大的神，大有能力，大而可畏，不以貌取人，也不受賄賂。祂為孤兒寡婦伸冤，又憐愛寄居的，賜給他衣食。所以你們要憐愛寄居的，因為你們在埃及地也作過寄居的。你要敬畏耶和華你的上帝，事奉祂，專靠祂，也要指著祂的名起誓。祂是你所讚美的，是你的上帝，為你作了那大而可畏的事，是你親眼所看見的。你的列祖七十人下埃及，現在耶和華你的上帝使你如同天上的星那樣多。」

2) 恨惡罪惡，驕傲，作惡，歪曲的言語。

箴 8: 13

「敬畏耶和華，在乎恨惡邪惡；那驕傲，狂妄，並惡道，以及乖謬的口，都為我所恨惡。」

3). 敬畏上帝是智慧的開端。

箴 9: 10

「敬畏耶和華，是智慧的開端；認識至聖者，便是聰明。」

4). 敬畏是保障，是生命。

箴 14: 26 - 27

「敬畏耶和華的，大有依靠；他的兒女，也有避難所。敬畏耶和華，就是生命的泉源，可以使人離開死亡的網羅。」

5). 敬畏即是敬拜，歸榮耀給上帝。

啓 14: 7

「他大聲說：應當敬畏上帝，將榮耀歸給祂；因祂施行審判的時候已經到了；應當敬拜那創造天地海和眾水泉源的。」

b. 敬畏是可學習的。

申 4: 10

「你在何烈山站在耶和華你上帝面前的那日，耶和華對我說：你為我招聚百姓，我要叫他們聽見我的話，使他們存活在世的日子，可以學習敬畏我，又可以教訓兒女這樣行。」

詩 34: 11 - 14

「眾弟子啊，你們當來聽我的話。我要將敬畏耶和華的道教訓你們。有何人喜好存活，愛慕長壽，得享美福；就要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。要離惡行善，尋求和睦，一心追趕。」

教訓兒女這樣行。

詩 111: 10

「敬畏耶和華是智慧得開端；凡遵行祂命的，便是聰明人。耶和華是永遠當讚美的。」

1). 聖靈教導。

賽 11: 2

「耶和華的靈必住在祂身上，就是使祂有智慧和聰明的靈，謀略和能力的靈，知識和敬畏耶和華的靈。」

羅 8: 15

「你們所受的不是奴僕的心，仍舊害怕；所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫：阿爸！父！」

2). 聖靈透過《聖經》教導。

詩 119: 38

「祢向敬畏祢的人所應許的話，求祢向僕人堅定。」

◆ 默想與順服（遵行）。

書 1: 6 - 9

「你當剛強壯膽！因為你必使這百姓承受那地為業，就是我向他們列祖起誓應許賜給他們的地。只要剛強，大大壯膽，謹守遵行我僕人摩西所吩咐你的一切律法，不可偏離左右，使你無論往那裏去，都可以順利。這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話；如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。我豈沒有吩咐你麼？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往那裏去，耶和華你的上帝必與你同在。」

◆ 不要怕人；要怕王、耶穌是王。

彼前 3: 10 - 15

「因為經上說：『人若愛生命，願享美福，需要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話，也要離惡行善，尋求和睦，一心追趕。因為主的眼看顧義人，主的耳聽他們的祈禱；惟有行惡的人，主向他們變臉。』你們若是熱心行善，有誰害你們呢？你們就是為義受苦，也是有福的。不要怕人的威嚇，也不要驚慌。只要心裏尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔敬畏的心回答各人。」

◆ 上帝吩咐先知要忠心。

賽 8: 12 - 15

「這百姓說，同謀背叛，你們不要說，同謀背叛。他們所怕的，你們不要怕，也不要畏懼。但要尊萬軍之耶和華為聖，以祂為你們所當怕的，所當畏懼的。祂必作為聖所。卻向以色列兩家作絆腳的石頭，跌人的磐石；向耶路撒冷的居民，作為圈套和網羅。許多人必在其上絆腳跌倒，而且跌碎，並陷入網羅，被纏住。」

C. 不敬畏上帝會引致不應有的恐懼，並且被這些恐懼轄制。

1. 以人為中心的恐懼使人為奴。

- a. 人為的規條不討上帝的喜悅，也不能使人得自由；反使人有不合理的恐懼。

箴 29: 25

「懼怕人的陷入網羅；惟有倚靠耶和華的，必得安穩。」

賽 29: 13

「主說：因為這百姓親近我，用嘴唇尊敬我，心卻遠離我；他們敬畏我，不過是領受人的吩咐。」

箴 28: 1

「惡人雖無人追趕也逃跑，義人卻膽壯像獅子。」

2. 這種害怕乃恐慌 (*megôrḥ* = terror)。

a. 那些害怕，懶惰的僕人被稱為「作惡的」！

箴 10: 24

「惡人所怕的必臨到他；義人所願的必蒙應允。」

太 25: 25 - 30

「我就害怕，去把你的一千銀子埋藏在地裏。請看，你的原銀在這裏。主人回答說：你這又惡又懶的僕人，你既知道我沒有種的地方要收割，沒有散的地方要聚斂；就當把我的銀子放給兌換銀錢的人，到我來的時候，可以連本帶利收回。奪過他這一千來，給那有一萬的。因為凡有的，還要加給他，叫他有餘；沒有的，連他所有的，也要奪過來。把這無用的僕人，丟在外面黑暗裏，在那裏必要哀哭切齒了。」

b. 膽怯的人與不信、可憎、殺人、姦淫、邪教、拜偶像、說慌的人並列，一同受罰這些恐懼成為生命的主力，使人為奴。

啓 21: 8

「惟有膽怯的，不信的，可憎的，殺人的，淫亂的，行邪術的，拜偶像的，和一切說謊話的，他們的分就在燒著硫磺的火湖裏；這是第二次的死。」

3. 這些恐懼成為生命的主力，使人為奴。

a. 人之恐懼，來自最基本的，對永死之刑之恐懼，這永死之是因有罪之緣故。

來 2: 14 - 15

「兒女既同有血肉之體，祂也照樣親自成了血肉之體，特要藉著死敗壞那掌死權的，就是魔鬼。並要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人。」

b. 恐懼與刑罰有關。

約壹 4: 18

「愛裏沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裏含著刑罰；懼怕的人在愛裏未得完全。」

II. 你需要知道如何對付恐懼這仇敵

引言

關鍵在面對對方的原動力 (motivation)。

賽 66: 1 - 6

「耶和華如此說：天是我的座位，地是我的腳凳。你們要為我造何等的殿宇，那裏是我安息的地方呢？耶和華說：這一切都是我手所造的，所以就都有了。但我所看顧的，就是虛心痛悔，因我話而戰兢的人。宰牛好像殺人，獻羊羔好像打折狗項，獻供物好像獻豬血，燒乳香好像稱頌偶像。這等人揀選自己的道路，心裏喜悅行可憎惡的事。我也必揀選迷惑他們的事，使他們所懼怕的臨到他們；因為我呼喚，無人答應；我說話，他們不聽從；反倒行我眼中看為惡的，揀選我所不喜悅的。你們因耶和華言語戰兢的人，當聽祂的話：你們的弟兄，就是恨惡你們，因我名趕出你們的，曾說：願耶和華得榮耀，使我們得見你們的喜樂！但蒙羞的究竟是他們。有喧嘩的聲音出自城中，有聲音出於殿中，是耶和華向仇敵施行報應的聲音。」

敬畏上帝的話，只敬畏上帝的話，是蒙祂悅納之路。因此，若說：「我願作任何事，只要除去恐懼而得到平安就好了！」是錯誤的觀念。

解決之道：

- 一、要更加敬畏上帝。
- 二、相信上帝愛你，必拯救你。
- 三、採取合乎《聖經》的行動。

A. 我們常會怕別人；上帝的道路卻是：

1. 敬畏上帝；
2. 上帝的同在是我們的避難所；
3. 我們必需回到律法與見證那裏。

賽 8: 11 - 22

「耶和華以大能的手，指教我不可行這百姓所行的道，對我這樣說：這百姓說，同謀背叛，你們不要說，同謀背叛。他們所怕的，你們不要怕，也不要畏懼。但要尊萬軍之耶和華為聖。以祂為你們所當怕的，所當畏懼的。祂必作為聖所，卻向以色列兩家作絆腳的石頭，跌人的磐石；向耶路撒冷的居民，作為圈套和網羅。許多人必在其上絆腳跌倒，而且跌碎，並陷入網羅，被纏住。你要捲起律法書，在我門徒中間封住訓悔。我要等候那掩面不顧雅各家的耶和華，我也要仰望祂。看哪，我與耶和華所給我的兒女，就是從住在錫安山萬軍之耶和華來的，在以色列中作為預兆和奇蹟。有人對你們：當求問那些交鬼的，和行巫術的，就是聲音綿蠻，言語微細的。你們便回答說，百姓不當求問自己的神嗎？豈可為活人求問死人呢？人當以訓悔和法度為標準！他們所說的，若不與此相符，必不得見晨光。他們必經過這地，受艱難，受飢餓；飢餓的時候，心中焦躁，咒罵自己的君王，和自己的神。觀上天，俯察下地，不料，盡是艱難，黑暗，和幽暗的痛苦。他們必被趕入烏黑的黑暗中去。」

- B. 聖靈乃能力之來源；因我們在上帝的約（有基督完成了之大功）裏，所以不用懼怕。

該 2: 5

「這是照著你們出埃及我與你們立約的話。那時，我的靈住在你們中間。你們不要懼怕。」

- C. 要害怕人？還是要畏懼上帝？

1. 要畏懼上帝。
2. 要信靠上帝慈悲的眷顧（祂的護理）。
3. 要認罪，公開信靠主，要參予事奉的事工。

太 10: 24 - 31

「學生不能高過先生；僕人不能高過主人；學生和先生一樣，僕人和主人一樣，也就罷了。人既罵家主是別西卜，何況他的家人呢？所以，不要怕他們，因為掩蓋的事，沒有不露出來的，隱藏的事；沒有不被人知道的。我在暗中告訴你們的，你們要在明處說出來；你們耳中所聽的，要在房上宣揚出來。那殺身體不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裏的，正要怕他。兩個麻雀，不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上；就是你們的頭髮，也都被數過了。所以不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重。」

路 12: 1 - 12

「這時，有幾萬人聚集，甚至彼此踐踏。耶穌開講，先對門徒說：你們要防備法利賽人的酵，就是假冒為善。掩蓋的事，沒有不露出來的；隱藏的事，沒有不被人知道的。因此你們在暗中所說的，將要在明處被人聽見；在室內附耳所說的，將要在房上被人宣揚。我的朋友，我對你們說，那殺身體以後不能再作甚麼的，不要怕他們。我要指示你們當怕的是誰；當怕那殺了以後又有權柄丟在地獄裏的。我實在告訴你們，正要怕他。五個麻雀不是賣二分銀子嗎？但在上帝面前，一個也不忘記；就是你們的頭髮也都被數過了。不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重。我又告訴你們，凡在人面前認我的，人子在上帝的使者面前也必認他；在人面前不認我的，人子在上帝的使者面前也必不認他。凡說話干犯人子的，還可得赦免，惟獨褻瀆聖靈的，總不得赦免。人帶你們到會堂，並官府，和有權柄的人面前，不要思慮怎麼分訴，說甚麼話；因為正在那時候，聖靈要指教你們當說的話。」

- D. 體貼肉體的，就是與上帝為仇。

1. 上下文：要順服上帝。

羅 8: 7

「原來體貼肉體的，就是與上帝為仇。因為不服上帝的律法，也是不能服。」

2. 由聖靈引導的人，會呼叫「阿爸，父！」
3. 聖靈帶領我們與肉體作靈戰！
意即：順服，是透過釘死罪。

羅 8: 12 - 17

「弟兄們，這樣看來，我們並不是欠肉體的債，去順從肉體活著。你們若順從肉體活著必要死。若靠著聖靈治死身體的惡行，必要活著。因為凡被上帝的靈引導的，都是上帝的兒子。你們所受的不是奴僕的心，仍舊害怕；所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫：『阿爸！父！』聖靈與我們的心同證我們是上帝的兒女；既是兒女，便是後嗣，就是上帝的後嗣，和基督同作後嗣。如果我們和祂一同受苦，也必和祂一同得榮耀。」

E. 膽怯不是正道。

1. 上帝的能力：得勝之來源。
2. 愛：得勝之原動力。
3. 紀律（操練）：得勝之要訣。

提後 1: 7

「因為上帝賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強，仁愛，謹守的心。」

F. 愛裏沒有懼怕。

1. 上帝是光 vs. 罪。
 2. 上帝是愛 vs. 恐懼刑罰 -- 因罪內疚。
 3. 愛中順服 vs. 不順服 -- 不愛弟兄。
- 勝過懼怕的秘訣：是愛那看得見的，基督的身體。

約壹 4: 18

「愛裏沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕理含著刑罰；懼怕的人在愛裏未得完全。」

總原則：

更大的「懼怕」對生命的震動力 -- 敬畏上帝，而不怕別人，因此惡性循環停止。

上帝的愛給我們安全 -- 這是改變的動力。

以事奉成聖 -- 順服（不管感覺如何）；透過愛別人來順服上帝。

恐懼 (Fear) 大綱

I. 受輔導者須認識到，恐懼是一個正當的，為我們的安全而設計的感覺。

A. 叫我們不從懸崖上掉下去。

B. 同前，給我們發出危險的訊號，包括人際關係上的危險。

II. 但是，受輔導者必須同時看出，這感覺是會被歪曲的。

A. 當我們去怕一些上帝禁止我們怕的事物、對象。

B. 當我們不願意遵行上帝的誠命去脫離恐懼。

III. 受輔導者必須了解，恐懼是如何運作的。

A. 恐懼（或恐慌，panic）這經歷是非常不愉快的。

B. 因此經歷過的人，恐懼這經歷會重演，而不知不覺地再次產生恐懼。

1. 有人會特別怕 (phobia) 過橋的，坐電梯；把「恐懼」與一些經歷過恐懼的地方（情景）聯想在一起。

2. 因此只要一想起過橋（或類似經歷），就變為怕過橋，因為怕再一次懼怕。

3. 上述只說明：對懼怕的懼怕，只是懼怕的開端！（惡性循環）

IV. 受輔導者必需學會：只有愛的力量才能勝過懼怕。

約壹 4: 18

「愛裏沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕理含著刑罰；懼怕的人在愛裏未得完全。」

A. 一位母親，雖怕老鼠，但為了愛她的孩子，會敢站在老鼠和孩子中間。

B. 同樣地，一個人因著愛上帝，可以以行動遵行上帝的旨意。

C. 愛，就是遵行上帝的誠命。因此除去恐懼的途徑，就是遵守上帝的誠命。

V. 受輔導者可以勝過恐懼。

- A. 勝過的方法，不是努力嘗試讓恐懼的經歷不再重演。
- B. 而是集中注意力，去關心如何活出愛上帝，愛鄰舍；關心去做一些因恐懼而忽略了的事情。
 - 1. 這是《聖經》的方案。
 - 2. 當他遵行這誠命時，心中充滿愛及因愛而付出的行動時，他便沒有時間精力去懼怕，懼怕在他生命中已不再佔任何地位了。
- C. 但他必需願意如此說：「即使這令我恐懼的事再度發生，就讓它發生罷；我不再抗拒。我會做上帝要我做的，我也不憂慮這恐懼會再回來的可能；我的思想充滿著計劃上帝要我做的事，及付諸實施。」

請記著：只有敬畏上帝（即是愛上帝，尊敬祂，順服祂）纔能消除所有其他的恐懼。

恐懼 (Fear) 經文

創 3: 10

「他說：我在園中聽見祢的聲音，我就害怕；因為我赤身露體，我便藏了。」

箴 10: 24

「惡人所怕的必臨到他；義人所願的必蒙應允。」

箴 29: 25

「懼怕人的，陷入網羅；惟有倚靠耶和華的，必得安穩。」

太 10: 26 - 31

「所以，不要怕他們，因為掩蓋的事，沒有不露出來的，隱藏的事；沒有不被人知道的。我在暗中告訴你們的，你們要在明處說出來；你們耳中所聽的，要在房上宣揚出來。那殺身體不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裏的，正要怕他。兩個麻雀，不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上；就是你們的頭髮，也都被數過了。所以不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重。」

提後 1: 7

「因為上帝賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強，仁愛，謹守的心。」

來 2: 14 - 15

「兒女既同有血肉之體，祂也照樣親自成了血肉之體，特要藉著死，敗壞那掌死權的就是魔鬼。並要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人。」

彼前 3: 6, 13 - 14

「就如撒拉聽從亞伯拉罕，稱他為主。妳們若行善，不因恐嚇而害怕，便是撒拉的女兒了。… 你們若是熱心行善，有誰害你們呢？你們就是為義受苦，也是有福的。不要怕人的威嚇，也不要驚慌。」

約壹 4: 18

「愛裏沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕理含著刑罰；懼怕的人在愛裏未得完全。」