

《与神同行》 如何处理我们的恐惧（1）

经文：赛 41:10

你人生中最害怕的是什么？会不会是人类必须面对的六个基本恐惧之一呢？是贫穷、死亡、疾病、失去心爱的人或者被批评吗？是害怕变老吗？你人生中最害怕的是什么呢？或者你只是害怕被拒绝或者害怕失败呢？

我们所有人都有一些需要处理的小小的恐惧。有一段时间，有人说：“我不害怕任何东西。我没有任何恐惧。”那好，让我问你一个问题。如果你今早大约五点醒来，有一种长长的东西爬行穿过你的双腿，你会告诉我你不害怕吗？我们都有一些害怕的东西。如果我们不谈蛇、蜘蛛和狗，也许恐惧感不会那么糟糕。但我们所有人在人生中某个时刻，内心深处总有一些小小的恐惧。有时甚至我们自己都意识不到，很多时候我们的反应最根本得原因就是恐惧。

所以我想对你说，如果你仔细聆听这个信息，神会把你从以前你甚至没有意识到的恐惧中释放出来。神会帮助你发现在你里面的东西，你会发现你行为模式、你的做事风格、你的生活方式有一个根本的原因。今天信息的主题是：如何处理我们的恐惧。

好请我们翻到赛 41:10。不管你的恐惧是什么，这节经文对每一个处在恐惧中的人都是一个大而有力的鼓励。神在这节经文中对以色列说话，对我们每一个人都是适用的。经文说：你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。

为了对付恐惧，你和我需要问自己，恐惧的原因是什么？我们人生中的什么事情造成了这一切呢？首先，我们谈谈恐惧的初始原因。恐惧的初始原因都可以在创世记第 3 章可以找到。你会记得，亚当和夏娃是在完美的伊甸园中，上帝给了他们在世上所需要的一切，但夏娃却选择了得罪神。亚当跟随了夏娃，圣经在创 3:9-10 说：
耶和华神呼唤那人，对他说：“你在哪里？”他说：“我在园中听见你的声音，我就害怕，因为我赤身露体，我便藏了。”

这是圣经中记载的人类第一次的恐惧。恐惧存在的原因是因为人类得罪了神，人的罪疚带来了恐惧。

所有的人在人生中都会有一些小小的恐惧，在某些时间我们必须面对和处理这些恐惧，这一切的根源都是罪。另一方面，并不是所有的恐惧都是坏的，也不是所有的恐惧都是邪恶的。上帝给了我们恐惧的情绪。事实上，圣经说我们都要敬畏耶和华，圣经很多次都告诫我们要敬畏耶和华。有人问：“神是不是自相矛盾呢？祂一方面要我们敬畏耶和华，另一方面祂并没有给我们恐惧的灵。”

其实这两者是不同的，让我们区分开来。请看申 10:12,经文说：

以色列啊，现在耶和华你神向你所要的是什么呢？只要你敬畏耶和华你的神，遵行他的道，爱他，尽心尽性侍奉他。

神命令我们说要敬畏祂。这里有一个分别。敬畏神并不是说要怕祂、对神感到惊恐，而是说要尊崇神、在神面前有神圣的尊崇和敬畏，对神的身份有神圣的尊敬和尊崇。神是公义、圣洁、公正、怜悯和慈爱的神。我们从这角度敬畏神，也就是说，要荣耀神、以神为神尊崇祂。

神还给了我们一个保护性的恐惧。否则，我们会犯一些非常有破坏性的错误。例如，神在我们的心中放入了恐惧，当你遇上一条蛇准备攻击你、咬你，你会恐惧地后退，而不是继续往前走。因此，我们不必太担心这些恐惧，因为这些是好的恐惧，帮助我们敬畏神、保护我们远离那些可能危害我们的东西。但是，那些我们需要每天面对和处理的恐惧又怎么样呢？我们要问的是，人生中突然出现恐惧的原因是什么呢？我鼓励你拿出纸和笔把这些要点给记下来。你需要看着这些要点问自己：“这是我害怕的原因吗？这是我人生中恐惧的原因吗？”

我想谈谈恐惧的后果和怎么治疗恐惧。也就是说，神要我们如何处理人生中的恐惧？我们人生中恐惧的基本原因之一是因为我们被教导了恐惧。也就是说，后天学习的恐惧是恐惧的基本原因之一。你也许会记得长大的过程中父母对你说：“不要去黑暗的地方，狼人会把人抓走的。”你现在知道并没有狼人，但对一个三岁的小孩，如果爸爸说有人，那就是有人。所以，那个孩子长大后害怕黑暗。

或者一些母亲会说：“如果你不好好做自己，你的爸爸会活剥了你的皮。”所以这样的小孩长大了很害怕自己的爸爸。不是尊敬父亲，而是害怕自己的爸爸。或者父母告诉小孩：“不要靠近深水，因为你会沉下去，然后被淹死。”或者说：“不要靠近这些太高的地方。”很多时候父母无意识地教给孩子们很多恐惧，想要保护他们。但通常他们教给孩子的恐惧伴随着他们一辈子，我们称之为恐惧症。

有些人害怕坐飞机，不敢上飞机，不能让自己的脚离开地面。有的人害怕水、害怕独自一个人，这些都可以称之为恐惧症。孤独恐惧症害怕孤单，有很多词汇描述我们的恐惧。我们之所以会这样是因为我们没有学会如何处理恐惧。我们反而学会了恐惧。恐惧有第二个原因，那就是无知。我们不知道一些事情的真相。如果你不知道事情的真相，你可能会感到害怕。

我收到过很多信件，来信的人因为犯了很多不可饶恕的罪而感到害怕。不管我说了多少次，耶稣基督的血能洗净一切的罪，今天是不可能犯下不可饶恕的罪的，因为发生那些事情的时代已经过去了。所以，今天的人不能犯下不可饶恕的罪。但如果一个人真的相信错误的东西，认为自己犯了不可饶恕的罪，认为自己不能被饶恕，自己会死去并且遭受审判，然后去地狱，他们就因为无知而活在可怕的恐惧感中。

恐惧的第三个原因是人的想象。也就是说，我们想象某些东西。举例说，你今天早上在五点醒来，你意识到有人要闯入你的房子，你听到玻璃破碎的声音，听到门把手转动的声音。如果你真的相信有人会闯进来，你的任何感觉都是正当的，因为这是当时的情况。你的神经系统无法区分想象的东西和真实的东西。只要你的神经系统被传递了看起来是真实的东西，你就会做出反应。所以，你会躺在床上想：“我下一步要做什么？”即使现在门口没有人，你也会觉得有人。许多我们想象的事情会导致什么后果？后果是我们的身体会做出反应。

很多我们的恐惧、大多数的恐惧，都是我们做出的选择。我不是说对恐惧的第一反应是一种选择，这是一种反应而不是选择。但如果继续保持恐惧，那就是一种选择了。

我们恐惧的另一个原因是怀疑。事实上，这是我们恐惧的根源。我们怀疑神不变的应许。令人惊奇的是，很多人说：“我相信整本圣经，圣经是正确的、是没有错误的。我相信圣经是

绝对正确的。如果神启示了圣经，我就会相信圣经，这会解决恐惧的问题。”但其实并不会。还有人说“我相信圣经教导了这一切，所以能解决所有的问题。”其实也不是这样的，除非我把神的话语从心底应用出来，否则并不能解决恐惧的问题。因此，我们怀疑的另一个原因是因为我们不相信神不变的应许。一个人可以看着圣经说：“嗯，这是神对我面临问题的应许。”然后跪下来向神祷告，祷告完起身一个小时后，他又说：“哦，神啊，我该怎么办？”因为他们已经开始怀疑神所说的话，恐惧就再次抓住了他们。所以，我们恐惧的原因之一是怀疑。

恐惧另一个主要的原因是贫乏的自我形象。如果一个人对自己的看法比较负面，就会认为事情不会对他们有好处，他们的生活不该得到休息，事情不会很好，他们总是要处理一些事情。昨天，有一个人与我谈话，我们谈到了一些特定的情况，他说：“我总是会那个样子。”还有其他类似这样的话，那个人说：“你知道，这一切都和我有关系。”他们认为事情总是出乎预料。这种想法到底从哪里来的呢？事情总是出乎预料。在头脑中，我们用负面的态度打败了自己。

当然恐惧还有另一个原因那就是罪疚。我们看着过去，看到人生中的失败。不是看自己靠着神的帮助和能力做到了更好，而是回顾过去和重新审视过去发生了什么，然后说：“嗯，我不应该那样做。”我这是在做什么呀？我们不愿意饶恕自己，不知怎的，我们不相信神会饶恕我们，所以我们生活在罪疚之中，罪疚又摧毁了我们的信心。

罪疚损害了你与神的关系，损害了你发挥作用的能力。很多人生活在罪疚感的乌云之下，以各种方式遭受着他们从来没有意识到的难处。因为你看，生命中的恐惧，无论是在哪方面、是什么原因，都在影响着你的生命。这些恐惧在许多方面给我们带来毁灭性的打击。它们影响我们的思想、我们的意志、我们的情感和我们的灵命。我们生命中的每一个方面都受到恐惧的影响。

如果我们不能识别恐惧，特别是当我们不断地否认恐惧，你甚至会说：“我不害怕任何东西。”但可能有某一件事情，带给你人生的困难，也是你从来没有面对过的潜在恐惧。可能最普遍的恐惧是对失败的恐惧。你看，我们常常对一切没有把握，事情似乎并没有妥善解决，我不知道到底是什么原因。为什么有人依赖酒精呢？常常是因为他们害怕环境、害怕失败、害怕被拒绝，等等有很多的原因。

那么害怕的后果是什么呢？我想请你记下来，因为我想让你从你自己生命的角度看看他们，问问自己这个问题：“主啊，生命中恐惧是否在伤害着我？”恐惧扼杀了我们的思考和行为能力，恐惧也会扼杀我们的注意力。不论我们在想什么，都会有一种声音浮上来说：“你不能，你没有用，你以为你是谁？你没有价值，看看你过去的失败，看看你的罪疚，神是不会帮助你的。”我们没有意识到的是，我们不断地获取信息，却很难集中注意力，自然我们的行动就会受到阻碍。

这会导致第二个后果，就是犹豫不决。很多人不敢做决定，怕什么呢？怕做了错误的决定。害怕拒绝是害怕作出错误决定的一种形式。害怕失败，所以他们说：“我不打算做任何决定。”他们不能做决定。这并不是他们不想做决定。他们在情感上被恐惧所奴役。他们想做决定，尝试做决定。他们说：“我会的。”但不知怎的，他们无法克服这个障碍。这种犹豫不决的障碍，根本原因在于对整个问题的恐惧。

恐惧的另一个后果是，它损害了我们与他人的关系。现在让我给你一个例子。有一个人在离婚中受到了伤害，或者他从未结婚但彼此相爱，然后过了一段时间被抛弃了。因为这个，他

会受到深深的伤害。他会做什么呢，他说：“爱我吧。”他所有的时间都请求你、期待你爱他。但却有一堵墙竖立了起来。为什么？因为他们很恐惧，因为他们曾经受过伤害，伤口很深，伤疤很大。

一方面，他们希望你爱他们。另一方面，他们害怕面对伤害。他们希望能够爱别人，但他们没有能力爱。你说：“我很肯定他们能爱。”不，他们不能爱。因为他们里面对被伤害的恐惧是如此强烈，他们绝对不能放松，不能去爱别人让自己再一次变得容易受到伤害。

你看，这是一个关于离婚和再婚的悲剧。许多人离婚又再婚，他们在做什么呢？他们经历同样的恐惧、同样的伤害、同样的痛苦、同样的怨恨、同样的敌意、同样的情感混乱，这些都在他们内心翻腾，他们把这一切带入到另外一个婚姻，倾倒在另一个身上。他们用同样的方式往前走啊、走啊，就是不能停下来看看自己内心发生了什么。责怪别人很容易。但是可怜的再婚伴侣得承受以前关系中就有的这些事情和情感垃圾。

恐惧在我们内心深处，我们害怕再次受伤，于是赶走爱我的人，虽然他们愿意把自己给我，但我不能接受，因为我害怕如果我把自已给了你，真地爱上了你，你会让我再次受伤。我该怎么办呢？这就是为什么很多人不会爱任何人。这就是为什么通常人们会互相不信任。有人伤害了他们一次，他们害怕再次被伤害。害怕再次被伤害、被利用，害怕再次被虐待，害怕相爱的后果，通常这些后果只会在他们脑袋中出现，并不会真正的出现。

恐惧另一个破坏性的影响和后果是，影响我们与神的团契。当你害怕将要发生的事情时，你怎么可能有那种令人满足的、甜蜜而充满爱的关系呢？活在恐惧中的人，总觉得会发生什么事，事情不可能太好，神可能不高兴。事实上，当我们回头看看自己的生命，会看到神不喜欢的事情。但是，还记得神的恩典吗？

神的恩典是绝对的、完全的，是永生神透过耶稣基督宝血完全的饶恕，不是因为我们所做的，而是因为神无条件地爱着我们。如果我不愿意接受神的恩典，继续自己的生活并在想：“神什么时候要惩罚我呢？这些事情什么时候会被抓住？”你看，神的恩典和慈爱在哪里呢？

你不能和神处于这种关系中。我不是说你不能得救。我只是说这不是令人满意的。如果我们认为神是一个令人敬畏的法官，祂带着笔记本电脑、记录着所有邪恶的事情和错误的想法，即使是一个小小的邪恶思想，神都会记下来，那么你没有办法过稳妥的生活。这种想法是一种扭曲、一种错谬，是魔鬼的谎言。神是慈爱的父亲。圣经中没有一句说，神坐在天上等着我们去做错误事情。

圣经上说的是，耶稣基督是我们的生命，是慈爱、宽容的救主，永远坐在父神的右边，为我代求。因为加略山上基督的宝血，我们在永生神面前被释放了，从罪的刑罚中得着了自由。