

## 克服恐懼

以賽亞書 Isaiah 41:10-13

傳道書 Ecclesiastes 12:13 「這些事都已聽見了，總意就是：敬畏神，謹守他的誠命，這是人所當盡的本分（或譯：這是眾人的本分）。」

如果我們不遵照神的法則，我們生活中就充滿了不必要的恐慌。

自從亞當得罪神後人就開始有害怕，恐慌，創世記 Genesis 3:10 「他說：我在園中聽見你的聲音，我就害怕；因為我赤身露體，我便藏了。」

約翰壹書 1 John 4:18 「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。」

如果我們害怕，首先要檢討我們與上帝的關係，我們向上帝是存著坦然無懼的心嗎？

約翰壹書 1 John 5:14 「我們若照他的旨意求什麼，他就聽我們，這是我們向他所存坦然無懼的心。」

⇔ 害怕一般有以下型態

### 1. 怕自己不足，不夠好 (inadequacy)

路加福音 Luke 1:29-34 「<sup>29</sup>馬利亞因這話就很驚慌，又反覆思想這樣問安是什麼意思。<sup>30</sup>天使對他說：馬利亞，不要怕！你在神面前已經蒙恩了。<sup>31</sup>你要懷孕生子，可以給他起名叫耶穌。<sup>32</sup>他要為大，稱為至高者的兒子；主神要把他祖大衛的位給他。<sup>33</sup>他要作雅各家的王，直到永遠；他的國也沒有窮盡。<sup>34</sup>馬利亞對天使說：我沒有出嫁，怎麼有這事呢？」

### 2. 怕別人不認同 (disapproval)

馬太福音 Matthews 1:18-20 「<sup>18</sup>耶穌基督降生的事記在下面：他母親馬利亞已經許配了約瑟，還沒有迎娶，馬利亞就從聖靈懷了孕。<sup>19</sup>他丈夫約瑟是個義人，不願意明明的羞辱他，想要暗暗的把他休了。<sup>20</sup>正思念這事的時候，有主的使者向他夢中顯現，說：大衛的子孫約瑟，不要怕！只管娶過你的妻子馬利亞來，因他所懷的孕是從聖靈來的。」

### 3. 突然發生的事 (unexpected change)

路加福音 Luke 2:8-10 「<sup>8</sup>在伯利恆之野地裡有牧羊的人，夜間按著更次看守羊群。<sup>9</sup>有主的使者站在他們旁邊，主的榮光四面照著他們；牧羊的人就甚懼怕。<sup>10</sup>那天使對他們說：不要懼怕！我報給你們大喜的信息，是關乎萬民的；」

→ 這些可能都是上帝出現在你人生中，千萬不要輕視，錯過了上帝的祝福。

### 4. 不在自己控制 (fear of losing control)

馬太福音 Matthews 2:1-3 「<sup>1</sup>當希律王的時候，耶穌生在猶太的伯利恆。有幾個博士從東方來到耶路撒冷，說：<sup>2</sup>那生下來作猶太人之王的在哪裡？我們在東方看見他的星，特來拜他。<sup>3</sup>希律王聽見了，就心裡不安；耶路撒冷合城的人也都不安。」

### 5. 害怕再次失望 (disappointment)

路加福音 Luke 1:11-13 「<sup>11</sup>有主的使者站在香壇的右邊，向他顯現。<sup>12</sup>撒迦利亞看見，就驚慌害怕。<sup>13</sup>天使對他說：撒迦利亞，不要害怕，因為你的祈禱已經被聽見了。你的妻子以利沙伯要給你生一個兒子，你要給他起名叫約翰。」

### 6. 擔心未來 (unknown future)

約書亞記 Joshua 1:1-6 「<sup>1</sup>耶和華的僕人摩西死了以後，耶和華曉諭摩西的幫手，嫩的兒子約書亞，說：<sup>2</sup>我的僕人摩西死了。現在你要起來，和眾百姓過這約但河，往我所要賜給以色列人的地去。<sup>3</sup>凡你們腳掌所踏之地，我都照著我所應許摩西的話賜給你們了。<sup>4</sup>從曠野和這利巴嫩，直到伯拉大河，赫人的全地，又到大海日落之處，都要作你們的境界。<sup>5</sup>你平生的日子，必無一人能在你面前站立得住。我怎樣與摩西同在，也必照樣與你同在；我必不撇下你，也不丟棄你。<sup>6</sup>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。」

約書亞記 Joshua 1:8-9 「<sup>8</sup>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。<sup>9</sup>我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裡去，耶和華—你的神必與你同在。」

## 7. 害怕死亡 (fear of death)

希伯來書 Hebrews 2:15 「並要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人。」

### ⇔ 如何能勝過？

#### 1. 完全降服於主

路加福音 Luke 1:38 「馬利亞說：我是主的使女，情願照你的話成就在我身上。天使就離開他去了。」  
約伯記 Jobs 11:13-18 「<sup>13</sup>你若將心安正，又向主舉手；<sup>14</sup>你手裡若有罪孽，就當遠遠地除掉，也不容非義住在你的帳棚之中。<sup>15</sup>那時，你必仰起臉來毫無斑點；你也必堅固，無所懼怕。<sup>16</sup>你必忘記你的苦楚，就是想起也如流過去的水一樣。<sup>17</sup>你在世的日子要比正午更明，雖有黑暗仍像早晨。<sup>18</sup>你因有指望就必穩固，也必四圍巡查，坦然安息。」

"Surrender your heart to God, turn to Him in prayer and give up your sins. Then you will be unshamed. You will be confident and fearless. Your troubles will go away like water beneath a bridge, and your darkness night will be brighter than noon. Then you will rest safe and secure, filled with hope and emptied of worry."

#### 2. 拒聽負面的評論

羅馬書 Roman 14:23 「若有疑心而吃的，就必有罪，因為他吃不是出於信心。凡不出於信心的都是罪。」  
恐懼是會傳染的

#### 3. 用讚美感恩取代憂慮

路加福音 Luke 1:46-56 「<sup>46</sup>馬利亞說：我心尊主為大；<sup>47</sup>我靈以神我的救主為樂；<sup>48</sup>因為他顧念他使女的卑微；從今以後，萬代要稱我有福。<sup>49</sup>那有權能的，為我成就了大事；他的名為聖。<sup>50</sup>他憐憫敬畏他的人，直到世世代代。<sup>51</sup>他用膀臂施展大能；那狂傲的人正心裡妄想就被他趕散了。<sup>52</sup>他叫有權柄的失位，叫卑賤的升高；<sup>53</sup>叫飢餓的得飽美食，叫富足的空手回去。<sup>54</sup>他扶助了他的僕人以色列，<sup>55</sup>為要記念亞伯拉罕和他的後裔，施憐憫直到永遠，正如從前對我們列祖所說的話。<sup>56</sup>馬利亞和以利沙伯同住，約有三個月，就回家去了。」

worship ↔ worry

#### 4. 默想神的應許

路加福音 Luke 1:45 「這相信的女子是有福的！因為主對他所說的話都要應驗。」 "You are blessed because you believe that the Lord would do what He said."

詩篇 Psalms 56:3-4 「<sup>3</sup>我懼怕的時候要倚靠你。<sup>4</sup>我倚靠神，我要讚美他的話；我倚靠神，必不懼怕。血氣之輩能把我怎麼樣呢？」 "When I am afraid I put my trust in God. And when I trust in God, I am not afraid. I praise Him for what He has promised."

#### 5. 知道主在我身旁，在我裏面，繼續往前走。

約書亞記 Joshua 1:9 「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裡去，耶和華—你的神必與你同在。」

#### 6. 我有永恆的盼望，即或不然....

希伯來書 Hebrews 2:9 「惟獨見那成為比天使小一點的耶穌（或作：惟獨見耶穌暫時比天使小）；因為受死的苦，就得了尊貴榮耀為冠冕，叫他因著神的恩，為人人嘗了死味。」

希伯來書 Hebrews 2:15 「並要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人。」

### → 忍受是很難過的過程

路加福音 Luke 12:7 「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！」

羅馬書 Roman 8:18 「我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀就不足介意了。」

### ⇔ 提摩太後書 2 Timothy 1:7 「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」