

《与神同行》 当惧怕时

在整本圣经里，神有一个清楚的信息向我们传出，就是叫我们不要惧怕，不要焦虑；因为作为神的儿女，我们没有理由焦虑和惧怕。因此，在人生的各个时刻中，要是我们感到焦虑和惧怕，当仰望神，因为祂能够帮功我们胜过这些负面的情绪。

很多人都有他惧怕的理由，而各人也会有不同害怕的事物。我们活在一个“惧怕已经成为日常生活一部份”的社会里，不少事物都会让我们感到惧怕。然而，今天我们要来思想的，是那些我们甚至察觉不出来，但却存在我们里面的惧怕。换句话说有些惧怕是我们感受到，但我们却说不出所以然，解释不出它的原因。好，到底惧怕的源头是什么呢？

请我们一起来看旧约圣经赛 41:10，这里的经文说：“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。”这是多么宝贵的应许，正适合那些正在经历焦虑和感到惧怕的人。请听神的话，主说：“不要害怕，不要惊惶。”当然这样的话是有根有据的，绝对不是说把害怕压抑下来，不让惧怕的情绪抒发出来，而是因为我们有神，所以不必惧怕和焦虑。

撒但最厉害和最狡猾的手段，就是要我们把目光从神身上转移，叫我们不再定睛仰望神，反而看周围险恶的环境。当我们越是看环境，看四周的时候，我们就会越感到惧怕焦虑。我们之所以感到焦虑，其中的一个原因，是因为我们看环境，企图去评估环境的情况，什么事情将会发生，发生的比率有多高？然后我们内心就会产生焦虑。因此，摆脱焦虑其中的一个方法，就是不要看环境，神说我是你的神，我必与你同在，我要帮助你，我要加力量给你，我要以我公义的右手扶持你，这就足够了，不必看那让人消沉和丧胆的环境。

到底焦虑和惧怕的“成因”和“根源”是什么呢？有时候，我们无缘无故的会感到焦虑，感到惧怕，不知道原因是什么，但其实深藏在里面的，表面看不到的，是一种不足感。那就是说，一个经常感到自己不足的人，容易是一个焦虑的人。比方说：有一个工作机会来了，又或者是人生的一些机会，摆在你面前，但如果你是一个感到自己不足的人，你会觉得自己无法处理，你会感到焦虑，因为对自己没有信心，觉得自己不行。虽然你知道前面的机会是千载难逢的，但是你却不能肯定自己是不是能够应付。许多的不肯定，叫你感到很焦虑很彷徨，你不知道自己是否可以胜任，自己是否可以使上司满意，因为你里面有强烈的不足感，或者说缺乏感，所以你却步不前，不敢积极去争取和尝试。

这似乎好像有一些话在你脑海中，不停的告诉你，“你是不行的，你不会成功，不要再尝试了，因为你是不足的！”这样的声音和思想，根深蒂固的深植在你的脑海中，叫你无法清静下来，因为它一直在你耳边响着。当你知道这是一个机会的时候，你的潜意识就在你里面这样跟你说，你就想象到自己的不行，不足，和失败；为什么不从另一个角度去想，积极的想象到这是一个多么好的机会，你终于可以一展所长，你可以成功，你能够做到呢？

然而，许多人所经历到的，竟然是负面的信息，而不是正面的信息。他们让这些声音就像老旧有的磁带一直在里面播放，而不为自己制造一盘新的磁带。他们里面一直告诉自己不行，即使别人行，但是他就没有这个本事，他是绝对不行的，所以不必尝试和努力了。可能身边有人不断的鼓励他，要他试试看，但是因为摆脱不了里面那种困扰他的声音，结果他最后依然是不肯尝试。这些人就长期活在焦虑和惧怕之中的。

另一个可能的原因，是我们不相信自己能够达到自己所设定的目标。每一个人都有自己的标准和目标，我们有道德的标准，有工作上的标准，有表现方面的标准，我们觉得怎样的标准才是适合，才是自己可以接受的；然后我们就按自己所设的标准去做。当然，有些人定的标准比较高，有些人比较低，这是人人都不同的。

要是你设定的标准不切实际，甚至这不是神所给的标准，只是你为自己而设的，是超乎我们的能力的高不可及的标准。或者我们周围观望，看见别人可以有这样的成就，那样的成果，我们就以为别人能够做得到的，我一样可以做得到的，于是就不自量力的，为自己设定一些超乎自己能力可以达到的标准。正因为这些标准是不切实际的，所以我们当然达不到。而在达不到的时候，我们就会感到沮丧和失意。我们一再尝试，一再改善自己，要和别人看齐。我们觉得如果自己达不到别人已经达到的目的，别人将会怎样看自己呢？我们不去了解自己独特的情况，硬要拿自己和别人比较，不明白自己所定的标准是不切实际的，是达不到的；所以即使尽上最大的努力，也无法达到，于是我们就活在焦虑和惧怕之中。

亲爱的弟兄姐妹，神从来不这样量度我们，这样评估我们。神知道和了解我们每一个人的情况，因为我们是祂的儿女。即使我们失败，我们软弱，神一样爱我们，一样接纳我们。我们不必苦待自己，用过高的要求来要求自己，设下一些我们根本无法达到的标准，不切实际的理想，甚至是高过神对我们的要求，难怪我们活在焦虑和惧怕中，那是因为我们为自己而设的目标太高了。

还有一个潜在的原因，会让我们感到焦虑和惧怕的，那就是罪疚感。一个人如果活在罪疚感里面，他们就会感到焦虑。这些人之所以心中有罪疚感，也许是因为他们过去所做的错事，他们觉得不讨论神喜悦，神一定不喜欢他，所以他就活在罪疚之中。然而，神的恩典是什么？神的恩典就是神把好处，把祂的爱，怜悯和仁慈，白白的加给人，不是因为人配得，而是因为这是神的本性，神愿意以永远的爱来爱我们，把无限的恩典加在我们身上。神的爱是无条件的，是一厢情愿的，然而人心中若存有罪疚，就无法开怀的生活。

以上所说的，都是造人产生焦虑和惧怕的一些潜在原因，它不是全部的原因，但却是其中一些原因。虽然表面上看不出来的，但却是惧怕的根源。

还有一样我要提的，就是我们在成长过程中所遭遇的对待，别人对我们的负面态度。很多孩子在成长的过程中，都会受到父母亲严厉的管教，约束，一连串的“不可以这样，不可以那样”，每天都在他们的耳边响起。“不可以街上玩，不可以到处乱跑，不可以这样那样。”

当然，父母的动机大部份都是好的，这一点不用怀疑，因为父母都希望我们成材，都希望尽他们的力量保护我们，教养我们。然而这一系列的“不能这样，不能那样”，就好像磁带一样的，留在我们脑海中，一生都不能洗掉。它们就好像法律一样的深印在我们脑海里，我们毫不疑惑的全部接受过来。每一次遇到一些该不该作的事，要作出抉择的时候，这些来自父母亲的话又自动浮现出来，不用别人去教导，因为我们从小就是这样教出来的。

然而，许多时候，大人根本不理睬小孩的，到底能领会多少，能够明白到什么程度，就把他们认为好的，应该教导的，全都录下来，录在我们的脑海中。结果，在教导的过程里，有些本来是善意开始的，但最后可能成为了我们人生中的绊脚石。比方说：当我们做孩子的时候，父母教导“不要逞强，不要冒险，因为这样会受伤，别人会利用你，你会可能被别人害了，你会有所损失，所以千万不要冒险，要稳打稳扎。”又可能是父母教导你，不要逞英雄，不要作大胆的事，要小心行事，步步为营，小心别人会利用你等等。这样的话重覆又重覆的说，直到深深印在我们幼小的心灵，而这些话是一生无法磨灭的。我们会依从父母的

话，小心行事，不让自己逞强，不让自己有任何的损失，而且小心社会上的坏人，免得被人利用等等。

由于父母亲往往是我们启蒙者，所以他们的每一句话，对我们都造成深远的影响，是一生都忘不了的。比方说，父母亲会教导“不要乱花钱，一生不要欠债”，这些话会直接影响你的一生，使得你无论处在有多困难的情况之下，都不敢去作违背这些教导的话。当然，作为一对好的父母，应当小心自己所说的，应当给孩子有个平衡的人生。

而身为基督徒父母的，除了一般的教导之外，还当然还会加上属灵的教导，也是一大堆不可这样那样的训诲。他们会告诉你，“不要叛逆神，要凡事顺服神，走在祂的旨意之中。不要犯罪得罪神，要寻求神的旨意”等等。这些教诲在我们的一生中，发挥极大的影响力，它会直接影响到我们的价值观，我们处事为人的方式，我们这一生怎么过。每一个人都有他自己的磁带，每个人里面的内容都不尽相同，但必然会有。有时候不只是来自父母亲，还有来自老师或者是长辈的话，它们好像录在一盘磁带上的信息，在我们的一生中，每天不停的播放着。

我所要指出的就是，那些感到焦虑和惧怕的人，无论做什么，付出了多少努力，获得了多少成就，多么受人敬重，但是在心底深处，却依然无法享受得到成功所带来的喜悦，为什么呢？那是因为有人不断在背后，在他们心中的磁带中播放，“你是一个没有用的人，你一无是处，你不会成功的，你只是多余的……。”

常常看见一些心里充满焦虑的人，他想得太远了，为自己前面制造太多的假设。结果，即使他们今天生活得不错，但是随后又想，“假如这样，假如这件事发生了，假如我老了，假如情况不是这样，假如我碰到了意外。”人生总有许多测不透的事，你可以有千万个如果和假设，如果我们让这些假设，这些还没有发生的事困扰着我们的话，我们的一生将会活在焦虑和惧怕之中，无法摆脱。

亲爱的弟兄姐妹，无论我们落在怎样的光景之中，都有解决的方法，只是我们必须先发现自己的毛病所在，问题所在，我们是受到过去成长的时候的影响，我们心里的磁带一直在困扰我们所引起的。这些在幼年时候录下来，如今不停播放的磁带，对我们造成莫大的伤害和影响，到底怎样才可以抽身，才可以彻底的摆脱呢？

让我们先来看看一些可能导致的后果，最常见的就是，那些生活在这些童年困扰下的人，他们很难做出正确和智慧的决定来，他们的判断往往是蒙上一层看不见的阴影的。这是因为焦虑和惧怕蚕蚀着他们的理性和心灵，他们一直在问，“如果这样，万一那样……”，而这些都是事实，是还没有未发生的事。

除了不能作出好的决定之外，这些人也很难有什么贡献，我所指的是他们的人生很难有什么贡献。因为他们害怕失败，因为他们不敢踏出第一步，他们不敢去尝试，他们固步自封，因为心中有太多的负面和阴影。也有些人在作决定之前，必须先计算好成功的可能性，到底胜算有多少，才作出决定。他们必须绝对的把握到完全的成功和胜数，才敢踏出决定性的一步。因为他们禁不起失败，无法面对失败，他们对自己有太高的要求，只许成功不许失败，这种心态导致他们在许多事情上，举棋不定，优柔寡断不敢作多样的尝试。老实说，焦虑和惧怕的确是有损我们的工作，我们的关系，我们的整个人生。

如果你是活在焦虑和惧怕之中的，每一次当你来到神面前，屈膝祷告的时候，你心中会有什么说话响起呢？很可能是：“你根本不配，神为什么要答应你的祷告？你看你的生活，简直

是一团糟，你达不到自己的要求。”然后，你会相信和接受里面的话，想想，自己真的很不配，神也没有理由听自己这样的祷告，因为我们心中依然怀着那些往日录下来的信息，所以我们就充满着焦虑和惧怕。我们要做的，是摆脱那些害人的信息，彻底扔掉那在心底的磁带。

到底我们怎样才可以成功的摆脱呢？首先是明白自己问题所在，认识自己那潜在的原因，承认自己的确是活在焦虑和惧怕之中。跟着怎样做呢？当我们明白了自己问题的所在，下一次当我们感到焦虑和惧怕来袭击的时候，我们就要问自己：“这惧怕是不是因为我又听见心中的什么声音？是不是童年成长的阴影？是不是我周围发生了什么事？”我们得再三问自己那原因何在，如果我们能够查得出原因，就可以对症下药，不然的话，我们就带着这些问题而过活了。所以头一步，我们要认识到问题的所在，以及成因，到底事情是怎样发生的，这个问题我们得去回答。

第二个很重要的步骤，是我们与基督之间的关系。一个没有耶稣基督在心中的人，是没有安全感可言的。人生只有在耶稣基督里，才可以找到肯定的答案。所以，要对付和消除心中的焦虑和惧怕，我们得与耶稣基督建立良好的关系，我们相信接受耶稣做救主，得着祂的赦免，前路也有祂的眷顾和无限的恩典，我们在神里面有了安全感之后，惧怕自然会离开我们。

第三，我们要做的，是抗拒来自外界负面的信息。既然我们知道自己深受这些信息的影响，以致我们摆脱不了焦虑和惧怕，因此我们就得断然的拒绝来自这磁带所有负面的信息。当我们再受它困扰的时候，就要拒绝，就要停止去听。当然，这不是一次就可以成功的，因为它在我们抗拒的时候虽然暂时离去了，但它们会再来，我们又再用同样的方法对抗它，对自己说，我受够了，如今我不再受它的影响。这样重覆的练习，每一次都这样对自己说，都这样将这些信息赶走，久而久之，它们就不能对我们再造成任何坏的影响，我们就可以彻底的摆脱它们的缠绕了。

第四我们要做的，是靠近神和祂宝贵的话语。只有神的话能给我们正面的，鼓励的信息。在今天的所读经文说：“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。”这是全能的神向我说的话，我们要留心听，用信心去接受，把它应用在我的生活里。要知道信仰的对象决定信仰的价值，神的应许是随时可以支取和应用的，我要把焦点放在神身上，而不再是环境和自己身上。

神关心我们，祂渴望介入我们的每一个处境，给我们帮助和支持。神是信实的，可靠的，祂说过要坚固我们，帮助我们，用祂公义的右手扶持我们，这就是肯定的承诺，绝对没有欺骗，我们可以全心信赖祂，然后经历祂的保守我同在。我们将信心放在神的话语上，就可以消除惧怕。神既然是这么说，这么保证，我们还惧怕什么呢？

我们要不断调整自己，把焦点放在神的身上，只有神才是值得我们去全神贯注着的。我们看周围的环境，看自己和别人，都会感到焦虑和惧怕；只有仰望神，只有目不转睛的凝视祂，我们自然就有胆量去面对人生的一切，不再焦虑，也不再惧怕。神的话语会不断提醒我们神的应许，神的承诺，我们就靠着神的话度日，以祂的信实为粮，住在地上，过每一天的生活。当我们跟神保持亲密的关系的时候，约壹 1:5-9 说：“神就是光，在祂毫无黑暗，这是我们从主所听见，又报给你们的信息。我们若是与神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，祂儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的；必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”