

《与神同行》 当我们恐惧时

经文：赛 41:10

圣经里面，神一再告诉我们不要害怕，不要担心，因为我们作为神的儿女根本没有恐惧的理由。神会让我们克服生命中的恐惧和担忧，不管那是什么。如今，许多人都会怀有各种各样的恐惧，恐惧已经成为今天社会的一部分了。

今天的分享，我想处理一些更为主观的东西，就是那些我们自己都不能觉察到的恐惧。甚至，当我们在经历这些恐惧的时候，我们都不知道它们为何出现。请大家翻开赛 41:10，看看神怎么说的：

不要惧怕，因为我与你同在；不要四处张望，因为我是你的神，我必坚固你，我必帮助你；我必用公义的右手扶持你。（新译本）

这是对落在焦虑恐惧中的人绝妙的承诺。神在这里还有一点要我们注意的，就是“不要四处张望”，就是说：“不要担心地察看自己的四周”。

这就是撒旦最隐秘而且最成功的诡计之一，就是让我们的眼睛离开神，去看自己的四周。这样一来，我们越四处张望，我们就越担忧。于是，很多时候，我们就是引起担忧的罪魁祸首。因为我们四处张望，试图评估和衡量什么可能发生，什么已经发生。而神说：“不要四处张望。我是你的神，我必坚固你，我必帮助你；我必用公义的右手扶持你”。

让我们来对付那些导致我们害怕和担忧的根源。我们来看看这几种情况。第一，你生活中之所以有些事让你焦虑和害怕，是因为你内心有一种缺乏感。意思就是说，一个人对某件事情感到力不从心的时候，他就开始会焦虑了。举个例子，你将获得一个晋升的机会，如果你有这种缺乏感，无论你已经做得有多好，你大概已经开始焦虑，开始担心自己不能胜任新的工作。最终，因为这些担心，你开始退缩了。其实，不是那份工作真的超出你的能力范围，而是你已经对自己有这样一种先入为主的判断在心里，认为自己缺乏能力。

这就好像你脑海里面有一盒录音带在不断播放，这盒录音带的名字叫“你不行”。当你获得这个机会的时候，你的内心不是开始想象自己如何胜任、如何成功，而是你不断听到有声音对你说“你不行的”，于是你就开始想象各种失败的将来，越想越发现自己不足的地方，最后像滚雪球一样形成了内心的焦虑和不安。

第二个导致我们恐惧和焦虑的根源，就是我们不相信自己能够达成我们给自己设定的标准。我们都有自己的标准，对道德行为的标准，对工作的标准，例如绩效评定。还有一些人无论在哪个方面都力求完美，我们其实为自己定下了很高的标准。

还有一种情况是你设定了不切实际的标准，例如神不允许你设定的标准，又或者是超越我们能力范围的标准。我们四处张望的时候，看到别人能做到的，就以为自己也能做到。于是我们就为自己定下了不切实际的标准。其实我们根本做不到，但为了证明自己，为了不让别人看扁自己，却要穷尽一生去做到，结果一再失败，并且时常活在忧虑和不安之中。

神没有用标杆来衡量我们。祂知道我们都是祂的儿女。我们失败，我们软弱。我们总是不能成为自己期望的样子，多数情况下是因为我们定下了不切实际的标准，连神都不会给我们定那样的标准！于是，我们因为不能达标而落在忧虑中。

第三个是内疚的态度，我相信这也是导致忧虑和恐惧的根源。就是说，如果一个人活在内疚当中，对于自己曾经做了惹神不高兴的事而感到忧虑。

什么是神的恩典呢？神的恩典就是神对我们的良善、恩慈、爱和怜悯，不是因为我们配得上，而是因为祂对我们的爱并不是基于我们是否配得，而是基于祂的本意。祂的本意就是无条件地爱我们。

这些都是我们焦虑和恐惧的根源，但还不是全部，只是部分。我再举一个，就是伴随我们成长的观点。举个例子，我小时候，母亲时常会这样告诫我：“不要去那里，会受伤的。不要在马路上玩耍。不要跑来跑去。不要玩命地工作。”这类话传达给我的信息是：“不要，不要，不要……。”如今我明白她的良苦用心，她想照顾好我，因为我是她的全部。她不想我受伤，不想我工作太拼命，不想我这样，不想我那样。同样地，她也会这样告诫我：“不要让神失望。你只要顺服神。你不要让神失望。”

这就是我脑海里的录音机所录下的信息，这只是一部分。因为是来自妈妈的话，对我来说就是圣旨了。而且，这还不是我主动记录下来的，而是不知不觉就在那里了。就好像录音机已经打开，只要有声音就会录下来。不是我主动让母亲对我说这些话，我只是听到了，然后记住了。

我们其实都有类似的经历，我们吸收了许多我们没有主动要求的教训。在我们还没认识到这个世界的危险和复杂之前，我们单纯地记下了这些信息，形成一盒名为“不要”的录音带。于是，这录音带在我们脑海里面循环播放：不要尝试，不要冒险，世界很复杂，人心很险恶，不要做这个，不要做那个……。

你大概也有一盒录音带，因为你脑海里也有一台录音机。我们通过这台录音机，在生活中不知不觉地学了许多功课。这就是为什么有些人无论有多大成就，他们从来不会为此感到快乐。因为有人告诉过他：“你永远不会有出息的。你一辈子都不可能干成的。你不会成功的。你不具备办成那件事的条件。”

类似这样的思维过程，使得焦虑有机会可以突然临到。你可能还会认为：“假如我真的不够资格呢？假如我有什么意外呢？假如那里本来就缺乏资源呢？”你可以有千千万万个假如，但你没办法在这种焦虑和担忧中享受人生。

我想告诉你，有一个办法可以对付这种状况。不过，倘若你没有意识到自己脑海有这样一盒录音带，你没办法辨认它的话，这个办法就不能奏效了。因此，我们先来看看这类的恐惧和焦虑会带来怎样的后果。

例如，一个人经常消极悲观，无法作出明智决定。因为他们所有的理性思维里面都渗透着恐惧和担忧，充满太多假设。

第二，很多时候，这些人本来可以很有效率，但实际上不是。原因很简单，他们太过优柔寡断了，他们因为恐惧和焦虑而变得效率低下。

这样就带出第三个问题：拖延症。一个拖拉的人做事，通常要有百分百的把握才开始动手。他们其实是太害怕失败了，害怕达不到别人的期望。他们总会觉得自己会被拒绝，那是因为他们完全被自己不达标的预期麻痹了。可见，恐惧和担忧对我们的工作和人际关系都是毁灭性的。

如果你活在恐惧和焦虑当中，每一次你来到神的面前恳切祷告，那个录音机就会播放名为“你不配”的录音带。不断告诉你，你没有达到神的标准，你没有做好，所以不配获得神的帮助。直到你也开始寻思“为什么神没有听我的祷告呢？”因为你一直在听着那盒录音带！那里面有导致我们焦虑和恐惧的根源。我们需要扔掉这台录音机！

那么，我们怎样才能克服这些生命中的恐惧和焦虑呢？第一步，认识它的存在。不要否认自己在焦虑。不仅要承认自己在恐惧担心，还要分辨它们具体是什么。那么怎样做到呢？最好的方法是，当你感到焦虑或者恐惧的时候，问一下自己这个问题。“发生了什么事呢？我到底怎么了？是什么引发我这种感觉？是我听到什么了吗？还是我看到什么了吗？是不是有一些东西在慢慢增多呢？到底发生什么事情让我感到如此焦虑或者恐惧？”如果我能分辨出那具体是什么，我就可以顺藤摸瓜找到焦虑的来源。如果我没有分辨它的话，我的那些老问题就始终维持原样。那个录音机依旧在播放。

所以，第一步，我需要承认我在恐惧，并且分辨到底发生什么事。

第二步，就是处理我和基督耶稣的关系。如果你没有和耶稣基督建立联系，你就会活在某种恐惧和担心之中，因为你没有安全感。生命当中唯一能够给予我们完全保障的就是耶稣基督。祂是唯一可靠的存在。所以，如果我要处理生命中任何恐惧或者焦虑，我必须先处理好我和耶稣基督的关系。因为祂曾说“人人都有一死，死后且有审判。”祂还说“人种的是什么，收的是什么。”当然，我能因此想到许多让我焦虑不安的诫命规则。但是，如果你愿意面对真理的话，其实只有一个让你恐惧和忧虑的理由，那就是拒绝耶稣基督，拒绝那个来到世上为了救你的神的儿子。这个才是让你恐惧和忧虑的理由。所以，要凭信心接受耶稣作为你的个人的救主，知道自己的罪已得赦免，知道自己是凭着神的恩典，而不是靠好行为，成为了神的儿女。这样，你就处在完全的保守中了。

好，第一就是，认识到恐惧的存在，并且分辨它。

第二，确定你和耶稣基督的关系是正常的。

第三，就是那个录音机。

一旦你把那些焦虑分辨清楚，当你认识并且分辨出那是什么的时候，你就能顺藤摸瓜找到它的根源。接着，你就可以拔出那盒录音带，砸碎它。告诉自己：“我不要那盒磁带。我不要再听这样的声音。”那这是否意味着那个录音带就不再播放了吗？不是。这只是意味着，下一次那个录音带再播出来时候，你可以主动拒绝它，不听它。

接着，我们就可以斥责它。我试过好几次，当我来到神的面前恳切祷告的时候，被突然出现的不安和忧虑打击。你懂的，当这种情况下你的心就像被一大片乌云压着一样，几乎要在里面窒息。不过我后来发现了，我只要说：“父神啊，我要向你感恩，因为你曾说：“我给你的不是忧伤和恐惧的灵。”我就奉耶稣基督的名斥责那忧虑。我拒绝接受这种感觉，从这一刻起我拒绝它。”弟兄姐妹，我跟你讲，那种焦虑会完全消失。

为什么会这样？因为你已经剥夺了那个灵的权柄，这个灵不是来自神，而是直接来自魔鬼。魔鬼想要做的就是破坏你和神的关系。你作为神的儿女，有力量和权柄去斥责和拒绝任何不是来自神的东西。你不需要接纳他成为你自己的东西。因此，你要做的就是分辨出那盒录音带。每当它要播放的时候，关掉它，破坏它。你不必听这样的录音。

第四步，就是去抓住锚。什么锚呢？就是安定我们内心的锚，就是当我们面对恐惧和忧虑的时候，能够安定我们内心，让我们有所依托的经文。我们来看赛 41:10：“不要惧怕，因为我与你同在”。谁与你同在呢？至高、全能的神与你同在！祂对你说“我与你同在”，那么祂和你同在多久呢？每一刻，每一步直到生命的终点。“不要惧怕，因为我与你同在。不要四处张望”。

所以不要四处张望！我们再看下一节经文：“因为我是你的神”。弟兄姐妹亲爱的朋友，你身边的环境状况并不是你的神。神是在对我们说：“不要四处张望。除非我许可，否则没有人可以对你做什么。他们心里也许会怀有恶意，我让它们在这里只是为了你的好处。没有任何问题的。不要四处张望。我是你的神。那不是你的神，他们都不是你的神。只有我能掌管你的人生。”

神对我们说“不要四处张望，我是你的神。我要坚固你，我会帮助你。无论你面临什么，只需要定睛在我这里。我必定会帮助你度过这一切。”这就是神要我们明白的，神还说：“我必用公义的右手扶持你。”这句经文象征着神愿意介入你的处境。并且祂说“我必然会扶持你，用我公义的右手扶持你，这是毫无疑问的！我是可靠而信实的神。我会坚固你。我会帮助你。无论你需要什么我都肯定会做的。”弟兄姐妹，既然如此，那么就握着这个锚吧。

当然，最好还是在你恐惧或者焦虑之前就找好自己的锚。如果你现在还没有找到，当你下次恐惧的时候，请翻开赛 41 章，然后对神说“神啊，这是你的应许，我现在要祈求你的帮助。”

第五步，就是要调整自己的焦点。这个过程是这样的：当我四处张望，变得焦虑和恐惧时，于是我去抓住我的锚。这时候，我的目光就从那些让我焦虑恐惧的事情上挪开，聚焦到那些让我感到平安的事情上。我已经把我的注意力从身边的环境挪到我的锚上。接着会怎样呢？这样一来我的信心马上高涨了！为什么会这样呢？因为我被神的话语提醒了，神说：“我与你同在；我是你的神，我必坚固你，我必帮助你；我必用公义的右手扶持你。”

接着会发生什么？在神的话语面前，焦虑和恐惧就消失得无影无踪了。