

《与神同行》 如何战胜惧怕（2）

每一个人都有过惧怕的时刻，你怎样战胜心中的惧怕呢？这是我们今天要思想的信息，我们要仍然看诗 27 篇，这是大卫的一篇诗。谈到大卫，相信大部份人都会想到他的勇气，他怎样胜过仇敌，一再的获得胜利的历史事迹；然而大卫也有他软弱和惧怕的时刻。大卫虽然在很多表现上都很突出，然而作为一个人，他依然有人性的软弱，他也有惧怕的时刻，而大卫也毫不隐瞒的把他的感受和我们分享，不论是成功或失败，他都让我们看见他内心真正的感受。

我们来看诗 27 篇，经文的 1-3 节这样说：“耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我性命的保障，我还惧谁呢？那作恶的，就是我的仇敌，前来吃我肉的时候，就绊跌仆倒。虽有军兵安营攻击我，我的心也不害怕；虽然兴起刀兵攻击我，我必仍旧安稳。”

到底大卫在面对惧怕的时候，他是怎样经过的呢？他怎样从惧怕中出来的呢？大卫当然也经历过让他惧怕的事，每一个人都有，不论我们的灵性成熟到怎样的地步，也不保证我们从此就不会再惧怕。一些突然而来的事，会成为我们的威胁，一些没有心理准备而来的噩耗，让我们惊觉自己已经痛失所爱，不管是物质上的，身体上的，又或者是情感上的，我们都要去面对。很多时候我们陷入极大的惧怕和恐慌中是突然之间的。

人生的际遇是无常的，很多意想不到的事会发生，谁也无法预料，可能是金钱上的损失，也可能是名誉上的受损，或者是面对批评，面对失败，不论我们所认为惧怕的事是什么，总归一句话就是，我们都生活在有形无形的恐惧中，每个人随时都可能会遇到。只要我们一天仍然活在世上，都不可能达到无所畏惧的境界，我们不可能不恐惧一些事情，因为作为一个人，惧怕是我们生活的一部份。然而，当惧怕来临的时候，我们该怎样回应呢？我们该有怎样的反应呢？怎样胜过惧怕呢？我们要怎样看“惧怕”这回事，又当怎样去胜过它，超越它呢？神不希望我们受惧怕的威胁和束缚，活在惧怕的阴影下。今天我们要来思想的，仍然是“如何战胜惧怕”这个题目。

要战胜惧怕，头一步非常重要的，我们首先要做的，就是承认惧怕的存在，接受自己有这个问题，承认我们的确是害怕的这个事实，这是很重要的一步。“对，我是感到惧怕。”这是我们要承认的事实，不要以为承认自己惧怕，是弱者的表现，会让别人面前失去尊严，让自己没有面子，又或者减低了我们的威信，其实不是。惧怕不是软弱的象征，因为每一个人都有，那些不承认自己惧怕的人，只是不肯面对现实，竭力去掩饰罢了。那些绝口否认自己惧怕的人，其实是说谎的，是假冒的，常常是出于因为心里的骄傲，也可能是因为他们的自我形象很低，所以他要靠伪装自己来建立自己的形象。然而，事实就是，每个人都有惧怕的时刻，没有人例外。

要战胜惧怕的第一步，是去承认，接受，然后才可以处理它。第二步，很简单，就是求神加给我们力量，让我们可以战胜惧怕。刚才所读的诗篇说：“耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我性命的保障，我还惧谁呢？”我们只要求神，让神来帮助我们战胜心中的惧怕。我们求神救助，求神加我们力量，让我们在祂的话语中找到依靠，帮助我们看见真理的亮光，以致我们可以靠着神的话走过。

我们越是认识自己跟神之间的关系，越是知道我们和主之间是怎样的亲密；我们越是明白神是谁，我们就越能够用正确的态度去面对惧怕。有些人面对生命的艰苦的时刻，有极大的试炼临到他们身上，那种痛苦的感觉是难以形容的，不论是物质上的，或者是感情上的，总之就是极艰难的时刻。撒但会在这些时刻中说：“惧怕是很自然的反应，任何人在这种情况之下，都会怕的。所以即使你感到惧怕也没有任何不对，你就让自己怕吧！因为你的真我就是这个样子。”

然而神怎样勉励我们呢？神说祂所赐给我们的，“不是胆怯的心，乃是刚强，仁爱，谨守的心。”神不只是空口说这话，事实上神会加给我们能力，让这能力去除我们心中的惧怕。我们属神的人，应当明白神能力的帮助，神的大能力的确是会帮助我们的。我们不但在思想上有这样的信念，而且还是预备好心去察看神伟大的作为。当我们祈求神救助的时候，我们不要怀疑到底神会不会前来救助。大卫怎么说呢？大卫说，“我呼求神，祂就听我的祷告，把我从惧怕中拯救出来。”所以战胜惧怕的方法很简单，首先是承认自己的问题，告诉神我们的确是惧怕，然后告诉神我们需要祂的救助，求神指引我们当走的路，当作的事。

第三样我们要做的，就是把信心放在神身上，用信心的表现战胜惧怕。那就是说，我们要用信德当作藤牌，用信心去战胜。诗 56:2-3 诗人大卫说：

“我的仇敌终日要把我吞了，因逞骄傲攻击我的人甚多。我惧怕的时候要倚靠你。”

下面 11 节又说：

“我倚靠神，必不惧怕，人能把我怎么样呢？”这是大卫对神的信心和信靠。

圣经还有很多经文是记载大卫怎样信靠神而得胜的，神真的领他经历许多的困境，刚强他，使他能够度过黑暗。弟兄姐妹，让我们来问自己，“我们信神吗？我们真的相信祂吗？”也许你说：“我的信心很小，很微弱”，不过这已经足够。要知道，信心是有等级的，有小信，有大信，以及完全的信。不过，即使你目前有的只是小小的信心，也不要紧，因为已经足够，问题是如果你能够行使你所有的信心，这信心就自然会增强，所以问题不是你拥有怎样程度的信心，问题乃是在于你是不是行使了你所拥有的信心呢？要知道，连我们能信也是神的恩典。神爱我们，神应许要把我们从困苦中拯救出来，祂不但是救我们脱离死亡，祂要救我们到底。神所给我们的，不是胆怯的心，乃是刚强，仁爱，谨守的心。大卫明白信心的重要，他也真是用行为来验证他对神的信心。

我们看诗 91 篇，这也是一篇脍炙人口的诗，很多弟兄姐妹都喜爱。在 91 篇里，大卫对神充满信心，1-2 节大卫说：

“住在至高者隐密处的，必住在全能者的荫下。我要论到耶和华说：祂是我的避难所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。”

然后他继续讲到神怎样作他的盾牌和保障，以致他不惧怕。无论发生什么，他都不害怕，因为他对神有信心。“信心”就是那关键，大卫的信心是向神发出的，他降服在神的主权下，顺从祂的带领，结果就大不相同了。

我想我们对神都有一定的认识，我们知道神是谁，我们认识祂，也与祂建立了关系。要是有人还没有跟神建立关系，还没有把信心放在主耶稣基督的身上，这是一个极大的挑战，因为这是一个基础，是一个不能代替的基础。我们必须先相信接受耶稣作救主，与祂建立生命的关系，我们才能更深的经历祂。

好，第四方面我们要留意的，就是要默想神的话语。这是很重要的一步，我们如果要战胜惧怕，就必须忠实的，恒常的默想神的话。要殷勤的思想神的话语，不只是阅读，因为单是阅读是不足够的，阅读只是亲近神话语的其中的一部份而已。我们要默想神的话，阅读神的话，思想神的话，遵行神的话，在生活的每一个处境中，求神指示我们该怎样实践神的话，我们透过行动表明，我们乐意遵行神一切的命令，这就是忠实默想神话语的意思，也是大卫得胜的秘诀。

就我们再看诗 119 篇，这里是圣经论到神话语的一篇诗，15 节说：“我要默想你的训词，看重你的道路。”23-24 节：“虽有首领坐着妄论我，你仆人却思想你的律例，你的法度，是我所喜乐的，是我的谋士。”然后 27 节说：“求你使我明白你的训词，我就思想你的奇事。”还有 48 节说：“我又要遵行你的命令，这命令素来是我所爱的，我也要思想你的律例。”

我们怎么得知神呢？我们怎么去认识神，明白祂是怎样的一位呢？就是要默想神的话。这就正如我们的身体需要食物，我们的肺需要呼吸，我们的车需要燃油，而我们的灵命需要默想神的话一样。如果缺乏了神的话，我们的灵性就会枯萎，就无法成长。如果我们渴望自己的信心能够刚强，保持健壮，如果我们希望自己可以面对任何惧怕而不会倒下的话，我们就要默想神的话，是每一天不间断的默想，让神的话喂养我们的心灵，刚强我们里面的人。这样，当惧怕来临的时候，我们就可以得胜，就可以抗拒，就可以不被它所困。让我告诉你，如果我们持之以恒的默想神的话，遵行祂的道，那些常常让我们感到惧怕的事，就不能再战胜我们，我们就可以不再惧怕。因此，默想神的话是很重要的，也是最基本的功夫，如果我们渴望战胜惧怕，我们就要默想神的话。

第五方面我们得留意的，就是我们如果要胜过惧怕，我们就要跟神建立亲密的关系。你说，这是什么意思呢？那就是说，我们不能单相信神，或者说单是信神，这是不足够的，我们也不能单认识祂，单相信接受耶稣做救主就好了，不是这样。神渴望和我们建立个别的关系，就只是我们和祂，单独的深交。这关系是亲密的，个人的，我们和神交谈，那是在密室中进行的，是在我们的心灵里和神相交。我们可以在灵里看见祂，感受祂，与祂相遇，感觉到祂的同在。

弟兄姊妹，让我们来问问自己，我们认识神的声音吗？神是否需要大声向我们疾呼，才可以吸引我们对祂的注意呢？我们的生活，是否充满着俗世的活动呢？我们是否被工作，被家庭，被嗜好，被金钱，被许多事物所完全占据呢？我们有留位置给神吗？到底神在我们的心中，是放在那个位置上呢？你跟神有亲密的个别关系吗？要和神建立亲密的个人关系，其实并没有快捷方式，你必须给神时间，时间是很重要的因素，我们要花时间在神的话语上，跟神交谈，并花时间聆听神的声音，这一切都和时间有关，但却能帮助我们建立和神亲密而个别的关系。试问，我们有让神吸引着我们，叫我们的注意力集中在祂身上吗？要是我们不默想神的话，要是我们忽略神的话，我们就不能和神建立亲密的关系，因为关系的建立，是在神的话语上。

当我们将神的话语放在心上的时候，一切不合神话语的思想，自然就会被驱走。我们想自己的思想变得清洁吗？那就要让神的话充满我们的思想。神的话是活泼的，是有功效的，能建立我们的信心，是我们的指引和保护者。神渴望我们将祂的话藏在心里，昼夜思想，以便在我们的生命中实行出来。要是我们希望能战胜惧怕，我们就得作好准备，在惧怕还没有来到以前先作好准备，不要等惧怕来到的时候手足无措。

我们要每天花时间和神独处，聆听祂的话，向祂倾诉我们的心声，渴望更多的认识祂，更深的经历祂。要是每次我们来到神面前，都是为了自己的需要和缺乏而来，都是为了求这求那，让我告诉你，这样的灵性再好也不会到好到哪里去，因为我们忽略了祷告中更重要的部份，就是敬拜，赞美和尊崇祂。我们如果没有单纯向神倾慕的时间，不为什么，只为了享受和祂单独相处，向祂倾诉我们心中对祂的爱，否则的话，我们的灵性就还不成熟。我们只想从神那里获取福气，但却忽略了赐福气的神。

我们要渴求的，应该是和神之间亲密的关系，至于需要和福气，其实不用我们挂心，因为有了基督，就有了一切。神所渴望得的，是我们的心和对祂的奉献，是我们的爱和委身。这不表示当我们和神有了亲密的关系之后，我们就不会再遇到任何惧怕和麻烦，不会再有苦恼的日子，不是这样。我们依然会有惧怕的时刻，然而我们知道怎样去作出回应，也会战胜惧怕。神的话能够建立我们的信心，建立我们与祂更亲密的关系，让我们把焦点放在祂身上。我们会专注于神身上，到底神是怎样看的，神会怎样处理，我们的人生就将有极大的不同。

这样的说法其实很简单也很基本，但却需要我们去付出和实践，不是一曝十寒，而是持之以恒的操练。我们要发展与神的关系吗？还是甘于停留在平原上，只享受神的福气，只求神赐给我们生活所需，就足够了？但愿我们都在属灵上往高处行，拓展更美好的境界，因为这是神渴望我们这样做的。

第六方面，也是最后一点我要分享的，就是诗 57 篇，同样是大卫的诗，大卫一生的经历甚多，对神认识很深，也很丰富。多读诗篇，可以给我们在属灵上有更大的启发。要战胜惧怕，有一件事很重要的，就是当惧怕来临的时候，一出现的时候，就开始赞美神，这样可以将惧怕驱走。也许你会说，这真是很难做到，而且好像很没有道理，怎能在惧怕来到之时，开口赞美神呢？不错，那不是一件自然的事，但可以操练得来。如果我们蒙神的恩典所救赎，我们已经有神的能力在我们里面，圣灵在我们里面是大有能力的，我们可以作常人所不能作的事，我们可以在惧怕开始的时候，去赞美神。

也许你会问：我面临死亡的恐惧，怎么还能赞美神呢？我们可以说：“神阿，你知道我的惧怕，我要感谢你，因为你远比我的惧怕要大。你应许搭救我，你曾经拯救了摩西，但以理，以及众仆人，你必然能拯救我。我要感谢你，因为你深知我一切所需要的，而且早就作好了预备，我要感谢你，因为你必将最好的赐给我，因为你是爱我的神，你也是充满怜悯和恩典，而且大有能力的。”弟兄姊妹，让我告诉你，当你开始赞美神的时候，惧怕绝对不能长久停在你心中。

诗 57:7 说：“神阿，我心坚定，我心坚定，我要唱诗，我要歌颂。”前面 6 节说：“他们为我的脚设下网罗，压制我的心，他们在我面前挖了坑，自己反掉在其中。”但是大卫说，我心坚定，我心坚定，他的心不动摇，他要唱诗歌颂永活的神。

在代下 20 章那里，我们看见一个很美丽的描述，那里记载到约沙法王的事迹，当他听见敌人要来攻击他，他很惧怕，但是他却到神面前倾诉，定意寻求耶和華，一方面承认自己在神面前是无能的，另一方面高举神的全能和伟大。结果神差先知对约沙法说话，代下 20:15 说：“他说：犹大众人，耶路撒冷的居民，和约沙法王，你们请听，耶和華对你们如此说，不要因这大军恐惧，惊惶，因为胜败不在乎你们，乃在乎神。”17 节说：“犹大和耶路撒冷人哪，这次你们不要争战，要摆阵站着，看耶和華為你们施行拯救，不要恐惧，也不要惊惶，明日当出去迎敌，因为耶和華与你们同在。”神不是说你出去打仗吧，神知道约沙法的军力薄弱，所以神亲自为他们而战，只叫他们观看神的作为就足够了。

我们要胜过惧怕吗？这在于我们的选择，因为神早就将得胜的秘诀指示我们，只要我们照着去做，我们就能够胜过惧怕。神的话是我们能力和智慧的来源，要记得在惧怕临近时，在圣经中找寻出路。来 4:12-13 说：“神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入剖开，连心中的思念和主意，都能辨明。并且被造的，没有一样在祂面前不显然的，原来万物，在那与我们有关系的主眼前，都是赤露敞开的。”