

圣 经 生 活 指 引

RESOURCES FOR BIBLICAL LIVING

FEAR

BREAKING ITS GRIP

恐惧：挣脱它的枷锁



LOU PRIOLO

卢·普里奥洛

《圣经生活指引》系列丛书

丛书主编 卢·普里奥洛

- 《苦毒：污染人心的根源》
- 《怜悯：以耶稣的眼光看世界》
- 《欺骗：离弃谎言》
- 《不满：为何我总不快乐》
- 《离婚：在说出“我不愿意”之前》
- 《忠心：不再寻找借口》
- 《恐惧：挣脱它的枷锁》
- 《哀伤：学会与失去共处》
- 《姻亲：婚后与父母相处》
- 《论断：草率还是公义》
- 《操控：学习合宜地回应》
- 《为人母：给灰心妈妈们的盼望》
- 《难题：以上帝的方式解决》
- 《自我形象：如何克服自卑的论断》
- 《自私：从爱自己到爱邻舍》
- 《试探：断然弃绝生命中的恶习》

恐惧：挣脱它的枷锁

卢·普里奥洛



P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Fear: Breaking Its Grip
Resources for Biblical Living
Lou Priolo
Originally published 2009
P&R Publishing
P.O. Box 817
Phillipsburg, NJ 08865
<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026
P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:
<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:
<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



你是否曾感到恐惧？我是说真实的恐惧。不止是有些害怕，而是一种强烈的恐惧。你是否曾恐惧到全身僵直？或是被恐惧彻底占据，以至于你的身体和灵魂都无力反抗？

那“恐惧的怪兽”一把扼住你的喉咙，将你整个人抓起来死死抵在墙上。你就是这样悬在半空，被它紧紧掐住，无法呼吸、无法动弹，甚至连呼救都做不到。随着它把你的喉咙越掐越紧，你唯一能做的就是低头望着那张丑陋而狰狞的脸——这怪兽名叫“恐惧”，而它比世上任何事物都更令你害怕！

也许你完全明白我指的是什么。又或者，你只是偶尔与那个“恐惧的怪兽”狭路相逢。你曾从远处瞥见它的影子，也知道它不可轻忽，却从未像我刚才描述的那样被它那令人瘫痪的利爪彻底控制住。如果你正在阅读这本小册子，我想你或者你所爱的人绝不仅仅是远远瞥见过它一眼而已。

如果是如此，我有一个好消息要告诉你：惧怕其实并不像怪兽那样可以抓住你、使你完全瘫痪。惧怕是一种情绪，而你最终能够学会驾驭它——并且在上帝面前你有责任这样做。“恐惧的怪兽”在你的心里产生，占据你的心，也必须在你的心中被杀死。我愿意以上帝的话语向你说明怎样除掉这个虚假的可怕的怪物，使它不再继续恐吓、辖制你。

让我们先简要考察一下：惧怕在你的生命中应当占有什么位置。惧怕和其他一切情绪一样——譬如愤怒、憎恨和嫉妒——既可能具有建设性的作用，也可能具有破坏性的作用；它既能带来益处，也能造成祸害。

“但惧怕怎么会有建设性的作用呢？”你也许会问。首先，惧怕可以使你远离身体上的危险，例如从高楼坠落、入狱，或感染 HIV/AIDS。其次，惧怕也可以使你远离属灵的危险，例如招致上帝的不悦、使自己暴露于试探之中、因受某种辖制性的罪所支配而落入捆绑、被本地教会停止团契，或失去事奉的资格。所罗门说：“敬畏耶和华的，远离恶事。”（箴 16:6）

如果你是一个容易惧怕的人，你无疑多少已经体会到惧怕可以具有何等强烈的破坏力。然而你必须明白一件至关重要的事：罪性的惧怕所带来的不仅仅是痛苦；它更是得罪上帝。

那么，恐惧在什么时候会变成罪？这正是我们接下来要探讨的问题。

罪性的恐惧的特征

我们的恐惧如果源于对上帝的不信或怀疑，便是有罪的。

当你因不信上帝能够、或愿意成就他在圣经中清楚表明的应许时，你的恐惧就是有罪的。

夜里四更天，耶稣在海面上走，往门徒那里去。门徒看见他在海面上走，就惊慌了，说：“是个鬼怪！”便害怕，喊叫起来。耶稣连忙对他们说：“你们放心，是我，不要怕！”彼得说：“主，如果是你，请叫我从水面上走到你那里去。”耶稣说：“你来吧。”彼得就从船上下去，在水面上走，要到耶稣那里去；只因见风甚大，就害怕，将要沉下去，便喊着说：“主啊，救我！”耶稣赶紧伸手拉住他，说：“你这小信的人哪，为什么疑惑呢？”（太14:25 - 31）

彼得因怀疑而惧怕。他因小信而不信靠上帝。你有时会不相信上帝的哪些应许？

当你认为使你产生恐惧的事物拥有超出圣经所允许的权柄时，这种恐惧就是有罪的。

当你相信你所惧怕的事物比上帝更有能力时，你的恐惧就是有罪的。

“我的朋友，我对你们说，那杀身体以后不能再做什么的，不要怕他们。我要指示你们当怕的是谁：当怕那杀了以后又有权柄丢在地狱里的。我实在告诉你们，正要怕他。”（路 12:4-5）

简要列出你惧怕的事物。可从以下方面思考：你的感受、你的仇敌、你的环境、你的处境、你的未来、你的财务，或害怕失去你珍爱的事物。

你真的相信上帝比这些事更大吗？你如果真的相信上帝是无所不能的，就不会如此惧怕。

如果我们因为恐惧而认为上帝会做出与他的本性不相符的事，这种恐惧就是有罪的。

当基督徒产生恐惧时，几乎总是因为他们对上帝有错误的认知。有些人有一种“仁慈主”的心态，他们通常会说：“我的上帝不会将任何人送入地狱”，或“我要犯罪，上帝会赦免我。没什么大不了的！”这类人很可能对上帝缺乏足够的敬畏。

另一个极端是所谓的“‘残忍暴君’的心态”。这种观点将上帝视为“宇宙级的扫兴者”，不仅不对他的儿女施予怜悯与慈悲，更以压制他们可能获得的喜乐为目标。然而希伯来书 11:6 有力地驳斥了这种观点：“人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人，必须信有神，且信他赏赐那寻求他的人。”

我很欣赏塞缪尔·伯恩（Samuel Bourn）在其发表于 1760 年、题为《论宗教性的敬畏》（“On Religious Fear”）的讲论中所说的一段话。

对至高者真正的敬畏出于对他正确的认识。这样的敬畏首先并且从根本上说，就在于认识并相信他本来所是：他大有能力，同时也至为智慧、公义而仁慈……我们的救主和他的使徒最常用来称呼至高者的身份与名号就是“父”；而我们被教导用来称呼他的名称则是“我们在天上的父”……然而，如果我们把一些与父亲身份不相称的属性归给他，把他想象成不是

以受造物的幸福为乐，反倒寻求并乐于他们受痛苦与毁灭，那么我们就仿佛废黜了“父”，而以另立一位暴君取而代之……对这样一位虚假的神明的恐惧与对上帝的敬畏截然不同。前者所产生的是胆怯、猜疑、沮丧、惊恐与绝望，并且引人走上各种败坏的途径；人在其中自欺，以为可以藉此平息他的忿怒，赢得他的恩宠。¹

你认为自己对上帝的认识准确吗？在哪些方面你可能存在认知偏差？

你真的相信上帝必因你的忠心而赏赐你吗？

当我们惧怕上帝禁止我们惧怕的事物时，这种恐惧就是有罪的。

那杀身体、不能杀灵魂的，不要怕他们；惟有能把身体和灵魂都灭在地狱里的，正要怕他。（太 10:28）

1. Samuel Bourn, “On Religious Fear,” *Discourses on Various Subjects of Natural Religion and the Christian Revelation*, vol. 2 (London: R. Griffiths, 1760), 356–57.

圣经上说有哪些事是我们不应当惧怕的呢？以下是三种圣经所禁止的惧怕，我经常以此来提醒我的辅导对象：

圣经禁止我们过度惧怕人。

耶和华是我的亮光，是我的拯救，
我还怕谁呢？
耶和华是我生命的保障（“保障”或作“力量”），
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。（诗 27:1 - 3）
我倚靠神，我要赞美他的话；
我倚靠神，必不惧怕。
血气之辈能把我怎么样呢？（诗 56:4）
惧怕人的陷入网罗，
惟有倚靠耶和华的，必得安稳。（箴 29:25）

你如果敬畏上帝，就会渴望讨上帝的喜悦。过度惧怕人就会过度渴望取悦人——你很容易陷入“爱人的荣耀，过于爱神的荣耀”（约 12:43）的试探。你生命中是否存在令你过度恐惧的人？他们可能是谁？

圣经禁止我们过度惧怕我们的环境和处境。

神是我们的避难所，是我们的力量，
是我们在患难中随时的帮助。
所以，地虽改变，
山虽摇动到海心，
其中的水虽砰訇翻腾，
山虽因海涨而战抖，
我们也不害怕。细拉（诗46:1-3）

你必不怕黑夜的惊骇，或是白日飞的箭；
也不怕黑夜行的瘟疫，
或是午间灭人的毒病。（诗 91:5-6）

无论黑夜白昼、黑暗光明，上帝都主宰你所处的环境！他无处不在；凡他所在之处，都掌管着你的境遇。你周遭的环境或当前的境遇中是否有令你恐惧的事物？它们是什么？

圣经禁止我们惧怕坏消息。

正直人在黑暗中，有光向他发现；
他有恩惠，有怜悯，有公义。……
他必不怕凶恶的信息；
他心坚定，倚靠耶和華。
他心确定，总不惧怕，
直到他看见敌人遭报。（诗 112:4, 7-8）

恐惧的人常活在惧怕噩耗的阴影中。无论是临时召集的会议、突如其来的电话、邮政系统的来信、电子邮件或即时消息，他们都战兢等待灾祸临头。他们所注目的是那些次要原因——示巴人、迦勒底人、从天降下的火（参伯 1:14 - 19）——而不是那位在天上掌权的父；他按着自己永恒的旨意，使万事一同效力，叫他们得益处。你害怕什么样的坏消息呢？

当恐惧源于害怕失去自己所珍视、却不合上帝心意的某种欲望时，这种恐惧就是有罪的。

虽然如此，官长中却有好些信他的，只因法利赛人的缘故，就不承认，恐怕被赶出会堂。这是因他们爱人的荣耀过于爱神的荣耀。（约 12:42 - 43）

这些官长为什么惧怕呢？因为他们过分贪恋——甚至把它当作偶像——人的称许。惧怕乃是私欲的另一面。拜偶像就像一枚硬币，有正反两面：一面是欲望，另一面是惧怕。

那些贪恋钱财的人	通常惧怕贫穷
那些贪恋认可的人	通常惧怕拒绝与冲突
那些贪恋掌控的人	通常惧怕失去控制
那些贪恋亲密关系的人	通常惧怕孤独
那些贪恋享乐之人	通常惧怕无聊
那些爱自己生命的人	通常惧怕死亡

你最害怕失去的是什么？（请在下方横线上写下你的回答。）

稍后，我将帮助你确定你的恐惧与内心不合上帝心意的欲望是否存在关联。

当恐惧使人瘫痪以至于无法履行圣经规定的责任（如圣经所命令的爱上帝与爱人如己）时，这种恐惧就是有罪的。

圣经中恐惧与懒惰存在耐人寻味的关联。在按才受托的比喻中（太 25:14-30），耶稣将天国比作一个即将远行的人。他召集仆人，托付他们管理财产：“按着各人的才干给他们银子：一个给了五千，一个给了二千，一个给了一千。就往外国去了”（15节）。

三个人中，有两个人出去，把主人交托给他们的钱财殷勤经营、善加运用。他们所得的赏赐之一，就是主人对他们的称许：“好，你这又良善又忠心的仆人。”（21、23节）相比之下，另一个人却受到责备，被称为又恶又懒的仆人。在这个比喻中，“良善”与“邪恶”相对，“忠心”则与“懒惰”相对。请特别留意这个懒惰的仆人那可怜的借口：显然，正是惧怕使他陷于瘫痪，以至于没有履行自己应尽的责任。

那领一千的也来，说：‘主啊，我知道你是忍心的人，没有种的地方要收割，没有散的地方要聚敛，我就害怕，去把你的
一千银子埋藏在地里。请看，你的原银子在这里。’主人回答说：‘你这又恶又懒的仆人，你既知道我没有种的地方要收割，没有散的地方要聚敛。（太 25:24-26）

恐惧的人往往懒惰，因他们专注的不是自己的责任，而是恐惧。惧怕的事使他们分心，使他们无法持守信心并顺服。箴言所描述的懒汉也惧怕外出，他说：“外头有狮子，我在街上必遭杀害！”（箴 22:13）正如约翰所言：

这样，爱在我们里面得以完全，我们就可以在审判的日子坦然无惧。因为他如何，我们在这世上也如何。爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。（约一 4:17 - 18）

使徒约翰进一步阐明了惧怕与爱之间彼此对立的关系：二者相互对立，彼此排斥。这互不相容的关系是在上帝将来的审判的语境中提出的。约翰在这里指的是对上帝的审判的惧怕。他解释道，一个人只要心中怀有对上帝的爱，并确信上帝也爱自己，那么对上帝审判的恐惧就会被驱散。换言之，他是在说：“如果你知道上帝爱你，也知道你爱上帝的，你就不会惧怕他的审判。”约翰似乎是在把一个普遍原则——“完全的爱把惧怕除去”——应用于一个具体的问题，就是对审判的惧怕。“因为恐惧里含着刑罚”这句话虽被他用来指代这种特定的恐惧，但似乎同样适用于更普遍的情境。（请注意，他并没有特指“对审判的恐惧”，而仅仅说的是“恐惧”。）换句话说，这个普遍原则并不只适用于他这里所谈到的将来审判，而是可以应用在更广泛的情境中。

“惧怕的人在爱里未得完全。”换言之，你惧怕到什么程度，你的爱也就在相应程度上仍是不完全、不成熟的——尚未达到完全。圣经虽然记载了基督所经历的多种情感，却从未有一处说耶稣曾经惧怕过！为什么？因为他对父的爱乃是绝对的、毫无疑问的、百分之百完全的爱。

这就带出了我们接下来要谈的另一种罪性的恐惧。不过在此之前，请在下面的横线上写下：有哪些圣经所要求你承担的责任，是因为害怕而一直没有去履行的？

恐惧如果植根于自私而非爱，便是有罪的。

爱是不求自己的益处。（林前 13:5）

圣经中罪性的惧怕与自私之间有一种颇为耐人寻味的关联。自私的人往往容易惧怕；而容易惧怕的人，也必然带有自私。也许，要说明这一点，最好的方法就是考察这两种罪各自的反面。根据约翰一书4:18，罪性惧怕的反面——也是它的解药——就是爱。请再看这节经文：“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚；惧怕的人在爱里未得完全。”

然而，爱同样也是自私的反面，并且是医治自私的良药。根据《哥林多前书》13:5，爱“不是求自己的益处”。换言之，爱并不自私。你不妨把这种关系看作一个等式。

惧 怕	是……的反面	爱
爱	是……的反面	自私

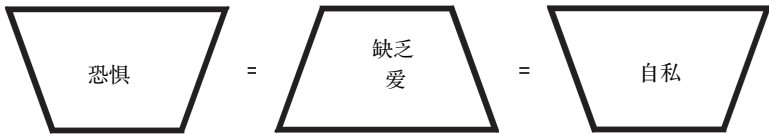
如果把爱从这个等式的两边都拿掉，恐惧与自私之间的关系就显而易见了。

惧 怕	是……的反面	~~爱~~	惧 怕
~~爱~~	是……的反面	自私	自私

我们也可以从语法的角度，说明圣经中惧怕与自私之间存在的这种关系。请看以下这些定义：

- 爱 是更关心我能给予什么而非我能得到什么。
- 自私 是比起自己能够给予什么，更关心自己能够得到什么。
- 惧怕 是比起自己能够给予什么，更关心自己可能失去什么。

以下是另一种方式来形容（罪性的）恐惧与自私之间的关系。



请注意，在这个关系式中惧怕和自私属于“作为之罪”，而缺乏对上帝和邻舍的爱则属于“不作为之罪”。

恐惧会影响我们与他人相处的方式。请将一个惧怕的人自私、索取式的思想，与一个充满爱、乐于给予的人的思想作对比。

恐惧的人	爱的人
“他会怎么看我呢？”	“他的需要是什么？”
“我最好别让他跟我走得太近。”	“也许我能给他带来好的影响。”
“如果他靠得太近，就会发现我并不完美，然后就会拒绝我。”	“重要的不是他对我的看法，而是我可以如何服侍他”
“我得防止他发现我的问题。”	“他是否有什么难处，是我可以按着上帝的方式帮助他解决的？”
“我可能会出洋相。”	“即使我出丑也没关系。比起他怎么看我，我更关心的是如何满足他的需要。”

这些想法与你自己的想法相比如何？你的思想显明了你是怎样的人？你更多是在讨上帝喜悦，还是讨人的喜悦？一个讨上帝喜悦的人，更关心的是履行上帝所托付给他的责任，或满足他人的需要，而不是某个具体行动可能带来的后果。他不会因为想到可能出

现的不愉快后果，就像讨人喜悦的人常常那样，任由这些念头拦阻他——甚至使他陷入瘫痪——以至于不能照着当有的方式去爱上帝、爱他人。

战胜恐惧的原则

在继续之前，请容我先提醒你一句。不要以为你接下来将要学习的这些对策，只要听过、想过，就会像魔法一般把你惧怕的心变成勇敢而安宁的心。这些方法惟有在一段时间里，日复一日地深入落实到你的心灵深处，才会真正产生果效。正如我有时对接受辅导的人所说，我手里并没有什么可以让你服下的“神奇药丸”，也没有什么可以撒在你身上的“魔法粉末”能迅速解除你的痛苦。但如果你愿意按时服药，彻底改变饮食习惯，开始每天锻炼，并且每周接受三次物理治疗——换言之，如果你愿意投入时间切实去行圣经所教导的一切，以减轻并克服你的恐惧——那么你就能够从这种可怕而有罪的“疾病”中得着医治。

学习顺服第一大诫命和第二大诫命。

有一个文士来，听见他们辩论，晓得耶稣回答的好，就问他说：“诫命中哪是第一要紧的呢？”耶稣回答说：“第一要紧的，就是说：‘以色列啊，你要听，主我们 神是独一的主。你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的 神。’其次就是说：‘要爱人如己。’再没有比这两条诫命更大的了。”（可12:28 - 31）

我常问惧怕的人是否害怕蛇、蜘蛛或老鼠，通常至少会得到其中一项的肯定答复。接着我会问：“假设你的小妹、女儿或小孙女正在沙坑玩耍，突然发现一条骇人的蛇朝她蜿蜒而去。你认为自己会怎么做？难道你对那小女孩的爱不会战胜（至少暂时地）你对蛇的恐惧吗？当然会！你会不顾一切地接近那条蛇去拯救她。”

“假设你和我正在一个我们从未去过的街区散步。走着走着，我们经过一栋房子，屋前有一扇很大的落地窗。透过窗户，我们看到里面有十几个人围坐在餐桌旁，正吃完家庭宴席的最后一道菜。我对你说：‘你为什么不上前去，按响门铃，然后向这一家陌生人作个自我介绍呢？’你会这样做吗？恐怕不会。为什么？因为无缘无故地闯入别人的聚会，会让你觉得很尴尬。”

“但如果我告诉你：‘快看！他们家的屋顶着火了！’那会怎么样？这时你对这些完全陌生的人的爱就会胜过你的恐惧。你会立刻跑到门口，闯进他们家！”

除去恐惧最有效的方法，就是用爱来取代它。所以要除掉生命中的“恐惧怪兽”，你必须把讨上帝的喜悦（爱上帝）作为首要目标，而不是把消除恐惧本身作为目标。

你必须顺服上帝，无论你多么惧怕！

你必须没有惧怕地去爱他人！

具体来说，这意味着：如果你要胜过惧怕，也必须开始改变自己谈论这些惧怕的方式。你必须学习把注意力从“采取自己所惧怕的行动会带来什么后果”转移开来，转而思想：你的顺服会如何讨上帝喜悦，以及你将如何借此来服侍他人。你甚至可能需要作这样的祷告：

主啊，如果我再经历恐惧或痛苦，我需要忍耐。我愿意相信你为我成就最美好的事。我愿意顺服你，无论结果如何。我愿意爱人，不论是否因此经历痛苦或恐惧。

几年前，我有幸结识一位牙医。当需要拔除两颗智齿时，我开始寻找能做“臼齿切除术”且不会让我倾家荡产的人选。我朋友的报价远低于市场，于是我们预约了手术。几天后我与朋友通话，询问手术时是由他亲自麻醉，还是诊所配有麻醉师。他解释说只打算用利多卡因局部注射，不进行全身麻醉。

这下我该怎么办？他是我朋友，而我已经答应了接受手术。要怎么拒绝才能不冒犯他？对牙医根深蒂固的恐惧让我的选择极为艰难。最终我决定信靠上帝，让朋友给我做手术。

就这样，我坐在那张令人害怕的牙医椅上，等着牙医所说的“轻微不适”——也就是疼痛！——随之而来。但我害怕吗？

不！在手术前的几天里，我一直在思考该如何把约翰一书4:18应用在我的“牙医恐惧症”上。我决定等我坐在牙医椅上时，不去专注于自己即将经历的“轻微不适”，而是专心做一个让我的朋友一辈子都难忘的、最配合的拔牙患者。我要仔细观察他的面部表情，预

先判断他下一步要做什么，好让我能够把嘴张得足够大，并把头调整到恰当的角度，让他的工作更加容易。我下定决心，要去爱我的朋友（邻舍），而不是害怕疼痛。结果真的奏效了！甚至当其中一颗臼齿断成两半，牙医不得不把原本用来帮助拔牙的螺旋器换成锤子和凿子时，我仍然没有被恐惧压倒！我对牙医的爱非常有效地胜过了我对疼痛的恐惧。（当然，他在手术前四十分钟给我的安定剂，大概也帮了不少忙。）

恐惧是上帝放在我们里面的一种警报系统²，用来提醒我们：我们没有像圣经所教导的那样爱上帝和爱别人。我再怎么强调也不为过：要解决这种有罪的恐惧，关键在于训练自己更多地关注应该“穿上”的东西（爱），而不是一直想着要“脱去”的东西（恐惧）。

在向辅导对象解释“脱去 / 穿上”这一过程时，我还喜欢使用另一个比喻。我拿起书桌上那只放在一壶冷水旁边的杯子，说：“这个杯子代表你的心。”我把水倒至半杯，然后继续说道：“如果我想把这杯水倒空，而且还要使别人不容易再把它重新装满，那么我就不能只是把水倒掉而已。我会开始往杯子里放入比水更重的东西——比如一些细小的沙粒，或者另一种密度较大的液体，例如 管道疏通剂。”当我把这些较重的物质加入水中时，它们便沉到杯底。随着杯子从底部逐渐被填满，我便问：“那么，这些水会怎样呢？”

通常得到的回答是：“水会被挤出去，开始从杯口溢出来。”

2. 英文与希腊文中的恐惧一词也可译作警报。

“正是如此！我们生命中的罪也是如此。我们以更美善的事物来取代心中的罪，从而将罪除去——如果可以这样说，就是用一种在‘圣经意义上更有分量’的东西来取代罪。”

服用一剂圣经镇静剂

如今我们很少听到镇静剂这个词了，它已被抗焦虑或解忧药物等术语取代。我更喜欢镇静剂这个说法，因为它与安宁一词相关联。上帝的道具有镇定的能力。

爱你律法的人有大平安。什么都不能
使他们绊脚。（诗119:165）

坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因
为他倚靠你。（赛 26:3）

有时我的咨询者会带着医生开具的抗焦虑药物前来，那些镇静剂的药瓶上几乎都标注着“按需服用”的使用说明。

我知道有一种镇静剂比人类已知的任何药物都更有效、更安全。这种镇静剂在焦虑恐惧时服用，甚至能在多数药物尚未被血液吸收循环之前就开始发挥作用。

所谓“属灵的镇静剂”，就是在刚开始感到不安时便开始背诵相关的经文。一旦你感到惧怕，就要开始找那些针对你这种具体的恐惧的经文，并将其牢记于心、内化在生命之中。“我惧怕的时候，要倚靠你”（诗 56:3）。在遭遇痛苦和困扰的时候阅读圣经

会产生非常大的作用。但在这样的时刻，把相关的经文牢记在心并不断默想，它带来的安慰和镇静作用通常要强得多。

诗篇的内容涵盖了人类各种丰富的情感。无论你能感受到什么情绪，几乎都能在诗篇中找到对应的表达。

我永远无法忘记自己生命中一段极度焦虑的时期，当时我在一所著名的基督教大学读研究生。我选修了一门辅导理论课程（每位学生都需接触 250 多种世俗与所谓“基督教”辅导理论）。每周一晚上三小时的课堂上，教授和同学们不断质疑圣经是否真地足以帮助人们处理生活（非医学）问题。我感到焦虑，担心自己对圣经的看法或许出了差错，也担心自己一直以来所相信的——圣经本身足以服侍人，并不需要世俗心理学的辅助——其实是错误的。毕竟我的大多数教授和同学都认为圣经必须由不信者的理论家所发现的种种见解来加以补充，因为他们确信圣经并没有提供人生命改变所需的一切。

每周一课后，我都需要服用一剂“属灵镇静剂”。当我长时间坐着阅读、研习、背诵并默想那些论及圣经充足性的经文（如诗 19 篇、119 篇；林前 1:18 - 2:16），那就好像圣灵把油浇在我那颗充满恐惧、困惑的心的伤口上，使它得着安慰和医治。而后，在接下来的周一课堂上，我就能继续为圣经辩护，然后又带着更

多伤痕回来。但每周当我从圣经中得着安慰时，恐惧就被信心和日益增长的勇气所取代。最终，那位后来令我深深敬爱的教授感谢我在他生命中所作的服侍。随后他告诉我，今后几年他将改变这门理论课程的授课方式，把各种辅导理论置于圣经教导之下，使其服从圣经的权威，好帮助未来的学生免受这类属灵焦虑之苦。

“我惧怕的时候要倚靠你”（诗 56:3）。在试探的时刻必须采取果断措施。此处说明同样写着：“按需服用。”

时常默想上帝过去在你的困苦中信实的作为，并期待上帝在你当前的处境中再次显明他的信实。

司布真曾说：“信心有美好的记忆。”美好的记忆是与恐惧争战的强大武器！

难道 神忘记开恩，
因发怒就止住他的慈悲吗？细拉
我便说：“这是我的懦弱，
但我要追念至高者显出右手之年代。”
我要提说耶和华所行的；
我要記念你古时的奇事。
我也要思想你的经营，
默念你的作为。（诗 77:9 - 12）

我想起这事，
心里就有指望。（哀 3:21）

猎犬一旦失去了猎物的气味，就会沿着来路往回嗅探，直到重新捕捉到那股气息。同样，当你开始惧怕，当你渐渐失去盼望，甚至怀疑自己是否还能看见主的拯救时，就要回头思想，直到重新拾回那在途中失落的信心。

你或许会发现，把过去那些主曾在相同或类似、足以引发惧怕的处境中搭救你的经历一一写下来，并将这份清单随身携带，是很有帮助的。如此，它便能常在你身边，随时提醒你记起主昔日的信实与拯救。请在下面的横线上，写下你此刻首先想到的三次“上帝的拯救”。

面对并处理与他人（包括上帝和人）的冲突，不要让这些事情困扰你的良心。

恶人虽无人追赶也逃跑；
义人却胆壮像狮子。（箴 28:1）

在我所辅导过、且被心理健康专业人士诊断为偏执症或精神分裂症的人当中，绝大多数都是被强烈罪疚感所压倒的人。正如亚当和夏娃的情形一样，罪疚往往正是惧怕的根源。

天起了凉风，耶和华 神在园中行走。那人和他妻子听见神的声音，就藏在园里的树木中，躲避耶和华 神的面。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。”耶和华说：“谁告诉你赤身露体呢？莫非你吃了我吩咐你不可吃的那树上的果子吗？”（创3:8-11）

一个长久活在罪疚中的人也必长久活在对刑罚的惧怕之中。这种刑罚可能表现为下地狱、罪行被揭露、入狱、失去理智，也可能是由罪恶行为所带来的种种后果。

这样，爱在我们里面得以完全，我们就可以在审判的日子坦然无惧。因为他如何，我们在这世上也如何。爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。（约一 4:17-18）

这就仿佛魔鬼——那控告弟兄的——手中有一个小小的“恐惧按钮”，只要一按就能使心怀罪疚之人的心陷入惧怕。当我们在上帝和人面前都存着清洁无亏的良心时，就等于使这个“恐惧按钮”失去作用，也从我们的生命中除去了撒但的一种诡计。保罗说：“我因此自己勉励，对神对人，常存无亏的良心”（徒24:16）。是否有人因为你曾得罪他，却还没有妥善处理，以至于你们之间的关系已经破裂？这些人是谁？（请只在下面的横线上写下他们姓名的首字母。）然后靠着上帝的恩典，立定心志去寻求他们的饶恕。如果你不确定该怎么做，就应当寻求你的牧师或一位合乎圣经的辅导员的帮助。

3. 您可通过访问认证圣经辅导协会网站<https://biblicalcounseling.com>找到所在地区的认证圣经辅导师。此外，Sound Word Associates（电话：219-548-0933 <http://www.soundword.com/index.html>）提供《洁净你的良知》（LP 11）录音资料，该资料将帮助您学习如何按照上帝的话来洁净良知。

想一想：被罪性的恐惧辖制、以至于无法正常生活，会带来怎样的痛苦和后果。

多数基督徒都能清楚看见罪恶的行为与令人痛苦的情绪之间存在着密切的联系。例如：一个犯奸淫的人因为妻子离开而陷入强烈的悲伤与孤独；一个易怒的父母因为长期激怒孩子，使孩子养成根深蒂固的愤怒性情，因而不得不面对由此而来的罪疚、忧伤与羞愧；又如一个沉溺于镇静剂（阿普唑仑）的妻子因违法地四处找医生开药，最终入狱，与自己所爱的人隔绝。然而许多人没有意识到有罪的思想与由这些有害的思想活动所带来的情绪痛苦之间存在着密切的关系。《威斯敏斯特信条》对此有很好的概括：

每一项罪，无论是原罪还是本罪，既是对上帝公义律法的违犯，并与之相悖，就其本性而言，都使犯罪之人担当罪责；因此，他被置于上帝的忿怒和律法的咒诅之下，也就服在死亡之下，并承受一切属灵的、今世的和永恒的痛苦。⁴

不要自欺，神是轻慢不得的。人种的是什么，收的也是什么。（加 6:7）

我们常常把自己的思想与行为分开来看。但从上帝的角度来看，思想本身就是一种行为——是我们心思意念所进行的活动。因此，思想同样可能成为罪。罪恶的思想必会带来相应的后果：“心中背道的，必满得自己的结果”（箴 14:14）。

4. M. H. Smith, ed., *Westminster Confession of Faith* (Greenville, SC: Greenville Theological Seminary Press, 1990; published in electronic form by Christian Classics Foundation, 1996).

下面是一些因恐惧而产生的痛苦的后果。思考这些后果可以帮助你更加坚定，不要向恐惧屈服：

- 1) 这是一种罪，会得罪你慈爱的天父。
- 2) 它会产生罪咎、焦虑和抑郁。
- 3) 它会损害你的身体。
- 4) 它会阻碍你为基督作见证。
- 5) 它会导致你浪费时间并失去永恒的奖赏。
- 6) 它会夺去你的信心、爱心、感恩、平安、喜乐、幸福和睡眠。
- 7) 它使你无法履行圣经所要求的责任。
- 8) 它反而会加速你所害怕的事情发生。⁵

或许你还能想出一些自己的例子。

识别并除去你心中的偶像

约翰·弗莱维尔 (John Flavel) 曾说：“你越是治死自己的私欲，就越不会被恐惧辖制……正是我们对世事的强烈情感，使我们所遭受的患难显得额外沉重。”

5. 约伯说 (3:25)：“因我所恐惧的临到我身；我所惧怕的迎我而来。”试想一个因惧怕被拒绝而不敢主动交谈、只等别人问话才开口的人。这反而使他周围的人因怕加剧他的不适而疏远他。

6. John Flavel, “A Practical Treatise on Fear,” in *The Works of John Flavel*, vol. 3 (Carlisle, PA.; Banner of Truth Trust, 1968), 295.

如同硬币有正反两面，拜偶像通常也有两面性。其一是对上帝的忽视，其二是以拙劣的替代品取代他。硬币的正面写着“对某物的过度渴望”，背面则写着“对失去某物的过度恐惧”。

你越是渴望某物，对失去它的恐惧就越深。贪爱钱财的人惧怕失去财富，热衷掌控的人害怕无法支配周遭的环境与人，沉溺享乐的人常担心错过满足肉体欲望的机会。讨好的人人渴慕人的认可，也往往害怕失去认可（或尊重、好评）、被拒绝和冲突。你的恐惧背后很可能藏着某种过度的欲望。“小子们哪，你们要自守，远避偶像”（约一 5:21）。你究竟渴慕什么到如此地步，以致想到失去它便心惊胆战？在第13页我曾让你列出最害怕失去的事物清单。现在请重新审视这份清单，然后带着祷告的心阅读以下条目，勾选那些引诱你陷入罪恶恐惧的欲望。

- ☐ 我想要健康
- ☐ 我想要安全
- ☐ 我想要干净
- ☐ 我想要舒适
- ☐ 我想要快乐
- ☐ 我想要享受
- ☐ 我想要别人觉得我很重要
- ☐ 我想要有好名声
- ☐ 我想要成功
- ☐ 我想要完美
- ☐ 我想要财富

- ☐ 我想要有平安
- ☐ 我想要得安慰
- ☐ 我想要独处
- ☐ 我想要变瘦
- ☐ 我想要掌控一切
- ☐ 我想要有人陪伴
- ☐ 我想要别人仰慕我
- ☐ 我想要他/她成为我的朋友
- ☐ 我想要避免冲突
- ☐ 我想要每个人都喜欢我
- ☐ 我不想被贴标签
- ☐ 我不想被拒绝
- ☐ 我不想面对他/她的愤怒
- ☐ 我不想让人知道我是这样的罪人
- ☐ 我不想恐慌症发作
- ☐ 我不想死
- ☐ 我不想失去配偶/孩子
- ☐ 我想要/不想要 _____
- ☐ 我想要/不想要 _____
- ☐ 我想要/不想要 _____
- ☐ 我想要/不想要 _____

既然你已经识别出你心中的偶像和私欲，就当祈求主赐下智慧、恩典和决心来废黜它们！

要记住，无论是什么让你感到害怕，它都没有超越上帝的力量。因此如果没有上帝的许可，它什么也做不了。

彼拉多说：“你不对我说话吗？你岂不知我有权柄释放你，也有权柄把你钉十字架吗？”耶稣回答说：“若不是从上头赐给你的，你就毫无权柄办我。所以，把我交给你的那人罪更重了。”（约19:10-11）

人的忿怒要成全你的荣美；
人的余怒，你要禁止。（诗 76:10）

约翰·弗莱维尔如此说道：
仇敌如同野马一般，或许在世上昂首腾跃、四处践踏，仿佛要把一切挡在前面的都踏在脚下；然而上帝护理的缰绳正套在他们口中，也勒在他们骄傲的颈项上；而这缰绳带着强有力的嚼环，足以约束他们。⁷

另外，在明确找出自己正在面对的具体恐惧之后，你还可以做一件对自己很有帮助的事：把那些针对这些恐惧的经文牢记在心，让上帝的话成为你内心的一部分——也就是再多服用几剂“属灵镇静剂”。下表列出了一些例子，供你参考。

“可是，”你说，“我的问题并不是怀疑上帝是否有能力掌管我生命的一切，也不是怀疑他能否保守我免受伤害。我的问题是我不确定他是否真的会为我成就那些事情！”

你惧怕的是什么？	
我惧怕的事物	在上帝的掌控中的事物
你的仇敌	诗篇 23:5 在我敌人面前，你为我摆设筵席。
你的权柄	箴言 21:1 王的心在耶和华手中，好像陇沟的水随意流转。
患难与困苦	诗篇 34:19 义人多有苦难，但耶和华救他脱离这一切。

7. Ibid.

试炼与试探	哥林多前书 10:13 你们所遇见的试探，无非是人所能受的。 神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。 彼得后书 2:9 主知道搭救敬虔的人脱离试探，把不义的人留在刑罚之下，等候审判的日子。
贫穷	诗篇 34:9-10 耶和华的圣民哪，你们当敬畏他，因敬畏他的一无所缺。少壮狮子还缺食忍饿，但寻求耶和华的，什么好处都不缺。
身体上的伤害 (患有恐惧症的人) 上帝能够保护我们免受身体上和属灵上的伤害。	诗篇 91:5-7, 10-12 你必不怕黑夜的惊骇，或是白日飞的箭，也不怕黑夜行的瘟疫，或是午间灭人的毒病。虽有千人仆倒在你旁边，万人仆倒在你右边，这灾却不得临近你。……祸患必不临到你，灾害也不挨近你的帐棚。因他要为你吩咐他的使者，在你行的一切道路上保护你。他们要用手托着你，免得你的脚碰在石头上。
失去所爱的人人 (或自己离世会给所爱的人带来的影响)	哥林多后书 1:8-10 弟兄们，我们不要你们不晓得，我们从前在亚细亚遭遇苦难，被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了；自己心里也断定是必死的，叫我们不靠自己，只靠叫死人复活的 神。他曾救我们脱离那极大的死亡，现在仍要救我们，并且我们指望他将来还要救我们。

欢迎加入这个行列！”对大多数基督徒而言——尤其是持改革宗立场的人——真正的难处通常不在于上帝的主权，而在于上帝的良善。

为了帮助这些心里疑惑的信徒，我常常会详细讲解哥林多前书13:7，说明因着上帝对我们的恩慈，我们可以如何回应上帝的爱：“爱是凡事相信。”这意味着，在没有确凿证据证明相反的情

形之前，爱总是愿意从最好的角度去理解别人——也就是说，它会尽可能从正面的角度来解释事实。换句话说，如果一个人选择采取某种行动，而对这一选择有十种不同的解释，其中九种是不好的，只有一种是好的，那么爱就会排除那九种不好的解释，而相信那唯一的好解释。如果圣经吩咐我们以这样的态度来看待同样是罪人的弟兄姊妹，那么我们岂不更应该从最好的角度来理解上帝在我们身上的作为吗？我们岂不更应该放下那些对上帝在我们生命中的护理所作的悲观解释，而接受那最美好的解释吗？更何况如果上帝确实许可你遭受仇敌的折磨、掌权者的欺压、贫穷，或其他你害怕的事情，那也只是因为他要借此赐福给你，使你因效法他儿子的形象而得着那随之而来的喜乐！

将上帝的信实与你最亲密、最忠实的朋友作对比

但有一朋友，比弟兄更亲密。（箴 18:24）

请你在下方空白处思考并描述：在你的生命中，谁是你最亲密、最忠实的朋友。

现在想一想，如果你的生命和安危完全掌握在这位朋友手中，你有多大程度上可以信任他。

接着回答这个问题：“当我身处困境、监牢、疾病、痛苦、患难或危险时，能在多大程度上依赖朋友的帮助？”

最后，将你最亲密朋友的爱、忠诚、资源与智慧，与你天父的无限之爱、信实、全能及智慧相比较。

你真的认为你最忠诚的朋友——尽管他也是一个罪人——比你那位慈爱的天父更值得信赖吗？如果你可以相信你最近的朋友会忠于你，那么你岂不更应该信靠那位无限信实的上帝吗？他在创立世界以前就已经爱你，救赎了你，将自己委身于你，并且应许使万事都互相效力，叫你得益处？

学会区分：你害怕的是某个事物本身，还是经历那件事时所产生的痛苦的感受。

呼求明辨，扬声求聪明；
寻找它，如寻找银子，
搜求它，如搜求隐藏的珍宝，
你就明白敬畏耶和华，得以认识神。(箴2:3-5)

归根结底，人们所惧怕的通常不是某个特定的事物（桥、飞机、电梯等），而是与那个事物相关的痛苦的经历。当身处桥梁或飞机上、电梯或类似封闭空间时，恐惧症患者可能经历过恐惧感。从此以后，每当看到甚至想到桥梁、飞机或电梯，他就会将它与那次可怕的经历联系起来，并预期会再次经历那种恐惧⁸。这种联想与预期正是他恐惧的对象。杰伊·亚当斯（Jay Adams）解释了这一过程是如何逐步发展的：

你回忆起过去一次恐惧事件：譬如说，你曾在人群中出现幻觉……那次经历使你极其惊恐，也令你非常难堪。即使到了现在，当你回想起那件事时，仍会开始感到些许害怕。你心里想：“我绝不要让这种事再发生一次。”当你想到它再次发生的可能性时，你意识到这确实可能发生，于是便开始害怕它真的会发生。你之所以开始害怕，是因为你害怕自己会再次恐惧。你感觉恐惧正向你袭来，这又使你害怕自己将再次经历那种恐惧；而这种害怕又引发更强烈的恐惧，你感觉到了，于是变得更加害怕，如此循环不已……你看出这个循环了吗？当时你并不知道，你之所以产生幻觉是由于严重的睡眠不足……因此，当幻觉恰巧在人群中发生时，你便把它与人群联系了起来；尤其因为那次经历激起了强烈的恐惧和羞窘，这种联结便更容易形成。如今你千方百计地避开人群，唯恐再次引发那种恐惧的经历（也就是说，你采取这些防范措施，本身就是受恐惧驱使的）。事实上，你采取的防范措施越多，对此越是忧虑，这种

8. 例如我女儿索菲亚幼时总会抱怨：“在高速公路上我的肚子会痛！”

处境在你看来就越可怕；而你越是逃避人群，人群对你而言也就越发可怕。你越是把心思集中在这些事情上，就越会滋生恐惧。真正产生恐惧的并不是人群——人群本身并没有这种力量。是你在害怕；你之所以害怕人群，是因为你曾在与人群有关的情境中经历过恐惧（而自最初那次之后发生的恐惧，也都是在人群中，由于你害怕自己置身人群时会再次害怕而引发的）。并不是人群导致了恐惧；真正导致恐惧的，是你对恐惧本身的恐惧。人群使你想起过去在人群中经历的恐惧，而你害怕这样的经历再次发生。⁹

一个恐惧的人没有按恐惧真实的面目来看待它——恐惧其实是自己想象出来的东西，是由想到或看到某个事物而引发的，而我们自己也要为这种想象负责。他错误地把恐惧看成一个自己无法控制的怪物，好像这个怪物从身体外面突然袭来，将他牢牢抓住，使他陷入令人无法承受的恐惧之中，甚至无法行动。但事实是，你能控制自己的思想。正如我们将在下一点中看到的，控制恐惧，就包括控制自己的思想。

思考恐惧与不受约束的思想之间的关联

因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。（提后 1:7）

你是否注意到，目前我们提到的许多胜过恐惧的原则都与你的思想息息相关？我们已经探讨了学习改变和自己说话的方式、学习祷告；用圣经的“镇静剂”安抚自己的思想；运用以上帝为中心的记；思想事情的后果；提醒自己上帝的主权；相信上帝的信实；并学习区分恐惧的事物与恐惧的经历。正是借着这样操练自己的思想，你才能，也必须胜过那个盘踞在你心思中的怪物——恐惧。

9. Jay E. Adams, *What Do You Do When Fear Overcomes You?* (Phillipsburg, NJ:P&R Publishing, 1975), 6-7.

不要忘记你必须认真努力，纠正自己对上帝错误的认知，尤其是那些使你不信靠他的错误观念（参来11:6），例如：“上帝其实并没有掌管一切”，“上帝一定会惩罚我”，以及“上帝并不爱我——他不会怜悯我。”

开始履行那些你因长期陷入恐惧而忽视的责任

既然你已明白使你陷入瘫痪的，正是你对上帝和邻舍之爱的缺乏，那么你就必须照着这一认识付诸行动。靠着上帝的恩典，无论你的感受如何，你都可以开始顺服耶稣所教导的第一大诫命和第二大诫命。不要让那个在你的脑海里制造出来的怪物拦阻你去爱上帝和邻舍。无论你是否再次经历恐惧，都要立志履行上帝赋予你的责任。以下是一位值得信赖的人士所提出的进一步劝告。

当你开始顺服上帝而行，专心投入眼前当尽的本分时，也要为自己已经取得的每一点进步感谢主。要把注意力集中在你要去做的那些出于爱心的事情上，而不是集中在你竭力想要逃避的恐惧经历上。不要纵容自己去享受那种代价极其高昂的“奢侈”——反复思想那种恐惧的经历。也不要一心想着怎样阻止它发生。你所当思想的，是如何服侍上帝，以及如何

运用自己的恩赐去帮助别人。每当你察觉自己的心思又游荡回那片“禁区”时——而你的心思是可以重新训练、加以管束，使之转向爱的——就要立刻改变思想的方向。连一刻也不要让自己停留在那些念头上。相反，要立即求上帝帮助你重新把注意力集中在保罗于腓立比书4:8-9所列举的那些事上。你里面必须逐渐形成这样一种态度：“就算我再次经历恐惧，那又怎样？它的确令人不快，也令人不安，但我总能熬过去——至少从前每一次我都是这样过来的。”当你能够真诚地这样思想，而不再因此陷入焦虑时，你就会知道，这种改变已经真正发生了。

在第15页我曾让你记录那些因恐惧而被搁置的责任。现在我希望你按圣经重要性为它们排序，然后带着祷告的心开始投入时间、精力和思想去履行这些责任。起初或许不易，你可能需要击退恐惧的怪兽。但这一次，因你使用圣经的兵器作战，你知道它必逃跑。

要记住，即使你现在仍然感到害怕，你可能无法像在不害怕的时候那样高效地完成每一项责任。但靠着上帝的恩典，你现在已经能够去履行这些责任了。“靠着那加给我力量的，凡事都能做”（腓立比书4:13）。随着恐惧逐渐减轻，你原本的工作效率也会慢慢恢复。

在结束之前，我还想提到最后一件需要你带着祷告去实行的事情。

学习以敬畏上帝的心生活

这就是最根本的原则。其他所有的小溪和支流最终都汇入这条河流。这也是解决有罪性的恐惧的根本之道，前面所提到的所有原则都可以归结于此。它是克服恐惧所不可缺少的核心。

众弟子阿，你们当来听我的话！
我要将敬畏耶和華的道教訓你們。（詩 34:11）

我們如何學習敬畏主？申命記 31:11 – 12 給了我們線索。

以色列眾人來到主你神所選擇的地方朝見他。那時，你要在以色列眾人面前將這律法念給他們聽。要招聚他們男，女，孩子，並城里寄居的，使他們聽，使他們學習，好敬畏主你們的神，謹守，遵行這律法的一切話。

我們通過閱讀聖經、研讀聖經、背誦聖經和默想聖經來學習敬畏主。聖經的一個別稱就是“敬畏主”。請查看下面詩篇 19:7 – 11 中粗體字部分。

耶和華的**律法**全備，能蘇醒人心；
耶和華的**法度**確定，能使愚人有智慧。
耶和華的**訓詞**正直，能快活人的心；
耶和華的**命令**清潔，能明亮人的眼目。
耶和華的**道理**潔淨，存到永遠；
耶和華的**典章**真實，全然公義。
都比金子可羨慕，且比極多的精金可羨慕；
比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。
況且你的仆人因此受警戒，
守着這些便有大賞。

敬畏上帝是可以向别人学习的，而且会在人与人之间产生影响！¹¹ 使我们战胜恐惧的唯一方法就是敬畏上帝。

“我的朋友，我对你们说，那杀身体以后不能再做什么的，不要怕他们。⁵ 我要指示你们当怕的是谁：当怕那杀了以后又有权柄丢在地狱里的。我实在告诉你们，正要怕他。”

（路 12:4 - 5）

无论恐惧已经在多大程度上使你的生活陷入瘫痪，你都可以学习敬畏上帝。你可以学习更加敬畏他，而不是继续害怕那个无力、虚幻、长久以来一直折磨你的“恐惧怪兽”！大卫说：“我惧怕的时候要倚靠你。”（诗篇56:3）他选择信靠上帝。你呢？你有没有认真作出过一个决定，学习活在对上帝的敬畏中？如果没有，为什么不现在就作出这个决定呢？

11. 附带一提，罪性的恐惧也是同样的道理。人们常常是从他人身上——尤其是从父母身上——学会了恐惧（参“众少年人哪，你们当来听我的话，我要将敬畏耶和华的道教训你们”[《诗篇》34:11]）。我辅导过的深受恐惧困扰的人当中，几乎每一位的父亲或母亲同样也受到忧虑或恐惧的困扰。你还记得亚伯拉罕因着惧怕，曾两次就他妻子的身份撒谎吗？他的儿子以撒显然也从父亲的榜样中，承袭了这种惧怕与欺瞒的特质。请查考创世记26:6-7。

驯服你的恐惧

你是否因恐惧而动弹不得？恐惧是否拦阻你去做自己明知正确的事，也使你无法成为自己所盼望成为的人？当恐惧占据上风时，它仿佛成了一股支配人、无法抗拒的力量，并且常常成为我们不去做当做之事的借口。

然而，在恐惧征服你之前，上帝的话语中有盼望，也有帮助，使你能够胜过恐惧。

在这本小册子中，卢·普里奥洛（Lou Priolo）处理了一个在长期受恐惧困扰之人看来似乎无解的问题。他指出恐惧是一种需要受约束的情绪，而不是一种反过来控制你的力量；并进一步说明，那些使我们陷入瘫痪的恐惧乃是由我们的自私所引起的。

他也帮助我们更深入地认识恐惧：列出一些准则，使你可以判断自己的恐惧何时成为罪；同时他也提供战胜这种恐惧的原则，教导我们如何从上帝的主权中得着勇气，并从他的话语中得着安慰。

“圣经生活指引”小册子系列以直截了当、切合实际并且合乎圣经的方式探讨日常生活中各种广泛而实际的问题。

“合乎圣经、切合实际、直截了当而又切合时宜——这正是这些简短小册子的特色。如果你正在艰难的人生道路上寻求切合处境的指引，就请怀着盼望来阅读这些小册子，并从中领受你迫切所需的引导。”

——兰斯·奎因（Lance Quinn），山上伯大尼教会牧师

“卢·普里奥洛将二十多年的辅导经验、对圣经深厚的认识，以及对上帝子民的爱都融入他的著作之中。你会发现这些小册子非常有帮助……我由衷地推荐它们。”

——伊莉丝·菲茨帕特里克（Elyse Fitzpatrick），《心中的偶像》（Idols of the Heart）、《坚定的心》（A Steadfast Heart）及《爱吃又恨吃》（Love to Eat, Hate to Eat）作者

卢·普里奥洛现任美国阿拉巴马州伯明翰市谷谷教会（Valleydale Church）圣经辅导事工主任，并创立Competent to Counsel International辅导机构，担任主席。自1985年以来，他一直从事全职圣经辅导工作，并且是“认证圣经辅导员协会”（Association of Certified Biblical Counselors）的资深会员。

