

F E A R I N G
O T H E R S

惧怕人

PUTTING
GOD FIRST

上帝居首位

31 天 生 命 灵 修
31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

ZACH SCHLEGEL

扎克·施莱格尔

扎克以精炼的方式邀请我们审视自己作为耶稣跟随者的身份，并让我们明白这身份不应建立在他人意见或畏惧中，而应建立在爱我们并为我们舍命的那一位的旨意与敬畏里。扎克促使我们检视自己的动机与忧虑，追问为何我们对自己持有某些感受或信念。当这些信念是错误的，且根植于对他人的畏惧时，要么是我们对上帝的认识存在谬误，要么是我们未能信靠本该信靠的上帝真理。我期待将这本灵修书推荐给我们教会的弟兄姊妹。

——**杰克逊·克拉姆**，芝加哥公园社区教会主任牧师

扎克·施莱格尔是我最敬重的同工与牧师之一。我与他相识逾十年，有幸多年一同服事。初见时，你会震撼于他的力量——他的握力、魁梧体格，以及那浑厚得难以置信的嗓音！但相熟后，真正触动你的是他的软弱——这份认知源于他的谦卑，因他愿意向你显明。若你困于惧人之境，本书将成为上帝引领你脱离这“畏人之邦”的导航，而扎克则是绝佳向导。我通读过全书，字里行间尽是扎克的风骨——一个仿佛熟谙圣经如同洞悉自己心灵的人。愿此书滋养你的灵魂。

——**狄马可**，华盛顿特区主任牧师国会山浸信会；
九标志事工主席

畏惧他人是一种可怕而瘫痪的症候。它是网罗，是苦毒的源头，是不信的根由，是喜乐的杀手。在《惧怕人》中，扎克·施莱格尔帮助我们看清这症候的真实构造，并指出唯一解药：耶稣基督福音中上帝的恩典。这些对圣经的慎思默想，将呼召你以圣洁的敬畏战胜一切恐惧。

——**约翰·亨德森**，圣经辅导联盟理事；教会装备中心
执行主任

惧怕人是我们生命中许多挫败感与沮丧的根源。撒克帮助我们谨记，这病症不仅需要被抹去，更需以敬畏上帝之心取而代之。他不仅告诉我们当如此行，更亲手引导我们实践之道。这是一位资深牧师提供的深刻、细致、愉悦且温暖的劝勉。当我们把心灵、盼望与恐惧交托给那位唯一能担当的主，便能经历真正的自由。

——**约翰·昂乌切克瓦**，亚特兰大房角石主任牧师；
著有《祷告：同心祷告如何塑造教会》

撒克·施莱格尔牧师撰写这本关于恐惧及其应对方法的著作，实在是对我们的莫大眷顾。他的洞见合乎圣经，劝勉切实可行。我若在神学院就读期间教牧侍奉时就读到此类书籍，必能使我在家庭与教会中的服侍更加有果效。

——**华伦·威尔斯比**，《威尔斯比圣经注释系列》
作者；芝加哥慕迪教会前任牧师

惧 怕 人

31天生命灵修丛书

丛书主编：狄帕克·雷朱

- 《克服成瘾》，大卫·R.杜汉姆 著
《外遇之后》，迈克尔·斯科特·詹博拉 著
《患癌之后》，玛丽莎·亨利 著
《愤怒》，罗伯特·D.琼斯 著
《焦虑》，保罗·陶格斯 著
《确据》，威廉·P.史密斯 著
《慢性疾病》，埃丝特·史密斯 著
《知足》，梅根·希尔 著
《抑郁》，爱德华·T.威尔契 著
《怀疑》，伊丽丝·菲茨派翠克 著
《订婚阶段》，迈克·麦金利 著
《惧怕人》，扎克·施莱格尔 著
《饶恕》，海莉·萨特罗姆 著
《哀伤》，鲍勃·凯莱门 著
《盼望》，约翰·克罗茨 著
《婚姻冲突》，史蒂夫·霍普 著
《金钱》，吉姆·纽海瑟 著
《伤痛往事》，劳伦·惠特曼 著
《教养残障孩童》，斯蒂芬妮·O.胡巴赫 著
《忍耐》，梅根·希尔 著
《完美主义》，卢·普里奥罗 著
《色情》，狄帕克·雷朱 著
《安息》，希瑟·纳尔逊 著
《羞耻》，埃丝特·刘 著
《单身生活》，珍妮琳·斯威特 著
《有毒的关系》，艾伦·玛丽·戴卡斯 著
《叛逆的孩子》，斯图尔特·W.斯科特 著

惧 怕 人

上帝居首位

扎克·施莱格尔



P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Fearing Others: Putting God First

31-Day Devotionals for Life

Zach Schlegel

Originally published 2020

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



目录

阅读本灵修手册的建议	7
引言	9
明白并识别你对人的惧怕	
第1天：我们惧怕谁，就顺服谁	15
第2天：建造纪念碑	17
第3天：当心，这是陷阱！	19
第4天：等待的艰难	21
第5天：忙，忙，忙，	23
第6天：害怕失去权力	25
第7天：出人意料的信心来源	27
第8天：能力不足时仍存信心	29
第9天：蚱蜢综合征	31
第10天：与人保持距离	33
第11天：不要往心里去	35
第12天：不可贪恋	37
克服惧怕人	
第13天：以敬畏上帝来克服惧怕人	41
第14天：挑旺火焰	43
第15天：记得上帝顾念你	45
第16天：放轻松，你不是最了解自己的人	47
第17天：迈出顺服的一步	49

第18天：重新定义伟大	51
第19天：知道上帝在你生命中的旨意	53
第20天：勇于面对指责	55
第21天：以祷告战胜恐惧	57
第22天：看见未来的盼望	59
第23天：只求爱人，不求被爱	61
第24天：认清你是谁	63
第25天：以感恩战胜恐惧	65
第26天：欢呼吧——上帝帮助你！	67
第27天：学习知足	69
第28天：直面人生的种种“假设”	71
第29天：行在光中	73
第30天：侍奉暗中察看的天父	75
第31天：为专一的心祷告	77
结语	79
致谢	81
注释	83
关于惧怕人的参考资源	87

阅读本灵修手册的建议

在我们婚姻的早期，我和妻子住在一栋联排别墅的顶层，一间一居室的小公寓里。每当雨天，从屋顶的渗进来的雨水就会经天花板滴落到地板上。我记得在公寓的不同角落放置水桶，看着水一滴一滴缓慢地滴落。我摆出大桶心想，要装满它们得花些时间。积水随时间逐渐增多，而我常惊讶于这些桶装满的速度之快——若不够留心，水便会溢出来。

这本灵修就像雨水注满水桶——缓慢而持续地累积。每天仅几节经文。滴答。滴答。滴答。每日几滴圣经的甘露，滋润你干渴的魂。

我们从圣经开始。上帝的话语大有能力。事实上，它是全宇宙最强大的力量。¹它能转动君王的心，给卑微者带来安慰，使灵性盲目者得见光明。它改变生命，将其彻底翻转。我们深知圣经是上帝亲口说的话，因此我们通过阅读和研究它来认识上帝自己。

我们对圣经的研究是实践性的。神学应当改变我们的生活方式。将上帝的话语与你个人的挣扎联系起来至关重要。阅读本书时，你会经常看到“你”这个字，因为扎克是在直接对你——读者——说话。每篇灵修都包含反思问题与实践建议。如果你回答这些问题并完成实践练习，必将从中获益更多。不要跳过这些步骤，为了你灵魂的益处去践行吧。

我们研读圣经就是敬拜上帝。对他人的惧怕可能主宰你的生命。它导致你敬拜错误的事物：他人的意见与认可，尤其是他人眼中的成功。“他会怎么想？”“如果我不合群怎么办？”“如果我完不成这件事怎么办？老板会对我发火吗？”“如果他们不喜欢我怎么办？”你不能让这些恐惧支配你的生命。

从根本上来说，任何对惧怕人的挣扎都是关于敬拜的问题。敬畏耶和华是知识与智慧的开端（参箴 1:7），但可悲的是，这常常未能成为首要。我们在他人意见的海洋中迷失自我，对他人的恐惧压倒了我们。我常试图靠自己生存而非依赖他人。我为自己树立纪念碑。我四处行走，害怕被他人拒绝。我竭力抵抗对自己生命或所作所为的失败感。父母、老板或配偶的言语过度支配我的心灵。对他人的恐惧如同战火纷飞之地的弹片，散布在我生命的各处。主向我们呼唤：“敬畏我。将我置于首位。先求我的国。你为何畏惧他人胜过我？”我们生命的目标是敬畏上帝，而非惧怕他人。

如果你觉得这本灵修书有帮助（我深信必是如此！），不妨在人生的不同阶段再次阅读。接下来的一个月先细细研读，一年后再重温，以此提醒自己如何在基督里寻得盼望。

这本书并不是一个应对惧怕人的全面的指导。已有优秀著作专为此目的撰写。你可以购买这些书并善加利用。本书结尾列有若干参考资源。

前言至此。让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

我想知道他们怎么看我。

他们注意到我离开了吗？他们在意吗？

他们觉得我漂亮吗？

他们觉得我聪明吗？

他们觉得我重要吗？

如果我尝试这个却失败了怎么办？

如果我达不到他们的期望怎么办？如果我让他们

失望了怎么办？

你可曾这样问过自己？这类问题往往潜藏着一个心灵问题——一种被称为惧怕人的问题。惧怕不只是害怕某人，它可能包含拼命地想获得我们认为自己需要的东西（尊重、关注、爱、认可），或是担心一旦拥有就会失去的焦躁不安。从这个意义上说，我们所惧怕的支配着我们，驱动我们的日程，决定我们的情绪，奴役着我们。爱德华·韦尔契（Ed Welch）这样描述惧人之心的产生：“我们用世人取代了上帝。我们失去了合乎圣经的对主的敬畏，转而去惧怕人。”¹

要察觉生活中的惧人之心可能很困难。有些人长期活在其辖制下，以致这种恐惧已成为背景噪音——如同呼吸般不被察觉。但看不见不代表不存在。记得婚后第一年，我提前回到芝加哥的一居室公寓打扫卫生。当我给马桶消毒、用吸尘器清理客厅时，心里想着：凯蒂一定会喜欢这样。她进门时会感动得无以复加，大概会开始庆幸嫁给我这样愿意做家务的男人。（直到像这样写下来，你才意识到自己的想法有多荒谬）。

但当凯蒂那晚走进门时，她一句话也没说。或许她还没注意到浴室的变化。我需要再给她一点时间。我们开始准备晚餐，但她依然没有评论。也许她今天很累所以心不在焉。又或者她震惊得不知该说什么。我再多给她些时间吧。当我们坐下吃饭时，我拉过椅子，期待着她的赞美。可她却只问了句：“亲爱的，今天过得怎么样？”问我今天怎么样？她怎么能这么不知感恩？这成了压垮我的最后一根稻草。“我这一天怎么样？！你没发现家里多干净吗？真是谢谢啊！”

她完全不知道我内心的翻腾，她所经历的只是我心堤决口后倾泻而出的怨言。她眼神里满是错愕——刚才发生了什么？她成了我惧怕人言的可怜牺牲品。我需要她的称赞。我需要她认为我是个模范丈夫——而当她没有这样做时，我的骄傲就像困兽般凶猛地反击。

要深入理解惧怕人的本质，需追溯其根源。上帝按自己的形像造人（参创 1:26-27），这意味着我们被造是为与上帝建立关系——成为上帝的儿女——并向受造界彰显这位仆人之王的样式。起初，我们的身份、价值和意义都植根于与上帝的关系及服侍他人之中。但当始祖在伊甸园犯罪后，一切改变了。他们的过犯不仅在于吃禁果，更是在于“自己掌权会更好”的观念，决意拒绝上帝的主权。这实质上是以自我取代了上帝在创造中的中心地位。因此，我们都继承了这种以自我为中心的本性——追求自我荣耀甚于上帝的荣耀。

但这种自我中心的世界观使我们依赖他人的评价。我们的价值与身份不再立足于作上帝儿女的恩典，而是取决于与他人比较时的表现。这种基于表现的价值体系

意味着我们的价值和意义是由他人对我们的看法决定的。难怪我们对人的惧怕在家庭、学校、职场和教会的人际关系中肆意蔓延。如今我们需要他人的认可来验证自己的身份与意义。我们已成为他们意见的奴隶。那么，我们如何才能重返乐园？如何找到作为上帝儿女的安息，以及服侍他人而非利用他人来满足自我所带来的自由？

我多么希望我能告诉你我已不再为惧怕人而挣扎。现实是这仍是我每一天的争战。但经过多年后，我可以说自己已经学会如何更有效地争战。那曾在我耳边咆哮的恐惧之声已变得越来越微弱。要战胜对他人的恐惧，我们必须明白其本质，辨明它在生活中的显现，并装备自己使用上帝所赐的得胜之道。

若有可能，请与可信赖的朋友、辅导者或牧师一起读这本书。花时间反思并消化关于上帝和你的心的你学到了什么，这个过程至关重要。所以不要匆忙。阅读、讨论并祷告求上帝改变你的心灵与心智。大卫在诗篇 34:4 中祷告说：“我曾寻求耶和华，他就应允我，救我脱离了一切的恐惧。”我为你阅读此书时的祷告是：愿上帝救你脱离一切恐惧。

明白并识别你对人的惧怕

手术的目的之一是清除侵袭身体的疾病。医生进行手术时，必须明确该寻找什么，并知道问题所在之处。我们对抗惧怕他人的争战，乃是在我们的大医师耶稣稳定的手下进行“属灵手术”（参可 2:17）。本章的首要目标是帮助我们理解圣经如何定义对人的惧怕，并协助我们在自己生命中识别它。一旦我们明白它是什么，以及在什么情况下它会出现，我们就能在下一章专注于如何战胜对人的惧怕，并将其从生命中根除。

第 1 天

我们惧怕谁，就顺服谁

“耶和华喜悦燔祭和平安祭，岂如喜悦人听从他的话呢？听命胜于献祭；顺从胜于公羊的脂油。”……扫罗对撒母耳说：“我有罪了，我因惧怕百姓，听从他们的话，就违背了耶和華的命令和你的言语。（撒上15:22,24）

扫罗是以色列的首位君王。他的登基标志着民族历史的关键转折——尽管他起初推辞逃避这责任！但上帝赐予扫罗他的灵，并应许供应治国所需的一切。扫罗只需敬畏上帝、顺服诫命，上帝便应许“就好了”（撒上12:14）。执政不久，上帝命扫罗攻打亚玛力人并灭绝所有物资，他却私自留下上好的牲畜，只销毁了劣质之物。这种部分顺服实为悖逆。

撒母耳记上 15:24 中扫罗的认罪显明了惧怕人有哪些表现方式。他为何违背上帝？因他“惧怕百姓，听从他们的话”。圣经指出惧怕不仅是恐惧感，更包含敬拜人、依赖人、重视其意见到被其支配抉择的程度。我们惧怕谁，就顺服谁。因此，惧怕人的本质是敬拜问题。人心总在敬拜什么——我们受造是为了敬拜（参赛43:7；约4:20-24）！关键在于我们敬拜谁——是上帝还是人？

雪碧的广告语是“听从你的渴望”。这个饮料广告竟意外蕴含神学真谛。我们所重视的东西揭示了我们所

惧怕失去或永远无法达成的目标。我们无法想象失去它的生活，因此这种恐惧支配着我们的决定并驱使我们的行动。当体育爱好者将观看比赛置于参加教会聚会之上时，不正是如此吗？我们拒绝向朋友传福音，难道不是因为惧怕他们的反应吗？我们不愿为美善之事冒险，难道不是因为无法承受可能失败的结果吗？这些时刻，我们渴求并珍视某个东西胜过上帝。我们所顺服的，正是我们所惧怕的。

默想：你正以哪些方式受试探去违背上帝，来得到或维持别人的喜爱？

默想：耶稣教导说“因为你的财宝在哪里，你的心也在哪里”（太 6:21）。思考你所惧怕失去或永远无法获得的事物。你的惧怕揭示了你所珍视或敬拜的是什么？

行动：克服对人的惧怕没有技巧或捷径——这是艰苦的功课！我们需要上帝的灵帮助我们品尝并看见上帝的良善与荣耀，从而更渴慕他。我们在上帝的话语中遇见上帝，藉着倾心祷告来倚靠他。上帝的话语向我们显明他的所是，但如果你需要一个起点，不妨花时间默想诗篇 103、以赛亚书 40:6-31 或歌罗西书 1:15-23 等经文。然后祷告！求上帝开启你的眼睛，帮助你品尝并看见他的良善，并改变你的心，让你更珍视他。

第 2 天

建造纪念碑

撒母耳清早起来，迎接扫罗。有人告诉撒母耳说：“扫罗到了迦密，在那里立了纪念碑，又转身下到吉甲。”……撒母耳说对扫罗说：“从前你虽然以自己为小，岂不是被立为以色列众支派的元首吗？耶和華膏你作以色列的王。”（撒下 15:12, 17）

扫罗患上了“渺小伟人”情结。这位以色列新立的君王肩负着全民族的期望，他渴望不负众望。问题是，这个使命远超扫罗的能力。当他审视自己的有限才能时，便自觉“渺小”。若百姓发现他力不能及呢？若百姓失望呢？他无法承受被视为失败者或能力不足的羞辱。他迫切渴望人们将他视为伟人——一位可依靠的智慧、强大、成功且令人敬仰的君王。

扫罗该如何应对？登基时，上帝已应许赐予他治国所需的一切。他只需信靠上帝。听起来很简单，不是吗？以色列的君王旨在做一位附庸的君主——跟随上帝的引领，为上帝的荣耀服侍子民。问题在于扫罗厌恶这种安排。他不愿活在任何人（甚至上帝）的荫下，他要为自己攫取荣耀。但当他把上帝排除在外，就只能凭己力治国。这一切催生了“渺小伟人”情结。如何维持伟人的假象？为自己建造纪念碑。

扫罗的困境揭示了惧怕人在我们生命中的表现。建造纪念碑标志着我们已陷入惧怕人的网罗。我们或许不是造有形的纪念碑，但我们都有博取人称赞的方式。

有时我讲道结束后不确定效果如何——信息清楚吗？会众是否因上帝的话语得着坚固？还是说这像一场灾难？有一个主日，聚会结束后上车时，我记得自己向妻子抱怨说：“唉，刚才糟透了，对吧？”为何要这样问？因为我期待她会说：“开玩笑！讲得棒极了！亲爱的，你怎么会觉得糟透了呢？！”我并没有信靠上帝，而是为了给自己立一个纪念碑而在博取别人的赞美。你呢？

默想：上帝呼召你去完成哪些你凭自己的资源无法胜任的事？扫罗的问题部分源于身份认知：“耶和华膏你作以色列的王”（撒上 15:17）。上帝膏抹扫罗时已应许要帮助他。上帝常呼召我们去做超越自身能力的事，好叫我们信靠他。当我们这么做了，软弱便成为彰显他能力的舞台。

默想：你是否在为自己的荣耀建造纪念碑？刻意安排让人记住你并对你留下深刻印象？

行动：下次当你忍不住想博取赞美时，要记得这并非关乎你自己！尽你所能，热切祷告，将结果交托上帝。当以上帝喜悦使用你的软弱与不足为乐，“因我什么时候软弱，什么时候就刚强了”（林后 12:10）。

第 3 天

当心，这是陷阱！

惧怕人的，陷入网罗；惟有倚靠耶和华的，
必得安稳。（箴 29:25）

最优秀的渔夫往往是出色的骗子。在垂钓爱好者们放下此书之前，容我解释。钓鱼的本质在于欺骗——让鱼儿相信我们提供的是免费大餐，而非隐藏的钩子。今年夏天我和两个儿子传授了这门欺骗的技艺。挂上蚯蚓后，我们将钓线沉入水中等待。鱼儿们一条接一条地游向诱饵，心想多方便啊！不用辛苦追逐午餐，就能免费享用这条美味的虫子（至少这是我设想的鱼的心理活动）。但这看似便利之物实为罗网。受骗的鱼儿一条接一条地咬钩，非但未能饱餐，反而成了我们的盘中餐。

我们常常出于害怕而改变我们的行为、信念或品格。我们害怕他人的议论、可能的伤害，或是错失的机会。就像渔夫的鱼饵一样，惧怕人看似能给我们一样东西，最终带来的却是另一种结果。试探的低语响起：妥协一次无伤大雅。为了合群就和朋友们一起去吧；实现上帝旨意来日方长。若遭朋友排斥将难以承受。放心去做——上帝必会赦免你。但当我们屈服于试探咬上那个钩子，事后才会惊觉我们被骗了！惧怕人非但未能兑现承诺，反使我们陷入罪网，自食其果。

那么可以用什么来取代惧怕人呢？箴言通过对比给出了答案。替代“惧怕人”的是“信靠主”，替代陷入“网罗”的是获得“安稳”的自由。“安稳”一词描绘了一个

人被高举到无法被伤害之处、远离危险的画面。¹ 惧怕人好像给人一种承诺，这种承诺看似能带来解救，实则暗藏将我们拖向死亡的钩子。唯有上帝能兑现他的一切应许。唯有上帝配得我们的信靠。

默想： 你曾何时因惧怕人而陷入困境？或许此刻你正身处其中。对人的惧怕向你作出了怎样的承诺，让你觉得改变行为、信念或品格是合理的？

默想： 你曾何时靠着上帝的恩典，拒绝惧怕人并享受信靠上帝的安稳？在你的经历中，这两者有何不同？

行动： 当你识别出自己易陷入惧怕人的模式后，或许会问：“我渴望更多信靠上帝——但我该如何做？”

箴言 29:6 说：“恶人犯罪，自陷网罗；惟独义人欢呼喜乐。”没有人能靠自己称为义人，也就是说我们都陷在过犯中。但正因如此，我们才信靠上帝。我们的盼望不在于自己的义，而在耶稣——他甘愿背负我们的罪，使我们能在他公义的自由中欢呼喜乐。下次当你受试探要惧怕人时，你要提醒自己它空洞的承诺，转而記念耶稣为你的救恩已成就的应许。

第 4 天

等候的艰难

我的神啊，我素来倚靠你；求你不要叫我羞愧，不要叫我的仇敌向我夸胜。凡等候你的必不羞愧。（诗 25:2-3）

这岂不是一个奇妙的应许？凡真心等候上帝的必不羞愧！你若信靠上帝，就永不会有后悔叹息的时刻：“唉，我错了。上帝根本没有兑现他的应许。”最终，等候上帝的人必将宣告：“上帝做到了！我因信靠他而未曾羞愧！我的等候全然值得！”

问题在于，等候实在艰难！拥堵的车流、超市缓慢的结账队伍、诊所候诊室——无人喜欢等候。孩子们喊出的心声，正是我们心底的共鸣：“还没到吗？！”但在堕落的世界中信靠上帝，往往意味着等候。亚伯拉罕等候了二十五年才看见上帝实现了他的应许，赐给他一个儿子（参创 12:4；21:5）。上帝直到最后一刻——埃及人将以色列人四面围困、一切盼望似乎破灭时——才分开红海（参出 14章）。基督徒等候基督再来（参启 22:20），也等候我们的身体得赎（参罗 8:23）。

基督徒生活的基本姿态就是等候。

当灾祸悬顶、期限迫近，或处境威胁我们的盼望时——当某事亟需改变且刻不容缓时——等候尤为艰难！此时，人极易放弃等候，夺过方向盘，按自己的方式而非上帝的方式行事。因此，等候成为显明我们敬畏谁、受谁掌控的试金石。他人的意见或他们可能对我采取的行动，

会驱使我做出决定吗？还是说我会因信靠上帝和他的应许而耐心等待他？要记住：“凡等候你的必不羞愧”（诗 25:3）。

默想：你在等候什么？它是否迫使你采取捷径去犯罪？

默想：你是否曾以嫉妒的眼光看待非基督徒，心想：他们不必等候上帝，可以随心所欲。那样岂不很好？

行动：等候需要远见。我们必须能看清全局。这正是诗篇 73 中亚萨为我们示范的——他起初羡慕恶人表面的安逸昌盛（参第 3 节），直到看见他们的结局（参第 17 节）。你正对上帝的哪个应许信心动摇？思想这个应许最终将如何实现，再对比那些信靠自己的人的结局。

行动：值得感恩的是，在难以等候的事上我们并不孤单。诗篇作者多次向上帝呼喊“要到几时呢？”诗篇堪称祷告的模板——是我们等候上帝时可以借用的工具。花些时间诵读诗篇 13 篇，把它变成你的祷告。

第 5 天

忙，忙，忙

到了坐席的时候，打发仆人去对所请的人说：“请来
吧！样样都齐备了。”众人一口同音地推辞。头一个说：
“我买了一块地，必须去看看。请你准我辞了。”又有一个说：
“我买了五对牛，要去试一试。请你准我辞了。”
又有一个说：“我才娶了妻，所以不能去。（路 14:17-
20）

你是否曾承担过多责任？分身乏术？一位朋友最近
向我倾诉工作压力。他一向勤奋，按时完成项目，深受
同事敬重。但最近上司要求严苛，导致他失眠易怒，常
因琐事大发雷霆。当我们探讨他为何加班加点、随时响
应工作联络时，答案显而易见：他害怕让上司失望。他
苦心经营着高效能者的人设，为此骄傲，不愿改变现状。

承担过多责任可能是惧怕人的症状。就像我这位朋友
一样，你可能因为害怕失去别人对你的赞赏而难以
拒绝人。这时，承担过多责任已经不是优先次序的问题
——你的选择正被渴求他人认可的欲望所驱使。

路加福音 14 章中，宾客们因田地、牛群和新婚而不
参加天国的筵席。竟为几头牛或一块地舍弃天堂？何其
愚昧！世人总是试图让我们相信财富、名声或沉溺于世

俗享乐是最重要的事情。当这些承诺成为支配我们优先次序的考量时，侍奉上帝对我们而言就变得无足轻重。

重新校准我们优先次序与动机的方法是通过福音来检视我们作出的承诺。万王之王已邀请我们这般罪人赴他的筵席！再也没有比这更大的殊荣。当我们铭记邀请者是谁，并思想自己是何等不配作他的宾客时，牛群与田地（或任何我们认为的优先事项）便不再显得重要。我们得以看清：尊荣上帝远比取悦世人重要千万倍。

默想：你是否因他人对你的评价而骄傲？是否会因为害怕别人对你的看法改变而去做一些事情？

默想：本周找一个时间，请一位值得信赖的朋友评价你的优先次序。他是否会认为你因惧怕人而难以拒绝、承担过多责任？她是否会认为你常以做好事为借口，实际上却不是跟随上帝？

行动：默想保罗在腓立比书 1:9-11 的祷告：“我所祷告的，就是要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多，使你们能分别是非，作诚实无过的人，直到基督的日子；并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，叫荣耀称赞归与神。”花些时间检视你接下来一个月的日程，向上帝祈求你作出的承诺是出于爱上帝与爱人——而非出于恐惧。

第 6 天

害怕失去权力

耶稣对他们说：“我要问你们一句话，你们回答我，我就告诉你们我仗着什么权柄做这些事。约翰的洗礼是从天上来的？是从人间来的呢？你们可以回答我。”他们彼此商议说：“我们若说‘从上来’，他必说：‘这样，你们为什么不信他呢？’若说‘从人间来’，却又怕百姓，因为众人真以约翰为先知。”于是回答耶稣说：“我们不知道。”耶稣说：“我也不告诉你们……”（可 11:29-33）

恐高并非总与海拔有关。提姆·凯勒（Tim Keller）解释道：“人爬得越高，跌落的可能性就越大，因为这时可能失去的太多。当伯纳德·马多夫(Bernard Madoff) 因运作 650 亿美元的庞氏骗局被判 150 年监禁时，他公开归咎于自己的骄傲。在某一个时刻他本应报告重大亏损，却无法‘承认自己作为资产管理者的失败’。他无法接受承认这一点将使他失去的权力与名声。一旦开始通过庞氏骗局掩盖他的弱点，他便‘无法在骗局扩大时承认自己的判断失误’。”¹

马可福音11章中，当耶稣在进入圣殿时我们看到类似的挣扎。那些自以为掌权的人（祭司长、文士和长老）因耶稣前一天在圣殿的举动感到威胁。他们前来质疑他的权威性，实质是在问：“耶稣，你以为你是谁？难道不知道我们才是掌权者吗？”

耶稣却反问他们说：“约翰的洗礼是从天上来的？是从人间来的呢？”当耶稣受约翰的洗时，天开了，父上帝宣告耶稣是他的爱子（参可 1:9-11）。耶稣的洗

彰显了从天上来的权柄。如果圣殿领袖想要得到答案，就必须重新思考约翰的事工。但“他们惧怕百姓”（32节）。耶稣的问题揭露了他们的内心——他们害怕耶稣会取代他们尊贵的位置，害怕失去群众的敬重。

何等可悲！倘若他们愿意进行真诚的对话，或许就能认识耶稣是谁。但他们拒绝如此，更热衷于不择手段除掉这位威胁其价值观的耶稣，而非寻求真理。对于拒绝聆听的人，耶稣也拒绝向他们说话。

默想：即便没有恐高症，人也会害怕跌落。正如耶稣时代的宗教领袖，我们也可能害怕自己别人眼中的崇高地位坠落。这种对失去权力、影响力或他人尊重的恐惧，会如何影响你的决策？在这些抉择中要如何信靠上帝？

行动：如果你已经察觉到自己害怕失去权力，请向值得信赖的朋友坦白。有时战胜恐惧的最佳方式就是让光照亮我们的心思，并看清这种惧怕到底是什么。

第 7 天

出人意料信心来源

敬畏耶和华的，大有倚靠；
他的儿女也有避难所。（箴 14:26）

真信心源于敬畏。初听此言令人困惑，因我们总以为信心源于能力。但即便你再独立自强、天赋异禀，若缺乏对上帝的敬畏，也终将失去真正的信心。他们或许外表故作镇定，内心却战兢不已——唯恐赖以自信才能、禀赋与优势转瞬消逝。若不能再歌唱、不再俊美、无力工作、丧失财富，他们将何去何从？箴言教导我们：真正的信心不在于能力，而在于敬畏当敬畏的那位。章伯斯（Oswald Chambers）所言极是：“敬畏上帝之奇妙，在于当你敬畏他时，便不再惧怕其他；若不敬畏上帝，则万物皆可惧。”¹

敬畏上帝并非惧怕他降祸。当我们来到上帝面前时，的确会双膝发颤、惊愕无言。但他绝非邪恶，反而是全然良善。那令我们战兢的上帝的大能正是他保护他儿女的盾牌。

小时候，操场上的恶霸可以把我们吓个半死——直到爸爸出现。同样，你如果敬畏上帝，任何的威胁在全能者面前皆微不足道。上帝若与你同在，即使你行过死荫幽谷也必安然无恙。正因如此，敬畏上帝的人有

避难所。上帝的保护比地上任何的保障都要坚固。

我每周都用箴言14:26为两个儿子祷告。我愿他们有自信而非傲慢。二者的区别在于我们所敬畏的对象是谁。人无法在看见上帝的荣耀时还保持傲慢。当我们真正认识上帝，便能从这深切的避难所中获得深刻的信心。

默想：你最害怕的是什么：顺服的代价，还是悖逆上帝的后果？

默想：箴言 14:26 教导我们敬畏上帝不仅使个人得着信心，更为其儿女提供避难所。我们的子女（和其他受我们影响的人）不仅通过我们的言语，更通过我们的榜样来学习。你是否以自己的谦卑顺服展示了何为敬畏上帝？你的行动和言语是不是都见证了上帝话语的应许？

行动：当你因可能失去信靠之物而恐惧时，请将焦点从自己的能力转向上帝的属性。要认识上帝的属性，就当默想他的话（如约伯记 38 章、诗篇34 篇或马可福音 5-6 章）。读经时求上帝开你的眼，使你看见他的伟大，好让你在敬畏中寻得真正的信心。

第 8 天

能力不足时仍存信心

我们因基督，所以在神面前才有这样的信心。并不是我们凭自己能承担什么事；我们所能承担的，乃是出于神。（林后 3:4-5）

看着孩童探索周遭世界并习得新技能——刷牙、系鞋带或自主阅读——总是令人欣喜。一旦掌握某项技能，孩子便热衷于展示学到的东西：“看！我能自己做到！”成长过程中，自主性确是健康与成熟的标志。但在我们与上帝的关系里，成熟的标准在于对上帝的依赖，而非我们独立自主。

作为福音的使者，保罗深谙此理。旧约时代，上帝的律法向人显明何为善，却未提供遵行之力。幸而上帝早应许其百姓说：“我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面，又从你们的肉体中除掉石心，赐给你们肉心。我必将我的灵放在你们里面，使你们顺从我的律例。”（结 36:26-27）当基督开启了新约，这应许便成就了！保罗传道时，因确信圣灵在听者心中动工而满怀信心。他自知不足，但越是倚靠上帝，就越能胜任这个使命。

我的朋友在华盛顿特区创办网络公司，却深陷忧虑之中：若项目失利客户解约怎么办？核心员工离职要找谁来代替？资金耗尽停业的话怎么办？每当他醒来，

忧愁就占据他的心思意念。每天早晨离开房间前，他都觉得自己已经败下阵来。

这种状态持续了多年——直到有一天，他决定主动将自己的忧虑带到上帝面前。每天清晨，他开始散步默想圣经真理，并在祷告中将忧虑倾吐给上帝。不久后，盼望重新燃起，并非因挑战消失，而是因他的生命被改变。上帝开始医治他对失败的惧怕。

对失败的惧怕是惧怕人的表现之一。我们误以为上帝托付之事的結果取决于自己，因而惊慌失措。但正如我朋友所经历的，我们越依靠上帝（而非自己），就越能自由地努力工作、尽己所能，并将结果交托给上帝。

默想：保罗深知他作使徒的资格不在于自己的能力，而在于信靠那位全备的上帝。你呢？上帝呼召你去完成哪些看似不可能的事？饶恕配偶？战胜罪？传福音给邻舍？忠心地完成工作？劝诫朋友？

行动：当我们害怕在上帝托付的任务中失败时，当如何回应？圣灵所赐的顺服包含五个步骤：1) 承认事实：离了上帝，你做不了这件事；2) 祷告求上帝赐下所需的力量、智慧和恩典；3) 相信上帝关于帮助、力量与引导的应许；4) 以顺服的心承担上帝呼召你承担的职責；5) 感谢上帝帮助你完成靠己力不能做成的事。¹

第 9 天

蚱蜢综合征

“我们不能上去攻击那民，因为他们比我们强壮…… ‘我们所窥探、经过之地是吞吃居民之地，我们在那里所看见的人民都身量高大。我们在那里看见亚纳族人，就是伟人……据我们看，自己就如蚱蜢一样。’”

(民13:31-33)

上帝曾应许将他的子民带入流奶与蜜之地。在出埃及的过程中，他证明没有任何障碍能阻挠他的计划，且他是信实的守约者。诗篇作者说：“然而，我们的神在天上，都随自己的意旨行事。”（诗 115:3）然而，当十二个探子进入迦南时，他们发现当地居民如此高大，以至于他们觉得自己像蚱蜢！基于这些信息，攻占那地似乎不可能。这提醒我们：我们所惧怕的会辖制我们。对那些探子而言，这个惧怕的来源是迦南人。事实上，他们甚至准备返回埃及——那个他们曾遭受四百年残酷奴役之地！

上帝希望他的子民进入应许之地，但为何最初要差派探子？并非上帝需要他们收集的情报。若探子未曾进入那地，或许能避免这种惧怕。上帝甚至可以在他们抵达前将那地的居民赶走。为何要采用这种方式？

上帝知道以色列人与迦南人力量悬殊，凭己力毫无胜算。但他们需要明白：上帝比那些令他们自觉渺小的人更伟大。换言之，上帝要他的子民信靠他。

我最小的儿子还在学游泳，但如果有人在水里保护他，他就很喜欢跳进深水区。想象一下，如果我在泳池中对他说：“儿子，跳吧！我保证会接住你的。”结果他却

看着我：“爸爸，我想跳，但你绝对接不住我。还是算。”他这是在尊荣我吗？当然不是！唯有当他满怀信心跃入池中，确信我会接住他时，才是对我的尊荣。同样，当我们信靠上帝时，就是在荣耀他。

章伯斯曾说：“上帝既可通过人的能力的缺乏和环境的缺乏，也可通过人对这些事物的彻底弃绝来成就他的旨意。纵观历史，上帝总是拣选并使用‘无有之人’，因为他们对他超乎寻常的倚赖，使他的能力与恩典得以彰显。他也曾拣选‘有能之人’——当他们放弃依靠自身的才能和资源时，上帝才使用他们。”¹

默想：你现在正面对什么样的处境，让你觉得顺服上帝是一件令人害怕的事？这些处境如何成为你信靠上帝的契机？

默想：我们常误以为上帝只使用聪明、有才华、刚强的人。但正如章伯斯所言，上帝以我们的软弱为舞台，彰显他的大能（参林后 12:9-10）。这对你当前的境况带来怎样的盼望？

行动：那十个探子充满恐惧，是因他们把人看得很大，却把上帝看得很小。每当我们看一眼我们惧怕的人，就当定睛仰望上帝两次，以铭记他是谁。下一次恐惧袭来时，请做一个清单：一栏列出你的忧虑，另一栏写下上帝是谁以及他的应许。如果你不太清楚，就打开圣经并邀请一位属灵同伴和你一起完成。

第 10 天

与人保持距离

眼不能对手说：“我用不着你”；头也不能对脚说：“我用不着你。”（林前 12:21）

既然对人的恐惧表现为我们需要他人喜欢我们或以某种方式来看我们，我们可能以为不需要任何人就代表我们不惧怕人。但这是真的吗？请看看下面这四种类型的人：

- 硬汉型。似乎没有什么能动摇他。他愿意服侍他人，却难以被服侍，唯恐陷入需要他人的境地。冷静沉着的他看似一切尽在掌握。然而在人际关系中，“硬汉”总是与人保持距离。他们会和人交谈，却从不向朋友、子女或配偶敞开心扉。

- 不承诺型。她喜欢邀请函上的“可能参加”这个选项。对承诺过敏的她乐于社交——只要她有选择的自由。如果关系变得过于亲密或不适，她就想逃离。

避险型。可能是因为过去受过伤害，或者害怕未来可能受伤，他很少主动建立关系、邀请别人来家里或开启对话。即使交谈，也仅限于安全话题：天气、体育或电视节目。

- 伪装型。如果你问她最近怎么样，答案总是“很好”——即使内心正濒临崩溃。或许工作岌岌可危，或许某段关系正在瓦解。可能是未承认的罪正在侵蚀她（参诗 32:3-4）。不论是什么原因，她觉得把心事藏起来要

比和别人坦诚更安全。

这些人有什么共同点？外表或许不同，但他们心里的想法是一样的：我能独自面对。孤军奋战更安全。不要被欺骗了！力量与信心绝非以独立或无需他人来定义。正如保罗在哥林多前书 12 章提醒我们的，我们不能说我们不需要别人。作为基督的身体，上帝造我们时就是要我们依赖彼此。真正的信心是能敞开心扉、展现脆弱并承担风险。

默想：有没有人真实地认识你？不是简历或社交媒体上的你，而是知道你的希望与梦想、成功与失败、信心与恐惧？

默想：你有可能广交朋友却没有一个知己（参箴 18:24）。你有可能自我封闭（参箴 18:1）。恐惧会使我们以不同的方式与别人保持距离。什么情况容易让你疏远人？

行动：你是否已加入你常去的教会？如果你刚到一个新的地方寻找教会，观望是可以理解的。但过了一段时间，请加入一个教会，不要四处观望！这种委身是战胜惧怕人、承诺爱人并被人认识的良方。如果你曾因骄傲、恐惧而拒绝教会肢体的服侍，现在不妨接受并向他们表达感谢。

第 11 天

不要往心里去

愚妄人的恼怒立时显露；通达人
能忍辱藏羞。（箴 12:16）

妻子：“亲爱的，你刚才应该左转。”

我：“不——这是近路。（……但愿如此！）”

妻子：“宝贝，路面结冰了，或许你该减速。”

我：“哼！我知道怎么开车。”[低声嘀咕]

我深爱并尊重我的妻子——但为什么有时候当她指导我怎么开车时，我会变得防备，甚至对她发火呢？因为我坚信自己是个好司机！我内心有个声音在说：你难道不知道我是谁吗？马里奥·安德雷蒂（Mario Andretti）都比不上我！

我们常因他人的言语感到冒犯，是因为我们认定我没错；我更优秀；我更重要；我更有价值。虽然没有说出口，但这种高看自己实际上是在维护自己的形象——确保他人眼中的我们像我们认为的那样重要、美丽、娴熟、坚强。你是否容易感到尴尬？常感觉被冒犯而防备？很可能因为你心里藏着对人的惧怕。

“愚妄人的恼怒立时显露。”箴言如此告诫。恼怒一词描写了心灵躁动、被激怒、情绪不稳定的状态。¹感到被冒犯而生气并不是真正的问题。真正的问题在于这种恼怒“立时显露”。愚妄人嘴巴先说，然后才思考。

但通达人“能忍辱藏羞。”并不是说通达人假装冒犯不存在，而是他可以静下心来为此祷告，然后再回应。

他们怎么能做到这一点？惧怕人的人被他人的看法所奴役，当自己的形象受损时，会条件反射般竭力维护，仿佛性命攸关。但敬畏上帝的人能轻看羞辱，仍以善意来看待冒犯者。他们深知最重要的不是别人如何看待自己，而是别人如何看待上帝。难怪箴言教导我们：敬畏耶和华是智慧的开端（参 箴 1:7；9:10）！

默想：当朋友指出你的罪时，你是否充满防备？是否立刻否认、转而指责对方的罪？在学校未被关注时是否感到委屈？当付出未被认可或感谢时，当遭遇不公、轻慢或侮辱时，你如何回应？学会正确回应的前提是认清自己常有的错误反应。

行动：如果我们到每个地方都存着服侍别人的心，而不是要别人来看见我们，多少防备将消弭无踪！下次当你受试探要防卫自己时，当记念基督的榜样：“他被骂不还口；受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主”（彼前 2:23）。记住他这么做是为“亲身担当了我们的罪”（24 节），这能帮助我们放弃自我防备，而学习如何将自己交托上帝。

第 12 天

不可贪恋

你心中不要嫉妒罪人，只要终日敬畏耶和華；因为至终必有善报，你的指望也不致断绝。（箴 23:17-18）

上周我听广播时，一则男士脱发广告是这么说的：“头发是男人最重要的东西！比外貌重要，比钱包重要——比任何事情都重要。”哇！我理解脱发可能令人困扰——但比任何事情都重要？为了推销产品是否夸大其词了？

有效广告的推销手段之一是利用恐惧。夸大我们对所售商品（生发产品、服装、食品、饮料、致富课程等）的需求，让我们害怕失去它。购买这个产品就成了我们信靠的“救主”，以为它能带给我们幸福、满足与价值。

嫉妒如同制造恐惧的广告宣传。它让我们坚信自己必须拥有某物，并说服我们：若不能享有他人同样的生活方式、服装尺码、浓密头发、恩赐能力、名声或舒适生活，就永远无法幸福、完整或有价值。很快，获取这些东西就支配了我们的生命。我们无时无刻都在想着怎么得到它、保护它、炫耀它或者还能从哪里得到它。

你看到嫉妒与恐惧的关联了吗？箴言 23:17 将二者对比：“你心中不要嫉妒罪人，只要终日敬畏耶和華。”嫉妒他人实则是惧怕他们——被恐惧支配，担心永远得不到让

我们幸福的事物。即使我们得到它了，我们也害怕将来可能会失去它。嫉妒的对立面乃是敬畏主。对主的敬畏使我们从恐惧的奴役中得释放，因为我们的盼望不在于某个东西，而在于上帝。我们将未来、价值与幸福都交托给他！因为敬畏上帝的人“至终必有善报，你的指望也不致断绝”（箴23:18）。

默想：嫉妒是当别人拥有我们渴望或自认为我们应得之物时产生的怨恨。嫉妒会滋生忧愁。¹你生命中哪些地方显露出嫉妒？除了上帝以外，你还将幸福或人生意义寄托在什么事情上？

行动：对抗嫉妒最好的方式之一就是祈求上帝祝福我们所嫉妒的人。当你恳求上帝使用、鼓励并造就某人时，便难以对其心怀怨恨。今天请花些时间为你嫉妒的人祷告，并求上帝以敬畏主的心取代你心中的嫉妒。

行动：当我们出于惧怕而嫉妒别人时，实际上是我们的视角发生了偏差。在诗篇 73 篇中，亚萨曾因恶人亨通而嫉妒，直到他退后一步看见全局才明白过来。当他“思想他们的结局”（17 节）时，恶人安逸的生活便不再吸引人。要想战胜嫉妒，就当默想上帝在基督里应许给你的未来。

克服惧怕人

不安全感、渴求称赞、对等待缺乏耐心、过度承诺、因害怕失败而从不承诺、与人保持距离、防备心、嫉妒、骄傲.....这些指向惧怕人的症状随处可见。一旦我们明白圣经如何定义惧怕他人，就开始发现自己何等受制于人。我们看到惧怕他人会带来何等痛苦的境况。既然看清了这一点，我们该如何行？上帝如何帮助我们治死惧怕他人的罪，使我们得着生命（参罗 8:13）？在这第二节中，我们将注意力转向圣经赐予我们的工具，为要敬畏上帝而非惧怕人。

第 13 天

以敬畏上帝来克服惧怕人

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。五个麻雀不是卖二分银子吗？但在神面前，一个也不忘记；就是你们的头发，也都被数过了。不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重！

（路加福音12:4-7）

死亡或许是可怕的——那是极大的未知。但耶稣教导我们，还有比死亡更可怕的事！地狱的现实让我们看清真相。我们克服对人的惧怕的盼望不在于技巧，而在于敬畏上帝而非世人。敬畏上帝不同于在压迫或残暴下的畏缩。对上帝的敬畏是一种战兢的尊崇，因他的超越、无限能力和完全公正而战兢。

当上帝在旧约中向摩西显现时，他宣告自己赦免“罪孽、过犯，和罪恶。”接着，他又说：“万不以有罪的为无罪”（出 34:7）。这对我们这些罪人来说是个大问题！公义良善的上帝不会对罪视而不见或掩盖；他必惩罚一切罪——包括你我的罪。

让我们深思这一点。地狱——那哀哭切齿之处（参路 13:28）与永火之所（参太 25:41）——本是我们应得的。不仅如此，上帝“有权柄丢在地狱里”（路 12:5）。基督教的福音并非宣称上帝漠视公正，而是他亲自为我们偿还罪债。这就是圣洁的上帝赦免罪的方式——基督亲自在那木头上以他的肉身担当了我们的罪（见彼前2:24），

三日后从死里复活，证明这罪债已全然清偿。

正如提姆·凯勒所言，“福音就是：我们比自己所承认的更为罪恶深重、满身瑕疵，但与此同时，我们在耶稣基督里比自己所期盼的更蒙怜爱、更被接纳。”要克服惧怕人，我们需要同时明白这两重现实。当我们因上帝的圣洁与超越而敬畏他时，便会明白对人的惧怕何等荒谬。当我们看见上帝之爱与怜悯之深时，人所渴求的认可相比之下便显得庸俗不堪。在上帝的伟大、怜悯与慈爱之光中，你的哪些恐惧应当消散？

默想：没有什么问题比与上帝为敌更严重。人的意见不过持续一时，地狱却是永永远远的。基督徒会认清自己的罪并离弃它，为要信靠耶稣为主和救主。你今天信靠基督吗？若尚未如此，这便是起点。花些时间祷告——承认你需要他，向他认罪、并信靠耶稣。上帝应许凡凭信心呼求他的人，都能从与他为敌转为与他联合。正如诗篇作者所言：“有耶和華幫助我，我必不惧怕，人能把我怎么样呢？”（诗 118:6）。

默想：路加福音 12:7 告诉我们“就是你们的头发，也都被数过了。不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重！”福音提醒我们上帝何等顾念我们——甚至让上帝的儿子为我们舍命。你相信上帝爱你吗？你正安息在这真理中吗？

行动：花些时间感谢上帝的看顾，并祈求更深刻体会他的爱。

第 14 天

挑旺火焰

为此我提醒你，使你将神藉我接手所给你的恩赐再如火挑旺起来。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 1:6-7）

1505 年 7 月，马丁·路德（Martin Luther）还是一名年轻的法学生，在返回德国大学的途中遭遇雷暴。一道近在咫尺的闪电将他击倒在地。死亡的现实使他清醒，在恐惧中他呼喊道：“圣安妮（Saint Anne）啊，救我！我要成为修士！”他恪守誓言，辍学进入修道院，盼望能寻得逃避死亡恐惧的庇护所。

十五年后，我们看到的已是另一个人。路德不再畏缩于恐惧，而是挺身担任宗教改革的关键领袖。我们看到他为福音的缘故勇敢地站在议会面前。当神圣罗马帝国皇帝的忿怒笼罩头顶，面对除非收回教义否则将被火刑处死的威胁时，路德回应道：“我必须存着敬畏主的心而行...我的良心受上帝的话语约束。我不能也绝不会收回我说的话，因为违背良心既不安全、也不正确。我立场坚定，除此之外，我别无选择。”¹

我们或许永远不会面临路德那种戏剧性的对峙，但每位基督徒都真实经历着与路德一样的转变。保罗在鼓励一位容易怯懦的年轻牧师提摩太时，描述了这种改变。请花片刻重读今天的经文。在与惧怕争战时，我们或许会试探性地认为“这就是真实的我”，从而屈服于恐惧与焦虑。但这绝非你的本相！你若在基督里，就是新造的人了！上帝赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。

保罗用火焰来比喻这种上帝所赐的勇气。当我们自觉缺乏勇气时，相信上帝对我们身份的宣告会变得困难——仿佛勇气的灯芯即将熄灭。我们通过默想上帝的话语，将微弱的勇气余烬扇动成熊熊烈火。正是在圣经中，我们看见上帝的属性和他何等伟大。很快，我们的勇气就会重新燃烧起来。

默想：你如何看待自己？你是否让感受、环境和恐惧来定义你的身份？还是如保罗所劝勉的，让上帝的话语来定义关于你的真理？

默想：迈克尔·里夫斯（Michael Reeves）在《不灭的火焰》一书中解释路德如何将上帝所赐的勇气扇动成火焰：“他与怀疑争战的方式，就是把相关的经文写在墙上、家具上，或任何触手可及之处……他知道自己里面只有罪和怀疑。所有盼望都在他之外，在上帝的话语里。他在上帝面前的安稳，不受感受或行为影响。因此当怀疑来袭时，他不会向内寻求安慰……而是将这不变的外部话语摆在眼前。

行动：确保我们定睛于上帝话语的一个方法就是背诵圣经。背诵帮助我们将上帝的话语藏在心里，无论身处何处都能迅速回想。需要起点吗？试着背诵提摩太后书 1:6-7。

第 15 天

记得上帝顾念你

我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮
星宿，便说，人算什么，你竟顾念他。世人
算什么，你竟眷顾他？（诗 8:3-4）

我曾经为一个棘手的问题想出了一个完美的解决方案。当时，我是芝加哥一间教会的几位牧师之一，我们正在参加一次同工会议。我觉得解决办法再清楚过了，于是等大家都注意到我时，我心想：只要把我的点子说出来，大家一定会感谢我，然后立刻采纳并付诸实行。这样，问题就解决了。然而，事情的发展却完全出乎我的意料。我刚一说完，大家问道：“还有其他想法吗？”我那自以为绝妙的方案，就这样被丢到一边。会议丝毫没有因此停顿，继续进行下去，最后大家采纳了别人的提议。而身为一位成熟、经验丰富的牧师，我当然知道自己该怎么做。于是，我开始闷闷乐，自怨自艾，把自己封闭起来。既然他们连这么好的点子都看出来，那我以后干脆什么都说了。

蒙上帝恩典，那天晨祷时我正诵读诗篇8篇。当我愀然独坐时，上帝慈声以诗篇提醒：“我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，便说：人算什么，你竟顾念他！”仿佛上帝在说：“扎克，你这么闷闷乐是因为你太渴望人顾念你了。作为天地创造主的我正顾念着你。这样还 够吗？你竟如此健忘？”

这已经完全足够了。因为上帝顾念我，我的价值就不再取决于别人的看法。我的价值已经稳固地建立在上帝那不配得却充满恩典的爱之中！上帝借着提醒我这个真理，把我从自怜的情绪中拉了出来，使我能够重新投入会议当中。当我不再被对自己的担忧所捆绑时，我就得到了自由，可以开始关心上帝的名和他人的益处。

作为按上帝形像被造、又蒙基督宝血救赎的人，你可以确信上帝正眷顾着你。他不会分心、不会过于忙碌、也不会对你漠不关心。认识上帝是谁，并知道他以这样的方式看顾你，将带来完全的改变。

默想：你迫切渴望得到谁的认可？有没有一个人——如果你能获得他的赞赏、关注或尊重，就能使你心满意足？追求这个人的关注对你产生怎样的影响？

行动：要享受因上帝眷顾我们而来的自由，我们必须首先牢记上帝的伟大，其次铭记他深切的关怀。花些时间通过默想以下经文来思想这些真理：

- 上帝的伟大——以赛亚书 40:26；以赛亚书 55:9；耶利米书 32:17；罗马书 11:33-36

- 上帝对我们的眷顾——诗篇 121:5-6；西番雅书 3:17；路加福音 12:7；罗马书 5:8

第 16 天

放轻松，你不是最了解自己的人

神啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。

(诗 139:23-24)

试想一下自省的本质——把自己放在审判台前，在聚光灯下思考自己。适度自省是健康的。我们照镜子是为了评估自己在爱上帝、爱他人和对付罪方面的表现。但若我们过久地思考自己，就会开始以自我为中心看待生命。这种自我沉迷是通向惧怕他人的桥梁。若将自己置于中心，我们便不再视他人为需要服侍的对象，反而会问：“他们如何看待我？他们喜欢我吗？这段关系对我有何益处？”

圣经告诉我们要保守我们的心（参箴 4:23），省察自己是否在信心里（参林后 13:5），并在领受主餐前自我省察（林前 11:28）。自省本是为了帮助我们信靠上帝，防止罪的欺骗使心灵刚硬。但有时我们可能过度自省，将自我省察的工具变成偶像——换言之，我们倚靠自己对自己的评价，而非倚靠上帝！

这正是诗篇 139 给我们的启示。那位创造你（13-15 节）、时刻与你同在的（7-12 节）。上帝是最了解你的人。因此，你不必背负起完全了解自己内心一切状况的重担。是的，要保守你的心，也要花时间省察自己；但要将自己交托给那位完全认识你的上帝，并在他里面得享安息。与其试图成为全知的上帝，不如像大卫那样祷告说：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的

意念。”然后信靠这位深知你并爱你的上帝，引导你“走永生的道路”。

默想：当我们请值得信赖的亲友帮助我们时，便不再忧虑，因确信对方既有能力又可信靠且爱我们。当我们像大卫那样求上帝鉴察我们的心并引导我们时，岂不更当让我们能够祷告安息？这个祷告不是要让上帝为我们做事，而是提醒我们：基督徒乃与永活的上帝相交——他满有大能，也完全值得信靠，他的爱远超我们所想（参弗 3:18-19）。你能信靠上帝的爱，藉他的子民和他的话指出你的盲点，引导你走正路吗？

行动：你是否陷入过度自省的危险？若是，下次察觉到这个倾向时，请让自己走下那个审判台，自问：“我该如何服侍周围的人？今天他们有什么需要？”这关怀他人的实际行动就是在宣告，你信靠上帝看顾你，并会引导你走永生的路。

第 17 天

迈出顺服的一步

有了我的命令又遵守的，这人就是爱我的；爱我的必蒙我父爱他，我也要爱他，并且要向他显现。

（约 14:21）

成为牧师并非稳妥之选。当时我在内布拉斯加大学攻读机械工程专业的最后一年，原计划毕业后找份工作安定下来。但经过数月的祷告和教会的鼓励，我感到上帝正呼召我进入牧职。虽然跟随呼召的决定令人振奋，却也伴随着恐惧——我如何负担神学院费用？若耗费大量时间精力最终失败怎么办？我究竟是真实蒙召还是单纯天真？我渴望上帝赐下神圣的五年计划担保未来，但这始终未临。唯一存在的，是那道“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路”（箴 3:5-6）的命令。

这个决定距今已十五年，上帝始终信实地陪伴我和我的家庭经历每一步的高低起伏。若非他赐下信靠的恩典，我永远无法在牧职侍奉的喜乐、忧伤、胜利与失意中体验他的帮助。他温柔而坚定地将我推出舒适区，引领我说：“我不知道未来五年或五分钟会发生什么，但我愿意迈出脚步信靠上帝。”我为此满心感恩！

有时战胜对人的惧怕的最佳方式，就是迈出顺服的一步。上帝并未应许提前五小时或五分钟赐下恩典，他承诺的是“作随时的帮助”的怜悯与恩典（来 4:16）。

这正是耶稣在约翰福音 14:21 所说的：“有了我的命令又遵守的，这人就是爱我的。”爱耶稣意味着信靠他必实现应许。我们越是信靠他并迈出顺服的脚步，就越能经历上帝的恩典与信实。正如耶稣在同一节经文所说的：“我也要爱他，并且要向他显现。”

或许你曾听闻上帝是全能、智慧且信实的。当我们信靠并顺服时，这些真理就从听闻转变为亲眼看见。正是在这样的时刻，上帝向人显明他的全能、智慧与信实。以信心的眼睛看见上帝，会使他的形像越发伟大，让对人的惧怕显得愚昧，而对上帝的敬畏成为明智。

默想：你渴望更多看见上帝吗？你是否因在某些方面没有信靠他，而看不见他的作为？

行动：惧怕人是否阻碍了你顺服的脚步？使你不敢向朋友传福音？不敢在危险的情况下说真话？在财务拮据时吝于施舍？或不敢在关系中敞开心扉？今天就立定心志，在上帝吩咐的事上信靠并顺服他。如果风险使你心生恐惧，就用爱来对抗恐惧，因为爱正是顺服的表达。

第 18 天

重新定义伟大

那十个门徒听见，就恼怒雅各、约翰。耶稣……对他们说：“……你们中间，谁愿为大，就必作你们的用人；在你们中间，谁愿为首，就必作众人的仆人。因为人子来，并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命作多人的赎价。”（可10:41-45）

雅各和约翰刚接近耶稣，试图达成私下交易。他们想成为耶稣的一把手和二把手——在上帝的国度中担任他的首席大臣和幕僚长。他们请求坐在耶稣的左右，其实是在追求尊荣的地位；他们想确保自己在人眼中比其他门徒更伟大。但当其他十位门徒发现后，他们感到愤怒！我们的许多沮丧、焦虑和恐惧源于对地位的关注：别人怎么看我？他们如何将我与他人比较？我表现如何？我是否融入？我在人的眼中重要吗？但通过比较来定义伟大让我们如同坐过山车。当我们被认可时陷入骄傲，被忽视或侮辱时陷入绝望。我们因渴望获得尊重和掌声而失眠；但当我们获得时，又因害怕从高位跌落而失眠。

世界告诉我们，通往伟大的道路取决于竞争。我们必须证明自己比他人更优秀。仅仅忠实或擅长某事是不够的；我们需要比他人更聪明、美丽、强壮、雄辩、富有、成功或受尊重。但耶稣明确表示“在你们中间，不是这样”。他提供了一条与世界不同的伟大之路：“你们中间，谁愿为大，就必作你们的用人；在你们中间，谁愿为首，就必作众人的仆人”（可 10:43）。这岂不

发人深省？耶稣并未谴责人对伟大的追求，而是重新定义伟大，彻底颠覆了世人对它的定义与实现方式。

耶稣指出，通向伟大的道路在于服侍——将他人的利益置于自己之前，视他人比自己更为重要。但这谈何容易——这感觉充满风险！按照耶稣的方式追求伟大，意味着彻底放弃世人的方式，全然投身于耶稣的道路。为何要冒此“风险”？耶稣告诉我们缘由：“因为人子来，并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命作多人的赎价”（45节）。

当你我在基督的十字架旁炫耀头衔、成就与才能时，可曾意识到这何等可笑？那位配得服侍的君王，竟以降卑服侍罪人的样式，为我们彰显了真正的伟大。这是何等奇妙的爱！即便我们不可爱，基督仍爱我们，舍命作我们的赎价。认识这份爱，就能摆脱通过与人比较来寻求价值的捆绑。耶稣的牺牲向我们不安的心证明了他的爱，如今我们已拥有所需的一切价值。我们不再需要靠竞争证明自己——因我们已得着他的恩典。

默想：检视你的各种身份与关系。你如何用不同的角色（如上司、教师、朋友等）来服侍他人？未来一周你能以哪些方式服侍父母或兄弟姐妹？作为丈夫或妻子、父亲或母亲，活出仆人的样式对你来说意味着什么？

行动：祈求主帮助你以服侍而非竞争作为人生的最高目标。

第 19 天

知道上帝在你生命中的旨意

凡称为我名下的人，是我为自己的荣耀创造的，是我所做成，所造作的。（赛 43:7）

你受造是为了荣耀上帝。作为按上帝形像所造的人，你的目的是彰显上帝的美善——将聚光灯对准他及其荣美、良善、公义与怜悯。为任何其他目的而活，就像鱼离开水一般；这会使我们失去满足并渴慕上帝。自从罪进入世界，人们就一直压制关于上帝的真理及对他的需要（参罗 1:18）。我们将聚光灯对准自己而非上帝，并为其他目的而活，指望这些能带来满足。但正如三世纪非洲神学家奥古斯丁（Augustine）所言：“[上帝啊，]你创造我们时以你自己为我们的目标，我们的心灵唯有安息于你才能得安宁。”¹以上帝为中心而非以自我为中心的生活，能消除并平息对人的惧怕。

诗人艾米莉·狄金森（Emily Dickinson）曾如此评价我们对聚光灯的追逐：“名声是善变的食物……人们吞吃而死。”²聚光灯的善变本质以各种方式滋养我们对人的惧怕。那些渴望被视为重要、美丽、聪明或讨人喜欢的人，会发现成名的标准不断变化。你努力付出时间作为成名的入场费，却看到标准已改。所有花费的时间——白费了！另一方面，若你取得成功并获得聚光灯，恐惧仍会萦绕，因为现在你可能会失去它。难怪狄金森说：“人们吞吃而死。”名声是善变的食物。

然而有一种食物能带来满足与生命：认识上帝并为他荣耀而活。正如耶稣在约翰福音 6:35 所说：“我就是生

命的粮。到我这里来的，必定不饿；信我的，永远不渴。”为他的荣耀而活，使我们从惧怕人中得释放，因为我们的关注点不再是自我，而是上帝。这标准永不改变，因它源自他完美的话语。上帝的荣耀绝非反复无常，而是稳妥的投资——无人能质疑他为自身荣耀所定的旨意。正如他所应许的：“认识耶和華榮耀的知識要充滿遍地，好像水充滿洋海一般。”（哈 2:14）

默想：你为何而活？安逸？掌声？这世界所许诺的幸福？《威斯敏斯特小教理问答》提醒我们：“人的首要目的是荣耀上帝，并以他为乐，直到永远。”³为上帝的荣耀而非自己的荣耀而活，会如何改变你与惧怕人的争战？

行动：花时间认罪，承认你生命中那些以自我为中心的方面。

行动：我们藉着信靠上帝来荣耀他（参诗 50:15）。有哪些你试图掌控的事需要交托给上帝？有哪些重担需要卸在他的肩上？

第 20 天

勇于面对指责

凡以行律法为本的，都是被咒诅的；因为经上记着：“凡不常照律法书上所记一切之事去行的，就被咒诅。”基督既为我们受了咒诅，就赎出我们脱离律法的咒诅。（加3:10, 13）

被批评并不容易。我们喜欢被称赞、夸奖和表扬；但批评是对我们的审判，显明我们在某些方面的不足。我从自己的防御心理和自怜中看到自己对批评的厌恶，也在他人身上看到这种反应。作为牧师，我经历过多次辅导，有人试图转移话题、责怪他人或扭曲事实，以减轻批评带来的冲击。我们知道智慧人肯听劝诫（参箴12:15）——为何我们却如此反应？阿尔弗雷德·波伊里尔（Alfred Poirer）牧师解释道：“我们捍卫自认为极宝贵的事物。以为是在保全自己的生命，深信若不竭力挽救就会失去更重要的东西，比如我们的名声、声誉、尊荣与荣耀。”¹

因害怕失去荣耀而不惜代价地捍卫，这是我们惧怕人的另一种表现。如何才能像智慧人那样妥善应对批评，而非崩溃或防御？通过勇敢地面对它。这并非要我们成为受气包——不是所有指责都公允。但当我们学会在十架光照中看自己，就能接纳批评并从中学习。想想十架对我们的罪宣告了什么：“凡不常照律法书上所记一切之事去行的，就被咒诅。”（加 3:10）事实上，批评者所见的不过是我们罪性的冰山一角。我们信靠基督，不是因为

我们很好；我们信靠他，是因深知自己的罪性并认同上帝对此的审判。

十字架提醒我们自己是何等邪恶且无力自救，更显明上帝如何使罪人成为义人。保罗告诉我们：“基督既为我们受了咒诅，就赎出我们脱离律法的咒诅”（加3:13）。这意味着在十字架上，耶稣为一切悔改相信之人承担了罪的刑罚——并以其完全的义袍遮盖我们（参林后5:21）。既然上帝如此称你我这般有罪的罪人为义，我们便无需为批评自我辩护。上帝知道我们一切的罪，且已为这一切付上代价。若蒙上帝接纳，我们便无所畏惧——包括他人的指责。

默想：当你遭受批评或纠正时如何反应？是生气、推诿、防卫、沉默还是反击？我们许多错误的反应本质上都是在自我辩护。十字架如何改变了我们的想法，知道自我辩护是没有必要的？

行动：花时间祷告，求上帝赐你智慧回应对你的批评与纠正。

行动：心灵愈偏离基督救赎之功，便愈难妥善应对批评。花些时间默想十字架（可以读以赛亚书 53 章或罗马书 3 章）。你如何不仅知道十架的真理，更活出与它相符的生命？

第 21 天

以祷告战胜恐惧

应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。（腓4:6-7）

腓立比书 4:6 的吩咐很明确：不要为任何事忧虑

任何事。任何事？这是不是有些不近情理？他难道不知道我这周要面临的考验？我要支付的房贷？我需要发表的演讲？他看不见我在家庭或工作中需要负责的人吗？我正面对的试探？我正在忍受的疾病？当这一切都充满变数时，他怎能期望我不忧虑？我怎能不惧怕？

我们忧虑的一个理由是对事物缺乏掌控。我们恐惧无法掌控之事，厌恶无助之感。忧虑看似有用，因为它让我们产生正在采取行动的错觉。但实际上，我们什么也没做。当耶稣问道：“你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”（太 6:27），答案是谁都不能！忧虑不过是掌控感的海市蜃楼。当然，我们惧怕的某些事确实会发生，但这并不能证明我们是先知，反而暴露了我们把忧虑当作防御机制。我们心想：忧虑或许让我痛苦，但至少我为最坏情况做好了准备。

上帝的话告诉我们要祷告，而不要忧虑。我们要为什么事祷告？凡事！何时该祷告？随时。恐惧是信心的对立面，而祷告是信心的语言，是倚靠上帝的体现。当我们祷告时，便承认自己无力掌控，并将所关切之事交托给那位全然掌权的上帝。他必应允向他祈求的人（参太7:11）并且乐意担当我们的重担，因为他顾念我们（参看

彼前5:7)。正如H. B. 查尔斯 (H. B. Charles) 所解释的：“祷告可以说是衡量我们是否倚靠上帝最客观的标准.....你所祷告的事，就是你相信上帝会处理的事；你所忽略不祷告的事，就是你自信能独自应对的事。”¹

当祷告取代恐惧时，美好的事便发生了：上帝所赐出人意外的平安，如同守望者进入你的生命，保守你的心思意念不被恐惧或焦虑所淹没。

默想：你对人的惧怕有多少是源于想要掌控环境、结果、意见或事件的欲望？

行动：有时我们不祷告是因为怀疑上帝的良善。我们不愿等候他，反而相信自己的判断、想自己解决问题。为要重新校准你的心思意念，使之专注于上帝的良善，请在祷告前花片刻默想这些真理：上帝总会将好东西赐给祷告祈求的人（参看太 7:11）；上帝是慷慨的（参看弗 1:8；雅 1:5）；上帝喜悦应允并供应，因这显明他作为供应者的荣耀（参看诗 50:15）。

行动：花时间为你现在的处境及心中的恐惧祷告。诚实地向上帝倾诉你的感受与惧怕（参看诗 62:8）。求他根除你生命中对他人的恐惧，而赐下对上帝的敬畏（参看诗 56:11）。此刻就为上帝将要成就的事献上感谢，相信他智慧与良善的作为（参看帖前 1:2）。

第 22 天

看见未来的盼望

大祭司又问他说：“你是那当称颂者的儿子基督不是？”耶稣说：“我是。你们必看见人子坐在那权能者的右边，驾着天上的云降临。”……彼得在下边院子里；来了大祭司的一个使女，见彼得烤火，就看着他，说：“你素来也是同拿撒勒人耶稣一伙的。”彼得却不承认，说：“我不知道，也不明白你说的是什么。”于是出来，到了前院。鸡就叫了。（可14:61-62；66-68）

马可福音 14 章记载了耶稣在公会前受审直至受难的经过。虽然焦点在于审判，但马可如此编排故事来突显耶稣的坚定与彼得怯懦的失败之间的对比。大祭司的问题是耶稣的逃生门（参 61 节）。如果耶稣否认真相，就能免去十字架的苦难而获释。但他并未屈服于恐惧，反而为真理作见证：他正是上帝的儿子。而反观彼得，他却在惧怕中崩溃，否认认识上帝的儿子。

为何耶稣成功而彼得失败？彼得崩溃是因为他只顾眼前，忘却未来。忧心他人对自己的看法，他害怕自己在地上建立的国度可能崩塌。他可能会失去声誉、财产、家庭或生命。对人的惧怕使我们易受试探。让彼得畏缩的并不是一个拿枪的士兵——而是一个小使女（参可14:66）。他被质问三次，三次否认耶稣。何等可悲！耶稣为彼得的救恩勇敢见证自己是上帝的儿子，但彼得却否认认识耶稣。

反观耶稣在 62 节的回答：“你们必看见人子坐在那权能者的右边，驾着天上的云降临。”“人子”这个

名字源自但以理书 7:13-14，指向将来上帝再来审判世界、纠正一切罪恶的时刻。耶稣的笃定根植于一种将来的盼望——他们终将看见人子坐在宝座上（参诗 110:1）。诚然，他现在正站在公会受审，但不久后公会将要站在人子面前受审，当他带着荣耀再来时。¹ 耶稣没有屈服于试探，因他深知上帝对未来的应许，并活在这应许的盼望之中。有时我们需要从令人难以承受的处境中退后一步，记念上帝为他儿女所应许的荣美的未来。

默想：当我们珍视的东西受到威胁时，我们就不自觉地会忧虑、惧怕。你现在的处境是否在压迫着你，让你无法看见上帝应许的未来？

行动：如果你像彼得一样曾因羞愧而感到自责，请记住上帝的恩典。此后不久，耶稣特意去见彼得，使他恢复并差遣他重返使命（参约 21:17）。正如上帝的恩典使彼得焕然一新，这恩典也能更新你。彼得后来写道：“你们是与基督一同受苦，使你们在他荣耀显现的时候，也可以欢喜快乐”（彼前 4:13）。当为你将来的盼望鼓起勇气！

第 23 天

只求爱人，不求被爱

爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让……
与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。（罗 12：
10, 15）

当别人成功时，你能由衷欢喜吗？如果你得到金牌，为银牌得主庆贺是件易事；但当他人登台领奖而你落选时，当教会中另一对夫妇喜得孕事而你与配偶久候未果时，当同侪获名校录取而你仍在等待时，当别人步入婚姻而你仍孑然一身时——为他人喜乐就变得艰难。我们虽蒙召与喜乐的人同乐、与哀哭的人同哭，嫉妒却驱使我们作出相反的事：因别人哭泣而窃喜，因别人欢欣而哀叹。难怪“嫉妒是骨中的朽烂”（箴 14:30）。

嫉妒与骄傲如影随形，嫉妒往往源于受伤的骄傲。正如C.S.路易斯（C. S. Lewis）所言：“骄傲本质上是竞争性的……骄傲并不因为拥有某物而快乐，而只因为比他人拥有更多而得意。人们以为人是因财富、才智或美貌而骄傲，实则不然。他们骄傲的是比他人更富有、更聪慧、更俊美。”¹

以人的表现为标准的价值体系就是：唯有当人们注意到、称赞并赏识你的成就时，你才具有价值。活在这种体系中的人终将被惧怕人的枷锁所奴役。这何足为奇！因为他们的身份全依赖于能否令人印象深刻。当我察觉到心里有这种因嫉妒产生的惧怕时，我就这样祷告：上帝啊，我忧虑自己在他们眼中的形象；帮助我更关注于如何去爱

他们。帮助我服侍他们并为了他们的益处去做，无论他们如何看待我。我们真正要竭力争取的，是彼此服侍、彼此尊荣（参罗 12:10）。

默想：你是否担心别人认为你不够聪明、美丽、迷人或有才华？在完成一项任务前后，你更在意的是别人对你的看法，还是你是否满足了他们的需要？

行动：为你所嫉妒的人祷告是化解嫉妒的良方。花些时间为那些你嫉妒的人祷告，求上帝祝福、鼓励并使用他们。

行动：耶稣命令我们爱人如己（参可 12:31），这让人感到冒险。如果我全心爱他们，追求他们的幸福，谁来保障我的幸福？唯有先领受上帝的爱，才能像耶稣所吩咐的那样在爱中舍己。因此，在命令我们爱人之先，耶稣呼召我们要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的上帝（可 12:30）。如果你因害怕无人顾念你的幸福而难以去爱，请花时间默想上帝在基督里对你的爱，并安息其中。“惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了”（罗 5:8）

第 24 天

认清你是谁

人应当以我们为基督的执事，为神奥秘事的管家。所求于管家的，是要他有忠心。我被你们论断，或被别人论断，我都以为极小的事；连我自己也不论断自己……但判断我的乃是主。（林前4:1-4）

你和人第一次见面时，最常问的一个问题是什么？

“你是做什么的？”

询问他人的职业并无不妥，但这反映了我们倾向于根据工作或角色来衡量人的价值。我们得知某人是医生、水管工、图书管理员、牧师、家庭主妇、工程师，或正在求职。然后根据当下文化经济背景，把他们归入相应类别。

保罗在哥林多前书中处理的问题之一是教会内部的分裂。哥林多的信徒深受名人文化影响，一部分人说“我是属保罗的”，另一部分则说“我是属亚波罗的”。他们根据领袖的职分来评定其价值，导致教会分裂（参林前3:3-4）。但我们所跟随的基督并非分裂的（参林前1:13）！因此，保罗提醒他们唯有上帝配得荣耀，因为唯有他能使人成长（参林前3:7）之后，便教导会众如何看待自己和其他教师：作为基督的仆人和管家。仆人服侍主人的计划，管家则管理属于他人的产业。

我们或许不会成为像保罗这样的使徒，但效法他在这方面的榜样实为明智。你的身份远超过职业。从根本

上来说，我们的价值不在于所扮演的角色，而在于我们是按上帝的形像所造的（参创 1:26-27）。作为承载上帝形像的人，我们（在上帝的帮助下）有能力在任何角色中反映上帝的样式。从这个意义上说，我究竟是律师、服务生还是辅导员并不重要——重要的是如何去做律师、服务顾客或关怀客户。我是否诚实、公正、公义、忍耐、仁爱、怜悯（参加 5:22-23）？作为管家，我们承认自己所拥有的一切都是领受的（参林前 4:7）。我们的所有与所是，都不该用于追求自己的计划或自己的荣耀。我们的目标是忠心侍奉上帝——用他所赐的恩赐，为他的荣耀和他人的益处，成就他的旨意。认清自己的身份能带来极大的自由。

默想：你从哪里寻找自己的价值或意义？越是依赖职业来确立身份，就越会被对人的恐惧所奴役。被别人评价就会变成让人倍感压力的事。请再读哥林多前书 4:3。如果我们能像保罗说的那样，“我被你们论断，或被别人论断，我都以为极小的事”，那不是能让我们感到自由吗？

行动：设想自己在审判之日站在主面前。到那日，同事、同学、邻居或朋友对你的看法将无足轻重。不为取悦人而只为（按上帝心意）服侍人会是怎样的光景？你要如何在上帝带领你的位置上忠心地度过今天？花些时间祷告，求主帮助你为永恒而活，求他赐你以永恒的视角看待一切，使别人的意见成为小事，而上帝的审判成为大事。

第 25 天

以感恩战胜恐惧

我们要来感谢他，用诗歌向他欢呼！因耶和華為大神，為大王，超乎萬神之上。地的深處在他手中；山的高峰也屬他。海洋屬他，是他造的；旱地也是他手造成的。（詩95:2-4）

十二歲的安妮（Annie）不再上學、不與朋友玩耍，也無法享受同齡女孩的尋常樂趣。¹她被恐懼徹底壓垮，最終只敢蜷縮在臥室裡尋求安全感。這個女孩甚至願意跟隨母親去見基督教輔導與教育基金會的保羅·大衛·區普（Paul David Tripp），這本身已是奇跡。首次會談時安妮恐懼得無法開口，於是區普布置了一項作業：接下來幾周，她需記錄所有害怕的事物。當安妮交回作業時，她將紙張分成三欄，正反面密密麻麻寫滿了她害怕的東西——她害怕任何事情，甚至是生命本身。

面對這份清單，區普深感棘手。安妮眼中只有可能出錯的一切。他給母女布置了簡單任務：每晚回想一件當日值得感恩之事。首夜安妮苦思無果，最終氣憤地說：“媽媽，感謝你坐在这里陪我。”母親是她生命中上帝慈愛最具體的彰顯，這個感恩時刻成為轉折點。漸漸地，她發現的感恩事項越來越多。持續數月後，感恩事項多到讓她面臨新困擾——常常因回想這些而失眠！安妮不再環顧四周尋找令她恐懼的事物，

而是开始看见上帝在她生命中的作为。上帝正使用感恩来驱散她的恐惧。

让我们再来看今天的经文。它告诉我们：“我们要来感谢他，用诗歌向他欢呼！”但当世界似乎分崩离析时，我们怎么做到这一点？当有这么多令人恐惧的事情时，我们如何能做到这一点？第 3-4 节给出了理由：“因耶和华为大神，为大王，超乎万神之上。地的深处在他手中；山的高峰也属他。”上帝是伟大的。他是掌管你处境的君王。从你能到达的最深处到最高处，万物都在“他手中”。感恩有助于我们看见并记住真理，而不会让我们去相信那些助长恐惧的谎言。

默想：在诗篇 95 篇 7-11 节中，诗人提到上帝的子民在他拯救的每一步都抱怨不休。身处堕落的世界，我们这些正在学习摆脱抱怨习惯的人就像旷野中的以色列人一样，很容易发怨言。感恩的确是艰难的，它需要付出努力和坚持，但这一切都是值得的！

行动：这一周每天晚上花点时间，写下你感谢上帝的事。与配偶、孩子、室友或朋友分享这份清单。他们感恩的是什么？

第 26 天

欢呼吧——上帝帮助你！

神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？……谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？如经上所记：“我们为你的缘故终日被杀；人看我们如将宰的羊。”然而，靠着爱我们的主，在这一切的事上已经得胜有余了。（罗8:31-32, 35-37）

大学期间，我参与策划了为期六周的东亚短宣之旅，与八位同学同行。为确保行程顺利，我需要做大量准备工作。面对全职工作、课程收尾、筹款签证等繁杂事务，我开始陷入忧虑。问题不在于事务本身，而是总觉得上帝在刻意刁难我——仿佛乌云压顶，认定他正等着我犯错好来管教我。

当我向当时的牧师抱怨时，他的回应彻底改变了我的想法：“扎克，你完全想错了。你表现得好像上帝与你为敌，但他早在十字架上就表明了对你的心意。”他翻开圣经到罗马书 8:32：“神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？”

“扎克，”牧师继续说，“上帝还能用什么更伟大的方式来显明他的爱呢？我不知道接下来会发生什么，也许事情未必顺利——但无论发生什么，它都来自那位爱你的良善上帝。”这个真理改变了一切。

我们对人的恐惧往往源于对上帝的误解。但当我们用

圣经中关于上帝的真理来对抗那些谎言时，就切断了这种恐惧的养分。很快，我们对人的惧怕开始消退，而对上帝的信心和喜乐则开始增长。

你如果是一名基督徒，上帝的话语是明确的：没有任何事物能使你与基督的爱隔绝——无论是患难、困苦、逼迫、饥饿、赤身露体、危险，还是刀剑。你相信吗？朋友，无论你今天面临什么，在基督里，上帝是帮助你的。要喜乐！诗篇作者所拥有的信心也可以成为你的信心：“有耶和华帮助我，我必不惧怕，人能把我怎么样呢？”（诗 8:6）。

默想：上帝应许“把万物和他一同白白地赐给我们”（罗 8:32），并不保证我们一生没有痛苦，也不意味着我们总能得到想要的。在我们有限的知识和视角中，有时我们并不知道什么对自己有益——但上帝知道。因此，即使我们对未来一无所知，仍然可以确信：上帝总是将好东西赐给他的儿女（参太 7:11），因为没有任何事物能使我们与他的爱隔绝。

行动：在那些带来忧虑和恐惧的处境中，我们很容易将上帝视为吝啬的、扣留好东西的那一位。这时请阅读罗马书 8:32，思想保罗如何强调上帝甚至不惜为我们舍了自己的儿子。面对这位满有恩典、慷慨且无限良善的上帝，你要为任何对上帝错误的观念悔改，并重新委身于他。藉着这位爱我们的上帝，我们得胜有余。

第 27 天

学习知足

我并不是因缺乏说这话；我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。（腓4:11-13）

不知足使我们容易惧怕他人。一个快要渴死的人可能会不顾一切地俯身在救生筏上狂饮海水，但这无法解渴。同样，当不知足出现在工作、人际关系（或缺乏关系）、处境或试炼中时，我们因等待而产生的挫败感会使我们容易渴望他人的赞美与认可，以为这能让我们快乐、满足。唯有知足之人才能拒绝那些随手可得却不满足的替代品，专心等候那真正能使人满足的。

约拿单·爱德华兹（Jonathan Edwards）在马萨诸塞州北安普顿的一间教会服侍了二十四年。但在 1750 年 6 月 22 日，他被解雇了。人们可能预期爱德华兹会陷入自怜或苦毒，但他没有！一位目击者记录爱德华兹的反应时说，他“在承受这个打击时毫不动摇。整整一周，我在他脸上看不到丝毫恼怒的迹象，他始终表现得像属上帝的人，他的幸福是敌人无法夺走的，他的珍宝不仅是未来的福分，更是当下足以抵消一切人生苦难的恩典——这甚至令许多坚持要解雇他的人都感到震惊。”¹

什么是知足？再看腓立比书4:11。知足可以定义为一种满足感，它不受环境、条件或周遭的影响。

爱德华兹诠释了这种知足，他展现了一种敌人无法夺去的喜乐。你能如此形容自己的喜乐吗？

默想：知足易于定义却难以持守。我们如何能在知足中成长？注意第 11 节中保罗说他学会了知足。何等鼓舞人心！即使这位使徒也曾经历不满足的日子，但在上帝的帮助下他学会了知足（我们也能）。那么他的秘诀是什么（参看第 12 节）？就是耶稣！“我靠着那加给我力量的，凡事都能作”，并不是说我凭信心能成为百万富翁、考试夺魁或进入 NBA。上下文显明“凡事”意味着他或饱足或饥饿都能知足（参看第 12 节），这个能力源自他对至高的基督的认识（腓 3:8-9）。世界或许会夺去我们的工作、名誉或安逸，但若我们的满足在于耶稣，这喜乐就不能被敌人夺去。

行动：如果知足是我们要学习的功课，那就不要逃学。上帝常以苦难来教导我们，如同教导保罗一样。当你遭遇试炼时，要祷告自己不会在天父慈爱的管教中丧志，反而能从中学习成长（参看来 12:5-6）。

行动：唯有上帝开我们的眼睛，我们才能看见基督的超越一切的价值。当你通过圣经来认识他时，要像摩西那样祷告：“求你使我们早早饱得你的慈爱，好叫我们一生一世欢呼喜乐。”（诗 90:14）

第 28 天

直面人生的各种“假设”

所以，不要忧虑说，吃什么？喝什么？穿什么？这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”（太6:31-34）

如果你曾去过州博览会，很可能见过打地鼠游戏。玩家需要用橡胶锤击打随机从面板上冒出的玩具地鼠。但刚击中一只，另一只又冒出来；游戏时间越长难度越大。（幸好他们给你橡胶锤来发泄沮丧情绪！）

有时生活就像打地鼠游戏。我们渴望掌控生活中的问题，但刚解决一个（债务、疾病、冲突等），另一个又冒出来。若应对不及，生活难题就会压垮我们，使人焦虑不安。我们意识到自己无法掌控局面——不知下一个问题何时出现、从何而来、自己能否应对。

当你展望未来时，可曾听见心底的那些低语：“如果……怎么办？”如果得不到工作怎么办？如果他们离开你怎么办？如果你让他们失望怎么办？如果……？对于所有这些生活忧虑，耶稣说：“孩子，不要忧虑”（参太 6:31）。不要忧虑？！怎么可能？难道他没看见我面对的这些无法掌控的假设吗？他看见了。而且朋友啊，这正是耶稣要向你的！你一切所需用的（饮食、衣物等）“你们的天父是知道的”（太 6:32）。

在对抗惧怕人的争战中，上帝的解决方案并非成为我们的私人关系顾问，以确保人人都喜欢我们。相反，他应许要与我们同在。这位上帝统管万有（参诗 115:3），拥有一切资源（参诗 24:1），而且还爱着我们（参罗 5:8）——这位上帝正与我们同在。认识上帝是谁并确信他的同在，能使我们摆脱对“假设”的恐惧，转而活在“即或”的自由中。正如大卫在诗篇 23:4 所言：“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在。”

默想：在马太福音6章中，耶稣应对恐惧的一个方法是将我们的目光定睛于上帝及其丰盛的看顾（参 26-30 节）。当你每一次设想人生的种种“假设”时，你有没有同时将目光聚焦于圣经所启示的上帝？

行动：计划是重要的（参箴 21:5），但我们必须将未来交托上帝而非试图掌控。正如耶稣提醒的，一天的难处一天当就够了。你或许忧虑未来五年、五月或五日——但你能为今天信靠上帝吗？甚至为接下来的五分钟？将下一个五分钟交托上帝，把你的重担卸给他，然后持续如此。基督徒生活不能脱离与上帝的关系、机械地套用原则，而要每时每刻、日复一日地信靠上帝。

第 29 天

行在光中

弟兄们，你们要谨慎，免得你们中间或有人存着不信的恶心，把永生神离弃了。总要趁着还有今日，天天彼此相劝，免得你们中间有人被罪迷惑，心里就刚硬了。（来3:12-13）

凌晨一点左右，我接到医院电话。表面上他一切安好——婚姻幸福、事业成功、朋友众多，还是我们教会的成员。但无人知晓他内心的挣扎。他原以为自己能战胜罪，但几次偶发的情欲逐渐演变成调情，最终罪如滚雪球般扩大。不久后，他竟然同时维持多段婚外情。那天下午，一切轰然崩塌。因看不见出路，他试图结束自己的生命。究竟发生了什么？

希伯来书 3:13 呼召我们人人都要彼此劝勉。劝勉意味着警告与鼓励。劝勉之所以必要，是为 不让任何人被罪的诡诈所迷惑。罪向我们撒谎，低语道：“这没什么害处！没人会发现！这会让你满足。”但罪却从不会兑现承诺。没人会在清晨醒来时说：“今天我要毁掉自己的人生！”这一切源于微小的抉择——未被制止的妥协……每次犯罪，心灵就刚硬一分，使我们更容易深陷罪中。远离上帝的过程往往是潜移默化的，若非上帝的恩典，这可能临到我们任何人。因此我们需要彼此劝勉——这正是刚硬心肠的解毒剂。

多年来，恐惧使我的朋友不敢向人倾诉他的挣扎。但跌入谷底成了觉醒的呼唤，给了他敞开的勇气。当我那天早晨坐在医院陪伴我的朋友时，他终于步入光明，

坦白了一切，并从中得到释放。当教会的人得知后，他们并未疏远他，而是与他及他的家人同行，警诫他同时也鼓励他。十年后，靠着上帝的恩典，他与同一位妻子幸福地生活，并与上帝同行。

默想：当你犯罪后，可曾听见罪在你耳边低语：

“这件事的确不对——但不必告诉任何人，只要别再犯就好！”无论我们决心多么坚定，都需要他人的劝诫来对抗罪的欺骗。你愿意按上帝的呼召活在光明中吗？

行动：医生若不知病症就无法施治。同样，除非你坦诚自己的罪，否则他人也无从劝勉或警诫你。尽管令人害怕，但带着罪进入光明，对于克服刚硬的心和最初导致犯罪的对人的惧怕而言必不可少（参箴 28:13；雅 5:16）。你能否向一位值得信赖的朋友认罪？

行动：对人的惧怕会诱使我们把罪藏在暗处，因为我们怕被排斥。但使教会合一的条件并不是我们的为，而是深知我们都是蒙耶稣洁净的罪人（参约一 1:7）。从这个意义上说，教会总是致力于彼此劝诫，以免有人偏离正路。如果你还没有加入教会，当务之急是加入一个传讲圣经的教会。

第 30 天

侍奉暗中察看的父

你们要小心，不可将善事行在人的面前，故意叫他们看见，若是这样，就不能得你们天父的赏赐了。所以，你施舍的时候，不可在你前面吹号，像那假冒为善的人在会堂里和街道上所行的，故意要得人的荣耀。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你施舍的时候，不要叫左手知道右手所做的，要叫你施舍的事行在暗中。你父在暗中察看，必然报答你。（太6:1-4）

被忽视的滋味并不好受。无论是职场晋升遭冷落，还是体育比赛最后被选上，这种忽视会让我们感到毫无价值。社交媒体上对这种存在感的渴求尤为明显——我们像渔夫般将想法、照片和个人成就抛入网络海洋，渴望收获“点赞”或新增粉丝。粉丝与“点赞”越多，我们便越觉重要。于是，我们仰赖他人来确认自己的价值与身份。正如奥斯·吉尼斯（Os Guinness）所言：“互联网时代...是自我与自拍的时代。这世界充满自恋之人。在这样的时代，‘我发帖故我在。’”¹问题在于，这种依赖会使我们沦为他人看法的奴隶。

但耶稣所赐的自由建立在一种不同的方法上。我们不应寻求人的称赞，而要以上帝的嘉许为赏赐。我们不需要四处宣扬我们做了什么，而是能自由地为他人全然摆上，不计较任何得到（或得不到）的回应。我们不在

意是否被人看见，所以我们的“左手不知道右手所作的”（参太 6:3）。

这种不被察觉的无私行为，在旁观者眼中毫无道理。为何有人愿为帮助他人白白付出代价？若你能够获得认可，为何要暗中行善？因为“你父在暗中察看，必然报答你”（第 4 节）。基督徒追求比世人善变的赞美更大的赏赐。既然知道上帝在隐秘处，就明白他必鉴察暗中之事。世人或许忽略我们，他人无法看透我们内心，我们的牺牲或许无人称谢——但上帝看见并应许赏赐。这真理使我们免于奴役于他人评价，得以喜乐地奉献己身。

默想：我们或许不敢明目张胆地自我吹嘘，但会以更隐蔽的方式进行。例如，虚假的谦卑（“唉，我真不行”）可能是暗中寻求称赞的手段（“不！你太棒了！”）。你在哪些方面容易受诱惑，想要在他人眼中抬高自己？

行动：通过“俯就卑微的人”（参罗 12:16），我们与那些不能提升我们形象却因上帝形像而宝贵的人彼此相交，来表明我们信靠耶稣将来必赏赐的应许。作为这种信心的实践，你能关爱并服侍哪位被人忽视的人？你可以做什么慷慨的行为、服侍人的行动或美德行为，是在暗中进行的，并相信上帝看见这一切，也会赐下奖赏？

第 31 天

为专一的心祷告

耶和華啊，求你將你的道指教我；我要照你的真理行；求你使我專心敬畏你的名！（詩86:11）

心懷二意是什麼樣子？我記得小時候不止一次向母親提出請求：“媽媽，我能吃甜點嗎？我能晚點睡嗎？能買那個玩具嗎？”如果得到想要的答案，任務就完成了。但如果她給的答案是我不喜歡的、我害怕聽到的答案，我該怎麼辦？當然是去找父親！如果在父母商量前得到想要的回應，我就能不破壞規則而如願以償。

同樣，心懷二意的人來到上帝面前時說，只要他的吩咐合我心意就願意順服。心懷二意的人有著敬虔的外表，因為我們正向他求智慧、供應和引導！但他們沒有定見（參雅 1:8）。心懷二意的人效忠於許多事情，一面維持順服的樣式，一面尋找最輕鬆的道路。

在詩篇 86:11 中，大衛祈求上帝：“求你使我專心敬畏你的名。”他為何需要這樣祈求？因為他是心懷二意的！和大衛一樣，我們的心也被許多事情占据。若能在日常中暫停片刻审视内心，或許会发现：一部分因工作狀況而焦慮，一部分因可能患病而恐懼，一部分因新聞消息而惶惑，一部分為孩子忧心，還有一部分為錢財困擾。

我想你和我一樣，渴望專心敬畏上帝。那麼該如何做到？和大衛一樣，我們明白專一之心是上帝賜予的禮物。正如聖詩所提醒的，我們向上帝祈求幫助說：“全

“能真神，万福泉源，求使我心常赞美；主赐恩典如水长流，应高声颂主恩惠；愿主教我唱诗和谐，如天使唱于主前。”¹ 我们的心容易效法世界，惧怕世人所惧怕的。因此，它们就像需要时常校准的乐器。当上帝——这位伟大的心灵调音师——使我们的心专一敬畏他的名时，我们将发现自己再次唱起那天上的使者所唱的美妙诗歌。

默想：检视你的心。你能听出哪里走调了吗？除了上帝以外，还有什么事情让你感到惧怕或威胁吗？

行动：感恩的是，上帝不要求我们先“整理好自己”才来到他面前。藉着基督，我们可以坦然无惧地亲近他，向他倾心吐意（参诗 62:8）。花些时间将你心里的各样思绪——忧虑、焦躁和恐惧——都带到上帝面前，好让他校准你的心来歌颂他。

上帝啊，我将分裂的心灵带给你面前，祈求你使它专心敬畏你的名。帮助我不再惧怕人。求你使我接纳你的旨意，无论是什么，并信靠这旨意是美好的，因为你全然良善。帮助我以你为乐，在你里面安息。奉耶稣的名，阿们！

结语

长途旅行中，我们的孩子们反复问的问题（你猜对了）是“我们到了吗？”忍耐是困难的——尤其是当你对旅程的长短毫无概念时。但忍耐不仅是孩子们在旅途中的挑战。无论是以色列人在旷野发怨言（见民11），诗篇作者询问“要到几时呢”（诗 13:1），还是门徒想知道上帝的时间表（见徒 1:6-7），自始至终，上帝的子民都发现等待是艰难的。

记住这一点很有帮助，因为在与罪争战时，我们很容易失去耐心。我们可能会在沮丧中问道：“为什么我没有更大的进步？为什么我仍然在与对他人的惧怕搏斗？为什么上帝不一劳永逸地除去它？”作为基督徒，我们有时会痛苦地表现出不一致。我们渴望信心之战结束，渴望面对面见上帝，不再凭信心而行，而是凭眼见而行。

《奇异恩典》的作者约翰·牛顿（John Newton）——一位从奴隶贩子归信基督的人——对此有深刻体会。在生命将尽时，他回顾写道：

我并非应当成为的样子——啊，何等不完全、何等亏缺！我并非渴望成为的样子——我憎恶邪恶，愿紧紧持守良善！我并非盼望成为的样子——不久，不久我将脱下这必死的身体，连同其中一切的罪与不完全。然而，尽管我并非应当成为的样子，也非渴望成为的样子，更非盼望成为的样子，但我却能真实地说：我已非从前那个被罪和撒但奴役之人；我能由衷地与使徒同声承认：“我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的。”¹

在天堂的对岸，我们生活在神学家所称上帝国度的“已然未然”时期。耶稣的降临开启了上帝的国度（参太 12:28；可 1:15）。因此，上帝的子民在上帝的恩典与知识上不断成长。我们不像从前那样惧怕人——不再被他人的意见所辖制，更能享受因敬畏上帝而来的自由。我们深知上帝统治我们生命的福分！然而罪依然存在。将来有一天不再有眼泪、悲伤、罪或死亡（参启 21:1-4）。将来有一天不再惧怕人。但在我们离世或基督再临之前，我们必须为信心争战，治死罪恶。

我多希望能告诉你，我在生活中已完全摆脱了对人的惧怕，但事实并非如此。如同约翰·牛顿，我承认自己尚未成为应有的样式，也非所愿的样式，更非所盼的样式。但我已非昔日的我。靠着上帝的恩典，我就是现在的我！我仍在争战中——想必你也是。这场争战会令人疲惫。我们如同古时的圣徒（或像长途旅行中的孩子），可能失去耐心、发怨言、生抱怨。正因如此，我们无法独自赢得这场争战或跑完全程。我们需要上帝圣灵的帮助、他话语的鼓励，以及地方教会的支持。所以要倚靠圣灵，渴慕上帝的话语，并依靠你在地方教会中的弟兄姊妹。正如使徒保罗所勉励的：“我们行善，不可丧志；若不灰心，到了时候就要收成。”（加 6:9）

与惧怕他人的心争战虽艰难，却值得！为何？因我们对抗这恐惧的争战，正是为要认识并信靠上帝——他是我们至大的赏赐。“敬畏你、投靠你的人，你为他们所积存的，在世人面前所施行的恩惠是何等大呢。”

（诗 31:19）

致 谢

敬畏耶和华是智慧的开端；
认识至圣者便是聪明。（箴 9:10）

今年凯蒂（Katie）与我庆祝结婚十二周年，我深深为她感恩。多年来，她以生命示范如何信靠上帝、慷慨待人，并在环境考验我们对上帝的信靠时持守信心。作为丈夫与父亲，能与她一同学习带领家庭是莫大的喜乐。多次当我因作敬虔决定需承担“风险”而犹豫时，这位敬畏耶和华的妻子总是上帝赐予我的力量之源。箴言 31:30 说：“惟敬畏耶和华的妇女必得称赞。”凯蒂，你是才德的妻子，比珍珠更珍贵！

我感谢迪帕克·雷朱（Deepak Reju）这位多年的挚友。此项目让我们有机会合作，感激你智慧的提议、编辑、鼓励与祷告。同工于福音事工何等喜乐！谢谢你的带领与帮助！

致上马尔伯勒第一浸信会的长老们（托尼、丹尼、比尔、罗伯、迈克、泰隆），感谢你们对此项目的支持与鼓励。我为上帝赐予你们的智慧感恩，为你们对教会家庭的牧养关怀感恩，也为你们对我全家的爱护支持感恩。

致我们的教会大家庭，我感谢上帝让你们爱他、彼此相爱并渴慕他的话语。以第一浸信会为我们的家是何等喜乐——与你们一同劳碌，在敬畏上帝与认识至圣者的道路上共同成长。

注 释

阅读本灵修手册的建议

1. See Jonathan Leeman, *Reverberation: How God's Word Brings Light, Freedom, and Action to His People* (Chicago: Moody, 2011), 19.

引言

1. Edward T. Welch, *When People Are Big and God Is Small: Overcoming Peer Pressure, Codependency, and the Fear of Man* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 1997), 14.

第3天：当心，这是陷阱！

1. See Bruce K. Waltke, *The Book of Proverbs: Chapters 15–31*, *The New International Commentary on the Old Testament* (Grand Rapids: Eerdmans, 2005), 452.

第6天：害怕失去权力

1. Tim Keller, *Counterfeit Gods: The Empty Promises of Money, Sex, and Power, and the Only Hope That Matters* (2009; repr., New York: Penguin, 2016), 109; quoting from Diana R. Henriques, “Madoff, Apologizing, Is Given 150 Years,” *New York Times*, June 30, 2009; and “Bernard Madoff Gets 150 Years in Jail for Epic Fraud,” *Bloomberg*, available from *Business Standard*, January 19, 2013, https://www.business-standard.com/article/economy-policy/bernard-madoff-gets-150-years-in-jail-for-epic-fraud-109063000045_1.html.

第7天：出人意料的信心来源

1. Oswald Chambers, “Psalm 128: Seemliness of Sanctity,” in *The Pilgrim's Song Book* (repr., London: Simpkin Marshall, 1941).

第8天：在能力不足时仍存信心

1. See John Piper, “Dana, Doug and an APTAT Recap,” *Desiring God*, accessed November 27, 2018, <http://www.desiringgod.org/articles/dana-doug-and-an-aptat-recap>.

第9天：蚱蜢综合征

1. Oswald Chambers, “Man’s Weakness—God’s Strength,” *Missionary Crusader*, December 1964, 7.

第11天：不要往心里去

1. See entry “1016: כַּחֲשׁוֹן (kă ‘ăš),” *Theological Wordbook of the Old Testament*, ed. R. Laird Harris, Gleason L. Archer Jr., and Bruce K. Waltke (Chicago: Moody Press, 1980), 451.

第12天：不可贪恋

1. See H. D. McDonald, “Envy,” in *New Bible Dictionary*, ed. D. R. W. Wood et al., 3rd ed. (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1996), 325.

第13天：以敬畏上帝来克服惧怕人

1. Timothy Keller, *The Meaning of Marriage: Facing the Complexities of Marriage with the Wisdom of God* (New York: Penguin, 2013), 44.

第14天：挑旺火焰

1. Roland H. Bainton, *Here I Stand: A Life of Martin Luther* (repr., Nashville: Abingdon Press, 1978), 181–82.
2. Michael Reeves, *The Unquenchable Flame: Discovering the Heart of the Reformation* (Nashville: B&H Academic, 2010), 56.

第19天：知道上帝在你生命中的旨意

1. Augustine, *Confessions: A New Translation by Sarah Ruden* (New York: Modern Library, 2017), 3.
2. Emily Dickinson, “Fame Is a Fickle Food,” in *The Single Hound: Poems of a Lifetime* (Boston: Little, Brown, and Company, 1915), 6.
3. Westminster Shorter Catechism, answer 1.

第20天：勇于面对指责

1. Alfred J. Poirier, “The Cross and Criticism,” *The Journal of Biblical Counseling* 17, no. 3 (Spring 1999): 17. (The ideas from Poirer’s article were very helpful.)

第21天：以祷告战胜恐惧

1. H. B. Charles Jr., *It Happens after Prayer: Biblical Motivation for Believing Prayer* (Chicago: Moody, 2013), 16.

第22天：看见未来的盼望

1. See James R. Edwards, *The Gospel According to Mark*, The Pillar New Testament Commentary (Grand Rapids: Eerdmans, 2002), 449.

第23天：只求爱人，不求被爱

1. C. S. Lewis, *Mere Christianity* (New York: Macmillan, 1952; repr., New York: Harper Collins, 2001), 122.

第25天：以感恩战胜恐惧

1. See Paul David Tripp, “Fearless Forever” (lecture, CCEF National Conference, Valley Forge, PA, November 3, 2007).

第27天：学习知足

1. David Hall, diary entry, Massachusetts Historical Society, Boston; quoted in Iain H. Murray, *Jonathan Edwards: A New Biography* (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1987), 327, emphasis added.

第30天：侍奉暗中察看的天父

1. Os Guinness, *Fool’s Talk: Recovering the Art of Christian Persuasion* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2015), 15.

第31天：为专一的心祷告

1. Robert Robinson, “Come Thou Fount of Every Blessing,” 1758.

结语

1. Quoted in D. A. Carson, *The God Who Is There: Finding Your Place in God’s Story* (Grand Rapids: Baker Books, 2010), 196.

有关惧怕人的参考资源

Burroughs, Jeremiah. *The Rare Jewel of Christian Contentment*. 1648.

Reprint, Carlisle, PA: Banner of Truth Trust, 2000. [这部经典著作经受住了时间的考验，对许多基督徒大有裨益。不满足与惧怕人密切相关。巴罗夫忠实地揭示了福音如何使不安和不满足的心得到安宁。他没有让我们将最大的需要寄托于世界，而是引导我们转向那真正能满足我们的主。]

Saer, Orlando. *Big God: How to Approach Suffering, Spread the Gospel, Make Decisions and Pray in the Light of a God Who Really Is in the Driving Seat of the World*. Tain, UK: Christian Focus, 2014. [知道我们之所以惧怕人，是因为上帝在我们的心灵和思想中变得微小，赛尔便为此提供了对上帝伟大之处的深刻默想。这本书展示了正确看待上帝所带来的无数实际应用的范例。]

Spurgeon, Charles. "Fear Not." Sermon, London, October 4, 1857. Available online at <https://www.spurgeongems.org/vols1-3/chs156.pdf>. [在这篇讲道中，查尔斯·司布真讲解了以赛亚书41:14，帮助我们认识到自身的软弱，以及上帝应许赐给他儿女的奇妙力量。]

Welch, Edward T. *When People Are Big and God Is Small: Overcoming Peer Pressure, Codependency, and the Fear of Man*. Phillipsburg, NJ: P&R, 1997. [如果你想更深入地思考圣经中关于惧怕人的教导，那么爱德华·韦尔奇的这本书是必读之作。本书充满经文，具有牧养性质，且极具洞察力。韦尔奇帮助读者认识到，惧怕他人如何影响我们，而这种影响可能正是我们未曾察觉的，同时引导我们看到上帝的伟大，以此作为治愈之道。]



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

圣经辅导联盟（BCC）满怀热忱，致力于在全球范围内深化并推进圣经辅导事工。我们通过事工传播、资源联结以及同工协作来履行这一使命。

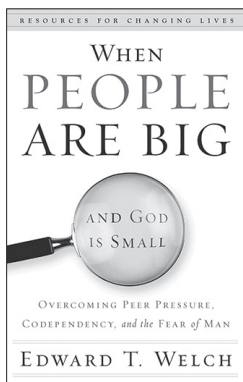
事工传播旨在推广以福音为中心的圣经辅导事工与资源，为全球身处挣扎与痛苦中的人带去盼望与医治。我们通过多种渠道推广圣经辅导，包括：我们的“15:14播客、官方网站（biblicalcounselingcoalition.org）、伙伴事工、参与各大特会以及建立个人联结。

资源联结是圣经辅导联盟（BCC）工作的核心支柱。本联盟由圣经辅导运动的多位先驱领袖共同创立，他们深切体会到，建立一个强大的全球圣经辅导员网络不仅势在必行，更蕴含着深远的力量。我们将圣经辅导员与圣经辅导事工彼此联结，旨在建立起以福音为中心的关系。

同工协作则是我们资源联结的自然结果。我们深信，当圣经辅导员与各个事工并肩工时，能够发挥远超个人的影响力。《圣经辅导联盟认信宣言》对圣经辅导做出了清晰而全面的定义，该宣言正是由三十多位行业领先的圣经辅导专家倾力合作、共同起草的结晶。此外，联盟还出版了一套由多位专家合著的三卷本系列丛书，旨在为牧师、教会领袖、辅导实践者及神学生提供深厚的神学智慧与实用的辅导经验。每年，我们都积极推动大量资源的产出，包括书籍、文章、视频、音频以及其他各样旨在赋能圣经辅导员的辅助材料。携手同工使我们能够提供扎实的装备资源，并提炼出圣经辅导的最佳实践模式，从而不断提升和深化教会中的灵魂牧养事工。

欲了解更多关于圣经辅导联盟的信息，欢迎访问官方网站：biblicalcounselingcoalition.org

有关惧怕人的更多著作



“减少对人的需求，加深对人的爱。这是作者提出的挑战.....他所指的是那种对人过度敬畏、受制于人、依赖人而非从上帝那里得满足的倾向.....[韦尔奇]开出的解药是：敬畏上帝.....信徒对上帝的能力、威严，尤其是他怜悯的回应。”

——《达拉斯晨报》

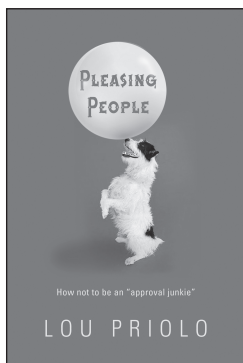
“充满圣经真知灼见.....满溢实用、可读性强的深刻洞见。”

——约翰·麦克阿瑟，美国马斯特大学暨神学院院长

“爱德华·韦尔奇是位灵魂的好医生。本书兼具启发性、警戒性与激励性，我极力推荐。”

——杰里·布里奇斯，《信靠上帝》作者

有关惧怕人的更多著作



“卢·普里奥洛凭借多年的辅导经验，撰写了一部揭露取悦他人之骄傲表现的著作，同时引导读者经历基于圣经的心灵悔改过程。这是一本上帝可大大使用以改变生命的书。”

——**斯图尔特·斯科特**，美南浸信会神学院圣经辅导学副教授

“即使你认为自己没有这种软弱，也可能被说服你确实存在！本书的亮点在于其圣经原则、对比错误与正确思维方式的图表，以及关于如何成为‘讨上帝喜悦之人’的劝勉。我非常高兴能有此资源来帮助人们。”

——**玛莎·佩斯**，《贤德的妻子》与《困境中的少女》作者

这本书对您有帮助吗？

考虑在网上撰写一篇书评吧。作者非常珍视您的反馈！

或致信P&R出版社editorial@prpbooks.com分享您的意见。

我们期待聆听您的心声。

“如果你害怕他人，这本书可以成为上帝用来带你走出那种惧怕他人的境地的指南针，而扎克则是一位出色的向导……一个似乎比自己更了解圣经、也比自己更懂自己的人。用这本书来滋养你的灵魂吧。”

—狄马可，华盛顿特区国会山浸信会主任牧师；九标志事工主席

追求赞美、过度承诺（或从不承诺）、与人保持距离……当我们更看重他人而非敬畏上帝时，就会成为他们意见和认可的焦虑奴隶。但我们不必为了被爱而竞争！扎克·施莱格尔通过默想上帝的话语、反思问题以及实用的行动建议，引导你日复一日地走向一种更自由的生活方式，以服事上帝。学习如何只敬畏上帝，安息于他的恩典，并在平安、喜乐与信心中生活。

在《31天生命灵修》系列中，圣经辅导员和圣经教师将引导你阅读经文，这些经文针对特定情境或挣扎提供解答，帮助你每天以切实的方式将神的话语应用到自己的生活中。

“扎克·施莱格尔牧师通过撰写这本关于恐惧及其应对方法的书，为我们所有人做了莫大的善举。他的见解源自圣经，建议也十分实用……像这样的书……能让我在家庭和教会中变得更加有效。”

—华伦·威尔斯比，《威尔斯比圣经注释系列》作者；芝加哥慕迪教会前任牧师扎克·施莱格尔帮助我们看清这种病症的真正本质，以及唯一的治愈之道……他对圣经的这些细致反思将唤醒你内心神圣的敬畏，使一切其他恐惧都化为虚无。

—约翰·亨德森，圣经辅导联盟理事；教会装备中心执行主任

扎克·施莱格尔是马里兰州上马尔伯勒市的上马尔伯勒第一浸信会的主任牧师



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

