

**“惧怕中得释放”（赛四十一 10）**  
**2016 年 5 月 1 日 讲员：Abri Brancken 牧师**

**赛四十一 10（圣经新译本）**

<sup>10</sup> 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。

**以赛亚书四十一章的背景**

四十一章提到信靠神的重要性，经文最初的对象是被掳的犹太人，南国犹大被巴比伦帝国毁灭，犹太人经历漫长、痛苦的被掳之旅。但犹太人是被神特别拣选的族群，他们是神特殊的选民，因此无需惧怕。今天我们特别分享第十节经文：“不要惧怕”。

**大多数的惧怕是不应当的**

从圣经中我们可以看到，恐惧是造成我们‘跌倒’、不顺服神的重要原因之一。事实上，惧怕使我们不能为神所使用，因为惧怕会让我们不知所措，麻痹我们、使我们感到无能为力。一些研究发现，超过 90% 的恐惧是毫无缘由、不应当发生的。惧怕英文一词（FEAR）是 **F**alse **E**vidence **A**ppearing **R**eal（意思是：看似真实的假证据）首字母缩写词。

**惧怕将我们束缚住**

撒旦经常利用惧怕，来控制、束缚我们。在生命的某一时刻，我们都曾经历过惧怕，我们如何面对、解决惧怕，显得至关重要。好像被掳到巴比伦的犹太人，神想要我们直面恐惧，完全信靠神。

**惧怕所带来的影响**

- 惧怕让我们将问题放大，看问题大过于神的能力，认为神无法帮助我们。
- 惧怕让我们抗拒正面的改变。
- 惧怕使我们麻痹，无法做出正确的决定。
- 惧怕让我们更想要控制人与事。
- 惧怕让我们经常地回想起过去所受到的伤害。
- 惧怕引发怀疑。

我们可能没有留意到，圣经中最常重复的话语之一就是‘不要惧怕’。

**正面的惧怕：敬畏神**

圣经教导我们，要敬畏神。敬畏神的意思是，因着知道神的所是、知道神的作为，而完全认定、降服于神。敬畏神就是要相信神在圣经中所启示的。圣经清楚地指出，敬畏神是智慧的开端。

**如何胜过恐惧？**

**1. 更多认识神的特征与属性**

当我们更多确信神是无所不能、无所不知，神掌管宇宙万物、祂的手掌管一切，祂的能力无法测度时，我们就能以不同的视角看待生活中发生的问题。

**2. 将眼目定睛于耶稣**

总是将眼目放在造成我们恐惧的事情上，会使我们更加沮丧、灰心、惊慌。

3. 知道我们的力量来源于神  
我们可能缺乏能力，但我们的神是无所不能的神。如同被掳的犹太人，神想要我们知道，藉着祂的大能，我们可以成就大事。
4. 改变我们头脑里总有惧怕想法的习惯  
罗十二 2：“不要模仿这个世代，倒要借着心意的更新而改变过来，使你们可以察验出什么是 神的旨意，就是察验出什么是美好的、蒙祂悦纳的和完全的事。”  
基督徒在地如在天，要学习以天国的眼光思考、做事。
5. 向神倾诉  
将我们的恐惧告诉神，求神让我们看到造成恐惧的缘由，并以天国的视角看待恐惧。
6. 直面恐惧  
不要逃避，直面我们的内心。不要让恐惧将我们束缚，用神的大能来面对、抵挡恐惧。
7. 记住，神掌管一切，神不会离弃我们  
耶稣说过，祂永远与我们同在（太二十八）。

## **结论**

“不要惧怕”！神的大能可以胜过任何的惧怕。