

當恐懼壓頂時

尋找希望和勇氣

提姆·傑克森著

「讓我表明我堅定的信念，我們唯一要恐懼的是恐懼本身。它是一種莫名的、莫須有的、沒緣由的懼怕，它會使我們陷入癱瘓，失去奮勇前進的力量。」

這是富蘭克林·羅斯福在1933年3月3日，剛當選美國總統時一篇鼓舞民心的演講中的一段話。當時美國正陷在經濟大蕭條的泥沼中，與德、日的關係，也已經浮現開戰的前兆。羅斯福總統指出一個強大的敵人正悄悄地衝擊美國人的內心——那就是能奪取美國民族生命力和希望的懷疑和恐懼，它會使人失去信心、對自己產生懷疑，造成士氣低落、裹足不前，終必遭敵擊潰。美國人如何回應這內心的敵人，將決定他們是否有足夠的信心與力量，與盟軍並肩，戰勝外敵的威脅。

這內在的敵人是什麼呢？就是恐懼。恐懼既是全球性的，也是個人性的，而且恐懼能以各種不同的形式出現。

全球性的恐懼幾乎滲透到世界每一個角落。詩人威奧登（W. H. Auden）在1947年所寫的詩歌《焦慮的時代》，準確地預料到，二十世紀後半葉的社會，將無法擺脫恐懼。自從原子彈發明之後，世界籠罩在隨時被毀滅的威脅之下。作家阿爾貝·卡繆以「恐懼的世紀」來描述他那個年代。但對於今天這個世代，這個描繪是更恰當、更真切了。

冷戰的結束，雖然削弱了核武大屠殺的威脅，但並沒有撫平人類心中的恐懼。因為在二十一世紀之初，無所不在的恫嚇、脅迫帶來了新的威脅。

現今我們活在全球恐怖主義的威脅之下——汽車炸彈、人肉炸彈、以及飛機撞擊摩天大樓，我們害怕信件裏加入炭疽菌，地鐵裏充滿令人致病的有毒氣體，狙擊手在購物中心外潛伏……。

當恐怖分子於2001年9月11日襲擊美國本土，大多數人都驚駭不已。然而多年來，世界其他地區，一直籠罩在恐懼的陰影下，幾乎窒息。數十年來，哥倫比亞人民一直活在販毒集團火拼的威嚇之下；過去二十年，對西班牙人而言，爆炸事件已經成了家常便飯；巴勒斯坦人和以色列人雖生活在同一塊土地上，但卻在炮火攻擊和報復的惡性循環下苟延殘喘。二十世紀全球因為信仰而殉道的基督徒，比以往所有的殉道者的總合還要多。

如今，已經找不到一塊免於恐懼的淨土了。恐懼不僅影響全球，它也深深地影響著每一個人。

許多人都在與侵噬人心的恐懼奮戰。焦慮症包括一般性的焦慮和不時發作的恐慌，更嚴重的會惡化成恐懼症。焦慮症在美國是頭號的心理健康問題，每十個人中就有一名患者，國家不但付出數百億的醫療成本，還要承擔生產力削弱的社會成本。

當然，並非所有恐懼都是如此嚴重。在人生的旅程中，每個人都會經歷恐懼。報章媒體充斥著令人擔憂的消息。從犯罪率的攀升到經濟不景氣都會使人擔心害怕。一名年齡與你子女相仿的青少年在車禍中喪生，會激起你的哀傷，焦慮也隨之油然而生，使你不願意給子女汽車鑰匙。

恐懼有各種不同的面相——擔憂別人如何看自己，憂慮能否進入夢寐以求的大學，緊張即將演出的音樂會，或是推卻在人群面前的演說。恐懼讓你胃痛如絞，讓你恨不得有個地洞，可以鑽下去。

在一個充滿危險和變幻莫測的世界裏，我們既無法逃避恐懼，那麼，又該如何面對它呢？

讓我們來看看聖經中關於恐懼的教導，包括恐懼的來源、因由，它對我們的助益或損害，以及如何克服有損健康生活的恐懼。

恐懼的術語

描述恐懼的辭彙可說是千樣百種。描繪這種人性基本情感的字眼，例如恐懼、害怕、驚惶、驚嚇、掛慮、發顫和顫抖等，在聖經中出現超過850次。醫療保健專業人士使用像害怕、焦慮、恐慌和懼怕的詞彙來闡明不同程度的恐懼。在此，我們將交替使用恐懼和焦慮這兩個詞語，但其中有下列的區別。

恐懼是一個瞬間而強烈的內部警報系統，使我們警覺到危險的出現。我們的整個人，身體、理智和情緒都處於備戰狀態，注意力集中在唯一的目標上：防護。當我們意識到危險時，恐懼幫助我們逃離或對抗危險。

當人安然度過危險之後，擔憂害怕的感覺仍然揮之不去，這種情緒就會發展成焦慮。面對難以預料的未來，焦慮的人時刻擔心厄運臨頭，這種糾纏不清的感覺是情緒上極大的負擔。

我們必須謹記，短期的恐懼和長期的焦慮都是對危險的回應，這些反應不管是瞬即的或預期的，真實的或想像的，都錯綜複雜，涉及的層面也很廣泛。恐懼可以激勵我們採取行動，積極面對；也會讓我們驚慌失措，更容易被徹底擊垮。所以明白恐懼的真義是很重要的。

為此，我們要探討對恐懼不同層面的反應。讓我們從身體的反應開始。究竟生理和基因在我們的恐懼中扮演什麼角色？

恐懼的生理特性

詩人說：「我的肺腑是你所造的……。我要稱謝你，因我受造奇妙可畏」（詩篇139篇13-14節）。這些話語出自一位從牧羊人成為國王的口中，而非一位醫學研究工作者。但即使在主前一千年，大衛王已認識到上帝富創造性的設計，人的肺腑成為情緒和感情的控制中心。這設計包括我們的大腦和身體如何同步回應恐懼。

恐懼往往伴隨著身體上一些不由自主的反應，如肌肉緊張、呼吸急促、震顫、心悸及脈搏加快。這些反應不是我們可以選擇的，而是當我們感覺到附近有危險時，它們就會自動啟動。

那麼，恐懼只是一個由遺傳而來的生化刺激反應過程，還是透過後天養育和個人經驗所學到的呢？答案是：「兩者皆是。」

現代醫學研究正在揭開大腦之謎。我們現在明白，大腦細胞的聯繫是透過一種稱為神經傳遞介質的腦內化學物，放射出電脈衝到細胞之間。科學家發現了一個杏仁狀的細胞群，稱為扁桃體，這是我們恐懼反應的控制中心。當有危險警報，扁桃體立即啟動身體內幾乎每個該用的系統，來應付即將到來的危險。但系統有時會失誤，需要醫療介入來恢復腦部的平衡。

醫生知道羥色胺和其他神經傳遞介質的水準降低會

導致過度的恐懼、焦慮、驚慌和抑鬱。因此藥物配方的使用能有效地減輕一些恐懼帶來的癱瘓症狀。

那麼，何時我們才應該請教醫生，去探究可能引起我們恐懼的生理成分呢？就是當我們一直努力，運用禱告、個人反思、默想聖經、書寫日記及向人傾訴等等，卻還是無法控制自己的恐懼情緒時，就該請教醫生了。

對有些人而言，在重大損失或創傷事件之後，藥物能作短期的治療（箴言31章6節）。但對那些天生就容易焦慮、煩惱或緊張的人，可能需要長期服用藥物來保持身心的平衡。

可惜，即使有充分的醫療理由，服用藥物往往會讓人對我們另眼相看。只是，我們必須明白，就控制恐懼的生理因素來說，藥物是有效的工具，使我們能面對引起恐懼的其他因素。

儘管對於大腦功能和藥物治療的效用有奇妙地發現，但我們必須謹慎，不可以認為恐懼，或其他情緒反應，純粹是生理作用。無可否認，其中包含生理因素，但卻不僅止於此。

除了生理因素外，還有哪些因素會造成恐懼呢？讓我們看看恐懼從何而來。

恐懼的源頭

從亙古至今，恐懼一直陪伴著我們，它不是曇花一現的稀客，而是一位須臾不離的伴侶。恐怖小說家洛夫克拉夫特稱恐懼為「人類最古老而強烈的情感」。

在創世記第3章裡，亞當和夏娃在伊甸園裏犯罪後，聖經所提及的第一種人類情感便是恐懼。世上的第一對夫婦，違背了上帝的命令，吃了禁果，傍晚，上帝一如往常地找他們去散步。上帝找尋他們時，亞當回應說：「我在園中聽見你的聲音，我就害怕，因為我赤身露體，我便藏了。」（10節）

擔著他們的過犯，想著他們必須面對上帝，亞當和夏娃生平第一次，被恐懼擄掠了心田。他們恐懼的源頭乃是悖逆，以及隨之而來的危險、關係斷絕和絕望。

危險。出了伊甸園門外，就失去了一切的保障。一旦被逐出和善的樂園屏障，這對男女被迫面對一個危機四伏、仇視有增無減的世界（創世記3章14-19節；9章2-6節）。

在哥林多後書7章5節，使徒保羅形容自己必須和內心的恐懼爭戰，而這個恐懼是源自外在的險境。他說：「周圍遭患難，外有爭戰、內有懼怕。」

外在威脅有兩個主要的源頭，就是危險的世界和邪惡的敵人。這兩者都威脅要以恐懼來削弱、癱瘓我們。

危險的世界能使我們陷在力不能勝的恐懼裏。耶穌離世前的晚上，警告祂的跟隨者，人是活在一個危險的世界裏：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約翰福音16章33節）

苦難一詞的意思是「磨難、折磨、極度的痛苦及重擔」。苦難造成強大的壓力。耶穌知道我們活在這個墮落的世界中，肩上的苦難有多深重，壓力有多大，它們鋪天蓋地而來，足以令我們灰心喪志，屈服於恐懼和沮喪之下。就是因為這沉重的壓力，耶穌在世使命中最重要的一環，就是要「勝過世界」。

整個世界在罪惡和詛咒的影響下，已被嚴重扭曲（創世記3章17-18節）。在罪惡的重擔下歎息（羅馬書8章19-22節）。我們所面對或害怕面對的苦難——無論是令人衰弱的疾病、經濟的蕭條、自然的災害、人性的暴行、兇狠的罪行、難逃的意外、誘惑的試探、毀滅性的背叛、失業、孩子的離世、為生存而掙扎等——都能追溯到那個原始關鍵的時刻，就是亞當一個人愚蠢的選擇，把世界推向一片混亂和鋪天蓋地的苦難中。

有時，我們覺得自己好像活在戰場上，這是有原因的。的確，戰爭正在進行。我們必須認清和明白，同時，還有另一個敵人就在另一陣線，伺機攻擊我們。

邪惡的敵人利用恐懼作為威嚇脅迫的手段。從亙古開始，撒但便是上帝和上帝僕人的頭號敵手。牠是那

條誘惑人的蛇，誘騙了第一個女人去吃禁果（創世記3章1-6節）。因著撒但這陰險的詭計，上帝的咒詛臨到牠。從此，彌賽亞（女人的後裔）和祂的跟隨者，與撒但和牠的爪牙，便劃定了戰線（創世記3章14-15節）。

使徒彼得提醒我們，要警覺撒但嚇人的伎倆，撒但如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找那些可吞吃的人（彼得前書5章8節）。牠是怎樣做到的呢？

作為詭計多端、說謊之人的父（約翰福音8章44節；以弗所書6章11節）及世界的神祇（哥林多後書4章4節），撒但以各樣不實的指控來攻擊信徒（約伯記1章9-11節；撒迦利亞書3章1節；啓示錄12章10節）。牠設計這些「火箭」的目的是要傷害我們的心靈、殘害我們的信仰。當我們在苦難中掙扎時，侵蝕我們的信心，對上帝的慈愛、良善，和祂拯救的大能產生懷疑（希伯來書11章6節）。

「關係」最容易讓人陷入恐懼、懷疑的爭戰中。撒但把握一切機會，在人與人、人與上帝之間，利用恐懼、疑慮和不安的情緒，破壞我們彼此的關係。牠透視人類尋求安全感和成就感的心理，巧妙地利用了我們依賴人、不依靠上帝的弱點。牠明白人類的弱點是怕受傷害，藉此，吞噬了我們愛人、服事人的喜悅，攔阻我們進入意義深長的關係中。

世界和魔鬼，兩位外敵的攻擊，會引爆我們內在的恐懼。為什麼？因為所有的恐懼不但涉及危險，而且

也包含失喪的痛苦。其實，危險往往會轉化為失喪、虧損。我們會擔心，害怕失去任何自以為是攸關生存的人、事、物。失喪、虧損加劇恐懼的情緒，因為我們知道，遲早要失去一切所愛的人和物，只是時間的早晚而已。這種恐懼導致關係的斷絕。

所有恐懼不但涉及危險，而且包含失喪的痛苦。

斷絕。亞當感到脆弱，失去了庇護，因為他與供應者上帝斷絕關係了。犯罪後，亞當立刻經驗到死亡的滋味，他喪失了和上帝休戚與共的關係。他知道自己暴露在危險之中，赤身露體；但更深層的是，他在情感、理智和靈性上都與賜他生命的上帝隔絕了。

每當我們的福祉受到威脅時，就經歷與亞當同樣的恐懼和顫慄。我們感到孤獨和脆弱。與上帝的阻隔，使我們失去安全感、感到匱乏，對自己產生懷疑，這些情緒更加劇了心中的恐懼。

絕望。亞當的世界失控了，他被逐出伊甸園，與妻子失和，與上帝疏離，他急切地打量著，該如何在一個充滿敵意的環境中生存。

我們都討厭失控的感覺。心理諮商博士單·艾倫德寫道：「不同的人對不同的事情，有不同程度的恐懼，

但我們對不能控制的人、事、物，都會感到恐懼。……當我們面對威脅，無法維護自己最珍愛的東西時，恐懼便油然而生。」

我們最珍愛的關係都會受到恐懼的威脅，因為我們不能控制別人。人們可以自由選擇，哪裡有自由，哪裡就有恐懼。有些配偶害怕遭到背叛，有些害怕被忽視或不被愛；父母害怕子女不成才；雇員害怕公司裁員。

然而，恐懼未必全是壞事，它在我們生命中也能發揮正面的作用。那麼，恐懼有什麼功能？何時有益？何時有害？讓我們仔細看看。

恐懼的功能

由於人生危機四伏，恐懼不僅是無法避免，反而是不可或缺的。在情緒的領域中，恐懼好像摩擦力。過多的摩擦使物體變熱，過早磨損，阻礙動力。過少的摩擦，物體容易失控，變得危險。恐懼也是一樣。我們需要恐懼來避免事情失控，陷入危險，但過多的恐懼會壓抑創意，使生命變得呆板無趣。

作朋友。把適量的恐懼和焦慮，當成一個朋友，對我們是有益的。合理的恐懼可以藉著下面的途徑幫助我們：

對危險提高警覺。我從小就怕蛇。記得六歲的時候，我愚蠢地違抗父親的警告，冒險爬上小溪的岩石。

像許多小孩子一樣，我以為自己懂得很多。我也想出點力，幫忙父親和哥哥捕捉魚苗，為下午的釣魚之旅作準備。不幸的是，因為被響尾蛇咬了一口，那天的旅程結束在醫護室裡，還加上終身的懼怕。當我脫下鞋襪，發現足踝上有兩個蛇吻的牙痕時，心中那份驚恐至今記憶猶新。從此，我對蛇產生了一份合理的恐懼。

合理的恐懼主要的功能，是讓我們對危險提高警覺。它提醒我們，面對危險，自己是軟弱的，敦促我們採取防備措施。當汽車在高速公路上行駛，碰到結冰的路面而傾滑，或當煙霧警報器刺耳的聲音驚擾了寧靜的睡眠時，如果你不擔憂、警醒，就太傻了。你可能由於忽略一個警訊，沒有察覺潛在的危險，而讓自己置身於危險中。

當危險靠近，恐懼是一個警告，催促我們躲避，免受傷害。它的角色是要保護我們。就好像疼痛的作用，是提醒我們，身體已經受到傷害，需要醫療援助。同樣，恐懼是要吸引我們的注意力，為面對危險預先準備，不論是逃離或是正面迎敵。

聖經中的例證，說明了在危險中，出於自我保護的恐懼是健康、合理的。從撒母耳記上19章10-12節；20章1節，42節；21章10節，我們知道，忌賢妒能、謀奪人命的掃羅王，一再威嚇、設陰謀，甚至追殺大衛。由於擔心自身的安危，大衛數度逃離掃羅的面。大衛「甚懼怕」迦特王亞吉，就假裝瘋癲，以免被殺害（撒母耳

記上21章12節)。

天使在約瑟的夢中顯現，約瑟與馬利亞就順服天使，逃離伯利恆，躲避到埃及，因為他們害怕惡毒的希律會殺害耶穌（馬太福音2章13節）。

恐懼能幫助我們在危險的世界中，生活得明智且更加安全。

在這些情況下，心懷恐懼是合理的，因為危險是再真實不過了。對生死關頭的危險，心懷恐懼不是懦弱，也不是錯誤。在戰場上，害怕是正常的。若認出警訊並應對行事，恐懼能幫助我們在危險的世界中，生活得明智且更加安全。

激勵我們追求卓越。我們都要應付某種形式的最後期限。可能是學期末的作業，工作的業績，或者是準時繳稅。你知道為何叫「最後期限」嗎？如果無法如期達到要求，你的大限就到了！或者說做不到你寧願不活了。如果對失敗的恐懼，應用得宜，它可以是追求卓越的強大動力。

以寫作爲生的人往往經歷到一種特殊的恐懼。致於我本身，每次我坐在電腦前寫作時，就會感到焦慮。（事實上，我現在寫這些話時就感覺到。）面對一大群人演講對我來說從來不是大問題。累積了15年數千小時的記錄，輔導婚姻已不再感到特別威脅了。只是坐下來

把思想整理在紙上，讓全世界閱讀、評論；或者更糟的，遭人忽視，不時地讓我踟躕不前。然而，儘管焦慮，截稿期限的恐懼仍推動著我把工作完成。

使徒保羅論到對上帝最後審判的恐懼，成爲他事奉上強大的推動力，激勵他使更多人相信福音的盼望（哥林多後書5章11節）。他不僅渴望更多人能逃離上帝的憤怒，不被定罪，他更渴望當自己站在上帝面前得獎賞時，能得到上帝的讚許。

娛樂作用。好萊塢知道如何利用恐懼來娛樂我們。驚悚、恐怖、懸疑電影都是藉由電影製造的情境，刺激觀眾的恐懼和焦慮的情緒，而不必暴露在真實的危險中。這種替代性的恐懼經驗，使得觀眾坐立不安，但是，世界各地的電影院，仍然座無虛席，觀眾們樂此不疲。

極限運動的普及，證明了那些狂放不羈的心靈，爲了嘲諷恐懼，嚐試種種驚險絕技，只是爲了尋找刺激。他們玩高空彈跳、懸崖跳水、在險惡的地勢上騎越野腳踏車和玩滑板、腳穿滑板從飛機跳出來。他們穿上貼有「大無畏」標語的服裝，表明他們是屬於那些少數、野性、瘋狂的人。

冒險的渴望，讓人把生死關頭所引發的強烈焦慮，轉化成「一生難求的刺激」。尋求「克服險境」的刺激，必須承擔風險、面對恐懼。

然而，恐懼不會總是以朋友的姿態出現。它可能、

甚至經常出錯。當出錯時，它就變成了一個必須對付的敵人，不容忽視。

作敵人。恐懼會在內心產生反作用力，破壞我們健康的生活。當外在的威脅來襲時，內心的恐懼佔據了我們整個思想，使我們無法正常運作。

具有破壞性的恐懼，扭曲了我們對自己的認知、對危險真相的判斷能力。當我們的關係或處境遭到威脅時，它侵蝕了我們面對、處理這些威脅的信心，不相信自己可以全身而退。這種缺乏安全感、信心的匱乏，以及自我懷疑的焦慮，會破壞我們最美好的計畫，使我們懷憂喪志，以致面對危險時，不堪一擊。

缺乏安全感和我們對渴望被愛和接納有關。原本我們被造，是能夠享受完美無缺的愛。但由於人世間，無瑕的關係是不可得的，我們擔心，一旦自己推心置腹、坦承以對，會遭嫌棄。我們都渴望愛別人，但是不能保證別人會以愛回報，現實就是這麼殘酷。我們害怕自己付出一片真心，結果卻得到冷淡回應。最終，內心的不安，使我們害怕建立親密關係，造成退縮。

信心的匱乏。當我們渴望自己的生命是有影響力，有份量的時候，缺乏信心的意念常常會侵入我們的心懷。我們希望自己的生命是有意義和目標的。我們希望在今世能留下印記，但過去失敗的表現，破壞了我們的自信心，不敢夢想自己的生命會有影響力。

自我懷疑。缺乏安全感和自信不足，使我們對自己產生懷疑。後天的教育，尤其是父母的教養，對於塑造我們的自信心，有長遠的影響。懷疑者往往因太多的「假如」而陷入癱瘓。

如果父母按著孩子的表現，向孩子表達愛和接納時，這種現象最爲明顯。結果往往是要要求盡善盡美。通常，完美主義者行動畏首畏尾，背後主控的情緒是恐懼——對失敗的恐懼（「我永遠達不到標準，我不夠好」），及對成功的恐懼（「如果我成功，將無法永遠保持下去」）。懷疑者害怕嘗試，所以他們寧可放棄。

作家加里·湯瑪斯精準地描述這些人：

絕大部分的人選擇保守過日，這樣，就不可能失敗（也不可能有真正的成功）。他們從不冒險，也從不失敗；不過，他們死的時候，也沒有任何實質的貢獻。他們也許從不犯錯，但他們也毫無建樹。

奪走我們生命活力和熱情的恐懼，必須剷除。然而，處理恐懼的方法一定要謹慎，它應當是減輕問題，而不是使情況惡化。

處理恐懼的錯誤方法

由於恐懼是人類與生俱來的一種情緒，我們必須學會處理它。可是，用錯誤的方法會使狀況惡化。下列是錯誤的方法：

麻木。讓恐懼麻木自己，且忽視引起恐懼的因素。「危險對人造成的影響之一，就是扼殺你的情感。除了恐懼，我想自己不再會有任何感覺了。我們再不會去恨或愛。」（格雷厄姆·格林，《密使》，1982年）

精神創傷患者最常使用這種方法，他們常常與「心死」爭戰，因為精神創傷的痛苦造成情緒的超載，以致內部的斷路器關閉，整個情緒系統停擺。不幸的是，如果他們的情感沒有恢復正常的運作，一味地麻木被動，不能設立合適的界限，就容易被人利用、受到傷害。

偽裝。用偽裝，把恐懼掩蓋起來。憤怒和攻擊是一些最常見的恐懼面具。一個惱怒的惡霸，往往是因為擔心，他若不採取強勢，別人就會不尊重他。然而，恐嚇他人，使人們不敢質疑他，是缺乏安全感的人常用的手法。那些害怕不能掌控一切的人，往往成爲支使別人的角色。但是，真正背後主導的是恐懼的情緒，最後，他們就成爲壓制他人的罪魁禍首。長期恐懼失敗的人，可能隱藏在一絲不苟的完美主義的面具之下。藝人可能以幽默作偽裝，掩飾他對孤獨的恐懼。

佩戴面具、長期偽裝會產生一個問題。這個人會失去對自己真實、正確的認知，因而，無法與別人建立真誠的關係。

淡化我們的恐懼，假裝它們並不重要。一名男士在八歲時，遭到父親完全的忽視。他與我分享這個悲痛的經驗，最後，他說：「這沒什麼大不了，我的家庭就是這樣。」當我問他，幾星期前，到飛機場接父親的感覺如何，他回答說：「對於那個人，無論如何我是決不能遲到的，即使提早五小時到達也可以。」當我問到，若他遲到父親會如何反應時，他很快地說：「不是他會說什麼，而是他的眼神。」

這男子完完全全淡化了他對父親的恐懼和憤怒。他的假裝不但扼殺了與父親的關係，更剝奪了他與自己家人的親密關係，他也淡化了家人的痛苦。

合理化。以強辯把我們的恐懼合理化。有些人試圖以「單純的情緒反應」為藉口，草率地就將他們的恐懼合理化。因此，無法洞悉潛伏在恐懼背後的動機和信念。他們認為自己的恐懼，只不過是對大腦某種神經元之間的神經化學反應，產生原始防禦性的回應而已。

將恐懼合理化，使我們產生了以「理智克服感受」的心態。原本，藉由情緒的表達，我們可以面對內心深處的問題，建立健康的對話，但是，「理智克服感受」的心態，斷絕了對話的管道。

誇大我們的恐懼，對危險言過其實。恐懼症、妄想症、恐慌發作是恐懼被誇大的例子。例如，恐懼症是患者對某些特定的情境或事物，認為是危險的，以致產生恐懼，但是，這些情境或事物，並沒有實質的危害或威脅。常見的恐懼症包括搭電梯或飛機、在交通繁忙中駕駛、過橋、參加派對、甚至購物。患者以誇大其辭的恐懼，轉移注意力，逃避現實，避免面對真正的問題。

可惜，這些錯誤的策略只會加劇我們的恐懼。我們需要更有效的方法。

克服恐懼

當破壞性的恐懼盤踞在我們生命中，我們要記住，上帝的能力大過我們所有的恐懼。祂渴望為我們加添力量，拆除及攻破生命裏的恐懼營壘（哥林多後書10章4節）。恐懼必須被連根拔除，並將真理植入，以致我們不僅有生存的自由，而且能在這危險的世界中茁壯興盛（約翰福音8章32節）。生命決不是無風無險的，然而，在這個墮落的世界裏，擺脫了恐懼的轄制，就能使我們享受上帝所賜的一切。

克服有害恐懼的一些步驟：

1. 面對恐懼

不要逃離恐懼。正視恐懼、正面迎戰，這場仗已經有一半的勝算了。感受你的恐懼。不要嘗試用繁忙分

心的活動來壓制它們。容許自己去感受顫慄、悲痛、驚怕。如此，你就能開始認清自己的懼怕及隱藏其中的各種意義。用詞語描述恐懼背後的感受和信念，使你能更誠實、坦白地與關心你的人（無論是專業人士或朋友）談論你的恐懼。

當你面對恐懼時，寫日記能幫助你集中思想。一旦你的思想、感受和信念，白紙黑字呈現在眼前時，能讓你更客觀地知道心裏究竟是怎麼回事。

大衛是個誠實與恐懼角力的人。詩篇55篇4-8節就是最好的例子。

我心在我裏面甚是疼痛，死的驚惶臨到我身。恐懼戰兢歸到我身，驚恐漫過了我。我說：「但願我有翅膀像鴿子，我就飛去得享安息。我必遠遊，宿在曠野。我必速速逃到避所，脫離狂風暴雨。」

當你寫日記時，問自己一些問題，然後詳細地記下答案，這個做法對你會有幫助。不要問選擇題式的問題。你可以從這些問題開始。

- 此刻我害怕的是什麼？
- 什麼是我嘗試逃避面對的？
- 此刻我若不再害怕，我會有什麼不同的做法？
- 需要改變什麼讓我不再害怕？
- 在目前的情況下，我害怕發生什麼事？
- 別人對我的評價，我究竟害怕什麼？

- 若我的擔憂是真的，我會害怕發生什麼事？最糟糕的情況是什麼？這個情況若出現了，將會怎樣？接下去又會怎樣？

這最後的例子就是把問題連接起來，好像一條鏈子的鏈環，這樣可以從你寫下的東西裏找出一種應對恐懼的模式。

當你按著這個進程，誠實地面對自己的恐懼時，你就能循序漸進地檢視你所發現的，因而從中學到功課，而不是逃避它。

2. 從恐懼中學習

你的恐懼驅使你依靠上帝的保護或是依靠你自己呢？這個答案是讓我們瞭解恐懼的背後驅動力的關鍵。

不過，我們必須小心，不要以為所有的恐懼，都是錯置依靠的屬靈問題。雖然，在許多情況下，問題是由於缺乏信任，但有時恐懼只不過是出於身體的勞累而已。若我們沒有好好照顧自己的身體，適當飲食、運動鍛鍊或充足睡眠，恐懼可能會被誇大，與實情大有出入。當我們察覺到自己「油盡燈殘」，身心交瘁時，就需要放慢腳步，花些時間滋潤自己。通常，經過一夜好眠，一些營養食物，或使人精神煥發的戶外散步後，看事情的心態會變得更開朗，害怕也減少了。

如果已排除疲憊的因素，那麼恐懼底下的核心問題不再是我們是否恐懼，而是我們害怕的是什麼。恐懼顯露出我們的內心，以及我們到底是事奉人還是上帝。

迦勒是一個好例子，他有著正確的觀點。他是一位明察秋毫的驍勇戰士，他明白跟隨上帝的人若懦弱膽怯，是由於他們對上帝和祂的慈愛缺乏信心（希伯來書11章6節）。在同一批探子中，他有一顆與眾不同的心志（民數記14章24節）。當眾人畏縮不前，不敢對付巨人、勇取迦南地時（13章31-33節），他卻信心滿滿，蓄勢待發（30節）。迦南人的確氣勢逼人、令人畏懼，但是，迦勒明白，這些並不是真正的問題所在。迦勒與約書亞清楚地意識到，真正的問題在於以色列人的悖逆和不信。他們的恐懼扭曲了危險的真相，侵蝕了他們對上帝保護和得勝能力的信任（14章9-11節）。

歸根究底，人們從恐懼中學習到，當我們面對險境，或是面對我們畏懼的人時，恐懼往往遮蔽了我們的雙眼，看不到所事奉的全能上帝，祂原已應許要為我們爭戰到底（詩篇56篇3-4節；羅馬書8章31-32節）。

3. 棄絕不健康的恐懼

著名心理學家克萊布博士寫道：「我們極端害怕放棄主控權，也害怕把自我交給上帝。只有當我們發現對祂的渴求強過解除痛苦的渴望時，我們才會付上必要的代價去尋找祂。」

雖然不容易，但是，不得不承認，令人消沉的恐懼，導致膽怯、退縮，就是悖逆。當以色列人放下恐懼的面具，暴露他們的悖逆和對上帝的藐視時，就顯明出他們真實的心態。他們對前景預設立場，對自身的安全

固執己見，他們拒絕相信上帝，拒絕爲自己固執的態度認罪悔改，這使他們與應許之地無分（民數記14章21-23節）。

談到以色列人，先知以賽亞說：

你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎
平靜安穩。你們竟自不肯（以賽亞書30章15
節）。

面對危險時，首先出現在我們腦海和口中的是什麼？是大衛的話，「我懼怕的時候要倚靠你」嗎？（詩篇56篇3節）。若不是，我們需要向上帝認罪。我們必須改變一貫作風，停止呻吟、抱怨，也不再尋求上帝以外的幫助（以賽亞書31章1節）。畏懼人多於畏懼上帝的結果，是不堪設想的。

憂慮別人對自己的看法，常常控制了我們與人的關係，當我們擺脫這種恐懼時，我們便能以一種新生的樣式去服侍上帝和他人（羅馬書6章4節）。

4. 培養健康、合理的恐懼

我們必須學習避開一些危險的狀況和人物。容忍虐待、暴力，或沉溺於不良嗜好的人，肆無忌憚地進入我們的生命和關係是愚蠢的。對於那些危害他人，卻拒絕承認或負起責任的人，我們應當抱著謹慎，但又不多疑的態度，與他們劃定清楚的界限。

軍隊裏，會訓練軍人應付戰場上攸關生死的險境。基本上，他們受訓不僅是爲了生存，而是面對恐懼（喪

命的危險)時，仍然奮勇前進，以致他們能瓦解敵人和完成任務。一位曾參加波斯灣戰爭的退役軍人指出：「當我第一次進行夜間炮火作戰時，簡直是嚇得魂不附體，然後之前的訓練就起了作用。」因那全面的訓練，即使在炮火下他也能完成使命。

同樣，上帝呼召我們在恐懼中要順服並跟隨祂與邪惡勢力爭戰。當我們穿戴屬靈的軍裝準備作戰時（以弗所書6章10-18節），絕不能假裝不懼怕敵人。儘管那惡者的火箭構成真實的威脅，或者是危險的世界帶來重壓，我們還是要堅信不疑向前邁進。我們必須把思想專注於保羅安慰的話語上：「那召你們的本是信實的，他必成就這事」（帖撒羅尼迦前書5章24節）；以及「但主是信實的，要堅固你們，保護你們脫離那惡者」（帖撒羅尼迦後書3章3節）。

當培養健康的恐懼時，大衛的話語當成為我們的心聲：「我懼怕的時候要倚靠你。我倚靠上帝，我要讚美他的話；我倚靠上帝，必不懼怕。血氣之輩能把我怎麼樣呢？」（詩篇56篇3-4節）

5. 前進！儘管還有恐懼

「請記住，明天不是生死存亡的關頭。」那是我對一位女士說的一句話。她在一個關乎事業生涯的重要業務會議前，隔著半個美洲大陸，從舊金山打電話過來，向我尋求安慰。她要求我多次重複這句話。

事實上，她的事業的確危在旦夕。劇變使公司分

裂，新的管理階層正在排擠她。她的工作、未來的財務、身爲一個年近五十的單身女性，她的自尊都岌岌可危。但這並不是生死存亡的關頭！

什麼是生死攸關的呢？什麼是我們生命中不可或缺的一件事？就是要明白：唯有與基督建立個人的關係，才能找到我們渴望的安全感和人生意義（詩篇73篇25節；約翰福音6章35節，68-69節）。天父以溫柔的話安慰我們，沒有任何人、事、物能轉移祂對我們的關注，也不能沖淡祂對我們永恆的愛（羅馬書8章31-39節）。主提醒我們，即使我們是窮途末路、眾叛親離，上帝對祂所愛的兒女仍然不離不棄，永遠保持信實和真誠（馬太福音28章20節；提摩太後書4章16-18節）。這才是生死攸關的！

當我們確實相信沒有生死存亡的危險時，就能勇敢地生活並承擔風險——不是愚蠢的，是真實合理的風險——基於我們知道「有耶和華與我們同在，不要怕」（民數記14章9節）。

大衛王一再斥責自己的恐懼，並加強自己勇敢前行的決心，這是由於他對上帝有堅定的信心，相信祂是信實的堡壘：「耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我性命的保障，我還懼誰呢？」（詩篇27篇1節）及「有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？」（詩篇118篇6節）

若堅定不移地相信上帝的愛能托住我們，我們才能

在仇視和沮喪中勇敢地生活（約翰一書4章18節）。祂的「愛既完全，就把懼怕除去」，使我們甘心樂意冒著失去生命的危險，以致我們能活出那復活生命的真自由（馬太福音16章25節；使徒行傳20章24節；腓立比書3章10-12節）。在歷史的長河中，這一直是上帝對祂子民的呼召。

上帝呼召以西結先知要臨危不懼，勇敢地面對眾人和困境，我們日常對抗邪惡的爭戰和以西結的處境不相上下。上帝對他說：「雖有荊棘和蒺藜在你那裏，你又住在蠍子中間，總不要怕他們，也不要怕他們的話；他們雖是悖逆之家，還不要怕他們的話，也不要因他們的臉色驚惶。他們或聽，或不聽，你只管將我的話告訴他們。他們是極其悖逆的。」（以西結書2章6-7節）

每個人都希望自己是討人喜歡的，沒有人願意失敗。在面對蔑視真理的猛烈攻勢時，上帝鼓勵以西結要堅定不移。他要有約伯的決心，忠誠地事奉上帝：「祂必殺我，我仍要信靠祂。」（意譯，約伯記13章15節）

我們有時會忘記，事奉上帝是要冒風險的，也有可能失敗。加里·湯瑪斯鄭重地提醒我們「沒有不敗的保證，但是，不願意冒險的心態，才是最大的失敗。」

當身處險境，恐懼洶湧來襲時，耶穌說「你們可以放心」的命令（約翰福音16章33節），召喚我們要勇敢面對危險。祂知道我們傾向畏縮逃避，而不是勇敢地站起來作戰。我們的信心絕不能建立於自己身上，冀望以

自己的能力來肩負重擔和解決問題；相反地，信心必須是根植於我們的統帥和首領，祂已經勝了世界，以強烈無比的愛瓦解了令人瑟縮躊躇的恐懼。

活得勇敢需要勇敢的愛。除非驅動我們的力量不是恐懼，而是上帝勝過一切的愛，我們才能活得勇敢。

智者仍然敬畏上帝

已 有許多作品講論上帝的愛。然而，任何認真閱讀聖經的人，都不能忽視「敬畏上帝」這個觀念。有些人看敬畏上帝為舊約概念，已經失去效用；但是耶穌不以為然。事實上，耶穌認為這概念非常重要，祂在兩種獨特的情境下教導門徒。

路加福音12章4-5節中，耶穌直接向門徒說到要敬畏上帝：

我的朋友，我對你們說：那殺身體以後不能再做甚麼的，不要怕他們。我要指示你們當怕的是誰，當怕那殺了以後又有權柄丟在地獄裏的。我實在告訴你們：正要怕他。

耶穌宣告六禍之後，祂觸怒了那些法利賽人和律法師，然而，在這激烈的反對中，卻給了祂教導的機會（路加福音11章37-53節）。耶穌必定察覺到，這些衝著祂的敵視，令門徒驚惶失措。藉由這樣的場景，耶穌教導門徒，在舊約中，人們是如何敬畏上帝的。重點是他們必須敬畏上帝多於其他人，即使是有權勢的人，因

爲上帝是最後審判的終極權能。

之前，在一個加利利海的夜航中，耶穌教導了門徒「敬畏上帝」的功課（馬可福音4章35-36節）。那時，結束一天漫長的事奉後，耶穌已經精疲力竭了。當門徒渡船到彼岸時，耶穌在船尾深深入睡。

突然，海上起了強烈的暴風，船快要被水浸沒，門徒隨時可能被淹死，他們非常害怕（37-40節）。在恐懼中，門徒把耶穌搖醒，喊叫著：「我們喪命，你不顧嗎？」耶穌用兩句話平靜風和浪後，便開始處理門徒的恐懼。

耶穌問他們說：「爲甚麼膽怯，你們還沒有信心嗎？」在那一刻，門徒的害怕被提升爲驚駭，因爲他們隱約地明白，與他們同船的，是一位何等的人物。創造天地的全能者正與他們一起，這個嶄新的認知，完全勝過了他們對暴風、海浪和隨時淹死的恐懼。因爲認識到上帝自己在船上，他們的整個觀點被改變了。

我們要捫心自問：「誰在我的船上？」當我們對人或事的懼怕，勝過對上帝的敬畏，我們就是行走在薄冰上，隨時會陷入險境。只有上帝溫暖的氣息能融解我們的恐懼，不再擔心「人把我怎麼樣呢」（詩篇56篇11節；118篇6節，希伯來書13章6節）。因爲這位上帝說：「你不要害怕，因爲我與你同在。」（以賽亞書41章10節）

舊約的智慧書卷充滿了敬畏主的命令。以下是一

些關鍵的經文，當恐懼排山倒海而來時，能幫助我們回答：「誰在我的船上？」

- 敬畏耶和華是知識的開端；愚妄人藐視智慧和訓誨（箴言1章7節）。
- 耶和華喜愛敬畏他和盼望他慈愛的人（詩篇147篇11節）。
- 敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者便是聰明（箴言9章10節）。
- 敬畏耶和華的，得著生命，他必恆久知足，不遭禍患（箴言19章23節）。
- 懼怕人的，陷入網羅；惟有倚靠耶和華的，必得安穩（箴言29章25節）。
- 敬畏上帝的人，必從這兩樣出來（傳道書7章18節）。

智慧的傳道書作者寫下最佳的總結：

這些事都已聽見了，總意就是敬畏上帝，謹守他的誠命，這是人所當盡的本分（傳道書12章13節）。

所有的恐懼，形式各異，都指向同一個最終的恐懼——對死亡的恐懼。

恐懼的總結

法 蘭西斯·培根爵士曾作此結論：「人們恐懼死亡，猶如兒童恐懼黑暗。」威廉·莎士比亞則寫到：「懦夫一生死多次；勇者一生死一回。」根據希伯來書的作者：「按著定命，人人都有一死，死後且有審判。」（9章27節）

我們都害怕死亡，不僅是怕失去生命本身，還怕失去我們珍視的人或物；失去他們，猶如死亡一樣。

歸根結底，真正的恐懼是死亡——最終失去主控權。雖然我們或許能避免一些生命中較輕度的損失，但最終人人都必須正視事實，那就是沒有人能逃脫死亡——縱然有一天，死亡終將被毀滅（哥林多前書15章26節；啓示錄21章4節）。

吃了禁果的那天，亞當在伊甸園死了。雖然他的肉身沒有死，但是，他心裏的一些東西死了。直到他的肉身死亡，他為失喪所經歷的掙扎才止歇。死亡不僅是肉身生命的終止。死亡是隔離，這是因造物者與被造物的聯繫斷絕而產生內在的空虛、孤獨和寂寞。正如耶穌在客西馬尼園禱告時，祂所懼怕的就是將要與天父隔絕（馬太福音26章38節）。

福音帶來的一項偉大事實，就是藉由耶穌的犧牲，將我們從死亡的恐懼中釋放出來，使我們的心得自由：

他也照樣親自成了血肉之體，特要藉著死，敗壞那掌死權的，就是魔鬼，並要釋放

那些一生因怕死而為奴僕的人（希伯來書2章14-15節）。

一生中，死亡以各種不同的形式影響我們。輕度的死亡——像失去我們的健康、夢想、生計、職業、聲譽、或經濟安全感——都是最後死亡的先兆。一些更令人傷痛的喪失來自我們的人際關係——失去那些我們珍惜的關係，像是父母、配偶、子女和朋友。

大衛就是以死亡來形容這些困境。當他在詩篇23篇4節寫到「死蔭的幽谷」時，指的並不是肉身的死亡，而是生命中那些莫測的破口，其間之黑暗和孤單，令我們心驚膽寒。這種時刻，我們需要那位良善信實大牧者的再三保證，恢復我們的信心與勇氣，唯有祂能勝任地引導我們走出幽谷。

以賽亞先知論到這位信實的牧者：

你們中間誰是敬畏耶和華、聽從他僕人之話的？這人行在暗中，沒有亮光。當倚靠耶和華的名，仗賴自己的上帝（以賽亞書50章10節）。

我們未來的盼望全寄託於這些奇妙無比的頌讚中：

死啊，你得勝的權勢在哪裏？死啊，你的毒鉤在哪裏？……感謝上帝，使我們藉著我們的主耶穌基督得勝（哥林多前書15章55，57節）。

你有這信心嗎？要是沒有，今天就請相信耶穌基

督，接受祂為你個人救主，讓祂把你從罪惡的勢力和死亡的恐懼中釋放出來。

作者提姆·傑克森是密西根州的專業輔導人員，任職於RBC聖經函授部門。



當恐懼壓頂時

"When Fear Seems Overwhelming" (CF031)

作者： 提姆·傑克森 (Tim Jackson)

譯者： 岑盈盈

編輯： 彭海陽

編委： 陳安妮、陳君立、陳華昌、簡曉亮、
黃鵬遠、謝翠玲、謝葆芳、蘇婧

設計： 蘇其忠、林淑美

2009年初版

版權所有 · 請勿翻印 · 非賣品

