

恐懼坑¹

壹、保護機制：「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」（提後 1:7）

- 一、Fight：反擊
- 二、Flight：逃離
- 三、Freeze：僵愕

貳、檢視恐懼：「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。」（約壹 4:18）

- 一、What / Who：害怕甚麼人？事？物？
- 二、Why：為何懼怕？
- 三、When：過去、現在或未來？
- 四、How：慣性模式？
- 五、Where：根源來歷？

1. 愛與被愛（詩 56:4）：關係、形象、位置、接納.....

「我倚靠神，我要讚美他的話；我倚靠神，必不懼怕。血氣之輩能把我怎麼樣呢？」

2. 意義價值（伯 30:15）：身份、尊嚴、聲譽、才幹.....

「驚恐臨到我，驅逐我的尊榮如風；我的福祿如雲過去。」

3. 安全保障（賽 43:1-2）：經濟、人身、健康、擁有.....

「雅各啊，創造你的耶和華，以色列啊，造成你的那位，現在如此說：你不要害怕！因為我救贖了你。我曾提你的名召你，你是屬我的。²你從水中經過，我必與你同在；你邊過江河，水必不漫過你；你從火中行過，必不被燒，火燄也不著在你身上。」

參、真理獲勝：「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」（約 8:32）

驚慌	真理
1.我不能制止害怕	「雖有軍兵安營攻擊我，我的心也不害怕；雖然興起刀兵攻擊我，我必仍舊安穩。」（詩 27:3）
2.我怕別人怎看我	「所以，無論是住在身內，離開身外，我們立了志向，要得主的喜悅。 ¹⁰

¹ June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.155-166.

	因為我們眾人必要在基督臺前顯露出來，叫各人按著本身所行的，或善或惡受報。」（林後 5:9-10）
3.無希望不能改變	「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」（林前 10:13）
4.我怕到不能思考	「神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（腓 4:7）
5.怕剩下自己一人	「耶和華必在你前面行；他必與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。不要懼怕，也不要驚惶。」（申 31:8）

肆、屬靈秘訣：「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 27:1）

一、敬畏神：「你怕誰？因誰恐懼？竟說謊，不記念我，又不將這事放在心上。我不是許久閉口不言，你仍不怕我麼？」（賽 57:11）

二、依靠神：「洪水泛濫之時，耶和華坐著為王；耶和華坐著為王，直到永遠。¹¹ 耶和華必賜力量給他的百姓；耶和華必賜平安的福給他的百姓。」（詩 29:10-11）

三、經歷神：「你們所受的，不是奴僕的心，仍舊害怕；所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫：阿爸！父！」（羅 8:15）

四、神話語：「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。⁹ 我豈沒有吩咐你麼？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往那裡去，耶和華—你的神必與你同在。」（書 1:8-9）

五、神應許：「因為我耶和華你的神必攙扶你的右手，對你說：不要害怕！我必幫助你。」（賽 41:13）

伍、造就別人：「所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。」（帖前 5:11）

一、別輕易失去耐性：「我曾尋求耶和華，他就應允我，救我脫離了一切的恐懼。」（詩 34:4）

二、試體諒別人掙扎：「因為我所做的，我自己不明白；我所願意的，我並不做；我所恨惡的，我倒去做。」（羅 7:15）

三、按情況對症下藥：「我們又勸弟兄們，要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐。」（帖前 5:14）

四、陪伴及支援到底：「你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華你的神和你同去。他必不撇下你，也不丟棄你。」（申 31:6）

五、指出遠景與盼望：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；³ 因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。」（雅 1:2-3）

六、用真理建立對方：「惟有聽從我的，必安然居住，得享安靜，不怕災禍。」（箴 1:33）

七、盡所能提供協助：「你手若有行善的力量，不可推辭，就當向那應得的人施行。」（箴 3:27）

「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。
你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」（約 14:27）