

一·破冰時間，打開話題：(15分鐘) 二·敬拜：(20分鐘) 三·神的話與小組討論：(45分鐘)

耶穌使我得自由 (3)

拒絕掌控我的情緒——害怕

【前言】

◎人都會有情緒，但不要讓情緒掌控我們的生命、生活，這會給我們帶來很多麻煩、會破壞我們的人際關係。今天我們要學習不讓害怕、擔憂、焦慮掌控我們的生命。

【內文】

一、耶穌的信息——不要害怕

(一) 害怕也可以成為正面助力

- ◎害怕、恐懼也是一種使人類可以繼續不斷累積知識(資訊)，並把這些知識投射到未來(一代傳一代)，使人類不斷進步、不斷發展的一股力量。害怕、恐懼在某些情況下也可以成為正面的助力。害怕會使我們有想像力、夢想、盼望。若人從不害怕，就不會有動力、熱情。
- ◎人類偉大的足跡，都是許多人在面對風險、害怕時，仍踏上探索征途所留給後代的成果，比如危險的太空探索帶給人類便利的發明、漫長艱苦的宣教歷程使今日全球有1/3人口是基督徒。
- ◎無數宣教士在宣教過程中犧牲生命，難道他們不怕嗎？他們也會怕。保羅來到哥林多宣教時，夜間，主在異象中對保羅說：「不要怕，只管講，不要閉口。(徒十八9)」主要保羅「不要怕」，因保羅很害怕。保羅也曾告訴哥林多信徒：「我在你們那裡，又軟弱又懼怕，又甚戰兢。(林前二3)」
- ◎但害怕並沒有攔阻宣教士的腳步，反而成為一種助力，靠著神的恩典一直往前將福音廣傳。保羅知道他去耶路撒冷將遇見網鎖與患難，但他說：「我卻不以性命為念，也不看為寶貴，只要行完我的路程，成就我從主耶穌所領受的職事，證明神恩惠的福音。」(徒廿22-24)
- ◎為何我們生命成長停滯了？因我們太不怕(敬畏)神了，我們知道有神，卻不把祂當神榮耀祂。如果我們存心敬畏，會帶來不同的結果，「你們依著神的意思憂愁，從此就生出何等的慙懃、自訴、自恨、恐懼、想念、熱心、責罰(或作：自責)。在這一切事上，你們都表明自己是潔淨的。(林後七11)」我們走錯路，因著敬畏神而恐懼的話，就會悔改、成長。
- ◎保羅寫給腓立比教會書信說：「這樣看來，我親愛的弟兄，你們既是常順服的，不但我在你們那裡，就是我如今不在你們那裡，更是順服的，就當恐懼戰兢做成你們得救的工夫。因為你們立志行事都是神在你們心裡運行，為要成就他的美意。(腓二12-13)」

(二) 耶穌的信息——不要害怕

- ◎害怕既然避免不了，當害怕發生時，如何能不被害怕掌控？主的教導很簡單，就是「不要害怕」，主耶穌要差派門徒出去時，祂說：「我差你們去，如同羊進入狼群……(太十16)」這過程可能面對生命威脅，主卻鼓勵說：「不要怕他們」。

二、耶穌的兩堂戶外教學課

（一）第一堂課：這是怎樣的人？

- ◎主給門徒上了兩堂戶外課，教導他們不要害怕。馬太福音八23-25「耶穌上了船，門徒跟著他。海裡忽然起了暴風，甚至船被波浪掩蓋；耶穌卻睡著了。門徒來叫醒了祂，說：主啊，救我們，我們喪命啦！」加利利海雖常起風浪，但鮮少遇到這種致命級別的，門徒怕得要命，趕緊把耶穌搖醒求救！但耶穌卻說：「你們這小信的人哪，為什麼膽怯呢？於是起來，斥責風和海，風和海就大大的平靜了。」
- ◎我們憑自己的經歷面對眼前風浪，自然感到害怕，因對未來不確定，不知將會面臨什麼？但主不害怕，因未來在神手中，祂起來斥責風和浪，風浪就平息了。這讓熟悉當地地形氣候的漁夫門徒大大詫異，他們說：「這是怎樣的人？連風和海也聽從祂了！」馬可也寫出彼得當時的心情「他們就大大的懼怕，彼此說：這到底是誰，連風和海也聽從祂了。（可四41）」門徒本來很害怕，但現在他們更害怕，他們對耶穌的害怕比對風浪的害怕大很多，此刻他們才明白什麼才是真正該害怕的，這時門徒對耶穌的信心，勝過了對死亡的懼怕。
- ◎我們不需讓害怕掌控我們，因有一位比我們所害怕的更大。約翰說：「小子們哪，你們是屬神的，並且勝了他們；因為那在你們裡面的，比那在世界上的更大。（約壹四4）」

（二）第二堂課：上帝顧念你

- ◎馬太福音十28「那殺身體，不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕他。」耶穌告訴我們，當我們離開這個身體之後還有一個我，那能殺身體、不能殺靈魂的不要怕他，而是當怕有權柄審判我們靈魂的神。我們應當讓神掌控我們、而不是讓害怕掌控。我們不應害怕生命中的風浪，而是應該害怕神。
- ◎馬太福音十29-31「兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上；就是你們的頭髮也都被數過了。所以，不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！」神既顧念小麻雀，祂豈不更顧念我們，在神眼中我們比麻雀更貴重，祂深知我們正在遭遇什麼，祂在意你、關心你，我們只管安息、不要怕。

三、復活的主使我們不再害怕

- ◎主在曠野講道，將近天黑，門徒建議耶穌散去眾人，好到村裡買吃的。但主對門徒說：你們給他們吃吧！他們從一個孩子的包裡找到五餅二魚，主使用一個孩子的飯量，餵飽將近一萬人，還剩餘12籃零碎。這件事讓門徒對耶穌的信心達到一個高峰！但緊接著，耶穌「隨即催門徒上船，先渡到那邊去，等他叫眾人散開。（太十四22）」
- ◎催，這字在希臘文是很強烈的一個字，意思是：強迫、勉強。耶穌為何催門徒上船？因為門徒不想上船，上次風暴餘悸猶存，而且這次耶穌並沒有要跟他們在一起。但門徒還是上了船，到了晚上，「那時船在海中，因風不順，被浪搖撼。」船被風所阻，原地打轉毫無進展（有時候我們的生命也會遇到這樣的光景）。到了凌晨兩、三點「耶穌在海面上走，往門徒那裡去。門徒看見他在海面上走，就驚慌了，說：是個鬼怪！便害怕，喊叫起來。（太十四25-26）」
- ◎這件令人匪夷所思的事情，有許多目擊證人，馬太、馬可、約翰都有記載這件事，他們真實記錄自己面對這件事時的窘狀。文學評論家有使用一種工具叫「尷尬的標準」，就是當人把一個有名望的人寫得十全十美、毫無缺點時，該書的真實性會被打問號，反之，如果道出眾人所景仰的人的缺點，那該書的可信度就高了，聖經從不避諱記載偉大聖徒的軟弱。

- ◎當門徒以為見鬼，怕得要命時，「耶穌連忙對他們說：你們放心！是我，不要怕！」不管我們經過了什麼？環境是什麼？只要主與我們同在，我們就不需害怕，因為復活的主與我們同在。

（一）耶穌帶來了嶄新的事

- ◎當耶穌叫拉撒路從死裡復活，門徒們的信心達到高峰，祂騎著驢駒進入耶路撒冷，群眾都夾道歡呼，稱頌祂是要來復興以色列國的那位，耶穌在耶路撒冷的最後一週與門徒一起過逾越節，在最後晚餐中，祂說，祂要設立一個新的約，藉這新約，人可以重新跟神建立關係，祂也要開始新的運動，招聚祂的百姓，就是教會；並且要賜下新的律法。門徒以為耶穌所要建立的是有別於羅馬的嶄新的以色列國的新約、新的群眾、新的律法，所以他們都很興奮期待，但逾越節之後，耶穌竟被抓，門徒就又害怕、逃跑、躲避了。
- ◎當門徒看見耶穌在各各他被釘在十字架上，知道一切都結束了，當初耶穌所傳的都成泡影，彌賽亞怎麼可能被殺？門徒完全失去信心。但復活的主日，當他們看見空的墳墓、看見復活的基督，一切都更新了。

（二）復活的主使我們不再害怕

- ◎復活叫我們看見耶穌所說的每句話、每件事都合理，而且是真的。耶穌復活，是他們每天信心、勇敢、力量、不再害怕的源頭，耶穌復活證明了祂所說的都是真的。他們不再害怕、勇敢面對逮捕耶穌的那些人，他們連死亡都不再害怕，就沒有什麼能叫他們害怕的了，他們勇敢前行，改變了這個世界。
- ◎第二世紀有位很有名的醫學研究者克勞狄烏斯·蓋倫，在他的工作記錄裡說到他進入羅馬競技場解剖快死去的基督徒時（當時不被允許解剖屍體），他說：每一天我都可以見證這些基督徒面對死亡和死亡以後的事，毫無懼怕。
- ◎曾因害怕否認主的彼得，在基督復活幾年後寫了信給當時的基督徒說：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。（彼前五7-8）」在地上會遇見叫我們害怕的事，但把憂慮卸給神，因為祂顧念你，你的事都在祂手中，我們就不需要再害怕，因為祂與我們同在。

【小組討論與分享】

1. 在你生命中是否有因害怕而驅使你前進的例子？因為怕，反而使你成長（獲得成就）的例子。
2. 神的路有時充滿艱辛、挑戰與死亡的威脅，在這過程中如何勝過恐懼？不退縮？
3. 在你生命中，你經常有哪些害怕（有形及無形的）？檢視自己是否被什麼害怕轄制？從這次信息中你學到什麼？
4. 今天的信息，哪一點你最有感受、收穫？為什麼呢？

【神的工——禱告時間】

1. 請為今天新來的朋友祝福禱告，並請每位組員自由提出你的代禱事項。
2. 懇求聖靈釋放我們裡面對人、對環境、對未來的恐懼與害怕，求主開啟我們屬靈的眼睛，讓我們看見與我們同在的比這世界的更大，能倚靠主勇敢往前，挑戰自己活出神的使命。
3. 懇求聖靈保守我們對神存真實的敬畏、害怕得罪神，使我們生命不斷被修正而成長。
4. 求主賜福每個小組（從學生至成人小組），興起更多主的工人，為主發光，成為神話語的出口，將人完完全的引到神的面前，使小組生養眾多，神的榮耀祝福更多的充滿每個小組。