**核心课程：不惧怕人**

**第一讲：什么是惧怕人？**

【用祷告开始】

# 导论

什么是惧怕人？调查显示，在最令人惧怕的事中，超过一亿的美国人把公共演讲列为第一名，

很多人甚至认为公共演讲比死亡还可怕！我不知道你的第一次在众人面前讲话是什么时候，我只记得我第一次上台教书的时候，45分钟的课20分钟就讲完了，因为紧张所以我用语速来掩饰。

但是惧怕人不单单体现在公众演讲这件事上，惧怕人体现在我们生活的所有层面，每一个与他人会发生交往的场合，我们都会体现出对人的惧怕：我们惧怕我们认识的人、我们不认识的人，甚至我们惧怕跟一些跟我们的生活根本毫无交集也没什么关系的人。

我们常常挣扎于想要获得来自世界的尊重这一良好的愿望。或许你有类似的经历：你在公共场合做一些跟信仰有关的事情、一些只有基督徒才会做的事情的时候，你会感到尴尬。当你在餐馆里吃饭，需要谢饭的时候，假设只有你一个人吃饭，你也会表现的和家里、和教会里不一样，你想尽可能地不惹人注意，尽可能地快，尽可能地不用低头、闭眼睛和动嘴唇，同时你还要确保服务员在60秒之内不会走过来。

在地铁里的时候，你或许想抓紧时间读一本基督徒的书籍，你会尽可能选择书名不那么醒目的，例如《返璞归真》而不是《教会文献》，或是尺寸比较小一点的，这样在你遇见熟人的时候可以迅速把书收起来。

为什么我们会如此羞于让人知道我们是基督徒，或者羞于让人知道我们是认真的基督徒？为什么连那些地铁上的陌生人，我们都会惧怕他们知道我们对信仰的认真态度？正如彼得连一个女仆都怕，在一个女仆面前就否认了基督，你我对人的惧怕其实往往是自相矛盾的。

惧怕人并不仅限于我们说了什么或者做了什么，惧怕人也往往和我们没有说什么或者没有做什么密切相关。

例如，在我们和人发生冲突的时候，我们会更倾向于惧怕人而不是惧怕神。尽管我是传道人，我还是会在指出别人的罪上吞吞吐吐、犹犹豫豫，我甚至尽可能地避免去和一些我怀疑身处罪中的人进行深入的对话——我害怕良心逼迫我必须指出他的罪，这会让我很难堪。除非那个人的罪与我有关，否则我尽力避免被绕进去。为什么我会这样做？这会让我看起来很和善、很nice，我不会搅乱人际关系、也不会让人难堪，但事实上这只是表明我在乎自己、我懦弱和避免纷争，我宁可别人对我有良好的印象，而不愿意诚实地面对问题，也不愿意努力来解决问题。

神给了我们两个环境让我们发现自己惧怕人的本性。首先是婚姻。在婚姻中，你不得不更多地暴露你自己，你也知道两个人之间应该没有秘密。然而你仍然会发现自己想要隐藏一些东西，例如，你会隐藏你知道你的配偶不喜欢你购买的东西——你会巴不得快递在配偶不在家的时候上门送货，或者你不想让你的配偶知道你下周有三个晚上要出去，你会直到你要出去了才轻描淡写地说今晚有约。或许你在配偶面前隐藏了自己的焦虑和罪。或许你也害怕其他人知道你和配偶之间的纷争，你怕别人因此而小看你（特别是传道人）。婚姻是神所使用的一个重要关系，来让我们克服对人的惧怕，婚姻也是我们对人的惧怕最多得到暴露的地方。

地方教会是另一个神让我们在惧怕人这件事上得着成长的地方，在教会里，我们可以学习更多敬畏神、更少惧怕人，也许会更多地去爱人。是的，教会是一个我们非常想要让别人对自己印象了好的地方。你希望别人看你是一个成熟的基督徒、一个敬虔的基督徒，你或许觉得你身边的基督徒都很不错：又成熟又敬虔，以至于你不敢与别人分享自己的生活。如果教会里充满对人的惧怕，我们就永远不会真实地认识彼此，我们对教会整体就失去了一个准确的把握。

对人的惧怕在我们的服事中也体现出来，虽然很多人说我是一个说话很直接、不怕得罪人的人。但其实我也惧怕人。我惧怕客座讲员来讲道时，大家会不会觉得人家没有读过神学也讲得挺好的。我惧怕下次别的弟兄讲这门课的时候，大家觉得他比我讲得好。我也惧怕有人在回去复习的时候，发现我说错了，我错误地解释了一段经文。我更惧怕有人对我讲的内容提出挑战，反对我所说的主要观点，或是批评我讲的不好。这些惧怕都是对人的惧怕，这种惧怕根植于我的骄傲和完美主义。因为当我被挑战或是被批评的时候，这意味着我没有我想象得那么好、那么有洞见、那么厉害，我会对自己很失望，我受不了别人眼中的自己比自己眼中的自己差，这就是骄傲。

这是对“惧怕人”这个题目的一个导论，你在我前面所说的例子中看到你自己吗？你也有类似体验吗？当我分享我自己的经验和可笑的时候，我一方面在反思我自己，另一方面也让你看到自己是不是有类似的问题。你会看到惧怕人是一个广泛存在的问题，很多时候我们都没有意识到这是一个问题，甚至我们会认为这是一个美德。我们接下来分析对人的惧怕为什么是一个问题。

韦尔契在《亲爱的，别把上帝缩小了》这本书里提出了一系列的问题来帮助我们识别自己惧怕人的问题，让我来读一读韦尔契所列出的诊断问题（6-7页）：

* 你是否有“同侪压力”（英语：Peer pressure，或称同辈压力、朋辈压力）的挣扎？同侪压力是指因害怕被同伴排挤而放弃自我做出顺应别人的选择。但现在，这个概念似乎还要外加一层，也就是还要包括同辈（即与自己年龄、地位、所处环境相似的人）取得的成就所带给自己的心理压力。
* 你是否对人承诺太多？当原则、智慧、常识或者经验告诉你应该说“不”的时候，你是否难以启齿？
* 你是否“需要”从你的配偶或是你的恋爱对象那里得到什么？你是否“需要”对方听你、敬重你？你是否“需要”他们填补你想要的某个角色？你的配偶对你的反应是否掌控了你？
* 你是否非常在乎你的自尊？如果自尊对你而言是一个重复出现的主题，那表示你的生活是围绕着别人的观点在运转，你敬重或者惧怕别人对你的看法，你需要他们来扶持你的幸福和身份意识。
* 你是否觉得你会像个骗子一样被揭露出来？很多成功人士都有这种感觉，被揭露的感觉，就是一种惧怕人，那表示别人的观点——特别是他们认为你是一个失败者的观点——在掌控你。
* 你是否因为别人可能的看法而总是怀疑自己的决定？你是否害怕犯错，因为那会使你在别人眼中看来很糟糕？你是否因为别人对你可能有的看法而惧怕风险？
* 你很容易觉得尴尬吗？如果是的话，说明你对别人的意见和眼光过分敏感了。
* 你说过谎吗？尤其是那些轻微的白色谎言？或者说一些不完全是事实的话来掩盖某些事情？谎言是使我们在别人面前看起来更好的方法，谎言往往被用来掩饰我们在人面前的羞耻。
* 你嫉妒别人的成就或财物吗？
* 别人常常激怒你或者是你沮丧吗？他们让你受不了吗？
* 你常常避开人群或者避免与人建立关系吗？
* 很多减肥的人，说说是为了健康，其实是在乎人的赞赏，这是我们将人高举在神之上的一种方式。
* 以上这些描述是否都不适用于你？当你自己与别人比较之后，你还是觉得自己相当不错？或许惧怕人的最危险形式，就是这种惧怕人的“成功”心态。这种人认为自己已经做到了，有比别人更多的东西，认为自己很不错，但他们的人生仍然是受他人所定义，而非被神所定义。
* 最后：你是否因为害怕别人认为你是宗教狂热分子而不敢分享福音？

这一系列讲座的目的不是为了帮助你提升自我形象，而是为了发现和识别我们的生活中、我们的文化中那些惧怕人的现象，也是为了帮助你正确认识神呼召你为的是什么：惧怕神和爱人。我想帮助你发现你是如何失去这一呼召的，以及我们可以怎样重新建立对神的敬畏，并对自己、对健康的人际关系有一个正确的观念 。在这一系列讲座中，我们会发现很多我们没有注意到，却其实是被对人的惧怕所掌控的领域。在六次讲座中，我们会发现克服对人的惧怕不是我们靠着自己可以做到的。有一位从来没有惧怕过人的，他自己舍命，好让我们能够正确地敬畏神，并且不再被对人的惧怕所捆绑。

两个问题：

1. 你惧怕人的故事有哪些？
2. 你看到对人的惧怕怎样在你的生活中体现出来？

在第三讲、第四讲和第五讲中，我们会仔细检视惧怕人的三种首要表现：

1. 我们惧怕别人给我们带来身体上的伤害，我们害怕被攻击、被压迫、被威胁。这可能体现为：

* 街头恶霸
* 有暴力倾向的配偶
* 凶恶的邻居
* 一个怒气冲冲向你走来的人
* 性暴力和性骚扰
* 语言暴力
* 对基督徒的逼迫，特别是直接的身体伤害
* 恐怖袭击
* 种族主义

1. 我们惧怕人们会拒绝我们，而这种结论往往是和我们与其他人比较的情况下得出的：

* 我们比较和判断社会地位：我们住在哪里，开的是什么样的车，用的是什么手机？
* 关系：我是谁的朋友，我身处哪个小圈子，我被邀请参加了哪个聚会或郊游？
* 经验：我去过哪些地方，参加过哪些活动，当什么重大事情发生时我正好在场？
* 教育：你如何评估别人？当你听到一个人本科毕业于211大学、二本还是职业技术学院时，你怎么评估他？你是否羞于提及自己的学校？
* 性格：你是否敢于分享福音、敢于做诚实的人，即便那对你的形象有损？你是否敢冒着损害自己在别人眼中形象的风险做正确的事情。

注意：害怕被人拒绝可能以各种形式存在在我们身上。简单的来说，就是你觉得你缺少了某些东西，你就感觉你是不够的、没那么有价值的，如果你拥有了某些东西，你觉得比那些没有拥有的人更有价值、更重要。这些都是惧怕被拒绝的体现。

1. 我们害怕别人会暴露我们和羞辱我们。这种对被暴露的惧怕也可能以不同的活动体现出来：

* 沉溺于色情图片、淫念、窥阴癖等等，这是一种在心里寻求性满足，却不愿意透过努力与人建立正常关系（恋爱直至婚姻）的体现。
* 其他沉溺于幻想中的方式：游戏、虚拟现实、角色扮演等。
* 逃离现实：酒精、毒品、电影、音乐、网游及其他各种上瘾。
* 完美主义。
* 工作狂：急于在职业领域里成名，以此来逃避在生活其他领域的责任，隐藏在职业成就的光鲜外表之下。
* 高度的自我中心和自我依赖。

接下来的六个星期，我们将评估这些对人的惧怕，以及这种惧怕是否以不同的强弱程度在你的生命中表现出来。我希望大家知道，这些错误的惧怕的中心，是存有一颗爱自己超过爱神的心。我们将探索惧怕人的表现是什么，敬畏神的表现又会是什么，你该如何活出一个敬畏神多过惧怕人的生命，并最后理解我们需要一个新的人生观念，一个被渴慕神和爱人的心所控制的人生。我们都或多或少地惧怕人，但是我们该如何转向以福音为中心的思考方式呢？这是我们这一系列讲座想给大家带来的信息和帮助。

# 谁在惧怕人？

哥林多前书10:13说，“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。”意思是，我们所经历的试探，是对人来说非常普遍的试探。所以谁在经历惧怕人的试探呢？根据圣经来说，每个人都在被惧怕人这一试探所挑战，对有的人来说，这个试探很强烈，对有的人来说，这个试探不那么强烈。但是惧怕人是一个人人都会面对的挑战，无论你的社会地位、你的教育背景、你的个性，哪怕你是世界五百强企业的总裁、教会的牧师、宗派的领袖，你一样会被这一试探挑战甚至有的时候胜过。

这对我们是很大的鼓励，我们可以用哥林多前书10章来提醒自己和帮助别人。撒旦攻击和试探我们的一个惯用技俩，就是欺骗我们以为我们是唯一与某个罪争战的人，我们所面临的处境和试探是唯一的、别人都不会理解的。这是撒旦的欺骗。成为地方教会的一个成员也意味着你透过诚实、透明的谈话，观察和介入到别人的生活中，从世俗眼中的成功人士到受罪恶捆绑的可怜人，你都会看到惧怕人这一挑战的存在。这是加入地方教会的美好之处：我们可以诚实地面对挣扎，并真诚地在基督里找到盼望和共同的满足。

如果你想一直惧怕人，最简单的方式就是继续相信只有你在面临这个试探，谁都帮不了你，拒绝别人对你的劝告和帮助，你将继续被惧怕人的试探所胜过。

【我想请问大家，你的生命中有什么惧怕人的例子吗？】

# 我们为什么会惧怕人？

首先，我们惧怕人是因为**经验**告诉我们，人会给我们带来伤害和难处。我们会被人拒绝、我们会被人揭露，我们会被人伤害，所以我们惧怕人。在圣经里面，基督告诉我们只能杀身体的，我们不需要怕他。换句话说，即便别人会杀害我们，那仍然不是世上最糟糕的事情

其次，我们惧怕人是因为我们骄傲和自我中心。骄傲是我们惧怕人的根本原因，不只是自信的人骄傲，一个没有安全感和依赖别人的人同样也会骄傲。这两种人都透过与其他人比较来认识自己，无论是一个极具侵略性的CEO还是一个自怨自艾的小秘书，他们都是骄傲的人。

第三，我们对其他人有一种需要的感觉，我们需要别人来满足自己。男性需要女性的爱，女性需要男性的尊重和兴趣，我需要孩子的顺服，我需要朋友，我想要找一个健康的教会，我想要这些衣服、受那种教育，我想要有意义的工作……我们都想得到很多东西，我们很容易从“想要”慢慢地转变为“应该”，我们会觉得这些东西是我们配得的，是神欠我们的。

第四，我们错误地认识什么是我们真正需要的，和什么是我们应得的。我前面所说的东西都是好东西，但是我真的需要它们吗？我可能想要得到这些，得到这些东西对我是大有好处的，有了这些，我的人生会更好，这是毫无疑问的。但是作为基督徒，你同时应该知道，这不是最根本的需要。你一生中最根本的需要是你的罪被赦免，你可以与神和好。而根据你的本性和你的行为，你真正赢得的是在永恒中为自己的罪付代价，承受神的愤怒。

韦尔契说（中文版127页）：

如果我们以为罪只是一些表面问题，那么我们其实并不认识罪的本质。当心理需要而不是罪被当作我们的首要问题时，不仅我们的自我认识受到影响，而且福音本身都被改变。需要理论主张说福音最深层次的意图是要满足心理的需要，换句话说，福音旨在处理我们的自尊问题，它所针对的是我们容易专注在自己失败的倾向，它试图告诉我们神的慈爱就等于宣告‘神不制造垃圾’。这对我们来说听起来很有帮助，但它并不是福音。耶稣的好消息不是为了让我们感觉良好，相反，这个好消息使我们谦卑。举例来说，在以赛亚书第六章里，神的同在首先摧毁了以赛亚对自己的看法，然后洁净他并将他从自己和犯罪的欲望中释放出来。在他象征性地得到洁净和释放之后，以赛亚自由了，他较少的挂念他自己而是更多关心神的计划。耶稣受死不是为了增进我们的自尊，相反的，耶稣的受死是要借着把人从罪的咒诅中救赎出来而归荣耀给神。十字架带来很多益处，其中之一就是我们不再被逐出于神的同在之外，而与这位至圣者有亲密无间的关系。但是十字架是对付我们罪的问题和我们灵性的需要。

当我们重新评估我们究竟需要什么和我们究竟配得什么的时候，我们就能够重新调整我们的方向，我们会根据这位为我们经历痛苦、被拒绝、被暴露和羞辱的基督来改变自己的人生方向。透过这一系列的讲座，我们会透过福音来认识对人的惧怕。有很多辅导机构也解决惧怕人的问题，他们不是透过福音，可能会告诉你自信、自尊，告诉你一些技巧来帮助你，但是不能够触及更深层次的问题：心的改变。是心的改变带来价值观和眼光的改变。

# 圣经如何谈及对人的惧怕？

要理解对人的惧怕，我们要先来看看圣经怎么说。

对人的惧怕是从人的堕落开始的。在创世纪3:6-7：

于是女人见那棵树的果子好作食物，也悦人的眼目，且是可喜爱的，能使人有智慧，就摘下果子来吃了。又给她丈夫，她丈夫也吃了。他们二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露体，便拿无花果树的叶子，为自己编作裙子。

对人的惧怕是因为缺乏永恒的视角。在路加福音12:4-5，耶稣说：

我的朋友，我对你们说，那杀身体以后，不能再作什么的，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。

惧怕人是一个牢笼。箴言29:25说：

惧怕人的陷入网罗。惟有倚靠耶和华的，必得安稳。

惧怕人是爱的反面。约翰一书4:18这样写：

爱里没有惧怕。爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚。惧怕的人在爱里未得完全。

惧怕人使我们小看我们在基督里的地位。罗马书8:35，还有38-39节这样说：

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？……因为我深信无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高处的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝。这爱是在我们的主基督里的。

惧怕人可以透过福音的大能而胜过（罗马书8:31-34，以及约翰壹书4:7-12都这样教导我们）。

# 惧怕人超过敬畏神的圣经例子

亚当（创世纪3章）

亚伯拉罕（创世纪12:10-13）当时被称为亚伯兰，他惧怕法老因为他妻子的美貌而杀害他，所以他就说了一半的实话。亚伯拉罕是以色列的先祖，但是他仍然在惧怕人中挣扎。所以不要以为属灵刚强的人就不会惧怕人。

罗得（创世纪19）惧怕人多过敬畏神，结果给他的生活带来了灾难。罗得惧怕索多玛和俄摩拉的人，被他们所影响，不敢与他们分别。他的女儿最后从父亲怀孕，他的妻子成为了一根盐柱。

雅各（创世纪27:41-44）逃往拉班，因为惧怕以扫会杀害他。

摩西（出埃及记2:11-17，民数记20:9-13）杀人后逃亡，因为惧怕被捕和被处死。在他成为以色列的领袖之后，他击打磐石，惧怕百姓的呼求多过惧怕得罪神。

亚伦（出埃及记32:22-24）屈服于以色列百姓想要一个偶像的呼声，并在摩西面前为自己的错误而辩护。

参孙（士师记14:14-17，16:4-20）惧怕他喋喋不休的妻子，将他的秘密告诉了大利拉，给自己带来了悲惨的命运。

扫罗（撒母耳记上18）惧怕和嫉妒大卫的成功。

约拿（约拿书4:1-4）惧怕尼尼微人可能做出的反应，他也痛恨尼尼微人，不愿意敬畏神和遵从神的命令。

法利赛人害怕其他人的反应和意见，他们看所有不与他们观点一致的为敌人。

彼得（路加福音22:54-62）拒绝了基督，在加拉太书2:11-21，保罗指责彼得因为惧怕犹太人的缘故而改变了自己的教义立场，拒绝和扭曲了福音的正确呈现。

圣经中还有很多惧怕人多过敬畏神的例子。我们将来将进一步地查考这些经文，理解惧怕人是怎么产生的和如何避免。

# 惧怕人在我们身上会造成什么后果？

很难说惧怕人会有什么直接后果，惧怕人本身就是一个后果，是内心不敬畏神的后果，是内心骄傲和自我中心的后果。但是就普遍情况而言，惧怕人的后果有：

1. 不满。如果我的盼望总是建立在其他人对自己的观点之上，我永远不会得到满足。
2. 对其他人不健康的依赖。因为我对别人有不正确的期待，所以我会以一种不健康的方式来需要别人给我满足。
3. 愤世嫉俗。如果我看重其他人的观点，胜过看重神的观点，我会变得愤世嫉俗、冷嘲热讽、玩世不恭，因为我发现别人总是不能像我期望的那样。
4. 苦毒。不满和愤世嫉俗会转化为苦毒和对别人的更多惧怕、更多愤恨。

【你在你的生命中有没有看到惧怕人所带来的后果？】

# 世界怎么看待惧怕人？

我们刚才花了一些时间思考惧怕人在我们身上怎么体现出来，对我们做了什么，在我们的行为和文化中有何影响。我们现在再来看看这个世界怎么看待惧怕人？这个世界怎么解决对人的惧怕这一问题，以及这个世界怎么利用对人的惧怕来达成自己的目的。

世界怎么描述惧怕人及其体现呢？世俗文化里也有很多词汇描写惧怕人是怎样的，这些词汇包括：互相依赖、同侪压力、完美主义、自我实现、A型人格与B型人格、自负，等等。

世界怎么解决惧怕人的问题？很遗憾，世俗文化对于惧怕人的问题提出了一些技巧和方法，但是并不能提供解决之道。这是一个疗伤的时代，大家都在讲疗伤，甚至很多教会也在用世俗心理学的方式主张疗伤、接纳和彼此相爱，但是这并不是圣经所主张的解决惧怕人的方式。

美南浸信会神学院院长阿尔伯特·莫勒说，

我们今天的时代问的最多的、最首要的问题是：‘你过得还好吗？’他们所说的‘你过得还好吗’是一个心理学的概念，对于美国人来说这是一个很正常的问题，这个问题的中心是自己，自己是他们一生首先要满足的对象。因为自己是中心，所以很多人相信他们的问题是因为有些事发生在自己身上，是别人加在他们身上的，而他们需要自发地去解决这些问题。换句话说，他们认为问题都是外在的，而解决问题的方法却是自己的。而福音所说的则相反：人的问题是内在的，而解决方法确是外在的——一个从上面而来的公义圣洁，不是我们自己的。

在不同的文化中，惧怕人可能以不同的形式存在。例如在亚洲文化中，惧怕人可能以家族关系、羞耻感的形式加在我们身上。在城市生活中，惧怕人可能以你在小圈子中与其他人的关系的形式而存在。但是最关键的问题是不变的，就是我们的骄傲、我们的罪和我们的自我中心。

# 惧怕人是否也有合理的惧怕和不合理的惧怕，我们该如何区分？

当然，我们对人的惧怕并不总是错误的。从给人以尊重的角度来说，我们需要显出某种程度的惧怕；当我们的生命受到威胁的时候，我们也会需要某种程度的惧怕。在危险面前没有惧怕、不做出躲避是愚蠢的。希望别人接纳自己也没有错，是合理的。不希望自己的隐私被曝光也是应该的。

但是当这种惧怕开始主宰我们的时候，我们就开始走向犯罪，当我们从享受别人的接纳走向认为我们离不开或是配得别人的接纳，当我们因为惧怕被威胁被逼迫而不敢活出基督呼召我们所活出的生命，当我们因为惧怕人而不敢在这个世界里做一个客旅和寄居的、开始像别人一样把这个世界当作自己经营的家的时候，惧怕人就成为罪的发源地。如果你不知道自己是否被惧怕人而掌控，我推荐你读韦尔奇的《亲爱的，别把上帝缩小了》这本书的第一章。

# 总结

总的来说，我们惧怕人是因为我们不敬畏神，或者我们不够敬畏神。每一次我们屈服于惧怕人的心理之下，都是我们选择爱自己胜过爱神的时候。传道书的结尾呼吁说：

这些事都已听见了。总意就是敬畏神，谨守他的诫命，这是人所当尽的本分。因为人所作的事，连一切隐藏的事，无论是善是恶，神都必审问。

下一周的时候，我们将探讨敬畏神应该是怎样的，除非我们知道该怎样敬畏神，我们不能解决惧怕人的问题。

【以祷告结束】