

# 贤德的妻子

## 第十九章 妻子的恐惧

恐惧是一个普遍性的问题。有些恐惧情有可原，有些则毫无道理，无论造成恐惧的原因是什么，它都会给人带来精神上的痛苦。妻子要想做到不惧怕，就需要信靠神，需要成为真正敬虔的人，成为敬虔的妻子。事实上，我们从《箴言》31章对贤德妻子的描述中，就可以看到什么是不惧怕——“她不因下雪为家里的人担心……她想到日后的景况就喜笑。”（箴 31:21、25）

使徒彼得也劝勉妻子们不要害怕，而要“行善，不因恐吓而害怕”（彼前 3:5、6）。神借着他的话语切切实实地提醒妻子，恐惧有可能成为她们生命中的一个问题。恐惧的确是一种令人备受折磨的情感，做妻子的应当本着圣经启示的方法去对付恐惧。

恐惧的表现形式不同，从轻微的不安到极度的恐慌，都可称为恐惧。当恐惧袭来，人体内部会分泌肾上腺素，导致心跳剧烈、呼吸急促，令人惊悸胆怯。通常，女性的恐惧强度与现实环境的关系不大，而是过度反应所致。那么，令一位基督徒妻子感到恐惧的原因究竟是什么？

有些妻子常常担忧丈夫去世或成为残疾，无法养家；有些担心丈夫抛弃自己，另有新欢；还有些，则担忧自己不是一个贤妻良母。很多妻子对丈夫的火暴脾气和控制欲感到恐惧；还有些则为丈夫缺乏属灵的带领能力而忧心忡忡。有些妻子常常为钱财忧虑。有些人一直在杞人忧天，自己却深信不疑：“可怕的事情早晚会发生！”不管妻子产生恐惧的具体原因是什么，神已借着圣经明确教导我们该如何对付恐惧。请深入思考下述有关恐惧的圣经原则。

### 有关恐惧的属灵原则

#### 1. 恐惧很有可能阻碍我们成就神的托付。

那领一千的也来，说：“主啊，我知道你是忍心的人，没有种的地方要收割，没有散的地方要聚敛。我就害怕，去把你的一千银子埋藏在地里。请看，你的原银子在这里。”主人回答说：“你这又恶又懒的仆人，你既知道我没有种的地方要收割，没有散的地方要聚敛……”（太 25:24-26）

无论原因是什么，恐惧都会妨碍你履行自己的职责。比如说，一位妻子待在房间里胡思乱想，害怕自己一旦驾车去食品店，在路上可能发生车祸。于是，她被恐惧的阴影笼罩着，在家呆坐一天。神委托她当天完成的事情，她一项也没做。

再来试想一下，有一位妻子彻夜难眠，忧心忡忡，担心万一丈夫失业或是突然去世，她和孩子们该怎么办。那天夜里，她把一切事情都想得很糟糕。第二天早上，她已被自己的恐惧压倒，痛哭不止，恳求丈夫请假在家陪她。整整一天，她心都烦意乱，什么也做不了。她不仅焦虑不堪，还因为自己没尽到本分而内疚不已，愈发惊恐难安。

## 2. 恐惧会驱使一个人犯罪。

那地方的人问到他的妻子，他便说：“那是我的妹子。”原来他怕说：“是我的妻子。”他心里想：“恐怕这地方的人为利百加的缘故杀我，因为她容貌俊美。”（创 26:7）

因为惧怕，无数谎言被掩盖、辩解和开脱。妻子因害怕丈夫发怒，会替他掩盖罪过；妻子因恐惧而感到焦虑时，会对丈夫和孩子失去耐心，言语刻薄无情。内心的恐惧就好像打开的闸门，让所有的罪奔涌而出。当人陷在罪的恐惧中，无可避免会沾染更多的罪。

## 3. 恐惧会令人不认主耶稣，拒绝他的话语。

彼得在外面院子里坐着，有一个使女前来说：“你素来也是同那加利利人耶稣一伙的。”彼得在众人面前却不承认，说：“我不知道你说的是什么。”（太 26:69-70）

扫罗对撒母耳说：“我有罪了，我因惧怕百姓，听从他们的话，就违背了耶和华的命令和你的言语。”（撒上 15:24）

彼得不认主的那一日，是多么可悲。我们都能理解他的恐惧，倘若我们身处他的环境，也有可能做出同样的选择。彼得是公开不认主，而另一种可能则是闭口不言，不承认主和他的话语。但是，即使你面对可怕的局面，也不必非得去犯罪。不要否认神和他的话语，反倒要及时提醒自己，不论境况如何，神始终都在掌权。只有神能决定你怎样服侍他，荣耀他的名。在试炼中，神会赐给你丰盛恩典，让你安然度过。总有一天，无数殉道的基督徒会欣然见证我上述所言。

## 4. 恐惧来自对人的惧怕。

惧怕人的，陷入网罗，惟有倚靠耶和华的，必得安稳。（箴 29:25）

所以我们可以放胆说：“主是帮助我的，我必不惧怕，人能把我怎样呢？”（来 13:6）

就如撒拉听从亚伯拉罕，称他为主。你们若行善，不因恐吓而害怕，便是撒拉的女儿了。（彼前 3:6）

当我还是个孩子的时候，一想到父母或是自己有一天会死去，就感到异常害怕。我觉得死亡这个念头恐怖极了，所以就下定决心，今后再也不去想它，后来的确不再想了。虽然这样做无法改变一个事实——在将来的某个时刻，死亡还是会突然出现在我面前，但我感觉好多了。人们常常对死亡、天气、战争或是对某个人产生恐惧，有时甚至连“行正确的事”也会让人惊恐。在某些情况下，“行正确的事”与面对死亡或战争几乎同样令人恐惧。恐惧是这个堕落世界中无可回避的事实，而我们如何回应恐惧，则取决于我们与主耶稣基督的关系。在基督里，我们有对付恐惧的具体办法。

## 对付恐惧的九个方法

### 1. 不要刻意讨好人。

从雅各那里来的人未到以先，他和外邦人一同吃饭；及至他们来到，他因怕奉割礼的人，就退去与外邦人隔开了。（加 2:12）

彼得在犹太基督徒到来前后的言行不一致。他试图取悦于人，他讨人喜欢的渴望让他不由得害怕被人责难。讨人喜悦的，想要得人的夸奖，甚于得神的称赞。我们不应求人的承认，而是要寻求神的称赞，这便要求我们有坚定而清晰的、基于圣经的信念，并要活出这种信念。你若能如此行，就不需惧怕，而是可以大胆用圣经之道回应别人，你坚信神对你的看法远比人的评价重要得多。

### 2. 常常默想神的话语。

耶和華啊，我記念你从古以來的典章，就得了安慰。

你是我的藏身之處，又是我的盾牌，我甚仰望你的話語。

我遭遇患難愁苦，你的命令却是我所喜愛的。

愛你法律的人大有平安，什麼都不能使他們絆腳。（詩 119:52、114、143、165）

神的话语中的应许经得起检验，且真实可靠。那些能应用在你身上的应许，必能坚固你。恐惧袭来时，背诵和默想圣经，是无可代替的方法。譬如，当年雅各面对哥哥以扫和他的四百随从，神使用自己的话语帮助他胜过了恐惧。雅各用神的应许提醒自己，祷告说：“神啊，你曾对我说‘回你本地本族去，我要厚待你’”（创 32:9）。我不能肯定当时雅各的恐惧是否立即烟消云散，但他的确镇定下来，有勇气继续朝家的方向走。若你不断用神的话语提醒自己，你的恐惧感也会如雅各的一般逐渐消退，甚至会神奇般地彻底消失！

### 3. 作出明智的决定。

我兒，要謹守真智慧和謀略，不可使他離開你的眼目。這樣，她必作你的生命，頸項的美飾。你就坦然行路，不至碰腳。你躺下，必不懼怕；你躺臥，睡得香甜。忽然來的驚恐，不要害怕，惡人遭毀滅，也不要恐懼，因為耶和華是你所倚靠的，他必保守你的腳不陷入網羅。（箴 3:21-26）

智慧是将真理（神的话语）应用于生活的能力。举例来说，你若有智慧，就懂得如何回应愚昧人和好讥消者的挑战，也会按照圣经原则做出各项决策。如此一来，你的生活便会轻松不少。你不再忧虑，也睡得安稳。主必成为你的信心之源。即使在极端的境况中，如见到“恶人遭毁灭”的景象，你也不会被恐惧压倒。相反，如果你缺少智慧，可能会为自己设下许多网罗。

### 4. 认识到神的大能正运行在你的里面。

因為神賜給我們不是胆怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。（提後 1:7）

神有无限的能力。他用大能创造世界，并维持这个世界的正常秩序。他能使死人复活，也能使基督徒不屈从于恐惧。你或许会想：“如果神已赐我能力，能使我不再害怕，为什么我依然害怕呢？”神曾为即将临到的逼迫鼓励提摩太，借着保罗告诫提摩太，提醒他圣灵所赐的不是惧怕，乃是能力。你或许也像提摩太一样，你的惧怕，源于自己对某个特定环境的种种设想，而非怕环境本身。这种思维会导致你的焦点越来越集中在自己的内心，你会越来越害怕。一个典型的想法是：“什么样的事情会发生在我身上呢？”一味地关注自我是自私的，自私导致的惧怕并非来自于神，而是罪的后果。因此你要意识到，若你是基督徒，神的大能此时正在你里面运行。这样的思想会带给你慰藉，使你不会被恐惧压倒。

#### 5. 敬畏神，以他的诫命为乐。

你们要赞美耶和华！敬畏耶和华，甚喜爱他命令的，这人便为有福。（诗 112:1）

如果我们不敬畏神和他的诫命，反倒惧怕疾病和死亡，是何等愚蠢啊！耶稣警告我们要分辨清楚：“那杀身体不能杀灵魂的，不要怕他们；惟有能把身体和灵魂都灭在地狱里的，正要怕他”（太 10:28）。许多事我之所以不去做，或不再继续做，是因为我惧怕神，及随之而来的后果。这样的惧怕是由于智慧，是“知识的开端”（箴 1:7）。神的诫命会成为你的喜乐，要诵读、思想它们，并欣然遵行。当把讨主的喜悦作为极大的乐事。你如此做，就是对主怀有合宜的敬畏。

#### 6. 知道神永远与我们同在。

我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。（诗 23:4）

常常提醒自己：神永远与我们同在。你若是基督徒，便会确信，你有一天会与主耶稣同在天堂。这很真实，正如此时你正在阅读这句话一样真实。你将来会与主同住，这事已经成就了。无论你能否感觉得到，它都是事实。最近，我参加了一位名叫卡罗尔的基督徒的葬礼，她是一位年轻的妻子和母亲，死于一场突发的交通惨剧。葬礼那天，教会里挤满了人，几乎所有的人都在抽泣。但悲痛的气氛并没有占据主导，她的家人与教会的弟兄姊妹心中都怀有真正的盼望。我们知道卡罗尔已经与主在一起。即使她过去知道自己有这样面对死亡的一天，也没什么可惧怕的。如果你是基督徒，就提醒自己，神曾经应许和你一起“行过死荫的幽谷”。你并不孤单，也不必惧怕。

#### 7. 相信神必成就他的话。

我倚靠神，我要赞美他的话；我倚靠神，必不惧怕。（诗 56:4）

你必须弄清楚，到底倚靠谁（或什么）才能保证自己的安全，是自己的力量、自我防范能力、藏在床头的手枪，还是靠你那辆带有双重安全气囊与防锁死制动的超级安全汽车？不难看出，满心倚靠神之外的人或物，是多么愚蠢。你可以信靠神，因为他掌管万有。无论发生什么事情，你都可以放心，因为神正把你捧在他大能的手中。这一点从何而知呢？这是神的应许。神持守自己的话语，他的应许绝不落空。神是如何持守自己的话语呢？主耶稣基督这样回答：“天地要废

去，我的话却不能废去。”（太 24:35）因此，你当相信神必成就他的话。

#### 8. 恐惧来临的时候，仰望神。

我曾寻求耶和华，他就应允我，救我脱离了一切的恐惧。（诗 34:4）

无论你的恐惧或大或小，神愿意救你脱离这一切在罪中的恐惧。我每次看牙医时，都用这节经文告诫自己。我每次感到恐慌时，都用这节经文唤起自己的确信。要寻求主，而不求助药物、酒精或其他方式来逃避现实。任何时候，你都可以向主倾心吐意，主会用他“活泼的，有功效的”（来 4:12）话语向你说话。他会赐给你恩典，让你能忍耐任何试炼和试探，并要给你“开一条出路”（林前 10:13）。

#### 9. 在爱中胜过恐惧。

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。（约壹 4:18）

至善的爱是完全的，这爱包含着爱神并爱人。当你关注爱神并爱人时，你的恐惧便会逐渐退去。无论你能否感觉得到，若你遵守神的话语，便是在爱他了。你若能做到“恒久忍耐，又有恩慈”、“不求自己的益处”（林前 13:4-5），就是在爱别人了。惧怕是自私的。你若是总为自己考虑，你的恐惧便会愈演愈烈。实际上，忧虑根本不需要理由！譬如，若一位妻子不停地想“我知道一定会发生可怕的事情！”，她就会被根本不存在的的事情弄得惊慌失措。对她来说，克服恐惧的关键就是“披戴爱”。

爱会寻找每一次给予的机会，而恐惧则关注自己所要承担的后果；爱是“不喜欢不义”（林前 13:6），恐惧则无暇考虑别人。爱是“凡事相信”（林前 13:7），恐惧却是疑虑重重。

亚当斯博士在《成功的辅导》<sup>1</sup>（*The Christian Counselors Manual*）一书中这样写道：

“爱使人忙于今日的使命，没有闲暇担忧明天。惧怕让人忧虑明日，无法完成今天的责任。爱令人更能去爱，恪尽本分带来的是平安、喜乐、满足、更大的爱心和对工作的热忱。反之，恐惧招致更大的恐惧，未完成份内的职责，令你对不负责任的行为带来的后果感到惧怕。敬畏神的人看重神的话语，他们会发现，这样的敬畏会发展为相爱。脱去惧怕的办法是：披戴爱。”

如何对待那些合乎情理的担忧（比如，丈夫患病）？我们有两种回应方法：一种定睛今日，关注神要你在自己的境况中承担的责任；另一种则注目于将来，草率得出结论（这个结论往往是最糟的），并为此惊恐不安。

当你注目于将来时，神常常不会赐你恩典，你便很难按照圣经的方式做出回应（见太 6:34）。事实上，神从不在那些由想象和臆测得出的结论中赐下恩典。尚未发生之事，并非现实。一直以来，神是要我们活在真实境况的亮光之中，而非被有罪的想象掌控。比方说，一位妻子为丈夫患上流感担心；她感觉他好像恢复得特别缓慢，于是猜测他是否患上其他疾病；接着便设想，他可能不久后便会病入膏肓，撒手人寰；紧接着就要筹划葬礼，把他安葬。她没有思想“真实的”（腓

---

<sup>1</sup>团结出版社，2011年8月出版。

4:8) 的事情, 而是基于极少的实情便妄下结论。对于那些并未发生之事, 神既不会赐下安慰, 也不会显明恩典让她去应对。但是, 神却会赐给她恩典, 归正她的思想, 让她从恐惧和惊慌中得以解脱。

换个角度看, 假设这位妻子对丈夫流感后没有很快康复心存合理的担心。她不会毫无根据地草率下结论, 而是关注神要她今天做些什么。今天, 她能为丈夫做一个特别的代祷; 今天, 给医生打电话, 考虑陪他就诊; 今天, 她要好好服侍丈夫, 照顾他的身体; 今天, 她能把祷告事项告诉教会, 请求代祷; 今天, 她也能用救恩的事实安慰自己, 即使丈夫明天去世, 神也定会看顾她。神会赐给她恩典, 让她关注今天。她对神的爱, 对丈夫的爱, 会帮助她胜过此时正经受的任何恐惧。

遵行神的话语, 便完全了对神的爱。神的话教导我们如何合宜地去思考、行事。当我们烦躁焦虑的时候, 就当遵行《腓立比书》4 章中那些具体的教导。

应当一无挂虑, 只要凡事藉着祷告、祈求和感谢, 将你们所要的告诉神, 神所赐出人意外的平安, 必在耶稣基督里保守你们的心怀意念。弟兄们, 我还有未尽的话: 凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的, 若有什么德行, 若有什么称赞, 这些事你们都要思念。你们在我身上所学习的, 所领受的, 所听见的, 所看见的, 这些事你们都要去行, 赐平安的神必与你们同在。(腓 4:6-9)

让我们来仔细查考《腓立比书》4 章 6-9 节给出的这些教导:

1. 做一个祈求和感恩的祷告(6、7 节)。
2. 用符合圣经的思想代替不合圣经的思想(8 节)。
3. 合宜的行为。(9 节)。

## 做一个祈求和感恩的祷告

祈求即谦卑地请求。每当你开始感觉到一丝丝紧张或焦虑时, 就花些时间静下心来祷告, 将你所要的告诉神, 别忘了在祈求中表达自己对神的感谢。请思想下面的祷告例子:

主啊,

求你让我丈夫退烧, 让他身体尽快好起来。感谢你教导我们的功课和对我们的提醒, 让我们知道自己多么需要你。无论你怎么决定, 只要能荣耀你的名, 我都向你献上感谢。

奉主耶稣基督的名祷告, 阿们!

## 用合乎圣经的思想代替不合圣经的思想

《腓立比书》4 章 8 节说的是如何思想。你若不能将心思意念持定在这些当想的事上, 便会陷入到 6-7 节中所提到的那些焦虑中。

“真实的思想就是有凭有据、诚实、可靠的思想，它们是虚假的对立面。可敬的思想是高尚、值得敬重的思想。正确的思想是正直、正义、与神的标准一致的想法。清洁的思想是指道德上的纯洁。可爱的思想则是令人愉快、温柔和善的想法。有美名的思想则是指那些极具吸引力、符合至高标准的思想。”<sup>2</sup>

能够战胜恐惧的圣经思想
1. “这很可怕（真实的想法），但我要做正确的事（可敬和公义的思想）；不管丈夫的态度如何，神必会赐我恩典，使我安然度过（真实、可敬、可爱的思想）。”
2. “如果我不得不经受焦虑，就让我经受吧（舍己、荣耀神），但我仍要顺服丈夫，以此来顺服（公义的思想）和爱神（公义、可敬的思想）。”
3. “我的责任就是做神看为正的事。那时，神一定会赐我恩典和智慧去应对（有美名的、可敬的、公义的思想）。”
4. “如果我不能清晰地思考，不知道该说些什么，我总可以对他说：‘让我先想想怎么回答，一会儿再来找你’（公义的，荣耀神的思想）。”
5. “我有些担心他会反应激烈，但我并不知道这是不是事实（真实的思想）。我的责任是去面对他（公义的思想）。当我这样做时，神定会帮助我（可敬的、有美名的思想）。”
6. “我害怕他会再次伤害我，但我真的不知道他此刻的想法（真实的思想）。爱是凡事相信（可爱的思想）。我的责任就是全心来爱他（公义的思想）。”

## 合宜的行为

保罗把自己当作我们可以仿效的榜样。他写道：“你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行。”（腓 4:9）腓立比人在保罗身上看见了什么行为呢？他们可能看到保罗常常祷告；寻求有智慧的辅导；祝福别人，而不以恶报恶；说出内心常常思想的圣经教导；感谢神，把生活的意义放在荣耀神上，等等。你作为一名敬虔的妻子，也须常常操练这些美事。当你祷告、默想、行义之时——

“神的平安，以及他无法测透的至高伟大，会保守信徒（你）的心思意念，拦阻一切的恐惧和疑惑。”<sup>3</sup>

总而言之，希望你不要忧虑，而要借着合乎圣经的祷告，祈求和感谢神。你还等什么呢？现在就做一个这样的祷告吧！对照《腓立比书》4章8节列出的每一条，省察自己的思想是否合乎圣经真理。同时，以各种合宜的方式，行出圣经的原则。你若持守你的责任，便会经历到“出人

<sup>2</sup>摘自《解经者圣经注释》（*Expositor's Bible Commentary*），第5卷，152页。

<sup>3</sup>摘自威廉·亨德里克森所著的《<腓立比书>、<歌罗西书>和<腓利门书>注释》（*Philippians, Colossians, and Philemon*），第201页。

意外的平安”（腓 4:7）、“赐平安的神就必与你们同在”（腓 4:9）。

上述三个忠告的主旨是，爱既完全（顺服圣经来爱神、爱人）就会把惧怕除去。无论你此时正在为一件鸡毛蒜皮的小事担心，还是因经历着巨大的人生危机而忧心忡忡，只要你凭着爱来回应，顺服神，神便会赐给你他的平安。他的平安是超自然的，绝不会被你的境况所限制。当你遵行神的话，用爱心去回应，你的恐惧便会渐渐烟消云散。你作为妻子，若正因为丈夫而感到极大的恐惧，应当知道自己能做到“行善”、“不因恐吓而害怕”（彼前 3:6）。

---

以上内容摘自《贤德的妻子》（*The Excellent Wife*），玛莎·佩斯著，肖莉、杨小隆译，本文经授权合法使用。