

/ 恩 / 典 / 时 / 刻 /

每天和你进行坦率的交谈，带给你真正的盼望。

不要害怕 FEAR NOT

马克·杰斯克牧师 著

目录

前 言 / 1

我害怕失业 / 3

在我的软弱上显出上帝的能力 / 5

我害怕被抛弃 / 7

我的上帝永远不会离弃我 / 9

我害怕被拒绝 / 11

上帝宣告我是宝贵的 / 13

我害怕失去健康 / 15

无论如何上帝都会使我成为得胜者 / 17

我害怕陷入一个没有爱的婚姻 / 19

上帝给我爱的力量 / 21

我害怕被发现 / 23

你可以信靠上帝并把秘密交托给他 / 25

我害怕社会中的暴力 / 27
上帝的天使无处不在 / 29
我害怕上帝 / 31
没有咒诅 / 33
我害怕没有人真的爱我 / 35
上帝的爱是自尊的核心 / 37
我害怕生命没有价值 / 39
上帝可以使用小人物成就大事 / 41
我害怕家人分离 / 43
即使是对浪子，
 上帝的爱仍是恒久忍耐 / 45
我害怕孤独 / 47
上帝在他教会里给我一个位置 / 49
我害怕老而无用 / 51
年老时上帝会照顾我 / 53
我害怕临终的时刻 / 55
耶稣先经历过；我也可以的 / 57
我害怕死亡 / 59
耶稣的复活是我复活的确据 / 61

前言

“不要害怕。”这是新约时期最早的口头记录，也是天使加百列对无比恐惧的祭司撒迦利亚的安慰。

你是否注意到，每当天使显现，他们几乎总是要说这句话？人们会因不速之客而惊讶是很自然的。面对如此大的能力，相比之下人们会感到自己十分渺小。但我想，恐惧的主要原因是：面对圣洁的同在，我们感到有罪和不配。我们知道自己不配进入天堂，我们怀疑宣判马上就要降临了。

“不要害怕”几乎能作为对全部福音信息的总结。如果我们在上帝面前靠勉强自己鼓起信心，我们就会像在墓园探险的小学生那样，表面吹着口哨装作若无其事，内心却无比恐惧。但我们的信心来自上帝坚定的应

许，他的应许以他荣耀的作为为保证。

这本小册子会带给大家一些灵修信息。当中会使用一些圣徒口中说出有关恐惧的话语对我们的恐惧进行探讨，但在谈到每一个恐惧后都紧随着上帝安慰人的鼓励之言。当你恐惧战兢的心安静下来，愿你也可以为生命中遇到的其他人带来平静安稳的声音，分享从上帝而来的安慰，因为一切安慰都从他而来。

马克·杰斯克牧师

我害怕失业

生活在 21 世纪并不容易，不是吗？随着经济的变化，工作机会也在改变。老公司走下坡，旧的工作消失，新的工作出现，但只有很少人为这些新的工作做好了准备。对于很多公司来说，拓展海外市场已经不再是可有可无的选择，而是关乎企业存亡，越来越多的美国产品走向海外，但与此同时，越来越多的工作机会也流到了海外。

你认识的人当中有多少人失去了工作？你也害怕失去自己的工作吗？你的工时缩减了吗？薪酬不再增长？福利被削减？暂时被解雇？感受到提前退休的压力？遇到常规的公司裁员？

持续为钱忧虑会腐蚀心灵，不是吗？因为钱而引起的恐惧和争吵会毁掉婚姻。父母

会感觉失败，因为他们不能如愿投资于孩子的教育。

你曾经为了生存而不得不花光积蓄吗？你知道有人正在担心失去自己的房子吗？你心中是否有对贫穷的恐惧？“贫穷人连邻舍也恨他。”（箴 14:20）

主啊，帮助我们！

在我的软弱上显出上帝的能力

当你面对压力时，会有两股力量在你心中角力。

一股力量来自撒但。他会尽他所能来混淆你的心思，他最会利用你经济上的困难来证明了上帝的无能、软弱、老迈；令你怀疑上帝跟本不存在、或许已经死了、放弃你了、不爱你了，又或者他从来就没有爱过你，只留下你一个人在挣扎中煎熬。

另一股力量来自上帝。当你在对基督的信心中成长时，你会惊讶地发现，上帝给予我们或取走我们一些东西，藉此实现他爱的救赎计划，他会通过快乐和艰难带给我们祝福。

圣保罗知道富足与穷乏，在两种处境中，他都学会看到上帝在作工，包括在安逸

的日子感恩，及在穷乏的日子从上帝得力量的价值。“我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的，因我什么时候软弱，什么时候就刚强了！”（林后12:10）

当你穷乏时，可以仰望上帝在无路之中开道路。你可以仰望吗哪的神迹、饼的神迹在你面前再次发生，你也可以接受上帝允许你经历的艰难，将其当作对物质主义的预防与医治。你可以庆祝上帝及时赐予你所需用的一切，是的，你所需用的一切。

我害怕被抛弃

我的一个亲戚收养了一个外国小孩，他告诉我说，之前的养母把小女孩交给他后，一句再见都没有说就突然离开了。小女孩就像受到惊吓的小动物，紧紧抓住新的养母，在之后几个月，我们都可以从她的行为中看到明显的恐惧。谁不会害怕呢？试想想，被抛弃的恶梦还在困扰着这个女孩吗？你也曾有过被抛弃的恶梦吗？

当你还是个孩子，你是否曾被独自留在加油站或餐馆？你是否觉得很难信任他人，因为你觉得迟早会被他们抛弃？“他把我的弟兄隔在远处，使我所认识的全然与我生疏。我的亲戚与我断绝，我的密友都忘记我。”（伯19:13-14）

你的洗礼是重建自信的起点，当你受洗

时，掌管宇宙的全能上帝接受了作你终生之父的责任，他无条件地把自己交托给你，并通过那奇妙的洗礼洁净了你的罪。他永远不会丢弃你，永远不会停止关心你。实际上，他深深地爱着你。

我的上帝永远不会离弃我

高中时，在晚间进修或活动后，很多夜晚我都在黑暗的街角等候公交车。对于依靠公交车的人来说，最痛苦的经历就是只晚了一点点到达街角，就只能眼看着需要搭乘的公交车开走。也许现在听起来像一件小事，但那时我却感到非常难过。“被丢在后面”的恐慌在内心徘徊；许多人一直都有这种恐惧。

“他们丢下我走了”意味着你不太有价值，“他们丢下我走了”意味着他们可能认为你是他们玩乐的障碍，“他们丢下我走了”意味着你不属于他们。

你的上帝永远不会离开你。这是他给每一位基督徒的应许：“因为我耶和华你的上帝必搀扶你的右手，对你说：不要害怕！我