



愛裡沒有懼怕

信靠祂，我們可以不再畏懼死亡、畏懼苦難。

文／林慧瑛

圖／Sara

真理
專欄

讀經心得



創世之初，有一天，亞當夏娃竟違背了神的吩咐，吃了伊甸園中分別善惡樹上的果子。當時，天起了涼風，兩人藏在園裡的樹木中，躲避神的面。當神呼喚亞當，問他：「你在哪裡」時，亞當卻是回答：「我在園中聽見祢的聲音，我就『害怕』；因為我赤身露體，我便藏了」（創三8-10）。原本人尊神為大，人與神那種父子相依相隨的純全美善的關係全變了，人看到神竟然會害怕，人竟然要躲著那個把生命賜給他的神，這是人類第一次有了「懼怕」的經驗。

從此，罪從一人入了世界，死亡來到人間，神創造的一切美好全走了樣，人開始活在「懼怕」裡，甚至終其一生都被「懼怕」的無奈轄制著。「懼怕」開始變成人類正常的情緒，只要是人，都逃不過「懼怕」的摧殘。有人怕死、有人怕痛、有人怕黑、有人

怕生病、有人怕失去所愛、有人怕受傷害、有人怕貧窮、有人怕孤單、有人怕坐飛機、有人怕背負責任……，有人什麼都怕。

但是慈愛的神，雖將亞當夏娃逐出伊甸園，並未任其自生自滅；反倒虛己，自己取了奴僕的形象，道成肉身，降世為人，把自己的生命獻在十字架上成為挽回祭，讓人來與神和好，救贖人類從懼怕的情緒中釋放，誠如聖經所言：「祂來到世界，就是要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人」（來二15）。

還好「懼怕」的感覺，雖讓人難受，但也會激發出某些力量來讓人往正面發展，比如有人因為怕生病、怕死亡，才懂得愛惜健康；或是因為怕貧窮、怕被人瞧不起，才知道努力讀書、認真工作，期待出人頭地；更因為怕失去所愛，才學著包容體諒、妥協接納；還有因為怕黑暗，才會尋找光明、尋找神；更因為怕肉體死亡，靈魂到地獄受永刑，才願意信主，為自己的靈魂預備天堂歸處……。

不過，人類若一直活在「恐懼」裡，心靈飽受捆綁，又顯得沒有自由，不得釋放。所以，「懼怕」的情緒未必不好，但也不能過多。人類如何克服隨時可能發生的懼怕情緒呢？我想既然「懼怕」的情緒由背叛神而來，想要除去懼怕，就要與神和好，讓神幫助我們不再懼怕。神既有辦法創造我們及世界萬物，就有辦法幫助我們面對問題、解決困難。所以我們當學習大衛懼怕的時候更加倚靠神的做法，因他曾作詩說：「我懼怕的時候要倚靠祢」（詩五六3），又說：「我倚靠神，必不懼怕。人能把我怎麼樣呢？」（詩五六11），只有倚靠神，才能除去懼怕！

另外聖經《約翰壹書》四章18節說：「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」，也給了我們除掉懼怕最好的答案！只有「愛」，可以將心裡的懼怕拿掉！因為一個人只要愛得完全，必定不再懼怕，就像一個母親為了孩子，可以犧牲一切，就算是犧牲自己的生命也在所不惜；一個會懼怕的人，就是在愛裡未得完全，因為一個人心裡若沒有愛，或愛得不完全，就會斤斤計較，不願有所付出，甚至競爭比較、仇恨苦毒，好似含著刑罰一樣。

有一本名為《從靈開始，與主同行365》（李建青編）的小書，裡面有篇短文提到一個奇妙、感人的實驗：

有人曾在比利時的安兌伯城做了一個實驗，就是同時捉來一隻燕子與鴿子，並把牠們帶到離城外235公里的一個小鎮，直到隔天早上才將其放走。然後，一路觀察牠們用何速度飛返原處。結果燕子用了1小時零7分飛返城中，飛行速度每小時207公里，比一般汽車之車速足足快了一倍；而鴿子則用了4個多小時的時間才飛回原處，其飛行速度每小時只有57公里。相較之下，燕子的飛行速度幾乎是鴿子的4倍，因此，燕子飛返原處的時間，則只有鴿子的四分之一。

同樣是鳥，鴿子為何飛得如此之慢？而燕子又為何飛得如此之快？觀察人員發現當中的差異，並非鴿子天生飛行能力不及燕子，只因鴿子缺乏快飛回去的動力！而燕子之所以飛得如此迅速，也沒有什麼特別的原因，就是她的「母愛」而已！原來這隻燕子乃由觀察人員從燕巢中捉來，當牠被捉後，一心掛念著燕巢中嗷嗷待哺的雛燕，一旦有機會重獲自由，立即趕路似地快飛回去。

愛裡沒有懼怕，「母愛」這股強大的力量，驅使燕子不顧一切、拚命地一路飛回自己的燕巢去！縱使路途遙遠，也無所懼，縱使疲乏困倦，也不歇息！

英國國家廣播公司（BBC）實境拍攝的「地球脈動」（Planet Earth）記錄片中，曾有段座頭鯨（Humpback Whale）每年在赤道附近熱帶海域產下及哺育小鯨的實況。幾星期大的小鯨，雖然還很脆弱，但體重已達一公噸，身長也已長到3公尺，每天至少要

喝500公升的母乳，才能維持生長。可憐的鯨魚媽媽每天雖要供給小鯨許多母乳，自己卻一直處於挨餓的狀態。因為赤道附近的熱帶海域，終年雖有陽光，溫暖、平靜、沒有天敵，十分適合哺育小鯨，但卻缺乏母鯨賴以為生的浮游生物可進食。

愛裡沒有懼怕，偉大的母愛讓鯨魚媽媽顧不得自己沒有食物進食，為了小鯨平安長大，強忍飢餓待在赤道附近的熱帶海域五個多月，直到小鯨魚強壯到可以前往南北兩極附近的聚食場，才開始牠們兩個多月漫長的海極之旅。夏天的北極海物產豐富，是地球上物產最富饒的地方，鯨魚媽媽一定要把小鯨魚帶回此地，才能供給小鯨魚足夠的食物，讓牠順利長大。

神所造的生物，從小小的燕子，到身形浩大的鯨魚，都有神安放在她們身上的母愛，遑論萬物之靈的人類了。人是照著神的形像與樣式造的，滿有神的性情在其中。「愛」在人的心中，在人的行為上，特別是「母愛」，更是超越一切，讓人溫暖、讓人歌頌！

舊約《列王紀上》三章16-28節，曾記載了所羅門王處理過的一件棘手案子：就是兩個同住一房的妓女，在三天內前後各自生了孩子。其中一名婦人於睡覺中不小心壓死了自己的孩子，即趁著另一婦人熟睡時，把自己的死孩子與另一婦人的活孩子對調。當活孩子的母親醒來發現此事

後，即與其爭論她才是活孩子的母親，進而找所羅門王聽訟。

智慧者如所羅門王，深諳「愛裡沒有懼怕」的道理，最後判斷出誰是活孩子真正的母親，不過是善用「母愛的天性」來斷真假而已。因他知道真正的母親情願失去孩子，也不要讓孩子遭受死亡。所以當所羅門王故意說將活孩子劈成兩半，兩個婦人各擁有一半時，真母親因為「母愛」，情願不再擁有孩子，也不願意孩子被劈成兩半；反之，假母親則表示：「這孩子既不歸我，也不歸你，就把他劈了吧！」

愛裡沒有懼怕，母愛讓活孩子的母親超越了懼怕失去孩子的痛苦，情願自己不再擁有孩子，也不要孩子面臨被劈成兩半的命運。這完全又無懼的愛，留下了孩子寶貴的性命！



有一完全的愛，更是超越人間一切的愛，遠比母愛偉大，就是基督為全人類受死的愛！愛裡沒有懼怕，這愛，讓祂無懼十字架上的痛苦刑罰；這愛，讓祂無懼黑暗的死亡權勢；這愛，完全詮釋了「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」的真理。所以，我們若要克服懼怕，就要信靠這位道成肉身、降世為人後，在愛裡已得完全的神！信靠祂，我們可以不再畏懼死亡、畏懼苦難；倚靠祂，我們可以不再畏懼失去所愛、失去一切；信賴祂，我們可以不再因畏懼而六神無主、心神不寧。

因為神立下的典範，讓我們對於傷害我們的人，依然能寬恕赦免，甚至是更加愛他來化解仇恨。因為只有完全的愛，才能除去懼怕。當人沒有完全的愛，面對傷害我們的人，就會恐懼，就會痛苦，這種恐懼與痛苦，好像含著刑罰在懲罰自己一樣，讓人更加難受。所以，面對傷害我們的人，釋放自己最好的方法就是「愛他」，只有愛他、赦免他，才能釋放自己！

不要以惡報惡；眾人以為美的事要留心去做。若是能行，總要盡力與眾人和睦。親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：主說：「伸冤在我；我必報應。」所以，你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。你不可為惡所勝，反要以善勝惡（羅十二17-21）。

「愛裡沒有懼怕」，我的婆婆在未信主前，就已深諳此真理，一再實行於日常生活中。因她真心愛每一個人，所以面對傷害她的人，不只心裡沒有怨恨，還以「更加對他們好」來消除仇恨。她總跟我說越是對她不好的人，她會更加善待他們，以愛來化解怨恨。因此若說婆婆在未信主前，比基督徒還像基督徒，真是一點也不為過，因她所行的就像聖經所說：「你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上」，所以最後每個傷害她的人都無地自容，轉而以善待她來回報她的美善。

愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息（林前十三4-8）。

「愛裡沒有懼怕」，愛能讓人恆久忍耐，又有恩慈……。因為，愛永不止息；因為愛，讓我們得以完全，毫無所懼！