

當我害怕時

洛杉磯靈糧堂 主日證道：高志翔牧師 (03.22.2026)

經文：詩篇 34:1-7

- 1 (大衛在亞比米勒面前裝瘋，被他趕出去，就作這詩。) 我要時時稱頌耶和華；讚美他的話必常在我口中。
- 2 我的心必因耶和華誇耀；謙卑人聽見就要喜樂。
- 3 你們和我當稱耶和華為大，一同高舉他的名。
- 4 我曾尋求耶和華，他就應允我，救我脫離了一切的恐懼。
- 5 凡仰望他的，便有光榮；他們的臉必不蒙羞。
- 6 我這困苦人呼求，耶和華便垂聽，救我脫離一切患難。
- 7 耶和華的使者在敬畏他的人四圍安營，搭救他們。

前言：大衛寫這首詩時，是剛脫離極大的生死危機。

在掃羅公開要殺大衛（撒下 19 章）後，大衛就進入長期逃亡期，估計約有十至十二年的歲月。外在有掃羅長期的追殺壓力。內在又有瞬間的驚恐（怕被抓、怕被出賣、怕死），形成一波波「患難」，「恐懼」。

第一層恐懼-被掃羅追殺（無故受害）：大衛因忠心打仗反而被掃羅嫉妒追殺，離死不過一步。

第二層恐懼-逃錯地方（決策錯誤）：他拿著非利士巨人歌利亞的刀，逃到歌利亞的家鄉「迦特」。

第三層恐懼-被敵人認出（死亡危機）：當迦特人認出他就是殺死萬萬的以色列英雄時，大衛「甚懼怕迦特王亞吉」。

一、時時讚美神（1-3 節）

以讚美當作意志的選擇：經文提到要「時時」稱頌耶和華，這代表讚美不是心情好或事情順利時的情緒反應，而是在任何時候（包含極度恐懼時）的意志選擇與信心的決定。例子：Corrie ten Boom（柯麗·登·伯姆）的為跳蚤「凡事謝恩」

用讚美轉移焦點：讚美會讓你抬頭重新看見神，大衛用讚美稱永生神的名為大（撒下 17:26），靠萬軍耶和華的名爭戰（撒下 17:45）；他的心因耶和華誇耀（撒下 17:47）。當我們的焦點改變，心中的力量就會改變，甚至環境還沒有改變，但內心已先得勝。

應用：建立唱詩歌的習慣，用讚美來重新調整你的心。ex 耶和華喜樂靈

二、開口呼求神（4-6 節）

像困苦人呼求：大衛在危難中承認自己是「困苦人」、「傷心人」、「靈性痛悔的人」；同時也是「敬畏神」、「口中無惡言」、「義人」、「僕人」、「投靠神」的人。

求真理的引導：大衛求神指引他走義路(詩 25:4-5;27:11; v11))。大衛敬畏神，他始終視掃羅王為耶和華的受膏者，不敢伸手殺害他。即便如此，大衛仍有軟弱的一面。

-**欺騙祭司**(撒下 21:1-15)：大衛逃亡時飢餓且沒有武器，對祭司亞希米勒說了假話，謊稱自己是奉掃羅王密令執行任務，藉此騙取食物與兵器，但導致祭司後來被掃羅殺害。

-**裝瘋賣傻**：在迦特王亞吉面前裝瘋，在門上亂畫、讓口水流到鬍子上，被當「瘋子」趕出逃過一劫。

應用：在恐懼中持續仰望神的榮光，行事為人定意照真理而行。

三、安心交給神(7 節)

相信神的保護：經文說「耶和華的使者在敬畏他的人四圍安營」，這是一幅軍隊紮營的畫面，代表神不是遠遠地幫助你，而是親自四面守護你。大衛相信神賜福「愛」祂的義人(詩 5:11-12)，他把審判惡人的事交在神的手中(撒下 24:15;撒下 25:35-38);約沙法相信神的拯救(代下 20:17)。

經歷屬靈的現實：當你覺得自己孤單一人、沒有人幫助時，從屬靈的角度看，其實你是被看不見的天軍天使緊緊包圍著的。例子：柯麗:神使用跳蚤作為保護；我只怕一件事：怕自己不能把一切都給耶穌。

應用：「Never be afraid to trust an unknown future to a known God」

(把未知的未來交給全知的神)！

結語

建立專屬的「屬靈急救包」--記住幾首信心詩歌與幾節應許經文。當恐懼來臨時，不要只是慌張，而是向神唱讚美詩歌、開口讚美神的話、相信神的全能，更求神賜下智慧，不因為壓力或困難而偏離神的話。

小組討論題目

1. 我是一個經常讚美神的人嗎？(或現在你的急救包裡有哪一首歌或哪一段經文？)
2. 大衛在恐懼中更多求神指引他照真而行，對我有何提醒？在壓力之下，我們最容易在哪個真理上妥協？
3. 大衛為何相信神保護他？

破冰遊戲：

1.先場地劃分：將空間橫向分為三區，代表不同的焦慮程度：

左側(😱)：我很焦慮/容易害怕。中間(😐)：普通/還好。右側(😎)：我很淡定/很少害怕。

2.提問與走位：主持人拋出一個與「恐懼或焦慮」相關的問題，參與者根據自己的感受，走到對應的區域。

「手機電量低於 10%，且暫時找不到充電器時，你會焦慮嗎？」

「在社交場合(如婚禮或聚會)要主動跟陌生人聊天，你感到害怕嗎？」

「當老闆或主管說『等一下來我辦公室找我』，你會胡思亂想嗎？」

「面對未來五年的人生規劃，你現在感到焦慮嗎？」

「當事情完全失去控制、不按計畫進行時，你會感到恐懼嗎？」

「想到自己正在慢慢變老(或面對身體衰老)，你會害怕嗎？」