

# 從緊張進入平安

## 恐懼記憶的恢復、思想模式的更新與心靈的醫治

### 《心靈 SPA 醫治禱告系列》

「我懼怕的時候要倚靠你。」——詩篇 56:3

恐懼來了，不代表我失去了信心

我們談到恐懼可能有它的來源，也談到過去的經歷如何影響我們今天的情緒、思想和身體反應。但是，當我們已經看見這些事情之後，還有一個很重要的問題：「當恐懼真的來了，我現在要怎麼辦？」有時候我們知道自己沒有必要害怕，卻還是會緊張。我們知道事情可能沒有那麼嚴重，心裡卻已經開始不安。我們甚至已經禱告過了，身體卻還是緊繃。

這時候很容易責備自己：「我是不是信心不夠？」「為什麼我還是會害怕？」「我都信主這麼久了，怎麼還會這樣？」但是詩篇 56:3 給我們一個非常重要的方向：「我懼怕的時候要倚靠你。」大衛不是說：「我信靠神，所以我從來不會害怕。」而是說：「我懼怕的時候，我要倚靠祢。」所以，信心不是沒有恐懼。信心是在恐懼出現的時候，我知道要往哪裡去。我可以轉向神。

恐懼常常會帶來「緊張」

恐懼不只存在於思想裡，也可能表現在身體上。當我們害怕的時候，身體可能會變得緊張：心跳加快、呼吸變急促、肩膀僵硬、胸口緊、胃部不舒服、坐立不安，甚至腦袋一直停不下來。有時候，真正讓人疲累的，不只是恐懼本身，而是：長期處在「我要小心、我要防備、我要準備最壞的結果」的狀態。心裡好像一直有一個聲音：「小心！」「不要出錯！」久而久之，人會很難真正放鬆。因此，當恐懼出現時，我們第一個學習不是「趕快把恐懼消除」，而是：先讓自己停下來。

第一個操練：停下來

恐懼來的時候，我們很容易立刻反應。別人一句話，我們馬上防衛。事情還沒有發生，我們已經開始想像最壞的結果。收到一個訊息，我們馬上猜測對方是不是生氣。遇到一個熟悉的情境，身體馬上緊張。但是我們可以開始學習一個新的習慣：停一下。不要立刻反應。不要讓恐懼替我做決定。可以對自己說：「我現在感到緊張，我先停下來。」然後慢慢呼吸，放鬆身體，讓自己有一點空間。這不是逃避問題。而是讓自己不要在恐懼最強烈的時候，被恐懼牽著走。

第二個操練：辨認我現在的恐懼

停下來之後，可以問自己：「我現在害怕什麼？」有時候我們只是知道自己「不舒服」，卻不知道自己到底在怕什麼。可以慢慢問：「我是在害怕現在發生的事情嗎？」「還是我正在擔心一件還沒有發生的事情？」「我現在看到的是事實，還是我的猜測？」這個過程不是否定自己的情緒。而是學習：感受可以是真實的，但是感受不一定就是事實。我可以感覺害怕，但不代表事情一定會發生。我可以感覺緊張，但不代表我現在一定不安全。我可以感覺不安，但我仍然可以停下來尋求神。

### 第三個操練：把緊張帶到神面前

很多時候，我們會等自己平靜了才禱告。但是聖經給我們的方向恰恰相反：「我懼怕的時候要倚靠你。」不是等恐懼消失才來到神面前。而是：恐懼來了，我就來到神面前。可以非常簡單地禱告：「主啊，我現在很緊張。」「主啊，我不知道會發生什麼。」「但是我選擇來到祢面前。」「我不知道明天會怎麼樣，但是我知道祢與我同在。」這樣的禱告不是假裝自己沒有害怕。而是承認：「主啊，我害怕，但是我不是一個人。」

### 第四個操練：用真理取代恐懼的想像

恐懼很容易讓我們提前活在「還沒有發生的事情」裡。事情還沒有發生，我們已經想像最壞的結果。對方還沒有說什麼，我們已經猜測他的意思。問題還沒有發生，我們已經開始害怕。因此，我們需要學習把：「如果……怎麼辦？」重新帶回：「現在真正發生的是什麼？」再進一步問：「神的話怎麼說？」例如：恐懼說：「我一定會失敗。」神的真理提醒我：「我的價值不是建立在一次成功或失敗上。」

恐懼說：「我一定會被拒絕。」神的真理提醒我：「我是神所愛的兒女。」恐懼說：「我不知道明天會發生什麼事。」我可以宣告：「我不知道明天，但是神知道。」恐懼說：「我要自己控制一切。」我可以學習：「我可以把我不能控制的事情交給神。」這就是思想模式的更新。不是用一句「不要怕」壓住恐懼，而是讓神的真理重新整理我的思想。

緊張有時候來自一個很深的需要：「我必須確定一切都不會出問題，我才能安心。」所以我們不停地想、不停地分析、不停地預測、不停地控制。但是人生中有很多事情，是我們無法控制的。真正的平安，不是我終於控制了所有事情。而是：我承認我不能控制所有事情，但是我相信神仍然掌管。箴言 3:5-6 說：「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定祂，祂必指引你的路。」

信靠神，就是把：我不能控制的，我不知道的，我不能預測的，我不能改變的…交給神。然後忠心地做好今天神放在我面前的事情。

### 建立一條新的回應道路

以前我們的思想模式可能是：事情發生 → 恐懼 → 緊張 → 最壞的想像 → 防衛／逃避 → 更加恐懼。

但是現在，我可以建立一條新的道路：觸發 → 停下 → 覺察 → 安靜 → 禱告 → 分辨事實 → 想起神的真理 → 交託 → 選擇回應 → 平安。

這不是要求自己一次就完全改變。而是每一次恐懼出現時，多一次練習。每一次緊張時，多一次停下。多一次轉向神。每一次想控制時，多一次學習交託。慢慢地，我們會發現：恐懼可以來，但我不必跟著它走。緊張可以出現，但我可以重新回到神裡面。我不能控制所有事情，但我可以選擇信靠神。

今天我們要來宣告：「我懼怕的時候，我要倚靠神。恐懼來到時，我不責備自己。我可以停下來，安靜我的心。我可以辨認我的感受，也可以分辨現在的事實。我的感受是真實的，但我的感受不一定等於事實。我不需要讓恐懼替我做決定。

我不能控制所有事情，但我可以選擇信靠神。我不知道明天會發生什麼，但我知道神掌管明天。耶穌把祂的平安賜給我。我不需要永遠活在警戒裡。當我緊張時，我可以回到神的同在裡。當我害怕時，我可以禱告。當我不知道時，我可以信靠。當我不能控制時，我可以交託。神與我同在，我在祂裡面有平安。

#### 【醫治禱告：從緊張進入平安】

親愛的天父，謝謝祢，因為祢知道我的心，也知道我的恐懼。主啊，有時候我明明知道自己不需要害怕，我的身體卻仍然會緊張；我的思想也會不停地想、不停地猜、不停地擔心。

今天我不再責備自己。我願意來到祢面前，承認：「主啊，我現在害怕。」「主啊，我現在緊張。」但我也要宣告：「我懼怕的時候，我要倚靠祢。」主啊，求祢幫助我停下來。當我的思想開始奔跑，求祢使我安靜。當我的身體開始緊張，求祢幫助我慢慢放鬆。當我開始想像最壞的結果，求祢幫助我回到現在。

主啊！讓我分辨：什麼是真實的，什麼是我的猜測，什麼是我的擔心，什麼是恐懼正在告訴我的故事。主啊，我把我不能控制的事情交給祢。我把還沒有發生的明天交給祢。我把人的反應交給祢。我把結果交給祢。我不再要求自己一定要知道所有答案，才可以平安。

**因為我的**平安不是建立在環境上，我的平安是建立在祢身上。主耶穌，祢說：「我將我的平安賜給你們。」所以今天我要接受祢所賜的平安。當恐懼來到，我選擇倚靠祢。當緊張來到，我選擇停下來。當思想混亂，我選擇回到真理。當我想控制一切，我選擇交託。當我不知道未來，我選擇相信祢。求聖靈幫助我，一次又一次地學習：停下來、安靜、分辨、交託、信靠。

主啊，祢是我的避難所。祢是我的平安。我懼怕的時候，我要倚靠祢。我把今天、明天和我的一生都交在祢手中。奉主耶穌基督得勝的名禱告，阿們。

#### 【釋放醫治系列 03：吳淑玲 Deborah 牧師分享】

《心靈 SPA 醫治禱告系列》 吳淑玲 Deborah 牧師分享  
台灣恩泉更新協會會長 暨 洛杉磯基督徒豐收教會牧師