**核心课程：不惧怕人**

**第3讲：对被暴露和羞辱的惧怕**

# 导论

**大卫·威尔斯在《失去美德》（*Losing Our Virtue*）一书中这样说：**

**“所有有关羞耻的经历都有一个共性：就是我们感觉被揭露、被羞辱。我们知道自己不是我们期望的那个样子，而当我们真实又丑陋的自己被其他人看见——在毫无预警的情况下被指出来时，我们就会感到尴尬和被欺凌，我们会感觉被伤害——被别人所指出的真实的自己伤害。这种对伤口的惧怕就是受羞辱的经历，也常常被称为‘焦虑’”（英文版133页直译）。**

**在过去的两周中，我们谈到了什么是惧怕人，和什么是敬畏神。今天和接下去的两周我们会特别对惧怕人这一现象作出仔细的分析。首先我们要思想的是，为什么我们害怕别人暴露和羞辱我们？这是我们对别人的惧怕最简单和基础的一种。我们会首先撕去表面的包装，来认识“害怕被揭露和被羞辱”究竟是什么意思。这种挣扎是和人的堕落直接相关的，害怕被暴露是亚当和夏娃的罪所带来的直接后果，在堕落之后，这就成为人最基本的组成部分之一。然而作为基督徒，我们需要知道，这不是我们受造的本来面目。**

**想想这种惧怕怎样深入你的生命和人生经历吧！在媒体上，这种惧怕首先以流言蜚语、小道消息和隐私报道等方式出现。这些信息对我们 里面深深的惧怕说话。因为我们自己害怕被暴露，所以我们会对暴露别人这件事情很有兴趣、津津乐道。同样的惧怕让我们掩盖和躲藏自己，同时也让我们揭露和羞辱别人。**

**这种惧怕在你的生命和我的生命中如何体现出来？简单的来说，你问自己这个问题：“你害怕别人知道你的什么？”在我的生命中，我的回答可能是这样的：我在公司里工作，刚刚决定打开电脑看一下社交网络，然后我老板正好站起来准备往我这里走，我就迅速地用Alt-Tab切换到了Outlook。上班时间看Facebook违反公司规定吗？不一定，至少在我的公司里没有禁止这件事情，老板自己也常常挂在Facebook上。但是我想给我的老板一个印象是：我看起来比实际上工作更加努力，我想让老板看见一个不真实的我。反过来说，如果我看见我旁边的同事也在上Facebook，或者打魔兽的时候，我会感觉很舒服：瞧，他们跟我一样，他们比我还不努力。**

**还有什么事情是我们常常做的，想要掩盖自己，想要表现一个比实际上的自己更优秀的形象？想想你聚会迟到时你会找什么样的借口？你为什么想要找借口？这些借口都是事实吗？**

**有一些我们掩盖自己的举动是幼稚的、可笑的、笨拙的，这些行为体现我们的堕落本性、我们内在的黑暗和我们的自我欺骗。当我们将自己迟到归咎于地铁脱班，而不是归咎于自己睡过头，这可能不会给自己带来什么糟糕的后果，但如果我们尝试掩盖自己的酗酒、家庭暴力或者是色情网络上瘾时，我们可能会给自己带来灾难。在面试时呈现自己最优秀最积极的一面是对自己有帮助的，然而为了保持外在形体而饮食失调则是可怕的。**

**我要你们思考对人的惧怕、对被揭露的惧怕，不是鼓励大家公开地活出最糟糕的一面。我们需要敞开和诚恳，但我们同时也需要分辨和合乎中道。**

# 我们害怕被暴露，因为羞耻感来自罪

**在创世纪2:25说，“当时夫妻二人赤身露体，并不羞耻。”在七节经文之后我们读到，“他们二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露体，便拿无花果树的叶子，为自己编作裙子。”这一转变非常之大。因为亚当和夏娃的不顺服，罪就进入了世界，随着罪进入世界而带来的第一个结果就是羞耻感。在没有犯罪的时候，他们是赤身露体的、是自由的、是容易受到攻击的，也是诚恳的，他们没有觉得自己需要被遮盖。但是当他们犯罪以后，他们感觉到了羞耻感，他们也感觉到了遮盖自己的需要，因为他们感觉到被暴露了。我们在第一讲的时候说到，当被造物想要站在创造者的地位上时，一个直接的后果就是——他发现他没有创造者的能力和资源。我们想要自己做自己的主，然而我们又发现自己没有这个能力，这就带来了短缺和羞耻感，所以人在造物主的面前躲藏，也在其他人的面前躲藏。**

**韦尔契这样说：**

**“每天都是万圣节，戴上面具是我们每个早上的例行仪式，正如刷牙、吃早餐一样，只是这个化妆舞会非常喜庆。面具背后，是害怕原形毕露的人。实际上，面具或任何遮蔽将有一日会被挪走。终会有永恒挪走面具的时刻，但我们所应该惧怕的不该是别人的眼光。毕竟，别人与我们并无太大差别。祁克果指出更深层的惧怕：是神的眼光。如果连人的眼目都唤起我们惧怕的心，更何况是神的注视呢？……我们会想尽办法以逃避神的眼光，而其中一个方法是：活着好像惧怕人是我们最深层次的问题——人很大，而神不大。”（24-25页）**

**今天我们每个人以某种方式面临同样的问题，我们害怕被揭露，因为我们都是罪人，我们知道我们不希望别人告诉我们我们其实是什么样子的。我们害怕今天、这个礼拜或是生命中某个时间犯下的罪被暴露，我们需要遮盖，而且我们需要的不仅仅是遮盖。我们后面将会看到，基督不仅仅是遮盖我们的罪，而且也挪去我们的罪。**

**然而，我们害怕被暴露和被羞辱不仅仅是因为我们的罪，也是因为其他人的罪。当我们成为别人的罪的受害者时，我们会感觉到被伤害、被暴露。根据别人对我们所做的，我们的羞辱感和惧怕感会有所不同。两周前，我们谈到身体上的伤害，就是被攻击，这种惧怕会成为那些曾经被攻击过的人，特别是在身体上被攻击或是情感上被攻击的人的常态。**

# 对被暴露的惧怕如何影响到其他对人的惧怕？

**我们对人的其他惧怕和对被暴露的惧怕是互相作用的，我们可能同时经历惧怕。例如在公司里，你惧怕被暴露，惧怕被老板知道真实的你，同时你也惧怕他因为知道了真实的你并不像他所预期的那样而拒绝你。对被暴露的惧怕和对被拒绝的惧怕就会交织在一起。**

**对于曾经受到过攻击的人来说，他们也会惧怕来自其他人的攻击。一个人害怕被拒绝，可能他曾经被父母或是被配偶拒绝过。他们因为曾经被人拒绝所以害怕被人拒绝，他们因为曾经成为罪的受害者，所以他们回想过去的时候会带着羞耻，这种羞耻让他们尤其害怕被暴露。**

**当我们看到生活中各样的罪给我们带来的影响和后果时，请不要灰心。相反，当我们看到罪和惧怕人其实是互相交织在一起的，我们应该感到高兴，因为我们对付罪就可以同时对付惧怕。正如罪会给生活的各个层面带去影响，同样我们的成圣也可以给生活的各个层面带去影响。**

# 我们的惧怕如何表现出来？

**我们躲藏，我们遮盖自己，正如亚当和夏娃在堕落之后所做的那样，我们努力地想要逃离神的注视，也逃离其他人对我们的注视。我们为自己扎起了一个篱笆，我们赋予这个篱笆一个理由，就是说我们要按着社会能够接受的方式来展现自己和与公众交流。我们让自己看起来比别人更好，并且隐藏和遮盖真实的自己。想想你最近的一次工作面试和你所写的简历吧。当然，我并不是建议你在简历和面试中表现的尽可能的糟糕，或者在礼拜一的会议中谈论自己的罪。我只是让你看到，人有遮盖和隐藏真实自己的倾向。**

**我们努力地想要逃离。有的时候我们逃离因为我们惧怕，有的时候我们惧怕我们的逃离被人揭露。我们不想让我们的罪和我们的弱点被暴露出来，所以我们逃离。可能你常常做白日梦或者喜欢幻想另一个自己，或许你在互联网游戏、虚拟现实中迷失自己，或许你对某种饮食上瘾，或许你在电视、读书、文学中来逃离。你尝试在一些别的事情上获得安慰，以安慰自己生活中的某个罪或者弱点。**

**【对我来说，阅读、社交网络是我逃离的手段。】**

**在我们害怕被暴露的这一惧怕中，我们并不只是遮盖和逃离。具有讽刺意味的是，我们喜欢看到别人被揭露和被羞辱，因此好像自己的被揭露和被羞辱可以得到减轻。你是不是也有这样的问题？如果别人被暴露，但却不以惧怕反倒以恩典和谦卑来回应，你会怎么想？如果有人被发现喜欢制造流言蜚语和欺骗，你会怎么做？基督徒应该寻求公义，然而我们同时也不应觉得别人犯罪而被暴露是罪有应得的。在教会要惩戒某人的时候，你的感觉是什么？**

**这种喜好揭露别人的情形在我们的文化中体现为越来越多的窥阴癖者，甚至技术上这些偷窥者也获得了越来越多的工具可以不离开自己的卧室窥探别人的隐私。在《失去美德》这本书中，大卫·威尔斯这样说：**

**“电视和电影越来越喜欢暴露人的隐私。电视节目越来越喜欢将人的家庭和个人生活放在公众的眼光下。我们喜欢看到别人的孩子被谋杀，我们想要观察他们的哀哭，我们认为我们有权利知道他们知道些什么和他们的感受是什么。在电影中，我们喜欢看到人们的裸体，喜欢看到人们在电影中发生性关系。我们的羞耻感本来是用来保护我们的隐私和亲密感的，现在却成为了我们喜好窥探别人的帮凶。”**

**那么，这种对被暴露的惧怕如何体现在你的生活中呢？**

**我们先来看个人生活，你现在所做的事情当中有没有任何一件是其他人不知道的，而且你也不希望任何人知道的？这不一定是一件严重严肃的事情，可能是你的家里是乱糟糟的，或者是你在某些时尚缺乏节制。你为什么害怕被暴露呢？你做哪些事情来遮盖这些你害怕被暴露的事情呢？害怕被暴露这一惧怕在你的个人生活中有哪些体现？**

**在家里，在亲密的关系中，在高度的共享、敞开和真诚存在的地方，同时也存在着更大的对被羞辱和被暴露的恐惧。你离一个人越近，你越害怕他有一天发现其实你并没有你想展现得那么好，你越害怕他发现真实的你。当遮盖和隐藏成为一个婚姻关系的常态时，婚姻中应有的亲密关系和良好沟通都会被破坏。**

**在工作中，什么是你想要在你的同事和上司面前隐藏的？或许你惧怕有一天上司发现你并没有他想象中那么有能力，所以你尽一切努力来遮盖你的真实绩效。如果你的老板是一个完美主义者，那会更加可怕。或许你想彻底地把你的家庭生活、工作和教会完全分开，你不希望你的同事知道在业余时间你是个顾家的人或是一个去教会的人。**

**在教会里，韦尔契这样说：**

**“很多时候我无意间听到人们谈论教会好像是他们敌人；有时这些人会在教会里被人伤害就决定不要再受伤害，他们把个案概括整个教会：如果一个人伤害了我，那么就是整个教会伤害了我。有时候因为我们自己的羞耻感，我们表现得好像教会是敌人。换句话说，由于我们可以看到自己生活中令我们羞耻的一些事情，因此我们就假定别人也看到这些事。然而，我们视教会为敌人，通常是因为我们没有受到正确的圣经教导，我们不知道神是怎样讲论基督的身体。”**

**所以如果你或者你的朋友看教会为他的敌人，很可能是因为在教会中有一个糟糕的经历，或是教会中某个人给他不快（这个人往往是牧师）。要从圣经的眼光去看待教会，不要用自己的经历去看待教会，更不要用自己的价值观去定义教会。**

**在神面前——这无疑是最愚蠢的遮盖。虽然罪给我们一个理由去遮盖自己，但是如果以为自己可以逃离上帝的目光，这会是一件愚蠢的事，就像亚当和夏娃想要逃离神的寻找一样。**

**【问答：你何时何地表现出你对被暴露和羞辱的惧怕？有没有什么例子可以分享？】**

# 今日世界中对被暴露的惧怕和羞耻感

**在这个私密化越来越严重的世界里，我们对被暴露的惧怕也越来越严重。今天的世界很有趣，有很多的交流沟通工具，旅行也比原先方便得多，我们比过去更加彼此之间紧密连结，然而我们也比过去更加彼此疏远。我们有比过去更多的方式能够互相交流，然而我们又从真实的关系和社区中更加感到脱离。我们既高度彼此关联，又高度地感到孤独；我们既感到比以前能做更多的事情，又感到脆弱和容易受到伤害。虽然有很多技术发展和社交方式让我们更方便、更舒适也更有效率，然而这些技术和社交发展并不能解决我们最深层次的问题：罪。我们和造物主之间关系的破裂、我们对上帝的拒绝和背叛，以及我们因此而来的羞耻感仍然存在。所以我们比以往更加容易感到惧怕，更加容易感到羞耻。当这个世界变得越来越快、越来越复杂，我们也越来越焦虑，越来越感到被暴露和被羞辱的危机。**

**在评估这个复杂的现代世界时，威尔斯这样说：**

**每当出现一个新的情况，人就会有感到一种压力要调整和适应、要重新构建自己、要与世界相调适来展现他们的某些特性或意义，释放某些“我是谁”的信息。内在的空虚被外表所包装起来。社会学家厄文·高夫曼指出现代人常常是在“扮演”自己而已——现代人运用所谓“印象管理”这样的技巧来塑造自己的形象，让自己看起来像是自己想要成为的人，让对方按着自己的心意来看待自己。**

**什么是我们常常用来逃避、逃离惧怕，或是让我们掩盖自己、包装自己的工具呢？是什么在给我们对暴露的恐惧添油加醋呢？互联网、电视、智能手机，这些设备使我们更加方便地与社会连结，也更加方便地停止一个关系或是伪装自己以避免被揭露和羞辱。例如，我们可能更喜欢和教会以外的基督徒建立门训关系、更愿意让教会以外的牧师来给自己辅导，因为他们不和我在同一个教会里，他们和我现在的处境或是教会生活是脱开的，他们是透过你的视角来看待你的处境，他们更容易被你控制看到你想要他们看到的东西，这些都是我们逃避和掩盖方法，让我们觉得自己好像被门训了、好像被辅导了，其实我们只是在欺骗自己而已。**

**今天也有很多其他的工具让我们逃避和逃离，例如社交网络、微信朋友圈、虚拟现实技术等等。我并不是说这些东西都是错误的，但是我们要注意到，你在社交网络上呈现的自己都是一个美好的自己、一个不真实的自己、一个不容易被人揭露的自己。如果在现实生活中摘掉面具是很困难的，那么在虚拟世界里你根本不可能摘下自己的面具来，因为面具是缺省配置。**

**注意：问题不在于技术和工具，而是在于我们有一颗想要隐藏和包装自己的心。**

**我们不但用技术和工具来加强自己的惧怕，而且我们生活在一个拒绝人、害怕被暴露的文化中。在不同的文化中这种惧怕会有不同的表达方式，在某些文化中被称为“留面子”，意思是人们应该掩盖和逃离他们的羞耻感。**

**思想一下你和其他人之间的关系本质上如何吧！作为基督徒，我们也生活在这个世界的文化之中，我们也被这个世界的文化所影响和塑造。当你成为基督徒之后，你有没有比原先更诚实，有没有比信主之前更坦诚、更透明、更不惧怕被揭露？在一个每个人都在改进自己面具的世界里，如果非基督徒进到一个地方教会，看到教会中的弟兄姊妹之间是彼此感到安全也彼此敞开的，这对他是多么大的一个福音冲击啊！我们能够彼此敞开和坦诚，因为基督已经战胜而且将要最终拿走我们因罪而带来的羞耻感。**

**很多生活在现代文化中的人，尤其是生活在上海这个大城市里的人，处在一个瞬息万变的文化中。我们的工作、我们的周围都在很快地发生变化，包括我们的关系和我们的经历。这会很容易形成一个悲剧性的结果：由于惧怕被暴露、惧怕被人深入认识，我们会选择经常性的移动，从这间公司到那间公司、从这里搬到那里，或是因为在教会中感到被暴露而转换教会。当然，我们会找些别的理由来作为首要原因，例如，居住环境改善或者是换一份更好的工作。这会让我们越来越彼此脱离，我们越彼此脱离和移动，我们就越把自己放在一个惧怕的环境里。**

**今日世界的传媒也提供了很多逃离的途径，由于对未知世界的惧怕，我们比我们的前辈们更渴望获得信息，我们从互联网上所得到的信息是我们的父辈的几百倍甚至上千倍。这使我们的生活中噪音加倍，在准备讲义的时候，我的桌面上至少开了七个程序，包括时不时跳出来的微信客户端，以及Outlook里的未读邮件，同时我在听音乐。我们为什么要同时让那么多声音充斥在我们的空间里面？只是为了效率吗？这会让我们看起来好像拥有很多关系，其实没有一个关系真正能够看穿你、认识你。**

**其他一些害怕暴露和避免被暴露的方法还有：**

* **将工作当成偶像。刚开始工作的人、或是刚开始这份工作的人，总是基于想要证明自己的能力，结果却是浪费了很多时间躲藏在褪色的成就之下。想想那些今天已经没有人在用的电子产品和消亡的公司吧，这些成就真的过几年就变得毫无意义。**
* **自我形象管理。在“自我形象”这一口号下，人变得不再是人，而只是一个你想要别人看作的形象。事实是：你是一个人，照着神的形象而被造，你是特别的，是神将你造成这个样子的。**
* **毒品和药物上瘾。毫无疑问，毒品和药物上瘾也给我们一个逃离的方法，虽然它违法，但还是有很多人趋之若鹜。**
* **色情文化、性幻想。这些事情也是我们逃离现实的工具。它们让我们在不需要付出容易暴露自己的婚姻委身的前提下就可以享受性快乐。人很容易被这些事情捕获，因为人想要追求快乐又害怕深入地委身。沉迷于色情文化和性幻想会让一个人的羞耻感和惧怕越来越强大。**
* **饮食失调。人们常常为神所赐给他的身体感到羞耻，所以通过节食来改变自己试图减少身体带来的羞耻感。**

**但是很遗憾的是，我们采取的这些让我们逃离被暴露的工具，很多时候增加了我们的惧怕，也增加了我们的羞耻感。然而我们对这些工具和途径的追求却真实地揭露我们的本相。感到羞耻、希望羞耻感被消除本身没有错，但是我们应该寻求的遮盖不是来自这些。约拿单·李曼曾经说过：**

**我们把自己躲在小石头后面，而真正能够遮盖我们的喜马拉雅山却在耶稣基督那里。**

**【问题：在我们的城市里，你还看到哪些逃离和掩盖的工具、方法？】**

# 圣经中羞耻和惧怕被暴露的例子

**【请大家想想圣经中有哪些羞耻和惧怕被暴露的例子？】**

* **亚当和夏娃。正如我们看到的，在创世纪里，罪的直接后果就是羞耻感和被暴露。我们不是为了罪而被造的，我们被造是为彰显神的荣耀。**
* **大卫/拔示巴/乌利亚（撒下11）。大卫和拔示巴在犯罪之后就害怕被暴露，大卫就开始了一系列想要遮盖的行动。他想要让乌利亚与妻子同房，这样就可以遮盖他使拔示巴怀孕的事实。这没有奏效，他就让乌利亚在作战时冲在最前面，这样就可以阵亡。我们同时也看到乌利亚成为罪的受害者。**

**因着神的怜悯和恩慈，祂在圣经中给我们看到大卫这样一个例子，当他的罪被先知揭露后他用了正确的方式去面对自己的罪和羞耻。我们看到诗篇51篇中他的回应，他的回应指导我们知道该如何面对我们的被暴露：我们应该寻求在基督里的清洁，而不是拒绝被暴露或是寻找其他的遮盖方式。**

**【读诗篇51篇里的任何几节】**

* **在大卫和拔示巴的故事之后，我们又看到他玛的悲惨遭遇（撒下13）。他玛由于大卫儿子暗嫩的犯罪而遭遇羞耻，在19节“他玛把灰尘撒在头上，撕裂所穿的彩衣，以手抱头，一面行走，一面哭喊。”**
* **在整个箴言，我们看到智慧人跟随神，而愚拙人则导致被暴露和被羞辱，特别注意到当孩子不愿意跟随智慧的时候，父母被羞辱。在箴言17:25，“愚昧子使父亲愁烦，使母亲忧苦。”**
* **约伯也是一个真正经历被羞辱和被暴露的人，不是因为他自己的罪，而是因为他的朋友，然而他继续坚定信靠神。**
* **路加福音9:26告诉我们最糟糕的对被羞辱的惧怕带来的反应和结果是什么。耶稣说，“凡把我和我的道当作可耻的，人子在自己的荣耀里，并天父与圣天使的荣耀里，降临的时候，也要把那人当作可耻的。”**

# 你如何惧怕被暴露？

**让我们问自己一些问题，当我说出这些问题的时候，思考前面我所说的掩盖和包装自己的现代方式。**

* **你的私人生活和你在人面前的生活有何不同？**
* **有没有罪你愿意向神认罪，却不愿意向人认罪的？**
* **你的生活中有没有什么事情是你不想让别人知道的？**
* **什么是你逃离和拒绝被暴露的工具？互联网、电视、电话、食物、色情文学、性幻想、流言蜚语、撒谎……无论你用什么，下一次你想要用这些东西逃离的时候，先祷告和承认自己想要逃离某种情况的欲望，承认自己的惧怕，并且和另一个同性别的基督徒讨论这件事。**

# 回应：神的注视和福音

**我们如何更加明白和注意到这种惧怕和我们与神的关系紧密相连。我们要知道，我们没有什么事情是可以逃离神的视线的，神在注视着我们。**

**除了福音以外，也没有任何其他逃离惧怕的方法。**

**因为我们害怕被暴露、被羞辱的惧怕是来自堕落，所以除了福音之外没有其他胜过这种惧怕和罪的方法。我们必须为着带来羞辱和暴露的罪而悔改，并且跟随这位经历了羞辱和暴露的基督。当我们这样做的时候，我们的罪带来的羞辱不但被遮盖，而且被挪去。希伯来书10:1-18告诉我们，基督不单单遮盖我们的罪，而且赦免我们的罪。**

**最后，生活在一个健康的基督徒群体中可以帮助我们越来越少害怕被羞辱和被暴露，当我们乐意活出一个坦诚、彼此负责的生活时，我们就在与其他基督徒建立敞开和透明的关系，我们会逐渐不再惧怕人。韦尔契说，**

**当我们认为自己是单独、孤立之时，我们就总是会倾向于惧怕他人；孤立和惧怕人是亲密的伙伴。然而当我们真正明白神呼召我们参与一个更大的家庭（也就是教会）之后，我们就自由了。教会开始感觉起来有点像与我们一起坐在我们客厅里的家人。然而更好的感觉是我们像一家人一样一起坐在耶稣的脚前，围坐在宝座面前。和家人在一起的时候，没有自我意识、没有尴尬、没有惧怕。（176页）**