

<<不要惧怕>>

图书基本信息

书名：<<不要惧怕>>

13位ISBN编号：9787210037941

10位ISBN编号：7210037942

出版时间：2008-4

出版时间：江西人民出版社

作者：约安·克里斯托福·阿诺德

页数：247

译者：杨基

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<不要惧怕>>

### 内容概要

人人害怕遭遇意外事件、恐怖攻击；害怕疾病与死亡；害怕孤独与悲伤…… 本书不但讲述了多位平凡的男女老少如何得到力量克服深层恐惧的经历，更穿插了托尔斯泰、狄更斯、克尔凯郭尔等人发人深省的小故事。

本书将帮助读者产生坚定的信念：即使身处焦虑时代，亦能将生命发挥到极致，安然面对人生各样危机与挑战！

<<不要惧怕>>

书籍目录

序引言第一章 根基第二章 恐惧第三章 绝望第四章 丧子第五章 尊重第六章 童心第七章 期待第八章 预备第九章 意外第十章 弃医第十一章 天佑第十二章 苦难第十三章 信仰第十四章 勇气第十五章 医治第十六章 关怀第十七章 死亡第十八章 哀悼第十九章 复活作者后记编者后记

## &lt;&lt;不要惧怕&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 根基 我6岁那年，我那出生仅一天的妹妹玛丽安死了。我甚至都没见过她活着的样子，然而她对我童年生活的影响远远大于其他人。她的出生和死亡对我的姐妹和我，甚至多年以后对我自己的孩子都无疑造成了巨大影响。

当时是1947年，我们家住在巴拉圭的森林里，那是一个小型的社区，里面只有一所设备简陋的医院。就在玛丽安出生前，我妈妈经历难产，两天时间极其痛苦，甚至有生命危险。当时，妈妈的心脏突然停止了跳动，幸好医护人员帮助她心脏重新起搏，但是她仍然昏迷不醒。我父亲请求医生给她做剖宫产，但医生警告他说：“要是现在做剖宫产，你妻子会死。要救她的话，唯一的办法就是放弃孩子，否则母子都保不住。”这是一种异常艰难的处境：我的父母都坚信所有的生命都是神圣的，任何人都无权剥夺生命。于是，父亲出去，到林子里去祷告。

他回来的时候，妈妈终于醒了，但是尚未脱离危险。然后，谁都没想到，孩子成功地自然分娩了。她的头上有一小片青淤，是助产仪器留下的疤痕，但除此以外，她看起来蛮健康的。我的父母都相信这是上帝介入的结果。

然而妈妈感觉到这个孩子依然不大对劲。玛丽安没哭，也没有睁开过眼睛。第二天，她就死了。几个星期以后，妈妈给她在德国的兄弟写信说：我们曾如此盼望这个孩子的出生，在她出生时还经历了那么多痛苦，但她就这么离开了，我们甚至还来不及了解她以后会成为什么样的人，这可真让人受不了啊。

有时候，这看起来那么不真实，就像是一个飞逝的梦。但我想得越多，就越感激上帝，因为他曾让玛丽安活着来到这个世界。虽然只有几小时，但她给我们带来了巨大的欢乐，并且让我们在生活中更加彼此珍爱。这样看来，虽然她生命短暂，但我感觉她完成了在世界上的使命。

说到父亲，他一辈子都为着当初没有放弃胎儿而感谢上帝。这次体验巩固了他的信念：不论一个灵魂在地上存活的时间多么短暂或者多么长久，它总有一个神圣的目的。他将这一信念传递给了我，让我深深地尊重生命的奥秘，不仅是出生的奥秘，也尊重死亡的奥秘，以及每一个人生命的神圣性，而不论其寿命长短。

那时候，我还是一个普通的年轻人，有各种坏习惯，时不时地给自己找麻烦。就和其他男孩一样，我热爱无鞍骑马，喜欢远足狩猎，我喜欢看高卓牧人（南美草原地区的牛仔，有西班牙人与印第安人混合血统的牧人——译者注）放牧赛马。我幻想着自己某一天也会成为一个高卓牧人。

然而，玛丽安的影响总是在我的心里，像一粒慢慢发芽的种子，在我心底扎根，至今仍然还在。在那片亚热带的天堂里，土地肥沃、生活多姿多彩，但疾病和死亡也潜伏在我们四周。我常常和父亲送食物和其他补给品去医院。在医院里，我们每天都目睹人生悲惨的一面。很多病人营养不良，麻风病和结核也很普遍。有各种妇科综合症；儿童死于呼吸系统疾病、脑膜炎，或者脱水；男人被倒下的树木砸伤，或者酒后闹事被刀捅伤。

父亲经常给我们讲耶稣，讲他如何为贫穷的人来到这个世界。他告诉我们2000年以来，许许多多的人为着耶稣而愿意奉献一切。我们最喜欢瓦西里·奥斯波维奇·拉乔夫（Vassili Ossipovitch Ra—choff）的故事。他是个俄罗斯贵族，但他离开了自己的家族，放弃了财富，行走在乡间，帮助受苦的人和临死的人。

## &lt;&lt;不要惧怕&gt;&gt;

长久以来，他的形象时常盘旋在我的脑海中。

十几岁的时候，我离开家，去巴拉圭首都亚松森的一个使团工作了几个月，主要是在办公场所附近打杂跑腿。

星期天上午大家都要做礼拜，但我有时候不参加，却跑到贫民窟去找我的朋友。

我在那儿有不少朋友。

他们的居住环境简直可怕至极——用竹子搭成小棚子，里面拥挤不堪，满地流淌着又脏又臭的废水，苍蝇和蚊子密密麻麻。

孩子在路上成群结队地游荡，很多人是孤儿，还是扒窃能手。

有些孩子给人擦鞋，擦一双鞋五分钱。

我对这份工作很感兴趣，后来一有机会就背上包，同他们一起去擦皮鞋。

那些孩子们就一点点地告诉我他们的生活情况。

很多人的父母死于战争或热带疾病。

他们也曾目睹自己的兄弟姐妹死于疾病、营养不良，或缺乏生活必需品，他们自己则在困苦、恐惧和危险中挣扎着求生。

城里一有暴动，我们所在的街道就会发生枪战。

我们整天整夜都听见附近坦克的轰鸣声与枪炮声。

子弹从我们的屋顶呼啸而过。

在窗边就能看到士兵被打死，这就是战争，而我当时只有13岁，又远离家人，所以内心无比惊恐。

我要是被子弹打到，那怎么办？

我的姨婆莫尼卡和我们住一起，她看到我很害怕，就来安慰我。

第一次世界大战时，她是个护士，曾经在前线服役。

她给我讲临死的士兵把头枕在她的腿上，如何因疼痛和对死亡的恐惧，而像小孩一样哭泣；他们如何因自己的罪而悔恨落泪，如何因为永远不能再见自己所爱的人而感到痛苦万分。

靠着她虔诚的信仰，莫尼卡安抚他们，并使他们在、临终前得到安息。

但仍然有这样一个问题困扰着我，那就是：人为什么非死不可呢？

为什么世界上有那么多邪恶？

莫尼卡就读《罗马书》第八章给我听，告诉我一切受造物如何痛苦呻吟，渴望被拯救。

她的话真的减轻了我的恐惧，特别是对死亡的恐惧。

像父亲一样，她告诉我上帝为我们在浩瀚的宇宙中预备了一个地方。

我对此深信不疑，感觉那个地方非常真实，而不是虚幻的。

这一信念一次又一次地激励着我。

《马太福音》所记载的耶稣的奇妙应许也给了我安慰：“看，我常与你们同在，直到世界的末日。”

差不多10年以后，我又一次亲身体验死亡。

（当时我家已经离开南美，回到美国，在纽约利夫顿协助建立一个新的社区。

）当时美国民权运动正在如火如荼地展开，没有人能对此无动于衷。

马丁·路德。

金的形象当时（至今仍旧）激励着我。

虽然很多人恨他，他也频频遭到威胁，死亡的阴影想必也一直在他的脑海中徘徊，但是他坚持正义的信念永不动摇，他看上去简直无所畏惧。

就在他被刺身亡的前几天，他坦承了一切，并且解释他为什么拒绝向恐惧屈服：和任何人一样，我也想活得长久。

长寿总是好事。

但我现在不看重这个。

我只想遵行上帝的旨意。

他允许我登上了山顶。

我俯瞰山那一边，已经看到了应许之地。

我也许不能和你们一起到那里去。

## &lt;&lt;不要惧怕&gt;&gt;

但是今天晚上我想让你们知道：我们——作为一个民族——必将抵达应许之地！

所以我今晚很高兴。

我不再忧虑任何事，也不害怕任何人。

我的眼睛已经看到了主再临的荣耀！

对于我来说，马丁·路德·金的生命本身传达着一个重要的信息。

1965年春天，一个朋友和我到阿拉巴马州旅行，我们亲身体会到了马丁·路德·金那深深的爱和谦卑。

在参观塔斯克基学院（Tuskegee Institute）时，我们听到了吉米·李·杰克森（Jimmy Lee Jackson）的死讯。

吉米是一个年轻人，8天前在附近马里昂（Marion）市的一场和平示威中被警察殴打，受了重伤。

后来，旁观者描述当时那种极端混乱的景象：许多旁观的白人砸烂照相机和摄影机，把街上的路灯打烂，而警察粗暴地攻击黑人游行，其中很多人当时正在教堂的阶梯上祷告。

吉米看到一名州政府的巡警在狠狠地殴打他的妈妈，他就抓住那人，然后一颗子弹打中他的腹部，他的头上也遭到了警棍的猛击，他被打得奄奄一息。

由于当地医院拒绝接收他，人们只好把他送到塞尔玛（Selma）。

他在那儿把这一切告诉了记者。

几天后，他就去世了。

听到吉米的死讯，我们立刻驱车前往塞尔玛。

仪式在布朗教堂（Brown Chapel）举行。

在瞻仰遗容时，我们看到，虽然遗体整容师尽力遮掩其伤口，但他头上那些严重的伤口依然清晰可见：三条巨大的伤口，每条都有1英寸宽、3英寸长。

我们被深深震动了。

我们留下来参加吉米的追思礼拜。

屋子里全是人，我们只能坐在后面的窗台上。

屋子外面也是人山人海。

但非常奇妙的是，在整个仪式中，甚至没有听到一个表达愤怒或者复仇之类的词。

相反，人群中只有英勇与平安的气氛。

当每个人起立，开始唱黑奴时期的老歌《我们绝不回头》（Ain't gonna let no-body turn me 'round）时，教堂里充满了凯旋的气氛，从旁边路过的人肯定猜不到这里是在作安息礼拜。

我们在马里昂参加了另一个仪式，为吉米举行的安葬仪式，其气氛显然更为肃穆。

县法院的走廊上列队站立着长排的州政府巡警，他们手持警棍，直瞪着我们。

几天前在马里昂袭击黑人的就是这些人。

仪式结束之后，我们前往墓地。

在途中，我们先后从他们和一群存附近市政厅聚集的白人身边经过。

这些配备着望远镜、照相机和枪支的警察，给我们每个人都拍照存证。

那些白人虽然没有武装，却一路不停地侮辱和嘲笑我们。

在墓地，马丁·路德·金作了宽恕与爱的演说。

他呼吁每个在场的人宽恕那些警察，宽恕杀害吉米的凶手，同时宽恕那些逼迫他们的人。

然后，我们手拉着手一起高唱《我们必得胜》（We shall over-come）。

虽然马丁·路德·金在某种程度上塑造了我的人格，但是说到对死亡的看法，还是我的父母对我的影响最大。

父亲一生受了许多苦。

很多次他身患重病，几近死亡，但每次都奇迹般地支撑过来。

妈妈比爸爸大4岁，身体健康，态度积极，几乎从未生过病。

我们这些孩子们总以为爸爸肯定会比妈妈早离开我们，但上帝自有他的安排。

1979年9月，妈妈被诊断出淋巴结肿瘤。

她的健康状况每况愈下。

## &lt;&lt;不要惧怕&gt;&gt;

她一辈子都在服侍他人，现在却无法自理，不得不靠别人伺候。

她很难接受这个事实。

然而，虽然她身经苦痛，但她仍然信靠上帝，降服于他的旨意之下。

她找到了内心的平安，无所畏惧地面对最终的时刻。

那天。

当医生通知妈妈的病情时，爸爸和妈妈黯然泪下，我们也都落了泪。

然后他们彼此凝视着——我永远不会忘记他们眼中流露出的爱意——然后转头对我们说：“从现在开始，我们要珍惜每一天、每一刻。

我们绝不错过任何机会，来向兄弟姐妹们、孩子们、客人和朋友们表达我们的爱。

”妈妈告诉我们要完全信靠上帝的智慧和引领。

那是个令人肝肠寸断又感人肺腑的时刻。

仅仅几个月以后，1980年的冬天，在短短两周内，我们身边有三名老年人相继去世。

他们都是我父母最亲近的人，他们的过世深深地伤了妈妈的心。

随着他们一个个去世，她也越来越虚弱。

先是我祖母欧玛在95岁时去世。

妈妈当时身体已经非常虚弱，无法亲自为祖母整理遗容和安排安放灵柩的房间。

她觉得特别痛心。

她始终觉得，向亲友致以“最终的爱礼”（这是她的原话）是无上的光荣。

仅仅几天后，与妈妈相识50年的密友朵拉又去世了，我带父母去瞻仰她的遗容。

妈妈看她的眼神是那么温柔，我至今也忘不了。

虽然她无法参加葬礼，但当朵拉的葬礼队伍通过我家门前的时候，她还是下了床，浑身颤抖着站在门口，默默地致以敬意。

过了一周，我爸爸的一个老同学路得又去世了。

在路得的葬礼举办之时，妈妈穿好衣服，在她的床上坐起来。

显然她已经没有力气了，但是她还是坚持穿戴整齐，以表达她对路得的爱和尊敬。

教会的孩子们常常来看望妈妈，他们相信妈妈很快就能好起来。

孩子们的信心很有效果，每当他们在我家的时候，妈妈就变得平和、喜乐。

她常叹息说：“那些孩子呀，那些孩子！”

”但她不知道，那些孩子好几次悄悄地聚在一起为她的康复祷告。

1980年3月，在确诊5个月以后，妈妈去世了。

她的死对父亲是个沉重的打击，他的精神再也没有恢复到从前的样子。

在我父母超过40年的婚姻生活中，他们总是互相依靠，互相支持。

而现在只剩下我父亲孤单一人了。

在接下来的两年里，父亲的体力迅速下降。

他每天读《圣经》，只要身体状况允许，就主持礼拜仪式。

他经常讲到上帝对一切受造物的最终计划，不停地说，“唯有上帝的国度才是最重要的。

我们都这么渺小，这么软弱，但我们每个人都是一个出口，上帝的爱可以借着我们流人并且影响这个世界。

这就是我活着的目的，也值得我为之牺牲。

”我父亲一直坚持这个态度，直到最后。

他临终前几个星期已经说不出话来，但我坐在他身旁时仍然可以感受到力量。

上帝的同在是那么的真实可触，从上帝那里他得到深深的平安。

在一个夏日的清晨，他去世了，身为他的独子，我亲手为他阖上双眼，这让我心中感到无比荣耀。

第二章 恐惧 我于1940年出生在英格兰，那是一个恐怖的年代。

德国轰炸机每天从我们在考茨沃德（Cotswold）乡村的房子上方飞过，去轰炸附近的伯明翰市（Birmingham）。

当他们回来的时候，他们会时不时地随意投掷没有投完的炸弹。

## <<不要惧怕>>

有几次炸弹落在离我们家很近的地方。

我妈妈后来告诉我，当时她心里非常担心我们几个孩子的安危。

1955年，我们一家人来到美国，纳粹的闪电战成为遥远的回忆，但是另一场战争——冷战——又大张旗鼓。

两个超级大国彼此较劲，看谁能造出最厉害的武器。

广岛和长崎的可怕情景还历历在目，核恐慌当时处于最高点。

学校定期举行防空演习，各家各户都在为自己建造防空洞和储存罐头食品。

报纸上刊登的也是苏联可能轰炸美国城市的各种新闻。

对我来说，在美国生活是一次令人兴奋的冒险。

与此同时，万一原子弹在纽约爆炸，我们位于利普顿的新家正位于专家所预测的方圆90英里的核辐射范围之内，这真叫人感到害怕。

我实在没法让自己习惯那些空袭演习。

一次又一次地，我心里对原子弹和战争感到焦虑。

我觉得我的许多同学也有类似的焦虑——虽然他们常就此开玩笑。

我们这一代人无疑都有类似的记忆。

当然，恐惧不仅限于一些特定的场合和时代。



## <<不要惧怕>>

### 媒体关注与评论

从头到尾，它闪耀着希望的光芒！

我希望，当属于我的那个时刻到来时，有一本这样的书放在我床边。

——保罗·布兰德（Paul Brand） 著名人道主义者 这本书是一个神奇的见证：人们怎样可以临死不惧，从容放手。

这本书刺激麻木的生命，唤醒沉睡的灵魂。

——威尔农·格朗兹 美国科罗拉多州丹佛市神学院哲学教授

## <<不要惧怕>>

### 编辑推荐

《不要惧怕:面对丧失和死亡的智慧书》将帮助读者产生坚定的信念：即使身处焦虑时代，亦能将生命发挥到极致，安然面对人生各样危机与挑战！

<<不要惧怕>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>