

欲望的死胡同

胜过自怜的圣经策略

Dead End Desire



菲尔·莫泽
Phil Moser

欲望的死胡同

胜过自怜的圣经策略

DEAD END DESIRE

BIBLICAL STRATEGIES FOR OVERCOMING SELF-PITY

菲尔·莫泽 (Phil Moser) 著

© copyright

《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》

Dead End Desire: biblical strategies for overcoming self-pity

原著出版: Biblical Strategies

全球发行: Send the Light

简体中文版电子图书由研经工具 (daoyanjing.com) 根据正式授权协议取得合法使用权。

© Biblical Strategies.

All rights reserved. 版权所有。

本电子资源仅限于授权范围内使用，严禁任何超出原授权协议所规定用途的行为。

所有内容专供个人灵修、查经小组或教会内部学习使用，

禁止用于任何形式的商业用途。



研经工具

网址: daoyanjing.com

邮箱: office@ircbookschina.com

目录

推荐语：对圣经策略的支持	1
前言：认出死胡同	4
第一部分：像神所想的那样思考	8
一、与该隐的对话——自怜将建议曲解为拒绝	8
二、与摩西的对话——自怜扭曲你对事实的看法	20
三、与约拿的对话——自怜恨恶恩典	36
第二部分：行主耶稣所行的	44
一、思想神的爱	45
二、寻求神的旨意	49
三、为神的荣耀而活	54
第三部分：顺服圣灵的引导	58

一、圣灵与圣道：发现祂的指引.....	59
二、圣灵与祷告：受祂的安慰.....	63
三、圣灵与能力：行在祂的能力中.....	64
结束语：走出死胡同.....	66
第四部分：实践建议.....	68
如何应用所学的.....	68
一、祷告祈求.....	70
二、查考圣经.....	76
三、依靠圣灵.....	87
菲尔·莫泽 (Phil Moser) 简介.....	91
《圣经策略系列丛书》简要介绍.....	92

推荐语：对圣经策略的支持

可以用两个词来总结菲尔·莫泽：合乎圣经又切合实际。他如此精通把经文应用在日常问题中，人们读完他的书后生命随之便会发生改变。

凯文·奥布赖恩（Kevin O'Brian）

大洋城浸信会（Ocean City Baptist Church）牧师

菲尔·莫泽在确定属灵准则并将其应用在日常生活中这一方面，做出了令人赞叹的工作。我向那些在日常生活中挣扎的人们以及那些正在寻求额外辅导工具的辅导员推荐此书。

约翰·麦克阿瑟博士（Dr. John MacArthur）

恩典社区教会（Grace Community Church）牧师兼教师

马斯特神学院（The Master's Seminary）校长

菲尔·莫泽帮助我们清晰地按照合乎圣经的方式处理生活中最具挑战的问题，我为此向他致敬。我喜欢这些小册子的原因是，它们是由一位跟他的会众一同成功克服这些问题的牧师所写。同时我也感恩他现在把这些小册子分享给所有的教会。

乔·斯托厄尔博士 (Dr. Joe Stowell)
房角石大学 (Cornerstone University) 校长

我认识菲尔·莫泽 20 多年了，这是极大的荣幸。他是当今最具天赋的沟通者之一；他具有非同寻常的能力，以极其个人化且实际的方式传达圣经真理。我们的客人和学生多年将其评为备受喜爱的人物。对于你下次的会议或演讲机会，没有比他更好的推荐人选了。

多恩·卢 (Don Lough)
生命之道团契 (Word of Life Fellowship) 执行主任

菲尔牧师的作品，体现出他竭尽全力地帮助人们既能理解神的道，又能在日常生活中遵行神的道。作为一位富有经验的辅导员，他意识到：仅仅教导真理是不够的，人们在操练敬虔的实际步骤中仍需要帮助。我推荐这种既能阐明真理、呼召人们顺服，又能解释清楚“如何才能做到”的作品。

兰迪·派顿 (Randy Patten)
圣经辅导员认证协会 (Association of Certified Biblical Counselors) 培训和晋级主任

作为一位教育者，菲尔·莫泽独具天赋。他精湛的教学技巧，使他能够用所有读者都能理解的语言，将一些难懂的概念清晰地加以解释。

读者将从他的教导中大大受益。

卡罗尔 A. 夏普博士 (Carol A. Sharp, Ph.D.)

新泽西州葛拉斯堡罗市 (Glassboro) 罗文大学 (Rowan University)

2002-2012 年教育学院教务主任

菲尔的教导使我备受鼓舞。每当我听他的教导时，我总会有更多收获：更多的知识，更多的领悟、更多的理解以及更多的盼望。当我在圣经方面或基督徒生活上遇到问题时，我总会找他帮忙。

迈克尔·博格斯 (Michael Boggs)

歌手兼词曲作家

圣鸽奖 (Dove Awards) 多次获奖者

圣经策略事工所提供的系列材料，对我们教会的成人培训课大有益处。其中附带的经文背诵和学习指南，可以方便地应用于门徒训练之中。

史蒂夫·威洛比 (Steve Willoughby)

纽约州帕乔格第一浸信会 (First Baptist Church of Patchogue) 牧师

前言：认出死胡同

几年前，我回家的路在傍晚的时候被百年一遇的洪水冲坏了。这条回家的路我已经走了近十年了，但是现在半路上有个路障了。我习惯的通勤路径现在成了死胡同。他们花了两年时间来修那条路。在这两年里，几乎每一天我上下班都要多走五英里路，因为我总是忘记那个路不通了，直到看到那个路障。我只能掉头，怎么进来再怎么出去，告诉自己明天再也别犯一样的错误了。

那段时间我回家的路和我对于自怜的挣扎是类似的。尽管我知道这是一条不归路，我仍然本能地选择它，仿佛没有其他选择一般。自怜最好被界定为因为你的盼望、欲念或期待没有实现而陷入自我关注。自怜对所有关系都没有建设性却有拆毁性。因为一次又一次，我仍然发现自己在那条再熟悉不过的路上，记不得自己是怎么进去的，直到我看到路障，才意识到我又进了自怜的死胡同。

在圣经中，通过神和一些圣经人物的对话我们可以找到神对自怜的看法。有三个特别需要注意的人物：**该隐、摩西和约拿**。他们每个人的遭遇都展现出神对那些进入自怜死胡同的人的警告。他们也提供

了神对如何回到有果效的人生充满恩慈的解决之道。仔细研究圣经人物显示出他们与自怜争战的几个普遍特点：

- 会随着一个高潮经验之后发生
- 显出期待他人认可的一种骄傲的渴望
- 当他们逃避责任时会加重
- 从不满足的心里生发出来
- 当和其他人比较的时候会加重
- 会引发多种形式的怒气
- 导致绝望

尽管这些人物有类似的地方，他们最终的结果却不尽相同。摩西成功地战胜了自怜并活出了有果效的一生。该隐和约拿却没有，他们就是停不下来想自己。

自怜有时候会被错认为谦卑，然而事实上自怜却是一种骄傲的反应，即使我们不觉得是如此，在别人眼中也不会这么看。鲁益师为我们展示了真正谦卑的特性，他写道：“真正的谦卑不是把自己想小一

点，而是少想自己一点。”¹就像一个破败的建筑外表，自怜是虚假的谦卑。真正的谦卑是如此地关注他人，以至于会牺牲自己成全他人。

这就是耶稣清晰地给我们展示出的样式。当门徒们争论谁为大的时候，耶稣认为这是一个教导十字架的好机会。祂说：“因为人子来，并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命，作多人的赎价。”²耶稣鼓励我们也去如此行。³

圣父教导我们要如何去思考⁴，圣子为我们作出行动的榜样⁵，圣灵的能力使得改变成为可能⁶。祂使我们有能力作出荣耀神的选择⁷。当我们顺服祂，那些每日的选择将成为日常习惯，之后带来长久

¹ 提姆·凯勒对鲁益师的注释很有帮助。他写到：“鲁益师的返璞归真一书中关于骄傲这一章的结尾，对于因着福音而有的谦卑有着出色的描述。鲁益师说：如果我们遇到一个真正谦卑的人，我们见到他们就会想他们很谦卑。他们不会总说自己什么也不是（因为一个总说自己什么也不是的人实际上是一个沉迷自我的人）。对于遇到的一个真正谦卑的人，我们会记得他们是多么全心全意地关注我们。因为因着福音而有的谦卑不是想自己多或者想自己少，而是少想自己。” (<http://kellerquotes.com/gospel-humility>).

² 可 10:45

³ 约一 3:17

⁴ 马太福音 16:23 写道：“耶稣转过来，对彼得说……你不体贴神的意思，只体贴人的意思。”

⁵ 约翰一书 2:6 写道：“人若说他住在主里面，就该照主所行的去行。”

⁶ 罗 8:9, 26, 29

⁷ 罗 8:11

的改变。这就是顺从圣灵的带领的意思⁸。

也许你对自怜有着切身体会。你的处境不堪重负。负面想法占据了你的脑海。为自己难过成了生活方式。你曾经与试探争战，但已经没有力气再次尝试。你与他人比较，并觉得自己样样不足。无论我从何处出发，所有的路都通往自怜的死胡同。这本小册子是为你写的。它试图使你离开那条死路并把你放回神期望你走的路。三个简单的真理将作为你的路标：像神所想的那样思考，行主耶稣所行的，顺服圣灵的引导。

⁸ 见加拉太书 5:16, 18, 25。这里的四个动词可以给我们一些启发。每一个动词都直接或间接伴随着‘顺着圣灵而行’这个短语。要进一步研经，可以看《正如耶稣：健康成长的圣经策略》。

第一部分：像神所想的那样思考

一、与该隐的对话——自怜将建议曲解为拒绝

在一块地里有二个祭坛。二个兄弟带着同一个目的：向神献祭。⁹该隐知道他没有把自己最好的带来，但他假设神能接受。当他把更好的留给自己时，良心也感到了些不安。然而，他找理由说，**如果你向一位看不见的神献祭，也许祂也看不见你献的是什么。**¹⁰

当他把东西放上祭坛的时候，他闻到了霉味，他献上的礼物已经有点变质了。亚伯牵着他头生的羊羔来到田里。突然，该隐觉得有点紧张，就像一个人出席一个特殊场合却穿得过于随便一样。有那么一刻，他希望能带些更好的东西来。亚伯杀了羊羔摆在坛上。他举起沾着血的手开始祷告。该隐看着这一切，强烈地意识到自己的献祭是多么地不好。一道闪电伴随着一阵雷声划破傍晚的天空。火从天降

⁹这段叙述是我在想象中重述该隐和亚伯的故事。我参考了圣经的地方，叙述在历史性上是准确的。而没有圣经参考的地方，我相信也有合理的可能性。圣经记录在创世纪 4:1-15。

¹⁰ 来 11:5

下，烧尽了亚伯的祭物。¹¹他的献祭被收纳了，亚伯谦卑地弯下腰，从祭坛那儿退下来。

当亚伯的祭物在一旁的祭坛上焚烧时，该隐留意到他的祭坛旁一直在嗡嗡作响。被腐败的气味吸引，苍蝇开始围着烂谷子飞。今天的虫卵明天就会变成蛆。该隐的脸色一沉。他感到很尴尬。拒绝带来的羞辱激发起另一种情绪：自怜。他的思绪像围绕他的祭坛飞的苍蝇一样开始聚集：**难道他没有履行自己的敬拜义务吗？难道他没献上什么东西吗？神是谁，拒绝他的敬拜却接受了亚伯的？**他回到家，一整夜都沮丧愠怒。

第二天他回到地里，他留意到亚伯的祭坛。祭物只剩下纯白的灰烬。他瞟了一眼自己的。禾捆好像移动了，仿佛自己长了腿。他凑近一看发现了原因。卵孵化了，蛆在吃他的祭物。圣火取走了亚伯的献祭。该隐的只配给虫子吃。该隐感受到强烈的被拒绝。自怜成为愤怒的沃土。他脸上显出愤恨的神色。

这时候神说话了：“你为什么发怒呢？你为什么变了脸色呢？你

¹¹创世记的记叙只是表示神悦纳了亚伯的献祭；但没有说明是如何悦纳的。正如在列王纪上 18:36-39 中，神是这样悦纳以利亚的献祭的，因此神对亚伯的奉献作出同样的回应看起来是合理的。

若行得好，岂不蒙悦纳？”¹²神说得倒轻巧，该隐想。但是一点也不容易。他不想按照神的要求被接纳；他希望用自己的标准。他又瞥了一眼亚伯的祭坛，上面被轻轻吹起的灰，证明着神的悦纳。尽管神的语气是建议性的，该隐却听成了拒绝。他的思路迅速转到他兄弟身上。他觉得这都是亚伯的错。**如果没有带来完美的羊羔就好了。**他的怒气很快转化为嫉妒，然后他就起了杀心。¹³

神告诉他要制服的欲望现在变得更加强烈，催逼着他行动¹⁴。该隐下定决心。他把亚伯叫到田里。对他兄弟的企图一无所知的亚伯来了。当他们接近那两座祭坛的时候，该隐故意放慢步子，弯腰捡起一块石头。自怜、愤怒和嫉妒掺杂在一起，刺激着他的行动。在他面前开阔的田地上，该隐只看到两样东西：他的祭坛上爬满蛆的祭物和他兄弟的后脑勺。当他杀了亚伯之后，他手上都是血。地上也有血，然后神又一次呼叫他的名字。

我们对凶杀之前该隐的生活或他和兄弟的关系了解不多。我们所知道的就是他是头生的儿子，他的母亲把他的出生看得很重要。注意

¹² 创 4:7

¹³ 撒玛利亚五经抄本、旧约希腊文抄本、叙利亚文抄本和武加大译本以及 RSV 译本都确定该隐诱导亚伯到地里好去杀了他。谋杀是有预谋的。而不单单是冲动下的行为。

¹⁴ 创 4:7

经文是这么写的：“亚当与夏娃同房，她就怀孕生了该隐，便说，‘耶和華使我得了一个男子。’又生了该隐的兄弟亚伯。”¹⁵一些圣经学者从夏娃的话中推测她相信自己生了弥赛亚¹⁶。也许她认为该隐是可以扭转她的错误并要伤撒但的头的那一位¹⁷。该隐的发音是希伯来语中**得**的意思。对比明显的是，亚伯的名字的意思是从空气、呼吸、没有意义、无关紧要这个词来的¹⁸。

想象一下这样向下一代介绍。**这是我的儿子，神的礼物，这也是我的儿子，是个无关紧要的。**你会想，那个为自己难过的人应该是亚伯吧，然而正好相反。这给那些原生家庭并不完美的人以盼望。你不是环境的产物。神保证你有自由反思你的过去、解释细节并决定活出不一样的生命来。亚伯做到了。也许他从母亲的偏心中学习了谦卑；我们不确定。但我们可以肯定的知道：亚伯信靠神¹⁹并把自己最好的

¹⁵ 创 4:1-2.

¹⁶ 这也是马丁·路德的观点。马太·亨利注释中说：“很多人都认为夏娃坚信这个儿子是应许的后裔，因此她为他而欢呼，她的话可以解读为，我得了一个男子，主，神人。”马太·亨利，马太·亨利圣经注释（Peabody, MA: Hendrickson）。

¹⁷ 创 3:15

¹⁸ 韦氏新旧约名词解释词典解释亚伯这个名字的意思：“这个词代表像人的‘呼吸’一样短暂的事物，也有无意义和无目的的意思。”

¹⁹ 来 11:4

献上作为敬拜²⁰。

相反，该隐拒绝接受建议。他把建议曲解为拒绝。如果你成长在一个没有批评的环境中，也许你也会倾向如此。我的父母非常善于鼓励而鲜有批评。因此，我无论尝试什么都很有自信，但是我却容易对批评反应过度。当我应该从批评中学习并将之视为建设性的时候²¹，我却倾向于为自己受到批评而难过。当我本应对给与的建议作出寻求改变的回应时，我却常常像拥抱老朋友一样拥抱自怜。这显然也是该隐的弱点。尽管该隐献上了不走心的祭物，神却恩慈地提出建议，但是该隐却没有接受。留意创世记 4:3-7 的经文：

有一日，该隐拿地里的出产为供物献给耶和华；亚伯也将他羊群中头生的和羊的脂油献上。耶和华看中了亚伯和他的供物，只是看不中该隐和他的供物。该隐就大大地发怒，变了脸色。耶和华对该隐说：“你为什么发怒呢？你为什么变了脸色呢？你若行得好，岂不蒙悦纳？你若行得不好，罪就伏在门前。它必恋慕你，你却要制服它。”²²

该隐带着自怜的有色眼镜看一切。神用一个问题指出他的态度，给出一个解决方案和一个警告。

²⁰ 创 4:4

²¹ 箴 14:6

²² 创 4:3-7

一个问题

整部圣经中，神提出的问题都是祂已经有答案的。祂用这些问题来推动听者改变。就像我的一个朋友曾经分享的：“一个问题搅动良心，而一个指责却让心变硬。”²³这也是当神问该隐时，祂所使用的方法：“你为什么发怒呢？你为什么变了脸色呢？”²⁴使用“为什么”的问句暗示该隐是有选择的。当神问为什么的时候祂是在搅动该隐的良心。若他能谦卑地顺服，可以选择不发怒。²⁵

我们能作出正确选择的能力可以用英语单词“责任(responsible)”来表达，一个我们常常使用却不去想意思的词。我们是能(able)回应(response)的，也就是说，如果我们倚靠主并顺服祂的带领，我们是能选择正确的回应的。但我意识到不总是感觉是这样的。自怜占据了我们的思想。之后的情绪耗干了我们想改变的力量。不久我们就会觉得自怜已经成为习惯，我们没有选择，只能这么想了。神给该隐的问题对我们每个人都是一个很好的提醒。问自己：“为什么我选择如此反应？”

²³ 引自肯·科利尔(Ken Collier)，《旷野(The Wilds)》的导演在北加利福尼亚州一个夏季营会上的教导。

²⁴ 创 4:6

²⁵ 创 4:7

神的问题指出该隐选择为自己难过。他不是自己情绪或环境的牺牲品。自怜，尽管是一个捆绑人的习惯，但仍然是一个选择。保罗在罗马书中也确认这个事实：

岂不晓得你们献上自己作奴仆，顺从谁，就作谁的奴仆吗？或作罪的奴仆，以至于死；或作顺命的奴仆，以至成义。²⁶

在神的问题中我们发现一个让人得自由的真理：你不是必须陷入自怜——你是选择陷入的。

解决之道

当该隐最初的献祭没有被悦纳，神给他一个解决方法。我们在神第二个问题中找到这个解决之道：“你若行得好，岂不蒙悦纳？”²⁷很感恩，我们服侍的是一位给我们第二次机会的神。²⁸当我们研究那些与自怜争战的人时格外明显。神常常向他们显出怜悯。也许这是因为他怜悯本性与自怜的怜这个字紧密关联。希腊语学者韦恩（W.E.Vine）解释到：

²⁶ 罗 6:16, NLT

²⁷ 创 4:7

²⁸ 拿 3:1; 约 21:15-17

恩慈是生发自怜悯的；它假设接收的一方有需要；而显露恩慈的一方则拥有满足需要的资源。这适用于神，祂有丰盛的恩慈。²⁹

神从天上看到我们的处境并怜悯我们。当祂向我们显出祂的恩慈时，祂直接表达自己的怜悯。这也是为什么自怜是一个令人悲伤的、不合时宜的安慰者。留意韦恩的描述：“怜悯……假设接收的一方有需要，而显露恩慈的一方则拥有满足需要的资源。”我们需要外在于我们的资源；我们不能既是接收者又是给予者。神，满有恩慈，是给予者。在该隐的例子中，祂给予第二次机会。祂说：“若你行得好，岂不蒙悦纳？”在祂的慈爱中，神是在说：**继续，该隐。再试一次。我不因着这个可怜的祭物而责怪你。给我带另一个。我就会悦纳。**

但是该隐对第二次机会不感兴趣。自怜很少会对此感兴趣。他选择把建议曲解为拒绝，再做一次看起来也没用。自怜在低语，**你只会再一次被拒绝。坐稳并且声称自己已经试过了。**该隐对神的解决方案的回应就是他并非真想再试一次。在神那里的第二次机会，对他来说意味着第二次努力，而这是他不愿意做的。与其接受神的建议并作出

²⁹ W.E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1996), 403-404.

改变，把它解释成拒绝并声称任何改变都仍然不能让其满意更为容易。

懒惰是不易察觉的；有很多表现形式。在我自己与自怜挣扎的时候，有一个朋友就非常友善地向我指出这点。当我本应该面对冲突时，我却迅速地开始抱怨。自怜就会溜进来，我开始有情绪，我会恼怒地对自己说（很多时候也和别人说）：“我就是做不对事情！”我把这个和朋友分享期待他能同情我。相反，他给了我好得多的东西——真理。

“菲尔，”他说：“你自己先把自己打倒了，这样别人就别想这么做了。只要你能逃避他们要说的话，你就可以继续懒惰下去；就不需要改变了。”我朋友的话真是能改变生命。尽管我不认为我自己是个懒惰的人，我也必须承认他的分析是对的。迅速拿起抱怨是我的防御机制，来逃避进一步的冲突。“逃避”是关键词。我不愿意为成长和改变付出必要的努力。

这是该隐的错误，也是我们容易犯的错误。接受神的解决方案意味着谦卑自己并再尝试一次。坐在死胡同里抱怨神，抱怨自己必须要独自面对，更容易。当我们觉得被拒绝，我们应该问：**我为什么被拒绝？我能做些什么不同的行动吗？下次我需要作出什么改变吗？**该隐不想这些问题。自怜使得被拒绝的感觉持续不散。要想让他自己舒服些就必须找到另一个人来抱怨。他的兄弟是最可能的人选。自怜很

少是只毁坏自己的，通常自怜都会把最大的毁坏带给和我们最亲近的人。神知道这个潜在的危险，因此祂给出了一个警告。

神的警告

该隐不知道自怜在哪里抓住了他，但神知道。祂警告该隐：“你若行得不好，罪就伏在门前。它必恋慕你，你却要制服它。”³⁰自怜为罪开了门。没有人是故意选择犯罪，都会认为自己的行为是正确的。当该隐继续陷在自怜中的时候，他逐渐觉得愤怒的情绪让人感觉良好。当他的愤怒加剧时，他想要杀兄弟的意图看起来更合理了。自怜让他对一个猛烈攻击他的罪恶欲望毫无招架之力。他越想去达成这些欲望，他的行动就越发显得合理。

欲望本身并不是错的。在圣经中，欲望的对象决定了它是对或错。³¹例如，一个丈夫应该渴望和自己的妻子有高质量的相处时间。这是好的欲望。但是同样这位丈夫如果想和别人的妻子有高质量的相处时间，那这就是一个罪恶的欲望。这两种情况中都可以使用欲望这个词，

³⁰ 约 4:7

³¹ 希腊文 *epithumeo* 意思是渴望或一直想得到。从积极意义上讲，意思是身体需要导致的欲望；从消极意义上讲，意味着觊觎或贪欲。Spiros Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 1986).

但换了欲望的对象，这个词的意思也就不同了。

因此该隐欲望的对象是什么？该隐希望被接纳，但是他希望按照他的标准被接纳而不是神的标准。希伯来书的作者写得很清楚，该隐没有把他最好的带来，但该隐的愤怒显示出他深信他带来的已经足够好了。³²

我们对一个未达成的欲望的反应通常显示出那个欲望的本质。尼古拉斯·艾伦写到：

当我们想要得到的东西没有得到的时候，而我们以不敬虔的方式回应，我们就暴露出我们把什么看得比神和祂的旨意更重要了。举个例子，当我们拒绝他人，退后，不再服侍……我们暴露出我们看某些东西比顺服神和爱他人的命令更重要。³³

当我们陷入一个未满足的罪恶欲望时，这个欲望就会越来越强。

³² 来 11:4, NLT

³³ Nicholas Ellen, *With All Your Heart: Identifying and Dealing with Idolatrous Lust* (Mustang, OK: Dare 2 Dream Books, 2008).

同时，我们要做正确事的决心却会减弱。³⁴这也是为什么神形容该隐的罪是“伏在你门前。”³⁵

当我九年级的时候，我有一个同学，他有一只 90 磅重的梗犬，这种狗以狠咬闯入者而名声在外。这只狗只有一个弱点：它怕水。我的朋友和我会拿着一支水枪当做唯一的武器跑过后院。那只狗会盯着它的猎物，慢慢靠近，但是一看到水它就会后退。当它向着你的方向放低身子的时候，你知道它是想来咬你。但是作为一个过度自信的十五岁少年，我们越多从后院毫发无伤地逃脱，我们就对真正的危险越不在意。当终于有一天我的水枪卡住了。我至今还记得我突然意识到狗要来咬我的那一刻。我的后背贴着墙，没时间跑了，狗已经过来了，而且速度很快。在我的冒失中，我错误地估计了危险，35 年之后我膝盖上的伤疤还在证明着这点。

该隐也错误地估计了危险。他陷在自怜里太久；愤怒的欲望压倒了他。神，在祂的怜悯中，看到该隐的痛苦，就来帮助他。但是该隐在自我中迷失得太深，他把神的建议曲解为拒绝。他忽视神的问题，拒绝神的解决方案，也不留意神的警告。如果你不想被狗咬，就别到

³⁴ 罗 1:28-31

³⁵ 创 4:7

它的后院去。如果你不想掉进更毁坏的罪里，就要远离自怜。罪就伏在门前，它想要抓住你。

二、与摩西的对话——自怜扭曲你对事实的看法

摩西站在自己帐篷门口摇着头，为以色列人的抱怨头痛不已。³⁶神是不是也和我一样被这个耗尽了？他们渴了。他们累了。他们不喜欢他们的晚餐。他们想念埃及。这个任务本来就无法完成，加上这些人就更是如此。随着一声深深的叹息，他望向营地上夜空中的火柱。他这四十年，为他们写律法，解决他们的冲突，带领他们争战，引导他们归向神，听他们的抱怨。他们反而更加娴于此道了。大部分人会一直抱怨到死。今晚他们像哭闹不止的孩子。他们抱怨的声音充满山谷。³⁷他知道神的忿怒就要临到。以前也发生过，³⁸还会再发生。³⁹

然而这一次，有些东西搅动摩西的内心。自怜的种子扎根并开始生长。摩西内心被搅动了。他感觉到像一个无法安抚哭泣的婴儿的保姆。他酝酿着这个画面，但当百姓停不下抱怨时，他真就感觉如此了。

³⁶ 这段叙述是我用想象重述的。历史性记录在民数记 11 章。

³⁷ 民 11:10

³⁸ 民 11:1

³⁹ 民 11:33

不知不觉中，他抬起眼看着天，把自己的苦毒加到这些抱怨声中。为什么你要这样对我？我对你做了什么，你要这样待我？难道是我生了他们？我难道是他们的妈妈？为什么把担这百姓的责任给我？为什么让我像喂奶的妈妈一直照顾他们，一路把他们带你应许他们祖先之地？我上哪里给这些百姓找肉吃，他们整天发牢骚说：“给我们吃肉，我们要吃肉。”我独自承担不了——这百姓的担子过于我所能承受的。如果这就是你要对我做的，帮个忙，杀了我吧。我看够了。我受够了。让我离开这里。⁴⁰

神听到了祂仆人的话，祂也回应他。摩西，呼召 70 个长老。我要把你的担子分给他们，我也要给百姓想要的肉。我要一整个月都给他们肉吃。⁴¹但对摩西来说，神的回应似乎太微小太迟了。自怜在他心里已经扎根。他很奇怪地不愿意改变心意；他的愤怒把出路拦阻了。感觉只想自己才是特别对的。在批评百姓的抱怨的同时，摩西似乎却停不下来自己的抱怨。不知不觉中，他开始告诉神要做什么。主啊，你数过这些百姓没有啊？你真认为自己能提供一整个月的自助餐啊？海里的鱼都不够填饱这些抱怨的人。⁴²神回答说，摩西，我的手

⁴⁰ 民 11:11-15, 信息版圣经

⁴¹ 民 11:16

⁴² 民 11:21-22

臂何时缩短过，我曾在埃及施行那些神迹？你还记得吗？你现在可以在前排就坐。坐下吧，我还得去预备晚餐呢。

自怜扭曲我们对过去和现在以及神可以对你的将来做什么的看法。摩西也避免不了被致死的欲望所压倒。所以你也不要假设自己能避免。总有一天我们会遇到民数记 11 章这样的事情，以色列人培养出一种持续抱怨的习惯。神已经改了两个他们扎营地的名字了，⁴³还有三个会被改名，⁴⁴以永远记住他们的悖逆。

你能想象你的家乡被神命名为**争闹**⁴⁵或**叛逆**⁴⁶吗？同时，神惩罚那些抱怨的人。当百姓起行时，那里有一些新坟墓作为标记。⁴⁷民数记 11 章中，抱怨的灵如此强大，连摩西也受了影响。⁴⁸尽管他通常以恩典和谦卑来处理抱怨，⁴⁹但在如此压力下，他也开始了在自怜的感

⁴³ 出 15:23; 17:7

⁴⁴ 民 11:34; 20:13; 21:3

⁴⁵ 出 17:7

⁴⁶ 民 11:34

⁴⁷ 丹尼斯·科尔（Dennis Cole）这样注释的：“百姓在刚刚看到过红海时神所施行的神迹就开始抱怨，然后在他们与祂会面，进入与祂立约的关系之中不久，就又抱怨……民数记 11 章 1 节的经文是这样意译的：‘他们的恶语达到耶和华的耳中。’神应许了好处和祝福；但百姓却以反叛的抱怨来回应。” R.D. Cole, *The New American Commentary* (Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers), 181.

⁴⁸ 民 11:14

⁴⁹ 民 12:3

受中挣扎。

1. 对过去扭曲的认识：你的记忆是有选择性的

我曾经困惑过，为什么目睹了这么多神迹的以色列人，会养成如此抱怨的心呢。直到有一天，我读到使徒保罗写给哥林多人的书信：

你们也不要发怨言，像他们有发怨言的，就被灭命的所灭。他们遭遇这些事都要作为鉴戒，并且写在经上，正式警戒我们这末世的人。所以，自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。⁵⁰

我们不想说：“我希望永远不那么做。”我们需要培养我们的思想说：“我可能那样犯罪；因此我需要谦卑地接受建议。”

要忽视神在我们过去所做的惊人工作并培养出抱怨的心，我们只需要对过去进行选择性的记忆。我们在民数记 11 章的叙述中看到了这个倾向：

众百姓发怨言，他们的恶语达到耶和华的耳中。耶和华听见了就怒气发作……以色列人又哭号说：“谁给我们肉吃呢？我们记得在埃及的时候，不花钱就吃鱼。”⁵¹

⁵⁰ 林前 10:11-12

他们难道是在说记得免费吃吗？说得都是歪曲的历史。他们难道不是在埃及暴政下做奴隶 420 年吗？难道他们在埃及的最后一年不是格外艰难吗？⁵²他们怎么能忘记他们的过去是多么糟糕？同样他们也忘记了神是多么好。他们的记忆是有选择性的。

我们从以色列人身上学到一个宝贵的功课，可能是初读的时候容易忽略的：我们的欲望会产生选择性记忆。⁵³就像故意成为老年痴呆症患者一样，我们选择忘记一些事情，以便得到我们想得到的。⁵⁴在这个例子中，以色列人想要肉而不是吗哪。而且，当他们在旷野饥饿时，神希望他们学习一个更为重要的功课。当近四十年之后教育下一代的时候，摩西指出了这点：

你也要记念耶和华你的神在旷野引导你这四十年，是要苦炼你、
试验你，要知道你内心如何，肯守他的诫命不肯。祂苦炼你，任你饥

⁵¹ 民 11:1, 4-5

⁵² 出 2:23-24

⁵³ 雅 1:14-15

⁵⁴ 有些人可能会争辩说一个人的欲望有时候会如此强烈以至于他们会无意识地扭曲了记忆并妨碍他们作出合理的决定。换句话说就是选择性记忆实际上不是一个有意识的过程。但圣经认为我们应该对自己的欲望和想法负责，并给予我们盼望，这两者都能够被改变。参见林后 10:5； 申 15:9； 箴 15:26； 赛 55:7； 59:7。

饿，将和你列祖所不认识的吗哪赐给你吃，使你知道人活着不是单靠食物，乃是靠耶和華口里所出的一切话。⁵⁵

当他们饥饿的时候，神希望他们转向祂。祂是各样美善和完备的赏赐的赐予者。⁵⁶唯有在神那里他们才能找到满足，但以色列人却认为一块大肉才能满足。我们所遇到的处境（特别是那些艰难处境）的目的都是让我们更加倚靠主。⁵⁷

百姓假设他们恶劣的环境导致抱怨。事实上，这些环境是使得他们有机会更加全然倚靠神。也许你在不信中摇着头，不能理解以色列人为什么永远不能掌握真理。小心。他们不是唯一被选择性记忆困扰的人。我深知同样的挣扎，我打赌你也有。

我们如此关注我们所没有的东西，就很容易忘记我们拥有什么。如果我答应你现在就想要的东西，你可能会愿意微微调整一下过去以便得到它。就像以色列人一样，我们的欲望重写了我们过去发生的事。

⁵⁵ 申 8:2-3

⁵⁶ 雅 1:16-17

⁵⁷ 保罗用这样的话来强调这个真理：“又恐怕我因所得的启示甚大，就过于自高，所以有一根刺加在我肉体上，就是撒但的差役要攻击我，免得我过于自高。为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说‘我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。’所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的，因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”（林后 12:7-10）。

我们也一样，会成为选择性记忆的牺牲品。

过去一年中我的妻子许姆开始记日记，记录神为我们成就的事。当有一天晚上孩子们又在餐桌旁打闹时，我突然意识到我已经把仅仅几个月之前赞美神的一些事忘记了（见后文开始写你自己的赞美日记）。选择性记忆好像手术刀，把对神在过去做工的记忆都切掉了。一旦你开始忘记，抱怨就不远了。

2. 对现状的扭曲认识：你觉得孤独

自怜将你从最有意义的关系中疏离出来。你告诉自己你想自己独自待着，但当没有人关心的时候你又会顾影自怜。你说你宁愿自己工作，然而又开始不满，嫉妒那些和别人一起工作的人。不久你变得如此自我关注，你认定自己是孤单的，即使你其实并不是。

由于自怜和你的情绪如此密切相关，⁵⁸因此你很容易会把信心的基础从神的应许转到自己的感觉上去。这是一个不易察觉的转换，但其后果却是灾难性的。例如，如果你的信心是在神的应许上，这些应

⁵⁸ 我把情绪界定为你对自己和处境的感觉。有时这些感受看起来如此真实，以至于我们坚信他们就是事实。但是圣经教导说我们的感觉是易变的；因此我们被警告要操练节制，防止潜在的毁灭性的情绪，诸如不义的愤怒（弗 4:31-32），过度的悲伤（传 3:1, 4）或无限制的恐惧（诗 27:1；来 13:6）。

许使你牢牢系在神不改变的性情上。⁵⁹然而，若你决定以你的感觉作为真理的根基，真理就变得不稳定，像洋流一样随时改变。

我们的感觉同时被内部和外部的力量影响。外部力量是我们所处的特殊环境，可能包括我们的朋友和熟人、经济状况、交通甚至天气。但是不单是这些；还有内部的力量在激起我们的情绪。也许你饿了、累了、感到苦毒、罪疚或荷尔蒙作祟。外部和内部的力量都可以让我们像风暴中没有锚的船一样颠簸不已。这也是为什么我们要从神的应许而不是我们当下的感觉来决定真理是什么。

摩西的故事告诉我们，忘记这个真理是多么容易。摩西知道神的应许；他亲手记录了这些应许。但是当他没有在心里默念这些的时候，他甚至更深地陷入到自怜中去了。

（1）信靠应许而不是你的感觉 ——你不是独自一人

在摩西开始侍奉时，神应许说：“我要与你同在。”⁶⁰四十年之后，在他的辞职演讲中，我们读到：“以后以色列中再没有兴起先知像摩

⁵⁹ 玛 3:6

⁶⁰ 出 3:12

西的；他是耶和華面對面所認識的。”⁶¹從他的侍奉之初到結束，神應許要與他同在，祂遵守了承諾。神從沒有撇下摩西單獨一個人。然而，在他侍奉的中期，被百姓的抱怨弄到精疲力竭，摩西松開了錨。他忘記了神的應許，陷入自己的感覺之中。摩西對神說：

你為何苦待仆人，我為何不在你眼前蒙恩，竟把這管理百姓的重任加在我身上呢？……管理這百姓的責任太重了，我獨自擔當不起。

62

摩西並非獨自一人，但他確實感覺如此。神的應許並沒有落空。只是摩西不再相信。很重要的是，摩西不是说自己感到孤單，而是說得好像是確凿的事實一般。若摩西選擇以神的應許作為真理的基礎，他本可以經受住外在和內在的巨大壓力而不是陷入自憐。但相反，他選擇這樣去感覺。

好多年前，我背了一首詩來幫助厘清這個概念。當我受到試探要被感覺牽着走的時候，我會常常重溫這首詩。當你讀的時候，**用神的應許來解讀事實。**

⁶¹ 申 34:10-12

⁶² 民 11:11-14

三个人在墙上走

感觉、信心和事实

感觉跌了下去

信心也被拉下去了

但是事实却还站立得稳，并把信心拉回来

然后信心再把感觉也拉回来

如果摩西不是放开了神应许的锚，他的祷告也许听起来是这样的：**神啊，我现在觉得非常孤单。百姓一直在抱怨，他们不喜欢你给他们的食物，并坚持要求我做点什么来改变。尽管我感觉很孤单，我要倚靠你的应许，因为你说“你要一直与我同在。”求你使我刚强，信心不致摇动。**

对我而言，专注在神的应许上的祷告能带来清晰。而我的自怜只

能带来困惑。神对我们的应许和给摩西的应许是一样的。在新约中我们读到：“‘我总不撇下你，也不丢弃你’所以我们可以放胆说：‘主是帮助我的，我必不惧怕，人能把我怎么样呢？’”⁶³神的应许总不摇动，而我的感觉却会摇动。

（2）不顺从感觉信靠应许——不要行事仿佛孤单一人

因为摩西感到孤独，所以他呼求说：“管理这百姓的责任太重了，我独自担当不起。”⁶⁴神从来没有告诉他要独自担当。摩西忘记了，在过去的那些神迹中，他只是一个器皿，而不是来源。我们自己努力而没有祂所赐的力量，这从来不是神的旨意。当我们试图自己做事情的时候，担子就会迅速地变得沉重起来。当我们选择神的道路，我们就会在最艰难的处境中也能找到盼望。哥林多前书 10:13 提醒我们这个真理。（新生命版圣经是这样翻译的）

神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。⁶⁵

唯独这个真理能让自怜停止。你不是孤单一人。神是信实的。试

⁶³ 来 13:6

⁶⁴ 民 11:14

⁶⁵ 林前 10:13, NLT

炼尽管很可怕，但是却不会超过你所能承受的。祂会给你开一条出路，叫你能忍受得住。

我妻子和我有一个很好的朋友，她的丈夫为了另外一个女人背叛了她，并且对她隐瞒了有一年之久。在那段时间，她经历了沮丧绝望，恐惧和愤怒，孤独和被拒绝。最终他们离婚了，但她的孤独继续着。对她来说，孤独是每个早上让她最无力的事情。有些时候她甚至觉得没有力气起床。但是她没有向孤独投降，她设计了一个计划。在上床睡觉之前，她会打开三本圣经，分别放在床头柜、梳妆台和浴室的盥洗台上。当她醒过来，她的眼睛会看到床头柜上打开的圣经，她会读那本圣经直到得到起床的力量。到梳妆台上的下一本圣经只需要走三步。用双手撑着梳妆台，她会再一次对自己重复神的应许，即她不会独自一人面对试炼。最后她会走到浴室的盥洗台，那里有第三本打开的圣经。通过默想神不会离弃她，⁶⁶她会找到开始一天的力量。

真理是：我们不是命中注定要孤独。⁶⁷神作出巨大的牺牲保证我们不会孤独。⁶⁸

⁶⁶ 来 13:5-6

⁶⁷ 罗 12:4-21; 林前 12:12-31

⁶⁸ 约 12:27-34; 14:1-6

3. 对神的扭曲认识：你认为祂和你一样

摩西确实认为自己是在独立承担。因为他无法想象怎么能喂饱这些百姓，便假设神也无法完成这个任务，摩西说：

这与我同住的百姓，步行的男人有六十万，⁶⁹你还说：“我要把肉给他们，使他们可以吃一整月。”难道给他们宰了羊群牛群，或是把海中所有的鱼都聚了来，就够他们吃吗？⁷⁰

摩西作为器皿，神通过他行过很多神迹，现在却在告诉神，祂有些事做不到？摩西认为如果他自己做不到，神也就做不到。神带着极大的耐心来纠正摩西，我是没有这份耐心的。神自己接上了对话：“耶和华的膀臂岂是缩短了吗？现在要看我的话向你应验不应验。”⁷¹就好像神告诉摩西，**不要设想我只能做你能做的事**。用“要看”这个字，神说出了唯有祂知道的将来的事；祂把摩西打回原位。**摩西，你看不到将来，但是我可以。你和我不一样；你只是以为你和我一样。**

终极意义上讲，我们陷入自怜不仅仅是因为我们把自己看得过

⁶⁹ 短语“步行的男人”指的是能够出去打仗的男人数目。但你把妇女和儿童加上，对他们总人数合理的推测应该是在一百五十万到两百万之间。

⁷⁰ 民 11:21-22

⁷¹ 民 11:23

大，而且我们把神看得过小了。就像摩西，当我们受困于自怜时，我们最终能追寻到骄傲的问题。我们太常想到自己，和/或太高看自己。马克·吐温曾经说：“神按照自己的样式造人，而人，作为一个绅士，也这么回报回去了。”这是真的。我们倾向于把神想象成受限于人类的有限。⁷²这是对神扭曲的认识，不是从神学推想出来的，而是从我们坚信什么是可能的有限这样的理解中生发的。词作家威廉·麦克道威尔（William McDowell）提醒我们：

你不是人手所造的神，

你不是倚靠任何凡人的神。

你不是需要我们给予任何东西的神。

⁷² 在《正如耶稣：健康成长的圣经策略》里，我特别提到当耶稣成为人时（加 4:4），祂接受了人的有限并在祂在世短短的年岁中活在这个受限中。例如，作为人祂需要睡觉（可 4:38），而作为神祂本不需要（诗 121:4）。圣经告诉我们耶稣在灵性上也活在同样的限制中。圣经告诉我们祂因所受的苦难学了顺从（来 5:8）；尽管有人的罪和在祂一生中对祂的恶待，但神和人喜爱祂的心却是增长的（路 2:48; 4:29; 23:20-25）；并且，尽管祂活在并受到人类有限性的试探，但祂却没有犯罪（来 4:15；约一 3:5; 4:2）。

你是神。这才是真理。⁷³

如果你试图做神该做的，你肯定会忽视自己当做的。

作为一个牧者我观察到一个常见的问题，就是人经常不做他们应该做的事，因为他们总想试图做只有神才能做的事。我们没有一个人被装备来扮演神的角色，但这并没有阻止我们去尝试。例如：

神看见未来。我们看不到，所以我们就开始焦虑。⁷⁴

神知道一个人内心的欲望和意图。我们不知道，但我们培养了一个论断的心，质疑他们的动机。⁷⁵

神能改变一颗心，我们不能，但是我们试图这么做。我们通过言语和情感回应来试图掌控和操纵他人。⁷⁶

当我们试图做神的工作时，我们却不去做我们自己该做的工作。

⁷³ “You are God Alone” by William McDowell, © 2011.

⁷⁴ 诗 139:16

⁷⁵ 林前 4:5

⁷⁶ 结 36:26-27; 多 3:5-6

看看前面列出的这些点。神告诉我们不要忧虑，⁷⁷不要论断他人的内心⁷⁸并不要掌控和操纵他人。⁷⁹当我们试图做只有神才能做的事，我们就不会做我们被要求去做的事。圣经教导我们，我们完全没有能力担神的责任。⁸⁰就像摩西，我们不但担不了，而且还抱怨，因为担子过重。这是自怜最容易生发的地方，就像神和摩西的对话所揭示的。因此，我们要如何胜过这个倾向？在那些艰难的处境中信靠神，并相信神会通过这些处境达成祂的旨意。⁸¹

这在约瑟所遭受的被出卖、奴役、虚假的指控以及近十年的监牢经历中显出是事实。⁸²“从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。”⁸³尽管他遭遇困苦，约瑟却学会了知足。他不需要他兄弟的赞赏才感觉到成功。他很容易爱他们并饶恕他们。他不需要舒适的环境或良好的条件。不是环境使

⁷⁷ 腓 4:6; 太 6:25-34

⁷⁸ 林前 4:5, 罗 14:1-23

⁷⁹ 提后 2:24-26

⁸⁰ 罗 11:33-34

⁸¹ 罗 8:28

⁸² 在创世纪 41:46 中我们知道，当埃及王立约瑟为宰相的时候他三十岁。由于他是在十七岁被卖为奴隶的，这意味着他在波提乏家中和监狱里待了十三年。我们知道约瑟至少在监狱中两年，因为 40 章告诉我们约瑟为王的臣仆解梦。41 章第一节告诉我们这事之后又过了两年，法老才召约瑟来为他解梦。
(<http://agards-bible-timeline.com>)

⁸³ 创 50:20

得我们落入自怜，而是我们对环境的不满。自怜扎根在不知足的土壤中。

自怜扭曲了你对生活的看法。通过一个选择性的记忆，它扭曲你对过去的认识；通过使你觉得你是独自一人，它塑造你对现在的看法；并且它会让你对神在将来做事的能力产生质疑。哪里有自怜，哪里就产生绝望。然而，神不被我们所相信的限制。尽管摩西的信心有软弱，但不是一直都软弱，也不会一直都软弱下去。神在当下就会救赎，摩西会重新信靠神。摩西走出了自怜的死胡同。他回想神的应许并作出与所信的一致决定，而不是单单被感觉拉着走。

三、与约拿的对话——自怜恨恶恩典

约拿在正午的太阳底下打蔫。⁸⁴自从他在鱼腹中待过之后，他的皮肤就对太阳光格外敏感。不光是气温在升高，约拿的怒气也在升温。他越多回想过去四十天所发生的事，他的苦毒看起来就越正当。毕竟，他已经做了神吩咐他做的事，可是神却做了什么？他又想到尼尼微人，血压就开始升高。他向天挥舞拳头并大喊。**神啊，你怎么了？毁灭一个城需要那么久吗？派一些天使或别的什么。我完完全全照你的**

⁸⁴ 这是我想象中的重述。历史记录在约拿书 1-4 章。

吩咐做了。我向他们警告了审判，那么就让审判开始吧！给他们这些应得的报应！

仿佛为了加强天上的沉寂，正午的天空唯一活动的东西是一只秃鹫费力地飞得更高。约拿嫌恶地摇着头跌坐在一块大石头上。他用下巴抵着胸，抱头睡觉。当他醒来，他发现身后的一棵嫩芽。几天后，这片地布满阴凉，植物的茎高过石头。**终于！约拿对自己说。给忠心的先知来了点阴凉。他望回天空，继续自己的独白。神啊，这就是我说的。给人他们应得的。当我做错了，你把我投到大鱼肚子里。但是当我做了你吩咐我做的事，你回报我这些阴凉。他对自己会心一笑。不是我期待的工价，但这是一个开始。阴凉暂时平息了他内心的愤恨。**

第二天一早，他被头上滴下的水滴弄醒了。他转身看到那棵昨天还为他提供舒适的植物，叶子枯萎了，茎也蔫了。**你怎么了？约拿对植物说。他的眼睛注意到靠近根部有一个东西在动。一只虫子迅速地缩回它咬出的洞里。开玩笑！约拿再一次对着天空喊话。神啊，你在玩什么游戏？我要我的植物，我现在就要。你欠我的。**

仿佛是对约拿的怒气直接的回应，一阵东风卷起沙漠里的尘沙，很快变成了沙暴。约拿遮住眼睛，不情愿地转向西面，因为沙子打在他的脸上。如同孩子的脸被迫转过来，去看父母的眼睛。沙漠的尘沙也扭转约拿的头。飞舞的沙子让约拿只能看一个地方：尼尼微。他看

着这座他恨不得让它毁灭的城市。东风带着沙子使得他不得不继续看着神曾经定罪但如今施恩拯救的城市。约拿怒目而视，不想平息自己的怒气。神的恩典居然倾倒在那些他所鄙视的人身上。

狂风止息，唱歌的声音从下面的谷中传来。这是一首恩典的诗歌，从这座城市传来，他们已经明白了这个词的含义。约拿也知道这首歌，但是他拒绝加入。可是他无法让歌词从脑中消失：耶和華本为善，祂的慈爱存到永远，祂的信实直到万代。⁸⁵

约拿让我们看到了自怜最危险的部分：**它恨恶恩典**。圣经常常使用恩典这个词。在新约中希腊文（*charis*）恩典这个词使用了 155 次。而在旧约中其对应的希伯来文（*hen*）使用了 70 次。而新旧约都有同样的警告：若你不谦卑，就不会看到自己需要恩典。⁸⁶

表面上，自怜和谦卑看起来有点类似，所以很容易忽视自怜对恩典的拒绝。例如，一个深陷自怜的人和一个谦卑的人都对某个任务缺乏信心，但是，只有拥有谦卑之心的人才会真正去寻求帮助。⁸⁷而那个充满自怜的人会选择感到为自己难过而不是谦卑地寻求指引。

⁸⁵ 诗 100:5

⁸⁶ 彼前 5:6; 雅 4:10

⁸⁷ 路 18:9-20

由于谦卑的人不在乎得到荣耀，因此他会很自然地寻求在自己以外的一个力量来源。⁸⁸自怜的人恰恰相反，他们过于在乎别人的称许。⁸⁹不是展现出自己的缺乏，而是会不去尝试。我们对失败的恐惧常常生发于我们对若我们失败别人会如何想我们的惧怕中。自怜是一个有欺骗性的安慰者，鼓励我们不要去挖掘我们真正的潜力，而不是鼓励我们承认我们需要帮助。这也可以解释为什么大部分被自怜抓住的人，无论是面对哪种类型的挣扎，都绝少请求帮助。⁹⁰坚持靠自己不是谦卑，而是骄傲。尽管自怜可能会被误认为谦卑，实际上其动机是骄傲地要保护自我利益。这是一颗骄傲之心而非谦卑之心的自然反应。这也是为什么自怜会恨恶恩典：除非你谦卑，否则你看不到你需要恩典。⁹¹当你思考约拿对神的作为的反应时，就更能看清楚这一点。

有很长时间我不能理解约拿。当他被扔下甲板的时候神救了他，⁹²给了他第二次机会，⁹³甚至还提供一些舒适给他。⁹⁴他自己乐意接受

⁸⁸ 耶 29:11

⁸⁹ 加 1:10

⁹⁰ 圣经的记载显示出，当面对困难或失败时，男人比女人陷入自怜的人数更多。而我在教牧辅导中的实例也是这样。

⁹¹ 想想骄傲和恩典会带出什么。想象一个充满骄傲的人会联想到自信的形象，觉得自己配得上一些权利和特权。相反想象一个需要恩典的人会马上想到：一个有需要的人。后者承认自己的贫乏；他意识到自己不能靠自己带来必要的改变，而他会对所有帮助都心存感激。参见林前 15:9。

⁹² 拿 1:17

恩典却不愿意这个恩典临到他人，看起来挺愚蠢的。然后有一天我突然明白了，约拿并没有把他生命中发生的这些事情当成恩典，相反，因为他的骄傲，他认为这些都是他从神那里应得的。约拿喜悦那棵植物的部分原因是，他坚信自己配得这样的阴凉。他没有将其视之为神的一份礼物，这就可以解释为什么当植物死了的时候他如此愤怒的原因了。他自己认为这是他的权利，把植物从他这里拿走是不公平的。

比较一下约拿失去舒适时的反应，和约伯——一个失去的不仅仅是舒适，还包括他的家人和财产之人的反应。当约伯被试炼的时候，他回答说“赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华；耶和华的名是应当称颂的。”⁹⁵约伯明白神的恩典，而将自己视为不配得的接收者。⁹⁶约拿绝对不会这样说；他坚信你得到你该得的。因此，当尼尼微没有被毁灭，他很愤怒。他坚信尼尼微人应该得到他们该得的，但是神，出于祂的恩典，因着这个城市谦卑地悔改而收回了祂的审判。⁹⁷

⁹³ 拿 3:1

⁹⁴ 拿 4:6

⁹⁵ 伯 1:21

⁹⁶ 约伯对他妻子贬低的建议所做的回答进一步说明了这个观念。他回答说“难道我们从神手里得福，不也受祸吗？”表现出他相信生命是一个礼物，无论是好是坏。他不认为自己配得神的祝福，而是作为一份礼物来接受。参见约 2:10。

⁹⁷ 拿 3:6-10

1. 自怜说：我很愤怒——我配得满足我的愿望

约拿放纵的私欲贯穿整个故事。他不想去尼尼微，所以他上了一艘船往相反的方向去了。⁹⁸当他应该帮助拯救全船的时候却在船舱里睡觉。⁹⁹尼尼微的毁灭是他终极的渴望，因此当神收回审判的时候他格外愤怒。¹⁰⁰但是约拿的问题比几个放纵的私欲更严重。实际上，他认为他所渴望的东西是他配得的。**自怜说我相信我渴望的一些东西也是配得的，不给我是不公平的。**

同样原因，我们和约拿有同样的挣扎。我们有未满足的渴望，而我们深信我们配得实现这些渴望。你未满足的渴望可能包括配偶的爱、同辈人的尊敬或同事的感谢。这些不必然是坏的渴望，但是当你开始相信你配得到这些，骄傲就把你引到自怜的路上去了。当这些渴望没有得到满足，就像约拿一样，你会开始愤怒。¹⁰¹这些正是自怜会恨恶恩典的原因。自怜之人不想要礼物。会生闷气，认为没有得到自己赚取的东西。也许你正在感受到这个真理带来的自由。我劝你拥抱这个真理。停止等待你认为你应得的。学习为神在祂的恩典中所赐给

⁹⁸ 拿 1:3

⁹⁹ 拿 1:5

¹⁰⁰ 拿 4:1

¹⁰¹ 拿 4:1,3,4,9

你的而感恩。

2. 谦卑说：我感恩——我没有得到我本来该受的

这在福音信息中有最清楚的传达。在圣洁的神面前，我们罪恶的反叛本该死亡。但是神，在祂的恩典中，赐给我们祂的儿子替我们死，好叫我们可以得着这份永生的免费礼物。我们不能赚取，我们也不配得。永生只能作为一份恩典的礼物来接受。骄傲会拒接这份帮助，但谦卑会接受。谦卑说：**我相信有一些我不愿意接受但原本该受的，被恩典挪去了。**比较约拿的自怜和使徒保罗的谦卑。保罗相信他应该为过去的行为受到神的审判；然而，神恩慈地赦免了他。他的谦卑使得他无论面对什么社会地位的人，都可以公开地承认他过去的失败。在亚基帕王面前，他说：

从前我自己以为应当多方攻击拿撒勒人耶稣的名，我在耶路撒冷也曾这样行了。既从祭司长得了权柄，我就把许多圣徒囚在监里。他们被杀，我也出名定案。在各会堂，我屡次用刑强迫他们说褻渎的话，又分外恼恨他们，甚至追逼他们，直到外邦的城邑。¹⁰²

在写给哥林多人的信中他也同样写到：

¹⁰² 徒 26:9-11

我原是使徒中最小的，不配称为使徒，因为我从前逼迫神的教会。
然而我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的；并且祂所赐我的恩不是徒然的。我比众使徒格外劳苦，这原不是我，乃是神的恩与我同在。

103

恩典是保罗选择的词汇，来描述神没有按照他本该受的审判来审判他这个事实。当约拿在他的骄傲中相信他自己配得他所渴望得到的东西时，保罗却在他的谦卑中对自己没有受到该受的刑罚而表示感恩。谦卑预备我们接受恩典；自怜却正相反。也许这是为什么约拿的故事结束得如此突然。它在提醒读者，若我们不谦卑自己，就没有希望能改变。自怜困住了你。

¹⁰³ 林前 15:9

第二部分：行主耶稣所行的

圣经教导我们，尽管耶稣在地上生活的时候，祂完全在人类固有的有限性的限制之内，但祂却从没有犯罪。¹⁰⁴因此，祂为我们提供了一个完美的案例。祂想些什么？祂作什么样的选择？祂如何控制自己的情绪？回答这些问题对于我们这些想要跟随祂的脚踪行的人是很有帮助的。¹⁰⁵耶稣所面对的处境足以使一个人产生最强烈的自怜。思考：

祂自己家人不相信祂的信息并希望祂失败。¹⁰⁶

当祂祷告时，不是总能得到祂所期待的结果。¹⁰⁷

祂被犹大，一个宣称是祂朋友的人出卖。¹⁰⁸

祂被诬告并遭到不公正的审问。¹⁰⁹

¹⁰⁴ 约一 3:5, 4:2

¹⁰⁵ 约一 2:6

¹⁰⁶ 约 7:1-5

¹⁰⁷ 可 14:36

¹⁰⁸ 太 26:49-50

在祂最需要的时候，那些最忠于祂的人先是睡着了，然后都逃跑了。¹¹⁰

应当保护祂的官长（彼拉多）却不公正地对待祂。

在经历这些的时候，耶稣都表现出对他人的怜悯，但祂从来没有陷入自怜中。¹¹¹当我们检视祂的反应，我们对如何避免自怜能有更多的了解。耶稣专注在神的话语上。祂思想神的爱，寻求神的心意，为神的荣耀而活。祂的回应与该隐、摩西和约拿这些关注自我的人的态度形成鲜明对比。

一、思想神的爱

当我们感到不被爱，特别是不被那些和我们关系最近的人所爱时，我们就容易自怜。也许他人对待你很生硬，说话不友好，或不公平地评判你。在这些境况中很容易感到不被爱。当谈到如何界定爱时，我们的文化会把重点放在我们的感受上。诸如这样的宣告：**我感觉我坠入情网了，以及我觉得不再爱你了**，说明我们俩的关系是个错误。

¹⁰⁹ 太 26:57-27:56; 可 14:43-15:47; 路 22:47-23:49; 约 18:12-19:30.

¹¹⁰ 可 14:37, 50

¹¹¹ 路 19:41-44

¹¹²我们倾向于用感受来解释爱，这也影响到我们如何想别人以及我们认为别人怎么想我们。这也是为什么尽管圣经中神爱我们是很明显的，有些人却选择认为祂不爱我们。他们没有感觉到祂爱他们。¹¹³

当感觉成为我们的根基，你就陷入了一个困境：你不喜欢你的感觉，但你却选择让感觉牵着你走。如果你想打破这个死循环，有些事就必须被改变。若你以圣经而不仅仅是情感来定义爱，就能打破这个循环。圣经更多地把爱看为一个行动而非情感。思考保罗写给哥林多人的话：

¹¹² 由于自怜和我们的感受如此紧密相连，可以理解，因为缺乏持续胜过负面情绪的力量，这个时候很难能流露出爱。以行动来界定我们的感觉对于改变很重要。从主观的感受到客观原因是非常必要的。例如，你的配偶可能会说“我觉得你不爱我了。”但也许这样说会好得多“当你发怒并且带着讽刺时，我觉得你不爱我了。”感受都有一个相应能指出来的原因。感到被爱是一个行动（林前 13:4-9）或者是我们信守一个承诺（番 3:17）带来的结果。

¹¹³ 尽管圣经确实谈到怜悯的情感，并表达出对我们所爱的人的情感回应，但这些情感是爱的表达而不是原因。这是一个很重要的区分：委身不是从情感中发出来的，情感是从委身或缺乏委身中生发出来的。这在耶稣所讲的浪子的故事里很明显。有一个男孩拿到了自己的那份遗产，去过一个浪荡的生活。当钱花光了，他一无所有地回了家。这足以让任何父亲感觉不好，但是这位父亲却对孩子回来非常高兴。圣经说：“相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。”这里父亲没有自怜，尽管他因为儿子挥霍无度的生活失去了一半的个人财产。他没有怨恨。假如他关注失去的财富或者儿子对他的不尊重，苦毒就会进来，而不会对儿子回来有真正的欢喜。当儿子回家的时候会有这样的情感，是因为委身的爱一直存在。而基于感觉的爱，其弱点通过浪子的哥哥表现了出来。他对他的兄弟没有爱的感觉，对他回来只有嫌弃。基于这个感觉而有的行动，他拒绝加入欢迎回家的庆祝。当他父亲指出这点，哥哥的回应充满自怜。

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。¹¹⁴

希腊语有五个单独的词来描述我们英语中爱这个词，所以当我们试图用我们有限的词汇来描述这个词的时候，预期会出现一些模糊不清的地方。在这五个词中，新约作者最常选择的词是希腊文 *agape*。

这个词传递出一个选择的、委身的和应许的爱，而不是由情绪掌控的决定。¹¹⁵圣经教导说无论我们的感受是什么，我们要彼此相爱。神没有要求我们做祂自己没有做的事。使徒保罗提醒第一世纪的罗马人，在他们还是神的仇敌的时候，祂就藉着祂儿子的死表明祂对他们的爱。¹¹⁶真爱会作出类似的牺牲，无论感觉如何。由于自怜是被我们的感觉驱动的，基于感觉的爱无法战胜它。要胜过自怜，你需要专注在以承诺为基础的爱。

¹¹⁴ 林前 13:4-8

¹¹⁵ *Agape* 这个词被翻译为“爱，深情地看待，善意，仁慈”。参考神的爱，是神自己向人发慈爱。这包括神做祂知道对人最有益处的事情，而不必然是人自己想要的。例如，约翰福音 3:16 宣告说：“神爱世人……赐给。”祂赐给了什么，不是人所想要的，但是神知道人需要的。就是祂的独生子，带给人赦罪的恩典。Spiros Zodhiates, *The Complete Word Study Dictionary* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 1986).

¹¹⁶ 罗 5:8, 10

而这恰恰是天父在耶稣生命中最黑暗的时刻向祂所赐下的爱。耶稣在祂生命的最后一周，情感上显得非常挣扎，但没有记录表明祂怀疑过天父的爱。¹¹⁷相反，祂似乎通过对祂天父承诺不可动摇的信心来解释所有事情。有六个词能反映出祂的安全感：**正如父爱我一样**。¹¹⁸这些话的历史背景不应当被忽视。约翰福音的近三分之一都集中在耶稣上十字架之前生命中最后的一段时间。人的仇恨和残酷在那个时刻直接指向耶稣。祂的门徒很自私；祂被一位密友出卖；祂被不公正地审判；祂被嘲弄、殴打并被吐沫沫在身上。人也许会认为在这种处境下自怜会爆发。若我们处在耶稣的位置，我们会选择另外六个词：**为什么这会发生在我身上，或者这就是你对待我的方式吗？**但耶稣没有这样。在经历这些时祂宣告说：**父爱我**。耶稣记得天父对祂信实的爱和祂不改变的性情支撑着这个信心。¹¹⁹自怜不能将不满带入一颗安稳在天父的爱中的心。

耶稣的六个字的安全感带来的是五个字的牺牲：**正如父爱我一样，我也爱你们**。¹²⁰当我们思想神是如何爱我们的，我们就能够被激发去爱他人，无论他们如何对待我们。在后面的对话中，耶稣进一步

¹¹⁷ 约 12:27; 可 14:36

¹¹⁸ 约 15:9

¹¹⁹ 玛 3:6

¹²⁰ 约 15:9

说：“人为朋友舍命，人的爱没有比这个更大的了。”¹²¹通过看向神的爱，我们把眼光长久关注自己转向关注别人。事实上，这也是耶稣在被钉十字架之前对他的门徒最后的命令：“你们要彼此相爱，**像我爱你们一样**，这就是我的命令。”¹²²耶稣和祂的天父一样，有基于承诺的爱，并且祂鼓励祂的门徒也照样去爱。

不知道你有没有设想过，假如约拿专注在神的爱而不随从自己自怜的感觉，他的故事会有怎样不同的结果？也许这里会有第五章——讲述约拿对仇敌悔改的喜乐并对神如此仁慈地对待人类而赞美祂。若你开始专注在神的爱，你的生命会有什么样的不同呢？假如每次你开始自怜的时候你就思想神的爱会怎么样呢？当自怜溜进来的时候，唯有神的爱才足以将其赶出去。

二、寻求神的旨意

当人被造之时，被放在一个园子里。那个园子各方面都非常完美，只有一棵树是禁区。亚当和夏娃被要求顺服他们的造物主的旨意，不

¹²¹ 约 15:12-13

¹²² 约 15:12-13

吃分别善恶树上的果子。一切都很好，直到他们的欲望被唤醒。¹²³然后，头一次，他们感到自己的意愿与神的旨意之间的张力。也许之前他们从未考虑过他们的选择。也许，有那么一刻，他们感到自己很可怜，因为神不允许他们吃那棵树上的果子。我们不可能知道这些，但是我们确实知道的是：神希望给他们一些东西，但他们却希望有另外一些东西。他们选择他们想要的，并头一次违背了神的旨意。他们选择的结果是灾难性的。¹²⁴

在祂上十字架的前一晚，耶稣回到一个园子。祂对客西马尼园很熟悉，和门徒常去那里。¹²⁵但是这次不同。在伊甸园里，人的意志被试探，人自己选择投降。在客西马尼园中，人的意志再一次被试探，但是这一次，神的旨意将会压倒人的欲望。耶稣在祂的祷告中是这样表达的：“然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。”祂更深地理解并顺服祂天父的旨意。¹²⁶在极为艰难的处境中，甚至能引发男人或女人对自己最强烈的可怜，耶稣却专注在神的旨意上，而不是陷入这样的感觉中并任其恣意泛滥。耶稣顺服神的旨意，因为祂信靠神的性情。神有三个性情，能够加增我们寻求祂的旨意而不是我们自己心

¹²³ 创 3:6

¹²⁴ 罗 8:18-24

¹²⁵ 路 22:39-40

¹²⁶ 路 2:52; 来 5:8

意的信心：祂的智慧、祂的慈爱和祂的大能。

1. 神的智慧

生活在患难中是非常艰难的功课。你很容易失去焦点。一旦你的焦点偏离了，就很难避免自怜。患难能以多种形式发生，不都是物质上的。我们的心思为一些看起来不公正的、严厉和批评的论断而挣扎。当我们生活中的环境看起来似乎和一位慈爱的神的作为相左时，我们的情感就在迷惑、愤怒和悲伤之间摇来摇去。当使徒彼得听到耶稣将要遭受的苦难，他试图保护耶稣。他说：“主啊，万不可如此！这事必不临到你身上。”¹²⁷耶稣迅速并一语中的地回答他：“撒但，退我后边去吧！你是绊我脚的，因为你不体贴神的意思，只体贴人的意思。”

128

耶稣专注在神的性情的其中一个方面——他的智慧。神的意念不同于人的意念。人的智慧都是短视的和实用主义的，¹²⁹但神的智慧是永恒的和目标明确的。专注在神的性情——而不是人的智慧的能力

¹²⁷ 太 16:22

¹²⁸ 太 16:23

¹²⁹ 林前 2:8, 13

——是耶稣掌握了，并在客西马尼园中得到最充分的运用。¹³⁰

2. 神的爱

当十字架的苦难临近时，耶稣问是否还有其他的途径。马可是这样记录的：“阿爸，父啊！在你凡事都能；求你将这杯撤去；然而不要从我的意思，只要从你的意思。”¹³¹**阿爸**是在家庭中的用语。¹³²用我们现在的话说就是“老爸”。当我的孩子想以最快速的方式打动我的心时，他们就会这样叫我。这是每位爸爸都知道的——就如同他们在说：“爸爸，我知道你爱我。”耶稣倚靠祂天父的慈爱。祂在回应天父的爱中决定顺服祂天父的旨意。相信神是全智的意味着神**知道**什么是对我们最好的；相信祂是全爱的意味着祂**期望**给我们最好的。在被举起来的撕心裂肺的苦难中，耶稣并没有质疑祂天父的爱。

3. 神的能力

¹³⁰ 来 5:8

¹³¹ 可 14:36

¹³² 在客西马尼园中耶稣使用阿爸这个词替代称呼他的父。大多数学者都认为这是类似老爸这样的家庭用语。当我们专注耶稣的用法，可以看到，祂使用这个词，特别是用这个词来称呼神，祂很可能是使用一个在同时代的人听起来亲切但是不够敬重的日常家庭用语使用在神身上。换句话说，他使用了简单的‘孩子对父亲说话的语言’。G. Kittel, *The Theological Dictionary of the New Testament* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1964), 6-7.

紧随耶稣对祂天父的爱的确认，是祂对祂天父能力的确认。祂说：“在你凡事都能。”这不是耶稣第一次说这些话。祂在其他场合也用同样的话承认过神的能力。¹³³但是在客西马尼园，祂的信心受到了最强烈的试探。祂是否相信若天父愿意，祂就有能力行动。是的，耶稣是这样相信的。这在祂在十字架上最后的一句话中表达了出来：“父啊，我将我的灵魂交在你手里。”¹³⁴说着就断了气，祂展现出完全地信靠。耶稣相信祂全能的父会使祂复活。¹³⁵耶稣藉着关注神的性情来顺服神的旨意。祂没有质疑天父的智慧、慈爱或能力。这使得祂能够将自己的心意降服在他天父的旨意之下。

有一位神学院的教授，他对我的生命有着重要的影响，就是弗雷德·巴沙尔博士（Dr. Fred Barshaw）。在成为一位牧师之前，弗雷德是一名公立学校的老师。他对于理解学习过程非常有恩赐，他众望所归地获得了加州年度最佳教师奖。弗雷德擅长将神的话在生命处境中应用，我被他独特的沟通方式深深吸引。在我学习的最后一年，弗雷德开始与癌症病魔争战。我毕业之后被按立为牧师，在美洲大陆的另一侧服侍。几年后，我为自己要教的课预备一个教材，当我意识到我

¹³³ 可 9:23, 10:27

¹³⁴ 路 23:46

¹³⁵ 太 12:40

写出来的稿子非常眼熟。我到我的档案柜里，找出我在弗雷德某堂课上的笔记，和我的教材并排放着，可以立刻看出二者的相似性。我简直像是在抄袭。尽管不是有意这样做的，但我意识到我就像我的老师一样在教课。我拿起电话打给弗雷德，想要对他对我生命的付出表达深深的谢意。癌症损害了他的健康。他呼吸很短促，说话声也很嘶哑。因为他如此虚弱，我很快地表达了感谢，然后我问可以为他怎么祷告。一阵长长的停顿之后，他说：“祷告我可以忠心到底。”考虑到他所遭受的痛苦，这是一个多么了不起的请求啊。我这样为他祷告了。一个月之后弗雷德·巴沙尔去世了，忠心到底。

我们对苦难的反应可以有两种。或者我们可以基于神的性情来寻求祂的旨意，或者我们专注在我们处境中的困难。如果我们选择后者，就离自怜不远了。弗雷德·巴沙尔做了耶稣所做的。他寻求神的旨意直到生命的末了，而我们也应该这样做。

三、为神的荣耀而活

在自怜里，我们把眼光从神转到专注在自己身上——我们的处境、我们的难处、我们的软弱。因此毫不意外地，我们无法为荣耀神而作出决定。耶稣生命中的最后一周可以给我们很好的帮助。最终是祂忠心地荣耀神引导祂的想法远离自怜的网罗。

1. 当你惧怕时，为祂的荣耀而活

在祂生命的最后一周，耶稣对自己内心情绪的情况非常敞开。在受难周的星期四，有一个门徒带来一群非信徒来找他。这个教导的时机促使祂谈论祂的受死。这么做的时候，祂让我们得以一窥祂的内心世界。耶稣说一粒麦子落到地里死了，就结出许多子粒来。¹³⁶这个对话让祂想起即将到来的死亡。祂这样说：“我现在心里忧愁”。在原文中忧愁这个词包含有一些暴力的意思，是英语中所没有的。希腊语词根 *tarasso* 在圣经中另一处的用法是表示一个人失去了自己所爱的人的情况。¹³⁷

作为一名牧师，我曾经在很多场合，听到一个人所爱的人去世的消息。我听到过无法抑制的哭泣。我看到过一个小男孩听到父亲去世的消息时眼睛里深深的恐惧。我看到这个男孩无法控制地发抖，情绪无法抑制。当一对父母失去孩子，有时候他们的心不肯受安慰。我听说有些人对这类的消息的反应是呕吐或昏倒。这就是在仅剩几天就要上十字架之前，耶稣选择描绘自己心情的词。惧怕促使祂去祷告——尽管人群还聚集在祂身边——而那个祷告显示出祂的关注点。祂说：

¹³⁶ 太 12:40

¹³⁷ 约 11:33; 14:1, 27

我现在心里忧愁 (*tarasso*)。我说什么才好呢？父啊，救我脱离这时候，但我原是为这个时候来的。父啊，愿你荣耀你的名。¹³⁸

尽管内心被恐惧压倒，耶稣仍然坚定地关注神的荣耀。这是祂最大的渴望，甚至这意味着祂自己死去也在所不惜。

2. 当失望时，为祂的荣耀而活

偶尔在我的服侍中，我会因为某个人偏离了我所教导他们的而感到失望。也许在你生命中也经历过类似的事情。想想耶稣在祂生命最后一周中所面对的失望。在祂被钉十字架的前一晚，耶稣聚集门徒作最后一次晚间团契和教导。路加记录了耶稣实际上很期待他们最后一刻的时光。¹³⁹但在晚餐中，门徒中起了争论，争论谁为大。他们只想拌嘴，而不想服侍。

从耶稣的角度来想想这个场景：三年之久舍己地服侍，祂自己最后牺牲的时刻也不到二十四小时了，而他们还在这里争论。这足以把任何人推向自怜的漩涡。但是看看祂的回应：

¹³⁸ 约 12:27-28

¹³⁹ 路 22:15

耶稣.....就离席站起来脱了衣服，拿一条手巾束腰。随后把水倒在盆里，就洗门徒的脚，并用自己所束的手巾擦干。¹⁴⁰

令人震惊。在我们应该看到自怜的时候，耶稣却看到服侍的机会。耶稣做这些没有给自己立大旗或者博眼球；当祂洗完最后一个脚的时候，也没有居功。尽管祂是主人，却更像个仆人。没有为自己争取权利，祂反而选择了谦卑。伴随着谦卑，是祂对神荣耀而不是自己的荣耀的寻求。使徒保罗对此是这样描述的：

你们当以基督耶稣的心为心。他本有神的形象，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形象，成为人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。¹⁴¹

当我们不觉得需要得到荣耀时，我们就会更容易去服侍。而当我们荣将荣耀归于神的时候，我们就像耶稣了。

¹⁴⁰ 约 13:3-5

¹⁴¹ 腓 2:5-8

第三部分：顺服圣灵的引导

自怜引诱我们进入孤独。当我们为自己感到难过时，我们想自己待着但是又想着为什么没人陪我们。我们从他人身边退缩。甚至当一位亲密的朋友或家人想要探问时我们也转头而去。我们越觉得孤独，我们就越退缩，这个孤独的死循环就会不停的继续下去。

耶稣应许门徒们说，祂会差圣灵来，因此他们不会孤单。祂说：“然而我将真情告诉你们，我去是与你们有益的。我若不去，保惠师就不到你们这里来；我若去，就差他来。”¹⁴²耶稣选择了一个非常重要的词来描绘三位一体中的第三位。祂称圣灵为“保惠师（帮助者）”。英文翻译是这样表达这个词的：辩护者、调解者、参谋者和安慰者。

被翻译为“保惠师”的希腊文是 *paracletos*。是由两个意思组成的：*para*，意思是“伴随”，以及 *kaleo*，意思是“唤起”。对那些感到孤单或孤独的人，这提供了安慰。你的处境并非由你的感觉决定。当你呼求祂的时候，圣灵就在你身旁，随时给予指引、安慰并加力量

¹⁴² 约 16:7

给你。

由于圣灵随时准备好帮助，圣经把这个关系描述为与圣灵同行。在我们这方面，当我们顺着圣灵而行，¹⁴³就是要发现祂的指引，¹⁴⁴受祂的安慰¹⁴⁵并信靠祂的能力足够带来真正的改变。¹⁴⁶尽管这个新的行为模式对那些与自怜争战的人来说有一些挑战，但确是可能的。¹⁴⁷

一、圣灵与圣道：发现祂的指引

耶稣教导我们说，圣灵既会启示真理也会引导我们行在真理中。¹⁴⁸当我们这样做的时候圣灵会如此行：①研读神的话；②为快速想起而背诵经文；以及③应用话语作改变。¹⁴⁹圣灵是圣经写作背后看不见的作者。¹⁵⁰使徒彼得宣告：“因为预言从来没有出于人意的，乃是人

¹⁴³ 加 5:16

¹⁴⁴ 加 5:25; 路 4:1

¹⁴⁵ 约 14:16, 26

¹⁴⁶ 罗 8:10, 11

¹⁴⁷ 腓 4:13

¹⁴⁸ 约 16:13

¹⁴⁹ 这三个方面与神的话之间的关系在《正如耶稣：健康成长的圣经策略》一书中可以看到更多细节。

¹⁵⁰ 提后 3:16-17

被圣灵感动，说出神的话来。”¹⁵¹

1. 研读神的话

圣灵不单在圣经写作的时候发挥作用，祂在我们学习和解释圣经的时候也扮演重要的角色。使徒约翰记录说：

你们从主所受的恩膏常存在你们心里，并不用人教训你们，自有主的恩膏在凡事上教训你们。这恩膏是真的，不是假的，你们要按这恩膏的教训住在主里面。¹⁵²

当我们阅读和查考神的话语时，圣灵就是老师，你和我都是学生。当我们来到神的话语面前，作为学习者，我们需要谦卑。

我总是诧异于我们对相关经文知之甚少，也缺乏系统背诵适用于我们的挣扎的核心经节。继续使用教师——学生的比喻，无论老师多么有经验，如果学生不愿意学习也没有用。该隐的生命展示出，一个陷入自怜的人很难接受建议。若你想被圣灵引导而你又面对自怜的挑战，那你就需要持续不断地学习神的话语。后文有一个 28 天读经表。选择经文的时候是参考了耶稣得胜的途径。

¹⁵¹ 彼后 1:21

¹⁵² 约一 2:27, NLT

2. 为及时回想而背诵神的话

当耶稣在旷野被撒但试探时，他靠背诵神的话来回应。¹⁵³他没有一个书卷、一个笔记本或者智能手机上的 APP。相反，他勤奋地将经文记下来，因此能很快回想起来。在我二十年教牧辅导生涯中，面对过多种多样的挑战，我都能扳着指头数出来来到我这里的人能背诵圣经经文的有几个。对于那些需要帮助的人来说，背诵经文也许是最没有被开发的资源。试探通常来得迅速又猛烈；你可以快速回想起适用的经文是你最佳的防御手段。

如果你从来没有背过，那就不可能回想得起来。为了帮助你开始，你可以在后文找到一个与自怜有关的圣经经文表。为了让试探的谎言被暴露出来，我们要背诵十节跟谎言/真理相关的经文。为了削弱试探的引诱，我们学习关于神的性情以及福音的本质的经文。

3. 应用话语来改变

圣经警告我们，若我们只是听道而不行道，就是自欺。¹⁵⁴你学习和背诵了核心经文之后，如果你希望有改变，就必须在受到试探的时

¹⁵³ 路 4:1-13

¹⁵⁴ 雅 1:22

候应用这些经文。保罗在给加拉太人的信中提出了对此的实践步骤。他写到：“我说：‘你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了’”。¹⁵⁵在这条命令之后列出了两个单子：情欲的事和圣灵的果子。想象你自己站在一个岔路口。只有两条路可选。一条标着“**情欲的事**”，另一条标着“**圣灵的果子**”。顺服圣灵而行意味无论何时你受到试探，你凭着信心迈向圣灵的果子那个单子，而要远避写满情欲的事的那个单子。例如，你选择忍耐，而不是爆发怒气。¹⁵⁶你追求和睦，而不是纷争。¹⁵⁷你专心想爱他人，而不是感官享受。¹⁵⁸

应用神的话语带来改变是每一次你在岔路口作出这个选择之后会发生的事。通常你的感受会牵着你走一条路，但是你需要藉着信心选择另外一条。最终新的习惯会成为本能，你也会更加自然地顺着圣灵而行。在开始时，培养这个习惯需要专注的努力。仔细看加拉太书 5:19-23 节中的两个单子，然后问你自己哪个是你现在日常习惯的模式。

¹⁵⁵ 加 5:16

¹⁵⁶ 加 5:20, 22

¹⁵⁷ 同上

¹⁵⁸ 同上

二、圣灵与祷告：受祂的安慰

因为自怜会导致疏离，因此当你受伤时就很难得安慰。你感到非常孤独。你想是否有人了解或关心。事实上，圣灵确实了解也关心。KJV 版圣经用安慰者（**comforter**）这个词来形容圣灵的工作。¹⁵⁹这尤其表现在圣灵替我们祷告上。

圣经说：

况且，我们的软弱有圣灵帮助，我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告。鉴察人心的，晓得圣灵的意思，因为圣灵照着神的旨意替圣徒祈求。¹⁶⁰

当我们看该隐、摩西和约拿在自怜中的挣扎时，我们发现他们都在和神对话。尽管他们的话里缺乏合宜的态度和内容，但至少他们是在祷告。当我们感到自怜时，我们也容易带着抱怨祷告。要记得，自怜是从骄傲的心生发出来的；而若你想要你的祷告蒙垂听，你必须带着谦卑的心来到主面前。¹⁶¹有一个我们可以这样做的途径就是，让我

¹⁵⁹ 约 14:26, KJV

¹⁶⁰ 罗 8:26-27

¹⁶¹ 诗 147:6

们的祷告被圣经中 650 个祷告中的一个所塑造。¹⁶²这些祷告提供了非常有价值的模板，帮助我们在个人祷告中表达。¹⁶³借鉴某一个圣经祷告中的核心要素，并围绕这个构建你的赞美、认罪和请求。你会在后人找到若干推荐的祷告模式。

三、圣灵与能力：行在祂的能力中

自怜的感觉通常来势迅猛并且通常比我们预期的更为猛烈。幸运的是，我们不是靠自己的力量与之争战。圣灵赐我们能力作出正确的选择。保罗用一个例子来描述圣灵的大能，以支持他倚靠圣灵的能力而不是我们自己的能力的观点：

然而叫耶稣从死里复活者的灵，若住在你们心里，那叫基督耶稣从死里复活的，也必藉着住在你们心里的圣灵，使你们必死的身体又活过来。¹⁶⁴

因此这位全能的圣灵住在我们里面。但是情况是怎样的呢？科

¹⁶² 这 650 的数字不包括诗篇，因为诗篇自己就构成了一本祷告的书。Herbert Lockyer, *All the Prayers of the Bible*.

¹⁶³ 在《正如耶稣：健康成长的圣经策略》一书的 6-13 页可以看到有关于祷告模板的更多细节讨论。

¹⁶⁴ 罗 8:11-13

丽·邓波姆 (Corrie ten Boom)，一位荷兰基督徒，和她的家人一起在大屠杀中帮助犹太人逃难，之后被投入拉文斯布鲁克 (Ravensbruck) 监狱，对此提供了这样的洞见：

我手上有一双手套。手套自己不能做任何事，但是当我的手穿上它，它就能做很多事了。实际上，这不是手套，而是我手套里的手在行动。我们都是手套。住在我们里面的圣灵才是手，祂作成的工作。我们需要给手腾出位置，让所有的指头都能伸进去。¹⁶⁵

很难想象那使耶稣从死里复活的大能住在我们里面，但是圣经清楚地教导确认了这个真理。无论自怜的感觉多么强烈，我们都不必向它屈服。住在我们里面的那一位比我们的感觉更强大，祂坚固我们作出新的选择。因为自怜已经成为习惯，唯有藉着圣灵的能力作出新的选择才能带来改变。

¹⁶⁵ Ken Boa, *Vol. 6: Romans. Holman New Testament Commentary* (Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers, 2000), 252.

结束语：走出死胡同

在华盛顿特区，我最喜欢的建筑就是国会图书馆。1897 年竣工时，它是有史以来造价最高的图书馆。国会委托四十位艺术家和雕塑家创作出作品并将这些作品放在其走廊上。如果你去参观，留心不要迷路。这里的书架排起来有 838 英里，有一亿五千万本书置于其上。¹⁶⁶图书馆的中央是阅读室。八根巨大的大理石柱子支撑着镀金穹顶，最顶端距地面 195 英尺。上层游廊中摆放着 16 尊铜像，用以纪念那些影响历史的人物：贝多芬、米开朗基罗、莎士比亚、荷马、牛顿、柏拉图。访客会走到这个游廊，因为那里是观赏阅读室的最佳位置。

在最近一次去那里参观的时候，我的家人和我走上台阶上到游廊。那场景让我惊叹：如此宏大、如此美丽，如此独一无二。我向左边转头，看到摩西严肃的脸。他在那里，手里拿着十诫，看着世界上最大的图书馆里的这些读者们。我心想：**摩西排进了前十六名**。他在死后 3500 年后仍然发挥着影响力。

¹⁶⁶ <http://www.loc.gov/loc/walls/jeff1.html>

我想象着如果他没有走出自怜的死胡同，他的生命会是什么样子。如果他对自己婴儿时就被放在篮子里遭遗弃而感到自怜怎么办？如果他一直不能从杀人的罪疚中走出来怎么办？他曾经从埃及贵族变成一个卑微的牧羊人，面对这样职业生涯的突变，如果他因此陷入了自怜会怎么样？如果当他八十岁时哀叹生命的逝去会怎么样？¹⁶⁷他会再回到埃及吗？他还会被神使用带领世界历史上最大的一次救赎吗？

自怜让很多**本可以**被神使用的人离开了，而那些没有胜过自己感觉的人，作为结果，他们的名字从改变历史的名单中撤去了。他们坐在那儿，为自己感到难过。不要成为他们中的一员。如果你发觉被欲望的死胡同所压倒，就去行耶稣所行的：住在神的爱里，寻求神的旨意，并为神的荣耀而活。还不是太晚。有很多工作要作，而你可能恰恰就是那个要去完成的人。

¹⁶⁷ 出 7:7

第四部分：实践建议

如何应用所学的

认识到新的真理只是改变的开始，但是认识本身并不能达致真正的改变。要想改变，你需要用新的习惯代替旧的，正确的观念代替错误的观念，符合圣经的思想代替旧有的思维模式。这本小册子的最后部分致力于帮助你建立这些新习惯。祷告、圣经和圣灵是耶稣所使用过的属天的帮助，而这些帮助对今天的你我同样适用。

一、祷告祈求

在遇到艰难时，我们有种把祷告当作救急按钮的倾向——我们只有需要的时候才去按。然而，圣经里有超过 650 处祷告的例子。这些都是让我们祷告生活成长的绝佳资源。后面两页提供了两种祷告的模式和一张有关神的名的列表。

二、查考圣经

对神不断增长的认识和信心是胜过焦虑的关键。需要格外留意神

的三个属性：他的慈爱、大能和智慧。我在这里给出一个 28 天读经计划。为了便于记起经文，我列出了 20 段背诵经文，是可以直接应用于焦虑和忧虑的。

三、依靠圣灵

倚靠圣灵对胜过焦虑也很重要。与圣灵同行来培养新习惯就是体现我们这种倚靠的途径。

一、祷告祈求

1. 两种祷告模式

(1) 10 分钟祷告模式：PRAY

PRAY 这一离合诗（译注：在离合诗中，各行文字的英文首字母组成了一个新词）是祷告的一种记忆方式。这种祷告可以短至几分钟，也可以根据神的带领延长时间。PRAY 代表的是赞美（英文 Praise）、悔改（英文 Repent）、请求（英文 Ask）和降服（英文 Yield）。

① 赞美

在祷告开始时，因着神是**谁**、**做了什么**和**为什么**而赞美神。通过思考神的性情来赞美他是**谁**。当你記念他**做了什么**，你就是在默想他的作为。最后，記念神**为什么**这么做。这常常是因为他对我们的慈爱（诗篇 100:5）。

② 悔改

你在思考神做了什么之后，就能容易地想到你还没有做什么。悔

改是我们记得自己的错误并从那里回头。祷告中的谦卑悔改表明依靠圣灵被神重建。真实的悔改包括我的行动和态度（腓立比书 2:5）

③ 请求

耶稣教导我们可以向神**请求**。保罗给了我们一系列的祷告事项（见歌罗西书 1:9-12）。经文中祷告的属灵本质能帮助我们为自己和他人祷告。

④ 降服

耶稣成长到如此地步，祂甚至可以说：“不要照我的意思，只要照你的意思”。将自己的愿望降服（不论刚开始多么艰难）是祷告的一个核心要素。你在提出请求后，确保将你的愿望降服。

（2）祷告模式：尼希米的祷告

旧约圣徒尼希米发现自己处在很多容易导致自怜的境地中。他的以色列同胞被掳去并遭受奴役；他作巴比伦王的酒政。他的工作就是尝王的食物看看有没有人在里面下毒。当他听到自己的家乡耶路撒冷被毁的消息时，他生活在远离 600 英里远的地方。他很难过，哭了很多天。他的处境和他的情感都可能会带来自怜，但是尼希米选择祷告。他的祷告为我们提供了一个如何为抵御自怜倾向而祷告的一个平衡

的模板。

① 第一个关注：赞美和感恩

通常在处在艰难的环境中感到心烦意乱时，我们不会想要赞美神，但尼希米却告诉我们这样做的益处。他从回想神是谁开始他的赞美：大而可畏的神啊。基于神的属性是开始赞美最好的方式。接下来尼希米回顾神的作为：祂纪念祂的约并向祂的百姓施慈爱。注意，当我们倾向于思虑我们的负面处境时，回顾神的性情可以预备我们看到神的作为。赞美和感恩占祷告时间的百分之十六。

② 第二个关注：认罪和降卑

从该隐、摩西和约拿的生命中，我们可以学到谦卑作为遏制自怜的武器的重要性。而在我们的祷告中做到这一点是通过认罪：在主面前承认我们的罪。他的认罪从民族、到他的家族到他自己。真实地认罪可以抵御自怜，因为它带来改变的盼望。我们可以被主归正并继续前行。我们也可以学习谦卑；承认过去的失败，并因着神的恩典和赦免而继续向前。认罪占祷告时间的百分之二十八。

③ 第三个关注：圣经和神的旨意

尼希米的祷告有超过一半的篇幅是直接引用一段经文。他引用神

之前通过摩西向以色列民的应许。尽管神并不需要被提醒祂过去的应许，但我们需要。尼希米在祷告中倚靠圣经使得他对神的旨意充满信心。陶恕曾经说：“如果神给你块表，是不断问祂现在是什么时间，还是看手表更能荣耀祂？”打开圣经找到一段熟悉的经文并在祷告的时候读。这更可能通过这种方式来分辨神对你生命的旨意，而不是直接求指引。很惊人的是，在尼希米的祷告中，经文占百分之五十。

④ 第四个关注：祈求

当我们陷入自怜的时候祷告，我们倾向于带着一颗抱怨的心。尼希米的赞美、认罪和经文的祷告模式，只留了 14 个字给祈求——没时间抱怨。他发出祈求然后继续回去工作。他的祈求只占祷告的百分之六。这是一个独特的模板，也需要一些操练才能培养，但是当你效法尼希米的祷告，你会发现能大大胜过自怜。

2. 培养赞美日记的五个步骤

诗篇第 136 篇为我们提供了一个培养个人赞美的有益的模板。读这篇，买一个空白笔记本或使用 IPAD，然后开始。

步骤一：从神的属性开始

这篇诗篇是从“你们要称谢耶和华，因他本为善”开始的。如果你不知道要为什么感谢神，用经文列出一个神属性的列表。浏览网站 biblicalstrategies.com 找到一些观点。

步骤二：回顾神的工作

如果你脑子一片空白，那就从创造开始。诗人用六节经文来专门描述神的创造之功。圣经说：“诸天述说神的荣耀”。为神的创造而感恩可以带来更多的赞美。

步骤三：神的保护和供应的列表

诗人记得神是如何保护和供应以色列人的。分两行，分别标上保护和供应。列出神在你过去生活中的工作。要具体。诗篇 136 篇所列出的事件实际上是发生在历史中一段具体的事件中的，因此若你回顾

的时候，要包括时间。

步骤四：倚靠神的怜悯

经文“祂的慈爱永远长存”在这篇诗篇中重复了 25 次。将你的祝福和艰难都交在神慈爱的手中。见哥林多后书 12:9-10

步骤五：列举神的良善

诗篇被收集起来作为希伯来人的歌本。这些词句对以色列人来说很熟悉；他们会在敬拜中传唱。通过引用和回顾，他们记住神的工作。经常看你的赞美日记——而不仅仅是添加，还要回顾，这样你才能记住。

二、查考圣经

1. 查经建议：查经与应用

(1) 查经的 3 个问题

① 在观察时问：“我看到了什么？”

观察不过就是收集所有关于谁、什么、哪里和何时的事实。仔细观察事实是我们准确释经的基础。我们花越多的时间查看原文本身并反复阅读，查经的收获就越大。

② 在释经时问：“它的意思是什么？”

在研究事实的基础上得出结论就是释经的过程。我们试图明白作者所想到的含意。

③ 在应用时问：“我应当如何回应？”

应用是查经的目的。我们仅仅理解（解释）经文是不够的。神希望我们因其而发生变化。归纳是最后一步，在此过程中，我们从原文的背景转移到当前，试图明白我们的解释如何影响我们的态度和行

为。

选自《解锁经文》(*Unlocking the Scriptures*)¹⁶⁸

¹⁶⁸ Hans Finzel, *Unlocking the Scriptures* (Colorado Springs, CO: Cook Publishers, 2003), 19.

(2) 应用的 9 个问题

- ① 有没有我可以效仿的榜样？
- ② 有没有应当避免的罪？
- ③ 有没有提出应许？
- ④ 有没有应当重复的祷告？
- ⑤ 有没有应当遵行的命令？
- ⑥ 有没有应当满足的条件？
- ⑦ 有没有应当记忆的经文？
- ⑧ 有没有应当指明的错误？
- ⑨ 有没有应当面对的挑战？

选择《遵行天书的生活》(*Living by the Book*)¹⁶⁹

¹⁶⁹ Howard Hendricks, *Living by the Book*, 304-307

2. 读经建议：针对自怜的 28 天读经计划

下面阅读的内容专注在神的爱、神的旨意和神的荣耀上。你可以从 biblicalstrategies.com 网站上下载针对每一个内容的学习问题。

(1) 思想神的爱

每日阅读	每日应用
第一天：诗篇 25:1-22	当你读这些经文时请思考：
第二天：诗篇 34:1-24	① 这段经文如何展示了神的爱？
第三天：诗篇 86:1-17	② 神如何向我个人显出祂的爱？
第四天：诗篇 103:1-22	③ 基于神对我的爱，我今天应当如何改变我的态度/行为呢？
第五天：诗篇 106:1-48	
第六天：以赛亚书 54:4-14	

第七天：罗马书 5:6-11	
第八天：罗马书 8:31-37	
第九天：申命记 7:6-11	
第十天：路加福音 15:11-24	
第十一天：以弗所书 3:15-19	
第十二天：约翰一书 4:7-11	
第十三天：约翰福音 15:9-17	

(2) 寻求神的旨意

每日阅读	每日应用
第十四天：约翰一书 3:11-18	当你读这些经文时思考：
第十五天：罗马书 12:1-2	① 这段经文如何说明了神的旨意？
第十六天：帖撒罗尼迦前书 5:12-28	② 为了寻求祂的旨意，我今天可以作出什么样的决定？
第十七天：诗篇 40:1-8	
第十八天：诗篇 143:1-12	
第十九天：帖撒罗尼迦前书 4:1-9	
第二十天：约翰一书 2:15-17	

(3) 为神的荣耀而活

每日阅读

第二十天：诗篇 8-9

第二十二天：诗篇 19:1-14

第二十三天：诗篇 90:1-17

第二十四天：以赛亚书 6:1-7

第二十五天：约翰福音
11:17-44

第二十六天：约翰福音
12:20-28

第二十七天：罗马书 11:33-36

第二十八天：启示录 4-5

每日应用

当你读这些经文时思考：

① 这一段经文如何启示了神的荣耀？

② 见到神的荣耀的人都有什么样的反应？

③ 那你应该如何回应？

3. 经文检索建议：防守与进攻

背诵圣经的方法是基于三个应许：（1）经文为抵挡试探提供了坚固**防守**。因此，下文列出的前 10 节经文被用在抵挡试探的谎言/真理公式中。（2）经文为减弱试探诱惑提供了有力**进攻**。因此，接下来的 10 节经文被用来学习神的性情和福音的本质。好好爱神并感激福音可以减弱试探的诱惑。（3）我们若能**理解**所记忆的词语并将其**应用**在生活真实挑战中，就可以最好地掌握经文。因此，死记硬背的方法对抵挡罪恶是无效的。

（1）防守：抵挡欺骗者谎言的圣经真理

谎言 1：你是孤独的。当你需要祂的时候神不在。

真理：希伯来书 13:5 下-6

谎言 2：如果神果真爱你，你的生活不应该这么艰难。

真理：罗马书 5:3-4

谎言 3：你一直失败。你永远不能胜过这个罪。

真理：腓立比书 1:6;4:13

谎言 4：如果你的生活好一些，你会更幸福。

真理：腓立比书 4:11-12

谎言 5：你无法改变。你本性难移。

真理：哥林多后书 5:17

谎言 6：有些好东西神不给你。

真理：诗篇 84:10-12

谎言 7：看看其他人。他们有你所没有的。

真理：哥林多后书 10:12

谎言 8：没人为你所做的给予赞扬。

真理：雅各书 4:6,10

谎言 9：你被错待并遭受不公正的评判。你有权利生气。

真理：彼得前书 2:21,23

谎言 10：你没有力量再继续了。放弃吧。

真理：以赛亚书 40:31

(2) 进攻：圣经关于神和福音的应许

应许 1：神行做万事为了我的益处。

经文：罗马书 8:28

应许 2：神爱我并乐意为我的缘故采取行动。

经文：西番雅书 3:17

应许 3：神是我需要时的帮助。

经文：诗篇 121:1,2

应许 4：没有什么能使我与神的爱隔绝。

经文：罗马书 8:35,37

应许 5：神在我生命和处境中都是有目标地在做工。

经文：耶利米书 29:11,13

应许 6：神在患难中与我同在。我并不孤独。

经文：以赛亚书 43:2

应许 7：神使我刚强可以行祂的旨意。

经文：约翰一书 5:14,15

应许 8：神爱我，我是祂家里的一员。

经文：约翰一书 3:1,2

应许 9：我已经被赦免，我无须惧怕神的审判。

经文：罗马书 8:1

应许 10：神是怜悯的。祂给了我重新开始的机会。

经文：彼得前书 1:3-5

浏览 biblicalstrategies.com 网站来购买 20 张背记卡，每个卡片背面是一些有帮助的注释。

三、依靠圣灵

圣经用**同行**来表达我们每日作出的选择。这些选择会成为习惯，最终塑造了我们的生活和未来。作为信徒，圣灵赐给我们能力使得我们能够作出新的选择。这也是为什么保罗写到：“你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。”（加 5:16）要实践这个就要选择与肉体的情欲相对的圣灵的果子。仔细看下面两个列表。找到你最容易陷入的“肉体的情欲”（加 5:19-20）。思考圣灵的果子这个表中哪一个是最适合作为替代的。（加 5:22-23）

替代清单	情欲清单
圣灵的果子	情欲的事
仁爱	奸淫
喜乐	污秽
和平	邪荡
	拜偶像

忍耐	邪术
恩慈	仇恨
良善	争竞
信实	忌恨
温柔	恼怒
节制	结党
	纷争
	异端
	嫉妒
	醉酒
	荒宴

(1) 分辨挣扎

要想确认你的挣扎，需要围绕五个 W 来问好的问题。你什么时候（When）最容易受试探？什么样（What）的环境容易导致你带有罪性的回应？当你受试探的时候你通常和谁（Who）在一起？为什么（Why）你容易落入这个试探——有什么潜在的动机是你需要省察的？在顺从情绪的列表里哪个（Which）欲望时你最大的挣扎？

（2）以果子代替欲望

当你确认了挣扎，就要看看圣灵的果子是什么，并以之替代。例如：用忍耐替代怒气，喜乐替代嫉妒，仁爱替代自私的野心，温柔替代敌意等等。

（3）学习并应用真理

一旦你从圣灵的果子的列表里选好了一个，就对其进行查考。你可以使用一个索引圣经来找到其他解释这个词的经文。使用其他作者的洞见来帮助理解。¹⁷⁰写下一个符合定义的可实践的方法。¹⁷¹然后，在你具体的处境中应用这些。例如，也许你需要对你的孩子有耐心，平和的对待配偶，或爱你的同事。在遇到挑战之前回顾这些。想象会发生的各种场合，然后在脑海里操练自己要如何回应。

（4）为了持久而不断重复

操练不会让你变得完美，操练会让你能够持久。正如你过去不断

¹⁷⁰ 我推荐毕哲思（Jerry Bridges）的《满有果效的生命》以及伊丽莎白·乔治（Elizabeth George）的《一位与神同行的女性——结出圣灵的果子》。

¹⁷¹ 见《正如耶稣——健康成长的圣经策略》的 45 页。
https://yanjinggongju.com/Just_Like_Jesus

地顺着肉体而行，以至于这些欲望变成了习惯。转变需要花时间，但是藉着圣灵的大能是可能的。这也是为什么**同行**，是对在圣灵中成长一个最好的比喻。一步一步地，我们学习新的思考、选择和生活的模式。

菲尔·莫泽（Phil Moser）简介



菲尔是《圣经策略系列丛书》的作者，也是一位牧师、活跃的博主及大会讲员。他拥有商务管理理学学士学位，并于加利福尼亚州太阳谷的马斯特神学院（The Master's Seminary）获得神学硕士学位。

他目前担任新泽西州苏埃尔圣经团契教会（Fellowship Bible Church, Sewell）的教导牧师。同时，他亦在加利福尼亚、佛罗里达、纽约、阿尔巴尼亚、韩国、德国、匈牙利和乌克兰等地的多所机构担任本科及研究生阶段的兼职教授，教授内容涵盖圣经、神学、护教学、讲道学与辅导等课程。

他成长于印第安纳州的乡村，青少年时期随全家迁居南加州。他与妻子许姆（Shu）结婚 30 多年，婚姻美满，曾共同生活于加州、纽约及新泽西州，育有四个子女。

菲尔热爱从圣经中认识神的真理，并乐于与人分享这些真理在日常生活中的实际应用。他喜爱各类音乐，热衷于苍蝇钓鱼（即便钓不到鱼也乐在其中），并为印第安纳州的所有篮球队加油助威。

若您希望邀请作者到您的小组分享，可通过“[圣经策略](#)”网站与他联系。

《圣经策略系列丛书》简要介绍

您可于以下平台获取资源：

◆ [研经工具平台](#) ◆ [华人家庭事工](#)

本系列书籍包括：

[《正如耶稣：健康成长的圣经策略》](#)

[《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》](#)

[《在风暴中安全无虞：胜过焦虑的圣经策略》](#)

[《对抗怒火：胜过怒气的圣经策略》](#)

[《抢回时间：胜过拖延症的圣经策略》](#)

[《争战的力量：抵挡性诱惑的圣经策略》](#)



网址：daoyanjing.com

邮箱：office@ircbookschina.com