

争战的力量

胜过性试探的圣经策略

strength for struggle

菲尔·莫泽

Phil Moser

争战的力量

抵挡性诱惑的圣经策略

STRENGTH FOR THE STRUGGLE

BIBLICAL STRATEGIES FOR OVERCOMING SEXUAL TEMPTATION

菲尔·莫泽 (Phil Moser) 著

© copyright

《争战的力量：抵挡性诱惑的圣经策略》

Strength for the Struggle: biblical strategies for Overcoming Sexual Temptation

原著出版: Biblical Strategies

全球发行: Send the Light

简体中文版电子书由研经工具 (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：两个巨人的故事.....	4
第一部分：像神所想的那样思考.....	7
一、五块石子.....	7
二、神说（性欲的本质）.....	44
第二部分：行主耶稣所行的.....	61
一、为了做耶稣所做的，你必须看耶稣所看到的.....	64
二、为了做耶稣所做的，你必须像耶稣那样思考.....	66
第三部分：顺服圣灵的引导.....	71
结束语：优先考虑五块石子.....	74
第四部分：操练建议.....	77

如何应用你所学到的.....	77
一、祷告祈求.....	78
二、查考圣经.....	80
三、依靠圣灵.....	87
菲尔·莫泽 (Phil Moser) 简介.....	112
《圣经策略系列丛书》简要介绍.....	113

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：两个巨人的故事

大约主前 1040 年

巨人的吼叫在谷中回荡。少年国王低头看着以拉溪。波光粼粼的溪水淌过浅水处的小石子。少年国王没有被巨人的身量、力量和名气吓倒，他捡起五块小石子，搁在放牧所带的囊里。这些石子不是你让小孩玩的那种普通石子。它们是硫酸钡——密度是普通石子的两倍。当这些石子被机弦以 100 英里每小时的速度甩出时，它们具有 45 口径手枪的制动力。¹巨人有将近 10 英尺高，他似乎是无人可敌的，但外貌可能会蒙骗人。少年国王有五块石子和狙击手的技术。他提高嗓门回应巨人的恐吓：

¹ Malcolm Gladwell, *David and Goliath* (New York, NY: Black Bay Books, 2013), 300.

今日耶和华必将你交在我手里。我必杀你……使这众人知道耶和华使人得胜，不是用刀用枪，因为争战的胜败全在乎耶和华。他必将你们交在我们手里。²

歌利亚是高不可攀的。然而在那个春日，这个巨人在众目睽睽之下倒在名叫大卫的少年国王面前。

大约公元前 1051 年

二十五年过去了。这个少年国王已长大成人。他再次俯视，却不是为寻找用来杀死巨人的五个石子。大卫在王宫的平顶上，他俯瞰下面的屋顶。他知道自己在寻找什么，尽管他看似没有。他之前已见过她沐浴，这一画面不断进入他的思绪——召唤他向往被禁止的愉悦。**这不过是一瞥，他为此辩解。如果她出现了，我就把视线移开。**突然，她出现在自己的屋顶上——似乎他的回忆使这一画面变成了现实。他的脉搏加快。他的呼吸变得急促。他知道接下来会发生什么——对过去画面的回忆唤起了他的欲望。他转过头，然而他的目光又回到沐浴的妇人身上。接踵而来的是一场争战。

转移目光。她不是你的妻子。

² 撒母耳记上 17:46、47

这不过是一瞥。没人会看见你。

这是不对的。你是已婚的男人。

你今晚有空。她有空吗？

惊呆——他的身体毫无动弹，这掩盖着他思想上的挣扎。里面的争战是迅速激烈的，他的意志在猛烈的攻击下变弱。刚开始是好奇，现在却完全变成悦己的欲望。他的想象随着他捕捉的画面不断加速。权利感紧随其后：**你是国王！既然你是国王，而她在你的统治之下，看看她又有什么不对的呢？问问她的名字，邀她到宫里来。**

一位少年国王曾用五块石子和机弦使巨人倒下，并归荣耀于神。但当他长大成人后，他却选择毫无武装地站在王宫的平顶上，困在与性欲巨人的生死之战中。这一次，巨人没有向谷中骂阵。他低声应许着未实现的愉悦——被渴求并反过来渴求的愉悦。就在那个春日，巨人打赢了仗，他打败了这个为悦己而使王国损失惨重的王。³

³ 这段叙述是我对真实事件的想象复述。其历史记载在撒母耳记上 17 章和撒母耳记下 11 章。

第一部分：像神所想的那样思考

一、五块石子

大卫王是合神心意的人，但他因拔示巴而受到的试探表明他缺乏年少时所拥有的品性。神因为他有清洁的心而选他作王（而不是他的某个哥哥）。⁴然而随着故事的发展，他曾经拥有的那些重要内在品性开始消退。尽管这种妥协刚开始可能看似微小，它们却使他在与性诱惑的争战中脆弱无力。

我倾听、学习并指导人们应对性失败的后悔和创伤已有 25 年了，我发现他们的故事有相同的触点。正如大卫，我遇到的个人也在试探唤起性欲时缺乏坚定意志的内在刚毅。我希望你把这些内在品性想象为“五块石子”。正如大卫从溪里拾起五块石子以杀死歌利亚，这些内在品性是在性贞洁的争战中可以使用的强大武器。大卫在年轻时娴熟地操练了它们。他的内心跟外在的技术一样准确——他可以像

⁴ 撒母耳记上 16:7

击杀歌利亚那样击中试探的目标。但你若对大卫与拔示巴的淫乱进行事后调查，你就会看到，在他后来的生活中，他的属灵机弦缺乏射弹。这五种重要品性——对他与性诱惑的争战是如此的重要——已被废弃。在那时，大卫是个手无寸铁的战士。对我们每个人来说，这些石子在我们与性诱惑争战时具有同样的价值。有了它们，我们就可以抵挡私欲。若没有它们，我们就会像大卫一样跌倒。

第一块石子：谦卑

谦卑行事就是承认你无法靠自己的力量赢得与性诱惑的争战。

第二块石子：正直

操练**正直**就是在受试探的过程中承诺透明，并在犯罪后悔改。

第三块石子：忠诚

渴望**忠诚**就是用你的身子荣耀神，而不是满足自己暂时的愉悦，并以此爱神。

第四块石子：尽责

操练**尽责**能限制你受试探的机会，因为你在专心实现自己的承诺。

第五块石子：问责

问责生活就是借着神的道和教会肢体保守你的软弱之处。

第一块石子：谦卑

谦卑行事就是承认你无法靠自己的力量赢得与性诱惑的争战。

如果我只能选择一种品性来帮助男人女人抵挡性诱惑，那就是谦卑。谦卑的人没有权利感，这种权利感会使他们容易受到试探。他们不认为自己拥有属灵的力量。他们不把过去的成功归于自己。但最重要的是，他们不认为自己拥有抵挡性诱惑所需的资源。在受到试探时，他们更喜欢约瑟的冲刺，而不是在罪的周边徘徊：

后来她（波提乏的妻子）天天和约瑟说，约瑟却不听从她，不与她同寝，也不和她在一处。有一天，约瑟进屋里去办事，家中人没有一个在那屋里，妇人就拉住他的衣裳，说：“你与我同寝吧！”约瑟把衣裳丢在妇人手里，跑到外边去了（强调为附加）。⁵

大卫在早期生活中表现出了约瑟的那种谦卑。他当然有向骄傲妥协的理由。他擅长音乐和言谈，他是勇猛的战斗，又是受膏的王，并且他还容貌俊美！⁶他因打败歌利亚而成为犹太人唱歌跳舞歌颂的对

⁵ 创世记 39:10-12

⁶ 撒母耳记上 16:18

象。⁷但巨大成就本身并不会使我们骄傲；它们只是暴露了我们的内心是谦卑还是骄傲。在早期岁月中，大卫迅速地声明他的力量在于神，而不在于自己的能力。他的谦卑体现在他和巨人歌利亚的言语对峙中：

今日耶和华必将你交在我手里。我必杀你……使这众人知道耶和华使人得胜，不是用刀用枪，因为争战的胜败全在乎耶和华。他必将你们交在我们手里。⁸

在这之前，大卫曾与狮子和熊搏斗过，他知道神救过他。⁹他相信，这场战斗将有同样的结果。他解释到，在神手里的战士是一个工具，这正如他自己手里的机弦。

谦卑行事和受到羞辱是两件完全不同的事。谦卑行事是积极主动的，而受到羞辱是对羞愧的回应。因为两者都能帮助我们看到罪是什么，它们有时被人们混淆。不忠的配偶和在色情中挣扎的青少年在被发现时都会感到同样的羞辱。他们在尴尬的那一刻看到：这是一个代价昂贵的愚蠢选择。¹⁰然而，在当时感到谦卑并不能保证你在羞愧消

⁷ 撒母耳记上 18:7

⁸ 撒母耳记上 17:46、47

⁹ 撒母耳记上 17:33-36

¹⁰ 箴言 6:26

退后会谦卑行事。它也许能带来一时的保护，然而学会谦卑行事却是在那一刻之后继续得胜的秘诀。正如大卫，谦卑行事是每一刻努力地记得你的软弱并反思神的力量。

(1) 在生活中看到你的软弱

谦卑行事表示你不认为自己拥有属灵的力量。注意经文中有关性诱惑的警告：

你们要逃避淫行……惟有行淫的，是得罪自己的身子。¹¹

但你这属神的人要逃避这些事，追求公义、敬虔……¹²

你要逃避少年的私欲……追求公义、信德、仁爱、和平。¹³

新约的命令与旧约中约瑟的行为互相呼应。两者都体现了对个人软弱的理解。提到性欲，只有愚昧的人会认为他拥有战胜诱惑的意志力。

在我上高中时，一天早晨，我打开报纸读到一个全国知名的宗教

¹¹ 哥林多前书 6:18

¹² 提摩太前书 6:11

¹³ 提摩太后书 2:22

领袖被揭露犯了奸淫。我对此怀疑。我读过这个人写的书，并学有所获。我摇头无法相信——**这种事怎么可能发生在他身上？**几年后，我在研究生院听到了这个故事的其余部分。这个人每次外出讲道时，他常常听到有人敲酒店房间的门。他去应门时会发现一个女子请求他根据那晚的讲道给以辅导。这个男人若干年来保持了一个习惯，他从不打开酒店房间门的三英寸防盗链。不论他的辅导多么简短，他总会通过防盗链进行辅导。然而有一天，他打破了这个习惯。那晚的辅导本身并没有什么罪恶，但那之后产生的情感关系却导致了奸淫。三英寸防盗链的图像在我脑海里停留了若干年。通过那段距离，身体和情感的距离得以保持。打开此链就是缺乏谦卑。这是属灵骄傲的行为。这是在说：“这对他人来说可能是危险的状况，但对我来说却不是。”但正如这个基督徒领袖的例子，如果你在第一次越过个人界线时没有跌倒，这一刻却怂恿你骄傲地认为你下次不会跌倒。¹⁴这就是圣经为何警告我们要逃避性诱惑。逃避诱惑就是谦卑行事。

(2) 寻求神的智慧

祷告是人有声地表达属灵的软弱。通过祷告，我们承认自己需要神的帮助。这是我们寻求谦卑的第一步。凯瑟琳·马歇尔（Catherine

¹⁴ 哥林多前书 10:12

Marshall) 写到:

进入祷告学校所需的入学考试只包含两个问题。第一个是：你是否真正有需求？第二个是：你是否承认自己无力解决这一需求？神为何要求无助作为回应祷告的前提？一个明显的理由是，我们人类的无助是一个基本事实。神是现实主义者，祂也要求我们做现实主义者。只要我们骗自己相信人类的资源可以供给我们心中的欲望，我们就是在相信一个谎言。¹⁵

我们读到，在大卫的早期生活中，只要他面临一个重要决定，他就会“求问耶和华”。¹⁶尽管他对自己的决定并不缺乏信心，他在采取措施之前会有意地了解神所希望的。他的“求问”表明，他依靠神获得智慧。他对神的智慧的习惯性依靠证明了他的谦卑。可悲的是，在大卫的故事中，“求问耶和华”这一短语从他 与拔示巴奸淫的前六章起就消失了。这是巧合吗？我对此怀疑。大卫在奸淫之前的一段时间已停止谦卑依靠地寻求神的智慧。对挑战的第一回应是祷告，这体现了一颗谦卑的心。这是我们向一位全能的神表明，我们承认自己的

¹⁵ Randal Roth, *Prayer Powerpoints* (Wheaton, IL: Victor Books, 1995), 210.

¹⁶ 撒母耳记上 23:2、4、11、12, 30:8; 撒母耳记下 2:1、2, 5:19、23, 21:1

力量是不够的。

大卫祷告的外在模式体现了依靠的内在姿态。内心谦卑的人寻求神的智慧，因为他认为自己缺乏智慧。与之相反，内心骄傲的人认为自己知道的比实际更多。因此，他错过了来自神的道和他人的警告。如果你在淫行中挣扎，祷告求神的智慧。

(3) 靠神的力量生活

当我们在祷告中呼求神时，我们是在承认祂的力量胜过我们自己的力量。但我们如何获得这种力量？我们靠神的力量生活的方式之一是使自己熟悉神的性情。大卫在整本诗篇中都是这样做的。注意这些表达神对他来说是谁的文字：

耶和华我的力量啊，我爱你！耶和华是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。他是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台（强调为附加）。¹⁷

谦卑的人在承认自己道德的软弱时，他也从复述神的道德力量中找到了勇气。谦卑行事的人如此思考：**如果我靠自己的力量尝试，我**

¹⁷ 诗篇 18:1、2

会失败的。但当我记得神是我的救主、盾牌和力量时，我相信我可以战胜这种罪。

我们在与罪争战时必须记得，如果我们不复述神的属性，我们就无法靠神的力量生活。如果你想在受试探时获得神的力量，你就需要在受试探之前获得关于祂的知识。

我的一个好友在海军陆战队服役。在训练过程中，他必须拆卸自己的武器，擦拭干净，并重新组装。这听起来并不难，是吧？但这里面有难度。这个过程包含 15 步，而他要在 30 秒之内在黑暗中完成这一操练。一名海军陆战队士兵在战场上的成败与他在战前的预备有直接的关联。这在属灵的领域中也同样如此。若要谦卑行事，你就不能只依靠自己的力量：你必须熟知神的力量。要获得这种知识，你要在和平时而不是激烈的战时复述神的性情。每天深思神的一种属性或性情是战前训练的好方法。你会在 biblicalstrategies.com 这一网站的资源栏下找到关于神的属性的 30 天清单。

承认个人的软弱应当使我们向身外寻求力量的来源。基督徒在神的性情里找到了那种力量来源。复述神强大的方式——当我们不强大时——并在我们受试探时根据那些真理做出决定，这是我们谦卑行事的另一步。

第二块石子：正直

操练正直就是在受试探的过程中承诺透明，并在犯罪后悔改。

学习撒谎是继续陷在淫乱里的一个重要部分。不幸的是，我们在与性诱惑争战之前早就擅长撒谎了。甚至在我们蹒跚学步的年月，当我们越过父母所划的界线时，我们会寻找掩盖的方式。在青少年时期，我们更加精通掩盖我们明知错误的事。英特网搜索引擎不需多长时间就发现，他们的客户想要的是“秘密浏览”或者“隐姓埋名”的方式。这是阿什利·麦迪逊（Ashley Madison）网站背后的诱惑，此网站向顾客承诺对他们寻求不正当关系的欲望保密——直到黑客攻破并向整个世界暴露了他们的客户。¹⁸然而，你的脏衣被公开晾出并不是欺骗的唯一负面。大卫极力想隐瞒他和拔示巴的奸淫；然而当这被公开之后，他的认罪表明，他还付出了另一个代价：

¹⁸ <http://www.foxnews.com/tech/2015/08/19/hackers-say-theyve-posted-data-adultery-website-ashley-madison-users-online.html>

凡心里没有诡诈，耶和华不算为有罪的，这人是有福的**。我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头**枯干**。黑夜白日，你的手在我身上**沉重**；我的精液**耗尽**，如同夏天的**干旱**（强调为附加）。¹⁹**

大卫承认，为隐瞒罪而付出的努力几乎毁掉了他。当我们家的一个朋友发现其配偶有奸淫时，她说：“事实并没有毁掉我，而谎言却几乎毁了我。”欺骗给受害者带来毁灭性影响的同时，也给犯罪者带来了类似的影响。他们独自保守着秘密，而这种愧疚可能是无法承担的。

在我牧会的这些年来，我已见过这种影响发生在我所辅导的人们身上。为应对愧疚，他们常常寻求各种临时的解决方法。不论是酗酒还是药物上瘾，他们都体验着严酷的事实：当兴奋结束后，愧疚仍然存留。他们日日夜夜保守着秘密。

大卫在同一首诗篇中表明，正直的人一旦犯了罪，他应当知道认罪是接下来的最佳选择：

¹⁹ 诗篇 32:2-4

得赦免其过、遮盖其罪的，这人是有福的……我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说：“我要向耶和華承认我的过犯。”你就赦免我的罪恶。²⁰

对淫行最有力的制约之一是正直——在受试探时和犯罪后悔改时的透明。

欺骗还有另一种危险。因为说谎是避免自己行为直接后果的一种方式，它很快变成一种习惯并成为你对冲突的第一回应。尽管大卫在年少时有清洁的心，早在发现拔示巴怀上他的孩子之前，他就有了欺骗。

(1) 当我们害怕说实话的后果时，我们就说谎

有关大卫说谎的第一次记载是若干年前他害怕死。在位的王扫罗因年轻大卫的名声而嫉妒他。扫罗不止一次企图杀害大卫²¹，因为他害怕这个年轻后生的名声。²²约拿单（扫罗的儿子）和大卫设了计谋判定当前危机的严重程度。这个计谋不依赖欺骗，但包含了欺骗。因为惧怕，大卫觉得额外的细节——尽管不真实——会使他在附近田野

²⁰ 诗篇 32:1、5

²¹ 撒母耳记上 18:11，19:11

²² 撒母耳记上 18:29

藏身时更加安全。大卫让约拿单告诉扫罗，他已回到伯利恒的家中。²³这似乎是个次要的细节，然而这是大卫快速说出的三个谎言中的第一个——这深刻地提醒我们，说谎多么快就变成了习惯。大卫没有信靠神并且说实话，他害怕自己的藏身处被发现的后果。他选择说谎作为自我保护的方式。

(2) 当我们害怕自己的秘密被暴露时，我们就说谎

因为扫罗攻击的威胁是真实的，大卫逃跑了。他在途中的第一站挪伯城再次说谎——这次是对城里的祭司亚希米勒说谎。此时，大卫害怕自己的秘密被暴露。亚希米勒问：“你为什么独自来，没有人跟随呢？”²⁴大卫的回应是扫罗秘密地差遣他，并且他不可使人知道。显然，这全都是假的，但它暂时使事实——扫罗出来要杀他——被保守为秘密。这个谎言给他人带来了惨重的后果：后来 85 个祭司和全城的人因此被杀——这座城的人不知道他们在收留逃犯。²⁵大卫的谎言使他的秘密得以被保守，然而他人却为此付出了惨重代价。秘密很少能够一直被保持下去——尤其当里面涉及罪时。

²³ 撒母耳记下 20:6

²⁴ 撒母耳记上 21:1

²⁵ 撒母耳记上 22:9、10

(3) 我们不仅在言语上，还在行为上说谎

大卫的第三次谎言紧随前两次谎言。他害怕扫罗，于是跑到非利士人的一座城里。但城里的人很快认出他就是杀死非利士战士歌利亚的那个人。大卫担心自己的未来，于是装疯。说谎既可能是言语上的，也可能是非言语的。若是掩盖淫行，它常常是后者。我们看似一切都正常，事实却不是这样。

正如赌博，谎言有两种危险。第一种是它会让我们付出代价。但第二种危险更大，那就是我们会蒙骗过关。这样的成功会让我们有信心再次尝试。

第三块石子：忠诚

渴望忠诚就是用你的身子荣耀神，而不是满足自己暂时的愉悦，并以此爱神。

你在本书的封面上会看到机弦和五块石子。乍一看，人们会错误地以为有四块石子。颜色更深的那块石子被特别地放在了其余四块的后面。封面从视觉上提醒，有一块石子——忠诚的那一块——与其余的石子分别开来。忠诚是幕后的品性；这一品性支持了其余的所有品性。忠诚一词最好地表达了你与神的持续关系。这种关系是成功操练谦卑、正直、尽责和问责的基础。大卫在承认自己和拔示巴奸淫并杀害她丈夫之后，写下了两首认罪的诗。²⁶他在其中一首中写到：

神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有**正直**的灵……求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我（强调为附加）。²⁷

忠诚（译注：在诗篇 51:10，英文的新普及译本使用了“忠诚”

²⁶ 诗篇 32 篇，51 篇

²⁷ 诗篇 51:10、12

一词，而和合本圣经使用了“正直”一词）一词的含意是“坚定、确定或持久”。²⁸当你听到忠诚一词时，也许你的一个朋友或家人的名字会跳入你的脑海。大卫在这里承认，他需要重新对神忠诚。一名作家如此谈论大卫认罪：

大卫不满足于只快速含糊地说“赦免我所有的罪”。
他的悔改是彻底并真诚的……他看到自己的罪使他失去了
在神里面的坚定，并渴望改变这种状况。²⁹

当一名士兵奔赴战场时，他的行为被认为表达了对国家的忠诚。也许他想要保护自己的家人或社区；但是，这名士兵的忠诚可能意味着他会付出生命的代价。在战斗中投敌（以保全自己的生命）确实是不忠的行为。如此的行为会给那个人挂上怯懦、叛徒、背叛者和逃兵的头衔。在打仗时，忠诚最终意味着愿意为此事业牺牲自己的生命。

大卫在早期的军事生涯中拥有如此的忠诚。他表现出愿意为最高的事业舍己，此事业就是神的荣耀。当他在战场上与歌利亚争战时，

²⁸ W.E. Vine, *Vine's Complete Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1996), Vol. 1, 187.

²⁹ R. Ellsworth, *Opening up Psalms* (Leominster: Day One Publications, 2006), 72-73.

他宣告：

耶和華救我脫離獅子和熊的爪，也必救我脫離這非利士人的手……今日耶和華必將你交在我手里……使普天下的人都知道以色列中有神。³⁰

只要神的榮耀面臨威脅，大衛就會甘願為此獻身。不論對手是獅子、熊還是巨人，他完全依靠神來救他。

大衛在奸淫之後認罪，他渴望重新擁有**忠誠的靈**（譯注：和合本譯為“正直的靈”）。他在某處以某種方式失去了曾經擁有的東西。他失去了榮耀神的強烈渴望和為此事業舍命的甘心。取而代之的是悅己的強烈欲望。奸淫是個殘酷的工頭。它應許**一次就夠了**，卻從未持守這個應許。經文提及大衛有眾多妃嬪³¹，其中有三個獲得他的特別關注：亞比該、米甲和拔示巴。可悲的是，當大衛想要得到這幾個女人

³⁰ 撒母耳記上 17:37、46

³¹ 《麥克阿瑟學習聖經》（*The MacArthur Study Bible*）提到：“大衛有眾多妃嬪，這直接觸犯了申命記 17:17。這些婚姻表明，大衛與多國結約結盟，並且通過一國國王把女兒嫁給條約中另一方來決定這種盟約關係。這種文化制度給大衛帶來了一些妃嬪，並給所羅門帶來了很多妃嬪（見王上 11:1-3）。經文中的每一例一夫多妻都違背了神的律法，其後果哪怕不是災難性的，也至少是負面的。”（John MacArthur, *The MacArthur Study Bible* (Wheaton, IL: Crossway Books, 1997), 434）。

时，她们都已另有所嫁。³²

让这一想法扎根在心里。大卫在生活的早期愿意为神的荣耀舍弃生命。但他多次向性诱惑妥协，这削弱了他的决心。他在空虚中竟为夺去他人的性命找理由，这样他可以得到想要的，并且不用承担后果。³³对于歌利亚，他勇敢地与之搏斗，而对于性欲，他却轻易地妥协了。大卫的失败教给我们一节重要的功课。他在与性欲的争战中失败，这不是因为雄激素过高。这是改变忠诚的产物。一颗曾经完全渴慕神的心现在却寻求其他的快乐。箴言针对这种危险告诫我们：**你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。**³⁴大卫的心不再坚定，决定他选择的是欲望而不是忠诚。他做了以前绝不会做的事。

不仅如此，他跟拔示巴奸淫的选择体现了另一个变化：他选择用自己的身子侍奉谁。他选择了个人的快乐，而不是神的荣耀。新约进一步提醒我们，我们的身子最好是被用来荣耀神，而不是悦己。我们从圣经有关性诱惑最明确的经文之一读到：

³² 大卫对这三个女人有特别的兴趣，然而她们都已嫁给了别的男人：亚比该嫁给了拿八（撒下 25 章），米甲嫁给了帕提（撒下 3 章），并且拔示巴嫁给了乌利亚（撒下 11 章）。

³³ 撒母耳记下 11:24

³⁴ 箴言 4:23

你们要逃避淫行。人所犯的，无论什么罪，都在身子以外；惟有行淫的，是得罪自己的身子。岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；**并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀神**（强调为附加）。³⁵

为了有效抵挡性诱惑，我们必须回答这个问题：**我用自己的身子荣耀谁？** 大卫的选择表明他没能恰当地回答这个问题。他认为自己的身子是为自己所用。他以前用自己的身子荣耀神，而现在却成为背叛者，选择了悦己。³⁶他选择站在为自己肉体私欲辩护的一边，而不是舍弃这些私欲的一边。从圣经的角度来看，你跟性诱惑争战最重要的一一并且常常最容易被遗忘的一一公理是：

除非荣耀神的愿望胜过满足性欲的欲望，否则你将无法抵挡性诱惑。

慢慢地再读这句话。与性诱惑争战的真实力量来自对神及其荣耀的强烈忠诚。大卫转移了忠诚，他已忘记这一真理。在这之前，他在将近 80 首带有自己名字的诗篇中宣告神的荣耀，然而这一切都在欲望的泥潭中被遗忘。

³⁵ 哥林多前书 6:18-20

³⁶ 撒母耳记上 11 章

经文把信徒的身子描述为**圣殿**。³⁷正如圣殿，你的身子是被用来做荣耀神的器皿。当你寻求祂的荣耀时，你就会找到更大的动力；这种动力能使性欲的巨人变得矮小。我们很难同时寻求神的荣耀和被禁止的愉悦。

蒙大拿州的比特鲁特谷（the Bitterroot Valley）是五座山脉的发源地。这个河谷如此宽阔，你可以毫无阻挡地环视四围。每天，群山映照日出的美景。在近期的一次游览中，我望着被日出渲染的群山，神的荣耀激发了我的想象。言语或图画都无法描绘我所看到的——那些山的美景是需要体验的。看到那样的被造物，我们很容易敬拜祂。当我试图理解那片地区的广大时，我**感到**微小。灰袍甘道夫（Gandalf the Grey）对三英尺半高的比尔博·巴金斯（Bilbo Baggins）说的话体现了这一想法：

你不会真的认为自己所有的冒险和幸免不过是靠着运气，并且只是为了自己的好处吧？你是个不错的家伙，巴金斯先生，我很喜欢你；**但你在茫茫人世中终究不过是个小人物！**“谢天谢地！”比尔博大笑着说（强调为附加）。

³⁷ 哥林多前书 6:19

当比尔博意识到这个世界不是围着他打转时，他松了口气。与之类似，当我们意识到整个世界不是关于自己时，我们感到宽慰！坚持反思神的荣耀会带来这样的想法。神荣耀的庄严使你我——以及我们的欲望——缩小了。在祂荣耀的影子下，我的性欲不再看似无法控制的淘气巨人。当你敬畏神的荣耀时，你不可能继续持有权利感。

圣经进一步提醒，我们对神的敬拜与我们如何对待自己的身子有独特的关联。保罗希望我们拥有如此的想法：

所以弟兄们，我以**神的慈悲**劝你们，**将身体献上**，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的，你们如此侍奉，乃是理所当然的。不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意（强调为附加）。³⁹

这是被大卫所遗忘的真理：**除非荣耀神的愿望胜过满足性欲的欲望，否则你将无法抵挡性诱惑**。当我们深思神的荣耀时，我们的注意力就集中在祂身上。祂的荣耀成为我们与淫行争战的神圣保护。

³⁸ J.R.R. Tolkien (New York, NY: Harper Collins Publishers, 1995), 576.

³⁹ 罗马书 12:1、2

第四块石子：尽责

操练尽责能限制你受试探的机会，因为你在专心实现自己的承诺。

圣经中详述大卫与拔示巴奸淫的那一章是以一条重要信息开头的：

过了一年，**到列王出战的时候**，大卫又差派约押率领臣仆和以色列众人出战...大卫仍住在耶路撒冷。**一日，太阳平西**，大卫从床上起来，在王宫的平顶上游行（强调为附加）。⁴⁰

此时大卫本该保卫自己的国家免受侵犯，他却差派他人去做。不仅如此，当以色列军队站岗看守敌方动静时，大卫却刚从午休中醒过来。这些短语的重要性是值得强调的。大卫没有在应当尽责的地方效劳。这不是一次失职：这已成为大卫的生活习惯，并使他经不住性的诱惑。

⁴⁰ 撒母耳记下 11:1、2

几年前，我读到一项调查，男人被问及一周中哪一天最可能看色情并通过自慰满足欲望。大多数人提到周五和周六晚上。尽管性诱惑不会选择某个特定的日子，它似乎确实与一个人的工作周有独特关联。性欲的增强和你的思想生活相关，因此当你整周把心思积极地投入在其他责任上时，你的思绪就不那么容易漫游到禁行地带了。⁴¹

当我年龄大些的孩子成年时，我常常告诫他们：**你的空闲时间是敌军地带。**⁴²

我们在每日下班或结束一周的工作时应当更加警惕。也许在那些时候我们放下了思想警惕，或者也许我们想要放松的权利感在漫长的一天/周后增强。不论是什么情况，当大卫放下例行的责任时，当他发现拔示巴沐浴时，他已预备好被试探抓住。

年轻的成人特别容易受这种危险现实的影响。我常常听到他们用类似“我没有别的事可做”或者“我感到无聊”的评论为妥协性诱惑作辩护。我们可以从大卫那里学到一节功课：**操练尽责能限制你受试探的机会，因为你在专心实现自己的承诺。**

⁴¹ 马太福音 5:27、28；箴言 23:7

⁴² 《贞洁的四条规定》(*The Four Rules for Purity*) 是：(1) 你不能独自打赢这场仗；(2) 你不能赤手打仗——经文背诵很重要；(3) 空闲时间是敌军地带；(4) 自由的性是谎言——这不是自由，而是枷锁。

若需要关于尽责的直接提醒，基督徒可以查看新约的书信。这些简短书信把神学和实际生活独特地结合在一起。致歌罗西人的书信尤其从三个领域给以**尽责**的提醒：家庭、工作和事工。根据我做牧师的经验，当人们没能在这些领域尽力时，他们常常更加地向性诱惑敞开大门。

（1）家庭责任

你们作妻子的，当顺服自己的丈夫，这在主里面是相宜的。你们作丈夫的，要爱你们的妻子，不可苦待她们。你们作儿女的，要凡事听从父母，因为这是主所喜悦的。你们作父亲的，不要惹儿女的气，恐怕他们失了志气。⁴³

我们人人都承担着一定的家庭责任。这段经文嘱咐我们在丈夫/妻子的关系中操练彼此相爱和支持，并在父母/子女的关系中操练关爱和顺服。不论是上班还是上学，我们在当天回家后都可能认为自己已尽了责。这毕竟是我们的家。我知道在工作日结束后很容易认为，这一切都是关于我自己：我的时间、我的舒适、我的宁静，还有我的遥控。我多么快就忘记，当我从后门进屋时，自己作为丈夫和父亲的责任并没有结束。它们反倒增强了。我的心会狡猾地从家庭责任移向

⁴³ 歌罗西书 3:18-21

我认为应得的休息和放松。大卫的失败应当有力地提醒我们：**当他没有尽责时，他容易受到性诱惑。**

(2) 工作责任

你们作仆人的，要凡事听从你们肉身的主人，不要只在眼前侍奉，像是讨人喜欢的，总要存心诚实敬畏主。无论作什么，都要从心里作，像是给主作的，不是给人作的，因你们知道从主那里必得着基业为赏赐。你们所侍奉的乃是主基督……你们作主人的，要公公平平地待仆人，因为知道你们也有一位主在天上。⁴⁴

努力工作，即便他人没有看见，这是任何信徒都当有的优秀品质。这尤其有助于对抗性诱惑的人。它表明，你不只是为了老板的肯定而工作，还是为了神的喜悦。每日操练这一真理也能保守我们不受性诱惑。原因如下：如果你一周从九点到五点的工作是在始终保持警惕的神的目光下进行的，你周末的每个时刻也是这样。不仅如此，如果你在工作中没有尽最大的努力，而是假装努力——因为你认为没人看你——你就更容易在空闲时间同样地掩盖不道德的行为。

反过来说，当你出色地完成工作时，你会有巨大的满足感——哪

⁴⁴ 歌罗西书 3:22-24, 4:1

怕在天国的这一端得不到认可。这段经文提醒我们，尽管他人可能没注意到你的努力，你可以期望从主那里获得奖赏。这么想：**在工作业绩上延迟的认可预备你操练在性欲上延迟的满足。**在这两者上的延迟——直到神预定的时间——是主所赞同的。⁴⁵

(3) 义工/事工责任

你们要恒切祷告，在此警醒感恩；也要为我们祷告，求神给我们开传道的门，能以讲基督的奥秘（我为此被捆锁），叫我按着所该说的话将这奥秘发明出来。你们要爱惜光阴，用智慧与外人交往。你们的言语要常常带着和气，好像用盐调和，就可知道该怎么回答各人。

46

当我们忙于为自己而活时，我们就看不到帮助身边其他人的机会。使徒保罗在这里请求为他的事工祷告，并鼓励他们也一同参与。义工和帮助他人听起来是任选的，但耶稣在讲好撒玛利亚人的故事时提醒我们每个人，帮助受伤的弟兄是责任，而不是可能的选择。⁴⁷

服侍他人不仅填满你的时间并使你忙碌。正如体力活有益于身

⁴⁵ 以弗所书 6:8；哥林多前书 7:3

⁴⁶ 歌罗西书 4:2-6

⁴⁷ 路加福音 10:36-37

体，服侍他人有益于灵魂。我们在大大帮助他人后会有满足感和成就感。

大卫在道德上犯罪之前已在责任上懈怠。我们已列出了三个应当帮助你远离麻烦的符合圣经的责任，但更综合的方法也许是有必要的。在本书结尾，你会找到一个表格，里面有 22 种不同的责任和需要进一步学习的核心经文。当你完成了神所赐的责任时，你不仅仅是保持了忙碌。你还会发现一个长期的目标，这胜过了短期的快乐。

第五块石子：问责

问责生活就是借着神的道和教会肢体保守你的软弱之处。

问责是帮助你抵挡性诱惑的最后一块石子。被问责的人自愿放弃隐私权，因为他明白不这样做就会招致失败。尽管问责是宝贵的保护方式，它不是被单独使用的。它最好与其他品性——谦卑、正直、忠诚和责任——结合使用。属灵的问责由两种方式实现：经文和教会肢体。

(1) 通过经文来问责

在诗篇 19 篇，大卫给出了深思神的道的六个益处。其中两个益处直接应用于问责：

耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目……耶和华的典章真实，全然公义……况且你的仆人因此受警戒，守着这些便有大赏。谁能知道

自己的错失呢？愿你赦免我隐而未现的过错。求你拦阻仆人不犯任意妄为的罪，不容这罪辖制我，我便完全，免犯大罪。⁴⁸

性诱惑喜欢用欺骗作为攻击的方式。谎言来得迅猛。**没人会知道。不过就一次。这是你的身体，你可以做自己喜欢的事。你没有伤害任何别的人。如果两个成人彼此认可又彼此喜爱，那么……**

因为神的道是“清洁”、“真实”的，它可以帮助与性诱惑争战的人在陷入罪恶之前看穿那种谎言。经文以这种方式提供了避免跌倒的问责方式。正如一个身边的好友，当你受试探时，神的道对你讲说真理。它还给那些因反复失败而对罪心硬的人带来了坚定信念。因此，圣经是一种优秀的——尽管常被忽视——问责工具。希伯来书的作者指出：

神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵、骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。

⁴⁹

当我们花时间阅读、背诵并应用神的道时，我们就与之建立了问责的关系。查克·斯文多尔（Chuck Swindoll）说，经文背诵是当今基

⁴⁸ 诗篇 19:8、9，11-13

⁴⁹ 希伯来书 4:12

督徒使用最不充分的属灵资源。唐·惠特尼（Don Whitney）也有相同的看法，他写到：

神的道是“圣灵的宝剑”，但圣灵无法提供你没有放在思想军火库的武器。想象一下，你正在做决策的过程中并不需要指引，或者正与一个艰难的试探争战并不需要得胜。圣灵奔向你的思想军火库，用力推开门，却只发现有约翰福音 3:16，创世记 1:1 和大使命。这些都是好剑，但它们不足以应对每场争战。⁵⁰

这就是为何你会在每本圣经策略手册的结尾找到每日读经计划、核心背诵经文和有关把经文应用于你的特别争战的帮助。我鼓励你通过坚持这些每日操练（若需要更多的帮助，你可以在 biblicalstrategies.com 的资源栏下免费下载问责计划/学习指南）来增强本书的益处。神的道是问责的优秀资源。但为了使之实现这一目的，你需要坚持在上面花时间。

跟教会肢体的坚固属灵关系也能提供所需的问责。在大卫的生活中有两个人跟他建立了那种问责关系：约拿单和撒母耳。可悲的是，

⁵⁰ Don Whitney, *Spiritual Disciplines* (Colorado Springs, CO: Navpress, 1991), 44.

这两人都在大卫政治生涯的早期死去。尽管大卫不对他们的死负责，他却因没有找类似的人填补这种关系而承担责任。

(2) 问责需要承诺

圣经中很少有关系比得上大卫和约拿单之间的彼此承诺。我们读到，在他们第一次见面后，“约拿单爱大卫如同爱自己的性命，就与他结盟。”⁵¹为了保存大卫的性命，约拿单愿意冒着生命危险顶撞愤怒并且精神不稳定的父亲扫罗。⁵²尽管他本可能继承王位，他却甘心为了自己和大卫的友谊放弃这一机会。

我在自己的生活中体验过这样的关系，我可以证实它的价值和亲密。当我们爱他人并知道他们反过来也爱我们时，这样的机会使我们谦卑。约拿单在战场上被杀后，大卫以诗歌记念他们的友谊：

英雄何竟在阵上仆倒！约拿单何竟在山上被杀！我兄约拿单哪，
我为你悲伤！我甚喜悦你，你向我发的爱情奇妙非常，过于妇女的爱
情。⁵³

⁵¹ 撒母耳记上 18:3

⁵² 撒母耳记上 20:33

⁵³ 撒母耳记下 1:25-26。《英文标准版学习圣经》(The ESV Study Bible) 附加了这

(3) 属灵性质的问责

撒母耳第一次遇见年轻的大卫，当时神差派这位先知寻找扫罗的代替者。尽管撒母耳最初把大卫的受膏看作政治上的任命，神却让他知道膏抹这位年轻的国王有更加属灵的原因。⁵⁴

几年过后，当大卫需要身体的保护和属灵的指引时，他会从撒母耳那里寻求两者。⁵⁵其他经文提及大卫和撒母耳关系的属灵性质，以及大卫如何依靠撒母耳获得属灵的指引和辅导。大卫和撒母耳教导我们，问责若要有效，就不能只是一个朋友在你反复经历道德失败时安慰你。⁵⁶圣经辅导员希斯·兰伯特（Heath Lambert）在《黄色枷锁》（*Finally Free*）一书中对抵挡淫行的有效问责提出了七个见解。⁵⁷

一有用的注释：约拿单深深地爱大卫并支持他（正如从撒上 18:1-20:42, 23:16-18 所见），这秉承了他们与神所结的盟约。“过于妇女的爱情”（这一短语）不携带任何关于性的言外之意。他是在让人注意约拿单放弃继承以色列王权的彻底舍己（撒上 23:17）；因为神拣选大卫继承约拿单父亲扫罗的王位，约拿单完全支持大卫，甚至到了为他舍命的地步。（*The ESV Study Bible*, (Wheaton, IL: Crossway Publishers, 2008), 544).

⁵⁴ 撒母耳记上 16:7

⁵⁵ 撒母耳记上 19:18

⁵⁶ 历代志上 9:22

⁵⁷ Heath Lambert, *Finally Free: fighting for purity with the power of grace* 《黄色枷锁》 (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2013), 45-57.

有效问责不完全依赖问责。

有效问责涉及得早而不是晚。

有效问责涉及成熟的人。

有效问责涉及有权柄的人。⁵⁸

有效问责应当避免明确的细节。⁵⁹

有效问责使有问题的人对认罪负责。

有效问责必须真正使人负责。

兰伯特用以下文字作出结论：

只要你用问责来描述你的罪而不是宣告你在试探中需

⁵⁸ 希伯来书 13:17

⁵⁹ 以弗所书 5:11、12

要帮助，你就不会在挣扎中体验巨大的变化。⁶⁰

当大卫需要帮助时，他向撒母耳求助。因此，详述大卫与亚比该（另一个男人的妻子）关系萌发的那一章是以“撒母耳死了”⁶¹这一短语开头的，这一点很重要。大卫失去了有效的问责，他变得越来越软弱。

几年前，我在参加一个会议时遇见一个人，他是我 20 年前的学生。尽管他两鬓斑白，我仍然能从他的眼睛里看到 18 岁的朝气。我们谈话时他微笑着——一个把二十年事工压缩为几分钟并从中记得神信实的人的微笑。他一句话说了一半突然停下来，好像他的故事唤起我们过去的一次对话。他若有所思地说：“二十多年以前，你教了我一个词，我按照这个词生活，它帮助我对妻子和家人忠诚。当我的朋友跌倒时，它却使我能够继续事工。”他再次暂停，也许想起与道德跌倒的某次擦肩而过，或者想象若没有那个词，他的生活会多么不同。他热泪盈眶地继续说：“问责。你教了我问责。谢谢你。”那天，我问凯文是否可以在关于这个话题的讲话和教导中引用他的故事；几

⁶⁰ Heath Lambert, *Finally Free: fighting for purity with the power of grace* 《黄色枷锁》 (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2013), 49.

⁶¹ 撒母耳记上 25:1

周过后，我收到了他的故事。这是他写的话：

这是我第一次把自己的挣扎告诉给除神以外的人。我们在教会没有谈到试探，也当然没在家人中谈到试探。

我是在纽约州斯科伦湖的生命之道圣经学院学习的那一年认识“问责”这一概念的。教职员工决定把男女分开，分别谈论每个性别具体面临的贞洁挑战。

我仍然保留着那晚我们使用的手册。我们的校园牧师汇集了教学资料，这些资料是关于性行为的圣经计划和持守贞洁的策略。这本手册还包含了鼓励我们背诵的有关战胜试探的经文。

那晚回到宿舍时，我和朋友们开始坦诚交流我们在生活中经历的贞洁挣扎。我们花时间为彼此祷告，我记得自己激动地发现，我不是唯一一个挣扎的人。

那一晚，我开始坚持问责关系的训练，二十五年来我一直在生活和事工中坚持这一训练。我发现，尽管我可能真心想活得圣洁，有时我罪恶的心证明强过我的意向。也

许不是所有人都这样，但对我来说，孤立就是自杀。我下定决心从不鬼鬼祟祟地生活。我不想能够隐藏任何罪。每两周，我的问责伙伴和我会彼此问及关于骄傲、性贞洁、物质主义、事工忠诚和家庭忠诚的一系列具体问题。我们都需要一个拿单用手指着我们的胸口说：“你就是那人！”（撒下 12:7）。

我完全相信，若没有这些关系，我就会深深陷入自己罪恶的阴影，并活得鬼鬼祟祟。将近二十年来，神让我在自己认为不可能得胜的领域经历得胜。

靠着神的恩典，问责的训练成为帮助圣灵使我成圣的工具。我已坚信，问责不只是个好主意，它是神使教会成圣计划的一部分。

坚持坦坦荡荡，在光明中行；不要舍弃你的正直。如果你还没有找到自己的拿单，这还不算晚；可能他也在寻找你。

二、神说（性欲的本质）

你也许记得自己第一次有性思想或欲望的时候。这难道不看似你的发现吗？尽管刚开始你可能只是好奇，你体内的某物被唤醒，你的思想不断地回到那里。哪怕别人把有关知识介绍给你，当你过后想时，这似乎是你的秘密——如同你是第一个发现它的人。

第一个谎言：因为性是你所体验的，你觉得它是你的主意

性欲有潜能影响你人性存在的多个方面。它带来身体刺激、情感愉悦和——在婚姻背景下的——属灵合一。⁶²在许多方面，你觉得性思想和欲望是自己的私人财产。你也许会分析，毕竟它们发生在我的思想中并影响我的身体。这确实如此。它们是你的亲密感受和个人体验。但这并不意味着这一主意源自于你。

我在牧会辅导中发现，大多数人在得知性别和性都是神的主意时

⁶² 哥林多前书 7:1-5

感到惊讶。接受辅导的人常常会震惊地望着我，好像神和性不应当在同一本书中，更不要说在同一句话中。但当你打开圣经时，你会看到神对此话题并不羞怯。祂在圣经第一卷书的前四章介绍了这些话题。祂在那几页中给出了创世以来——在我们当今文化标准形成的很久之前——就存在的重要准则。

(1) 人类是照着神的形像被造的——男人和女人

我们在创世记第 1 章读到：“神就照着自己的形像造人，乃是照着祂的形像造男造女。”⁶³神在一节经文中阐明了造人的两大真理：

① 我们每个人具备属灵的方面——我们是照着神的形像被造的；② 不同性别是神的主意——祂造男造女。

照着神的形像被造带来了颠覆性的变化。它使我们不同于动物界的任何其他被造物。人类有能力进行道德分析，而不只是靠着本能回应。我们的性欲是最能清楚表达这一真理的领域。我们不是只用本能回应某种信息素和刺激的动物；我们是具有神形像的被造物。照这么说，我们有能力通过思考分析来做出选择。性不是“如果这样做感觉好”的选择，而是一种道德选择。圣经教导说，性欲是神赐给祂所造

⁶³ 创世记 1:27

的第一对夫妻的礼物。男女这两种性别是由祂决定的，并在造人时被指定给了他们。性不是我们的主意，而是神的主意。在祂的神圣计划之外尝试性不是找到满足的途径——这不过是通向悖逆的途径。⁶⁴

（2）婚姻是神对性体验的设计

我们在创世记第2章读到以下文字：

因此，人要离开父母与妻子连合，二人成为一体。当时夫妻二人赤身露体并不羞耻。⁶⁵

在造了夏娃之后，神就设立婚姻作为一男一女终生作伴的关系。几千年后，耶稣在教导时提及创世记的经文并确定了这一准则⁶⁶，祂还补充到：“所以，神配合的，人不可分开。”借着神的设计，婚姻——一种关系上的承诺——是性关系的前提。我们注意到，第一对夫（亚当）妻（夏娃）赤身露体并不羞耻。尽管我辅导的很多人对他们过去或现在的道德失败感到羞耻，在婚姻的界限内是不应当有羞耻的。婚姻被设计为提供保护的场所——在那里可以体验身体、情感和属灵上的亲密。

⁶⁴ 罗马书 1:28-32

⁶⁵ 创世记 2:24-25

⁶⁶ 马太福音 19:4

(3) 道德选择带来后果

我们从创世记第3章继续读到：

（神）又对女人说：“我必多多加增你怀孕的苦楚，你生产儿女必多受苦楚。你必恋慕你丈夫，你丈夫必管辖你。”又对亚当说：“你既听从妻子的话，吃了我所吩咐你不可吃的那树上的果子，地必为你的缘故受咒诅。你必终身劳苦，才能从地里得吃的。”⁶⁷

因为人类是照着神的形像被造，他们能够做出道德选择。当亚当和夏娃做出错误的道德选择时，在他们决定做神吩咐不可做的事之后，后果自然随之而来。神之前警告他们不可吃分别善恶树上的果子⁶⁸，因此祂有理由把对他们犯罪的警告坚持到底。神手里的管教意味着他们要面临痛苦，并最终面临死亡。这些后果会传给我们每个人⁶⁹，因为我们也在面临选择对错时选了后者。⁷⁰没有人遵循神的计划，人

⁶⁷ 创世记 3:16-17

⁶⁸ 创世记 2:17

⁶⁹ 罗马书 5:12

⁷⁰ 我们选择犯罪是我们罪性的结果。神学家保罗·恩斯（Paul Enns）解释到：“罪是人里面的定律。罪不仅是一种行为，还是存在于人里面的定律。保罗提到了与里面罪的律的争战（罗 7:14、17-25）；所有人都有这种罪性（加 3:22）。希伯来书 3:13 把它称为“迷惑并导致人灭亡的能力”。耶稣也把罪称为一种“状态或品性”（约 9:41，15:24，19:11）。（Paul Enns, *The Moody Handbook of Theology*, (Chicago, IL: Moody Press), 310).

人都寻求自己认为会在尽可能最短时间内带来最大快乐的事。尽管所有的罪都是如此，在性领域内的罪尤其明显。

在婚外满足性欲会带来严峻的后果。有身体上的后果，比如性传染疾病，是无法挽回的，并可能导致死亡。⁷¹这还会导致情感、关系和属灵上的后果。因为我们是道德的被造物，是照着神的形像被造的，我们所感到的愧疚是真实的，给自己和他人带来的情感创伤也是真实的。性不忠比其他问题更能破坏婚姻里的信任。不仅如此，研究还证明，长期沉迷色情严重阻碍了我们建立有意义的持久关系的能力。⁷²

(4) 性被用来在婚姻里彼此享受

最后，我们在创世记第 4 章读到：

⁷¹性传播疾病 (Sexually Transmitted Diseases, 简称 STD) 会带来关乎生死的后果。思考以下报道：“性传播疾病和宫颈癌有密切联系。人乳头瘤病毒 (Human papillomavirus, 简称 HPV 病毒) 16 型和 18 型 (以及其他不常见的 HPV 病毒类型) 导致了宫颈的癌前病变和宫颈癌。宫颈癌最大的诱因是低龄性行为和多个性伙伴的经历。”

(<http://answers.webmd.com/answers/1171176/what-is-the-correlation-between-sexually>).

⁷² www.covenanteyes.com/2015/12/29/how-porn-is-keeping-men-from-marriage/

有一日，那人和他妻子夏娃同房，夏娃就怀孕，生了该隐，便说：

“耶和华使我得了个男子。”⁷³

神对性——在一男一女之间，限于婚姻关系之内——的设计包含了它对双方都是美好愉悦的。它没有被神禁止，而是被祂所鼓励。这就是“生养众多，遍满地面”⁷⁴这一命令的含意。要遵守这一命令只有一种方式，而该隐的出生证明了亚当和夏娃对神的重视。

我们在圣经的前几页里学到，两种性别和婚内性行为都是神的主意。在神设计的界限里，性行为既是神所命令的，也是祂所鼓励的。然而，当你第一次体验那些欲望时，你仍然觉得它们是自己的。这把我们引向需要思考的第二个谎言。

第二个谎言：因为你觉得性是自己的主意，你认为它可以随意实践。

如果性是神的主意，我们最好在祂所设立的界限内实践。尽管我们可能觉得这些欲望——由我们的想象和幻想所激发——正发生在我们身上，神会使我们对其负责，因为它们属于我们的选择。不论是

⁷³ 创世记 4:1

⁷⁴ 创世记 1:28

一种想法、态度还是行为，圣经都严肃地提醒，当我们不断选择这些欲望时，它们不仅会成为习惯，还会奴役我们：

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。⁷⁵

一件事的对错——在这种情况下是性欲——不是由我的感觉所决定，而是由神预先的设计所决定。

哥林多前书第 6 和 7 章对此做了经文中最为简洁的分辨。这两章清楚地提供了一些符合圣经的资料，它们有助于我们理解神对性关系的看法。

- 我们在第 6 章看到什么是被禁止的；我们在第 7 章看到什么是神所许可的。
- 我们在第 6 章读到婚姻之外的性；我们在第 7 章读到婚姻中的性。
- 我们在第 6 章看到不完美的欲望；我们在第 7 章看到神的完美设计。

⁷⁵ 罗马书 6:16

注意神在哥林多前书第 6 章所说的话：

你们岂不知不义的人不能承受神的国吗？不要自欺，无论是淫乱的、拜偶像的、奸淫的、作娈童的、亲男色的、偷窃的、贪婪的、醉酒的、辱骂的、勒索的，都不能承受神的国。你们中间也有人从前是这样；但如今你们奉主耶稣基督的名，并藉着我们神的灵，已经洗净、成圣、称义了（强调为附加）。⁷⁶

在以上的段落中，有三种性行为不属于神的设计，信徒被禁止实践：淫乱、奸淫和同性恋（译注：和合本中的“作娈童”和“亲男色”都属于同性恋）。

• 淫乱是希腊文词 *porneia* 的译文。这个概括广义的词被用来描述被神明令禁止的所有性行为。⁷⁷我们的英文把 *porneia* 这个希腊文词与另一个希腊文词 *grapho* 结合在一起，后者的含意是“雕刻或印刻”。这两个词合在一起时恰当地把 *pornography*（译注：英文词“色情”）描述为

⁷⁶ 哥林多前书 6:9-11

⁷⁷ 《麦克阿瑟学习圣经》（*The MacArthur Study Bible*）附加了这一注释：“希腊文词是 *porneia*，英文词 ‘*pornography*’ 就是源自此词。它指的是所有不正当的性行为，包括（但不限于）奸淫、婚前性行为、同性恋、人兽交合、乱伦和卖淫。”（John MacArthur, *The MacArthur Study Bible* (Wheaton, IL: Crossway Books, 1997), 544).

淫乱的版画或画面。但是，画面不是唯一被刻下的东西。那些画面若被反复观看，就深深印在我们的记忆里。正如拱顶的图画，它们在你的脑海里随时预备唤醒并激发不正当的性欲。

- 奸淫描述的是一个已婚男人或女人和不是其配偶的另一人违背婚誓。我的一个朋友喜欢说，婚姻中的性如同壁炉中的火。它温暖动人，富有浪漫。但婚外的性如同在客厅中央生火。它会烧毁整个房屋。

- 同性恋描述了在积极的思想⁷⁸、欲望或行为上与相同性别的人有性的牵连。英文标准版圣经在哥林多前书 6:9 把这个词译为“同性恋”，它是 *malakos* 和 *arsenokoites* 两个希腊文词的合并，并“指双方同意的同性行为中被动与主动的一方。”⁷⁹选择积极或消极地参与这种行为是一种

⁷⁸ 有关同性恋和基督徒如何回应这一问题，我强烈推荐彼得·哈伯德（Peter Hubbard）的书《进入光明的爱：福音、同性恋和教会》（*Love into Light: the gospel, the homosexual and the church*）。弗雷德·扎斯帕尔博士（Dr. Fred Zaspel）对此书如此写到：“有力的见解……我不知道比这更有价值的‘第一资源’，它帮助我们形成对这一当代问题的思考。”（Peter Hubbard: *Love into Light*, Greenville, SC: Ambassador International, 2013）。

⁷⁹ 这一描述出自《英文标准版圣经》的页边空白处。

罪。我们必须坚持区分这两者，那就是一个人在同性吸引上挣扎，和一个人通过看色情、娱乐性的幻想或建立关系或性行为来满足他或她的同性欲望。前者是试探，而后者是罪。

尽管这些淫欲在其他经文中也被禁止，它们在哥林多前书第 6 章伴随有强烈的警告：有这些实践的人不能承受神的国。⁸⁰这段经文的功课是显而易见的：仅仅因为我们觉得性是自己的主意，这并不表明我们可以对之随意实践。

庆幸的是，哪怕你在过去犯了淫乱或者现在正与性诱惑争战，你并非没有盼望。神在警告后给了一个应许：改变是可能的。使徒保罗写到：“你们中间也有人从前是这样；但如今你们奉主耶稣基督的名，并藉着我们神的灵，已经洗净、成圣、称义了。”⁸¹在 1 世纪，哥林

⁸⁰ 《麦克阿瑟学习圣经》补充到：“神的国是救恩的属灵范围，神在那里作王并掌管所有靠信心属于祂的人。所有信徒都在那个属灵的国里，但还等待着在来世完全地承受此国。以这些过犯为特征的人没有得救（10 节）。尽管信徒可能并确实犯下这些罪，他们并不以此作为连续的生活方式。他们若如此去做，这表明此人不在神的国。真实的信徒在犯罪后会悔改并试图胜过此罪。” (John MacArthur, *The MacArthur Study Bible* (Wheaton, IL: Crossway Books, 1997), 1736).

⁸¹ 哥林多前书 6:11

多书信的收信人生活在一座充满卖淫和淫乱的城市里。⁸²“你们中间也有人从前是这样”（强调为附加）这句话是对盼望的应许，改变是可能的。他们可能曾参与城里的淫乱并带着随之而来的罪疚和羞耻的创伤。但保罗提醒他们（也提醒我们），福音带来了持久改变的盼望。

耶稣为我们而死这一好消息打破了罪的工价和能力。以上经文用到的三个词——洗净、成圣、称义——证实了这一真理。⁸³在这三个词中，我喜欢“称义”一词。它带有永恒的含意。当我们悔改并相信耶稣为我们而死时⁸⁴，天国中发生了一笔交易。这笔交易叫做称义。因为基督过着无罪的生活，祂的死可以偿还我们这些罪人的工价。称义表示，我们的罪被算给了耶稣，而祂的义被算给了我们。从属灵意义上讲，我们真的是在基督里新造的人。⁸⁵真实的盼望就在这一主意

⁸² “哥林多突出的邪教是敬拜阿芙罗狄忒，她是爱、美和生育之神，等同于罗马女神维纳斯。哥林多卫城的最高处是敬拜她的神庙，有 1000 多名庙妓或女奴祭司在里面侍奉。与如此宗教实践相关的是普遍的道德败坏。哥林多人因道德败坏而臭名昭著，这甚至比过外邦的罗马人。”（W.A. Elwell, *Baker Encyclopedia of the Bible*, (Grand Rapids, MI: Baker Book House, 1988), 514）.

⁸³ 古德恩博士（Dr. Wayne Grudem）给出了以下定义：“成圣是神和人所做的渐进性工作，它使我们越来越脱离罪，并在实际生活中越来越像基督。称义是神的瞬时法律行为，祂在此行为中（1）认为我们的罪被赦免，并且基督的义属于我们；（2）宣告我们在祂眼中为义人。”（Wayne Grudem, *Systematic Theology*, (Grand Rapids, MI: InterVarsity Press, 2004), 1253, 1736.

⁸⁴ 罗马书 10:11

⁸⁵ 哥林多后书 5:17

里。我们过去实现的任何错误欲望都被赦免了，我们希望有的任何新欲望——为了神的荣耀——都是可能的。作为信徒，你现在有能力胜过继续犯罪。福音的消息提醒我们，我们已脱离那些困扰我们的罪。

神对婚内性的设计

在我们生活的文化中，性是以自我为中心的。在我们的社会中，你的欲望、感受、激情和个人快乐被认为是首要的。但是，神对婚内性的设计却不是以自我为基础的。它是以待他人为基础的。

注意神在哥林多前书第 7 章所说的话：

但要免淫乱的事，男子当各有自己的妻子，女子也当各有自己的丈夫。丈夫当用合宜之份待妻子，妻子待丈夫也要如此。妻子没有权柄主张自己的身子，乃在丈夫；丈夫也没有权柄主张自己的身子，乃在妻子。夫妻不可彼此亏负，除非两相情愿，暂时分房，为要专心祷告方可；以后仍要同房，免得撒但趁着你们情不自禁引诱你们。⁸⁶

我的性欲不仅是为了得到满足，还是为了让我在专注服侍配偶时也接受她的服侍。这种方式似乎跟我们文化所教导的相悖，但按照经文对其他任何主题的教导，这是有道理的。作为基督徒，我们要在生

⁸⁶ 哥林多前书 7:2-5

活的方方面面做仆人——正如耶稣那样。注意这些经文：

在你们中间，谁愿为首，就必作众人的仆人。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。⁸⁷

你们当以基督耶稣的心为心。他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。⁸⁸

在辅导夫妻多年之后，我发现使性行为得以正直的是不惜代价的服侍。真实的爱不在于做爱这一身体行为，而在于触及婚姻其他所有方面的仆人态度。当某人相信你关注的是他们的最大益处，他们会更愿意信任你。情感、属灵和身体上的真实亲密会更多地发生在仆人而不是性的环境中自然发生。G. K. 切斯特顿（G. K. Chesterton）对此有相同的看法：

性……产生了一种机构；它是积极而不是消极的，崇高而不是低贱的，有创造性而不是破坏性的，因为它产生了这一机构。这一机构就是家庭；一旦家庭被建立，它就是一个包含好几百个方面的小的州邦或团体，而这些方面

⁸⁷ 马可福音 10:44-45

⁸⁸ 腓立比书 2:5-7

跟性毫无关联。它包含敬拜、公义、欢庆、装饰、指导、友谊和休息。性是通向那座房屋的大门；而浪漫并富有想象力的人们自然地喜欢从门口往里望。但房屋比大门大得多。确实有相当数量的人喜欢在大门口徘徊，却从未走得更远。⁸⁹

在婚姻中，每个配偶都应当拓宽无私的生活方式，关注对方而不是自己的需要。性只是那个原则下的应用之一。

顺便提一下，尽管圣经没有直接谈及自慰（也就是自淫，使用色情），它仍是对性欲的错误使用。从核心上说，这种做法是把自己而不是配偶放在了首位。你的焦点是自私而不是无私的。哪怕你可以把自淫和淫荡的想法、色情与幻想分开，它仍然无法实现服侍配偶和让他们服侍你的更伟大目的。与之相反，它进一步养成并鼓励性欲的自私表现——这正是文化所认可的，却正是神的设计所反对的。

对未婚的人来说，自慰的做法回避了神对婚姻的预备，并削弱了基督徒生活中的一个重要元素：自制。⁹⁰不仅如此，在辅导已婚夫妇

⁸⁹ G.K. Chesterton, *G.K.'s Weekly*, January 29, 1928.

⁹⁰ 加拉太书 5:22、23

若干年后，我发现他们在单身时的自淫没有预备他们进入婚姻。这反倒使他们更容易在婚姻中如此去做。这削弱了他们的意志，并激励了亲密的敌人，比如诡秘、自私、不信任和背叛。

第三个谎言：如果感觉是对的，它就一定是对的

在整章我一直试图向你介绍一些核心经文，它们让你们知道我们文化对性的理解，并反对如此的理解。最后的这个谎言在我们的文化中根深蒂固。当今世界大多数地方的人们都是如此认为的。它带来了巨大的蒙骗。你可能在过去也听到过。如果感觉是对的，它就一定是对的。

在 1999 年 7 月 16 日傍晚，小约翰·K·肯尼迪(John F. Kennedy Jr.) 正驾驶他的派珀·萨拉托加(Piper Saratoga)从堂妹的婚礼返回。那晚跟他一起的还有妻子卡罗琳和妻姐劳伦。天气预报表明，天空有薄雾，这对那些不习惯只用仪表飞行的人来说可能是个挑战。尽管肯尼迪有飞行员的经验，他还没有获得仪表飞行等级。因为他无法在黑暗多云的夜晚看到地平线，这让他极易产生空间定向障碍。空间定向障碍是指一个人无法正确判断他/她在空间里的身体位置。⁹¹当两脚稳定

⁹¹ <http://www.faa.gov/pilots/safety/pilotsafetybrochures/media/spatiald.pdf>

地踏在地面上时，这个问题并不存在：我们所感觉的由我们所看见的得以确定。但把同一人放在黑暗多云夜空的飞机上，这就很容易混乱内耳的平衡器官。说白了，飞行员无法知道哪边是上方。如果你不在多云的夜空依靠仪表，你就是在寻求灾难。哪怕有经验的飞行员也会产生空间定向障碍。我听说有人使飞机右翼朝上飞入云中并倒飞出来。内耳依靠眼睛判断哪边朝上。有经验的飞行员已学到他们无法依靠自己的感觉，所以当看不见地平线时，他们就专注地观察仪表。

调查者认为，当肯尼迪从云中飞出来时，他的飞机已在死亡的旋转中。坠机是不可避免的。一些飞行员告诉我，你必须竭力让自己信靠仪表。迁就感觉的冲动是那么的强烈。每个优秀的飞行员都知道我们其他人需要学习的这一点：仅仅因为感觉是对的，并不意味着这是对的。肯尼迪遇难的悲剧说明了我们对于性欲的社会性误解。我们因为自己的感觉而认为某事是对的。肯尼迪对自我感觉的信心带来了灾难性的后果——这使他本人和所爱的人丧命。

我们生活在后现代文化的迷云中，我们有性的定向障碍——信靠自己的感觉，而不是神的道所给出的清楚指示。正如肯尼迪的飞机，我们的生活可能处于混乱状态，而我们甚至不知道。圣经如同飞行员

的仪表：它识别真理。⁹²你我感觉到的性欲会坚持让你认为它们是值得信靠的。但仅仅因为感觉是对的，这并不一定是对的。在本书 39 页，你会找到伴随性诱惑的 10 个谎言和针对那些谎言说明真相的 10 节经文。这是一个学习如何阅读你的真理仪表的好起点，这样你就在黑暗多云的夜晚有所预备。

⁹² 希伯来书 4:12

第二部分：行主耶稣所行的

大约主后 32 年

那一天像往常一样开始了。清晨暗淡的光透过窗户，我从床上起来，那是我干活的地方。⁹³怀着某种渴望，我从妓院的窗户往外望。但如此的渴望没有持续太久。盼望早在这个所谓谋生的地牢里消失了。他们把我从家中带到这里来时，我才十二岁，自从我的第一次交易以来，十年已过去了。我在戏弄谁呢？今天就跟往日一样。你假装渴望他们，他们假装渴望你。他们把一个铜币放在盘子里，拉皮条者取走他的份额。重复这一过程。重复这一过程，重复……

拉皮条者的声音打破了我的思绪。“该回去干活了。”我叹了口气，开始重复这一过程：你假装渴望他们，他们假装渴望……但在交易结束之前，三个男人破门而入。带着轻蔑的嘲笑说：“现场捉住她了，我们捉住了！”这些人穿着宗教领袖的袍子——在这一行干了十年之后，你能辨认顾客的衣装。他们粗鲁地抓住我的手并紧紧地绑在一起，

⁹³ 这段叙述是我对事件的想象复述。有关圣经故事在约翰福音 8:1-11。

然后把我拖到街上。

拉皮条者的声音在我身后回响：“那不是交易的一部分！”他们不顾他的抱怨，急匆匆地带我穿过耶路撒冷的巷子。这是事先约好的。我看到前方有一群人，他们穿着那些我所熟悉的宗教袍子。他们拉着我穿过人群，并把我摔在地上。那个轻蔑的声音再次说话：“夫子，这妇人是正行淫之时被拿的。摩西告诉我们应当把这样的妇人用石头打死。你说该把她怎么样呢？”

时间凝固了。这个问题悬在空中。这里弥漫着他们骄傲的气焰。他们的判决是显而易见的。我屏住呼吸，害怕听到这位沉默夫子的判决。我的眼睛盯着面前的石头。我想，祂随时会捡起石头。要看着祂的眼睛是绝不可能的——那一定会打破祂的沉默并招致祂的判决。祂跪在我面前，用指头在沙子上画画。突然，祂开口说话，祂的声音温和，探查着指控我的那些人的心：

“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她。”

再次一片沉默。这一次的沉默更久了。我等待着。我仍然盯着面前的石头，听到身后袍子的沙沙声。骄傲的人群四散了。只剩下夫子的谦卑身影。

“妇人，那些人在哪里呢？没有人定你的罪吗？”

“主啊，没有。”

祂再次跪下。这一次，祂把手伸向我。祂温柔地托起我的头，直到我的眼睛注视着祂的眼睛。我望着祂，坚信接下来这些话的真诚。

“我也不定你的罪，去吧！从此不要再犯罪了。”

一、为了做耶稣所做的，你必须看耶稣所看到的

耶稣看人的方式不同于我们。门徒把小孩看作讨厌的人；耶稣却把他们看作天国的公民。⁹⁴宗教领袖把税吏看作卑鄙的人；耶稣却把他们看作可以接近的人。⁹⁵人们把妓女看作可随意丢弃的人；耶稣却把她们看作可以赎回的人——这些妇人需要得到医治和赦免。⁹⁶

学会像耶稣那样看待他人，这是在思想和行动上抵挡性诱惑的有效方法。耶稣没有把人看作渴望的性对象。祂把他们看作照着神的形像被造的人，他们是破碎并需要医治的。

我有时会辅导一些父母，他们的女儿是男人俱乐部的舞者。这些父母所描绘的形像不是花钱的顾客所看到的形像。他们的女儿是破碎的女人，她们在一阵阵的恐惧和焦虑中挣扎。她们憎恶自己的职业，却没有信心认为自己可以在生活中做别的事。她们依赖毒品来麻痹在舞台上时的痛苦。她们的故事充满了悲伤。当我听到她们父母讲述台

⁹⁴ 马太福音 19:14

⁹⁵ 路加福音 19:1-10

⁹⁶ 路加福音 7:36-50

下的真实故事时，我感到心碎。

学会像耶稣那样看待他人，这需要顾及那些遭受性虐待者的破碎。研究表明，在 18 岁之前经历性虐待的人数比例是，6 个男人中有 1 人，4 个女人中有 1 人。这些数字令人震惊。我在会议中谈论这一话题时，一般会让在一年的前两个月出生的男人站起来。接着我会让在一年的前三月出生的女人也站起来。然后我告诉听众，那些站立的人代表了在这一人群中受到性虐待的男女统计人数。我总会因站立者的数量而惊讶。当听众理解到放纵性欲所导致的痛苦时，他们都寂然无声。这就是通过耶稣的眼睛看待他人所代表的含意。

我的一个朋友学会从全球的范围透过耶稣的眼睛看待他人。在世界很多角落，性交易极其猖狂。乡下的妇女和儿童听信了城里会有好工作的承诺，于是她们被带到城市。一到城里，她们就被锁进妓院，被迫从事性交易。我的朋友明白，除非她们有其他的工作机会并接受其他行业的训练，否则她们会陷在无止境的恶劣循环中。他和妻子在亚洲发现有一所妓院覆盖了两个街区的面积，里面有 2 万妇女儿童等待更高的出价人。他对此有很大的负担，于是他和妻子收拾好自己的物品，在妓院附近的街道开始了一笔生意。渐渐地，他们确实做了其他人在这之前所尝试的：教这些女人掌握可敬职业的技能并为她们提供安全的生存处所，以此拯救她们。

这就是透过耶稣的眼睛看待他人所代表的含意。我们看到的不是被渴望的性对象。我们看到的是需要得到医治和赦免的破碎者。

二、为了做耶稣所做的，你必须像耶稣那样思考

在山上训诲中，耶稣抬高了涉及各种话题的门槛，这些话题包括愤怒、焦虑、爱、祷告和施舍等。但当祂提高抵挡性诱惑的门槛时，祂一定使不少的人目瞪口呆。看看祂所说的话：

你们听见有话说：“不可奸淫。”只是我告诉你们：凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。若是你的右眼叫你跌倒，就剜出来丢掉，宁可失去百体中的一体，不叫全身丢在地狱里；若是右手叫你跌倒，就砍下来丢掉，宁可失去百体中的一体，不叫全身下入地狱。⁹⁷

毫无疑问，那天听到耶稣的话的人中有些是没有奸淫行为的，但不大可能有很多人从未想到过奸淫。耶稣把淫念挑出来当作犯罪。祂知道每个性行为都始于欲望，而每个欲望都由思想所激发。因为我们是被赋予选择的有道德的被造物，我们的想法不是无意识发生的——

⁹⁷ 马太福音 5:27-30

我们选择所想的。⁹⁸的确，那些想法能如此迅速地发生，以致我们忘记它们是选择——尤其当它们是我们之前反复的想法。它们开始变成直觉，如同动物界其他被造物所体验的基本感觉。但人不同于动物。作为有道德的被造物，我们选择不断思考或对或错的想法。

那么你该如何赶走脑子里那些习惯性的罪恶想法？欧文·卢泽（Erwin Lutzer）在《如何对顽固的习惯说不》（*How to Say No to a Stubborn Habit*）一书中写了以下的话：

试试这个简单的实验。想想数字八。你能在脑海里看到它吗？如果能，训练你的意志力，现在停止思考数字八。

你能做到吗？当然不能。至少，我仍在想这个数字。我们能完全靠意志力停止思考数字八吗？绝对不能。试图把它从脑子里赶走，这其实使我们把注意力集中在它上面。

当我们试图战胜罪时，这是何等的一幅画面。我们也许跪下来求神移开欲望；然后我们决定不去想那些下流或

⁹⁸ 箴言 23:7；雅各书 1:15-16

贪婪的事，但它们再次出现。我们再次抵制它们，竭尽全力把它们从脑子里赶走。但我们被困在其中。不论我们多么努力，我们都无法征服它们。

我们能真正自由吗？是的，我们能控制这些想法，但不是靠试图停止思考它们！单单抵制罪恶，这其实让它更加强盛。我们决定停止淫念，这却使它们在我们的思考模式中增强。

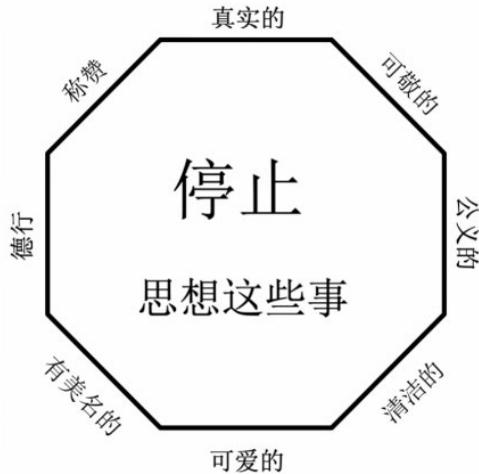
那么，我们如何能自由呢？让我们再次回到实验中，想想数字八。虽然我们无法单靠抵制来停止思考它，我们却能轻松地把它从脑子里赶走。这是如此做到的方式：想想关于你母亲的一两件事。回想你跟家人的关系，你是否仍然与之保持联系或者失去了联系。集中思考这一新的信息，你就会停止思考数字八。⁹⁹

神给了我们新的思考模式，以此替代旧的模式。我们在腓立比书 4:8-9 找到了这一新的模式：

⁹⁹ Erwin Lutzer, *Getting to No* (David C. Cook, 2012-01-17. iBooks).

弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念……赐平安的神就必与你们同在（强调为附加）。¹⁰⁰

腓立比书 4:8 为我们应当思想什么提供了一个绝佳的提醒。思想经文中所列出的八种品质，并画一个八边形的停止符。然后，操练让你的思想专注在这些标准里。如果你的思绪出了这个范围（例如，担心将来的一件事或挑战），把你的思绪拉回来，并回顾这八种品质。也许列一个表格会有帮助，用圣经的词来做标题，列出那些真实的、可敬的、公义的等等的事情。



¹⁰⁰ 腓立比书 4:8-9

耶稣的事例有力地提醒我们应当如何抵挡性诱惑。我们必须把思想当作主要的战场，并训练自己以不同的眼光看待他人——也就是，思考我们可以如何服侍他们，而不是利用他们使自己获得益处。这样，我们就会像耶稣那样行事。¹⁰¹

¹⁰¹ 这是《正如耶稣：健康成长的圣经策略》(*Just Like Jesus: biblical strategies for growing well*)一书背后的想法。

第三部分：顺服圣灵的引导

当圣经提及圣灵在我们与罪争战中的角色时，它使用的是现在时态——表示这是今天必须要经历的。提到性诱惑，我多么希望圣经使用的是过去时态——**比如，我曾经与性诱惑争战，但 15 年前，圣灵给了我胜利。**

与之相反，我们被鼓励今天“被圣灵充满”。在《正如耶稣》一书中，我解释了我们在此过程中的角色：

被圣灵充满就是被圣灵控制。这种“充满”不仅对耶稣和司提反来说是真实的，它对所有信徒来说也应当是真实的。保罗在给以弗所人的书信中更清楚地阐述了被圣灵控制的生活。他写到：“不要醉酒，酒能使人放荡，乃要被圣灵充满。”

当有人喝醉酒时，我们说他们不再“在控制之下”。通过醉酒，他们选择把控制交给另一种物质。这是**充满**一词背后的含意。保罗警告我们不要在酒精的“控制之

下”，而是“受圣灵的控制”。

他细心地选择“被充满”这个动词来表明我们与圣灵之间关系的四个核心要素。每个要素都隐藏在希腊文的语法中。希腊文通过各种方式表达动词的含意，这其中包括语气、形式、语态和时态。提到被圣灵充满，思考以下几点：

(1) 这不是随意的

“被充满”使用了祈使语气。祈使语气是一种命令。当我们的母亲发出命令时，我们知道这不是随意的。神希望我们知道，被圣灵充满不是随意的，所以他选择了命令语气。

(2) 这针对我们所有人

“被充满”是复数形式。被圣灵充满不仅针对几个人——属灵的精英或宗教积极分子——这是给我们每个人的命令。没人可以免受这一命令。所以神选择了“包含所有”的复数形式。

(3) 这发生在我们身上，而不是借着我们发生

“被充满”是被动语态。主动语态是指动作的发出者，而被动语态是指动作的接受者。想象我端着一壶水，而你握着一个空杯子。我

开始从壶里倒出水，如果你希望杯子装满水，你不会往杯中倒水，而是简单地移动你的杯子，这样我能在杯中倒满水。不仅水壶和杯子是这样的，我们跟圣灵的关系也是如此。他做的是充满，我们做的是顺服。当我们通过遵行真道来顺服他的旨意时，我们就是在尽我们的本分。我们可以信靠圣灵也会尽他的本分。

(4) 这是重复的活动

“被充满”是现在时态。有人把它恰当地翻译为“正被充满”。现在时态表示日常的、每一时刻的、重复的活动。我记得一位老牧师曾说，他需要每天被圣灵充满，因为他有泄漏！这对我们所有人都是很好的提醒。¹⁰²

¹⁰² 同上 23-24

结束语：优先考虑五块石子

在我办公室的桌子上放着一个大玻璃瓶。里面装着简单却独特的东西。人们常问我它的重要性。我告诉他们，它每天提醒我一个多年前听到的故事。

在开学的第一天，一位哲学教授在办公桌后对学生讲话。桌子上有一个瓶子。里面装着三块大石头，瓶口紧盖。他问学生，他们是否认为他能往里面放入别的东西。他们毫无异议地认为他不能。教授拧开瓶盖，往里面倒入一瓶碎石，碎石叮当地落在大石头的石缝里和四周。他拧紧瓶盖，教完功课。

第二天，他在开课时让学生注意同一个瓶子。他再次问他们，他们是否认为这个瓶子能装下更多的东西。他们再次回答说不能。教授拧开瓶盖，这一次，他取出一瓶沙子。学生注视着沙子滑落在碎石四周。教授拧紧瓶盖，教完功课。

第三天，教授再次取出这个瓶子。他把它递给学生，让他们检查。尽管大石块现在几乎被遮住了，他们仍然能看到沙子和一些碎石。教授问学生，这个瓶子是否还能装下别的东西。他们已仔细观察过，并向他确定不能。教授拧开瓶盖，往里倒入一杯水，水汨汨地流到瓶底。

教授拧紧瓶盖，越过眼镜上方望着他的学生。他微笑着问：“我们从小实验中可以学到什么生活上的功课？”

一个学生举起手，渴望回答教授的问题。“哪怕你的生活满了，你总能往里再增加一点儿。”全班点头赞同。

教授不再微笑，他开始皱眉深思。“我们学到的功课……”他暂停了一下，仿佛若有所思，“是你的生活将很快被琐事填满。因此你最好首先放入大石块。”

我办公桌上的大玻璃瓶里放有五块大石头，周围是很多小石子。这对我来说是每天的提醒，如果我要抵挡性诱惑，我就必须建立并保持五个品性。

我邀请你跟我一同争战。

第一块石子：谦卑

谦卑行事就是承认你无法靠自己的力量赢得与性诱惑的争战。

第二块石子：正直

操练**正直**就是在受试探的过程中承诺透明，并在犯罪后悔改。

第三块石子：忠诚

渴望**忠诚**就是用你的身子荣耀神，而不是满足自己暂时的愉悦，并以此爱神。

第四块石子：尽责

操练**尽责**能限制你受试探的机会，因为你在专心实现自己的承诺。

第五块石子：问责

问责生活就是借着神的道和教会肢体保守你的软弱之处。

第四部分：操练建议

如何应用你所学到的

发现新的真理是改变的起点——但发现本身并无法实现真正的改变。若要实现，你需要用新的习惯取代旧的习惯，用更恰当的想法取代旧的想法，并用更符合圣经的思想取代旧的思想。这本小册子的最后几页旨在帮助你建立这些新习惯。祷告、经文和圣灵是耶稣使用的神赐资源，而你和我如今也能获得这些相同的资源。

一、祷告祈求

无论争战是什么，我们容易把祷告当作应急按钮——我们只在有需要时按下这个按钮。然而，圣经里有 650 多个祷告范例。这些是你在祷告生活中成长的优良资源。你会在下一页看到 10 分钟祷告模式。更多的祷告模式可以在 biblicalstrategies.com 网站的资源栏下获得。

二、查考经文

不断加深对谦卑、正直、忠诚、尽责和问责的理解，这将帮助我

们抵挡性诱惑。我提供了有关这些领域的 35 天读经计划。为协助经文检索，我还包括了可直接应用于抵挡性诱惑的 20 个圣经背诵段落。

三、依靠圣灵

为了保守性贞洁，依靠圣灵是必要的。顺着圣灵而行，以此养成新的习惯，这是我们每日依靠圣灵的表达方式。你会在本书末尾找到有关“五块石子”的核心经文和关键步骤。

一、祷告祈求

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，记念神**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。

二、查考圣经

1. 读经建议：针对试探的 35 天读经计划

这些阅读着重于谦卑、正直、忠诚、尽责和问责这五块石子。若需进一步学习，可在 44 页到 51 页找到有关这些品性的更多经文。

谦卑

第 1 天：马可福音 9:33-37

第 2 天：哥林多后书 12:5-12

第 3 天：路加福音 22:24-27

第 4 天：腓立比书 2:1-12

第 5 天：约翰福音 13:1-20

第 6 天：以赛亚书 53:1-12

第 7 天：彼得前书 5:5-6

正直

第 8 天：约书亚记 7:19-21

第 9 天：诗篇 41:11-13

第 10 天：箴言 2:6-8、20-21

第 11 天：箴言 6:16-20

第 12 天：箴言 16:13、28

第 13 天：罗马书 2:21-24

第 14 天：以弗所书 4:15, 25

忠诚

第 15 天：申命记 6:1-5

第 16 天：诗篇 73:25、26

第 17 天：马太福音 10:37-39

第 18 天：马太福音 22:34-40

第 19 天：约翰福音 14:15-24

第 20 天：约翰福音 15:12-14

第 21 天：腓立比书 3:7-9

尽责

第 22 天：传道书 3:1-15

第 23 天：马太福音 25:14-30

第 24 天：马太福音 25:31-46

第 25 天：罗马书 14:1-21

第 26 天：歌罗西书 3:18-25

第 27 天：罗马书 12:1, 2

第 28 天：希伯来书 12:1-11

问责

第 29 天：创世记 4:1-16

第 30 天：撒母耳记上 18:1-5

第 31 天：传道书 4:9-12

第 32 天：腓立比书 2:19-30

第 33 天：加拉太书 6:1-10

第 34 天：雅各书 5:13-18

第 35 天：马可福音 10:42-45

2. 经文检索建议：防守与进攻

经文检索方法建立在三个前提之上：（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：没人会知道你要做的事。去做吧。没人在看。

真理：希伯来书 4:13

谎言 2：这个试探太难了。屈服吧。

真理：哥林多前书 10:13

谎言 3：你不断跌倒。你永远不会战胜此罪。

真理：腓立比书 1:6, 4:13

谎言 4：你的过去太糟糕了。你无法胜过它。

真理：腓立比书 3:13-14

谎言 5：你无法改变。你就是这个样子。

真理：哥林多后书 5:17

谎言 6：婚姻不应当要紧。如果你们彼此相爱，性是可以的。

真理：希伯来书 13:4

谎言 7：你可以避免后果。你的处境是独特的。

真理：约伯记 31:11-12；加拉太书 6:7-9

谎言 8：这是你的身体——你可以随心所欲。

真理：哥林多前书 6:18-20

谎言 9：你可以独自战胜此罪。不要告诉任何人。

真理：雅各书 5:16；诗篇 32:3-5

谎言 10: 如果感觉对, 这一定是对的。

真理: 以弗所书 4:22-24

(2) 进攻: 圣经关于神和福音的应许

应许 1: 神是良善、慈爱和信实的。

经文: 诗篇 100:5

应许 2: 神爱我, 并喜悦为我行事。

经文: 西番雅书 3:17

应许 3: 神牺牲祂的儿子, 以此表明对我的爱。

经文: 罗马书 5:8、10

应许 4: 没有什么能让我和神的爱隔离。

经文: 罗马书 8:35、37

应许 5: 神有目的地在我的生活和处境中做工。

经文：耶利米书 29:11、13

应许 6：我经历试验时，神会与我同在。我并不孤单。

经文：以赛亚书 43:2

应许 7：当我软弱时，神使我刚强。

经文：以赛亚书 41:10、13

应许 8：我在患难时，神靠近我。

经文：诗篇 46:1-2

应许 9：我已罪得赦免，不需害怕神的刑罚。

经文：罗马书 8:1

应许 10：神救我乃在于祂是谁，而不在于我是谁。

经文：提多书 3:4-6

访问 www.biblicalstrategies.com 以购买这 20 张经文记忆卡片，每张卡片背面附带有用的注释。

三、依靠圣灵

学习顺着圣灵而行的建议

圣经用**行走**一词表达了我们每天做出的选择。这些选择变成了习惯，它们最终塑造了我们的生活并决定了我们的未来。作为信徒，我们从圣灵获得能力做出新的选择——而不是重复同样的旧行为模式。这就是保罗为何写到：“你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了”（加 5:16）。如此做的一个实际方法是选择圣灵的果子，从而取代你的肉体情欲。仔细看看以下的两个清单。识别出你最容易挣扎的“肉体情欲”（加 5:19-21）。思考“圣灵的果子”中哪种品性最能替代这种情欲（加 5:22-23）。

替代清单	情欲清单
<p data-bbox="300 384 443 416">圣灵的果子</p> <p data-bbox="340 472 400 504">仁爱</p> <p data-bbox="340 560 400 592">喜乐</p> <p data-bbox="340 647 400 679">和平</p> <p data-bbox="340 735 400 767">忍耐</p> <p data-bbox="340 823 400 855">恩慈</p> <p data-bbox="340 911 400 943">良善</p> <p data-bbox="340 999 400 1031">信实</p> <p data-bbox="340 1086 400 1118">温柔</p> <p data-bbox="340 1174 400 1206">节制</p>	<p data-bbox="743 384 857 416">情欲的事</p> <p data-bbox="770 472 831 504">奸淫</p> <p data-bbox="770 528 831 560">污秽</p> <p data-bbox="770 584 831 616">邪荡</p> <p data-bbox="754 639 846 671">拜偶像</p> <p data-bbox="770 695 831 727">邪术</p> <p data-bbox="770 751 831 783">仇恨</p> <p data-bbox="770 807 831 839">争竞</p> <p data-bbox="770 863 831 895">忌恨</p> <p data-bbox="770 919 831 951">恼怒</p> <p data-bbox="770 975 831 1007">结党</p> <p data-bbox="770 1031 831 1062">纷争</p> <p data-bbox="770 1086 831 1118">异端</p> <p data-bbox="770 1142 831 1174">嫉妒</p> <p data-bbox="770 1198 831 1230">醉酒</p> <p data-bbox="770 1254 831 1286">荒宴</p>

(1) 识别挣扎

为了识别挣扎，用五个 W 进行提问（译注：英文中五个用来提问的词——when 何时、what 什么、who 谁、why 为何和 which 哪个——都以字母 W 开头）。

- 你**何时**最容易受试探？
- **什么**处境使你产生罪恶的欲望？
- 你在受试探时跟**谁**在一起？
- 你为何容易受这种试探——是否有你没考虑过的潜在动机？
- 在“情欲的事”中，你与**哪个**欲望挣扎最激烈？

(2) 用果子替代欲望

你一旦识别出挣扎，就留意用哪个圣灵的果子进行替代。比如：用忍耐替代恼怒，用喜乐替代忌恨，用仁爱替代结党，用温柔替代仇恨等等。

(3) 学习并应用真理

你一旦从圣灵的果子中选出一种品性，就要对此进行学习。你可以通过主题圣经找到其他解释这个词的经文。通过另一个作者的见解对该词建立理解。¹⁰³写出这个词的实际定义。¹⁰⁴现在，把这些定义应用在你的具体处境中。比如，你也许需要对孩子耐心，跟配偶和睦，或者爱你的同事。在挑战之前回顾这一定义。想象可能发生的不同情况，然后在脑子里操练你的回应。

(4) 为了持久而重复此过程

练习不能带来完美。练习带来持久。因为你已练习向“情欲的事”屈服，你已使那些欲望变成了习惯。反转这一过程需要时间，但靠着圣灵的能力这是可能的。这就是为何**行走**是我们在圣灵里成长的贴切比喻。我们一步一步地学会思考、选择和生活的新模式。¹⁰⁵

¹⁰³ 我推荐《敬虔的操练》毕哲思 (Jerry Bridges) 和 *A Woman's Walk with God - Growing in the Fruit of the Spirit* by Elizabeth George.

¹⁰⁴ 见《正如耶稣——健康成长的圣经策略》45.

¹⁰⁵ 最初出版于 *Dead-End Desire: biblical strategies for over-coming self-pity*, 68-69.

1. 建立谦卑的建议

谦卑行事就是承认你无法靠自己的力量赢得与性诱惑的争战。

关于谦卑的核心经文	关于骄傲的核心经文
历代志下 7:14	耶利米书 9:23
箴言 11:2	俄巴底亚书 1:3
箴言 12:15	箴言 8:13
箴言 18:12	箴言 12:15
箴言 22:4	箴言 16:5、18
诗篇 13:1	箴言 21:24
诗篇 147:6	箴言 25:14、27
传道书 5:2	箴言 26:12
耶利米书 9:23	箴言 27:2
弥迦书 6:8	箴言 29:23
马太福音 5:3	箴言 30:12
马太福音 23:12	马太福音 23:10-12
马可福音 9:33-37	罗马书 11:17-21
马可福音 10:44、45	罗马书 12:2、3、16

路加福音 14:10、11	罗马书 15:17
路加福音 22:24-27	哥林多前书 13:4
约翰福音 3:30	哥林多后书 10:12、31
罗马书 11:18	哥林多后书 12:7
罗马书 12:3、10	加拉太书 6:3
哥林多后书 11:30	腓立比书 2:3
哥林多后书 12:5-12	提摩太前书 6:4
以弗所书 4:2	提摩太后书 3:2
腓立比书 2:1-12	雅各书 4:6
歌罗西书 3:12	彼得前书 5:5
彼得前书 3:8	约翰一书 2:16
彼得前书 5:5、6	
雅各书 4:6、10	

建立谦卑的建议——核心步骤

- 更多地注意你自己的错误，而不是他人的缺点。

骄傲的人常常批评他人。更多地思考在你自己的生活中有哪些领域需要改进。求神赐智慧，并向有爱心的朋友寻求合理的建议。问问

他们，你在哪些领域可以改进。

- 专注于神的性情

坚持学习神的性情，这有助于你恰当地认识自己。见 53-55 页有关神的属性 30 天清单。在 30 天内每天深思神的一种性情，然后重复这一过程。

- 练习在固定的时间里祷告和禁食

祷告和禁食让你在生活中时时刻刻依靠神。禁食让你定期意识到自己身体的软弱。坚持祷告体现了我们在神面前的需求。

- 建立感恩日志

坚持有规律地记录你所感恩的关系、事物和事件，这能建立感恩的态度和谦卑的姿态。当你的感恩之心增长时，你就不容易产生权利感，而这种感受在性诱惑中非常普遍。

- 建立仆人精神

寻求服侍他人并不求回报的方式。在服侍时不被人注意到，这尤其是建立谦卑的良机。记住，做仆人最难的一点就是接受仆人的待遇。在你学会谦卑行事时让那些时刻击碎骄傲。

2. 建立正直的建议

操练正直就是在受试探的过程中承诺透明，并在犯罪后悔改。

关于正直的核心经文	关于欺骗的核心经文
列王纪上 9:4-5	创世记 20:5-6
诗篇 25:19-21	出埃及记 20:16
诗篇 26:1-3, 8-12	约书亚记 7:19-21
诗篇 41:11-13	诗篇 101:7
箴言 2:6-8, 20-21	箴言 6:16-20
箴言 10:9	箴言 11:1
箴言 11:1、3	箴言 12:19、22
箴言 16:13、28	马太福音 15:18-20
箴言 19:1	路加福音 8:17
箴言 12:22	约翰福音 8:43-47
约伯记 2:3	以弗所书 4:25
马太福音 5:37	歌罗西书 3:9-10
路加福音 16:10-12	雅各书 1:26
约翰福音 8:32	雅各书 3:14

使徒行传 24:16	彼得前书 3:10-12
罗马书 2:21-24	约翰一书 2:4
哥林多后书 8:21	
加拉太书 6:7-8	
以弗所书 4:15、25	
腓立比书 4:8-9	
歌罗西书 3:9	
希伯来书 13:8	
彼得前书 3:10-12	
约翰一书 1:9	

建立正直的建议——核心步骤

- 努力在当众和私下做同样的人。

那些在性诱惑下反复跌倒的人已学会过两面生活——当众的生活和私下的生活。试图使你私下的形象与你在他人面前展示的自我形象一致。

- 预料会受到试验

正直跟很多其他品性一样，必须经受试验从而得到显明和改进。预料自己会面临说谎的试探。说谎、欺骗和隐瞒真相的诱惑反倒提供机会显明你行事正直。

- 维持使你能够在受试探时坦白分享的关系。

与性诱惑的争战一般是隐秘的。努力维持一些使你能够在受试探时诚实坦白的关系。为了在受试探时获得他们的代祷和经文的支持，你需要在未受试探时建立这些关系。

- 在犯罪后的认罪应当是垂直的，在有必要时，还应当是水平的。

不论我们在何时犯了淫乱的罪，我们都首先得罪了神（撒下 12:13；林前 6:18、19）。从那里开始认罪，但同时思考在此过程中你是否还得罪了其他人，即你的配偶（林前 7:4）或雇主（西 3:22、23）等等。向神认罪是至关重要的，而向他人认罪常常更使人谦卑。

3. 建立忠诚的建议

渴望忠诚就是用你的身子荣耀神来爱神，而不是满足自己暂时的愉悦，并以此爱神。

关于爱神的核心经文	关于神荣耀的核心经文
申命记 6:5	出埃及记 33:18-20
申命记 7:9	出埃及记 40:34-35
诗篇 18:1-3	历代志上 29:11
诗篇 27:4	历代志下 7:1-3
诗篇 63:1-3, 7-8	诗篇 8
诗篇 73:25-26	诗篇 19
诗篇 84:2-4	诗篇 72:19
马太福音 6:24、33	诗篇 91:1-16
马太福音 10:37-39	诗篇 97:1-9
马太福音 22:34-40	以赛亚书 6:1-4, 19-21
马可福音 10:17-27	以西结书 43:1-12
马可福音 12:29-31	约翰福音 11:40-44
路加福音 10:27	罗马书 11:33-36

路加福音 14:27-28	哥林多前书 10:31
约翰福音 14:15-24	哥林多后书 3:18
约翰福音 15:12-14	以弗所书 1:17-21
约翰福音 17:24-26	腓立比书 2:9-11
腓立比书 3:7-10	提摩太前书 6:15-16
彼得前书 1:7-9	帖撒罗尼迦前书 2:12
约翰一书 4:18-19	希伯来书 1:3
约翰一书 5:3	启示录 21:23-25

建立忠诚的建议——核心步骤

- 深思神对你的爱，你会发现自己会更加爱祂。

我们永远无法完全理解造物主对其被造物的爱。祂的爱是如此地奇妙。想象父神与神子的对话。反思祂甘心降服并为你而死。思想十字架上的苦难。在你的空余时间思考祂对你的爱；你会发现自己会更加爱祂。

- 记住你自由的代价

经文说：“知道你们得赎，脱去……虚妄的行为，不是凭着能坏的金银等物，乃是凭着基督的宝血”（彼得前书 1:18-19）。每天回顾你自由的代价，这能削弱性诱惑的吸引力。

- 思考你“得赎”的身体能被用来荣耀神的具体方式。

不要只是想“不要犯罪”。思考你能彰显神荣耀的方式。用新的态度和行为取代你罪恶的态度和行为。把这些“荣耀神”的具体任务列为清单，这也许会有帮助。当你完成清单时，你是在建立新的习惯和欲望。

- 从经文和被造物中学习神的荣耀

诗篇是表达神荣耀的优秀圣经资源。反复思考神的属性和性情会增进你对祂荣耀的理解。在 biblicalstrategies.com 网站的资源栏下有 关于神的名字和属性的 30 天清单。反思神在被造物中所做的工，这是学习祂荣耀的另一种方法，并且这将帮助你正确地看待自己和自己的欲望。

4. 建立尽责的建议

操练尽责能限制你受试探的机会，因为你在专心实现自己的承诺。

你的角色	核心经文
使者	箴 13:17；林后 5:20；弗 6:20；约 20:21
教会会员	林前 12:12-27；罗 12:1-8；弗 4:12-16
公民	太 22:20-22；徒 22:25-27；弗 2:19；腓 3:20
门徒	太 10:34-38；可 10:17-27；路 9:23-27， 14:27
雇员	创 2:15， 3:17-19；箴 21:25；帖前 2:9；西 2:23
雇主	箴 22:16；耶 22:13；弗 6:9；雅 5:4
榜样	林前 11:1；罗 14:1-21；帖前 1:5-7；提前 4:12
朋友	箴 17:17， 27:17， 18:24；约 15:13；腓 2:3-8
丈夫	创 2:18、24；弗 5:25-33；西 3:19；彼前 3:7
姻亲	创 2:24；出 18:1-27；得 1-4
领导	可 10:42-45；腓 2:5-8；提前 4:12；提后 2:2-26
男人	书 1:8；弗 6:1-13；林前 6:13-14；约壹 2:6
邻舍	箴 3:29；太 7:12；路 10:25-37；罗 15:2；雅 2:8
父母	申 6:6-9；诗 127:3；箴 13:24；西 3:21；来 12

使人和睦的人	诗 34:13-14; 太 5:9; 来 12:14; 雅 3:17-18
仆人	太 25:35-40; 可 10:44-45; 加 5:13-14
管家	申 8:17-18; 太 25:14-30; 林前 4:2; 彼前 4:10
受苦者	赛 53:3-10; 徒 9:16; 来 12:2; 彼前 4:12-16, 5:10
教师	结 7:10; 路 6:40; 雅 3:1; 多 2:7; 提后 2:24-26
圣殿	罗 12:1; 林前 3:16-17, 6:19-20; 提前 4:7-9
妻子	创 2:18; 彼前 3:1-6; 箴 18:22, 31:10-31
女人	得 3:11; 箴言 14:1, 31:30; 多 2:3-5; 彼前 3:1-6

建立尽责的建议——核心步骤

- 通过祷告寻求神的指引

首先向神诉说。祂渴望你信靠祂并寻求祂的指引（箴 3:5-6）。祂希望你了解祂的旨意，这样你可以遵循（帖前 4:1-3）。专注于顺服的态度：你希望做祂显明的一切。

- 思考你的角色和责任

思考神呼召你担当的角色和责任。大多数时候，这些角色和责任会体现在你所处的关系中（朋友、雇员、母亲、女儿等）。把它们列举出来。它们将成为下一步的基础。

探索告知你身份的核心经文

我建议用以下这些工具找到核心经文：一本主题圣经、词语索引《圣经知识宝库》(The Treasury of Scripture Knowledge) 或《辅导快速经文参考》(The Quick Scripture Reference for Counseling)。你也可以通过在英特网上输入“圣经如何谈论_____ (输入你的角色)”来进行搜索。研经工具网站 <https://yanjingtool.com/b/web/> 提供有《圣经知识宝库》的中文版。

根据查经的探索结果陈述你的身份。

尝试用一句话描述你的角色，或者这可能只是 3 至 5 个核心词。保持简洁，这是使之容易记忆的第一步。如果你要把它应用在每日的决定中，它必须容易记忆。

- 根据你的身份陈述做出决定。

在你承诺一项新任务或责任之前，先检查你的身份陈述。这一决定是否跟神对你的呼召相称？它是增强还是削弱了你根据圣经总结

出的身份？经常回顾身份陈述，直到你养成按照它们生活的习惯。¹⁰⁶

¹⁰⁶ 最初出版于《抢回时间：胜过拖延症的圣经策略》*Taking Back Time: biblical strategies for overcoming procrastination*, 70-71.

5. 建立问责的建议

这一表格是对希斯·兰伯特有关问责的 7 个陈述的推论。它对问责的性质提供了有助的见解。表格是由提姆·查理斯（Tim Challies）在 challies.com 网站所建立。

问责是	问责是……	问责不是……
1.有效问责不完全是依赖问责。	……众多武器中的一件。	……与罪争战的唯一武器。
2.有效问责涉及得早而不是晚。	……在受试探时和犯罪之前寻求帮助。	……延迟的认罪——定期汇报已犯下的罪。
3.有效问责涉及成熟的人。	当问责发生在对此罪有得胜记录的人的带领下，它能发挥最佳作用。	如果你向在相同领域挣扎并犯罪的人寻求问责，它的效果不会很好。
4.有效问责涉及有权柄的人。（来 13:17）	……包含那些说话有权柄的人。它也可能包含“……为你们……时刻警醒，好像那将来交账的人”。	……你独自争战；根据定义，问责不是一个人的努力。

<p>5.有效问责应当避免明确的细节。(弗5:11-12) .</p>	<p>……概括地描述罪和试探，其目的是让你的问责者最好地帮助你。</p>	<p>……分享明确的细节；我们必须避免进一步激发试探。</p>
<p>6.有效问责使有问题的人对认罪负责。</p>	<p>……完全并自由地认罪，它不会促使、逼迫或要求认罪者诚实。</p>	<p>……重复一系列的问题却没有诚实坦率地具体认罪。</p>
<p>7.有效问责必须真正使人负责。</p>	<p>……积极地参与另一个基督徒的生活，定期并体贴地交流。</p>	<p>……仅仅承诺定期见面并回答一系列的问题。</p>

6. 祷告建议：30 天祷告默想神的属性

以下清单是由导航会（the Navigators）网站所创建。30 天祷告默想神的名字和属性列表，可在网站（www.navigators.org）的工具栏中找到。每天思想神的一个属性，能帮助我们认识到神掌管人无法控制的领域。

1. **神是耶和华。**这个独立的、且是自我完全的存在的称呼——“我是自有永有的”——只属于耶和华神。我们对祂的恰当回应是：屈膝敬畏这位拥有所有权柄的神（出埃及记 3:13-15）。

2. **神是圣洁的耶和华。**一位与诸恶分别的神要求跟随祂的人洁净一切的恶（利未记 20:7, 8）。

3. **神是无限的。**神是无法测度的——我们无法用大小或数量定义祂。无始也无终，且是无限的（罗 11:33）。

4. **神是无所不能的。**这表示神是全能的。祂用话语创造出万有，并且万有（每个细胞、每个呼吸、每个意念）都靠祂托住。在祂没有难成的事（耶利米书 32:17, 18, 26, 27）。

5. **神是良善的。**神是完全良善的彰显。祂对一切受造物满有恩

赐和良善（诗篇 119:65-72）。

6. **神就是爱**。神的爱如此伟大，赐下祂的独生子，使我们能与祂相交。神的爱不仅充满着这个世界，并且还与我们每一个人亲密相交（约壹 4:7-10）。

7. **神是耶和华以勒**。“神必有预备”。正如祂过去凡事预备，现在和将来祂也必有预备。祂救人脱离罪恶，以喜乐油代替灰尘中的悲哀，并赐给所有那些被收纳进入神家的人天国子民的身份。（创世记 22:9-14）。

8. **神是耶和华沙龙**。“平安的神。”我们应认识神完全的平安。即使历经患难，神的平安超越我们的悟性并托住我们。这是我们被造本应当成为的完全的样式。（士师记 6:16-24）。

9. **神是不变的**。神的一切所是，亘古长在。昨日今日直到永远，祂都是一样的。祂是完全且永不改变的。（诗篇 102:25-28）。

10. **神是超乎万有的**。我们不应只认为神是最高级别的存在，那只是承认了祂的卓越性。但祂不仅如此，神是超乎万有的，即祂是超越被造宇宙万有之上的存在（诗篇 113:4, 5）。

11. **神是公义的**。神在一切事上尽都公义、圣洁、公平和公正。

我们可以相信祂所行的全然公义（诗篇 75:1-7）。

12. **神是圣洁的**。神的圣洁并非只是我们以为的最佳样式中较好的一个。神是全然绝对毫无瑕疵的。祂的圣洁卓然不同，独一无二且难以测度（启示录 4:8-11）。

13. **神是耶和華拉法**。这个名字的意思为“耶和華医治”。惟有神借着祂的儿子耶稣基督为人类的破碎带来了医治。福音是解决所有人身体、道德和属灵问题的良药（出埃及记 15:22-26）。

14. **神是自存的**。万有都属于神，并由祂赐下；一切被赐下的，都是藉祂所赐。而祂并不需要从自己赐给我们的一切当中得到什么。（使徒行传 17:24-28）

15. **神是无所不知的**。这意味着神是全知的。过去、现在或将来永远可能存在的一切，神都了如指掌。对祂来说，没有奥秘的事（诗篇 139:1-6）。

16. **神是无所不在的**。神无处不在，贯乎万有之中且充满万有，并离众人不远。耶和華说：“我岂不充满天地吗？”（诗篇 139:7-12）。

17. **神是满有怜悯**。神慈爱的怜悯是无限且没有穷尽的。借着基督，祂取走本应属于我们的审判并将之担在祂自己的肩上。祂所成就

的工，为使所有人归向祂，从而活在祂所赐的义中（申命记 4:29-31）。

18. **神是至高权能的。**神掌管每一件大事小事，并且也掌管着我们的生命。作为至高权能者，祂必然是全知、全能的，并且借着祂的至高权能掌管整个被造界（历代志上 29:11-13）。

19. **神是耶和華尼西。**这个名字的意思为“神是我们的旌旗”。在祂的旌旗下，我们一次又一次得胜并说：“感谢神，使我们借着我们的主耶稣基督得胜”（哥林多前书 15:57；出埃及记 17:8-15）。

20. **神是智慧的。**神的一切作为都是靠祂的无穷智慧实现的。祂的作为永远是为了我们的益处，使我们效法基督。我们的益处和祂的荣耀是密切相关的（箴言 3:19, 20）。

21. **神是信实的。**因着祂的信实，神持守了祂的约并实现了祂的应许。我们对未来的盼望依赖于神的信实（诗篇 89:1-8）。

22. **神是有义怒的。**神的义怒不同于人的愤怒，祂的义怒从不是反复无常、自我放纵或轻易发作的。而是祂对真实存在的邪恶之公义且必要的回应（那鸿书 1:2-8）。

23. **神是满有恩典的。**恩典是神的美意，是祂主动在人不配得的地方赐下恩典，并赦免我们无法偿还的罪债（以弗所书 1:5-8）。

24. **神是我们的安慰。**耶稣称圣灵为“训慰师”，并且使徒保罗写到，神是“赐各样安慰的神”（哥林多后书 1:3, 4）。

25. **神是伊利沙代。**这个名字的意思为“全能的神”，这位神是全然富足且慷慨赐予的，是一切祝福的源头（创世记 49:22-26）。

26. **神是天上的父。**耶稣教导我们祷告：“我们在天上的父”（马太福音 6:9），而神的灵教导我们呼叫：“阿爸，父”，这一亚兰文亲密用语类似于“爸爸”。这位创造之主关切我们每一个人，就仿佛我们是祂唯一的孩子（罗马书 8:15-17）。

27. **神是教会的头。**神子耶稣是教会的元首。头是用来看、听、思考并做出决定的身体部位，作为头，祂给出了身体（即教会）要遵行的命令（以弗所书 1:22, 23）。

28. **神是我们的代求者。**神子知道我们所受的试探，并为我们代求。祂为我们敞开门，让我们坦然无惧地向父神祈求怜悯。因此，神是真正祷告的创始成终者（希伯来书 4:14-16）。

29. **神是阿多奈。**这个名字的意思为“主人”或“主”。神，我们的阿多奈，呼召所有属神的百姓承认自己是神的仆人，宣告祂有权柄作我们生命的主（撒母耳记下 7:18-20）。

30. **神是以罗欣**。这个名字的意思为“力量”或“大能”。祂超乎万有、大有能力。以罗欣是神的伟大名字，这体现了祂在与我们立约的关系中拥有至高的能力、权柄和信实（创世记 17:7，8）。

取自导航会网站¹⁰⁷

¹⁰⁷https://www.navigators.org/www_navigators_org/media/navigators/tools/Resources/Praying-the-Names-of-God-The-Navigators.pdf

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》](#)

 研经工具

网址：daoyanjing.com

邮箱：office@ircbookschina.com