

親愛的弟兄啊，你們卻要在至聖的真道上造就自己，在聖靈裡禱告。

But you, dear friends, build yourselves up in your most holy faith and pray in the Holy Spirit.

# 1 ▷ 保守己心，克制己身

常常聚會，多與屬靈的人親近，就是要為自己打造一個優質的環境。

文／呂日星 圖／梅果

**信徒**經歷重生的洗，靈命是新的；同時恢復神兒女的地位，所以身分也是新的，惟獨肉體仍然是舊的。保羅深知肉體的敗壞本質：「因為按著我裡面的意思，我是喜歡神的律；但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。」（羅七22-23）。這「肢體中犯罪的律」就是情慾，因為它的存在，保羅承認自己肉體之中沒有良善。情慾又稱私慾，私慾雖不是罪，但是：「私慾既懷了胎，就生出罪來；罪既長成，就生出死來。」（雅一15）。私慾如同惡性腫瘤，如果任憑其發展，最後的結果，就是靈命的死亡。

保羅面對這生命內部的邪惡力量，他自我勉勵：「我克制己身，使它完全順服，免得我傳福音給別人，自己反而被淘汰了。」（林前九27修訂版）。身為基督徒，我們要如何克制己身？茲以下列數點，作為彼此的勉勵。

## 一. 保守己心，勝過保守一切

人一切可見的言行，都是心所驅動：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」（箴四23）。人的行為，雖受生理狀態的影響，甚至受遺傳因素的影響，但是，主要還是受心的控制。約瑟就是典範，當他的主母引誘他時，他正值年輕力壯，處於生理的巔峰期，但是，很顯然的，他不想讓血液中的荷爾蒙濃度決定他的人生。因此，他的心志非常果斷：「他沒有留下一樣不交給我，只留下了你，因為你是他的妻子。我怎能作這大惡，得罪神呢？」（創三九9）。就這樣，約瑟保守己心、克制己身，勝過試探，並為自己鋪下光明的前程。

當年大衛為了湮滅犯罪的證據，從戰場召回烏利亞，想讓烏利亞回家與妻子拔示巴同房，讓拔示巴懷孕之事得以解套。誰知烏利亞從戰場回來之後，表明心志不回家：「約櫃和以色列與猶大兵都住在棚裡，我主約押和我主的僕人都在田野安營，我豈可回家吃喝、與妻子同寢呢？」（撒下十一11）。直到隔日，大衛利用飲宴機會使烏利亞喝醉，他還是不回家，最後才釀成大衛借刀殺人的悲劇。

▼克制己身，時時用神的話的澆灌己身。



約瑟與烏利亞的故事，讓我們深深理解意志的強大力量。「人在江湖，身不由己」，只是意志薄弱者的推託之詞，當我們擁有強烈遵守真理的心，這保守己心的力量，必定足以克制己身。

## 二. 脫離容易犯罪的情境

「你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人追求公義、信德、仁愛、和平。」（提後二22）。私慾在肉體裡面，就在我們生命內部，我們根本無能逃脫。我們能逃脫的，就是容易讓我們犯罪的情境——聲色場所等容易犯罪的地方。

而現代社會的特色，就是視聽媒體發達。傳統媒體與網路媒體，充斥情色的內容，它就是我們必須脫離的、容易犯罪的情境。

眼目的情慾力量強大，足以與死亡相提並論（箴二七20）。雖然有人會說，只是看一下而已，何必大驚小怪。事實卻沒那麼單純，因為眼目的情慾會使人的心偏邪，甚至直接啟動人的情慾。不少犯罪事件，就是因為閱讀情色書刊與觀看情色影片所誘發。在現代社會，人要逃避少年的私慾，就必須克制眼目的情慾。

最後，我們要明白，最重要的環境是人。所以我們要遠離惡友，改與「清心禱告主的人」為友。信徒常常聚會，多與屬靈的人親近，就是要為自己打造一個優質的環境，讓自己遠離犯罪的情境，進而提升自己的生命。

「濫交朋友的，自取敗壞。」（箴十八24）。大衛王的長子暗嫩就是鑑戒。當時暗嫩情慾發動，已經處於犯罪邊緣，在這岌岌可危之時，損友約拿達出現了，這人極其狡猾，他為暗嫩所出的壞主意，不但讓暗嫩犯下大罪，最後也讓暗嫩賠上一命。

## 三. 不要自欺

「不要自欺，神是輕慢不得的。人種的是甚麼，收的也是甚麼。順著情慾撒種的，必從情慾收敗壞」（加六7-8）。人會自欺，第一個原因就是美化情慾。譬如，踰越真理的男女之情，也有酸酸甜甜的感覺，當

親愛的弟兄啊，你們卻要在至聖的真道上造就自己，在聖靈裡禱告。

But you, dear friends, build yourselves up in your most holy faith and pray in the Holy Spirit.

事人似乎回到青春年代，一切是那麼美好，因此不願面對聖經對這種感情的定位——私慾的邪情（帖前四5）。大衛的長子暗嫩，就是鑑戒。當時他愛上同父異母的他瑪，憂急成病，日漸瘦弱，似乎表明他對瑪的真情。等他強暴了他瑪之後，聖經記載：「隨後，暗嫩極其恨她，那恨她的心比先前愛她的心更甚。就叫伺候自己的僕人來，說：『將這個女子趕出去！她一出去，你就關門，上門。』」（撒下十三15、17）。原來暗嫩對他瑪的愛，不過是經過包裝美化的邪情。這邪情與仇恨一樣，本質都是私慾。

第二個原因，就是自認尚未踰越真理標準，認為那不過是青衫之交、紅粉知己。這也是典型的自欺。雖然雙方確實只有精神上的交流，尚未有肉體關係。但是，人與人的關係不是固定不變的，不是疏遠就是靠近。這樣親密的互動，最後必定成為情侶，毋庸置疑。

第三個原因，就是罪不明顯，無人知曉，所以自欺。「私慾既懷了胎，就生出罪來；罪既長成，就生出死來。」（雅一15）。罪尚未長成之前，如同埋在地下的種子，雖已發芽，卻無人知曉。若無神的管教，同時也擔任教會所安排的聖工，人就容易自欺欺人，直到罪行被神顯露，已經為時已晚。

#### 四. 坦然接受肉體的「刺」

「又恐怕我因所得的啟示甚大，就過於自高，所以有一根刺加我肉體上，就是撒

但的差役要攻擊我，免得我過於自高。」（林後十二7）。保羅信主後，身體帶著一根刺，就是一個深深困擾他的病，他知道這病乃是出於魔鬼的攻擊。有人猜測這病是眼疾，就是被主揀選時，強光照射留下的後遺症。不管這病的真相如何，顯然它嚴重影響保羅的生活。為這事，保羅三次求過主，叫這刺離開他。但這病終究沒離開他，因為神回覆他：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」（林後十二9上）

保羅最後接受這根刺，並且不以為恥：「所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」（林後十二9下）。保羅顯然有自知之明。像他這樣有特殊恩賜的使徒，對神學著力甚深，從神領受的啟示甚大，書信的神學水準甚高，加上行使神蹟的大能：「神藉保羅的手行了些非常的奇事；甚至有人從保羅身上拿手巾或圍裙放在病人身上，病就退了，惡鬼也出去了。」（徒十九11-12）。處於這樣的狀態，因為人性的軟弱，很少人能過「今生的驕傲」這關卡。這根刺雖是來自魔鬼的攻擊，卻也是神的愛，讓人因此不會自高自大而落入魔鬼的網羅。

#### 五. 接受聖靈的引導

「我說，你當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩個是彼此相敵，使你們不能做所願意做的。但你們若被聖靈引導，就不在律法以下。」（加五16-18）。人的良

心運作，對人進行道德勸說，卻無壓制情慾的力量，所以人最終仍然會去犯罪。神體恤人的軟弱，賜下聖靈來幫助我們，因為聖靈會主動與情慾相爭，當我們順著聖靈而行，不放縱肉體的情慾，不干犯神的律法，最後自然不在律法（審判）以下。

因此猶大書勉勵我們：「親愛的弟兄啊，你們卻要在至聖的真道上造就自己，在聖靈裡禱告。」（猶20）。我們若常常在聖靈裡禱告，藉著聖靈的充滿，把情慾完全壓制下去，不受情慾轄制，必能享受真自由：「主的靈在哪裡，那裡就得以自由。」（林後三17）

## 六. 結論

堅定的心志，是克制己身的關鍵。所以保羅勉勵我們：「凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體連肉體的邪情私慾同釘在十字架上。」（加五24）。他又說：「因這十字架，就我而論，世界已經釘在十字架上；就世界而論，我已經釘在十字架上。」（加六14）。這經文表明他與情慾世界勢不兩立的心志，值得我們效法。

有了堅定的心志，加上敏銳的自我反省，自然不會走入自欺的歧途；遠離容易犯罪的情境；體會神的愛，接受身體的刺所帶來的試煉，隨時隨地接受聖靈的引導，必能遠離罪惡，活出價值，完成天命。✠

下期  
主題預告

### 饒恕

人與人之間的交往，難免會有誤會與摩擦，不謹慎的處理方式往往會導致不可收拾的後果。懂得饒恕人的，才能將聖經所說的「憐憫」做最高的體現。將來在面對審判時，才可以向審判誇勝。饒恕的工夫不容易，但是藉著神的靈，叫我們去實踐、且無所推諉。✠