

 探索叢書

活出自由

勝過攔阻，與主同行



郭惟恩 Winn Collier

體驗基督裡的自由

郭惟恩 (Winn Collier) 是《靈命日糧》的作者之一。在這本小冊子中，他要帶領讀者認真思想那些困擾我們的罪，包括：驕傲、嫉妒、懶惰、貪婪、憤怒、情慾和貪食。藉由書中的問題反思和實踐應用，你將會明白如何不讓罪來扭曲上帝所賜的美好渴望。你要讓上帝的光驅散罪的黑暗，如此，你就能活出自由的、整全的生命！

作者目前在美國西部神學院 (Western Theological Seminar) 的尤金·畢德生中心 (Eugene Peterson Center) 擔任主任，他也是該學院的副教授，教導有關教牧神學及基督徒的想像力等課程。惟恩有超過25年的牧會經驗，曾是維吉尼亞州夏洛蒂鎮的教會 (All Souls Charlottesville) 的建堂牧師。

惟恩和妻子敏思以及兩個兒子偉德和思爾，居住在密西根州的霍蘭德。

歡迎瀏覽我們的網站 traditional-odb.org/ds，閱讀不同主題的探索叢書。

許多人幫助靈命日糧事工將改變生命的聖經智慧帶給他人，即使是小額奉獻，也能聚沙成塔。我們並沒有任何機構或宗派提供基金或資助。

odb.org | traditional-odb.org



 Our Daily Bread
Ministries®





前言

活出自由

勝過攔阻，與主同行

提到七宗致死的罪，似乎是個古老的
話題。但我們這些現代人同樣面對罪
的問題，我們喜歡說所有的罪都一樣，沒有哪
一個罪值得特別注意（事實上，我們並不那麼
認為）。然而，正如本書作者郭惟恩（Winn
Collier）牧師在接下來的篇幅中所探討的，我
們有充分的理由重視前人對這些罪的智慧建言

與反思。

郭牧師提醒我們，儘管這七宗罪年代久遠，但對任何時代的基督徒所構成的威脅依然非常真實。這些罪是上帝賜給人類的渴望被扭曲之後所形成的。這七宗罪扭曲了上帝樂意賜給我們的美好事物，使我們一味地只追求自己認為需要的事物。然而，我們無需沉溺在痛苦和恐懼中，擔心自己被這些罪所奴役。郭牧師將帶領我們，回到慈愛救主的恩惠和憐憫中，好使我們能建立良好的習慣，再次擁有上帝起初創造我們的美好生命。

靈命日糧事工

目錄

(一)

陰影中的盼望	5
--------------	---

(二)

七宗罪	10
驕傲	10
嫉妒	13
懶惰	16
貪婪	19
憤怒	22
情慾	25
貪食	28

(三)

進入光明	31
------------	----

作者：郭惟恩 (Winn Collier)

譯者：沈振華

編輯：鍾怡靈、金玥璽、蘇鳳嬌

審稿：朱尉寧、謝翠玲、劉芸仙、羅婉儀、譚慧婷、

許美如、黃國權

封面影像：© Shutterstock / Izf

封面設計：Stan Myers、覃玉麗

內頁影像：(p.1) © Shutterstock / Izf; (p.5) Tobias Hämmer via Pixabay.com; (p.10) Sue Brady via Pixabay.com; (p.31) ID#12019 via Pixabay.com

版權所有 © 2021 Our Daily Bread Ministries，請勿翻印。
所有的經文若無特別註明，則表示引自和合本聖經。



(一)

陰影中的盼望

在現代藝術和影視節目中，經常以煽動性的手法來描繪這七宗致死的罪，甚至暗指值得花時間去追求這些罪，而非避而遠之。有時還會引發病態的迷戀，例如1995年的電影《七宗罪》（Seven）上映，觀眾們看到這變態的連環殺手按著每一種致死的罪，殘忍地逐個謀殺劇中的受害者。有時，人們對這七宗罪的描繪似乎充滿魅力，誘發人產生幻想，例如在《哈潑雜誌》（Harper's Magazine）中，麥迪遜大街的廣告公司製作了整頁的廣告，來「兜售」七宗罪其中的一種罪。

然而，在基督教的傳統中提到這七種致死的罪，確

實發揮了重要和實際的作用，能讓人識別和警惕這些具有破壞性的傾向。至少從第四世紀開始，虔誠的基督徒已經意識到，這七種罪惡會破壞人性、具有毀滅性，且是各種禍患的根源。世世代代以來，各宗派的神學家、牧師和基督徒都一再告誡我們，這些罪惡會侵蝕我們對上帝的愛，腐化我們的人性，並且會傷害所有與這些罪相關的人事物。

伊瓦格魯斯（Evagrius Ponticus，生於公元345年）是一位深具影響力的神學家，也是沙漠教父之一（古代居住在埃及沙漠的基督教思想家）。伊瓦格魯斯指出經常惑亂人心的八種「邪惡思想」，並將抵擋這些邪惡誘惑的智慧建言傳給約翰·卡西安（John Cassian），接著再傳給教皇格雷戈里一世（Gregory the Great）。格雷戈里將懶惰與悲傷/憂鬱合在一起，將八種邪惡思想縮減為七種。到十三世紀時，與這七種致死之罪有關的傳統智慧之言傳到托馬斯·阿奎那（Thomas Aquinas），最終由他分類列出人們現今所知的這七宗罪：驕傲（或其衍生出的虛榮）、嫉妒、懶惰、貪婪（或貪慾）、憤怒、情慾和貪食（或暴食）。

聖經雖反覆個別提及這些罪，但從未將這七宗罪歸納在一起。從聖經中，我們確實看到其他一些有關罪行的清單（例如箴言第6章和加拉太書第5章都有提到七宗罪中包含的一些罪）。儘管聖經沒有明確地將這七宗罪

歸爲一類，但我們仍有充分的理由認真看待這份罪行清單，它反映了千百年來忠心的男、女信徒的智慧，以及他們對聖經深入的反思。這些基督徒深知人性的軟弱，特別強調必須謹慎面對這些我們都會遇到的破壞性誘惑（參閱哥林多前書10章13節）。

當然，人類的罪惡絕不僅止於這七宗罪，這只是讓你我有機會借鑑他人的經歷，並且思想這些誘惑會如何出現在我們的生活中。如果你發現這七宗罪並不包括所有的罪，或這方面的論述對你並無助益，但你仍然可以視爲參考，或略過你認爲沒有意義的部分。

另外值得注意的是，這七宗罪的分類並不是要涵蓋人類所有的罪惡。事實上，這七種罪甚至沒有包括那些最嚴重的罪（例如，謀殺罪）。其實，古代的基督徒並沒有將這些罪稱爲七種致死的罪，而是稱爲七種首要的惡行。之所以稱爲首要的惡行，並非因爲這是人類最卑劣的行爲，而是因爲這七種惡行是眾多誘惑和悲劇的根源。例如，憤怒可以引發謀殺或虐待；嫉妒可以徹底摧毀一個群體、破壞友誼。每一種罪行若沉溺放縱，都會觸發其他一連串的傷害和心碎。

實際上，這七宗罪不僅是個警鐘，還能帶給我們盼望。縱然惡行的本質是不道德的習慣或行爲，但慶幸的是，習慣是可以改變的。當我們仔細省察這七種罪行，並不是要嚴審自己的失敗，使我們繼續沉溺於污泥中。

相反地，認識這種智慧的傳統（七宗罪），有助於我們察覺自己內心深處的不完美，品格上一些破壞性的習慣和缺點。如果沒有外在的幫助，我們就會忽略這些惡行。認識自己的不完美，乃是轉變的開始。也就是說，能揭露自己的缺點其實是件好事！聖經向我們保證，我們可以抵禦這些破壞性的惡行，隨著時間過去（靠著許多的恩典和努力），上帝能更新我們，使我們喜樂地走上一條不同的路，一條通往喜樂與自由的道路。

爲了鼓勵大家邁向這種轉變，這本小冊子會在討論每一種惡行之後，提出一種實際可行的做法，具體地幫助大家棄絕這種惡行，活出自由。聖經所關注的重點，從來都不是我們的罪，而是我們對恩典的倚靠，這恩典可以培育美德，也使我們得著耶穌所賜的新生命。

當我們仔細思想這七宗罪時會發現，坦然陳述自己所面對的誘惑和失敗，說出真相而不找藉口遮掩，會讓人體會到無比的自由與釋放！這樣做可以提醒我們無需隱藏些什麼，我們與罪惡相爭乃是司空見慣的事。歷世歷代上帝的子民和我們一樣，也都經歷同樣的爭戰，而且他們已藉由聖經和聖靈得到幫助，聖靈也會救我們脫離誘惑的轄制與束縛。

然而，我們若只憑著自己，就只會繼續陷落於人性更深的敗壞循環中。正如奧古斯丁（Augustine）說：「上

帝啊，若沒有祢，我只會讓自己陷入自我毀滅的境地。」¹ 我們當中有許多人都覺得自己被罪轄制，困在陰暗、令人窒息的禁錮中。但是，雅各書告訴我們，上帝呼召我們進入燦爛的光明中，我們不必生活在「轉動的影兒」之中，不必生活在敵擋上帝真理的陰暗之處（雅各書1章17節）。

事實上，我們也將發現，這些毀滅性的行為模式其實是對美善的渴求和企盼被嚴重扭曲的結果。當我們揭露這些罪惡時，目的並不是要自責，而是要轉向賜人盼望的上帝，祂要以慈愛與憐憫澆灌我們。當我們省思這些惡行，不是要沉溺或迷戀於此，而是因為我們要得醫治。我們需要古代基督徒所說的「靈魂得到醫治」。我們都生病了並且需要幫助，而上帝的愛（這是後續每段文章的核心要點）定能醫治我們！

1 奧古斯丁著，《懺悔錄》（Confessions）第四卷。



(二)

七宗罪

驕傲

在基督教傳統中，許多人認為驕傲是所有罪惡的根源，可往前追溯到伊甸園時期。有人認為，驕傲扭曲了人類存在的最先、最根本的目的，使人自以為能超越上帝。這不正是亞當和夏娃最根本的過錯？相信自己比上帝更聰明。這不也正是人類建巴別塔的愚妄行為嗎？企圖展示自己的力量，以為可藉此將自己提升到上帝的水平。有許多會導致嚴重後果的衝動，其根源往往是虛幻的信念，妄想自己能夠做到只有上帝才能成就的事，或是為自己取得唯有上帝才能賜予的一切。

多年前，我曾為一個人工作，在我認識的人當中他

是公認最自負的。在所有的談話和社交場合中，他一定會採取主導和掌控一切，為要確保每個人都知道他身居高位。他讓人噤聲、讓人羞愧，不停地講述自己過去的英雄事蹟。這簡直是疲勞轟炸。雖然他當時看似很有權勢，但現在我卻明白，這其實是一種出於恐懼的強迫行為，試圖營造出一種讓自己感到重要、安全且被愛的生活。儘管上帝可以滿足他內心的這種美好渴望，但他卻只專注於高舉自己，以致無法獲得上帝渴望賜予他的美善。

為了針對我們這種深具破壞性的驕傲慾望，十誡的第一條誡命就清楚指出只可敬拜上帝：「除了我以外，你不可有別的神」（出埃及記20章3節）。或許這就解釋了為何耶穌告訴我們，最重要的誡命是盡心、盡性、盡意愛主我們的上帝，其次就是要愛我們的鄰居（見馬太福音22章37-39節）。所有的愛都來自於上帝，如果我們沒有得到上帝源源不斷的愛，就無法以愛待人，也不可能以正確的態度愛我們的鄰居、愛自己，或愛上帝所造的美好世界。正如著名詩人和散文家凱瑟琳·諾里斯（Kathleen Norris）說：「偶像崇拜不可能產生愛。」²

那些擁有權力、財富、知識或名聲的人，特別容易會驕傲。我們擁有的資源越多，就越容易相信可以掌控

2 凱瑟琳·諾里斯著，*Amazing Grace*，88頁。

自己的人生。聖經中有一個這樣的例子，那就是烏西雅王。烏西雅擁有雄偉堅固的建築，並擁有廣袤的葡萄園和眾多的牲畜牛群。他還建立了一支驍勇善戰的軍隊，有如現今美國陸軍特種部隊一樣，讓敵人聞風喪膽。他成為偉大的國王，有極大的權勢，可惜成功沖昏了他的頭腦。正如聖經說：「烏西雅強盛起來，就心高氣傲，以致自行毀滅」（歷代志下26章16節，新譯本）。驕傲會在我們耳邊低語，告訴我們自己的確是個大人物，而且確實不需要上帝。

不過，並非只有位高權重的人會陷入驕傲。即使像我們這些似乎沒有什麼可誇口的人，若只是在乎自己，也會以各種方式表現出驕傲自豪，誇大自己的重要性。

驕傲與七宗罪裡所有的罪相同，都是一種美善的渴望被扭曲所造成的結果。驕傲的人想要被人看到、被人關注，這是美好的渴望：我們被造就是讓人看見、讓人欣賞，並體驗他人對我們的喜愛。然而，這樣的渴望只有上帝豐盛的恩典才能滿足，那就是上帝的慈愛、憐憫以及接納。每當我們捏造一個虛假的形象，為要攫取自己想要的事物時，就是在推開我們迫切渴望得到的愛。

問題：你在哪些方面會想高舉自己，不斷吹捧自己，將自己置於上帝之上？或是奪取只有上帝才能給予的稱許？

實踐：保持沉默。驕傲的解藥，就是學習保持沉默。與其每次都直抒己見，或每次都引人關注，不如選擇在某些重要的時刻，保持沉默。不妨試著每週安排一個小時，找個可以讓自己安靜下來的地方，讓你的耳朵只聆聽上帝的聲音，而不聽別的聲音。仔細聆聽上帝對你的喜愛之情。

嫉妒

與驕傲一樣，嫉妒也是美好的渴望被扭曲的結果。我們都渴盼美好，得到肯定、祝福和喜樂，這是我們應有的渴望，也是上帝想讓我們體驗到的感受。然而，我們一旦認為自己的幸福是在於獲得別人擁有的事物，就會滋生嫉妒。當我們嫉妒時，就是專注於我們認為自己必須要擁有的事物，猶如《魔戒》中的咕嚕緊抓著那枚受詛咒的戒指一樣。當我們嫉妒時，會自以為知道自己真正需要的是什麼，但我們往往是錯的，而且深感困惑。當我們越發遠離真理和愛（遠離上帝）時，就迷失了方向，迷失了自我。

嫉妒的人會一直感到內心空虛，而努力追求別人所擁有的事物（他人的能力、美麗、權勢、人際關係和成就），試圖藉此填補自己的空虛。嫉妒的人也會不斷與他人比較，並評判自己的缺點。雖然有時很難辨識，但

嫉妒的人對自己會很苛刻。若人無法看見自己蒙上帝所愛，就會鄙視自己，並對別人投以嫉妒的眼光，以填補自己的不足。可悲的是，嫉妒和自怨這種致命的結合會從內心開始吞噬我們，正如箴言14章30節說：「嫉妒是骨中的朽爛。」

嫉妒通常是我們受到嚴重傷害（被拒絕的痛楚，一種自卑或能力不足的感覺，對失敗的恐懼等）之後的反應，致使我們耗盡心力地尋求肯定、認可和愛，期盼能盡快得到滿足。但嫉妒永遠無法讓人滿足，就算我們奪得別人所擁有的，或自己所迷戀的事物，卻依然無法感到滿足。箴言14章30節告訴我們，嫉妒不僅使骨頭朽爛，而且永遠不會讓人「心中安靜」。嫉妒總是會帶來更多的不滿、更多的孤立，以及更多的憤怒和怨恨。

嫉妒有如癌症一般，會從裡面開始吞噬我們，而唯一可以治癒嫉妒的能力就是愛。正如使徒保羅說：「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒」（哥林多前書13章4節）。我們知道上帝就是愛，因此要擺脫嫉妒、獲得自由，就必須放下自我，轉向上帝永恆的愛。只要我們沐浴在上帝的愛中，就會發現，我們無需擁有任何事物、扮演任何角色，或取得任何成就，我們就已蒙上帝所愛、蒙祂喜悅，因祂已震動天地，為要稱我們為祂所愛的兒女。

當我大兒子五歲的時候，他看到我舉起了一個巨大的紙盒。這個紙盒對他而言，猶如汽車那麼大。他看得目瞪口呆，帶著佩服的眼神讚歎地說：「全世界只有兩個人像爸爸一樣強壯，一個是超人，另一個是綠巨人！」你可以想像，當時我的內心是何等膨脹驕傲。然而，這些年過去了，現在我兒子比我高了半個頭，並且喜歡跑到我身後用雙臂環抱我，然後在咆哮聲中將我抱起來。他不再佩服我的力量，而且現在除我以外，他的生活中還有許多令他敬佩和尊敬的男士。其中一些人比我更強壯、更聰明又更有成就。這令我感到不安，幾乎心生嫉妒，因為我覺得受到威脅並擔心自己比不上別人。但是，當我信靠上帝對我的愛，以及我對兒子的愛，我就不必貶低這些男士，才能相信我與兒子之間的關係是獨特、不可替代的。我不需要嫉妒。我可以自由地做我自己，也能自由地讓兒子做他自己。我們都是自由的。

問題：有誰會讓你心生嫉妒？這個嫉妒的根源是什麼呢？

實踐：恩慈。保羅告訴我們，愛和恩慈能抵擋嫉妒。在本週，不妨設法以恩慈對待那令你心生嫉妒的人。當你採取恩慈的行動時，請留意你內心對他們有什麼感受。然後，想辦法以恩慈對待自己，別對自己太苛刻。

懶惰

當我們思想各種帶來嚴重後果的致死之罪時，可能不會認為，懶惰是一種嚴重到足以致死的惡行。如今提起懶惰，就會讓人想到有人穿著睡衣，整天黏在沙發上，好幾天沒日沒夜地邊吃零食、邊看電影和電視節目，裝披薩的盒子散落一地，房間一片狼藉。這肯定是一種不健康的生活方式，但這是致死的罪嗎？

然而，在基督教傳統中，懶惰比純粹的懶散還更嚴重。懶惰是指我們在許多方面都退縮不前，遠離上帝呼召我們進入的豐盛生命。我們從各種關係中退縮，與愛我們的上帝疏遠，並遠離上帝擺在我們面前的奇妙生命，雖然這種奇妙的生命有時會充滿艱辛且令人困惑。當我們向懶惰屈服時，就會失去我們的熱情，也失去了勇氣。

當我們陷入懶惰的牢籠時，就會遠離上帝和祂關心的一切，並喪失上帝所賜的信心。當我們退縮逃避時，視野就會變得狹窄，就像箴言說：「懶惰人的道，像荊棘的籬笆；正直人的路，是平坦的大道」（15章19節）。懶惰會消耗我們的精力，使我們受到限制。但是，當我們勇敢地擺脫懶惰的羈絆，轉而信靠上帝時，便會有所轉變。我們將重獲盼望，更新的活力將會湧入。上帝會促使我們邁向寬闊的未來。

當懶惰確實表現出怠惰懶散時，這是我們內心已日益乾涸的徵兆。一旦陷入安逸的泥潭，我們會對生活失去熱情，無法基於真理採取行動，也無法以堅定的信念或熱忱追求上帝。但我們發現，懶惰只是我們逃避生活的一種方式。古時有些信徒還會用倦怠（acedia）而不用懶惰。倦怠形容我們在許多方面失去了上帝所賜的能力，甚至對上帝感到麻木，對祂邀請我們活出祂熾熱的愛完全不感興趣。正如麗貝卡·德楊（Rebecca DeYoung）博士說：「懶惰常是指懶得去愛，而不是懶得工作。」³

當懶惰以倦怠的形式出現時，就會讓人表現出毫無生氣、沮喪悲傷。我們無法在上帝裡面、在美好的生活中、在摯愛的人身上、在這奇妙的世界中看到喜樂。我們不應將懶惰與心理層面的憂鬱混為一談。儘管兩者有相似的徵兆，且都包含生理和心理兩種層面，但二者並不完全相同。我們需明智地覺察何時需要與醫生或心理治療師談話，以尋求幫助。如果我們面對的是懶惰，就表示我們放任自己陷於絕望和虛空之中，而不是把自己交託給「使人有盼望的上帝」，祂能使我們「藉著聖靈的能力大有盼望」（羅馬書15章13節）。懶惰會奪走我們的盼望；但上帝卻能使我們大有盼望。

3 麗貝卡·德楊著，《刺眼的惡習》（Glittering Vices），82頁。

令人諷刺的是，現代人懶惰的表現正與懶散恰恰相反。懶惰可以體現在分心和忙碌上，使我們無法充分展現自己的生命特質，也無法留意到上帝賦予的恩賜早已擺在我們面前。當倦怠使人躁動不安或感到無聊時，我們可能會在生活現狀中退縮，這種退縮不是無所事事而是過多的活動。我從經驗中覺察到，當我在社交媒體上花太多時間，甚或打亂家庭時間與工作時間的界限时，其實是生活出問題的徵兆。通常我會猛按電視遙控器，或在辦公室加班到深夜，實際上只是想逃避某些事，或企圖激發熱情，來克服內心空虛且毫無活力的感受。

懶惰會使我們對上帝置於我們生命中的人感到不滿，並厭倦上帝賦予我們的任務和責任。這些沮喪和無聊的感受，驅使我們不斷地追尋新的事物：新的住處、新的關係、新的工作，以及新的消遣。相較於這種狂熱的追逐行徑，上帝總是引領我們更深地投入當前的生活境遇。

不幸的是，當我們意識到自己陷入死氣沉沉和絕望的泥沼時，常常會自慚形穢，這是很可悲的！因為這些誘使我們懶惰的試探，其實展示了讓我們得醫治的機會。懶惰顯示了我們的缺乏，在哪些方面正迫切需要上帝愛的撫慰。我曾經歷一段漫長（超過一年）的憂鬱期，使我的活力和盼望全被消磨殆盡。我覺得自己一無是處，對家人、上帝、工作都毫無貢獻。我焦躁不安，

瘋狂地想找些事情麻痺自己。我無法振作起來，並因此鄙視自己。

儘管進展很緩慢，但醫治確實發生了。當我心裡覺得好奇，自己為何如此空虛、如此絕望，為何遠離上帝的恩慈與憐憫時，上帝的醫治便臨到我。我開始意識到自己多麼渴望上帝愛的撫慰和觸摸；最後，上帝的愛更新了我乾渴的心靈。

問題：你在哪些方面覺得自己很懶散、失去活力或躁動不安？你是否感到上帝正邀請你深入地審視你生命的這些層面？

實踐：採取行動。如果懶惰意味著逃避生活，那麼爲了對付懶惰，我們需要更勇敢地踏入生活的各個領域。不妨仔細想想，有什麼人、什麼理想或技能是上帝擺在你生命中，但卻被你忽略的？然後給自己預留充分的時間，來培養這段關係，或追求這個理想。不要擔心結果如何，只需保持信心，並在努力的過程中，留意上帝與你同行的喜樂。

貪婪

有一天，耶穌正對圍繞著祂的眾人說話時，有個年輕人請耶穌幫助他，吩咐他的兄長與他分家產。不管這人是否真的蒙受冤屈，但他的心顯然專注於錯誤的事

物。耶穌意識到這一點，便警誡眾人說：「你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。」（路加福音12章15節）

現代的人與第一世紀的人一樣，都會陷入貪婪的誘惑，而且可能更甚，因此我們更要奮力抵擋。貪婪會以各種方式不斷地侵襲我們：媒體廣告不停地轟炸，提醒我們沒有哪些東西；我們的經濟體系給人錯誤的理念，以為賺大錢和大肆購買就能確保幸福。甚至我們被冠上「消費者」的標籤，就是要我們攫取更多、消費更多，想要更多、更多、更多。

像這七宗罪裡的每一種罪一樣，貪婪會扭曲事實，貶損人性，誘使我們去追尋那永不滿足的慾望，而從不認真思考什麼是善、什麼是真、什麼是可愛的、什麼是有美名的事（參閱腓立比書4章8節）。更糟的是，貪婪會扭曲我們對上帝的看法，甚至加深了我們的錯覺，以為自己的渴望能在那位創造我們的上帝之外得到滿足。事實上，那位上帝比我們自己更瞭解我們最深的渴望。

從高中開始，我就對金融投資很有興趣。我住在丹佛時，甚至在嘉信理財公司（Charles Schwab）做了好幾年的股票經紀人。我喜歡與數字打交道，也樂於朝著具體的退休目標努力邁進。我認為這件事本身並沒有什麼錯，但我偶爾會發現，自己對金錢的概念產生了偏

差。我對自己的投資和未來感到苦惱，彷彿開始相信，未來幸福的基礎是在於退休帳戶中的存款額能達到專家的建議。這會讓我有錯誤的認知，以為幸福的人生取決於自己的投資，但事實上我的生活完全取決於上帝。若沒有時時審視自己的心態，貪婪就會剝奪了我們的喜樂和對上帝的信靠，其實這世界及其中的一切都屬於這位上帝（詩篇24篇1節）。

當我們渴望獲得更多的金錢或事物的時候，很容易發現自己貪婪的心態，但貪婪會以千種形態出現。因此耶穌說要慎防「一切的貪心」。我們會貪婪地追求權力和聲望，貪婪地追求安全或舒適，貪婪地尋求人際關係，貪婪地尋求知識，貪婪地讓別人將我們視為專家，貪婪地追求個人空間或親密關係。在各種形式的貪婪中，我們都傾向相信自己必須擁有更多某些人、事、物，才能使我們的生活變得完美無缺。尤金·畢德生（Eugene Peterson）在《信息本聖經》中解讀了耶穌的話說：當務之急是保護好自己，不讓自己有絲毫的貪念。生命不是由你所擁有的東西來決定的，即使你擁有了很多（路加福音12章15節）。

儘管貪婪會帶來嚴重的影響，但我們應當謹記，貪婪只不過是美善的事物被扭曲的表現。上帝創造我們，使我們有所渴求和想望。詩篇告訴我們，喜樂和渴望已經注入在我們與上帝同在的生命中，是一顆甦醒的心靈

不可或缺的部分（37篇4節）。耶穌並沒有要我們抑制心中的渴望，而是要我們留意更真實的渴望。貪婪的問題並不在於顯出我們的想望，而是在於誘使我們專注於膚淺、浮誇且最終會帶來破壞的事物。上帝要賜給我們的遠不止於此。

問題：以下幾個問題有助於檢視我們心中的貪婪：你是否對那些比你擁有更多的人懷有敵意？是否難以與人分享你所擁有的事物？你是否覺得自己並沒有真的品嚐並享受很多上帝賜給你的福分？

實踐：慷慨。試著在下個月，操練憑著信心、不計後果的慷慨。把你的收入分出一部分（最好能超過你認為可以輕鬆負擔的範圍），然後給出去。可以奉獻給你的教會，或幫助那些面臨困難或貧窮的人。在這樣大膽的嘗試之際，你可以留意自己的心思意念有些什麼變化。

憤怒

破壞性的憤怒往往是痛苦和恐懼的表現。當我們擔心有人要超越我們或是取走我們的光環時，我們會憤怒。當我們遭受嚴重創傷或失望時，我們都會憤怒。憤怒往往顯示出我們內心受傷的自我，認為有人冤枉或辜負了我們，以致傷害我們的尊嚴或他人對我們的認同。因此，我們沒有留意自己陰暗的一面，沒有以恩慈待人，

沒有求助於忠實的朋友，也不轉向上帝，而是以憤怒來發洩。

雖然憤怒在我們的生命中具有破壞性，然而當我們仔細查考聖經關於憤怒的描述時，卻不難發現，聖經所描繪的憤怒更加複雜，有時憤怒不一定是罪。儘管聖經一再將憤怒視為具有破壞性的力量，足以讓人失控，攪亂清晰的思維，並傷害到所有觸及怒火的人（參見雅各書1章19-20節），但聖經還有一個相反的論點：有時憤怒是合理的。保羅指出有一種憤怒，其實有助於我們抵擋罪惡（以弗所書4章26節）。實際上，耶穌有時也會憤怒。每當宗教當權者欺壓弱者，或藉上帝之名而滿足自己的貪婪或權力的慾望時，都會讓耶穌怒火中燒（馬太福音21章12-17節；馬可福音3章1-6節）。如果罪惡和不公義確實具有破壞性，那麼，每當罪惡擴張其卑劣的影響時，我們怒火萬丈就是合理的。加列特·基澤爾（Garret Keizer）在其《憤怒之謎》（The Enigma of Anger）一書中提到：「我無法忠於一個不會推倒某些桌子的彌賽亞。」⁴ 感恩的是，耶穌知道什麼時候應該推倒某些桌子！

我們不要忘了，每一種惡行都會扭曲某些美好的事物，我們可以學習分辨正義的憤怒和破壞性的憤怒有何

4 加列特·基澤爾著，《憤怒之謎》，10頁。

不同，前者是爲了保護弱者或尋求正義，後者則毀滅所有波及的人事物。正義的憤怒是保護他人及捍衛真愛；不義的憤怒是不管不顧地傷害別人，留下一連串破裂的人際關係。

2017年，三K黨和許多擁護白人民族主義的團體來到我的家鄉維吉尼亞州夏綠蒂鎮，鼓吹其邪惡的種族主義意識形態。爲此，我們有成千上萬的居民勇敢地站出來，對抗這種充滿仇恨的言論，以適當程度的正義予以抵制。對迫害表達憤怒，並堅定支持飽受暴力攻擊的非裔美籍同胞們，這乃是正當之舉。但與此同時，我們也看到聖經所警戒的破壞性憤怒，就是有許多抗議者單以仇恨回報仇恨，用惡毒、卑劣的言詞回報這些白人至上主義者。顯然地，憤怒和怒氣若未經耶穌愛的轉化，無論動機多麼高尚，總是會造成傷害。

與此相反，雅各書作者明確指出：「但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，因爲人的怒氣並不成就上帝的義」（雅各書1章19-20節）。雅各是要告訴我們，我們的憤怒本身從未帶來美好的生命。我們的憤怒從未帶來醫治；從未使人化敵爲友；從未帶來新的契機。我們的憤怒只會帶來毀壞。雅各的話更是一針見血地刺進人心，因我們總是將憤怒合理化：也許我們真的受了委屈；也許有人確實需要我們挺身而出。但我們自身的憤怒若非真的以上帝的愛爲基礎，就不可能帶來美

善的結果，而是有如抱薪救火，讓局勢更加惡化。

問題：你會因何種情況而義憤填膺，或曾因何事而產生不義的憤怒？什麼情況會讓你失控發怒，是什麼（或是誰）引發你的怒氣呢？

實踐：溫柔。下次當你面對激怒你的人時，你不妨坦誠地看著對方，用心體會他們的用意。放鬆你的肩膀，放下防衛和戒備。慢慢地走向他們，記住你不是想要捍衛或證明些什麼。嘗試平心靜氣地，發自內心地向他們提出一些溫和的問題。

情慾

我的兩個兒子都愛吃糖，而且越多越好。在他們年幼時，每年萬聖節都會帶回裝滿一枕頭套的糖果，牙醫看到肯定會直打哆嗦。通常在接下來幾週，我和妻子都會特別控制他們少吃糖。有一年，妻子想出一個辦法。我們告訴兩個兒子，可以在24小時內盡情地吃糖（不受任何限制），然後我們會把剩下的糖果全部扔掉。兒子們聽了興奮不已！在一整天的時間裡，他們盡情地將每種軟糖，各式各樣的巧克力和糖果塞進嘴裡，我們都不加干預。結果兒子們吃到大倒胃口，當我們把剩下的糖果扔進垃圾桶時，他們完全沒有抗議。接下來好幾週，他們一想到糖果，臉色就發綠，這方法真是太棒了！

我這兩個兒子曾被愛吃糖這種情慾控制，那是永不滿足和不受束縛的慾望。但這一次在情慾吞噬並傷害他們之後，那看似如此誘人的事物，卻令他們深感厭惡。

要再次強調的是，人擁有渴望並不是壞事。畢竟，這是人性所需，也是生存所需。然而，若我們沒有意識到心中的渴望，則是另一個完全不同的問題。當我們被心中的渴望所掌控時，就會變成一種病態。這時我們會以為，必須擁有這個事物才能得滿足。情慾扭曲了上帝讓我們享受的美好渴望，甚至將其擠壓變形。

聖經告訴我們，世界上有一個體系正不斷地以各種詭計企圖取代上帝。這個虛假的體系，以各種誘惑滲入我們的心靈。就像約翰一書2章16節說：「因為凡世界上的事，就像肉體的情慾，眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。」肉體的情慾會誘惑我們，過度渴求食物、性關係和各種肉體的歡愉。眼目的情慾會誘惑我們，瘋狂追求名望、權力和聲譽。然而，無論是哪一種情慾，都只會摧毀和破壞。

放縱情慾最大的悲劇，是它攔阻了我們享受真正的快樂，讓我們無法真實地領受上帝所賜真正的喜樂。情慾阻擋我們獲得真正的快樂，是因為情慾使我們遠離那位賜人喜樂的上帝。此外，情慾也使我們沒有能力去體驗上帝渴望賜予的這些快樂。情慾使我們活在征服他人並為自己爭取更多利益的自私追求中，根本無法察覺我

們的實際狀態和內心的光景，也不會珍惜在我們生活中的人以及周圍的美好事物。例如，一旦情慾控制了我們的性慾，我們就會看到這個悲劇的發生。無論是色情的幻想、性成癮，還是在與配偶的性關係中完全不顧對方的感受，都會使我們遠離真正的愛，因情慾會使我們與生活中關係密切的人失去愛的聯繫。情慾會使我們不願為對方犧牲，也不願承擔愛的責任。情慾不會激發愛，反而會摧毀愛。

情慾像癌細胞一樣，會吞噬美好的、感官上的愉悅，而健康的歡愉包括享受美食，以及身心契合的性關係。情慾欺哄我們必須擁有這樣的經驗、有那樣的人，有這樣的關係、有那樣的感覺，而且必須現在就擁有，否則我們將永遠無法得到滿足。但這種不知足、貪得無厭的心態，卻足以吞噬、毀壞我們所接觸的一切事物。

當我們陷入情慾的狂熱中，就會像迷失方向的流浪者一樣，在炎熱的沙漠中爬行，只想著要有水喝。但情慾許諾的「水」，始終是海市蜃樓。情慾還會欺瞞我們說，上帝並不是真正的喜樂之源。情慾允諾我們，凡我們所渴求的，都能使自己得到滿足，但這從來不是事實，因為只有上帝才有能力使人得著滿足！

問題：在你的經驗中，情慾如何破壞而非有助於得到真正的快樂？

實踐：友誼。無論我們是試圖自私地利用他人來獲得肉體的快樂，還是要藉著別人建立自己的權勢或聲譽，但對朋友無私的付出能抑制這種衝動。本週，不妨試著努力與一位朋友建立密切的聯繫，深入交流，而不要求自己會得到任何回報。

貪食

貪食是指一個人暴飲暴食，遠遠超出吃飽的程度。過度飲食可能是出於無聊或是好玩，就像我的高中隊友一坐在墨西哥自助餐廳裡，一餐就能吃掉16塊墨西哥玉米餅一樣。但貪食一旦成爲生活習慣，就不是可笑好玩的事了。箴言23章2節以誇張的手法，警誡我們應當認真對付這種誘惑：「你若是貪食的，就當拿刀放在喉嚨上。」

歸根結底，聖經告訴我們，貪食其實不是攝取熱量的問題，而是健忘的問題，這種健忘可能導致叛逆和毀滅。例如在伊甸園中，第一次的貪食行爲發生了，因爲夏娃和亞當忘記上帝已賜給他們所需用的一切，忘了在他們與上帝同在的生活之外，沒有什麼能滿足他們。同樣地，當上帝帶領以色列人離開埃及、穿越曠野時，這些百姓很快（只過了幾週的時間！）就忘記了在法老的統治下生活是何等艱苦，忘了上帝如何以驚人的方式拯救他們。儘管如此，上帝仍爲祂的百姓預備豐富的食物，祂讓滋味有如攪蜜薄餅的嗎哪從天而降，並讓成群

的鶴鶉從海上飛來。上帝這樣做，是爲了使人們能夠記住並永不忘記他們的上帝。上帝說：「到黃昏的時候，你們要吃肉，早晨必有食物得飽，你們就知道我是耶和華你們的上帝。」（出埃及記16章12節）

但是以色列人顯然忘記了，我們所有人都很健忘。以色列人已經知道，只要收取每天夠用的食物，而且每早晨上帝都會供應他們所需要的食物。但毫無意外地，許多人並不相信上帝。有人認爲應該要儲備更多糧食，於是收取更多的嗎哪並加以囤積。後來，還有人認爲嗎哪和鶴鶉肉還不夠，就「貪戀從前的食物」（直譯），就是「大起貪慾的心」（民數記11章4節）。他們的心被渴望所控制，使他們變成貪食的人。

我們也遭遇同樣的誘惑和試探。我們用大量的食物、大量的媒體、大量的經驗和機會，來把自己塞得滿滿。我們貪婪地追求某種形象、某個人的接納，或達到某些成就。貪食和囤積，是因我們不再相信上帝是我們最渴求的對象。

我一生大部分的時間，都在爲自己的體重苦苦掙扎。每當我感到難過、疲倦或孤單時，就會想要暴飲暴食。我不是心理學家，但顯然地，我是想用食物來克服（或隱藏）其他的問題。隨著我越來越注意到這種誘惑，並努力追求較健康的生活方式，我也發現，當我漫不經心地瀏覽臉書或網路平台時，也會出現同樣的上癮

傾向。當我可能會陷入「貪食」的困擾時，其實我真正需要的是重新祈求上帝的憐憫。

我們最需要的就是上帝，這遠遠超過我們對食物、聲譽，或其他任何人事物的需要。貪食的誘惑向我們顯明一個事實，也是我們應嚴正看待的事實：我們確實飢渴……飢渴地期盼經歷上帝並活在祂的國度中。因此，我們不應輕忽內心的飢渴，而是要有更深的渴盼，就是那最深切的渴求。隨著我們越發深入，我們將會發現那大好的消息：我們仁慈慷慨的上帝，渴望賜給我們所需要的一切。我們若一味地貪食，那就永遠無法張開手來領受上帝的供應。

問題：你在何種情況會試圖以各種食物、消遣……來塞滿自己，進而取代上帝在你生命中的位置？你認為這種失控的渴望反映出何種心態呢？

實踐：禁食。禁食是暫時不享受食物或其他的樂趣。禁食能讓我們平息要求「更多」的慾望，以便我們能聯結內心深處、上帝所賦予的渴望。你可以禁食（一頓飯、某種食物），或停止某種活動（使用社交媒體、看電視）。如果你要禁食，請按身體的狀況，遵循適合你的飲食建議。



(三)

進入光明

看到內心的罪惡和弊病，會令我們迷惘和痛苦。但我們不用懼怕，也無需感到羞恥。我們只需要認清生活中那些欺哄人的謊言，好讓我們能將之拋棄，進入上帝的光明中。上帝正張開慈愛的膀臂，等待接納我們，擁抱我們。上帝的愛滿有能力，遠遠勝過我們的錯覺妄想、成癮行爲，以及破壞性的惡行。無論是驕傲、嫉妒、懶惰、貪婪、憤怒、情慾，還是貪食，上

帝的光能驅走那些欺騙的偽裝者。

如果我們正陷入絕望、過度的內疚或自責，請牢記上帝的慈愛與溫柔。也不要忘記，即使當我們深陷愚昧與惡行的泥沼裡，上帝仍稱我們為祂所愛的兒女。上帝邀請我們不再隱藏，走出晦暗，進入愛的光明中，祂呼召我們活出完整生命，自由的生命！🌱



**Our Daily Bread
Ministries®**

我們的使命是讓改變生命的聖經智慧，
變得易懂、易得。

探索叢書以溫和、生活化和容易理解的方式帶出耶穌基督的真理，讓我們知道聖經的教導適用於生活的各個層面。所有的探索叢書都是以不收費的方式提供給讀者，可作為個人研經、小組查經材料或是佈道工具。

若你想要與我們一同將上帝寶貴的話語分享給更多的人，可以點擊以下的連結，以奉獻支持探索叢書和靈命日糧事工。

我們衷心感謝許多人支持靈命日糧事工，即使是小額奉獻也能聚沙成塔，幫助我們將改變生命的聖經智慧帶給他人。

[點擊奉獻](#)