

0401 内在和外在外 Inside and outside

火热的嘴，奸恶的心，好像银渣包的瓦器。怨恨人的，用嘴粉饰，心里却藏着诡诈；他用甜言蜜语，你不可信他，因为他心中有七样可憎恶的。箴26:23-25

内在和外在外。26:23 介绍了一个器皿的形像，那看起来像纯银，却只是没有价值的瓦器，外面漆了薄薄一层的银渣/废料。这个内在和外在的区别，对圣经智慧来说是很关键的。在 George MacDonald 的精灵故事里《The Princess and Curdie》，英雄被赋予奇特的能力，他能够触碰某人的手，就分辨出他们真正的内在品德。所以他可能与美女俊男握手，而察觉到秃鹰的爪；或他可能拿起怪兽的手，而感受到一个有爱的孩子的手指。这个能力当然使他得胜。

你越在敬虔智慧上成长，你就越得到打败世界的同样能力。“智慧人们看穿虚伪的外表，拒绝给与/保留信靠，并不接受说谎者的表面[话语]。”为了在当今我们这种增加自我、假新闻、另类事实和推翻理性的文化中智慧地活着，分辨伪装成良善的邪恶之能力，是再重要也不过了。

回想当你严重地错误判断某人的品德和意图之时期，极可能是表面肤浅的吸引力。你再犯同样错误的可能性有多少呢？

祷告：主，我活在一个强调形象和美丽的文化里，求祢不要让我被外表所影响/动摇。保守我不根据人们的外貌来偏袒他们；让我记得历史中最美的灵魂是没有佳形美容可看。（赛53:2 他在耶和華面前生长如嫩芽，像根出于干地。他无佳形美容；我们看见他的时候，也无美貌使我们羡慕他。）阿们！

0402 深水 Deep waters

人心怀藏谋略，好像深水，惟明哲人才能汲引出来。箴20:5

深水。若你想隐藏某事物，其中一个好的办法就是把它丢进深水里。所以我们的心理动机也似乎是看不见。然而“智慧的人能把别人心中所有的，浮出到表面，甚至当有试图要隐藏之时。”这告诉我们智者能够分辨动机——他们自己的和别人的。然而我们想要认为我们是为了高尚动机而说真话时，我们会不会真的受不安全感或怨恨所驱动呢？当这个人向我们保证他是站在我们这一边时，他会不会为了他个人的目的真的利用我们呢？

我们必须记得：变得过于猜疑或多疑（28:1 恶人虽无人追赶也逃跑；义人却胆壮像狮子）或就是苛刻（林前13:7 凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐）这都是可能的，那就引向许多错误的决定，如天真人所作的那样。正如

洞察力/见识是神的礼物（2:6 因为，耶和華賜人智慧；知識和聰明都由祂口而出；9:10 敬畏耶和華是智慧的開端；認識至聖者便是聰明），最好把分辨人心的這個能力不視為是個技巧，而是從那唯一看穿每個人心到最底層的那位而來的屬靈恩賜（16:2 人一切所行的，在自己眼中看為清潔；惟有耶和華衡量人心）。不要尋找小的跡象是你能突然偵察到謊言；洞察力是透過在恩典中，與隨著對自我的認識中成長而來。“我自己的心”（我們不需要其他的）“向我顯明不敬虔的人的邪惡”（詩篇36:1 惡人的罪過在他心裡說：我眼中不怕神！）。

你是多么容易上当/受骗呢？

禱告：主，我想要是有智慧的，但我常常被愚弄；然而我也不想採取總是懷疑的立場/觀點。這兩者都是過於簡單化的。求賜我洞察力能頓悟人心，以至於我信任我應該信任的，且謹防那些我應警惕的人。阿們！

0403-0409 Reordering Desires 重新調整欲望

0403 被欲望所困 Trapped by desire

惡人所怕的，必臨到他；義人所願的，必蒙應允。……正直人的義必拯救自己；奸詐人必陷在自己的罪孽中。……心無知識的，乃為不善；脚步急快的，難免犯罪。箴10:24; 11:6; 19:2

被欲望所困。“心”不僅是感受，還更是我們最深信靠和愛的寶座（參 三月 26 日 **心雕塑行動**）。然而，今日的社会認定我們最强烈的感受是我們的“真我”，並堅持我們將它表達出來。但智慧辨認從我們的欲望可以困住我們（11:6）；它們也可以被外界事物所影響。當代消費資本主義製造堆積物質動產的欲望，我們認為那些東西將會帶給我們地位和身份。糟糕的養育之道能訓練孩子去欲求認同與愛，以至於他們繼續在虐待的關係里或成為工作狂。

智慧的人不是僅僅接納他們的欲望如欲望所是，他們也不倉促脚步跑去滿足它們。反之，像奧古斯丁所建議的，他們以真理的知識來重新調整他們的欲望。舉例來說，工作狂的問題，不是我們太愛工作，而是相對於我們的職業而言，我們幾乎不愛神/太少愛神。義人所欲求的，終極來說是神祂自己，看見祂的面。“我必得見祢的面……我得見祢的形像就心滿意足了”（詩17:15）。只有在我们培养对神的关系，并增强对祂的欲望，我们其他的欲望才不会使我们陷入困境。

你有什么爱或欲望是“过分的”，把神推出至高地位之外呢？

祷告：主，我明白我不真正太多爱我的工作或我的慰藉物或我的家人，而是与这些做比例来说，我爱祢太少。只要我极其爱祢，我就会好好并合适地爱其他每件事物。求夺取/赢得我的心！阿们！

0404 排序欲望 Ordering desire

所欲的成就，心觉甘甜；远离恶事，为愚昧人所憎恶。……你心中不要嫉妒罪人，只要终日敬畏耶和华；因为至终必有善报，你的指望也不至断绝。箴13:19；23:17-18

排序欲望。灵魂有个胃口，我们被令人满足的美好事物所吸引，但除了神祂自己之外，没有什么应该是生命中不可妥协的必需品。每个其他的享受，都伴随我们使它如此[是生命不可妥协的必需品]之危险而来。“将你的心专注在[任何美好]事物上，乃是减弱评估它的能力。它必须被不惜一切代价所拥有，不是现在因为它的价值，而是因为你对你自己保证了它。”

那么，我们如何能欲求神超过所有其他事物之上呢？柏拉图说：行动是自思想涌流出来的；而亚里士多德则教导说：我们的思想是受我们行动所雕塑。箴言书则说：二者皆是。深思23:17-18——最后唯一持续下去的事物是什么？

（至终必有……指望）。在祷告和崇拜中，将你的心专注于神，直到你不只相信，而且经历在祂面前的赞叹和惊叹(awe and wonder)（热忱地敬畏）。并且要将你的意志力专注在顺服上；不要嫉妒（或效仿）罪人。这些事将会重新排序你的欲望。

本周你会如何特别地贯彻这些策略呢？请参看下面的祷告内容之一。

祷告：主，我花更多时间在求不同的事，多过赞美和爱慕祢的伟大！因此，也难怪我渴求这些东西超过我渴望祢。最尊荣祢的事，将是最能更新变化我，这是多么奇妙啊！我将自己委身于每天要带给祢那个荣耀。阿们！

0405 欲望社会学 The sociology of desire

你不要嫉妒恶人，也不要起意与他们相处；因为，他们的心图谋强暴，他们的口谈论奸恶。箴24:1-2

欲望社会学。社会学家知道我们倾向于向我们花最多时间在一起、也最钦佩的人寻找似乎行得通的主意。若我们“坐褻慢人的座位”（诗 1:1）或坐在残忍和强暴人的座位中（24:2），我们就会变得像他们一样。我们很容易羡慕讥诮者和残忍的人，因为他们借着无情通常是成功的。

今天我们相信我们能借着自己的自由意志来创造我们的身份。当我们摆脱传统价值和道德的束缚时，我们可能认为我们是“对我们自己真实/诚实”；但实际上我们只是允许一个新的社群来告诉我们：我们是谁。“个人身份的问题，也总是社群的一个问题，从家庭到教会、学校、公司，一直到整个国家和世界。社群创造我们行走的路径。”

为什么你与一些人厮混？你的选择是否受你想要像“你花最多时间在一起的人”这个欲望的影响？

祷告：主，因为我太忙，以至于我无法持续花时间与其他信徒在一起。我正受其他社群的雕塑——透过每天大量涌向我的社交媒体、新闻媒体，和一连串的广告和通告。求激励我去寻找信主的朋友，然后帮助我去找到他们。阿们！

0406 认可 Approval

惧怕人的，陷入网罗；惟有倚靠耶和华的，必得安稳。箴29:25

认可。重整我们向神的欲望唯一之道，就是辨明我们的心已经在哪里委身。接下来四天，我们将看看四种典型的上帝替代品。第一种就是人的认可，**惧怕人**是一个**网罗**。若我们将我们的价值和尊贵指望人类超过倚靠神，我们就会陷入焦虑，过度需要讨好人，无法从剥削关系中退出，无法接受批评，以及胆怯使得我们无法面质他人。我们的感受将会容易受伤，且我们容易出于想要被接纳的欲望而过于委身[人事物]。

从惧怕人而来的浩劫有许多形式，包含害怕管训他们孩子的父母，以及无法在公司里公开指明腐败的员工。但我们必须顺服神而非顺服人（徒5:29）。唯一能将惧怕人驱逐的，乃是与神深浓爱的关系。（约一4:18 爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。）然后我们就能说：“主是帮助我的，我必不惧怕；人能把我怎么样呢？”（来13:6）

谁的认可实际上比神的认可，对你是更重要呢？

祷告：主耶稣，祢说祢是释放者（约8:36 所以天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了），现在求将我从“惧怕人”的奴役中释放出来，我太在乎别人怎么看我了。若我有大君王的关心/尊重，为什么我还要在乎别人说些什么呢？求让我永远不要忘记这一点。阿们！

0407 舒适 Comfort

不要贪睡，免致贫穷；眼要睁开，你就吃饱。……爱宴乐的，必致穷乏；好酒，爱膏油的，必不富足。箴20:13; 21:17

舒适。过度欲望的第二种形式，就是对肉体快乐/满足/乐事和舒服/舒适的过度热爱。这里所描述的快乐/满足/享乐是从满足了肉体所要而得的喜乐。酒，当然使人精神高亢；油，被使用在化妆品里，表明了美丽和肉体感官。圣经并不反对快乐/满足/享乐本身。酒使人心开心，油使人的脸发光（诗104:15 又得酒能悦人心，得油能润人面，得粮能养人心）。过度热爱舒适，并未比过度热爱不舒服更为有错。当你应该工作而去睡觉（20:13 不要贪睡，免致贫穷；眼要睁开，你就吃饱），应该休息却去工作（诗127:2 你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然；惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉），同样都是错的。

然而若我们变成“爱宴乐超过爱神”（提后3:4），那就引向灾难——不只是经济方面，而且有情感和灵性方面的灾难。在某个层面上，对舒适上瘾，会使人分开，避免与人有密切关系，以便于保护他们自己的时间和方便/自在/便利；那也能引向实际上的药物成瘾/吸毒与性交成瘾。偶像崇拜有很多形式，智慧男女却能锁定并摧毁任何篡夺神的恩典之事物。

什么快乐/满足/享乐，对你可能是非常重要的——不只给你舒适，且给你只有神该给你的安慰呢？

祷告：主耶稣，祢离开天堂难以想像的安舒，为了我而来到这个地上艰苦的生命里。有一天我会住在同样无法想像的荣耀世界里。然而直到那之前，让我不把我的心放在兴奋、感官刺激和快乐/满足/享乐上，而是追随祢的脚踪行。阿们！

0408 权力 Power

恩德的妇女得尊荣；强暴的男子得资财。……智慧人大大有能力；有知识的人力上加力。箴11:16; 24:5

权利。过度欲望的另一种形式，就是想要权力的意志/决心。在11:16，获得，这个字表示透过绝对/完全的权利去抓住或握住权力，这就是冷酷无情/残暴的人所活的。相比之下，仁慈妇女是“被恩慈所刻画/以恩典为特征，为了别人的益处而行动，却不期待回报的人”。当她放弃权力来服事他人，他人却只出于爱权力而服事，那可能有很多的形式。野心和事业狂可能被想要财富的欲望所驱动，财富则是获得权力的一个媒介/方法/途径。过于热爱权力同时也可以在这些人身上流露：固执己见、糟糕的倾听者、好争辩、极度死硬分子、不受教、以及当他们在错误中，他们害怕认错。

吊诡地，正如仁慈妇人借着一点也不寻求尊荣反得尊荣，耶稣也借着非寻求权力、而是服事，反而获得真正的力量。“谁大呢？是坐席的还是服事人的？……我在你们之间如同服事人的”（路22:27）。箴言24:5教导：智慧本身（在你自己眼里不自认是智慧的，爱神，为了他人而使自己不利）最终才是一切的最大权力和力量。

最近你为了服事某人而放下重大权力，是在什么时候呢？

祷告：主，再也没有比权力更具诱惑力了，若我是诚实的，我就得承认我所享受的很多情况和关系中，主要是因我在其中所行使/操作的权力。请帮助我杀死我心里享受权力的有罪部分。阿们！

0409 掌控 Control

不要为明日自夸，因为一日要生何事，你尚且不能知道。箴27:1

掌控。认可瘾的最大梦魇就是被拒绝；权力瘾的最大梦魇就是羞辱；舒适瘾的最大梦魇就是受苦；而掌控瘾的最大梦魇就是不确定性。虽然懒惰人拒绝去计划（20:4 懒惰人因冬寒不肯耕种，到收割的时候，他必讨饭而无所得），相反一端的错误则是认为借着计划和管理，你就能够掌控未来以及你整个生命。那些相信他们能消除不确定性的人就以明日为夸口，认为他们已经为每个可能发生的意外作了应变计划。过度需要掌控的人很难与人分享权力，不能授权，且容易操控别人，使用罪疚感和压力来使人们做他们想要的事。

但你**不知会发生什么事**，未来是完全在神的手里。（16:1,3,9 心中的谋算在乎人；舌头的应对由于耶和华。……你所做的，要交托耶和华，你所谋的，就必成立。……人心筹算自己的道路；惟耶和华指引他的脚步。）智慧人对未来有确信，这是可能的，但那不是建立在我们自己的能力上。如此的确信必须是“实际/现实、谦恭、以敬畏神为根据”。这种过度自信一个人的能力去掌控生命/生活，总是受无法摆脱的焦虑的罪所困扰（太6:19-34），正如想要权力的欲望是被怒气所困扰，惧怕人被胆怯长期困扰，以及贪爱舒适是被无聊/厌烦所缠绕。

当你对一个关系或情况失去直接掌控时，你会很焦虑吗？

祷告：主，祢是神，我无法在别的地方找到安息，除了安息在祢的旨意里，“那旨意是无穷尽、无法测量、无可言喻，远超我对祢将要达成之事的概念”。阿们！

Understanding Temptation 明白试探

0410 魔力的/神奇的/迷人的思想 Magical thinking

拉住那少年人，与他亲嘴，脸无羞耻对他说：平安祭在我这里，今日才还了我所许的愿。因此，我出来迎接你，恳切求见你的面，恰巧遇见了你。箴7:13-15

魔力的/神奇的/迷人的思想。箴言书第七章戏剧性地描绘通奸的行为，在过程里，那教导我们得知人心如何掉入试探里。在幽会的起初，女人对想当她的爱人的男子说，她已借着在圣殿里献上**平安祭**而还了所许的**愿**（参照利3:1-17）；这包含很多人可以吃的一餐。故她说：我已经祷告了，且奉献给神了，现在请到我家来完成遵守宗教仪式；而且我丈夫不在家（7:9），我们就可以做爱了。摆明地说，就是“在我们结束我们的祷告和灵修后，我们就可以犯通奸罪了。”

但在她公开表白的信仰和她私下个人生活的行为这个切割，是令人吃惊的，但也是太常见不过了。她已经将全新全意的门徒训练/完全的门训，与一个**迷人的思想**作了交换；在其中，神比较多是像一个偶像，可以被遵守各种宗教仪式所安抚/平息。我们需要学习无条件的顺服，此乃是合理的唯一献祭，因为/考虑到神已经透过创造和救赎为我们所做的。（罗12:1-2）

在你公开表白的信仰和你个人私下生活之间，有什么切割/脱节之处吗？

祷告：主，我已明白，或可能最后才承认：我生命中有很多地方就是与我信任你脱节/没有联结。我的行为就好像你在我生命那个领域里就是不存在。我悔改，并请求你帮助我改变那个[行为]。阿们！

0411 进入 Entering in

因此，我出来迎接你，恳切求见你的面，恰巧遇见了你。我已经用绣花毯子和埃及线织的花纹布铺了我的床。我又用没药、沉香、桂皮薰了我的榻。你来，我们可以饱享爱情，直到早晨；我们可以彼此亲爱欢乐。箴7:15-18

进入。试探是有几个阶段的，第一阶段来的是合理化（7:14 **平安祭在我这里，今日才还了我所许的愿**）。在这个案例中，爱人们分享一个平安祭的餐饮；他们必须为他们的通奸找到他们仍然是好人的自我形象的和解之道。要这么做，有很多方式：自怜、过度工作的人可能带着欲望盯着一个不是他的妻子的女人，说：“毕竟我一直都在牺牲，我配得这个。”

其次，我们相信过度的应许。女人实际上是说“**我只找你**”（7:15），表示“你是我一辈子一直在找的人”。这句话所应许/承诺的，从来都不是性关系所能兑现的极大满足感。第三个是感官的性兴奋：各样的芳香/香气，眼目看见的，身体性欲的激起（**我已经铺了我的床……我们可以彼此亲爱欢乐**）。到现在为止，踩刹车并且说不，几乎是不可能的。试探是不可能完全被避免，但就像据说是马丁路德说过的：“虽然你不能阻止鸟在你头上飞过，但你能阻止牠们在你头发上筑巢。”那就是，在牠们从你这里脱身之前，你要停止那件事。

你是否看见这些试探的阶段出现你生命中的任何领域里呢？

祷告：主，你在客西马尼园里要你的门徒儆醒并祷告抵挡试探，但他们没有。噢，我多么希望自己是不同的。请帮助我分辨通往情欲、骄傲、怒气、或贪婪

的试探的第一个阶段，以至于我在失控之前能够从罪中转离。阿们！

0412 太容易——太难 Too easy - Too hard

因为我丈夫不在家，出门行远路；他手拿银囊，必到月望才回家。淫妇用许多巧言诱他随从，用谄媚的嘴逼他同行。少年人立刻跟随他，好像牛往宰杀之地，又像愚昧人带锁链去受刑罚，直等箭穿他的肝，如同雀鸟急入网罗，却不知是自丧己命。箴7:19-23

太容易——太难。有时通往试探有另一个阶段（看四月11日的其他阶段），那就是令人安心的保证：不会真的有严重的后果。“我丈夫不在家……必到满月才会回家”（7:19-20）。若你相信“绝对不会有人知道！”，那么，试探真是极度地强有力。但在现实中，对于违反神所赐下的灵性和道德次序，必总是有沉重的代价（7:23）。在通奸这个案例上，那可能表示内在和外在的羞耻，或财务和身体的危险，那是从一个被得罪的丈夫之愤怒而来（6:33-35 他必受伤损，必被凌辱；他的羞耻不得涂抹。因为人的嫉恨成了烈怒，报仇的时候决不留情。什么赎价，他都不顾；你虽送许多礼物，他也不肯干休）；而且神必定都知道。

十七世纪作家Thomas Brooks在他的著作里Precious Remedies Against Satan's Devices《暂译：抵挡撒但诡计的宝贵疗法》，他论证说：撒但借着向你保证你过后总是能悔改来试探你犯罪。“他现在试探你去犯罪，因为悔改是很容易的，但不久之后他会带给你绝望，且永远地毁灭你的灵魂，把悔改描绘成世界上最困难与最艰辛的工作。”

你是否经历过撒但的这个伎俩呢？什么时候以及是怎么样经历呢？

祷告：主，我知道这个魔鬼的谎言，就是我可以现在犯罪，稍后再请求赦免。但当我走上那个路程时，我就发现我的心变得刚硬与沮丧，以至于我无法悔改。感谢你今天提醒我撒但的这个伎俩，并使我在下一次想起牠在我身上施行这个诡计。阿们！

0413 保护/抵御/防卫 Defense

众子啊，现在要听从我，留心听我口中的话。你的心不可偏向淫妇的道，不要入她的迷途。因为，被她伤害仆倒的不少；被她杀戮的而且甚多。她的家是在阴间之路，下到死亡之宫。箴7:24-27

防卫。那么，我们要如何防卫自己抵挡那许多面临我们的试探——不管试探是在性、金钱、权力或其他事物的活动场所呢？首先，留心你的心（7:25a）。试探总是在内在的思想开始；我们无法停止浮现于脑中的想法，但我们必须不可怀有它们。爱抚隐秘的想法，思索合理化，探索可能的后果——这一切的一连串想法，都是允许试探对我们争辩它的好处/理由。其次，我们必须不可偏离[真理]而误入她的迷途（7:25b），那就是我们应该真的离开那些很容易使我们

的心智掉入错误路径的地方、局面、和人物。

第三，我们应该使自己确信：无可避免的伤害和灵性毁灭总是会来到的（通往阴间之路……坠落到死亡之宫，7:27）。往下看那条路，并看见/明白罪的终极悲剧和不法：它使神忧伤，并轻蔑地拒绝祂在耶稣基督里为拯救你所作的牺牲。

你曾否在自己的生命里看见：这三个策略如何帮助你操练自我节制并抵御试探呢？

祷告：主，我终极抵御罪的诱惑，乃是记得是我的罪把祢带到十字架。祢死——祢失去一切，使我从罪中得自由/释放。我怎能借着向罪屈服来践踏祢昂贵的爱呢？求祢千万不要让这个思想离开我。阿们！

0414 整个人 The whole person

心中安静，是肉体的生命；嫉妒是骨中的朽烂。……喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干。箴14:30；17:22

整个人。远在现代医学和心理学之前，箴言书就教导情绪安宁是与身体健康和幸福联结/有关系的。嫉妒是骨中的朽烂，但喜乐的心乃是良药。但今天的专业和层级制度意味着医生、精神疾病医师、社工和传道人最后只治疗人的个别方面，而不相互咨询、或把人完整看待。

甚至在十七世纪英国传道人巴克斯特/Richard Baxter，就知道“抑郁症”可能根源于生理、情感创伤、道德罪疚、或与邪恶势力的灵性争战。巴克斯特并未受过现代科学的训练，他是从圣经总体里，特别是箴言书里得知这个。举例而言，敬虔的智慧拒绝把“抑郁症”缩减到只有任何一方面的因素；“抑郁症”不只是化学[分泌]层面的原因，或只是道德，或只是灵性层面的原因。我们本质的所有层面通常都包含在内。将解决之道减低到只是“服药”或只是“悔改”，都是愚昧的。

你曾否对某个问题采取太过简单化或简化论/还原论的方法，结果问题却是很复杂——身体、情绪和灵性同时是一起的？

祷告：主，身为现代的一个人，我喜爱快速解决问题之道，那是可以一下子就在YouTube视频上找到的。但祢已经创造的这个世界是有更多层面，超过任何人能够想像的。帮助我更多耐心，去寻求更多的忠告，并倚靠祢，以便于我的问题能够有所进展。阿们！

0415 焦虑 Anxiety

人心忧虑，屈而不伸；一句良言，使心欢乐。箴12:25

焦虑。希伯来文翻译为忧虑的这个字，是表示当对你生命非常重要的某事受到威胁时所导致情绪上极度不快乐的忧虑/悲伤/苦恼。处理忧虑的关键，乃是看看我们的心对于被威胁之事物的态度。在这个世界上，很多事情被认为对于维持高品质生活是很重要的；然而如我们已经看见的，若我们最依赖神，那就使得每件事不那么重要，如此一来我们生命就比较不那么脆弱。

焦虑不能完全被消除。保罗因为爱他的刚刚成立的教会，他们为他感到忧虑（林后11:28）；然而他忠告我们：借着有意地将我们的心安息在神而非其他任何事物上，就可以避免焦虑/减弱焦虑。然而在这节箴言经文里，我们被告知：我们不应该试着自己去处理焦虑；我们需要从别人来的一句良言。我们需要人们肯定我们，将他们的经验与我们相关联，把我们指向神，或甚至只是在那里，以至于我们不觉得孤单一人。

当你忧虑时，什么最帮助你？你有使用你所拥有的一切属灵资源来面对忧虑吗？

祷告：主，祢已经指教我处理忧虑，在其他事中，是借着感恩（腓4:6-9）。故我感谢祢，为过去祢关照我的所有道路。而且我先感谢祢，知道祢为了我的未来不管所做的是什麼，那都是智慧且良善的。阿们！

0416 盼望 Hope

所盼望的迟延未得，令人心忧；所愿意的临到，却是生命树。箴13:12

盼望。在人心的最重要部分，不只是情绪，更是盼望——我们指望并信靠来使我们快乐。当我渴望的某事被推延或耽搁时，我们的心变得软弱/生病[心忧]。

认知到盼望延迟的情况在今生永不可能完全解决，乃是智慧。希伯来书把整个基督徒生命比作像以色列人被从奴役中拯救出来，但还没有进入应许地的阶段（来11:13-14）。本节箴言的后半句是说：当我们的渴望实现时，生命短暂地繁荣，好像在伊甸乐园，在那里我们曾有进到生命树的通路（创2:9）。但新约告诉我们：唯有在新天新地里，我们才得知完全的满足（启22:2）；那不是借着我们努力，而是借着耶稣基督的救赎之工，才会是我们的。就如我们所见，祂的十字架对祂成为死亡之树，以至于我们借着信心才能有生命树。我们现在面临失望，借着提醒我们自己因着基督牺牲，就保证了将要来的。

请你诚实地评估：你最大的盼望是什么？它们是否正被“迟延”？你能如何使用你有的属灵资源来帮助你不会心忧呢？

祷告：主，我常常因为迟延的盼望而真的心忧/软弱/生病，请帮助我以两种方式来使我的心变得坚强。透过祢的话来提醒我，我们是在旷野里，不是在应许之地；并且使祢自己成为我最珍视的盼望，因为我现在就能拥有祢。阿们！

0417 独自一人/孤独 Alone

心中的苦楚，自己知道；心里的喜乐，外人无干。箴14:10

孤独。无人能够全然分享另一个人的喜乐，和知道另一个人的悲伤。无人所经历的，是和你有的经历一模一样；智慧在这方面就有很多的影响/暗示。从外面来看，永远不可十分肯定你能绝对预测或了解另一个人的行为。你可能猜错一个人在想什么，什么事情驱动他或她，以及为什么某些感觉是如此的强烈。

从里面来看，要记得无人能读你的心。若你不想太孤独，你就必须要打开你的心，并显露你自己。最后，终于，只有主能知道人心的一切思想（林前2:11除了在人里头的灵，谁知道人的事；像这样，除了神的灵，也没有人知道神的事）而祂比你认识那些（耶17:9-10；箴21:2）。耶稣为你走过死亡，当你行经终极的黑暗、死亡之门时，此刻只有祂能牵你的手[行经黑暗，走过死亡]（诗篇23:4）。

虽然我们都需要人类友谊，那并不能取代与神的真正友谊。你能说你享受与神的友谊吗？为什么是或为什么不是？

祷告：主，我有很棒的朋友和家庭，但只有祢是真正地总是与我同在。我能避免可怕的孤寂唯一之道，就是花更多时间与祢在一起。不要让这世界压榨了我与祢的[同在]的时间。阿们！

0418 看得更深 Look deeper

人在喜笑中，心也忧愁；快乐至极就生愁苦。箴14:13

看得更深。有经验的辅导员非常清楚这一节箴言背后的真理，但任何想要智慧地活着的人必须也知道那些真理。

首先，那表示生命中有悲剧和忧伤，没有任何数量的欢庆或享受能够提供全然的逃避/暂时解脱。有些伤害从未真正得医治；耶稣带来喜庆的喜乐，在今生总是部分而非全部的。耶稣祂自己就有很多的哀哭，不是因为祂自己有什么不对劲，而是因为祂的完全与慈爱的心，必然会被人类生命的哀伤所影响；我们的心也会是如此。其次，“我们的心情很少不受与它们相反的对立物所影响，没有任何心情是持续永久的。”或许最简单的功课，就是如果我们要分辨一个人真正过得如何，我们就应该看过去“我很好，谢谢”这样表面说辞，以及甚至“聚会娱乐生活”行为的背后，并且更加仔细地倾听。

你倾向于把每件事变成一个笑话，或以轻松方式继续下去呢？那对某些人来说可能是很愉快的，但那岂不是对生命真正的忧伤，是一种否认或麻木不仁/漠不关心呢？

祷告：主，在这个世界上，甚至最快乐的时候，也带有些许的悲伤，但那是被对

祢应许的认识所抵消。所以甚至最悲伤的时候，也能掺杂着快乐。困难使我们更加倚靠祢，且在祷告中更加寻求祢的爱。真的，祢使“我的忧伤转为歌唱”。阿们！

0419 喜乐 Joy

眼有光，使心喜乐；好信息，使骨滋润。箴15:30

喜乐。若四月18日的灵修经文规劝我们要更加小心/仔细地看一个人过得如何，今天这节箴言就建议看对方的**眼睛**，特别是他们眼睛的**光**。我们谈到眼睛发光/发亮、闪烁/表露、灿烂/明亮，我们不是说光真的透过那些眼睛发出来。观察力敏锐的人知道，就算一个人的话是正面的，眼睛无光，是能够透露出悲伤。若这里传信息的人是一个朋友的容光焕发的脸，他带来某个振奋人心的消息，我们就学到人际关系对一个喜乐生命的重要性。

所以为了我们心中的喜乐，我们需要人们在他们眼里有光。但他们从哪里得之？保罗告诉基督徒们，他们能够有喜乐，一点也不不是根基外在的情况，而是需要深思和默想神为我们已经做的，及将会为我们做的（腓4:4, 11-13）。那么，喜乐唯独从终极的信息，就是福音而来；福音的字面意思，就是“带来喜乐的消息”。若你相信耶稣，那么，你就真正看见“一个大光”（太4:16）。无可避免地，你的眼睛就会向别人反射出来[那大光]。

有没有人会说你的喜乐和快乐振奋他们的心呢？

祷告：主，请赐我今日活着所需要的喜乐；我缺乏喜乐，是因为我没有花持续不断的时间为世俗与属灵的礼物/恩赐和祝福来详细地感恩。而且我没有足够地享受单单在祢的同在中。求激起我去做把祢的喜乐带进我生命中的事。阿们！

0420 内疚/罪疚 Guilt

恶人虽无人追赶也逃跑；义人却胆壮像狮子。箴28:1

内疚/罪疚。在很多人经历没有安全感的背后，是内疚的良心。我们越多害怕与背叛，我们就越多害怕被出卖，直到我们逃跑，虽然无人追赶。这超越了只是为过去错误行为懊悔；甚至在我们现代相对主义文化里，我们看见“罪疚怪异的坚持”。我们挣扎于我们不对劲的强烈意识，我们不是我们所应该是的人。圣经告诉我们，这是一种我们是罪人的被压抑的知识（罗1:18）。

那些良心对神是清洁的人，不需要回过头去看。他们能是胆壮像狮子。为什么？若你的罪是被神的恩典所遮盖，那么你的过去就不会追着你（民32:23），唯独神的良善和怜悯 [追着你]（诗23:6）。马克白夫人无法摆脱她的手所沾染的罪疚，但耶稣是圣约的信差（玛3:1-4），祂能洁净我们任何污秽和罪疚（约一1:7）。

有什么事情是你良心感到罪疚的呢？

祷告：父，当我不认那些我知道我已经做错的事，我就过度工作和过度承诺。我现在明白这是因为我试图为自己赎罪；但我不能。求让我安息在祢儿子的牺牲/献祭里，并满足地安息。阿们！

0421 神的秤/标准 God's scales

人所行的，在自己眼中都看为正；惟有耶和华衡量人心。箴21:2

神的标准。箴言16:2说我们认为自己的动机是清洁的，当那些并不清洁时（三月27日），这里21:2说到有些不同的事。我们认为我们能决定什么是对的、公平和真实的，但人类并不定义什么是对，什么是错；是神定义对错。我们活在一个时代，当我们被告知“无人有权告诉任何人该如何活”，就是我们能为自己定义对错。然而，这个文化的假设是充满矛盾；我们抓住这一点，但紧接着我们就批评人们偏执行为、或贪婪或残暴。正义是有一套标准——就是神的标准；唯独祂**衡量**每一颗**心**。

所以不要太依靠你的道德本能和动机，我们说我们是为了人们的好处而面质他们，但实际上我们会不会真的是试着要惩罚他们呢？我们告诉自己：我们是出于爱而被某人吸引，但实际上会不会是因为他们外表和美丽建立了我们的自我呢？借着读经和祷告，让神的话来鉴查你，并转变你的本能和动机。

你是否太快把良好动机归因于你自己？回想某个时刻，就是关于你追求某事的真正原因，[发现自己动机不正]你愚弄了你自己呢？

祷告：主，我在太多内省或太少之间屈伸，请以福音治疗我里面的扭伤。祢在基督里对我无限/无条件的爱，保守我免于借着自我检视，或害怕而一点也不自我检视来赢得祢的爱。阿们！

0422 破碎的灵 The crushed spirit

人有疾病，心能忍耐；心灵忧伤，谁能承当呢？箴18:14

破碎的灵。正如我们已经看见的，箴言书看情绪/情感和身体的健康是不可缺少的，且两者都是重要的。但这一节经文在这之上，还加增了一些细微的差异；这节经文教导说：若没有身体的健康，生活是艰苦的；但没有任何喜乐，生命是令人难以承受。

那隐含什么意思呢？就是再也没有比维持你内在的属灵生命更重要的了。一个破碎的身体，还可被强健的灵费劲地撑着；但一个破碎的灵，甚至世上身体最强壮的人都不能撑住。我们被教导说：我们的快乐是建立在外在的事物上，诸如美丽、健康、金钱和地位。但在这里，我们被告知：“不是那样的，那与你外在境况无关。快乐是取决于你如何从内在来处理[外在的境况]，你如何面对过程，你如何论述/处理问题，以及你如何看待那些事。”

有什么事正在压碎你的灵吗？

祷告：主，我的确为我的不快乐而怪罪于我的境遇，那又使我对祢暗暗怀怨。但我的喜乐大部分是取决于我将心安息在哪里。求祢将我从环境的奴役中释放出来；让我将我的盼望和我的心安息在祢里面。阿们！

0423 快乐是个选择 Happiness is a choice

心中喜乐，面带笑容；心里忧愁，灵被损伤。聪明人心求知识；愚昧人口吃愚昧。箴15:13-14

快乐是个选择。要记得在圣经里，“心”不是情绪/情感，而是我们的信任和态度。在这里，我们被告知：**快乐的心，是分辨的心**[聪明人]，充满智慧的坚信和委身。那么，15:13-14是在告诉我们：智慧的心引向愉快的情绪，而愚昧的心则引向被压伤的灵。这个原则是很细微不易被察觉，但却是很重要的。它的意思是：最终，快乐是个选择。我们的“思想和态度……而非境遇，才是关键”。

我们已经在箴言书里看得够多了，然而，我们不是在谈不重要的“斯多葛主义”，借着意志力简单地压制情绪/情感。心，由对生活/生活的态度和立场所组成。我们能选择以我们的思想/头脑来反思，而且透过艺术、歌唱和敬拜来激发我们的想像力——这一切，都是要让神的真理和真实，以及祂恩典和应许的真实充满我们的观点。

什么事使得你不快乐？这些箴言的洞见/眼光如何能帮助你呢？

祷告：主，我是这么、这么地灵性软弱，为了要活出我应该活的生命，我需要以下这两者：一个被坚固可靠的论证所说服而信服的思想/头脑，和被祢属性和故事之美所激发的想像力。请教导我如何把这两者带进我的生命里。阿们！

0424 自我节制：重要性 Self-control: The importance

不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。箴16:32

自我节制：重要性。一个战士知道如何征服并掌控/管辖/治服整个城市，但这节箴言却论证说：更好的是懂得如何征服并治服自己，有耐心节制自己的人。这就表示要治服并掌管你自己，比治服掌管别人或甚至一整个国家还要难。有很多世界冠军的人，他们真的赢得第一或真的征服了其他国家，但他们却不能控制自己的脾气、口舌或情绪。

在古代，有自我节制力和明智谨慎的人，是比那些随从心血来潮和激情的人，更被人们高度钦佩。今天，自我节制的人常常被看作是不健康的人。跟随自己的激情，感受自己的愤怒，且一时冲动，都是今日创意和老练的世界所看重的。然而我们有很多非常有名的明星跟随此一模式，已经在他们生命中制造了沉船的灾难。正如我们已经看见了，圣经式的智慧是关乎情感的良善品质，而不是神的话而非我们的直觉和感受，必须是至高无上的[掌管我们]。

你生命中哪里缺乏自我节制而带给你麻烦呢？

祷告：主，圣灵的果子（加5:22-23）最后提到的自我节制，似乎也是我里面成长最慢的[果子]。在我能节制我的口舌和行为之前，我可能是有爱，甚至是谦卑的。我悔改并请求祢指示我前面的路[该怎么做]。阿们！

0425 自我节制：问题 Self-control: The problem

人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。箴25:28

自我节制：问题。古代的城市若无城墙，居民就容易受到抢匪、其他国家军队，甚至是动物的攻击。一个缺乏自我节制的人，就好像没有防卫的能力。若你不能控制你的口舌或脾气，你会说出一些事情是不说还更好、或无法收回的话。若你不能控制你的性欲，你会毁坏人际关系。若你是一时冲动和鲁莽的，不好好思考事情，你就会作出草率的决定。若你不能对人说不，你就会过度承诺，要不然就精疲力竭和过度付出，或生命里充满失望/幻灭的人和破碎的关系。

一个城市不需要完全没有城墙就会被洗劫，只要某一处毁坏了，就能容让敌人进来了。所以缺乏自我节制，即使只在生命的某个领域，就已构成生命威胁的问题了。

你哪一片“墙”毁坏了或最容易受攻击/最脆弱的？你生命中哪一个领域是最需要自我节制的？

祷告：主，请帮助我对我自己生命进行调查，像古代士兵检查他们的城墙那样。请指示我：在我的自我节制里，哪里最需要强化的？我是有点想法，但我想要靠祢的帮助花时间检视我自己。阿们！

0426 自我节制：解决之道 Self-control: The solution

耶和華的名是堅固台；义人奔入便得安稳。富足人的财物是他的坚城，在他心想，犹如高墙。箴18:10-11

自我节制：解决之道。在古代，城墙是遭攻击时的安全之处，但一个防御高塔/坚固堡垒/坚固台是更安全。这两节经文显示每个人都有一个[感到]最高安全之处，一个“坚固/防御工事/坚固堡垒/坚固台”，就是他们说“若我有那个，我就安全”的东西。有财富的人、有权势者、美丽的人，都认为这些东西就是他们的“坚固台”。

但智慧的人是奔入耶和華的名。在圣经里，神的名是一种讲到祂的本质和属性的方式。奔入神的名，是有意地重复并告诉你自己：神是谁。耶稣在暴风雨中问祂那些害怕的门徒：“你们的信心在哪里？”祂责备他们未能记得他们曾看见祂所做的一切（路8:25）。若你惊恐，你就未能记得（去“奔入”）祂

的权能、祂的智慧、祂对你的爱。在任何情况中的自我节制，是这两者的关键能力：辨识出并选择最重要的事在紧急的事之上。尊荣、相信并讨神的喜悦，一直都是最重要的事。

你现在面临的，什么是最困难的？你可能忘记神的什么属性？若你记得那个属性，这对你可能有如何大的帮助呢？

祷告：主，祢越是在我思想和感受的外围，我有的自我节制就越少。祢越多在核心/中心，生动地在我心里眼睛和注意力的前面，我就能更加掌控我自己。主，吸引我并抓住我的注意力，每一时刻，如此我才能活出我应活的生命。阿们！

0427 欢呼喜乐 Shout for joy

恶人犯罪，自陷网罗；惟独义人欢呼喜乐。箴29:6

欢呼喜乐。因神的创造里有个次序在其中，所以作恶者就被他们自己的罪捕获了/自陷网罗。但如我们已看见的，罪和公义往它们定数的弧线发展，可以是很长的。到目前为止，罪可能带来兴盛，义也可能引向苦难。事实上，只有在永恒中，罪才会得到全然的严惩，而良善也得到完全的奖赏。

故恶人可能有好长一段时间不会“被捕获”/网罗，但信徒是没有理由等候到最后才欢呼喜乐和高兴。真的，任何人过着智慧的生命，无论那不可避免的困难是什么，都有欢呼快乐和大笑之时。耶稣在祂第一个神迹奇事里，显明祂自己是宴席的主，祂来是带给我们欢庆的喜乐（约2:1-11）。每次我们参与主的圣餐，我们实际是预尝那最终、无止尽、无可比拟的宴乐；那是由祂的死和复活所保证的（赛25:6-8；启19:6-8）。这里就是我们任何时候都可以支取的喜乐。

你最近一次经历在神的里面的欢呼喜乐，是什么时候？是很久以前吗？

祷告：主，在迦拿的婚宴里，你坐在喜乐的人群中，思考你那将要来临的忧愁；但你上了十字架，所以我们能坐在这里，虽被悲伤所环绕，但啜饮这要来的喜乐。我为祢伟大的救恩是何等地赞美祢。阿们！

七宗致命的罪 The seven deadly sins: anger: 0428-0505

0428 怒气之险 The danger of anger

不轻易发怒的，大有聪明；性情暴躁的，大显愚妄。……暴怒的人挑启争端；忍怒的人止息纷争。……愚妄人怒气全发；智慧人忍气含怒。……好气的人挑启争端；暴怒的人多多犯罪。箴14:29;15:18; 29:11, 22

怒气之险。这些经文给我们一个广泛的怒气之险的清单。一个智慧人是对人有耐心，明白不良行为的人的情有可原和正当的理由。相形之下，脾气快速的人

在暴怒中回应，将每件事减至过分简单主义以及若黑即白的分析，而非去明了（14:29）。怒气制造出更大的冲突，并摧毁了合作与协议折衷所能带来的良善（15:18）。然而在怒气中，以及怒气本身并不是罪，它应是一个会消逝的事情，怒气是导向但不过度地解决一个问题，最后导致了平静（29:11）。同样地，神的怒气是一时的，但祂的恩惠却是一生之久（诗30:5）。要记得，失控的怒气是其他许多的罪的入门毒品；没有其他罪恶的情绪[像怒气]已经引向如此多的暴力，与实际上如此多的死尸。

思考你最懊悔的行动和话语。其中有多少是在怒气中作出的？

祷告：主，天父，我曾经看见关系和生命被怒气不可弥补地破坏。然而否认、被压抑的怒气可能是毁灭性的。我承认我甚至向自己否认我的怒气。祢对我的怒气从来都不是错误的，然而祢借着耶稣而置怒气于一旁。请教导我如何也借着耶稣来医治我的怒气。阿们！

0429 自己最糟的敌人 One's own enemy

暴怒的人必受刑罚；你若救他，必须再救。箴19:19

自己最糟的敌人。这节经文的前半句，在希伯来文，实际上是说生气的人“带着刑罚”，这表示无人可对生气的男男女女加以某种刑罚或罚款；他们的发脾气总是限定自己继承自然的后果，是他们无法逃避的。例如，那造成看见他们爆发脾气的人，就不再像以前那样信任他们了。

但我们不应想像一个**暴怒**的人必然总是在烈怒中崩溃的人。有一种基督徒对人习惯性粗鲁、批判，以及不慷慨。他们很少肯定，通常是不老练得体。他们倾向于刺耳的言语，与尖酸刻薄的幽默；且当他们被反驳时，他们很容易发怒。在这一切讨厌的行为的背后是什么呢？那是愤怒的暗流，像隐藏在地下的溪流，而非在表面可见的溪水，嘈杂地冲向石头。

本节经文的后半句告诉我们，容易生气的人们，是经常使他们掉进新的麻烦里。他们是自己的最糟糕的敌人。

在过去，有没有任何这些不同形式的怒气，在你生命里带来它的后果呢？

祷告：主，我知道怒气不总是错的，但当它出现在我生命里的时候，它很少是义的。请帮助我察觉它涌流在我生命中的何处。若我的怒气需要平息下来，我就需要祢令人谦卑的恩典，以及祢保证的爱。请把这些供应给我。阿们！

0430 怒气的好处 The goodness of anger

发怒的日子资财无益；惟有公义能救人脱离死亡。……淫妇的口为深坑；耶和華所憎恶的，必陷在其中。箴11:4; 22:14

怒气的好处。神祂自己是震怒之神。圣徒保罗告诉我们：在我们的生气中不可

犯罪（弗4:26）；这表示生气是有它的合宜之处。故怒气本身并不是坏的事，但很快就在我们里面变得坏了。

怒气是个释放出来捍卫你喜爱的人事物的能量。神对不尊敬祂的邪恶，且毁灭祂所爱的人事物，是生气的。但人类怒气的问题乃在于：我们容易/倾向于过度喜爱错误的人事物。看重你的名字和声望，并没有错；但若你太喜爱它们，就会产生超出合理限度的怒气，那本质上只是防卫你的自我。父母可能会对孩子过度生气，主要是因孩子在他人面前令他们难堪。基本上我们的怒气是个好的事情/东西，因为我们的爱是困惑且脱序，它就常常因此而作恶。我们需要仰望那位祂的怒气总是被爱所导引，但不是爱祂自己，而是爱我们的神（可3:5；约2:14-17）。

想想上一次你真的生气的时候，你在防卫什么？

祷告：主，我对别人身上遭遇不公平错待而不感生气，那是一种罪，但我并不生气。反之，当我的意思被阻挠时，我却会生气。请帮助我对罪感到生气，而非对罪人——针对问题，而非针对人。阿们！