

0401 內在和外在 Inside and outside

火熱的嘴，奸惡的心，好像銀渣包的瓦器。怨恨人的，用嘴粉飾，心裡卻藏著詭詐；他用甜言蜜語，你不可信他，因為他心中有七樣可憎惡的。箴26:23-25

內在和外在。26:23 介紹了一個器皿的形像，那看起來像純銀，卻只是沒有價值的瓦器，外面漆了薄薄一層的銀渣/廢料。這個內在和外在的區別，對聖經智慧來說是很關鍵的。在 George MacDonald 的精靈故事裡《The Princess and Curdie》，英雄被賦予奇特的能力，他能夠觸碰某人的手，就分辨出他們真正的內在品德。所以他可能與美女俊男握手，而察覺到禿鷹的爪；或他可能拿起怪獸的手，而感受到一個有愛的孩子的手指。這個能力當然使他得勝。

你越在敬虔智慧上成長，你就越得到打敗世界的同樣能力。「智慧人們看穿虛偽的外表，拒絕給與/保留信靠，並不接受說謊者的表面[話語]。」為了在當今我們這種增加自我、假新聞、另類事實和推翻理性的文化中智慧地活著，分辨偽裝成良善的邪惡之能力，是再重要也不過了。

回想當你嚴重地錯誤判斷某人的品德和意圖之時期，極可能是表面膚淺的吸引力。你再犯同樣錯誤的可能性有多少呢？

禱告：主，我活在一個強調形象和美麗的文化裡，求祢不要讓我被外表所影響/動搖。保守我不根據人們的外貌來偏袒他們；讓我記得歷史中最美的靈魂是沒有佳形美容可看。（賽53:2 他在耶和華面前生長如嫩芽，像根出於乾地。他無佳形美容；我們看見他的時候，也無美貌使我們羨慕他。）阿們！

0402 深水 Deep waters

人心懷藏謀略，好像深水，惟明哲人才能汲引出來。箴20:5

深水。若你想隱藏某事物，其中一個好的辦法就是把它丟進深水裡。所以我們的心裡動機也似乎是看不見。然而「智慧的人能把別人心中所有的，浮出到表面，甚至當有試圖要隱藏之時。」這告訴我們智者能夠分辨動機——他們自己的和別人的。然而我們想要認為我們是為了高尚動機而說真話時，我們會不會真的受不安全感或怨恨所驅動呢？當這個人向我們保證他是站在我們這一邊時，他會不會為了他個人的目的真的利用我們呢？

我們必須記得：變得過於猜疑或多疑（28:1 惡人雖無人追趕也逃跑；義人

卻膽壯像獅子) 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) 這都是可能的, 那就引向許多錯誤的決定, 如天真人所作的那樣。正如**洞察力/見識**是神的禮物(2:6 因為, 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!)。

你是多麼容易上當/受騙呢?

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。……無知識的, 乃為不善; 腳步急快的, 難免犯罪。箴10:24; 11:6; 19:2

被欲望所困。「心」不僅僅是感受, 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, 今日的社會認定我們最強烈的感受是我們的「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裡或成為工作狂。

智慧的人不是僅僅接納他們的欲望如欲望所是, 他們也不倉促腳步跑去滿足它們。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)。只有在我們培養對神的關係, 並增強對祂的欲望, 我們其他的欲望才不會使我們陷入困境。

你有什麼愛或欲望是「過分的」，把神推出至高地位之外呢？

禱告：主，我明白我不真正太多愛我的工作或我的慰藉物或我的家人，而是與這些做比例來說，我愛祢太少。只要我極其愛祢，我就會好好並合適地愛其他每件事物。求奪取/贏得我的心！阿們！

0404 排序欲望 Ordering desire

所欲的成就，心覺甘甜；遠離惡事，為愚昧人所憎惡。……你心中不要嫉妒罪人，只要終日敬畏耶和華；因為至終必有善報，你的指望也不至斷絕。箴13:19; 23:17-18

排序欲望。靈魂有個胃口，我們被令人滿足的美好事物所吸引，但除了神祂自己之外，沒有什麼應該是生命中不可妥協的必需品。每個其他的享受，都伴隨我們使它如此[是生命不可妥協的必需品]之危險而來。「將你的心專注在[任何美好]事物上，乃是減弱評估它的能力。它必須被不惜一切代價所擁有，不是現在因為它的價值，而是因為你對你自己保證了它。」

那麼，我們如何能欲求神超過所有其他事物之上呢？柏拉圖說：行動是自思想湧流出來的；而亞里斯多德則教導說：我們的思想是受我們行動所雕塑。箴言書則說：二者皆是。深思23:17-18——最後唯一持續下去的事物是什麼？

（**至終必有……指望**）。在禱告和崇拜中，將你的心專注於神，直到你不只相信，而且經歷在祂面前的讚歎和驚歎(awe and wonder)（**熱忱地敬畏**）。並且要將你的意志力專注在順服上；不要**嫉妒**（或效仿）**罪人**。這些事將會重新排序你的欲望。

本周你會如何特別地貫徹這些策略呢？請參看下面的禱告內容之一。

禱告：主，我花更多時間在求不同的事，多過讚美和愛慕祢的偉大！因此，也難怪我渴求這些東西超過我渴望祢。最尊榮祢的事，將是最能更新變化我，這是多麼奇妙啊！我將自己委身於每天要帶給祢那個榮耀。阿們！

0405 欲望社會學 The sociology of desire

你不要嫉妒惡人，也不要起意與他們相處；因為，他們的心圖謀強暴，他們的口談論奸惡。箴24:1-2

欲望社會學。社會學家知道我們傾向于向我們花最多時間在一起、也最欽佩的人尋找似乎行得通的主意。若我們「坐褻慢人的座位」(詩 1:1) 或坐在殘忍和強暴人的座位中 (24:2)，我們就會變得像他們一樣。我們很容易羨慕譏諷者和殘忍的人，因為他們藉著無情通常是成功的。

今天我們相信我們能藉著自己的自由意志來創造我們的身份。當我們擺脫傳統價值和道德的束縛時，我們可能認為我們是「對我們自己真實/誠實」；但實際上我們只是允許一個新的社群來告訴我們：我們是誰。「個人身份的問題，也總是社群的一個問題，從家庭到教會、學校、公司，一直到整個國家和世界。社群創造我們行走的路徑。」

為什麼你與一些人廝混？你的選擇是否受你想要像「你花最多時間在一起的人」這個欲望的影響？

禱告：主，因為我太忙，以至於我無法持續花時間與其他信徒在一起。我正受其他社群的雕塑——透過每天大量湧向我的社交媒體、新聞媒體，和一連串的广告和通告。求激勵我去尋找信主的朋友，然後幫助我去找到他們。阿們！

0406 認可 Approval

懼怕人的，陷入網羅；惟有倚靠耶和華的，必得安穩。箴29:25

認可。重整我們向神的欲望唯一之道，就是辨明我們的心已經在哪裡委身。接下來四天，我們將看看四種典型的上帝替代品。第一種就是人的認可，**懼怕人**是一個網羅。若我們將我們的價值和尊貴指望人類超過倚靠神，我們就會陷入焦慮，過度需要討好人，無法從剝削關係中退出，無法接受批評，以及膽怯使得我們無法面質他人。我們的感受將會容易受傷，且我們容易出於想要被接納的欲望而過於委身[人事物]。

從懼怕人而來的浩劫有許多形式，包含害怕管訓他們孩子的父母，以及無法在公司裡公開指明腐敗的員工。但我們必須順服神而非順服人 (徒5:29)。唯一能將懼怕人驅逐的，乃是與神深濃愛的關係。(約壹4:18 愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。) 然後我們就能說：「主是幫助我的，我必不懼怕；人能把我怎麼樣呢？」(來 13:6)

誰的認可實際上比神的認可，對你是更重要呢？

禱告：主耶穌，祢說祢是釋放者（約 8:36 所以天父的兒子若叫你們自由，你們就真自由了），現在求將我從「懼怕人」的奴役中釋放出來，我太在乎別人怎麼看我了。若我有大君王的關心/尊重，為什麼我還要在乎別人說什麼呢？求讓我永遠不忘記這一點。阿們！

0407 舒適 Comfort

不要貪睡，免致貧窮；眼要睜開，你就吃飽。……愛宴樂的，必致窮乏；好酒，愛膏油的，必不富足。箴20:13; 21:17

舒適。過度欲望的第二種形式，就是對肉體快樂/滿足/樂事和舒服/舒適的過度熱愛。這裡所描述的**快樂/滿足/享樂**是從滿足了肉體所要而得的喜樂。**酒**，當然使人精神高亢；**油**，被使用在化妝品裡，表明了美麗和肉體感官。聖經並不反對快樂/滿足/享樂**本身**。酒使人心開心，油使人的臉發光（詩104:15 又得酒能悅人心，得油能潤人面，得糧能養人心）。過度熱愛舒適，並未比過度熱愛不舒服更為有錯。當你應該工作而去睡覺（20:13 不要貪睡，免致貧窮；眼要睜開，你就吃飽。不要貪睡，免致貧窮；眼要睜開，你就吃飽），應該休息卻去工作（詩127:2 你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺），同樣都是錯的。

然而若我們變成「愛宴樂超過愛神」（提後3:4），那就引向災難——不只是經濟方面，而且有情感和靈性方面的災難。在某個層面上，對舒適上癮，會使人分開，避免與人有密切關係，以便於保護他們自己的時間和方便/自在/便利；那也能引向實際上的藥物成癮/吸毒與性交成癮。偶像崇拜有很多形式，智慧男女卻能鎖定並摧毀任何篡奪神的恩典之事物。

什麼快樂/滿足/享樂，對你可能是非常重要的——不只給你舒適，且給你只有神該給你的安慰呢？

禱告：主耶穌，祢離開天堂難以想像的安舒，為了我而來到這個地上艱苦的生命裡。有一天我會住在同樣無法想像的榮耀世界裡。然而直到那之前，讓我不把我的心放在興奮、感官刺激和快樂/滿足/享樂上，而是追隨祢的腳蹤行。阿們！

0408 權力 Power

恩德的婦女得尊榮；強暴的男子得資財。……智慧人大大有能力；有知識的人力上加力。箴11:16; 24:5

權利。過度欲望的另一種形式，就是想要權力的意志/決心。在11:16，獲得，這個字表示透過絕對/完全的權利去抓住或握住權力，這就是冷酷無情/殘暴的人所

活的。相比之下，仁慈婦女是「被恩慈所刻畫/以恩典為特徵，為了別人的益處而行動，卻不期待回報的人」。當她放棄權力來服事他人，他人卻只出於愛權力而服事，那可能有很多的形式。野心和事業狂可能被想要財富的欲望所驅動，財富則是獲得權力的一個媒介/方法/途徑。過於熱愛權力同時也可以在這些人身上流露：固執己見、糟糕的傾聽者、好爭辯、極度死硬分子、不受教、以及當他們在錯誤中，他們害怕認錯。

吊詭地，正如仁慈婦人藉著一點也不尋求尊榮反得尊榮，耶穌也藉著非尋求權力、而是服事，反而獲得真正的力量。「誰大呢？是坐席的還是服事人的？……我在你們之間如同服事人的」（路22:27）。箴言24:5教導：智慧本身（在你自己眼裡不自認是智慧的，愛神，為了他人而使自己不利）最終才是一切的最大**權力和力量**。

最近你為了服事某人而放下重大權力，是在什麼時候呢？

禱告：主，再也沒有比權力更具誘惑力了，若我是誠實的，我就得承認我所享受的很多情況和關係中，主要是因我在其中所行使/操作的權力。請幫助我殺死我心裡享受權力的有罪部分。阿們！

0409 掌控 Control

不要為明日自誇，因為一日要生何事，你尚且不能知道。箴27:1

掌控。認可癮的最大夢魘就是被拒絕；權力癮的最大夢魘就是羞辱；舒適癮的最大夢魘就是受苦；而掌控癮的最大夢魘就是不確定性。雖然懶惰人拒絕去計畫（20:4 懶惰人因冬寒不肯耕種，到收割的時候，他必討飯而無所得），相反一端的錯誤則是認為藉著計畫和管理，你就能夠掌控未來以及你整個生命。那些相信他們能消除不確定性的人就以明日為誇口，認為他們已經為每個可能發生的意外作了應變計畫。過度需要掌控的人很難與人分享權力，不能授權，且容易操控別人，使用罪疚感和壓力來使人們做他們想要的事。

但你**不知會發生什麼事**，未來是完全在神的手裡。（16:1,3,9 心中的謀算在乎人；舌頭的應對由於耶和華。……你所做的，要交託耶和華，你所謀的，就必成立。……人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。）智慧人對未來有確信，這是可能的，但那不是建立在我們自己的能力上。如此的確信必須是「實際/現實、謙恭、以敬畏神為根據」。這種過度自信一個人的能力去掌控生命/生活，總是受無法擺脫的焦慮的罪所困擾（太6:19-34），正如想要權力的欲望是被怒氣所困擾，懼怕人被膽怯長期困擾，以及貪愛舒適是被無聊/厭煩所纏繞。

當你對一個關係或情況失去直接掌控時，你會很焦慮嗎？

禱告：主，祢是神，我無法在別的地方找到安息，除了安息在祢的旨意裡，

「那旨意是無窮盡、無法測量、無可言喻，遠超我對祢將要達成之事的概念」。阿們！

Understanding Temptation 明白試探

0410 魔力的/神奇的/迷人的思想 Magical thinking

拉住那少年人，與他親嘴，臉無羞恥對他說：平安祭在我這裡，今日才還了我所許的願。因此，我出來迎接你，懇切求見你的面，恰巧遇見了你。箴7:13-15

魔力的/神奇的/迷人的思想。箴言書第七章戲劇性地描繪通姦的行為，在過程裡，那教導我們得知人心如何掉入試探裡。在幽會的起初，女人對想當她的愛人的男子說，她已藉著在聖殿裡獻上**平安祭**而還了所許的**願**（參照利3:1-17）；這包含很多人可以吃的一餐。故她說：我已經禱告了，且奉獻給神了，現在請到我家來完成遵守宗教儀式；而且我丈夫不在家（7:9），我們就可以做愛了。擺明地說，就是「在我們結束我們的禱告和靈修後，我們就可以犯通姦罪了。」

但在她公開表白的信仰和她私下個人生活的行為這個切割，是令人吃驚的，但也是太常見不過了。她已經將全新全意的門徒訓練/完全的門訓，與一個**迷人的思想**作了交換；在其中，神比較多是像一個偶像，可以被遵守各種宗教儀式所安撫/平息。我們需要學習無條件的順服，此乃是合理的唯一獻祭，因為/考慮到神已經透過創造和救贖為我們所做的。（羅12:1-2）

在你公開表白的信仰和你個人私下生活之間，有什麼切割/脫節之處嗎？

禱告：主，我已明白，或可能最後才承認：我生命中有很多地方就是與我信任祢脫節/沒有聯結。我的行為就好像祢在我生命那個領域裡就是不存在。我悔改，並請求祢幫助我改變那個[行為]。阿們！

0411 進入 Entering in

因此，我出來迎接你，懇切求見你的面，恰巧遇見了你。我已經用繡花毯子和埃及線織的花紋布鋪了我的床。我又用沒藥、沉香、桂皮薰了我的榻。你來，我們可以飽享愛情，直到早晨；我們可以彼此親愛歡樂。箴7:15-18

進入。試探是有幾個階段的，第一階段來的是合理化（7:14 **平安祭在我這裡，今日才還了我所許的願**）。在這個案例中，愛人們分享一個平安祭的餐飲；他們必須為他們的通姦找到他們仍然是好人的自我形象的和解之道。要這麼做，有很多方式：自憐、過度工作的人可能帶著欲望盯著一個不是他的妻子的女人，說：「畢竟我一直都在犧牲，我配得這個。」

其次，我們相信過度的應許。女人實際上是說「我**只**找你」（7:15），表示「你是我這一輩子一直在找的人」。這句話所應許/承諾的，從來都不是性關係

所能兌現的極大滿足感。第三個是感官的性興奮：各樣的芳香/香氣，眼目看見的，身體性欲的激起（我已經鋪了我的床……我們可以彼此親愛歡樂）。到現在為止，踩剎車並且說不，幾乎是不可能的。試探是不可能完全被避免，但就像據說是馬丁路德說過的：「雖然你不能阻止鳥在你頭上飛過，但你能阻止牠們在你頭髮上築巢。」那就是，在牠們從你這裡脫身之前，你要停止那件事。

你是否看見這些試探的階段出現你生命中的任何領域裡呢？

禱告：主，祢在客西馬尼園裡要祢的門徒儆醒並禱告抵擋試探，但他們沒有。噢，我多麼希望自己是不同的。請說明我分辨通往情欲、驕傲、怒氣、或貪婪的試探的第一個階段，以至於我在失控之前能夠從罪中轉離。阿們！

0412 太容易——太難 Too easy - Too hard

因為我丈夫不在家，出門行遠路；他手拿銀囊，必到月望才回家。淫婦用許多巧言誘他隨從，用諂媚的嘴逼他同行。少年人立刻跟隨他，好像牛往宰殺之地，又像愚昧人帶鎖鍊去受刑罰，直等箭穿他的肝，如同雀鳥急入網羅，卻不知是自喪己命。箴7:19-23

太容易——太難。有時通往試探有另一個階段（看四月11日的其他階段），那就是令人安心的保證：不會真的有嚴重的後果。「我丈夫不在家……必到滿月才會回家」（7:19-20）。若你相信「絕對不會有人知道！」，那麼，試探真是極度地強有力。但在現實中，對於違反神所賜下的靈性和道德次序，必總是有沉重的代價（7:23）。在通姦這個案例上，那可能表示內在和外在的羞恥，或財務和身體的危險，那是從一個被得罪的丈夫之憤怒而來（6:33-35 他必受傷損，必被凌辱；他的羞恥不得塗抹。因為人的嫉恨成了烈怒，報仇的時候決不留情。什麼贖價，他都不顧；你雖送許多禮物，他也不肯干休）；而且神必定都知道。

十七世紀作家Thomas Brooks在他的著作裡Precious Remedies Against Satan's Devices《暫譯：抵擋撒但詭計的寶貴療法》，他論證說：撒但藉著向你保證你過後總是能悔改來試探你犯罪。「牠現在試探你去犯罪，因為悔改是很容易的，但不久之後牠會帶給你絕望，且永遠地毀滅你的靈魂，把悔改描繪成世界上最困難與最艱辛的工作。」

你是否經歷過撒但的這個伎倆呢？什麼時候以及是怎麼樣的經歷呢？

禱告：主，我知道這個魔鬼的謊言，就是我可以現在犯罪，稍後再請求赦免。但當我走上那個路程時，我就發現我的心變得剛硬與沮喪，以至於我無法悔改。感謝祢今天提醒我撒但的這個伎倆，並使我在下一次想起牠在我身上施行這個詭計。阿們！

0413 保護/抵禦/防衛 Defense

眾子啊，現在要聽從我，留心聽我口中的話。你的心不可偏向淫婦的道，不要入她的迷途。因為，被她傷害仆倒的不少；被她殺戮的而且甚多。她的家是在陰間之路，下到死亡之宮。箴7:24-27

防衛。那麼，我們要如何防衛自己抵擋那許多面臨我們的試探——不管試探是在性、金錢、權力或其他事物的活動場所呢？首先，留心你的心（7:25a）。試探總是在內在的思想開始；我們無法停止浮現於腦中的想法，但我們必須不可懷有它們。愛撫隱秘的想法，思索合理化，探索可能的後果——這一切的一連串想法，都是允許試探對我們爭辯它的好處/理由。其次，我們必須不可偏離[真理]而誤入她的迷途（7:25b），那就是我們應該真的離開那些很容易使我們的心智掉入錯誤路徑的地方、局面、和人物。

第三，我們應該使自己確信：無可避免的傷害和靈性毀滅總是會來到的（通往陰間之路……墜落到死亡之宮，7:27）。往下看那條路，並看見/明白罪的終極悲劇和不法：它使神憂傷，並輕蔑地拒絕祂在耶穌基督裡為拯救你所作的犧牲。

你曾否在自己的生命裡看見：這三個策略如何幫助你操練自我節制並抵禦試探呢？

禱告：主，我終極抵禦罪的誘惑，乃是記得是我的罪把祢帶到十字架。祢死——祢失去一切，使我從罪中得自由/釋放。我怎能藉著向罪屈服來踐踏祢昂貴的愛呢？求祢千萬不要讓這個思想離開我。阿們！

0414 整個人 The whole person

心中安靜，是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。……喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。箴14:30；17:22

整個人。遠在現代醫學和心理學之前，箴言書就教導情緒安寧是與身體健康和幸福聯結/有關係的。嫉妒是骨中的朽爛，但喜樂的心乃是良藥。但今天的專業和層級制度意味著醫生、精神疾病醫師、社工和傳道人最後只治療人的個別方面，而不相互諮詢、或把人完整看待。

甚至在十七世紀英國傳道人巴克斯特/Richard Baxter，就知道「抑鬱症」可能根源于生理、情感創傷、道德罪疚、或與邪惡勢力的靈性爭戰。巴克斯特並未受過現代科學的訓練，他是從聖經總體裡，特別是箴言書裡得知這個。舉例而言，敬虔的智慧拒絕把「抑鬱症」縮減到只有任何一方面的因素；「抑鬱症」不只是化學[分泌]層面的原因，或只是道德，或只是靈性層面的原因。我們本質的所有層面通常都包含在內。將解決之道減低到只是「服藥」或只是「悔改」，都是愚昧的。

你會否對某個問題採取太過簡單化或簡化論/還原論的方法，結果問題卻是很複雜——身體、情緒和靈性同時是一起的？

禱告：主，身為現代的一個人，我喜愛快速解決問題之道，那是可以一下子就在YouTube視頻上找到的。但祢已經創造的這個世界是有更多層面，超過任何人能夠想像的。幫助我更多耐心，去尋求更多的忠告，並倚靠祢，以便於我的問題能夠有所進展。阿們！

0415 焦慮 Anxiety

人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。箴12:25

焦慮。希伯來文翻譯為憂慮的這個字，是表示當對你生命非常重要的某事受到威脅時所導致情緒上極度不快樂的憂慮/悲傷/苦惱。處理憂慮的關鍵，乃是看看我們的心對於被威脅之事物的態度。在這個世界，很多事情被認為對於維持高品質生活是很重要的；然而如我們已經看見的，若我們最依賴神，那就使得每件事不那麼重要，如此一來我們生命就比較不那麼脆弱。

焦慮不能完全被消除。保羅因為愛他的剛剛成立的教會，他為他們感到憂慮（林後11:28）；然而他忠告我們：藉著有意地將我們的心安息在神而非其他任何事物上，就可以避免焦慮/減弱焦慮。然而在這節箴言經文裡，我們被告知：我們不應該試著自己去處理焦慮；我們需要從別人來的一句良言。我們需要人們肯定我們，將他們的經驗與我們相關聯，把我們指向神，或甚至只是在那裡，以至於我們不覺得孤單一人。

當你憂慮時，什麼最幫助你？你有使用你所擁有的一切屬靈資源來面對憂慮嗎？

禱告：主，祢已經指教我處理憂慮，在其他事中，是藉著感恩（腓4:6-9）。故我感謝祢，為過去祢關照我的所有道路。而且我先感謝祢，知道祢為了我的未來不管所做的是什麼，那都是智慧且良善的。阿們！

0416 盼望 Hope

所盼望的遲延未得，令人心憂；所願意的臨到，卻是生命樹。箴13:12

盼望。在人心的最重要部分，不只是情緒，更是盼望——我們指望並信靠來使我們快樂。當我渴望的某事被推延或耽擱時，我們的心變得軟弱/生病[心憂]。

認知到盼望延遲的情況在今生永不可能完全解決，乃是智慧。希伯來書把整個基督徒生命比作像以色列人被從奴役中拯救出來，但還沒有進入應許地的階

段（來11:13-14）。本節箴言的後半句是說：當我們的渴望實現時，生命短暫地繁榮，好像在伊甸樂園，在那裡我們曾有進到生命樹的通路（創2:9）。但新約告訴我們：唯有在新天新地裡，我們才得知完全的滿足（啟22:2）；那不是藉著我們努力，而是藉著耶穌基督的救贖之工，才會是我們的。就如我們所見，祂的十字架對祂成為死亡之樹，以至於我們借著信心才能有生命樹。我們現在面臨失望，藉著提醒我們自己因著基督犧牲，就保證了將要來的。

請你誠實地評估：你最大的盼望是什麼？它們是否正被「遲延」？你能如何使用你有的屬靈資源來幫助你不會心憂呢？

禱告：主，我常常因為遲延的盼望而真的心憂/軟弱/生病，請說明我以兩種方式來使我的心變得堅強。透過祢的話來提醒我，我們是在曠野裡，不是在應許之地；並且使祢自己成為我最珍視的盼望，因為我現在就能擁有祢。阿們！

0417 獨自一人/孤獨 Alone

心中的苦楚，自己知道；心裡的喜樂，外人無干。箴14:10

孤獨。無人能夠全然分享另一個人的喜樂，和知道另一個人的悲傷。無人所經歷的，是和你有的經歷一模一樣；智慧在這方面就有很多的影響/暗示。從外面來看，永遠不可十分肯定你能絕對預測或瞭解另一個人的行為。你可能猜錯一個人在想什麼，什麼事情驅動他或她，以及為什麼某些感覺是如此的強烈。

從裡面來看，要記得無人能讀你的心。若你不想太孤獨，你就必須要打開你的心，並顯露你自己。最後，終於，只有主能知道人心的一切思想（林前2:11除了在人裡頭的靈，誰知道人的事；像這樣，除了神的靈，也沒有人知道神的事）而祂比你還認識那些（耶17:9-10；箴21:2）。耶穌為你走過死亡，當你行經終極的黑暗、死亡之門時，此刻只有祂能牽你的手[行經黑暗，走過死亡]（詩篇23:4）。

雖然我們都需要人類友誼，那並不能取代與神的真正友誼。你能說你享受與神的友誼嗎？為什麼是或為什麼不是？

禱告：主，我有很棒的朋友和家庭，但只有祢是真正地總是與我同在。我能避免可怕的孤寂唯一之道，就是花更多時間與祢在一起。不要讓這世界壓榨了我與祢的[同在]的時間。阿們！

0418 看得更深 Look deeper

人在喜笑中，心也憂愁；快樂至極就生愁苦。箴14:13

看得更深。有經驗的輔導員非常清楚這一節箴言背後的真理，但任何想要智慧地活著的人必須也知道那些真理。

首先，那表示生命中有悲劇和憂傷，沒有任何數量的歡慶或享受能夠提供全然的逃避/暫時解脫。有些傷害從未真正得醫治；耶穌帶來喜慶的喜樂，在今生總是部分而非全部的。耶穌祂自己就有很多的哀哭，不是因為祂自己有什麼不對勁，而是因為祂的完全與慈愛的心，必然會被人類生命的哀傷所影響；我們的心也會是如此。其次，「我們的心情很少不受與它們相反的對立物所影響，沒有任何心情是持續永久的。」或許最簡單的功課，就是如果我們要分辨一個人真正過得如何，我們就應該看過去「我很好，謝謝」這樣表面說辭，以及甚至「聚會娛樂生活」行為的背後，並且更加仔細地傾聽。

你傾向於把每件事變成一個笑話，或以輕鬆方式繼續下去呢？那對某些人來說可能是很愉快的，但那豈不是對生命真正的憂傷，是一種否認或麻木不仁/漠不關心呢？

禱告：主，在這個世界，甚至最快樂的時候，也帶有些許的悲傷，但那是被對祢應許的認識所抵消。所以甚至最悲傷的時候，也能摻雜著快樂。困難使我們更加倚靠祢，且在禱告中更加尋求祢的愛。真的，祢使「我的憂傷轉為歌唱」。阿們！

0419 喜樂 Joy

眼有光，使心喜樂；好信息，使骨滋潤。箴15:30

喜樂。若四月18日的靈修經文規勸我們要更加小心/仔細地看一個人過得如何，今天這節箴言就建議看對方的**眼睛**，特別是他們眼睛的**光**。我們談到眼睛發光/發亮、閃爍/表露、燦爛/明亮，我們不是說光真的透過那些眼睛發出來。觀察力敏銳的人知道，就算一個人的話是正面的，眼睛無光，是能夠透露出悲傷。若這裡傳資訊的人是一個朋友的容光煥發的臉，他帶來某個振奮人心的消息，我們就學到人際關係對一個喜樂生命的重要性。

所以為了我們心中的喜樂，我們需要人們在他們眼裡有光。但他們從哪裡得之？保羅告訴基督徒們，他們能夠有喜樂，一點也不是根基外在的情況，而是需要深思和默想神為我們已經做的，及將會為我們做的（腓4:4, 11-13）。那麼，喜樂唯獨從終極的資訊，就是福音而來；福音的字面意思，就是「帶來喜樂的消息」。若你相信耶穌，那麼，你就真正看見「一個大光」（太4:16）。無可避免地，你的眼睛就會向別人反射出來[那大光]。

有沒有人會說你的喜樂和快樂振奮他們的心呢？

禱告：主，請賜我今日活著所需要的喜樂；我缺乏喜樂，是因為我沒有花持續不斷的時間為世俗與屬靈的禮物/恩賜和祝福來詳細地感恩。而且我沒有足夠地享受單單在祢的同在中。求激起我去做把祢的喜樂帶進我生命中的事。阿們！

0420 內疚/罪疚 Guilt

惡人雖無人追趕也逃跑；義人卻膽壯像獅子。箴28:1

內疚/罪疚。在很多人經歷沒有安全感的背後，是內疚的良心。我們越多害怕與背叛，我們就越多害怕被出賣，直到我們逃跑，雖然無人追趕。這超越了只是為過去錯誤行為懊悔；甚至在我們現代相對主義文化裡，我們看見「罪疚怪異的堅持」。我們掙扎於我們不對勁的強烈意識，我們不是我們所應該是的人。聖經告訴我們，這是一種我們是罪人的被壓抑的知識（羅1:18）。

那些良心對神是清潔的人，不需要回過頭去看。他們能是膽壯像獅子。為什麼？若你的罪是被神的恩典所遮蓋，那麼你的過去就不會追著你（民32:23），唯獨神的良善和憐憫 [追著你]（詩23:6）。馬克白夫人無法擺脫她的手所沾染的罪疚，但耶穌是聖約的信差（瑪3:1-4），祂能潔淨我們任何污穢和罪疚（約壹1:7）。

有什麼事情是你良心感到罪疚的呢？

禱告：父，當我不認那些我知道我已經做錯的事，我就過度工作和過度承諾。我現在明白這是因為我試圖為自己贖罪；但我不能。求讓我安息在祢兒子的犧牲/獻祭裡，並滿足地安息。阿們！

0421 神的秤/標準 God's scales

人所行的，在自己眼中都看為正；惟有耶和華衡量人心。箴21:2

神的標準。箴言16:2說我們認為自己的動機是清潔的，當那些並不清潔時（三月27日），這裡21:2說到有些不同的事。我們認為我們能決定什麼是對的、公平和真實的，但人類並不定義什麼是對，什麼是錯；是神定義對錯。我們活在一個時代，當我們被告知「無人有權告訴任何人該如何活」，就是我們能為自己定義對錯。然而，這個文化的假設是充滿矛盾；我們抓住這一點，但緊接著我們就批評人們偏執行為、或貪婪或殘暴。正義是有一套標準——就是神的標準；唯獨祂**衡量**每一顆心。

所以不要太信靠你的道德本能和動機，我們說我們是為了人們的好處而面質他們，但實際上我們會不會真的是試著要懲罰他們呢？我們告訴自己：我們是出於愛而被某人吸引，但實際上會不會是因為他們外表和美麗建立了我們的自我呢？藉著讀經和禱告，讓神的話來鑒查你，並轉變你的本能和動機。

你是否太快把良好動機歸因於你自己？回想某個時刻，就是關於你追求某事的真正原因，[發現自己動機不正]你愚弄了你自己呢？

禱告：主，我在太多內省或太少之間屈伸，請以福音治療我裡面的扭傷。祢在

基督裡對我無限/無條件的愛，保守我免於藉著自我檢視，或害怕而一點也不自我檢視來贏得祢的愛。阿們！

0422 破碎的靈 The crushed spirit

人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？箴18:14

破碎的靈。正如我們已經看見的，箴言書看情緒/情感和身體的健康是不可缺少的，且兩者都是重要的。但這一節經文在這之上，還加增了一些細微的差異；這節經文教導說：若沒有身體的健康，生活是艱苦的；但沒有任何喜樂，生命是令人難以承受。

那隱含什麼意思呢？就是再也沒有比維持你內在的屬靈生命更重要的了。一個破碎的身體，還可被強健的靈費勁地撐著；但一個破碎的靈，甚至世上身體最強壯的人都不能撐住。我們被教導說：我們的快樂是建立在外在的事物上，諸如美麗、健康、金錢和地位。但在這裡，我們被告知：「不是那樣的，那與你外在境況無關。快樂是取決於你如何從內在來處理[外在的境況]，你如何面對過程，你如何論述/處理問題，以及你如何看待那些事。」

有什麼事正在壓碎你的靈嗎？

禱告：主，我的確為我的不快樂而怪罪於我的境遇，那又使我對祢暗暗懷怨。但我的喜樂大部分是取決於我將心安息在哪裡。求祢將我從環境的奴役中釋放出來；讓我將我的盼望和我的心安息在祢裡面。阿們！

0423 快樂是個選擇 Happiness is a choice

心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。聰明人心求知識；愚昧人口吃愚昧。箴15:13-14

快樂是個選擇。要記得在聖經裡，「心」不是情緒/情感，而是我們的信任和態度。在這裡，我們被告知：**快樂的心**，是**分辨的心**[聰明人]，充滿智慧的堅信和委身。那麼，15:13-14是在告訴我們：智慧的心引向愉快的情緒，而愚昧的心則引向被壓傷的靈。這個原則是細微不易被察覺，但卻是很重要的。它的意思是：最終，快樂是個選擇。我們的「思想和態度……而非境遇，才是關鍵」。

我們已經在箴言書裡看得夠多了，然而，我們不是在談不重要的「斯多葛主義」，藉著意志力簡單地壓制情緒/情感。心，由對生活/生命的態度和立場所組成。我們能選擇以我們的思想/頭腦來反思，而且透過藝術、歌唱和敬拜來激發我們的想像力——這一切，都是要讓神的真理和真實，以及祂恩典和應許的真實充滿我們的觀點。

什麼事使得你不快樂？這些箴言的洞見/眼光如何能幫助你呢？

禱告：主，我是這麼、這麼地靈性軟弱，為了要活出我應該活的生命，我需要以下這兩者：一個被堅固可靠的論證所說服而信服的思想/頭腦，和被祢屬性和故事之美所激發的想像力。請教導我如何把這兩者帶進我的生生命裡。阿們！

0424 自我節制：重要性 Self-control: The importance

不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。箴16:32

自我節制：重要性。一個戰士知道如何征服並掌控/管轄/治服整個城市，但這節箴言卻論證說：更好的是懂得如何征服並治服自己，有耐心節制自己的人。這就表示要治服並掌管你自己，比治服掌管別人或甚至一整個國家還要難。有很多世界冠軍的人，他們真的贏得第一或真的征服了其他國家，但他們卻不能控制自己的脾氣、口舌或情緒。

在古代，有自我節制力和明智謹慎的人，是比那些隨從心血來潮和激情的人，更被人們高度欽佩。今天，自我節制的人常常被看作是不健康的人。跟隨自己的激情，感受自己的憤怒，且一時衝動，都是今日創意和老練的世界所看重的。然而我們有很多非常有名的明星跟隨此一模式，已經在他們生命中製造了沉船的災難。正如我們已經看見了，聖經式的智慧是關乎情感的良善品質，而不是神的話而非我們的直覺和感受，必須是至高無上的[掌管我們]。

你生命中哪裡缺乏自我節制而帶給你麻煩呢？

禱告：主，聖靈的果子（加5:22-23）最後提到的自我節制，似乎也是我裡面成長最慢的[果子]。在我能節制我的口舌和行為之前，我可能是有愛，甚至是謙卑的。我悔改並請求祢指示我前面的路[該怎麼做]。阿們！

0425 自我節制：問題 Self-control: The problem

人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。箴25:28

自我節制：問題。古代的城市若無城牆，居民就容易受到搶匪、其他國家軍隊，甚至是動物的攻擊。一個缺乏自我節制的人，就好像沒有防衛的能力。若你不能控制你的口舌或脾氣，你會說出一些事情是不還說更好、或無法收回的話。若你不能控制你的性欲，你會毀壞人際關係。若你是一時衝動和魯莽的，不好好思考事情，你就會作出草率的決定。若你不能對人說不，你就會過度承諾，要不然就精疲力竭和過度付出，或生命裡充滿失望/幻滅的人和破碎的關係。

一個城市不需要完全沒有城牆就會被洗劫，只要某一處毀壞了，就能容讓敵人進來了。所以缺乏自我節制，即使只在生命的某個領域，就已構成生命威脅的問題了。

你哪一片「牆」毀壞了或最容易受攻擊/最脆弱的？你生命中哪一個領域是最需要自我節制的？

禱告：主，請幫助我對我自己生命進行調查，像古代士兵檢查他們的城牆那樣。請指示我：在我的自我節制裡，哪裡最需要強化的？我是有點想法，但我想要靠祢的幫助花時間檢視我自己。阿們！

0426 自我節制：解決之道 Self-control: The solution

耶和華的名是堅固臺；義人奔入便得安穩。富足人的財物是他的堅城，在他心想，猶如高牆。箴18:10-11

自我節制：解決之道。在古代，城牆是遭攻擊時的安全之處，但一個防禦高塔/堅固堡壘/堅固台是更安全。這兩節經文顯示每個人都有一個[感到]最高安全之處，一個「堅固/防禦工事/堅固堡壘/堅固台」，就是他們說「若我有那個，我就安全」的東西。有財富的人、有權勢者、美麗的人，都認為這些東西就是他們的「堅固台」。

但智慧的人是奔入**耶和華的名**。在聖經裡，神的名是一種講到祂的本質和屬性的方式。奔入神的名，是有意地重複並告訴你自己：神是誰。耶穌在暴風雨中問祂那些害怕的門徒：「你們的信心在哪裡？」祂責備他們未能記得他們曾看見祂所做的一切（路8:25）。若你驚恐，你就未能記得（去「奔入」）祂的權能、祂的智慧、祂對你的愛。在任何情況中的自我節制，是這兩者的關鍵能力：辨識出並選擇最重要的事在緊急的事之上。尊榮、相信並討神的喜悅，一直都是最重要的事。

你現在面臨的，什麼是最困難的？你可能忘記神的什麼屬性？若你記得那個屬性，這對你可能有如何大的幫助呢？

禱告：主，祢越是在我思想和感受的外圍，我有的自我節制就越少。祢越多在核心/中心，生動地在我心裡眼睛和注意力的前面，我就能更加掌控我自己。主，吸引我並抓住我的注意力，每一時刻，如此我才能活出我應活的生命。阿們！

0427 歡呼喜樂 Shout for joy

惡人犯罪，自陷網羅；惟獨義人歡呼喜樂。箴29:6

歡呼喜樂。因神的創造裡有個次序在其中，所以作惡者就被他們自己的罪捕獲了/自陷網羅。但如我們已看見的，罪和公義往它們定數的弧線發展，可以是很長的。到目前為止，罪可能帶來興盛，義也可能引向苦難。事實上，只有在永恆中，罪才會得到全然的嚴懲，而良善也得到完全的獎賞。

故惡人可能有好長一段時間不會「被捕獲」/網羅，但信徒是沒有理由等候

到最後才歡呼喜樂和高興。真的，任何人過著智慧的生命，無論那不可避免的困難是什麼，都有歡呼快樂和大笑之時。耶穌在祂第一個神跡奇事裡，顯明祂自己是宴席的主，祂來是帶給我們歡慶的喜樂（約2:1-11）。每次我們參與主的聖餐，我們實際是預嘗那最終、無止盡、無可比擬的宴樂；那是由祂的死和復活所保證的（賽25:6-8；啟19:6-8）。這裡就是我們任何時候都可以支取的喜樂。

你最近一次經歷在神的裡面的歡呼喜樂，是什麼時候？是很久以前嗎？

禱告：主，在迦拿的婚宴裡，你坐在喜樂的人群中，思考你那將要來臨的憂愁；但你上了十字架，所以我們能坐在這裡，雖被悲傷所環繞，但啜飲這要來的喜樂。我為祢偉大的救恩是何等地讚美祢。阿們！

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

0428 怒氣之險 The danger of anger

不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。……暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息分爭。……愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。……好氣的人挑啟爭端；暴怒的人多多犯罪。箴14:29;15:18; 29:11, 22

怒氣之險。這些經文給我們一個廣泛的怒氣之險的清單。一個智慧人是對人有耐心，明白不良行為的人的情有可原和正當的理由。相形之下，脾氣快速的人在暴怒中回應，將每件事減至過分簡單主義以及若黑即白的分析，而非去明瞭（14:29）。怒氣製造出更大的衝突，並摧毀了合作與協議折衷所能帶來的良善（15:18）。然而在怒氣中，以及怒氣本身並不是罪，它應是一個會消逝的事情，怒氣是導向但不過度地解決一個問題，最後導致了平靜（29:11）。同樣地，神的怒氣是一時的，但祂的恩惠卻是一生之久（詩30:5）。要記得，失控的怒氣是其他許多的罪的入門毒品；沒有其他罪惡的情緒[像怒氣]已經引向如此多的暴力，與實際上如此多的死屍。

思考你最懊悔的行動和話語。其中有多少是在怒氣中作出的？

禱告：主，天父，我曾經看見關係和生命被怒氣不可彌補地破壞。然而否認、被壓抑的怒氣可能是毀滅性的。我承認我甚至向自己否認我的怒氣。祢對我的怒氣從來都不是錯誤的，然而祢藉著耶穌而置怒氣於一旁。請教導我如何也藉著耶穌來醫治我的怒氣。阿們！

0429 自己最糟的敵人 One's own enemy

暴怒的人必受刑罰；你若救他，必須再救。箴19:19

自己最糟的敵人。這節經文的前半句，在希伯來文，實際上是說生氣的人「帶著刑罰」，這表示無人可對生氣的男男女女加以某種刑罰或罰款；他們的發脾

氣總是限定自己繼承自然的後果，是他們無法逃避的。例如，那造成看見他們爆發脾氣的人，就不再像以前那樣信任他們了。

但我們不應想像一個**暴怒**的人必然總是在烈怒中崩潰的人。有一種基督徒對人習慣性粗魯、批判，以及不慷慨。他們很少肯定，通常是不老練得體。他們傾向於刺耳的言語，與尖酸刻薄的幽默；且當他們被反駁時，他們很容易發怒。在这一切討厭的行為的背後是什麼呢？那是憤怒的暗流，像隱藏在地下的溪流，而非在表面可見的溪水，嘈雜地沖向石頭。

本節經文的後半句告訴我們，容易生氣的人們，是經常使他們掉進新的麻煩裡。他們是自己的最糟糕的敵人。

在過去，有沒有任何這些不同形式的怒氣，在你生命裡帶來它的後果呢？

禱告：主，我知道怒氣不總是錯的，但當它出現在我生命裡的時候，它很少是義的。請幫助我察覺它湧流在我生命中的何處。若我的怒氣需要平息下來，我就需要祢令人謙卑的恩典，以及祢保證的愛。請把這些供應給我。阿們！

0430 怒氣的好處 The goodness of anger

發怒的日子資財無益；惟有公義能救人脫離死亡。……淫婦的口為深坑；耶和華所憎惡的，必陷在其中。箴11:4; 22:14

怒氣的好處。神祂自己是震怒之神。聖徒保羅告訴我們：在我們的生氣中不可犯罪（弗4:26）；這表示生氣是有它的合宜之處。故怒氣本身並不是壞的事，但很快就在我們裡面變得壞了。

怒氣是個釋放出來捍衛你喜愛的人事物的能量。神對不尊敬祂的邪惡，且毀滅祂所愛的人事物，是生氣的。但人類怒氣的問題乃在於：我們容易/傾向於過度喜愛錯誤的人事物。看重你的名字和聲望，並沒有錯；但若你太喜愛它們，就會產生超出合理限度的怒氣，那本質上只是防衛你的自我。父母可能會對孩子過度生氣，主要是因孩子在他人面前令他們難堪。基本上我們的怒氣是個好的事情/東西，因為我們的愛是困惑且脫序，它就常常因此而作惡。我們需要仰望那位祂的怒氣總是被愛所導引，但不是愛祂自己，而是愛我們的神（可3:5；約2:14-17）。

想想上一次你真的生氣的時候，你在防衛什麼？

禱告：主，我對別人身上遭遇不公平錯待而不感生氣，那是一種罪，但我並不生氣。反之，當我的意思被阻撓時，我卻會生氣。請幫助我對罪感到生氣，而非對罪人——針對問題，而非針對人。阿們！