

0501 帮助生气的人 Helping the anger

回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。箴15:1

帮助生气的人。要帮助生气者第一个方法，是以非怒气的语言来环绕他们。生硬粗鲁/暴戾的言语会制造出更多的怒气。一句简单暴戾的言语可以是激起怒火或盛怒的火花。**暴戾**这个字的意思，是表示“痛苦”[原文有痛苦、辛劳、伤害之意]。当我们争论时，我们的言语可以有两种非常不同的目的。我们可以说只是使真理/事实更清楚的话[那可能听起来很痛苦/很伤害]；或我们可以说具体造成别人痛苦的话，使他人觉得愚蠢或糟糕。当然我们告诉自己及别人说，是前者、前面第一个动机驱动我们，但通常那是后者。一句聪明的幽默话能够摧毁一段关系，并且筑起一道苦毒的墙，会延续好几年或一生之久。

反之，**温柔的回答**，表示耐心地、温柔地，且尽可能地肯定地且总是平静地说话。要帮助生气的人学习耐心的一个最好办法，是以耐心的人环绕着他。一个柔和的回复，必须是真实的（弗4:15），但充满明显的关心且没有不良意图。

上一次你与人争论是什么时候？你的动机是什么？你的话语柔和吗？

祷告：主，当祢的门徒在祢在客西马尼园最需要的时候，他们却令人失望了，然而祢的言语是如此温柔（太26:41），而且没有任何积怨。甚至当祢对我很严格时，祢的爱征服了我。让我对每个人都是这样。阿们！

0502 【思考问题的】观点 Perspective

你不要说，我要以恶报恶；要等候耶和华，祂必拯救你。箴20:22

观点。要帮助生气者的第二个方法，是给生气者新的复仇观。一个生气的人寻求报复什么——不管是做在他身上或别人身上的什么事。这就要求有个高的道德根基之意识。生气者告诉自己：我永远不会做别人所做的；他感到这给他一个许可状来施加侮辱或痛苦在别人身上。

反之，20:22告诉生气的人：是神才占据够高的道德根基去报复。神知道在人心里的一切，并他们配得什么；你并不知。唯独神是圣的，唯独祂“才不会做他们所做的”，因此祂有权利施加审判；你没有。神同时也有权能在时间点上以能够引致他们悔改的方式来这么做（罗2:4）；但你没有。若一个真正的错被做在你身上，神会替你伸冤/复仇/雪耻，你不需要复仇。

在你生命中，是否有个人是你难以饶恕的？是因为你觉得你有高的道德根基吗？

祷告：主，我现在看见我不能停留在对某人生气中，除非我觉得比他们更优

越。为什么像我这样一个得救的罪人，应该感到自己优越呢？若称为我所做在你身上的而报复我，我会在哪里呢？当我面临试探时，请帮助我记得这些福音的真理。阿们！

0503 洋洋得意/幸灾乐祸 Gloating

你仇敌跌倒，你不要欢喜；他倾倒，你心不要快乐；恐怕耶和华看见就不喜悦，将怒气从仇敌身上转过来。箴20:22

洋洋得意/幸灾乐祸。 德文有个字，一直沿用到现在的英文里，*schadenfreude* 这个字的意思，是因为某人忧伤或羞耻而感到喜乐。当反对我们观点和信念的某人掉入丑闻或结果被证明是伪君子时，我们可能会拍手称快说：“哈！那证明我是对的！” 当我们觉得某人对我们做了一件不对的事，而他身陷麻烦时，我们握着拳头兴高采烈说着：“太好了！”。幸灾乐祸不是别的，而是生气地等候它[幸灾乐祸]的时刻到来并享受那个时刻。

但，24:17告诉我们：当你的对手跌倒时，永远不可幸灾乐祸。18节显明17节不只是一个建议而已。“你的幸灾乐祸可能 [在神的眼里] 是一个比你仇敌所有的罪疚还更该受罚的罪。” 反之，当你的对手跌倒时，你要检视你自己，看看你自己的缺点。所以，若你认为你站立得住，要小心，不要跌倒了（林前10:12）；并且要仰望那位不从你的忧伤中感到喜乐，而是借由祂十字架的受死，透过祂的忧伤/痛苦，而给我们喜乐的耶稣（赛53:4）。

你曾否得知发生在某人身上不好的事，然后发现那令你满意呢？为什么？

祷告：主耶稣，当你预言那将要治你于死地的耶路撒冷城的毁灭时，你没有一丝丝的幸灾乐祸；你只是为他们哀哭（路19:41-44）。请把称这个情绪/态度再造在我里面。阿们！

0504 恼怒/气恼 Annoyance

恨能挑启争端；爱能遮掩一切过错。……愚妄人的恼怒立时显露；通达人能忍辱藏羞。箴10:12; 12:16

恼怒/气恼。 箴言书里的**争端/冲突**（希伯来文 *madon*，争吵、争论、吵闹），并不是指立场坚定/不同意见的争论，或谦恭的辩论；那是指神所恨的事情（6:19）。且冲突的核心，是**气恼**；这个字是表示在人与人之间的轻蔑和藐视。在争端/冲突中所说的每件事，都是轻视/贬低人，而非使人信服。

解决之道就是**爱**（10:12），这不主要是感受之意，也非在必要纠正时却不去纠正（27:5,6）。当10:12说爱能**遮掩**过错，那不表示“掩饰/隐瞒”。怒气试图去暴露、揭穿对方，使他们看起来很糟糕。爱则拒绝去报复，并有意地寻求把对方置于最好的光照下[最好的观点来看对方]。爱是寻求把他们的需要放在

你自己的之前；如果可能，一切都是以帮助别人改变的这个利益下为优先。要牢记在心：怒气是释放出来防卫你所爱的某事的能量。当你在争端/冲突中，要停止释放你为了防卫你的自我而对对方的怒气。反之，要释放你的能量来针对分化你们的问题，而非针对人。

你在面对面或线上网络争辩中，是否显露了你的恼怒/气恼？若你争论，你是揭穿对方还是在爱中遮盖对方呢？

祷告：父啊，祢倾倒在罪和邪恶的怒气，但祢透过耶稣基督而收拾起祢的怒气。然而我经常被很多人所恼火，并藐视他们。请赐我更仁慈的灵，以至于我不计较那些轻视，并将对手放在最可能好的角度来看待。阿们！

0505 爱你的仇敌 Loving your enemy

你的仇敌若饿了，就给他饭吃；若渴了，就给他水喝；因为，你这样行就是把炭火堆在他的头上；耶和华也必赏赐你。箴25:21-22

爱你的仇敌。对过度怒气的最后一击，不是仅仅克制不去报复，而是积极正面去爱，并且善待冒犯你的人。我们不仅不去咒诅，更要去祝福（罗12:14）。我们不仅拒绝以恶报恶（罗12:17），更要以善胜恶（罗12:21）。

为何这种行为被称为“炭火在头上”呢？我们的对手可能发现我们对他们的恩慈会令他们痛苦，好像《悲惨世界》里那个沙威探长，发现男主角冉阿让对他的饶恕，是他无法忍受的。他们想要确认他们对我们的鄙视是合理的，而仁慈行为就剥夺了他们的合理性；但我们的动机从来都不是要使他们不好受。要小心提防你的恩慈是出于一种要显得“比你高尚”的欲望；那不是爱，那是细微不易察觉的报复。要善待他们，他们可能不想要你这么做，但只要是在于你，你就要努力去做（罗12:18）。

是否有这么一个人，你并未试着要伤害他们，但你只是远离他们？你能如何善待他们呢？

祷告：主啊，我承认对我来说，这是祢的话语里最激进和最难的指示之一。我恭喜自己没有去报复，而现在祢说要积极善待他们！主，让我从为他们代祷开始。阿们！

0506 嫉妒的力量 The power of envy

心中安静，是肉体的生命。嫉妒是骨中的朽烂。箴14:30

嫉妒的力量。在圣经里，我们被告知神是位嫉妒的神（出 34:14）。但在神里面，那是为了某事而嫉妒。嫉妒是“对于扰乱性引起混乱的闯入之合宜的无可容忍，因此那是爱的一个标志（是漠不关心的相反）”。嫉妒的本质是对一个关系的委身/忠诚，当它推动我们去维持一个受威胁的关系，或修复一个破碎的关系时，它就

会被激起。保罗提到他为哥林多教会的人的感到嫉妒/愤恨，但愿哥林多人会独
独委身忠于神；这推动他使用相当强烈的语言来唤醒读者（林后 11:2）。

然而，有罪的嫉妒不是**为了**某人而嫉妒，而是**嫉妒某人**。嫉妒（Envy）就是
渴望拥有别人所拥有的财产、东西、能力等等。嫉妒是想要别人的生活，你看见
他们有的东西比你有的好，你不但以他们有的良好而欢喜，你悲泣于自己没有
的事实；故嫉妒（Envy）是想要别人生活的那个层面。经文的下半句告诉我们，
这会腐败骨头，是骨中的朽坏。它实际上能把你吃光/耗尽，以至于你不能想任何
其它的事——物质上和灵性上。

**要诚实，并承认你希望有某人的生活。你对福音的相信，就是相信你在基督
里所有的，这信如何削弱妒忌呢？**

祷告：主啊，我承认我妒忌他人的身材、银行存款账户、关系和其他许多的
事。我保持这个嫉妒的秘密，甚至向我自己隐藏，因为那实在是太令人难堪
了。但它剥夺了我的喜乐，以及抢夺了祢当得的荣耀。请帮助我从心将嫉妒连
根拔除。阿们！

0507 嫉妒的邪恶 The evil of envy

忿怒为残忍，怒气为狂澜，惟有嫉妒，谁能敌得住呢？箴27:4

嫉妒的邪恶。这节经文说**嫉妒**能比怒气更具伤害力。为什么呢？因为嫉妒是要别
人的生活（参见五月六日）；但不只是那样。在嫉妒中，我们不只要别人的生
活，我们怨恨且嫉妒（begrudge）他们的生活。在赞美中，你辨认出人是比你更
好，而你因此欢喜在其中。但在嫉妒中，你认出人比你更有钱，你就满怀苦毒。John
Gielgud 是英国著名的演员，他在自传中说：“当 Laurence Olivier 男爵在 1948 年
主演哈姆雷特王子一剧，评论家对他赞不绝口时，我哭了起来。”

嫉妒是对别人的快乐感到不快乐；嫉妒而哭泣，是因那些人欢喜开心；但若
那些人哭泣，嫉妒反倒欢喜开心；这与敬虔的心态正好相反（罗 12:5）。停止嫉
妒的最好办法，就是凝视耶稣；关于耶稣，真正可以说的是：“在他们一切苦难
中，祂也同受苦难。”（赛 63:9）

**是否有个人，是你觉得他拥有的生活是你更配有的？那种想法和感受正在
减少你的快乐到什么程度呢？你能做些什么呢？**

祷告：父啊，那些有我非常想要的东西的人，我需要有为他们感到快乐的能力。
那是一种爱，是我所没有，但却是我活着不能没有的能力。我不想活在怨
恨中，主啊，请帮助我。阿们！

0508 嫉妒的解药 The antidote of envy

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。不要为作恶的心怀不平，也不要嫉妒恶人；因为，恶人终不得善报；恶人的灯也必熄灭。箴23:17-18; 24:19-20

嫉妒的解药。嫉妒源于两种全神贯注。第一种，我们迷恋于我们所配得的。我们的心拒绝去记得恩典；反之，我们只想着我们应该得到的。第二，我们迷恋于当下。解决之道是仰望主（23:17），并在盼望中往前看（23:18）。那就是：我们应明了我们真正的奖赏是根基在神的恩典之上。我们也应记得：至终，信徒不缺任何东西（诗 17:15）。

基督徒有一种“仰望”的方式（23:17），是箴言书所无法提供的。当耶稣配得生命时，祂并未抱怨经历死亡。这一切，是为了在我们配得死亡时，让我们能有生命。耶稣是有史以来最不嫉妒的人；当你明了祂为你所做的，那就会开始腐蚀你的嫉妒。若耶稣不抱怨，当祂得到的是远比祂所配得的还要糟的生命；那，为什么我应该抱怨，当我们所有人都得到的是远比我们所配得的还要更好的生命？

你能够看见/明白因你太多想到你所配得的，你就不那么享受生活/生命吗？你如何使用福音——耶稣的榜样，来帮助你停止那样呢？

祷告：主耶稣，祢不当得祢所得的死亡，但祢并未嫉妒/舍不得/吝惜/勉强做（begrudge）。我不配得救恩，但却透过祢的苦难而得到救恩；但祢也没有嫉妒/舍不得/吝惜/勉强做（begrudge）。我为祢慷慨的灵赞美祢，并求祢复制那[慷慨的灵]在我里面。阿们！

七宗致命的罪：骄傲 The Seven Deadly Sins: Pride

0509 骄傲的层面 Facets of pride

有一宗人，咒诅父亲，不给母亲祝福。有一宗人，自以为清洁，却没有洗去自己的污秽。有一宗人，眼目何其高傲，眼皮也是高举。有一宗人，牙如剑，舌如刀，要吞灭地上的困苦人和世间的穷乏人。箴30:11-14

骄傲的层面。每节经文都是以不同类型的人的描述为开始。咒诅父母的人，与那些欺压穷乏的人的人是不同的人。然而就另一方面来说，这些经文都谈到骄傲的不同层面，在这里是以败坏和扭曲一切关系被看见。

首先，骄傲使我们恨恶权柄（30:11），因而抗拒我们的父母，就是我们生活中第一个权威人物。其次，它使我们对自己的缺点视若无睹（30:12），扭曲我们对自己的关系，故我们不能改变自己的问题（我们的污秽）。它也使我们对他**人高傲与藐视**（30:13）。最后，它推动我们对那些比我们更劣势社会权力的人无情和不公平（30:14）。骄傲是多才多艺的邪恶[能做很多不同事情]。“不贞洁、怒气、贪婪、醉酒、这一切，比较起[骄傲]来，不过是红色斑点：恶者就

是经由骄傲变成恶者；骄傲引致每一种其他的邪恶；那是全然敌对上帝的姿态。”与这个是何等截然对立的，是基督的心态（腓 2:1-5），祂说：“我不求自己的荣耀”（约 8:50）。

骄傲如何扭曲你的关系呢？

祷告：主，我承认我太骄傲了，以至于我不承认我是多么的骄傲。只有当我读到福音书里祢伟大的谦卑，我才开始看到我缺乏谦卑。请指示我更多这个真理，以便于我能免于骄傲有毒的效果。阿们！

0510 藐视 Looking down

藐视邻舍的，毫无智慧；明哲人却静默不言。箴11:12

藐视。箴言书禁止讥讽，意思是贬低，待人如草鞋/不重要的。圣经把冲动与藐视，或把轻看某人与骄傲联结（诗篇123:4）。骄傲的罪是什么？以自己的工作或财产为傲是一回事，但有罪的骄傲并不以有什么为乐，只以比旁边的人有的更多为乐。故骄傲的人不是真正以成功或聪明或美貌为傲；他们是以比他们周围的人更富有、更机灵、或更好看为傲。骄傲的实质就是在其他人之上的那种比较和快乐，就是心里藐视和贬低人。

耶稣禁止轻蔑语言或不尊敬/无理对待任何人（太5:22）。虽然耶稣神性的宣告是如此崇高，祂实际的行为举止是仁慈和谦卑的。祂与上流社会所认为的被排斥者交往；且祂不轻视任何一个人。所以，我们怎么可以轻看别人呢？

坦白地说，你看不起什么人或什么样的人？关于这个，你能做些什么呢？

祷告：主，祢与税吏一起吃喝，就是那些与罗马帝国勾结的人；还有和妓女和罪人同席。当祢在这个世界之时，祢并未藐视任何一个人。祢甚至与法利赛人一起吃饭，祢对固执己见的人，祢并不固执己见。请改变我的心，如此，我才能行在祢的足迹中。阿们！

0511 虚假的崇高/庄严 False majesty

耶和華必拆毀骄傲人的家，却要立定寡婦的地界。箴15:25

虚假的崇高。骄傲不只是藐视他人，它也没有往上看。它拒绝让神在我们生命里占居合宜的角色。希伯来文骄傲（15:25）这个字是ge'eh，用在神身上，表示最高的雄伟/壮丽/庄严/崇高，所以把它用在人身上，是讽刺的，但也非常一针见血。我们想要是自己的拯救者和主人；我们想要掌管自己的人生，赢得自己的价值，自己来决定什么是对的和错的。

Lewis Smedes写说：“在宗教的意识里，骄傲乃是拒绝让神是神，它同时也为

我们的自我而攫夺神的地位……骄傲是拒绝神的邀请在祂的花园里是个受造者；反之，却希望是造物者，独立自主，依赖你自己的资源……骄傲是最大的错觉，一切幻想中的幻想，特大的骗人之事/假装。”因为骄傲使我们过于自信，而与事实脱节，那使我们愚昧。根据这节经文，它也引致社会不公义。但当骄傲者试图践踏无助者，他们发现他们在抵挡神。

我们能拒绝在我们生命中“让神是神”的方式是什么？

祷告：主，我不喜欢圣经中某些的教导；我不喜欢祢安排我生命的环境的某些方式。我承认我甚至不喜欢恩典的教义——我宁愿赢得自己的救恩，因而祢欠我[不是我欠祢]。在这一切的方式里，我拒绝让祢是神。求祢赦免我。阿们！

0512 无情/冷漠 Unsympathetic

有一宗人，自以为清洁，却没有洗去自己的污秽。有一宗人，眼目何其高傲，眼皮也是高举。箴30:12-13

无情/冷漠。骄傲的眼睛是高傲，字面上的意思就是他们“高举他们的眼皮”。他们不看着人们的眼睛去了解他们并平等地与他们接合；只看向自己的目标而眼睛绕过他们，因为别人只是达成目标的手段。他们把别人视为达成目的的办法，是赞赏、钦佩的自动贩卖机，及其他改进他们自我形象的方法。骄傲使得同情/同感几乎不可能；骄傲使我们不能真正注意到人，使我们不能设身处地为人着想，不能认出他们何时受伤或不快乐。骄傲使我们全神贯注在自己的议程和需要。若骄傲者看见某人受苦，他们认为他们太聪明了，所以不会让这些事发生在自己身上；或他们因自己的问题而感到自己太可怜，所以不关心别人的问题。

对比之下，看看耶稣为聋哑的人深深叹息（可7:34），在拉撒路坟墓前哀哭（约11:35）以及是我们慈悲的大祭司（来4:14-16）。这位就是看着我们的眼睛，以全备的能力进入我们的麻烦里。

人们有来找你，对你说他们的问题吗？如果没有，是否因为你不太有同情心？

祷告：主，我承认我的自怜和自我专注，使我对有问题的人们没有耐心。我想要周围的人是“低保养的人”。但若祢是那样的话，我又会在哪里呢？请重新再造祢的同情心在我里面。阿们！

0513 易怒 Touchiness

人有见识就不轻易发怒；宽恕人的过失便是自己的荣耀。箴19:11

易怒。当身体某部分受伤或红肿，被触碰时立即反冲的回应。希伯来文耐心这

个字，在这里是表示松懈的脸，而非在激怒时立即咆哮。当人们说一些你不喜欢听的话时，你是否立刻反击？或你放慢你的反应，并采取行动而非只是反应？什么使我们如此易怒？我们觉得我们必须捍卫我们的荣誉或尊荣。我们的自我是如此敏感。

这应该告诉我们一些什么。我们不会注意身体的部位，除非它们有什么不对劲。我们不会说：“我的手肘今天活动自如！”但自我每分钟都把注意力转到自身。罪已经扭曲我们的身份，身份就是我们自我意识的那个基础。我们需要拯救、修复的恩典，若我们的自我合宜地作用，我们就会知道真正的荣耀是轻视或恼怒过去，而不报复。耶稣说：“父啊，赦免他们，因为他们所做的，他们不晓得”（路23:34）。那是真正的荣耀。

你相当容易感到受伤害、被轻视，被贬损，并且很难接受批评吗？

祷告：主，今天我很容易对某人动怒。是的，我对很多事都感到疲倦和压力。但那又如何？祢承受了更大的压力，却从来没有以一句生气的话来反击。让我惊叹，并为祢的耐心赞美祢，直到祢的耐心开始在我里面增长。阿们！

0514 骄傲的盲点 The blindness of pride

凡心里骄傲的，为耶和华所憎恶；虽然连手，他必不免受罚……骄傲在败坏以先；狂心在跌倒之前。箴15:5, 18

骄傲的盲点。圣经没有说骄傲可能会引向毁灭，而是说**必然会**。为什么？实际原因是骄傲使得接受建议或批评变得非常困难；你不能从你错误中学习或承认你自己的软弱，每件事都必须怪罪别人。你必须维持自己是个能干者的形象，是个比别人还要好的人。骄傲扭曲你对真实的观点，因此你将会作出糟糕的决定。

在[莎士比亚一出戏剧] *Troilus and Cressida*里，当伟大战士Ajax说：“我的确恨恶骄傲的人”，另一个演员对观众说：“然而他[Ajax]爱他自己，那不是很奇怪吗？” Ajax似乎完全看不见其他所有人能看见的——就是他是超骄傲的人。当Achilles被奖赏给Ulysses，而非颁奖给他时，那使得他在羞辱中杀了他自己；就像另一个演员提到Ajax时，说：“骄傲的人吞吃了他自己。”真是如此！

最近你是否看见骄傲的什么样负面真实结果作用在你自己或别人生命中呢？

祷告：主，我的骄傲使我有时觉得比别人差，有时则比别人优越；有时使我太过害怕，有时则不够谨慎；骄傲似乎是我许多其他问题的根源。主啊，求祢做工，减少骄傲的权势在我生命中。阿们！

0515 骄傲的争竞 the Strife of Pride

骄傲只启争竞。听劝言的，却有智慧。愚妄人口中骄傲，如杖责打己身。智慧人的嘴，必保守自己。箴13:10, 14:3

骄傲的争竞。骄傲无可避免引向跌倒的另一个真实原因，就是它激起人际关系的纷争。14:3 说一个人嘴里的骄傲**猛烈抨击**，但与那一节经文后半段句子比较，智慧言语保护说话者，显明一个人嘴里的骄傲是抨击**他自己**。

Bruce Waltke 写着：这节经文的形象是一个人用一根棍子或鞭子打他们自己。傲慢言语是怎么做的呢？那是因为“轻率、侮辱的言语”总是刻画“吹牛和脸皮薄”的记号，“促使他人以怒气，嘲讽和报复”去反应。骄傲表示你经常进入与人争论中，你所挑选争竞的对象，那人早晚有一天会真正伤害到你。在另一方面，谦卑、小心、谨慎的言语平息人们怒气，并保护你免于人际纠纷的重大代价。这个最终极的榜样是耶稣祂自己，祂不像愚昧人那样把朋友变成敌人，祂的生涯就是要使敌人变成朋友（罗 5:10）。

请确认某个反对或批评你的人，你如何能至少试着平息憎恶，并使这人成为朋友呢？

祷告：主，我需要祢帮助我的舌头！我能毫无节制地说，过后我后悔我所说的；我看见某些关系被我没有深思熟虑的话语所伤害。请教导我如何在平安中去外展那些有我潜在敌人之处，并结交朋友/化敌为友。

0516 神恨恶骄傲的人 God hates the proud

心里谦卑与穷乏人来往，强如将掬物与骄傲人同分。箴16:19

神恨恶骄傲的人。骄傲引向破坏是有真实理由，但也有我们能称之为宇宙性的原因。主爱**被压迫者**/穷乏人（贫穷人）——寡妇、孤儿、及没有权势的人。但是为什么呢？

三位一体的真神，三位彼此相爱并尊荣彼此，直到永远（约17:1-6），是爱的“**指向他者**”（**other-orientation**）。因此，若你为自己抢夺荣耀和赞扬，而非给出它、并服事他人，你将违背宇宙的本质。耶稣基督的仆人生命是神本性的一个启示，那正是所有事物的核心。你也朝着与神的未来碰撞的方向移动，因为圣经说，最终，神将会高举谦卑人，并降低骄傲人。若神要我们借着灵里卑微与受欺压的人认同，当我们没有得到赞扬和我们觉得当得的对待时，为什么我们却如此恼恨呢？

当你被冷落、怠慢或忽略时，你是否很难接受？

祷告：主耶稣，我仍然贪求荣耀和尊荣，但我知我应服事而不该想得到称赞。但这是如此的困难！求祢使祢对我无私的爱是如此明显和令人感动，好叫我不在乎

别人怎么想了，阿们！

0517 吊诡性 The paradox

敬畏耶和华是智慧的训诲；尊荣以前，必有谦卑。箴15:33

吊诡性。那些谦卑的人并不寻求他们自己的尊荣，然而他们竟是得到尊荣的人（谦卑在之前来到——引向——尊荣）。这个吊诡性是在圣经信息的核心里。旧约向我们显明：神把祂的救恩借着撒拉带进这世界，而非夏甲；是透过利亚，而非拉结；是借着雅各，而非以扫；是透过大卫，而非比他更年长、更体面的兄长们。神平常地做工，在每个世代，透过无人要的女孩和被遗忘的男孩。

而当神进到这个世界里，祂是作为一个穷人来到这个世界里——不是作为一名将军或一名贵族。最后，他并没有去得权势，而是失去权势，并死了；然而借着祂的牺牲，祂把救恩带给世界。十字架的耻辱引向我们被赋予荣耀和尊荣。现在，悔改的谦卑和单纯信靠基督，带来在基督里无法想像的尊荣，被收养并且被接纳。宇宙中的终极权势显明：只有够强的人才能变得软弱（腓2:5-8）。谦卑是脱离愚昧，进入尊荣唯一之道。

最近一次，你何时看见这个圣经的吊诡性在你生命里或你所认识的某人的生命里出现呢？

祷告：主，我常常被人们的资历和外观所影响，但祢不是。若祢像那样来审判我，我肯定要丧失的！请保持我的视力清楚，以至于我不会被光泽和魅力弄花了眼。阿们！

0518 谦虚：真与假 Modesty: true and false

不要在王面前妄自尊大；不要在大人的位上站立。宁可有人说：请你上来，强如在你觐见的王子面前叫你退下。箴25:6-7

谦虚：真与假。谦卑如何在日常生活与交流里显出它自己呢？其中一个方式就是透过谦虚的特性，或它的不足来显明。不谦虚的人以无数的方式来高举他们自己；他们在会话间这么做——惯常地打断别人，总是假设他们的思想是更具洞察力与更重要。他们在职场上这么做，总是把别人做的拿来抢功，从不承担责任/承认自己的错误。他们在线上/互联网上能这么做，借着大声推销自己来得到最大的赞同。自我促销也能采取更具伤害的形式，诸如无正当理由的诉讼、无情的玩弄权力，及其他方式来操控人们并爬上成功的阶梯。然而，25:7显示：得到尊荣，本身并没有什么错；那就表示有所谓的假谦虚，那是不这么细微的方式来推销自我的特别谦卑。

耶稣采取箴言反对社会攀爬的建议，把这个态度用到生活里的所有层面（路14:7-11）。真正的谦虚不是想自己比较不重要，而是少想到自己。我们甚

至不应该注意自己在社群中的等级，而是应该单单寻求服事我们周围的人。

祷告：主，谦卑的整个主题甚至是很难处理；连我为此祷告时，我意识到我对我的谦卑举止有偷偷增加的自我满足。我所能说的就是：主，神啊，请怜悯我这个罪人，千万别让我忘记我只是一个蒙爱的罪人。阿们！

0519 渴慕、渴望神 Longing for God

雅基的儿子亚古珥的言语，就是真言。这人对以铁和乌甲说，我比众人更蠢笨，也没有人的聪明。我没有学好智慧。也不认识至圣者。箴言30:1-3

渴慕、渴望神。讲话的人说他不比动物更理解生命和神。夸大吗？是，但这是一个健康、吊诡的夸大。他说他不认识神，但那个说词，正是一个灵性苏醒的标记。那些自信他们很认识神的人并不认识神。那些呼求说他们一点也不认识神的人，已开始认识神了。有时，强烈意识到神缺席，实际上乃是神吸引我们更靠近祂的记号。

这人呼喊：“我真的信，请帮助克服我的不信！”就在那时刻他实际上把信心放在耶稣身上（可 9:24）。治疗无知/愚昧的第一步，乃是去认识你无知的全面程度。“若任何人要获得/取得学到谦卑，我想，我可以告诉他第一步是……。若你认为你并非自高自大，你真的是非常骄傲自大。”箴言 30:1-3 这位哲人/有智慧的长者，借着承认神的知识 and 人的知识之间有极大、无限的鸿沟，因此需要神的启示，这位哲人采取了[学习谦卑]的第一步，下一步就是听从神的话，并承认我们是罪人，需要[神的]恩典。

你能诚实地说，你有想要认识神的渴望吗？

祷告：主，教导我悔改的自我检视绝对必要的属灵技能，但帮助我避免病态内省之自我专注。阿们！

0520 摒弃自我 Self-renunciation

远离纷争，是人的尊荣。愚妄人都爱争闹。人的高傲，必使他卑下。心里谦逊的，必得尊荣。箴20:3, 29:23

摒弃自我。2006 年一个枪手杀了很多门诺教派的学童们之后，杀了他自己。枪手的存活家属不像美国的其他社区会收到死亡威胁，并且家里还会遭到肆意破坏，反而门诺社群饶恕并爱枪手的家属。有些人表达其他人也能仿效这个榜样。

饶恕在社交上和情绪上是健康的，但饶恕是一种摒弃自我的形式，而我们是活在一种提议自作主张/坚持己见的文化中。若我们没有被我们认为是我们当得的尊重对待，我们被训练到要大声抗议，而我们的怒气被认为是自我尊敬的记号。那么，我们的社会并未产生饶恕的人，而是产生很快去争吵，以及主张他们的尊敬的人，故我们的文化会继续增加纷争。我们大多数人已被**滋养报复**和**嘲笑恩典**

的文化所塑造。再度地，我们看见尊严的高度不总是坚持尊严。讽刺的是：最快防卫自己的人，看来是表现软弱的人。

上一次你感觉你必须防卫自己，是在什么时候？你是否太快了[防卫自己]？

祷告：父啊，祢的儿子现在是我的伟大中保（约一2:1），祢所流的宝血防卫我，使我免于永恒道德律的惩罚。在祢里面我被饶恕并被接纳。那么，为什么我觉得一直需要防卫我自己呢？请借着提醒我那位奇妙的大祭司来拿走我的需要自我防卫。阿们！

0521 纠正/责备 Correction

弃绝管教的，必致贫受辱；领受责备的，必得尊荣。箴13:18

纠正/指正/责备。讽刺的是，骄傲恨恶**纠正/责备**，无可避免地就引向公开的失败，那就带来**羞辱**，这个羞辱的希伯来文，是表示被轻视。所以人类傲慢就给自己带来自身的最大梦魇。那么，什么能医治骄傲呢？

这里是一个办法：自己有意系统地/仔细周到地服从他人的纠正/责备。要变成不被轻看但尊荣的人，唯一之道就是一个人的自我形成纪律训练服从在另一个之下。你必须失去你的骄傲/尊严，以便于正确地找到它。这可能在教会内发生——若我们誓约服从智慧领袖的忠告和指示。这个可能在婚姻里发生——若我们令配偶感到很安全地纠正/指责我们。这个可能发生——当我们给基督徒朋友权利来定期对我们说出我们的错误和罪（来 3:13）。那是可能发生的，但只有在你选择被纠正/责备是你生命的一部分时。

你活在一个基督徒社群里，是怀着真诚的亲近、交账/问责的关系，以至于这个[纠正/责备]可能发生吗？你最近有经历到被纠正/责备吗？

祷告：主啊，我生命中没有足够的人是我可以信任来纠正/指责我的。我需要有耐心和忠诚来培养他们，然后我需要勇气向他们敞开。请赐我这两者。阿们！

0522 赞美 Praise

人必按自己的智慧被称赞；心中乖谬的，必被藐视。……要别人夸奖你，不可用口自夸；等外人称赞你，不可用嘴自称。箴12:8; 27:2

赞美。从你**自己的口**赞美自己几乎总是事与愿违/反效果，那使得别人更不愿赞扬你。“骄傲是他自己的号角”，莎士比亚写道，“凡在行为中赞美自己的，就在赞美中吞没了/毁灭行为”。然而就像 27:2 所暗示的，且如 12:8 说的，既然我们的确需要真诚、真实的赞美，信心群体应该找出经常赞美和感激彼此的方式。31:10-31 给我们一个丈夫喜悦的/高兴话语去赞美他的妻子，细细地赞美她的美德。

教会应该是人们彼此赞美的地方，而非赞美我们自己。我们在基督里所拥有的尊荣（弗 1:19；约 17:23；比较约 12:43）就表示我们停止忧虑从别人那里得到多少的注意力，并能专心于造就我们周围的人（罗 12:10）。“只有[在基督里]神的赞美是不能被博取，且不能败坏的。”若我们在福音里被保证我们透过基督有神的赞赏和高兴，那么我们将不会经常渴求赞美，当没有赞美时，我们也不会愤恨不满；当赞美临到时，我们也不会因而膨胀。且我们能慷慨地给出赞美——最谦卑的人是最赞美别人的人。

你是很快赞美并肯定别人的吗？问问熟识你的人，你是否擅长于此？

祷告：主啊，我自己是个罪人，但实际上在基督里我却领受了祢的赞美和喜悦（罗 2:29；番 3:17），这真是令人震惊！巴不得这对我的灵魂来说就足够了，好让我立时感谢并赞美别人！阿们！

七宗致命的罪：暴食 The Seven Deadly Sins: Gluttony

0523 喜爱逸乐 Pleasure loving

¹⁵秉公行义使义人喜乐，使作孽的人败坏。¹⁷爱宴乐的，必致穷乏；好酒，爱膏油的，必不富足。²⁰智慧人家中积蓄宝物膏油；愚昧人随得来随吞下。箴 21:15,17,20

喜爱逸乐。酒和橄榄油是在宴会上/大餐里被享用的，而且是非常的好（诗 104:15）。但当喜爱身体感官享受主宰一个人时，那是“暴食”[贪图逸乐]的致命的罪。今天这个字的意思只是吃得过饱/暴食，但传统上它的意思是无法过一个高兴/满足被延迟的生活。“暴食提供了跳舞、进餐、运动和非常快速从一地奔走到另一地对美景瞠目结舌的那种连续不断的活动。”“暴食”[贪图逸乐]可能引致实际上对食物、酒、吸毒的上瘾，**快速吞下它们**[随得来随吞下]，但就算那不会上瘾，暴食[贪图逸乐]的灵总是采取最简单的方式作为出路。

智慧的人在公义中找到喜乐，而非在感官享乐中（21:15）。真的，行公义常常涉及牺牲一个人的舒适和快乐。例如，慷慨地付出给穷人会剥夺你的财富[使你的财富匮乏]，而财富能带给你物质舒适；但有个更深入的喜乐，是为了神和邻舍之故而匮乏而来的副产品。暴食[贪图逸乐]的最大错误就是直接寻求快乐，而非是个负责任生活而有的副产品。“喜爱逸乐的人坚定地朝喜乐自身走去，但找到的却是贫穷（21:17）。”

请举例说明牺牲立即满足却引向更大的满足和快乐。

祷告：主啊，再也没有一个像我们的这个社会了，我所处的这个社会，大众媒体、市场营销、和文化强有力的力量，强烈要求我去满足自己舒服和快乐的欲望。你死之时所拥有的只有一件袍子。噢，求祢使我在这里有智慧，既非律法主义地为了困苦本身而享受困苦，也非逃避困苦。阿们！

0524 喝酒 Drinking

你要以财物和一切初熟的土产尊荣耶和华。这样，你的仓房必充满有余；你的酒醉有新酒盈溢。……酒能使人褻慢，浓酒使人喧嚷；凡因酒错误的，就无智慧。箴3:9-10; 20:1

喝酒。箴言称酒是褻慢人/嘲讽者；醉酒会羞辱并毁灭人。箴言警告我们不可醉酒，醉酒是一种自我节制的保卫被挪除的状态。过度依赖酒精来面对人生压力，会引致经济上不安全感（21:17; 23:19-21），或虐待和不公义的作为（31:4-5）。然而就像 3:9-10 所显示的，箴言不必然建议禁酒，因酒也被视为一个美好的礼物（创 27:28; 申 14:26）。耶稣自己也定了酒是圣餐/主餐两个要素之一（太 26:27-29）。

然而领袖要作关键性决定时（31:4-5），或信徒要对神特别许愿时（民 6:3），葡萄酒和啤酒/浓酒和清酒都是被禁止的。智慧的人认知“酒的这两个层面……它的好处和咒诅，在神眼中被接纳和被憎恶，交织在旧约的结构里，故它可能使人心高兴（诗 104:15），也导致人的心志犯错（28:7）”。

你有箴言对酒精饮料那种“感激的矛盾心情”吗？你采取什么办法来避免它们的危险呢？

祷告：主啊，这么多事物既不是坏也不是好，而是要谨慎使用。知道它们是什么，以及如何智慧地使用，乃是智慧。无法分辨，已毁灭了很多的生命。在关乎食物和喝酒饮料上，请保护我以及我所爱的人免于愚昧。阿们！

0525 最低谷 Rock bottom

谁有祸患？谁有忧愁？谁有争斗？谁有哀叹？谁无故受伤？谁眼目红赤？就是那流连饮酒、常去寻找调和酒的人。酒发红，在杯中闪烁，你不可观看，虽然下咽舒畅，终久是咬你如蛇，刺你如毒蛇。你眼必看见异怪的事；你心必发出乖谬的话。你必像躺在海中，或像卧在桅杆上。你必说：人打我，我却未受伤；人鞭打我，我竟不觉得。我几时清醒，我仍去寻酒。箴23:29-35

最低谷。醉酒是喜剧片的主要产品。“人打我，我却未受伤；人鞭打我，我竟不觉得。”但成瘾是悲剧，「震颤性谵妄」、跌倒和打斗而有的伤害（23:29），在这里很悲哀地被仔细描绘出来。所有酒精成瘾从只是一杯酒开始，所以喝酒的人如何能避免这个陷阱呢？

当酒变成不只是一道美食，而是一个人所凝望且流连于它的品质时，它已经变成几乎是强烈吸引的性欲。喝酒（或任何其他食物）能变成一种深深的安慰，是一种从焦虑中找到缓解的方法。贪得无厌的需要，随着时间而加强，并且成瘾者是无助者。“我几时清醒，我仍去寻酒？”克服成瘾从来都不简单，且要花一辈子的时间。但当圣徒保罗指向我们需要的终极安慰时，他是对的：“不要醉酒……

反要被圣灵充满”（弗 5:18）。被圣灵充满，表示生动/逼真与喜乐地看见基督（约 15:26; 16:14）。那是一种喜乐，使之可能把其他安慰置于一旁。

成瘾能采取很多形式。你怎么处理压力、焦虑和不快乐呢？

祷告：主啊，让我把困难和哀伤带到祢那里，而非带向食物和喝酒那里，也非性欲释放，也非电子游戏，也非深夜看电视。“这里生命泉源涌流；这是我们所有困难的[医疗]香膏。”阿们！

七宗致命的罪：懒惰

0526 懒惰不喜欢事情 Sloth doesn't love things

懒惰人的心愿将他杀害，因为他手不肯做工。有终日贪得无厌的；义人施舍而不吝惜。箴21:25-26

懒惰不喜欢事情。懒人对于放松、休息、与舒适有着超出合理限度的渴望。讽刺的是，懒人过着不满意的生活，因为他们对他们生活还不够不满意。Dorothy Sayers 定义懒惰是“什么都不信、不在乎、不寻求去知道、不介入、不享受、不爱、不恨、找不到目的、不为之而活，且唯一还活着，是因没有什么可为之而死。”

懒人不够爱生命到可以努力工作的程度，以便享受生命中更多的东西，且他们不够爱人到努力工作的程度，以至于他们能像义人那样能付出而不吝惜（21:26）。要医治懒惰，就要仰望“为我们信心创始成终的耶稣，祂因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边”（来 12:2）。祂以喜乐忍受压垮的重担，因祂爱我们足够到拯救我们的程度；现在你要爱祂足够到做你面前工作的程度。

你工作是只出于责任感，或为了得到并服事你所爱的事物呢？你动机的改变是如何改过你工作的样式呢？

祷告：主啊，赐我正确的动机去求我所要祈求的。让我获得的和拥有的是足够到对很多人“付出而不吝惜”的程度。阿们！

0527 懒惰不完成事情 Sloth doesn't finish things

懒惰的人不烤打猎所得的；殷勤的人却得宝贵的财物。……懒惰人放手在盘子里，就是向口撤回，他也不肯。箴12:27; 19:24

懒惰不完成事情。当我们想到懒人，我们想到的是一个不去开始做事的人。但也有一种人，总是做计划，却永远没有完成任何项目。他们没有在工作上待太久，他们总是怨怪工作本身，而非他们自己缺乏坚忍不拔之力。若非他们失去兴趣——因对任何事缺乏内在热爱；就是他们没有计算代价，而因此发现自己受不了了。

所以游手好闲的人无法把猎物装进袋子里（12:27），他的餐食在他能够伸手去取用之前就已经变冷了。若你是不完成事情的人，要记得爱你的那一位，祂爱你到底（约 19:30），祂并未放弃，直到祂能够说：“成了”（约 19:30）。

你是否一直有无法完成的项目？激起你对那些能够从中得益的人的爱，仰望我们信心“成终者”（来 12:2），并完成它。

祷告：主啊，的确，“祢已经爱了祢自己的……祢爱他们到底”（约13:1）。现在，求祢使我更像祢，主耶稣。使我成为这样的人：去做我所承诺的，并完成我所开始的。阿们！

0528 懒惰不面对事情 Sloth doesn't face things

懒惰人说：道上有猛狮，街上有壮狮。门在枢纽转动，懒惰人在床上也是如此。懒惰人放手在盘子里，就是向口撤回也以为劳乏。懒惰人看自己比七个善于应对的人更有智慧。箴26:13-16

懒惰不面对事情。这个对懒惰人的描绘是个讽刺，他们夸大做事情的危险——“路上可能有狮子！”他们是如此紧紧与他们的休闲绑在一起，好像门依附门的枢纽；吃喝的努力都让他们疲惫以至于无法完成。

但贯穿全场的主题，却是个悲剧的盲目。这些经文大笔一挥，描绘懒惰人的特点，以便表明要点：懒惰人完全无法看清事情。“他不是个逃避者，而是‘务实者’（26:13）；不是放纵自己，‘早晨是低于他最佳状态以下’（26:14）；他的惰性是‘对被推挤的一个抗议’（26:15）；他的心理懒惰是个美好‘坚持他自己的立场’（26:16）”。他的借口对其他人来说，都是可笑的（26:13），但对他可不是（26:16）。就像其他类型的愚昧人，懒惰人也有否认的问题，因为在他们自己的眼里，他们是智慧的。他们无法面对事情，特别是他们无法面对他们已经变成的样子。

当你真的就是不想要处理一个困难的工作时，你立即的借口是什么？

祷告：主，这句箴言夸大了懒惰人的借口，但当我在避免困难事情的时候，我发现在我里面比较轻微形式[的借口]。我现在想到那些借口，真令人难堪，但不是那么容易放弃它们，因为那些借口感觉就像一种保护。求赐我勇气把它们放在一旁。阿们！

0529 懒惰不关注事情 Sloth doesn't notice things

懒惰人因冬寒不肯耕种，到收割的时候，他必讨饭而无所得。箴20:4

懒惰不注意事情。在古代农业时代，你必须紧密地观察天气，并在季节中去工作——在合适的时机。懒惰人其中一个标记，就是他坚持他自己的进度表，他太自

我专注，以至于没有注意机会之窗，一旦关闭，就永远失去了。

在传道书里，我们被告知“寻找有时，失落有时；保守有时，舍弃有时；撕裂有时，缝补有时”（传 3:6-7）在这个世界里每件事物都在改变并消逝，这个事实一点都不令人宽慰。因为神已经“在世人心心里安置永生”（传 3:11），经常改变对我们来说是个悲痛/不幸。但懒惰之心是无法了解这个，并在正确的时刻努力工作（安息）。懒惰人需要学习只有在神的终极未来，借着平安之君耶稣基督，我们才能经历完全的平安（shalom）和安息（赛 9:6）；直到那时之前，都还有工作要做。

想想你已经失去的机会，为什么你错失它们呢？你如何能变得更有智慧，以至于你在未来不会错过它们？

祷告：主，“当时候满足的时候”，祢来了（加4:4）。甚至连祢对机会和时机都很关注！我承认我试着使这世界来适合我的时间表，而非适应事情该是如何。求祢赐我敬虔的弹性，是信任祢的计划，而非我的时间。阿们！

0530 懒惰摧毁 Sloth destroys

做工懈怠的，与浪费人为弟兄。箴18:9

懒惰摧毁。就像我们已经看见的，懒惰伤害到你，但它也毁掉你周围的人的好。如何会毁掉呢？懒惰做的其中一个明显方法，就是借着在家里或社会里不“做好分内的事/尽责”，由此增加了别人的重担同时，懒惰人第一个想到的是他们自己，甚至在他们所选择去做的工作上也是如此。他们选择为他们自己的舒适或好处工作，而非如何能帮助他人、社群、以及社会。

Dorothy Sayers 《Creed or Chaos》观察到在二次世界大战期间，很多在军队里的人发现他们做事是远比他们平常的工作更令他们大为满意。为什么？“他们生平第一次发现自己做事不是为了工资”（军队里的工资是很糟糕的），“也不是为了地位”（每个人很快就熟悉彼此），“但就是为了要把事情做好，为了我们全体之故”。社会结构强化了，心理健康改善/变得更好了。这就是智慧——为别人工作，而非为自己的晋升。所以懒惰和工作，二者都是为自己的自私益处而毁坏了社群。

对你自己直言不讳，你是“在工作上懈怠马虎”吗？

祷告：箴言这一整卷书都与我个人主义的灵是抵触的，我不喜欢周围的人向我索取任何金钱、时间、甚至我工作事业的选择。请赐我基督的心（腓2:3-5），用祢的话语和祢的灵将基督的心传授给我。阿们！

0531 懒惰是逐步发展的 Sloth is progressive

懒惰使人沉睡；懈怠的人必受饥饿。箴19:15

懒惰是逐步发展的。懒惰首先带来沉睡，然后是饥饿。换言之，懒惰使一个人努力工作的能力逐渐衰退，正如一个失去身体条件的人无法突然去跑马拉松，照样，懒惰的人会发现自己越来越不能忍受费心思或劳力的持久时期。可能良好工作必要的基本态度和习惯会有一个缓慢、可能无法挽回/无法收回的丧失，那些包括遵守承诺，及时完成工作，不被外在环境所掌控，是个主动积极工作的人，不需要提醒和强迫，并以一个人工作的高品质为荣。一旦这些习惯丧失了，或假若它们从未被形成，要重新获得它们是非比寻常的困难。

懒惰的逐渐发展是自然的，但有另一种逐渐的过程发展，就是“成圣”的进展过程，那是超自然，而且能够克服罪的固有衰微。在今生，成圣是不会完全（腓 3:12），那需要渐渐的、一步接一步地遵从与基督的形象一致（弗 4:23-24）。

去问一个朋友或某个很认识你的人：我现在是否比以前更不自私，更与人和平共处，更加有纪律呢？

祷告：主，我能求的，再也没有比成圣更重大的事了。求祢借着祢白白的恩典，在我整个人里面更新我合乎基督的形象，以至于我能越发地向罪死，并越发地向义活。阿们！