

0501 幫助生氣的人 Helping the anger

回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。箴15:1

幫助生氣的人。要幫助生氣者第一個方法，是以非怒氣的語言來環繞他們。生硬粗魯/暴戾的言語會製造出更多的怒氣。一句簡單暴戾的言語可以是激起怒火或盛怒的火花。**暴戾**這個字的意思，是表示「痛苦」[原文有痛苦、辛勞、傷害之意]。當我們爭論時，我們的言語可以有兩種非常不同的目的。我們可以說只是使真理/事實更清楚的話[那可能聽起來很痛苦/很傷害]；或我們可以說具體造成別人痛苦的話，使他人覺得愚蠢或糟糕。當然我們告訴自己及別人說，是前者、前面第一個動機驅動我們，但通常那是後者。一句聰明的幽默話能夠摧毀一段關係，並且築起一道苦毒的牆，會延續好幾年或一生之久。

反之，**溫柔的回答**，表示耐心地、溫柔地，且盡可能地肯定地且總是平靜地說話。要幫助生氣的人學習耐心的一個最好辦法，是以耐心的人環繞著他。一個柔和的回復，必須是真實的（弗4:15），但充滿明顯的關心且沒有不良意圖。

上一次你與人爭論是什麼時候？你的動機是什麼？你的話語柔和嗎？

禱告：主，當祢的門徒在祢在客西馬尼園最需要的時候，他們卻令人失望了，然而祢的言語是如此溫柔（太26:41），而且沒有任何積怨。甚至當祢對我很嚴格時，祢的愛征服了我。讓我對每個人都是這樣。阿們！

0502 【思考問題的】觀點 Perspective

你不要說，我要以惡報惡；要等候耶和華，祂必拯救你。箴20:22

觀點。要幫助生氣者的第二個方法，是給生氣者新的復仇觀。一個生氣的人尋求報復什麼——不管是做在他身上或別人身上的什麼事。這就要求有個高的道德根基之意識。生氣者告訴自己：我永遠不會做別人所做的；他感到這給他一個許可狀來施加侮辱或痛苦在別人身上。

反之，20:22告訴生氣的人：是神才佔據夠高的道德根基去報復。神知道在人心裡的一切，並他們配得什麼；你並不知。唯獨神是聖的，唯獨祂「才不會做他們所做的」，因此祂有權利施加審判；你沒有。神同時也有權能在時間點上以能夠引致他們悔改的方式來這麼做（羅2:4）；但你沒有。若一個真正的錯被做在你身上，神會替你伸冤/復仇/雪恥，你不需要復仇。

在你生命中，是否有個人是你難以饒恕的？是因為你覺得你有高的道德根基嗎？

禱告：主，我現在看見我不能停留在對某人生氣中，除非我覺得比他們更優

越。為什麼像我這樣一個得救的罪人，應該感到自己優越呢？若祢為我所做在祢身上的而報復我，我會在哪裡呢？當我面臨試探時，請幫助我記得這些福音的真理。阿們！

0503 洋洋得意/幸災樂禍 Gloating

你仇敵跌倒，你不要歡喜；他傾倒，你心不要快樂；恐怕耶和華看見就不喜悅，將怒氣從仇敵身上轉過來。箴20:22

洋洋得意/幸災樂禍。德文有個字，一直沿用到現在的英文裡，*schadenfreude* 這個字的意思，是因為某人憂傷或羞恥而感到喜樂。當反對我們觀點和信念的某人掉入醜聞或結果被證明是偽君子時，我們可能會拍手稱快說：「哈！那證明我是對的！」當我們覺得某人對我們做了一件不對的事，而他身陷麻煩時，我們握著拳頭興高采烈說著：「太好了！」。幸災樂禍不是別的，而是生氣地等候它[幸災樂禍]的時刻到來並享受那個時刻。

但，24:17告訴我們：當你的對手跌倒時，永遠不可幸災樂禍。18節顯明17節不只是一個建議而已。「你的幸災樂禍可能 [在神的眼裡] 是一個比你仇敵所有的罪疚還更該受罰的罪。」反之，當你的對手跌倒時，你要檢視你自己，看看你自己的缺點。所以，若你認為你站立得住，要小心，不要跌倒了（林前10:12）；並且要仰望那位不從你的憂傷中感到喜樂，而是藉由祂十字架的受死，透過祂的憂傷/痛苦，而給我們喜樂的耶穌（賽53:4）。

你曾否得知發生在某人身上不好的事，然後發現那令你滿意呢？為什麼？

禱告：主耶穌，當祢預言那將要治祢於死地的耶路撒冷城的毀滅時，祢沒有一絲絲的幸災樂禍；祢只是為他們哀哭（路19:41-44）。請把祢這個情緒/態度再造在我裡面。阿們！

0504 惱怒/氣惱 Annoyance

恨能挑啟爭端；愛能遮掩一切過錯。……愚妄人的惱怒立時顯露；通達人能忍辱藏羞。箴10:12; 12:16

惱怒/氣惱。箴言書裡的**爭端**/衝突（希伯來文 *madon*，爭吵、爭論、吵鬧），並不是指立場堅定/不同意見的爭論，或謙恭的辯論；那是指神所恨的事情（6:19）。且衝突的核心，是**氣惱**；這個字是表示在人與人之間的輕蔑和藐視。在爭端/衝突中所說的每件事，都是輕視/貶低人，而非使人信服。

解決之道就是**愛**（10:12），這不主要是感受之意，也非在必要糾正時卻不去糾正（27:5,6）。當10:12說愛能**遮掩**過錯，那不表示「掩飾/隱瞞」。怒氣試圖去暴露、揭穿對方，使他們看起來很糟糕。愛則拒絕去報復，並有意地尋求把對方置於最好的光照下[最好的觀點來看對方]。愛是尋求把他們的需要放在

你自己的之前；如果可能，一切都是以幫助別人改變的這個利益下為優先。要牢記在心：怒氣是釋放出來防衛你所愛的某事的能量。當你在爭端/衝突中，要停止釋放你為了防衛你的自我而對對方的怒氣。反之，要釋放你的能量來針對分化你們的問題，而非針對人。

你在面對面或線上網路爭辯中，是否顯露了你的惱怒/氣惱？若你爭論，你是揭穿對方還是在愛中遮蓋對方呢？

禱告：父啊，祢傾倒對罪和邪惡的怒氣，但祢透過耶穌基督而收拾起祢的怒氣。然而我經常被很多人所惱火，並藐視他們。請賜我更仁慈的靈，以至於我不計較那些輕視，並將對手放在最可能好的角度來看待。阿們！

0505 愛你的仇敵 Loving your enemy

你的仇敵若餓了，就給他飯吃；若渴了，就給他水喝；因為，你這樣行就是把炭火堆在他的頭上；耶和華也必賞賜你。箴25:21-22

愛你的仇敵。對過度怒氣的最後一擊，不是僅僅克制不去報復，而是積極正面去愛，並且善待冒犯你的人。我們不僅不去咒詛，更要去祝福（羅12:14）。我們不僅拒絕以惡報惡（羅12:17），更要以善勝惡（羅12:21）。

為何這種行為被稱為「炭火在頭上」呢？我們的對手可能發現我們對他們的恩慈會令他們痛苦，好像《悲慘世界》裡那個沙威探長，發現男主角冉阿讓對他的饒恕，是他無法忍受的。他們想要確認他們對我們的鄙視是合理的，而仁慈行為就剝奪了他們的合理性；但我們的動機從來都不是要使他們不好受。要小心提防你的恩慈是出於一種要顯得「比你高尚」的欲望；那不是愛，那是細微不易察覺的報復。要善待他們，他們可能不想要你這麼做，但只要是在於你，你就要努力去做（羅12:18）。

是否有這麼一個人，你並未試著要傷害他們，但你只是遠離他們？你能如何善待他們呢？

禱告：主啊，我承認對我來說，這是祢的話語裡最激進和最難的指示之一。我恭喜自己沒有去報復，而現在祢說要積極善待他們！主，讓我從為他們代禱來開始。阿們！

0506 嫉妒的力量 The power of envy

心中安靜，是肉體的生命。嫉妒是骨中的朽爛。箴 14:30

嫉妒的力量。在聖經裡，我們被告知神是位嫉妒的神（出 34:14）。但在神裡面，那是為了某事而嫉妒。嫉妒是「對於擾亂性引起混亂的闖入之合宜的無可容忍，因此那是愛的一個標誌（是漠不關心的相反）」。嫉妒的本質是對一個關係的委身

/忠誠，當它推動我們去維持一個受威脅的關係，或修復一個破碎的關係時，它就會被激起。保羅提到他為哥林多教會的人感到嫉妒/憤恨，但願哥林多人會獨自委身忠於神；這推動他使用相當強烈的語言來喚醒讀者（林後 11:2）。

然而，有罪的嫉妒不是為了某人而嫉妒，而是嫉妒某人。嫉妒（Envy）就是渴望擁有別人所擁有的財產、東西、能力等等。嫉妒是想要別人的生活，你看見他們有的東西比你有的好，你不但以他們有的良好而歡喜，你悲泣於自己沒有的事實；故嫉妒（Envy）是想要別人生活的那個層面。經文的下半句告訴我們，這會腐敗骨頭，是骨中的朽壞。它實際上能把你吃光/耗盡，以至於你不能想任何其它的事——物質上和靈性上。

要誠實，並承認你希望有某人的生活。你對福音的相信，就是相信你在基督裡所有的，這信如何削弱妒忌呢？

禱告：主啊，我承認我妒忌他人的身材、銀行存款帳戶、關係和其他許多的事。我保持這個嫉妒的秘密，甚至向我自己隱藏，因為那實在是太令人難堪了。但它剝奪了我的喜樂，以及搶奪了祢當得的榮耀。請幫助我從心將嫉妒連根拔除。阿們！

0507 嫉妒的邪惡 The evil of envy

忿怒為殘忍，怒氣為狂瀾，惟有嫉妒，誰能敵得住呢？箴27:4

嫉妒的邪惡。這節經文說嫉妒能比怒氣更具傷害力。為什麼呢？因為嫉妒是要別人的生活（參見五月六日）；但不只是那樣。在嫉妒中，我們不只要別人的生活，我們怨恨且嫉妒（begrudge）他們的生活。在讚美中，你辨認出人是比你更好，而你因此歡喜在其中。但在嫉妒中，你認出人比你有錢，你就滿懷苦毒。John Gielgud 是英國著名的演員，他在自傳中說：「當 Laurence Olivier 男爵在 1948 年主演哈姆雷特王子一劇，評論家對他讚不絕口時，我哭了起來。」

嫉妒是對別人的快樂感到不快樂；嫉妒而哭泣，是因那些人歡喜開心；但若那些人哭泣，嫉妒反倒歡喜開心；這與敬虔的心態正好相反（羅 12:5）。停止嫉妒的最好辦法，就是凝視耶穌；關於耶穌，真正可以說的是：「在他們一切苦難中，祂也同受苦難。」（賽 63:9）

是否有個人，是你覺得他擁有的生活是你更配有的？那種想法和感受正在減少你的快樂到什麼程度呢？你能做些什麼呢？

禱告：父啊，那些有我非常想要的東西的人，我需要有為他們感到快樂的能力。那是一種愛，是我所沒有，但卻是我活著不能沒有的能力。我不想活在怨恨中，主啊，請幫助我。阿們！

0508 嫉妒的解藥 The antidote of envy

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。不要為作惡的心懷不平，也不要嫉妒惡人；因為，惡人終不得善報；惡人的燈也必熄滅。箴23:17-18; 24:19-20

嫉妒的解藥。嫉妒源於兩種全神貫注。第一種，我們迷戀於我們所配得的。我們的心拒絕去記得恩典；反之，我們只想著我們應該得到的。第二，我們迷戀於當下。解決之道是仰望主（23:17），並在盼望中往前看（23:18）。那就是：我們應明瞭我們真正的獎賞是根基在神的恩典之上。我們也應記得：至終，信徒不缺任何東西（詩 17:15）。

基督徒有一種「仰望」的方式（23:17），是箴言書所無法提供的。當耶穌配得生命時，祂並未抱怨經歷死亡。這一切，是為了在我們配得死亡時，讓我們能有生命。耶穌是有史以來最不嫉妒的人；當你明瞭祂為你所做的，那就會開始腐蝕你的嫉妒。若耶穌不抱怨，當祂得到的是遠比祂所配得的還要糟的生命；那，為什麼我應該抱怨，當我們所有人都得到的是遠比我們所配得的還要更好的生命？

你能夠看見/明白因你太多想到你所配得的，你就不那麼享受生活/生命嗎？你如何使用福音——耶穌的榜樣，來幫助你停止那樣呢？

禱告：主耶穌，祢不當得祢所得的死亡，但祢並未嫉妒/捨不得/吝惜/勉強做（begrudge）。我不配得救恩，但卻透過祢的苦難而得到救恩；但祢也沒有嫉妒/捨不得/吝惜/勉強做（begrudge）。我為祢慷慨的靈讚美祢，並求祢複製那[慷慨的靈]在我裡面。阿們！

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

0509 驕傲的層面 Facets of pride

一宗人，咒詛父親，不給母親祝福。有一宗人，自以為清潔，卻沒有洗去自己的污穢。有一宗人，眼目何其高傲，眼皮也是高舉。有一宗人，牙如劍，齒如刀，要吞滅地上的困苦人和世間的窮乏人。箴30:11-14

驕傲的層面。每節經文都是以不同類型的人的描述為開始。咒詛父母的人，與那些欺壓窮乏人的人是不同的人。然而就另一方面來說，這些經文都談到驕傲的不同層面，在這裡是以敗壞和扭曲一切關係被看見。

首先，驕傲使我們恨惡權柄（30:11），因而抗拒我們的父母，就是我們生活中第一個權威人物。其次，它使我們對自己的缺點視若無睹（30:12），扭曲我們對自己的關係，故我們不能改變自己的問題（我們的污穢）。它也使我們對別人**高傲與藐視**（30:13）。最後，它推動我們對那些比我們更劣勢社會權力的人無情和不公平（30:14）。驕傲是多才多藝的邪惡[能做很多不同事情]。「不貞潔、怒氣、貪婪、醉酒、這一切，比較起[驕傲]來，不過是紅色斑點：惡者就

是經由驕傲變成惡者；驕傲引致每一種其他的邪惡；那是全然敵對上帝的心態。」與這個是何等截然對立的，是基督的心態（腓 2:1-5），祂說：「我不求自己的榮耀」（約 8:50）。

驕傲如何扭曲你的關係呢？

禱告：主，我承認我太驕傲了，以至於我不承認我是多麼的驕傲。只有當我讀到福音書裡祢偉大的謙卑，我才開始看到我缺乏謙卑。請指示我更多這個真理，以便於我能免於驕傲有毒的效果。阿們！

0510 藐視 Looking down

藐視鄰舍的，毫無智慧；明哲人卻靜默不言。箴11:12

藐視。箴言書禁止譏諷，意思是貶低，待人如草鞋/不重要的。聖經把衝動與藐視，或把輕看某人與驕傲聯結（詩篇123:4）。驕傲的罪是什麼？以自己的工作或財產為傲是一回事，但有罪的驕傲並不以有什麼為樂，只以比旁邊的人有的更多為樂。故驕傲的人不是真正以成功或聰明或美貌為傲；他們是以比他們周圍的人更富有、更機靈、或更好看為傲。驕傲的實質就是在其他人之上的那種比較和快樂，就是心裡藐視和貶低人。

耶穌禁止輕蔑語言或不尊敬/無理對待任何人（太5:22）。雖然耶穌神性的宣告是如此崇高，祂實際的行為舉止是仁慈和謙卑的。祂與上流社會所認為的被排斥者交往；且祂不輕視任何一個人。所以，我們怎麼可以輕看別人呢？

坦白地說，你看不起什麼人或什麼樣的人？關於這個，你能做些什麼呢？

禱告：主，祢與稅吏一起吃喝，就是那些與羅馬帝國勾結的人；還有和妓女和罪人同席。當祢在這個世界之時，祢並未藐視任何一個人。祢甚至與法利賽人一起吃飯，祢對固執己見的人，祢並不固執己見。請改變我的心，如此，我才能行在祢的足跡中。阿們！

0511 虛假的崇高/莊嚴 False majesty

耶和華必拆毀驕傲人的家，卻要立定寡婦的地界。箴15:25

虛假的崇高。驕傲不只是藐視他人，它也沒有往上看。它拒絕讓神在我們生命裡占居合宜的角色。希伯來文驕傲（15:25）這個字是ge'eh，用在神身上，表示最高的雄偉/壯麗/莊嚴/崇高，所以把它用在人身上，是諷刺的，但也非常一針見血。我們想要是自己的拯救者和主人；我們想要掌管自己的人生，贏得自己的價值，自己來決定什麼是對的和錯的。

Lewis Smedes寫說：「在宗教的意識裡，驕傲乃是拒絕讓神是神，它同時也為

我們的自我而攫奪神的地位……驕傲是拒絕神的邀請在祂的花園裡是個受造者；反之，卻希望是造物者，獨立自主，依賴你自己的資源……驕傲是最大的錯覺，一切幻想中的幻想，特大的騙人之事/假裝。」因為驕傲使我們過於自信，而與事實脫節，那使我們愚昧。根據這節經文，它也引致社會不公義。但當驕傲者試圖踐踏無助者，他們發現他們在抵擋神。

我們能拒絕在我們生命中「讓神是神」的方式是什麼？

禱告：主，我不喜歡聖經中某些的教導；我不喜歡祢安排我生命的環境的某些方式。我承認我甚至不喜歡恩典的教義——我寧願贏得自己的救恩，故而祢欠我[不是我欠祢]。在这一切的方式裡，我拒絕讓祢是神。求祢赦免我。阿們！

0512 無情/冷漠 Unsympathetic

有一宗人，自以為清潔，卻沒有洗去自己的污穢。有一宗人，眼目何其高傲，眼皮也是高舉。箴30:12-13

無情/冷漠。驕傲的眼睛是高傲，字面上的意思就是他們「高舉他們的眼皮」。他們不看著人們的眼睛去瞭解他們並平等地與他們接合；只看向自己的目標而眼睛繞過他們，因為別人只是達成目標的手段。他們把別人視為達成目的的方法，是讚賞、欽佩的自動販賣機，及其他改進他們自我形象的方法。驕傲使得同情/同感幾乎不可能；驕傲使我們不能真正注意到人，使我們不能設身處地為人著想，不能認出他們何時受傷或不快樂。驕傲使我們全神貫注在自己的議程和需要。若驕傲者看見某人受苦，他們認為他們太聰明了，所以不會讓這些事發生在自己身上；或他們因自己的問題而感到自己太可憐，所以不關心別人的問題。

對比之下，看看耶穌為聾啞的人深深歎息（可7:34），在拉撒路墳墓前哀哭（約11:35）以及是我們慈悲的大祭司（來4:14-16）。這位就是看著我們的眼睛，以全備的能力進入我們的麻煩裡。

人們有來找你，對你說他們的問題嗎？如果沒有，是否因為你不太有同情心？

禱告：主，我承認我的自憐和自我專注，使我對有問題的人們沒有耐心。我想要周圍的人是「低保養的人」。但若祢是那樣的話，我又會在哪裡呢？請重新再造祢的同情心在我裡面。阿們！

0513 易怒 Touchiness

人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。箴19:11

易怒。當身體某部分受傷或紅腫，被觸碰時立即反衝的回應。希伯來文耐心這

個字，在這裡是表示鬆懈的臉，而非在激怒時立即咆哮。當人們說一些你不喜歡聽的話時，你是否立刻反擊？或你放慢你的反應，並採取行動而非只是反應？什麼使我們如此易怒？我們覺得我們必須捍衛我們的榮譽或尊榮。我們的自我是如此敏感。

這應該告訴我們一些什麼。我們不會注意身體的部位，除非它們有什麼不對勁。我們不會說：「我的手肘今天活動自如！」但自我每分鐘都把注意力轉到自身。罪已經扭曲我們的身分，身分就是我們自我意識的那個基礎。我們需要拯救、修復的恩典，若我們的自我合宜地作用，我們就會知道真正的榮耀是謙輕視或惱怒過去，而不報復。耶穌說：「父啊，赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得」（路23:34）。那是真正的榮耀。

你相當容易感到受傷害、被輕視，被貶損，並且很難接受批評嗎？

禱告：主，今天我很容易對某人動怒。是的，我對很多事都感到疲倦和壓力。但那又如何？祢承受了更大的壓力，卻從來沒有以一句生氣的話來反擊。讓我驚歎，並為祢的耐心讚美祢，直到祢的耐心開始在我裡面增長。阿們！

0514 驕傲的盲點 The blindness of pride

凡心裡驕傲的，為耶和華所憎惡；雖然連手，他必不免受罰……驕傲在敗壞以先；狂心在跌倒之前。箴15:5, 18

驕傲的盲點。聖經沒有說驕傲可能會引向毀滅，而是說**必然會**。為什麼？實際原因是驕傲使得接受建議或批評變得非常困難；你不能從你錯誤中學習或承認你自己的軟弱，每件事都必須怪罪別人。你必須維持自己是個能幹者的形象，是個比別人還要好的人。驕傲扭曲你對真實的觀點，因此你將會作出糟糕的決定。

在[莎士比亞一齣戲劇] *Troilus and Cressida* 裡，當偉大戰士Ajax說：「我的確恨惡驕傲的人」，另一個演員對觀眾說：「然而他[Ajax]愛他自己，那不是很奇怪嗎？」Ajax似乎完全看不見其他所有人能看見的——就是他是超驕傲的人。當Achilles被獎賞給Ulysses，而非頒獎給他時，那使得他在羞辱中殺了他自己；就像另一個演員提到Ajax時，說：「驕傲的人吞吃了他自己。」真是如此！

最近你是否看見驕傲的什麼樣負面真實結果作用在你自己或別人生命中呢？

禱告：主，我的驕傲使我有時覺得比別人差，有時則比別人優越；有時使我太過害怕，有時則不夠謹慎；驕傲似乎是我許多其他問題的根源。主啊，求祢做工，減少驕傲的權勢在我生命中。阿們！

0515 驕傲的爭競 the Strife of Pride

驕傲只啟爭競。聽勸言的，卻有智慧。愚妄人口中驕傲，如杖責打己身。智慧人的嘴，必保守自己。箴13:10, 14:3

驕傲的爭競。驕傲無可避免引向跌倒的另一個真實原因，就是它激起人際關係的紛爭。14:3 說一個人嘴裡的驕傲**猛烈抨擊**，但與那一節經文後半段句子比較，智慧言語保護說話者，顯明一個人嘴裡的驕傲是抨擊**他自己**。

Bruce Waltke 寫著：這節經文的形象是一個人用一根棍子或鞭子打他們自己。傲慢言語是怎麼做的呢？那是因為「輕率、侮辱的言語」總是刻畫「吹牛和臉皮薄」的記號，「促使他人以怒氣，嘲諷和報復」去反應。驕傲表示你經常進入與人爭論中，你所挑選爭吵的物件，那人早晚有一天會真正傷害到你。在另一方面，謙卑、小心、謹慎的言語平息人們怒氣，並保護你免於人際糾紛的重大代價。這個最終極的榜樣是耶穌祂自己，祂不像愚昧人那樣把朋友變成敵人，祂的生涯就是要使敵人變成朋友（羅 5:10）。

請確認某個反對或批評你的人，你如何能至少試著平息憎惡，並使這人成為朋友呢？

禱告：主，我需要祢說明我的舌頭！我能毫無節制地說，過後我後悔我所說的；我看見某些關係被我沒有深思熟慮的話語所傷害。請教導我如何在平安中去外展那些有我潛在敵人之處，並結交朋友/化敵為友。

0516 神恨惡驕傲的人 God hates the proud

心裡謙卑與窮乏人來往，強如將擄物與驕傲人同分。箴16:19

神恨惡驕傲的人。驕傲引向破壞是有真實理由，但也有我們能稱之為宇宙性的原因。主愛**被壓迫者**/窮乏人（貧窮人）——寡婦、孤兒、及沒有權勢的人。但是為什麼呢？

三位一體的真神，三位彼此相愛並尊榮彼此，直到永遠（約17:1-6），是愛的「**指向他者**」（other-orientation）。因此，若你為自己搶奪榮耀和讚揚，而非給出它、並服事他人，你將違背宇宙的本質。耶穌基督的僕人生命是神本性的一個啟示，那正是所有事物的核心。你也朝著與神的未來碰撞的方向移動，因為聖經說，最終，神將會高舉謙卑人，並降低驕傲人。若神要我們藉著靈裡卑微與受欺壓的人認同，當我們沒有得到讚揚和我們覺得當得的對待時，為什麼我們卻如此惱恨呢？

當你被冷落、怠慢或忽略時，你是否很難接受？

禱告：主耶穌，我仍然貪求榮耀和尊榮，但我知我應服事而不該想得到稱讚。但這是如此的困難！求祢使祢對我無私的愛是如此明顯和令人感動，好叫我不

在乎別人怎麼想了，阿們！

0517 吊詭性 The paradox

敬畏耶和華是智慧的訓誨；尊榮以前，必有謙卑。箴15:33

吊詭性。那些謙卑的人並不尋求他們自己的尊榮，然而他們竟是得到尊榮的人（謙卑在之前來到——引向——尊榮）。這個吊詭性是在聖經資訊的核心裡。舊約向我們顯明：神把祂的救恩藉著撒拉帶進這世界，而非夏甲；是透過利亞，而非拉結；是藉著雅各，而非以掃；是透過大衛，而非比他更年長、更體面的兄長們。神平常地做工，在每個世代，透過無人要的女孩和被遺忘的男孩。

而當神進到這個世界裡，祂是作為一個窮人來到這個世界裡——不是身為一名將軍或一名貴族。最後，他並沒有去得權勢，而是失去權勢，並死了；然而藉著祂的犧牲，祂把救恩帶給世界。十字架的恥辱引向我們被賦予榮耀和尊榮。現在，悔改的謙卑和單純信靠基督，帶來在基督裡無法想像的尊榮，被收養並且被接納。宇宙中的終極權勢顯明：只有夠強的人才能變得軟弱（腓2:5-8）。謙卑是脫離愚昧，進入尊榮唯一之道。

最近一次，你何時看見這個聖經的吊詭性在你生命裡或你所認識的某人的生命裡出現呢？

禱告：主，我常常被人們的資歷和外觀所影響，但祢不是。若祢像那樣來審判我，我肯定要失喪的！請保持我的視力清楚，以至於我不會被光澤和魅力弄花了眼。阿們！

0518 謙虛：真與假 Modesty: true and false

不要在王面前妄自尊大；不要在大人的位上站立。寧可有人說：請你上來，強如在你覲見的王子面前叫你退下。箴25:6-7

謙虛：真與假。謙卑如何在日常生活與交流裡顯出它自己呢？其中一個方式就是透過謙虛的特性，或它的不足來顯明。不謙虛的人以無數的方式來高舉他們自己；他們在會話間這麼做——慣常地打斷別人，總是假設他們的思想是更具洞察力與更重要。他們在職場上這麼做，總是把別人做的拿來搶功，從不承擔責任/承認自己的錯誤。他們線上/互聯網上能這麼做，藉著大聲推銷自己來得到最大的贊同。自我促銷也能採取更具傷害的形式，諸如無正當理由的訴訟、無情的玩弄權力，及其他方式來操控人們並爬上成功的階梯。然而，25:7顯示：得到尊榮，本身並沒有什麼錯；那就表示有所謂的假謙虛，那是不這麼細微的方式來推銷自我的特別謙卑。

耶穌採取箴言反對社會攀爬的建議，把這個態度用到生活裡的所有層面（路14:7-11）。真正的謙虛不是想自己比較不重要，而是少想到自己。我們甚

至不應該注意自己在社群中的等級，而是應該單單尋求服事我們周圍的人。

禱告：主，謙卑的整個主題甚至是很難處理；連我為此禱告時，我意識到我對我的謙卑舉止有偷偷增加的自我滿足。我所能說的就是：主，神啊，請憐憫我這個罪人，千萬別讓我忘記我只是一個蒙愛的罪人。阿們！

0519 渴慕、渴望神 Longing for God

雅基的兒子亞古珥的言語，就是真言。這人對以鐵和烏甲說，我比眾人更蠢笨，也沒有人的聰明。我沒有學好智慧。也不認識至聖者。箴言 30:1-3

渴慕、渴望神。講話的人說他不比動物更理解生命和神。誇大嗎？是，但這是一個健康、吊詭的誇大。他說他不認識神，但那個說詞，正是一個靈性蘇醒的標記。那些自信他們很認識神的人並不認識神。那些呼求說他們一點也不認識神的人，已開始認識神了。有時，強烈意識到神缺席，實際上乃是神吸引我們更靠近祂的記號。

這人呼喊：「我真的信，請幫助克服我的不信！」就在那時刻他實際上把信心放在耶穌身上（可 9:24）。治療無知/愚昧的第一步，乃是去認識你無知的全面程度。「若任何人要獲得/取得學到謙卑，我想，我可以告訴他第一步是……。若你認為你並非自高自大，你真的是非常驕傲自大。」箴言 30:1-3 這位哲人/有智慧的長者，藉著承認神的知識和人的知識之間有極大、無限的鴻溝，因此需要神的啟示，這位哲人採取了[學習謙卑]的第一步，下一步就是聽從神的話，並承認我們是罪人，需要[神的]恩典。

你能誠實地說，你有想要認識神的渴望嗎？

禱告：主，教導我悔改的自我檢視絕對必要的屬靈技能，但幫助我避免病態內省之自我專注。阿們！

0520 摒棄自我 Self-renunciation

远离分争，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

摒棄自我。2006年一個槍手殺了很多門諾教派的學童們之後，殺了他自己。槍手的存活家屬不像美國的其他社區會收到死亡威脅，並且家裡還會遭到肆意破壞，反而門諾社群饒恕並愛槍手的家屬。有些人表達其他人也能仿效這個榜樣。

饒恕在社交上和情緒上是健康的，但饒恕是一種摒棄自我的形式，而我們是活在一種提議自作主張/堅持己見的文化中。若我們沒有被我們認為是我們當得的尊重對待，我們被訓練到要大聲抗議，而我們的怒氣被認為是自我尊敬的記號。那麼，我們的社會並未產生饒恕的人，而是產生很快去爭吵，以及主張他們的尊敬的人，故我們的文化會繼續增加紛爭。我們大多數人已被**滋養報復**和**嘲笑恩典**

的文化所塑造。再度地，我們看見尊嚴的高度不總是堅持尊嚴。諷刺的是：最快防衛自己的人，看來是表現軟弱的人。

上一次你感覺你必須防衛自己，是在什麼時候？你是否太快了[防衛自己]？

禱告：父啊，祢的兒子現在是我的偉大中保（約壹2:1），祂所流的寶血防衛我，使我免于永恆道德律的懲罰。在祂裡面我被饒恕並被接納。那麼，為什麼我覺得一直需要防衛我自己呢？請藉著提醒我那位奇妙的大祭司來拿走我的需要自我防衛。阿們！

0521 糾正/責備 Correction

棄絕管教的，必致貧受辱；領受責備的，必得尊榮。箴13:18

糾正/指正/責備。諷刺的是，驕傲恨惡**糾正/責備**，無可避免地就引向公開的失敗，那就帶來**羞辱**，這個羞辱的希伯來文，是表示被輕視。所以人類傲慢就給自己帶來自身的最大夢魘。那麼，什麼能醫治驕傲呢？

這裡是一個辦法：自己有意系統地/仔細周到地服從他人的糾正/責備。要變成不被輕看但尊榮的人，唯一之道就是一個人的自我形成紀律訓練服從在另一個之下。你必須失去你的驕傲/尊嚴，以便於正確地找到它。這可能在教會內發生——若我們誓約服從智慧領袖的忠告和指示。這個可能在婚姻裡發生——若我們令配偶感到很安全地糾正/指責我們。這個可能發生——當我們給基督徒朋友權利來定期對我們說出我們的錯誤和罪（來 3:13）。那是可能發生的，但只有在你選擇被糾正/責備是你生命的一部分時。

你活在一個基督徒社群裡，是懷著真誠的親近、交帳/問責的關係，以至於這個[糾正/責備]可能發生嗎？你最近有經歷到被糾正/責備嗎？

禱告：主啊，我生命中沒有足夠的人是我可以信任來糾正/指責我的。我需要有耐心和忠誠來培養他們，然後我需要勇氣向他們敞開。請賜我這兩者。阿們！

0522 讚美 Praise

人必按自己的智慧被稱讚；心中乖謬的，必被藐視。……要別人誇獎你，不可用口自誇；等外人稱讚你，不可用嘴自稱。箴12:8; 27:2

讚美。從你**自己的口**讚美自己幾乎總是事與願違/反效果，那使得別人更不願讚揚你。「驕傲是他自己的號角」，莎士比亞寫道，「凡在行為中讚美自己的，就在讚美中吞沒了/毀滅行為」。然而就像 27:2 所暗示的，且如 12:8 說的，既然我們的確需要真誠、真實的讚美，信心群體應該找出經常讚美和感激彼此的方式。31:10-31 給我們一個丈夫喜悅的/高興話語去讚美他的妻子，細細地讚美她的美德。

教會應該是人們彼此讚美的地方，而非讚美我們自己。我們在基督裡所擁有的尊榮（弗 1:19；約 17:23；比較約 12:43）就表示我們停止憂慮從別人那裡得到多少的注意力，並能專心于造就我們周圍的人（羅 12:10）。「只有[在基督裡]神的讚美是不能被博取，且不能敗壞的。」若我們在福音裡被保證我們透過基督有神的讚賞和高興，那麼我們將不會經常渴求讚美，當沒有讚美時，我們也不會憤恨不滿；當讚美臨到時，我們也不會因而膨脹。且我們能慷慨地給出讚美——最謙卑的人是最讚美別人的人。

你是很快讚美並肯定別人的嗎？問問熟識你的人，你是否擅長於此？

禱告：主啊，我自己是個罪人，但實際上在基督裡我卻領受了祢的讚美和喜悅（羅 2:29；番 3:17），這真是令人震驚！巴不得這對我的靈魂來說就足夠了，好讓我立時感謝並讚美別人！阿們！

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

0523 喜愛逸樂 Pleasure loving

¹⁵秉公行義使義人喜樂，使作孽的人敗壞。¹⁷愛宴樂的，必致窮乏；好酒，愛膏油的，必不富足。²⁰智慧人家中積蓄寶物膏油；愚昧人隨得來隨吞下。箴 21:15,17,20

喜愛逸樂。酒和橄欖油是在宴會上/大餐裡被享用的，而且是非常的好（詩 104:15）。但當喜愛身體感官享受主宰一個人時，那是「暴食」[貪圖逸樂]的致命的罪。今天這個字的意思只是吃得過飽/暴食，但傳統上它的意思是無法過一個高興/滿足被延遲的生活。「暴食提供了跳舞、進餐、運動和非常快速從一地奔走到另一地對美景瞠目結舌的那種連續不斷的活動。」「暴食」[貪圖逸樂]可能引致實際上對食物、酒、吸毒的上癮，**快速吞下它們**[隨得來隨吞下]，但就算那不會上癮，暴食[貪圖逸樂]的靈總是採取最簡單的方式作為出路。

智慧的人在公義中找到喜樂，而非在感官享樂中（21:15）。真的，行公義常常涉及犧牲一個人的舒適和快樂。例如，慷慨地付出給窮人會剝奪你的財富[使你的財富匱乏]，而財富能帶給你物質舒適；但有個更深入的喜樂，是為了神和鄰舍之故而匱乏而來的副產品。暴食[貪圖逸樂]的最大錯誤就是直接尋求快樂，而非是個負責任生活而有的副產品。「喜愛逸樂的人堅定地朝喜樂自身走去，但找到的卻是貧窮（21:17）。」

請舉例說明犧牲立即滿足卻引向更大的滿足和快樂。

禱告：主啊，再也沒有一個像我們的這個社會了，我所處的這個社會，大眾媒體、市場行銷、和文化強有力的力量，強烈要求我去滿足自己舒服和快樂的慾望。你死之時所擁有的只有一件袍子。噢，求祢使我在這裡有智慧，既非律法主義地為了困苦本身而享受困苦，也非逃避困苦。阿們！

0524 喝酒 Drinking

你要以財物和一切初熟的土產尊榮耶和華。這樣，你的倉房必充滿有餘；你的酒醉有新酒盈溢。……酒能使人褻慢，濃酒使人喧嚷；凡因酒錯誤的，就無智慧。箴3:9-10; 20:1

喝酒。箴言稱酒是褻慢人/嘲諷者；醉酒會羞辱並毀滅人。箴言警告我們不可醉酒，醉酒是一種自我節制的保衛被擱除的狀態。過度依賴酒精來面對人生壓力，會引致經濟上不安全感（21:17; 23:19-21），或虐待和不公義的作為（31:4-5）。然而就像 3:9-10 所顯示的，箴言不必然建議禁酒，因酒也被視為一個美好的禮物（創 27:28; 申 14:26）。耶穌自己也定了酒是聖餐/主餐兩個要素之一（太 26:27-29）。

然而領袖要作關鍵性決定時（31:4-5），或信徒要對神特別許願時（民 6:3），葡萄酒和啤酒/濃酒和清酒都是被禁止的。智慧的人認知「酒的這兩個層面……它的好處和咒詛，在神眼中被接納和被憎惡，交織在舊約的結構裡，故它可能使人心高興（詩 104:15），也導致人的心志犯錯（28:7）」。

你有箴言對酒精飲料那種「感激的矛盾心情」嗎？你採取什麼辦法來避免它們的危險呢？

禱告：主啊，這麼多事物既不是壞也不是好，而是要謹慎使用。知道它們是什麼，以及如何智慧地使用，乃是智慧。無法分辨，已毀滅了很多的生命。在關乎食物和喝酒飲料上，請保護我以及我所愛的人免於愚昧。阿們！

0525 最低谷 Rock bottom

誰有禍患？誰有憂愁？誰有爭鬥？誰有哀嘆？誰無故受傷？誰眼目紅赤？就是那流連飲酒、常去尋找調和酒的人。酒發紅，在杯中閃爍，你不可觀看，雖然后下咽舒暢，終久是咬你如蛇，刺你如毒蛇。你眼必看見異怪的事；你心必發出乖謬的話。你必像躺在海中，或像臥在桅杆上。你必說：人打我，我卻未受傷；人鞭打我，我竟不覺得。我幾時清醒，我仍去尋酒。箴23:29-35

最低谷。醉酒是喜劇片的主要產品。「人打我，我却未受伤；人鞭打我，我竟不觉得。」但成癮是悲劇，「震顛性譫妄」、跌倒和打鬥而有的傷害（23:29），在這裡很悲哀地被仔細描繪出來。所有酒精成癮從只是一杯酒開始，所以喝酒的人如何能避免這個陷阱呢？

當酒變成不只是一道美食，而是一個人所凝望且流連于它的品質時，它已經變成幾乎是強烈吸引的性欲。喝酒（或任何其他食物）能變成一種深深的安慰，是一種從焦慮中找到緩解的方法。貪得無厭的需要，隨著時間而加強，並且成癮者是無助者。「我幾時清醒，我仍去尋酒？」克服成癮從來都不簡單，且要花一辈子的時間。但當聖徒保羅指向我們需要的終極安慰時，他是對的：「不要醉酒

……反要被聖靈充滿」(弗 5:18)。被聖靈充滿，表示生動/逼真與喜樂地看見基督(約 15:26; 16:14)。那是一種喜樂，使之可能把其他安慰置於一旁。

成癮能採取很多形式。你怎麼處理壓力、焦慮和不快樂呢？

禱告：主啊，讓我把困難和哀傷帶到祢那裡，而非帶向食物和喝酒那裡，也非性欲釋放，也非電子遊戲，也非深夜看電視。「這裡生命泉源湧流；這裡是我們所有困難的[醫療]香膏。」阿們！

七宗致命的罪：懶惰

0526 懶惰不喜歡事情 Sloth doesn't love things

懶惰人的心願將他殺害，因為他手不肯做工。有終日貪得無饜的；義人施捨而不吝惜。箴21:25-26

懶惰不喜歡事情。懶人對於放鬆、休息、與舒適有著超出合理限度的渴望。諷刺的是，懶人過著不滿意的生活，因為他們對他們生活還不夠不滿意。Dorothy Sayers 定義懶惰是「什麼都不信、不在乎、不尋求去知道、不介入、不享受、不愛、不恨、找不到目的、不為之而活，且唯一還活著，是因沒有什麼可為之而死。」

懶人不夠愛生命到可以努力工作的程度，以便享受生命中更多的東西，且他們不夠愛人到努力工作的程度，以至於他們能像義人那樣能付出而不吝惜(21:26)。要醫治懶惰，就要仰望「為我們信心創始成終的耶穌，祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊」(來 12:2)。祂以喜樂忍受壓垮的重擔，因祂愛我們足夠到拯救我們的程度；現在你要愛祂足夠到做你面前工作的程度。

你工作是只出於責任感，或為了得到並服事你所愛的事物呢？你動機的改變是如何改過你工作的樣式呢？

禱告：主啊，賜我正確的動機去求我所要祈求的。讓我獲得的和擁有的是足夠到對很多人「付出而不吝惜」的程度。阿們！

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

懶惰的人不烤打獵所得的；殷勤的人卻得寶貴的財物。……懶惰人放手在盤子裡，就是向口撤回，他也不肯。箴12:27; 19:24

懶惰不完成事情。當我們想到懶人，我們想到的是一個不去開始做事的人。但也有一種人，總是做計畫，卻永遠沒有完成任何項目。他們沒有在工作上待太久，他們總是怨怪工作本身，而非他們自己缺乏堅忍不拔之力。若非他們失去興趣——因對任何事缺乏內在熱愛；就是他們沒有計算代價，而因此發現自己受不了了。

所以遊手好閒的人無法把獵物裝進袋子裡 (12:27)，他的餐食在他能夠伸手去取用之前就已經變冷了。若你是不完成事情的人，要記得愛你的那一位，祂愛你到底 (約 19:30)，祂並未放棄，直到祂能夠說：「成了」(約 19:30)。

你是否一直有無法完成的項目？激起你對那些能夠從中得益的人的愛，仰望我們信心「成終者」(來 12:2)，並完成它。

禱告：主啊，的確，「祢已經愛了祢自己的……祢愛他們到底」(約13:1)。現在，求祢使我更像祢，主耶穌。使我成為這樣的人：去做我所承諾的，並完成我所開始的。阿們！

0528 懶惰不面對事情 Sloth doesn't face things

懶惰人說：道上有猛獅，街上有壯獅。門在樞紐轉動，懶惰人在床上也是如此。懶惰人放手在盤子裡，就是向口撤回也以為勞乏。懶惰人看自己比七個善於應對的人更有智慧。箴26:13-16

懶惰不面對事情。這個對懶惰人的描繪是個諷刺，他們誇大做事情的危險——「路上可能有獅子！」他們是如此緊緊與他們的休閒綁在一起，好像門依附門的樞紐；吃喝的努力都讓他們疲憊以至於無法完成。

但貫穿全場的主題，卻是個悲劇的盲目。這些經文大筆一揮，描繪懶惰人的特點，以便表明要點：懶惰人完全無法看清事情。「他不是個逃避者，而是『務實者』(26:13)；不是放縱自己，『早晨是低於他最佳狀態以下』(26:14)；他的惰性是『對被推擠的一個抗議』(26:15)；他的心理懶惰是個美好『堅持他自己的立場』(26:16)」。他的藉口對其他人來說，都是可笑的(26:13)，但對他可不是(26:16)。就像其他類型的愚昧人，懶惰人也有否認的問題，因為在他們自己的眼裡，他們是智慧的。他們無法面對事情，特別是他們無法面對他們已經變成的樣子。

當你真的就是不想要處理一個困難的工作時，你立即的藉口是什麼？

禱告：主，這句箴言誇大了懶惰人的藉口，但當我在避免困難事情的時候，我發現在我裡面比較輕微形式[的藉口]。我現在想到那些藉口，真令人難堪，但不是那麼容易放棄它們，因為那些藉口感覺就像一種保護。求賜我勇氣把它們放在一旁。阿們！

0529 懶惰不關注事情 Sloth doesn't notice things

懶惰人因冬寒不肯耕種，到收割的時候，他必討飯而無所得。箴20:4

懶惰不注意事情。在古代農業時代，你必須緊密地觀察天氣，並在季節中去工作——在合適的時機。懶惰人其中一個標記，就是他堅持他自己的進度表，他太自我專注，以至於沒有注意機會之窗，一旦關閉，就永遠失去了。

在傳道書裡，我們被告知「尋找有時，失落有時；保守有時，捨棄有時；撕裂有時，縫補有時」(傳 3:6-7) 在這個世界裡每件事物都在改變並消逝，這個事實一點都不令人寬慰。因為神已經「在世人心裡安置永生」(傳 3:11)，經常改變對我們來說是個悲痛/不幸。但懶惰之心是無法瞭解這個，並在正確的時刻努力工作(安息)。懶惰人需要學習只有在神的終極未來，借著平安之君耶穌基督，我們才能經歷完全的平安 (shalom) 和安息 (賽 9:6)；直到那時之前，都還有工作要做。

想想你已經失去的機會，為什麼你錯失它們呢？你如何能變得更有智慧，以至於你在未來不會錯過它們？

禱告：主，「當時候滿足的時候」，祢來了(加4:4)。甚至連祢對機會和時機都很關注！我承認我試著使這世界來適合我的時間表，而非適應事情該是如何。求祢賜我敬虔的彈性，是信任祢的計畫，而非我的時間。阿們！

0530 懶惰摧毀 Sloth destroys

做工懈怠的，與浪費人為弟兄。箴18:9

懶惰摧毀。就像我們已經看見的，懶惰傷害到你，但它也毀掉你周圍的人的好。如何會毀掉呢？懶惰做的其中一個明顯方法，就是藉著在家裡或社會裡不「做好分內的事/盡責」由此增加了別人的重擔同時，懶惰人第一個想到的是他們自己，甚至在他們所選擇去做的工作上也是如此。他們選擇為他們自己的舒適或好處工作，而非如何能幫助他人、社群、以及社會。

Dorothy Sayers 《Creed or Chaos》觀察到在二次世界大戰期間，很多在軍隊裡的人發現他們做事是遠比他們平常的工作更令他們大為滿意。為什麼？「他們生平第一次發現自己做事不是為了工資」(軍隊裡的工資是很糟糕的)，「也不是為了地位」(每個人很快就熟悉彼此)，「但就是為了要把事情做好，為了我們全體之故」。社會結構強化了，心理健康改善/變得更好了。這就是智慧——為別人工作，而非為自己的晉升。所以懶惰和工作，二者都是為自己的自私益處而毀壞了社群。

對你自己直言不諱，你是「在工作上懈怠馬虎」嗎？

禱告：箴言這一整卷書都與我個人主義的靈是抵觸的，我不喜歡周圍的人向我索取任何金錢、時間、甚至我工作事業的選擇。請賜我基督的心(腓2:3-5)，用祢的話語和祢的靈將基督的心傳授給我。阿們！

0531 懶惰是逐步發展的 Sloth is progressive

懶惰使人沉睡；懈怠的人必受飢餓。箴19:15

懶惰是逐步發展的。懶惰首先帶來沉睡，然後是饑餓。換言之，懶惰使一個人努

力工作的能力逐漸衰退，正如一個失去身體條件的人無法突然去跑馬拉松，照樣，懶惰的人會發現自己越來越不能忍受費心思或勞力的持久時期。可能良好工作必要的基本態度和習慣會有一個緩慢、可能無法挽回/無法收回的喪失，那些包括遵守承諾，及時完成工作，不被外在環境所掌控，是個主動積極工作的人，不需要提醒和強迫，並以一個人工作的高品質為榮。一旦這些習慣喪失了，或假若它們從未被形成，要重新獲得它們是非比尋常的困難。

懶惰的逐漸發展是自然的，但有另一種逐漸的過程發展，就是「成聖」的進展過程，那是超自然，而且能夠克服罪的固有衰微。在今生，成聖是不會完全（腓 3:12），那需要漸漸的、一步接一步地遵從與基督的形象一致（弗 4:23-24）。

去問一個朋友或某個很認識你的人：我現在是否比以前更不自私，更與人和平共處，更加有紀律呢？

禱告： 主，我能求的，再也沒有比成聖更重大的事了。求祢藉著祢白白的恩典，在我整個人裡面更新我合乎基督的形象，以至於我能越發地向罪死，並越發地向義活。阿們！