



THE
MENTORING
PROJECT

属灵争战：抵挡试探 并赢得内心的争战



SEAN DEMARS

属灵争战：抵挡试探并赢得内心的争战

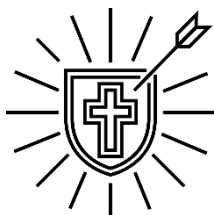


SEAN DEMARS

（肖恩·德马斯）

目录

引言.....	4
第一部分：试探.....	6
第二部分：拯救.....	10
第三部分：身份认同.....	13
第四部分：安排.....	17
第五部分：教会.....	20
第六部分：异象.....	22
第七部分：神.....	25
结语.....	28
尾注.....	29



引言

每个基督徒都经历过与试探的争战。有些人周日带着前夜留下的新鲜伤口蹒跚走进教会。有些人表面上面带微笑，里面却痛苦不堪，确信自己永远无法摆脱试探。还有些人已经麻木到几乎察觉不到试探——他们只是任由自己屈服。当然，也有一些人觉得自己做得很好，站立得稳。为此感谢神！但即使你站立得稳，圣经也警告说：“所以，自己以为站得稳的须要谨慎，免得跌倒”（林前 10:12）。在进入天国之前，没有人能从与罪的争战中毕业。

耶稣教导我们祷告：“不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶”（太 6:13）。这祷告并非一厢情愿，而是宣战。这篇生活技能指南要教导我们如何争战，不是靠紧握的拳头或人的意志，而是用神赐给我们的武器：他的话语、他的圣灵、他的子民，以及最重要的是，他的儿子。

这就是属灵争战的语言——一场真实而持续的争战，基督徒不仅要从中学习抵挡，更要学习在基督里站立得稳。

我们将从诚实地审视自己在罪上的软弱开始这段旅程。就像彼得在院子里一样，我们常常高估自己的力量，却低估试探的力量。看清自己（脆弱、容易跌倒）会让我们谦卑，并促使我们在试探有机会击垮我们之前就呼求神的帮助。

接下来，我们将思考如何得蒙拯救。撒但并非只是故事书中的虚构人物。不，他是“那诱惑人的”（帖前 3:5）。圣经教导我们，我们无法靠自己从他的网罗中脱身。这也是为什么耶稣没有教导我们为增强意志力祷告，而是祈求拯救。我们的得胜并不是因为我们成了自己故事里的英雄，而是来自基督——那位拯救者，他在我们无力的时候拯救我们。

实践指南

甚至耶稣自己也在旷野的争战中为我们树立面对试探的榜样（太 4:1-11），提醒我们基督所受的试探是我们今天抵挡试探的典范。

随后，我们将思考身份认同。“你是谁？”这个问题比你想象的更为重要。罗马书 6 章教导我们，你与罪争战的能力取决于你对自己在基督里的身份认识是否清晰。认识到你向罪死而向神活，会改变你日复一日面对试探的方式。

在下一章中，我们将探讨“安排”。保罗劝勉我们“不要为肉体安排”（罗 13:14）。这里的“安排”一词大致是“预先考虑”的意思。正如我们可以为圣洁预作安排（借着祷告、读经、团契和彼此督责），令人痛心的是，我们也可能为罪预作安排。在这里，我们将思考如何切断肉体的供应线，使其挨饿；又如何每日披戴基督，喂养圣灵。

接下来，我们将思考教会。罪在隐秘中滋生，却在团契的光中消亡。这就是为什么我们需要一间忠心的教会，才能与罪和试探争战。神从未要我们孤军奋战。基督的身体在我们软弱时劝勉我们、搭救我们、扶持我们。与神的子民隔绝，就如同自愿不穿盔甲踏上战场。

将基督徒的生活视为**属灵争战**有助于我们理解群体的重要性：没有哪个士兵能在孤立中长久生存。

下一节我们将探讨异象。这里我们将再次看见，单凭意志力无法治死罪欲。相反，我们必须用更深切的渴望来取代它们。新爱的驱逐力意味着你可以借着看透情欲和其他试探来与之争战：看清它们的真实代价，并品尝在基督里更大的喜乐。这就是清心之人的道路，他们“必得见神”（太 5:8）。

最后，我们来到神自己面前，他正是我们受造要看见的那一位。圣洁不只是规条，更是一种渴慕。“饥渴慕义的人有福了！因为他们必得饱足”（太 5:6）。我们最渴望的不仅仅是脱离罪，而是与神面对面地相见。这种渴慕激励着我们追求圣洁，直到他接我们回家的那一天。

我的祷告是，当你学习这些课程时，你不仅能学会如何面对并抵挡试探，还能明白与试探争战归根到底是为了更深地爱基督。基督已经赢得这场战争；现在，让我们一起学习如何活出自由精兵的样式。

1

试探

你如何看自己？有德行、自律、满有圣灵的果子？如果是这样，赞美神！但这样的认识准确吗？

那么，将来的自己呢？你认为自己在未来的日子里面对罪时，会如何争战？我们大多数人往往对未来的自己评价很高。我们预期新的节食计划不会成为问题，预算也能守住，锻炼计划也完全可行。我们想象中的未来自己，比真实的自己更加勇敢、自律和清醒。

当我们猛然发现未来的自己并没有想象中那么强大时，我们可能会感到有些难为情。又一次节食失败、每日读经或锻炼计划失败，都暴露出我们的天真幼稚。但我们通常会把这些感受一带而过，嘲笑自己，然后继续生活。

然而，当我们在属灵上高估自己时会发生什么事？当我们自认为比实际更属灵成熟、更强大、更圣洁时会发生什么事？或当我们自认为已经准备好应对试探，但实际上并非如此时，会发生什么事？如果我们真的需要被拯救，需要一位比我们更伟大的人来救我们脱离试探，那会怎样？

这就是为什么圣经常常用属灵争战的视角来描述基督徒的生活——提醒我们，试探不仅仅是需要戒除的坏习惯，更是一场我们靠自身力量无法战胜的争战。

耶稣生平中最著名的记载之一，就是他在旷野受试探的经历。路加福音记载，耶稣进入旷野，在那里经受四十天的试探。路加这样描述了当时的场景：“耶稣被圣灵充满，从约旦河回来，圣灵将他引到旷野，四十天受魔鬼的试探”（路加福音 4:1-2）。

如果你知道这个故事，你就会知道耶稣最终战胜撒但。耶稣在旷野受试探的记载震撼人心，因此常被用作教导基督徒如何靠着圣灵和神的话语抵挡试探的“指南”。这并没有错！

基督所受的试探不仅向我们显明如何抵挡罪，也告诉我们胜过试探归根到底源于对神的倚靠，而非个人的决心。

实践指南

然而，耐人寻味的是，当耶稣教导门徒如何在试探中祷告时，他并没有教导他们祈求勇气，或祈求能把经文背得分毫不差。相反，他教导他们祈求一开始就不要落入试探。在主祷文里，耶稣教导跟随他的人这样祷告：“不叫我们遇见试探”（太 6:13）。耶稣似乎记得自己在旷野中经历的那场惊心动魄的试探，所以教导门徒祈求神不要让他们经历自己的“旷野事件”。

耶稣教导我们这样祷告，是因为我们在罪和试探面前软弱无力。基督徒确实因圣灵的内住而得力（弗 3:16），但我们也确实仍然活在这取死的身体中，其中有相争的私欲（加 5:17）。在进入天国之前，基督徒总会被软弱缠累。在这方面保持一点自知之明，对基督徒大有裨益。

基督徒所站的最危险之地，莫过于对自身力量抱有虚假的自信——尤其是在与罪争战时。因此，乔纳森·爱德华兹写道，“因此，无论圣徒多么杰出、多么亲近神，都不要以为自己已经脱离危险。最以为自己脱离危险的人，实际上最危险。”¹ 最致命的一击，往往是你没看见打来的那一拳；而过于自信的基督徒最容易被撒但及其诡计打个猝不及防。

一位导师曾告诉我，所有基督徒都应该把自己看作正站在罪的悬崖边，随时就要坠落。换句话说，“在罪的问题上，试探会把我们一步步推向悬崖边缘，随时可能坠入死亡和毁灭的深渊。由于我们的罪欲，我们不仅站在悬崖边，还站在陡峭的斜坡上，坡面朝下倾斜，直通漆黑的深渊。不仅如此，我们不单站在悬崖边的陡坡上，脚下还踩着湿滑的地面，随时可能失去立足之地。”

这就是我们应该如何看待自己与罪的关系。如果我们理解这个现实——我们并不强大，而是软弱——那么耶稣教导我们求神使我们远离试探也就合情合理了。

所以，你如何看待自己呢？事实上，我们常常在试探的重压下崩溃，就像开始节食两天后就崩溃一样。“节食从周一开始”与“我可以和她单独相处；我不会屈服于情欲”，或“我可以卸载电脑上这个软件，色情问题已经在我的掌控之中”一样，都是谎言。

若要说明这种属灵上的虚假自信，我想不出比使徒彼得更好的例子。耶稣告诉门徒，他们将在他最黑暗的时刻离弃他。“你们今夜为我的缘故都要跌倒”，耶稣说（太 26:31）。

属灵争战：抵挡试探

彼得是这样回答的：“众人虽然为你的缘故跌倒，我却永不跌倒”（太 26:33）。耶稣接着告诉彼得，事实上，在那一夜结束之前，他会三次否认耶稣。彼得回答说：“我就是必须和你同死，也总不能不认你。”（太 26:35）。

你还记得这个故事的结局吗？彼得不仅否认耶稣，而且三次否认，还赌咒发誓（太 26:74）。所以，我再次问你，你如何看待自己与罪和试探的关系？你觉得自己是像大卫一样勇敢迎战巨人吗？还是像彼得一样，在院子里因惧怕而发抖？

你或许会想：“这算什么基督徒生活？得胜在哪里？神胜过罪的能力在哪里？”可以肯定的是，我们的确有得胜，而且我们抵挡罪和与试探争战的能力也会在恩典中渐渐增长（当然，这其中也会有高低起伏的时期）。

我们当然蒙召要与罪和试探争战，当我们身在其中时，更应该努力赢得这些争战！请思想以弗所书 6:11 的话……“要穿戴神所赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计。”我们蒙召要真正地抵挡魔鬼及其诡计。当我们卷入激烈缠斗时，我们必须举起神话语的宝剑，斩下一切仇敌的头颅，并信靠神所赐全副军装的保护。

这是与试探争战的主动一面，基督徒在其中抵挡、站立得稳，并倚靠神所赐的力量。

但是，关键在于，我们虽已装备好争战，并不意味着我们应该主动寻找争战。我们绝不应将神所赐、从事属灵争战的能力，与神所赐、想要投入其中的欲望混淆。在哥林多前书和提摩太后书中，保罗都劝勉读者要“逃避”试探和罪。逃避淫乱，逃避少年的私欲，逃避，逃避，逃避（林前 6:18；10:14；提后 2:22）。面对试探，我们首要的反应应当是逃避，而不是迎战。

这就是为什么耶稣在事工的末期，特意对门徒们说：“总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了”（太 26:41）。“心灵固然愿意”是耶稣在说：“我知道你们有一颗战士的心，但你们的肉体比你们想象的更软弱。所以要努力追求自知、谦卑，并正确认识罪的力量。我们的心诡诈，罪对肉体来说甘甜可口，而高估自己属灵力量的代价，可能不亚于我们的灵魂。”

实践指南

问题反思：

1. 撒但被称为“那诱惑人的”（帖前 3:5）是什么意思？这如何塑造你对每日与罪争战的看法？
2. 为什么在与罪的争战中依靠自己是危险的？福音如何重新调整我们的方向，使我们转向倚靠神？
3. 本章以菲利普斯船长需要被拯救为例。这个画面如何帮助我们更好地理解耶稣是我们的拯救者？

2

拯救

在整本圣经中，撒但都广为人知地被称为“那诱惑人的”。帖前 3:5 明确地称他为“那诱惑人的”：“为此，我既不能再忍，就打发人去，要晓得你们的信心如何，恐怕那诱惑人的到底诱惑了你们，叫我们的劳苦归于徒然”（帖前 3:5）。

除了这个近似绰号的称呼，我们在整本圣经中都能看到撒但确实像试探者一样行事。在创世记 3 章，他在伊甸园里试探亚当和夏娃。在旷野中，撒但试探耶稣——第二个亚当。这正是撒但的主要伎俩：试探神的儿女。他从起初就一直在这样做，直到耶稣再来才会停止。因此，基督徒必须将试探视为持续属灵争战的一部分，它不仅仅是一场道德上的挣扎，更是与那抵挡神子民者的直接冲突。

当然，我们在此应当谨慎，不要将某些只属于神的属性归于撒但。撒但并非藏在每块石头底下，也不是躲在每个角落背后。但圣经确实说到，撒但相对于人类具有独特的强大力量。事实上，圣经似乎暗示，在某种意义上，撒但是这个堕落世界试探和邪恶的父，或是其根源所在，或是其背后的推手。

例如，耶稣告诉宗教领袖们，他们说谎攻击他，是因为他们出于他们的父撒但（约 8:44）。在使徒行传 26 章中，耶稣告诉保罗，他要差遣他到外邦人那里去，目的是要救他们“从撒但权下归向神”（徒 26:17-18）。保罗在写给哥林多教会的信中谈到婚姻中的性生活时，劝勉夫妻不要太久彼此亏待。为什么？因为他知道长期的忽略会给撒但可乘之机，借着他们缺乏自制力来试探他们（林前 7:5）。圣经甚至描述撒但透过差役来工作。例如，保罗称他“肉体上的刺”为“撒但的差役”（林后 12:7）。

诸如此类的经文提醒我们，魔鬼的试探隐蔽而持续，而且常常交织在我们日常生活中的平凡时刻里。

实践指南

那么，从圣经和神学的角度来看，耶稣教导我们祷告“救我们脱离凶恶”（太 6:13），也是在教导我们向神呼求，求他拯救我们脱离撒但的试探。你是否也这样看待你与罪的争战，将其视为与撒但本人的战争？无论你是否如此看待，事实依然是：我们无法自救；我们需要神来拯救我们。

这就是为什么每日为抵挡试探而祷告并非可有可无，而是必不可少——耶稣亲自命令我们如此祷告，因为他深知我们的软弱。

我们的文化说：“跌倒了，拍拍身上的尘土；掉进坑里，自己爬出来；穷困潦倒，就更加努力，直到出人头地。”这种坚韧不拔的精神或许在学业或事业上对你有所帮助，但它无法使你脱离罪和试探。圣经并没有把试探和邪恶描述成你可以咬牙硬闯过去的障碍，而是描述成没有拯救者就无法逃脱的敌人。抵挡罪不是一部由你担任英雄的动作片，而是一场基督作拯救者的救援行动。

而理解如何抵挡试探，首先要明白得胜源于倚靠，而非自信。

你或许会觉得自己像《虎胆龙威》（*Die Hard*）中身处中富大厦的约翰·麦克莱恩：身陷险境（而且还是在圣诞节！），却自信满满地随机应变、一路搏杀、拯救全场。这就是超级英雄的神话：我们总能找到出路。但你的生活或许更像菲利普斯船长：寡不敌众，力不从心，完全依赖他人（比如海豹突击队第六分队）来拯救你。面对试探，问题不在于你是否面对它，而在于何时面对它。而说到罪，现实是我们每个人都无法毫发无损地进入天国。

每个信徒一生都在与试探争战，虽然各人的争战各不相同，但我们没有一个人能完全逃脱。

我喜欢狮子。它们强壮、尊贵、凶猛。因此，耶稣被称为犹大的狮子也就不足为奇。我最喜欢的狮子图像是高清特写：充满力量的颧骨，顶级掠食者锐利的眼睛，领袖那骄傲的鬃毛。但我最爱的细节是伤疤。狮子的脸诉说着它们在旷野中幸存于百场争战的故事。每一道伤疤都是一个见证：它们忍耐过，它们战斗过，它们流过血，但它们依然活着。

我想我们在天国也会如此。如果你能在那里看到我们的灵魂，你会看见荣耀，没错……但也会看见满是属灵的伤痕。每一处痕迹都会讲述又一轮与罪争战的故事。我们当然会回家，但我们谁也无法毫发无损地到达。如同狮子一般，我们会带着与罪争战留下的痕迹。

属灵争战：抵挡试探

这里有一个令人警醒的事实：问题不在于你会不会落入邪恶、需要被拯救，而在于这会在何时发生。当你发现自己被试探所辖制时，要记得耶稣怎样教导你祷告：“救我们脱离凶恶”（太 6:13）。

问题反思：

1. 你认为我们在面对试探时为何常常高估自己的力量？你能想到自己生活中的例子吗？
2. 耶稣教导我们祷告：“*不叫我们遇见试探*”（太 6:13）。如果你经常这样具体地祷告，你的祷告生活会发生怎样的改变？
3. 我们可以在哪些方面操练“逃避”试探（林前 6:18；提后 2:22），而不是自以为强大到足以与之争战？

3

身份认同

在身份政治盛行的时代，人被细分成无数群体，又被当作文化棋盘上的棋子，基督徒或许会对“身份”这个概念本身产生怀疑。但这是错误的。

“身份”一词并未出现在圣经中，但这个概念确实在圣经中存在。身份只不过是“我是谁？”这个问题的答案。

在罗马书 6 章，保罗说得很清楚：我们的身份与成圣密不可分（罗 6:4, 6, 11）。因此，如果你对自身身份的认识偏差或不够成熟，你将难以将罪治死。但如果你认识自己在耶稣里的身份，你就能活出在他里面属于你的新生命样式。

圣经中关于试探的论述也因此落到非常实际之处，因为圣经始终将我们抵挡罪的能力与明白自己在基督里的身份紧密相连。

那么，你知道自己是谁吗？当被问到这个问题时，大多数基督徒可能会停顿片刻，然后说：“我想是的。”但我为你祷告：读完这部分后，你能够清晰而坚定地说：“我知道我在基督里是谁。”当你认识自己在耶稣里的身份，就能用福音中一切可供你支取的能力来抵挡罪和试探。在罗马书 6 章，保罗用了两个大有能力的图像来帮助理解自己的身份：洗礼和为奴。洗礼显明我们与基督的联合。为奴显明我们在基督权下新的归属。

这些图像装备信徒，使他们能够与试探争战，因为他们的信心并非建立在人的意志上，而是建立在福音真理上。

花点时间阅读罗马书 6 章，然后再回来完成本节内容。

保罗的论点并非“你不应该沉溺于罪，因为你已经受洗”，而是“你不能再沉溺于罪，因为你已经受洗”。洗礼指向你与基督的联合：你向罪死了，向神活着。

请看保罗的用词：

属灵争战：抵挡试探

- 在死里和他一同埋葬（第 4 节）
- 与他一同复活，得着新生命（第 4 节）
- 在他死的形状上与他联合（第 5 节）
- 在他复活的形状上与他联合（第 5 节）
- 与基督同死（第 8 节）
- 与他同活（第 8 节）

洗礼意味着你的灵魂已经永远与基督联结。你在他里面，他也在你里面。

这就是为什么保罗会问：“我们在罪上死了的人，岂可仍在罪中活着呢？”（罗 6:2）。我们不能。至少不能把犯罪当作一种生活方式。我们的“旧人”已经与基督同钉十字架（第 6 节）。那败坏的根已经死了，新的根——基督的生命——如今在我们里面生长。

当然，我们仍会犯罪。保罗并不是教导我们今生可以达到完全无罪。但他是在说，虽然基督徒有时会跌倒，但我们不会以放纵罪为固定的生活方式。为什么？因为罪在信徒的生命中已经失去了主权（第 9 节）。

这就是为什么像罗 6:14 这样关于试探的圣经经文如此重要——它们提醒我们，试探或许真实存在，但它的权柄已被打破。

这里有一个实际要点：*你能否过敬虔的生活，取决于你能否理解并相信洗礼所描绘的现实。*

- 我们知道（第 6 节），我们的旧人已经与基督同钉十字架。
- 我们相信（第 8 节），我们若是与基督同死，就信必与他同活。
- 我们知道（第 9 节），死也不再作他的主了。
- 因此，保罗说（第 11 节）：“*这样，你们向罪也当看自己是死的；向神在基督耶稣里，却当看自己是活的。*”

这里的“看”意味着“算作、主动默想”。换句话说，要竭力相信你已经知道是真实的事：你在基督里向罪死了，向神活着。

保罗的第二个图像是奴仆身份。重点很简单：

- 你从前是罪的奴仆。

实践指南

- 现在你已经得了释放。
- 你是基督的奴仆，属于基督。
- 所以，要把自己献给他，顺服他。

保罗将罪和义拟人化为奴隶主。你是如何脱离一个主人的暴政，转而服侍另一位呢？在古代，奴隶可以通过三种方式获得自由：

1. 自己买得自由。
2. 他的主人死了。
3. 他被新主人买下。

就罪而言，第一种方式对我们来说是不可能的。我们无法买得脱离罪的自由。但福音本乎恩典为我们成就了第二种和第三种方式：

- 耶稣把罪带上十字架，杀死了你的旧主人（罗 6:6）。
- 耶稣将你买赎归给他自己（林前 6:19-20）。

所以保罗可以说：“你不能继续服侍你的旧主人了。他已经死了！”

这个真理能坚固投身属灵争战的信徒，提醒他们与试探争战时并非孤军奋战，而是在一位已经得胜的新主人之下争战。

主权的应许

以下是圣经中最宝贵的应许之一：

“罪必不能作你们的主”（罗 6:14）。

没有主权。没有能力。没有权柄。每当试探在你生命中露出狰狞面目时，就对自己传讲：“罪不能作我的主。唯有基督能作我的主。”

试探会来，但我不必屈服。我可能会跌倒，但我不必一直倒下。世界、肉体 and 魔鬼可能会步步紧逼，但我可以站立得稳。我可以改变，因为罪不能作我的主。这不是自我改良——这是福音的现实。

这就是为什么研读圣经中关于试探的教导至关重要——它教导我们，神已经借着基督打破罪的权柄。

所以，当你受到试探时——无论是情欲、愤怒、说闲话、苦毒、过度工作还是绝望——都要向自己传讲罗马书 6 章：“我已不在亚当里面，我是在

属灵争战：抵挡试探

基督里。我的旧人已经与他同钉十字架，我的新人在他里面活着。我属于一位新的主。”然后，让这真理促使你以敬拜的心顺服他。

当压力让你感到难以承受时，要记得你并非在*与试探争战*中孤立无助——你在基督里的身份是神赐给你的属灵得胜兵器。

你在基督里的身份并非一句励志口号。它是一个不可动摇的现实：你与基督在他的死与复活上联合，并在他恩典的主权之下。相信这现实，默想这现实，并照着它而活。这就是你：向罪死了，向神活着，并喜乐地归属于基督。

问题反思：

1. 洗礼如何描绘你与基督的联合？为什么这对抵挡罪至关重要？
2. 保罗说：“*罪必不能作你们的主*”（罗 6:14）。这个应许如何塑造你每日与试探的争战？
3. 为什么将自己视为“基督的奴仆”很重要？这一真理如何带来自由而非恐惧？

4

安排

*“黑夜已深，白昼将近；我们就当脱去暗昧的行为，
带上光明的兵器。”*

——罗马书 13:12

罪就像一件污秽的袍子。作为基督徒，你每天的任务就是脱去罪污的破衣，并穿戴基督的军装——脱去那些会害死你的，穿上那些能保全你性命的。

这就是属灵争战的语言，提醒我们每个信徒醒来时都身处战场，必须有目的地操练圣洁。

被派往前线的士兵不会穿着运动短裤和人字拖在战区闲逛。他们会穿戴军装：头盔、防弹背心、武器，一应俱全。只要你醒着，就要武装起来。保罗在这里说的就是这个意思：“你不再沉睡了。醒来吧。太阳出来了。穿上你的军装。”

在新约中，军装并不是你获得胜利的方式，而是你在基督已经赢得的胜利中站立得稳的方式。就基督徒的生命而言，你并不是为了赢得争战而穿戴军装。相反，你要活得像一名已经站在胜利一方的战士。想想保罗对罗马人所说的话：“*总要披戴主耶稣基督，不要为肉体安排，去放纵私欲*”（罗 13:14）。

保罗告诉加拉太人，所有受洗归入基督的人都已经“披戴基督”（加 3:27）。从身份地位上讲，当你信靠基督的那一刻，你就已经披戴了基督。然而，在罗马书 13 章，保罗也告诉我们要每天继续披戴基督。为什么？因为这就是基督徒生命的样式：我们来到基督面前悔改，然后持续悔改。同样，我们相信耶稣，然后持续相信。我们领受基督的身份，并不断将其活出来，直到他接我们回家。

保罗在别处也如此说：“你们既是无酵的面，应当把旧酵除净……”（林前 5:7）。他又说：“从前你们是暗昧的，但如今在主里面是光明的，行事为人就当像光明的子女”（弗 5:8）。这里译为“安排”的希腊词是

属灵争战：抵挡试探

pronoia，字面意思是“预先考虑”或“提前计划”。在古典希腊语中，它通常用来描述对未来的谨慎规划，例如预算资源或准备行程。这个词在新约中仅有的另一处出现是在使徒行传 24:2，帖土罗在那里称赞总督腓力斯在治理国家方面“有远见”（**pronoia**）。

所以，当保罗说“不要为肉体安排”时，他的意思是：“不要让罪抢先一步。不要为它预作安排。不要为它修建跑道。”正如你可以智慧地为义预作安排一样，你也可以愚昧地为罪预作安排。保罗的命令是，当罪仅仅是一个念头时，就要将其切断。

这正是圣经关于**抵挡试探**的教导：我们并不只是坚守阵地——我们还要除去那些喂养罪的机会。

事实上，罪并不只是偶然发生；它靠预备滋养。义的发生也并非偶然。如果你想让圣洁得胜，让罪落败，你就需要一个计划。想想你的财务状况。你里面最成圣的部分想要把每一美元都用于荣耀神。阿门！但你里面另一个尚未充分成圣的部分却想要自私地花钱。哪个部分会得胜？就是你为之预作安排的那一部分。这就是为什么你要制定预算，让每一美元都有一个圣洁的用途。

再想想健康。你不会稀里糊涂就变得健壮。你需要规划饮食，安排锻炼，把垃圾食品清出家门。这需要有意为之。同样，公义也不会偶然增长。如果你想行在圣洁中，就必须刻意而行。这意味着要建立喂养圣灵的习惯，并切断喂养肉体的习惯。

用那些能坚固敬虔的事物喂养你的灵魂——例如祷告、读经、与神的子民团契，以及在当地教会中彼此督责。此外，一定要除去肉体可乘之机，不要喂养肉体。并思考如何借着周全的计划断绝它们的供养。

- **婚外情**：遵循葛培理原则——不仅仅是“这件事没有发生”，而是“这件事本不可能发生”，因为他不会与异性单独前往任何地方。此外，不要沉溺于对另一种生活或“完美”伴侣的幻想。
- **色情**：切断接触渠道。在所有设备上安装类似 **Covenant Eyes** 的过滤软件。向督责伙伴坦白你的试探和罪。
- **懒惰和屏幕成瘾**：在手机上设置屏幕时间限制。取消 订阅服务。选择阅读或与朋友共度时光，而不是无休止地刷负面内容。
- **嫉妒和纷争**：如果社交媒体激起怒气或嫉妒，就删除它。不要喂养会 毒害你的东西。

实践指南

- **贪婪和囤积**：设置自动奉献，让慷慨先于自私行动。
- **消费主义**：不要在网上或商场里“只是随便看看”。购物时要列好清单，并控制在预算之内。
- **淫乱**：如果你的关系不断突破界限，就调整这段关系，或逃避试探。不要在界线边缘试探自己。
- **暴食**：不要饿着肚子采购食品，也不要让家里堆满零食。
- **酒精**：如果饮酒对你而言是网罗，就不要“以备不时之需”而把酒放在家里。不要试探自己，不要看自己能走到离悬崖多近而不掉下去。
- **成瘾**：远离那些会把你拖回捆绑之中的地方、人和处境。

耶稣教导我们祷告：“*不叫我们遇见试探。*”即使耶稣在旷野受试探并完全胜过撒但，他仍然教导跟随他的人不要刻意寻找试探。他的得胜并不意味着我们应该追着属灵危险跑；而是意味着我们应该紧紧抓住那位胜过试探的主。

所以，我们为何要自己径直走进试探的路径？

这部分的危险之处在于：如果你听到的只是“更加努力”，那么，当你以为自己成功时，就会变得骄傲；当你知道自己失败时，就会陷入绝望。但这并非重点。保罗并没有说：“披戴基督，好让神爱你”，而是说：“披戴基督，因为神已经爱你。”所以，明天早上，不要只说：“我需要与罪争战”，而是要说：“基督已经为我争战。这场战争已经得胜。这彻底改变了我的争战方式。今天，我要为得胜预作安排；此后每一天也都如此，直到耶稣接我回家。”

问题反思：

1. 保罗告诉我们“不要为肉体安排”（罗 13:14）。“预先考虑”的概念如何改变你面对试探的方式？
2. 在日常生活中，有哪些切实可行的方法可以“喂养圣灵”并使肉体挨饿？
3. 为什么必须记得“披戴基督”并非赚取神爱的方式，而是对已经蒙爱的回应？

5

教会

试探最先低声说出的谎言之一就是：“你只能靠自己。”

罪在沉默和隐秘中滋生。它想让你相信，没有人能理解你的挣扎；如果你开口，只会遭到拒绝；如果你跌倒，就会被抛弃。但耶稣并没有把我们拯救进一个个彼此隔绝的孤立空间；他收养我们进入一个家庭——一个和你一样，满是罪人和软弱失败之人的家庭。每个基督徒都在争战，但没有一个基督徒能靠自己打好这场仗。那人独居不好（创 2:18；来 3:12-13；来 10:24-25）。

试探使我们软弱，使我们眼瞎，并使我们孤立（箴 18:1）。然而，教会靠着神的灵，提醒我们什么是真实的，在我们偏行己路时将我们拉回来，在我们跌倒时扶持我们（雅 5:16）。

教会提醒我们真理。试探总是贩卖谎言。它告诉你，犯罪能使你满足，隐瞒能保护你，悔改可以等到明天。但当你委身于一个传讲福音的教会时，你就是让自己置身于一群人中，他们会把神话语的真理重新讲给你听。希伯来书 3:13 说：“总要趁着还有今日，天天彼此相劝……免得你们中间有人被罪迷惑，心里就刚硬了。”孤身一人，我们必定会被欺骗。但当我们在教会中联结在一起时，我们就能看清罪的本相。

教会把我们从危险中拉回来。有时，弟兄或姊妹一句尖锐的话，就像一只手抓住你的胳膊，把你从悬崖边猛地拉开。这话语或许扎心，但却能拯救。雅各书 5:19-20 提醒我们，当有人将一个罪人从迷途中挽回时，他“便是救一个灵魂不死，并且遮盖许多的罪。”拯救往往以警告、责备或恳求的形式出现，但这一切同样都是恩典。

教会与我们并肩争战。试探常常让我们感到羞愧和无力。但神赐给我们弟兄姐妹，他们不会让羞愧作最后定论。想想那个被朋友从屋顶缒下来、带到耶稣面前的瘫子（马可福音 2:1-12）。他自己走不到那里——是他们抬

实践指南

着他去的。同样，当试探使你软弱时，教会就在祷告中托住你，为你代求，并指引你归向那永不离弃自己子民的救主。

请不要误会：教会并非救主——耶稣才是。但耶稣选择借着他的身体——教会——来坚固我们。我们作计划，我们祷告，我们逃避试探，但如果我们与神的子民隔绝，就已经半只脚迈向失败。独自争战，就是与基督赐给你的恩典之道作对。一同争战，才是按照基督的心意争战。

所以，不要等到已经踉踉跄跄时才去寻求帮助。要靠近羊群。要与那些会提醒你真理、把你从危险中拉回来、与你并肩争战的弟兄姐妹亲近。

问题反思：

1. 为什么隐秘如此容易滋生罪？你在自己或他人的生命中如何看见彼此督责的力量？
2. 希伯来书 3:13 告诉我们“天天彼此相劝”。对你和你的教会而言，这在真实、具体的层面上是什么样子？
3. 在基督的身体里，你如何既给予帮助，也接受帮助，而不被惧怕或羞耻辖制？

6

异象

这一点很简单，但简单不代表容易：你可以也必须治死你的罪欲。不只是抵挡它们，而是要杀死它们。这正是胜过试探落到实际之处——不仅仅是在当下说“不”，而是要培育一种更大的爱来驱逐罪的权势。

我并不是说这像按按钮一样容易，也绝不是说我已经到了。就像你、使徒保罗以及每一个蒙恩得救的罪人一样，我仍在竭力追求。保罗写道：“这不是说我已经得着了，已经完全了；我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的”（腓 3:12）。

但治死罪也并不像火箭科学那样复杂（你也不必变卖所有东西、搬进修道院）。就连古代的修士们也发现，情欲跟着他们进入旷野。早期教父耶柔米（**Jerome**）就曾承认，即便独居沙漠、与蝎子为伴，他的心仍然因情欲而燃烧。他写道：

“当我住在沙漠中，住在那片广阔孤寂、为隐修者提供荒蛮居所之地，被烈日炙烤时，我何等常常以为自己置身于罗马的享乐之中！我面色苍白，身体因禁食而冰冷，然而在这冰冷的身体里，我的心思仍因欲望而燃烧；即使肉体几乎已经死去，情欲之火仍然燃起。”²

所以，如果旷野都无法医治你的情欲，你又该如何在你身处之地与之争战？这就是属灵争战的真实之处——它并非喧嚣和充满戏剧性，而是安静地、日复一日地在内心隐秘处进行。

让我们先做一个思想实验：想象一下，你独自一人和一个不是你妻子的女人在一起。十五分钟前，你已经越过那条界限，现在你即将越过再也无法回头的临界点。突然，你听到一辆卡车驶入车道。是她的父亲。他身材并不高，但他格外看重两件事：枪支，以及保护他的女儿。

在那一瞬间，你的罪欲烟消云散。为什么？因为它们被一种更强烈的欲望——求生的欲望——所驱逐。这就是托马斯·查尔默斯（**Thomas Chalmers**，以及后来的约翰·派博）称之为“新爱的驱逐力”。当然，

实践指南

这些牧师兼神学家并非凭空编造出这个概念；他们是从圣经中得来的。约翰写道：“不要爱世界和世界上的事……”（约翰一书 2:15）。耶稣也说：“天国好像宝贝藏在地里……”（太 13:44）。许多我们熟知的关于试探的圣经经文，实际上都与此有关——我们的爱因更美好的事物而重新归位。

你无法仅凭意志力来治死欲望；你要用更深的欲望来取代它。这才是如何胜过试探的核心所在。

想象一下另一种场景。你正要观看色情内容。你（在某个层面上）不想这么做，但你觉得需要这么做。或许你觉得这是自己应得的一点慰藉。又或许你只是太累、太麻木，已经不在乎了。为什么你无法停下来？因为，不同于那位父亲开车驶入车道的情形，你没有看到任何迫在眉睫的威胁。所以，你打开手机或电脑，放纵自己。但仅仅因为你看不到危险，并不表示危险不存在。要记得，罪总是把钩子藏起来。它一边低声安慰你，一边磨利刀刃。正如箴言所警告的：“通达人见祸藏躲，愚蒙人前往受害”（箴 22:3）。

所以，当情欲看似无害时，要记得，即使危险并不明显，它也真实存在。下次当你受到试探时，我希望你能看透情欲，看见另一端的后果。

- 看见事后你会感到何等难堪和羞愧。
- 看见你的见证如何被削弱，以及虚伪如何损害福音事工。
- 看见你的配偶或未来的配偶，因你的不忠感到被背叛而流下眼泪。
- 看见你的孩子和教会所受的伤害。
- 看见永恒奖赏的丧失。
- 但不要只看见危险。也要看见忠心之后等待着你的喜乐。
- 看见未来的自己：更刚强、更自由、更圣洁。
- 看见以喜乐和信任为标志的性生活；或者，如果你蒙召独身，看见一颗不再受罪辖制、完全委身于基督的心。
- 看见你的婚姻脱离猜疑和痛苦。
- 看见你的事工以正直为标志。
- 看见你的孩子学习何为忠心。

属灵争战：抵挡试探

- 看见那为爱慕他显现的人所存留的公义冠冕（提后 4:8）。
- 看见耶稣自己因你的顺服而喜悦，因为你的选择表明，他确实是你至高的珍宝。

记住耶稣所说的话：“清心的人有福了，因为他们必得见神”（太 5:8）。这是最终极的奖赏。不仅仅是清洁的良心，不仅仅是更加稳固的婚姻，而是看见神自己。清心意味着专一委身，“眼中唯有他”。

那么，你要如何与情欲争战？你要凭看见来争战。你要透过试探廉价的应许看见真实代价，也要透过罪的诱饵看见基督更深的喜乐。这就是新爱的驱逐力。更强烈的渴望总是会驱逐较弱的渴望。而所有渴望中最强烈的就是：与神面对面相见。

问题反思：

1. 托马斯·查尔默斯所说的“新爱的驱逐力”是什么意思？你在自己的生活中是如何看见这一真理发挥作用的？
2. 看透试探，看见它的后果（箴 22:3），如何能削弱它的力量？
3. 哪一种更强烈的爱——哪一种在基督里更大的喜乐——能帮助你此刻取代生命中的罪欲？

7

神

“你们要追求与众人和睦，并要追求圣洁；

非圣洁没有人能见主。”

——希伯来书 12:14

就是这样，清楚得如同白昼。没有圣洁，没有人能见主。让这句话在你心里停留片刻。没有圣洁，就没有天国。没有圣洁，就没有神。那我们该如何理解这一切？

试探就是：听见这些话之后，立刻转向自己。好吧，我需要更加努力。我需要咬紧牙关撑过去。我需要洁净自己，这样神才会让我进入天国。但这并非希伯来书作者的意思。圣洁不是你能制造出来的东西，而是你所渴慕的东西。它是神自己借着他的灵在你里面结出的果子。你想见神吗？那么他的恩典已经在你里面运行了。现在，靠着他的恩典竭力追求圣洁，好叫你得着今生最渴慕的——神自己。

与你可能听过的说法相反，圣洁首要不是关乎规条，而是关乎胃口——你所爱的、你所切慕的、你所渴慕的。大卫在诗篇 27:4 说：“有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求……”你明白吗？一件事，不是十件事。这种对神的渴慕正是圣洁的核心。

耶稣在八福中祝福这种饥渴：“饥渴慕义的人有福了！因为他们必得饱足”（太 5:6）。圣洁，从根本上来说，是一种新胃口的结果——一种神所赐、对神自己的渴慕。耶稣也说过：“清心的人有福了！因为他们必得见神。”（太 5:8）

这真是令人惊叹。还有什么比这更大的应许？看见神——不是模糊地看见，不是远远地看见——而是面对面地看见。这正是人心被造的目的。这就是圣洁的大赏赐。

属灵争战：抵挡试探

你明白其中的关联吗？圣洁与异象彼此相连。唯有清心的人才能看见神。如果罪遮蔽你的心，也会遮蔽你的异象。但如果你的心蒙基督洁净，你的异象就会逐渐清明，直到你能看见他的本相。约翰告诉我们：“因为必得见他的真体”（约翰一书 3:2），而这盼望带领我们洁净自己（第 3 节）。这就是为什么基督徒的生活始终是一种属灵争战——一场每日的争战，为要使我们的目光始终定睛于基督。

所以，问问自己：你最渴望的是什么？舒适？成功？安逸？还是与神面对面相见？这就是圣经驱使我们奔向的渴慕。你的渴慕越增长，你就越能认识圣经对试探的真正定义：试探不仅仅是一种冲动；它是一种敌对的异象，企图偷走你对神的渴慕。

想想火烈鸟乐队 1959 年的热门歌曲《我只为你倾心》（**I Only Have Eyes for You**）。如果你曾坠入爱河，就能理解这个意象。当你被某人迷住时，其他一切都会淡出。当你被基督吸引、抓住时，也是如此。世界的试探都成了背景噪音。圣洁不再仅仅是抵挡试探，而是被俘获之心的满溢。这是属灵争战最深刻的层面——不是呐喊，不是戏剧化表演，而是如此热烈地爱基督，以至于罪失去了拉扯你的力量。

但坦白说，我们生活在一个充满干扰的世界。各种试探不断地呼唤我们离开生命之路。如果你试图单凭意志力来抵挡，你必定会失败。你胜过罪并非靠让自己挨饿，而是靠饱享基督。保罗对歌罗西人说：“你们要思念上面的事……”（西 3:2-3）。这就是在属灵争战中属灵的清明。

所以，让我问你：你的灵魂饥渴于什么？当无人观看，当防备放下时，你最切慕的是什么？

希伯来书说，非圣洁你就不能见神。耶稣说，唯有清心的人才能见神。约翰说，我们的盼望在于看见他的本相。诗篇作者说，唯一值得追求的是耶和华的荣美。这些真理共同构成了一个抵挡试探的呼召——这个呼召不是建立在恐惧之上，而是建立在渴慕之上。

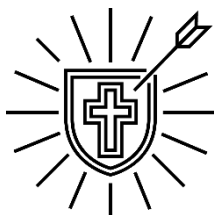
这就是为什么圣经反复呼召我们奔跑逃离，而不是与罪讨价还价。当保罗警告我们逃避淫乱，或者当约瑟逃离波提乏的妻子时，圣经给了我们一幅鲜活图画，显明关于逃避试探的圣经教导如何付诸行动。逃避不是懦弱，而是智慧。这是借着顺服表达出来的属灵争战。

实践指南

所以，当你祈求胜过试探时，不要仅仅祈求更强的自律。要祈求更强烈的渴望——祈求基督的异象如此荣美，以至于罪相比之下显得廉价。祈求神以如此大的力量将你的心牵引向他，以至于与他相争的爱都失去魅力。这才是圣洁的真正动力。

问题反思：

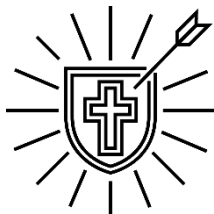
1. 希伯来书 12:14 说：“*非圣洁没有人能见主。*”这节经文如何既挑战你，又鼓励你？
2. 圣洁更多地关乎胃口（我们饥渴的是什么），而不是规条，这意味着什么？
3. 你的灵魂最渴慕什么？你如何祷告求神赐你对他有更深渴慕，胜过其他一切？



结语

这或许听起来有些奇怪，但你是否愿意和我一起用祷告结束这篇生活技能指南？“主耶稣，求你借着赐给我对神如此荣美的异象来保守我远离试探，使我除你以外别无所求。若我软弱并发现自己落在罪的辖制中，求你救我脱离凶恶，吸引我归回你，那里唯有永远的荣美、良善和喜乐。阿们。”

“主耶稣，求你借着赐给我对神如此荣美的异象来保守我远离试探，使我除你以外别无所求。若我软弱并发现自己落在罪的辖制中，求你救我脱离凶恶，吸引我归回你身旁。求你加添我力量，使我能投入这场属灵争战，加深我对圣洁的渴望，并以你的恩典扶持我，直到我与你面对面相见。阿们。”



尾注

1. <https://www.ccel.org/ccel/edwards/works1.ix.v.i.html>
2. 耶柔米，《致尤斯托基乌姆书信》第 22 封（*Letter 22: To Eustochium*），载于《尼西亚及后尼西亚教父文集》（*Nicene and Post-Nicene Fathers*）第二辑，第 6 卷，菲利普·沙夫（Philip Schaff）和亨利·韦斯（Henry Wace）编（马萨诸塞州皮博迪：亨德里克森出版社，1994 年），第 23 页。



肖恩·德马斯 (Sean Demars) 是阿拉巴马州迪凯特市第六大道社区教会的牧师。“主在我十八岁时救我脱离我的罪，从此我再也没有回头。(腓 3:14) 在军队服役五年后，主带领我们全家前往秘鲁做宣教士，然后于 2015 年把我们带回美国。我和妻子安珀 (Amber) 有两个可爱的孩子：佩兴斯 (Patience) 和伊莎贝拉 (Isabella)。除了在教会服侍之外，我喜欢做 CrossFit 健身、练巴西柔术、读好书，也喜欢讲些老爸式的冷笑话。”

