

# 赞美诗

## Strategies for Fighting Lust

作者：约翰·派博 John Piper

提到情欲，我同时想到男性和女性。对男性而言，很明显，有很多视觉方面的性诱惑，因此，为抵抗视觉诱惑而进行争战也十分必要，而且这需要是相当迫切的；对女性而言，视觉方面的性诱惑没有那么明显，但是，如果我们把范围扩展到食物、身材、不切实际的爱情幻想等方面，那么，女性与情欲相争的必要性也是十分显著的。当我提到“情欲”这个词时，我指的是导致不正当性行为的念头、想象和欲望。如下是一系列同邪恶欲望对抗的策略。我逐词取首字母把它们连结起来，成为“赞美诗”（A.N.T.H.E.M）这个词。

**避免（AVOID）**——尽可能地避免并合理地控制那些引起你不合宜欲望的视线和情景。我用“尽可能”和“合理”这两个词，是因为有一些情况是不可避免的。我用“不合宜的欲望”，是因为不是所有关于性、食物和成家的欲望都是不好的。若我们知道什么是不合宜的、消极的和束缚人的，我们就能够了解自己的弱点和触发它们的原因。“逃避”是一个圣经性的策略。“逃避少年的私欲，追求公义”（提摩太后书 2:22）。“不要为肉体安排，去放纵私欲”（罗马书 13:14）。

**说“不”（NO）**——在 5 秒钟内，对一切污秽的念头说“不”。并且要奉耶稣基督的权柄说。“奉耶稣的名，不！”你只有 5 秒钟的时间。如果你多给它一些时间，情欲就会长驱直入，并且几乎很难抵抗。如果你敢的话，大声地说出来。强悍一些，就像打仗一样。正如约翰·欧文曾说的那样：“把罪消灭掉，否则你会被罪毁灭。”快速猛烈地向罪进攻。“务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑”（雅各书 4:7）。

**转向基督（TURN）**——强迫自己的思想转向基督，并将他作为至高的满足。单单说“不”还不足够。你必须从防守转向进攻，并且要进攻地更猛烈些！靠基督的应许，向罪给你的诱惑发出挑战吧！圣经称情欲为“私欲”，（以弗所书 4:22，英文原文“欺骗人的欲望”），是虚谎的，会让你以为自己将得到许多，实际上你什么都得不到。圣经又说这些事是“从前蒙昧无知的欲望”（彼得前书 1:14），只有愚昧的人才会向情欲屈服。“少年人立刻跟随她，好像牛往宰杀之地”（箴言 7:22）。真理揭露虚假，知识改变蒙昧，这样的真理肯定是光辉的真理、美好的知识。这就是为什么我写了《眼见为实——享受耶稣基督》（*Seeing and Savoring Jesus Christ*）这本书。我们必须让基督至高的应许和属神的喜乐充满我们的心，然后，我们必须说完“不”之后，立刻去寻求这一切。

**抓住（HOLD）**——紧紧抓住在基督里的应许和喜乐，直到其他意念统统被赶出去为止。“你们应当思想……耶稣”（希伯来书 3:1）。为什么很多人失败？因为他们放弃得太快。他们说：“我试着把那念头赶走，但是不行。”我问：“你努力了多久？”你是否努力地控制自己的思想？思想就像肌肉一样，有韧性，你对它用力一点是没关系的！“天国是努力进入的”（马太福音 11:12）。你要对自己坚忍一些，持守基督的应许，坚持，坚持，再坚持。别放弃！再坚持一下！要持守多久呢？无论多久都要坚持！争战！为了基督的缘故，我们要争战，直到胜利。如果一个电动的

车库门快压到你的孩子了，你肯定会使尽全身的力量顶住它，并且大声呼喊寻求帮助。抵抗情欲也要如此——坚持住，坚持住，坚持住，坚持住！

享受（ENJOY）——享受至高的满足。培养在基督内享受快乐的能力。情欲之所以可以控制很多人，其中一个原因是基督的魅力太小了。我们从食言，到欺骗，到慢慢堕落，是因为我们在基督里的喜乐太少了。别回答说：“我不是那样的。”为了唤醒自己对耶稣的爱慕之心，你做过什么呢？你是否曾为属神的喜乐而争战？别自欺欺人了。你被创造，就是要全心追求基督的——不是追求性或糖果！如果你不怎么寻求耶稣，个人享乐主义就会张狂，去请求上帝，让他赐给你从未有过的满足和喜乐：“求你使我们早早饱得你的慈爱，好叫我们一生一世欢呼喜乐”（诗篇 90:14）。然后，仰望那位宇宙之间最高贵的人，一直仰望，直到你真正认识他。

行动（MOVE）——不要无所事事，放弃不良行为，转而参加有益的活动。正所谓饱暖思淫欲，你需要找一件事来做，并且尽全力。“殷勤不可懒惰。要心里火热，常常服侍主”（罗马书 12:11）。“务要坚固，不可动摇，常常竭力多作主工”（哥林多前书 15:58）。多做些事吧，现在就做。你可以打扫房间、钉木板、写信、修理水龙头。为耶稣做这些事，因为你被造的目的，是要管理全地、参与创造之工。基督为了使你“热心为善”（提多书 2:14）死在十字架上。挪去你心里骗人的情欲，放入行善的激情吧。让我们一同争战。

**请在分发的复印件上注明：**

**渴慕神事工 [desiringGod.org](http://desiringGod.org)**