

第 8 课 缺乏自制，嫉妒和忌恨

聚会之前：阅读《高尚的罪》第 13 章和第 18 章，然后回答“深思熟虑”中的个人学习问题。

钥节：“人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣”（箴 25:28）。

“情欲的事都是显而易见的，就如奸淫、污秽、邪荡、拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、嫉妒、醉酒、荒宴等类，我从前告诉你们，现在又告诉你们，行这样事的人必不能承受神的国”（加 5:19-21）。

对准焦点

自制在许多圈子中并不流行。我们的文化提供了许多试探，并且鼓励我们去实现我们的欲望。“去吧，去体验吧。”“买下来。”“试试吧。”“那是你的权利。”“你应得的。”

圣经通过话语和个人例子说了很多自制的事情。所罗门可怕地堕落了，因为他缺乏自制。其他圣经人物则情绪失控，在宴席上吃得太多，并且成为享受物质的人。作为信徒，我们都经历过情欲与灵魂的争战（见彼前 2:11）。

我们中的大多数人都知道那些约束我们不犯明显的罪的界限，否则我们会按照自己所喜悦的去生活。神知道我们容易说“是的”，而不是“不”，容易沉溺在情欲之中，所以神反复地强调自制。自制甚至列在圣灵所结的果子之中（见加 5:22-23）。你看，这种自制不是被我们的意志力掌管，而是通过我们里面圣灵的能力掌管。

自制是对一己欲望、渴求、冲动、心绪、激情的治理或谨慎控制。它是该说“不”时说“不”。它是合理的欲望和行动的调节，是对明显罪恶领域的绝对限制。

《高尚的罪》第 13 章

自从人类早期的时候，嫉妒、忌恨和相关的罪，比如争竞和想要掌控别人，就引起很大的麻烦。

例如，该隐因为忌恨而杀死亚伯（见创 4:1-8）。当别人享受我们没得到的好处和祝福，别人在处境、才能、所得的赏赐上比我们多，这时我们容易有嫉妒和忌恨的反应。人们容易忽视嫉妒和忌恨实际上有多么邪恶（见罗 1:29；加 5:20-21）。

深思熟虑：个人学习

缺乏自制

1. 缺乏自制的人容易受各种试探的攻击。我们在这一课的开头列出所罗门写的一节重要的经文，它便说明了这一点。正如列王纪上 11:1-6、29-33 所记载的，在他和以色列民族身上发生了什么事？

2. 关于自制，下面这些经文给你什么启示？

加拉太书 5:22-23

提摩太后书 3:1-3

提多书 2:2、5-6

传道书 2:10

3. 圣经所说的自制并非出自我们自然的意志力，那么什么能够训练我们活出自制的生活？（见多 2:11-12）。这个洞见对你来说意味着什么？

4. 为了操练自制，我们必须不停地与什么争战？（见彼前 2:11）

5. 毕哲思写道：“这种自制依赖圣灵的影响和赋予能力，要求我们不断查看神的话语，不断祈求圣灵赐予我们操练自制的渴望和力量。可以这样说，自制不是自己通过意志力实现的控制，而是通过圣灵的大能实现的控制。”
 - a. 在我们个人主义的、目标导向的文化中，为什么记住这个真理很重要？

 - b. 鉴于我们在生活中忙忙碌碌，我们可以采取什么具体的步骤让自己的思想不断地向神的话语敞开？我们可以如何恒切地祷告，更加亲近神？

妒忌和嫉妒

6. 关于妒忌和嫉妒，保罗指出了哪几点？

罗马书 1:28-29

哥林多前书 13:4

加拉太书 5:19-21

7. 阅读下列经文，注意对人造成试探，使人陷入妒忌和嫉妒的这几类事情：

使徒行传 5:12-17， 13:44-45

撒母耳记上 18:6-9

创世记 4:4-8, 37:4-11、18-20

以斯帖记 5:9-13

妒忌是觉察到别人有你所没有的优势，它是痛苦的，常带着忌恨。……当我们害怕被人赶上，害怕别人超越我们，罪恶的嫉妒就发生了。

《高尚的罪》第 18 章

8. 毕哲思写道：“与妒忌和嫉妒紧密结盟的是争竞的灵——不论专攻的领域是什么，总有要赢的冲动，总是要成为第一名。”尽心竭力和被妒忌和嫉妒驱使有何不同？

尽心竭力：见提摩太后书 2:15；歌罗西书 3:23；哥林多前书 9:24-27。

被妒忌和嫉妒驱使：见传道书 4:4；雅歌 8:6；雅各书 3:16。

额外的行动要点：面对妒忌和嫉妒

当我们被妒忌和嫉妒试探，我们可以：

- 提醒自己神拥有主权。祂给我们才干、能力、属灵的恩赐、机会（见撒母耳记上 2:7）。

妒忌和嫉妒某人，要么就是在忽视神，要么就是在指责神不公平。

- 请记住，所有信徒在基督里都是同一个身体，那个身体的每一个肢体都属于其他的肢体（罗 12:5）。因此保罗说：“恭敬人，要彼此推让”（罗 12:10）。与其妒忌和嫉妒别人，不如恭敬和称赞别人，因为我们都是在基督里的同一个身体上的肢体。让我们彼此顺服（见弗 5:21）。
- 要知道，神为我们每个人都留有位置，我们每个人都有神所给的任务，他希望我们都可以完成任务。诚然，有一些人比其他人获得更多人的认可。如果我们把情感精力花在妒忌和嫉妒上，我们就会忽略神在我们生命中所做的独一无二的事。在上帝的计划中，所有的任务都是重要的。

畅所欲言：小组讨论

1. 你所面临的是哪一种自制、妒忌、嫉妒方面的试探？有什么信号会表明我们缺乏自制，我们的情欲将要控制我们，或者已经控制着我们？
2. 你认为人们不能自制的三大领域是什么？我们如何更快地认出这些试探？后果是什么？实际上，当我们受到试探要沉溺于我们的欲望，我们如何增强自制？
3. 在这本书中，作者分享了一个看似是良性的行为，如何极大减弱了他在更关键领域的自制。在哪些领域你受到试探，更少地使用自制，而且向你的欲望屈服？
4. 讨论一下第 13 章中的这句话：“我学到，我们不能挑选在哪些领域操练自制。”
5. 本书作者写道：“当我们害怕被人赶上，害怕别人超越我们，罪恶的嫉妒就发生了。”你能想出这种嫉妒的一些例子吗？为什么你认为它不蒙神喜悦？

6. 如果神对祂所赐给我们的能力和祝福拥有主权，这样的真理应该如何影响我们对妒忌和罪恶的嫉妒的倾向？

小组祷告

承认你需要神和祂的真理，以便警惕地对付“高尚”的罪。感谢神赐下祂的圣灵，圣灵居住在每一位信徒里面，提供给我们所需要的能力来敌挡罪，并且使我们更亲近神。在小组中为那些分享自己具体的挣扎的人祷告。在祷告的结尾确认神是谁，以及祂呼召每一个信徒要成为什么样的人。

下次课程

阅读《高尚的罪》第 20-21 章，然后回答为第 9 课准备的个人学习问题。

牢记在心：个人成长日志

个人反思

1. 重读自制的定义。你在生活中表现出缺乏自制吗？如果是这样，在哪个领域？
2. 圣灵在帮助你操练更加自制方面会发挥什么作用？
3. 写下你对这个问题的回应：值得为妒忌或罪恶的嫉妒花费精力吗？解释一下你的回答。

4. 如果神要在你的思想中强调这一课的某些内容，你认为会是什么？为什么？

个人行动要点

重读自制、妒忌和嫉妒的定义后，深思一下它们侵入了你生活中的哪些领域。在对付这些“高尚”的罪上，你计划如何取得进展？

个人祷告

为你通过这些课程所学到的东西感谢神，求神赐给你乐意的心和能力来对付高尚的罪，并且在神给你的路上继续追求。

额外的学习：好的嫉妒？

你是否明白，并非所有的嫉妒都是罪恶的？不容忍争竞可以是敬虔的。例如，如果你已经结婚，而且有人想从你这里夺走你的配偶，那么你觉得嫉妒便是正当的。神宣告祂是一个忌邪的神，不容忍在祂以外敬拜任何人或任何东西。探索一下圣经关于神的嫉妒说了些什么：

出埃及记 20:5

诗篇 78:58

撒迦利亚书 1:14

成长报告

1. 学习上一次课程之后，你了解到自己在哪些领域缺乏自制、妒忌和嫉妒？当你注意到这些罪，你如何回应？
2. 当我们在这次学习中谈到罪，你能够接受神的恩典和饶恕，连同祂的定罪吗？还是发现被谴责的想法偷偷溜了进来？
3. 在面对自己的罪时，我们如何互相帮助，认识并进入神的恩典？