

抗拒试探的小窍门

道格·巴契勒 牧师



| | |
|-----------------|---|
| 引言——最基本的真理..... | 2 |
| 1、记念属天的报偿..... | 3 |
| 2、确信罪恶可憎..... | 3 |
| 3、不要贪爱钱财..... | 3 |
| 4、做好逃离的准备..... | 4 |
| 5、不要随波逐流..... | 4 |
| 6、坚持殷勤作工..... | 5 |
| 7、制定计划..... | 5 |
| 8、认清自己..... | 6 |
| 9、以善胜恶..... | 7 |
| 10、关注健康..... | 7 |
| 11、找到逃生口..... | 7 |
| 12、死里逃生..... | 8 |
| 总结——12 归 1..... | 8 |

一个奇妙的事实：一维吉尼亚青年在自家后面惊愕地发现了一只双头龟。她抓住这只可怜的家伙并喂给它一片食物，结果发现两个脑袋会进行激烈地争抢。据科学家研究，任何生物都可能出现双头畸形，但它们的寿命一般都较短。因为每个脑袋都趋向于各自单独行动并控制自己另一半的身体，结果各行其事、思维混乱而失望受挫。除非一个脑袋掌握主控权，否则双头动物将很快死于饥饿和举棋不定的状态。

引言——最基本的真理

自从罪恶侵入世界，每个人心中都产生了灵与肉的剧烈争战。每个渴望献身上帝之人都会真切地感受到对立双方的二主之争。撒但一直在利用我们身心的欲望来切断我们与主的联系。“**你们的罪孽使你们与上帝隔绝。**”（赛59:2）整本圣经以蛇引诱亚当夏娃及随后世界的堕落开始。而新约圣经则从撒但引诱耶稣及随后对世人的拯救开篇。当人性因伊甸园中第一个狡猾的试探堕落以后，就丧失了初造之时被赋予的纯粹的爱的动机。取而代之的自私导致了毁灭性的结果：死亡、疾病、战争、犯罪，各样痛苦接踵而至。

上帝已经呼召我们要成为圣洁。彼前1:15-16“那召你们的既是圣洁，你们在一切所行的事上也要圣洁。因为(.经上.)记著说，‘你们要圣洁，因为我是圣洁的’。”但是没有超自然能力的帮助，人类根本无力抗拒自己属世的心中所怀藏的罪恶欲望和动机。

上帝不会要求我们做任何没有祂的帮助就做不到的事情。祂没有放弃悖逆的被造者，并为了人类的重新回归做了最完全彻底的预备。救赎计划的目的乃是在你我的身上恢复基督的形象，以至我们可以得称为上帝的儿女。彼得后书1:3-4节说：“**上帝的神能已经将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们，皆因我们认识那用自己荣耀和美德召我们的主。因此他已将又宝贵又极大的应许赐给我们，叫我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得与上帝的性情有分。**”

许多人认为受试探是一种罪。其实不然。圣经上说：“**因我们的大祭司，并非不能体恤我们的软弱。祂也曾凡事受过试探，与我们一样。只是祂没有犯罪。**”（来4:15）因为耶稣也曾旷野被试探，所以被试探并不能算是一种罪。准确地说屈服于试探才算是罪。莎士比亚曾写道“受试探是一回事，跌倒是另一回事”。基督徒不应当允许世俗情欲来控制自己的行动，他们应当让圣灵而不是肉体的情欲来引导前方的道路。

如果我们真的要跟随基督，我们就必须抵制一切与祂的旨意相悖的思想和行动。感谢主，借着耶稣，上帝已经预备好了一切所需的，使我们可以得胜罪恶成为得胜者。所以我们扪心自问，“既然我是基督的跟随者，那么基督是如何抵挡试探的呢？”

首先，祂引用圣经的话。熟识祂的话是抵挡试探首要也是最好的办法。“**我将你的话藏在心里，免得我得罪你。**”（诗119:11）

其次，我们需要祷告。即使是耶稣也需要借着祷告抵挡试探。“**总要儆醒祷告，免得入了迷惑。**”（可14:38）关于这两个基本要点——祷告和圣经，如若详细讲解可以写成一本关于抗拒试探的书。但在这里我要将这两个最基本的真理作为基础，主要讲解一下抗拒并得胜试探的12个实践要点。我也想让大背诵一些圣经经文，当你像耶稣一样受试探时可以拿来用。我相信这些圣经中的基础装备，加上不间断地真诚的献身，必会更加坚固你的成功之路。

1、纪念属天的报偿

“你若相信白昼临近，则黑暗就必更易忍受。”

我敢确定，人们如此容易被试探击垮的原因之一，就是他们没有看到自己永恒的命运。假如此刻一位天使带着辉煌的荣耀出现在你的面前，对你说“悔改吧！耶稣马上就要来啦”，这是否会使你更容易抵挡试探呢？至少在当天是这样的，因为真切临近的报偿加增了你的信心。

希伯来书11:24-26节说：“摩西因著信，长大了就不肯称为法老女儿之子。他宁可和上帝的百姓同受苦害，也不愿暂时享受罪中之乐。他看为基督受的凌辱，比埃及的财物更宝贵。因他想望所要得的赏赐。”

摩西本可以按部就班地统治财势处于鼎盛时期的埃及。如此之高的权柄地位对每个人来说都是一种强烈的试探。但摩西更看重上帝永恒的赏赐，因此能甘愿视撒但的属世财富为过眼云烟。不要忘记上帝为你预备的荣耀。哥林多前书2:9节说：“上帝为爱祂的人所豫备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。”

如果你相信自己已真的获得救赎，那么抵挡试探就会变得更加容易。如果你错误地认为可以靠着自己的行为得救，那你无疑是在削弱自己抵挡试探的能力。人若相信自己已被救赎，就更容易像上帝的儿子一样行事为人。

使徒保罗说：“我想现在的苦楚，若比将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。”（罗8:18）当你知道自己即将享受一次盛宴，自然毫不介意去拒绝一块软糖的诱惑。

2、确信罪恶可憎

你也必须记住，不管有没有报偿，罪本身是何等的邪恶。在罗马书7:13节，保罗说“**叫罪因著诫命更显出是恶极了。**”你应该真真正正地明白罪是多么的狠毒，如果你需要提醒，那就回到两千年前的髑髅地，看看罪对主耶稣所做的是什麼。作为基督徒，我们不能接受罪恶，因为它污秽丑陋且会致人于死地，罪使我们亲爱的主耶稣死去。

圣经记载：“**乌斯地有一个人名叫约伯。那人完全正直，敬畏上帝，远离恶事。**”（伯1:1）我们所需要的不仅是在情感上对上帝的爱。就像约伯，恨恶罪恶也是爱上帝的一部分。上帝希望我们憎恨罪，因为祂是恨恶罪恶的。诗篇119:104节：“**我藉著你的训词，得以明白。所以我恨一切的假道。**”

当撒但试图把罪恶描述成一种令人羡慕的诱人之物时，千万不要上当！把肮脏污秽的东西伪装成清洁无害，撒但是这方面的天才。但一定不要误入歧途，因为这种可爱的假象会使你最终丧命。你需要保持自己在爱上帝的状态之中，以至于你宁死也不愿故意犯罪使上帝伤心。

“罪会使你离开的比你想要走的更远，滞留得比你想要停下的更久，花费的比你想要付出的更多。”

3、不要贪爱钱财

关于每个人所受的试探，我可以列出一份很长的清单，但这里我要特别谈谈财富的问题，因为它是仅

次于骄傲的大试探。但这里我所说的财富诱惑并不仅仅是钞票，实际上，它指物质与权力的诱惑。我相信基督徒应该努力工作，尽可能多地挣钱、存钱和捐献。然而将财富奉为神明的危险始终存在。

提摩太前书6:9节：“**但那些想发财的人，就陷在迷惑，落在网罗，和许多无知有害的私欲里，叫人沉在败坏和灭亡中。**”我看到人们做了很多愚蠢的决定，诸如为了暴富将自己的积蓄拿去赌博。他们不断猛压着赌博机的操纵杆，因为撒但告诉他们也许再多转四分之一圈，他们就发达了，但却丝毫不想他们是在浪费本可用来拯救生灵的金钱。

马太福音6:24节说：“**一个人不能事奉两个主。不是恶这个爱那个，就是重这个轻那个。你们不能又事奉上帝，又事奉玛门。（玛门是财利的意思）**”既侍奉上帝又侍奉自己对财利的欲望是不可能的。财富是一种权利，但并非所有的权利都是坏的。它可以用来做善事，也可以用来作恶事，就像一把两刃的利剑。我们祈求上帝在经济上赐福于我们的教会，但我们并不想成为贪恋财富的奴隶，如果你的心和金钱绑在一起，它就不可能跟上帝在一起。上帝已经呼召我们准备离开自己装满鱼的网、消耗精力的摊位，以及自己的财产家私，一定不要回头看。“回想罗得的妻子”（路17:32）

4、做好逃离的准备

几乎没人去打破逃离试探的速度记录。通常人们用爬的速度躲避试探，希望能被试探赶上抓住。有时候试探通过我们故意留的后门进入我们的生活。假设你不小心在衣服上洒满了煤油，而某人在你旁边点着一根火柴，你一定会尽可能快尽可能远地逃离！这才是基督徒对试探应有的态度。保罗说，（林前6:18；10:14）“逃避淫行”和“逃避拜偶像的事”。所以要逃避试探，不要给试探留地步。

不要忘记：你们逃离试探的时候，就是投奔上帝了。各4:8“你们亲近上帝，上帝就必亲近你们”。当你知道某事物是有罪的，不要与撒但争论或向他挑战，因为他能使一切都显得合理化，记得夏娃是如何跌倒的吗？

当基督徒为自己的罪辩护的时候，我感到很心痛。撒但能给你提供无止境的借口来为自己辩护。当你知道某件事情是错的就要立刻逃离！勇敢的人逃离试探，愚昧的人与之周旋。

你也不想等自己年纪老迈到年轻时的所有欲望已消逝殆尽，才自欺欺人地认为自己已经得胜（试探）了吧。传道书12:5节说：“**人所愿的也都废掉，因为人归他永远的家。**”即或到那时，你的内心仍然是堕落的。立即逃离，马上！你还可以在自己的生命中经历上帝更新再造的恩典时，一定要将自己交托于上帝。当记得约瑟受试探时，他立刻挣脱了波提乏的妻子。（创39:12）

约翰·德莱顿曾说：“远避诱饵好过在鱼钩上挣扎”。

5、不要随波逐流

基督徒容易陷入试探的一个共同原因是存有这样的心理：“每个人都这样做，所以一定没问题”。这是撒但最得意的“旅鼠逻辑”。这也是彼得不认主的原因。就在彼得背叛耶稣的几个小时前，他还曾起誓：“**我就是必须和你同死，也总不能不认你**”。（太26:35）当彼得在众门徒中这样说的时候，他非常的真诚。但当耶稣被带到审判庭时，跟随基督不再是那么大众化的行为了。彼得夹在营火旁那些嘲弄基督的人中间，他在这里呆的越久，说话行事就越容易像基督的仇敌。

让大众来衡量我们的价值，我们就变得像他们。但圣经上说大众往往是错误的。“**你们要进窄门。因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多。**”（太7:13）基督徒在这方面必须要为自己仔细斟酌。他们必须承受住与群众相同的压力——但他们必须做出与众不同的选择。一个谎言即便被10亿人相信，它仍然是谎言。

在末后将有两个对立的宗教团体——一个有兽的印记，一个有上帝的印记。前者人数更多。但仅仅信仰的人数众多并不意味着那就是属上帝的。一般来说，圣经中那些伟大人物往往就是当所有其他人都屈服于试探时仍勇于坚持正义的人。

注意不要随波逐流的另一个原因是大众一直在观望。当你决定不盲目从众的同时，就要度一种群众看得见的生活。当他们看到基督徒在压力下仍然坚持自己的信仰时，许多人就会受感而悔改。而一次软弱妥协的行为往往会损害一生的见证。

6、坚持殷勤作工

在辛辛那提一家蜡烛店的结帐登记处后面，悬挂着一个巨幅的牌子，上面写着“把牌子放在此处供您驻足阅读有一个很好的原因：为要使您不至于无所事事。我们了解空站着等人来帮助是多么恼人的事情，所以把牌子放在这儿，希望您一读完，我们的店员马上就能来到您面前为您服务。”

还有一点补充：“附言：如果店员还没到，就请再读一遍”。

大多数人都讨厌无所事事，因为上帝创造我们为使我们有所作为。你一定读过这样的话“闲懒（或空闲大脑）是撒但的工厂”。这句话并非直接引自圣经，但圣经以西结书16:49-50“看哪，你妹妹所多玛的罪孽是这样，她和她的众女都心骄气傲，粮食饱足，大享安逸，并没有扶助困苦和穷乏人的手……她们狂傲，在我面前行可憎的事，我看见便将她们除掉。”

所多玛和蛾摩拉的罪恶不仅只是流行淫乱和邪情恶欲。所多玛草木繁盛，食物充足，适宜人居住。罗得之所以移居至此是因为这里能享受悠闲的生活。但是当一个人无所事事时，撒但就有机会帮助人属肉体的心编织罪恶的事情。“闲懒是万恶之源。”

人心被设计为在同一时刻一心一用，而罪始于心。如果我们总是处于忙碌中，特别是专注于做好事，诸如照顾穷人，我们就没有时间思考罪恶。怀爱伦曾说“积极做工是抵制罪恶的最好方法”。远离罪恶烦扰的方式之一就是积极的为主做工。人类堕落以后上帝告诉亚当，（创3:19）“你必汗流满面才得糊口，”这对于人类乃是一个祝福，使他们能够忙起来而远离罪恶。但是人若懒惰，就是在引诱撒但来试探自己。

以弗所书5:15-16节说：“**你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。**”一句意大利的格言写道：“努力工作的人会被一个魔鬼试探；闲懒的人会被一千个魔鬼试探。”

7、制定计划

我们经常跌入罪中，因为当试探来临时，我们就像一只已被灯光捕获的鹿却想看看接下来会发生什么事情。提前做好准备才是更好的选择，箴言书22:3节说：“**通达人见祸藏躲。愚蒙人前往受害。**”智慧人会检测前方的道路是否有潜在的危险，如果他发现前面有一群强盗，会这样想，“我最好躲起来或者改变路

径，因为我不想被抢！”但是愚蠢的人会说，“噢，我觉得前面会有土匪。我想知道他们如果在那儿会发生什么事。”

基督徒往往会那样处理试探。我们常说，“我想知道如果看了这个节目、读这本杂志或者喝这种饮料自己是否会被试探。”记得富兰克林曾经说过，“花一分钱预防比花一块钱治疗更明智”。耶稣也曾说：“**若是你的右眼叫你跌倒，就挖出来丢掉。宁可失去百体中的一体，不叫全身丢在地狱里**”。（太5:29）如果你知道自己在某一方面容易受试探而跌倒，就要采取一切可能的方式去预防，无论多么危急都不要使自己被击中。

如果你想戒烟，就要远离那些易使自己陷入吸烟诱惑的朋友或者场景。至少，要计划一条逃脱的路径。如果你的试探是贪吃，那就要提前决定将适量食物放在碟子里，并且计划吃完了就停止。成千上万的人一点一点地陷入罪中，是因为他们没有提前计划好。这直接引我们来学习下一个小窍门。

8、认清自己

亚历克斯正在努力将所有自己可能得到的硬币攒起来买一个新的棒球拍，但他却很挣扎。一天晚上在祷告中，他恳切的祈求说“主啊，求你帮助我将这些钱攒下来好能买一个棒球拍。上帝啊，求你不要让那个卖冰激凌的人经过这条街”。

一个西班牙的格言说到“如果你的脑袋是黄油做的，那就不要做面包师”。

一个人要加入戒酒者协会，首先得承认自己是酒鬼才行。这种承认就是极大的突破——即认识到自己的软弱。同样，一个人成为基督徒的第一步，就是承认自己是“嗜罪成瘾的人”。

约翰壹书1:10节：“**我们若说自己没有犯过罪，便是以上帝为说谎的。祂的道也不在我们心里了。**”哥林多前书10:12节说：“**所以自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。**”圣经告诉我们不要信赖自己的力量。

我们必须谨慎，尤其是当我们自认为可以应付试探并说“它不再烦扰我了，我已经足够强壮，我已经胜利了！”的时候，这恰恰是我们容易跌倒的时候。一些基督徒对于已经得胜的领域感到很骄傲，殊不知此时却正在预备让自己被撒但打垮。

耶稣被卖的那天晚上，主警告彼得说：“**就在今天夜里，鸡叫两遍以先，你要三次不认我。**”（可14:30）但是彼得自夸道：“**我就是必须和你同死，也总不能不认你**”（可14:31）。耶稣警告彼得，因他并不真正了解自己有多软弱。

即使在帮助他人战胜软弱时，仍要借着与所帮之人一起祷告并谨记住自己尚处于犯同样错误的危险之中。当一个人将另一个人从水中往上拉时，他们需要小心自己不要掉进河里。所以我们必须时时警惕我们的软弱。加拉太书6:1节说：“**弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人，就当用温柔的心，把他挽回过来。又当自己小心，恐怕也被引诱。**”

警惕试探——越仔细观察，才能看得越透彻。

9、以善胜恶

当我们不能填补丢弃不良习惯后所留下的真空时，有时会为折中之法大开门路。我知道很多人得胜自己嗜好的方法是用另一个嗜好来代替，因为他们找不到积极的替代物来填充出现的空白。

“污鬼离了人身，就在无水之地，过来过去，寻求安歇(.之处.)。既寻不著，便说，我要回到我所出来的屋里去。到了，就看见(.里面.)打扫干净，修饰好了。便去另带了七个比自己更恶的鬼来，都进去住在那里。那人末后的景况，比先前更不好了。”（路11:24-26）

如果你在较力于饮食没有规律或者贪吃，你不能因此不吃饭。秘诀是学习“吃好的食物”（赛55:2）“你不可为恶所胜，反要以善胜恶。”（罗12:21）如果你有整天啃巧克力的习惯，那就买一些葡萄或杏仁代替。你是否已经把烟扔掉了呢？那就买一盒牙签或者瓜子。

如果某人冒犯或者伤害利用了，不要以恶相报，而要以善相待。“你的仇敌若饿了，就给他吃。若渴了，就给他喝。”（罗12:20）要以善胜恶。当一只老鹰被许多美洲食蜂鹁攻击时，它没有反击，而是飞向更高更广阔的天空盘旋，直到麻烦离它而去。

10、关注健康

试探的来临往往不是在我们最强壮的时候，而是在最软弱的时候。当体力、耐力、爱心和健康都在极限的边缘时，我们会受到不再过基督徒式的生活的试探。注意，耶稣受试探开始于禁食40天之后。祂又累又饿。彼得不认主也是在他极度疲倦的时候。

规律化运动充足与否对人体内荷尔蒙分泌的影响会极大地改变我们抵抗基本试探的能力。往往在生病或体能耗尽时，我们的反应就会变得消极。夫妻争吵大多数发生于一天结束且有一方或双方又累又饿的时候。要按时充分休息和健康饮食。我最喜欢的一位作家也建议，“由于放纵不正当的食欲，人类丧失了抵挡试探的能力。”过度的甜点让你兴奋一时后只会使你沮丧和暴躁。

人或许难免会有疲劳和饥饿的时刻，但当一个士兵正在穿越雷区时，每走一步都要加倍小心。在这些敏感期，要尽量避免敏感的言论或过分的命令。耶稣说：“你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。”（太26:41）这绝不是说，我们不该尽己所能使自己变得更健康，并最终提高我们的道德力。夜间良好的睡眠、适当的运动和营养的早餐会使你感到自己已经做好了迎战歌利亚的准备。

11、找到逃生口

当上飞机的时候，我会额外留意紧急疏散口的位置。并非多疑，而是出于谨慎。对我来说，得胜试探的最好方法就是认出上帝为我们每个人预备的逃脱之路。记住这节经文：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。上帝是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”（林前10:13）这是多么好的信息啊。我们不必依靠自己摇摆不定的信心，我们可以依靠上帝因为他是信实的。

如果正遭受试探，你可以说，“上帝正在测量他允许撒但带给我的试探的程度，我一定能够靠着上帝

的恩典胜过它。”千万别说，“我已经无力再抵挡撒但了”。若是那样，你就是在称上帝是骗子。

古时埃及人追赶以色列儿女，他们逃至一处，发现两边是山，巨流当前。看来已经深陷绝境。但是上帝应许祂是信实的，祂已经为他们预备了逃生之路。圣经中充满了这样的故事，看似无望，但上帝是信实的（必然搭救）。并且祂会用出人意料的方法来帮助你。当跟随耶稣的人群看起来没有食物的时候，信实的上帝甚至将从天而来的食物分赐给跟随祂的人。

所以每一次当你认为“我已经毫无办法”时，回想这些故事，下决心信靠上帝，留意祂给你开的出路。即使最强烈的试探近在眼前，仍要说：“我要信靠上帝，我要做正确的事”。上帝必为你开逃生之路。

12、死里逃生

1944年德国的上空，飞行员艾卡梅德从18,000英尺高空燃烧着的轰炸机上纵身跳下，他落在了斜坡上覆盖着杉树的雪堆里毫发无损。

我将得胜试探的关键一步留在了最后来讲。（犹1:24）我们已经知道基督有能力使我们不至跌倒。但如果你真的跌倒了，不要趴在那不起来。

如果你在基督里面，就拥有抵挡罪恶的至高能力。在基督里意味着在基督的灵里。加拉太书5:16节说：“你们当顺著(圣)灵而行，就不放纵肉体的情欲了。”挪亚、以诺、亚伯拉罕都曾与上帝同行。

今天你可以同样向上帝屈膝祈求力量。上帝会差遣天国每一个天使拯救你脱离罪恶，祂不会让任何一个带着信心向祂求助的孩子跌倒。但我们必须要选择跟随耶稣，而不是撒但的谎言。上帝赋予我们自由的道德力，即使撒但也不能强迫我们犯罪。

借着上帝的恩典，我们就可以在祂的圣灵里抵挡一切的试探。但是记住，如果你已经跌倒了，一定不要就此放弃。许多人跌倒了就趴在那儿不起来。他们说，“唉，我现在已经无药可救，我也会向所有其他试探屈服。”上帝可以帮助你收复失地，祂也能拯救你脱离将来的试探。你可能需要像失去耶稣的约瑟和玛丽亚一样花上三天的时间痛哭寻找，但祂会一直在祂父的家中等着你。

撒但可能会用邪恶的耳语使你气馁，“我了解你！我试探过你，你屈服了。你不是什么好人。你自称是基督徒，却只是个伪君子。事实上，你根本不可救药”。但是我相信基督徒的生活是不断进步的。圣经应许“我小子们哪，我将这些话写给你们，是要叫你们不犯罪。若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督。”（约壹2:1）

如果你犯了罪，其实我们都犯了罪，一定不要就此放弃。若撒但施诡计使你跌倒了，一定不要趴着不起来。不要让你过去的失败成为将来妥协的借口。上帝可以帮助你胜过一切。你每一天都可以支取帮助，每一次都可以向前迈进一步。

总结——12 归 1

以上的所有步骤汇总在一起其实很容易。得胜一切试探最宝贵的方法必须是因为你爱上帝。你知道罪会伤害上帝，所以被试探的时候，你要大声喊“我不能那样做，因为我爱上帝。”

埃文·鲁泽曾说“我们对试探的反应乃是精确衡量我们对上帝的爱的测量仪”。你越爱上帝，撒但的诱惑对你的威胁就越小。受试探时想想十字架上的耶稣是多么爱你，然后借着抵挡面前的罪恶来回报这爱。

我们都会被试探，但上帝应许我们可以靠着圣经中“奇妙宝贵的应许”成为得胜者。耶稣会教导我们如何得胜。撒但不能使耶稣犯罪，也不能强迫我们犯罪。应当极大地感谢上帝，因**他**借着我们的主耶稣基督将胜利赐给我们。（林前 15:57）向他求得胜的能力，充满喜乐地沉浸在祂宝贵的话语中。