

第二十二課—我如何才能擺脫苦毒和嫉妒的本性？

August 2023

重點摘要

- 神的誠命是愛包括不要嫉妒和用苦毒回應人們。
- 這個世界和我們的經歷教導我們想像人生是苦毒。
- 苦毒令聖靈擔憂，因為它導致我們用耶穌屬性相反的方式作回應。苦毒阻止神的恩典。
- 苦毒的人並不察覺自己是苦毒的，我們需要聖靈告訴我們這個真理。
- 嫉妒的思維始於破碎的童年經歷和驅使自私的野心。
- 神對我們的嫉妒促使祂保護我們免受我們的敵人撒但的侵害。我們人類的嫉妒驅使我們保護自己自私的利益。
- 神的愛不能貫通我們充滿苦毒嫉妒的心。因此，我們必須悔改，並讓聖靈醫治和更新我們。

網上觀課

<https://youtu.be/IIcaWwcle20>

原文

歡迎來到《愛主》課程的第二十二課。今日我們會花時間反思我們內心的運作模式。你或許需要多於一小時以上的時間。我們建議你找一處寧靜地方，你可以在那裡與神共處而不受干擾。

讓我們在開始時，邀請神透過這一課親自與我們說話。如果你需要多些時間，請隨時點擊暫停。

首先，讓我們為神的全美屬性和對我們的旨意，獻上感謝。

其次，請告訴祂有關你的壓力事情，並求祂的幫助和指引。

讓我們放下罪擔，承認自己曾犯罪悖逆神和得罪他人，求神的饒恕。

也請承認別人有得罪你的地方，奉耶穌的名饒恕他們。

再其次，讓我們求神潔淨和打開我們的心，領受祂的教導。

最後，請複述這些話：「奉耶穌的名，我止息一切不是從神而來的紛擾和聲音。阿們。」

讓我們開始今天的課。我怎樣才能擺脫苦毒和嫉妒的本性？

耶穌對他說：你要盡心、盡性、盡意愛主—你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相做，就是要愛人如己。《馬太福音》第22章37-39節

神最大的誡命是愛—愛神和愛人。

愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，《歌林多前書》第13章4-5節

愛包括對人的忍耐和恩慈，而且不比較和嫉妒，不自誇、不張狂，不硬著心和驕傲，也不批判別人，對別人無禮。我們不會強求事情要按自己的方式去做，或容易激動生氣。我們也不會記仇，或對他人懷恨在心。

但從人性上來說，這些愛的本質似乎不可能做得到。

我們怎能愛每一個人？尤其是那些不友善、不公正，甚至對我們粗暴的人。

盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。《羅馬書》第5章5節

答案在於先被神的愛充滿。聖經告訴我們，聖靈把神的愛澆灌在我們心裡，並且使我們的生命有神的果子：仁愛、喜樂及平安與我們同在。感謝神，我們可以用神的愛彼此相愛，無須倚靠自己有限的供應。

如果我們渴想成為天父的兒女，我們必須效法耶穌的榜樣連仇敵也要愛，即使他們迫逼我們。讓我們一起誦讀《馬太福音》第5章44-46節：「只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱

告。這樣就可以作你們天父的兒子；…。你們若單愛那愛你們的人，有甚麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行麼？」(《馬太福音》第5章44-46節)

確實，要做到這樣簡直就是一個奇蹟，因為我們本能的罪性卻恰恰相反。

我們屬肉體的本性比較喜歡：

1. 咒詛和譴責那些迫害我們的人
2. 抗議不公正
3. 先攻擊別人或反擊他們
4. 表現出被動性攻擊
5. 對他們的遭遇幸災樂禍
6. 採取報復

因為從裡面，就是從人心裡，發出惡念…《馬可福音》第7章21節

報復不一定包括使別人身體或物件被傷害。復仇是從心發出。我們想像壞事情會發生在我們敵人身上，或在他們背後說壞話。而不是用神的愛面對艱難的景況；我們容許自己的罪性作主導。

你們若順從肉體活著，必要死；若靠著聖靈治死身體的惡行，必要活著。《羅馬書》第8章13節

因此，聖經指示我們必須藉著聖靈的能力，「治死身體的惡行」，並且更新我們的思想和我們的心。然後我們才能愛別人像神愛他們一樣。

讓我們參考《歌林多前書》第13章，看看我們的罪性怎樣與神的愛相違背。

1. 我們是不是想做良善和慈愛的人，但是你會發覺對某一些人會失去耐性，通常是我們最親近的人？
2. 我們是不是傾向和別人比較，且嫉妒他們所擁有的？
3. 我們是否感到焦慮，擔心人們可能會忽略我們，因此需要引起別人的注意？
4. 我們有沒有本能地硬著心對抗某些人及拒絕愛他們？
5. 當人們似乎不領聽和尊重我們的願望時，我們是否感到沮喪？
6. 我們是不是發覺自己很容易被某些人或某些處境激怒？

7. 怨恨的想法是否會像壞掉的唱片一樣在我們的腦海中不停重播？

其中有多少與你相關？所有這些行為都是跟神所描述的愛相違背的。令人驚訝的是，這種行為非常普遍，並被視為正常。但我們是不是真的遵行神的誠命彼此相愛？

你在這道上無分無關；因為在神面前，你的心不正。你當懊悔你這罪惡，祈求主，或者你心裡的意念可得赦免。我看出你正在苦膽之中，被罪惡捆綁。《使徒行傳》第8章21-23節

如果我們仍然掙扎著希望像神一般的去愛，聖經告訴我們，大概是因為我們的心在神面前不正。我們仍是被自己在某方面的罪性所捆綁。神的愛不能貫通一個仍然充塞著苦毒嫉妒的心。

什麼是苦毒的嫉妒？讓我們把苦毒和嫉妒兩者分開來看。

滿口是咒罵苦毒。…所經過的路便行殘害暴虐的事。平安的路，他們未曾知道；他們眼中不怕神。《羅馬書》第3章14, 16-18節

苦毒的想法通常是嫉世嫉俗的、批判的、怨恨的和孤立的。這只會帶來悲傷，永不平安，而且肯定不會指引人親近耶穌和接受祂作為我們良善的救主，因祂會教導我們怎樣克服所有事情和愛我們的仇敵。

這裡有一些關於苦毒的想法和假想的例子。

1. 「我不能信任任何人。」
2. 「男人不可靠。女人是操控的。」
3. 「大多數的婚姻總是離婚收場。」
4. 「沒有人會明白我，為什麼要費力去嘗試？」
5. 「說出來只會惹更多的麻煩。」
6. 「人們經常佔我的便宜。」

你認識這些思考方式？對你來說，聽起來像是生活中的事實？也許我們需要停下來反思一下，對我們作為神的兒女來說，這些是否真的嗎？聽起來很苦毒嗎？

苦毒思想因為經常被世界的模式強化而變得更真實，例如我們自己痛苦的生活經驗、我們在家庭中觀察到的事情、人與人彼此對待的思維和行為模式，以及透過媒體傳遞的訊息。苦毒的思想令世上的事物放大，比神的救恩的力量更大。結果，我們覺得信靠神和遵守祂的誠命是有困難。這本質上成為許多人掙扎於不信和犯罪，這是為什麼許多人被偷去了仁愛、盼望、喜樂及和平。

不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒（或作：陰毒），都當從你們中間除掉；《以弗所書》第4章30-31節

你知不知道苦毒使聖靈擔憂，並帶給祂悲傷？苦毒經常導致惱恨、忿怒、苛刻說話、毀謗，並一切的惡毒行為。這是與祂的屬性剛剛相反。聖靈是仁慈、溫柔、善良、饒恕和充滿恩典的。

不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。《羅馬書》第12章2節

我們都受這世界的習俗和行為模式影響，但我們也被警告不可效法這世界。相反，我們應該讓神「透過改變我們的思考方式，將我們變成一個新人」。

此等不信之人被這世界的神弄瞎了心眼，不叫基督榮耀福音的光照著他們。基督本是神的像。《歌林多後書》第4章4節

由於世界模式是由撒但管控的，撒但被聖經稱為「世界之王」。魔鬼是思想和行為模式背後的主要勢力。撒但慫恿我們產生苦毒的思想，因為，我們的仇敵知道苦毒會令聖靈擔憂，並使我們的心蒙蔽，看不見神的良善。我們將無法理解神和祂的好消息。問題是，你我也意識到這一點嗎？

住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。我要論到耶和華說：他是我的避難所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。《詩篇》第91篇1-2節

苦毒的人通常不察覺自己是苦毒的，因為他們感覺自己已有理由堅持這種感覺。或許受到別人攻擊自己，我的家人、我的種族、我的地位、我的聲譽、我的社群，甚至我的國家。我們沒有去到神那裡尋求安息和安慰，及信靠祂作為我們的避難所，反而容許苦毒的根在我們的心中生長，並敗壞我們愛神和愛人的能力。

苦毒還阻止我們領受愛，是因為我們的憤世嫉俗、批判、怨恨和自我孤立的思想模式。不知你有沒有察覺到苦毒的人缺乏溫暖、仁愛、喜樂的人際關係？讓我們一起誦讀《希伯來書》第12章15節：「又要謹慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出來擾亂你們，因此叫眾人沾染污穢；」（《希伯來書》第12章15節）我們可能無法領受神恩典。這是一個嚴重的警告。

你呢？你有沒有讓苦毒思想在你心中滋長？會是什麼？讓我們慢下來花些時間反思。求聖靈幫助，顯示任何的苦毒思想，並且記錄下來。歡迎你現在點擊暫停。

歡迎回來。我們盼望這一個練習對你有益。你能列出有多少個苦毒陳述？20個？30個？

為這個好的開始讚美神。我們肯定須要確認和消除所有苦毒的根源，因此我們的心才能清潔，得以領受神豐盛的愛。一旦我們開始確認我們潛意識的苦毒思想，我們終於就可以到神那裡禱告，並求聖靈更新我們的靈和醫治我們苦毒的心。這是我們將在本課結束時一起做的事情。

你們仍是屬肉體的，因為在你們中間有嫉妒、分爭，這豈不是屬乎肉體、照著世人的樣子行麼？《歌林多前書》第3章3節

現在，讓我們談到嫉妒。嫉妒是這世界上另一種普遍犯罪模式。當我們對神所賜給我們的東西不滿意時，我們就會變得嫉妒和痛苦，並下意識地相信祂對我們不公平。我們想要別人擁有的東西。我們越是與他人比較，就越不快樂，就越容易想把自己的心遠離神。

這樣的智慧不是從上頭來的，乃是屬地的，屬情慾的，屬鬼魔的。在何處有嫉妒、分爭，就在何處有擾亂和各樣的壞事。《雅各書》第3章15-16節

就像苦毒的根愈紮愈深，玷污許多人，嫉妒也是一樣。聖經告訴我們，這是屬世的、屬情慾的，並且屬鬼魔的和藏於背後的各種邪靈的。嫉妒會激發自私的野心和自我權利。嫉妒的思維方式導致我們變得以自我為中心、自我陶醉、自憐、以受害人自居、與他人爭吵，並極力爭取我們自己認為應得的東西。

所以，你們既除去一切的惡毒（或譯：陰毒）、詭詐，並假善、嫉妒，和一切毀謗的話，《彼得前書》第2章1節

這個世界認為嫉妒是好事，甚至是有必要的，因為可以促進競爭和進步。這就是為什麼當我們心中懷有嫉妒時，我們很多人都沒有意識到這一點，但我們必須記住神永恆的話語稱嫉妒為邪惡的。

不可敬拜別神；因為耶和華是忌邪的神，名為忌邪者。《出埃及記》第34章14節

神是個嫉妒的神，但祂的嫉妒是有別於世界的嫉妒。神的嫉妒是基於祂對我們極大的愛以及祂對我們關係的保護本性。嫉妒使祂保護我們免受這世界之王撒但的傷害，因為我們是屬於祂的。而人類的嫉妒就有所不同，是驅使我們保護自己個人的利益。那不是基於對他人的愛或保護別人。

嫉妒毒害我們的心。還導致自悲自憐、覺得自己是受害者和有自我挫敗的想法，這些想法變得自我實現，因為我們按照自己的信念行事。

這裡是一些例子：

1. 「其他人的生活比我好。」
2. 「我總是要更加努力才被認可。」
3. 「我總是覺得被遺忘。」
4. 「我永遠不夠好。」
5. 「我從未得過好的東西。」
6. 「神這麼不公平。」

你注意到我們嫉妒的想法是什麼？是圍繞著對我們自己的立場、價值和接受度的焦慮。

這樣的結論通常是在年輕時就開始的。孩子們透過周圍的成年人行為方式來獲取關於他們的位置、價值和接受度的重要線索。他們的說話、肢體語言和選擇，究竟對我們說明了什麼？我們值得他們花時間、照顧、保護和關懷？孩子對這些事情感到焦慮，因為這是孩子的本能需求。如果這些需求被滿足時，我們就會在成長中感受到被愛、被重視。當這些需求得不到滿足時，我們就會變得痛苦和嫉妒。

難怪神的話語告訴父母們要向他們的兒女展示慈愛、憐憫、饒恕和親情，並且要花時間教導和指引兒女，不單靠言語，也靠父母起居生活的行為。父母不應惹兒女的氣，或是令他們喪志。反而，

父母應該認同和鼓勵他們並建立清晰的界線和指示，也仁慈地糾正和管教他們。最後，父母要送給兒女好的禮物。

1. 慈愛、憐憫、饒恕、親情 | 《路加福音》第15章20節：「於是起來，往他父親那裡去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。」
2. 優質時間和教導 | 《申命記》第6章6-7節：「我今日所吩咐你的話都要記在心上，也要殷勤教訓你的兒女。無論你坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論。」
3. 慈愛的鼓勵 | 《歌羅西書》第3章21節：「你們作父親的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣。」
4. 清晰界線和指引 | 《以弗所書》第6章4節：「你們作父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警戒養育他們。」
5. 糾正和管教 | 《箴言》第13章24節：「不忍用杖打兒子的，是恨惡他；疼愛兒子的，隨時管教。」
6. 好的禮物 | 《馬太福音》第7章11節：「你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求他的人麼？」

這肯定是最高的指令，父母很難全時間實踐。沒有父母是完全的，可以全時間用完全的愛，愛我們，像阿爸父愛我們一樣。

就如經上所記：沒有義人，連一個也沒有。沒有明白的；沒有尋求神的；《羅馬書》第3章10-11節

聖經告訴我們，沒有人是真正有智慧的，也沒有人以一切方式尋求神。我們都是罪人。這意味著我們的父母會做一些不明智的事反對我們，同樣我們也會對他們這樣做。

當兒童不是按照神的旨意和話語被養育，他們會作出不明智的結論，他們感到失望、害怕、沮喪、窒息、卡住、悲傷、無助、被虐、被拒、忽略、被忽視、譴責、羞辱等等。這是因為幼小的大腦沒有心智能力，去充分處理自己的情緒，或明白我們父母的感受和思想。因此，當我們父母的行為表現出壓力、憤怒、崩潰、苦毒或恐懼，我們就會作出幼稚的結論，而這些結論並非神有意而為之的。

這就是大多數嫉妒思想最初產生的方式。你還記得在兒童時有過任何這些想法？當這些情景被人生中各種經歷所強化，我們會發展這種自我中心，自我專注的思考方式，以至於我們不再質疑這些陳述是否真實。我們仍然停留在小時候的思考模式中。

我作孩子的時候，話語像孩子，心思像孩子，意念像孩子，既成了人，就把孩子的事丟棄了。《歌林多前書》第13章11節

很感恩，我們無須被兒童時的思想和推理的捆縛。現在我們已經被神接納作祂的兒女，我們可以脫離地上家庭的黑暗，進入神的光明之中——並丟棄我們從前孩子般的想法和推斷。現在是神自己定義我們的地位、價值和接納。

愛父母過於愛我的，不配作我的門徒；愛兒女過於愛我的，不配作我的門徒。《馬太福音》第10章37節

如果我讓任何人為我們定義任何事情，即使他們是我們所愛的父母，或他們是出於好意，我們便會把他們看成比神更重要，這就是把他們偶像化。我們如何為這些偶像崇拜悔改？

我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裡了。《約翰一書》第1章8節

首先，我們必須確認我們的父母、兄弟姊妹和其他家庭成員，都和我們一樣都是罪人。他們曾做出不智慧和犯罪的事，但我們也是。神的話提醒我們，如果我們說自己從未得罪過我們的家庭，我們只不過是自欺欺人。

因此，我們要遠離：

- 重視他們的言語、態度和行為比神的更重要。
- 容許他們為我們決定任何方式，而不是跟隨神的。
- 追求他們的肯定或接納多於神的。

其次，我們要把自己苦毒的嫉妒連根拔起，以期不再毒害我們與神和其他人的關係。

請參考你之前的苦毒思想清單，並求聖靈幫助你，確認怎樣和什麼時候開始有這些想法。一些記憶或名字可能會浮現。這些是聖靈引導你要首先解決。在這裡點擊暫停，讓你有足夠的時間，在祂的面前，並讓祂來輔助你。

歡迎回來。我們另一部分的禱告時間，我們必須刻意且自由地謙卑自己來跟隨神的旨意，因為我們大多數的人，已經運用我們苦毒嫉妒太久，以致視為平常而接納下來。這對我們的罪性和這世界來說，或許是真實的——但任何想得到更新和仿效作為神兒女的人就不一樣。

當我們花時間在認罪悔改的過程中，要一步步來。無論你何時有需要慢下來，可以隨時點擊暫停。

讓我們開始

- 當你寫下你苦毒思想的清單時，聖靈有什麼回憶或名字提示給你？在那個時候，你的心靈是怎樣被壓碎和敗壞？你有什麼感受？請大聲描述出來，並把你的重擔交給我們的天父。祂想傾聽你的心聲，分擔你的負擔，並溫柔地照顧你。如果你覺得難以描述你當時的感受，就簡單地試著把你的心安靜下來，求聖靈帶出真相，並幫助你表達自己。
- 其次，求聖靈鑒察你的心，告訴你在童年時，你對那些令你失望或傷害你的人所定下的什麼結論？你對自己得出了什麼幼稚的結論？請把它們寫下來，作為之後的參考。
- 現在請檢查你的清單。你會對誰批判和譴責？你有沒有這個權柄這樣做？耶穌才是他們的公義的審判官。讓這時候來悔改你的批判、咒詛、譴責、誹謗和定罪，因為所有這些都使聖靈擔憂。還有，祂不想我們繼續犯罪對抗耶穌。神不會忽視我們的痛苦和悲傷，但祂不能閉上眼看不見我們犯罪。祂首先要醫治我們，並除去我們的重擔。
- 其次，求聖靈鑒察我們的心，告訴你，你有什麼其他的方式回應你的罪性。你是不是用鄙視、嫉妒、苦毒或憎恨來回應？我們有沒有變得驕傲和自私，及堅持事情一定要按照自己的方式去做？我們有沒有埋怨和在別人的背後說閒話？我們有沒有怨恨和懷恨在心？我們在哪些地方變得沒有愛心？還有什麼我們必須悔改的？請讓聖靈顯示在你心中滋長的毒素，並奉耶穌的名悔改，因此我們能再次成為聖靈潔淨的管子。
- 有一個重要的步驟要做的，就是求聖靈告訴我們，有誰是祂要我們饒恕的。同時，我們是不是也須要饒恕自己？饒恕是開啟苦毒和嫉妒監獄之門的鑰匙，我們被囚禁在裡面太久了。請奉耶穌的名饒恕你自己和饒恕得罪我們的人。

-
- 最後，請祝福每一個你今天為他們所禱告的人，你可以用神的愛、喜樂、平安、健康和良好的家庭關係來祝福他們。你甚至可以為他們的救恩禱告。

最後的步驟是修復我們和神的關係，並與祂重新和好。要記住，那苦毒和嫉妒的毒根，妨礙著我們領受從神而來的恩典和慈愛。

- 讓我們開始懇求神的饒恕，因我們每次順從罪性，而不是遵從神，都使聖靈擔憂。
- 我們也曾因祂給我們的家庭而批判神。
- 我們說祂不公平、不關心，甚至殘忍。
- 我們可能會為苦毒的經歷埋怨神。假如是這樣，請讓我們悔改，並求神潔淨和更新我們的心、靈和魂。只有犯罪的人會得罪我們。我們完善的神永不會得罪我們。
- 其次，讓我們求神透過耶穌基督，顯示我們永恆的地位、價值和接納。請等候聖靈的答案。你可能發覺祂立刻或本周稍後才回應。

那賜諸般恩典的神曾在基督裡召你們，得享他永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。《彼得前書》第5章10節

感謝神，當我們帶著謙卑的悔改來到祂面前時，祂會恢復、支持和堅固祂的孩子。祂會把我們安放在穩固的磐石上。當我們謙卑自己在神面前禱告，我們將會發覺祂的果子：仁愛、喜樂，及平安，愈來愈充滿我們，而那無形的重負卻脫落了。這並不是一次過的練習。悔改歸正向神是每天的實踐。你的一生必須繼續天天實踐你今天所學的。

在稍後的《愛主》課程中，我們也會討論到父母破碎的養育方式，怎樣代代相傳下去。這意味著我們的父母是祖父母的不完美以及前幾代人的不完美的產物。

順著情慾撒種的，必從情慾收敗壞；順著聖靈撒種的，必從聖靈收永生。《加拉太書》第6章8節

如果我們沒有饒恕他們和悔改自己對他們的批判，我們就會重複我們家庭的犯罪模式，那麼無論我們如何努力依靠自己的力量行善，我們都會一代一代地重複我們家族的罪惡模式。這是聖經的原則：種什麼，收的也是什麼。假若我們活著只為滿足罪性，我們會收獲死亡和腐敗，並且銷滅聖靈。讓我們小心千萬不要這樣做，因為聖靈是我們救恩的保證。

你們都是光明之子，都是白晝之子。我們不是屬黑夜的，也不是屬幽暗的。所以我們不要睡覺像別人一樣，總要做醒謹守。《帖撒羅尼迦前書》第5章5-6節

希望今天的課程能幫助我們認識內心的運作方式以及是如何發展的，以便我們保持儆醒、頭腦清晰，選擇不得罪神。願我們都能更親近天父，因為我們了解祂對我們的心，也更了解我們自己的心。阿爸父希望恢復我們的心，讓我們越來越像耶穌。

結束今日這一課時，以下有兩條反思問題和一個見證。請在小組討論前準備好你的答案。我們禱告你會因此而蒙福。下次見。

反思時刻

- 1.關於你的心，聖靈向你啟示了什麼？有沒有強烈的嫉妒心？
- 2.請彼此代禱和鼓勵。

觀看本課的見證



個人筆記