

PORNOGRAPHY

色 情

FIGHTING
FOR
PURITY

为圣洁而战

31 天 生 命 灵 修 系 列
31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

DEEPAK REJU

狄帕克·雷朱

对于深陷色情的人，狄帕克·雷朱通过耶稣基督的福音，为你提供盼望与帮助。他在整个月的灵修旅程中与你同行，使你在认识自己、认识处境、认识上帝上不断长进。通过每日阅读与反思问题，狄帕克为你提供必要的洞见与实用方法，助你在日常生活中更好地荣耀上帝。

—**凯文·卡森 (Kevin Carson)** 牧师，密苏里州欧扎克市旭日浸信会牧师；密苏里州斯普林菲尔德市浸信会圣经学院与神学院圣经辅导学教授兼系主任

市面上有许多书籍教导你如何戒除色情瘾。《色情：为圣洁而战》却与众不同。它不会任你独自挣扎，而是陪伴你走过整个过程。日复一日，在三十一天的旅程中，它将引领你远离色情，归向基督。这不是一本靠自我努力、最终难免失败的自助式书籍。全书洋溢着福音的恩典，因而满有福音的盼望。我热切鼓励你阅读此书。若能有一位成熟的基督徒与你共读，则更美好。

—**蒂姆·切斯特 (Tim Chester)**，英国伯勒布里奇恩典教会牧师；《关上窗口：迈向无色情生活的步骤》作者

这是一剂以默想为形式的良药，一把呈现为三十一日灵修指南的利器。连续三十一天，每日清晨让狄帕克为你读经及教导。其言辞质朴直白、发人深省、切实可行、谦卑温和且充满盼望——这或许正是你在追寻超越幻象之路上渴求的义之指引。

—**马克·德弗 (Mark Dever)**，华盛顿特区国会山浸信会主任牧师；九标志事工 (9Marks) 主席

众所周知，要战胜任何罪，我们都必须直指问题的核心，有意识、有决心地加以攻克。《异象谷》中的一篇古老祷文这样说：“若要制服任何罪，我们不仅需竭力胜过它……更须邀请基督居其位置。”在《色情之患：为纯洁而战》中，狄帕克·雷朱以极其实际的方式帮助男性做到了这一点！

——**约翰·弗里曼 (John Freeman)**，Harvest USA 创办人；
《隐藏还是寻求：当男人在性上真实面对上帝》作者

狄帕克·雷朱以坦率而富有牧者心肠的姿态，直面当今对基督教门训最普遍、最致命却最少被正视的侵袭。羞耻感与自我定罪，无法释放那些被各种唾手可得的情欲形式所奴役的人；因此，雷朱这为期一个月的默想，借着使我们心灵的眼目定睛于基督一切的荣美、怜悯与能力，坚固那些立志为纯洁而战的人。

——**丹尼斯·E·约翰逊 (Dennis E. Johnson)**，加利福尼亚威斯敏斯特神学院实践神学教授

色 情

31天生命灵修丛书

丛书主编：狄帕克·雷朱

- 《克服成瘾》，大卫·R.杜汉姆 著
《外遇之后》，迈克尔·斯科特·詹博拉 著
《患癌之后》，玛丽莎·亨利 著
《愤怒》，罗伯特·D.琼斯 著
《焦虑》，保罗·陶格斯 著
《确据》，威廉·P.史密斯 著
《慢性疾病》，埃丝特·史密斯 著
《知足》，梅根·希尔 著
《抑郁》，爱德华·T.威尔契 著
《怀疑》，伊丽丝·菲茨派翠克 著
《订婚阶段》，迈克·麦金利 著
《惧怕人》，扎克·施莱格尔 著
《饶恕》，海莉·萨特罗姆 著
《哀伤》，鲍勃·凯莱门 著
《盼望》，约翰·克罗茨 著
《婚姻冲突》，史蒂夫·霍普 著
《金钱》，吉姆·纽海瑟 著
《伤痛往事》，劳伦·惠特曼 著
《教养残障孩童》，斯蒂芬妮·O.胡巴赫 著
《忍耐》，梅根·希尔 著
《完美主义》，卢·普里奥罗 著
《色情》，狄帕克·雷朱 著
《安息》，希瑟·纳尔逊 著
《羞耻》，埃丝特·刘 著
《单身生活》，珍妮琳·斯威特 著
《有毒的关系》，艾伦·玛丽·戴卡斯 著
《叛逆的孩子》，斯图尔特·W.斯科特 著

色 情

为圣洁而战

狄帕克·雷朱



P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Pornography: Fighting for Purity

31-Day Devotionals for Life

Deepak Reju

Originally published 2018

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

目录

阅读本灵修手册的建议 7

引言 9

第1天：为你的灵魂而战 · · · · ·	15
第2天：你真实的身份是什么？ · · · · ·	17
第3天：随从圣灵而行 · · · · ·	19
第4天：省察你的心灵 · · · · ·	21
第5天：要彻底 · · · · ·	23
第6天：更大的喜乐 · · · · ·	25
第7天：斩杀恶兽 · · · · ·	27
第8天：福音的好消息 · · · · ·	29
第9天：孤立 · · · · ·	31
第10天：认罪于你的灵魂有益 · · · · ·	33
第11天：合宜的问责 · · · · ·	35
第12天：有害的问责 · · · · ·	37
第13天：自欺 · · · · ·	39
第14天：被玷污的良知 · · · · ·	41
第15天：拒绝怀疑 · · · · ·	43
第16天：在基督里的赦免 · · · · ·	45
第17天：走出黑暗进入光明 · · · · ·	47
第18天：建立关系 · · · · ·	49
第19天：持守上帝的应许 · · · · ·	51

第 20 天：保守你的心	53
第 21 天：不要为肉体安排	55
第 22 天：内在的争战	57
第 23 天：抵挡骄傲	59
第 24 天：谦卑	61
第 25 天：对抗试探	63
第 26 天：羞耻	65
第 27 天：基督的爱	67
第 28 天：控告的声音	69
第 29 天：悔改	71
第 30 天：信心	73
第 31 天：故事的结局	75

结语：接下来，你该怎么走？ 77

致谢 81

附录：关于自慰 83

注释 89

推荐参考资源 93

阅读本灵修手册的建议

在我们婚姻的早期，我和妻子住在一栋联排别墅顶楼的小一居室里。每逢下雨，屋顶的漏洞就会渗水，滴落在地板上。我还记得自己在公寓各处放置水桶，看着水一滴一滴缓慢地积聚。我摆出大桶，心想，要装满还得花些时间。积水随时间不断上涨，我常常惊讶地发现，那些水桶竟如此快就满溢，若我不够留心，水便会漫出来。

如同雨水注满水桶，这本灵修书籍也会使你惊喜。它起初看似微不足道，不过每天仅寥寥数节经文。滴答。滴答。滴答。但每日几滴圣经活水足以滋润你

我们从圣经开始。上帝的话语大有能力。事实上，它是全宇宙最强大的力量。¹它能转动君王的心，给卑微者带来安慰，使瞎眼者得见属灵之光。它改变生命，将其彻底翻转。我们知道圣经是上帝亲口所说的话，因此我们阅读研习它，为要认识上帝自己。

我们对圣经的研究是实践性的。神学应当改变我们的生活方式。将上帝的话语与你的挣扎联系起来至关重要。阅读本灵修时，你会常看到你这个字，因为我是直接对你——读者说话。每篇阅读都包含默想问题和一个实践建议。若你回答问题并完成实践练习，将从中获益更多。切勿跳过。为了你灵魂的益处，请付诸实践。

我们研读圣经就是敬拜上帝。从根本上说，任何与色情和自慰相关的挣扎都是敬拜的问题。我们已经偏离了那位本应掌管我们生命的主，急需回到他面前。上帝的话语

将我们指向基督；他拯救我们脱离困境，并重新校正我们的生命方向。你研读上帝话语的目标，始终应当是敬拜。当你对君王基督的爱慕不断增长时，你就能治死自己对色情和自慰的恋慕。对基督更深、更大的爱慕，其能力足以更新改变你的灵魂。敬拜基督，爱他，珍视他，赞美他，尊荣他，将你的全人全生献给他，不要保留任何事物。

如果你觉得这本灵修书有帮助（我深信必是如此！），不妨在人生的不同季节重读它。未来一个月仔细研读，一年后再重温，以此提醒自己如何与性方面的罪争战。

本灵修书并非对抗色情与自慰的全面指南。已有优秀著作专为此目的撰写。购买并善加利用它们。书末列有若干资源供参考。

前言至此。让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

你的需要

有一个管会堂的，名叫睚鲁，来俯伏在耶稣脚前。他绝望至极，因他独生的女儿正患病垂死。他求耶稣前往，因他知道若耶稣接手在她身上，“她就必活了”（太 9:18）。

不久后，一个患病的妇人来到耶稣跟前。她患了十二年的血漏，在医生手里花尽了一切养生的。十二年的求医徒劳无功（路 8:43）。她挤在人群中，竭力靠近耶稣要摸他的衣裳。他有改变一切的能力。

数日后，一位父亲来求耶稣看他独生的孩子。那孩子被邪灵附体，抽搐吐沫（路 9:38-39）。父亲曾求助于耶稣的门徒，但他们未能赶出那灵。他来到耶稣面前，视他为唯一的盼望。

细读福音书，你会发现这样的人络绎不绝——困苦、绝望、毫无指望的人们，都将目光投向耶稣。他们寻找一位救赎主、医治者与拯救者。

你与他们并无二致。若你翻开此书，正是因你如同他们一样需要耶稣。你正与色情内容和自渎挣扎，需要帮助。若果真如此，那么欢迎你。耶稣正等候着你。

你的问题

爱德华·韦尔契（Ed Welch）用自愿为奴来描述你的困境¹，这精辟地用两个字概括了你的问题：你如此自愿地选择犯性方面的罪，以致如今被其奴役。一位智者朋友告诉我：“你所敞开心扉接纳的，终将控制你的心灵。”

情欲是混乱失控的欲望²。你的心灵可能依附于错误的事物，因此对抗情欲的关键战役在于将你的情感重新导向正确之事——不是自我满足，而是荣耀上帝；不是性，而是纯洁；不是屏幕上的影像，而是真实的人；不是罪咎的快感，而是天堂的喜乐。

对抗混乱欲望的主要方法，是对基督日益增长的情感。以火攻火——以对基督更深的爱来对抗情欲之罪³。

但问题不止于此。罪咎、羞耻、自我定罪、谎言、自我称义、困惑、与上帝和他人的情感疏离、极少阅读圣经、怀疑、骄傲——所有这些因素与你混乱的情感交织，将你置于可怕的境地。这是一团炽热复杂的乱麻。

圣经明确谴责性方面的罪（林前 5:9 - 10；6:9 - 10；加 5:19；弗 5:3, 5；西 3:5）。你明知这是错的，却感到被困住，你需要一条出路。你当如何行？

你的锚

人类天然倾向于依靠自己寻求出路。我搞砸了这事，就得由我来解决。你阅读书籍、去教会、安装监控软件、寻找问责伙伴。这些做法固然不错，但若你自称是基督的门徒，这些还远远不够。自我解决的策略将全部重担和责任压在你肩上，而你将发现这绝非长久之计。它或许能暂时帮你，却无法带你抵达终点。

这正是基督介入之处。他向你发出邀请。

凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。（马太福音11:28-30）

你因持续与色情内容和自慰争战而疲惫不堪，耶稣正赐你安息。若你悔改己罪、凭信心转向他，他必作这风暴中的锚。

基督教历史的一切根基皆源于这福音：基督为罪人死。要在这场对抗色情的争战中得胜，你必须将整个生命建立于此真理之上——基督若非全然宝贵，便毫无价值。不冷不热的信心不是真信心。耶稣舍命战胜罪与死亡，为使你在祂里面得着生命。你可愿将整个生命——你所有的一切——全然献予祂？

若你尚未跟随基督，或不确定自己是否已归信，须知将生命交托基督是你此生最重要之事。信靠耶稣绝非宗教拐杖，乃是与上的儿子建立个人性的关系——祂曾来到世上，为要拯救你脱。神爱世人，甚至生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生”（约 3:16）。对抗色情之争战的起点与终点，皆在于基督。

你的目标

基督徒生活的目标是奔跑赛程并抵达终点。在上帝的帮助下，真正的信徒必能坚持到底。

保罗在写给腓立比教会的信中写道：“忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”（腓3:13-14）正如赛跑者奔跑

时，不再关心自己的起点⁴。他全身的肌肉都向前方绷紧，双眼专注一个目标：终点线。他奋力冲刺，为要得着奖赏（林前 9:24）。这赛跑者的奖赏是上帝呼召他进入天堂。所以你也像这赛跑者——不念过往，只向前瞻。忘记背后，定睛天家。

你的人生目标是什么？可有一丝像使徒保罗那样面向未来的生活？还是你正深陷罪中不能自己？在此生艰难中持守，也包括与性犯罪争战并活出圣洁生活。但这非一日之战，也非一季之争。你需终身争战。

活的榜样大有助益。我认识一些敬虔成熟的弟兄，他们忠心侍奉教会，但多年前曾深陷色情之困。你知道我在他们身上看到什么吗？在这些弟兄身上，我始终看到对基督日益增长的情感与委身。日复一日持续接触福音，是他们生命的常态节奏。当他们研读圣经、向上帝恳求怜悯时，福音如同他们呼吸的空气。使他们凭信心生活的，是与基督联合，而非己力。

对基督的信心并未使这些弟兄消极懈怠，反引他们进入更深的顺服。我在这些人身上一贯所看见的，是他们终其一生保持警醒。单靠己力咬牙硬撑的对抗之法终难持久。这些弟兄的警醒是真信心的果实。即便问题已过去多年，他们仍与密友保持透明关系，在所有电子设备安装监督软件，持续为圣洁生活争战。这令你惊讶吗？不必。这恰是他们成熟的标志。他们深知不可松懈，因明白罪能毁掉人的生命。他们已装备妥当——

有上帝的道、内住的圣灵、美好的教会群体、对自身之罪的清醒认识，以及在基督里的大喜乐——为要奔跑这赛程，直到终点。

那么你呢？你要如何效法他们的榜样呢？

第 1 天

为你的灵魂而战

亲爱的弟兄阿，你们是客旅，是寄居的。
我劝你们要禁戒肉体的私欲。这私欲是与灵魂争战的。（彼前 2:11）

如果你拿起这本书，很可能是因为正身处一场战争中。这是魔鬼的战争——他的武器是愤怒、仇恨、谎言、自私、欺骗、困惑、不信和拜偶像。而在你身上，还包括色情。随着时间的推移，你看着那些被禁止的内容——点击，点击，再点击。你感到自己又被吸引回去，仿佛有一种磁力正把你拖进去。你恨它，却又想要更多。你感到羞耻，并挣扎着寻找上帝的赦免。你的欲望失控了。你进一步被奴役。这成为了你最重要的战斗。

基督徒战争的战场是你的心灵。这里没有恐怖分子砍下人的头颅，并宣称占领他国的主权领土；也没有双面间谍在暗中破坏你的家园。这是一场为你的灵魂而战的战争。这是一场关乎你灵魂的战争。而且，正如大多数战争一样，它要么得胜，要么失败，没有所谓的维和条约。上帝为你的心大发热心；他绝不会把这片领土让给魔鬼（耶 31:33）。

彼得劝勉他那个时代的基督徒，要禁戒出于罪性、以自我为中心的私欲。基督徒虽被不信之人不敬虔的行为与习俗所包围，却应当以寄居者、客旅的身份生活。他们并不属于这个世界，因此他们的生活方式本应显出不同。你也是如此——这个世界不是你的家；而这世界的种种行径，例如色情与自慰这些毁坏性的习惯，对身为基督徒的你来说，本应是陌生的。然而，令人叹息的是，它们并非如此。

战争的目的是什么？是为了摧毁敌人。你肉体中以自我为中心的私欲正在发动战争——实实在在是要毁坏你的灵魂。令人惧怕，不是吗？在你里面激烈进行的这场战争，是圣灵与你有罪的肉体之间的争战。你盯着电脑屏幕，屏幕上诱人的图像也仿佛正回望着你；你的肉体便开始狂躁起来：“我还想要更多。”“是的，这感觉很好。”“再多一会儿就好。”“暂且忘记真理，享受一下吧。”“上帝会赦免我的。”点击，点击，再点击——你摄入更多。然而，每一次点击、每一次凝视、每一次被喂养的私欲，都使肉体与你的灵魂争战；你也借着自己的罪，烙麻了自己的良心。

这很令人沮丧，不是吗？但你仍有盼望。你拿起这本书的事实表明战斗尚未失败。你仍在争战中，上帝与你并肩而立，宣称是你灵魂的得胜者。请记住，圣经说：“神所赐、住在我们里面的灵，是恋爱至于嫉妒吗？”（雅 4:5）。上帝为你嫉妒。他将他的灵放在你里面，他渴望看到你的灵永远敬拜他。

欢迎来到这场关乎你灵魂的战争。这是向你发出的战斗号召，也提醒你：在这场争战中，上帝与你并肩而立，与你一同争战（提后 4:16-18）。吹响号角吧，让我们开始。

默想：你已经放弃了吗？如果是，那么上帝为你“恋爱至于嫉妒”是否能给你带来盼望？

请记得：你并不孤单，上帝并没有放弃你。

默想：因为基督为你而死，你不必放弃。

行动：请写下几句话，说明在这个世界上作客旅、作寄居者对你而言意味着什么。

第2天

你真实的身份是什么？

你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕。所受的，乃是儿子的心，因此我们呼叫：“阿爸！父！”圣灵与我们的
心同证我们是神的儿女。（罗 8:15-16）

你是谁？你是丈夫或妻子，儿子或女儿吗？你是朋友吗？你是雇员或学生吗？你是教会成员吗？你是父母、兄弟姊妹或邻居吗？你是城市或乡村居民吗？你是罪人、圣徒或受苦者吗？哪些词汇最能描述你？哪些标签最适合你？请花点时间在空白处写下几个描述自己的词语。

我常注视着那些与色情挣扎之人的面容问道：“这个罪在多大程度上定义了你？”你从根本上看自己，是一个与色情挣扎的人，还是上帝的儿女？究竟是哪一个定义了你？当你醒来时，首先想到的是昨晚浏览的图像，还是基督对你的爱？当你步行上班时，定义你的是羞耻感，还是被上帝收养为儿女的身份感？

你与色情的争战使其占据你心灵和心智的前沿，因此你过度认同这罪。你肉体中以自我为中心的私欲，在太大程度上定义了你。困惑、怀疑、羞耻或自我厌恶，把你的基督徒身份推到了背景之中。

多年前，一位智慧的朋友对我说：“要活出你的所是”如果你信靠基督，你就是神的儿女——无论你是否感觉得到。既然这是真实的，就当照着这真实的身份而活。

你在基督里的身份是最真实、最深刻、最根本的身份。慢下来思想这句话。你实在地相信这是真的吗？是什么阻碍你完全相信它？如果你信靠基督并竭力悔改，

你就是上帝的儿女。要铭记那被圣灵驱动的基督徒身份意识，并开始活出这真实的身份……因为这确实真实。要活出被基督宝血赦免洁净的生命，因为这就是你的真实身份。

使徒保罗告诉罗马的基督徒，凡顺从圣灵的人都是上帝的儿女。你若学会随从圣灵而行，就不再作罪的奴仆了。这听起来不可能吗？你不必再作色情的奴隶。你实在地相信吗？这实在地可能吗？上帝在你里面的灵与你的灵同证你真是上帝的儿女。他们一同呼叫：“阿爸！父！”

那么你是谁？如果你写下“我是上帝的儿女”，就是个好的开始。如果没有，也不必惧怕。此刻你仍可顺从圣灵（罗 8:14），扎根于上帝的话语（诗 1:2），并与上帝的百姓同行（箴 18:24）。他们会帮助你“活出你的身份”：作上帝的儿女。

默想：你的性犯罪在多大程度上定义了你？是否过度定义了你的身份？如果是，当求上帝怜悯（诗130:2），向他承认你的罪（箴 28:13-14）。

默想：祈求上帝赐你在基督里的盼望。

行动：找一位委身的成熟基督徒，询问他/她认为自己的身份是什么。当对方回答“我是基督徒”时，继续问：“你怎么知道自己是基督徒？”然后请对方帮助你，学习如何在圣灵的带领下，更深地体会自己是上帝儿女的身份。一起查考圣经，并为你在基督里的身份同心祷告。

第3天

随从圣灵而行

我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。（加 5:25）

谁在掌管你的生命？你是随从肉体的私欲和世界的压力，还是被圣灵引导？

凭信心藉着圣灵而活与治死你们的罪，是一体两面。但前者驱动后者。当你按照圣灵的能力和指引生活时，上帝就赐你能力治死肉体中罪恶的私欲。

当你重生时，圣灵就内住在你里面。他赐你生命。所以我们“靠圣灵得生”（加 5:25）。

我们既靠圣灵得生，就当跟随他的引导。经文接着吩咐我们“随从圣灵而行”，这描绘出列队行进或行军的情景。想象士兵随着士官的口令齐步前进。士官的口令有节奏地响起（“踏步……踏步……踏步……”），士兵的每一步都遵循他的指令。士兵保持队形，只需服从士官的指示。新国际版圣经贴切地译为“我们当顺着圣灵而行”¹。圣灵引领，你只需跟随他的带领。

但你并非独自前行。使徒保罗并非在安全距离外对你发号施令。他与你同在这行列中。保罗说：“我们当随从圣灵而行。”他把自己包括在内。你并不孤单。事实上，这行列中有众多信徒与你同争战、同步伐。

我们若让圣灵引导，就能行在顺服中。你相信这是真的吗？还是你已屡次屈服于罪恶的本性，以致放弃了

盼望？持续胜过肉体是可能的，但这只能来自圣灵的引导。“你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了”（加5:16）。

谁在为你的人生设定议程——是你罪恶的肉体，还是圣灵？诚实回答。当你清晨醒来时，你有多依赖自己？你是否带着自己的计划、欲望、梦想、目标、期待和谋略踏入新的一天？抑或转向上帝说：“主上帝，我需要帮助”；“圣灵啊，求你来引领道路”；“我靠自己无法做到——唯有你能”？你上次说出这些话是什么时候？你是否谦卑地献上这类祷告，恳求圣灵指引你的生命？

不要再等待。放弃自己的谋略，跟随圣灵在你生命中的引导。你无法靠自己的能力战胜这个问题；唯有藉着圣灵的大能方能成就。

默想：为了让圣灵掌管你的生命，此刻你需要放弃哪些目标、梦想、盼望和计划？

行动：不要再耽延，立即转向上帝，祈求圣灵的帮助。此刻就谦卑祷告，恳求上帝为你的人生设定议程。立志跟随圣灵的引导。在下方写下祈求上帝帮助的祷告。

第4天

省察你的心

“因为，没有好树结坏果子。也没有坏树结好果子。……善人从他心里所存的善就发出善来；恶人从他心里所存的恶就发出恶来；因为心里所充满的，口里就说出来。”（路 6:43, 45）

是什么在驱动你的行为？什么使你持续运转？在路加福音第6章中，耶稣以植物学家的身份，展开了一段关于树木与果实的论述。他的目的并非教导植物知识，而是要揭示我们行为背后的动机。哪些目标和欲望在定义你每日的所作所为？

耶稣教导我们三件事。第一，凡树木看果子，就可以认出它来。你如何辨认院子里栽种的树木种类？通过它们的果实！你看见一棵挂满鲜美苹果的树，会说：“那是苹果树！”好树不结坏果子，坏树也不结好果子。人不是从荆棘上摘无花果，也不是从蒺藜里摘葡萄（路 6:44）。这是辨识的法则乃是通过果实认识树木。你的生命亦是如此：我们可从你结出的果子看出许多端倪。

“果子”一词在此指什么？这段经文中，果子指你的言语。但果子涵盖从你心灵涌出的一切——你的话语、思想、行为、情感、计划与梦想。

第二，树的性质决定果子的特征。好树结好果子，坏树结坏果子。树木的自然属性与其所结果子的性质存在必然关联。同样，你的特征决定你生活的样式。

第三，你的心决定你的生命。耶稣说你的生命从心里涌流而出。若你心中积蓄良善，善就流出；若你积

存邪恶，邪恶就流出。你可曾说过某些话后心想：“我不是那个意思”或“那话不知从何而来”？你所说的话并非“不知从何而来”——乃是发自你的心！

为什么这一点至关重要？当你与色情争战时，常会受试探去处理生命的果子，而非你的心。你可能深陷于重新安排生活环境的努力——例如安装网络过滤程序、调整日常作息、保守眼目、谨慎考量居住处境。这些固然重要，却无法界定你行事为人的动机。要查明驱动你的根源，就必须省察你的心。

你心灵深处究竟如何？是否存在对快感的贪婪放纵？色情是否填补了你敬虔生活中的乏味？你在寻求冒险吗？你是否因上帝未赐你伴侣而愤懑？是否因上帝未提供满足性需求的途径而沮丧？你在寻求认同或慰藉吗？还是在试图逃避生活中的压力、痛苦或失望？如果都不是，究竟什么在驱动你？

默想：你的言语、思想与行为揭示了心里怎样的光景？它是健康的还是病态的？

默想：什么使你喜乐？什么令你在清晨振奋？你从哪里寻得盼望？这些问题的答案将显明你内心真实的状况。

行动：寻找一位智慧成熟的基督徒朋友或牧师，请他帮助你省察内心深处的动机（箴 20:5）。

第5天

要彻底

“你们听见有话说：‘不可奸淫。’只是我告诉你们，凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。若是你的右眼叫你跌倒，就剜出来丢掉。宁可失去百体中的一体，不叫全身丢在地狱里。”
(太 5:27 - 29)

耶稣提醒你第七条诫命：不可奸淫。但他更进一步指出：导致你犯奸淫的是心中的淫念。圣经用心来描述人的本质（箴 4:23；27:19；路 6:45）。淫念、贪恋和贪婪都是心灵的问题。你无需触碰妇人就已犯罪——只需以淫念看她。这显明了你内心真实的状况，不是吗？你的心已染疾。

耶稣继续说到：若是你的眼叫你跌倒，就剜出来。显然我们的主采用夸张修辞强调重点——他不是真要你自残，而是要人明白性犯罪的严重性。基督用强烈的意象表明：对付性方面的罪要彻底。

请暂停且思考：你与罪争战时可曾彻底？考量以下可能：或许你毫无行动，因不愿弃罪；或许你略感罪咎甚至羞耻，却仍沉溺其中；或许你向朋友坦承看过的影像，却未切断获取渠道。只要你仍允许自己接触色情——只要不阻止这毒液渗入心灵——就是在严重损害自己的生命。

基督要我们彻底弃绝罪。用耶稣的话衡量你过去几个月的生命。你是采取了激烈措施与罪争战，还是找借口、拖延调整、继续隐藏罪而不认罪？你是否容忍罪、姑息它，甚至欢迎它，从而继续给它机会伤害你的生命？

孰优孰劣：是失去一只眼却走向天堂，还是奔向地狱？基督警告你。他提及地狱应当使你战兢。如果你选择沉溺于罪中，无视上帝的命令，悖逆、与上帝为敌，那么你的悖逆与愚昧将引向死亡¹。

与罪争战是非常严肃的事。请记住，你正处于一场争战之中。不要再容忍罪。今天就切断一切接触色情的渠道。

默想：你对待罪的方式是什么？用耶稣的话衡量你的生命。你采取了激烈措施吗？你认真对待与罪争战吗？如何证明？还是你一直懒惰、被动、贪婪或容忍罪？你找过哪些借口？

默想：你还有哪些未关闭的接触渠道？你今天能采取哪些彻底的措施？

行动：独自与罪争战往往导致跌倒。请寻求帮助。告诉朋友你能采取哪些具体措施弃绝罪，并请他/她监督你是否落实。

第 6 天

更大的喜乐

你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐；
在你右手中有永远的福乐。（诗 16:11）

以下是我能从中获得喜乐的几件事：

- 我喜爱下班回家时，三岁的儿子冲到门口，抱住我的腿尖叫着说：“爸爸回来啦！”
- 我沉醉于美食——比如一块披萨，饼底新鲜，奶酪咸香，配料全然天然；又或是一块滋滋作响、家中烹制、鲜嫩可口的牛排。
- 我喜欢花一小时沉浸在一本精心创作的小说中。
- 当我站在高高的悬崖上俯瞰大峡谷时，我会惊叹于它的宏伟与辽阔。
- 在酷热难耐的日子，我享受一大勺香草冰淇淋。

我所列举的每件事都是有限的快乐，带来短暂的愉悦。什么事情能让你喜乐？你的清单上会有什么？

你犯罪是因为从中有所得。你看色情内容或自慰，是因它能带来快感、逃避、接纳或其他你想要的东西。你转向它以求满足，然而上帝造你是为了更高的目的。

大卫君王写下诗篇 16 篇。他在其中寻求上帝作他的避难所，并见证离开上帝就没有良善（1-3 节）。他在上帝的供应中表达知足（4-5 节）。主赐下训诲。有上帝同在，大卫必不动摇（7-8 节）。他在上帝里面欢喜，安然居住（9-10 节）。

列举了今生他所经历的上帝的良善后，大卫在第 11 节转而论到死后生命中的喜乐。上帝向大卫指明“生命的

道路”。这正是智慧人常常行走、从而寻得生命的道路（箴6:23；10:17；12:28；15:24），这道路通往上帝的同在之处，那里有“满足的喜乐”。不是暂时的、属世的、不完全的或次等的喜乐。这是满足的喜乐——一种在上帝里面臻于极致的愉悦。我们如今尚未完全得着，但当站在上帝面前时，我们将体验到一种超越有限认知的丰盛满溢之乐。

这正是你被造的目的：在上帝同在中获得满足的喜乐。这难道不令你心驰神往吗？

十字架使这种纯粹无杂、尊崇上帝的喜乐成为可能。委身于基督吧。在尚未进入荣耀的今生，我们作为基督徒已尝到喜乐；并且随着信心增长，喜乐也作为圣灵的果子日渐加增。

色情与自慰带来的短暂快感只能片刻填满你——但就像棉花糖，糖分带来的兴奋很快会让你坠入低谷。然而上帝应许，在他右手中有永远的福乐为你存留（诗16:11）。

你渴望满足的喜乐与永远的福乐吗？这难道不比深陷色情与自慰的生活更美好吗？

默想：无论你的罪多么深重，在基督里你仍可能获得丰盛的喜乐。

默想：喜乐胜过情欲与快感。

行动：向上帝祷告，祈求他藉着基督赐给你更多喜乐。

第7天

斩杀恶兽

因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争。这两个是彼此相敌，使你们不能作所愿意作的。……凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。

(加 5:17, 24)

试想自己是一位英勇无畏的骑士：圣灵的宝剑佩于鞘中，手执以十字架为徽记的盾牌，腰束真理的带子，胸前披戴公义的护心镜。你已整装待发，准备与你的死敌决一死战。

对面是一头喷火的五十英尺巨龙。杏仁般的眼睛，鼻孔喷吐浓烟，从头到尾长满尖刺，扇状翅膀，利齿森然。它凝视着你。涎水从口中滴落。这巨龙就是你的罪恶本性。它就是你的肉体。

这场战斗的残酷现实是：你若不治死罪，罪就要治死你。巨龙向你扑来。你举起盾牌，全力挥动宝剑。你攻我守，你守我攻。巨龙暂时退却，但只是暂时的。你们始终在激烈搏斗。

每当你看色情内容，就像给这恶兽投喂多汁牛排。你喂得越多，它就长得越大。而它总是索求无度，永不知足。摧毁它能力的唯一方法，就是将其饿死。

你的肉体与内在的圣灵正在进行白刃战。肉体的欲望与圣灵相争，圣灵的意愿也与肉体相争。有些日子，肉体会阻止你行所愿行；有些日子基督徒得胜，另些日子我们仍与肉体争战。

你罪恶的本性自有其私欲和贪恋。“再看一张裸露的图片吧。”“不要信靠上帝。”“向你的罪屈服吧；这是你应得的。”“放纵你的情欲。”“你需要更多性方面的满足。”但当你挥剑斩向恶龙的颈项时，圣灵正在宣告：“不！不要屈服于此！将你的生命献给基督，而非交给性方面的罪。”

你的目标很简单：治死你的罪¹。斩杀恶龙。将肉体连同其私欲贪恋一同钉在十字架上。基督呼召你在基督徒生活的每一天，与住在你里面的罪争战。

不要灰心。在耶稣里，你拥有这场争战所需的一切。

对基督的信心是治死罪的关键。信靠基督为你完成的工。在你的救主里寻得甘甜的安慰。要治死罪，信靠基督至关重要。你要信赖基督为你成就的完备救赎之工，在救主里面寻得甘甜的安慰。靠着上帝的恩典，你若选择凭信心而行，并坚持不懈地治死罪，就不要讶异：随着时日推移，那恶龙扼住你生命的力量会渐渐削弱。你正在使这兽饥饿衰微，直至它不再统治你的生命。

默想：你斩杀恶兽的策略是什么？如果你毫无计划，祸患必来到。不要对罪采取防御姿态。要靠着圣灵，向你的罪发起攻势。

默想：你并非独自争战。基督的死已为你击败了罪的权势。

行动：请一位敬虔的弟兄或姊妹帮助你制定对付罪的具体计划。

第 8 天

福音的好消息

为义人死，是少有的；为仁人死，或者有敢作的。惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。（罗 5:7-8）

保罗已经阐明，人如何借着基督的赎罪之工因信称义（罗 3:21-31），并说明亚伯拉罕是凭信心承受应许的首要典范（罗 4），随后，他在《罗马书》第5章开宗明义地指出：我们既因信称义，就藉着我们相和”（第1节）。那些从前不敬虔的人（第6节）、与上帝为敌的人（第10节），如今因信得以进入上帝的恩典中，并要以上帝的荣耀为乐（第2节）。不仅如此，这些信徒更要在世上的试炼中欢喜，因为患难生坚忍，坚忍生盼望，盼望不至于羞耻（第3-5节）。上帝的爱藉着所赐给我们的圣灵，浇灌在我们心里——这圣灵是在他们重生时赐下的（第5节）。他们无力改变自己，也无法独自解决罪的问题，所以基督就在所定的日期，为不敬虔的世人——如你如我——而死（第6节）。

通常，我们不会甘愿为义人舍命——也就是为那些遵守上帝律法、行为正直的人舍命。相较之下，我们倒更可能为一个好人而死——他曾向我们施以恩惠，以致我们觉得自己有义务报答他（7节）¹

接着，使徒保罗说出了两个至关重要的字：“惟有上帝……”（8节）。上帝与我们不同。相较于我们那种不情愿为别人舍命的微薄之爱，上帝的爱何其浩大！上帝舍弃自己的儿子（10节），由此显明了他对我们那无可比拟的

爱。上帝之爱最伟大的彰显，就在十字架上——基督在那里为我们舍命（8节）。有一版英文圣经译本采用了一个比“显明”更强烈的词：“当我们还作罪人的时候，基督就为我们死；这正是上帝爱我们的明证。”（REB）。

请花点时间思想这一点：上帝爱你，所以差遣他的独生子为你而死。这岂不令人震惊吗？宇宙君王的爱是真实的，这通过基督的死显明无疑，而且这爱是给你的。

你或许会反复挣扎于这样的念头：“我正在与性的罪争战，这恩典真的也临到我吗？”是的，当然临到你。你也可能会想：“没有人能够爱我；恩典之外。”不，并非如此。基督的死是为罪人（第8节）、不敬虔之人（第6节）、上帝的仇敌（第10节），以及软弱无力之人（第6节）。他为那些悖逆、偏离正路、反叛并逃离上帝的人而死。他为愚昧、骄傲和自私的人而死。他为你而死。

无论你此刻正在经历怎样的挣扎，只要你悔改自己的罪，并信靠基督，你的罪就已经被钉在十字架上了。这是好消息——事实上，这是我所能带给你的最好的消息。

默想：请细细品味这一真理：上帝差遣他的儿子，为你这样的罪人舍命；这正是他爱你的确据。不要匆匆掠过，要在这真理上安静默想片刻。

默想：是什么阻碍了你完全信靠基督为你而死？

行动：谈论、思想、祷告并歌唱基督为你而死的事实。你越思想这一真理，它就越能滋润你干渴的灵魂。

第9天

孤立

与众寡合的，独自寻求心愿，并恼恨一切真智慧。（箴 18:1）

有人告诉莎士比亚笔下的理查王，他出生时口中便已长有牙齿。他回答说：“的确如此；这分明预示着，我生来就要咆哮、撕咬，像狗一般行事……我没有兄弟，我也不像任何人的兄弟。至于‘爱’这个字——那些白发老翁称它为神圣——就让它存在于彼此相似的人之间吧；它与我无分。我孑然一身，唯我而已。”¹理查王性情粗暴，甘于孤立，与人疏离，并且蔑视弟兄之间的恩慈与爱。

另一位君王所罗门在箴言 18:1 警告道，刻意孤立自己的人只专注自己的欲望。当你喂养情欲时，自私的欲望便滋长，成为你生命的核心。其后果之一便是趋向自我孤立。自私天然使你与群体疏离，更甚者，使你对至重要之人显出不友善。

但事情还不止于此。孤僻与悖理往往相伴而生。²那使自己与人隔绝的人，实际上是在抗拒智慧。那原本能够引导他走上安稳道路的明智判断，被他弃置一旁，甚至加以嘲弄。几位敬虔朋友所能给予的智慧，乃至地方教会群体中更为丰厚的智慧，也都被他忽视或抛弃。

自我孤立足以扼杀一个人的灵魂。务要谨慎，不要让你在色情之罪上的挣扎，使你远离自己最需要的事物——上帝借着他的子民所赐下的智慧。

上帝的荣耀与智慧，借着他的教会彰显出来。凡跟随基督的人，都不应当离群索居。教会是信徒的群体；他们同心合意，成为照亮世界的明灯（弗3:10）。教会也是一个彼此扶持、同奔救恩之路的共同体；在其中，基督徒彼此联结，携手同行，一同奔赴天家。

你的性瘾是否使你远离上帝的子民而非奔向他们？基督为救我们脱离私欲而死（林后 5:15），并将我们带入上帝的家（罗 8:14-17；加 4:6-7）。对有信心之人而言，孤立不再是可选项。

默想：你委身于一间教会了吗？如果没有，你所在的社区是否有一间传讲福音的教会，是你本周就可以参加的？

默想：如果你已经是教会的成员，教会里的弟兄姊妹对你了解多少？如果你只是按时聚会，却很少与人有真实联结，就要小心你可能仍处于孤立的状态。你可能每周都参加聚会，却依然感到十分孤单。你可以采取什么行动，使自己与教会中的弟兄姊妹建立更深的联结？

默想：你在多大程度上弃绝了原本可以得着的智慧？回想过去几个月中，某位深思熟虑、生命成熟的基督徒曾给过你的劝告，并诚实省察自己：你曾找了哪些借口，不肯听从这些劝勉？此时此刻，你可以采取什么行动，接受并遵行这些建议？

行动：仇敌企图借着使你陷入孤立，来摧毁你的生命。如果你还不是一间传讲福音、热爱耶稣、忠心教导圣经的教会成员，那么为了自己灵魂的益处，请加入一间这样的教会。

第 10 天

认罪于你的灵魂有益

遮掩自己罪过的，必不亨通。承认离弃罪过的，
必蒙怜恤。（箴 28:13）

你玩过捉迷藏吗？大概已经很久没有这样的经历了：飞奔穿过院子，躲到一棵树后，听见年幼的妹妹高声数道：“十八、十九、二十……不管你藏好了没有，我来找你啦！”

现实中，我们都在隐藏。各有缘由：恐惧、羞耻、自我憎恶、愤怒、困惑、失望、悲伤、骄傲、固执、不肯弃罪、贪恋享乐。但这些都不是正当理由。箴言作者警告：遮掩己罪的必不亨通，其生命必不顺利。

亚当夏娃便是明证。上帝警告：“园中各样果子都可吃，唯独那棵树上的不可。”蛇却反驳：“上帝知道你们吃后就如他一般，所以别听他的。”他们信蛇而非上帝，罪咎与羞耻骤临。二人眼睛明亮了：“我们赤身露体，太羞耻了。”随后他们听见上帝的脚步声：“糟了——快躲起来！别让他看见。”

上帝呼唤亚当：“你在哪里？”亚当胆怯地回答：“我在园中听见您的声音就害怕，因为我赤身露体，便藏了起来。”

什么？向上帝躲藏？这难道不可笑吗？他明明鉴察万物，知晓一切。亚当夏娃为何躲藏遮掩？因为他们害怕被揭露。他们因赤身露体而感到羞耻。

我们也是如此。我们不愿在上帝或他人面前赤露敞开。让他人看见我们的罪是痛苦且尴尬的。我们遮掩、隐藏、逃避。

承认你的罪。有一句老话说：认罪对灵魂有益。你曾在上帝面前（诗 51:3-4）并向密友（雅 5:16）认过你的罪吗？如果没有，是什么在拦阻你？虚心的人和温柔的人（太5:3,5）会认罪。你也愿意这样做吗？

弃绝你的罪。对它说：“我与你断绝关系。我恨你。我不要你。从我的生命中出去。”拒绝、丢弃、转身离弃你的罪。

对于那些认罪并弃绝自己罪的人，上帝有甜蜜的应许：在十字架下，怜悯正等候着你。

默想：回想你最近一次隐藏犯罪的经历。你遮掩罪的理由是什么？隐藏罪对你有益处吗？

默想：你上一次向上帝或其他基督徒认罪是什么时候？是什么阻碍你认罪并弃绝你的罪？

行动：采用五分钟原则。养成立即、迅速认罪的习惯。每当你观看色情内容时，承诺立刻发短信、发邮件或打电话给一位基督徒。

第 11 天

合宜的问责

明哲人眼前有智慧。愚昧人眼望地极。（箴17:24）

智慧是过敬虔生活的技能。它不仅仅是对上帝及其话语的认识，更涉及在日常生活中忠实地应用这些认识。

明哲人以智慧为焦点。他们知道智慧胜过黄金与珍宝（箴 8:11；16:16）。这与愚昧人形成鲜明对比——愚昧人的眼目游荡至地极。愚昧人没有目标、没有焦点、没有方向。他们在人生中漫无目的地徘徊，缺乏清晰的指引或智慧的引导。

若你正与色情内容挣扎，无论你对此需求认知多少，你都亟需智慧。你本不该独自面对这个问题。我们都需要帮助。在这场关乎灵命存亡的争战中，彼此督责至关重要。信仰并非一场孤立的追求，而是在关系中得以推动和坚固的。

健全的彼此督责，应当坦诚、频繁、切近，并且严肃。

诚实的对话至关重要。如果没有诚实，所有的工作都是徒劳。如果你不分享全部真相，甚或撒谎，便削弱了朋友帮助你的能力。要使问责生效，你必须极度诚实。去找一位敬虔可信的朋友，冒一次险。将你生活中最不堪的细节告诉他/她。让这位朋友看见你心灵最污秽的角落。你的罪性会本能地抗拒，想要隐藏或否认，但救赎呼召你在一件事上诚实。“应对正直的，犹如与人亲嘴。”

（箴24:26）诚实如亲吻般令人愉悦。

频繁的帮助胜于偶尔的帮助。罪每一天都在找机会搅乱你的生活。你需要他人介入你的罪，为要减缓它的蔓延，防止混乱。

身边的问责远比远距离的更有实效。上帝如此设计人际关系，使我们彼此劝勉、彼此督责最有力量的方式，乃是借着一位经常参与你生活的人。¹ 因此，要寻找一位与你同属一间教会的人。与他隔桌而坐；在教会里坐在她身旁；与他一同吃午饭；陪她一起跑步；给他一个拥抱；一同欢笑；一同查考圣经，也一同祷告。这一切之所以可能，只因你们居住的地理位置相近。

艰难的对话具有侵入性。倘若你的朋友肯深入你的生命，追查并根除其中的罪，彼此督责便能真正使你受益。因此，务要找一位敢于提出尖锐、令人尴尬而又直截了当问题的人：“你这周有没有自慰吗？”“你这周向人撒谎了吗？”“你有没有什么事瞒着我？”

这类问责将使智慧增长。如果你生命中还没有建立起这样的关系，请今天就去寻求。

默想：你的问责伙伴是否具备这四项特质：诚实、频繁、在你身边、敢于问问题？如果不是，需要作出哪些改变？

默想：或许你还没有建立任何问责关系。能否邀请某人成为你的问责伙伴？

行动：你还需要问责伙伴提供什么？列出你的需求然后与问责伙伴讨论这份清单。记住他/她不能替代圣灵的工作，因此所列事项必须是他/她能力所及的。

第 12 天

有害的问责

与 智 慧 人 同 行 的 ， 必 得 智 慧 ； 和 愚 昧 人 作 伴 的 ， 必 受 亏 损 。 （箴 13:20）

所罗门王阐明：“要留意你所结交的同伴。”你若与智慧人同行，就必得智慧；若与愚昧人相处，他们的愚昧必伤害你——甚至更糟，你也会沦为愚昧。近朱者赤，你的同伴正对你产生何种影响？你的朋友、教会同工，乃至你的问责伙伴，非益即损。

你的问责关系是否结出善果？何种问责会适得其反？有害的问责往往表现为不成熟、心胸狭隘、反复无常、不可靠、缺乏恩典与失信。

不成熟体现在缺乏智慧。使徒保罗描述属灵不成熟者——他们思想属世，如婴孩般只能喝奶，不能吃干粮（林前 3:1-3； 14:20）。常见情形是：单身者寻找同样与性犯罪争战的单身同伴，已婚者寻找同样挣扎的已婚同伴。这类朋友虽能理解你的处境（毕竟他们面临相同问题！），却往往缺乏帮助你抵御罪性所需的锐气（太 5:27-30）。何不寻找以爱心、智慧和信实著称之人？寻找生命历程比你早一两季的前行者？当这样的人以生命阅历和圣经研习筑成深邃智慧之井时，你当欣然奔赴。

狭隘的帮助将对话局限于色情议题。然而，彼此督责必须置于更广阔的基督徒友谊框架之中。倘若这种关

系只建立在追问色情罪的挣扎上，很快便会变得僵化而停滞。你固然需要有人帮助你与情欲争战，但你所需要的远不止于此：你需要在每日的挣扎中得着盼望，需要与敬虔的弟兄或姊妹建立坦诚而彼此敞开的关系，也需要有人教导你如何将福音应用于生命的不同层面。针对性方面罪的彼此督责，只是在基督里不断成长的一个环节。

不稳定和不可靠的问责伙伴偶尔出现，但不够频繁。你需要频繁、可靠且稳定的帮助。

缺乏恩典的彼此督责往往严厉而苛刻，只是一再诉诸律法，却极少看见上帝的恩典¹。上帝才是最终的审判者，而他已经在基督里赦免了你。如果与你彼此督责的同伴仿佛把自己当作最终的审判者，你就应当考虑另寻一位更合适的人²。

缺乏信心的帮助会危害你的灵魂。你可能把大量时间都用在生命的横向层面上——建立友谊、锻炼身体、健康饮食、勤奋工作、帮助邻舍——却忽略了生命的纵向层面，也就是你与上帝的关系。不要忽视信心的工作。信靠基督，才是首要的目标。

默想：用这五项标准评估你的问责伙伴：不成熟、狭隘、不稳定不可靠、缺乏恩典、缺乏信心。

默想：如果你不确定你的问责伙伴是否成熟，请阅读教牧书信中对长老和执事的要求（提前 3；多 1）。这些是成熟基督徒的标志。虽然没有人是完美的，但你需要一位比你更成熟而非不及你成熟的人。你生命中有这样的人吗？

行动：总要以福音为中心。每次问责谈话中讨论罪的挣扎时，务必也谈论福音。不要假设对方已明白福音。单是传讲福音就能滋养你的灵。

第 13 天

自欺

用诡诈之舌求财的，就是自己取死。所得之财，乃是吹来吹去的浮云。（箴 21:6）

所罗门在箴言 21:6 警告说，相信并活在谎言中虽得暂时满足，终归虚妄。这如同转瞬即逝的雾气——顷刻存在，旋即消散。情欲得逞片刻，罪咎与羞耻便汹涌而至。所罗门更指出自欺犹如追逐死亡：自我中心的私欲引致谎言，而沉溺谎言的生命终将陷于肉身与灵性的死亡（雅 1:15）。

为满足私欲而说谎是邪恶的，这乃是耶和华所憎恶的（箴 12:22）。

当人深陷罪中时，会以自欺来使犯罪和自私的欲望合理化。以下是沉溺色情与自慰的信徒常见的自欺之言：

- 如果上帝真的要我停下来，他必赐给我力量。
- 我能控制得住。
- 我就再做最后一次。
- 色情片只会伤害我自己，不会伤害别人。
- 我需要这个。
- 我现在单身，婚后就不会做了。
- 如果我的生活过得更好，就不会受到这个诱惑。
- 大家都这么做。
- 没有人看见，也永远不会有人知道。
- 上帝会赦免我，没有关系。
- 我被困住了，不可能改变。
- 既然做这件事没有后果，又有什么关系呢？

说谎的主要目的是让你能继续犯罪。你撒谎、合理化或自我辩解，为的是紧抓自己的罪不放。你不想放弃或放手。

你知道撒但是谎言之父吗？耶稣说：“他从起初是杀人的，不守真理，因他心里没有真理，他说谎是出于自己；因他本来是说谎的，也是说谎之人的父。”（约 8:44）撒但憎恶真理，喜爱谎言。

圣经告诉我们上帝就是真理。在约翰福音 17:3 中，耶稣向父祷告说：“认识你独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生。”希伯来书的作者说上帝决不能说谎（来 6:18）。耶稣自己反复说：“我实实在在地告诉你们。”上帝本身就是真理，他的话语既是真理本身，也是真理的终极标准。箴言 30:5 说：“神的言语，句句都是炼净的。”在上帝里面只有真理，毫无罪恶。

作为基督徒，我们不应说谎，因为我们所跟随的上帝是完全且完美的真理。既然上帝是真实的，我们就当成为说真话的人。停止自欺欺人。每次你说谎，都是在宣告暂时效忠于撒但。这令人震惊，不是吗？信徒竟走出光明国度，站到撒但那边。

谁是你的主人：上帝还是撒但？你站在哪一边？

默想：默想这节经文：“说谎言的嘴为耶和华所憎恶。行事诚实的，为他所喜悦。”（箴 12:22）谎言在上帝眼中如此可憎，为何在你眼中不然？

默想：你是否也相信上面列出的某些谎言？如果有，请把它们划出来。

行动：在一张纸上写下你自欺的谎言，针对每个谎言写出符合圣经的回应。

第 14 天

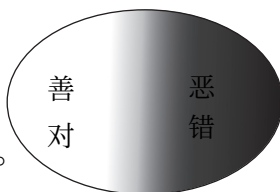
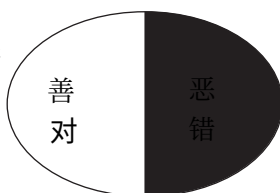
被玷污的良知

何况基督借着永远的灵，将自己无瑕无疵献给神，他的血岂不更能洗净你们的心（原文是“良心”），除去你们的死行，使你们侍奉那永生神吗？（来 9:14）

你可曾想过当你的良知被色情侵蚀时会发生什么？将你的良知想象成一个圆圈。一条清晰的界限将善与恶、对与错分开。

在反复接触色情后，你良知的界限变得模糊不清。

第一次看色情时，你内心的警铃大作。你的良知说：“不要这样做。这很刺激，但这是错误的。”但随着时间的推移，随着反复接触，警铃逐渐沉默。如果你深陷色情，从产生性冲动到付诸行动的时间间隔会缩短。反复的接触使你的良知麻木，对与错的界限变得模糊。



你肉体的欲望开始支配你的心灵，你继续沉溺于色情习惯。你的良知渐渐麻木，自私的欲望便乘虚而入，掌控你的生命——这两者结合起来，足以致命。

什么能唤醒你的良知？没有药物或任何救赎系统能解决这个问题。你需要一位愿意为你流血的救主。基督是那毫无瑕疵的祭物；他献上自己，使你的内在生命得以更新，使你那被玷污的良心得以恢复洁净。

你是否曾在观看色情内容之后，感到自己污秽不堪？在旧约的献祭制度中，牲畜的生命被献上，使那些污秽、受玷污、不洁净的人在礼仪上得以洁净。山羊和公牛的血，以及母牛犊的灰，只能暂时使不洁之人在外在方面成为洁净（来9:13）。然而，这些祭物并不能带来持久而内在的改变。在耶稣降世受死之前，人们必须反复献祭以对付自己的罪。但基督却为我们献上自己，成为一次而永远的祭（来9:12,14）。耶稣的血岂不比任何牲畜的血更为宝贵吗？耶稣的牺牲使你的生命发生内在改变，洁净你因性犯罪而污秽的良知——这些罪原是引向死亡的。

当你信靠基督的牺牲时，圣灵便恢复你的良知（罗9:1；来9:14）。上帝以超自然的大能，使你良知中辨别善恶的界线重新清晰分明。

你在这过程中的角色是什么？是悔改与顺服。每一次悔改的行动，每一个顺服的小步伐，都一点一点地恢复你的良知，治死你自私的欲望（加5:24）。千百个顺服的小步伐重建你的品格。悔改与顺服确实至关重要。

默想：你知道基督的代赎对你抵挡色情有多么重要吗？

阅读有关基督代赎的经文来滋养你的灵：以赛亚书53:3-6；马可福音10:43-45；罗马书3:23-26；5:6-11；8:32-39；哥林多后书5:21。

默想：顺服至关重要。是否有一些你本该去做、却至今仍未付诸行动的事？

行动：背诵福音。选择一段关于基督代赎的经文（如上所列）并背诵。反复思想这段经文。从这段经文中汲取养分，滋养更新你的灵。

第 15 天

拒绝怀疑

弟兄们，你们要谨慎，免得你们中间或有人存着不信的恶心，把永生神离弃了。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。我们若将起初确实的信心坚持到底，就在基督里有份了。（来 3:12-14）

在提到摩西的信实（来 3:1-6）并提醒读者有关以色列人的悖逆与不信（7-11 节）之后，希伯来书的作者警告他的读者（犹太基督徒——也包括你！）不要效法以色列人的负面榜样。务要谨慎，不可任由不信侵蚀你的心。当你与色情问题争战时，你是否怀疑上帝有能力改变你？抑或，你甚至怀疑那位永活的上帝真实存在？

正如那些叛逆且心灵偏离正路的以色列人（来 3:8, 10），或如愚顽人心里说“没有神”（诗 14:1），你可能也在与怀疑角力。尤其在屈服于试探的日子里，你很容易产生这样的念头：

- 或许上帝终究不是良善的。
- 或许上帝是良善的，但他对我不好。
- 上帝并不在乎。他不爱我。
- 上帝不会向我履行他的应许。
- 基督的死亡并不足够。
- 基督的怜悯不会临到我。
- 基督永远无法赦免我；我已无可救药。
- 或许我的信心已不再重要。

这些念头是否在你心中回响？若性方面的罪辖制你的生命，怀疑必层层堆积。不信的种子在你刚硬的心灵扎

根。希伯来书的作者警告你不可向你的不信屈服，免得你离弃永生神（来 3:12）。对犹太基督徒而言，这意味着回归犹太教并背弃基督。怀疑会将你引向何方？

你当如何应对困扰生命的怀疑？你无法独自与怀疑争战。你需要其他信徒每日的劝勉（来 3:13）。你需要一群基督徒，他们能向你陈明真理、驳斥你的疑惑，并指引你仰望十架。在基督的国度里，无人需要孤军奋战。当你与怀疑争战时，每日的恩典正等候着你。

你是否一直消极等待，直到别人前来帮助你？不要再这样了！你所当尽的责任是：将起初对福音所持的确信，坚定不移地持守到底（来 3:14）。信靠基督至关重要；真正的基督徒必会坚忍到底。

你或许怀疑自己能否坚持。或许某些日子你会想：继续争战还有什么意义？罪是诡诈的。正如它在伊甸园欺骗亚当夏娃（创 3），它同样会误导你并使你心灵刚硬（来 3:13）。不要向不信屈服。当谦卑寻求基督徒朋友或导师的帮助，弃绝你的疑惑，信靠上帝能藉着基督救赎你的生命。

默想：不信的恶果如何显现在你生命中？你是否自我封闭？是否难以信靠上帝的属性与能力？你是否变得焦躁、挫败、愤怒、忧郁或恐惧？是否停止了去教会、读经或祷告？

默想：如果你已陷入心灵刚硬的光景，不要放弃。向上帝恳求怜悯。

行动：写下你的疑惑，并开始为此祷告。你的祷告可以很简单：“上帝，我难以相信你的良善。求你帮助我。”

第 16 天

在基督里的赦免

你们从前在过犯和未受割礼的肉体中死了，神赦免了你们（或作“我们”）一切过犯，便叫你们与基督一同活过来；又涂抹了在律例上所写、攻击我们、有碍于我们的字据，把它撤去，钉在十字架上。（西 2:13-14）

你签下一张欠据，向上帝承诺要完全顺服。他收下这张欠据，加盖印记，又交还给你。随后，你继续过自己的生活；然而，你的肉体——也就是你天然犯罪的倾向——却不断惹出麻烦。你观看色情内容，自慰，心怀淫念；此外，又添上种种常见之罪：骄傲、愤怒、口无遮拦和自私。你欠上帝的是完全的顺服，然而你却未能偿还¹。

撒但拿着欠条回到高坐审判台的上帝面前。他指着你咆哮道：“你违背了承诺！”为增强戏剧效果，他来回挥舞欠条：“你欠上帝完全的顺服，可你做了什么？你一再犯性方面的罪！一次又一次！现在因你的悖逆，你欠我们一条命！”

审判者上帝说道：“控方已对你提出死刑的指控。”他稍作停顿，直视着你的双眼：“死亡，正是你悖逆所当受的刑罚。”上帝猛然敲下法槌：“我在此宣判你承受肉身与灵性的死亡！”执法人员走到你面前，给你戴上手铐和锁链。罪的重担重重压在你身上；你知道你是罪有应得。

但故事并没有就此结束。耶稣从法庭的后门走进来，走上前去，站在撒但的身旁。他伸出手，静静地等待着。撒但看看耶稣，又看看你，顿时怒不可遏。他冲着耶稣吼道：“不！”然而，耶稣平静地等待着，他的手

仍没有伸回。如同喷吐熔岩的火山，撒但尖叫着，然后不情愿地交出了那张字据。

耶稣从审判者面前走过，一路前行，直到髑髅地。他把你的欠据钉在十字架上，随后亲自登上十字架。罗马士兵将钉子钉穿他的双手双脚，鲜血随之流淌。这是一场惨不忍睹的死亡——任何无辜之人都不该承受这样的苦刑。

于是，你那张欠据上的债务被彻底涂抹。你的罪债已经取消，并由他的死完全偿清。惟有那全然顺服的神人，才配成为替你献上的完美祭物。他的死意味着，你不必再承受死亡。你所得的不再是死亡，而是借着基督得着生命。

法庭上，上帝转向你，再次直视你的眼睛，说：“因基督的死，你一切的罪都被赦免了。你自由了。”立刻，手铐和锁链脱落。泪水涌上你的眼眶。基督怎能为我做这些，你想，尤其在我屡次辜负他之后？答案简单而深刻：他这么做是因为他爱你。

默想：霍雷肖·斯帕福德（Horatio Spafford）那首优美的圣诗《我心灵得安宁》的第三节，恰如其分地表达了这一真理：

回看我众罪，全钉在十架上，
每想念时心极欢畅；
主担我重担，何奇妙大恩情，
赞美主！我心灵得安宁！²

默想：你所有的罪都已被偿还，这难道不奇妙吗？

行动：写下一段简短的祷告，感谢上帝因着基督而赦免你的罪。

第 17 天

从黑暗进入光明

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。光明所结的果子，就是一切良善，公义，诚实。……那暗昧无益的事，不要与人同行，倒要责备行这事的人；……凡事受了责备，就被光显明出来。因为一切能显明的就是光。（弗5:8-9, 11, 13-14）

在圣经中，黑暗象征与上帝隔绝的邪淫、罪恶的生活，光明则代表纯全、真理与圣洁。在以弗所书第 5 章，保罗并没有说：“从前你们处在黑暗之中”，而是说：“从前你们就是黑暗。”你并非只是被黑暗包围；你本身就是黑暗。罪界定了你的生命。这就是你在基督之外、尚未得着新生命时的光景。

但如今，你在主里面乃是光明。正如你从前就是黑暗，如今既已将生命交托给基督，你就成为光明。现今掌管你的，是基督，不再是罪；界定你的，是福音，不再是罪。这里所说的“行事为人”，是指你过基督徒生活的方式。你既是光明，就当活得像光明之子。你若已经认识关于耶稣的真理（弗4:20-21），那么，你所知道、所相信的，就应当在你的生活中彰显出来。光明所结的果子，就是一切良善、公义和诚实的事。

如果在基督里的生命是多结果子的，那么罪恶的生活就是虚空无果的。暗中所行之事不会为你们的生命带来益处，只能带来暂时的罪恶快感，最终却令你们陷入更深的饥渴。

悖逆之人就是那些淫乱的、污秽的、贪婪的、说淫词妄语的（弗 5:3-7）。使徒如此警告：不要与悖逆之人同流合污。不要参与那些黑暗无益的事；相反，要

用基督的光显明它们。黑暗与光明势不两立。你如果已将生命献给基督，你就是光。不可以再追求不道德的行为，而应作为光，暴露出你的罪。将你的罪拖出黑暗，任其挣扎嘶吼，并质问它。让邪恶显明其真实面目。将你的罪带到基督的光中。

你曾多少次关起门来看色情内容？多少次在淋浴时自慰？多少次偷偷浏览裸体图像？这些暗中进行的勾当如此可憎，连提起来都令人羞耻（弗 5:12）。让基督的光照进黑暗。别再独自在黑暗中挣扎。

凡被光显明的就显露无遗。光照之处，黑暗无法存留。它被转化为光。基督的光使你邪恶的行为被治死（加 5:24），生命得着改变（弗 2:1-10；5:14）。

你在基督里就是光。此刻你或许心存怀疑，但这是事实。所以，作为光，不要容忍生命中的黑暗与罪。让基督的光显明你罪恶的行为。活出你被造的本相：作光明的子女。

默想： 阅读约翰福音 3:19-21。自问：我恨恶光吗？我害怕行为被暴露吗？还是我按真理而行，已进入基督的光中？

默想： 你是否害怕把自己暗昧的行为带到光中？其中最令你惧怕的是什么？是否是羞耻感拦阻了你？

行动： 祈求基督的光照亮并显明你的罪。

第 18 天

建立关系

滥交朋友的，自取败坏；但有一朋友比弟兄更亲密。（箴 18:24）

马特向我抱怨说：我很难让其他男雇，谈论他们生活中实实在在地发生的事情。我们可以聊体育或工作，但当我试图深入时，就会碰壁。”马特并非个例外。我常常遇到一些弟兄姊妹，他们觉得自己的人际关系缺乏深度。他们感到孤单，因为没有人真正亲近他们，足以了解他们内心深处的痛苦与挣扎。

大多数人在周日早晨露面时，都擅长戴上快乐的面具。基督徒尤其精于此道。你问：“最近如何？”朋友几乎条件反射地回答：“挺好——你呢？”但如果你的朋友卸下伪装说：我在工作中挣扎，头“痛”一怀疑。这周太难了。”你会震惊吧？面对如此直白的坦诚，你可能会不知所措。

所罗门君王在箴言 18:24 中说，人可能有许多同伴，却仍走向败坏。若没有能在逆境中坚守的朋友，数量便无意义。想想血缘亲属间的天然羁绊——俗语说“血浓于水”。而这里描述的友谊，其忠诚竟超越骨肉兄弟。这正是所罗门所推崇的友谊性质。

这种重要的友谊具有深度；这样的朋友比弟兄更密”。若弟兄尚且忠诚待你，这位朋友的委身岂不更加深厚！若弟兄尚且坦诚相待，这位朋友岂不更加敞开心怀！若弟兄尚且以爱待你，这位朋友的恩慈岂不更加丰盛！

这份情谊也包含坚忍；朋友会在逆境中与你同行。弟兄或许住得很远，那么在你遭遇困苦时，谁会来帮助你呢？是那位近在身边的朋友（箴 27:10）。

这般友谊的甘甜胜过世俗享乐或良言相劝（箴 27:9）。拥有几位性质深厚的挚友，远胜于大量浅薄之交。关键不在于数量，而在于友谊的品质。

当然，最伟大的朋友莫过于基督。令人惊叹的是，这位救赎主与主竟称我们为朋友（约 15:12-15）。正如基督所言，爱的至高体现就是为朋友舍命——这正是他为罪人所做的。

默想：你与基督的关系如何？耶稣说，若遵守他的命令，就常在他的爱里，成为他的朋友（约 15:10,14）。你需要在哪些方面更顺服上帝的话语，才能亲近基督并多结果子（约 15:16）？

默想：批评别人固然容易，但如果要建立深厚、持久的关系，最好的做法是先省察自己。你在忠诚、坦诚和爱心方面做得如何？

行动：你是否能想到一段你可以增进彼此关系的友谊？两个建议：（1）一人显出谦卑常能激发他人效法，所以请卸下伪装，向朋友坦诚分享；

（2）向朋友行一件善意之举，不是简单的小事，而是需要你付代价却使对方大得益处的行动。

第 19 天

持守上帝的应许

我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，
直到耶稣基督的日子。（腓 1:6）

当你陷入色情诱惑时，你的罪显得巨大，而上帝显得渺小。你与罪咎和羞耻搏斗，对自己感到沮丧，觉得与上帝疏远。你竭力想要重新回到那个位置，使上帝在你心中再次成为伟大的上帝。你的自我王国绝不该大过上帝的国度。

每逢保罗想起腓立比的基督徒，他就感谢上帝（腓 1:3）。因他们在福音上的同心合意，保罗欢欢喜喜地为他们祈求（4-5 节）。他有极大的信心——不是对自己，也不是对腓立比的基督徒，乃是对上帝。上帝在他们心里动了“善工”，到基督再来时必“成全这工”（6 节）。这“善工”就是上帝在这些信徒身上所成就的救恩；他们正在基督徒群体的生活中，学习“恐惧战兢”地作成自己得救的工夫（腓 2:12）。

多么美好的信心。保罗深信上帝必完成他所开始的工。上帝不会救了你，却丢下你独自与性犯罪争战。他必使你的成圣完全。这是确凿的应许，因为是上帝亲口说的。当你深陷罪中时，你是否转向这应许，并信靠那位赐你应许的主？

别让你对自身罪孽的感受左右你对上帝作为的判断。上帝要使你像他的儿子一样。“亲爱的弟兄啊，我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明；但我们知道，主若显现，我们必要像他。因为必得见他的真体。”（约壹 3:2）有时这看似不可能——至多是个渺茫的盼望。但腓立比书 1:6 的应许是确实的，你的责任就是凭信心持守这应许。

不要让你的眼光局限在性方面的罪上。抬头仰望，越过你的罪，看见上帝在你生命中所作的长期工作。某些季节你会坠入失望与自招困境的幽谷，另一些日子你将取得进展，在信心中成长并得着激励。属灵的进程或许如过山车般起伏，但这并不否定最终结果的确定性。你的信心在于上帝，而非你自己。

如果我向你显明末后的日子，当耶稣再来时会是怎样？你将大得安慰，因知道万事终必成就。你将看见上帝的应许实现，确知他的话语真实可信。现在回到当下，为何不以同样的确据盼望基督再来？为何不信靠上帝必坚守他的应许？

有时，退后一步，从长远的角度审视自己的成圣历程，会很有帮助：问题刚开始时你在哪里？现在你在哪里？人很容易过度聚焦于当下与性方面罪恶的争战上，如同只见独木不见森林。请退后观看全景——那万千树木、花草灌木。不要忽视了上帝在你生命中的作为，以及基督再来时你将成就的样式。

默想：你对上帝必实现他的应许有多大把握？

默想：上帝已在你生命中展开哪些对抗性方面罪恶的工作？你有没有为此献上感恩？

行动：找一位成熟的信徒，谈谈你性犯罪问题初现时的光景、现今的境况，以及未来五到十年你希望达到的目标。

第 20 天

保守你的心

你要保守你心，胜过保守一切，
因为一生的果效是由心发出。（箴 4:23）

大卫发短信告诉我：“我又跌倒了。”经历艰难的一周后，简告诉她的挚友：“我在挣扎，不知该如何是好。”大卫和简该如何守护自己的生命，抵御所面对的色情图像、视频和聊天室的冲击？你又当如何？

思考箴言第 4 章。一位父亲要求儿子留心他的劝诫之言，“因为得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药”（箴 4:20-22）。他传递智慧，并警告儿子关于淫乱的危害（箴 5-7 章）。儿子当除掉邪僻的口，弃绝乖谬的嘴，并要使眼目和脚步坚定于敬虔之路（箴 4:24-26）。他必须远离邪恶，选择良善（箴 4:27）。但最重要的是，儿子当守护自己的心灵（第 23 节）。要谨记：一生的果效是由心发出（第 23 节）。你的心灵维系你的生命，如同沙漠中的水泉维系生命。

你采取了哪些实际步骤来守护自己的心灵？

你是否在所有电子设备上安装了网络过滤程序？诸如“圣约之眼”等程序，其能通过向问责伙伴披露使用者的网络浏览记录，帮助挣扎中的基督徒。

你是否积极切断接触色情内容的途径？你需要断绝一切接触途径（太 5:27-30）。被动将导致色情侵蚀你的生命。

你愿意逃离危险区域吗？这些是你常跌倒的典型时间和场所。例如，单身男女可能在深夜浏览色情内容。

这类挣扎者可以在室友就寝时或晚上 10 点前（以较早者为准）交出他们的电子设备。

你是否保守双眼远离视觉上的试探？在我们的文化中，需要刻意的技巧才能避开形形色色的试探。

你有问责伙伴吗？还是你在独自对抗这个问题？你用过哪些借口来逃避寻求帮助？哪些恐惧阻碍了你寻求适当的帮助？

你是否迅速且立即向问责伙伴认罪？你的谎言和自我辩解是否欺骗了你，让你以为可以拖延将罪暴露在光中？你越快向上帝和其他基督徒认罪，对你的灵魂就越有益处。

当你感到自己可能软弱时，是否主动制定计划？例如，如果你常在周末感到无聊而陷入色情内容，你是否找到明智管理时间的方法？若你已婚而配偶不在身边，该如何善用这段独处时光？

旅行时如何保护独处酒店房间时的自己？能否请朋友查岗？能否将电视/有线遥控器锁进保险箱或交给前台？当你较为软弱、容易受到诱惑时，还可以采取哪些方式来保护自己？

祈求上帝看顾、扶持和保护你。求主赐给你力量。基督为你而死，他的死亡赐你生命。你无法靠自己做到这些，所以将生命交托基督，让他帮助你。

默想：你无法靠自己的力量赢得这场争战。你需要主、圣灵和教会的帮助。

默想：你还需要通过哪些方式来保守你的心？

行动：制定一份保守己心的作战计划，并与可信赖的问责伙伴分享。

第 21 天

不要为肉体安排

行事为人要端正，好像行在白昼。不可荒宴醉酒。不可好色邪荡。不可争竞嫉妒。总要披戴主耶稣基督，不要为肉体安排，去放纵私欲。（罗 13:13 - 14）

上帝在他的日程表上只剩下一件事没有完成。生活的压力常使你为眼前、当日或下周而活，但使徒保罗说你当时刻注目那最终的日子——基督再来之时（罗 13:11）救恩便全然成就。我们最终得蒙拯救的日子，如今比初信的时候更近了。基督徒当脱去黑暗（那些缠累生命的罪），以光明的兵器来保护自己（罗 13:12）。这邪恶的世代即将终结，上帝国度的日子已临近（12 节）。

因着这日子的临近，你的行为当荣耀上帝。不可沉溺于淫乱邪荡，总要披戴基督（13-14 节）。效法他的榜样，在仁爱、恩慈、怜悯、谦卑、平安与忍耐上日益效法他。

当你披戴基督的品格时，不要为肉体的邪欲留地步（14 节）。肉体说：“满足我的欲望！我饥渴了！”你要拒绝它，让它挨饿，不要屈从它疯狂的私欲。在等候那最终的日子的期间，断不可为肉体安排。

你可能会以哪些方式纵容并滋养自己罪性的情欲？浏览色情内容、观看淫秽视频、发送色情讯息、参与露骨聊天室；搜寻异性图片，或渴求更甚——同性题材、SM（施虐与受虐）、乱交……清单无止无尽。随后你便从注视到

付诸行动。你陷入婚前性行为。或是与他人同寝——可能是妓女——发生婚外情，或出入脱衣舞俱乐部。在淋浴时或深夜在床上自慰。

然而，体贴肉体、为肉体预留地步，还有其他许多方式。想想你平日浏览的网站：体育或新闻网站常以衣着暴露、带有性暗示的图片来吸引你的目光。也许你租了一部明知含有性爱场面的电影；你没有快进跳过，反而继续观看。春夏时节衣物渐薄，你任由目光流连。每个流逝的瞬间都在喂养肉体。

使徒保罗在其他地方警告说：人种“的是什么”的也是什么。顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏”（加6:7-8）。你在春天播种什么，将决定秋天的收成（何8:7）。如果持续喂养肉体的喜好并以其欲望为导向，就应当预期会“收败坏”。你的罪恶选择将毁坏你的生命。

如果你正在为肉体安排机会，今天就当靠着圣灵的能力对不敬虔说不。恳求上帝施怜悯，帮助你打破罪恶的习惯。

默想：性犯罪将你引向毁灭之路。色情内容或自慰在哪些方面伤害了你的生命？

默想：你希望在哪些方面更像基督？

行动：今日你能做什么来对性犯罪说不？例如，如果你一直在看露骨性爱电影，就取消这个媒体订阅。如果你在体育网站侧栏浏览诱惑广告，就停止访问这个网站或安装广告拦截器。

第 22 天

内心的争战

所以，弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的。你们如此侍奉乃是理所当然的。不要效法这个世界。只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。（罗 12:1-2）

在罗马书第 12 章，保罗从第 1 至 11 章的长篇神学论述转向呼吁信徒活在上帝的怜悯中。他劝勉罗马的信徒（也包括你）去做三件事。

将身体献上，当作活祭（第 1 节）。将全人交托给上帝。与旧约的祭物（被宰杀的动物）不同，上帝的儿女是“活祭”。你在基督里活着，不再死在罪中。

不要效法这个世界（第 2 节）。世界试图将你压入它的模子。我们应当靠着上帝的力量抵挡世界。

只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的旨意（第 2 节）。这里的动词变化是被动语态，指的不是我们主动的行为，而是临到我们的改变。同一个动词用于马可福音第 9 章，当耶稣在三个门徒面前“变了形像”。他变得荣光焕发，极其洁白。他的身体和容貌发生了彻底的改变。当上帝改变我们时，他带来根本性的转变——这更新从里面开始，始于人的心（耶 31:33；结 36:26）和意念（西 3:2）。当这发生时，信徒就能辨明上帝良善、纯全、可喜悦的旨意。

在罗马书 12:2 中，保罗聚焦于你心思意念的战场。想想那些深植于你脑海中的图像。你可以设法逃

避外界的诱惑，却无法逃离自己的心思意念。性犯罪会改变你。每次你放纵情欲，都是在使自己的心思消极地效法这世界的邪恶，而非效法你的救主。

挣扎者有何盼望能修复这内在的伤害？你若信靠基督，上帝必改变你。住在你里面的圣灵会逐渐改变你，从内在生命开始。每日接触福音至关重要，因为你需要超自然的转变。当心思意念专注于圣灵所喜悦的事时，思想就会改变（罗 8:5）。圣灵能够在漫长的过程中，以超自然的方式洁净你的心思，使那受圣灵掌管的心，得着“生命”与“平安”（罗8:6）。

试想内在争战的一个例子：许多男女陷于幻想。人们容易在脑海中勾勒画面，将其变成电影胶片般的性幻想，刺激自己，有时以自慰告终。这听起来熟悉吗？

当你将生命交托给上帝，他就使你越发像他的儿子（林后 3:18）。靠着他的大能，你得以从内心对不敬虔说不。你能抵挡邪恶。不要满足于仅在外界与诱惑争战。上帝能洁净你的心思意念和里面的人。你相信吗？你信靠他真能改变你吗？

默想：你多久接触一次福音？你可以采取什么行动，确保自己每天都领受福音的滋养？

默想：你是否满足于仅对抗外界的诱惑？你能否也在心思意念的战场上争战？你能操练自己拒绝幻想吗？

行动：向一位敬虔的朋友坦诚，你在哪些方面受到诱惑，想要效法这个世界；并与他一同制定对策，思考如何以信心而活。

第 23 天

抵挡骄傲

正直人的道是远离恶事；谨守己路的，
是保全性命。骄傲在败坏以先，狂心在跌倒
之前。
(箴 16:17-18)

汤姆多年来与色情内容苦苦挣扎。靠着上帝的恩典，他决心与之争战。他找到问责伙伴并开始使用网络过滤程序。他积极守护自己的眼目和心灵。他加入了一间传讲福音的教会。他个人开始更多研读圣经，并认真聆听主日的讲道。他对上帝和上帝子民的爱不断增长。有些日子试探来势汹汹，但随着时间的推移，情况开始好转。性罪的捆绑逐渐松动，最终他享受到了远离色情之日的切实益处。

随后那恶者将毒液注入这人的心灵。骄傲的种子发芽了；它的根须生长蔓延，缠绕他的心。他想：“我能搞定。”于是放松警惕。他的戒备逐渐松懈，接着事情发生了：他向诱惑屈服，再次去观看色情内容。骄傲使他一败涂地。

在以色列的铁器时代（公元前1100—600年），大道是人们出行的主要通道。这些大道通常从城旁经过，而不是穿城而过。若要进城，人就必须从大道上转向一旁（士师记19:11–12、15），再沿支路进入。¹箴言16:17表明，正直人（即在上帝面前谦卑的人²）行在大道上，远离恶事。他们避开通往那座被定罪之城的支路，持守敬虔的道路。正直人即使已经经过那座城，也不会放松警惕，而是始终保持警醒。

正直人谨慎自守远离恶事（箴 14:16），愚妄人则骄

傲莽撞、缺乏见识（箴 11:2；14:16；17:16）。箴言 16:18 说，骄傲导致“败坏”，狂心导致“跌倒”。汤姆的自信是他失败的前兆。你能体会汤姆的经历吗？你是否看到骄傲如何败坏你的生命，破坏你追求纯洁的努力？

上帝阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人（雅 4:6）。如果你被骄傲所标记，上帝就反对你的骄傲。想象一位爱孩子的父亲，看到骄傲正将孩子引向毁灭之路。父亲直面骄傲的儿子，因为他深爱儿子却憎恶罪将带来的混乱。上帝慈爱地对你说：“悔改吧。”将你的骄傲钉在十字架上，向上帝恳求怜悯。藉着基督，你的骄傲可以被治死。求他赐你谦卑。

默想：你是否过于依赖自己？你是否难以开口求助？你是否不愿听取合理的建议？当有人指出你的过错时，你是否会防御性反应？你是否常认为自己是正确的而别人是错的？你是否对他人动怒？你是否不喜欢承认自己的过错或软弱？你是否难以顺服权柄？如果你有其中任何一项，你可能还存在骄傲的问题。

默想：如果有人要求你切断网络、删除某些应用程序、在设备上安装网络过滤程序，甚至降级手机功能，你会如何回应？是带着骄傲还是谦卑？

行动：骄傲的解药是谦卑。花时间阅读以下经文，并为之祷告，向主祈求谦卑：弥 6:8；太 23:10-12；腓 2:3-4；彼前 5:5-6。

第 24 天

谦卑

凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。你们当以基督耶稣的心为心。（腓 2:3-5）

使徒保罗从监狱写信给腓立比的信徒（腓 1:1），鼓励他们持守信心。他劝诫他们“凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀。”不要过一种以自我提升、虚浮的荣耀和自我实现为动机的生活。那是属世的，不是属基督的。

“只要存心谦卑，各人看别人比自己强。”这里的“强”在后文被译为“超越”（3:8；另见 4:7）。不要过一种围绕自己需求和欲望的生活，要关注他人的福益（2:4）。如何活出这种以他人为中心的生命？保罗说：“存心谦卑”（第3节）。

谦卑是因着上帝是谁以及他为我们所成就之事，而过一种温柔、仆人心肠的生活。上帝是荣耀的。你如果真认识他，就会追求他的伟大而非自己的伟大。

谦卑从何而来？从基督而来。因为耶稣倒空自己，降卑成为顺服，以至于死，且死在十字架上（7—8节），所以你也能够谦卑。即使你仍在与性方面的罪争战，每一个新的时刻，也都为你提供了再次将自己交托给基督、更加亲近他，并亲眼看见他改变你的机会。保罗所陈述的事实——你在基督里是谁——构成了他所颁布命令的根基，也就是那要你谦卑的命令。随着你对基督的信靠不断加深，谦卑也必不断增长。

性犯罪本质上是自私的。你注视不属于你的男人或女人。你满足自己的快感。你追求自己想要的。在沉溺

于禁忌的那一刻，你把自己看得很大，因为整个生活都围绕着自我满足而运转，而上帝是渺小的。他无关紧要。事实上，当你将自己的利益置于他之上时，你便忘记了他。

性犯罪将你的肉体欲望凌驾于他人之上。它扭曲了你的人际关系。承载神形象的人本不应通过屏幕获得满足。真正的关系来自遵循黄金法则——爱人如己（可 12:31）。

因你在基督里的生命，保罗劝你扭转方向。靠着上帝的力量，拒绝自私，开始学习以他人为先。谦卑首先因着认识基督而来。保罗的劝勉是持守这谦卑的心志，这心志是你在基督里已有的（腓 2:5）。用你在基督里的自由，以爱心寻找服侍他人的途径（加 5:13），而非为满足肉体筹算。

谦卑会在操练中不断增长，就像肌肉一样。当你以实际行动去爱别人时，你就会变得更加谦卑。当你爱人、服侍人时，不仅是在帮助对方，也是在造就自己，使你愈发有基督的样式。

默想：我们因基督是谁并他在十字架上为我们所成就的而在谦卑上成长。基督是我们学习谦卑的终极榜样。基督“虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上”（腓 2:7-8）。

默想：“因为人子来，并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命作多人的赎价”（可 10:45）。你愿意通过服侍他人来跟随基督吗？

行动：操练谦卑。找到需要帮助的人，了解他们的需求，然后付诸行动。

第 25 天

对抗试探

神是信实的，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。我所亲爱的弟兄阿，你们要

逃避拜偶像的事。（林前 10:13 - 14）

在哥林多前书 10 章，保罗以以色列人作为反面教材，警告哥林多的信徒“不要贪恋恶事，像他们那样”（第 6 节）。他告诫他们不可拜偶像（第 7 节）、不可行奸淫（第 8 节）、不可试探基督（第 9 节）、也不可发怨言（第 10 节）。以色列人中少有存着信心的，“但他们中间多半是上帝所不喜悦的”（第 5 节）。保罗警告哥林多人不可放纵私欲行恶，因为这会导致上帝的审判，正如许多以色列人所经历的。每个赛跑者都为了到达终点赢得奖赏而奔跑（林前 9:24 - 26），但以色列人中极少有人坚持到底。

在这些警告中，保罗也给予鼓励（10:13）。以色列人和哥林多人曾面对的这些试探，你也同样会遭遇。你所面对的试探并非独有你一人经历。你并不孤单。上帝会帮助你。他是信实的。他过去如此，将来也必如此。上帝必不让你受试探超过你所能抵挡的。没有试探是你不能胜过的。靠着圣灵的能力（而非你自己的力量），你可以说不。当你面对试探时，上帝总会开辟出路，使你能忍受得住。这出路就是逃离试探，无论是拜偶像（第 14 节）、行淫乱，还是其他危险。

你或许会想：“这个试探太强烈了，我无能为力。”

撒但不断试探你（帖前3:5），企图使你认为试探比你更强大，你除了屈服别无选择。如果你相信这种荒谬的说法，便是与上帝相悖。主说他能赐你所需的力量来抵挡试探。

与试探争战时，我们常注目于眼前诱惑人的图像，而没有关注我们心里的欲望。但靠着上帝的能力，你能遏制对色情、性事与自慰的欲望。你里面圣灵的能力胜过肉体的喜好。以色列民本有选择，但有些人放纵私欲，于是倒毙旷野。你同样拥有选择权。保罗的劝勉是：你不必屈服。凭信心，你能选择上帝所开的出路。唯一的问题是：你愿意选择这条路吗？

希伯来书的作者告诉我们，耶稣“也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪”（4:15）。当你面对试探时，要么向它屈服，要么在尚未充分感受到试探的力量之前便逃离。唯有耶稣真正知道试探全部的威力，因为他从未向试探屈服¹。这位无罪者比我们更深切地知道试探的能力与强度；他也必赐给你抵挡试探所需要的力量。这是何等奇妙的救主！

默想：你是否已经学会约束属肉体的欲望？

默想：你是如何抵挡诱惑的？请花一点时间，省察自己抵挡诱惑的方式。² 你是否倚靠上帝的大能来争战？

行动：请教几位年长而有智慧的基督徒，问问他们如何抵挡诱惑、节制属肉体的欲望。

第 26 天

羞耻

“使你们可以将圣的、俗的，洁净的、不洁净的，
分别出来。”（利10:10）

莎莉浏览了一个色情网站上的图片，这常常成为她的绊脚石。之后，她立刻感到污秽。她去教会，却因自己的行为感到格格不入。

思考圣经中对不洁净的描述。不洁净意味着被玷污或污染。在旧约中，不洁净的人与洁净的人隔离，因为他们会污染洁净的人。他们被排斥。不洁净者知道自己~~他偏住那城外~~像麻风病人一样，~~不洁净哥儿们~~不洁净者要求以警告他人（利 13:45 – 46）。

你了解这种感觉吗？观看色情内容、自慰、观看露骨性爱视频或发生婚前性行为后，你会深感肮脏。在创造道德宇宙时，上帝确立了是非对错。当你违背上帝的道德秩序时，你会感到行为的错误性。你可以用许多词汇描述性犯罪后的感受：肮脏、污秽、被弃绝、被拒绝或被玷污。这些感受交织成我们称之为羞耻的体验。

莎莉感到羞耻——在上帝和他人面前难堪。她的情况是双重的。因为色情问题被认为是男性的困扰，她作为女性为此挣扎而感到尴尬。

摩西在旧约中区分了洁净的与不洁净的（利 10:10）。洁净者未被污染或玷污，而是纯洁、洗净且未受污染的。

洁净的人感到自然，不会局促不安。他们未曾沾染任何污秽之物，自身也未被玷污，所以能够作为正常且被接纳的一员生活在群体之中。

摆脱羞耻之路，远非如冲澡洗去形体污垢那般简单。旧约时代，人们献祭以净化不洁者，使之重归洁净（利16:30）。但在十字架的这一边，不洁者藉着基督得以洁净。

在马可福音1:40—45中，有一个长大麻风的人来到耶稣面前，跪下恳求他说：“你若肯，必能叫我洁净了”（40节，新国际版）。这个大麻风病人深信耶稣能够帮助他，以至于为了有机会见到耶稣，甚至顾不得律法的规定。那不洁净的，竟来到洁净者面前。真正存疑的，不是耶稣有没有医治的能力，而只是他愿不愿意。

耶稣的反应令人震惊——他伸手摸那麻风患者。洁净者触碰了不洁者。宗教与社会规条对耶稣毫无阻碍。“我肯，”耶稣说，“你洁净了吧！”（41节）大麻风即时离开那人，他就洁净了。

耶稣为那麻风患者所做的，也能为你而行。他能净化你，洗净你，除去你的羞耻，并欢迎你重回上帝的家中。你相信吗？你愿意来到他面前得洁净吗？

默想：观看色情内容后，你是否会陷入自我愤怒、罪咎感或羞耻感中，并与上帝疏远？你如何应对这些情绪？

默想：你会如何描述自己的羞耻感？

行动：效法那麻风患者的举动与恳求——勇敢地靠近耶稣，说：“你若肯，必能叫我洁净了。”

第 27 天

基督的爱

因为我深信无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是high处的，是low处的，是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的。（罗 8:38 - 39）

为了给这篇气势恢宏的篇章作结，使徒保罗在罗马书第8章末尾提出了几个问题，并逐一作出回答。

谁能敌挡我们呢？

没有人，因为上帝是站在我们这边的（第 31 节）。

上帝岂不也把万物白白赐给我们吗？

他既不爱惜自己的儿子为我们众人舍了，岂不也把万物白白赐给我们吗（第 32 节）。

谁能控告上帝所拣选的人呢？

没有人，因为上帝已经称我们为义了（第 33 节）。

谁能定我们的罪呢？

没有人，因为基督已经死了，而且从死里复活，现今在上帝的右边，也替我们祈求（第 34 节）。

谁能使我们与基督的爱隔绝呢？

没有任何人或事物。无论是患难、困苦、迫害、饥渴、赤身露体、危险或刀剑，都不能使我们与基督的爱隔绝（35 节）

保罗在最后以坚定的信心宣告：“因为我深信……”（38 节）。保罗如此确信的是什么？就是任何受造之物都不能使我们与基督里上帝的爱隔绝（39 节）。

为证明这一点，保罗列举了十种可能被认为能使我们与基督隔绝的事物（38-39 节）。“无论是死，是生。”肉体的死亡不能使我们与上帝隔绝，今生的一切苦难与灾祸也不能。“是天使，是有能的。”当时有人受试探去拜天

使而不拜上帝（西 2:18；启 22:8－9）。“掌权的”可以指天上的灵界权势，也可以指地上的统治者。无论指哪一种，天上地下都没有任何掌权者能够从中拦阻。“现在的事，将来的事”——无论现在或将来，没有什么能阻挡上帝的爱。“高处，低处”——障碍再高再宽也无济于事。时间（现在或将来）与空间（高处或低处）都无法伤害信徒。“有能”——无人有能力使上帝的爱与你隔绝。“受造之物”——为涵盖一切，保罗宣告：在一切受造之物中，没有什么能使你与基督的爱隔绝。

每一次你又犯下同样的罪时，你可能会想，我一次又一次地做这样的事，基督怎么还能爱我呢？但上帝的爱不依赖你的行为、你的顺服、你的思想、你的纯洁。它完全不依赖你。

你或许认为自己的行为、顺服、思想与纯洁是上帝之爱的障碍。基督在分隔墙的一边，你在另一边。你不知如何翻越这堵墙。世界、肉体与魔鬼同声说：“上帝的爱不属于你！你被囚于此！”但基督通过他的死与复活拆毁了这些墙。对那些蒙拣选、呼召、称义、得荣耀的人（罗8:30）而言，没有什么能成为拦阻上帝之爱的障碍。

默想：你与上帝的关系不依赖你反复无常的爱，也不依赖你生命中的任何事物。它建立在稳固的根基上：基督的确定性、他是谁、以及他在十字架上为你所成就的。

默想：你在多大程度上倚赖自己的感受，而不是倚靠上帝话语中那确凿的应许——上帝的爱坚定不移、确实可靠？

行动：找一位成熟的基督徒，向他请教：“教导我明白上帝在基督里的爱。”然后让他所分享的每一个真理都深深地浸润你的心。

第 28 天

控告的声音

如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。（罗 8:1）

色情成瘾者跌倒后往往会感到罪咎与羞耻，他们挣扎于那些控告的声音¹。

- “我竟愚蠢到再次落入同样的陷阱。”
- “我如果继续这样，还能叫作基督徒吗？”
- “上帝怎可能还爱我？”
- “我注定对谁都毫无价值。”
- “你简直无可救药。不必再回到上帝面前了。”
- “你以为再次屈服后上帝还会赦免你？绝不可能……”
- [单身的人]“不会有任何姐妹/弟兄愿意和我结婚。”
- [已婚的人]“我的妻子/丈夫肯定会恨我。”
- “你永远不可能改变。”
- “教会里的人会怎么想？他们会觉得我很没用。”

你有听过这些声音吗？自我控告在人们与色情挣扎后极为常见。当你又一次犯罪时，责备自己实在太容易了。事实上，贬低自己比相信上帝的赦罪之恩足以覆盖你的愚昧更为容易。

你每天在进行怎样的自我对话？请慢下来，省察内心喧嚣的声音。你所说的话要么增强、要么削弱你对抗这问题的能力。你罪恶的肉体总爱抓住任何机会

宣告你有罪：“蠢货！白痴！你又犯了！你怎敢自称基督徒？怎敢相信基督爱你？你根本不配得自由！你毫无价值。不如放弃抵抗再犯一次。”

肉体企图毁掉你的生命，将你困在罪中。但圣灵的意愿与肉体相争，彼此为敌（加 5:17）。圣灵渴望你深切认识基督的爱（罗 8:31-39），被宣告为他儿女中的一员（加 4:1-6），并经历信靠基督之人所得的赦免与自由（路 5:17-26；7:36-50；加 5:1）。

自我定罪的独白徒劳无益，只会引你走入绝境。

要为自我定罪的恶习悔改。如果那些声音不断侵扰你，就当屏蔽它们（箴 1:20-21, 33）。当倾听那位为你死、没有罪的耶稣的声音。上帝正高声宣告：“因你与我的儿子联合，就不再被定罪。”

我们必须弃绝自我定罪的话语，调高上帝宣言的音量：“我爱你。你属我，是用我爱子的宝血赎回的。当你犯罪时，不要定自己的罪。离开罪归向我，我必赦免你。相信我的爱子耶稣基督的，就不被定罪了。”

默想：当你跌倒观看色情内容后，你会做什么？你的应对计划是什么？你通常采取哪些无益的做法？应当如何改正？

默想：你正在与哪些具有破坏性的自我对话争战？

行动：将你常对自己说的定罪的话写在纸上。看着这些话，为此悔改并祷告。告诉自己“在基督耶稣里的，就不定罪了”。在这张纸的底部写下罗马书 8:1。

第 29 天

悔改

从那时候，耶稣就传起道来，说：“天国近了，你们应当悔改！”（太 4:17）

耶稣在旷野受魔鬼试探后（太 4:1 – 11），便以“天国近了，你们应当悔改”开启他传道的事工。基督有很多可以教导的事情，但他却以悔改开始。

悔改是什么？是为你犯的罪哀恸（林后 7:10），也是离弃罪恶、转向上帝（箴 28:13；结 33:11）。这是心思意念的更新，引向全新的方向与态度（珥 2:13；罗 12:2），是生命蜕变以致顺服上帝（约壹 2:4 – 6），是为冒犯圣洁上帝的丑陋罪行痛悔（诗 51:3 – 4），是在伟大上帝面前清醒认知自己的渺小（罗 12:3），是明白罪孽如何伤害自己与他人生命（加 6:7），是甘愿为过错作出补偿（路 19:1 – 10），更是日每一天离弃罪恶的决心（太 3:8；徒 26:20）。

悔改不是什么？不只是思想上的改变，也不只是行为上的改变，而是内心的改变，是生命的改变。它始于圣灵带来的知罪与责备，并且延伸到生命的方方面面。这不仅仅只是为自己所犯的错感到难过，然后转身又回到罪中。也不只是口头上的承认。你不能嘴上说“对不起”，却对自己的罪什么也不做。这不是虚伪的表现吗？你不能假装自己在星期日过着圣洁的生活，回到家后又继续陷入性犯罪。

对上帝的懈怠绝不可取。以色列人已远离上帝，因此耶稣呼召他们弃绝邪恶、归向上帝（太 4:17）。施洗约翰先前也用同样的话传达了相同的心声（太 3:2）。无论后续将发生何事，耶稣与约翰都呼召以色列人即刻悔改。此事已刻不容缓。

随着耶稣的降临，天堂已临到地上。上帝的统治与权能藉着特定位格——救主基督——破晓而来。旧约时代，以色列人始终听闻弥赛亚降临的应许（创 3:15；诗 2:1-12；赛 9:6-7；52:13-53:13；但 7:13-14；弥 5:2）。此后是数百年的静默。但耶稣的到来使上帝再次临近。先知的一切预言都在耶稣的生、死与事工中应验。上帝将在地上施行主权统治，那恶者与全世界都将降服于上帝之子。终有一日，万膝必跪拜，万口必认耶稣为主（腓 2:9-11）。

耶稣强调悔改。如果不离弃恶行，就无法归向上帝。你不可说你爱上上帝却仍活在罪中。当悔改：离弃罪，凭信心转向基督。

默想：你愿意弃绝性方面的罪，凭信心归向上帝吗？此刻我邀请你为自己的罪悔改。

默想：有什么障碍或心态在阻碍你悔改？

行动：细读关于悔改的定义的段落。用荧光笔标出与你相符的内容。找一位成熟的信徒，探讨为什么你的生命中还没有显出清单上未标记出来的事项。

第 30 天

信心

信就是所望之事的实底，是未见之事的
确据。（来 11:1）

你的盼望与满足应当来自耶稣，而非凝视屏幕上的人并从科技中获取满足。凭眼见而不凭信心而行，意味着你被周围的视觉世界所定义。若你被色情内容奴役，视觉世界已主宰了你的心思意念。即使你未被奴役却仍与之争战，你也容让视觉世界过度影响了你。基督徒蒙召是要凭信心而行，不凭眼见。

为鼓励读者，希伯来书的作者论及那些“忍受大争战的各样苦难：一面被毁谤，遭患难，成了戏景”（10:32 – 33）。他对经历极大艰难之人说话，恳求他们不要退缩，反要凭信心忍耐坚持（34 – 39 节）。

他接着说道：“信就是所望之事的实底”（来 11:1）。信心不是盲目的相信或对不实之事非理性的委身，而是相信我们所受应许之事的实存性。圣经的诸多应许皆为真实，信心确知所盼望之事实存在而稳固。这些应许必将实现，对此无需存疑。

什么能帮助信徒度过艰难日子并坚持到底？持守上帝的应许。不是非理性地相信，而是因我们认识赐应许者的属性，便紧握他应许的确定性。因此你蒙召不可在基督徒生活中懈怠或冷淡，而“总要效法那些凭信心和忍耐承受应许的人”（来6:12）。

希伯来书的作者也指出，信心是“所望之事的实底，是未见之事的的确据”（11:1）。信心证明那不可见之事是真实的。在我们所处的世代，唯物论是主导的哲学。人们只信赖可见可触之物，而非那不可见的。难怪你（和其他与色情内容挣扎的人）会透过屏幕寻求盼望与满足——因这世界大多宣称这才是更佳的生活方式。但如果你凭信心而活，便能超越视觉与物质世界的局限。你将盼望放在那位坐在天上的基督身上，而不是你周围的屏幕上。作为基督徒，我们如果凭信心而行，不凭眼见，就被属天的事物而非视觉世界所定义。

作为基督徒，我们认识并信靠那不可见的上帝。圣经教导你不要把盼望放在这个可见的世界里——尤其是那些奴役你灵魂的裸体影像或性爱视频。要把盼望放在那不可见的基督身上，他已为你舍命。

默想：如果你自觉信心软弱，请记住即使信心小如芥菜种，也能移山（太 17:20）。

默想：你需要什么才能凭信心而非眼见而活？

行动：列出有助于你持守信心的事物，以及诱惑你凭眼见而活的事物。为这两份清单祷告，求上帝加添你的信心。

第 31 天

故事的结局

我听见有大声音从宝座出来说：“看哪，神的帐幕在人间。他要与人同住……神要擦去他们一切的眼泪。不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。（启21:3-4）

终有一日，你将不再与情欲或私欲争战。与色情作品和放纵自渎的争战都将消逝。不再有淫乱之事，更不用说性试探。你不需要再与脑海中浮现的影像或心灵里的幻想角力。无需再向他人交代行踪。不会再因观看裸体影像而背负罪咎或羞耻。无需再隐藏、恐惧、陷入虚假的罪咎感，或自惭形秽。无需再与关切的朋友进行艰难对话。无需安装网络过滤程序，甚至不再需要电子设备。不再对自己愤怒或对他人失望。不再怀疑上帝及其属性。罪与争战将彻底终结。

正如使徒约翰所言，罪与死亡的旧秩序终将消逝（启 21:4）。创世记第三章的咒诅将被彻底摧毁。罪及其可怕的影响将永远消失。

你能想象这般光景吗？可以在心中想象这幅画面吗？请细细品味，因为它终将成为现实。如果你正深陷色情作品与自慰（或任何其他形式的性犯罪），恐怕你很难想象远离色情的生活。但请再进一步想想：想象一个没有罪的生命。罪对你生命的辖制，将被耶稣基督救赎之血彻底打破（启 1:5）。你将全然脱离罪咎、羞耻、恐惧、情欲、试探、幻想、婚前性行为与色情作品的捆绑。

但还不止于此。天堂最美好的地方，并不是那里没有罪。天堂最荣耀的地方，是我们将永永远远与上帝享有毫无阻隔的相交与团契（启示录 21:3）。唯一真正重要的事情，就是你能够与上帝同在。

在伊甸园中，上帝与人曾享有完美的团契，但因始祖的叛逆而失落（创 3）。即便在堕落的世界里，上帝仍通过帐幕（出 25:8）、圣殿（代下 6:18）、先知的应许（赛 7:14）和道成肉身（约 1:14）¹彰显他的同在。但故事的结局是上帝与他的儿女恢复完美的团契，他们将永远同住，不再有罪、死亡、悲哀、哭号、疼痛或苦难（启 21:1-5）。

这不仅是你生命的巅峰，也是所有信靠基督之人生命的巅峰。那将是何等荣耀的日子！

默想：你是否渴望脱离罪的辖制？能否想象自己与上帝在永恒中同在？是否期盼永远与他同住？

默想：好莱坞、流行书籍和电视让你以为天堂是金银珠宝和可爱的天使。但天堂的中心是上帝。一切的受造物 and 天使都围绕宝座，单单敬拜他（启19:1-10）。

行动：常常谈论、思想、祷告并歌唱天堂。持守超越今生的永恒视角，能帮助你凭信心争战。找一位好友，彼此分享与上帝在天堂同住的荣耀。

结 语

接下来，你该怎么走？

经过三十一天的旅程，我们最终抵达这个核心问题：接下来，你该怎么走？虽然要回答这个问题，可以写成厚厚的几卷书，但这里我想给你几条建议。

持守上帝的话语

如果你已读到结尾，愿你能从上帝的话语中得着激励、造就与省察。圣洁的呼召虽令人敬畏，但你知道这是正路。

当你与色情内容和自慰争战时，信靠上帝的话语是你存活的根基。你可曾相信那位赐生命的主？可确信撰写圣经的上帝是为你而来？

阅读书籍博客、收听播客、与智慧友人交谈——这些固然值得追求。但本灵修的要旨是使你专注于上帝的话语，好让你直面耶稣。上帝为你差遣爱子。你持守上帝话语的理由，是要藉着他的儿子与上帝和好。

持守上帝的话语。深入挖掘，汲取其中一切珍宝。

向上帝恳求

要作深度的祷告。求上帝怜悯，求他使你更加圣洁，也求他赐你更丰盛的盼望，以及一颗更加爱慕基督的心。

但不要止步于此。祈求之后，要认罪。诚实地面对你的罪。将罪带到主面前，向他倾心吐意。

但不要止步于此。要为主已经为你所成就的一切感谢他，尤其要为他在基督里为你所成就的事感恩。无论大小，每一件他所做的事，都要向他表达谢意。要在你的生命中寻找上帝恩典的一切明证，并高声向他发出赞美：“

上帝啊，感谢你将这一切赐给我！”

但不要止步于此。要因他的所是和作为尊崇他。荣耀他。赞美他。仰慕他。向上帝诉说你所知关于他属性和为你所行之善的诸多美事。

祈求。认罪。感恩。赞美。让这些都成为你祷告的一部分。让这成为你对抗性犯罪作战计划的核心。

亲近上帝的子民

持续寻求帮助。与智慧的朋友交谈。诚实地面对罪，同时也要一同享受上帝恩典的丰盛。让你的团契生活丰富且以基督为中心。

但也要确保你与教会保持紧密联系。让教会的讲道（与你个人在上帝话语中的时光一起）支撑你。如果你在周日疲惫不堪地来到教会，就让诗歌、祷告和讲道充满你，使你能够再次出去面对堕落的世界。让上帝的家成为一个安全、充满爱和盼望的群体，在你通往天堂的旅程中帮助你。

记念上帝为你所成就的事

赦免、怜悯、医治、盼望、爱、恩慈——这些都是上帝在基督里赐予你的丰盛恩典。在这个堕落的世界里，生活常常充满艰难、忙碌与挫折，我们很容易忘记更重大的事：上帝的荣耀、耶稣为你舍命的救恩、永恒的盼望，以及基督的再来。我们也容易陷入那些不断攫取注意力的小事中。

不要忘记十字架的救恩。要谨记你在基督里所拥有的。有些日子，与性罪争战会像一场必败的冒险，但事实并非如此。上帝站在你这边，最清晰的证据就是他在基督里为你所成就的。让这福音的盼望在你争战时支撑你。

万物的结局

耶稣始终是这一切的起点，也是终点。因为基督已经为你成就了一切——他为你死在十字架上，又从坟墓中复活，胜过了死亡——所以你在追求圣洁的争战中可以满足有盼望。要信靠耶稣，将自己的一生交托给他。他绝不会令你失望；他必信实到底。

致 谢

感谢伊恩·汤普森、阿曼达·马丁、拉什·威特以及 P&R 整个团队。能够与这样一个备受尊敬的团队合作出版这本书，我深感荣幸。希望这只是我们未来众多合作中的第一本！

我也要感谢国会山浸信会的长老们，他们与我并肩作战，如同牧人引领绵羊走向天国之路。弟兄们，与你们同工是何等喜乐。感谢史蒂夫·博耶、格雷格·斯普劳尔和布莱克·博伊尔斯顿，他们都曾在这本书的写作过程中给予我帮助。

我也感谢杰森·谢牧师、曾经担任实习生的基思·克雷斯格，以及负责音乐事工的马特·默克。他们都读过这本书，并给我提供了许多深思熟虑的反馈和建议。

感谢我们教会中许多年轻弟兄姊妹，他们向我敞开心扉，容我陪伴他们为信心、纯洁与盼望而战。

最后致我的爱妻与挚友莎拉——我实在无法用言语表达你对我的爱与恩典有多深。

附录

有关自慰

在结束之前，我们需要简要讨论自慰的问题。色情内容与自慰往往如影随形。男女观看色情内容后产生性冲动，继而通过自慰完成这一体验，实属常见。作为基督徒，我们应当如何看待自慰？

自慰的问题

自慰之所以成为问题，主要有三个理由。第一，这种行为本质上是自私的。试想你在做什么：自慰是通过自我刺激来获得自我愉悦与自我满足。注意这一切如何以你为中心。自慰将性贬低为自我的王国。何时见过以自我为中心的事物能结出善果？自私可曾使你与上帝更亲近？可曾为他的国度结出更多果子？可曾促进传福音事工？基督徒的根本呼召是离弃自我、归向基督。要作基督徒，就必须超越自我而活，从根本上为那位独一的真君王耶稣而活。弃绝自慰吧，因它可悲地将性贬低为自私的行为。

第二，自慰漠视了上帝赋予性的目的。多数人认为性的目的不外乎两个P：愉悦（pleasure）与生育（procreation）。这两者固然正确，但上帝赐予男女享受性爱还有更深层的理由——上帝藉亲密关系促进男女合一。性从根本上不是关于你的事，而是上帝用来建立男女之间牢固纽带的方式。

试想：当夫妻彼此愤怒时，他们最不愿做的就是行

房。他们会争吵，并设法化解冲突。然而，在他们和好之后，常常会发生什么呢？他们会借着性生活重归亲密。这说明了什么？当他们因冲突而分离后，渴望通过性重新合一。上帝藉着亲密关系——这种身体联合的行为——来建立婚姻中情感与属灵的合一。

在上帝的国度里，即便婚姻中对欢愉的追求也不应以自我为中心，而应以对方为中心。当基督徒夫妻行房时，本质上并非为了自我取乐。若果真如此，他们便如同婚姻中两个自我中心的人。但婚姻中性行为更高的目标乃是彼此服事。在上帝的国度中，最美好的性关系是以对方为中心，而非以自我为中心。

第三，自慰是为肉体安排，即便色情内容已戒除。当男女在情欲与色情上得胜后，自慰往往仍会持续数月。因其被视为次于色情的罪，人们容易为自己继续自慰找借口，心想“至少我没看色情”或“这仅影响我自己，有何大碍？”你可以用记忆中存储的裸体影像刺激自己，然后自慰。肉体的欲望是通过性获取快感并自我满足。当你自慰时，就是在为肉体安排（罗 13:14）。你的罪恶本性尤其饥渴，因你已停止观看色情，它需要喂养。自慰正满足了这点。它喂养你的罪恶本性，而每当你喂养它，它就增长。停止自慰，使你不再为肉体安排；反而要竭力治死你的罪恶本性（加 5:24）。

应对之策

如果你认同我的观点，那么接下来的问题便是：“我该如何戒除？”虽然戒除自慰没有万全之策，但以下几点建议可供参考。

为你的生命立定心志。对罪的消极态度如同临终病榻。要刻意经营你的思想生活与时间，制定策略以善用每日光阴。若感到无聊，切勿立即上网——那必招致祸患。当以真实的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的事物充满你的心智与时光（腓4:8-9）。

要认识到，自慰在根本上以自我为中心，这种倾向会使你偏离以基督为中心的生活。你无法同时既自私又以基督为中心。要与自私争战，并为你对基督的渴慕添柴加火。沉浸于圣经话语，投身于传讲福音的教会，禁食祷告，追寻其他信徒，在盼望中成长，珍视上帝所赐的恩典。

问责制至关重要。你无法独自打这场仗。建立坦诚紧密的人际关系，确保这些同伴会向你提出尖锐问题。不要被动回应朋友的询问，主动寻求他们的帮助——这显明你与罪争战的认真程度。要在自慰前而非事后联系你的问责伙伴。事后认罪常表明你想保留罪行，事前认罪则显明更大的争战决心。务必告知他们需要了解的信息以使问责最有效——他们不会读心术。你比他们更了解自己的内心，因此要向他们敞开心扉，让他们知道你的内心是如何运作的。

培养基本的自制力。自慰本质上是自制力的溃堤。通过有意识地追求有价值的阅读、交谈、媒体内容等来训练心智，对抗世俗压力使你效法不敬虔之事（罗12:2）。同时通过锻炼、健康饮食和充足睡眠来操练身体。如果你不运动、摄入过量糖分且睡眠不足，那么你更容易自慰。

懒散的生活会让你更容易陷入自慰的试探。自制力是信心成熟的标志（加 5:22-23；提前 3:2）。

竭力汲取上帝话语的营养并参与集体敬拜。如果你属灵生命枯干，就当深掘圣经真理。开采它，默想它，研读它，让生命之道在你心思意念中反复回荡。参与集体敬拜时，不要消极旁观。要投入祷告，不让心思游移；以热忱唱诗，让对上帝的爱推动你的敬拜；如饥渴慕真理般聆听讲道。如果不知如何实践，可向成熟的基督徒或牧师寻求帮助。

直面那些为性犯罪开脱的借口。当你感到情欲躁动时，可能会想：我恐怕克制不住了——这瞬间你已为自慰编织了借口，用自我辩护纵容罪恶行径。不要容忍这些借口，要揭穿它的本质（继续犯罪的托辞），将它彻底摒弃。

悔改必须迅速及时。成圣需要你的积极参与。上帝不会在你毫不争战、毫不努力的情况下除去你的罪。拖延越久，越容易为性犯罪自我开脱。快速即时的悔改能唤醒良知，帮助你对抗快感的成瘾性——自我满足会形成依赖。要主动悔改。在科技时代，你完全可以立即认罪，不必等到下次与问责伙伴见面。

信靠基督至关重要。驱动你生命的是何种渴望？是对救主的爱慕，还是对性快感的贪求？信心不仅是认识基督，更是全心信靠基督。你生命的每一个方面都当归于

基督，包括你为性纯洁而战的争战。信心需要坐在驾驶座上掌控方向盘。不信很容易潜入，使你易于选择自慰而非纯洁。“上帝会赦免我，所以我要……”“上帝不再帮助我了。”“上帝不在乎。”这些念头都是不信的标志。每一个崭新的日子，都为你提供拒绝怀疑、将信心放在基督里的机会。培养你对救主的爱慕。唯独信靠他。

采取实际步骤切断你最脆弱的时段和场所。如果你习惯早晨在淋浴或床上流连，就别惊讶自己更容易顺从淫念和冲动行事。醒来即刻起床。不要在淋浴间逗留。快速清洁后立即离开。如果消除这些脆弱时刻，你就能更好地全面对抗罪。想象一个标有警示牌的工地：危险！禁止入内。让你的问责伙伴知道你生命中的危险区，并开始避开它们。

如果你正挣扎于自慰，要知道：上帝大有能力，他能改变你。靠着上帝的恩典，得胜是可能的。不要放弃或屈服于自慰。要以对抗色情时同样的热忱与之争战。为这罪悔改，将你的生命献给基督。他无所不能，包括改变你的生命。

注 释

阅读本灵修手册的建议

1. Jonathan Leeman, *Reverberation: How God's Word Brings Light, Freedom, and Action to His People* (Chicago: Moody, 2011), 19.

引言

1. Edward T. Welch, *Addictions: A Banquet in the Grave; Finding Hope in the Power of the Gospel* (Phillipsburg NJ, P&R: 2001), 32 – 36.

2. Dave Furman, “Lust” (sermon, Redeemer Church of Dubai, Dubai, UAE, February 26, 2016), 可在线访问
www.redeemerdubai.com/resources/sermons/lust

3. Furman, “Lust.”

4. 但这并不意味着保罗忘记了上帝为他所做的一切美事。他时常追念上帝过往的信实(林后 1:10;提后 2:13)。

第 3 天：随从圣灵而行

1. 这节经文的其他译本包括“我们若靠圣灵活着，就当顺着圣灵而行”(HCSB) 和 “让我们每一步都与上帝的灵完全同步”(VOICE)。

第 5 天：要彻底

1. Daniel M. Doriani, *Matthew, Reformed Expository Commentary* (Phillipsburg, NJ: P&R, 2008), 1:157.

第 7 天：斩杀恶兽

1. 当你重生并与基督联合时，这已经为你成就了。你的罪已与基督同钉十字架。但你尚未完全脱离罪。基督呼召你在基督徒生活的每一天，继续与罪争战。

第 8 天：福音的好消息

1. R.C. Sproul, *Romans*, St. Andrew's Expository Commentary (Wheaton, IL: Crossway, 2009), 158.

第 9 天：孤立

1. William Shakespeare, *King Henry VI, Part 3*, act v, scene 6.
2. Bruce K. Waltke, *The Book of Proverbs: Chapters 15–31*, The New International Commentary on the Old Testament (Grand Rapids: Eerdmans, 2005), 69.

第 11 天：合宜的问责

1. 作为承载上帝形象的人，领受帮助最有效的方式就是亲身进入他人的生命。

第 12 天：有害的问责

1. Jason Hsieh gave me this idea about ungracious accountability (email message to author, May 29, 2017).
2. 再次感谢谢杰森。

第 13 天：自欺

1. Edward T. Welch, *Addictions: A Banquet in the Grave; Finding Hope in the Power of the Gospel* (Phillipsburg NJ, P&R: 2001), 182 – 85.

第 16 天：在基督里的赦免

1. 要记得撒但被称为“那在我们神面前昼夜控告我们弟兄的（启12:10）。
2. Horatio G. Spafford, “It Is Well with My Soul,” 1873.

第 23 天：抵挡骄傲

1. Bruce K. Waltke, *The Book of Proverbs: Chapters 15–31*, The New International Commentary on the Old Testament (Grand Rapids: Eerdmans, 2005), 26 – 27.
2. “敬畏耶和华，是智慧的训诲。尊荣以前，必有谦卑。”(箴 15:33)

第 25 天：对抗试探

1. Leon Morris, *Hebrews, in The Expositor's Bible Commentary*, vol. 12, *Hebrews through Revelation*, ed. Frank E. Gabelein (Grand Rapids: Zondervan, 1981), 46.

2. 你是逃避邪恶，还是任由自己走上危险的道路？你是否像耶稣对抗魔鬼那样，用上帝的话语与试探争战？当试探凝视你时，你是逃跑还是徘徊？你是否玩火？你是否能尽快脱身？你是否谦卑到愿意寻求帮助？你是否在试探来临前就已放弃？你是否在试探出现前就保持警醒？

第 26 天：羞耻

1. 我这一生有许多方面都感激爱德华·韦尔契，其中包括他帮助我区分了与羞耻有关的“洁净”和“不洁净”这两类概念 (see “Clean and Unclean, Holy and Common,” chap.8 in his *Shame Interrupted: How God Lifts the Pain of Worthlessness and Rejection* [Greensboro, NC: New Growth Press, 2012])。

第 28 天：控告的声音

1. For more on this subject, read Heath Lambert, *Finally Free: Fighting for Purity with the Power of Grace* (Grand Rapids: Zondervan, 2013), 25 – 26.

第 31 天：故事的结局

1. See the note for Revelation 21:3 in the *NIV Zondervan Study Bible*, ed. D. A. Carson (Grand Rapids: Zondervan, 2015)。

推荐参考资源

书籍

Chester, Tim. *Closing the Window: Steps to Living Porn Free*. Downers Grove, IL: Intervarsity, 2010.[本册与随后两卷均符合圣经真理，实用性强，主要面向男性读者。]

Freeman, John. *Hide or Seek: When Men Get Real with God About Sex*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2014.

Lambert, Heath. *Finally Free: Fighting for Purity with the Power of Grace*. Grand Rapids: Zondervan, 2013.

Thorne, Helen. *Purity Is Possible: How to Live Free of the Fantasy Trap*. Epsom, UK: The GoodBook Company, 2014.[海伦的著作专为挣扎于性罪中的女性而写。]

Welch, Edward T. *When People Are Big and God Is Small: Overcoming Peer Pressure, Codependency, and the Fear of Man*. Philipsburg, NJ: P&R, 1997. [本书深入探讨因对上帝认识不足而滋生的诸罪根源。]

工具书

Welch, Edward T. *Crossroads: A Step-by-Step Guide Away from Addiction*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2008.[这是一本简明的书，涵盖埃德关于成瘾问题的完整著作的基本内容。适用于个人研习或一对一门徒训练。]

文章与小册子

Powlison, David. "Sexual Sin and the Wider, Deeper Battles." *The Journal of Biblical Counseling* 24, no. 2 (2006): 30 – 36.[大卫用多厅影院的形象说明性犯罪及其成因并非单一，而是多种因素和心灵问题背后的根源。]

Smith, Winston. *It's All about Me: The Problem of Masturbation*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2009. [为何自慰是罪以及如何与之抗争的最佳小册子。]



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

圣经辅导联盟（BCC）满怀热忱，致力于在全球范围内深化并推进圣经辅导事工。我们通过事工传播、资源联结以及同工协作来履行这一使命。

事工传播旨在推广以福音为中心的圣经辅导事工与资源，为全球身处挣扎与痛苦中的人带去盼望与医治。我们通过多种渠道推广圣经辅导，包括：我们的“15:14”播客、官方网站（biblicalcounselingcoalition.org）、伙伴事工、参与各大特会以及建立个人联结。

资源联结是圣经辅导联盟（BCC）工作的核心支柱。本联盟由圣经辅导运动的多位先驱领袖共同创立，他们深切体会到，建立一个强大的全球圣经辅导员网络不仅势在必行，更蕴含着深远的力量。我们将圣经辅导员与圣经辅导事工彼此联结，旨在建立起以福音为中心的关系。

同工协作则是我们资源联结的自然结果。我们深信，当圣经辅导员与各个事工并肩工时，能够发挥远超个人的影响力。《圣经辅导联盟认信宣言》对圣经辅导做出了清晰而全面的定义，该宣言正是由三十多位行业领先的圣经辅导专家倾力合作、共同起草的结晶。此外，联盟还出版了一套由多位专家合著的三卷本系列丛书，旨在为牧师、教会领袖、辅导实践者及神学生提供深厚的神学智慧与实用的辅导经验。每年，我们都积极推动大量资源的产出，包括书籍、文章、视频、音频以及其他各样旨在赋能圣经辅导员的辅助材料。携手同工使我们能够提供扎实的装备资源，并提炼出圣经辅导的最佳实践模式，从而不断提升和深化教会中的灵魂牧养事工。

欲了解更多关于圣经辅导联盟的信息，欢迎访问官方网站：biblicalcounselingcoalition.org

“迪帕克·雷朱 (Deepak Reju) ……在这一个月中一路陪伴你……并为你提供摆脱色情内容辖制所必需的洞见与切实可行的应用，帮助你在日常生活中更好地荣耀神。”

——凯文·卡森 (Kevin Carson)，圣经辅导学教授兼系主任，
浸信会圣经学院与神学院 (Baptist Bible College and Theological Seminary)

对于陷入色情成瘾这种“自愿为奴”状态的男女，是否还有盼望？

迪帕克·雷朱 (Deepak Reju) 指出，唯有更加爱基督，才能与这种敬拜上的问题争战。这本为期一个月的灵修书，借着反思问题和切实可行的行动建议，给予你每日为灵魂争战所需的鼓励与资源。

在“生命中的 31 日灵修”系列中，圣经辅导员和圣经教师将带领你查考针对具体处境或挣扎的经文，帮助你日复一日，以实际方式将神的话语应用在生活中。

“语言直白，发人深省，切合实际，谦卑而满有盼望——当你努力寻求一种胜过幻想的生活时，这本书也许正是你一直在寻找的。”

——马克·德弗 (Mark Dever)，华盛顿特区国会山浸信会 (Capitol Hill Baptist Church) 主任牧师；
九标志事工 (9Marks) 主席

“迪帕克·雷朱 (Deepak Reju) 以坦诚而牧养性的方式，直面当今对基督徒门徒训练最普遍、最致命，却也最少被人正视的攻击之一。”

——丹尼斯·E. 约翰逊 (Dennis E. Johnson)，加州威斯敏斯特神学院 (Westminster Seminary California) 实践神学教授

“这不是一本要求人更加努力，最终却不可避免地导致更多失败的自助书。本书充满福音的恩典，因此也充满福音的盼望。”

——蒂姆·切斯特 (Tim Chester)，英国博罗布里奇恩典教会 (Grace Church, Boroughbridge) 牧师；
《关上窗口：迈向远离色情内容的生活》(Closing the Window: Steps to Living Porn Free) 作者

迪帕克·雷朱 (Deepak Reju) 是华盛顿特区国会山浸信会 (Capitol Hill Baptist Church) 圣经辅导与家庭事工的牧师，并担任圣经辅导联盟 (Biblical Counseling Coalition) 董事会成员。

