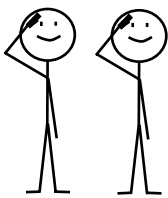
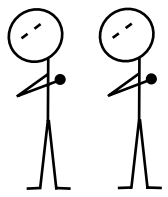
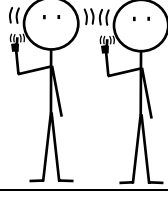
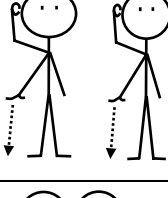
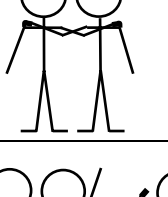
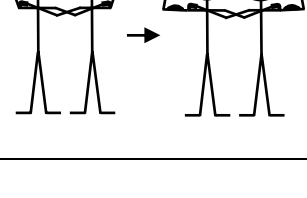


第八课 持守贞洁



棒

边说	边做（请找一位同性伙伴一起做）
遵神命令要圣洁	 （两人动作相同） 立正，右手放额前 作敬礼的姿势 （代表遵守神的命令）。
罪身死了活主里	 （两人动作相同） 右拳按胸口，闭目， 头往右歪（代表罪身死 了）。
淫乱恶果为鉴戒	 （两人动作相同） 摇动右手食指和头， 表示对淫乱说“不”。
弃绝淫念净心思	 （两人动作相同） 手像从脑中抓东西 出来，然后丢在地上 （代表清除脑海中 不洁的思想）。
合宜关系保圣洁	 互相搭着对方肩膀 （代表合宜的关系）
与神亲近神赐力	 （继续搭着对方 肩膀）举起另一只 手（代表亲近神）， 然后那举起的手 转为有力地握拳 （代表得力）。

背诵经文

帖前4:3~5

神的旨意就
是要你们成
为圣洁，远避
淫行；⁴要你们
各人晓得
怎样用圣洁、
尊贵，守着自己
的身体，
⁵不放纵私欲
的邪情，像那
不认识神的外邦人。

引言

在现今的社会，道德败坏，色情泛滥——网页、书刊、电影、电视剧集等，充斥着淫褻不雅的内容。教会比周遭的社群更干净吗？在某一个国家，一个对平信徒的调查发现：23%曾通奸，45%曾有不恰当的性行为！此外，关于传道人的调查发现：12%承认曾通奸，23%承认曾有不恰当的性行为。这真像淫乱的哥林多教会一样（参林前 5:1）¹。中国的传道人会好一些吗？有个教会领袖，跟一个姐妹有婚外情，当其他同工指责他时，他就把他们辞退，另外找一些顺从他的人作同工。

男的传道人较容易在性罪上跌倒，因为他们有很大的职权，又受人尊敬，导致他们有机会可以占姐妹的便宜。但淫乱只会影响弟兄吗？姊妹若沉迷阅读爱情小说或收看浪漫剧集等，也很容易会受到试探。有个被丈夫忽略的姐妹承认：曾经有个弟兄特别注意她，对她殷勤体贴，以致她整天都想念着他，脑海里充斥着浪漫的情景。这些幻想只是天真的梦想而已吗？不是的，因为幻想很容易把她与所思念对象带到不当的密切关系里。即使那不是身体方面的亲密接触，单是情感方面的越轨意念，已经非常危险。

圣经中有两个人物，他们在面对性的诱惑时有截然不同的反应：一个是大卫，一个是约瑟。大卫是以色列最伟大的王，神称他为“合我心意的人”（参徒 13:22）；可是大卫有一个很严重的弱点，就是他容易受情欲牵动，抵受不住诱惑，以致与拔示巴犯奸淫（参撒下 11 章）。而旧约中的约瑟则跟大卫刚好相反，纵然面对波提乏妻子的引诱，仍能坚决抗拒，谨守贞洁（参创 39 章）。大卫与约瑟分别给我们负面与正面的例子，一个让我们警惕，一个是我们学习的榜样。这一课要教导我们如何避免陷入大卫的罪，效法约瑟，持守贞洁。



一、遵神命令要圣洁

（一）“你们要圣洁，因为我是圣洁的”²

神的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行；⁴要你们各人晓得怎样用圣洁、尊贵，守着自己的身体，⁵不放纵私欲的邪情，像那不认识神的外邦人。⁶不要一个人在这事上越分，欺负他的弟兄；因为这一类的事，主必报应……⁷神召我们，本不是要我们沾染污秽，乃是要我们成为圣洁。⁸所以那弃绝的，不是弃绝人，乃是弃绝那赐圣灵给你们的神。⁹……叫你们彼此相爱。（帖前 4:3~9）

我是耶和华你们的神，所以你们要成为圣洁，因为我是圣洁的。（利 11:44 上）

根据上述两段经文，神吩咐我们要远避淫行，成为圣洁，因为：

神是圣洁的：保罗在帖撒罗尼迦前书 4 章 3 至 7 节说了三次我们要圣洁，而他根据的经文就是利未记 11 章 44 节（另参利 19:2；彼前 1:15~16）。神呼召我们效法他，像他一样圣洁。既然神的旨意是要我们远避淫行，他当然可以给我们足够力量，过得胜的生活（参犹 24~25）。你愿意像神一样圣洁吗？

犯奸淫就是欺负弟兄或姐妹（帖前 4:6）：淫乱的行为绝对不是爱的表现，反而会贬低尊严，羞辱人格，既得罪神，也得罪人。第 6 节的欺负弟兄跟第 9 节彼此相爱的意思恰好相反（参罗 13:9）。如果我们爱别人，就不应向他们动淫念或与他们犯奸淫。

主必报应（帖前 4:6）：如果我们犯罪，神就要管教我们，而且我们还要承受犯罪的后果。例如：滥交会引致性病。就中国而言，在 90 年代，性病增加了 4 倍，梅毒病例增加了 20 倍。我们是神造的，他当然知道怎么样的生活对我们是最好的。为了保护孩子，父母会嘱咐孩子不要在高速公路上玩耍。同样，为了保护我们免受淫行的恶果，他给我们持守贞洁的命令。你愿意接受神的保护吗？

我们不该弃绝神（帖前 4:8）：神赐下圣灵住在我们里面，作我们最好的朋友与主人。“远避淫行”是神给我们的诫命，我们若违反这诫命，就等于弃绝神，好像人因不接受好朋友的劝导而把朋友推开那样。愿神给你力量，远避淫行。

（二）如何远避淫行³

你们听见有话说：“不可奸淫。”²⁸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。（太 5:27~28）

岂不知你们的身子基督的肢体吗？我可以将基督的肢体作为娼妓的肢体吗？断乎不可！¹⁶岂不知与娼妓联合的，便是与她成为一体吗？因为主说：“二人要成为一体。”¹⁷但与主联合的，便是与主成为一灵。¹⁸你们要逃避淫行。人所犯的，无论什么罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子。¹⁹岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，²⁰因为你们是重价买来的。所以要在你们的身子上荣耀神。（林前 6:15~20）



弃绝淫念：淫念是挑起性欲的意念，如果把它付诸行动，那样的行为很明显是罪。耶稣说，淫念跟淫行都同样是罪（太 5:28）。淫念不是第一眼看见性感女士所产生的念头，而是一种长久迷恋对方身体的欲念。一霎时的性意念，只是试探而不是罪，老想着那意念才算罪。人不能避免鸟儿在头上飞，却可以不让鸟儿在头上搭窝。同样，我们不能避免意念在脑海中闪过，但必须能控制思想，不让它停留在那些坏的意念上。

弃绝色情事物：挑起性欲的杂志、光盘与网页越来越多，这些都是很危险的（参约壹 2:16）。有人说看三次色情影片，会跟真正体验不正当的性行为有同样的恶果。我们要坚决逃避这些事。

弃绝婚前与婚外的性行为：婚前与婚外的性行为都是淫乱（来 13:4），会造成性滥交，而性滥交就如同跟所有那些曾与对方发生过关系的人有性关系——若对方从别的性伴侣感染了性病，你亦大有可能因而染上性病。保罗说，你跟另外一个人发生性关系时，就是跟他联系起来，与他成为一体（林前 6:16）。由于我们的身体是基督的肢体，也是圣灵的殿，我们绝对不应在身体上犯罪，把身体变为娼妓的肢体（林前 6:15、19）。我们是耶稣用重价买来的，不是属于自己的，而是属于主的，所以要在身子上荣耀神（林前 6:20）。

二、罪身死了活主里⁴

（一）相信“我们在罪上死了”的真理

……我们在罪上死了的人，岂可仍在罪中活着呢？……⁶ 因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆；⁷ 因为已死的人是脱离了罪。……¹¹ 这样，你们向罪也当看自己是死的；向神在基督耶稣里，却当看自己是活的。（罗 6:2、6~7、11）

只告诉别人淫行是罪，并不足以让对方有力量停止那些行为。要从性的捆绑中得释放，必须先明白我们在基督里的身份的真理，然后才能活出这个身份。保罗教导，当我们信耶稣时，我们马上在罪上死了（罗 6:2）；淫念与淫行的旧人已跟他同钉十字架，使罪对我们身体的控制失效，我们从此不再是罪的奴仆（罗 6:6~7）。情况就好像我们辞职以后，以前的老板不能再管辖我们一样。基督已经为我们成就了一切，我们唯一需要做的，就是相信这个事实，向罪看自己是死的，在基督里看自己是活的（罗 6:11）。罗马书 6 章 11 节中“看”的意思是持续不断地相信这个真理，天天在罪上算自己是死的。一位传道人说，他经历了连续不断的二十二年的挣扎，就是想知道如何能向罪死。他绝望地花了二十二年做一件其实刚信主就已经被成全的事情——他曾在罪上死了，在耶稣里又活过来。

有一个弟兄，蒙恩之前坏事做尽。有一天，曾经与他同伙的那些人在大街上碰到他，叫他的名字：“某某！某某！”他不理会他们，只是一直往前走。那些人追上他后，就问他说：“我们叫你，为什么你不回应？”他说：“你们叫的那个以前的某某已经死了。”他们感到莫名其妙：“怎么死了？”他回答说：“我现在信耶稣了，我的旧人已经死了，从前那些坏事我不做了，因为我是新造的人，要过圣洁的生活。”

（二）把自己献给神

所以不要容罪在你们必死的身上作王，使你们顺从身子的私欲。¹³ 也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具；倒要像从死里复活的人，将自己献给神，并将肢体作义的器具献给神。（罗 6:12~13）

我们有责任不容罪在身上掌权——不允许眼睛、手和脚顺从肉体的情欲，而是把

自己献给神（罗 6:12~13）。你面对淫乱的试探时，要记住这个旧人的情欲已经与耶稣同钉十字架，也和他一同埋葬了，因此，你不用理会它的声音，你要做的就是再一次把自己献给神。同时，你可以背诵有关淫乱的后果的经文（如弗 5:5；启 21:8，22:15），并用这些经文来祷告，以增强你抵抗试探的能力。

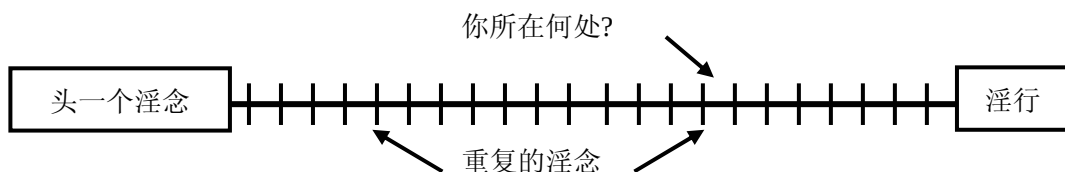
 生命实践活动：“默想十字架，挤走淫念”，见第109页 

三、淫乱恶果为鉴戒

（一）淫念会导致淫行⁵

但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。¹⁵ 私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。（雅 1:14~15）

有人觉得淫念只是自己脑袋里的思想，不会对别人造成伤害，所以淫念是无害的。可是，雅各则教导不拒绝淫念最终的后果是，会行出你所想的淫念。心思好像一块肥沃的土地，它不会理会你在上面种植什么，它只会长出你所种的来。因此，要逃避淫行，最好是靠圣灵先从我们的心思拔除淫乱的种子（加 5:25），而不是让它生长了好几个月后才打算把它拔掉。当然，要防止淫行长起来的最好办法，就是不播下“淫念”的种子。有一棵茂盛的树站在公园许多年了，可是风暴一来，那树就倒塌了，观察之后，人们发现那棵树干中间爬满了小虫子，侵蚀了它。我们要谨慎，不要让微不足道的“小”淫乱思想侵蚀我们的头脑，否则大淫乱的试探“风暴”来到，我们就跌倒了。⁶ 以下的图画解释：淫乱的活动并非一下子就发生；事实上，它如同一个终点站，而起点很可能是几年之前头一次萌生的淫念；如果我们不愿意离开淫念，一直跟它走下去，有一天就会来到淫行的终点站。你跟某人发生不正当的性关系前，其实在心思里已经跟很多人发生过性关系。因此，要有效地拒绝淫行，必须先拒绝最初的淫念。



（二）为了给自已的罪开脱，我们会欺骗自己⁷

人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？（耶 17:9）

如果行为跟信仰不一致，我们就会感到矛盾。人犯罪后，为了消除心中的矛盾，就会找借口来使行为合理化（参耶 17:9）。看看以下人常用来掩饰过错的谎言：

谎言：满足性欲会让我感到愉快，神不会剥夺我得到快感的权利；性关系带给我那么大的愉悦感，又怎会是罪呢？当我们利用别人满足自己的性欲，我们不但不会感

到快乐，反而会感到空虚。暗嫩就是一个例子：他以为自己爱上了同父异母的妹妹他玛，可是当他强奸了她之后，他变得极其恨她（参撒下 13:14~15）。圣经对幸福的定义是：我们为已经拥有的感到满足，而不是梦想得到自己所没有的（参提前 6:6~8 及帖前 5:18）。

谎言：性是让我与所爱的人保持关系的唯一方法。有人给女朋友说，如果她真的爱他，就应和他发生关系。实际上，双方真的彼此相爱时，就应保持贞洁直到结婚，而不会以性关系来博取对方的爱情与接纳（来 13:4）。真正的接纳是无条件的，而不是基于肉体的关系。有个姐妹说过：“我会给男朋友送小礼物，但要把最珍贵的礼物留给我丈夫，那就是我的贞节。”⁸

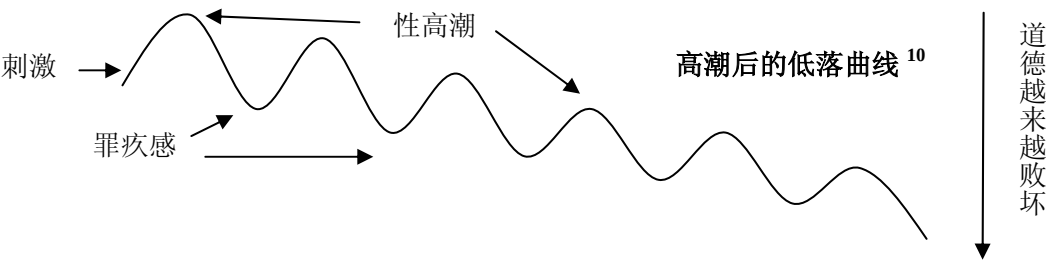
（三）我们会过一个双面人的生活⁹

求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。（诗 51:8）

有人以双面人的身份来过基督徒的生活，把生活一分为二，一方面过着淫乱的生活，另一方面又过着属灵的生活。这种人真够可怜！当拔示巴和大卫的孩子出生的时候，先知拿单才指责大卫（参撒下 12:1）；这意味着九个月以来，大卫没有悔改，他过的是一个双面人的生活：一方面带领国民敬拜神，可是另一方面，他的罪使他与神之间有巨大的隔阂。在诗篇 51 篇，大卫记录了他认罪的祷告，他感到他的骨头被压伤了，失落了昔日的喜乐。你是否因忽略你淫行的罪而失去了喜乐？请快快认罪吧！

（四）淫念与淫行永不能满足我们

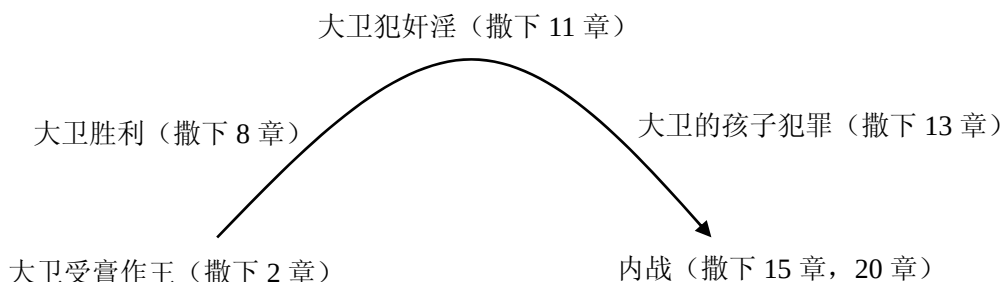
虽然申命记 17 章 14 至 17 节提到君王“不可为自己多立妃嫔”，但是大卫没有听从，他娶了很多妻子（参撒下 5:13），犯了严重的罪。大卫发现他需要更大的刺激来满足他的欲念，最终跟拔示巴发生了淫乱的关系。不当的性行为好像是个空洞的井，里面没有水，因此不能解渴。我们越是放纵情欲，就越需要更多的刺激来达到兴奋的感觉；好像口渴时喝盐水一样，越喝越渴。以下的图指出：虽然淫念与淫行刚开始时会给我们刺激，可是接着就会呈现低潮。像吸食毒品那样，越是沉溺在性罪当中，我们就越需要更刺激的性经验来达到像先前一样的满足感，然而最后只会落在空虚与不满足的折磨之中。



（五）淫念与淫行的长期后果¹¹

你既藐视我，娶了……乌利亚的妻为妻，所以刀剑必永不离开你的家！（撒下 12:10）

虽然神赦免了大卫的罪，他还是让他承受犯罪的苦果。他与拔示巴行淫所生的孩子死了（撒下 12:18）；他的女儿他玛遭同父异母哥哥暗嫩强奸（撒下 13:14）；他玛的亲哥哥押沙龙刺杀暗嫩（撒下 13:28）；押沙龙谋反（参撒下 15~16 章），又当众与父亲的妃嫔亲近（撒下 16:22~23），结果最终被杀（参撒下 18 章）。最后，大卫的王国再也回复不到以前的稳定局面。下面的图解释了大卫犯性罪前和后的经历，撒下 11 章所记载的淫行成了大卫王权的一个转折点。如果大卫可以在事前看到这一连串的后果，说不定他只会快速地瞄了拔示巴一眼而已。若能预先看到性罪的后果，相信很多人都不敢转去犯奸淫。



（六）淫乱是圣洁生活、婚姻和事奉的最大拦阻

你们要逃避淫行。人所犯的，无论什么罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子。¹⁹岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人……（林前 6:18~19）

如果心思充满淫念，我们就不可能效法圣洁的神，过圣洁的生活。此外，淫乱是得罪自己的身子（圣灵的殿），而且会破坏关系（林前 6:18~19），是撒但毁坏婚姻的主要武器。在神的设计中，性关系是专为婚姻而设的，这种关系只可容纳一个专一的对象，就好像胶布一样，如果只用胶布一次，粘合力很强，可是反复使用多次，粘合力就降低；同样，如果我们跟许多人有性接触的话，跟配偶的亲合力就会被破坏。¹²再者，撒但专爱使用淫乱来引诱传道人，因为如果他们跌倒，他们所有事奉都会面临崩塌，会败坏很多人，好像除掉将军可以令全军覆没那样。

人可以从淫乱的捆绑中得到释放吗？神说：“可以。”以下第四至六节的内容教导如何得胜的原则，可分为对己、对人、对神这三个主要范围。第一，对己方面，要管束自己的内心，保持思想纯洁；第二，对人方面，既要避免发展不恰当的关系，也要与人建立合宜、美好的关系，以满足我们情感上的需要，并得到属灵方面的支援；

第三，也是最要紧的，就是与神建立亲密的关系，以满足我们心灵上最大的需要，并得着力量，胜过试探。

让我们先看对己方面：

四、弃绝淫念净心思¹³

（一）断绝源头

倘若你一只眼叫你跌倒，就去掉它；你只有一只眼进入神的国，强如有两只眼被丢在地狱里。（可 9:47）

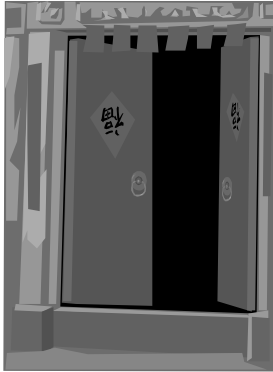
什么会挑起你的淫念：色情杂志、电影、音乐、色情笑话，或者是某个常向你送情的人？我们必须仔细地找出每个源头，然后毫不留情地除掉它们。淫念犹如一头食肉的恶兽，我们给它淫乱吃，它才能生存下去；但如果不给它吃，它就会缩小，最终饿死（参罗 6:12）。务要把不良的杂志、光盘和任何会试探你的图像扔出门外。为了胜过色情网页的诱惑，可以把上网的电脑放在客厅。耶稣说如果眼睛使你犯罪，就把它挖出来（可 9:47），意思是：即使某件事物跟眼睛一样宝贵，却引诱我们犯罪，也应该除掉它。我们这样做之后，是不会感到空虚的，因为耶稣会成为我们的满足。有一种叫白鼬的动物，特别在乎自己干净的白毛，猎人找到它的窝，把一些脏东西撒在窝边。猎狗等候捕捉回窝的白鼬，白鼬舍不得弄脏自己的白毛，不愿进窝而要面对猎狗。它珍惜纯洁的毛超过自己的生命！你是否像白鼬那样珍惜自己的贞洁，远离污秽的淫念？¹⁴

☞ 生命实践活动：“断绝源头”，见第109页 ☞

（二）拒绝淫念进入心思的门槛

我们争战的兵器……可以攻破坚固的营垒，⁵……又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。（林后 10:4~5）

淫乱会先从心思入手来攻占我们，心思因而成了第一条战线，所以保罗教导要把一切的心意夺回，顺服基督（林后 10:4~5）。因此，我们必须评估每个思想是否贞洁。当淫念一进入心思的“门槛”时，我们就要把它捆绑并扔出去。举例说，在你去小卖部卖东西的途中，突然间想起你会经过一个售卖色情杂志的摊子，若你继续想下去，你最终会在那儿浏览杂志。因此，不要等到站在摊子前，才拒绝试探；而是在淫念刚经过心思门槛的那一刻，就要拒绝。此外，若能“断绝源头”，从另一条路去小卖部，绕过那个摊子，会更好。



（三）以纯洁美善的思想代替淫念

……凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。（腓 4:8）

你们要思念上面的事，不要思念地上的事。（西 3:2）

如果我们只是决心清除淫念，我们是不可能成功地把“所有的心意夺回”的。这是因为心思不可能处于真空状态；若我们的心思空荡荡，淫念早晚会跑进来。因此，我们要“心意更新”（参罗 12:2），每天以纯洁美善的思想来充满心思，这样，淫念就挤不进来。若田里的小麦长得非常茂盛，外来的杂草就很难在那儿生根繁殖。思想是很重要的，因为人的行为不能跟他所相信的有矛盾（参箴 23:7）。因此，要改变行为，必须从改变思想入手。净化心思的方法之一是默想圣经（参诗 119:11）。失脚的信徒几乎都承认他们没有灵修、读经的习惯。定期读经、背经、默想神话语的习惯，跟淫乱的思想习惯背道而驰，且互相排斥（参书 1:7）。哪样习惯占据了你的心思呢？

撒母耳记下 11 章 1 节记载：“到列王出战的时候”，大卫王仍住在耶路撒冷，没有跟他的军队出征。魔鬼喜欢攻击空洞洞的心思，由于大卫生活闲懒，心思散漫，他容易受到撒旦的攻击。因此，我们心思一定要充实，才能挤掉淫念。我们应该思想什么呢？保罗说要思念天上的事（西 3:2），也要思念凡是真实的、庄重的事……（腓 4:8），例如圣经的话语、家人、朋友、农务等。

我们也可以默想十字架来挤走淫念。这是因十字架与犯罪的意念不能同时存在于心思里。我们默想耶稣钉在十字架上，淫念就自然会逃跑，因为圣灵会提醒我们，要效法耶稣的榜样——不求自己的意思，而是要完成天父的旨意（参可 14:36）。默想十字架也能提醒我们：我们的罪身已经与耶稣一起钉在十字架上，也与他一同埋葬了（参罗 6:2~4）。举例来说，在往小卖部的途中，若你想到那个卖色情杂志的摊子，你可以借着默想十字架来驱走淫念。



五、合宜关系保圣洁

（一）定立界线，围上屏障¹⁵

妇人就拉住他的衣裳说：“你与我同寝吧！”约瑟把衣裳丢在妇人手里，跑到外边去了。（创 39:12）

要防范试探，我们必须使自己与引诱保持一定的距离，并且要围上屏障，不容自己超越某个既定的范围。约瑟明白这个原则，在面对波提乏妻子的引诱时，他赶快的

离开她（创 39:12）。除了配偶外，我们不应与别的异性有任何亲昵的举动或言谈。男女要避免身体上的接触。若要一起外出，应该多搭配一位同工同行，目的是要让大家在健康和安全的范围内建立关系。还有其他有效的界线和屏障吗？

每个人心里都渴慕跟人建立亲密的关系。然而，你越跟其他异性谈论心事，就越容易受到诱惑，渴望与对方发展进一步的亲密关系。如果你想念对方甚于自己的配偶，并且期望对方来满足你对亲密关系的渴求，你必须尽快中断这种关系，并且要找神和你的配偶来满足你对亲密关系的渴求。

（二）“喝自己池中的水”¹⁶

你要喝自己池中的水，饮自己井里的活水。……

¹⁸要使你的泉源蒙福，要喜悦你幼年所娶的妻。

¹⁹她如可爱的鹿鹿，可喜的母鹿；愿她的胸怀，使你时时知足；她的爱情，使你常常恋慕。

（箴 5:15、18~19）

但要免淫乱的事，男子当各有自己的妻子；女子也当各有自己的丈夫。……⁵夫妻不可彼此亏负，除非两相情愿，暂时分房，为要专心祷告方可；以后仍要同房，免得撒但趁着你们情不自禁，引诱你们。（林前 7:2、5）



对于已婚人士来说，若一旦被淫念试探，就要把那些性幻想转到自己的配偶身上。跟你的配偶有满足的夫妻生活，是对付淫乱病毒最强的预防针。因此，与配偶经常保持亲密的关系，彼此满足情感上和肉体上的需要，是很重要的。所罗门说要“喝自己池中的水”，意思是夫妻要互相满足（箴 5:15）。保罗在哥林多前书 7 章 2 节，也教导人应该结婚，避免淫乱；在第 5 节，他劝戒夫妇：不可彼此亏负（分房），除非是为了祷告。

人有婚外性关系的原因之一是，他们把自己的配偶跟另一个人比较。要停止作这种比较。如果你觉得你跟配偶的性生活很沉闷，那可能是因为你错误地把性生活看得太重要，以致把配偶当作满足性欲的工具。如果你把注意力放在婚姻的各个部分，跟配偶发展更亲密和友好的关系，你就会越来越满意你们的夫妻生活。

（三）发展健康的友谊

我们将所看见、所听见的，传给你们，使你们与我们相交，我们乃是与父并他儿子耶稣基督相交的。⁴我们将这些话写给你们，使你们的喜乐充足。（约壹 1:3~4）

你要逃避少年的私欲，同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。（提后 2:22）

单身人士容易感到孤单，这种孤单的感觉会加增性冲动。如果把这种冲动转化为与别人发展健康关系的能力，我们的性欲就会降低；这好像避雷针能削弱雷电的力量，使它安全扩散那样。神创造我们，是要我们通过健康的关系满足我们对亲密关系的渴求，而不是要靠性关系才得到满足。单身人士要在团契的弟兄姐妹中建立健康的关系。

事实上，不但是单身人士需要友谊，已婚人士也需要有其他的朋友。基督徒在主内相交，能带来喜乐和满足（约壹 1:3~4）。教会生活让弟兄姊妹建立情谊，也能保护信徒，免得因为灵性生活孤立，失败跌倒。因此我们需要经常参加聚会（来 10:25），有团契生活；在主内彼此劝勉，互相激励，并与敬虔的弟兄姊妹一起追求公义、信德、仁爱、和平（提后 2:22）。

（四）有属灵伙伴¹⁷

若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了。……¹² 有人攻胜孤身一人，若有二人便能敌挡他……（传 4:10、12）

所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。（雅 5:16 上）

单靠自己来使我们从性罪捆绑中得到释放是非常困难的。所罗门确信：如果一个人跌倒，朋友可以把他扶起来；要抵挡攻击，两个人合力比一个人有效和安全得多（传 4:10、12）。雅各教导我们应当彼此认罪，互相代求，就可以痊愈（雅 5:16 上）。性罪使我们感到内疚和羞耻，如果不认罪，这些感觉会一直捆绑我们，使我们不能再次站起来。因此要彼此认罪，取得别人的谅解，寻求神和人的宽恕，这样，内疚和羞耻感就会逐渐消除，我们就能得医治。找一个你信任的同性伙伴，每星期请他评估并监督你的思想行为吧！

六、与神亲近神赐力

（一）认罪悔改¹⁸

我们要从神的角度来看淫念与淫行——神既称它们为罪，我们也该称它们为罪。诗篇 51 篇记载了大卫的悔改祷告，我们可以使用这篇诗篇来认罪悔改。

 生命实践活动：“认罪悔改”，见第109页 

（二）与神亲近¹⁹

清心的人有福了！因为他们必得见神。（太 5:8）

我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。（加 5:16）

撒但对付我们的方法之一，不是要令我们憎恨神，而是要令我们忘记神。当淫念抓住我们的时候，神的存在就会变得模糊。为什么约瑟能抵挡波提乏妻子的诱惑呢？

因为约瑟体会神的同在，因而说：“我怎能作这大恶，得罪神呢？”所以，他能战胜性的引诱（参创 39:9）。如果我们深切体会到神借着圣灵住我们里面，就永不会被性罪绊倒。当你的同工站在你身旁时，你会不会阅览黄色杂志或看色情电影呢？若答案是“不会”，那么，当比你的同工更圣洁的主站在你身旁时，你会怎么办呢？

要战胜性方面的试探，最重要就是建立常常亲近神的习惯。如果你不愿花时间亲近神，你就会缺乏从神而来抵挡试探的能力。天天与神沟通，让他的灵充满你，淫念就没有容身之所（太 5:8），正如黑暗不能跟光同时存在那样。我们“顺着圣灵而行”，就不会放纵肉体的私欲（加 5:16）。不要因为短暂的罪中之乐，而失去了与神亲近的甜蜜，那实在不值得。让神充满你（参弗 5:18 下），以敬拜他的心来挤走淫念。

生命实践

大卫安慰他的妻拔示巴，与她同寝；她就生了儿子，给他起名叫所罗门。耶和華也喜爱他。²⁵ 就借先知拿单赐他一个名字叫耶底底亚，因为耶和華爱他。（撒下 12:24~25）

经过多次跌倒后，很容易会感到灰心，以致不断地怪责自己。因此，我们追求贞洁的同时，必须一直记住恩典是成圣的基础。虽然大卫失败，神最终还是宽恕他。大卫与拔示巴的第二个儿子所罗门的名字是耶底底亚，意思就是主爱他。大卫显然尝受了性罪的苦果，可是神仍与他同在，帮助他得胜。因此，我们不用因犯了性罪而不断地控诉自己，我们所需要的就是悔改，接受神的宽恕和得胜的恩典。如果你允许神来释放你的话，神会给你完全的释放。这种释放可能是即时的，也可能是渐进的，但它一定会出现。让神把你从性欲的牢笼中释放出来；为获得释放祷告，并期待它的出现！最后，神称大卫为“合我心意的人”（参徒 13:22），我们也可以期望神会这样称赞我们。

☞ 教学提示：以下这两个部分非常重要，务须在课堂上安排充足的时间来做；通过分组讨论和活动，让学员把所学习的真理应用到自己的生命，并且清楚掌握所教导的内容，回家后能继续进行操练。请灵活运用这些讨论和活动材料。例如：进行分组讨论之前，可把问题写在黑板上；或者带领学员复习一些内容要点，然后引导他们去作讨论。至于生命实践活动，既可安排在讲完课之后的一段时间做，也可以配合前面教导的内容随即带领学员做。此外，如果时间充裕，可从附录一《补充活动》中选取更多的补充问题和活动。

（一）彼此学习/个人反省

☞ 教学提示：按学员的情况，决定分组讨论或作个人反省。如果学员之间已建立了互信，能坦诚分享，可安排分组讨论，然后彼此祷告。如果学员之间认识不深，可进行个人反省。

1. 帖前 4:3~8 提出了要远避淫行的四个原因。哪个最能感动你遵守这命令？为什么？〔☞ 教学提示：先带领学员复习这四个原因，见本课第一节（一）内容。〕
2. 要从性罪的捆绑中释放出来，你首先必须相信你已经在罪上死了，不再是罪的奴仆，这样，你的行为就会反映出你的信念。你同意这个说法吗？面对淫乱的试探时，提醒自己这个真理如何能帮助你胜过试探？
3. 本课第三节《淫乱恶果为鉴戒》提出了淫乱造成的一些后果。哪个后果最能警惕你要远避淫行？你还想到其他的后果吗？
4. 如何弃绝淫念，保持思想纯洁？发展“合宜关系”如何能帮助你远避淫乱？
5. 你有常常亲近神的习惯吗？为何感觉到神的同在能驱走淫念？

（二）生命实践活动

- **认罪悔改：**你是否经常敌不过性试探？你愿意悔改，放弃性罪吗？让大卫写在诗篇 51 篇（1~4 节、10~12 节）的祷告成为你认罪的祈求，求神给你能力过得胜的、贞洁的生活。
神啊！求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯。求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪。因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。我向你犯罪，惟独得罪了你，在你眼前行了这恶；以致你责备我的时候，显为公义；判断我的时候，显为清正。……求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我……
- **断绝源头：**在你的笔记本上列出性试探的一般来源（如杂志、电视节目、电影、歌曲、互联网）。你被来自这些源头的试探引诱过吗？在每个来源上画一个 X，表示你愿意弃绝来自它的私欲，也愿意把它扔出去。
- **默想十字架，挤走淫念：**读以下经文：可 14:36，15:16~47。默想耶稣在十字架上受死的情景。当你面对淫乱试探时，请你默想耶稣为你在十字架上所受的苦，并且记住这个事实：你的情欲已经与耶稣同钉十字架，罪身已经灭绝了，你不再做罪的奴仆。然后以“不从我的意思，只要听从你的意思”来向耶稣祷告。