

ANTHEM (A.N.T.H.E.M) 颂歌

---对抗淫念的策略

约翰牧师

提到淫念，我头脑里浮现出男性和女性两种对象。对于男性而言，很明显，有很多视觉方面的性诱惑；同这些视觉诱惑争战的必要性也就相当地迫切。对于女性而言，视觉方面的性诱惑没有那么明显。但是如果我们把诱惑的范围扩展到食物或身材或相关的幻想，那么必要性也是十分显著的当我提到“淫念”这个词时，我指的是导致不正当性行为的想法、想象和欲望。如下是一套同邪恶的欲望对抗的策略。我逐词取首字母把它们连结起来成为 ANTHEM（颂歌）这个词。

A (AVOID) - 尽可能地避免和合理地控制那些引起你不合宜欲望的视线和情景。我用“可能和合理”这两个词是因为一些诱惑的情况是不可避免的。我用“不合宜的欲望”是因为不是所有性、食物和家庭的欲望都是不好的。当我们知道什么是不合宜的、消极的和束缚人的时，我们就能够了解自己的弱点和触发它们的原因。“逃避”是属灵的一个策略。“逃避少年的私欲，追求公义”（提后 2：22）。“不要为肉体安排，去放纵私欲”（罗 13：14）。

N (NO) - 在 5 秒钟内，对任何淫秽的念头说不。并且要奉耶稣基督的权柄说。“奉耶稣的名，不！”你只有 5 秒钟的时间。如果你多给它一些时间，淫念就会长驱直入；基本上也就很难抵抗。如果你敢的话，大声地说出来。强悍一些，就好像打战一样。正如约翰·欧文（加

尔文时期著名的传道人)曾说过：“把罪消灭掉，否则你会被罪毁灭”。快速猛烈地向罪进攻。“务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑”（雅4：7）。

T (TURN) — 强迫思想转向基督，并将他作为至高的满足。单单说“不”还不足够。你必须从防守转向进攻。以毒攻毒。靠基督的应许向罪的诺言进攻。圣经称淫念为“欺骗人的欲望”（弗4：22）。他们会说谎。它们向你所许诺的超过它们所能给予的。圣经称它们为“从前蒙昧无知的欲望”（彼前1：14）。只有愚昧的人才屈服。“少年人立刻跟随她，好像牛往宰杀之地”（箴言7：22）。真理揭露虚假，知识改变蒙昧。这肯定是光辉的真理和美好的知识。这就是为什么我写了《触摸享受耶稣基督》这本书。我们必须把我们的思想同基督的至高的应许和幸福储藏在我们的心里。然后我们必须在说完“不”后立刻寻求它们。

H (HOLD) — 紧紧抓住在基督里的应许和喜乐直到他把其它的意念赶出去为止。“注目望耶稣”（来3：1）。如下是为什么很多人失败了。他们太快放弃。他们说：“我试着把它赶走，但是不行。”我问：“你试了多久？”“你很努力地控制你的思想吗？”思想就像肌肉一样，你可以激烈地伸展它。天国是努力进得的（太11：12）。残忍一些。在你眼前，持守住基督的应许。持守住它。持守住它。别让它走。继续持守住它。要持守多久呢？要多久给多久。争战！为了基督的缘故，争战直到胜利。如果一个电动的车库门快压到你孩子的话，

你肯定会使尽全身的力量顶住它，并且大声呼喊寻求帮助。坚持住，坚持住，坚持住，坚持住。

E(ENJOY)— 享受至高的满足。培养在基督内享受快乐的能力。淫念辖制范围这么广的其中一个原因是因为基督的魅力太小了。我们从食言到欺骗，慢慢堕落，是因为我们在基督里的喜乐太少了。别回答说：“那不是我”。你采取了什么措施来帮助自己唤醒对耶稣的爱慕之心呢？你有没有为喜乐争战过呢？别自欺欺人。你是被创造来全心追求基督的，而不是来追求性或糖。如果你不怎么寻求耶稣，个人享乐主义就会张狂。那么，请求上帝赐予你所没有的满足和喜乐：“求你使我们早早饱得你的慈爱，好叫我们一生一世欢呼喜乐”(诗篇 90：14)。然后，仰望、仰望、仰望那位宇宙之间最高贵的人，直到你真正认清楚他。

M(MOVE)— 从无所事事和其它一些不好的行径转向参加有益的活动。饱暖思淫欲。找一件事来做，并且尽全力来做。殷勤不可懒惰。要心里火热，常常服侍主”(罗 12：11)“务必要坚固，不可动摇，常常竭力多作主工”(哥前 15：58)。多作工作。起来，做些事。扫房间，钉钉子，写书信，修理水龙头。为了耶稣的缘故来做这些事。你是被造来管理和创造的。基督为了使你“热心为善”(多 2:14)死在十字架上。挪去你心里骗人的淫念，放入行善的激情。

我与你一同争战。

“渴望上帝”事工

许可：只要你不改变原文并且除了材料费以外不征收其它任何费用，我们允许和鼓励你以任何形式复制和发布这个材料。如是网上发表，请将我们的网站链接到文本。其它以外的任何发布形式都必须征得“渴慕神”事工的同意。请在散发的材料上包含如下信息：John Piper 创作. 版权属“渴慕神”工(Desiring God). 网站: www.desiringGod.org