

《生命的福音》讲义

七种致命的罪（6）

贪食：亚干的故事

亲爱的朋友、弟兄姊妹，我们一起来探讨“罪”这个主题，探讨“七种致命的罪”系列——“贪食：亚干的故事”这个题目。

经文记载于约书亚记 7:19-25，以及何西阿书 2:13-15。

约书亚对亚干说：“我儿，我劝你将荣耀归给耶和华——以色列的神，在他面前认罪，将你所做的事告诉我，不要向我隐瞒。亚干回答约书亚说：“我实在得罪了耶和华——以色列的神。我所做的事如此如此：我在所夺的财物中看见一件美好的示拿衣服，二百舍客勒银子，一条金子重五十舍客勒，我就贪爱这些物件，便拿去了。现今藏在我帐棚内的地里，银子在衣服底下。”约书亚就打发人跑到亚干的帐棚里。那件衣服果然藏在他帐棚内，银子在底下。他们就从帐棚里取出来，拿到约书亚和以色列众人那里，放在耶和华面前。约书亚和以色列众人把谢拉的曾孙亚干和那银子、那件衣服、那条金子，并亚干的儿女、牛、驴、羊、帐棚，以及他所有的，都带到亚割谷去。约书亚说：“你为甚么连累我们呢？今日耶和华必叫你受连累。”于是以色列众人用石头打死他，将石头扔在其上，又用火焚烧他所有的。

这是耶和华说的，论到以色列人：

我必追讨她素日给诸巴力烧香的罪；那时她佩带耳环和别样妆饰，随从她所爱的，却忘记我。这是耶和华说的。后来我必劝导她，领她到旷野，对她说安慰的话。她从那里出来，我必赐她葡萄园，又赐她亚割谷作为指望的门。她必在那里应声，与幼年的日子一样，与从埃及地上来的时候相同。

这是神的话语。

托马斯·阿奎那（Thomas Aquinas）是中世纪的一位神学家，七宗罪就是由他分类列出的。他把贪食列为七宗罪之一。贪食是指没有节制地吃喝。当饮食对你来说变得太重要，你会毫无节制地吃喝。中世纪的道德神学家辨别出几种形式的贪食，例如过量、奢华、讲究，或冲动地吃喝。这些是不同种类的贪食。

我们先看过量地吃喝，这意味着要求过多的食物。你可以奢华地吃喝，就是要求最昂贵的食物。你可以吃得讲究，这意味着要求准备得最完美的食物。你也可以吃得冲动，就是要求现在便要立刻进食。你知道在大城市是很难避免贪食的罪，因为你不单在每一个角落都找到食物……还可以闻到食物的香味，当然……无论你走到哪里，食物都唾手可得。

当然，落入吃得讲究的贪食类别是非常难以对付，因为你若住在大城市一段时间后，拜访住在其他地方的朋友，就开始发现当地一家最好的餐厅，也不如在大城市一个角落的一间熟食店。你开始说：“噢，好的。”你开始变得讲究。你可能会大笑。事实上，我们可能怀着眷顾之情去取笑贪食一族，但当我们反省两件事情，当我们想到这两件事，我们就不再笑了。

首先，中世纪的道德神学家们早已关注酗酒和饮食失调的问题，显然要比现代心理学还早。他们知道这是一个问题。让我来详细说明。我们在这几个题目中逐一谈到七宗罪，表面上，每一种罪的表现都是不同的。所以，你听完一连串有关七宗罪的信息后，你会觉得有些罪比其他的罪更能把你辖制，因为有些罪比其他的罪对你来说是更大的问题。这当然有道理。

然而，在另一种意义来说，如果你往下看，如果你看你内心的态度，看七宗罪好像拿着一颗黑钻石。当你转动那颗黑钻石，你知道你会看到不同的平面，但每一个平面只是望进那同一个黑暗的核心的一种方式。所以，每一种罪都向我们展示罪如何感染和影响我们每一个人。贪食告诉我们一些关于我们所有人的事情。

贪食是把一些好东西，也是我们必需的东西，塞满肚腹，直到我们感到厌恶，直到我们快要爆发。贪食让我们看到，罪已经影响我们的心灵，使我们的欲望变得混乱。我们的欲望失调得连美好和必需的东西，都变为强烈的食欲和渴望。古罗马帝国时期的思想家圣奥古斯丁说：“我们所有的特性都被所谓的‘肉欲’表现出来（罪使我们变成这样）。拉丁文 *cupere* 意思是“肉欲”。

爱神丘比特的名字也源自这个字，他是与某种欲望有关的神明。色欲意味着感染和失调。我们的欲望已失调，到了一个到步，美好和必需的东西驱使我们，使我们渴望这些东西。我换一个方式来说明。贪食的相反是节制。由于我们每个人都在某方面缺乏节制，我们的欲望都在某方面失调了。换句话说，罪使我们沉迷于某些东西。显而易见和具体的成瘾问题，如酒瘾，使我们明白我们的内心是怎样的。这就是经文所教导我们的。我们都被渴望抓住。我们渴望一些东西，渴望到一个到步给我们带来不良后果。

现在，让我们来看看这段经文指出的三种渴求。我们的心中同样充满这种“苛索”和渴望。这是罪所造成的。让我们来看看经文的教导：我们的渴求的深度、我们的渴求的结构，以及如何得医治。

第一，渴求的深度。当约书亚来到亚干那里，说：“我儿，我劝你将荣耀归给耶和华—以色列的神，在他面前认罪，将你所做的事告诉我，不要向我隐瞒。”亚干回答说：“我实在得罪了耶和华。”这里发生的一件事情值得注意，我第一次读到这段经文的时候，看到亚干的家人和牛群都被石头打死和焚烧。这是圣经其中一处记述的事情，我们现在都知道这是错误和可怕的。”

好吧，听着。亚干确实知道自己做了什么事情。你没看到亚干说：“哦，我的天哪！你是说这是死罪吗？你是说你将要这样做吗？你将要做什么？”不。亚干说：“你抓到我了。”听着。当神领以色列人出埃及，并把他们迁到迦南—他们的应许之地，他们要借着战争征服那地，那时神定下一个规则。那个规则是这样的。神说：“你们不是古老的嗜血海盗之国。其他国家是这样，但你们不是这样。你们进入迦南，不是为了满足你们想增强国力的欲望。其次，你们进入迦南，也不是为了满足你们个人想增加私人财产的欲望。啊，不。你们不是海盗。你们不是来掠夺的。

你们是进入我应许赐给亚伯拉罕、以撒和雅各之地。那地是给你们们的，我还要在那里住在你们中间。所以每当你们攻取一个城，那个城的一切金钱、一切财富，你们绝对不能当作战利品。你们总不可掠夺那些东西。那些东西都要用来建造会幕，以及日后用来建造圣殿，圣殿将会是所有百姓敬拜的地方，并且我将来在那里住在你们中间。”

从来没有人这样征服别国。从来没有一个国家是这样的。神说：“你们不是出于帝国主义扩张版图的欲望才这样做。你们不是出于只为了增加自己的物质财富才这样做。啊，不！”神订下了这样的规则：“你们总不可夺取被征服之民的财产。总不可这样做！”这对于以色列人作为子民的身分是非常重要的。这对于整场战役的合法性也是非常重要的，这对于神的荣耀更是绝对重要。这个规则订下来了，人人都知道这规则。这是死罪。神说：“只要你们不这样行，我就与你们同在。”只要以色列人不这样行，神就与他们同在，他们在战役中也屡屡获胜。人人都知道这个规矩。人人都知道为什么这是如此严重。人人都知道这是神的荣耀的核心。

神不是说：“啊，看！你们是我的子民，所以我只想你们去掠夺和屠杀所有其他人。”这对于以色列人对自我认知是绝对重要，对于那场战役的道德性和合法性也是重要，对于神的荣耀更是重要。可是，当亚干看见他所看到的，他的心便觊觎那些东西，把它们取去。他知道自己在做什么。他知道这行为是多么糟糕。他知道后果是多么严重。

当亚干被抓获时，他说：“是的，我作了这事。”他没有说：“什么？你要做什么？”不是这样。亚干知道自己做了什么。重点是什么？我们的渴望，我们心里对那些东西的欲望极其强烈，以致欲望胜过我们的良知。我们的欲望胜过我们的悟性、我们的理智。最终，我们的欲望会胜过我们对后果的恐惧，甚至胜过我们自我保护的意识。

罪深深影响你，使你必须拥有一些东西，并且渴求那些东西，你非常渴求那些东西，甚至到了一个程度，为了得到它们而失去一切。亚干也是一样。这就是渴求了。你的心使你渴望得到一些东西，甚至不惜自毁也要得到它们。即使得到那些东西最终会令你失去一切，你也必须得到它们。这是多么糟糕。

渴求：罪影响我们的心，以致我们的心最基本的部分不是我们的理性，不是我们的良心，也不是我们自我保护的本能。即使得到我们想要的东西意味着我们最终会失去一切，我们也要得到。在英国知名作家兼护教家鲁益师（C.S.Lewis）的第一本童话故事书《纳尼亚传奇》（*The Chronicles of Narnia*）里，故事中的女巫给爱德蒙一些土耳其软糖，令他受到蛊惑。

鲁益师说：“……任何尝过这软糖的人，都希望想要更多，甚至若果可以的话，他们会继续吃下去，直到他们把自己杀掉。”这就是人的心如何抓住一些事物的写照。我们都像这样抓住一些东西。民数记 11 章记载以色列人在旷野流浪，神一直给他们吗哪吃，但他们想吃肉。想吃肉是可以的，但圣经说他们“大起贪欲的心”。

神说：“我给你们肉吃，是因为你们渴求它……”民数记 11:19-20 记述了一句令人惊讶的话，神说：“你们不止吃一天、两天、五天、十天、二十天，要吃一个整月，甚至肉从你们鼻孔里喷出来，使你们厌恶了。”这是我们心里的渴求的本质，罪使我们渴望一些东西，甚至到了一个地步，我们渴望得到那些东西，超出了我们对有益于我们的事物的渴求。我们希望得到那些东西，甚至超乎理智和良心。无论怎样，我们都要得到那些东西。

让我给你举个简单的例子，然后我会告诉你其他例子。患上忧郁症的人极其渴望健康，他们害怕失去健康，因此真的失去健康。他们不会到外面去。他们害怕会因而受感染。什么是保持健康的最佳方法？阳光、新鲜空气。但他们不到外面去。他们害怕失去健康，因此真的失去健康。当我读高中和大学的时候，我很想成为一个喇叭手。我吹喇叭还算不错，但我想拼命成为一个好的喇叭手，所以每当我在高中和大学尝试演奏时，我绝对吓得发呆了。我终于放弃音乐，这是部分原因。我颤抖到一个地步几乎无法把喇叭的吹口放在我的嘴唇上。有时候，我会在演奏时哭起来，因为我很害怕。我很害怕失败，以致我总是失败。

多年来，我经常辅导一些害怕失去配偶的夫妇，他们害怕失去配偶，最终因此失去配偶。他们充满嫉妒，而且十分依赖。我是从一个极端到另一个极端，但你看看，渴求就是这样的。哪些孩子在学校里是从来没有朋友的？就是那些极渴望有朋友的孩子。他们甚至像一只小狗般跟在同学后面。

如果你向那些孩子表示一点兴趣，他们会说：“啊，太好了！你想做我的朋友。”但你心里这样想：“离我远一点。”你知道吗？那些最想有朋友的人，总是没有朋友。他们十分害怕。他们十分渴望得到朋友，以致他们总是得不到朋友。他们十分害怕失去朋友，但他们总是失去朋友。我们渴求一些东西，正因为我们渴求那些东西，我们的渴求甚至到了过度的地步。结果我们的渴求伤害了我们。

对实质事物的渴求或沉迷是较容易处理的。有些人沉迷于实质的事物……有各种各样的性欲沉溺，如通奸或色情等等。还有沉迷赌博、酗酒、饮食失调、忧郁症……等等。在某程度上说，这些问题至少比较容易处理。你知道这些问题存在。这些问题是具体的、是可见的。这些问题通常是涉及物质的。那么，其他人怎样呢？听着。大多数时候，当你最郁闷时，当你最灰心时，当你最愤怒时，看看自己，你会发现一些事情。

你感到极其沮丧、绝望和害怕、你对事物紧握不放，因为你渴望得到一些东西，你过度渴望那些东西，很多时候那些东西都不是实质的。如果你能节制一点，如果你可以说：“我想得到那些东西。那是好东西，但它不是那么重要。”如果你能这么说，你便不会陷入绝望中。你可能会失望，但你不会陷入苦毒中。你可能只是被激怒。你知道吗？你不会吓得发呆。你只是担心而已。你感到绝望，因为你的渴望毫无节制，因为你必须拥有那些东西，因为它是一个渴求。归根究底，我们一切的沮丧和问题都源于过度的渴求！看到了吗？如果你沉溺的是一切都要有把握，情况就困难了。那就是你不能作出决定的原因，那就是你的生命停滞不前的原因，因为你必须有把握，否则你不会作出任何行动。所以，你永远不会作出任何举动，因为你根本找不到把握。你沉溺于一切都要有把握。

有些人为了得到成就而拼命工作，有些人为了独立自主而害怕作出承诺。有些人不顾一切想要得到某个人，因此永远得不到。他们在开始约会的一刻，往往使人感到他们的心如同真空吸尘器一样想将对方紧紧吸附着。这是严重的问题，而且很难看见。亚干把自己摧毁。他知道那是什么东西。他知道发生了什么事情。但他仍是这样做。他是多么需要拥有那些东西，以致他失去了一切。罪在人心里动力，使美好的欲望变得失调，例如性欲。

有什么原则可以让我们摆脱这情况？首先，你必须了解渴求的结构。你可以看看亚干如何堕入渴求之中。其次，你必须明白蒙医治的基本原则。那些原则基本上是相同的，我指出一般的原则，但我希望朋友不要以为在任何情况下你对事物的渴求也没有特别的问题需要处理

不要以为我将要指出的一般原则，足以处理任何一种渴求，因为每一种渴求都有其特别和一般的层面。我会指出我们要处理的事情，使我们不被那些从我们的渴求而来的试探所胜。第二，渴求的结构。有四个步骤。亚干没有实时犯上错误。当中有四个步骤。你看到他做了什么吗？他说：“我实在得罪了耶和华。”然后他说：“我在所夺的财物中看见一件美好的示拿衣服，二百舍客勒银子，一条金子重五十舍客勒，我就贪爱这些物件，便拿去了。”

首先，亚干说：“我看见”。试探是这样的运作的。“看见”这个词不是指“单单注意到”。这个词通常译作“看哪”。“看哪”是什么意思呢？每当在旧约圣经出现“看哪”一词，它不意味着只是注意到一些东西。“看哪”的意思是再三去看，把注意力放在那东西上。思想和注视那东西。

你注意到试探的第一步不是贪心。事实上，我要告诉你，那是第三步。试探的第一步是不但注意到那东西，而且注视那东西。当你向一些被禁止的事物敞开自己，你甚至没有打算得到它，甚至没有想得到它，只是在那里敞开自己，留在试探可能出现的地方，你已踏入受试探的第一步。

你禁不住去注意那些东西，因为所有令你产生色欲的东西都是好的。你禁不住去注意那些东西，而且注视……这是第一步。只是敞开，只是看一看那在你来说是要被禁止的东西，你没有退缩，这是第一步。你已进到试探里。亚干说：“我看到。”

然后是第二步。“我思量。”经文中没有这句话，但这是经文的意思。看看亚干说什么。他看到什么？一件美好的示拿衣服、二百舍客勒银子，以及一条金子重五十舍客勒。他怎知道那个袋子里有多少舍客勒银子？“啊，我注意到那里有二百舍客勒银子。”你怎注意到那里有二百舍客勒银子？注意到五舍客勒银子是容易的。看，你可以注意到五舍客勒银子，但你无法注意到二百舍客勒银子。你必须注视它，你必须数算它，你必须衡量它。亚干怎知道那条金子重多少？看看亚干在做什么。对于他所做的事情，以神学术语来说是把荣耀归给那些东西。在希伯来文，“荣耀”这个词有物质的和属灵的涵义。在希伯来文，“荣耀”这个词是指字义上和物质上的重量。在属灵方面，“荣耀”是指重要性。

我在美国上大学，我记得在我大学毕业后的那个夏天，大学附近的一条河在飓风吹袭下，溢出河岸，冲毁所有小镇。我回到我曾居住的镇里，发觉很多东西都一扫而空，但那些固定的东西、深植在地上的东西，以及沉重的东西，例如纪念碑、石屋，却没有被冲走。其他许多房屋都被冲走了。

这是试探的第二步。那些在你生命中有价值的东西没有被冲去，它成为你生命的中心，紧贴着你的生命，对你具有影响力，使你不断想象。罪总是引发你的想象力。你的想象力把荣耀归于一些东西。你的想象力着眼于它的美丽，并且思量它，从某种意义上来说，你在灵里细细品尝那东西。想象力是你灵魂的舌头。

亚干认识神的尊荣。他认识神的子民的尊荣，但他也知道那些东西是多么美好。亚干没有把想象力投放于神，也没有把想象力投放于神的子民身上，而是把想象力投放于那些美好的东西之上。他认识神的尊荣，也认识神的子民的尊荣，但他却将其当作声音，但物质财富他却视为影像，更加吸引、更有影响力。他让自己的感觉被它们占据。他给它们荣耀，当你将荣耀归给任何事物，你都会服侍它们。

这是心思的铄练。亚干将荣耀归给那些东西。结果，第三步是：“我贪爱那些东西。”“我注视那些东西。我衡量那些东西。当然我现在贪爱那些东西。”何谓贪爱？贪爱是崇拜一些东西。贪爱是深爱一些东西，因为凡你所尊崇的东西，你都会崇拜它。你会觉得被它吸引了。他的心在燃烧，几乎无法制止，因为跟着是第四步：“我拿取那东西。”换句话说，渴求使我们以为它是无法制止的。这节经文实在很美妙，正如电影慢动作播放一样，它逐步向我们展示，我们的渴求知道我们将自己崇拜的事物供奉在这个位置中，我们的渴求把它占据了，藉此驾御我们的生命。我们如何把自己从渴求中拯救出来？这是接下来的问题。

第三，医治渴求问题。好吧，既然渴求是这样运作，我们如何得医治呢？对某些人来说，这是非常实际的。有些人现在可能在某方面遇到问题，无法自制。有时候，这些问题涉及生理方面，例如情欲问题或滥用物质问题。

对某些人来说，他们的渴求是不顾一切地渴望被爱。结果，我们的生命被那些渴求所驱动。我们渴望得到某些东西，到了一个地步，我们的生命被那些渴求所驱动。我们怎样得到医治？我刚才说过，我们会经过三个步骤才拿取那些我们渴望得到的东西：“注视、衡量、贪爱和拿取。”你可以在这三个步骤中的任何一处中断那渴求。你可以离开那条轨迹，在这条轨迹每一个关卡都设有逃离的出口。

第一、留意你在注视什么。只可注意那些东西；不要注视它们。留意你在注视什么。在它萌芽时期就捏杀它。不要让那些事情有机会发生。尝试参加教会一些成长计划，弟兄姊妹们走在一起，互相守望。不要到那些地方去。不要思量那些事情。不要翻阅那些书。取消你的信用卡。他们根据自己的渴求的特性采取对应行动。

那些没有面对肉体色欲问题的人也要这么说：“要知道自己每天在看什么。要知道你的目光注视什么东西。”大主教威廉·坦普尔（William Temple）说要用独处来作测试。“你独处时做什么表明你的宗教信仰。”当你不必思考时，你会想什么？你会用什么来安慰自己？你的思想自然而然会往哪里去？坦普尔说那就是你的神明。那就是渴求和敬拜的东西。

此外，还有另一个测试。我称之为“祷告未蒙垂听”的测试。这个测试是关乎你如何对神说话。如果你说：“主啊，如果你这样对我，或者如果你拒绝把这东西赐给我，我们的关系就完了”，如果你有类似的想法，无论那是什么，凡是比神更重要的，都成为你所敬拜的东西。这就是渴求。所以，要察觉自己正在注视的事物。注意它们，但不要注视它们。不要处身于会出现试探的地方。

第二、学习以耶稣为乐，被祂深深吸引。第一步是消极的。“躲开。停止。回心转意，不要去想它。要互相守望。打电话给你的好友求救。”消极的行动是不够的。希伯来书 12:1 不只是说：“就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程。”经文没有停在那里。第 2 节说：“仰望为我们信心创始成终的耶稣……”

托马斯·查莫斯（Thomas Chalmers）是十九世纪初一个苏格兰牧师，他也是一位政治家。他住在爱丁堡，他因看到城里某地区的贫困境况而感到十分不安。他与那些人一起工作，发现当中许多人都被一些生活习惯所支配。结果，他写了一篇引人入胜的文章，这原本是一篇讲章，题为《新欢排旧爱》（The Expulsive Power of a New Affection）。

查莫斯说，只有一个方法能使你的灵魂摆脱一个美丽的东西，就是给它一个更美丽的东西。你无法只是说：“把你的思想从你所注目的美丽东西转过来。”要除去那美丽的东西在你心中的权势，唯一的办法就是给你的心一个更美丽的东西。因此，英国著名诗人约翰·多恩（John Donne）这样说。他对主说：“将我带到祢那里，把我囚禁；除非祢使我着迷，否则我不会自由；除非与祢结合，否则我不会贞洁。”

这样说是何等露骨！多恩说：“迷住我。带我到祢那里去，把我囚禁，因为祢若不禁锢我，我就会用别的东西来禁锢自己。如果祢不迷住我，我就会被别的东西迷住了。”你的心里有什么？你必须在敬拜的锻练中，在你的灵魂的锻练中，在你心志的锻练中，学懂耶稣是美丽的，不只是一般地相信，而是被迷住了。耶稣是美丽的。祂是你新的爱慕，有能力将其他东西排除。

你是否对周围事物都需要一一确定，才可以安心？那么，你唯一真正可以肯定的，就是你若属耶稣，祂会爱你。这是你唯一需要的。其他肯定的事情都不会在你身上有那种力量。你是否沉迷于成就？那么，如果你是基督徒，你唯一值得拥有的判决和尊荣，就是耶稣说：“你是我的爱子，我喜悦你。”只要你仔细思量，你便知道这是你唯一需要的。

大多数辅导员会告诉你，那些认为自己没有价值的人透过沉溺行为来麻醉自己。那些人认为自己没有价值。看看解决这问题的终极方法。为什么耶稣基督为你受死？多年前的一个冬天，有一架飞机在美国华盛顿坠入水中。一名男子不停地来回潜入水中去救人。终于，他在最后一次潜入水中的时候，想多救一个人，但他没有成功。最后，人们发现他的尸体。我记得我从电视看见他们用绞辘把尸体升起，提出水面。当他被举起来的时候，那些获救的人看着他。他们是怎么想呢？镜头中，有一位女士说：“他为什么要为我这样做？”在约翰福音12:32，耶稣说：“我若从地上被举起来，就要吸引万人来归我。”“约翰补充说：“耶稣这话原是指着自己将要怎样死说的。”

耶稣为什么要为你受死？答案是因为你很重要。你看到基督教福音的吊诡之处吗？福音就是你来到耶稣面前，说：“主耶稣，我把一切荣耀归给祢。我无法做得够好，足以让天父接纳我，但是因为祢为我受死，因为祢为我而生，我把一切荣耀归给祢，我也求神因为祢的缘故而拯救我。我接受祢为我的救主。”

当你这样说，你把一切荣耀归给耶稣，吊诡的是，你得到的荣耀，比你所能承受的更多，因为你看见自己是那么重要，足以令耶稣为你受死；全宇宙中唯有耶稣对你的看法才是最重要的，祂看你是有价值的。鲁益师说，要讨神喜悦，成为令祂喜乐的真正要素，蒙神所爱，不只是同情，而是像艺术家一样喜欢自己的作品，或是父母喜欢自己的孩子般，乐在其中，是我们的思想难以承受的荣耀，但事实却是如此。

第三，悔改。如果你真的到了贪爱的阶段，真的拿取了那东西，你现在必须做第三件事情。你要悔改。如果你的生命已彻底失败，因为你已走得太远了，神说：“我能使亚割谷成为指望的门。”你可能已被人用石头打，被人用火焚烧，因为你可能已经去到一个地步，你以为你的渴求已经摧毁你的生命。神说：“不是的！我告诉你，如果你悔改，并且回转，学习被我的儿子深深吸引，并且学习留心你的目光投在哪里，我告诉你，我能从地上把你重建起来。我能使亚割谷成为指望的门。”

神呼唤我们这些贪食的人去享受一顿真正的筵席，就是羔羊的婚筵。让我告诉你一件事。当你知道将有一道美味的甜点快来了，你不会吃太多，对吗？你会吃得有节制。你会说什么？你说：“不，谢谢你。不，我不想要了。这真是很美味，但我不想再要了。我要留点肚子吃甜点。”快来看看那是什么。

我们一同祷告。

亲爱的天父，求祢使我们变得有节制，也求祢向我们显明这种稳定性是何等重要。我们可以除去美丽的东西在我们心里的权势，唯一的方法就是去看更美丽的东西。祢的爱子耶稣基督是万人中最美好的，尤其是当祂死在十字架上，并且被举起。祂的美丽吸引我们，即使祂是那么破碎。那是美丽的破碎，因为那是为了我们而破碎的。求祢让我们想起那些事情，就被深深迷住了；让我们真诚地悔改；让我们好好去留心我们怎样看待事物，使我们不再被那些渴求所抓着，而是等待羔羊的婚筵，吃得有节制，并享受这里一切美好的东西。奉主耶稣的名祈求，阿们。