

嫉妒是骨中的朽爛

只有願意看別人比自己強，才能免去嫉妒之苦，又不致失了自信。

文／林慧瑛 圖／梅果

真理
專欄

靈
修



何謂嫉妒？

「嫉妒」是甚麼？通常是指一種無法接受別人比自己強，看到別人各方面的表現或各種條件優於自己，心裡酸溜溜、非常不是滋味的情緒。這種情緒常常包含比較、敵視、怨恨、酸楚、不甘心、受委屈等感覺，又會有種自己得不到又害怕別人得到，自己辦不到也希望別人辦不到，無法容忍別人超過自己的複雜情感。

聖經直接就以「骨中的朽爛」如此強烈的字眼來形容「嫉妒」！為何會如此形容呢？因為「嫉妒」就像一隻毒蟲，靜靜地躲在骨頭裡啃蝕骨髓，不易被人發現，直至帶來朽爛。

骨頭是人體最裡面的部分，肉眼雖看不見，但卻非常重要，因若不是它支撐著身體，人體就只是攤在地上的一堆肉。據說

癌症病人的癌細胞若已侵蝕到骨頭，就是到了癌末，會帶給病人難以想像的疼痛，屆時恐怕連打嗎啡都難以止痛。所以，骨頭若朽爛，將是何等恐怖的現象！而聖經就是以「骨中的朽爛」來形容「嫉妒」，可見「嫉妒」對人類而言，會是多麼嚴重且需避免的情緒，絕不能等閒視之！

聖經中手足間嫉妒的例子

自人類始祖亞當、夏娃犯罪，被神逐出伊甸園，人性即不再單純，從此人性的弱點就在人類歷史上作怪，讓人吃足苦頭。人性的弱點很多，「嫉妒」即為其一，是最充滿殺傷力、破壞力的，以聖經的觀點來看，這些人性的弱點其實都是「罪」，絕不能小覷之。

且看人類史上的第一宗謀殺案，其發生的原因就是「嫉妒」。當時，亞當的第一個兒子該隱，只因弟弟亞伯所獻的祭物更討神喜歡就嫉妒他而心生不悅，動了殺機（創四3-8）。

雅各的兩個妻子利亞與拉結，本為親姐妹，一生就因為害怕對方得到丈夫較多的愛，彼此嫉妒，因而展開了「生育競賽」。從利亞連生四個兒子，其名字的含意（流便：有兒子、西緬：聽見、利未：聯合、猶大：讚美），就知她一路失寵的苦情。拉結雖因貌美，大得雅各的寵愛，但因不孕，活得很不開心。特別是在姐姐連生四兒，而自己依然膝下無子的情況下，更是嫉妒姐姐。後來她甚至威脅雅各若再不想辦法給她生個孩子，她就要死了。可憐的雅各，每天都得面對兩姐妹因彼此嫉妒，吵來吵去，不得安寧的苦況（創二九16-35，三十1-24）。



約瑟的哥哥們因父親愛約瑟過於愛他們，就非常嫉妒約瑟，以致恨他，不與他說和睦的話。後來，這股嫉妒的情緒一發不可收拾，竟演變成哥哥們聯手同謀將他丟在坑裡想要害死他的慘劇。還好猶大有點良心，建議將他賣給以實瑪利人，這才免約瑟一死（創三十七章）。

摩西的兄姐亞倫與米利暗，也是因「嫉妒」弟弟摩西比他們更被神重用，成為神的發言人，而緊抓著摩西娶古實女子為妻一事不放，講話毀謗他。從他們二人所說酸溜溜的話：「難道耶和華單與摩西說話，不也與我們說話嗎？」就知他們對弟弟充滿了嫉妒情緒（民十二1-2）。

以上四個例子，全是手足之間因嫉妒而做了排擠、仇視、毀謗，甚至害命的事情。可見嫉妒是多麼恐怖的罪，當嫉妒之心油然而生起，當事人又不想治服它時，最後就會如烈火燎原，大大焚燒，連親手足都不放過，終至做了讓自己悔恨交加的事。

有血緣關係的親手足，尚且因嫉妒而相爭相害，更不用說沒有血緣關係的人，會因嫉妒做出甚麼可怕的事。聖經中記載掃羅嫉妒大衛，又是另一個讓人記取教訓的例子。

掃羅嫉妒大衛

當時，年輕的大衛自請出戰巨人歌利亞，掃羅還因擔心大衛過於年輕，毫無作戰經驗，恐被歌利亞殺死，便阻止大衛應戰（撒十七33）。沒想到大衛竟跌破所有人

的眼鏡，光用機弦甩石就擊殺了歌利亞，以致非利士人大大潰敗。而後，當大衛與眾人凱旋而歸，以色列的婦女們打鼓擊磬，唱歌跳舞，歡歡喜喜地迎接掃羅回朝時，婦女們一句「掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬！」的讚美詞，竟把掃羅善妒的天性激發出來，馬上怒氣沖沖地說：「將萬萬歸大衛，千千歸我，只剩下王位沒有給他了」，而怒視大衛（撒十八8）。就從那日起，掃羅開始討厭大衛，日日夜夜想著的不是怎樣做一個好王，而是如何追殺大衛，直到最後與三個兒子一起戰死。這都是被嫉妒的情緒緊緊糾纏綑綁著而不見天日。

《箴言》二十七章4節提到：「忿怒為殘忍，怒氣為狂瀾，惟有嫉妒，誰能敵得住呢？」從以上所舉因心生嫉妒而起害人害己的例子，發現真是這樣！人心的嫉妒一發動，其殺傷力之強、破壞力之烈，是沒有人抵擋得住的。

耶穌因被嫉妒而受難

主耶穌被人釘十字架，其原因也只有一个，就是「嫉妒」。耶穌一生沒有犯罪，以人的標準來看，就是所謂的「好人」，這樣一個好人，一生都在行神蹟、做好事、講道理教訓人，誰也沒有得罪過，為甚麼大祭司、祭司長、法利賽人、長老、文士等都恨他恨得牙癢癢的，最後非得聳動群眾把祂釘在十字架上才甘心？原因很簡單，就是「嫉妒」！不然《馬可福音》十五章10節不會記載：「彼拉多原曉得祭司長是因為『嫉妒』，才把耶穌解了來。」

他們難以接受一個貌不驚人，只是住在拿撒勒這個無名小鎮的木匠兒子，既沒讀過甚麼書，又沒甚麼家世背景，講起道理來竟然頭頭是道，撼動人心，所講的道理還不斷打破猶太人的傳統思維，說安息日可以治病等等；而且動不動就說自己是「神的兒子」，不只如此，還真的有「神的兒子」的權柄與能力，不斷的行神蹟奇事，讓天生的瘸子起來行走，讓患了12年血漏的婦人得醫治，就連拿因城寡婦的獨生兒子與他的好友拉撒路，都能讓他們死後復活……。他們無法接受有病的找祂、犯鬼的找祂、傷心的找祂、不平安的找祂，不管甚麼事找祂，都能得到醫治與釋放；甚至風聞祂平靜風和海，又聽聞祂用了「五餅二魚」餵飽五千人，再用「七個餅、幾條小魚」餵飽四千人……。

耶穌做的好事越多，他們恨得越烈，「嫉妒」在他們心裡翻滾攪動，一刻不得停歇，暗自埋下殺機，最終付諸行動，釘死彌賽亞。但他們不知道若非耶穌自己願意，沒有人可以把祂釘上去，他們因嫉妒所衍生而來的罪，竟成就了神的旨意，但也逃脫不了自己所犯的罪行。

主耶穌是世界的光，祂來到人間，就像「光照在黑暗裡，但黑暗卻不接受光」（約一5）。因為「光來到世間，世人因自己的行為是惡的，不愛光，倒愛黑暗，定他們的罪就是在此。凡作惡的便恨光，並不來就光，恐怕他的行為受責備」（約三19-20）。那些嫉恨耶穌的人，就是作惡的，作惡的人不只不願意來就光，還恨光，乃因懼怕他作惡的行為，會因見光而受責備。

嫉妒生出惡果

只要是人，都會嫉妒別人，也都被嫉妒過。因自始祖犯罪，罪從一人入了世界（羅五12），人性就存在著「嫉妒」這種罪，只是「嫉妒」的深度各有不同。有人幾乎不嫉妒別人，就像掃羅的兒子約拿單，他不只不嫉妒大衛這個威脅著他王位的人，還非常愛慕大衛。但他的父親掃羅就與他截然不同，十分善妒，一生嫉妒大衛，為嫉妒所苦。

嫉妒別人的人，心裡非常不快樂，縱使包裝掩飾，內心還是飽受折磨，不得平靜。如果嫉妒的情緒只是放在心裡，沒有做出加害別人的事情，一生苦的是自己，不致被神責打，例如利亞與拉結。但如果因為嫉妒別人，做出傷害別人的事情，終究逃不過神的責罰。例如該隱被神咒詛，從此不再得見神面，終生流離漂蕩在地上（創四12）；米利暗被神懲罰得了大麻瘋（民十二10），別看約瑟的哥哥們好像沒被神懲罰，事實上，他們一生良心不安，不得平安、釋放，一直害怕約瑟會在父親雅各死後報復他們（創五十15-18），就是一種極大極苦的懲罰了。還有那些嫉妒但以理有美好的靈性，又嫉妒他被王重用成為三總長之一而欲加害他的人，最後反是自己與妻子兒女被丟入獅坑，被獅咬碎（但六24）。

通常嫉妒心強的人往往事事好勝，不但見不得別人好，還經常以謠言中傷別人，或想辦法來壓倒別人，以期阻止別人的發展來減輕嫉妒之苦。久而久之，再也沒有人想與

主題 徵文

禁食禱告的經驗

相信很多弟兄姐妹都有禁食禱告的經驗。在禁食的期間，有人會立下志願，有人會為某些事情特別祈求。但，是甚麼原因讓您想禁食禱告呢？過程中是否有些考驗？也有人說，禱告不能改變神，但可以改變自己。您也是如此認為嗎？在禁食禱告中，您是否已獲得更多的造就？



字數：2500

來稿請註明「主題徵文」

截稿日期：2018/11/30

之為友，不但很難交到知心好友，恐怕連一般人對他都避而遠之，徒陷自己於孤獨落寞之苦境。

克服嫉妒的方法

既然嫉妒已存在於人性中，就算否認也只是自欺欺人，不如正視它的存在，並治服它。個人以為對付嫉妒最好的方法就是「跟神禱告」，求神幫助我們戰勝嫉妒，並將嫉妒拿走。因為只有神的大能與幫助，聖靈的更新與潔淨，才能救我們脫離取死的肉體，不再受嫉妒控制！

沒有人喜歡嫉妒別人，但因罪性，人類就是會不由自主地嫉妒別人，那樣的狀況就像保羅所說：「因為我所做的，我自己不明白；我所願意的，我並不做；我所恨惡的，我倒去做。我也知道在我裡頭，就是我肉體之中，沒有良善。因為，立志為善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善，我反不做；我所不願意的惡，我倒去做。若我去做所不願意做的，就不是我做的，乃是住在我裡頭的罪做的。我覺得有個律，就是我願意為善的時候，便有惡與我同在。因為按著我裡面的意思，我是喜歡神的律；但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？感謝神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。這樣看來，我以內心順服神的律，我肉體卻順服罪的律了」（羅七15、18-25）。保羅所說，真是一針見血，完全點破人類被各種內心之罪捆綁的苦。比如嫉妒別

人的感覺真是苦啊，沒有人想嫉妒別人，但卻還是會這樣，誰能救我們脫離這取死的身體呢？感謝神！靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。

保羅當年的體悟，今天也造就每一個願意聆聽神言的人。所以，若想免除嫉妒之苦，只有「不斷向神禱告」一途了！千萬不要像掃羅任憑嫉妒掌控他，終至無力回天。

當掃羅一路追殺大衛時，大衛曾有兩次良機可以親手殺了掃羅。但因大衛敬畏神，明白萬不可在神面前伸手殺害神的受膏者。



掃羅知道後，也曾大大後悔自己一直無故尋索大衛的性命，很不應該（撒上二四、二六章）。可見掃羅也有良心發現的時候，無奈掃羅天性善妒，拗不過嫉妒心作祟，一直陷在嫉妒的牢籠裡。

掃羅內心這種隨著嫉妒起舞，善與惡反覆交戰的情緒，就像保羅在《羅馬書》所說：「立志為善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善，我反不做；我所不願意的惡，我倒去做。若我去做所不願意做的，就不是我做的，乃是住在我裡頭的罪做的。」我相信掃羅也知道嫉妒別人不好，更清楚嫉妒大衛讓他一生好苦，但他沒有靠神克服嫉妒，反而利用他當國王的權勢，一路追殺大衛，一生成為嫉妒的奴隸，注定敗亡，多麼可惜。今日，身為後輩的我們一定要引以為鑒，謹記：嫉妒別人又加害別人的人，絕對沒有好下場！

當自己一有嫉妒的情緒，除了趕快跟神禱告，求神幫助我們戰勝它，平常也要心理建設，培養豁達開闊的人生態度。我們當時刻告訴自己「人外有人、天外有天」、「強中自有強中手」，不管自己再優秀、再有能力，永遠會遇到比自己更傑出、更有才華的人。聖經《腓立比書》二章3節勉勵我們：「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」只有願意看別人比自己強，才能免去嫉妒之苦，又不致失了自信。千萬不要嫉妒比自己更棒的人，反要欣賞他們，以他們為標竿，學習他們的優點與長處來改善自己的缺點與短處，或許有一天還能迎頭趕上。最重要的是

「做自己」就好，不要老是與別人比較，免得落入魔鬼的圈套，一不小心就又生發嫉妒之心。

還有就是積極參與各種學習或活動，當自己有許多事情忙碌時，比較無暇嫉妒別人。只有讓自己過得充實、積極，嫉妒的毒素也較不會在心裡孳生、蔓延，而老是對別人的成就有「酸葡萄」的反應。

教會當避免嫉妒紛爭

一般而言，人們不會嫉妒與他無關的人，因為這些人，縱使各方面條件再好、表現再優秀，對他總不致構成影響或威脅，何來嫉妒之有。但人們一定或多或少會嫉妒在他周圍的人，特別是此人處處比他成功、活躍時，就很容易落入嫉妒的陷阱。這種嫉妒的心態，甚至常常發生在教會的服事上，縱使靈性再好的人，也難勝過嫉妒的試探，不可不慎！

保羅曾在《腓立比書》一章15節說過：「有的傳基督是出於嫉妒紛爭，有的是出於好意」，可知教會確實存在著嫉妒、紛爭這種事。當時的教會，有人因嫉妒保羅被神重用，充滿屬靈能力，即故意懷疑保羅使徒的身分，並藉著標榜自己屬誰、別人屬誰來結黨紛爭。可見當人一開始嫉妒別人，連「傳福音」這種美事，都可被用來包裝其嫉妒的動機。

從保羅所言，當可明白今日教會若有紛爭，追溯到源頭還是「嫉妒」二字。我們一定要謹記保羅提及的事，不只不要嫉妒別

人，還要靠著聖靈的大能與更新，釘死自己嫉妒的罪！因為聖經說：「治服己心的，強如取城」（箴十六32），當人靠神治服嫉妒之心，在神看來還強如取下一座城！

神給每人的恩賜不同，各有所用，我們互為肢體，同心同工擊退魔鬼都來不及了，怎能嫉妒紛爭、結黨相害，大損基督精兵的實力！所以，在教會裡絕對不要嫉妒誰比較有恩賜、誰蒙神重用、誰蒙神啟示，誰做了榮耀的聖工等。所有聖工在神眼裡都一樣尊貴，神只看人的內心與動機，我深信一個柔和、謙卑，願意掃教會廁所的人，其做工的價值在神眼裡，還遠比一個心存驕傲在講台上講道的人所做的更討神喜悅，更蒙神記念！

結語

我們若知嫉妒心理有百害而無一利，就要學著時刻警醒對付它，讓它在心中無所遁形。不然其所引發的不良情緒，還會大大降低學習或工作的效率，甚至影響身心健康。

常常有人覺得「嫉妒」就是「羨慕」，其實這是兩種不同的心裡狀態。「羨慕」是一種建設性的正面情緒，當看到別人比自己優秀，或擁有的先天後天條件比自己好，「羨慕」會帶來欣賞與歡喜，或以他為師，或以他為標竿，激勵自己跟他學習，一步步追上他。但「嫉妒」就不一樣了，那是一種破壞性的負面情緒，當發現別人不管哪一方面都比自己好時，內心會仇視、怨恨、痛苦，然後開始在心裡排擠他、否定他，希望

他走向失敗，甚至以造謠來中傷他，或以挑剔、誣陷、設謀等實際行動來傷害他。小心羨慕可昇華為敬愛，亦會轉變成嫉妒，全在人的一念之間。所以，《箴言》四章23節說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」就是提醒我們要隨時保守我們的心，千萬不要嫉妒別人，因為嫉妒不會帶給我們任何好處，只會帶來破壞與痛苦。

通常看到惡人健康亨通，總讓我們有理由發出不平之鳴、生出嫉妒之心。就如《詩篇》七十三篇3-5節所說：「我見惡人和狂傲人享平安就心懷不平。他們死的時候沒有疼痛；他們的力氣卻也壯實。他們不像別人受苦，也不像別人遭災。」但聖經卻勸我們「不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒」（詩三七1）。如果連這種好像「合理的嫉妒」，神都一再教導我們不可、不要，那其他狀況下的嫉妒就更不用說了。

《傳道書》九章6節說：「他們的愛，他們的恨，他們的嫉妒，早都消滅了。在日光之下所行的一切事上，他們永不再有分了。」人間的愛、恨與嫉妒終究歸於無有，隨著生命結束都會消滅。人生苦短，當把握時間過自己想過的日子，我們的心思意念若一直定睛在嫉妒別人上，那就太不值得了。願神幫助我們既接納自己，也欣賞別人，無論何時何地都不嫉妒別人，永遠有顆開朗寬闊的心！

