

聖靈的果子－節制(一)順著聖靈而行

【前言】

老子說：「勝人者有力，自勝者強。」，老子說的「自勝」是能夠戰勝自己，強於戰勝他人；換句話說，能夠戰勝自我的人是真正的強者。這種自制的的能力，就是聖靈所結的果子之一「節制」，聖經多處講到「節制」，譬如在言語上的節制：「多言多語難免有過，禁止嘴唇是有智慧。」(箴十19)，「你們的話、是就說是，不是就說不是，若再多說、就是出於那惡者。」(太五37)。保羅對哥林多教會講到「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論那一件我總不受它的轄制。」(林前六12)這是個受制於聖靈的選擇，讓聖靈的能力覆庇而不超過界線。願我們藉著查考「節制」的意義與屬靈內涵，真實地將此美德融入我們的生活與言行中。

【破冰題】你認為在什麼事上的「節制」最難？

【問答題】

1. 請分享「節制」的意義。
2. 在我們的感情、情緒上有那些需要節制？為什麼？
3. 在我們的起居生活上，有那些需要節制，試舉例與經文說明。
4. 節制的能力與秘訣在哪裡？

【主題信息】

(一)「節制」的字意

"節制Self-control" 的希臘文是 enkrateia (#1466). 就是對於一個人的慾望、本能、情緒、行為，有控制的意志力，是一種可以主宰自己行為，控制自己精力的能力。這個字在新約聖經出現了三次(徒二十四25, 彼後一6, 加五23)¹。另有幾處經文，中文也翻成「節制」，但希臘原文是另一個字(nephalios, #3524)，英文用謹慎的(vigilant)或清醒的(sober)，表示警覺性高，有清醒的心。譬如：「作監督的，必須無可指責，只作一個婦人的丈夫，有節制，自守端正，樂意接待遠人，善於教導 (... Sober-minded, self-controlled, respectable, hospitable, able to teach,」(提前 3:2)

¹"保羅(向羅馬巡撫腓力斯)講論公義，節制，和將來的審判。"(徒 24:25)

"... 有了知識，又要加上節制。有了節制，又要加上忍耐。"(彼後 1:6)

"... 溫柔，節制，這樣的事，沒有律法禁止。"(加 5:23)

，同樣地，「女執事也是如此，必須端莊，不說讒言，有節制，凡事忠心(.. not slanderers, but sober-minded, faithful in all things)。」(提前 3:11)對老年人也有這項勸勉，「勸老年人，要有節制，端莊自守，在信心愛心忍耐上，都要純全無疵。」(多 2:2) 所以節制不是消極的「不做什麼」，而是積極的表現出清醒的心和警覺的靈。

(二)節制的功課

『節制』是針對那些可以行，但不可超過範圍的事；情緒、生活上的飲食起居、睡眠、言語、時間的使用等，都需要有節制。

A 在情緒上

a. 在發怒上節制 -不隨意發怒

「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」(弗四26-27)

「不輕易發怒的，勝過勇士。治服己心的，強如取城。」(箴 16:32)

神是不輕易發怒的神，我們也要學習不太快發怒，也不含怒到日落。神雖是公義的神，但祂也會發義怒。「我看這百姓真是硬著頸項的百姓...我要向他們發烈怒。」(出三十二9-10)；耶穌也曾趕出殿裡作買賣的人(約二13-17；可十一15-17)。我們因著公義而發怒、生氣，不一定是罪，但是需要被控制。

b. 在憂傷上節制

神要我們對自己的罪憂傷痛悔。「神啊，憂傷痛悔的心你必不輕看。」(詩五十一17)

同時們也要有憐憫的心，為別人的苦難憂傷，「耶穌...心裡悲歎又甚憂愁...耶穌哭了。」(約十一33-35) 耶穌快到耶路撒冷看見城，就為她哀哭。(路十九41)。但是憂愁需要節制，否則會帶來靈性的低沉與拆毀，保羅說：「因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。」(林後七10)

B. 在生活起居上

a. 在飲酒、飲食上節制

耶穌並不禁止人喝酒。耶穌在世所行的第一個神蹟，是變水為酒。(約二1-11)保羅在提摩太身體不好時，也曾勸他稍微用點酒(提前五23)。但飲酒要有節制，絕不可醉酒或酗酒。聖經很清楚告訴我們，「不要醉酒，酒能使人放蕩。」(弗五18)，「酒能使人褻慢，濃酒使人喧嚷，凡因酒錯誤的就無智慧。(箴二十1)。挪亞、羅得、與其他一些人，都曾因醉酒失控、失態，帶來禍患。

b. 在休息、睡眠上節制

「一日太陽平西，大衛從床上起來。」(撒下十一1-4)在列王出戰的時候，大衛差派約押，率領臣僕和以色列眾人出戰。但他卻睡到太陽平西，看到拔示巴沐浴；以後的結果讓大衛一再的犯罪。以致先知拿單責備他說：「耶和華如此說：『我必從你家中興起禍患攻擊你；……只是你行這事，叫耶和華的仇敵大得褻瀆的機會。』」所以不要輕看睡眠起居的節制，不要順著肉體而活。箴言也鼓勵我們休息要適度，否則就是懶惰。「懶惰的人哪，你要睡到幾時呢？你何時睡醒呢？再睡片時、打盹片時、抱著手躺臥片時，你的貧窮就必如強盜速來。」(箴六9-11)

c. 在花錢、購物上節制

耶穌撒種的比喻，其中不能成長的原因是「人聽了道，後來有世上的思慮、錢財的迷惑，把道擠住了，不能結實。」(太十三22)耶穌也說「因為你的財寶在那裡，你的心也在那裡。」(太六21)我們是錢財的管家，不是守財奴；但也不是看到五花八門、形形色色、時尚流行、高價名牌的東西(車子、衣服、皮包等)，就隨意使用金錢。所有地上的資源，如何使用金錢，我們需要有智慧與節制。「你們為何花錢買那不足為食物的，用勞碌得來的買那不使人飽足的呢？」(賽五十五2)

(3) 節制的祕訣

「你們蒙召是要得自由，只是不可將你們的自由當作放縱情慾的機會。」(加五13)此節講到在主裡的自由是不犯罪的自由，是順著聖靈而行的生活。要結聖靈的果子也是「當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。」(加五16)讓我們不要妄用神給我們的自由意志與選擇權，乃是使用自己的『意志』來順服聖靈，而非單靠己力來控制肉體。另一方面我們需要有個方向與目標，使我們專注在神給我們的標竿，向著「目標」、「方向」直跑。保羅說到節制的目標與重點就是「榮神益人」，「凡事都可行，但不都有益處，凡事都可行，但不都造就人...你們或吃或喝，無論作什麼都要為榮耀神而行。」(林前十23, 31)。

【結論】

「凡較力爭勝的，諸事都有節制。」(林前九24-27)，『節制』就是適可而止、不過份、有紀律、在自我控制(Self-control)之下。古羅馬哲學家愛比克泰德說：「一個人如果沒有節制，就沒有自由。」他的意思是，如果一個人順從自己本性的慾望，不能對慾望加以管理、支配，就會被慾望牽著鼻子走，失去自主性，淪為慾望的奴隸。『Power is nothing without control』若不能控制，再大的能力、能量，都是無用的。這正與箴言所說：「不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。」(箴 25:28)不謀而合。我們順從聖靈的帶領，奔跑有方向、目標，就不會浪費生命在慾望和沒有節制的生活裡。

【生活應用】

你認為你要在哪方面操練「節制」？

【背誦經文】

「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論那一件我總不受它的轄制。」(林前六12)