

聖靈的果子 - 節制 (二) 過得勝的生活

【前言】

美國第 33 任總統杜魯門提到：「我在閱讀偉人的傳記中，發現世界上的偉人在人生的戰場，所贏得的第一個勝利是勝過自己。」由此可見節制的重要，但一般人不容易做到。聖經如此說：「因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩個是彼此相敵，使你們不能做所願意做的。」(加五 17) 節制表現在被情緒駕馭或讓理智掌管之間。英國文學家密爾頓也說過一段話：「一個沒有自制力的人，就像一座沒有防衛的城市，隨時會被入侵。」我們的心也像一座城池，因此我們要用聖靈所生的節制來守護看守，終究人一生的果效是由心發出。

【問答題】

1. 請分享「節制」如何是一種選擇和自我約束。
2. 在我們的言語上，為何要學習節制？
3. 請解釋時間使用上，如何節制。
4. 可否從耶穌的言行中，看到耶穌的「節制」？

【主題信息】

(一) 節制的引喻與內容

A. 節制是一種抉擇

如果節制是一種抉擇，那麼節制也可以展現在於做出對的抉擇。闢如學生應該跟老師按進度學習，病人應該服從醫生少吃對身體無益的食物，基督徒應該聆聽聖靈的帶領等。加拉太書五章 16 節：「你們當順聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。」人本性的慾望與聖靈是互相敵對，所以我們要做到「節制」，先需要把老我治死：不逞一時口舌之快、不爭一時口慾之腹、不罔顧知識的指引、不忽視理智的明辨，時刻提醒自己，把老我與主同釘在十架上，讓主在我裡面掌權。

B. 節制是內在的自我約束

節制 - 先苦後甘，預先計畫，負責，自省。有五個以 I 為開的英文字，表達節制連結於內心的心態。

Integration 結合 - 與主聯合 (向內)

Introspection 自省 - 自我反省 (向內)

Integrity 誠信 - 行道榮耀神 (向外)

Intuition 直覺 - 順服聖靈

Individuality 特性 - 神造我們每人都不同，每個人所需節制的地方都不一樣

節制與屬靈生命有密切關係，因為節制是從裡面而出的力量。

C. 節制是一種運動員精神 Training of an athlete

運動員為了比賽，操練自己的身體，也必須放棄正常的生活，犧牲享樂，付上很大的代價。保羅把人生比喻為賽跑，他知道他的方向，是要得天上的獎賞與冠冕。「弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有的一件事，就是忘記背後，努力前面的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」(腓三 12 - 13) 因此保羅也勸勉哥林多的教會：「豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人。你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。凡較力爭勝的，諸事都有節制。他們不過是要得能壞的冠冕，我們卻是要得不能壞的冠冕。所以我奔跑，不像無定向的。我鬥拳，不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我。」(林前九 24 - 27) 因為他知道他的方向，他的標竿。假如我們要得不能壞的冠冕，我們今生就要操練「節制」，如同運動員一樣，攻克己身，叫身體服於聖靈，有目標地往前跑。

(二) 節制在生活上的應用

A. 言語的節制 – 三思而後言，不說人長短，不批評論斷

因為言語有強烈大的破壞力，所以基督徒必須有效的控制它。有一位有名的學者，他不但知識淵博，名聲與口碑更是好。他退休後，有人私下請教他贏得好名聲的訣竅，他語重心長地說：「想成功地與人相處，一定要懂得說話的藝術，我開口說話前一定要先問自己三件事：第一，我講這句話的動機是善良的嗎？第二，我講的話都是有憑有據的事實嗎？第三，這句話脫口而出後，對聽到的人有益處嗎？此時此刻適合說嗎？這三件事情，如果都沒有問題，我才開口。」短短一段處理心得，卻帶出了極重要的說話藝術與智慧。正如聖經的言：「舌頭在百體里也是最小的，卻能說大話。看哪，最小的火能點著最大的樹林。」弟兄姐妹們，舌頭雖小，其威力如同火種，如果我們不懂的言語的節制，往往在不經意間就足以釀成大禍！對人的批評、論斷、輕易責怪等，本就不合宜；但若沒有節制，就成為嘮叨、傳言、中傷、毀謗等。即使開玩笑也要有程度、要看場合、對象等。

「不虔敬的人用口敗壞鄰舍。」(箴十一 9)

「多言多語難免有過，禁止嘴唇是有智慧。」(箴十 19)

「若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」(雅三 2)

B. 時間使用的節制 (睡覺、娛樂、影片、電腦遊戲、工作等)

毫無疑問，這個世界的責任和壓力在爭奪我們的注意力。無數的事情把我們拉向不同的方向，讓我們的時間很容易被世俗的、次要的事情吞噬。那些具有永恆價值的努力，往往會被推到一邊。為了避免失去注意力，我們需要優先考慮並設定目標。此外，無論在何種程度上，我們都需要分配。「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」(詩篇九十 12) 獲得使用時間智慧的一個好方法，就是學會以永恆的視角來過生活。我們的造物主在我們心中設定了永恆(傳道書三 11)，知道我們必須向賜給我們時間的那位交代，這將激勵我們好好使用時間。

保羅在給以弗所教會的書信中告誡聖徒說：「你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。」(弗五 15- 16) 明智的生活需要仔細利用我們的時間。知道過一日，我們生命就少一天，時間在迅速減少，這將會幫助我們更好地利用時間。我們要花時間去愛別人，無論是在行動上還是在真理上(約翰一書三 17-18)。「禍哉，那些清早起來追求濃酒，留連到深夜，甚至因酒發燒的人。他們在筵席上彈琴、鼓瑟、擊鼓、吹笛、飲酒，卻不顧念耶和華的作為，也不留心祂手所作的。」(賽五 11-12)

C. 在生活各方面的節制

在生活中的其他方面也是需要操練節制。有人衣櫥中總是缺少一套滿意的衣裳，也有人鞋櫃裡永遠沒有一雙合適的鞋子。注重外表儀容沒有什麼問題，但如果不是適可而止，那就未免煩惱自尋。同樣，努力工作沒有什麼不對，但如果只沉醉於事業帶來的滿足感(甚至使命感)，卻忽略了對家庭的責任，無視親人的感受，錯過孩子成長過程中的陪伴，那可就得償失了。生活上的節制包羅萬象，諸如我們的吃、喝、嫁、娶、買、賣、耕種、蓋造，一切的事情上，都要有節制。上次查經已經查過一些主題，以下只是補充一些主題，供大家參考。

* 家庭 - 不偷懶放縱自己，要管理家庭

「你們要謹慎，恐怕因貪食醉酒，並今生的思慮累住你們的心，那日子就如同網羅忽然臨到你們。」(路二十一 34)

「疼愛兒子的，隨時管教。」(箴十三 24)

* 身體 - 不醉酒，荒宴，縱慾，吸毒，刺青...不輕看身體是神的聖殿。

「將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的。你們如此事奉，乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化。叫你們察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。」(羅十二 1 - 2)

(三) 耶穌的榜樣

雅各的哥哥以掃為紅豆湯而出賣了寶貴的長子名份(創世記 25:29-34)；以色列的長子流便也因放縱情慾而失去父親的祝福(創世記 49:3-4)。這些聖經人物都成為我們屬靈路上的警誡。惟有耶穌雖經四十晝夜禁食，仍沒有為自己的肚腹而把石頭變食物；也沒有為顯現神兒子的權力，而從殿頂跳下試探神；更沒有為着萬國的榮華，而屈身俯伏下拜撒但(馬太福音 4:1-11)。這是何等大自制的力量。耶穌雖有行神蹟的能力，但祂是依天父的旨意而行，祂醫治人，但不是醫治所有人，祂傳天國的福音，但僅限於神要祂去傳的地方。

耶穌來了，要帶給人類最大的恩典就是重回神兒子的身份，作得勝者並且和基督一同作王。「因為神救眾人的恩典，已經顯明出來，教訓我們除去不敬虔的心，和世俗的情慾，在今世自守，公義，敬虔度日。等候所盼望的福，並等候至大的神，和我們救主耶穌基督的榮耀顯現。」(多二 11-13) 我們若要結出聖靈的果子，就先要除去不敬虔的心和世俗的情慾，然後自守、公義度日。「神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強，仁愛，謹守的心。」(提後一 7) 是的，神已經把「謹守 self-control」的心賜給我們，使我們在世能剛強行事。

【結論】

節制特質與生命生活息息相關，聖經中提到聖靈的九個果子，節制擺在最後一位，也就是在仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔之後；這也許是因為節制是一切聖靈果子成熟的終極表現。若沒有前面這些品格，節制就無從產生，節制就沒有意義。因為有仁愛，就懂得節制，而不隨意傷害；因為有喜樂，就懂得節制，而不輕易發怒；因為有和平，就懂得節制，而不爭鬧；因為有忍耐，就懂得節制，而不強求；因為有恩慈，就懂得節制，而不冷漠；因為有良善，就懂得節制，而不危害；因為有信實，就懂得節制，而不辜負；因為有溫柔，就懂得節制，而不蠻橫。因著這八個果子，節制把人安定在超乎個人慾望、虛榮、血氣的方位上，使人知可而止，而這八個品格也成為節制自然流露的架構。聖靈的果子以愛為首，以節制為終；因為所有的德行都需要以愛為出發點，也要有節制才能執行。願聖靈開啟我們的心靈，將聖靈的果子成形在弟兄姊妹的生命裡，使我們漸漸長大成熟，成為神手中貴重的器皿。

【生活應用】請分享這兩次查考「節制」給你的啟發或幫助。

【背誦經文】「神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強，仁愛，謹守的心。」(提後一 7)