

《献上今天》圣灵的果子

第 10 讲：节制

经文：“圣灵所结的果子，就是……节制。……”（加拉太书 5:22-23）

我看过抖音一个短视频非常形象化：就是一个清朝的人侧身躺在床上吸着大烟筒，那是鸦片；同样一个现代人侧身躺在床上看着手机，这古代和现代二个人的姿势和表情简直是一模一样，都是很享受的样子！前者吸食着鸦片激发唯美幻想……肉体享受；后者玩着手机激发着兴奋情绪……精神享受，你想过没有？玩手机，虽不是吸毒，但如果没有节制也会造成玩物丧志，导致正常的生活受到影响，严重的话可能跟吸毒一样伤害自己和别人。

晚清中国有兩千五百万人吸鸦片，现今我国手机上网人数达九亿八千六百万人，我们看到无论大人小孩，人手一机，看到有的几岁的孩子双手还没手机大呢，小手指滑的都相当熟练和自在，我承认自己看手机都超时，有时觉得这手机就像是大麻，拿起来就放不下。腾讯统计表明，不少人一天有数十次打开微信。我自己也喜欢刷短视频，看脱口秀和不同民族百姓的日常生活，感觉很有趣，平台就推荐给我，我越看越起劲，停不下来，所以我刷一会就提醒自己：已经刷了很久了，要节制，要停下来了！

话说回来，看手机或者做自己的兴趣爱好，其实并没有什么不妥，但我们要小心一点就是不能没有节制，如果这些成为了我们生活的重要部份，占据了我们大部份的课余时间，与家人相处的时间，以至不知不觉我们与神亲近的时间也少了，那就有问题了，我们是中了恶者的诡计，被撒但控制了，像奴隶一样；有些人越来越沉溺在玩乐中，忘了自己的本分和职责；严重的可能令人不能自拔！最终被撒但虏去，失去见证，让神伤心！所以我们无论何时何地一定要记得有节制！

在旧约中“节制”的意思

“节制”是制伏自己的心、里面的能力，箴言 25:28：“人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。”古时城墙是保护城池的主要防御，没有城墙，城邑就容易被人攻取。这里说“毁坏的城墙”是比喻一个人没有制伏自己的心，就容易被敌人势力攻击。所以我们必须有这种从里面结出来的能力来约束、管理自己，这城墙就可以防御罪恶欲念。节制就好像车的刹车一样，如果不及时踩刹车，就会出事故。

旧约中，因没有节制而犯罪的人：

亚当与夏娃因一时的引诱失去节制，没有听从耶和华的话吃了果子，一失足成千古恨，将罪恶带到了世上。

该隐因嫉妒的心，杀死弟弟亚伯，成为圣经历史上第一个杀人犯。

摩西一时血气方刚，杀了埃及人；又因着一时怒气，没有听从上帝吩咐敲石头的次数，丧失入迦南的机会。

大卫陷于情欲的试探而跌倒，夺人妻子拔示巴，后果是跟拔示巴所生的第一个儿子死了。

圣经中昔日的人们，因缺乏节制带来不幸的事，今天仍然历历在目，提醒我们行事要节制。

除了行事之外，谨慎口中言语也是必要的。古谚道：“病从口入，祸从口出。”诗篇说：“我要谨慎我的言行。免得我舌头犯罪。恶人在我面前的时候，我要用嚼环勒住我的口。”我们的口会讲大话、欺骗、说谎、出恶言、谤渎人、伤人等等。所以我们要把舌头加以约束、管

制，人若放纵舌头，任其所欲，必闯出大祸。（雅各书 3:2-4）

新约圣经中，“节制”的意思

希腊文“节制”意思 *egkrateia* 由二个词语组成：*en* 在内+*kratos* 掌握、管理；意思是一种从内心对自己的欲望、本能、情绪、行为有控制的意志力，控制自己对事情反应的能力。我们中文解释为自我控制、自我约束、自律的生活。

如何做一个“节制”的人？

主耶稣是非常自律、能自我约束的。看约翰福音 7 章，当住棚节将到的时候，主的弟兄告诉祂说，你上耶路撒冷去罢！你要显扬名声，不要在这乡间，要到京城去。主耶稣说，“我的时候还没有到，你们的时候常是方便的。”等到祂的弟兄上去之后祂也上去了。我们看到主耶稣非常自律，他没有因为要出名而凭己意行，他的时间表完全按照天父的引导，祂不由着自己喜好，不早一天，也不晚一天。

使徒彼得在他所写的书信中也勉励我们要建立“节制”的德行；彼得后书 1:5-7：“……你们要分外地殷勤；有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；……”；彼得提醒我们：知识上发展节制，因为我们一旦得着知识，就很容易变得骄傲。

保罗也说：“我是攻克己身，叫身服我，……”（哥林多前书 9:27）。历代圣徒在这方面都有很好的榜样，所以如果我们有“节制”的操练，在日常生活中就能自我约束。

圣经是我们行事为人的准则，也是我们生活的指引！在节制言行方面教导我们行之有效的好方法。

当我们急于说话与行动之前，先安静下来，用祷告的心，认真思考如下的几个问题：

需要说或做吗？

需要现在说或做吗？

该如何说或做？

需要我说或做吗？

我这样说荣耀神又造就人吗？

这些当然包括了我们的思想、行为、言语等。我们生活的每一部分，想要有节制的生活，就要学会约束自己的心思意念。

到此，我们分享了圣灵所结的九种果子，让我们彼此共勉：在这个充斥着各种诱惑的世界，严重扭曲的价值观下，我们属于神，但整个世界都伏在那恶者之下。身为基督徒，神要我们结出圣灵的果子，觉得很难，但是不要忘记：是神自己加给我们力量，有从祂而来的能力，我们就能结出圣灵的果子，在混乱的社会中，不随波逐流。我们的神充满丰盛的恩典，祂在我们每个人生命中，都有完美的计划。祂必会透过我们的生命，成就美好旨意，让我们活出荣神益人的一生。