

聖靈所結的果子：節制

讀經：

加五 22~23：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制；這樣的事，沒有律法禁止。」

林前九 25~27：「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，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。」

徒廿四 25：「保羅講論公義、節制，和將來的審判。腓力斯甚覺恐懼，…」

彼後一 6：「有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬。」

一、「節制」的意義【字典的意思是管制、規律、約束】

1. 希臘原文意思是「勝過自己的能力」或「裡面的能力」【有些希臘原文字典解作「自我控制」】

2. 顯在信徒身上，成為一種自制、自持、自守、克己的現象，亦即不放縱、不過度，也無不及，合乎中道【成語：過猶不及】【恰到好處】【以法蓮是沒有翻過的餅(何七 8)】【比方仁愛若沒有節制就會變成溺愛或亂愛】【普世救恩論是誤解神

的愛】【一般的事若沒有節制就會變成放肆】

3. 它的源頭不是出於自己，故與世俗和異教所講論的「節制」不同【基督教與其他宗教的不同點：前者有要求也有供應，後者僅有要求而沒有供應】【人們誤以為憑著自己的決心與毅力，就可以解決人生的問題，但神知道人無論如何都做不到，所以就給人恩典(救恩)，只要人以相信來回應神的愛(弗二 8 得救是本乎恩，也因著信)】

二、「節制」的重要性【如同剎車，法拉利、保時捷等跑車雖貴重，若沒有剎車，沒人會買】

1. 它與其他八種「果子」息息相關，印證並加強它們的果效【果子的原文單數詞，意指一顆果子有九種性質】【節制放在最後，表明其他八種果子都需要節制，如同打個結，例如良善若不節制就變成濫好人】

2. 它關係到個人聖靈與肉體相爭，故有助於靈命追求【肉身的「慾」本是正常的，因未節制而成為肉體的情慾，所以食慾、睡慾、性慾等都需要節制】【比方主耶穌說，看見婦女就動了淫念的，這人心裡就犯了姦淫(太五 28)，有正常的性感覺並不是罪，但為了滿足慾望而專注地去看，那就犯了姦淫】

3. 它會影響教會中和社會上的人際關係【保羅對四種人談節制：巡撫(徒廿四 25)、長老(提前三 2)、女執事(提前三 11)、老年人(多二 2)】【一般人在追求上進的過程中會比較謹慎自守，一旦到了某種程度便會鬆懈下來】

4. 它能幫助我們得著永恆的冠冕(林前九 25)【不能壞的冠

冕】【奧林比克運動家參加競賽，鍛鍊了好幾年是為取得獎牌，古時是為取得桂冠的榮譽】

三、信徒首當「節制」自己的心【人是看外貌，神是看內心(撒六 7)】【俗語說，知人、知面、不知心】【主耶穌對門徒說，你們的心如何，你們並不知道(路九 55)】

1. 首先，「要束上心思的腰」(彼前一 13 原文)【心思像野馬，人在聚會，心卻不知跑到哪裡去了】【大衛說：求神鑒察、試煉我的心，使我知道我的心思、意念(詩一百卅九 23)】

2. 其次，「要保守你心勝過保守一切」(箴四 23)【保守意指防衛，撒旦的戰略是得著信徒的心，使它成為堅固的營壘(林後十 4~5)】【若要結實百倍，必須使我們的心不像路旁、石頭地、荊棘地的心，而成為好土的心(太十三 19~23)】

3. 最後，「治服己心的強如取城」(箴十六 32)；「人不制服自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣」(箴二十五 28)【前者指節制己心比打仗攻城更難，後者講若不能節制己心那就人生全盤皆輸】

四、信徒次當「節制」自己的身體【聖經將有節制的身體稱為「肉身」，沒有節制的身體稱為「肉體」；比方「從肉身生的就是肉身」(約三 6)；「我肉體之中沒有良善」(羅七 18)】

1. 人犯罪墮落之後，身體裡面便有罪性存在(羅七 17)【當亞當和夏娃吃了善惡知識樹的果子時，不僅違犯了神的命令，並且還把「罪」吃進去了，難怪聖經說，當我願意為善的時候，便有惡與我同在(羅七 21)】

2. 信徒肉體中罪的律，與心靈中為善的律相爭(羅七 23)【**信主的人裡面有三個律：肢體裡面有罪的律，心思(魂生命)裡面有為善的律(良心)，重生的靈裡面有生命之靈的律(羅八 2)**】

3. 信徒應當靠著聖靈，治死身體的惡行(羅八 13);也就是「攻克己身，叫身服我」(林前九 27)【**把心思放在靈上(體貼靈)就是生命與平安(羅八 6)**】【**有人為了戒賭，砍斷十個指頭，卻仍把牌子放在米上面**】

五、信徒也當「節制」自己的舌頭【雅各書三章 8 節說全身最難制伏的就是舌頭，它能點燃地獄的火(6 節)】【**我認識一位傳道人，喜歡說世界末日的預言**】

1. 因為「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)【**彼得說，有了知識，又要加上節制。因為知識分子愛講話，巴不得讓別人知道自己很有學問**】

【**我認識一個人，為了有機會講話而喜歡住在台灣，寧可將妻子兒女丟在美國**】

2. 「謹守口的，得保生命」(箴十三 3);若說話不合聖徒的體統(弗五 3)，就會漏掉生命【**今年競選美國總統的兩個人，都是大嘴巴**】【**本教會有兩位最年長的弟兄值得我們學習，他們不是沒有東西好講，而是封口不講**】

3. 我們口中所說的閒話，將來審判的時候，句句都要供出來(太十二 36)【**閒話是指多餘沒用的話，我們今天有些話糊裡糊塗的說了，將來在審判台前還要再說一次**】

六、信徒又當「諸事都有節制」(林前九 25)【**除了心、身體、**

舌頭之外，我們的行動也要有節制】【運動家為了參加比賽，他們的飲食、睡眠等都要有節制】

1. 「諸事」指所有的事，包括好事和壞事，善事和惡事【諸事指無所不包，一切與我們有關的事】【切莫以為好事、善事就不需要節制】

2. 信徒日常生活起居、行事為人，都當節制，斷不可隨心所欲、隨興所至【絕對不可以想要怎樣就怎樣】【日常生活中大大小小的事，甚至細節都當節制】【這次我想要利用旅行的機會，試試看不每天吃藥行不行，結果最後一天出了大事】

3. 生活有規律，養成良好的生活習慣，乃是健康並蒙福的基礎【我們此次海外旅行，各地聖徒有人接機時還以為是兩個老人坐著輪椅出來】【我們還碰見比我們年輕的人，竟然比我們衰老，甚至有幾位七十歲不到就被主接去了】