

聖靈的果子—節制

1. 節制…

- ▶ 什麼是『節制』？
 - 『節制』就是適可而止、不過份、有紀律、在『自我控制、Self-control』之下…。
- ▶ 『節制』與『禁止』有什麼不同？請舉例。
 - 『禁止』是針對那些完全不可行的事，例如『罪』、『十戒』、『神所恨惡的事』…。
 - 『節制』是針對那些可以行，但不可超過範圍的事，例如飲食、睡眠、言語、情緒…。
 - ◆ 情慾的事：Sexual immorality, impurity, lustful pleasures, idolatry, sorcery, hostility, quarreling, jealousy, outbursts of anger, selfish ambition, dissension, division, envy, drunkenness, wild parties... 禁止、節制皆有…（請參考加拉太書：五19-21, NLT）
- ▶ 請大家分享，大家覺得自己在那一方面覺得很難『自我控制』，需要學習『節制』的功課？
 - 時間的使用（睡覺、發呆、購物、娛樂、影片、電腦遊戲、工作）？
 - 言語的使用（開玩笑、程度、場合、對象、批評、責怪、嘮叨、傳言）？
 - 身體的慾望（吃、喝、宴樂、慾望）？心中的情緒（喜、怒、哀、樂、與各樣情感）？

2. 節制的功課…

- ▶ 在飲酒上節制…
 - 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…。（請參考約翰福音：二1-11）
 - ◆ 保羅在提摩太身體不好時，也曾勸他稍微用點酒…。（請參考提摩太前書：五23）
 - 但飲酒要節制，絕不可醉酒或酗酒…。
 - ◆ 不要醉酒，酒能使人放蕩…。（以弗所書：五18）
 - ◆ 酒能使人褻慢，濃酒使人喧嚷，凡因酒錯誤的就無智慧…。（箴言：二十一）
 - ◆ 挪亞、羅得、與其他許多人，都曾因醉酒失控、失態，帶來許多的禍患…。
- ▶ 在發怒上節制…
 - 神是公義的神，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…（出埃及記：三十二9-10）
 - ◆ 耶穌趕出殿裡作買賣的人…（請參考約翰福音：二13-17；馬可福音：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…。
 - ◆ 生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步…（以弗所書：四26-27）
 - ◆ 主阿、你要我們吩咐火從天上降下來，燒滅他們…？（路加福音：九54）
- ▶ 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…。（詩篇：五十一17）
 - ◆ 哀慟的人有福了，因為他們必得安慰…。（馬太福音：五4）
 - 我們也要有憐憫的心，為別人的苦難憂傷…。
 - ◆ 耶穌…心裡悲歎又甚憂愁…耶穌哭了…。（約翰福音：十一33-35）
 - ◆ 耶穌快到耶路撒冷看見城，就為他哀哭…。（路加福音：十九41）
 - 但是憂愁需要節制，否則只是拆毀…。
 - ◆ 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…。（哥林多後書：七10）

▶ 其他在節制上的功課…

- 在休息、睡眠上節制…。
 - ◆ 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…。 (箴言：六9-11)
 - ◆ 一日太陽平西，大衛從床上起來…。 (請參考撒母耳記下：十一1-4)
- 在說話、言語上節制…。
 - ◆ 多言多語難免有過，禁止嘴唇是有智慧…。 (箴言：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…。 (馬太福音：五37)
- 在休閒、娛樂上節制…。
 - ◆ 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…。 (以賽亞書：五11-12)
- 在花錢、購物上節制…。
 - ◆ 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？ (以賽亞書：五十五2)
- 在吃、喝、嫁、娶、買、賣、耕種、蓋造、一切的事情上，都要節制…。
 - ◆ 挪亞的日子怎樣，人子的日子也要怎樣…羅得的日子…。 (路加福音：十七26-30)
 - ◆ 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…。 (路加福音：二十一34)

3. 節制的祕訣…

▶ 我們神兒女，能節制的祕訣是什麼？

- 讓我們不要妄用神給我們的自由意志…。
 - ◆ 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…。 (加拉太書：五13)
 - ◆ 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…。 (哥林多前書：六12)
 - ◆ 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…。 (哥林多前書：十23, 31)
- 讓我們學習使用自己的『意志』來順服聖靈，而非順服肉體、或單靠己力控制肉體…。
 - ◆ 如果神的靈住在你們心裡，你們就不屬肉體乃屬聖靈了…。 (羅馬書：八5-9)
 - ◆ 你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了…。 (加拉太書：五16)
- 讓我們專注在神給我們的標竿上，向著『目的』、『目標』、『方向』直跑…。
 - ◆ 沒有異象，民就放肆…。 (箴言：二十九18)
 - ◆ 凡較力爭勝的，諸事都有節制…。 (哥林多前書：九24-27)

4. 我們的回應…

☞ 從今天的分享，我們可以有什麼樣的回應？

- 『Power is nothing without control』 若不能控制，再大的能力、能量，都是無用的…。
- 今天我們是否願意讓聖靈住在我們心裡，過著一個順服神、節制、不放縱的生活…？

☞ 背誦經文：

- 要有節制、端莊、自守，在信心愛心忍耐上、都要純全無疵…。 (提多書：二2)