

神召會禮拜堂講壇回應

講題：節制

講員：梁舜安牧師

經文：林前9: 25-27

日期：2021年6月13日

引言

1. 節制一詞原是按運動的規矩，嚴格訓練的意思。
2. 「節制」就是適可而止、不過份、有紀律、在「自我控制」之下。

本論

(一) 節制的果子

1. 在我們生命成長中，有兩方面是要學習的，第一是平衡，第二是專注。
2. 節制不是叫我們過度限制自己，是幫助我們在神的界線裡平衡，使生命就有力量和活力。
3. 因為神在祂的創造及本性裡，定了很多界線，這些界線對我們的生命是有益處的。
4. 可惜人類犯罪以後，人的心、人的驕傲和自大越過了神的界線，人不想被規範、被控制，常常有越軌的企圖。
5. 在聖經中提到聖靈所結的果子，最後的特質就是「節制」，對大部份的人而言，它實在是最難做到的。
6. 保羅借運動的事情作為例子，提到賽跑的人諸事都有節制，意思是人若要身體有力量，必須節制，所有事情也不要越過神的界線，他的身體才能發揮最大的能力和效果。
7. 保羅以此比喻我們的人生路、屬靈的路，他特別提到要努力完成神託付他的責任，是傳揚福音，正因為這樣，他便攻克己身。

(二) 攻克己身，叫身服我

1. 「攻克己身」原文的意思是把臉打得青一塊，黑一塊的「猛擊」。
2. 「攻克己身，叫身服我」的意思是克服我的身體，好像「痛打」自己的身體，使身體成為我的奴僕，順服於我。
3. (西 2:23) 告訴我們，苦待己身，其實在克制肉體的情慾上，是毫無功效的。
4. 我們需要節制，因為有一天，我們都要面對神的審判。
5. 因此我們必須有自控的能力，不要越過一些界線，並且控制自己不放縱肉體的情慾，以致我們的生命能不斷成熟，滿足神的心意。
6. 保羅說的「攻克己身，叫身服我」，並不是一種「禁欲主義」。
7. 聖經告訴我們，我們的身體是聖靈的殿 (林前 6:19)。

(三) 凡事都可行？

1. 在這個充滿誘惑的世界裡，彷彿在我們的四周埋下了地雷，考驗我們的判斷力，也考驗

着我們的定力。

2. 若有人真不知該如何說「不」，不懂得「諸事都有節制」，就很容易就會迷失方向。
3. 保羅說：「……凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。」(林前 6:12) 四個準則：

(a) 是否榮耀神

「……所以你們或吃或喝，無論作什麼，都要為榮耀神而行」(林前 10:31)；判斷事情首先要考慮是否榮耀神？

(b) 是否造就人

「凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但不都造就人。」(林前 10:23)有些事本身並無對錯，可是會帶給別人不便，若我們能處處考慮別人，就更能造就人了。

(c) 是否有益處？

例如人需要運動，這對身體有益處，但過度的運動，不懂節制，不單沒有益處，反而有害。所以行事亦應以「有益處」為原則。

(d) 是否不受轄制

「……凡事都可行，但無論那一件，我總不受它的轄制」(林前 6:12) 既然耶穌基督釋放了我們，我們總不要受任何事物轄制。

(四) 言語上的節制

1. 言語可以是利劍，也可以很有力量，因為能影響人的心，所以聖經教導我們要小心說話。
2. 「若有人自以為虔誠，卻不勒住他的舌頭，反欺哄自己的心，這人的虔誠是虛的。」(雅 1:26)
3. 當我們不再順服聖靈，在言語上失去節制時，我們便往往會變得喜愛論斷，好說閒話，常常在話語上批判和絆倒別人。
4. 「多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。」(箴 10:19)
5. 我們在甚麼情況下會說很多話呢？
6. 有時候過度興奮會胡言亂語，有時候太想解釋，有時候想別人認同和接納，有時候要顯示自己的驕傲，這些多言多語是反映出人心裡的狀態。
7. 聖經教導我們說合宜的話，甚麼時候說話，甚麼時候說甚麼話。
8. 說合宜和說造就人的話，就是讓人的生命得好處。
「你們的話，是，就說是；不是，就說不是……(太 5:37)」不需要為自己過份解釋，真實地表達自己和自己的意思就已足夠，因為只有神能印證你的話。

(五) 思想上的節制

1. 「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」(箴 4:23)
2. 我們不是要成為一個沒有負面情緒的人，但我們卻要學習成為一個懂得管理自己的思想和情緒，不要被負面的情緒控制或影響自己。
3. 面對憂慮，主提醒我們要轉移焦點，全心向主，而不是那些在心中的掛慮的事上。
4. 我們是否從不節制自己的怒氣，以致常在不合宜的時間，場景傷害了別人？
5. 「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」(箴 16:32)

6. 「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落。」(弗 4:26)，這就是節制之道，非有自制力者是很難作做的。

(六) 生活上的節制

1. 俗語說：「讀書時讀書，遊戲時遊戲，休息時休息。」這是生活作息有節制的表現。
2. 「凡我眼所求的，我沒有留下不給他的；我心所樂的，我沒有禁止不享受的；因我的心為我一切所勞碌的快樂，這就是我從勞碌中所得的份。」(傳 2:10)
3. 「後來我察看我所經營的一切事和我勞碌所成的功，誰知都是虛空，都是捕風，在日光之下毫無益處。」(傳 2:11)
4. 當我們生活不在節制之中，在某個領域缺乏自控力時，就意味著我們不允許神完全進入那個領域。我們不會得到真正的滿足和喜樂，一切都如捕風。
5. 節制要求人有節、有度，「從容中道」，恰到好處。
6. 古人說：「日出而作，日入而息」，也是告訴我們有工作，也當有休息的時間。
7. 要有適度的工作與休息：神創造天地的時候，有晚上，有早晨。
8. 日以繼夜的勤勞，身體精神一定不佳及生病。
9. 反之過於閒逸，無所事事，整天懶散，或與床為友而貪睡，也將會睡出病來。
10. 「懶惰人哪，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，你的缺乏彷彿拿兵器的人來到。」(箴 6:9-11)。
11. 「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處……」(提前 4:8)
12. 不要因為運動影響或偷去了我們親近神、事奉神的時間，這就是節制之道。

結論

1. 要在人生中時刻活出節制，單憑着自己的力量，往往都好像是逆水行舟。因為克制慾望，其實是與我們肉體的本性所相違的。因此，要活出節制的生命，我們需要順服聖靈。
2. 惟有當我們願意謙卑自己，連結於主。讓聖靈在我們的生命中工作，更新改變我們的心靈，才能堅穩地將眼目定睛於永恆，在世俗的洪流中攻克己身，叫身服我，榮耀基督的聖名。
3. 「節制」是一個成熟生命的自然表現，不管有沒有人在看，不管別人如何評價，甚至誤會，總要過討神喜悅的生活。

討論問題

1. 今天我們是否願意讓聖靈住在我們心裡？過著一個順服神、節制和不放縱的生活？
2. 從聖經清楚的教導，我們可以反省一下，自己在哪些方面需要節制？