

# 節制

## 暖身問題：

- 當你一想到節制就會想到誰的名字？為什麼？

### 一、什麼是節制？

節制 (self-control) 會讓人直覺想到自律，自我要求的能力。但是每個人的個性不一樣，有些人天生就是比較隨性、有些人天生就是喜歡按表操課。所以我們知道，節制這個聖靈果子，應該不能跟生活上的自律，簡單劃上等號。

聖經不否認節制跟我們的生活息息相關，也認同節制對於地上的目標有幫助，但是聖經更強調節制對於靈性生活的意義，所以如果只是用生活上的自律習慣來看這個聖靈的果子，就太狹隘了，完全忽略節制所必須有的屬靈動力跟屬靈意義。

**Q：你能否舉例說明聖經中的節制與平常所說的自律有何不同？**

平常說的自律是靠著意志力，自我掌控，目的是為了使自己更好。而聖經談的節制可能看起來也很像自律，但是不是自我掌控，而是上帝的靈在我們身上做工，使我們能捨己。

例如：一個人可以為了自己的目標、成就，而很好的安排自己的時間規劃—這是自我掌控；相似的一個人他的時間也都做了很好的安排和規劃，他也很自律的照著這些安排規劃執行，但是他背後的目的是想要他的生命可以更榮耀神，

所以他工作時認真對待他的工作，同時他也知道工作不是他的主人，神才是，他會更在意神所看重的事，讓這些事充分體現在他的時間安排中。

### 二、從聖經中看節制

《加拉太書5:16-18》我說，你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。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。但你們若被聖靈引導，就不在律法以下。

節制跟真正的自由大有關係。聖靈的引導下，可以使人抵抗各種無節制（放縱肉體的情慾）的事

一個人如果沒有節制，就沒有自由。如果一個人順從自己本性的慾望，不能對抗慾望，就會被慾望牽著鼻子走，失去自主性，淪為慾望的奴隸。如果一個人只是壓抑自己的慾望、用外在的規定懲罰來限制慾望，結果也是無效的，沒有內在的改變，最終都落入被慾望反撲的結局。

彼此分享：在生活中，最難讓你節制的部分是什麼？

《加拉太書5:1》基督釋放了我們，叫我們得以自由。所以要站立得穩，不要再被奴僕的輒挾制。

**Q:到底是先有節制才有自由，還是先有自由才有節制呢？**

### 先有自由才有節制

耶穌先釋放了我們，使我們成為自由的人，若沒有基督的釋放，我們的「自我」會不斷的抵抗避免受限制；只有福音能讓人看見順服聖靈是最大的自由。

## 三、如何結出節制的果子

因為他是說耶穌先釋放了我們，使我們成為自由的人，所以我們才有辦法活出節制的生命。接下來我們仔細來看耶穌的釋放，到底帶來我們生命什麼改變？

《林後5:21》神使那無罪的，替我們成為罪，好使我們在他裏面成為神的義。

### 1、透過耶穌釋放我們，使我們的狀態改變

因為無罪的耶穌在十字架上代替我們受罪了，所以我們在最終的審判上，可以被算為無罪的，我們被釋放了，最終的狀態確認了，所以我們可以很自由。我們的節制不再是戒慎恐懼、緊張兮兮，而是有信心的。

《羅馬書8:15-16》你們所領受的不是奴僕的靈，仍舊害怕；所領受的是兒子名分的靈，因此我們呼叫：「阿爸，父！」聖靈自己與我們的靈一同見證我們是神的兒女。

### 2、透過耶穌釋放我們，使我們認同改變

我們在神面前已經算為無罪的，被宣告為自由的了，不再是罪的奴僕，而是神的兒女了。這樣的身份認同，就跟以前完全不同。以前想到那些需要節制的事情，就覺得自己很糟糕，又被定罪，但是現在在那些事上，我們想到的是我是神的兒女，我還需要那些東西來滿足我嗎？你的認同，會影響你的喜愛。你的喜愛，也會體現你內心真正的認同。

《林後5:15》原來基督的愛激勵我們；因我們這樣斷定，一人既替眾人死，眾人就都死了；並且他替眾人死，是叫那些活著的人不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活。

### 3、透過耶穌釋放我們，使我們的動力改變

耶穌「為愛而限制自己」，我們參與也體驗過了。我們的主，他是放棄了自己的自由，不斷限制自己的能力，好讓我們能夠得到自由。在十字架的過程中，耶穌有權利要天使來拯救他脫離痛苦，但是他卻限制自己，為了要愛我們到底。內在空虛的人，忍不住要抓著外在的滿足來填補，這才是無法節制的根源。當我們被主的愛激勵，被主的愛滿足，那些外在的誘惑就失去它的吸引力，這才是聖靈在我們心中所生出來的節制。

## 作業

- 和身邊一個親近的關係分享你最難節制的部分，請他幫助監督你及為你禱告。