

《生命的福音》讲义

圣灵的果子（9）

节制（1）

亲爱的朋友、弟兄姊妹，今次我们探讨“圣灵的果子”系列——“节制”这个题目的第一部分。

我们今天研读的经文引自加拉太书 5:19-26。

情欲的事都是显而易见的，就如奸淫、污秽、邪荡、拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、嫉妒（有古卷在此有：凶杀二字）、醉酒、荒宴等类。我从前告诉你们，现在又告诉你们，行这样事的人必不能承受神的国。圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事没有律法禁止。凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。不要贪图虚名，彼此惹气，互相嫉妒。

这是神的话语。

今天我们讨论节制。有人说：“节制是最后一个圣灵所结的果子。”我们知道圣灵所结的果子是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制；节制是列在最后的。从某种意义上说，节制不是最后一个圣灵的果子，因为我一直提到，在经文中圣灵的果子是一个单数名词，今天我也会再次说明这一点。经文不是说圣灵所结的众多果子是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制，而是说圣灵所结的果子，因为圣灵的果子只有一个。当圣灵进入我们生命中，临到我们身上那源自神本性的圣洁，就是圣灵的果子。

神的灵是充满仁爱的灵，这是真确的。神的灵是充满喜乐的灵，这是真确的。神的灵是充满和平的灵，这也是真确的。我们可以称之为仁爱的灵、喜乐的灵、和平的灵；但这并不是神用来描述祂自己的用词，神称自己为圣灵，也就是圣洁的灵，因为“圣灵”这个词比所有别的用词更能描述基督徒的特质。圣洁有很多面，就像钻石一样，而仁爱、喜乐、和平、忍耐等等是圣洁的其中一面，它们是同时存在，而且是相辅相成的，就像同一枚钱币的两面。

圣灵所结的果子是互相效力的。因此，虽然其中一面在你生命中发展的速度也许较快，另一面发展的速度也许较慢，但最终它们都会连结在一起。圣灵所结的果子是依附在一起的。它们好像绑在一起的橡皮筋，虽然伸展程度各有不同，却不会断开。这一点十分重要，因为正如我们稍后会看到，你可以塑造出节制的品格，但是这样的节制只不过是一种意志力而已，与仁爱、喜乐、和平等圣灵的果子毫无关系。这样的节制并不是出于仁爱、喜乐、和平。

假设你看自己的人生好像一根铁棒，这根铁棒向左弯曲了。毫无疑问，如果你用同样的力度把铁棒屈曲，它会向右弯曲。过了一会儿，这根铁棒便断了。有一位当牧师的朋友曾告诉我一个精彩的故事，故事讲述他如何帮助妻子有节制。

他说他和妻子刚结婚的时候，妻子感到十分沮丧。他的妻子陷于黑暗深沉的抑郁中，感到十分气馁。他对我说：“我辅导我的妻子，竭尽所能去帮助她。每天我都望着她，说：‘你要振作起来！’这样做却一点帮助也没有。”他要说的是：“我年轻的时候以为节制是自然而然并独立存在的。我以为只要努力就可以做到。”

你以为你可以伸手把节制培养出来。节制不可能在没有结出别的果子的情况下独立生长。节制是出于仁爱、喜乐、和平的。节制是圣灵的果子的其中一部分，与其他部分连系在一起。想一想，我们都面对缺乏节制的问题，对吗？各位朋友都可以想起一些自己难以控制的情绪。也许你难以控制自己的舌头、难以控制某些习惯、难以控制一段关系，或者难以在一段关系中控制自己。如果想不出有什么东西你是难以控制的，你就是难以控制自己的骄傲了。我只想告诉你，你必定有些东西是难以控制的。人人如是。圣经所说的节制是指什么呢？

在加拉太书第5章，“节制”一词的希腊文（egkrateia）是一个非常有趣的字，而且很重要。“节制”的希腊文由两个字根组成。第一个字根（krat）解作“权力、力量、统治和主权”，另一个字根（ego）解作“自我”。所以“节制”一词的意思是管治自我的权力和主权。这个希腊文的相反词（akrates）也十分有趣，是指一个因心中没有力量而缺乏纪律的人。心中的力量和纪律是相辅相成的。

这一点很重要，因为很多人以为自己明白何谓节制。正如我刚才提到，那些叫别人“振作起来”的人以为这就是节制。这一类人在本质上是斯多亚派主义者（Stoic），并不是基督徒。他们对节制的理解像希腊人的看法一样。对希腊人来说，节制是一种终极的美德。节制是一切的源头。节制是最重要的。古希腊哲学家亚里士多德（Aristotle）所写的《伦理》（Ethics）是其中一本最早、最全面讲述伦理学的重要著作。在《伦理》一书中有很长的篇章论到节制。今天我们无法想象人们会写一本有关伦理学的书。这些书籍应该会讲论各种各样的主题，如人的尊严等等，但是它们大概不会有很大的篇幅论到节制。

希腊人认为要成为一个自主独立的人，唯一的方法就是拥有自制能力。你也可以理解希腊人怎会有这种看法。他们认为如果一个人有节制，一切就都稳妥。只要你有节制，没有人可以把你控制。人们认为：“不要让别人看到你冒汗。”这句话的意思是，不管别人对你的态度如何恶劣，只要你保持镇定，好好控制自己，从某种意义上说，他们是无法控制你的。你可以说：“棍子和石头也许可以打断我的骨头……。”这句话的意思是：“你无法伤害我，因为我能够控制自己的情绪。我能够控制自己的脾气，也能够控制我自己。”希腊人，特别是斯多亚派主义者，都把节制推崇为至高的美德。在饮食、性爱、言语、爱好等各方面都完全有节制。他们相信要为了节制的缘故而节制。

我们稍后将会看到这种信念存在问题，而且根本行不通。事实上，在某程度上说，我可以把历史分成三个阶段来看。一个文化或社会刚开始的时候往往是带有宗教色彩的。在美国，公立学校的教科书说清教徒是为了寻找自由而去到美国的。这说法相当荒谬。当然清教徒寻找自由。他们寻找自由可算是无心插柳的。他们其实想要建立一个基督教国家。这是毫无疑问的。几乎每一个我们所认识的社会、文化或文明都有其宗教的一面，人民对宗教充满热情，这种对宗教的热情演化为节制。人们必须为了神的缘故而自我节制。很多时候，他们的下一代失去了对神的爱；这一点可以从美国东北部地区的早期历史看到。他们也失去了对神的热情，现在他们只拥有道德行为，而且并非发自内心的。他们只有外在的道德行为，却没有察验自己的内心。今天，人们不再是为了神的缘故而自我节制，他们只是斯多亚派主义者而已。

斯多亚派主义者说：“我为了自己而自我节制。我自我节制，因为这样做对我自己有好处。我自我节制，因为这样做对社会有好处。有纪律是好事，因为有纪律是好的。”在西方社会，很多父母都是斯多亚派主义者。很多父母都害怕得要命……。我曾经看过一篇有趣的文章。我从杂志看到一篇讲述美国著名艺术家凯斯·哈林（Keith Haring）生平的文章。凯斯·哈林是支持同性恋的活跃分子，多年来住在艺术家聚居的格林威治村，后来死于艾滋病。

那本杂志为凯斯·哈林写了一篇传记，我觉得最有趣的是他的父母。他的父母有一段时间感到十分害怕，因为当时凯斯·哈林对耶稣十分着迷，积极参与传福音工作和研习圣经，他们为此感到苦恼。后来，凯斯·哈林离开了基督信仰，搬到格林威治村，开始过着同性恋生活，积极参与同性恋运动，他的父母也不喜欢他过这种生活。关键在于他的父母都是斯多亚派主义者。他们说：“我希望你有道德，但不希望你太虔诚。我希望你自我节制，因为自我节制是好的，因为自我节制是你所拥有的。你不要过份沉迷任何事物，你要有节制。”

这种观念存在一个问题。很多时候，虔诚的人的孩子成为了斯多亚派主义者，而斯多亚派主义者的孩子成为了伊壁鸠鲁派（Epicurean）主义者。（“伊壁鸠鲁派”在中文和合本圣经译作“以彼古罗派”。）根据新约的记载，斯多亚和以彼古罗这两个学派的人常常跟保罗争论。斯多亚派说：“因为世上没有真正的真理，所以也没有真神存在。我们要自我节制，好使我们成为真实的人。”伊壁鸠鲁派说：“因为世上没有真理，所以我们出去外面尽情享乐吧。”

孩子说：“你在说什么？节制？如果我不节制，有谁会捉拿我？你知道吗？如果我的父母说：“你必须节制，你是个斯多亚派主义者。”

孩子说：“好吧，爸爸，你相信有天堂和地狱吗？”

爸爸回答说：“嗯，我当然相信有天堂和地狱。”

孩子说：“好吧，你怎知道自己到了那里呢？”

爸爸回答说：“嗯，我不知道。我们不要谈论这些话题了。宗教信仰是私人的事。”

孩子说：“啊，爸爸，我明白了。换句话说，你其实不知道是否有天堂和地狱。”

爸爸回答说：“嗯，我不知道。去问其他人吧。”

当然，最终孩子会说：“节制有什么大不了呢？”因此，虔诚的人的孩子成为了斯多亚派主义者，而斯多亚派主义者的孩子成为了伊壁鸠鲁派主义者。伊壁鸠鲁派主义者久延残喘，这是千真万确的。他们因缺乏方向而步向灭亡，他们因缺乏人生意义而步向灭亡。在许多情况下，是伊壁鸠鲁派主义者的孩子重拾宗教信仰，成为虔诚的人，因为过了一段时间他们意识到：“如果我没有神，也没有我自己了。”你不可能拥有一个没有神的社会。你根本不可能有道德而没有神。你不可能在没有神的情况下有任何人生目标。

我甚至不可能在没有神的情况下有自己。正如法国著名宗教改革家约翰·加尔文（John Calvin）所说，一个人对神的认识和对自我的认识既同步增长也同步减少。两者相辅相成。圣经所教导的节制，跟异教徒所说的节制是截然不同的。在圣经中，节制的观念是显而易见的。当然，我们从这段经文所列出一系列圣灵的果子中看到节制。节制显然是圣洁的一部分，而且十分重要，但是它与其他方面是相连的。节制跟不受控制的邪情或肉体刚刚相反，因为我们从经文中看到肉体的情欲包括一些涉及身体的行为，如奸淫和醉酒；但是它也包括一些涉及情感的行为，如恼怒。没有节制就是在情感或习惯上一再完全失控。在哥林多前书 9:25 节，保罗把信徒比作一个严守纪律的运动员。为什么节制？为要得奖赏。因此，保罗说他自我节制是为了他弟兄的缘故。

加拉太书第 5 章指出，节制是为了基督的缘故。经文说：“凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。”这意味着信徒把肉体的邪情私欲钉在十字架上，说：“邪情私欲啊，走到十字架上，留在那里，不要到处制造混乱，破坏我的生命。”你为什么把邪情私欲同钉在十字架上呢？是为了耶稣的缘故！我是属耶稣基督的。

重点是斯多亚派所采取的方法最终根本行不通。节制不是指你根据圣经为自己做一些事。事实上，只有当你不单单追求自己的事时，节制才会出现。你不单单追求自己的幸福。你不单单追求自我。这一点比较难以解释，让我这样说明吧。

路加福音 11:24-26 题目提到一个有趣的现象。耶稣说：“污鬼离了人身，就在无水之地过来过去，寻求安歇之处；既寻不着，便说：我要回到我所出来的屋里去。到了，就看见里面打扫干净，修饰好了，便去另带了七个比自己更恶的鬼来，都进去住在那里。那人末后的景况比先前更不好了。”这是一个比喻。这个比喻要表明什么呢？这意味着一个人可以凭自己得着节制，这也许能拖延一点时间，但最终这个人只会陷入深渊，越陷越深。

举例说，通常有成瘾问题、饮食失调、滥用药物等问题的人都饱受煎熬，这是千真万确的。辅导员说：“问题在于这些人讨厌自己。他们对自己感到失望，也憎恨自己。我们要建立他们的自尊心，使他们自我感觉良好。我们必须让他们知道他们是十分了不起的。”辅导员诉诸于自豪感，在某种意义上说，就是摆脱小的“自私”。他们试图赶出小的“自私”，诉诸于一个更大的“自私”。

我们在上个题目提过这一点，这是十分重要的。举例说，我认识一位女士，这个办法给她很大帮助。她有严重的成瘾问题，于是去见心理学家。心理学家说：“你的问题在于你讨厌自己，对自己感到失望，于是你做出这一切沉溺行为。你渴望做什么呢？你要决定自己想做什么，然后去做。你要找出你自己的标准，为自己去达到这些标准。”

这位女士说：“我想参加马拉松赛跑。我不是要获奖，也不是要争一席位，我只想完成一场马拉松赛跑。”心理学家说：“很好。就这样做吧。”于是这位女士开始进行训练。她经过两三年训练之后，终于参加了马拉松赛跑，并且完成赛事。事实上，这样做对她有帮助吗？这样做能帮助她感觉好一点吗？这样做能帮助她专注自己的生命吗？她能够克服成瘾问题吗？是的，这样做能够帮助她！但根据圣经的教导，这样做最终对她有益吗？这是一个死胡同。首先，这个方法长远来说才行得通，因为在短期内如果她无法完成赛事，情况会怎样？我想知道她会怎样。我觉得她很幸运。她说：“我要做些事。”她恰巧达到一个她能够达到的标准。

在大城市里，每个人都有一些想要达到的标准。很多人都意识到，可以达致标准是机缘巧合的事。我的意思是，那些达到标准的人说：“我可以达到标准，因为我很了不起。”然而，我们都知道还有很多像他们一样了不起的人并没有达到标准。这事没有发生在那些人身上。这不是正确的做法。

你可以对一个孩子说：“男生，你要好好控制自己情绪。不要让别人看到你哭泣。你应该更有自尊。”对了，这个孩子能够控制自己的情绪，因为他越来越感到自豪。你对他说：“要自觉。要关注别人的想法。要以美好形象示人。”你认为长远来说这个做法真的带来帮助吗？其实你无法凭自己得着节制。我不是在开玩笑。一个人可以控制自己的习惯，也可以控制自己的舌头，但方法是放任自己的自豪感。我认识一些一直受各种成瘾问题困扰的人。在许多情况下，成瘾问题出现，是因为人们渴望控制一切。他们渴望掌管自己的生命，因此他们为所欲为。辅导员说：“你只需要处理好自己的自尊。你要为自己去掌管自己的生命。”最终，这个做法在短期内向你施加很多压力。也许你可以完成马拉松赛事，但是从长远来看，你会被它压碎。你说：“你必须为自己做这事。不是为了任何人，而是为自己做。”但你不会因此就有纪律。很多心理治疗方法都是这么说的。这种方法带来很大压力，我认为在短期内大多数人都无法应付这些压力，长远来说，没有任何人可以应付得到。

这一点十分重要，也非常实用。你无法凭自己得着节制。让我来总结一下。最英勇的行为是有节制的行为。英雄就是那些忘记自己的人。勇气就是能够说：“我不在乎自己的恐惧，我不在乎……”英雄主义往往是极有纪律的行为表现。你操练自己，说：“我要达到那目标。我要弃掉自己的恐惧，也要弃掉自己所渴望的安全感。我必须这样做。”在那一刻，那些英雄是否坐下来，说：“我能够做到，因为我知道自己很了不起”？

他们是否说：“我要出去摧毁那满布敌人的散兵坑，我要拯救我的同志们，因为这是我渴望做的事。我渴望为自己做这事。这是我为自己定下的标准，使我对自己的感觉更好”？别这样荒谬了！英雄会忘却自我，因此他们能够这样节制。

英雄不会说：“为了我自己！为了我自己！”不是这样的。我们稍后会看到，当你不单单追求自我的时候，节制就会临到。你越是专注自己，越是为了自己而努力过有纪律的生活，你就越不能节制。这是很实在的。

让我简略地谈谈节制与文化。西方社会的人在节制方面出现许多问题，这是前所未见的。现在很多人面对饮食失调的问题，这种情况在几十年前是罕见的。这些问题从何而来？人们面对成瘾问题、滥药问题、暴力问题，人们在各方面都失控。这种情况是不是很奇怪？西方社会从来未有如现今这么注重生活纪律，他们要保持身形。他们暴饮暴食，接着又节制饮食。可是现今所产生的问题也是从来也没有这么多。

斯多亚派主张在没有神的情况下自我节制，这方法行不通。现在，人们都成为伊壁鸠鲁派主义者，而且变得越来越糟。你若想听听权威人士的意见，我可以引述美国著名作家和记者汤姆·沃尔夫（Tom Wolfe）的话。沃尔夫说：1835年，法国政治社会学家及历史学家亚历西斯·德·托克维尔（de Tocqueville）指出，美国人能够拥有“非凡的政治和个人自由”，全是因为他们“有强烈的宗教意识”。美国全国人民肯定有一个宗教的“内在监察系统”。你明白吗？换句话说，人们有节制，是因为他们内心以宗教维繫。

沃尔夫说：美国第二十六任总统罗斯福（Roosevelt）曾经发表“四大自由”的言论，其中三个是显而易见的：就是免于恐惧的自由、言论自由和宗教自由。第四个是免于匮乏的自由。对欧洲人来说，这是一个令人惊讶的概念，但这是一贯的美国概念。如果你已经拥有人类所知各种形式的自由，你还欠一种，就是免于内在监察的自由，以及免于宗教的自由。

沃尔夫说：这是我们所追求最后的一种自由。我们面对那么多困难，因为当我们摆脱那个“内在监察系统”的时候，剩下的就只有斯多亚主义，它最终也会衰落。斯多亚主义必定衰落，因为过了一段时间，你会说：“我到底是为了谁而自我节制呢？”如果你说是为了自己，正如我们刚才所说，这并不恰当。

让我引述三段有关节制的经文，我希望大家认识这几段经文。这是我今天要讲述的实际应用。首先是箴言 25:28 节。经文说：“人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。”尼希米记 1:3 节记载，当尼希米听见耶路撒冷的城墙被拆毁了，便坐下哭泣。为什么？因为尼希米知道一个没有墙垣的城根本不是一个城，或者很快就不是一个城了，因为野兽可以进来、掠夺者可以进来、强盗可以进来，最终敌军也可以进到那城。尼希米意识到情况将会是这样。一个没有节制的人并不是人。这个人失去了某些人性。每个人都需要有一堵墙围绕着自己，这是箴言 25:28 节所说的。还记得我们曾经谈到这个问题吗？我们的心就像苗床。藏在一颗种子里的不仅是一棵树，而是整个森林。你知道吗？一颗种子里藏着一片浩瀚的树木。一颗种子最终可以覆盖整个世界，严格来说，还可以覆盖整个宇宙。你知道吗？森林起初只是从一颗种子开始。同样，每个人心中都藏着小小的种子。

只要我们加以灌溉，怨恨会变成谋杀，嫉妒会变成偏执妄想，辩解会变成谎话，嫉妒会变成抢掠，私欲会变成奸淫。我们需要一堵墙来防止掠夺者进入。掠夺者会带来影响，把那些种子引发出来。对于那些充满怨恨的人来说，外面总有令人恼怒的人；对于那些放纵情欲的人来说，外面总有美丽迷人的对象。我们需要一堵墙来保护我们心中的苗床。这就是节制，节制是十分重要的。

第二段经文是以弗所书 2:1-3 节。我建议你们看看这段经文，因为那里谈到“肉体的私欲”。“私欲”这个词的希腊文（*thelēmata*）实际上是指肉体所发出的命令。我们忘记了当我们面对人的罪性时要提防一件事，就是人的罪性会制造偶像。我们心中的罪性不想顺服神，也不想敬拜神，因此它要让你敬拜别的东西。

肉体将美好的东西变成偶像，并且对我们说：“你必须拥有这东西，不然你就千疮百孔。你必须达成这个目标，不然你就一文不值。”肉体对我们说这些话，实际上是命令我们去行事。这就是“私欲”一词原文的意思。肉体向我们发命令。肉体不只是说：“我建议你恋慕那个女人。”而是说：“你必需拥有那个女人。”

肉体不是说：“赚多一些钱，事业平步青云，那是多么美好。”而是说：“如果你无法做到，你就一文不值……看看所有跟你同期从商学院毕业的人，看看他们的成就！你怎能面对自己呢？”你感到自己甚至不想再跟那些人交往，因为肉体不只是给你建议，而是说：“你必须拥有那些东西！”我们并没有意识到肉体有多么强大的影响力，因此，基督徒经常错误估计或低估了罪迫使人行事的力量。

这股力量仍然在我们心里，保罗也谈过这一点。结果，许多基督徒过早就认为任何严重、难以克服、不断缠扰着我们的罪必定是来自撒旦。为什么有这样认知呢？我认为你应该明白肉体有多么强大的影响力，可以向你发施号令。

顺带一提，我当然相信有鬼附的事。可是我个人认为，如果有一个人坐在那里，说：“我觉得自己被鬼附”，在我看来，这有点像有人进来说：“我觉得自己严重智障。我做了很多研究，也读了很多书，我真的怀疑自己是严重智障。你认为怎么样？”我的答案是：如果你真的为此事担忧，你不可能是严重智障。

如果有一个人说：“我是不是被鬼附呢？”我对此十分怀疑。你不会为此事感到困扰。你不会知道自己是谁。你不会坐下来，穿上衣服，而且神智清醒。我当然相信有鬼附的事，正如圣经所说的。然而，我认为人们总是很快就认定那是魔鬼的作为，而事实上我们是受到肉体所发的命令控制。

最后，何谓节制？在下个题目，我们会讨论试探。现在让我总结一下何谓节制，在下个题目，我们会再详细探讨。节制就是有能力去选择先处理重要的事，而不是紧急的事。根据圣经的教导，最重要的事就是爱神和爱邻舍。紧急的事就是取悦自己。

讽刺的是，只有当一个人渴望给别人带来喜乐多于让自己喜乐时，节制才越发增长，喜乐也增长。这是圣经再三教导的。你必须失去自己，这样你就找到自己了。你必须给别人带来喜乐，这样你就找到喜乐了。讽刺的是，当我们把爱放在第一位，把自己放在第二位，我们便找到自己。不要寻找自己！要寻求神，你就会找到自己。

这是十分讽刺的。我的意思是，耶稣给我们展示如何失去自己，然后才找到自己。事实上，这是十分生动有趣的描述。你说：“我必须寻找自己。”神说：“不要寻找自己，要寻求我。”你说：“但是我必须找到我自己……。”神说：“你要寻求我。”于是你寻求神。当你寻求神的时候，你高声呼叫：“我找到自己了。”耶稣描述的就是这个景象了。你说：“我寻求神。我不再寻找自己。我只渴慕神，因着寻求神的缘故，我找到我自己。”

歌罗西书 3:4 节说：“基督是我们的生命，他显现的时候，你们也要与他一同显现在荣耀里。”当基督显现的时候，你也一同显现。节制可以分为两个要点。首先，你必须清晰地展望长远目标、最重要的事情。其次，你必须挖掉壕沟中那些互相抵触的欲望。让我简略地举例说明。保罗展望他所渴望的东西；他看到神的荣耀。

从本质上说，罪是一种想象力引发出来的感染。举例说，你知道在第三世界国家有孩子挨饿，然而，当你看到电视广告向你展示那些小孩子的境况，他们身处的地方满布苍蝇，他们的身体十分虚弱，你会怎样？那一刻，你看到了从前一直听闻的境况。我们所听闻的事如今活现在眼前。你一直所知道的境况突然变得活灵活现。当这个景象活现在你眼前，你受它牵引，愿意捐出金钱。同样，当重要的事情活现在你眼前，当这一切对你来说变得真实，你便有节制。这种情况来自默想、领悟、思考和反省。当这一切对你来说变得真实，你看到自己越来越有节制。什么对你来说变得真实呢？是神的荣耀、是讨神喜悦，还有对神的爱，以及对邻舍的爱。

使徒行传第 23 章记载，有一次保罗受审问，大祭司吩咐人打他的嘴。于是保罗转过身来对大祭司说：“你这粉饰的墙，神要打你！”站在旁边的人说：“你知道他是谁吗？他是大祭司。”保罗当然知道那是大祭司。接着，保罗突然这么说：“经上记着说：不可毁谤你百姓的官长。”他正在引用出埃及记 22:28 节。我不知道你可否随口就引述出埃及记 22:28 节，我就不可以了。保罗之所以突然止住怒气，是因为这节经文活现在他眼前。保罗对圣经十分熟悉。他熟谙神的真理，他想起经文，怒气便止住了。保罗有节制，因为经文活现在他眼前。他对圣经十分熟悉。

我们熟悉圣经吗？我们没有这种节制。因此，你必须让经文活现在眼前，也要清楚理解经文。当你陷入壕沟中（也就是当你想做坏事的时候），你要学会如何在那一刻让重要的事情活现在眼前，正如保罗所作的一样。

举例说，保罗在哥林多前书第 9 章谈到节制好比在场上赛跑。你一直跑，你的身体对你说：“你必须停止！”你的身体对你说：“我需要休息。”然而，保罗说在那一刻你必须这么说：“不，我要得奖赏！我必须继续跑。我必须付上时间。”换句话说，当你准备要放弃的那一刻，你可否让重要的事情活现在眼前呢？

你怎样才能够做到这一点呢？你需要朋友。也许有些人正在节制的问题上苦苦挣扎，你无法自我节制。你正在学习如何展望并看见神的荣美，但是当你陷在试探的壕沟中，这是很难做到的。这时候，你需要朋友提醒你，需要朋友跟你倾诉，也需要朋友与你一同祷告。也许你需要把你的困难写下来。无论如何，这需要时间。这是第二个要点。

你最终如何得着节制呢？你要仰望耶稣为你所做的一切。耶稣咬着牙根立定心志，以致祂可以为我们死在十字架上。当耶稣对门徒说祂必须受苦被杀，彼得就拉着祂说：“主阿，万不可如此！这事必不临到你身上。”耶稣对彼得说：“撒但，退我后边去吧！你是绊我脚的；因为你不体贴神的意思。”没有任何事可以阻拦耶稣成就神的旨意。想一想节制吧！耶稣已经为你成就了。你要明白耶稣为你所做的一切，要细心思考。

你说：“我不会让任何东西在我与耶稣之间成为阻隔。罪不能成为阻隔，没有任何东西可以成为阻隔。”这是让你节制的唯一途径。这是让你展望最重要的事的唯一途径。耶稣基督是元帅。祂是最伟大、最奇妙的元帅。我听说有些元帅在战场上把自己的衣服、防弹衣脱下来，扶起受伤的人，并照顾他们。然而，耶稣基督把自己撕碎，使我们得以完全。

你看看耶稣基督。如果你看到这样的耶稣基督，你就得着节制。如果你让耶稣基督作你的主，祂会让你成为主人，掌管你自己的城邑。你不再是没有墙垣的城邑了。还记得那个从前被群鬼所附的人吗？耶稣把污鬼赶入猪群，使那人穿上衣服，心里明白过来。耶稣也可以对你的灵做同样的事。你要仰望耶稣。

我们一同祷告。

亲爱的天父，感谢祢提醒我们最重要的是爱神爱人，而不是取悦自己。当我们越是专注自己，越是为自己而努力过有纪律的生活，我们越无法节制。只有当我们不追求自我，而是寻求神的时候，节制便越发增长。求祢帮助我们过有节制的生活。祷告奉主耶稣基督的名求。阿们。