加拉太书系列讲道

5：23

圣灵的果子之九 节制

普杰西牧师 2022 年 10 月 2 日

王兆丰译 2022 年

healingwings.net

我想我们大多数人都同意，节制或者自我控制是好事。但是大多数人也都有这样的经历，别说节制，想要的都嫌不够。比方说吃贴个西（*注：一种有酸甜夹心的棒棒糖*）的时候，等不及要再添几次才能吃到中间的夹心。甚至一颗不够，要把一袋都给吃了。调查发现，公众认为自我控制是一种好品德，这也是西方文化的传统，但却不那么容易做到。对于想要提高自己节制能力的人来说，为了弥补你的缺陷，还有人专门提供策略。我想虽然即使你不知道什么是正式策略，但你们很多人也在生活中用自己的方式试过，比方说，为了自我控制，你会编造一些理由，对自己说，如果再这样喝酒下去，我的身体就要垮了；或者希望改掉其它什么习惯，抵抗试探等等，反正是想办法阻止自己的某种坏习惯。另外还有一个调查发现，自我控制容易让人更加敏感甚至更容易发怒，所以他们建议，你在实行自我控制前，最好休息好，不容易失去控制。

那么到底什么是节制或者自我控制？让我们先从定义着

手。节制就是自我约束、自我控制。世界有其自己的自我控制，作为基督徒，我们如何节制？和世人的自我控制是不是一回事？一眼看去，这个词的意思很明确。然而圣经里很少使用这个词。整本新约里，保罗、彼得和福音书作者加在一起总共四次，其中三次是一连串的罗列之中，就像我们现在学习的加拉太书 5 章 22 节圣灵的果子：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、**节制**。也就是说，没有上下文可以帮助理解它们的意思。希腊文学里‘节制’这个词，就是控制自己，一般来说都与感官、声色或者醉酒有关，也就是肉体的情欲。但也包含控制自己的感情、脾气。

圣经说的节制超出感官上的自我控制，它包括控制一个人的恐惧、一个人的情感；一个人可以控制自己所说的话。在我们的文化里，自我控制都是不要吃得太多、喝的太多。圣经里虽然也要求有这类的控制，但圣经里还要求在诽谤、争竞、闲话、争吵要有自我控制，淫词、妄语、戏笑都不相宜，总要说感谢的话（以弗所书 5：4）今天早上我们读的箴言 25 说，缺乏自我控制的人好像毁坏的城邑没有城墙。圣经里和圣经以外关于自我控制都需要能力，在合适的时间用合适的方式来控制自己。正如箴言所说，没有控制的人就像一座没有防守的城，敌人随时可以进来胡作非为，夺取你的东西。没有自我控制的人也一样。

我想我们都同意，自我控制是好事。如果这是定义，那么我们就会面对一个两难的困境。说两难有几种理由，有些是个人

动机，有些是神学上的。如果说加拉太书 5 章 22-24 节列出的这些是圣灵的果子，那么圣灵的最后一个果子看上去就相当奇怪，要求我们自己来控制自己。假如我们能够做得到，那么我们就不会陷入两难境地，对吗？假如我们能够有这样的自我控制能力，那么其它那些果子我们应该也能做得到、结的出。但是我们因为没有能力控制自己，基督才为我们死了。当我们听到自我控制的时候，在我们的语言里，听上去是我们自己在做，我们成了自我控制的源头，我们也是控制的对象；我们自己拉住自己不作恶。

假如保罗说的节制是我们以为的那样。那么我是问题，我也是问题的答案，那可就太奇怪了。其实这两难是我们都熟悉的，只不过你可能不是这样称呼罢了。这两难就是我们人的自我分裂。比方说，一方面是想要减肥控制体重的你，另一方面则是真的爱吃冰激凌的你；你一方面是真想要自律，另一方面则是又忍不住看网飞（*注：在线电影频道*）；今年我真的下定决心要做这件事，每年都是这个计划、决心，可是已经十五年过去了，我还没做。我们都有这种两难困境：我们心里有志向、有抱负想要如此行，但我们的意愿、意志却无法执行。

如果像亚里斯多德（*注：以博学著称的古希腊哲学家*）定义的那样：自我控制是我们的理性头脑主导我们的激情。那我们的问题就大了。因为人的本性不断地向我们显示，往往是我们的激情主导了我们的头脑。这就是为什么我们总是找到最好的理由来做最愚蠢的、满有罪的事情。我们的头脑往往对自己说，我要

做一个更有耐心的人；我们的身体我们的意愿却做了相反的。正如一位作者这样说；

*我实在感到稀奇，我脑子里那么多深刻的思法，但在自己身上产生的却是完全说不过去的行为；我刚想到亚里斯多德关于爱的论述，转身却花了十块钱买塔口（注：塔口最常见的墨西哥卷饼）；我正在思考妇女游行以及对下一代的意义，却又忙着打开IG看小鸭子视频（注：IG 既 Instgram 一个上传照片分享的社交网）；我们正在经历的脱节是我们都没有意识到的；我们的头脑在一个地方，我们的身体和行为却在另一个地方，地球在我们脚下分开，我们只不过努力让两脚分踩在两边，眼睛不往下看。*假如亚里斯多德是对的，希腊人是对的，我们的大脑控制我们的激情，但这位作者说，当我的大脑思考着高尚事情的时候，我真正的生活却还是在重蹈覆辙。

圣灵的果子是节制，听上去很需要，但对我们大多数人来说还是帮不了太大的忙。因为我不仅不能完全控制自己，根据圣经，我连完全认识自己都做不到。假如只取决于说一个‘不’字，我们早就说了，谁难道不想节制、不想停止做坏事？从一个角度上，我们都希望永远不再犯那个罪了；今天我们又在这里聚会，又一次作认罪祷告，并且每一次都是真诚的（*注：我们教会每次聚会开始时，会众作集体认罪祷告， 基本上采用十六世纪英国克莱麦的公祷书*）。这不是既奇怪又令人气馁，但却又安慰人的事实吗？这些关于我们的事情都是真实的。假如只要说一句‘不’就

可以了的话，保罗就不会在加拉太书里作告诉我们靠律法是行不通的，不然的话，他只需要说：你们是知道律法怎么说的，自我控制就好了。

或许‘节制’这个词应该翻译的更好点。钦定本圣经翻作‘temperance’,和其它版本的‘self-control’相比，不仅仅是节制、控制，更含有内部活力、能力的意思，注重的是某种力量、活力的存在，因为节制只是控制、阻止而已（*注：英文’temperance’和’self-control’中文都作‘节制或自我控制’，看不出明显差别*）。

当我们想到节制的时候，想到的只是抵抗、阻止。虽然抵抗阻止是好的，但你们大多数人的记录并不怎么样吧？为了阻止自己不犯某个罪，你试过了多少种办法？比方说，你可以在电脑上设置各样的防范措施，但是人还是设法绕过去。你可以下决心不再买垃圾食品（*不健康食品*），这不错，但是你之所以要下这个决心本身就说明你缺乏自我控制。我们可以想各种办法来吓唬自己不要再继续做某件事情，这本身并不件坏事，但也说明了你缺乏自我控制。我们能说这是圣灵的果子吗？圣灵的力量不仅是告诉你自己，我不再去做坏事了，我需要阻止这样的事情。也就是说，我们需要的是圣灵在我们里面的存在和能力，而不是不存在和避免。

保罗在加拉太书第 5 章里的主要辩论是肉体与圣灵相争，要么是肉体的工作，要么是圣灵的果子，因为这两者彼此为敌。

这里的能力源头是圣灵，不管保罗说的‘节制’是什么意思，他绝不是说从你这里开始，在你这里结束；能力源自于圣灵自己，然后赐给你，在你里面作工，和你亲密合作。自我控制是人的成就，而保罗所说的节制是恩典，是神所赐的礼物，是来自我们以外来的，不是出于我们能力的，在我们里面作工；我们是接收者，不是产生者；节制不是我们的能力，而是圣灵的果子。保罗是在说，这种自我控制的能力不是你的，是神赐给了你这一权力，使你可以运用。基督说：你们要常在我里面，我也常在你们里面。你们就会多结果子（约翰福音 15）。保罗说，圣灵住在我们里面，使我们承认自己的罪，我们靠圣灵活着，省的灵也坚固我们。从一个角度说，我们丧失了自己，如果说律法教了我们什么，那就是：你没有自我控制的能力。保罗告诉我们，要依靠圣灵的力量，要活在圣灵里。这不是我们的理性思辨能力，不是我们下个决心就能完成的，而是我们需要来自外部的力量，这是我们不具备的力量，而是神所赐。神在你里面，你在神里面。

所以，我们的自我控制能力不是靠自己咬牙苦撑，而是伸手寻求、祷告求神赐我们力量；这是圣灵的力量、活力。这些听上去都很好，那到底是怎么做的？活在圣灵里到底是什么？明天我受试探时，怎样帮助我？保罗要求我们对不敬虔的心、对世俗的情欲说：不！（*注：和合本译作：教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲）* 在今世自守、公义、敬虔度日（提多书 2 章）。假如他只是这样说，那我就可以告诉你往前走了。请注意，保罗是怎么

说这些话的，他说对不敬虔的心、对世俗的情欲说不之前的一句话是这样说的：因**为神救众人的恩典已经显明出来，教导我们…**这里他说的恩典不是什么理论是的或者神学上的，而是神的儿子显明出来，为了你生活、死去、复活，正是这恩典教导我们对不敬虔的心、对世俗的情欲说不！然后说：**等候所盼望的福，并等候至大的神和我们救主耶稣基督的荣耀显现**。

这就是保罗所教导的：显明神恩典的福音，白白地赐给我们，通过圣灵的力量，把我们和他联合在一起。

单靠抵抗是不够的，你的生活已经证明了。你需要的是能力，但你却没有；然而神赐给了你。你当仰望他的儿子，看他的美善可爱。

一开始我们提到过的调查显示，，谁是最有自我控制能力的？是那些喜爱锻炼身体的人，是那些喜欢吃素菜的人，一句话，他们的自我控制来自于做这样的事爱。保罗说，什么是帮助你对不敬虔的心、对世俗的情欲说不的？是更爱别的；神的恩典在基督里向你显明了，他赐给了你恩典、赐给了你能力，在你求告之前、在你行出节制之前，在你的所有的失败、失去控制之中，已经赐给了你你所需要的。你若能认识到这点，那么你对基督的爱就能教你对不敬虔的心、对世俗的情欲说不！爱基督的心是怎么样产生的？基督最可爱的是什么？你看看你的一生，什么时候你愿意对神说，我情愿为你做任何事？往往是在你的失败之中，在你闯了大祸之后，基督的怜悯仍然向你伸出双手，说：我仍然爱

你！在这样的恩典怜悯之下，我们的心就会转向他，说：我这样的失败跌倒你还是照样爱我，我能为你做什么？

显明神美善的福音是激起我们热爱神的动力，是让我们心甘情愿地做荣耀神之事的动力，而不是我们咬着指甲说，我不再做做这样的事了。正如那首老歌所唱：*把你的眼睛转向耶稣，注目他那奇妙的脸，在他那荣耀与慈爱之下，世上的东西变得奇怪地暗淡*。神学家汤玛斯·查莫这样说：*这是一种新生发的感情。你怎么样克服做错事？在更强的能力、更深的大爱面前，从前那些吸引你的东西不再那么具有吸引力了*。你自己的生活经历也告诉你，你对某样事情深爱会使你对其它事情失去兴趣，说我不再想那样做了。

与试探搏斗有两种方法，你有两种方法可以控制自己，一是绑住自己，堵上耳朵，远离那罪。这是我们大多数人用的方法。但我们都清楚，生活之路漫长，你很难坚持到底。另一种就是某种更美的东西吸引你，使你对原来抵挡不住的试探失去了兴趣。这就是圣灵所使用的方法使你得到能力，能够对罪说不，对义说是。恨恶罪是好的，但还不够。爱耶稣，拥抱他，视他为最美好，是我们能够抵挡试探所绝对必要的；圣灵控制我们的冲动；我们需要更好的爱，更美的源泉。我们更爱基督。同样的问题：我们怎么做呢？寻求基督，到他应许可以找到他的地方。他应许过，当他的道被传讲时，你就能听到听到声音。同时你也清楚，自己实在没有控制能力，要向他祷告求他赐你力量。礼拜六晚上你可

以祷告，主啊，求你明天使我听到的讲道感动我、激励我；我有那么多的试探吸引我，愿你对灵来改变我的心。每次来主日聚会前，预备好自己来听。这是我们可以也应该寻求的。他应许我们在圣餐里遇见他，好吸引我们；他也应许我们在祷告里遇见他，主啊，求你开恩施怜悯!向他述说求他开恩施怜悯的具体事项。赐给我圣灵的力量。你最近一次是什么时候看到、认清基督真是美善？如果你说我记不住了，那么这就是你无法抵抗试探的原因！不是因为你的努力不管，而是应该寻求他、找到他、求告他赐给你力量与试探搏斗，求他让你看到，和他相比，你所喜爱的东西是多么不值，他有多美；你就有了你所需要的一切力量，对不敬虔的心、对世俗的情欲说：不！对义的、对的说：是！

我们一起祷告。