

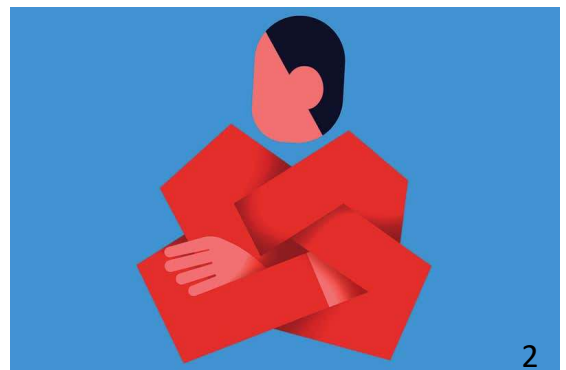
1

節制的意義

「節制」的希臘原文是來自
(*en*，在內) + (*kratos*，掌握，管理)；
意思是指一種「從自己內心進行掌管的意志」。

英文的翻譯是
self-control, temperance；

中文的意思是「自我控制」。



2

2

林前 9:24-25 「豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。凡較力爭勝的，諸事都有節制，他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。」

「我們是不可能一方面說自己是耶穌的跟隨者，但卻沒有著意地靠著祂的恩典，留意並實踐有『節制』的生活。」

“It is impossible to be a follower of Jesus without giving diligent attention in our lives to the grace of self-control.” (Jerry Bridges)



3

3

節制的能力

聖經中的「節制」並不是律法式的禁制令，而是個人在意志上的決定，然後著意地去控制自己，做應做的事，不做不應做的事。

v.3 「神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們」

雖然神是要我們去「自我控制」，但是在背後是神自己加給我們有從祂而來的能力。



4

4

「你們當順著聖靈而行」(v.16)

「你們若被聖靈引導」(v.18)

5:22-23a 「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」

「我們若是靠聖靈得生，
就當靠聖靈行事」(v.25)



5

5

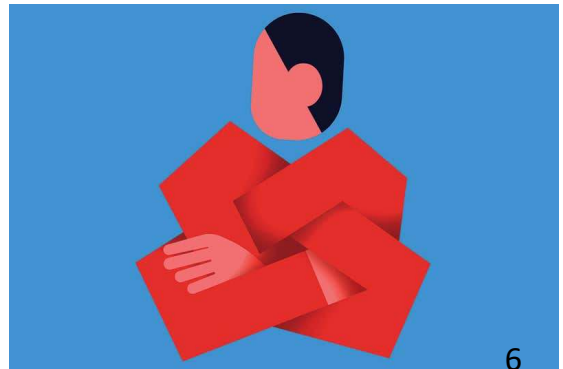
節制的生活

一個懂得「節制」的人，是一個懂得管理好自己，懂得約束自己的意思。這些要管理和約束的事，當然是包括了我們的思想、行為、言語、和動作等。亦即是我們生活的每一部分。

有節制的生活，就要學會約束自己的心思意念。

箴言 25:28

人不制伏自己的心，
好像毀壞的城邑沒有牆垣。



6

6

還要約束的是自己的舌頭

雅 3:2, 8 「原來我們在許多事上都有過失；若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。... 惟獨舌頭沒有人能制伏；」

多 1:10 「因為有許多人不服約束，說虛空話欺哄人」。

舌頭上的節制，就成為了「節制生活」最明顯的表現。



7

7

「節制」背道而馳的是「放縱」

航海家哥倫布曾說：「人生最快樂的就像游向大海，自由自在，但是人生最悲哀的就是回頭無岸。」

加 5:13 「弟兄們，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，總要用愛心互相服事。」

「節制」的生活，
是要我們盡上自己的責任。

保羅能做到真正的「節制」，
是因他肯「攻克己身，叫身服我」
(林前9:27)



8

8

忍耐的意義

「忍耐」的希臘原文是 (*hupomonē*)
 來自是 *hupo* (在下面) + *monē* (留在、保持)；
 意思是刻畫出在沉重的壓力下，
 仍然保持著一種堅定不移的狀態。

英文的翻譯是 *perseverance*,
patience, enduring, waiting；

中文的意思是
 「堅忍、耐心、期盼」。



9

9

「忍耐」是一種面對困難時的忍受形態；而且不是被動地坐下來去承受，反而是以堅忍的心情去迎接該事物。就算事情是壞的，也可以看為是好的，是以一種能榮耀神的心態去接受。

希伯來書的作者形容那

「為我們信心創始成終的耶穌」說：

「祂因那擺在前面的喜樂，
 就輕看羞辱，

忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。」

(來12:2)



10

10

忍耐的性情

羅 5:3-4 「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐 (perseverance)，忍耐生老練 (character)，老練生盼望 (hope)。」

西 1:10-11

你們行事為人對得起主，
凡事蒙祂喜悅，在一切善事上結果子，
漸漸的多知道神；照祂榮耀的權能，
得以在各樣的力上加力，好叫你們
凡事 歡歡喜喜的忍耐寬容；



11

11

忍耐的性情，並不是會自然產生的，反之很多時「忍耐」是我們所缺乏的。

忍耐的性情，不單是要按聖經的原則去培養，**更要以實踐作為配合。**

來 12:1 「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。

來 10:36 「你們必須忍耐，使你們行完了神的旨意，就可以得著所應許的。」



12

12



像 Century Plant 一樣，我們經歷許多最光榮的事情，都是經過漫長的等待才出現的。神的屬意，是要「我們必須忍耐，行完了神的旨意，就可以得著所應許的。」

13

13

虔敬的意義



“Cleanliness is next to Godliness.”

「虔敬」是否只是比「清潔」高一級呢？

14

14

「虔敬」的希臘原文是「美好」+「敬拜」。
意思就是向神呈獻出美好的敬拜。

英文的翻譯是 **godliness**；中文的翻譯是「虔敬」。

「虔敬」是代表人
因著內在對神的敬畏，
而在外在對神所生發
的回應和表現。



15

15

虔敬的生命

「虔敬」(敬虔)是一個真正敬拜者生命的實質。

「虔敬」是形容一個真正敬拜神的人，他的內心是對神有完全的敬畏，他的外在的敬拜生活是以聖潔活祭呈獻神，他的旨趣是尊主為大、以神為樂。

請緊記，虔敬生命是每個基督徒應有的生活方式 (Lifestyle)。



16

16

虔敬的三要

一、要操練

提前 4:7-8 「..要為了敬虔操練自己，因為操練身體益處還少，但是敬虔對一切的事都有益處，對現今的生命和將來的生命都有。」



二、要追求

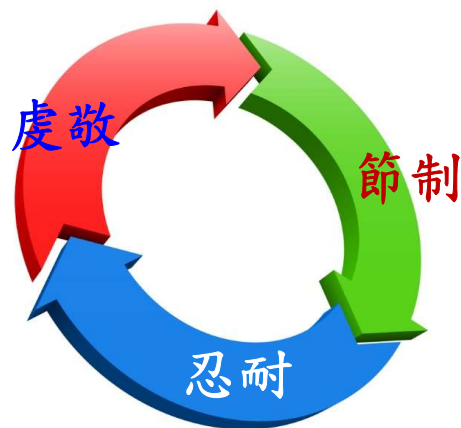
提前 6:11 「但你這屬神的人要逃避這些事，追求公義、敬虔、信心、愛心、忍耐、溫柔。」

三、要實意

提後 3:5 「有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意；這等人你要躲開。」

17

17



能自我「節制」的人，才能在困難境況下仍以「忍耐」的心態去面對；而「節制」和「忍耐」的特質，也是一個真正「虔敬」的人所應不斷追求和實踐的特質。

18

18