



中國基督教播道會港福堂
E.F.C.C. - Kong Fok Church

香港金鐘夏慤道 16 號遠東金融中心一樓
電話：2521-2500 網頁：www.kongfok.org

《節制》

中國基督教播道會港福堂
堂主任 林誠信牧師

節制是人的美德，也是聖經描述聖靈所結的果子其中一個特性。保羅是一個非常自律的人，他鼓勵哥林多教會的信徒要在生活上有節制，才能持定目標，得到神的獎賞。正如昔日在希臘的運動會上，一班競賽的人需要嚴格的操練和準備，才能夠參賽並可以有機會得冠冕。

哥林多前書 9:25 記載：「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。」這裡保羅正提醒哥林多信徒要有個更加崇高的目標，讓自己在生活每一個層面都有節制，努力完成神託付給人不同的使命，以致將來在天上我們可以領受從神而至的、不能壞的冠冕。

我認識有一位牧師，他每日一早便起床出外跑步半小時，即使面對風、雨和雪都無改他這個習慣。因為他盼望自己有強健的體魄去作主的工。自律行為的背後，其實正正反映當事人背後的信念。

有些人與人交往的時候口若懸河，但當你去聆聽他的內容便會覺得言之無物，更加在舌頭的約束上失去節制，言語之間他開罪了別人而不自知。聖經說得很好，雅各書 3:7-8 提到：「各類的走獸、飛禽、昆蟲、水族，本來都可以制伏，也已經被人制伏了；惟獨舌頭沒有人能制伏，是不止息的惡物，滿了害死人的毒氣。」難怪連雅各書 3:2 這樣說：「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。」

言語上，我們須要有節制之外，聖經都提醒我們要謹慎情慾的轄制，正如使徒老約翰在約翰壹書 2:15-16 提及：「不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡

面了。因為凡世界上的事，就像肉體的情慾、眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。」慾望可以是中性的，若失去節制和約束的話，便會成為墮落失敗的陷阱。例如我們看電視，我們可以選擇一些有益身心、老少咸宜的節目，但若果你什麼節目也看的話，便會浪費了整日的時間。電腦也是一樣，今日人若缺乏自制力，便會終日瀏覽各式各樣的網站，甚至是色情網頁，叫自己陷於沉溺成癮的網羅當中，最後甚至不能自拔，需要專業的輔導員來幫助去離棄及拆毀這些壞習慣。

眼目的情慾是很容易帶來肉體的情慾，特別年輕人血氣方剛，只是用外貌和身材去吸引對方，甚至進入婚前性行為也未能保證相愛的關係可以得到鞏固。許多研究顯示男女雙方如果進行婚前性關係，結婚後雙方都會猜疑對方會不會背著自己做一些不真的行為。上帝的說話真的很真確，且是最好的忠告。帖撒羅尼迦前書 4:3-4 記著：「神的旨意就是要你們成為聖潔，遠避淫行；要你們各人曉得怎樣用聖潔、尊貴守著自己的身體。」

最後我也要奉勸一些愛購物的女士，下次當妳見到手袋大減價時，最好問一問自己，妳是否真的需要買多一個手袋呢？因為妳家裡還有許多手袋還沒用過。其實，追求一種簡樸實用的生活，我相信是現代人須重新學習節制的功課。男士們，你不要以為可倖免於此。今日有許多男人就是因為缺乏自制力，在電腦或手機裡瀏覽色情網頁，令自己陷入不能自拔的情況，任由情慾轄制自己。其實節制這個功課，人人都需要學習。要追求真自由的話，你就必須遵照上帝的說話，離開那些敗壞的事，讓我們好好過一個合神心意、討神喜悅的生活！