

【小組查經材料】生活查經 聖靈的果子（九）節制

第一時段：歡迎你來 (15 分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。【[破冰遊戲資料庫連結](#)】

第二時段：敬拜讚美 (20 分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為教會禱告。

【[YouTube 歌庫連結](#) 1.[宣召預備](#) 2.[感恩讚美](#) 3.[靈裡的敬拜](#) 4.[回應立志](#)】

第三時段：話語分享 (45 分鐘)

以分享討論應用神的話在每天生活裡

A. 回應主日信息 - 聚會前，請上網仔細重聽一次。

1. 上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話，你的印象最深刻？
2. 聽完信息，你有何回應？或有什麼實際的行動呢？

B. 本週主題：聖靈的果子（九）節制

經文：哥林多前書 9:27

背誦經文：我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。（林前 9:27）

一、節制的定義

「節制」的希臘原文是 *enkrateia*，是能夠控制約束自己的能力。「節制」乃是發自內心（*en*）的一種力量（*kratos*），能夠自我約束，使我們能控制我們肉體的情慾。

「節制」是順服聖靈的表現，若不節制肉體的情慾，便無法生出聖靈的果子，「¹⁶我說，你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。¹⁷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。」（加 5:16-17）可見，節制是結出聖靈果子的開始，隨著屬靈生命的成長，節制的能力也會隨之成長，越來越能夠克制情慾。

加拉太書 5 章在列出聖靈的果子之前，先列出了情慾的清單，「¹⁹情慾的事都是顯而易見的，就如姦淫、污穢、邪蕩、²⁰拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、²¹嫉妒、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受神的國。」「就如」說明了這些只是情慾的一些例子，並沒有包含所有情慾的事情，但是這已經給我們一個很清楚的概念，什麼是情慾的事，保羅解釋行這樣事的人必不能承受神的國，所以我們不要行這樣的事情，要「節制」這樣的事情。

約翰一書將情慾的事總括為「肉體的情慾，眼目的情慾，並今生的驕傲」，「¹⁶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。¹⁷這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。」並且說明情慾的事情都要過去，這給予信徒動力為要「節制」這樣的事情。

討論問題：

1. 有沒有哪一方面是你特別容易節制的事，或是特別難節制的事？
2. 什麼時候特別容易節制（譬如在某些情況下，特別可以節食不吃東西）？

二、節制的特質

一個能持續彰顯節制性情的人，從他身上至少可以察覺出兩種特質：

A. 刻苦犧牲的生活方式：保羅在哥林多前書 9 章 19-23 節，說明他傳福音的決心。保羅為了傳福音，他甘願犧牲他的自由，為了讓更多的人能聽到福音而得救。「¹⁹我雖是自由的，無人轄管；然而我甘心作了眾人的僕人，為要多得人。」(林前 9:19) 向猶太人，他做作猶太人，為要得猶太人；向軟弱的人，他就作軟弱的人，為要得著軟弱的人，「²²下向什麼樣的人，我就作什麼樣的人。無論如何，總要救些人。」(林前 9:22 下) 因為這個傳福音的偉大志向，保羅雖然是「自由的」，可以隨心所欲，但是他卻甘願成為眾人的僕人，「節制」自己的自由，為了要多得人歸向主。

許多人為了兒女、父母或是所關愛的人，會甘願放棄自己的舒適，自我節制，來盡力給對方更好的生活，這是一個刻苦犧牲的生活方式。原本自己可以享受的金錢和資源，或是工作機會等等，為了要成全對方而犧牲。

保羅提出一個天國長遠的目標，我們是否可以為了福音的緣故，也自我節制，好叫我們多得著幾個人呢？可見，保羅節制是出於愛靈魂的緣故，為了愛靈魂而甘願自我犧牲。

B. 堅持到底不放棄：在接下來的經文，保羅用賽跑得獎賞的比喻，鼓勵信徒也要這樣奔跑天路，為了傳福音堅持努力到底，得著永恆的冠冕。「²⁴下你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。」(林前 9:24 下) 既然要得著冠冕，那麼在預備比賽的過程中，「諸事都有節制」，不能像沒有定向的人，「²⁵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。」(林前 9:25)

可見自我節制的人是有一個更高志向的人，所以會為了更高的志向，放掉暫時的舒適和享樂。就好像奧林匹克運動會的運動員一樣，每四年一次參加比賽，最重的目的要是得到獎賞，所以他們會付上代價，持續不斷的練習，克制自己的飲食，不敢倦怠和鬆懈，來保持自己最佳的狀態，直到完成競賽。堅持到底完成目標，就是節制的特質之一。

討論問題：

3. 哥林多前書 9 章 27 節「攻克己身，叫身服我」是什麼意思？你曾經如何「攻克己身，叫身服我」或現在如何「攻克己身，叫身服我」？
4. 除了保羅之外，聖經中還有哪些人具有節制的特質？（例：約瑟、但以理、巴拿巴）

三、 節制的生活方式

我們如何依靠聖靈，活出節制的生活呢？節制的相反就是放縱，魔鬼撒但攻擊我們的方式，就是要引誘我們放縱自己，不加以節制。約翰壹書 2 章 16 節教導我們，「¹⁶ 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。」所以我們可以從三方面來抵擋魔鬼的試探，來活出節制的生活。

A. 節制肉體的情慾：沒有節制，隨著肉體和心中的喜好而行，來滿足自己的需求，就是放縱肉體的情慾了。「³ 我們從前也都在他們中間，放縱肉體的私慾，隨著肉體和心中所喜好的去行，本為可怒之子，和別人一樣。」（弗 2:3）比如說，吃食物得飽足是身體的需要，但如果沒有節制的吃，就是在放縱肉體的情慾了。沒有信主之前，我們是順著肉體的情慾去行，但是接受耶穌為救主之後，聖靈內住在我們心中，當我們依靠聖靈行事，聖靈的果子節制的特質，就能幫助我們順著聖靈而行，我們就不會放縱肉體的情慾了（加 5:16）。

B. 節制眼目的情慾：肉體的情慾是注重身體方面的享受，而眼目的情慾則是注重心理方面的享受，是使人在眼目、心思、或情感上得著滿足的一種情慾。眼目的情慾由心發出，像是一支毒勾吸引勾住我們，毫無節制的想要得到滿足，人的心像一個無底坑一樣，永遠無法填滿。「陰間和滅亡永不滿足；人的眼目也是如此。」（箴 27:20）如果我們隨從了眼目的情慾，就會活出敗壞的生活來，但是如果順服聖靈，就會得著

永恆的生命。「順著情慾撒種的，必從情慾收敗壞；順著聖靈撒種的，必從聖靈收永生。」（加 6:8）

C. 節制今生的驕傲：驕傲是以自己的成就自負自傲，而目中無人，自以為是，高抬自己，看輕別人，不將榮耀歸給神，而是將榮耀歸給自己。驕傲是敗壞的根源，「驕傲在敗壞以先；狂心在跌倒之前。」（箴 16:18）撒但就是因為驕傲，想要與神同等，所以才敗壞而墮落。驕傲會蒙蔽我們的眼睛，會讓我們跌倒，陷入罪中，而當我們向神感恩，將榮耀歸給神，就是在我們心中拒絕驕傲，抵擋從魔鬼來的誘惑。

負面例子：亞當夏娃的墮落是沒有節制的例子。當他們在伊甸園中，被魔鬼引誘，夏娃聽了蛇的詭計，吃了分別善惡樹上的果子。「⁶於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來吃了，又給他丈夫，他丈夫也吃了。」（創 3:6）那棵樹的果子「好作食物」，這象徵肉體的情慾，整個伊甸園其他的果子都可以吃，並不需要吃這個禁果；「也悅人的眼目，且是可喜愛的」，這指眼目的情慾，因為賞心悅目，於是就想得著不該擁有的；「能使人有智慧」，這是驕傲，想要與神平等。

正面例子：主耶穌在曠野禁食四十晝夜之後，被魔鬼試探而得勝，就是成功節制的例子。**第一個試探**，把石頭變成餅的試探。耶穌禁食了四十天，一定非常飢餓，祂身為神的兒子，有資格和能力把石頭變成餅，滿足自己合理的需要。但是耶穌把順服神的話擺在順服肉體需要的前面，祂回答，要單單的聽從神的吩咐，並且強調神的話語是靈人的糧食，比肉體的滿足更為重要。「⁴耶穌卻回答說：經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。」（太 4:4）**第二個試探**，從殿頂跳下去的試探。聖殿是耶路撒冷最高的地方，是神百姓敬拜的中心，從殿頂下跳下去會引起所有人的注意，讓大家大開眼目，口口相傳，以為談資，魔鬼甚至用聖經的話將這樣試探神合理化。但是耶穌拒絕這樣的以嘩取眾，做奪人眼球的事，這不是祂的事奉，並且回覆：「不可試探主—你的神。」（太 4:7）這也提醒我們，不要以為自己屬靈成為藉

口，可以看一些不該看的東西，去一些不該去的地方，以為自己不會被試探，我們要竭力地遠離試探。**第三個試探**，萬國榮華的試探。耶穌來到這世上，就是要贏得世界，將榮耀歸給父神。魔鬼誘惑耶穌，只要膜拜魔鬼，這世界上的榮華就可以很容易的得著，不用經過辛勞的服事，不用經過痛苦的十字架，這乍看之下，是一個很和算的買賣。但是，這不是神的道路，這不是神的心意，許多人自以為聰明，用容易方法走捷徑，最後卻落入魔鬼的試探裡面，這是驕傲的結局。耶穌提醒我們「**當拜主你的神，單要事奉他。**」（太 4:10）不驕傲的一個最有效的方法，就是單單的事奉神，單單的專注於神，而不被別的榮耀，權柄，名聲，好處等分心。

討論問題：

5. 「肉體的情慾」、「眼目的情慾」、「今生的驕傲」，這三方面的試探中，哪一個是目前你最需要學習有所節制的？可以舉出一個實際生活上的例子嗎？
6. 從亞當夏娃失敗的例子，和耶穌成功的例子，你學習到什麼關於「節制」的功課？
7. 試想你生活中一件需要節制的事情，你需要採取什麼樣的實際行動來節制？

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢！祢教導我們要效法耶穌，抵擋肉體的情慾、眼目的情慾和今生的驕傲，而活出一個節制而得勝的生命。求祢幫助我們看見我們永恆的盼望，傳福音的偉大使命，所以我們能夠在各樣的事上，能夠依靠聖靈，克制自己不體貼肉體，而能堅持到底的跟隨耶穌。我們禱告，乃是奉主耶穌基督得勝的名求。阿們！

第四時段：禱告服事（10 分鐘）

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。