

第五週 節制

■ 經文：加拉太書5：22－23

■ Begin at the End

明白聖靈的果子「節制」是以耶穌基督的話語為生活標準，並活出實踐的生命。

■ 背經

「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」（提後1：7）

■ God Thinks

*主日講道時，請參考。

<主題說明>

在十一月這一個月，我們查考聖靈九種果子中的「良善、信實、溫柔、節制」。今天要談的是節制。節制是聖靈果子中的最後一個果子，字典上的含義是「為了不超過某個程度，而合宜地調節並限制」。這與自我管理的意思相近。然而，今天的經文談論的是聖靈果子的節制，可以說靠著人的本性，無法做到這樣的節制。使徒保羅在提摩太後書中提到，神賜給我們的心，包含了剛強、仁愛和謹守，也就是節制。由此可知，節制是與剛強和仁愛一樣，唯有神賞賜才能擁有的。

盼望透過本課，我們能夠從神領受無論在任何情況下，都能不過度、也不缺乏、能達到平衡的節制能力。

<背景說明>

節制的希臘文是「enkrateia」。這個詞的意思並不是什麼都不做，而是指「懂得掌控自己」。所以，節制可以定義為「自我管理」，意指懂得如何適當地行事，既不過度也不致不及的品格。所謂的「適當」，就是剛剛好、不偏不倚、不多不少。舉例來說，運動過度就會運動成癮。反之，完全不運動就是懶惰和怠惰。在懶惰與成癮之間，適當地維持有益的程度來管理自己，是極其重要的。這正是自我管理的核心。妥善地保守自己遠離錯誤的事物，則是自我管理的另一個核心。

<經文說明>

節制，即自我管理，是能管制貪慾，使人生安全度過的品格。這也是使我們能妥善持守神所賜福分的智慧，是應當珍貴持守的品格。神創造天地，並賜下伊甸園，伊甸園裡有各樣美物，是人類居住的最美好環境。然而，神頒布一條命令，讓人得以持守住在園中的福分，就是：「這裡所有好的東西都可以吃，但是不

可吃園子裡分別善惡樹上的果子。」(創2：16－17)這就是「節制」，自我管理。

神賜給我們想吃的本能和可以吃的自由，但我們必須節制。這個命令是持守伊甸園幸福唯一的命令，撒但知道這件事，所以一開始就刺激亞當和夏娃，誘惑他們，為要使他們在節制、自我管理上失敗。不幸的是，亞當和夏娃在持守伊甸園幸福的節制、自我管理上失敗了，順從了撒但煽動的本能欲望，結果就失去了伊甸園的幸福。

如今，生活在這世上的我們要持守神所賜的幸福，就要節制、自我管理。我們每天都經歷這方面的試驗。我們的幸福因著不斷臨到的肉體的情慾、眼目的情慾和今生的驕傲而受到威脅。然而，透過自我管理，我們就能得勝。

在聖靈所賜的九種果子中，節制之所以是最後一個，原因是即使結出了前面八種果子，若不能節制、無法自我管理，那麼就連前面所結的果子也都會掉落在地。若想豐盛地結出聖靈的果子，就絕對需要最後一個果子——節制。因此，在生命的旅程中，我們必須倚靠聖靈的幫助，這樣生命中才會有節制，最後成為有分於神性情的人。

我們盼望透過〈We talk〉來省察自己。盼望同學能發現自己在哪些部分自我管理得很好，也能看出在哪些部分沒能管理好，並尋求聖靈的幫助向前邁進。

(以下問題請參考2025年11月號《清晨國度》P.102－103回答)

■ We Talk

1. 在我的日常生活中，有哪些方面是我能夠好好節制、管理的？又有哪些方面是我較難節制、管理的？

管理體力

管理時間

管理錢

管理異象

管理情緒

給帶領者的說明

輔導、傳道

請輔導或傳道引導同學思考在自己的生活中，有哪些地方需要節制的果子，然後與同學一起分享。在同學們結束分享後，請用以下的內容提問，繼續進入〈Jump! 進入聖經〉。

* 我們透過今天的經文，了解節制的果子是很重要的。在聖靈的九種果子中，節制的果子之所以是最後一個，是因為即使結出了前面八種果子，若不能節制、無法自我管理，那麼就連前面所結的果子也都會掉落在地。耶穌也給了我們節制的榜樣。我們要透過耶穌受試探的故事，來查看耶穌如何做到節制和自我管理。

2. 〔Jump! 進入聖經〕

耶穌都忍耐了！（太4：1－11）

1)「當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的_____。」(太4：1)

— 試探

耶穌在人不易節制、不易管理的幾個層面受到魔鬼的試探。透過這些試探，耶穌向我們顯明，祂雖成為人，卻超越人的極限，是神的真兒子。我們也當效法耶穌的性情，透過節制和自我管理，來到神的面前。

2) 在馬太福音中，耶穌所受的第一個試探是什麼？（太4：3-4）

— 叫石頭變成食物

這試探是關於人肉體的、物質的欲望，以及身分的試探。因為禁食了四十天，身為人的耶穌也會有「飢餓」這屬於肉體欲望。然而，對於不為自己行異能和神蹟的耶穌而言，若陷入魔鬼的誘惑、為自己行神蹟，就是忘記了耶穌自己的身分。因為耶穌深知這一切，所以祂徹底地節制自己的欲望，做了自我管理。

3) 耶穌所受的第二個試探是什麼？（太4：5-7）

— 從殿頂上跳下去

這試探是關於人對於名譽和聲望的欲望。如果從殿頂上跳下去，會有許多人看見。若在這時候有天使托住耶穌，許多人就會對耶穌另眼相看，並跟隨耶穌。耶穌的聲望將會飆升，無人能及。然而，耶穌知道，人不是透過這種方法來相信祂並得救的。所以祂對魔鬼說：「不可試探主—你的神」，並勝過了誘惑。我們能從耶穌的表現中，窺見祂徹底節制對於名譽和聲望的欲望。

4) 耶穌所受的第三個試探是什麼？（太4：8-10）

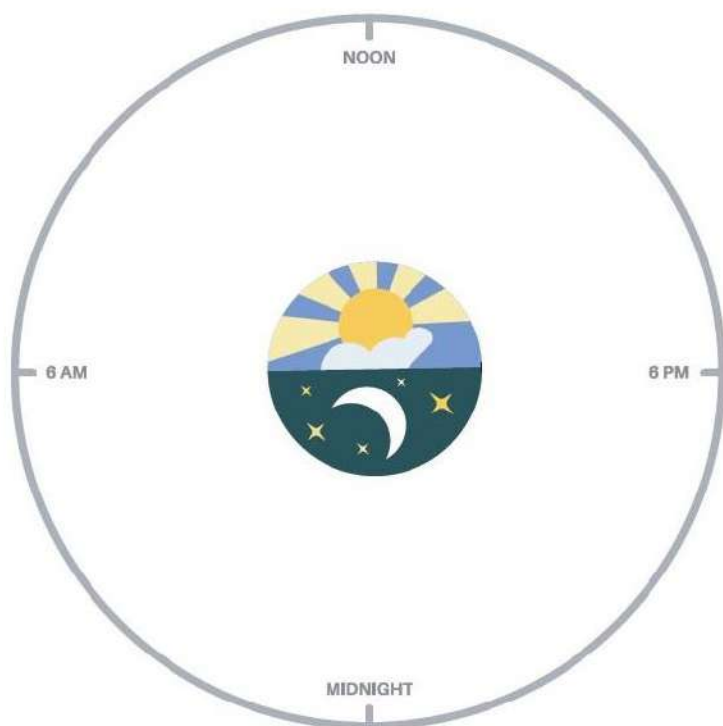
— 若敬拜魔鬼，就將世上的富貴和榮華賜給祂

這試探是關於人對權力和物質的欲望。魔鬼將世上所有的國和萬國的榮華都指給耶穌看，說若俯伏拜牠，就把這一切都賜給耶穌。魔鬼利用的是人為了權力和物質，就敬拜神以外事物的欲望。然而，耶穌宣告，唯有神是應當敬拜的。透過這行為，耶穌向我們顯明祂如何節制對於權力和物質的渴望。

■ I Tune

讓我們結出節制的果子！

節制始於自我管理！讓我們先規劃好一天的行程，從管理作息開始吧！



輔導、傳道

耶穌在身體上的節制、對名譽和聲望的節制、對物質和權力的節制上，成為我們的榜樣。節制的核心，就是活出不過度、也不缺乏的自我管理生命。請輔導或傳道告訴同學，他們必須學習管理自己的生活。利用這個時間訂定一週的生活計畫表。回想小學時經常做的，試著寫下一天的作息表，並請鼓勵同學在生活中自我管理和節制。並且，請讓同學們將作息表上傳到SNS與大家分享，讓他們能彼此激勵，實施自己的計畫。