

# 向耶穌學節制

文／忻懂  
圖／小美

**聖靈**所結的果子一共有九個特質（加五22-23），代表一位基督徒接受真理引導及聖靈更新後，持續在生活中表現出的屬靈美德，是良善、公義、誠實，是神所喜悅的，也可說是光明子女行事為人的指標（弗五8-10），如主說：「憑著所結的果子，就可以認出他們來」（太七20）。

## 一、何為節制？

關於「節制（G1466 ἐγκράτεια，名詞）」，中文有「控制、適度」之意，與其反義者為「縱恣、過度」。在聖經所使用的希臘文裡，此詞源於形容詞「自持的（G1468 ἐγκρατής）」（多一8），由「在、入（ἐν）」與「權力（κράτος）」兩字組成，似有「一個人能在某事情上，能如賦權般自主克制，掌控行為自主權，而非被慾望與情緒等內在因子掌控行為自主權，無法自己」的意味。簡而言之，「節制」就是一個人的「自我控制」能力。

保羅在他的書信中曾談及節制在信仰上的重要性。他提醒鰥寡的信徒若不打算再嫁娶，那就應當自己「禁止」（G1467 ἐγκρατεύομαι，動詞），以免慾火攻心（林前七9），亦以運動員在場上較力爭勝，形容追求信仰的過程當

基督徒的信仰歷程中，  
時常面臨作選擇的時機，  
「節制」就是作出正確又合神心意的抉擇之能力。





像運動員一樣，在許多事情上有所節制，才能得著那不能壞的冠冕（林前九25）。又以曠野中的以色列百姓作殷鑑，提醒在雲裡海裡受洗歸了摩西、吃了一樣的靈食、飲了一樣的靈水的選民，卻多半在曠野倒斃，乃因貪戀惡事，失去節制（林前十1-11）。「節制」的教導在以上經文皆使用在禁戒肉體情慾的情境，可見節制在信仰上指涉的，多半是人在肉體情慾上的自我控制能力。是故，節制自然是不可忽視的靈修課題。

然而，有時節制並非心裡想著「不要做！」就可以做到的，因為人帶著軟弱的肉體，總有力有未逮的時候。耶穌能體恤我們的軟弱（來四15），但與我們一樣肉體的耶穌在受魔鬼試探的過程中（太四1-11），似乎可以完全不假思索、直覺並正確地對魔鬼的引誘做出反應，絲毫未受誘引與煽動而勝過了試探。從祂這樣的自我管理與控制，告訴我們在付諸節制的行動之前，是有一些前提的。

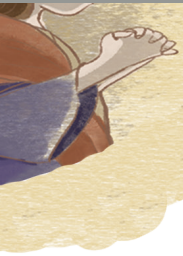
## 二、節制的前提

### 1. 有分辨的智慧

現今的世界鼓勵人們多多展現自己，證明自己的能耐，但身為基督徒的我們應當注意，這樣的價值觀容易讓人迷失在自我的放縱之中。魔鬼對耶穌的第一次試探，是以話語刺激耶穌「若是神的兒子」，應有能力吩咐將地上的石頭變作食物。魔鬼試著以「若

不照做，就不是神的兒子」的邏輯套牢耶穌的思考與行動。同樣的，魔鬼第二次仍用相似的方式試探耶穌，要祂從殿頂跳下以證明自己是神的兒子。這是一個快速證明自己，又或者可滿足自己的時刻——只要祂願意的話，豈會難成？此時初出傳道又肉體飢餓許久的耶穌，並沒有以證明與滿足自己為首要考量，反倒跳脫魔鬼的邏輯陷阱與誘引。祂從屬靈的角度看人生命真正能賴以維持的關鍵，是神的話語而非物質的食物；祂也知道神的話語適當合宜的運用時機，不將神的應許變作試探神的因由；另外，祂的工作也有時間性的進程，並不急於在此時證明自己。總而言之，耶穌並不躁進，也不濫用自己神子的身分與權力證明自己，或滿足自己的需要；面對試探時，祂不以肉體需要的角度思考，而是以神的話為判斷標準，此即「分辨的智慧」。

「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制」（林前六12）。要知道我們可以行的一切事其實並不都是有益的。我們需要思考的是，行與不行有時並非「能不能」的能力問題，而是行了之後的後果與影響。保羅勉勵聖徒擁有蒙召的寶貴身分，是在主裡得了自由，但並不能因此讓這份自由成為放縱情慾（滿足自己）的機會（加五13）。因此在節制之前，我們都需要有分辨的智慧，能行之前，知道行之後所產生的「不益之處」；擁有分辨的智慧幫助我們釐清自己的身分、



準確地認識真理、判斷行動的適當時機，乃至於看清各種試探、誘惑背後都有魔鬼的詭計。

## 2. 有正確的價值觀

魔鬼帶著耶穌上到高山上，將世上萬國與榮華都指給祂看，狂妄地說要把這一切都賜給祂，只要耶穌俯伏下拜。耶穌要建立的並非屬世的國度（約十八36），而與世俗為友的就是與神為敵，若賺得全世界卻賠上生命，是無益處的（雅四4；太十六26）。魔鬼試圖用世界的價值觀誘引耶穌是無效的，因耶穌以屬靈正確的價值觀應對。因此，當我們對真理有充分且正確認識時，能幫助我們建立正確的價值觀。

再者，節制並非一定代表「不做什麼」，有時反而是積極地「做些什麼」。綜觀面對魔鬼的三段試探時，主都以神的話語回應，因神的話本身就帶著能力與權柄。耶穌在傳道時，也曾遇到眾人強逼祂作王（約六15），但耶穌選擇「獨自退到山上」，除了「祂的時候還沒到」（約七6-8）以外，主也清楚知道「作世上的王」是人的價值觀，而祂並非為此成肉身到世界。故面對眾人強逼的情況，祂主動地離開現場，克制這種不必要的虛榮心，也避免自己陷入當中。

神的話語是帶著權柄與能力的，當我們軟弱時，神的話也會給我們離開誘惑的力量與勇氣。人的行動受到思考的影響，當神的

話語成為我們思考的主軸時，我們在行動上的選擇自然也會有信心順著神的話而行。因此經云：「無論哪一件，總不受轄制」（林前六12），乃因人已先順服了神的話而獲得正確的價值觀，能知有所行與有所不行；若我們可以管理、克制自己，就不會對惡「不得不行」，受惡的轄制，被慾望牽著鼻子走，失去了恩典中的自由（自主性），淪為慾望之奴。

## 3. 有來自聖靈的力量

「耶穌被聖靈充滿……，聖靈將祂引到曠野，四十天受魔鬼的試探」（路四1）。原來，耶穌在受魔鬼試探前被聖靈所充滿。有句話說：「知識就是力量」；若從信仰角度來看，對真理的認識程度，就是我們在面對試探誘惑時的取捨能力，但在這取捨之間，我們時常需要聖靈幫助，賜屬靈力量作正確的選擇，甚至能夠「選擇節制」，也是一種節制的能力。因此聖經這樣提醒，我們倘若能順著聖靈而行，就不順從肉體放縱情慾了（加五16）。慾望跟聖靈是互相敵對的，而面對需要節制的情況，我們是先選擇滿足慾望，還是順從聖靈引導呢？「不要醉酒，要被聖靈充滿」（弗五18），慾望的滿盈如同在屬靈方面醉了，使我們不能作所願意作，無自主的行為能力，但被聖靈充滿的人，可以更加容易順從聖靈引導，幫助我們克制自己節制不放縱，勝過這場與情慾間的拔河比賽。



### 三、行好事也當有所節制

經云：「不要行義過分」（傳七16）。面對惡慾要有所節制，但在行義方面其實也當有節制。行義本是神喜悅的事情，但過分地行義卻容易讓人陷入「眾人皆醉我獨醒」的心態，欲藉行義以凸顯自己與眾不同、超越他人，最後動機錯誤，行義成了滿足自己心理慾望的途徑，也非神所悅。

除了從魔鬼試探耶穌的過程中，我們可以學習節制來自肉體的情慾以外，耶穌其他的事蹟也可讓我們有所學習。耶穌勤奮地工作，曾被親屬評論是癡狂了，但祂連飯也顧不得吃地講道，此乃因為牧人看到群羊飢餓，將餵飽羊群放在第一優先（可三20-21）。在情況許可下，耶穌也知道要「到曠野地方去歇一歇」（可六31-32），也不忘「到曠野去禱告」的靈修工夫（路五15-16），這提醒我們事奉要投入熱切以外，也當考量自身狀況與屬靈面的成長，有所節制。耶穌行經家鄉時，眾人訝異「木匠的兒子」竟有如此的智慧和異能；然而，主在那裡卻沒有受到愛護，反倒被鄉親厭棄，因為他們只是「希奇」並非相信。見到他們的不信，主並沒有多多大行異能，試圖「扭轉」鄉親的信心，反因他們不信就不在那裡多行異能了（太十三54-58）。這提醒我們應盡力宣道、撒出福音種子，但也需要評估當下對方的接受度，若不願接受也無需強迫或急於一時。

### 結語

基督徒的信仰歷程中，時常面臨作選擇的時機，「節制」就是作出正確又合神心意的抉擇之能力。在啟示錄中神曾向七教會說到「得勝的賞賜」，欲得勝就勢必在兩者間作出選擇、與之抗衡，而得勝之後的賞賜卻是極寶貴無比的（啟二7、11、17、26，三5、12、21）。祈願真神加添眾人靈力，從耶穌身上學習節制，從聖靈得著能力，得勝有餘，同得賞賜。

