

【小组查经材料】生活查经 圣灵的果子（九）节制

第一时段：欢迎你来（15分钟）

以简单、轻松、活泼的游戏，带领组员热烈参与，使大家的心思意念，离开繁忙、疲惫，并预备心来归向神。【[破冰游戏数据库链接](#)】

第二时段：敬拜赞美（20分钟）

以事先预备好的诗歌，带领大家来到主的宝座前敬拜祂、瞻仰神的荣面、带下神的荣耀同在。在敬拜里，小组长带领大家同声开口为教会祷告。

【[YouTube 歌库链接](#) 1.[宣召预备](#) 2.[感恩赞美](#) 3.[灵里的敬拜](#) 4.[回应立志](#)】

第三时段：话语分享（45分钟）

以分享讨论应用神的话在每天生活里

A. 回应主日信息 - 聚会前，请上网仔细重听一次。

1. 上主日信息的中心思想是什么？哪一句话，你的印象最深刻？
2. 听完信息，你有何回应？或有什么实际的行动呢？

B. 本周主题：圣灵的果子（九）节制

经文：哥林多前书 9：27

背诵经文：我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。（林前 9：27）

一、节制的定义

「节制」的希腊原文是 *enkrateia*，是能够控制约束自己的能力。「节制」乃是发自内心（*en*）的一种力量（*kratos*），能够自我约束，使我们能控制我们肉体的情欲。

「节制」是顺服圣灵的表现，若不节制肉体的情欲，便无法生出圣灵的果子，「16 我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。17 因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能做所愿意做的。」（加 5：16-17）可见，节制是结出圣灵果子的开始，随着属灵生命的成长，节制的能力也会随之成长，越来越能够克制情欲。

加拉太书 5 章在列出圣灵的果子之前，先列出了情欲的清单，「19 情欲的事都是显而易见的，就如奸淫、污秽、邪荡、20 拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、21 嫉妒、醉酒、荒宴等类。我从前告诉你们，现在又告诉你们，行这样事的人必不能承受神的国。」「就如」说明了这些只是情欲的一些例子，并没有包含所有情欲的事情，但是这已经给我们一个很清楚的概念，什么是情欲的事，保罗解释行这样事的人必不能承受神的国，所以我们不要行这样的事情，要「节制」这样的事情。

约翰一书将情欲的事总括为「肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲」，「16 因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。17 这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的，是永远常存。」并且说明情欲的事情都要过去，这给予信徒动力为要「节制」这样的事情。

讨论问题：

1. 有没有哪一方面是你特别容易节制的事，或是特别难节制的事？
2. 什么时候特别容易节制（譬如在某些情况下，特别可以节食不吃东西）？

二、节制的特质

一个能持续彰显节制性情的人，从他身上至少可以察觉出两种特质：

A. 刻苦牺牲的生活方式：保罗在哥林多前书 9 章 19-23 节，说明他传福音的决心。保罗为了传福音，他甘愿牺牲他的自由，让更多的人能听到福音而得救。「19 我虽是自由的，无人辖管；然而我甘心作了众人的仆人，为要多得

人。」(林前 9:19) 向犹太人，他做作犹太人，为要得犹太人；向软弱的人，他就作软弱的人，为要得着软弱的人，「22 下向什么样的人，我就作什么样的人。无论如何，总要救些人。」(林前 9:22 下) 因为这个传福音的伟大志向，保罗虽然是「自由的」，可以随心所欲，但是他却甘愿成为众人的仆人，「节制」自己的自由，为了要多得人归向主。

许多人为了儿女、父母或是所关爱的人，会甘愿放弃自己的舒适，自我节制，来尽力给对方更好的生活，这是一个刻苦牺牲的生活方式。原本自己可以享受的金钱和资源，或是工作机会等等，为了要成全对方而牺牲。

保罗提出一个天国长远的目标，我们是否可以为了福音的缘故，也自我节制，好叫我们多得着几个人呢？可见，保罗节制是出于爱灵魂的缘故，为了爱灵魂而甘愿自我牺牲。

B. 坚持到底不放弃：在接下来的经文，保罗用赛跑得奖赏的比喻，鼓励信徒也要这样奔跑天路，为了传福音坚持努力到底，得着永恒的冠冕。「24 下你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。」(林前 9:24 下) 既然要得着冠冕，那么在预备比赛的过程中，「诸事都有节制」，不能像没有定向的人，「25 凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。」(林前 9:25)

可见自我节制的人是有一个更高志向的人，所以会为了更高的志向，放掉暂时的舒适和享乐。就好像奥林匹克运动会的运动员一样，每四年一次参加比赛，最重的目的要是得到奖赏，所以他们会付出代价，持续不断的练习，克制自己的饮食，不敢倦怠和松懈，来保持自己最佳的状态，直到完成竞赛。坚持到底完成目标，就是节制的特质之一。

讨论问题：

3. 哥林多前书 9 章 27 节“攻克己身，叫身服我”是什么意思？你曾经如何“攻克己身，叫身服我”或现在如何“攻克己身，叫身服我”？

4. 除了保罗之外，圣经中还有哪些人具有节制的特质？（例：约瑟、但以理、巴拿巴）

三、 节制的生活方式

我们如何依靠圣灵，活出节制的生活呢？节制的相反就是放纵，魔鬼撒但攻击我们的方式，就是要引诱我们放纵自己，不加以节制。约翰壹书 2 章 16 节教导我们，「16 因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。」所以我们可以从三方面来抵挡魔鬼的试探，来活出节制的生活。

A. 节制肉体的情欲：没有节制，随着肉体和心中的喜好而行，来满足自己的需求，就是放纵肉体的情欲了。「3 我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。」（弗 2：3）比如说，吃食物得饱足是身体的需要，但如果没有节制的吃，就是在放纵肉体的情欲了。没有信主之前，我们是顺着肉体的情欲去行，但是接受耶稣为救主之后，圣灵内住在我们心中，当我们依靠圣灵行事，圣灵的果子节制的特质，就能帮助我们顺着圣灵而行，我们就不会放纵肉体的情欲了（加 5：16）。

B. 节制眼目的情欲：肉体的情欲是注重身体方面的享受，而眼目的情欲则是注重心理方面的享受，是使人在眼目、心思、或情感上得着满足的一种情欲。眼目的情欲由心发出，像是一支毒勾吸引勾住我们，毫无节制的想要得到满足，人的心像一个无底坑一样，永远无法填满。「阴间和灭亡永不满足；人的眼目也是如此。」（箴 27：20）如果我们随从了眼目的情欲，就会活出败坏的生活来，但是如果顺服圣灵，就会得着永恒的生命。「顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。」（加 6：8）

C. 节制今生的骄傲：骄傲是以自己的成就自负自傲，而目中无人，自以为是，高抬自己，看轻别人，不将荣耀归给神，而是将荣耀归给自己。骄傲是败坏的根源，骄傲**在败坏以先；狂心在跌倒之前。**」（箴 16：18）撒但就是因为骄傲，想要与神同等，所以才败坏而堕落。骄傲会蒙蔽我们的眼睛，会让我们跌倒，陷入罪中，而当我们向神感恩，将荣耀归给神，就是在我们心中拒绝骄傲，抵挡从魔鬼来的诱惑。

负面例子：亚当夏娃的堕落是没有节制的例子。当他们在伊甸园中，被魔鬼引诱，夏娃听了蛇的诡计，吃了分别善恶树上的果子。「⁶于是女人见那棵树的果子好作食物，也悦人的眼目，且是可喜爱的，能使人有智慧，就摘下果子来吃了，又给他丈夫，他丈夫也吃了。」（创 3：6）那棵树的果子「好作食物」，这象征肉体的情欲，整个伊甸园其他的果子都可以吃，并不需要吃这个禁果；「也悦人的眼目，且是可喜爱的」，这指眼目的情欲，因为赏心悦目，于是就想着不该拥有的；「能使人有智慧」，这是骄傲，想要与神平等。

正面例子：主耶稣在旷野禁食四十昼夜之后，被魔鬼试探而得胜，就是成功节制的例子。**第一个试探**，把石头变成饼的试探。耶稣禁食了四十天，一定非常饥饿，祂身为神的儿子，有资格和能力把石头变成饼，满足自己合理的需要。但是耶稣把顺服神的话摆在顺服肉体需要的前面，祂回答，要单单的听从神的吩咐，并且强调神的话语是灵人的粮食，比肉体的满足更为重要。「⁴耶稣却回答说：经上记着说：人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。」（太 4：4）**第二个试探**，从殿顶跳下去的试探。圣殿是耶路撒冷最高的地方，是神百姓敬拜的中心，从殿顶下跳下去会引起所有人的注意，让大家大开眼目，口口相传，以为谈资，魔鬼甚至用圣经的话将这样试探神合理化。但是耶稣拒绝这样的以哗取众，做夺人眼球的事，这不是祂的事奉，并且回覆：「**不可试探主—你的神。**」（太 4：7）这也提醒我们，不要以为自己属灵成为藉口，可以看一些不该看的东西，去一些不该去的地方，以为自己不会被试探，我们要竭力地远离试探。**第三个试探**，万国荣华的试探。耶稣来到这世上，就是要赢得世界，将荣耀归给父神。魔鬼诱惑耶稣，只要膜拜魔鬼，这世界的荣

华就可以很容易的得着，不用经过辛劳的服事，不用经过痛苦的十字架，这乍看之下，是一个很和算的买卖。但是，这不是神的道路，这不是神的心意，许多人自以为聪明，用容易方法走捷径，最后却落入魔鬼的试探里面，这是骄傲的结局。耶稣提醒我们「**当拜主你的神，单要事奉他。**」(太4:10)不骄傲的一个最有效的方法，就是单单的事奉神，单单的专注于神，而不被别的荣耀，权柄，名声，好处等分心。

讨论问题：

5. 「肉体的情欲」、「眼目的情欲」、「今生的骄傲」，这三方面的试探中，哪一个是目前你最需要学习有所节制的？可以举出一个实际生活上的例子吗？
6. 从亚当夏娃失败的例子，和耶稣成功的例子，你学习到什么关于「节制」的功课？
7. 试想你生活中一件需要节制的事情，你需要采取什么样的实际行动来节制？

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢！祢教导我们要效法耶稣，抵挡肉体的情欲、眼目的情欲和今生的骄傲，而活出一个节制而得胜的生命。求祢帮助我们看见我们永恒的盼望，传福音的伟大使命，所以我们能够在各样的事上，能够依靠圣灵，克制自己不体贴肉体，而能坚持到底的跟随耶稣。我们祷告，乃是奉主耶稣基督得胜的名求。阿们！

第四时段：祷告服事 (10 分钟)

可以两三个人成为一个祷告小组，为彼此的需要祷告。