



THE  
MENTORING  
PROJECT

# 节制： 通往真正自由之道



MATT DAMICO

# 节制：通往真正自由之道

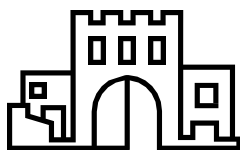


**MATT DAMICO**

(马特·达米科)

# 目录

引言 .....	4
第一部分：节制的定义 .....	6
第二部分：节制与 .....	10
内心	
第三部分：实践节制 .....	16
结语 .....	23
注释 .....	25



## 引言

想象一群十二人的爵士乐队聚集在一起准备演奏：几位小号手、长号手、萨克斯风手、一位钢琴家、贝斯手和鼓手。他们的谱架上没有任何乐谱。为了开始演奏，其中一人说：“想演奏什么音符就演奏什么音符，想用什么速度就用什么速度！开始吧！”你觉得结果会怎样？毫无疑问，这注定是一场混乱的音乐，使音乐与噪音的界限变得模糊。

现在再想象同一群音乐家，但这次其中一人定下大家要演奏的调性（从而限制了可演奏的音符）、明确设定节奏和拍子，甚至指挥不同的人何时加入演奏。结果无疑就是音乐。而且，根据音乐家的水平，演出甚至可能相当精彩。

这两个场景的区别是什么？区别在于界限的有无。第一个场景听起来是自由自在的，但因缺乏明确界限而陷入混乱和无序。第二个场景则为真正的自由构筑了空间，使音乐家得以创作出美好动听的作品。

智慧的限制带来秩序、美善和喜乐。而缺乏限制则会破坏这些品质，往往导致混乱和迷惑。

这个原则不仅适用于音乐，也适用于人生。如果我们消除限制，纵容自己沉溺于每个冲动——无论是饮食、情欲、睡眠或其他——最终必定陷入痛苦和悔恨。所谓的放纵自由，其实是另一种枷锁。

与此同时，限制的存在——即对某些事说“不”的能力和技巧——使我们能够对正确的事说“是”，从而建造荣耀造物主的人生。

这种设立并持守界限的能力，正是圣经所称的“节制”。而节制，正是摆脱各种捆绑、通往自由之道。

我们面临的一个挑战是：我们活在一个对节制有着截然不同看法的时代和文化

中。对某些人来说，“节制”与“真诚”、“自我表达”等文化美德背道而驰。如果界限让你活得“不真实”，那是因为你并不总是“心甘情愿”地遵守这些界限、克制享乐，那么这些界限就必须被打破。或者，如果界限妨碍了你表达“真实的自我”，那么自我表达就必须胜出。

另一方面，也有许多书籍、播客和课程承诺帮助人们提高效率、养成好习惯、掌握生活技巧。显然，有些人希望掌控自己的激情和人生。我们将在后文深入探讨这一现象。

神呼召他的子民追求比“真实”更美好的事，并赐下远比生活技巧更宝贵的应许。通过本实践指南，我们将更全面地理解圣经中关于节制的教导，探讨圣经所给的动机，并将这些概念应用于生活的各个领域。我祈祷你读完本指南后，能燃起新的热忱，活出节制的生命来荣耀神，并为你自己和周围的人带来益处。

# 1

## 节制的定义

“节制”这个词的含义本身就表达得很清楚，因此我们不必过于复杂化地解释。不过值得注意的是，新约中有几个不同的词都被翻译为“节制”。尽管其含义有很大的重叠，但也存在一些差异。我们来看看两个例子。

### *加拉太书5:22-23*

这段著名经文列出了保罗所称的“圣灵所结的果子”——即我们属于基督、有圣灵内住的证据：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。保罗说：“这样的事没有律法禁止”（5:23）。

列表中最后一项是“节制”，英文钦定版圣经译作“**temperance**”（KJV）。加拉太书中的这个词含有掌控欲望和情欲的意思，可能特别侧重于对情欲的控制。

在加拉太书第5章更广阔的语境中，这种对情欲的关注是合理的。在列举圣灵果子之前，保罗先列举了与圣灵相悖的肉体行为：“奸淫、污秽、邪荡、拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、嫉妒、醉酒、荒宴等类”（5:19-21）。

你是否注意到这个列表的特点？其中多项恶行都可归结为对罪恶欲望的放纵。如果我们的生命存有这些特征，便可确定自己是顺着肉体而行，不是顺着圣灵。若要活出荣耀神的样式，我们需要圣灵塑造的节制。正如汤姆·施赖纳（Tom Schreiner）在其《加拉太书注释》中所说：“有节制的人能够克制自己，不像那些被肉体情欲掌控的人。”<sup>1</sup>

保罗希望基督徒活在自由中。如果我们顺着肉体而行，就是行在奴役中；如果我们顺着圣灵而行，就是自由的，因为“这样的事没有律法禁止”（加5:23）。正是为了这样的自由，“基督释放了我们”（加5:1）。

### 提多书第2章

如果你仔细阅读保罗写给提多的书信，便会注意到“节制/谨守/自守”这几个词频繁出现。尤其在第2章，这个词以不同形式出现了五次。在这些经文中，保罗指导提多如何劝勉教会中的不同群体：老年人、老年妇人、少年妇人和少年人。

保罗写道：

- “老年人要有节制”。
- 少年妇人要“谨守”。
- 少年人要“谨守”。
- 老年妇人要“指教少年妇人”，其中“指教”这个动词与“谨守”有相同的词根。

换句话说，所有基督徒的生命都应体现出“节制”——无论男女老少。

在深入探讨前，我想给年轻男性几句劝勉：在提多书第2章中，保罗列出了老年人、老年妇人和少年妇人应具备的多种品格。但谈到少年人时，却没有列出一长串的品格，而只提到一个：提多应“劝少年人要谨守”（多2:6）。仅此而已。为什么保罗对年轻男性的劝勉如此简洁？因为年轻男性若能掌握谨守，就能避免许多常见的困扰。虽然程度或因人而异，但想想年轻男性常犯的一些罪：懒惰、骄傲、过度冲动、情欲、愤怒等。这些罪行背后都隐藏着一个共同点，即缺乏节制。因此，年轻男性应竭尽所能地培养这一美德。这不仅对你自己有益，也对你周围的人有益。

回到提多书：保罗在此处使用的“节制/谨守/自守”一词与加拉太书第5章中的不同。虽不宜过度强调差异，但提多书中的用词略有不同的重点，因此处更侧重于“谨守的心”<sup>2</sup>，而不只是控制情欲。

如同在加拉太书中一样，这个词的含义也通过上下文得以强化。保罗要求提多鼓励的美德包括：节制、端庄、忍耐、恭敬、纯全、正直等。这些品性较少关乎克制情欲、避免放纵，更多在于培养属灵的节制与心智的稳定。事实上，保罗在提多书第2章所用之词，在其他译本中被译为“sober-minded”（英王钦定本/新英王钦定本）和“sensible”（新美国标准版）。

有些译本将加拉太书第5章和提多书第2章的两个词均译作“self-control”是可以理解的，但我们仍应注意二者的细微差别。根据用词差异，我们可以得出结论：新约论及节制时，是针对我们的全人：即包括心思意念与情欲。

那么，何为节制？我们可以将其定义为：一种圣灵赋能的能力，使我们得以掌管自己的情欲与行为，追求纯全的心思意念，以荣耀神。

### **耶稣生平中的节制**

当我们想要下定义时，例子总能提供帮助——就每一种美德而言——而主耶稣就是我们完美的榜样。虽然他降世主要是为了成为我们的代赎，以及赐给我们永远无法靠自己达成的义，但我们也应当以他为榜样。毕竟，圣灵正在将我们改变成他的样式。因此，以他为典范是正确且合宜的。

让我们来看几个耶稣展现节制的场景。

#### **1. 面对那试探人的**

耶稣受洗后，被圣灵引到旷野，禁食四十昼夜。魔鬼见机而至，瞄准耶稣的进食需求。这古蛇狡猾，诡计多端。马太甚至告诉我们，当魔鬼来到时，耶稣“饿了”（太4:2）。于是试探人的出招：“你若是神的儿子，可以吩咐这些石头变成食物”（太4:3）。耶稣直面试探，引用申命记8:3回应说：“人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话”（太4:4）。

耶稣如何能如此回应？他的食欲肯定极其强烈，食物的诱惑也必定是实在真切的。耶稣之所以能如此回应，是因为圣经真理对他的掌控力胜过了食欲。他对试探的说“不”，使他能对神的应许说“是”。换句话说，他让真实合理的食欲降服于神的话语。这就是节制。

#### **2. 面对控告者**

耶稣被捕、受审、遭鞭打至被钉死的过程，是一连串的不公义。控告是虚假的，每一刻的惩罚都是不应得的。然而，耶稣始终坚定不移。

当他站在该亚法和公会面前时，身处疯狂失控的宗教暴民中。假见证人、邪恶的敌人朝他吐唾沫、打他。但“耶稣却不言语”（太26:63）。

耶稣被彼拉多审问时，他愿意对话，却从未试图逃避十字架。马可记载，当耶稣认为无需再回应时，“耶稣仍不回答，以致彼拉多觉得稀奇”（可15:5）。

耶稣如何能忍受如此敌意甚至肉体伤害，却不以言语或行动报复？希伯来书作者告诉我们，耶稣能面对这些苦难，是“因那摆在前面的喜乐”（来12:2）。彼得说：“他被骂不还口，受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主”（彼前2:23）。耶稣深知顺服比报复带来更大喜乐——他本可用一句话



消灭所有控告者，但因信靠父神，他始终不动摇。神的真实与永恒赏赐，使他能管束自己的舌头、坚持到底。

### 3. 面对群众

在耶稣短暂的地上事工中，他接触过许多人。请看马太福音中的几处经文：

- “有许多人……来跟着他”（太4:25）。
- “耶稣……就离开那里。有许多人跟着他，他把其中有病的人都治好了”（太12:15）。
- “当那一天，耶稣从房子里出来，坐在海边。有许多人到他那里聚集”（太13:1-2）。
- “耶稣听见了，就上船从那里独自退到野地里去。众人听见，就从各城里步行跟随他。耶稣出来，见有许多的人，就怜悯他们，治好了他们的病人”（太14:13-14）。

此类例子不胜枚举。请注意，尽管耶稣几乎没有独处的机会，人们不断寻求他的医治，他却从未显露烦躁或怒气。他从不厌烦群众的求助，也不厌倦他们执着地寻求他的关注。当保罗写道：“爱是恒久忍耐，又有恩慈…不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，凡事包容”（林前13:4-5，7）时，不禁令人联想到耶稣的榜样。

在约翰福音中还有一个令人惊异的场景：耶稣喂饱五千人后，群众反应热烈，耶稣“知道众人要来强迫他做王”，他的反应不是接受冠冕，而是“独自又退到山上去了”（约6:15）。

耶稣如何能够如此控制自己的反应，从不烦躁或动怒？他如何能不为群众所左右，从而更自由地事奉天父、爱人如己？因为他清楚知道自己降世的目的，他先求神的国，他知道真正的喜乐在于使人得益处。这就是节制。

耶稣荣耀彰显了我们对于节制的定义：一种圣灵赋能的能力，使人得以掌管自己的情欲与行为，追求纯全的心思意念，以荣耀神。这真是何等的救主！

### 讨论与反思：

1. 你能定义“节制”吗？你生命中有哪些人很好地活出了节制的榜样？
2. 基督生平中的哪个场景展现了你希望在自己生命中培养的节制？
3. 你将加拉太书5:22-23背下来了吗？试试看吧！

## 2

# 节制与内心

在我们探讨实际应用领域之前，有三个与“内心”相关的问题值得我们思考。

### 1. 节制是一种基督徒美德吗？

如前所述，我们所处的时代推崇真实与自我表达。一旦你发现了自己想要追求的那个“版本”，任何可能妨碍其充分表达的事物都应被排除，因为这些限制可能会威胁到你的真实性。因此，从某种意义上来说，节制与当代精神是相悖的。<sup>3</sup>

然而，若你浏览书店必会发现出版界有一整个领域致力于自助资源、生活技巧和提升效率的书籍——这些书声称揭示了掌控自我、高效完成任务的秘诀。因此，从另一个角度看，节制——或至少某种形式的节制——仍然备受追捧。

虽然对“真实”的执着可能是我们这个时代的特有现象，但寻求克制自身情欲的节制却并非如此，节制也不仅仅是神子民才关心的议题。早在柏拉图和亚里士多德时代，哲学家们就已经将“节制”——与自制相近的美德——列为四大美德之一。整个斯多葛哲学体系都建立在诸如自我掌控之类的美德上。

这就引出了一个重要问题：亚里士多德的节制、斯多葛派的自制，以及当代导师们所倡导的自我最大化，与圣灵所结的果子是同一回事吗？

简短的回答是：不，它们并不相同。

更详细的回答是：基督徒美德与非基督徒的对应行为，二者之间的差异，并不总是显而易见的。在大多数情况下，许多基督徒品格的元素，如仁慈、喜乐、忍耐等，很难分辨是否出自圣灵的工作，或只是普遍恩典的体现。

就节制而言，或许有一些可辨识的基督徒特征。例如，我们想要管理好时间，以便能花时间读经和祷告；我们希望在财务习惯上有智慧，以便能奉献给教会并慷慨待人。但即使在这些例子中，我们也可能只是观察到一种圣灵的“仿冒品”。

这是因为真正由圣灵所成就的节制，其基督徒本质是看不见的：那就是“内心”。基督徒的节制与其他形式的节制之间的区别，在于行为背后的*动机*。活在界限之内的宏大目标是什么？

亚里士多德将节制描述为介于放纵与匮乏之间的中庸之道，他认为美德是通往幸福的道路。这就是他的*缘由*。<sup>4</sup>

斯多葛派则避免过度，并对外部因素实践某种漠不关心，以达到内心的和谐与道德生活。

当代许多关于节制的书籍，旨在使我们成为最有效率、最优化的自我版本。

这些追求本身并非坏事。幸福、和谐、高效的习惯，都是值得追求的目标。问题在于：它们是否值得成为“终极目标”。

你可能已经知道答案：不，它们不值得作为终极目标。问题在于，这些目标可以在完全不顾及神的情况下被追求，甚至实现。像生产力和幸福之类的事物只关乎我们自己，它们的范围仅限于这世上和我们短暂的生命。而圣经的第一节——“起初，神创造天地”（创1:1）——直接挑战了这种假设。这一生并非全部，我们有一位造物主，他充满天地。因此，任何对生命的考量若不是以神为起始和终结的，都是不完整的，甚至是低于基督教标准的。

神确实呼召我们追求一些类似的目标：节制、幸福、生产力、内在平安。但这些目标背后的动机，比希腊哲人或当代导师所描述的更高、更伟大：

- 基督徒应当努力工作和追求高效。为什么？“无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的。因你们知道，从主那里必得着基业为赏赐，你们所侍奉的乃是主基督”（西3:23-24）。
- 基督徒应当努力克制罪恶的欲望。为什么？“因为神救众人的恩典已经显明出来，教训我们……在今世自守、公义、敬虔度日，等候所盼望的福，并等候至大的神和我们救主耶稣基督的荣耀显现”（多2:11-13）。
- 基督徒在运用时间上应有纪律。为什么？“你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。不要做糊涂人，要明白主的旨意如何”（弗5:15-17）。

看看这些谨慎生活的动机：意识到自己要向全能神和主耶稣基督交账。他创造了我们，设定了我们应当如何生活的准则，他的命令才是通往真正喜乐的道路。

那么，我们为何要节制？为了神的尊荣和荣耀。

我们想要获得幸福吗？当然想。我们想要高效吗？希望如此。但这些目标背后的动机，不应仅仅是为了成为最好的自己、提升自尊，或任何以“自我”为中心的理由。我们最根本的动力，应当是渴望“无论做什么，都要为荣耀神而行”（林前10:31）。

我们之前所提到关于耶稣生平的榜样正说明了这一点。他能对试探和罪说“不”，同时对正确的事说“是”，这反映他为了荣耀神而献上自己。正是这种内心层面的动机，才使得节制成为圣灵所结的真正果子。

### 2. 节制仅仅关乎律法或界限吗？

我们的第二个问题触及了智慧在追求节制过程中的作用。真正基督徒节制，并不是设立一套规则然后简单地照着执行。倘若如此，我们就可能忘却前面确立的“以神为中心”的动机，也可能陷入被自己的计划所奴役的风险，从而对神所预备的、意想不到的机会视而不见。

并且，固守一套自己设定的规则，也可能导致我们无法理解一个事实：许多节制的实践其实是在基督徒自由的范畴之内。

为帮助我们理解这一点，我们可以想象节制有两条不同的“车道”。

首先，有一条宽阔的车道，我们或可称之为“节制或犯罪”车道。我们可以在这条车道内自由行动，但一旦越界，就会陷入罪中。例如，互联网的使用。网上有很多你可以做的、正当良好的事；这是自由。但网上也有一些领域——例如色情内容——完全在车道之外，甚至完全偏离了道路。你必须犯罪才能进入这些内容。你的选择是：要么节制地留在车道内，要么缺乏节制而陷入罪中。

再比如我们的言语。我们可以用许多说话方式来荣耀神，但也有一些方式是明显犯罪的：说谎、亵渎、闲言碎语等等。选择是：要么节制地不用这些方式说话；要么缺乏节制而犯罪。

在这两个例子中，都需要节制才能留在车道内，避免那些本质属罪的行为。

但在互联网使用和言语中，我们还可以在这条宽阔车道内识别出第二条更窄的车道。我们或可称之为“节制或不明智”车道。这个更窄的车道不是由律法，而是由智慧来定义的。再看互联网使用，有很多上网方式本身并不犯罪，但却

不明智，或者对你个人而言在某个时间点来说是不明智的。比如一些浪费时间或缺乏造就人的网站——你可能需要谨慎地划定界限来操练节制。

言语也是如此。人们可以使用各种方式说话，这些方式可能本身不犯罪，但却不明智。可能是说话太多、太少，或其他容易误用舌头的方式。无论是哪一种，都需要设立智慧的界限。

保罗在写信给哥林多教会时，就鼓励设立智慧的界限。哥林多人对自由有错误的理解，他们的口号之一是：“凡事我都可行”（林前6:12；10:23）。他们用这句话来使犯罪行为合法化，而保罗反对这种观念。首先，“凡事都可行”这种说法并不正确。基督徒在基督的律法之下（林前9:21），虽然我们脱离了罪的捆绑和摩西律法，但我们要做义的奴仆（罗6:17-19）。其次，即使在基督的律法之内，也有其他需要考虑的因素。

保罗用两个标准来回应哥林多人的口号，他说：“但不都有益处”以及“我总不受它的辖制”（林前6:12）。

至于是否“有益处”，可以根据它在我们与基督同行的道路上是助力还是阻碍来确定——有时也包括是否对他人有益（林前10:23-24；12:7）。而是否“受辖制”则可以根据我们是否有自由在不采取极端措施的情况下放弃它来确定。

我们不希望活在一种随时可能失控的恐惧中。圣经确实美好地宣告：“凡神所造的物都是好的，若感谢着领受，就没有一样可弃的”（提前4:4）。但如果你足够了解自己，也了解罪的黑暗，就不难想到某些你喜欢的事物可能会变成放纵。若不加节制地享受某些美好事物，就有可能反被奴役。节制将“荣耀神的享受”与“犯罪的放纵”区分开来。

我们只愿被神的灵掌管。要达成这一点，我们当行在更宽阔、合乎法度的车道上，并在必要时设立界限，免得受制于任何事物。而这引出了我们的第三个问题。

### 3. 谁在掌控？

关于节制（self-control），人们可能存有一种疑虑：它听起来像是要靠自己达成，而这种努力的表现似乎与神的恩典和主权相悖。这种张力并非节制所独有，尽管节制（self-control）一词中的“self”可能会使这种矛盾在这项美德上更为突出。

为此，我们需要一些解释。

## 节制：通往真正自由之道

毫无疑问，新约作者呼召我们要竭力追求敬虔：

- “……当恐惧战兢，做成你们得救的工夫”（腓2:12）。
- “要穿戴神所赐的全副军装”（弗6:11）。
- “我们务必竭力进入那安息”（来4:11）。
- “在敬虔上操练自己”（提前4:7）。
- “你们在一切所行的事上也要圣洁”（彼前1:15）。
- “神的旨意就是要你们成为圣洁……要你们各人晓得怎样用圣洁、尊贵守着自己的身体”（帖前4:3-4）。

更不用说基督要求我们背起十字架跟从他的呼召或教导——关于通往生命之路是窄的教导。

那么，我们是否有责任活出圣洁的生命——特别是在节制上？是的，我们有责任。要么我们负有责任，要么上述经文就是毫无意义的。

但这并非全貌。围绕这些诫命并推动我们努力的，是神的应许：

- “……都是神在你们心里运行，为要成就他的美意”（腓2:13）。
- “……那在你们心里动了善工的必成全这工，直到耶稣基督的日子”（腓1:6）。
- “那召你们的本是信实的，他必成就这事”（帖前5:24）。
- “因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中做长子”（罗8:29）。
- “……[你]穿上了新人；这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形象”（西3:10）。

这还未包括基督的应许：即没有人能从父的手里把我们夺去，凡到他那里去的，他总不丢弃。

那么，神是最终掌管着我们努力追求敬虔与节制的那位吗？是的，是他在掌管。

直到我们地上的寿命结束那一天，我们当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，披上仁爱、节制和一切敬虔的品格。正如肯特·休斯（Kent Hughes）所说，这需要付出一些“圣洁的汗水”。<sup>5</sup>

成长或许缓慢，但神应许它必然发生。他会亲自成就这事，就像父母无法每天观察孩子长高，但照片却能将变化显明出来，属灵的成长也是如此。当我们回顾成长的痕迹，无论是现在、生命终点，或是中途某个时刻，我们都会清楚地看到真实的改变和成熟。而同样清楚的是，是神的灵成就了这一切，而他也必将得着荣耀。

### **讨论与反思：**

1. 为什么耶稣在十字架上的工作应激励你实践节制？
2. 你生命中有哪些“不谨慎”的领域？
3. 扪心自问：你为什么渴望活出节制？是什么鼓励了你？

### 3

## 实践节制

神希望你活出一个有节制的生命。他“赐给我们不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心”（提后1:7）。他还赐下自己的圣灵来确保这一切成就。因此，在本实践指南的这一部分，我要给你一个挑战：披戴节制。不是为了赚取耶稣已为你成就的救恩，而是为了荣耀神，并彰显耶稣为你所成就的一切。

为此，我们来看看几个人们常陷入挣扎的领域，思考圣经的教导，并立志在我们的生命中为神的荣耀而努力。

### 时间

*“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”——诗篇 90:12*

对许多人来说，时间管理是一场争战。这并不奇怪，因为保罗劝勉我们“要爱惜光阴”的同时，也提醒我们“现今的世代邪恶”（弗5:15-16）。我们所处的时代——其实在基督的国度完全降临之前，每个时代都是如此——都不鼓励基督徒持守忠心。因此，如果我们不谨慎，就会以不荣耀基督的方式使用时间：懒惰懈怠、沉迷世俗、犯罪作恶，或拒绝安息。这些都不是忠心管理我们分分秒秒、时日年月的方式。

时间是我们最宝贵的资源，努力做到忠心管理时间至关重要。乔纳森·爱德华兹（Jonathan Edwards）在一篇关于时间管理的讲道中说：

与永恒相比，今生的时间不过片刻。时间如此短暂，而我们必须完成的工作却如此重大，以至于我们没有一刻可以浪费。我们必须及时为永恒做好准备的工作，否则永无完成之日。<sup>6</sup>

如果爱德华兹说我们需做的工作“如此重大”是正确的（他确实是对的），那我们该如何看待自己的时间？



所罗门王用一个生动的比喻来教导他的儿子，我们最好也来细细思考他的教导：

懒惰人哪，

你去察看蚂蚁的动作，就可得智慧。

蚂蚁没有元帅，

没有官长，没有君王，

尚且在夏天预备食物，

在收割时聚敛粮食。

懒惰人哪，你要睡到几时呢？

你何时睡醒呢？

再睡片时，打盹片时，

抱着手躺卧片时，你的贫穷就必如强盗速来，

你的缺乏仿佛拿兵器的人来到。（箴6:6-11）

所罗门观察蚂蚁的行为时，发现它们无需监督就能完成工作。蚂蚁无人鞭策仍能按时完成任务。我们也能如此吗？还是我们的时间管理如此糟糕，以至于连一小时的空闲都无法妥善使用？

在第8节，所罗门提到蚂蚁“在夏天预备食物，在收割时聚敛粮食”，表明不同的季节有不同的任务：夏天时预备，收割时聚敛。换句话说，蚂蚁知道在正确的时间做正确的事。

这才是我们理当采纳的效率观。一味抓紧每一刻来完成尽可能多的事情，并非荣耀神的行为。神在创造的七天中并未如此行，耶稣在地上的三年公开传道时也没有这么做。极限生产力的方式只会导致精疲力竭。正如所罗门在另一处说：“满了一把得享安静，强如满了两把劳碌捕风”（传4:6）。

这种方式也使我们难以在人际关系中随时待命。如果我们总是追求最大效率，谁还有时间接听亲人突如其来的电话，或紧急探访住院的朋友呢？

在时间运用上实践节制，就是在正确的时间，以正确的方式，做正确的事。工作时，就应专心工作，并且需要智慧地设定界限，防止其他事务侵占工作时间。在家时，就应专注于家人，并设立界限保护家庭时间。该睡觉时，就当睡觉。这个原则可以应用到我们所有的责任上：在正确的时间，以正确的方式，做正确的事。夏天时预备，收割时聚敛。

所罗门观察完蚂蚁后，转向懒惰人：何时才肯起来做点事？他指的是睡觉，但

## 节制：通往真正自由之道

我们也可以套用到自己的挣扎上：“你还要追剧到几点？”“你还要刷多久的手机才肯起身？”

适当且荣耀神的休息时间是合宜的。但睡眠和娱乐是一种欲望，如果你这里放纵一点，那里放纵一点，这些欲望就会滋长。终有一天你会醒悟，发现自己并未活出敬畏神的生命。

一个令人痛心的现实是：总会有人为了我们糟糕的时间管理付出代价。如果我们在工作中懒惰，雇主和同事会受到影响。而如果我们为了弥补因懒惰落下的工作，就不得不占用本该留给家人、教会和朋友的时间，这样我们所爱的人也会受损。

请评估自己如何管理时间，看看哪些地方需要改变。如果你不确定，可以请亲近的人分享他们的观察。然后采取行动：如果你因此得罪了人，就向他们认罪；设定界限，用这最宝贵的资源来荣耀神。

### 思想

*“不要效法这个世界，只要心意更新而变化”——罗马书12:2*

在思想生活中实践节制可能听起来不太现实，但这是值得努力的。我们要尽心、尽性、尽意爱主你的神（太22:37）。圣经假定我们在思想上不是被动的乘客，而是有能力掌控心思的主人。

使徒保罗写道：

弟兄们，我还有未尽的话，凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。  
（腓4:8）

你注意到最后那句吗？这是一个命令：这些事……都要思念。

保罗不会命令我们做不可能的事。诗篇第一篇也有同样的假设：昼夜思想耶和華律法的人是有福的。这种思想涉及决定思考什么、摒弃什么。换句话说，圣经呼召我们在思想上实践节制。

这种思想上的实践是一种挑战，而且有些人会被某些挥之不去的念头所困扰<sup>7</sup>，但保罗劝勉我们要“心意更新而变化”（罗12:2）。

思想上的节制可以帮助我们在许多方面成长，这里我们来思考两个：情欲的思想和不成熟的思维。

### 情欲

如果你放弃主导权，任由思想自由驰骋，那你必定无法战胜情欲。你必须准备好迎战，并有策略地反击。对于那些常常在情欲上挣扎的人，一个切实可行的做法是准备一张小卡片。在卡片上写下能帮助你抵挡情欲的经文，比如帖撒罗尼迦前书4:3：“神的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行。”或者写下你希望思想转向的内容，好帮助你摆脱情欲，转向造就人的思想，比如：“爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让”（罗12:10）。

把这张卡片放在口袋里，或贴在仪表盘或电脑上。当情欲的思想出现在脑海里时，拿出卡片阅读和祷告，直到你相信它。如果你仍挣扎，就再重复一遍。如此实践，直到你能经历耶稣在受试探时所经历的，经历真理胜过欲望的力量。这是一个捕捉思想、实践节制的方式。

### 不成熟

在哥林多前书14:20，保罗说：“弟兄们，在心志上不要做小孩子，然而在恶事上要像婴孩，在心志上总要做大人。”

什么是成熟的思想？

举个例子，箴言18:17说：“先诉情由的似乎有理，但邻舍来到，就察出实情。”不成熟、幼稚的思维听到一面之词就立刻形成强烈观点；但成熟、节制的思维则会等待，不满足于表面信息，耐心地收集更多信息后再形成看法。

鉴于我们生活在一个充斥着标题党、即时评论和情绪化的文化中，这种形式的节制会使你与我们这个时代的风气格格不入。具体来说：下次当你听闻一个争议事件，或者在新闻上看到一个爆红视频时，要抵抗相信最初叙事的诱惑。成熟的思考方式是听到故事的一面后会想：“那很可能是对的，但我们需要再看看。”

任凭他人在社交媒体上情绪激昂、高谈阔论。而你在思想上则要成熟、清醒、有节制。

### 情绪

“不轻易发怒的胜过勇士，制伏己心的强如取城。”—— 箴言16:32

“愚妄人怒气全发，智慧人忍气含怒。”——箴言29:11

在我们的情绪生活中，节制是什么样的？它意味着掌控自己内心的能力，而不是任由情绪全部发泄出来。它像是让情绪服从理性，而不是主导我们的思想。

这是一个容易被“真实”所误导的领域。在当今文化中，激情几乎被视为情感上的“王牌”，只要我足够激动地表达某件事，那话就必定是真实的，或至少值得认真对待。但有些激情不过是将情绪全部发泄出来。更智慧的做法是实践节制，做一个“忍气含怒”的人（箴29:11）。

情绪反应也被赋予了同样的权威。如果你说了或做了什么，而我感到受伤，那么无论你的言行是否错误或有意伤害，都无关紧要；重要的是我的感情受伤了这个事实。这是幼稚的，正好与所罗门所称赞的相反：“人有见识就不轻易发怒，宽恕人的过失便是自己的荣耀”（箴19:11）。

情绪本身可以是美好的。主耶稣曾在拉撒路的墓前悲伤（约11:35），在洁净圣殿时发怒（约2:13-22），在客西马尼园中极其忧伤（太26:38-39），并在祷告中“被圣灵感动就欢乐”（路10:21）。作为基督徒，我们也被命令要与喜乐的人要同乐，与哀哭的人要同哭（罗12:15）。

因此，情绪成熟并不是指没有情绪，而是能够掌控情绪，不是被情绪掌控。

不成熟的情绪往往是短暂和肤浅的，可能与我们的思想和意志不一致。它们在我们内心升起，却产生过大的影响。

孩子（或成人）乱发脾气，就是不成熟的例子。他们情绪失控，让情绪主导一切，事后往往会感到羞愧。我儿子年幼发脾气时，我们会提醒他：“大男孩要有节制。”他现在已经不再乱发脾气了，但他仍然常听到这句话。

成熟、节制的情绪——更准确地说是“情操”——往往关乎整个人，与我们的信仰和意志一致，并且经久不衰。它们在我们心中升起，并以良善且合乎情境的方式推动我们，在适当的时间、以适当的程度表达悲伤、喜乐等一切情绪。

如果我们要在这弯曲悖谬的世代中发光，在情绪生活中实践节制将大有裨益。

### 言语

“若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。”——雅各书3:2

制伏舌头是一场人人都要面对的争战，但每个人的战场不同。有些人说话太快，有些人却在该说时却沉默；有些人一开口就滔滔不绝，有些人则言语苛刻、粗俗、不造就人；有些人难以避免说谎，有些人则未能信守承诺。

那么，在言语上实践节制是怎么样？就是以以弗所书4:29为标准：“污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”

如果你以造就人为说话的目标，你就会用言语来鼓励、肯定、讲真理、作见证。这些都是蒙神喜悦的，也使周围的人蒙恩。

在言语上有节制的人往往也是好的倾听者。你可能认识一些十分不善于倾听的人，让你怀疑与他们交谈是否有意义；或者明显在等你把话说完，好插入自己的话的人。这些不仅是糟糕倾听的表现，更是自我中心的表现。如果一个人不愿倾听，他的言语往往是为自己的服务的。

我们在言语、倾听和书面沟通中，都应当以造就和服事他人为目标。无论是短信、社交媒体发文，还是其他任何形式，我们都应当因这个真理而战兢：“我又告诉你们，凡人所说的闲话，当审判的日子必要句句供出来”（太12:36）。

正如雅各所说：“若有人在话语上没有过失，他就是完全人”（雅3:2）。我们没有人能完全做到这一点，这正是圣经对此多有论述的原因。

请思考以下经文对言语的教导，并留意哪些与你特别相关：

- “多言多语难免有过，禁止嘴唇是有智慧”（箴10:19）。
- “你们的话，是就是是，不是就说不是；若再多说，就是出于那恶者”（太5:37）。
- “但现在你们要弃绝这一切的事，以及恼恨、愤怒、恶毒、毁谤并口中污秽的言语”（西3:8）。
- “颂赞和咒诅从一个口里出来，我的弟兄们，这是不应当的”（雅3:10）。
- “你在神面前不可冒失开口，也不可心急发言。因为神在天上，你在地下，所以你的言语要寡少”（传5:2）。

我们在言语上失足的方式太多，以至于沉默似乎成了诱人的选择。然而，我们仍必须说话！

你当敬畏神、爱人如己、控制自己的舌头、努力说造就人的话、使人蒙恩。如此，你必使身边的人蒙福，也为自己免去许多纷争。

### 身体

*“你们不是自己的人，因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀神。”——哥林多前书6:19-20*

我们的身体并不属于自己，我们只是暂时的管家。在今生，我们只有一个身体。

8

在身体管理上缺乏节制，可能表现为暴饮暴食、酗酒、懒惰、性不道德等。若要披戴节制，首先是坚定地相信：我们的身体属于神，我们有责任在服事主的过程中，照顾好这具地上的帐棚。

这应当影响我们与食物的关系。我们将饮食视为神所赐的美好礼物来享受，但正如保罗所说，我们不应被任何事物所辖制，无论是过度依赖还是成瘾。

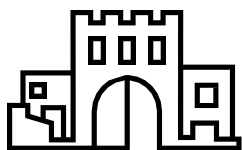
这也应当影响我们对运动的态度。身体锻炼虽然不能带来永恒的益处，但仍有一定价值（提前4:8）。*轻视身体锻炼的价值，是不当的管理；而过度看重身体锻炼，可能是优先次序错位的表现。*就像工匠会保养工具以确保其能好好地发挥作用，我们也应适度关注身体，以免它成为我们忠心事奉的障碍。

作为身体的管家，这一事实也应促使我们憎恶淫乱并远离它。我们的身体属于神，若用它来行不道德之事而羞辱了自己的身体，便是羞辱我们的造物主。智慧人会设立界限，以确保自己远离罪恶。

以上是五个实践节制会带来益处的领域，但你可以审视自己生命中的任何领域，描绘出节制在其中的样貌。这些努力并不容易，过程中需要认罪与悔改，但这是神对我们的心意，借着圣灵，他能成就这事。

### 讨论与反思：

1. 在你目前的生活中，上述哪个领域最需要你关注？
2. 你可以设立哪些界限，以帮助自己在节制上取得进步？
3. 你可以邀请谁来监督你、帮助你持守节制？



## 结语

“正因这缘故，你们要分外地殷勤：有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。你们若充足地有这几样，就必使你们在认识我们的主耶稣基督上，不至于闲懒不结果子了。”——彼得后书1:5-8

节制是通往自由之道。它使我们能够活出自己渴望的生命样式，使我们可以享受神所赐的美好恩赐而不被其奴役，并向世人彰显：除了耶稣基督以外，我们别无主宰。

那么，接下来你应如何行？

我希望你读完这些内容后的首要反应不是绝望。任何时候都是将生命某个领域降服于基督的恰当时机。你可能认为自己在某些方面已经积重难返，但这是一个你必须拒绝的谎言。要知道，在设立界限和实践节制的过程中，你有时会失败。你永远都需要神的恩典和罪得赦免。但感谢神，我们的情欲和软弱无法胜过圣灵。因此，不必感到绝望。

另一个无益的反应是含糊立志要做得更好。圣经辅导员艾德·韦尔奇（Ed Welch）说：“对节制的渴望必须辅以具体的计划…鉴于我们的敌人既诡诈又狡猾，制定策略是必要的。”<sup>9</sup>

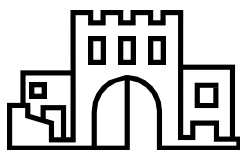
所罗门警告说：“人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣”（箴25:28）。一个没有城墙的城邑在敌人面前毫无防御能力；一个空喊口号、并无准备的城，也注定会沦陷。对于想要设立智慧界限的基督徒而言，道理也一样：你要么有具体的计划，要么只是口头说说想要改变。

我的建议如下：

1. 识别你生命中一个你希望更顺服基督主权的领域。可以是我们在本实践指南中探讨过的，也可以是其他方面，如娱乐、财务等。我们每个人都有软弱之处，关键在于我们是否打算采取行动。
2. 一旦确定了目标领域，就制定一个你希望如何成长的计划，并设立相应的界限。记住，节制不仅仅是制定规则然后执行。有时，在短期内设立更严格的界限，可能会帮助我们在长期中走得更自由。
3. 邀请他人监督你，可以是导师、牧师或朋友。让这个人知道你的计划，并授权他们监督你。设定一个固定时间，让你可以汇报进展，也让他们提出深入的问题。或者你可以每周书面回答一组问题。有很多方式可以做到这一点，但邀请一位主内的弟兄或姊妹加入这场争战，会有很大的助益。
4. 定睛于天上的事。不要让你对节制的追求，变得与世俗的自我掌控毫无区别。要常常祷告，恳求神赐下圣灵的果子。要阅读、背诵并默想圣经。要思想耶稣和你在祂里面的新生命。诗人将神的话藏在心里，“免得我得罪你”（诗119:11）。要竭力培养对神的敬畏，意识到你活在他的面前，并要向他交账。

基督徒的生命是世上最美好的生命。那窄路是基督的道路，在其中才能找到真正的生命和持久的喜乐。当我们披上节制，就是在预备自己去品尝福音的美善：“基督释放了我们，叫我们得以自由”（加5:1）。这就是节制的果子。





## 注释

- <sup>1</sup> 托马斯·R·施赖纳(Thomas R. Schreiner)，《加拉太书》，新约释经注释(密歇根大急流城：Zondervan出版社，2010年)，第350页。
- <sup>2</sup> 威廉·D·芒斯(William D. Mounce)，《教牧书信》，Word Biblical Commentary(Thomas Nelson出版社，2000年)，第407页。
- <sup>3</sup> 要理解我们的一些文化现实，请参阅卡尔·R·特鲁曼(Carl R. Trueman)的《现代自我的崛起与胜利：文化失忆、表现性个人主义与性革命之路》(Crossway，2020年)。
- <sup>4</sup> 查尔斯·扬(Charles Young)的《亚里士多德论节制》，The Society for Ancient Greek Philosophy Newsletter(1985年)，第125页。
- <sup>5</sup> R·肯特·休斯(R. Kent Hughes)，《敬虔之人的操练》(Crossway，2019年)。
- <sup>6</sup> 乔纳森·爱德华兹(Jonathan Edwards)的《The Preciousness of Time and the Importance of Redeeming It》(1734年12月)。访问自<https://redeemingproductivity.com/wp-content/uploads/2018/06/Jonathan-Edwards-The-Preciousness-of-Time.pdf>。
- <sup>7</sup> 有关这类挣扎的更多内容，请参阅迈克尔·R·埃姆莱特(Michael R. Emler)的《Freedom for the Obsessive-Compulsive》(P&R Books，2004年)。
- <sup>8</sup> 有关此主题的更长篇论述，请参阅马特·达米科(Matt Damico)撰写的实践指南《Stewarding Your Body》。
- <sup>9</sup> 埃德·韦尔奇(Ed Welch)的《Self-Control: The Battle Against 'One More'》，《圣经辅导期刊》第19卷，第2期，2001年冬季，第24-31页。



**马特·达米科 (MATT DAMICO)** 是路易斯维尔肯伍德浸信会的敬拜与行政牧师。他是《**Reading the Psalms as Scripture**》的合著者，并为许多基督教出版物和机构撰稿和编辑文章。他和他的妻子安娜育有三个非常棒的孩子。

