

## 《敬虔的操练》

### 11. 节制

人不制伏自己的心，好象毁坏的城邑，没有墙垣。（箴二五28）

古时城墙是保护城池的主要防御，没有城墙，城邑就容易被人攻取。尼希米这个敬虔的人，是远居书珊城的犹太俘虏，当他知道耶路撒冷城墙被毁，他就坐下哭泣，因为对他来说，这正象征他深爱的城池将会被毁灭。

节制是信徒的城墙，以防御那些与自己灵魂争战的罪恶欲念。查理毕列治（Charles Bridges）认为没有节制的人很容易被攻陷：

「就在那不受约束的情感首次发动攻势时，他就毫不反抗地投降了。……他没有自律，试探成为犯罪的机会，并且促使他犯上他自己不曾想过的严重罪行。……愤怒导致谋杀，不受约束的情欲演变为奸淫罪。」

节制是自我约束。最理想的定义是：约束个人的欲望。基尔（D. G. Kehl）形容节制为「避免过分，保持在合理范围内的能力」。伯瑟尼（George W. Bethune）称之为「适度地调节我们的渴求和欲望」。这些描述都隐含着一个人所共知的事实：我们都有过分放纵自己的不同欲望的倾向，所以需要抑制这些欲望。

但是节制不仅是要抑制我们肉身的情欲和愿望，我们也必须在思想、感情和言语上操练节制。节制包括做我们应该做的事情和不做我们不应该做的事情。举例说，我首次开始研经的时候，甚少是心里愿意的。因为有太多别的事情是不那么费神的，譬如阅读报纸、杂志或一本好的属灵书籍。我需要的节制表现，就是在饭桌前坐下，手里拿着圣经及笔记簿，然后对自己说：「研读吧！」这样做似乎不够属灵，但保罗喊道：「我是攻克己身，叫身服我」（林前九27），不也是一样吗？

节制是必需的，因为我们正与自己有罪的欲望争战。雅各形容这些欲念牵引诱惑我们进入罪中（雅一14）。彼得说这些私欲与我们的灵魂争战（彼前二11），保罗则说它们是迷惑人的（弗四22）。这些罪恶的情欲如此危险，是因为它们住在我们心中。外来的引诱若不是在我们里面找到这情欲的盟友，也不至那么危险。

节制是敬虔者的重要特质，因为节制使敬虔的人服从主耶稣的话：「若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。」（路九23）作为耶稣的跟随者，绝不可能不重视生命中节制的美德。

新国际译本（NIV）的译者，用「节制」（self-control）一词去翻译原文里两个不同的词。第一个词是保罗用来描述圣灵其中一个果子的，主要指到在我们满足自己的渴求或欲望时要有节制，或能适可而止。我有一位曾经担任希腊文教师的朋友说，这个词的字面意义是「内在力量」，指到一种使人能够控制感情和欲望的坚强性格。

新国际译本译为「节制」的第二个词的原意是明智或精明的判断力。其他译本有译为明智或理智的。这个词意味着容让精明的判断力影响我们的心愿和欲望、思想、感情及行为。

我们很容易看得出，这两个观念在「节制」的圣经意义中是互相补足的。明智的判断帮助我们决定应该做什么及如何回应；内在力量则提供行出这个决定的意志力。因此，明智的判断和内在力量同是圣灵引导的节制所不可缺少的。

明智的判断对操练节制非常重要，它不独帮助敬虔的人分辨是非，更能帮助他们选择什么是好的与最好的。明智的判断使我们能够为我们的欲望、渴想和习惯定下适度的界限，也帮助我们控制思想和情绪。

但是只有明智的判断是不足以帮助我们操练自制的。内在力量也一样重要。太多时候，我们都很清楚知道应该做什么，但我们却没有去做。我们容让感受或欲念推翻我们的判断。最终来说，节制是在明智判断的指引下运用内在力量，使我们无论行为、思想及言语都讨神喜悦。

由于节制这种恩赐影响我们生活的多方面，所以最好集中从以下三大范围去探讨它：身体、思想和情绪。

#### 以身体荣耀神

「神使各样的树从地里长出来，可以悦人的眼目，其上的果子好作食物。」（创二9）神创造人，使他们可以有感官上的享乐；就是那些使我们得着快感和满足我们身体欲望的事物。他所造的树不独好作食物，也悦人眼目。无可置疑，神丰富地供应我们今生肉身上的事物，为要我们享受这些东西。正如保罗在提摩太前书六章十七节所说：「那厚赐百物给我们享受的神。」

但人因为犯罪，败坏了神所赋予的一切天然福气。由于我们的欲望被染污，那些原本是神赐给我们享用的东西会渐渐成为我们的主宰。保罗为警告哥林多信徒避免受这些事物辖制，所以对他们说：「凡事我都可行……我总不受它的辖制。」（林前六12）因约束自己而生的节制能避免让可行的事成为我们身体的主宰。

保罗在一封相当简短的信中，指导提多如何牧养革哩底的信徒，经常提到节制的恩赐。这是对长老的要求，对老年人、年轻人、年长妇女和年轻妇女都同样重要。事实上，这是所有信徒应有的特征。为什么保罗特别着重节制这个特质？因为革哩底人「常常说谎话，乃是恶兽，又馋又懒。」（多一12）他们显然是特别需要节制。若有人被形容为又馋又懒，肯定是需要学习身体上的节制了。

身体的节制主要应该针对肉身上的三方面试探：馋嘴、懒惰和性道德败坏或不洁。虽然醉酒是今日非基督徒文化中一样普遍的罪，但我看不出这在基督徒当中是严重的问题。不过馋嘴则肯定是。对于神所厚赐予我们的食物，我们大部分人都有暴食的倾向。我们容许神所赋予我们的食欲失去控制，把我们引入罪中。我们必须谨记，我们或吃或喝，都要为神的荣耀而作（林前一〇31）。

那么懒惰又如何呢？无疑，我们大部分人都会同意今日基督徒极需要学习在饮食上节制。但是懒惰呢？我怀疑不会有人认为我们是一群象革哩底人一样的懒人。我们勤于工作，保持家居整洁和草地整齐。我们可能有懒惰这个问题吗？

要回答这个问题，就让我们看耶稣生平的一件事迹。根据马可的记载：「次日早晨，天未亮的时候

，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。」（可一35）耶稣天未亮就起来祷告，对我们来说已是一个挑战。但请注意前一晚发生的事。马可告诉我们，在前一晚的黄昏时分，民众把所有生病的和被鬼附的都带来给耶稣医治，事实上全城的人都聚集在他的门前（可一32—34）。耶稣在这一夜之后，想必是疲惫不堪。

现在换上你或我，在此情况下，一定会想在翌晨睡个痛快，因为觉得在这辛勤服事的一夜之后，我们应该多点休息，放纵一下自己，但对主耶稣却不然。他知道这段与父相交的时间非常重要，因此克制自己的肉身去达到这个目的。

我怀疑基督徒中能够持续有效地与神每天相交的人仅属少数。对某些人来说，这样的时间并不存在；对于另一些人则是偶尔为之。这是因为我们任凭身体闲懒，又没有在时间运用上约束自己。

有些基督徒学会了约束自己，清早起来与神相交，但却没有在照顾自己身体方面学会节制。有些人使身体过劳，不给自己足够的休息和需要的娱乐，有些则因缺乏运动而容让身子变得软弱和肌肉松弛。两种人都需要学习敬虔地节制他们的身体。

性欲的节制包括身体和心灵两方面。曾经有一个时期，大约三十多年前，我们不会认为需要劝勉基督徒在性道德方面节制自己。是的，我们要叫人抑制不洁的思想；但对于不道德的行为，就连非基督徒群体中那些较注重道德的人也会加以谴责。不过这种情形已不复存在了。今日社会学及心理学界的权威都宣称，只要不损害情绪，婚前或婚外性行为是可以接纳的。

不幸地，许多基督徒竟然接受了这种歪谬的思想。单身和已婚者的不道德行为成为基督教界的严重问题。自第一世纪外邦人脱离异端，建立教会以来，节制性欲的需要相信没有比现在更大的了。

神对性欲节制的标准是，在婚姻关系以外要绝对禁欲。若果象基尔所说，节制是保持在合理范围内的能力，那么我们必须明白到，神给性行为定下的规限，就是要绝对在婚姻以内。正如希伯来书十三章四节：「婚姻，人人都当尊重，床也不可污秽；因为苟合行淫的人，神必要审判。」保罗在致帖撒罗尼迦信徒的信中，也表示在这方面不容妥协：「神的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行；要你们各人晓得怎样用圣洁、尊贵，守着自己的身体，不放纵私欲邪情，象那不认识神的外邦人。」（帖前四3—5）

基督徒不单在性活动方面要节制，也要抑制不洁的思想，色迷迷的目光和猥亵的言语。耶稣说：「凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。」（太五28）色迷迷的目光迅速成为不洁的思想。如果淫行渐成为基督徒中间的问题，那么淫念就更为严重。色欲潜伏在每一个基督徒心里。甚至义人约伯亦要痛下决心去对付这种试探；他与眼睛立约，决不恋恋瞻望处女（伯三一1）。既然昔日约伯要如此委身于这种操守，何况处身于今日社会的我们——在今日的社会里，性欲被挑引，甚至有广告宣传刺激性欲的器具！

谈到身体上的节制，特别是性方面的纯洁，很自然引到节制的第二个层次：我们的思想。

将所有心意夺回

保罗说：「又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。」（林后一〇5）虽然从上下文来看，保罗这话是针对他在哥林多的敌人而说的，但是在控制个人思想方面这仍是值得寻求的目标。思想上的节制就是只容许神所悦纳的思想存在于我们脑海中。

保罗在腓立比书四章八节为我们提供了最佳指引，帮助我们评估自己控制思想的表现：「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。」思想上的节制不仅仅是摒弃有罪的念头，诸如情欲、贪婪、嫉妒或私心等，也包括把思想集中于美善及讨神喜悦的事情上。

所罗门告诫我们说：「你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。」（箴四23）希伯来文中的「心」字一般指到我们有意识的整个人——包括理解、情感、良知和意志，然而，这个告诫特别适用于我们的思想生活。因为引发我们的情感和行动的，是我们的思想生活，而罪恶欲念也在我们的思想生活中植根，引诱我们犯罪。

我们的脑袋是不法思想的温床，这些思想一旦在我们里面栽种，就得到培育和浇灌，渐渐演变成成为真实世界里的不法行为。人很少突然之间暴饮暴食或做出不道德的行为。这些行为早已在我们心中滋长，然后才渐渐化为实际的行动。因此，在操练节制的属灵争战上，思想生活是我们的第一条防线。

我们思想生活的主要入口是眼和耳。我们所见所读所闻决定我们大部分的思想。当然，记忆在我们的思想中也扮演重要角色，但是我们的记忆只是储存及输送那本来经过眼耳进入我们思想的东西。保守我们的心应始于保守我们的耳目。我们不能容许耳目纵容色欲、贪婪（现代社会称为物质主义）、妒忌和私心占据我们的思想，我们应该避开那些会挑起这些念头的电视节目、报刊文章、广告和谈话。不单要避开这些思想，而且要如保罗对提摩太所说：「要逃避这些事」。值得我们注意的是，保罗在提摩太前后书都慎重地告诫提摩太，要逃避诱惑。虽然提摩太是属灵领袖，他也免不了要操练节制。

所罗门说要「保守」，保罗则说「逃避」。两个动词都传达一种对试探的强烈反应；这反应比大多数基督徒所表现的强得多。我们不独不能看守心灵之门，反而容许不虔的事物透过电视、报章和杂志，以及那经常围绕我们的世俗言论如洪水般涌进来。我们不逃避试探，反在思想中纵容试探。

我们容许自己去想那些行为上不许可的事，因为别人不知道我们的思想。但是神知道一切。大卫说：「他从远处知道我的意念，」和「耶和华啊，我舌头上的话，你没有一句不知道的。」（诗一三九2、4）基督徒若敬畏神，自会节制其思想——不是因为顾虑别人的想法，而是看重神的想法。他会祈祷说：「耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。」（诗一九14）

把我们的思想引入歧途的，并非只有电视和印刷品。保罗在腓立比书四章八节所列举有关节制思想的要求，包括思念「真实的」、「可敬的」和「清洁的」事。一个基督徒或许没有特别受到不洁思想所困，但可能受试探去想那些不真实或不可敬的事物。我们必须坚决地拒绝听闲言、毁谤或批评别人的话，正如我们坚决不说这些话一样。

我们不可能以纵容的态度去听取针对某人的闲言或批评，然后只去想那人真实可敬的一面。我们若保守自己的思想，就会比较容易保守自己的舌头，因为耶稣说：「因为心里所充满的，口里就说出来。」（太一二34）

## 控制情绪

需要控制的情绪包括愤怒和盛怒（即所谓脾气暴躁）、怨恨、自怜和苦毒。有些情绪是爆炸性的，例如无法抑制的脾气，或是只在酝酿中的，例如自怜。不管在何种状况下，这些情绪皆不讨神喜悦，是我们需要努力学习控制的。



一个追求实践敬虔的人，不应该让脾气失去控制。发脾气是有害的，因为我们里面不受控制的有罪脾性爆发了出来，更严重的是对别人造成伤害。从这方面看来，脾气是操练节制的一大挑战。不受约束的思想和其他情绪不过是心灵的罪，除非它们导致有罪的言行，否则只会伤害我们自己。但是脾气失去控制会损害别人的自尊，使人怀恨，破坏人际关系。

我们在这里谈的当然是无法抑制的脾气。许多信徒因与生俱来的性情，很容易对那些触怒他们的人发出猛烈还击。但敬虔的人学会了控制自己的脾性。所罗门说：「不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。」（箴一六32）具有需要受控制的脾气不是不敬虔的象征，不能控制它才是不敬虔。倚靠神的恩典，成功地抑制坏脾气，就能表现出敬虔的自律。

有人这样评论箴言十六章三十二节：「留意圣灵对抑制脾气的评价；这比一场胜仗还要宝贵。」查理毕列治评论说：「与这争战相比，攻取城池不过是小孩的玩意儿。攻城只是一日的战争，然而这内心的争战却是一生不会停止的耐力战。」那为控制自己脾气痛苦挣扎，却屡屡失败的人，应该谨记神对这种挣扎的评价，甘愿为求得胜而付上代价。

其他不受控制的情绪如怨恨、苦毒和自怜，虽然对别人的害处不象暴躁的脾气那样严重，但对自己和自己与神的关系却极具破坏性。不能抑制的脾气很快就宣泄在他人身上；怨恨、苦毒和自怜却在我们心里滋长，象慢慢扩散的癌病一样不断侵蚀我们的属灵生命。

这一切有罪的内在情绪都有一个共通点，就是自我中心。失望、受伤的自尊，或破碎的梦想占据了心灵的宝座，成为我们的偶像。我们纵容怨恨和苦毒，沉溺于自怜之中。理性上我们知道神所安排的一切都是为我们好的，而且没有什么能使我们与神的爱分开。但我们却无视神所赐的应许，选择去思想那些羞辱神的名和损害我们属灵建康的东西。

正如保罗攻克己身一样，我们也要制伏自己罪性的情绪。这些情绪一旦在我们的思想中出现，我们就必须立刻对付。在敬虔的追求上，勒住我们的情绪，跟抑制身体的欲望和渴想是同样重要的。

## 脱离自我放纵的困锁

在学习节制的过程中，应该着重长进。我们永远不能在生活各个层面都做到完全自制的地步。再者，我们要知道每个人在节制方面的争战都不同。有人可以在身体的节制上毫无问题，但在思想上却要对抗属灵的骄傲。有人从不受不洁思想所困，却沉溺于怨恨或自怜的情绪之中。我们若受试探去论断别人，指他们在某些方面缺乏节制，而我们却没有他们那些问题，让我们记得自己挣扎的范围，在评语上仁慈一点。

节制始于明智的判断，而在节制的操练上圣经占有绝对重要地位。神为我们的身体、思想和情绪设下标准，透过圣经启示出来；明智的判断必须是基于对神这些标准有透彻的认识。多年前，我开始在基督徒生命中成长时读到这句引语：「神的话使你远离罪，罪使你远离神的话。」这不是纯粹陈腔滥调，圣经也不是魔术棒，只要我们挥动一下，就可以驱走试探。惟有由思想神的话而来的明智判断，才能在罪恶欲念攻临我们心灵城堡之时警告我们。

明智的判断也帮助我们准确地评估我们在学习节制方面的特别需要。保罗劝告我们：「不要看自己过于所当看的」（罗一二3）。这是很好的提醒，不独在于衡量我们的属灵恩赐，也是衡量我们的属灵需要的标准。箴言二十七章十二节说：「通达人见祸藏躲」。属灵的通达要求我们了解自己——包括我们

的弱点和缺点。我们惟有研读圣经和深入了解自己，才能够作出明智的判断。

接着我们要面对一个事实，就是我们是否真正愿意放弃短暂的罪中之乐，转去过一种讨神喜悦的生活。基尔指出：「自主的开始是被基督所主宰，顺服于他的主权之下。奥古斯丁问：『你是否要肉体顺服于灵魂呢？那么就让你的灵魂顺服于神。你必须首先被管治，然后你才可以管治自己。』」你是否愿意承认耶稣基督为你的欲望、渴想、思想和情绪的主？节制始于明智的判断，而我们要在操练节制方面有进步，就必在生活各方面都降服于基督的主权之下。

然后我们要知道节制的争战基本上是在我们心中；我们是与自己的情欲、思想和欲望作战。在那些我们无法抑制自己的欲望和情绪的范围里，我们好象有一条看不见的触须，对某些试诱特别敏锐，易受牵动。一个好争吵的人时常借故将小事化大，大发脾气。一个惯于被情欲所牵引的人时刻留意机会去放纵肉欲。这些欲念一旦在我们思想中浮现，我们就必须立刻坚决拒绝。

最重要的，就是我们必须祷告，求神给我们内在的意志力，去抑制情欲。那在我们里面工作，使我们下定决心和采取行动的，是神自己。我们必须经常为自己的弱点恳切祷告，求神按着他的恩典在我们的意志里动工。同时，我们要知道顺服能加强我们的意志力。我们愈是对罪恶欲念说「不」，以后就愈能说「不」。但要有这种体验，我们必须忍受许多次失败，坚持到底。学习节制，主要是打破恶习，并以好的习惯取而代之：而这个过程总免不了要经历一些失败。

最后，正如基尔指出：「真正的属灵自律予以信徒规范而不是束缚；因它的果效是扩大、延展和释放。」雅各描述神的话为「那全备、使人自由之律法」（雅一25）。如果我们渐有节制的美德，就会经验到那些蒙圣灵引导和恩泽的人所经历的释放，脱离自我放纵的困锁，得着真正属灵自律的自由。