

聖靈的果子 - 節制

I. 破冰

a. 請分享你在以下情況的反應：

1. 你與你的家人吵架，討論得面紅耳赤的時候，電話鈴聲突然響起。你發現原來是一位你十分尊重的牧師打電話給你，要找跟你正在吵架的家人談話。你會怎樣叫牧師等候，及如何叫對方過來聽電話？
2. 你正在「煲劇」，劇情十分緊湊。正當你看得如痴如醉的時候，突然間，你聽到家中有一把熟悉的聲音突然大叫「救命！快來救我」。你會怎樣回應？

b. 你覺得你在以上兩個例子中，能在言語上、行為上和情緒上作出節制嗎？

II. 有關「節制」的教導

a. 「節制」是聖靈所結果子的第__個素質。保羅把它放在這裡，也許是想與他另外列舉的醉酒痛飲等（加五：19-21）做個對比。在古代希臘，節制是指一個君王的德行，他不讓自己的利益影響治理百姓。因此，這個字在原文中有「勝過__的能力」的意思，並且泛指生活中的每一面。

b. 聖經中有關節制的經文，下面只舉例一些作為參考：

- i. 個人 → 箴言二十五：28（人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有__）
- ii. 領導 → 多一：8 CNV（接待客旅、喜愛良善、__、公正、聖潔、__）
- iii. 國度 → 徒二十四：25（保羅講論公義，節制，和將來的審判...）
- iv. 成長 → 彼後一：6（有了__，又要加上忍耐
- v. 自我檢測

i. 言語 → 雅一：26 有否勒住自己的舌頭？

ii. 行為 → 林前六：12 有否容許自己被事情轄制？

iii. 情緒 → 雅一：19-20 有沒有讓自己的情緒失控

c. 你認為言語、行為、情緒 哪一個是你較難自我管理自己的一項？為什麼？

[分享

] _____

III. 閱讀 哥林多前書¹九 24-27（新譯本）

¹ 簡介：跟隨基督的信徒都是由聖靈重生了的新造的人。他們的價值觀、生活方式和道德觀念與這個世界所認同的不再相同，甚至有所衝突。社會上充斥的罪惡，敗壞的風俗時刻襲擊着教會。哥林多教會受到了外來的衝擊與壓力。許多並非純粹的神學的問題，例如在基督裏的自由是甚麼意思，怎樣運用？對拜偶像或淫亂應持甚麼態度？如何看待婚姻？婦女在教會中應扮演甚麼樣的角色？怎樣看和運用聖靈的恩賜等，他們都不知道如何對待和解決。哥林多的教會正與惡劣的環境搏鬥，敗壞的風氣正吹襲信徒的心，有些已經犯罪跌倒。當時保羅正在以弗所，聽到他們的消息，於是寫這封信，指出他們的罪，糾正他們的錯，為他們解決困難，處理紛爭，並鼓勵他們要警醒，在真道上站立得穩，委身基督。

²⁴難道你們不知道，在場上賽跑的人，雖然大都跑，但得獎的只有一個人嗎？你們都應當這樣跑，好叫你們可以得獎。²⁵凡參加運動比賽的，在一切事上都有節制；他們這樣作，不過要得到能壞的冠冕，我們卻是要得不朽的冠冕。²⁶所以我奔跑，不是沒有目標的；我鬥拳，不是打空氣的。²⁷我要克制自己的身體，叫身體服我，免得我傳了給別人，自己反而落選了。

1. 「無定向」就是漫無目的地亂跑，「打空氣」是在拳賽中，未能打中對方。這兩個比喻提醒我們什麼？ [解釋]

2. 根據經文，什麼是「凡參與運動比賽的 在一切事上都有節制」的目標？ [觀察]

3. 參考林前九章18節的內容，保羅要所得的這個獎是什麼？ [觀察] 這與節制有何關係？ [分享]

4. 在25節當中保羅用 能朽壞 對比 不朽的 冠冕到底重點是什麼？ [解釋] 這又與節制有何關係？ [分享]

5. 承接前兩題的內容，你認為基督徒的節制與非基督徒的節制有何分別？ [分享]

6. 若兩者對「節制」的理解有所不同，請問聖靈的在當中的角色又是什麼？請以你的經驗分享一下當中的體會 [分享]

Bonus Questions

7. 按照對原文的理解，新漢語譯本把林前十章1節翻譯為「因為，弟兄們，我不希望你們不知道」，這表明該段是進一步解釋第9章（特別是九章27節的內容）你會如何理解九章27節與十章1-12節的關係？ [解釋]

8. 面對節制的考驗，神給你什麼應許？（參林前十：13）你同意嗎？ [分享]

IV. 請大家彼此為需要學習節制功課的困難禱告。