

## 第卅四讲

我们打开彼得后书第一章第 6 节，「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；」

### 永远生命的八样内容

彼得告诉我们，生命的丰盛，且能够带到永远里去的有八样事情。第一就是信心，「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。」（彼后一 5~7）这八样是将来进入荣耀里的生命的内涵。也就是说，我们现在的生命是暂时的，我们得了永远的生命，这永远的生命有什么内容呢？永远的生命的内容就是这八样。这八样是我们将来在永远中所必须具备的，并且越丰富越好。

### 节制是圣灵所结的果子

我们已经讲过第 5 节，我们要分外地殷勤，在追求属灵生命的长进上要分外地殷勤，不能马虎。「有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；」信心、德行、知识，我们都解释过了。现在我们要解释，「有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；」这是非常奇妙的一种说法，节制是属灵的事物，因为它是圣灵所结的果子；在《加拉太书》说到九个果子，最后一个就是节制（加五 22~23）。节制是一个人在生活、生命中最难操练的，我有这样的经历。圣灵所结的果子，最后一个就是节制，比如，仁爱、喜乐、和平……这些都还容易，节制是最难的一个操练。

## 节制是生活改变的动力

我盼望把我的一点经验跟弟兄姊妹们分享，比如，吃东西的节制就很难，因为每个人在生活中，都有自己几十年养成的习惯。他有很多偏好，已经养成习惯了；不光养成习惯，还有许多不是偏好，而是嗜好了，他就是喜欢这个东西。就拿吃辣椒来说，有的人没有辣椒就不行，他吃什么都没味道。你若让他节制吃辣椒就很困难，因为他对辣椒不只是一种偏好，更是一种嗜好。像吸烟、喝酒，都是一样的道理，等他把爱好的东西变成嗜好，你若再想控制它就很难了，这是节制其中的一个困难。

兄弟我是北方人，喜欢吃面食，我还有许多喜欢吃的东西；可有了糖尿病、有了心脏病以后，这些东西都是医生警告不能吃的，但我就是拿不掉。我的女儿、我的太太，她们劝告我，我还发脾气，这是我一辈子喜欢吃的，现在年老了不让我吃，这很困难。可是这些东西对我这个有病的人来说，是不好的，所以必须要节制。本来我节制不了，结果还是我的小女儿好，她哭了，她对我说，「爸爸，不是我们不让你吃，不是我们让你改掉你的习惯，这是圣灵的果子，这叫节制。你若结了很多圣灵的果子，像仁爱、喜乐、和平、恩慈、良善的果子，你什么都有了，你都结了，结果就是节制的果子掉了一地。这不是一个损失吗？」她哭着说，「你不是为自己活着，你是为耶稣活着，你要传主的话，你若不节制，你的生命就有危险，那你怎么为主做事呢？」她这一哭，我恍然大悟，原来我这个节制的果子掉了一地。圣灵所结的果子——节制，结不出来，可能还没结就缩回去了。

所以，我就祷告，求主让我节制。节制看起来就是很困难、很痛苦的。你看，有了心脏病、有了糖尿病、肾脏也不好，吃东西的时候，有三样东西都要减少、都不能吃；第一个就是糖，我平生最爱吃甜食，冰淇淋、巧克力都是我的喜好，可现在一口都不能吃，甜点也不能吃。简单地说，我爱吃的东西，在甜食里多得不得了，现在都不能吃了，就等于说是「禁口」了。第二，咸的食物也不能吃，我是北方人，北方人吃东西口味重，一不咸了，就叫淡而无味，吃起来连味道都没有了，简直难以下咽。第三，油也不能吃，北方人吃东西都是油炸的、油煎的，很多油制的食物都好吃，像油酥之类的食物都是我爱吃的，现在也不能吃了。所以，我现在吃东西不叫吃东西，也不把吃东西当作吃东西，才能够下咽，

那就是吃药。我现在吃的东西都是为了病而吃。所以，这些东西不是食物，而是药，合乎药理，只要加一点营养，不影响病情就可以了；开始的时候真是捏着鼻子吃。但这叫什么呢？叫「节制」，这功课真难。

第二个最难的节制是生活起居，人都有一定的生活习惯，到什么时候要起来、到什么时候要干什么……大概人养成习惯以后也很难改变。可为了主的工作，这也要改变，时间安排都要改变。比如，看电视，说实在的，老年人看电视是无可厚非的，因为他不看电视，实在没事干，对不对呢？所以，他必须要看电视。还有些老年人看电视，那根本就是催眠曲，小孩睡觉要妈妈唱催眠歌，老人睡觉最好的法子就是看电视，其实他不是看电视，而是在那里打瞌睡。可为了主的工作，电视不能多看；到了一定的时间，电视一定要停止。拿我来说，我要录音、录影，我要查经，电视就都要免掉，无论多好的节目、多喜欢看的东西都要放下，这叫「节制」，这是生活起居里的节制。比如，平常喜欢喝一点汽水、喜欢喝一点饮料，但有了糖尿病，就一口都不能喝了。生活里很多平常认为是享受的东西，都不能再享受了。这样一来，「节制」就改变了你的生活习惯，对饮食、起居的影响是很大的。

「节制」里最难的一件事情，我今天要告诉弟兄姊妹们，就是「言语」。人说话，根本没有节制。无论说什么话，都冲口而出、顺口而出。人说话从来不想后果，兴之所致、滔滔不绝。人说话就像以利户所说，若不说话，就像皮袋会破、会憋死（伯卅二 18~20）。可在主里面，说话的节制是非常重要的一个功课、一个学习。像戏笑的言语，一句不可出口（弗五 4），谎话、批评、论断，一句都不能说。言语要节制起来更困难，因为会忘记，一说高兴，就会口沫纷飞、旁若无人地大发议论。这种情形很多，这是快事、是人生的一大乐事，能够尽情发表，难道不好吗？但是不行！为主缘故要节制，所以，节制在我的生活里就产生非常大、非常多的改变。节制是改变我们一切生活方式的动力。

## 节制是生命平衡的刹车

一个基督徒有了知识，后面就要加上节制。尤其，知识要加上节制是什么原因呢？因为在哥林多前书第八章说，「知识是叫人自高自大」（林前八 1）。无论什

么知识，只要一多了，他就骄傲起来，他就以专家、权威自居了。当然，没有知识也不行，知识要多而又多（腓一9），但这一多就麻烦了，就会骄傲、自高自大。「知识是叫人自高自大，惟有爱心能造就人」（林前八1）。所以，知识的后面一定要加上节制。你怎么使用知识、在什么时间使用知识？使用得恰当，就能够造就人、能够帮助人；知识若在不当的时候发表，就会变成骄傲、变成自高自大。

所以，在我们的生命中，节制就好像汽车里的刹车。适当的时候就要刹一下车，转弯的时候要刹一下车，走太滑的路要刹一下车，这刹车就叫「节制」。今天，我把我的一点经验跟弟兄姊妹们交通，节制到永远中也都是需要的。无论什么事，都要有一个必要的界限，快到界限的时候，我们就要刹车、要赶快刹车。为什么呢？

弟兄姊妹们要知道，圣经里讲到「罪」这个字，有七个特别的说法，这里我们只说两个。「罪」的第一要义，在希伯来文里就是没有打中目标、没有达到标准；在原文里的意思就是没有中「的」。「中的」是什么呢？就是射箭的环靶当中有个红心，你把箭拉出去射那个红心，若没有射中红心就叫「罪」；若射中了红心就是射中了目的，就叫「中的」，「的」就是那个红心。神造人有祂一定的目的，人达不到神创造的目的，不合标准，就叫「罪」。那么，罪的另外一个意思就是你越过了一条线。任何一件事情都有一个限度，任何一个东西都有一个限度；你过了那个尺度、过了那个限度，越界了，就叫「罪」。罪按照中文简单来说，就是过犹不及；你达不到是罪，你过了也是罪，你要恰好在正当中。所以，刹车就是让我们不要过头。人常常过头、越界，常常越过界限。

这是一个非常要紧的思想。你若爱得过火了，也叫罪。你说，「爱还是罪吗？」爱过火也不行，爱也有爱的尺度。你爱得恰好，就得益处；爱得过火，就产生副作用。最近我们劝告一个年轻人，这个年轻人很优秀，是个独生子，又聪明、又肯学习，而且他的学习范围还很多样化；他的智慧相当高，是学医的。父母对他的爱就相当地多，对他爱得不得了。就拿吃东西来说，他若喜欢吃哪一样东西，他妈妈就会把这个东西预备得超过他所需要量的好多倍，给他吃，爱太多了。当然，父母对这个孩子的要求也很高，爱多、要求就高。他也真不负所望，拼命地学习，考上了医学院，毕业出来就作了医生，运动也好、音乐也好、学识

也好……样样都好。但这个爱太多了，他就有压力；他要舒解他的压力，就做了很多不好的事情。后来，他当了医生，很容易拿到毒品，他夜晚要玩、白天要上班，时间不够就拿毒品来补充他的精神、来提神，所以，他照样可以玩，照样可以把工作做得很好。你看，这多好呢？大家都不知道他暗中使用这种不正当的方法来补充精力，利用毒品来提神。他是医生，可以开这种药物来使用，后来就染上了毒瘾，结果工作也不能做了。为了戒毒，他妈妈带着他到处拜访名师，却越戒越糟糕。甚至于他说要到哪里去减轻一下身体的压力，精神上觉得有人要害他，要出去避一避，就跑到泰国；到了泰国大吸冰毒，两个月之内花掉好几万，后来实在不行了，这件事才暴露出来。他吸毒已经十年了，妈妈都不知道，因为在外国社会里说儿女长大了，他有隐私权，作父母的也不可以查他，这都叫「偏差」、这都叫「歪理」。

我跟弟兄姊妹们讲过，爱假如没有公义，就叫歪理；光有爱、没有公义，就叫歪理；光有公义、没有爱，也是歪理。公义和爱要相平衡，才叫真理。今天基督教的麻烦就是爱呀、爱呀……爱得过火了，什么都爱，爱得不分青红皂白，没有公义，连不义的事也爱。圣经里明明说 神的爱是「只喜欢真理，不喜欢不义」（林前十三 6）。若不义的事也爱，爱包括一切，就不得了了。这样，这个孩子就堕落了。堕落以后，实在没法子，我的太太就帮忙，我也帮忙，我去给他详细解释，因为他是相当聪明、相当智慧的，他这一失败就自暴自弃，反而更糟糕了，怎么劝也不行了。后来，我鼓励他说，「你虽然吸毒了，你是医生，你可以变成一个最好的戒毒医生。为什么呢？因为你有充分的经验，你可以用你的经验来做试验，你能够帮助青年人戒毒。你若在这方面有专长，在心理上能辅导、在实际的药物管制上能有方法来解他的毒，你将来可以得诺贝尔奖金。为什么呢？因为现在世界上毒品的问题，害了各国的年轻人，全世界的年轻人都被这个东西毒害、都束手无策，你若能够在精神方面、实际方面有方法帮助他们，你绝对能够得到最高的荣誉。」我说，「你向这方面努力，何必要沉沦下去呢？」我不知道这些话对他有没有影响，他有没有研究这方面，若他真走这条路，我相信他会是杰出的。那么，他这样堕落，我们也问他，「你这么聪明，为什么要这样呢？」他说，「就是因为我和妈妈爱我，爱得我喘不过气来，我想要解决我的压力。」这是爱的压力，你看见没有？亲爱的弟兄姊妹们，原来爱可以造成压力，爱让人不舒服，这时候爱就需要节制了。所以，有节制就好了，就不会过头、也不会不及，正好。所以，我们基督徒不只于需要知识，在知识后面一定要加上

节制。节制就是刹车，让我们能够恰好，不过分、也不会不及，所以，「节制」将来到永远中也是非常要紧的。

## 节制是每个基督徒都应当学习的功课

我在追求生命的长进中发现，「节制」这个功课是每个基督徒都应当操练、应当学习的，要把一切（无论生活、工作或是品行）都做到恰好，也不会过、也不会不及，这就需要节制。人往往会矫枉过正，本来都要把它改好了，结果又过头了，这一过头就糟糕了，就产生更坏的影响。举例来说，在中国古代，秦朝是以依法治国，施行「商鞅变法」；秦朝严厉地执行法律，国家就强大了。可「法」一过了头，就是苛政猛于虎，「法」严得过头了，就比老虎更厉害，所以，后来就有很多人造反，造反的原因是什么呢？就是法律太厉害了。他正好犯了法，他一看既然犯法了，政府非要从法律的方面来追诉他，那还不如造反吧。所以，在秦朝起来造反的人都是被法逼的、被法逼着起来造反的。他们本来都是守法的，比如，法律规定一个公差要到哪里去，到了时候一定要把东西送到，结果天降大雨，耽误了行程，可法律规定耽误行程就是死刑、就要杀头。这么厉害的法律，他一看不行，「我若去了，明知法律这么严格，他不会饶恕我的，给他讲理由也没有用。」就干脆不回去了，就造反了。像陈胜造反就是这个原因。

所以，今天我就说明，节制是太好、太好了。比如，我们该说的话，本来应当说，可这句话若太重了，我们就要节制。你说重了就伤人了、就使人受伤了。所以，亲爱的弟兄姊妹们，我们今天讲「节制」是我们生命中必须有的，有了节制，你做任何事都会完美，所以，节制是我们生命中最大的一个操练、是圣灵所结九个果子里的最后一个。这个操练不容易，大家在生命中都试试看，你来节制你的言语、节制你的食物、节制你的生活习惯。你试试看，凡是不好的，都要刹车，不要一味地这样滑下去，要节制，你就成功了。节制在圣经里还有另外一个说法，叫「勒住」，好像悬崖勒马。比如，节制话语，就叫勒住舌头，就能调动全身（雅三 2~3）。所以，我们要学习节制，节制是永远的生命里必须有的。