

節制

有了知識，又要加上節制。（彼後一：6）

節制是恆常保持是自己，不因環境而改變。能夠自己支配才可以算是自己的。

現代人常高唱自由，實在是放縱情慾；被情慾轄制的人，不能作自己所不願作的事，怎能算是自由呢？這樣的人所缺少的，是自我節制；能自己約制，才是真自由。

節制飲食

今天在美國街頭上，到處可以看見超重的人。電視上，醫藥專刊，不斷的講超重對健康的害處；盈耳的廣播，觸目驚心的廣告，向人推銷減重之道。但是，餐廳，食堂，處處滿座；自動販賣機器，方便的供應不需要的卡路里。

“你若是貪食的，就當拿刀放在喉嚨上。”（箴二三：2）這箴言不失為好的建議：意思是寧可割喉，不要割肉。可見節制實在是困難的事。不過，以為嚇阻作用則可，但深割則不可；割了食道，自然無法吃肉了，還沒有立即危險；如誤割氣管，危險就大了。

節制言語

口的作用。一方面為吃，是入口；另一方面能說話，則是出口。耶穌說：“入口的不能污穢人；出口的乃能污穢人。”（太一五：11）可見“禍從口出”，問題更大。

聖經講到有種人，他們曾說：“我們能以舌頭得勝，我們的嘴唇是我們自己的，誰能作我們的主呢？”（詩一二：4）

這多麼像現在所謂言論自由的人呢！他們要有放言無忌的自由，污人的耳朵和思想；我們只能謹慎防衛。

聖經以約制言語，作為能節制全身的證據。“諸般勤勞都有益處；嘴上多言乃致窮乏。”（箴一四：23）

詩人知道他自己禁制不了舌頭，惟有求神派衛兵來“把守”，防止說錯話禍延他人，如同野火燎原：“耶和華啊，求你禁止我的口，把守我的嘴。”（詩一四一：3）

這是虔誠的存心，值的我們效法。

根本問題

耶穌說：“你們或以為樹好果子也好；樹壞果子也壞。...善人，從他心裡所存的善，就發出善來；惡人，從他心裡所存的惡，就發出惡來。”（太一二：33,35）

單糾正果子，還不是解決的方法。世界上的法律，最有效也不過是只能管“果子”：管制人民的行動，言語，還會惹起抗議；要想管制思想，那只是妄想。因為人不能不思想，也難以不說；所以只有更好的思想，才可以勝過壞的思想。

人的裡面既然滿了惡，比萬物都詭詐，這好心從哪裡來？
節制怎作得到？

聖經告訴我們，節制是聖靈的果子(加五：22,23)。求聖靈管制我們，才可成功。

節制持正

節制是執中不偏，不作不合宜的事。

使徒保羅為見證福音，被猶太人所恨惡，無罪而被囚在監獄裡面。巡撫腓力斯知道案情，也有些明白福音，對保羅頗為友好。那時，保羅帶外邦基督徒幫助耶路撒冷教會的捐款，看來經濟情形還好；巡撫就“指望保羅送他銀錢，所以屢次叫他來，和他談論。”最高主管官署，對囚犯這樣優待，希望他應該“開竅”通理。

保羅應邀向這高貴的夫婦講道，他直言“講論公義，節制和將來的審判。”(徒二四：24 - 26)

相信將來的審判，知道在上更有更高掌權的，才可行公義，守正道。論語說：“君子有三畏：畏天命，畏大人，畏聖人之言。”身居高官，領厚俸，富裕是無可懷疑的；如果正當支配，不僅自己有餘，一生享用不盡，還能幫助缺乏的人。只要有節制，不貪取，也不濫用，就會知足常樂。

現代人也是如此。可惜，許多人要貪污，漏稅，勒索，盜竊，多了還要加多，豪奢還要豪奢，不知限止；到最後，落的身敗名裂，何等可憐！

敬畏主，相信神和將來的審判，才會節制守道。道託耶夫斯基說得不錯：“如果沒有神，甚麼都可作。”(見於 Fyodor Dostoevsky, 1821-1881: *The Brothers Karamazov*)

心中有主

許衡，字仲平，號魯齋，元朝初年人。早年就好學，勤奮讀書，晝夜思誦，身踐力行。

當時，天下動盪未定，自河內(沁陽)遷居新鄭；南行道經河陽(孟縣)時當盛暑，兵燹危亂，鄉人都逃難走了，十室九空。適在路旁有一棵梨樹，生滿了梨。炎熱的天氣，長途徒步旅行，困渴難耐，滿樹金黃的梨，愈加誘人食慾。過路的人競相採了吃，入口解困，一副滿足的表情。許衡獨自一人，安然端坐在樹下：乘涼是可以的，取人的梨來吃，他絕不願作。

有的人以為他是傻瓜，提醒許衡說：“現在是甚麼時候，世亂，人都逃難去了，這樹無主，何妨採來吃！”

想不到，許魯齋先生回答說：“梨無主，我的心難道也無主嗎？”

儘管人以為他這人迂腐的可以，許衡的節制是可取的。

這樣的人，家貧是意料中的事。他自己躬耕稼穡，遇到荒歉，就只能吃糠茹菜，甘於粗糲。有時收穫稍有餘糧，就分送給同族及朋友中更貧寒的人家。

後來元世祖忽必烈入主中原，徵最有名的通學大儒許衡，任為國子監祭酒，中書左丞等要職，對他甚為敬重。

聖經說：“人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑，沒有牆垣。”（箴二五：28）這樣的人，立身行事，必然不能效法基督。

基督徒應該心中有主，讓聖靈掌權的生命活出來。作為基督徒，應該能獨守純正，不隨世俗，“叫基督的平安在你們心中作主”（西三：15）。這就表現於節制，不作不合宜的事。

在彎曲背謬的世代，作正直光明的事，顯然是不合世情，不順世俗，受黑暗勢力的反對，不是意外。所以必須有受苦的心志，準備與眾不同。

聖經說：“你們存這樣的心志，從今以後就可以不從人的情慾，只從神的旨意，在世度餘下的光陰。”（彼前四：2）

這裡的“從”與“不從”，顯明是自由人，是靠耶穌在十字架流血的救贖，從罪中得釋放的人。這是挺起脊背作正人，必須付的代價。

作者：于中旻
©2025 James C. M. Yu

聖經網
aboutbible.net