

新聞記者，訪問一個長途旅行的人，他一生所攀越最艱難的是哪座山。他回答：“並不是甚麼大山，是我鞋裏面的砂子！”

同樣的，如果問得金牌的拳擊者，他記得最難擊敗的是誰。他的回答是：“那要他多睡一刻的床，或吸引他多吃幾口的美味，或勸君更進一杯酒！”

在實際生活方面，無論甚麼樣的選手，可以把競賽作為重要事件，總不能以競賽為唯一生活方式，必須得有生活，有人際關係，這就用得上節制了。

使徒保羅有一個成功之道。真正的成功，是得着永遠的榮耀—冠冕，作為成功的代表。

凡較力爭勝的，諸事都有節制；他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。所以我奔跑，不像無定向的；我鬥拳，不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我；恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。(林前九:25-27)

使徒保羅善於留意體察世事，用於屬靈的真理。

哥林多的地峽運動會(Isthmian Games)，是羅馬帝國的盛事，僅次於奧林匹克運動會。那時的運動會比現在簡單得多；保羅所取為喻的，只有比較徑賽誰跑得更快，比較場上拳擊誰更強有力。對於基督徒來說，正是要跑當跑的路，打美好的仗。

保羅以科學，體育醫學的精密觀察得勝者，明白指出共通的要件—節制。真正的成功，持久的成功，不在於天賦，不在於追求技巧進步，首要是節制，才可以得勝。衍用在屬靈方面，為的是得更高，永遠的獎賞，自然是如此。

節制，被認為是冷品德。當時的受眾，不免會意外；今天有人感到意外嗎？

曾聽人說：節制是“聖靈所結的果子”(加五:22,23)的最末，似是不重要。其實，多項並列，並不一定按重要性為序，也有最重要的列在最後的例子—著名的一例，大衛；在耶西諸子中，是排名最後的。還有，彼得勉勵教會對品德的追求，“節制”正在中間(彼後一:5-8)。無論如何，不希望有任何人樂以身試；缺乏節制，臨賽時，絕不會得獎賞。因“諸事節制”基本上是不逾越規律，生活的規律在內。

實在說來，在人裏面天然有個反律傾向——喜歡任意隨性而為，無法無天。所以節制，得要“攻克己身”。實際上，“攻克”，是個軍事用語，使人不免想到拼命，多麼不愉快的事！總會聽說過“本性難移”這句話吧！改移本性，必須得拼，是絕對艱難的事。

### 本性必移

除非不想成功，否則得認識自己的“本性”，必須得樂於改變。性急和性慢，很多人相信是生來如此。

但有人不相信。成功的人不相信，而且他們知道必須得改變。“西門豹性急，常佩韋以自緩；董安于性緩，常佩弦以自急。”（韓非子“觀行”）

性急，很受人歡迎。如果這樣的人為自己找理由，可以說是惜陰，勇於任事；但約翰衛斯理不如此說，認為“急性是驕傲的女兒”。不滿意自己的習慣，才會想法改革。西門豹是有名的好官，也是聰明人；他在身邊佩皮條，提醒自己該有些韌性。今天的人有橡皮圈，那就太過分了。

性緩，有些像慎重，不僅是遲緩決斷，更壞的是推拖延宕。董安于知道自己性情太慢。他不想掩飾，不想給人臨事莊敬的印象；或麻木不仁，假作鎮靜，那就更壞了。莫怪有人說：“錯誤的決定，勝於猶豫。”當然不能作為原則；但遇事遲疑緩慢，每失去時機是真的。

有古人說過：“急事益緩辦，忙中有錯；緩事宜急辦，遲則無功。”事有緩急，總應該分辨，及時周詳處理，這還是說客觀的事務；至於自己性情的急緩，得額外考慮。倘能審時度勢，執中而為，自然是理想的事。

### 彼得的改變

提到彼得，大概我們都同意對他的描述“心直口快”。不過，心必須直，但口不必快。無論如何，口快，不是不能改的。我們沒有如何改的直接證據，彼得後來寫道：“神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。”（彼前五：5）如果誰也這樣檢討自己的話，應當可以領會，“口快”是謙卑或是驕傲的表現。還有，“就是天使，雖然力量權能更大，還不用毀謗的話在主面前告他們。”（彼後二：11）我們會同意一項基本規律：不說話難用以證明甚麼，但彼得稱許天使拒絕控告，可以作為謙卑守分。我們也該注意，彼得另一個例子：“就如我們所親愛的兄弟保羅，照着所賜給他的智慧，寫了信給你們... 信中有些難明白的，那無學問，不堅固的人強解，如強

解別的經書一樣...”（彼後三:15,16）。想必我們也會遇到類似的機會，你可會如此想，如此寫嗎？在五旬節前，相信彼得會很多事，但不會謙卑；或哪個門徒能夠如此？但得知道節制自己，像彼得一樣的講話。這種含蓄的，真誠的，正確的欣賞別人，稱許別人，使我們衡量自己，節制自己，起而學習治服自己。

### 失於節制

任何勇士總得知道，他不可能永遠得勝；保持不失敗的方法，是節制。“不輕易發怒的，勝過勇士；制伏己心的，強如取城。”（箴一六:32）這這裏，不是討論反戰的問題。制伏自己的心，就是能克服慾念，比取城更好。不是說發財，是說勝利，成功一取城，就取得城中的一切，包括人民。

那麼，不制伏己心的，情形又如何呢？“人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑，沒有牆垣。”（箴二五:28）城將被人取，失敗，失去一切。

參孫是最有恩賜的代表。只是他沒有節制，沒有原則。諷刺的，他作為拿細耳人，最要緊該有節制，謹守分別為聖的誠律；但他任意亂行，沒有一項他不違背，沉湎於非力士女人，最後竟然至以身殉罪。

所羅門有神賜他空前絕後的智慧，為的是服務人民；但他只“為自己”：“凡我眼所求的，我沒有留下不給他的；我心所樂的，我沒有禁止不享受的；因我的心，為我一切所勞碌的快樂，這就是我從勞碌中所得的分。”（傳二:10）甚麼話！他“所得的分”竟然是“沒有禁止”！人民還剩下些甚麼？結果自己並沒有喜樂，只得到“虛空的虛空”，而且好好個王朝，到他兒子就幾乎全失去！只是神的憐憫。

烏西雅王統治猶大國逾半世紀，在位年日之久，僅稍遜於瑪拿西。烏西雅王“行耶和華眼中看為正的事...定意尋求神；他尋求，耶和華神就使他亨通...烏西雅的名聲傳到遠方，因為他得了非常的幫助。”（代下二六:3-15）在他治理下幾乎是所羅門的盛世重現。只是烏西雅不知節制；“他既強盛，就心高氣傲，以致行事邪僻，干犯耶和華他的神，進耶和華的殿，要在香壇上燒香。”祭司們抵擋他，警告他犯了罪，“耶和華你神必不使你得榮耀。”（二六:16-21）耶和華使得了大癡瘋，被隔離，不得治理國事。可憐那麼英明有為的王，因不節制，落得被管制，崩逝後不得葬於王家陵園。

### 神的節制

神“用慈繩愛索牽引”（何一一:4），約制祂的兒女。  
“基督的愛激勵我們”（林後五:14），就如兩岸石壑，約制水流，激使其湍急，免於沉緩遲滯。  
願我們對主的愛，如壇上的火焚燒，在這末後的日子，不因世俗的風而冷淡。祝主的門徒都聽祂的聲音：“我必快來，你要持守你所有的，免得人奪去你的冠冕。”（啓三:11）  
阿們。

作者：于中旻  
©2025 James C. M. Yu

聖經網  
[aboutbible.net](http://aboutbible.net)