



SEE MORE JESUS • WANTTOSEEMORE.COM

Ano ang Sinasabi ng Bibliya Tungkol sa Pagpipigil sa Sarili (Temperance)? — Debosyonal at Panalangin • Mga Talata ng KJV na may Strong's Numbers

ISANG DEBOSYONAL AT ISANG PANALANGIN • ISANG MAIKLING PAGBASA UPANG DALHIN, AT ISANG PANALANGIN UPANG WAKASAN

Pagpipigil sa sarili — Saligang Doktrinang Biblikal

BUKAS NA SALITA

Ngayon, bago ka dalhin ng araw kung saan man nito ibig, kunin mo ang unang tuntunin: pamahalaan mo ang sarili mong espiritu. Iyan ang pinakadakilang kapangyarihang ibinigay sa tao — mas dakila pa kaysa sa pagsakop ng isang lungsod. Makakatagpo ka ng isang bagay na matuwid na nagnanais maghari sa iyo, at ng isang bagay na di-matuwid na nagnanais ipagbili ka; at ang taong may pagpipigil sa sarili ay tumatanggi sa dalawa. Maging mahinahon. Manatiling gising. Pigilan mo ang iyong katawan, at huwag magbigay ng puwang sa laman. Hindi mo kailangang maging malakas sa sarili mong lakas, sapagkat ang pagpipigil sa sarili ay bunga ng Espiritu — sumisibol ito sa kanyang punong-ubas, hindi sa iyo. Magpasya ka sa iyong puso bago dumating ang oras ng tukso, gaya ng pagpapasya ni Daniel bago pa man ihain sa kanya ang pagkain ng hari; at kapag hinawakan ka ng kasalanan sa iyong damit, tumakbo ka, gaya ng pagtakbo ni Jose. Ang iyong isinuko alang-alang sa kanya ay isang piraso ng damit lamang; ang iyong pinananatili ay ang iyong sarili. Tinuturuan ka ng biyaya na tumanggi sa kalapastanganan, at ang taong may pagpipigil sa sarili ay tumatakbo patungo sa isang koronang hindi kailanman kumukupas. Siyasatin mo ito.

MGA SUSING SALITANG GRIEGO

“Pagpipigil sa sarili” — **G1466 egkrateia** — pagpipigil sa sarili
ang bunga ng Espiritu ay kahinahunan, pagpipigil sa sarili — ito ay tumutubo mula sa kanya.
“maging mahinahon” — **G3525 nepho** — para maging maingat, upang magbantay

maging mahinahon, maging mapagbantay, sapagkat ang kaaway ay nagpapalibot.

MGA SUSING SALITANG HEBREO

“paraiso” — **H4910 mashal** — manuselahin, magkaroon ng kapangyarihan
Ang nagpipigil sa kaniyang diwa ay maigi kay sa sumasakop sa isang bayan.

“paraiso” — **H4623 matsar** — kontrol, pagpipigil
siya na walang pagpipigil sa kanyang sariling espiritu ay isang lungsod na walang pader.

I. PAMAHALAAN ANG SARILI MONG ESPIRITU

Mga Kawikaan 16:32 Siyang makupad sa pagkagalit ay maigi kay sa makapangyarihan; at siyang nagpupuno sa kaniyang diwa ay maigi kay sa sumasakop ng isang bayan. [**H4910 mashal** ■]

ANG NAGPUPUNO SA KANIYANG DIWA = MAIGI KAY SA SUMASAKOP NG ISANG BAYAN.

(Ang aking mga personal na kaisipan — sa araw na ito, ang dakilang labanan ay wala sa labas kundi sa loob mo. Maaaring hindi mo masakop ang isang lungsod, ngunit maaari mong pamahalaan ang iyong espiritu, at ito ang itinuturing ng Diyos na higit na dakilang tagumpay. Magpakabagal sa pagkagalit ngayon; hawakan mo ang iyong espiritu kung paano hinahawakan ng isang gobernador ang isang lungsod, at ikaw ay higit na malakas kaysa sa makapangyarihan.)

II. MAPAGPIGIL SA LAHAT NG BAGAY

1 Mga Taga-Corinto 9:25 At ang bawa't tao na nakikipaglaban sa mga palaruan ay mapagpigil sa lahat ng mga bagay. Ginagawa nga nila ito upang magsipagtago ng isang putong na may pagkasira; nguni't tayo'y niyaong walang pagkasira. [**G1467 egkrateuomai** ■]

NAKIKIPAGLABAN SA MGA PALARUAN = MAPAGPIGIL SA LAHAT NG MGA BAGAY → PUTONG NA WALANG PAGKASIRA.

(Ang aking mga personal na kaisipan — pansinin ang sukatan: mapagpigil sa sarili sa LAHAT ng bagay, hindi lamang sa ilan. Ang isang atleta sa pagsasanay ay ikinakait sa sarili ang maraming bagay na katanggap-tanggap para sa isang gantimpalang nalalanta. Ipagkait mo sa sarili mo ang isang bagay ngayon para sa isang gantimpalang hindi malalanta, at ikaw ay tumakbo nang mabuti.)

ANG SALITANG ITATAGO SA PUSO

Mga Taga-Galacia 5:22 Datapuwa't ang bunga ng Espiritu ay pagibig, katuwaan, kapayapaan, pagpapahinuhod, kagandahang-loob, kabutihan, pagtatapat

Mga Taga-Galacia 5:23 Kaamuan, pagpipigil; laban sa mga gayong bagay ay walang kautusan.

ANG BUNGA NG ESPIRITU AY PAGIBIG, KATUWAAN, KAPAYAPAN, PAGPAPAHINUHOD, KAGANDAHANG-LOOB, KABUTIHAN, PAGTATAPAT, KAAMUAN, PAGPIPIGIL.

ANG PANALANGIN

Panginoon, ikaw ang Diyos na nagbibigay ng Espiritu, at ang bunga ng Espiritu ay pagpipigil sa sarili; kaya hindi ako humihingi ng aking sariling lakas, kundi ng iyo. Turuan mo ako ngayon na pamahalaan ang aking sariling espiritu, na isang bagay na higit pa sa pagsakop ng isang lungsod; gawin mo akong mabagal sa pagkagalit, at mahinahon, at mapagbantay, sapagkat ang aking kaaway ay gumagala sa palibot. Pigilan mo ang aking katawan, at huwag mong ipahintulot na maging panginoon ko ang anumang bagay na matuwid; huwag mo akong pahintulutan na bigyang-daan ang laman, upang bigyang-kasiyahan ang mga pagnansa nito. Itakda mo ang layunin sa aking puso bago dumating ang oras ng tukso, sa paraang naunang pinasyahan ni Daniel; at kapag ako'y hinawakan ng kasalanan, bigyan mo ako ng mga paa ni Jose, upang tumakas at ingatan ang aking sarili na malinis. At sapagkat lalamig ang pag-ibig ng karamihan, bigyan mo ako ng pagpipigil sa sarili upang magtiis

hanggang wakas at huwag maging malahininga — panatilihin mo akong nakikipagpaligsahan ayon sa mga tuntunin, upang hindi ako mapawalang-bahala, kundi tanggapin ang koronang hindi kumukupas kailanman. Kaya turuan mo ako, sa pamamagitan ng iyong biyaya, na tanggihan ang kalikuan at mga pagnanasang makamundo, at mamuhay nang may kahinahunan, katuwiran, at kabanalan, habang naghihintay sa dakilang pag-asang iyon. Siya nawa.

PANANAPOS

1 Mga Taga-Corinto 10:13 Hindi dumating sa inyo ang anomang tukso kundi yaong matitiis ng tao: datapuwa't tapat ang Dios, na hindi niya itutulot na kayo'y tuksuhin ng higit sa inyong makakaya; kundi kalakip din ng tukso ay gagawin naman ang paraan ng pagilag, upang ito'y inyong matiis.

TAPAT ANG DIOS → KALAKIP DIN NG TUKSO AY GAGAWIN NAMAN ANG PARAAN NG PAGILAG, UPANG ITO'Y INYONG MATIIS.

SOURCES & CREDITS

Scripture: Ang Dating Biblia (Public Domain) — a redistributable edition, looked up exactly and never machine-translated.

Alternate chapter/verse numbering reconciled with STEP Bible TVTMS (CC BY 4.0).

Strong's numbering & original-language data: OpenScriptures Hebrew Bible (CC BY 4.0); STEP Bible.org — TAHOT/TAGNT/TBESH/TBESG (CC BY 4.0); Robinson-Pierpont Byzantine Majority Text (Public Domain); Strong's dictionary, 1890 (Public Domain).

Typography: Google Noto fonts (SIL Open Font License 1.1).

© SEE MORE JESUS · wanttoseemore.com — shared under Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0).