



SEE MORE JESUS • WANTTOSEEMORE.COM

圣经论自制(节制)——灵修与祷告 • 附斯特朗编号的钦定版经文

一篇灵修与一篇祷告 • 一段可随身携带的短读,以及一篇结尾的祷告
节制——圣经基础教义

开场白

今天,在这一天还没有随心所欲地带着你之前,先立定第一条规矩:管辖你自己的心灵。这是人所能得到的最大的能力——胜过夺取一座城。你会遇见一件合法的事物想要辖制你,也会遇见一件不合法的事物想要引诱你;而那自制的人对两者都说。要谨守,要警醒。要管住你的身体,不给肉体留地步。你不需要靠自己刚强,因为节制是圣灵所结的果子——它长在他的枝子上,不是长在你自己的枝子上。要在试探的时刻来临之前,在心里先作决定,正如但以理在王的食物摆在他面前之前就已经定意;当罪抓住你的衣裳时,要逃跑,正如约瑟所逃跑的那样。你为他的缘故所撇下的,不过是一件衣裳;你所保全的,却是你自己。恩典教导你向不敬虔说不,那自制的人正为一顶永不衰残的冠冕奔跑。要查考这事。

希腊语关键词

“节制” — **G1466 egkrateia** — 自制
圣灵所结的果子就是温柔、节制——这是从他里面生长出来的。

“节制” — **G3525 nepho** — 要谨慎,要谨守
务要谨守,警醒,因为敌人四处行走。

希伯来关键词

“规则” — **H4910 mashal** — 统治,掌权
治服己心的,强过取城。

“规则” — **H4623 matsar** — 控制,克制
治不住自己心思的人,好比毫无墙垣的城邑。

一、治理自己的心灵

箴言 16:32 不轻易发怒的,胜过勇士;治服己心的,强如取城。 [**H4910 mashal** ■]

治服己心的，强如取城。

(我个人的思考——今天,最大的争战不在外面,而在你里面。你也许永远不会攻取一座城,但你可以治理你的灵,神看这是更大的得胜。今日要慢慢动怒;要像官长把守一座城那样把守你的灵,这样你就比勇士更强。)

II. 凡事都有节制

哥林多前书 9:25 凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。

[G1467 egkrateuomai ■]

较力争胜 = 诸事都有节制 → 不能坏的冠冕。

(我的个人思考——注意这个尺度:凡事自制,而不仅仅是在某些事上。运动员在训练中,为了一个终将朽坏的奖赏,克己不沾染许多合宜之事。今天为了一个不能朽坏的奖赏而克己一件事,你就跑得好了。)

心中当藏的话

加拉太书 5:22 圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、

加拉太书 5:23 温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。

祷告

主啊,你是那位赐下圣灵的神,而圣灵所结的果子就是节制;所以我所求的不是靠自己的力量,而是靠你的力量。求你今日教导我治理自己的心灵,这比攻取一座城更为可贵;使我不轻易发怒,谨守自守,时刻警醒,因为我的仇敌正在四处游走,寻找可吞吃的人。求你管住我的身体,不让任何合宜的事辖制我;求你不让我给肉体留地步,去放纵私欲。求你在试探来临之前,就在我心里立定志向,如但以理那样预先定意;当罪试图缠住我的时候,求你赐我约瑟那样的脚,让我逃跑,保守自己纯洁。因为许多人的爱心必渐渐冷淡,求你赐我节制的心,使我坚持到底,不至变得不冷不热——求你使我按规矩奔跑,不至于被弃绝,反而得着那永不衰残的冠冕。所以,求你以你的恩典教导我,弃绝不敬虔的心和世俗的私欲,存节制、公义、敬虔的心度日,盼望那有福的盼望。阿们。

结语

哥林多前书 10:13 你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。

神是信实的 → 在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。

SOURCES & CREDITS

Scripture: Union Version (Simplified) (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).