



SEE MORE JESUS • WANTTOSEEMORE.COM

圣经论自我控制（节制）？——第二部分 · 附斯特朗编号的英王詹姆斯译本经文

第二部分 · 一项建立在圣经基础教义之上的新研究
节制——圣经基础教义

开场白

节制是一个人的力量向内、管住自己的力量。根基已经立定：节制就是自制，是圣灵所结的果子；而失去这果子的人便把自己出卖了，正如亚哈把自己出卖去行恶一样。如今又有新的见证印证同一真理。希腊字是 *egkrateia* (G1466, 自制)，建立在 *kratos* (G2904, 力量) 之上——内在的力量，胜过自己的能力。古字是 *mashal* (H4910, 治理)，是用来指治理者的字；智慧人将这字用在人自己的灵上。当留意：一个人能夺取一座城，却仍被自己的欲望所擒。治服己灵的，胜过勇士；不能自约的，好像毁坏的城邑，没有墙垣，任何仇敌都可长驱直入。但这果子是圣灵所结的，不是从罪性而生。要谨守自律。要做醒。要克制身体。要立定心意，如但以理立志一般。要逃避，如约瑟逃避一般。因为恩典教导我们弃绝不敬虔的心和世俗的私欲，那节制己心的人乃是奔向那永不衰残的冠冕。当细心查考。

本次学习解答的三个问题：

1. 什么是节制,它从何而来——是出于罪性,还是出于圣灵?
2. 治服己心的人是什么样的人,不制服己心的人又是什么样的人?
3. 自制的人怎样克制己身,又有什么冠冕摆在他面前?

已立的根基——节制

根基——节制是自制,是圣灵的果子(加拉太书5:23)。

根基 → 亚哈不能管制自己的食欲,甘心卖了自己去行恶(列王纪上21:20)。

根基——以扫为了一点食物卖了他长子的名分(希伯来书12:16)。

根基 → 夏娃看见 + 贪恋 + 拿来吃了 = 肉体的情欲 + 眼目的情欲 + 今生的骄傲(创世记3:6; 约翰一书2:16)。

根基——基督因所受的苦难学了顺从(希伯来书5:8)。

根基——基督自己卑微,存心顺服,以至于死(腓立比书2:8)。

根基 → 凡较力争胜的,诸事都有节制(哥林多前书9:25)。

本第二部分从另一组见证中确认了同一真理。

希腊语关键词

“节制” — **G1466 egkrateia** — 自制,克己

节制、温柔:这样的事没有律法禁止

“节制” — **G1467 egkrateuomai** — 自我克制

凡在场上比武争胜的人, 诸事都有节制

“克己” — **G1468 egkrates** — 在某事上强壮、有主宰力、自制的

清醒、公义、圣洁、节制

“清醒” — **G3525 nepho** — 节制不饮酒,谨慎自守,儆醒

要谨守,要警醒

“清醒地” — **G4996 sophronos** — 神志清明,适度地

我们应当克己、公义、敬虔地生活

(我个人的思考——请留意这一组词族,因为它们是同一家族的三个成员。egkrateia(G1466,自制)是果子本身;egkrateuomai(G1467,操练自我节制)是行出这果子的动作;egkrates(G1468,在某事上刚强)是那个人本身,正如提多书1:8所说——克己、公义、圣洁、节制。而这三个词都建立在kratos(G2904,能力)之上——权能、大能、力量。神为这果子选用了表达“能力”的词。节制不是软弱;它是转向内心的力量,是一个人对自己有主权。再看nepho(G3525,戒酒),斯特朗字典说它的意思是明智、保持警醒。清醒的人就是警醒的人。)

希伯来关键词

“规则” — **H4910 mashal** — 统治,掌权,作王

治服己心的,强于取城。

“规则” — **H4623 matsar** — 控制,克制

他这人无法约束自己的心

“决心” — **H7760 sum** — 安放、放置、设立

但以理立志不使自己被玷污

“逃跑” — **H5127 nus** — 逃跑,逃脱

他把衣服留在她手中,逃跑了。

(我的个人思考——这两句箴言用两个词讲述一个教训,而这一选择也教导我们一些道理。在箴言16:32中所用的词是mashal (H4910, 管辖),是掌权的词,用来指被安置管辖昼夜的光体(创世记1:18),也用来指约瑟被立为埃及全地的管理者(创世记45:8)。在箴言25:28中所用的词是matsar (H4623, 节制),它源自atsar (H6113, 约束)。前一个词是坐在宝座上的治理者;后一个词是护住城墙的约束力。上帝将一个人自己的心灵,既看作当被治理的国度,也看作当被护卫的城池。)

开场锚句

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、

圣灵的果子 = 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。 [**G1466 egkrateia** ■]

温柔 + 温柔、节制 + 这样的事,没有律法禁止。

(我个人的思考——首先要注意节制是什么:它是果子,而这果子属于圣灵。egkrateia(G1466,节制/自制)是所列九样中的最后一项,这个词是建立在kratos(G2904,力量)之上的——内在的力量,对自己的掌管。罪性无法结出这果子;圣灵在那些顺着圣灵而行的人里面结出这果子。而这样的事,没有律法禁止。)

I. 治理自己心思的法则

A. 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——这个词是玛沙勒 (H4910, 治理), 是掌权的词。神看治理自己灵魂的人, 胜过大能的勇士, 胜过攻取城池的人。最大的掌权乃在于内心。)

B. 箴言 25:28 人不制伏自己的心, 好像毁坏的城邑没有墙垣。 [H4623 matsar ■]

不能制伏自己心的人, 就好像毁坏的城邑, 没有城墙。

(我个人的感想——这里的字是 matsar(H4623,控制),源自 atsar(H6113,约束、限制):克制。没有克制,就没有城墙;而城墙倒塌之处,仇敌就长驱直入。)

II. 束上你们心中的腰——要谨慎, 要警醒

A. 彼得前书 1:13 所以要约束你们的心〔原文作束上你们心中的腰〕, 谨慎自守, 专心盼望耶稣基督显现的时候所带来给你们的恩。 [G3525 nepho ■]

束上你们心中的腰 + 谨慎自守 + 专心希望到底。

B. 彼得前书 5:8 务要谨守, 儆醒。因为你们的仇敌魔鬼, 如同吼叫的狮子, 遍地游行, 寻找可吞吃的人。

[G3525 nepho ■]

务要谨守, 儆醒 + 因为你们的仇敌魔鬼, 如同吼叫的狮子, 遍地游行。

(我个人的想法——彼得在信的开头说, 要预备好你们的心思, 采取行动, 要谨守; 他在信的结尾也说, 要谨守, 要警醒。在结尾处他说明了原因: 你的仇敌。nepho (G3525, 意为戒酒) 意思是要清醒明智, 保持警醒。没有预备好的心思就像没有城墙的城, 而狮子四处游走, 寻找可吞吃的人。)

III. 光明之子——让我们警醒谨守

A. 帖撒罗尼迦前书 5:6 所以我们不要睡觉像别人一样, 总要做醒谨守。 [G3525 nepho ■]

所以我们不要睡觉像别人一样 + 总要做醒谨守。

B. 帖撒罗尼迦前书 5:8 但我们既然属乎白昼, 就应当谨守, 把信和爱当作护心镜遮胸, 把得救的盼望当作头盔戴上。 [G3525 nepho ■]

我们既然属乎白昼, 就应当谨守 + 又以信和爱当作胸甲 + 并以得救的指望当作头盔。

(我个人的想法——睡的人是在夜间睡, 醉的人是在夜间醉(帖撒罗尼迦前书5:7);但你们是白昼之子。请注意谨守的人所穿戴的:胸甲, 和头盔。谨守是盔甲。而头盔就是盼望——谨守的心是存盼望的心,正如彼得也说:要谨守, 专心盼望到底。)

IV. 不要容罪作王——不受任何事的支配

A. 哥林多前书 6:12 凡事我都可行, 但不都有益处。凡事我都可行, 但无论那一件, 我总不受他的辖制。

[G1850 exousiazō ■]

凡事我都可行 + 但不都有益 + 我总不受任何事的辖制。

(我的个人思考——exousiazō(G1850,行使权柄、辖制)——《斯特朗经文汇编》说,意为使……处于权势之下。这是自制之人对合乎律法之事的试验: 不仅要问,这是合法的吗? 还要问,它会辖制我吗? 一件合法的事若辖制了你,它就成了你的主人;而人不能事奉两个主。)

B. 罗马书 6:12 所以, 不要容罪在你们必死的身上作王, 使你们顺从身子的私欲。 [G936 basileuo ■]

所以, 不要容罪在你们必死的身上作王。

C. 罗马书 6:13 也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具; 倒要像从死里复活的人, 将自己献给神, 并将肢体作义的器具献给神。 [G3936 paristemi ■]

也不要将你们的肢体献给罪 + 将你们自己献给神 + 并将你们的肢体作义的器具。

D. 罗马书 13:14 总要披戴主耶稣基督, 不要为肉体安排, 去放纵私欲。 [G4307 pronoia ■]

总要披戴主耶稣基督 + 不要为肉体安排。

(我个人的思考——basileuo(G936,作王) 是指君王的字: 罪试图在必死的身体中寻得一个宝座, 而节制说, 它不可作王。而 pronoia(G4307,预先思虑) 是指供应——事先周密的筹划。有节制的人不为罪性预备任何供应; 他不为仇敌积存粮草。他穿上主耶稣基督,将身体的肢体献给神。)

V. 定志的心与自制的人

A. 但以理书 1:8 但以理却立志不以王的膳和王所饮的酒玷污自己, 所以求太监长容他不玷污自己。

[H7760 sum ■]

但以理立志在心 → 不玷污自己。

(我个人的思考——sum(H7760,设立)的意思是放置、安放;但以理在王的食物摆在他面前之前,就已经在心中立志。决定先于那份食物而来。节制不是在受试探之时才产生的,而是预先决定好的。)

B. 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 ■]

凡较力争胜的, 诸事都有节制 → 不能坏的冠冕。

(我个人的思考——这里用的是动词形式, egkrateuomai(G1467,自我约束)——节制的实践。要注意其衡量标准:凡事都自我克制,而不是有些事。那些为要得那必朽坏的冠冕而奔跑的人,为了一个奖赏而节制自己不去做许多正当的事;我们所奔跑的乃是为那不朽坏的冠冕,岂不更应当如此吗。)

两口同证

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。

箴言 25:28 人不制伏自己的心, 好像毁坏的城邑没有墙垣。 [H4623 matsar ■]
不能制伏自己心的人, 就好像毁坏的城邑, 没有城墙。

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 ■]
凡较力争胜的, 诸事都有节制。

(我个人的思考——把这两句箴言并列来看,因为二者都用了“城”的图画。治服己心的人胜过攻取城池的人;而毫无节制的人,自己就是一座城——被拆毁、没有城墙的城。同一个心灵,若不是被守护的城,就是被拆毁的城,而“治理”正是其中的分别。接着,保罗以第三个见证人的身份站出来:得胜的冠冕归于凡事都有节制的人。凡争夺冠冕的人,必先在自己里面作主;而他的冠冕永不朽坏。)

影子与现实

Shadow 创世记 39:9 在这家里没有比我大的; 并且他没有留下一样不交给我, 只留下了你, 因为你是他的妻子。我怎能作这大恶, 得罪神呢? 」 [H2398 chata ■]
我怎能行这大恶, 得罪神呢?

Shadow 创世记 39:12 妇人就拉住他的衣裳, 说:「你与我同寝吧! 」约瑟把衣裳丢在妇人手里, 跑到外边去了。 [H5127 nus ■]
他把衣服留在她手中, 逃跑出去了。

Fulfillment 提摩太后书 2:22 你要逃避少年的私欲, 同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。
[G5343 pheugo ■]
也要逃避少年的私欲, 追求公义、信德、仁爱、和平。

(我的个人思考——约瑟是诫命尚未写成之前诫命的影儿。他的答案在试探来临之前就已预备好了——我怎能行这大恶,得罪神呢?——正如但以理的决心在那份份饭之前就已预备好了。当她抓住他的衣服时,他把衣服留下,逃跑了——nus(H5127,逃跑)。保罗用同一个词写给提摩太: pheugo(G5343,逃跑)——也要逃避青年的私欲。请留意:这话不是说要站立争战,而是要逃跑——伴随逃跑的,还有一个跟随:追求公义、信德、爱心、和平。约瑟失去了一件衣服,却保守了自己的纯洁。)

结语

彼得后书 1:6 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;
[G1466 egkrateia ■]

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。

提多书 2:12 教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲, 在今世自守、公义、敬虔度日, [G4996 sophronos ■]
否认不敬虔和世俗的私欲, 敬虔、公义、克己度日。

提多书 2:13 等候所盼望的福, 并等候至大的神和〔或无「和」字〕我们救主耶稣基督的荣耀显现。
[G1680 elpis ■]

等候所盼望的福 + 并等候至大的神和〔或无「和」字〕我们救主耶稣基督的荣耀显现。

(我个人的思考——这就是整个见证的总结。节制是圣灵的果子,是那从信心攀升到爱心的阶梯上的一级。它是一个人对自己灵的管束;是预备好的清醒心思;是不受任何人权势控制的身体;是但以理坚定的心;是约瑟逃跑的脚。那么,是谁教导这一切的呢?恩典——那使人得救的上帝的恩典教导我们向不敬虔和世俗的私欲说不,并要过节制的生活,盼望那有福的希望。有节制的人能够放下一部分,因为他正盼望着那显现;他的冠冕永不朽坏,也永不衰残。)

练习测验

1. 加拉太书5:23——温柔、节制。这样的事,没有:
 - a) 无罪可定
 - b) 律法禁止
 - c) 不偏待人
2. 彼得前书5:8——务要谨守,儆醒。因为你们的仇敌魔鬼,如同:
 - a) 光明的天使
 - b) 夜间的贼
 - c) 吼叫的狮子
3. 箴言16:32——不轻易发怒的,胜过勇士;治服己心的,强如:
 - a) 取城
 - b) 大能者
 - c) 分掳物的人
4. 箴言25:28——人不制伏自己的心,好像:
 - a) 一个坏的牙,一个脱节的脚
 - b) 摇晃的墙,将倾的篱笆好像毁坏的城邑没有墙垣
5. 罗马书13:14——总要披戴主耶稣基督,不要为肉体安排,去放纵:
 - a) 肉体,去放纵私欲
 - b) 身体,你们该穿什么
 - c) 明天
6. 彼得后书1:6——有了知识,又要加上节制;有了节制,又要加上:
 - a) 忍耐
 - b) 敬虔
 - c) 弟兄的情谊
7. 提多书2:12-13——教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲,在今世自守、公义、敬虔度日,等候:
 - a) 所买产业的救赎所盼望的福,并至大的神和我们救主耶稣基督的荣耀显现
 - c) 新天新地,有义居在其中

答案:1-b, 2-c, 3-a, 4-c, 5-a, 6-a, 7-b

这项研究如何延伸

影子如何带来光:约瑟逃跑,跑到外边去了(创世记39:12);但大卫仍留在耶路撒冷,看见,就打发人去取了(撒母耳记下11:1-4)——那逃跑的人和那留下的人,各自等待着自己的研究。

词语很重要:箴言16:32中的“治”是MASHAL (H4910, 管辖),箴言25:28中的“制”是MATSAR (H4623, 节制)——一个词是统辖,另一个词是约束——留意哪个词用在哪处,以及为何如此。

→新约如何阐明这一点:那些属基督的人已经把肉体连同邪情私欲都钉在十字架上了(加拉太书5:24),我们若靠圣灵得生,就当靠圣灵行事(加拉太书5:25)——这些是紧接在锚点经文之后的经文,可供另作研读。

→如何传讲:保罗讲论公义、节制和将来的审判,腓力斯就恐惧起来(使徒行传24:25)——同一个词 EGKRATEIA (G1466, 节制)在传讲中位于公义与审判之间。

→如何将其应用于自己:我攻克己身,叫身服我(哥林多前书9:27)——这样跑,好叫你们得着(哥林多前书9:24)。

它如何延伸到永恒:他们这样行,是要得能坏的冠冕,我们却是要得不能坏的冠冕(哥林多前书9:25)——就是那永不衰残的荣耀冠冕(彼得前书5:4),并那有福的盼望,荣耀之显现(提多书2:13)。

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: Open Scriptures 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).