

第五课 自律的首要原则

前言

上一课我们学习了过一个有纪律的简朴生活的首要原则。培养有纪律的简朴生活将为属灵的成长打下坚实的生活基础。相反，放纵的生活将破坏健康和灵性。但在具体实践中，要建立有纪律的简朴生活十分不易。因为人的本性是随从肉体的私欲，放纵自己的欲望。

在这一课中，我们将深入认识肉体私欲的问题，并尝试探索圣灵中的自律。若不坚定地依靠、顺服圣灵，很难完全胜过肉体的私欲，结果必然落在沮丧之中。

学习经文

1. 以弗所书 2:1-3
2. 加拉太书 5:22-23
3. 罗马书 7:14-8:13

要点

1. 背诵前两处经文。
2. 轮流诵读罗马书的经文三遍。

问题

1. 以弗所书2:1-3 告诉我们，罪人的特征有哪些？
2. 加拉太书 5:22-23 告诉我们圣灵的果子有哪些特征？
3. 节制是什么意思？
4. 保罗讲述了理性与私欲争战的失败。但最后，他是如何得胜的？

解读经文

以弗所书2:1-3提醒我们，曾经的光景。那时，我们都随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，心中有悖逆之子的邪灵运行，并且放纵肉体的情欲，随着肉体 and 心中的喜好行事，结局就是死亡、沉沦。

圣经不断地警告随从肉体私欲的危险。罗马书8章中说：“体贴肉体的就是死，体贴圣灵的乃是生命平安。”（罗 8:6）加拉太书6章中说：“顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。”（加 6:8）

肉体的情欲不是单单指性欲，而是指一种倾向肉体各种欲望的生活。举例而言，小孩子吃糖是没有节制的，如果没有成人的管理，一个小小孩会毫无节制地吃光一整包糖。我的儿子在三岁时，有一次偷吃了几乎一斤黑芝麻糖，结果第二天犯了肠胃炎。有个著名的棉花糖试验，老师让一个孩子在一间房间里，单独面对一颗诱人的棉花糖，如果这个孩子能够忍住15分钟，老师会奖励第二颗。但试验结果是绝大部分孩子无法抗拒棉花糖的诱惑。

小孩子的这些反应是典型的以肉体欲望为驱动的生活。如果没有加以训练和约束，随着年龄的成长，这种满足肉体欲望的冲动会愈演愈烈。当嘴的欲望管不住，其它的欲望也会逐渐泛滥。一个已婚的成年男子可能为了一次性欲的冲动，毁了一个美好的家庭。一个女人，可能无节制的消费，让自己深陷债务。

我曾经见过一个年轻人，刚领到薪资就买了一个昂贵的新手机，结果连续数月都缺少生活费。当我要求她卖掉手机，以维持生活时，她拒绝了建议。如今深陷信用卡、小额贷危机的年轻人到处都是。他们仅仅为了一时消费的冲动，让自己深陷债务难以自拔，甚至有抑郁的，有自杀的。圣经说：“欠债的是债主的奴仆。”当他们成为借贷的奴隶之前，已经是欲望的奴隶。

不仅仅是消费问题，在生活中许多人是情绪的奴隶。他们的工作、生活受到情绪的绑架，状态时高时低。我曾经辅导过一个姊妹，她因为工作状态不佳陷入抑郁。原因是每天她

上班时首先打开各样聊天软件，一直聊到下午，然后发现工作来不及完成，就陷入情绪压力。长期如此，就发展成抑郁症。我给她一个非常简单的建议，每天上班时放在桌上放一块牌子，上面写：“先工作一小时。”一小时后可以开始聊天。渐渐地她工作状态恢复了，情绪也稳定了。

在生活中，拖延症是十分普遍的现象。人们通常习惯先做容易的事情，后做难的事情。结果，难的事情一拖再拖，不愿面对。这也是一种随从心中喜好的生活方式。任凭自己的负面情绪指挥自己的行动。通常有拖延症的人会伴随另一种现象，他们会花大量的时间做那些自己喜好、有兴趣的事，却忽略自己责任范围内必须做的事。结果生活中常常表现得不负责任。

随从肉体的情欲和心中的喜好行事，很容易发展成上瘾的症状。人之所以渴望肉体的欲望，具有神经化学基础。现代研究表明，当一个欲望起来时大脑会分泌大量的多巴胺，引起躁动。当欲望得到满足时，多巴胺得到释放，人就会有一种舒畅的感觉。但麻烦的是，每一次刺激得到满足时，多巴胺的需求就会增加，下一次需要更多的满足才能抚平多巴胺躁动。结果就越来越上瘾。

与此同时，当不断重复一种欲望的模式时，大脑会形成坚固的基底神经节，也就是一个固定的神经回路。不断地重复，这个神经回路就越发达。这就是一个坚固的心理营垒。

肉体的欲望是一种牢不可破的心理模式，支配这人们的生活方方面面。甚至保罗也曾为此极度沮丧。保罗说：“21 我觉得有个律，就是我愿意为善的时候，便有恶与我同在。22 因为按着我里面的意思，我是喜欢 神的律；23 但我觉得肢体中另有个律和我心中的律交战，把我掳去叫我附从那肢体中犯罪的律。24 我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？”（罗 7:21-24）但紧接着保罗又说：“因为赐生命圣灵的律在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。”（罗 8:2）

基督徒得到一种从神而来的力量，可以帮助我们生活肉体的情欲，就是圣灵的能力。主耶稣应许赐下圣灵住在我们里面，管理我们的生命。保罗说圣灵的记号有九种特征，包括：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、23 温柔、节制（加 5:22-23）

“节制”，希腊文是“ἐγκράτεια”，由一个组合词构成。包括：ἐν，“在里面” + κράτος，“力量”。也就是说，在里面有一种力量管理生命。英文译作“self-control”，即“自我管理”，或者“self-discipline”，自律。圣灵里的节制就是由圣灵在我们里面管理自己，而活出一种自律的生活。

在实际生活中，有许多不信主的人也能操练出自律的生活。而且通常自律的人比较健康，业绩卓著。那么基督徒依靠圣灵更应当操练自律的生活。倘若一个不信主的过着自律的生活，而一个基督徒过着放纵的生活，如何见证基督的荣耀呢？

但是，圣灵并不强迫人过自律的生活，而是在我们心里不住地提醒我们。所以，保罗劝诫信徒：“5 随从肉体的人体贴肉体的事；随从圣灵的人体贴圣灵的事。6 体贴肉体的就是死，体贴圣灵的乃是生命平安。”（罗 8:5-6）“体贴”意思是不住地思想，聚焦地思想。从思想的纪律发展到行动的纪律。

研究表明，当一个人要克服一种习惯时，需要高度的专注力。譬如，一个右撇子用左手写字时，需要精神高度集中。与此同时，大脑也需要消耗更多的热量。所以，当一个人要克服肉体的情欲和心中的喜好时，首先需要让自己的思想高度聚焦于属灵的事物。并且，藉着不住地祷告，圣灵会加添给我们额外的力量，使我们能够胜过情欲的冲动，以至于过一个节制、自律的生活。

深入讨论

许多信徒虽然已经信了耶稣，但在实际生活中仍旧随从肉体的私欲和心中的喜好行事，最终导致属灵的亏损。我们需要对肉体的私欲和圣灵中的自律有更加深刻的认识，才能依靠圣灵得胜。

主题：就“肉体的私欲和心中的喜好”，以及“圣灵中的自律”作深入的讨论。

1. 在日常生活中，随从肉体的私欲和心中的喜好行事，有哪些表现？
2. 随从肉体的私欲和心中的喜好是否一定是不道德呢？会怎样破坏灵性？
3. 根据学习，你认为怎样才能活出圣灵的自律呢？
4. 当你经历自律的失败时，要如何做？

实践应用

实践项目

1. 列举一份自己常常面对的试探的列表。针对每一种试探，制定具体对付的计划。
2. 找一个伙伴彼此代祷，互相督促。
3. 确定一个自我检查和互相检查的计划。