

# 門徒訓練+概要

屬靈帶領基要  
研讀指南

## 基督徒品格發展

### 第六課：智慧與節制

#### 導論

本課程是門徒訓練概要裡**基督徒品格發展**單元的一部分。當基督徒以及所開展的事工失敗時，往往都是因為領袖缺乏品格發展。一個基督徒領袖必須認真對待品格發展，因為門徒訓練要求我們效法基督的品格。本單元研究了一些基督徒的品格特質，這些特質是培養僕人式領袖所必需的。我們將看聖經裡對這些特質的教導，以及耶穌和其他人展示這些特質的例子。在每一位基督徒的生命中，都應該流露敬虔的品格，尤其是信徒領袖。

這份研讀指南的目的，是要說明各位對特定的課程進行更深入的探索。本課程可與其他的門徒訓練概要課程教材，如影音資源等一起結合運用。請訪問我們的網站 [www.dechinese.org](http://www.dechinese.org)。

---

經文引用自中文聖經新標點和合本。蒙允使用，版權所有。

所有其他內容版權歸©2019 加拿大環球廣播所有，只要是為了傳福音並且不對所使用的材料收費，可以自由使用。查看更多許可證詳細資訊，請訪問 [www.discipleshipessentials.org/licensing](http://www.discipleshipessentials.org/licensing)。



# 基督徒品格發展

## 第六課：智慧與節制

### 關於本課程

本課探究的是基督徒智慧和節制的品格特質，查看耶穌和其他聖經人物如何體現出這些特質，以及我們如何在自己的生命中發展這些特質。

### 要讓你知道.....

我們跟隨耶穌的時候，走的是一條窄路。這是一條安全的路，這條路兩邊是看起來美好吸引人的兩個領域，但是卻把人引向網羅和毀滅。如果我們依靠自己對錯的標準來判斷，就可能被欺騙。然而，如果我們有智慧，我們就會轉向神和祂的道，聖靈賜給我們的分辨力讓我們能夠作出智慧的抉擇。塑造每一項品格都需要節制，這意味著我們要把神和他人放在自我之前。花時間思考一下某個名人或運動員愚昧無節制的行為，他們的結果如何？操練節制，智慧而勤勞地行在基督裡。

## 起步

1. 如果有人實在想得到智慧和分辨力，只靠上學足夠嗎？是否有人擁有許多學位但仍舊沒有智慧？為什麼有些人有智慧，其他人沒有？

2. 人們在哪些方面難以節制？男性和女性、老年人和年輕人、不同社區面臨的試探會有區別嗎？



## 研讀

- ❖ **智慧與節制的美德：**作智慧的決定以及控制自己的言行思想常常被歸為長者的品格。經過了一生的起伏，他們懂得了一些不變的道理，以及重要的事後之見。但是，這些不僅僅是成熟的人和長者才具備的特質。在耶穌所有的言行和態度中，我們可以看出祂有極大的智慧和節制。祂告訴我們，如果我們向祂祈求，祂會賜給我們智慧，所以，我們沒有一個人可以對此找藉口！我們相信神的真理（就是祂的話）並且行出真理的時候，就會有智慧和節制。缺乏它們，我們的生命就會在愚昧、痛苦和失敗中走向自我毀滅和羞辱。
- ❖ **智慧：**有的人很有智慧，知道自己該做什麼、說什麼，而其他人卻不確定自己應該怎麼做。這樣的人有一種是非對錯的認定，他們能夠辨明神的心意。這聽上去不太可能，是不是？但是，只要一個人願意求神賜智慧，神必會把智慧賜給他。

- 聖經是怎樣論述智慧的？智慧的真正源頭是什麼？閱讀雅各書 1:5 和以弗所書 1:16-19，根據這些經文，智慧的根基是什麼？

--	--

- **智慧不是無知：**要得到智慧，一個人必須尋求神的真理，就是智慧的源頭。這需要花時間和精力。一個不願意讀聖經（或是讀的很快，既不研究也不默想）的人仍然活在無知當中。他們拒絕承認神是超越的真理之源。如果我們認為自己離開了神仍然很有智慧，那麼我們就是無知的人。
- **智慧不是愚昧：**有些人聽到了智慧的教導、神的真理，卻選擇不遵行。我們認識真理卻忽視真理或者否認真理的時候，我們就成了愚昧人。神藉著祂的道、弟兄姐妹、我們裡面的聖靈把祂的智慧賜給我們。當我們基於錯誤的前提或是自我情感的狀態去作決定，就行的很愚昧。我們甚至會否認真理的存在，或是把智慧等同我們當下的渴望。
- **智慧就是持守真理：**智慧的人追求神話語的知識，並且尋求如何在生活中應用真理。透過他們的態度和行動可以看出他們的智慧。他們思考他人的建議，耐心地傾聽，作決定之前搜集相關的資訊。他們把神的旨意和他人的好處放在自己個人的舒適和感受之先。
- 思考你生命中的品格。以下經文告訴我們智慧的益處是什麼？

箴言 18:15	
箴言 19:20	



箴言 3:13-18	
------------	--

- 你怎樣才能避免用驕傲自大的態度表達智慧？為什麼用愛來表達智慧如此重要？

--

- 我們運用從神而來的智慧尊榮祂、幫助他人的時候，會有什麼樣的結果？那些活在世界的愚昧中的人能夠接受敬虔的智慧嗎？

--

❖ **耶穌生命中的智慧：**耶穌不僅因為能行神跡為人熟知，也因為祂的教導非同一般。祂教導人們如何理解聖經，使人明白其中的意思。祂的生活就是傳揚神的道、活出神的道。有這種智慧的人有一顆僕人的心，一顆敬畏神健康的心，並且樂於建立神的國度。

- **耶穌的教訓體現智慧：**自耶穌少年時期，祂就顯出對神真理深刻的認識。祂明白聖經，因為祂年輕的時候已經學習、認識聖經的話。耶穌教導人們對神的律法要有正確的理解，這需要從神而來的智慧。耶穌教導人們，聽見祂真理並且在真理上建造生命的人就像在磐石上蓋房子的人。艱難來臨的時候，他們的生命仍然穩固而安全（路加福音 2:46-50；馬太福音 5:21-22；7:24）。
- **耶穌在受試探時體現智慧：**在耶穌開始事工以前，祂在曠野受撒旦的試探。撒旦用神的話來試探祂，但是，因為耶穌有從神而來的智慧，他看出撒旦在扭曲真理。
- 閱讀馬太福音 4:1-11，當耶穌受試探的時候，祂如何對抗撒旦的謊言？祂的智慧如何體現出來？

--



- **耶穌在祂的關係中體現智慧**：耶穌認識人的本相，知道他們真實的動機，因為祂有智慧。祂能辨別人的謊言與真話，這一點，聖靈也能幫助我們辨別。耶穌告訴門徒，祂就是真理，祂以智慧來服事他人（約翰福音 2:24；路加福音 10:38-42；約翰福音 14:6；4:29）。
- ❖ **聖經中智慧的榜樣**：聖經中很多人都聽過神的真理。有時候，神的真理透過律法、先知或是耶穌的教訓傳達給我們。他們活出神真理的時候，就在智慧中成長。智慧是為那些認真學習神話語並實踐在自己生活中的人預備的。
  - **智慧之子所羅門**：說到聖經中的智慧，不能不提到所羅門王。他求神賜給他智慧聰明可以分辨善惡。神就答應他的祈求，並說，他的智慧之大，可謂前無古人，後無來者。所羅門因有智慧，為他的百姓作了許多偉大的事。很可惜，當所羅門明白良善和智慧後，他卻沒有持守智慧。他的心思渙散，沒有尋求神的義。我們可能會很疑惑他是怎麼遠離了神的。所羅門變成了“愚昧人”，意思就是，他知道真理，卻不行真理。神命令他不要娶任何外邦女子或是敬拜任何外邦假神，但是所羅門不聽從。所羅門自己的一句箴言警告世人，要聽從教訓！忽視智慧就是愚昧，最終導致我們自身的毀滅（列王記上 3:9-12；3:28；10:1-5, 23-25；11:1-10；箴言 19:27）。
  - **博士，智慧之人**：聖經提到一群人，並且特別表明這群人的特徵就是智慧，他們就是耶穌出生時前去朝拜的博士。這群人住在“東方”，有些聖經學者認為，他們就是被擄到巴比倫的猶太人後裔。他們深遠的智慧從他們與他人的接觸以及他們對神話語的認識中可以明顯地體現出來。他們也研究天象，查看彌賽亞到來的信號。有了這樣的智慧，他們知道耶穌什麼時候會降生，並且出發去找祂。這些博士沒有被希律愚弄，而是緊隨神的警告不再按原路回去報告希律，小耶穌在哪裡。他們在認識和遵行神話語這兩個方面非常認真謹慎（馬太福音 2:1-12）。
  - 這些榜樣中給你印象最深的是哪一個？你知道如何將智慧與其他美德一起運用嗎？

- ❖ **節制**：這個品格在應用許多其他美德的時候是不可或缺的。我們一旦學會節制，就可以持續地踐行自己的價值觀和信仰，而不是隨著自我的情感和生理欲望來行事。節制幫助我們做正確的事。節制是一種與智慧息息相關的行動。節制不但使我們遠離具有毀滅性的罪惡，還幫助我們在許多事上克制自己，比如吃、喝、性、情感衝動以及憤怒的言辭。節制的品格幫助我們追求公義，以及能建立我們生命的事物，而不是追求那些毀滅我們的東西。



- 聖經中如何論及節制的重要性？閱讀箴言 25:28，聖經說沒有節制的人好像什麼？

--

- **節制不是優柔寡斷**：甚至“無所作為”也是一個選擇，但這有可能是一個不智慧的選擇。然而，節制和個人約束是好事，但我們不要再神要求我們做一件事的時候克制自己。不做我們本應當做的事仍然是罪，並且毫無智慧！節制幫助我們採取正確的行動，而不是僅僅避免錯誤的行動。
- **節制不是一時衝動**：我們憑衝動做事的時候，是讓不穩定的情緒和本能主導方向，而不是靠著謹慎、理性、深思熟慮去行動。節制不是一時衝動。節制的行動可能很迅速，但總是有清晰的目的。當我們的情感正常且健康的時候，我們必須讓理性和情感融合之後再作決定。
- **節制不是律法主義**：僅僅遵從一套人為的規定並不是節制。律法讓我們外在地遠離罪惡的行動，卻不能讓我們的心在神面前變得正直。我們需要聖靈說明我們改變內在，而不是用更多的律法來僅僅限制外在的行為。
- **節制就是抵制自我憑衝動作出不智慧的抉擇**：我們的衝動常常是從肉體罪性的本性而來的。我們需要智慧來認識對錯，明白如何約束自我以作正確的決定。透過神的聖靈，我們就有能力節制自己。
- 思想你生命中節制的美德。為什麼神希望我們有節制？神怎樣幫助我們變得節制？寫下你從以下經文學習到的真理。

彼得後書 1:5-7	
提摩太後書 1:7	
提多書 2:11-14	



- 你在什麼時候最容易受試探（最不能控制自己）？對某些人來說，就是他們饑餓、疲憊、乾渴、寂寞、無聊或是恐懼的時候。

- 真正的節制和僅僅遵行律法和規定之間有什麼區別？列出一系列的規則能不能說明你更加節制？條例和規則的局限在哪裡？

- 你在生活中哪個領域最難節制自己？在哪個領域你最容易節制自己？（思考：花錢、性、吃、身體護理、情緒控制、謹慎言辭、講閒話、說謊、不義之財等等）

❖ **耶穌生命中的節制：**我們可能會想，耶穌不會為節制自己而掙扎的，因為祂是完全的，所以祂不會被罪試探。然而，聖經清楚地教導我們，耶穌在我們受的所有試探中，祂也同樣受試探，但是他一直遵行父神的旨意，即使在最痛苦、艱難、屈辱的時候仍是如此。

- **耶穌也受到試探，但祂沒有失去控制：**儘管耶穌和我們生活的世代和地域很不相同，祂仍然面臨和我們面臨的同樣試探。耶穌也有對家庭的某些渴望，但由於祂受託付的事工，祂沒能實現這些渴望。神的話告訴我們，耶穌在各方面都受了試探，只是祂沒有犯罪！不斷受試探卻始終不放棄，這是最困難的，即使為了拒絕試探祂走到了流血死亡的地步，祂也不妥協（[希伯來書 4:15](#)）。
- **耶穌在必要時候會克制自己的能力：**耶穌完全有能力和權柄叫全世界為祂效力。祂止息風暴，叫死人復活，使有病的得醫治。然而，對那些反對祂、嘲笑祂或是不認父神的人，祂並沒有大力回擊毀滅他們。想像一下，如果你有這麼大的權柄和能力，有人反對你，你會怎麼做！你會克制自己到什麼程度才不會讓自己有錯誤的行動？（[腓立比書 2:1-11](#)；[馬太福音 28:18](#)）。



- **耶穌有能力遵行神的話：**耶穌不是僅僅克制自己不犯罪、不作惡，祂乃是持續不斷地節制自己聽從父神的旨意。即使祂很忙的時候，或是很多人找祂幫助的時候，祂都總是會花時間禱告，並且花時間和父神獨處，尋求父的心意。祂從來不求自己的榮耀，而是一直將榮耀歸給祂的父（希伯來書 10:7）。
- 耶穌是神，但是祂為了完成使命，在地上像一個普通人一樣活著，祂限制了自己的神性。腓立比書 2:5-8 如何描述這種限制？這如何體現耶穌有能力節制自己？

❖ **聖經中節制的榜樣：**聖經中許多人都展現出了不起的自我節制。他們認為自身的衝動和情感不可信。他們存著節制的心面臨了很多我們難以想像的境況，堅守自己認為對的事，榮耀了神。

- **但以理、沙得拉、米煞和亞伯尼歌：**這四個年輕人在各種各樣非同尋常、極度危險的情況下展現出極大的忍耐和節制。神的百姓被擄到巴比倫以後，這四個年輕人被帶進皇宮，要被訓練培育成巴比倫人。這四個人認為食用國王的食物是不潔淨的，於是，他們憑著極大的節制選擇只吃素菜。後來，因為他們不敬拜國王的新偶像，沙得拉、米煞和亞伯尼歌被扔進了烈火的窯中。神奇跡般地拯救了他們。儘管巴比倫有法律的限制，但以理還是繼續向他的神禱告，因此，他被扔進了獅子坑以示懲罰。然而，神奇跡般地拯救了他，救護了他的性命（但以理書 1:8-21；2:46-49；3:6-16, 25；6:10, 16, 22）。
- **約瑟：**約瑟很年輕的時候就被他的親兄弟賣為奴隸。然後他被帶往埃及，被賣給一個叫做波提乏的人為僕。他並沒有因為自己的遭遇怨天尤人，而是積極地侍奉他的新主人，並且向神持守忠心。波提乏看到他努力地工作，就提升他成為管理他全業的管家。波提乏的妻子很喜歡約瑟，就試探他與她犯淫亂。然而，約瑟一直抗拒她，並且躲避試探，然而他付上的代價就是失去工作、成為階下囚。節制的品格幫助約瑟向神持守忠誠，儘管讓他走上了一條更為艱難的路，他也堅信神一直與他同在（創世記 39:4-21）。
- 以上的榜樣中哪一個讓你印象最深？面對試探的時候，因為節制甚至要付上生命的代價，你從中學到了什麼？





❖ **衡量你的智慧和節制**：當我們心存智慧與節制的時候，試探就不能勝過我們。有智慧和節制的基督徒會活出一個模範般的人生。藉著神話語改變我們，還有聖靈大能的保守，我們可以培養這些品格。

- 思考你實踐這些品格的時候可能面臨哪些困難。我們的行動就是我們信仰的結果。你對真理的相信是不是建基於神的話語之上？思考以下這些經文：

箴言 3:13-18	
約翰福音 17:17	
約翰福音 8:32	
哥林多前書 13:4-6	

- 思考以下體現愚昧或衝動的態度和行為。你的生命中有沒有這樣的表現？你作決定是基於對神真理的認定，還是基於對這個世界的期待或是自我的情感呢？你會不會因為不方便的緣故就選擇忽略神讓你做的事？

- 定義自身價值的時候看他人的標準
- 暴飲暴食，過度工作，任何形式的過量過激行為
- 通過花錢買各樣的東西獲得自我良好的感覺
- 陷入不道德的性行為，或是看色情片
- 做決定時討好同工或家人而非討神喜悅
- 找藉口說你太忙了不能侍奉神
- 說閒話、污穢的言詞、抱怨或是尖酸的話
- 常常死不悔改，不肯認錯
- 行動的時候猶豫不決，錯過好機會
- 依靠法律條文和規例來讓自己遠離罪，而非依靠內住的聖靈和神話語的真理
- 開展不同的工作卻從來不能完成
- 忽略研讀神的話語

- 為什麼我們基於情感而非基於神話語的真理做決定的時候要小心？



- 一個沒有節制或智慧的人會面臨什麼樣的困難？神怎樣幫助我們獲得智慧和節制？

## 結論

- ❖ 智慧和節制的品德要求我們，相信神的真理並行出真理。智慧就是對真理的持守。一個有智慧的人會把神的心意和他人的好處放在個人的舒適之前。
- ❖ 節制不是一時衝動或者陷入律法主義，也不是用外在的律法限制自己。相反，節制就是在各種情況下相應地運用智慧。

## 反思性問題

思考以下不同情境，從以下問題入手來思考每一個情境：

- 你對這種情況自然的態度是什麼？
- 有智慧和節制的人會如何應對這種情況？
- 在這種情況中實踐出智慧和節制的品格會帶來什麼樣的結果？

你負責招聘在教會中從事維修和安保工作的人。你的一些親戚的名字也在工資單上，但他們卻不經常來工作。你認為他們得到的這份工資屬於不義之財；然而，他們是你的親人，也需要這些錢，所以，你不想革除他們的職位。

你在一天的時間裡很難找到足夠的時間閱讀聖經、默想其中的話。上一次你跟神相處的美好時間已經是很久以前了，即使你明白祂渴望你能跟祂有更多相處的時間，然而你還是很掙扎。

你有一件不太想做的事，為了不做這件事，你已經拖延了很長時間，每一次你都知道自己應該立刻去完成，但是另一些更加有意思的事情就會走進你的腦海。這件事對你的家人來說很重要，而你是唯一能完成的人。