**基督徒的自律生活 賴妙冠 牧師**

**經文：哥林多前書六12-20**

**引言：**

1.馬來西亞於前兩週5/10，完成獨立至今60年來首次的政黨輪替；而台灣早於2000年由[民主進步黨](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B0%91%E4%B8%BB%E9%80%B2%E6%AD%A5%E9%BB%A8)候選人[陳水扁](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%99%B3%E6%B0%B4%E6%89%81)當選總統，完成首次政黨輪替，目前已進行了三次政黨輪替。政黨輪替的理由間言之就是做得不好，當然其中各有不同的弊端與黑暗面。究其原因，其中有共通點就是「不懂得自律」，當握有絕對的權力，一黨獨大時，可以隨意上下其手操弄政權，政商勾結或圖利私人口袋，惹得民怨與唾棄，自然就得政黨輪替了。大至國家小至個人，也是同理。

2.卡爾‧朱科麥爾Carl Zuckmayer, Playwright (德國劇作家1896-1977)： “One-half oflife is luck; the other half is discipline – and that’s the important half, for without discipline you wouldn’t know what to do with luck.”「人生一半是靠運氣，另一半則是靠紀律–那是比較重要的一半，因為缺乏紀律你將不知道怎麼處理你的好運。」而對自己要求紀律也就是自律。在信仰上，我們何其好運蒙上帝揀選，做天父的兒女，我們說這是恩典，但若不懂得「自律」，不知道如何處理恩典，所行的與所得到的恩典不相稱，恐怕也要失去恩典了！

**一、自律生活的準則─ 凡事都可行之不**

1.不行明知之罪─信基督教最大的釋放是無禁無忌，生活很自由自在，基督已成就赦罪恩典，尤其新約聖經並沒有明文禁止哪些事不可作，基督徒就可自由作喜歡作的事。但聖經的教導是我們沒有自由去做那些明知為錯的事(罪)。你們豈不知不義的人不能承受上帝的國嗎？不要自欺！無論是淫亂的、拜偶像的、姦淫的、作孌童的、親男色的、偷竊的、貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的，都不能承受上帝的國。六9-10。

2.不放縱成惡習─自由是基督信仰的記號，不再受罪和罪咎感所轄制，可以自由地運用及享受神所賜的百物。但基督徒卻不可以濫用自由，以致傷害別人及自己。飲酒太多便會變成酗酒，毫無節制的暴飲暴食也會傷害身體。神賜給我們享受的東西，要謹慎節制，不要讓它們成為一種壞習慣，轄制你。打牌打麻將紓壓，與三五好友聊天交誼，是不錯的休閒活動，但若玩得晨昏顛倒，通宵達旦，無法正常工作，甚至過當賭錢而借貸，甚而傾家蕩產，這就陷入罪的泥沼，無法自拔了。生活中有些行為本身不是罪，但卻不適宜去做，因為它們會轄制我們的生命，綑綁我們失去自由，逐漸偏離神的路。自由若有一步差錯，就可能成為放縱，而放縱會養成壞習慣；壞習慣會變成轄制人的勢力。

人一旦被壞習慣所轄制，那麼行為的主體就不是自我，而是惡習了。

3.不行無益之事─貪一時之歡，身體靈魂都受虧損。「但不都有益處。」「益處」是指甚麼？在希臘文它是一個動詞「sumphero」，意思是彼此相關。這句話的精意所在~凡事我都可行，但我不是單獨活著，我無法遺世獨立，我和其他人息息相關。可能有些事我作了對我無妨，但卻無益於我和別人的關係。因此，這些事是沒有益處的。有許多事涉及與別人的關係，以及對別人的責任。凡事都可行，但有些事別人能作，我不能作。為甚麼？因為作了無益，不能增進我與別人的關係和責任。

「食色性也」，滿足身體的需要是人的本性，吃喝享樂、男歡女愛的事原本就是日常生活的事，都和我們的身體息息相關。「食物是為肚腹，肚腹是為食物。但上帝要叫這兩樣都廢壞。身子不是為淫亂，乃是為主:主也是為身子。v.13食物需要肚腹來填裝，肚腹需要食物來維持身體，但兩者都是次要的。它們都是短暫的，會朽壞的，無法長久存在。若活著只為滿足自身的需求，無視於與他人的關係和責任，就不是有益處的。許多淫亂的事，婚外情的事已被視為正常，但不要低估了性罪行的破壞力，它可以摧毀生命，危害家庭、擾亂社會的惡果。婚外的性行為，不忠於一的性關係是具傷害性的，它傷害自己與別人的忠誠關係，它也傷害犯罪者本人，為他們的心靈添上陰影，加增焦慮感，可能為當事人的肉體帶來疾病，也因此身心靈受損。淫亂之事會毀滅我們的身體和靈魂。你們要逃避淫行。人所犯的，無論甚麼罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子。v.18

**二、自律生活的必要─ 身體靈魂都受益**

1.我們的身子不是我們的，是屬乎神的。食物是為肚腹，而肚子也是為食物，在人看來人活著就是為了食，為了生存。如果是這樣，人生是沒有什麼意義的，因為到頭來這兩樣遲早會過去，變成杇壞。有一高齡112(120)歲的人瑞，感慨自己活得這麼久，活得沒有意思，因為認識的人都已死了。人活著不是單為了生存，人還有更高的價值。保羅說我們的身體是屬於神的。身子則是指神創造的一部分。他論到基督徒的身子，指出它不是短暫的，而是永存的，因為神要照祂的旨意，叫這身子復活，以成就祂的計畫。譯成身子的字是「soma」，意思是健全。指人的全面性格，在神眼中的人，是一個完整，健全，理想身子。保羅說了有關身子的三件事：

a.「身子……乃是為主；主也是為身子。」在創造的關係上，代表了人歸屬於神。我們不能把身體視為等閒，身體是為主的，是我們事奉主的工具，是我們榮耀神的途徑。保羅不單單說身子是為主，並主也是為身子，祂供應身子的一切需要，發揮身子一切合宜的、自然的功能。正如腸胃要功能正常，須有食物，因此若要身子功能正常，就必須有主。只有靠著主賜的能力，我們才能活出當有的樣式。

b.「你們的身子是基督的肢體。」信徒的身体是基督的肢体。是我們信主的人極大的榮耀。而肢體不能脫離身體單獨行動，它的任何行動絕不會只影響自己，必然也會影響身體。因此，我們若犯淫亂的罪，絕不只污穢自己的身體而已；因為我們在肉身活著，已經是基督身體裡面的一個肢體了，怎可以用這身体去淫亂呢？怎麼能夠把基督的肢體任意行淫，像娼妓的肢體呢？斷乎不能！

c.「你們的身子就是聖靈的殿。」豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼？這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的」。得罪身体是嚴重的，因為這身体是聖靈的殿，神的靈住在裡頭，我們怎能使這聖潔的靈受污染呢？當我們成為基督徒後，聖靈便住在我們心中。因此，我們不再擁有自己的身體，乃是被聖靈所擁有。如果你住在別人的房子裡，你一定不會違反住房的規則，同樣，因為你的身體是屬於神的，你也不應違反祂的生活標準。

2.詩篇139篇的詩句：「我受造奇妙可畏」。「我未成形的體質，祢的眼早已看見了；祢所定的日子，我尚未度一日，祢都寫在祢的冊上了。」若我們理解到基督徒「身體」的屬靈地位，是屬乎主的，具有尊貴的價值，就會看重如何正確使用自己的身體來生活，不是出於要求，是出於自重，願意自我約束，自由活出上帝美好的計畫。「有些人把紀律看成一件苦差事，對我而言，它是一種規則讓我可以自由的飛翔。」–茱莉‧安德魯斯 (JulieAndrews真善美女主角)

**三、自律生活的目的─ 歸還主權榮耀神**

1.…並且你們不是自己的人。(v.19)人一旦信了主，從此他是屬主的，他不再屬於自己。未信主前他可以隨自己意思支配身体去做自己喜歡的事，甚至犯罪導至走向滅亡。但信主之後，他就是主的人，是由主支配，由不得自己。因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀神。v.20，信主的人是主用重價買回來的，因此是屬祂的。我們的身体是極其貴重的，是主耶穌用生命的代價贖回來的，故理應在這身子上榮耀神，以報答祂的深恩。

2.如今，責任就在我們了，我們務要榮耀神。「逃避淫行」是消極的，榮耀神是積極的。信徒事奉的最主要動機，不是要達成個人的興趣目的，而是為神的榮耀。信徒的身子是聖靈的殿，聖靈要住在我肉身的生命中，管理我們全人，支配我們的心思、意志、情感，使我們的身子成為遵行神旨意的工具。所以說：「並且你們不是自己的人」，因為我們沒有權用自己的身體，我們只能順從聖靈的意思來使用我們的身子。我們不是接待聖靈作客人，乃是接待祂作我們的主人，在我們小小的聖殿裡主宰一切。

3.並且神已經叫主復活，也要用自己的能力叫我們復活。(v.14)用自己的能力是要強調神主動作這事。天父上帝叫祂的兒子從死裏復活，並非只叫祂的靈魂在腐朽的身體中超脫，而是身體靈魂同時一起的復活，可見肉體有它的尊貴。「信我的人也必復活」，與此緊連的，就是信徒的復活。身體既然要復活，就不歸入可朽壞的類別裏。不也提醒我們行出永恆價值的生活！

**結 論：**

1.創下數十項世界紀錄的奧運游泳選手菲爾普斯（Michael Phelps）小時候，他被診斷出患有注意力不足過動症（ADHD），幼稚園老師告訴他媽媽：「菲爾普斯沒辦法坐著不動，安靜不下來。…他缺乏天分。令郎永遠無法專注於任何事情。」2016年裡約奧運再奪5金1銀，連續四屆奧運都是得獎最多的選手，共累積23金3銀2銅。他在奧運、世界游泳錦標賽、泛太平洋游泳錦標賽三個世界主要比賽中，總共贏得82面的獎牌，計66金13銀3銅。他得到的獎牌，成為有史以來任何運動項目得獎最多的奧運會選手。「永遠無法專注於任何事情」的這個男孩，怎能有那麼大的成就？

因為菲爾普斯從14歲起，一直到北京奧運會，成了選擇性自律的人。他自我要求每個星期受訓7天，一年365天。他想過，連星期日也受訓，便比對手多了52個受訓日。他每天高達6個小時泡在水裡。教練鮑曼說：菲爾普斯將他全部的精力疏導到一種紀律，進而養成一種習慣──每天游泳。

培養正確的習慣會使你獲得一直在尋求的成功。另一意外收穫──它簡化你的生活。你的生活方向變得清楚，不再那麼複雜，因為你知道自己必須做好什麼事情，也知道不必做好什麼事情。

2.對基督徒而言，要正確享受在「凡事都可行的自由」，就從操練養成「榮神益人」的生活習慣著手，這也將為自己帶來得勝的金牌！

( 2018/05/20 證道講章 )

**◎小組討論題目：**

1. **「身體」不只是我們生活的用具，還具有何屬靈價值？**
2. **「食色性也」，滿足「身體」的需求應受制在何前提下？**
3. **你所觀察到的基督徒，有哪些不能「榮神益人」的生活方式？**