

关于节制的学习

亚比该

曾经的我

我曾经一度是那种为了看小说、追剧、追动漫，可以连续好几天通宵，有时是一天只睡一两个小时，把时间都用来看手机。如果没记错，曾经几天的时间，我看了两三百集的动漫。



当时的状态，是有一颗想要早睡早起、想要有规律的生活，但是做不到。

找答案

有一次，我问一位教会的老师，我说我看手机不能节制怎么办？她没有说，哦，这样啊，那你这样那样那样做吧……她没有给我方法，她只是说，以前我也是这样，但当我看到更重要的东西后，我就不想把时间花在这上面了。

当时会这样问老师，我是想要找“方法”去解决没有节制的问题，所以，我觉得她好像没有回复我的问题。但当我经历到她所说的，我才明白到，其实她回复的很清楚了。因为她是过来人，她非常清楚，再多的方式、方法，都帮不了一个没有方向和焦点的人。

你的心要有焦点，要看清生命中更重要的是什么

而我，确实是因为经历到那位老师所说的，真正看清楚了生命中更重要的是什么，

就心甘情愿的、甘心乐意，
快快地、
没有留恋



地去放下这些不重要的、没必要的东西。我后来才意识到，老师是用圣经的话在回应我的问题，马太福音6:21节说：

太 6:21 因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。”

主耶稣的话，道出人不能“节制”这个问题的根源，是“心”的问题。之所以你会把时间花在不该花的地方，是因为你的心没有焦点。

而正因为根源在于我们的“心”，所以，“节制”他不是你刻意地、很辛苦地逼自己、或用很多的方法去学，就可以有的。而是当你有明确地焦点，你很自然地就会非常珍惜地去用好时间，去做你该做的。

在这里，想跟你们分享一点点，关于“节制”带给我的益处，是跟我侄子侄女相处中发生的事。

每当我侄子侄女因为不节制，被奶奶批评，或者被限制看电视和手机的时间，他们给我打电话的时候，就会跟我表达对奶奶的不满，我就会问我侄女，你来跟我一起住过，我在工作的地方，你有看我玩手机吗？接着我问我侄子，我说，我回到家跟你们一起的时候，你们有看我玩手机吗？她们的回复都是，没有。我说，那你们也要去调整，要听奶奶的，按照奶奶交代的时间去看电视和手机。

我分享这个,是想说,能够有一份“节制”,除了你自己可以有真正的自由,有能力不去做那些不该做的事情。更重要的是,你能够给身边的人带去正面的影响,这时你是很快乐的。



所以,我希望,你是因为想要你的生命带给人好的影响、正面的影响,而使到你想要学习节制。

反过来,我想说,没有节制是很痛苦的。

①我觉得作为一个基督徒,没有节制,内心是非常痛苦的,会有很多挣扎和拉扯。

比如，我今天不节制地看手机，那么，接下来几天我就不太好意思出去跟人去谈起我的信仰，因为你跟人说你的神是造物主，是大有能力的。但事实上，他却不能帮你有一份真正的节制……你自己说的时候都没底气了。

②另一方面，熬夜，没有休息好，就不可能有好的状态去面对工作和学习。而作为一个基督徒，没能忠心工作，没能在工作中去见证神，心里又会积累很多的亏欠，也会觉得挫败和沮丧。

其实，我认识的朋友中也有学生，也听过这种的表达，如果她在其他方面浪费了很多时间，没有把时间用在学习上，心里就会觉得很不安，也会难过和懊悔，因为觉得对不起父母。确实是会这样，因为有的父母是很辛苦挣钱供孩子上大学、读研的。

③再来就是，不节制非常影响我们跟人之间关系。

我刚才说，节制的生活状态会给身边的人带去正面的影响，相反，不能节制，必然给同住的和身边的人带去不好的影响。最实际的就是你会影响别人休息，另外，也会有一份负面的促进，让她

也觉得她这样没节制也没什么，因为大家都一样。



其实，熬夜、晚睡的人，也会容易烦躁、没耐心。我没睡好的时候，如果有人跑来跟我说很多，我就很容易没有精力和耐心去听，要是她让我做什

么，我有心也很难做得很好，因为听了就忘，记不住。

所以，我自己很真实地体会是：不节制的状态，使到我的信仰跟我的工作、生活、人际关系，都脱节了。这还都是外在的影响。

不节制最大的影响，是影响一个人里面的状态。里面会积累很多的沮丧、灰心，也会很多否定自己。因为心里清楚自己没有能力把时间用在该做的事情上。其实这样的人，虽然看似是随心所欲的在生活，里面却是没有一点的自由和喜乐。

圣经的话是很真实的，罗马书 8 章 6 节说：

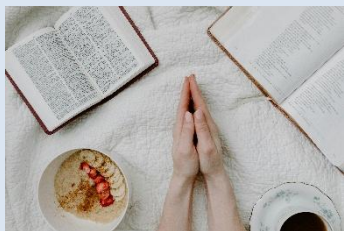
罗 8 :6 体贴肉体的，就是死；体贴圣灵的，乃是生命、平安。

这是很真实的，当我顺着自己喜好，随心所欲的生活，我没有一点的喜乐，就觉得活着像行尸走肉，没有方向、非常迷茫。

转折点

当我内心因为感觉不到一点喜乐，觉得痛苦和煎熬时，里面就有声音催促着我去神面前祷告，求帮助。在祷告的时

候，有声音提醒我，我一直在依靠自己，



尝试很多的方法想要成为有“节制”的人，我这才意识到，我应该要去寻求神的帮助。

我不是说我没有为不节制的问题去祷告，我其实祷告了很多，但现在想

来，我当时不是求神帮助我，给我能力，在今天可以选择去过一个有节制的生活。我是在等神迹，就是今天不节制了，心里觉得懊悔，就跟神说，神啊，我又没有节制了，求你帮助我明天有节制吧。其实这样的祷告，等于把不能节制的责任推给了神，我并没有作我自己该做的这一部分。

下定决心依靠神对付节制的问题

当我看到这一点，我就下定决心，要靠着神的帮助去对付没有节制的问题。

所以，每当我想要拿起手机的时候，我就选择看圣经，听一些讲道的音频，又或者抄圣经。我每天祷告求神帮助我，有能力去做正确的选择。我不轻看我每天中的每一个选择，就一次一次地坚持去做正确的选择。如果，我今天失败了，我不沮丧也不灰心，因为花在自责、内耗上，不能解决任何

的问题。我要做的，就是继续祷告，求神帮助我下一次，去做正确的选择。

慢慢地，我发现比较容易了，一段时间下来，我发现，原来放下手机我多出来这么多的时间……之前我真的没有意识到，我花在手机上的时间这么多。

而这个过程中，我不断地去听老师的讲道分享、看圣经，我也照着所听到的、所看到的去回应。



比如听到有人分享，他在一些特殊的情况下撒谎了，看似有理由，但里面有声音告诉他，这是不对的，而他，即使知道他将要付上很大代价，还是

去道歉。他的分享也是帮助了我，神也让我想到，我也有一件事情不诚实，是必须要去道歉的，虽然感觉这样去道歉，很没面子，但我还是去回应了。

然后，我也透过不同人的分享，意识到，要在小事上忠心。我就开始学习在小事上忠心。这时候才意识到，其实我有很多要做的事情。而之前为什么有那么多时间看手机，原来很多该做的事，我是没有及时去做。

就在这个不断做正确选择、不断回应的过程中，我在另一个方面也发生了很大的转变。原本我面对工作，是从做一行厌一行，但竟然在这个过程中，我里面转变了，我真的是做一行爱一行，所以，我上一份工作，做了至少有六年以上。我非常喜爱我的工作。

我经历的就是这样一个过程。当我从这些的不节制中脱离出来，我心里是发出很深地感叹，这些年我真的浪费

了很多很多的时间。但，失去的已经回不来了。而当下，最关键的是现在要感恩地把每一天去用好。

所以，来到今天第一大点的总结：

从我自己的经历来看，学习节制是没有捷径和方法的，不是说方法没有用，那运动啊、列计划啊……这些以后都取消。不是这个意思，这些其实都是很好

好的、可以很好的辅助我们去学习节制。但



真正要彻底地解决根本问题，唯一的出路——就是下定决心，从今天开始，一次次地去做正确的选择，去求造物主——雅伟神，帮助你有能力在今天不断地去做正确的选择。而当你真的

愿意这样去做，你生命中更重要的是什么，自然就浮现出来了。因为造物主对我们每一个人都有他非常美好的心意，其实他很希望让你知道你生命中更重要的是什么。

若我们真的追求想要生命里有一份的节制，我可以肯定的说，只要你拿出你的态度和决心，另外的那一个部分神会工作。而当你真正找到你生命中更重要的东西，那个时候，“节制”对你来说就不是很痛苦和艰难的事，而是你甘心这样的去生活。

二、关于借贷

节制涵盖方方面面

会分享这一点，是想说，节制是涵盖方方面面的。如果你的生命没有这份的节制，那你方方面面可能都会出问题，我不是要针对你，我也是在说我自已。我当时除了明显的在手机上不

能节制，另一个方面就是对钱的规划和管理也出了问题。可能有的人起点比较高，本身在时间的规划上是很棒的，那为你感恩，感谢神给到你的这个恩赐。但我想说，节制是涵盖方方面面的，可能你时间管理的好，但或许你情绪方面很难节制，可能你觉得自己各方面都挺节制的，但你却很难节制你内心的意念……



所以，我是这么看，“节制”不是说，我在这一点上没问题，那我就是一个有节制的人，神不是这么看的。圣经中形容“节制”是一种的生命素质，是圣灵的果子，也就是说，这个不是靠努力，就能够有的，真的是要不断地选择去听从圣灵的带领（就是听从

圣经的话)，才能够在方方面面有这份的节制。

而正因为我缺乏节制，所以，我在钱财方面也是出问题的，曾经，在好些年里我都是负债的。

我不知道你们是怎样看待负债，一直以来，我是一个好强又很爱面子的人，我觉得负债是软弱，是非常丢面子的事。说句不好听的话，我曾经就看不起负债的人。但过着过着我就成了这样的人。

第一次欠债时内心的态度

起初是家里有人生病动手术，我刚出来工作没多久，只能借钱，跟家人一起去承担。当时是节省一切开支，要尽快把钱还了的这种态度。长话短说，反正是比较辛苦的把钱还了。但我后来听说我寄回去的钱，因为当中有变故，并没有用在治病的这个事情上。

当时我没有去了解具体情况，第一反应就很生我其中一位家人的气，我就觉得，我不想寄钱回去了。

有了这个想法，就给了自己一个很好的理由，可以大手大脚花钱。原本我就没有攒钱的概念，所以一年下来我就存不下多少钱。这样的生活状态下，我又接到电话，说家里



加盖房子，钱不够，我只能借一笔钱转给家里。就这样，我又开始还钱。当时是信用卡借款，利息还是挺高的。还的就有些吃力，但还是很积极地还钱。但这个过程中我里面的心态是有了一些变化，因为我不是借的人的钱，就没有那种觉得借钱没面子的想法。

内心态度转变了，觉得欠钱没什么

后来好不容易还清了，又有人说要跟我一起开店，我觉得可以试试，这次对于借钱，心里就觉得没什么大不了，因为我是用于创业，是正当理由。

开店大半年，我渐渐有了一批稳定的客户，但我们是租在别人门店的一楼，她开了快十年要关，我接不下她这个两百多平的店，我也只能把店关了。我们本来是想把稳定的客户继续维持下去，就想在附近找店重开，但位置好的店，店租都太高，没办法，我只能把好不容易积累的客户给放弃了，去上班还钱。

已经习惯了欠债的生活

第一次创业宣告失败，唯一的收获就是债务。我又开始还债的日子。还清后，我不甘心，自己一个人又第二次创业，这次是用借呗、花呗的钱。这几次借钱还钱的经历，让我慢慢觉得借钱真没什么大不了。我不像以前那么着急、紧张，省吃俭用地还钱，我觉得以前太为难自己，过得太辛苦了。所以，我这次把债务分期后，每次选择最低还款，这样我感觉自己过得好像没有欠债的人，我该买什么买什么。

比如，我那时候熬夜，觉得身体哪哪都不好，颈椎啊、腰啊……又因为以前学过理疗，就很爱买理疗仪器，七、



八年前，七、八百一个的理疗仪器，我觉得好就买，不同类型的当时买了好多个，后来都送人了。所以，那段时期，我虽是欠着债的，但这丝毫不影响我的消费。所以，即使在欠债状态，我也坚持不让我的生活品质下降，就该买啥买啥，该吃吃该喝喝。

会这样过日子，我自己去回看，主要是因为网上借钱，没人知道你欠多少，又因为不是欠人的债，也不牵涉到人情。如果不是每个月要还款，你都不会去想自己欠多少债，一般就是看额度还有多少，只要额度还有，就觉得自己还是有钱可以花的，丝毫不觉得这有什么问题。但会这样麻木的看待欠债的问题，我觉得是一个过程。

教会老师提醒这样的生活状态是神不喜悦的

但这样生活真的没有问题吗？雅伟神是怎么看呢？

其实，我那时已经是受洗好些年基督徒了，作为属灵人，老师意识到我的这个情况很不妙啊。明明这个债也不算多，怎么就还不完？老师就找我谈话，说圣经讲得很清楚，一分钱没有还清都不能进神的国。你欠着债，钱财就是你的主人，神就不能自由的支配你。

比如，教会有安排去外地探访，或者有想要你去负责一些的事情，一想到你要还钱，还是让你专心工作吧，都尽量不让你参与。所以老师说，为了你生命的好处，你得尽快把钱还清。

开始有计划的用钱和还钱

然后，老师就建议我列一个计划表，预估多长时间能够还清，也做一个记录花费的清单。我听老师说完了，才意识到原来欠债影响是很大的，刚好那时候我慢慢在放下手机，时间上多了，

我心里还是有想着为神做一些事情的。

所以，我也决心尽快还钱。那时，就有点像是做三份工作，一份工作是看店，一份工作是联系其他店去上门、另外就是开始接那些要去上门的顾客，这是我之前不愿意做的，我觉得太辛苦。但真的下定决心去还，也跟老师承诺再也不借钱。说出去的话就是泼出去的水，主要这都是在神面前说的，

我就
真的
什么
情况
下都



不借钱，有多少钱就做多少钱的事。不借钱，又努力还钱，真正还起来也是很快的。并且，还攒了一点钱。到这个时候，就开始疫情了。当时是觉得很感恩的，如果还欠着钱，疫情又

不能正常开店，其实我就会很艰难了，但是因着老师的帮助，就避开了这种情况。

节制的使用钱财，才能够去承担家庭的责任

后来，就开始学习攒钱、有计划的用钱，我发觉这是很重要的，因为突发的情况是很多的，我家里又有人生病了，我是必须要一起去承担的。如果我还是像之前一样，看着借款额度还有就觉得还可以生活，那我其实是很自私的，因为我根本不能去承担家人的需要，这样的情况，心里肯定是会觉得很亏欠家人的。到现在，随着我的年龄增长，其实父母也老了，我爸在老家已经找不到工作，基本是没有收入了。接下来，家里的担子也是我要一起去承担。

小结第二点：

到这里，我想说，之所以我跟大家这样坦诚地去分享我的这些并不光彩的经历，其实就一个原因，我希望你像我一样，找到你生命中最重要的东西，以致你可以方向很明确地，去将神要你过的生活、去将造物主起初创造

你的美好心意，去活出来。美善的



神他真的很希望你生命中有节制、有喜乐，有一份真正的自由，以致你的生命可以带给身边的人祝福。

-完-

<https://ganquan365.org>