

有节制、「冇闭翳」

刘志良博士

很多人都说吃花生时是难以只吃少许的，乃是边吃边喝，停不了手也停不了口，很快便吃光了一整包。我们不是不晓得养成这习惯的话，我们便会成为「中厚」（按：不是「忠厚」的白字，乃指中央肥胖）之人，但很多人的经验是难以自制，以致体重也无节制地上升呢！节制的意思就是克制欲望，不去做一些原是自己喜欢做的事，或是吃喝玩乐、或是言语行为。明显地，要有节制便要与我们人性肉体争战，容易叫人不开心。圣经说：「凡较力争胜的，诸事都有节制。」（林前九 25）它的意思是人若要争取比赛胜利，他必定要过节制的奋斗生活，牺牲很多满足其他欲望的机会。因此，我们近日看奥运会比赛转播时，见到运动员英姿飒爽，我们都知道乃是他们艰苦锻炼多年的成果，期间必定有多方面的节制才成。那么我们又是否会受到激发，尝试过有节制的生活，以致我们的人生有成呢？

饮食节制

饮食节制是我们众人面对的挑战，包括要避免偏食或暴饮暴食。偏食包括多肉少菜、多油少水、多零食少生果等，都是导致身体健康出现问题的。香港在过去二十年来大肠癌发病率急升五成，每年新增个案达三千宗，是肺癌以外的最常见癌症，而大肠癌的发病急升原因就是「多肉少菜」。二十年来香港人食肉类份量增长十倍，但食蔬菜份量却只增长两倍，可见饮食的不均衡。另一情况是暴饮暴食不节制又缺乏运动而导致身体发胖，再加上烟酒的影响，使不少人患上高血压、心脏病和糖尿病。如果你要改善身体健康，你必须节制饮食，多做运动。

作息节制

不少人工作狂热，工时很长，但下班回家后，却仍花大量时间陪伴着电视节目或网络游戏，以致休息不够和睡眠不足。当我们不节制地长时间安坐在电视机、游戏机或计算机屏幕前，各类零食和啤酒汽水的消耗率直线上升。不少人宁愿忍耐地「煲电视」而不上厕所，肠胃也因缺少蔬果和纤维素，而渐渐地从偶发性便秘变为

经常性便秘，三几天才大解一次，造成大量「宿便」滞留在大肠内，各类毒素因积存而引致病变，容易造成癌肿瘤的形成，也会形成痔疮、肛裂和出血。所以我们若要身体健康，便要节制，调节我们的作息生活，多吃各式和各色蔬果，多喝白开水，每天清除宿便，保持肠胃畅通无阻。

娱乐节制

当不少人都在埋怨工时加长，工作量增多，工作环境愈趋恶劣，工人学历的要求不住提高的时候，一项调查结果却叫人感到惊讶！欧联世视（Eurodata TV Worldwide）根据全球七十三个国家地区二十七亿观众的调查，和一千二百个电视频道的数据得出结果，显示人均每日花在看电视的时间，香港人是两小时三十分，美国人是四小时四十六分，日本人更达五小时。这还未算上网打机的时间在内。有人说打机是很难只是「打一阵」的，因为转眼之间一小时便过去了。难怪时常有机迷因不眠不休打机而猝死的新闻报导呢！因此我们便不会有足够时间做其他有意义的事情了。当这些享受已经变得不再奢侈的时候，我们跟家人谈天沟通，跟天父祈祷读经相交，和跟图书馆丰富的库藏神游求学等活动，早已静悄悄地变得奢侈了。你若计算你一生花了多少时间在看电视等娱乐之上，又花了多少时间在跟家人相处沟通和跟天父灵里交往上，你便发现那悬殊程度的厉害，必是叫你感到惊讶万分呢！

思想节制

不少人常被工作压力、人际张力和心灵乏力所困，思想充满消极埋怨的情绪，时常不感到喜乐，又容易与人结怨、积存仇恨，处心积虑要报复，又害怕别人伤害，结果常导致自己内分泌失调、失眠、焦虑、无故惊慌、无安全感等。圣经说：「喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。」（箴十七 22）如果我们不节制自己的思想，常自己放纵去想毒计，心灵充满怨毒、苦毒、恶毒，结果自己的生命健康必先中毒。所以你要身体和心灵都健康，便要除去怨恨，充满爱意，让你的心灵喜乐，过积极乐观的人生。

属灵美德

节制是一种美德，是靠自小接受良好家庭教育和学校教育而培养出来的优良品性，也是圣经所说圣灵所结果子的其中一项特质（参加五 22-23）。没有节制的另一

说法便是放纵，只是很多人不喜欢被人批评为放纵，所以人便转用「不够节制」这个较婉转的表达。不论是「放纵」或是「没有节制」，结果都是使我们难以成功，或以更直接的说法：失败。「读书时读书，工作时工作，游戏时游戏」便是节制的表征，游戏的节制影响我们学业的表现和工作的表现。我年幼时已经是一个打机迷、武侠小说迷和象棋迷了。那时我仍未信主，也不听父母和师长的忠告，结果无节制地放縱玩乐，导致学业成绩平平。如果不是信主后被主的大爱感动，叫我靠主恩立志更新品性，我也没有今天的蒙福人生呢！

结语

亲爱的朋友，你若要身体和心灵都健康，你也须过节制的生活。然而你若感到难以节制的话，你应该向主耶稣祈祷，仰望祂的大能帮助你过节制生活。因为那些全心向主认罪悔改并真诚信主的人，会得着神的圣灵住进内心，更新他的生命，在他的生命结出成圣的果子，其中一项表征就是节制。信主的人不单可得喜乐健康的生活，这生命更可延续至永生。这样，你的节制岂不反而叫你得着丰富回报吗？广东话「冇闭翳」就是没有抑郁，无忧无虑的意思。让我借用这表达来说明一项事实：「有节制，无闭翳；无节制，衰一世」。你会怎样选择呢？

本文已得到作者同意转载，原稿版权属作者所有。