

<牧者家書>

9-6-2019
陳福勤姑娘

「自律就是自由」

最近我看了一本書，作者在美國海豹部隊服役了二十年。他總結了這二十年間所學習到的成功法則，就是自律。作者大部份的人生都在海豹部隊裡，從小兵一直獲提拔晉升，最後成為特種部隊指揮官，帶領部隊參與伊拉克戰爭。當中有一段內容很吸引我：

「為甚麼要有紀律？
常常會有人問我：為甚麼？
我的動力何在？
年輕時，我時時刻刻都要備戰。
我知道在某個地方，
有人同樣在備戰。
那個人就是敵人。」¹

這讓我想起基督徒每天都在參戰，是屬靈的爭戰，而我們的敵人撒旦也同樣在備戰。撒旦的試探和引誘無處不在一言語、飲食、物慾、金錢、工作、人際、自我認識、娛樂、思想等等。若我們不每天操練自律，稍一不慎，就會落入牠的陷阱。法國名著《小王子》提到一種叫猿猴麵飽樹的植物，種子是邪惡的。一開始長出的嫩芽和一般植物無異，如果不及時認出去除，猿猴麵飽樹會塞滿整個星球，甚至會使星球土崩瓦解。小王子說：「這是自律的問

題，每天一大早梳洗過後，就必須小心翼翼地整理你的星球，必須常常拔掉猿猴麵包樹，它們的幼苗和玫瑰樹很像，一旦發現，就要立刻拔除乾淨，這種工作枯燥乏味，但也非常容易。」猿猴麵飽樹象徵不好的事物，一開始披着美麗的外表，迷惑我們，如果不去清理，小小的心靈就會被佔領，釋放出更大的邪惡。

怎樣能做到自律？在聖經裡我們可以找到跟自律意思相近的詞語—「節制」，其希臘文的意思是「內在的力量與克制」。節制是聖靈所結的果子(加 5:23)，不是出於人的意志力所表現出來的品格，而是出於人的意志揀選聖靈、體貼聖靈、順服聖靈所產生的力量。「節制」是自我管制，不是強迫自己去做某些事情，而是讓聖靈在我們生命中作主，引導我們做智慧的抉擇。

然而，有些人卻認為自律是束縛，其實不然！自律的人，能夠主宰自己的生活，主宰自己的工作，掌握自己做事的節奏，內心充實而堅定。因而變得更健壯、更聰明、更敏捷、更健康，成為更好的自己，經歷真正的自由。十九世紀德國哲學家康德說：「自律使我們與眾不同，自律令我們活得更高級。也正是自律，使我們獲得更自由的人生。」

讓我們每天靠著聖靈，好好管理自己的生命，達致更好的自己，經歷真正的自由！