

1) 定义自律——神训练得救的人的品格

- 自律——头脑清醒、理智，能自己控制自己。不被罪、肉体的软弱和有害的事情奴役。不追求及时享乐，能够忍耐，延迟享乐。
- 律法写在自己心上
- 神的拯救和训练 —提多书 3:3-5, 2:11-14 (975 页)
- 更像神还是更像动物? —彼得后书1:4-7 (999 页)
- 自律和圣灵 —加拉太书 5: 22-26 (943 页)

2) 拥抱自律——不是负担而是真正自由

- 小心谎言  
为更好的结果延迟享乐。
- 神充满爱的管教和训练 —希伯来书 12:1-11 (987 页)
- 恩典——他的担子是轻省的

3) 操练自律——选择相信神的话超过自己的感受

- 自律的操练就是信心的操练

基督徒的自律 vs 世人的自律——“自律”但依然被私欲操控

控制欲——自律的错觉

延迟享乐——赚得全世界 vs 永恒的益处 —马可福音 8:34-38 (817 页)

- 自律的盲区?  
控制舌头、控制情欲、控制贪心、控制对暂时舒适的贪爱。  
八卦、抱怨、吵架、争执、娱乐、色情、吃喝、作息.....

默想 讨论

- 自己默想，有没有我自己值得反思的地方？我有没有愿意做更对更好的选择？
- 讨论：有什么触动或者是问题吗？

Q&A

如果你对今天的内容有什么疑问，可以发信息到：07507 331742  
或者使用网页链接 [shb.org.uk/QT](http://shb.org.uk/QT) 扫描右方二维码

