

仁爱

<http://nimenqu.net>

圣灵的第一个表徵是仁爱，亦是其他果子的关键。爱与节制一起工作，将其他果子坚立起来。爱的伟大素质详细记述在哥林多前书十三章。这是一种超越人类理解能力的爱，使人被神的丰盛所充满。这种超凡的爱是圣灵在我们心中散播的。

仁爱的果子不单单是感觉或情绪，更是一种决定。圣灵的果子使我们能作爱的决定，纵使在我们不想去爱的时候。保罗在腓立比书1:9中写道：「我所祷告的是要你们的爱心充盈而又满溢，满有真认识和各样的审察力。」其中「充盈」有「成长」的意思。神希望我们的爱能快高长大，能追赶並多得人。当我们行在神的爱中，其他的一切都会各从其位。

喜乐

<http://nimenqu.net>

喜乐应被理解为「愉快或平静的喜悦」。但喜乐於你的情绪无关。它在属灵范围中显示出来；它是一种能赐与赐与属灵能力的超凡喜悦（尼希米记8:10）。诗人与先知以利赛亚同样称它为对救恩的喜悦。（诗篇51:12；以赛亚书12:3）

这是一种由经历神话语的真实而来的圣洁喜悦。

和平

<http://nimenqu.net>

我们必需学在三种关係中保持和平：与神的、与人的和与我们自己的。我们藉着信靠神而与祂保持和平关係。我们藉着拒绝纷争而与其他的人保持和平关係。我们藉着认定神比我们的过犯更大，拒绝活在罪疚与自责中，从而与自己保持和平关係。

这种和平並非来自毒品、酒精、性、财富或娱乐。这是一种超然而不能言传的、神所赐与的礼物（约翰福音14:27）。和平的果子来自因信称义（罗马书5:1）和喜爱神的律法。

这是一种神所赐超过人能了解的平安，必在基督耶稣裡，保守你们的心思意念（腓立比书4:7）

忍耐

<http://nimenqu.net>

忍耐是爱的试验。它让你能容忍並饶恕他人（歌罗西书3:13）。忍耐与其他的圣灵果子一样，你不能靠自己生出它。忍耐的能力来自圣灵（哥罗西书1:11）及喜爱神的律法。（诗篇119:165）

忍耐也被引申为耐心。耐心就是温和柔顺，和在任何环境中皆能持守。耐心的真正试?不在於等待，而在於一个人在等待时的作为。一个已生出忍耐的人在处理问题时能不发怒。圣经在雅各书1:4中告诉我们「但忍耐要坚持到底，使你们可以完全，毫无缺乏。」要达到这地步肯定需要反覆练习。我们可以学习在等待我们想要的东西时，享受我们现在所有的。

恩慈

<http://nimenqu.net>

使徒保罗以母亲养育孩子来示范恩慈。（帖撒罗尼迦前书2:7）。恩慈使你能被神所重视。

「你把你的救恩给我作盾牌。你的温和使我为大。」（撒母耳记下22:36）

「惟独从上头来的智慧、先是清洁、後是和平、温良柔顺、满有怜悯、多结善果、沒有偏见、沒有假冒。」（雅各书3:17）

良善

<http://nimenqu.net>

良善就是圣洁的实践，以及认识神的结果。一旦你认识神，良善就会自然而然地在你内裏产生。（罗马书15:14）

神让你能向憎恨你的人（路加福音6:27）及众信徒行善（加拉太书6:10）。神的良善使人悔改，这也是为甚麽我们要对人良善。除非我们是善良的，否则我们的见证沒有任何效力。我们被召唤作黑暗世界中的光，故此我们必需立志发光！

信实

<http://nimenqu.net>

信实是一份恩赐，同时也是圣灵果子的表现。神在祂的话语中透露了信实的恩赐，但信实的果子是藉?圣灵产生的。信实的恩赐力足移山，但它同时也是我们每天生活所需。信实的果子让我们能过信心的生活（罗马书5:2）。若沒有这种信心，我们断不能讨神喜悦。（希伯来书11:6）

信心並不是常常容易持守的。它要求我们下决定並坚持不踰。当我们有信心並做神叫我们做的事，我们将会得到回报，因为圣经曾说我们如能在小事上忠心，神会叫我们掌管更多。

温柔

<http://nimenqu.net>

温柔不是软弱，而是像仆人一般俯伏在神面前，使你的灵魂能从叛逆与骄傲中得到释放。在我们心中隐藏?的真我——那谦卑安静的灵魂——是神所宝贵的。温柔或谦卑应被理降为「从骄傲自大中得到自由；能恰如其分地衡量自己的价值。」谦卑与骄傲刚好相反。圣经说神抵档骄傲的人，但喜悦谦卑的人（彼得一书5:5），而谦卑的人将承受地土（诗篇37:11）

节制

<http://nimenqu.net>

节制就是能控制自己的意思。它能控制我们整个人（心、身、灵），使我们能过得胜的生活。（哥林多前书9:25）

一个能节制的人是柔和平静的，他们能违免过激的行为，学习约束自己的行为与言语。虽然节制和並非易事，但人若想结圣灵的果子就少不了它。节制与爱一起工作，将其他果子坚立起来。