

仁愛

<http://nimenqu.net>

聖靈的第一個表徵是仁愛，亦是其果子的關鍵。愛與節制一起工作，將其他果子堅立起來。愛的偉大素質詳細記述在哥林多前書三章。這是一種超越人類理解能力的愛，使人被神的豐盛所充滿。這種超凡的愛是聖靈在我們心中散播的。

仁愛的果子不單單是感覺或情緒，更是一種決定。聖靈的果子使我們能作愛的決定，縱使在我們不想去愛寫心的時候。保羅在腓立比書1:9中寫道：「我所禱告的是要你們的愛充滿而又滿溢，滿有真認識和各有樣的審察力。」其中「充盈」有「成長」的意思。神希望我們的愛能快高長大，能追趕並多得人。當我們行在神的愛中，其他的一切都會各從其位。

喜樂

<http://nimenqu.net>

喜樂應被理解為「愉快或平靜的喜悅」。但喜樂於你的情緒無關。它在屬靈範圍中顯示出來；它是一種能賜與賜與屬靈能力的超凡喜悅（尼希米記8:10）。詩人與先知以利賽亞同樣稱它為對救恩的喜悅。（詩篇51:12；以賽亞書12:3）

這是一種由經歷神話語的真實而來的聖潔喜悅。

和平

<http://nimenqu.net>

我們必需學在三種關係中保持和平：與神的、與人的和與我們自己的。我們藉著信靠神而與祂保持和平關係。我們藉著拒絕紛爭而與其他的人保持和平關係。我們藉著認定神比我們的過犯更大，拒絕活在罪疚與自責中，從而與自己保持和平關係。

這種和平並非來自毒品、酒精、性、財富或娛樂。這是一種超然而不能言傳的、神所賜與的禮物（約翰福音14:27）。和平的果子來自因信稱義（羅馬書5:1）和喜愛神的律法。

這是一種神所賜超過人能了解的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心思意念（腓立比書4:7）

忍耐

<http://nimenqu.net>

忍耐是愛的試驗。它讓你能容忍並饒恕他人（歌羅西書3:13）。忍耐與其他的聖靈果子一樣，你不能靠自己生出它。忍耐的能力來自聖靈（哥羅西書1:11）及喜愛神的律法。（詩篇119:165）

忍耐也被引伸為耐心。耐心就是溫和柔順，和在任何環境中皆能持守。耐心的真正試?不在於等待，而在於一個人在等待時的作為。一個已生出忍耐的人在處理問題時能不發怒。聖經在雅各書1:4中告訴我們「但忍耐要堅持到底，使你們可以完全，毫無缺乏。」要達到這地步肯定需要反覆練習。我們可以學習在等待我們想要的東西時，享受我們現在所有的。

恩慈

<http://nimenqu.net>

使徒保羅以母親養育孩子來示範恩慈。（帖撒羅尼迦前書2:7）。恩慈使你能被神所重視。

「你把你的救恩給我作盾牌，你的溫和使我為大。」（撒母耳記下22:36）

「惟獨從上頭來的智慧、先是清潔、後是和平、溫柔良順、滿有憐憫、多結善果、沒有偏見、沒有假冒。」（雅各書3:17）

良善

<http://nimenqu.net>

良善就是聖潔的實踐，以及認識神的結果。一旦你認識神，良善就會自然而然地在你內裏產生。（羅馬書15:14）

神讓你能向憎恨你的人（路加福音6:27）及眾信徒行善（加拉太書6:10）。神的良善使人悔改，這也是為甚麼我們要對人良善。除非我們是善良的，否則我們的見證沒有任何效力。我們被召喚作黑暗世界中的光，故此我們必需立志發光！

信實

<http://nimenqu.net>

信實是一份恩賜，同時也是聖靈果子的表現。神在祂的話語中透露了信實的恩賜，但信實的果子是藉?聖靈產生的。信實的恩賜力足移山，但它同時也是我們每天生活所需。信實的果子讓我們能過信心的生活（羅馬書5:2）。若沒有這種信心，我們斷不能討神喜悅。（希伯來書11:6）

信心並不是常常容易持守的。它要求我們下決定並堅持不踰。當我們有信心並做神叫我們做的事，我們將會有回報，因為聖經曾說我們如能在小事上忠心，神會叫我們掌管更多。

溫柔

<http://nimenqu.net>

溫柔不是軟弱，而是像僕人一般俯伏在神面前，使你的靈魂能從叛逆與驕傲中得到釋放。在我們心中隱藏?的真我——那謙卑安靜的靈魂——是神所寶貴的。溫柔或謙卑應被理降為「從驕傲自大中得到自由；能恰如其分地衡量自己的價值。」謙卑與驕傲剛好相反。聖經說神抵擋驕傲的人，但喜悅謙卑的人（彼得一書5:5），而謙卑的人將承受地土（詩篇37:11）

節制

<http://nimenqu.net>

節制就是能控制自己的意思。它能控制我們整個人（心、身、靈），使我們能過得勝的生活。（歌林多前書9:25）

一個能節制的人是柔和平靜的，他們能避免過激的行為，學習約束自己的行為和語言。雖然節制和並非易事，但人若想結聖靈的果子就少不了它。節制與愛一起工作，將其他果子堅立起來。