

2025/09/07 主日信息【在愛中建立自己(一)用愛心互相寬容】 主題經文:《以弗所書》4:1-3 節

弗四 1 我為主被囚的勸你們，既然蒙召，行事為人就當與蒙召的恩相稱

弗四 2 凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容

弗四 3 用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心

一、信息摘要

今日經文是保羅寫給以弗所教會的書信，兩千多年前以弗所教會非常興旺，保羅讚揚教會是合一事奉、信心愛心及盼望非常充足，但三十年後，神感動當時的使徒約翰，在寫啟示錄時嚴厲責備以弗所教會失去起初愛心甚至離棄(啟 2:4)，變得非常軟弱，沒有合一見證，為什麼會變成如此？

因為他們沒有寬容，愛可以使我們生命合一，沒有合一生命就沒有合一事奉，為什麼服事要在愛中互相寬容？因為我們被同一位主所「蒙召」(弗 4:1)蒙召在希臘文有兩個意思，救恩與合一，經文是保羅在監獄中寫的書信。「蒙召的恩」有四個恩典「救贖、寬恕、重建與轉化」來成就「蒙召」的動作。生命因蒙召的恩得蒙救贖，蒙上帝寬恕，得以重新被建造轉化，是貫穿整本聖經的主題中最美妙、最鼓舞人心的福音信息。當保羅寫信給腓利比教會，經文提到友阿爹與循都基兩人同工卻不同心，保羅提醒，要幫助他們一定要在主裡同心且願意付上代價，他們在服事中曾經與保羅一同勞苦。(腓 4:2-3)「寬容」是將討厭論斷的迴音收在愛的盒子裡，問題不是你有多討厭對方，而是在你裡面愛的容量太有限必須擴大生命中愛的能量，用此深度與廣度來面對問題與周圍的人，神是愛的源頭。有三方面的操練與學習：

一、謙虛的態度

謙虛:是預防罪的好機制。驕傲在敗壞以先:狂心在跌倒之前(箴 16:18)。即使信主，行為被改變，但某些罪性還在，當時常親近神，否則罪性會常常誘惑欺騙我們。謙虛的人有三方面重要特質與態度:

對神:「祂必興旺，我必衰微。」(約 3:30)是施洗約翰所說，他是當時的領袖，教導百姓也為他們受洗，但當耶穌來時，他說:主在我們生命中，祂是興旺，我是衰微。

對人:「存心謙卑，各人看別人比自己強。」(腓 2:3)每個人都有足以讓我們學習之處，無論年紀大小經驗多寡。

對己:「看得合乎中道」(羅 12:3)不要將自己看得過高也不要過低，不要過於自卑，也不要過於自傲。上帝揀選我們，在淤泥中拉拔我們，千萬不要輕看自己，要合乎中道，用神給的謙虛擴充生命，愛的容量。

二、溫柔的靈性

溫柔的人說話做事會讓人感到溫暖，聖經所說的溫柔不是關乎個性乃是靈性，有些人個性本是溫柔，有些則是衝動:如果溫柔只關乎個性，那我們當中有許多人就無法溫柔。要學習溫柔的靈性，最好的學習指標就是耶穌，耶穌要我們學習他的樣式(太 11:29)。

為什麼他要說這段話，因上段經文說:「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」(太 11:28)。所以耶穌要我們學習柔和謙卑，因不溫柔的人就是勞苦擔重擔的人。

許多人都想要往前衝，想衝就要左右排擠，這是世界的競爭模式，將家庭、婚姻、信仰道德價值觀完全拋到腦後，得到三個結果: 1. 心胸越來越狹窄。 2. 勞苦越來越煩多。 3. 重擔越來越沉重。

如同耶穌說(太 11:28)安息的另一個意思就是平安。如何得到安息? 耶穌說:「我心柔和謙卑。」

(太 11:29)為什麼一個人可以溫柔? 因超越平面生活;有立體空間屬天的思維。

溫柔的人會有兩方面的成長:

向上發展:擴張對神的柔軟度。有著立體空間屬靈生活，不需前後左右推擠，因他的空間很大。

向內發展:建造生命的成熟度。溫柔的人就是有深度的人，懂得向自己的內心發展造就出有內涵的人。內在生命成熟，對人的態度就是寬廣。溫柔的定義:「對神柔軟，對人寬廣」。

三、忍耐的操練

「忍耐」是一個人對情緒的控制力。神要我們學習忍耐，忍耐有兩種對象:

對人:忍耐生老練，老練生盼望(羅 5:4)我們對人特別沒有耐性，神要我們對人的忍耐生出老練，很多時候神用此方式來幫助我們生命成熟才會看到盼望，上帝不是要拆毀你，而是要給你更大的盼望。

對事:農夫忍耐等候地裡寶貴的出產，直到得了秋雨春雨。(雅 5:7)農夫是最能學習忍耐，因他知道今天撒下的種子不可能明天就結果子，須要等候一段時間讓種子在土裡生根，需要足夠的雨。

「忍耐」不急於發怒，不採取激烈報復去對付傷害我們的人，這需要靠著神的恩典擴張在我們裡面那愛的度量。

在謙虛、溫柔與忍耐當中不斷操練，以至於能夠看見神在我們生命中所要塑造成就的事。如此才能進到第三節經文，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心(腓 4:3)；如果沒有以愛心互相寬容(經文:和平就是平安)與周圍的關係就沒有平安，當學習了謙虛、溫柔、忍耐的功課，就可在關係鏈裡用平安的心彼此聯絡。

神提醒我們「蒙召的恩」要帶出四個改變「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心」；我們在世上竭力賺錢追求夢想，且要用更大的力度竭力保守聖靈所賜合而為一的心，因我們是蒙恩得救，也蒙召合一。

二、查經應用

請解釋如何活出「祂必興旺，我必衰微。」(約 3:30)

請解釋如何活出「存心謙卑，各人看別人比自己強。」(腓 2:3)

三、分享實踐

1. 「蒙召的恩」有四個恩典「救贖、寬恕、重建與轉化」你都有得到嗎？
2. 我們是被同一位主耶穌所「蒙召」，為主服事，為何會同工卻不同心？
3. 如何擴大生命中愛的能量，用深度與廣度來面對問題與周圍的人？
4. 你願意學習將討厭論斷的迴音收在愛的盒子裡嗎？
5. 謙虛的人有三方面重要特質與態度，你有謙虛嗎？
6. 為何不溫柔的人就是勞苦擔重擔的人？
7. 世界的競爭模式會有哪三個結果？
8. 分享你對靈性溫柔的看法及認識？
9. 「忍耐」不急於發怒，不採取激烈報復去對付傷害我們的人，你願意操練嗎？

四、回應禱告