

# 回應恩典

## Marc Nabie

這個月我們將以以弗所書第 4-6 章為重點，探討感恩的課題。這些靈修內容也將促使我們思考不同的經文，以強調感恩生活的不同層面，包括謙卑、仁慈、努力合一和服事他人等實際行動。

Marc Nabie 根據聖經和在布基納法索擔任事工領袖的經驗，強調了通過被轉化的生命來回應上帝恩典的呼召。他挑戰我們根據上帝的憐憫和愛來審視我們的關係、行為和態度。

通過對誠實、節制和慷慨的思考，這些靈修鼓勵讀者擁抱在基督裡被賜予的新生命，在日常生活的方方面面體現感恩之心。因著基督在十字架上的救贖工作，我們蒙召去活出感恩的生命，以彰顯神滿有恩典的、轉化的大能。

Marc Nabie 是 *ReFrame* 事工的法語事工負責人。他於 2015 年加入布基納法索的法語事工團隊，曾擔任教會牧師和萊奧聖經學校校長。他還在布基納法索的五個村莊建立了教會。Marc 獲得了法國讓·加爾文學院的神學學位。他和妻子 Jocelyn 有三個子女。

# 感恩

「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 4:1

我住在布基納法索。在首都瓦加杜古以西的薩布村，鱷魚被視為神聖之物。村裡沒有人會捕殺鱷魚，鱷魚也從不攻擊村民。這種關係非常穩固，遊客可以坐在薩布的鱷魚身上拍照，而不會有任何危險。

有一個傳說解釋了村民與鱷魚之間的關係。據說，鱷魚曾經救過村裡祖先的命。為了表示感激，這個人命令他的後代永遠不要傷害鱷魚，這個傳統至今仍在延續。換句話說，這個人對自己獲救充滿了感激之情，並承諾要尊敬和保護鱷魚。

在這個月，我們將圍繞「感恩」這一主題思考以弗所書中的經文。在第 1-3 章中，使徒保羅向我們顯明了我們是如何死在自己的罪中，以及神是如何以祂的仁慈——藉著白白的恩典——賜給我們在基督裡的新生命。然後在第 4 章中，保羅敦促我們要以感恩的心回應這一福音。

我們該如何感謝神賜予我們新生命？如何才能像村裡的祖先一樣，向我們的兒女和周圍的人彰顯感恩的生命呢？

## 禱告

仁慈的神，我們感謝你藉著耶穌基督賜給我們救恩這一寶貴的禮物。感謝你向我們彰顯憐憫和恩典。求你幫助我們心存感恩，並與我們的家人、鄰舍、朋友以及各地方的人分享這一好消息。禱告奉我主耶穌基督的名，阿們。

# 寬仁

「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容。」 - 弗 4:2

在耶穌的時代，人們都看不起當地的稅吏，因為他們與接管他們國家的羅馬人勾結。稅吏還會向人們多收稅款，以中飽私囊。因此他們常常以犧牲當地社區的利益為代價發財致富。

耶穌見到撒該後，主動要住在撒該家裡，這讓稅吏撒該和在場的所有人都感到震驚。耶穌以這種方式向撒該表示了極大的重視和尊敬，從而改變了撒該的生命。這個稅吏勇敢擔當，承認了自己的錯誤，做出了補償，並把自己一半的財產捐給了窮人。耶利哥城一片歡騰！

撒該從耶穌得了恩典；耶穌沒有拒絕他，而是接納了他，尊重了他。他被征服了，變得謙卑，立刻對周圍的人慷慨起來。

在以弗所書中，保羅邀請我們過一種回應神恩典的生活。他命令基督徒謙卑、溫柔、忍耐。作為接受了神慷慨恩典的人，我們蒙召過有恩典的生活。神賜我們恩典，這會激勵我們也向他人彰顯恩典、慷慨相助。

你所領受的恩典如何影響你與周圍人的關係？在家庭、工作或學校以及教會的人際關係中，你能做些什麼來顯出溫柔和謙卑呢？

## 禱告

耶穌，感謝你在我們還在罪中的時候向我們施恩。求你藉著聖靈賜我們能力，讓我們向今天遇到的每一個人彰顯恩典。禱告奉耶穌基督的名，阿們。

# 合一與平安

「用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」 - 弗 4:3

近年來，西非許多國家都在應對武裝衝突。即便如此，和平仍深深植根於我們的傳統。過去，每個社區都有一個正式的調解人，即鐵匠。人們相信他是活人世界和屬靈世界之間的調解人，也是人與人之間的調解人。如果鐵匠介入衝突，戰爭就會停止。

保羅敦促我們，作為基督的跟隨者，要「用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」正如耶穌所說：「使人和睦的人有福了。」當我們盡力尋求和睦時，聖靈就會帶來合一。但我們每個人既可能促進合一，也可能破壞合一。教會和社會的合一必須以和平為紐帶來維護。在基督裡，我們與神和好了；儘管我們與祂為敵，祂卻來拯救我們（羅馬書 5:8-11）。耶穌是和平之君（以賽亞書 9:6），祂邀請我們奉祂的名締造和平。

我們周圍的人並不總是善良、公平或做正確的事。但即便如此，我們的職責也是維護和平。我們在家庭、教會和任何地方都要這樣做。這樣，我們就能幫助這個世界更多地體現神國的價值觀。

在複雜的人際關係中，你可以通過哪些方式來締造和平呢？

## 禱告

和平之君，感謝你使我們與神和好。請幫助我們將和平帶給身邊的人。奉耶穌基督的名禱告，阿們。

# 一個身體，一個聖靈，一個指望

「身體只有一個，聖靈只有一個，正如你們蒙召同有一個指望。」 - 弗 4:4

1983年8月4日，年輕的軍事上尉托馬斯·桑卡拉和他的支持者奪取了上沃爾特省的政權，並將其更名為布基納法索。四年後，他被暗殺，沒有留下任何財產或錢財。他的遺產就是他愛國，以自我犧牲為國服務，有尊嚴地對待婦女、兒童和農民的榜樣。今天，他仍然是非洲數百萬年輕人的榜樣：一位希望為弟兄姐妹服務的領袖。他全心全意地熱愛自己的國家。他還曾為非洲統一而奮鬥。

在某些方面，這位年輕領袖的榜樣讓我想起了唯一一位為服侍他人而活的人——耶穌基督。我們的主祈求教會合一，讓所有信他的人合而為一。這樣，教會就能成為一個合一的群體。儘管它有許多肢體，但它是一個整體，因為所有人都有同一位聖靈和同一個指望。

教會的合一是彼此服事的基礎。正如身體的各個部份為了整個身體的益處而同心協力，教會的肢體也是這樣彼此服事。我們不是互相排斥或競爭，而是互相補充。

你的教會在合一方面可能面臨哪些障礙？你和你的家庭該如何促進基督肢體的合一呢？

## 禱告

教會的主啊，我們感謝你賜下生命，使我們得著生命。求你幫助我們今天在教會裡促進合一，服侍你，並彼此服侍。禱告奉主耶穌基督的名，阿們。

# 一主，一信

「一主，一信，一洗，一神，就是眾人的父，超乎眾人之上，貫乎眾人之中，也住在眾人之內。」 - 弗 4:4-6

同一國家的公民有許多共同點。例如，他們擁有同樣的領土、語言和歷史。同樣，基督徒在基督裡也是一體的。我們在靈裡與聖父、聖子和聖靈合一。在教義上，我們因同樣的悔改而合一；同樣的信仰、同樣的盼望、同樣的洗禮。在日常生活中，作為基督徒，我們蒙召要彰顯這種合一。

保羅沒有把重點放在差異上，因為差異是次要的，他乃是為我們的合一奠定了基礎。我們都奉聖父、聖子和聖靈的名受洗。我們相信耶穌曾住在我們中間、死在十字架上並從死裡復活這一真理。我們的生命由同一位主引領。作為基督徒，我們有著同樣的盼望，那就是在基督裡永遠活在豐盛的喜樂中。作為基督徒，我們被同一位聖靈充滿，因此我們呼叫「阿爸，父」（羅馬書 8:15-16）。因此，讓我們將這種合一顯明出來。當我們專注於把我們聯繫在一起的事情時，我們就能合一地生活，維護和平的紐帶。

你的家庭、教會和社區在哪些方面可能存在差異？你怎樣才能看重你們的共同點而不是差異？儘管存在差異，你能做些什麼來促進基督徒的合一呢？

## 禱告

父神，你呼召我們同有一個信仰。請幫助我們——你的教會為合一而努力，為你而活。禱告奉耶穌基督的名，阿們。

## 各人蒙恩

「我們各人蒙恩，都是照基督所量給各人的恩賜。」 - 弗 4:7

非洲流傳著一個故事，說的是一位驕傲的政治家。這位高級官員有自己的司機，但並不善待他。在一次出差途中，他在一家餐館大吃一頓，卻把司機留在外面。在之後去開會的路，飢餓的司機決定給老闆一個教訓。他關掉汽車引擎，假裝電池沒電了。司機說：「看來我們得推一下車了。」他們把車推了一小段距離後，司機說他會再試著啟動發動機，結果車啟動了。這位滿頭大汗的政治家終於明白，他的司機也很重要：他需要司機才能去一些地方，才能準時到達目的地。

這個故事對教會有一些重要的提醒。沒有哪個成員比其他成員更重要，每個人都有神給的恩賜，都可以祝福他人。在教會裡，經常有人覺得自己沒有從神得著什麼特殊的恩賜。他們認為自己幾乎沒有什麼可貢獻的。但這是不對的。另一個錯誤觀念是人們認為自己不需要他人或他人的恩賜。但神給了我們許多恩賜和能力。我們在許多方面都相互依賴。

你從神那裡得到了什麼可以與他人分享的恩賜呢？別人又用神的哪些恩賜祝福了你呢？

### 禱告

天父，我們所擁有的一切都是你的賞賜。請幫助我們不要為自己所擁有的而驕傲，也不要因為太驕傲而不接受他人的幫助。請賜予我們謙卑和仁慈的心。禱告奉耶穌的名，阿們。

# 基督藉著聖靈賜下大能

「那降下的，就是遠升諸天之上要充滿萬有的。」 - 弗 4:10

非洲有句諺語說：「如果一個瞎子說要向你扔石頭，那麼他的腳很可能就踩在石頭上」。換句話說，不要低估威脅的危險性。當有人這樣說時，你應該意識到傷害有可能會發生。

類似的事情正在世上發生。耶穌基督的福音看似無力，就像一個瞎子。但請不要誤會：事實並非如此！藉著在十字架上的死，基督讓撒但蒙羞，鬆開了罪對我們的轄制。基督得著了所有的權柄（馬太福音 28:18），並將其傾倒在祂的門徒身上。作為耶穌的跟隨者，我們從聖靈得著能力。藉著聖靈，我們與耶穌一同掌權。我們在基督的得勝中與祂聯合，所以我們也得著能力。

基督已經得勝，因此我們也是得勝者——但不是靠我們自己，因為這是一個禮物。基督的得勝讓我們與祂一同成為統治者。認識到我們擁有這樣的地位是很重要的。聖靈在教會中就是基督得勝的明證。

今天，你如何在生活中彰顯聖靈的大能？神是否呼召你用祂所賜的恩賜成為僕人式的領袖？要接受聖靈，並求神幫助你使用祂給你的恩賜。

## 禱告

親愛的耶穌，感謝你賜下你的聖靈。感謝聖靈所賜的了不起的恩賜。請幫助我們向周圍的人顯明你的能力和愛。奉你的名禱告，阿們。



## 學像基督，謙卑服侍

「他所賜的，有使徒，有先知，有傳福音的，有牧師和教師，為要成全聖徒，各盡其職.....」 - 弗 4:11-12

神學家有時會提到地上的教會和天上的教會之間的區別。基督已經勝過了仇敵，坐在天上的寶座上，教會與祂同在。然而，地上的教會仍要面對掙扎和屬靈的爭戰。我們仍需要學習，在掙扎中接受訓練，努力活出基督對我們的呼召。在這方面，主耶穌是如何幫助我們的呢？

在以弗所書第4章中，使徒保羅幫助我們認識到，耶穌賜給我們特殊的呼召、特殊的事工。祂賜給我們使徒和先知作為教會的根基。我們在聖經中讀到他們的話語。此外，祂還賜給我們傳福音的人：傳道人、牧師和教師。所有這些呼召都是為了裝備和建立信徒。

因此，如果教會牧師或其他領袖把注意力集中在聲譽、影響力或收入上，他們就會忽略自己的使命。他們的特點應該是無私奉獻和樂於服侍。正如保羅在以弗所書第4章開頭所指出的，要謙卑溫柔，這對於被賦予教會領導權柄的牧師來說尤為重要。

你在教會中蒙召從事什麼特殊的服侍？你怎樣才能察驗自己的動機，從而按照自己的呼召服侍基督的身體呢？

### 禱告

主啊，感謝你賜給我們教會許多恩賜和呼召。請幫助我們忠心地侍奉你。禱告奉耶穌的名，阿們。

# 信心和愛心日臻成熟

「使我們不再作小孩子.....被一切異教之風搖動，飄來飄去，就隨從各樣的異端...」

- 弗 4:14

當今社會往往會忽視老年人。他們往往看重年輕、創新和對成功的渴望。年輕是一種時尚，跟不上時代的人往往被擠到一邊。

一個古老的非洲諺語看法卻不同：「老人坐著能看到的東西，年輕人站著都看不到」。換句話說，年輕人充滿青春和活力，但他們缺少由經驗而來的智慧。

即使在早期教會，也有一些風會把初信徒吹偏。有一些思想、理想和意識形態會左右初信徒的方向。為了抵禦教義的風暴，分清什麼是智慧的，什麼是愚昧的，成熟起來尤為重要。一個不成熟的基督徒可能喜樂、充滿活力，但也可能不穩定、缺乏辨別力。成熟的基督徒在愛中承認真理，同時不斷成長。他們知道愛與真理、教義與生命、恩典與聖潔是相輔相成的，不應該分開。能夠像這樣成長是非常美妙的。無論我們跟隨耶穌多久，我們都會在信仰中不斷成長。

你可以通過哪些方式保持靈命的成熟？神如何呼召你支持和鼓勵下一代信徒呢？

禱告

主啊，求你幫助我們活在愛和真理之中，幫助他人在信仰中成長。奉耶穌的名，阿們。

# 基督是教會之首

「全身都靠他聯絡得合式，百節各按各職，照著各體的功用彼此相助，便叫身體漸漸增長，在愛中建立自己。」 - 弗 4:16

我們的身體受頭腦控制（而不是相反）。頭腦是身體的協調中心。

被稱為基督身體的教會也是如此。我們從我們的頭基督那裡汲取力量。祂說：「你們要常在我裡面，離了我，你們就不能作什麼」（約翰福音 15:5）。

基督是祂的身體能夠存活的保障。耶穌向我們保證：「我要建造我的教會，陰間的門不能勝過它」（馬太福音 16:18）。耶穌使每個肢體成長，將整個身體維繫在一起，並滋養所有肢體，使它們彼此建立。

無論我們多麼重要，做得多麼好，取得了多大的成就，我們都蒙召成為身體裡的僕人。在我們裡面結出果子的是基督。我們不為自己尋求榮耀，唯有祂才是我們的榮耀。

每天依靠基督至關重要。如果不每天住在基督裡，我們將永遠無法勝任我們所做的。如果教會忘記了這一原則，它就會變成一個沒有生命的軀體，一個沒有靈魂的宗教。

思考你是怎樣依賴神的。神在教會裡如何使用你？你怎樣才能更忠心地侍奉神呢？

## 禱告

親愛的耶穌，感謝你呼召我們與你建立活潑的關係。請幫助我們記住，我們唯有完全依靠你才能結出果實。奉你的名禱告，阿們。

# 在基督裡過分別為聖的生活

「所以我說，且在主裡確實地說，你們行事不要再像外邦人存虛妄的心行事。」

- 弗 4:17

在一些聖經譯本中，這段話告訴我們不要「像異教徒那樣生活」。「異教徒」這個詞可能會讓你聯想到原始部落，那裡有偶像、各種迷信和過時的宗教儀式。但保羅不這麼認為。在這段經文中，「異教徒」或「外邦人」是指那些陷入與貪婪有關的空想和無節制行為中的人。這些人所拜的主要是他們自己心中的偶像。

這個問題很微妙，它隱藏在現代人的各種期望和表象背後。與貪婪有關的行為包括自滿，想出風頭，追求物質享受、知名度、時尚、自由等等。而所有這些都是偶像。

以色列人進入迦南地時，神警告他們不要模仿周邊民族的異教行為（申命記 8:17-20）。耶穌為祂的門徒禱告，祂知道他們在世上，卻「不屬世界」（約翰福音 17:16）。在以弗所書中，保羅再次提醒我們，主呼召我們跟隨祂，摒棄舊有的異教風俗。

今天有哪些類型的偶像在你心裡呼喚？你周圍的社區——學校、教會或家庭——如何幫助你為耶穌的緣故過有分別的生活呢？

## 禱告

親愛的主，感謝你呼召我們與你一同進入新生命。請保護我們遠離心中的偶像。幫助我們成為你忠實的跟隨者。禱告奉耶穌基督的名，阿們。

# 蒙召進入新生命

「並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」弗 4:24

應一個法國教會的邀請，我的一位同事得以前往歐洲旅行。這對他來說是一次千載難逢的經歷，但長途飛行對他來說相當困難。他在飛機上又渴又餓，卻拒絕服務員提供任何食物或飲料。為什麼呢？他以為吃東西要花很多錢，而他身上沒有多餘的錢。他沒有意識到食物已經包含在機票裡面了。

許多基督徒就像我的同事一樣。他們沒有意識到代價已經被付上了。

作為基督徒，我們可以說是在一個新的系統中。我們不再是老我的囚徒。神的每一個兒女都在耶穌基督裡得著了新的生命。我們進入了一個新的現實。在基督裡，舊的生命已經死去，你蒙召進入新的生命。你獲得了新的性情，與基督聯合，蒙神喜悅。

這對我們所有人來說都是好消息。面對罪性，我們不再感到軟弱無力，而是可以活在新的現實中，即基督已經為我們所需的一切付上了代價，使我們得救、擁有新生命。藉著聖靈的大能，我們可以過充滿上帝公義和聖潔的感恩生活。

## 禱告

天父，有時我記不起你在我生命中的恩典有多麼偉大。請赦免我，並賜我恩典來擁抱我是你的兒女這一新身份。奉耶穌的名，阿們。

## 說誠實話

「所以，你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。」弗 4:25

今天的經文告訴我們要對人誠實。耶穌從遵守諾言的角度談到了這一點，保羅則敦促我們說誠實話。這些教誨讓我想起了我所處的兩種情況。

在布基納法索，對別人說「不」是很難的，因為這被視為不尊重他人。因此，「是」可以是「是」，也可以是「不是」；只有回答的人才知道「是」的意思。所以，即使實際上是「不是」，我們也要說「是」。然而，我們必須學會在愛裡說「不」。當別人說「不」時，我們也要學會接受。否則，人際關係就會變得不真實和虛偽，因為我們無法給對方明確的答案。

同樣，我們也有所謂的「非洲時間」。這意味著，人們可以在約定時間之後十五分鐘到一小時之間到達，而不會有任何問題。這對於匆忙和時間緊張的人來說似乎是一種幸福和解脫，但對於守時的人來說卻是一種挫折和不利。

如果我們對他人隱瞞真相，那就是撒謊。在有些情況下，我們可能也會為自己的行為感到羞愧，所以我們會試圖用謊言來掩蓋。但是，說實話意味著提供正確的信息、信守諾言、履行義務和守時，意味著不做無法兌現的承諾。

在今天的文化和生活中，你該如何向人們「說誠實話」呢？

### 禱告

主啊，我們希望成為講求真理的人。請幫助我們對你、對自己、對他人誠實。禱告奉主耶穌基督的名，阿們。

# 蒙召進入真理

「各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。」 - 弗 4:25

社交媒體改變了我們的世界。即使在布基納法索這個相當閉塞的國家，互聯網也讓人們與世界各地的聯繫變得更加容易。在新冠疫情期間，這是一個巨大的好處。

但互聯網的使用也有另一面。社交媒體對社會甚至信仰都產生了負面影響。分享信息和謠言——往往來自可疑的來源——變得容易且極具誘惑力。在非洲，包括基督徒在內的許多人都在這樣做。我們尤其喜歡分享一些醜聞、戲劇性和陰謀論的新聞。我們可能認為這類事情很常見，無傷大雅。但是，分享虛假信息就等於撒謊。

我發現，保羅給出了以下要說實話的理由，這很吸引人：我們都是一個身體的肢體。身體的每個部份都會影響整個身體。因此，如果基督徒傳播錯誤信息，就會降低教會的真實性。這樣，基督徒就會被視為不可信的人，從而使基督蒙羞，並最終損害我們分享耶穌的好消息的可信度。

基督徒的使命是以真理為生活準則。這並不意味著你必須遠離社交媒體。這意味著你必須跟隨耶穌，祂說：「我就是道路、真理和生命」（約翰福音 14:6）。讓我們尋找方法，讓這句話在網絡世界中產生共鳴。

## 禱告

聖靈，請讓我們成為被真理標記的人。願你藉這真理將福音傳給更多的人。禱告奉主耶穌基督的名，阿們。

## 操練節制

「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」 - 弗 4:26-27

莫西族是我居住的布基納法索最大的民族。他們有嚴格的節制的觀念。他們認為，領袖或任何男人都不應該展露笑顏，而應該始終嚴肅認真。這種觀念世代相傳。父親不會為什麼事祝賀自己的兒女。如果父親為自己的兒女感到驕傲，他必須不露聲色，以免孩子放鬆警惕，過得太安逸。人們認為，對孩子嚴格要求可以培養他們堅強的品格。

幸運的是，《聖經》在節制方面有更加現實和平衡的教導。它甚至說，憤怒沒有問題，但如果你不控制自己的憤怒，最終就會導致犯罪。不加控制的憤怒會帶來許多破壞性後果。憤怒不利於我們建立自尊，也會讓我們裡面的聖靈擔憂。此外，憤怒還會傷害他人。大多數暴力行為都始於失控的憤怒。

在這破碎的世界裡，人際關係既珍貴又脆弱。然而，憤怒會鑽空子，讓魔鬼有機可乘。

你是否學會了控制憤怒？寬恕有治癒的能力，且是一種神奇的解藥。寬恕能恢復人與人之間的關係，給人們重新開始的機會。神是否呼召你去幫助那些與憤怒抗爭的人或憤怒的受害者呢？

### 禱告

天父，你向我們顯明憐憫和恩典，而不是你對我們的怒氣。請幫助我們不要在憤怒中犯罪，而是讓我們成為你和平的子民。奉耶穌的名禱告，阿們。



## 以慷慨為標記

「從前偷竊的，不要再偷；總要勞力，親手做正經事，就可有餘分給那缺少的人。」

- 弗 4:28

人人都知道偷竊的意思。在各種文化中，偷竊都被認為是可恥和不被接受的。在我所在的地方，小偷如果被抓住，還可能會被憤怒的暴徒毆打。其他國家的情況可能有所不同，但對小偷的判決往往都是嚴厲和負面的。

聖經教導我們，偷竊不僅限於故意從他人那裡拿走東西。在舊約中，神明確指出，偷竊不僅是指拿走金錢或物品，還包括剝奪他人本應得到的金錢或幫助。偷竊有多種形式：剋扣工人的工資、不交什一奉獻、剝奪窮人、寡婦或孤兒所需要的幫助。

偷竊有主動和被動之分。主動偷竊是可恥的，很少有人會這樣做。但誰又能說自己沒有被動偷竊呢？我們喜歡把幫助窮人、囚犯、病人、客旅以及更多的人看作是施捨，而不是一種義務或對正義的呼喚。但保羅提醒我們，我們所賺取的財富不僅僅是為了我們的家庭；神呼召我們慷慨地對待有需要的人。

誰是你生命中最慷慨的人？他們有哪些特質和價值觀？我們怎樣才能以有創意的方式與他人分享呢？

### 禱告

主耶穌，感謝你慷慨地賜予我們永生。請引導我們成為慷慨的人，將他人吸引到你面前。禱告奉耶穌基督的名，阿們。

# 造就人

「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」

- 弗 4:29

一項研究表明，為了抵消一個負面詞語的破壞性影響，需要說四個正面詞語。由此可見，負面的、刺耳的和羞辱性的言語會對人造成多麼大的傷害。

今天的經文用生動的意象講述了我們的言語所能產生的影響。就像小小的舵能控制船隻，嚼環可以控制馬一樣，我們口中所說的話也可以給生活帶來巨大的改變。此外，我們的言語還可以產生火花一樣的效果：它可以造成巨大的破壞！因此，我們要慎重選擇我們的言語，並認識到我們的言語所產生的影響。

在以弗所書第 4 章中，保羅提供了有關正面言語的類似教導；我們被呼召去造就他人，使聽到我們話語的人得到幫助。

兒童往往是負面言語的第一受害者。我在這樣一個家庭中長大：母親經常被她的丈夫，也就是我的養父毒打。他對母親說的那些侮辱性的話一直困擾著我，這些話還會在我的夢裡重現。幸好耶穌的愛治癒了我的創傷，我也因著恩典能夠向家人表達愛。

當我們默想話語的力量時，讓我們思考一下：在聖靈的幫助下，我們如何才能為那些面臨創傷的人們帶來醫治呢？

禱告

主啊，請幫助我們說出善意、有活力、親切和有醫治能力的話語。奉耶穌基督的名禱告，阿們。

## 除去心中苦毒

「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、譏謗，並一切的惡毒（或譯：陰毒），都當從你們中間除掉；」 - 弗 4:31

聖經敦促我們保守自己的心，因為我們的行為是由心發出（箴言 4:23）。在今天的經文中，耶穌教導我們，心中充滿什麼，我們的言行就會溢出什麼。他指出，如果我們的言語中有邪惡，那就證明我們內心有邪惡。

我們很容易在心裡懷有負面或破壞性的情緒。聖經歷史中有很多充滿苦毒、嫉妒和憤怒的故事，這在家庭和神的子民中造成了嚴重的後果。亞當的長子該隱對亞伯的祭物得到神的青睞感到憤懣。他沒有處理自己的憤怒，而是讓苦毒和嫉妒憤怒控制了他的心。由於他無法熄滅心中的這團火，果實隨之而來：他犯下了史上第一樁謀殺案（創世記 4 章）。在另一個故事中，約瑟的兄弟們因為嫉妒約瑟而被蒙蔽了雙眼，將他賣為奴隸（創世記 37 章）。這只是憤怒給人們的生活帶來嚴重後果的兩個例子。

在教會歷史中，我們看到的是沒有正當理由的分裂；衝突和個人利益往往是這些問題的根源。作為神所收納的兒女，我們已經與基督一同坐在天上，但我們必須每天省察自己的態度和動機，看看我們的渴望是否與我們在基督裡的身份相符。

### 禱告

親愛的神，請不要讓我們心中懷有怨恨和憤怒。賜予我們恩典，讓我們與周圍的人和睦相處。禱告奉基督的名，阿們。

# 像被主饒恕一樣去饒恕他人

「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」

- 弗 4:32

納爾遜·曼德拉曾勇敢地反對南非的種族隔離制度。這種行為導致了他被錯誤地定罪，並因為政敵而被判入獄。在他離開監獄時，他說：「當我站在自由之門前時，我意識到，如果我不把痛苦、憤怒和怨恨拋在腦後，我將永遠活在監牢裡」。

自我囚禁比強加給你的囚禁更糟糕。許多人因為拒絕饒恕而遭受自我囚禁之苦。但是，憤怒和怨恨的圍牆並不會讓我們變得強大，相反，它會讓我們痛苦不堪。

納爾遜·曼德拉後來當了國家總統，他沒有建立勝利者的法律。他沒有向政敵報復，而是饒恕了所有人。電影《成事在人》的靈感就來源於他的事蹟，展現了饒恕的力量。

耶穌教導我們要愛我們的仇敵，他甚至為他的仇敵——也就是我們所有人——而死。基督對我們的憐憫是深不可測的；他饒恕了我們所有人，並為我們而死。這種愛也促使我們去饒恕他人對我們的過錯。主能夠幫助我們寬恕一切。

你是否意識到自己每天都需要神的饒恕？為什麼你認為饒恕他人很難？神今天呼召你去饒恕誰呢？

## 禱告

天父，感謝你在基督耶穌裡饒恕了我們。請幫助我們為耶穌的緣故，成為仁慈、寬容和富有同情心的人。禱告奉主耶穌基督的名，阿們。

## 愛：神昂貴的、白白的禮物

「所以，你們該做法神，好像蒙慈愛的兒女一樣。也要憑愛心行事，正如基督愛我們，為我們捨了自己，當作馨香的供物和祭物，獻與神。」 - 弗 5:1-2

約翰教導我們「神就是愛」。神向我們彰顯祂愛的最明顯方式，就是差耶穌來到我們中間。重要的是要知道神是什麼時候這麼做的：「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了(羅馬書 5:8)。

神希望我們在與周圍的人交往時體現出祂對我們的愛。正如約翰所說：「(神)既然這樣愛我們，我們也當彼此相愛」。同樣，保羅呼籲我們「做法神」，向眾人顯明祂的愛。

在某種程度上說，愛是基督教的特別之處。其他宗教似乎更注重服從或對某些行為的獎罰。人類的理性無法理解愛的奧妙。彰顯神之愛的行動可能與陳舊的人類理性背道而馳。我們的心習慣了交易——因為你做了那個，我才做這個。在這種邏輯裡，愛是賺來的，而不是禮物。

但是，如果神的愛必須靠自己去爭取，那麼我們任何人都不能得到愛。基督徒的愛是白白得來的；它對提供愛的人來說是昂貴的，但對接受愛的人來說卻不是。

神今天呼召你去愛誰呢？

### 禱告

天父，感謝你在基督耶穌裡向我們顯明了你的愛——在我們還作罪人的時候你就愛了我們！這對我們疲憊的心靈來說，實在是個好消息。請賜給我們恩典，讓我們向身邊的每個人彰顯你的愛。禱告奉主耶穌基督的名，阿們。

## 在基督裡成為聖潔

「至於淫亂並一切污穢，或是貪婪，在你們中間連提都不可，方合聖徒的體統。」

- 弗 5:3

許多信徒面臨的一大困難是無法達到《聖經》中關於純潔的高標準。我們所在社會的道德觀，加上互聯網和其他媒體，使我們不容易按照神的誠命生活。在非洲，我們的許多信徒都是家裡的第一代基督徒。我們很多人都是父親第二個或第三個妻子的孩子。比如，我自己的父親就娶了近十個妻子，而我的母親是他的第二任妻子。如你所見，我家對待性行為的方式與我在《聖經》中讀到的極為不同。

然而，保羅說，基督徒絕不能有一絲一毫的淫亂、污穢或貪婪。在這裡，保羅說的是我們心中的慾望。是什麼驅使著你？什麼對你最重要？你最大的渴望是什麼？這些與神的話語呼召你成為的人相符嗎？

我們必須在與主和祂話語的個人關係中，不斷更新對性和渴望的觀點。無論我們生活在哪裡，所有基督徒都應如此。使徒提醒我們，我們因與基督的聯合而成為聖潔。因此，我們蒙召過全新的生活，這種生活是以對神國度的深切渴望為標記的。

### 禱告

親愛的天父，感謝你藉著你的兒子耶穌基督使我們成為聖潔的人。請幫助我們遵行你話語的教導，在所做的選擇中為你而活。奉耶穌的名禱告，阿們。

# 明光閃耀

「(你們)行事為人就當像光明的子女。光明所結的果子就是一切良善、公義、誠實。總要察驗何為主所喜悅的事。」 - 弗 5:8-10

每年聖誕節，我們都會點亮許多燈來慶祝救主的降生。這些燈光照亮了我們的街道、樹木和房屋。在有些地方，人們還會點亮特別的裝飾品。

為什麼我們用這麼多燈光來慶祝聖誕節？因為嬰孩耶穌本身就是光。當祂來到世上時，祂成為了行走在黑暗中的人們的光。而我們就是其中的一員。正如太陽的光芒照亮了我們一樣，基督——上帝之子——照亮了世界，驅散了黑暗。

在祂裡面，我們也成了光，並蒙召發光。光明所結的果子就是一切良善、公義、誠實。而正是由於這些東西的缺失，我們這個世界才有許多悲傷和黑暗。為了照亮我們自己——不僅僅是在聖誕節！——我們所要做的就是行走在基督的光中，跟隨祂。祂就會藉著我們發光。

當你想到在周遭發光發亮時，請思考這個問題：你所在的學校或工作場所需要多少光？作為基督的跟隨者，你怎樣才能讓自己行在光中，從而對周圍的人產生良好的影響呢？

## 禱告

生命之光，感謝你來到我們這個黑暗的世界。請幫助我靠著你的聖靈行在光明中，讓他人在我身上看見你。奉你的名禱告，阿們。

# 愛惜光陰

「你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。」 - 弗 5:15-16

使徒保羅敦促基督徒要過智慧和有節制的生活。在這墮落的世界裡，所有基督徒都蒙召成為聖潔的人，然而時代環境往往很艱難。

一個基督徒必須以智慧的生活被認出來。人生苦短，神呼召我們為祂而活。祂是主，是我們的造物主，我們是祂的子民。神呼召我們要愛惜光陰，也就是充分利用時間。時間是神托付給我們的最珍貴的禮物，因此我們有責任管理好時間。

在非洲，或許還有歐洲的一些福音派教會，基督徒被鼓勵被動地等待天上的事。他們認為自己的責任僅限於祈禱，祈禱，再祈禱。以這種態度，他們的責任沒有得到充分的重視。但靠著神的幫助，我們可以以一種好的方式，做到愛惜光陰，仔細思考我們想要怎樣利用時間，無論是在我們的工作中，在需要的休息或放鬆中，還是在給他人的時間上。這一切的事，都是為了神國的來臨。

濫用時間的後果是什麼？為什麼善用時間是我們信仰的一個重要方面？我們如何在這方面幫助年輕人呢？

## 禱告

天父，我們所擁有的一切都是你的恩賜，包括我們的時間。請幫助我們愛惜光陰，並在此過程中榮耀你。禱告奉耶穌基督的名，阿們。



## 被聖靈充滿

**「不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。」 - 弗 5:17-18**

不認識基督的人沒有屬天的盼望。沒有盼望，就容易以不健康的方式生活，造成傷害，甚至是致命的傷害。例如，《聖經》警告人們不要酗酒。酗酒對信徒和非信徒都是一種誘惑。

但神呼召信徒靠聖靈過有智慧的生活。當我們的盼望在基督裡時，我們就會盼望天上的筵席，而聖靈會證實我們的盼望。藉著聖靈，我們已經可以在今生品嚐到喜樂、平安和愛的果實。

我們若允許自己每天被聖靈充滿，就能在聖靈的果效中成長，防止絕望或厭倦，因為絕望或厭倦會導致各種過激行為。酗酒的人，會以一種完全錯誤的方式脫離自己。但靠著神的靈，我們可以以一種積極有益的方式脫離自己。正如保羅所說，我們要「被聖靈充滿」。

每個信徒都蒙召每日渴望這種充滿。這是我們能夠也應該抓住的權柄。否則，我們就會因為試圖靠自己活出好基督徒的樣子而精疲力竭。沒有聖靈的帶領，真正的基督徒生活是不可能的。

### 禱告

神的靈啊，感謝你作為應許的保惠師進入我們的生命。請引導我們，讓我們被你充滿，結出生命的果實。奉耶穌的名禱告，阿們。

## 口唱心和，讚美感恩

「不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。當用詩章、頌詞、靈歌彼此對說，口唱心和地讚美主。」 - 弗 5:18-19

當我們被聖靈充滿時，我們就會注意到聖靈在我們身上結出的果子。聖靈的果子之一就是喜樂——一種對萬事萬物深深的滿足感和感激之情，哪怕是在環境艱難的時候。早期教會有很多通過歌唱來喜樂的做法；保羅指出，他們用詩章、頌詞、靈歌讚美主。

你在教會裡唱什麼歌？詩章？頌詞？還是靈歌？你們為什麼這樣做？它對你的信仰和生活有何影響呢？

藉著歌唱，我們表達對神偉大作為的感恩之情，同時也得著神的恩典和造就。我們向神獻上讚美，同時也聽到神對我們說話，鼓勵我們。甚至可以說，唱詩讚美的功效與禱告類似。和禱告一樣，歌唱既能幫助我們個人信仰的進深，也有助於我們的集體敬拜和彼此的團契。當我們一起歌唱三位一體神的良善和恩典時，我們作為一個信徒的整體在聯絡中共同成長。

唱詩讚美是否會幫助你表達對神的感恩？有哪首詩章、頌詞或靈歌對你的信仰特別有影響呢？

### 禱告

聖靈啊，請用喜樂充滿我，讓我今天唱出讚美之歌。讓凡有氣息的都和我一同讚美主！禱告奉耶穌基督的名，阿們。

# 存敬畏基督的心

「又當存敬畏基督的心，彼此順服。你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。」 - 弗 5:21-22

保羅以一條命令開始了這一段：當存敬畏基督的心，彼此順服。這與尚不完美的家庭生活有關——雖然作為基督徒，我們已經屬於神的國度，但我們仍然生活在一個破碎的世界裡。

家庭是學習生活的理想場所。通過家庭關係，我們可以學會愛、尊重、順服和感恩。因此，《聖經》非常重視夫妻關係。與開篇的命令相呼應，保羅指出妻子要順服丈夫。這裡順服的動機不是基於恐懼，而是源於對主的順服。在父母出於對基督的敬畏而彼此順服的環境中長大的孩子，更有可能以這種基督般的姿態來處理他們之間的關係。而這種姿態能夠對孩子的生活和整個社會產生真正的影響。

然而，保羅並不是在呼籲妻子們盲目地、被迫地順服，這一點怎麼強調都不為過。相反，他呼籲女性出於對主的敬畏而主動地順服。這種彼此順服是怎樣的呢？基督的榜樣對我們有何指導意義？在基督裡，我們可以選擇彼此順服，同時使得所有家庭成員都獲益，在教會裡也是一樣。

## 禱告

聖靈啊，請指引我們出於對基督的敬畏而彼此順服。禱告奉主耶穌基督得勝的名，阿們。

## 正如基督愛教會

「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。」 - 弗 5:25

在非洲的許多地方，婦女在各方面都依賴丈夫。可以想像，這會導致丈夫嚴重濫用權力。但是，在全球範圍內，社會正在發生變化。越來越多的婦女開始獨立。她們可能會有一份帶薪工作，或者能夠接受高級培訓。然而，即便是這些進步也會給女性帶來負面影響。一些害怕失去傳統角色的男人變得很苦毒，甚至對妻子施加暴力。

在不斷變化的社會中，要過基督徒的生活並不容易。但保羅在這裡的教導仍然適用於今天。每個女人都配得神的愛，神呼召丈夫愛自己的妻子，就像基督愛教會一樣。丈夫必須無私地愛妻子。基督不僅是我們愛他人的榜樣，也是我們的力量。

不幸的是，世界各地都有一些丈夫虐待妻子，對她們施暴。有時，他們甚至以《聖經》為借口。但暴力行為違背了神的教導。神呼召我們所有人存謙卑的心去愛，就像耶穌一樣，以僕人的心態去領導他人。任何其他方式都會導致專制過度。

想想你在生活中是如何愛他人和帶領他人的。你的方式是基於神的話語嗎？讓我們仰望主耶穌，祂是我們當如何彼此相待的亙古不變的榜樣。

### 禱告

主耶穌，感謝你為我們樹立了榜樣。請用恩典和謙卑充滿我們，讓我們像你一樣去生活、去愛。禱告奉主耶穌基督的名，阿們。

# 有教導，有聽從

「你們作兒女的，要在主裡聽從父母，這是理所當然的。」 - 弗 6:1

我們非洲目前正在經歷一場權威危機。在我國，晚輩會因為環境的惡劣而批判長輩。許多年輕人更加意識到自己的權利，這是一件好事，但他們往往不太願意履行自己的職責。因此，未來不容樂觀。

這種代溝問題可能在非洲以外也存在。保羅在此所說的話對世界各地的年輕基督徒都很有啟發。

對於你們年輕一代的人來說，重要的是要知道，成為一名基督徒是莫大的榮幸。保羅在此對你們說，你們屬於基督的身體。作為年輕的信徒，你們擁有上帝所有榮耀的應許。你們是教會的一部份，在教會中有特殊的地位。你們有很多東西可以教導教會，也有很多東西需要學習和成長——我們都是如此。

保羅說，順從父母是一件好事，甚至是一種祝福。尊重父母可以促進兩代人之間的學習和成長。事實上，無論年齡大小，我們都應該順從父母。如果你還年輕，或者已經不再年輕，神可能會怎樣呼召你改善與父母或年長朋友的關係呢？聖靈會如何在我們與父母和年長信徒的關係中做工呢？

## 禱告

聖靈啊，求你幫助我們在合一中成長，成為一個由信徒組成的身體，無論老幼，都蒙召在世上作你的見證。奉耶穌的名禱告，阿們。

## 男低音和女高音之愛

「你們作父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警戒養育他們。」弗 6:4

孩子是神所賜的禮物。然而，當許多人瞭解到為人父母的責任重大時，他們會不知所措。父母必須在身體、情感和精神上培養和照顧孩子。孩子長大後會成為成熟而獨立的人。而父母和照顧者的任務就是成為他們人生中的第一位引路人。

非洲有句諺語說，孩子是由兩種聲音撫養長大的：男低音和女高音。這指的是孩子需要邊界和愛。給孩子自由可以是一種愛的表現，但如果你不同時給他們所需要的安全感和邊界，那就可能害了他。另一方面，讓孩子無休止地遵守規則而不給予寬容也是一個代價高昂的錯誤。

在沒有愛的規則下養育孩子會讓他們很痛苦，保羅警告父母們不要這樣做。更重要的是，這種養育方式會讓孩子對神——他們的天父——產生扭曲的印象。

你是否在一個規矩太多、缺乏愛和恩典的家庭中長大？我們許多人都知道這種情況帶來的苦楚，但好消息是，我們可以在神——我們完美的父母——那裡得著醫治。作為信徒，我們不能忘記基督徒生活中的高音和低音、愛和邊界。為人父母的可以依靠天父和信仰群體的支持，彼此交流，和孩子一同成長。

### 禱告

聖靈啊，請引導我們在主耶穌的恩典和真理中培養年輕人。禱告奉耶穌基督的名，阿們。

## 以誠實之心

「你們作僕人的，要懼怕戰兢，用誠實的心聽從你們肉身的主人，好像聽從基督一般。」 - 弗 6:5

世界上有許多人被成功神學所迷惑。它聲稱所有相信耶穌的人都會在社會地位和金錢上獲得成功。人們很容易相信這種說法——一個好的基督徒應該是頭，而不是尾；應該是領導者，而不是追隨者；應該是富人，而不是窮人。但使徒保羅駁斥了這種成功學。他見證了早期教會所經歷的現實。儘管他們是神的兒女，但仍有許多基督徒被呼召去服侍其他信徒，甚至是非信徒——在那個時代，其中有些人還是奴隸。保羅敦促他們在任何情況下都要全心全意、盡心盡力地服侍他們的主人，就像服侍主一樣。

保羅似乎在告訴我們，興旺或成功並不在於擁有最多的權力、金錢或影響力。相反，我們是藉著真誠的服侍來實現富足的。我們出於正確的理由和本著正確的精神為老闆或領導兢兢業業地工作，這是一件好事。我們不應該僅僅為了獲得金錢和權力的回報而努力工作；我們也不應該在努力工作的同時犧牲對弟兄姐妹的服侍。

你是如何在工作 and 日常生活中服侍神的？因著信仰耶穌，你的工作方式有何不同？

### 禱告

天父，求你使我的眼目轉向你，讓我學會為了耶穌的緣故，在生活的各個領域謙卑地服侍他人。禱告奉耶穌基督的名，阿們。

# 謙卑地行使權力

「因為曉得各人所行的善事，不論是為奴的，是自主的，都必按所行的得主的賞賜。」 - 弗 6:8

我生活的非洲大陸對殖民主義並不陌生。幾個世紀以來，許多非洲國家都被外來勢力統治。我們經歷過暴政、剝削和奴役。不幸的是，獨立並沒有自動使我們成為更好的統治者。擁有權力往往會導致支配、恐嚇、利用甚至欺凌弱者。

對我們所有人來說，權力都是一件棘手的事。自從人類墮落，我們就對權力產生了疑問。一旦我們擁有了權力，我們幾乎總是會受到誘惑而濫用權力，從而損害他人的利益。這並不是一個新問題。詩篇中充滿了對不公正和濫用權力的控訴，聖經也見證了神對這種邪惡的憤怒。

相反，神召喚我們採取不同的方式使用權力。如果神給了我們更多的特權、能力或資源，祂就會呼召我們用這些東西去關愛他人，保護弱者。如果你是一名基督徒，在生活中擁有特權或能力，請明智地使用它們。也許你身居高位，或者只是出生在一個資源豐富的國家。無論如何，請思考如何通過有智慧地使用你的影響力和資源來表達對神的感恩。

每個人都是按照神的形像被造的。我們珍視每一個人，就是尊重我們的造物主。我們被呼召以謙卑的態度行使權力，以服務的精神管理我們的資源。

## 禱告

主耶穌，請幫助我們跟隨你，謙卑地使用權力和影響力，使他人蒙福。奉耶穌的名，阿們。