

城北華人基督教會 國語部每日靈修

以弗所書 4:21-5:20

6月18日-6月24日



二零一七年九月二日

每日靈脩
今天開始

城北華基國語部

2017. 6. 18 靈修 (週日)

題目：【脫下舊我，穿上新人】

【閱讀經文】（弗 4:20-24）

你們學了基督，卻不是這樣。如果你們聽過他的道，領了他的教，學了他的真理，就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的。又要將你們的心志改換一新，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。

【默想經文】（弗 4:22-24）

就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的。又要將你們的心志改換一新，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。

【詞句解釋】

「新人」：有整體和個別的含義。在弗 2:15 節，指包括猶太人和外邦人在內的新人類整體；在這裡是個別性的，也是上帝對每一個信徒生命的新創造。

【安靜反思】

基督徒不但要脫去舊我，就是隱藏個人私欲的虛假包裝的生活方式；並且要穿上新人，特別是里面靈命的更新，這一切的工作由聖靈來完成。因為如果沒有神親自的工作，人的能

力根本無法引導和保守自我的心思行為可以活在神喜悅的生活方式中。

同時，信徒也不能無所事事。需要正確地回應，願意要脫下舊我，穿上新人，表示自己願意離棄罪，歡歡喜喜地接受神的新創造。

不但如此，神親自成為新創造的模式和典範。如果老我指向的是亞當，那麼新人就是我們的主耶穌，祂有著完全的聖潔和公義，並且祂就是真理，所以我們「總要披戴主耶穌基督，不要為肉體安排，去放縱私欲」（羅 13:14）。

在神的話語中，我需要常常檢查自我，信耶穌到底給自己帶來什麼改變？我的內心被聖靈更新，哪些美好的品格正在形成？而哪些還原封不動？可不可以從今天開始，接受聖靈的感動，從某個方面開始改變？具體做法是什麼呢？

【連結禱告】

親愛的天父，幫助我用心記住這句話，「又要將你們的心志改換一新，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」，可以時刻對照自己，努力穿上新人，效法主耶穌，內外更新，不論在什麼環境下，一生追求討祢喜悅。奉祢兒子耶穌基督的名求，阿們！

2017. 6. 19 靈修（週一）

題目：【生氣卻不要犯罪】

【閱讀經文】（弗 4:25-28）

所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相關為肢體。生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。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。

【默想經文】（弗 4:26-27）

生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。

【詞句解釋】

「怒」：與前面的“生氣”是兩個不同的詞，表示得更強烈，指激怒，指憎恨，指要報復的心思意念。

【安靜反思】

保羅剛剛講完一個真理，就是在基督裡可以成為新造的人，就舉出具體實例，提醒教會的基督徒如何在生活中活出信仰來。這段經文提到三個方面：棄絕謊言，控制怒氣，和不要偷盜。

上帝造人的時候，給人“情緒”這個禮物，好像溫度計，通過測試我們是否發燒，來保護我們的身體一樣，情緒也是查驗我們內心思想的諸多檢測標準之一。不過我們傳統的教育認為

真正成熟的人應該沉着而有涵養，感情不外露，“喜怒不形於色”，高興和惱怒都不表現在臉色上，久而久之，讓人常常忽略情緒的問題。

聖經說，神顧念我們不過是泥土造的，需要情緒的發洩和疏導，所以在這裡教導我們不是不能生氣，但是要控制自己的怒氣，人可以生氣，但是應當有一個限度，不要達到犯罪的程度，以致說了過分的話，做了非理的事，態度兇暴，行動粗野，那就是犯罪了，撒旦也會藉此破壞我們的新生命。

回想最近一段時間，我是不是對一些事情不滿，以致對一些人生氣？我如果當面發作出來，可能由此傷害了對方，聖靈有沒有責備我要去道歉和解釋？我去做了嗎？如果是把怒氣窩在心裡，由此產生怨恨和報復的心思，如何在主面前悔改？改變自己，不要被怒氣所控制，不要給魔鬼留地步？

【連結禱告】

主啊，求祢幫助我，當我生氣的時候，鑒察我的內心，看它是出自個人的私心？或真的是出於義怒？但不論哪種情況，都求你幫助我要控制怒氣，以免犯罪得罪了祢。奉耶穌基督的名求，阿們！

2017. 6 .20 靈修 (週二)

題目：【謹慎自己的言語】

【閱讀經文】（弗 4:29-32）

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。不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒（或作：陰毒），都當從你們中間除掉。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。

【默想經文】（弗 4:29-30）

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。不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。

【詞句解釋】

「污穢的言語」：原指沒有價值的、壞的話語。本書五章 4 節：「淫詞、妄語，和戲笑的話都不相宜」。

【安靜反思】

保羅從 25 至 29 節把以弗所教會的人常犯的罪一一羅列出來，第一個罪是言語方面——說謊，到第 29 節又是言語上的犯罪——污穢的言語。我們說教會本應該是聖潔的地方，可是當一個人的生命不聖潔的時候，通過語言所表達的信息就有可

能是污穢的，因而破壞了弟兄姊妹之間的關係。語言是神賜給人類的極大的恩典，和諧而親密美好的言語讓人感覺愉悅，建立美好的關係。以弗所書一個重要的思想就是：神的心意是讓天上地上的合而為一。如果弟兄姊妹之間的一些言語行為破壞了這個關係，那神的靈就要擔憂了，其實就是讓祂傷心難過了。也就是說，我們身上的印記——聖靈難過了，因為污穢的言語是對救贖的破壞，這不是一個被拯救的人應該有的樣式，因而要謹守自己的口忍耐到底以致得救。

我們每個人或多或少地在不經意之中就可能說了讓聖靈擔憂的言語，你認同嗎？你有思考過自己的口會影響神在你身上的救贖工作嗎？我們說話的時候通常只考慮自己的感受，有沒有想過從現在開始多考慮聽者的益處？造就他人的言語，使別人得益處又討聖靈喜悅的事，我們是不是一定要做呢？

【連結禱告】

親愛的阿爸天父，謝謝祢賜給我們有言語的功能，我祈求聖靈掌控我的心思意念，保守我的口不說污穢的言語，只說造就人的好話。我誠心的禱告是奉耶穌基督的名求，阿們！

2017. 6 .21 靈修 (週三)

題目：【蒙慈愛的兒女】

【閱讀經文】（弗 5:1-2）

所以，你們該效法神，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。

【默想經文】（弗 5:1-2）

所以，你們該效法神，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。

【詞句解釋】

「供物和祭物」：雖然兩者都是獻給神的，卻有不同的意義。

祭物：在平安祭中出現，字源有屠殺、獻祭，有屠殺必然有流血，指靈魂生命。供物：是指奉獻的禮物或供品。嚴格來說，祭物是為了救贖，而禮物即供物是為了與神之間親密的交通。

【安靜反思】

凡是信耶穌基督，作主門徒的人都是神的兒女，即是神的兒女在言行舉止上就應該像神，就如我們的身上都有我們的肉身父母的影子一樣，特別是父母所愛的子女就更願意學習父母的樣式。但是現在我們身上沾滿了犯罪後的樣式，已經失

去了在我們身上應有的神的形像。要憑愛心行事是一項更具體的目標，這裡的愛心不是我們自己心裡認為的愛，而是耶穌基督十字架的愛，這種愛不計算自己的利益得失，是把自己完全奉獻出來，奉獻給神，滿足神的心意，成就神在自己生命中的計劃。

平日裡我們是否時常思考，神所賜兒女的身份到底意味著甚麼？你覺得這個身份對我們是榮耀的呢？還是責任？你可以從這個身份中支取力量嗎？嘗試著省察一下自己的生命，有多少成份像神？甚麼時候我做了努力效法神的事情？

【連結禱告】

慈愛的阿爸天父，謝謝祢收納我們成為祢的兒女，我深知我的不配，為了祢對我的愛，我深深地感謝祢。求祢幫助我僅記我是祢的兒女，使我的生命能活出祢的樣式，榮耀祢的名。我誠心的禱告是奉耶穌基督的名求，阿們！

2017. 6 .22 靈修 (週四)

題目：【不與罪惡同舞】

【閱讀經文】（弗 5:3-7）

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。淫詞、妄語，和戲笑的話都不相宜，總要說感謝的話。因為你們確實的知道，無論是淫亂的，是污穢的，是有貪心的，在基督和神的國裡都是無分的。有貪心的，就與拜偶像的一樣。不要被人虛浮的話欺哄，因這些事，神的忿怒必臨到那悖逆之子。所以，你們不要與他們同夥。

【默想經文】（弗 5:5-7）

因為你們確實的知道，無論是淫亂的，是污穢的，是有貪心的，在基督和神的國裡都是無分的。有貪心的，就與拜偶像的一樣。不要被人虛浮的話欺哄，因這些事，神的忿怒必臨到那悖逆之子。所以，你們不要與他們同夥。

【詞句解釋】

「虛浮」：按照字典的解釋，內在或外在鬆弛，通過外界人或物的滿足而達到內在的滿足。

【安靜反思】

保羅在這裡說的是一件大家都知道的事情，而且是確實的知道人甚麼行為是不能夠進入神的國的，就是：淫亂的、污穢

的、貪心的。怎麼知道的呢？那就是以色列人的歷史所揭示出來的教訓。在舊約中記載了大量的信息，無論是摩西五經、還是歷史書、或是先知書都不斷重複記載了神的忿怒是如何地降在頑梗悖逆的以色列人的頭上。刻骨銘心的血的教訓，使得每個以色列人都記得，是甚麼導致了他們悲慘的歷史，而這個神所揀選的民族，本應該是蒙神祝福，有神憐憫的。他們所犯其中一項最嚴重的罪就是拜偶像，貪婪是拜偶像的動機之一，而且是最主要的動機。所以，每一個想與基督和神的國有份的人，都不可與罪共舞。

我們有沒有時常省察自己？有沒有一顆對罪敏感的心？有沒有天天儆醒禱告，免得自己陷入迷惑？我們切實地承認我們都是有點貪心的嗎？你真的非常渴望進入神的國嗎？

【連結禱告】

親愛的阿爸天父，謝謝祢在永恆中揀選了我們，也願意讓我們在祢的國度中有份，我不願意被罪所轄制，求祢幫助我愛祢自己勝過一切，也賜給我一顆儆醒的心，渴慕聖潔。我誠心的禱告是奉耶穌基督的名求，阿們！

2017. 6 .23 靈修 (週五)

題目：【做光明的兒女】

【閱讀經文】（弗 5:8-14）

從前你們是暗昧的，但如今在主裡面是光明的，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。那暗昧無益的事，不要與人同行，倒要責備行這事的人。因為他們暗中所行的，就是提起來也是可恥的。凡事受了責備，就被光顯明出來，因為一切能顯明的就是光。所以主說：“你這睡著的人當醒過來，從死裡復活！基督就要光照你了。”

【默想經文】（弗 5:8-10）

從前你們是暗昧的，但如今在主裡面是光明的，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。

【詞句解釋】

「暗昧」：原指黑暗。黑暗在舊約和新約都是個富有象徵性的用字。若光象徵神，黑暗就指所有反對神的東西：惡人和死亡。唯有救恩把人帶入光明中。

【安靜反思】

從前和現在劃分的界線是：信主前與信主後。信主前我們不是光明之子，行事為人隨從黑暗掌權的勢力和風俗，就是善良

也是人眼中的標準。一個人的價值觀、人生觀決定了他的行事為人，也就是他的果子。耶穌也教導我們從他的果子來判斷是好樹還是壞樹，好樹是光明之子，壞樹是黑暗之子。一個光明之子所結出的果子就應該是良善、公義、聖潔的，而衡量的標準不是按照自己的眼光，而是要結出合神心意的果子，即是按照神的標準，有一個先決條件：就是要在主裡面，樹枝離開樹是不能結出果子的。還有一點很重要的就是保羅說：「總要查驗」，也就是我們要檢查自己的行為，仔細地思考捉摸是否討神的喜悅。

我們每個人是否認真地省察自己哪些言行舉止像光明之子？有沒有時常保持自己在耶穌基督裡？我們的價值觀與世俗的價值觀有差別嗎？差別在哪裡？

【連結禱告】

親愛的阿爸天父，謝謝祢屬天的大愛是我們所不配的，我也知道自己時常虧欠祢，我想活出一個討祢喜悅的生命，但卻是無法完全做到。求祢用祢拯救的大能在我的生命中工作，脫離祢不喜悅的行為，活出一個光明之子的生命，榮耀祢的名。我誠心的禱告是奉耶穌基督的名求，阿們！

2017. 6 .24 靈修 (週六)

題目：【邪惡時代的聰明人】

【閱讀經文】（弗 5:15-20）

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。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。當用詩章、頌詞、靈歌、彼此對說，口唱心和的讚美主。凡事要奉我們主耶穌基督的名，常常感謝父神。

【默想經文】（弗 5:15-17）

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。不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。

【詞句解釋】

「愚昧人」：主要是指那些生活放蕩和禍害社會的人，而非我們一般所想的愚蠢人；通常是指不跟從神的人和罪人。愚昧在此主要指實際生活態度而非大腦智能方面的能力。

【安靜反思】

第 15 節開始有一個詞：「所以」（原文有這個詞），這說明跟前面 14 節有聯繫。保羅在這裡說，不要以為你們在暗中行的事情沒有人知道，因為光的存在，他一定要將一切的事情顯露出來，你試圖掩蓋是完全沒有果效的，這是愚昧人的作為。

因此，我們做的每一件事都要小心謹慎，我們的動機有沒有良善、公義、誠實？當神聖潔的光照入時，是否站立得住？愛惜光陰，原意是善用時間，也就是說時間是很寶貴的，而且失去就不再來了。因為這個時代的邪惡，神的懲罰就將來，所以要把握時間做有意義的事情。認真的思想，神要在這些事上做甚麼？祂希望我怎樣做？

在我們的生活中，有沒有做不能在陽光之下顯露的事？當一件事情發生的時候，有沒有習慣看自己的動機是甚麼？你怎樣看你現在擁有的時間？怎樣用這些寶貴的時間才能最有意義呢？如果明天主耶穌就要來了，你要做的最要緊的事是甚麼呢？

【連結禱告】

親愛的阿爸天父，感謝祢告訴我們甚麼是光，並將真光向我們顯明。我祈求祢幫助我明白在每件事情上祢的旨意是甚麼，並賜給我能力滿足祢的心意。我誠心的禱告是奉耶穌基督的名求，阿們！

聖經都是神所默示的於教訓督責使人歸正教導人學義都是有益的叫屬神的人得以完全預備行各樣的善事

提摩太后書三章十六至十七節

