

主禮：李昱宏牧師
經文：以弗所書 4:25～32
講道：一起走進生活（三）：
被福音更新的話語
宣召：啟應文 7
聖詩：200、169

一起走進生活（三）：被福音更新的話語

親愛的弟兄姊妹平安

我們每天都在說話，在家裡、在教會、在服事中、在會議裡、在手機訊息和社群媒體上與人互動。很多時候，我們覺得說話只是很自然、很平常的事；但聖經讓我們看見，說話從來不是小事。因為我們的口，可以成為恩典的出口，也可能成為關係的破口。

從以弗所書 4 章一開始，保羅就勸勉信徒：「既然蒙召，行事為人就當與蒙召的恩相稱。」也就是說，信仰就是我們每天的生活。

接著，在 4:17-24，保羅提醒我們，我們既然已經學了基督，就要脫去舊人，心志改換一新，並且穿上新人。這新人是照著上帝所造的，有真理的仁義和聖潔。

接著，保羅就談到我們的話語。因為一個人是否真正在基督裡被更新，不只是看他會不會說屬靈的話，更是看他在日常生活中如何說話；在壓力中如何說話；在意見不同、被誤會、被冒犯時，如何說話。

所以今天我們要透過以弗所書 4:25-32 來思想，一個被福音更新的生命，如何讓我們的話語成為恩典的出口。

一、脫去虛謊，在愛中說實話

以弗所書 4:25：「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。」

這裡的棄絕謊言，不是在談道德規範，更貼近經文原本的意思，是脫去虛謊，代表生命本質的替換。因為我們的舊生命已經被新生命替代，現在我們裡面的新生命是真理的仁義與聖潔，所以我們必須脫去過去的虛謊。

保羅在這節經文中引用了撒迦利亞書 8:16 的經文，「你們所當行的是這樣：各人與鄰舍說話誠實，在城門口按至理判斷，使人和睦。」這段話出現的歷史背景是當時以色列人經歷被擄，剛剛歸回耶路撒冷，正在重建被毀壞的聖殿，也正在重建被破壞的城市與群體生活。

上帝藉著先知撒迦利亞提醒他們，真正的重建，不只是把石頭重新堆起來，不只是把聖殿外面的工程完成。因為上一代聖殿之所以被毀，正是因為百姓離棄上帝，生活中充滿虛假、不義與悖逆。

到了新約，保羅把這個真理更深地應用在教會身上。他說，我們不只是鄰舍，我們更是同一個身體裡的肢體。所以我們更應當脫去謊言，用誠實彼此相待。因為肢體之間若失去真實，身體就會受傷；但當我們在真理中說話，在愛中彼此聯絡，基督的身體就被建立起來。這也是保羅在以弗所書 4:15-16 的提醒

在聖經中，有兩種說實話的榜樣，非常值得我們學習：

首先是摩西的岳父葉忒羅。當他看見摩西一個人從早到晚，為了審理全會眾的案件，忙到焦頭爛額時，他對摩西說：「你這做的不好！你和這些百姓必都疲憊。」這句話雖然直接，但目的是幫助摩西看見事工結構的盲點，提醒摩西要分層負責、設立幫手，否則摩西和百姓都會疲憊。

再來是使徒行傳中，百基拉、亞居拉和亞波羅的故事。

亞波羅是一個很有恩賜的人，聖經說他有學問，很能講解聖經，心裡火熱，將耶穌的事詳細講論教訓人。可是他對主的道認識還不完全，只知道約翰的洗禮。

百基拉和亞居拉聽見以後，就把亞波羅接來家中，將上帝的道給他講解更加詳細。

這兩種都是在愛中說誠實話，一種是溫柔地成全；一種是勇敢地指出盲點。但無論是哪一種，都不是為了拆毀，而是為了建造，為了讓我們更被上帝使用。

親愛的弟兄姊妹，在基督的身體裡，真話若沒有愛會讓人受傷，愛若沒有真理會失去方向。求主給我們智慧，讓我們能在愛中說成實話，使身體被建立。

主禮：李昱宏牧師
經文：以弗所書 4:25～32
講道：一起走進生活（三）：
被福音更新的話語
宣召：啟應文 7
聖詩：200、169

二、情緒被主光照，不給魔鬼留地步

以弗所書 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。」

親愛的弟兄姊妹，保羅沒有說：「基督徒不能生氣。」因為只要活在人際關係中，就一定會有情緒，無論是在家庭、工作，還是在教會，都一樣。

有時候，我們生氣，是因為看見不公義，就像主耶穌潔淨聖殿一樣；有時候，是因為覺得被誤解、被忽略、被否定；有時候，是因為付出很多卻沒有人看見；也有時候，是因為心裡的傷還沒有真正被醫治。

所以，問題不在於有沒有怒氣，而在於怒氣有沒有掌管我們。

保羅說：「生氣卻不要犯罪。」意思不是壓抑情緒，而是不要讓怒氣從一時的情緒，變成長久的苦毒；不要讓心裡的受傷，變成口中的攻擊；不要讓一件事情的不滿，最後變成對一個人的定罪。

接著保羅又說：「不可含怒到日落。」這不是規定每件事情都要在天黑以前解決，而是提醒我們，要為情緒設下界線，不要讓怒氣在心裡停留、發酵，最後長成苦毒。

為什麼保羅如此重視這件事？因為我們不可給魔鬼留地步。地步，原文有地方、空間、立足點、可乘之機的意思。換句話說，當我們放任怒氣留在心裡，就是給魔鬼一個可以介入我們生命和關係的機會。

很多時候，魔鬼破壞教會是從一個很小的破口開始，一句沒有處理的話、一段沒有澄清的誤會、一個越想越氣的念頭，一次又一次私下的抱怨，或是一個始終不願交給主的委屈。

如果我們一直不處理，就等於親手在自己的心裡開了一扇門，讓魔鬼有機可乘，在我們裡面製造猜疑、控訴、毀謗和分裂。

所以，保羅在 31 節接著說：「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。」

親愛的弟兄姊妹，真正的屬靈爭戰，很多時候就從情緒開始。

因此，我們需要常常回到主面前問自己，現在掌管我內心的是聖靈，還是情緒？當我們想要抱怨時，可以先停下來問自己：「這句話說出去，是建立人，還是拆毀人？」

當我們一直放不下一件事時，也可以問主：「主啊，這份怒氣背後，是不是有祢要醫治的傷口？是不是有祢要調整的眼光？是不是有祢要我學習交託的功課？」

這並不是要我們沒有情緒，也不是叫受傷的人不能表達自己的痛苦，而是要把情緒帶到主面前，讓主光照、整理、醫治，使它不再成為罪的出口。

親愛的弟兄姊妹，情緒若沒有交給主，最後就會變成拆毀人的話語；但怒氣若願意被主光照，就能成為我們回到真理、尋求和好、保守合一的提醒。

求主幫助我們，不給魔鬼留地步。因為當我們保守自己的心，就是在保守生命的平安、家庭的和睦、人際的關係，也是在保守基督身體的合一。

三、用手行善，用口祝福

以弗所書 4:28：「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。」

這裡的偷竊有兩個意思，第一，偷竊是想要不勞而獲。第二，偷竊是要將他人的財物佔為己有。面對這種情況，保羅告訴他們要停止偷竊，不管目的是什麼。除此之外，保羅更進一步說，總要勞力，親手做正經事，就可有餘分給那缺少的人。意思是，想要不勞而獲的，要用親手勞力來作工；想要將他人財物佔為己有的，要行善來幫助他人，與他人分享自己的財物。

這其實就是去舊換新，舊人在意如何得到更多，新人在意如何成為別人的幫助。所以我們可以看到，福音更新一個人，不只是讓他的手不再奪取，也讓他的手開始給予。這就是 4:24 所說的真理的公義。

主禮：李昱宏牧師
經文：以弗所書 4:25~32
講道：一起走進生活（三）：
被福音更新的話語
宣召：啟應文 7
聖詩：200、169

這也提醒我們，在我們的家庭與教會生活中，我們需要成為一個願意付出，補足缺乏的人。這樣我們就是在活出新人的樣式。

接著，以弗所書 4:29：「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。」

這裡保羅再次回到言語的教導，經文所說的污穢言語，在希臘原文裡有腐敗、爛掉、沒有用處的意思。所以污穢的言語，不只是粗俗的話、髒話，也包括一切腐敗、無益、拆毀人，這些會敗壞群體的話，一句都不可出口。

相反的，要說造就人的好話，叫聽見的人得益處。意思是，要說任何能滿足需要，建立他人的善言，好給聽見的人恩典。

所以我們在說話的時候，有幾件事我們需要多一點思考：

- 不是我們想說什麼，而是對方需要什麼？
- 不是我們有沒有道理，而是這句話是否建立人？
- 我們的話是給人恩典，還是增加人的重擔？

四、不叫聖靈擔憂，活出基督裡的饒恕

以弗所書 4:30-32 說：「不要叫上帝的聖靈擔憂；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，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，正如上帝在基督裡饒恕了你們。」

我們看到保羅從說真話、處理怒氣、用手行善、用口造就人的教導之後，再次回到屬靈的層面。

這表示，我們彼此相待的方式，不只是人際的問題，也是屬靈生命的問題；我們怎樣說話，不只是影響別人，也關乎住在我們裡面的聖靈是否擔憂。

因為聖靈的心意是要換新我們，建造我們成為基督的身體，成為上帝居住的殿。但舊人的生命、謊言、怒氣、污穢的言語，卻會拆毀聖靈所建立的合一。所以保羅接著說：「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。」

接著，在除去這些之後，保羅說，我們要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」這是聖經在這一章給我們最大的挑戰，也是我們行事為人是否能與蒙召的恩相稱的關鍵。

親愛的弟兄姊妹，我們都知道，在教會、家庭、同工關係中落實饒恕，並不容易。我們常常會想，明明是他傷害我，為什麼是我要饒恕？

但聖經中的饒恕，不是否認傷害，不是假裝事情沒有發生，也不是說對方沒有責任，更不是讓不義繼續發生。真正的饒恕，是因為我們先在基督裡領受了赦免，所以我們願意把審判的主權交給主，不讓苦毒繼續掌管我們的心，也不讓控告繼續充滿我們的口。

有些傷害需要時間處理，有些關係需要界線保護，有些事情也需要真實面對、被指出、被修正。但是保羅提醒我們，即使在這樣的過程中，我們仍然不能讓苦毒、毀謗和惡毒成為我們的語言；我們要回到基督面前，學習以恩慈、憐憫和饒恕面對人。保羅給我們的原因只有一個，因為上帝在基督裡饒恕了你們。

因為我們能恩慈，不是因為對方總是可愛；我們能饒恕，不是因為傷害不痛；我們能停止控訴，不是因為對方沒有責任；我們能不讓苦毒掌管我們的口，也不是因為我們修養比較好。乃是因為上帝已經在基督裡饒恕了我們。

曾在印度宣教五十多年、服事許多受傷孩童的宣教士賈艾梅，在她所建立的多尼法團契中，也面對許多內部、外部之間的摩擦、誤會與言語傷害。面對這些衝突，她寫下短文集《若》，不斷用「加略山的愛」，來提醒自己也喚醒同工。

她曾這樣提醒：「若我對別人一件已經承認、懺悔並棄絕的罪仍然斤斤計較，大挑毛病，並且容讓這些記憶污染我對這個人的想法，餵養我的猜疑，那我就還是絲毫不懂加略山的愛。」

她也指出：「若我沒有先好好預備靈，也沒有先傷害自己遠多於傷害對方，就說實話傷害了一個人，那我就還是絲毫不懂加略山的愛。」

主禮：李昱宏牧師
經文：以弗所書 4:25～32
講道：一起走進生活（三）：
被福音更新的話語
宣召：啟應文 7
聖詩：200、169

親愛的弟兄姊妹，這樣的話非常扎心。因為它真實讓我們看見，教會建造最大的危機，不一定是外面的壓力、資源的不足，或事情的繁瑣；而是我們在彼此相待時，失去了加略山的愛。

如果我們心裡一直抓著人的過犯，不斷重複對方的錯誤，用言語控訴，我們的口就很難成為恩典的出口。其實，我們能說出恩慈的話，是因為我們先被上帝極大的恩慈對待；我們能停止在心裡控訴別人，是因為我們看見，自己生命中那張記滿罪債的清單，已經被耶穌的寶血擦消了。

親愛的弟兄姊妹，求聖靈幫助我們回到耶穌面前，看見自己也是被饒恕的人，看見上帝如何在基督裡接納我們、赦免我們、重新給我們生命，以至於我們能在祂的愛中放下苦毒、惱怒與憤怒，讓基督的恩慈和饒恕，成為我們彼此相待的方式。