

【小組查經材料】生活查經 聖靈的果子（四）忍耐

第一時段：歡迎你來 (15 分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。【[破冰遊戲資料庫連結](#)】

第二時段：敬拜讚美 (20 分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為教會禱告。

【[YouTube 歌庫連結](#) 1.[宣召預備](#) 2.[感恩讚美](#) 3.[靈裡的敬拜](#) 4.[回應立志](#)】

第三時段：話語分享 (45 分鐘)

以分享討論應用神的話在每天生活裡

A. 回應主日信息 - 聚會前，請上網仔細重聽一次。

1. 上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話，你的印象最深刻？
2. 聽完信息，你有何回應？或有什麼實際的行動呢？

B. 本週主題：聖靈的果子（四）忍耐

經文：加拉太書 5:22-23

²² 聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、²³ 溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。（加 5:22-23）

每個人都嚮往和諧的人際關係，但是由於各人的習慣、背景、文化、個性等差異，人與人之間的相處難免會有衝突，有時會有嚴重的困難和張力。因此，和諧的關係往往離不開許多的磨合和調適，換言之，如果我們想要擁有和諧的人際關係，需要經過努力，我們一定需要耐心去接納和理解對方。感謝主，雖然

忍耐不是一件容易的事，但是卻是聖靈果子的特質之一，是聖靈要在我們裡面做成的工作。

一、 忍耐的定義

「忍耐」希臘原文是 makrothumia，是由 makro 意思為「長久」和 thumia 意思為「好脾氣」或「好態度」兩個字所合成的，因此聖靈所生的「忍耐」有延後發怒，堅毅不拔，長久受苦，恆久忍耐（林前 13：4，**愛是恆久忍耐...**）等意思。請注意，聖靈所生的忍耐不是消極被動的忍氣吞聲，或是壓抑妥協；聖靈所生的忍耐是不會因為外面的環境來影響自己的情緒，而導致衝動的行為。

聖靈所生的忍耐既然有「恆久忍耐」、「不輕易發怒」等意思，所以還有進一層的意思，就是要寬容別人的過錯，「**不計算人的惡**」（林前 13:5）。在聖經中，神的忍耐中包括了寬容，就如彼得後書 3 章 9 節說：「**主所應許的尚未成就，有人以為他是耽延，其實不是耽延，乃是寬容你們，不願有一人沉淪，乃願人人都悔改。**」

因為寬容而忍耐，是神的屬性，這顯出了神對人的恩慈與憐憫。如詩篇 103 篇 8-12 節說：「⁸ 耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。⁹ 他不長久責備，也不永遠懷怒。¹⁰ 他沒有按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。¹¹ 天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！¹² 東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！」接下來 13 到 14 節，解釋了為什麼神對我們忍耐和寬容，因為祂顧念我們，就如同父母顧念兒女一般，這樣的忍耐是出於「愛」而不是出於「無奈」：「¹³ 父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！¹⁴ 因為他知道我們的本體，思念我們不過是塵土。」既然神就是愛（約一 4:16），所以神的屬性之中自然包含了愛的真諦中的「恆久忍耐」。

主耶穌多次被宗教領袖誣告是靠鬼王趕鬼，用律法挑戰耶穌，最後被他們交付釘十字架，但是即便如此，耶穌在十字架上，首先為他們禱告：

「當下耶穌說：父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。兵丁就拈鬮分他的衣服。」（路 23:34）從此看出耶穌的恆久忍耐，寬容和饒恕。

討論問題：

1. 生活中什麼事情（人做了什麼）最容易讓你失去耐性而發脾氣？
2. 忍氣吞聲、壓抑妥協的「忍耐」，和從聖靈所生的「忍耐」有何差別？

二、 忍耐的特質

就如上述所提到的，在哥林多前書 13 章中的「愛的真諦」，對愛的第一個形容就是要「恆久忍耐」，可見「忍耐」是真愛的關鍵，是人際關係得以和諧的首要根基，而一定要一顆寬容的心，能夠不斷地饒恕人七十個七次（太 8:21-35），才有能夠真正的「恆久忍耐」。因為人與人的相處之間，一定會因為彼此的不同而在相處中產生張力，越親密的關係和互動越會如此。但是忍耐能夠讓我們靠著神的愛，去學習欣賞和接納彼此的不同，並且在被得罪的時候寬容對方。

聖經中的約瑟便是如此，他年輕時被哥哥們出賣到異國做奴隸，後來被誣陷下到監牢裡，但是他一直依靠神，神與他同在，甚至提升他成為埃及的宰相；後來，他的哥哥們卻要來向他要糧食，約瑟原本可以看見他們就記仇發脾氣，找方法報復他們。但是約瑟清楚知道神在他生活中的應許和掌權，他不但饒恕他哥哥們給他的一切傷害，反而以德報怨，安慰他們，供養他們：「¹⁹ 約瑟對他們說：不要害怕，我豈能代替神呢？²⁰ 從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景。²¹ 現在你們不要害怕，我必養活你們和你們的婦人孩子。於是約瑟用親愛的話安慰他們。」約瑟不但沒有懷怨而報復，反而和他們一直供養他們，這是從聖靈所生的忍耐的表現。

忍耐的另一種表現是耐心等候神應許的實現，好像亞伯拉罕等候神的應許實現，神應許亞伯拉罕的後裔如星如沙繁多，但是一直到一百歲才生了以撒（創 15:1-6，21:1-5），可見忍耐與信心有密不可分的關係。

忍耐的操練很不容易，當我們越多的親近神，歡迎祂在我們生命中工作時，我們的生命會越加成熟，就能夠有耐心去接納並包容別人的錯誤和不足，因此忍耐是生命成熟的表現。

討論問題：

3. 你是否知道「以德報怨」的例子？
4. 從約瑟的忍耐和寬容，你學到了什麼可以應用在你生活中的功課？生活中是否正有這樣的人和事，需要你的忍耐和寬容？
5. 從亞伯拉罕的忍耐和對神的信心，你學到了什麼可以應用在你生活中的功課？

三、 忍耐的生活方式

忍耐是我們一生中需要不斷學習的操練，也是聖靈要成就在我們身上的工作。如何敏銳於聖靈在我們裡面的工作，好讓我們可以在人際關係上更能夠接納、包容與饒恕別人呢？

A. 要操練彼此接納（羅 15:7）

羅馬書 15 章 7 節說：「你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，使榮耀歸與神。」在這裡，保羅勸勉羅馬的教會要以耶穌基督的接納為榜樣，來彼此接納，藉此榮耀神。主耶穌對我們的接納可以從祂如何接納 12 門徒看出，無論是三次不認主的彼得，還是想從天上叫下活來燒死撒馬利亞人的雷子們雅各和約翰（路 9:51-56），主耶穌都接納他們，甚至在祂被捕的當晚還為他們一個一個的洗腳，也包括了出賣祂的猶大

(約 13)。即時門徒這麼的不成熟，甚至出賣祂，耶穌仍然一個一個地服事他們，接納他們，所以我們也要學習接納軟弱的人。

B. 要操練彼此包容，彼此饒恕 (西 3:12-13)

「¹² 所以，你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。¹³ 倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」「接納」比較多是說到要接納對方生命的不成熟（接納這個人），「包容」則是說到對方冒犯我們的時候，要饒恕對方（饒恕這件事），當然兩者有緊密的互動關係，不一定容易分得清楚。

當我們與人相處時，難免會有碰撞，無論是因為對方的大意或是個性上的不同，會有摩擦而產生嫌隙，這時候，我們要操練彼此包容的缺失。「主怎樣饒恕了你們」，主耶穌的饒恕最清楚的彰顯莫過於當祂被釘十字架時所說的：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」（路 23:34）主耶穌再被釘十字架時，不看自己是受害者，反而看祂的加害者們為受害者，因而產生憐憫。生命成熟最美好的表現就是從心裡饒恕人，因為知道他們也是帶著傷的人。

C. 要操練專心一致完成神的託付 (提後 4:2)

「務要傳道，無論得時不得時，總要專心；並用百般的忍耐，各樣的教訓，責備人、警戒人、勸勉人。」保羅勸勉提摩太要「專心」傳道，傳道不是一件容易的事情，所以保羅說要用百般的「忍耐」來傳道。神給我們每一個人在地上有不同的使命來完成，不一定是傳道，但是都是需要耐力才能完成的事情，所以我們需要操練我們的耐心。這可以從學習專心地有毅力的做好一件小事情開始，譬如一早起床折被子，每天運動不間斷等等，不要因為遇到困難就放棄。雅各書 1 章 2 到 4 節提到：

「² 我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；³ 因為知道你

們的信心經過試驗，就生忍耐。⁴ 但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」可見操練忍耐必須要有接受考驗的準備。

討論問題：

6. 如何在事情還沒有發生的時候，在平常的日子裡就操練「忍耐」？（舉例，開車前為自己禱告，不要開車時發脾氣，road rage；沒有買到大減價的東西，不要耿耿於懷；開始專心學習練書法等等）？

7. 從耶穌的忍耐和饒恕，你學到了什麼可以應用在你生活中的功課？

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢！雖然忍耐很不容易，但祢卻應許要在我們裡面做成忍耐的品格。求祢的靈在我們裡面工作，叫我們懂得如何接納包容與饒恕來彰顯忍耐。感謝禱告奉主耶穌尊貴、榮耀、得勝的名求。阿們！

第四時段：禱告服事（10分鐘）

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。