

## 【小组查经材料】生活查经 圣灵的果子（四）忍耐

### 第一时段：欢迎你来（15分钟）

以简单、轻松、活泼的游戏，带领组员热烈参与，使大家的心思意念，离开繁忙、疲惫，并预备心来归向神。【[破冰游戏数据库链接](#)】

### 第二时段：敬拜赞美（20分钟）

以事先预备好的诗歌，带领大家来到主的宝座前敬拜祂、瞻仰神的荣面、带下神的荣耀同在。在敬拜里，小组长带领大家同声开口为教会祷告。

【[YouTube 歌库链接](#) 1.[宣召预备](#) 2.[感恩赞美](#) 3.[灵里的敬拜](#) 4.[回应立志](#)】

### 第三时段：话语分享（45分钟）

以分享讨论应用神的话在每天生活里

**A. 回应主日信息** - 聚会前，请上网仔细重听一次。

1. 上主日信息的中心思想是什么？哪一句话，你的印象最深刻？
2. 听完信息，你有何回应？或有什么实际的行动呢？

### **B. 本周主题：圣灵的果子（四）忍耐**

经文：加拉太书 5：22-23

22 圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、23 温柔、节制。这样的事没有律法禁止。（加 5：22-23）

每个人都向往和谐的人际关系，但是由于各人的习惯、背景、文化、个性等差异，人与人之间的相处难免会有冲突，有时会有严重的困难和张力。因此，和谐的关系往往离不开许多的磨合和调适，换言之，如果我们想要拥有和谐的人际关系，需要经过努力，我们一定需要耐心去接纳和理解对方。感谢主，虽然

忍耐不是一件容易的事，但是却是圣灵果子的特质之一，是圣灵要在我们里面做成的工作。

## 一、 忍耐的定义

「忍耐」希腊原文是 makrothumia，是由 makro 意思为「长久」和 thumia 意思为「好脾气」或「好态度」两个字所合成的，因此圣灵所生的「忍耐」有延后发怒，坚毅不拔，长久受苦，恒久忍耐（林前 13：4，爱是恒久忍耐...）等意思。请注意，圣灵所生的忍耐不是消极被动的忍气吞声，或是压抑妥协；圣灵所生的忍耐是不会因为外面的环境来影响自己的情绪，而导致冲动的行为。

圣灵所生的忍耐既然有「恒久忍耐」、「不轻易发怒」等意思，所以还有进一层的意思，就是要宽容别人的过错，「不计算人的恶」（林前 13：5）。在圣经中，神的忍耐中包括了宽容，就如彼得后书 3 章 9 节说：「主所应许的尚未成就，有人以为他是耽延，其实不是耽延，乃是宽容你们，不愿有一人沉沦，乃愿人人都悔改。」

因为宽容而忍耐，是神的属性，这显出了神对人的恩慈与怜悯。如诗篇 103 篇 8-12 节说：「8 耶和華有怜憫，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱。9 他不长久责备，也不永远怀怒。10 他没有按我们的罪过待我们，也没有照我们的罪孽报应我们。11 天高地何等的高，他的慈爱向敬畏他的人也是何等的大！12 东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远！」

接下来 13 到 14 节，解释了为什么神对我们忍耐和宽容，因为祂顾念我们，就如同父母顾念儿女一般，这样的忍耐是出于「爱」而不是出于「无奈」：「13 父亲怎样怜恤他的儿女，耶和華也怎样怜恤敬畏他的人！14 因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土。」既然神就是爱（约一 4：16），所以神的属性之中自然包含了爱的真谛中的「恒久忍耐」。

主耶稣多次被宗教领袖诬告是靠鬼王赶鬼，用律法挑战耶稣，最后被他们交付钉十字架，但是即便如此，耶稣在十字架上，首先为他们祷告：「当下耶稣说：父啊！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得。兵丁

就拈阄分他的衣服。」(路 23:34) 从此看出耶稣的恒久忍耐·宽容和饶恕。

讨论问题：

1. 生活中什么事情(人做了什么)最容易让你失去耐性而发脾气?
2. 忍气吞声、压抑妥协的“忍耐”，和从圣灵所生的“忍耐”有何差别?

## 二、 忍耐的特质

就如上述所提到的·在哥林多前书 13 章中的「爱的真谛」·对爱的第一个形容就是要「恒久忍耐」·可见「忍耐」是真爱的关键·是人际关系得以和谐的首要根基·而一定要一颗宽容的心·能够不断地饶恕人七十个七次(太 8:21-35)·才有能够真正的「恒久忍耐」。因为人与人的相处之间·一定会因为彼此的不同而在相处中产生张力·越亲密的关系和互动越会如此。但是忍耐能够让我们靠着神的爱·去学习欣赏和接纳彼此的不同·并且在被得罪的时候宽容对方。

圣经中的约瑟便是如此·他年轻时被哥哥们出卖到异国做奴隶·后来被诬陷下到监牢里·但是他一直依靠神·神与他同在·甚至提升他成为埃及的宰相;后来·他的哥哥们却要来向他要粮食·约瑟原本可以看见他们就记仇发脾气·找方法报复他们。但是约瑟清楚知道神在他生活中的应许和掌权·他不但饶恕他哥哥们给他的一切伤害·反而以德报怨·安慰他们·供养他们：「19 约瑟对他们说：不要害怕·我岂能代替神呢? 20 从前你们的意思是要害我·但神的意思原是好的·要保全许多人的性命·成就今日的光景。 21 现在你们不要害怕·我必养活你们和你们的妇人孩子。于是约瑟用亲爱的话安慰他们。」约瑟不但没有怀怨而报复·反而和他们一直供养他们·这是从圣灵所生的忍耐的表现。

忍耐的另一种表现是耐心等候神应许的实现·好像亚伯拉罕等候神的应许实现·神应许亚伯拉罕的后裔如星如沙繁多·但是一直到一百岁才生

了艾萨克（创 15：1-6，21：1-5），可见忍耐与信心有密不可分的关系。

忍耐的操练很不容易，当我们越多的亲近神，欢迎祂在我们生命中工作时，我们的生命会越来越成熟，就能够有耐心去接纳并包容别人的错误和不足，因此忍耐是生命成熟的表现。

讨论问题：

3. 你是否知道“以德报怨”的例子？
4. 从约瑟的忍耐和宽容，你学到了什么可以应用在你生活中的功课？生活中是否正有这样的人和事，需要你的忍耐和宽容？
5. 从亚伯拉罕的忍耐和对神的信心，你学到了什么可以应用在你生活中的功课？

### 三、 忍耐的生活方式

忍耐是我们一生中需要不断学习的操练，也是圣灵要成就在我们身上的工作。如何敏锐于圣灵在我们里面的工作，好让我们可以在人际关系上更能够接纳、包容与饶恕别人呢？

#### A. 要操练彼此接纳（罗 15：7）

罗马书 15 章 7 节说：“你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归与神。”在这里，保罗劝勉罗马的教会要以耶稣基督的接纳为榜样，来彼此接纳，藉此荣耀神。主耶稣对我们的接纳可以从祂如何接纳 12 门徒看出，无论是三次不认主的彼得，还是想从天上叫下活来烧死撒马利亚人的雷子们雅各和约翰（路 9:51-56），主耶稣都接纳他们，甚至在祂被捕的当晚还为他们一个一个的洗脚，也包括了出卖祂的犹大（约 13）。即时门徒这么的不成熟，甚至出卖祂，耶稣仍然一个一个地服事他们，接纳他们，所以我们要学习接纳软弱的人。

## B. 要操练彼此包容，彼此饶恕（西 3：12-13）

「12 所以，你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜意、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。13 倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。」「接纳」比较多是说到要接纳对方生命的不成熟（接纳这个人），「包容」则是说到对方冒犯我们的时候，要饶恕对方（饶恕这件事），当然两者有紧密的互动关系，不一定容易分得清楚。

当我们与人相处时，难免会有碰撞，无论是因为对方的大意或是个性上的不同，会有摩擦而产生嫌隙，这时候，我们要操练彼此包容的缺失。「主怎样饶恕了你们」，主耶稣的饶恕最清楚的彰显莫过于当祂被钉十字架时所说的：「父啊！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得。」（路 23：34）主耶稣再被钉十字架时，不看自己是受害者，反而看祂的加害者们为受害者，因而产生怜悯。生命成熟最美好的表现就是从心里饶恕人，因为知道他们也是带着伤的人。

## C. 要操练专心一致完成神的托付（提后 4：2）

「务要传道，无论得时不得时，总要专心；并用百般的忍耐，各样的教训，责备人、警戒人、劝勉人。」保罗劝勉提摩太要「专心」传道，传道不是一件容易的事情，所以保罗说要用百般的「忍耐」来传道。神给我们每一个人在地上有不同的使命来完成，不一定是传道，但是都是需要耐力才能完成的事情，所以我们需要操练我们的耐心。这可以从学习专心地有毅力的做好一件小事情开始，譬如一早起床折被子，每天运动不间断等等，不要因为遇到困难就放弃。雅各书 1 章 2 到 4 节提到：  
「2 我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；3 因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。4 但忍耐也当成功，使你们成全、完备，毫无缺欠。」可见操练忍耐必须要有接受考验的准备。

讨论问题：

6. 如何在事情还没有发生的时候，在平常的日子里就操练“忍耐”？（举

例，开车前为自己祷告，不要开车时发脾气，road rage; 没有买到大减价的东西，不要耿耿于怀; 开始专心学习练书法等等)？

7. 从耶稣的忍耐和饶恕，你学到了什么可以应用在你生活中的功课？

**祷告：**

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢！虽然忍耐很不容易，但祢却应许要在我们里面做成忍耐的品格。求祢的灵在我们里面工作，叫我们懂得如何接纳包容与饶恕来彰显忍耐。感谢祷告奉主耶稣尊贵、荣耀、得胜的名求。阿们！

**第四时段：祷告服事 ( 10 分钟 )**

可以两三个人成为一个祷告小组，为彼此的需要祷告。