



第 1 週 (28/2 – 6/3)

第四章：

內容綱要：

一、在基督身體裏該有的生活與職責：

1. 要與蒙召的恩相稱 (1 節)
2. 要竭力保守靈的合一 (2-6 節)
3. 要盡恩賜的職責以成全聖徒：
 - (a) 恩賜的來源 (7-10 節)
 - (b) 恩賜的種類 (11 節)
 - (c) 恩賜的目的 (12-14 節)
4. 要各盡其職以建立基督的身體 (15-16 節)

二、在新人裏該有的生活表現：

1. 不要再像外邦人行事 (17-19 節)
2. 信徒應該有所改變 (20-24 節)
3. 穿上新人所該有的生活表現 (25-32 節)

釋經節錄：

4:1	按原本節的開頭有「所以」一詞，意即下面所講的道理，是基於前面真理的事實。
4:3	「心」字原文是「靈」字，合而為一的靈是神給教會的恩賜。
4:5	「一主」：指信徒都歸屬於同一位主人，就是主耶穌基督。 「一信」：不單是指相信的行為，還包含了所相信的內容；信徒都是因著同樣的一個信仰而與主發生關係的。 「一洗」：信徒也都是奉父、子、聖靈的名受洗，而歸入基督的。
4:6	「超乎眾人之上」：祂高高在眾人之上統領、掌管、支配一切。 「貫乎眾人之中」：祂在眾人中間施予關心、看顧、引導、救拔。 「也住在眾人之內」：祂在眾人裏面感動、運行、作工、加力。
4:7-16	原文是一連續不斷講述恩賜的長句，恩賜是無可限量，可以沒有保留的給予人 (羅 8:32)。這幾節說明教會在一體中是有多樣化的，是合一而非統一。
4:8	是引詩 68:18 的說話
4:9-10	第九至十節是括弧內的插句，特別為了解釋第八節和註明所引述的經文是指基督而說的。
4:11	「使徒」：具有聖靈的能力，奉神呼召，被差遣到處開荒、建立教會的人。 「先知」：有聖靈的感動，接受神的真理啟示，能傳講神的心意，以造就、安慰、勸勉信徒的人。 「傳福音的」：對傳揚福音特別有負擔和才能，能深入人群中引領人相信主的人。 「牧師和教師」：原文只用一個定冠詞，表示一個職份兼具作牧養和教導兩種功能；前者偏重對信徒靈性的餵養與照顧，後者偏重對真理認識上的造就與實踐。
4:18	「心地昏昧」就是指一個人的悟性缺乏分辨的能力，不能分別是非好歹。
4:30	「得贖的日子」是指身體的得贖被提上升的日子，這是救贖的完成 (羅 8:23)，須要等到基督再來時才完成，故「得贖的日子」就是指主再來的日子。

思考問題：

1. 謙虛(4:2)即是卑賤嗎？怎樣才算是謙虛？你能夠謙虛、溫柔、忍耐嗎？
2. 神給每個信徒不同的恩賜，為要建立教會，你有「各盡其職」(4:12)，運用神給你的恩賜嗎？
3. 細想穿上新人所該有的生活表現 (25-32 節)，你能夠做到多少？



第五章：

內容綱要：

一、在基督裏的德行：

1. 像蒙愛的兒女 (1-7 節)
2. 像光明的子女 (9-14 節)
3. 像智慧人一樣 (15-21 節)

二、夫妻關係 (22-33 節)

釋經節錄：

5:4	「妄語」：指不合時、無意義、無用的言談，特別是荒誕不經的糊塗話，不知事之究竟，就隨便說、隨便傳。
5:5	「有貪心的，就與拜偶像的一樣」：凡一樣人、事、物在人身上，能奪去人的心，代替神的地位的，就是「拜偶像」。
5:13	「因為一切能顯明的，就是光」：又可翻作「每一樣被照明的，就變成光。」我們作為「光明之子」的責任，不單是使曝露在黑暗中的人成為「顯明的」，更要進一步使他們也成為「光」。
5:16	「愛惜光陰」包含兩個意思： (1)「愛惜」原文是「贖回」，意即要付出代價去把虛耗的時間買回來，並好好地運用每一分每一寸的光陰。 (2)「光陰」原文是「時機」，意即每一刻光陰都是神所賜給我們的機會，我們應當抓住每一個機會，過有意義的人生。
5:18	「要被充滿」這個動詞有以下意思： (1)是被動式，是聖靈主動的充滿我們，使我們被聖靈支配而有所行動。 (2)是命令式，雖是被動的，但我們卻有責任去「要」、去「求」。 (3)是現在式，表明我們要繼續的不斷的被充滿。
5:19	「詩章」：指舊約聖經中的詩篇，當時用樂器伴奏演唱。 「頌詞」：指聖徒稱頌神、讚美神的詩歌。 「靈歌」：信徒在聖靈的感動中，發出即興而有節奏音韻的歌。
5:25	「為教會捨己」：「捨」的意思乃是「給了」，原文的意思是基督為愛教會的緣故，把祂自己給了教會，這是最大的禮物。
5:26	「水」：指主復活的生命，也指聖靈
5:27	「獻給自己」：這是婚禮的術語，指引導新娘到新郎面前。基督把自己給了教會，目的是叫教會成為聖潔；而成為聖潔的目的，為要把教會獻給自己。
5:22&33	「敬重」原文是「敬畏」，意思就是怕，主只囑咐作丈夫的要愛妻子，作妻子的要負兩個責任：(1)順服；(2)敬畏。

思考問題：

1. 保羅提醒門徒要「察驗何為主所喜悅的事」(5:10)和「要明白主的旨意如何」(5:17)，我們怎樣才能明白神的旨意？你明白神在你身上的旨意嗎？
2. 面對身邊的人行神所不悅的事，你能光照他們，幫助他們進入光明嗎？
3. 我們要常常感謝神，也要凡事感謝神。回想一下過去一個星期，你能每天都感謝神嗎？



第六章：

內容綱要：

一、父母和兒女相待之道：

1. 作兒女的 (1-3 節)
2. 作父母的 (4 節)

二、主人和僕人相待之道：

1. 作僕人的 (5-8 節)
2. 作主人的 (9 節)

三、如何為神爭戰：

1. 爭戰得勝的先決條件 (10-11 上)
2. 認識爭戰的對象 (11 下-12)
3. 爭戰的要領 (13-14 上)
4. 神的全副軍裝 (14 下-17)
5. 爭戰的方法 (18-20)

四、結語： (21-24)

釋經節錄：

6:1	在「兒女」一詞的前面有定冠詞，表示信徒的兒女和世人的兒女有別。「父母」在原文是一個字，所以我們要把父母當作一位來聽從，不該只聽從父而不聽從母，或只聽從母而不聽從父。「在主裏聽從父母」這句話有幾個意思： (1) 因愛主、敬畏主而聽從父母； (2) 與主合一、靠著主的力量來聽從父母； (3) 照著主的意思來聽從父母；若父母命令兒女作違背主旨的事(如犯罪)時，則不可盲從。
6:2 – 3	「父母」原文是「父親和母親」，這裏父與母是分開的，意即我們要尊敬父親，也要尊敬母親，兩者並重，不可有偏。
6:5	奴隸制度在古代是普世的人都接納的，當時更被認為是文明社會不可或缺的一種基層制度。主人用金錢買下奴僕，差使他們作最低賤的工作。按照法律，主人對奴僕操有生死之權；除非有些奴僕的主人因仁慈而開恩釋放，否則終其一生都須為奴。
6:10	「作剛強的人」在原文是現在被動語態，所以不是我們自己本身能剛強，乃是因某種原因而成為剛強；我們留在主裏面，祂的剛強就成了我們的剛強，我們在祂復活的大能裏才能剛強有力。
6:13	「磨難的日子」原文是「邪惡的日子」，指撒但用各種各樣邪惡的事來攪擾我們，使我們遭遇艱難和險惡的日子。
6:14	「帶子」是為束緊衣裳，以免行動不方便；「衣服」豫表行事為人。故全句意即我們的行事為人要受真理的約束。信徒的生活行為若不受真理的約束，就無法與仇敵爭戰。 「胸」是指良心。
6:15	古時兵丁上戰場前須穿上鞋，這種保護腳的鞋以厚皮作底，釘上平頭釘，還有鐵製的鞋尖。這樣的鞋不單有保護腳部的作用，還可以讓兵士走得更快更穩。在古代，大部份的戰事都是短兵相接的打鬥，所以敏捷的身手是必須的。
6:17	「頭盔」是為保護頭部的軍裝，頭部是人的思想所在；以「救恩」為頭盔，意即以神的拯救為我們思想的保護。仇敵最容易攻擊我們的思想，所以要想到無論環境多艱難，神都會給我們拯救，因此就不會接受撒但任何的威嚇。

思考問題：

1. 你每日所做的事，是討人歡喜，還是「從心裡遵行神的旨意」？
2. 細看神所賜的屬靈軍裝，思想每一件裝備的用處，你在哪一方面需要特別儆醒？



第 4 週 (21/3 – 31/3)

金句背誦：

1. 「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，建立基督的身體，直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識神的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量」(弗 4:11-13)
2. 「凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。又當存敬畏基督的心，彼此順服。」(弗 5:20-21)
3. 「所以要站穩了，用真理當作帶子束腰，用公義當作護心鏡遮胸，又用平安的福音當作預備走路的鞋穿在腳上。此外，又拿著信德當作籐牌，可以滅盡那惡者一切的火箭；並戴上救恩的頭盔，拿著聖靈的寶劍，就是神的道」(弗 6:14-18)

問題思考：

1. 以弗所書第四至六章主要是講及信仰的實踐，它告訴基督徒應該做些什麼。在閱讀這三章時，你印象特別深刻的是什麼地方？
2. 在實踐信仰時，你覺得有甚麼事情是較易做到？你覺得較困難做到的又是什麼？你可以如何克服這些困難？在教會中，有沒有弟兄姊妹可幫助你能克服這些困難？
3. 在我們的生活中，我們在不同的環境下有不同的角色或身份（父母、子女、上司、下屬、丈夫、妻子等），你能按照聖經的教導做好每一個角色嗎？
4. 以弗所書四至六章給你什麼啟示或提醒？