

主題：滿有基督長成的身量

目標：明白並滿有基督長成的身量。

經文：弗四 7-13

### 主日信息綱要

前言：台北靈糧堂 2025 年的主題是：「聖靈澆灌、應許實現」。神澆灌聖靈的目的，是為使信徒與教會都逐漸成熟，滿有基督長成的身量（弗四 13），成為「像基督的人」和「像基督的教會」，得以與祂一同承受屬靈的家業。

「成熟」就是「剛剛好熟」，不早也不晚；長到什麼年紀，就有相符的樣式與能力，並且持續發展、成長。

一、成熟的人：基督降世為人，也經歷年幼直到成熟的過程（路二 20、52），並以成熟的身量進入彌賽亞的職分中（路四 18-21）。「成熟的人」就是「像基督的人」，在各方面都發展良好，且能整合、做出智慧的決定。聖經中充滿「要漸漸成熟」的概念（太五 48；林前十三 11，十四 20），因為天父要我們像基督一樣，漸漸成熟，朝完全邁進，成為一個不斷發展的生命。為此，我們需要找出那些阻礙我們成長的 bug，處理或捨棄它，才能反轉停滯、繼續成長或發展。《耶穌談領導》這本書提到像基督一樣成熟的人具備三方面的能力：

1. 自我管理的能力（弗四 1-3）：（1）知道自己是誰，自覺與自愛；（2）了解自己的資源；（3）守護自己的能量；（4）充分表達自我；（5）感恩與歡樂；（6）對目標熱烈的許諾；（7）克服恐懼面對困境。簡單來說，就是「自我認知（弗四 1）」、「自我約束（弗四 2）」、「自我操練（弗四 3）」，以及「正確決定（來五 14）」。
2. 完成使命的能力：（1）看得長遠；（2）具有膽識；（3）組成團隊；（4）向外開展；（5）應然與實然；（6）指出問題；（7）不斷成長。耶穌完成使命的過程，以其遠見、膽識，帶領團隊跨越、開展，看見父所應許的「應然」，從「實然」出發，指出落差、問題，不斷地突破、成長。保羅的成熟使徒生命將當時的基督信仰發展到最高峰，但他卻一直強調「我不是以為自己已經得着了」（腓三 12-15），反倒以「忘記背後，努力面前的」自勵，將過去好的、不好的通通清除，才有力氣奔跑前面的路程、有空間承接新的恩典。
3. 建立關係的能力：（1）他關注聆聽他人；（2）他看重他人，使他們負責；（3）他花時間和他們相處；（4）他為他們樹立典範：洗腳；（5）他給他們有形的東西以供回憶：主餐；（6）他視他們為上帝所賜的禮物；（7）他知道沒有人是真正的贏家，除非我們一齊贏。耶穌以清楚的自我管理將每件事精準做到位，沒有浪費天父給祂的資源，祂以遠見帶領整個團隊去達標、完成使命；建立人和團隊、門徒，並與他們建立深厚的關係。

二、成熟的教會：不僅個人需要成熟，教會也需要成熟；台北靈糧堂已進入七十年，是一個壯年的教會，也需要有：自我管理的能力、完成使命的能力、建立關係的能力，才能成為真正成熟的教會。

1. 自我管理的能力：（1）教會要有足夠的自覺；（2）教會要善用資源；（3）教會要充滿感恩與歡樂；（4）教會要對使命有熱情；（5）教會要克服困境。
2. 完成使命的能力：（1）教會要有異象；（2）教會要有健全的團隊；（3）教會要有開展的能力；（4）教會要面對時代的問題；（5）教會要不斷成長進步。
3. 建立關係的能力：（1）關注眾人：了解需要；（2）看重眾人：視為禮物；（3）服事眾人：謙卑洗腳；（4）樹立典範：影響社會；（5）社群共贏：轉化世代。本堂許多社會服務工作頻頻獲獎，備受社會肯定。

結語：神應許個人與教會都可以長成基督豐滿的身量，願聖靈更多澆灌我們，帶領我們擴張舒適圈，除去生命的幼稚，方方面面都長大成熟，一起邁向「傳承使命、權能宣教、力行聖經、邁向榮耀」的標竿。

### 主日信息討論題目（30 分鐘）

經文尋寶：個人先默想主日信息及經文的一個重點（得以長大成人，滿有基督長成的身量……）。（5）

問題一：請分享——分享一位個人所認識且敬重的人，以及他所具備的成熟特點。（10）

問題二：從主日信息及經文分享——耶穌作為成熟生命的典範，祂在哪三方面的能力顯示出其成熟身量？請試著舉出聖經中耶穌的事蹟實例。（15）

### 回應（10 分鐘）

回應一：在小組中分享——個人覺察到有哪些導致自己生命卡住、停滯的 bug？彼此禱告，求神幫助我們不逃避生命的功課，能突破生命的瓶頸，逐漸邁向神所命定的成熟。

回應二：小組長以敬畏神的心，宣讀弗四 13、林前十四 20、來五 13-14；祝福教會與每一位組員在自我管理、完成使命、建立關係上，都滿有基督長成的身量，得以與基督一同承受神國的產業。

### 金句背誦 弗四 13；林前十四 20；來五 13-14

◎本材料是根據喬美倫教師證道編寫。◎版權為台北靈糧堂牧養支援處教育訓練部所有。



# 藍火代禱信

2025/1/12-2025/1/18

## 一. 為小組-全教會禱告會R P G

神聖靈更多澆灌在我們身上，破除我們在生活中的一成不變、習以為常，使我們對神在我們生活、生命中的作為更加期待、更加渴慕，信心也加增。聖靈充滿我們時，神也要堵住我們生命中的破口，破除生命中的堅固營壘，除去我們生命中的苦毒、不饒恕；在自潔中，得著全然的醫治、恢復、與得勝，使我們能活在神的聖潔中，生命承載神的榮耀，帶來台灣的復興。

## 二. 為教會

神的聖靈正在教會運行，求主更深引導主的教會，進入主的心意中。帶領每位兄弟更加渴慕、敞開自己，進入聖靈的水流；並求主潔淨，挪去生命中一切攔阻，好讓神的靈在教會中自由工作，使我們看見神的作為，經歷神的能力。

## 三. 為國家

近期本土麻疹、A流、新冠，各類病毒疫情都越趨嚴重。求憐憫的主保守國人的健康，特別是家中的長者與孩童，提升我們身體的免疫系統，也使各類病毒都被止息。格外保守 1/18-20（六-一）要參加學測的學子們，在最後一週的衝刺中，身體健壯、靈魂強盛，不受任何病毒侵擾；也幫助信主的考生，在壓力中學習倚靠主，經歷得著主所賜的平靜安穩。

## 四. 為列國

為美國大火禱告。美國南加州野火蔓延，已有多人喪命、近 20 萬居民被迫撤離；求主保守救援人員和居民的安全，並安慰那些失去家園或受苦的人，經歷恢復與平安，並且賜下力量與智慧，使當局能有效控制火災。