

第二週 摯友筆記：禮讓

■ 經文：腓立比書2：3–11

■ Begin at the End：

為了建立更深厚的友誼，必須懂得為朋友讓步，並在生活中實踐對朋友的禮讓。

■ 背經

他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式。(腓2：6–7)

■ God Thinks

* 主日講道時，請參考。

耶穌的救贖與我們的使命

耶穌為了拯救我們，甘願背負十字架，但祂並不只是為了拯救我們之中的某一個人，而是為了拯救全世界而來到這世上(約3：16–17)。因此，耶穌在世時建立了教會，並在升天前對門徒說：「你們要去，使萬民作我的門徒。」(太28：19)「你們……要在耶路撒冷、猶太全地、和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」(徒1：8)

教會的使命：尋找迷失的羊。既然教會是蒙恩得救之人所組成的群體，那麼我們理所當然應該像牧人尋找迷失的羊一樣，去尋找那些仍需要救恩的人，並幫助他們加入教會。

在三月中，我們的焦點是友誼與人際關係。這正是一個機會，讓我們去接觸未信的朋友，向他們傳福音，同時也要尋找信仰上的夥伴，一起堅固信仰。這兩者缺一不可。那麼，當我們與朋友相處時，應該抱持怎樣的心態？這一週，我們將特別探討「謙卑」的重要性，並學習如何透過謙讓來建立更深厚的友誼與信仰關係。

腓立比書是使徒保羅在監獄中寫給腓立比教會的一封信。在第二次宣教旅程中，保羅來到腓立比，並在那裡為呂底亞和她的家人，以及獄卒和他的家人施洗(徒16：14–34)。之後，雖然保羅離開了腓立比，但腓立比教會一直支持他的事工。即使身陷囹圄，保羅仍在腓立比書中多次提到「喜樂」(joy)。在這封書信的原文中，「喜樂」、「歡喜」這些詞共出現16次。這是因為腓立比教會不僅從保羅宣教初期就與他同工(腓1：5)，更在他遭遇困難時仍然繼續支持(腓4：14)。

腓立比教會的挑戰：內部分裂。保羅希望腓立比的基督徒能夠無論在什麼情況下都保持喜樂。然而，從經文中可以推測，腓立比教會內部似乎出現了一些問題。雖然具體原因不明，但可能是因為內部分裂。因此，保羅在書信中多次勸勉他們要合一，不要因競爭心、虛榮心、自私或惡意而分裂(腓1：27；2：2–4；4：2)，因為合一正是耶穌在世時所行的事，也是教會能夠維繫團結的關鍵。

今天的經文——腓立比書2：6-11，實際上是早期教會所吟唱的詩歌。這段經文與福音書中一個特殊的事件：耶穌為門徒洗腳（約13：3-7）有密切的關聯。約翰福音如此描述這個場景：耶穌離席站起來，脫了外衣，拿起毛巾束腰，然後倒水在盆裡，開始洗門徒的腳。（這原本應該是奴僕做的卑微工作。）洗完後，祂穿上外衣，又回到原來的地方坐下。最後，祂說：「你們稱我為老師、為主，你們說得不錯，我本來就是。」

這個場景與腓立比書2：7、9、11節的內容高度一致，因此這首詩歌反映出耶穌謙卑降卑、最後被神高舉的過程。這段經文不僅呈現了耶穌謙卑捨己的榜樣，也強調最終的榮耀歸於神。這首詩歌明確地描述耶穌的謙卑、受死與得榮耀的全過程：

「祂本有神的形象，卻不以自己與神同等為應當堅持的特權。」（2：6）

「反倒虛己，取了奴僕的形象，成為人的樣式。」（2：7）

「祂自己卑微，順服至死，且死在十字架上。」（2：8）

「所以，神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名。」（2：9）

這段經文完整地展現耶穌的降卑與升高，從道成肉身，到十字架上的受死，再到最終得著榮耀。

保羅想傳達的信息

保羅引用這首當時教會熟悉的詩歌，其目的十分明確，就是「耶穌以謙卑的心看別人比自己更重要。」（2：3）神降世為人，不僅成為人，甚至選擇成為僕人，並且順服至死。同樣地，所有跟隨耶穌的人也應該捨棄個人權利，不追求自己的榮耀，而是甘願謙卑、彼此關愛，甚至順服至死。合一（Unity）vs. 單一性（Uniformity）保羅所追求的不是「單一性」（Uniformity），而是「合一」（Unity）。單一性是外在強加的，每個人都被要求一模一樣。合一是從內心開始的，即便彼此不同，仍然能夠因為基督而團結一致。因此，真正的合一來自於「我們擁有基督耶穌的心」（2：5）。當我們效法耶穌的謙卑，選擇放下自己，才能真正活出基督所教導的愛與合一。

效法耶穌，關心他人

透過耶穌的榜樣，保羅勸勉我們不要只關心自己，也要關心他人——我們的鄰舍、朋友。正如耶穌為我們受苦並犧牲自己，我們也應該願意為未信的朋友、有需要的朋友承受不便，甚至付出代價來幫助他們。這樣的選擇可能看起來不合理，甚至讓我們覺得自己一直在吃虧。但令人驚奇的是，耶穌甘願降卑、以僕人姿態順服至死，最終卻被神高舉至極榮耀之處（2：9-11）。神必高舉謙卑的人。即便我們在一生中選擇以僕人的心態生活，神終究會在祂的時候提升我們。正如彼得前書5：6所說：「所以，你們要謙卑，服在神大能的手下，到了時候，祂必叫你們升高。」讓我們學習耶穌的樣式，甘心降卑，並相信神必在適當的時候親自提升我們。

在以自我為中心的世界中，學習看重他人。當今社會極度以自我為中心，我們習慣於以「自己優先」的方式思考與行動。激烈的升學競爭讓我們不斷專注於個人的成功，甚至讓我們認為體貼他人、為他人犧牲會威脅到自己的生存。

看到朋友喜悅，我們往往反而感到挫敗和失落。朋友不再是需要幫助與服事的對象，而是競爭中必須戰勝的對手。然而，今天的經文給予我們一個清晰的指引：「只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」（2：3）這並不意味著貶低自己，或認為自己比別人差勁。這句話與耶穌的教導「要愛人如己」（太22：39）具有相同的精神。這不是自我否定，而是提醒我們：正如我們認為自己的事很重要，別忘了別人的事也同樣重

要。我們不應只關心自己的成功與幸福，也要關心身旁人的需求與處境。讓我們在這個以競爭為導向的社會中，學習尊重、關懷並服事他人，以基督的心去愛我們的鄰舍！

以耶穌的愛，學習看重他人

耶穌一貫地把別人看得比自己更重要。在當時的社會裡，許多人對外邦人、婦女、病人、稅吏避之如蛇蠍或加以鄙視，耶穌卻主動去接觸、關心他們。祂雖是君王，卻從未要求別人順服或給祂特別待遇；祂是創造主，卻願意將受造的人看得比自己更重要，甚至放棄祂理當享有的榮耀與待遇。我們應當透過「謙卑」，將耶穌的愛傳遞出去。耶穌背負十字架，為我們作了最偉大的犧牲；我們也應該在朋友之間背起「謙卑」的十字架，活出耶穌的愛。

如果我們有未信的朋友，就應當主動去接觸，向他們傳福音。這或許不容易，但我們是神的僕人，有責任去完成祂所託付的使命。如果我們與弟兄姐妹發生爭執，就應該主動去尋求和解與饒恕。這也不是一件容易的事，但就如耶穌將我們視為比自己更重要的人，我們也應該學習將朋友看得比自己更重要。這就是神國度的法則，當我們願意看別人比自己更重要，我們就能與朋友建立真正的友誼，並且經歷合一的喜樂，以及神國度的榮耀。願我們學習耶穌的樣式，在生活中實踐謙卑、禮讓與愛，讓神的國度在我們的關係中彰顯出來！

■ We Talk

Jump！進入實況

*請參考《清晨國度》P113的圖來完成。

給引導者的解說

請輔導向學生說明以下的情境：

* 圖片說明

主角：高中二年級的祺珍在明天就要期末考了。

晚上，他剛上完補習班的課，帶著疲憊的身體和朋友皇銘一起走出補習班。然而，皇銘的臉色從剛才開始就不太好，這時他告訴祺珍，自己身體非常不舒服，甚至連背書包的力氣都沒有。皇銘的父母正在海外出差，家裡沒有人可以來接他。這讓祺珍感到兩難：他自己也很疲憊，他和皇銘住的地方不一樣，如果送皇銘回家再回自己家，就要犧牲寶貴的讀書時間，甚至沒有足夠的體力複習功課。但同時，祺珍也明白，皇銘應該會理解他的處境，不會強求他送自己回家。這時，祺珍該如何選擇？

1.如果我是祺珍，我會怎麼做？

請引導學生充分分享他們對這個問題的看法，並鼓勵他們說明如此選擇的理由。

可能會出現不同的意見，但大致上可以分為兩種立場：

1)雖然擔心皇銘，但還是選擇直接回家。

2)先幫助皇銘順利回家後再離開。

*請讓學生自由表達自己的想法，並引導討論不同選擇背後的考量與影響。

2.我曾經為好朋友在哪些事情上採取禮讓的態度？

請讓學生回顧自己曾經為親密的朋友禮讓或付出的經驗，並鼓勵他們分享這些經歷。接下來，引導學生思考：

自己曾經接受過朋友的禮讓或幫助嗎？

在哪些時刻曾因朋友的體貼與付出而感到感激或幸福？

請讓學生自由分享讓他們感到溫暖、感謝的友誼經歷，並幫助他們意識到，大多數讓人感動的友誼時刻，都是來自朋友的謙讓與關懷。

學習換位思考，培養禮讓的態度

將別人看得比自己更重要，關心他人的事，要從「換位思考」開始。由於人的本性容易追求自我利益，因此在遇到各種情境時，並不容易立即考慮別人的立場。但養成「多想一次」的習慣，可以讓我們學會禮讓與關懷他人。願意為他人著想，甚至甘心接受一點損失的態度，並非天生具備，而是需要刻意培養與訓練的。請鼓勵學生，透過禮讓與體諒，建立更深厚的友誼，並學習以他人為優先的態度，讓友情更加穩固與美好。

■ I Tune

任務：摯友筆記

—美好的謙卑！

本週的「摯友筆記」任務，是請大家記錄以下內容：自己曾經為朋友禮讓的事情，以及朋友禮讓自己的事情（讓他們感到感激的時刻）。請讓學生隨身攜帶「摯友筆記」，並按照「6W1H 原則」（何時、何地、何人、何事、為何、如何 + 感受）記錄內容。

每天至少記錄一件事情，無論是自己禮讓，或是接受別人的禮讓與幫助。記錄內容要點：簡單描述事件（何時、何地、與誰、發生了什麼事）。為什麼選擇禮讓，或為什麼朋友願意禮讓自己？當時的心情與感受（請簡單寫下心得）。