

## 互為肢體 — 彼此建立

### 1. 彼此建立…

#### ▶ 什麼是彼此建立？

- 『彼此建立』是用言語或行為去鼓舞、激勵、造就一個人，使他能更成長、進步…。
  - 你們該彼此勸慰、互相建立，正如你們素常所行的…。（帖撒羅尼迦前書：五11）
- 『Encouraging』是給予勇氣、鼓舞激勵，『Discouraging』是奪走勇氣、使之灰心…。

#### ▶ 我們在什麼樣的時候，需要被鼓勵？

- 當我們嘗試去做一件從來沒有做過、或是很艱難的事，感到膽怯、沒有信心時…。
- 當我們去做一件事，遇到挫折失敗、心中難過時…。
- 當我們盡了全力、卻仍然沒有什麼結果、果效、心情沮喪時…。
- 不只是做不好，即使做得好，我們也是需要被鼓勵，才能繼續有進步成長…。

#### ▶ 有什麼樣的原因，常常使我們無法去鼓勵別人？

- 『Judging』、我們因著自我為義，常常會用很高的標準去期待、衡量、論斷人…。
- 『Lecturing』、我們因著自我驕傲，常常喜歡教訓、批評人…。
- 『Ignoring』、我們因著自我中心，常常會忽略別人的處境或是別人所作的努力…。
- 『Culture』、我們可能受文化背景影響、很少有被鼓勵的經驗，也就不會鼓勵別人…。

#### ▶ 若我們在一個團體中不會彼此鼓勵，常會有什麼樣的結果？

- 大家都可能都不想做事、或是做事效率低落，而且不會願意去嘗試新的工作…。
- 無論是個人或是團體，我們可能都不會進步、成長…。

#### ▶ 我們有沒有被人鼓勵過的經驗？這經驗對我們有什麼樣的影響？請分享。

•

### 2. 耶穌的榜樣…

#### ▶ 我們如何從耶穌的榜樣，去學習鼓勵別人？

- 不是看一個人的過去、失敗，而是看他的潛力、優點…。（請參考約翰福音：一35-49）
  - 耶穌看著他說：你是約翰的兒子西門，你要稱為磯法…。（約翰福音：一42）
  - 耶穌看見拿但業來，就指著他說：他心裡是沒有詭詐的…。（約翰福音：一47）
- 有親密關係與清楚目標，我們的鼓勵才有意義與功效…。（請參考馬太福音：四18-20）
  - 耶穌對他們說：來跟從我，我要叫你們得人如得魚一樣…。（馬太福音：四19）
- 鼓勵一個人去做他不曾做過的事，並及時給予幫助…。（請參考馬太福音：十四22-33）
  - 彼得說：主，如果是你，請叫我從水面上走到你那裡去。耶穌說：你來罷。彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裡去…。（馬太福音：十四28-29）
  - 只因見風甚大，就害怕，將要沉下去，便喊著說，主阿、救我。耶穌趕緊伸手拉住他…。（馬太福音：十四30-31）
- 不吝於肯定、鼓勵一個人，並願意給予更多的責任…。（請參考馬太福音：十六13-20）
  - 耶穌對他說：西門巴約拿，你是有福的，因為這不是屬血肉的指示你的，乃是我在天上的父指示的…。我還告訴你，你是彼得，我要把我的教會建造在這磐石上…。（馬太福音：十六17-18）
- 體恤一個人的軟弱，並為他禱告…。（請參考路加福音：二十二31-34）
  - 但我已經為你祈求，叫你不至於失了信心，你回頭以後，要堅固你的弟兄…。（路加福音：二十二32）

- 即使一個人失敗過，也不放棄他，再次給他機會…。(請參考約翰福音：二十一15-17)
  - 第三次對他說：約翰的兒子西門，你愛我麼。彼得因為耶穌第三次對他說：你愛我麼，就憂愁，對耶穌說：主阿，你是無所不知的，你知道我愛你。耶穌說：你餵養我的羊…。(約翰福音：二十一17)
- ▶ 耶穌其他的榜樣：耶穌常常激勵稱讚這些不被人重視，甚至被人誤解的人…。
  - 耶穌稱讚寡婦的奉獻…。(請參考路加福音：二十一1-4；馬可福音：十二41-44)
  - 耶穌稱讚馬利亞在耶穌腳前聽道…。(請參考路加福音：十38-42)
  - 耶穌稱讚馬利亞用香膏抹主…。(請參考約翰福音：十二1-8；馬太福音：二十六6-13)

### 3. 聖經中的彼此建立…

- ▶ 提摩太是什麼樣的一個人？他與保羅有什麼樣的關係？
  - 提摩太一家是保羅於第一次佈道旅行中，在路司得傳福音所得的果子…。  
(請參考使徒行傳：十六1-2；提摩太後書：一5)
  - 當保羅在第二次佈道旅行再次回到路司得時，他邀請提摩太加入了他們的旅行佈道團…。  
(請參考使徒行傳：十六3-5)
  - 當保羅在佈道旅行中受逼迫，不得不離開時，提摩太常常被留下來堅固當地的主內弟兄姊妹…。(請參考使徒行傳：十七10-15)
  - 保羅待提摩太如同自己的兒子，常常寫信鼓勵他…。(請參考提摩太前書：四12-15)
    - 不可叫人小看自己年輕，要在各方面作信徒榜樣…。
    - 不要輕忽自己所得的恩賜，更要叫人看出自己的長進…。
- ▶ 保羅也有什麼樣的榜樣，去鼓勵其他的人？
  - 保羅也常常在他的書信中鼓勵別人…。
    - 我們又勸弟兄們，要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐…。(帖撒羅尼迦前書：五14)
    - 又要彼此相顧、激發愛心、勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉…。(希伯來書：十24-25)
    - 打發我們的兄弟…前去堅固你們，並在你們所信的道上勸慰你們，免得有人被諸般患難搖動…。(帖撒羅尼迦前書：三2-3)
- ▶ 當我們不知道如何去鼓勵一個人時，可以學著如何來做？
  - 『Be Understanding、站在對方立場來鼓勵』：先試著去了解對方的處境與心態…。
  - 『Be Specific、要有明確具體的鼓勵』：試著去看對方的優點與潛力，來鼓勵對方…。
  - 『Be Personal、基於個人關係的鼓勵』：試著與對方建立親密關係，並為對方禱告…。

### 4. 我們的回應：

☞ 從今天的分享，我們可以有什麼樣的回應？

- 我們是否經歷過神對我們、弟兄姊妹對我們的鼓勵？我們是否也願意學著去鼓勵別人？
  - 主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人…。  
(以賽亞書：五十4)

📖 背誦經文：

- 隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處…。(以弗所書：四29)

Do not let any unwholesome talk come out of your mouths, but only what is helpful for building others up according to their needs, that it may benefit those who listen. (NIV)