



如何面對生活中的變化

How to cope with life's changes

加拉太書研經十一 Galatians #11

11/9/2025 王文堂牧師

經文解讀

Scriptural Exegesis

加拉太書 Galatians 4:12-5:1



經文結構 Text Structure 加拉太書 Galatians 4:12-5:1

祈使句 Imperative

友情規勸

寓意故事

- ¹² 弟兄們，我勸你們要像我一樣，因為我也像你們一樣。
- 你們一點沒有虧負我。¹³ 你們知道我頭一次傳福音給你們，是因為身體有疾病。¹⁴ 你們為我身體的緣故受試煉，沒有輕看我，也沒有厭棄我，反倒接待我，如同上帝的使者，如同基督耶穌。¹⁵ 你們當日所誇的福氣在哪裏呢？那時你們若能行，就是把自己的眼睛剜出來給我，也都情願。這是我可以給你們作見證的。¹⁶ 如今我將真理告訴你們，就成了你們的仇敵嗎？¹⁷ 那些人熱心待你們，卻不是好意，是要離間你們，叫你們熱心待他們。¹⁸ 在善事上，常用熱心待人原是好的，卻不單我與你們同在的時候才這樣。¹⁹ 我小子啊，我為你們再受生產之苦，直等到基督成形在你們心裏。²⁰ 我巴不得現今在你們那裏，改換口氣，因我為你們心裏作難。
- ²¹ 你們這願意在律法以下的人，請告訴我，你們豈沒有聽見律法嗎？²² 因為律法上記着，亞伯拉罕有兩個兒子，一個是使女生的，一個是自主之婦人生的。²³ 然而，那使女所生的是按着血氣生的；那自主之婦人所生的是憑着應許生的。²⁴ 這都是比方（*allégoreo* 寓意故事）：那兩個婦人就是兩約。一約是出於西奈山，生子為奴，乃是夏甲。²⁵ 這夏甲二字是指着阿拉伯的西奈山，與現在的耶路撒冷同類，因耶路撒冷和她的兒女都是為奴的。²⁶ 但那在上的耶路撒冷是自主的，她是我們的母。²⁷ 因為經上記着：不懷孕、不生養的，你要歡樂；未曾經過產難的，你要高聲歡呼；因為沒有丈夫的，比有丈夫的兒女更多。²⁸ 弟兄們，我們是憑着應許作兒女，如同以撒一樣。²⁹ 當時，那按着血氣生的逼迫了那按着聖靈生的，現在也是這樣。³⁰ 然而經上是怎麼說的呢？是說：「把使女和她兒子趕出去！因為使女的兒子不可與自主婦人的兒子一同承受產業。」³¹ 弟兄們，這樣看來，我們不是使女的兒女，乃是自主婦人的兒女了。
- ¹ 基督釋放了我們，叫我們得以自由。所以要站立得穩，不要再被奴僕的軛挾制。

祈使句 Imperative

兩個祈使句前後對稱，中間兩段敘事，從友情和寓意的角度，勸勉加拉太人篤信基督，不給律法作奴僕。

前後對稱 End-to-End Symmetry

4:12

你們要像我一樣！

Become like me!

因為我也像你們一樣

for I became like you

你們要像我一樣，在
基督裡站立得穩！

Become like me, stand
firm in Christ!

因為我也像曾經的你們，不
被奴僕的軛挾制。

For I became like you, not
burdened by a yoke of slavery

5:1

你們要站立得穩！

Stand firm!

不要再被奴僕的軛挾制

Do not let yourselves be
burdened again by a yoke
of slavery

舊日好時光 The good old days

- 弟兄們，我勸你們要像我一樣，因為我也像你們一樣。你們一點沒有虧負我。你們知道我頭一次傳福音給你們，是因為身體有疾病。你們為我身體的緣故受試煉，沒有輕看我，也沒有厭棄我，反倒**接待我如同神的使者，如同基督耶穌。**(加 4:12-14)
- I plead with you, brothers and sisters, become like me, for I became like you. You did me no wrong. As you know, it was because of an illness that I first preached the gospel to you, and even though my illness was a trial to you, you did not treat me with contempt or scorn. Instead, ***you welcomed me as if I were an angel of God, as if I were Christ Jesus himself.*** (Gal 4:12-14)

變味的友誼 A friendship gone sour

- 你們當日所誇的福氣在那裡呢？那時你們若能行，就是把自己的眼睛剜出來給我，也都情願。這是我可以給你們作見證的。如今我將真理告訴你們，**就成了你們的仇敵**嗎？（加4:15-16）
- Where, then, is your blessing of me now? I can testify that, if you could have done so, you would have torn out your eyes and given them to me. Have I now **become your enemy** by telling you the truth? (Gal 4:15-16)

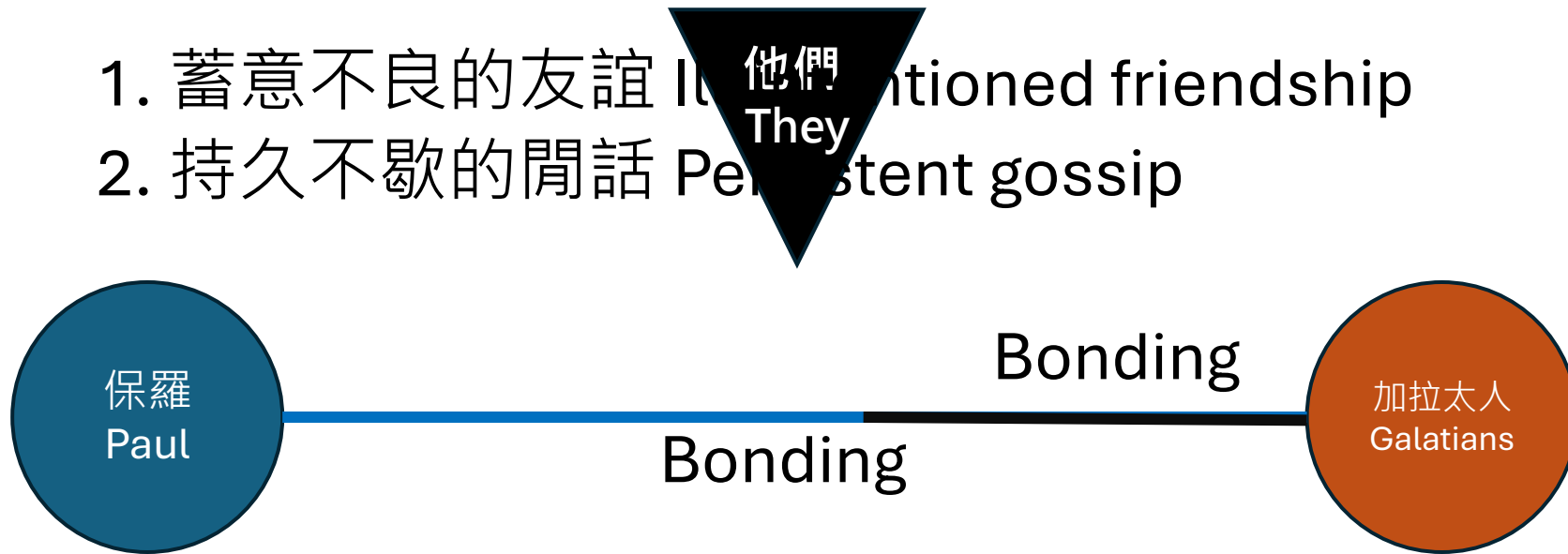
離間計 Driving a wedge

- 那些人熱心待你們，卻不是好意，是要離間你們，叫你們熱心待他們。在善事上，常用熱心待人原是好的，卻不單我與你們同在的時候才這樣。（加4:17-18）
- Those people are zealous to win you over, but for no good. What they want is *to alienate you from us*, so that you may have zeal for them. It is fine to be zealous, provided the purpose is good, and to be so always, not just when I am with you. (Gal 4:17-18)

如何離間密友

How to set close friends apart

1. 蓄意不良的友誼 Intentioned friendship
2. 持久不歇的閒話 Persistent gossip



那些人熱心待你們，卻不是好意，是要離間你們，叫你們熱心待他們。
Those people are zealous to win you over, but for no good. **What they want is to alienate you from us**, so that you may have zeal for them. (加 Gal 4:17)

直等到 Until

- 我小子啊，我為你們再受生產之苦，直等到基督成形在你們心裡。我巴不得現今在你們那裡，改換口氣，因我為你們心裡作難。（加4:19-20）
- My dear children, for whom I am again in the pains of childbirth until Christ is formed in you, how I wish I could be with you now and change my tone, because I am perplexed about you! (Gal 4:19-20)

參考 Reference:

- 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，使我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切異教之風搖動，飄來飄去，就隨從各樣的異端。（弗4:13-14）
- Until we all reach unity in the faith and in the knowledge of the Son of God and become mature, attaining to the whole measure of the fullness of Christ. Then we will no longer be infants, tossed back and forth by the waves, and blown here and there by every wind of teaching and by the cunning and craftiness of people in their deceitful scheming. (Eph 4:13-14)

兩個兒子 Two sons

- 你們這願意在律法以下的人，請告訴我，你們豈沒有聽見律法嗎？因為律法上記著，**亞伯拉罕有兩個兒子**，一個是使女生的，一個是自主之婦人生的。然而，那使女所生的是按著血氣生的；那自主之婦人所生的是憑著應許生的。（加4:21-23）
- Tell me, you who want to be under the law, are you not aware of what the law says? For it is written that **Abraham had two sons**, one by the slave woman and the other by the free woman. His son by the slave woman was born according to the flesh, but his son by the free woman was born as the result of a divine promise. (Gal 4:21-23)

一個比方 An allegory

- 這都是**比方** (***allēgoreo, to compare***)：那兩個婦人就是兩約。一約是出於西乃山，生子為奴，乃是夏甲。這夏甲二字是指著亞拉伯的西乃山，與現在的耶路撒冷同類，因耶路撒冷和他的兒女都是為奴的。（加4:24-25）
- These things are being taken ***figuratively (allēgoreo, to compare)***: The women represent two covenants. One covenant is from Mount Sinai and bears children who are to be slaves: This is Hagar. Now Hagar stands for Mount Sinai in Arabia and corresponds to the present city of Jerusalem, because she is in slavery with her children. (Gal 4:24-25)

一個比方 An allegory

- 但那在上的耶路撒冷是自主的，他是我們的母。因為經上記著：「不懷孕、不生養的，你要歡樂；未曾經過產難的，你要高聲歡呼；因為沒有丈夫的，比有丈夫的兒女更多。」（加4:26-27）
- But the Jerusalem that is above is free, and she is our mother. For it is written: “Be glad, barren woman, you who never bore a child; shout for joy and cry aloud, you who were never in labor; because more are the children of the desolate woman than of her who has a husband.” (Gal 4:26-27)

應許的兒女 Children of promise

- 弟兄們，我們是憑著應許作兒女，如同以撒一樣。當時，那按著血氣生的逼迫了那按著聖靈生的，現在也是這樣。然而經上是怎麼說的呢？是說：「把使女和他兒子趕出去！因為使女的兒子不可與自主婦人的兒子一同承受產業。」（加4:28-30）
- Now you, brothers and sisters, like Isaac, are *children of promise*. At that time the son born according to the flesh persecuted the son born by the power of the Spirit. It is the same now. But what does Scripture say? “Get rid of the slave woman and her son, for the slave woman’s son will never share in the inheritance with the free woman’s son.” (Gal 4:28-30)

加拉太人，站穩了！ Stand firm, you Galatians!

- 弟兄們，這樣看來，我們不是使女的兒女，乃是自主婦人的兒女了。基督釋放了我們，叫我們得以自由。所以要**站立得穩**，不要再被奴僕的軛挾制。（加4:31-5:1）
- Therefore, brothers and sisters, we are not children of the slave woman, but of the free woman. It is for freedom that Christ has set us free. **Stand firm**, then, and do not let yourselves be burdened again by a yoke of slavery. (Gal 4:31-5:1)

兩個兒子 Two sons

真信徒
True believers

基督的福音
The Gospel
of Christ

屬於神
Of God

有聖靈的應許
Have the
Promise of
the Spirit

得亞伯拉罕之福
Receive the
Blessing of
Abraham

應許之子
Son of Promise

自主婦人生的
By free woman

天上的耶路撒冷
Jerusalem above

承受產業
Receive inheritance

自由
Free

血氣之子
Son of Flesh

使女生的
By slave woman

現在的耶路撒冷
Jerusalem present

不承受產業
Not inheritance

被奴僕的軛挾制
Under the yoke of slavery

假信徒
False believers

別的福音
Different gospel

屬於人
Of man

無聖靈的應許
Do not have the
Promise of the
Spirit

不得亞伯拉罕之福
Do not receive
the Blessing of
Abraham

假信徒逼迫
真信徒
False believers
persecute
true believers

- 弟兄們，我們是憑著應許作兒女，如同以撒一樣。當時，那按著血氣生的逼迫了那按著聖靈生的，**現在也是這樣。**（加4:28-29）
- Now you, brothers and sisters, like Isaac, are children of promise. At that time the son born according to the flesh persecuted the son born by the power of the Spirit. ***It is the same now.*** (Gal 4:28-29)

站穩了！ Stand firm!

- 所以要站立得穩，不要再被奴僕的軛挾制。（加 5:1）
- Stand firm, then, and do not let yourselves be burdened again by a yoke of slavery. (Gal 5:1)

現實生活經歷
Real Life
Experiences

旅途患病

Falling ill while travelling

友誼變味

Friendship gone sour

信仰變質

Faith compromised

基督徒悖論
The Christian
Paradox

1. 生活的真相：一切都在改變
Fact about Life: Everything changes

2. 屬靈的真相：神永不改變
Fact about God: God never change

神不改變 God does not change

- 因我耶和華是不改變的。（瑪 3:6）
- 耶穌基督昨日、今日、一直到永遠是一樣的。（來 13:8）
- For I, the Lord, do not change. (Mal 3:6)
- Jesus Christ is the same yesterday and today and forever. (Heb 13:8)

基督徒悖論
The Christian
Paradox

1. 靈巧像蛇，馴良像鴿子
As shrewd as snake, as innocent as dove
2. 入世，不屬世 Into the world, not of the world
3. 僕人領袖 Servant leader
4. 軟弱中剛強 Strength in weakness
5. 捨掉生命的得著生命 Lose life to find life
6. 世界萬變，神不變
Changeless God in an ever-changing world
7. 下錨，調整。以變應變，以不變應萬變
Anchor down, adjust.
Change to change, Changeless to all changes

The Christian Paradox

- 榮耀、羞辱，惡名、美名；似乎是誘惑人的，卻是誠實的；似乎不為人所知，卻是人所共知的；似乎要死，卻是活著的；似乎受責罰，卻是不至喪命的；似乎憂愁，卻是常常快樂的；似乎貧窮，卻是叫許多人富足的；似乎一無所有，卻是樣樣都有的。（林後 6:8-10）
- Through glory and dishonor, bad report and good report; genuine, yet regarded as impostors; known, yet regarded as unknown; dying, and yet we live on; beaten, and yet not killed; sorrowful, yet always rejoicing; poor, yet making many rich; having nothing, and yet possessing everything. (2 Cor 6:8-10)

友誼的本質
Essence of
Friendship

1. 平等互惠的人際關係 Equal and mutually beneficial human relationship
2. 孤獨靈魂的深處渴求 Deep yearning of a lonely soul
3. 得贖人性的自然流露 Outflow from a redeemed human nature

友誼的要素
(必需品)
Essentials for
Friendship

1. 共同生活區 Common Living Area
2. 起初的吸引 Initial Attraction
3. 信任/忠誠 Trust/Loyalty
4. 捨己 Self-denial

友誼的榜樣
Examples for
Friendship

1. 耶穌與門徒 Jesus and the disciple

2. 大衛與約拿單 David and Jonathan

耶穌與門徒 Jesus and the disciples

- 人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。以後我不再稱你們為僕人，因僕人不知道主人所做的事。**我乃稱你們為朋友。**（約 15:13-15）
- Greater love has no one than this: to lay down one's life for one's friends. You are my friends if you do what I command. I no longer call you servants, because a servant does not know his master's business. Instead, ***I have called you friends.*** (John 15:13-15)

好朋友 Good Friends

大衛與約拿單 David and Jonathan

約拿單的心與大衛的心深相契合。約拿單愛大衛，如同愛自己的性命。（撒上18:1）

知心的朋友

約拿單是掃羅的兒子，大衛殺死歌利亞之後，約拿單成為了大衛的好朋友：「約拿單的心與大衛的心深相契合」（撒上18:1）。他們不是普通朋友，而是知心好友。人心都是設防的，設防的時候交不到知心朋友。惟有你的心打開了，不設防了，人家才可能知你的心。大衛與約拿單在一起的時候，彼此的心門打開了，兩顆心互相契合，得到了友情的滋潤，有無比的喜悅。

過命的交情

一般人雖然愛朋友，但卻更愛自己，可是「約拿單愛大衛，如同愛自己的性命」（撒上18:1,3, 20:17）。朋友相愛到了約拿單和大衛這個地步，應該算是到達頂點了吧？可是耶穌卻說：「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的」（約15:13）。「捨命的友情」比「如同性命的友情」更偉大。誰會為朋友捨命？「主為我們捨命，我們從此就知道何為愛，我們也當為弟兄捨命」（約一3:16）。耶穌為罪人捨命，是我們最好的朋友。

盟友

「約拿單愛大衛如同愛自己的性命，就與他結盟」（撒上18:3），「於是約拿單與大衛家結盟，說：願耶和華藉大衛的仇敵追討背約的罪」（撒上20:16）。結盟就是在神的面前立下誓言，彼此應許永不變心。後來掃羅追殺大衛，約拿單夾在父親與好友之間，信守了他對大衛的盟約，一直幫助大衛。

好朋友 Good Friends

解衣推食

當大衛窮乏的時候，約拿單將自己的好東西都給了他：「約拿單從身上脫下外袍，給了大衛，又將戰衣、刀、弓、腰帶都給了他」（撒下18:4）。朋友之間是慷慨的，是大方的。比朋友之間更慷慨的，是信徒之間的慷慨。在使徒的時代，「信的人都在一處，凡物公用；並且賣了田產，家業，照各人所需用的分給各人」（徒2:44-45）。基督徒是好朋友，彼此之間慷慨大方，樂於分享。

不肯出賣朋友

掃羅要殺大衛的原因之一，是大衛受到人民的擁戴，使掃羅的王位受到威脅。約拿單是掃羅的兒子，王位的繼承人，掃羅的王位受到威脅，就是約拿單的王位受到威脅。掃羅對約拿單說：「耶西的兒子若在世間活著，你和你的國位必站立不住。現在你要打發人去，將他捉拿交給我；他是該死的」（撒下20:31）。約拿單非但未曾出賣大衛，反倒急忙通告大衛，叫他趕快逃走。真正的友情經得起考驗，就算對自己不利，也不會出賣朋友。耶穌的門徒猶大，為了三十塊錢而出賣了耶穌（太26:14-16）。大衛有約拿單這樣的好朋友，耶穌卻嚐到被親信出賣的苦味。

患難顯真情

大衛逃亡了，掃羅對他窮追不捨。有一段時間大衛躲藏在西弗的樹林，「掃羅的兒子約拿單起身，往那樹林裡去見大衛，使他倚靠神得以堅固」（撒下23:16）。當你成功的時候，人人都來親近你，看不出誰是真正的朋友。當你遭難的時候，人人都遠離你，那時就可看出誰是真正的朋友。約拿單於大衛患難之時去找他，使他倚靠神得以堅固。這樣的友情比金子更寶貴，比鑽石更有價值。有友如此，真是蒙了大福！

好朋友 Good Friends

我兄約拿單啊！

在一場與非利士人的戰爭中，掃羅和約拿單死於戰場。大衛聽到這個消息就撕裂衣服，悲哀哭號，禁食到晚上（撒下1:11-12）。大衛寫了一首哀歌，叫作弓歌，悼念掃羅和約拿單。在弓歌的結尾，大衛說：「我兄約拿單哪，我為你悲傷！我甚喜悅你！你向我發的愛情奇妙非常，過於婦女的愛情」（撒下1:26）。大衛與約拿單這對知心的朋友，他們彼此相愛，信守盟約，心與心互相契合。他們的友情經過時間和患難的考驗，如同爐火煉過的金子，顯為真實寶貴。如今約拿單已逝，大衛的黃金歲月即將開始。大衛將得著許多尊貴榮耀，但卻失去了一位最好的朋友。

後記：大衛恩待約拿單的後人

大衛作王之後，派人尋找約拿單的後代，找到了約拿單一個兒子，名叫米非波設。當掃羅和約拿單被殺的時候，惡耗傳來，乳母抱著五歲的米非波設逃跑。因為跑得太急，孩子掉在地上，腿就摔瘸了。大衛找到了米非波設，召他進宮。「掃羅的孫子、約拿單的兒子米非波設來見大衛，伏地叩拜。大衛說：米非波設！米非波設說：僕人在此。大衛說：你不要懼怕，我必因你父親約拿單的緣故施恩與你，將你祖父掃羅的一切田地都歸還你；你也可以常與我同席吃飯」（撒下9:6-7）。大衛將他對約拿單的感激，回報在約拿單的後人身上，藉著米非波設將這段感人的友情延續下去。

禱告

親愛的天父，求你恩待我，賜給我好朋友，也使我成為別人的好朋友！

如何面對生
活中的變化
How to cope
with life's
changes

1. Accept 接受

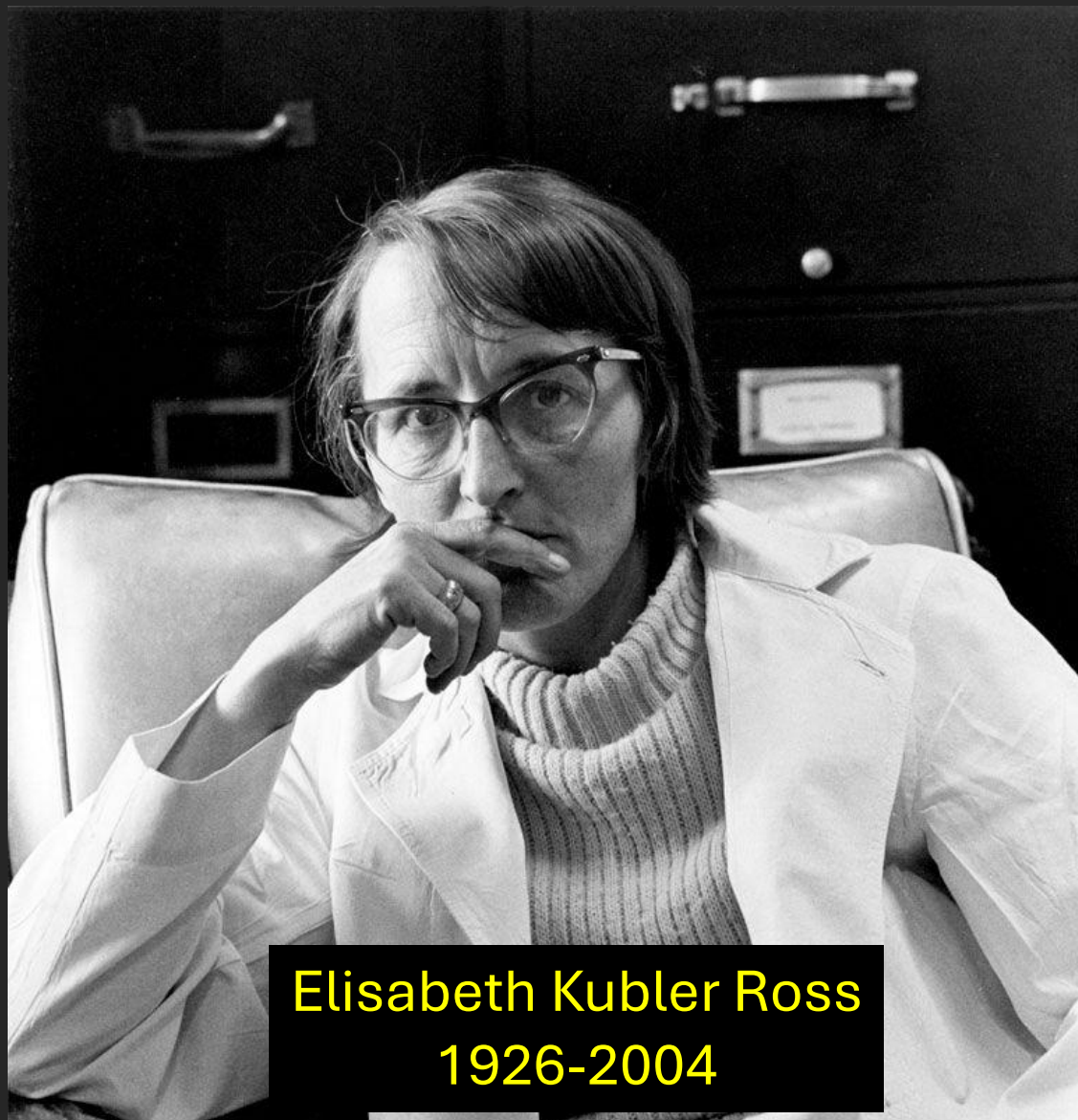
2. Anchor 下錨

3. Adjust 調整

4. Hold fast to living 堅持生活

5. Hold fast to Christ 堅持基督

6. Hold fast to goodness 堅持向善



Elisabeth Kubler Ross
1926-2004

THE FIVE STAGES OF THE GRIEVING PROCESS

KÜBLER-ROSS GRIEF CYCLE

1 否認

DENIAL

avoidance,
confusion, elation
shock, fear

2 憤怒

ANGER

frustration,
irritation,
anxiety

3 討價

BARGAINING

struggling to find
meaning, reaching
out to others, telling
one's story

4 沮喪

DEPRESSION

overwhelmed,
helplessness,
hostility, flight

5 接受

ACCEPTANCE

exploring options
new plan in place
moving on



我們有這指望如同靈魂的錨，又堅固又牢靠。（來 6:19）
We have this hope as an anchor for the soul, firm and secure. (Heb 6:19)

人生就是一連串的變化和調整



A D J U S T M E N T



瞭解，尊重，勇氣 Understanding, Respect, Courage

堅持生活 Hold fast to living



- Baek Se-hee, author of I Want To Die But I Want To Eat Tteokbokki, 35 years old, 10/17/2025

堅持基督 Hold Fast to Christ

印記基督 Christ Seal

從今以後，人都不要攪擾我，
因為我身上帶著耶穌的印記。
(加 Gal 6:17)



信息基督

Christ Message

我曾定了主意，在你們中間不知道別的，只知道耶穌基督並他釘十字架。(林前 1Cor 2:2)

跟隨基督

Christ Follower

你們蒙召原是為了此；因基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨他的腳蹤行。
(彼前 1Pet 2:21)

信徒向善
A believer
pursuing
goodness

1. Good Servant 僕人向善

2. Good Cheer 心境向善

3. Good Day 日子向善

良善忠心的僕人 A Good Servant

- 主人說：「好，你這**又良善又忠心的僕人**，你在不多的事上有忠心，我要把許多事派你管理；可以進來享受你主人的快樂。」
（太 25:21）
- His master replied, “Well done, **good and faithful servant**! You have been faithful with a few things; I will put you in charge of many things. Come and share your master’s happiness!” (Matt 25:21)

處變不驚（放心吧！） Of Good Cheer

- 當夜，主站在保羅旁邊，說：「**放心吧！**」（徒23:11）
- **你們放心！**是我，不要怕！（太14:27）
- 在世上你們有苦難，但**你們可以放心**，我已經勝了世界。（約16:33）
- But the following night the Lord stood by him and said, “**Be of good cheer**, Paul.” (Acts 23:11)
- **Be of good cheer!** It is I; do not be afraid. (Matt 14:27)
- In the world you will have tribulation; but **be of good cheer**, I have overcome the world. (John 16:33)

過好每一天！ Have a Good Day!

- 求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。
（詩 90:12）
- 不要自高，也不要倚靠無定的錢財；**只要倚靠那厚賜百物給我們享受的神**。又要囑咐他們行善，在好事上富足。（提前 6:17-18）
- Teach us to number our days, that we may gain a heart of wisdom.
(Psa 90:12)
- Not to be haughty, nor to trust in uncertain riches but in **the living God, who gives us richly all things to enjoy**. Let them do good, that they be rich in good works. (I Tim 6:17-18)

生活多變，信徒向善

A good servant 良善僕人

Of good cheer 處變不驚

Have a good day! 過好每一天！