8月5日～8月11日 **第7课** 安息日下午

基督合一的身体

阅读本周学课经文

弗4：1–16；腓2：3；诗68：18；徒2；林前12：4–11、27–30；赛5：4。

存心节

“他所赐的，有使徒，有先知，有传福音的，有牧师和教师，为要成全圣徒，各尽其职，建立基督的身体。”（弗4：11-12）。

《伊索寓言》中有一个故事名叫“肚子和脚”。故事是这样的：“肚子和脚在争论谁更重要。当脚不停地说它们有多强壮，甚至能驮着肚子到处跑的时候，肚子回答道：‘但是，我的好朋友，如果我不吸收食物，你们就什么也驮不动了。’”**（引自洛依德．戴莉Lloyd W. Daly，《没有道德的伊索寓言》，1961年，148页）**

然而，保罗却用人的身体来阐述属灵的道理。对于保罗来说，人体和作为基督身体的教会一样，是由具有不同功能的各个部位组成，它们必须共同合作才能使身体保持健康。在弗4：1-16中，保罗重新提到了他先前使用身体作为实际的比喻（罗12：3-8，林前12：12-31）。基督现在是身体的头，并让有恩赐的人来帮助身体的合一，使每个部分——教会里的每个成员——都为整体做出贡献。

保罗描绘出的这个健康、合一的身体，能帮助我们理解上帝对我们的目标：成为教会在基督里团结合作、多结果子的一部分。

■研究本周学课，为8月12日安息日预备。

圣灵所赐合而为一的心

阅读弗4：1-16。保罗如何鼓励信徒实现教会的合一？

保罗在〈以弗所书〉的后半部分（第4至6章）开始时，以两个主要观点发出有关合一的呼吁。第一，在弗4：1-6中，他要求信徒透过展示建立合一的美德（弗4：1-3）来培养“圣灵所赐合而为一的心”，他采取诗歌般的结构，以七个“一”（弗4：4-6）来支持这一呼吁。第二，在弗4：7-16中，保罗将那得胜的、被高举的耶稣视为传福音之人的赐恩源头，描述了他们和所有教会成员是如何共同促进基督身体的健康、成长以及合一（弗4：11-16）。

在第4章一开头，保罗就邀请基督徒“行事为人就当与蒙召的恩相称”（弗4：1）。他所使用的动词“行走（英文直译）”在比喻意义上表示行为或生活（参见弗2：2，10；4：17；5：2，8，15）。当保罗提到他们的呼召时，他指的是呼召他们接受基督教信仰（弗1：18；2：4-6，13）。保罗敦促信徒实践那些能反映上帝最终计划（弗4：9、10）的合一行为。在这里，他开始强调透过实践促成合一的美德（弗4：1-3），例如谦卑、温柔和忍耐。

让我们分别看一看每一个词：除了弗4：2（新英王钦定本译为“低贱”）之外，保罗在别处解释了什么是“谦虚”。他说，谦虚就是“各人看别人比自己强”（腓2：3）。因此，谦虚不是指负面的自我贬低（见西2：18，23），而是一种主动感激和服务他人的美德。

“温柔”（弗4：2）可以解释为“对自己的重要性不过分在意的特质”，也意味着“礼貌、体贴、温顺”。——弗雷德里克．丹克（Frederick Danker）编，《新约和其他早期基督教文学的希腊-英语词典》，第3版（芝加哥：芝加哥大学出版社，2000年），第861页。

最后，忍耐（与之相似的翻译为“坚忍”）是指能够在挑衅或试炼下坚持。

这些品质都围绕着一个主题，那就是放弃对自我的重视，而专注于他人的价值。

谦虚、温柔、忍耐，想想这些特质如何帮助我们团结合一成为一体。我们如何学会培养这些美德呢？

在“一”中合一

保罗列举了哪七个“一”来支持他关于教会合一的论述？他想用这份列表说明什么？(弗4:4-6)。

保罗在此列出了非常具诗意感的七个“一”，这可能是为了呼应以弗所教会所使用的赞美诗。这份列表首先提到两个“一”：“身体只有一个”(**指教会——基督的身体，弗4:12，16；1:23；5:23，29、30**)和“圣灵只有一个”(**弗4:4**)。第三个是“你们蒙召同有一个指望”(**弗4:4；参见弗4:1**)。

紧接着，这份列表列出另外三个“一”，“一主”(**指基督**)，“一信”(**指基督徒所信的内容，弗4:13；西1:23；2:7；加1:23；提前4:1，6**)，以及“一洗”(**参见弗5:26**)，最后以一个宏大的描述“一上帝，就是众人的父，超乎众人之上，贯乎众人之中，也住在众人之内”作为结束(**弗4:6**)。

保罗想要透过这种有关圣父的诗意描述传达什么信息呢？祂是“众人的父”，就是创造主。句子的其余部分描述了在世界被造后，上帝如何与祂所造的“万物”联系起来。保罗并没有涉及泛神论(**将自然与上帝视为同等**)或万有在神论(**认为世界被包含在上帝的本质中，但并不耗尽这种本质**)。相反，保罗宣告了上帝的超越(**“祂超越万有”**)、积极的统治(**“祂透过万有运行”**)和内在(**“祂在万有之中”**)的本质。

注意这段经文中关于教会合一的两个观点(**弗4:1-6**)。首先，合一是一种属灵的现实，根植于这七个“一”，是一种值得赞美的现实(**弗4:4-6**)。其次，这种合一需要借着我们的热心去培养和发展(**弗4:3**)。我们经常会因未能实现这种合一而感到悲哀。然而，无论我们失败了多少次，我们都应该为上帝在基督里在合一教会方面的工作而欢喜，为“灵里合一”的神学现实而欢喜(**弗4:3**)。这样做将使我们有信心回到辛勤的事奉中，推动合一，坚信我们这样做就是在完成上帝的圣工。

再次阅读弗4：4-6，你有何不同的体会？当你知道《圣经》说我们借着耶稣在上帝里面并与上帝合一的时候，你有怎样的体会？

被高举的基督，恩赐的赐予者

“我们各人蒙恩，都是照基督所量给各人的恩赐。所以经上说：他升上高天的时候，掳掠了仇敌，将各样的恩赐赏给人（既说升上，岂不是先降在地下吗？那降下的，就是远升诸天之上要充满万有的）。”（弗4:7-10）这段经文在讲哪件事？保罗在这些经文中要表达什么？

保罗引用了诗68：18：“祢已经升上高天，掳掠仇敌；祢在人间，就是在悖逆的人间，受了供献，叫耶和华上帝可以与他们同住。”诗68：18将耶和华描绘为一个征服敌人的将军，在打了胜仗之后，祂带着俘虏登上祂都城所在的山丘（见诗68：1、2）。随后祂从被征服的敌人那里接受贡品（“受了供献”）（**值得注意的是，保罗根据诗68：35更广泛的背景修饰了这个象征，将它应用于被高举的基督赐下恩赐**）。

如果我们按照诗68：18的顺序，会发现首先发生的是上升——基督升天（弗1：21-23），然后才是那复活后被高举的耶稣赐下恩赐，并充满万有。这是保罗描述五旬节时圣灵浇灌的方式（参见徒2章）。这一观点在弗4：11-12中再次得到确认，并且后者显明那被高举的耶稣所提供的恩赐就是圣灵的恩赐。

“基督升上高天的时候，掳掠了仇敌，将各样的恩赐赏给人。基督升天之后，按着应许赐下了圣灵，好像一阵大风吹过，充满了他们所坐的屋子，结果如何？一天之内有数千人悔改归主。”——怀爱伦，《你必得能力》，原文第158页。

〈以弗所书〉中的这些经文可能很深奥，但我们如何从基督为我们所做的和将要做的事中获得安慰，特别是祂将要“以自己充满万有”（直译，弗1：23）？

被高举的基督赐下的礼物

保罗引用诗68：18描述复活、高举并最终得胜的耶稣从高天之上赐恩给祂的子民。这位被高举的耶稣赐予了什么“礼物”，祂的目的是什么？弗4：11-13。

保罗指出了四类“有恩赐的”人，他们属于被高举的耶稣赐予祂教会的宝藏：❶使徒；❷先知；❸传福音的；❹牧师和教师（**希腊语中短语的结构表明这些都是单一的群体**）。基督授予这些恩赐的目的是为了完成一项重要的工作：“为要成全圣徒，各尽其职，建立基督的身体”（**弗4：12**），并且“直等到我们众人在真道上同归于一，认识上帝的儿子，得以长大成人，满有基督长成的身量”（**弗4：13**）。

最后一点对早期的复临信徒尤为重要，因他们需要检验怀爱伦所得的属灵恩赐。《圣经》是否提到只有在使徒时代的教会中有先知的职能？还是说这种恩赐将一直持续到基督复临？早期的复临信徒在弗4：13中找到了答案，并透过一则船长的寓言故事来分享其中的道理。船长必须遵循航行指引的规范。当船靠近港口时，船长发现指引告诉他会有一位引航员登船来引导船只靠岸。为了忠实于最初的指引，他必须允许这位引航员登船并完全听从其指导。“现在是谁遵循了最初获得的航行指引？是那些拒绝引航员的人？还是那些像书上所明示的那样接受引航的人？你们自己判断吧。”——乌利亚．史密斯，《我们是否会因支持异象而弃绝圣经？》，选自《评阅宣报》，1863年1月13日，第52页。

当我们试图定义这里所提到的“牧者”（“**牧师**”）、“教师”和“传福音的人”时，应当要谨慎，因为我们是在自己的背景和时代中思考这些职分的。就我们所能确定的而言，在保罗的时代，这些人其实都是服事以弗所家庭教会的平信徒领袖（**对比彼前2：9；徒2：46；12：12**）。

请阅读赛5：4：“我为我葡萄园所做之外，还有什么可做的呢？”结合上帝借怀爱伦的事工所带给我们的来思考这节经文。它如何应用于我们的时代？

长成基督的身量

什么危险会威胁到教会按着基督的身量成长？弗4：14。

保罗在信中所提到的环境与我们现今所处的环境没什么两样，信徒被灌输了各种错误的思想，如“一切异教之风”和“各样的异端”。他用三组画面来描述这些混乱神学造成的危险：❶不成熟的孩童，“使我们不再做小孩子”；❷在大海上航行的危险，“被一切异教之风摇动，飘来飘去”；❸被像赌徒一样会耍手段的聪明人诈骗。在这里，保罗用希腊语的“kubeia”（“玩骰子”）来比喻“诡计”和“欺骗”。

保罗认为分裂是错误产生的重要标志。正如在身体中，滋养并帮助其联结在一起的东西是好的，而产生消耗和分裂的东西是邪恶的。基督徒向真正的成熟迈进，在基督的身体里发挥有效的作用（弗4：12、13；对比4：15、16），必然会远离造成分裂的教导，并能接受经过考验且值得信任之教师的教导（弗4：11）。

一个健康的教会在哪些方面会像健康的身体一样发挥功能？弗4：15、16。

在弗4：1-16中，保罗宣导教会的合一，并呼召读者去积极促进教会的合一。虽然合一在神学上已是确定的事（弗4：4-6），但也需要我们为此共同努力（弗4：3）。我们促进合一的方法之一是成为基督身体中那积极行动的“肢体”（弗4：7-16）。我们每个人既是身体的一部分，就应该为身体的健康和成长作出贡献（弗4：7、16）。我们也应该从使徒、先知、传道人、牧师和教师的工作中受益（弗4：11）。他们就像韧带、肌腱和“百节”（弗4：16）一样，都有统整的功能，帮助我们一起成长为基督的样式，祂是整个身体的头（弗4：13，15）。

今天有哪些“异教之风”正吹袭我们的教会，我们怎样才能坚定地抵御它们？请在安息日把你的答案带到课堂上分享。

进修资料

以下两个注释有助于扩展我们对弗4：7-10的研究：

❶弗4：9的不同译本。有些译本表明下降发生在上升之前**（例如，在新英王钦定版中译为：“他也是先降在地上（英文直译）”；钦定版，修订标准版，英文标准版，新美国标准版中都与此相似）**。其他译本则更接近希腊文原意，对上升和下降的时间问题没有定论**（例如，新国际版中可直译为，“‘他升上’是什么意思，不就是他也降到更低的地上吗？”美国标准版，霍尔曼基督教标准版，莱克赛姆英文版，新活生命版支持这种观点）**。这使得星期二的课程中所表达的观点具有合理性，即应该遵循诗68：18的叙述顺序，基督先升到天上（**“上升”**），然后在圣灵里“下降”。

❷掳掠了仇敌。保罗在弗4：8中引用被称为七十士译本的希腊文旧约**（旧约的古希腊译本）**中的诗68：18时，使用了一个短语，字面意思是“祂掳掠了俘虏”**（如英文钦定版、新英文钦定版、新修订标准版也是同样的意思）**，但更多的译本是翻译为“祂把一群被掳的俘虏带走了”**（这种意思反映在英文标准版、新美国标准版、新国际版等）**。复临教会的人通常认为这句经文是指，基督在升天时将那些在祂复活时特别复活的人**（太27：51-53）**一起带回天国。这些人成了“摇祭”，是被赎者之中的“初熟的果子”，由祂在返回天庭时将他们献给天父**（见《SDA圣经注释》原文第6卷，第1022页；《历代愿望》原文第834页，对比第785、786页）**。另外，与西2：15一致，这段经文也可以被看作是基督对祂的敌人——撒但和跟从他的恶天使的征服，如果是这样，这节经文就是描绘耶稣打败仇敌的画面。

讨论问题

❶将弗4：11中的“属灵恩赐”列表与林前12：4-11；27-30；罗12：4-8和彼前4：10、11中的列表进行比较。你能观察到哪些异同之处？

❷请在课堂上举出一些在我们教会中流行的“异教之风”。请注意，保罗提醒我们不应被这些风吹来吹去。我们可以采取哪些具体的方式来保护自己和教会中的其他人，使他们免受这些风带来的损害？

❸保罗在〈以弗所书〉中强调“合一”的主题。但我们是否可以不惜一切代价寻求合一？换句话说，在什么时候对于合一的追求反而会产生反效果？请讨论。

8月5日～8月11日 **第7课** 安息日下午

基督合一的身体

第一部分：综览

导言：到目前为止，保罗已经解释了上帝拯救的大能，以及它在世界历史中运作的方式，在基督里将犹太人和外邦人合而为一，成为新的人。在弗4：1-17，保罗继续阐述合一的主题；之所以这样做是要强调合一是教会不可或缺的属性或标志。合一是上帝救赎的结果，它也是上帝为了教会并且借着教会完成使命的工具。出于这个原因，保罗的探讨并没有止步于犹太人和外邦人在教会中的合一，而是将目光转向教会在生活和使命内部的合一上。既然在基督里不分犹太人和外邦人，既然我们都是不分种族的弟兄姐妹，保罗便进一步探讨了全体基督徒的合一，因为他们同为一个身体的肢体，且参与基督的同一个使命。

教会的合一是以下列几种方式实现的：

❶透过分享基督的谦卑、温柔、忍耐的态度；

❷透过思考教会生活的最终模式：圣父、圣子、圣灵三位一体的神性以及祂们在创造和救赎中的工作；

❸透过以基督的统一救赎工具来构成教会：一个指望、一信、一洗；

❹透过上帝赐福于教会的属灵恩赐，在基督里成长，团结合一，完成教会在世上的使命。

课程主题：本课的重点是弗4：1-16的三个重要主题：

❶教会的合一对于教会的身份、生活和使命来说至关重要。

❷当教会着眼于三一真神并接受上帝的价值观和态度时，就能完成教会的合一：上帝的三个位格并不相同，但是却能在生活、行为上完全合一。

❸属灵的恩赐对于教会的合一、生活和使命扮演关键角色。

第二部分：注释

教会是基督的身体

当保罗在弗1：22中说教会是基督的身体时，他并不是指教会本身是神圣的或超自然的。在救赎计划的框架中，是上帝道成肉身，而不是人类被神化。教会是基督的身体，因她是得蒙救赎的新人，是由道成肉身的基督所代表并成就的，她是由基督这位创造主、救主和主人所创造、拯救并统治的新人组成的。因此，教会并不是从上帝这个源头流出的产物，而是上帝的子民——曾经被上帝创造，如今得上帝恢复，并得以进入祂的国度中的子民。正是在这一意义上，教会是“那充满万有者所充满的”（弗1：23）。

三位一体的上帝是教会存在和团结的根源和模式

在保罗有关教会的教义中，教会的合一是根本性的。但保罗并不是效法罗马帝国的政治、经济和军事统一性，或其他世俗机构的统一结构，来塑造教会的合一。他是将教会的合一根植于基督教上帝的本质上，即三位一体的真神上帝。事实上，保罗在〈以弗所书〉中多次提到了上帝的不同位格，揭示了保罗在救赎计划、创造和建立教会的过程中看到三一真神的上帝在工作时的宏伟愿景。

保罗在弗1：1-14讲到了上帝的三个位格都在为人类的救赎作工，同样在弗1：15-23，保罗描述了圣父和圣子在创造、祝福、坚固教会方面的工作。因此，保罗在结尾时将教会称作基督的“身体”，是被天父“所充满的”（弗1：23；另见4：6）。在弗2：19-22，上帝的所有位格都参与了教会的建立：教会是天父的“家”或“圣殿”，以耶稣基督为房角石，信徒靠祂

“同被建造，成为……圣灵居住的所在”。在〈以弗所书〉3章中，保罗认为教会是天父恩典的结果（弗3：2），是“借着圣灵”（弗3：5）向“使徒和先知”（弗3：5）启示的“基督的奥秘”（弗3：4）或“基督那测不透的丰富”（弗3：8）。而且，天父（弗3：14）“借着他的灵”使教会刚强，“使基督因你们的信，住在你们心里”（弗3：16、17），好让教会“明白”（弗3：18）基督的爱，叫“上帝一切所充满的，充满了你们”（弗3：19）。此外，教会是由上帝创造并联合的，因为她的上帝是“天上地上的各家”（弗3：14、15）的父。宇宙中所有生命都从祂得名，因为是祂创造了一切，在祂里面，我们成为一家。在上帝的普世家庭中，我们都是亲人，不仅是与全人类和其他教友是亲人，与整个宇宙的局面也是亲属关系（另见来12：22、23）。所以，虽然保罗专注于救赎和地上的教会，但他仍然谨慎地保持自己的宇宙观，就是他在弗1写到天上的时候提到的。

在弗4中，保罗将他关于教会由三位一体的上帝创造，并在祂里面合一的宏大教义之发展推向了高潮。保罗宣称教会的合一实质上是“圣灵所赐合二为一的心”（弗4：3）。使徒以一种颇具诗意的表达方式告诉读者，这种合一与三位一体的上帝有着本质上的关联。我们的“身体只有一个”，是因为有“一个圣灵”呼召我们同有“一个指望”（弗4：4）。同样，在“一主”里，我们有“一信、一洗”（弗4：5）。最终，教会之所以合一是因为我们有“一上帝，就是众人的父，超乎众人之上，贯乎众人之中，也住在众人之内”（弗4：6）。因此，教会的存在是因为上帝创造并呼召了我们。此外，教会是作为一个合一的身体而存在，因为那创造她并呼召她的主乃是一位：三位一体的上帝。如果没有上帝，教会不可能存在；如果不是“一体”，教会不可能存在；如果不是根植于《圣经》中有关三位一体真神上帝的教导，教会就不可能是一体的。

教会的属灵恩赐、存在、合一和使命

当保罗为教会在三位一体上帝中的存在与合一奠定了神学基础之后，他在弗4中以更切实的方式解释了教会是上帝的身体，以及圣灵在教会合一之中作工的方式。为此，保罗又提到了弗1中的一些主题：基督升天至

上帝的宝座上（弗1：20），祂被高举为（弗1：21、22）教会的“头”，教会是祂的“身体”（弗1：22、23），以及祂的教会蒙赐予“天上各样属灵的福气”（弗1：3）。这些福气是在基督里得救之恩典的福气：“借这爱子的血得蒙救赎，过犯得以赦免”（弗1：7），基督福音的启示（弗1：7-13）和信心（弗1：13，15）。

保罗在弗4中遵循了类似的模式来解释基督升天（弗4：8）和祂被高举（弗4：10）。作为教会的“头”（弗4：15）——教会是祂的身体（弗4：16）——基督“将各样的恩赐”赏给祂的子民（弗4：8）。这些恩赐被称作基督的礼物，同时也与“恩典”有关：“我们各人蒙恩，都是照基督所量给各人的恩赐。”（弗4：7）。然而这些恩赐并不像是弗1中为拯救罪人赐下的祝福，而是教会的建构、合一和使命赐下的祝福或礼物。保罗说这些礼物包括“使徒……先知……传福音的……牧师和教师”（弗4：11）。保罗在别处称其为恩赐（charismata；罗12：6-8；林前12：4）或属灵的恩赐（pneumatikois；林前12：1），是由圣灵（林前12：4，7-11）分赐给基督身体的各肢体（林前12：12、13）。

所以，虽然保罗在〈以弗所书〉第1章和4章中使用了非常相似的主题，但却涉及教会的不同方面。在第1章中，使徒谈到人类的救赎，而在第4章中，他谈到教会的存在、合一和使命。这就是为何在第4章中已经复活升天的主耶稣（弗4：8-10），要按着“基督所量给各人的”给教会中的每个人“恩赐”（弗4：7）。这里所“给予的”或“恩赐”是一项任务（弗4：11），而不是救赎或赦免的恩典。这恩赐是“要成全圣徒，各尽其职，建立基督的身体”（弗4：12）。

教会的确是由得救的个人组成的，但他们的得救只是上帝为祂的教会所设想之生活的开端。上帝创造了新人，就是祂的子民，而这个新团体是由圣灵透过恩赐（charisma；弗4：7）来建立的。圣灵借着恩赐（礼物）在教会中作工，“直等到我们众人在真道上同归于一，认识上帝的儿子。”（弗4：13）或者，换句话说，直等到我们都长大成人，“满有基督”——就是教会的头（弗4：15）——“长成的身量”（弗4：13）。

我们从保罗在〈以弗所书〉4章中的教会神学中，至少可以得出下列几个主要结论和影响：

首先，教会并不是人的组织，也不是由人建立和维持，更不是要达到人的目的。教会是由上帝自己创造、维持，并亲自引导她完成使命。

第二，反映出三位一体之上帝形象的教会，必须是合一的。当耶稣代入大祭司的身份献上祷告时，祂祈求天父使教会“都合而为一。正如你……在我里面，我在你里面……叫世人可以信你差了我来”（约17：21）。

第三，这种合一并非人类意志或智慧的产物，而是天父、耶稣基督和圣灵在教会中并借着教会所做的工作。

第四，三位一体的上帝透过属灵恩赐来实现教会的合一和成长。因此，属灵恩赐在教会中并非可有可无，不是在信徒觉得有必要时才拿出来用。属灵恩赐是上帝建造、维持、引导教会的方法。值得注意的是，在谈到教会的本质与合一时，保罗并没有提出教会应该采用层级和圣事治理结构，而是在促进教会建立良好组织的同时，将三位一体的上帝视为教会存在、合一和使命的源头，上帝是教会的头，也是祂赐下了属灵的恩赐，以彰显祂在教会中的临格与工作。

第五，上帝的神性与属灵恩赐这两个主题在圣经神学中太过重要，所以复临教会在信仰声明中也加以阐明。上帝的神性在下列五条基本信仰中都有提到：第二条（论到有关三位一体上帝的圣经教导）、第三条（“父上帝”）、第四条（“子上帝”）、第五条（“圣灵上帝”）和第十条（“得救的经验”，探讨了三位一体上帝在人类救赎中产生的影响）。有关教会的教义亦在以下七条基本信仰中得到了详细的阐述：第十二条（“教会”）、十三条（“余民及其使命”）、十四条（“基督身体的合一”）、十五条（“洗礼”）、十六条（“圣餐礼”）、十七条（“圣灵的恩赐与职事”）和十八条（“预言的恩赐”）。

第三部分：生活应用

❶教会历史悲剧性的发展之一就是教会的分裂和瓦解。根据本周对弗4：1-16的学习，请引导你的学员们制定出一个三点策略，以保持地方教会的合一和增长。

❷按照学员们的理解，一个人信主、成为基督的身体——教会——的一员和属灵恩赐之间有什么关系？

❸带领学员们探讨下列问题：你最近一次想到自己、家人、朋友或教会的属灵恩赐是什么时候？请学员们思考，在他们看来，安息日学小组和教会应当如何做，才能更好地宣扬属灵恩赐乃是圣灵在教会中的工作。请学员们列出三种教会选举或教会领导能够促进属灵恩赐以追求教会成长、合一和使命的方法。

❹也许很难发明出一种能够衡量谦卑、温柔和忍耐的工具。请询问学员，如果真的存在这种测量工具，那么在他们自己的生命、他们朋友的生命或他们所在的教会中，这些价值观和态度能占据多大的比重？请学员们思考三种方式，在他们的个人生活和教会生活中可以用来促进真正符合《圣经》的谦卑和忍耐，从而有助于实现更大的合一。