

## 《歌罗西书：活在基督里》

“一个感恩的群体”

2025 年 7 月 27 日

欢迎大家来到我们的系列信息：《歌罗西书》：在基督里得生命

这个春夏之际，我们正在《歌罗西书》中踏上一段旅程，逐句走过这封书信，探索它为我们今天所带来的丰富信息。

如果你刚认识耶稣——欢迎你！

《歌罗西书》是《圣经》六十六卷书之一——这是一封书信。

这封信是由一位名叫保罗的人写的，他想要鼓励一间位于古城歌罗西的教会。

保罗是在公元 60 至 62 年间，于监狱中写下这封信的。

大约是在耶稣受死并复活后约三十年。

保罗极其渴望教会知道，当我们在基督里被寻见时，我们才是真正活着的。

当我们看见我们的生命藏在基督里时，我们才是最有生命的。

### 插图：家庭晚餐

在我们今天读经之前，我想邀请你来到普赖斯一家的晚餐桌旁。

马修、坦娅、露西、艾拉和米迦一起坐下来吃晚饭。

不久，我们就听见孩子们开始抱怨。

- 我不喜欢这个……
- 我已经不饿了……
- 这是什么？
- 我们不是已经吃过这个了吗……现在又吃一次？

各位家长，我不知道你们会怎么回应。

也许你很温柔，你会说：“没关系，亲爱的，我给你做点别的。”

如果你是这样做的——太棒了。我尊重你的教养方式。

那我会怎么做呢？

我会让我的孩子去想一想，远方那些没有食物的贫穷孩子。

坦娅和我走南闯北，亲眼目睹过极度的贫困。

我去过境内流离失所者的营地，亲手把面包分发给那些住在帐篷里、每天都需要“日用饮食”的人。

所以我告诉我的孩子：这些孩子若能现在坐在这里……在这张桌子前……吃着这顿饭，一定会欣喜若狂。

（我听起来像个“有趣”的家长，对吧？）

那么——这是不是太强硬？是的。

是不是有点消极攻击？也是。

这种方法有效吗？还没有——我还没给他们足够的“罪恶感”。😊

但你明白我的意思了。

我到底想要做什么？

我想让他们成为……！！（感恩的！心存感激的！）

事实是：当我们对耶稣心存感恩时，你我才更可能活出耶稣的生命。

当我们看见耶稣呼召我们所过的生活时，许多人一开始可能就像我家孩子吃晚餐时的反应。

我们可能会说：要过圣洁的性生活？我不喜欢。

把钱施舍给穷人？那是什么操作？

爱我们的仇敌？我也不喜欢。

但当我们心存感恩……当我们为耶稣感恩——为十字架感恩——为祂为赦罪而流的宝血感恩——那份感恩将激发出一个有信心的生命。

正如 N. T. 赖特所说：

“基督徒生活的核心是感恩的敬拜。”

——N. T. 赖特

让我们来进入今天的经文——这是一段根植于感恩的经文。

**读经：**《歌罗西书》三 15-17

<sup>15</sup> 又要叫基督的平安在你们心里作主；你们也为此蒙召，归为一体；且要存感恩的心。

<sup>16</sup> 当用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富的存在心里，（或作：当把基督的道理丰丰富富的存在心里，以各样的智慧），用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感，歌颂神。

<sup>17</sup> 无论做什么，或说话或行事，都要奉主耶稣的名，藉着祂感谢父神。

《歌罗西书》三 15-17

**讲员：**这是主的话语

**会众：**感谢神

你有没有听见这些经文中充满着感恩的语调？

第 15 节——要存感恩的心。

第 16 节——心被恩感，歌颂神。

第 17 节——藉着祂感谢父神。

我们本可以聚焦在这段经文的不同方面：例如它的信息关于“平安”，或是关于通过诗篇、赞美诗、属灵的歌来敬拜……

但当我研读这些经文时，我认为它们是扎根在“感恩”之中。

请记得——上周的经文完全是关于活出一些极美的品格！

在第 12 节，保罗写道：

要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。

《歌罗西书》三 12

你可能会问——怎么做呢？我如何活出这些品格？

今天我们听到了答案：就是“感恩”。

通过歌唱来感谢神。

通过赞美。

通过为耶稣感恩而活。

第 15 节——要存感恩的心。

第 16 节——心被恩感，歌颂神。

第 17 节——藉着祂感谢父神。

再引用 N. T. 赖特的话：

“基督徒生活的核心是感恩的敬拜。”

——N. T. 赖特

我们来聊一聊感恩的相反面：发怨言与抱怨：

我们应该讲这个吗？我们中间没有人有发怨言和抱怨的问题，对吧？😊

### 插图：扫兴的黛比（Debbie Downer）

你们许多人可能认识《周六夜现场》中由瑞秋·德拉奇饰演的角色“扫兴的黛比”。

（展示图片）

黛比这个角色首次出现在 2004 年的《周六夜现场》，很快就深受观众喜爱……

黛比总是能找到理由去抱怨各种事情。

每当别人说一些正面的话，她就喜欢插入一些负面的看法。

她非常非常擅长抱怨……

以下是一些黛比的经典台词，当时她和朋友们在迪士尼乐园的餐厅聚餐时说的：

吉米·法伦：“我太喜欢牛排配鸡蛋了！”

扫兴的黛比：“自从美国发现疯牛病以后，我再也不敢冒险了。它可以潜伏在你体内好几年，然后才开始摧毁你的大脑。”

林赛·罗韩：“我刚刚和布鲁托（迪士尼卡通狗）对上眼神了，他正走过来！”

扫兴的黛比：“在这里工作一定很有趣！不过在主题乐园工作最大的缺点就是——你得一直活在可能发生致命恐怖袭击的恐惧中。”

哇。黛比——你是认真的吗。

黛比的反应太符合人性了……我们总是直接看到“杯子是半空的”。

我们的生命不是“半满的杯子”……而是“半空的杯子”。

在《出埃及记》中，以色列民被神以大能释放。

神救他们脱离奴役，现在正带领他们穿越旷野，走向新的家园。

那是一片流奶与蜜之地。

这是一个奇妙的故事。

他们是在正月十五日离开埃及的。  
现在是二月十五日。  
他们已经在旷野里行走了一个月。  
然后我们读到这段：

以色列全会众在旷野向摩西、亚伦发怨言。

## 《出埃及记》十六 2

他们开始发怨言，因为他们饿了。  
他们回忆起在埃及当奴隶的日子，想起自己围坐在肉锅旁！  
我之前提到过，我会想到中餐里“火锅”的概念。真是美味啊。  
所以以色列人现在在旷野中，他们饿了，他们想念火锅……但他们忘了什么？  
那段当奴隶的经历。奴役。他们曾是奴隶。  
我知道你很想念火锅……但是……你现在是自由人了！  
以色列人就像极了“扫兴的黛比”。他们看到的，是“杯子是半空的”。  
“当然——我们是自由的……但那美味的火锅在哪里？”  
“当然——神救我们脱离法老，击溃埃及军队，引领我们走过旷野……但那美味的火锅呢？”

现在，随着故事的发展，神在旷野中喂养祂的百姓。  
但我想要专注讲讲“发怨言”这件事。“啊啊啊——不爽！”  
如果我们看你最近在社交媒体上发的十条内容——你是在抱怨吗？  
如果我们听你最近和人交谈的十次内容——你是在抱怨吗？

以色列人向摩西和亚伦发怨言……但请听摩西怎么说。  
你们的怨言不是向我们发的，乃是向耶和华发的。

## 《出埃及记》十六 8

我们可能会想：“我只是在向朋友、配偶或同事抱怨”……但这其实是在向神发怨言。  
我们必须体会到这件事的严重性。

约翰·斯托得在评论《以弗所书》五时这样写道：

发怨言是以色列人最常犯的罪之一，是很严重的，因为它是“不信”的一个征兆。  
每当我们开始哀声叹气时，那就证明我们没有被圣灵充满。  
每当圣灵充满信徒时，他们就会在一切事上、时时刻刻感谢天父。

——约翰·斯托得

过感恩的生活，是我们被圣灵充满的标志。

### 抱怨的代价

特拉维斯·布拉德贝里博士似乎是情绪智力领域的领军人物。  
他写到发怨言和抱怨对我们生活的影响。

他说，了解**我们大脑如何运作**是非常重要的。

我们的大脑偏爱效率，不喜欢做超过必要的努力。

当我重复某种行为，比如抱怨时，我的大脑神经元之间会彼此延展，以便让信息更顺畅地传导。

科学家喜欢说：“一起激活的神经元，会连在一起。”

这些神经元会越靠越近，在我大脑中形成一座永久的桥梁。

这个大脑中的桥梁让将来抱怨变得非常容易——容易到我可能都没有察觉自己正在抱怨。

随着时间推移，抱怨、发怨言会变得越来越容易。

最可怕的一刻就是——**这成为了你生命中的“默认设置”**。（请再重复一遍）

哎呀。

对我们当中的一些人来说，抱怨已经成为了我们的“默认模式”。

布拉德贝里博士这样写道：

*斯坦福大学的研究显示，抱怨会导致海马体萎缩——这是大脑中对解决问题和智慧思考至关重要的区域。*

*海马体受损非常可怕，尤其是它正是阿尔茨海默症首先破坏的主要脑区之一。*

*当你抱怨时，你的身体会释放出压力荷尔蒙——皮质醇。*

*皮质醇会让你进入“战或逃”的紧急状态，将氧气、血液和能量从你身体的大部分系统中抽离，集中供应给生存所需的核​​心系统。*

*例如，皮质醇的一个作用就是升高血压和血糖，以便你随时准备逃跑或战斗。*

*频繁抱怨所释放的大量皮质醇会损害你的免疫系统，使你更容易患上高胆固醇、糖尿病、心脏病和肥胖症。*

*它甚至会让你的大脑更容易中风。*

好——我知道这一切都挺严肃的。

如果你经历过其中任何一种症状，我并不是说这都与你的抱怨有关……

但我希望这能让你看到这件事的严重性。你看——这其实非常实际！

神爱你——祂也关心我们，关心我们的健康，我们的思想，和我们的心……

所以——**让我们存感恩的心。**

那在实际生活中是怎样的呢？

**就是“赞美”。**

赞美耶稣为我们所成就的一切……

有一次，耶稣医治了十个长大麻风的人，但只有一个回来感谢祂。

回来感谢的那位是撒玛利亚人——以色列的仇敌。

那个最不可能回来的人——却回来了。并且他心存感恩。

我会回来吗？

你会回来吗？

请注意，这位心存感恩的人有两个反应：

内中有一个见自己已经好了，就回来大声归荣耀与神；又俯伏在耶稣脚前感谢祂……

《路加福音》十七 15-16

……大声归荣耀与神，俯伏在耶稣脚前感谢祂……

感谢神！并俯伏在祂脚前！

这就是敬拜。

在你的生命中，要发生什么，你才会有这样的回应？

- 如果你今天所有的债务都被取消了？（想象一下！😊）
- 如果你从疾病中完全得医治？

我们岂不会充满感恩？

这正是使徒保罗希望歌罗西教会感受到的：

当用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富地存在心里，用诗章、颂词、灵歌彼此教导，互相劝戒，心被恩感，歌颂神。

《歌罗西书》三 16

你听见了吗？当我们歌唱时，耶稣的信息就被传扬了！

我们是在敬拜中纪念祂、向祂感恩。

在敬拜中我们回顾耶稣的作为——我们重新看见祂——也是在敬拜中我们被提醒神所成就的一切。

诗篇、颂词、属灵的歌——都使我们想起耶稣。

而这一切使我们心中充满感恩。

敬拜是我们心灵被重新调准的地方。

敬拜使我的心从抱怨转向赞美。

在感恩中，信徒要记念神恩典的作为，并因此以赞美和顺服来回应。

——包德威

这是多么健康的事！

当我们说“谢谢”时，我们其实在说：我们需要神！

我们在感谢祂的恩典、赦免、怜悯、救恩、自由、慈爱和收纳我们为儿女。

在敬拜中我们说“谢谢”——这表明我们需要祂。

敬拜使我们远离“自恋”……

“向他人道谢，意味着承认我们起初需要被帮助或被丰丰富富地赐福……虽然那些主要关心自恋的人可能也会‘假装感恩’，但他们常常抗拒全心全意地表达感激之情，因为那等于承认自身先前某方面的不足，是对‘自我伟大形象’的一种侮辱。”

——南希·麦克威廉斯 与 斯坦利·雷彭道夫，

在敬拜中，我们能从“自我膨胀”的状态中走出来，谦卑地领受恩典。  
在感恩中，我们将被激励，也被赋能去活出耶稣的样式。

**故事：**让我分享一个关于赦免的生命例子。

最近，我一直很难鼓起勇气去认错、寻求赦免……

有一天我心烦意乱，完全看不到前路。因一件事，我陷在焦虑当中无法自拔。

于是我开始感谢神——感谢祂是谁，感谢祂所成就的一切，也感谢祂在我生命中倾倒的  
样祝福。

我能感受到祂正在释放我。

祂在为我的心动手术。

我突然找到了智慧与勇气，为我所做的事情道歉。

在那之前——我无法道歉。

但在那一刻的感恩之后——为耶稣、为十字架、为祂的慈爱、为各样的祝福……我拥有了  
新的眼光。我能够开口求赦免了。

你在哪些方面觉得自己无法活出耶稣的样式？

爱我们的仇敌是困难的。

饶恕是困难的。

显出怜悯与慈悲是困难的。

温柔和忍耐实在不容易。

正如我在这篇信息开头所说的：

当我们看见耶稣呼召我们所要过的生活时，许多人起初的反应可能就像我家孩子吃饭时那  
样。

我们可能会说：要过性纯洁的生活？我不喜欢。

把钱给穷人？那是什么道理？

爱我们的仇敌？我也不喜欢。

但当我们心怀感恩……当我们为耶稣、为十字架、为祂为赦罪所流的宝血而感恩时——那  
份感恩会激发出一个信心的生命。

正如 N. T. 赖特所说：

“基督徒生活的核心是感恩的敬拜。”

——N. T. 赖特

我想要学习在敬拜中对那位赐我生命的主心存感恩。

那位将神的气息吹入我里面的主……

那位赐我圣灵、赐我生命的主。

我想学习在敬拜中操练感恩。

《诗篇》一百篇：

普天下当向耶和华欢呼！

你们当乐意事奉耶和华，当来向祂歌唱。

你们当晓得耶和华是神。我们是祂造的，也是属祂的；我们是祂的民，也是祂草场的羊。

当称谢进入祂的门，当赞美进入祂的院。当感谢祂，称颂祂的名。

因为耶和华本为善；祂的慈爱存到永远，祂的信实直到万代。

《诗篇》一百

### 祷告团队

让我们一起站立……

朋友们——如果你缺乏怜悯、恩慈、谦卑、温柔、忍耐、赦免或爱的能力……第一步就是感恩。

看看耶稣：是祂赐你肺中的气息。

祂赐你祂的圣灵，使你可以得生命。

祂在十字架上受苦，流出宝血……为使你可以活着。

看那荆棘冠冕……看祂被刺透的肋旁……看祂为你张开的慈爱双臂。

当你仰望耶稣时，请与我一同祷读《诗篇》一百三十六：

你们要称谢耶和华，因祂本为善；

祂的慈爱永远长存。

你们要称谢万神之神；

祂的慈爱永远长存。

你们要称谢万主之主；

祂的慈爱永远长存。

《诗篇》一百三十六 1-3

### 祷告