

讀經：腓立比書2章3-18節

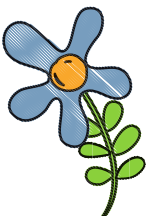
2:3凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。  
2:4各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。  
2:5你們當以基督耶穌的心為心。  
2:6他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；  
2:7反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；  
2:8既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。  
2:9所以神將他升為至高，又賜給他那超乎萬名之上的名，  
2:10叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶穌的名，無不屈膝，  
2:11無不口稱耶穌基督為主，使榮耀歸與父神！  
2:12這樣看來，我親愛的弟兄！你們既是常順服的，不但我在你們那裡，就是我如今不在你們那裡，更是順服的，就當恐懼戰兢，作成你們得救的工夫；  
2:13因為你們立志行事，都是神在你們心裡運行，為要成就他的美意。  
2:14凡所行的，都不要發怨言，起爭論，  
2:15使你們無可指摘，誠實無偽，在這彎曲悖謬的世代，作神無瑕疵的兒女；你們顯在這世代中，好像明光照耀，  
2:16將生命的道表明出來，叫我在基督的日子，好誇我沒有空跑，也沒有徒勞。  
2:17我以你們的信心為供獻的祭物；我若被澆奠在其上，也是喜樂，並且與你們眾人一同喜樂；  
2:18你們也要照樣喜樂，並且與我一同喜樂。

金句：腓立比書2章14-15節

凡所行的，都不要發怨言，起爭論，使你們無可指摘，誠實無偽，在這彎曲悖謬的世代，作神無瑕疵的兒女。

今天我們思想《以感恩代替抱怨》這個題目。

保羅·區普牧師提到，「罪在我們所有人身上有兩大影響：首先，罪驅使我們將自我放在世界的中心，使「自我」成為人生的首要，生命的焦點，它的欲求、需要、感受，就成了生命最大的動力。生命最大的動力既是這些，我們的眼光就會放在自己的匱乏上，而不是自己所獲得的許多奇妙福分上。不但如此，「自我」既成了生命的焦點，人就會整天計算，不斷將自己所有與「別人所有的」並列比較。這就造就貪得無厭、滿心嫉妒的人生，嫉妒者總是自私的。



保羅·區普牧師接著說，「罪在我們身上還有第二個影響：驅使我們在地上尋求唯獨在天上才可找到的。」

我們試圖在受造物之間尋找生命、盼望、和平、安息、滿足、身份、意義，還有人生的目標、內心的平安、堅持的動力。但問題是，受造物並沒有能力賜予我們這些。

受造物的設計，並非滿足你的心。受造物之所以受造，乃是一個標記，這標記指向造作這一切的「神」，唯獨神能夠滿足你心。他說，「今日仍有許多人在受造物之間尋找救主，就是尋找唯獨神才可賜予的事。」

這讓孫大中想到奧古斯丁在所寫的《懺悔錄》裡，他首先讚美神說，「主啊，你本為大，該受大讚美！你的能力無比，你的智慧難測。在你偉大的創造中，人只像一粒微塵，但他要讚美你。你激動他樂於讚美你，因為你造我們是為了你，我們的心，如不安息在你懷中，便不會安寧。」

「安息」是創造的目的，但人的靈魂一直到別處去尋找那些要回到神面前才能找到的事物。

詩人亞薩說，「除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，在地上我也沒有所愛慕的。我的肉體和我的心腸衰殘；但神是我心裡的力量，又是我的福分，直到永遠。」

保羅學會了知足的祕訣，他說，「我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」

大衛找到了滿足的訣竅，他說，「在你面前有滿足的喜樂。」你呢？

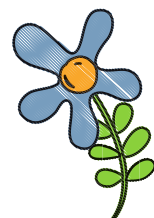
保羅·區普牧師又說，「這是恩典中其中一樣最美的果子，就是滿足的心，使你時刻敬拜（而非索取），時刻感恩喜樂（而非慾壑難填）。藉著恩典，也唯有靠著這恩典，你才能過著滿有平安喜樂的生活。」

人既是不完全，我們就不是發怨言，或是跟人動怒，而是「告訴神」，尋求祂。

保羅說，「凡所行的，都不要發怨言，起爭論。」

「凡所行的」這就包含我們日常生活的各層面，包括沉悶的例行公事、生活裡的麻煩事、困難的工作，甚至是為人赴湯蹈火卻沒得到一句感激的話。無論是哪種情況，都不要發怨言，起爭論。把你的困惑向神傾訴，而不是對人心存苦毒。神有說不盡的恩賜，祂知道你的一切，祂關心你處境中的所有細節。

不要害怕，可以把所有的事都告訴祂。藉著禱告表達你內心深處的感受，並把你所要的告訴神，把心事都向神傾訴，屆時你會發現祂的恩典是夠你用的。



不要作「愛抱怨，動輒跟人爭辯」，要證明「別人都是錯的，只有自己是對的」這等人。

怨言、爭辯的背後原是一顆「不信的惡心」，信不過神的大能和祂信實的帶領。

神要為你「打破銅門，砍斷鐵門」，並在你面前行，為你修平崎嶇之路。祂凡事都有預備，只管信靠、等候，直到看見祂為你開路。

懂得專注「神在基督裡的恩典」的人是有福的。主的恩典夠我們用的，其中包括驅使我們以「感恩」取代「抱怨」。

只管用喜樂的心來服事，做你的工作。你原是神的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫你行善，就是神所預備叫你行的。

無論作什麼，都要從心裡作，像是給主作的，不是給人作的；因你知道從主那裡，必得著基業為賞賜；你所事奉的乃是主基督。

你做的是「主的工」，你的勞苦，在主裡面就不會是徒然的。

加拉太書5章22-23節，提到聖靈所結的果子，其中「仁愛、喜樂、和平」這三樣，指向你跟神的關係。而「忍耐、恩慈、良善」這三樣，指向你跟人的關係。最後，「信實、溫柔、節制」這三樣是指向你跟自己的關係。

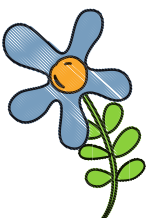
當你一心愛神，對神有信心，喜樂就會充滿你，你對神沒有怨尤，對人就能夠忍耐，並且願意顯出恩慈、良善，也能夠控制自己的情緒，特別是能勒住自己的舌頭。

我們多麼容易膨脹自我，多麼容易看見別人眼中的「刺」，腦海中多麼容易浮現出他人的短處。我們多麼容易看見人的黑暗之處，而沒有從黑暗中看見光明和希望。我們對他人容易吹毛求疵，而不是向他們顯出愛心和鼓勵。

弟兄姐妹，你已經脫去舊人，和舊人的行為，穿上了新人；這新人在知識上漸漸更新，正如主自己的形像。你需要的是「行動」，而不是「怨言」。是「謙卑」，而不是「體貼肉體」。

「謙卑」不是外表上的虛假，也不是禮儀上的客套，而是一種「存心」和「態度」，感到自己蒙了憐憫，知道一切都是從神領受的，都是神的恩典，而能夠體恤他人。

認清自己，就不會有優越感。但是當你體貼肉體，態度高傲，就會對人苛刻、無禮。神憎惡只會發怨言，從來不感恩的人。你不可能一路發牢騷，而能夠進到應許之地，只會倒斃在曠野。



雅各書5章9節，主的兄弟雅各說，「弟兄們！你們不要彼此埋怨，免得受審判；看哪！審判的主站在門前了。」提醒耶路撒冷和散住十二個支派的信徒。

哥林多前書10章10節，保羅則警戒哥林多教會的信徒，「你們也不要發怨言，像他們有發怨言的，就被滅命的所滅。」無論信主的猶太人，或外邦信徒都要學會避開抱怨的心，要滿懷歡欣看神所要成就的一切。常常為所領受的祝福感謝神，不忘記祂的一切恩惠。

與人相處，要多發掘別人的長處，不要只看見他人的短處。哥林多後書7章16節提到保羅對哥林多人說，「我如今歡喜，能在凡事上為你們放心。」

《精彩在今天》這本書的作者，提到保羅所講的這節經文的時候，他說：

你知道保羅所說「我為你們放心」的「你們」是指哪裡的信徒嗎？正是哥林多教會的信徒。真奇妙！其實他們的惡行多不勝數，例如：在聖餐中醉酒、姑息私通、懷疑基督的復活，這些只是冰山一角。然而，保羅卻鼓勵他們：「我為你們放心。」「你們是充滿信心的。」「你們在恩賜上沒有一樣不及人的。」

保羅強調哥林多人正面的事，看重他們的長處。作者說，「要知道一個“看重別人長處和優點的基督徒”才算是“成熟的基督徒”。」

保羅對哥林多人有信心，因為他們「肯聽勸」。保羅從哥林多人接納提多多的事上已經明顯感受到哥林多教會的信徒，他們的存心和態度和以往不同了。他知道神在他們心裡動工，在幾次和他們坦誠交流後，保羅感到「可以放心了」。

人是能夠改變的。保羅對神有信心，以致於在提多面前誇獎哥林多人的話都成真了。今天你看見別人的短處，不要抱怨，要學習包容，學會忍耐，因為他還可能在神的恩典中長進。

哥林多前書13章13節，保羅說，「如今常存的有信，有望，有愛，這三樣，其中最大的是愛。」

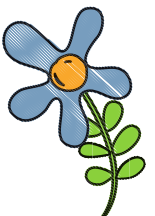
人會犯錯，神不誤事。你不是看人，而是看「能使萬事美好」的神。

信靠祂，謙卑、愛人。保羅說，「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容。」在言語上「要常常帶著和氣，好像用鹽調和。」

主耶穌道成肉身，住在我們中間的時候，「眾人都稱讚他，並希奇他口中所出的恩言。」

基督徒不該「好發怨言」，而是應效法主，時常「口出恩言」。

「良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。」





聖經記載，約拿單吃了蜂房的蜜之後，「眼睛就明亮了」，人的靈魂也是一樣。一句讚美、鼓勵人的好話，能使疲倦困乏的人，從新得力。

舌頭上多顯一分愛心，人間就多添一份溫情。

「人心憂慮，屈而不伸；一句良言，能使心歡樂。」

有多少人的心甚至骨頭，都生了病和感到憂傷、沮喪，因為他們很久沒有聽到一句讓自己愉悅的好話了。

你想人見人愛嗎？多說親切和善，又具有「療效」的話。不要心高氣傲，好為人師，動輒論斷他人，或者定人的罪。

箴言15章1節，所羅門說，「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」

士師記12章4節記載，「基列人擊殺以法蓮人，是因他們說：你們基列人在以法蓮、瑪拿西中間，不過是以法蓮逃亡的人。」6節，「那時以法蓮人被殺的有四萬二千人。」

民數記1章33節記載，剛出埃及的時候，以法蓮支派「凡能出去打仗被數的，共有四萬零五百名。」

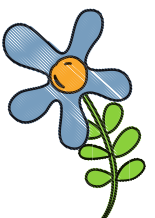
三百年之後，因為講了難聽的話，遭來的毀滅是多麼大！死了這麼多人。更不用說，羅波安王對以色列會眾說，「我父親使你們負重軛，我必使你們負更重的軛！我父親用鞭子責打你們，我要用蠍子鞭責打你們！」這樣嚴厲無情的狠話，造成十個支派永遠背叛大衛家。

要提醒自己是耶穌眼中「世上的光」，你我的任務是為主「發光」，而不是「發火」。

不要發怨言，也不要說「閒話」，而要用愛心說誠實話，多說讚美他人，使人得造就的好話。

言語是看得見的衣服，穿在我們看不見的思想。善人從他心裡所存的善就發出善來。同樣的，惡人從他心裡所存的惡就發出惡來。

生命不在於保留，不在於滿足「自我」，而在按著主的心意而活。你恨惡自己的自私，和自己一切的醜惡，不再堅持自己的喜好和權利，就能一天一天更像基督。



請我們一起禱告：

「主啊，我們的滿足唯獨在你，這世界會令我們失望，會給我們帶來許多不滿。我們的怨言是因為沒有專注在父神，在你裡面要給我們的恩典。因為我們生命的焦點和動力放在自我的欲求、需要和感受上，沒有安息在你裡面。你已經給了我們這麼多的恩典，我們卻經常忘記。你給我們立下好榜樣，我們卻經常忽略。你說若有人要跟從你，就當“捨己”，背起自己的十字架來，天天跟從你。凡所行的，都要認定你。主啊，願你興旺，願我們衰微。願你加增，願我們減少。願你用你的訓言引導我們，更新我們的心意，堅固我們的信心，使我們向高處而行，榮耀你的聖名。禱告祈求奉靠救主耶穌基督的聖名。阿們。」

### 《給我換顆心》

給我換顆心 換顆感恩的心 為我譜出喜悅的音符啦～

給我換顆心 換顆知足的心 叫我懂得懂得珍惜身邊的人事物

感謝感謝太陽清早起啦～～農夫種稻穀 感謝感謝呼吸有空氣 天不絕人路

抱怨就悄悄遠離 怒氣慢慢下樓梯 換了一顆心 世界都變了 信不信由你

### 《向高處行》

我今前往高處而行，靈性地位日日高昇；當我前行禱告不停，求主領我向高處行。世上充滿疑慮恐怖，非我所願長居之處；別人或願世間久居，但我祈求更高之地。雖然魔鬼暗箭猛攻，我願離開俗世生活！憑信得聞快樂聲音，天上聖徒所唱詩歌。我必上升穹蒼極境，進入天堂榮華美景，如今我靈禱告不停，求主同行直到天庭。

副歌：求主助我，使我堅定，憑信站在屬天樂境；我心嚮往更高之地，求主領我向高處行。

### 《靈修短文》

基督徒發怨言是不應當的。

你工作的地方可能不是很愉快，可能你每天遭遇很多麻煩和不幸，因此你有時感到厭倦，這是可以瞭解的。在此情況之下，你應當仰望耶穌。沒有任何人的工作場所比祂的更艱難，但祂從不抱怨。從不以辱罵還辱罵，祂忍耐地繼續工作，甚至甘願受苦、受死。想想主耶穌，效法祂的忍耐、毅力和愛心。抱怨並不能夠使你的工作變得更輕省，反而會使它變得更沉重。甘心樂意服事主的人，主必賜他力量，使他永不失敗。以感恩代替抱怨，以讚美代替怨言；以愛心代替發怒；神必賜你喜樂為報償！（摘自《歌一歌》）

