

主日信息

Sermon



恭听主恩言

Listen respectfully to the Lord's words of grace

乐行主圣道

Be willing to follow the Lord's holy ways

墨尔本真光基督教会

2024 年度主题：具有卓越属灵品格的基督门徒

第一季度
与上帝建立
正确关系

01: 谦卑

02: 感恩

03: 顺服

第二季度
与自己建立
正确关系

04: 信心

05: 喜乐

06: 勇气

第三季度
与他人建立
正确关系

07: 仁爱

08: 责任

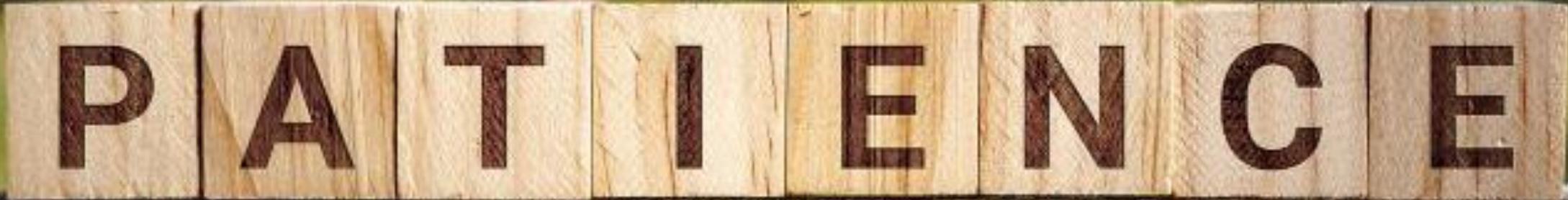
09: 忍耐

第四季度
与一切建立
正确关系

10: 尊重

11: 自制

12: 自省



PATIENCE

忍耐 קָנָה (49次)

因为有期待、希望、盼望而存心忍耐，或耐性等候。

即：全心信靠、等候那从上帝而来的救助。



P A T I E N C E

忍耐 ὑπομονή (32次)

指处在试炼和磨难之下，仍能保持“坚定、持久、耐心、有毅力”，也可译作“坚忍”、“持久力”或“坚定力”。

P A T I E N C E

忍耐 μακροθυμία (14次)

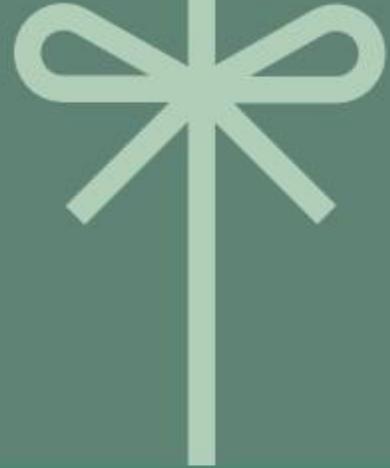
即使被猛烈地挑衅、激怒，在等待结果时，仍有“平静安稳的灵”，坚定而恒久地忍耐、克制、承受。

The word "PATIENCE" is spelled out using ten wooden blocks, each with a letter carved into it. The blocks are arranged in a single row on a light-colored surface. The background is a blurred outdoor scene with green foliage and a tree trunk.

P A T I E N C E

忍耐 (Patience) : 《品格教育》

1. 忍受痛苦与麻烦时 **不埋怨**
2. 拒绝被激怒
3. 冷静地包容延误、疑惑及缺乏效率



忍耐的标志之一： 不抱怨



腓立比书二章14~16节
哥林多前书十章10节
彼得前书四章9节



胡亚军牧师

MTLC

2024年09月08日

腓立比书二章14节 《环译》

14你们无论做什么，都**不要抱怨**或争辩，

15好让你们无可指摘、纯洁无伪，在这歪邪扭曲的世代里做神没有瑕疵的儿女；你们在这世代的人当中，要像日月星辉在世上照耀，

16持守生命的道，使我在基督的日子可以夸耀自己**没有白跑，也没有徒劳。**

哥林多前书十章10节 《环译》

10 你们也不可像他们有些人那样发怨言，
结果被那毁灭者所灭。

彼得前书四章9节 《环译》

9 你们要互相款待，不发怨言。

忍耐的标志之一：不抱怨

抱怨乃上帝儿女身上的瑕疵

抱怨乃上帝必严厉刑罚的罪

不抱怨乃天父给儿女的命令

抱怨在生活中的危害

抱怨导致负向思维与慢性疾病

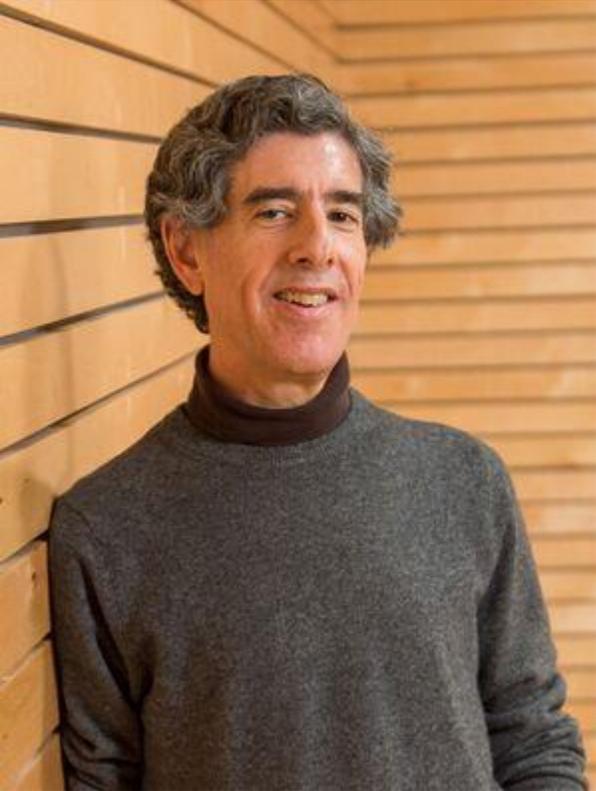




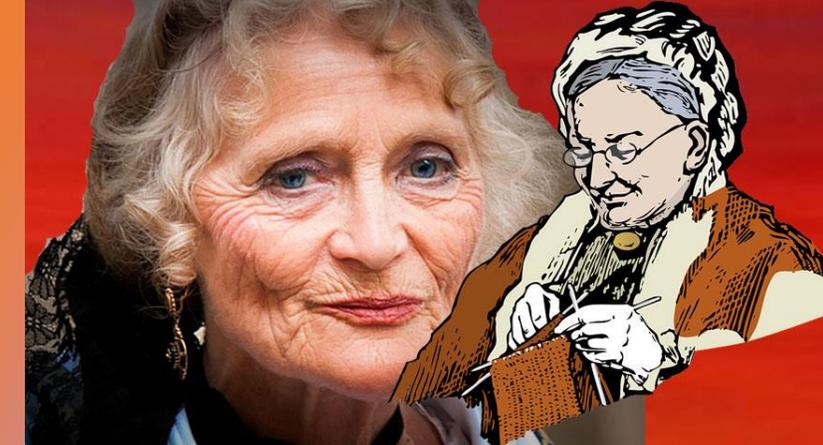
神经科学家史蒂夫·帕顿 (Steve Parton)

抱怨会重塑你的大脑，
从此成为容易负面的人，
也会改变我们对生命的看法。
从生理上，也会升高压力，
引发各种慢性病。

神经科学 理查德·J·戴维森 (Richard J. Davidson)



大脑具有“弹性”，
或者说可以产生新细胞和通路，
我们有可能通过训练脑回路来催
生更为积极的反应。



美国针对百岁老人的调研

700位百岁老人，跟踪三年

长寿者共性只有一个——长寿的秘诀：

无关饮食，

无关习惯，

无关养生，

而是拥有一个好心态。

中|华|经|典|名|著
全本全注全译丛书

孟子

方勇 译注



中华书局

《孟子·离娄章句下》

爱人者，人恒爱之；
敬人者，人恒敬之。

怨人者，人恒怨之！

抱怨在生活中的危害

抱怨导致负向思维与慢性疾病

抱怨导致争辩、罪恶、破坏合一



一对夫妻：丈夫是酒鬼，妻子是赌徒

两个儿子：老大事业成功，老二因违法入狱



一对夫妻：丈夫是酒鬼，妻子是赌徒

两个儿子：老大事业成功，老二因违法入狱

老大：因为我有这样的父母啊，我不努力谁顾这个家呢？



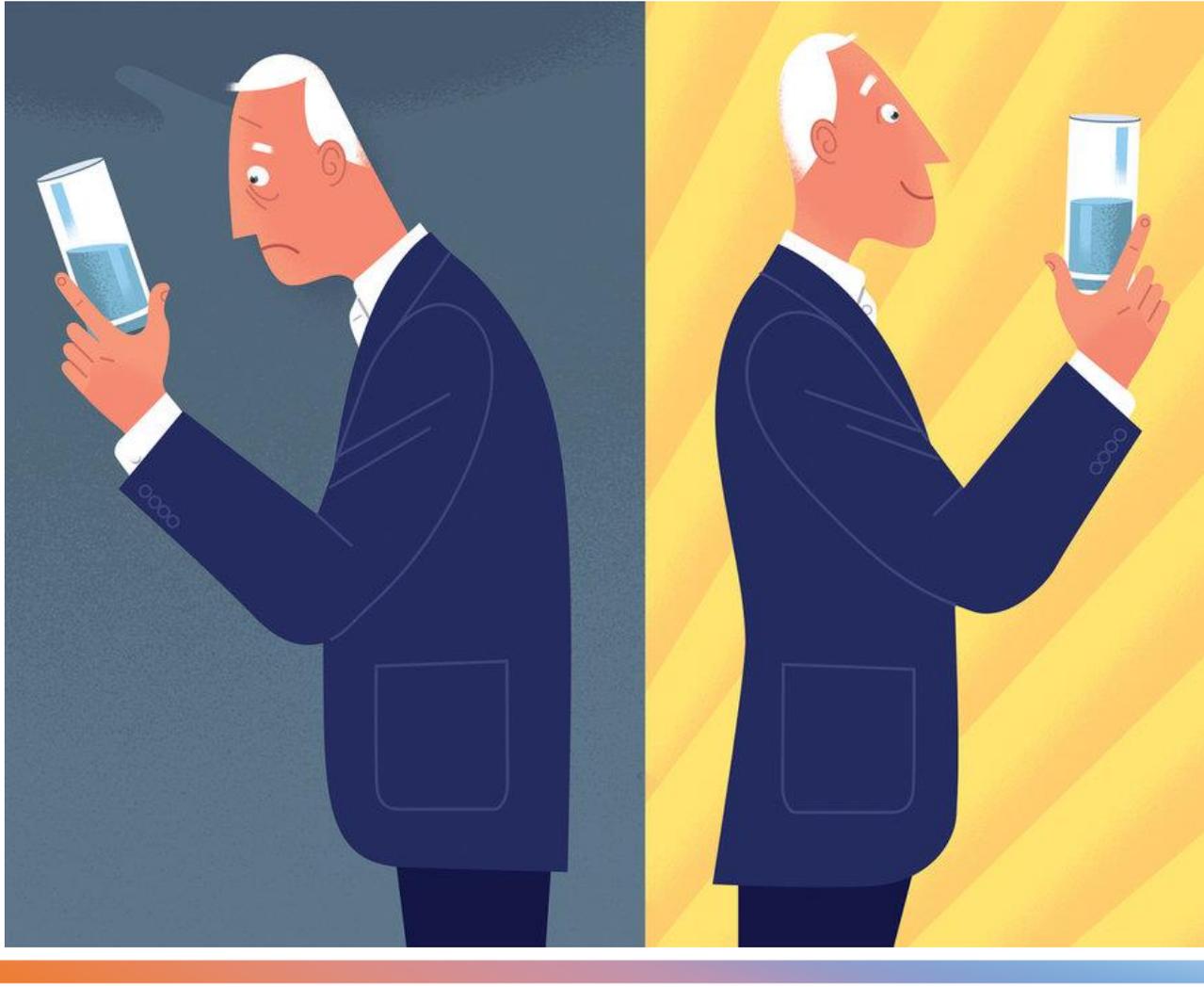
一对夫妻：丈夫是酒鬼，妻子是赌徒

两个儿子：老大事业成功，老二因违法入狱

老大：因为我有这样的父母啊，我不努力谁顾这个家呢？

老二：因为我有这样的父母啊，是他们影响了我！

同样的环境

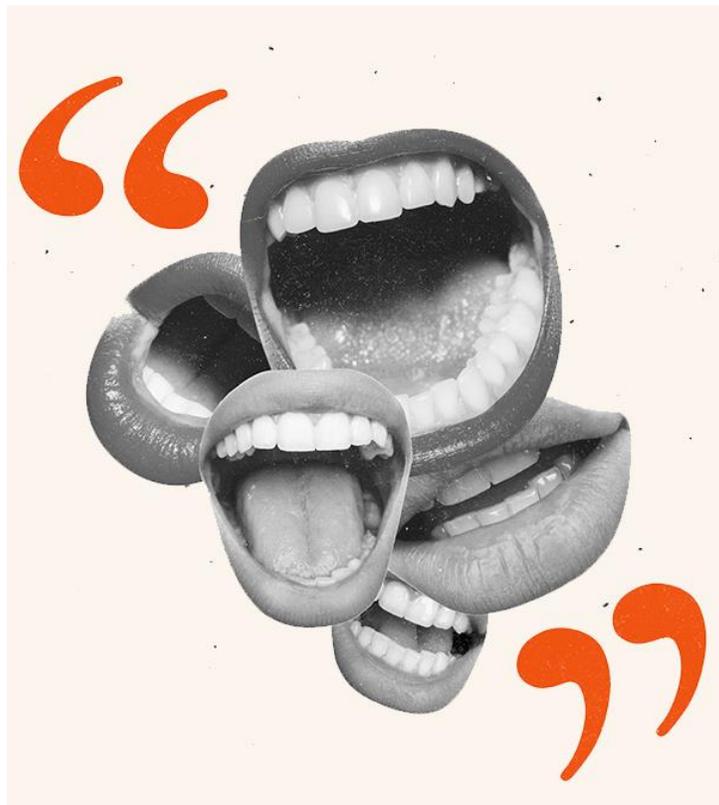


不抱怨的人：
看见自己的责任，
并为之努力！

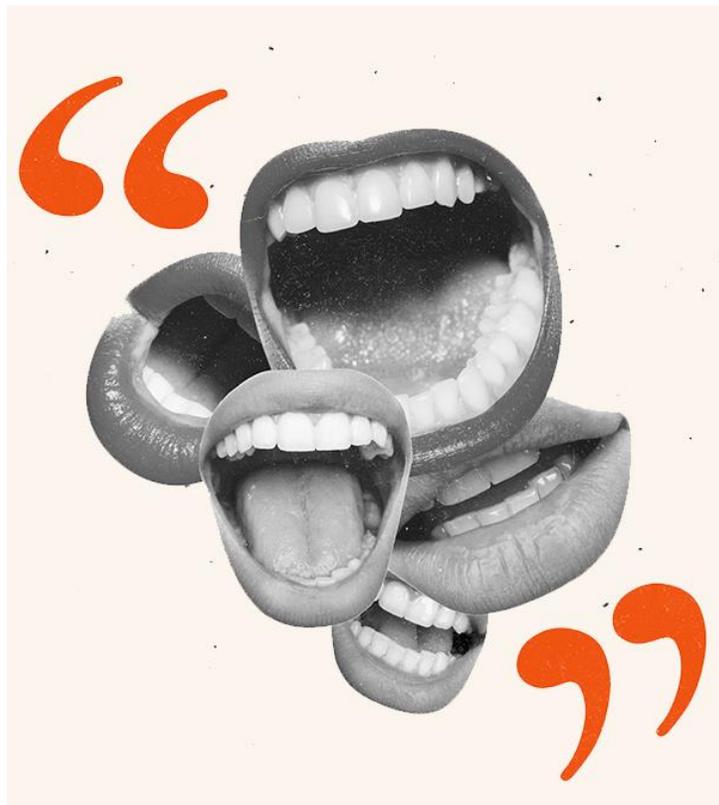
抱怨的人：
看见他人的问题，
并为自己的消极、
放纵、罪恶找借口！



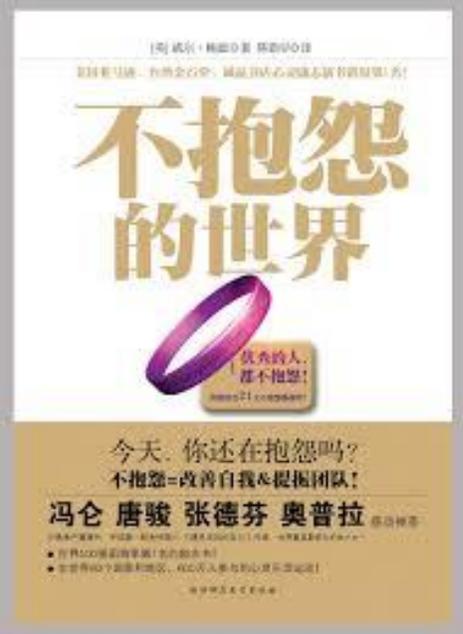
- 都是你/他没把该负责的部分做好，害我也做不好！
- 是你/他没有用心教我！
- 是你/他给我的工作太多！
- 是这个社会太不公平！
- 是你……是他……！
- 是我生不逢时！



- 都是你/他没把该负责的部分做好，害我也做不好！
- 是你/他没有用心教我！
- 是你/他给我的工作太多！
- 是这个社会太不公平！
- 是你……是他……！
- 是我生不逢时！
- 拉帮结派，结党纷争



- 都是你/他没把该负责的部分做好，害我也做不好！
- 是你/他没有用心教我！
- 是你/他给我的工作太多！
- 是这个社会太不公平！
- 是你……是他……！
- 是我生不逢时！
- 拉帮结派，结党纷争
- 共建无抱怨的真光教会

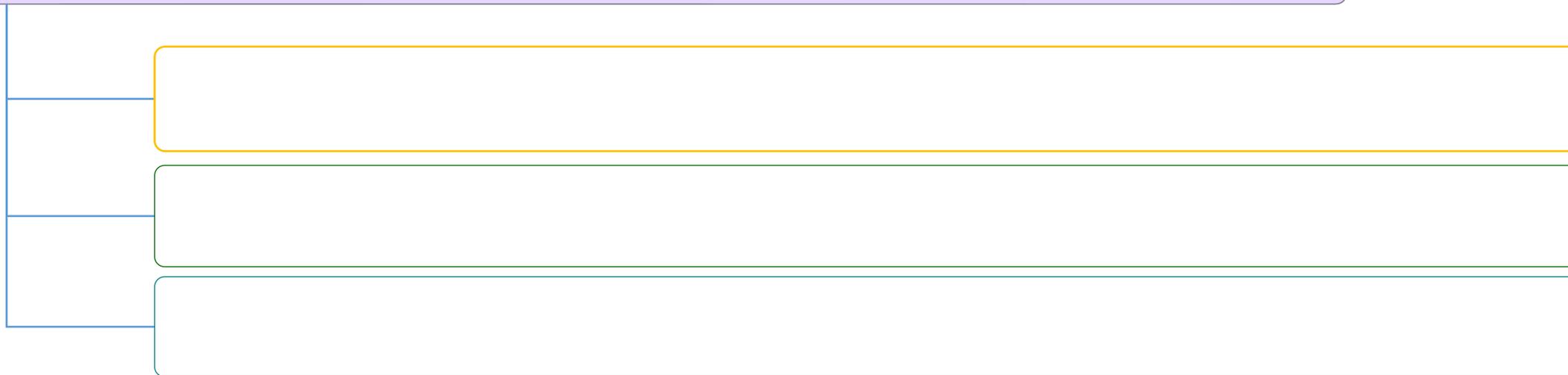


美国《时代周刊》 《不抱怨的世界》

「抱怨」真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。

这项影响深远的「不抱怨」运动，改变了600多万人的命运，还将有越来越多的人参与其中。你能读到这本书，并不是偶然，它将带给你人生正向的力量，让你升级为这世界一个疗愈的细胞。

忍耐的标志之一：不抱怨的实践



忍耐的标志之一：不抱怨的实践

承认抱怨是罪

雅各书五章9节 《环译》

9 弟兄们，**不要互相抱怨**，免得你们**受审判**。
要知道，审判的主已经站在门前了。

传道书七章8~10节 《环译》

- 8 事情的结局胜过开端，
宽大为怀胜过心高气傲。
- 9 不要心急发怒，常怀愤怒的是愚人。
- 10 不要说：“从前的日子怎么比现在还好？”
因为你这样发问，不是出于智慧。

传道书七章8~10节 《环译》

- 8 事情的结局胜过开端，
宽大为怀胜过心高气傲。
- 9 不要心急发怒，常怀愤怒的是愚人。
- 10 不要说：“从前的日子怎么比现在还好？”
因为你这样发问，不是出于智慧。

心急发怒源自心高气傲
永远活在今时不如往昔的怨气之中



不满

家庭/家人

不满

教会/牧师

不满

工作

上司/下属

不满

朋友

不满

社会

抱怨罪的标志

不满!





一碗粥引发的麻烦



- 丈夫吼叫抱怨：“你知道我吃早饭不放盐吗？不吃了！”
- 妻子辩解、争吵……
- 孩子不小心弄洒菜汤…更加生气、烦躁…
- 怒气冲冲出门，忘记礼物，空手去见朋友
- 与朋友聊的不愉快
- 真是倒霉的一天！
怎么所有坏事都集中到我这里来了？

忍耐的标志之一：不抱怨的实践

承认抱怨是罪

相信神有美意

创世记四十五章5~8节 《环译》

5 现在你们不要因为把我卖到这里来而悲痛，对自己愤怒。要知道，是神差派我在你们以先到这里来，为要保全大家的生命。

6 现在这地的饥荒已经有两年了，还会再有五年不能耕种，没有收成。

创世记四十五章5~8节 《环译》

7神差派我在你们以先到这里来，是要使你们在这地上有生还的人，使你们可以存活，许多人得以死里逃生。

8这样看来，差派我到这里来的，不是你们，而是神。祂立我做法老之父，做他全家之主，又做埃及全地的统治者。

中 | 华 | 经 | 典 | 名 | 著
全本全注全译丛书

荀子

方勇 李波 译注



中华书局

《荀子·荣辱》

自知者不怨人，
知命者不怨天。

忍耐的标志之一：不抱怨的实践

承认抱怨是罪

相信神有美意

持续凡事谢恩

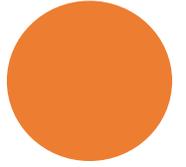
帖撒罗尼迦前书第五章18节 《环译》

18 凡事谢恩；

这就是神在基督耶稣里给你们的旨意。

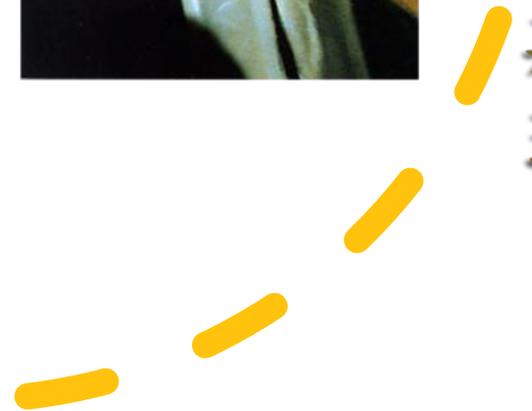
约翰·卫斯理 (John Wesley)

➤ 18世纪的英国大布道家。



火中抽出一根柴

约翰卫斯理



约翰·卫斯理 (John Wesley)

- 18世纪的英国大布道家。
 - 从1739年起，开始露天布道，直到他去世为止。
- 在52年之间，
他总共旅行布道2万5千里。
他一生中讲道超过4万次；
在某些场合，听众超过2万人。



火中抽出的
一根柴

约翰·卫斯理

约翰·卫斯理 (John Wesley) 18世纪英国大布道家

➤ “每个成功的男人背后
都有一个伟大的女人”



火中抽出一根柴

约翰卫斯理

约翰·卫斯理 (John Wesley) 18世纪英国大布道家

- “每个成功的男人背后都有一个伟大的女人”
- 此话不适用于约翰·卫斯理！



火中抽出一根柴

約翰衛斯理

约翰·卫斯理 (John Wesley) 18世纪英国大布道家

- “每个成功的男人背后都有一个伟大的女人”
- 此话不适用于约翰·卫斯理！
- 大多数成功的男人背后通常会有一个伟大的女人
- 大多数成功的女人背后通常会有一个伟大的男人

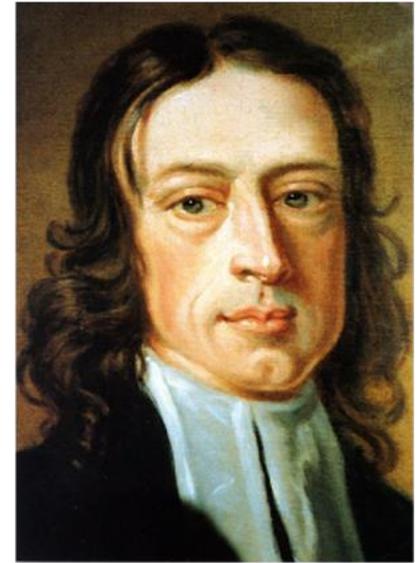


火中抽出一根柴

约翰·卫斯理

约翰·卫斯理 (John Wesley) 18世纪英国大布道家

➤ 约翰·卫斯理的背后，有位狂傲，
狠毒的妻子，莫莉(Molly)。



火中抽出一根柴

约翰·卫斯理

约翰·卫斯理 (John Wesley) 18世纪英国大布道家

- 约翰·卫斯理的背后，有位狂傲，狠毒的妻子，莫莉(Molly)。
- 她不但不许丈夫与其他女同工多交谈，还会多方刁难，无理取闹。



火中抽出一根柴

约翰·卫斯理

约翰·卫斯理 (John Wesley) 18世纪英国大布道家

➤ 有一次，卫斯理在爱尔兰北部主领聚会讲完道，拖着疲乏的身体回到寝室，竟又受到莫莉的暴打。因莫莉揪着卫斯理的头发在地上拖行，在她手里还握着一把连根拔起的头发。



火中抽出一根柴

约翰·卫斯理

约翰·卫斯理 (John Wesley) 18世纪英国大布道家

➤ 虽然如此，卫斯理却说他把大部分的成功归功于他的妻子。
因为她使他跪在主前恳切祷告，
因着恳切的祷告，他得胜了！



火中抽出一根柴

约翰·卫斯理

约翰·卫斯理 (John Wesley) 18世纪英国大布道家

- 生活不易!
- 或许你正遭遇：
无理的丈夫、妻子、父母、儿女
老板或上司、老师等的难为
社会的不公
人心的阴暗
.....



火中抽出一根柴

约翰·卫斯理

约翰·卫斯理 (John Wesley) 18世纪英国大布道家

- 让我们学效约翰·卫斯理！
- 不容许家庭的悲剧，或任何的艰难困苦，影响我们对主的忠诚。
- 在苦难的烈火中，让我们更谦卑地信靠上帝，更忍耐地等候救主，以致蒙福，并成为上帝手中合用的器皿。



火中抽出一根柴

约翰·卫斯理

加拉太书五章22~23节 《环译》

22但**圣灵的果子**是爱、喜乐、和平、**宽容**、
恩慈、良善、信实、

23谦和、节制；这样的事，不会有律法禁止。

忍耐的标志之一：不抱怨的实践

承认抱怨是罪

相信神有美意

持续凡事谢恩

回应诗歌

Response Song



《在耶稣里彼此相爱》

会后讨论

- 1 上帝如何看“抱怨”这件事？
- 2 你在生活中是一个爱抱怨的人吗？抱怨让你的处境更好？还是更糟？
- 3 你愿意开始不抱怨的实践吗？你可以具体做些什么？
- 4 请分享今日信息让你特别受感动，或特别扎心的一两个点……