

教會主題學習系列：九月讀經材料 穿上新人，互相聯結

同事奉



共成長

[備註]:

- 本學習材料的目的是：促進不同年齡階段信徒之間更深的關係與屬靈連結，攜手同行，彼此扶持，在生命成長及學習作基督門徒的歷程上一同往前。
- 若進行個人靈修（第 1 至第 5 部分），請參閱第 1 至第 6 頁。為了同時達到準備小組聚會的雙重目的，這些問題與小組討論的問題相同。
- 若進行小組討論，請參閱第 1, 第 7 和第 8 頁。根據不同小組的情況，小組組長可以選擇適合其小組的問題以供討論。小組成員可以分享自己的經歷，談談這些經文如何幫助他們應用在實際生活中，彼此勉勵與支持。

本月聖經經節

所以，你們既然是神所揀選的人，是聖潔的，是神所愛的，就要穿上憐憫的心腸、恩慈、謙卑、溫柔、忍耐；

歌羅西書 3:12（新漢語譯本）

引言

歌羅西書第三章，是保羅論及「屬天生命」的高峰段落。他挑戰信徒脫去舊人，穿上新人，不再按昔日的身份彼此相待，而是活出基督在他們心裡的更新樣式。

這樣的更新不是孤立進行的，而是群體中的彼此塑造，尤其表現在「聯結」的行動上——這種聯結並不只是外在的配搭，更是一種從內而外、由心而發的彼此認同與彼此建造。

但在現今教會中，我們常會遇到文化差異、年齡斷層、語言不通、風格差異等難題，令「穿上新人、彼此聯結」變得艱難。

保羅提醒我們：「穿上」不是自然會發生的結果，而是信仰的選擇。你是否也曾在教會、家庭、職場中經歷人與人之間的距離？這段經文會幫助我們學習如何在主裡穿上更新的新生命，學習以恩慈與忍耐彼此相待，讓基督的道豐豐富富地住在我們裡面。

個人靈修

第一部分

所以，你們既然是神所揀選的人，是聖潔的，是神所愛的，就要穿上憐憫的心腸、恩慈、謙卑、溫柔、忍耐；(歌羅西書 3:12a, 新漢語譯本)

◆ 從身份出發，不是從行為出發

保羅在這裡使用了極具舊約神學色彩的三重身份語言：「神所揀選的人、聖潔的、神所愛的」。這是舊約中對以色列子民的典型描繪（參申命記 7:6-8），如今卻被應用於歌羅西教會的信徒身上，表明教會是神在基督裡重造的新子民。

這樣的描繪為要突顯：信徒的生命轉化不是從道德操守出發，而是從身份認知開始。不是因為我們夠好才被神揀選，而是因為我們本是屬祂的，才被呼召活出與身份相稱的樣式。¹

◆ 「穿上」是一種更新的選擇，不是本能反應

「穿上」(ἐνδύσασθε) 是命令語氣，意指一種有意識的披戴動作，是每日主動的選擇行為。這詞也呼應了歌羅西書 3:10 所說「穿上新人」，說明信仰生活不是一次性的經歷，而是一條每天持續更新的屬靈旅程。

經文中所列的五項品格——憐憫的心腸、恩慈、謙卑、溫柔、忍耐——不是在關係順暢時的自然表現，而是在誤解、摩擦甚至受傷時，仍選擇以基督的心為心的具體回應。²

◆ 五種屬靈品格的層遞關係：

1. 憐憫的心腸 (σπλαγχνία οἰκτιρμού): 字面意思為「內臟般的憐憫」，強調從內心深處流露出的同理與悲憫，不是表面的仁慈，而是出於心靈深處的連結。
2. 恩慈 (χρηστικότητα): 溫柔的良善，主動以實際行動對他人表達關懷與幫助，而非停留於語言。
3. 謙卑 (ταπεινोφροσύνη): 與當時希臘社會的價值觀相反，在基督裡成為尊貴的特質，是一種看重他人、放下己意的心態。
4. 溫柔 (πραΰτης): 是一種帶著能力的自我節制，不在衝突中回擊，而是在有能力時選擇不傷害。
5. 忍耐 (μακροθυμία): 是一種持久包容，不輕易發怒，能容忍他人的軟弱與冒犯，帶著長期的愛與等候。

這五項品格如同一層層的衣裳，信徒被呼召逐一披戴，並在第 14 節以「愛」為總結，將所有品格聯繫為整全的見證。

¹ 參 F. F. Bruce, The Epistles to the Colossians, to Philemon, and to the Ephesians, NICNT, p.147.

² 參 Douglas J. Moo, The Letters to the Colossians and to Philemon, PNTC, pp.270-271.

1. 你是否曾將「穿上新人」理解為道德提升，而非身份的自然流露？這段經文如何幫助你重設信仰焦點？
2. 在你目前的家庭、小組或教會關係中，哪一項品格（憐憫的心腸、恩慈、謙卑、溫柔、忍耐）最難實踐？你是否願意在這方面交託給神，求祂塑造你？

如果有人跟別人有嫌隙，總要互相寬容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要照樣饒恕人。(歌羅西書 3:13, 新漢語譯本)

◆ 從「嫌隙」到「饒恕」的轉向之路

信徒之間出現嫌隙，並非偶發的例外，而是群體生活的現實。保羅並未否定衝突的存在，反而預設了這些摩擦會發生，並以「總要」提出一種超越情緒與傷害的命令性勸勉：選擇彼此饒恕，成為基督身體的修復者。

「互相寬容」(ἀν ε χό μ ε ν ο ι) 原意是「忍受」或「包容」，帶有在對方尚未改變時仍選擇承擔的意味。而「彼此饒恕」(χα ρ ι ζ ό μ ε ν ο ι) 則是「施恩的赦免」，不是冷漠地遺忘，而是積極地以恩典回應不配。

在教會生活中，真正的和好不是以「等他先改變」為條件，而是因着基督先饒恕了我們，使我們也能選擇寬容與饒恕，參與神對群體的重建之工。¹

◆ 「主怎樣饒恕了你們」的主語是誰？

在一些古抄本中，這節經文的主語是「基督」(Χ ρ ι σ τ ό ς)，有些則是「主」(ὁ κ ύ ρ ι ο ς)。雖然詞彙略有差異，但意思一致——指向那位以十字架之愛赦免我們的人。

保羅的邏輯清晰：我們的饒恕不是出於個人修養，而是出於被基督赦免的經歷。只有經歷被赦免的人，才可能誠實地進入饒恕的過程，並從中得著自由。²

◆ 從內傷到醫治的三個信仰轉折：

1. 承認嫌隙的存在：不壓抑、不粉飾問題，而是誠實面對彼此關係的破裂。
2. 願意寬容承擔：在對方尚未改變時仍選擇忍耐與理解，將彼此的軟弱帶到神面前。
3. 學習如主般饒恕：不是因為對方配得、認錯或改變，而是因為我們也曾經歷「不配得卻蒙赦免」的恩典。

這三步驟，不是一次性事件，而是屬靈旅程的階梯——讓信仰不只停留在認知層面，而進入實際人際關係的修復之中。

¹ 參 F. F. Bruce, *The Epistles to the Colossians, to Philemon, and to the Ephesians*, NICNT, pp.148–149.

² 參 Douglas J. Moo, *The Letters to the Colossians and to Philemon*, PNTC, p.272.

3. 當你想到某段破裂或緊張的關係時，你的第一個反應是逃避、報復，還是求主介入？

4. 有沒有一個人，你覺得他不配得你的饒恕？願你安靜心靈，聆聽主對你說：「我怎樣饒恕了你，你也要照樣饒恕他。」

在這一切之上，還要穿上愛；愛把這一切完美無瑕地連結在一起。
(歌羅西書 3:14, 新漢語譯本)

愛的聯繫力

◆ 「愛」不是另一種美德，而是整合眾品格的關鍵力量

在原文中，「在這一切之上」(ἐπὶ πάντων δεῖ τούτοις) 帶有「作為總結」或「最高點」之意。愛不只是與其他五項品格並列的美德，而是將所有品格連結起來(σύνδεσμος) 使其成為一個整體的力量，如同腰帶將所有衣物束在一起，使之成形、穩固。¹

這裡的「完美無瑕」(τελειότης) 一詞亦可譯為「完全的結合」，強調愛能使信徒的品格達至成熟完整。若沒有愛，前述的憐憫、恩慈等即使表現出來，也可能只是自我修養或人際策略，無法真正塑造屬神的群體。

◆ 教會的整合力不靠制度，而靠彼此以愛相繫

在許多現代教會中，我們習慣以制度、架構、任務導向來維繫團隊合作，卻忽略了最根本的合一來自內在的彼此相愛。保羅指出，是「愛」把這一切連結為一，使群體由內而外達致一致。

當一個小組或教會群體中，成員彼此之間的態度是出於愛而非責任或禮貌，那種文化就有屬天的吸引力，也讓人感受到「基督的身體」不只是組織，而是真實的家。²

¹ 參 F. F. Bruce, The Epistles to the Colossians, to Philemon, and to the Ephesians, NICNT, p.149.

² 參 Douglas J. Moo, The Letters to the Colossians and to Philemon, PNTC, p.273.

5. 你是否也曾經嘗試用制度、紀律或壓力來維繫關係？這段經文提醒你甚麼？

6. 在你目前的家庭、小組或教會中，你願意如何更積極地「穿上愛」，成為連結他人、促進合一的人？

要讓基督的平安掌管你們的心；你們蒙召成為一體，就是為了這平安。你們也要心存感謝。（歌羅西書 3:15，新漢語譯本）

讓平安主宰我們的心

◆ 「基督的平安」不是情緒安穩，而是關係中的和諧秩序

「掌管」（βραβεύετω）在原文中是一個運動比賽用語，有「作裁判、主持公正」的意思。¹ 換言之，當我們內心面對衝突、情緒起伏或人際摩擦時，讓基督的平安成為那位裁判，主導我們的回應與行動。

這裡所說的「平安」，並非單指內心的寧靜感，而是指在基督裡得著的群體之間的和諧關係（參弗 2:14 - 17），也就是「你們蒙召成為一體」的那種合一狀態。因此，保羅不是鼓勵個人靜心，而是提醒群體：在任何分歧與緊張中，要讓基督的主權與和睦成為指導我們心靈的標準。

◆ 感謝是維繫合一的屬靈習慣

「你們也要心存感謝」這句話看似附帶，卻出現在歌羅西書 3:15 - 17 連續三節中，顯示其重要性。²

感謝的心態能打斷埋怨與自憐的循環，使我們將注意力由「我得不到什麼」轉向「神已賜下什麼」，也幫助我們在彼此之間少計較、多感恩。在群體生活中，感恩的文化是合一的重要土壤。

¹ 參 F. F. Bruce, The Epistles to the Colossians, to Philemon, and to the Ephesians, NICNT, p.150.

² 參 Douglas J. Moo, The Letters to the Colossians and to Philemon, PNTC, pp.274 - 275.

7. 當你心中出現負面情緒或關係張力時，通常是什麼在「作主」？你是否願意邀請基督的平安進入那個場景？
8. 你最近一次為別人真誠感謝是什麼時候？在你的家庭或小組中，是否能更有意識地建立「感謝文化」？

要讓基督的道豐豐富富地住在你們裏面，以各樣的智慧彼此教導，互相勸戒，用詩章、聖詩、靈歌，以感恩的心歌頌神。(歌羅西書 3:16, 新漢語譯本)

讓神的話住在你們心中

◆ 「住在裡面」：不只是記憶，而是內化與互動

保羅說的是讓「基督的道」豐豐富富地住在我們裡面 (ἐν οἰκεῖτω)，這個詞含有「常住、深植」的意思。¹ 這不是指偶爾查經、聽講道，而是讓神的話語佔據我們的思想、情感與意志，並影響我們的選擇與反應。

若神的話只停留在理性記憶，而未進入心靈深處，便無法成為我們生命的泉源。相反，當話語「豐富」地內住，它就會在我們裡面產生智慧，進而在群體中彼此教導與勸勉。

◆ 詩歌與話語的結合：敬拜即門訓

保羅提到「詩章、聖詩、靈歌」，這顯示早期教會的敬拜極富多樣性與教導性。² 「詩章」多指舊約詩篇，「聖詩」或指讚美性的詩歌，而「靈歌」則可能是被聖靈感動而創作的自由詩歌。

這三者都被用來進行彼此的教導與勸戒。敬拜不只是情感的抒發，更是對真理的回應與生命的塑造。每一次以「感恩的心」歌頌神的時候，其實我們也正在彼此提醒——神的道就在我們中間。

¹ 參 F. F. Bruce, *The Epistles to the Colossians, to Philemon, and to the Ephesians*, NICNT, p.151.

² 參 Douglas J. Moo, *The Letters to the Colossians and to Philemon*, PNTC, pp.276–277.

9. 你是否讓神的話語真正住在你心中，還是只停留在理性與知識層面？在你最近的生活裡，有哪一句經文成為你行動的引導？
10. 當你參與崇拜時，是更關注感受，還是也意識到那是你與神話語再次相遇的時刻？你如何看待詩歌作為門徒生命的一部分？

小組討論

問題

蒙揀選、蒙愛、成為新造

「所以，你們既然是神所揀選的人，是聖潔的，是神所愛的，就要穿上憐憫的心腸、恩慈、謙卑、溫柔、忍耐；」(歌羅西書 3:12a, 新漢語譯本)

保羅在歌羅西書中提醒信徒，生命的改變不是從行為開始，而是根源於我們在基督裡的身份——被揀選、成為聖潔、蒙神所愛的新子民。這身份呼召我們每天有意識地「穿上新人」，選擇以基督的心為心，在誤解、衝突或傷害中仍活出屬靈的品格。經文提出五種相互遞進的品格：由內心深處流露的憐憫，轉化為具體行動的恩慈，以謙卑放下己意，再以溫柔自制不傷人，最後以忍耐長久包容他人。這些品格如同層層衣裳，最終由「愛」將其聯繫成整全的見證，彰顯出基督新群體的生命特質。

1. 你是否曾將「穿上新人」理解為道德提升，而非身份的自然流露？這段經文如何幫助你重設信仰焦點？
2. 在你目前的家庭、小組或教會關係中，哪一項品格（憐憫的心腸、恩慈、謙卑、溫柔、忍耐）最難實踐？你是否願意在這方面交託給神，求祂塑造你？

從嫌隙到饒恕：以基督為根基的群體重建

「如果有人跟別人有嫌隙，總要互相寬容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要照樣饒恕人。」(歌羅西書 3:13, 新漢語譯本)

保羅指出，信徒群體中的嫌隙與衝突是現實而非例外，但基督徒被呼召選擇寬容與饒恕，以修復這些嫌隙。「互相寬容」意味著在對方尚未改變前，仍願意包容與承擔；「彼此饒恕」則是以恩典回應不配的人，而非冷漠遺忘。真正的和好不是建立在等待他人改變上，而是因為基督已先以十架之愛饒恕我們，使我們能以饒恕參與神的重建之工。無論古抄本寫作「基督」或「主」，焦點皆在於那位赦免我們的主，提醒我們的饒恕不是出於自我修養，而是因經歷赦免而得自由，從而能真誠地饒恕他人。

3. 當你想到某段破裂或緊張的關係時，你的第一個反應是逃避、報復，還是求主介入？
4. 有沒有一個人，你覺得他不配得你的饒恕？願你安靜心靈，聆聽主對你說：「我怎樣饒恕了你，你也要照樣饒恕他。」

愛的聯繫力

「在这一切之上，還要穿上愛；愛把這一切完美無瑕地連結在一起。」(歌羅西書 3:14, 新漢語譯本)

這段經文強調「愛」不是與其他品格並列的單一美德，而是將憐憫、恩慈、謙卑、溫柔與忍耐整合起來的關鍵力量，如同腰帶使衣物成形穩固，帶來成熟與完整。若缺少愛，即使外在的品格表現也僅停留於自我修養或人際技巧，無法建立真正屬神的群體。保羅提醒教會的合一並非靠制度或架構，而是源於彼此以愛相繫；當群體中的關係以愛為動力而非責任或禮貌時，教會就展現出屬天的吸引力，成為人能真實經歷基督身體與屬靈家庭的地方。

5. 你是否也曾經嘗試用制度、紀律或壓力來維繫關係？這段經文提醒你甚麼？
6. 在你目前的家庭、小組或教會中，你願意如何更積極地「穿上愛」，成為連結他人、促進合一的人？

讓平安主宰我們的心

「要讓基督的平安掌管你們的心；你們蒙召成為一體，就是為了這平安。你們也要心存感謝。」
(歌羅西書 3:15, 新漢語譯本)

保羅所說的「基督的平安」不是指單純的情緒安穩，而是群體間因基督而得的和諧合一，這平安如同裁判，決定我們在衝突和摩擦中的回應與行動（西 3:15；弗 2:14-17）。因此，信徒蒙召成為一體，要讓基督的主權主導彼此的關係，而非僅追求個人內心的寧靜。同時，保羅強調「感謝」是維繫合一的重要屬靈習慣，它能打斷埋怨與自憐，使人轉眼看見神已賜下的恩典，並在群體中培養少計較、多感恩的氛圍，成為合一的沃土。

7. 當你心中出現負面情緒或關係張力時，通常是什麼在「作主」？你是否願意邀請基督的平安進入那個場景？
8. 你最近一次為別人真誠感謝是什麼時候？在你的家庭或小組中，是否能更有意識地建立「感謝文化」？

讓神的話住在你們心中

「要讓基督的道豐豐富富地住在你們裏面，以各樣的智慧彼此教導，互相勸戒，用詩章、聖詩、靈歌，以感恩的心歌頌神。」(歌羅西書 3:16, 新漢語譯本)

保羅強調「基督的道要豐豐富富地住在你們心裡」意指神的話不僅停留在知識層面，而是深入內化，影響思想、情感與選擇，並在群體中產生智慧，使信徒彼此教導和勸勉（西 3:16）。當話語豐富地內住，它成為生命的泉源，推動真正的門徒生活。保羅同時指出敬拜與話語密切結合——透過詩章、聖詩與靈歌，信徒不僅讚美神，也彼此提醒真理並塑造生命。敬拜因此不只是情感的表達，更是門徒訓練的實踐，使神的話在群體中具體展現。

9. 你是否讓神的話語真正住在你心中，還是只停留在理性與知識層面？在你最近的生活裡，有哪一句經文成為你行動的引導？
10. 當你參與崇拜時，是更關注感受，還是也意識到那是你與神話語再次相遇的時刻？你如何看待詩歌作為門徒生命的一部分？

實踐問題

11. 在你目前的家庭、小組或服事中，有哪些地方你需要更積極地「穿上新人」？你會如何向神尋求幫助？
12. 若要你選一項行動，在接下來的一週活出這段經文的精神，你會具體怎樣做？可否分享給大家一起代禱同行？