



# 从我到我们 同份在基督里

愿人都尊你的名为圣

马太福音6:9和合本  
严李杰 牧师

# Our Epidemic of Loneliness and Isolation



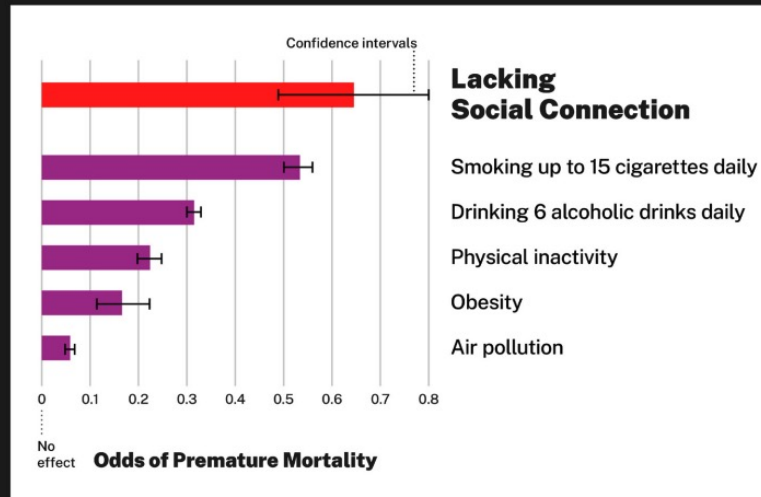
2023

The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community

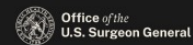


## 美国政府医疗总监： 孤独在美国已成为“流行病”

### Lacking social connection is as dangerous as smoking up to 15 cigarettes a day.



Source: Holt-Lunstad J, Robles TF, Sbarra DA. Advancing Social Connection as a Public Health Priority in the United States. *American Psychology*. 2017;72(6):517-530. doi:10.1037/amp0001103. This graph is a visual approximation.



## 从我到我们 同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰 牧师

30-44岁的人群是最孤独的一组——29%的人表示他们“经常”或“总是”感到孤独

18-29岁的年轻人中——比例为24%

45-64岁的人群中——比例为20%

65岁及以上的成年人报告的比例最低；

10%感到孤独

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

种族和性别身份没有发现真正的性别差异，  
男性和女性的孤独率相似，政治意识形态、  
种族或民族也没有显著差异。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

研究报告 《美国的孤独：冰山一角》

问题的根源不是科技与发展，  
而是：人越来越只剩下‘我’。  
耶稣却教我们说：“我们在天上的父。”

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

所以，你们祷告要这样说：  
我们在天上的父：

【太6:9a】

从我到我们  
同份在基督里  
马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

## 中心思想：

主祷文中的“我们”，是在孤独与极端自我主义时代中，福音对人的重新聚集。在孤独时代，让祂把“我”带回“我们”享有唯独在基督里的身体里的丰盛生命。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

# 1. 从我个人到我们：医治孤独良药

“人们正在减少社交联系——他们仍在打保龄，但不再以团队形式进行。他们在‘独自打保龄’。”

罗伯特·帕特南《独自打保龄》

从我到我们  
同份在基督里  
马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

Bowling Alone: The Collapse and Revival of  
American Community.

By Robert D. Putnam. New York, Simon & Schuster, 2000.

书中还揭示了现代生活如何无形中我们将我们推向“孤独”：

看电视更多 = 社交更少：电视是帕特南研究的那个时代最主要的“社交杀手”。他指出，繁忙的人们往往会放弃社区活动，而看电视则是“对社区参与最致命的活动”。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

## 宗教私人化 -- 信仰的个人转向：

自20世纪60年代以来，宗教参与度下降，源于一种“表现型个人主义”的兴起，人们转而寻求个人的精神启迪，而非通过信仰群体获得支持。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

人越来越关注自己，却越来越孤独。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

“如果你正在承受真实的伤害 -- 家暴、虐待、不公 -- 我在这里指的不是你，因为教会首先要站在你身边，保护你、相信你、支持你。但我在这里说的‘受害者心态’，不是指真实的受害者，而是指一种把‘受伤’变成终身身份、拒绝任何成长可能性的模式。”

从我到我们  
同份在基督里  
马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

孤独的我容易陷入“受害者”心态，人是否开始把“受伤”变成自己的核心身份，并以此解释一切、合理化一切、要求一切。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

我们是否：只强调“别人亏欠我”，  
却很少省察自己，用“受伤”拒绝顺服，  
用“创伤”拒绝成长，用“我被冒犯”  
代替属灵分辨。

慢慢地：“受伤”不再是需要医治的状态，  
而变成需要维持的身份。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

受害者思想拒绝基督所承诺我们的重生 --  
新创造的生命，拒绝了福音的大能。教会  
也不再是悔改共同体，而变成“彼此控诉  
共同体”。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

受害者心态不是出路，出路是在基督为头的教会团契中，我们一起在基督里疗伤，彼此服侍。而真正的服事，不是“没有伤的人帮助受伤的人”，而是：“被基督医治中的罪人，陪伴另一个破碎的人。”

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

在基督的教会，我们一起学习；承认痛苦，  
面对罪恶，不美化创伤，不消费苦难，  
也不永远停留在控诉中。而是学习承担，  
学习饶恕，学习更新与学习重新去爱。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

成熟的属灵生命是什么？

不是：“我从没受过伤。”

而是：“我虽受过伤，却不愿让伤口成为我的主人。”

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

因为福音最终不是要人一直证明：“谁伤害了我”，而是把人带向：“基督如何在破碎中重建我。”

从我到我们  
同份在基督里  
马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

“我们在天上的父”一开口就把“我”  
拉进了“我们”。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

现代人最大的试探之一是：

“把自己的价值建立在 usefulness  
(有用性) 上。”

卢云

从我到我们  
同份在基督里  
马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

个体不是不重要，我们不能失去个体，  
但个体只有在“我们”中才找到圆满。

“我们”是孤独的良药。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

## 2.从我们到在主里： 肢体共享生命

“我们”是教会, 团契在基督里 (显明给主  
查验, 验收而不是表演给他人/世界看的)

从我到我们  
同份在基督里  
马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

团契一定会暴露人真实生命，因为真正的团契  
koinōnia 不是表演。

它会暴露：自私，骄傲，控制欲，嫉妒，  
不饶恕。所以很多人喜欢“聚会”，  
却害怕真正团契。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

上下文：世人一切所作的，  
都是出于“表演”，为了“被人看见”

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

- 施舍时不要吹号角（太6:2-4）

世人的方式：施舍时故意大张旗鼓，让他人知道自己的慷慨。他们的奖赏就是人的尊敬和荣耀。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

- 祷告时不要像演话剧（太6:5-6）

世人的方式：站在会堂和十字路口祷告，  
为了让人看到自己多么敬虔。他们用冗  
长、华丽的辞藻，甚至重复无意义的话。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

- 禁食时不要脸色难看（太6:16-18）

世人的方式：故意把脸弄得难看，让人看出他们在禁食，以博取“刻苦己心”的敬虔名声。

从我到我们  
同份在基督里  
马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

我们将所看见、所听见的传给你们，  
使你们与我们相交。我们乃是与父并  
他儿子耶稣基督相交的。

【约壹1:3】

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

We saw it, we heard it, and now we' re telling you so you can experience it along with us, this experience of communion with the Father and his Son, Jesus Christ. Our motive for writing is simply this: We want you to enjoy this, too. Your joy will double our joy! (1 John 1:3 MSG)

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

相交：团契 koinōnia “我们一同在基督里”。

有热闹，却没有属灵生命联合。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

真正的团契：  
彼此担当，彼此劝勉，彼此成全

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

真正的团契建立在：  
真理，圣约，悔改，顺服

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

真正的团契里，大家追求“更新”而非  
追求“感动”

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

早期教父奥古斯丁的告白

"教会是妓女……然而她是我的母亲。"

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

这话听来刺耳，却道出了教会的真实面貌。教会里有争竞、有虚伪、有伤害 -- 它从不完美。但是正是这个不完美的群体，孕育了我们，接纳了我们，喂养了我们。因此我们虽常有孤独和受伤的感觉，却必须委身于此，因为离开这个虽有瑕疵的母亲，我们很难独立存活。在他的教会论名言中，他还如此呼吁：

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

“让我们爱祂（主）有如我们的父亲，爱她（教会）有如我们的母亲。”

居普良：教会之外无救恩

"你不可能有上帝成为你的父亲，除非  
你有教会成为你的母亲"

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

这不是说上帝的恩典被局限在组织架构里，  
而是说：上帝定意借着一个共同体 -- 教会 --  
来孕育、喂养、保守祂的儿女，直到他们进  
入永生。在居普良眼中，离开教会如同离开  
母亲的子宫，灵命的生存将无从谈起。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

真正得救的人，会被带进基督的身体。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

### 3. 从我们到你们去：领大使命差遣



从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

# 大使命对教会的重要性

“大使命”并非特指某一节经文，而是指耶稣复活后给门徒的“最后嘱托”。这个命令，分别呈现并记载于四本福音书和使徒行传的开头。每一次，都是对应：我们（属耶稣基督的共同体）。

从我到我们  
同份在基督里  
马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

十一个门徒往加利利去，到了耶稣约定的山上。他们见了耶稣就拜他，然而还有人疑惑。耶稣进前来，对他们说：“天上地下所有的权柄都赐给我了。所以，你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗（或译：给他们施洗，归于父、子、圣灵的名）。凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。”

【太28:16-20】

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师



# 从我到我们 同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

GOING THEREFORE.  
THINGS

TEACH YE ALL NATIONS. TEACHING THEM  
WHATSOEVER I HAVE COMMANDED YOU."

TO OBSERVE ALL  
MATH. XXVIII 19-20

他又对他们说：“你们往普天下去，传福音给万民（万民：原文是凡受造的）听。信而受洗的，必然得救；不信的，必被定罪。信的人必有神迹随着他们，就是奉我的名赶鬼；说新方言；手能拿蛇；若喝了什么毒物，也必不受害；手按病人，病人就必好了。”

【可16:15-18】

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

又对他们说：“照经上所写的，基督必受害，  
第三日从死里复活，并且人要奉他的名传悔改、  
赦罪的道，从耶路撒冷起直传到万邦。你们就是  
这些事的见证。我要将我父所应许的降在你们身上，  
你们要在城里等候，直到你们领受从上头来的能力。”

【路24:46-49】

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

耶稣又对他们说：“愿你们平安！父怎样差遣了我，我也照样差遣你们。”说了这话，就向他们吹一口气，说：“你们受圣灵！你们赦免谁的罪，谁的罪就赦免了；你们留下谁的罪，谁的罪就留下了。”

【约20:21-23】

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力，并要在耶路撒冷、犹太全地，和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。”

【徒1:8】

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

大使命不是冰冷的命令。  
正如指挥需要乐手的信任与回应，  
大使命的动力来自圣灵的同在与催逼。  
没有圣灵，大使命只是宗教战略；  
有了圣灵，它才成为生命的自然流露。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

一个有使命感的基督徒，就像乐团里一个紧盯着指挥棒的乐手：他的每一个行动、每一次呼吸、每一个音准，都不是孤立的噪音，而是被一个更高的目标统一起来，最终汇入那个宏大、和谐、充满力量的交响乐章 -- 这正是大使命在每个信徒生命中所要成就的。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

# 思想福音书的叙事与我们的灵命成长 (个体被召、进入群体、被差遣)

从我到我们  
同份在基督里  
马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

# 1. 从我个人到我们：医治孤独良药

Q. 我如何面对孤独与自我中心？

# 2. 从我们到在主里：肢体共享生命

Q. 我们的团契是否真正建立在基督里？

# 3. 从我们到你们去：领大使命差遣

Q. 我们如何一起活出大使命？

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

# 马太的告白 —— 从税关到筵席



从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

上帝不只是会建立我们的家，而且祂还会把我们变成祂的家。祂会用祂的同在、美好和荣耀来充满我们。基督徒只要每次记得自己在基督里的身份，就能领会那伟大的话语、就能一再鼓起勇气去祷告。

从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师

所以，你们祷告要这样说：

我们在天上的父：

【太6:9a】



从我到我们  
同份在基督里

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师



# 从我到我们 同份在基督里

愿人都尊你的名为圣

马太福音6:9和合本  
严李杰牧师