



(可 12 : 30 - 31)

你要尽心、尽性、尽意、尽力、

爱主你的神。

其次、就是说、

要爱人如己。

再没有比这两条诫命更大的了。

前言：



你人生中首要的目标是什么？

快乐？成功？财富？名誉？地位？受到敬重？寻得乐趣？过舒适的生活？你的答案将会揭示什么是主导你生命的价值，这个价值在你不知不觉中影响你所作的决定。

神告诉我们，主导我们生命价值的是“爱”。因神就是爱，祂造你的目的是为了祂爱你，而祂也希望你能懂得去爱，学习去爱，这是神要你在世上学习的首要功课。

生命就是爱的学校，耶稣说：“你要尽心，尽性，尽意，爱主你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。”（太 22：37-39）

整本圣经可以归结为两项诫命：尽心爱神，爱你的邻舍如同自己。在新约中每一卷书都教导我们学习爱神和彼此相爱。“爱”是神期望我们学习的首要功课。

（罗 12：9-10） “爱人不可虚假，恶要厌恶，善要亲近。爱弟兄，要彼此亲热。恭敬人，要彼此推让”。

（罗 13：10） “爱是不加害与人的，所以爱就完全了律法”。

（林前 13：4-8） “爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒。爱是不自夸。不张狂。不作害羞的事。不求自己的益处。不轻易发怒。不计算人的恶。不喜欢不义。只喜欢真理。凡事包容。凡事相信。凡事盼望。凡事忍耐。爱是永不止息”。

（林前 14：1） “你们要追求爱”。

（雅 2：8） “经上记着说，要爱人如己。你们若全守这至尊的律法才是好的”。

（彼前 4：8） “最要紧的是彼此切实相爱。因为爱能遮掩许多的罪”。

（约壹 3：16） “主为我们舍命，我们从此就知道何为爱。我们也当为弟兄舍命”。

（约壹 4：7-8） “亲爱的弟兄啊，我们应当彼此相爱。因为爱是从神来的。凡有爱心的，都是由神而生，并且认识神。没有爱心的，就不认识神。因为神就是爱。”

（约壹 4：11-12） “亲爱的弟兄啊，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。从来没有人见过神。我们若彼此相爱，神就住在我们里面，爱祂的心在我们里面得以完全了。”

（约壹 4：16） “神爱我们的心，我们也知道也信。神就是爱。住在爱里面的，就是住在神里面，神也住在他里面。”

我们要学习把爱神和爱人成为我们最崇高的目标，最伟大的目的，最首要的任务，最远达的志向，最渴想的抱负，恒久不变的焦点，热切的盼望。

我们处在这个堕落的世界里，每颗心，每段关系都被罪污破碎，被邪恶损坏，我们怎样才能实践基督的爱？要无私的发挥出基督的爱是那么的不容易，因为这违反了我们人类自我中心的本性。惟有基督之爱的激励，也惟有耶稣能赐给我们力量活出祂的爱。

我们的生命需要更新，让我们好好的善用这本手册“40 天灵命操练”，学习追求神的爱，全心尽力活出主的爱。我们需要神所赐的智慧，愿神怜悯我们的软弱，求神加添我们力量，愿意顺服圣灵的引领，在生活中活出耶稣的爱，来荣耀神的名。

愿神使用你，带领你进入“40 天灵命操练”的旅程，愿你在这属灵的路途中透过不断的学习，灵命被更新，活出生命的价值。



✓ 第 1 天

关系比一切都重要



在我们的人生舞台上，这两个道理交替着上演。
关系是令人痛苦的，但关系也是美好的。

阅读经文：（可 12：28-34）

耶稣降世已经清楚的表明，祂明白你在关系中所经历的惊喜和痛苦，因为祂两者都亲身经历过。耶稣来是要与你建立一个全新的关系，这种关系会令你一切的关系变得更加稳固。

耶稣来向你示范怎样以一种全新的方式来与神独处，与人相处。在耶稣与人相处的经验中，我们发现到人们都喜欢向祂提问，耶稣的门徒在私底下也向祂发问，甚至那些敌对祂的人也以问题来设下圈套要陷害祂。然而，耶稣都耐心的听他们的问题并逐一的回答。

有一位文士向耶稣提出了一个问题：“在所有的诫命中，那一条是最重要？”耶稣回答说：（可 12：30-31）“你要尽心，尽性，尽意，尽力，爱主你的神。其次，就是说，要爱人如己。再没有比这两条诫命更大的了。”

耶稣的答案包含了针对处理关系的重要性，毫无疑问的把关系放在最重要的位置上。耶稣的答案告诉我们，祂是多么的重视关系，祂重视我们与神的关系，也重视我们与人的关系。

思考自己与神与人的关系

思想要点：以关系为先

背诵经文：（可 12：30-31）“你要尽心，尽性，尽意，尽力，爱主你的神。其次，就是说，要爱人如己。再没有比这两条诫命更大的了。”

思考问题：我曾否问过耶稣，自己所做的事情究竟是不是最重要？

若你试图紧抓着两套互为排斥的价值标准的话，
其中一方总会压倒另一方。

阅读经文：（约 4：34）

以关系为先是先与神再与人的关系，而不是以次要的事物为先。试想一些不重要的事多么容易闯入我们真正重要的关系中：

- * 早上起床想先亲近神，结果却被股票报价或体育消息吸引了过去。
- * 你的配偶与你谈真正重要的事，你却老是想着自己最喜欢的电视节目。
- * 难得孩子向你倾心吐意，你却因为日间的工作压力而匆匆轻淡的回应。
- * 你正赶着撰写报告，当妻子为她所挂心的事来与你商量，你却生气反应。

耶稣教导我们怎样作出不一样的选择，耶稣的教导包含两旬句子，但要花一生来实践：“要尽心，尽性，尽意，尽力爱神，其次要爱人如己”。耶稣教导我们要以一套新的价值观来取代旧的，然后我们必须开始按照这一套新的价值观去行。

我们认为应当重视的事情，跟我们真正重视的事情可能不一样。用三十秒时间来问自己，你真正重视的是什么，以下五个问题助你循坦诚的方向思想：

1. 早上，你想到的第一件事情是什么？
2. 根据你的行事历，你能看见自己怎样安排事情的优先次序吗？
3. 翻查你的出纳簿，那一项支出是必定会出现的？

4. 你认为什么是你最常谈的事情？

5. 晚上上床睡觉时，你想到的最后一件事情是什么？

次要的事情几乎总会压倒重要的事情，因次要的事情需要的信心少一点，需要的努力也少一点。次要的事情似乎来的更轻易，因此总会把你吸引住。

无论怎样看，次要的事情都能够更快，更容易做到，于是你就会不断被它吸引过来，并把它放在首要的位置上。

（太 6：30）耶稣向听祂教导的人说：“你们这小信的人哪，野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢。”归根究底，优先和次要的问题是信心的问题。若我有信心相信神会看顾我，我就可以毫无挂虑的按照优先次序来生活。相反，若我觉得要靠自己的力量来照顾自己，优先次序的排列就会截然不同。



要把你与神与人的关系放在首位，就要用前所未有的方式来依靠神。在耶稣的生命中，随处可见祂怎样平衡人的需要和自己面前的工作：

*（可 5：21-43）在迫切的穿越群众要去见睚鲁的女儿时，耶稣停下来，让羞怯的妇人有机会表明信心。

* (可 6: 37) 门徒们发现他们预备安静退修之处聚集了五千人要见耶稣，门徒们尝试说服耶稣叫群众散开，耶稣却说：“你们给他们吃吧！”

* (可 10: 14) 当门徒们对小孩子的父母说，耶稣无暇接待他们的孩子时，耶稣却说：“让小孩子到我这里来，不要禁止他们”。

* (约 4: 5-34) 门徒们发现耶稣在撒玛利亚的一口井旁和一个妇人谈话，大感诧异。耶稣知道自己在作什么，撒玛利亚妇人和城里的好些人都归向神。

我们都渴望能遵行神的旨意，但我们很容易就会开始为自己而不是为神做伟大的事，结果服事的心被自私取代了。我们要怎样不让自我占据了舞台的中央？那正是以关系为先所发挥的功能，与神与人建立健康的关系。

思考自己与神与人的关系

思想要点：神没有要求我作大事，祂要我在关系方面努力追求卓越的表现。

背诵经文：(约 4: 34) “耶稣说，我的食物，就是遵行差我来者的旨意，作成祂的工。”

思考问题：我把什么放在生命中的首位？



✓ 第 3 天

尽心爱神



我们的目标是建立在被耶稣基督的榜样和大能所转化的关系上。

阅读经文：（太 6：33）

在耶稣论到爱神的那句话中，“尽”字再三的重复：尽心，尽性，尽意，尽力。

尽心爱祂。你的心（思），是你产生感觉的地方。我们在表达自己对神的爱的时候，往往显得太过拘谨，我们的信心甚至因此被压抑下来。慈爱的天父希望祂自己的儿女能向祂表达爱的感觉。

尽性爱祂。你的（灵）性，是你作决定的地方。这决定你去完成一件事，即使你不太喜欢，但你却做到了，因为你拥有意志力。你不会受自己的情感或自己的思想所驱使，是你的灵魂决定了一切。

尽意爱祂。你的意（识），是你思考的地方。思想，印象，智能和学习，都在你的脑袋里发生。相信神并不等于不去思考，神愿意我们运用我们的头脑去爱祂。

尽力爱祂。你的力（量），是你与周遭世界具体接触的地方。尽心，尽性，尽意的爱必须在一个真实世界里化成实际的行动，它需要活力，需要力量。

心，性，意，力。感觉，决定，思想，行动。若你想改变与神相处的方式，在你的计划中就必须包含这四项元素。

在你与神相处的方式上，若你没有产生过什么感觉，也没下过什么决定，也未花过什么时间去思考，并切实的做过什么事情，你就不会看到任何改变。

怎样尽心，尽性，尽意，尽力爱神？没有实际的行动步骤，这一切只会是空谈的概念。为了要实现这个目标，我们要按照耶稣所立的榜样，并藉着祂的大能，选择在我们的生命中做些不一样的事情。

「尽」就是全部，全然的意思。意即以整个人，全生命的贯注去爱神。神所求于我们的爱，乃是要到一个「尽」字的地步，祂也必能使我们可以爱祂到那个地步。惟有让神的爱更多充满，更多的激励我们，我们才能自然而然地流露祂的爱。

下列的实际方法展开你尽心爱神的历险之旅：

1. 研读圣经

圣经就如一个蕴藏智慧的宝库，告诉我们怎样去尽心爱神。

2. 向神祷告

向神倾吐你的感受，诉说你的困境，将心重新校正对准神。

你可以作以下七个例子的祷告：



(1) 向神谈谈你的感受

(诗 6: 6) “我因唉哼而困乏。我每夜流泪，把床榻漂起，把褥子湿透。”

(2) 向神表白你的软弱

(诗 25: 16) “求祢转向我，怜恤我，因为我是孤独困苦。”

(3) 向神述说祂的能力

(诗 24: 8) “荣耀的王是谁呢？就是有力有能的耶和华，在战场上有能的耶和华。”

(4) 把你的恐惧告诉神

(诗 55: 5) “恐惧战兢归到我身，惊恐漫过了我。”

(5) 向神倾吐你的渴望

(诗 38: 9) “主啊，我的心愿都在祢面前。我的叹息不向祢隐瞒。”

(6) 坦白由衷的向神承认你的罪

(诗 38: 17-18) “我几乎跌倒，我的痛苦常在我面前。我要承认我的罪孽。我要因我的罪忧愁。”

(7) 把你知道是真实的事宣之于口

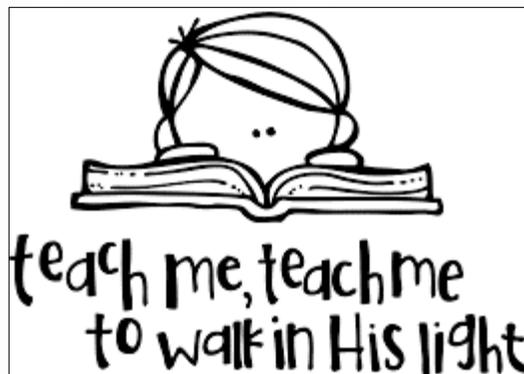
(诗 18: 1-2) 当耶和华救他脱离一切仇敌和扫罗之手的日子，大卫向耶和华唱出这首歌的歌词。他说：“耶和华我的力量啊，我爱祢。耶和华是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的盘石，我所投靠的。祂是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。”

思考自己与神与人的关系

思想要点：把神置于首位之途，始于这个“尽”字。

背诵经文：(太 6: 33) “你们要先求祂的国和祂的义。这些东西都要加给你们了。”

思考问题：我是告诉神有关我自己的感受，还是告诉祂我认为祂喜欢听的话？



一个建基于关系的健康心灵会热切的寻找机会向神表达爱。

阅读经文：（太 5：6）

你是一个有灵魂的活人，你拥有别的受造之物所没有的一种意识，因为神亲自向你吹气，把生命赐给你。它是关乎你的意志，你的动力，你生命中的热忱，也是你赖以维生的力量。你的灵魂是神赐给你的个性，是你能作决定的意志，它关系到你一生要走的方向。你的灵魂就是你的生命，是唯独神才能赐的生命。

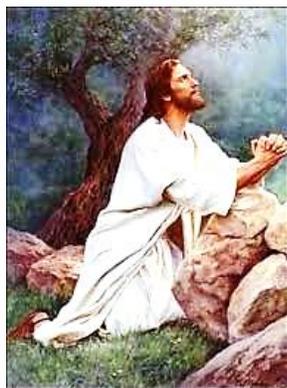
尽性爱神，热切的寻求祂。我们大多数的人都意会到，在某程度上与神建立关系是构成健康心灵的必备要素。因为我们的的心灵会表达生命中的热忱，一个建基于关系的健康心灵会热切的寻找机会向神表达爱。

耶稣说到一个妇人失钱的故事，她费尽所有的热忱来寻找这块钱。耶稣提到一个牧羊人失去了一只羊，就撇下九十九只，费尽所有的热忱和精力去寻找那只走失的羊。耶稣又讲了一位父亲失去儿子的故事，当浪子回头的时候，父亲为这个失而复得的儿子热烈的庆祝。

你也曾失去重要的东西，为了找到它，你几乎把房子翻过来。“我一定要找到它，找不到它誓不罢休！”这就是热忱，是寻求神该有的态度。热切的寻求神，尽性寻求祂。

尽性爱神，以你个人的方式去爱祂。在所有的受造物中，只有你可以用你的方式去爱神，以一种独特的方式去爱祂。神模塑你的生命，你要以

生命的独特个性去爱祂。爱神是诫命中最大和第一要紧的，因为没有什么比神更大，而我们是神所创造，所救赎的，我们是属神的，一切好处，需要，无不从神而来。所以应当爱神，这是神的命令，也是我们的本分。这是我们爱神的表示，因为许多最宝贵的应许都是为爱神的人所预备的。所以我们当追求爱神，将这个看为比什么都重要。



尽性爱神，决定做祂所要你做的事。历史上有一个独特的时刻，体现了尽性爱神的最高典范，那就是耶稣死前的一晚，在客西马尼园向父神祷告的时刻。耶稣知道自己将要面对十字架，于是祷告说：（路22:42）“父啊！祢若愿意，就把这杯撤去。然而不要成就我的意思，只要成就祢的意思。”

耶稣把自己所渴望的一切搁在一边，决意只作父神指示祂的工作。我们要怎样才能调校自己的灵魂，才能做出这么重大的决定？耶稣给我们作了示范，为自己的灵魂设定方向的方法，就是向神祷告，像耶稣那样的祷告：父啊！不是照我的意思，而是要成全祢的旨意。

思考自己与神与人的关系

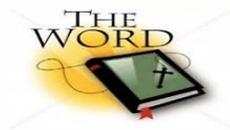
思想要点：你要以一种独有的语调去爱神，神也会听得出此独有语调的精髓是跟其他一切受造物不大相同。

背诵经文：（太5:6）“饥渴慕义的人有福了，因为他们必得饱足。”

思考问题：要尽性爱神，我要针对生命中的那一个部分祷告说：“主啊！要成全祢的旨意”。

✓ 第5天

尽意尽力爱神



神话语中的真理具有大能，可以改变你思想的频道。

阅读经文：（腓 4：8）

清醒一下头脑，你的第一个念头是什么？可能是敬拜，可能是今天工作时发生的事情，也许是一个消极的想法，又或是一个自私的想法。我们的想法并非尽是纯洁的，也并非尽是关于神的。

尽意爱神。你怎样尽意爱主你的神？那显然是关乎你整天在脑海中闪过的念头。尽意爱神最基本的意思是，知道神所怀的念头是充满祂对你的爱，并决意令自己的念头充满你对神的爱。

要尽意爱神就必须把神的话记进脑中，倘若脑袋里只充斥着你自己的想法，或是别人加给你的想法，身边实在有太多的事情令你担忧，分心，或把你吸引过去。若你试着把思想转到神身上，神话语中的真理具有大能，可以改变你思想的频道。

教导我们把思想集中在神身上的经文，最有力的其中一节经文就是：

（腓 4：8）“弟兄们，我还有未尽的话。凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”

背熟这节经文，每当遇到试探，使你专注于一些自私，情欲或骄傲的念头，而不能集中思想你对神的爱时，你就可以再次想起这节经文。

我们都很容易把思想从神身上转向忧虑和属世的需要，这节经文是一个命令，提醒我们一个非常重要的道理：“神要我们为自己的思想负责”。我们可以选择想什么，并改变我们整个生命的方向。

让我们花一点的时间来思想这 8 项美德：

“凡是真实的”：默想神的真理

当你集中思想不会令你失望的事物时，你忧虑的情绪就会减退。神的爱不会令你失望，圣经把真理启示出来，这真理也不会令你失望。

“凡是可敬的”：欣赏神的尊贵

当你留意到神在世上所作的工作时，你的眼目就会离开身边的平凡事物，而集中于敬虔的事上。

“凡是公义的”：与神的计划合作

公正的事是关乎神的指引和神的旨意，在你作公正的事之前，你必须思考公正的事。



“凡是清洁的”：接受神的洁净

当你祷告说：“神啊！洁净我的意念”时，你能否除去你曾犯罪的记忆？不可能。即使是这一刻，犯罪的记忆也有可能入侵，而那记忆所带来的就是内疚。你无法消除或更换一项新的记忆，你却可以校正思考的焦点与纯洁的事上。现在，就重新校正你的思考，思想十字架上的耶稣，祂所作的牺牲，为要给你赦罪的恩典。

“凡是可爱的”：期待神的丰盛

“可爱”在这里的意思是乐趣。我们都喜爱从事物当中得到乐趣，获得喜

乐。若你无法用思想去喜爱神，就永远无法尽意爱祂。我们无论在作什么，与家人在一起，或度假或工作，都要享受神的丰盛和美善。当你仰望蓝天或空中飘过的浮云，别忘了在神的创造中找点乐趣，享受神真正的身份。

“凡是美名的”：传递神的勉励信息

当你在别人的身上看到令你欣赏，值得提说的事情。就是要你以你的思想爱神，同时也以同样的方式去爱神所创造的人。我们很容易看到别人的缺点，但尽意爱神的人会找到别人的长处，并告诉他们：“我在你身上看见神的某些特性”。

“若有什么德行”：受神的伟大所激发

思想神的伟大，令你每天每时每刻都得着祂的引导。在神的伟大之内找到激发你人生的力量，这种推动力才是永存的。

“若有什么称赞”：颂赞神的美善

在你的思想中赞扬神正在作的工，在你身边随处可见神美善的证据，这一刻就想想有什么值得颂扬的。

（赛 26: 3）“坚心倚赖祢的，祢必保守他十分平安，因为他倚靠祢。”
你想在自己的生命中多一点平安吗？神必保护那些时刻把思想集中于祂的人，使他一切平安。

尽力爱神。尽心，尽性，尽意爱神，
然后以尽力爱神来把这一切结合起来。



要尽力爱神就要把持三项真理：

1. 你要有完备的信心

相信神能作任何事，（约 14：12）耶稣说：“我实实在在地告诉你们，我所作的事，信我的人也要作。并且要作比这更大的事。因为我往父那里去。”

2. 你要彻底相信

若没有耶稣基督的能力，任何具终极和永恒意义的事情你都无法做到。

“因为离了我，你们就不能作什么。”（约 15：5）



3. 你要信靠神

神能把你的软弱化为祂的能力，保罗在面对自己的软弱时，听到神对他说：（林后 12：9-10）“祂对我说，我的恩典够你用的。因为我的能力，是在人的软弱上显得完全。所以我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱，凌辱，急难，逼迫，困苦，为可喜乐的。因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”

思考自己与神与人的关系

思想要点：要尽意爱神，就必须把神的话记进脑中。

背诵经文：（腓 4：8）“弟兄们，我还有未尽的话。凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”

思考问题：最近我的思想集中在那里？上一次求神加力量给软弱的自己，靠着祂的大能前行是什么时候？

✓ 第 6 天

爱人如己



神期望我们依靠祂，好得着能力去爱。

耶稣给我们爱神的挑战，祂又加添一道简单的命令：要爱人如己。

阅读经文：（路 10：25-37）

耶稣与一位律法师谈道，这律法师问耶稣一个问题：“我该作什么才可以承受永生”。他提出这个问题，不过是为了表现自己的虔诚。他不是为了寻求答案，而是为了炫耀自己的智慧。

耶稣引导他从律法的精髓掌握『承受永生』的诀窍，并不是要他藉着遵行律法的字句规条，来承受永生。于是耶稣对他说：“律法上写的是什么呢？你念的是怎样呢？”律法师作出了大家耳熟能详的回答：“你要尽心，尽性，尽力，尽意，爱主你的神。又要爱邻舍如同自己。”

耶稣说：“你回答的是。你这样行，就必得永生。”围观的群众看着这位律法师，以一副轻视的眼光：“这么简单的问题，别浪费我们的时间了”。律法师显然十分尴尬，他未能如愿给人留下深刻的印象，心里边惊叹耶稣竟然拥有这般的智慧。他试图以另一个问题来显出自己的第一个问题问得有理。于是他又接着问了第二个问题：“谁是我的邻舍呢？”

耶稣以一个令人难以忘怀的故事来回答律法师的问题，故事述说一个受了伤的男人躺在由耶路撒冷通往耶利哥的路旁。耶稣说到有一位祭司和一位利未人，他们因为工作太忙碌，也因为太圣洁，以致不愿去触摸那躺在路上受伤的陌生人。

耶稣接着又介绍另外一位人物，一位正在上路的撒玛利亚人，一位犹太人并不喜欢的撒玛利亚人。对这群犹太人来说，这位撒玛利亚人必定是故事中的歹徒，或是笑话中的傻子。

耶稣继续描述这位撒玛利亚人的行动：“他停下来，给伤者包裹伤口，扶他骑上自己的驴子到旅店，并给店主照顾受伤者的一切费用”。

耶稣讲完了故事，群众哑雀无声，原来故事中的英雄竟然是他们始料不及的人物。在这一刻，耶稣望着刚才提出问题，引发好撒玛利亚人故事的那位律法师，柔声的问他说：“这三个人当中，那一位是受伤者的邻舍呢？”律法师已经忘记了要令群众留下深刻印象的意图，他说：“是那帮助受伤者的撒玛利亚人”。

耶稣所讲的这个震撼人心的比喻，蕴藏着不少真理。这个比喻刻画了爱每个人的重要性，即使我只能向那些此刻与我一起的人表达爱。好撒玛利亚人的故事教导我们不能限制爱的范围。

耶稣在另外一个场合教导我们：（太 5：43-44）“你们听见有话说，当爱你的邻舍，恨你的仇敌。只是我告诉你们，要爱你们的仇敌。为那逼迫你们的祷告。”

耶稣口中的邻舍，是指所有的人，即使那些自认是你的仇敌，也不例外。神期望我们依靠祂，好得着能力去爱。人的爱是相对的爱，受环境的支配，只能爱可爱的对方；神的爱是绝对的爱，所以能够爱不可爱的人。

“爱”就是要你冒从未有过最大的危险。有些人敢在 Yosemite Valley 的 El Captain（优胜美地的悬崖）跳伞，却不敢冒险去爱。爱人是要冒险的，但这比任何事情更值得去冒险。你要谨记，真正能够倚靠的一个关系，就是你与耶稣基督的关系。在你冒险爱人的时候，要倚靠你与耶稣所建立的关系。其他人也许会令你失望，但耶稣总不会叫你失望。

思考自己与神与人的关系

思想要点：没有人是在我所爱的界限以外。

背诵经文：（路 10：27）“要爱人如己”

思考问题：在我的生命中，谁是我必须冒险去爱的？





神既然这样的爱我们，我们也当彼此相爱。
神藉着圣灵，将祂的爱浇灌在我们心里，
使我们不仅享受祂的爱，也因此认识祂的爱。

阅读经文：（约壹 4：11）

耶稣在世上有一个目的和使命，就是把救恩带给全人类。耶稣的一生都受这个目的所主导，在祂旅程中的每一步，耶稣都选择去爱。要跟随耶稣的榜样就要在机会出现时选择去爱。

这些机会在我们每天的人生旅程中，包括供养家庭，经营生意，工作休息，建立学业，完成学业等不同的时候里都会出现。有时候你会因为无法爱每一个人感到气馁而退缩，若你不想走在这条沮丧之路，就请相信大能的神会把适合的人放在你人生的路途上，今天便选择去爱你能够爱的几个人。

在耶稣给我们的榜样中，我们不可忽略了耶稣为着可以更爱别人，耶稣选择拨出时间与神单独共处，就是要为自己的心灵与力量充电和更新。

（路 5：15-16）“但耶稣的名声越发传扬出去。有极多的人聚集来听道，也指望医治他们的病。耶稣却退到旷野去祷告。”

如果你要与神建立健康的关系，就必须拨出时间单独与神共处。那些人际关系健康的人，往往是最能自在的单独与神共处的人。在你与神单独共处的时间所得着的，能巩固你生命中的每段关系。

对耶稣来说，单独与神共处不是逃避的方式，也不是一种自私的权利，而是一段对话。耶稣向父神说话，也听父神说话。耶稣向父神诉说心事，也听父

神吐露心事。你若依照这个简单的方式，就能平静心灵，扩阔视野，校正生命的焦点。也因着这个与神单独共处的决定，使你各种的关系可以巩固。

耶稣非常重视祂与我们的关系，祂在十字架上，叫我们可以与祂建立关系。（约 15：13）“人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。”



耶稣希望我们可以跟祂一起，处身与祂永远居住的地方。（约 17：24）“父啊，我在哪里，愿祢所赐给我的人也同我在哪里，叫他们看见祢所赐给我的荣耀。因为创立世界以前，祢已经爱我了。”

我们要多番思考这两处的经文，就会看到两件重要的事。耶稣为你而死，并希望你跟祂在一起。

耶稣重视祂与我们的关系，其中一股最大的力量，推动我们追求与建立更稳固的关系。（约壹 4：11）“亲爱的弟兄啊，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。”

耶稣教导我们要尽心，尽性，尽意，尽力的爱神，又教导我们要爱人如己。让我们注视祂的榜样，明白该做什么和怎样去做。求主帮助我们知道那一件事是我们能够做而又能带来改变的。

感谢耶稣为与我们建立关系而做的一切，因祂认识我们，爱我们，并为我们献上祂的生命。

思考自己与神与人的关系

思想要点：始终如一的爱每次只有一个表达的机会。

背诵经文：（约壹 4：11）“亲爱的弟兄啊，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。”

思考问题：今天，我可以怎样向眼前的人表达爱？



第 8 天

以耶稣的爱来彼此相爱

Love as I
have Loved You.

倘若我要像耶稣那样去爱人，我就需要唯独耶稣才能赐下的能力。

阅读经文：（约 13：1-38）

耶稣曾向我们指出第一和第二的诫命，现在耶稣又给我们一条新的命令，这三个命令全部都是针对关系的。

第一条诫命的焦点在于我们与神的关系，第二条诫命集中于我们与邻舍的关系，这条新命令则针对我们“彼此”的关系。

耶稣赐下这条新命令时，说话的对象是门徒，是一群彼此之间有很大差异的门徒。他们有一个共同点：“跟随耶稣的人”。耶稣说：“要彼此相爱”，意思就是要爱其他同样委身跟随耶稣基督的人。

（约 13：34）“我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱。我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。”耶稣命令你像祂爱你一样去爱其他人。我们所面对的挑战，就是像耶稣那样去爱。

耶稣给我们这项似乎不可能的挑战，不是要令我们感到气馁，反而是要引导我们在祂里面找到爱人的能力，倘若你要像耶稣那样去爱人，你就需要唯独耶稣才能赐下的能力。

耶稣常常发出挑战，挑战他的门徒去明白，依靠神的大能才是唯一的出路。彼得曾问耶稣：我要饶恕他人多少次？耶稣就发出了这样的挑战。

（太 18：21-22）“那时彼得进前来，对耶稣说，主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？耶稣说，我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。”

耶稣为什么要这样做，把答案定得那么高，看来只会令人气馁。耶稣把标竿定得那么高，叫人惟有以全新的方式去生活才能达到。

基督教的精义不是要人尽力去尝试，而是要人信靠耶稣。不是光坐着等候神行动的被动信靠，而是真正的信靠，包含着你的全心，全性，全意和全力。快跑却看不到目的地，努力却见不到效果，我们都体会过当中所带来的绝望感，生命中最艰难的困境却是我们信靠神的良机。

强烈的鼓励你作出这简单的祷告：“父神，单凭我自己我没有能力做的到，但我确信祢有能力使我能相信，思考，说出和做出正确的事，奉主耶稣基督的名祷告，阿们。”



耶稣的意思是：我们需要一种外在的爱的源头。我们需要耶稣基督的能力帮助我们彼此相爱：“我怎样爱你们，你们也要怎样彼此相爱”。

主对我们的大爱，乃是我们彼此相爱的根源。这条新命令我们不要匆匆略过，在这话语中蕴含着我们对信徒的爱，不是以人的爱来爱，乃是以基督的爱来爱。

人的爱只能爱他所认为可爱的人，人的爱只能爱那些爱他的人；但是基督的爱是广大无边的，包括仇敌也在内。

思考自己与神与人的关系

思想要点：耶稣不想我们尽力尝试，而是要我们学习信靠祂。

背诵经文：（约 13：34）“我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。”

思考问题：在这段关系里，我怎样去信靠耶稣成就那不可能的事？



第 9 天

耶稣命令的大能



耶稣命令我们作出爱的行动，
耶稣能够运用你所付出的努力来成就更大的事。

阅读经文：（约 13：34）

（约 13：34）「我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。」

「彼此相爱」是主给我们的「一条新命令」。命令不需要我们赞成，拥护，也不需要我们研究，分析。除了我们绝对顺服之外，没有其他要求了。

你没法命令人发生感情，却能命令人行动。耶稣说：“我命令你们彼此相爱”的时候，意思不是指“有这样的感受”，而是“有这样的行动”。

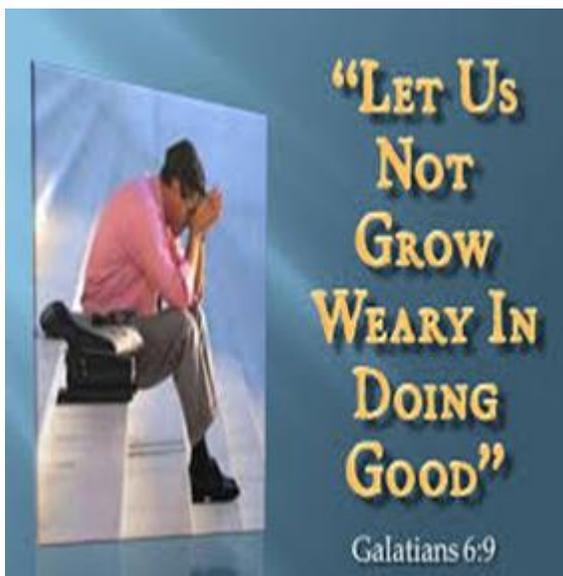
面对要实践爱的行动这个挑战时，无论我们的感觉如何，我们里面总会有些东西作出反抗。你认为耶稣喜欢上十字架吗？耶稣死前的一晚，祂在客西马尼园祷告：（路 22：42）“说，父阿，祢若愿意，就把这杯撤去。然而不要成就我的意思，只要成就祢的意思。”

我们要学习像耶稣那样的祷告，就是坦诚的把你的感受告诉神，然后说：“不是照我的意思，而是要成全祢的旨意”。这种爱是排除万难的爱，当你体内的每寸神经都说：“逃离吧！”，“怒吼吧！”，而你却仍然忍耐，继续与神对话，那就是排除万难的爱，那就是作出爱的行动。

当耶稣被钉在十字架上的时候，祂仍然望着那钉祂十字架的人说：“父啊，赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得”（路 22：34）。

对这个世界产生最深远影响的人，不是那些最聪明，最有效率或是最富有的人，而是那些知道自己想放弃时该怎样做的人。我们每一个人也不例外，我们也会面对想放弃的时候，然而，当你出于顺服的心再次作出爱的行动时，感觉最终都会随之而来。

别放弃，别放弃祷告，神透过你的祷告所成就的，远超乎你肉眼所见。别放弃神的应许，你有好些梦想是建基于神的应许上。别放弃梦想，就在你想放弃的时候，转而选择作出行动吧！执行耶稣的命令：“彼此相爱”。



思考自己与神与人的关系

思想要点：倘若你不再感受到爱，你要踏出的第一步就是再次作出爱的行动。

背诵经文：（加 6：9）“我们行善，不可丧志。若不灰心，到了时候，就要收成。”

思考问题：有没有什么人是我不想去爱，却必须要爱的呢？



在你的生活习惯中重新发现爱的态度。

阅读经文：（约壹 4：18）

（约壹 4：18）「爱里没有惧怕。爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚。惧怕的人在爱里未得完全。」

耶稣为什么要给门徒一条新的命令？旧约不是有大量的诫命吗？有爱神和爱邻舍这两条命令还不够吗？

耶稣这条命令的新，不在于它的内容，而在于要怎样把它活出来。以往有一套旧的作事方式，但耶稣告诉门徒，由现在开始必须按新的方式做事。

我们各人都有自己一套旧的做事方式，但耶稣要在我们生命中做些新事。维系旧诫命和新命令的方式不同，维系旧诫命是传统习惯，就是我们一贯沿用的方式。维系新命令是我们对神大能的倚靠，就是耶稣所用的方式。旧诫命是建基于成文的规条，新命令则是建基于一个活的典范——耶稣基督。

推动人遵守旧诫命的是恐惧，惧怕神的审判会临到不顺服的人身上。推动人遵守新命令的是爱：“爱里没有惧怕。爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚。惧怕的人在爱里未得完全。”（约壹 4：18）

耶稣的新命令就是把爱更新的关键，祂的命令指出路径，赐下能力，把旧的都变成新的。你不再恪守律法的字句，而是容让主的灵去掌管。你不再以一

贯的方法来做，而是开始做出真心关怀别人。你不再墨守成规，而是学效一个活的典范。

倘若你还在质疑自己有没有能力每天都选择去爱，你就要记住这条新命令是耶稣赐给我们的。耶稣曾以人的肉身活在世上，没有人比祂更了解我们，耶稣不会命令我们去做祂不愿意和无法赐我们能力去做的事。



（太 14：24-32）“那时船在海中，因风不顺，被浪摇撼。夜里四更天，耶稣在海面上走，往门徒那里去。门徒看见祂在海面上走，就惊慌了，说，是个鬼怪。便害怕，喊叫起来。耶稣连忙对他们说，你们放心。是我，不要怕。彼得说，主，如果是祢，请叫我从水面上走到祢那里去。耶稣说，你来吧。彼得就从船上下去，在水面上走，要到耶稣那里去。只因见风甚大，就害怕。将要沉下去，便喊着说，主啊，救我。耶稣赶紧伸手拉住他，说，你这小信的人哪，为什么疑惑呢？他们上了船，风就住了。”

彼得怎么能够在水面上行走几秒钟，当然不是因为耶稣吩咐他重复说：“我想我能做到，我想我能做到”。彼得之所以能在水面上行走，是因为他把焦点放在耶稣身上。当他把焦点从耶稣转移到破浪上时，他就开始往下沉。

我们可以用两种方式来过生活：一是“我想我能做到”的生活，一是“我知道我不能，但我知道神能”的生活。

第一种的生活是完全靠赖自己的动力和能力，生命吸引人之处是我们都是神奇妙的创造，有许多事情都可以凭自己去完成。不过这种“我想我能做到”的生活却遇上一个难题：我们总有另一座山要攀登。

总有一天，你会遇到一座你无法攀登的山。“我想我能做到”的想法并不能帮助我们攀上生命最重要的高山——就是接受我们真的有所不能。生命中最令人振奋和激动的时刻，就是当人说：“我知道我不能，但我知道神能够。我自己无法做到的事情，神可以在我里面做到”。

思考自己与神与人的关系

思想要点：神绝对不会命令你去做祂不会赐你能力去做的事。

背诵经文：（约壹 4：18）“爱里没有惧怕。爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚。惧怕的人在爱里未得完全。”

思考问题：我怎样能够把旧的爱交给神，使之变成新的呢？



耶稣不会否定自己的情感，但耶稣却克己不顺从那些情感。

阅读经文：（约 11：1-44）



耶稣得悉拉撒路病危的消息，耶稣的反应完全出乎人的意料，祂不但没有赶往去探望拉撒路，甚至还拖延了两天才前往伯大尼。耶稣显然很爱这个家庭的成员，为什么不立刻前往去支持他们呢？

最终，耶稣来到了伯大尼，当耶稣到达时，拉撒路已经被安葬在坟墓里四天了。耶稣看到朋友们的哀痛，耶稣哭了！耶稣来到安葬拉撒路的坟墓前，耶稣吩咐人把挡着坟墓的石头滚开。这时，耶稣耽延的原因渐渐明朗化。

接着，耶稣祷告感谢神，并叫祂的朋友拉撒路复活。（约 11：43）“耶稣大声呼叫说，拉撒路出来。”拉撒路就从坟墓里走了出来。在拉撒路活生生的从坟墓里走出来的那一刻，耶稣为什么要耽延两天的原因得到了解答。

假如耶稣早点来，就有人说拉撒路只不过是安放在坟墓期间康复过来。可是拉撒路在坟墓里已经四天了，拉撒路必定是真的在死后复活过来。（约 11：39）拉撒路的姐姐马大对耶稣说：“主啊，他现在必是臭了，因为他死了已经四天了。”

但真正令人困惑的想法是：耶稣为什么哭呢？我们知道耶稣为什么耽延，因为祂知道自己要叫拉撒路复活过来。要是这样，当祂看到别人为拉撒路的死而哀伤时，祂该是胸有成竹的微笑才合理，为什么祂会流下眼泪？

在思想这个问题的时候，我们要先学习感情，信心和关系之间怎样相连。耶稣哭了！或许耶稣想到拉撒路之前所经历的痛苦，因而无法抑制自己的情感。也或许耶稣想到马大和马利亚这几天怎样的受尽丧亲的折磨，又或许耶稣只是直率的表达祂在那一刻对死亡的感受。

无论是什么原因，耶稣没有表现出自己已超脱这一切，祂哭了！祂认真的对待自己的感情，于是公开的表达出来，并决定作出爱的行动。

同情，是主耶稣一生的特点。圣经有数次记主与人表同情。祂深感那时世人的苦痛。祂与病人表同情，就医治了他们。与饥饿的表同情，就变饼给五千吃。祂听见那喊大卫的子孙，可怜我的声音，就把瞎眼的医好。祂看见死者亲人的悲哀，就吩咐死人复活起来。我们的心若开启，就要看见主的同情倒在我们身上。祂未作人的救主之前，已先作了罪人的朋友。

当我们仔细观察耶稣的生平，就会看见耶稣的感情丰富。在祂体贴的怜悯麻疯病人时，看到祂感性的一面。（可 1：40-42）“有一个长大麻疯的，来求耶稣，向祂跪下说，祢若肯，必能叫我洁净了。耶稣动了慈心，就伸手摸他，说，我肯，你洁净了吧。大麻疯即时离开他，他就洁净了。”

耶稣在客西马尼园为着自己将要面临十字架的祷告，你可以体会到祂在痛苦之中，祂的感情有多深厚。（可 14：33-34）“于是带着彼得，雅各，约翰同去，就惊恐起来，极其难过。对他们说，我心里甚是忧伤，几乎要死。你们在这里，等候儆醒。”

当耶稣在被钉在十字架上时，祂对母亲所说的话，你可以感受到祂对母亲的爱是多么的温柔。（约 19：26-27）“耶稣见母亲和祂所爱的那门徒站在旁边，就对祂母亲说，母亲，看你的儿子。又对那门徒说，看你的母亲。从此那门徒就接她到自己家里去了。”

耶稣的情感不是难过同情，而是哀恸怜悯。不是默然淌泪，而是痛苦呻吟。耶稣的生命给我们看见一个典范：“耶稣不会否定自己的情感，但耶稣却克己不顺从那些情感。”耶稣十分认真的对待自己的情感，也教导我们要这样做，耶稣教导我们以行动来确定感觉是多么的重要。



思考自己与神与人的关系

思想要点：耶稣认真的对待自己的情感，于是公开的表达出来并决定作出爱的行动。

背诵经文：（约 11：35）“耶稣哭了。”

思考问题：我的生命中有没有一种感受是仍未处理好的呢？

✓ 第 12 天

彻底的行动



若你不立即行动，情感就会在你里头恶化，最终造成破坏。

阅读经文：（太 5：24）

要像耶稣那样去爱人，就必须像耶稣那样行动。耶稣处理自己的情感，并非要人把目光放在自己的身上，反而是一个爱别人的呼召。从耶稣的教导和祂所给我们的榜样，我们会发现有两个原则能指引我们如何处理生命中的情感世界：第一，立即行动，将心置于首位。第二，彻底行动，认真对待你心。

立即行动，将心置于首位

我们都会觉得行动是重要的，但却很少有人以行动表明自己的感觉也同样重要。我们常常不但没有处理好自己的感觉，反倒轻易的找借口，试图不去理会它，结果那些感觉因为我们没有好好的处理，而变得越来越强烈。

怎样将心置于首位？怎样以行动表明自己的感觉是重要的？

耶稣在登山宝训中给我们实际的见解。耶稣提到在教会里在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。（太 5：23-24）

通常会『怀怨』的人，表示自己的灵命比较幼稚；灵命较长进的一方，虽然自己没有错，也要主动去同弟兄和好。我们必须先与人没有间隔，然后才能与神有美好的交通。

若一段关系出了问题，就要先去处理它，没有别的事比这个更重要了。认清你心里的想法，然后做点事。若你立刻行动，就是将心置于首位了。你或者会想，若我在一段关系出问题没有立即采取行动，那会怎样？

情感本是启发性的，而非破坏性，它提示我们采取应有的行动。要是我们抑制情感，它会在我们心里扩展，以致激发出一些足以摧毁关系的行动。我们以为可以隐藏心事，但那是不可能的事，因为它迟早会泄漏出来。泄漏是无可避免的，这就是我们必须立即行动的原因。



彻底行动，认真对待你心

（太 5：30）耶稣讲了非常激进的话：“若是右手叫你跌倒，就砍下来丢掉。宁可失去百体中的一体，不叫全身下入地狱。”

耶稣明显的是指我们的心态，而不是我们的手。若你砍下右手，仍然会想犯罪，你可以用左手犯罪。耶稣是要告诉我们，别让任何事阻碍我们的心彻底的改变，那是祂甚愿在我们身上所作的工。（右手象征最重要，最宝贵，最有价值的东西）

你容让什么进入你的心，是举足轻重的事，因此你要认真的对待。要乐意的说：“我会尽一切方法确保自己的心思正确”。你容让什么进入你的心，都会影响你那段的关系。

因此，若你发现自己不肯饶恕人，存有怨恨和怒意，不要试图仅仅淡化它。要尽快除掉它，因为你心里的所起的变化，对你与神，与人的关系都有负面

的影响。耶稣提醒我们这一点有多重要：“把它砍下来”。彻底行动，认真的对待你的心。

我们会感到不知从何入手，我们会对自己说：“我无法改变自己的心”。或说：“我想去做，却无法改变自己的感觉”。是的，我们虽然无法改变自己的感觉，但我们可以改变令我们产生那些感觉的环境。接着，感觉就会随之而改变。

你可能会想：“我可以应付的，我可以应付这些感觉”。耶稣却说：“把它砍下来！”你容让什么进入你的心，是举足轻重的事，也会影响你的生命。认真的对待你的心，并积极彻底的行动。

思考自己与神与人的关系

思想要点：情感本身是启发性的，而非破坏性的。

背诵经文：（太 5：30）“若是右手叫你跌倒，就砍下来丢掉。宁可失去百体中的一体，不叫全身下入地狱。”

思考问题：我们怎样立即行动或彻底行动，才能决心去爱？



✓ 第 13 天 决意相交，决意饶恕



我们所谓的爱，其实大多数都是有教养的表现自私。

阅读经文：（太 18：32-35）

处理关系不是懒洋洋的在宁静的乡郊兜风，而是好像参加汽车赛一样。关系是复杂而高速的事情，只要判断稍有差池，我们便会被抛出跑道。要赛毕全程，你需要一位专业的驾驭者，在处理关系方面能堪称专业的就是主耶稣。主耶稣是建立关系的那一位，唯有祂能使关系产生能力，并控制它们朝正确的方向走。耶稣说：（约 15：12）“你们要彼此相爱，像我爱你们一样”。

耶稣要把自己的能力赐给你，使你能够以一种全新的，更好的方式去爱。我们所谓的爱，其实大多数都会有表现自私的成分。我们说：“我爱你”，但真正的意思是：“我爱你，因为你为我做的事，因为你漂亮，因为你英俊，因为你精明，因为你富有等等”。

耶稣要求我们有更高层次的爱，这并非靠自己能达成。耶稣说：“像我爱你一样”。耶稣基督可以在你的关系中给你一种超乎想象的能力，使你能够去爱和成长，也叫你在一天结束时不会因着关系而受破损。耶稣赐给你这种能力，耶稣就是你的榜样，祂怎样爱你，你也怎样爱人。

决意相交

要像耶稣那样去爱，我们就要决意相交。（约壹 1：7）“我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交”。相交就是团契的意思，你必须真正的

抽时间与别人相处，并享受与别人相处的时间。倘若你大部分的时间都是独处，口里说爱人并不是难事。但只有与别人相处，方能让你真正去爱。

真正的相交是勉强不来的，也不能用时间表来规线，必须是你决意领受才可以。在教会中留意谁是你喜欢与他相处的，建立祷告伙伴，谈谈你们所面对的难题，内心的挣扎，或喜乐的体验。如此，你就是真正的相交了！

决意饶恕

要如同耶稣那样去爱，我们不但要决意相交，也要决意饶恕。（弗 4：32）“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样”。饶恕就是要你放手，放开你的怨恨，放开报复的念头。



若你决定不饶恕，是要惩罚谁？若不细心想清楚，你就会以为抓住那伤口不放，就能令对方为了伤害你而受罚。其实你不过是在惩罚自己，伤害你的人多半不知道或不在乎你的想法。这样做只会令你心里受尽折磨，而伤害你的人却把一切都忘掉。

若你心里怀恨，旧日的痛楚就会一次又一次的伤害你。这种怨恨甚至会伤及你其他的关系，包括你与神的关系。若你认为不饶恕人不会影响到你与神的关系，你就是在欺骗自己。（可 11：25）“你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父，也饶恕你们的过犯。”

我们之所以不肯饶恕人，往往是因为我们弄不清楚自己也需要神的饶恕。若你正在挣扎要饶恕人，你会禁不住把目光放在那挣扎所带来的罪咎感，但别要在这个试探中让步，倒要专注于神的恩典，思想神已经大大的饶恕了你的罪。只有一种方式能令我们得着饶恕的力量，就是全然的相信耶稣已经饶恕了这个事实。饶恕是神给我们的礼物，要接受这份礼物就是向神献上信靠的祷告：“父啊！我信靠祢的饶恕，而不信凭自己能赚得祢的喜悦。我信靠祢会指示我当怎样过祢要我过的生活”。接受神的礼物，然后作出响应，再把这份礼物传递给别人。

思考自己与神与人的关系

思想要点：只有一种方式能令我们得着饶恕的能力，就是全然相信耶稣已经饶恕了我这个事实。

背诵经文：（约壹 1：9）“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”

思考问题：我要怎样使相交生活有更深入的体验，在我的生命中需饶恕谁？



✓ 第 14 天

决意接纳，决意牺牲



最大的牺牲可能是每天不断的牺牲。
身边尽是跟你相似的人，你就永远都没法真正的成长。

阅读经文：（约壹 3：16）

爱使我们决意接纳，也决意牺牲。



决意接纳

（罗 15：7）“所以你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归与神。”我们要彼此接纳，如同耶稣接纳我们一样。彼此接纳非常重要，因为所有的关系都是建基于接纳。

令人团结的并不是彼此的共同点，最稳固的关系往往见于那些差异最大的人当中，这些人学会了接纳彼此的差异，而不是要求别人变得像自己那样。你若不接纳别人和你之间的差异，你下半生就注定只能跟你相似的人在一起。身边尽是跟你相似的人，你就永远都没法真正的成长。

我们要懂得分辨接纳和饶恕的不同，我们与别人之间的许多差异都是与饶恕无关，他们需要的不过是接纳。若有人在某件事上与我持不同的意见，我需要接纳他而不是饶恕他。

若有人因为性格关系，处理事情的方式与我不同，我需要接纳他而不是饶恕他。我们每个人处理悲伤的方式都很不同，也很独特。有的人安安静静的喜欢内省，亦有人说个不停。有人很快就熬过了悲伤的时期，亦有人过了好几个月才能走出悲伤。

在你经历丧失之痛时，很容易会产生一种感觉，认为身边所有的人都必须以你的方式来处理悲伤。要如耶稣那样去爱，就要决意接纳彼此的差异。

决意牺牲

要如同耶稣那样去爱，我们就得决意牺牲。这是爱的第四个标记——相交，饶恕，接纳和牺牲。

（约壹 3: 16）“主为我们舍命，我们从此就知道何为爱。我们也当为弟兄舍命”。真爱甘愿牺牲，最大的牺牲不一定是一生只此一次的牺牲，可能是每天不断的牺牲。为了另一个人的益处而放弃自己的权利，甚至没有人知道你已作出了牺牲，而你却知道自己这样作是要响应耶稣对你的爱。

每天作出的牺牲究竟是怎样的牺牲？你要保持你关系上的那颗心灵健康，哥林多前书十三章对爱的描述，给了我们五项实际的操练，你可以每天用它来训练你的心。



1. 要忍耐

忍耐包含了等候这个往往难熬的艺术，我们有无数机会操练忍耐。爱能一面忍受别人无理的对峙，一面却又慷慨的给予别人；这正是主耶稣待人之心。

2. 要恩慈

恩慈最具威力，能医治最深的伤害，巩固最脆弱的关系。恩慈不计较别人的短处，不以人的软弱为前题，以恩慈体贴的态度接受对方。

3. 不可骄傲

爱是不嫉妒，不自夸，不张狂。嫉妒，自夸，张狂同时出现是缺乏安全感。神对你的真爱让你有安全感，因此你就不会对任何事心生嫉妒，也无须自夸更不用为了建立自我而激起骄傲。

4. 不可自私

爱是不做无礼的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶。当我们自私时，我们眼中只有自己。自私的表现就是过度关注自己，焦点仍在自己身上。对付自私的方法就是决意戒掉自私，一步一步循序渐进的走。

5. 不可放弃

爱是凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。我们由于对神有深切的认识，知道祂的信实和大能，相信祂在任何人事物上都有美好的旨意，因而默然的等候神的工作。不把盼望放在别人和自己身上，我们的盼望乃在于神。爱是舍己的，爱是为人的，就必脱不开忍耐，所以开头是『恒久忍耐』，末后是『凡事忍耐』。

思考自己与神与人的关系

思想要点：最大的牺牲不一定是一生只此一次的牺牲，可能是每天不断的牺牲。

背诵经文：（林前 13：7）“凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。”

思考问题：我要以爱接纳谁？我可以怎样并向谁以忍耐，恩慈，谦卑，无私和坚忍来表达爱？

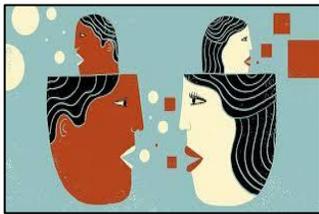




我们的话语带有能力，
可使我们关系中的影响力及亲密度达至新的水平。

阅读经文：（可 5：22-43）

为什么沟通对于关系来说是那么重要？因为所有关系都是由沟通得着燃料。就好像一辆没有燃料的汽车无法到达目的地一样，假若缺乏沟通，我们的关系也肯定不能有任何进展。缺乏沟通使另外好些关系数十年来一直被锁进车房里。另有一些关系在开始时非常顺畅，但走了没多远便把汽油用光了。要令一段关系终生不断前进，就必需有良好的沟通。



（雅 3：8）“惟独舌头没有人能制伏”。沟通一点也不容易，我们需要专家来教导我们。耶稣要教导我们关于沟通的事，我们不但可以从祂的说话中学习，也可以从祂身上学习。无论说话的对象是苦恼的罪人，或是骄傲的法利赛人，耶稣都能借着自己对人说话的方式来教导人如何沟通。

耶稣的榜样表明我们的话语带有能力，可使我们关系中的影响力及亲密度达至新的水平。（可 5：22-43）记载耶稣说了一句话就改变了一切。

有一位名叫睚鲁的官员来求耶稣帮忙，因为他的女儿病重，所有的方法都不管用。于是，睚鲁在繁忙的市集里找到了耶稣，并请求耶稣前来救活他的女儿。

一脸忧虑的睚鲁赶着回家，在人群中开出一条路，好让耶稣和祂的门徒可以跟在他的后面。一路上没有碰到什么阻碍，直至耶稣突然停下脚步说：“谁摸我的衣裳？”

门徒们感到非常难以置信，在这样拥挤的人群中，彼此碰撞根本在所难免。睚鲁更是急如热锅上的蚂蚁，一秒也不能耽延，难道耶稣不知道吗？这个病了十二年的妇人深信只要摸一摸耶稣的衣裳就能得医治，耶稣花了好些时间与这妇人谈话，借此改变了她的一生。

一班人继续在人群中挤着前进，抵达睚鲁的家时，迎接他们是哭泣声，群众已经聚集与这家人一同哀哭，因为小女孩已经死了。睚鲁还来不及哀告：

“耶稣你为何要在中途停下来？为何不先赶来？”

耶稣就先开口说：“孩子不是死了，是睡着了”。

聚集在那里的人嘲笑耶稣，有许多与这个家庭关系不算亲密的人，也来到死者家中哀哭，这是犹太社会的习俗，而他们的眼泪很快就化为欢笑。耶稣越过一张张嘲讽的笑脸，来到小女孩躺卧的房间。

耶稣用手抱她，并弯下身子，在她耳边轻声说了一句：“大利大古米。翻出来，就是说，闺女，我吩咐妳起来。”小女孩就起来了，耶稣吩咐她的父母给她东西吃。

耶稣的一句话，接着出现了一个神迹。若你认为神不能透过你的说话施行神迹，你就还未真正了解神的大能。或许神没有赐你能力，透过你的说话医治人身体上的疾病，但你的说话毫无疑问能医治一段关系，治愈人信心，治愈破碎的心灵和被粉碎的希望。

思考自己与神与人的关系

思想要点：所有关系都是由沟通得着燃料。

背诵经文：（箴 12：18）“说话浮躁的，如刀刺人。

智慧人的舌头，却为医人的良药。”

思考问题：有谁需要听我说话，藉此得着医治？





没有爱心的诚实话起不了作用，爱里没有诚实话同样是很无意义。

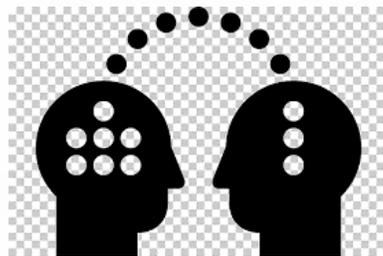
阅读经文：（弗 4：15）

信任是沟通的基础，耶稣在登山宝训中说：（太 5：37）“你们的话，是，就说是，不是，就说不是。若再多说，就是出于那恶者。”耶稣吩咐我们要心口如一的把话说出来。

没有高度的信任，就没有优质的沟通。信任越大，沟通就越好。信任越小，沟通就越差。完全不信任的话，根本就不可能沟通。假如对方无法相信你所说的话，即使你说的多么动听，情词多么迫切，都无关重要。无论是致力建立一段关系，或是重建沟通的管道，都要由信任出发。

沟通专家说，我们对别人说的话其实可以带出六种不同的信息：

1. 你心里想说的话
2. 你实际说出来的话
3. 对方听见的话
4. 对方认为自己听见的话
5. 对方怎样说你所说的话
6. 你认为对方怎样说你所说的话



“你们的话，是，就说是，不是，就说不是”，耶稣以这两句最直接了当的话道出这种信任的核心。信任是以“是”及“不是”这两个微小的词语为中心。有许多事情会出差错，有许多决定要去做。耶稣给我们一个简单的

公式，借着我们的说话去建立，要小心谨慎的使用“是”和“不是”这两个词语。

四种常见侵蚀信任方式：



1. 说谎

说谎总是源于缺乏信任。

2. 奉承

奉承只是个绝对的谎言，用以提升你在对方眼中的地位。

3. 不守承诺

说话如果不守信用，口是心非绝对不是真心的朋友。

4. 沉默

当我们保持沉默，对方就会猜想我们在想什么，这样就无法建立信任。

在建立信任或重建信任时，不要忘记圣经中简单的真理：（箴 15：4）“温良的舌，是生命树。乖谬的嘴，使人心碎。”适当时说安慰的话，那威力是无法测量的！

若我们能在对话中好好的运用这两个简单词句：“是”与“不是”，彼此之间的关系和信任就得着建立或重建。



思考自己与神与人的关系

思想要点：没有高度的信任，就没法有优质的沟通。

背诵经文：（太 5：37）“你们的话，是，就说是，不是，就说不是。若再多说，就是出于那恶者。”

思考问题：我现在说话的方式是在侵蚀信任，抑或建立信任？

✓ 第 17 天

神在我们的祷告中



神是以你还没有看到的方式来响应你许多的祷告。

阅读经文：（太 6：9-13）

与人沟通最重要的其中一部分就是祷告。你与人谈话的方式。远不及你在神面前谈及他们的方式重要。你怎样在神面前谈及你生命中的人，将决定你能否放下创伤，能否以信心的眼光瞻望未来，以及有智慧去下决定。

门徒们听见耶稣祷告之后，一切都改变了。一直以来，祷告对他们来说大致上没有什么意义，他们认为祷告不过是属于那些宗教人士的一场表演，一种既公开且让人骄傲挂着的属灵奖牌。

直到耶稣出现了，在最忙碌的日子，耶稣会一早起来祷告。（可 1：35）

“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”

耶稣为着少许的饼和鱼献上感恩的祷告后，就能喂饱五千人。（可 6：41）

耶稣往山上祷告，摩西和以利亚就在那里与祂相遇。（路 9：28）

门徒们目睹这一切之后，每当耶稣在祷告的时候，门徒们知道耶稣在跟谁说话，所以绝不敢打扰。直至耶稣祷告完毕，门徒就把各人心中的请求提出来：“主啊！求祢教导我们祷告。”（路 11：1）

有关于祷告的误解令我们常常有这样的想法：

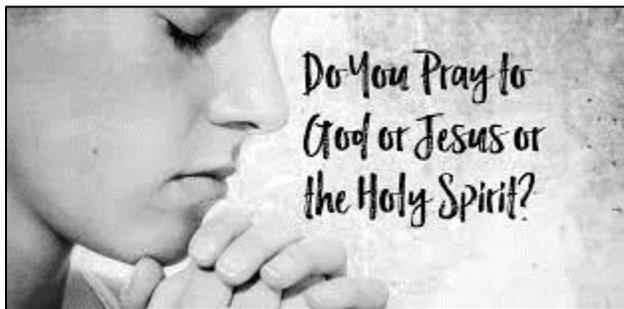
- 把祷告当作是魔杖，只要发挥的正确，就能得偿所愿。

- 认为祷告是个急救箱，只在危急的情况下才会打开。
- 看祷告为一场在说服神做某件事的途径。

这些都是对祷告错误的看法，虽然知道祷告非常重要，但每次祷告的时候总是心不能投入。

耶稣教导我们祷告是一场对话，这确实是令人精神为之一振！祷告既然是一场对话，那是怎样的对话？从耶稣身上，我们学习到与神谈话的秘诀。

在耶稣的身上和教训中，我们发现有三个词语可以表明与神对话时当有的元素，就是：坚持，信心和敬畏。



坚持

(路 11: 5-13) (路 18: 1)

耶稣说了这些比喻，教导要坚持不懈，持之以恒的祈求。神乐意无条件的赐予给我们。神跟那位不肯伸出援手的朋友和法官刚好

相反，倘若这些不愿意伸出援手的人，也因为对方的坚持而被说服，你就更能倚靠慈爱和乐于赐予的神，因祂会回应你坚持不懈的祷告。

信心

耶稣教导我们，凭信心向神求是祷告的一部分。耶稣说：（太 7: 7）“你们祈求，就给你们。寻找，就寻见。叩门，就给你们开门。”我们不祈求，不寻找，不叩门，原因是我们缺乏信心。耶稣教导我们要做的是凭信心祷告。

敬畏

在主祷文的第一句话：“我们在天上的父”，耶稣教导我们要以敬畏的心称呼神为“我们的父”。祷告是我们与天上的父对话，是一种标志着坚持，信心，和敬畏的对话。

祷告是我们生命中不可或缺的一部分，我们要凭信心专注在神所赐予我们的一切上，而不是专注于我们所缺乏的。

思考自己与神与人的关系

思想要点：对耶稣来说，祷告是与天上的父神对话，就是这么简单。

背诵经文：（太 6：9-13）“主祷文”

思考问题：我要怎样在与神的对话中加添更多坚持，信心和敬畏？



主祷文

我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。
愿你的国降临。
愿你的旨意行在地上，如同行在天上。
我们日用的饮食，今日赐给我们。
免我们的债，如同我们免了人的债。
不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。
因为国度、权柄、荣耀，全是你的，
直到永远。阿们。



第 18 天

排解疑难的沟通



言语是神赐给我们的工具中最重要的一项。

阅读经文：（箴 25：11）

在耶稣的身上，我们可以看见清晰的指引，指示我们在沟通上出了问题时当怎样处理。耶稣借着自己在日常生活中响应身边不完美的人和处境，教导我们怎样透过沟通来排解疑难。

面对批评时，耶稣给予清晰，自信的响应。（约 8：12-14，19）记载耶稣向听道者宣告自己是世界的光的对话：

耶稣又对众人说：“我是世界的光。跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光。”

法利赛人对祂说：“祢是为自己作见证。祢的见证不真。”

耶稣回答说：“我虽然为自己作见证，我的见证还是真的。因我知道我从哪里来，往哪里去。你们却不知道我从哪里来，往哪里去。”

于是他们就问他说：“祢的父在哪里？”

耶稣回答说：“你们不认识我，也不认识我的父。若是认识我，也就认识我的父。”

面对评击时，你倾向怎样做？反击？耶稣选择了给予一个清晰和满有自信的回应。耶稣没有向敌人屈服，而是陈述真理。若你选择反击，不过证明对方的批评或许是真的。

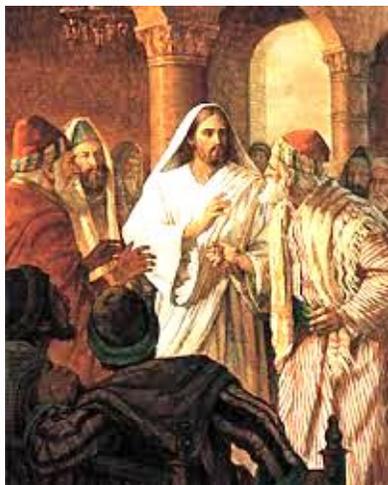
我们既不完美，别人的批评就有可能带点道理。我们要给予清晰，自信的回应，而不是以防卫的心态去反击。

耶稣的敌对者跟祂说话的时候，每每尝试把祂迫进困境。他们会提出一条问题，目的在套祂的话柄，用以日后来定祂的罪。

遇到这些情况，耶稣没有退避，也没有堕进设计巧妙的圈套中。取而代之，耶稣打起真理之光，以另一种角度来看问题。

与耶稣为敌的宗教人士，他们尝试陷害耶稣，问祂应否纳税给皇帝该撒。倘若耶稣回答：“应该”，耶稣就是支持欺压人民的罗马政府。倘若耶稣回答：“不应该”，虽然能得到人民的爱戴，但却成了与罗马政府对抗的违法行为。

耶稣否定了他们那种只能二者选择其一的想法，耶稣转而提出一个全新的观点：



(太 22: 17-22)

他们问耶稣：“请告诉我们，祢的意见如何。纳税给该撒，可以不可以。”

耶稣看出他们的恶意，就说：“假冒为善的人哪，为什么试探我。拿一个上税的钱给我看。”

他们就拿一个银钱来给祂。耶稣说：“这像和这号是谁的。”他们说：“是该撒的。”

耶稣说：“这样，该撒的物当归给该撒，神的物当归给神。”他们听见就稀奇，离开祂走了。

我们在耶稣身上学习到最困难，也是最宝贵的功课，或许就是当别人否定你或你的说话时，你应该怎样做。我们必须知道，即使神的儿子有多完美，也曾因为祂的言行而被否定。

别人以为被否定总是因着你的错，有时候肯定是你的错，但不一定是这样。即使你做对了事，别人也有可能否定你和你的说话。若你竭尽所能，试过所有的方法，仍然被否定，你会怎样做？

我们所做的往往是大错特错，遭否定后，我们就追得对方更紧。我们以为只要努力，就可以拉近与对方的距离，但带来的效果几乎总是相反的。我们会穷追不舍，令对方感到自己非常重要。

在耶稣身上我们可以找到答案，当众人求耶稣离开时，耶稣没有尝试说服他们让自己留下，反而离开了，因为祂知道他们的心硬。祂知道再缠着他们，只会令他们退得更远。

（可 10：17-22）记载有一位富有的年轻人，他拒绝了耶稣信心的呼召后，耶稣任由他离去。

（可 6：1-11）当某城镇的人拒绝了耶稣的信息，耶稣和门徒就离开，往另一个城镇去，这项原则十分重要。

复合关系的最佳方法就是，在他们拒绝你时，停止那寻求他们肯定的游戏。从那段关系中抽身，坚持你信仰生命的立场，静候他们向你靠近。在你与神

的关系中寻找安全感，明白纵使得不到他们的接纳，你也是被爱和被珍视的。

在他们朝着你踏出一小步前，别急着再次追逐他们，否则，你有可能重新回到那场不健康的游戏中。耐心等待对方真正的改变，然后在那改变的根基上建立关系。

（箴 18: 21）“生死在舌头的权下。喜爱他的，必吃他所结的果子。”言语是神赐给我们的工具最重要的一项，当神要终止人类建造巴别塔的计划时，神并没有取去他们建造的材料，而是夺去人沟通的能力。言语就像砖块，你可以用它来打碎窗子，也可以用它们来建造根基。

言语能伤害人的自信心，言语能粉碎人的梦想，言语能令人的欢乐幻灭，言语能使人的心情沮丧。可是，言语也能建立并赐予生命。你知道你有能力以短短的一句话来鼓励别人，使人受伤的心灵得着医治，令人得着激励。

什么时候短短的一句话就能令人仿如脱胎换骨？那可能是一句赞赏的话，一句智慧的话，或是一句真心的话。神借着你的口所出的话，赐你意想不到的力量，在他人的生命上建立信，望，爱。

思考自己与神与人的关系

“Death and life are in
the power of the tongue...”
(Proverbs 18:21)

思想要点：沟通需要勇气。

背诵经文：（箴 18: 21）“生死在舌头的权下。喜爱他的，必吃他所结的果子。”

思考问题：我要怎样与神，与人有更美好的沟通？

SPEAK LIFE!

✓ 第 19 天

评断的危险



谨记耶稣有关评断的教导，会让人发展出别具吸引力的个性。

阅读经文：（太 7：1-5）

“你们不要论断人，免得你们被论断。”耶稣对于评断的教导大有能力，可以为我们的的人际关系带来极大的改变。耶稣这句话能力真正彻底改变了我们的生命，谨记耶稣有关评断的教导，会让我们发展出别具吸引力的个性。紧接着“你们不要论断人，免得你们被论断”之后，耶稣教导说：“不要把圣物给狗，也不要你们的珍珠丢在猪前，恐怕它践踏了珍珠，转过来咬你们”（太 7：6）。

耶稣看事物的方式与众不同，耶稣直接的劝勉我们要识别别人是否愿意听信真理。不评断别人的意思并不是说不要去分辨是非，也不是说你不可开口指出那件事该做，那件事不该做。若是这样，耶稣吩咐我们不要评断别人就非常荒谬，因为那句话本身就已经作出了判断。

好判断是关乎我们对人的想法和动机的判断，我们若不喜欢某个人，很容易就会认为他们的所有行为，即使是好的行为，我们都会认为不好有所企图。若我们喜欢某个人，就往往会为他的错误行为开脱，认为他有颗善良的心。无论是指摘别人或为别人的行为开脱，都是评断。

什么是判断，什么不是评断，在我们的世界都很混淆。我们都是能力有限的人类，即使要判别自己的动机也不容易，更何况要判别别人，这正是我们需要耶稣这位专家的原因。

在（太 7：1-5）这几节的经文中，耶稣教导我们三件事：

1. 不要作虚伪的人，说一套做一套。
2. 适当的评断自己，愿意作出改变。（表明你的正直）
3. 神怎样以恩慈待你，你也照样对待他人。（确保你是有怜悯）

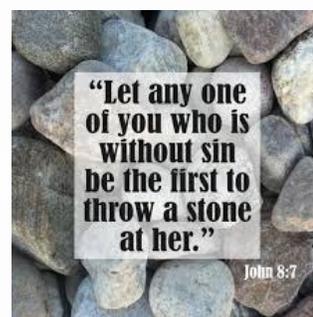
耶稣以眼中的梁木和眼中的刺这幅简单的图画来厘清我们的困惑：

虚伪，就是只盯着别人眼中的刺，而无视自己眼中的那根粗梁木。

正直，是把自己眼中的那根粗梁木除去。

怜悯，是除去对方眼中的刺。

提到判断，让我们想到耶稣与那位犯奸淫时被抓的妇人的事件。她被一群假冒伪善的人拖到耶稣的面前，指证她公然犯罪，这群人不愿检视自己同样显而易见的罪。



耶稣站在这群人面前，要求他们拿出正直的良心来，反省自己生平所犯的罪：（约 8：7）“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她”。

结果，没有一个人拿石头打她，他们从年纪最大的人开始，一个个的离开了。待众人离去后，耶稣显出救赎的怜悯，对那妇人说：“我也不定你的罪。去吧。从此不要再犯罪了”。

思考自己与神与人的关系

思想要点：虚伪，就是只盯着别人眼中的刺而无视自己眼中的那根粗梁木。

正直，是把自己眼中的那根粗梁木除去。

怜悯，是除去对方眼中的刺。

背诵经文：（太 7：1）“你们不要论断人，免得你们被论断。”

思考问题：在我的生命中，有没有什么地方有评断人的倾向？

✓ 第 20 天

向虚伪说“不”



你可以选择一条引领你的人生踏上无须隐藏，得自由的路。
你也知道别人尊重和爱你是因着那个真正的你，
而不是那个假装出来的你。

阅读经文：（罗 12：9）



或许你有听过一个故事：

有一位女士在机场的商店买了一袋小饼干，然后走到候机楼，找了个座位坐下，一边读手上的书，一边等候登机。她没有察觉一位男士坐在与她相隔的两个座位之处看报纸。

她看见放在两人座位中间的一袋小饼干，就拿过来，打开，取了一块。接着她终于留意到那位男士了，因为他也把手伸进袋子里，取了一块饼干。为免当众争执，她没说什么。

接下来的数分钟，当她每吃一块饼干，那位男士就跟着吃一块。他每取一块饼干，她的怒气就随之上升。最后只剩下一块饼干，那位男士把它取出来，分成两半，笑着给她一半。

这位女士在想：“真是厚颜无耻，竟然有这样的人！”刚好，广播乘客可以登机了。那位男士站起来，前往登机。这位女士打开手提包，把书放进去，正好看见她的那袋小饼干被塞在手提包的深处。

虚伪，就是只盯着别人眼中的刺，而无视自己眼中的那根粗梁木。耶稣论到虚伪，另一次在（太 23：25）“你们这假冒为善的文士和法利赛人有祸了。因为你们洗净杯盘的外面，里面却盛满了勒索和放荡。”

耶稣的这一句话不带任何幽默，而是一趟严正椎心的质询。虚伪就是很注重外表，洗净杯盘的外面，过于内里的真面目。而且爱把自己不愿达到的要求加诸别人身上。

虚伪就是指出别人的错处，自己却不肯反省或承认自己也有同样的错。虚伪就是向我们的子女说：“照我所说的去做，而不是照我所做的去做”。

虚伪就是躲藏在面具背后，我们每个人偶而都会戴面具，问题是你想别人认识那面具还是真正的你，你想一生都困在一个装出来的自我里面吗？你可以选择这条路，但也可以选择另一条路，就是一条引领你的人生踏上无须隐藏得自由的路。你也知道别人尊重你和爱你是因着那个真正的你，而不是那个假装出来的你。

要实践耶稣的教训，唯一的方法就是循序渐进，每次应付一天的事，一段关系，一次对话。不要在心里评断别人，反倒决意用你的言语和行为表达对他们的爱。（罗 12：9）“爱人不可虚假”。

耶稣曾对善于假装的人说：（太 6：1）“你们要小心，不可将善事行在人的面前，故意叫他们看见。若是这样，就不能得你们天父的赏赐了。”

生命不是一场表演，生命乃要实在。怎样才可以得着这种自由，我们需要问自己，活着是为要打动谁？（撒上 16: 7）“耶和华不像人看人，人是看外貌。耶和华是看内心。”

我们若是为打动别人而活，最终会令自己只着重外表，因为打动人的正是外表。我们若是为打动神而活，这样我们就会发现，神能看穿那面具。神不会被我们假装的面具打动，神是每一个人无法躲避的，祂深深的爱着我们，借着祂，我们才能活出生命的意义，祂也会与我们共度永恒。为这样的一位神而活，你就会得着极大的自由。

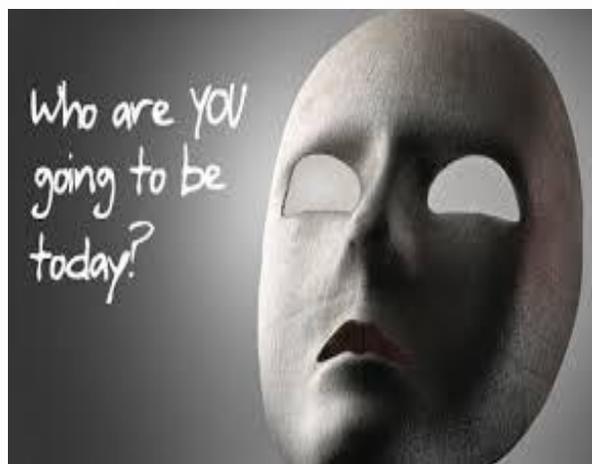
“我也不定你的罪。去吧。从此不要再犯罪了”。

思考自己与神与人的关系

思想要点：虚伪，就是注重外表过于真面目。

背诵经文：（罗 12: 9）“爱人不可虚假，恶要厌恶，善要亲近。”

思考问题：在我的生命中，有没有什么地方是我习惯戴上面具才觉安心？





第 21 天

向正直说“好”



正直意味着你已经先下定决心做对的事。

阅读经文：（代上 29：17）

虚伪是无视自己眼中的梁木；正直是移除眼中的梁木。

光是看自己眼中的梁木还不够，乃要必须设法除掉它。

选择做个正直的人

选择正直就是每当看见别人的错误时，便立刻反省自己，刻苦自己有没有犯同样的错误。我们需要认清在别人身上所看到的错误，也许就是我们生命中的征兆。当你眼中有一根梁木时，就特别容易看见别人眼中的刺。往往我们在别人身上所看见的，正是我们身上最常见的问题。

灵命成长的好消息

若你肯以别人的缺点作你改变的动力，这样的动力你永远不会缺少，同时，你的缺点也能成为别人成长和改变的动力。人生是一场考验，而正直就是其中一个主要的题目。我们都希望在考验中有出色的表现，为此，你就要先作好准备。正直意味着你已经先下定决心做对的事，

怎样做才是选择正直？

无论是小谎言或是大骗局，我们都免不了要假装。问题是：你打算怎样对付它？

我们随手就能列出数百项能够在日常生活中表现正直的选择，以下数项可以帮助你踏出选择正直的步骤：

1. 决心说实话

决心说出有关你自己的实话，我们都有经历过向别人说实话的重要性。

（太 7：5）耶稣吩咐我们要先去掉自己眼中的梁木，所以我们最好还是从自己入手，说出有关自己的实话。有关自己的实话是一件棘手的问题开始：

“有没有一个谎言是你日以继夜努力的掩藏的呢？”

鼓励你做可能是你一生中最勇敢的事，求神赐你勇气和力量说诚实话。

2. 决心求神帮助

（诗 101：2-3）“我要用智慧行完全的道。祢几时到我这里来呢？我要存完全的心，行在我家中。邪僻的事，我都不摆在我眼前。悖逆人所做的事，我甚恨恶，不容沾在我身上。”

大卫激动的提到选择正直和求神帮助的需要，正直就是决心走正确的道路，正直是求神帮助，正直是弃绝卑下和粗鄙的事。



神要我们仰望祂，（诗 93：4）“耶和华在高处大有能力，胜过诸水的响声，洋海的大浪”告诉我们，正直是决心求神的帮助，明白若没有神的帮助，我们就没有能力对卑下和粗鄙的事说“不”。但我们有了神的帮助，我们就有一种新的能力，可以向高处和大有能力的事说“好”。

思考自己与神与人的关系

思想要点：正直，意味着你已经下定决心做对的事。

背诵经文：（代上 29：17）“我的神啊，我知道祢察验人心，喜悦正直。我以正直的心乐意献上这一切物，现在我喜欢见祢的民在这里都乐意奉献于祢。”

思考问题：你可以向谁承认你的过错，并有信心对方会为你祷告呢？

✓ 第 22 天

“现在”就施怜悯



领受了神怜悯的人向别人施怜悯，这才是适当的反应。

阅读经文：（西 3：12-13）

耶稣吩咐我们，把自己眼中的那根粗梁木除去后，就要施怜悯，去掉别人眼中的刺。耶稣督促我们把自己眼中的梁木除掉，然后才能看的清楚，帮助别人除掉眼中的刺。

我们身处的社会相信，评断的反面就是容忍，而容忍又被误以为是无条件的接纳，不向对方所作的选择提出任何意见或评论。但耶稣告诉我们，取代判断的不是容忍，而是怜悯。取代判断并不等于要无视别人的过错，而是要人知道耶稣已经赦免了我们一切的过犯。

在主祷文中，耶稣教导我们要祷告说：（太 6：12）“免我们的债，如同我们免了人的债”。教导完主祷文之后，耶稣说：（太 6：14-15）“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”

（太 18：28-35）“那仆人出来，遇见他的一个同伴，欠他十两银子，便揪着他，掐住他的喉咙，说，你把所欠的还我。他的同伴就俯伏央求他，说，宽容我吧，将来我必还清。他不肯，竟去把他下在监里，等他还了所欠的债。众同伴看见他所作的



事，就甚忧愁，去把这事都告诉了主人。

于是主人叫了他来，对他说，你这恶奴才，你央求我，我就把你所欠的都免了。你不应当怜恤你的同伴像我怜恤你吗？主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”

故事中的男人被豁免了一笔庞大的债项，但他却不肯免去别人欠自己的一小笔债。耶稣知道不愿意饶恕的人还未真正明白饶恕的意义，在耶稣所讲的故事中，欠债的仆人听见饶恕的话，但他对待同伴的方式却显明了那些话根本没有进到他的心里。施怜悯就是饶恕那人，这真是不容易。你所受的伤害越深，就越发抗拒饶恕的想法。撒旦最喜欢利用我们不愿宽恕他人的心，来阻止我们接近那被神转化而饶恕的心。



真心怜悯需要勇气，因为施怜悯时往往会遭到拒绝。人经常拒绝神的怜悯，但神的怜悯是完美无瑕的。因此，人们也很自然的拒绝我们不完美地表达的怜悯。纵使人们不常接受，我们总要施怜悯。耶稣即使被嘲笑，被弃绝，甚至被钉在十字架上，祂仍然施怜悯，饶恕对方。

（西 3：12-13）“所以你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存（原文作穿；下同）怜悯，恩慈，谦虚，温柔，忍耐的心。倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕。主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。”

这两节的经文道出了我们可以怎样向身边的人施怜悯：

— **要恩慈**。恩慈的言行是表达怜悯的简单方式，恩慈所产生的改变是你未意识到的，恩慈的话语有能力去改变对方的心情。

— **要谦虚**。当你决定要说谦虚话，要待人行事谦虚时，你就是在表达耶稣对我们所存的怜悯，祂谦虚的来到世上服事我们。

— **要温柔**。温柔是指无私，承认错误，不再诿过于人，并开始承担责任。柔和的语调和话语能发挥惊人能力。（箴 15：1）“回答柔和，使怒消退。言语暴戾，触动怒气。”

— **要忍耐**。对人有耐性，宽大的承认自己也需要别人耐心的对待。

— **要容忍**。容忍与你有嫌隙的人，彼此好好的相处。（罗 12：18）“若是能行，总要尽力与众人和睦。”



— **要饶恕**。假如你无法饶恕某人，就求神赐你力量，做靠你自己无法做到的事。主怎样饶恕了我们，我们也要怎样饶恕人。惟有置身于蒙神饶恕这个真理中，我们才会得着饶恕别人的能力。

(弥 6: 8) “世人哪，耶和华已指示你何为善。祂向你所要的是什么呢？只要你行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。”

神向我们所要的，乃是神如何对待我们，我们也当如何对待别人。

「行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。」这是基督徒行事为人的四原则：对事公义，对人怜悯，对己虚心，对神同行。

(太 5: 7) 耶稣说：“怜悯人的人有福了，因为他们必蒙怜悯。”

思考自己与神与人的关系

思想要点：取代判断的不是容忍，而是怜悯。

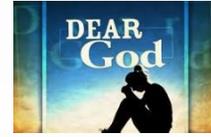
背诵经文：（西 3: 12-13）“所以你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯，恩慈，谦虚，温柔，忍耐的心。倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕。主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。”

思考问题：今天我可以向谁怜悯？



✓ 第 23 天

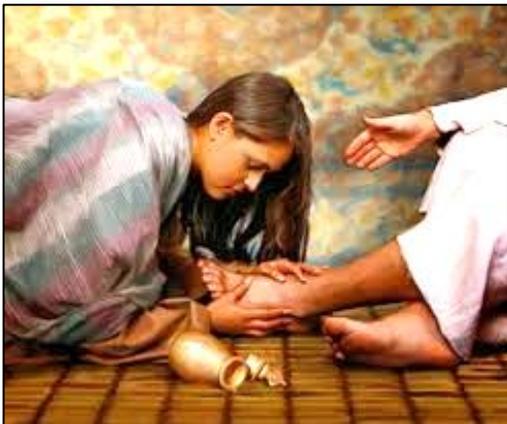
明白神的怜悯



你越了解神向你所施的怜悯，就越能够怜悯他人。

阅读经文：（路 7：36-50）

耶稣被一位具影响力的法利赛人西门邀请，到他美轮美奂的家吃一顿上好的晚餐。晚宴开始时，有一位不请自来的客人悄悄的溜进来见耶稣。虽然这位客人不请自来，但席上没有人不认识她，这个女人因着她不道德的生活而臭名远播。



她是个妓女，现在她想来见耶稣，这令人多么不自在。或许耶稣应该跟她谈谈，现在不是适当的时候，也不是一个适合的场所。就在众人感到非常尴尬由不自在的情况下，这女人竟然站在耶稣的背后哭了起来。

宴会中的人都装作若无其事，但这个女人接着做了无法不令人侧目的动作，她在耶稣面前弯下腰，任由泪水溅落在耶稣的脚上。宴会席上突然变得鸦雀无声，所有的人都不知所措。

然后，不可思议的事情发生了，这个女人用她的头发抹掉落在耶稣脚上的眼泪。随后，她把香膏倒在耶稣的脚上，再用自己的头发来抹拭。房间内充满

了香气，在座的每位客人都认为这真是荒谬，难道耶稣不知道这景象多么不堪入目？把香膏倒在脚上是多么的浪费，这个女人本就不应该在这里出现。

招待耶稣的主人西门心里在想：“耶稣若是先知，必知道这个女人是谁，也不好让她碰自己。”耶稣知道西门的想法，于是，耶稣就在众人面前说了一个小故事。这故事关于两个被免债的人：“有两个人欠了某一个财主的钱，一个欠五百银币，另一个欠五十银币。因为他们无力还债，债主就开恩免了他们两人的债。那么，这两人那个更爱他呢？”答案很明显，当然是那个被免去较大笔债的人。

耶稣教导西门关于爱的真理：“你没有用水洗我的脚，但这个女人用眼泪洗我的脚。你没有用油抹我的头，但这女人把香膏倒在我的脚上。”耶稣向西门表达这个女人爱耶稣的心，是因为她知道自己多得赦免。



归根结底，你得二择其一。你可以像西门，为着自己比大多数人的生活端正而感恩。不然，就像那个女人，为着自己得到多大的赦免而感恩。按照耶稣的教导，那些选择了像那个女人一样，甚至到一个地步令他们尴尬也不在乎的人，他们对耶稣的爱更深。

神希望我们有怜悯，因为祂是仁慈的。神的怜悯是令人无法抵挡的！拥有怜悯心肠的秘诀，就是看到神向你施怜悯。你越了解神向你所施的怜悯，就越能够怜悯他人。

神的恩惠和怜悯是我们不配得的礼物，如果你能够赚取神的恩宠，你就会很容易评断那些赚不到的人。（来 4：16）“所以我们只管坦然无惧地，来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠作随时的帮助。”

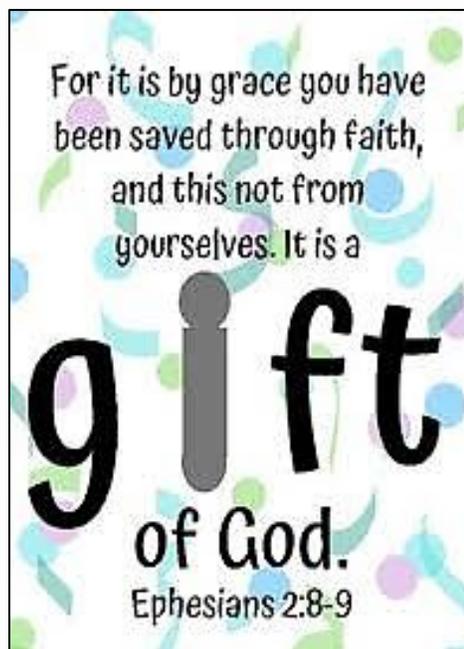
我们的生命全都包含在祂恩惠的行动之内，神借着耶稣基督赐给了我们这一切。你蒙恩惠是包含在那满有恩惠的行动之内，你的将来也是包含在那满有恩惠的行动之内。你与神，与人的关系都是包含在神满有恩惠的伟大行动之内。

思考自己与神与人的关系

思想要点：神希望我们有怜悯，因为祂是仁慈的。

背诵经文：（弗 2：8-9）“你们得救是本乎恩，也因着信，这并不是出于自己，乃是神所赐的。也不是出于行为，免得有人自夸。”

思考问题：我是否已经接受神以怜悯的饶恕和恩惠所作的礼物，以开展我的新生？



✓ 第 24 天

明白神的审判



健康的关系，有赖我们去等候神在预定的时间，作最终的审判。

阅读经文：（约 12：48）

以正直和怜悯，而非虚伪来回应别人的行为，是我们最难培养的人际关系。若要增强着技巧，秘诀就是要加深认识神怎样审判全人类。

我们知道神是慈爱，良善和美好。当我们看到评断和审判等字眼与神的名字相连时，就会感到畏缩。于是我们就很自然的倾向无视这些字眼，转而留意那些令人感到温馨，慈爱的字眼。提到审判，一连串令人不安的问题就会涌进我们的脑海。

要明白神的审判不能从哲学思想中找到答案，而是在乎个人的信心。神对这世界每一个人的爱，远比我们想象中更深。神就是那终极的审判者，所以我们信赖祂。每一件不义的事神都看见。神知道每一个人内心的每一个动机，而祂也是那最后的审判者，所以我们能信赖祂。

明白神的判断，帮助我们不会妄下判断，明白神的审判能让我们可以放开怀抱，不再论断人，因为知道神才是审判者。当我们想起神将按公义审判，而现在还未到最后审判的时候，我们就要因着这些真理而免于评断，也能以信心面对每一天，因为我们认识并信靠那位满有怜悯和饶恕的神。

要拥有健康的关系，我们必须下一个决定，就是把审判的工作交在神手中。实践（罗 12：19）的真理：“亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭

主怒。（或作让人发怒）因为经上记着，主说，伸冤在我。我必报应。”我们越信靠神是唯一公正的审判官，就越不会妄下评断。

神会按照祂的时间施行审判，这个真理使我们能抵挡试探，不致急于作出评断。（林前 4: 5）“所以时候未到，什么都不要论断，只等主来，祂要照出暗中的隐情，显明人心的意念。那时各人要从神那里得着称赞。”所以我们越信靠神的时间安排，我们就越不会妄下判断。

健康的关系有赖于我们去等候神在预定的时间，作最终的审判。耶稣曾经讲了一个关于麦子和稗子在同一块田里长出来的比喻。仆人问主人应否把稗子拔掉。主人回答说：（太 13: 29-30）“主人说，不必，恐怕薅稗子，连麦子也拔出来。容这两样一齐长，等着收割。当收割的时候，我要对收割的人说，先将稗子薅出来，捆成捆，留着烧。惟有麦子，要收在仓里。”

若我们试图把麦子与稗子分开，就必定会出错，造成伤害。要把审判留待神预定的时间才进行。我们只管信靠神，神会按时称赞那配得的人，也会按时审判那些当受审判的人。我们越信靠神的时间安排，就越不会妄下判断。

（彼前 1: 7）“你们既称那不偏待人，按各人行为审判人的主为父，就当存敬畏的心，度你们在世寄居的日子”。既然有一天我们都要受神的审判，我们就当存敬畏的心行事。为着那天，我们能在生活中尊崇神并祂的权能。

思考自己与神与人的关系

思想要点：我越信靠神是审判官，就越不会妄下评断。

背诵经文：（林前 4: 5）“所以时候未到，什么都不要论断，只等主来，祂要照出暗中的隐情，显明人心的意念。那时各人要从神那里得着称赞。”

思考问题：我信神能作出公正的审判吗？

✓ 第 25 天 认识有关你自己的真相



我们该是最不爱判断的人，因为我们知道自己得到了多大的赦免。

阅读经文：（罗 3：23-24）

每次去见眼科医生，都要接受标准的视力测试，把贴在墙上的几行字母由上而下尽量读出。

Z O E C F L D P B T
E T O L E B Z E F
B O F C P T E B L

现在你要作另一个测试，不是“视力测试”，而是“自我测试”。你越能够清楚读出下列两行字，就越能够把耶稣有关审判和怜悯的原则应用在你的生活中。

我犯了罪
我得赦免

你越是能够清晰的看见这两项真理，就会变得越少判断，也越懂得怜悯。

（罗 3：10-12）“没有义人，连一个也没有。没有明白的，没有寻求神的。都是偏离正路，一同变为无用。没有行善的，连一个也没有。”

你犯了罪，我也犯了罪。若我们都装作没有罪，就是在判断上出了问题。装作自己从没有犯过什么罪的人，也就是世上最爱判断的人。认为自己所犯的不过是“小罪”的人，也就是你遇过最爱定别人罪的人。作为耶稣基督的跟随者，我们应该是最不爱判断的人，因为我们知道自己得到了多大的赦免。

当我们明白自己犯了罪又蒙赦免，我们就得着能力，变得更少去判断的人。

自我检测

- * 在我与神的关系中
- * 在我与人的关系中
- * 在我的思想生活中
- * 在我的休闲活动中
- * 有什么事情是我知道真相，却又假装那不是真的呢？
- * 我有没有发觉自己充满忧虑或怒气，这些情绪是由什么因素引起？
- * 有什么事情是我知道神吩咐我去做，我却没有去做呢？
- * 我有没有一直把焦点放在别人的罪上面，好隐藏自己的罪呢？

主啊！求祢保守我免于落入虚伪中。
主啊！求祢帮助我成为一个满有怜悯的人。
主啊！求祢救我脱离罪的辖制，生命得着更新。
主啊！求祢使我能以正直待人，帮助我效法祢。

思考自己与神与人的关系

思想要点：我犯了罪，我得赦免。

背诵经文：（雅 2：13）“因为那不怜悯人的，也要受无怜悯的审判。怜悯原是向审判夸胜。”

思考问题：安排一段时间，独自反省“自我检试”里的问题？



✓ 第 26 天

作仆人为大



在每一段关系中，我们都要面对这个测试：
我会抬高自己抑或甘愿卑微。

阅读经文：（罗 3：23-24）

假如你要建立良好的关系，就不能错过耶稣对为大的说法：

（可 10：32-45）

门徒以为主耶稣上耶路撒冷去，是要实现弥赛亚国的预言，祂就要在那里作王，因此引起他们之间的地位之争，但是主却说祂此去耶路撒冷，乃是要受死，可惜门徒并没有把这话听进去。



雅各和约翰两兄弟，他们求主的左右座位，意即在国度里仅次于主的地位。由此可见，当时跟随主的人都以为祂此次上耶路撒冷，乃要赶逐罗马人，建立弥赛亚国，在荣耀中作王。

其余的十个门徒听见雅各和约翰的请求，引爆了门徒之间的争论。耶稣没有因为门徒们不顾念祂的需要而生气，反而把他们叫到一旁，告诉他们神差遣祂降世，原是要祂背负世人的罪孽，在十字架上担当人类所该受的刑罚，因

此祂所要喝的杯是指神忿怒的杯，也就是指十字架的苦难。

「谁愿为大」

『为大』是指较一般人尊大；这话表示主并不禁止人争取为大，人可以有为大的心愿，但在教会中为大的途径，跟世界上的作法完全不同。

世人贪求高位以便能辖管别人，这种理解不容许混到教会里来。在属天的国度里，所有的地位都是为着服事和成全。

在国度(教会)里，越大者就越没有自由；反过来说，越是自己卑微，受苦，越是没有自己的自由意志者，就越显出为大。

(可 10: 43) “只是在你们中间，不是这样。你们中间，谁愿为大，就必作你们的用人。” 这项处理关系的原则就是：作仆人为大（仆人化）。



为大的渴望和谦卑的服事，两者是有密切的关系。耶稣教导我们把为大的渴望转化为谦卑的行动。耶稣教导我们把要成为重要人物的渴望转化为服事人的决心。只要你学懂怎样把这个真理套用在你的生命当中，你就能建立最美好的关系，也能活出最美好的生命。

许多人因为看不见为大的渴望和谦卑的服事之间的关系，于是从不努力令自己谦卑。但这种谦卑的态度事实上能使他们为大，使他们能为这个世界带来无法估计的影响。

耶稣不只一次向门徒论到真正为大是源自服事之路，这个主题在耶稣的教导中常常见到。在提出了以服事为大的真理之后，耶稣往往会发出一个挑战：
(太 23: 12) “凡自高的必降为卑，自卑的必升为高。”

我们每天都面对为大的测试：

() 我会抬高自己

() 我会甘愿卑微

请在其中一个方法打勾！

每段稳固的关系都是以谦卑为核心，若不谦卑我们就无法建立良好和不断增长的关系。因为自私会摧毁关系，谦卑则能建立关系。我们必须以谦卑为根基，才能摒弃能侵蚀任何一段关系的自私心态。

思考自己与神与人的关系

思想要点：耶稣教导我要把为大的渴望转化为谦卑的行动。

背诵经文：(太 23: 12) “凡自高的必降为卑，自卑的必升为高。”

思考问题：我对于谦卑的观念有没有需要改变的地方？





第 27 天

以谦卑成就雄心



坚持与依靠，这是我们每天都要做的决定。

阅读经文：（箴 22：4）

亚伯拉罕的雄心，他有雄心前往神差他去的地方，并因着他的响应，神就称他为信心之父。

挪亚的雄心，他用了 120 年的时间建造方舟，在建造的过程中，挪亚长久的忍耐，受世人的讥笑辱骂，挪亚所需要的是何等大的雄心。

大卫的雄心，令他勇敢的面对哥利亚，并且借着信靠神的心击败哥利亚。

耶稣决定面向耶路撒冷走去，只因父差祂往那里去，耶稣以祂的雄心完成父的计划为祂神圣的抱负。

我们每个人都应有宏大的雄心，理由有三个：

1. 我们是神所创造的，神对祂所创造的一切都有所求，神希望每一个受造之物都能活出其受造的目的。
2. 我们受派负责管理这个世界，神给我们这个使命，这是一项十分巨大而且需要雄心的任务。
3. 我们受造是要在世上反映神的形像，这是雄心大的惊人的事情。神不但创造我们，要我们管理这个世界，还要我们在世上反映祂的形像。

由这三个理由培育出来的雄心，就是神所赐的雄心。有雄心没有什么不对，不对的是自私的野心。问题不是出于我们有雄心，问题是出于我们往往由骄傲而来主导我们的野心，而不是让谦卑来驾驭雄心。

耶稣把改变世界的能力赐给门徒，他们总是后知后觉，彼此对说：我比你优胜。耶稣具有属灵的洞察力，知道他们的潜能远超于表面所见的。于是，就在门徒们彼此争论谁为大的时候，耶稣教导他们怎样以谦卑来驾驭他们的雄心。

门徒坚持以自己的方法行事，耶稣教导门徒要从小孩子身上学习谦卑，学习何谓真正的为大。（太 18：4）“所以凡自己谦卑像这小孩子的，他在天国里就是最大的。”小孩子并不自觉有甚么可夸的，因此他的谦卑乃是诚实的谦卑；凡承认自己一无所是，一无所有，而只有活在倚靠神恩典与怜悯中的人，他在天国里是最大的。越谦卑就越能让神掌权，而越能让神掌权的人，在天国里也越大。

谦卑就是改变你的选择，不再坚持自己的方法行事，转而倚靠神。神爱你，祂创造了你，为你的生命定下了计划，要你负起责任。神渴望着你的生命显明祂的爱，反映祂的形像。

你的生命既然得着这些保证，就无需要终生坚持以自己的方法而行。谦卑不是要你放弃雄心，而是要你把自己奉献给神那更大雄心的计划中。这个计划是以孩子般的倚靠为起点，真正的为大就是倚靠神。

思考自己与神与人的关系



思想要点：真正的为大就是倚靠神。

背诵经文：（太 18：4）“所以凡自己谦卑像这小孩子的，他在天国里就是最大的。”

思考问题：有没有什么地方是我应当倚靠神，而我却坚持以自己或他人的方法而行呢？

✓ 第 28 天 以谦卑驱走爱比较的倾向



生命中最大的祝福，往往要在人生看来是最低潮之时才能寻着的。

阅读经文：（林后 10：12）

我们常常会在与人谈话的时候，或处在任何的一个场合，我们都会问自己身处何位置。我是遥遥领先或是远远落后？我是高高在上或是被压在下面。这种爱比较的倾向，对我们的关系有难以估计的影响。这种爱比较的圈套，甚至能毁掉最好的关系。



（路 14：7-14）耶稣对人观察入微，当耶稣看到宾客前来赴宴时，他们流连于最令人垂涎的座位附近。顶部的座位是贵宾桌，是预留给主人和他最重视的宾客。客人在找寻座位时，都会估量自己身份的重要性：“我比这人优越，也比那人重要，地位有比这人高，看来我有足够的资格坐在首位”。

耶稣看到这伙人的表现，就提出与人际关系相关的重要。“你们被人请去赴婚姻的筵席，不要坐在首位上。恐怕有比你尊贵的客，被他请来。那请你们的人前来对你说，让座给这一位吧，你就羞羞惭惭的退到末位上去了。你被请的时候，就去坐在末位上，好叫那请你的人来，对你说，朋友，请上坐，那时你在同席的人面前，就有光彩了。因为凡自高的必降为卑。自卑的必升为高。”

耶稣提醒我们在比较这范畴中，我们要面对“为大的每日测试”：我会抬高自己，试图取得首位，抑或甘愿卑微，决意坐在末位。许多人都会把为首等同于为大。耶稣却教导我们，为大并不是在比赛中取得胜利，而是在谦卑的过神赐给你的生活。

神在乎你在比赛期间中曾帮助过谁，胜于你跑在谁人的前面。神不是要问：“你会比其他人更快到达终点吗？”神要问的是：“你会帮助谁跟你一起越过终点？”

你有否甘愿卑微坐在末位，这是人生中具有挑战的问题之一。在灵命成长的路上，我们通常都会经过三个阶段：

1. 我被自私所支配，于是努力爬向高处。

我所用的方法或明显，或隐晦，但在我的脑海中，总是要爬上高位，因我相信这样会令我感到受重视。

2. 我会坐在末位上，但心里期望这样做最终能助我坐上首位。

在我看来，这是个较无私的路径去取得首位。我们大多数的人，一生中大部分时间都是处于这个阶段。我们行为无私，心底里却期望能藉此得到我们一直自私的渴求的东西。



3. 无论我们是处于末位或首位，都同样感到自在。

我们明白无论谁为首，都无关重要。我即身处这里，神就会在这里使用我。

生命中最大的祝福，往往要在人生看来是最低潮之时才能寻着的。最丰富多彩的关系，最纯真的喜乐，最深远的影响力，往往是在我们走出聚光灯以外自由自在的去爱和服事的时候才寻着。

神要使用那些不再费心于“谁为大”的人，并借着祂改变世界。只要当人对神说：无论祢把我放在那里，我都要为祢做点事，令今天的世界改变。这正是迈向耶稣那真正为大之路。透过这种想法，让谦卑来处理我们爱与别人比较和力争高位的倾向。

思考自己与神与人的关系

思想要点：耶稣不是说：“若你被邀请坐在末位，你就要满足”。而是说：“去坐在末位上”。

背诵经文：（林后 10：12）“因为我们不敢将自己和那自荐的人同列相比。他们用自己度量自己，用自己比较自己，乃是不通达的。”

思考问题：我曾甘愿去坐在末位上吗？若我这样做，结果如何？





第 29 天 以谦卑建立与神的关系



谦卑地祈求神帮助你完成你单靠自己所无法完成的事。

阅读经文：（路 18：9-14）

耶稣讲述两个人有截然不同的祷告，其中一个是法利赛人，在当时的文化中他的身份备受尊崇。另外一个为是税吏，收税是最不受人尊敬的行业。这两个人的鸿沟真是大极了，他们碰巧在同一个时间来到敬拜的地方，在房间的两个角落祷告。

那法利赛人祷告说：“神啊，我感谢祢，我不像别人，勒索，不义，奸淫，也不像这个税吏。我一个礼拜禁食两次，凡我所得的，都捐上十分之一。”税吏的祷告却远比法利赛人简短：“神啊，开恩可怜我这个罪人。”

一个是评论的祷告，另一个是认罪的祷告。法利赛人的祷告：“看着我”，税吏的祷告：“饶恕我”。法利赛人的祷告：“我有神赐的福气”，税吏的祷告：“我需要神的怜悯”。

耶稣讲这个比喻背后的问题是：“你认为神会听那一个人的祷告？”答案是显而易见的，神会听那真诚的祷告。耶稣论到税吏时说：“我告诉你们，这人回家去，比那人倒算为义了，因为凡自高的，必降为卑，自卑的，必升为高。”

当你抬高自己，你与神的关系会落入“自己动手做”的模式，一切都以你自己为主导。事实上，法利赛人是一步加上一步，一个规则加上一个规则，对别人的指摘也是一个加上一个，慢慢的使自己泥足深陷而不能自拔。

我们也可能落在同样的景况中，耶稣谈及有关法利赛人和税吏的故事激励我们，要打破这种“自己动手做”的生活模式，使我们不再沮丧。“自己动手

做”的信仰征兆，对我们每个人来说都是警号，提醒我们是否已从倚靠神慢慢变成倚靠自己。

* 你变得对自己充满信心，有一种感觉开始悄悄潜入你脑海的隐密处，就是认为神当庆幸有你作祂的跟随者。

* 你变成爱责备人，若你很快或很容易便落入别人的罪这个陷阱里，那就显示你所倚靠的是你自己。

* 你开始满足于外在的表现，“我禁食，我有献上十分之一”。这些外在的表现没有什么不对，问题是你徒有外表，并变得以宗教的外表为满足。

要避免“自己动手做”这个陷阱，方法就是信靠神。耶稣在离世的前一晚，耶稣知道门徒们非常焦虑，他们不知道将要发生什么事，却意识到一切将会改变。我们也如他们一样，在面对不可知的将来会感到焦虑。



耶稣把一切看在眼里，对他们说：（约 14：1）“你们心里不要忧愁。你们信神，也当信我。”就是这么简单，信靠神。人若信神，也必信主。信靠基督，就是信靠神。

如果我们能够信靠主，就有安息，我们将生命的责任交给主，主的看顾永不失败，于是我们的痛哭变为荣耀与说不尽的喜乐。

信靠主我们得胜有余，信靠主我们必然重新得力，信靠主我们必然如鹰展翅上腾。虽有千军四处环绕我，虽有万敌四面攻打我，主是我们得胜的力量，世世代代为我居所。

思考自己与神与人的关系

思想要点：你与神的关系是在信靠上渐长，还是下滑至“自己动手做”的信仰里？

背诵经文：（箴 3：5）“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。”

思考问题：我要怎样在祷告中承认自己的需要，并倚靠神来满足我的需要？

✓ 第 30 天

葡萄树和枝子



你活得越像耶稣基督，你的生命就能结出越多果子。

阅读经文：（约 15：1-5）

耶稣懂得把事情弄得极为简单，却又意味深长。耶稣说：（约 15：5）“我是葡萄树，你们是枝子”。假如你想活出神所为我们预备的美好人生，我们每天便要记住这幅简单图画所说的两件事：主是葡萄树，我们是枝子。

神不想你过繁重的人生，神希望你活出美好的人生。耶稣运用了一个有力的意象来描述祂为你计划的那种满足，丰盛的生命，那就是结果子的意象。耶稣期望我们活出结果子的生命，要有这种生命，我们记住两件事：耶稣是葡萄树，我是枝子。

耶稣是葡萄树。葡萄树从土壤里吸取养分，以供应枝子，使枝子能存活并结果子。在耶稣里，你可以找到生命中所需要的东西。你可曾试过以耶稣之外的东西作为你的葡萄树？我们都曾在别处寻找快乐与人生意义。耶稣期望我们记住这简单的真理：惟有在祂那里才能找到生命，祂是道路，真理，生命，祂是葡萄树。

你是枝子，枝子的工作就是必须一直依附葡萄树。枝子靠赖葡萄树为生，只要枝子一直依附葡萄树，并从葡萄树那里吸取生命力，使枝子不断的成长和结果子。

你是枝子，这就是你的角色，每天都要提醒自己这个事实。作为枝子，就必须满足神要你结果子的期望。枝子要重视在葡萄树里的生命，在思想和行为上，活出越来越有主耶稣基督的样式。

你是神期望能结果子的枝子，而为了要能结果子，枝子必须被修剪。若我们不明白修剪是什么意思，我们一生都会感到困惑。因为当神好像要在我们的生命中成就大事，而又在我们正在成长的过程中，却突然被剪去。“神啊！你为何要这样做，那是我最美的枝条啊！上面的叶子还茂盛啊！”



葡萄树需要大幅的被修剪才能持续的结果子，修剪会带来伤痛，没有伤痛就不算是修剪。然而，在痛苦之中，却带着结果子的应许。这一刻，你看着自己的生命，说：“神啊！那不是一束丑陋光秃的枝桠吗？”

神在我们的生命中一直修剪，目的就是要枝子结出果子来。在耶稣那里，我们可以找到真生命。耶稣告诉我们，枝子必须常在葡萄树里。我们必须常在祂里面，依附祂，信靠祂。因为枝子若与葡萄树分离，一刻也无法存活，枝子无时无刻都需要葡萄树。

耶稣吩咐我们要读祂的话，使祂的话成为我们生活的一部分。借着这样的选择，我们就常在祂里面，持续的依附着葡萄树。要与耶稣保持联系，这些操练敬虔的习惯固然重要，就是要常常紧密的依附在基督及祂的爱里面。

(约 15: 9-10) “我爱你们，正如父爱我一样。你们要常在我的爱里。你们若遵守我的命令，就常在我的爱里。正如我遵守了我父的命令，常在祂的爱里。”若我们遵守耶稣的诫命，我们就会常在祂的爱里，持续的依附着祂的爱。

耶稣敦促我们要常在祂里面，祂就常在我们里面，这样，我们就能为祂结果子。这果子不是短暂的名誉，也不是转眼成空的功绩。这果子是带来永恒的影响力，和持久不变的喜乐。

若离开了主，我们就无法结出生命的果子，就无法活像基督，那不过是一场虚空，疲乏的追求。相反，若我们常在基督里，生命就自然的结出果子来，这正是枝子依附着葡萄树所发挥的功效。

思考自己与神与人的关系



思想要点：主是葡萄树，我是枝子。

背诵经文：(约 15: 5) “我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。因为离了我，你们就不能作什么。”

思考问题：我是否一直以为神在我生命所做的工作是在惩罚我，但其实神是在修剪我？



第 31 天

待人的金科玉律



你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。

阅读经文：（太 15：1-5）

登山宝训是主耶稣一篇非常著名的讲道，在登山宝训的讲道里，耶稣讲了许多包含怎样与神，与人建立健康关系的真理。（太 7：12）耶稣说：“所以无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。因为这就是律法和先知的道理。”

人与神之间正当的关系，是人与人之间正当关系的基础。设身处地为别人着想，这是天国子民对待人的原则。你对待人的方法，乃是根据你要怎样对待人，不是根据人怎样对待你。

“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人”，这伟大的真理是一项原则，指导我们该用怎样的态度对待人。实行这金科玉律的人，不会说任何伤害别人的话，也不会做任何伤害别人的事。实行这金科玉律，我们的生命就彰显了神的爱，我们也能够帮助人，甚至那些想要伤害我们的人。

耶稣所说的这一句话已经成为当代的一句黄金定律：「所以，你们要别人怎样待你们，就得怎样待别人。」耶稣所说的这句定律，意思是你必须按照你想要被对待的样式来对待人。耶稣的这句话是以自己与别人的立场来考虑别人，具有积极性。因此，你要得到朋友，你必须成为一个好朋友。

这句金科玉律琅琅上口，易明易记。我们怎样才能使它超越名句的框框，怎样开始在你的关系中实际的活出这个法则？要做到这一点，你必须先要应付一个问题：当你觉得自己在一段关系中得不到满足时，你会怎做？

我们都有这样的经历：“既然你不去满足我的需要，我也不会去满足你的需要”。为此，我们与人的关系就这样不断的恶劣下去。当我们探视自己的内心深处，就会发现“顽固”正在发挥功效。

当你发现在一段关系里，自己被困在双方都不愿意去满足对方的需要这个光景里，你可以怎样做？你可以怎样改变你的心，令这段关系得以成长？

感恩的是，有一个方法可以帮助我们打破这个僵局。你可以先为对方而感谢神。在对方身上找出一些令你心存感激的东西。即使是微小的一件事。当你为他们而感恩，你就能开放心灵，满足他们的需要。



这是一个简单又最根本的行动指引，问问自己想别人怎样待你，然后把握那主动权，做在他们身上。想改变你的关系吗？就是这么简单的法则。



思考自己与神与人的关系

思想要点：若要满足自己的需要，就必须献上自己去满足别人的需要。

背诵经文：（太 7：12）“所以无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。因为这就是律法和先知的道理。”

思考问题：我可以为谁感谢神，以致我能够把握主动权，满足对方的需要？



第 32 天

爱是甘愿牺牲



只有耶稣可以赐人能力，去做祂教导我们所要做的事。

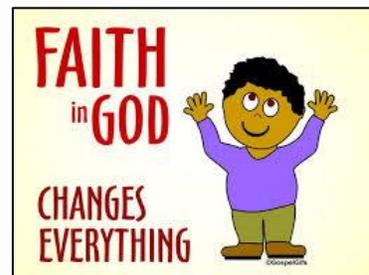
阅读经文：（路 23：26-43）

耶稣被钉在十字架上，受尽痛苦的折磨。祂被鞭打，祂的手脚因被锐利的钉子刺穿而疼痛悸动。头上的荆棘冠冕扎得祂流血，祂每喘一口气，胸口都剧痛无比。

耶稣在痛苦中听见人们的嘲笑声时，却选择发出一个动人的祷告：“父啊！赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得”。耶稣不单教导人要爱仇敌，更选择了即使受到对方的伤害，却仍然爱他们。

爱是不求回报，爱是甘愿牺牲，爱是没有等待对方付出，便已献上自己。我们都得承认自己没有能力这样去爱，我们没有爱仇敌的心，甚至连爱自己的朋友有时也感到困难！若你也有同感，别失望！在你认为有些事是不可能发生的那一刻，耶稣能给予你能力。

（路 18：27）“耶稣说，在人所不能的事，在神却能。”你靠自己不能做到的事，却可借着惟独神能赐的力量做到。耶稣给我们这个命令，不是要令我们灰心沮丧，而是要鼓励我们以祂所赐的那种爱去信靠祂，而这爱是我们无法靠自己制造出来的。



耶稣吩咐说：（路 6：36）“你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。”这个吩咐把我们的责任带到一个全新的层面。模塑我们与人的关系，不独是我们想怎样，而是神给我们的典范。我们不能只顾及别人怎样待自己，也要顾及神怎样待人。

我们若甘愿以牺牲的爱来行事，这并非出于偶然。我们必须踏出一步，下决心以神对待我们的方式来对待别人。若我们按照神的心意生活，在旁留意我们的人就会认出我们与神有父子的关系。世人需要看见我们这些跟随耶稣的人，对身边的人，甚至我们的仇敌，以行动活出牺牲的爱。

在我们的生活中，有许多原因令耶稣所教导的原则无法在现实生活中运作。有时候，我们会遇到惹人讨厌的人；有时候这种牺牲的爱会被误解；有时候是我们心内强烈的情感会绊倒我们；有时是我们的意志力不足；因我们内心还未作好充分的准备；甚至令这种爱不能发挥应有果效的理由有上百种。

然而，有一个元素能令这种爱发挥果效，那就是耶稣。（约 14：23）耶稣说：“人若爱我，就必遵守我的道。我父也必爱他，并且我们要到他那里去，与他同住。”耶稣的生命令我们知道这种爱能改变世界，耶稣也愿意赐给我们能力像祂那样去爱。



要令这金科玉律化为生活态度，有两个条件：

1. 虽然你穷尽一生也绝对不会达至完美，但别让它妨碍你举步踏上这条道路，别让这事实吓退你。要继续走下去，直到生命的终结。耶稣已为你打开了起步的大门，祂也会提供给你继续走下去的能力，直至你走毕全程。

2. 既然耶稣要我们这样生活，祂也必赐给我们能力去做这件事。踏出第一步，让主在我们的生命中成就这事。但若我们不把自己的顾忌交托给祂，我们就什么也做不来。假如你不肯踏出第一步，就永远无法体验耶稣的爱到底有多大。



.....

思考自己与神与人的关系

思想要点：爱是不求回报，爱是甘愿牺牲。

背诵经文：（约 14：12）“我实实在在地告诉你们，我所作的事，信我的人也要作。并且要作比这更大的事。”

思考问题：我能找到什么方法，让我不再关注牺牲的爱走不通的原因，转而注目于唯一能在我里面激发全新的爱的那位？

✓ 第 33 天

建立在基督里的信心



信心给你勇气，让你走得更远。
信心使你敢于冒险，达成你不曾想象的成就。

阅读经文：（来 11：1-19）

自信不是从相信自己而来，而是源于对神有信心。我们从前未信主之前，在神所应许的诸约上是局外人，活在世上没有指望，没有神（弗 2：12）；但如今我们已经蒙了重生，有了活泼的盼望（彼前 1：3）。



我们乃是有盼望的人，而所盼望的却是那看不见的事（罗 8：24-25），所以我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的（林后 4：18）。因此，我们行事为人的准则，是凭着信心，不是凭着眼见（林后 5：7）。

信心乃是看见一件在神里面的事实，并且有能力将它显为实在；所有在神里面的事实都是实实在在的，但惟有信心才能将那事实证明出来。

信心就是把事情交托给神，放心倚靠祂，祂必成全（诗 37：5）。真信心不必时时去查验事情的发展，因所相信的是神自己，到了时候，祂必作成。真信心是事先的看见，是一种超越时间，年代的远见。虽然眼前尚无迹可寻，但有信心的人却早已从远处望见了。

（来 11：2）“古人在这信上得了美好的证据。”古人在这信上得了美好的称赞，这句话就连到（来 11：6）：“人非有信，就不能得神的喜悦”。所以说古人在这信上得了美好的称赞，得怎样的称赞呢？今天我们就走近一个古人，看看他在信心的路上得了怎样的称赞。



这位信心伟人被称为信心之父。上帝对他说：“我必叫你成为大国，我必赐福给你，叫你的名为大，你也要叫别人得福。为你祝福的，我必赐福与他；那咒诅你的，我必咒诅他。地上的万族都要因你得福。你的后裔要如天上的星，海边的沙那样多（创 12:2-3）。”这个人就是亚伯拉罕。

从亚伯拉罕的生命我们可以看到他愿意冒险；当他冒险的时候，他就经历到了神的预备。我们可以看到，他出了迦勒底的吾珥，要进迦南地。在当时他生活的那个时代，吾珥是迦勒底的首都，是一个非常繁华、文明非常发达的地方。而迦南地是一个人们都不知道，一个不起眼儿的地方。

但是神对亚伯拉罕说：“你要离开本地，本族，父家，往我所要指示你的地去。”（创 12:1）“亚伯兰就照着耶和华的吩咐去了”（创 12:4）。他愿意踏上信心的这一步，虽然他现在在物质上很丰富，住一个很好的地方，但是他更愿意等候神的应许，因为在神里的丰富要强过在物质上的丰富，要强过现在所居住的地方的丰富，他愿意到迦南地。

(来 11: 6) 「人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人必须信有神，且信祂赏赐那寻求祂的人。」人对神没有信心，就是不以神为神，好像儿子不认父亲作父亲，这是极大的侮辱，当然不能得神的喜悦。



圣经告诉我们，信是信基督的话（罗 10: 17）。主这样说了，圣经这样记载，都必如此成就，都是实在的。求主的圣灵引导我们，藉着研读圣经，使神的话进入我们里面，使我们扎根在神的话上，使我们的信心有根有基。

求主使我们超越环境和时间，像亚伯拉罕，以坚定的信心信靠那永不改变真实的神。祂是阿拉法，祂是俄梅戛，是初，也是终。

思考自己与神与人的关系

思想要点：信心是对所盼望的事有把握、有必然成就的确念。

背诵经文：（来 11: 1）“信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。”

思考问题：我是否学会看疑惑必然会随着信心而来？我是否根据已知的事实来面对疑惑？我可曾经历大胆的信心所带来神圣的敬畏？

凡有信心的必在他的生活中表现出信心的果效来。

阅读经文：（林后 10：12）

会令你的信心动摇的原因，可能是你爱跟人比较。当你感到比别人优越时，你会感到骄傲。可是当你觉得别人比你好的时候，你就会欠缺安全感。若你习惯跟别人比较以决定自己的身份，你就会一直活在身份的拉锯战中。

你必须知道你活着的原因，当你明白你活在世上的原因和受造的目的，你便找到生命极大的意义。每当你发挥神所赐给你的恩赐的时候，无论是赞美，



教导，写作，关怀，服事或其他。你会感到好像有无限的能量，内里恍似有源源不绝的力量供你一直的向前走。

当你正在做一些事情，深信这是神给你的使命的时候，即使遇上挫败阻扰，你还是会重新振作，再三的尝试，不会因此而放弃。可是，如果你不太肯定自己的目标，你很容易被精疲力竭和失败所击倒。

当耶稣被捕的时候，彼得变陷入在混乱当中。彼得一直以为很清楚自己的人生目标，就是耶稣加冕作犹太君王的时候，自己就站在王的身边。可惜这个闪耀璀璨的美梦被愤怒的暴民捣毁了，彼得因此失掉了信心，屈服在疲累和失败之下。

彼得跌跌撞撞的走进院子，为幻灭的梦想和计划而难过，加上在客西马尼园因彻夜未眠而令他感到精疲力尽。当彼得所有的力量皆耗尽的时候，他无法再忍受陌生人的嘲笑和奚落，导致他三次否认认识主耶稣。

当一个人的自我价值不高，他就会透过要求完美，操纵别人或变得抑郁，而作出自我摧毁的行为。这令他更不容易与别人相处，于是又加深了原本已经低落的自尊感和孤单感。

要如何铲除这缺乏安全感的心，而有效的重新建立信心呢？让我们把焦点重投在耶稣的身上。让我们看看耶稣的信心，借着祂的生命教导，帮助我们对自己的生命作出评估。

每次耶稣施行神迹时，祂都表现对神有极大的信心。而最能表现这份信心的莫过于祂叫拉撒路从死里复活着事件。（请阅读约翰福音 11：38-44）

请细思想耶稣的说话。祂大声祷告是为了要让身边的人听见，但更重要的是，祂以神已经听祂祷告作开始。在抵达之前，祂已经祷告，所以才晓得天父的心意是要祂向前走。主耶稣因着对神有全然信心，所以才说出那不可能的事。结果不可能的事真的发生了，拉撒路从坟墓里走了出来。



耶稣养成祷告的习惯，以至为这一刻作好准备。如果你现在正身处可怕的景况中，你认为自己平日跟神联系的方式，可有使你的信心充足？你了解自己是谁吗？

耶稣对自己的身份有真实正确且不会动摇的认知，祂会按不同的情况以不同的名称来形容自己。祂告诉井旁的女人：“我是活水”。对瞎子说：“我是



世上的光”。喂饱五千人后，祂宣告：“我是生命的粮”。而祂使拉撒路复活之前，祂向马大重申：“我就是复活，就是生命”。

耶稣对自己的身份从不存疑，也知道跟祂说话的人需要认识祂的那一面。对你身边的人而言，你是个怎样的人？（如：培育者，鼓励者，好帮手，代祷勇士，密友，生命师傅，等等）。

耶稣每天都去认识自己在神计划里的位置，以信心去面对别人看为可怕的处境。因着耶稣有这份完全的信心，祂甚至可以在狂风怒吼时，祂照样安然入睡。你如何增加这方面的信心？

思考自己与神与人的关系

思想要点：信心坚定，毫不动摇。

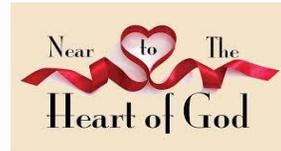
背诵经文：（林后 5：7）“因我们行事为人，是凭着信心不是凭着眼见。”

思考问题：今天，是什么事情或挂虑正在摇动你的信心？



✓ 第 35 天

让神住在心内

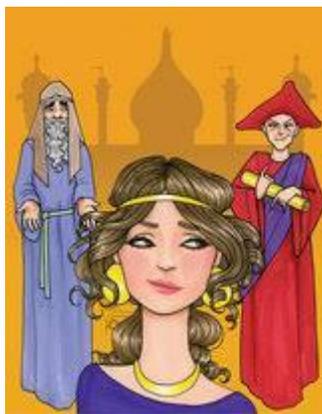


勇气不是没有惧怕，而是你掌控了它。

阅读经文：（斯 4：1-17）

信心是内在的品格特质，勇气是信心的外在表现。勇气就是敢于接受挑战，面对危险，忍受困难，抵挡恐惧。勇气不是没有惧怕，相反的，勇气是抵挡恐惧。你必须先感受到恐惧，然后你才能成为勇敢。

圣经里关于勇气的例子很多，其中一个充满刺激的场面，和极有戏剧性的情节，担当主要角色的人物就是：以斯帖，末底改和哈曼。



以斯帖：一个拥有犹太人血统的孤儿，赢得选美大赛后成为了皇后。

哈曼：一个在皇帝身边的恶毒亲信，只因一人不肯跪拜自己，而意图灭绝所有的犹太人。

末底改：正是那不肯跪拜哈曼的犹太人，他用激动人心的言词，劝告侄女以斯帖要面对的恐惧，

前往恳求王拯救犹太人脱离灭族之灾。

以斯帖害怕什么？她害怕要冒险丧命，因为没有皇帝召见而擅自进入内院的惩罚。（斯 4：11）

末底改对此事的回应，他劝勉以斯帖说：“无论如何你也会死，如果你冒险激怒了皇帝，你也许会死。但若你因惧怕而什么也不做，你就必然灭亡”。

（斯 4：13-14）

以斯帖展现出勇气的说：“好吧！我若要死就死吧”。以斯帖立定心志，要冒险违反皇宫的规定。她要求城内所有的犹太人一起禁食祈祷，然后她就去面见皇帝。故事的结局是以斯帖戏剧性的揭发了哈曼的阴谋，令其被挂在自己原本为了谋害末底改而造的木架上。

以斯帖从三个途径找着勇气，让我们学习到的三个功课是：

1. 以斯帖藉着恐惧找到个人的信心

以斯帖听到皇帝要杀死犹太人的旨令时，恐惧令她踏下刹车板，小心谨慎的处理这个问题。她花时间注视在神身上，寻求神的力量和勇气前行。

我们从中学到的第一个功课是：一个勇敢的人就算感到害怕，他仍然有一份因神内住心里而来的信心。当你感到害怕时，让恐惧引领你去寻求神，将信心放在神身上，求祂的能力和勇气注入你的内心。



2. 以斯帖预备好自己

以斯帖用三天的时间细心计划和祷告，她心里有周详的计划让她感到安心。当她面临最惧怕的那一刻，她就依靠这个计划，那是建基于她对公义，顺服和神主权的最深信念。

我们从中学习到的第二个功课是：一个勇敢的人，尽管承受外在的压力，内心仍然有一份从神而来的信念，在恐惧中仍然对神有信心。

3. 以斯帖从关心个人安危转移至关心人民

以斯帖一旦不再注视自己而考虑到保存人民的性命时，她就找到极大的勇气而作出了正确的决定和行动。她担心个人安全的时候，她感到犹豫和害怕。一旦改变了观点之后，她立即对事件作出响应而且有勇气不顾自己的安危。

这里给我们学习的第三个功课是：一个勇敢的人尽管要承受个人损失，内心仍然有一份从神而来对人的关注。

思考自己与神与人的关系

思想要点：将内在的勇气激发出来。

背诵经文：（申 31：6）“你们当刚强壮胆，不要害怕，也不要畏惧他们，因为耶和华你的神和你同去，祂必不撇下你，也不丢弃你。”

思考问题：当你感到害怕的时候，背后的根源是什么？



✓ 第 36 天

为理想而奋斗



敢于做伟大的事，赢得光辉的成就。

阅读经文：（但 3：1-30）

那些热情帮助人的人，常常流露出为理想而战的勇气。他们坚持做别人不肯做的正确事情，接受看似不可能且极挑战的项目。当你知道神与你同一阵线的时候，你就得着勇气表达不受欢迎的立场，开展一项伟大的项目。

旧约中的沙得拉，米煞和亚伯尼歌，他们勇敢的拒绝敬拜王的金像，结果他们被扔在火窑中。他们勇敢面对命运，不肯在信念时作出让步，最后是神与他们同在烈火熊熊的火窑中。（但 3：1-30）

摩西的姐姐米利暗，一个希伯来奴隶的女孩，竟敢向埃及公主提出拯救弟弟性命的计划建议。（出 2：1-10）

所罗门有勇气承担一项伟大的目标，为神建造圣殿，因他晓得神与他同在。（代下 28：20）



你是否愿意踏出简单的一步，推动及支持一项神的事工，或在教会里有什么事情是你可以采取行动去响应的？有那项圣工非常需要你参与的？

圣经中有不少看来不像英雄的人物，他们克服个人的问题，甘愿冒险：
大卫只是一个牧羊的少年人，却要跟吓人的巨人较量，并以甩石的机弦和石头击败哥利亚。（撒上 17 章）

基甸是个胆小的领袖，硬着头皮在夜间以仅仅的三百人面对强大的军队，然后在圣灵感动下拟出作战计划，把敌军吓至自我残杀。（士 7 章）

彼得看见耶稣在海面上行走，冲动的要亲手尝试。（太 14：28-33）

这些人看似不可能是英雄的人物，甘愿冒极大的危险，只因他们相信一个比他们更大的神。（诗 46：1-3）“神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时帮助。所以地虽改变，山虽摇动到海心，其中的水虽翻腾，山虽因海涨而战抖，我们也不害怕”



保罗一生完成了许多艰辛的工作，但他一点都不自满自夸，他觉得仍要奋勇向前。他对腓立比的信徒说：（腓 3：12-14）“这不是说，我已经得着了，已经完全了。我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的。弟兄们，我不是以为自己已经得着了。我只有一件事，就是忘记背后努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召

我来得的奖赏。”我们当以保罗为我们的模范，以不畏艰辛来塑造我们勇往直前的坚忍心志。

(约 9: 4) 耶稣说：“趁着白日，我们必须作那差我来者的工。黑夜将到，就没有人能作工了。” 趁着我们还有生命，还有机会便当努力为主作工，不要等到老弱，无能，甚至与世长辞，机会丧失，无法作工以报主恩。

(传 9: 10) “凡你手所当作的事，要尽力去作。因为在你所必去的阴间，没有工作，没有谋算，没有知识，也没有智能。”

(传 12: 1) “你趁着年幼，衰败的日子尚未来到，就是你所说，我毫无喜乐的那些年日未曾临近之先，当记念造你的主。”

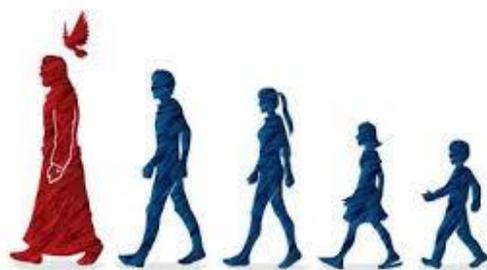
我们若不为主努力工作，让时光飞逝，我们便与草木同腐，智愚贵贱，都归尘土。将来想见恩主时，如何交待。我们当靠着真理的圣灵，顺从真理，勤作工，尽我们的本份。为主的圣工勤奋，为理想而奋斗。

思考自己与神与人的关系

思想要点：为值得为主付出生命的事而奋斗。

背诵经文：(约 12: 26) “若有人服事我，就当跟从我。我在那里，服事我的人，也要在那里。若有人服事我，我父必尊重他。”

思考问题：我如何靠着上帝的恩典去努力奋斗（行动）呢？



勇气是大多数人拥有的品格特质，事实上，那些选择做正确合宜事情的人，勇气是他们的普遍美德。

阅读经文：（但 3：1-30）

今天我们要谈及日常情况中用得着的勇气，就是克服困难的勇气。对很多人来说，我们需要寻求每天的勇气，才有韧劲应付生命中不易挪走的障碍，或是那些重复不断出现的困难。今天我们就来谈论一下，如何克服过去的阴影，如何克服过去的失败。



克服过去阴影的勇气

使徒保罗曾经臭名昭著，花了很多年才能克服这个生命污点。往大马色路上戏剧般的悔改出现之前，他是个狂热的宗教卫道者，意图洁净他的信仰和根除所有耶稣的跟随者。

人们需要很长时间才能忘记保罗是个浮夸杀人犯的指控，那管他在投身新使命前，已经献上三年时间去独处和研读圣经也无补于事。保罗靠着三个重要理念来克服过去。

（提前 1：16）保罗看以往的名声好像是神给他的画框，好用来展示神恩典的完美肖像。你的过去展现了神的恩典。

(腓 3: 13) 保罗明白自己必须把过去置诸脑后，若不让过去成为过去，那会变成你的牢狱。 **你的过去必须被释放。**

(林后 5: 17) 保罗是个活生生的例子，见证着新生命的神迹。当基督住在你的内心，你的老我已换成了新我。 **你的过去已被更新。**



克服过去失败的勇气

圣经中一个最引人注目的失败例子，就是彼得面对一名仆婢时否认自己认识耶稣。

(路 22: 54-62)

彼得曾向耶稣夸口说：“我愿意为祢摆上生命”。可是几个小时之后，彼得甚至不承认自己认识耶稣。耶稣复活之后，特意把彼得挑出来，为了要修补祂和彼得的的关系。(约 21: 15-17)

彼得后来成为谦卑，大有能力的教会领袖，在使徒行传里，我们看到彼得带领刚刚建立的教会。(徒 2: 37-41)

那次的失败和接着的关系修复，是彼得生命的转折点。失败能够建立品格，彼得的失败使他有更好的预备成为一个领袖。当彼得感到最强和自夸的一刻，神给他看见了自己的本相，彼得终于学会了依靠神。

彼得不认主之后，耶稣给他一个使命：“喂养我的羊”。耶稣没有因为彼得失败就放弃他，失败不是致命的一击。神是愿意再次给予机会的神，我们

可以选择是否接受，然后重新开始，再次尝试。你如何让神救你脱离失败的囚牢呢？请在下面的空格写下你过往所犯的错失，然后把它抹去，再在神给予机会的空格，写下神在你失败后给你的新使命。

过往所犯的错失	神给你的新使命



思考自己与神与人的关系

思想要点：求神给我一天的勇气份量去面对每天的问题。

背诵经文：（林后 5：17）“若有人在基督里，他就是新造的人。旧事已过，都变成新的了。”

思考问题：我如何靠着上帝的恩典去完成新的目标呢？



✓ 第 38 天

被神充满的生命



我们这一生背负最大的担子就是自己，而最难管理的也是自己。

阅读经文：（诗 51：10）（结 18；31）

自制是一个涉及多方面的品格素质，你发挥自制力的一刻就是当你：

Self -
Control ?

- * 抗拒购买非必要的东西
- * 坚持每天早起和做运动
- * 先想清楚后才开口说话
- * 不向人作非必要的承诺
- * 婉谢别人为你加添食物

自制本身包含了节制，自律，意志力和约束的概念。跟自制相反的包括过分放纵，冲动，反应过度和懒惰。在我们里面，本就没有足够的意志力，力量或美德去实践持久的自制力。然而，只有我们把自己放在神的管制下，我们便有力量去实践自我节制。

自我克制的榜样

大卫这位以色列未来的君王，表现了不凡的个人自制的榜样。有整整十三年时间，这段日子由神说明大卫将要接续王位开始，直至当时在位的君王扫罗战死沙场为止。在那段期间，扫罗越来越发狂的嫉妒大卫的名誉，不断的迫使大卫过着逃亡的生涯。然而，大卫有多次机会可以杀死扫罗作为报复，

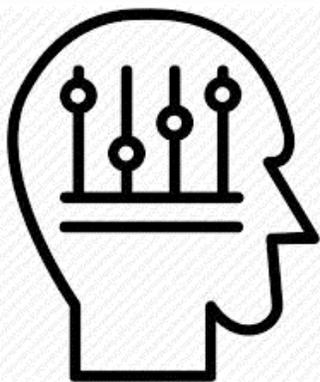
但大卫却一次又一次的拒绝这么做，因他相信自己没有资格伸手攻击神的受膏者。（撒上 26: 23）

大卫的节制展示了自制的重要层面，节制能够掌控胜过个人的冲动和反应。生命里总有一些事情是你无法控制的，就好像一个愤怒的人对你的反应，不过你可以控制自己对这些人作出什么反应。当你的生命有从神而来的力量约束自己，你就不必用愤怒来回应愤怒。一个有自制能力的人，能够放下生命里不能控制和改变的事情，而专注在自己有能力控制和改变的事情上。

自我放纵的警惕

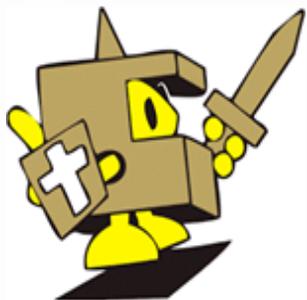
参孙并非他自己想象的那么伟大，强壮的英雄。相反的，他是一个意志极其软弱的人。他被自己的欲望和冲动所支配。当参孙堕入大利拉的骗局，泄漏自己惊人力量来源的秘密时，他的生命便越易变的悲哀。他被敌人逮捕，弄瞎，受虐待和监禁，然后用最后爆发的力量使大庙倒塌在自己和三千名非利士人身上，结束了他的一生。（士 14-16 章）

我们的社会推崇自我放纵，我们被鼓励要让自己活得舒适，为自己着想以及



随心所欲。我们以为推动着我们向前的是欢愉的感觉，名声，权力和激情，而不是个人原则。可是即使是生命中本来美好的事物，如果我们过度沉溺其中，也会对我们造成伤害。食物，性交，运动，睡眠，金钱…….. 无疑这些本来不受控的沉迷其中，任何一项都会带来伤害。靠着主的力

量，我们在这些事情上运用相当程度的自律，而绝非放纵。



（彼前 4：1-2）“基督既在肉身受苦，你们也当将这样的心志作为兵器。因为在肉身受过苦的，就已经与罪断绝了。你们存这样的心，从今以后，就可以不从人的情欲，只从神的旨意，在世度余下的光阴。”

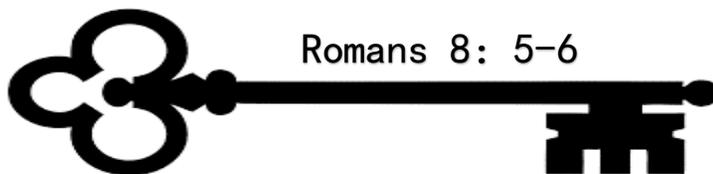
改善和建立自己是一件健康的事情，一个自我控制的人，是愿意靠着神的力量，把焦点放在神的身上，神必定带着怜爱来帮助你，使你活的更像恩主。

思考自己与神与人的关系

思想要点：一个自我控制的人愿意靠着神的能力，承担起自己能够控制的事情。

背诵经文：（罗 8：5-6）“因为随从肉体的人体贴肉体的事，随从圣灵的人体贴圣灵的事。体贴肉体的，就是死，体贴圣灵的，乃是生命，平安。”

思考问题：为了建立更像基督的美好品格，我做好了准备吗？



虽然我们可能有正当的理由生气，但圣经说要是人一直怀着怒气是不会得神的喜悦。圣经的原则可以帮助人管理自己的情绪，控制怒气。信徒若习于随肉体的情欲行事，必不能享受那要来的神国的权利和好处。

不完美的人很容易乱发脾气，常常无法控制自己的情绪，但这样做是不对的。在什么情况下生气是不对的？ 例如：

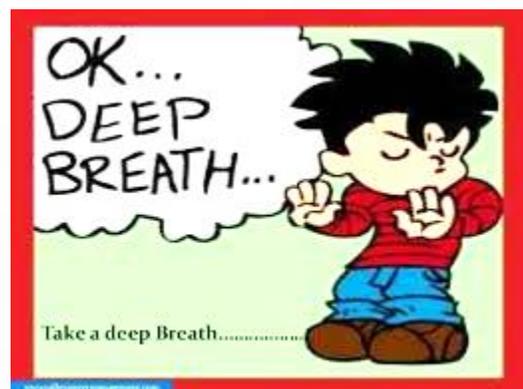
（创 4:3-8）该隐因为上帝拒绝他献的祭物就“大大发怒”。该隐没有控制怒气，结果杀了自己的弟弟。

先知约拿因为上帝以慈悲对待尼尼微人就“发起怒来”。（拿 3:10—4:1, 4, 11）上帝纠正约拿，指出他应当怜悯这些悔改的罪人，约拿这样发怒是没有道理的。

（雅 1:20）这些例子说明人是不完美的，所以我们的“愤怒并不能伸张上帝的正义”。

你可以怎样控制愤怒的情绪？

（箴 16:32）“不轻易发怒的，胜过勇士。”意思是：能控制怒气的人才是真正坚强的人。只要我们学会控制怒气，别人就会看出我们内心坚强，明辨事理。



(箴 29:11) “愚昧人生气，全都发泄出来。”意思是：我们有智慧就会控制情绪，而不是被情绪控制。一个不能控制怒气的人其实有很严重的性格弱点。

(箴 25:28) “人不能约束自己的心，就好像城破无墙一样。”要记得不控制怒气会导致什么后果，有些人可能认为发怒会使自己更有魄力。明智的做法是要了解所有事情之后再下结论。我们仔细了解事情的全貌，就比较不会随便乱发脾气。

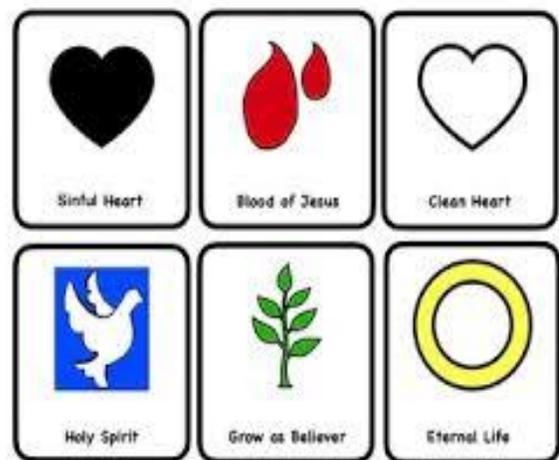
要消除怒气以免后悔莫及(诗 37:8)：“你要压抑怒气，离弃烈怒。不要气愤，这样只会作恶。”要记得，我们可以选择不要生气，避免“作恶”。

思考自己与神与人的关系

思想要点：求神为我造个清洁的心，非由我自己控制，而改由神来掌管。

背诵经文：(腓 4: 7) “神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”

思考问题：我有否常常受愤怒，严苛，暴躁的影响，而引发负面的情绪？



✓ 第 40 天

透过恩典重塑品格



灵命更新对追随基督的人来说是重要的，而非可有可无。

灵命更新是一个过程，是神的作为，但需要我的参与。

阅读经文：（箴 4:23）（弗 4：23-24）

保持每天亲近神的时间

“如果撒旦不能使你变坏，它就会使你忙碌”。如果你能掌握这个真理，就能够为生命安排好优先次序。神要我们每天的生活中，有一段时间留给祂，保持与祂的联系。不管你用什么方式，记住每天花点时间，要持续成长和保持灵命健康，你就必须把每周上教会的时间，订为优先的项目。投入教会生活能够帮助你对教会建立更多的归宿感，也帮助你与其他人保持联系，一同在主里成长。



腾出安静退修的时间

独自亲近神是我们灵命成长的基本要素，它预备了我们的心，让基督来触摸和洁净我们的心，使我们的生命得着巨大的改变。耶稣没有受环境支配，祂深知道自己的「时间表」，甚么时候要在人群当中，甚么时候要离群独处。虽然祂「与父原为一」（约 10:30），祂仍是要刻意地单独与父神亲近。

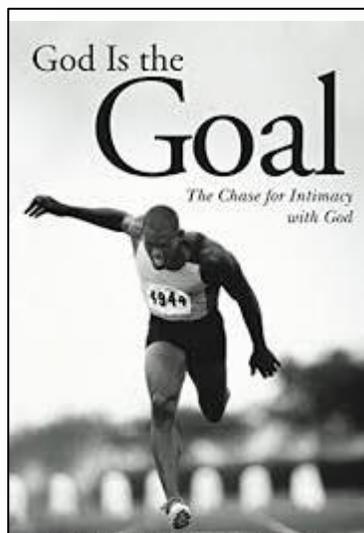
在我们的日程表里，没有一个项目比与神灵交更重要；然而，若我们不刻意腾出时间，制造环境去亲近神，必有其他的人和事，会把这些宝贵的时间，空间占去。耶稣在世时已树立了美好的榜样，祂也曾应许：当我们进到内室，祷告我们的父时，父在暗中察看，必然报答我们。

我们生命的首要任务，就是向人说出神的爱和祂的大能，要与人分享这个好信息，在我们每天的生活中，就必须让人看见耶稣对我们的生命作出了何等大的影响，让他们知道这种影响同样也可以发生在他们身上。

（来 2：1）“所以我们当越发郑重所听见的道理，恐怕我们随流失去。”许多人无法达成个人的目标，因为他们的注意力分散了，然后感到沮丧。

我们需要付出努力，才可以一直跑到终点。同时我们也要定睛于主的奖赏，坚持作生命中最重要事情，与神亲近与神相处。

我们一同共渡的 40 天灵命操练即将要结束，你也知道自己要为主而活的责任，你也才刚刚开始追求自己的人生真正目标。你也已经理解，你可以活出神所创造独一无二的你。



你要下定决心活出这个独特的你，便要持续的努力，也必须决心发挥你的影响力。明白个人的人生目标是一回事，持续的活出真正的你是另一回事。（腓 3：14）“向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”向着标竿直跑需要坚持到底，如此完美才能活出合神心意的人生。

至于要持续的活出生命的意义，我们要明白自己只是神不断施恩的工作。我们需要寻求基督的帮助，就会发现祂大能的膀臂要扶起我们是足够有余的。

因为惟有主才能改变我们的生命和心思。

40 天灵命操练已经进入尾声，请你做好下一步的计划，帮助自己活出富有意义的人生，使你成为坚固而不受动摇的立志者。定意每天完全投入的爱神，让神占有你生命中最重要位置，你的生活便会建立起正确的优先次序，所有其他的事情也会随之而落在适当的位置。记得定时为自己的进度把脉，每个月只需用上几分钟，你便可以看清楚自己的灵命生活是否专注在两个人生目标上：（可 12：30-31）“你要尽心，尽性，尽意，尽力，爱主你的神。其次，就是说，要爱人如己。再没有比这两条诫命更大的了。”

思考自己与神与人的关系

思想要点：求神为我造个人生命的传奇，帮助我完成主的诫命。

背诵经文：（腓 3：12-14）“这不是说，我已经得着了，已经完全了。我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的。弟兄们，我不是以为自己已经得着了。我只有一件事，就是忘记背后努力面前的。向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”

思考问题：我想活出这样的人生吗？我愿付出代价活出有意义的人生吗？

