



(可 12 : 30 - 31)

你要盡心、盡性、盡意、盡力、

愛主你的神。

其次、就是說、

要愛人如己。

再沒有比這兩條誡命更大的了。

前言：



你人生中首要的目標是什麼？

快樂？成功？財富？名譽？地位？受到敬重？尋得樂趣？過舒適的生活？你的答案將會揭示什麼是主導你生命的價值，這個價值在你不知不覺中影響你所作的決定。

神告訴我們，主導我們生命價值的是“愛”。因神就是愛，祂造你的目的是因為祂愛你，而祂也希望你能懂得去愛，學習去愛，這是神要你在世上學習的首要功課。

生命就是愛的學校，耶穌說：“你要盡心，盡性，盡意，愛主你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要愛人如己。”（太 22：37-39）

整本聖經可以歸結為兩項誡命：盡心愛神，愛你的鄰舍如同自己。在新約中每一卷書都教導我們學習愛神和彼此相愛。“愛”是神期望我們學習的首要功課。

**（羅 12：9-10）** “愛人不可虛假，惡要厭惡，善要親近。愛弟兄，要彼此親熱。恭敬人，要彼此推讓”。

**（羅 13：10）** “愛是不加害與人的，所以愛就完全了律法”。

**（林前 13：4-8）** “愛是恆久忍耐，又有恩慈。愛是不嫉妒。愛是不自誇。不張狂。不作害羞的事。不求自己的益處。不輕易發怒。不計算人的惡。不喜歡不義。只喜歡真理。凡事包容。凡事相信。凡事盼望。凡事忍耐。愛是永不止息”。

**（林前 14：1）** “你們要追求愛”。

**（雅 2：8）** “經上記着說，要愛人如己。你們若全守這至尊的律法才是好的”。

**(彼前 4: 8)** “最要緊的是彼此切實相愛。因為愛能遮掩許多的罪”。

**(約壹 3: 16)** “主為我們捨命，我們從此就知道何為愛。我們也當為弟兄捨命”。

**(約壹 4: 7-8)** “親愛的弟兄啊，我們應當彼此相愛。因為愛是從神來的。凡有愛心的，都是由神而生，並且認識神。沒有愛心的，就不認識神。因為神就是愛。”

**(約壹 4: 11-12)** “親愛的弟兄啊，神既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。從來沒有人見過神。我們若彼此相愛，神就住在我們裡面，愛祂的心在我們裡面得以完全了。”

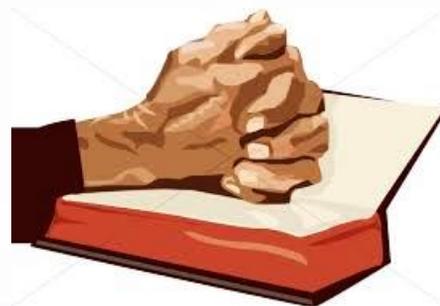
**(約壹 4: 16)** “神愛我們的心，我們也知道也信。神就是愛。住在愛裡面的，就是住在神裡面，神也住在他裡面。”

我們要學習把愛神和愛人成為我們最崇高的目標，最偉大的目的，最首要的任務，最遠達的志向，最渴想的抱負，恆久不變的焦點，熱切的盼望。

我們處在這個墮落的世界裡，每顆心，每段關係都被罪污破碎，被邪惡損壞，我們怎樣才能實踐基督的愛？要無私的發揮出基督的愛是那麼的不容易，因為這違反了我們人類自我中心的本性。惟有基督之愛的激勵，也惟有耶穌能賜給我們力量活出祂的愛。

我們的生命需要更新，讓我們好好的善用這本手冊“40 天靈命操練”，學習追求神的愛，全心盡力活出主的愛。我們需要神所賜的智慧，願神憐憫我們的軟弱，求神加添我們力量，願意順服聖靈的引領，在生活中活出耶穌的愛，來榮耀神的名。

願神使用你，帶領你進入“40 天靈命操練”的旅程，願你在這屬靈的路途中透過不斷的學習，靈命被更新，活出生命的價值。





第 1 天

## 關係比一切都重要



在我們的人生舞台上，這兩個道理交替着上演。  
關係是令人痛苦的，但關係也是美好的。

閱讀經文：（可 12：28-34）

耶穌降世已經清楚的表明，祂明白你在關係中所經歷的驚喜和痛苦，因為祂兩者都親身經歷過。耶穌來是要與你建立一個全新的關係，這種關係會令你一切的關係變得更加穩固。

耶穌來向你示範怎樣以一種全新的方式來與神獨處，與人相處。在耶穌與人相處的經驗中，我們發現到人們都喜歡向祂提問，耶穌的門徒在私底下也向祂發問，甚至那些敵對祂的人也以問題來設下圈套要陷害祂。然而，耶穌都耐心的聽他們的問題並逐一的回答。

有一位文士向耶穌提出了一個問題：“在所有的誡命中，那一條是最重要？”耶穌回答說：（可 12：30-31）“你要盡心，盡性，盡意，盡力，愛主你的神。其次，就是說，要愛人如己。再沒有比這兩條誡命更大的了。”

耶穌的答案包含了針對處理關係的重要性，毫無疑問的把關係放在最重要的位置上。耶穌的答案告訴我們，祂是多麼的重視關係，祂重視我們與神的關係，也重視我們與人的關係。

思考自己與神與人的關係

**思想要點：**以關係為先

**背誦經文：**（可 12：30-31）“你要盡心，盡性，盡意，盡力，愛主你的神。其次，就是說，要愛人如己。再沒有比這兩條誡命更大的了。”

**思考問題：**我曾否問過耶穌，自己所做的事情究竟是不是最重要？

若你試圖緊抓着兩套互為排斥的價值標準的話，  
其中一方總會壓倒另一方。

閱讀經文：（約 4：34）

以關係為先是指先與神再與人的關係，而不是以次要的事物為先。試想一些不重要的事多麼容易闖入我們真正重要的關係中：

- \* 早上起床想先親近神，結果卻被股票報價或體育消息吸引了過去。
- \* 你的配偶與你談真正重要的事，你卻老是想着自己最喜歡的電視節目。
- \* 難得孩子向你傾心吐意，你卻因為日間的工作壓力而匆匆輕淡的回應。
- \* 你正趕着撰寫報告，當妻子為她所掛心的事來與你商量，你卻生氣反應。

耶穌教導我們怎樣作出不一樣的選擇，耶穌的教導包含兩句句子，但要花一生來實踐：“要盡心，盡性，盡意，盡力愛神，其次要愛人如己”。耶穌教導我們要以一套新的價值觀來取代舊的，然後我們必須開始按照這一套新的價值觀去行。

我們認為應當重視的事情，跟我們真正重視的事情可能不一樣。用三十秒時間來問自己，你真正重視的是什麼，以下五個問題助你循坦誠的方向思想：

1. 早上，你想到的第一件事情是什麼？
2. 根據你的行事歷，你能看見自己怎樣安排事情的優先次序嗎？
3. 翻查你的出納簿，那一項支出是必定會出現的？

4. 你認為什麼是你最常談的事情？

5. 晚上上床睡覺時，你想到的最後一件事情是什麼？

次要的事情幾乎總會壓倒重要的事情，因次要的事情需要的信心少一點，需要的努力也少一點。次要的事情似乎來的更輕易，因此總會把你吸引住。

無論怎樣看，次要的事情都能夠更快，更容易做到，於是你就會不斷被它吸引過來，並把它放在首要的位置上。

（太 6：30）耶穌向聽祂教導的人說：“你們這小信的人哪，野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢。”歸根究底，優先和次要的問題是信心的問題。若我有信心相信神會看顧我，我就可以毫無掛慮的按照優先次序來生活。相反，若我覺得要靠自己的力量來照顧自己，優先次序的排列就會截然不同。



要把你與神與人的關係放在首位，就要用前所未有的方式來依靠神。在耶穌的生命中，隨處可見祂怎樣平衡人的需要和自己面前的工作：

\*（可 5：21-43）在迫切的穿越群眾要去見睚魯的女兒時，耶穌停下來，讓

羞怯的婦人有機會表明信心。

\* (可 6: 37) 門徒們發現他們預備安靜退修之處聚集了五千人要見耶穌，門徒們嘗試說服耶穌叫群眾散開，耶穌卻說：“你們給他們吃吧！”

\* (可 10: 14) 當門徒們對小孩子的父母說，耶穌無暇接待他們的孩子時，耶穌卻說：“讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們”。

\* (約 4: 5-34) 門徒們發現耶穌在撒瑪利亞的一口井旁和一個婦人談話，大感詫異。耶穌知道自己在作什麼，撒瑪利亞婦人和城裡的好些人都歸向神。

我們都渴望能遵行神的旨意，但我們很容易就會開始為自己而不是為神做偉大的事，結果服事的心被自私取代了。我們要怎樣不讓自我佔據了舞台的中央？那正是以關係為先所發揮的功能，與神與人建立健康的關係。

---

### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**神沒有要求我作大事，祂要我在關係方面努力追求卓越的表現。

**背誦經文：**(約 4: 34) “耶穌說，我的食物，就是遵行差我來者的旨意，作成祂的工。”

**思考問題：**我把什麼放在生命中的首位？



✓ 第 3 天

## 盡心愛神



我們的目標是建立在被耶穌基督的榜樣和大能所轉化的關係上。

閱讀經文：（太 6：33）

在耶穌論到愛神的那句話中，“盡”字再三的重複：盡心，盡性，盡意，盡力。

**盡心愛祂。**你的心（思），是你產生感覺的地方。我們在表達自己對神的愛的時候，往往顯得太過拘謹，我們的信心甚至因此被壓抑下來。慈愛的天父希望祂自己的兒女能向祂表達愛的感覺。

**盡性愛祂。**你的（靈）性，是你作決定的地方。這決定你去完成一件事，即使你不太喜歡，但你卻做到了，因為你擁有意志力。你不會受自己的情感或自己的思想所驅使，是你的靈魂決定了一切。

**盡意愛祂。**你的意（識），是你思考的地方。思想，印象，智慧和學習，都在你的腦袋裡發生。相信神並不等於不去思考，神願意我們運用我們的頭腦去愛祂。

**盡力愛祂。**你的力（量），是你與周遭世界具體接觸的地方。盡心，盡性，盡意的愛必須在一個真實世界裡化成實際的行動，它需要活力，需要力量。

心，性，意，力。感覺，決定，思想，行動。若你想改變與神相處的方式，在你的計劃中就必須包含這四項元素。

在你與神相處的方式上，若你沒有產生過什麼感覺，也沒下過什麼決定，也未花過什麼時間去思考，並切實的做過什麼事情，你就不會看到任何改變。

怎樣盡心，盡性，盡意，盡力愛神？沒有實際的行動步驟，這一切只會是空談的概念。為了要實現這個目標，我們要按照耶穌所立的榜樣，並藉着祂的大能，選擇在我們的生命中做些不一樣的事情。

「盡」就是全部，全然的意思。意即以整個人，全生命的貫注去愛神。神所求於我們的愛，乃是要到一個「盡」字的地步，祂也必能使我們可以愛祂到那個地步。惟有讓神的愛更多充滿，更多的激勵我們，我們才能自然而然地流露祂的愛。

下列的實際方法展開你盡心愛神的歷險之旅：

### 1. 研讀聖經

聖經就如一個蘊藏智慧的寶庫，告訴我們怎樣去盡心愛神。

### 2. 向神禱告

向神傾吐你的感受，訴說你的困境，將心重新校正對準神。

你可以作以下七個例子的禱告：



#### (1) 向神談談你的感受

(詩 6: 6) “我因唉哼而困乏。我每夜流淚，把床榻漂起，把褥子濕透。”

#### (2) 向神表白你的軟弱

(詩 25: 16) “求祢轉向我，憐恤我，因為我是孤獨困苦。”

#### (3) 向神述說祂的能力

(詩 24: 8) “榮耀的王是誰呢？就是有力有能的耶和華，在戰場上有能的耶和華。”

#### (4) 把你的恐懼告訴神

(詩 55: 5) “恐懼戰兢歸到我身，驚恐漫過了我。”

#### (5) 向神傾吐你的渴望

(詩 38: 9) “主啊，我的心願都在祢面前。我的嘆息不向祢隱瞞。”

#### (6) 坦白由衷的向神承認你的罪

(詩 38: 17-18) “我幾乎跌倒，我的痛苦常在我面前。我要承認我的罪孽。我要因我的罪憂愁。”

#### (7) 把你知道是真實的事宣之於口

(詩 18: 1-2) 當耶和華救他脫離一切仇敵和掃羅之手的日子，大衛向耶和華唱出這首歌的歌詞。他說：“耶和華我的力量啊，我愛祢。耶和華是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。祂是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。”

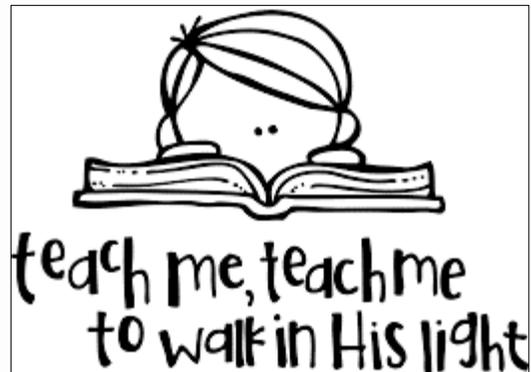
---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**把神置於首位之途，始於這個“盡”字。

**背誦經文：**(太 6: 33) “你們要先求祂的國和祂的義。這些東西都要加給你們了。”

**思考問題：**我是告訴神有關我自己的感受，還是告訴祂我認為祂喜歡聽的話？



一個建基於關係的健康心靈會熱切的尋找機會向神表達愛。

閱讀經文：（太 5：6）

你是一個有靈魂的活人，你擁有別的受造之物所沒有一種意識，因為神親自向你吹氣，把生命賜給你。它是關乎你的意志，你的動力，你生命中的熱忱，也是你賴以維生的力量。你的靈魂是神賜給你的個性，是你能作決定的意志，它關係到你一生要走的方向。你的靈魂就是你的生命，是唯獨神才能賜的生命。

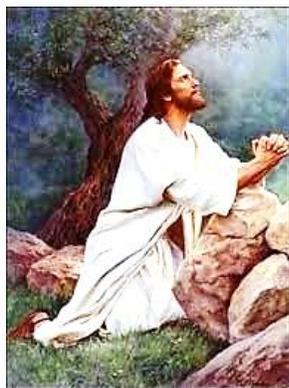
**盡性愛神，熱切的尋求祂。**我們大多數的人都意會到，在某程度上與神建立關係是構成健康心靈的必備要素。因為我們的心靈會表達生命中的熱忱，一個建基於關係的健康心靈會熱切的尋找機會向神表達愛。

耶穌說到一個婦人失錢的故事，她費盡所有的熱忱來尋找這塊錢。耶穌提到一個牧羊人失去了一隻羊，就撇下九十九隻，費盡所有的熱忱和精力去尋找那隻走失的羊。耶穌又講了一位父親失去兒子的故事，當浪子回頭的時候，父親為這個失而復得的兒子熱烈的慶祝。

你也曾失去重要的東西，為了找到它，你幾乎把房子翻過來。“我一定要找到它，找不到它誓不罷休！”這就是熱忱，是尋求神該有的態度。熱切的尋求神，盡性尋求祂。

**盡性愛神，以你個人的方式去愛祂。**在所有的受造物中，只有你可以用你的方式去愛神，以一種獨特的方式去愛祂。神模塑你的生命，你要以

生命的獨特個性去愛祂。愛神是誠命中最大和第一要緊的，因為沒有什麼比神更大，而我們是神所創造，所救贖的，我們是屬神的，一切好處，需要，無不從神而來。所以應當愛神，這是神的命令，也是我們的本分。這是我們愛神的表示，因為許多最寶貴的應許都是為愛神的人所預備的。所以我們當追求愛神，將這個看為比什麼都重要。



**盡性愛神，決定做祂所要你做的事。**歷史上有一個獨特的時刻，體現了盡性愛神的最高典範，那就是耶穌死前的一晚，在客西馬尼園向父神禱告的時刻。耶穌知道自己將要面對十字架，於是禱告說：（路 22：42）“父啊！祢若願意，就把這杯撤去。然而不要成就我的意思，只要成就祢的意思。”

耶穌把自己所渴望的一切擱在一邊，決意只作父神指示祂的工作。我們要怎樣才能調校自己的靈魂，才能做出這麼重大的決定？耶穌給我們作了示範，為自己的靈魂設定方向的方法，就是向神禱告，像耶穌那樣的禱告：父啊！不是照我的意思，而是要成全祢的旨意。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**你要以一種獨有的語調去愛神，神也會聽得出此獨有語調的精髓是跟其他一切受造物不大相同。

**背誦經文：**（太 5：6）“飢渴慕義的人有福了，因為他們必得飽足。”

**思考問題：**要盡性愛神，我要針對生命中的那一個部分禱告說：“主啊！要成全祢的旨意”。

✓ 第5天

## 盡意盡力愛神



神話語中的真理具有大能，可以改變你思想的頻道。

閱讀經文：（腓 4：8）

清醒一下頭腦，你的第一個念頭是什麼？可能是敬拜，可能是今天工作時發生的事情，也許是一個消極的想法，又或是一個自私的想法。我們的想法並非盡是純潔的，也並非盡是關於神的。

**盡意愛神。**你怎樣盡意愛主你的神？那顯然是關乎你整天在腦海中閃過的念頭。盡意愛神最基本的意思是，知道神所懷的念頭是充滿祂對你的愛，並決意令自己的念頭充滿你對神的愛。

要盡意愛神就必須把神的話記進腦中，倘若腦袋裡只充斥著你自己的想法，或是別人加給你的想法，身邊實在有太多的事情令你擔憂，分心，或把你吸引過去。若你試着把思想轉到神身上，神話語中的真理具有大能，可以改變你思想的頻道。

教導我們把思想集中在神身上的經文，最有力的其中一節經文就是：

（腓 4：8）“弟兄們，我還有未盡的話。凡是真實的，可敬的，公義的，清潔的，可愛的，有美名的。若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。”

背熟這節經文，每當遇到試探，使你專注於一些自私，情欲或驕傲的念頭，而不能集中思想你對神的愛時，你就可以再次想起這節經文。

我們都很容易把思想從神身上轉向憂慮和屬世的需要，這節經文是一個命令，提醒我們一個非常重要的道理：“神要我們為自己的思想負責”。我們可以選擇想什麼，並改變我們整個生命的方向。

讓我們花一點的時間來思想這 8 項美德：

**“凡是真實的”**：默想神的真理

當你集中思想不會令你失望的事物時，你憂慮的情緒就會減退。神的愛不會令你失望，聖經把真理啟示出來，這真理也不會令你失望。

**“凡是可敬的”**：欣賞神的尊貴

當你留意到神在世上所作的工作時，你的眼目就會離開身邊的平凡事物，而集中於敬虔的事上。

**“凡是公義的”**：與神的計劃合作

公正的事是關乎神的指引和神的旨意，在你作公正的事之前，你必須思考公正的事。



**“凡是清潔的”**：接受神的潔淨

當你禱告說：“神啊！潔淨我的意念”時，你能否除去你曾犯罪的記憶？不可能。即使是這一刻，犯罪的記憶也有可能入侵，而那記憶所帶來的就是內疚。你無法消除或更換一項新的記憶，你卻可以校正思考的焦點與純潔的事上。現在，就重新校正你的思考，思想十字架上的耶穌，祂所作的犧牲，為要給你赦罪的恩典。

**“凡是可愛的”**：期待神的豐盛

“可愛”在這裡的意思是樂趣。我們都喜愛從事物當中得到樂趣，獲得喜

樂。若你無法用思想去喜愛神，就永遠無法盡意愛祂。我們無論在作什麼，與家人在一起，或度假或工作，都要享受神的豐盛和美善。當你仰望藍天或空中飄過的浮雲，別忘了在神的創造中找點樂趣，享受神真正的身份。

**“凡是美名的”**：傳遞神的勉勵信息

當你在別人的身上看到令你欣賞，值得提說的事情。就是要你以你的思想愛神，同時也以同樣的方式去愛神所創造的人。我們很容易看到別人的缺點，但盡意愛神的人會找到別人的長處，並告訴他們：“我在你身上看見神的某些特性”。

**“若有什麼德行”**：受神的偉大所激發

思想神的偉大，令你每天每時每刻都得着祂的引導。在神的偉大之內找到激發你人生的力量，這種推動力才是永存的。

**“若有什麼稱讚”**：頌讚神的美善

在你的思想中讚揚神正在作的工，在你身邊隨處可見神美善的証據，這一刻就想想有什麼值得頌揚的。

（賽 26: 3）“堅心倚賴祢的，祢必保守他十分平安，因為他倚靠祢。”  
你想在自己的生命中多一點平安嗎？神必保護那些時刻把思想集中於祂的人，使他一切平安。

**盡力愛神**。盡心，盡性，盡意愛神，  
然後以盡力愛神來把這一切結合起來。



要盡力愛神就要把持三項真理：

### 1. 你要有完備的信心

相信神能作任何事，（約 14：12）耶穌說：“我實實在在地告訴你們，我所作的事，信我的人也要作。並且要作比這更大的事。因為我往父那裡去。”

### 2. 你要徹底相信

若沒有耶穌基督的能力，任何具終極和永恆意義的事情你都無法做到。

“因為離了我，你們就不能作什麼。”（約 15：5）



### 3. 你要信靠神

神能把你的軟弱化為祂的能力，保羅在面對自己的軟弱時，聽到神對他說：（林後 12：9-10）“祂對我說，我的恩典夠你用的。因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。所以我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。我為基督的緣故，就以軟弱，凌辱，急難，逼迫，困苦，為可喜樂的。因我什麼時候軟弱，什麼時候就剛強了。”

---

思考自己與神與人的關係

**思想要點：**要盡意愛神，就必須把神的話記進腦中。

**背誦經文：**（腓 4：8）“弟兄們，我還有未盡的話。凡是真實的，可敬的，公義的，清潔的，可愛的，有美名的。若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。”

**思考問題：**最近我的思想集中在那裡？上一次求神加力量給軟弱的自己，靠着祂的大能前行是什麼時候？



第 6 天

## 愛人如己



神期望我們依靠祂，好得着能力去愛。

耶穌給我們愛神的挑戰，祂又加添一道簡單的命令：要愛人如己。

閱讀經文：（路 10：25-37）

耶穌與一位律法師談道，這律法師問耶穌一個問題，：“我該作什麼才可以承受永生”。他提出這個問題，不過是為了表現自己的虔誠。他不是為了尋求答案，而是為了炫耀自己的智慧。

耶穌引導他從律法的精髓掌握『承受永生』的訣竅，並不是要他藉着遵行律法的字句規條，來承受永生。於是耶穌對他說：“律法上寫的是什麼？你念的是怎樣呢？”律法師作出了大家耳熟能詳的回答：“你要盡心，盡性，盡力，盡意，愛主你的神。又要愛鄰舍如同自己。”

耶穌說：“你回答的是。你這樣行，就必得永生。”圍觀的群眾看着這位律法師，以一副輕視的眼光：“這麼簡單的問題，別浪費我們的時間了”。律法師顯然十分尷尬，他未能如願給人留下深刻的印象，心裡邊驚嘆耶穌竟然擁有這般的智慧。他試圖以另一個問題來顯出自己的第一個問題問得有理。於是他又接着問了第二個問題：“誰是我的鄰舍呢？”

耶穌以一個令人難以忘懷的故事來回答律法師的問題，故事述說一個受了傷的男人躺在由耶路撒冷通往耶利哥的路旁。耶穌說到有一位祭司和一位利未人，他們因為工作太忙碌，也因為太聖潔，以致不願去觸摸那躺在路上受傷的陌生人。

耶穌接著又介紹另外一位人物，一位正在上路的撒瑪利亞人，一位猶太人並不喜歡的撒瑪利亞人。對這群猶太人來說，這位撒瑪利亞人必定是故事中的歹徒，或是笑話中的傻子。

耶穌繼續描述這位撒瑪利亞人的行動：“他停下來，給傷者包裹傷口，扶他騎上自己的驢子到旅店，並給店主照顧受傷者的一切費用”。

耶穌講完了故事，群眾啞雀無聲，原來故事中的英雄竟然是他們始料不及的人物。在這一刻，耶穌望着剛才提出問題，引發好撒瑪利亞人故事的那位律法師，柔聲的問他說：“這三個人當中，那一位是受傷者的鄰舍呢？”律法師已經忘記了要令群眾留下深刻印象的意圖，他說：“是那幫助受傷者的撒瑪利亞人”。

耶穌所講的這個震撼人心的比喻，蘊藏着不少真理。這個比喻刻畫了愛每個人的重要性，即使我只能向那些此刻與我一起的人表達愛。好撒瑪利亞人的故事教導我們不能限制愛的範圍。

耶穌在另外一個場合教導我們：（太 5：43-44）“你們聽見有話說，當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。只是我告訴你們，要愛你們的仇敵。為那逼迫你們的禱告。”

耶穌口中的鄰舍，是指所有的人，即使那些自認是你的仇敵，也不例外。神期望我們依靠祂，好得着能力去愛。人的愛是相對的愛，受環境的支配，只能愛可愛的對方；神的愛是絕對的愛，所以能夠愛不可愛的人。

“愛”就是要你冒從未有過最大的危險。有些人敢在 Yosemite Valley 的 El Captain（優勝美地的懸崖）跳傘，卻不敢冒險去愛。愛人是要冒險的，但這比任何事情更值得去冒險。你要謹記，真正能夠倚靠的一個關係，就是你與耶穌基督的關係。在你冒險愛人的時候，要倚靠你與耶穌所建立的關係。其他人也許會令你失望，但耶穌總不會叫你失望。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**沒有人是在我所愛的界限以外。

**背誦經文：**（路 10：27）“要愛人如己”

**思考問題：**在我的生命中，誰是我必須冒險去愛的？





神既然這樣的愛我們，我們也當彼此相愛。  
神藉着聖靈，將祂的愛澆灌在我們心裏，  
使我們不僅享受祂的愛，也因此認識祂的愛。

閱讀經文：（約壹 4：11）

耶穌在世上有一個目的和使命，就是把救恩帶給全人類。耶穌的一生都受這個目的所主導，在祂旅程中的每一步，耶穌都選擇去愛。要跟隨耶穌的榜樣就要在機會出現時選擇去愛。

這些機會在我們每天的人生旅程中，包括供養家庭，經營生意，工作休息，建立學業，完成學業等不同的時候裡都會出現。有時候你會因為無法愛每一個人感到氣餒而退縮，若你不想走在這條沮喪之路，就請相信大能的神會把適合的人放在你人生的路途上，今天便選擇去愛你能夠愛的幾個人。

在耶穌給我們的榜樣中，我們不可忽略了耶穌為着可以更愛別人，耶穌選擇撥出時間與神單獨共處，就是要為自己的心靈與力量充電和更新。

（路 5：15-16）“但耶穌的名聲越發傳揚出去。有極多的人聚集來聽道，也指望醫治他們的病。耶穌卻退到曠野去禱告。”

如果你要與神建立健康的關係，就必須撥出時間單獨與神共處。那些人際關係健康的人，往往是最能自在的單獨與神共處的人。在你與神單獨共處的時間所得着的，能鞏固你生命中的每段關係。

對耶穌來說，單獨與神共處不是逃避的方式，也不是一種自私的權利，而是一段對話。耶穌向父神說話，也聽父神說話。耶穌向父神訴說心事，也聽父

神吐露心事。你若依照這個簡單的方式，就能平靜心靈，擴闊視野，校正生命的焦點。也因着這個與神單獨共處的決定，使你各種的關係可以鞏固。

耶穌非常重視祂與我們的關係，祂在十字架上，叫我們可以與祂建立關係。  
（約 15：13）“人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。”



耶穌希望我們可以跟祂一起，處身與祂永遠居住的地方。

（約 17：24）“父啊，我在哪裡，願祢所賜給我的人也同我在哪裡，叫他們看見祢所賜給我的榮耀。因為創立世界以前，祢已經愛我了。”

我們要多番思考這兩處的經文，就會看到兩件重要的事。耶穌為你而死，並希望你跟祂在一起。

耶穌重視祂與我們的關係，其中一股最大的力量，推動我們追求與建立更穩固的關係。（約壹 4：11）“親愛的弟兄啊，神既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。”

耶穌教導我們要盡心，盡性，盡意，盡力的愛神，又教導我們要愛人如己。讓我們注視祂的榜樣，明白該做什麼和怎樣去做。求主幫助我們知道那一件事是我們能夠做而又能帶來改變的。

感謝耶穌為與我們建立關係而做的一切，因祂認識我們，愛我們，並為我們獻上祂的生命。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**始終如一的爱每次只有一個表達的機會。

**背誦經文：**（約壹 4：11）“親愛的弟兄啊，神既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。”

**思考問題：**今天，我可以怎樣向眼前的人表達愛？



第 8 天

## 以耶穌的愛來彼此相愛

Love one another  
as I  
have Loved You.

倘若我要像耶穌那樣去愛人，我就需要惟獨耶穌才能賜下的能力。

閱讀經文：（約 13：1-38）

耶穌曾向我們指出第一和第二的誡命，現在耶穌又給我們一條新的命令，這三個命令全部都是針對關係的。

第一條誡命的焦點在於我們與神的關係，第二條誡命集中於我們與鄰舍的關係，這條新命令則針對我們“彼此”的關係。

耶穌賜下這條新命令時，說話的對象是門徒，是一群彼此之間有很大差異的門徒。他們有一個共同點：“跟隨耶穌的人”。耶穌說：“要彼此相愛”，意思就是要愛其他同樣委身跟隨耶穌基督的人。

（約 13：34）“我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛。我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。”耶穌命令你像祂愛你一樣去愛其他人。我們所面對的挑戰，就是像耶穌那樣去愛。

耶穌給我們這項似乎不可能的挑戰，不是要令我們感到氣餒，反而是要引導我們在祂裡面找到愛人的能力，倘若你要像耶穌那樣去愛人，你就需要惟獨耶穌才能賜下的能力。

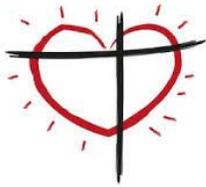
耶穌常常發出挑戰，挑戰他的門徒去明白，依靠神的大能才是唯一的出路。彼得曾問耶穌：我要饒恕他人多少次？耶穌就發出了這樣的挑戰。

（太 18：21-22）“那時彼得進前來，對耶穌說，主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？耶穌說，我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。”

耶穌為什麼要這樣做，把答案定得那麼高，看來只會令人氣餒。耶穌把標竿定得那麼高，叫人惟有以全新的方式去生活才能達到。

基督教的精義不是要人盡力去嘗試，而是要人信靠耶穌。不是光坐着等候神行動的被動信靠，而是真正的信靠，包含着你的全心，全性，全意和全力。快跑卻看不到目的地，努力卻見不到效果，我們都體會過當中所帶來的絕望感，生命中最艱難的困境卻是我們信靠神的良機。

強烈的鼓勵你作出這簡單的禱告：“父神，單憑我自己我沒有能力做的到，但我確信祢有能力使我能相信，思考，說出和做出正確的事，奉主耶穌基督的名禱告，阿們。”



耶穌的意思是：我們需要一種外在的愛的源頭。我們需要耶穌基督的能力幫助我們彼此相愛：“我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛”。

主對我們的大愛，乃是我們彼此相愛的根源。這條新命令我們不要匆匆略過，在這話語中蘊含著我們對信徒的愛，不是以人的愛來愛，乃是以基督的愛來愛。

人的愛只能愛他所認為可愛的人，人的愛只能愛那些愛他的人；但是基督的愛是廣大無邊的，包括仇敵也在內。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**耶穌不想我們盡力嘗試，而是要我們學習信靠祂。

**背誦經文：**（約 13：34）“我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。”

**思考問題：**在這段關係裡，我怎樣去信靠耶穌成就那不可能的事？



第 9 天

## 耶穌命令的大能



耶穌命令我們作出愛的行動，  
耶穌能夠運用你所付出的努力來成就更大的事。

閱讀經文：（約 13：34）

（約 13：34）「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」

「彼此相愛」是主給我們的「一條新命令」。命令不需要我們贊成，擁護，也不需要我們研究，分析。除了我們絕對順服之外，沒有其他要求了。

你沒法命令人發生感情，卻能命令人行動。耶穌說：“我命令你們彼此相愛”的時候，意思不是指“有這樣的感受”，而是“有這樣的行動”。

面對要實踐愛的行動這個挑戰時，無論我們的感覺如何，我們裡面總會有些東西作出反抗。你認為耶穌喜歡上十字架嗎？耶穌死前的一晚，祂在客西馬尼園禱告：（路 22：42）“說，父阿，祢若願意，就把這杯撤去。然而不要成就我的意思，只要成就祢的意思。”

我們要學習像耶穌那樣的禱告，就是坦誠的把你的感受告訴神，然後說：“不是照我的意思，而是要成全祢的旨意”。這種愛是排除萬難的愛，當你體內的每寸神經都說：“逃離吧！”，“怒吼吧！”，而你卻仍然忍耐，繼續與神對話，那就是排除萬難的愛，那就是作出愛的行動。

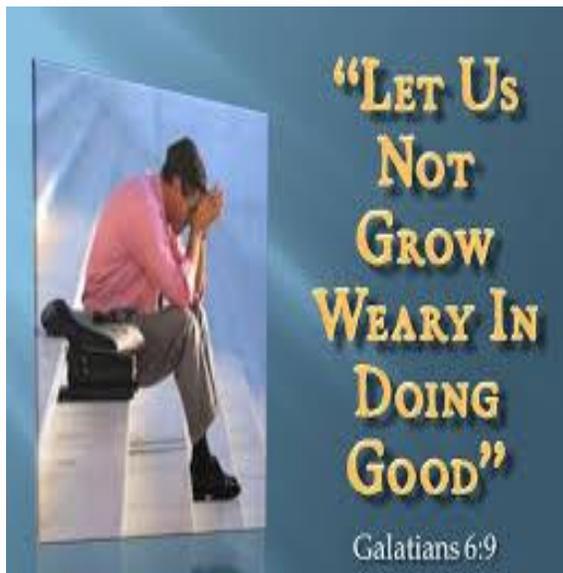
當耶穌被釘在十字架上的時候，祂仍然望著那釘祂十字架的人說：“父啊，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得”（路 22：34）。

對這個世界產生最深遠影響的人，不是那些最聰明，最有效率或是最富有的人，而是那些知道當自己想放棄時該怎樣做的人。我們每一個人也不例外，我們也會面對想放棄的時候，然而，當你出於順服的心再次作出愛的行動時，感覺最終都會隨之而來。

別放棄，別放棄禱告，神透過你的禱告所成就的，遠超乎你肉眼所見。別放棄神的應許，你有好些夢想是建基於神的應許上。別放棄夢想，就在你想放棄的時候，轉而選擇作出行動吧！執行耶穌的命令：“彼此相愛”。

---

#### 思考自己與神與人的關係



**思想要點：**倘若你不再感受到愛，你要踏出的第一步就是再次作出愛的行動。

**背誦經文：**（加 6：9）“我們行善，不可喪志。若不灰心，到了時候，就要收成。”

**思考問題：**有沒有什麼人是我不想  
去愛，卻必須要愛的呢？



在你的生活習慣中重新發現愛的態度。

閱讀經文：（約壹 4：18）

（約壹 4：18）「愛裡沒有懼怕。愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰。懼怕的人在愛裡未得完全。」

耶穌為什麼要給門徒一條新的命令？舊約不是有大量的誡命嗎？有愛神和愛鄰舍這兩條命令還不夠嗎？

耶穌這條命令的新，不在於它的內容，而在於要怎樣把它活出來。以往有一套舊的作事方式，但耶穌告訴門徒，由現在開始必須按新的方式做事。

我們各人都有自己一套舊的做事方式，但耶穌要在我們生命中做些新事。維繫舊誡命和新命令的方式不同，維繫舊誡命是傳統習慣，就是我們一貫沿用的方式。維繫新命令是我們對神大能的倚靠，就是耶穌所用的方式。舊誡命是建基於成文的規條，新命令則是建基於一個活的典範——耶穌基督。

推動人遵守舊誡命的是恐懼，懼怕神的審判會臨到不順服的人身上。推動人遵守新命令的是愛：“愛裡沒有懼怕。愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰。懼怕的人在愛裡未得完全。”（約壹 4：18）

耶穌的新命令就是把愛更新的關鍵，祂的命令指出路徑，賜下能力，把舊的都變成新的。你不再格守律法的字句，而是容讓主的靈去掌管。你不再以一

貫的方法來做，而是開始做出真心關懷別人。你不再墨守成規，而是學效一個活的典範。

倘若你還在質疑自己有沒有能力每天都選擇去愛，你就要記住這條新命令是耶穌賜給我們的。耶穌曾以人的肉身活在世上，沒有人比祂更了解我們，耶穌不會命令我們去做祂不願意和無法賜我們能力去做的事。



（太 14：24-32）“那時船在海中，因風不順，被浪搖撼。夜裡四更天，耶穌在海面上走，往門徒那裡去。門徒看見祂在海面上走，就驚慌了，說，是個鬼怪。便害怕，喊叫起來。耶穌連忙對他們說，你們放心。是我，不要怕。彼得說，主，如果是祢，請叫我從水面上走到祢那裡去。耶穌說，你來吧。彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裡去。只因見風甚大，就害怕。將要沉下去，便喊著說，主啊，救我。耶穌趕緊伸手拉住他，說，你這小信的人哪，為什麼疑惑呢？他們上了船，風就住了。”

彼得怎麼能夠在水面上行走幾秒鐘，當然不是因為耶穌吩咐他重複說：“我想我能做到，我想我能做到”。彼得之所以能在水面上行走，是因為他把焦點放在耶穌身上。當他把焦點從耶穌轉移到破浪上時，他就開始往下沉。

我們可以用兩種方式來過生活：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。

第一種的生活是完全靠賴自己的動力和能力，生命吸引人之處是我們都是神奇妙的創造，有許多事情都可以憑自己去完成。不過這種“我想我能做到”的生活卻遇上一個難題：我們總有另一座山要攀登。

總有一天，你會遇到一座你無法攀登的山。“我想我能做到”的想法並不能幫助我們攀上生命最重要的高山——就是接受我們真的有所不能。生命中最令人振奮和激動的時刻，就是當人說：“我知道我不能，但我知道神能夠。我自己無法做到的事情，神可以在我裡面做到”。

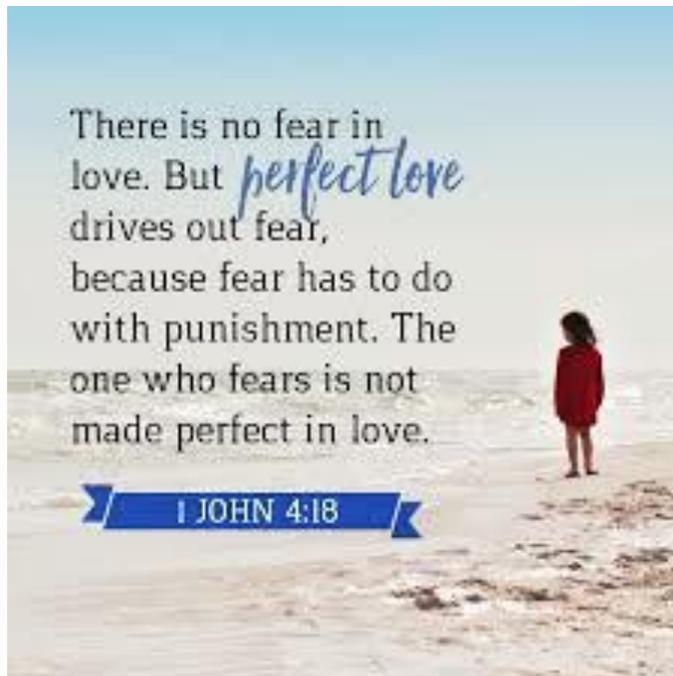
---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**神絕對不會命令你去  
做祂不會賜你能力去做的事。

**背誦經文：**（約壹 4：18）“愛裡  
沒有懼怕。愛既完全，就把懼怕  
除去。因為懼怕裡含著刑罰。懼  
怕的人在愛裡未得完全。”

**思考問題：**我怎樣能夠把舊的愛  
交給神，使之變成新的呢？



耶穌不會否定自己的情感，但耶穌卻克己不順從那些情感。



閱讀經文：（約 11：1-44）

耶穌得悉拉撒路病危的消息，耶穌的反應完全出乎人的意料，祂不但沒有趕往去探望拉撒路，甚至還拖延了兩天才前往伯大尼。耶穌顯然很愛這個家庭的成員，為什麼不立刻前往去支援他們呢？

最終，耶穌來到了伯大尼，當耶穌到達時，拉撒路已經被安葬在墳墓裡四天了。耶穌看到朋友們的哀痛，耶穌哭了！耶穌來到安葬拉撒路的墳墓前，耶穌吩咐人把擋著墳墓的石頭滾開。這時，耶穌耽延的原因漸漸明朗化。

接着，耶穌禱告感謝神，並叫祂的朋友拉撒路復活。（約 11：43）“耶穌大聲呼叫說，拉撒路出來。”拉撒路就從墳墓裡走了出來。在拉撒路活生生的從墳墓裡走出來的那一刻，耶穌為什麼要耽延兩天的原因得到了解答。

假如耶穌早點來，就有人說拉撒路只不過是安放在墳墓期間康復過來。可是拉撒路在墳墓裡已經四天了，拉撒路必定是真的在死後復活過來。（約 11：39）拉撒路的姐姐馬大對耶穌說：“主啊，他現在必是臭了，因為他死了已經四天了。”

但真正令人困惑的想法是：耶穌為什麼哭呢？我們知道耶穌為什麼耽延，因為祂知道自己要叫拉撒路復活過來。要是這樣，當祂看到別人為拉撒路的死而哀傷時，祂該是胸有成竹的微笑才合理，為什麼祂會流下眼淚？

在思想這個問題的時候，我們要先學習感情，信心和關係之間怎樣相連。耶穌哭了！或許耶穌想到拉撒路之前所經歷的痛苦，因而無法抑制自己的情感。也或許耶穌想到馬大和馬利亞這幾天怎樣的受盡喪親的折磨，又或許耶穌只是直率的表達祂在那一刻對死亡的感受。

無論是什麼原因，耶穌沒有表現出自己已超脫這一切，祂哭了！祂認真的對待自己的感情，於是公開的表達出來，並決定作出愛的行動。

同情，是主耶穌一生的特點。聖經有數次記主與人表同情。祂深感那時世人的苦痛。祂與病人表同情，就醫治了他們。與饑餓的表同情，就變餅給五千吃。祂聽見那喊大衛的子孫，可憐我的聲音，就把瞎眼的醫好。祂看見死者親人的悲哀，就吩咐死人復活起來。我們的心若開啟，就要看見主的同情倒在我們身上。祂未作人的救主之前，已先作了罪人的朋友。

.....

當我們仔細觀察耶穌的生平，就會看見耶穌的感情豐富。在祂體貼的憐憫麻瘋病人時，看到祂感性的一面。（可 1：40-42）“有一個長大麻瘋的，來求耶穌，向祂跪下說，祢若肯，必能叫我潔淨了。耶穌動了慈心，就伸手摸他，說，我肯，你潔淨了吧。大麻瘋即時離開他，他就潔淨了。”

耶穌在客西馬尼園為着自己將要面臨十字架的禱告，你可以體會到祂在痛苦之中，祂的感情有多深厚。（可 14：33-34）“於是帶着彼得，雅各，約翰同去，就驚恐起來，極其難過。對他們說，我心裡甚是憂傷，幾乎要死。你們在這裡，等候儆醒。”

當耶穌在被釘在十字架上時，祂對母親所說的話，你可以感受到祂對母親的愛是多麼的溫柔。（約 19：26-27）“耶穌見母親和祂所愛的那門徒站在旁邊，就對祂母親說，母親，看你的兒子。又對那門徒說，看你的母親。從此那門徒就接她到自己家裡去了。”

耶穌的情感不是難過同情，而是哀慟憐憫。不是默然淌淚，而是痛苦呻吟。耶穌的生命給我們看見一個典範：“耶穌不會否定自己的情感，但耶穌卻克己不順從那些情感。”耶穌十分認真的對待自己的情感，也教導我們要這樣做，耶穌教導我們以行動來確定感覺是多麼的重要。



#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**耶穌認真的對待自己的情感，於是公開的表達出來並決定作出愛的行動。

**背誦經文：**（約 11：35）“耶穌哭了。”

**思考問題：**我的生命中有沒有一種感受是仍未處理好的呢？

✓ 第 12 天

## 徹底的行動



若你不立即行動，情感就會在你裡頭惡化，最終造成破壞。

閱讀經文：（太 5：24）

要像耶穌那樣去愛人，就必須像耶穌那樣行動。耶穌處理自己的情感，並非要人把目光放在自己的身上，反而是一個愛別人的呼召。從耶穌的教導和祂所給我們的榜樣，我們會發現有兩個原則能指引我們如何處理生命中的情感世界：第一，立即行動，將心置於首位。第二，徹底行動，認真對待你心。

### 立即行動，將心置于首位

我們都會覺得行動是重要的，但卻很少有人以行動表明自己的感覺也同樣重要。我們常常不但沒有處理好自己的感覺，反倒輕易的找藉口，試圖不去理會它，結果那些感覺因為我們沒有好好的處理，而變得越來越強烈。

怎樣將心置於首位？怎樣以行動表明自己的感覺是重要的？

耶穌在登山寶訓中給我們實際的見解。耶穌提到在教會裡在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。（太 5：23-24）

通常會『懷怨』的人，表示自己的靈命比較幼稚；靈命較長進的一方，雖然自己沒有錯，也要主動去同弟兄和好。我們必須先與人沒有間隔，然後才能與神有美好的交通。

若一段關係出了問題，就要先去處理它，沒有別的事比這個更重要了。認清你心裡的想法，然後做點事。若你立刻行動，就是將心置於首位了。你或者會想，若我在一段關係出問題時沒有立即採取行動，那會怎樣？

情感本是啟發性的，而非破壞性，它提示我們採取應有的行動。要是我們抑制情感，它會在我們心裡擴展，以致激發出一些足以摧毀關係的行動。我們以為可以隱藏心事，但那是不可能的事，因為它遲早會洩漏出來。洩漏是無可避免的，這就是我們必須立即行動的原因。



### 徹底行動，認真對待你心

(太 5: 30) 耶穌講了非常激進的活：“若是右手叫你跌倒，就砍下來丟掉。寧可失去百體中的一體，不叫全身下入地獄。”

耶穌明顯的是指我們的心態，而不是我們的手。若你砍下右手，仍然會想犯罪，你可以用左手犯罪。耶穌是要告訴我們，別讓任何事阻礙我們的心徹底的改變，那是祂甚願在我們身上所作的工。（右手象徵最重要，最寶貴，最有價值的東西）

你容讓什麼進入你的心，是舉足輕重的事，因此你要認真的對待。要樂意的說：“我會盡一切方法確保自己的心思正確”。你容讓什麼進入你的心，都會影響你那段的關係。

因此，若你發現自己不肯饒恕人，存有怨恨和怒意，不要試圖僅僅淡化它。要盡快除掉它，因為你心裡的所起的變化，對你與神，與人的關係都有負面

的影響。耶穌提醒我們這一點有多重要：“把它砍下來”。徹底行動，認真的對待你的心。

我們會感到不知從何入手，我們會對自己說：“我無法改變自己的心”。或說：“我想去做，卻無法改變自己的感覺”。是的，我們雖然無法改變自己的感覺，但我們可以改變令我們產生那些感覺的環境。接著，感覺就會隨之而改變。

你可能會想：“我可以應付的，我可以應付這些感覺”。耶穌卻說：“把它砍下來！”你容讓什麼進入你的心，是舉足輕重的事，也會影響你的生命。認真的對待你的心，並積極徹底的行動。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**情感本身是啟發性的，而非破壞性的。

**背誦經文：**（太 5：30）“若是右手叫你跌倒，就砍下來丟掉。寧可失去百體中的一體，不叫全身下入地獄。”

**思考問題：**我們怎樣立即行動或徹底行動，才能決心去愛？





第 13 天

## 決意相交，決意饒恕



我們所謂的愛，其實大多數都是有教養的表現自私。

閱讀經文：（太 18：32-35）

處理關係不是懶洋洋的在寧靜的鄉郊兜風，而是好像參加汽車賽一樣。關係是複雜而高速的事情，只要判斷稍有差池，我們便會被拋出跑道。要賽畢全程，你需要一位專業的駕馭者，在處理關係方面能堪稱專業的就是主耶穌。主耶穌是建立關係的那一位，唯有祂能使關係產生能力，並控制它們朝正確的方向走。耶穌說：（約 15：12）“你們要彼此相愛，像我愛你們一樣”。

耶穌要把自己的能力賜給你，使你能夠以一種全新的，更好的方式去愛。我們所謂的愛，其實大多數都會有表現自私的成分。我們說：“我愛你”，但真正的意思是：“我愛你，因為你為我做的事，因為你漂亮，因為你英俊，因為你精明，因為你富有等等”。

耶穌要求我們有更高層次的愛，這並非靠自己能達成。耶穌說：“像我愛你一樣”。耶穌基督可以在你的關係中給你一種超乎想像的能力，使你能夠去愛和成長，也叫你在一天結束時不會因着關係而受破損。耶穌賜給你這種能力，耶穌就是你的榜樣，祂怎樣愛你，你也怎樣愛人。

### 決意相交

要像耶穌那樣去愛，我們就要決意相交。（約壹 1：7）“我們若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交”。相交就是團契的意思，你必須真正的

抽時間與別人相處，並享受與別人相處的時間。倘若你大部分的時間都是獨處，口裡說愛人並不是難事。但只有與別人相處，方能讓你真正去愛。

真正的相交是勉強不來的，也不能用時間表來規線，必須是你決意領受才可以。在教會中留意誰是你喜歡與他相處的，建立禱告伙伴，談談你們所面對的難題，內心的掙扎，或喜樂的體驗。如此，你就是真正的相交了！

### 決意饒恕

要如同耶穌那樣去愛，我們不但要決意相交，也要決意饒恕。（弗 4：32）“並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣”。饒恕就是要你放手，放開你的怨恨，放開報復的念頭。



若你決定不饒恕，是要懲罰誰？若不細心想清楚，你就會以為抓住那傷口不放，就能令對方為了傷害你而受罰。其實你不過是在懲罰自己，傷害你的人多半不知道或不在乎你的想法。這樣做只會令你心裡受盡折磨，而傷害你的人卻把一切都忘掉。

若你心裡懷恨，舊日的痛楚就會一次又一次的傷害你。這種怨恨甚至會傷及你其他的關係，包括你與神的關係。若你認為不饒恕人不會影響到你與神的關係，你就是在欺騙自己。（可 11：25）“你們站着禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父，也饒恕你們的過犯。”

我們之所以不肯饒恕人，往往是因為我們弄不清楚自己也需要神的饒恕。若你正在掙扎要饒恕人，你會禁不住把目光放在那掙扎所帶來的罪咎感，但別要在這個試探中讓步，倒要專注於神的恩典，思想神已經大大的饒恕了你的罪。只有一種方式能令我們得着饒恕的力量，就是全然的相信耶穌已經饒恕了這個事實。饒恕是神給我們的禮物，要接受這份禮物就是向神獻上信靠的禱告：“父啊！我信靠祢的饒恕，而不信憑自己能賺得祢的喜悅。我信靠祢會指示我當怎樣過祢要我過的生活”。接受神的禮物，然後作出回應，再把這份禮物傳遞給別人。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**只有一種方式能令我們得着饒恕的能力，就是全然相信耶穌已經饒恕了我這個事實。

**背誦經文：**（約壹 1：9）“我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。”

**思考問題：**我要怎樣使相交生活有更深入的體驗，在我的生命中需饒恕誰？



✓ 第 14 天

## 決意接納，決意犧牲



最大的犧牲可能是每天不斷的犧牲。  
身邊盡是跟你相似的人，你就永遠都沒法真正的成長。

閱讀經文：（約壹 3：16）

愛使我們決意接納，也決意犧牲。



### 決意接納

（羅 15：7）“所以你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，使榮耀歸與神。”我們要彼此接納，如同耶穌接納我們一樣。彼此接納非常重要，因為所有的關係都是建基於接納。

令人團結的並不是彼此的共同點，最穩固的關係往往見於那些差異最大的人當中，這些人學會了接納彼此的差異，而不是要求別人變得像自己那樣。你若不接納別人和你之間的差異，你下半生就注定只能跟你相似的人在一起。身邊盡是跟你相似的人，你就永遠都沒法真正的成長。

我們要懂得分辨接納和饒恕的不同，我們與別人之間的許多差異都是與饒恕無關，他們需要的不過是接納。若有人在某件事上與我持不同的意見，我需要接納他而不是饒恕他。

若有人因為性格關係，處理事情的方式與我不同，我需要接納他而不是饒恕他。我們每個人處理悲傷的方式都很不同，也很獨特。有的人安安靜靜的喜歡內省，亦有人說個不停。有人很快就熬過了悲傷的時期，亦有人過了好幾個月才能走出悲傷。

在你經歷喪失之痛時，很容易會產生一種感覺，認為身邊所有的人都必須以你的方式來處理悲傷。要如耶穌那樣去愛，就要決意接納彼此的差異。

## 決意犧牲

要如同耶穌那樣去愛，我們就得決意犧牲。這是愛的第四個標記----相交，饒恕，接納和犧牲。

（約壹 3: 16）“主為我們捨命，我們從此就知道何為愛。我們也當為弟兄捨命”。真愛甘願犧牲，最大的犧牲不一定是一生只此一次的犧牲，可能是每天不斷的犧牲。為了另一個人的益處而放棄自己的權利，甚至沒有人知道你已經作出了犧牲，而你卻知道自己這樣作是要回應耶穌對你的愛。

每天作出的犧牲究竟是怎樣的犧牲？你要保持你關係上的那顆心靈健康，哥林多前書十三章對愛的描述，給了我們五項實際的操練，你可以每天用它來訓練你的心。



### 1. 要忍耐

忍耐包含了等候這個往往難熬的藝術，我們有無數機會操練忍耐。愛能一面忍受別人無理的對待，一面卻又慷慨的給予別人；這正是主耶穌待人之心。

### 2. 要恩慈

恩慈最具威力，能醫治最深的傷害，鞏固最脆弱的關係。恩慈不計較別人的短處，不以人的軟弱為前題，以恩慈體貼的態度接受對方。

### 3. 不可驕傲

愛是不嫉妒，不自誇，不張狂。嫉妒，自誇，張狂同時出現是缺乏安全感。神對你的真愛讓你有安全感，因此你就不會對任何事心生嫉妒，也無須自誇更不用為了建立自我而激起驕傲。

### 4. 不可自私

愛是不做無禮的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡。當我們自私時，我們眼中只有自己。自私的表現就是過度關注自己，焦點仍在自己身上。對付自私的方法就是決意戒掉自私，一步一步循序漸進的走。

### 5. 不可放棄

愛是凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。我們由於對神有深切的認識，知道祂的信實和大能，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。不把盼望放在別人和自己身上，我們的盼望乃在於神。愛是捨己的，愛是為人的，就必脫不開忍耐，所以開頭是『恆久忍耐』，末後是『凡事忍耐』。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**最大的犧牲不一定是一生只此一次的犧牲，可能是每天不斷的犧牲。

**背誦經文：**（林前 13：7）“凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。”

**思考問題：**我要以愛接納誰？我可以怎樣並向誰以忍耐，恩慈，謙卑，無私和堅忍來表達愛？





我們的話語帶有能力，  
可使我們關係中的影響力及親密度達至新的水平。

閱讀經文：（可 5：22-43）

為什麼溝通對於關係來說是那麼重要？因為所有關係都是由溝通得着燃料。就好像一輛沒有燃料的汽車無法到達目的地一樣，假若缺乏溝通，我們的關係也肯定不能有任何進展。缺乏溝通使另外好些關係數十年來一直被鎖進車房裡。另有一些關係在開始時非常順暢，但走了沒多遠便把汽油用光了。要令一段關係終生不斷前進，就必需有良好的溝通。



（雅 3：8）“惟獨舌頭沒有人能制伏”。溝通一點也不容易，我們需要專家來教導我們。耶穌要教導我們關於溝通的事，我們不但可以從祂的說話中學習，也可以從祂身上學習。無論說話的對象是苦惱的罪人，或是驕傲的法利賽人，耶穌都能藉著自己對人說話的方式來教導人如何溝通。

耶穌的榜樣表明我們的話語帶有能力，可使我們關係中的影響力及親密度達至新的水平。（可 5：22-43）記載耶穌說了一句話就改變了一切。

有一位名叫睚魯的官員來求耶穌幫忙，因為他的女兒病重，所有的方法都不管用。於是，睚魯在繁忙的市集裡找到了耶穌，並請求耶穌前來救活他的女兒。

一臉憂慮的睚魯趕著回家，在人群中開出一條路，好讓耶穌和祂的門徒可以跟在他的後面。一路上沒有碰到什麼阻礙，直至耶穌突然停下腳步說：“誰摸我的衣裳？”

門徒們感到非常難以置信，在這樣擁擠的人群中，彼此碰撞根本在所難免。睚魯更是急如熱鍋上的螞蟻，一秒也不能耽延，難道耶穌不知道嗎？這個病了十二年的婦人深信只要摸一摸耶穌的衣裳就能得醫治，耶穌花了好些時間與這婦人談話，藉此改變了她的一生。

一班人繼續在人群中擠着前進，抵達睚魯的家時，迎接他們是哭泣聲，群眾已經聚集與這家人一同哀哭，因為小女孩已經死了。睚魯還來不及哀告：

“耶穌你為何要在中途停下來？為何不先趕來？”

耶穌就先開口說：“孩子不是死了，是睡著了”。

聚集在那裡的人嘲笑耶穌，有許多與這個家庭關係不算親密的人，也來到死者家中哀哭，這是猶太社會的習俗，而他們的眼淚很快就化為歡笑。耶穌越過一張張嘲諷的笑臉，來到小女孩躺臥的房間。

耶穌用手抱她，並彎下身子，在她耳邊輕聲說了一句：“大利大古米。翻出來，就是說，閨女，我吩咐妳起來。”小女孩就起來了，耶穌吩咐她的父母給她東西吃。

耶穌的一句話，接着出現了一個神蹟。若你認為神不能透過你的說話施行神跡，你就還未真正了解神的大能。或許神沒有賜你能力，透過你的說話醫治人身體上的疾病，但你的說話毫無疑問能醫治一段關係，治愈人信心，治愈破碎的心靈和被粉碎的希望。

---

### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**所有關係都是由溝通得著燃料。

**背誦經文：**（箴 12：18）“說話浮躁的，如刀刺人。

智慧人的舌頭，卻為醫人的良藥。”

**思考問題：**有誰需要聽我說話，藉此得着醫治？





沒有愛心的誠實話起不了作用，愛裡沒有誠實話同樣是很無意義。

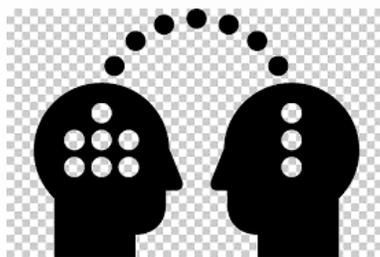
閱讀經文：（弗 4：15）

信任是溝通的基礎，耶穌在登山寶訓中說：（太 5：37）“你們的話，是，就說是，不是，就說不是。若再多說，就是出於那惡者。”耶穌吩咐我們要心口如一的把話說出來。

沒有高度的信任，就沒有優質的溝通。信任越大，溝通就越好。信任越小，溝通就越差。完全不信任的話，根本就不可能溝通。假如對方無法相信你所說的話，即使你說的多麼動聽，情詞多麼迫切，都無關重要。無論是致力建立一段關係，或是重建溝通的管道，都要由信任出發。

溝通專家說，我們對別人說的話其實可以帶出六種不同的信息：

1. 你心裡想說的話
2. 你實際說出來的話
3. 對方聽見的話
4. 對方認為自己聽見的話
5. 對方怎樣說你所說的話
6. 你認為對方怎樣說你所說的話



“你們的話，是，就說是，不是，就說不是”，耶穌以這兩句最直接了當的話道出這種信任的核心。信任是以“是”及“不是”這兩個微小的詞語為中心。有許多事情會出差錯，有許多決定要去做。耶穌給我們一個簡單的

公式，藉著我們的說話去建立，要小心謹慎的使用“是”和“不是”這兩個詞語。

四種常見侵蝕信任方式：

1. 說謊

說謊總是源於缺乏信任。



2. 奉承

奉承只是個絕對的謊言，用以提升你在對方眼中的地位。

3. 不守承諾

說話如果不守信用，口是心非絕對不是真心的朋友。

4. 沉默

當我們保持沉默，對方就會猜想我們在想什麼，這樣就無法建立信任。

在建立信任或重建信任時，不要忘記聖經中簡單的真理：（箴 15：4）“溫良的舌，是生命樹。乖謬的嘴，使人心碎。”適當時說安慰的話，那威力是無法測量的！

若我們能在對話中好好的運用這兩個簡單詞句：“是”與“不是”，彼此之間的關係和信任就得著建立或重建。

---

思考自己與神與人的關係

**思想要點：**沒有高度的信任，就沒法有優質的溝通。

**背誦經文：**（太 5：37）“你們的話，是，就說是，不是，就說不是。若再多說，就是出於那惡者。”

**思考問題：**我現在說話的方式是在侵蝕信任，抑或建立信任？

✓ 第 17 天

## 神在我們的禱告中



神是以你還沒有看到的方式來回應你許多的禱告。

閱讀經文：（太 6：9-13）

與人溝通最重要的其中一部分就是禱告。你與人談話的方式。遠不及你在神面前談及他們的方式重要。你怎樣在神面前談及你生命中的人，將決定你能否放下創傷，能否以信心的眼光瞻望未來，以及有智慧去下決定。

門徒們聽見耶穌禱告之後，一切都改變了。一直以來，禱告對他們來說大致上沒有什麼意義，他們認為禱告不過是屬於那些宗教人士的一場表演，一種既公開且讓人驕傲掛著的屬靈獎牌。

直到耶穌出現了，在最忙碌的日子，耶穌會一早起來禱告。（可 1：35）

“次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。”

耶穌為著少許的餅和魚獻上感恩的禱告後，就能餵飽五千人。（可 6：41）

耶穌往山上禱告，摩西和以利亞就在那裡與祂相遇。（路 9：28）

門徒們目睹這一切之後，每當耶穌在禱告的時候，門徒們知道耶穌在跟誰說話，所以絕不敢打擾。直至耶穌禱告完畢，門徒就把各人心中的請求提出來：“主啊！求祢教導我們禱告。”（路 11：1）

有關於禱告的誤解令我們常常有這樣的想法：

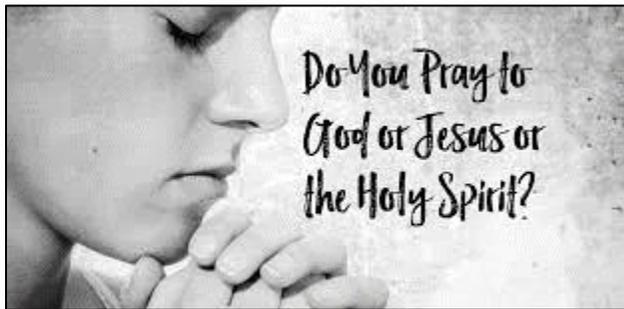
- 把禱告當作是魔杖，只要發揮的正確，就能得償所願。

- 認為禱告是個急救箱，只在危急的情況下才會打開。
- 看禱告為一場在說服神做某件事的途徑。

這些都是對禱告錯誤的看法，雖然知道禱告非常重要，但每次禱告的時候總是心不能投入。

耶穌教導我們禱告是一場對話，這確實是令人精神為之一振！禱告既然是一場對話，那是怎樣的對話？從耶穌身上，我們學習到與神談話的秘訣。

在耶穌的身上和教訓中，我們發現有三個詞語可以表明與神對話時當有的元素，就是：堅持，信心和敬畏。



### 堅持

(路 11: 5-13) (路 18: 1) 耶穌說了這些比喻，教導要堅持不懈，持之以恆的祈求。神樂意無條件的賜予給我們，神跟那位不肯伸出援手的朋友和法官剛好相反，倘若這些不願意伸出援手的人，也因為對方的堅持而被說服，你就更能倚靠慈愛和樂於賜予的神，因祂會回應你堅持不懈的禱告。

### 信心

耶穌教導我們，憑信心向神求是禱告的一部分。耶穌說：(太 7: 7) “你們祈求，就給你們。尋找，就尋見。叩門，就給你們開門。”我們不祈求，不尋找，不叩門，原因是我們缺乏信心。耶穌教導我們要做的是憑信心禱告。

## 敬畏

在主禱文的第一句話：“我們在天上的父”，耶穌教導我們要以敬畏的心稱呼神為“我們的父”。禱告是我們與天上的父對話，是一種標誌著堅持，信心，和敬畏的對話。

禱告是我們生命中不可或缺的一部分，我們要憑信心專注在神所賜予我們的一切上，而不是專注於我們所缺乏的。

### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**對耶穌來說，禱告是與天上的父神對話，就是這麼簡單。

**背誦經文：**（太 6：9-13）“主禱文”

**思考問題：**我要怎樣在與神的對話中加添更多堅持，信心和敬畏？



If you have time to pray, God takes time to listen.

### 主禱文

太 6:9-13

- 9 我們在天上的父：  
願人都尊你的名為聖。
- 10 願你的國降臨；  
願你的旨意行在地上，如同行在天上。
- 11 我們日用的飲食，今日賜給我們。
- 12 免我們的債，如同我們免了人的債。
- 13 不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。  
因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們。

✓ 第 18 天

## 排解疑難的溝通



言語是神賜給我們的工具中最重要的一項。

閱讀經文：（箴 25：11）

在耶穌的身上，我們可以看見清晰的指引，指示我們在溝通上出了問題時當怎樣處理。耶穌藉著自己怎樣在日常生活中回應身邊不完美的人和處境，教導我們怎樣透過溝通來排解疑難。

面對批評時，耶穌給予清晰，自信的回應。（約 8：12-14，19）記載耶穌向聽道者宣告自己是世界的光的對話：

耶穌又對眾人說：“我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。”

法利賽人對祂說：“祢是為自己作見證。祢的見證不真。”

耶穌回答說：“我雖然為自己作見證，我的見證還是真的。因我知道我從哪裡來，往哪裡去。你們卻不知道我從哪裡來，往哪裡去。”

於是他們就問他說：“祢的父在哪裡？”

耶穌回答說：“你們不認識我，也不認識我的父。若是認識我，也就認識我的父。”

面對評擊時，你傾向怎樣做？反擊？耶穌選擇了給予一個清晰和滿有自信的回應。耶穌沒有向敵人屈服，而是陳述真理。若你選擇反擊，不過證明對方的批評或許是真的。

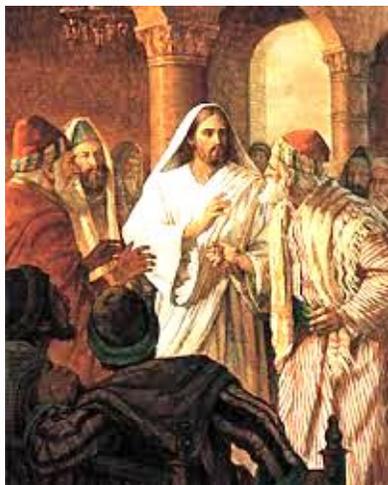
我們既不完美，別人的批評就有可能帶點道理。我們要給予清晰，自信的回應，而不是以防衛的心態去反擊。

耶穌的敵對者跟祂說話的時候，每每嘗試把祂迫進困境。他們會提出一條問題，目的在套祂的話柄，用以日後來定祂的罪。

遇到這些情況，耶穌沒有退避，也沒有墮進設計巧妙的圈套中。取而代之，耶穌打起真理之光，以另一種角度來看問題。

與耶穌為敵的宗教人士，他們嘗試陷害耶穌，問祂應否納稅給皇帝該撒。倘若耶穌回答：“應該”，耶穌就是支持欺壓人民的羅馬政府。倘若耶穌回答：“不應該”，雖然能得到人民的愛戴，但卻成了與羅馬政府對抗的違法行為。

耶穌否定了他們那種只能二者選擇其一的想法，耶穌轉而提出一個全新的觀點：



（太 22：17-22）

他們問耶穌：“請告訴我們，祢的意見如何。納稅給該撒，可以不可以。”

耶穌看出他們的惡意，就說：“假冒為善的人哪，為什麼試探我。拿一個上稅的錢給我看。

他們就拿一個銀錢來給祂。耶穌說：“這像和這號是誰的。”他們說：“是該撒的。”

耶穌說：“這樣，該撒的物當歸給該撒，神的物當歸給神。”他們聽見就稀奇，離開祂走了。

我們在耶穌身上學習到最困難，也是最寶貴的功課，或許就是當別人否定你或你的說話時，你應該怎樣做。我們必須知道，即使神的兒子有多完美，也曾因為祂的言行而被否定。

別人以為被否定總是因著你的錯，有時候肯定是你的錯，但不一定是這樣。即使你做對了事，別人也有可能否定你和你的說話。若你竭盡所能，試過所有的方法，仍然被否定，你會怎樣做？

我們所做的往往是大錯特錯，遭否定後，我們就追得對方更緊。我們以為只要努力，就可以拉近與對方的距離，但帶來的效果幾乎總是相反的。我們會窮追不捨，令對方感到自己非常重要。

在耶穌身上我們可以找到答案，當眾人求耶穌離開時，耶穌沒有嘗試說服他們讓自己留下，反而離開了，因為祂知道他們的心硬。祂知道再纏著他們，只會令他們退得更遠。

（可 10：17-22）記載有一位富有的年輕人，他拒絕了耶穌信心的呼召後，耶穌任由他離去。

（可 6：1-11）當某城鎮的人拒絕了耶穌的信息，耶穌和門徒就離開，往另一個城鎮去，這項原則十分重要。

復合關係的最佳方法就是，在他們拒絕你時，停止那尋求他們肯定的遊戲。從那段關係中抽身，堅持你信仰生命的立場，靜候他們向你靠近。在你與神

的關係中尋找安全感，明白縱使得不到他們的接納，你也是被愛和被珍視的。

在他們朝著你踏出一小步前，別急著再次追逐他們，否則，你有可能重新回到那場不健康的遊戲中。耐心等候對方真正的改變，然後在那改變的根基上建立關係。

（箴 18: 21）“生死在舌頭的權下。喜愛他的，必吃他所結的果子。”言語是神賜給我們的工具最重要的一項，當神要終止人類建造巴別塔的計劃時，神並沒有取去他們建造的材料，而是奪去人溝通的能力。言語就像磚塊，你可以用它來打碎窗子，也可以用它們來建造根基。

言語能傷害人的自信心，言語能粉碎人的夢想，言語能令人的歡樂幻滅，言語能使人的心情沮喪。可是，言語也能建立並賜予生命。你知道你有能力以短短的一句話來鼓勵別人，使人受傷的心靈得著醫治，令人得著激勵。

什麼時候短短的一句話就能令人仿如脫胎換骨？那可能是一句讚賞的話，一句智慧的話，或是一句真心的話。神藉著你口所出的話，賜你意想不到的力量，在他人的生命上建立信，望，愛。

思考自己與神與人的關係

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

**思想要點：**溝通需要勇氣。

**背誦經文：**（箴 18: 21）“生死在舌頭的權下。喜愛他的，必吃他所結的果子。”

**思考問題：**我要怎樣與神，與人有更美好的溝通？

**SPEAK LIFE!**

✓ 第 19 天

## 評斷的危險



謹記耶穌有關評斷的教導，會讓人發展出別具吸引力的個性。

閱讀經文：（太 7：1-5）

“你們不要論斷人，免得你們被論斷。”耶穌對於評斷的教導大有能力，可以為我們的人際關係帶來極大的改變。耶穌這句話能力真正徹底改變了我們的生命，謹記耶穌有關評斷的教導，會讓我們發展出別具吸引力的個性。緊接著“你們不要論斷人，免得你們被論斷”之後，耶穌教導說：“不要把聖物給狗，也不要把你們的珍珠丟在豬前，恐怕它踐踏了珍珠，轉過來咬你們”（太 7：6）。

耶穌看事物的方式與眾不同，耶穌直接的勸勉我們要識別別人是否願意聽信真理。不評斷別人的意思並不是說不去分辨是非，也不是說你不可開口指出那件事該做，那件事不該做。若是這樣，耶穌吩咐我們不要評斷別人就非常荒謬，因為那句話本身就已經作出了判斷。

好判斷是關乎我們對人的想法和動機的判斷，我們若不喜歡某個人，很容易就會認為他們的所有行為，即使是好的行為，我們都會認為不好有所企圖。若我們喜歡某個人，就往往會為他的錯誤行為開脫，認為他有顆善良的心。無論是指摘別人或為別人的行為開脫，都是評斷。

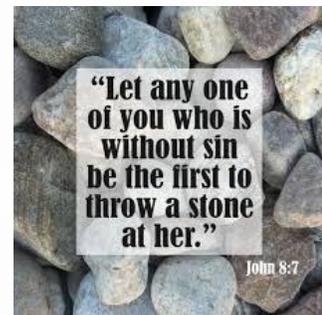
什麼是判斷，什麼不是評斷，在我們的世界都很混淆。我們都是能力有限的人類，即使要判別自己的動機也不容易，更何況要判別別人，這正是我們需要耶穌這位專家的原因。

在（太 7：1-5）這幾節的經文中，耶穌教導我們三件事：

1. 不要作虛偽的人，說一套做一套。
2. 適當的評斷自己，願意作出改變。（表明你的正直）
3. 神怎樣以恩慈待你，你也照樣對待他人。（確保你是有憐憫）

耶穌以眼中的梁木和眼中的刺這幅簡單的圖畫來釐清我們的困惑：  
虛偽，就是只盯着別人眼中的刺，而無視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。  
憐憫，是除去對方眼中的刺。

提到判斷，讓我們想到耶穌與那位犯奸淫時被抓的婦人的事件。她被一群假冒偽善的人拖到耶穌的面前，指証她公然犯罪，這群人不願檢視自己同樣顯而易見的罪。



耶穌站在這群人面前，要求他們拿出正直的良心來，反省自己生平所犯的罪：（約 8：7）“你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打她”。

結果，沒有一個人拿石頭打她，他們從年紀最大的人開始，一個個的離開了。待眾人離去後，耶穌顯出救贖的憐憫，對那婦人說：“我也不定你的罪。去吧。從此不要再犯罪了”。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**虛偽，就是只盯着別人眼中的刺而無視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。  
憐憫，是除去對方眼中的刺。

**背誦經文：**（太 7：1）“你們不要論斷人，免得你們被論斷。”

**思考問題：**在我的生命中，有沒有什麼地方有評斷人的傾向？

✓ 第 20 天

## 向虛偽說“不”



你可以選擇一條引領你的人生踏上無須隱藏，得自由的路。  
你也知道別人尊重和愛你是因著那個真正的你，  
而不是那個假裝出來的你。

閱讀經文：（羅 12：9）



或許你有聽過一個故事：

有一位女士在機場的商店買了一袋小餅乾，然後走到候機室，找了個座位坐下，一邊讀手上的書，一邊等候登機。她沒有察覺一位男士坐在與她相隔的兩個座位之處看報紙。

她看見放在兩人座位中間的一袋小餅乾，就拿過來，打開，取了一塊。接著她終於留意到那位男士了，因為他也把手伸進袋子裡，取了一塊餅乾。為免當眾爭執，她沒說什麼。

接下來的數分鐘，當她每吃一塊餅乾，那位男士就跟著吃一塊。他每取一塊餅乾，她的怒氣就隨之上升。最後只剩下一塊餅乾，那位男士把它取出來，分成兩半，笑著給她一半。

這位女士在想：“真是厚顏無恥，竟然有這樣的人！”剛好，廣播乘客可以登機了。那位男士站起來，前往登機。這位女士打開手提包，把書放進去，正好看見她的那袋小餅乾被塞在手提包的深處。

虛偽，就是只盯著別人眼中的刺，而無視自己眼中的那根粗梁木。耶穌論到虛偽，另一次在（太 23：25）“你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了。因為你們洗淨杯盤的外面，裡面卻盛滿了勒索和放蕩。”

耶穌的這一句話不帶任何幽默，而是一趟嚴正椎心的質詢。虛偽就是很注重外表，洗淨杯盤的外面，過於內裡的真面目。而且愛把自己不願達到的要求加諸別人身上。

虛偽就是指出別人的錯處，自己卻不肯反省或承認自己也有同樣的錯。虛偽就是向我們的子女說：“照我所說的去做，而不是照我所做的去做”。

虛偽就是躲藏在面具背後，我們每個人偶而都會戴面具，問題是你想別人認識那面具還是真正的你，你想一生都困在一個裝出來的自我裡面嗎？你可以選擇這條路，但也可以選擇另一條路，就是一條引領你的人生踏上無須隱藏得自由的路。你也知道別人尊重你和愛你是因著那個真正的你，而不是那個假裝出來的你。

要實踐耶穌的教訓，唯一的方法就是循序漸進，每次應付一天的事，一段關係，一次對話。不要在心裡評斷別人，反倒決意用你的言語和行為表達對他們的愛。（羅 12：9）“愛人不可虛假”。

耶穌曾對善於假裝的人說：（太 6：1）“你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見。若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。”

生命不是一場表演，生命乃要實在。怎樣才可以得著這種自由，我們需要問自己，活著是為要打動誰？（撒下 16：7）“耶和華不像人看人，人是看外貌。耶和華是看內心。”

我們若是為打動別人而活，最終會令自己只著重外表，因為打動人的正是外表。我們若是為打動神而活，這樣我們就會發現，神能看穿那面具。神不會被我們假裝的面具打動，神是每一個人無法躲避的，祂深深的愛著我們，藉著祂，我們才能活出生命的意義，祂也會與我們共度永恆。為這樣的一位神而活，你就會得著極大的自由。

“我也不定你的罪。去吧。從此不要再犯罪了”。

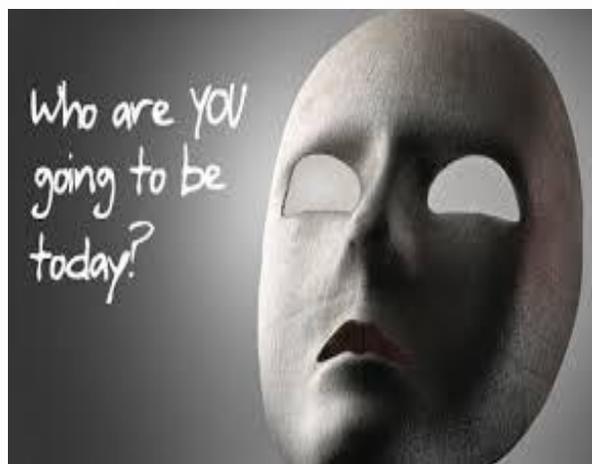
---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**虛偽，就是注重外表過於真面目。

**背誦經文：**（羅 12：9）“愛人不可虛假，惡要厭惡，善要親近。”

**思考問題：**在我的生命中，有沒有什麼地方是我習慣戴上面具才覺安心？





第 21 天

## 向正直說“好”



正直意味着你已經先下定決心做對的事。

閱讀經文：（代上 29：17）

虛偽是無視自己眼中的梁木；正直是移除眼中的梁木。

光是看自己眼中的梁木還不夠，乃要必須設法除掉它。

選擇做個正直的人

選擇正直就是每當看見別人的錯誤時，便立刻反省自己，刻苦自己有沒有犯同樣的錯誤。我們需要認清在別人身上所看到的錯誤，也許就是我們生命中的徵兆。當你眼中有一根梁木時，就特別容易看見別人眼中的刺。往往我們在別人身上所看見的，正是我們身上最常見的問題。

靈命成長的好消息

若你肯以別人的缺點作你改變的動力，這樣的動力你永遠不會缺少，同時，你的缺點也能成為別人成長和改變的動力。人生是一場考驗，而正直就是其中一個主要的題目。我們都希望在考驗中有出色的表現，為此，你就要先作好準備。正直意味著你已經先下定決心做對的事，

怎樣做才是選擇正直？

無論是小謊言或是大騙局，我們都免不了要假裝。問題是：你打算怎樣對付它？

我們隨手就能列出數百項能夠在日常生活中表現正直的選擇，以下數項可以幫助你踏出選擇正直的步驟：

## 1. 決心說實話

決心說出有關你自己的實話，我們都有經歷過向別人說實話的重要性。

（太 7：5）耶穌吩咐我們要先去掉自己眼中的梁木，所以我們最好還是從自己入手，說出有關自己的實話。有關自己的實話是一件棘手的問題開始：

“有沒有一個謊言是你日以繼夜努力的掩藏的呢？”

鼓勵你做可能是你一生中最勇敢的事，求神賜你勇氣和力量說誠實話。

## 2. 決心求神幫助

（詩 101：2-3）“我要用智慧行完全的道。祢幾時到我這裡來呢？我要存完全的心，行在我家中。邪僻的事，我都不擺在我眼前。悖逆人所做的事，我甚恨惡，不容沾在我身上。”

大衛激動的提到選擇正直和求神幫助的需要，正直就是決心走正確的道路，正直是求神幫助，正直是棄絕卑下和粗鄙的事。



神要我們仰望祂，（詩 93：4）“耶和華在高處大有能力，勝過諸水的響聲，洋海的大浪”告訴我們，正直是決心求神的幫助，明白若沒有神的幫助，我們就沒有能力對卑下和粗鄙的事說“不”。但我們有了神的幫助，我們就有一種新的能力，可以向高處和大有能力的事說“好”。

---

思考自己與神與人的關係

**思想要點：**正直，意味著你已經下定決心做對的事。

**背誦經文：**（代上 29:17）“我的神啊，我知道祢察驗人心，喜悅正直。我以正直的心樂意獻上這一切物，現在我喜歡見祢的民在這裡都樂意奉獻於祢。”

**思考問題：**你可以向誰承認你的過錯，並有信心對方會為你禱告呢？

✓ 第 22 天

“現在”就施憐憫



領受了神憐憫的人向別人施憐憫，這才是適當的反應。

閱讀經文：（西 3：12-13）

耶穌吩咐我們，把自己眼中的那根粗梁木除去後，就要施憐憫，去掉別人眼中的刺。耶穌督促我們把自己眼中的梁木除掉，然後才能看的清楚，幫助別人除掉眼中的刺。

我們身處的社會相信，評斷的反面就是容忍，而容忍又被誤以為是無條件的接納，不向對方所作的選擇提出任何意見或評論。但耶穌告訴我們，取代判斷的不是容忍，而是憐憫。取代判斷並不等於要無視別人的過錯，而是要人知道耶穌已經赦免了我們一切的過犯。

在主禱文中，耶穌教導我們要禱告說：（太 6：12）“免我們的債，如同我們免了人的債”。教導完主禱文之後，耶穌說：（太 6：14-15）“你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。”

（太 18：28-35）“那僕人出來，遇見他的一個同伴，欠他十兩銀子，便揪著他，掐住他的喉嚨，說，你把所欠的還我。他的同伴就俯伏央求他，說，寬容我吧，將來我必還清。他不肯，



竟去把他下在監裡，等他還了所欠的債。眾同伴看見他所作的事，就甚憂愁，去把這事都告訴了主人。

於是主人叫了他來，對他說，你這惡奴才，你央求我，我就把你所欠的都免了。你不應當憐恤你的同伴像我憐恤你嗎？主人就大怒，把他交給掌刑的，等他還清了所欠的債。你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。”

故事中的男人被豁免了一筆龐大的債項，但他卻不肯免去別人欠自己的一小筆債。耶穌知道不願意饒恕的人還未真正明白饒恕的意義，在耶穌所講的故事中，欠債的僕人聽見饒恕的話，但他對待同伴的方式卻顯明了那些話根本沒有進到他的心裡。施憐憫就是饒恕那人，這真是不容易。你所受的傷害越深，就越發抗拒饒恕的想法。撒旦最喜歡利用我們不願寬恕他人的心，來阻止我們接近那被神轉化而饒恕的心。



真心憐憫需要勇氣，因為施憐憫時往往會遭到拒絕。人經常拒絕神的憐憫，但神的憐憫是完美無瑕的。因此，人們也很自然的拒絕我們不完美地表達的憐憫。縱使人們不常接受，我們總要施憐憫。耶穌即使被嘲笑，被棄絕，甚至被釘在十字架上，祂仍然施憐憫，饒恕對方。

（西 3：12-13）“所以你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存（原文作穿；下同）憐憫，恩慈，謙虛，溫柔，忍耐的心。倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕。主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。”

這兩節的經文道出了我們可以怎樣向身邊的人施憐憫：

— **要恩慈**。恩慈的言行是表達憐憫的簡單方式，恩慈所產生的改變是你未意識到的，恩慈的話語有能力去改變對方的心情。

— **要謙虛**。當你決定要說謙虛話，要待人行事謙虛時，你就是在表達耶穌對我們所存的憐憫，祂謙虛的來到世上服事我們。

— **要溫柔**。溫柔是指無私，承認錯誤，不再諉過於人，並開始承擔責任。柔和的語調和話語能發揮驚人能力。（箴 15：1）“回答柔和，使怒消退。言語暴戾，觸動怒氣。”

— **要忍耐**。對人有耐性，寬大的承認自己也需要別人耐心的對待。

— **要容忍**。容忍與你有嫌隙的人，彼此好好的相處。（羅 12：18）“若是能行，總要盡力與眾人和睦。”



— **要饒恕**。假如你無法饒恕某人，就求神賜你力量，做靠你自己無法做到的事。主怎樣饒恕了我們，我們也要怎樣饒恕人。惟有置身於蒙神饒恕這個真理中，我們才會得著饒恕別人的能力。

(彌 6: 8) “世人哪，耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是什麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。”

神向我們所要的，乃是神如何對待我們，我們也當如何對待別人。

「行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。」這是基督徒行事為人的四原則：對事公義，對人憐憫，對己虛心，對神同行。

(太 5: 7) 耶穌說：“憐恤人的人有福了，因為他們必蒙憐恤。”

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**取代判斷的不是容忍，而是憐憫。

**背誦經文：**（西 3: 12-13）“所以你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫，恩慈，謙虛，溫柔，忍耐的心。倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕。主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。”

**思考問題：**今天我可以向誰憐憫？

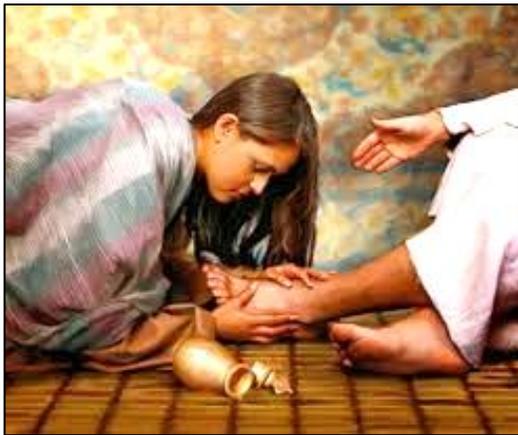




你越了解神向你所施的憐憫，就越能夠憐憫他人。

閱讀經文：（路 7：36-50）

耶穌被一位具影響力的法利賽人西門邀請，到他美輪美奐的家吃一頓上好的晚餐。晚宴開始時，有一位不請自來的客人悄悄的溜進來見耶穌。雖然這位客人不請自來，但席上沒有人不認識她，這個女人因着她不道德的生活而臭名遠播。



她是個妓女，現在她想來見耶穌，這令人多麼不自在。或許耶穌應該跟她談談，現在不是適當的時候，也不是一個適合的場所。就在眾人感到非常尷尬由不自在的情況下，這女人竟然站在耶穌的背後哭了起來。

宴會中的人都裝作若無其事，但這個女人接着做了無法不令人側目的動作，她在耶穌面前彎下腰，任由淚水濺落在耶穌的腳上。宴會席上突然變得鴉雀無聲，所有的人都不知所措。

然後，不可思議的事情發生了，這個女人用她的頭髮抹掉落在耶穌腳上的眼淚。隨後，她把香膏倒在耶穌的腳上，再用自己的頭髮來抹拭。房間內充滿

了香氣，在座的每位客人都認為這真是荒謬，難道耶穌不知道這景象多麼不堪入目？把香膏倒在腳上是多麼的浪費，這個女人本就不應該在這裡出現。

招待耶穌的主人西門心裡在想：“耶穌若是先知，必知道這個女人是誰，也不好讓她碰自己。”耶穌知道西門的想法，於是，耶穌就在眾人面前說了一個小故事。這故事關於兩個被免債的人：“有兩個人欠了某一個財主的錢，一個欠五百銀幣，另一個欠五十銀幣。因為他們無力還債，債主就開恩免了他們兩人的債。那麼，這兩人那個更愛他呢？”答案很明顯，當然是那個被免去較大筆債的人。

耶穌教導西門關於愛的真理：“你沒有用水洗我的腳，但這個女人用眼淚洗我的腳。你沒有用油抹我的頭，但這女人把香膏倒在我的腳上。”耶穌向西門表達這個女人愛耶穌的心，是因為她知道自己多得赦免。



歸根結底，你得二擇其一。你可以像西門，為著自己比大多數人的生活端正而感恩。不然，就像那個女人，為著自己得到多大的赦免而感恩。按照耶穌的教導，那些選擇了像那個女人一樣，甚至到一個地步令他們尷尬也不在乎的人，他們對耶穌的愛更深。

神希望我們有憐憫，因為祂是仁慈的。神的憐憫是令人無法抵擋的！擁有憐憫心腸的秘訣，就是看到神向你施憐憫。你越了解神向你所施的憐憫，就越能夠憐憫他人。

神的恩惠和憐憫是我們不配得的禮物，如果你能夠賺取神的恩寵，你就會很容易評斷那些賺不到的人。（來 4：16）“所以我們只管坦然無懼地，來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠作隨時的幫助。”

我們的生命全都包含在祂恩惠的行動之內，神藉著耶穌基督賜給了我們這一切。你蒙恩惠是包含在那滿有恩惠的行動之內，你的將來也是包含在那滿有恩惠的行動之內。你與神，與人的關係都是包含在神滿有恩惠的偉大行動之內。

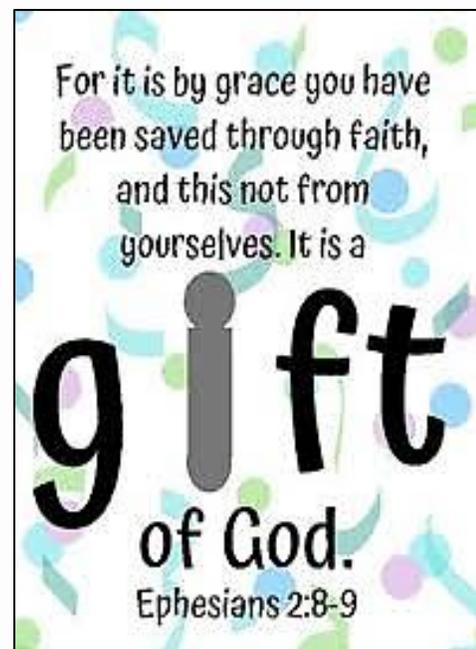
---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**神希望我們有憐憫，因為祂是仁慈的。

**背誦經文：**（弗 2：8-9）“你們得救是本乎恩，也因著信，這並不是出於自己，乃是神所賜的。也不是出於行為，免得有人自誇。”

**思考問題：**我是否已經接受神以憐憫的饒恕和恩惠所作的禮物，以開展我的新生？



✓ 第 24 天

## 明白神的審判



健康的關係，有賴我們去等候神在預定的時間，作最終的審判。

閱讀經文：（約 12：48）

以正直和憐憫，而非虛偽來回應別人的行為，是我們最難培養的人際關係。若要增強著技巧，秘訣就是要加深認識神怎樣審判全人類。

我們知道神是慈愛，良善和美好。當我們看到評斷和審判等字眼與神的名字相連時，就會感到畏縮。於是我們就很自然的傾向無視這些字眼，轉而留意那些令人感到溫馨，慈愛的字眼。提到審判，一連串令人不安的問題就會湧進我們的腦海。

要明白神的審判不能從哲學思想中找到答案，而是在乎個人的信心。神對這世界每一個人的愛，遠比我們想像中更深。神就是那終極的審判者，所以我們信賴祂。每一件不義的事神都看見。神知道每一個人內心的每一個動機，而祂也是那最後的審判者，所以我們能信賴祂。

明白神的判斷，幫助我們不會妄下判斷，明白神的審判能讓我們可以放開懷抱，不再論斷人，因為知道神才是審判者。當我們想起神將按公義審判，而現在還未到最後審判的時候，我們就要因著這些真理而免於評斷，也能以信心面對每一天，因為我們認識並信靠那位滿有憐憫和饒恕的神。

要擁有健康的關係，我們必須下一個決定，就是把審判的工作交在神手中。實踐（羅 12：19）的真理：“親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑

主怒。（或作讓人發怒）因為經上記著，主說，伸冤在我。我必報應。”我們越信靠神是唯一公正的審判官，就越不會妄下評斷。

神會按照祂的時間施行審判，這個真理使我們能抵擋試探，不致急於作出評斷。（林前 4：5）“所以時候未到，什麼都不要論斷，只等主來，祂要照出暗中的隱情，顯明人心的意念。那時各人要從神那裡得著稱讚。”所以我們越信靠神的時間安排，我們就越不會妄下判斷。

健康的關係有賴於我們去等候神在預定的時間，作最終的審判。耶穌曾經講了一個關於麥子和稗子在同一塊田裡長出來的比喻。僕人問主人應否把稗子拔掉。主人回答說：（太 13：29-30）“主人說，不必，恐怕薅稗子，連麥子也拔出來。容這兩樣一齊長，等著收割。當收割的時候，我要對收割的人說，先將稗子薅出來，捆成捆，留著燒。惟有麥子，要收在倉裡。”

若我們試圖把麥子與稗子分開，就必定會出錯，造成傷害。要把審判留待神預定的時間才進行。我們只管信靠神，神會按時稱讚那配得的人，也會按時審判那些當受審判的人。我們越信靠神的時間安排，就越不會妄下判斷。

（彼前 1：7）“你們既稱那不偏待人，按各人行為審判人的主為父，就當存敬畏的心，度你們在世寄居的日子”。既然有一天我們都要受神的審判，我們就當存敬畏的心行事。為著那天，我們能在生活中尊崇神並祂的權能。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**我越信靠神是審判官，就越不會妄下評斷。

**背誦經文：**（林前 4：5）“所以時候未到，什麼都不要論斷，只等主來，祂要照出暗中的隱情，顯明人心的意念。那時各人要從神那裡得著稱讚。”

**思考問題：**我信神能作出公正的審判嗎？



第 25 天

## 認識有關你自己的真相



我們該是最不愛判斷的人，因為我們知道自己得到了多大的赦免。

閱讀經文：（羅 3：23-24）

每次去見眼科醫生，都要接受標準的視力測試，把貼在牆上的幾行字母由上而下盡量讀出。

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

現在你要作另一個測試，不是“視力測試”，而是“自我測試”。你越能夠清楚讀出下列兩行字，就越能夠把耶穌有關審判和憐憫的原則應用在你的生活中。

我犯了罪  
我得赦免

你越是能夠清晰的看見這兩項真理，就會變得越少判斷，也越懂得憐憫。

（羅 3：10-12）“沒有義人，連一個也沒有。沒有明白的，沒有尋求神的。都是偏離正路，一同變為無用。沒有行善的，連一個也沒有。”

你犯了罪，我也犯了罪。若我們都裝作沒有罪，就是在判斷上出了問題。裝作自己從沒有犯過什麼罪的人，也就是世上最愛判斷的人。認為自己所犯的不過是“小罪”的人，也就是你遇過最愛定別人罪的人。作為耶穌基督的跟隨者，我們應該是最不愛判斷的人，因為我們知道自己得到了多大的赦免。

當我們明白自己犯了罪又蒙赦免，我們就得著能力，變得更少去判斷的人。

自我檢測

- \* 在我與神的關係中
- \* 在我與人的關係中
- \* 在我的思想生活中
- \* 在我的休閒活動中
- \* 有什麼事情是我知道真相，卻又假裝那不是真的呢？
- \* 我有沒有發覺自己充滿憂慮或怒氣，這些情緒是由什麼因素引起？
- \* 有什麼事情是我知道神吩咐我去做，我卻沒有去做呢？
- \* 我有否一直把焦點放在別人的罪上面，好隱藏自己的罪呢？

主啊！求祢保守我免於落入虛偽中。

主啊！求祢幫助我成為一個滿有憐憫的人。

主啊！求祢救我脫離罪的轄制，生命得著更新。

主啊！求祢使我能以正直待人，幫助我效法祢。

---

思考自己與神與人的關係

**思想要點：**我犯了罪，我得赦免。

**背誦經文：**（雅 2：13）“因為那不憐憫人的，也要受無憐憫的審判。憐憫原是向審判誇勝。”

**思考問題：**安排一段時間，獨自反省“自我檢試”裡的問題？



✓ 第 26 天

## 作僕人為大



在每一段關係中，我們都要面對這個測試：  
我會抬高自己抑或甘願卑微。

閱讀經文：（羅 3：23-24）

假如你要建立良好的關係，就不能錯過耶穌對為大的說法：

（可 10：32-45）

門徒以為主耶穌上耶路撒冷去，是要實現彌賽亞國的預言，祂就要在那裏作王，因此引起他們之間的地位之爭，但是主卻說祂此去耶路撒冷，乃是要受死，可惜門徒並沒有把這話聽進去。



雅各和約翰兩兄弟，他們求主的左右座位，意即在國度裏僅次於主的地位。由此可見，當時跟隨主的人都以為祂此次上耶路撒冷，乃要趕逐羅馬人，建立彌賽亞國，在榮耀中作王。

其餘的十個門徒聽見雅各和約翰的請求，引爆了門徒之間的爭論。耶穌沒有因為門徒們不顧念祂的需要而生氣，反而把他們叫到一旁，告訴他們神差遣祂降世，原是要祂背負世人的罪孽，在十字架上擔當人類所該受的刑罰，因

此祂所要喝的杯是指神忿怒的杯，也就是指十字架的苦難。

「誰願為大」

『為大』是指較一般人尊大；這話表示主並不禁止人爭取為大，人可以有為大的心願，但在教會中為大的途徑，跟世界上的作法完全不同。

世人貪求高位以便能轄管別人，這種理解不容許混到教會裏來。在屬天的國度裏，所有的地位都是為著服事和成全。

在國度(教會)裏，越大者就越沒有自由；反過來說，越是自己卑微，受苦，越是沒有自己的自由意志者，就越顯出為大。

(可 10: 43) “只是在你們中間，不是這樣。你們中間，誰願為大，就必作你們的用人。” 這項處理關係的原則就是：作僕人為大（僕人化）。



為大的渴望和謙卑的服事，兩者是有密切的關係。耶穌教導我們把為大的渴望轉化為謙卑的行動。耶穌教導我們把要成為重要人物的渴望轉化為服事人的決心。只要你學懂怎樣把這個真理套用在你的生命當中，你就能建立最美好的

的關係，也能活出最美好的生命。

許多人因為看不見為大的渴望和謙卑的服事之間的關係，於是從不努力令自己謙卑。但這種謙卑的態度事實上能使他們為大，使他們能為這個世界帶來無法估計的影響。

耶穌不只一次向門徒論到真正為大是源自服事之路，這個主題在耶穌的教導中常常見到。在提出了以服事為大的真理之後，耶穌往往會發出一個挑戰：  
（太 23：12）“凡自高的必降為卑，自卑的必升為高。”

我們每天都面對為大的測試：

我會抬高自己

我會甘願卑微

請在其中一個方法打勾！

每段穩固的關係都是以謙卑為核心，若不謙卑我們就無法建立良好和不斷增長的關係。因為自私會摧毀關係，謙卑則能建立關係。我們必須以謙卑為根基，才能摒棄能侵蝕任何一段關係的自私心態。

思考自己與神與人的關係

**思想要點：**耶穌教導我要把為大的渴望轉化為謙卑的行動。

**背誦經文：**（太 23：12）“凡自高的必降為卑，自卑的必升為高。”

**思考問題：**我對於謙卑的觀念有沒有需要改變的地方？





第 27 天

## 以謙卑成就雄心



堅持與依靠，這是我們每天都要做的決定。

閱讀經文：（箴 22：4）

亞伯拉罕的雄心，他有雄心前往神差他去的地方，並因著他的回應，神就稱他為信心之父。

挪亞的雄心，他用了 120 年的時間建造方舟，在建造的過程中，挪亞長久的忍耐，受世人的譏笑辱罵，挪亞所需要的是何等大的雄心。

大衛的雄心，令他勇敢的面對哥利亞，並且藉著信靠神的心擊敗哥利亞。

耶穌決定面向耶路撒冷走去，只因父差祂往那裡去，耶穌以祂的雄心完成父的計劃為祂神聖的抱負。

我們每個人都應有宏大的雄心，理由有三個：

1. 我們是神所創造的，神對祂所創造的一切都有所求，神希望每一個受造之物都能活出其受造的目的。
2. 我們受派負責管理這個世界，神給我們這個使命，這是一項十分巨大而且需要雄心的任務。
3. 我們受造是要在世上反映神的形像，這是雄心大的驚人的事情。神不但創造我們，要我們管理這個世界，還要我們在世上反映祂的形像。

由這三個理由培育出來的雄心，就是神所賜的雄心。有雄心沒有什麼不對，不對的是自私的野心。問題不是出於我們有雄心，問題是出於我們往往由驕傲而來主導我們的野心，而不是讓謙卑來駕馭雄心。

耶穌把改變世界的能力賜給門徒，他們總是後知後覺，彼此對說：我比你優勝。耶穌具有屬靈的洞察力，知道他們的潛能遠超於表面所見的。於是，就在門徒們彼此爭論誰為大的時候，耶穌教導他們怎樣以謙卑來駕馭他們的雄心。

門徒堅持以自己的方法行事，耶穌教導門徒要從小孩子身上學習謙卑，學習何謂真正的為大。（太 18：4）“所以凡自己謙卑像這小孩子的，他在天國裏就是最大的。”小孩子並不自覺有甚麼可誇的，因此他的謙卑乃是誠實的謙卑；凡承認自己一無所是，一無所有，而只有活在倚靠神恩典與憐憫中的人，他在天國裏是最大的。越謙卑就越能讓神掌權，而越能讓神掌權的人，在天國裏也越大。

謙卑就是改變你的選擇，不再堅持自己的方法行事，轉而倚靠神。神愛你，祂創造了你，為你的生命定下了計劃，要你負起責任。神渴望著你的生命顯明祂的愛，反映祂的形像。

你的生命既然得著這些保證，就無需要終生堅持以自己的方法而行。謙卑不是要你放棄雄心，而是要你把自己奉獻給神那更大雄心的計劃中。這個計劃是以孩子般的倚靠為起點，真正的為大就是倚靠神。

---

#### 思考自己與神與人的關係

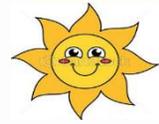


**思想要點：**真正的為大就是倚靠神。

**背誦經文：**（太 18：4）“所以凡自己謙卑像這小孩子的，他在天國裏就是最大的。”

**思考問題：**有沒有什麼地方是我應當倚靠神，而我却堅持以自己或他人的方法而行呢？

## ✓ 第 28 天 以謙卑驅走愛比較的傾向



生命中最大的祝福，往往要在人生看來是最低潮之時才能尋著的。

閱讀經文：（林後 10：12）

我們常常會在與人談話的時候，或處在任何的一個場合，我們都會問自己身處何位置。我是遙遙領先或是遠遠落後？我是高高在上或是被壓在下面。這種愛比較的傾向，對我們的關係有難以估計的影響。這種愛比較的圈套，甚至能毀掉最好的關係。



（路 14：7-14）耶穌對人觀察入微，當耶穌看到賓客前來赴宴時，他們流連於最令人垂涎的座位附近。頂部的座位是貴賓桌，是預留給主人和他最重視的賓客。客人在找尋座位時，都會估量自己身份的重要性：“我比這人優越，也比那人重要，地位有比這人高，看來我有足夠的資格坐在首位”。

耶穌看到這伙人的表現，就提出與人際關係相關的重要。“你們被人請去赴婚姻的筵席，不要坐在首位上。恐怕有比你尊貴的客，被他請來。那請你們的人前來對你說，讓座給這一位吧，你就羞羞慚慚的退到末位上去了。你被請的時候，就去坐在末位上，好叫那請你的人來，對你說，朋友，請上坐，那時你在同席的人面前，就有光彩了。因為凡自高的必降為卑。自卑的必升為高。”

耶穌提醒我們在比較這範疇中，我們要面對“為大的每日測試”：我會抬高自己，試圖取得首位，抑或甘願卑微，決意坐在末位。許多人都會把為首等同於為大。耶穌卻教導我們，為大並不是在比賽中取得勝利，而是在謙卑的過神賜給你的生活。

神在乎你在比賽期間中曾幫助過誰，勝於你跑在誰人的前面。神不是要問：“你會比其他人更快到達終點嗎？”神要問的是：“你會幫助誰跟你一起越過終點？”

你有否甘願卑微坐在末位，這是人生中具有挑戰的問題之一。在靈命成長的路上，我們通常都會經過三個階段：

1. 我被自私所支配，於是努力爬向高處。

我所用的方法或明顯，或隱晦，但在我的腦海中，總是要爬上高位，因我相信這樣會令我感到受重視。

2. 我會坐在末位上，但心裡期望這樣做最終能助我坐上首位。

在我看來，這是個較無私的路徑去取得首位。我們大多數的人，一生中大部分時間都是處於這個階段。我們行為無私，心底裡卻期望能藉此得到我們一直自私的渴求的東西。



3. 無論我們是處於末位或首位，都同樣感到自在。

我們明白無論誰為首，都無關重要。我即身處這裡，神就會在這裡使用我。

生命中最大的祝福，往往要在人生看來是最低潮之時才能尋著的。最豐富多彩的關係，最純真的喜樂，最深遠的影響力，往往是在我們走出聚光燈以外自由自在的去愛和服事的時候才尋著。

神要使用那些不再費心於“誰為大”的人，並藉著他改變世界。只要當人對神說：無論你把我放在那裡，我都要為你做點事，令今天的世界改變。這正是邁向耶穌那真正為大之路。透過這種想法，讓謙卑來處理我們愛與別人比較和力爭高位的傾向。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**耶穌不是說：“若你被邀請坐在末位，你就要滿足”。而是說：“去坐在末位上”。

**背誦經文：**（林後 10：12）“因為我們不敢將自己和那自薦的人同列相比。他們用自己度量自己，用自己比較自己，乃是不通達的。”

**思考問題：**我曾甘願去坐在末位上嗎？若我這樣做，結果如何？





## 第 29 天 以謙卑建立與神的關係



謙卑地祈求神幫助你完成你單靠自己所無法完成的事。

閱讀經文：（路 18：9-14）

耶穌講述兩個人有截然不同的禱告，其中一個是法利賽人，在當時的文化中他的身份備受尊崇。另外一個是稅吏，收稅是最不受人尊敬的行業。這兩個人的鴻溝真是大極了，他們碰巧在同一個時間來到敬拜的地方，在房間的兩個角落禱告。

那法利賽人禱告說：“神啊，我感謝祢，我不像別人，勒索，不義，奸淫，也不像這個稅吏。我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的，都捐上十分之一。”稅吏的禱告却遠比法利賽人簡短：“神啊，開恩可憐我這個罪人。”

一個是評論的禱告，另一個是認罪的禱告。法利賽人的禱告：“看着我”，稅吏的禱告：“饒恕我”。法利賽人的禱告：“我有神賜的福氣”，稅吏的禱告：“我需要神的憐憫”。

耶穌講這個比喻背後的問題是：“你認為神會聽那一個人的禱告？”答案是顯而易見的，神會聽那真誠的禱告。耶穌論到稅吏時說：“我告訴你們，這人回家去，比那人倒算為義了，因為凡自高的，必降為卑，自卑的，必升為高。”

當你抬高自己，你與神的關係會落入“自己動手做”的模式，一切都以你自己為主導。事實上，法利賽人是一步加上一個，一個規則加上一個規則，對別人的指摘也是一個加上一個，慢慢的使自己泥足深陷而不能自拔。

我們也可能落在同樣的景況中，耶穌談及有關法利賽人和稅吏的故事激勵我們，要打破這種“自己動手做”的生活模式，使我們不再沮喪。“自己動手

做”的信仰徵兆，對我們每個人來說都是警号，提醒我們是否已從倚靠神慢慢變成倚靠自己。

\* 你變得對自己充滿信心，有一種感覺開始悄悄潛入你腦海的隱密處，就是認為神當慶幸有你作祂的跟隨者。

\* 你變成愛責備人，若你很快或很容易便落入別人的罪這個陷阱裡，那就顯示你所倚靠的是你自己。

\* 你開始满足于外在的表現，“我禁食，我有獻上十分之一”。這些外在的表現沒有什麼不對，問題是你徒有外表，並變得以宗教的外表為滿足。

要避免“自己動手做”這個陷阱，方法就是信靠神。耶穌在離世的前一晚，耶穌知道門徒們非常焦慮，他們不知道將要發生什麼事，却意識到一切將會改變。我們也如他們一樣，在面對不可知的將來會感到焦慮。



耶穌把一切看在眼裡，對他們說：（約 14：1）“你們心裡不要憂愁。你們信神，也當信我。”就是這麼簡單，信靠神。人若信神，也必信主。信靠基督，就是信靠神。

如果我們能夠信靠主，就有安息，我們將生命的責任交給主，主的看顧永不失敗，於是我們的痛哭變為榮耀與說不盡的喜樂。

信靠主我們得勝有餘，信靠主我們必然重新得力，信靠主我們必然如鷹展翅上騰。雖有千軍四處環繞我，雖有萬敵四面攻打我，主是我們得勝的力量，世世代代為我居所。

---

### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**你與神的關係是在信靠上漸長，還是下滑至“自己動手做”的信仰裡？

**背誦經文：**（箴 3：5）“你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。”

**思考問題：**我要怎樣在禱告中承認自己的需要，並倚靠神來滿足我的需要？

✓ 第 30 天

## 葡萄樹和枝子



你活得越像耶穌基督，你的生命就能結出越多果子。

閱讀經文：（約 15：1-5）

耶穌懂得把事情弄得極為簡單，卻又意味深長。耶穌說：（約 15：5）“我是葡萄樹，你們是枝子”。假如你想活出神所為我們預備的美好人生，我們每天便要記住這幅簡單圖畫所說的兩件事：主是葡萄樹，我們是枝子。

神不想你過繁重的人生，神希望你活出美好的人生。耶穌運用了一個有力的意象來描述祂為你計劃的那種滿足，豐盛的生命，那就是結果子的意象。耶穌期望我們活出結果子的生命，要有這種生命，我們記住兩件事：耶穌是葡萄樹，我是枝子。

耶穌是葡萄樹。葡萄樹從土壤裡吸取養分，以供應枝子，使枝子能存活並結果子。在耶穌裡，你可以找到生命中所需要的東西。你可曾試過以耶穌之外的東西作為你的葡萄樹？我們都曾在別處尋找快樂與人生意義。耶穌期望我們記住這簡單的真理：惟有在祂那裡才能找到生命，祂是道路，真理，生命，祂是葡萄樹。

你是枝子，枝子的工作就是必須一直依附葡萄樹。枝子靠賴葡萄樹為生，只要枝子一直依附葡萄樹，並從葡萄樹那裡吸取生命力，使枝子不斷的成長和結果子。

你是枝子，這就是你的角色，每天都要提醒自己這個事實。作為枝子，就必須滿足神要你結果子的期望。枝子要重視在葡萄樹裡的生命，在思想和行為上，活出越來越有主耶穌基督的樣式。

你是神期望能結果子的枝子，而為了要能結果子，枝子必須被修剪。若我們不明白修剪是什麼意思，我們一生都會感到困惑。因為當神好像要在我們的生命中成就大事，而又在我們正在成長的過程中，卻突然被剪去。“神啊！你為何要這樣做，那是我最美的枝條啊！上面的葉子還茂盛啊！”



葡萄樹需要大幅的被修剪才能持續的結果子，修剪會帶來傷痛，沒有傷痛就不算是修剪。然而，在痛苦之中，卻帶著結果子的應許。這一刻，你看著自己的生命，說：“神啊！那不是一束醜陋光禿的枝極嗎？”

神在我們的生命中一直修剪，目的就是要枝子結出果子來。在耶穌那裡，我們可以找到真生命。耶穌告訴我們，枝子必須常在葡萄樹裡。我們必須常在祂裡面，依附祂，信靠祂。因為枝子若與葡萄樹分離，一刻也無法存活，枝子無時無刻都需要葡萄樹。

耶穌吩咐我們要讀祂的話，使祂的話成為我們生活的一部分。藉著這樣的選擇，我們就常在祂裡面，持續的依附著葡萄樹。要與耶穌保持聯繫，這些操練敬虔的習慣固然重要，就是要常常緊密的依附在基督及祂的愛裡面。

(約 15: 9-10) “我愛你們，正如父愛我一樣。你們要常在我的愛裡。你們若遵守我的命令，就常在我的愛裡。正如我遵守了我父的命令，常在祂的愛裡。”若我們遵守耶穌的誠命，我們就會常在祂的愛裡，持續的依附著祂的愛。

耶穌敦促我們要常在祂裡面，祂就常在我們裡面，這樣，我們就能為祂結果子。這果子不是短暫的名譽，也不是轉眼成空的功績。這果子是帶來永恆的影響力，和持久不變的喜樂。

若離開了主，我們就無法結出生命的果子，就無法活像基督，那不過是一場虛空，疲乏的追求。相反，若我們常在基督裡，生命就自然的結出果子來，這正是枝子依附著葡萄樹所發揮的功效。

---

#### 思考自己與神與人的關係



**思想要點：**主是葡萄樹，我是枝子。

**背誦經文：**(約 15: 5) “我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子。因為離了我，你們就不能作什麼。”

**思考問題：**我是否一直以為神在我生命所做的工作是在懲罰我，但其實神是在修剪我？

✓ 第 31 天

## 待人的金科玉律



你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。

閱讀經文：（太 15：1-5）

登山寶訓是主耶穌一篇非常著名的講道，在登山寶訓的講道裡，耶穌講了許多包含怎樣與神，與人建立健康關係的真理。（太 7：12）耶穌說：“所以無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。因為這就是律法和先知的道理。”

人與神之間正當的關係，是人與人之間正當關係的基礎。設身處地為別人著想，這是天國子民對待人的原則。你對待人的方法，乃是根據你要怎樣對待人，不是根據人怎樣對待你。

“你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人”，這偉大的真理是一項原則，指導我們該用怎樣的態度對待人。實行這金科玉律的人，不會說任何傷害別人的話，也不會做任何傷害別人的事。實行這金科玉律，我們的生命就彰顯了神的愛，我們也能夠幫助人，甚至那些想要傷害我們的人。

耶穌所說的這一句話已經成為當代的一句黃金定律：「所以，你們要別人怎樣待你們，就得怎樣待別人。」耶穌所說的這句定律，意思是你必須按照你想要被對待的樣式來對待人。耶穌的這句話是以自己與別人的立場來考慮別人，具有積極性。因此，你要得到朋友，你必須成為一個好朋友。

這句金科玉律琅琅上口，易明易記。我們怎樣才能使它超越名句的框框，怎樣開始在你的關係中實際的活出這個法則？要做到這一點，你必須先要應付一個問題：當你覺得自己在一段關係中得不到滿足時，你會怎做？

我們都有這樣的經歷：“既然你不去滿足我的需要，我也不會去滿足你的需要”。為此，我們與人的關係就這樣不斷的惡劣下去。當我們探視自己的內心深處，就會發現“頑固”正在發揮功效。

當你發現在一段關係裡，自己被困在雙方都不願意去滿足對方的需要這個光景裡，你可以怎樣做？你可以怎樣改變你的心，令這段關係得以成長？

感恩的是，有一個方法可以幫助我們打破這個僵局。你可以先為對方而感謝神。在對方身上找出一些令你心存感激的東西。即使是微小的一件事。當你為他們而感恩，你就能開放心靈，滿足他們的需要。



這是一個簡單又最根本的行動指引，問問自己想別人怎樣待你，然後把握那主動權，做在他們身上。想改變你的關係嗎？就是這麼簡單的法則。

---

思考自己與神與人的關係

**思想要點：**若要滿足自己的需要，就必須獻上自己去滿足別人的需要。

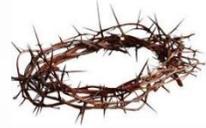
**背誦經文：**（太 7：12）“所以無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。因為這就是律法和先知的道理。”

**思考問題：**我可以為誰感謝神，以致我能夠把握主動權，滿足對方的需要？



第 32 天

## 愛是甘願犧牲



只有耶穌可以賜人能力，去做祂教導我們所要做的事。

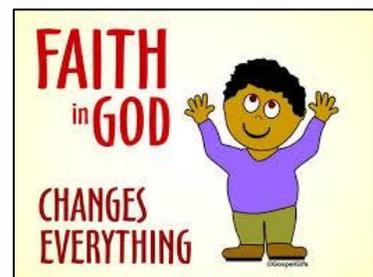
閱讀經文：（路 23：26-43）

耶穌被釘在十字架上，受盡痛苦的折磨。祂被鞭打，祂的手腳因被銳利的釘子刺穿而疼痛悸動。頭上的荊棘冠冕扎得祂流血，祂每喘一口氣，胸口都劇痛無比。

耶穌在痛苦中聽見人們的嘲笑聲時，卻選擇發出一個動人的禱告：“父啊！赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得”。耶穌不單教導人要愛仇敵，更選擇了即使受到對方的傷害，卻仍然愛他們。

愛是不求回報，愛是甘願犧牲，愛是沒有等待對方付出，便已獻上自己。我們都得承認自己沒有能力這樣去愛，我們沒有愛仇敵的心，甚至連愛自己的朋友有時也感到困難！若你也有同感，別失望！在你認為有些事是不可能發生的那一刻，耶穌能給予你能力。

（路 18：27）“耶穌說，在人所不能的事，在神卻能。”你靠自己不能做到的事，卻可藉著惟獨神能賜的力量做到。耶穌給我們這個命令，不是要令我們灰心沮喪，而是要鼓勵我們以祂所賜的那種愛去信靠祂，而這愛是我們無法靠自己製造出來的。



耶穌吩咐說：（路 6：36）“你們要慈悲，像你們的父慈悲一樣。”這個吩咐把我們的責任帶到一個全新的層面。模塑我們與人的關係，不獨是我們想怎樣，而是神給我們的典範。我們不能只顧及別人怎樣待自己，也要顧及神怎樣待人。

我們若甘願以犧牲的愛來行事，這並非出於偶然。我們必須踏出一步，下決心以神對待我們的方式來對待別人。若我們按照神的心意生活，在旁留意我們的人就會認出我們與神有父子的關係。世人需要看見我們這些跟隨耶穌的人，對身邊的人，甚至我們的仇敵，以行動活出犧牲的愛。

在我們的生活中，有許多原因令耶穌所教導的原則無法在現實生活中運作。有時候，我們會遇到惹人討厭的人；有時候這種犧牲的愛會被誤解；有時候是我們心內強烈的情感會絆倒我們；有時是我們的意志力不足；因我們內心還未作好充分的準備；甚至令這種愛不能發揮應有果效的理由有上百種。

然而，有一個元素能令這種愛發揮果效，那就是耶穌。（約 14：23）耶穌說：“人若愛我，就必遵守我的道。我父也必愛他，並且我們要到他那裡去，與他同住。”耶穌的生命令我們知道這種愛能改變世界，耶穌也願意賜給我們能力像祂那樣去愛。



要令這金科玉律化為生活態度，有兩個條件：

1. 雖然你窮盡一生也絕對不會達至完美，但別讓它妨礙你舉步踏上這條道路，別讓這事實嚇退你。要繼續走下去，直到生命的終結。耶穌已為你打開了起步的大門，祂也會提供給你繼續走下去的能力，直至你走畢全程。

2. 既然耶穌要我們這樣生活，祂也必賜給我們能力去做這件事。踏出第一步，讓主在我們的生命中成就這事。但若我們不把自己的顧忌交托給祂，我們就什麼也做不來。假如你不肯踏出第一步，就永遠無法體驗耶穌的愛到底有多大。



.....

思考自己與神與人的關係

**思想要點：**愛是不求回報，愛是甘願犧牲。

**背誦經文：**（約 14：12）“我實實在在地告訴你們，我所作的事，信我的人也要作。並且要作比這更大的事。”

**思考問題：**我能找到什麼方法，讓我不再關注犧牲的愛走不通的原因，轉而注目於唯一能在我裡面激發全新的愛的那位？

✓ 第 33 天

## 建立在基督裡的信心



信心給你勇氣，讓你走得更遠。  
信心使你敢於冒險，達成你不曾想像的成就。

閱讀經文：（來 11：1-19）

自信不是從相信自己而來，而是源於對神有信心。我們從前未信主之前，在神所應許的諸約上是局外人，活在世上沒有指望，沒有神（弗 2：12）；但如今我們已經蒙了重生，有了活潑的盼望（彼前 1：3）。



我們乃是有盼望的人，而所盼望的卻是那看不見的事（羅 8：24-25），所以我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的（林後 4：18）。因此，我們行事為人的準則，是憑着信心，不是憑着眼見（林後 5：7）。

信心乃是看見一件在神裏面的事實，並且有能力將它顯為實在；所有在神裏面的事實都是實實在在的，但惟有信心才能將那件事實證明出來。

信心就是把事情交託給神，放心倚靠祂，祂必成全（詩 37：5）。真信心不必時時去查驗事情的發展，因所相信的是神自己，到了時候，祂必作成。真信心是事先的看見，是一種超越時間，年代的遠見。雖然眼前尚無跡可尋，但有信心的人卻早已從遠處望見了。

(來 11: 2) “古人在這信上得了美好的証據。”古人在這信上得了美好的稱讚，這句話就連到(來 11: 6)：“人非有信，就不能得神的喜悅”。所以說古人在這信上得了美好的稱讚，得怎樣的稱讚呢？今天我們就走近一個古人，看看他在信心的路上得了怎樣的稱讚。



這位信心偉人被稱為信心之父。上帝對他說：“我必叫你成為大國，我必賜福給你，叫你的名為大，你也要叫別人得福。為你祝福的，我必賜福與他；那咒詛你的，我必咒詛他。地上的萬族都要因你得福。你的後裔要如天上的星，海邊的沙那樣多(創 12:2-3)。”這個人就是亞伯拉罕。

從亞伯拉罕的生命我們可以看到他願意冒險；當他冒險的時候，他就經歷到了神的預備。我們可以看到，他出了迦勒底的吾珥，要進迦南地。在當時他生活的那個時代，吾珥是迦勒底的首都，是一個非常繁華、文明非常發達的地方。而迦南地是一個人們都不知道，一個不起眼兒的地方。

但是神對亞伯拉罕說：“你要離開本地，本族，父家，往我所要指示你的地去。”(創 12:1) “亞伯蘭就照著耶和華的吩咐去了”(創 12:4)。他願意踏上信心的這一步，雖然他現在在物質上很豐富，住一個很好的地方，但是他更願意等候神的應許，因為在神裡的豐富要強過在物質上的豐富，要強過現在所居住的地方的豐富，他願意到迦南地。

(來 11: 6) 「人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人必須信有神，且信祂賞賜那尋求祂的人。」人對神沒有信心，就是不以神為神，好像兒子不認父親作父親，這是極大的侮辱，當然不能得神的喜悅。



聖經告訴我們，信是信基督的話（羅 10: 17）。主這樣說了，聖經這樣記載，都必如此成就，都是實在的。求主的聖靈引導我們，藉着研讀聖經，使神的話進入我們裏面，使我們扎根在神的話上，使我們的信心有根有基。

求主使我們超越環境和時間，像亞伯拉罕，以堅定的信心信靠那永不改變的真實的神。祂是阿拉法，祂是俄梅戛，是初，也是終。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**信心是對所盼望的事有把握、有必然成就的確念。

**背誦經文：**（來 11: 1）“信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。”

**思考問題：**我是否學會看疑惑必然會隨著信心而來？我是否根據已知的事實來面對疑惑？我可曾經歷大膽的信心所帶來神聖的敬畏？

凡有信心的必在他的生活中表現出信心的果效來。

閱讀經文：（林後 10：12）

會令你的信心動搖的原因，可能是你愛跟人比較。當你感到比別人優越時，你會感到驕傲。可是當你覺得別人比你好的時候，你就會欠缺安全感。若你習慣跟別人比較以決定自己的身份，你就會一直活在身份的拉鋸戰中。

你必須知道你活著的原因，當你明白你活在世上的原因和受造的目的，你便找到生命極大的意義。每當你發揮神所賜給你的恩賜的時候，無論是讚美，



教導，寫作，關懷，服事或其他。你會感到好像有無限的能量，內裡恍似有源源不絕的力量供你一直的向前走。

當你正在做一些事情，深信這是神給你的使命的時候，即使遇上挫敗阻擾，你還是會重新振作，再三的嘗試，不會因此而放棄。可是，如果你不太肯定自己的目標，你很容易被精疲力竭和失敗所擊倒。

當耶穌被捕的時候，彼得變陷入在混亂當中。彼得一直以為很清楚自己的人生目標，就是耶穌加冕作猶太君王的時候，自己就站在王的身邊。可惜這個閃耀璀璨的美夢被憤怒的暴民搗毀了，彼得因此失掉了信心，屈服在疲累和失敗之下。

彼得跌跌撞撞的走進院子，為幻滅的夢想和計劃而難過，加上在客西馬尼園因徹夜未眠而令他感到精疲力盡。當彼得所有的力量皆耗盡的時候，他無法再忍受陌生人的嘲笑和奚落，導致他三次否認認識主耶穌。

當一個人的自我價值不高，他就會透過要求完美，操縱別人或變得抑鬱，而作出自我摧毀的行為。這令他更不容易與別人相處，於是又加深了原本已經低落的自尊感和孤單感。

要如何鏟除這缺乏安全感的心，而有效的重新建立信心呢？讓我們把焦點重投在耶穌的身上。讓我們看看耶穌的信心，藉著祂的生命教導，幫助我們對自己的生命作出評估。

每次耶穌施行神蹟時，祂都表現對神有極大的信心。而最能表現這份信心的莫過於祂叫拉撒路從死裡復活著事件。（請閱讀約翰福音 11：38-44）

請細心思想耶穌的說話。祂大聲禱告是為了要讓身邊的人聽見，但更重要的是，祂以神已經聽祂禱告作開始。在抵達之前，祂已經禱告，所以才曉得天父的心意是要祂向前走。主耶穌因著對神有全然信心，所以才說出那不可能的事。結果不可能的事真的發生了，拉撒路從墳墓裡走了出來。



耶穌養成禱告的習慣，以至為這一刻作好準備。如果你現在正身處可怕的景況中，你認為自己平日跟神聯繫的方式，可有使你的信心充足？你了解自己是誰嗎？

耶穌對自己的身份有真實正確且不會動搖的認知，祂會按不同的情況以不同的名稱來形容自己。祂告訴井旁的女人：“我是活水”。對瞎子說：“我是



世上的光”。餵飽五千人後，祂宣告：“我是生命的糧”。而祂使拉撒路復活之前，祂向馬大重申：“我就是復活，就是生命”。

耶穌對自己的身份從不存疑，也知道跟祂說話的人需要認識祂的那一面。對你身邊的人而言，你是個怎樣的人？（如：培育者，鼓勵者，好幫手，代禱勇士，密友，生命師傅，等等）。

耶穌每天都去認識自己在神計劃裡的位置，以信心去面對別人看為可怕的處境。因著耶穌有這份完全的信心，祂甚至可以在狂風怒吼時，祂照樣安然入睡。你如何增加這方面的信心？

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**信心堅定，毫不動搖。

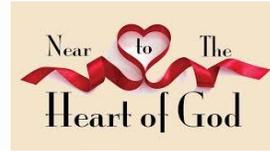
**背誦經文：**（林後 5：7）“因我們行事為人，是憑着信心不是憑着眼見。”

**思考問題：**今天，是什麼事情或掛慮正在搖動你的信心？



✓ 第 35 天

## 讓神住在心內

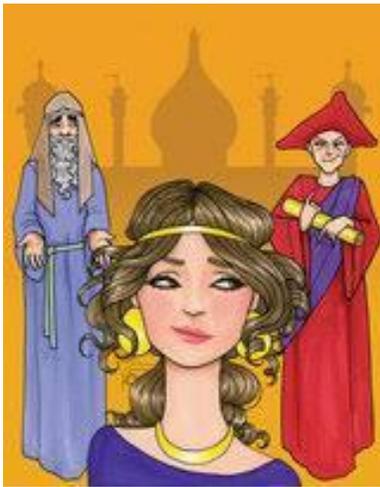


勇氣不是沒有懼怕，而是你掌控了它。

閱讀經文：（斯 4：1-17）

信心是內在的品格特質，勇氣是信心的外在表現。勇氣就是敢於接受挑戰，面對危險，忍受困難，抵擋恐懼。勇氣不是沒有懼怕，相反的，勇氣是抵擋恐懼。你必須先感受到恐懼，然後你才能成為勇敢。

聖經裡關於勇氣的例子很多，其中一個充滿刺激的場面，和極有戲劇性的情節，擔當主要角色的人物就是：以斯帖，末底改和哈曼。



以斯帖：一個擁有猶太人血統的孤兒，贏得選美大賽後成為了皇后。

哈曼：一個在皇帝身邊的惡毒親信，只因一人不肯跪拜自己，而意圖滅絕所有的猶太人。

末底改：正是那不肯跪拜哈曼的猶太人，他用激動人心的言詞，勸告侄女以斯帖要面對的恐懼，前往懇求王拯救猶太人脫離滅族之災。

以斯帖害怕什麼？她害怕要冒險喪命，因為沒有皇帝召見而擅自進入內院的懲罰。（斯 4：11）

末底改對此事的回應，他勸勉以斯帖說：“無論如何你也會死，如果你冒險激怒了皇帝，你也許會死。但若你因懼怕而什麼也不做，你就必然滅亡”。

（斯 4：13-14）

以斯帖展現出勇氣的說：“好吧！我若要死就死吧”。以斯帖立定心志，要冒險違反皇宮的規定。她要求城內所有的猶太人一起禁食祈禱，然後她就去面見皇帝。故事的結局是以斯帖戲劇性的揭發了哈曼的陰謀，令其被掛在自己原本為了謀害末底改而造的木架上。

以斯帖從三個途徑找着勇氣，讓我們學習到的三個功課是：

### 1. 以斯帖藉着恐懼找到個人的信心

以斯帖聽到皇帝要殺死猶太人的旨令時，恐懼令她踏下剎車板，小心謹慎的處理這個問題。她花時間注視在神身上，尋求神的力量和勇氣前行。

我們從中學習到的第一個功課是：一個勇敢的人就算感到害怕，他仍然有一份因神內住心裡而來的信心。當你感到害怕時，讓恐懼引領你去尋求神，將信心放在神身上，求祂的能力和勇氣注入你的內心。



### 2. 以斯帖預備好自己

以斯帖用三天的時間細心計劃和禱告，她心裡有周詳的計劃讓她感到安心。當她面臨最懼怕的那一刻，她就依靠這個計劃，那是建基於她對公義，順服和神主權的最深信念。

我們從中學習到的第二個功課是：一個勇敢的人，盡管承受外在的壓力，內心仍然有一份從神而來的信念，在恐懼中仍然對神有信心。

### 3. 以斯帖從關心個人安危轉移至關心人民

以斯帖一旦不再注視自己而考慮到保存人民的性命時，她就找到極大的勇氣而作出了正確的決定和行動。她擔心個人安全的時候，她感到猶豫和害怕。一旦改變了觀點之後，她立即對事件作出回應而且有勇氣不顧自己的安危。

這裡給我們學習的第三個功課是：一個勇敢的人盡管要承受個人損失，內心仍然有一份從神而來對人的關注。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**將內在的勇氣激發出來。

**背誦經文：**（申 31：6）“你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華你的神和你同去，祂必不撇下你，也不丟棄你。”

**思考問題：**當你感到害怕的時候，背後的根源是什麼？



✓ 第 36 天

## 為理想而奮鬥



敢於做偉大的事，贏得光輝的成就。

閱讀經文：（但 3：1-30）

那些熱情幫助人的人，常常流露出為理想而戰的勇氣。他們堅持做別人不肯做的正確事情，接受看似不可能且極挑戰的項目。當你知道神與你同一陣線的時候，你就得著勇氣表達不受歡迎的立場，開展一項偉大的項目。

舊約中的沙得拉，米煞和亞伯尼歌，他們勇敢的拒絕敬拜王的金像，結果他們被扔在火窯中。他們勇敢面對命運，不肯在信念時作出讓步，最後是神與他們同在烈火熊熊的火窯中。（但 3：1-30）

摩西的姐姐米利暗，一個希伯來奴隸的女孩，竟敢向埃及公主提出拯救弟弟性命的計劃建議。（出 2：1-10）

所羅門有勇氣承擔一項偉大的目標，為神建造聖殿，因他曉得神與他同在。（代下 28：20）



你是否願意踏出簡單的一步，推動及支持一項神的事工，或在教會裡有什麼事情是你可以採取行動去回應的？有那項聖工非常需要你參與的？

聖經中有不少看來不像英雄的人物，他們克服個人的問題，甘願冒險：  
大衛只是一個牧羊的少年人，卻要跟嚇人的巨人較量，並以甩石的機弦和石頭擊敗哥利亞。（撒上 17 章）

基甸是個膽小的領袖，硬著頭皮在夜間以僅僅的三百人面對強大的軍隊，然後在聖靈感動下擬出作戰計劃，把敵軍嚇至自我殘殺。（士 7 章）

彼得看見耶穌在海面上行走，衝動的要親手嘗試。（太 14：28-33）

這些人看似不可能是英雄的人物，甘願冒極大的危險，只因他們相信一個比他們更大的神。（詩 46：1-3）“神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。所以地雖改變，山雖搖動到海心，其中的水雖旬旬翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕”



保羅一生完成了許多艱辛的工作，但他一點都不自滿自誇，他覺得仍要奮勇向前。他對腓立比的信徒說：（腓 3：12-14）  
“這不是說，我已經得著了，已經完全了。我乃是竭力追求，或者可以得著基督耶穌所以得著我的。弟兄們，我不是以為自己已經得著了。我只有一件事，就是忘記背後努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。”

我們當以保羅為我們的模範，以不畏艱辛來塑造我們勇往直前的堅忍心志。

(約 9: 4) 耶穌說：“趁著白日，我們必須作那差我來者的工。黑夜將到，就沒有人能作工了。”趁著我們還有生命，還有機會便當努力為主作工，不要等到老弱，無能，甚至與世長辭，機會喪失，無法作工以報主恩。

(傳 9: 10) “凡你手所當作的事，要盡力去作。因為在你所必去的陰間，沒有工作，沒有謀算，沒有知識，也沒有智慧。”

(傳 12: 1) “你趁著年幼，衰敗的日子尚未來到，就是你所說，我毫無喜樂的那些年日未曾臨近之先，當記念造你的主。”

我們若不為主努力工作，讓時光飛逝，我們便與草木同腐，智愚貴賤，都歸塵土。將來想見恩主時，如何交待。我們當靠著真理的聖靈，順從真理，勤作工，盡我們的本份。為主的聖工勤奮，為理想而奮鬥。

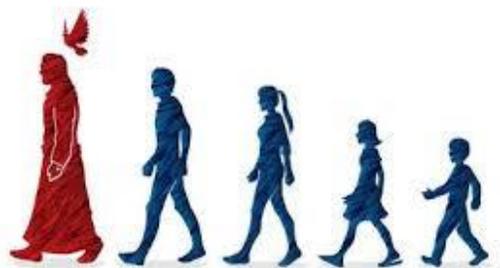
---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**為值得為主付出生命的事而奮鬥。

**背誦經文：**(約 12: 26) “若有人服事我，就當跟從我。我在那裡，服事我的人，也要在那裡。若有人服事我，我父必尊重他。”

**思考問題：**我如何靠着上帝的恩典去努力奮鬥（行動）呢？



## ✓ 第 37 天 勇氣擁有的品格特質



勇氣是大多數人擁有的品格特質，  
事實上，那些選擇做正確合宜事情的人，勇氣是他們的普遍美德。

閱讀經文：（但 3：1-30）

今天我們要談及日常情況中用得著的勇氣，就是克服困難的勇氣。對很多人來說，我們需要尋求每天的勇氣，才有韌勁應付生命中不易挪走的障礙，或是那些重覆不斷出現的困難。今天我們就來談論一下，如何克服過去的陰影，如何克服過去的失敗。



### 克服過去陰影的勇氣

使徒保羅曾經臭名昭著，花了很多年才能克服這個生命污點。往大馬色路上戲劇般的悔改出現之前，他是個狂熱的宗教衛道者，意圖潔淨他的信仰和根除所有耶穌的跟隨者。

人們需要長時間才能忘記保羅是個浮誇殺人犯的指控，那管他在投身新使命前，已經獻上三年時間去獨處和研讀聖經也無補於事。保羅靠著三個重要理念來克服過去。

（提前 1：16）保羅看以往的名聲好像是神給他的畫框，好用來展示神恩典的完美肖像。**你的過去展現了神的恩典。**

(腓 3: 13) 保羅明白自己必須把過去置諸腦後，若不讓過去成為過去，那會變成你的牢獄。 **你的過去必須被釋放。**

(林後 5: 17) 保羅是個活生生的例子，見證著新生命的神蹟。當基督住在你的心內，你的老我已換成了新我。 **你的過去已被更新。**



### 克服過去失敗的勇氣

聖經中一個最引人注目的失敗例子，就是彼得面對一名僕婢時否認自己認識耶穌。(路 22: 54-62)

彼得曾向耶穌誇口說：“我願意為祢擺上生命”。可是幾個小時之後，彼得甚至不承認自己認識耶穌。耶穌復活之後，特意把彼得挑出來，為了要修補祂和彼得的關係。(約 21: 15-17)

彼得後來成為謙卑，大有能力的教會領袖，在使徒行傳裡，我們看到彼得帶領剛剛建立的教會。(徒 2: 37-41)

那次的失敗和接著的關係修復，是彼得生命的轉捩點。失敗能夠建立品格，彼得的失敗使他有更好的預備成為一個領袖。當彼得感到最強和自誇的一刻，神給他看見了自己的本相，彼得終於學會了依靠神。

彼得不認主之後，耶穌給他一個使命：“餵養我的羊”。耶穌沒有因為彼得失敗就放棄他，失敗不是致命的一擊。神是願意再次給予機會的神，我們

可以選擇是否接受，然後重新開始，再次嘗試。你如何讓神救你脫離失敗的囚牢呢？請在下面的空格寫下你過往所犯的錯失，然後把它抹去，再在神給予機會的空格，寫下神在你失敗後給你的新使命。

過往所犯的錯失	神給你的新使命



思考自己與神與人的關係

**思想要點：**求神給我一天的勇氣份量去面對每天的問題。

**背誦經文：**（林後 5：17）“若有人在基督裡，他就是新造的人。舊事已過，都變成新的了。”

**思考問題：**我如何靠着上帝的恩典去完成新的目標呢？





我們這一生背負最大的擔子就是自己，而最難管理的也是自己。

閱讀經文：（詩 51：10）（結 18；31）

自制是一個涉及多方面的品格素質，你發揮自制力的一刻就是當你：

Self -  
Control ?

- \* 抗拒購買非必要的東西
- \* 堅持每天早起和做運動
- \* 先想清楚後才開口說話
- \* 不向人作非必要的承諾
- \* 婉謝別人為你加添食物

自制本身包含了節制，自律，意志力和約束的概念。跟自制相反的包括過分放縱，衝動，反應過度和懶惰。在我們裡面，本就沒有足夠的意志力，力量或美德去實踐持久的自制力。然而，只有我們把自己放在神的管制下，我們便有力量去實踐自我節制。

### 自我克制的榜樣

大衛這位以色列未來的君王，表現了不凡的個人自制的榜樣。有整整十三年的時間，這段日子由神說明大衛將要接續王位開始，直至當時在位的君王掃羅戰死沙場為止。在那段期間，掃羅越來越發狂的嫉妒大衛的名譽，不斷的迫使大衛過著逃亡的生涯。然而，大衛有多次機會可以殺死掃羅作為報復，

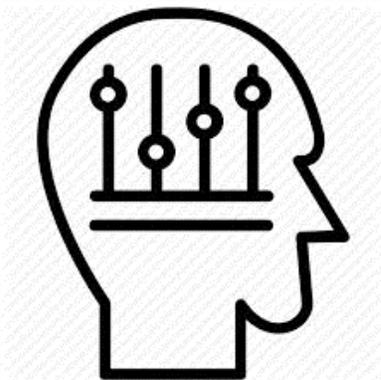
但大衛卻一次又一次的拒絕這麼做，因他相信自己沒有資格伸手攻擊神的受膏者。（撒下 26: 23）

大衛的節制展示了自制的重要層面，節制能夠掌控勝過個人的衝動和反應。生命裡總有一些事情是你無法控制的，就好像一個憤怒的人對你的反應，不過你可以控制自己對這些人作出什麼反應。當你的生命有從神而來的力量約束自己，你就不必用憤怒來回應憤怒。一個有自制能力的人，能夠放下生命裡不能控制和改變的事情，而專注在自己有能力控制和改變的事情上。

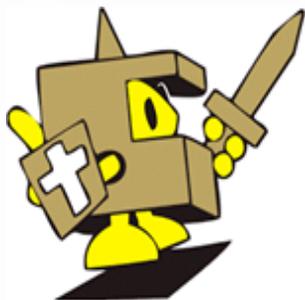
### 自我放縱的警惕

參孫並非他自己想像的那麼偉大，強壯的英雄。相反的，他是一個意志極其軟弱的人。他被自己的慾望和衝動所支配。當參孫墮入大利拉的騙局，洩漏自己驚人力量來源的秘密時，他的生命便越易變的悲哀。他被敵人逮捕，弄瞎，受虐待和監禁，然後用最後爆發的力量使大廟倒塌在自己和三千名非利士人身上，結束了他的一生。（士 14-16 章）

我們的社會推崇自我放縱，我們被鼓勵要讓自己活得舒適，為自己著想以及隨心所欲。我們以為推動著我們向前的是歡愉的感覺，名聲，權力和激情，而不是個人原則。可是即使是生命中本來美好的事物，如果我們過度沉溺其中，也會對我們造成傷害。食物，性交，運動，睡眠，金錢……無疑這些本來不受控的沉迷其中，任何一項都會帶來傷害。靠著主的力



量，我們在這些事情上運用相當程度的自律，而絕非放縱。



（彼前 4：1-2）“基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器。因為在肉身受過苦的，就已經與罪斷絕了。你們存這樣的心，從今以後，就可以不從人的情慾，只從神的旨意，在世度餘下的光陰。”

改善和建立自己是一件健康的事情，一個自我控制的人，是願意靠著神的力量，把焦點放在神的身上，神必定帶著憐愛來幫助你，使你活的更像恩主。

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**一個自我控制的人願意靠着神的能力，承擔起自己能夠控制的事情。

**背誦經文：**（羅 8：5-6）“因為隨從肉體的人體貼肉體的事，隨從聖靈的人體貼聖靈的事。體貼肉體的，就是死，體貼聖靈的，乃是生命，平安。”

**思考問題：**為了建立更像基督的美好品格，我做好了準備嗎？





第 39 天

## 揭露你內心的情緒



當你在憤怒的時候，你就是發表了一篇令你畢生後悔的最佳演說。

閱讀經文：（箴 15:18）（弗 4: 26-27）

最難操練自制的一個範疇就是我們的說話，而當中最難控制的一些話語就是憤怒的言詞。憤怒常常被認為是不夠聖潔的情感，是基督徒應盡力避免的，我們需要能夠有能力控制憤怒。

憤怒的情緒若沒有加以控制，對當事人以及他身邊的人都有害。



（箴 29:22）“好氣的人，挑啟爭端。暴怒的人，多多犯罪。”在此所描寫的是一般性的性情，而不是暫時的一種狀態：火爆脾氣是許多罪惡的肇因，多多犯罪是提及對神所犯的罪。

（加 5:17-21）“因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭。這兩個是彼此相敵，使你們不能作所願意作的。但你們若被聖靈引導，就不在律法以下。情慾的事，都是顯而易見的。就如奸淫，污穢，邪蕩，拜偶像，邪術，仇恨，爭競，忌恨，惱怒，結黨，紛爭，異端，嫉妒，醉酒，荒宴等類，我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人，必不能承受神的國”。

雖然我們可能有正當的理由生氣，但聖經說要是人一直懷著怒氣是不會得神的喜悅。聖經的原則可以幫助人管理自己的情緒，控制怒氣。信徒若習於隨肉體的情慾行事，必不能享受那要來的神國的權利和好處。

不完美的人很容易亂發脾氣，常常無法控制自己的情緒，但這樣做是不對的。在什麼情況下生氣是不對的？ 例如：

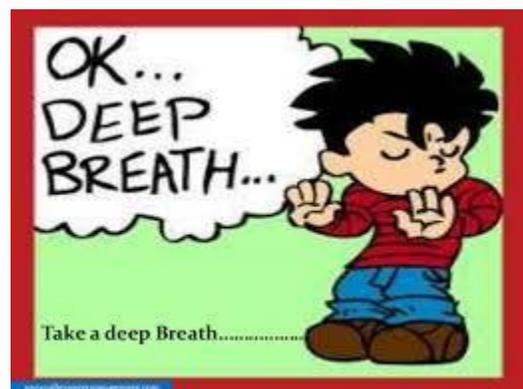
（創 4:3-8）該隱因為上帝拒絕他獻的祭物就“大大發怒”。該隱沒有控制怒氣，結果殺了自己的弟弟。

先知約拿因為上帝以慈悲對待尼尼微人就“發起怒來”。（拿 3:10—4:1, 4, 11）上帝糾正約拿，指出他應當憐憫這些悔改的罪人，約拿這樣發怒是沒有道理的。

（雅 1:20）這些例子說明人是不完美的，所以我們的“憤怒並不能伸張上帝的正義”。

你可以怎樣控制憤怒的情緒？

（箴 16:32）“不輕易發怒的，勝過勇士。”意思是：能控制怒氣的人才是真正堅強的人。只要我們學會控制怒氣，別人就會看出我們內心堅強，明辨事理。



(箴 29:11) “愚昧人生氣，全都發洩出來。”意思是：我們有智慧就會控制情緒，而不是被情緒控制。一個不能控制怒氣的人其實有很嚴重的性格弱點。

(箴 25:28) “人不能約束自己的心，就好像城破無牆一樣。”要記得不控制怒氣會導致什麼後果，有些人可能認為發怒會使自己更有魄力。明智的做法是要了解所有事情之後再下結論。我們仔細了解事情的全貌，就比較不會隨便亂發脾氣。

要消除怒氣以免後悔莫及 (詩 37:8)：“你要壓抑怒氣，離棄烈怒。不要氣憤，這樣只會作惡。”要記得，我們可以選擇不要生氣，避免“作惡”。

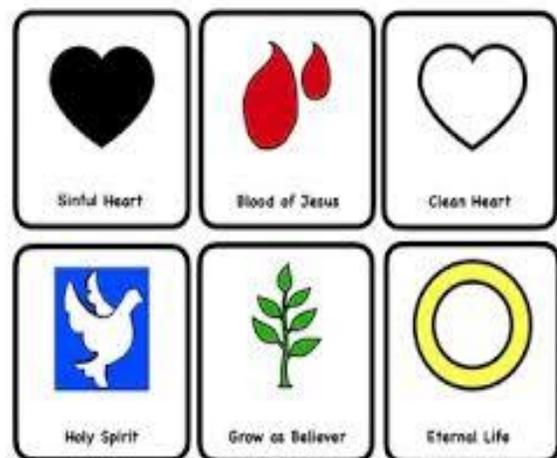
---

### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**求神為我造個清潔的心，非由我自己控制，而改由神來掌管。

**背誦經文：**(腓 4: 7) “神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。”

**思考問題：**我有否常常受憤怒，嚴苛，暴躁的影響，而引發負面的情緒？



✓ 第 40 天

## 透過恩典重塑品格



靈命更新對追隨基督的人來說是重要的，而非可有可無。  
靈命更新是一個過程，是神的作為，但需要我的參與。

閱讀經文：（箴 4:23）（弗 4：23-24）

### 保持每天親近神的時間

“如果撒旦不能使你變壞，它就會使你忙碌”。如果你能掌握這個真理，就能夠為生命安排好優先次序。神要我們每天的生活中，有一段時間留給祂，保持與祂的聯繫。不管你用什麼方式，記住每天花點時間，要持續成長和保持靈命健康，你就必須把每週上教會的時間，訂為優先的項目。投入教會生活能夠幫助你對教會建立更多的歸宿感，也幫助你與其他人保持聯繫，一同在主裡成長。



### 騰出安靜退修的時間

獨自親近神是我們靈命成長的基本要素，它預備了我們的心，讓基督來觸摸和潔淨我們的心，使我們的生命得著巨大的改變。耶穌沒有受環境支配，祂深知道自己的「時間表」，甚麼時候要在人群當中，甚麼時候要離群獨處。雖然祂「與父原為一」（約 10:30），祂仍是要刻意地單獨與父神親近。

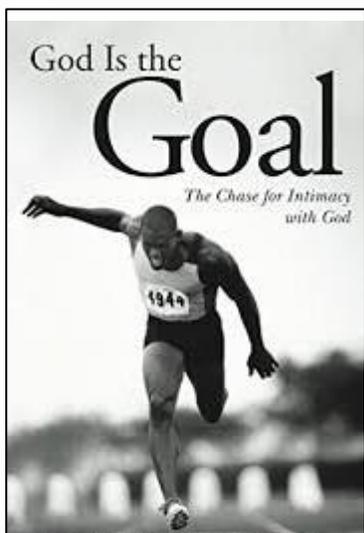
在我們的日程表裡，沒有一個項目比與神靈交更重要；然而，若我們不刻意騰出時間，製造環境去親近神，必有其他的人和事，會把這些寶貴的時間，空間佔去。耶穌在世時已樹立了美好的榜樣，祂也曾應許：當我們進到內室，禱告我們的父時，父在暗中察看，必然報答我們。

我們生命的首要任務，就是向人說出神的愛和祂的大能，要與人分享這個好消息，在我們每天的生活中，就必須讓人看見耶穌對我們的生命作出了何等大的影響，讓他們知道這種影響同樣也可以發生在他們身上。

（來 2：1）“所以我們當越發鄭重所聽見的道理，恐怕我們隨流失去。”許多人無法達成個人的目標，因為他們的注意力分散了，然後感到沮喪。

我們需要付出努力，才可以一直跑到終點。同時我們也要定睛於主的獎賞，堅持作生命中最重要的事情，與神親近與神相處。

我們一同共渡的 40 天靈命操練即將要結束，你也知道自己要為主而活的責任，你也才剛剛開始追求自己的人生真正目標。你也已經理解，你可以活出神所創造獨一無二的你。



你要下定決心活出這個獨特的你，便要持續的努力，也必須決心發揮你的影響力。明白個人的人生目標是一回事，持續的活出真正的你是另一回事。（腓 3：14）“向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。”向著標竿直跑需要堅持到底，如此完美才能活出合神心意的人生。

至於要持續的活出生命的意義，我們要明白自己只是神不斷施恩的工作。我們需要尋求基督的幫助，就會發現祂大能的膀臂要扶起我們是足夠有餘的。

因為惟有主才能改變我們的生命和心思。

40 天靈命操練已經進入尾聲，請你做好下一步的計劃，幫助自己活出富有意義的人生，使你成為堅固而不受動搖的立志者。定意每天完全投入的愛神，讓神佔有你生命中最重要位置，你的生活便會建立起正確的優先次序，所有其他的事情也會隨之而落在適當的位置。記得定時為自己的進度把脈，每個月只需用上幾分鐘，你便可以看清楚自己的靈命生活是否專注在兩個人生目標上：（可 12：30-31）“你要盡心，盡性，盡意，盡力，愛主你的神。其次，就是說，要愛人如己。再沒有比這兩條誡命更大的了。”

---

#### 思考自己與神與人的關係

**思想要點：**求神為我造個人生命的傳奇，幫助我完成主的誡命。

**背誦經文：**（腓 3：12-14）“這不是說，我已經得着了，已經完全了。我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶穌所以得着我的。弟兄們，我不是以為自己已經得着了。我只有一件事，就是忘記背後努力面前的。向着標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。”

**思考問題：**我想活出這樣的人生嗎？我願付出代價活出有意義的人生嗎？

