



灵命日粮

精选集

A photograph of a butterfly with dark wings and white markings, flying over a field of orange flowers. The background is a clear blue sky with some light clouds. The overall scene is bright and uplifting.

心灵絮语



灵命日粮

精选集

心灵絮语

封面摄影: *Butterfly at Meijer Garden, Michigan, USA* © Alex Soh

中文译者: 灵命日粮事工翻译群

编辑: 陈安妮、沈振华 审稿: 黄鹏远、陈君立、陈华昌、苏凤娇

英文作者(writers):

白德夫 Dave Branon

狄丹尼 Dennis J. DeHaan

马汀·狄汉医生 M. R. DeHaan, M.D.

狄理澈 Richard W. DeHaan

恩大卫 David C. Egner

葛维农 Vernon C. Grounds

麦大卫 David C. McCasland

罗宾森 Haddon Robinson

姚琼妮 Joanie Yoder

沈启智 Sim Kay Tee (阐释)

中英版权: ©2003, 2010, 2015 Our Daily Bread Ministries • All rights reserved

© 版权所有 · 请勿翻印 · 非卖品

本书所有资料, 乃蒙英文版权持有人美国Our Daily Bread Ministries 允准出版。

所有的经文若无特别注明, 则表示引自和合本圣经。

Simplified Chinese "Food For The Soul"

心灵的饥渴

十七世纪法国数学家和哲学家布莱兹·帕斯卡（Blaise Pascal）曾说，每个人的心里都有一个空处，只有上帝才能填满。早在帕斯卡数百年前，宗教家奥古斯丁就曾察觉自己生命中痛苦的空虚之处，进而探寻填补之方。当奥古斯丁最终明白自己的欠缺时，他向上帝做了这样的祷告：「祢为自己的缘故创造了我们。只有找到祢，我们那焦躁不安的心，才能在祢里面得享平静与安息。」（《忏悔录》）

这两位思想家表达了我们每个人在静思冥想时，都有可能意识到的问题。在每个人的心灵深处，有着难以遏制的渴望，想要认识创造我们的那一位上帝，想知道祂将我们放在祂所创造这浩瀚宇宙中的目的。面对这个被冲突、战争、暴力、经济动荡、自我迷失等现象所充斥的世界，人们渴望寻求平静安稳，盼望找到一片和平的净土。

有时，人们会自我压抑这个渴望，埋头于忙碌的生活、社区服务、追求事业或浪漫的爱情，以填补内心的空虚；更有甚者，用毒品和酒精来麻痹空虚的痛苦。然而，压抑或掩盖总是枉然，因为内心深处的饥渴还是会不断地涌现。

有鉴于此，我们出版了这本小册子。这每日一篇为期四周的阅读材料，将帮助你体会与上帝建立个人关系的喜乐。透过每天的阅读，你将会找到圣经中所介绍的这位上帝，并得着生活中重要问题的答案。

每日一篇精致的短文，将带领你进入不同的生活主题；还有发人省思的周末篇，会激发你寻找心灵的满足。所以，请耐心等待读完这本小册子，这是你心灵的粮食。我们祈求这些文章能触及你生命中最深切的渴求，引导你转向上帝，唯有祂才能满足你心中渴望的永恒答案。

现在，请翻开下一页，开始喂养你的心灵。🌱

祢为自己的缘故创造了我们。只有找到祢，我们那焦躁不安的心，才能在祢里面得享平静与安息。

—奥古斯丁

交朋友

我们每个人都需要一、两个知己。一个小男孩给朋友下的定义是：「认识你、知道你所有的优点和缺点，却仍然一样喜欢你的人。」美国十九世纪杰出的思想家爱默生说：「朋友可说是大自然的杰作。」基督教作家亨利·德本维对友谊观察的心得是：「朋友就是当全世界的人都离开你时，第一个向你走过来的人。」

所罗门在箴言17章17节中写道：「朋友乃时常亲爱。」这是最恰当不过的定义。无论环境如何，能拥有一位始终以真诚待你的朋友，实在是人生的一大祝福。

当面临生活的重担时，或是急需鼓励和支援时，只有最亲密的朋友能给我们帮助。事实上，耶稣就是一位这样的朋友，因祂为朋友舍弃了生命（约翰福音15章13节）。

箴言18章24节讲到的「滥交朋友的，自取败坏」这句话，在英王钦定本中对此句的原文有不同的翻译，译为：「要交朋友的人，自己必须先表现友善。」这清楚地告诉我们，友谊必须从我们自身开始。在与他人建立友谊时，我们必须采取主动。就让我们推己及人吧！在交朋友的事情上，要拥有什么样的朋友，你自己就必须先成为那样的人！

阅读：

约翰福音15章9-17节

滥交朋友的，自取败坏。

箴言18章24节

—狄理澈

我到外面去找朋友，
却连一个也找不到；
我到外面去做朋友，
发现到处都是朋友！

朋友很少是找来的，他们是透过交往而来的。

 ⁹我爱你们，正如父爱我一样，你们要常在我的爱里。¹⁰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。¹¹这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。¹²你们要彼此相爱，像我爱你们一样，这就是我的命令。¹³人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。¹⁴你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。¹⁵以后我不再称你们为仆人，因仆人不知道主人所做的事；我乃称你们为朋友，因我从我父所听见的，已经都告诉你们了。¹⁶不是你们拣选了我，是我拣选了你们；并且分派你们去结果子，叫你们的果子常存，使你们奉我的名，无论向父求什么，祂就赐给你们。¹⁷我这样吩咐你们，是要叫你们彼此相爱。

耶稣在最后的晚餐时，教导祂的门徒有

阐释

关顺服的训诲。当时，在那间客房里，耶稣已经知道第二天祂就会被钉十字架受死，这是祂教导顺服的重要背景。正如腓立比书2章8节所写：「既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。」当耶稣呼召门徒顺服的时候，祂完全知道可能付出的代价是什么，也完全清楚顺从天父的旨意，意味着牺牲自己的生命在十字架上受死。然而，祂还是选择了顺服。

如何饶恕？

有些生命中的伤害，实在是非常深刻和沉痛，以至于要原谅那些严重伤害我们的人，似乎是不太可能。然而，耶稣说，若我们没有宽恕别人的心，就无法经历祂的饶恕。

第二次世界大战期间，彭柯丽和她的姐姐贝丝因为藏匿犹太人，而被关进德国集中营。贝丝受尽残酷的折磨，最终悲惨地死去。

1947年，彭柯丽在德国慕尼黑的教会传讲上帝的饶恕。随后，一位男士上前找她，柯丽认出他就是当年虐待她和贝丝的其中一个守卫。那位男士告诉她，他已成为基督徒，更伸手请求她的宽恕。柯丽的内心经历了激烈的挣扎，但当她想到马太福音6章15节中耶稣所说的话时，她知道自己必须要饶恕。她心中默默祷告：「耶稣，帮助我！」然后将她的手伸向曾经折磨她的人手中。

有人说：「饶恕并不是一种『圣洁健忘症』，能够将往事一笔勾销，而是一种经历排毒疗伤的过程。」上帝要我们对待他人，就如祂透过耶稣基督为我们所做的一样，祂会赐给我们力量去饶恕他人。🌿

—狄丹尼

阅读：

马太福音18章21-35节

你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。

马太福音6章15节

求主耶稣赐恩典，
让我们能跟随祂；
面对那可憎恨者，
我能坦然去饶恕。

要得到饶恕，就要饶恕人。

 ²¹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？」²²耶稣说：「我对你说：不是到七次，乃是到七十个七次。²³天国好像一个王要和他仆人算账。²⁴才算的时候，有人带了一个欠一千万银子的来。²⁵因为他没有什么偿还之物，主人吩咐把他和他妻子儿女，并一切所有的都卖了偿还。²⁶那仆人就俯伏拜他，说：『主啊，宽容我！将来我都要还清。』²⁷那仆人的主人就动了慈心，把他释放了，并且免了他的债。²⁸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！』²⁹他的同伴就俯伏央求他说：『宽容我吧！将来我必还清。』³⁰他不肯，竟去把他下在监里，等他还了所欠的债。³¹众同伴看见他所做的事，就甚忧愁，去把这事都告诉了主人。³²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。³³你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你吗？』³⁴主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。³⁵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。」

在犹太拉比（教师）的传统教导中，你只能期待别人原谅你三次，所以彼得愿意饶恕别人七次实在是一种心胸宽大的行为。基督的挑战是饶恕他人七十个七次，然而，这并不是叫我们放宽限度，而是鼓励人们过一种心胸宽阔、不计前嫌，且能宽恕他人的生活方式。

阐释

祂知你的名

浩瀚的宇宙到底有多少星星呢？连天文学家也无法确定，只能指出星星之多，远超过我们已知的。以此推算，星星至少有十亿颗，甚至几兆颗吧！

如此庞大的数据，实在令人难以理解到底有多少；姑且不提那个数目，单单一百万颗星星也够惊人了！曾有人做过这样的估计：若数一百万张的一元纸币，以每分钟六十张、一天八小时、一周五天来算，那么几乎要七周才能完成；以此推算，若要数算十亿元，则需费时133年。

圣经明白告诉我们，创造太阳和月亮的上帝，也创造了星辰（创世记1章16节）。祂更能「按数目领出，祂一一称其名，因祂的权能，又因祂的大能大力，连一个都不缺」（以赛亚书40章26节）。

若你仍怀疑上帝是否能分担你所有的重担，想一想，祂是那掌管众星辰的主；既然祂能掌管浩瀚的宇宙，祂必能满足我们个人的需要。

今晚若是月明风清，何不抬头仰望天空，并向上帝献上感恩，因那一一称星辰之名的主，祂认识你、爱你，祂也顾念你。🌿

—葛维农

阅读：

诗篇147篇1-9节

祂医好伤心的人
……祂数点星宿的
数目，一一称它的
名。

诗篇147篇3-4节

歌颂父神智慧安排；白天太阳光照，
夜月清辉听祂命令；群星顺服闪耀。

掌管宇宙的上帝必不误事。

 ¹你们要赞美耶和华！因歌颂我们的上帝为善为美，赞美的话是合宜的。²耶和华建造耶路撒冷，聚集以色列中被赶散的人。³祂医好伤心的人，裹好他们的伤处。⁴祂数点星宿的数目，一一称它的名。⁵我们的主为大，最有能力。祂的智慧无法测度！⁶耶和华扶持谦卑人，将恶人倾覆于地。⁷你们要以感谢向耶和华歌唱，用琴向我们的上帝歌颂。⁸祂用云遮天，为地降雨，使草生长在山上。⁹祂赐食给走兽和啼叫的小乌鸦。

诗篇147篇1-9节讲到几方面的对比，既讲论上帝的大能大力，也述说上帝顾念人、亲近人。耶和华不仅关心国家（2节），也顾念伤心的人和他们的伤痛（3节）。祂用云遮天（8节），却也眷顾最渺小的受造之物（9节）。宇宙万物的创造者，掌管万国的主宰，竟如此顾念我们，这是多么激励人心啊！

阐释

窗前的星

在第二次世界大战期间，美国有一个习俗，就是一个家庭如果有一个儿子在军队服役，这个家庭就会把一颗星星挂在他们家的窗前。如果窗前挂的是一颗金星，就代表这家的儿子为保卫国家而牺牲了。

多年前，劳德爵士（Sir Harry Lauder）说了一个和这习俗有关的感人故事。他说：一天晚上，有一个人和他五岁的儿子走在纽约市的街道上。这小男孩很好奇，不明白为什么有些房子会有一颗闪闪发亮的星星挂在窗前。父亲解释，那些家庭都有一个儿子在战场上打仗。于是，每当这小男孩看到窗户上的星星时，他就会拍着手喊道：「爸爸，你看！又有一家人将他们的儿子献给了国家。」

最后，他们来到一块空地，在一排房子的缝隙中看见天上一颗闪烁的星星。小男孩屏息惊呼：「爸爸，你看！天堂的窗前也挂着星星，上帝一定也把祂的儿子给出去了。」

是的，在上帝的窗前确实挂着一颗星星。你知道祂为你做了些什么吗？因为上帝是如此爱我们，将祂的独生子赐给了我们（以弗所书2章4节）。你为此感谢过祂吗？🌿 一马汀·狄汉医生

阅读：

以弗所书2章1-10节

**上帝爱世人，甚至
将祂的独生子赐给
他们。**

约翰福音3章16节

上帝爱世人，赐下独生子，
死在十字架，我罪得释放；
祂将要再来，何等荣耀日；
祂无比大爱，对我何奇妙。

许多人为国捐躯，但主耶稣为全世界舍命。

 ¹你们死在过犯罪恶之中，祂叫你们活过来。²那时，你们在其中行事为人，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。³我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。⁴然而上帝既有丰富的怜悯，因祂爱我们的大爱，⁵当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来（你们得救是本乎恩）。⁶祂又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上，⁷要将祂极丰富的恩典，就是祂在基督耶稣里向我们所施的恩慈，显明给后来的世代看。⁸你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自己，乃是上帝所赐的；⁹也不是出于行为，免得有人自夸。¹⁰我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝所预备叫我们行的。

以弗所书2章8节告诉我们得救是出于

阐释

「恩典」。在圣经中，「恩典」这个词的意思是「不配得的恩惠」，是无法靠努力得到或赚取的。有人可能以为一定要行宗教仪式才能得到上帝的喜悦，然而这段经文却明确指出，我们自身的努力不能够赚得救恩，赦罪的恩典和永生乃是上帝慷慨赐予的宝贵礼物，是上帝藉着耶稣基督向我们显明的慈爱（7节）。

上帝存在吗？

一位无神论者问一位基督徒：「你说世上有一位上帝，你见过祂吗？你感觉得到祂吗？你闻得到祂的气味吗？」

沉默良久后，那位基督徒答道：「你说你有脑子，你见过它吗？你感觉得到它吗？你闻得到它的气味吗？」

大概只有极少数的无神论者，在经过对生命的严肃思考后，结论说没有上帝；另有更多不可知论者抱持着「我不知道」的态度终其一生；但是绝大部分的人，在理性上都承认上帝的存在。

希伯来书11章6节告诉我们，相信上帝的存在是认识上帝的第一步。然后，我们必须寻求祂，并且相信祂会赏赐我们这些寻求祂的人。

我们的寻求最终会引领我们思考有关耶稣的事。祂声明：「我与父原为一」（约翰福音10章30节）。祂还说：「人若立志遵着祂的旨意行，就必晓得这教训或是出于上帝，或是我凭着自己说的。」（约翰福音7章17节）

你或你的朋友可能仍处于信仰的起点：意识到上帝的存在。要记得，上帝会奖赏那些诚心寻求认识祂的人。只有透过信靠基督，才能建立个人与上帝之间的关系。✿

—狄丹尼

我尽心竭力地苦苦寻求，
上帝是否真的在我左右；
祂以恩典、慈爱、关怀，
显明祂的确是自有永有。

阅读：

希伯来书11章1-7节

到上帝面前来的人，必须信有上帝，且信祂赏赐那寻求祂的人。

希伯来书11章6节

如果你正寻找上帝，在基督里你能找到祂。

 ¹信就是所望之事的实底，是未见之事的确据。²古人在这信上得了美好的证据。³我们因着信，就知道诸世界是藉上帝话造成的，这样，所看见的，并不是从显然之物造出来的。⁴亚伯因着信，献祭与上帝，比该隐所献的更美，因此便得了称义的见证，就是上帝指他礼物作的见证。他虽然死了，却因这信，仍旧说话。⁵以诺因着信，被接去，不至于见死，人也找不着他，因为上帝已经把他接去了。只是他被接去以先，已经得了上帝喜悦他的明证。⁶人非有信，就不能得上帝的喜悦；因为到上帝面前来的人，必须信有上帝，且信祂赏赐那寻求祂的人。⁷挪亚因着信，既蒙上帝指示他未见的事，动了敬畏的心，预备了一只方舟，使他全家得救。因此就定了那世代的罪，自己也承受了那从信而来的义。

这段经文谈论到真正的信仰，这是一个

阐释

至关重要的问题。我们经常听到人们谈及信仰，却不知他们信的是什么。我们不能盲目地「为信而信」，即乐观地认为只要有信仰，一切问题都能解决。我们的信仰必须要有对象，正如希伯来书11章所强调的：只有相信上帝的信仰才是有意义的，因祂是独一的真神、永生的上帝！

相信 上帝存在 的10大理由



1. 信仰的必然性

人人都有所信。无神论者并不能证实上帝不存在。即便我们选择只相信自己，这仍是一种信仰。

2. 科学的有限性

科学所使用可测量和可重复操作的方法是有极限的。就定义而言，科学无法解释有关终极起源、终极意义和终极道德方面的问题。科学本身不能提供我们生活的道德准则和生命的价值观念。科学只能告诉我们这大自然运作的法则，却不能告诉我们自然的起源。

3. 进化论的难题

有些人以为，运用进化论来解释生命起源，就使上帝变得可有可无了。这种思想忽略了一些问题。即使我们假定科学家有一天能找到足够的「失落的环节」，可以证明生命是经过漫长的时间产生并逐渐进化，但或然率的法则仍旧昭示着需要有一位创造者，宇宙的广阔无边及其复杂性绝非「偶然产生」。许多进化论者都不得不承认，有可能、甚至是极有可能存在一位智慧的设计者。

4. 人心的习性

人类常被描写为天生具有宗教信仰倾向。当人们遭遇患难时，往往在祈求或咒诅中，都会提到神明。否认上帝的存在，并不能消除人们长久以来对此生之外的渴望（传道书3章11节）。即使我们对一位容许不义和痛苦存在的上帝发怒，我们的道德良心仍然会对我们说，生命本来就不应该是这个样子的（罗马书2章14-15节）。我们的心都会被某些比我们更高层次的事物所吸引。

5. 创世记的背景

圣经开门见山就说「起初上帝……」（创世记1章1节），表明上帝的存在。创世记写于一个特定的历史时期，当时，以色列人出了埃及，数百万名以色列人和埃及人都亲眼看见了许多神迹奇事。从出埃及到弥赛亚来临，圣经所见证的上帝都藉着真实的历史事件来显明自己。若有人怀疑这一点，不妨去访查圣经记载的实地和真人，亲自去核查证据。

6. 以色列民族

要相信这么一位偏爱以色列人，并将之视为「选民」的上帝是有些不容易，而要相信这位在第二次世界大战中未能保护祂自己的「选民」免遭屠杀的上帝，就更加困难了。然而，以色列的未来早在旧约历史之初已经预先写明。摩西和其他先知不但预言以色列人会进入应许之地，并且他们会遭受空前的苦难，流散于万国，但他们最终会悔改，且在末后要复兴（申命记28-34章；以赛亚书2章1-5节；以西结书37-38章）。

7. 基督的宣告

有人说：「上帝若希望我们信祂，祂就会向我们显现。」根据圣经记载，上帝的确这么做了。藉着耶稣基督道成肉身，上帝来到世上。耶稣说：「我与父原为一」（约翰福音10章30节），又说：「人看见了我，就是看见了父」（约翰福音14章9节）。

8. 神迹的印证

如果红海没有像摩西所说的那样分开，旧约圣经就丧失了其代表上帝说话的权威了。耶稣所行的神迹，祂在十字架上的死和第三天的复活，都证明了耶稣就是祂自己宣告的那位弥赛亚。

9. 自然界的细微之处

有些人认为，这样一位创造宇宙的上帝实在是太伟大了，以至于不会关注到渺小的我们。然而，耶稣的道成肉身表明上帝的确是非常伟大，却仍关注我们生活的点点滴滴。上帝不仅知晓我们的每一个动作，而且鉴察我们心里的动机和意念。上帝能数算我们的头发，晓得我们心中的挂虑，甚至顾念落在地上的一只小麻雀（诗篇139篇；马太福音10章29节）。

10. 经验的证明

圣经说上帝设定我们生活的环境，能促使我们寻求祂（使徒行传17章26-27节）。圣经也说这位上帝离我们如此之近，让那些要寻找祂的人，绝对可以找得到（使徒行传17章27-28节）。然而，圣经也清楚说明，我们必须按照上帝的方式，而非按照自己的方式去寻求祂。上帝应许寻找的人就能寻见祂，但不是每一个人都能如愿，只有那些承认自己需要上帝，并且愿意信靠祂的人，才能寻见祂。

不只是你有这样的想法

如果你承认上帝的存在，但不确定自己能否接受耶稣的宣告，祂就是「上帝肉身的显现」，别担心，其实很多人都跟你有同样的想法。这位拿撒勒的教师耶稣基督曾应许，祂会帮助那些愿意遵行上帝旨意的人。祂对我们说：「人若立志遵着祂的旨意行，就必晓得这教训或是出于上帝，或是我凭着自己说的。」（约翰福音7章17节）

上帝藉着祂的独生子启示祂自己，你若接受这些证据，就请你记住圣经所说，基督为我们的罪而死，付上了赎价，使一切信祂的人都能得到赦罪和永生的恩典。基督所提供的救赎并不是酬谢我们的努力，乃是一个恩典礼物，要赏赐给一切因着这些证据而信祂的人（约翰福音5章24节；罗马书4章5节；以弗所书2章8-10节）。🌿

及时行善

你想对一位亲切的朋友说一些关心的话吗？你打算写信鼓励一位情绪似乎有点低落的朋友吗？也许你现在就应当这么做了，因为再不行行动，可能为时已晚！

在我们考虑将行善的意念付诸行动时，可以学习查理·汉斯沃斯（Charles R. Haynsworth Jr.）的态度，因他及时行动，鼓励了他的员工。

通常，汉斯沃斯先生都不会亲自签发付给员工的工资支票，但在1994年9月，他却这样做了。因为负责签发支票的职员不在办公室，于是他亲手做了这项工作。在签支票的同时，他还在每张支票上附上一张便条，表达他对每位员工的感激。

第二天，查理·汉斯沃斯竟意外地去世了，庆幸的是，他已在前一天使用便条向每个员工一一表达了谢意。

基督徒信仰一个最好的证据就是我们能爱他人（约翰福音13章35节；罗马书12章10节）。所以，今天就给你所爱的人写一则感谢的短笺，或者为他们做一些美事。不要延迟，以免徒叹「为时已晚」！

阅读：

罗马书12章9-16节

爱弟兄，要彼此亲热。

罗马书12章10节

让我们做真正基督徒，
细心留意他人的需要；
用温柔话语切实行动，
搭建抚慰他人之心之桥。

—白德夫

表达善意，宜早不宜迟。

 ⁹爱人不可虚假；恶要厌恶，善要亲近。¹⁰爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。¹¹殷勤不可懒惰。要心里火热，常常服事主。¹²在指望中要喜乐，在患难中要忍耐；祷告要恒切。¹³圣徒缺乏要帮补，客要一味地款待。¹⁴逼迫你们的，要给他们祝福；只要祝福，不可咒诅。¹⁵与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。¹⁶要彼此同心，不要志气高大，倒要俯就卑微的人。不要自以为聪明。

与上帝、与人的关系是我们生活中最重

阐释

要的部分。保罗在罗马书12章这段经文中阐述：基督徒与上帝的关系如何直接影响他和其他人的关系。需要特别注意的是，保罗力劝我们在处理关系时要考虑的准则，如正直（9节）、谦卑（10节）、慷慨（13节）、爱自己的仇敌（14节）、有同理心（15节）、接纳和关心他人（16节）等，若我们能持之以恒地切实遵行，这些准则就会成为健康人际关系的基石。

爱会伤人！

对父母在谈到他们教养青少年时期子女的困难和伤心时说：「有时，爱确实会伤害人。」那位父亲接着说：「如果我们不是爱他们那么深，也许不会觉得那么难过。」

虽然爱有时会带来痛苦和伤心，但是如果没有爱，人的生活会变成什么样子？在《四种爱》一书中，鲁益师写道：「去爱，就会受伤害。只要你爱，你心中就会有苦恼，甚至心碎。如果你真要保持你的心不受伤害，你必须什么都不爱，甚至对动物也不喜爱。你可以享受多种嗜好，或是一些奢侈的消遣，避免所有情感上的牵累，把你的爱安全地封锁在一个以自我为中心的坟墓里……除天堂之外，若你想避免遭受一切爱的伤害，唯一的地方只有……地狱。」

去爱就是去冒险，因为你要敞开你的心，有时就会受到伤害。耶稣基督也曾因爱而受伤害，但祂却仍然持续地去爱，甚至付出了生命的代价。祂命令我们：「你们要彼此相爱，像我爱你们一样。」（约翰福音15章12节）

我们必须真正地去爱配偶，爱子女，爱邻居或同事，这才像基督。而这将会比你把爱封锁在自私的坟墓中要好得多了！🌿

—恩大卫

想一想：

你曾否被所爱的人伤害呢？

你曾否因此想遏止自己对他们的爱呢？

虽然爱的代价高，但不爱的损失更大。

阅读：

约翰一书4章7-16节

你们要彼此相爱，
像我爱你们一样，
这就是我的命令。

约翰福音15章12节

 ⁷亲爱的弟兄啊，我们应当彼此相爱，因为爱是从上帝来的。凡有爱心的，都是由上帝而生，并且认识上帝。⁸没有爱心的，就不认识上帝，因为上帝就是爱。⁹上帝差祂独生子到世间来，使我们藉着祂得生，上帝爱我们的心在此就显明了。¹⁰不是我们爱上帝，乃是上帝爱我们，差祂的儿子，为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。¹¹亲爱的弟兄啊，上帝既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。¹²从来没有人见过上帝，我们若彼此相爱，上帝就住在我们里面，爱祂的心在我们里面得以完全了。¹³上帝将祂的灵赐给我们，从此就知道我们是住在祂里面，祂也住在我们里面。¹⁴父差子作世人的救主，这是我们所看见且作见证的。¹⁵凡认耶稣为上帝儿子的，上帝就住在他里面，他也住在上帝里面。¹⁶上帝爱我们的心，我们也知道、也信。上帝就是爱！住在爱里面的，就是住在上帝里面，上帝也住在他里面。

在第10节中有一个词「挽回祭」，这是神学上的一个关键词汇，用来描述基督在十字架上所成就的救赎大功。它的意思是，基督平息了上帝因人的罪而产生的义怒。这个词告诉我们，耶稣是那么爱我们，以至于祂担当了上帝因我们的罪而产生的怒气，使我们得释放，并得享上帝那奇妙的大爱。

阐释

你所不知道的

你知道金属箍和柄脚的差别吗？当你的脚踩上一团腐植质时，你能一眼将其辨认出来吗？

金属箍是包裹鞋带尖端的东西，柄脚是指刀、锺插入柄中的部分，而腐植质则是森林中地表腐烂的有机层。其实，如果你不知道这些，也可以照样生活，因为这些东西并不是最重要的。如果我们需要了解，随时可以从书本或网站上查到这些资料。

值得庆幸的是，我们不必成为万事通也可以生存。我们可以取人所长，补己之短。比如，我不知道如何修理汽车的煞车，但只要有人知道并且负责修好它就可以了。

但是，如果我们要进入天国，有一件事是要我们自己负责的，那就是要亲自认识基督。认识主耶稣基督，亲自与祂建立关系，是经营智慧的生活和准备好见上帝的唯一途径。使徒保罗深知这点，他说：「知道我所信的是谁。」（提摩太后书1章12节）

你认识你而死，能赦免你罪的主耶稣吗？认识这位主，比拥有其他的学识更为重要。🌿

—白德夫

阅读：

提摩太后书1章8-14节

知道我所信的是谁。

提摩太后书1章12节

藉着上帝的独生子耶稣，
认识上帝得到永远生命；
这是生命中最大的智慧，
是开启生命旅程的明灯。

认识基督是最大的智慧。

 ⁸你不要以给我们的主作见证为耻，也不要以为我这为主被囚的为耻。总要按上帝的能力，与我为福音同受苦难。⁹上帝救了我们，以圣召召我们，不是按我们的行为，乃是按祂的旨意和恩典；这恩典是万古之先在基督耶稣里赐给我们的。¹⁰但如今藉着我们救主基督耶稣的显现，才表明出来了。祂已经把死废去，藉着福音，将不能坏的生命彰显出来。¹¹我为这福音奉派作传道的，作使徒，作师傅。¹²为这缘故，我也受这些苦难，然而我不以为耻。因为知道我所信的是谁，也深信祂能保全我所交付祂的，直到那日。¹³你从我听的那纯正话语的规模，要用在基督耶稣里的信心和爱心，常常守着。¹⁴从前所交托你的善道，你要靠着那住在我们里面的圣灵牢牢地守着。

这段震撼人心的经文是保罗在狱中所

阐释

写，他因传讲耶稣而被捕并判死刑。值得注意的是，保罗毫无苦毒抱怨，却只有对他人的牵挂。他惦记着他属灵的儿子提摩太，要他坚定信仰，忠实地传福音，忠于主耶稣。保罗如此信靠上帝，以至于面对死亡时，想到的都是他人而不是自己。

生命的期限

我们所有人都要面对最后期限。我们必须缴付帐单、更换到期的执照、呈交报税表等一长串的事务。

然而，有一个期限是极为重要的，我们每个人都会面临这期限。圣经说：「按着定命，人人都有一死，死后且有审判。」（希伯来书9章27节）

除了那些在基督再来时还存活的信徒（帖撒罗尼迦前书4章16-17节），每个人都将面对死亡。而且，从古至今所有的人，都将站在上帝面前受审判。如果我们对此置之不理，不做好准备，实在不是明智之举啊！

在路加福音12章里，耶稣讲了一个有关财主的比喻。财主计划盖一个更大的仓房来收藏他在地上的一切粮食和财物，那么他就可以愉快、安逸地度过余生。但上帝却出乎意料地预告：「无知的人哪，今夜必要你的灵魂」（路加福音12章20节）。他的最后期限已经来临。

你准备好去见上帝了吗？如果你尚未接受基督成为你个人的救主，现在就接受祂，不要再耽误了！相信祂在十字架上所流的宝血赦免了你的罪，而且藉着从死里复活，祂胜过了死亡。求祂来拯救你，这样你就能满有信心地面对生命的最后期限。✿

—狄理澈

阅读：

路加福音12章16-21节

你当预备迎见你的上帝。

阿摩司书4章12节

生命不可测，死亡有定期；
罪恶使之然，基督使之赦。

不要等天明才悔改，也许破晓时死亡已降临。

 ¹⁶就用比喻对他们说：「有一个财主田产丰盛，¹⁷自己心里思想说：『我的出产没有地方收藏，怎么办呢？』¹⁸又说：『我要这么办：要把我的仓房拆了，另盖更大的，在那里好收藏我一切的粮食和财物，¹⁹然后要对我的灵魂说：灵魂哪，你有许多财物积存，可作多年的费用，只管安安逸逸地吃喝快乐吧！』²⁰上帝却对他说：『无知的人哪，今夜必要你的灵魂，你所预备的要归谁呢？』²¹凡为自己积财，在上帝面前却不富足的，也是这样。」

当耶稣教导众人时，祂常常使用比喻

阐释

（例如路加福音12章）。有人说，比喻就是用地上的事讲述属天的含义。耶稣讲的这些故事，取材于当时的生活与环境，使那些处在古老农业社会的听众易于理解和认同。不过，即使在科技发达的现代社会，这些比喻仍然影响深远，因为其中的训诲不受时间的限制，历久弥新。

天线的重要

如果有人问你：「生命的意义是什么？」你会如何回答呢？英国的约拿单·迦贝（Jonathan Gabay）出版了一本书，里面搜录了许多名人对于这道问题的回答。其中有一位教会的领袖做了一个发人深省的见证。他说，小时候，他看着家里的黑白电视，即使电视画面不是很清楚，他仍然很高兴家里能有一台电视机。

后来，他的家人发现他们需要一个室外天线。他说：「突然间他们发现电视的画面变得清楚多了，好看多了。」然后他作了一个比较：「若我们的生命没有藉着耶稣与上帝建立良好的关系，就像电视缺少天线一样。」

若没有藉着圣经和基督来认识上帝，明白祂的计划，我们看到的，充其量也只不过是一幅不清楚、看不到神圣创造者的画面。但当我们打开圣经认识道成肉身的耶稣基督，那模糊不清的影像就会消失。就像耶稣所说的：「人看见了我，就是看见了父。」（约翰福音14章9节）

你是不是一直在寻找生命的真谛呢？只有透过上帝的天线，才能帮助你看到那清晰的画面。✠

—葛维农

阅读：

约翰一书1章1-4节

这生命已经显现出来，我们也看见过……且显现与我们那永远的生命传给你们。

约翰一书1章2节

若没有圣经中关于耶稣基督的记载，
我们就会像没有天线一样，
无法看见上帝世界清晰的画面。

只有仰望耶稣基督才能清楚认识上帝。

阐释

门见山地说明写作的目的。他要告诉读者，有一种完完全全的喜乐，是透过跟上帝建立个人的关系后，才可以得到的。这种喜乐与高兴是不同的。高兴与否是受情感驱使，取决于周围环境；喜乐则是人跟上帝建立合宜的关系后，出自内心的满足感。也只有这样，人才会有完完全全的喜乐。

相信圣经 的10大理由



1. 圣经的真实无伪

圣经是真实的，且真实得令人痛心。它告诉我们上帝「选民」的祖先雅各是一个骗子；大卫这个以色列人最爱戴的君王、战士和属灵领袖被描绘成通奸者、阴谋者和杀人凶手；圣经表明，人的本性与上帝为敌；圣经预言，未来世界灾难重重；圣经还教导我们，通往天堂之路是狭窄的，走向地狱之途是宽敞的。圣经并不是为那些追求简单答案，或者对宗教和人性都抱持随性态度的人而写的。

2. 圣经的留传保存

在死海附近的一个洞穴中，发现了一卷两千年前的以赛亚书手抄本，与我们现有圣经中的以赛亚书完全相符。上帝存留了祂的话语，而且精确无误。

3. 圣经自身的宣告

倘若圣经作者没有宣称他们是上帝的代言人，我们这样宣讲就是无中生有，圣经不过就是一本历史和伦理道德的文献，搜集了一些未解之谜。然而，圣经作者的确宣称他们得到了上帝的默示。由于亿万人已经把自己现在和永恒的幸福都押在这些宣告上，圣经作者若编造他们信息的来源，圣经就绝不是一本好书。

4. 圣经中的神迹奇事

如果红海不曾像摩西说的那样分开，旧约圣经就丧失了其代表上帝说话的权威。使徒保罗认为，如果耶稣的身体没有从死里复活，基督教信仰就是建立在谎言之上（哥林多前书15章14-17节）。新约圣经提到一些人见证基督的复活，也提到他们目击基督复活的时间范围，让人可以去查证一切是否属实（哥林多前书15章1-8节）。许多见证人甘愿殉道，都是为了宣讲耶稣从死里复活。没有人愿意为自己明知的谎言而死，显然他们是为所相信的真理而死。基督的复活，有力地证明了圣经的真实性。

5. 圣经的连贯一致

圣经是由四十位不同的作者，先后经历一千六百多年绵长的岁月撰写而成，全书共六十六卷。然而，旧约三十九卷和新约二十七卷，都不约而同地讲述上帝的救赎计划。它们自始至终都在回答我们会想到的最重要的问题：我们为什么存在？我们怎样才能认识上帝？我们怎么与我们的创造者和好？

6. 圣经的历史和地理考证

有许多人怀疑圣经历史和地理记载的精确性，然而，现代考古学家为圣经所记载的人物、地点和文化不断挖掘出证据，一次又一次表明了圣经的记载远比学者们的臆测可靠。

7. 圣经得到基督认可

耶稣用言辞和自己的生活来印证圣经，祂清楚表示祂相信旧约圣经（马太福音4章1-11节，5章17-19节）。祂相信圣经是有关祂自己的书籍，祂对听众说：「你们查考圣经，因你们以为内中有永生；给我作见证的就是这经。然而你们不肯到我这里来得生命。」（约翰福音5章39-40节）

8. 圣经的预言准确

从摩西的时代开始，圣经就预言了谁也不愿相信的事件。在以色列人尚未进入应许之地前，摩西就已预言以色列人会悖逆不忠，会丧失上帝将赐给他们的土地，会在万国漂流，然后聚集，重新立国（申命记28-31章），这些事件都照预言发生了。旧约预言的核心是有关弥赛亚的应许，祂要把上帝的百姓从罪恶里拯救出来，最后要审判全世界，给全地带来和平。

9. 圣经的永垂不朽

圣经存在已逾两千年，在漫长的历史中，没有任何一本书像圣经一样被人爱或被人恨。没有其他任何书像圣经一样始终有人购买、阅读和引用，圣经至今仍是用来衡量各种书籍的标准。

10. 圣经能改变生命

历史记录了许多人宣称相信圣经，并因着圣经生命得着改变。「十诫」成了亿万人的道德准则；大卫的诗篇安慰了许多身处艰难和失落的人；耶稣的登山宝训教导了亿万人如何过正直的生活；保罗在哥林多前书13章所写的「爱之歌」，曾软化了许多愤怒的心。

不只是你有这样的想法

如果你对圣经的可靠性有疑问，别担心，其实很多人都跟你有同样的想法。就像我们所处的奇妙世界一样，圣经也有许多的奥秘。然而，圣经若真如其所宣称的，你就毋须用自己的方法去寻找证据。你可以信靠圣经真正的作者——上帝，祂会帮你找到满意的答案。

要理解圣经，有一个重要的关键，圣经并不仅止于其文字记载本身，圣经的每一条原则都昭示着，我们需要赦罪之恩，那是基督所为我们成就的。圣经还告诉我们，为何需要让上帝的灵活在我们里面。上帝将圣经赐给我们，正是为了要我们与祂建立这种关系。🌿

与人同泣

这是关于一个小男孩拥有一颗仁爱之心的故事。他的隔壁邻居是一位新近丧妻的老伯。这个小男孩看到老先生在哭，就爬到他的膝上，静静地陪着他。

后来，他母亲问他对那位悲伤的邻居说了什么。小男孩回答道：「我什么也没说，只是陪他一起哭。」

有时，对那些悲痛至极的人们，我们所能做的也不过如此。我们常常想说一些有智慧、有帮助的话，但这些话的价值却远不如陪在悲伤人的身边，握着他们的手，与他们同泣。

帮助其他信徒的一种方法，就是「与哀哭的人要同哭」（罗马书12章15节）。

耶稣在拉撒路死后，去探访马大和马利亚时，就表现了这个原则。祂感受到马利亚对其兄弟拉撒路之死的绝望，就与她同哭，分担她的悲伤（约翰福音11章35节）。旁边的人注意到了就说：「你看祂爱这人是何等恳切。」（约翰福音11章36节）

对那些正在经历人生最悲痛孤寂之路的人，有时候我们所能提供最好的帮助就是「与他们同泣」。耶稣用自己的行动告诉我们「与人同泣」之重要。今天是否有人需要你的陪伴呢？🌿 一白德夫

阅读：约翰福音11章
17-19节、30-36节

与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。

罗马书12章15节

真心的泪水传达了爱，
有非言语可达成之效；
眼泪：「我要分担你的痛苦，
我明白你内心的需要。」

悲哀同担，负担减半。

¹⁷耶稣到了，就知道拉撒路在坟墓里已经四天了。¹⁸伯大尼离耶路撒冷不远，约有六里路。¹⁹有好些犹太人来看马大和马利亚，要为她们的兄弟安慰她们。

³⁰那时，耶稣还没有进村子，仍在马大迎接祂的地方。³¹那些同马利亚在家里安慰她的犹太人，见她急忙起来出去，就跟着她，以为她要往坟墓那里去哭。³²马利亚到了耶稣那里，看见祂，就俯伏在祂脚前，说：「主啊，祢若早在这里，我兄弟必不死。」³³耶稣看见她哭，并看见与她同来的犹太人也哭，就心里悲叹，又甚忧愁，³⁴便说：「你们把他安放在哪里？」他们回答说：「请主来看。」³⁵耶稣哭了。³⁶犹太人就说：「你看祂爱这人是 何等恳切。」

33节描述了耶稣目睹亲人为死者哀哭，不由悲从中来。有人可能会纳闷，耶稣不是知道祂很快就要让拉撒路复活了吗？为什么还会悲伤呢？也许，耶稣所悲的是罪的可怕后果，以及死亡对亲朋好友的冲击。

阐释

未知的明天

我们总希望能看透生命的玄机，预知在下一个命运的路口等待我们的是什么。然后，我们就可以为之早做准备，设法控制它或避开它。

有位智者说：「尽管我们看不到，上帝却能看到！」这样难道不是更好、更能让我们如释重负吗？

最近，我和十岁的孙女艾米丽一起预备水煮蛋当早餐。我们盯着沸腾的水，很想知道鸡蛋要多久才能煮熟。艾米丽说：

「可惜我们不能把蛋打开来，看看它煮得怎么样了。」她是对的！那样做会把鸡蛋糟蹋了，所以我们只能靠猜想，对结果没有把握。

接着，我们开始谈论一些我们很想知道，却又无法知道的事，就如明天。糟糕的是我们不能把明天劈开，看它是否符合我们的心愿。如果我们硬要在明天来到之前，就去干预明天的事，那结局就会像敲破一个未熟的鸡蛋，同时破坏了今天和明天。

因为耶稣已应许每天看顾我们，当然包括明天，所以，我们可以凭着信心度过每一天（马太福音6章33-34节）。

我和艾米丽决定把明天稳妥地交托在上帝的手中。你呢？

—姚琼妮

阅读：

马太福音6章25-34节

我们行事为人是凭着信心，不是凭着眼见。

哥林多后书5章7节

不知道前途是否坎坷，不知道什么等待着我；
但我知道上帝的信实，因已曾无数次证实过。

为明天忧虑，是杞人忧天。

²⁵所以我告诉你们：不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？²⁶你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？²⁷你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？²⁸何必为衣裳忧虑呢？你想，野地里的百合花怎么长起来。它也不劳苦，也不纺线。²⁹然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这花一朵呢！³⁰你们这小信的人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，上帝还给它这样的妆饰，何况你们呢！³¹所以，不要忧虑说：「吃什么？喝什么？穿什么？」³²这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。³³你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了。³⁴所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。

今天的经文出自历史上最著名的讲道

阐释

——登山宝训。耶稣开头讲述了怎样才是有福的生活（马太福音5章1-10节），结尾则教导众人要打好坚固的信仰根基（7章24-27节）。马太福音6章说明了这两条原则的具体应用，即建立在属灵根基上蒙福的生活，不需要感到忧虑，上帝必会供应我们的日常所需。

最后一天

如果有人今天早晨告诉你，今天是你生命中的最后一天，你会怎样呢？你要如何把握这稍纵即逝的几个小时呢？你心想见的人是谁？你的处事方式是否会和平日截然不同呢？

一位智者曾说：「你应该把生命中的每一天都当成最后一天来过，因为总有一天是你的最后一天。」

生命的最后一天是无法避免的，我们的生命可能因为意外或疾病而结束，也可能是因年迈或耶稣的再来而终结。这就是为什么我们要谨言慎行，时时警醒的原因。

我们要处理好那些长期被我们忽略的问题，就是向他人表达我们的爱和感恩之心；寻求与疏远的朋友和解之道；向邻居和人们传福音。

也许你只是想等方便的时候，才接受耶稣基督为你的救主。但是，这一天可能永远也不会到来，因为你生命的最后一天可能会突然来临。让我们听听使徒保罗是怎样说的：「现在正是悦纳的时候，现在正是拯救的日子。」（哥林多后书6章2节）

你会把生命中的每一天当成最后一天来过吗？ 一葛维农

阅读：帖撒罗尼迦前书
5章1-11节

我们不要睡觉，像别人一样，总要警醒谨守。

帖撒罗尼迦前书5章
6节

想一想：

若这是你生命中的最后一天，
你会做哪五件最重要的事呢？
你会寻找上帝吗？

若今天是你生命中的最后一天，你会怎么过呢？

 ¹弟兄们，论到时候、日期，不用写信给你们，²因为你们自己明明晓得，主的日子来到，好像夜间的贼一样。³人正说平安稳妥的时候，灾祸忽然临到他们，如同产难临到怀胎的妇人一样；他们绝不能逃脱。⁴弟兄们，你们却不在黑暗里，叫那日子临到你们像贼一样。⁵你们都是光明之子，都是白昼之子；我们不是属黑夜的，也不是属幽暗的。⁶所以，我们不要睡觉，像别人一样，总要警醒谨守。⁷因为睡了的人是在夜间睡，醉了的人是在夜间醉。⁸但我们既然属乎白昼，就应当谨守，把信和爱当作护心镜遮胸，把得救的盼望当作头盔戴上。⁹因为上帝不是预定我们受刑，乃是预定我们藉着我们主耶稣基督得救。¹⁰祂替我们死，叫我们无论醒着、睡着，都与祂同活。¹¹所以，你们该彼此劝慰，互相建立，正如你们素常所行的。

使徒保罗用光明与黑暗的象征来描述属

阐释

灵的生活。在约翰福音1章，我们读到同样的象征，基督的光穿透一个黑暗堕落的世界，令人悲哀的是，黑暗无法接受光明（约翰福音1章5节）。即使在今天，仍有很多人在黑暗中摸索，无法理解耶稣基督的光，难怪保罗要特别强调灵命的重要性。

谜底

人 死了以后，到底会发生什么事呢？自古以来，这个谜一直让人们百思不解。

一些研究人员谨慎地表明，他们的研究可能很快便得到答案。他们在查证一些人的报告，这些人声称他们在濒临死亡时，曾有过超时空的体验。有些分析家认为，进一步的研究最终将揭开死亡之谜。

我们会急切地期待他们的结论吗？绝不！因为上帝早就在圣经中告诉了我们，在死后会发生的事情。

如果我们已相信上帝的独生子耶稣基督是我们的救主，就知道死后一定会「与主同住」（哥林多后书5章8节）。保罗说，基督为我们的罪而死，并且从死里复活，「『死被得胜吞灭』的话就应验了」（哥林多前书15章54节）。但那些拒绝基督的人，将面对上帝严厉的审判，并被永远扔在火湖里（启示录20章11-15节）。

对于那些千方百计要解答死后会发生什么事的人，明智的做法是查考圣经，因为上帝已在圣经中回答了这个问题。基督的空坟墓足以让我们信服：死亡的谜底早已揭晓！

阅读：哥林多前书15章
51-58节

人若死了岂能再活呢？

约伯记14章14节

—葛维农

祂活着，使我能够存活下去；
祂活着，使我最终战胜死亡；
祂活着，使我前途有所保障；
祂活着，使我平安回返天堂。

因基督活着，死亡由悲哀变为欢欣。

 ⁵¹我如今把一件奥秘的事告诉你们：我们不是都要睡觉，乃是都要改变，⁵²就在一霎时，眨眼之间，号筒末次吹响的时候。因号筒要响，死人要复活，成为不朽坏的，我们也要改变。⁵³这必朽坏的总要变成不朽坏的，这必死的总要变成不死的。⁵⁴这必朽坏的既变成不朽坏的，这必死的既变成不死的，那时经上所记「死被得胜吞灭」的话就应验了。⁵⁵「死啊，你得胜的权势在哪里？死啊，你的毒钩在哪里？」⁵⁶死的毒钩就是罪，罪的权势就是律法。⁵⁷感谢上帝，使我们藉着我们的主耶稣基督得胜。⁵⁸所以，我亲爱的弟兄们，你们务要坚固，不可摇动，常常竭力多做主工，因为知道你们的劳苦，在主里面不是徒然的。

世上很少有比死亡更令人恐惧和焦虑的话题，其原因是人无法知道死后会怎样。保罗在这段经文中清楚说明了这种恐惧是不必要的。耶稣的复活证明了祂已战胜死亡，我们可以绝对相信，祂会把同样的结果赐给所有相信耶稣基督的人。

阐释

空坟的证明

法国大革命之后不久，有一个人想尝试创立一个他自认比基督教更好的新宗教。但是他因为此举并不成功，而颇感失望。他将自己的挫折告诉一位神职人员，并询问他有什么可行的办法。

这个神职人员回答他，要成立一个新宗教并不简单，事实上是太困难了，以至于他没有什么意见可以提供。不过在沉思了一会儿之后，他说：「有个方法你倒是可以试试，你何不考虑将自己钉死在十字架上，然后第三天复活？」

阅读：哥林多前书15章
1-8节

又照圣经所说，第三天复活了。
哥林多前书15章4节

基督教信仰的坚固基础是一个空坟墓。新约圣经宣告了耶稣的死已经为我们的罪付上赎价。但是如何确知基督被钉死在十字架上，已被上帝接受？其实我们对耶稣之死的看法并不重要，重要的是上帝怎么看。

基督的复活显明祂所献的祭已被上帝悦纳。这形同上帝签了收据，表明祂全然满意。若耶稣没有复活，基督教就没有什么可以给这个世界的。但是，基督死后从坟墓中复活这个事实，「是上帝的大能，要救一切相信的」（罗马书1章16节）。🌿

—罗宾森

想一想：

有人说：基督教不是宗教，
而是人和上帝之间的关系。
你有这种和上帝之间的关系吗？

我们充满盼望，因为基督的坟墓是空的。

 ¹弟兄们，我如今把先前所传给你们福音，告诉你们知道。这福音你们也领受了，又靠着站立得住；²并且你们若不是徒然相信，能以持守我所传给你们的，就必因这福音得救。³我当日所领受又传给你们的，第一，就是基督照圣经所说，为我们的罪死了，⁴而且埋葬了，又照圣经所说，第三天复活了，⁵并且显给矶法看，然后显给十二使徒看，⁶后来一时显给五百多弟兄看，其中一大半到如今还在，却也有已经睡了的。⁷以后显给雅各看，再显给众使徒看，⁸末了，也显给我看；我如同未到产期而生的人一般。

保罗在此提醒我们，复活不是哲学概念

阐释

或神学理论，而是一个被众多目击者证实的历史事件。数以百计的见证者，包括不认主的门徒彼得（或称矶法）、持怀疑态度的主耶稣的弟弟雅各，以及像保罗这样憎恨基督并迫害基督徒的人，他们的生命因着耶稣的复活，而发生了永久性的改变。

相信 上帝道成肉身 的10大理由

1. 童女怀孕

马利亚的话若属实，她的孩子就不是由地上的父亲而生。天使对她说，她要从上帝的圣灵怀孕生子，要给祂取名叫耶稣，祂要称为上帝的儿子（路加福音1章26-35节）。如果马利亚说谎，那么，耶稣诞生的那一夜，就不是神圣的夜晚，有的只是一片寂静无声。倘若她儿子耶稣的生活与其他人的生活一般无异，那么，她宣称自己是童女生子则根本是无稽之谈。

2. 旧约先知的预言

早在公元前七世纪，先知以赛亚就预言说：「因有一婴孩为我们而生，有一子赐给我们，政权必担在祂的肩头上。祂名称为奇妙策士、全能的上帝、永在的父、和平的君」（以赛亚书9章6节）。以赛亚还预言说：「主自己要给你们一个兆头，必有童女怀孕生子，给祂起名叫以马内利」（以赛亚书7章14节）。以马内利的意思就是「上帝与我们同在」。

3. 天使宣告耶稣诞生

天使对犹太的牧羊人宣告说，以色列人盼望已久的弥赛亚诞生了，牧羊人就惊慌（路加福音2章8-14节）。天使对他们说：「不要惧怕！我报给你们大喜的信息，是关乎万民的。因今天在

大卫的城里，为你们生了救主，就是主基督。你们要看见一个婴孩，包着布，卧在马槽里，那就是记号了。」（10-12节）

4. 天上有星兆

有几位东方博士，循着「星兆」的带领来到伯利恒城，他们在那里找到了人们盼望已久的弥赛亚。因为旧约先知于数百年前就已经提到说，要有「星」和「杖」兴于以色列（民数记24章17节），且预言以色列的掌权者要出于伯利恒，「祂的根源从亘古、从太初就有。」（弥迦书5章2节）

5. 时间准确无误

耶稣诞生后，前来敬拜祂的几位博士若确实来自巴比伦地区，他们很可能了解犹太先知但以理的预言。早在四百年前以色列人被放逐巴比伦期间，但以理曾在那里看见异象，让他能够计算犹太人的弥赛亚降临的时间（但以理书7章13-14节，9章24-27节）。

6. 耶稣宣称与上帝同等

耶稣反复宣称自己与上帝为一，祂说：「还没有亚伯拉罕就有了我」（约翰福音8章58节）（在出埃及记3章14节，上帝告诉摩西祂的名是「自有永有的」）。耶稣还说：「我与父原为一」（约翰福音10章30节），「你们若认识我，也就认识我的父」（约翰福音14章7节）。耶稣说，人爱祂或接受祂，就是爱或接受祂在天上的父，人恨祂或拒绝祂，就是恨或拒绝祂在天上的父。

7. 耶稣的朋友敬拜祂

耶稣的门徒多马，看到复活的基督，就说：「我的主，我的上帝！」（约翰福音20章28节）使徒约翰写道：「太初有道，

道与上帝同在，道就是上帝。这道太初与上帝同在。万物是藉着祂造的；凡被造的，没有一样不是藉着祂造的……道成了肉身，住在我们中间，充充满满地有恩典，有真理。我们也见过祂的荣光，正是父独生子的荣光。」（约翰福音1章1-3节、14节）

8. 耶稣的敌人控告祂犯了亵渎的罪

耶稣责备以色列的宗教领袖，说他们假冒为善，是给瞎子领路的瞎子，耶稣还宣称自己有赦罪的权柄，又称上帝为祂的父，甚至说祂与上帝原为一，这让宗教领袖们怒不可遏。他们就拿石头要打死耶稣，说：「我们不是因为善事用石头打祢，而是因为祢说了僭妄的话；又因为祢是个人，竟然把自己当作上帝。」（约翰福音10章33节，圣经新译本）

9. 耶稣行的神迹印证了祂的宣告

耶稣所行的神迹不仅让人惊异，而且是一些征兆，激励人们相信祂。耶稣在水面上行走、医治病人，甚至让死人复活。使徒约翰写道：「耶稣在门徒面前另外行了许多神迹，没有记在这书上。但记这些事，要叫你们信耶稣是基督，是上帝的儿子，并且叫你们信了祂，就可以因祂的名得生命。」（约翰福音20章30-31节）

10. 耶稣的高世比降世更伟大

有许多人自称为神，然而只有一个人愿意为别人的罪受死，也只有一个人从死里复活证明祂是上帝的儿子。耶稣自愿在十字架上舍弃生命，祂复活之后有40天之久向最亲近的使徒显现，也向500多个跟从祂的人显现（哥林多前书15章5-8节）。这些见证人坚信耶稣已经复活，并愿意为他们的见证多受苦难。后来，耶稣在橄榄山上给门徒留下最后的劝告，便升天而去。耶稣离开

时候，远比降世的时候，更为奇特壮观。祂离开我们，也让我们更了解天使的宣告：「今天在大卫的城里，为你们生了救主，就是主基督。」（路加福音2章11节）

不只是你有这样的想法

当你思想有关耶稣生平的证据，感到无所适从时，别担心，其实很多人都跟你有同样的想法。你也许会感到内心有股力量，驱使你相信耶稣是上帝的儿子，可是你还没有把握是否要与祂建立关系。如果你处在这种光景之下，就需要确信：只要你接受耶稣，祂就会接纳你；只要你愿意接受祂的赦罪和永生之恩，让祂接纳你进入上帝的大家庭，祂就会作你的救主和恩师。这样，你就收到了最珍贵的礼物，这礼物是上帝特地为你亲自买来的。✿

无比的爱

没有人能比哈利生（James Harrison）更能表现出对他人的爱。他甚至为那些素不相识的人付出了生命。

哈利生是美国乌其塔浸信会大学合唱团的成员，他与其他成员一起从欧洲搭飞机返国。当飞机在阿肯色州的小岩城降落时，受到狂风暴雨的袭击。飞机滑离了跑道，并撞上跑道边的指示灯，机身因此被撕裂了。

当灾难发生时，飞机的残骸开始起火燃烧，哈利生奋不顾身地抢救其他乘客。他一次又一次将乘客救到安全的地方，然后又冲进飞机寻找其他的乘客。在他最后一次进入熊熊燃烧的飞机残骸时，由于吸入过量的浓烟，他再也没有走出机舱。

在哈利生的丧礼上，合唱团团长引用了约翰福音15章13节：「人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。」耶稣其实是在说祂自己为我们舍命，团长指出了这个最大牺牲的价值。

我们可能永远都没机会，像哈利生那样在灾难中舍己救人。但我们每天都有机会牺牲一些时间和利益，去安慰和关爱我们的邻人（马可福音12章31节）。我们表现出的爱有多少呢？

—白德夫

基督的爱愈是在内心滋长，
祂的恩慈就会更多流出来；
因此当我们面临严峻考验，
我们就能彰显出祂的慈爱。

在这世态炎凉的世界，基督要我们有关怀之心。

阅读：

马可福音12章28-34节

人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。

约翰福音15章13节

 ²⁸有一个文士来，听见他们辩论，晓得耶稣回答得好，就问祂说：「诫命中哪是第一要紧的呢？」²⁹耶稣回答说：「第一要紧的就是说：『以色列啊，你要听！主我们上帝是独一的主。³⁰你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的上帝。』³¹其次就是说：『要爱人如己。』再没有比这两条诫命更大的了。」³²那文士对耶稣说：「夫子说，上帝是一位，实在不错！除了祂以外，再没有别的上帝。³³并且尽心、尽智、尽力爱祂，又爱人如己，就比一切燔祭和各样祭祀好得多。」³⁴耶稣见他回答得有智慧，就对他说：「你离上帝的国不远了。」从此以后，没有人敢再问祂什么。

上帝的诫命是要我们尽心、尽性、尽

阐释

意、尽力地爱祂，也就是要我们的身心灵完全地爱上帝。虽定义可能不尽相同，但我们可以说「尽心」代表我们全部的爱，「尽性」代表我们的生命，「尽意」代表我们的心思意念，「尽力」代表我们的精神力量。这四项要素真实地表达了我们当如何完全地、彻底地爱上帝。

无法烧毁的工程

我的岳父从事公共卫生工作长达30年。当他76岁回天家时，留下满柜子的档案和挂满了墙壁的奖状。

当我们清理这间代表他生前工作成就的房间时，除了家人的照片与一些纪念品外，其余物品都得清除，我刚好负责这个工作。我把这些物品清理出来，经过谷仓拖到空旷的牧场上，在上面泼了一些柴油，然后点起火来，这些旧的计划档案、幻灯片、谢匾及信件等很快地燃烧起来，我看着它们融入火中。

那次经验令我深省并有所领悟，让我想到有一天我也要站在上帝面前，我在世上的所有工作也将面对同样的试验。只有经得起烈火的试验，方有永恒的价值。

哥林多前书3章13节说：「各人的工程必然显露，因为那日子要将它表明出来，有火发现，这火要试验各人的工程怎样。」当我看着所有的书信文件化为灰烬时，我对保罗的这段话有更深的体会。今天的工作，明天都将经历烈火的试验！

那天下午在牧场的经历，使我更警醒、更谨慎地把握易逝的机会，积极地从事无法被火烧毁的工作。🌿

—麦大卫

阅读：

哥林多前书3章9-15节

这火要试验各人的工程怎样。

哥林多前书3章13节

我们时刻警醒行事，
因知上帝必将审判；
我所行若皆为基督，
工程必不毁于一旦。

以「明天即将面对上帝」的心态来活出今天。

 ⁹因为我们是与上帝同工的；你们是上帝所耕种的田地，所建造的房屋。¹⁰我照上帝所给我的恩，好像一个聪明的工头，立好了根基，有别人在上面建造，只是各人要谨慎怎样在上面建造。¹¹因为那已经立好的根基就是耶稣基督，此外没有人能立别的根基。¹²若有人用金、银、宝石、草木、禾秸在这根基上建造，¹³各人的工程必然显露，因为那日子要将它表明出来，有火发现，这火要试验各人的工程怎样。¹⁴人在那根基上所建造的工程若存得住，他就要得赏赐；¹⁵人的工程若被烧了，他就要受亏损，自己却要得救；虽然得救，乃像从火里经过的一样。

哥林多教会位于古希腊遗址上哥林多城

阐释

中。那时，哥林多城因富庶而颇负盛名，是当时的交通枢纽和贸易商业的中心。哥林多教会既处在这扩展迅速的繁华大城市里，对保罗书信中所提及的建筑物和打地基的比喻，一定有深刻的理解。日常生活中，他们也一定时常体会到贵重金属的价值，跟木头、干草和麦秆这些可燃物相比，实在是天壤之别。

待续

你喜欢看连载故事或是连续剧吗？假设你正在读一篇文章，或是看一个电视节目，正当紧张时刻，故事中的英雄跳入水中营救他即将溺毙的心上人。这时，看到荧幕上出现「待续」的字样，让你的心悬在半空，这是多么令人失望！

然而，当我看到一位基督徒的墓碑上刻着：「到天堂待续」时，我对这句话却有非常不同的反应。

是的，此生不过是生命之书的第一章。无论这一章的内容或长或短，它都没有完结，而是待续的。对基督徒而言，生命将一直持续到进入天堂与主同在，生命的篇章是不间断的。你无需等到下个月或下周才看得到续集。第二章的故事紧紧接连着前面的第一章，没有中断。在主里，每一分每一秒都是持续的，因为在哥林多后书5章8节提到：「离开身体与主同住。」

你生命的下一篇章会是什么内容？它迟早要被写出来，不是在天堂就是在地狱。请记住，当死亡的时刻来到，那不是终点。你的故事仍在「待续」，关键是，你的续集将在哪里上演？🌿

阅读：

希伯来书11章8-16节

我们在这里本没有常存的城，乃是寻求那将来的城。

希伯来书13章14节

—马汀·狄汉医生

生命飞驰，稍纵即逝；
万事未成，死亡却至。
主里生命，永远持续；
智慧人生，遵行主旨。

死亡是世上的最后一章，却是永恒的第一章。

 ⁸亚伯拉罕因着信，蒙召的时候，就遵命出去，往将来要得为业的地方去；出去的时候，还不知往哪里去。⁹他因着信，就在所应许之地作客，好像在异地居住帐棚，与那同蒙一个应许的以撒、雅各一样。¹⁰因为他等候那座有根基的城，就是上帝所经营、所建造的。¹¹因着信，连撒拉自己，虽然过了生育的岁数，还能怀孕，因她以为那应许她的是可信的。¹²所以从一个仿佛已死的人就生出子孙，如同天上的星那样众多，海边的沙那样无数。¹³这些人都是存着信心死的，并没有得着所应许的，却从远处望见，且欢喜迎接，又承认自己在世上是客旅，是寄居的。¹⁴说这样话的人，是表明自己要找一个家乡。¹⁵他们若想念所离开的家乡，还有可以回去的机会。¹⁶他们却羡慕一个更美的家乡，就是在天上的。所以上帝被称为他们的上帝，并不以为耻，因为祂已经给他们预备了一座城。

希伯来书11章被称为「信心之殿」，因

阐释

它记述了古代数位信徒信靠上帝的典范。8-16节概述了亚伯拉罕和撒拉的生活。亚伯拉罕遵从上帝引领，去了陌生的地方；他的妻子撒拉则信靠上帝的应许，老年得子。

服药

假设你被送到医院急诊室，医生诊断出你的病情非常严重，而且告诉你，除非你接受适当的治疗，否则性命难保。然后他开了药方给你，并且特别交代说：「如果你能按时服药，我敢保证，你绝对可以康复。」

现在，你该怎么做呢？你是否只是静静地躺在病床上，心里深深相信医生的诊断是正确的，药方也是具疗效的，如此而已吗？不，这样是不够的，为了活命，你必须采取行动，就是按时服药。

救恩也是如此，或许你相信圣经上记载有关基督的一切，祂为你的罪被钉死在十字架上，并在第三天从死里复活。但是你若拒绝接受祂、信靠祂和祂在十字架上为你所做的一切，你就与那些公开反对和拒绝耶稣的人一样，无法得救。

要知道，救恩不只是认同耶稣基督救赎世人的事实而已，也必须接受上帝为治疗我们的罪所开的药方，就是为了永生而将自己生命的主权交托在上帝的手里。对祂说：「主耶稣，救赎我。我相信祢能够，也乐意救赎我。」这就是接受耶稣基督的方式，正像有病必须「服药」一样。你接受祂了吗？如果还没有，马上就行动吧！

—狄理澈

想一想：

你是否试过用世界的处方来治疗罪的恶疾
却徒劳无功？只有上帝的药方有效。

什么原因使你不求耶稣救你？

信心不只是相信耶稣的救恩，还要接受这救恩。

阅读：
以赛亚书55章1-6节

**凡求告主名的，就
必得救。**

罗马书10章13节

 ¹「你们一切干渴的都当就近水来，没有银钱的也可以来。你们都来，买了吃，不用银钱，不用价值，也来买酒和奶。²你们为何花钱买那不足为食物的？用劳碌得来的买那不使人饱足的呢？你们要留意听我的话，就能吃那美物，得享肥甘，心中喜乐。³你们当就近我来，侧耳而听，就必得活。我必与你们立永约，就是应许大卫那可靠的恩典。⁴我已立他作万民的见证，为万民的君王和司令。⁵你素不认识的国民，你也必召来；素不认识你的国民，也必向你奔跑，都因耶和华你的上帝以色列的圣者，因为祂已经荣耀你。」⁶当趁耶和华可寻找的时候寻找祂，相近的时候求告祂。

法国物理学家和哲学家帕斯卡（1623-1662年）曾说过一句话，和这段圣经经文互相呼应。他说，每个人的心里都有一个空处，只有上帝才能填满。认识这位创造并深爱我们的上帝，饥渴的心灵才有可能得到满足。所以耶稣说：「饥渴慕义的人有福了！因为他们必得饱足。」（马太福音5章6节）

阐释

你需要，就可得到

前些时候，我去捐血，当维持生命的红色液体从我的血管流出来时，护士让我阅读一张卡片，上面列着各种血型的人的百分比，其中的部分比例如下：

O+ : 37.4%

A+ : 35.7%

A- : 6.3%

B- : 1.5%

AB-最罕见，只占总人口的百分之0.6，即167人中才有一人是AB-。卡片上有这样一行醒目的字：「最罕见的血型，是你需要时找不到的那种。」

这使我想起了一种血液，任何需要它的人都可以得到。约翰一书1章7节写道：「祂儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。」

基督的死以及祂所流的血，满足了上帝的要求，成为赎我们罪的代价（希伯来书9章12、22节）。所以，不论何时，人只要凭信心求告上帝，承认自己的罪，请求饶恕。如此，他要求拯救的祷告必获回应。

耶稣愿意死在十字架上，把祂的宝血给我，所以当我需要饶恕就可以得到，我为此十分感恩。你呢？ 一麦大卫

主啊！我信宝血功效，
环绕施恩宝座之前；
罪人何时承认败坏，
我灵我心皆洗洁白。

阅读：希伯来书9章
11-12节、15-22节

祂儿子耶稣的血也
洗净我们一切的
罪。

约翰一书1章7节

耶稣担当了我们的罪，赐给我们救恩。

 ¹¹但现在基督已经来到，作了将来美事的大祭司，经过那更大、更全备的帐幕，不是人手所造，也不是属乎这世界的。¹²并且不用山羊和牛犊的血，乃用自己的血，只一次进入圣所，成了永远赎罪的事。

¹⁵为此，祂作了新约的中保，既然受死赎了人在前约之时所犯的罪过，便叫蒙召之人得着所应许永远的产业。¹⁶凡有遗命，必须等到留遗命的人死了。¹⁷因为人死了，遗命才有效力；若留遗命的尚在，那遗命还有用处吗？¹⁸所以，前约也不是不用血立的。¹⁹因为摩西当日照着律法将各样诫命传给众百姓，就拿朱红色绒和牛膝草，把牛犊、山羊的血和水洒在书上，又洒在众百姓身上，说：²⁰「这血就是上帝与你们立约的凭据。」²¹他又照样把血洒在帐幕和各样器皿上。²²按着律法，凡物差不多都是用血洁净的，若不流血，罪就不得赦免了。

我们也许不大熟悉「遗命」和「留遗命的」两者之间的差异。遗命就是遗嘱，留遗命的就是立遗嘱的人，遗嘱要在立遗嘱的人去世之后才执行。

阐释

相信基督 的10大理由



1. 创立者的可信度

基督宣告说，祂从天降下为我们的罪受死，要把一切信祂的人带到天父那里。从逻辑上来说，这位基督若不是骗子、疯子，那么祂就是天地的主宰。跟从祂的人目睹过祂所行的神迹，聆听过祂的教训，知道祂的生活无可指责，也看到祂的惨死和复活。他们总结说：「我们已经相信，并且知道祂是上帝的圣者。」（约翰福音6章69节，圣经新译本）

2. 圣经的可靠性

圣经由四十多位不同的作者，历时一千六百多年撰写而成，从头至尾述说的是一个故事，始于创造，延续到永恒生命的开端。考古学证实它的历史和地理记载真实可信，昆兰的死海古卷（The Dead Sea Scrolls of Qumran）也证实圣经在抄录和流传过程中准确可靠。

3. 对生命的解释

世上所有的宗教体系都尝试着为我们的生存赋予意义，都力图阐明我们对生命意义的渴求，解答苦难的问题和死亡的必然性，并设法把宇宙的设计运用于我们的个人生活中。然而，只有

基督所显明的天父关心掉在地上的一只麻雀，数算了我们的每一根头发（马太福音10章29-31节）；只有基督传讲的上帝才对祂创造的一切关怀备至，也只有基督道成肉身，才能体会我们的感受，并替我们受尽苦难，且死在十字架上。

4. 与过去有紧密联结

相信基督的人，都接受了同一位创造主，祂也是亚当、亚伯拉罕、撒拉和所罗门敬拜的主。基督教信仰其实在基督降生之前就已存在，从创世记到启示录都在讲述同一件事，就是基督的事，也是我们的事（使徒行传2章22-39节；哥林多前书15章1-8节）。

「我如今把先前所传给你们的福音，告诉你们知道……我当日所领受又传给你们的，第一，就是基督照圣经所说，为我们的罪死了，而且埋葬了，又照圣经所说，第三天复活了，并且显给矶法看，然后显给十二使徒看，后来一时显给五百多弟兄看，其中一大半到如今还在，却也有已经睡了的」（哥林多前书15章1-6节）。

5. 有根据的宣告

初代的基督徒都是见证人，他们冒着生命危险告诉世人，他们曾亲眼目睹一位无辜者被杀害，第三天又奇妙地复活（使徒行传5章17-42节）。他们见证说，耶稣在罗马巡抚本丢·彼拉多手下被钉于十字架，尸体被埋葬在别人的坟墓里，然后用石头封住，还有兵丁把守，以免有人盗走尸体。然而，三天之后坟墓空了，这些见证人都冒着生命危险宣告耶稣的复活。

6. 有改变生命的力量

不仅仅是初代的门徒有了戏剧性的转变，连他们最凶恶的敌人之一保罗，也从残害基督徒的凶手变成基督的坚固护卫者（加拉太书1章11-24节）。后来，保罗写信讲到这种改变生命的力量：「不要自欺！无论是淫乱的、拜偶像的、奸淫的、作变童的、亲男色的、偷窃的、贪婪的、醉酒的、辱骂的、勒索的，都不能承受上帝的国。你们中间也有人从前是这样；但如今你们奉主耶稣基督的名，并藉着我们上帝的灵，已经洗净、成圣、称义了。」（哥林多前书6章9-11节）

「『基督耶稣降世，为要拯救罪人。』这话是可信的，是十分可佩服的。在罪人中我是个罪魁」（提摩太前书1章15节）。

7. 对人类本性的分析

许多人情愿相信，人类问题的根源，是在于无知、不良饮食习惯和政府管理等。耶稣却指出人心里的罪，祂说：「因为从心发出来的，有恶念、凶杀、奸淫、苟合、偷盗、妄证、谤讟，这都是污秽人的。」（马太福音15章19-20节）

8. 对人类成就的看法

世代代的人都希望过最好的生活，我们为战争而战争，以期结束一切战争；我们发展各种教育理论，以求培养出见多识广、无暴力倾向的孩子；我们发展科技，要使生活更舒适宜人。为了达到这些期望，我们付出了极大的代价，然而，这个世界却越来越接近新约圣经描写的末日可怕光景（马太福音24章5-31节；提摩太后书3章1-5节）。

9. 对社会的影响深远

一个木匠出身的拿撒勒人改变了整个世界，公元纪元的引用和附有日期的文献都在默默地见证祂的诞生。基督信仰的基本价值观已经成为社会公德、职业道德和社会慈善机构的基础。

10. 为人类提供救恩

基督信仰是让人因信耶稣基督是救主而罪得赦免，并进入上帝的大家庭（罗马书10章9-13节）。基督救赎我们，不在于我们为祂做了什么，而在于我们接受祂为我们所做的一切。这救恩要求我们彻底认罪，并承认自己无能为力（以弗所书2章8-10节）。

不只是你有这样的想法

如果你对基督信仰的合理性依然犹疑不定，别担心，其实很多人都跟你有同样的想法。请你把耶稣的话存在心里，无须自行解决疑虑。因为基督告诉我们：「人若立志遵着祂的旨意行，就必晓得这教训或是出于上帝，或是我凭着自己说的。」（约翰福音7章17节）

如果你接受基督信仰的合理性，请你把圣经中上帝的应许存记在心里：「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就赐他们权柄，作上帝的儿女」（约翰福音1章12节）。基督所提供的救赎，并非是酬报我们的努力，乃是一个恩典礼物，要赏赐给一切相信祂的人。🌿

与上帝建立个人关系

人可以与基督离得很近，但却与祂所赐的永生遥不可及，即使祂最初选召的十二个门徒，也有人如此。这十二个人是与耶稣最亲近的门徒，其中有一人，他可能是耶稣最信任的人之一（因为他掌管钱囊），可是实际上，他从没有与耶稣建立我们前文述及的个人关系。

犹大非常了解耶稣。他熟悉自己老师的习惯，因此能把耶稣的仇敌带到花园，就是他们聚会的地方。他很了解耶稣，可以用一个问候的亲嘴出卖祂。然而，犹大却不知道耶稣可以作他个人的救主。尽管他深得耶稣的信任，但是这位「带着钱囊」的门徒，并没有像我们今天这样，能以基督为中心，与上帝建立个人关系。

「知道耶稣死了，那是历史事实；
相信祂是为我而死，这才是救恩。」

与上帝建立个人关系，始于耶稣所说的重生（约翰福音3章3节），当我们藉着圣灵重生进入上帝的大家庭时，我们就成为祂的儿女，成为祂属灵国度的子民。

要与上帝建立这种个人关系，需要采取以下步骤：

承认你的需要。我们来到这个世界，肉体虽是活的，可是灵却是死的，也就是说，我们无法活出上帝造我们时应有的生命品质。圣经说：「世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣耀」（罗马书3章23节），「没有义人，连一个也没有！」（罗马书3章10节）而「罪的工价乃是死」（罗马书6章23节）。因此，我们需要一位救主。

了解上帝为你成就的事。上帝如此爱我们，差遣祂的独生子来到世界，拯救我们脱离那会带来毁灭性结果的罪（约翰福音1章1-14节，3章16节）。耶稣替我们而死，把祂自己献为最完美的祭物。藉着一次献祭，祂为我们的罪——从微不足道以至于最严重的罪，付上了赎价。

亲自相信并接受上帝的救恩。没有一个人能靠行善得救，我们得救，只能靠相信基督。圣经说：「你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自己，乃是上帝所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。」（以弗所书2章8-9节）

当我们接受上帝的救恩时，我们对上帝说的话可能不尽相同。但重要的是我们相信祂，并说出类似下文的这些话：

「上帝啊，我承认我犯罪得罪了祢。

我相信耶稣是祢的儿子，祂死在十字架上，

为我的罪担当了刑罚，又从死里复活证明了这一切。

现在，我接受祢完全的赦罪之恩，以及祢所赐的永生。

我接受祢所赐的耶稣，作我的救主。」

如果这是你内心的真实感受，你就已经与上帝建立了个人的关系！我们也希望你现在就开始参加聚会，让教会的牧师关心你。

这本小册子中的短文皆精选自《灵命日粮》，若你认为这些短文能帮助你阅读、明白圣经，可向我们索取。你只需填妥表格寄回即可。✉

我希望得到 相关的阅读材料。

☐ 请将《灵命日粮》寄到以下地址给我。

☐ 请将有关基督信仰的材料寄给我。



此栏只适用于为自己索阅，请不要为其他人索取材料。

请提供下列资料。我们将尊重你的隐私，你的所有资料将会被保密。

（台湾读者请用中文，港澳读者可用中文或英文，其他地区请用英文清楚填写）

姓名：_____ 性别(M/F)：_____

地址：_____

_____ 邮递区号：_____

电话：（住家）_____（办公室）_____

（手机）_____ 职业：_____

所属教会（若有）：_____

电邮：_____

出生日期(DD/MM/YY)：_____

请将表格寄到你邻近的灵命日粮事工办公室！（地址请见下一页）



请沿虚线剪下。

A7426

许多人帮助灵命日粮事工将改变生命的圣经智慧带给他人，
即使是小额奉献，也能聚沙成塔。
我们并没有任何机构或宗派提供基金或资助。

灵命日粮事工办公室

请与你邻近的办公室直接联络

美洲地区 **Ministérios Our Daily Bread**

Caixa Postal 4190, 82501-970, Curitiba/PR, Brazil

Tel & Fax: (+55-41) 3257-4028 • E-mail: brazil@odb.org

欧洲地区 **Our Daily Bread Ministries**

PO Box 1, Carnforth, Lancashire LA5 9ES, United Kingdom

Tel: +44 (0) 15395-64149 • Fax: +44 (0) 15395-64388 • E-mail: uk@odb.org

美国 **Our Daily Bread Ministries**

PO Box 293, Grand Rapids, MI 49501-0293, USA

Tel: (+1-616) 974-2753 • Fax: (+1-616) 957-5741 • E-mail: na1@odb.org

加拿大 **Our Daily Bread Ministries Canada**

PO Box 3096, Windsor, ON N8N 2M3, Canada

Tel: (+1-519) 956-2440 • Fax: (+1-519) 956-2449 • E-mail: chinese@odb.ca

马来西亚 **Our Daily Bread Berhad**

PO Box 86, Taman Sri Tebrau, 80057 Johor Bahru, Malaysia

Tel: (+60-7) 353-1718 • Fax: (+60-7) 353-4439 • E-mail: malaysia@odb.org

新加坡 **Our Daily Bread Ministries Asia Ltd**

5 Pereira Road, #07-01 Asiawide Industrial Building, Singapore 368025

Tel: (+65) 6858-0900 • Fax: (+65) 6858-0400 • E-mail: singapore@odb.org

澳洲 **Our Daily Bread Ministries**

PO Box 15, Kilsyth, VIC 3137, Australia

Tel: (+61-3) 9761-7086 • E-mail: australia@odb.org

香港 **Our Daily Bread Ministries Ltd**

PO Box 74025, Kowloon Central Post Office, Kowloon, Hong Kong

Tel: (+852) 2626-1102 • Fax: (+852) 2626-0216 • E-mail: hongkong@odb.org

印尼 **ODB Indonesia**

PO Box 2500, Jakarta 11025, Indonesia

Tel: (+62-21) 2902-8950 • Fax: (+62-21) 5435-1975 • E-mail: indonesia@odb.org

台湾 **Our Daily Bread Ministries Foundation**

PO Box 47-260, Taipei 10399, Taiwan R.O.C.

Tel: (+886-2) 2585-5340 • Fax: (+886-2) 2585-5349 • E-mail: taiwan@odb.org

财团法人基督教真理文化传播基金会，10399台北市邮局第47之260号信箱

你也可以上网站 ourdailybread.org/locations，查询有关灵命日粮事工办公室的联系资料。