

前言：

圓融的生命：

嚴格而不嚴厲。小心而不小氣，粗曠而不粗暴，考慮而不掛慮，謹慎而不，緊張，隨意而不隨便，輕鬆而不輕浮，謙卑而不自卑，自尊而不自傲，節省而不吝嗇，慷慨而不揮霍，計算而不算計。冷靜而不冷酷，火熱而不狂熱，淡定而不淡漠，感動而不激動，激動而不衝動，要求而不苛求。男人要強壯而不頑強，女人要堅強而不強勢。柔軟而不柔弱，享有而不佔有，關心而不操心，信賴而不依賴，服從而不盲從，圓融而不圓滑，穩重而不衝動。得饒人處且饒人，不要得理不饒人。

正文：

A. 不斷地屬靈

1. 要愛神。

安靜下來等候神、享受神。從嬰兒到年老髮白都有學習安靜的必要。如果教會失去默觀的靈魂，教會就失去其有效性。

◎ 詩 27:4 「⁴有一件事、我曾求耶和華、我仍要尋求，就是一生一世住在耶和華的殿中、瞻仰他的榮美、在他的殿裡求問。」

◎ 詩 131:1-31 [大衛上行之詩。] 「¹耶和華阿！我的心不狂傲，我的眼不高大。重大和測不透的事，我也不敢行。²我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中。我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。³以色列阿！你當仰望耶和華，從今時直到永遠。」

2. 平穩安靜。

路 10:38-42。不可少的只有一件事。

詩 46:10。要停止掙扎，要知道神掌管一切。神全知道。

賽 40:27-31，重新得力（赦免的力量、合一的力量）

賽 30:15。主耶和華以色列的聖者曾如此說、你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩，你們竟自不肯。

This is what the Sovereign Lord, the Holy One of Israel, says: "In repentance and rest is your salvation, in quietness and trust is your strength, but you would have none of it.

來 4:10-11。歇了自己的工。

3. 愛人。學習有效良好溝通與別人合諧相處。尊重彼此的差異性、獨特性，不要與人爭辯。人不是孤島，是彼此依存。活在團體、人群中，才踏實圓滿。

小和諧要放下態度，彼此尊重；大和諧要放下利益，彼此平衡；一輩子與他人的和諧，就要放下性格，彼此成就。一味索取，不懂付出；一味任性，不知讓步；到最後必然一無所有。共同成長，才是生存之道。工作如此，愛情如此，婚姻如此，友誼如此，事業如此，修行亦如此。

◎ 自我是最大的問題，是問題的根源。

「自我是能網綁靈魂的惟一囚牢」Sir Anthony VanDyke(1599-1641)旅居英國，為宮廷名流畫肖像。

◎ 愛的本質是去服務。治癒和轉化這個世界。不把注意力集中「自我」，對自己的利益漠不關心，極力順從上帝的旨意。

B. 絕對的實際

1. 要凡事興盛。智慧、身量、神與人的喜悅都同時增長。
2. 身體才是你的，要照顧身體。

我們渾身都是奢侈品～為何不珍惜？

在合法人體器官市場。眼角膜是 24400 美元一只，心臟價值 997700 美元，肝臟價位是 557100 美元。腎臟：中國 62000 美元，美國 262900 美元。

假如你無病無痛、臟腑無損，就已經是個百富翁了。

一部價值百萬的車輛，很多人拼命保養，但是對於價值千萬自己的身體呢？

現在的人，買個鋼鐵做的車，每天擦，每周打臘。每 5000 公里去保養，細心呵護，關懷有加。稍有損傷，心痛無比。

可對自己的身體這輛血肉做成的、最豪華的、最應該保養的“車”，卻從不清洗、也不打蠟，只知道加滿油、踩足油門、瘋狂開，也不管氣候、早晚、路況有多糟糕（空氣污染，水源污染，食品的污染），風雨無阻的出車。一開就是幾年、幾十年，從不保養、從不維護。即使休息，也是處於怠速狀態（通宵玩牌，唱歌，吃宵夜喝酒）……直到某天熄火，一檢查，輸油管老化、油垃圾阻塞（血管內粘附的垃圾阻塞血管），造成發動機失調（胸悶，岔氣，心律不整，更嚴重者心肌梗塞），方向盤失靈（老年痴呆，腦中風，腦梗死）……直接送到汽修廠（醫院），把自己一生辛苦賺來的錢，從來不捨得花在保養的積蓄，乖乖的全部送給醫院，直至傾家蕩產，殃及父母、子女。機件被拆得七零八落（有些器官切掉扔掉，再安裝一些本不應屬於你的金屬材料和別人的器官）。修不了之後就只能報廢處理。

◎ 今天不養生，明天養醫生！

其實你能做的，就是照顧好自己的身子，對自己健康負責，世界上所有東西都不是你自己的，唯有身體才是你自己的。千萬不要窮得只剩下錢！

愛人是你的嗎？不是。子女是你的嗎？不是。金錢是你的嗎？不是。房子和車子是你的？不是。那麼究竟什麼是你的呢？只有你的身體是一直伴隨着你。只有它才是始終不離不棄的陪伴你的生命，走完人生的全部歷程。只有它才能拼命地呵護、保護你的生命，直到耗盡它全部的能量為止。（如果你的身體健康狀況越好，陪你所走的路程就越遠）。沒有了身體，你的生命也就終止了。因此，你要把這唯一屬於你的東西“身體”，看做無價之寶，愛護它、滿足它的一切需求。鍛鍊、營養、作息、防病治病、講究衛生、心情舒暢、不受傷害等等一切保護性的措施全部跟上，一刻也不能鬆懈。

◎ 身體健康，生活才有質量。身體健康，生命就有機會長。沒有了健康的身體，就沒有了生命。有了生命就擁有了一切。沒有了生命，一切就都不是你的了。所以我們只要活著一天就是福氣，就該珍惜。

◎ 不是個人英雄主義而是群雁飛行。團隊服事。

◎ 撒下 21:15-17。大衛就疲乏了。

◎ 民 11:14-17。我獨自擔當不起。70 長老同當重任

出 18:13-26。這事太重，你獨自一人辦理不了（18）立千夫長百夫長五十夫長十夫長管理百姓。

◎ 六個人在後方服事去前綫打仗的士兵。

◎ 對待健康，偏見比無知更可怕。

人生最大的錯誤，是用健康換取身外之物；

人生最大的悲哀，是用生命換取個人的煩惱；

人生最大的浪費，是用生命解決自己製造的麻煩！

沒有任何東西比得上健康。保護好自己的身體。

- ◎ 一般華人（傳道人）一般還不懂得守安息日，有一牧師很引以為榮說：「我 40 年都沒休假」。要忙到生病入院，才被強迫休息。（有的人手機還開著）。太魯閣民族村：「沒有時間休息、就有時間生病」「生活不簡單，簡單過生活」。
- ◎ 休息是對上帝的敬拜。表達我們對上帝的信心，我們放手休息，由神接手工作。牧者良好的自我照顧能幫助會眾明白，牧者除了有牧者的角色與召命之外，也知曉牧者也是有限的人，有其興趣愛好；牧者也是會眾的手足、教會長者的孩子、婚姻的伴侶、孩子的父母、耶穌的跟隨者。

C. 十分自由自在自然

1. 自由。自由之愛與愛的自由。
真理使人得自由，（約 8：32）
- ◎ 有不再犯罪的自由。
- ◎ 最大的自由是放下自己的自由。
加 5:1。¹ 基督釋放了我們、叫我們得以自由、所以要站立得穩、不要再被奴僕的軛挾制。
¹It is for freedom that Christ has set us free. Stand firm, then, and do not let yourselves be burdened again by a yoke of slavery.」
- ◎ 大量、包容是人生最大的修養。自己自由，証別人也自由。
- ◎ 大海不擇細流、能容納百川，故能成其大。一滴黑水進入小瓶子中，整瓶水馬上變為污濁；一瓶污水倒入大海，海洋還是依然清澈。
- ◎ 愛不是綁豬的繩子，愈綁愈緊；而是養魚的魚池，愈建愈廣，証魚優游的空間愈寬廣。大量、包容既不是懦弱也不是忍受，而是察人之難，補人之短，揚人之長，諒人之過，而不會嫉人之才，鄙人之能，諷人之缺，責人之誤。包容是肯定自己也承認他人，是一種善待生活，善待別人的境界。在包容的背后，蘊含的是愛心和堅強，是挺直的脊梁，是博大的胸懷。
- ◎ 心若計較，處處都有怨言；心若放寬，時時都是春天，若要計較，沒有一個人、一件事能让你滿意。人活一世，最重要的是心靈的安穩和平靜，何必跟自己过不去。心寬一寸，路寬一丈。若不是心寬似海，哪有人生的風平浪靜？
有些事不管我們願意不願意，都要發生，有些人不論喜歡不喜歡，都要面對。
人生中遇到的所有的事，所有的人，都不是以我們的意志為轉移。願意也好，不喜歡也罷，該來的會來，該到的會到，沒有選擇，無法逃避。我們能做的就是面對、接受，處理、放下，調整好自己內心，用善良、愛心感染生活，感染人生。
2. 自在
- ◎ 與一個人在一起很自在，就想跟他一輩子。
- ◎ 生活是你自己創造的。
「你所給予的 .. 都會回到你身上」
有一個外國名人說過這樣一句話，大意是：促成一個人成功的因素，專業知識只佔 15%，另外 85% 是來自於他的修養、人際關係、處世能力、應變能力等等。
有這樣一個故事：一個畢業班的班主任帶著他的五十幾個學生到一個大集團公司參觀，由於該集團的老總是班主任的同學，因此老總親自接待，秘書和工作人員也非常客氣。秘書將同學們安排在一個有空調的大會議室坐定，工作人員給每個學生倒了一杯水，學生們坐在那裡非常坦然，沒有客氣，其中還有一個女同學問工作人員有沒有紅茶，理由是她平時只喝紅茶。
只有一個同學起身雙手接過工作人員遞過來的茶並客氣地說了聲：「謝謝，您辛苦了！」老總辦完事情急急忙忙趕過來連聲道歉：「對不起，對不起，讓你們久等了。」竟然沒有

人應聲，還是老師和前面所說的那位同學帶頭鼓起了掌，但掌聲稀稀落落。

老總開始講話，發現同學們端坐著，沒有人做記錄，於是轉過身對秘書說去領一些公司的筆記本和筆來，然後老總面帶笑容地雙手遞給每一個學生，遞著遞著老總的笑容沒有了，因為學生們都是伸長著一隻手臂去接，有的學生根本就不起身，更沒有人說聲：「謝謝！」只有剛才那個同學畢恭畢敬地站起來雙手接過紙和筆，並連說兩聲：「謝謝！謝謝！」

畢業分配的時候，該同學接到了那個大公司的錄用通知書。其他同學非常不服氣：「他的成績並沒有我好，憑什麼讓他去而不讓我去。」

老師一邊嘆氣一邊說：「我帶你們去參觀的真正目的是想給你們創造機會，可是你們都失去了，該公司點名要這位同學，我有什麼辦法呢？」

不論你傷害誰，就長遠來看，你都是傷害到你自己，或許你現在並沒有覺知，但它一定會繞回來。

凡你對別人所做的，就是對自己做，這是歷來最偉大的教誨。

不管你對別人做了什麼，那個真正接收的人，並不是別人，而是你自己；

同理，當你給予他人，當你為別人付出，那個真正獲利的也不是別人，而是你自己。

如果你對人冷淡，別人也會回以冷漠；如果你經常批評別人，你也會接收到許多的批評；

如果你總是擺一張臭臉，沒錯，別人也不會給你好臉色。所有你所給予的，都會回到你身上。

套句詩人奧登（W.H.Auden）的話：「人受惡意之作弄，必作惡以回報。」

如果你陷害別人，哪天你也會遭人陷害。同樣的道理，當你帶給別人歡樂，你就會得到歡樂；帶給別人祝福，你就會得到別人的祝福；如果你經常讚美別人，不久你也會聽到有人在讚美你。

「你給別人的，其實是給自己的」，你讓他人經歷什麼，有一天你也將自己經歷。

◎ 農夫的哲理。

有一個農夫的玉米品種，每年都榮獲最佳產品獎，而他也總是將自己的冠軍種籽，毫不吝惜地分贈給其他農友。有人問他為什麼這麼大方？

他說：「我對別人好，其實是為自己好。風吹著花粉四處飛散，如果鄰家播種的是次等的種籽，在傳粉的過程中，自然會影響我的玉米品質。因此，我很樂意其他農友都播種同一優良品種。」

他的話看似簡單卻深富哲理，凡你對別人所做的，就是對自己所做的。所以，凡事你希望自己得到的，你必須先讓別人得到。

「保證有效的秘方」

就像那個農夫一樣，如果你想要得到冠軍的品種，就要給別人冠軍的種籽。

你若想被愛，就要先去愛人；你期望被人關心，就要先去關心別人；你要想別人對你好，就要先對別人好。

這是一個保證有效的秘方，可以適用在任何情況。

如果你希望交到真心的朋友，你就必須先對朋友真心，然後你會發現朋友也開始對你真心；如果你希望快樂，那就去帶給別人快樂，不久你就會發現自己愈來愈快樂。

我們所能為自己做的最好的事情，就是去為他人多做點好事。

己所欲，施於人。凡你想給予自己的經驗，就給予別人；想別人怎麼對你，就怎麼對待別人。

2011年初，當彼得告訴父親（巴菲特）自己的新書《做你自己》即將出中文版時，對中國有著深厚感情的巴菲特主動提出為他寫序。當然，日理萬機的巴菲特的序言非常簡短：「彼得的人生全憑他自己打造。他衡量成功的標準，不是個人財富或榮耀，而是對

廣闊世界所做的貢獻。」

- ◎ 自己要提昇，配偶沒有變，是我婚後改變了：對方的慷慨變成浪費，節儉變成吝嗇，豪爽變成粗魯，細心變成瑣碎。
- ◎ 記錄人際關係的日誌，可以找出自幼潛在內心的錯誤信念；評估目前人際的關係，檢視與朋友共度時間的交往頻率，相處時間的長短；討論個人思想及情感隱私性的開放程度；彼此信任及倚靠，特別是在危機來臨時的關心度，可導至正確的人際關係。
- ◎ 友誼的中斷或親人、情侶、夫婦的離異，必然會造成類似死亡般的失落感，但有些失落感是因曲解事實而產生的。人與人之間，不應一些誤會而老死不相往來，彼此拆牆，或因雞毛蒜皮之事，斤斤計較。應當重振旗鼓，再度動起來，恢復和好，重獲往日的愉快，或投入有意義的活動，讓關係和情緒計分板上的燈，重新點亮起來。倘若一時間很難去饒恕對方，可靠著耶穌基督的愛和力量，讓自己的情緒漸漸地平復，寬恕對方，也自己承認錯誤，一同得到神與人的饒恕與赦免。
- ◎ 藉著禱告、謝恩，抓住神的應許，求祂動工光照、顯明，恢復人與人的關係。培養個人的堅忍度，對別人表達愛心和仁慈；練習當面的溝通，以傾聽來關心別人；認識自己，誠實地自我交談；尋找對方的優點，給人際關係一點時間成長。每天透過耶穌基督與神同行，在神的指引下，導正扭曲的人際關係。
- ◎ 「真正要了解一個人，需要在一起，吃光一磅鹽！」友誼是慢工出細活的事，要解開糾結萬端的人際關係，不是一蹴可幾，正如從麵團發酵，到烤成大餅，需要一段時間。探索一個人成長的背景，是治療感情創傷的有效藥方，笑是最好的良藥，忍耐是最良善的品格，堅持不懈是最佳的品質，再加上同僚、朋友對你的容忍，人就有路可以走。聖經詩篇 139 篇 23-24 節「神啊！求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」以此為基準線，每天用來察驗自己，導正自己與人、與神之間的關係，不萬里投荒，勿退隱野老，像溪流在草叢中流淌，但溪水最終會流入大海；在隧道中行走，堅持到底，與神同行，就可以見到曙光。
- ◎ 規律的日子，讓人過得安心又自在。我想「自在」的定義就是自然簡單的存在，工作是必須的，是實現自我的途徑；賺錢是必要的，但只要夠用就好。只要一個便當、一杯咖啡、一個微笑就能感到自在快樂。

3. 自然。

可 4:26-29。

- ◎ 有時是激情、生理賀爾蒙刺激產生的難以抑制求偶的衝動。那個少男不鐘情，那個少女不懷春。特別在戰亂、異國他鄉求學工作，很自然譜出愛情故事。很自然地就愛上了，掉進愛河。無法言說，超越理解。
人必自侮而後人侮之。許多外來訪客的行為恰恰反映出當地的氣氛。被訪環境若乾淨有序，訪客樂於入境隨俗，整潔守法；被訪環境若混亂汙濁，訪客當然也易於隨波逐流，趁勢作亂。誰說過：跟著蒼蠅找廁所，跟著蜜蜂找花朵，跟著千萬賺百萬，跟著乞丐就要飯，跟著真理就自由。