

## 勝過試探,活出美好命定「活出神在我身上的美好命定」

### 1) 自我的定位

#### ◎ 活出真我,逐漸棄掉假我

許多基督徒接受無數的訓練與造就,卻渾然不知活出(真實的自我)乃是神對我們的旨意。我們必須在情感上成熟長大,才能夠實際有效地應用我們所相信的真理。不健康的情感攔阻我們按照神的方式愛自己和別人,導致我們無法以人為樂,無法在生活中真正享受神的同在。未臻成熟的情感往往肇因於自我形象殘缺不完整,因此我們當務之急便是認識自己,這個過程包括察覺過去及原生家庭帶來的深刻影響,同時與自己建立良好的關係。我們乃是按照神的形象被造,唯有認識自己,我們才能認識神,進而在祂創造的榮耀裡找到盼望的根源。

生活裡很多壓力來自我們所戴的面具,對別人不真實(假年齡、假客氣…等)過著雙重生活,或試圖做一個不是自己的人。

其實,我是上帝的一個孩子;我生在世上並不是個偶然,而是有目的的;祂深愛著我、接納我,對我一生有一個計畫。因為是祂把我放在世上,我的生命是有意義的。我是神所愛的,神在我生命中有美好的計畫。美好的旨意。

#### ◎ 快樂地做你自己。

##### 1.1. 山有山的高度,水有水的深度,沒必要攀比,每個人都有自己的長處。

風有風的自由,雲有雲的溫柔,沒必要模仿,每個人都有自己的個性。

你認為幸福的,就去珍惜。沒有不被批評的事,沒有不被猜測的人。

做最真實最漂亮的自己,依心而行,無憾今生。

##### 1.2. 人的D.N.A.(由A.G.C.T四鹼基組成)成3聯符號,構成人的遺傳密碼,組成R.N.A.

配裝為更複雜的蛋白質,構成500-600萬億的體細胞,決定一個人的外表、器官、疾病、性格等。2003年,只完成140.000個基因,和30億鹼基的測序工作,就花了全世界生物實驗室和公司15年的血本,只了解一個人D.N.A不到百萬分之一。

#### ◎ 做為人是個驚奇的奧秘。

要快樂地做你自己。不要與別人比較。享受自己。愛自己,知道自己的獨特價值。

「梔子花之所以受人喜愛,就是因為它從不妄想,自己能擁有玫瑰的顏色和香氣,它有自己獨特的色彩和香味。有些花是白天放香,也有花是夜來香。蝴蝶蘭可開花3個月,曇花卻一現,就凋謝。

##### 1.3. 你是按神的形像造的,是量身定制的,你不是別人的複制品,你有你獨特的手紋,音色,才華。你是70億活人中的唯一。殺千千的,不要去嫉妒殺萬萬的。把別人的成功當做自己的成功。

##### 1.4. 每個人各有恩賜,有差異性,要活出唯一的你。(無人用大拇指挖鼻孔,都用小拇指。)

神造6000種不同的甲蟲。人造6000輛一樣的金龜車。

有一天,我駕駛著自動排檔車子,只用右腳控制油門和煞車,而左腳一直閒置在那裡。當時我心裡想,如果我決定公平對待雙腳,讓左右腳輪流控制油門和煞車,那會怎麼樣呢?如果你從未這樣做,千萬別嘗試!

如果我們不會對自己的身體要求公平,為什麼有時候我們要如此要求教會的弟兄姊妹呢?這就像羅馬初代教會所出現的問題。有些人因為自己能做一些別人不能做的事就自視甚高(羅馬書12章3節)。但保羅提醒我們:「肢體也不都是一樣的用處」(4節)。照著上帝賜

給我們的恩典，我們各有不同的恩賜（6 節）。祂賜下這些恩賜是讓我們可以服事其他人，而不是為了自己（6-13 節）。因為我們是服事上帝而不是服事人，所以，我們要殷勤火熱地服事（11 節）。

故此，不要在乎別人做了什麼或沒做什麼，而要專注在今天上帝如何透過你去服事，建立祂的國度。祂已按自己的心意，賜予你恩賜（3 節）。

◎ 詩 139：17-18。

<sup>17</sup> 神阿，你的意念向我何等寶貴。其數何等眾多。

<sup>17</sup> How precious to me are your thoughts, O God! How vast is the sum of them!

<sup>18</sup> 我若數點，比海沙更多。我睡醒的時候，仍和你同在。

<sup>18</sup> Were I to count them, they would outnumber the grains of sand. When I awake, I am still with you.

◎ 詩 138：6-8。

<sup>6</sup> 耶和華雖高，仍看顧低微的人。他卻從遠處看出驕傲的人。

<sup>6</sup> Though the Lord is on high, he looks upon the lowly, but the proud he knows from afar.

<sup>7</sup> 我雖行在患難中，你必將我救活。我的仇敵發怒，你必伸手抵擋他們，你的右手也必救我。

<sup>7</sup> Though I walk in the midst of trouble, you preserve my life; you stretch out your hand against the anger of my foes, with your right hand you save me.

<sup>8</sup> （耶和華必成全關乎我的事）耶和華阿，你的慈愛永遠長存。求你不要離棄你手所造的。

<sup>8</sup> The Lord will fulfill (his purpose) for me; your love, O Lord, endures forever- do not abandon the works of your hands.

◎ 耶 29：10-11。

<sup>10</sup> 耶和華如此說，為巴比倫所定的七十年滿了以後，我要眷顧你們，向你們成就我的恩言，使你們仍回此地。

<sup>10</sup> This is what the Lord says: "When seventy years are completed for Babylon, I will come to you and fulfill my gracious promise to bring you back to this place."

<sup>11</sup> 耶和華說，我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。

<sup>11</sup> For I know the plans I have for you," declares the Lord , "plans to prosper you and not to harm you, plans to give you hope and a future.

◎ 創 50：15-21。

<sup>15</sup> 約瑟的哥哥們見父親死了，就說，或者約瑟懷恨我們，照著我們從前待他一切的惡，足足的報復我們。

<sup>15</sup> When Joseph's brothers saw that their father was dead, they said, "What if Joseph holds a grudge against us and pays us back for all the wrongs we did to him?"

<sup>16</sup> 他們就打發人去見約瑟說，你父親未死以先，吩咐說，

<sup>16</sup> So they sent word to Joseph, saying, "Your father left these instructions before he died:

<sup>17</sup> 你們要對約瑟這樣說，從前你哥哥們惡待你，求你饒恕他們的過犯，和罪惡。如今求你饒恕你父親 神之僕人的過犯。他們對約瑟說這話，約瑟就哭了。

<sup>17</sup> "This is what you are to say to Joseph: I ask you to forgive your brothers the sins and the wrongs they committed in treating you so badly.' Now please forgive the sins of the servants of the God of your father." When their message came to him, Joseph wept.

<sup>18</sup> 他的哥哥們又來俯伏在他面前說，我們是你的僕人。

<sup>18</sup> His brothers then came and threw themselves down before him. "We are your slaves," they said.

<sup>19</sup> 約瑟對他們說，不要害怕，我豈能代替 神呢。

<sup>19</sup> But Joseph said to them, "Don't be afraid. Am I in the place of God?

<sup>20</sup> 從前你們的意思是要害我，(但 神的意思原是好的，要保全許多人的性命，)成就今日的光景。

<sup>20</sup> You intended to harm me, but God intended it for good to accomplish what is now being done, the saving of many lives.

<sup>21</sup> 現在你們不要害怕，我必養活你們，和你們的婦人、孩子。於是約瑟用親愛的話安慰他們。

<sup>21</sup> So then, don't be afraid. I will provide for you and your children." And he reassured them and spoke kindly to them.

## 2) 確定委身的對象

你不可能討好每一個人，因為幾乎每當你討好了某一群人，無形中就得罪了另一群人。

若是搞不清楚你要討誰的喜悅，遇到以下三種狀況就會屈服：批評（因為你太在乎別人對你的看法）、競爭（因為你憂心是否有人勝過你了）、以及衝突（因為當別人不同意你時，你就覺得受威脅）。

◎ 如果我專一討上帝的喜悅，我的生命會變得單純；無論別人想法如何，我會永遠做正確的事——討上帝喜悅的事。

◎ 我們只有一個觀眾與聽眾、老板：耶穌。

## 3) 辨明任務，良好的組織，妥善的準備。

除非你對自己的一生有計畫，且設定好優先次序，不然別人認為重要的事就會給你壓力。

每天花幾分鐘禱告，與上帝交談。看看你當天的時間表，作個決定：「我真的想這樣用我的一天嗎？我願意用生命中二十四小時換取這些活動嗎？」

◎ 學習用記事簿，管理時間。

## 4) 集中火力，不分散。(專注做一件事)

分散的光線造成模糊的光暈，集中的光線卻能產生火。如果我們一心二用，就會事倍功半。當我們集中心力時，就會產生果效。

◎ 不做完美主義者。只要盡力，將結果交給神。

## 5) 授權分工，團隊合作。(學習放手，加入雁行團隊)

為什麼我們總是緊張焦慮？因為我們以為每件事都得靠自己。然而當我真放手時，世界並不會崩潰！

為什麼我們總是事必躬親？有兩個原因：第一個就是完美主義，怕別人做得不好。耶穌訓練了十二個門徒，讓他們分擔責任。你認為耶穌會不會做得比那十二個門徒更好呢？當然會，但祂仍然讓他們去做。(我們需要容許別人犯些錯誤)，別剝奪了別人學習的機會！

另一個原因就是缺乏安全感，怕別人做得比自己更好。但若清楚自己是誰，要討誰喜悅，想完成什麼，以及專心的焦點是那一件事，就不會受到這種想法的威脅。

6) 學習獨處、默想。(學會與自己相處、享受自己)

我們很多問題是肇因於無法靜坐片刻。很多人跟別人處不好，是因為跟自己處不好。不懂得自得其樂者，很難証別人快樂。很多人一生沒命似地往前猛衝，卻根本不知道何去何從。

耶穌不論多忙碌，總是保持與上帝獨處的習慣。禱告能減輕很多壓力。在禱告中，我們向上帝傾心吐意，讓祂藉著聖經向我們說話；然後我們看看自己的時間表，評估優先次序，聆聽上帝指引。

7) 休息，調劑，增進創意與色彩。(運動)

休息與調劑並非可有可無。上帝在十誡中規定人每週要休息一天，因為祂很清楚，我們的身、心、靈都需要有間歇的休息。耶穌時常到山上或曠野裡去，只是為了舒展身心。平衡的生活乃是處理壓力的鎖鑰。只有魔鬼是不休息的。

啓 12:10。

<sup>10</sup>我聽見在天上有大聲音說，我 神的救恩、能力、國度，並他基督的權柄，現在都來到了。因為那在我們 神面前晝夜控告我們弟兄的，已經被摔下去了。

<sup>10</sup>Then I heard a loud voice in heaven say: "Now have come the salvation and the power and the kingdom of our God, and the authority of his Christ. For the accuser of our brothers, who accuses them before our God day and night, has been hurled down."

◎ 要休息要知道我是神。

詩 46:9~11。是神止息刀兵，停止世界戰爭，是我們的避難所。

<sup>9</sup>他止息刀兵，直到地極。他折弓、斷槍、把戰車焚燒在火中。

<sup>9</sup>He makes (wars cease to the ends of the earth;) he breaks the bow and shatters the spear, he burns the shields with fire.

<sup>10</sup>你們要休息，要知道我是 神。我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。

<sup>10</sup>"Be still, and know that I am God; I will be exalted among the nations, I will be exalted in the earth."

<sup>11</sup>萬軍之耶和華與我們同在。雅各的 神是我們的避難所。

<sup>11</sup>The Lord Almighty is with us; the God of Jacob is our fortress. Selah

◎ 停下來不是叫我們偷懶。而是要我們知道神；因為我們若不停下來，不能知道神。車子開得很快時，旁邊的東西就都看不清楚了。印第安人：「身體走得太快了，靈魂跟不上。」對一個厲害的球員來講，打球時，時間很慢，我們的看法正好相反。例如籃球，球傳來傳去非常快；棒球球速更快。有一本書描寫這些厲害的球員，對他們來講，那個時間彷彿很慢，那球、那些身邊移動的人，他們的動作好像慢動作一樣。所以對這厲害的球員來講，他完全可以把握整個場景裏誰站在哪裡？誰的動靜如何；對他來講，在動作很快的處境，在很緊張的情況下，卻不是那麼的快，不是那麼緊張；他只有一個焦點。對他來講，他只看到他的隊友們怎麼走位，他就把那個球放進去。

我們生活節奏很快的時候，我們更需要操練休息。休息就是停下來，步伐放慢一點，把焦點重新校對一下，這很不容易。年輕時，覺得這操練很重要，怎麼操練呢？我就試試什麼東西都不想，很難啊，一分鐘都很難！不想去想，東西卻一直進來，我們很難停下來。

休息的目的是什麼呢？不是因為很累、不想做，才休息；不是因為害怕，所以逃避。「休息」只有一個原因，我們停下來、慢下來，是要知道神。祂是怎麼樣的神？聖經裏、書本裏中、

老師口裡講到很多神的屬性—神是愛、信實、神有恩典、公義…很多，很多。但你瞭解的神是怎麼樣的神？這決定你的每一步，決定你的終點，決定你事奉時怎麼抉擇，神對你來講是什麼樣的神？

「休息」的關鍵不在「不做」，而在於「做什麼」，「誰來作」「讓神作」。是做工夫瞭解神、體會神、尋求神，看神是怎樣的神。「休息」不是去睡覺，不是看電視，不是太累了不做；是心靈裏高度活躍的狀態，而不是靜止的狀態；學習不依靠自己，不是找方法，不是拉關係，我們心靈裏有很多爭戰。神說：「你靜下來，你依靠我，讓我幫你解決。」慕勒的決定就能證明神是信實的神，證明神是供應的神，所以他把自己放在那處境中。

這篇詩最後一節說：「若你知道我是神，然後我就能被外邦，讓萬國尊崇。」當我們依靠神，當我們不用自己的方法，我們等候神，讓神工作的時候，神就自己工作，神就讓祂自己顯出來；我們不是把神拉出來，我們是仰望祂；因我們能瞭解、體會上帝的神聖本性。如果我們握到這重點，我們的生活、事奉應該更加不同，懂得真正依靠耶和華，活得更有福氣、更安息自在。

### ◎ 賽 30:15~18。(安靜中的大能)

<sup>15</sup> 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。

<sup>15</sup> 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.

<sup>16</sup> 你們卻說，不然，我們要騎馬奔走。所以你們必然奔走。又說，我們要騎飛快的牲口。所以追趕你們的，也必飛快。

<sup>16</sup> You said, 'No, we will flee on horses.' Therefore you will flee! You said, 'We will ride off on swift horses.' Therefore your pursuers will be swift!

<sup>17</sup> 一人叱喝，必令千人逃跑。五人叱喝，你們都必逃跑。以致剩下的，好像山頂的旗杆，岡上的大旗。

<sup>17</sup> A thousand will flee at the threat of one; at the threat of five you will all flee away, till you are left like a flagstaff on a mountaintop, like a banner on a hill."

<sup>18</sup> 耶和華必然等候，要施恩給你們。必然興起，好憐憫你們。因為耶和華是公平的 神。凡等候他的都是有福的。

<sup>18</sup> Yet the Lord longs to be gracious to you; he rises to show you compassion. For the Lord is a God of justice. Blessed are all who wait for him!

### 8) 與和平之君建立關係，享受完全平安。

最大的壓力來源是想要離開那位造我們的獨一上帝而過活，偏行己路，試圖做自己的主宰。

這是亞當夏娃犯罪墮落的原因。馬丁路德臨終之言：「其實我們們一生都是乞丐。」

都是靠主的恩典而活。

徒 17:24-28。

<sup>24</sup> 創造宇宙和其中萬物的 神，既是天地的主，就不住人手所造的殿。

<sup>24</sup> "The God who made the world and everything in it is the Lord of heaven and earth and does not live in temples built by hands.

<sup>25</sup> 也不用人手服事，好像缺少甚麼，(自己倒將生命、氣息、萬物，賜給萬人。 )

<sup>25</sup> And he is not served by human hands, as if he needed anything, because he himself gives all men life and breath and everything else.

<sup>26</sup>他從一本造出萬族的人，〔本有古卷作血脉〕住在全地上，並且預先定準他們的年限，和所住的疆界。

<sup>26</sup>From one man he made every nation of men, that they should inhabit the whole earth; and he determined the times set for them and the exact places where they should live.

<sup>27</sup>要叫他們尋求 神，或者可以揣摩而得，其實他離我們各人不遠。

<sup>27</sup>God did this so that men would seek him and perhaps reach out for him and find him, though he is not far from each one of us.

<sup>28</sup>（我們生活、動作、存留、都在乎他。）就如你們作詩的，有人說，我們也是他所生的。

<sup>28</sup>For in him we live and move and have our being. As some of your own poets have said, "We are his offspring."

◎ 我們是天生地養的，每時刻靠祂恩典而活。「主，我時刻需要祢」

耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」

我心裏柔和謙卑，你們當負我的轭，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。

因為我的轭是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音 11:28-30）

神能照着運行在我們心裏的大力充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。（以弗所書 3:20）

有時候，我們以為自己為神和教會所做的一切，可以獲得神的讚賞。然而，即使是人類最高的抱負，也不會令神感動（詩篇八:3~4）。你絕不可能設立一個遠大目標，或企圖達成一個重要的任務，遠遠地超越神能在你身上所行的作為。保羅比任何人都努力，好以自己的奮鬥來獲得神的激賞。但他發現自己最偉大的成就，比起神在他生命中的旨意，只不過是一堆糞土罷了（腓立比書 3:7~8）！

我們的問題是太容易沉迷於自己的計劃。當我們努力嘗試做些高貴，或與衆不同的事時，總是認為神會因為我們竭力發揮潛能，而大大讚賞。事實上，除非我們聽到神的心意，否則根本無法想像自己可以成為甚麼樣的生命，也無法想像神要藉著我們成就何等事。我們必須提醒自己：天父了解全盤計劃，並且，祂的能力超過我們有限的想像力。不管我們的行事計劃是多麼崇高，我們一定要把它們放置一旁，絕不可滿足於自己的夢想，因為它們充其量是有限的。當我們遵循神的指揮，將會親身經歷許多奇妙的事。而這些奇妙事唯有神的同在，才能夠解釋它們發生的原因。我們怎能滿足於那種次等豐盛的生命呢？

結論：按自己的步伐行完神在我生命中的美好旨意

◎ 不在乎是否贏在起跑點，重要的是注意轉折點，微笑在人生的終點。