



國內
郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第1586號

歡迎索閱 敬請支持 | 地址變更 請即通知

板橋郵局雜誌登記證167號 (無法投遞時請退回)

基督徒生活再思 (一)

論疲倦

我累死了

懷特·卡森醫生 / 著 (By Dwight L. Carlson) 劉家煜 / 譯

那年，我還只是一個年方19歲的青年，卻深感疲倦乏力。醫生要我注意飲食，並給了我含鐵質的藥片和維他命。由於疲憊不堪，我不得不辭去工作，休息幾個星期。

我的疲勞問題始於中學畢業後不久，那時為討神的喜悅，我辭去工作，搬到離家100哩外一個靠近軍營的地方，希望新的生活環境裏，憑「信心」仰望神供給我的需要。

不久，我找到一份工作，是作泥水匠的助手。在一天辛勞工作後，我還要到軍營去。每週除了白天工作外，有六個晚上，再加上週六的半天和主日，向整裝待發的陸戰隊友們傳福音。朋友勸我每週要抽一天休息，我採納了他們的建議，但沒有真去休息，反而到基地去帶查經。

我深信跟隨基督的人需要鍛鍊，

因此停止和女友約會，幾乎放棄了所有的社交活動。我殷勤地追求在禱告、讀經上進深，甚至為此禁食。當時又正遇到一群力求靈命長進的基督徒，鼓勵我每週背三節聖經。我想背經既有好處，每週背六節豈不更好！於是拼力努力，月月如此。慢慢地我早晨很難早起守晨更，放在房間另一端鐵盒裏的鬧鐘再也鬧不醒我，於是我想了一個辦法，把兩條通電的線圈縛在我的腿上，希望藉著電流的刺激，能在清晨把我喚醒。

神也確實藉著各種方式賜福我的心願，使那些日子過得很充實，本質上我覺得自己是活在祂的旨意和計劃裏。但時間一月月地過去，我卻愈來愈感到疲憊不堪，甚至到極痛苦的地步。我的經歷好像和耶穌的話不相符，祂不是說：「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，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

(太11: 28-30) 約翰一書5章3節不也說：「……祂的誠命不是難守的」，但我實在沒有經歷過耶穌所應許那種安息在基督裏的生活。雖有人想幫助我，我卻並不感激，最後只有放下工作，讓自己完全休息。

我當時對自己的光景很感迷糊：如果我的疲倦是因開夜車準備考試，那是可理解的，但是平時的疲倦感又該如何解釋呢？

多年後我在南加州開業，發現大多數來我診所的病人，最常埋怨的就是疲勞感，疲勞似乎成了今天社會上一個極普遍的問題。

疲勞的定義很多，像倦怠、乏力、困頓、疲憊、缺少滿足感，以及籠統

不舒服的感覺等。許多醫生會要病人驗血、照X光，然後給他們注射維他命B12和甲狀腺素的藥方。有些則建議病人服用多種維他命，甚至去渡假。若是疲勞影響到正常的生活，病人也會被轉介給精神病醫生，但對極大多數普通患有疲勞症的病人，醫生總覺得束手無策。

對於不信神的人，他們的疲勞是可以了解的，因為他們拒絕神的赦罪，有意無意地背負著自己的罪擔。不幸的是許多基督徒竟也一樣，沒有學會把重擔交給耶穌。不僅如此，他們甚至會把耶穌輕省的軛變為自己和他人背負不動的擔子。這正是當時法利賽人所做的，他們極端熱衷宗教，設計了一套套宗教條規，連自己都做不到，因此心中沒有安息。我們若像法利賽人一樣，難以進入神的安息；名為基督徒，卻滿身重擔，竟不如我們那些對心靈問題毫不關心的鄰居，又如何能讓他們羨慕我們呢？

造成疲勞重擔的因素，絕不是從神來的。神何等盼望幫助我們，祂願意我們心靈得安息。但如果神真要賜我們安息，為何疲勞的問題仍比比皆是呢？

其實疲勞有好多重要的功能，其中許多都是有益人體的：

壹、疲勞的功能

首先，**疲勞感可以作我們的朋友**，它幫助人安舒入睡。一個缺乏正常疲倦感的人，往往也是飽受失眠之苦的人。

其次，**疲勞可能是一種考驗**。疲倦會使我們對罪讓步，我們務必警醒，不要在疲倦時陷於罪的誘惑中，也不該在犯罪時，把責任推卸到神對我們的試煉上去（參林前10:13）。

第三，**疲勞最主要的功能是警告**，一般醫學院所通用的古典教科書，《哈里遜內科學原理》（*Harrison's Principles of Internal Medicine* by Tinsley R. Harrison）一書中如此說：「心理分析學派認為長期的疲勞，如焦灼等，乃是個人內心出了差錯的訊號。即某種不正確的行為或強烈的態度，正持久地在損害我們，由此而引起的疲勞，可說是為保全自己而發出的警告。」就如人體發燒一樣；發燒只是一種警告，它並不能告訴我們身體哪一部分出了毛病。只有看醫生才能查出原因。若疏忽於注意，很可能等發現病

源時，已是無可救藥了。

最後，**疲勞可能成為人類的敵人**。撒但只要讓基督徒變得筋疲力竭，他便不必操心。醫學發現，一個疲勞的人在生理上會產生某些改變：工作效率減低；人坐立不安，無法應付複雜的問題；很容易受瑣碎的事務騷擾，煩躁易怒，對人苛求，失去喜樂，行為不自然。在靈性上，疲勞則會導致沮喪，以利亞就有過這樣的經驗（王上18, 19章）。在疲勞之下，我們很容易受各種罪的感染，是在身心正常時不會遇見的。再說，疲勞也可能是我們生活中已經犯了罪的訊號。

貳、導致疲勞的生理原因

1. 機體的、天賦的與生理的原因

第一是**機體性的**，由疾病，如傳染病、內分泌失調或貧血等引起。女子在人生某些時期，容易感到疲倦，如月經來潮、懷孕和更年期，她必須勇於接受這些改變。再說，現代社會中過食的問題，也是導致疲勞的原因。過食會降低生活力，縮短生命，引起心臟病、高血壓、糖尿病、血脂過高、關節炎等，更不用談情緒上的困擾如何影響到每個胖子的思想和行動。

第二是**由稟賦而來的**，這是因不同的人、不同程度的精力和工作能量上所生的正常差異。有些人必須每晚睡足8小時，有些人則只要有5、6小時的睡眠就夠了。一個人對自己的能力要有清楚的認識，有些人在精力上永遠趕不上別人。幸好我們的神，深知我們的需要，祂從不要求我們去做力量所不及的事，因此我們必須**學會接納自己**，也需謹慎不將自己與別人比較（參林後11:12），並記住我們周圍的人可能比我們所想像的要疲勞得多。聰明人知道自己精力的限度在哪裏，接受它，而且確知神已接納了自己的限度，這樣就可為自己定下適當的活動範圍，以免引起長期的疲憊。

第三是**生理的因素**，當人從事某項活動時過度緊張，時間太久，或在同一時間從事多項活動自然就會疲倦。我們要學會區分正常與不正常的疲勞，某種疲勞可能是來自正常的活動，另一種疲勞，則可能是因自己錯誤的態度和想法所造成。

工作過度與生活忙亂，恐怕是今天熱心的基督徒最大的問題。我們因每天擠入太多的活動，不論這些活動有無意義，都會使我們因忙碌而慌亂，結果外人非但看不見我們的仁愛、喜樂、同情以及對人真誠的興趣，所見到的反是疲憊不堪的神情。

有一項原則我們不能忘記，神要人類活在祂原先所訂的自然律下。若神願意，祂當然能夠叫熱心的基督徒每晚只需睡1小時；祂也可以給每個基督徒一個用之不盡的錢袋，以省去大家為了賺取「食物」和衣服而「浪費」許多可用來收割「已熟的莊稼」的時間。但祂沒有，祂也不會這樣作。要避免生理因素帶來的疲累，我們就要：

1. 學會分辨輕重緩急

要知道我們所擁有的時間，在量上永遠與其他人一樣多。不要把時間浪費在自我中心的活動上，然後想藉著壓榨餘下的時間或減少睡眠，以補償我們所浪費掉的光陰，這是造成肉體疲勞的主因。查理·亨梅（Charles E. Hummell）在他的一本小冊，《專橫的要務》（*Tyranny of the Urgent*）中如此強調，有些看來似乎是緊要的事務，實際上反而會妨礙神要我們做的更重要的工作。有些用心良好的基督徒，會勉強我們去做所謂緊要的事情，而我們呢？看在它是緊要的份上，就接受下來，並不去問：這是否出於聖靈的引導？有時候我們事奉過於忙碌，就是因不知道分辨輕重緩急造成的。

2. 學會自省忙碌的原因

有些人會故意迫使自己忙得不可開交，只不過為了滿足自己另一種畸形的需要，甚至是用忙來掩飾或補償自己內心真正困擾他的一些基本問題。另一個促使我們的生活忙亂的原因，很可能是想要避免過真正屬靈的生活，有一類的忙碌在外表上看來可能很虔誠，其實並不屬靈。追求虔誠的人，充其量只要多花點時間精力守教條即可，這樣做時，**我們的老我與計劃都仍能高居王位**，也可以博取朋友的贊許和好感，但這也正是法利賽人之所以無法真正認識耶穌基督和神真理的緣故（參約5:44）。

解經王子坎培爾·摩根（G. Campbell

Morgran) 說：「企圖把外面的事奉，來代替裏面所缺少的性格，可能是現代基督徒最特殊的一種罪」。我們可以花很多時間，將基督教工作理論化、知識化。對信主已久的基督徒來說，如果對聖靈的引導不夠敏感的話，就很容易落在這種外表事奉的光景之中。

我們這些忙於宗教活動的人，必須經常自問：「我們事奉的對象到底是什麼？是出於宗教意志？基督教事工？教會？或其他的活動與目標？」我們必須經常保持警覺，因為今天我們處於快速的太空時代，一切都被電腦化了。社會愈來愈複雜，人的生活水平不斷地在提昇，而且每個人的好勝心，也使他在生活享受的程度上，不願輸於鄰居之後，這些都會使得我們和神的關係逐漸且持續地退化。其實我們並不需要用**工作來證明我們在神面前的價值**，因為我們已經是在基督裏面了。

總之，造成我們疲累的原因還有很多，諸如：工作太閒（如大衛的拔示巴事件），重複的動作與過度操勞所導致的心理厭倦，工作缺乏新鮮感與興趣，生活缺乏變化（變化乃是「生活的調味品」）——這包括了休閒、運動、和朋友往來等，中年危機，經常長途旅行所帶來的「飛行時差」（jetlag）問題，缺乏組織的生活—思想雜亂和生活沒有目標，亂七八糟的房間、喧囂的噪音等都會帶來疲憊感，是我們經常要留心的。

參、導致疲勞心理的或屬靈的原因

這一類疲勞大多會表現在對周圍的人持不友善的態度，和不和諧的人際關係上。神在宇宙中定下了許多法則，譬如化學和物理等自然律。若有人違反這些律，就要承受後果。連耶穌自己也尊重地心引力，沒有從殿頂上跳下來。雖然這個律多年後才由牛頓發現。

就像不變的物理定律一樣，宇宙之中另有一套心靈的法則，在管理我們的心靈和意念。不管我們對這個律有多少了解，或壓根兒否認它們的存在，一旦觸犯了心靈的法則，同樣也要承受不良的後果。一個人犯了罪，就要承受心靈上的重擔。如果他容許內心的衝突，如嫉恨和憤怒，久存在心裏，不可避免地，它們終必成爲他的纏累，造成某些

無法彌補的不良後果，這些惡果甚至會影響到他周圍的人。不幸的是，有些基督徒竟認爲自己可以生活在神的心靈法則之外，不受其限制。

在情緒和靈性上遭受衝突的人，也會把疲勞當作一種防衛機構，以避免觸及內心更深處的問題。因此疲勞就成了自我保護的工具，在下意識裏他不情願有什麼改變，也不願面對自己的問題，寧可退縮到疲勞和昏睡的境界裏去。

焦慮、沮喪和心身性疾病與疲勞有密切不可分的關係。特別是內心的衝突，若不消除，就會由此產生壓力，藉著焦慮、疲勞、沮喪或心身性疾病表現出來。同時可能導致酗酒、過食、濫用藥物，終於走上心理崩潰之路。

解除內心衝突是我們人人必須面對的問題。有些人他們爲了博得別人的注意，除了「害病」以外，似乎別無他法，而當他這樣做的時候，他就以病求病，因此可以說他們是喜歡「害病」的，對於一個以病爲樂的人來說，他的病當然是不容易治好的。另有些人他們雖不願「害病」，卻不願意也不知道該怎樣去處理自己的內心衝突。

我們所需要面對的內心衝突頗多，

諸如：罪與罪惡感的攪擾，面具問題，如何面對不勝任感，惱怒與憤恨，對過去的懊惱，對未來的恐懼，如何處理錢財問題和面對家庭及性生活，自己的僵硬人格、驅迫性的心理狀態與行爲上的律法主義，喜歡批評與對人生持消極的態度，取悅於人的心態等，凡此種種都會給我們帶來極大的疲憊感。

但感謝主，聖靈會在我們身上工作，而且一次只做一點，祂也知道我們靈命進步的速度能有多快。我們若拒絕神在我們身上工作，不論祂的要求有多微小，我們必然會承受到不良的後果。對於神在我們身上的工作，我們毫無選擇的餘地，因此當聖靈用焦慮來喚起我們注意某一問題時，讓我們歡迎它（參雅1: 2-9），仔細聽祂如何用微小的聲音對我們說話，並且照祂的指示去做。這樣一旦神成就了祂的旨意，我們內心的衝突就不致於會像滾雪球般地越滾越大。

撒但常使我們走極端，但保惠師（參約14: 26）卻會用祂有力的手，一步一步地支持我們，直到我們見主的日子。✠

（全文節錄自更新傳道會出版的《永不疲倦》一書，歡迎上更新書房訂購，每本台幣195元）

基督徒生活再思（二）

論嫁娶



凱西·凱樂 / 文 (by Kathy Keller) 龐慧修 / 譯

在我們的事奉生涯中，外子和我常常被問的，可能就是關於基督徒與非基督徒該不該結婚的問題了，發問的人中已婚和正要預備結婚的都有。我常常

想，如果我可以不參與，而是邀請那些已經嫁娶非基督徒的人，來對那些拼命想找聖經漏洞，好讓自己可與不同信仰的人結婚的那些單身者談一談，我的事

奉可能就要簡單多了。

如果那真有可能，我也就不必常常要忙著列出所有督促單身弟兄姊妹只要嫁娶「在主裏面的人」（林前7: 39），不要與不信的人「同負一軛」（林後6: 14）等類的經文，更不必找舊約中對於與不信以色列神而拜別神的外邦人通婚的各種警告和處分（惟一例外的是民數記12章，該處記載摩西娶的外族女子其實是與他有共同信仰的）。聖經中有很多關於這方面的經文，但是如果一個人已經把自己的心交給另一個不信主的，他或她等於已經貶低了聖經的價值，不再把它當作是實踐信仰時不可討價還價的一個準則。

當我面對這一類輔導工作時，我就會聽到各種不同版本撒但對夏娃說的那句話：「神豈是真說……」（創1: 3）要求我作婚前輔導的這對男女彷彿認為，他們的情況會是一種例外，因為他們彼此愛得多麼深，不信的那一方多麼地支持和了解基督教信仰，他們又是多好的靈魂伴侶——即使他們缺少共同的靈魂信仰。

老實說，對這類的藉口我已經聽得很不耐煩，真想劈哩啪啦地回答說：「這是行不通的，長期走下去一定沒辦法。即使是對兩個都信主、在屬靈上能夠完全契合的人也一樣，任何婚姻都是夠困難的。你最好不要自找心痛，趕快斷了吧。」然而這種苛刻的回答既與基督的溫柔不符合，也不能讓聽者信服。

更傷心但更有智慧

我真希望自己能夠設法讓那些已與不信者共負一軛、在婚後更傷心但變得更有智慧的人（不論他們的婚姻是出於自己的愚昧，還是因為婚後一方才信主的），和那些過度樂觀的單身者聚在一起談談（這些待婚者深信靠著自己的熱情和委身會克服所有的障礙——包括自己明顯願意違背神旨意的障礙）。只要讓這兩群人聚在一起交談十分鐘就夠了；如果這位嫁娶不信者的已婚者懂得如何簡明扼要地輔導，甚至也許一分鐘就夠了。有一位姊妹嫁給了一個百分之百的好人，只是他不信主。婚後她這樣說：「如果你覺得婚前很寂寞，那比起你婚後的寂寞，它實在算不得什麼。」

這可能真的是惟一最有效的輔導方法：邀請一位願意誠實說出與不信者結婚帶來之困境的弟兄或姊妹，加入婚前輔導團隊來幫助那些「即將犯下大錯」的戀愛者，就是那些即將要與不信者共負一軛的信徒。又或許我們可以邀請一位有創意的導演，到各地去拍攝一些因嫁娶不信者而生活在痛苦中的人的故事，製作出一部包含40至50個畫面的蒙太奇短片（大約不到5分鐘），把這些第一手的資料呈現出來。相信這麼多人的故事所凝聚的力量和效果，將會是一門靠二手資料來教導的婚前輔導課程所永遠無法達及的。

三種一定會發生的結果

但多半時候我還是只能用教導的方式。信主與不信主者的結合一定會帶來三種結果。但我也要在這順帶說明一下，我上文所說的婚姻結合，也可應用在一些真心愛主的基督徒與掛名基督徒的婚姻，以及成熟的基督徒與在信仰經歷和成長上遠不及自己的人之間的婚姻上。

第一類的結果是，為著配合另一半，身為基督徒的一方會把他（她）的主耶穌基督推到生活的邊緣地帶。雖然這不一定會讓我們實際地拋棄信仰，但是對於許多事，例如靈修生活、對信徒的接待（開放家庭給小組聚會、臨時借住給有需要的人）、對宣教的支持、什一奉獻、按聖經的教導養育兒女、與其他信徒的交通等等，信主的一方都會盡量地降低要求或避免實行，以維持家中的和諧。

第二類的結果是，如果身為基督徒的一方仍想維持一個活潑有力的基督徒生命，那麼不信主的另一半就會被他或她邊緣化。如果對方不了解為什麼自己的配偶要讀聖經、禱告、加入短宣、接待別人，就一定不會同意參與哪些活動，這時婚姻就變得缺少深度的聯合和合一，因為其中一人不能完全地加入其配偶所認為最重要、也最該投入的事務中。

第三類的結果是，時間一長，這個婚姻不是因壓力而破裂，就是雖有壓力仍維持在一起生活，但必須有一方在某些方面屈服，而婚姻變得必須處於某種

休戰狀態，結果使得雙方都覺得孤獨而不快樂。

以上的描述是不是你所想要的婚姻呢？你希望有一個會勒住你個人或婚後的你們在主裏成長的婚姻嗎？讓我們試著想一下哥林多後書6: 14所謂「同負一軛」的畫面。雖然今天我們大多不再過農耕生活，但我們可以想像，如果農夫把牛和驢放在同一個軛下，會是什麼情況。這個木製的重軛原是設計來利用二者的力量耕作之用，但現在它可能變得歪歪斜斜的，因為這兩種不同的動物有不同的高度、體重、走路的步伐和速度也都不同，以致這個軛不但起不了可應用的作用，反而會因所負的重量分配不均而磨痛雙方。一個這樣的婚姻不僅對基督徒來說是沒有智慧的，對非基督徒的那一方也是不公平的，最終這個婚姻對雙方都是一場磨難。

我們的經驗

說說我們家的經驗吧。幾年前我們兒子開始和一位有猶太背景的女孩在一起。多年來他一直聽我們談到嫁娶非基督徒的哀傷和這樣做是違背神旨意的，所以知道這不是他該做的一項選擇（我們也強有力地提醒過他），然而他們兩人的感情卻發展得越來越深。值得讚揚的是，我的兒子對這女孩說：「除非妳是基督徒，否則我不能娶妳，而且妳也不能只是為要嫁給我而作基督徒。在教會，我會坐在妳旁邊，但如果妳真想認識基督教，妳就必須自己去追尋——自己願意參加小組、讀經和與別人討論。」

很幸運地，這個女孩很誠實，也很果敢，她決心仔細研究聖經中所宣稱的真理。當她越來越靠近能拯救她的信仰時，我們的兒子在信心上也越來越成長，為的是能趕上她的進展！這讓我們非常驚訝。有一天她竟然對我說：「妳知道嗎？妳的兒子真不應該和我約會！」

最後她信主了。當她受洗時，我兒子為她在洗禮中捧聖水。接著的那個星期我兒子就向她求婚。如今他們已經結婚兩年半，兩人都有成長，但也有掙扎，和不斷的悔改。我們很愛他們，也很感恩，因為她不但成為我們家中的一份子，也成了基督身體中的一員。

我之所以會提出我們家的故事，是

因為我們還有很多信主的朋友沒有得到相同的結果——他們的孩子最後還是嫁娶了不信主的人。對我來說，作為母親我所學到的功課是：即使是在牧師的家庭裏，儘管孩子經常聽到父母教導和討論有關神的事，孩子們也有很多機會看到父母輔導破碎的家庭，但他們仍會輕

率地發展不該發展的關係，並且還結婚，而這些婚姻也不見得都有好下場。如果基督徒領袖們的家庭都如此，何況群羊的家庭呢？

我們需要聽到更多那些與非基督徒結婚者的聲音，了解他們的哀傷，知道為什麼與不信者共負一軛不只是違背

神旨意的事，也是非常不明智的一項選擇。

（本文選自The Gospel Coalition網路文章，作者凱西·凱樂是紐約救主長老教會聯絡部的副主任，她和丈夫提姆·凱樂合著《婚姻的意義》一書）

基督徒生活再思 (三)

——論信仰

我是個真基督徒嗎？

更新編輯小組提供

常去教會的人不論信不信主，都有過參加佈道會的經驗。通常佈道會結束時，講員都會鼓勵聽道的人舉手作個決定。有些講員的信息把福音的內涵講得非常清楚，最後才問聽眾中有沒有人要信耶穌，這樣作是很重要的。但不是所有的講員都如此，有些講員可能沒有提到罪的問題，也沒有提到耶穌與我們的罪之間有何關係，甚至可能講道時沒有提到耶穌，但還是給了呼召。這時那些舉手的人是為什麼緣故決志呢？有無可能是欣賞講員的台風、口才、學識或幽默感而舉手表態的呢？或是因為教會溫暖的氣氛令他（她）感動而舉手的？更有甚者，有的教會只要看到有人舉手就很高興，不久就讓他們受了洗，但很快這些受洗的人不到半年就從教會中消失了。這是很令人傷心與氣餒的事。身為牧者或教會領袖者該都能體會，要讓一

個受過洗又離開教會的人歸正是多麼困難的事。

當然，唯有神能看清人心的真相，唯有神知道那些決志的人當中有多少是真正屬祂的羊。不過一個人若是真正得救的，應該是有跡可循的。教會不是今天才需要面對這些跟進的困難，美國十八世紀的清教徒神學家愛德華茲（Jonathan Edwards）在美國第一次屬靈大復興，見許多人決志信主的情況就了解到屬靈真偽的問題，因而連續寫下許多有關真偽信仰的文章，其中一篇論到真悔改必有的五個標誌（The Five Signs of True Conversion）。也許我們可以用以下五點來衡量自己與自己所帶領信主的家人與親友有否真得救：

愛德華茲所列的五個標誌如下，他說：

1. 真正得救的人會以基督為榮，並

且愛祂，而這種心態旁人能察覺得到，且具有傳染性。

2. 真正得救的人會越來越恨惡罪，且不願活在罪中，也鼓勵別人不要活在罪中。

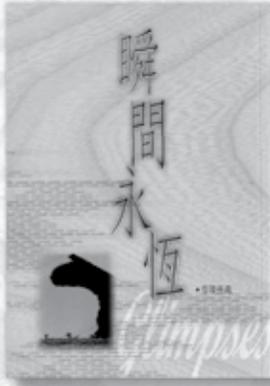
3. 真正得救的人愛慕神的話。世間有許多人欣賞聖經，卻不一定相信全本聖經都是神的啓示，真正得救的人不然，他全然相信聖經是神無誤的默示。

4. 真正得救的人愛慕真理及所有與神有關的事。

5. 真正得救的人會愛其他的信徒，願意花時間與他們相處，並幫助他們。

在這個異端邪說流行且能吸引人的時代，讓我們確信自己信仰的真實性，能在生命中結出聖靈的果子，帶著這果子的特色與屬神的各樣恩賜成為周圍人的幫助，也成為自己教會的祝福。

夏天不是讀書天， 有好書還是不可不讀！



《瞬間永恆》*Glimpses*

作者：李陳長真（滌然序） / 頁數：287 頁

暑期特價 **\$250** 元

存貨不多，欲購從速。

作者以幽默的筆法，從聖經觀點描寫人生，希望由瞬間即會流失的種種生活瑣事中，捕捉一絲絲神永恆的作為。

* 同作者亦同步推出電子書《讓我們露營去》，每本台幣100元。
請上更新網站下載 www.crmnj.org



《永不疲倦》*Run and Not Be Weary*

作者：懷特·卡森醫生 by Dwight L. Carlson

譯者：劉家煜

頁數：231 頁

價格 **\$195** 元

本書是為那些肯真心愛主卻又時感疲倦的基督徒寫的。作者分別從生理、心理及靈性三方面來探討疲倦的原因，並提出消極預防的方法和積極追求的方向。這不是一本空談理論的書，作者以一個信徒身分和醫生的觀點寫出戰勝疲勞的祕訣。



向「人生下半場」事奉與生命的成長挑戰

扎根聖道·深思真理

ITS 更新學院2013年秋季課程

馬上要開始了！

好老師不易找 有深度的課程不易開

機會難得 報名請早 (更新網站：www.crmnj.org 或傳真報名：732-745-2878)

◆ 9/20-22/2013 **THE101** 系統神學：聖靈論與救贖論 —— 林慈信牧師

上課地點：亞特蘭大城 (Alpharetta, Georgia)

費用：修學分180元美金；不修學分95元

【我們的文字事工】

◆ 感謝主，更新第一本電子書《揚起生命的帆》自問世後一直不斷有人下載，這是2012年更新月刊選集，同工們看到下載數量的增加很得鼓勵。目前我們又完成了第二本電子書，是李陳長真師母所寫的《讓我們露營去！》，作者根據多年來周遊將近35個國家的經歷，將一路所見所聞，及夫婦在歐洲各地露營的經歷，以幽默的筆法介紹給讀者，不僅足以讓不愛出門者想要出外旅遊，也足以讓本來就愛出外旅遊者躍躍欲過亞伯拉罕式的帳篷生活！你即使不使用閱讀機也可以上網閱讀！歡迎上更新網站下載Pdf檔。至於不用電腦的讀者，歡迎你購買《瞬間永恆》一書，也是非常值得的暑期讀物！（特價資料見本刊廣告）



◆ 更新最近出版的《三問讀經法》是陸蘇河教授的一本佳作。總幹事李定武牧師認為此書是教會針對後現代時潮最佳的回應：用這方法讀經既能掌握經文的神學思想，又是以基督為中心設計信息的好方法——目的是教導基督徒如何有效地讀經，找出經文的中心思想。不僅每位信徒應當操練這方法讀經；傳道人更應當藉此方法傳講以基督為中心的講道。感謝主，此書方印成，已經售罄。目前2刷正在海運途中，希望海外讀者盡快預購，台灣及遠東



讀者請與更新三峽書房聯絡，以免向隅。讓我們也求神動工，興起一批信徒能熟用這方法，前往啓創地區作短宣的服事；教各地弟兄姊妹們使用《三問讀經法》研讀聖經，如保羅當年鼓勵，

要「在許多見證人面前聽見我所教訓的，也要交託那忠心能教導別人的人」。有保羅教提摩太，提摩太教「忠心」的人，「忠心」的人去教導「別人」，讓我們一同參與四代同堂的訓練事工。

◆ 更新目前正在發展不同語言的《豐盛生命》門徒訓練材料的事工，目前正在積極發展《豐盛生命》的盲文版。同時需籌備在香港製作盲文Braille版的經費，求神賜更新通達的道路及經費上的需要。

◆ Billy Graham所書的《聖靈》乙書一直被神重用，雖已絕版，但因目前不少讀者要

求訂購，更新決定重新以橫排方式排版，盼能在今秋面市。這是一本難得的佳作，除自用外，也歡迎教會當作成人主日學教材來教導信徒。聖靈的作為對我們基督徒而言非常重要，但如今各地說法不一，令許多基督徒感到混淆，相信這本書的出版能給許多人帶來幫助。

◆ 經過更新編輯及製作部的努力，另一套馬上可與讀者見面的是4本輔導小冊：《單親父母情》、《家有易怒兒》、《注

意力缺乏症》、《亞斯伯格症》。這套由龐慧修姊妹整理完成的輔導小冊非常好用，英文版原是費城信仰保守的輔導學院出版的，這是一套完全根據聖經來輔導的教材，歡迎大家多買幾套，留在身邊，隨時送給有需要的基督徒。今天華人教會中有不少單親父母，也有一些愛動兒和自閉症的孩子與父母需要我們關心，送書與為他們禱告是我們能送給他們最好的禮物呢！求主使用這套書。

【我們的宣教需要】 需要的數目很大，請大家繼續代禱並支持！

感謝主，負責更新宣教工場上的兩位主要同工——新加坡分會的余達富及緬甸分會的央正義牧師——今年四月22日到五月16日，來美短短三個多星期中，與總會的李定武牧師一同在東西兩岸拜訪了9間華人教會。有機會分享更新宣教的異象與事工簡報。感謝神賜給他們平安的道路，並受到了各教會熱烈的接待。因著此行，也接觸到不少有興趣願意以短宣方式參與更新在緬甸及外蒙古工場的弟兄姊妹及教牧們。我們將陸續跟進，求主加力。並請繼續在金錢與禱告上支持我們的需要。

更新傳道會緬甸工場的需要（2013-2014）

I. 事工的展望：

1. 植堂與教會建築物的重修。
2. 苗族神學院的成立。
3. 建立貴概學生中心（貴概離中緬邊界約3小時車程，離臘戍1.5小時車程）。

II. 宣教事工經費預算（2013-2014）

1. 認領贊助計畫（以一整年來預算）

- (1) 目前60位更新同工中有25位同工尚沒有經費支持：
全年預算每位同工每月需 台幣3300元 × 12月 × 25人 = 99萬元
- (2) 目前所收養的200位孤兒中，尚有50位需要人認領贊助：
全年預算一位小孩每月需 台幣1060元 × 12月 × 50人 = 63萬元
- (3) 2013年共有27位神學生需認領贊助：
全年預算一位神學生每月需 台幣1200元 × 10月 × 27位 = 32萬元

2. 農場建設以達到當地事工走向自立自足

第一期 預計進行完成日期（2013-2014）

- (1) 已購買的8英畝農地其中3.7英畝需建圍牆所需經費 73萬台幣
- (2) 在圍好的農地上建蓋一座可以飼養6000隻蛋雞的雞舍 175萬台幣
- (3) 養殖6000隻蛋雞從雞苗到生蛋所需經費（需四個月，包括飼料，疫苗等） 100萬台幣
- (4) 建立農地水源及供水系統 24萬台幣
- (5) 建設農地電力供應系統 30萬台幣
- (6) 建設可以飼養200隻仔豬的豬舍 71萬台幣

3. 需要一部在農場上客貨兩用的汽車（pick-up truck） 約73萬台幣

另一部用在臘戍的宣教中心、各處福音事工及接待短宣隊上山的麵包車 約90萬台幣

以上三項共需經費 台幣830萬元

* 奉獻時請註明為緬北宣教用

兩個多月前，《時代雜誌》用一個很有趣的題目——「我、我、我的世代」作為封面文章，它之所有有趣，是因為七〇年代美國流行用另一個類似的名稱稱呼嬰兒潮——那些生在1946-1964年間的族群，只是當時只用一個大寫的「我」字，而不是今天三個大寫的「我」字。

美國許多刊物喜歡視自己為時代的代言人，今天許多通用的名詞往往都是當年一些大牌編輯發明的。二十世紀的六〇年代《生活雜誌》發明「代溝」一詞；七〇年代《紐約雜誌》發明「我的世代」；《新聞週刊》稱八〇年代的人為「錄影機的世代」！二十一世紀的《時代雜誌》則發明了——「我、我、我的世代」一詞！總之每個時代的人好像都與「我」字有關。

但以「我」為中心的心態並不是美國人的專利，千年蟲過後，美國對中國社會的發展越發有興趣，2007年時《時代雜誌》曾以中國二十幾歲的年輕人為研究對象，用「一切都該為我！」（It's All about Me!）為文，將我們中國自私的年輕人好好地分析了一番。細讀該文我們就發現，當經濟環境好轉後，人的私心發展是沒有疆域之分的。

當年被稱作「我的世代」的族群，如今大多已進入退休或半退休年齡，與

他們父母輩不同的是，他們的經濟環境比父母好，身體比父母健康，受的教育比父母高，在生活的享受上也比父母舒適。目前這個族群正是最被生意人看好的族群，他們比父母更懂得如何保養身體，所以成為直銷產品最大的消費者和促銷者。產品形形色色，由保護皮膚的潤滑劑，維他命，甚至到推銷墓地的都有，他們也是投資退休金和股票市場人數最多的群體。由於身體好，旅遊業也以他們為促銷對象，他們遨遊五湖四海的機會之多就不用提了。

至於「我、我、我的世代」當然與他們父母——「我的世代」——有不一樣的地方，《時代雜誌》宣稱他們的特色是：懶惰、喜歡享受不勞而獲的福氣、有自戀情結，離不開手機與電子器具，而且成年後不肯離家，大學畢業後還是住在家中，由父母負責管吃管住！

這樣說來，難道這個被稱為「我、我、我的世代」真比七〇年代嬰兒潮的「我的世代」更厲害三倍嗎？也不盡然，今天這個「我、我、我的世代」大學畢業後找工作不易，所面對的各種引誘和挑戰也比上一代多，但仍有不少人或投身幫助第三世界的貧苦大眾，或捐錢幫助非洲和中國的愛滋病人，或前往貧窮地區教書。

其實每個世代的人都有他們的特

色，這是不可否認的事實，而每個世代的人都有共同的缺點，那也是真的。聖經稱這個共同點為「人的原罪」，這「原罪」所能帶出來的不良行為表現，分布在所有的族群中，並無古今中外之別，也無年齡，國籍，文化、學歷、資歷、EQ、財力之分。無人能脫離「原罪」的捆綁，甚至連最虔誠的宗教人士也不例外。無論是大博士，還是不識字的，也都無可誇之處，因我們都很容易不經意地顯露出自己罪惡的本相，因此大家每天都需要經歷福音的洗禮，每天也都需要經歷聖靈在我們內心中更新的作為。

因此，當我們在享受神各樣的祝福時，不要忘記神的恩典；而當我們在經歷苦難與困境時，也不要忘記神的恩典！要常常學會吟唱芬妮·克羅斯比所寫的那首古老詩歌：「十字架、十字架，永是我的榮耀，我眾罪都洗清潔，唯靠基督寶血！」

《時代雜誌》指出人的通病，卻找不出療法，但基督能提供答案——不是「我」，而是那位願意愛不值得愛的「我」、且願為「我」釘上十字架的耶穌基督能解決「原罪」的問題，唯有祂配得稱讚，願一切的榮耀與讚美都歸給祂！

更新傳道會是一個基督教福音派、輔助教會的事奉機構。它是一個超宗派的組織，信仰宗旨與世界華人福音事工聯絡中心完全符合。它的目的在以傳道、門徒訓練、講習班及文字工作，來裝備聖徒，幫助教會，以達到信徒更新，教會更新的目標。更新傳道會在1971年由華人信徒們在美國成立，1977年美國聯邦政府稅務部，1989年香港稅務局及中華民國列為非營利宗教性免稅機構，1995年及1996年分別在新加坡及馬來西亞政府註冊，它的經費大部份由信徒及教會自由奉獻來維持。更新月刊全年共出共十期，即一、二與七、八均兩月合為一期出版。本刊免費贈閱，函索即寄。

更新 RENEWAL 信徒更新·教會更新

第二十六卷第六期 二〇一三年七、八月合刊

發行人：黃珍輝

編輯委員會：〔筆劃順序〕李定武、李陳長真、張麟至

編輯：李陳長真

排版：章俊 美術設計：楊順華

諮詢顧問：〔筆劃順序〕王永信、黃金田、滕近輝、鮑會園

總會董事：〔筆劃順序〕張麟至（主席）、石懷東、李定武、林成蔭、梁金剛、張德健

分會董事：新加坡地區 藍欽強（主席）、李炳新、何錦榮、姜維信、徐銳真、

〔筆劃順序〕張人鹽、張寶華、黃克明、蔡金德、蕭寅謙

台灣地區 李定武（主席）、李勝雄、蘇義雄、林文亮、杜榮華、陳美桂、

黃珍輝

美國總會 200 N. Main Street, Milltown, NJ 08850, U.S.A. Tel: 732-828-4545 Fax: 732-745-2878 E-mail: info@crmnj.org

香港分會 香港上環郵政局郵政信箱號碼33139號 Tel: (852) 2546-5738 E-mail: crm09hk@gmail.com (奉獻支票請開Christian Renewal Ministries)

台灣分會 237新北市三峽區大學路118號二樓 Tel: (02) 2673-3600 Fax: (02) 2673-9801 E-mail: crmtaiwan7@gmail.com 劃撥13913941 基督教更新傳道會

新加坡分會 Christian Renewal Mission 35 Kallang Pudding Road, Tong Lee Building, Block A, #10-01, Singapore 349314

Tel/Fax: 65-67481994 E-mail: crmsg77@yahoo.com.sg

<http://www.crmnj.org>