



新生命

家訊

聖誕快樂

「在至高之處榮耀歸於神！
在地上平安歸於他所喜悅的人！」
- 路加福音 2:14 -

基督生命的園地

2025年12月號

基督教新生命宣道會 NLCAC 11000 First Ave., Whittier, CA 90603 info.ch@nlcac.org Website: www.ch.nlcac.org

靈修札記

任長老

Health and Wellness

健康養生

當代人為了追求身體的健康，有意識地選擇養生的方法來達到健康的目標；為了追求長壽和抗衰老、所以人們花費巨額金錢購買有機的食物、維生素、益生菌、膠原蛋白。另外，為了要有強健的身體，所以，參加了不同體能鍛鍊的活動，目的是為了保持身體機能、增強心肺功能和維持肌肉。同時，人們也越來越重視心理健康和充分休息對身體的影響，因此希望有優質的睡眠，想法子調節和釋放壓力，還尋求良好的人際關係和一些社交的活動。這還不夠，更進一步透過科學和醫療手段來掌握身體狀況，防患於未然；就如，定期健康檢查，按照醫生的建議接種相關疫苗來預防各種傳染病，和利用智能手錶或穿戴式設備，實時監測心率、步數、睡眠分數等健康數據，以便及時調整生活方式。

總而言之，「健康養生」是一種透過飲食、運動、心態和休息來維持和促進身心健康的全面生活方式。核心概念是「未病先防」，強調透過預防

來保健身體。基本原則包括維持均衡飲食、規律運動、充足睡眠、情緒管理以及保持良好衛生習慣。

我們害怕肉體的匱乏和衰老，不斷尋找能帶來「無限能量」和「永恆健康」的方法。諷刺的是我們把我們肉體的生命餵養的很好，但我們的屬靈的生命卻在挨餓。我們追求短暫屬世的生命，卻忽略了真正能帶來永恆生命的源頭。

耶穌在二千多年前，對著一群尋求食物的以色列人宣告了終極的答案：「**我就是生命的糧，到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴**」（約6:35）。這份宣告直接回應了我們靈命最深層的匱乏。我們靈命渴望的是「永恆的飽足」和「不變的生命」。這種對永恆的渴望，是上帝放入我們裡面的，因此，任何有限、屬世的食物或方法都無法滿足它。

我們追求健康養生的行為，是在南轅北轍的方向上尋找永恆的生命；是和耶穌的教導背道而馳的行為。就像以色列人在曠野吃嗎哪一樣，我們必須每天進食。無論我們吃了多少「超級食物」，今天飽了，明天依舊會餓。所有的營養品或養生的方法都無法阻止衰老和死亡。就如耶穌說：「**你們的祖宗在曠野吃過嗎哪，還是死了**」（約6:49）。所以屬世生命的最高和最終的成就就是人人都會歸於塵土。

耶穌把自己與摩西時代的嗎哪做對比。嗎哪只是暫時的食物，而耶穌才是上帝從天上賜下的「真糧」，是永恆的食物。耶穌承諾：「**到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴**」（約6:35）。首先，這「真糧」滿足了我們對生命的意義和價值的終極需求；在世上，我們常常因為沒有目標、沒有安全感而感到「飢餓」，但信靠耶穌之後，我們找到了生命的源

頭和錨，也就有了人生的方向，不再是迷失的羊。其次，耶穌所賜予的生命，是超越物質的食物，祂的靈在我們裡面運行，使我們與神相連，獲得永恆不朽的生命。最後，耶穌的「話語」不是一個哲學概念，而是祂「道成肉身」來到我們中間成為我們所領受的「靈糧」，不是宗教的「教條」，或「律法」；而是一位活著的、真實的救贖主；祂的身體為我們破碎，祂的生命成為我們「生命的糧」。

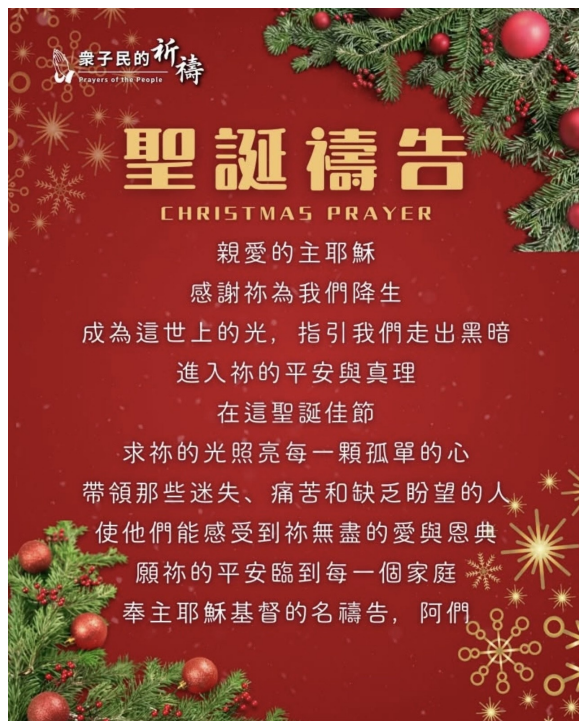
我們領受這份「生命的糧」的方式不是透過身體的咀嚼，而是透過「信心」。這「信心」是我們靈命的「消化系統」，將理性知道的知識轉化為生命的信靠；將充滿「信心」地伸出去手，接過耶穌賜與的「生命的糧」。我們靈命的成長是循序漸進的，由「信心」開始，然後增添「美德」、「知識」、「節制」、「忍耐」、「敬虔」、和「弟兄的愛」，最後、增添「神聖的愛」（參彼後 1:5-7）。

因此，就像我們每日飲食攝取營養餵養我們屬世的生命，我們必須每日為屬靈的生命攝取「靈糧」。耶穌是「生命的糧」，我們就需要每日與祂連結，接受祂屬靈的餵養。耶穌說過：「叫人活著的乃是靈，肉體是無益的。我對你們所說的話就是靈，就是生命」（約6:63）。所以，耶穌的「話語」就是餵養我們靈命的食物。每日花時間安靜讀經，讓這份靈命的食物真正地進入我們的心中；另外，透過禱告，我們將靈命的需要帶到祂面前，領受祂所賜的平安與力量；如此才能讓我們的靈命成長與茁壯。

我們可以選擇繼續花費時間和金錢，追逐那永不止息的、會衰老的身體需求；或者，我們可以選擇將我們的靈命交託給那位永恆的救主。我們肉體的生命與永恆的生命比起來、那是多麼地微不足道。然而、我們尚且知道

餵養我們短暫的生命，我們卻忽視了餵養我們永恆的生命；這是多麼的荒謬。真正的健康不是肉體的長壽，而是靈命的永生與飽足。只有我們將屬世的生命與「生命的糧」連結時，我們才能從根本上解決內心的焦慮、恐懼和匱乏。耶穌說：「不要為那必壞的食物勞力，要為那存到永生的食物勞力」（約6:27）。所以，不要以繼續追求那些短暫的「超級食物」和「抗衰老的方法」為生命的首要目標。反而，更重要的是，我們每天必須都要來到耶穌基督的面前「靈修」，「讀經」，「禱告」，領受祂白白所賜的「靈糧」——「我是從天上降下來生命的糧，人若吃這糧，就必永遠活著。」（約6:51）；耶穌所賜「生命的糧」才是「真糧」，只有祂所賜的「真糧」才有「永恆的生命」，只有祂所賜的「真糧」才能使我們的靈命得到真正的飽足。

阿們！





感恩

— 基督徒心靈最深的力量

(改寫自 陳佑生牧師 12/03 在智慧團契的講道內容)

親愛的弟兄姊妹：

每逢感恩的季節，我們心中總會再次浮現一個深刻而簡單的問題：
「什麼是基督徒的感恩？」

有人把感恩當成「禮貌的話」；
有人把感恩當成「宗教的儀式」；
有人把感恩當成「平順時的讚美詞」。
然而聖經卻從未如此定義它。

在整本聖經中，感恩不是裝出來的樂觀，也不是善意的安慰自己。
感恩是信心的語言，是盼望的根基，是我們與神同行的證據。
因此，我想帶領全教會弟兄姊妹，
從三段重要的經文、三個生命的角度，
回到感恩的核心，看見神所賜給祂兒女何等豐富的祝福與保護。

願主帶領我們，
讓我們重新學習「數算恩典」、
重新學習「感謝中得力」、
更重新學習「凡事謝恩」背後那偉大的信仰秘密。

一、感恩使我們不被困難壓倒

帖撒羅尼迦前書 5:16–18 神所定的旨意

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；
因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」

這段經文，是許多基督徒熟悉的金句。

但它被寫下時，教會正面對逼迫、貧困、社會排斥與各種挑戰。

保羅不是寫給生活順利的人，

而是寫給在患難中仍然願意跟從耶穌的人。

因此，這不僅是一段屬靈建議，而是引領信徒走向成熟的生命秘訣。

「常常喜樂」：不是情緒，而是生命方向

保羅並非要求我們「永遠保持快樂的情緒」。

那是不可能的，也不符合人性。

他所說的「常常喜樂」，

是指我們的生命方向要轉向神、轉向盼望、轉向光明。

真正的喜樂不是來自順境，而是來自神同在的確據。

即便環境不變，我心裡因信靠神而生的那份穩定，

就是喜樂最深的來源。

「不住地禱告」：生命與神保持連線

不住地禱告，不是 24 小時跪著禱告，

而是不讓心靈的連線斷掉。

當我面對難題時，我不是先擔憂，而是先禱告；

當我感到無力時，我不是躲起來，而是向神開口；

當我受傷害時，我不是急著反應，而是先交給神。

「不住地禱告」就是：
讓生命保持在與神的同行裡。

「凡事謝恩」：信心的最高境界
我們常誤會「凡事謝恩」的意思，
以為聖經叫我們「為災難本身感謝」，
其實不是。

聖經說的是：

「在所有的事上，都能找到感謝神的理由。」
也許我仍在眼淚裡、仍在掙扎中、仍在不確定裡，
但我能說：「主，我知道祢在。」
這就是感恩。

真正屬神的感恩不是否認痛苦，
而是承認神更大。

為什麼感恩能不被困難壓倒？
因為感恩會帶來四種屬靈的改變。

（1）感恩讓我們重新看見神，而不是只看問題
困難會使我們的眼光變窄，只剩眼前。

感恩會說：
「主啊，我願意抬頭看祢。」

（2）感恩讓負面思想失去力量
憂慮、懼怕、埋怨、苦毒會吞吃我們的心靈。

但感恩像是在心裡點亮一盞燈，
使黑暗不能完全掌控我們。

（3）感恩喚醒信心

每次你說：「主，我感謝祢。」

你就在宣告：

- 神仍在掌權
- 神仍在工作
- 神沒有離開
- 神仍值得信靠

信心就因此甦醒。

（4）感恩使我們不被困難定義

困難可以影響你，但不能定義你。

神才是定義你生命的那一位。

感恩就是站在信心的地位說：

「主啊，我承認祢比困難更大。」

感恩是神的旨意，是神給我們的保護

為什麼神要我們感恩？

因為祂知道：

- 感恩保護心靈
- 感恩醫治傷痛
- 感恩驅散憂慮
- 感恩打破仇敵的謊言
- 感恩讓我們看見盼望

感恩不是規定，而是恩典；
不是負擔，而是保護。

二、不忘記祂的一切恩惠

詩篇 103:2-5：神的五個恩典

大衛在詩篇 103 篇說：

「我的心哪，你要稱頌耶和華，
不可忘記祂的一切恩惠！」

大衛之所以能活在感恩裡，
不是因為他的環境好（其實他的人生充滿動盪），
而是因為他清楚記得神的恩典。
他在這段詩中列出五項重要恩典：

1. 赦免——神對我們生命最深的醫治

「祂赦免你的一切罪孽」

感恩的根基不是順利，而是赦罪。

沒有赦罪，就沒有喜樂；

沒有赦罪，就沒有盼望。

神赦免我們，不是因為我們做得好，

而是因為祂愛我們。

受赦免的人，不可能不感恩。

2. 醫治——祂恢復我們破碎的生命

「醫治你的一切疾病」

這裡包含身體、心靈、情緒、意志的醫治。

每一次恢復、每一次甦醒、每一次重新站起來，
都是恩典的記號。

3. 救贖——讓我們從深坑中被拉起

「救贖你的命脫離死亡」

深坑，可能是罪、苦毒、失望、創傷、甚至人生的低谷。

我們能從深坑裡走出來，不是靠自己，

而是因為神親自伸手。

4. 慈愛——祂用恩典與憐憫作冠冕

「以慈愛和憐憫為你的冠冕」

神對我們的愛不是因為我們值得，

而是祂本性就是愛。

祂的慈愛包圍著我們，使我們有尊榮、有歸屬、有價值。

5. 供應——祂以美物使我們生機更新

「祂用美物使你所願的得以知足，

以致你如鷹返老還童。」

神的供應非但不缺乏，還是滿溢。

在我們看不見時，祂仍在準備；

在我們覺得來不及時，祂的時間仍然完美。

三、感謝是把重擔交給神

腓立比書 4:6-7：憂慮中的平安之道

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，

將你們所要的告訴神。
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。」

保羅在監獄中寫下這段話，
他不是度假、不是在享受，而是在患難中。
但他仍說：「一無掛慮。」
這不是逃避，而是交托。

1. 感謝，是把事情交給神的方法

你若只是禱告，心可能仍然憂慮；
但當你「帶著感謝」禱告，
意思就是：
「主啊，我交給祢了，我知道祢會處理。」

感謝，就是放手的行動。

2. 平安不是環境給的，而是神給的

「出人意外」的意思是：
這份平安不是世界能理解的，也不是世界能奪去的。
當感謝臨到，
平安就開始工作，
在我們心裡建造一個神的堡壘。

感恩是基督徒的實際操練

感恩有兩種層次——信心的感恩與環境的感恩

1. 環境的感恩：我們看見了，再讚美

這是最自然的感謝。

神給我祝福，我謝謝祂。

神讓事情改變，我讚美祂。

這很好，也十分必要。

但它不是最深的屬靈感恩。

2. 信心的感恩：未看見，仍然感謝

這才是成熟生命的記號，

也是希伯來書 11:1 的精神—「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」

還沒看見，但心裡知道神必做工。

信心的感恩是在說：

- 主，我還沒走出去，但我知道祢牽著我
- 主，環境還沒改變，但我知道祢在計畫
- 主，我的禱告還沒應驗，但我知道祢在動工
- 主，我還在眼淚中，但我知道祢正在醫治我

這是最寶貴的敬拜，

也是最深的信心。

走在感恩的路上，是走在光中的生命

親愛的弟兄姊妹，

今天我們從三段經文學習感恩的三個面向：

- 感恩使我們不被困難壓倒（帖前 5:16-18）
- 感恩讓我們不忘記神的恩典（詩篇103:2-5）
- 感謝使我們把重擔交給神，得著平安（腓立比4:6-7）

感恩不是節日，而是生活的節奏；
不是儀式，而是信心的步伐。
不是勉強，而是能力。
不是假裝，而是盼望。

願新生命宣道會成為一個「數算恩典的教會」，
願每一個家庭都成為「充滿感謝的家庭」，
願我們的心在黑暗中仍然看見光，
在軟弱中仍然靠主剛強，
在未來的不確定中仍然持守盼望。
因為——

感恩的人，看見神的手；
信靠的人，經歷神的心。

願神以恩典、慈愛、醫治與平安豐富充滿我們新生命宣道會，阿們！





仁愛小組查經 思考問題回應

楊榮國 弟兄

使徒行傳第九章 32-43節 彼得傳道服事的擴展

1 彼得用簡單的一句話：「以尼雅，耶穌基督醫好你了，起來！收拾你的褥子。」（v34）就治好以尼雅的病，你有何看法？並舉出耶穌醫病的相同例子。

彼得是奉耶穌基督的名醫治以尼雅，是在倚靠聖靈，而不是倚靠自己。神蹟奇事的發生是非常自然的。彼得在這理不像一般的巫醫、（透過神明、邪靈、符咒來醫治病人）、乩童（假借神明附身替人求神占卜）、家裏設神壇，藉神明、畫符、唸咒等方法，大聲疾呼、敲鑼打鼓或是苦苦哀求的方式來替他人治病。而彼得是那麼安靜地說了一句話「以尼雅，耶穌基督醫好你了，起來！收拾你的褥子。」（徒9：34）。從此可以看見行神蹟的目的是叫神得榮耀，叫人都能夠來歸向真神。

這個故事類似馬可2:1～12，耶穌在迦百農醫治一個由四人抬來的癱瘓的病人一樣。是由耶穌直接命令他起來行走，而治好了病人。主耶穌只要靠一句話：「小子，你的罪赦了。」（太2:5）「起來！拿你的褥子回家去吧。」（太5:11）赦罪的權柄，不需要奉誰的名，祂就是聖靈，生命、醫治的大能。

2 彼得是如何使已經死亡的大比大從死裏復活（v39-40），聖經上有那些類似的例子？

彼得首先叫旁邊的人出去之後，自己跪下禱告，轉身對著死人說，「大比大，起來！」，彼得這一句話就是信心的宣告，也是命令、吩咐，來自聖靈的權柄和能力，她就復活了！這事傳遍了約帕，許多人因此信了主！彼得對大比大的醫治是個信心的宣告，就像主耶穌使「大利大」復活一樣。

彼得的醫治過程有如： 1) 在舊約 (王上17:19) : 以利亞憑著信心和禱告使寡婦兒子從死裏復活；以利亞懇切求告耶和華神，並謙卑地伏在孩子的身上，一連三次，直到神應允，顯出神的作為，成就了不可能的事，使孩子復活。這是聖經第一次記載死裏復活的神蹟。 2) 舊約 (王下4:21) 先知以利沙醫治救活書念婦人的兒子；書念婦人的兒子因頭痛而突然死去，婦人立即前往迦密山去見以利沙求他來救活這孩子。以利沙從這已死去的孩子向耶和華禱告並伏在孩子身上，孩子從死裡復活，憑信心及時地尋求神，而經歷神的拯救。 3) 新約 (可5:35-43) 耶穌使睚魯的女兒從死裡復活，當時對啊睚魯說：「不要怕，只要信！」。耶穌拉著孩子的手，對她說：「大利大，古米！我吩咐你起來！」耶穌在愛中施行權柄，回應睚魯的信心。所以是憑著信心從死裏復活；表明了耶穌醫治的目的，是要把人帶向信心和完全的拯救。

3 看到彼得醫治好兩位病人的神蹟，彼得有那些作法值得我們學習？

1) 彼得自己本人的信心。 從彼得身上，我們感受到那種信心，是對耶穌完全不動搖的信心。他能以那麼勇敢並堅定的口語面對一個病人和一個死人說話，彼得對他說：「以尼雅，耶穌基督醫好你了；起來！收拾你的褥子。」 (v.34) 他就叫死人復活。他對死人說：「大比大，起來」。這不僅需要不憑眼見的信心，而且是不受限制的信心。譬如說我們為教會軟弱

或有疾病的肢體禱告，不管他的病情如何，我們必須要有堅定的信心為他代禱，相信他會得醫治而痊癒。

2) 彼得順著聖靈的權柄、能力向神跪地禱告：彼得按照耶穌在類似環境下的榜樣，把所有的人從房間打發出去，然後跪下禱告。這是一個命令或吩咐。在這裡告訴我們，我們所有的能力、權柄，都是來自於聖靈，來自於耶穌。

3) 彼得對神的降服與信任。我們自己必須面對著神，我們是降服的，我們是信任祂的；神的能力和權柄才能夠透過我們行出來，不能有任何的懷疑、違背或不順從。

5 硝皮匠的行業如何受到猶太人的鄙視？他那些地方值得稱許？為何彼得要住在硝皮匠西門的家幾日？

1) 硝皮匠製造皮革的工作，猶太人認為不潔淨、十分厭惡和鄙視的職業，因為他要將牲畜的皮硝製為革，所以必須經常接觸處理獸屍獸皮，並且保存在自己家中。從猶太人的觀點看，它是個不潔淨的工作，因為它沾染了禮儀上的污穢。猶太人認為很不潔淨，因為他們接觸動物死屍。「**可吃的動物如果死了，誰摸到牠就要不潔淨到傍晚**」（利 11:39）。

2) 雖然他的職業是污穢的，但他的內心卻是乾淨的。硝皮匠西門雖然因為職業被人輕蔑，但他愛主敬虔的心並沒有改變，他熱誠接待上帝的僕人，他願意開放自己的家為主所用，這是值得我們學習的。

3) 彼得能在硝皮匠的家住了多日，表示他不在乎猶太人傳統規矩和禮儀觀念，打破這個禁忌；另外聖靈已經預備好他的心接受異象，奠定他以後工作的基礎。是聖靈把他帶到硝皮匠西門家裡，住了多日。

未完成的



趙國英 姊妹

我們都是未完成的人——尼采 我不是學哲學的人，也不是無神論者，但是我認同尼采的這句話，「我們都是未完成的人」。從前上班時，就職的公司是

一家大的行李箱製造批發廠商，在中國、美國和菲律賓都有自己廠和發貨地，市面上的公司如Target、Walmart、Macy、JCPenny 等百貨公司都是我們的客戶，工作非常緊張。在我們的工廠裡有可以發單的完成品，完成品又有高檔的也有較次的成品；有正在等待組合的半成品，當然偶爾也會有報廢品。我們「人」又何嘗不是這樣呢！有的人一生風光好似高檔品，有一些人生活稍微差些，有人即將走完人生，有人正在學習、裝備的路上，又有些人看似已經報廢了！但是從神的視角來看倒是很公平，我們在神的標準中都是「罪人」，「因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀」（羅3:23），而且「處罰」也很公平「按着定命，人人都有一死，死後且有審判」（希9:27），但是，神為我們開了一條路，讓我們有機會可以成為「得赦免其過、遮蓋其罪」甚至可以是「耶和華不算為有罪」的有福之人。神的方法總是超乎想像，祂用最「奇怪」戰術教約書亞攻打耶利哥城，沒有任何一位軍事專家會用這種「異類」的戰術攻城（如果，你有興趣可以參看「約書亞記」第六章）；同樣的，祂拯救世人讓我們成為「耶和華不算為有罪」的方法也是奇特的，「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。因為神差他的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。」（約3:16-17），用祂自己的愛子代替世人受死。我們，虧缺神榮耀的罪人，可以選擇接受或是忽略這麼大的救恩，但是選擇忽略的人要記住了「我們若忽略這麼大的救恩，怎能逃罪呢？」（希2:3）。接受這救恩的人也要選擇是繼續依然故我活在罪中？還是我們選擇「脫去舊人和舊人的行為，穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像。」？在成聖的路上我們都是未完成的人！

THANKSGIVING 感恩餐會

2025/11/29

