

路加福音 10:38~42

# 上好的福份

與主在一起

你忙不忙？



你忙不忙？

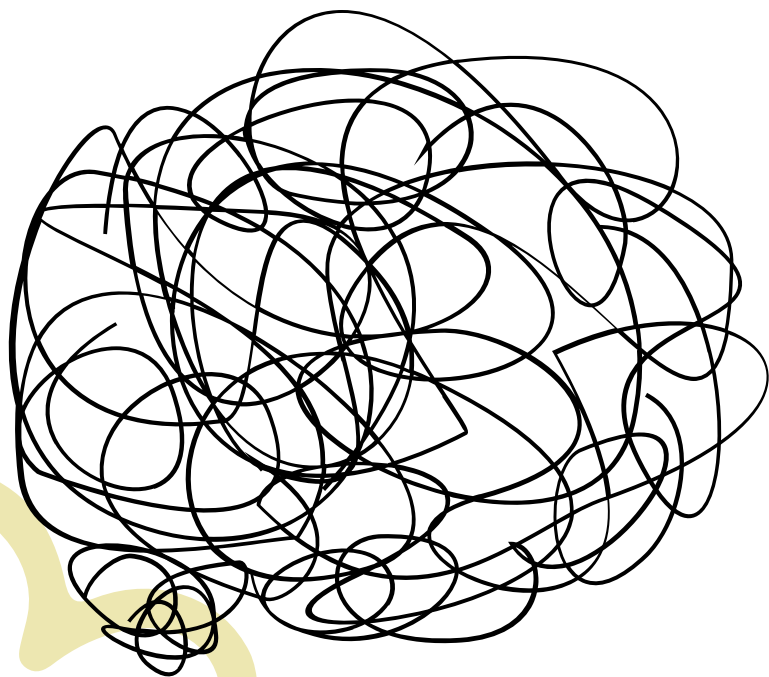
忙碌通常為你帶來什麼？



你忙不忙？

忙碌通常為你帶來什麼？

忙碌通常為你帶來什麼情緒？



你忙不忙？

忙碌通常為你帶來什麼？

忙碌通常為你帶來什麼情緒？

忙碌對你和上帝的關係帶來什麼影響嗎？



## 路加福音 10:38~42

38 他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。

有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裡。

39 他有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽他的道。

40 馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，

說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？

請吩咐他來幫助我。」

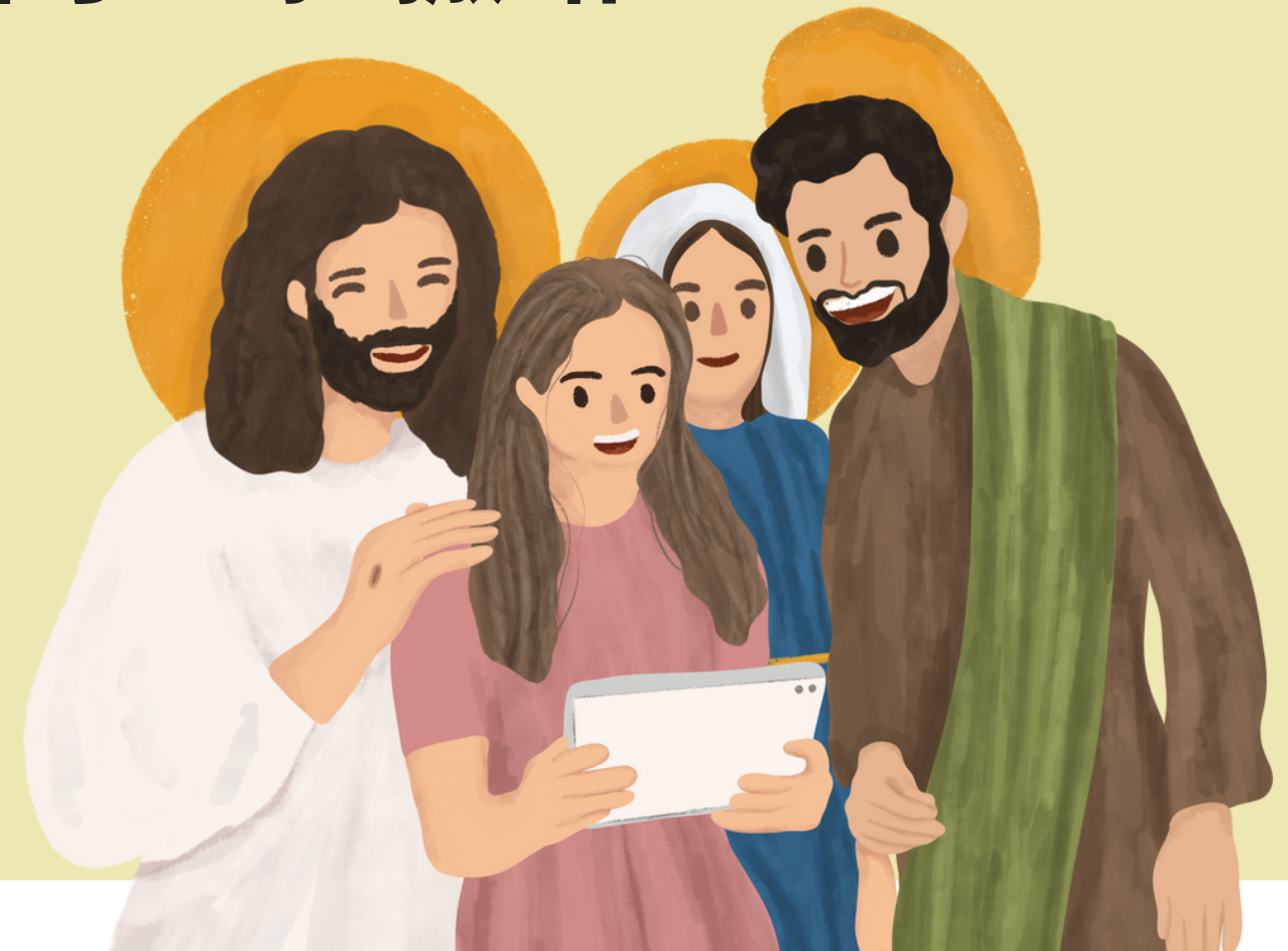
41 耶穌回答說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，

42 但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」

約 11:20 : 馬大聽見耶穌來了，就出去**迎接**他；  
馬利亞卻仍然坐在家裡。

約 12:2 : 有人在那裡給耶穌預備筵席；  
馬大**伺候**，拉撒路也在那同耶穌坐席的人中。

約 11:5 : 耶穌**素來**愛馬大和她妹子並拉撒路。



40 馬大伺候的事（原文：服事。這特別指的是預備餐食的服務）多，心裡忙亂（原文：負荷過多、過度忙碌）

41 耶穌回答說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，（原文：使激動、煩惱、憂慮、煩躁不安、憂心、焦慮、無謂的擔心）





# 忙碌的危機

## 與主的關係

40 馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：  
「主啊，我的妹子留下（原文：留下、撇下、離開）  
我一個人伺候，**你不在意**（原文：看見、管、顧念、  
**!! 掛念**）嗎？請**吩咐**（原文：說、告訴）他來幫助我。」



# 忙碌的危機

## 與主的關係

40 馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：  
「主啊，我的妹子留下（原文：留下、撇下、離開）  
我一個人伺候，**你不在意**（原文：看見、管、顧念、  
掛念）嗎？請**吩咐**（原文：說、告訴）他來幫助我。」

肉體的忙碌和服事不但無法使我們親近神，反而會生氣神並且停留在對主表面的認識，以及陷入肉體服事帶來的倦怠灰心。

# 忙碌的危機

## 與人(自己)的關係

40 馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：  
「主啊，我的妹子留下（原文：留下、撇下、離開）  
我一個人伺候，**你不在意**（原文：看見、管、顧念、  
掛念）嗎？請**吩咐**（原文：說、告訴）他來幫助我。」

！  
會因忙碌產生的焦慮破壞關係，帶來更多的不接納和論斷。

# 關於焦慮

## 認知行為療法

靜下來面對，  
詳細條列寫下使你焦慮的事情，一一列出，  
再一一寫下可能解決的方法和處理的時序。  
寫下來的這個過程，  
通常會發現**核心焦慮的因素**，  
找到重複的**因果循環模式**，  
大部分事件能被有效解決，焦慮感會隨之下降。  
不能被解決的事情，  
我們再另找幫助我們 **接納** 的方法。

## 耶穌與馬大

主說：**西門，西門！**撒但要得著你們，好篩你們像篩麥子一樣；

( 路加福音22:31 )

他仆倒在地上，聽見有聲音對他說：**掃羅，掃羅！**你為什麼逼迫我？

( 使徒行傳9:4 )

對馬大說：**馬大！馬大！**你為許多的事思慮煩擾，

但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，

是不能奪去的。

( 路加福音10:40 )

耶穌愛他們，在對他們重複的呼喚中，

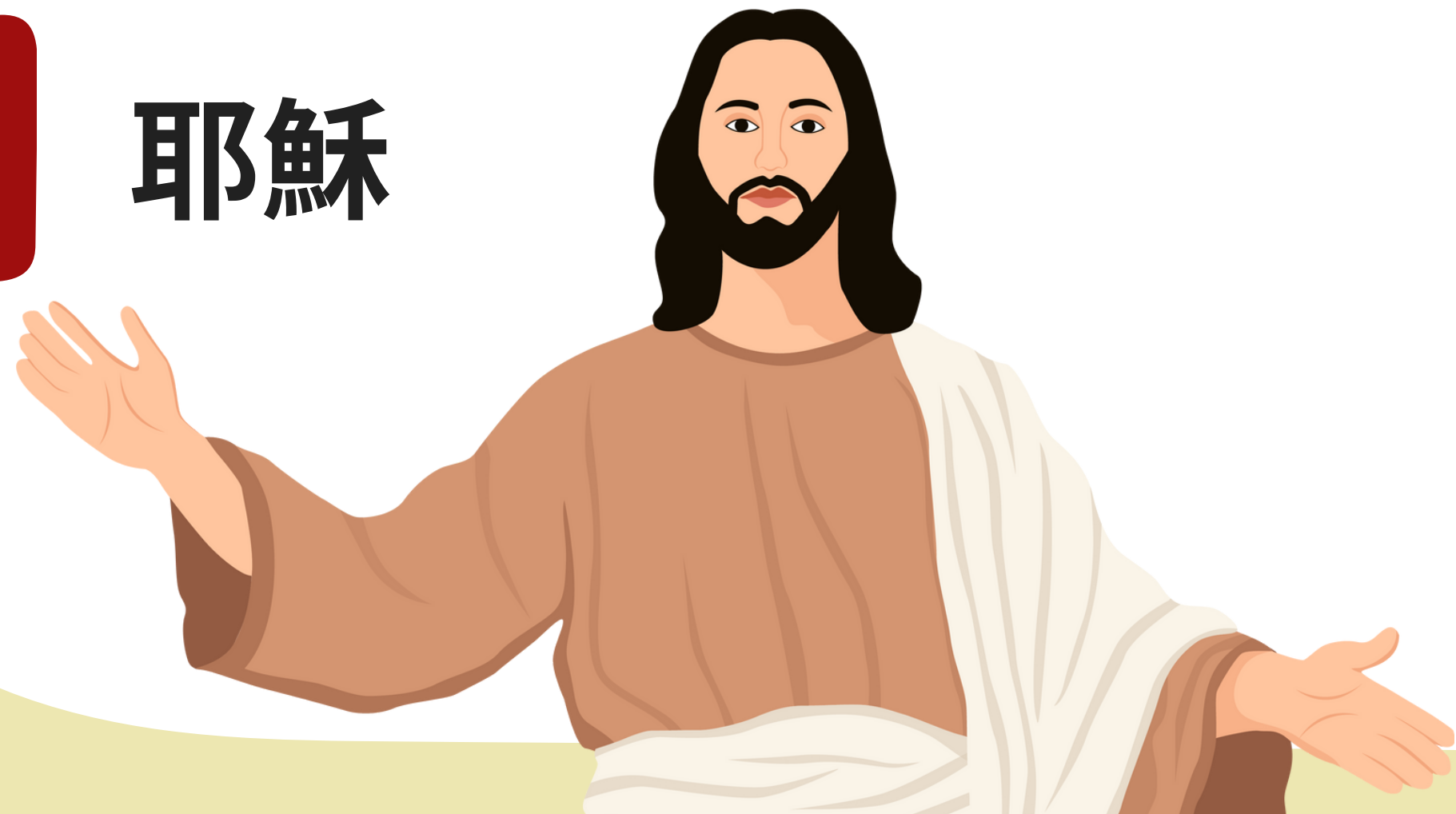
透露著 親切的愛和寬容的等待。

**得福的秘訣**

**惟喜愛耶和華的律法(話)，  
晝夜思想，這人便為有福。  
(詩一：2)**

**服事的焦點**

**耶穌**



愛之語

# 耶穌要什麼

## 1. 肯定的言詞：讚美、感謝、表達思念、愛戴...

應當充滿感恩進入他的殿門，滿口讚美進入他的院子；  
要感謝他，稱頌他的名。(詩篇100:4)

這樣，讓我們藉著耶穌，常常以頌讚為祭物獻給神，  
這祭物就是承認他名的嘴唇所結的果子。(希伯來書13:15)

我造就嘴唇的果子，願平安康泰歸於遠處的人，  
也歸於近處的人，並且我要醫治他。(以賽亞書57:19)

愛之語

# 耶穌要什麼

## 2.用心的禮物：將自己獻上當作活祭

神所要的祭就是憂傷的靈，神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。(詩篇51:17)

所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。(羅馬書12:1)



愛之語

# 耶穌要什麼

## 3.服務的行動：行善、活好

不要以惡報惡。眾人以為美的事，要留心去做。(羅馬書12:17)

我實在告訴你們：這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。(馬太福音25:40)

無論何人，因為門徒的名，只把一杯涼水給這小子裡的一個喝，我實在告訴你們，這人不能不得賞賜。(馬太福音10:42)

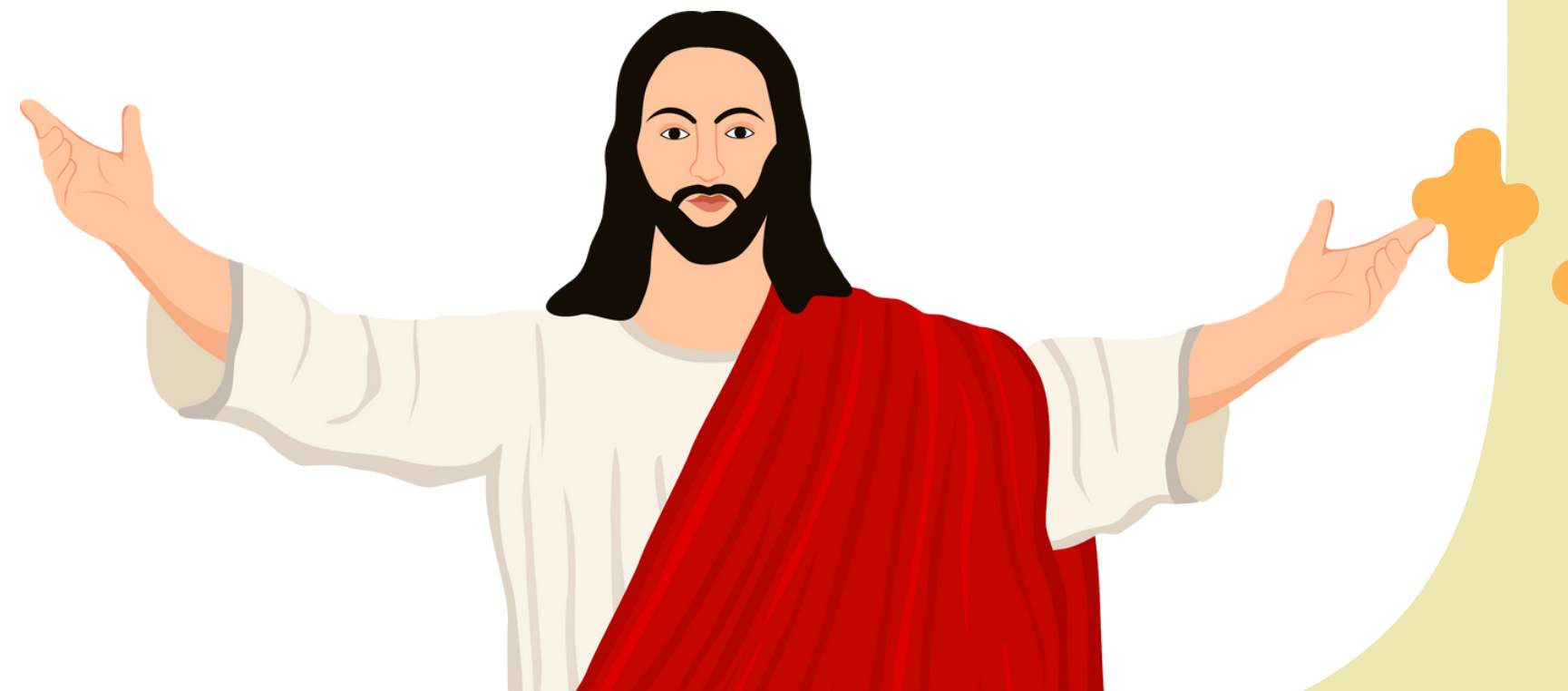
愛之語

# 耶穌要什麼

## 4.肢體的接觸：

雅各家，以色列家一切餘剩的，要聽我言，你們自從生下，就蒙我保抱，自從出胎，便蒙我懷摀。直到你們年老，我仍這樣，直到你們髮白，我仍懷摀。我已造作，也必保抱，我必懷抱，也必拯救。（賽四十六3~4）

## 5.精心的時刻：囊括以上



精心時刻

# 耶穌要什麼

**主要與我們有一個精心時刻，**

**一個只屬於你們之間分別為聖的時間。**

**這其中有你的默觀：就是與主之間愛的凝視愛的眼神交流。**

**相互傾訴 有時安靜聆聽 有時回應訴說，表達感謝表達想念  
表達稱讚**

**而用心的禮物，就是此刻。( 英文的present 就是禮物、也是此刻的意思 ) 每一個我們將自己放在神面前的此刻，並且將祂視為珍寶。就是最棒的禮物。**

情感的連結

# 耶穌要什麼

「耶和華——你的上帝是施行拯救、大有能力的主。他在你中間必因你歡欣喜樂，默然愛你，且因你喜樂而歡呼。」（西番雅書三章17節）

**我們需要用我們的情感來認識神。  
因為這是無可替代的主觀經驗。**

給我們 他自己

# 耶穌要什麼

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。

(馬太福音11:28)

人若喝我所賜的水就永遠不渴。

我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。

(約翰福音4:14)

**什麼是這世上最美好的福份：就是他自己。**

## 什麼是永生？

認識你—獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生。

(約翰福音17:3)

我實實在在地告訴你們，那聽我話、又信差我來者的，就有永生；不至於定罪，是已經出死入生了。

(約翰福音5:24)

神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。

(約翰福音3:16)

**得永生的秘訣？ 信耶穌、認識耶穌**

## 怎麼認識耶穌？

你們查考聖經，因你們以為內中有永生，給我作見證的就是這經。  
然而，**你們不肯到我這裡來得生命**。

( 約翰福音 5:39~40 )

**我的羊聽我的聲音**，我也認識他們，他們也**跟著我**。  
我又賜給他們永生；他們永不滅亡，**誰也不能從我手裡把他們奪去**。

( 約翰福音 10:27~28 )



## 怎麼認識耶穌？

你們查考聖經，因你們以為內中有永生，給我作見證的就是這經。  
然而，**你們不肯到我這裡來得生命**。

( 約翰福音 5:39~40 )

**我的羊聽我的聲音**，我也認識他們，他們也**跟著我**。  
我又賜給他們永生；他們永不滅亡，**誰也不能從我手裡把他們奪去**。

( 約翰福音 10:27~28 )

我們需要建立 自己和耶穌 的關係



# 我們怎麼做

## 選擇

馬利亞，在耶穌腳前坐著聽他的道。

（腳前意味著謙卑的態度，來到祂的話語前面）

但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的（原文：善、好、高層次的）福分，是不能奪去的。

**改變從選擇開始。**

**這裡耶穌明確的說出馬大、馬利亞的差別：選擇**

# 我們怎麼做

## 與主在一起

靈修大師 魏德樂 (Dallas Willard, 1935-2013) :  
稱 **靜默** 與 **獨處** 為基督徒生活兩個最基本的操練。

**獨處**是操練離開人與事，專注於神。

**靜默**則是操練內外每一種聲音安靜而專注於神。

偉大的神學家 盧雲 (Henri J.M. Nouwen, 1932~1996) :

**沒有獨處，幾乎不可能過屬靈生活。**

**操練在靜與慢中默想神 聆聽神。**

## 耶穌怎麼做？

散了眾人以後，他就獨自上山去禱告。 (馬太福音14:23)

次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來到曠野地方去，在那裡禱告。

(馬可福音1:35~36)

他既辭別了他們，就往山上去禱告。

(馬可福音56:46)

那時，耶穌出去上山禱告，整夜禱告神。

(路加福音6:12)



## 耶穌怎麼做？

散了眾人以後，他就獨自上山去禱告。 (馬太福音14:23)

次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來到曠野地方去，在那裡禱告。

(馬可福音1:35~36)

他既辭別了他們，就往山上去禱告。 (馬可福音56:46)

那時，耶穌出去上山禱告，整夜禱告神。 (路加福音6:12)

地震後有火，耶和華也不在火中；火後有微小的聲音。

(原文還有一個意思：靜默的聲音) (列王紀上19:12)

# 過勞

當代的生命教育家 巴默爾 (Parker J. Palmer) :

當我施予某些我自己並不擁有的東西時，

我給出去的，是虛假和危險的禮物。

這禮物看起來是愛，實際上是沒有的，

只是為了我個人的自我滿足，而非出自滿足別人的需要。

過勞 其實是因為我想要給出自己沒有的東西，

結果什麼都沒有給出去！

**過勞 透露一件事：我想要給出去的東西，其實我本來就沒有。**

## 安靜並等候

# 我們怎麼做

我的心**默默無聲**，**專等候神**；我的救恩是從他而來。  
惟獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的高臺，我必不很動搖。  
我的心哪，你當**默默無聲**，**專等候神**，因為我的盼望是從他而來。  
惟獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的高臺，我必不動搖。  
我的拯救、我的榮耀都在乎神；我力量的磐石、我的避難所都在乎神。  
你們眾民當時時倚靠他，在他面前**傾心吐意**；神是我們的避難所。

(詩篇62:1~8)

**先靜下來、再對談。**

## 安靜並等候

# 我們怎麼做

摩西對百姓說：「不要懼怕，只管**站住**！看耶和華今天向你們所要施行的救恩。因為，你們今天所看見的埃及人必永遠不再看見了。耶和華必為你們爭戰；你們只管**靜默**，不要作聲。」

(出埃及記14:13~14)

人仰望耶和華，**靜默等候**他的救恩，這原是真的。(耶利米哀歌3:26)  
你當**默然倚靠**耶和華，**耐性等候**他；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。(詩篇37:7)

自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。(羅馬書1:20)

## 神的工作

# 關於 日課

今日的基督徒光景？

有個方法？ **歷史悠久的屬靈操練：Daily Office 日課**

與靈修的不同？

**切記：操練的根基是恩典，不是律法主義。**

時間長短不重要，重要是專注於神。

日課的元素(也可自行設計) **靜默、讀經、靈修短文、問題思考、  
禱告、靜默**

**唯一的目標：跟神在一起**



## 安全感與盼望

# 關於 日課

我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡**不要憂愁**，也不要膽怯。（約翰福音14：27）

你們現在也是憂愁，但我要再見你們，你們的心**就喜樂了**；這喜樂也**沒有人能奪去**。（約翰福音16：22）

但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力**大有盼望**。（羅馬書15:13）

你必將生命的道路指示我，在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。（詩篇16：11）

**你們要安靜 (休息)，要知道 (認識) 我是神。**  
(詩四十六：10)



**你們要安靜 (休息)，要知道 (認識) 我是神。**  
(詩四十六：10)

**在靜默中認識神      給耶穌精心時刻**  
**選擇上好的福份      得著永生的生命**



# 靜默 安靜

1分鐘

**靜默：聚焦於神**

幫助思緒回來的的方法：

1.調整呼吸。

2.呼求主名。

\*呼吸式禱告：

『神啊，開恩可憐我這個罪人！』

( 路加福音18，法利賽人和稅吏的禱告 )

2 當時猶太人的住棚節近了。

3 耶穌的弟兄就對他說：「你離開這裡上猶太去吧，叫你的門徒也看見你所行的事。」

4 人要顯揚名聲，沒有在暗處行事的；你如果行這些事，就當將自己顯明給世人看。」

5 因為連他的弟兄說這話，是因為不信他。

6 耶穌就對他們說：「我的時候還沒有到；你們的時候常是方便的。」

7 世人不能恨你們，卻是恨我，因為我指證他們所做的事是惡的。」

8 你們上去過節吧，我現在不上去過這節，因為我的時候還沒有滿。」

# 靈修短文

**耶穌緩慢前進，不疾不徐。祂耐心等到青少年和青年階段結束，才顯明自己是彌賽亞。**

即便如此，祂也沒有急著要被認出來。在短暫的服事期間，祂耐心等候父神的時機。

神顯然喜歡慢慢來，那為什麼我們討厭呢？畢德生(國際知名聖經學者、作者和美國更正教牧師 Eugene H. Peterson)表示，至少有兩個原因：

**我很忙，是因為我的虛榮心。**

若要顯出自己很重要、舉足輕重，還有什麼比忙碌更好的方式呢？驚人的工作時數、排滿的時程、這些對我的時間的強烈需求，都在向我(也向所有會注意到我的人)證明：我很重要。

假設我走進一家診所，裡面無人候診，我透過半掩的門看見醫生在看書，我會不會因此而懷疑他的醫術...。這類經驗影響了我。我所身處的社會，就是用排滿的行程和倍受打擾的情況，表明一個人的重要性，因此我也養成了這種習慣，朝同一個方向發展。

當有人注意到我的忙碌，並因而認可我有多重要，我的虛榮心就得到了滿足。

**我很忙，是因為我懶惰。**

我偷懶，讓他人決定我該做什麼，而不是挺身為自己做決定。

只有懶惰的人才拼命工作，這是魯益師(C.S.Lewis)最喜歡談論的主題之一。因為懶惰，所以我們放棄做決定、指揮、建立價值觀、設定目標等重要工作，交由其他人替我們完成。

# 問題思考

如果你今天可以做一件事，  
讓自己放慢腳步，  
更專心聆聽耶穌的聲音，  
那會是什麼？



主啊！賜我恩典，讓我今天一次只做一件事，不慌也不忙。幫助我慢慢體會我所做的每一件事都是為你而做的，無論大事或小事。求你藉著內住的聖靈幫助我，今天在完成一件事之後，能暫停一下，再接著做另一件事。奉耶穌的名，阿們。

# 禱告





# 靜默 安靜

1分鐘

**靜默：聚焦於神**

幫助思緒回來的方法：

1.調整呼吸。

2.呼求主名。

\*呼吸式禱告：

『神啊，開恩可憐我這個罪人！』

( 路加福音18，法利賽人和稅吏的禱告 )

真正的敬拜，是在靜默與傾聽中開始的

在你腳前 哦主 是至高之處  
在你同在中 尋求祢面 尋求祢面

Chorus

沒有更高的呼召 更大的尊榮  
能與跪在你座前相比  
你榮耀使我敬畏 恩典 將我環繞  
哦主 活著為敬拜祢

## 活在基督裡、活在平安中

我將這些事告訴你們，  
是要叫你們在我裡面有平安。  
在世上你們有苦難，但你們可以放心，  
我已經勝了世界。(約16:33)

你們心裡不要受攪擾，  
你們當信入神，也當信入我。(約14:1)