

源自紐約時報暢銷排行第1名《活出美好》

JOEL OSTEEN

約爾·歐斯汀/著 林素丰/譯

90天靈修旅程 活出美好

幫助你活出生命完全潛力!!

Daily Readings from
YOUR
Best Life
NOW



送給

愛上帝 愛家人

愛自己 愛靈修的

求祢指教我們怎樣數算自己的日子，

好叫我們得著智慧的心。

（詩篇九十篇12節）

敬贈

| 簡 介 |

以實際的步驟 開始活出最美好的生活

我坐在芝加哥的一個書店，為排著長龍、手拿《活出美好》等著簽名的讀者簽書。當我抬頭時，看見兩位女士手挽著手站在我的面前，一個看起來年約三十，另一個則一看就知道是她的母親。她們的雙眼看起來都有些剛哭過的紅腫。

當她們向我訴說她們的故事，我了解了淚眼背後的辛酸。她們確實是一對母女，但是互不聯絡已經有十二年之久。雖然她們兩個人都住在芝加哥，卻有很長的時間不曾見過彼此。

她們兩個人都讀了《活出美好》，然後在那天不約而同地出現在書店，等著我為她們簽書。就在書店裡，她們不經意地看見了闊別十年多的彼此，並發現彼此都有些改變，於是互相對視而熱淚盈眶。

「謝謝你寫了這本書」其中一位女士對我說：「這本書不僅製造了這個機會，讓我們母女重逢，它更改變了我們，



讓我們可以放下過去，繼續往前走。你的書確實改變了我們的生命！」

我真的覺得自己很榮幸，能夠藉由這本書參與別人的生命，並且在許多讀者的來函與對話中，得知上帝如何使用這本書，為他們本身或著身邊的人帶來正面的影響。很多人將書中的觀點付諸行動，然後發現（有時是超乎他們的意料之外），這些聖經的真理確實幫助他們活出最大的潛能。

有些人對我說：「約爾，《活出美好》這本書裡面有好多的資訊。每一章都有滿滿的重要觀念，讓我想在生活中實踐。」

後來，愈來愈多人向我表達相同的想法，希望能「按時用糧」地將這些帶著能力的聖經原則，循序漸進地落實到他們個人的生活當中。也因此，我很樂意地出版這本靈修旅程，回應讀者的需要。

所謂的「靈修」(devotional)，並不代表是要對聖經經文作仔細的查考與解釋；相對地，這本書是希望能激發讀者對上帝真實而熱切的愛與敬拜。希望我從書中特意挑選出來的這些章節，經過再次強調說明之後，能成為你開啓通向未來更豐盛生命的一把鑰匙。這本靈修旅程，是從《活出美好》的許多故事與聖經原則中粹取出來，重新編排成適合讀者「每日一讀」的份量。

同時根據書中的主題，再配合一段相關的閱讀經文和經句（建議你將它們背誦起來）。這些安排是希望能對讀者的靈命成長有所幫助，期待書中的每個章節都能成為你屬靈的跳板，使你與主更親近，並幫助你超越那些使你無法活出美

好的攔阻。在每一篇的最後並附上一段禱告，幫助你表達心中的渴望、代禱事項，以及建立與上帝活潑、新鮮的對話。當然，你本身對上帝的禱告，比我所建議的禱告要來得重要許多，所以，這個禱告只是希望成為你與上帝對話的開始，別因此而局限了你與天父之間的親密對話。

花時間慢慢地細讀每個篇章。這本書並不需要你一鼓作氣地讀完，或是花幾天密集閉門練功。我期許這本書能以三個月的時間，讓你對生命有新的看見，使你從此不再一樣。花九十天，每天讀一章。在一天當中，好好思想所讀之文章要傳達的主要意涵，並藉此啟發你，去發現上帝更多在你生命中所預備的美好。好好查考每章所附的經文，因為這些經文通常是和書中所討論的聖經原則有直接的關聯，而這些經文也會提供你所需要的背景資料，讓你能更明白正在閱讀的真理。若你想從書中得到最大的幫助，就不要輕忽這些簡短的、上帝的話語。

我相信在三個月後，當你願意讓上帝的話觸摸你，更新你的心思意念和話語言行，你的生命必定有所不同。深願這本靈修書成為一個幫助你活出美好的工具！

約爾·歐斯汀



目次

簡介／3

第一部

擴大你的視界／9

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 讓我們開始去期待更多／10 | 9. 一個有未來的家庭／37 |
| 2. 擁有積極正面的願景／14 | 10. 破除限制／40 |
| 3. 畫一幅更美的圖畫／18 | 11. 上帝的恩惠是真實的／44 |
| 4. 這是你擴張境界的時候了／22 | 12. 上帝恩惠的觸摸／48 |
| 5. 在心中設定成功的模式／25 | 13. 宣告上帝的恩惠／50 |
| 6. 從屬靈的雙眼看出／28 | 14. 讓上帝的恩典漫過你身／53 |
| 7. 超越現狀向上看／31 | 15. 滿有信心與恩典的態度／56 |
| 8. 智慧地選擇你所處的環境／35 | 16. 作夢吧！／59 |

第二部

培養健康的自我形象／63

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 17. 以上帝的眼光看自己／64 | 24. 成為信心之人／88 |
| 18. 愛你自己沒關係／67 | 25. 上帝渴望好事發生在你身上／91 |
| 19. 你一定能做到／71 | 26. 別再啃起土與餅乾了／95 |
| 20. 穿戴上帝的讚許／74 | 27. 因著祂的豐盛／97 |
| 21. 上帝看到你的完美動作／78 | 28. 你有多卑微？／100 |
| 22. 不要放棄你自己／81 | 29. 作個原創者／104 |
| 23. 領受你所相信的／84 | 30. 奔跑自己的賽程／107 |
| | 31. 這是你閃耀生輝的時刻／110 |

第三部

話語及思想所蘊藏的能力／113

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 32. 思考你的想法／114 | 39. 重新設定你的心靈電腦／139 |
| 33. 當你能想到，你就能做到／117 | 40. 在應許之地的邊緣／142 |
| 34. 不要讓恐懼佔據你／121 | 41. 讓上帝為你爭戰／146 |
| 35. 維持正面的心態／126 | 42. 對你的大山說話／148 |
| 36. 不要懼怕／129 | 43. 醫治的話語／151 |
| 37. 改變思想的流向／133 | 44. 說出信心的話語／154 |
| 38. 「能夠做到」的心志／136 | 45. 祝福的價值／157 |
| | 46. 祝福你的孩子／160 |

第四部

讓過去成為過去／163

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 47. 甩掉過去／164 | 56. 再次給予機會的上帝／191 |
| 48. 別往那裡去／167 | 57. 挪去受害者的心態／194 |
| 49. 拖行李的人／170 | 58. 饒恕乃是為己／198 |
| 50. 你想痊癒嗎？／173 | 59. 拆毀牆垣／201 |
| 51. 在失望之時相信／176 | 60. 痛苦時仍要做對的事／204 |
| 52. 從根源著手／179 | 61. 不住信靠／208 |
| 53. 饒恕別人，繼續向前／182 | 62. 在上帝另有計畫／211 |
| 54. 除去毒素／185 | 63. 華冠代替灰塵／215 |
| 55. 清潔溜溜開始每一天／188 | |

第五部

在困境中找到力量/219

- 64. 並非總是那麼容易/220
- 65. 上帝試煉的火/224
- 66. 讓上帝改變你/226
- 67. 找到理由感謝上帝/229
- 68. 心存感恩/232
- 69. 莫將正常規律視為理所當然/236
- 70. 現在就是那些美好的舊時光/240
- 71. 在心中堅定站立/244
- 72. 學會鼓勵自己/247
- 73. 被囚而有指望的人/250
- 74. 更好的日子在前方/254

第六部

爲了施予而活/257

- 75. 上帝是給予者/258
- 76. 上帝會照顧你/261
- 77. 祝福即是蒙福/264
- 78. 好心必有好報/267
- 79. 在上帝有美好的旨意/270
- 80. 當有人佔你的便宜/273
- 81. 保有一顆憐憫的心/276
- 82. 如何經歷大豐收/280
- 83. 撒下特別的種子/284

第七部

選擇快樂/287

- 84. 選擇快樂地度過今天/288
 - 85. 在乾旱之時仍舊相信/292
 - 86. 上帝的引導與帶領/296
 - 87. 蒙上帝賜福的人/299
 - 88. 成為正直的人/302
 - 89. 活出熱情/306
 - 90. 讓熱情繼續下去/310
- 經文索引/314

[第一部]

擴大你的視界

06 從屬靈的雙眼看出去

| 活出美好的經節 · 列王紀下二章8-15節 |

但你們的眼睛是有福的，因為看見了；
你們的耳朵也是有福的，因為聽見了。
（馬太福音十三章16節）

在 我的書《活出美好》裡，我說了布萊恩的故事，他在年近五十時，感覺自己的世界走了樣。有一天，一位關心他的好友鼓勵他：「我愛你，老弟，但是你必須停止去看那些負面的東西。不要再去看你生命中已經失去的，去看看你所擁有的。」布萊恩的朋友給他一個挑戰：「開始去相信事情即將好轉，不是因為你應得的，乃是因為上帝是如此愛你！」

朋友的話迴盪在布萊恩的心中，他開始在心中接受這份建言。我在《活出美好》提到，他嘗試一些新的做法，開始建立新的生活習慣。布萊恩在重新設定心中的程式，開始破除那些舊有的壞習慣，然後培養信心的意念。

幾個月後，布萊恩的情況開始好轉了。他從舊有負面思想的窠臼跳脫出來，以致不再鑽牛角尖於他錯過的、失去

的，或是過往的失敗和挫折。取而代之的，他開始生活在享受上帝的美善中，他的心思充滿著盼望、信心與得勝。他發展出一個新的視界，用心去期待事情會漸入佳境。毫無疑問的，這讓他的生命整個翻轉過來。

記得，你的行為來自你的思想。低層次的自我期許，會使你也變得普通而平庸；高層次的自我期許，則會將你推進生命中更高的境地。你必須思想著正面的得勝，思想著豐盛，思想著恩典，思想著盼望、美善、純全與卓越。

舊約中的以利亞提供了深刻的洞見。以利亞經歷了許多神蹟，而他的學生以利沙則親眼目睹老師的經歷。當以利亞走到人生的盡頭時，他問以利沙希望從老師這裡得到些什麼。

「願感動你的靈加倍的感動我。」以利沙大膽地回答：「我希望有您兩倍的能力、兩倍的祝福，看見兩倍的神蹟。」

有趣的是，以利亞完全沒有責備以利沙。他只是回答：

「你所求的難得，雖然如此，我被接去離開你的時候，你若看見我，就必得著。不然，必得不著了。」（列王紀下二章10節）照著字面上的意思，以利亞是對以利沙這樣說：「如果上帝讓你看見，你就可以確定你的祈求得到了應允。」然而，我們也會忍不住想像著以利亞也說：「若你能看見，你就能做到。如果你能夠透過心靈——靈裡的雙眼，看見上帝話語的畫面，那麼你所見的，就會成為發生在你生命中的真實場景。」

上帝對你從靈裡的雙眼所看見之景

我們朝向心中所
看見的前進。



象，特別感興趣。若你對自己的生命有一個得勝的願景，你就能提升到更高的一個層次。但是只要你仍舊低著頭，不去試著往上突破自己的極限，你就有可能是往一個錯誤的方向前進，而有可能錯過上帝要為你或透過你行的大事。這是一個屬靈原則，也是一個心理學上的事實：我們朝向心中所看見的前進。

當你放眼觀看自己的未來時，你看見了什麼？你是否看見自己更剛強、更健康、更喜樂？你的生命是否充滿上帝的賜福、恩典與得勝？如果你真的希望這一切實現，就必須開始去看見。

| 活出美好的禱告



主啊，請幫助我用我屬靈的眼睛去看，不只是去看現今發生在我生命的事情，也去看那些可能在我生命中實現的事情。奉耶穌的名禱告，阿們。

超越現狀向上看 07

| 活出美好的經節 · 腓立比書三章7-14節 |

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。
(腓立比書四章13節)

許 多人每天錯過他們生命中的重要機會，因為他們已經習慣於既有的狀態，並不期待更好的事情發生。他們拒絕在思維中挪出空間，去想想上帝要在他們生命中成就的新事。當一個大好機會來臨，他們不但不去了解它，不以信心展開行動並相信最好的即將來臨，卻反而說：「算了，那不可能發生在我身上，這麼好的事根本不可能成真。」

你心裡可能在想，我這輩子將只能做同一份工作，待在同一個職位，因為畢竟我只會做這一行。

不行！不要再限制上帝了！祂也許正想著為你開創另一個機會或是更好的職位，祂也許想介入你現在的光景，讓你升職，有一天甚至讓你掌管整個公司！

我在《活出美好》曾分享到一個故事，說明我們常常將眼目放得過低。故事中，講到一隻出生在一口小圓井底下的小青蛙。小青蛙和家族一直住在那裡，也很滿足現狀。牠常





想著，生活不可能會比現在更好了。

但有一天，牠抬起頭看並注意到井上面的光線，小青蛙好奇了起來，開始猜想上面會有什麼東西。牠慢慢地沿著井邊往上爬，當牠爬到井口時，牠小心地沿著井邊往外看，仔細一瞧，牠首先看到一個池塘。牠簡直不敢相信，這池塘可比牠住的那口井大上好幾千倍！牠繼續往前探險，接著發現了一個大湖，最後小青蛙長途跋涉來到了大海。牠開始領悟到牠從前的思維是多麼狹隘，牠原先住的那口井和上帝的創造比起來，只是大桶子裡的一小滴水。

許多時候，我們就像那隻小青蛙，被裝在自己的小井中，也就是我們被撫養長大的安逸環境裡。我們所認識的，就只是某一層次的生活與某一面向的思考方式。但上帝為我們預備的，始終是更多、更多的。上帝為你的人生所創造的夢想，是遠遠超乎你能想像的。若上帝向你展示祂為你預備的所有東西，你的心可能會爆炸。

今天，比你以往走的再走更遠一點吧！放膽編織更大的夢想，就像小青蛙一樣看看井外的世界，上帝要你享受祂為你預備的大海。但是你必須做到你的部分，你必須走出你的小框框。

許多人為了太少的收穫而做太多的妥協，像是：「我已做了我的教育水準所能做到的事。」「這已經是我在工作上能做到最好的，這已經是極限了，我不可能比現在賺更多的錢。」

怎麼會呢？你的工作又不是你的源頭，上帝才是你的源頭，而祂的創造力與資源是不會受限的！一個源自上帝的

點子，可能會永遠改變你的一生。上帝可能會給你一個有關新發明、新書、新歌甚至新電影的好點子，上帝可能給你一個全新的夢想。上帝是不會受限於你已經有的或你所沒有的。只要你有信心，上帝就能成就任何事。

上帝可能給你一個全新的夢想。

太多時候，我們對自己的處境感到安逸，並且把這當成安於平庸的藉口，像是「我父母很貧困」之類的話，可能還會嘸著嘴說：「在我父母之前的祖父母輩也很貧困，我家族中沒有人曾經富裕過，所以我猜我也不會。」

不！上帝要你比你父母都走得更遠，祂要你成為破除既有格式的人。也許你成長在一個負面的環境中，你身邊的人總是消極挑剔、沮喪不堪。無疑地，你也傾向用你負面的成長環境，作為負面生活方式的藉口。但你可以成為改變家族歷史的人！別再繼續這種負面循環，也別把那些垃圾傳給你的孩子。你可以成為破除家族咒詛的人，你可以用現在的決定影響未來的世代子孫。

在《活出美好》一書，我說到父親從貧困家族中最貧困的一支，到後來成為全美最大教會之一的領袖。當然，他面對許多的攔阻，而他身邊的每個人都總潑他冷水。他們說：「約翰，你永遠無法靠自己達成理想，你最好還是和我們一起待著採棉花。那是你惟一會的，還是認命吧。」

但他並不滿足於現狀。他相信上帝為他預備的遠遠不只這些，並因著他願意以信心邁出步伐，他破除了我們家族中貧困的咒詛。現在我的兄弟姐妹、我及我們的孩子、孫子，





甚至曾孫，都將因為他一個人的作為，而能經歷上帝更多的美好。

你，也是一樣。能以今天的抉擇影響未來的世代子孫。如果你還未曾經歷上帝豐盛的生命，讓我來挑戰你去相信更多。不要只是退坐著接受現況，不要只是安於你父母所擁有的，你可以前進更遠，可以做得更多，擁有更多，成為更多。今天！開始超越現狀向前看，看到你想去的地方。

| 活出美好的禱告



我讚美祢，天父，因為祢打開我的眼睛讓我看見並了解，祢已經為我預備了許許多多。給我勇氣去相信，我今天將過得很好，而明天會更光明。奉耶穌的名禱告，阿們。

智慧地選擇你所處的環境 08

| 活出美好的經節 · 哥林多後書六章14節至七章1節 |

與智慧人同行的，必得智慧；
和愚昧人作伴的，必受虧損。
(箴言十三章20節)

當 我的一對朋友數年前搬到一個大城市居住時，曾面對極大的重擔壓力，他們常常付了房租及菜錢之後就所剩無幾了。辛苦的工作所得只剛好夠支付家中的開銷，而休閒娛樂對他們來說更是奢侈的享受。但是他們並未待在狹小的房間彼此自憐自艾，相反的，他們盛裝打扮，上了車後，就駛向市中心最豪華的飯店。他們在豪華的大廳坐下，接著開始讓夢想馳騁。

他們在浪費時間嗎？不，他們在擴張自己的境界，他們在將自己的眼光設在他們希望成功到達的境地。他們超越所處的時空境地，讓信心的芽苞在心中綻放。

或許你也一樣，需要轉換一下環境。不要再呆坐著自怨自艾，不要再覺得自己的生命就是這樣，不會更好了。起來，去找個讓你可以好好做夢的地方，或許是一間教堂、一條銀行林立的街道一隅，或是一座公園。去找個地方讓自己



My Life PL003-1

90天靈修旅程 活出美好

原 著／約爾・歐斯汀

譯 者／林素聿

封面完稿／黃聖文

發 行 人／黃聖志

出 版 者／保羅文化出版有限公司

地 址／台北市10686忠孝東路四段206-1號1樓

總 代 理／財團法人基督教以琳書房

網 址／www.elimbookstore.com.tw

讀者信箱／reader@elimbookstore.com.tw

臉 書／facebook.com/paulpublishing

電 話／（02）2777-2560 轉211、215

傳 真／（02）2711-1641

郵政劃撥／0586363-4 財團法人基督教以琳書房

登 記 證／局版臺業字第2854號

總經銷：貿騰發賣股份有限公司

網址：www.namode.com

版權所有・請勿翻印

出版日期／2022年12月二版一刷

再版年份／30 29 28 27 26 25 24 23 22

再版刷次／18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

Copyright ©2005 by Joel Osteen

Originally published in English under the title Daily Readings from Your Best Life Now.

This edition published by arrangement with Warner Books, Inc. New York, New York, USA. All rights reserved. Chinese edition copyright ©2007 by Paul Publishing Co., Ltd.

Printed in Taiwan. ALL RIGHTS RESERVED

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-986-6202-39-1（精裝）

國家圖書館出版品預行編目資料

90天靈修旅程活出美好／約爾・歐斯汀（Joel Osteen）
著；林素聿譯．-- 二版．-- 台北市：保羅文化出版有限公司，2022.12

面：公分．（My life：PL003-1）

譯自：Daily readings from your best life now：90 devotions
for living at your full potential
ISBN 978-986-6202-39-1（平裝）

1. CST: 基督教 2.CST: 靈修

244.9

111017097

讓上帝的話語更新你，
重新塑造你每一天的心思意念、話語和舉止！

—— Joel Osteen **約爾·歐斯汀**



總經銷

ModE 貿騰發賣股份有限公司

ISBN 978-986-6202-39-1

00400



9 789866 120239 1 PL003-1