

如何選擇 *Choose* *Love*

愛

改變生命方向的
三個簡單選擇！

Stormie Omartian

史多美·奧瑪森 著

吳美真 譯



「你要盡心、盡性、
盡意、盡力愛主——你的神。」
其次就是說：「要愛人如己。」
再沒有比這兩條誡命更大的了。

馬可福音十二章30~31節

.....



目錄

第一個選擇 選擇接受神對你的愛

1. 以神的眼光看自己7
2. 真正認識神23
3. 接受神為你預備的一切51
4. 讀神寫給你的情書81
5. 接受神的恩典和憐憫97
6. 認識神如何愛你 117
7. 明白神的愛會在你的生命中動什麼工137

第二個選擇 選擇表達你對神的愛

8. 全心全意地愛這位神159
9. 遵行神的道，絕不妥協171
10. 學習盡情地敬拜祂191
11. 尋找完全信靠神的方式207
12. 積極倚靠神的智慧223
13. 徹底脫離神仇敵的世界237
14. 持續渴望祂的旨意和祂的同在255

第三個選擇 選擇以討神喜悅的方式去愛別人

- 15. 我們可能始終如一地愛別人嗎？273
- 16. 如果我不能時時有耐心、有恩慈呢？289
- 17. 我在哪些方面缺乏愛心？305
- 18. 別人如何知道我是屬神的人？323
- 19. 學習愛自己是不是自私的行為？333
- 20. 如果我無法承擔、相信、
存著盼望，以及忍受一切呢？347
- 21. 如何在每一種情況下展現愛？357



第一個選擇

選擇接受 神對你的愛



生在我身上的事。

我與神同行數十年了，我以為我很了解神對我們的愛。我也知道如何表達我對祂的愛，雖然我明白，這是一個持續成長的過程。我相信我是個有愛心的人，因為神賜給了我一份對他人深摯的愛，這是在我開始和祂同行之前，我不曾想過可以做到的。但是那天早上，我求神教導我看到以往不會在這章經文看到的東西（我一向在讀聖經之前如此祈求），然後，那就彷彿有生以來第一次，我的眼睛無比深入且清楚地看懂那些經文。聖靈回應我的請求，讓我深切領悟其中每個句子和每個話語，彷彿耶穌親自對我說出那些話一樣。

就像天上有一面巨大的簾幕掀開了，而我可以看到簾幕後的一切，於是，一個全新的世界向我敞開了。彷彿一張失焦的照片（我並未發現它失焦了）突然清清楚楚進入我的眼簾，我可以看到之前不曾看到的一切。真是令人心醉神迷，為之屏息，既光照了我，也讓我謙卑下來。我被每一句話深深吸引著，彷彿我原本待在一間光線微弱的房間裡，後來，屋頂突然敞開了，陽光傾瀉而下，帶來了讓你幾乎睜不開眼睛的光明。

每一句話瞬間被放大，揭示出它各層面的含義。而伴隨著每一個啓示而來的，是我的痛切悔悟。每個描述都讓我想起有多少次，我沒有選擇以那種方式愛別人。這並不

是說我對他們沒有愛心，而是，我的愛沒有達到神對我的期待。雖然我知道我已經比以前進步許多，但距離神對我的期望差距甚遠。我領悟到神要我向別人展現的愛，不是我可以獨力做到的。我需要祂愛的改變大能在我裡面做工，賜給我能力。這意味著我必須天天來到祂面前，而這不只是為了重新被祂注入對我的愛，也為了表達我對祂的愛，並求祂幫助我向別人展現祂的愛。之前，我以為愛是一種感覺，不是一種選擇。但這些無疑是我必須作的選擇。

神的話裡面有不同層次的真理，我們必須準備好按著神使我們能看見的層次來看待這些話。

最初讀這段描述愛的經文時，我認為那是一種理想。也就是說，那是我們應該努力以赴的目標。的確如此，但那不是全部。

我對這段經文所得到的下一個層次的理解是：神就是愛，我們必須努力變得更加像祂，並學習按照祂的方式來愛別人。這也是事實，但還不僅止於此。

神向我啓示的最新層面的理解是：如果沒有祂的愛透過我們流露，賜給我們愛的 ability，我們就無法照祂的方式來愛人。這意味著我們必須不僅止於更深一層地了解神對我們的愛，也必須選擇接受神對我們完全極致的愛。

那天早上，當我繼續讀、反覆讀這些描述從神的角度來看，愛是什麼的經文，祂讓我清楚又細微地想起，不論

在哪一方面，我都沒有達到這個標準。我知道神向我揭示這一切不是爲了審判我。我不覺得被定罪，我所感受到的是祂的光照。

我感受到祂的愛。

神對我的心說：「我要你在你的生命中繼續前進，領受我爲你預備的一切，但是，有些選擇是你需要作的。」

我說：「喔，現在我明白了，」而不是說：「我怎麼會這麼愚蠢、這麼盲目？」

神向我啓示，我把生命中的某些祝福擋在門外，因爲我沒有看出，祂擺在我面前的機會之門，是不僅僅接受祂的愛，並向祂表達我的愛，而是還要選擇以討祂喜悅的方式愛別人。我看出，在過去某些情況下，我如何因爲沒有選擇展現愛，以致蒙受虧損。因著沒有作出更好的選擇，我喪失了許多祝福。

神在片刻之間讓我明白這一切。祂教導我一件事：當我在某些情況下不願刻意展現愛時，我應該求祂啓示我——透過祂的靈對我的心說話——在那當下可以做哪一件有愛心的事。祂對我的心說，我必須作出選擇，而且如果沒有祂的啓示，我不一定清楚在那當下作那件事，意味著什麼。我們憑血氣所可能想到的有愛心的事，事實上可能是錯的。因此，對神的話有扎實的認知不但重要之至，有神智慧也一樣極爲重要——尤其是當我們所作的選擇會

影響別人的生命時。也許我選擇做一件事，在我認爲是可以向別人表達愛心的舉動，但其實卻傷害了他們？這是可能發生的。

這一切深深撞擊著我，以致我憂傷痛悔到差一點兒從沙發上掉下來，俯伏在神面前。這件事成了我與神之間永難忘懷、改變了我一生的時刻之一，而我再也不會回頭了。本書所談的一切，可以說幾乎都是神在那些時刻向我揭示的真理。

當我繼續思考所發生的一切，我愈來愈清楚，如果沒有先作這些選擇，沒有一個人可以按照神的心意向別人展現愛心。

改變生命方向的三個簡單選擇

我們的第一個選擇是：不只明白神對我們的愛，也確實敞開心，接受這份愛。沒錯，接受神的愛是一種選擇，我們可以讀有關神的愛，談論神的愛，思考神的愛，但是，這不同於選擇接受神的愛。選擇接受神的愛意味著親近祂，花時間來到祂面前，向祂敞開心，尋求認識祂，明白祂是誰，並且渴望變得更加像祂。

當你選擇接受神的愛，
你的生命就會改變。



我們的第二個選擇是：刻意選擇表達我們對神的愛，以回應祂對我們的愛。我們必須明白如何跳脫只是感受到對祂的愛才表達這份愛。我們不能什麼回應都不做，而若要滿有能力、真正地愛他人，我們需要先學習表明我們對神的愛。這是因為當我們對神表達我們的愛，在實際的過程中神就藉著這個機會用更多的愛充滿我們。事實上，當我們展現我們對神的愛時，神就將祂對我們的愛分賜給我們了（第十章將進一步討論這個主題）。

當你選擇表達你對神的愛，
你的生命會有所轉變。



我們第三個選擇是以討神喜悅的方式愛別人。這意味著我們必須求神指示我們如何討神喜悅，然後選擇這麼做，而不是等待感覺來激勵我們。人的愛會消逝，我們無法像神那樣，始終如一——無時無刻、照神希望我們做的毫無保留地——依祂的方式來愛別人。惟有當我們選擇愛神，而神也將祂自己澆灌在我們心裡，我們才可能真正地

愛別人。

當你選擇對別人展現愛心，
你生命的歷程就有了變化。



這三個選擇構成了本書的三個部分。為了按照神的期望選擇去愛，我們必須天天作這三個決定。

按照神看你的眼光

我們並非天生就能用神看我們的眼光來看我們自己。我們是透過我們的過去來看自己：我們的失敗、工作、能力、外表、朋友、成就，或個人的缺乏。

我們是戴著看自己缺點的眼鏡來看自己。

神卻是透過祂那照耀我們心靈、使我們完全，直到我們到天上與祂同在的完美光輝來看我們。

我們知道自己是什麼所造的，而我們並不總是把這件事看為好事。

神在愛裡將我們創造成我們所成爲的樣式，並且以這個角度來看我們，而這永遠是一件極美好的事。

我要你按照神的眼光看自己。神透過祂愛的眼光來看你，我也要你從神的眼光來看自己，如此一來，你將更能

了解祂對你的愛——當你選擇完全接受這愛，你也將更加明白，祂的愛對你的生命所造成的深遠影響。

當你接受神對你的愛，
這愛會點燃你的心，啟動你的整個生命，
使你的心思、靈魂和身體充滿活力。



我希望你不只更加認識神，也能夠經歷神。

神不只充滿了愛，祂就是愛。當你在你裡面經歷祂的愛，這愛會改變你的生命，影響每一個你所接觸的人。當你選擇向別人展現神的愛，不只會深深影響他們的生命，你生命的歷程也將改變。

當你透過神愛的眼光來看自己的生命，美善的部分會被放大、被照亮，糟糕的地方也不致令你不安，因為神的愛會把那些壞的排擠出來。當你每一天選擇接受神的愛，表達你對祂的愛，並且按照祂期望你的方式來愛別人的時候，你會明白祂在你裡面動工，讓你變得更加像祂。

世界上沒有一種力量大於神的愛。一切仇恨和殘酷的武器，都無法抵擋祂的愛。屬靈上的瞎子和蓄意作惡者試圖抵擋這份愛，但終究無法勝過它。這是因為一切受造物都是神所塑造的，都靠祂維繫生命，而祂賜給我們每個人自由意志，讓我們可以選擇接受或拒絕祂對我們生命的愛。

愛的禱告

主，幫助我按照祢的眼光來看我自己。謝謝祢透過祢愛的眼光，以及祢創造我要我成為的樣式來看我。求祢讓我能夠敞開心，接受祢的愛。雖然我很難了解如此偉大的愛，也覺得不配得著這份愛，但我不想拒絕祢在我心裡動工的奇妙之愛的大能。在我不了解祢如何愛我之時，請賜我眼光以看見祢如何保守我，使我脫離那些不是祢為我的生命所預備最大益處的事物，這便是祢向我顯明的愛。我明白如果祢的愛沒有在我裡面湧流，祢想在我生命中所做的一切，便無法成就。

幫助我轉眼不看自己，只定睛於祢。我想更加清楚地看見祢，更完全地了解祢。感謝祢不只愛我，也使我能明白祢的愛有多深。讓我明白自己在哪些方面沒有意識到祢的愛，或沒有對祢的愛敞開——不論是因為疑慮太深，或只因為欠缺了解——以致因此錯失祢許多的祝福。

讓我能夠從祢的眼光來看我的生命。幫助我不要透過放大鏡來看自己的缺點，而是透過祢

愛心的放大鏡，來觀察祢放在我裡面的優點，以及能成就大事的潛能。但願祢的同在能在我的生命中顯為大，超過我此刻所能想像的。讓祢的完全、榮美、慈愛和聖潔，時時刻刻反映在我裡面。

奉耶穌的名禱告。

愛的話語

「神啊，祢的意念向我何等寶貴！其數何等眾多！我若數點，比海沙更多；我睡醒的時候，仍和祢同在。」（詩篇三九篇17~18節）

「耶和華啊，人算什麼，祢竟認識他！世人算什麼，祢竟顧念他！人好像一口氣；他的年日如同影兒快快過去。」（詩篇一四四篇3~4節）

「神豈不是察看我的道路，數點我的腳步呢？」（約伯記卅一章4節）

「神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。因此，祂已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分。」（彼得後書一章3~4節）

（箴言十章19～20節）。所以，讓我的话是有價值的，能夠造就別人，不是毫無意義。我知道，惟有當祢愛的聖靈在我裡面動工，或者藉著我動工，這種事才會發生。

我奉耶穌的名禱告。

愛的話語

「但願我們主耶穌基督和那愛我們、開恩將永遠的安慰並美好的盼望賜給我們的父神，安慰你們的心，並且在一切善行善言上堅固你們。」

（帖撒羅尼迦後書二章16～17節）

「因為，人所行的道都在耶和華眼前；祂也修平人一切的路。」（箴言五章21節）

「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」（提摩太後書一章7節）

「我在基督耶穌裡的愛與你們眾人同在。」

（哥林多前書十六章24節）

「如今常存的有信，有望，有愛這三樣，其中最大的是愛。」（哥林多前書十三章13節）

如何選擇愛

原 著／史多美·奧瑪森

譯 者／吳美真

編 輯／陳靜怡

特約編輯／林芳如

版面編排／曾淑真

封面設計／林佳慧

發行人／章啓明

出版總監／黃聖志

出版者／財團法人基督教以琳書房

地 址／臺北市10686忠孝東路四段210號B1

網 址／www.elimbookstore.com.tw

讀者信箱／reader@elimbookstore.com.tw

臉 書／www.facebook.com/elimfb

電 話／(02) 2777-2560 轉210、213

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

版權所有·請勿翻印

出版日期／2018年12月一版一刷

再版年份／28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18

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

原著書名／Choose Love

Copyright © 2014 by Stormie Omartian

Published by Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402

www.harvesthousepublishers.com

Chinese Edition Copyright © 2018 by

Elim Christian Bookstore. Printed in Taiwan.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-986-96905-0-8 (精裝)

疑惑時…… 選擇愛

你如何選擇愛？ 你明白神多麼愛你，而你選擇以一種嶄新的方式接受祂的愛。你按照祂在聖經裡的描述，向祂表達你對祂的愛；你也以一種討祂喜悅的方式，向別人展現祂的愛。

你如何選擇愛？你樂見別人得到祝福；你關心周遭的人；你讓你的心充滿美善的事物。

當你選擇愛，你必然改變，而且你會經歷到生命中最大的祝福。



作者介紹

史多美·奧瑪森
Stormie Omartian

早年活躍於演藝圈，信主後以許多膾炙人口的著作激勵了無數讀者。她以「如何禱告」系列作品著稱，包括《如何為你的丈夫禱告》、《如何為你的孩子禱告》等（中文版皆由以琳書房出版）。她的各類書籍銷售已逾三千二百萬冊。史多美與夫婿邁可（Michael）結縭已逾四十年，有兩個孩子皆已婚，並有一個孫子。

ELIM
以琳書房

屬靈甘泉·來自以琳

ISBN 978-986-96905-0-8



00400

9 789869 690508

ES112