

畅销书《活在当下：365日静心课》姊妹篇



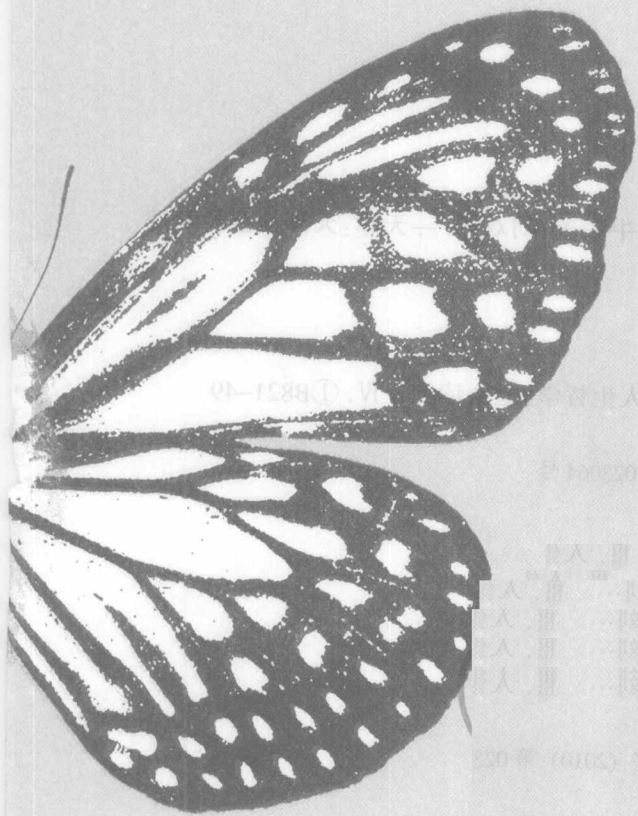
Living by Faith
JOSEPH NEWTON

靠信仰而活

周末心灵顿悟课

[美] 约瑟夫·牛顿 / 著

天津社会科学院出版社



靠信仰而活

周末心灵顿悟课

[美] 约瑟夫·牛顿 / 著 刘双 / 译

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

靠信仰而活:周末心灵顿悟课/(美)牛顿著;刘双译. —天津:天津社会科学院出版社, 2010.4

ISBN 978-7-80688-547-5

I. 靠… II. ①牛… ②刘… III. 人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 023064 号

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱:tssap@public.tpt.tj.cn

印刷:北京领先印刷有限公司

开本:720×1000 毫米 1/16

印张:21

字数:280 千字

版次:2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

定价:32.00 元



版权所有 翻印必究

关于作者和本书



约瑟夫·牛顿,1880年7月出生于美国得克萨斯州德卡特,1918年毕业于美国塔夫特学院,1929年毕业于坦普尔大学,作为一名共济会会员和牧师,他一直服务于教学和公众。以博爱之心和满腔热情,长期服务于普通大众,直至生命中止。

约瑟夫·牛顿人生道路的选择,很大程度上是由于其父亲李·牛顿的人生经历。美国内战即将结束时,他的父亲被敌军所俘,并被关入战俘营。当时管理此营地的指挥官正好也是一位共济会会员,当他得知李·牛顿为共济会兄弟时,便在内战停止前,送给李·牛顿一把枪,并将他安全送往得克萨斯的回家之路。父亲的这一人生故事对幼时的约瑟夫·牛顿产生了很大影响,他从小立志加入共济会,以博爱之心服务大众。

大学毕业后,约瑟夫便实现了自己儿时的愿望,成为一名牧师,他除了每日忙于教堂事务外,周末一直在教堂进行演讲;他一生勤耕笔耘,不断撰写文章,抚慰和激励读者心灵。其中有四年多的时间,他在《费城晚报》上开辟“每日生活”专栏,写作心灵妙语,为读者排解日常生活中的问题。他针对人们生活中的孤独感、恐惧感、忧虑感,以及童年时的心灵创伤,通过专栏与读者交流。几年来,他收到了无数读者来信,要求将这些精美的短文编辑成册出版,这便是《活在当下》一书的由来。

作为一名深受爱戴和欢迎的牧师,约瑟夫·牛顿更多地忙于教堂事务,周末一直为大众进行传道,当面解答他们的心灵烦忧。听众受其巨大的热情所感染,也被其指点迷津的妙语所触动。应听众要求,牛顿牧师将这些内容整理出版,与大众分享。于是诞生了《靠信仰而活》一书。

牛顿博士认为,“人不能仅靠面包而活,而应该活在信仰、希望与博爱之中,



居于首位的当然是信仰。信仰不仅是人们在患难中的‘拐杖’或‘避风港’而已，它更赋予人生命的方向、意义和价值。信仰是人生中的‘灯塔’和‘钟楼’，指引人生的方向、唤醒沉睡的心灵，激发人的潜力，调整人的中心坐标，让你活在当下。”

牛顿博士正是靠其坚定的信仰与满腔热情，为教友和百姓奉献其一生，成为一位受人尊敬与爱戴的牧师与作家。他在忙碌的工作之余，写作了数十多部心灵之作，帮助当时处于经济不景气的百姓度过生活困苦。书中的一句句妙言警句，充满激情、仁爱和宁静，为读者送上一杯杯心灵咖啡，帮助他们在不确定的时期寻找心灵的憩息之地。

《活在当下》一书中文版出版后，受到了国内读者的好评，并成为同类之作中的畅销书。为了更好满足那些喜欢牛顿牧师思想和语言的读者，我们继续推出这本《靠信仰而活》，为读者奉上一盏生活的明灯！

译 者

CONTENTS



目 录

1 活在永恒的信仰之中	1
2 人活着不是单靠食物	3
3 从今天起	4
4 真正的问题是如何驾驭时间	6
5 生命的价值在于质而非量	8
6 青春与老迈在于心境	11
7 活在真实而非童话的世界里	13
8 人生的晚景可恋	15
9 人使真理变得伟大	17
10 生命是流动的岁月之河	19
11 死是对生命的另一种阐释	21
12 “母爱”和“家”是最可爱的字眼	23
13 没有人比母亲更令人敬仰	25
14 让生命犹如火热的夏季	27
15 驱散心头的愁云	29
16 将坏习气统统扔到窗外	31
17 不要为明天忧虑	33



18	信心是医治恐惧的最佳良药	35
19	焦虑是内心的一种恶习	37
20	从失败中站立起来	39
21	悲愁犹如领头的牧羊犬	41
22	仁者不忧	43
23	不要把苦恼投于他人身上	45
24	惧怕是人生最大之敌	47
25	人生要经历苦难的淬炼	49
26	没有白吃的午餐	51
27	每日保持片刻静心独处	52
28	宁静的心境	54
29	静听自己的心声	55
30	让内心平安的秘诀	57
31	不要因嫉妒和报复而浪费时间	59
32	岁月一去不复返	60
33	时间与回忆	62
34	不要把榆树种在人家面前	64
35	生活不要总被回忆所控制	66
36	在生命之灯熄灭之前善度此生	68
37	寻求人生的解脱	70
38	爬上人生之梯的最高层	72
39	好运与坏运气是相互转化的	74
40	人生有高潮也有低潮	76
41	寻找一片归宿之地	78
42	每个人都会经受考验	80
43	摆脱生命中的诱惑	82



44	无法解开的人生死结	84
45	人生不全是一出悲剧或喜剧	86
46	人生的三大问题	88
47	从人生中领受教训	90
48	人生的真正目标是懂得生命永不止息	92
49	过一个智慧的人生	94
50	让生命之舟行驶在深水处	96
51	不让思想如此贫乏	98
52	人生的价值不在于活多久	100
53	以服务他人作为人生的目的	103
54	锁定人生的目标	105
55	丰富的人生	107
56	生活是一种喜乐	110
57	人不能失去灵魂	112
58	生活没有“饱和点”	114
59	最受欢迎的十条座右铭	115
60	先清洗我们的花园	116
61	认识你自己	117
62	喜欢你自己	119
63	忠于你自己	120
64	生活的艺术	121
65	为后人铺就一条平坦之路	122
66	敢于探索真理	124
67	勿使人生的价值标准颠倒	125
68	心中的圣殿	127
69	不朽的信心	129



70	理想使世界更美丽	131
71	青春是驾凌一切的意志力量	132
72	享受“佳兴未尽”的感觉	133
73	一刹那是永恒的一部分	134
74	让心灵忙里偷闲	135
75	人人为我,我为人人	136
76	效法平凡生活中的英雄	137
77	爱心是世上最伟大的信物	138
78	爱是一种热烈而恒久的欲望	139
79	最神圣的原则	141
80	真正的忠诚	143
81	你真的成熟了吗	144
82	金钱难以买到的东西	145
83	快乐的真谛	146
84	智慧从快乐中萌发	147
85	不播种哪能有收获	148
86	凡事知足	149
87	为朋友祝愿	151
88	不要企求一步登天	152
89	不要因琐事迷失方向	153
90	审慎的选择	154
91	宝贵的处世箴言	155
92	奉行君子之道	156
93	求知欲是人类的天性	157
94	讨好并不能取悦他人	158
95	像容忍自己一样容忍他人	159



96	三思而后言	160
97	不要因正道难行就抄近路行	161
98	人生的 32 条准则	162
99	真正的智慧	165
100	健全的心灵	167
101	人的面貌是最美的景物	169
102	不要把担子推给旁人	171
103	思想决定人格	173
104	一切都会过去	175
105	充满无穷的希望	176
106	做一个尽职尽责的平凡之人	178
107	静候生活的转机	180
108	天从人愿	181
109	信心可以移山倒海	183
110	人不能拒绝最基本的信心	185
111	信心抵御恐惧	187
112	保持一颗信任心	188
113	万物之灵	190
114	沟通的力量	192
115	凭智慧和善意去发现真理	194
116	说真话是一件乐事	196
117	面对恐惧的四种态度	199
118	心胸空荡是对恶魔最大的诱惑	202
119	经常省察自己的内心	204
120	仔细谛听他人的心声	206
121	人性的死角	208



122	了解人性	210
123	快乐的结局	212
124	罪恶的根源大多因为自私	214
125	培养自动自发的习惯	216
126	信心让我们内心安稳	218
127	培养至善的勇气	221
128	获得不朽的生命	223
129	心存谦卑	225
130	拥有一颗体谅他人的心	227
131	不要存得失之心	229
132	不要专挑别人的短处	230
133	恕己恕人	233
134	没有不可教海的愚人	235
135	使人困扰的是内心的紊乱	236
136	不要总是同人家比长短	238
137	忠于你自己	239
138	责己先于责人	240
139	当独处以自修	241
140	善言善行	242
141	以德报怨	244
142	泛爱众人	246
143	不要扩大问题	248
144	品格的力量	249
145	宇宙无垠	250
146	性格在沉默中培养	252
147	我的就是你的	253



148	四海之内皆兄弟	254
149	修身养性的三阶段	256
150	善有善报	258
151	童心未泯	260
152	快乐是一种德性	261
153	来自沉默的力量	262
154	解除紧张的方法	264
155	生命不容停留	265
156	在你站立的地方往上爬	266
157	让生命延续下去	267
158	徒忧无益	268
159	艰难总是会过去的	269
160	懂得自制	270
161	把愤怒吼出来	271
162	不要浪费精力	272
163	冷淡比憎恨还要不人道	273
164	舌头的力量胜过利剑	274
165	祸福消长彼此	276
166	正视烦恼	277
167	工夫总不会白费	279
168	善于运用失败	280
169	永不言败	282
170	珍重今日	284
171	每日十训	286
172	清晨十愿	287
173	将每天的事做好	288



174	全神贯注于眼前	289
175	成功的含义	290
176	爱迪生的成功法则	291
177	林肯的遗训	292
178	过去是一座银行	293
179	未竟之事业	294
180	不要对不了解的事妄下结论	295
181	调整自己以适应他人	298
182	如何使青春永驻	301
183	医治失眠的方法	302
184	信守严格的教条	304
185	细数今朝乐事	305
186	脚踏实地的生活	306
187	不要为明天而忧虑	307
188	良知是天性的美丽天使	308
189	仰望你的表率并付诸行动	310
190	大处着眼	311
191	友谊需要维护	312
192	以美观为前提	313
193	从自然中获得灵感	314
194	时时提醒自己知识有限	315
195	让死的知识变成活的智慧	316
196	老师的教诲	317
197	迎向光明	318
198	且从今日始	320



活在永恒的信仰之中

有个诗人吟诵道：“我们因为爱弟兄，就晓得是已经出死入生了。没有爱心的人仍住在死中。”

这句话，好像把次序给弄颠倒了。其实，我们也不是从生到死，不是来自尘土，复归于尘土。我们是从死踏入生命，从死中得胜的，生命在与死神的搏斗中占据优势，展翅高飞。

我们应当承认，我们对死后的生命一无所知。我们所处的世界，没有明确的指引，只有神秘的推想，它没有教人如何欢愉的坚定信念。距离坚定信念实在太远太远了。其实，只要有足够的智慧，求之于内心，那样我们对死后的生命，无论是事实本身或环境情势，都可以获得许多知识。

现在，让我们想一想：所有一切使人生伟大、深远、收获丰沛的真人实事，不仅在当时很有意义，对后代仍有极大的影响，不受时间与当事人死亡的影响。所以死后生命的道理，一方面是真人实事，另一方面，对后代来说，可以启迪后人。想得深一步，我们的祖先不仅祝福我们，领导我们，他们还照亮后世！

只要想一想：信仰是昨日、今日、以后永在的。我们就活在信仰之中，在他下面活动、生存。在他里面，没有死亡，没有黑暗，没有距离。请问，我们还要求什么？还要知道些什么？

如果没有信仰，我们站在这么一大片土地上生活，一定会觉得很可怕，生犹如死。灵魂永远是万种生灵之家，千秋万世，我们都将以此为家。我们都到那里与信仰同在，在地的尽头，就是天的开端了。

肉体的死亡固然使人伤痛，可是道德上的真理，与精神上的实体都不会丧失，也不会因死而荒芜。生命是不可分割的，眼前的生命和以后的生命之间，没有鸿沟加以隔阂。现在或将来，除了行为合乎正道、慈爱怜悯，心存谦卑，我们还有什么需要知道的呢？



假使把道德进步的影响只限于在世的生命，那就把人生看作永远不会十全十美。死虽然使知识缺乏的人受到很大感动，也不能洗清我们的罪，更不能使我们在世时拥有的种种缺憾消失。

我们在世上活着，要靠无止境的爱。这里所说的爱，不是一种软弱的情操，而是生物的一个法则。



2

人活着不是单靠食物



人活着不是单靠食物,还要倚靠美与和谐,真与善,工作与娱乐,爱与友情,仰望与崇敬。

人活着并不是单靠食物,还要有夜晚壮丽的穹苍,拂晓辉煌的天空,日落时五彩缤纷的晚霞,可爱的木兰花,雄伟的山岳。

人活着不是单靠食物,还要有巨浪拍岸的雄姿,湖上月光的闪烁,山上银色的湍流,雪花奇妙多变的结晶,艺术家的创作。

人活着不是单靠食物,还要有反舌鸟甜美的歌声,风吹林间的瑟瑟声,小提琴美妙的乐音,柔美灯火照耀着的教堂所展示的崇高。

人活着不是单靠食物,还要有玫瑰的芳香,桔花的芳香,新收的稻草香,朋友的握手,母亲温柔的一吻。

人活着不是单靠食物,还要有诗人的抒情诗,哲人的智慧,圣者的圣善,伟大人物的传记。

人活着不是单靠食物,还要有伙伴与惊奇的探险,追寻与发现,服务与分享,爱人与被爱。



从今天起……

~~~~~

以前今天不属于我，以后今天也非我所有。今天一去便不再回头。没有两天会是相同的。每天都有每天的责任、善事、恶事和盼望。假使我们追寻人生的可爱处，他人的可爱处，那么这一天便会过得很快乐。

今天就只顾今天的生活，因为日子很长，假使能不为昨天和明天而担忧，我们才有力量生活下去。新来的这一天就是永恒的一个片断，是供我们好好利用、好好享受的。

16世纪英国诗人乔治·赫伯特说过：“到了晚上，要除祛你性灵的外衣，就如同除祛肉体的外衣一样。”抛下你的工作、忧虑、疲劳、过错、恐惧，就如同你脱去外衣一样。诗人赫伯特十分懂得解脱的技巧，他能在小小的斗室里与死神搏斗。

也不要为了将来而太过担忧。明天还没有来临时，如果我们早就伤够了脑筋，那么我们早晨醒过来的时候，便会觉得非常疲累，也就不能适当地正视一切了。不正常地悔恨过去，与无目的地恐惧未来，都会损害眼前的生活。只有将今天的生活过得深沉而又恳挚，才会有丰盈的过去，也才能开创未来。

所以，我们只应求得今天需要的肉体和精神食粮，为了今天所领受的一切而献上感谢之意。要记住，我们一定要善于自处，我们一定要使内心的生活井井有条。

此外，我们也一定要同他人很好地相处。有些人很难与人相处，这往往是因为他们觉得人生苦短，他们总在为很沉重的担子而拼搏。每个人都有自己内心的烦恼，他人所无法承受的痛苦，他们埋在心里的焦虑，都需要他去排遣与安顿。

假使我们对这些事实有了认识，并且每天清晨于心中温习一遍，那么我们每天碰到的第一件事，也许就不再是作最艰巨的挣扎，而是要对付那些残暴、黑暗、盲目的念头，这些念头是我们说不出来、不知不觉中隐藏起来的阴暗想法。

每一天都是一段短暂的生命。每一个夜晚当我们沉入温柔神秘的睡乡时，便进入一段短暂的死亡。既然一天是如此容易过去，我们为什么还要怀着昨天留下