你是上等的葡萄樹嗎？

「你要保守你心，勝過保守一切， 因為一生的果效是由心發出。」
箴言 4:23

「憑着他們的果子，就可以認出他們來。荊棘上豈能摘葡萄呢？蒺藜裏豈能摘無花果呢？ 這樣，凡好樹都結好果子，惟獨壞樹結壞果子。 好樹不能結壞果子；壞樹不能結好果子。」
馬太福音 7:16–18

---

01 一切都從心開始

我們的思想、意志的決定、情感、良心其實都跟我們的心有密切的關聯。因為我們的心其實就是你真正的自己，所以說心也是人生命的出口，當聖經說『一生的果效是由心發出』，不是說我的情緒會如何決定我的人生。而是我內在生命的狀態，最終都會透過我的思想、選擇、言語和行為流露出來。

所以用這段經文再回到馬太福音第七章，『好樹不結壞果子，壞樹不結好果子。』這段經文可以清楚解釋，我們是怎樣的人，就會決定我們結出怎樣的果子，我的內在生命狀態如何，也可以透過我的思想、選擇、言語和行為來辨別出來。

如果按著耶穌的思路，『我是怎樣的人決定結出什麼果子。』所以當一個人一直在發脾氣、控制別人、嫉妒、害怕、論斷時，我們不應該是一個一個努力把它修掉，因為那只是處理果子，並不是處理根源，真正的問題是為什麼這棵樹會一直結出這種果子？

> **小組討論**
> 小組討論：我們是否有些經驗是努力想辦法改善果子，但卻屢次經歷挫敗？

02 根源到底是什麼

我們一定要釐清一件事，宗教是努力活出道德標準，但耶穌來是要打破宗教的框架，耶穌在這段經文中其實有一個很深的含義就是『我們裡面原有的生命根本不可能結出神所要的生命。』所以當我們再問一棵壞樹怎麼可能結出好果子？ 我們很容易進入到宗教的思維就是『努力的把壞樹訓練成好樹。』這就等於是你在期待一顆蘋果樹能夠長出葡萄一樣極其的困難。

所以耶穌才說祂才是真葡萄樹，只有祂才能結出好果子。耶穌真正想表達的是，如何要讓基督生命能夠從內而外的發出，是透過『接枝』而不是自身的努力與修行。意思就是我把自己接再一顆好樹上，讓這顆樹的好生命接到我的生命裡，而這顆好樹就是耶穌本身。

03 如何從心改變

箴言說到『你要保守你的心，勝過保守一切。』那要如何具體保守你的心？答案很簡單，就是讓自己的心『緊貼神』。保守你的心不是每天檢視自己，我今天有沒有生氣？ 我今天有沒有嫉妒？ 我今天有沒有驕傲？ 而是時常檢視自己的心到底跟誰連結？

舉例來說，如果我很害怕失去一段關係，我表現出來的果子就很容易會是控制、討好、焦慮。 所以我們要處理的不應該是表面的如何不控制、不焦慮，而是問問自己的心，我為什麼需要控制？ 『可能是因為我需要這個人的愛來證明我的價值。』你可以接著往下問自己，那我為什麼需要對方的愛來證明我的價值？『是不是其實我沒有真正讓神成為我價值跟生命的來源。』

所以耶穌並沒有要我們想辦法努力活出愛，而是要你承認其實我們的生命沒有辦法產生恆久的愛，祂只要你做一件事，就是降伏。謙卑的來到祂面前承認自己的不能，也承認自己需要祂的愛，當我們只要練習做這樣的禱告，這就是『緊貼神』的動作。所以你會發現，福音不是要來處理你期待的結果，而是要處理你生命的源頭。當我們願意讓祂成為我們生命的源頭，並常與祂連結，生命就自然必定多結果子。

小組討論

小組討論：最近，有沒有一件事情，是你需要學習放下自己的控制，降服在耶穌面前，重新與祂連結，讓祂成為你的力量？

---

04 宣告禱告：

宣告禱告

哈利路亞！我的天父，我大大的讚美你。你是我生命的源頭，是我今天一整天的力量。哈利路亞！我讚美你，因為祢是我的喜樂。我要宣告我（你的名字）是屬於耶穌基督的，我的一切福份跟恩典都是神為我預備好的，我是祢的兒女，也是祢所愛的。哈利路亞！天父我要大大感謝祢。今天我也要做一個決定，就是讓我的心單單的依靠祢，我要大聲宣告，祢就是我的智慧，是我的平安，是我隨時的幫助。我要祝福我的今天，都滿有你的恩典，滿有你的豐盛。阿們！

05 作業：

背誦經文

背誦經文：「你要保守你心，勝過保守一切， 因為一生的果效是由心發出。」箴言 4:23

分段查經

分段查經：約翰福音20章、約翰福音21章。

小組禱告

開始小組禱告，接續分段查經分享後，以簡短為原則。

時間提醒

上述分享的總長時間，請不要超過十五分鐘。

每日操練

操練宣告文，每天早上出門前至少宣告一次。