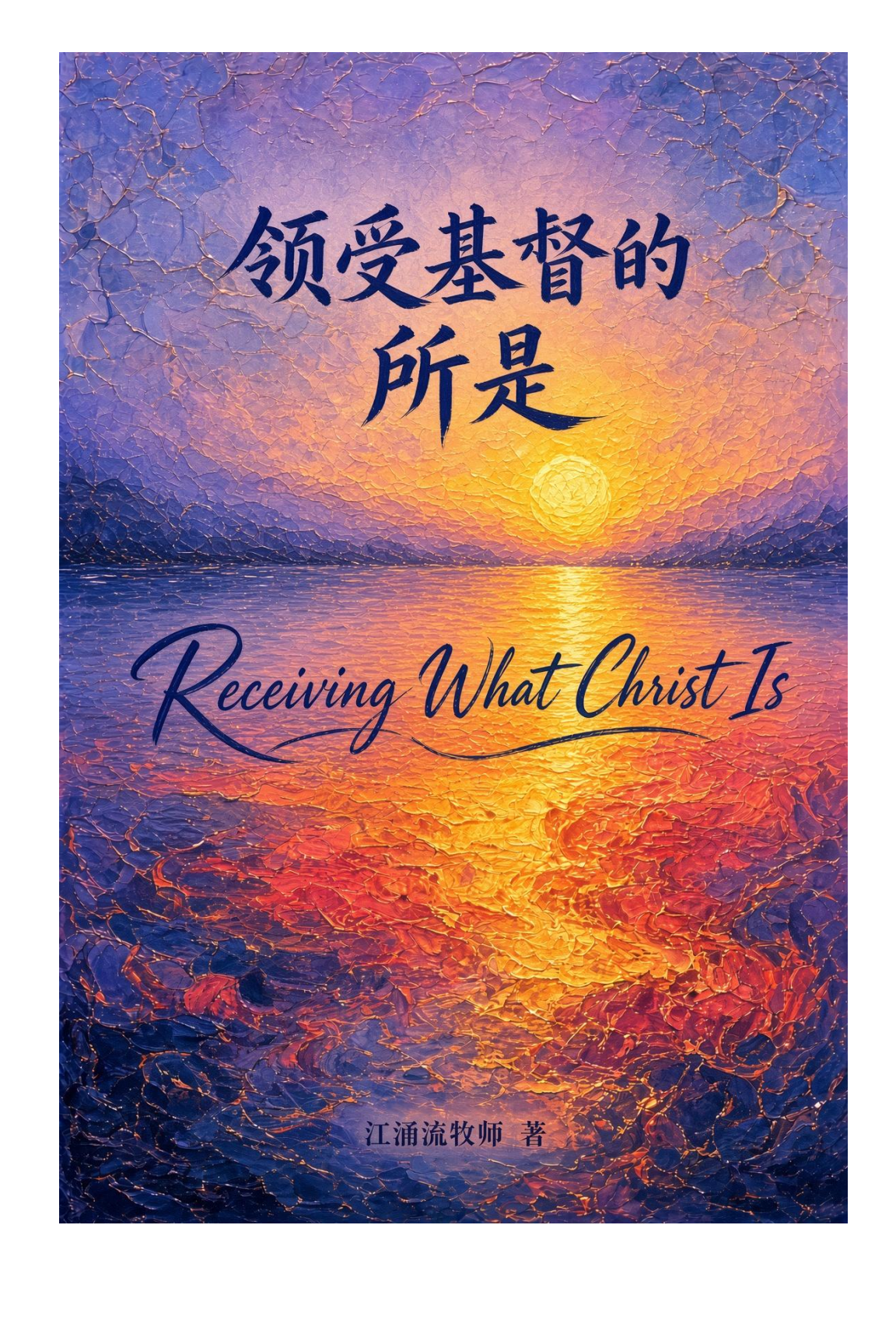




领受基督的 所是

Receiving What Christ Is

江涌流牧师 著

领受基督的所是

江涌流牧师 著

经文引自《圣经》和合本

目录

前言	1
第一章 心里的蓝图与荣耀的未来	2
第二章 认识基督，领受复活的大能	3
第三章 基督的灵与他丰富的所是	4
第四章 在他的爱里领受丰盛	6
第五章 相信他是，领受他所是	7
第六章 神的应许在基督里都是是的	9
第七章 圣灵的印记与基督的馨香	11
第八章 在生活中活出所领受的	12
后记	14

前言

神把宽阔的未来摆在你面前，也把耶稣基督赐给你。今天你所面对的环境，无论多么具体、多么迫切，都不能量尽基督生命的丰盛。你可以从认识他开始，让信心在心里生根，让他的爱成为你前行的力量。

我写这本书，盼望你不再把信仰只留在耳朵和头脑里。你可以凭信心领受基督已经成就的救恩，领受他所赐的生命、智慧与能力，并在家人、病人和需要帮助的人面前把这生命表达出来。每一次转向他，每一次相信他的应许，都是向更丰盛的生活迈出一大步。

愿你翻开书页时，就带着大胆的盼望说：“主耶稣基督，你所是的，正是我今日所需要的；我要认识你，领受你，活出你！”让这样的信心陪你进入每一天。前面的路仍有许多可以发现的美好；你已经属于基督，可以刚强壮胆地向前走。

第一章 心里的蓝图与荣耀的未来

我们在基督里有荣耀的未来。我们是耶稣基督产业的合法继承人：神说我们该有的，我们要凭信心领受；神说我们能做到的，我们要起来行动。我把这份操练归结为三句话：精心谋划，热切盼望，活在其中。把美好的未来在心里描画清楚，盼望它临到，并从今天起照着所相信的去生活。

一个盼望进入理想大学的学生，眼前成绩或许略逊一筹，心里却已经看见那所学校。他向着目标用功，预备自己进入所盼望的大学。我相信，他终究能走进那扇门！精心谋划，热切盼望，活在其中。美好的生活从心里的蓝图开始，也在每天的选择中逐渐展开。

两个人做同样的实验，心里预期的结果不同，观察和行动也会受到各自想法的影响。同一个孩子，在两位老师不同的眼光和训练之下，会有不同的成长。你的心里装着什么？让神所赐的蓝图清晰起来，每天宣告：“神为我预备的是丰盛，只是我的眼睛还没有看到！”

你的心看到了多少，就能掌管多少、驾驭多少！心里的蓝图清楚，今天便知道该怎样预备。不要天天对自己说“我累了，我疲惫了”；早晨起来就宣告：“今天有更丰盛的恩典临到，我正向神为我预备的未来迈步。”

我常说，这个世界缺少真正的大人物。拥有财富的人，若缺少高贵的品格和尊贵的思想，钱财并不能使他成为大人物。真正尊贵的人懂得爱惜生命，也能把资源用于祝福别人。愿你从自己的家开始，看重每一个人，用口建造、欣赏、帮助他们，把基督生命流出的美好留给世界。

从今天开始，活出全新的生活方式。重新看见家人的宝贵，尊重每一个生命。不要輕易污蔑、否定或批评人；用口帮助、欣赏、爱人。我们在地上的年日，要把基督生命里流出的美好留下，成为这个世界不断

向前的力量。基督带着叫死人复活的大能住在里面，你便可以这样说话、这样生活。

第二章 认识基督，领受复活的大能

我每天思想：基督带着叫拉撒路从死里复活的大能，也带着他自己复活的大能，住在我里面。我们越认识这位基督，信心就越坚固。许多人想尽办法寻求能力、信心和医治，却把认识救赎主放在一旁。我所说的领受，首先是把目光转向他，相信他确实活着、爱我们，也在我们里面运行。

有一次，教会的同工带我去一位癌症病人家中。他患肺癌，据当时所说，病情已扩散到乳腺，刚做完手术，身体虚弱，无法来教会。那天我们九点多出发，十点多才到；讲完道再为他祷告时，我已经疲惫得没有力气说话。我把手按在他的头上，心里只有一个确信：“基督带着叫死人复活的大能住在他里面！”我默默地这样相信，没有说什么。过了一会儿，他开始打嗝、流鼻涕、打哈欠。我刚到时，看到的是一个手术后虚弱的人；等我离开，他已经在客厅里又蹦又跳！这幅前后不同的景象一直留在我心里。我要人认识的，就是这位带着复活大能住在我们里面的基督。

另一位癌症病人的探访，却使我痛心。那天出门之前，我满腔热情，想着一到就为他按手祷告。到了他家，妻子和母亲没有立刻领我去见病人，先让我坐在客厅，解释说他的癌症已经好了，身体眼下不舒服，只是打了补充蛋白的针，还需要适应。我听着她们的话，心里仍惦记着房里的病人。后来他听见我来了，开口说：“让江牧师进来吧。”我这才走进去。

眼前的人脸色、皮肤都苍白，皮肤没有弹性，手冷得发凉，盖着被子，已经走不了路。原来一百五十多斤的体重，先降到一百三十多斤，

再到一百一十多斤，如今只剩八十多斤。他却告诉我，癌症解决了，现在不过是“阳气不足”，补一补就好了。看着他这样虚弱，听见他这样说，我心里很难过：他需要面对身体的真实处境，也需要听见基督生命的好消息。

我把手按在他头上，为他祷告。祷告后，我请他拿出手机，把接下来的话录下来，留着反复听：“你如今活着的不再是你；你的身体是圣灵的殿，神的灵住在你里面。基督的灵带着叫拉撒路从死里复活的大能。百夫长相信主说一句话，仆人就必好了；你也要认识这位大能的主。”（参林前 6:19；罗 8:11；太 8:8）他照着录了。我要离开时，他的妻子送我到客厅，我请她站住，为她祷告，奉耶稣基督的名命令愚昧的灵和黑暗权势离开，宣告她头脑清醒，能够看清家人的处境。回程中，与我同行的同工担忧他的生命。我仍记得自己去时那份热切，也记得走时心里的沉重；这家人需要认识基督，也需要面对病情。

这两次探访经过不同，令我更迫切地传讲认识基督。患血漏十二年的妇人听了耶稣的事，穿过人群触摸他的衣裳，得了医治。（参可 5:25—34）百夫长认识主的权柄，说：“只要你说一句话，我的仆人就必好了。”（太 8:8）在第二位病人家中，我特别讲给他听，也请他把这话录下，好在我离开后继续听。信心从听道而来，所听的又关乎基督的话。（参罗 10:17）

第三章 基督的灵与他丰富的所是

圣灵来了，是为基督作见证。（参约 15:26）圣经也称他为“基督的灵”。（罗 8:9）他使我们认识复活的基督，认识万有借着他而造，也认识他在信徒里面活着。我们追求属灵的经历，更要认识这些经历所见证的主。他是救赎主，是神所立的基督；我们跟随他，是因他救赎我们，并把自己的生命赐给我们。

今天作为新造的人、神的儿女，我们在基督里领受他的形象，也领受他的荣耀。若要让世人从我们身上看见他，让病人和失去盼望的人透过我们认识救主，就要不断从基督这里领受。圣灵来见证耶稣是基督；他所启示的，是那位救赎人的主。你认识他越深，越敢让他的生命在地上产生影响。

我吃喝神的话，是要先让自己有力量，才能把力量和祝福给出去。人越认识耶稣是基督，就越有信心。圣灵并非把我们的目光引到一堆与救主无关的经历上；他使人知道基督已复活，知道他创造万有、掌管万有，也知道他就在我们里面活着。我们向别人讲医治、讲能力、讲丰盛，都要使人从中认识这位弥赛亚。

有一次，我来到一间只有二十多人的教会。第一天进去祷告，就闻到一股难以忍受的味道；第二天仍在，直到第三天才消散。我把自己在那几天聚会中的感受告诉他们：“我感觉你们都被鬼辖制了！”聚会中有人说头疼，我便请他按住自己的头；有人脖子疼、心脏不舒服，我请他们把手放在疼痛的地方，奉主的名祷告。那里的弟兄姐妹天天用方言祷告，却少有追求神的话。我对他们直说：“魔鬼不怕人只有方言祷告的声音；他怕人心里有基督的话，怕人真正认识基督！”

认识基督的话，也就是认识这位施行救赎的主。耶稣被钉十字架时，两旁各有一名罪犯。一人讥诮他：“你不是基督吗？可以救自己和我们吧！”另一人却承认自己受刑是应当的，知道耶稣没有做过不好的事，并向他说：“耶稣啊，你得国降临的时候，求你记念我！”主回答：“我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了。”（参路 23:39—43）人在生命最后的时刻，仍能转向救主；这段经文每次读来，都使我心里激动。

我常说，那位罪犯认出救主，当天便听见“今日你要同我在乐园里”；百夫长认出主话语的权柄，仆人也得医治。这些“立刻”叫我激动！你要知道基督何等爱你、何等宝贝你。面对疾病、贫穷或无路可走

的处境，仍要认识这位活着的救赎主，持续从他这里支取、持续相信。眼前尚未显出结果，也不要停止仰望他。

每天从基督这里支取智慧、圣洁、健康和能力，就是持续相信他所是的。我昼夜思想“基督在我里面”，也看见自己说话比一年前更有信心，有时连说出的宣告都使我自己惊讶。我持续相信时，也留意到自己的身体有变化，腹部渐渐变小。我愿意日日认识基督，直到思想、言语与生活都更多表达他。

第四章 在他的爱里领受丰盛

保罗要信徒与众圣徒一同明白基督的爱何等长阔高深，也要他们知道这爱超过人所能测度的，便叫神一切的丰盛充满他们。（参弗 3:18—19）你要亲自体验这超过头脑所能了解的大爱！当“神爱我”从一条知识变成心里真实的经历，你对自己的看法、对家人的盼望，都会改变。那位为你舍己的主，比你所理解的还要爱你；你可以更大胆地从他这里领受。

我所说的领受，正是从“他爱我”这个确据开始。父母爱孩子，尚且盼望孩子兴盛；那位为我们舍己的救赎主，对我们的爱更长阔高深。你若像流浪的人一样在各处寻找认可，就停下来，在心里反复说：“基督爱我，我正活在他的爱里。”从这爱里领受，你的心便有根基，不再被眼前的拒绝和缺乏牵着走。

想到神的丰富，我常想起英文 wonderful 这个词。虽然我的英文只有三级，我却喜欢借它的结尾 full 开个玩笑：“美好的东西都满满充在里面，这才叫 wonderful！”我盼望你从基督这里领受，不是一点点地领受，而是大大地、多多地、坦然无惧地领受，甚至欣喜若狂地领受！每天热切盼望神的祝福临到你的家。

我对基督之爱的认识，也影响了我怎样看待儿子的前途。儿子要进上海一所学校时，报名正十分紧张。别人看见报名紧张，我心里思想的却是神对我们的爱，便一直相信：“那个美好的大学，是给我儿子预备的。”想到上海，我甚至大胆宣告：“大上海是为你创造的！”报名的紧张就在眼前，却没有改变我所相信的。我就带着这样的信心等候。后来，这件事果然成了，他得到了进入那所学校的机会。每当想起这段经历，我仍要说：亲自经历基督超越知识的爱，人便敢为家人怀着大大的盼望。

若有人正在拒绝你，先相信神的爱在自己身上运行，再带着这爱与他交谈。你开口时带着爱，他的心会被融化，原先拒绝的事也可能立刻转变！你越认识基督的爱，就越丰盛！这不是一套说服人的技巧，而是把你从基督这里领受的爱真实给出去。

有人像流浪的人，从这个教会奔向另一个教会，从一种观念转向另一种观念，仍不知道自己活在神的爱里。我愿你每天说：“主耶稣基督，你就是爱；我领受你的慈爱，活在你的爱里面。”这样昼夜思想他的爱，直到这不再只是听过的道理，而成为使你坚固的确信。

为什么要说“基督爱我”？假如一位父亲名叫张老三，他在别人面前是张老三，在孩子面前却是爸爸。孩子不会绕着圈子说：“我爷爷的儿子张老三爱我。”他会亲亲热热地说：“我爸爸爱我！”同样，耶稣是基督，是来到我们面前施行救赎的主。你可以亲自说：“基督爱我。”他为我们舍己；认识他的爱，便能坦然领受，也能活出爱。

第五章 相信他是，领受他所是

“人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人必须信有神，且信他赏赐那寻求他的人。”（来 11:6）我特别思想“信有神”，把它反复说成“信神是”：他是活着的神，也是愿意赏赐

寻求他之人的神。你缺少智慧，转向基督；需要医治，转向基督；面对匮乏，转向那位掌管万有的主。他是。你从他这里不断领受。

信心怎样领受这位神所赐的应许？经上说：“信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。”（来 11:1）我们因着信，知道诸世界借神的话造成。（参来 11:3）我把这些经文连在一起读，就更确定：看见的环境不能框住从神话语来的盼望。亚伯献祭，以诺蒙神喜悦，亚伯拉罕和撒拉在年老时相信那位叫死人复活、使无变有的神。你也要这样认出基督，把未见之事当作信心可以领受的应许。

他是智慧，是生命，是医治，是供应；你需要什么，就来到这位基督面前，相信他所是的。经上又说，神没有转动的影儿。（参雅 1:17）他的信实不因你的环境改变。要养成定睛基督的习惯：他掌管并调度万有，真实地住在你里面。你越认识他，越能从他那里持续领受；持续相信，直到他的所是成为你生活中显明的供应。

希伯来书十一章先记亚伯因信献祭，比该隐所献的更美，随后记以诺因信被接去，不至于见死。（参来 11:4—5）亚伯献上羊群中的祭牲，我在这羔羊身上看见了对将来救赎主的盼望；该隐献出土地的出产，两人的礼物使我更留意救赎的预表。以诺蒙神喜悦、被神接去，我便大胆思想：他若不信靠救赎主，怎能这样亲近神？我所讲的是自己从这些古人身上领悟到的信心，要你读旧约时也带着对弥赛亚的盼望。

亚伯拉罕与撒拉年老时仍相信神的应许，领受了生育的力量。（参罗 4:17—21；来 11:11—12）我把这改变称为“返老还童”，必死的身体重新有了活力。后来，患血漏的妇人摸了耶稣的衣裳，百夫长为仆人向主求医治，迦南妇人为女儿来到主面前，巴底买呼求主使眼睛得看见。（参可 5:25—34；太 8:5—13、15:21—28；可 10:46—52）他们各自处境不同，都把需要带到主面前。我因此宣告：“他是怎样的，你就从他那里领受怎样的生命；他医治你，也使你活出他的样式！”

在讲道时，我甚至一遍又一遍宣告：“他是，你就是！他是健康的，你就从他领受健康；他是智慧，你就从他领受智慧。”我说这话，是要人相信自己已经与基督联合，他所赐的生命真实地在我们里面运行。不要只在远处羡慕他的丰盛；你的需要正是你凭信心来到他面前、领受他供应的地方。

你在基督里，便要学习从他那里领受。他是生命，就领受生命；他是智慧，就领受智慧；他是道路，就凭信心迈步；他有医治的大能，就将身体交托给他，奉他的名祷告。每天如此思想、相信、行动，直到神的话成为你熟悉的生活方式。

第六章 神的应许在基督里都是是的

保罗说：“神的应许，不论有多少，在基督都是是的。”（林后 1:20）我喜欢反复思想这里的“是”。神向我们显明的应许，经由基督成为实在的；人认识他、相信他，就能凭信心领受。枝子连于生命的树，便从那里得供应；树栽在溪水旁，叶子不枯干，按时候结果子。（参约 15:4—5；诗 1:3）我用这些图画提醒自己：要在生命的源头扎根。

再读这段经文，我格外留意保罗说神的儿子耶稣基督“只有一是”，又说神的应许在他里面都是“是的”，借着他也成为实在的。（参林后 1:18—20）神的应许透过谁临到我们？透过基督！透过这一位中保！你认识他是救赎主，就知道应许有了真正的归宿；你也能凭信心领受，使神因你得荣耀。不要把这些话留在纸上，要说：“在基督里，这应许向我也是实在的！”

神的应许经过基督临到属他的人；神也赐下圣灵，在我们里面作凭据。（参林后 1:20—22）因此，我愿你把神的话牢记在心里，昼夜思想，直到相信成为日常的本能。我大胆说：当你相信神的话，这世界也

会为你效力。我的意思是，你不要让环境替你决定可以走到哪里；你要从基督这里领受，凭信心参与神正在做的事。

神的话语要从纸上的句子变成你里面自然的生命状态。把它记牢，昼夜思想，持续相信；渐渐地，你无需刻意寻找一句有信心的话，开口便能说出来。这不是反复操练一种腔调，而是基督的话丰丰富富地住在你里面，恩典像生命树上的果子一样结出来。你知道自己属于他，也知道他的应许借着基督向你成为真实。

前些年有人批评我讲“成功神学”。我反问自己：神的应许不论多少，在基督里都是“是的”，我们凭信心领受，难道不叫蒙福吗？我始终要人看见基督本身。他是生命的源头；我们这些枝子连接在他身上，就像树栽在溪水旁，越发兴盛、常青、多结果子。恩典是基督生命结出的果子。你从他这里领受，再把丰盛与祝福带给别人！

有个人问我：“为病人祷告，会不会受到仇敌攻击？”我说：“你在基督里，可以奉他的名命令黑暗离开。”这也使我重新思想祷告用语。“奉耶稣基督的名”是我们熟悉的说法，我也说“在耶稣基督的名里”，强调自己属于他、受他保护，也代表他开口。

想象一个小奴才举着圣旨喊“奉皇帝之命”，声音虽大，心里仍觉得自己只是个小奴才。若信徒祷告时也只这样看自己，就忘了基督已经成为我们的生命！我们在耶稣基督的名里，是属于他的人；我们代表他开口，凭着他赐下的生命命令黑暗离开。这是“在他的名里”所表达的身份。

神的应许之所以在我们身上成为实在，关键在于认识他是救赎主。有一次，我问几个人为什么信耶稣。他们说，因为耶稣是神的儿子，因为他爱我们。我接着说：“他是弥赛亚，是基督，是救赎主。”若不认识他救赎人的职分，就难以明白神的应许怎样借着祂临到我们。你要每日认识这位基督，继续相信他的话；让信心不只在讲道时激动人，也成为你平日自然而然的生命状态。

第七章 圣灵的印记与基督的馨香

神的应许在基督里都是“是的”，他还赐下圣灵，使属他的人有确据。保罗说，神“又用印印了我们，并赐圣灵在我们心里作凭据”。

（林后 1:22）想象山上有人伐木，买主在其中选定木材：他拿一把头上刻着图案的榔头，在每段木头上敲出记号。假如我选的是鸽子图案，木头上就都留着鸽子。无论隔了多久，木头顺河漂到下游，我看见标记，就知道它属于我，可以把它拉上岸使用。圣灵的印记也叫我大胆说：

“神已经认领了你；你是属他的！”因此你可以凭信心来到他面前，领受借基督赐下的生命与应许。

“感谢神！常率领我们在基督里夸胜，并借着我们在各处显扬那因认识基督而有的香气。”（林后 2:14）我们身上有因认识基督而来的香气！他的应许在基督里临到我们，使我们凡事富足、大有能力、刚强壮胆，能够胜过世界。口里发出的不是哀叹，而是赞美；遇到难处，仍然盼望、仍然相信。这馨香既向得救的人，也向尚未得救的人散发，使人从我们的生命看见基督。

圣灵的印记使我知道自己属于神；当心里不安时，我也因此愿意转向他，而不是被惧怕牵着走。有一天，一位姐妹哭着给我留了许多话。她说家里出了大事，却没有讲具体是什么事；她最纠结的是自己过去常常担心，听人讲约伯所怕的事临到身上，便问我：“是不是我前些年一直惧怕，才使这事发生在我家？”我听见她的自责，就回答她：“你和约伯的惧怕不是一回事。你里面有圣灵！心里不安时，就起来为家人祷告，奉耶稣基督的名抵挡黑暗权势，命令灾难的影子离开！”我也告诉她，若做了不好的梦，就凭信心宣告那影子消失；心里不平安，便及时为家人祷告。不要让过去的担忧继续控告你；现在就凭着基督在你里面的生命说话。

既然认识基督能使人从惧怕中抬起头，我也盼望身边的人听见这好消息。前些日子，我在老同学的聊天群里不断传福音。大家原本关系很好，年纪也都五十多岁了。有人常说：“再过两年，我们到公园里见吧。”言谈间，又有人感叹将来或许见不着了。我听见这些话，心里着急：日子还早！在你们去公园相聚之前，我盼望你们都认识耶稣。于是我天天给他们发福音。群里也有信其他宗教的同学，渐渐对我的消息反感；后来他们干脆把我踢出了群。被踢出来，我仍想把基督讲给他们。我不希望其中一个人在没听过福音时，就匆匆走过一生；等他们遇见难处，或许会想起我曾告诉他们的救赎主。

第八章 在生活中活出所领受的

我们从基督领受了生命，便能为身边有需要的人祷告。有一段经历，使我更深地认识这一点，也改变了我对按手祷告的理解。起初，几位学员从家里带来衣服，请我按手祷告。我那时也认为，不信主的人穿上这些衣服，就可能愿意相信耶稣。一位学员把衣服带回去给母亲穿；母亲原本反对儿女信主，过了几天却说：“我感觉你信耶稣挺好的。”后来她也信了。消息一传开，便有人说：“江牧师祷告过的衣服，谁穿谁信耶稣！”于是带衣服来的人越来越多。这件事使我后来重新思想：人所仰望的，究竟是衣物，是为衣物按手的人，还是住在信徒里面的基督？

后来我到一间教会服侍，一户聚会的家庭摆出一张大桌子，桌上放满成包的衣服、毛巾，还有芝麻油、橄榄油等各样油，请我一按手。我到了另一家，看到的仍是一桌衣物。后来出去吃饭，一位姐妹把我叫到车边，打开后备箱，我以为她要拿什么东西给我，没想到里面又是衣服！那几天，一位患类风湿的人来到聚会，我正在为他祷告，身旁的人也纷纷伸出手来，要我逐一摸他们。我看着围过来的手，心里更加清楚：大家不能一直只盼着我来按手；基督已经住在信他的人里面。

那天大家的反应，使我想起患血漏的妇人。她曾摸耶稣的衣裳穗子；今天，基督住在每一个信他的人里面。你何必只盼望一件牧师按过手的衣服？我对他们说：“你自己穿过的衣服也带着能力！你可以为自己和家人按手祷告！”我愿人不再只高举某位传道人，乃是亲自认识住在自己里面的主。

人若从基督的生命出发，也会对他的供应怀着更大的盼望。我听过这样一则见证：一个人说要祝福另一个人，那人却回答：“你祝福我什么？还不如给我点钱呢！”他说“那好吧”，便开始祷告；按讲述者的说法，竟有钱从天上落下来。我听了也惊奇：那位掌管万有的神，岂会受我们熟悉的方式限制？

无论为人祷告，还是相信神的供应，我们都要认识这位掌管万有的主。有一句话使我激动：“在神那里，神迹是自然的。”当人不断认识基督，向病人宣告医治，凭信心帮助人，许多从前觉得不可思议的事，就会成为他敢于期待的事。我盼望你看见：主的生命住在你里面，医病与祝福人的使命也已经摆在你面前。不要退回去只等待别人服侍；你可以凭信心起来！

在基督里，每个人都可以继续领受，也都能表达所领受的生命。你为病人祷告，讲说真理，带着爱处理家庭与工作的事，就使人认识救赎主。不要把这生命和能力当作少数传道人独有的礼物。我要大声宣告：我们都能在基督里带着属他的祭司与君王身份服侍，向需要帮助的人宣告自由、圣洁与公义！

这一切都始于基督已经为我们成就的救恩。神借着基督的受死，使属他的人与自己和好，把人带到他面前，成为圣洁、没有瑕疵、无可指责的人。（参西 1:21—23）他还赐下圣灵，作属于他的印记。你已经属于主，就凭信心继续领受、继续行动；你越认识基督，越能把真实的救恩与生命向世人显明。

后记

愿你从今天开始，把“他是”放在心里。面对身体的需要，认识他的生命；面对选择，领受他的智慧；面对所爱的人，用他所赐的爱说话。你所领受的，正要借你的脚步、言语与双手进入生活，成为别人的祝福。

我与你一同宣告：我们在基督里，属于他，带着圣灵的印记。神的应许在基督里都是是的；基督所赐的生命、信心和能力，足够我们今天向前走。不要停止认识他，也不要停止领受。以喜乐和盼望迎接新的日子，让更多人从你身上闻到因认识基督而有的馨香。

基督在你里面活着。刚强壮胆，大大地相信，坦然地领受，勇敢地活出！