

activated

活躍人生

改變你的生命 改變你的世界

與玫瑰 朝夕相處

如何與耶穌更親密

壓力過大嗎？

證實有效之紓壓秘訣

上聖殿時刻

片刻中使你思路清晰、
問題解決

這是「活躍人生」雜誌第二卷第五期。非常高興您有興趣閱讀這份雜誌，真心期望您從中得到啟發及心靈上的滋養和鼓勵。如果您有興趣想要訂購其他一些激勵人且富啟發性之刊物的話，請您立刻與我們聯繫。謝謝！

Activated-Chinese

P.O. Box 2-160
Tam Shui P.O., Taipei County 251
Taiwan R.O.C.
info@activated-chinese.org
www.activated-chinese.org

Activated Ministries

P.O. Box 462805
Escondido, CA 92046-2805 USA
activatedUSA@activated.org
(1-877) 862-3228 (toll-free)

Activated Europe

Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way, Bramingham Park
Luton, Beds. LU3 4BU, England
activatedEurope@activated.org
(07801) 442-317

Activated Africa

P.O. Box 2150
Westville 3630 South Africa
activatedAfrica@activated.org
083 55 68 213

Activated India

G.P.O. Box 5215
Bangalore - 560 001, India
activatedIndia@activated.org

發行人：郭智慧

主編：徐玲

美術設計：吉賽爾李菲爾、馬柯

封面攝影：以莉莎白K

插圖：艾提安莫瑞爾

第二卷第五期

2003 Aurora Production, Ltd.

All Rights Reserved 版權所有，翻印必究

金曦國際有限公司出版發行

251 台北縣淡水鎮民權路40號7樓

電話：(02)2808-5372

傳真：(02)2808-5389

讀者服務專線：0800300006

e-mail: info@goldensp.com

網址：www.goldensp.com

郵政劃撥：19610600

戶名：金曦國際有限公司

Activated Magazine Vol. 2, Issue 5

[Traditional Chinese]

「活躍人生」雜誌引用的聖經章節大多係和合本聖經，其他版本註明：〔現〕--現代中文譯本；〔當〕--當代聖經；〔新〕--聖經新譯本。

personally speaking



編者的話

這個世界日新月異的在快速變化，使我們也不得不隨其一同奔馳！以往人們從來不需要像我們現在這樣的應付緊張和壓力。工作不穩定和市場競爭使得每一個人，從工廠員工到公司總裁，全都生活在重重壓力之下。越來越多的人必須同時擁有幾份工作才能維持收支平衡；甚至在休假日，也難以放輕鬆。為人父母的在家中所面對的挑戰，是前人從未曾經歷過的。學生升學進修、為了爭取未來工作及功成名就的機會所造成的壓力，使他們生活在緊張之中。大部分人為了能更富有、更有魅力、更受人歡迎、更成功、更有權力、更出名而辛苦努力。達到這些所謂的「人生目標」所須付出的代價是否太大？

暫停一下！就在你忙碌的為目標奮鬥之際，可知道耶穌對你的一切有多麼關心嗎？針對每個問題，祂都有完美的解決方法，而且祂總是知道該如何應付每件事。不但如此，祂清楚地了解我們並知道我們所需的一切。在約翰福音第15章第15節，祂說：「我乃稱你們為朋友，因我從我父所聽見的，已經都告訴你們了。」想想看！耶穌是你最親近的朋友，並要告訴你來自天父的智慧。

祂的聖言不但是活生生、大有能力的，而最奇妙美好的是，祂要藉著它個別對我們每一個人說話，就如當初祂與祂的門徒們生活在一起、教導他們每一個人一樣。

我們希望本期「活躍人生」能幫助你與耶穌之間建立更直接的個人關係，使你藉著與祂的親密聯繫來解除你面臨的各種壓力，讓祂在你努力之餘，帶給你真正的平安和享受祂賜給你的美麗人生！

徐玲

「活躍人生」編者謹上



An oyster on the ocean floor opened wide its shell. As its valves flushed seawater through, the oyster picked out minute particles of food.

Suddenly a large fish nearby stirred up a cloud of sand and silt with a flip of its tail. Sand! Oh, how the oyster disliked sand! It was so rough that it made life very unpleasant for the oyster whenever any got inside its shell.

Quickly the oyster slammed its shell shut, but it was too late. One hard, gritty grain of sand had gotten in and become lodged between the oyster's flesh and shell.

How that piece of sand bothered the oyster! But almost immediately, special glands God had given the oyster for coating the inside of its shell went to work, coating the irritating grain of sand with a shiny, smooth covering. Year after year the oyster added more layers, until at last it had produced a beautiful, lustrous pearl of great value.



Our problems are like that grain of sand. They bother us, and sometimes we wonder why we have to suffer the irritation and inconvenience they can be. But God will work wonders with our problems and weaknesses, if we will let Him. We become more humble, more prayerful, closer to the Lord, wiser and better able to cope with other problems that come our way. Like blessings in disguise, the Lord soon takes the rough pieces of sand in our life and turns them into precious pearls of inner strength, and they become an inspiration to others. □

一隻在海底的牡蠣打開它的殼，讓海水流經它的身體。當海水湧進來時，它撿起些極微小的食物，送進胃裏。

忽然，在附近的一條大魚扭動尾巴，攪起一團砂泥。砂！噢！牡蠣多麼討厭砂啊！因砂子是那麼粗糙，所以每當有砂子掉進牡蠣殼內時，就會使牡蠣覺得非常難受。

因此牡蠣趕快用力合上貝殼。但已太遲，一粒粗硬的砂已掉進牡蠣的肉與殼之間的隙縫裏。

啊，那粒砂子使牡蠣感到非常不舒適！但上帝賜給牡蠣一些能用來覆蓋貝殼內部的分泌腺，幾乎馬上便分泌出一種可愛、柔滑而閃亮的東西，來覆蓋那粒砂。經年累月地，牡蠣把更多層的分泌物不斷加蓋在那粒細砂上，直到最後，終於製造出一顆價值貴重、美麗而富光澤的珍珠。



我們生活中的問題就像那粒砂一樣。它們煩擾我們，使我們有時不禁會懷疑，為什麼我們必須承受這些苦惱和不便呢？但是我們若讓上帝幫助我們的話，祂會利用我們的問題和弱點，來做出一些奇妙的事。我們會變得更謙卑、更時常禱告、更親近上主、更有智慧，並更有能力去克服其他可能發生的問題。正如「塞翁失馬，焉知非福」，不久上主會把我們生命中粗糙的砂，轉變成如寶貴珍珠般的內在力量，並因此而啟發鼓舞其他人。□

在主裏歇息，即
在主面前安靜下
來，先讚美和仰望
祂。這樣做不但能
使你得到寧靜、平
安、休息、耐心、
信心和愛，你也能
影響別人，使他們
有同樣的感受。

——大衛博格

平安不會因為衝
突而消失；不論是
任何衝突，只要上
帝與你同在，就能
有平安。

上主說：「我的軛
是容易的，我的擔
子是輕省的。」但
有一個先決條件，
那就是——
「到我這裏來！」

——大衛博格

壓力過大嗎？

瑪利亞大衛

證實有效 之紓壓秘訣



當

你覺得似乎有很多事情要做、而時間又不夠用時，你很容易會感到壓力過大。我們覺得自己做得不夠、或做得太慢，便會更加催促自己去做更多，但結果反而是事倍功半。

壓力會在各方面妨礙我們，諸如：它使我們的神經系統感到額外的壓力，因而減弱我們的腦力。壓力促使我們加速做事，以致我們不如原本應有的小心謹慎且失去時時禱告的態度，結果使我們較易犯錯。壓力同時也會壓抑靈感，使我們變得暴躁易怒，很難與人一起工作。壓力實際上剝奪了我們生活的樂趣！如果我們容許自己生活在繁重的壓力之下，不論在哪方面都會帶來負作用。

壓力？還是平安？

我們大概可以養成的最重要的工作習慣之一，就是學會察覺在壓力來臨前，馬上採取積極的措施來解除它，而想要養成這種習慣的最佳方法就是請求主的幫助。

首先，我們需要請求耶穌幫助我們察覺壓力的前兆。然後，我們必須學會把我們的擔心和憂慮全都交託給上帝，並信靠祂能以祂的預定時間和方式透過我們來完成事情。

面對繁忙多事的情況，卻不感到壓力，是有可能的，其關鍵在於把憂慮交託給主。「你們要把一切憂慮都卸給上帝，因為祂關懷顧念你們。」（彼得前書 5:7[當]）

怎樣才能做到呢？聖經上解釋：「應該毫無憂慮，只要凡事藉著禱告祈求，帶著感恩的心，把你們所要的告訴上帝。這樣，上帝所賜超過人能瞭解的平安，必在你們信靠耶穌基督時，使你們的心思意念保持平靜安息。」（腓立比書 4:6,7[新]）

事有輕重緩急

壓力是敵人！對基督徒來說，更是如此。因為每當我們感到壓力太大時，為了爭取時間，我們與主共處的時間往往會被犧牲掉。但實際上，那卻正是我們最需要的。

你或許是世上最善於管理的人，但如果你忽視與主獨處的時間，那麼你的靈性生活將有所損失。你要擁有個人的快樂滿足、成功地與他人相處、有許多成就，並真正把握住生命中的真實價值，全在於你是否與上主之間保持親近穩固的關係，從祂的話語中獲得靈性上的滋養，被祂的聖靈充滿更新，並且花時間去愛祂和讓祂來愛你。

要從主那裡獲得完全的平安，你就必須花時間與主在一起。花時間與主獨處，你就必須相信不管你要處理的事情有多麼緊急，它們都在祂的掌握和控制之中。為了要相信祂，你就必須了解和堅信這個美好的真理——祂非常的愛你，並想要在你生活中的各方面幫助你。

耶穌非常關心你並希望你快樂，祂想要成為你生命的一部分，幫你分擔工作的重擔，而這在於你是否願意讓祂幫你。你只須請求，祂就會奇蹟般地減輕你的負擔。

所以，當你開始感到壓力太大時，最聰明的作法就是停下來，請求主來幫助你。祂希望你把問題交給祂。如果你願意的話，祂會放鬆你緊張的心情、平靜你混亂的思緒，並告訴你該怎麼做。

減輕壓力的最佳方法就是花時間禱告，把事情交給主。這有如打開你靈性的調壓閥門，你若不花時間與主在一起的話，壓力則會繼續的上升。

耶穌擁有所有的答案！

事先祈求主幫你計畫安排工作，也是很重要的。當你花時間與主在一起時，祂會啟發你，給你一些主意，使你行事簡單而清楚；這樣便可以防範壓力的產生。

你會驚異地發現，上主幫你所安排的日程表和處理工作的方式，是如此的詳盡！祂可以告訴你行事的優先順序，以及最有效率和最省時省力的方法。祂會提醒你那些已經忘記、忽略、或無法事先預知的事情，以避免許多浪費時間又帶來壓力的問題。

耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛、學我的樣式，這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音 11:28-30）。聖經上還應許：「堅心依賴您（上帝）的，您必保守他十分平安，因為他倚靠您。」（以賽亞書 26:3）。如果你學會盡可能地讓主接管你的生活和工作，讓祂來承擔更多擔子的話，你將會發現，事情會進行得更順利、迅速而有效，而你的生命將會有所改變！

在你學會這些秘訣之後，祂的愛更能經由你傳揚出去，並鼓舞你周圍的人！ □

一件工作對你來說似乎是太艱辛時，就把它交給耶穌吧！



沒有任何工作會是那麼重要，以致你不能停下來，得到從天堂而來的幾分鐘啟發、清新、靈性上的更新、肉體上的歇息，和與上主有一個小小愛的歡樂盛宴的。



我們應該等待主。那等候主的人，必重新得力，而不會耗盡精力。



有許多人把他們的擔子帶到上主面前來，放在祭壇上，但當他們離開時，卻又把那些擔子拿下來一起帶走了！



當你與生俱來就有那麼多的天賦及才能時，你很難只是放手讓上帝來做事。

A Persian fable says, one day
A wanderer found a piece of clay
So redolent of sweet perfume,
Its odor scented all the room.

"What are thou?" was the quick demand.
"Art thou some gem of Samarkand,
Or spikenard rare in odd disguise?
Or other costly merchandise?"

"Nay, I am but a piece of clay."
"Then, whence this wondrous sweetness, pray?"
"Friend, if the secret I disclose,
I have been living with the rose."



LIVING WITH THE ROSE

與玫瑰朝夕相處

Christians are supposed to try to be like Jesus--living as He would, acting as He would, speaking as He would, and even thinking as He would. But how do we accomplish that? How can we be more like Him? As in the Persian fable, it comes from living close to Jesus (2 Corinthians 3:18).

Many of us do spend time with the Lord, but how much quality time do we spend with Him, where we shut out the business of the day and give Him our full attention, communing with Him, enjoying Him, and getting to know Him better in order to become more like Him? If we don't, no matter how many good qualities we possess or how dynamic we are or how dedicated we are, no matter how good we are with people or what else we may have going for us, if we're not spending time with Jesus, we're not going to be a very good reflection of Him or His love to others.

基督徒本來應該嘗試效法耶穌——即在生活、行為、言論，甚至連思想各方面都應像祂一樣。但我們怎樣才做得到呢？我們如何才能更像祂呢？如右方的波斯寓言所說的一樣，只要我們與耶穌親密地生活在一起就可以了。（哥林多後書 3:18）

我們有很多人的確會花時間與上主共處，但我們與耶穌曾花多少「高品質時間」呢？也就是從忙碌的日程中特別抽出時間來，給耶穌我們所有的注意力，與祂聯誼、同樂，更認識祂，更像祂一樣，我們做到了嗎？不管我們本身有多少優點、多麼充滿活力、富有奉獻精神、多會與人相處，又在某些方面多麼成功也好，我們若沒有花時間與耶穌在一起的話，就無法向他人反映出耶穌或祂的愛了。

有個波斯寓言這麼說，有位流浪漢有天找到，一團香氣芬馥的黏土。它香氣四溢、充滿了整個房間。

他不禁問道：「你究竟是什麼呢？」
「你是撒馬爾罕的寶石，或是外表奇特的甘松，還是某種價值連城的商品呢？」

「都不是，我只是一團黏土而已。」
「那麼，請問，你那驚人的香氣是從那來的呢？」
「朋友，我的秘密其實很簡單，因我曾與玫瑰朝夕相處。」

The dictionary defines "communion" as "a feeling of emotional or spiritual closeness, a connection." So communing with Jesus means to make an emotional and spiritual connection with Jesus. Praise, prayer, and reading God's Word are all ways of making and sustaining that connection. These are the lifeblood of our spiritual lives, the most vital ingredient in our walk with the Lord--prayer, praise, and the Word.

Many of us tend to pick up the pace when our workloads and responsibilities increase, and that leads to more stress. Taking time off and relaxing alone or with family or friends can help relieve the pressure, but friends or family or time alone can't give us what Jesus can.

Hobbies can also be relaxing and fun, but if we're not careful, they can actually contribute to the problem by taking time away from the essentials, including the most essential--taking time with the Lord. That's a common mistake people make--filling every spare moment with more "busyness," when the Lord wants them to take that time with Him.

The surest way to complete and lasting renewal--in fact, the only way--is to spend time with Jesus. We need His love and strength and wisdom, and the only way we can get those is by spending time with Him.

But carving out time from your daily schedule is no guarantee that you're going to get closer to the Lord; it's what you do with that time that counts. You need to get still, empty your mind of the business of the day, and let the Lord fill you with positive, encouraging, strengthening, faith-building thoughts from His recorded and living Word.

Jesus said the requirement for a fruitful life is abiding in Him. "Abide in Me, and I in you" (John 15:4). "Abiding in Jesus" means staying connected with Him by taking time to read His Word and pray and listen to Him.

It's easy to let prayer become a formality, but one thing that can help you avoid that is to think of the Lord as the Friend, Counselor, and Lover that He wants to be to you. As someone once said, "The more one loves Jesus, the more he delights to be with Jesus alone. Lovers love to be alone."

But the Lord won't force Himself on you. He waits to see how much you are willing to abandon all other distractions in order to put Him first. If you have Him in first place, then you will see and feel His power and help in your life beyond what you ever imagined! □

字典對「心靈交流」的定義是：「在感情或靈性上有很親近的感覺，有某種關係、默契。」所以，與耶穌心靈交流，就是說在感情或靈性上與耶穌聯繫上、建立關係。讚美、禱告和讀上帝的聖言，都是建立與保持那關係的方法。禱告、讚美和聖言是我們靈性生活的活力泉源，是我們與主關係必須的要素。

當我們的工作量和責任加重時，有很多人便會有加快步伐的傾向，但那只會使壓力增加。獨自花時間休息和輕鬆一下，或與家人、朋友一起聯誼或許能幫助減輕一點壓力。但朋友、家人或一人獨處，都無法為我們帶來只有耶穌才能給我們的東西。

嗜好也是能令人感到輕鬆和有趣味的東西，但我們若不小心的話，它們實際上可能會取代我們必需去做的事，包括那最重要的一一花時間與上主在一起，結果反而會製造出更多問題。一般人最易犯的錯誤，就是當上主與他們花時間與祂在一起時，他們卻用更多的「忙碌」來填滿他們的空檔。

能得到身心上完全而持久的更新，以及獲得我們所需之上帝的愛、力量和智慧的唯一最佳方法，就是花時間與耶穌在一起。

單單從日程表中撥出一點時間來，並不能保證你一定會與上主更親近；你怎樣花那段時間才是最重要的。你需要安靜下來，不要讓忙碌的工作干擾你的思路，要讓上主用祂那已被記錄下來和活生生的聖言，使你的心靈充滿積極樂觀、激勵鼓舞性和賦予建立信心的思維。

耶穌說過，一個充實而有成果的生活之先要條件在於與祂朝夕相處。「你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。」（約翰福音 15:4）「常在耶穌裏面」指的就是，藉著花時間讀祂的聖言、禱告和聆聽祂的聲音來與祂保持聯繫。

為了幫助你不致讓禱告成為只是一種形式而已，你可以把上主當做是你最好的朋友、顧問和情人來交談，而這也正是祂想要的。正如有人曾說過的：「一個人越愛耶穌，就越喜歡與耶穌單獨在一起，就如情人渴望兩人獨處一般。」

但上主是不會強迫你的。祂在等待你，看看你是否願意放棄其他令你分心的東西，把祂放在生命的首位。如此一來，你不但會看見而且感受到來自祂的力量和幫助，是遠超過你所能想像的！ □

聖殿時刻

(敘述所看到的心靈視象：)

我 看見一群人聚集在中央大廳內一個圓頂之下的景象。他們全都在往上看，好像在期待些什麼事情似的。我還看見其他的人在側翼中匆忙的走動著（他們在做服事上帝的工作），但聚在中央圓頂之下的人只是靜靜地站在那兒往上看。他們沉浸在一股從上照耀下來的美麗金光中，他們在深深吸入那從天堂降下來的香氣。那是上帝的聖殿。

(禱告：) 主啊！請讓我們吸入您天堂的空氣來振作我們的精神、清新我們的思想、啟發我們的心智，讓我們看到感動激發人的心靈視象，並使我們因為您而感到振奮無比，耶穌！

當人們四處奔波忙碌行事後感覺疲累不堪時，便必須來到圓頂之下，重新得力，再次得到靈性更新。

(禱告：) 耶穌，請幫助我們要記得：我們需要您所賜的天堂異象，吸入來自天堂的新鮮空氣，聽見您的聲音和天堂甜美的音樂，我們才能繼續下去。

我們若多花一點時間和主在一起，向上仰望那星光燦爛的圓頂，吸入天堂的空氣，聆聽美麗的音樂，我們就不須那麼擔心和煩惱了。那麼做能完全更新我們，帶給我們全新的遠觀和清新的啟發，重新得到心靈的力量、休息、平安和喜樂。

你去過聖殿嗎？

當你進入靈裡的殿宇時，有否來到主面前安靜片刻呢？你曾在那裡深深吸入來自天

堂的新鮮空氣嗎？如果沒有，那你就真的會有所錯失了！你會變得疲憊不堪、易怒、懼怕、懷疑、沮喪、擔心、恐慌和匆忙。你將會和主失去聯絡，且用盡自己的力量、智慧、愛和耐心，全只是因為你沒有到祂的聖殿，讓祂藉著祂的聖靈使你振作更新。

你是否太過忙碌了呢？你是否太過匆促？你是否把工作看得太重要，以致無法停下片刻，與主一起享受一個小小的愛之饗宴，並從祂那裡得到靈性的啟發和更新及身體上的休息呢？如果你不暫停一會兒處在圓頂下充實自己，你是無法繼續下去。你若不進到聖殿裡，來獲取祂的光的話，你也就沒有多少光芒可以照亮別人。

讓你的心成為聖殿！

你所需做的就是花時間和主獨處，仰望祂一切的美，吸入祂天堂的空氣，聆聽祂天



堂的音樂，並觀賞祂天堂的異象。

你不一定要在某個固定時間才能這麼做。一天中的任何時間、任何地點，不管你在那裡，和在做什麼也好，你隨時都可以透過圓頂往上望，和上主共享些許安靜的時光。任何時間、任何地點，你都可以迅速的走出側翼，進入靈裡的聖殿。(約翰福音 4:24) 仰望主來賜予你生命的活力吧！讓你的心靈成為聖殿，並在美麗的心靈境界中看看上帝能做些什麼奇妙的事吧！

在吵雜和忙碌的喧嚷聲中，你是無法仰望主的。許多事務也許必要去做，但你仍必須不斷回到心靈圓頂中心重新充電。沒有上主和祂的力量你是無法完成事情的。你或許可以暫時持續下去一會兒，但除非你和上主的電源再度連接充電，否則你的電力便會被

耗用，而你行事的會愈來愈慢，直到你的精力耗盡為止！

側翼中的工作確實很辛苦，然而，你若不持續返回心靈的圓頂之下，你將永不會擁有所需要的力量、遠觀或靈感啟發來繼續從事你的工作。

你只須仰望祂片刻，祂就可以解決你所有的問題。深深吸入祂的氣息可以清新你整個身心。祂可以只用一小節甜美的天堂音樂，就能淨化你所有的意念。當你信靠祂、專心想著祂時，祂可以藉著那短短的歇息時刻，帶給你完全的平安，抹去你一切的恐懼和眼淚。(以賽亞書 26:3)

只需看耶穌一眼，一切就都值得了！所有要做的事祂都會幫你完成，今天就到聖殿裡讓自己完全更新吧！ □

今日的禱告

親愛的耶穌，非常謝謝您幫助我藉著禱告將擔憂交給您；也因為如此，您可以為我承當這份重擔。這麼做是要向您表示我愛您、需要您和信靠您。藉著您的幫助，我所完成的事，遠超過僅憑一己之力所能做到的。耶穌，謝謝您一一地處理了我的負擔，所以它們不致成為更沉重的問題。非常謝謝您，您的解決方法總是那麼的簡單！

聖經精粹

更親密地認識耶穌

上帝派耶穌來向我們
顯示祂本人是什麼樣子
約翰福音 14:7-9
歌羅西書 1:15
希伯來書 1:3

耶穌藉著為我們而死，
來顯示出上帝的愛
約翰福音 10:11
約翰福音 15:13
羅馬書 5:8

耶穌來世上宣揚真理
和毀滅魔鬼的作為

約翰福音 18:37
約翰一書 3:8
希伯來書 2:14-15

耶穌了解我們凡人的
軟弱並同情我們
希伯來書 2:17-18
希伯來書 4:15
希伯來書 5:8

耶穌以力量和權柄來教導我們
路加福音 4:32
約翰福音 7:46

耶穌是謙卑的
腓立比書 2:5-8
馬太福音 11:29
路加福音 22:27
約翰福音 13:3-15

耶穌對每個人都抱有
希望，就連罪人和被
社會唾棄的人也是一樣
馬太福音 9:9-13
路加福音 7:36-48
路加福音 19:2-10
路加福音 23:39-43
約翰福音 8:1-11

The Roller Coaster 雲霄飛車

Author unknown, adapted by Keith Phillips

作者不詳，基斯腓立普斯改寫

I think I was about 14 when I had my first roller coaster experience. I remember thinking, as my wagon chugged up to that first drop-off and my blood drained into my feet, "Why in the world am I doing this?!" Then began the heart-thumping succession of radical ups and downs with no stopping place, no exit. My only option was to hold on for dear life and finish the course.

The first few months after I received Jesus as my Savior were like that roller coaster ride. There were times when I was up, and times when I was down—really down! Sometimes I would think, as my little "wagon" headed upward, "This is great, and it just keeps getting better! Happiness is here to stay!" Then I would hit a peak and stall momentarily before plunging to the depths of doubt and disillusionment. I hadn't yet learned that to "walk by faith, not by sight" (2 Corinthians 5:7) meant I was supposed to hitch my wagon to God's unchangeable promises, not my ever-changing feelings.

On my happy "up" days I concluded that I must have done something right. Perhaps I had been exceptionally humble or more in step with the Lord and His guiding Holy Spirit. Whatever it had been, it had propelled me across some invisible boundary and I was now headed for a higher spiritual plane, leaving normal earthlings far behind. I felt like I was on top of the world, and was proud of myself. I had climbed my Everest!

But invariably, just when I was feeling so proud about my supposed spiritual progress and revelations, I would catch sight of the real me with my very real problems. Much to my horror, I found that I hadn't attained after all. I had merely reached a momentary

我第一次乘坐雲霄飛車大概是在14歲那年。我還記得，當所乘坐的飛車嘎嘎作響地爬上第一個高坡往下衝，我的血液頓時就湧到腳底。我當時在想：「我為何在這裡自討苦吃呢?!」隨後，雲霄飛車便瘋狂地上下顛覆翻騰，真是令人心驚膽戰。它既停不下來，我也無法中途退場。我只有一个選擇：就是緊緊地抓住車上的欄杆，直到坐完全程為止。

在接受耶穌作為我的救主最初幾個月裡，我覺得就好像是乘坐雲霄飛車一樣，我的生命有起有落。有時可真是低沉！而有時當我生命的「小飛車」往上爬時，我就會想：「好棒啊！事情變得越來越好！我將永遠幸福快樂！」然而，就當我到達頂點，只停留片刻之後，一下子又深深地陷入懷疑和理想的幻滅中。我還沒有學會「行事為人，是憑著信心，不是憑著眼見」的原則（哥林多後書5:7），也就是說：我應該把信心建立在上帝永不改變的應許上，而不是建立在自己易變的感覺上。

某些時日裏，當我爬到幸福快樂的「巔峰」上，我就會下結論，自以為一定是曾做對了某些事情。或許是因為我為人甚是謙卑，還是和上主以及祂那引導我的聖靈保持步伐一致之故。不管怎樣，這種情形讓我自覺已超越世俗境界，而在心靈境界裡更向前邁進一步。我自覺有如站在世界的頂端，因此而自豪。我已登上了我的聖母峰！

就在我自認心靈有所進步、得到屬靈啟示，並為此而感到十分得意之時，我又總無法避免地面對十分真實的問題，並看到真正的自我。讓我十分驚駭的是：發現自己絲毫未達到完美





peak-one of a series of many on my months-long roller coaster ride of basing my spiritual life on feelings, with all its loop-the-loops and unexpected downturns.

Finally, at the end of the track, as I coasted to a dazed and dizzied stop, I was astounded to find that the Lord still loved me! He was like a daddy, taking me in His arms, reassuring me that everything would be all right, and carrying me until the nauseous feeling of failure had passed.

It took several such rides before I could see with crystal clarity how unconditional God's love really is. No matter how low I sank or how high I thought I was, His love was constant. Whenever I hit bottom and then reached out to Him in prayer, a feeling of peace, safety, and acceptance would enclose me. It's as though He would pick me up, dust me off, give me a kiss and a pat, put my feet firmly back on the solid ground of His Word, and point me in the right direction-always with a loving smile and some word of encouragement. The verse "God is love"(1 John 4:8) took on a whole new meaning.

Finally I learned that my floundering efforts to attain some self-prescribed state of spirituality only hindered God from directing my life. Once I saw this, I quit trying so hard to be a certain way and began trusting that He, in fact, was in control and would help me to be what He wanted me to be.

It took several years for me to comprehend what true spirituality really is, and that to be "up there" isn't the goal at all. To be loving and kind, that's the goal. True humility is seeing I can't make it without God's loving hand at work in my life, and true religion is passing His love on to others.

Now, whenever I see a roller coaster I stop and send up a prayer to thank the Lord for His love and patience, and for His Word that got me off the roller coaster track of feelings and self-made spirituality and keeps me on right track-the straight and narrow way that leads to a heavenly life with Him now and forever! □

的地步！在這幾個月的心靈雲霄飛車旅途中，我只不過是暫時到達某些頂峰而已。我曾把靈性生活的根基建立在自己的感覺上，結果經歷到各種意想不到、上下翻騰的際遇。

到了終點，車停了，當我正感到頭昏眼花時，竟吃驚地發現：上主依舊愛我！祂像父親般地把我們摟在懷裡，安慰我說，一切都不會有問題；祂這麼抱著我，直到我因失敗而產生的嘔吐感完全消失為止。

經過好幾次像這樣的歷程之後，我才清楚地知道上帝的愛是完全沒有附帶任何條件的。無論我自以為人生的起落有多麼厲害，上帝對我的愛總是始終如一。無論何時，在我跌入谷底、隨後又藉著禱告向祂伸手求援時，我就會深深感受到上帝的平安，以及被祂接受的安全感。就好像是上帝把我抱起來，拭去我身上的塵埃，親吻我，拍拍我的肩膀，幫助我再次穩固地站立在祂聖言堅實的土地上，又指引我該走的正確方向。祂這麼做時，總是面帶充滿愛的微笑，對我說鼓勵的話。「上帝就是愛」（約翰一書 4:8）這句經文帶給我全新的意義。

我終於明白：我掙扎著努力去達到某種靈性的清高境界，只會阻礙上帝來指引我的生活。當我想通這一點之後，我不再力圖達到想像中的完美，只相信上主在掌握著一切，祂會幫助我成為祂想要我成為的人。

經過好幾年，我才明白「屬靈」的真正意義為何，且瞭解在靈性上達到所謂「頂峰」並不是人生的目標；以愛心及仁慈來待人，才是生活的目的。真正的謙

卑就是懂得：若沒有上帝充滿愛的手在我生命中動工的話，我是一無所成的。把上帝的愛給出去，才是真正的信仰。

現在，每當我看到雲霄飛車時，我就會停下來禱告，感謝主對我的愛和耐心，以及用祂的話語使我脫離那依賴感覺和自以為屬靈的雲霄飛車軌道，帶領我走在人生的正軌上。它是一條筆直和狹窄的道路，引導我與上主共度天堂的生活，從現在直到永遠！ □

Vocabulary 字彙

1. roller coaster—[名詞] 雲霄飛車
2. heart-thumping—[形容詞] 心驚膽戰的
3. disillusionment—[名詞] 覺醒；幻滅
4. exceptionally—[副詞] 格外地；非常地
5. propel—[動詞] 推進；驅使
6. invisible—[形容詞] 無法看到的；不可見的
7. momentary—[形容詞] 短暫的
8. unconditional—[形容詞] 無條件的；絕對的
9. acceptance—[名詞] 容納；接受
10. flounder—[名詞] 掙扎；折騰

回答你的問題

所羅門王曾說：「生死在舌頭的權下。」(箴言 18:21) 想想吧！你所說的話帶有真實的力量！它們可以祝福或咒詛；可以鼓舞或使人消沉；可以拯救人或使人下地獄！

西方有古語曾這麼說：「石頭和樹枝可以打碎我的骨頭；但人言卻永遠無法傷害到我」，這完全不與事實相符！舉例來說，一個有關瑪莉愛蓮與潔西碧柏這兩個女孩子的真實故事。十八歲的潔西散播有關瑪莉的惡毒閒話，而使瑪莉感到沮喪傷心欲絕，以致自殺身亡，結果潔西被判過失殺人罪。由於瑪莉因這些閒話而自盡，所以這罪名被稱為「閒話殺人罪」(Gossip Slaying)。

當然，乍看之下，這似乎是個極端的例子；但坦白來說，是否真是那麼極端呢？你是否曾被他人殘忍無情的話所傷害，而感到極度消沉和灰心，以致你想要尋短見呢？又或者，你也曾如此傷害過他人呢？

讓我們面對事實吧！我們全都曾犯過用言詞去傷害他人的過錯。也許我們並不是故意的，也許我們本來只是想開個玩笑而已，但無論如何，因為你不和善的言語而傷害到他人的事實是不變的。

也許就在那一刻，另一個人或許正渴望得到一些鼓勵他們的話，但我們反而用尖刻的話，深深的傷害了他們，並在他們心中留下醜陋的疤痕。

就如以下這首詩表達地那麼適切：

「我若知道我的一句
不仁慈、不真實的話，
或許會在一個我愛的人臉上
留下不可磨滅的痕跡，
我想我不會說那句話，
你會嗎？」

我們經常只需說幾句魯莽的話，就會使事情開始出錯。因此我們該怎樣防範，避免去說不經思考便脫口而出、不近人情的話呢？我們如何才能馴服我們的舌頭呢？

唔，我們或許可以盡力嘗試，但是我們常常會徒勞無功！聖經說：「各類的走獸、飛禽、昆蟲、水族，本來都可以制伏，也已經被人制伏了。惟獨舌頭沒有人能制伏！」(雅各書 3:7-8) 只有上帝才能馴服它！因為「在人這是不可能的，在上帝凡事都能。」(馬太福音 19:26) 能完全馴服我們舌頭的唯一方法，就是讓上帝來改變我們的心，「因為心裡所充滿的，口裡就說出來。」(馬太福音 12:34) 你的心若洋溢著來自上帝的愛，那麼你口裡所說的話便會充滿愛和憐憫心了。

只有一個方法能改變那無法馴服的舌頭，就是改變控制舌頭的心靈。你自己是永遠無法控制它的。耶穌是愛、仁慈、良善和溫柔的唯一源頭，而當你讓耶穌引導支配你的生命時，祂同時也就會掌控你的舌頭。祂在你心內的聖靈會啟發你，甚至透過你來說祂那充滿愛、光和生命的神奇聖言！ □

我若知道一句話的刺
或許會使我所愛的人難以釋懷
並在他心上留下刻骨的傷痕時，
我想我不會說那句話，
你會嗎？」

——作者不詳



門柱上的釘子

當我年幼時，我的脾氣非常暴躁，而這經常使得我說出和做出一些不近人情的事情。有一天，我對我的玩伴大發脾氣，使得他含淚回家之後，父親告訴我說，每當我做出一件不顧慮別人、兇狠的事時，他就會在我們家大門的門柱上釘上一根釘子。而每次當我對他人仁慈或做一件好事時，他就會拔出一根釘子。

幾個月過去了。每當我進入我家的大門時，就會被再次提醒，為什麼門柱上有那麼多不斷在增加的釘子。最後，我終於下定決心，以拔出這些釘子當作是一個挑戰，於是我便開始盡力而為。

我所渴望的那一天終於來到了！只剩下一根釘子了！當我的父親把它拔出來時，我在門柱四周跳躍著，驕傲地宣稱：「爸爸，你瞧，釘子全都沒有了！」

我記得父親仔細地注視著那個門柱，並在深思後地回答我說：「是的，釘子是沒有了，但是釘痕仍在！」

——作者不詳

解釋聖經預言

(第二篇)

大衛博格

「按著正意，分解真理的道。」(提摩太後書 2:15)

上帝喜愛奧秘！

先知們預見未來，看到即將發生的事件就有如觀賞層層山脈那樣，只有山頂是清楚可見的，兩山之間的峽谷通常是看不見的。先知們不總是能區別每個事件發生的先後次序，就如當你從遠處眺望連接在一起的兩三座山脈時，它們看起來就像是一座山。在得到啟示的時候，先知們經常並不清楚未來事件發生的順序和時間。但當這些事件應驗、或將要應驗時，人們就能清楚地明瞭它們了。

上帝有許多奧秘，在指定的日子到來以前，祂會對我們保守其秘密。許多先知甚至不曾嘗試解釋被記載在聖經裡、上帝啟示他們之事，因為就連他們自己也不了解這些預言或啟示。例如，先知但以理有一次因上帝對他說的預言而感到困惑，他說當他思想這些預言時就會覺得驚慌(但以理書 7:28)，百思不得其解！

上帝說：「我的意念，非同你們的意念；我的道路，非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣我的道路，高過你們的道路；我的意念，高過你們的意念。」(以賽亞書 55:8-9) 憑著我們凡人有限的理解力，如何能明白上帝有關未來的一切奧秘呢？

但是上帝確實會一點一滴地透露在末世期間將會發生的事情。早上，太陽不會砰的一聲就全然升起，馬上就是大白天。剛開始，會有一段很長的黎明時分，然後天際會愈來愈亮，直到最後太陽才開始顯露頭角。之後我們又必須再等上一段時間，才看得到整個太陽。上帝也是這樣一點、一點地逐漸

向我們揭露聖經預言中的解釋。

推理是否明智？

你不須知道有關未來事件的所有細節，也不須要去精準地確定其中的人物、時間、地點以及發生的方式。然而你至少應該熟悉知曉末世期間將要發生的一些基本事件，也應該花些心思和禱告，努力鑽研這些基本事件可能會以何種形式和在何時發生。因此當這些事件真的發生時，你就可以察覺認知。

研究聖經預言有點像是在實驗室裏做科學實驗一樣，首先你需要發問。(若沒有問題，那又如何去找到答案呢?) 然後，你嘗試套用各種可能發生的情況，並排除不可能發生的情況，來得到正確或大致正確的結論。你可以藉著排除和推論的方式，來對聖經預言作理論性的解釋。你不一定會得到所有正確的答案，但總比從不提出任何問題，也從不努力鑽研出任何答案要好得多了。

對預言的解釋該有多麼詳細特定？

我對過於詳細特定地闡釋預言的作法懷有戒心。因為有太多牧師和聖經教師因他們對未來事件所得的啟示和解釋沒有應驗，而被人稱作是假先知。

你唯一能夠完全肯定的細節，只是上帝在聖經裏明確地說過的事情，如：「大災難」大約會持續三年半，即 42 個月，或 1260 天。(但以理書 7:25, 9:27, 12:7; 啟示錄 11:2-3; 12:6; 13:5)

現在，我們尚不知道末世事件發生的

準確時間或地點。我們知道將會發生的主要事件；而當事情實際開始發生時，我們就會更清楚知道其細節了。

有些聖經預言愛好者試圖鑽研出詳細的細節，如：何日、何時、何分等等。現在這麼做太早了。你要是太專注於聖經預言之細節的話，不但可能會犯錯，而且浪費許多時間。當應驗的時間來到時，你就一定會知道的。時候到了，你就會明瞭。要有耐心，但同時也要隨時留心上帝的指引、暗示和徵兆。

怎樣才知道你的闡釋是正確的呢？

有關聖經預言的一件事情是，當它被應驗時，你就會知道它的意思了！耶穌曾說：「現在事情還沒有發生，我就已經告訴你們，使你們在事情發生的時候可以相信。」（約翰福音 14:29[新]）

上主把預言寫在聖經裏，是為了啟發教導我們。有些預言幫助我們了解祂為未來

安排的計劃，因此我們能夠做好準備。另外有些預言，我們現在還不完全明白，是為了讓我們在未來看到和認出它們被應驗時激勵我們的信心和引導我們。當它們發生時，我們將會大受鼓舞，因為知道每件事情都在上主的掌控之中，並且都正如上主所說的方式在發生。然後我們也就會知道自己正處身於末世時間表的哪一個階段。

我過去常常乘坐火車，那時我總是會隨身攜帶一份火車時刻表，這樣我就能隨時知道火車到了什麼地方。火車當然並不總是很準時，但不管火車在什麼時候開到什麼車站，我都能判斷我們行程的早晚。月台上的站牌告訴我們到達的地點，所以我們能藉此調整行程。

因此如果你變得更為熟知上主設在末世期間的「站牌」的話，那麼當你到達每個車站時，就會知道你身在何處，及曉得離末日的距離還有多遠。那時你就會注意到「時兆」（馬太福音 16:3），使你想起聖經上的話，並因此而得到鼓勵！ □

（待續）

憑著我們凡人有限的理解力，如何能明白上帝有關未來的一切奧秘呢？

下期預告...



在你閱讀多期「活躍人生」雜誌之後，除了學習到許多來自天堂的資訊和激勵啟發性的思潮外，你可能也已經經歷生命中的改變，並因此感謝主所帶給你的這些令人興奮的進步。

然而另有些人可能會有以下的疑問：「我的短處和弱點那麼多，根本很難會有任何進步，我如何才能改進呢？」你一心希望經由親密地認識耶穌而擁有真正的喜悅、快樂、滿足和靈感啟發。然而，讓聖言在你的生命中起作用、培養新的習慣，的確是有點困難而富挑戰性，但這並非不可能。敬請閱讀下期《活躍人生》，來學習一些要訣，以幫助你成為「耶穌基督裡新造的人」吧！

積極樂觀的 力量

當生活變得太艱苦，你四周的一切似乎變得支離破碎，覺得自己所做的都無多大成果時，你該怎麼辦呢？想想我吧！想想我有多愛你，想想我的力量，想想你所有的祝福，並因此而感謝我。

你可以藉著讚美而遠離壞情緒！如果你為生命中一切的好事而感謝我時，消極之感就會消失。

有時看似沒有任何好事物可以感謝我的，那麼就為好事終究會出現而感謝我吧！倘若你愛我的話，好事遲早會發生。聖經羅馬書第 8 章 28 節這樣解釋：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。」對那些愛我的人來說，我總是能在任何情況中帶來好處。

讓我把你艱苦的一天，轉變為快樂的一天吧！你一定可以因某件事物而感謝我的。先以一件事來開始讚美我，接著你便會記起一件件可以讚美我的事了。當你專注地想著我以及積極樂觀的事物時，你便會感到快樂了。

來自耶穌的愛