

activated

活躍人生

改變你的生命 改變你的世界

做個樂觀的人

如何克服消極的思考模式

憂鬱

過來人的真情分享

神奇的面具

心想如何，人便如何

這是「活躍人生」雜誌第二卷第十一期。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

插圖：艾提安莫瑞爾、克莉絲坦度凡爾

第二卷第十一期

2004 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 11

[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

誰不曾沮喪過呢？它通常由小事引起，例如一點點的失望或過錯，一位朋友或同事無心的評語，對自己或所處之情況感到有點負面等。但這種想法會變得愈來愈多！很快地，每件事似乎都有錯，我們對事情的看法變得那麼悲觀，甚至想要放棄。我們往往會感到很難過，但願能找個洞爬進去，與世隔離。但感謝上帝，不久情況通常會有所改變，或有人會幫助我們重回正軌。

真正的問題是，我們若讓負面的情緒掌控我們愈久，就會愈陷愈深、愈難脫離。更糟的是，我們若習慣性地向沮喪投降的話，結果會變成憂鬱，而憂鬱症是個殺手！它不但會毀滅那些向它屈服的人之生命，而且對親人或其他人也一定會造成毀滅性的影響力。

如果你很容易感到沮喪或憂鬱的話，你需要知道兩件事：第一，沮喪和憂鬱不但與你的情感有關，也與你的心靈有關；第二，有個確定而簡單的方法，可以幫助你擺脫這種情緒！

正如上帝不斷在設法影響你去做正確的決定、持有正確的思想心態，同樣地，邪惡的靈性勢力也不斷在設法打敗你。學習辨認來自邪惡一方負面消極的訊息，使你在克服沮喪和憂鬱這場戰役中，已贏得一半的勝利。然後你採取行動來排除這些負面消極感，學習去聆聽上主正面積極的訊息，相信和遵行祂告訴你去做的事，則會為你帶來另一半的勝利。所以，勝利保證是屬於你的！

徐玲

「活躍人生」編者謹上

駱駝的鼻子

根據阿拉伯游牧部落貝都因人的傳說，有位阿拉伯人和他的駱駝正在跨越沙漠。夜晚降臨後氣溫變得很低。阿拉伯人掛起帳篷，並把他的駱駝綁好，就去睡了。

不久氣溫降得相當低，駱駝便向阿拉伯人求助取暖。

阿拉伯人態度堅定的說：「帳篷裡只容得下一個人！」

駱駝安靜了幾分鐘後，很快便再次問道：「主人啊，求求你！只有我的鼻子，只要我能把鼻子放進帳篷內的話，我就不會感到那麼冷了。」

阿拉伯人很不情願的答應了。

駱駝的鼻子開始感到溫暖起來，但過了一段時間後，天氣變得更冷了。駱駝便吵醒阿拉伯人和問他說：「請讓我把前腿也伸進帳篷內吧，我的腿好冷喔！」

阿拉伯人再次很不情願的答應了。「好

吧，但只限於你的前腿，就此而已！」所以駱駝便把牠的前腿伸進帳篷內，而牠的前腿也開始感到溫暖起來了。

再過一段時間後，駱駝又再次吵醒阿拉伯人說：「主人啊，我一定得把我的後腿也伸進帳篷內。不然的話，我怕我會凍死，那明天我們便無法完成我們的旅程了。一隻後腿凍壞了的駱駝有什麼用呢？」

阿拉伯人又再次同意，駱駝把牠的後腿也伸了進去。但因帳篷裡只能容納一個人，所以那阿拉伯人最後被迫得離開帳篷，而差點就被凍死！

憂鬱就像那隻駱駝一樣。剛開始似乎有點理由——通常只是有些小小真理或有事實根據的想法而已。但你若接受那想法，類似的想法很快的就會愈來愈多，並接管你整個的思緒。因此，千萬別讓那駱駝把鼻子伸進你內心的帳篷吧！ ✧

你在聽誰的？

上主不是唯一想要得到你的注意力或引導你思維的人，所以你必須學會去留意你思維的方向，和確定你靈性的頻道與上主搭上了線。你要「試驗那些靈」，以確定你在心靈、思潮裡所聽到的是來自上主的（約翰一書 4:1）。如果你的想法使你感到不平、怨恨、不滿足、不快樂或批評他人的話，那麼它們就不是來自上主，而是來自你靈魂的敵人——魔鬼。

你最好的保護方法就是使你的心靈思想充滿上帝積極、鼓勵人心、給人力量和建立信心的聖言。背誦聖經章節，然後當魔鬼想以負面消極的想法來引誘你時，就向自己、甚至向他引述這些章節！不可讓魔鬼有機可乘（以弗所書 4:27）。

--大衛博格

BE A

positive

做個樂觀的人

PERSON

By Maria Fontaine

—瑪利亞芳婷

"Jesus Christ is the same yesterday, today, and forever" (Hebrews 13:8). His life-changing power is the same as ever, and it's there for us. If we avail ourselves of it, we can all have it. Jesus can help anyone overcome anything if they want it badly enough.

It is as we continue to become more and more immersed in Jesus and His Word, earnestly wanting His best and asking Him to work in our lives day by day, that we grow deeper in Him and truly become the new people He wants to make us (2 Corinthians 5:17). Our old mindsets pass away as we are transformed by the renewing of our minds (Romans 12:2). The Lord doesn't make one big change in us and that's all; He continues to work in our lives—if we do our part.

The Lord says He'll keep us in perfect peace if our mind is focused on Him and we set our affections on things above (Isaiah 26:3; Colossians 3:1-2). The Psalmist David said, "My heart is steadfast, O God" (Psalm 57:7). If our mind is focused on Him, our heart is steadfast on Him, and our affections are set on things above, then we're going to be firmly connected to Him and won't waver between the Lord's Word and the Devil's lies and fears.

So it is possible to live above worry and fear and discouragement! Of course, you're still going to have those first little "fiery darts" of temptation (Ephesians 6:16)—the Devil's going to continue to try to whisper them in your ear—but you don't have to entertain his thoughts! It doesn't have to keep going on.

「耶穌基督，昨日、今日，一直到永遠是一樣的。」(希伯來書 13:8) 祂那改變人生命的力量一直都是一樣的，我們也可擁有。我們想要用它的話，是全都可得到的。只要確切地想要，耶穌能幫助任何人克服一切。

只有當我們更加沈浸在耶穌和祂的聖言裡，誠心想要去遵行祂最好的旨意，並請祂每天在我們的生命中動工的話，我們才會在祂之內不斷成長茁壯，和確實變成祂要我們成為的新人(哥林多後書 5:17)。在我們心意更新而變化的同時，我們舊的思考方式也會成為過去式(羅馬書 12:2)。上主不會只是在我們身上做一次大改變而已；我們若盡力去做我們該做的那部份，祂會繼續不斷地在我們生命裡動工。

上主說我們的心思若專注在祂身上，並思念在天上的事，祂必保守我們有完全的平安(以賽亞書 26:3；歌羅西書 3:1-2)。詩篇作者大衛說：「上帝啊，我心堅定。」(詩篇 57:7) 我們的心思若專注在祂身上，對祂的心也是堅定不變的，並且一心思念追求天上的事，那麼我們便會密切而牢牢的與祂連接在一起，不致在上主的聖言和魔鬼的謊言與恐懼之間猶豫不定了。

所以遠離擔憂、恐懼和沮喪是有可能的！當然，起先你仍會受到試探，就如點燃的弓箭向你射擊(以弗所書 6:16)。魔鬼會繼續嘗試在你耳邊細語，但你無需理會他的煩擾！那情形不須繼續下去。

As we continue to become more and more immersed in Jesus and His Word, we grow deeper in Him and truly become the new people He wants to make us.

只有當我們更加沈浸在耶穌和祂的聖言裡，我們才會在祂之內不斷成長茁壯，並確實變成祂要我們成為的新人。

"Resist the Devil, and he will flee from you" (James 4:7). As soon as you realize you're being tempted, if you refuse to give in to him at that point, then you will have the victory. It may take a few minutes or even a few hours to fight the battle, but that doesn't mean you've "given place" to it (Ephesians 4:27). As long as you're fighting it in your spirit and mind, you're doing what the Lord says and you're bound to get the victory. Memorizing a few key Scriptures and quoting them to yourself and the Devil at those times increases your faith and helps to defeat him. The Devil can't stand God's Word!

But if you don't put a stop to discouraging thoughts by resisting them when they first come, if you yield to that discouragement, it's going to be a much harder fight for you to pull out of it. You may think it's hard to get rid of those initial feelings, but you'll find that if you don't fight discouragement or worry or fear initially, if you give the least place to it, it can get much worse. The battle you have to fight in the beginning is nothing compared to the one you'll have later if you let yourself fall into one of the Devil's traps!

Fight that discouragement from the beginning. Don't yield to it! You can't help but have negative thoughts sometimes, and you can't help but have initial feelings of depression sometimes. The Devil can just fire them at you sometimes through no fault of your own, but you don't have to accept them.

We are not supposed to operate according to our feelings; we are supposed to operate by fact—faith in the facts according to God's Word. We walk by faith and not by sight—or by feelings (2 Corinthians 5:7). So what you need to do when the Devil attacks with those negative feelings is fight them with the Word. Fight that oppression in the power of the Spirit with the Word of God, and don't let it overcome you! Don't give in to it!

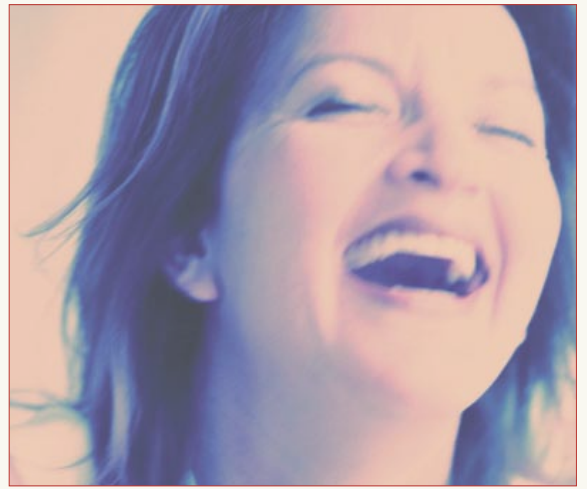
Of course we've done wrong things. Of course we've made mistakes! Of course we're sinful and full of faults! So what?! That discouragement is from the Devil, so fight it! And if you've already made a mistake, you're just going to make things worse by getting discouraged over it. Two wrongs don't make a right, and it's certainly not going to help matters one bit for you to pile one wrong on top of another by

「務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。」(雅各書 4:7) 在明白你遭到試探的那一刻，如果你拒絕向他投降的話，那麼你便得勝了。這場靈性之戰可能需要花幾分鐘或甚至幾小時的時間，但那並不表示你為魔鬼留下任何「空間」(以弗所書 4:27)。只要你在心靈、意念裡繼續戰鬥下去，做上主要你去做的事，你就一定會得勝的。背誦幾句主要的聖經章節，在戰鬥時對自己與魔鬼引述這些章節，會增強你的信心，和幫助你打敗他。魔鬼無法抵擋上帝的聖言！

但當你剛有那些令人沮喪的想法，若不馬上去抗拒它們，反而屈服於那種沮喪感的話，要脫離那類的思緒就會很難了。剛開始有的負面沮喪，你可能以為會很難消除，但是你將會發現，你若不馬上去抗拒那些沮喪感、擔憂或恐懼，你對它們稍作讓步的話，情形會變得更糟。你在最初所面對的靈性戰鬥，比你後來陷入魔鬼的任何一個陷阱中所要打的仗，要容易多了！

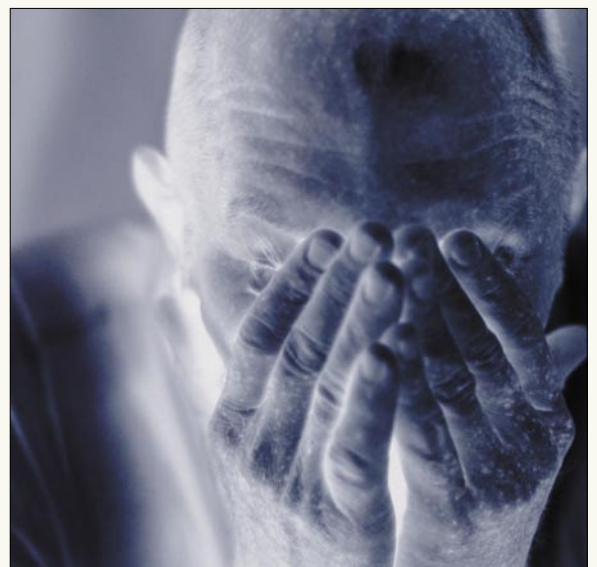
從一開始就去抵擋那種沮喪感吧！別向它讓步！有時你就是會有消極負面的想法或感到憂鬱。甚至當你沒做錯什麼事時，魔鬼仍會用這些想法來攻擊你，但你不須接受它們。

我們本來就不應靠我們的感覺來行事；我們應以信心行事，也就是對上帝的聖言有信心。我們



Of course we've done wrong things. Of course we've made mistakes! Of course we're sinful and full of faults! So what?!

我們當然做過壞事，也犯過錯！我們當然有許多缺點和過失！那又怎麼樣呢？！



allowing yourself to be lured into the Devil's trap of discouragement.

So whenever you feel like, "Oh, I deserve to feel discouraged," fight that thought! You do not deserve to feel condemned or discouraged! You're not to give in to those feelings!

I was hit with discouraging thoughts the other night. I stopped and prayed against those thoughts, but for a while afterwards I was still being barraged by depressing feelings. So what I did then was claim the Word. I said, "Lord, You promised that if we will cast our burdens on You, You will see us through" (Psalm 55:22). I had to fight it with the Word. I couldn't reason it out. I had to claim the Word. I had to give it all over to the Lord and let Him take care of it.

Then I got that verse, "They that observe lying vanities"--worthless or empty falsities--"forsake their own mercy" (Jonah 2:8 KJV). If we allow ourselves to get discouraged, we are observing lying vanities, and if we do that, it says we then "forsake our own mercy." In other words, we miss the offer of the Lord's mercy, help, faith, and grace, as well as the Lord's miraculous power that can free us from the Devil's discouragement.

When we turn away from looking at the Lord and we begin to look at circumstances and problems, then we can't even see the Lord anymore because we're so busy looking at the mountains! When actually, the Lord says if you have your eyes on Him and have just a little faith, no larger than a mustard seed, you can say to the mountain, "Be removed!" and it will be cast into the sea (Mark 11:23).

Fears, worries, and discouragement can seem like mountains, but for us, those things should have no place in our lives. When we are living close to Jesus and operating according to His Word, we live in the world of the spirit. It's a miracle world where the obstacles and problems we encounter can't stop us. They are dispelled through faith! Looking to the Lord and His Word is what gives us that kind of faith. ✧

行事為人是憑著信心，而不是憑著眼見，更不是憑感覺（哥林多後書 5:7）。所以當魔鬼以那些消極負面的感覺來攻擊你時，你須做的就是用聖言來還擊。藉著上帝的聖言，以聖靈的力量，來打擊憂鬱感，別讓它征服你！別向它投降！

我們當然做過壞事，也犯過錯！我們當然有許多缺點和過失！那又怎麼樣呢？！沮喪感是來自魔鬼的，所以要加以還擊！你若已犯了錯，感到沮喪只會使情況變得更糟而已。兩件錯事加起來並不會變成對的事，如果你讓魔鬼誘騙你跌入沮喪的陷阱中，只會使事情每況愈下，一點助益也沒有。

所以每當你覺得：「我這麼沮喪也是應該的。」要打擊那種想法！你並不應該感到自責或沮喪！你不應向那些感覺投降！

前幾天晚上，我突然被沮喪感所襲擊。我靜下來並藉著禱告來驅除那些想法，但過了一段時間後，重重憂鬱感仍不斷在攻擊我。於是我便開始引述聖言。我說：「主啊，您曾應許過，如果我們把我們的重擔交給您的話，您會幫助我們渡過一切。」（詩篇 55:22）我必須以聖言來還擊，我無法以推理的方式來得勝。我必須運用聖言才行。我必須把一切都交在上主的手中，讓祂來照料一切。

隨後我得到了那個章節：「那信奉虛無之神的人」，即相信那些毫無價值或意義的謬誤之事的人，就等於是「離棄憐愛他們的主。」（約拿書 2:8）我們若允許自己感到沮喪，便有如是在信奉虛無的東西，我們若那樣做，聖經說我們在「離棄憐憫我們的主。」換句話說，我們會錯失祂要給我們的憐憫、幫助、信心和恩典，還有上主神奇的力量，來使我們脫離魔鬼的沮喪。

當我們不仰望上主，只顧看著我們自身的情況與問題時，我們就會連上主也看不見，因為我們太忙於看著四周堆積如山的問題了！可是事實上，上主說如果你仰望祂，並只需有如芥菜種子般的小小信心，你便能對著橫在你面前的山說：「從此地挪開吧！」那麼它就會被投在海裡了（馬可福音 11:23）。

擔憂、害怕和沮喪有時看起來像座山似的，但對我們而言，那些事不應在我們的生命中佔任何一席之地。當我們與耶穌保持親近，並按照祂的聖言行事，我們會處身於靈性的境界裡。那是個奇蹟世界，在那裡我們所面對的困難與問題無法阻擋我們。它們全都被信心驅散了！仰望上主和祂的聖言會給我們那種信心。✧

Vocabulary 字彙

1. positive-[形容詞] 積極的；正面的
2. immerse-[動詞] 沉浸；專心鑽研
3. earnestly-[副詞] 熱心地；誠懇地
4. transform-[動詞] 改變；變換
5. discouragement-[名詞] 沮喪；失望
6. steadfast-[形容詞] 堅定的；不變的
7. temptation-[名詞] 誘惑；引誘
8. entertain-[動詞] 招待；考慮
9. depression-[名詞] 憂鬱症；抑鬱
10. mustard-[名詞] 芥菜；芥末

被拯救

脫離黑暗的憂鬱深淵

每天我都希望是我生命的最後一天。二十歲的我已結婚一年，剛生下我們的第一個小男孩。醫生告訴我這是產後憂鬱症，會慢慢痊癒；然而病情卻不減反增。我一點都不想照顧我的新生兒，心中唯一的念頭就是死亡、鮮血與痛苦。我懼怕陽光、惡夢，甚至下雨。我既咄咄逼人，好批評人又情緒不穩定，與他人的關係也變得緊張而勉強。我自己切斷了所有來自他人的愛。

其實這種現象起源於我年紀還輕時，那時我是個害羞又膽怯的女孩，心中總是憂慮自己不會為人所喜愛。如今我擁有幾乎每位年輕女子所追求的一切——親愛的丈夫、可愛的孩子、房子、車子，還有舒適的生活，但我卻陷在一片愁雲慘霧之中。年輕時所養成的習慣和思考模式可能會導致我們陷入一些非常危險的境地。

慢慢地，情況似乎漸有起色，至少在表面上看來是如此。在將近三年之後，我又生下我們的第二個男孩。這次比較容易適應。又過了五年之後，有件事是顯而易見的事實，那就是我的孩子們是我在黑暗中的亮光。

不久，憂鬱症的症狀惡化，我開始有精神分裂的傾向，諸如：懼怕、幽閉恐懼症、看見地獄景象、腦海裡聽見邪惡的聲音。我的憂鬱症使我深感自責，任何負面消極想法都能輕而易舉地掠食

我。我當時的觀點是，想法越低沉負面就越好。我就像是個海綿一樣隨時等著要吸取黑暗。我的體重極度下降，心智也長期處於險境之中。我無法再隱藏了，我必須採取行動。

於是我向一些心理學家和精神科醫師求助，他們開藥性很強的處方給我。然而，越是依靠藥物，我的情況反而就越嚴重。我同時也嘗試向各種互助團體求助，並用催眠術，以及任何用金錢能做到的方法，但都無法帶給我平安。

上帝祝福我的先生，在這段期間，他總是支持我、不曾停止愛我。所有的親戚們都建議我先生送我去精神病院住，但他拒絕了。相反地，他每天為我禱告病情會好轉，他知道若是送我進精神病院，我將永遠回不來。

除了養家活口，我先生還必須照顧兩個孩子，並幫我保持家中適度清潔。在精神和情緒不穩定的狀態下，不能開車的我，也因此無法上街購物。因此他也必須接手此事。每次下廚，沒有不燒焦東西的；沒有引起火災可真是一件奇事呢！

我服用的藥物也對我產生不良副作用，像是頭暈、口乾、反胃、偏頭痛、肌肉痠軟、腸胃絞痛。到最後我甚至喪失了肢體協調能力。我藉著靠住牆壁在家中走動，眼睜睜地看著髒衣物或整槽的髒碗盤，卻坐在那裡無法動彈，什麼事也不能做。

然而，越是
依靠藥物，
我的情況反
而就越嚴
重。



吉兒凡娜·佩麗查羅

所有的親戚們都建議我先生送我去精神病院住，但他拒絕了。相反地，他每天為我禱告病情會好轉。

只有耶穌才能拯救我，而祂也確實做到了！我遇到「家庭」的成員。他們原來是我的鄰居，但我一直沒多麼注意他們。他們的臉龐太耀眼、太樂觀到我無法承受的地步。他們令我感到困擾，但同時也強烈地吸引我。現在我明白我與他們保持距離的原因，是害怕被注意到及不被人喜愛。

然後有一天，一對來自「家庭」的夫婦到我先生的辦公室

拜訪他。我先生告訴他們：「你們說的很好，但真正有需要的是我的太太。」於是他便帶他們回家。

當時我還懷疑他們真正的動機，和是否有能力幫助我。但我已經到了走投無路的地步，只能去接受或是放棄。感謝上帝，我接受了！我接受了耶穌，因為祂先接受了我（約翰一書 4:19）。那是個轉捩點，但我並沒有馬上完全康復。我就像是個瀕臨死亡的嬰孩，必須不斷受得到滋養照護，漸漸地回復健康，而那些來自「家庭」的新朋友為我做到了。

他們日復一日地鼓勵我閱讀聖經和其他建立信心的刊物，如你現在正在閱讀的這份雜誌就是其中之一。儘管起初感到有點羞於啟齒，但我學會在我有問題時請求禱告。我和「家庭」的一位女士成為非常好的朋友，她為人很有耐心和愛心，然而說話卻不會拐彎抹角，相當直截了當。我們一起讀聖言，或每天在電話中聊天。我告訴她常年以來煩擾我的每一件事。最後我終於找到了我一直在尋覓的東西，雖然我原先並不知道是什麼。耶穌把一首新歌放在我的心頭和唇上。

當然我有時仍會有靈性上的戰鬥，而且還相當激烈，因為魔鬼是不會就此善罷甘休的。他仍不斷用惡夢、腦中負面的影像、骯髒的思想折磨我。有天晚上，我是那麼的困惑而迫切，我雙膝跪下禱告：「耶

穌，我要知道真理，我無法再承受這種打擊了。如果您不是我問題的答案，如果您不拯救我，將我從所有這些黑暗中釋放出來的話，那麼我寧願自行了斷。改變我，不然就帶我脫離這個世界吧！」

然後我打開聖經，視線落在詩篇第116篇*。那些話就如我的肺腑之言一般！從那刻開始，我不再相信魔鬼的謊言！我預期上帝必會採取行動去實現祂聖言裡的諾言。我開始每天打電話給「家庭」詢問他們，我如何能運用聖經中的某個特定章節來打擊魔鬼，而那果然有效！多年來我曾一直降服在魔鬼的謊言之下，但聖言揭露了他的惡行，並擊潰了他的計畫！

當然，魔鬼從未給過我任何答案；他只會譴責我，並使我陷在憂鬱消極的深淵中。然而，每天我會要求上主依照聖經的應許，給我恩典和力量去做我需要做的事，之後情況變得比較容易對付，而魔鬼愈來愈沒有可以控訴我的理由。每當他引誘我思想低沉鬱悶時，我就會引用聖經章節來證明他在說謊，如耶穌對付魔鬼的試探時所做的一樣（馬太福音 4:1-11）。

經過將近兩年的時間，我才爬出了這個黑暗的憂鬱深淵，然而有了耶穌的幫助，我現在是個全新的人！祂聖經裡的原則沒有不產生效用的，也沒有任何祂不實現的應許。我對祂的愛無法言喻！我腦海中只想到祂、和祂的美妙與偉大！上主回答了我先生迫切的禱告，就如祂回答我們所有的禱告一樣。

吉兒凡娜·佩麗查羅現在是「家庭」在巴西布明紐市的工作上不可或缺的一份子。

今日的禱告

耶穌，因為有您的愛，才有今天的我。您對我的接納，驅走了我有時對自己和人生的消極思緒。我自知不配擁有您，但若沒有您，我真會無所是從。我唯一能做的就是沉浸於您的愛和包容中。我就像一朵花，每天清晨昂首享受您陽光般的溫暖。您的愛有如旭日東升，每天早晨賜給我全新的恩慈。謝謝您耶穌！

詩篇第 116 篇 1-9 節

(摘用和合本及新譯本)

1. 我愛耶和華，因為祂聽了我的聲音，和我的懇求。
2. 因為祂留心聽我的懇求，我一生一世要求告祂。
3. 死亡的繩索纏繞著我，陰間的痛苦抓住我；我遭遇患難和愁苦。
4. 那時，我便求告耶和華的名，說，耶和華啊！求您救我的靈魂。
5. 耶和華有恩典、有公義，我們的上帝滿有憐憫。
6. 耶和華保護愚人，我落到卑微的地步，祂救了我。
7. 我的心哪！你要回復安寧，因為耶和華用厚恩待你。
8. 主啊！您救了我的性命脫離死亡，您使我的眼睛不致流淚，使我的雙腳不致跌倒。
9. 我要在活人之地，行在耶和華面前。



活躍人生第二卷第十一期

聖經精粹



如何克服沮喪和憂鬱

沮喪是靈性上的打擊，必須在靈裡戰鬥。

哥林多後書 10:4-5

以弗所書 6:11,16-17

雅各書 4:7

專心思想耶穌和永恆之事能幫助你對事情有正確的觀點。

羅馬書 8:18

哥林多後書 4:16-18

希伯來書 12:2-3

以上帝的話語來充滿你的心靈和思想。

詩篇 94:19

詩篇 119:28

詩篇 119:59

約翰福音 8:31-32

約翰福音 15:3

數算你的祝福並樂觀思考。

詩篇 42:5

詩篇 103:2

以賽亞書 26:3

以弗所書 5:18b-19

腓利比書 4:8

用信心說話，並讚美主解救了你。

詩篇 9:1

詩篇 35:28

詩篇 66:8,16

詩篇 107:2

幫助他人的同時，忘卻自己本身的問題。

以賽亞 41:6

箴言 11:25

路加福音 6:38

沮喪時可引用來幫助你的聖經章節：

申命記 31:6

詩篇 31:24

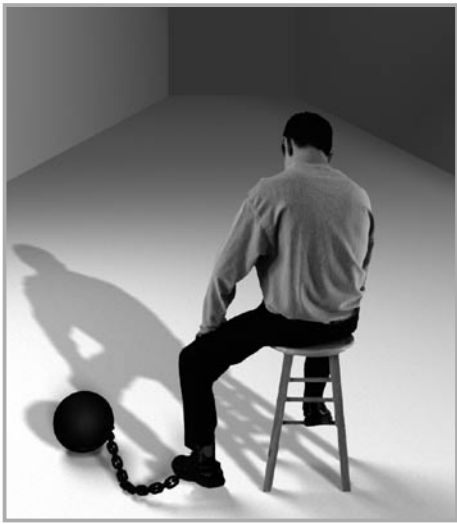
詩篇 142:3a,7a

約翰福音 14:1

哥林多前書 10:13

回答你的問題

問：我自己曾禱告過，甚至曾請別人為我禱告，希望可以克服某些個人的弱點，但我似乎就是無法改變。為什麼耶穌沒有回答我的禱告和改變我呢？



答：每當我們認知有任何個人的問題，並為所需的改變而禱告時，我們就已改變了。「我們若照祂的旨意求什麼，祂就聽我們。這是我們向祂所存坦然無懼的心。既然知道祂聽一切我們所求的，就知道我們所求於祂的無不得著。」（約翰一書 5:14-15）

所以你若已經禱告要改變的話，你就已穩操勝券。藉著能行奇蹟的聖靈之力量，和上帝的聖言之應許，你可以成為上主再造的新人。（哥林多後書 5:17；彼

得後書 1:4）新人已從繭中突破而出，準備好在靈性上成長。這是第一步——即相信你可以改變。

聖言告訴我們信心就是勝利：「使我們勝了世界的」，和我們所有問題的，「就是我們的信心。」（約翰一書 5:4）上主已給了你勝利。你只須憑信心去接受，並努力去成為那個「新的你」。

在你承認需要上主的幫助，要求祂實踐聖言中的應許，並藉著禱告請求的那一刻起，你就已得勝了。可是稍後你若說：「那一定不是個真的勝利。上主一定

沒有回答我的禱告，因為我仍是那麼一無是處。」那麼你等於就是放棄了那份勝利。只要你憑信心繼續下去，並不斷因此而感謝主的話，那勝利仍是你的。

那就是得勝的關鍵因素：相信你已得勝，因祂曾這樣應許過你，然後以行為表現出你有信心。你的感覺與此毫無關連！藉著信心你已得勝，即使你不覺得如此也好。所以繼續讚美和感謝主使你得勝吧，而不久你便會看到具體的結果了。

要上主改變你對某些情況的

祝你健康！

有句常言說：「人如其食。」當然，這指的是你的肉體。那也可應用在我們靈性的情況上。我們的靈性如何，全在於我們吸收什麼樣的精神食糧而定。我們的心靈思想若充滿了世俗的聰明才智和人類愚昧無益的想法，是一定會影響我們的靈性的。就如我們在垃圾堆中通過，也一定會被搞髒的。所以要確定你吸取的是正確的靈性食物，是那些良好、健康、營養、建立信心、振奮人心、富激勵和啟發性的話語，也就是上帝聖言之真理！

——大衛傅格

反應，祂必須先改變你思考的方式。所以當你禱告請求主改變你時，其實你是在請祂重新改造你。而那總是需要一些時間，和你本身付出的努力。

當然，主要的工作是由上主來做的，但你該做的部份是去實踐你知道在養成新習慣方面必須要做的事。首先，你要排斥以往的思考方式，能做到這點的最好方法就是藉著聖言來做。聖言為你建立起橋樑，使你連接上上主要給你新的思考方式。這就是為什麼閱讀、研習，甚至背誦聖言是那麼重要的原因了。

你一旦被聖言所充滿之後，就必須保持堅定的信心，要求上主實踐祂的應許，拒絕接受魔鬼的懷疑。每當你又回到舊的思考或行事方式時，就必須不斷重覆再重覆地這樣做才行。

你愈經常這樣做，你新的思考和行為模式就會變得愈穩固，你就愈能「思想不斷的更新」（羅馬書 12:2[當]），而也就愈能證明出上主已改變了你！ ✧

治療負面消極思想的良藥

- ◆ 要上主幫助你養成更積極的思考方式，
你必須願意去改變。
詩篇 51:2,7,10
羅馬書 12:2
以弗所書 4:22-24
- ◆ 當負面消極想法一出現時，就要拒絕它。
哥林多後書 10:3-5
以弗所書 4:27
雅各書 4:7
- ◆ 以上帝的聖言來充滿你的心靈思想。
約書亞記 1:8
詩篇 1:2
提摩太前書 4:13-16
- ◆ 相信上主之手在掌控一切，
以此積極的態度來面對考驗和試煉。
詩篇 119:71
羅馬書 8:28
帖撒羅尼迦前書 5:18
雅各書 1:2-4
彼得前書 4:12-13
- ◆ 培養正面積極對待他人的態度。
羅馬書 12:10
以弗所書 4:32
歌羅西書 3:12-14
彼得前書 4:8
- ◆ 聖經中一些應許和禱告，
可幫助你克服負面消極的思考方式：
以賽亞書 55:7
詩篇 19:14
詩篇 139:23-24
箴言 16:3



啓示錄的四騎士

末世聖經預言

約瑟坎德爾

你 可曾想知道：世上為什麼會有戰爭？為什麼會有這麼大的貧富之差？為什麼有些人和國家那麼富有和食物過剩，但其他地方有些人卻在挨餓，連基本的生活必需品都缺乏？為什麼政府要花費億萬金錢發動戰爭進行屠殺和殘害，但物資缺乏的窮人卻繼續在受苦？

我過去常常為此而納悶：這個世界為什麼會是這個樣子？人與人和國與國之間為什麼不能有更多的愛、和平與合作，使這個世界變得美好？我在聖經裏找到了這個答案，即啟示錄第六章中所描述的富啟示性的四騎士。

在啟示錄第六章，耶穌打開未來的書卷，



啟示錄中的 四騎士為末 世歷史展開 序幕。

也就是那本預言的書卷。這書卷被七個封條封住。耶穌把自那時（大約西元90年）起到末世時代（也就是我們現在所生活的時代）、以及末日之後的未來世界顯示給使徒約翰看。

啟示錄另一個意思就是「有關未來的啟示」。啟示錄的四騎士揭露有關宗教、戰爭和經濟的真相，並預備即將來臨的事。

第一印

我看見羔羊[耶穌]揭開七印中第一印的時候，就聽見四活物中的一個活物，聲音如雷地說：「你來看。」我就觀看，見有一匹白馬，騎在馬上的拿著弓，並有冠冕賜給祂。祂便出來，勝了又要勝。（啟示錄 6:1-2）

這位戴著冠冕、勝了又要勝的第一位騎士顯然就是耶穌。在大約西元90年的這段世界歷史期間，正在發生些什麼事情呢？在靈性的境界裏，復活了耶穌通過祂的使徒和早期基督徒們，用福音「征服」這個世界，終於還征服了強大的羅馬帝國。耶穌愛的訊息和上帝寬恕的力量，證實比所有的羅馬軍團加在一起還要強大得多！耶穌就是這位騎在白馬上的強大征服者。

我們在啟示錄第19章裏找到對白馬的另一個描述：「我觀看，有一匹白馬，騎在馬上的，稱為誠信真實。祂的名字稱為『上帝之道（話語）』。」（啟示錄 19:11,13）

我們從約翰福音 1:14 知道，「上帝的道」就是耶穌。「道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿的有恩典有真理。我們也見過祂的榮光，正是父獨生子的榮光。」

跟隨耶穌的是天堂的軍隊，也就是復活了聖徒們。他們也都騎著白馬從天堂下來，在哈米吉多頓之戰中擊敗敵基督的軍隊，並接管整個世界（啟示錄 19:14）。

第二印

當祂揭開第二印的時候，我聽見第二個活物說：「你來看。」就另有一匹馬出來，是紅的，有權柄給了那騎馬的，可以從地上奪去太平，使人彼此相殺，又有一把大刀賜給祂。（啟示錄 6:3-4）

「奪去地上太平」的是什麼呢？就是「戰

爭」！這匹紅馬象徵著戰爭、軍隊，以及他們的戰爭機器。

馬的顏色，恰如其分的是紅色，因為紅色象徵人類在那些可怕戰爭中所淌的所有鮮血。這些戰爭發生的責任不在上帝，而是由於人心深處的高傲、偏見和貪婪所引發出來的。「你們中間的爭戰鬥毆，是從哪裏來的呢？不是從你們百體戰鬥之私慾來的嗎？」（雅各書 4:1）。

這把賜給紅馬騎士的「大刀」似乎在暗示自約翰得到這個預言以來，在戰爭武器方面有著巨大的「改進」，而由此所造成的破壞程度也是空前巨大的。

第三印

當祂揭開第三印的時候，我聽見第三個活物說：「你來看。」我就觀看，見有一匹黑馬，騎在馬上的手裏拿著天平。我聽見在四活物中，似乎有聲音說：「一錢銀子買一升麥子，一錢銀子買三升大麥，油和酒不可糟蹋。」（啟示錄 6:5-6）

這位黑馬騎士手持一付天平，象徵富有的資本家。他們通過控制國家經濟，對世界局勢造成重大的影響和作用。除了啟示錄之外，在其他聖經章節裏，只有一處描繪手持天平的人。「商人手裏有詭詐的天平，愛行欺騙。」（何西阿書 12:7）

另一位先知阿摩司也說過，商人——即當時富有的資本家——掠奪窮人，而不是幫助他們：「開市賣穀物，就把升斗弄小，收銀子卻用加重了的法碼（用高價錢出售），用假秤子欺騙人……吞吃窮乏人，使困苦人衰敗。」（阿摩司書 8:4-6[新/和]）

所以這匹黑馬在象徵富人行惡事所造成的饑荒和貧窮，由於他們拒絕與窮人分享財富。在整本聖經中，油和酒是富裕或奢侈的象徵。油和酒「不可糟蹋」這句話，顯示出世上「朱門酒肉臭，路有凍死骨」貧富共存的情形，而貧富之間的差異也只是在逐漸增大。

第四印

當祂揭開第四印的時候，我聽見第四個活物說：「你來看。」我就觀看，見有一匹灰馬。

騎在馬上的，名字叫「死」；陰府也隨著他。有權柄賜給他們，可以用刀劍、饑荒、瘟疫（瘟疫或作死亡）、野獸，殺害地上四分之一的人。（啟示錄 6:7-8）

啟示錄所記載的第四位，即最後一位騎士本身就是死亡。這種死亡不僅是由戰爭而來，而且還由野獸、瘟疫、饑荒、以及每一種可以想像得到的死亡形式而來。

當然，自古以來人類就有死亡。但是，由於饑荒、天災、諸如愛滋病之類的新型瘟疫，和諸如伊波拉病毒之類的新型人畜共通之傳染病所造成的死亡，已經到了史無前例的程度，正如耶穌曾說過、在祂再臨之前將會發生的情形一樣。「民要攻打民，國要攻打國，多處必有饑荒、（瘟疫）、地震。」（馬太福音 24:7）

第五印

當祂揭開第五印的時候，我看見在祭壇底下，有為上帝的道、為作見證而被殺之人的靈魂。大聲喊著說：「聖潔真實的主啊，您不審判住在地上的人給我們伸流血的冤，要等到幾時呢？」於是有白衣賜給他們各人，又有話對他們說，還要安息片時，等著一同作僕人的，和他們的弟兄，也像他們被殺，滿足了數目為止。（啟示錄 6:9-11）

第一個來的是白馬，宣告白馬騎士的訊息，「征服」了許多的靈魂。接踵而來的是不相信上帝之人對耶穌的訊息所做的公開拒絕。這些人和乘騎紅馬、黑馬和灰馬的三位騎士勾結起來，迫害和屠殺那些「為上帝之道而殉道」的人。有史以來都是像這樣。儘管如此，這些殉道者其實只是例外的情形，大多數耶穌的追隨者通常都倖免於難，繼續活下去從事耶穌的工作。

當第二、三、四印被打開之後，戰爭、貪婪、死亡這些特性全都被揭露。雖然它們自世界之初就已經存在，但這段聖經經文和其他經文所描述的是：自從耶穌給予這個啟示之後，所有這些勢力都比以往更為強大。

在耶穌著名的末世講道「馬太福音」第 24 章裏，耶穌再次預言了這些事情。祂說，這些事情會變本加厲地成為空前絕後的大災難。「因為那時，必有大災難，從世界的起頭，直到如今，沒有這樣的災難，後來也必沒有。

若不減少那日子，凡有血氣的，總沒有一個得救的，只是為選民，那日子必減少了。」（馬太福音 24:7,21-22）

換句話說，耶穌是在說，有一天，人類將會陷入這種絕境，要不是上帝加以約束的話，他們會自我毀滅。耶穌又說，然而就當人類最後走上自我毀滅之途時，上帝會插手干預，來阻止人類這麼做。上帝阻止的方式就是藉著讓耶穌再次返回這個世界，懲罰邪惡的人和接管這個世界，並在地球上建立正義的統治（馬太福音 24:29-30；以賽亞書 9:7；耶利米書 23:5；啟示錄 19:11-21）。

人類在過去短短五、六十年來，發展了自我毀滅的能力。現今的軍事力量（紅馬）已擁有了核武器、洲際飛彈、化學和生物武器，以及其他致命的科技。

騎黑馬的富人是引致上個世紀所發生的世界大戰中的共犯。他們囤積居奇、濫用自己財富的做法正在導致另一場世界大戰。因為這些富人對更多的財富窮追不捨、發展現代科技之故，最後使得整個世界遭受其副產品的污染。

隨之而來的是第四位騎士，他騎著灰馬，帶來各種形式的死亡。

這就是啟示錄所記載的四位騎士，他們將繼續乘騎直到末日。那時，耶穌將會把我們接回天國與祂在一起，然後降下祂的審判來懲罰那些造成人間地獄的壞人們。之後，祂會再次返回地球，祂和祂的聖徒們將在哈米吉多頓之戰中完全消滅敵基督及其所有的軍隊。然後上帝將會清潔和純淨地球，建立祂永恒的王國，由耶穌基督來統治。

*

你想哪匹馬會得勝，好投你的賭注呢？投那位一定會得勝者——耶穌吧！現在就接受祂！這樣當耶穌返回世上糾正一切錯誤時，你就肯定會騎在自己的白馬上跟隨祂一起回來了。耶穌就是「道路、真理和生命」（約翰福音 14:6）。跟隨耶穌，這樣「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」（約翰福音 8:32） ✧

有一天，人類將會陷入這種絕境，要不是上帝加以約束的話，他們會自我毀滅。

The Legend of the Magic Mask

神奇面具的傳說

「使出你最拿手的功夫，來做一個面具。這面具既仁慈愉悅又英俊。」

"Use your greatest skill to paint a mask that looks kind and pleasant and handsome."



There was once a king who was shrewd and powerful and feared by all, but no one loved him. His face reflected the bitterness in his soul. There were deep, ugly lines around his mouth, and deep, permanent furrows on his forehead.

But it so happened that in his realm there lived a beautiful girl whom everyone seemed to love. The king wanted to make her his wife. But when he looked in the mirror, he saw a cruel, hard face, even when he tried to smile.

Then a thought came to him. He sent for his magician. "Use your greatest skill to paint a mask that looks kind and pleasant and handsome. I will pay any price you ask."

"This I can do," said the magician, "on one condition. You must keep your own face in the same lines that I paint. One angry frown, and the mask will be ruined forever. You must think only kindly thoughts and do kindly deeds. You must be gracious to all men."

So the magic mask was made, and it looked so natural that no one guessed it was not the true face of the king. Months passed, the beautiful lady became his bride, and the king fought hard to keep the mask from breaking. His subjects attributed the miraculous change in the king to his lovely wife.

Eventually the king didn't want to deceive his beautiful wife with this mask any more. So he asked the magician to come and take it off.

After the magician did as he was commanded, in anguish, the king turned to see his reflection in his mirror. Suddenly his eyes brightened and his lips curved into a radiant smile. The ugly lines were gone. His face was the exact likeness of the mask he had worn so long. When he returned to his beloved wife, she saw only the familiar features of the man she loved.

Yes, this is only a legend, but it teaches a truth: A man's face portrays what is inside, what he thinks and feels. The wise and true Scripture tells us, "As [a man] thinks in his heart, so is he" (Proverbs 23:7).

—Author unknown

從前有一位君主，他精明能幹、大有權勢，受人敬畏，但沒有人愛他。他的臉反映出他內心的怨恨，嘴巴四周有著既深又醜的線條，額頭則有很深、無法消除的皺紋。

在他的領域中住著一位為眾人所喜愛的美麗女子。君主想要娶她為妻。但當他在鏡子裡看自己時，只見到一張冷酷僵硬的臉，即使當他試著微笑時也是一樣。

然後他想到一個主意，請他的魔法師來，並對他說：「使出你最拿手的功夫，來做一個面具。這面具既仁慈愉悅又英俊，我願意付給你所要求的任何代價。」

魔法師說：「這我做得得到，但我有一個條件。你臉上的線條必須和我在面具上所畫的線條保持一致。只要一個憤怒的皺眉，就能永遠毀掉這個面具。你必須心存善念，做仁慈的事，並和藹親切地對待所有人。」

因此這個神奇面具做好了，它看起來是那麼自然，沒有人會猜疑那不是君主的真面孔。好幾個月過去了，那位美麗的女子成為他的新娘，君主盡力保持他的面具不致損毀。他的臣民將他奇蹟般的轉變歸功於他可愛的妻子。

終於君主不再想用神奇面具來欺騙他那美麗的妻子，於是他請魔法師來拿掉這面具。

在魔法師照君主的命令將面具拿下來之後，君主恐懼又痛苦地在鏡中尋找他的形像。突然之間，他的眼睛閃亮起來，他的嘴角展現出容光煥發的微笑。他臉上的醜陋線條不見了，他的臉就和他戴了很久的面具完全一模一樣。當他回到他親愛的妻子身邊時，她所看到正是她那所愛男人的熟悉模樣。

雖說這只是一個傳說，但它教導我們一個真理。人的臉描繪出他靈魂深處的東西，也就是他心裡所想和感覺的。那句充滿智慧又真實的聖經經節告訴我們：「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。」（箴言 23:7）

——作者無名氏

想想那 麻雀吧！

當麻雀展翅四處尋找食物和可築巢的地方時，我看顧著牠。我指引牠找到可休息的地方，而牠在信靠我。牠不擔憂牠所沒有的。牠度過的每一天都相信我會供應牠所需的一切。儘管麻雀是那麼小、數量又那麼多，但我知道、記得牠們每一隻，並會看顧牠們。



你是我的孩子，在我的眼中，比所有的麻雀加起來都要珍貴。我若對這些看來微不足道的小鳥兒們，都給予那麼多關懷的話，更何況是你，我豈不會看顧你嗎？

我知道你的問題，也了解你的懼怕。我會給你信心和回答你的禱告，但我需要你如小麻雀一樣地信靠我。你不會看到牠驚慌、擔憂和緊張地到處亂飛，牠總是平靜而安祥的。牠知道我會看顧牠，因為牠屬於我。

我也在看顧著你，等待隨時要幫助你。所以信靠我吧，好嗎？把你的擔憂交給我吧！