



活躍人生

activated

改變你的生命 | 改變你的世界

雨後彩虹

只經由一種方式產生的美

打擊

它們為什麼對我們有益？

如何經歷一切困境

採訪使徒保羅

您若有興趣訂購內容廣泛之書籍、視聽產品，來餵養您的靈魂、激發您的精神、加強您的家庭、為您的孩子提供快樂的學習時間，請與我們以下之分發單位聯繫，或請您瀏覽我們的國際網站：
www.activated.org

金曦國際有限公司出版發行

251 台北縣淡水鎮山子邊路二之五號二樓

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 Ministries

P.O. Box 462805

Escondido, CA 92046-2805

USA

info@activatedministries.org

(877) 862-3228

Activated Europe

Bramingham Pk. Business Ctr.

Enterprise Way

Luton, Beds. LU3 4BU

United Kingdom

activatedEurope@activated.org

(07801) 442-317

Activated India

P.O. Box 5215

G.P.O.

Bangalore - 560 001

India

activatedIndia@activated.org

Vol 9, Issue 2 February 2008

Traditional Chinese



編者的話

我們知道，遺傳和環境會影響我們成為什麼樣的人。我們從小就聽人說，我們的眼睛長得像媽媽，下巴長得像爸爸等等，這些都是遺傳的顯而易見的證據。同樣明顯的是，智力得到激發的孩子在學術上會比較傑出，擁有最佳教練和訓練計畫的運動員更有可能發揮出最大潛力，此乃環境影響的明證。

遺傳與環境這兩個因素，在塑造我們生命方面有多大決定性，長久以來就是個引人爭議的論題。相對較新的一個論題是，人們在某種程度上用這兩個因素來解釋個人行為和社會趨勢。遺傳學者在尋找所謂「行為基因」，他們認為這些基因可以解釋諸如酗酒、離婚、家庭虐待和憂鬱症等問題，而社會學家則指出個人問題和社會環境之間的關連，例如，一般說來，市中心貧困區的犯罪率和吸毒率普遍都很高等。

這兩派都傳達了一個基本訊息，即我們是受制於本身境遇的已決犯。這些境遇或是由我們無法控制的基因所造成，或是由我們控制有限的環境所造成。但在尋求科學解釋的探索中，另有兩個要素卻經常被忽略了。那就是人的意志和全能的「上帝因素」。當這兩者和諧一致時，就能夠克服遺傳和環境的負面影響。對你我來說，這是個好消息，因為這表示我們生命中快樂或成功的程度，不需受制於境遇這個因素。只要下定決心，又有上帝的幫助，你能克服任何可能會威脅你、對你造成不利的麻煩。

無論面對什麼問題——生理缺陷或身染重病，婚姻或人際關係問題、情感難題、為人父母的挑戰、工作上的煩惱、經濟窘困、壞習慣或惡習上癮，我們希望以下的文章可以幫助你去克服它。

基斯腓立普斯

Keith Phillips

「活躍人生」編者謹上

第九卷 第二期 2008年 2月刊
主編 基斯腓立普斯
本期譯者 張雅各、陳瑪莉、徐婉祥
美術設計 吉賽爾李菲爾、馬柯
插圖 道格卡德爾
發行人 徐玲

© 2008 Aurora Production AG
All Rights Reserved. 版權所有，
翻印必究
www.auroraproduction.com
文內聖經章節摘自《和合本聖經》、
《當代聖經》、《現代中文譯本聖經》
或《聖經新譯本》。

歡迎您訂閱《活躍人生》雜誌！請利用郵政劃撥帳號19610600，戶名為金曦國際有限公司，一年訂閱費為新台幣600元，兩年為新台幣1200元，如此類推。請在劃撥單上註明您的姓名、電話、及通信地址，及訂閱年數。如欲使用信用卡訂閱，請與本雜誌分發者或本公司連絡，以便處理細節。

面對 風暴

安妮·思萍

多年前，我們的孩子還小時，我和先生全家搭貨輪從歐洲前往我們新的傳道地區南美洲去。由於裝貨所花時間耽擱了很久，結果我們起航時正值地中海的隆冬季節，接近使徒保羅當年在馬爾他島海面遇到海難的時候。（使徒行傳第27章；28:1）我們禱告我們的運氣不要和他一樣。

離港兩天後，我們遇到了風暴。儘管船上裝載沉重，吃水很深，十二級的強風仍使它劇烈搖晃。孩子們覺得很好玩，但其他人卻在竭力保持沈著，不至嘔吐。就連那些經驗豐富的船員也開始暈船了。

我們聽到電台廣播說，已經有兩艘船沈沒了。我想：我們最後也會這樣嗎？即使如此，我也不會不奮戰一下而就跟著它沉下去的。肉體上我無法做任何事去改變情況，但我可以禱告。於是，我就以前所未有的迫切之心禱告。「耶穌，請幫助我們！」我懇求道：「您是我們唯一的希望！讓海平靜下來吧！請給船長所需的智慧、信心和勇氣，幫助我們度過這個難關。並請幫助我克服這糟透了暈船，所以我的頭腦可以保持清醒，能好好地禱告。」

「到駕駛台去。」我馬上就認出我心中聽到的這個聲音是來自耶穌的。「船長也

在那裡禱告。去和他一起禱告，鼓勵他的信心。」

當我站起來時，耶穌給了我力量能走到駕駛台。船長獨自一人在那裡，他果然也正在迫切地禱告。我們就一起守夜禱告，直到過了西西里島，終於找到了避風港。船和貨物受到一些損壞，但沒有人受傷。我們的禱告得到了回答。

最近在遇到一些困難時，上主又讓我想起這次經歷，領會到一個重要的功課。那就是：不要懼怕去面對生命中的風暴，凌駕超越情況！到駕駛台去，抓緊「船長」耶穌的手。耶穌是我們的「領航員」，我們很快就會一起進入較安全的水域。禱告需要信心，把禱告付諸行動需要魄力；但是信心加上行動，必會產生結果。

人類天性會抗拒困難，想逃避它，或希望它消失；但勝利者並非如此。不要向生活的風暴低頭，站起來戰鬥吧！生命之戰有時似乎令人難以承受，但勝利是屬於你的，就在前方不遠轉彎之處，而為它而戰是值得的。•

安妮·思萍是家庭國際基督徒聯會在塞爾維亞的成員。

停電

維珍尼亞·布蘭特·博格

1965年，美國東北部大停電——那是美國歷史上最嚴重的停電狀況。在安大略湖、加拿大和美國東北部，包括紐約市，至少有兩千五百萬人得不到電力供應，長達十二小時。在世界其它地方，這樣的電力中斷，在當時是很普通的現象，至今仍是如此。然而人們沒有預料這次停電的發生，因此事先都沒有做好準備。

這篇文章摘自事故發生後不久的一篇講稿。

我正在收聽電台報導紐約地區停電的新聞，有一個人說，他永遠無法表達自己在突然恢復供電的那一剎那的心情，因為他以前總是把電力當作是理所當然的事。

這使我想起我個人在精神上曾經歷過的停電時期，譬如那次似乎再也不會康復的嚴重意外。當我康復時，就有如走出黑暗、再次進入光明一般，擺脫了痛苦和不健康的狀況，多麼愉快美好啊！只有經歷過這類停電的人，才會知道再有電力時是多麼美好。

當你身處黑暗時，讓事情變得更黑暗的是自認也許永遠也走不出來的想法。可是我要向你保證，只要你信靠上帝和不動搖你的信心，光明一定會再次到來。那些信靠上帝的人大佔優勢，因為他們知道上帝解救他們的日子一定會來臨。信心就是勝利。

當使徒保羅身陷監獄

時，對他來說，那是一段相當黑暗的時期，可是他有那麼大的信心，相信他能超越自己的處境及情況，以致他在腓立比書4章第11-13節說：「我這樣說，不是因為我缺少甚麼；我已經學會對現狀滿足。我知道怎樣過貧困的生活，也知道怎樣過富裕的生活。我已經得到祕訣，隨時隨地，飽足好，飢餓也好，豐富好，缺乏也好，我都知足。我靠著那加給我力量的（基督），凡事都能做。」上主賜給他的快樂是他的力量。（尼希米記8:10）

難怪保羅能夠說：「什麼事都不能動搖我。」（使徒行傳20:24）。我確定在那場大停電中，一定有人也有同感。黑暗並沒有使他們恐慌，





也沒有奪走他們心中的安全感。他們擁有內在的力量泉源，可以超越一切環境的供應。保羅也有，這就是為何他可以寫道：「我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。」（哥林多後書4:8-9）

有句格言說：「當你山窮水盡、有如掛在繩子末端時，就打個結，抓緊它吧！」當保羅走投無路時，他緊緊依賴上帝話語中的一個應許——「我總不撇下你，也不丟棄你。」（申命記31:6；希伯來書13:5）並且堅持下去。

上帝給了我們很多可以倚賴的應許，這些應許可以像星星一樣，在你的停電時間閃爍發光。順便一提，這是另有些經歷過大停電的人所說的話。停電期間讓他們最難忘的，就是能看到星星。在紐約，居民已經很久沒有

看過星星了。讓我現在就給幾顆「星星」，可以幫助你下次穿過黑暗之地。

「耶和華的使者，在敬畏祂的人四圍安營，搭救他們。」（詩篇34:7）

「義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切。」（詩篇34:19）

「耶和華的聖民哪，你們當敬畏祂，因敬畏祂的一無所缺。少壯獅子還缺食忍餓；但尋求耶和華的，什麼好處都不缺。」（詩篇34:9-10）

「主的名是堅固的堡壘，義人投奔其中就必得安穩。」（箴言18:10）

「凡受欺壓的，都可以投靠祂，因為祂是患難中的庇護所。」（詩篇9:9）

黑暗中，知道有主同在，是一種多麼美好的感受啊！

有位因跌倒而足踝受傷的婦人打電話給我。她因為疼痛而哭個不停，所以我

就趕快到她家，把她送去醫院。我為她禱告，祈求她能得到完全、迅速的痊癒，疼痛減退。但在那整段時間裡，她一直在訴說壞事如何不斷發生在她身上，又說上帝肯定不愛她了，因為祂虧待了她。我想她一句也沒聽到我的禱告。她的夜空中一顆星星也沒有。不管我說什麼也好，星星仍然沒有為她閃亮。她完全沒有給上帝任何機會。多麼可悲啊！

我們如何應付每天面對的困難，會幫助我們為將來更大或更重要的事情做好準備。如果我們能學會超越籠罩我們生活的那些黑暗境遇或情況時，我們就會為今後可能發生的任何大停電做好準備了。祂說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」（哥林多後書12:9）



我的親身經歷

蟲子大餐

梅根·黛爾

這是 早上6:30。我起得很早，我們一家人本打算一起外出，可是夜裡的一場大雨取消了我們的計畫。我不太介意下雨天，上天知道大地需要雨水。我駐足向花園看去，一隻褐色的小鳥正在跳來跳去，盯著濕透的土地，滿懷希望地尋找快被淹死的不幸小蟲子來飽餐一頓。

此刻，我覺得自己就像那可憐的小蟲子。幾

個月以來，烏雲就一直在我們小家庭上方慢慢聚攏。我們的小兒子正在面對發育遲緩的問題，這導致他因沮喪、內心苦惱而常常發脾氣，使他每天、甚至每個小時都很不快樂。他經常半夜三更大聲哭喊的醒來。他平常是個可愛、體貼他人、可親、很令人疼愛的小男孩。我們需要多了解他面臨的挑戰，來更好滿足他的成長

需求，我們現在就需要知道；在他還年幼、可塑性還很高和在自卑和壓抑這些間接和更悲慘的後果還沒有在他柔弱的小生命裡出現前就先知道。

讓事情變得更具挑戰的是，我和丈夫在四天前得到消息說，他現任的工作快沒了，我們會需要重新謀職、找房子。過去，我會滿懷憧憬、興奮地投入未知的將來，隨著

靈感四處跟隨命運。但現在，就在我兒子一生中至關重要的時刻，面對這樣大的變化，我畏縮了。

這四天感覺就像四年一樣，我是一個小時、一個小時度過的，我覺得好像身處洪水之中，緊抓著一絲希望不放，這一絲希望若不是一句經文，便是上帝的一段話語。歷史上許多偉大人物都曾面臨過黑暗和考驗，他們因此而寫下了一些詩歌、讚美詩和逸事。現在，我就緊緊依賴那些激勵人心的想法。有時，我在照料孩子和做家務時，會像祈禱一樣反覆默誦其中一句話，來使自己能夠保持鎮定。這樣做也很有效。

站在門口，看著那隻褐色的小鳥，我聽到了那個熟悉而安慰人的聲音，就是救主的聲音。「親愛的，你不是蚯蚓，而是那隻小鳥。我允許降臨在你世界裡的大雨和風暴，為你帶來了一頓盛餐，否則，你就要自己去挖掘食物了。」剎那間，我的看法完全變了。在這表面上黑暗陰鬱的時刻，耶穌在我們面前擺了一頓靈性盛宴。平時我們得自己挖掘才能得來的美食，

慢慢地浮出表面，諸如與耶穌更親近，與彼此更親近，對朋友和家人懷有更多的愛與感激，更熱切地渴望把我們每天的需要和恐懼，透過禱告交託給耶穌等特別恩賜。

大雨停了嗎？還沒有。我們的一些禱告獲得了美好的答覆（我們搬了家，我丈夫也找到一份新工作），我們深受鼓舞，同時，我們在其它方面仍面臨一些大挑戰。但即使遇上大雨，我們仍是幸運、歡樂的小鳥，因為看來儘管有點奇怪，我們卻是在享受蟲子大餐呢！

附註：上主好像在進一步啟蒙我，因為在得到有關雨天之啟示的第二天，鄰居八歲大的孩子雀躍地來到我面前，手裡抓著一把蠕動的蟲子給我看。「如果你想要的話，那邊成堆的葉子裡還有好多好多蟲子呢。」他告訴我。

哈，還是讓我享受精神上的「蟲子大餐」就好了！

麥根·黛爾是家庭國際基督徒聯會在澳洲的成員。

幫助來了

拉菲兒·荷丁

聖經說，上帝親近心靈破碎的人（詩篇34:18），是我們患難中隨時的幫助（詩篇46:1）。祂不僅僅是一個你可以靠在上面哭泣的肩膀，或一隻可以讓你牽著的手。祂可以深入你心靈的最深處。祂能減輕你的痛苦和憂患，用祂的愛、平安、安慰，是的，甚至是喜樂來代替傷痛。祂能用話語來做到這一切。當祂的話語在你的淚水上閃耀時，它們會變為彩虹的顏色。那是雨後的陽光，隧道盡頭的光明。

耶穌非常愛你。祂想表達祂對你的愛，可是你若不允許，祂就無法表達。祂想告訴你，祂為什麼允許那些困難降臨在你身上，可是祂需要你去聆聽。祂想幫助你理解，你為什麼有那些感覺，並告訴你該怎樣做，可是你必須渴望祂的回答才行。在你面臨考驗的最艱難時刻，只要你伸手接受，就會活現地體驗到祂的話語，即那些記錄在聖經裡的話語，和祂直接對你心靈說的活的話語。

你想體驗耶穌的愛、喜樂、安慰與平安嗎？你可以。你可以做下面這個禱告，接受祂為你的救主，邀請祂進入你的生命裡，就能開始體驗得到了：

親愛的耶穌，我相信您是上帝的兒子，您為我而死，使我的過錯得到寬恕，又能獲得永生。現在，我向您敞開心門。請進入我的生命，滿足我最深切的需要。阿們。

雨後

彩虹

瑪利亞·芳婷

生活中有許多正常自然的事，有人能積極看待，但也有人會因而怨恨。拿下雨天來說吧，有人可能會抱怨，也有人認為那是祝福，因為它澆灌了莊稼或花草。有時候，一個人會欣然接受一件事，並因此心存感激，比如搬到一個新地方；但另一個人可能會討厭這種事。任何事都可以變成怨恨的根由，甚至是事情本身並不糟糕，或者其他人甚至認為是好事。這通常取決於你如何看待事情和環境。

不過，有些事並非僅僅是個人態度問題而已，這些事情我們都認為不好或很自然地不想要它發生，比如身體殘障、車禍、房子失火等。身體殘障顯然會給人帶來許多痛苦，那不是想像出來的，人很自然會為此沮喪。但是，即使是殘障，也能轉變成邁向更好生活的階梯，幫助你爬得更高，若非殘障反不能及。

我們每個人生命中都有有些事，只要

我們允許它使我們消沈，便能嚴重地阻礙我們。但奇妙的是，上帝已經為我們開了一條出路，讓我們可以戰勝這些事。實際上，祂希望我們去戰勝這些事。因為我們總是可以獲得祂的幫助，我們不必受外在因素的支配。

我們確實不需要在情感、精神或靈性上受制於過去或現在的問題。其實，上帝經常允許那些「不好」的事發生，所以我們會戰鬥，戰勝它們，並因此變得更強壯。我們不應把障礙、不幸或不好的經歷，看成可怕的缺陷和妨礙。我們可以利用這些事，來使我們和他人的生活變得更好。

看一看歷史上無數男女，如何超越表面上無法跨越的障礙而成為偉人的。他們必須加倍努力來克服那些障礙，但他們也因此而變得更堅強。他們沒有抱怨生命給了他們一個「酸檸檬」，而是「把檸檬變成了檸檬汁」。就是因為那些生理殘障，他們才得以爬得更高。

貝多芬在創作歷史上一些最美妙的音樂時，是個聾子，愛迪生在發明留聲機時，也是個聾子。亞歷山大大帝是個駝子，荷馬是個失明的吟遊詩人。雷

雨水和陽光兩者俱在，
才可能產生彩虹。

諾瓦在畫他最傑出的畫時，手指因風濕而變形，要將畫筆綁在手上才能作畫。韓德爾在創作他最偉大的作品「哈利路亞大合唱」時，右半身已經癱瘓。

通常是那些戰勝困難的人，能夠幫助別人獲得勇氣和信心來戰勝他們的困難。他們的個人榜樣證明，那些表面上不可能超越的情形是可以超越的。

海倫·凱勒(Helen Keller)若不是自幼就又聾又瞎，就不會有機會鼓舞那麼多人，而且繼續在鼓舞數百萬的人，也不可能說：「我為自己的殘障而感謝上帝，因為通過它們，我找到了自己，找到了我的使命和我的上帝。」

布克·T·華盛頓(Booker T Washington)是一名教育家和美國黑人事務代言人，也是美國年輕黑人學院的

生活不是無雲的旅行，
豪雨和黑暗時常逼近，
但是天父不變的仁慈
會撫慰憂傷的心靈：
烏雲或許會低垂，
遮住仰望的雙眼，
但透過密佈的烏雲，

上主愛的彩虹發出道道光輝。

--弗勞拉·可可蘭德(Flora Kirkland)

唯有透過雨水的折射，才能
看到彩虹的絢麗。

創始人，可是他生來就是奴隸，並在煤礦和鹽礦工作過。

哲羅姆·K·傑羅姆(Jerome K. Jerome)12歲喪父。為了撫養母親和妹妹，14歲就得出去工作。母親死了以後，他的生活變得更加艱難，但是哲羅姆最後成了作家，他所寫的不是悲哀的故事，而是幽默作品。儘管早年生活如此艱苦，可是他說：「我們是從打拼中、而不是勝利中，獲得力量。」

遭遇問題和困難有那麼多好處！如果我們什麼問題和困難也沒有，我們就會自滿，生活漫無目的、漫不經心，無法從戰勝逆境中培養堅毅人格。患難中的榮美也沒機會在我們的生命中綻放。我們不會對親人懷有足夠的感激，也找不到能跟我們並肩戰鬥的真正朋友。對經歷同樣逆境的人，我們不會有足夠的理解、憐憫，也不知道怎樣去幫助他們。

有時，上帝唯有利用問題，才能使我們轉向祂和尋求祂的幫助，或教我們去信靠祂，服從祂，或阻止我們做錯事。祂也利用試煉和困難來使我們謙卑，學習什麼是耐心和憐憫，幫助我們不要自以為是，還幫助我們學習到很多其他的功課。我們如果什麼試煉也沒有，我們就不能在主裡找到力量，也體驗不到因發現祂會幫助我們安度難關而帶來的興奮！•

最真實的力量

蜜希綈·凱

我看不見，我不明白。

我無望地躺下來。

烏雲將我包圍

似乎遮住了我的視線。

不渝的愛人，您讓我如此經歷，
以便把我拉近您。

我停止掙扎，從緊張中歇息下來。

我活著是為了愛您，我的主，
和榮耀您的名。

現在我沒有什麼大功績，
也沒為您做偉大的事，
但在甜蜜的安靜中，
您更新了我的靈。

當痛苦把我壓倒，
塵世的力量耗盡，
情感的烏雲纏繞我，
日夜變得那麼漫長，
我仰望您的眼睛，
在您的微笑中找到了力量。
您的靈溫柔地安慰我，
緊緊抱著我通過每個考驗。

儘管我的肉體顫抖不已，
我的靈魂卻很平靜，
因為緊緊依賴您的話語，
您的話語讓風暴停息。
您的大能經久不衰，
您的應許真實不虛。
您給我信心，給我恩典，
足以助我堅持下去。

我要全心讚美您，
為您做過的一切，
為我們打過的每一場仗，
贏得的每一個勝利！
肉體依舊疼痛，
靈魂卻安詳無比。
因為我找到了最確實的力量。
在您裡面有完全的平安。

蜜希綈·凱是家庭國際基督徒聯會
在台灣的成員。

思想空間

克服逆境

平靜的大海不能造就航海熟練的水手。--非洲格言

順境的好處讓人嚮往，但逆境的好處卻令人欽佩。--
塞內加 (*Seneca*, 公元前4年-公元65年)

生活像歌聲一樣流暢，
豈不令人輕鬆、舒暢？
但真正有價值的人，
是在逆風肆虐時，
面帶微笑的人。

--艾拉·惠勒·威爾科克斯 (*Ella Wheeler Wilcox*,
1850-1919)

我改變不了風向，但能調整船帆，繼續駛向目的
地。--詹姆士·迪恩 (*Jimmy Dean*, 1928-)

你無法控制發生在你身上的事，但你能控制自己的
態度：這樣你就能夠控制變化，而不是讓變化控制
你。--博恩·崔西 (*Brian Tracy*, 1944-)

回想一下你的福分，福分人人都有很多：別去想你的
不幸，大家都會有一些。--狄更斯 (1812--1870)

生命中唯一的生理殘障，就是不健全的態度。--司格
特·漢密爾頓 (*Scott Hamilton*, 1958-)

逆境教導我們自律。--聖雄甘地 (1869-1948)

困難中蘊藏著機會。--愛因斯坦 (1879-1955)

世界充滿了不幸，但也充滿了勝利。--海倫·凱勒
(1880-1968)

上帝常常使用困難來把我們塑造得更好。--亨利·沃
德·比徹爾 (*Henry Ward Beecher*, 1813-1887)



回答你的問題 走出 離婚傷痛

問：儘管我的婚姻有個美好的開始，卻沒能持久，幾個月前以離婚告終。我幾乎無法忍受每天回來面對空蕩蕩的房間那種孤獨感。過去的事情總是在腦海裡浮現，我感到非常痛苦。我怎樣才能走出傷痛呢？

答：離婚會是一個令人心碎、具有破壞性的經歷。你的夢想、努力和付出都糟糕地結束了，只留下傷痛和失望。

但是未來仍有希望快樂。有句話說得很好：「只要你把所有碎片都交給上帝，祂就能修補好你破碎的心。」祂理解我們的痛苦，理解被人誤解和受到不公平對待的滋味，也理解怨恨的誘惑。藉著禱告，把你疼痛的心交給祂。祂能夠消除那些不好的記憶、怨恨、憤怒和失望。這需要時間，但祂的愛能治癒所有這些不好的情感。

祂能給你心靈的平安，使你對生活重新充滿興趣。你不會因離婚而失去一切。有生命，就有希望。你可以再次去愛，也可以再次獲得別人的愛。向上帝求助，讓祂幫你拋開過去的失望，走向更加光明的未來。

你現在可能很傷心，但可以把它看作是愛的鍛鍊。你若允許痛苦把你的心變得柔軟、而不是堅硬，你就會變得對別人更有愛心，更能理解他人。

上帝的話語說：「上帝啊，憂傷痛悔的心，您必不輕看。」（詩篇51:17）又說：「我住在至高神聖的地方，但也住在痛悔和謙卑的人當中。我使謙卑的人恢復信心，使痛悔的人獲得希望。」（以賽亞書57:15）

因此，振作起來吧。你若把自己交託在耶穌的手中，祂便會以祂知道是最好的形式幫助你重新做人。祂會把你塑造得更溫柔、更有愛心、更能諒解他人，祂甚至會讓你從這次心靈破碎中獲益。

在具體實踐方面，你也許會想嘗試下面這些做法：

1. 請求上帝幫助你接受已發生的一切。別牢牢抓著過去不放。
2. 一感到遺憾，馬上就把它從心裡出去。
3. 專注於目前，不要擔心未來。
4. 為別人做事，是忘記自己煩惱的好辦法！
5. 記下你從上一次關係中學到的功課。寫下自己的錯誤及下一次關係中你想要避免的問題。保留這張單子。但是如果它只是讓你想起自己過去的錯誤，就不要老是去回顧。
6. 花時間跟家人和朋友在一起。
7. 交新朋友。
8. 培養新愛好，學習新東西。訂定計畫，去實現自己以前從沒做過的事。
9. 不管多消沈，每天都記下一些令你感恩的事。•

如何經歷 一切困境

--「採訪」
使徒保羅

艾比·梅

無論是死，是生……是別的

受造之物，都不能叫我們與

上帝的愛隔絕。

「我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的被造之物，都不能叫我們與上帝的愛隔絕；這愛是在我們的主耶穌基督裡的。」（羅馬書8:38-39）這是有史以來最卓越的信心宣言之一，做出這個宣言的人常年所經歷的艱難，是我們大部分人，感謝主，從沒有經歷過的。這人就是使徒保羅。

保羅的生平故事記載在聖經的使徒行傳裡。教會歷史和他寫給早期基督徒的書信，補充了其中的一些細節。很清楚的一點是，他在熱情地傳揚有關耶穌的福音時，曾無數次遭遇敵對聲浪。他曾遭受過毒打、監禁、被人丟石頭、海難、窮苦和迫害¹。他從那裡獲得力量，不僅能繼續堅持下去，而且能在經歷那些考驗之後，更加感激耶穌所做的終極犧牲，信心更加堅定呢？我們今天如果能夠採訪保羅，內容大概會是這樣：

採訪者：你在獲得救恩之後，無疑發生了一個不同尋常的明顯改變--從攻擊那些在耶穌受難與復活後跟隨祂的早期基督徒的信仰，變為傳揚那份信仰、堅定早期基督徒，並對早期教會產生很大影響。但你自己也遭受到很多敵對聲浪。發生什麼事了呢？

保羅：西元52年發生了一件很典型的事。當時，我必須逃離現在被人稱為土耳其的一些敵人，乘船過愛琴海到希臘的雅典，然後再到哥林多城，那是一個很重要的貿易中心。

我開始在當地的猶太會堂裡傳道，一開始事情很順利，甚至連管會堂的基利司布也成了基督徒。但另一個人，所提尼，開始散佈謠言，很快，我就被攆出會堂。基利司布也被攆出來了。於是，我就向城裡的希臘人傳道，很多人接受耶穌。這讓所提尼和他的隨人更加憤怒。他們就不斷散佈謠言，而我則繼續傳道和教導人。

過了大約一年半，所提尼糾集了一批人來抓我。要不是怕羅馬官府，他們當場就會用石頭把我打死了。於是，他們就簇擁著我，把我送到羅馬總督的官府裡去。當時的總督是朱利斯·安奈烏斯·迦流，是羅馬著名哲學家塞內加的哥哥，他們就到他面前控告我。當迦流發現這只不過是宗教爭論時，就不願再聽下去了。我被釋放了，眾人就遷怒於所提尼。²

採訪者：那一次你很容易就脫身了。情況一般都是這樣嗎？

保羅：不，不總是這樣。我被打過很多次，留下一些永久傷害。我被鞭打過，被石頭



打過，也被監禁過幾次。

採訪者：在你的一些旅程中，你也曾經歷過不少危險。那肯定很讓人灰心。

保羅：這樣說簡直說低調了呢！因為我會遇到三次船難，全靠上帝的幫助，才活下來。很多次，我非常灰心，甚至想放棄，可是我知道我必須繼續下去，因為耶穌召喚我去傳揚福音。我知道如果我放棄了，我就辜負了上帝。此外，別人也很敬仰我，如果我失敗，他們也可能會跟著失敗。因此我就繼續下去，甚至有時候當我覺得很灰心，感覺像被打敗了一樣也必須堅持下去。苦難並沒有像我希望的那樣停止，但耶穌一直與我同在。³

採訪者：你的生活聽來充滿了壓力。

保羅：我蒙福得以過長久而成果豐盛的一生，但我幾乎一直是生活在壓力之下。除了我們談到的那些挑戰之外，我覺得必須要與全世界分享耶穌的愛。⁴那些壓力都是好壓力，當然，壓力畢竟是壓力。然而，不管壓力來自那裡，我都知道，我不需要自己去應付。耶穌總是把我所需要的恩典和力量賜給我。⁵我永遠也不可能自己去承受我會承受的那一切，我必須依靠耶穌。

採訪者：你認為信徒為信仰遭受患難是難免的嗎？

保羅：耶穌沒有召喚我們去過輕鬆的生活，而是召喚我們去侍奉他人，侍奉總離不開個人的犧牲。而且，任何為耶穌過真正敬虔生活的人，總會遇到敵對聲浪。⁶耶穌說過：「他們若逼迫了我，也要逼迫你們。」⁷歷史證明祂是對的。但侍奉也並非全是痛苦和患難。今生和來世有充足盈餘的獎賞，這可以幫助我們正確地看待苦難。⁸

採訪者：你最後還想對我們說些什麼嗎？

保羅：無論生活中遇到什麼問題，都要相信耶穌能幫你安然度過！祂總是在你身邊，不會讓你受過於你所能受的試探。祂總會開出一條路--不一定是一條避開困難的路，而是一條從中穿越的路。⁹牢牢抓著祂，祂也會牢牢抓著你！●

¹哥林多後書11:23-27；²使徒行傳18章；³使徒行傳18:9-10；希伯來書13:5；⁴哥林多前書9:16；⁵哥林多後書4:8-9；12:9-10；⁶提摩太後書3:12；⁷約翰福音15:20；⁸羅馬書8:17-18；腓立比書4:11-12；彼得前書1:6-8；⁹哥林多前書10:13。

打擊

瑪麗·波伊斯喬麗

你是否想過，自己為什麼有時會經歷一些很沉重的打擊呢？正當你覺得春風得意的時候，某件事發生了，你的快樂刻度一下子降了好幾格。「為什麼是我？」「為什麼出現這樣的事？」「為什麼這個時候發生這種事？」這些疑問非但不能扭轉情形，反倒雪上加霜。終於，你提醒自己，即使你不理解自己目前的處境，也看不出它對你有任何好處，但上帝可以，祂早把一切都安排好了。所以你決定去信靠祂和繼續奮鬥，祂最後會把問題解決。

不久前，我正處於疑惑與相信的交叉點上。一天，我丈夫艾華慢跑回來，告訴我他剛看到的一件事。我們住在一個小山丘上，附近有許多花木和可愛的花園。對艾華來說，這再適合不過，他喜歡運動，又是個熟練的園丁。

他每天早晨都會經過一個花園，這個花園方方正正的，其中有個噴泉，還有一些花和翠綠的青草。那天，他注意到有一小片草坪因缺水而枯黃了。其它的草坪都能得到充足的水分，但這一處的噴水器壞了，所以，草就枯黃了。

正當艾華停下來察看時，鄰近的園丁從旁經過，也看出了問題。他就走到壞



了的噴水器旁，從工具包中掏出錘子，對著噴頭狠敲了幾下。顯然，有些泥土鑽進噴水系統，把噴頭堵住了，但敲打幾下後，它就通了。水馬上噴了出來，水壓足以使水覆蓋這片草坪。不久，這片草坪就會像其它草坪一樣，再次青翠起來。

上帝就像那個園丁，有時會允許生活重重地打擊我們幾下，以清除泥土，使我們能夠在祂的花園中進一步美化我們所在的那片草地。•

瑪麗·波伊斯喬麗是家庭國際基督徒聯會在墨西哥的成員。

禱告包裹

一種靈性鍛鍊

「你要把你的重擔卸給耶和華，祂必扶持你。」（詩篇 55:22[新]）

播放背景輕音樂有助於安定氣氛。鍛鍊開始時，要閉上眼睛，深深地、緩慢地呼吸一分鐘。現在，在心裡清晰地、一個個說出你今天所關注的事和憂慮，比如你要照料的事情、工作的情形、孩子的事或健康問題等。

當你想起每一件你所掛慮的事後，想像自己把它包裝起來，放在耶穌手中。然後，感謝耶穌會以祂認為最好的方式去處理那件事。

不要擔心時間，按照這種特別的方法向上主有條不紊地卸下你所有的憂慮。

要約束你的意念，讓它一次只集中在一個問題上，問題浮現後，就想像自己把它交在耶穌手裡。一旦放在祂手裡，就不要再去了，也不要讓你的思想徘徊在細節上，而是接著進行下一個問題。

當你列好單子後，感謝和讚美祂那永不失敗的愛，無限的能力，祂對你的關心和祂在為你解決所有問題時的幫助。



面對生活考驗

大衛·博格

上帝允許令人失望的意外和情形出現，是為了使我們更堅強。祂考驗我們，來看看我們怎樣回應。即使是失望，或事情出了差錯，你也不一定要消沈沮喪，因為你的信心和態度可以左右環境對你的影響。信心和信靠上帝，經常能使環境發生徹底改變，因為上帝為你的益處而做事。這全在於你怎樣去看待，怎樣去面對。

環境和事情不一定要左右你。藉著上帝的幫助和積極的態度，你可以經歷任何改變、失望、環境，並快樂地從中走出來。只要你允許，生活的考驗經常能把你最好的品性發掘出來。

聖經精粹

度過難關

不要害怕悲傷，它會成為過去。
詩篇30:11 ◆ 詩篇126:51 ◆ 馬太福音5:4

在經歷困境時尋求上帝的幫助。
詩篇50:15 ◆ 詩篇91:14-15 ◆ 耶利米哀歌3:24-25 ◆ 羅馬書10:13

對所有呼求上主的人，上主是他們的親密伴侶。
詩篇73:23 ◆ 詩篇145:18 ◆ 以賽亞書41:10
馬太福音11:28 ◆ 希伯來書13:5B

不要放棄希望：明天又是新的一天！
詩篇30:5B ◆ 詩篇119:147 ◆ 耶利米哀歌3:22-23

在任何情形下，上帝都有你所需要的能力和力量。你只需要仰望祂，汲取祂的力量，請求祂去改變事情。假如，由於其他人的原因，祂不能改變環境，祂就會幫助你改變對事情的感受。

大衛·博格（1919-1994），家庭國際基督徒傳道聯會的創始人。

生活有時會很艱難，想理解事情為什麼是那樣並不總是很容易。當一切似乎都出了差錯時，懷疑我的愛是件很正常的事，但正是在這種時刻，我希望比其它任何時候都與你更親近。我的愛能幫你度過艱難時刻，而且你隨時都可以得到它。

最純粹、無條件的愛來自於我。即使當你因遇到困難而怪罪我時，我仍愛你，一點也不怪你。即使當你懷疑我的愛時，我仍愛你，不會放棄你。當你需要建議，需要有人陪伴你，迫切地需要有人傾聽，或需要一個朋友時，我就在你身邊。我希望使你放鬆，使你知有人一直在愛你，在你身上看到無限的可能，喜歡原原本本的你--那個人，就是我。

無論如何，我都會無條件地愛你。我的愛將幫你度過一切。它是黑暗中的光，是迷路時的指南針，是風暴中保持你穩定不沈的錨，是你孤獨寒冷時溫暖的毛毯和安慰。你不需付出任何代價，這份愛是一個徹底地愛著你的人慷慨送給你的。

來自耶穌的愛

徹底的愛

