

活躍人生 activated

改變你的生命 | 改變你的世界

慢下來還是垮下來

減速是最佳之途

保持心志健全 之妙方

避免情緒失控的五個要訣

科技接管

揭露敵基督的策略



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 4 April 2008
Traditional Chinese



編者的話

「在我們這個時代，簡單實屬希罕」，你知道這句話是誰說的嗎？如果你以為它是今天眾多「生活輔導師」或「時間管理顧問」中的某一位說的，那可是與實際答案相差了大約兩千年。這句話出自羅馬詩人帕博琉斯·奧維迪佑斯·納索（公元前43年-公元17年），也就是英語世界裡廣為人知的奧維德（Ovid）之筆。談到複雜生活對靈魂的負面影響，古代以色列王所羅門最清楚了。所羅門王比奧維德早了大約一千年，是古代最成功的人物之一。在列舉自己的偉大成就之後，他哀嘆道：「誰知都是虛空，都是捕風。在日光之下毫無益處。」（傳道書2:11）名聲與財富終究並不是一切。

想像一下，假如奧維德和所羅門可看到我們今天的生活方式，會怎麼說！在他們那時候，財富和成就已被普遍當作成功的標準，然而，面對今日的超負荷資訊，突飛猛進的科技、名流、世界性的體育偶像，以及二十幾歲的網路公司百萬富翁，為大家提升成功高度和決定速度，我們大都會感到一種前所未有的壓力，想做得更多，知道得更多，賺得更多，擁有更多，走得更遠，更快抵達目的。「多做」和「多知」擠掉了「生活」與「愛」。

但是，生活應該是這樣的嗎？生活必須是這樣的嗎？為了「跟上時代步伐」這種壓力，對我們生活領域中最重要之事有怎樣的影響呢？當我們取得某種成功後，它會帶給我們真正的快樂和持久的滿足嗎？或者它只是不斷惡性循環下去，使我們繼續急速奔波，甚至錯過了生活本身呢？快速的成功值得我們承受那樣的壓力嗎？快速的生活步伐值得我們付出那樣的代價嗎？

如果你也曾一直在問自己這樣的問題，我希望本期的《活耀人生》雜誌能夠幫助你找到新的生活方式，在每天的生活裡，得到上帝要給你的最美好之事物。

基斯腓立普斯

《活耀人生》編者謹上

第九卷 第四期
主編 2008年 4月刊
本期譯者 基斯腓立普斯
張雅各、陳瑪莉、
徐琬祥
美術設計 古賽爾李菲爾、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》、《聖經新譯本》或《英王詹姆士欽定本聖經》。

歡迎您訂閱《活耀人生》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。

兩條路

柯麗斯蒂娜·安潔雅絲森

前幾天，我去探望一位朋友。走過兩道光亮的大門，坐上閃閃發亮的電梯，最後來到他的辦公室。接待員端給我一杯極品咖啡後，帶我進入寬敞的會議室。會議室的柚木架子上擺滿了各種個人紀念物、世界旅遊紀念品和許多的獎狀。

我的朋友很快就來了，他臉上帶著迷人的微笑，熱情地向我問候。因為在辦公室了坐了一天，他量身訂做的西裝有點皺了。他在我對面坐下來，長嘆了一口氣，臉上的微笑短暫地消失了一會兒，露出一副疲倦和憂慮的神色。

「很漫長的一天？」我問道。他點點頭。是很漫長的一天。每天都好像很漫長，就連週末也是，尤其現在經濟發展迅速，公司又接到大批新工程。生意很好，他也很高興，他說道。但我了解他，他的話不能全信。

我不是聽說他要買第二棟房子嗎？他的妻子在羅馬探望朋友，已經離家一個多月了。他的孩子都在國外唸書，他也剛從馬德里回來。下週，他的第三輛車會從寶馬公司的陳列室抵達。多一輛車會給他自己和家人帶來很多方便，也少了一件引起爭吵的事。他的公司最近有很多改變：在一個更好的地段開了一間新辦公室，有一群更有效率的職員，新來了一位更好的公關經理，公司的管理、形象和產品都在做更新。在今天這個步調快速的世界裡，想成功就需要付出很多心血。

我們聊了一下我最近的義工工作——

到洪水災區的旅程等。他翻了翻我給他看的照片，評論鄉村生活的美麗和純樸。

電話響了，他離開了一下，一分鐘後又回來，並道歉說他得趕緊離開，因有急事發生，他需要馬上去處理。「我們應該盡快再見面，下週打電話給我。」他說。

昨天，我去探望另一位朋友。在蜿蜒的山路上開了八個小時的車，最後到了那個方圓四公里、散落在鄉間的難民營。那裡景色非常令人歎絕，但只有基本的交通設施。開車到道路的末端，我們便必須開始步行。我涉過一條深及膝的小溪，徒步走在滿是泥漿的小道上，此時，身邊多了十幾個熱心的孩子陪伴我，我還在下面的時候，他們就看到我了。我坐在朋友家竹屋外的台階上，微笑地看著這些衣衫襤褸的孩子向我許諾，我的朋友馬上就到了。然後，他們朝著當地的一口水井跑去，向他人通告我的到來。

一分鐘過後，我的朋友匆匆地回來，並給了我一個擁抱，背上還背著一個六個月大的孩子。她把我從孩子堆裡領到屋內，玩笑般地驅散那些唧唧喳喳、拉著我褲管的孩子們。在她這間陰暗、溫暖、只有一間房間的

小屋內，她為我備好了咖啡。每喝一口，我心裡都在想著這位朋友的週到體貼，這杯咖啡大概是她一週的配額。

她說的是山裡的土話，所以我們的談話很受限制地時斷時續。但當她吃力地跟我談起她的孩子、家庭和她在幫助照顧的一小群孤兒的生活點滴時，她的臉上散發著光芒。

「你最需要什麼？」我問她，心裡想著要把停在泥路盡頭一貨車供應品裡最好的東西送給她，預期她會給我一個詳盡的清單。

「什麼都不需要，」她回答說：「無論我們需要什麼，上帝都會供應。祂把我們照顧得很好。」她的孩子這時開始哭了起來，她把他緊緊地摟在懷裡，又開始說起他每天帶給她的快樂，卻隻字未提給孩子提供美好生活起點有關錢、文件和其他必需品的。

此時一個穿著T恤的青少年難民走了進來。介紹之後，他在她身邊的草席上坐了下來，他一邊聽我們交談，一邊嫻熟地撫弄著一把很舊的吉他，彈奏出溫柔、甜美的曲調。

「住在城市裡一定很好，」他最後說，帶著幾分渴望。

「去過城市嗎？」我問。

「沒有，」他回答說，悲哀地搖搖頭。「可是我希望有一天會去。我希望能搬到大城市住，變得有錢又有名。」

我笑了，看著山頂壯麗的落日染紅了西邊的天空，竹屋外傳來打排球的人陣陣歡樂的笑聲。

「我不認為那會是你真正想要的東西，」我的回答讓他很驚訝。「相信我，有時生命中最美好的東西並不是金錢能買得到的。」

柯麗斯蒂娜·安潔雅絲森是家庭國際基督徒聯會在泰國的成員。■





慢下來 還是垮下來

瑪利亞·芳婷

我過去常認為，我必須做遠超過我現在嘗試在做的事。我確信我一定得做許多事情，結果我的擔子變得非常重。那時我以為我無法少做任何一件事，直到上帝介入，透過眼睛疼痛和視力衰弱讓我慢下來。這時我才發現，那些事我根本不需要去做。我首先發現，我做的有些事，別人也可以做。我也發現，有些事並無必要一定要做。

你若操勞過度，讓自己承受太大壓

慢下來，你或是明智地自己選擇這樣做，或是被迫必須這樣做。

我們容易把自己看得比實際上更強壯、更有能力、更不可替代。如果我們帶著這種心態，企圖凡事都要親自做，最後會發現我們並非不可或缺。當我們的肉體、精神或情感崩潰，什麼都不能做時，我們就會發現，沒有我們，世界照樣運轉。

上帝有時不得不粉碎我們自認偉大的錯覺和自視過高的感覺。祂知道我們有極限，祂知道我們有多脆弱。「祂知道我們的本體，思念我們不過是塵土。」（詩篇 103:14）祂只是希望我們會醒悟過來，也能明白這一點。

解決辦法就是慢下來，放慢每日的腳步。上帝透過身體上的軟弱強迫我這樣做。祂每天賜給我足夠的力量去繼續我的工作，但只足夠去做必要的工作，沒有多

我們容易把自己看得比實際上更強壯、

更有能力、更不可替代。

力，雖然未必會患上我這樣的眼疾，但很可能會累倒、生病甚至精神崩潰。那時你就動也不能動，不能做任何事情了。

認知自己的極限是什麼，慢下來，不要做得超出限度，把沒做完的事留到以後再做豈不更好？儘管你沒做到你之前以為必須做的那麼多，但你仍能完成很多，同時又能保持健康和快樂。這當然要比企圖做太多、被累垮要好！無論如何，你遲早要

餘的精力。然而，就因為步調慢而穩，我至少能夠處理最重要的事務而不致過度疲勞。關鍵在於找到正確的平衡。

在今天這樣一個行事快速的社會裡，想慢下來很難，因為有許多事情要求我們付出時間。但我們應該時時在要做的事情上找到平衡，因為凡事適度是保持身體健康、心靈安康的秘訣之一。■



保持心志健全之妙方

安德魯·麥迪亞克

我每天早晨醒來，似乎都覺得有兩百萬件事等著我在日落前完成。我過去經常逼迫自己，結果精疲力竭，但仍然很難完成我計畫要做的每件事，這讓我很沮喪、很有壓力。我怎麼來解決呢？我發現有五件事可以幫助我做更多，而同時不會感到有那麼大的壓力。信不信由你，這五種方法不包括「更賣力」或「做得更快」。

01 祈求解決辦法。上帝在自己的話語中許諾，當我們祈求祂的幫助時，祂會給我們天堂的力量來幫助我們。所以，每當我開始感到壓力時，我就停下來，請求祂解決讓我感到壓力的那些事情。這並不是治標，而是在治本，在真正排解導致壓力的問題。

02 平靜自己的心靈。當然，並非所有的禱告立刻會得到答覆，所以我也禱告，祈求上帝平靜我的心靈，無論結果如何，都幫助我去信靠祂。我會花些時間默想上帝，把擔心和憂慮都交給祂。耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（馬太福音11:28-29）

03 計畫和組織。聖經忠告我們：「凡事都要規規矩矩地按著次序行。」（哥林多前書14:40）我發現，如果前一天晚上

做好計畫，這樣無論第二天有多忙，都會減輕不少壓力。我首先列出需要做或想做的每一件事，然後權衡輕重，只留下那些看上去去實際可行的事情。接下來，我會安排順序，連我的路線與交通時間都計算在內，並留些時間以備有想不到的事情發生。如果無法配合我預計要做的事情，我會再減少。有一個可靠肯定的計畫，讓我感覺安心。

04 小休片刻。我那些在辦公室、銀行、學校和其它忙碌場所工作的朋友對我說：「這不可能！我沒有時間停下來休息。」但我發現小休片刻不必花30分鐘或一小時才有效用。通常五分鐘左右就夠了。我會去喝一杯水，或到室外深呼吸一下新鮮空氣。若不行的話，我會眺望一下窗外，或閉上眼睛，向後靠著放鬆一下。肉體上的放鬆幫助我心思平靜。接下來的一、兩個小時，事情經常會更順利得多。很明顯，花五分鐘休息是很好的投資。

05 保持積極。無論我對整天的計畫有多仔細，總有事情出錯或意外之事發生的時候。這時，我會特意努力去看好的一面，把注意力放在解決辦法而不是問題上，免得驚慌失措或感到煩惱。

你瞧，秘訣都在這裡了。五種保持心志健全的辦法並不需要任何特別的天賦，只需要一點自制力和練習就能做到。

安德魯·麥迪亞克是家庭國際基督徒聯會在菲律賓的成員 ■



綠野蟲蹤



傑·菲利普斯

今天，我和朋友的一些孩子一起到我們所住的鄉村附近去散步。這個地區有農田、土路和小樹林。天氣非常好，是孩子們出去呼吸新鮮空氣、鍛鍊身體的好時機，他們會東奔西跑地找小蟲子。春夏之際，蟲子正多。

我也樂得有個這樣的休息機會，遠離家裡繁忙的活動。我們的家既是住所，又是我們當地基金會和義工服務工作的辦公室。走在鄉村的小路上，沒有電腦，沒有緊迫的工作，沒有電話，沒有家務瑣事，沒有會議，沒有髒亂要清理，也沒有其他那些讓我們大部分時間都在為之忙碌、數不完的事情。

身在大自然，時間好像靜止了，只有孩子們的興奮叫喊聲打斷它：「瓢蟲！」「蜘蛛！」但即使這些突然的叫聲也沒什麼，因為即使是幾分鐘的安靜時間，通常就足以讓我的頭腦感覺清晰。然後，我又已準備好再次行動，跑進樹叢，為他們新發現的「酷蟲子」拍照，跟這些小探險家一起享受這一刻。

當耶穌說，你們若不變成小孩子，就不能進天國（馬太福音18:3）時，祂指的也許不僅是那將要來臨的天國，還指的是我們此時此刻的平安及心中感受到的一點點天國。當我們花時間撇開憂慮，平靜心靈，透過大自然聆聽祂對我們說話時，我們就可以獲得這份感受。

和我在一起的孩子們好像很自然地就在這樣做了。他們不擔心家裡沒做完的事情，或是要付的帳單。他們精力充沛，對生活感到興奮，很高興旁邊有個大人在看著他們，為他們的活動拍照。如果我們知道有位終極的「大人」在看著我們，而且我敢肯定「祂」也在為我們的生活拍照時，我們豈不該有更多的平安嗎？

傑·菲利普斯是家庭國際基督徒聯會在克羅地亞的成員。 ■

彼此認識

喬丹（2歲）和謝莉絲（5歲）與一位新認識的朋友

與上帝漫遊田野

伊莉莎白·巴雷特·布朗寧

煩擾我的小憂慮，
昨天已被我遺忘，
遺忘在大海之上的田野間，
在戲耍的清風裡；
在牛群的低鳴聲裡，
在樹葉的沙沙聲中；
在鳥兒的歌聲裡，
在蜜蜂的嗡嗡聲中。

愚蠢懼怕可能發生的事，
我把它們全都拋棄
在散發著苜蓿香的青草間，
剛修剪的草地上，
剝下的玉米殼中，
與上帝漫遊田野——
昏昏欲睡的罌粟花在點頭，
壞想法凋萎，好想法誕生！



慢慢來

不要匆忙！

大衛·布蘭特·博格

一天，我太太和我本來急著要回家，
可是我們反而坐在一堵漂亮的石牆上欣賞美景，就在那時，我們得到了這個啟示：

在匆忙之中，你幾乎無法享受任何事物！如一杯酒，一次散步，一個交談，一次兜風，觀賞一幅美景，吃一頓飯，或一個擁抱。上帝幾乎很少匆忙行事！祂花時間去創造一個嬰兒、一朵花、一棵樹、一次日落，甚至一株草。

有趣的是，我小的時候，就常有這些想法。那時我坐在小山坡上，經常會思想大自然的萬物到底有什麼意義。我一直覺得，一切事物都在說明一些東西：萬物都在訴說某種含意。

快速會導致死亡。忙中有錯，急則有損。忍耐需要信心。如果你在匆忙中行事，你會錯過機會，丟失東西，忘記事情，並很快筋疲力竭。你也許可以一時盡情狂歡，但事後卻可能無法應付後果。你可能匆忙結婚，但卻在餘生懊悔！你也許節省了一分鐘，卻可能會喪失了一條生命！你可能省了小錢，但結果反損失大筆金錢。

如果你慢慢走，你會更快到達，至少你會到達目的地。遲到總比永遠到不了更好，事先確保安全，總比事後懊悔好！如果你先停下來三思而後行，你也許根本就不須行事呢。失之毫釐，謬以千里！瞄準目標需要時間。

我在軍隊服役時，我們經常到靶場練習射擊。有些靶子是活動的，有些靶子時隱時現。不少士兵因為怕目標消失，就急著開槍，但由於扣動扳機時太用力，帶動了整條步槍，結果錯過了目標。但我會沈著地把胳膊放穩，抓牢步槍，準確地瞄準，緩慢地扣動扳機。我學會了要等到有把握命中時才開槍。我的槍法變得很好，以致被稱為神槍手，在比賽時成為十發九中的步槍專家。我一點也不慌，但也不會完全忘了開槍。我會花適當時間去瞄準，輕



輕扣動扳機，而不是倉促硬來。慢慢來，不要匆忙，否則，就會錯失一些東西了！

「羅馬並不是在一天內就被建造成的。」有一次，我正在極度匆忙中要去做一些事情，上主告訴了我下面這個比喻：

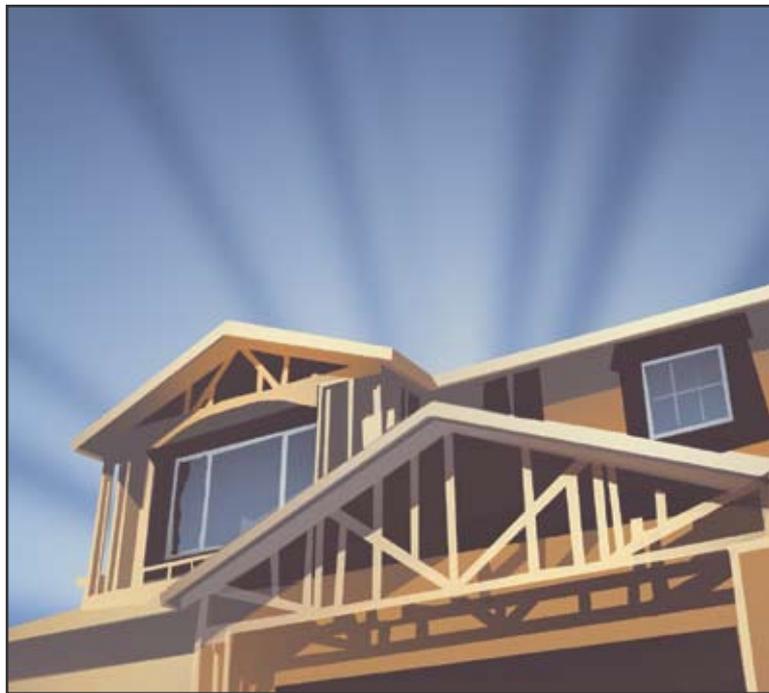
建造一棟房子是需要花時間的。首先，你必須把地基建得穩固，然後用灰泥，把一塊塊磚、一塊塊石頭穩固地砌成牆，每一塊磚、每一塊石頭都十分正確地黏合在一起，你這麼做不能匆忙，否則牆會倒塌。然後，你一定要安全堅固地建蓋上屋頂，裝上樑木、屋椽、鋪蓋上瓦。接下來是水泥匠的工夫，再接下來是裝門窗，鋪地板，最後是粉刷。於是你終於有了一棟十分堅固的房子，是用慢工建造、做工精良、會持久的建築物。

但我也見過一些建築是倉促建成的，就如有些狡詐的承包商過去常開的玩笑：「房子堅固得夠，足以在倒塌前讓你有時間從裡面逃出來！」在暴風中倒塌，壓死其中居民的正是這樣的房子！我曾見過幾千棟這樣的房子被颶風摧毀，數百人喪生，就是因為它們建造得倉促、不合格，經不起逆境強風的侵襲。

你若知道自己住的房子安全、堅實、建造得穩固，就連最猛的風也不會動搖它，那麼即使你處在暴風中，你也可以有平安。一座好的建築物是不會被風吹倒、被風吹走的。它會堅固穩定地保持在原地，直到暴風過境為止。

我們應該等待上主。「那等候耶和華的必從新得力」（以賽亞書40:31），而不會心力交瘁。「堅心倚賴您的，您必保守他十分平安，因為他倚靠您。」（以賽亞書26:3）相信您的，必進入安息。（希伯來書4:3）

要在主裡安息！忍耐需要信心。患難生忍耐，（羅馬書5:3）因為它迫使你信靠主，相信上帝一定會幫助你渡過難境，而其結果是會不成問題的。



「腳步急快的，難免犯罪。」（箴言19:2）「惡人好像翻騰的海，不能平靜……我的上帝說：『惡人必不得平安。』」（以賽亞書57:20-21）他們被風吹動翻騰，無法安息。但「必有安息，是為上帝的子民存留的。」（希伯來書4:9）

慢慢來，不要匆忙，否則，你會錯失一些事情，而錯失了上帝的目標就是罪了！

當摩西急著要解救以色列人時，他殺死了一個埃及人，結果要隻身逃亡。但經過四十年耐心、謙卑地在曠野照料羊群，花時間聆聽上帝的聲音，而不是衝動行事，最後他終於準備好作這件緩慢、艱巨而需耐心帶領以色列人出埃及的工作了——雖然緩慢，但穩當確定！

後來，他花了四十晝夜在山上，聆聽上帝的指引。然而由於他一瞬間之憤怒，摔碎了十誡石版，結果只好再回到山上去，在那裡另外花四十天的時間。他的急促行事使

得他必須付出雙倍時間來完成事情。(出埃及記第32-34章)

伊索寓言中有個「龜兔賽跑」的故事，故事中的兔子沒有獲勝，獲勝的是烏龜！

我們過去參加會議或赴約時，我妻子常對我說：「親愛的，我們沒時間走你說的捷徑！」她知道，當我開始穿過田野，要走捷徑時，經常會怎樣：我們會迷路，結果遲到更久！

有時候我的妻子對我會變得很不耐煩，因為當她問我一個問題時，我沒有馬上回答她；但是思考和禱告需要花時間，以確定我給的答案是正確的。誰都可以馬上回答問題，但他們所說的真有任何意義嗎？要慢慢地說，慢慢地動怒。(雅各書1:19) 慢慢來，不要匆忙。那樣，你可以更享受一切事情，從生活中得到更多的樂趣及收獲。

我父親以前經常會唱一首有趣的小曲：「千萬不要擔憂、匆忙、慌張，不然，你會苦惱、結婚、

下葬！」

「懶惰人哪，你去察看螞蟻的動作，就可得智慧。」(箴言6:6) 但即使去研究螞蟻滑稽繁忙的小動作，向它們學習，也要花時間。要殷勤辦事，不可懶惰。(羅馬書12:11) 樹懶整天倒掛在樹枝上，眼睛閉著在睡覺，幾乎一動也不動，直到牠看起來像是成為樹的一部份似的。牠不止是慢，牠表現得就像是死了一樣！

「諸事要有節制。」(哥林多前書9:25) 「要讓眾人知道你們行為適度。」(腓立比書4:5[英]) 不要跑得太快，以免跌倒，但也不要只坐著不動。採取行動，但要謹慎小心行事。(以弗所書5:15)

慢慢來，不要匆忙，否則你便會錯失了目標，而那就是一個罪了！

大衛·布蘭特·博格(1919-1994) 是家庭國際基督徒聯會的創始人。■

向上看

艾比F. 梅轉述

從前，有一位大學教授，他講課時往往會以他的個人深思來加以點綴，並總是這樣開始：「我在自家花園裡散步的時候，突然想到……」他一次又一次把自家花園給他的啓示傳授給學生。

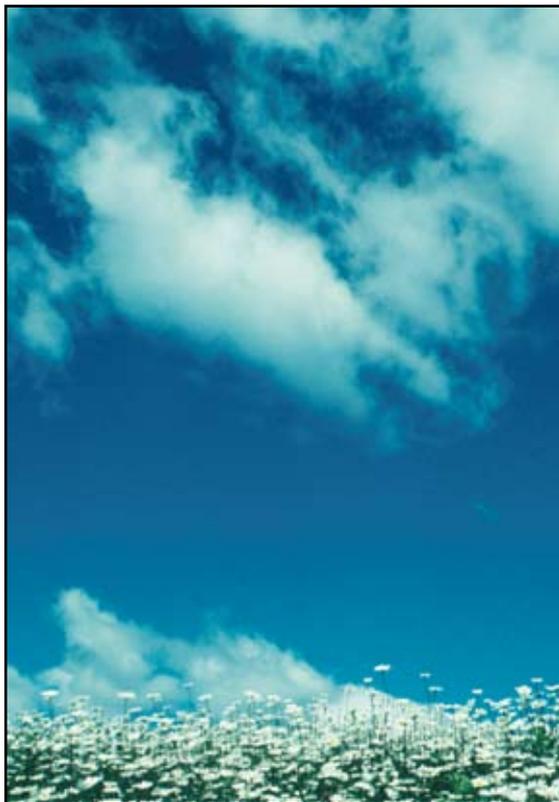
有一天，他邀請兩位最有前途的學生到家裡來，一杯咖啡過後，學生提出要看他的花園。讓他們驚訝的是，花園只有行人穿越道那麼寬而已，一邊是房子，另一邊是高牆。

「博士，你那些令人深受啓發的思想真的都是從這個花園裡得來的嗎？」一個學生問。

「是啊，」教授回答說。

「但它是那麼小！」學生表示異議。

「哦，是的，」教授眼裡閃著亮光，指向天空說：「但是你看它有多高！」■





我學會了唱喜樂之歌，
我的福杯滿溢，
充滿了平安與愛的福分，
而且還在繼續增添。

—約納遜·布希·埃齊森 (Jonathan Bush
Atchinson, 「一首快樂的新歌」, 1891年)

「靠主而得的喜樂是你們的力量。」(尼希米記8:10)

喜樂和讚美，也就是感謝上帝的美善，這兩者緊密相連。當你花時間感謝上帝賜給你的祝福時，你的問題和憂慮就消逝了。把注意力集中在上帝賜給你生命中的美好事物上，會使你保持積極的心態。這樣做一小段時間後，你會發現自己比先前快樂多了。繼續這樣做下去，你的快樂就會不斷增加。心中有了這份喜樂，你就不會那麼容易被問題和擔憂壓倒；你在靈裡會受到鼓勵，重新得力。

下面這個小小的鍛鍊也許會有所幫助。

你需要一個杯子，一疊紙(什麼紙都行)，把紙剪成能夠寫下一個詞的大小，還有一支筆。

抽出一小張紙，寫下一件令你感激的事。把它揉成一個小球，放在杯裡。再抽出一張，寫下另外一個祝福，揉成一個小球，放到杯子裡。一直這樣做下去。要具體明確。這些事情可以包括最近的成就，你的親友，一些快樂的經歷，已康復的疾病，得到解決的問題，物質生活上的舒適，你最喜歡做的事情等等。

繼續這樣做，直到杯子滿溢為止，這時你就能像聖經裡偉大的讚美詩人大衛那樣說：「我的福杯滿溢。」(詩篇23:5) 你也許會驚訝，自己可以感謝的事物竟有那麼多，而感謝上帝多麼能帶給你力量呢。■

你若想體驗這些文章中所提及的內心平安的話，你也可以享有它。它從邀請耶穌進入你的生命開始，你可以做下面也個禱告：

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，並獲得永生。我現在向您敞開心，請進入我的生命，滿足我最深切的需求。阿們。

聖經精粹

以上帝的旅行速度來享受人生之旅

上帝已賜給我們一個如何正確生活的
清楚計畫。

申命記10:12

箴言30:7-8

傳道書12:13-14

彌迦書6:8

追求財富不會帶來幸福。

路加福音12:15

耶利米書9:23-24

提摩太前書6:10

讓愛成為你的動機。

馬太福音22:39

約翰福音15:12

哥林多前書13:13

加拉太書6:2

腓立比書2:4

彼得前書4:8

要讓你的靈在途中休息。

詩篇116:7

以賽亞書30:15B

馬太福音11:28-30

希伯來書4:3A

讓上帝帶領你，祂知道最好的道路為何。

詩篇23:1-3

詩篇25:9-10

詩篇32:8

箴言3:5-6

箴言4:18

以賽亞書26:7

以賽亞書58:11

向前進，不落後

在今天這個快步調的社會裡，怎樣才能保持心靈平安，又不至落後和被負擔壓倒呢？以下是一些建議。



慢下來，花時間休息和放鬆。

■ 期限、壓力和工作總是會有。如果你讓這些東西控制你的生活，你永遠都找不到時間放鬆和享受生活。

■ 生活是馬拉松，不是短跑。要保持適當的速度。

■ 你必須定期停下一切事情，接上上帝之能源，重新充電，否則，你將耗盡你的能力。

■ 定期花時間休息，勝過冒精神崩潰之險。你的工作再重要，也不如你的身體和靈性健康重要。

■ 在創造宇宙之後，上帝歇息了，而祂告訴我們也要這樣做。

設立優先的事情和目標。

■ 設定有意義的目標，若缺乏它，生命中永遠不會獲得真正的成功，不管你賺多少錢，名聲有多大。

■ 要有智慧：分辨事情的輕重緩急。

■ 成功從心開始。優先次序和動機正確時，你就成功了一半。

■ 不要設立不切實際的目標和期限，以避免勉強加給自己壓力。

■ 太埋頭苦幹時，即使是比較小的方案也會變得像座山，因為這時你眼裡只有它。把

它分成更小的項目，來削減它的大小。

■ 當你覺得不堪重負時，重新評估一下你的目標、優先次序、策略和工作習慣。

■ 保持以正確的觀點來看整件事情。不要讓不便的小事變成煩惱你的大事，導致你的靈感和力量枯竭。

■ 擔憂明天會讓今天困難加倍，因為你在竭力背負兩天的擔子。把注意力集中在你今天能做的事情上。

不要成為物質主義的奴隸。

- 物質上的東西可以暫時滿足肉體上的需要，但唯有上帝和祂的愛能夠真正滿足靈魂。
- 真正的財富是用金錢買不到的東西來衡量的。
- 有些人擁有物質，而有些人則為物質所擁有。
- 物質上的成功，最多持續到你死的那一天；愛卻會持續到永恆。

在他人身上花時間。

- 把人當作你最優先要照料的目標，你便會獲得生命中最美好的事物。
- 用愛來開始一天，然後愛就會幫你度過這一天。
- 考慮到與你共事之人的偏愛、需求、個性和限度，這會大大減少壓力和摩擦，這二者是快樂的頭號敵人。
- 今世的生命很快會過去，但你為愛所做的一切會永遠長存。
- 你只需要愛來成為改變世界的人，因為愛能改變所觸及的任何事物。

保持積極快樂。

- 要想從每天中獲益最大，就在每個情況裡尋找好的一面吧。
- 成功始於成功的態度。訓練你的思想，讓它超越障礙、失望、挫折，甚至失敗。
- 微笑是臉上的照明系統，心中的暖氣設備。
- 歡笑，使你在肉體上放鬆，更新振作你的精神和情感，讓你能以正確的角度來看問題。

把你的憂慮和問題交給耶穌。

- 禱告能把你提升到上帝之靈翼上，在那裡，你能更清楚地看到整個情況。
- 當一天行事的步伐太快，或事情太多，讓你難以承受時，花些時間去沈思，跟耶穌談一談。你將驚訝於自己竟會獲得更多精力，事情也進展得更順利得多。
- 禱告的原意是有如在電話上跟你最親密的朋友交談一樣。你對耶穌說話，然後聽祂說話，你們一起解決問題。
- 以禱告為前奏，一整天都不會走調。
- 耶穌賜給你的解決辦法，能使像山一樣大的問題都消散。
- 耶穌說：「我的軛是容易的，我的擔子是輕省的」，但祂有一個附加條件：「到我這裡來。」（馬太福音11:28-30）

保持健康、平衡的生活方式。

- 預防勝於治療。保持健康勝過病後得醫治。
- 預防疾病最好的辦法是服從上帝的自然法則：生活正當，飲食得當，工作適量，休閒適度，付出愛心，與上帝保持良好的關係。
- 花時間去享受生活。上帝創造了各種美好的事物，就是要你適度地去享受的，祂還因此為你創造了各種感官去享受它們。
- 好好照顧自己的身體，是向上帝表示尊敬，是祂創造了我們，給了我們生命和健康。
- 你的思想和靈性上吸收的精神食糧，與你身體吃的食物一樣重要。你的生活若充滿了讓你頭疼之事，那可能是你讓你的頭腦總是充滿了錯誤的東西。

文中的觀點係基於《成功座右銘》（感謝Aurora Production所提供），以及大衛·布蘭特·博格的著作。艾比F.梅是家庭國際基督教徒聯會在英國的成員。

《活躍人生》：關於敵基督，聖經所預言、將要到來的這位未來世界獨裁者，我們有何認識呢？他現在是否已經存在，並可能正在幕後實施他的計畫，準備在政治和經濟上控制世界？

約瑟坎德爾：根據最近科技發展的顯示，敵基督體系已經在被設立，這個以科技為基礎所建立的體系，將允許他完成並加強對世界及其人民的近乎完全之控制。

對此，聖經啟示錄13:16-17是一段關鍵經文：敵基督的政體會「叫眾人，無論大小貧富、自主的、為奴的，都在右手上，或是在額上，受一個印記。除了那受印記，有了獸名或有獸名數目的，都不得作買賣。」

想像一下，當使徒約翰在西元90年，異象中看到未來世界發生的情景時，會怎麼想。世人歷來對此段經文一直感到困惑，像這種世界性、集權式的經濟體系要如何建立和監管維持？但科技時代如今已經來到了。隨著電子貨幣迅速取代紙幣，一切買賣實際上要由條碼、無

線射頻辨識晶片和其它方式來識別和追蹤時，世界上每個人的財務往來有一天被一個核心機構所監控的情形，就不再是那麼難以想像的了。

這些科技大都已經存在，但在敵基督的計畫施展之前，它需要變得更強大、更便宜、更普及。因此，敵基督支援微晶片技術、生物工程和網際網路等領域的研究與開發，是理所當然之事了。當然，這些科技本身並不一定不好，我們需擔心的是它們如何被利用。在但以理書8:24、帖撒羅尼迦後書2:9、啟示錄13:2-4和啟示錄12:9等聖經章節裡提到敵基督時，都說得很清楚，他會被撒旦附身，所以他的體系絕對不可能是善良有益的。

你真的認為世人會接受你所描述的那種控制嗎？

敵基督需要說服世人來接受它。看來他正為此非常忙碌，而他不是唯一忙於此事的人。他透過其他人，大都是些不知情的同謀者，包括世界上一些最聰明的人物

和最大的金融勢力，都在透過開發和推展科技，來推進他的議程。

但以理書11:21B可以說明這一點：「他卻趁人坦然無備的時候，用諂媚的話得國。」有的聖經譯本把這句翻譯為「用陰謀奪取政權」——靠陰謀或詭計。無論哪種方法，聽起來敵基督奪權用的都是狡猾的說服術，而不是像過去大部分帝國首領那樣採用暴力手段。

你能否更明確地談一談敵基督所利用的科技？

我們先談一談監視技術。現在很多商店和公共場所都有攝影機在監視和記錄我們的面孔與活動。因為其益處，我們已經慢慢學習接受它侵入我們的生活。它能阻礙犯罪，幫助逮捕罪犯。同樣的，監控網際網路通訊，能幫助減少兒童色情圖片刊物、恐怖主義和其他威脅我們共同利益的行為。

隨著電子資料庫取代檔案櫃，有關我們的資料，越來越多地被人收集、儲存、相互參照和分享。現在，我們做的每一件事幾乎都會留下「資料蹤跡」，把不同來源的訊息結合起來，就能把一個人的活動狀態極為精確詳細地復原。這種個人資訊儲存庫對市場商人非常有幫助，同時也是個很大的生意。財務隱私已經成了歷史，因為金融和其他一些機構，現在已慣常地會出售客戶的生活細節。

其它資料收集技術，也有助於完整拼湊所收集來的個人訊息。比如，汽車裡裝上



電腦化的「黑匣子」，手機和其它電子設備裝上全球定位系統晶片(GPS)，使用者被告知，這些創新的技術都是為了他們的益處著想。

在諸如倫敦這樣的城市帶領之下，公共場所安裝監視攝影機很快成了一種標準。倫敦「鋼圈」工程使用近兩百萬架攝影機，來記錄倫敦大約七百五十萬人的行為和活動。中國深圳等主要大城市採用的「金盾」綜合監控工程有更進一步的系統功能，甚至可以識別人的面孔。

美國及越來越多其他國家新發行的護照，現在都裝有微晶片。在中國，每個居民必須攜帶的身份證也都安裝了這種晶片。合理的下一步必然是在皮膚底下植入微晶片。為識別身份和追蹤之用，現已有寵物植入這種微晶片，導航系統也已經使用在有些老年癡呆症患者和孩子身上。其它開創性的例子不斷見諸新聞，比如墨西哥司法部長及其屬下，就已加入了晶片植入者行列。

這些植入晶片的例子都只是個案，很難直接證明你所說的全球接管即將來臨。

不錯，它們是個案，但通過使人們熟悉這個觀念、認同它的好處，這些個案是在為未來鋪路。敵基督要等到這些技術全都一體化、成為全球標準時，才能完全建立起他的政府。那時，障礙就不再是障礙了。政府和工業正在透過分享資訊、服務和技術，而設立全球電子網路界限，和擴展全球電子網路系統。隨著更多國家採用最新科技來

如果使徒約翰還活著，他一定會很高興為他的第二部啓示錄收集最近的剪報。

-- 丹尼爾·山珀爾 (Daniel Samper), 哥倫比亞新聞記者

解決本國內特殊的社會和經濟問題，他們也就不斷擴張電子網路的範圍和能力。儘管現今各國科技發展水準有很大的差異，但整個系統可以在相當短的時間內「上線」。

但你得承認，這些新科技與合作努力也有其正面積極之作用。想一想這些先進科技帶來的好處：方便、安全、低成本、品質改善、速度、送貨和服務的效率等。

這點千真萬確，但卻極少有人談到它的消極效應，

如我們以前擁有的隱私權、個人事務，現在卻遭到公然侵入。在科學和技術的名義下，各國政府都在為敵基督忙不迭地完成他的經濟和政治體系——也就是聖經所警告的體系。

如果這全都是真的，那麼一個人最好怎樣防範呢？

預先得到警告，就等於是預先做好準備。用真理武裝自己，所以你就不會被敵基督制度巧妙的宣傳所迷惑。你若打開你靈性的眼睛和耳朵，你就會了解在發生什麼事，也就不會隨波逐流。你不會跟著其它盲從的旅鼠一起跌下懸崖。你最好的防範就是認清情勢，保持警醒。

約瑟坎德爾是一位聖經學者，也是家庭國際基督徒聯會在匈牙利的成員。■

來自耶穌的愛

保持單純

我曾說過偉大的真理和有深度的話語，它們改變了、並在繼續改變人的生命。但我也向孩子們說過話。我是個單純、讓人易懂的人，並沒有失去對小事物的讚賞及感激。我停下來欣賞花兒，為門徒們煮飯。

當你不能在日常小事中獲得樂趣時，你就變得複雜、失去與人的接觸及感性了。你選擇錯綜複雜思想的迷宮，來取代性格上的深度，你注重灌輸頭腦的知識，來取代對靈性事物敏感的心。

單純是一種天賦。每個人一開始都是單純的，但有些人隨著年齡的增長，開始貶低這個天賦。他們認為它跟無知、天真、不成熟

和不諳世故同義。他們寧願編織一張複雜之網來掩蓋它。但我不是曾說過，你若不像小孩子一樣單純，相信「不可能的事」和眼不能見的事，也就是相信我，相信我為你而死，又從死裡復活，使你可以獲得美好而單純的永生，你就不能進天國嗎？那些謙卑而有智慧、珍視單純並把它據為己有的人，會保持這個天賦。

生命中有許多事物有待發現，而在天堂中甚至有更多。但你將總會發現，最深刻的真理、最偉大的美、最傑出的智慧，全都以簡單的方式來表達。

