



活躍人生

# activated

改變你的生命 | 改變你的世界

## 寧靜的綠洲

默想式禱告之六步驟

## 美夢成真

與耶穌的對話

## 雪崩！

只有上帝能使他們生還

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](http://www.activated.org)

宏昀股份有限公司出版發行  
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](mailto:info@goldensp.com)  
網址：[www.goldensp.com](http://www.goldensp.com)  
郵政劃撥：50066302  
戶名：宏昀股份有限公司

*Activated Ministries*  
PO Box 462805  
Escondido, CA 92046-2805  
USA  
Toll-free: (1-877) 862-3228  
E-mail: [info@actmin.org](mailto:info@actmin.org)

*Activated Europe*  
Bramingham Pk. Business Ctr.  
Enterprise Way  
Luton, Beds. LU3 4BU  
United Kingdom  
+44 (0) 845 838 1384  
E-mail: [activatedEurope@activated.org](mailto:activatedEurope@activated.org)

*Activated India*  
P.O. Box 5215  
G.P.O.  
Bangalore - 560 001  
India  
E-mail: [activatedIndia@activated.org](mailto:activatedIndia@activated.org)

Activated Magazine, Vol. 9, Issue 9  
September, 2008  
[Traditional Chinese]



## 編者的話

紓解壓力已經成為一個多方面、數以十億美元計的行業。許多專家由此誕生，提供各種各樣的建議。有人說，紓解壓力，關鍵在於改善運用時間的方式：設法以更佳方式來同時進行我們需要做的多種事務，以此減輕壓力。也有人說，關鍵在於耐心：要有大志，但要把注意力集中在較不令人氣餒的短期和中期目標上。還有人告訴我們要從生命品質的角度，重新審視生活的輕重次序，關注最重要的事情。也有人提出比較屬靈的方法：透過瑜珈、默想或其它訓練來紓解壓力。我們該相信誰呢？

這讓我想起盲人摸象的故事。在描述大象是什麼樣子之前，五個盲人分別觸摸大象的不同部位。一個抓住了大象的尾巴，說：「大象像根繩子。」第二個盲人抱住了一條腿，說：「不對，大象像一棵樹。」第三個盲人摸到大象身體的側邊，說：「不對，大象像一堵牆。」第四個盲人摸到大象的鼻子，說：「不對，大象像一條蛇。」最後一個盲人摸到了大象的耳朵，說：「不對，大象像一片樹葉。」他們全都答對了，但沒有一個人全對，也沒有任何人是唯一正確的人。

談到我們的生活時，只有上帝看得最週全。祂清楚地知道我們每個人需要什麼，才能過一個快樂、平衡、沒有壓力的生活。不僅如此，祂還希望每天、甚至每一刻都親自參與我們的生活，告訴我們該如何做來達到這個目的。而且祂隨時都準備好了、樂意、且有能力，為我們做那些我們做不到的事。

祂會為你這麼做，並給你許多許多愛。祂所要求你的，只是去向祂求助，告訴祂你的需求，並感謝祂幫助你。「上帝所賜那超越人所能理解的平安，會藉著基督耶穌，保守你們的心懷意念。」<sup>1</sup>

基斯腓立普斯

《活躍人生》編者謹上

<sup>1</sup>腓立比書4:7[現]

第九卷 第九期 2008年 9月刊  
主編 基斯腓立普斯  
本期譯者 張雅各、夏菲、徐玲  
美術設計 吉賽爾李菲爾、馬柯  
插圖 道格卡德爾  
發行人 魏德勝

© 2008 Aurora Production AG  
All Rights Reserved. 版權所有，  
翻印必究  
[www.auroraproduction.com](http://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訂閱，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。

# 重獲信心

我看見那三位女士既焦急又慌亂。她們的車子停在加油站，然而她們在車子和室內收銀員之間跑來跑去。當其中一位女士從我賣書的攤子前經過時，我問她，是否有任何我可以幫忙的地方。

「我們車子的鑰匙丟了！」她大聲的說道：「我們到處都找遍了，就是找不到。我們得找一個鎖匠複製另一支鑰匙。」

收銀員打了很多電話，但找不到能配這種車子鑰匙的人。那是一輛昂貴的車，安全系統很複雜精密，鑰匙只有廠商才能複製。那樣做需要花48個小時。那些女士們正在旅遊，離家已有1000多公里（600英里）。現在，她們唯一能做的，似乎就是找個地方暫住，等待新鑰匙到來。

「與她們禱告，能找到鑰匙。」一個熟悉的聲音在我心裡這麼說。那是耶穌的聲音，但祂這下可把我難倒了。在公眾場合跟陌生人禱告，對我來說很不容易，然而祂總知道什麼是最好的。所以，我就謙卑自己，問其中一位女士是否相信耶穌。

「我不確定。」她回答說。

於是我嘗試另一種溝通方法：「那麼你相信禱告嗎？」

她含含糊糊地表示相信，於是，我就

告訴她，我想為她和她的朋友禱告，能找到丟失的鑰匙。在這種時候，她什麼都願意做，於是，我們兩人就禱告了。

二十分鐘以後，經理滿臉驚訝地朝我走過來，說：「她們找到鑰匙了！」他大聲喊道。「我在加油站裡看到你跟其中一位女士禱告，而她們現在找到鑰匙了！」

就在這時，那位女士跑了過來，簡直是欣喜若狂。她給了我一個擁抱，感謝我為她禱告。「真是個奇蹟！」她說。「我們當時正在到處找鑰匙，加油站裡沒有其它車。後來，一位男士把車停在我們的車子旁邊，他下車時，問我們在找什麼。我們告訴他在找車鑰匙，他彎腰從地上揀起了一把鑰匙，問：「是不是這一把？」鑰匙是穿在鮮亮黃色的鑰匙圈上的，要是一直在那裡的話，我們早就應該看見了。我知道這是個奇蹟！」她再次說道。

「當你問我是否相信耶穌和禱告時，我真的不知道該怎麼說。我過去相信，可是我的生活後來變得很忙碌，就很少花時間或心思去禱告了。這次奇蹟使我重新恢復了信心！」

約翰·馬格倫是家庭國際基督徒聯會在南非的成員。●

**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。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。」<sup>1</sup>最近，我讀到一篇有人在禱告時從耶穌那裡得到的一個訊息，內容與前面這段話類似，但措詞較容易讓今天的大多數人理解。「使你能夠承受壓力的唯一辦法，就是學會調整自己的步伐，和花高品質的時間跟我在一起。」

這可能看上去簡單明瞭，但如果你試過的話，你大概曾發現它並不像說的那麼

容易。其中一個原因是，因為它違背人的天性。當你有很多事情要做時，你最不想做的，就是慢下來，花時間默想，完全不去想手頭的工作，而是去想耶穌。因為那樣的話，你就要在靈性上花更多時間和努力，比如禱告和等待祂改變事情，這會使你只有更少時間去處理手中需要體力或腦力的工作。這不是你想做的，而且當你有

一個緊迫的最後期限來完成任務，或身邊的事情都在加速進行時，這麼做似乎也不明智。

「安歇在耶穌裡」到底是什麼意思？它的意思是，一旦你已經請求耶穌給你解決問題的辦法，或幫你做手頭的工作，就要相信祂一定會負責，按照你所求的去做。它的意思是，相信祂會告訴你怎樣做，來幫助改善



# 安歇在 耶穌懷裡

瑪利亞·芳婷

<sup>1</sup>馬太福音11:28-29

禱告像雄鷹那樣寂靜的飛翔。只有你、上帝和天際。在那裡，你知道沒有事是不可能的，因為你身在天堂境界呢。

情況，相信祂會給你力量去做你該做的事，而祂則會做其餘你做不到的一切事。它的意思是，暫時不要理會你的問題或工作，把你周遭的世界放在一邊，讓你的心靈藉著與祂溝通來獲得力量。

簡單地說，安歇在耶穌裡，就是把問題交給祂，然後相信祂所安排的結果。這麼一來，承受壓力的不再是你，而是耶穌在擔負重擔。你仍會忙碌，然而你大部分的「工作」，也是你最重要的工作，是靈性的部分，也就是禱告、相信及信靠。當你專注於這麼做時，你等於在啟動靈性境界的力量，其力量所帶來的結果，遠超過物質世界、人力所能成就的一切，而那將會是奇蹟般的結果。

不花時間在耶穌裡安歇，會不斷造成惡性循環。你越是專注於在物質領域裡工作，就越沒有時間在耶穌裡休息，這麼一來，會使你的工作更為困難，結果你的時間反而變得更少了。如果你能改變你的行事方式，不要僅憑一己之力去做一切事情，而是停下來，先請求耶穌幫助你，你可以引發一個

積極的良性循環：獲得力量，解除壓力，取得真正的進步。不久，停下來花時間和耶穌在一起會變得比較容易，因為你會親身體驗到這麼做的好處。更多事情得以完成，你不致覺得那麼精疲力竭，你會感到比較放鬆，靈性上得到充電。

人很容易陷入繼續不斷工作的模式，覺得必須保持運轉才能跟上步伐，但同時又覺得沒有任何真正的成就。你必須學會識別這種狀態發生時，要停下來，走出必須不斷工作的模式，求耶穌幫助你恢復與祂的步調一致。

如果我們想獲得最好的成果，透過禱告和溝通，與耶穌在一起的時間是不能快速和膚淺的。我們不能勉強在這裡或那裡抽出一點點時間，而同時心裡仍想著一天中要做的事。我們必須花時間與祂在靈性上聯繫，向祂傾吐心聲，讓祂廓清我們的思想，撫慰我們的心靈。

你與祂相處的時間，實在是一天中最重要時間。如果你養成習慣，早晨第一件事就是花時間與祂在一起，祂將會一整天與你同在，指引和幫助你。這的確是一個全新的理念。你將讓耶穌代你做大部分工作，而不是你自己嘗試去處理每件事情，盡快把它做完。你仍需要做祂告訴你去做的事，但你心裡會充滿平安，因為知道在你做了你該做的那部分時，祂會處理其餘的事情。

「所以，我們務必竭力進入那安息。」<sup>1</sup>這聽上去有點矛盾——竭力去安息，但它正是問題的關鍵。你要付出努力，從事務中抽身。在耶穌裡安歇這一理念並不複雜或難以理解，但具體去做的時候，需要放棄你舊有的心態和行為模式，進入靈性境界。那需要付出努力，而剛開始時會是困難的。可是當你一旦掌握了竅門，它將會為你節省許多時間、精力，免受不少壓力、緊張，以致於你會想知道自己從前沒有這麼做，是如何熬過來的呢。●

你若尚未認識這位「和平之君」耶穌，或尚未接受祂的寬恕與永生之禮物，你現在就可以做下面這個小禱告：

感謝您，耶穌，為我的過錯付出代價，使我可以得到寬恕。現在，我請求您，親愛的耶穌，進入我的心中，賜給我您永生之禮物。阿們。

<sup>1</sup>希伯來書4:11



## 嬰兒躺椅壞了的那天

彭妮達·海勒

**我很興奮又做媽媽了。**艾倫是個快樂、個性溫和的小傢伙。我可以把他放在嬰兒躺椅上，一邊用腳搖他，一邊坐在椅子上工作，而他無論是睡了、還是醒著，都會很快樂地躺在那裡。我在家裡兼差做些案頭工作，所以，我很高興即使同時要照顧這樣小的嬰兒，仍能繼續工作。我因能夠同時處理數件事情而很自豪，別人也這樣稱讚我。甚至當艾倫長大了一點，更胖了一點，醒著的時間也更長時，他仍舊喜歡躺在他的嬰兒躺椅上。

可是有一天，嬰兒躺椅好像矮了一截。我想可能是艾倫正在學走路的姐姐潔西卡坐在上面，把它壓彎了。我用力想把嬰兒躺椅的粗鋼絲框拉回原狀，但怎麼也不行。現在，我要是再搖它的話，艾倫可憐的屁股就要碰到地板了。

我叫我先生查看了一下，他說需要重新焊接。「別麻煩了。」我說。不如買個新的還比較容易呢。

之後，艾倫該睡午覺了。我過去慣於一邊繼續工作，一邊把他搖睡，可是現在我必須把他抱在懷裡搖，好讓他睡覺。我先嘗試在房間裡來回踱步，邊走邊搖他，然後，又坐在搖椅上搖他。最後，他終於睡著了，但我不想把他放回他的小床裡，怕他會醒。所以，我就坐在那裡，覺得自己毫無用處。我想著所有要做的事，心裡很是煩亂。

然後，一個念頭冒了出來：禱告。我記得讀過一本書，名叫《別只站著，禱告》<sup>1</sup>於是，我就開始禱告。我為寶寶禱告，為我先生的工作禱告，為我女兒禱告，為我的各項職責禱告，

為朋友和家人禱告。等寶寶醒來時，我感到出乎意外地振作和樂觀。其實，我覺得那比一直坐在電腦前工作還有成就。而我想可能真是這樣。

耶穌說，我們應該「常常禱告。」<sup>2</sup>當然，我到這種程度還差很遠，但我若利用兒子午睡的時間來為他人禱告的話，也許我可以稍微接近這個理想。同時我再次發現：「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。」<sup>3</sup>藉著中止我一心想有所成就的例行公事，上主讓我了解到一樣更有持久價值的東西：禱告的力量。

彭妮達·海勒是家庭國際基督徒聯會在印度的成員。●

<sup>1</sup>羅奈爾·鄧恩，《別只站著，禱告》(Don't Just Stand There, Pray Something, 葛蘭瑞比茲：聖多萬出版公司，2001年)

<sup>2</sup>路加福音18:1

<sup>3</sup>羅馬書8:28

# 爲什麼要默想？

我們生存於血肉之軀裡，但我們是屬靈、有靈性生活的個體。默想可以幫助我們和屬靈的事物聯繫。

## 什麼是默想？

簡單地說，默想就是持續的或長時間的沈思，尤其是把意念集中在靈性或禱告方面的事物上。實在說明，默想就是排除一切雜念，只全神貫注於一個念頭或心靈形象。

在世界各地，人們以不同方式來練習默想。它是新世紀宗教(NEW AGE RELIGIONS)的基石，而世界上大部分主要宗教，如基督教、猶太教、伊斯蘭教、佛教和印度教，都有某種形式的默想。以下這些文章專注於禱告時默想耶穌，所以稱它為「默想式的禱告」也許更適切。●

任何時候，無論我們在想什麼或做什麼，那並不是人生的全部。默想提醒我們，生命並不僅僅是眼睛看到的一切。

默想能幫我們找到正確的人生優先次序。使我們暫時遠離日常的活動，即使只是幾分鐘，可以讓我們對事物有清新的遠見。

默想對身體有益，特別是對神經系統。壓力和緊張會對我們的健康造成各種負面影響，比如血壓升高，加快衰老過程等。因此，紓解壓力自然會帶來良好的健康，而且事實也的確如此。讓你的思想安歇放鬆，會對大腦活動造成極大的影響，結果會使心率減速、血壓降低、緊張荷爾蒙減少，也讓神經系統暫時得到鬆弛。如果經常練習默想，這些正面有益的變化就會變得相對持久。

給予耶穌全部的注意力，能加強我們和祂之間的關係。就如我們每個人都需要花時間跟自己最心愛的人獨處一樣，祂也希望我們花時間與祂獨處。

當我們通過默想與耶穌更親近時，祂會使我們暫時忘記問題和擔憂，清空我們的思想。之後，當我們需要再次面對那些問題時，祂就能比較容易把祂的看法告訴我們——也就是我們憑自己而無法找到的解決辦法。●

## 靜默無語

潔希·李察斯

有時，我只喜歡靜靜地和您（耶穌）坐在這裡，您已經知道。

您已經理解。

我不需要去想該說什麼，或說任何話；

您接納我。

當我的想法在孕育和跳躍時，您已經看到。

語言永遠也不能適切地將它表達。

儘管您能完美地以言語表述您的每個想法，

然而您有時也選擇靜默無語。

只要您我相依就滿足無比，

一切盡在不言中，

因為我們感覺得到，我們理解，我們知道。



# 寧靜的綠洲

## 6 默想式禱告之六步驟

**第一步：選擇一個適當的地點。**大多數人發現，默想最好在安靜、整潔的地方進行，遠離工作場所或大部分時間常在的地方比較理想。戶外某個僻靜之處尤其有助於默想。新鮮的空氣不僅使我們的肉體感到清新，它也在說明上帝之靈能夠潔淨我們的思想和心靈。

**第二步：花時間放鬆下來。**你不可能從忙碌的日常事務中，立刻進入深沉的默想式禱告。它需要一段過渡時間，一段逐漸遠離物質世界的時間。有時，花幾分鐘時間做些過渡性的活動會有幫助，比如聽些舒緩寧靜的音樂，散一會兒步，或做一下深呼吸。嘗試不同的方法，你會發現哪種對你最合適。

**第三步：放下憂慮。**如果有事情讓你擔憂，它們會妨礙你從默想中獲得平安。花一、兩分鐘（或不管需要多長時間）禱告，把你的憂慮透過禱告交給耶穌。明確地告訴祂到底是什麼在困擾你，然後，請求祂把憂慮拿走，讓祂去承擔一切。把注意力集中在上帝解決問題的大能上，而不是盯著問題本身。「當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝，上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」<sup>1</sup>

**第四步：放鬆。**花幾分鐘時間，溫和地伸展一下你的四肢，深呼吸一下，然後做些放鬆的動作會有幫助（專注於放鬆你的臉和脖子，然後一部分一部分地放鬆，直到整個身體放鬆為止）。如果你感到精神格外緊張，淋浴、洗個澡、或在大自然中散散步，也可以幫助你放鬆下來。如果你特別累，小睡一會兒也許正是你所需要的，因為如果你過度疲勞的話，你大概無法從默想中獲得多少益處。

**第五步：選擇一個舒服的姿勢。**在默想時，你的靈性姿勢遠比你的身體姿勢要緊。你不需要有某種坐姿，甚至不坐都可以，當然，你應該覺得舒服，這樣才不致使你分心。無論你選擇什麼位置，它都應該使你能保持良好的姿勢，因為那能促進深呼吸和良好的血液循環。

<sup>1</sup>腓立比書4:6-7



安歇在耶穌裡所帶來的安慰和平安，是沒有任何事物能夠取代的--  
那是耶穌對你的觸摸。

**第六步：默想。**如果你找到了合適的地點，身體已經放鬆下來，你也把問題和憂慮都交在耶穌大能的手中，暫時不再理會當天的事務，人感到放鬆而舒服，現在你已準備好，可以開始專心默想了。

你也許可以選擇把意念集中在耶穌身上，思想祂的某個特性，或是祂為你生命所帶來的某個特別祝福。上帝話語中某個特別的思維也可成為默想的主題。閱讀聖經某段經文，或選一篇《活躍人生》雜誌封底的「來自耶穌的愛」，或其它簡短的靈修材料，對開始默想會有幫助。想獲得更多默想主意，請參閱以前及以後會出版的《活躍人生》雜誌中《靈性鍛鍊》專欄。

讓你的思想歇息。不要去分析，只是放鬆，集中精神讓你的身體、思想和心靈都安靜下來。你可以把這種默想想像為學習浮在水面上。身體和心靈都需要達到某種放鬆程度，上帝的靈才能得以接手，提供你所需要的「浮力」。如果你掙扎或企圖抬頭看周遭發生的景況，就不能保持平衡，中斷和祂之間的聯繫。但你若躺著，停止掙扎，專注於放鬆全身每一塊肌肉，不要理會世界的噪音，除了默想之事物以外，什麼都不想，上帝的靈就會完美地把你托起來。那真是一種奇妙的感受呢！

耶穌應許說：「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。」<sup>1</sup>讓祂把你帶到祂為你所準備的寧靜之避風港吧。 ●

## 聖經精粹 默想

默想具有靈性和實際的益處。  
詩篇49:3  
詩篇63:5-6  
詩篇119:99  
以賽亞書30:15  
提摩太前書4:15

默想上帝和耶穌。  
詩篇16:11  
詩篇94:19  
詩篇104:34

默想上帝的話語。  
約書亞記1:8  
詩篇1:2  
詩篇119:97  
詩篇119:148

默想上帝的作為。  
詩篇119:15  
詩篇143:5

默想天堂之事。  
哥林多前書2:9-10  
歌羅西書3:2

<sup>1</sup>約翰福音14:27

# 雪崩！

賽門·伯納多

**在**過去15年裡，我曾一直在日本東北部青森縣險惡的八甲田山為滑雪的遊客帶隊。這是個令人振奮的工作，但責任也很重大。尋求冒險的遊客把生命交在我手裡，相信我能安全地把他們帶上山，又帶下山。我經常在上山的途中花很長時間禱告，求上帝賜給我智慧和屬靈的指引，也保護當天旅遊團中的每一個人。

2007年2月，七個澳洲滑雪者僱請我，在他們於當地滑雪期間做他們的私人嚮導。第一天早晨，我很想盡快出發。一場風暴就快來臨，我們若不盡早出發，將會被困在滑雪旅舍兩天，要等風暴過去才行。

我通常有八座山可以選擇，但由於風暴即將來臨，只剩一座比較近的山可以去，並可在滑雪場天黑關閉之前下山。我們是第一批離開山頂纜車站的人。

當我們準備爬一處更高、更偏僻的地方時，一個嚮導停下來，警告我山頂的風會非常大。因為我以前曾面對且戰勝過不少次風暴，就告訴他，我想我們應該沒問題。

由於順風，沒花多

少時間，我們就到了山頂，準備開始那一天的滑雪。像往常一樣，開始滑下山之前，我先用手機跟旅舍聯繫，告訴他們在山的另一側，何時、何地開車來接我們。

我剛把手機放進口袋，一場大風就朝我們襲來，我們完全處在極地雪暴的情形中。清楚知道我們可能面對的危險，於是就告訴我的隊伍，我原先打算滑行的谷地太

危險，不能走了。我們只能退回到一條山脊上，那裡因為有風，新落的雪堆積不了，我們可以從那裡下山。我們轉過身，頂著刺骨的寒風開始向前走。

彌漫的大雪中，我們沿著山脊一步一步地向下走，我的職責是一遍又一遍查點人數。我迫切地禱告，這七個人中的每一個人都能看到前面一個人，沒人會掉隊，每個人都能聽到我的指令，而且，他們會聽從我的警告，不走谷地。我還禱告，求上帝憐憫我們，保守我們安全地回來。我敢說，一定是因為這些禱告，下山時，我們腳下的雪才沒有崩塌。不過，我們走的速度非常慢。在停下來用全球衛星定位系統仔細確認我們的位置時，我看到一段平時只需要五分鐘的小路，我們竟走了半個小時。

下到半山腰時，我看到遠處也有一隊人，我感覺他們遇到了麻煩。「需要幫忙嗎？」我用日語大聲喊道。

「請救救我們！」的哭聲頓時讓我們背脊發涼。我們知道，他們遇到了雪崩。上帝已幫助我們安全地下到那裡，然而現在我知道，祂另有事情要我們去做。我帶的這個七人滑雪隊，個個都是有經驗的滑雪巡邏隊員，每個人的背包裡都有整套雪崩用具。加起來，這些人一共有75年處理危險情況的經驗。

我們朝那個隊伍滑過去，然後，拿出鐵鏟，開始挖掘那些被半埋在雪裡的

人。經初步估計後，我用無線電發出緊急求救信號，並將消息轉播給警方，告訴他們我們的位置，以及那些遇到雪崩的日本滑雪者的情形。在該團隊中，有兩個人已死亡，六個重傷，無法動彈，另有一個人失蹤。

我們分成兩組，開始用我們的雪崩探測器尋找那個失蹤的人。奇蹟的是，我們不僅在雪下找到了他，而且在被埋了一個小時以後，他仍活著。顯然，他的頭盔在他頭部周遭形成了一個氣穴，所以他才能呼吸，而寒冷又降低了他新陳代謝的速度，使他不那麼需要氧氣。那還不是他死的時候。

暴風雪在我們四周呼嘯之際，我們開始對傷者實施急救和心肺復甦術，並在他們周遭用雪搭起遮蔽處，使他們不致被凍死。

我的求救信號發出三個小時後，警察和軍隊救援人員終於到達了現場。他們到了之後，我們

又幫忙把傷者抬到警方帶來的雪艇上。在猛烈交加的暴風雪中，傷者被送到停在山下的救護車裡，那時已有許多媒體在那裡了。

在山上度過七個小時後，我們終於坐上了載我們回滑雪旅館的巴士。

接下來兩天是無休止的報紙和電視採訪，不斷提及其中一點，那就是。我當時帶的若是由不同人組成的團隊，在那種情況下將會完全束手無策。因為大部分人都不會攜帶雪崩工具，也沒有這方面的經驗。只有上帝才能在那天，把我們這批有經驗的滑雪者安排成一個隊伍，到那座山，去營救陷在雪崩中的那些人。而且也一定是上帝的一個奇蹟，所以我們才能找到那個失蹤的人，他被埋在雪裡那麼長的時間，依然活著。正如一個評論員所說的，我們是「那天在山上上帝之手」。

西門·伯納多是家庭國際基督教徒聯會在日本的成員。●

# 靈性生活的 三方面

依據大衛·布蘭特·博格的著作所寫

我們的靈性生活可分為三個主要方面：讚美、禱告和實踐。

## 讚美

讚美是一種愛的表達方式。當我們讚美上帝時，我們在告訴祂我們多麼愛祂，多麼感激祂為我們所做的一切。因此，當我們把注意力從當天的事務中，轉向專注於靈性方面和我們的靈性需求時，首先應該做什麼？讚美上帝的美善。「當稱謝進入祂的門，當讚美進入祂的院；當感謝祂，稱頌祂的名。」<sup>1</sup>讚美能打開通往天堂領域之頻道。

讚美對雙方都有好處。不僅是上帝喜愛讚美，讚美上帝還能使我們對事物有正確的看法。當我們停下來，去細想一下上帝的愛和祂已經為我們所做的一切時，我們的觀點會就此而改變。它能廓清思想、紓解壓力、更新振作我們的心靈，而且其中的益處還遠不止這些。透過讚美，我們不僅獲得思想、身體和心靈的平安，還可獲得上帝實際的祝福，也就是對我們禱告的回答。當我們發出讚美時，祝福就會降下來！

## 禱告

有些人只在需要從上帝那裡獲得什麼時才禱告。他們訴說自己的問題，告訴祂自己想要什麼，試圖勉強上帝去實踐自己的計畫，甚至不給祂說話的機會，只希望在自己說完之後，上帝會答應自己的任何請求。然而禱告應該是遠超過僅向上帝要求而已。

禱告是我們與上帝之間的雙向溝通。透過禱告，我們和上帝聯繫上，與祂之間有心與心的交談與溝通。身為一個充滿愛心的天父，祂關懷我們每個人，並想要參與我們的日常生活。祂知道我們有疑問及問題，祂也想要給我們答案和解決辦法。祂想要在我們充滿禱告地閱讀祂的話語時對我們說話，也想要直接對我們的心說話，告訴特別要給我們個人、充滿愛和鼓勵的話語。最重要的是，祂要我們知道祂有多麼愛我們。

禱告最重要的不是我們身體的姿勢，而是我們心的姿勢。禱告時，我們不需要跪下來，或閉上雙眼，或低下頭來，或雙手合十，儘管這些方式是在向上帝表示我們對祂的尊敬。這麼做也有助於我們排除其它念頭和分心之事。重點是要把注意力集中在上

<sup>1</sup>詩篇100:4



主的身上。

禱告的方式大概比你想像的要多。禱告可以長，也可以短，可以是無聲的，有聲的，也可以是唱出來的。有些禱告甚至不需要語言。禱告可以是有趣的、即興的溝通，也可以是神聖、正式的敬拜。它可以是自然產生的，也可以是經過仔細計畫，或寫下來的。你可以自己寫下禱告，也可以引用聖經（《詩篇》中可找到很多禱告）或其它靈修書籍中的禱告。你可以為自己，也可以為他人禱告。你可以私下、也可以與他人一起禱告。你可以在處理日常事務時，簡單地告訴上主你需要祂的祝福，又或是當你在處理一些似乎辦不到的事情時，迫切地祈求祂的指引。禱告可以是快樂、充滿感激的讚美，也可以是發自一顆破碎、痛悔的心，所做的充滿激情、熱切之禱告。你可以跪著禱告，也可以一邊做事一邊禱告。禱告的方式可以依照你的需要而變化多樣。無論你選擇哪種禱告方式，關鍵在於你向上帝表達個人的心聲——你與上帝之間藉此建立聯繫。

我們越是使禱告成為我們每天思想模式的一部分，就越能與上帝保持在相同的頻道上，越容易與祂保持聯繫，越能讓祂引導我們的生活，我們也就會越快樂。

*讓禱告經由你流動出來，就如心跳和呼吸那樣自然而自動發生。當你那麼做時，你將會發現禱告那完全而強大之力量。*

## 實踐

讚美和禱告使我們更加親近上帝，並且在大小事情上，可獲得祂要給予我們的指引和幫助。但健康的靈性生活，還有另外一個關鍵，那就是去做祂要我們做的事。「因為聽道而不行道的，就像人對著鏡子看自己本來的面目，看見，走後，隨即忘記了他的相貌如何。惟有詳細察看那全備、使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。」<sup>1</sup>

將靈性原則實踐在生活中極大的一部分，就是與他人分享上帝的愛。耶穌曾這樣對自己最親近的追隨者說：「父怎樣差遣了我，我也照樣差遣了你們。」<sup>2</sup>祂對今日的追隨者仍這樣說，祂呼召他們每天奉獻自己的生命，充滿愛心地關懷照顧他人，與那些尋求「道路、真理和生命」<sup>3</sup>的人分享祂的心和祂的愛。●

<sup>1</sup>雅各書1:23-25

<sup>2</sup>約翰福音20:21

<sup>3</sup>約翰福音14:6



# 美夢成真

松岡智子

**我** 肺中充滿新鮮而帶著鹹味的空氣，腳趾間塞滿了沙子。耶穌的手滑進了我的手裡。

「謝謝你邀請我。」祂說。

「我希望……」

「希望什麼？」

「我希望我們總是能夠像這樣。」

「就是因為你需要我，令我與你廝守在一起。」祂說。

在祂眼裡，我看到了過去我曾自以為自足、而忽視了這位從沒讓我失望過的朋友的時刻。祂捏了捏我的手，讓我知道，這一切都過去了。

沙灘上還有些其他人，但那時，祂是我的整個世界，世界也似乎只有我倆的存在。

時間在流逝，我的思想飄浮不定，但從沒飄太遠，而是時刻意識到祂就在我身邊。「我有些擔憂。」我脫口說道。

「說出來吧。」

我微笑著，停頓了一下，深吸一口氣，然後一股腦兒地全都說了出來：「我擔憂

未來。最近，我擔憂無法好好應付自己可能會面對的一切。我希望自己跟他人相處得更好。我希望不感到每天好像都很吃力。我希望……」

祂的手捏著我的手，我們暫時沈默下來。我們看著不斷上漲的潮水，聆聽著它們拍打海岸的聲音。我在想，如果祂限制我的希望，那會是一種什麼情形？如果祂真的這樣做，我就無望了。

祂看透了我的心思，說：「你現下可以許一個願。」

「你說什麼？」

「許一個願--任何願望--我都會滿足。」

我想祂一定是在開玩笑，問：「真的嗎？」

「不是。」祂說。

「不是什麼？」我問道，有點不明白。

「不是開玩笑。」

我笑了起來：「任何事情？」

「任何事情。」

「但如果我的願望對我沒好處，那怎麼辦？」

「你愛我嗎？」

「當然了！」我說，奇怪祂怎麼會問這樣一個問題。

祂呵呵笑了起來，說：「這樣，我就知道你的願望符合我的願望，而且會對你是最好的。」

「你知道，我願望……」我無法把話說完。

「要冰淇淋嗎？」有時我忘記祂多麼能看透我呢。

「你想要嗎？」祂問。

「我不知道，但那確實

是一個好選擇。」我們彼此會心地微笑了。

我開始分析自己的願望列單。坐在祂身邊，使我的大部分願望都退居到第二位，有些願望直接就被我劃掉了。跟最愛的人在一起，我喜愛的其他人或物都變得不重要了。那時我領會到，我最大的願望，莫過於使祂高興。

「我希望愛你，讓你高興。」

祂緊緊地摟著我。我覺得，自己所有的願望現在都成真了。

「那也正是我希望的。」祂輕輕地說：

「因為那樣，我就能夠把你內心想要的都送給你了。」

「但是如果我想要的是不對的呢？」我想起了過去的一件事。

「當我在你生命中居首位，當你渴望我，超越渴望其他一切時，那時，我就會向你傾倒祝福，獎賞你。我知道什麼可以使你快樂，我會把那些東西送給你，我會實現甚至你自己都不知道的願望。」

我望著祂，對祂說，我全部的願望都因祂而實現了。

祂看著我說：「好吧，今天我們要完成吃冰淇淋的願望。」

我們全都笑了起來，繼續向前走。

那天晚上，我們吃了冰淇淋。



## 至尊靈師

耶穌是最終極的靈性導師和老師。當你默想祂時，祂的光和愛會包圍你。默想耶穌和祂的話語，是人生的最大樂事，是獲得靈性力量的最佳方法。最好的是，這樣做能幫助你成為你本應成為的靈性人物，因為每次當你與祂聯繫時，你都會分享祂的神性，變得更像祂。

## 可供默想的話語

宇宙被造以前，道（上帝的話語）已經存在。道與上帝同在：道是上帝。在太初，道就與上帝同在。上帝藉著祂創造萬有；在整個創造中，沒有一樣不是藉著祂造的。道就是生命的根源，這生命把光賜給人類。道成為人，住在我們當中，充滿著恩典和真理。我們看見了祂的榮耀，這榮耀正是父親的獨子所當得的。——*約翰福音1:1-4, 14[現]*

「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。」——*耶穌，約翰福音8:12*

「你們若遵守我的道……你們必曉得真理，真理必叫你們得自由。」——*耶穌，約翰福音8:31-32*

祂已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們就得與上帝的性情有分。——*彼得後書1:4*

我們大家都用沒有蒙著帕子的臉反映主的榮耀：那從主——就是聖靈——所發出這榮耀在改變我們，使我們成為祂的樣式，有更輝煌的榮耀。——*哥林多後書3:18[現]*●

松岡智子是家庭國際基督徒聯會的一位成員。●





來自耶穌的愛

## 隨時的伴侶

**我**想做你隨時的伴侶、顧問和幫助--不只是你認識的某個人，或只見過一面、此後很少想到或與之交談的人，甚至不是你遇到困難或做一個重要決定時，要去請教的顧問。我想做一個常常在你身邊的充滿愛的人。

我希望親自直接跟你溝通，不是以遙遠、拘謹或精神上的方式來溝通，而是心連心的交誼。我希望與你像知己那樣溝通，一起商量事情，一起做決定，有時甚至一言不發地溝通。我希望我們之間建立一種愛的關係，那是你從未體驗過、甚至超出你想像的愛。

學習自由地與我溝通，就跟學習

與任何朋友之間進行自然、坦率、誠實和充滿信任的溝通一樣，需要時間和練習。學習到我面前來，識別我的聲音，一開始你也許會覺得難為情，或感覺像是一種工作，但只要你盡力，我就會向你說話。最初，你或許會認為，你在心裡聽到的那個聲音是自己的想法，但最終你會知道，那是我的聲音。我也許會針對你的問題而給你主意、辦法或答案，也許會給你一種平安和寧靜感，還可能只是告訴你，你對我有何特別，我多麼喜歡和你在一起。我預備了許多驚喜，你永遠都不知道自己會得到什麼，但我要應許一樣事情：我永遠都不會令你失望！