

# 活躍人生 activated

改變你的生命 | 改變你的世界

**愛的色彩**

大筆作畫

**囚犯**

經由寬恕脫離怨恨

**上帝的平安**

你也可以擁有

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)

宏昉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：宏昉股份有限公司

*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 10  
October, 2008  
[Traditional Chinese]



## 編者的話

多年前，有一首流行歌曲，歌詞內容是有關改正世上所有的錯誤。我不記得全部的歌詞，但大意是「我若是世界之王，我的行事方式會大不相同。」世上將不再有戰爭、仇恨、苦難，或是任何其他在折磨這個星球的邪惡。

這是個崇高的想法，至少從表面上看是這樣，但它忽略去考量一個重要的因素。那就是上帝給了我們每個人自由意志，自由選擇權。以那個觀點來看，其實我們每個人「都是世界之王」。我們也許沒有統治全世界，或能夠對世界大事造成顯而易見的影響，但我們卻有權掌管本身的個人世界。我們若把它治理得好的話，我們也許能夠對周遭的世界造成積極的影響。

身為國王和王后，讓我們既有權力，也有職責。英國女王伊莉莎白一世曾說過：「身為國王，頭戴王冠，看的人覺得很有榮耀，可是戴著的人並不覺得那麼舒服。」換句話說，統治國家並不容易，尤其是要英明正義的統治。

事實上，如果你誠實地看一看自己的王國，我想你會意識到，人不可能時時把自己治理得好。你做的事不可能總是正確的，也不能期望你四周的人這樣做。「世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮耀[完美]。」<sup>1</sup>

但令人欣慰的是，儘管我們做不到，上帝做得到，而且祂想要透過我們來這麼做。<sup>2</sup>這並不是說，我們會瞬間脫胎換骨，完美無瑕，而是只要我們祈求祂幫助我們，祂會一步步地把「正義治理」所需的愛、謙卑、智慧、理解和其餘一切賜給我們。上帝能幫助我們做到凡人做不到的事：不偏心的愛他人。<sup>3</sup>

基斯腓立普斯

《活躍人生》編者謹上

<sup>1</sup>羅馬書3:23

<sup>2</sup>馬太福音19:26；腓立比書4:13

<sup>3</sup>馬太福音5:43-48

第九卷 第十期 2008年 10月刊  
主編 基斯腓立普斯  
本期譯者 陳絲緹、夏菲、徐玲  
美術設計 古賽爾李菲爾、馬柯  
插圖 大衛卡密克  
封面設計 詹姆士裴吉  
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。

## 囚犯

她舉著手機的手在顫抖，不想去讀剛剛收到的簡訊。然而，這其實是她自作自受。

她等他回來已經有一個月了——最後一個星期簡直就是折磨。當他前天打電話告訴她他已經回來時，她心跳如小鹿亂撞，興奮不已。結果她發現他回來已經四天了才和她聯繫。他們稍微談了一會，有說有笑，但當她問他什麼時候能見他時，他卻迴避不答。

今天她得搞清楚他到底有什麼打算，於是就發給他一個簡訊，問了這個問題。

他的答覆正是她害怕聽到的，他不會再回到她身邊了。他已經這樣決定了。

她怎麼再次犯同樣的錯誤呢？她怎麼這麼快就忘了教訓？這已經不是第一次了。以前和其他的男友也是這樣。每一次她都會告訴自己，這個人很不同、很特別，這一次姻緣已定。但每次的交往都和從前一樣，以一個簡短的、不冷不熱的電話或留言收場。這一次的結束語是「我們還能做朋友嗎？」真膽敢說得出來！

她早預感到這個結局了，上帝已在準備她的心，去接受她的戀人所做的決定。她試圖和上帝理論她這次的感情經歷，她不想就這樣結束，她不該受到這樣的待遇。

她很早就上床了，希望能夠睡著，並忘記一切。但她翻來覆去，那些他們曾經共同分享的快樂時光與回憶，如同一張張快照湧上她的心頭——他們在一起會心微笑或開懷大笑的快樂



「寬恕是把鑰匙，它能打開怨恨之門和仇恨的手銬，它能擊碎苦毒的鐵鏈和自私的枷鎖。」

——E. C.麥肯奇

鏡頭。現在每一個回憶都比前一個回憶更讓她痛苦。這是她所失去的！她如何才能忘記他對她的傷害呢？

她可以變得麻木不仁——對，這樣才能忘記！她可以不再相信任何人，她可以變得鐵石心腸。

起初，這麼做看起來像是個好主意，但她真的想這樣過一輩子嗎？

還是睡不著，她撐起身子在電腦旁開始瀏覽她的數位圖書館裡的文章標題。她雙眼首先看到的就是「怨恨還是寬恕」，難道這是巧合嗎？

她心靈的一半在尖叫：不要打開它！另一半在對她耳語：它會讓你得到釋放。

她打開檔案開始閱讀。她以前曾讀過，但這一次，這些話語閃耀出新含義之火花。

她讀到有些人的遭遇比她的更悲慘得多——受到最痛苦虐待的女性，在毫無意義的事故或犯案中失去孩子的父母，由於戰爭而被拆散的家庭，然而每個人都學會了去寬恕。

一個小時過去了，又一個小時過去了，隨著閱讀，她漸漸領會到，她對過去感受到傷害，是因為她允許這段感情的結束讓她產生怨恨。

在那兩個小時裡，她的情況並沒有絲毫變化，但她卻不一樣了。幾乎是…心靈上得到更新。她知道還有一件事要做。

她開始在電腦上建立一個新的郵件。在那個空白的頁面上，她的治療過程開始了。就在此時此地，她要解決這個問題——不是用報復來解決，而是用真愛來解決。她開始打字：

「如果說你的決定沒有傷我的心，那是假的，但我知道，當我開始寫信告訴你我的決定時，這個治療過程也就會開始了。我向上帝祈禱，請求祂幫助我以祂的觀點，去看我們在一起的時間和我們的分手。現在我了解到，祂想用這個經歷來幫助我成長。

我也知道對於你的決定，我最初的反應是不對的，因為那並不是出於愛心。『愛是恆久忍耐，又有恩慈；不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡。』（哥林多前書 13:4-5）」

「過去我經常對別人懷恨在心——『這個人這樣得罪了我』，『那個人那樣傷害了我』，『那個人又傷害了我』。在收到你的簡訊後，我本來要再加一項記錄。現在我知道，這樣做只會讓我自己更受傷。」

「今天晚上，我學習到，上帝並不一定會抹掉不好的記憶，但祂會使它們在你的感覺、思想或行為中，變得不再那麼重要。現在我要更關心你是否快樂，甚於我自己的快樂。現在我要寬恕，所以我才能了解，真正解脫怨恨之情的意義為何。我想我今晚讀到的一句話可幫助我做到這一點：『寬恕有如釋放一個囚犯，並發現原來那個囚犯正是你自己。』」

「你願寬恕我、並接受我的寬恕嗎？是的，我們還是朋友，並且是更好的朋友，因為我們曾一起經歷過所有這些。」

然後她做出最後一步，按下「傳送」鍵。隨著這封信的發出，痛苦和怨恨也跟著消散了。囚犯被釋放了。

這是個真實的故事。我也知道它是真實的，因為那個囚犯就是我。

妮柯絲·瑪婷奈茲是家庭國際基督徒聯會在菲律賓的成員。 ●

# 寬恕

「主啊，求您把世上所有的壞人都變成好人，」一個小男孩禱告說：「然後把所有的好人都變成親切友善的人。」不幸的是，在這個不完美的世界裡，有時我們周遭的人並非總是好人，而有時我們周遭的好人卻不總是親切友善。我們都有這樣的經歷，覺得自己受到了不公正的待遇或被冤枉了，而且幾乎可以肯定，我們以後還是繼續會有這樣的經歷。

在這樣的時候，要記得，我們自己本身也並不總是很好或親切友善，這麼想是好的。「你們不要論斷人，免得你們被論斷，」聖經說：「因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；你們用什麼量器量給別人，也必用什麼量器量給你們。」<sup>1</sup>這應該使我們在對待他人的態度上更加小心，尤其是那些曾錯待過我們的人，因為我們給出什麼，也必會得到什麼。「你這論斷人的，無論你是誰，也無可推諉。你在什麼事上論斷人，就在什麼事上定自己的罪；因為你這論斷人的，自己所行卻和別人一樣。」<sup>2</sup>

你也許覺得自己一定要對過去被錯待的事做點什麼，別人傷害了你，你也要傷害他們。但不要這樣做，不要懷恨在心。沒有什麼比懷恨在心更能使你性情變壞，快樂受損。要小心，「恐怕有怨恨的毒根生出來

擾亂你們，因此叫眾人沾染污穢。」<sup>3</sup>寬恕，和忘記自己所遭受的不公正，這麼做要好得多。要憐憫和愛那些傷害你的人，為他們禱告，然後把那些事放在上帝的手裡。<sup>4</sup>

上帝對整件事情知道得很清楚，祂的話語對此說得很肯定清楚，我們應原諒錯待我們的人，無論這看上去有多不公平。耶穌說：「你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯，」<sup>5</sup>以及「你們各人若不從心裡饒恕你們的弟兄，我天父也要這樣待你們了。」<sup>6</sup>你憑自己是做不到的，因為寬恕不是人類的天性。必須要由耶穌在你的心中動工，才能透過你來做。把事情告訴祂，請祂把任何可能腐蝕你心靈的憎惡或怨恨清除掉，再把整個情況交給祂處理。下一次當你再想到那個人或那件事時，不要再懷恨在心。只有這樣，祂才能在你生命裡動工，醫治你的心靈，幫助你繼續在人生之途上前進。這通常不是我們想要做的事，但這是上帝的解決方法。

如果你曾經被傷害過，祂在等著要幫助你，祂想要幫助你、並會幫助你的。但你必須按照祂所說的去行動。你必須要寬恕。●

<sup>1</sup>馬太福音7:1-2

<sup>2</sup>羅馬書2:1

<sup>3</sup>希伯來書12:15

<sup>4</sup>馬太福音5:44-48；彼得前書3:9

<sup>5</sup>馬太福音6:15

<sup>6</sup>馬太福音18:35

# 超越 凡人的界限

有時當我們被錯待，掙扎著去原諒錯待我們的人時，那些曾經寬恕更大過錯之人的典範，可以幫助我們正確地看待事情。當他們論及寬恕的力量時，全世界都在傾聽。

當我們考慮寬恕時，也許會畏懼惡人得不到懲罰。就好像寬恕也許在意味著放棄懲罰邪惡的權利。

儘管如此，看看邪惡給我帶來什麼——它使我想要以怨報怨，然後我戴著怨恨的深色墨鏡來看每件事，這使得我感覺麻木，並遠離了生命。寬恕意味著與邪惡分手，不再受它的牽制。

一個和解的過程需要時間，因為對方也要領悟到他的錯才行。然而，對於寬恕，我不需要等待或浪費任何時間。寬恕釋放了我，讓我現在就可以自由地去愛。當我們獲得這份自由時，會了解到那些作惡者其實是他們自己惡行的受害者。

——安德列·維瑞神父(Father Anrija Vrane)，前南斯拉夫共和國90年代內戰中的克羅埃西亞倖存者。

我深深被他感動。我感受到他道歉的誠意。我願意握著他的手，向他表示還有希望，他仍有機會改變。

——南非的佩兒·法庫(Pearl Faku)解釋她為何原諒尤金·德考克，他在南非種族隔離政策統治期間，策劃馬瑟韋爾鎮的轟炸行動，導致她的丈夫和另外三個人被害。

你們對我們家庭的愛，給了我們迫切需要的心靈治療。你們給予我們的禮物，感動了我們的心，遠超過言語所能形容。你們的憐憫不僅影響了我們的家庭，影響了我們的社區，並正在改變我們的世界，為此，我們誠摯地感謝你們。

——查爾斯·卡爾·羅伯茨的遺孀瑪麗·羅伯茨(Marie Roberts)，摘自她寫給阿米緒(孟諾教徒)鄰居的公開信，感謝他們的寬恕、恩慈和憐憫。(2006年10月2日上午，查理斯·卡爾·羅伯茨來到位於美國賓夕凡尼亞州蘭卡斯特鎮的一個阿米緒人社區只有一間教室的學校。他綁架了十名年輕的女孩，把她們綁起來，並向她們開槍，然後自殺身亡。其中五位女孩身亡，她們都是阿米緒人。全球的評論員都震驚於阿米緒人所表現出的寬恕——不只表現口頭上的寬恕，還包括對羅伯茨悲痛的家人付諸行動的愛。)

在慕尼黑的一個教會禮拜中，我見到了那個人。我記得他曾經是拉文斯布呂克婦女集中營、浴室門口站崗的納粹看守衛兵。從那時到現在，他是我首次再見到的監獄看守。突然間所有的記憶都出現了——滿屋子嘲弄人的男人、成堆的衣服，[我姐姐]碧西痛苦慘白的臉。教堂裡的人都正在散去時，他卻神采奕奕地向我走來，鞠了一躬，說道：「小姐，我非常感謝你所傳講的訊息。想一想吧，就像你所說的，祂(耶穌)已經洗淨了我的罪！」他伸出手來想要與我握手。而我，經常傳講需要寬恕的人，卻遲遲不願伸出手。此刻，我的內心被憤怒和復仇的思想佔據了，我看到的是他

們的罪。耶穌基督曾為這個人而死，而我在要求什麼？要他償還他的罪嗎？我祈禱：主耶穌，請原諒我，並幫助我原諒他。我勉強露出微笑，掙扎著伸出了手。我做不到。我沒有任何感覺，沒有絲毫溫情或憐憫的火花。於是我再次默默地做了個禱告：耶穌，我無法原諒他，請給我您的寬恕。而就在我握住他的手那時，最神奇的事發生了。似乎有一道電流，從我的肩膀透過我的手臂和手流到他那裡，與此同時，我心裡湧出對這個陌生人的愛，幾乎從我心裡滿溢了出來。就在那裡，我發現能夠醫治這個世界傷痛的，不在於我們本身的寬恕，也不是出於我們的善良仁慈，而是來自於耶穌。當祂告訴我們去愛我們的敵人時，祂不但給了我們這個誡命，也賜給我們這份愛。

——彭柯麗(Corrie ten Boom)，第二次世界大戰納粹集中營的荷蘭基督徒倖存者，她的父親和姐姐皆不幸在營中身亡。

「我為何要原諒那些沒有道歉的人？」人們經常會這麼問我。我會告訴他們：「人生苦短，我沒時間等著人們對我說對不起。」我說「沒關係，我原諒你」不取決於別人是否道了歉。對我來說那不是先決條件。我們的天父[在主禱文中]並沒有說：「請原諒我，然後我可以原諒別人。」耶穌教導我們說，我們要在請求上帝原諒自己之前，先原諒別人。

——史黛拉·薩碧緹(Stella Sabiti)，曾在70年代烏干達獨裁者伊迪·阿敏執政期間遭受刑虐。她現在是衝突解決中心(CECORE)執行長，這是1995年由熱心婦女們成立、以烏干達為基地的一個非營利性、非政府組織。它的主旨在推行透過別類和有創意之途徑，預防、管理及解決衝突。她把她的寬恕及和解的訊息，傳遍了五大洲，並有助於解決超過六個非洲國家的流血衝突事件。●



# THE COLOR OF LOVE



羅邁克

有些是黑人，有些是白人，  
有些人錯誤，有些人正確，  
有些人變得富有，有些人仍舊貧窮，  
有些人製造和平，有些人製造戰爭。

有些人是黃皮膚，有些人是褐色皮膚，  
有些人在高位，有些人在低層，  
有些人成功，有些人落後，  
有些人很兇，有些人友善。

有些人喜歡紅色，有些人喜歡綠色，  
有些人安靜，有些人喧鬧，  
有些人說是，有些人說不，  
有些人告訴你該去何處。

但在我們不同的膚色底下，  
跳動的是相同的心。  
我們都是兄弟姐妹，  
本應融洽地和睦共處。

近年來，我們全都曾看過或讀過，由於不同種族、思想或宗教背景分歧的仇恨遽增所導致的恐怖後果。在蘇丹達佛地區的種族衝突，在肯亞和斯里蘭卡的政治暴力，在中東持續的流血事件，在伊拉克和阿富汗不斷的屠殺，還有許多其他國家的緊張種族關係，全都證明了人類社會本身有極其嚴重的問題此一事實。這些衝突大多數是平民與平民之間，或省之間的戰爭，而大多數的受害者都是平民。迄今為止，在戰爭中被殺或受傷的人，百分之七十五是非戰鬥人員。

有沒有人能制止這一切呢？或許某個國際機構可以制定公佈一個法令，無論國家、膚色、種族為何，世人不分彼此差異，每個人都必須彼此尊重和互相接納，並和睦地生活在一起？令人遺憾的是，即使有人有權頒佈一條這樣的法令，它也絕對無法有效運作。簡而言之，你不能憑法律來判定人是否公義。仁慈、體諒和愛必須發自內心才行，而非只是履行奉公守法之義務。

當你從小就被教導，你本身獨特的膚色、信仰或文化比其他人優越時，那麼突然之間，要你去尊重和接納他人就決非易事。要你立刻去接納那些你憎恨的人更是困難，因為你深知那些人曾導致你們多年、甚至數世紀的痛苦、羞辱、虐待或剝削。

當人們失去親人、家園、土地，或曾是暴力的受害者，或遭受到另一個種族的歧視，沒有任何法令可在一夜之間改變受害者的態度。即使他們想與壓迫他們的人調解，舊習慣是極難改變的。再大的意志力也無法立刻克服根深蒂固的怨恨或仇恨。

因此，數世紀以來這種根深蒂固的偏見、懼怕和不信任，如何才能加以克服呢？答案可用一個字來概括：愛。

「恨能挑啟爭端；愛能遮掩一切過錯。」<sup>1</sup>若你憎恨某人，你與他們的交往，很容易會意見不合及產生衝突。但如果你真的愛他們，即使他們錯待了你，寬容他們的錯誤，接受和原諒他們是可能的。

去寬容、原諒別人所有的缺點和失敗，這也許聽起來有點氣貫長虹。但事實是，有誰能夠突然間放棄他們對個人、或整個族群的根深蒂固之怨恨、憎恨、懼怕，或其它深層的負面態度呢？我們中大多數人缺乏所需要的決心和感情。

好消息是，儘管我們凡人的能力有限，但我們仍有可能真的去愛、了解和接受他人，不管他們的過去或背景如何。這種愛的關鍵來自終極的愛之泉源——上帝本人。聖經告訴我們「上帝就是愛。」<sup>2</sup>祂是全能的愛之靈，祂創造了宇宙和賜給我們所有人生命。

為了向我們顯示祂是什麼樣子，祂派遣自己的兒子耶穌基督，以一個凡人的樣式來到世上。耶穌的整個使命就是愛。祂經歷過人類的痛苦，在幫助人們靈性和物質上的需要時，祂對他們表現出無比的憐憫心。祂成為我們中間的一份子。

祂教導我們，只要遵守一條誡命，就可以履行上帝所有

的律法，那就是「你要愛人（鄰舍）如己。」<sup>3</sup>

有一次，一位耶穌的敵人正好聽到耶穌的教導，就公開向祂挑戰說：「誰是我的鄰舍呢？」耶穌便以好撒瑪利亞人的故事來回答，祂清楚地表明，我們的鄰居就是任何需要我們幫助的人，不管他的種族、信仰、膚色、國籍或文化背景如何。<sup>4</sup>

我們之所以能夠愛我們的鄰居、盡力把和平帶到世上，是藉著請求「和平之君」——耶穌<sup>5</sup>，賜給我們所需要的愛去愛別人。當我們與上帝的愛連接時，祂在我們之內的靈，能給我們力量去做凡人所做不到的事：真的去愛別人，就如我們愛自己一樣。

聖經談及耶穌，「基督本人就是我們的和平；祂使猶太人和外邦人合而為一，以自己的身體推倒那使他們互相敵對、使他們分裂的牆。」<sup>6</sup>上帝那超自然的愛，才能為我們之間帶來真正的和平、團結和相互尊敬。

「人是看外貌，耶和華是看內心。」<sup>7</sup> 我們的天性並非如此，但當我們允許上帝的靈存在於我們的心中時，我們就會擁有祂的神性。<sup>8</sup>只有在那時，我們才能不去看別人的膚色，而是以上帝的眼光去看他們的心和靈。

即使懼怕、偏見和憎恨已經在你心中根



<sup>1</sup>箴言10:12

<sup>2</sup>以賽亞書9:6

<sup>3</sup>約翰一書4:8

<sup>4</sup>以弗所書 2:14[英/現]

<sup>5</sup>加拉太書5:14

<sup>6</sup>撒母耳記上16:7

<sup>7</sup>路加福音10:25-27

<sup>8</sup>哥林多後書3:18；以弗所書4:23-24；歌羅西書3:10

## 聖經精粹

### 寬容

無論我們之間的差異為何，上帝要我們和平相處。

利未記19:34A

詩篇34:14

羅馬書12:18

帖撒羅尼迦前書5:15

寬容需要耐心和寬恕。

馬太福音18:21-22

路加福音17:4

羅馬書15:5

哥林多前書13:4A

歌羅西書3:12-13

寬容建立於對事情的共識上。

羅馬書14:19

哥林多前書9:19-22

以弗所書4:3

腓立比書4:8

我們要寬容他人，因為我們自己也需要被寬容。

馬太福音7:12

路加福音6:31-33

寬容是上帝的行事方式。

馬太福音5:9

馬太福音5:43-48

以弗所書4:32

腓立比書2:3

希伯來書12:14

深蒂固了很多年，上帝之愛能將它全部清除掉。你一旦親身體驗上帝對你的愛及寬恕，去愛他人和寬恕他人就變得容易多了。然後你便能將「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」<sup>1</sup>

當你向耶穌敞開心扉時，祂能奇蹟般地釋放你，使你脫離對他人的憎恨和惡意之綑綁。「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」<sup>2</sup>

如果我們對膚色沒有偏見，無視種族的分別，當我們看其他種族背景的人時，唯一看到的事情只是愛——愛的色彩，那麼這個世界會變得多美好啊！這是可能的，「因為你們在基督耶穌裡都成為一了。」<sup>3</sup>

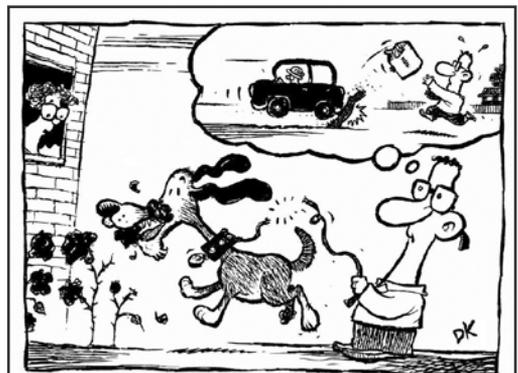
你想對別人擁有這樣的愛嗎？你只需要請求就行了。上帝是那麼的愛你，以致派遣耶穌來為你捨命。「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子[耶穌]賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。」<sup>4</sup>

你只須對耶穌說你很抱歉，請祂原諒你，祂會白白原諒你所有的罪過，並賜給你永生。藉著誠心做類似以下的禱告，你現在就可以接受耶穌作為你的救主：

親愛的耶穌，我想認識您。謝謝您為我捨命。請原諒我做過的所有錯事。我現在打開我的心門請您進入，並請您賜給我您永生的禮物。請用您的愛來充滿我，並請幫助我能更為容忍別人，不管他們是什麼人也好。阿們。

聖經告訴我們，不久耶穌將親自「有能力、有大榮耀」地返回地球，並在世上建立上帝的王國。「世上的國成了我主和主基督的國。」<sup>5</sup>到那時，剝削、排外的人類政體將不再存在。

那時種族之間的界限及障礙將被清除，世上熱愛和平的人們將真正融洽地團結在一起。「各方、各國、各族的人都事奉上主。祂的權柄是永遠的…這國不舉刀攻擊那國；他們也不再學習戰事。」<sup>6</sup> ●



當克雷斯韋爾先生看見他的狗，猛襲歐哈拉翰太太心愛的玫瑰花叢時，他記起有次曾她倒車，因為汽車的加速器故障而撞倒他的信箱時，他很快就原諒了她，這使他感到寬心多了…

<sup>1</sup>以弗所書4:31,32    <sup>4</sup>約翰福音3:16

<sup>2</sup>哥林多後書5:17    <sup>5</sup>啓示錄11:15

<sup>3</sup>加拉太書3:28    <sup>6</sup>請閱但以理書7:14; 以賽亞書2:4

當我們知道每件事都有  
兩面時，讓我們只看光  
明的一面吧。——印度  
聖雄甘地

**你**今天過得很不順利--工作上遇到了一個問題，和你的那一半發生了些口角，收到一個壞消息：一個親戚的健康狀況惡化了，不小心打碎了自己最心愛的咖啡杯，廚房的洗滌槽開始漏水。好像沒有多少事值得高興的。的確是如此嗎？

下次遇到讓你沮喪的一天時，試一試以下這個靈性練習。

它的概念很簡單。耶穌就是「和平之君」<sup>1</sup>，我們可以花時間和祂在一起，享受最大的平安。聖經告訴我們與耶穌親近的一個可靠途徑：我們可以透過感恩和讚美進入祂的殿。<sup>2</sup>

藉著讚美上帝，甚至為我們面對的困難而讚美祂，會使我們得到賜給我們力量的上帝之喜樂<sup>3</sup>，來讓我們得以度過困境。讚美會帶來喜悅，而喜悅會增添力量。當我們讚美上主時，會忘掉自己的問題和顧慮。我們的注意力不是集中在自己身上，而是在上主和祂的恩惠上，而這會給我們內心帶來甜蜜的喜悅。有了這種喜悅在心中，我們就不再被自己消極的感覺、懷疑、擔憂和懼怕所負面影響了。

找一個安靜的地點。在哪兒做這個靈性鍛鍊都可以，只要你知道你能有10到15分鐘安靜、不被打擾的時間就行。

現在開始在腦中列出今天困擾你的每



一路讚美得平安

一種靈性鍛鍊

一件事——大事小事，所有的問題。每列出一項，就將你的思緒引向耶穌，感謝祂幫助你面對並解決那個問題，並感謝祂事情並非更糟。

要明確具體。一個一個地說出你對每個問題的感謝。比如：「謝謝您耶穌，工作上的問題得以在午飯之前解決。現在我更了解老闆的期望是什麼了。」又或者是：「感謝您，儘管外婆有病，她的心情仍很愉快；感謝您，因為外婆有一個很勝任的醫生；感謝您在這段時間對她的照料」等等。

一旦你這樣做，便很快會開始感覺好起來了！然後再花幾分鐘時間，為今天發生的好事情去感謝上主吧！按事情發生先後順序來回想一下你的一天，你大概會很吃驚地發現，原來你經歷的好事也很多呢！

這是個非常好的靈性鍛鍊，你每天都可以做，而不僅僅是在不順心的日子才做。養成習慣去為你生命中的每樣事物讚美上帝，不管是好還是壞，漂亮還是醜陋，快樂還是悲傷，然後你就會感受到平安和滿足。●

<sup>1</sup>以賽亞書9:6

<sup>2</sup>詩篇100:4

<sup>3</sup>尼希米記 8:10

# 從廣島事件到永恆幸福

貞子·凡普頓



我生平看過第一個有藍眼睛的人，是個美國戰鬥機飛行員，他差一點就對我媽媽和我開火。那年我十歲，當時我正在幫媽媽在山上摘橘子，一隊美軍戰機飛過我們島的上空，向廣島附近的日本軍港飛去。其中的一架飛機飛離了隊伍，徑直朝我們飛來。我媽媽大聲喊道：「他們的目標是我們！」

我們朝田邊的一些大樹跑去，想躲在下面，但很快就意識到，我們來不及跑到那裡。媽媽把我擁在懷裡做最後的一次擁抱，同時我們驚恐地向上望。我們的目光和年輕飛行員的目光相遇，也許是看到我們只是手無寸鐵的母女倆，他改變了主意，因為他沒有開火，

而只是快速地拉升飛機越過山脈飛走了。

我於1934年1月7日出生在日本西部廣島瀨戶內海（內陸海）一個美麗的小島上。我七歲那年第二次世界大戰爆發了。由於戰爭造成物資短缺，我的父母不得不結束他們的服裝店，去做任何能找到的工作，最後他們到農場上做工。

1945年8月6日早上8點15分，那年我11歲，突然間一切都變為黑暗。黑暗之後，隨之而來的是一道耀眼的紫光，接著就是極其恐怖的轟隆巨響和大地的震顫。美軍在附近的廣島市投下了第一枚原子彈。防空警報拉響了，我的那個小小學校裡的所有學生都被安靜

地帶離疏散至避身之處。

我們鎮上的許多人匆忙趕到廣島想搞清楚發生了什麼事。在那裡，他們發現市中心方圓二公里範圍內，幾乎所有的人都死於爆炸，而其餘的人則身陷極為痛苦的折磨之中。

人們悲痛地返回鎮上，沒想到不久後，他們竟發現自己患上了不知名的奇怪的病，後來發現是輻射病。很多人最後都死於這個病，而其他人則終生因患這病而受苦。

你可以想像，這些事情讓我對外國人，尤其是美國人深深懷恨在心很多年。

之後我在大阪大學醫學護理學院學習護理專業。我當護士三十年，並成為深受敬重的大阪市立醫院的護士長，人們認為我是個既專業又勤奮工作的護士長。然而我沒有意識到，由於戰爭的經歷，造成了我對外國人根深蒂固的怨恨之情，如果我的病房裡收了任何外國人，我都會保持距離，並派其他護士去照顧他們。

由於心臟問題，我五十多歲時就退休了，並搬到位於大阪東南部美麗太平洋濱海的潮岬。在那裡，我和一位也剛退休的老朋友一起住了下來。

住在海邊這樣自然的環境中，釣魚、享受自然，剛開始的兩三年對我來說就像天堂。然而，不久我開始因為徒勞無益的生活而感覺孤獨和變得憂鬱消沈。

我的姐姐莉蒂亞向我介紹對耶穌的信仰。她建議說，我只要請求耶穌進入我的心中，就會找到我萬分需要的愛、真理和快樂。我對上帝沒什麼興趣，但出於對姐姐的尊重，我禱告接受了耶穌。

我們在海邊的平靜生活沒持續很久。我心愛的朋友腦出血，進入昏迷狀態，兩天後就

過世了。我非常悲傷絕望，並心想自殺。

莉蒂亞感覺到我的意圖。她打開聖經給我看一個關於希望的經節，但我完全不能理解。之後她告訴我有關耶穌的愛，並說祂能治癒我的心。我們談了好幾個小時，直到莉蒂亞突然注意到我臉上的表情完全改變了。她建議我去照鏡子。我看到我的神色改變得那麼大，看上去就像個小孩子，快樂並帶著笑容。

莉蒂亞接著告訴我關於耶穌，以及祂那美好的愛、生命和力量。我很快就發現，我親愛伴侶的離世不再讓我那麼痛苦了。我實際上可以感覺到耶穌愛的臂膀環繞著我。

我之所以能領會這些事情，與我本身頭腦清晰的理解力沒有多大關係，其原因是我深深體會到耶穌與我同在，以及祂對我生命中每個細節上超自然的幫助。感到祂與我這麼親近，完全打消了我任何自殺和無望的念頭。

在這之前，我從未接觸過聖經，因為我拒絕任何宗教理念。然而，當我的確有機會親自去閱讀聖經時，我驚奇地發現，我曾有過身體和靈性方面的經歷，在這裡全都有所解釋。

我搬到東京，以便可以和莉蒂亞、還有她那些家庭國際基督徒聯會的朋友們住得近些。聯會中有一些人是外國人。之後，我又體驗到另一個奇蹟般的改變，我對外國人強烈的怨恨竟然完全消失了。事實上，我後來和一個外國人——英國籍的史蒂芬結了婚。我認識到上帝不僅愛我，而且也愛世界上每一個人。

貞子·凡普頓是家庭國際基督徒聯會在日本的成員。●

# 上帝的平安

## 內心的平安

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。——聖徒保羅，腓立比書4:7[現]

如果我們的內心沒有平安，外在的安慰就像一雙金拖鞋穿在患痛風的腳上一樣，無濟於事。——約翰·班揚(John Bunyan)

平安並非因為沒有麻煩，而是因為有上帝與你同在。——作者不詳

我們的日常生活可以很容易就被煩惱、壓力和混亂充斥。但我們隨時可以停下來，透過禱告和默想到上帝面前，在那裡找到平安、並更新振作。——成功座右銘

親愛的、不安的心，平靜下來吧，讓上帝的微笑帶給你平安，祂的愛能撫平所有的錯誤和悲傷；只要去愛、愛、愛，然後寧靜地再等待一下。——伊蒂思·威莉絲·琳(Edith Willis Linn)

耶穌在船上睡覺。忽然起了暴風，波浪打入船內，搖晃著小船。祂的門徒感到害怕：他們擔心風暴，擔心他們的性命。他們來到耶穌面前，搖醒祂，乞求祂的幫助。答案就在祂的力量裡。祂說：「住了吧！靜了吧！」風就止住，大大地平靜了。<sup>1</sup>不管我們生活中有什麼動亂，我們若向耶穌求助，我們也能找到平安。——艾比F.梅

讓我的靈降臨在你身上，並以平安來充滿你。讓我的靈流經你的思想，與你的靈結合在一起，並給你力量。——耶穌<sup>2</sup>

## 與周遭的人和睦

要彼此和睦相處，如此，仁愛和平的上帝，必常與你們同在。——聖徒保羅，哥林多後書13:11

人人渴望和平，但極少人渴望能帶來和平的事。——托馬斯(來自坎普滕的[Thomas a Kempis])

所有愛心工作也是和平的工作。…和平從一個微笑開始。——德蕾莎修女

當耶穌說：「要愛人如己」(馬太福音22:39)時，祂告訴了我們獲得快樂與和睦的秘訣。要記得，「鄰居」並不僅是指住在隔壁的人；你的鄰居是祂讓你遇見、認識的任何人。

當人們不以許多愛來對待他人時，他們之間當然會產生問題。實際上，今日世上所有的惡事，都可追溯到人們對上帝和彼此缺乏愛。即使在今日高度錯綜複雜的社會裡，單純的上帝之愛和對彼此的愛，仍是上帝的解決之道。如果我們愛上帝，我們就能愛別人，遵循祂對生命、自由和擁有快樂的規則，那麼一來，所有人都可在祂之內安享美好而快樂的生活了。——大衛·布蘭特·博格

有時，做正確的事很困難，特別是對那些錯待了你的人。但我沒有說：「以別人對待你的方式去對待別人。」我的生活法則遠超過一般人眼中對公正的觀念，我想要你生活在一個更高的水平上。任何人都可以好的態度對待好人，但以好的態度對待那些不是很好的人，才是更慷慨仁慈和得到我更多祝福的人。——耶穌

<sup>1</sup>馬可福音4:35-41

<sup>2</sup>係耶穌的引言，但未註明聖經章節出處，此乃摘自不同的人在禱告時，從耶穌那裡得到的個人訊息。

## 在衝突世界中的平安

使人和睦的人有福了，因為他們必稱為上帝的兒子。——耶穌，馬太福音5:9

我們盼望有一天，愛人的能力，會取代對權力的愛。到那時，我們這個世界才會知道和平的祝福。——威廉E. 格萊斯頓(William E. Gladstone)

和平不是一種國與國之間的關係。它是寧靜的靈魂所帶來的一種心靈狀態。和平不僅僅是沒有戰爭，它也是一種心態。只有和平的人才能擁有持久的平安。——賈瓦哈拉爾·尼赫魯(Jawaharlal Nehru, 前印度總理)

因為人類拒絕了上帝的愛和祂愛的法則，導致人們對他們的鄰人那麼自私而殘忍。人對人之不人道，如由壓迫、暴政和剝削而產生的各種奴役世人之行為，在今日這個令人困倦的世界四處可見。數以千萬的人遭受不必要的飢餓和營養不良，還有疾病、健康不良、貧困、過度勞累和虐待之苦，更別說戰爭的折磨，和長期、可怕、無安全感的惡夢了。

——大衛·布蘭特·博格

為那些此刻正在遭受戰爭蹂躪的人祈禱吧。他們需要你的禱告，他們每個人都需要我——和平之君。——耶穌。

## 與上帝和睦

我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與上帝相和。——聖徒保羅，羅馬書5:1

即使你身處戰爭和混亂之中，你的內心仍可擁有平安。你可藉著請求耶穌基督進入你心中而得到平安。祂說：「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去。」<sup>1</sup>

——大衛·布蘭特·博格

「敬畏耶和華的，大有倚靠；祂的兒女，也有避難所。」<sup>2</sup>這個避難所是應許要給所有相信上帝之人的，然而很少人願意踏出這一步。我對你說，我親愛的，過來吧，來到我的保護之翼下，進入我的避難所，你便可以體驗到我的愛與我的平安。

——耶穌

<sup>1</sup>啓示錄3:20

<sup>2</sup>箴言14:26

# 寬恕乃是 上帝賜予的

寬恕的能力是我賜予人類最大的能力之一。它是上帝的神性和本體的一部分，而當你不斷這樣做時，你獲得如上帝般的性情。你有寬恕他人的能力，這使你超越凡人的卑微。

選擇寬恕他人是大多數人最難做到的事情之一，特別是當對方不值得被寬恕時。寬恕之所以那麼困難，是因為這不是人的本性。人的本性吶喊著要報復和懲罰；但為何要讓自己拘限於人的本性呢？

我來到世上，就是為了要帶給你寬恕和救贖，使你脫離罪。但我來，也是要解救你擺脫人性的束縛。當你接受我作為你的救主時，你也得到了我的一部分超自然之本性。你一旦接受了我，如何讓這份超自然的本性支配你的生命全在乎你自己，並映現在你所做的選擇上。因為我本性中最突出的特點之一，就是隨時願意去原諒，所以你能多快去原諒別人，可以顯示出你讓我的超自然神性支配你有多少。

錯待你的人是否應當得到寬恕，不是關鍵，關鍵是你去做正確的事。沒有人真的配得到寬恕。他人若做錯了，他們應當得到公正的處罰。但寬恕大過公正。公正是屬人性，寬恕是屬神性。

寬恕錯待你的人，就如你的天父寬恕了你一樣。