

改變你的生命 改變你的世界

ACTIVATED

活躍人生

第十一卷 第五期

額外的補助

困難大，幫助更大

儉樸好生活

如何在經濟低迷下保持屹立

誰值得愛？

可改變你生命的答案





編者的話

生活充滿了問題——疾病、事故、財務、家庭、喪失親人等各種問題，不勝其數。我們懷疑：「這些事情發生難道不是些錯誤嗎？」「如果真如聖經約翰一書4章8節裡所說的那樣，上帝就是愛，且像聖經多次會提及的，祂真的就像父親那樣關心我們，那麼，為何會有這麼多問題呢？」

我們首先要明白的是，上帝並未造成這些問題；問題乃來自人的錯誤決定——他人的或我們自己的決定。導致問題的不是上帝，不過祂的確會允許這些問題發生在我們身上。祂這麼做的原因，幾乎就如問題本身種類一樣多。有時，祂利用問題來提醒我們，在解決問題上，我們是多麼無法勝任，因此我們會向祂求助。有時，祂允許這些事情發生，並藉著為我們解決這些問題，來向我們顯明祂是多麼愛我們。有時，這些問題發生是要考驗和加強我們的信心。有時，它們發生是要使我們更懇切誠摯地禱告。有時，它們發生是要教導我們學習在面對逆境時，有耐心或積極的態度。有時，它們發生是要使我們保持謙卑。有時，它們發生是要使我們更有智慧。還有時，它們發生是要幫助我們感激自己獲得的其他福分和沒有的問題。問題發生的原因有很多，但無論原因為何，上帝總是想要它們最終會使我們受益。「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。」¹

當然，上帝能實現祂美好目的的速度及程度，大部分有賴於能從我們這裡得到多少合作。本期《活躍人生》雜誌，說明如何由上帝那裡得到你的靈性資源，並與祂配合，那麼即使在似乎最壞的情況下，祂也能帶給你祂的最佳益處。

基斯腓立普斯

《活躍人生》編者謹上

1. 羅馬書8:28

歡迎您訂閱《活躍人生》雜誌！請利用郵政劃撥帳號50066302訂閱，戶名為宏昀股份有限公司，一年訂閱費為新台幣600元，兩年為新台幣1200元，以此類推。請在劃撥單上註明您的姓名、電話、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。

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

宏昀股份有限公司出版發行
251 台北縣淡水鎮興仁路9號
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：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
www.activatedonline.com

Activated Europe

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

Activated Australia

+61 2 8011 4345
Email: info@activated.org.au
www.activated.org.au

主編 基斯腓立普斯
本期譯者 張雅各、徐玲
美術設計 松岡洋子、馬柯
發行人 魏德勝

© 2010 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》。



奔跑賽程

艾比F.梅

兩小時五分十秒：這是肯亞選手塞繆爾·瓦尼魯，在2009年4月倫敦26.2英里（42公里195公尺）馬拉松比賽中，首先抵達終點的成績。

十三天：這是因脊柱受傷而下身麻痺的英國士兵菲爾·帕克少校，完成同一次馬拉松所用的時間。在三萬六千名參賽者中，他最後到達終點。此堅忍不拔的壯舉，為慈善工作籌募了六十多萬英鎊（約一百萬美元）的資金。

瓦尼魯因其速度上了頭條新聞。帕克成爲頭條新聞，原因不在其速度，而是他的勇氣和毅力。上千群眾聚集在比賽終點歡迎他，恭賀他排除萬難，參加比賽，甚至跑完了全程。一年前，在他受傷後，醫生斷

言，他再也無法走路。事實上，僅在馬拉松比賽前一個月，他才學會靠著拐杖再次行走。


儘管他們兩人都因其成績而受到敬仰，但派克的勝利不同尋常。他每天要用六小時走完痛苦而又令人精疲力竭的兩英里賽程，然而，他從來沒有孤單。祝福者——朋友和陌生人，一起陪伴著他，與他同行，鼓勵他，從起點直到終點。在他網站的賀電中，也包括來自查理斯王子表達欽佩的訊息。

生命的道路並非總是一帆風順，有時我們會面臨似乎無法跨越的障礙。但我們並非單獨行走。我們也有祝福者——我們的家人和朋友們，一路上鼓勵我們。我們也有一位「王子」的支持，祂並不是屬這個

世界的王子，祂乃是「和平之君」耶穌。祂承諾會幫助我們超越環境、排除萬難、堅持不懈、戰勝困難。祂告訴我們說：「我的恩典夠你用的，因爲我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」¹ 因此，「讓我們存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望爲我們信心創始成終的耶穌。」²

艾比F.梅是家庭國際基督徒聯會的成員，《活躍人生》雜誌特約撰稿人。✍

-
1. 哥林多後書12:9
 2. 希伯來書12:1-2
 3. 馬太福音28:20；希伯來書13:5



永不孤單

你心裡若有耶穌，並與祂攜手同行，你就永不會形單影隻；你將總會有人陪伴，有人愛。無論你在哪裡，祂的雙手都在庇護你，祂會照顧你的。唯有耶穌是你永不必放棄、不須撇下且永不會失去的擁有物。你可隨意盡量把祂給出去，但你仍會永遠擁有祂，祂總在你身旁。³ ——大衛·布蘭特·博格



額外的補助

維珍尼亞·布蘭特·博格

你是否有過離家在外，突然發現身無分文的情形？我離家上大學時，就曾有這樣的經歷，這讓我焦慮得夜不成寐。突然，我想到我可寫信給我的父親。當然，我本來應該更小心預算我的支出，但我知道，他一定會了解的。當我做了那個決定時，我如釋重負！我父親以前曾多次幫助我，我知道他肯定會再幫助我的。在那封信抵達家和我接到回信之間的那段日子裡，我感到完全安心。[編者註：這件事發生在一百多年前，那時沒有電子郵件，甚至連電話也不那麼普遍。]我需要請求的是額外的補助，但我知道他一定會幫助我的。結果不出我意料。

我們都會有這樣的經歷：困難突然發生在我們身上，然而我們力不從心。環顧四周，但無可行之道。於是，我們請求上帝額外的幫助。

你也許知道每天如何從祂那裡獲得幫助，你倚賴祂的幫助，並滿懷感激。然而，當上帝告訴我們：「要在患難之日求告我，我必搭救你，」¹ 祂所說的不止於此。祂指的是在特殊情況下的額外幫助，當我們特別軟弱時賜予額外的力量；當我們有特別需求時給予

我們的天父隨時都在我們身旁，只需一個禱告就能與祂溝通，祂等著要寬恕我們，並賜給我們那額外的幫助。



額外的物資供應；當我們承受特別大壓力時賜下額外多的恩典；當我們有需要時使我們的智慧增加；當他人需要透過我們來感受到上帝之愛時，祂會賜給我們加倍多的愛。我們向天父求助，祂就在我們需要克服某個特別困難時，賜下額外的幫助。

我曾聽有人這麼說：「我們遭遇患難時，上帝應許會與我們同在，但祂從未應許會解救我們脫離患難。」那些人需要更仔細去閱讀以上那句經節。祂解救他們的速度，或許不如他們想要的那麼快，或按照他們所期望的方式去解救他們，但祂的確應許會拯救我們。祂說：「在患難之日求告我，我必搭救你。」祂應許會兩樣都做。

但以理在獅子坑裡時，上帝肯定與他同在，而且也把他救出了獅子坑。² 我們知道，祂不但與沙得拉、米煞、亞伯尼歌同在烈火的窯中，因為尼布甲尼撒王說他看到火中有四個人——「那第四個的相貌好像神子」³ 而且，上帝也把他們解救了出來。

當我們遭遇困難，而上帝沒有馬上解救我們時，這通常是因為我們被拯救的時間還沒有到；我們可能還需要先做一些事情，也可能仍需要學習一些功課。我們一旦找

到、做到或學會那些事，祂就一定會解救我們。

我曾有時對自己的失敗沮喪到了極點，甚至無法向上帝求助。但當我把注意力從自己的過錯及缺點，轉移到上帝的應許上時，祂就解救了我。我一祈求，祂就把額外的幫助賜給了我。

在如何克服困難方面，各種建議滿天飛。「用跳舞來跳離你的麻煩。」「就儘管保持微笑。」「每天尋找好看的东西。」「為別人做點好事。」沒錯，我絕對相信積極的態度和行善，它們能使你不去想自己的困難，但它們卻不一定能使你脫離極度的困難。

在我與耶穌之間建立起個人關係之前，有段時間，我曾是一個無力照顧自己的病患。有個信心比我還小的人不斷告訴我：「堅持下去，堅持下去。」但我的問題正是在此——我沒有什麼可以讓我堅持下去的事物！但是，感謝上帝，身為上帝的信徒，支持我們的不僅是事物，而且是真實的人！「上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」⁴

有一天，我的車子在一條荒涼的道路上拋了錨。我單獨一人，非常急迫，突然想到從前有位朋友就住在附近。我說「從前」，是因為儘管

我經常會想起這位朋友，但已經很久沒有去拜訪她或打電話給她了。我知道，她一定會樂意幫助我，然而我就是鼓不起勇氣，走到她家去向她求助，因為我已忽視了她那麼久。我坐在車裡，設法鼓足勇氣這麼做，但結果並沒這麼做。

當我們日復一日地，沒有思想著上帝、讓祂參與我們的活動，在小事上沒有徵求祂的意見和幫助，未曾感謝祂的美善，或不花時間從祂的話語中汲取靈感鼓舞及學習時，情形也會像這樣。如果我們一直忽視祂，到了我們有麻煩時，向祂求助就會相當難了。這麼做的確很難，且讓人感到謙卑，但總比繼續掙扎要好得多。我們的天父隨時都在我們身旁，只需一個禱告就能與祂溝通，祂等著要寬恕我們，並賜給我們那額外的幫助。

維珍尼亞·布蘭特·博格 (1886–1968) 是家庭國際基督徒聯會創始人大衛·布蘭特·博格的母親，並是著名的福音証道家和牧師。她曾主持福音廣播電台節目《靜想時分》十五年。本文編自她的一篇廣播稿。²⁸

1. 詩篇50:15 3. 但以理書3:24-25
2. 但以理書6:16-23 4. 詩篇46:1

重新振作

妮柯絲·瑪婷奈茲

這是非常美滿的一天。世界真美好，我在往辦公室的路上邊走邊這麼想。我辦公室裡的電腦鍵盤，召喚著我的手指去撫摸它。

顯示器一亮，我就知道出了大問題。我的硬碟當機了。

過了好一會兒，我運作緩慢的大腦才意識到問題有多嚴重，我突然領悟到這下可慘了。我整個人就如夷平地面的推土機猛烈抨擊一般。我的肚子裡五味雜陳，視線一片模糊，頭腦空白，天旋地轉。

過去六個月的辛苦工作——文章、平面設計，以為被妥善保管、存留在硬碟上的所有那些寶貴的精神能量，全沒了。

永遠沒了。

我最大的恐懼，就像隕星從天墜落，重重砸在我的身上。我被挫敗、困惑、哀痛和失落感所吞沒。

為什麼，啊，為什麼我沒把資料備份起來？現在，所有點點滴滴的靈感創意都遺失了，消失在遙遠而未知的網際空間裡。我再也無法把它們找回來。

但，接著，我想起愛迪生也遭遇過類似的災難。他的工作室著了火，多月、多

年、甚至幾十年來許多未完成的發明，都化為烏有。

「我所有的錯誤都消失了！」他令人吃驚的開心地說。然後，他立刻重新投入工作。

我不知道自己是否仍有足夠殘餘的積極力量，可使我像愛迪生那樣，勇敢地重新開始。然而不管怎樣，想起這個故事減輕了我的痛苦，也化解了那種令人頭昏眼花的失敗感。我努力掙扎，從挫敗之處站起來，讓嘴角勉強擠出一絲微笑。

哦，生活中有些事情看來就是完全不公平！但在那時，我拒絕讓失敗戰勝我，或影響我未來要做的努力。我決定不把這個情況看成是結束所有方案之災難，而是每項尚未完成之未來方案的新開始。

這是自「毀壞之日」後我第一次寫作。「我所有的錯誤都消失了。」我說。我不會就此放棄，我要重新振作，回到電腦前，準備重新開始。

只是這次要有備份檔案。

妮柯絲·瑪婷奈茲是家庭國際基督徒聯會在德國的成員。

當生活中不可能之事大到遮天蔽日時，握住上帝的手，亦步亦趨隨祂而行。

——亞麗安娜·基廷(Ariana Keating)

當問題依舊時

雪儂·夏勒

有些問題是短期的，比如突然流感發作，或在工作上與某人暫時不和。有些問題可能會持續更久得多，譬如說慢性疾病、殘疾或上癮，失去親人，長期努力克服某種個人的弱點，如憤怒和憂鬱。你可能需要與這類困難爭鬥數週、數月甚至數年。

有時，即使你覺得自己已竭盡全力——你一直在禱告，閱讀和遵行上帝的話語，請求祂實現祂的應許，努力去信靠祂，但問題仍然存在。你仍看不到任何回答，這確實會令人感到沮喪。

在這種情況下，上帝也許在考驗你，看你是否會繼續信靠祂，為祂賜給你的其他美好事物而感謝祂，即使祂現在看來好像沒有回答你所禱告的某件事。「我們行事為人是憑著信心，不是憑著眼見。那沒有看見就信的有福了。」¹ 上帝喜歡看到祂的兒女表現出信心，而祂應許會大大獎賞那些勇敢經受信心被考驗的人。

如果上帝在你的生命中動工，要培養出某種特殊的品格，這個過程可能需要一些時間。煤塊不會在一夜之間就變成鑽石，我們的生命也是這樣。

當你認為自己已經到了智竭力窮的地步時，就再多堅持久一點。耐心經常是打開上

何謂失敗？失敗不過是教育，是邁向更好之事的
第一步。

——溫德爾·普菲利普斯(Wendell Phillips)

帝祝福之門的鑰匙，有時，我們就是必須願意去等待祂的回答。雖然我們也許期望上帝現在就解決我們的問題，但祂可能知道，遲一點會是一個更好的時機。上帝安排的時間是最完美而無懈可擊的。「祂所做的事都好。」² 相信祂吧！

信心就是相信，信心就是信靠。信心不會放棄，信心拒絕視任何事為不可能。信心拒絕允許環境或爭戰，來奪取因信心而有的喜樂與平安。

如果我們拒絕承認失敗，且無論怎樣都緊緊依靠上帝，如果我們下定決心堅信祂的應許，那麼儘管我們可能看不到它們被即時實現，但勝利最後必屬於我們。這樣的信心是不會被擊敗的，上帝總會幫助我們通過一切難關。

雪儂·夏勒是家庭國際基督徒聯會的成員，也是《活躍人生》雜誌特約撰稿人。

1. 哥林多後書5:7; 約翰福音20:29

2. 馬可福音7:37

誰值得愛？

瑪利亞·芳婷



人們不需要是完美的才值得我們去愛，他們也不需要是毫無缺點、討人喜歡或容易相處的。還好是如此，因為沒有人總是那麼美好；我們中沒有人是完美的。上帝不期望我們是完美的，但是祂期望我們要對彼此表現出愛及諒解。「因為全律法都包在『愛人如己』這一句話之內了。」¹

當人們親近地生活在一起，或緊密共事時，很容易變得對彼此有負面及批判的心態。而當然，這對改善事情是毫無助益的。這種情況反而會成爲一個論斷、批評、衡量彼此的惡性循環，破壞友誼和工作關係。

但我們不必甘受其害。我們另有選擇，我們可建立一個鼓舞鞏固彼此的循環，也就是在不順心的日子，仍對彼此表現出愛，互相原諒對方的錯誤，彌補別人的不足，盡

量使彼此發揮長處。愛人的也會得到愛。這麼做不但能鼓舞他人盡力而爲，且能贏得上帝的祝福，使我們都很快樂。

與其看別人給予我們多少，或是否值得我們的愛與幫助，我們應該請求上帝賜給我們更多愛。上帝的愛是無條件、強大而單純的，不受我們凡人許多過錯及缺陷的影響。我們應該向祂祈求這種不會視情況條件而定的愛，換句話說，不論我們是否與別人合得來，仍可以賞識人們原本的模樣，即使他人遲到、自私、粗魯、不修邊幅、毫無條理，或甚至完全錯了，這愛仍會愛他們。

當然，缺乏愛心的原因有很多。好批判他人是其中一項，自我爲中心是另一個原因。當我們只關注自己的需求和想要的事物時，難怪我們看不到別人的需求。自私

是另一個原因，我們以爲給別人時間和注意力，會付出超過我們想給或想得到的。忙碌是另一個原因，我們那麼專注於實現自己的目標，以致沒有查覺到這麼做對別人的影響。壓力也會阻礙人給出愛，因爲壓力大時，最重要的事似乎就是那件帶給我們壓力的事。驕傲是另一個原因，因爲把愛付諸行動或以言語表達愛，是需要我們謙卑自己的。我們的驕傲告訴自己，等待對方先採取行動。此外，對過去的傷害耿耿於懷、無法寬恕對方的怨恨心態，會致使我們無法愛他人一段長時間。

同時，我們發覺很難去愛的那個人，也有可能與任何人都相處不來。也許他們行事爲人的模式有問題，也許他們缺點很多。

我們總能找到不去愛的理由，如果我們只有在容易時才願意去愛的

話，每個理由看來似乎都會合理。但當我們設身處地為他人著想時，就會明白一點點的愛，可以造成多大的不同。那時，所有的藉口都站不住腳了。

使徒保羅曾說，沒有愛，我們的生命其實毫無價值。論及我們的才能和成就，甚至所做的犧牲，他這樣說：「沒有愛，我就算不得什麼。」²

人的天性是沒有不偏心、無條件的愛。這種愛是超自然、屬天堂的，但並非遙不可及。它是上帝的恩賜，只要祈求就可以得到。「各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的。」³「祈求（上帝），就給你們。」⁴ 它是一份天賦，但我們不會自然而然地就在這方面進步，任何珍貴的事物都來之不易。就像培養一個新習慣來取代舊習慣一樣，學會像上帝那樣去愛，是需要時間、思考、禱告和努力的。我們若想在愛中成長，就必須花時間去愛。

如果以上這些在你聽來的確真實有理的話，那麼何不回顧一下，重新評估你的情況。看看你的生活和目標，並花更多時間去愛。花更多時間在你的親人及所愛之

人身上。花時間投資在友誼上，不只是與那些你已經很親近或合得來的人在一起而已。特意花時間、超乎本份地去愛。此外，你要確定花時間和耶穌有心對心的交流。聖經稱耶穌是「那不能看見之上帝本體的真像，」⁵ 利用那段時間，讓你被祂的愛充滿改變，並為此而感謝祂。

上帝想要賜給你所需要、可讓你感到滿足和快樂的愛，並希望透過你去愛他人。祂想要幫助你發展，使你有能力去給出更多愛，遠超過你以為自己可以做得到的。

愛是一個奇蹟，請求祂賜予你那個奇蹟。請求祂賜給你更多祂的神性，然後就如你已擁有你所需要的愛那樣去行動，做正確的選擇——無私、充滿愛心、謙卑的選擇，那些艱難的選擇。上帝是絕不會辜負你的，祂會用愛來充滿你的心，直到滿溢。

瑪利亞·芳婷和她的先生彼得·阿姆斯特丹，共同領導家庭國際基督徒聯會。✝

生命在艱難中誕生。要進入這個世界，嬰兒必須離開舒適、安全的母腹，在狹窄的產道中經歷一次艱難而危險的旅程。一隻鷹能搏擊長空之前，必須啄破蛋殼，擠裂蛋殼而出生。一隻蝴蝶能以牠斑斕的風采令我們欣喜之前，牠必須先突破牠的繭。

-
1. 加拉太書5:14
 2. 哥林多前書13:1-3
 3. 雅各書1:17
 4. 馬太福音7:7
 5. 希伯來書1:3; 歌羅西書1:15

學會以節儉為生活原則的好處有很多，只是現代人的生活模式和習慣，往往使人容易對於這些好處視而不見。忙碌的生活使我們很少能停下來，有足夠的時間去仔細思考我們在做什麼。我們循序常規而「隨波逐流」，但這麼做卻可能使我們耗盡寶貴的積蓄、健康和快樂。脫離「隨波逐流」的方法有幾種：



自我驅動。許多人習慣無論去哪裡都開車，以致於他們沒有發現騎單車做小差事、步行去健身房（這等於提前熱身，讓你節省時間）或到其他任何近距離的地方，其實是充滿樂趣、健康又環保的。除了達到運動的效果和呼吸新鮮空氣外，還能大量減少排碳，並在途中「體驗生活」，又省錢。不僅如此，運動還能產生健康的天然快感、增強體力。此外，使用公眾交通工具或共用汽車，比起自己開車，也是較為經濟和環保的選擇。

選擇天然。喝大量的水，吃大量的新鮮水果和菜蔬，包括營養高、價格又不貴的季節性蔬果，不但能提升抵抗力，更能因而減少醫療的開銷。

當地的蔬果，通常就含有與螺旋藻之類的昂貴進口健康食品相當的營養價值。根據你所在地區的市況和價格，一些最好的美容和健康產品，也許就是那些最便宜、且在你廚房裡就已有的東西。使用鹽製肥皂和絲瓜纖維清潔皮膚，與用進口原料製造的昂貴去角質霜一樣，能達到使你肌膚光澤照人、柔軟細緻的效果。用木瓜泥敷臉能幫你快速煥膚，而且比乙二醇便宜得多。（但不要留在皮膚上超過十分鐘！）橄欖油是很好的潤唇劑，即使不小心吞下去或被親掉了，也對健康無害。在試用任何自製的健康或美容用品前，一定先要研究一下其好處，與可能的反效果，適度使用通常是明智的做法。

再造的能手

柏拉圖說：「需要是發明之母。」¹ 後來，有人又加上，需要亦是再造之母，意思是，新的挑戰導致人們朝著新的方向，以帶來新的進步。過去兩年來的經濟震盪世況，證明這說法是千真萬確的。許多人因此被迫走出安逸的現狀，再打造他們的事業，或在他們從沒有想過的領域中，找到了前途無限的全新工作生涯。還有些人重新審視他們生命中的優先次序，如今轉而把更多注意力投入以前他們認為沒時間做的事情上，譬如家庭、社區服務、慈善活動、進修或是心靈方面的追求。

如果你想在經濟衰退之際，又或者在任何時候再造自己，耶穌可是這方面的能手。一如聖經上所應許的：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」²



你大概沒有很多時間去製作自己的精華液和護膚霜。不過，即使預算有限，要做到飲食健康、生活舒適，仍是可能的，而且還相當容易。只要平時養成儉約的良好習慣，你便能偶爾吃頓奢侈的大餐，或享用腳底按摩溫泉浴場之類的特殊享受了。

回收利用。到自己的衣櫃裡採購「新」行頭，找一些很久沒穿的衣服，修改一下或做些新的搭配，便能為之增添新的觀感。或者，跟朋友辦個舊物交換活動，在把舊衣物和其他物品聚集在一起，捐給慈善機構之前，提供給彼此挑選交換。

對於老舊或破損、但仍可利用的物品，不要直接就換新的。盡量修理或者轉送給其他會修理再用的人。

避免紙張和相關之物的浪費，盡量電子化，例如在電腦上保存記錄，使用電子郵件等。

自己動手。學做一些從前總是要付錢請人做的事。這樣不但能讓你省錢和學到新技能，說不定還能順便培養個新的嗜好呢。

以價值標準為導向。試圖跟上愛炫富的鄰居，只會讓你在多方面受損。耶穌教導說：「人的生命，不在乎家道豐富。」³ 祂更指明了人生中得到上帝的祝福、快樂和成就感的途徑：「先求上帝的國和上帝的義，這些東西——你真正需要的一切——「都要加給你們了。」⁴

合作。與大家族裡的人或志同道合的朋友住在一起或合作，會比獨自生活做事更節省、更有效率，並能帶給人群體歸屬感。這也是邁向學習「愛人如己」的一步，而「愛人如己」同時也是獲得上帝的祝福與真正快樂的另一個關鍵。

上帝是個偉大的生活教練。當我們跟隨祂和祂的心靈法則時，我們會發現，儉約的生活方式，其實不但更容易、且更可充滿樂趣的呢！

斯瓦締·桑克利察是家庭國際基督徒聯會在印度的成員。²

1. 摘自《共和政體》(Republic)，約在

公元前380年著

2. 哥林多後書5:17

3. 路加福音12:15

4. 馬太福音6:33

重新開始



我的心沈入無底深淵，即使流不盡的淚水，也洗不去我的悔恨和絕望。事情怎麼會錯到這種地步？

直到三年前，我對我的漁夫生活還算相當滿意，只是並不感到真正滿足。我憤恨向稅吏繳交稅金，又怨恨猶太夫子們批評我喝酒和說粗話。使我尤為憤恨的是，儘管大部分的日子裡，我可填飽肚子，但生活從未真的改善。要想第二天不餓肚子，我仍必須出海捕魚。難道我的一生就只是圍著一籃子魚而團團轉嗎？

我沒有去尋找主耶穌，是祂找到了我。祂看來像一位老師，說話不但充滿慈愛，又深具權威。我以前聽過祂講話，那時就知道祂不是個平凡人，但改變了我生命的，是在加利利海邊的那次會面。

我和弟弟安得烈，還有我們的捕魚搭檔雅各與約翰，整夜出海捕魚。兩條船，一整夜，連個魚影兒也沒見著！我只想把魚網洗了，然後回家吃飯、睡覺。

一大群人聚集在一起要聽耶穌教導，而耶穌想借用我的船。祂想把船泊在離岸邊不遠的地方，這樣人人就都能看見和聽見祂，這麼做蠻有道理的。

等祂講完道時，我也把魚網

洗好了，正準備回家，但祂對我們說，把船駛到深水裡，並再次下網——就是我用盡最後一絲力氣洗好的那張魚網。我又累又餓，然而，耶穌身上有股特別的力量，讓我無法拒絕。

當我們把魚網拉上來的時候，裡面撈滿了那麼多魚，幾乎無法收攏。我們把魚拉上船時，船都快被魚的重量壓沉了。

「撇下這些，來跟從我。」上岸後，耶穌這麼對我們說。我們很快領悟到，祂要我們撇下的並不只是這些魚，還有我們的船、魚網、家人和家園——所有的一切。而我們也就這麼做了。那天，我們四個人全都離家跟從了祂，所帶的只有隨身穿的衣服。

在接下來三年裡，我們看到許多神奇的事！祂醫治了無數的人，又行了很多其他奇蹟，例如祂所揀選的我們這十二個門徒，在海上遇到暴風雨的事。耶穌因為要禱告，所以沒有與我們同行，可是當風暴肆虐最猛烈之際，祂來拯救了我們。當時祂在水面上行走，我問那是否真的是祂時，祂告訴我離開船，到祂那裡去。我也在水面上行走了幾步，但接著我恐慌起來，並開始下沉。要不是耶穌拉住了我，我肯定會被淹死。

當我們需要祂時，祂總是在場；可是當祂需要我時，我又身在何處呢？這正是令我深感心痛的原因。我曾數度誇口，我永遠會支持祂，不會為了救自己的性命而拋棄祂，可是看看結果發生了什麼事吧！

兩天前夜裡，當祂在客西馬尼園禱告，敵人來捉拿祂之前，我甚至睡著了，無法保持警醒。之後，我又做了些什麼事？我逃走了，並躲了起來，然後，保持安全距離地遠遠地跟著，看他們會把祂帶到哪裡，怎樣處置祂。當祂在宗教公會前受審時，我在附近的庭院裡等待。那時，一位婦女認出我是祂的其中一名跟隨者，但我斷然否認了。不僅對她否認，另外還有兩次也不認祂。當時，我本可以為祂挺身而出。但我為何沒有這樣做呢？

我真是個懦夫！我那時堅持表態自己不認識耶穌，就是那位曾行過那麼多奇蹟、表現出那麼多愛、我認為是上帝之子的耶穌。無論身為門徒或朋友，我都辜負了祂！

昨天，祂的敵人說服羅馬政府將祂處死。但願我能使時光倒流，我會願意付出任何代價，來換得維護祂的另一次機會……



你若在任何時候，覺得你所面對的考驗、試煉及戰鬥超過你能承受的話，請記得上帝比它們更大。把它們交給祂吧。

——大衛·布蘭特·博格

這是西門彼得的生平，從他當漁夫直至令他痛心疾首的時刻；但結局並非如他想像的那樣悲慘。

耶穌被處死和埋葬後第三天的黎明時分，三位婦女到祂的墳墓去，一位天使向她們顯現。他對她們說：「不要害怕，你們所尋找、被釘十字架的拿撒勒人耶穌，已經復活了！祂不在這裡。來看他們安放祂的地方。去吧，告訴祂的門徒，還有彼得，祂會比你們先到加利利，你們將在那裡見到祂。」

一切就如天使所說的那樣發生了。彼得，不確定自己的未來及該做什麼，再次和他的朋友回到加利利海邊，就是這故事開始的那個地方。他們整夜打魚，但一無所獲，就和多年前的那天晚上一樣。早晨時分，他們看到一個人站在岸邊。祂向他們喊道：「再把網撒下去！」該不會是…耶穌吧？網裡很快就充滿了魚。的確是耶穌！彼得衝動地跳下船，朝岸邊游去，要迎見復活的救主。他們共享一頓魚和餅的早餐，耶穌以曾改變彼得生命的同樣一句話，結束祂與彼得的談話，那就是：「跟從我。」

根據聖經和其他歷史記錄，我們知道彼得戰勝了他的絕望之情，並重新開始。他在餘生繼續傳揚福音和教導他人，是早期教會裡的重要人物。

彼得的生平提醒我們，在我們的生命旅程中，無論曾發生什麼事，我們都可以像彼得那樣，獲得力量，重新開始。我們可以繼續去做更大的事，因為正如彼得後來寫的，我們的信心和盼望都來自上帝，而非我們自己。¹ 只要我們與耶穌保持親近，那麼最美好的事物就會發生了。

這個重述的故事，是根據路加福音 5:1-11；馬太福音 14:22-33；馬可福音 14:66-72；16:1-7；馬太福音 27:1-2；約翰福音第21章所寫。²

1. 彼得前書1:21

2. 以賽亞書40:31

你可以重新開始嗎？

你若覺得很難相信上帝能幫助你克服你過去的錯誤及現今的困境，那可能是因為你尚未接受耶穌進入你的心中。你可以做以下這個禱告，現在就接受祂：

親愛的耶穌，感謝您為我而死，所以我能擁有永生。請您寬恕我曾做的每件錯事和無愛心的行為。請進入我的心中，賜給我您永生的禮物，並幫助我認識您的愛及平安。我感謝您聆聽及回答這個禱告，並從今開始永遠與我同在。阿們。

從重擔中長出翅膀

不論你生命中面臨的障礙是什麼，你總有辦法可以克服它們。當情況變得難以承擔時，上帝會給祂的孩子翅膀。翅膀乃由重擔中誕生。

在這世上有股邪惡的引力，每天都在盡力使我們感到低沉。但同時，也有一股向上的拉力，將我們提升到上帝的內心。「那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」² 那些在上主面前等候的人，他們藉著禱告和在祂的話語中等候，將得以提升至平安、休息的境界。

——維珍尼亞·布蘭特·博格

新的早晨， 嶄新的開始

一種靈性鍛鍊

每天早晨都是一個新的機會，你可用不同的模式去做事，用比以往更好的方法去做——尤其是當我們花時間和上帝聯繫，在我們想要改善的方面徵求祂的看法，並請求祂幫助我們在思想、態度和行為上做出必要調整時，更是如此。事實上，祂再樂意不過、去幫助我們變得更好的了。

清晨復清晨，主愛日更新！
我親愛的主，您的信實何其偉大！
——齊秀恩(Thomas Chisholm)

感恩禱告是開始你一天的一個美好方式，感謝上帝祂那充滿愛心的照顧。試試明天早晨起床時，先花幾分鐘時間做個感恩禱告，而看看這會使你的一天變得多麼不同吧。你可用以下這個禱文，也可用你自己的來這麼做。又或是，先以這個禱告開始，然後再按照你本身的情況，加入一些適合你的細節來禱告。

感謝您賜給我這嶄新的一天，清新而潔淨，未受到昨日之混亂和錯誤的破壞。當我仍在安睡時，您已把它們全都清理乾淨，一切都是新的了。

我感謝您賜給我全新的憐憫、全新的愛、全新的寬恕、更新的力量，還有總是承諾您一定會幫助我。您對我那麼好，對我的缺點和弱點那麼有耐心。您不留心看我的過失，也不因我的過錯而譴責我，總是給我新的希望。

我將我所有的過錯和失敗都遺留在後。請幫助我緊握您的手來前進。✠

主啊，早晨您必聽我的聲音，早晨我必向
您陳明我的心意，並要做醒。——詩篇 5:3

聖經精粹

進步——一次前進一步

請求上帝幫助你設定目標，和籌劃實現該目標的最佳計畫。

詩篇37:23

箴言16:9

箴言19:21

要誠實認真，做你能做到的。

箴言13:4

箴言21:5a

箴言28:20a

傳道書5:15-16

感謝上帝給你的幫助，即使祂的幫助並不立即顯而易見。

詩篇100:4

哥林多前書15:57

腓立比書4:6

把未來交託給上帝。

詩篇37:5

箴言3:5-6

馬太福音6:31, 34

腓立比書1:6

耐心等待你渴望得到的成果。

路加福音21:19

加拉太書6:9

雅各書1:4

雅各書5:7b-8a

來自耶穌的愛

我的財富 都是你的

獲得靈性財富和物質供應的秘訣其實很簡單：知悉我擁有的資源，何等浩瀚無垠。

我的話語包含數以百計、可任你要求實現的許諾。當你閱讀、吸收並要求我實現它們時，你將看到你的禱告得到回答，而這會使你的靈魂感到無比振奮，信心也因此增長。就在你繼續閱讀、吸收和要求我實現我的許諾之同時，我也將繼續回答你、激勵和供應你。我們可共同創造一個所向無敵、牢不可破的成功循環。

這並不意味你的信心永不會衰退，你再也不會經歷艱難時期。只要你活在現今的世界裡，就會經歷人生的高低起伏。問題本是人生必經之途，然而，你與我之間的關係，以及你對我的愛和應許的信心，能造成天壤之別！

