

改變你的生命 改變你的世界

activated

活躍人生

第十一卷 第六期

「美好的比賽」

向2010年世界杯致敬

什麼使得爸爸偉大

可借鏡的十個想法

改變思考模式

使你變得更好的第一步





編者的話

極少事件會如四年一度的世界足球杯那樣吸引世人的注意力。2006年的世界盃總決賽吸引了大約七億一千五百萬電視觀眾，若包括資格賽和淘汰賽，總共超過二百六十億電視觀眾，相當於世上每個人平均幾乎觀看過四次世界盃比賽。當世界盃比賽結果成為報紙頭版新聞時，就連那些平時很少或根本不注意體育活動的人也會被吸引。

對我們這些觀眾來說，視乎我們對足球多有興趣和我們球隊的表現如何，我們經歷的興奮期待感可能會持續一年，總決賽只是幾個小時，慶祝則會有幾天，然後我們再次恢復正常生活。但對那些最為牽涉比賽的球員、教練和其他人而言，世界盃是個決定性的關鍵時刻，它是多年夢想、計畫、犧牲和血汗的頂點。

它是個決定性的關鍵時刻，然而卻不是生命的全部與終結，即使當他們一心要進入世界盃比賽和全力打拼時似乎是這樣。它其實是個里程碑，是一個新開始。真正的考驗此時才剛開始。若失敗了，會怎樣接受現實？他們會放棄，還是會繼續努力，爭取下一次的勝利？若勝利了，會有哪些大門向他們敞開，他們會怎樣面對勝利？他們會利用勝利來進一步發展足球生涯，還是在賽後用足球來鞏固自己的其他事業，或去推廣對他們來說重要的目標及理想？在未來的歲月裡，我們將發現真正有名的人究竟是誰。

這對我們的生命來說也相仿。我們也許不是全世界矚目的運動員，然而，每一天都是另一個機會來省察我們到底真是怎樣的人，並決定我們想要人們如何認識和記住我們。只要我們立志如此去做的話，每天都是決定性時刻。你又如何呢？

基斯腓立普斯

《活躍人生》編者謹上

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》。

「美好的比賽」

羅南·基恩

2010年6月11日：第19屆世界杯足球賽即將於南非開賽。

世界杯足球賽普遍被認為與奧林匹克運動會同屬世界第一體育賽事，本屆世界杯比賽是首次在非洲大陸舉行。成千上萬幸運的球迷，將得以在為本次賽事而修建或改造的運動場裡觀看現場比賽。屆時，世界各地預期將有幾十億人透過電視、無線電廣播和網路，來觀賞他們支持的隊伍在長達一個月比賽中的進展情況。此時是全球性慶祝那位三次奪得世界杯冠軍的巴西球員比利所稱的「美好之比賽」。

我們不少人都喜歡和朋友踢踢球，但這與專業足球是截然不同的。那些足球員具有什麼資格才能參加

南非世界杯比賽呢？當然，首先要有傑出的運動體格能力，但僅具備這一點不足以保證他們的名字會出現在參賽者名單中。不經過辛苦鍛鍊，沒有球員會被選中國家代表隊，來參加世界杯決賽的。每位運動員都必須忍耐多年嚴格且似乎無止境的訓練，都曾受過傷、經歷過痛苦，並必須克服任何其他障礙，才能參加世界杯決賽這個終極的榮耀獎賞。凡進入決賽的，得以登上廣受歡迎、激烈競爭運動的首席舞台。能到達這個程度，無論輸贏，都可說是極為了不起的成就。

我們大多數人不是世界級運動員，但我們仍可運用這些運動員的成功祕訣，就如當今許多自助大師

和自助指南提倡的那樣。首先倡導這種說法的人並不是他們。甚至連使徒保羅都曾經這麼談過。他把基督徒生活與運動員的成就相比：「豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎的只有一人？你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。凡較力爭勝的，諸事都有節制，他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。因此，我奔跑，不像無定向的；我鬥拳，不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我。」¹ 保羅身體力行他所說的，所以，在他生命即將結束時，他能說：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從此以後，有公義的冠冕為我存留。」²

1. 哥林多前書9:24-27

2. 提摩太後書4:7-8

或許沒有人能如比利那樣，表現出集天賦與堅毅精神於一身的世界級運動員之表範。比利出身貧窮，在巴西米納斯吉賴斯州的三心市長大。爲了給家裡多賺點錢，他曾幫人擦皮鞋。他將報紙填進襪子，做成球，來鍛鍊球技。他被認爲是有史以來最偉大的足球運動員，曾獨霸球壇二十年，儘管他沒有參加過奧林匹克運動會，但他被國際奧委會評爲二十世紀最佳運動員。

去查看最新得分紀錄之前，我還想分享一個最後的想法。支持本國足球隊固然是很自然的事，但我們也應該認知所有運動員的努力，無論他們來自哪個國家也好。在這類競賽中，輸者當然遠多於贏者。世界杯初賽過後，三十二個隊伍中有一半會遭淘汰，此後每一輪都會有一半被淘汰，直至冠軍產生爲止。無法參加最後總決賽的球員們顯然會很失望，但他們仍可以爲自己進入比賽和所取得的成績而自豪。

1. 馬太福音25:21



我們每個人在人生的賽場上都有一個機會去盡力而爲。耶穌在天國獎賞那些忠心的人時，不是說「很好——你在比賽中獲勝了！」而是說「做得好，你這又良善又忠心的僕人！」¹ 祂表揚我們盡責；表揚我們做事的品格和獻身精神，表揚我們盡力發揮祂賜給我們的天賦和任務，去愛那些祂安置在我們生命途中的人。我認爲，這才是最美的運動。

羅南·基恩是家庭國際基督徒聯會成員，《活躍人生》雜誌的一位特約編輯。

比利論及足球的偉大

「我不相信所謂『天生足球運動員』的存在。」

「成功並不是意外。它是汗水、毅力、學習、研究、犧牲，最重要的，是熱愛你在做、或你正在學習去做的事。」

「我開始學會接受身為一位先鋒者的生活是艱辛的，他會比大多數人受更多傷，而且很多這些傷並非意外。」

「凡事都在於練習。」

「熱忱就是一切。它必須像吉他的弦一樣被拉緊，並顫動它以縈繞迴蕩。」

價值觀

維珍尼亞·布蘭特·博格

我正在一家小咖啡館裡休息，眺望著大海和遠處的小船，鄰桌的談話突然引起了我的注意，他們說話的聲音很大，整家餐廳幾乎都可以聽到。

「你為什麼把亨利辭退了？」一個人問。

「他沒有價值觀，」另一個人回答說：「每當我需要他的時候，他總是在喝咖啡和休息。在我看來，他把那杯咖啡看得比他的工作還重要。我警告過他好幾次，但到最後，還是必須請他走路了。」

交談轉到了其他話題，但那理念卻一直在我腦海裡迴旋。那個被辭退的人把一杯咖啡看得比工作還重要！

輕風吹動帆船在海面上飛掠前行——我想，有些人也是這樣沿著人生表層飛掠而行，從未培養成任何真正的價值觀。就像那兩人對話中提及的那人一樣，他們把生活的焦點放在不重要的小事上，以致沒有空間容納那些真正有價值的事物。

我認識一個朋友，她花了多年時間辛辛苦苦地建造和裝修一棟鄉間小屋，準備等她退休後，好在那裡頤養天年。可是就在剛完工幾個月後，她得了重病。醫生告訴她所剩時日無多。一天，我去探望她，當我坐在她的床邊時，她說：「我在世的日子已愈來愈短。我把自己僅有的一點，全都花在對我將去之地毫無價值的東西上了。」她領悟到真正價值觀，但為時已太晚！

有時，我但願我們能夠看到所有人生事件的最終結果。那會為我們的生命帶來多大的改變啊！因為若是如此，我們就不會找藉口把時間浪費在沒有多少價值或無足輕重的事情上了。當我們發現永恆之事的價值時，我們就不會把時間只是用在瑣屑的事物上了。

維珍尼亞·布蘭特·博格（1886—1968）是國際基督徒聯會創始人大衛·布蘭特·博格的母親，她並是著名的福音証道家和牧師。✝





默想的避靜所

克提司·彼得·範寇德

我曾參觀一所在古羅馬堡壘廢墟上建造的修道院，它矗立在敘利亞沙漠中一座岩石峭壁上。

它的位置極其陡峭，在距峰頂三百級階梯處，一切物資都要用纜索吊上去。峰頂由三塊石頭修建的拱門，在對我和同來的朝聖者預告，我們就要進入聖地了。

最後，我們必須側身勉強擠過一個狹小的通道，那是從巨石中鑿出、不到兩平方英尺的入口。那讓我們想起耶穌說的話：「駱駝穿過鍼的眼，比財主進上帝的國還要容易呢。」¹ 這句話有一個傳統的解釋，認為耶穌說的是耶路撒冷城牆處一個非常小、稱為「鍼眼」的小門。想要讓駱駝從那個門通過，人們必須卸下駱駝身上的所有貨物，前拉後推、哄牠穿過。儘管我已經拿下背包，但仍很不容易地才能擠過這個小門。

就在那時，一架噴射機從我們頭頂高高飛過，讓我們察覺到它的，是它在蔚藍天空上留下的一道白色煙霧。它的寂靜無聲十分恰當地提醒我們，此地有多麼遠離那

個忙碌而嘈雜的世界。

然而，這所修道院並非供隱士居住之用，它是供那些渴望暫時遠離塵世，想要重新振作靈性、更新生命焦點，以便返回後能奉獻更多的人避靜用的。一位居住在這裡的天主教修士，曾以一位靈性領袖身份，被邀參加一次世界經濟論壇。他剛才回來。

修道院歡迎任何尋求靈性慰藉的人。我們一行大約三十人，各有幾種不同的宗教信仰，大概來自十多個國家。這裡的食宿全部免費，唯一的要求是來訪者要幫助做雜務，並尊重他人的沉思默想時間。

進入修道院，招待我們的是——一杯清茶，我們被邀請坐下來，閒談、觀賞風景。儘管背景各異，當我們一旦彼此認識，一種兄弟之情油然而生。

坐在桌邊，我與一位來自法國的修道院志工攀談起來。他二十歲出頭，我好奇地想知道，是什麼使得他想留在這個遠離文明世界的偏僻之地。

「我在這裡已經有兩年了，」他以迷人的口音說：「之前，我在一家法國知名的公司做總會計師的工作，做得也很成功。那工作因為高薪而好處多多。」

「是什麼原因使你放棄了那一切的呢？」我問他。

「我覺得沒有成就感。有一天，我坐在一間小教堂裡，看到了一個異象，那景象使我領悟到，我把生活重心放錯了。我需要為侍奉他人而活。因此，我就到這裡來了。」

一位德國遊客也加入了我們的交談，我們很快就開始談起世上的一些災難和不幸，有些我們也曾經歷，以及怎樣去矯正它們。幾個小時一晃而過。

那天晚上，我們受邀坐在畫著天堂與地獄、聖徒與罪人的斑駁彩繪天花板下，一起參加彌撒，之後是一頓簡單的晚餐和單獨默想時間。

第二天，當我下山回到山谷時，我凝視著周遭的群山，它們綿延不絕，一直延伸到遠方。這些景



愛是我們生存的目的

色比在上山時讓我感觸更多，因為上山時，我心裡想的一直是前進、行動、到達目的地。

我想像著水從乾涸的河床流過，從峭壁處噴湧而下的壯觀景象。倘若下起雨來，那必是個奇觀。然而，這裡已有四年沒下雨了。

表面上看來，這裡似乎了無生機，但仔細看，峭壁上到處是生命——地衣、幽雅的小野花，偶爾還有些沙漠昆蟲或動物，全都在奮鬥求存。即使當我們的生命似乎乾枯貧瘠，外表幾無變化，就如這些荒嶺時，上帝仍在忙碌地工作。

當我到達山腳時，我決定每天抽出幾分鐘時間，讓我的心靈成爲一座聖殿，在裡面靜默沉思。我學到的默想藝術，並不有賴於身在何處。它是心靈和思想上的平安，不在乎周遭的情況如何，乃是藉著與我們的造物主聯繫上而獲得的。

克提司·彼得·範寇德是家庭國際基督徒聯會在印度的成員。

我們在上，無論成爲什麼樣的人，除非造福他人，否則毫無意義。我們被賜予天賦和才能，目的是要幫助我們去服務他人。當我們服務他人時，我們的靈性得以成長。

我們活在世上，就是要彼此幫助，彼此照顧，互相了解、寬恕和侍奉。我們活著，就是要去愛世上的每一個人。

——貝蒂J.伊娣，《被光擁抱》(Betty J. Eadie, *Embraced by the Light*)

改變思考模式

彼得·阿姆斯特丹

我們有時因缺乏信心，而限制了上帝在我們生命中動工的大能。我們往往太拘泥於以自己的觀點來看事情，而未嘗試以上帝的觀點去看它們。我們的觀點被局限在俗世層面上。當我們發現自己處在這樣的情況時，那就是我們對某些事物該改變思考模式的時候了。

思考模式的定義：決定一個人行為與看法的一套信念或思考方式。其意思就是，我們看事情的方式，我們的態度、想法和相信的事，會決定我們的行為。

取得進步的一個主要關鍵，乃在於擺脫任何會阻礙你的思考模式，並採用對你的行為和看法具有積極效益的全新思考模式。我們全都有一些需要改變的錯誤態度，所以我們需要把它們識別出來，努力矯正為積極的態度。

兩位鞋子推銷員的故事，是個很好的例子。這兩位推銷員都被公司派到非洲。第一位推銷員寫信回總公司說：「這裡沒有人穿鞋子。」然後就遞交了他的辭呈。第二位推銷員卻為當地的銷售潛力而感到非常興奮，寫道：「這裡每一個人都需要鞋子！」

第一個人的思考模式和他的消極態度，導致他辭職。他對當時的狀況持有的思考模式是錯誤的，因而決定了他的行為；在那個情形下，也就是感到絕望與放棄。現在，把他與另一個具有積極思考模式的人相比，「每個人都需要鞋子！」——這兩者之間的差別是多麼大啊！積極的思考模式帶來了信心。在一個人看來是不可能的情況，卻在另一個人眼裡，充滿了無限的可能。我們的思考模式無疑會影響我們的看法，最重要的是，會影響我們的行為。

擺脫任何會阻礙我們的負面思考模式，並接受全新而正面、會改善我們行為和表現的思考模式，是非常重要的。若想要從生命得到最多的收穫，並且奉獻良多，我們應該專注於上帝提供給我們的無限大能。當我們這麼做時，我們看到的是情況的可能性，而非問題。正面的思考模式，會幫助我們以積極而充滿信心的態度來行事。有了信心，任何事都有可能。¹

彼得·阿姆斯特丹和妻子瑪利亞·芳婷，共同領導家庭國際基督徒聯會。

耶和華說：「我的意念非同你們的意念，我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路，我的意念高過你們的意念。」

——以賽亞書55:8-9

1. 馬太福音17:20

物質上的東西



馬丁·麥克坦格

我對東西有這種看法。你瞧，我認為有些人擁有的東西太多了。例如，有些人的車庫或衣櫥，已爆滿到不能再多放一件東西。因此他們租用一個儲藏室，來放那些多餘的東西。

我最近搬家時，必須決定要怎樣處理從上次搬家後所累積的許多東西。噢，我的天啊！那時，我才發現自己也已的確變得跟「那些人」一樣了——東西收集者！

我認為許多問題，是起因於氾濫全球的唯物主義文化。不論何時我們在看電視，聽收音機，或讀雜誌時，我們的眼目會不斷受到廣告的轟擊，告訴我們需要購買的所有最新、最好的東西，這些廣告的確會影響我們。就拿電子配備來說吧，超薄電視、膝上型輕便電腦或手機一上市，人人都會想要，而結果所有

那些功能還十分良好、只是較厚重的機器，就被丟進車庫或衣櫥，和其他東西放在一起了。

想要擁有「東西」的這種心態，也會有其他負面的影響。擁有的東西若太多，會使你不珍惜你所擁有的事物。

當耶穌說：「你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。」¹ 時，祂在告訴我們要以正確的角度看待東西。

還有一點有關物質上的東西，那就是，有些人擁有太多，而另有些人卻連基本的生活必需品都沒有。這真是可悲！

你若正好像我一樣，也領會到自己生活中擁有太多東西的這種毛病，請不要擔心，至少就個人而言仍有解藥。你可認真地看看

你擁有的一切東西，決定你會使用和真的需要的是哪些，然後把其餘的東西送給慈善機構、有需要的鄰居或朋友。就像耶穌對一位富有的年輕人所說的：「要變賣你一切所有的，分給窮人，就必有財寶在天上。」² 這麼做的結果，一定會讓你感到很高興。你的家會好像突然變得更寬敞而井井有條了，你的生活似乎也比較沒有那麼雜亂無章了。

請記住耶穌說的話：「施比受更為有福。」³ 當我們以慷慨之心把額外的東西送給別人時，就是在為今生和永恆積聚上帝的祝福。

馬丁·麥克坦格是家庭國際基督徒聯會在美國的成員。

1. 路加福音12:15
2. 路加福音18:22
3. 使徒行傳20:35



天國的財寶

艾比F.梅



撒該往窗外向西眺望。海浪在輕輕舞動，輝映出落日在蔚藍海面上的琥珀色光芒。日薄西山，他的生命也快要結束了，現在是回想一生的好時刻。撒該一邊回想，一邊露出微笑，他曾度過一個豐富而美滿的生命。他看到孩子臉上現出喜悅神情；看到人們重獲希望，取代了絕望，信心取代了懷疑；讚揚上帝對祂子民的愛，所有這些都是撒該萬分珍惜的回憶。但他的人生並非總是如此……

「奸賊！」

「貪婪的賊！」

「騙子！」

撒該已經習慣了別人背後或當面這樣辱罵他。甚至連乞丐都不心甘情願接受他的施捨。人們以這種方式來對待他這樣富有的人，是很矛盾的情形；但宗教領袖禁止窮人接受他的施捨。他雖在自己同胞中間盡受歧視，卻並未曾阻止他為羅馬征服者效力，他一路升級，直至成為稅吏長。他雖然有錢有勢，卻不受人歡迎。

他如此努力追求積聚財富，無論動機是什麼也好，總之，他追求到了。然而他的生活卻是空虛而沒有愛的。「虛空，虛空！這一切到底是為了什麼呢？」他常常如此自問，他的心聲在回應所羅門寫過的話語，那

些話似乎正刻畫出撒該的生命：「他日日憂慮，他的勞苦成為愁煩，連夜間心也不安。」¹

那天，他被好奇心戰勝了。和其他耶利哥城的居民一樣，他也聽說過這位四處造訪的拉比（猶太教老師），甚至還聽說過祂奇蹟地醫好別人的故事。撒該猜想，沿著這條路上等待的人，多半希望看到奇蹟。前來觀看的人越聚越多，對他來說，能夠一睹為快的希望，越來越為渺茫。以他那麼矮的身材，除非找到個有利位置，否則根本不可能越過人群來看到什麼。

就在那時，他看到路邊有一棵枝幹粗大的西莫克無花果樹。樹並不難爬，撒該很快就在樹上找到一個合適的位置，樹下緩緩移動的人群，盡入眼中。眾人關注的中心是一位身材中等、和善而又有威嚴的男子。

當人群到達樹下時，那人向撒該喊道：「撒該！快下來，我想認識你。帶我到你家裡去。」

從那位不速之客前來用餐的那天起，多年已過。當時撒該並未明瞭，與祂共處的幾個小時有多麼意義深長，但現在回想起來，他發現那段時間不僅改變了他，而且從那時開始，也改變了他和所遇到的每個人之間的關係。

那位「老師」的話深入了撒該的心。他本來就已知自己的生活是多麼空虛，但在那刻他第一次覺悟到，他可以改變它。當晚，他許諾要把他所有的一半財產分給窮人。那可不是個小數目，也不是張空頭支票。撒該實踐了他的諾言，並歸還了他先前以不公平手段徵收的稅金。事實上，凡他所欺騙的，他都四倍償還。

「老師」告訴他：「不要積攢財寶在地上，只要積攢財寶在天上，因為你的財寶在那裡，你的心也在那裡。² 不要為那必壞的食物勞力，要為那存到永生的食物勞力，就是人子要賜給你們的。」³ 聽了像這樣的忠告良言，為積聚財富而收稅，對他而言很快就失去吸引力了。

過了一段時間，撒該終於得以遵照老師的教導行事生活。他學習到，人生最大的誠命是去愛上帝和愛別人。⁴ 他以無私的方式度過餘生。

殘陽即逝，撒該最後一次閉上雙眼，非常寧靜地離開了這個世界，來到另一個世界。歡迎他的是燦爛朝陽，和他很久以前，在那條塵土飛揚的道路上首次遇見後、就一直深愛的救主。

☪

根據傳說及亞歷山大的克雷孟特（約西元150-215年）之著作，撒該後來成為使徒彼得的一名同伴，之後又被任命為駐該撒利亞的主教。

《天國的財寶》一文是依據路加福音19:10所寫。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. 傳道書2:23
 2. 馬太福音6:19-21
 3. 約翰福音6:27
 4. 馬太福音22:37-40

「今天救恩到了這家，因為人子來，為要尋找、拯救失喪的人。」——耶穌，路加福音19:9-10

回答你的問題

以更佳角度

來看事情

問：我知道，問題是生活中不可避免的一部份，然而，我卻似乎總是在不斷應付接踵而來的問題，連喘息的工夫都沒有。我如何才能在被問題難倒之前，就先克服它們呢？

答：你的感歎聽來就像大衛王所表達的心聲：「哦！但願我有翅膀像鴿子，我就飛去，得享安息。」¹ 希望能把所有問題和憂慮都拋諸腦後，覺得無拘無束，是人人都會有的渴望。遺憾的是，世上並沒有能使問題簡易消失的神奇妙方。不論是真實或想像出來的問題，我們能做的，是學習控制這些問題對我們造成的影響。

即使在經歷艱難時，仍採取讚美和感謝上帝的態度，確是能使你的心靈變得更堅強的有效方法。不

論事情有多糟，或情況看似多麼絕望，只要你認真地尋找，你就總是能找到令你感謝的地方。特別是，你會發現上帝已準備好要向你證明，祂會是你「患難中隨時的幫助。」²

積極、讚美的態度，可以減輕你的負擔，幫助你去承受它們。它會帶給你靈感和更新的力量。它會賦予你一對翅膀，飛越問題及隨之而來的懷疑、恐懼和憂慮。它能使你超脫俗世的煩擾，提升你的心靈至天堂境界。積極讚美的態度雖然不一定會化解你所面臨的問題，卻能使你以更好許多的角度和觀點來看問題，那就是天堂的觀點。它讓你能充滿信心地面對事情，相信上帝會如祂所應許的那樣，為愛祂的人帶來最好的結果。³ 28

-
1. 詩篇55:6 3. 羅馬書8:28
2. 詩篇46:1

聖經精粹

上帝看事情的觀點和我們不同。

撒母耳記上16:7

以賽亞書55:8-9

詩篇92:5

羅馬書11:34

我們應該盡力從祂的角度看事情。

約翰福音7:24

詩篇19:9-10

12

採納上帝的觀念

腓立比書2:5

歌羅西書3:2

上帝可以向我們顯示祂的想法。

馬太福音11:25

詩篇139:17

哥林多前書2:16

耶利米書33:3

如果你尚未接受耶穌永恆救恩的禮物，開始與祂有個人關係的話，你可以現在做以下這個禱告，來接受祂：

耶穌，感謝您為我犧牲了您的生命。我請求您現在進入我的心中，使我充滿您的喜樂，並賜給我您永生的禮物。阿們。28

聖殿時間

一種靈性鍛鍊

大衛·布蘭特·博格在他的《聖殿時間》一文中，描述他看見的一個異象：在一間有著玻璃圓頂的寬闊房間裡，一群人正安靜地佇立著。這房間的格局，類似一棟公共建築的圓形中央大廳。

他們透過玻璃穹頂，仰望繁星密佈的夜空，深深地呼吸從穹頂上方的一個孔所流入的天堂氣息，並聆聽著美妙的天堂音樂。與此同時，周遭側廳裡的其他人，則因勞碌奔波而變得精疲力竭，似乎完全沒有注意到圓形大廳中發生的一切。

博格解釋，在他所看見的景象裡的人，正通過禱告而汲取上帝之靈，因此得以重振精神，並在靈性上得到更新。他說：

「如果我們能花更多的時間與上主在一起，仰望在圓頂之上的星空，呼吸來自天堂的氣息，聆聽那美妙的音樂，我們就不會那麼擔憂和害怕了。我們會因此而找到心靈的平安和休息。這麼做會完全更新我們，並給予我們新的靈感、新的力量、平安和喜樂。

當你專心仰賴耶穌時¹，即使只是短暫的休息片刻，祂便能賜給你完全的平安，抹去你所有的恐懼及淚水。祂能在你注視祂的那一瞬間，解決你所有的問題。你只須深吸呼一口氣，祂便可以更新你的整個靈性精神。祂只需用一小段甜美的天堂音樂，就能澄清你全部的思想。

你太忙了嗎？你的工作是否過於重要，使得你甚至無法稍停片刻，去獲取那來自天堂的靈感和更新呢？其它事情也許都是必要的，但除非你進入這個靈裡的圓形大廳，為你的心靈電池充電，否則你永遠也無法得到工作上所需的力量或靈感。

無論在任何時候、任何地方，你在做什麼也好，你只需要與上主獨處，就能獲得這些。與上主在一起共度些安靜時刻吧。仰望！將你的心造成一座聖殿吧。」



找個安靜的地方，把你的工作和其它顧慮都放在一旁，花幾分鐘時間，閉上雙眼，想像你就身在那圓頂之下的聖殿裡，多深呼吸幾次。你將會感受壓力和緊張就此消散而去。

這個靈性鍛鍊，是依據大衛·布蘭特·博格所著的《上帝在線上》一書中《聖殿時間》所寫，你可按第二頁上的任何地址，訂購該書的英文版。

應當一無掛慮，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耶穌基督裡，保守你們的心懷意念。

——腓立比書4:6-7

1. 以賽亞書26:3

爸爸的忠告

施艾玲

那天是我終生難忘的日子。事情發生在七年前，我滿十二歲的前一週左右，那一天剛開始和往常沒什麼兩樣。

即將十二歲，對我來說似乎充滿挑戰，甚至有些害怕。過去幾週，我心裡一直在想著生平頭一遭面對的許多問題和憂慮。到了十二歲，我是不是就再也不能做小孩子喜歡做的一些事情？我的舉止應該不同——突然變得「長大」和「成熟」了嗎？我甚至不確定我知道「長大」和「成熟」到底是什麼意思呢。我感覺無知又茫然。

那天下午，爸爸和我一起出去散步，最後，我鼓起勇氣，告訴他那些大問題。爸爸的回答，既簡單又充滿智慧，它不僅消除我對十二歲生日的恐懼，還從此幫助塑造了我的生命。

爸爸向我保證，十二歲大，並不表示別人會期望我一夜之間就長大，或是，我再不能享受孩童時代的簡單樂趣。相反地，他解釋說，無論我們年紀多大，永遠都不該失去享受和欣賞生活中小事物的赤子之心。讓我驚奇的是，我從他那裡發現，成熟本身，與嘗試表現年長或讓別人對你有好印象，毫無關係。他說，真正的成熟，是學習多為別人著想，甚於只想我自己；是透過無私的眼光來看這個世界，盡力想辦法鼓勵別人，對他們造成積極的影響，及對他人設身處地的表現出了解和同情。簡而言之，就是要有愛心，力求「別人先」，而不是「自己先」。

施艾玲是家庭國際基督徒聯會在台灣的成員。✪



施艾玲和爸爸在她十七歲生日時合照

真正的喜樂

這是生命真正的喜悅：可以為一個自己認為偉大的目標而活；成爲一股自然的力量，而不是一個四處忙亂、總是在抱怨病痛的人，埋怨這個世界沒有努力使你快樂。我始終認為我的生命屬於全人類，我有生之年都會以爲人群盡力付出爲榮。生命對我來說，有如此刻握在我手中的一把燦爛火炬，我要讓它發亮至極點，直到我將這薪火傳給未來的世世代代。——蕭伯納

什麼使得爸爸偉大

還記得 [耶穌所講的浪子之寓言故事中] 那個兒子回家時，那位父親的反應嗎？¹ 他曾跑近他的兒子，聞聞他是否喝酒了嗎？他在批評兒子的衣衫不整嗎？他在批評兒子頭髮凌亂、指甲骯髒嗎？他在問兒子的支票戶頭有多少結存嗎？當然沒有。他只是擁抱兒子，向他表現愛與接納。

聖經中這個表達父愛的故事，千古不朽，我相信，它主要的目的是在說明上帝如何接納我們。我們豈不該以祂的榜樣，來對待自己的孩子嗎？我們豈能每天不給他們表現接納與愛的擁抱呢？

這愛是每位父母可以為自己兒女編織的毛毯，一條接納每個孩子本身的愛之毛毯。這愛會永不止息地幫助孩子們，朝著上帝為每個生命準備的計畫，不斷往上攀登。——鮑伯·帕特理克博士 (Dr. Bob Pedrick)

一位父親，勝過一百位男校長。——喬治·郝伯特 (George Herbert)

我孩提時，父親每天都對我說：「你是世上最棒的男孩，你能做到任何你想做的事情。」——簡·哈欽斯 (Jan Hutchins)



每個爸爸，若能從百忙中抽時間反思一下自己為父親之道，就可以學習如何成為一個更好的爸爸。——傑克·貝克 (Jack Baker)

我的父親送給我一份任何人可以給另一個人的最大禮物，那就是：他對我的信心。——吉姆·瓦爾瓦諾 (Jim Valvano)

[我父親]並沒有對我說教，說我該如何生活；他以身作則，讓我觀察他如何生活。——克雷倫斯·柏汀頓·凱倫德 (Clarence Budington Kelland)

一個人的孩子和花園都反映出，在成長季節裡，他做了多少除草工作。——作者不詳

小男孩長成大男人，在於關心小男孩的大男人之薰陶。——作者不詳

當一個男人和女兒交談時，他的話有如一條金絲線一樣。隨著歲月過去，這絲線漸漸變得越來越長，直到你能用手把它撿起來、織成一塊布，那布感覺得像愛一樣。——約翰·葛雷格利·布朗 (John Gregory Brown)

孩子尊敬爸爸，因為他領導孩子。孩子感激爸爸，因為他關心照顧孩子。

孩子重視爸爸，因為他花時間和孩子在一起。

孩子愛爸爸，因為他把孩子最珍愛的東西送了給他們——他自己。——作者不詳

1. 路加福音15:11-24

喜樂的泉源

在你當初接受我進入你的生命裡、開始認識我時，我使你充滿深刻而強烈的快樂。使徒彼得形容它為「不可言喻、滿有榮光的喜樂。」¹

當我死在十字架上時，我就已為世人的罪付了贖價，那包括你所做過的每一件錯事之贖價。因為我曾那麼做了，所以，凡相信和接受我的人都會永遠活著——那也包括了妳。當你了解到這一點，明白妳所有的罪過都已得到寬恕，我無條件地愛著妳，會和妳患難與共，永不會放棄妳，無論妳在人生道路上有什麼境遇也好，妳都可以盼望在一個真正完美世界中擁有永恆的快樂，那真令人感到興奮快樂呢

快樂，就是知道現今世上所有惱人的問題和不完美很快就會過去，接著，一切都將在愛裡變得美滿。要體會到這一點，你就必須把心專注在我、我的大能和應許之上。

你若經歷過那種喜樂，卻又失去了它的話，你可以同樣的方式來再次獲得它——只是想著我，想著我曾為妳做過的一切，以及我已給妳的所有應許。我曾對我的第一批門徒們說：「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。」² 那同樣的喜樂，也可以是妳的！

1. 彼得前書1:8

2. 約翰福音15:11