

改變你的生命 改變你的世界

ACTIVATED

活躍人生

第十一卷 第八期

一個更好的你

正面改變的秘訣

我愛耶穌的五件事

使祂格外特別的「獨特之處」

更像主

需要培養的品性





編者的話

我二十一歲那年第一次閱讀聖經。有人建議我從約翰福音讀起，但我那時對聖經所知甚少，不了解四福音書是敘述耶穌生平和職事的四個不同著作，所以就按照似乎較合邏輯的順序，從新約聖經最先開始的福音書，即馬太福音讀起。

等到我讀至約翰福音時，我已深深被耶穌所吸引。祂對每個問題都有完美的答案，而且總是知道該怎麼行事。然而，更重要的是，祂似乎能瞭解我，並完全清楚我的需要。祂的話語大有能力而富有生氣。祂是活生生的主！祂的話語穿越將近2000年時空，感動到我的心，那是我以前從未體驗過的。當我最後讀到約翰福音15章15節，「我乃稱你們為朋友；因我從我父所聽見的，已經都告訴你們了」時，我感覺祂有如在對我本人說話一樣。耶穌稱我為祂的朋友！我興奮地無法自己，我要把這個信息告訴全世界。

當時，我接受耶穌為我個人的救主已有好幾個月了，但直到我以開放和接受的態度去研讀祂的話語之時，真正的改變才開始發生。對我來說，祂的話語不僅大有能力、活生生的，而最奇妙的是，它對我個人說話。情況後來變得甚至更好，我發現耶穌今天仍以直接的方式親自對追隨祂的人說話，就如祂當初對最先跟隨祂的門徒說話一樣那麼美好。

我希望本期《活躍人生》雜誌，能幫助你親自與耶穌建立直接的聯繫，或是使你與祂之間已有的個人關係更為深入親密。

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》。

我愛耶穌的 五件事

喬·約翰斯頓

隨意：耶穌對整個宇宙的計畫相當複雜，然而我喜愛祂似乎在很多事情上都很隨便，並不受制於某種特定模式計畫。比如說，樹皮的結構形態，或有些樹枝長出的位置，並無規則可言。祂或是隨便安排那根樹枝的位置，或是為了讓整個宇宙正確地運轉，而讓那個樹枝必須在特定的位置長出來。如果是這樣的話，我很喜愛祂如何讓有些事物看來是隨便成長的。

錯綜複雜：隨意的反面。我喜愛祂如何使事物看來像是隨便發生，但到最後全都合乎情理，我領悟到宇宙一切絕非偶然、雜亂無章，而是純天才的設計。

色彩：祂似乎著迷於使用色彩，然而祂也是不到處潑灑炫眼的迷幻色彩。祂為世界加上恰到好處的卡基色和灰色，及至豔麗的色彩出現時，使我感到驚嘆無比。

熱情：祂做任何事都充滿熱情。比如說，我要是造一隻昆蟲，我會挑一個頭，一個身子，幾條腿，也許再加上一根螫針之類的東西。但祂卻做得精細多了。「好，我要在這裡加上一些觸角，上面長有幾萬億根茸毛，作為它的感應器。然後也許加上可折疊的翅膀，藏在它的殼下面，一隻複眼，一個轉節，還有中胸，再加上一個食管分支神經節。」祂的熱衷令人難以置信！

當我要「創造」一朵雲時，我會拿一張白紙，先畫一根直線，上面加上三個突起部分，行了。但當祂創造一朵雲時，祂首先鋪上極其錯綜複雜的大氣背景，然後串接上數百萬個微小的冰水晶，每個冰水晶都有完美對稱的六邊，又有其獨特之形狀。然後，祂天上光采，使它以超立體呈現，又用氣流使它舞動。祂無論做什麼，似乎都會盡心盡力、把事情做得盡善盡美。

關心：哇！祂付出的關心可是無以倫比的！祂關心萬事萬物！即使是在顯微鏡下才能看到的每樣小東西，祂都關心。想像一下，祂把你、我看得多麼重要，還有祂為活在世上六十八億人，每個人的生活細節、照顧及計畫操心。而且祂對待在這之前、之後世上的數十億人，都是如此。只是思想祂的偉大，就無止境呢！我真幸運能擁有祂！

喬·約翰斯頓是家庭國際基督徒聯會在墨西哥的成員。■





更像主

彼得·阿姆斯特丹

有個波斯寓言這麼說，
有位流浪漢有天找到，
一團香氣芬馥的黏土。
它芬芳四溢，滿室生香。
他不禁問道：「你究竟是什麼呢？」
「你是撒馬爾罕的寶石，
還是奇特罕見的甘松，
或是某種價值連城的商品呢？」
「都不是，我只是一團黏土而已。」
「那麼，請問，你那驚人的香氣是從那來的呢？」
「朋友，我的秘密其實很簡單，
因我曾與玫瑰朝夕相處。」

——作者不詳

基督徒本來應該嘗試效法耶穌——即在生活、行爲、言論，甚至連思想各方面，都應像祂一樣。但我們怎樣才做得到呢？我們如何才能更像祂呢？如以上的波斯寓言所說的，秘訣乃來自與耶穌親密地生活在一起。¹

我們很多人確實會花時間與耶穌在一起，但爲了能更加像祂，我們與祂花的高品質時間有多少呢？也就是排除當天的忙碌事務，給祂所有的注意力，與祂交誼，享受與祂在一起的時光，更深入地認識祂，我們做到了嗎？不論我們本身有多少優點、多麼充滿活力、富有奉獻精神、多麼善於與人交往，又在某些方面多麼成功也好，我們若沒有花時間與耶穌在一起的話，他人在我們身上，將不會看見反映出耶穌或祂的愛之好榜樣。

字典對「心靈交流」的定義是：「在感情或靈性上有很親近的感覺，

1. 哥林多後書3:18
2. 約翰福音15:4
3. 加拉太書5:22-23
4. 羅馬書10:17

有一種關係、默契。」因此，與耶穌心靈交流，也就是在感情或靈性上與耶穌聯繫、建立關係。讚美、禱告和閱讀上帝的話語，都是建立和維持這種關係的方法，它們是維繫我們靈性生活的命脈。

高品質時間

當工作量加多時，我們很多人便會加快步伐，這只會導致更多壓力。花時間休息放鬆，有助於紓解壓力，然而無論是單獨一人，或與朋友、家人在一起的時間，都無法為我們帶來只有耶穌才能給我們的東西。

嗜好也能讓人放鬆，使生活有樂趣，但我們若不小心，它們實際上可能會取代我們必須去做的事，包括那最重要之事——花時間與上主在一起，結果反而導致問題。一般人易犯的錯誤，就是會以更多的忙碌事情來填滿他們的空檔，而上主卻本來希望他們利用那段時間與祂在一起。

能使身心得到完全而持久的更新，其最可靠的方法，事實上也唯一的方法，就是花時間與耶穌在一起。我們需要祂的愛、力量和智慧，而得到這一切的唯一途徑，就是花時間與祂在一起。

但從日程表中撥出時間，並不

能保證你一定會與上主更親近；你怎樣花那段時間才是最重要的。你需要安靜下來，不要讓忙碌的工作干擾你的思路，要讓上主運用祂那些已被記錄下來的話語和活生生的話語，使你的心靈充滿積極樂觀、激勵人心和建立信心的思維。

耶穌說，擁有一個充實而有成果的生活之先要條件，在於與祂朝夕相處。「你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。」² 這意味著，經由花時間閱讀祂的話語、禱告和聆聽祂的聲音，來與祂保持聯繫。

禱告很容易成為只是一種形式，但為了幫助你不致如此，你可以把耶穌當作是「朋友」、「顧問」或「愛人」，而祂也正是想要你這麼做。正如有人曾說：「一個人越愛耶穌，就越喜歡與耶穌單獨在一起，就如愛人渴望兩人獨處一般。」

然而，祂不會勉強你。祂在等待你，看看你有多麼願意放棄其他令你分心的東西，來把祂放在生命中的首位。你若把祂放在首位，那麼在你生活中，不但會看見、而且感受到來自祂的力量和幫助，遠超過你所能想像的！

耶穌的本性

「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止。」³

這些美德都是耶穌的特性。我們若經常閱讀祂的話語，通過禱告來花時間與祂在一起，我們也會獲得祂的一些特性。我們如何能預期自己有所改善呢？讓我們看看以下這個列單：

仁愛：上帝就是愛。耶穌是上帝之愛的化身。身為耶穌的跟隨者，我們也需要盡力在各方面表現愛。

喜樂：真正的快樂來自親近上帝，和按照祂的方式生活。

和平：舊約聖經中翻譯「和平」一詞，含義實際上很廣：完整、健全、完全安康。新約聖經中，和平經常指內心的平靜，包括希望、信靠和思想與心靈上的寧靜。和平（平安）來自信心，信心來自閱讀和相信上帝的話語。⁴

忍耐：至少其中一個英文聖經版本翻譯的定義是，面對困難時擁有平靜而堅持不懈的能力。我們經常需要有耐心，不論是對人或對情況也好，而且我們需要

以愛心來這麼做。

恩慈：恩慈，乃具有溫和、仁慈的本質，親切和藹、高尚可敬的舉止，對人體貼關心，並具備公正、憐憫之靈。耶穌聽來就像一位充滿恩慈的真正君子，可不是嗎？

良善：我的聖經詞典上說，良善是由正直、聖潔、公平、仁慈、恩典、憐憫和愛所組成。其他定義包括誠實、善良的性格，仁慈、溫和的氣質。再次，這些毫無置疑地描繪出耶穌的特性；如果祂的靈常在我們裡面，它們也應該成為我們的特性。

信心，或信實：信實的其中一個意思是毫不动摇的堅定信念，另一個意思是有良心、誠實認真、有責任感，忠於職守。

溫柔（溫順謙和）：對這一點，我特別喜歡其中一個定義，它說是「一種對上帝謙卑、對人溫和的態度，因為認知上帝在掌控一切。」

節制，或自制：這是一種控制自己行為的能力，特別是就反應和一時衝動方面而言。

耶穌想要把這些特質賜給我們，使它們也能成為我們的本性。這麼一來，我們將會在生活中表現出這些特性。這不僅對我們有益，能改變我們的性格，改善我們的個性，也會對他人有益，因為祂能經由我們的榜樣去賜福及感動他們。 ■



今日的禱告

親愛的耶穌，請保守我的生活不致被一些好事物充滿，以致沒有時間去做最好的事。幫助我，不要如此被壓力影響，而拖延與您共度的時間。幫助我沐浴在您的靈性陽光中，安歇在您的懷裡，深深飲進您的話語，吸入您的靈。幫助我每天尋求您，愛您超過一切——超過我所喜愛的其他事物。幫助我記住您說過的話：離了您，我就不能做什麼。¹ 幫助我不要錯置生命中的優先次序，而是要把您、您的愛和對您來說最重要的事，放在正確的位置上，也就是首位。

1. 約翰福音15:5

耶穌和我

上帝愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的不至滅亡，反得永生。

——約翰福音3:16

與耶穌基督合而為一，是我們希望的根基。

——雄·傑克·比克德 (JEAN-JACQUES PICIET, 1655-1721)

相信耶穌有多麼愛你，不僅使你更加快樂；還會成為你生命一股穩定的力量。當你確信祂愛你，當你知祂親密而體貼地關心你的幸福與快樂時，即使當你遇到失望、心痛、困難，或其他任何生命中的逆境，那也會帶給你心靈上的平安及穩定感。在這世上，唯有祂的愛是絕對完美而可靠的。漂亮、美好的事物很多，但沒有一件能像祂的

愛那樣完美無瑕。祂是完美的，祂的愛也同樣完美。祂的愛持久、可靠、永恆！

——瑪利亞·芳婷

願主

在我之內賜我力量

在我之外保守我

在我之上庇護我

在我之下支撐我

在我之前引導我

在我之後帶我回來

在我四周保衛我。

——蘭斯洛特·安德魯斯 (LANCELOT ANDREWS, 1555-1626)

世上所有和平與善意，都無法平靜一個煩憂的心；但基督所賜的平安，世上所有的煩惱和不安都不能干擾它。

——羅伯特·萊頓 (ROBERT LEIGHTON, 1613-1684)

疲憊者得以安歇，
悲哀者得以喜樂，
沮喪者得到希望，
喜悅者的亮光；
外地人的家，

自始至終的力量，
危險時的避難所，
救主和朋友！

——約翰·撒母耳·比利·蒙賽爾 (JOHN SAMUEL BEWLEY MONSELL, 1811-1875)

對我而言，耶穌是我想要過的生命，是我想要反映的光，是通往天父的道路，是我想要表達的愛，是我想要分享的喜樂，是我想要四處散播的和平。對我而言，耶穌就是一切。——德雷莎修女 (1910-1997)

你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣。我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。

——耶穌 (約翰福音15:4-5) ■

對耶穌基督懷有信心，會讓靈魂飛至庇護之城。

——休·賓寧 (Hugh Binning, 1625-1654)



一個更好的你

研讀上帝的話語如何能改善你的生命？

靈性力量和成長的精神食糧。就如同你的身體需要食物，才能存活和變得強壯，你的心靈也需要從上帝的話語裡汲取精神上的滋養。這樣的比喻，在聖經舊約和新約中都曾多次出現。

當耶穌說：「人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裡所出的一切話」，祂引用的是摩西的話。¹

約伯在患難中宣稱：「我看重祂口中的言語，過於我需用的飲食。」²

1. 馬太福音4:4；申命記8:3

2. 約伯記23:12

3. 詩篇11:103

4. 彼得前書2:2

5. 約翰福音8:31-32

6. 羅馬書10:17

7. 約翰福音15:10-11

8. 約伯記22:21

9. 詩篇119:105

在詩篇第119章，大衛王對主說：「 的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜。」³

使徒彼得在寫給新歸信的基督徒書信中，告誡他們，要「愛慕那純淨的靈奶，像才生的嬰孩愛慕奶一樣。」⁴

加深你與耶穌之間的關係。當你接受耶穌進入心中時，你開始和祂建立一個美好而令人滿足的個人關係。祂希望成為你最要好的朋友、顧問、老師和嚮導，甚至更多！閱讀祂的話語，能使你更深入地認識祂。四部福音書突顯祂的本質、性格、大能和愛。

祂希望你和祂之間的關係，是一種互相給予的雙向關係。通過研讀祂的話語，你不僅會發現祂要給予你的一切，也會獲悉祂對你的期望為何。

你可以把祂的話語，看作是一封給你個人的情書；而世上沒有任何人會比這位寫情書的人，還要更瞭解和關心你。

真理和自由。當今世上，以「真理」的名義推銷新書、新方案或新產品的人，比比皆是。你該相信誰呢？你要付出的代價又會有多少呢？

耶穌才有那貨真價實的產品。祂應許說：「你們若常常遵守我的道（話語），就真是我的

門徒。你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」⁵

你可以放心，聖經所說的全是真理。熟悉其中的訓誡，你就會擁有能衡量一切的準繩。

信心。信心不是你可以嘗試得到的東西，乃來自於吸收上帝的話語。⁶ 你的信心若軟弱，很可能是因為你在研讀和相信上帝的話語方面做得不夠。但當你越是以開放的思想和接受的心來研讀祂的話語時，你的信心就會越加增長。原則就是那麼簡單而肯定！

快樂。持久的快樂來自跟隨耶穌愛的榜樣，你可通過祂的話語而得知如何這樣做。耶穌說：「你們若遵守我的命令，就常在我的愛裡。……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。」⁷

滿足和心靈的平安。藉著學習上帝的話語，你將會了解祂愛你的各種方式。你一旦領悟到祂對你的愛，這會給你信心，相信無論你處於任何情況，祂都在掌管一切，並總是為你著想。「你要認識上帝，就得平安；福氣也必臨到你。」⁸ 當失望、阻礙及挫折使你感到精疲力竭、幾乎無法承

受時，花點時間去研讀上帝的話語，能使你重新獲得對事情正確的看法。

解答你的困難和問題。當你有問題時，上主有答案；當你有困難時，上帝有辦法，而解答全都在祂的話語中。藉著研讀上帝記錄下來的話語，和祂在你祈求指引時親自對你的心所說的話，你可以找到你會面對的每個問題和困難的解答。你一旦熟悉祂話語中所記錄的靈性原則、屬上帝的智慧和實用的忠告，你會發現，上主能告訴你如何運用它們，來解決你生活中所遇到的問題和困難。祂的話語將如同一盞燈，照亮你前面的道路。⁹

得悉上帝的旨意。上帝對你的生命有一個計畫。祂知道甚麼對你最好，所以如果你能學會讓祂指引你的決定，最後的結果必會讓你受益良多。這聽來很簡單，但該如何在特定的情況中找到上帝為你預備的最好安排呢？你如何找到上帝的旨意呢？

上帝的話語，是眾所皆知可靠而確實、上帝啓示的旨意。因此當你面臨一個決定時，先探究一下祂曾說過的一切話語。依照祂話語中的類似情形或上帝話語的基本原則來做決定。你也可以請求上帝直接對你的心說話，告訴你在這個



特定的情形中，祂的旨意是什麼。
（若想要進一步了解如何親自聆聽到上帝，請閱讀《活躍人生叢書》系列的《聆聽天堂的聲音》一書。你可按照雜誌第二頁上的其中一個地址訂閱。）

上帝的話語也擁有能改變你對生命中問題的看法之力量。它能使你「心意更新而變化，叫你能察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。」¹⁰

*虔敬上帝的生活榜樣。*聖經中有許多故事，講述一些相信上帝的普通人，他們對上帝的信心與愛使他們渡過難關，並使他們成為上帝眼中的偉人。我們可從他們的榜樣學到許多功課，並從中汲取極大的力量。聖經中還有許多令人信心增長的故事，描述上帝對祂子民的愛和照顧、祂的保護、祂對他們每個需要的供應，同時也記述了一些不該行的事例，以及違背上帝靈性原則的後果。「從前所寫的聖經，都是為教訓我們寫的，叫我們因聖經所生的忍耐和安慰可以得著盼望。」¹¹

*上帝的應許和大能任你使用。*聖經中到處都是上帝對人所作的應許，而祂希望我們在上生活上運用它們。有些應許是人人可用的，比如「凡求告主名的，就必得救。」¹² 還有些應許最初是賜給特定的某些

人或群體的，但任何人若處於類似情況中，只要符合其中所提出的條件，也可將該應許運用在自身。

當你越加熟悉上帝的話語時，你將能辨識出祂的應許，並把它們視為己有。當你這麼做時，顯示出你有信心。當你積極表現出你對話語的認識和信心，這會使上帝喜悅，並準備運作祂的大能來回答你的禱告。

*更多的愛。*遵循基督「愛人如己」¹³ 的教導，並不容易，尤其是對那些與你經常往來的人，他們有時最難相處，更別談去愛他們了。你如何能獲得「基督的恩典」，去包容專橫的老闆、嫉妒的同事、隔壁吵鬧的開派對者，或甚至更糟糕的情況呢？你如何才能學到像耶穌那樣的去愛呢？「愛您律法的人有大平安，什麼都不能使他們絆腳。」¹⁴ 當你學習和研讀上帝的話語時，你將培養出更多祂的精神和愛，而那可幫助你更懂得體諒他人，對他人有更多的憐憫和寬容。

（摘自《活躍人生叢書》系列的《理解上帝的話語》一書，你可按照第二頁上的其中一個地址訂閱。） ■

10. 羅馬書12:2

11. 羅馬書15:4

12. 約珥書2:32; 羅馬書10:13

13. 馬太福音22:39

14. 詩篇119:166

回答你的問題

當聖經 似乎枯燥無味時

問：我聽說，每天讀聖經，或閱讀其他靈修材料是靈性上進步的關鍵。我努力嘗試這麼做，但有時它就是無法引起我的興趣，我的腦子會想東想西。我是否沒做到一些事情呢？

答：你不能期待一坐下來開始閱讀，就能完全理解所讀的內容，或獲得預期的效果。耶穌說：「叫人活著的乃是靈，肉體是無益的。我對你們所說的話，就是靈，就是生命。」¹ 使話語在你生命中不僅是紙上的文字，但變得活現而有意義的，是上帝的靈。關鍵在於你的靈要與上帝的靈相通。

要做到這一點，最好的方法之一，就是在開始閱讀和思考之前，先禱告。聖經裡有許多有關上帝話語的強而有力的短禱。其中的一個經典禱文就是「求您打開我的眼睛，使我看出您律法中的奇妙。」² 請求上帝清空你的思想和心靈，好能用祂的思想和真理來充滿你。

另一個好辦法，就是用讚美、數算和感謝上帝的美善來開始。「當稱謝進入祂的門；當讚美進入祂的院。」³ 歌唱、述說、閱讀祂的美善（詩篇裡滿是對上帝的讚美），或默想一首靈修歌曲的歌詞，找出最適合你的方法，使你的思想和心靈懷有一種想要接受和深思的心境，來聽到當天上上帝要對你說的話。 ■

1. 約翰福音6:63
2. 詩篇119:18
3. 詩篇100:4

聖經精粹

上帝話語的大能

……使我們更加親近耶穌。

約翰福音1:1,14

約翰福音8:31

啓示錄19:11-13

……增加我們的信心。

約翰福音20:31

羅馬書10:17

帖撒羅尼迦前書2:13

彼得前書2:2

……使我們的生命富足。

耶利米書 15:16b

約翰福音 6:63

約翰福音 15:7

約翰福音 15:11

……指引我們人生的方向。

詩篇119:105

詩篇19:130

提摩太後書3:15-17

……幫助我們成功。

約書亞記1:8

詩篇1:2-3

路加福音8:15

……帶領我們接受救恩。

羅馬書 1:16

雅各書 1:21b

彼得前書 1:23

上帝的性情

瑪利亞·芳婷

上帝已經把「又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們得與上帝的性情有份。」¹那麼，什麼是「上帝的性情」呢？上帝的性情，就是上帝的本質，是祂思想和行事的方式。通過祂在祂話語中給我們的應許，我們可以變得像祂那樣。藉著相信和實踐聖經中的原則與應許，我們得以在態度、感受和看待事物的觀念上，與上帝相同。

我們可以超越那使我們感到沉重、哀愁、憂傷、煩惱、擔心和恐懼的世俗態度之侷限。我們不僅能認知「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，」² 這個應許，我們還能相信、實踐和體驗它。

我們所有那些世俗、不屬天堂的態度及思考習性，都可被淨化。耶穌對跟隨祂的人說：「現在你們因我講給你們的道，已經乾淨了。」³ 我們可以在基督耶穌裡成爲

新造的人，並通過祂的大能克服我們錯誤的態度和壞習慣。⁴

我們越是依據著話語來生活，相信和實踐它，我們就越能和天堂的領域保持同步一致。我們越是「思念上面的事，不要思念地上的事」⁵，那麼我們雖仍生活在這世上，卻較不易受到這世界的控制和影響。⁶

瑪利亞·芳婷與她的先生彼得·阿姆斯特丹，共同領導家庭國際基督徒聯會。■

1. 彼得後書1:4
2. 羅馬書8:28
3. 約翰福音15:4

4. 哥林多後書5:17
5. 歌羅西書3:2
6. 約翰福音15:19

如何避免工作過度而崩潰

是燭芯。油燈也是一樣，燒的應該是油，而不是燈芯。如果沒有油，只燒燈芯，燈很快就熄滅了。燈芯應深深地浸在油裡，因此只有一小部分暴露在空氣中燃燒。

我們有時過於辛苦工作，嘗試靠自己的力量去做所有的事情；其實我們真正需要做的事，是要讓耶穌通過我們去做。當我們本身在燃燒時，我們會發散油煙，並很快燃燒殆盡。但當我們讓主的油——聖靈，透過我們來燃燒時，我們可持續很久的時間。

「如今燃燒的不再是我，而是基督在我裡面燃燒。」（改寫自加拉太書2:20）

——大衛·布蘭特·博格 (1919–1994)



不再饑渴

重述聖經約翰福音第四章

艾比F.梅

蘇珊娜一邊歎息，一邊用頭巾包住自己滿頭烏黑發亮的長髮。隨後，她拿起一個空的陶罐子，要從她居住的撒瑪利亞村莊敘加，走路到附近的公用水井去打水。那會是一次漫長、炎熱而塵土飛揚的行程。

當她走近井旁時滿懷警惕之心，因為井邊坐著一個陌生人——從外表可以看出，那是個猶太人。當那人向她討水喝時，她感到非常驚愕，因為猶太人的宗教傳統禁止他們與撒瑪利亞人有任何往來，他們認為撒瑪利亞人是「不潔淨的」。

「你是個猶太人，我是個撒瑪利亞人，」她大聲對他說：「你怎麼會向我討水喝呢？」

「如果你知道我是誰，」陌生人回答說：「你必早就要向我討水喝了。」

蘇珊娜感到迷惑不解。這人怎能從井裡打水呢？他並沒有任何打水的工具啊。

陌生人接下來回答的話，她後來曾重複了那麼多次，直到它們牢記在她的腦海裡——這些話此後也讓無數人從中獲得了希望。

「凡喝這井水的人還會再渴。但人若喝了我所賜的水，就永遠不會再渴。我所賜的水出自永生之泉源。」

「快把那水給我喝吧。這樣，我就不至再渴，也不需要再到這裡來打水了。」

「去叫你的丈夫也到這裡來，」陌生人對她說。

她猶豫了，然後，垂下眼簾。「我沒有丈夫，」她勉強承認。

「你說的是真的。你已經結過五次婚，但現在跟你住在一起的那個人，不是你的丈夫。」

蘇珊娜很是震驚。「我看得出，你是個先知。」她說道：「那麼，你也許能解決某些爭論。我的同胞一直在基利心山敬拜上帝，但猶太人說，只能在耶路撒冷敬拜。」她雖然沒有說出口，但無疑地，她心裡想的正是一位猶太統治者於二百年前摧毀了撒瑪利亞人聖山上神殿的這件事。

「你當信我，」陌生人回答說：「時間將到，你們拜父，也不在這山上，也不在耶路撒冷。上帝是個靈，凡拜祂的，要用心靈和誠實拜祂。」

他的回答讓她非常驚異。上帝是個她可以在任何地方敬拜的靈嗎？她的種族、宗教、性別、年齡和背景如何，都沒關係嗎？上帝的愛愛每一個人，甚至包括她在內，這個觀點讓她覺得非常溫馨感動。

她還想再問一個問題。「我知道彌賽亞(救世主)要來——就是那稱為基督的——祂來了,必將一切的事告訴我們。」

陌生人看進她的雙眼,她的心跳開始加速。「這和你說話的就是祂!」

她瞪大眼睛,思路不住在腦中打轉。「我一定要去告訴我的朋友和家人!請您在這裡等我!」

蘇珊娜急忙回到敘加,連她那個空罐子都忘了帶。

正午的炎熱已過,人們開始出入在市集的廣場上。她興奮地向人們講述她所遇到的那個人和他們的對話。「祂一定是基督!」她大聲宣告說:「祂以前從未見過我,可是祂知道我的一切。」

不久蘇珊娜就帶著一小群人向井邊走來。陌生人仍在那兒,只是現在身邊又多了幾個人,從那些人口裡,她得知那位陌生人名叫耶穌。

祂不再是位陌生人,因為人們完全被祂所說的話吸引住了。有些人邀請祂和祂的同伴到他們家裡住,於是耶穌便在敘加逗留了兩天,向人們講解聖經經文。

過了不久之後,蘇珊娜打了滿滿一罐水,經由鎮裡回家。罐子雖很重,她的腳步卻很輕盈。她仍需每天去打水,但她內心的空虛已不復存在。

鎮上一個人看見她走過,就對她說:「你曾想說服我們,相信這個人耶穌就是上帝應許的彌賽亞。可是,現在我們相信——不再是因為你對我們說的話,而是因為我們親自聽見祂說的話,讓我們確信,祂真是救世主!」

蘇珊娜微笑著繼續前行。她並不是那唯一找到活水的人! ■

你在渴求更多嗎?耶穌,這活水的泉源,能滿足你靈魂的饑渴。請做以下這個禱告,來接受祂作為你個人的救主吧:

親愛的耶穌,我相信您是上帝的兒子。感謝您為我捨生。我現在請求您進入我的心中,消解我內心的饑渴,並賜給我永生。阿們。

「信我的人,從他腹中要流出活水的江河來。」——耶穌¹

「願意的,都可以白白取生命的水喝。」——啟示錄22:17

1. 約翰福音7:38

滋養 你的靈性

一種靈性鍛鍊

人體需要一定量的蔬菜、水果、蛋白質、碳水化合物和脂肪，從均衡的飲食中獲得足夠的營養，對保持健康是非常重要的。同樣的原則也適用於我們的心靈。我們不時都會有比平常更忙碌的日子，但我們應該養成習慣，花時間攝取「滋養心靈的食物」。

你可能會發現，事先為下一週安排好你靈性上的飲食，與事先計畫食譜和購買食材一樣，對你有益。這有助於確保你每天至少有幾分鐘時間，可得到靈性上的滋養。找出最適合你的方式。以下這些主意可供你試試看，來開始這樣做。

制定一個相當有條理、持續性的計畫，能幫助你不需在一般忙亂的早晨裡，還要決定閱讀什麼。嘗試每天讀一章箴言，一章詩篇和一頁每日靈修書籍材料，例如《每日的力量》。¹

花時間鑽研上帝的話語，能幫助你找到問題的答案和解決困難的辦法。你也許有一個研讀計畫，要讀完福音書和使徒行傳，或所有使徒書信，或是《活躍人生》、《山溪文集》叢書中任何一篇文章。又或是你打算參加類似《十二基石》的基督信仰研讀課程。²

你若要攝取比較屬輕食的靈性飲食，就可閱讀《活躍人生》雜誌文章或其他靈修短文。你也可考慮聽些有關基督的音樂，或讀些有關基督的小說、詩歌等，為既定的常規增添些變化。臨睡前是閱讀和思考一些短文的理想時刻，譬如說本刊封底《來自耶穌的愛》訊息等。

把讀物放在手邊近處，以便閱讀。例如，如果你喜歡在床上吃你的靈性早餐，就把書放在床附近；如果你喜歡在廚房喝咖啡時閱讀，就把你的讀物放在那裡。

實施你的計畫一週以後，如需要的話，可做調整。然後按照調整後的計畫再實施一週，之後再做調整。看看你花時間吸收這些積極的靈性飲食，會為你的生活帶來多大的改變吧。■



1. 請參見www.activatedchinese.org網站，以獲得訂購《每日的力量》和本文所推薦的其他出版物的資訊。
2. 請參見www.12foundationstones.org (十二基石英文網站) 或www.thefamily.tw，以獲得有關十二基石課程的資訊。

在早上與我相會

在早晨時分，先花時間與我在一起，你這麼做是有益的。因為不從我這裡汲取力量，你就毫無力量；不從我這裡學習智慧，你就是傻子一個；不先從我這裡獲得愛，你就沒有愛與他人分享。若沒有我，你將只能在自己的小世界裡艱難前行，受制於你本身貧乏的資源。一天才開始沒多久，你凡人的力量就會消耗殆盡，你自己的想法反造成對你的阻礙，靠著昨天儲存的愛，你是走不了多遠的。可是當你來到我面前，我會向你打開我那無限度的靈性境界。我就是智慧，我就是力量，我就是愛。

我曾告訴我的門徒，你們可以在我裡面，找到心靈的安息和每日的力量。¹ 依靠你自己的力量，表面上似乎比努力進入我的靈性境界，讓我支持你更為容易，但事實並非如此；那樣做，你反而使自己更為辛苦，因為你在使我更難以幫助你。

因此，每天早晨花一點時間來親近我吧。熟能生巧。當你經常藉著閱讀我的話語和禱告來親近我時，這麼做就會變得更容易。每天早晨保持花這段時間與我在一起，這樣一天之中，每當你需要我的幫助時，你會更容易隨時與我聯繫上。

1. 馬太福音11:28-30