

改變你的生命 改變你的世界

activated

活躍人生

第十一卷 第十一期



重新振作

如何振奮低落之情緒

建設積極思想程序

訓練你的思想,以獲成功

讚美的生活

採訪莫林·凱勒斯



編者的話

我長大時正值黑白電視時代(1950年代)，那時，美國西部片是最受歡迎的動作片。在諸如《遊俠傳奇》(The Lone Ranger)、《荒野鏢客》(Gunsmoke)或《通緝令》(Wanted: Dead or Alive)等電影裡，並沒有任何電腦繪圖或其他高科技特殊效果，更沒有今日動作片中必不可少的飆車情節。那時動作片的劇情高潮，往往是一輛驛馬車或火車，遭到一群頭戴黑帽(以別於頭戴白帽的好人)的強盜之襲擊。裝載沉重的驛馬車，絕對跑不過騎馬的強盜們，但是火車可以。隨著音樂漸漸增強，氣氛越來越緊張，鏡頭則不斷轉換，一會兒是正在阻止壞人的英雄，一會兒是火車司機咬緊牙關，司爐工拼命地往蒸汽機的爐子裡鏟煤。他鏟進去的煤越多，爐子裡的火就越旺，火車也就跑得越快。只要有煤，就有希望。

我們的靈性健康也與這種情景有點類似。當不好的事情發生時，負面的想法或情緒會籠罩著我們，想要擊敗我們。除非我們能擺脫它們，否則它們會奪走我們奮鬥下去所需的戰鬥意志。單憑我們自己，絕不是那些消極意念的對手，就如驛馬車敵不過那些歹徒一樣。然而，對上帝懷有的信心就像是蒸汽機，它遠比意志力強大。我們也可以給蒸汽機加煤，那就是，即使上帝尚未介入來幫助我們，也開始宣告上帝的大能和恩惠慈愛，而且因知道祂必會幫助我們而感激祂。我們越是這樣做，就會越快速遠離負面的心態。

下次，當你遇到不好的事情、負面心態逼近你時，就把你的信心付諸行動，專注地思想上帝和祂無窮盡的愛及幫助吧。添加燃料，撥旺你蒸汽機的爐火。把那些歹徒甩在身後。

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》。

北極光奇景

安佳莉·邁爾斯

北極光，是最絢麗的夜空景色之一。我住在冰島時，曾多次見到，其中一次記憶特別深刻。

那是2009年2月，我正準備離開冰島，去參加愛爾蘭某項義工專案活動。我花了差不多一天的時間，打算把我的行李先運送過去，但事情並不順利。詢問海關有關手續的每通電話，結果只是一連串的挫折。

一天下來，事情發展得似乎愈來愈糟。就連到公園散步也不順利，我絆倒而弄傷膝蓋。到了傍晚時分，我難過得不禁落淚，思緒有如一團亂草。我知道我若能從正面來看事情，會感覺好一些，可是我找不到任何正面之處。當周遭都是一片黑暗時，要我如何能感恩呢？當

每個人都在告訴我，我想做的事行不通的理由時，我又如何能找到任何可感恩的事情呢？

就在那時，電話鈴響了。是一位朋友，她告訴我，聽說當晚會有相當壯麗動人的北極光出現。既然我再過幾天就要走了，這或許是我欣賞北極光的最後機會，因為以後再看到這種奇景，不知會是何時了。

我拿起外套，打電話約了另一位朋友，然後我們就開車直奔城外。那裡遠離城市的燈光，不致減低北極光的奇景效果。外面的天氣既寒冷、風又大，但即將看到的美景足以彌補這一切。

當我們坐在那裡，欣賞豔

麗鮮明的粉紅色、綠色和藍色的光在夜空中舞動時，一股新思潮湧上心頭。這些大自然的光秀，大多僅見於兩極地帶，而且在天氣極冷且漆黑的時候。想要看到最美的北極光，通常要付出一些艱辛或犧牲。

在那偏僻之地，四周一片黑暗而嚴寒，但北極光卻越發明亮豔麗。我當時整個情況並未改變，但我的心卻隨著它輕柔的韻律起舞。在那看似最黑暗無望的時刻，上帝不僅照亮了我的世界，給予我可感激的事物，祂還再次提醒我，只要我們往上仰望，每個黑暗的夜晩都有其美麗的景色。

安佳莉·邁爾斯是家庭國際基督徒聯會在愛爾蘭的成員。 ■

重新振作

重新振作

大衛·布蘭特·博格

今天早晨，我心情既沮喪又感覺挫敗。我的妻子感覺到了，就開始唱下面這首歌：

快樂起來，上帝的聖徒，沒什麼值得擔憂，
沒什麼能使你害怕，沒什麼可使你懷疑！
我們的上帝從未失敗過，為何不信靠祂並大聲歡呼？
明天你將因今天信靠祂而歡欣！¹

問題在於，當我們灰心消沈時，若開始談論當時的情況，結果往往變得在抱怨、懷疑，並持有一種失敗者的態度。就如我當時唱反調回答那樣：「算了吧，上帝的聖徒，沒有什麼值得快樂！」那正是我當時的感覺，那種感覺一時好像還不錯呢！「我好可憐啊！」

當我們自嘆自憐時，通常只是想得到別人的關注和同情罷了。我們的驕傲受傷害，自尊被貶低了一點，自信心有點被動搖。於是我們便讓「懷疑先生」和「懷疑太太」進來，我們拿出兩張椅子，邀請他們坐下來聊一聊。很

快，我們就開始同意他們的觀點。「對啊，你說得對！我不完美，我沒有多少可快樂的事。我還不如放棄算了！」

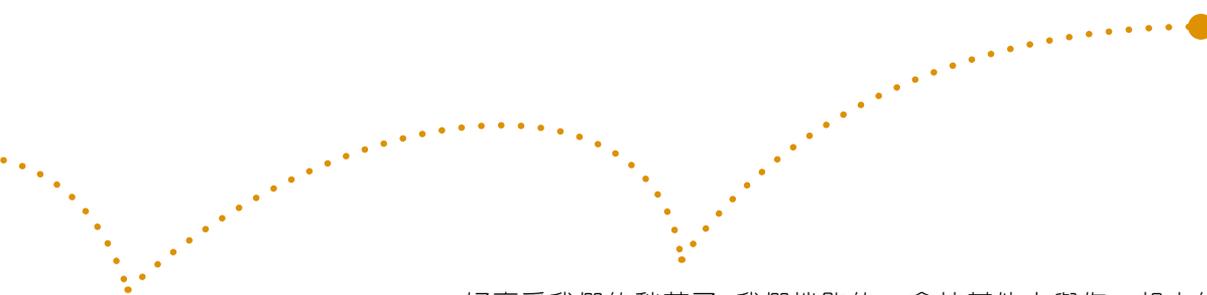
這是因為我們把視線放在自己身上，而沒有放在上帝的美善上。我們想那麼多有關我們本身的錯處、弱點及錯誤，那真使我們感到低沉。魔鬼是快樂的主敵，他可以告訴我們很多有關我們自己的可怕事實，更別說他告訴我們的謊言了。我們若開始聆聽他的話，那會是沒完沒了的。

這讓我想起聖經裡大衛王的話：「必有一日，我會死在掃羅手裡。」² 大衛怎麼能把那種心情寫成一首詩歌呢？若用哀傷淒慘的調子來唱的話，那會是首何等令人傷心的輓歌啊？「必有一天，我會死去！上帝辜負了我。我不如就放棄了吧！」那會多麼可怕、不值一聽啊！我猜想，這便是為什麼你從未在大衛任何一首詩篇中，找到這種話題的原因了。大衛雖然說過這樣的話，但他有足夠的理智，沒有把它寫成詩歌。相反地，在整本《詩篇》裡，他的態度是積極的，即使面對患難麻煩，他仍舊讚美上帝，因為他知道上帝會解決一切問題，因為祂一直都會那麼做，而且祂已許諾了會那麼做的。

當我們感到灰心沮喪時，魔鬼會使我們因他人嘗試令我們開心而生氣，因為這麼一來，我們就不能好

1. 傳統蘇格蘭詩歌
2. 撒母耳記上27:1
3. 羅馬書14:7





好享受我們的愁苦了。我們挫敗的樣子，與他們的凱旋態度相比，看來是那麼糟，這使我們覺得羞慚，所以我們就挑他們的錯、挑其他人的錯、挑每件事情的錯，甚至挑上帝的錯，來為我們那麼消沈找藉口。

因此今天早上，當我的妻子試著唱那首歌來讓我開心時，我反而對她很惱火，就開玩笑似地唱反調。開始時還有點好笑，因為這麼唱顯然是出於一種叛逆的心態，但等我唱到第三句，我赫然發現反調會變成什麼樣子時，我被嚇到了，不敢再唱下去。我怎能唱「我們的上帝一向都失敗，因此為何不埋怨和懷疑呢？明天你會為信靠祂而後悔」？即使再無知，我也知道上帝從未失敗過。我到明天總會因我曾信賴祂而感到慶幸。無論我的心情有多壞，我就是不能以反調來唱這首歌。

另一件讓我突然警醒的事是，我領會到自己對嘗試在鼓勵我的妻子而言，是個多麼壞的榜樣。我領悟到，即使不為別的，只為了她，我也必須積極起來。

我的祖父以前常說：「如果你一定要去地獄，至少不要絆倒別人，讓別人也到地獄去！」但那是不可能的，如果你要去地獄，你肯定也

會拉其他人與你一起去的。「我們沒有一個人為自己活，也沒有一個人為自己死。」³ 沒有人是個孤島，我們每個人的生活一定會影響到他人。你或是會幫助他們感到振奮、心境變得像你那麼好；或是你會拖累他們、使他們變得像你一樣的低沉，非此即彼。

我們若非積極，就是消極，非此即彼。你不可能既是有點積極而又有點消極的。你一旦開始聆聽魔鬼的話，你便完了！他若不使你完全低沉到極點，讓你徹底失敗，是絕不會罷休的。

因此，你要不斷仰望天堂。「時時看著天堂的目標，保持靈裏的勝利。」開始去做些積極的事——說些令人感到愉快而激勵的話，就像今天早上，我的妻子對我唱的那首歌一樣：「振作起來，上帝的聖徒」，它提醒我要信靠主。

《重新振作》是依據《低沉》一文改寫，該文係出自Aurora Production出版的《更大的勝利》(Greater Victories)一書。■

當心抑鬱蟲

蜜斯緹·凱

研究報告

科學家們最近有一個非常驚人的發現，他們找到了一種肉眼看不見、鮮為人知的寄生蟲——抑鬱蟲。它之所以有這樣的名稱，是因為它對寄生宿主——人類的精神和情緒，會造成消極的影響。

它太小，肉眼是看不見的，但其感染的症狀卻非常明顯。它寄生的方式是緊貼在柔軟的內耳膜上。它微小翅膀的振動頻率，人類是察覺不到的，但其振動頻率卻會干擾人的腦波，讓患者感到混亂和抑鬱。

人們很難把這些負面的感應與自己的想法加以區分，於是患者很容易會相信這些負面的自我交談。寄生蟲侵擾情形更嚴重時，抑鬱蟲可以進入宿主的腦部，繁殖成千上萬的小抑鬱蟲，而這些抑鬱蟲可經由宿主的消極言談，透過空氣迅速傳染給他人。

抑鬱蟲是一種對人類會產生嚴重後果的害蟲，一旦發現被感染，就應該馬上加以治療。你一定要設法把抑鬱蟲從患者的耳部移除。

一般情況，寄主可自行治療，方法就是把頭往有抑鬱蟲的耳朵一方傾斜，劇烈跳動，同時拍打頭的另一側。如不確定哪隻耳朵有抑鬱蟲，為安全起見，應對兩隻耳朵均施以此法。如果有一隻以上的抑鬱蟲，也許必須重複這個療程。

對極度嚴重或頑固的病例，患者可能會需要幫助。如果用枕頭擊打頭部來移除寄生蟲無效的話，也許你必須採用震驚療法。潑冷水的方式幾乎屢試不爽。為避免再次感染，可為患者戴上耳機，播放一些令人開心的音樂和激勵人心的朗讀，並與患者練習積極的自我交談。



（警告：枕頭和潑冷水療法，僅限於合格成人施行。若孩童自行嘗試這些動作，可能導致傷害或損害住屋。）

臨床研究

透過對我的孩子和青少年進行臨床研究，我發現上述療法對於幫助他們脫離自憐和其他負面情緒，相當有效。

譬如說，有一天我走進廚房，發現十三歲的女兒正面對著堆滿碗碟的洗碗槽抽泣。我同情地對她說：「我很抱歉看到你不开心，我希望你知道我有多麼愛你。事實上是，我太愛你了，所以我必須這麼做……」我一邊說，一邊就從背後拿出枕頭，開始療法。我女兒笑了，求我饒她。經過治療後，患者恢復得非常好。



笑一笑

「喜樂的心乃是良藥」¹——它不僅可振奮你的心靈，許多研究顯示，它還對你身體的健康有益。如果你停下手邊要做的事，開懷大笑一下，這麼做能幫助你擺脫憂悶的心態。要有幽默感，放鬆，笑一笑。找些能讓你忘記自己的問題、享受生活樂趣的方式，開心一下吧。

她回去洗碗，但讓我沮喪的是，她很快就舊病復發了。該採取第二步療法了。我去拿冷水過來。她看見了，但沒想到我真的會這麼做。在屋子裡略為追逐之後，我把她逼到牆角，接著……嘩啦！連她自己都覺那很有趣，我們一起大笑了一會兒，然後碗也快洗完了。

身為一個情緒起落之少女的母親，我曾花許多時間，跟她講道理、勸誘她、禱告，嘗試用各種方法想幫助她脫離荷爾蒙造成的憂鬱心態，但最近我發現，抑鬱蟲治療法甚至更有效，且更快見效。

一旦抑鬱蟲患者明白其中的危險，他們可以學會自己識別症狀，藉著拒絕有負面或破壞性的自我交談，來保護自己。一分預防勝於十分治療。要小心抑鬱蟲喔！

蜜斯緹·凱是家庭國際基督徒聯會在台灣的成員。■

聖經精粹

積極樂觀

數算你的福分。

詩篇40:5

詩篇103:2

詩篇126:3

即使在經歷考驗和試煉，仍尋找其好處。

詩篇119:71

哈巴谷書3:17-18

羅馬書8:28

帖撒羅尼迦前書5:18

雅各書1:2-4

彼得前書4:12-13

對他人抱有積極的態度。

羅馬書12:10

以弗所書4:32

歌羅西書3:12

彼得前書4:8

養成感恩和讚美的習慣。

詩篇35:28

詩篇100:4

以弗所書5:20



建設 積極思想 程序

撒母耳·基廷



我們大多數人一生中，都會遭遇與負面思想搏鬥的經驗，諸如我們因真實或想像的過失及弱點而看低自己，我們與他人做負面的比較等。不斷對自己重複積極的話語，證明是克服消極的一個有效辦法。

我們的想法塑造我們的態度，我們的態度塑造我們的行為，而我們的行為則塑造我們的未來。一個改變的生命，始於思想上的改變。聖經教導說：「你們要心意（思想）更新而變化。」¹ 要啟動此過程，你必須先用屬神的、積極之意念，來充實你的思想。「凡是真實的、崇高的、公正的、純潔的、可愛的、聲譽好的，無論是什麼美德，什麼值得稱讚的，這些事你們都應當思念。……而賜平安的上帝，就必與你們同在。」²

關鍵在於你要相信你所說的話是可能的，因為你一旦相信某事可能，它就是可能的了。「在信的人，凡事都能。」³ 需要不斷練習，才能使人專注於積極方面之事，但只要你有恆地去做，時候到了，你必會發現你的生活更快樂、且更安心。

聖經中到處是正面積極的言詞。只要我們學會把它們運用到自己身上和日常生活中，我們就會開始越能以上帝的眼光來看自己和生活，而這種態度會反映在我們的想法和行為上。

下面有些例子可以幫你起步。我們每個人都不一樣，需求也各有不同，所以，請選擇最適用於你的方法，你自己也可以想出一些方法。

- 無論我覺得自己能否做這項工作，我都將盡力而為，並相信耶穌會做我做不到的部分。「我靠著那加給我力量的[基督]，凡事都能做。」（腓立比書4:13）
- 我今天犯了一個錯誤，但我決心從中學習，站起來，再次嘗試。「義人的腳步，被耶和華立定；他的道路，耶和華也喜愛。他雖失腳，也不至全身仆倒，因為耶和華用手攙扶他。」（詩篇37:23-24）
- 事情演變的情況，也許和我所期望的不一致，至少現在是如此，但我要繼續相信上帝，祂必有祂最好的打算。「我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」（羅馬書8:28）
- 我也許是不完美的，但在上帝眼裡，我是特別的，因為祂給了我獨一無二的思想、個性、能力和使命。「因我受造奇妙可畏，您的作為奇妙，這是我心深知道的。」（詩篇139:14）
- 沒有任何事情可以把我和上帝的愛分開。「我深信，無論是死、是生、是天使、是掌權的、是有能的、是現在的事，是將來的事，是高處的、是低處的、是別的受造之物，都不能叫我們與上帝的愛隔絕；這愛是在我們的主耶穌基督裡的。」（羅馬書8:38-39）
- 我無所畏懼，因為上帝是愛，祂時時與我同在。「愛既完全，就把懼怕除去。」（約翰一書4:18）
- 上帝想要我快樂和享受生活。「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。」（約翰福音15:11）

1. 羅馬書12:2

3. 馬可福音9:23

2. 腓立比書4:8-9

4. 羅馬書4:12



- 今天，我要多為別人著想，少想著自己，我要使別人的生活變得更好。「施比受更為有福。」（使徒行傳20:35）
- 我絕不會放棄！我拒絕停止奮鬥下去！耶穌應許說，只要我繼續努力，祂會加給我力量。「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候，就要收成。」（加拉太書6:9）
- 在物質上，我也許不如有些人那麼富有，但我擁有更寶貴的東西——誠實和心靈的平安。「敬虔加上知足的心便是大利了。」（提摩太前書6:6）
- 今天，上帝想要一整天引導我，並幫助我好好利用這一天。「你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你。」（耶利米書33:3）
- 上帝會幫助我做正確的選擇。「你們中間若有缺少智慧的，就當求那厚賜與眾人、也不斥責人的上帝，主就必賜給他。」（雅各書1:5）

以上這些話語並非沒有任何堅實基礎，只是隨意講出來、讓你覺得舒服的話而已。每句章節都是直接建基於上帝可靠的應許之上，凡祂所應許的，祂必會實現。⁴ 對上帝來說，是沒有任何界限可言的！

撒母耳·基廷是家庭國際基督徒聯會的成員，
《活躍人生》雜誌特約編輯。■

態 度 決 定 一 切

我活得越久，就越認識到態度對生活的影響有多麼大。值得注意的是，我們每天都可以選擇自己對當天生活的態度。

我們無法改變過去，無法改變別人的行為舉止，也無法改變不可避免的事。我們唯一能做的，就是彈奏我們所擁有的那根弦，也就是我們的態度。

我深信，生命內涵的百分之十在於發生在我身上的事，而另外百分之九十則在於我

對它們的反應。

——查爾斯·史溫道 (Charles Swindoll, 生於1934)



調整角度

彼得·阿姆斯特丹

我曾有一段時間格外忙碌，但調整一下角度，就改善了我對問題的看法。那時，我在同時從事好幾項主要方案，工作量非常巨大，我相當勞累——幾乎是筋疲力盡。

改變了我對當時處境之態度的聖經經文是：「所以弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的；你們如此事奉，乃是理所當然的。」¹我領悟到，長時間的工作、疲勞，以及所面臨的艱難決定，全都是「理所當然的事奉」。

我們大多數人肩負的責任，有時很困難而艱辛。我們都會面臨具有挑戰性、需要付出個人代價的事。我們也都會有感到萬分疲累、以為無法再繼續下去的時候。

有些屬上帝的偉人，那些充滿信心的前輩們，如亞伯拉罕、摩西、彼得和保羅，還有歷代以來那些傑出的基督徒，如大衛·李文斯頓和雷莎修女，他們在世時，都曾做過巨大

的犧牲，忍受過很多艱苦和悲痛。他們屢次遭受健康欠佳的痛苦，他們其中有許多人要經歷孤獨，有些要與憂鬱搏鬥，有時他們辛苦多年，卻看不到實際的果實。當我們從那個角度來看自己的處境時，這可幫助我們以不同的觀點，來看我們在經歷的事情。

「將身體獻上，當做活祭」接下來的經文是：「只要心意更新而變化。」²我們正好可以運用這句經文在我們所做的犧牲上，抱有正確的看法。我們若有實際、積極而讚美的態度的話，事情就會變得很不一樣。當我們看事情的角度得到更新，重新與上主的角度保持一致的話，那實際上可改變我們的生命。

因此，無論你在任何時候覺得生活太辛苦，就嘗試以這個新的角度去看你必須做的犧牲。當你這麼做時，你就會不由自主的更積極地看待事情了。

彼得·阿姆斯特丹與妻子瑪利亞·芳婷，共同領導家庭國際基督徒聯會。■

焦慮、疾病、苦難或危險[……]也許會讓我們暫時停下來，使我們的精神動搖，心靈低沉；但讓這一切都只是片刻的事罷了。若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。³——大衛·李文斯頓 (1813-1873)

1. 羅馬書12:1
2. 羅馬書12:2
3. 羅馬書8:18

讚美的 積極力量



問：我聽說，處在困難情況下時，抱著積極的思想能大大改善整個情勢；然而我有時不知道有哪些事可感覺積極樂觀的。當每件事似乎都亂了腳步時，我怎樣才能以積極的角度來看事情呢？

答：當你內心因擔憂、恐懼、悲哀或痛苦而感到沉重時，不要只是想著你的不幸，想想耶穌和祂的愛吧。數算你的福分。至少你可以為那些本可能發生、卻未發生的問題而感恩，因為上帝幫助你沒有遭受那些境遇。

去看光明的一面，想一想美好的事情，感謝上帝所做的一切。讓上帝的話語、禱告、讚美和歌頌之光照進來，驅走黑雲。想盡一切辦法，使你的意念充滿積極樂觀的想法。

你若只想著上帝的恩惠慈愛，並專注去思想它，這可驅除魔鬼及他的懷疑、謊言和恐懼。你不可能同時既積極又消極，所以用讚美上帝之光充滿你的心，必可驅除黑暗。■

這才是生活！

感恩的禱告

彭妮達·海勒

耶穌，感謝您賜給我們生命和生命的一切。當有事情出錯時，我們常說：「生活本就如此！」但生命遠不止那些不如意的小事。

每天早晨醒來，眼睛能夠看見，耳朵能夠聽見——這才是生活！

跟孩子交談，透過那些純真的眼睛瞥見眼前的世界——這才是生活！

在緊張忙亂的一天當中，停下片刻，觀賞一隻鳥兒在天空飛翔，蝴蝶在花叢間輕快掠過——這才是生活！

跟一位老友閒談，記起友誼是多麼地特別——這才是生活！

得到一句意想不到的鼓勵之語——這才是生活！

抱著一個新生兒，看到他第一次

的微笑——這才是生活！

在大自然中徜徉，享受它的美景和天籟，呼吸清新的空氣——這才是生活！

夜晚躺下入眠，感謝上帝當天賜予的所有祝福——這才是生活！

彭妮達·海勒是家庭國際基督徒聯會在印度的成員。

想想那些 美好的事

麥約瑟

我躺在床上，看著身旁已熟睡的愛妻，不禁露出會心的微笑。「感謝耶穌，您使得我們原本起於激烈的爭論，結尾卻是充滿幸福的浪漫感。」

事情起因於……我想至少有兩個原因。其一是我們倆的心態，自以為對一般夫妻來說，小事讓我們的關係變得負面，似乎不是什麼大不了的事；但仔細想想，因小事而負面，對我們的婚姻真的很不值得。而另一個原因，現在想想真的很慚愧，也許就如聖經上說的「為什麼看見你弟兄眼中有利、卻不想自己眼中有梁木呢？」¹

因為我最近好幾次的遲到，使得她感到不悅，這是可理解的事。然而遲到這件事，使我們一整天的心情都很鬱悶。

我想也許表明我的感受、互相溝通一下會幫助到我們的關係。但我犯的錯誤是我當時的態度。我對她說：「你知道嗎？甜心，我覺得我們要多一點正面的態度，而不要那麼負面。我注意到妳最近總是對我抱怨連連，還有……」很顯然這並不是她想要聽的；話還沒說完，她就將所有的挫折感發洩出來——做不完的家事、不同的情況她需要面對等等……，而最讓她感到難過的是來自我對她批評的態度。「負面的人會是我嗎？我對她的處境了解夠嗎？」我心想。

就在我們爭論之際，她突然說：「嗯！我的寶寶！我不想給他這種負面的影響和胎教！」她停了一會兒又說：「嗯，我不想要他成為一個負面的寶寶。」聽到她這麼說，我領悟到我的不是，和因為我而造成她負面的反應。於是我們開始禱告，一起感謝耶穌為我們所做的事情及應許。當我們這麼數算我們的祝福時，整個房間的氣氛都改變了！

妻子面帶甜美微笑地看著我：「你還記得我們剛約會那時？有一次我的生日，你帶我走進點滿蠟燭的房間，我們促膝長談，是那麼特別！」「你還記得那些曾讓你感覺很特別的時刻嗎？」她問我。「哦，我嗎？當然！我，嗯……」我花了幾秒鐘，趕快想

起有一次：「我記得在一次漫長旅程回來後，我發現我對妳的思念。我們倆緊緊擁抱了好久，那是我第一次體會到我有多麼愛妳、需要妳。那感覺到現在還深刻印在我的心中。」「對啊，我也記得。」她笑著回答。

「我們的互動關係上真需要有更多激情和愛意。」她說。「沒錯，我們那麼忙碌，不但忘了讚賞彼此，反而專注於所有惱人的小事情上。」我回答。「我是否花太多時間專注在彼此錯誤的事情上，遠超過上帝給予我們豐富的生活和美好的回憶了嗎？」我心想。「她選擇去慶祝我們生活中的甜美喜悅，而不只看著我和我所有的缺點，上帝幫助我要更正面來使她開心。」

「我愛你，」第二天我的愛妻對我說：「今天我要你回想一下我們一起外出吃飯時最難忘的經驗！」

「這個可容易多了！我幾乎不知該從哪一個開始說呢！」我想：「今天會是很棒的一天！」

麥約瑟是家庭國際基督徒聯會
會在台灣的成員。 ■

1. 馬太福音7:3

「這很好！」

一則非洲民間故事

話說有一位非洲國王，他有一位親近的好友，兩人從小一起長大。國王的這位朋友對任何事，態度都很積極，總是說：「這很好！」

有一天，國王去打獵，他讓他的朋友幫他做裝彈遞槍的工作。顯然，那位朋友在某個過程上犯了錯誤，結果獵槍走火，把國王的拇指炸掉了。

「這很好！」國王的朋友像往常一樣那麼說。

「不，這並不好！」國王回答，並把他的朋友關進了監獄。

一年後，國王又去打獵，但這次是在一個他不該去的地方。他被食人族捉住，帶回村子裡去。他們捆住他的雙手，把他綁在空地中間的一根柱子上，並在他的腳邊堆上乾柴。然而就在他們要點火時，他們發現國王少了一根拇指。食人族有個迷信，就是不能吃肢體不全的人，所以他們就把國王放走了。

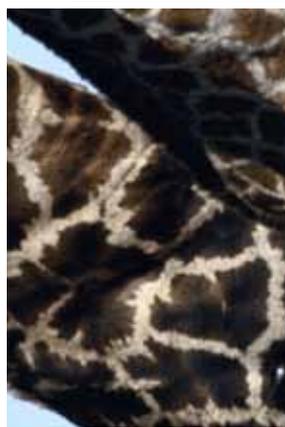
國王回家以後，想起失去拇指的經歷，就後悔自己錯待了那位朋友。他馬上到監獄，把朋友放了出來。

「你是對的，」國王說：「我的拇指被炸掉，真是件好事。」接著，他把自己差點被殺的經歷告訴了那位朋友。「我很抱歉，把你關在監獄裡這麼長的時間，」他說：「我那麼做真是太壞了！」

「不，」他的朋友回答說：「這很好！」

「你這話怎麼說呢？『這很好？』我把朋友關在監獄裡一年，還有什麼好處呢？」

「我要是不在監獄裡的話，」國王的朋友回答說：「我就會和你在一起打獵，結果可能被食人族吃了。」 ■





讚美 的生活

莫林·凱勒斯採訪錄

茱麗亞·凱莉

莫林·凱勒斯過去85年的生命，可謂毀譽參半，他當過逃兵、黑市交易人、爆破專家、總統保鏢、跳傘能手、衛理公會牧師、軍牧、民航巡邏飛行員。他在美軍服役時，曾被派往歐洲、韓國、越南和多明尼加共和國。

他曾有過90次的跳傘經驗。然而，他說，發現充滿讚美之禱告的大能，是他一生中最興奮的經歷之一。他寫過不少書，描述數以百計的事例：疾病得醫治、精神病得康復、破碎的關係得修復，和其他以奇蹟為結局的「不可能」之情況。這些奇蹟全都是透過讚美上帝、釋放出上帝的大能而成就的。

我和莫林·凱勒斯坐在他位於加州聖地亞哥的辦公室裡，討論他的經歷。

茱麗亞·凱莉：在你接受耶穌之後，你是如何發現你相信上帝要你奉獻生命去從事的人生使命呢？

莫林·凱勒斯：我成為基督徒的那一刻，就知道我一生受召去傳福音——把上帝的愛和大能告訴別人。我不知道該怎樣、到那裡、或什麼時候去做，但我知道那正是我應該做的事。

你是否有過讚美似乎沒效、結果上帝卻給了你一個驚喜的經歷？

我和妻子瑪麗曾在加州的一家教會，擔當牧師四年，最後為情

況所迫必須離開，那件事讓我很難接受。上主為什麼帶領我們到那裡工作，然後卻取走那個職事呢？那怎麼可能是上帝的旨意呢？事情發生兩週後，我接到一通電話，來自一位在洛杉磯經營一家電視台的人。他說他想做一些有關讚美的節目，不收任何費用。在做完十個節目之後，他想繼續做下去，結果一共做了兩百個節目。憑我自己，永遠也沒有經費去製作那些節目。原來上帝利用一個「不好」的情況，去實現祂的另一件奇事。

1. 羅馬書8:28; 申命記
31:8; 以弗所書3:20

隨著年齡增長，你和上主之間的關係是否有多大的變化？

我越來越體驗到上帝的恩典。當然，我一向都相信上帝的寬恕，但我不能明白的是，當我們辜負上帝時，祂對我們的愛如何竟不會減少。妻子傷害丈夫，丈夫也許會說寬恕她，且真的寬恕，然而她所做的事仍會留在他心裡，還可能會擔心她再次那樣做，但上帝卻不是那樣。祂寬恕時，就把那件事忘了。

學會把這些讚美的原則實際運用在生活中，需要多久時間？

學習讚美，是個一生的過程。我多年來一直在這樣做，所以現在這麼做比較自然，但剛開始並不容易，因為這是一個那麼不可思議的理念。成為基督徒以後，我就一直在研讀聖經，但我花了很長時間，才終於明白上帝為何不斷強調：「要相信凡我所做的都是要使你受益。千萬不要懷疑這一點，也不要害怕，我所做的會超出你請求或期待的一切。」¹ 而祂的確向來都是如此！

退休以後，你是怎樣打發時間的？

雖然我自牧師的職事退休了，但我相信我應為主工作，直到我走的那一天。我心目中的英雄，約翰·衛斯理[1703—1791]就是如此，他過世時將近88歲。他每天早晨四點就起床禱告，然後騎著馬，四處去傳道。現在，我主要的工作是寫作。上主告訴我一些主題，對我說：「這個問題在困擾人，你針對它寫點文章。」我寫的有些文章好像過於簡單，但它們經常反而會最感動人。瑪麗說，我在往太平間的途中仍會在寫作。

對那些置身困境的人，譬如說失業、擔憂未來的人，你有什麼忠告嗎？

與那些處於經濟困境的人交談，是件非常困難的事。我從不對他們說：「我要你為你的困境感謝主。」因為那會使人反感而不想聆聽。我會告訴他們去禱告，祈求上帝照顧他們，然後我會盡力幫助他們相信上帝一定會這麼做的。■

有人問我，這個讚美原則是否只是換一種模式來談論積極思想的能力。答案是完全否定的。在每個情況下讚美上帝，並不是對困難視而不見。當我們讚美上帝時，我們是因當時的處境而感謝上帝，不是儘管自己的處境有多麼壞而仍然感謝祂。我們不是在藉著讚美來設法逃避自己的困境，而是耶穌在向我們顯示克服困難的方法，那就是讚美。

——莫林·凱勒斯《從監獄到讚美》(Prison to Praise)

欲知更多莫林·凱勒斯寫的靈修讀物，請瀏覽 www.foundationofpraise.org



來自耶穌的愛

獲得平安三步驟

你如何能在感覺沮喪時，獲得心靈的平安和紓解呢？很簡單，我有能力戰勝那拖累你的消極思想。我的這個能力，可通過禱告和讚美釋放出來。當你把煩擾你的事交給我，並讚美我會為你處理它時，你的注意力會從你的問題轉向我的解決能力上，而這可放鬆你的思慮。以下是一個三步驟的過程：

第一步，把你那顆充滿憂慮、問題、懷疑和恐懼的心交給我。

第二步，即使你尚未看到自己的禱告被回答也好，感謝我處理好這些問題。

第三步，讓那些負面的想法消散，並讓我的平安充滿你整個人。

特別是在你並不想讚美的時候，如何開始讓自己讚美呢？把注意力全神貫注在我、我的能力和我的恩惠慈愛上。你可能需要做出一些努力，來做到這一點，因為你的心正在被煩惱所壓迫。不過，你一旦開始讚美，我就會幫你擔當一切。我會用平安和信心充滿你。你的讚美還會創造出一個防護層，保護你不致受到更多負面思想的攻襲。我甚至能賜給你開始讚美時所需要的力量。透過禱告來呼求我幫助，我就必回答你。這是我的應許！

