

警醒!

2014年11月

A diverse group of smiling people of various ages and ethnicities, including a man with a mustache in the center, a woman with curly hair in the foreground, and several other individuals in the background, all looking towards the camera with happy expressions.

怎樣才能得到
幸福快樂

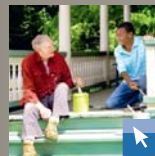


怎樣才能得到幸福快樂

4-7頁

- 3 世間點滴
- 8 古羅馬的輸水道——工程學上的傑作
- 10 家庭生活
孩子說謊怎麼辦?
- 12 我在絕望中找到了希望
- 14 聖經的觀點
潔淨
- 16 “最具毀滅性力量的象徵”

青少年



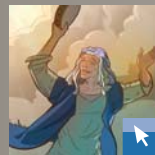
來看看聖經怎樣回答青少年提出的一些問題，例如：

- “我常常心情灰灰的，怎麼辦？”
- “為甚麼我要幫助別人？”

請也觀看“有些青少年說——金錢”這個短片。

(請點選：[聖經真理](#)> 青少年)

兒童



請看“聖經故事漫畫”。運用這些漫畫來幫助孩子多認識一些聖經人物和聖經原則。

(請點選：[聖經真理](#)> 兒童)

第95卷 第11期 Vol. 95, No. 11 / Monthly / CHINESE (TRADITIONAL)
每期印刷4474萬8000本，以99種語言發行

本出版物是非賣品，發行本出版物是全球聖經教育工作的一環，這項工作靠自願捐款提供經費。除非另外注明，所有經文引自《聖經新世界譯本》。

Awake! (ISSN 0005-237X) is published monthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483, and by Watch Tower Bible and Tract Society of Canada, PO Box 4100, Georgetown, ON L7G 4Y4. Periodicals Postage Paid at Brooklyn, N.Y., and at additional mailing offices.

POSTMASTER: Send address changes to *Awake!* 1000 Red Mills Road, Wallkill, NY 12589-3299.

© 2014 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in Japan.

您想要更多資料或免費學習聖經嗎？

請上 www.jw.org/zh-hant 網站或在下面選一個合適的地址，寫信給耶和華見證人。

臺灣的聯絡地址：耶和華見證人，臺灣32746新屋鄉社子村3-12號。

香港的聯絡地址：耶和華見證人，香港九龍觀塘鴻圖道1號19樓。

各地的聯絡地址，見 www.jw.org/zh-hant/contact。



河流：© Pete Oxford/Minden Pictures/Corbis；
 被踩地雷而傷殘的人：© Chris Sattler/Paros Pictures



厄瓜多爾

2007年，厄瓜多爾政府提出一項計劃，就是通過籌集資金，保護亞馬遜原始雨林，並停止在大約1萬平方公里(4000平方英里)的雨林範圍內鑽探和開採石油。可是，由於國際社會捐助資金不足，這個計劃已經擱置。厄瓜多爾境內的亞馬遜雨林是世界上野生生物種類最多的地區之一。



日本

2013年，日本一名60多歲的男子在接受輸血後感染了愛滋病毒。之後，《日本新聞》報導，受病毒感染的血液也有可能通過安全測試，要完全防止這樣的事發生是不可能的。感染愛滋病毒的人如果在空窗期(窗口期)捐出血液，病毒就無法檢驗出來。

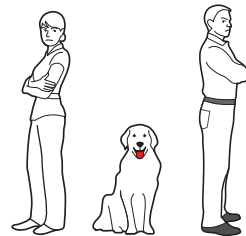


澳大利亞

一個調查顯示，有越來越多的離婚夫婦爭奪寵物的監護權。在夫妻共同擁有而最容易引起糾紛的財產中，寵物的排名僅在不動產、金錢和某些私人物品之後。

津巴布韋(辛巴威)

雖然津巴布韋和莫桑比克之間的邊境游擊戰已經停火30多年，但戰爭時埋下的殺傷性地雷仍繼續導致平民傷亡。紅十字國際委員會報導：“自1980年以來，於津巴布韋邊境埋下的地雷，已經造成1500多人以及超過12萬頭牲畜死亡，也有2000人因誤踩地雷而傷殘。”





怎樣才能得到幸福快樂

“如果我結了婚、生了孩子，我就會快樂。”

“如果我有了自己的房子，我就會快樂。”

“如果我得到這份工作，我就會快樂。”

“如果……我就會快樂。”

你曾有類似的想法嗎？當你達到某個目標，或得到某件想要的東西後，你是一直都感到很快樂嗎？還是快樂的感覺慢慢就消失了呢？達到目標或得到喜歡的東西，肯定會令人快樂，但這樣的快樂通常很短暫。持久的快樂並不是建基於成就或所擁有的物質。人能否有健康的身體，取決於好些不同的因素，能否得到持久的快樂，情況也一樣。

每個人都不一樣，令你快樂的事不一定會使另一個人快樂。另外，我們的喜好也會隨着年齡的增長而改變。不過，證據顯示，真正的快樂往往離不開某幾個因素，比如有滿足感、不妒忌、有愛心、有堅強的意志等。為甚麼是這樣呢？

1. 滿足感

古代一位洞悉人性的智者承認金錢能保護人，可是他也說：“貪愛銀子的人，有了銀子也不滿足；貪愛錢財的人，收入再多也不知足。這也是空虛。”（傳道書5:10；7:12）他想要說明甚麼呢？我們需要金錢才能維持生活，可是我們應該避免貪心，因為貪心的人永遠不會滿足。這位智者就是古代的以色列王所羅門。他想知道財富和奢華的生活是否能讓人得到真正的快樂，於是他用了一個方法來找出答案。他說：“凡我眼所求的，我都不禁止；我心想享受的各樣歡樂，我都不抑制。”（傳道書1:13；2:10）

所羅門積聚了巨量的財富，建造宏偉的宮殿、美麗的花園和水池，也買了許多奴僕。他想要的全都有了。他從這個親身體驗得出甚麼結論呢？他發現，自己所做的事雖然使他快樂，但這種快樂並不持久，他說：“一切盡都空虛……在天日之下毫無益處。”他甚至恨惡生命！（傳道書2:11,17,18）所羅門看出，耽於享樂的生活最終只會讓人心靈空虛，毫無滿足感。*

這位古代智者得到的結論，在今天仍然正確嗎？《幸福學期刊》（英語）刊載的一篇文章說：“當人的基本需要獲得滿足後，額外的收入對提高人的幸福感沒有多大幫助。”不少研究結果都指出，人如果為了得到更多物質享受而放棄道德原則和宗教信仰，他們得到的幸福感甚至會減少。

聖經原則：“你們處世為人，不要貪愛錢財，要以現在所有的為足。”——希伯來書13:5

* 如果想知道所羅門這個嘗試的細節，請看傳道書2:1-11。你可以在www.jw.org/zh-hant閱讀線上聖經。

2. 不妒忌

妒忌的一個定義是“因渴望得到別人擁有的而自己沒有的有利情況而感到不悅或痛苦。”妒忌就像惡性腫瘤一樣，能大大影響一個人的生活，奪去他的快樂。妒忌心是怎樣產生的呢？我們怎樣看出自己有沒有妒忌別人？我們可以怎樣克服妒忌的心理？

《社會心理學百科全書》（英語）指出，人通常會妒忌那些在年紀、經驗、背景等方面跟自己差不多的人。例如，一個推銷員不會妒忌一個出名的電影明星，卻會嫉妒一個業績比他好的推銷員。

聖經也記載了類似的例子。古波斯帝國的一些高官非常妒忌一個人，這個人不是國王，而是一個十分能幹的同僚，名叫但以理。嫉妒的情緒顯然令這些高官很不快樂，他們甚至密謀殺害但以理呢。不過，他們的計謀失敗了。（但以理書6:1-24）上面提到的百科全書說：“我

以積極的心態看待自己所犯的錯誤

意志堅強的人能承受挫折，他們在犯錯後，不會用貶低自己的話來罵自己，比如“你真失敗！”或“你真沒用！”聖經說：“黯然神傷使骨頭枯乾。”（箴言17:22）《意志堅強的力量》（英語）一書指出，我們如果希望成為一個不屈不撓的人，“就必須接受一個事實：人一定會犯錯或遇到挫折，……但我們可以選擇怎樣去面對”。

“要顯出感謝之心”

這個來自聖經歌羅西書3:15的勸告確實是至理名言。不少研究發現，人把思想集中在一些正面的事上，並常常感激別人的饋贈和幫助，就能提高幸福感。

們必須看出，妒忌心會引發害人的念頭，因此歷史上才有那麼多跟嫉妒有關的暴行。”*

你怎樣看出自己有沒有妒忌別人呢？不妨問問自己：“我看見朋友取得某些成就，會感到開心還是泄氣呢？如果我的兄弟姐妹、一個很有才華的同學或者某個同事遇上挫折，我會替他難過，還是會暗地裏高興呢？”這兩個問題，如果你的答案都是後者，那就可能表明你有妒忌的心理。(創世記26:12-14)《社會心理學百科全書》說：“妒忌的心態使人不能好好享受生活中美好的事物，也會削弱人的感恩心，使人忽視自己所得到的許多恩惠。……這樣的人很難得到快樂。”

要克服妒忌的心理，一個方法是培養謙卑。我們為人謙卑，承認自己能力有限，就會欣賞別人的優點和才幹。聖經勸勉我們說：“凡事都不要好辯爭勝，不要自命不凡，倒要謙卑，看別人比自己優越。”(腓立比書2:3)

聖經原則：“我們不該自命不凡，彼此挑起競爭，彼此妒忌。”——加拉太書5:26

* 一宗為人熟悉的暴行就是耶穌基督被殺一事。馬可福音15:10說，祭司長是因為妒忌才把耶穌交出來，讓他被人殺死。

3. 愛心

《社會心理學》(英語)說：“自覺跟別人有良好關係的人，比那些只是有好的工作和收入，住在高級住宅區，甚至身體健康的人，對生活的整體滿足感更高。”簡單來說，人要有真正的快樂，就必須愛別人和感受到別人的愛。一個聖經執筆作者說，如果他沒有愛，就“算不了甚麼”。(哥林多前書13:2)

培養愛心，永遠不會太遲，讓我們看看一個例子。瓦妮莎有一個又酗酒又粗暴的爸爸，她14歲就離家出走，住過好幾個寄養家庭，也住過一家環境惡劣的收容所。她記得自己在那個收容所時，曾懇求上帝幫助。也許是上帝回應了瓦妮莎的禱告，之後她被安排住在一個相信聖經的家庭裏。這家人按照聖經的原則生活，表現出真正的愛心，包括“長久忍

妒忌的心態使人不能好好享受生活中美好的事物

耐、和藹仁慈”這些特質。(哥林多前書13:4)由於有了較好的生活環境，加上她自己也學習聖經，她在感情上的創傷漸漸撫平了，學業也有進步。她憶述：“我在學校裏的成績等級，從D和F進步到A和B。”

過去的遭遇仍在瓦妮莎的心裏留有傷疤。雖然這樣，現在她已經有自己的家庭，跟丈夫和兩個女兒過着幸福的生活。

聖經原則：“要穿上愛，因為愛能完美地維繫團結。”——歌羅西書3:14



4. 堅強的意志

誰的生活是沒有難題的呢？聖經說，人人都會有“哀哭”和“哀號”的時候。（傳道書3:4）可是，我們有堅強的意志，就能够應付逆境，重新振作。請看看卡蘿爾和米爾德麗德的例子。

卡蘿爾患了脊椎退化疾病、糖尿病和睡眠性呼吸暫停，左眼也因為視網膜退化而失明。她說：“我盡量不讓自己灰心太久。我會容許自己消沉一會兒，之後就會叫自己振作起來，也會感謝上帝讓我現在還能做點事，甚至可以幫助別人。”

米爾德麗德也有不少病痛，包括關節炎、乳腺癌和糖尿病。她跟卡蘿爾一樣，努力不去多想自己的難題。她說：“我學會愛別人和安慰其他生病的人。我發現，幫助別人也是幫助自己，因為當我安慰別人的時候，就沒那麼擔心自己的情況了。”

雖然卡蘿爾和米爾德麗德都希望得到良好的醫療護理，但她們最重視的不是改善身體狀況，而是保持積極的心態和善用時間。因此，她們都享有別人無法奪去的內心安寧，而且深受其他人喜愛。她們的榜樣也激勵了不少正在面對難題的人。

聖經原則：“在考驗下保持忍耐的人有福了，因為他得蒙悅納之後，就會獲得生命的冠冕。”——雅各書1:12

我們把聖經的原則應用出來，就會看出聖經很有智慧，能讓人大大得益處。正如聖經說：“人持守智慧，智慧就是他們的生命樹；緊守智慧的，必稱為有福的人。”（箴言3:13-18）你在生活中實踐聖經的原則，就會體驗到其中的智慧。沒錯，聖經的作者耶和華是“快樂的上帝”，他也希望你得到快樂。（提摩太前書1:11）■

卡蘿爾和米爾德麗德從安慰別人尋得快樂





古羅馬的輸水道

工程學上的傑作

古羅馬的輸水道可說是古代所有偉大建築中的奇葩。一個羅馬總督兼水務官弗朗蒂努斯(公元35年-約103年)說：“你怎能將埃及那些閒置着的金字塔，或希臘那些著名但無多大用處的神廟，拿來跟這些數量眾多、供水量大、影響民生的輸水道相比呢？”*

為甚麼要興建輸水道？

古代的城市通常建於附近有充足水源的地方，羅馬也不例外。羅馬城瀕臨台伯河，附近也有一些水泉和水井，這些水源本來足以應付城內居民的需要。不過，到了公元前4世紀，羅馬城的人口開始急劇增長，這個城對水的需求也不斷增加。

在羅馬城，很少人家裏有自來水，所以羅馬人興建了許多私人和公眾澡堂。

* 最先興建輸水道的不是羅馬人，亞述、埃及、印度、波斯等古國早已有類似的建築。

城裏的第一個澡堂所用的水來自處女水道。這條輸水道是凱撒奧古斯都的密友馬庫斯·亞基帕建造的，於公元前19年啓用。家財萬貫的亞基帕投放了巨額金錢，用來檢修和擴建羅馬的供水系統。

澡堂漸漸成為人們喜愛的社交場所，一些較大的澡堂甚至有花園和圖書館。輸水道沒有開關，裏面的水是不停流動的。水在經過澡堂後就會流進污水渠，不斷沖走從澡堂的廁所排出的穢物和其他垃圾。

建築和維修

你聽到“古羅馬輸水道”的時候，會不會想起那些由許多拱門構成、跨越天際的宏偉建築？其實，在所有的羅馬輸水道中，只有少於兩成建在高架橋上，大部分都在地下。輸水道建在地下不但比較便宜，也可以防止風雨侵蝕和盡量減少對附近農田和民居的影響。就以馬西亞水道為例，這條輸水道於公元前140年建

成，總長度約莫92公里(57英里)，但其中只有大約11公里(7英里)建在高架橋上。

修建輸水道之前，工程師會首先評估某個水源的水質，包括水的味道、清澈度和水流速度。他們也會留意從這個水源取水喝的居民的健康狀況。當局批准採用某個水源後，測量師就會計算輸水道的路線、坡度、大小和長度。奴隸顯然是建築輸水道的主要勞動力。輸水道工程往往要很多年才能完成，有時還牽涉到興建高架橋，因此費用高昂。

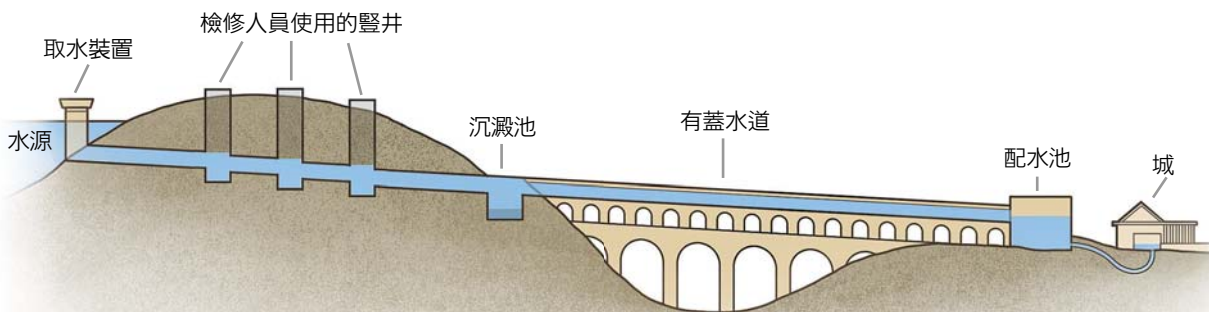
此外，水道建成後還要經常保養。羅馬城曾一度聘請了大約700人負責維修保養輸水道。古羅馬的輸水道有一些便利維修的設計，例如建在地下的輸水道設有檢查孔和豎井，方便維修人員進入。如果要進行重大的維修，工程師會先用臨時水道把水引開，才維修輸水道破損的部分。

羅馬城內的輸水道

公元3世紀初，供水給羅馬城的輸水道主要有11條。第一條建成的是阿皮亞水道，於公元前312年落成，長度只有16公里(10英里)多一點，整條輸水道差不多全在地底下。克勞狄亞水道全長大約69公里(43英里)，當中約有10公里(6英里)是建在高架橋上，有一部分甚至有27米(90英尺)那麼高。今天我們仍然可以見到這條輸水道的部分遺迹。

經這些輸水道進入羅馬城的水有多少呢？非常多！例如，馬西亞水道每天引入城裏的水，約有1億9000萬升。水依靠自身重力流進城裏，首先流到配水池，再分流到其他水池或用水的地點。有些人估計，羅馬城的供水系統發展到最蓬勃的時候，平均每個居民每天都可以分配到超過1000升(265加侖)的水。

《羅馬輸水道與供水系統》(英語)一書說：“羅馬帝國的版圖伸展到哪裏，哪裏就有輸水道的蹤影。”今天，旅客仍然可以在小亞細亞、法國、西班牙和北非等地，欣賞到這些古代工程學上的傑作。■





孩子說謊 怎麼辦？



常見問題

你那五歲的兒子在隔壁的房間玩耍*，突然傳來砰的一聲。你馬上跑去看看，見到兒子站在一個打碎了的花瓶旁邊。他惴惴不安的表情，讓你知道是甚麼回事。

你很嚴肅地問他：“是你把花瓶打破的嗎？”

他馬上說：“不是，不是我！”

你已經不是第一次發現兒子說謊，而且還是很明顯的謊話。這讓你有點擔心。你該怎麼辦呢？

* 爲了簡化內容，本文使用男孩子作爲例子，並在提到孩子時使用男性代名詞“他”，但文章提到的原則也適用於女孩子。

你該知道的事

說謊總是不對的 聖經說，耶和華恨惡“說謊的舌”。（箴言6:16,17）上帝給以色列人的律法規定，凡是欺騙別人的，都要受到嚴厲的懲罰。（利未記19:11,12）

動機不同，嚴重性也不一樣 有些謊話是惡意的，目的是傷害別人。有些謊話則是在壓力下說出來的，也許是爲了怕尷尬或不想受到懲罰。（創世記18:12-15）雖然說謊總是錯的，但動機不同，嚴重程度也會有分別。因此，如果你的孩子撒謊了，在管教他之前，要考慮他的年齡和他隱瞞真相的原因。

必須盡早糾正孩子 大衛·華許博士說：“說實話——尤其是在困難的情況下說實話——對孩子是很寶貴的學習。人與人的關係必須以信賴爲基礎，說謊會破壞信賴。”*

不要過度緊張 孩子說了謊，並不表示他很快就會變壞。要記得，聖經說：“愚昧纏住孩子的心”。（箴言22:15）孩子其中一種愚昧的表現是說謊，他們可能以爲這樣做就可以避免受罰。至於能不能糾正他們，就要看你怎樣處理問題了。

* 《如何教養噴火龍：從No到Yes的親子關係》，張老師文化事業股份有限公司出版。



你可以怎樣做

找出孩子說謊的原因 他是害怕受罰嗎？還是因為不想令你失望？要是他在朋友面前吹牛，是不是因為他年紀還小，分不清甚麼是幻想，甚麼是現實呢？你知道孩子撒謊的原因，才能用適當的方法糾正他。——*聖經原則：哥林多前書13:11*

有時，不妨直接說出事實而不是質問孩子 在文章開頭的例子中，那個媽媽已經知道發生了甚麼事，但她還是嚴厲地責問兒子：“是你把花瓶打破的嗎？”孩子可能怕媽媽生氣，就說謊否認了。如果那個媽媽只是說：“哎呀，你把花瓶摔破了。”這就不會令孩子那麼想說謊，還可以幫助他培養誠實的好習慣。——*聖經原則：歌羅西書3:9*

孩子說真話就要稱讚 孩子一般都想令爸爸媽媽高興。你可以善用孩子的這個天性，讓他知道爸爸媽媽很重視誠實的美德，也期望他凡事都說真話。——*聖經原則：希伯來書13:18*

要清楚告訴孩子，說謊會令我們失去別人的信任，別人要是發現我們說謊，就需要很長時間才會再次相信我們。孩子說真話時，要稱讚他，這樣能鼓勵他繼續說實話。比如你可以說：“你那麼誠實，媽媽真的很高興。”

樹立好榜樣 假設你不想接一個電話，就叫家人跟對方說你不在家，或者你因為想休息，就對別人說自己病了，不能出門。如果孩子聽到你說話不誠實，他以後還會說真話嗎？——*聖經原則：雅各書3:17*

運用聖經 聖經裏的原則和真人真事能幫助孩子培養誠實的美德。耶和華見證人出版的《向偉大的導師學習》能幫助你將聖經的原則灌輸給孩子。這本書第22章的題目是“為甚麼不應該說謊？”（附欄“一本能幫助孩子學會誠實的書”摘錄自這一章）想閱讀或下載《向偉大的導師學習》，請上以下網址：www.jw.org/zh-hant ■

值得記住的經文

“我還是嬰孩的時候……心思像嬰孩，想法也像嬰孩”。
——哥林多前書13:11

“不要彼此說謊。”
——歌羅西書3:9

“我們……願意行事盡都誠實。”——希伯來書13:18

“從上頭來的智慧……不虛偽裝假。”——雅各書3:17

一本能幫助孩子學會誠實的書

“也許你不小心，打碎了東西。如果有人問是誰打碎的，你應不應該說是你的兄弟姊妹打碎的呢？又應不應該假裝不知道是誰打碎的呢？……無論我們做了甚麼錯事，都不要說假話來隱瞞，因為說假話只會使問題更嚴重。其實，我們連半真半假的話也不應該說。聖經說，‘要對人說實話’，‘不要說謊’。耶和華說的都是真話，他也要求我們說真話。（以弗所書4:25；歌羅西書3:9）”

摘錄自《向偉大的導師學習》。



我在絕望中 找到了希望

米克洛什·奧萊克紹自述

我赫然發現自己臉朝下浸在水裏。我掙扎着想要仰起頭來呼吸，但脖子的肌肉完全不聽使喚。我嚇壞了，試着轉身，但雙臂和雙腿都動彈不得，水也開始進入我的肺部。在1991年這個溫暖的夏日，我的人生完全改變了。

我在匈牙利東北部的賽倫奇出生，於一個叫蒂薩丹伊的村子長大。1991年6月，我跟一些朋友到蒂薩河邊一個不太熟悉的地方玩。我以為那裏的河水很深，就頭向下跳入水中。那真是個很大的錯誤。我撞上了河床，頸部有三節脊椎骨斷裂，脊柱也受了傷。幸好，一個朋友看到我動也不動地躺在水中，就過來小心翼翼地把我拉起來，不然我就會淹死了。

事後，我的神智仍然清醒，所以知道自己情況不妙。有人打緊急求助電話，之後就來了一架直升機，把我送到醫院去。我做了一個固定

脊柱的手術，後來被轉送到首都布達佩斯接受康復治療。我在床上躺了三個月。雖然我能夠轉動頭部，但完全不能控制肩膀以下的肌肉。那時我只有20歲，卻完全失去了自理能力。我灰心極了，恨不得馬上死去。

一段日子後，我可以回家了。我的父母接受了一些培訓，學習怎樣照顧我。可是，他們爲了照顧我，身心都變得十分疲累。差不多一年後，我患上了抑鬱症，要接受專業輔導，學習怎樣積極地看待自己的殘疾。

那時，我開始思考人生的問題。人生究竟有甚麼意

義？爲甚麼我會遇上這樣的不幸？爲了找到答案，我讀了許多書刊雜誌。我也試着讀讀聖經，可是我覺得這本書很難明白，於是把它再次擱在書架上。我甚至曾跟一個教士談過，但仍然得不到滿意的答案。

1994年春天，兩個耶和華見證人來我家傳道，遇到我的父親，父親請他們跟我談談。他們告訴我，上帝會除去疾病和苦難，使地球變成樂園。我很留心地聽，覺得他們講的都很好，只是有點難以置信。不過，我還是接受了兩本幫助人學習聖經的書。我讀了這兩本書後，傳道員提

議我跟他們學習聖經，我同意了。他們也鼓勵我向上帝禱告。

我在學習聖經的過程中，直接從聖經找到許多問題的答案。此外，我也漸漸看出上帝確實很關心我。學習聖經兩年後，於1997年9月13日，我在家裏的浴缸受了浸。這是我人生中一個最快樂的日子。

2007年，我搬到布達佩斯的一所殘疾人士宿舍。在那裏，我有很多機會把自己學到的美好真理告訴其他人。天氣好的時候，我還可以到外面傳道，因為我有一輛用下巴控制的特製電動輪椅。

我得到基督徒會眾裏一個家庭的慷慨資助，買了一台靠感應頭部動作來操作的手提電腦。有了這個工具後，要是傳道員探訪時有住戶不在家，我就可以上網打電話或寫信給他們，幫助他們認識聖經。這不但大大改善了我的溝通技巧，也使我不致老想着自己的難題。

另外，我也可以參加基督徒聚會。每次聚會，弟兄會把我連人帶輪椅抬到上一層的聚會所。聚會期間，在聽眾可以發表評論的環節，坐在我旁邊的弟兄會幫我舉手，

並在我發表評論時替我拿起聖經或聖經書刊。

我無時無刻不感到疼痛，幾乎甚麼事都需要別人幫忙。所以，有時我會感到很沮喪。但我知道耶和華上帝是我的

我，也為我禱告，這幫助我在思想和感情上保持平衡。

耶和華在我最需要安慰的時候，讓我得到了安慰。他也賜給我一個美好的希望，就是在未來的新世界裏享有完

我漸漸看出上帝確實很關心我

好朋友，每當我向他傾訴，他都會耐心聆聽，這給我很大的安慰。此外，我也天天閱讀聖經，跟弟兄姊妹交往，從中得到不少力量。弟兄姊妹樂意跟我做朋友，支持我、鼓勵

美的健康。到時，我就能够“邊走邊跳，讚美上帝”，感謝他向我顯出那麼大的愛和良善。(使徒行傳3:6-9) 我多麼渴望這一天快點來到啊! ■

我用一台靠感應頭部動作來操作的手提電腦，
在網上向別人傳講聖經的信息





潔淨

我們有沒有保持個人衛生，上帝認為重要嗎？

“我們……該潔淨自己，
除去各樣玷污身體
和心靈的事物”。

——哥林多後書7:1

聖經怎麼說 創造我們的上帝深愛我們，他希望我們身體健康，能够活得長久、充實而有意義。上帝說：“我的誠命你要衷心謹守。這樣，你就日子長久，年壽增添，得享平安。”（箴言3:1,2）上帝向以色列人頒布的律法反映出他對人的愛。這套律法含有具體的指示，幫助以色列人保持個人和環境衛生。（申命記23:12-14）以色列人遵守這套合情合理的標準，就能有健康的身體。相反，古代的埃及人和其他民族沒有這麼優越的律法，所以容易染上各種疾病。（申命記7:12,15）

今天，吸煙、酗酒、吸毒等惡習都屬於“玷污身體……的事物”。人遵循上帝的潔淨標準，戒除這些惡習，身心就會更健康，能够減低患病和早死的機會。此外，我們在生活中常常會跟其他人接觸。我們按照上帝的潔淨標準生活，就表明我們顧及別人的健康和福利。（馬可福音12:30,31）



上帝重視道德和崇拜方面的潔淨嗎？

聖經怎麼說 上文說過，聖經吩咐我們要“潔淨自己，除去各樣玷污身體和心靈的事物”。在耶穌基督的日子，許多猶太人尤其是宗教領袖，都非常注重身體和家居的潔淨，卻不理會上帝在道德和崇拜方面所定的標準。(馬可福音7:1-5) 因此，耶穌幫助人對事情有正確的觀點。他說：“難道你們不曉得，從外面到人裏面去的，沒有甚麼能玷污人嗎？因為進去的……是進到腸子裏，然後出來，下到糞坑去。”又說：“只有從人裏面出來的，才能玷污人。因為從裏面，從人心裏出來的，有各種害人的念頭，就是淫亂、偷竊、兇殺、通姦、貪婪、惡行、欺詐、無恥、眼紅別人……無理。這一切惡事都……能夠玷污人。”(馬可福音7:18-23)

耶穌指出，人要是非常重視身體和家居的潔淨，卻不理會上帝在道德和崇拜方面的標準，就好比只洗淨杯子的外面，杯子裏面卻十分污穢。(馬太福音23:25,26)

“要治死你們……的肢體，根絕淫亂、不潔、肉慾、有害的慾望、貪婪。貪婪等於拜偶像。由於這些事，上帝將要降怒。”

——歌羅西書3:5,6

聖經的標準合理嗎？

聖經怎麼說 彌迦書6:8說：“耶和華對你有甚麼要求呢？無非是要你行公正，愛仁慈，謙遜地與你的上帝同行。”這不是很合理的要求嗎？此外，上帝希望我們由於愛他而服從他。我們這樣做，就會感到很快樂。(詩篇40:8) 如果我們犯了錯，也不用擔心，因為上帝十分慈悲。聖經說：“父親怎樣以慈悲待兒子，耶和華也怎樣以慈悲待敬畏他的人。他深知我們的本質，記得我們不過是塵土。”(詩篇103:13,14) 意思就是，上帝明白我們是不完美的人，有軟弱的時候，所以會體恤我們。

上帝在身體、道德和崇拜方面所定的潔淨標準，讓我們看出他的確十分良善，而且很愛我們。我們衷心樂意地服從他的標準，不但表明我們有智慧，也表明我們真的愛上帝。■

“我們遵守上帝的誡命，就是愛他了，況且他的誡命並不是沉重的負擔”。

——約翰一書5:3

“最具毀滅性力量的象徵”



在 日本廣島市元安川這條河的東岸，有一座建築物，這座建築物有一部分早在1945年已經被毀。差不多70年過去了，為甚麼人們不重建這座建築物呢？

這座三層高的鋼筋混凝土建築物建於1915年，原本是一座用來推廣工業的展覽館。1945年8月6日上午8時15分，史上首枚戰爭中使用的原子彈被投在廣島市，於這座展覽館約550米（1800英尺）的上空爆炸。所有在展覽館裏的人都當場死亡，建築物的主要部分卻沒有倒塌。

這座建築物原封不動地被保留了下來。聯合國教科文組織的一篇文章指出，它是“人類歷史上創造的最具毀滅性力量的象徵”。1996年，聯合國教科文組織將這個位於廣島和平紀念公園的原爆圓頂館列入《世界遺產名錄》。

遺憾的是，這類戰爭遺留下來的建築物讓看見的人心酸，但不足以止息戰爭，更不能消除造成戰爭的貪婪、國家主義，以及不同部族、種族和宗教之間的仇恨。這是不是說，戰爭是無法消除的呢？

聖經說不是。詩篇46:9說：“[上帝]平息戰爭，直到地極；他折弓斷矛，燒毀戰車。”此外，上帝會取代人間的所有政權，以他建立的王國或政府統治全世界。上帝已經委任耶穌基督做這個王國的君王，讓他成為“萬王之王”。（啓示錄11:15；19:16）

之後，世上再不需要任何建築物去提醒人戰爭的愚昧了。因為以賽亞書65:17說：“從前的事[今天的一切苦難]不再有人回想，也不再湧上心頭。” ■



免費下載本期和過去出版的雜誌



線上聖經，目前有超過100種語言

請上
www.jw.org/zh-hant
或掃描右圖



914.11-CH
140729