

活跃的生命(作者不详)

一月

一月一日养成喜乐的习惯

人要得到乐，就好像捕捉蝴蝶般。你若捉它。它很快飞走，但当你静坐在一旁，然得时，它却会飞来，停在你的肩头上。或许这便是现今只有一至一半的美国人，认为他们是真正快乐的原因。正如喜乐是一种内心工作一书执作者约翰鲍威尔所说。我们不能把大量钱币投进一部可以弹出喜乐的机器里，便可以得到喜乐。他说，喜乐乃是一种内心工作。如果我们和想法到了一种程度，认为外来的事物或其他人可以带给我们喜乐的话，这种梦想必注定幻灭。令人痛心的事宝，是差不多一半人的第一次婚姻，都是以离婚结束的他们再婚后又离婚的百分率，竟是百分之六十五。当我们期望某些人（如配偶或朋友）或某些事物（如名望或财富）可以使我们快乐的时候，不久便会发现自己须在这种错误的信念中醒悟过来。

可是，尽管我们所居住的世界，是一个令人不快乐的地方，但是我们仍可以养成喜乐的习惯。当我们扭开电视机，看见周发生的事情——虐儿和虐夫虐妻个案，依赖药物、未婚怀孕、结党、监狱人口膨胀、战争、爱滋病等事件——便不会对于世界卫生组织，挑选了“沮丧病”成为全世界最遍及的疾病感到惊奇。三分之一的美国人每一天一觉醒来；便感到沮丧不已。但是，你们可以不必是他们其中之一。

你们对自己工作感到满意和快乐吗？这个问题可能对你们探求人生的期望方面十分重要。假若你们对自己工作不感到快乐的话，便应该尝试找出它令你们快乐地方，而很快乐地投入，不然的话，就值得只得转换工作了。

在家中快乐吗？你们应该邀请基督进入家中。“乐哉家庭，上主居停。”

你们感到快乐吗？你们可以成为自己和神所期望的人。无论你们是怎样的人，耶稣仍然爱你们，为什么你们爱自己呢？

因此，当我们开始踏上更有震撼力的生活旅程的同时，我祝愿你们有一个快乐的新年。不仅在今天或仅在一月份内，而是在整整一年内，甚至到耶稣再来的时候。请选择喜乐，并且快乐地生活下去！

请你们选择喜乐，决志用神的应许代替每一个消极和思想。那么，你们便可以有一个快乐的新年！

一月二日雄心壮志

“岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人。你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。”林前 9:24

若你看不见自己的潜质，便没有胜利的希望。当你还在观望时，环境必会控制你的人生。但你却必须攀登那存于人生中的“高山”，尽己所能克服它。

来自加利福尼亚州的四十五岁牙医彼得·尼尔逊（Peter Nelson）被邀请参加一次长征，就是登上二万九千零二十八尺的额菲尔士峰。以他的年纪和并非专业爬山人仕来说，能成为这十人攀山队之一员，殊非寻常事。但因为他过着有节制、健康、素食的复临信徒生活方式，所以他便成为最适合应付这次挑战的成员之一。

当这队人来到征途的最后阶段时，大家都希望选出一人能为此次壮举定立一个好标准。于是便选了彼得带领他们达到目标。彼得希望大家能在入黑之时到达四号营地，然后在第二天再攀上二千尺便到达峰顶，故此，他在该日便要各队员攀登五千尺。

当抵达四号营地的时候，彼得染上了“高山症”（肺水肿）。肺部积满了水，随时会在二十至四十分钟内死亡。他整夜坐着没睡，一直吸氧气，尽力争取吸每一口气和不住的祷告。

第二天早上，他开始下山，而他的队员仍继续向着峰顶前进。

当有人问彼得，他不能征服峰顶有什么感受时，他回答说：“赛跑场上才有得胜者。我已经得到这次攀登额菲尔士峰的机会。虽然能登上峰顶乃是一件美事，但真正重要的是：你有勇气，快快乐乐地攀登人生中每一个高山。”

今天你正面对什么“高山”呢？为何不恳求神赐下他的勇气与喜乐，使你可以攀登它们呢？

一月三日属灵的自由

“主就是那灵。主的灵在那里，那里就得以自由。”林后 3:17

你试试问一些人：他们所认识的最属灵的人是谁，你一定会得到许多不同的答案。有些人会认为中古时代，那些饿着肚皮，在冰冷的地板上行走的人是最属灵的人。欣赏这种人的人，心中会强烈地怀疑，只有属灵的人才会顺服于那些苛刻的环境，甚至屈服于那些高高在上、残忍成性者之下。或许这是因为他们以为神就是苛刻、残暴成性。

有些人认为内向温和的人是最属灵的人，这类敬虔的人做事慢条斯理，从不大声说话，不做任何大起大落的事或有趣味的事。照样，欣赏这类人的人，他们所敬拜的是一位非常严格，不许人有错误的神。

但从今天经文清楚地显出，使徒保罗心目中真正属灵的人却不是这样。他知道只有主耶稣基督的灵触动人内心的深处，那人便会发现自己有自由。他们的面容会比以前更光亮，步履会更轻松，会以一种奇妙的创造力和勇敢来面对人生。

我们所谈论的不是一种不顾后果的自由，这种自由乃是一个不须负责的许可证，容许人放纵有害己身的欲望中。我们所谈论的是那种不怕被人拒绝的自由，不必要求他人准许才能得到饶恕的自由。这种自由可以使人在一个新层面上抓紧生命，按着自己选择的方向成长。这种自由使人不再受那自幼使萦绕内心的害怕失败心理影响而不敢勇于面对人生的各种问题。这种自由好像我们扭开盛满美味果汁的容器，让里面的果汁流出来一般，把内在的创造力注入生命中，容许我们成为神旨意中独一无二的人。

主耶稣的大部分传道服务，都是用来释放以色列民脱离当时宗教领袖所设导有关天父的错误观念。他对属灵事物那种焕然一新的理解，今天仍潜伏在我们心灵的边缘处，等候随时释放我们！我们必须相信他的话：“天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。”（约 8:36）这真是好消息！

你的灵命健康吗？你可以做什么，使你可以体验耶稣白白赐给你的自由呢？

一月四日祈祷是生灵的呼吸

“至于我，我要求告神。耶和华必拯救我。我要晚上、早晨、晌午、哀声悲欢。他必听我的声音。”
诗 55:16,17

当胎儿仍在子宫里面时，是不能够呼吸空气的。但一出娘胎之后，便立刻在数秒内开始呼吸了。从九个月来一直舒适地住在温暖的胎水里，到突然间在寒冷，干燥的空气里生存，婴儿是需要不少的准备。究竟怎会有这回事呢？创造主是不是让事情听其自然发生呢？不是！神照他素常机智的态度，已经设计到一个婴儿会做到特别的运动，准备随时迎接这重要的事情来临。

在出生之前，胎儿在母腹内是经常地活动它的胸肌，这些胸肌是在它出生后用来呼吸的。这种呼吸活动在怀孕初期已经开始了，并且是胎儿睡醒后必然会做的正常活动。当出生的日期越近的时候，胎儿的胸肌活动会越多。当胎儿在母腹内睡觉时，活动便会停止，让呼吸肌肉休息。

虽然胎儿活动胸肌未能把空气吸进它的肺里，但这种活动是非常重要的。它使胸肌保持强壮的同时，亦帮助肺内百万个细小气泡正常地成长。因为当婴儿出生后呼吸第一口气时，肺内的气泡必须充满空气。

胎儿在子宫内不能够做这种胸肌活动，不但会使胸肌变弱，很快疲倦，并且肺气泡可能不会正常地生长。

祈祷是生灵的呼吸。犹如胎儿于未需要呼吸之前便经常活动胸肌一样，我们必须经常地锻炼我们属灵的“呼吸活动”，否则的话，我们的属灵肌肉会转弱，属灵成长会转慢，不再有我们所需的灵命健康，以应付艰苦的日子。

我有没有经常做那增进自己灵命强健的属灵运动呢？

一月五日奇妙的豆子

“各样美善的恩赐，和各样全备的赏赐，都是从上头来的，从众光之父那里降下来的，在他并没有改变，也没有转动的影儿。”雅 1:17

韦伯斯特（Webster）解释奇迹乃是“一件非同凡响的事件，显明上天干预人类的事情。”我们一般会认为奇迹是那些超越人类对自然界有限理解的事件，例如有人患上对生命有威胁的疾病而不药而愈。这些事件能激起敬畏的心，使我们在神能力和怜悯的临格所在处屈膝跪拜。

但我们都知道，即使每日发生一些容易解释的事情，这些事情也是可以反映神的良善和伟大的都含有一点儿奇迹的成分，无论是新生婴儿的哭声或是一道完美无瑕的彩虹。虽然科学可以解释，但这些事情仍令我们惊叹，心中充满敬畏。

有些奇迹似乎是我们没有留意到的，因为我们没有认真观察它们，也忘记了神赐予的礼物不常是惊天动地的。研究以植物为基础饮食的营养师已经找到这样的“奇迹”。黄豆含有丰富的优质蛋白质。由于种植黄豆的成本不高，而且容易生长，所以一亩黄豆田所生产的蛋白质比用一亩地的青草养牛，生产的牛肉蛋白质多二十倍。由于黄豆有多种用途，可以制成不同的食品，所以在每一碟可想到的

菜肴中都可以看见它的出现。黄豆内含有大量天然物质，有保护身体健康的作用，故此它有一个外号“奇妙的豆子”（miraclebean）。科学家发现黄豆内有一种物质叫异黄酮（isoflavones）是其他一般食物所没有的。它对人减低患上癌症，心脏病及骨质疏松症有密切关连。

这是不是一件奇迹？韦伯斯特可能不同意黄豆符合他对“奇迹”一词的解释。不过，神的子民却知道真正的奇迹，乃是神不住渴望赐下美物祝福他们，使他们获得美好的人生和快乐。每一件所赐下的美物都是一个不可思议的记号，显示神对我们的大爱。这些美物被包装在大袋和小袋里，只是我们经常没有留意到。可是，当我们知道后并对每一件美物感恩时——无论那是一件得医治的事，或是一个婴儿，或是一道彩虹，或是一粒细小的豆子，我们的生活却会更为丰盛美满。

主啊，教导我看见用来祝福我一生的许多恩赐美物，并且经常为这些美事而感恩。

一月六日以赞美声代替痛苦呻吟

“我要一心称谢耶和华，我要传扬你一切奇妙的作为。我要因你欢喜快乐。至高者啊，我要歌颂你的名。”诗 9:1,2

有时候你会觉得好像全世界的事情都在你面前崩溃了。以我为例，丈夫背部的问题可能会令他成为一个无助的废人。公公刚去世。我们的长子贝治流血不止，即将接受手术。跟着便是……

有一天，车子爆胎了，我只有把它泊在路旁。我记得当时我弯低腰，把顶重器放在轮胎下，跟着我知道的第二件事是我跨过路旁的石堤时不慎跌倒，但很快便站起身来。这时已有人在旁边大力敲击我的车。

不到两小时之后，我便感到非常痛——是一种剧烈，令人作呕的痛楚，首先由肩头开始，然后遍布全身，令我的头痛得不得了。后来医生对我说：“可能只是拉伤了肌肉。”

两星期后，这种阵痛十分严重，甚至令我失去知觉，我不可能做任何事。我住了医院一个月，跟着便在家中卧床休息。半年内，我差不多要依靠吗啡药麻醉自己，减轻痛楚。后来，有一位在艾蒙顿的医生对我说，他从未见过如此严重的伤痛并惊叹道：“你能活到今天，真不是件容易的事！”我能继续活下去，全因自己保持颠峰的身体状况。以致我的身体只有痛楚微弯而不致碎裂！但由于我的神经系统受到压力，所以我便患上纤维肌炎（Fibromyalgia），一种迫使我现在不断要在痛楚中生活的疾病。

起初，我顽强地跟病魔搏斗，但因始终斗不过它而沮丧起来，感到自己是家人的负担。这种消极的

态度使我与神之间出现裂痕。但当我再次读经和祈祷之后，我终于知道自己是须为自身的健康和幸福负责的。我必须接受现实，在自己力所能及的范围内生活。我的价值是与我所做的工作没有连带关系的。

我相信神正进行医治我的过程。我可能永不会脱离痛楚，但奇迹是他赐给我一种赞美的态度，可以取替痛楚。当我开始数算他赐下的福气——即是当我集中赞美他时——我便不注意痛楚了。

今天你会为什么事情感恩呢？你会怎样整日用一种赞美的态度过生活呢？

一月七日谨慎你所吞的

“但要凡事察验，善美的要持守。”帖前 5:21.

吞东西是一件容易的事，是我们可以做得最好的事情之一。我们把食物放进口里，咬一两口，便吞下去——所有食物便不见了。

但请你等一等。你刚才的动作，看来是那么简单，经常自动地发生，但却是一种非常复杂的生理行动。要完成这样的动作，必须把超过三十组的肌肉，好像编排管弦乐团般小心地编排起来，透过各组通力合作而成。当这些肌肉奏起交响乐章时，你不能凭意志力叫他们停止。这动作会一直持续下去，直到最后动作完成——即是整个消化和吸收过程完成，食物终于成为你身体的一部分为止。

整个过程在你的脑袋里开始。你看见一个令人垂涎欲滴有着香味的美丽苹果。你便伸手拿起它，一口咬下去。若你开始咀嚼时，发现有半截虫体在未吃的那部分苹果里，你会轻易地把口中的苹果吐出来。这样是绝对没有问题的。但若你把苹果和虫体都吞进去的话，那么便要用较粗暴和令你不舒服的方法，才能避免你把虫尸消化掉而成为身体的一部分。

分辨真理和谬道的态度也是如此。你看到一个诱人的观念，便把它放进你的心和灵的“口”里。若你经过细心察验并与真理的标准比较后，它仍然是可接受的话，你便可以把它吞下去，使它成为品格的一部分。但假若它藏有错谬成分的话，希望你未把它吞下去之前，及早吐出它。

若你对自己所思想的什么都毫不在乎，又成疏忽去用审慎态度评估事物的话，会很容易容许所接受的错谬观念成为你的心智和灵性——就是你的品格。只有用粗暴、痛苦的方法才可把它从你的品格中撵出去。

约瑟受到压迫过来的试探而逃走，即使冒着失去外衣、名誉、自由的危险也不顾，为着保留他的尊

严和忠诚。约伯说：“我与眼睛立约，怎能恋恋瞻望处女呢。”(伯 31: 1)耶稣教导我们祷告说：“不叫我们遇见试探。”(太 6:13)

切勿吞下罪。拒绝试探，你便可以与耶稣同席，可以接近生命树，拥有永恒的智慧，健康和令人震撼的喜乐。

主啊，帮助我晓得分辨真理和错谬，并只接受和喜爱真理吧！

一月八日有 130 年历史的健康资讯已被证实

“我的神啊，我乐意照你的旨意行。你的律法在我心里。”诗 40:8

基督复临安息日会于一八六三年正式成立。同年，怀爱伦师母首次看见健康改良原则的异象。这些原则连同以后陆续提出的指导，便定型了本会教友们的健康习惯。近年来，这些原则与指导已被现代科学证实是正确的。当时正藉医学界用放血的方法和不分皂白地使用强药治病的时候，并且生理学、生化学、微生物学和营养学还在萌芽阶段或崭露头角的时候。她推荐的原则包括：

- 少吃脂肪，特别是动物脂肪。现代人已经知道动物脂肪会增高胆固醇、导致动脉硬化、心脏病和中风。
- 用全麦面粉造面包，而不用精炼过的白面粉。今日营养师认为全麦面粉是最好的。
- 避免吃得过饱和体重过重，今日已被认为是一般人的健康问题。
- 少用盐，造面包时避开发粉。在现今研究发现盐会导致高血压和慢性肾病之前，这讯息已经传开。
- 用母乳喂养婴儿。当时用奶粉喂婴儿越来越受欢迎。现在科学已经证明母乳是婴儿最理想的营养食物。
- 用五谷、水果、果仁和蔬菜制造美好的饮食。怀师母提出这点的时候正藉许多人认为素食是荒谬的事。近年的研究显示，素食提供适当的不饱和脂肪，大量复杂碳水化合物、维他命、矿物质、纤维素和其他生物学的活跃原素。这样的饮食可以保护身体免患上冠心病、中风、高血压、糖尿病、肾病和各种癌症。美国营养学会于一九九三年正式在一份有地位的档上承认素食的好处及其充分的营养。

怀师母在一八六三年首次看见健康改良异象之后说了什么呢？她说：“我看见我们的神圣任务是注意我们的身体健康。”今日的医学界已经证实了身体健康和心理健康是有紧密联系。

你们的生活方式应作什么改变，以便达到你们所知道的正确健康生活标准呢？

一月九日怀师母与吃肉习惯之间的挣扎

“主耶和华必帮助我，所以我不抱愧。我硬着脸面好像坚石，我也知道我必不至蒙羞。”赛 50:7

在基督复临安息日会一五〇年的历史中，其中一个最值得我们钦佩的人便是其中一位本会创办人怀爱伦师母。她所写的二十六本书现今在各地发行，并写有四千六百篇文稿，超过二百本小册子和单张。这些著作中有许多是与健康的某些方面有关的，全部著作都是她亲手写的。

有一件令人难以置信的事，就是怀师母童年的健康很差，很少人会期望她有生存下去的机会。九岁那年之前，她是一个快乐而活泼的女孩子，但不幸在那一年，有一位小孩掷石头时，不慎掷中她的鼻子。她的鼻骨碎裂，昏迷不醒三个星期。经过那次遭遇后，她的面容受毁、身体虚弱、容易生病。她不能用鼻子呼吸达两年之久。她的神经变得紧张、双手颤抖、不能写字、读书的时候，很快便感到晕眩。尽管她的健康很差，她曾几次尝试上学读书，但终因力不从心而在十二岁那年放弃上学。

她既然有这样的背景，怎样可以活到八十七岁的高龄而又有那么多成就？部分原因是当她清楚知道新的健康生活原则后便愿意改变她的生活习惯的成果。但她不是没有经过挣扎的。例如，她喜爱吃肉，但当她看到一八六三年的异象，知道吃肉的危险后，她马上告诉厨子说：“从今天开始，不要再煮肉。”

当家人一起吃早餐时，餐桌上一碟肉都没有，怀师母望一望碟上的食物，觉得没有胃口便离开。午饭的时候，桌上也是一碟肉都没有，她又拒绝进食。第二天，她感到十分肚饿，此时简单食物也足令她胃口大开，最后她可以吃了。

若你也正在挣扎着要改变你的健康生活习惯，就要鼓起勇气。你的脸面要好像坚石，主必会帮助你。有许多人在你之前也是如此挣扎过并已经得胜了。你也可以做到。

在哪方面的健康生活上，你应该脸如坚石般，把你应该做的事做出来呢？

一月十日放开心怀

“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。” 罗 8:28

当我们头生的婴儿去世后，我曾对自己说：“柏，放开心怀吧，继续生活下去。”但做起来却不易。要完全忘记一个与自己有亲密关系的人，真令我们肝肠寸断。关系越亲密越是痛苦。

一般来说，我们察觉自己损失的越多痛苦就越大。有一幅漫画，画有一个妇人，她的头和手臂在一部陈旧的洗衣机中被扭干，她的面部表情非常愤怒。漫画的题目是：“事实是会使你先苦后甜。”面对失去事物的打击，是十分痛苦的。

我们必须容许自己一方面感到痛苦，但另一方面却能在悲伤中安然渡过，才能做到放开胸怀。我最喜欢的几句话是“抒发情怀便是医治”（Feelingishealing）和“鸟有翼可飞，鱼有鳍可游，人有情怀可抒发”（Birdsfly,Fishswim,Peoplefeel）。人若惯于压抑自己的感情，是会延长及加深忧伤的程度，令人难以成功地放开胸怀。

当我陷入人生痛苦的时刻，就是我必须放开、忘记我最亲爱的人和事的那一刻，我发现只有神才能帮助我。

神有能力医治创伤。但他从不强迫我们放开某些我们坚持的事物。相反地，他耐心地等待我们松开那抓紧的手，然后张开手迎接他住在我们的生活里。当我们这样邀请他之后，我们便获得一种永久的保证：无论我们遇到什么境况，他必会与我们同在。他也答应会帮助我们逐渐磨灭痛苦的感受。

终有一日，我们可以回顾过去痛苦的日子，看到神圣手怎样带领。但我们必须经过这些日子，然后才会明白什么是“万事都互相效力，为叫爱神的人得益处。”因此，现在我们必须选择一种信心的生活，就是那事前已经相信，事后才领悟到的事情。

你听完“抒发情怀便是医治”（Fellingishealing）这句话后，有什么感想？为什么人不容易忘记痛苦的事？

一月十一日林前十三章对医务人员的讯息

“现今常存的有信、望、爱，其中最大的是爱。” 林前 13:13

我可以是一位著名的科学家或医生，在办公室内摆满毕业文凭和学位证书。我可以是一位优秀的老师或一个能言善辩的讲者，但若没有爱，我的话只是鸣的锣、响的钹而已。

我可以有出色临床医师的恩赐，可以诊断难症，明白人体的一切奥秘，与病人有良好的沟通，教导他们选择健康的生活方式，但若没有爱，我什么也不是。

我可以投资钱财去制造最好的运动器材，购买最好的设备。我可以提供最好的医护给病人。我可以把所有时间投入到照顾他们的事上，甚至为此而疏忽自己和家庭的存在。但若没有爱，对我一点益处也没有。

爱是天然的药物，不会损坏免疫系统，却只会促进人的免疫能力。

爱可以与其他疗法合用；它是一种出色的催化剂。爱可以解除痛苦使生命维持在在最好的状态之中。

任何人都可以接受爱，它不会引起敏感反应，使人不能接受它。

药物日新月异，昨天被认为好的药物，今日可能会淘汰。今日被认为好的药物，明天可能会变成无价值。但爱却能经得起时间的考验，永远都是有成效的。

现今我们所明白的事物有限，而新的治疗方法也只限于实验性质而已，因为我们所得到的知识和发现都是有限的。只有当我们完全明白一切事物后，才会认出爱的真正价值。

爱是最好的媒介，使我们与病人及亲友之间有融洽的关系。它会帮助我们的行为不再像小孩子，乃像成熟的成年人。

今天，有很多真理对医务人员来说都像模糊不清的影像。我们仍然不了解属灵的事物怎样运行来维护人的生命。但终有一日，我相信我们会很清楚地明白一切事。

现今仍然存有三种基本疗法：信、望、爱。其中最大的是爱。

主啊，求你帮助我不要只顾忙于做善事，而没有时间体验神的爱以及把这爱施给别人。

一月十二日靠羔羊的宝血

“弟兄胜过他，是因羔羊的血，和自己所见证的道。他们虽至于死，也不爱惜性命。” 启 12:11

血液里抵抗体内病菌的能力可以作为一个美妙的实物教材，说明基督宝血的能力，使我们胜过罪。每日人都会遇到成千上万使人生病或死亡的病菌，但通常我们都没有留意到。

当人体内受到这些微小的敌人侵袭时，会有什么事情发生呢？当身体探察到有一种侵袭物体或病原菌时，便会立刻制造抗体。抗体乃是血液中的蛋白分子，专门抵抗病原菌。下一次同样的病原菌侵袭身体时，体内一群特别种类的细胞名为记忆细胞便会探察这些传染疾病的媒体，然后很快地行动，帮助身体产生那能抵抗敌人的抗体。

婴儿出生时，体内抗体从母体内的胎盘和母乳中获得。在最初几个月内，婴儿即使未曾患过母亲所患的疾病，但却能抵抗这些疾病或对这些疾病有免疫能力。母亲体内能成功打退的，婴儿也可免受它们的侵袭。

同样地，当我们因信耶稣基督重生后，便得到能力克服一切罪。耶稣为我们而要面对人类所有的罪，所以我们可以借着信靠他而克服这些罪。圣经告诉我们：“因我们的大祭司，并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。”（来 4:15）

耶稣为我们承担每一项罪，若一位母亲可以容许自己患上世上每一种疾病，为的是将免疫力传给她的儿女，想象这是何等伟大和慈爱的事！世上没有一位最伟大慈爱的母亲可以如此做，但我们的主耶稣却能冒着危险，面对试探，以致我们可以胜过它们！

主耶稣啊！帮助我信靠你，信靠你的宝血的大能，可以饶恕我过去的罪，赐我能力克服现今面对的试探。

一月十三日患上高血压

“盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏，我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。” 约 10:10

“你的血压明显地上升，你有没有看过医生呢？”这是我患上高血压的第一个警告。有一次在三藩市参加一次全国性会议，看到在会议中心的展览厅内，有一个健康检查摊位，便上前接受检查，并知道有时候心脏病的第一次病症都会引致突然死亡后，我便立刻致电一位医生朋友。

我的母亲因患上糖尿病和抑郁症而不幸去世，她去世后十日，我的父亲也因心脏病发而离世。我本身承继了父母的遗传因数。我的两个妹夫曾经中风，而现在我患上高血压，我真不想有这样的事发生在身上！

我曾听过韦玛律研究中心（WeimarInstitute）有一种自然疗法，于是便联络霍弗依医生，他鼓励我参加研究院刚开始的“新起点”计画。在那活动中，我学习了八种自然疗法：营养、运动、水份、阳

光、节制、空气、休息和信靠使我有更健康的人生。

参加者中有百分之八十均能在不到三个星期的时间后，不用再服用降血压药。当我接受了全素食物及定时运动后，体重、血压和胆固醇均稳定地下降。以后的十年，我的身体越来越健康。我刚刚完成一次步行四十一英哩的活动，若在十年前，我肯定不能参加。

好消息是你可以改变自己。你我现在可以管理自己的生命。你可以有权选择健康，天然的食物，选择一个更强壮的免疫系统。一个健康的基督徒所做的见证会更为有效。耶稣来，以致我们“得着生命，并且得的更丰盛。”（约 10:10）

你是否遵照神的健康原则生活，以致你可以享受耶稣赐给我们的丰盛生命？

一月十四日老当益壮

“摩西死的时候，年一百二十岁。眼目没有昏花，精神没有衰败。”申命记 34:7

这位温和的领袖静静地坐在一边，面对即将死亡的现实而心中难过。他一生梦想要到的应许之地就在他下面，富丽而堂皇。当他一想到进入应许之地的事情时，他的健康心脏便因兴奋而跳动不已，但他那如同水晶般清澈的头脑却提醒他，他不能踏足迦南地。

摩西的健康非常好，但现在他却坐在尼波山上等死！他虽然是一百二十岁年纪，但视力正常，他满心欢喜地注视眼前的景色。他不用眯着眼睛或调矫镜片看东西。虽然他刚刚爬上山来，但他不感到疲倦或是心跳得很厉害。“他的眼目没有昏花，精神没有衰败。”

摩西到了一百二十岁，精神和健康都保持良好，活生生地见证人遵守神所定的健康生活原则而获得的成果。摩西不是因身体有病而死亡，而是因属灵的理由。神因他击打盘石两次而告诉他不能进入迦南地。他的生命曾是一个例证，证明人遵守神的自然定律而有的成果，现在他的死亡也是一个例证，证明人不服从神属灵吩咐所有的结果。

今日，当医生诊断某人有结肠息肉后，一般病人的反应是：“人人到了六十岁都会有这种病了，人老了便会患上。”当医生告诉一个退休的病人，他患了白内障，需要做昂贵的眼部手术后，他的反应是怎样呢？“啊，我都知道总有一日会有这样的事发生。人老了，当然会有白内障。”

但事实是不是如此呢？请想一想以下的说话：“在各方面服从神的律法会使人类免患各种各样的疾病。”（论节制原文 228 面）。“一切足以损害体力智力和灵力的行为都是罪孽。”（服务真诠 70

面) “罪担就是那不住要求, 难以满足的欲望, 罪人所受的各种疾病大多是来自背负这些罪担。(证言卷四原文 579 面)

可能真的是年纪老了, 疾病便随之而来, 但是这句话仍有商确的余地, 对吗?

只要你遵守神所定的健康生活原则而活, 即使你的年纪渐长, 都不一定会有疾病随之而来。

一月十五日体格好、不言老

“求你使我清晨得听你慈爱之言, 因我倚靠你, 求你使我知道当行的路, 因我的心仰望你。” 诗 147:8

有一位活跃的九十一岁老人家这样说: “活了这么多年, 没有什么伟大的成就。护老院里面住满了一班靠药物生存的老人——似乎这就是老年人必须面对的命运。只是活到这么大把年纪而仍能不必靠别人, 身体健康, 有清醒的头脑, 这就是一种成就。

韩夏洛 (Charlotte Hamlin) 就有这种成就, 她有步行及骑脚踏车横越美国的记录。她说: “我们越依照自然定律而活, 身体会越健康和长寿。” 什么是自然定律? 根据韩夏洛的意见, 秘密就在 FRESHSTART (清新起点): 清新的空气 (Freshair)、休息 (Rest)、运动 (Exercise)、阳光 (Sunshine)、喜乐 (Happiness)、简单的饮食 (Simple diet)、水的运用 (The use of water)、有节制的饮食习惯 (Abstemiousness)、复原 (Restoration) 和信靠上天的能力 (Trust in divine power)。

韩夏洛在她快八十岁生日时, 每日骑脚踏车, 50~80 英里, 并向过百万人证明, 无论任何年纪, 人都可以保持活力和健康。从一九七三年开始, 直到八十六年退休这段期间内, 她组织及负责统管一个夏季身体健康检查计画并创办一个名为三 “C” 的评估身体是否处于危机的计画, 这计画是检查人有没有患上冠心病 (Coronary)、癌症 (Cancer) 和 CVA (中风) 的可能性。

本身是安德列大学护理系副教授的韩夏洛, 于一九八六年退休后, 便成立了 “清新起点” (FreshStart) 计画, 一项以健康为原则的生活计画。当她六十八岁时, 便与儿子吉思成卜立一个非牟利组织名为国际环球长途旅行会 (Global Trek International)。

同年, 她步行和骑脚踏车由一个海岸到另一个海岸, 一九八七年三月离开加利福尼亚的南部, 六十七日后到达南加州的查理斯顿 (Charleston)。那年秋天, 她用三十二日时间作艰辛的长途旅行横越欧洲。一九八八年, 她骑脚踏车 9,000 英里, 经过以色列的一部分, 巴基斯坦、印度、泰国、中国、日本、关岛和夏威夷, 最后在她七十岁生日那天到达加拿大境内她出生的地方。

有一篇文章是窝阔于韩夏洛的，题目是“体格好，不言老”（TooFittoQuit）。当她骑脚踏车环绕世界时，这真是一个最好的口号，提醒我们，神有一件工作要我们做，不论我们的年纪是多大。

你们会做什么，使你们可赚得这个“体格好，不言老”的口号？

一月十六日不用则无

“智慧为首，所以要得智慧，在你一切所得之内，必得聪明。（或作用你一切所得的去换聪明）。高举智慧，他就使你高升，怀抱智慧，他必使你尊荣。”箴 4:7,8

在加州大学的科学家用老鼠作了一次实验，把它们放在四个不同的环境里。

第一组是把它们单独关起来，只供给它们食物和水。

第二组放在有同伴的环境里。每个笼有三只老鼠。

第三组放在有物质享受的环境里。它们除了有友伴外，还在三十日内，每日放一种新玩具或设计给它们玩耍。

第四组放在大自然的环境里。它们被放在一块大空地内，周围围上一道隐蔽的篱笆，天空和天上的星星是屋顶，地土就是地板。早上有鹰飞过，晚上有猫头鹰出现，随时会捕捉它们作食物！这群老鼠在这样的环境下很快便知道要有所行动。它们挖掘洞穴和地道来找寻食物、水和朋友。

第三组有物质享受的那群老鼠，它们的脑袋平均重量增加百分之七、八。它们有更多和更好的树状突体——是脑细胞伸展出来的如同手指般的物体，是脑内接收讯息连接器。它们脑内的化学醋胆素份量增多，这种物质有助提高它们的智慧聪明。（注意：若患上老人疑呆病，这种化学物质会减少）。另一种化学物质“己黄激酵素”是把血液中所获得的能量输送到脑部，也相继增加。并且，它们比其他老鼠更快和更有本领走过一个迷宫。

不过，这次实验的最奇妙发现就在生活于大自然环境第四组老鼠的身上。它们的脑袋重量增加百分之十二至十三，差不多是第三组生活于物质丰裕环境里的老鼠的脑袋增重率两倍。

为什么会这样呢？这是由于一种名为不用便萎缩的定律所致（Thelawofatrophydisuse），简单来说，就是不用则无。

我想起怀师母所说的一番话：“活动，是我们生存的定律。身体的每一器官（包括脑部），各有其指定的职务，而各部器官的发育和健全，也全在它之能尽这种职务。”（服务真诠 162 面）

问题是你们为自己的脑袋做了什么？你们是否处于第一组的环境内：孤独和自怜？是否处于第二组的环境内：有朋友，但没有很大的活动力？或是否处于第三组的环境内：有太多属人为的刺激物呢？我很希望大家是处于第四组的环境，享受神所赐的大自然环境 and 在这种环境促使下的活动。

主啊，帮助我运用自己的脑袋，否则我便是没脑！增加我的智慧和聪明。

一月十七日用“糖衣”包着的罪

“他（摩西）宁可和神的百姓同受苦害，也不愿暂时享受罪中之乐。”林 11:25

我曾乘坐飞机去到墨西哥一个贫穷的村落开设一间牙科诊所，那次的经验至今仍未忘怀。当飞机降落于那条只有 1,500 尺，灰尘仆仆的跑道时，超过一百个儿童向飞机跑过来，希望得到机上人员的救济品。当他们向着我们微笑时，我的心便沉下来了。他们由于有咬吃甘蔗的习惯，所以他们的门牙已经腐烂，只剩下残余部分粘在齿龈那里。

他们因无知和贫穷而受苦。甘蔗令他们感到非常满足，但没有人告诉他们这种骗人的享受，最后会破坏他们的牙齿，令他们有难以置信的痛楚和有最终的损失。

我们的牙科诊所是一间开放的小屋，他们来到的时候，我们所能帮助的，便是替他们脱牙。当中有一个妇人竟不排队，想拥前来。透过翻译，我们知道她步行了三十英里（即 50 公里）才来到诊所，并且要在该日赶回家。我总共替她脱掉十五颗牙齿，每一颗都腐烂不堪，仅留残屑粘在齿龈上，我很困难才能用钳把残屑剥掉。我心想，只要这些人知道甘蔗所隐藏的危险便好了！

我也想到美国境内的儿童，他们的门牙也开始腐烂，但不是由于咬吃甘蔗，而是由于喝苹果汁，汽水和从婴儿开始，父母便把甜的梳打粉混水放在奶瓶内喂他们喝所致。有些父母不知道任让小孩一边喝果汁或奶，一边睡觉的危险，他们的牙齿真的是被“糖衣”包着了。有些父母是知道的，但却不想因拿走那载满果汁的奶瓶而弄醒孩子，令他们大吵大闹市，便索性容让无知的儿女享受满足的喜乐，但之后却会带来烂牙的后果。

这令我想到，罪就好像甘蔗或是奶瓶里的甜汁一样，当我们品尝它时，真是好味道，但却不知道它可以破坏我们。罪中快乐，即使是短时间的，也能带来永不磨灭，痛苦的后果。

主啊，开我的眼睛，让我看见那“被糖衣”包着的罪所隐藏的危险。

一月十八日诗歌可解除忧虑

“所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么，为身体忧虑穿什么。因为生命胜于饮食，身体胜于衣裳。”路 12:22,23

全球其中一间最大连锁百货店的幕后主持人彭尼先生（J.C.Penney）于一九二九年前已经建立他的事业王国，每年盈利数百万美元。但在一九二九年，公司业务下跌，损失了四千万美元。之后的三年，他把所有物业卖出偿债，以致他真正面临破产。他十分忧虑，天天失眠。由长期疲倦而来的压力，损坏了他的免疫系统，而自从孩提时期出水痘，身上长满红斑后仍潜伏在体内神经的水痘病毒便趁机复发。这种病毒的复发，名称是带状疱疹，通常生于腰际，会带给病者剧烈的痛楚。他被送到伯特克勒本会疗养院接受治疗，医生给了他服用镇静剂，但他仍彻夜辗转翻侧，难以入睡。他的健康和精神都崩溃了，一股惧怕死亡的阴影突然笼罩着他，于是他立即写下遗嘱给妻子和儿子，因为他不期望自己可活到明天。

忽然，他听到一阵歌声传来：“遭受苦难，切莫失望，天父要顾念你。……”于是他起来，随着歌声找出它的出处，原来是医院职工在院内小教堂唱诗，他静静地坐在后排座位上。他回想当日有一些事情发生是他难以解释的，他说：“我觉得自己立时被提离了一个黑暗的牢笼，享受到温暖明媚的阳光。我感到神的力，这是我从未感受到的。我知道自己要为一切的困难负责，也知道神爱我，随时会帮助我。从那日开始，直到今天，我的人生已经不再有忧虑。我今年已是七十一岁了，一生中最光明和最有戏剧化的一刻就是那天早上在那间小教堂内所渡过的时刻。”

彭尼先生透过一首诗歌所带来的力量，重新振作起来，继续致力重建他的事业王国，推进它达到过亿美元目标佳绩，并与他的家人和朋友一起欢渡九十五岁寿辰。

当你有忧虑时，你会想起或颂唱哪首诗歌来解除苦恼的压力呢？

一月十九日戒掉一种上瘾的恶习

“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”腓 4:13

一次又一次，你尝试戒掉它。你已经厌倦了那种来自依赖食物，咖啡、性事、药丸、香烟、酒精、毒品等而有的罪恶感。你怎样可以挣脱这些上了瘾的习惯呢？以下的七个步骤可以回答你的问题。

第一步：运动。身体多活动例如快速步行、游泳或骑脚踏车，会使你远离试探。运动能在体内产生一种在化学上与吗啡类似的物质（endorphins），使人有乐观和快乐的感觉。运动带来活力和解除那驱使你染上恶习的压力。

第二步：练习正确地自我开导。尊重自己会使你看见自己的潜质而不是自己的失败。你要经常想起自己的才干和能力，切不可贬低自己。每天早上醒来的时候，便望着镜子说：“我很满意现时的我！”（包括现时的身形，面对的困境和所有的事）

第三步：努力使心境平静。混乱和不安容易使你再染上坏习惯。一种心满意足的感觉能够平静内心的不安。当你心绪不安时，请读诗篇 23 篇，将你的思想集中青草地上和神答允赐给你的安歇的水边。

第四步：接受你只是人，你会偶然放松自己的事实。所有人当尝试戒掉一种上了瘾的习惯时，都会遇到挫折。但挫败感只会使自己产生内疚和失望，这样会驱使你再行你的恶习，以求心安理得。这是一种恶性循环，因此不要跌入这个陷阱里。切勿期望自己完美。

第五步：发展一种“我可以”的人生观。你戒除上了瘾习惯的能力大部分是依赖你的态度。若你深信自己可以做到的话，必然会成功。

第六步：发展你的选择能力。当尝试戒除一种习惯性行为时，意志力是最好的工具。意志力可帮助你有能力向一些你想要，但又知道你不应该要的东西说“不”。

第七步：求耶稣的能力。虽然你愿意戒除恶习，但紧记，那力量乃来自你自己以外的能力。你要紧握此应许：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”

神渴望赐你所需的平安和能力去改变你的坏习惯。请记住，靠着神，凡事都能。

一月二十日调查复临信徒生活的结果报告

“我儿，不要忘记我的法则，你心里谨守我的诫命，因为他必将长久的日子，生命的年数，与平安加给你。” 箴 3:1,2

一九六七年是复临信徒健康年。那年罗马琳达大学开办了公共卫生科，同年，复临宣报内出版了一篇文章“复临信徒的平均寿命”（1967年12月14日）。这篇文章是根据一份调查报告写成的。调

查发现复临信徒比一般美国人多活几年。调查结果并且给了第一个有定量的数字，支援复临信徒一直相信的真理——借着接受健康的生活方式，每个人都可以使自己活得更长久。

罗马琳达医学院的调查人员相信一般美国人和复临信徒在平均寿命的差别，主要是由于复临信徒不吸烟的缘故。不过，也有人提到关于素食，运动和减重在这事实上所担任角色的问题。

调查人员再用一九六七年文章内的分析表，于一九八九年六月廿九日的复临宣报内发表一篇复临信徒生活方式和平均寿命的文章。根据廿六年的后继工作，调查结果显示一位卅五岁男复临信徒的平均寿命比同龄的加州男人多活八十九年，而一位卅五岁女复临信徒的平均寿命比同龄女性多活7.5年。同时他们又发现素食的人比食肉的人多活3.7年。有运动的人比没有运动的人多活五年，瘦身的人比体重超过百分之二十的人多活二年。这些发现在支持本会一直提倡的健康原则的有效性。

哈佛大学的亚贝林教授发现复临信徒的平均寿命越来越长，超过美国过去四十年在提高人民寿命的努力，包括提高医药技术和知识及改善环境。

因此，为什么神把健康生活知识托付我们呢？是不是为了使我们活得更长久和更好，患病机会少呢？是不是为了使我们更能焕发生活的喜乐呢？是不是为了使我们活出一个好榜样，让别人更能享受生命呢？是不是为了使我们更能接收神向我们发放的讯息，以及知道他希望我们要做的事。

我的生活需要什么改变，才更能接收神对我的旨意呢？

一月二十一日绝不公平！

“你若留意听耶和华你神的话，又行我眼中看为正的事，留心听我的诫命，守我一切的律例，我就不将所加与埃及人的疾病加在你身上，因为我耶和华是医治你的。” 出 15:26

当我读这节经文时，我心想：绝不公平！为什么神没有遵守他的诺言？他是不是一位诚信的神呢？我对他十分失望。我的信仰似乎沉在黑暗的幽谷中。

我的母亲是一位真实的基督徒，八十年来她的身体都十分健康。她因爱神，所以十分忠心地事奉她。她行保罗在弗 2:10 提到的“善工”：“我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”

在她八十岁以后的几年，便开始头晕呕吐。医生诊断她患了肝硬化。我心想，肝硬化只是喝酒过多

的人易患上的疾病，但我的母亲是滴酒不沾，何来会有这种病，绝对不会！况且，她从来不用吃药，就算有的话，只会是孩提时代吃过一至两匙药罢了。

我因母亲的病而心中埋怨神，我对他的良善，忠诚和应许产生疑问。不过我仍然与他沟通，把我的忧伤、失望和疑惑告诉他。终于他的灵安慰了我忧伤的心。我终于明白到，就是因为我的母亲照着神认为最好的生活方式生活——戒除一切酒精的饮品，神已经遵守他的诺言。我已经蒙特权与母亲多共聚三十至四十年了，若她喝酒的话，她已经不在我身边了。许多喝酒的人都会在四十至五十岁其间死亡的。他已经保守她不会在四十至五十岁之年患上这种疫病。由于她遵守健康原则和神的祝福，她活到八十五岁高龄，一直荣耀神。为什么我对神不信任呢？其实我应该这样说才对：“耶和華啊，我的心仰望你。我的神啊，我素来倚靠。”（诗 25:1,2）

有时候我们的信心会受到考验。今天，我们应该因他的应许和供应而赞美他。

一月二十二日珍惜你的生命力

“他就说，你们来同我暗暗的到旷野地方去歇一歇，这是因为来往的人多，他们连契饭也没有工夫。他们就坐船，暗暗的往旷野地方去。”可 6:31,32

耶稣知道他不再有时间留在地上继续他的传道工作，而他来到世上的其中一个主要目标是训练他的门徒，在他离世后继续他的工作。因此，他争取每一个机会，让他们可从他那里得到教导和所需的经验。他们正接受一项紧张的学习课程。

即使一日过去了，他们的工作还未完成。若他们坚持休息的话，很多有需要的人便得不到所需的帮助了，所以他们很自然地继续不停地工作，以防错失了任何救人的机会。不过，即使是如此忙碌，他们的夫子仍尽量安排时间让他们得到休息，恢复活力。他认为门徒要保留活力和工作效率最为重要，其次才是不断地回应人的任何需求。

人的体力不能应付，但仍继续不住地工作的话，即使是一件很值得做的事，也会对事情没有帮助。就以卅四岁的教师兼三位孩子的母亲玛嘉烈为例。她正开始受到偏头痛之苦。她有大多数偏头痛者常有的特征：是一位元有高度组织力和效率的母亲、打理家务的人和教师。不过，她做事十分执着，没有腾出半点时间去欣赏环绕她周围的美善事物。她觉得自己要为学生进度，家人的舒适和幸福负责，只可惜她没有抽时间来补充消耗了的体力。

有什么可治疗她的头痛？她应不应该放下所有工作呢？其实，她不必放下所有工作，只要她重新考虑自己是能力有限的，并且愿意把责任跟别人分担，便可解决问题了。她可以请求校董会提供一位

义务教师辅助她处理教室的事情，并与她的老夫和儿女商量一下，怎样减轻她日常处理的家务。最重要的是她需要属于自己的时间去思考，祈祷和休息。

正如耶稣吩咐他的门徒离开群众一会儿，歇息一下补充体力一样，他也正呼召你如此做。你的生活要有什么改变，以致你能照他的话去做呢？

一月二十三日呼吸新鲜空气

“凡有气息的，都要赞美耶和华。”诗 150:6

清早时分，我拉上运动衣的衣襟，准备出外跑步。晨露的冰冷空气扑向我的两颊，我的面有点刺痛的感觉。我沿着小径直跑，渐渐加快速度。早上清新的空气——给你有一种特别的感觉。当我深深吸一口后，便感到那清凉纯净的空气流遍全身。一口接着一口，我感到越来越有精神，越来越有气力，真好像空气中有生命似的。

空气是那么普通，但却对我的生存是最重要。不论我走路或谈话，我都需要它。我可以过滤空气，将空气内的气份抽出，供应我体内的细胞。空气可以镇定我的意志，降低我的血压。空气可帮助减低胆固醇及减慢眼内白内障形成。

研究指出，虽然人脑只占体重的四十分之一，但它却比其他器官需要多五倍氧气。

清早深深地吸入清新的空气有助提高思考能力，警觉能力及促进身体健康。用这种方法开始新的一天是多么好啊！

一个人整日在户内工作，会很容易失去他的警觉能力。因为一个密实、闷热而又人多的地方，空气中氧份稀少，而且经常会有高密度的有害化学物质存在。在这种情况下，他可以做的一件事，就是出到户外急步行走一下或是打开窗户，吸收新鲜和纯净的空气。几分钟后，他自然觉得脑筋清醒，体力回升，精神抖擞，再次投入工作中。

若你发现在一日中的某一段时间内，容易向家人发脾气；若你感到自己的脑筋好像不能转动；或你在难明了的事上打转而感到疲乏无力；出外吸一下清新的空气。可能你只须出外呼吸一下清新空气便能帮助你解决问题。

主啊，当我把纯净清新的空气吸入体内时，帮助我常紧记你就是我心灵里的生命之气。

一月二十四日以喜笑充满你的口

“他还要以喜笑充满你的口，以欢呼充满你的嘴。” 伯 8:21

喜笑可能真的是良药。在一本一九七九年出版，名为“解剖疾病”（Anatomy of a Illness）的书中，作者诺曼·卡曾斯（Norman Cousins）指示他用十分钟开怀大笑，结果带给他两小时没有痛楚的安睡。大笑可刺激心脏，促进血液回圈和帮助呼吸。它使人有绝对的松弛，舒缓紧张状态。

我们常展露快乐的面孔是可以有回报的。我在一座高楼大厦里工作，专为老年人服务已有多年。我最大的发现就是若我面露笑容——无论我感觉是喜欢这样或是不喜欢——我的心情会好些。我知道自己不能怒气对待老人家，因此我只有常面挂着笑容，不过很快地我的笑容不是粘上去的，而是真正的发自内心。一份“前哨”（Sentinel）杂志内有一篇文章，作者罗奈尔得·米勒指出“若我们只有面部快乐的表情，也可以加快血液流入脑部及刺激它放出合适的神经传送体。”因此，当我微笑时，我便放出神经传送体，使他人和我自己有更好的一日！

几年前，我负责辅导那些失去孩子的父母。当时我的做法可能会被人认为是异端，但我仍冒着这种风险，那就是我要求他们把一本好的笑话书放在圣经旁边。我的解释是他们会遇上一些日子，除阅读圣经得安慰外，还须加上自己有大笑的时刻，这样至少可暂时地减轻痛苦和损失所带来的沉重压力。我每天喜欢看的笑话书是莲恩·约翰斯顿（Lynn Johnston）写的“两过天晴”（For Better or for Worse）。神祝福她，让她看到那可以解除家庭生活中遇到痛苦时的止痛药。

我再劝大家：不可贴近那些消极的人。有一位作家形容这些人是“吮吸人的能力者”。你要帮助自己去找一些积极，有趣及享受生命的朋友。

神想我们去笑，尽情享受他所造的积极情绪。否则的话，他不会这样应许说：“以喜笑充满你的口，以欢呼充满你的嘴！”

因此，让我们今日看看那些有益的笑话，赞美天父赐下“大笑”这种奇妙的礼物。

若诺曼·卡曾斯大笑十分钟便能帮助他有两小时没有痛楚的安睡，那么，你大笑十分钟，对你的健康会有什么帮助呢？

一月二十五日神赐给我们的时间

“当纪念安息日，守为圣日。六日要劳碌作一切的工，但第七日是向耶和华你神当守的安息日。”

出 20:8-10

在这个营营役役，高科技及充满压力的世界中，人们需要每周每日二十四小时全时间不停工作。人体内的肾上腺组织由于过度刺激，引致许多因压力而起的现代人精神病，其实我们是需要休息，免致患上这类疾病。神赐下安息日就是为此原故。“安息日是为人设立，人不是为安息日设立的。”（可 2:27）人要六日劳碌做工，有一日要用作休息——一直以来，这都被公认为最适合人类生命的节拍。

但可惜，人类却尝试另一些节拍。例如，一九七三年，法国人采用了一个一年十二个月，每月有三十日的月历。工人工作九天，第十天休息。但不久，他们认为这个月历是不可行的而不再用它，因为工人不想工作九天才有一天休息。

第二次世界大战时，美国和英国加速生产战争武器。很多工厂每星期工作七十四小时。但在此之前，工人平均每星期工作六十六小时。这些工人均投诉自己的脾气很差、容易发怒、士气大跌、意外增加、机器破坏数字增高。

工厂负责人立刻减低每周工作量。在美国，有些工厂招聘多些工人，有些则引进每日三次，每次八小时的轮更制度，代替以前增加每日工作时数的一更制度。结果怎样呢？工厂比以前的生产更高，机器破坏的数字减少，员工无故旷职率降低，士气好转。

在英国，工厂减少每周工作时数至四十八小时后（一周六天工作，每天八小时），生产直线上升。英国政府立刻宣布，规定每周必须有一天休息，工人每年可享有两星期年假。

其实，自从人类历史开始的时候，便有了一周中有一天休息的观念。这是神送给人类的礼物，以便保存生命和健康。现在岂不是合适的时候要享用神所赐的时间吗？

神希望我们从安息日里收取健康的利益，我们如何能做到呢？

一月二十六日相信大自然的定律

“现在我心极其悲伤，困苦的日子将我抓住，夜间我里面的骨头刺我，疼痛不止，好像啃我。” 伯 30:16,17

有些事出错了——是一严重的错误。虽然医生的诊断是肯定的，也开了适当的药物给他，但奥德莉·互特仍感到不舒服。她的手、手臂和小腿的关节疼痛、僵硬、肌肉无力。痛楚不断增强，使她

不得不坐在轮椅上，即使最简单的家务也做不来。

我的丈夫在一所健康生活中心负责监管工作，因此她知道不少“健康的规则”，而且她也有遵守。看过她的医生都说这些规则对她的病况影响不大，改变生活习惯不可能会改善她的病情。

后来她知道了韦玛律健康中心（WeimarLifestyleCetre）举办一项三周寄宿健康课程后，便报名参加，希望这是自己受苦多年来最后一个求助的地方。她在那里吃的是没有精炼油，高脂肪食物和精炼糖烹调的食物。她吃的是大量用新鲜和天然植物烹调的食物。每日要做的事包括几次水疗法，运动和更新灵命。三周后，奥德莉觉得自己比过去好得多，她可以在不大痛楚的情况下活动，甚至做少许运动。

回家后，她学以致用。她集中把八项健康原则活出来，重新编排自己的生活，减少有压力的活动，只吃天然，未经提炼过的食物，每日在户外清新空气和阳光下运动，喝足够份量的水，继续做水疗法和按摩肌肉。对她来说，节制就是不要使身体各官能过度操劳，学习放松，有足够休息和充足睡眠。她每日重新与主耶稣同行和信靠神。

日复一日，她的肌肉僵硬程度和痛楚越来越减少。一年后，她不用再吃药，所有病征都消失了，并找到一份合适的工作。若她重过以前破坏健康的旧习惯的话，她的病症便会再来，但神的大自然疗方不住在她的生命中显出神迹。

相信在奥德莉和我的脑海中，都对这句话深信不疑：“天然的定律……都是神圣的，人必须服从这天然的定例与诫命，才可以保持健康或恢复康健。”（服务真诠 70 面）

主啊，多谢您，只要我遵照你的大自然定律，我的身体便有难以置信的复原能力。

一月二十七日伏在枕头上痛苦地尖叫

“他把礼物献给摩押王伊矶伦，原来伊矶伦极其肥胖。” 士 3:17

我和兄弟们自少很勤力工作，也吃得好。两餐之间，我们不吃零食，只是中间吃甜品。不过，当我们吃甜品时，是会吃很多的。由于我们经常户外工作和玩耍，所以吃大量甜品对我们身体没有造成问题，直至我开始读中二的时候。

我的左臀开始疼痛，令我烦扰不堪。医生说我可有两个选择：一是变跛子，一是接受大手术，然后靠拐杖行路一年。我知道以后很难再踢足球，滑雪和爬山了。

这一年终于捱过了。夏天到了，终于我可以自由了，但我一直没有对人说自己的右小腿开始痛，只是到夏季结束时，被母亲注意。于是我又要去看医生，照X光，又做了一次手术，靠拐杖行了几个月。

严重的是我开始越来越肥——可能没有伊矶伦王那么肥胖，但已不是丰满那种了！我有朋友，但谁会约一个靠拐杖走路的胖子呢？多少个晚上，我伏在枕头上狂叫，心里既沮丧又痛苦。我知道当有人取笑自己肥胖时，纵然是心伤也要面露笑容的感受是怎样。我知道不要当众流眼泪，要自己独处一室的时候才哭出来的感受是怎样，我也知道虽然节食、节食、再节食，但仍看不见有任何改变的难受。

一年过去了，春天又来到，我为了自己的好处，便放弃不用拐杖。我做多些运动和继续节制饮食，直到一年又过去了。自此之后，我的身材变得瘦而高。今天，人看见我也难想象以前的我是一个胖矮子，但只有我自己记得！今天，我听见有人取笑别人的肥胖时，我心中仍然很难过。

回想那两年艰难可怕的日子，我知道神仍怀抱我。即使我用手锤打他的胸，在他耳边尖叫，他也永不让我离开他。有时候我会指责他离弃我，但他却一直爱着这一位胖胖的小男孩，即使每一个人都想避开他。

若有人患上肥胖症而受苦，你会怎样鼓励他呢？若你就是那位过胖的人，你知不知道神仍然爱你和帮助你，即使其他人说一些中伤你的话呢？

一月二十八日瞎眼得看见

“那时，聋子必听见这书上的话，瞎子的腿必从迷蒙黑暗中得以看见。” 赛 29:18

在古时近东一带，失明是一种普遍而严重的疾病。虽然当时的医生曾尝试不同的疗法，但功效却不大。失明的原因可能是年纪大或是染上传染病，或是染上性病或是眼睛受到伤害。今日，我们也知道大多数的失明都是由于一种先天疾病而引致。

视网膜专家认为我是属于这种情况。他诊断我是视网膜破裂。事实上，我的视网膜已经有一连串破裂，最后在四个月后，我的视网膜完全脱落。

我的右眼实际上是瞎的，在这六个月里，我连续接受了七次手术，同时在一日廿四小时里，占了百分之九十时间，我要往右侧卧，然后再往左侧卧，这样，我现在才开始依稀看见东西。我现在才明

白以赛亚所提到那位瞎子的心情。人可以再看见真是一种莫大的福气！

可能有几位同事和朋友会问：“究竟他做错了什么事？”“是谁犯了罪，是这人呢，是他父母呢？”（约 9:2）有时人会责怪某人因有不良的健康习惯而生病，但不是每一种疾病都是由于这个原因。我不确定是什么事情引致我失明，但我确实知道一件事——当医生给我一线希望的时候，我便一直祷告，希望能恢复视力。我渴望有一天，瞎子可以看见，聋子可以听见有病的得着医治。

不幸中之大幸就是今日视力有问题的人仍住在二十世纪中；显微外科，冷冻手术和镭射镭射均可帮助许多人恢复视力。不过，虽然有这些程式说明，但你我的视力乃完全倚赖身体的本能透过创造主所赐的能力而得医治。

当我知道自己要完全依靠神才得医治的时候，我经常想起这么多年白白得到能听能见的神迹。这句话是何等真实：“能听的耳，能看的眼，都是耶和华所造的。”（箴 20:12）

主啊，我赞美你赐下能听能见的神迹及医治人的应许。

一月二十九日属灵的卫生

“耶和华不像人看人，人是看外貌，耶和华是看内心。”撒 16:7

我发现自己会视乎时间和地点来定卫生的要求。例如，在一间有代表性的饭店内，我会对食物的要求很高。若我发现食物里有一只虫子或台上面还留有食物的残屑，我可能会大发雷霆。如果我的碟子上仍留有前一餐食物的污渍的话，我会愤怒地向饭店投诉。如果我不小心把汤匙掉在地上，我会立刻叫侍应生换过一把新的给我。如果我发现撒盐瓶上有油脂，我也会抗议。如果我知道厨师的手不洁的话，我可能会通知卫生署。

但是，当我在周末背着囊出外露营时，却会有一次好像神迹般似的转变发生。当煮食的时候，大厨们的手洁净吗？没有问题——我的手也不见得洁净。我的碟子有没有留下前一餐食物的污渍呢？我绝不介意，况且那都是食物而已。我们用满是尘沙的地作台子，把食物放在上面，也毫不介意。若我们把汤匙掉在地上，只会把它拾起来，用裤子抹一下，便继续用它吃东西。如果有一只虫子飞进食物里，我们会用汤匙把那只虫子舀起，弹开它，然后继续一口一口地咽下碟上的食物。我承认自己有双重的标准！

耶稣曾责备法利赛人在属灵的卫生方面有双重的标准。他说：“你们这假冒伪善的文士和法利赛人有祸了，因为你们洗净杯盘的外面，里面却盛满了勒索和放荡。”（太 23:25）

属灵的卫生是要洁净内心，而不是一次表面上的洁净，博取人的称赞而已。当我分析自己与神之间的关系时，我想起自己在个人卫生方面那种不合逻辑和间歇性的要求，便要与西门彼得的祷告一样，向神祷告说：“主啊，不但我的脚，联手和头也要洗。”（约 13:9）

主啊，求你用圣灵洗净我的心思意念，以致我得到属灵上的洁净。诚心所愿。

一月三十日反照神的美善

“耶和華對我說，你不要說我是年幼的，因為我差遣你到誰那里去，你都要去，我吩咐你說什麼話，你都要說，你不要懼怕他們，因為我與你同在，要拯救你。” 耶 1:7,8

我出生的時候，右邊臉上有一塊深紅色，如大洞般的胎痣。我不能用衣服，化妝品掩飾它或用鐳射鐳射把它打掉。當你望着我時，你會首先看見它，對某些人來說，他們所看見的就是我臉上這大塊胎痣，好像看不見其他部分似的。

當我漸長的時候，我才知道人們對那些樣貌與眾不同的人，是很殘酷的。但每當我想哭的時候，母親都安慰我說：“你有這特別的胎痣是因為神有一件特別的工作給你做。”

我最大的福氣，就是知道這塊胎痣對別人有重大意義。有一年的夏天，我與一位最好的朋友一起挨家挨戶銷售宗教雜誌。我們嘗試一齊去做，但每次我都是落後一點，因為有些孤單，心靈忧伤的人堅持要我進屋陪他們傾談。他們不需要或不想要雜誌，只需有人聆聽他們的苦況。在那個夏天，我安慰了許多向着我哭訴的人。我不知道為什麼有那麼多人願意向我傾訴，而我的朋友卻沒有遇見，最後我終於明白。當這些人看見我臉上的胎痣時，他們很本能地知道我一定会明白他們的痛苦和孤單。

從那時開始，我知道我的胎痣可以為我打開門戶，讓我把憐憫的救主耶穌告訴他人，而這些人是其他人難以接觸的。今日，當我和青年人一同工作時，我常提醒他們，神呼召每一位基督徒向這個忧伤的世界反照他的愛，無論我們的生命曾有過什麼的疤痕都不要緊。我們可以代表他那雙有伤痕的手，和他那溫柔安慰人的聲音，去撫慰每日所遇見的人。

我很喜歡唱那一首歌，歌詞提到別人可以從我們身上看到耶穌，可以有機會讀到生命的意義。

我的祷告是當人看見我的臉，我的胎痣時他們不是看見疤痕，伤痛和試煉，而是看見我臉上反照我的救主祝福我人生所帶來的希望和愛。

主啊，因为我是照你的形像造的，帮助我看见在我里面和他人里面的美善。

一月三十一日毫无惧怕地飞行

“我曾寻求耶和華，他就应允我，救我脱离了一切的恐惧。” 诗 34:4

我很害怕飞行。但有一天，我的丈夫告诉我，他已经报名参加飞行课程之后，我便决定要克服害怕心理。我心想如果我学会怎样飞行，便不会那么害怕的了。

结果，我爱上了飞行。后来我更当上了飞行指导员，教学多年。

有一天，有人聘请我接载一位专门拍空中照片的摄影师，载他到白山（WhiteMountains）拍摄一些地形，然后再载他到新墨西哥的魁玛多市接见一位地产代里。在魁玛多市有一条灰尘仆仆的短跑道，在那里最容易遇到侧风。

我安全着陆，但当我准备再起飞时，却不能按照安排的空气速度飞行。快到跑道的末端时，我踏了几下油门，跳过一个篱笆，然后根据速度线而尝试保持低飞，就在此时，一只机翼的尖端碰到地面，我们在机内翻了个跟斗，撞得整个人倒转过来。我的脑部受到震荡，而很庆幸地，我的乘客却没有受伤，可以爬出机外。

我为此次意外感到很尴尬之外，现在我又再次害怕飞行了。那次撞机意外粉碎了我的信心。但我仍有学生需要完成他们的训练，所以我不能一走了之。最坏的是由于那次意外，我要再次跟一位飞行考官驾驶飞机，通过飞行牌照考试。

由于压力很大，所以在等候考官到来之前，我内心不自主地惊慌起来。我以为自己会有心脏病发的危险。我的心跳得很快，身体绷紧，呼吸困难，好像有人坐在我的胸膛，压着我一样。由于那么紧张，我有些不能自主，我强迫自己登上了飞机，但不知怎的，我竟然可以通过考试。

害怕会使人无能，不能经受忧虑。但在生命中有很多事情是不能由我们控制的，我们必须信靠主方能渡过。我知道你们也曾面对害怕，并且要克服它来达到成功的目的。神帮助我克服这一次恐惧，现在我可以在毫无恐惧下再次飞行。

害怕可以使人软弱，但借着神的帮助，你可以克服它，再次“起飞”。

二月

二月一日找到心灵平安

“耶稣看着他，就爱他，对他说，你还缺少一件，去变卖你所有的，分给穷人，就必有财宝在天上，你还要来跟从我。”可 10:21

他是一个拥有一切的人——一个自幼在富裕环境长大、富有、成功，英俊有为的表表者。但他却缺少一件：心灵平安——就是来自一个人确信他与神之间有一种蒙救赎关系而有的心灵平安。因此当他问耶稣，他必须做什么才可得救，而耶稣叫他变卖所有，周济穷人时，他感到惊惶不已！

“什么！放弃我的大屋、房车、渡假屋，加勒比海渡假大计……不可能！”

耶稣要求那位青年人所做的事令门徒震惊。但物质上的拥有经常会使我们焦虑，却不会帮助我们逃避集虑。最近一次往亚特兰大的旅途中，我得到这个教训。我订定的旅行团费用中是包括一架由租车公司租借出来的房车。他们给我一部簇新的鲜红房车，那天晚上，我辗转翻侧，不能安睡，心中忧虑会有人来偷它！如果我驾驶的是我的破旧房车的话，一定会像一个婴儿般熟睡！

保持自己的财政状况高涨和盈利是一件引起忧虑的事情：忙着投资、买卖、留意股市、赶着在期限前入市或放市、交际应酬、商务午餐、玩玩政治等。当你感到自己是被迫去做每一件事，以致生命就是在应付一个接一个的需求，根本没有太多时间和精力献给神。

不过，在人所不能的事上，神凡事都能（可 10:27）。只要富有的男女先求神的国和跟从他，他们都可以有心灵平安。

让神管理你的财务。把金钱投资在神的国里，而不是投在撒但的国里。借着神的帮助，你可以放下自己的重担，通过“针”（参看路 18:25），找到心灵平安。

求神说明你看到你需要放下的重担，以致心灵得着真正的平安。

二月二日神呼召我们成为安慰者

“愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人。”林后 1:3,4

听筒的另一边声音变得沙哑、哽塞说：“我已经致电狼疮基金会……”跟着便开始哭泣起来。我让她哭，心中却祷告主赐我力量能舒缓她的恐惧。我问：“你是不是被诊断有狼疮呢？”她回答说：“是”。

她慢慢地把她的病情告诉我（对我来说，是很熟悉的事），她感到疲倦，疼痛和虚弱。她问许多问题：“我可以活多久？”“我的情况会不会越来越坏呢？”

我们交谈了差不多一个小时，由于我们都有相同的经验，我们的谈话有哭有笑。我们都经历相同的遭遇——经常要去看医生，这些医生对我们都很客气，并要接受奇怪而有时是痛苦的化验。最后我只是轻轻地安慰她几句，而她也多谢我能舒缓她的紧张，就这样便结束彼此电话中的通话。

十一年前，我开始感到全身疼痛，极度疲倦和痛楚。经过多次看医生和化验后，便在一九八四年感恩节前夕被诊断患上红斑性狼疮，这是一种自体免疫疾病，病者体内的细菌会攻击身体。直到今日，我仍记得当日情绪上的崩溃——抑郁、沮丧和变化无常。很多个晚上，我都是整夜流泪祷告神医治我。神医治的灵开始安慰我不断上涨的恐惧感。他预备我成为一个“安慰者”，为他做见证。

我开始为狼疮基金会做义工，第一份工作是接听热线辅导。每一个来电咨询辅导的人，都有我自己曾感受过的情绪和痛苦。现在我可以这样说来减轻他们的恐惧：“我也曾经历过你们的感受，我建议你用这些方法应付……”。

我们经常会遇到一些没有解释的试炼——有时甚至在其中也听不到神的声音。不过，在我们的困境中，他赐下力量给我们去忍受——这样便使我们的见证更为充实。

当你遇到困境而能胜过它之后，你一定会遇上某些人跟你一样经历这种试炼，这时，你会很有信心对他们说：“我愿意把自己应付这困难的做法与你分享。”当你安慰别人时，也会安慰到自己。

“愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。”

挑战：跟某些与你有相同困难的人分享你的见证和信仰。

二月三日有关睡眠的致命错误想法

“有一条路人以为正，至终成为死亡之路。” 箴 14:12

或许你有看似很好的理由支持你现有的生活方式。甚至你相信自己所做有问题的事，没有一件会有

持久的影响，或者没有什么坏事会发生在你身上。幻想就是这样进入你的生活中——就是你所选择相信的虚构的事。这些事不但对你今生有危险，也危及永生。

怀师母曾如此写道：“我们被许多试探（幻想）包围，这些试探掩饰得很好，以致能吸引我们，最后却会腐败我们的灵性。撒但把他的欺骗千变万化，以致适合不同的心意；他也利用每一种环境使自己摧毁一个生灵的计画成功。（评阅宣报 1886 年 11 月 9 日）

在我们所写的书有毒的倾向（ToxicTrends）中，提到其中一种错误的想法，就是无论你错失了多少晚睡眠都没有问题。但我告诉你们以下的事实。

即使你有一晚缩短了自己的睡眠时间也会产生不利的后果。虽然有些人起床只为应付某些事件的要求，例如打网球、演讲等，但他们却不能把精神集中，没有灵活的变通能力，也没有创造力。两晚不充足的睡眠会破坏你的记忆力。实验结果显示，所有被夺去睡眠时间的试验品，都在加数或做一些简单重复的工作，例如在一个规定的模式上按钮，都感到困难。

史丹福研究员威廉·德门特发现，若人有一晚没有睡觉，身体便记录了一次“睡债”。如果你不赶快偿还这笔债，便会在白天里打瞌睡了。他说：“我们倾向不善于处理睡债的数目。因此最后我们便无力偿还。人可以在五秒之内从一个清醒状况转入一种沉睡状况，这种状态出现很快，如果当时你在一辆车的车轮后面的话，你便会死去了。”

你有没有足够的睡眠呢？

·你是不是长期昏昏欲睡呢？

·你是不是需要闹钟叫醒才能在早上醒来呢？

·你是不是感到有心无力呢？

·你在五分钟之内可以睡着吗？

·你有没有随心意而小睡片刻？

若你的答复是肯定的话，那么你极有可能睡眠不足了。

请避免那“有毒的倾向”，就是睡眠时间太少。安排你的工作时间，尽量留给自己每日定时上床睡

觉七至八小时。

二月四日阳光的医治能力

“但向你们敬畏我名的人，必有公义的日头出现，其光线有医治之能。你们必出来跳跃，如圈里的肥犊。” 玛 4:2

一九二八年十二月廿四日，大船到达南极洲。理查·伯德和他的四十一位船员把所有用品搬下船，打算在这个小亚美利坚逗留十四个月。当他们抵达时，那里廿四小时都有太阳。当他们做工时，只靠手上的表才知道时间。

后来白天的时间开始减短，到了四月份，太阳不见了。他们要住在一间靠地下通道连接的建筑物里长达五个月。在这段时间内，各人的士气大大减低。后来在一九二九年八月二十日，太阳再次出现。诺曼·沃恩在他的自传生活在地球南端（With Byrd in the Bottom of the World）中这样写道：“我应怎样描述头几天在阳光下的喜乐呢？我们好像获得减刑的囚犯般，面上发放亮光。我们比以前走得更快，并用我们久已生疏的力量来活动。”

你有没有觉得晒太阳一事是理所当然呢？阳光有令人置信、给予健康的特质，例如杀菌，说明身体制造维他命 D，提高脑部的脑垂体、视丘下部、及松果腺的功能。并且，阳光对我们的食物成长也很重要。简单来说，没有太阳，我们便毫无作用，照样地，没有公义的日头，我们也毫无作用。

我可以想象到，伯德海军上将全队人从地下室出来，看见太阳的光辉，快乐地高跳时的情景，你可以想象吗？其实，当你每天早上迎接神所赐新的一天时，当你迎接公义的日头进入你的生命时，也可以拥有同样的喜乐。你可以体验到玛拉基书这应许的实在：“但向你们敬畏我名的人，必有公义的日头出现，其光线有医治之能。你们必出来跳跃，如圈里的肥犊。”

光就是众生之源。或许这就是圣经开始就这样记录创世时情景的原因：“起初……神说，要有光，就有了光。神看光是好的。”（创 1:1-4）

今日用点时间在神造给你的光中享受一下。

二月五日达到圣经人物的体能

“以诺与神同行，神将他取去，他就不在世了。” 创 5:24

当我们留心圣经中一些著名人物时，会浮现出一幅有趣的图画。你想象一下，以利亚在亚哈的马前跑，大卫跟着羊群走过一哩又一哩，他的身体十分好，以致可以徒手杀死一只熊。亚伯拉罕由吾珥出发，一直步行了一千哩到达迦南。你有没有想象到自己和耶稣一起走过巴勒厅的尘埃路呢？或者跟着保罗走过他的三次传道行程呢？

若这些圣经人物在今天出现，你认为自己可不可以跟上他们呢？若不可以的话，那么，现在便是时候要训练自己达到他们的体能了。

运动有许多种类，不过大多数人较喜欢步行。不同年龄的人都可从中得到益处，而且不会有较剧烈运动如跑步或有氧运动带来的危险。甚至神也有晚上，天起凉风的时候，在伊甸园中与亚当夏娃一同行走（创 3:8）。圣经记载百多年之后，以诺与神同行。

经常运动的人说运动可以安静他们的心思意念，使他们更为灵敏。或许圣经的伟人经常步行，以致他们的心思意念是那么领悟神的旨意。他们一定用很多小时与创造主同行共话。与神“同行”“共话”可以帮助我们在体格和灵命上有极佳的状态。神极愿意祝福我们，正如他祝福以诺、以利亚、大卫、亚伯拉罕、耶稣和保罗一样，只要我们跟随他们的榜样，维持一种与神“同行”“共话”的生活方式。

有什么事情拦阻你不离开座位，踏出门口，与主同行三十分钟呢？神希望你在体格和灵命上有极佳的状态。

二月六日欲望和耗损体力的疾病

“反倒在旷野大起欲心，在荒地试探神。他们将他们所求的赐给他们，却使他们的心灵软弱。”诗 106:14,15

犹太人经过四百年在埃及为奴后，最后得到神的释放。他带领他们走过旷野，白天用云柱、黑夜用火柱引路。神赐他们吗哪做食物——是他们去迦南地——路上最好的食物。可是，神的子民仍不心满意足，央求肉食来满足食欲！

神为着止息他们的怨言，便送来一大群鹌鹑给他们作食物。当日他们整日整夜，连同第二天整日都出外收取鹌鹑。每人均可得到约四百八十加仑肉。他们感到十分满足，便坐下大快朵颐。结果怎样呢？由于他们贪婪地吃，以致得到“损耗体力的疾病”（心灵软弱），最后他们要把那些贪爱肉食的人埋葬了（民 11 章）。

今天，神再次赐给我们最好的食物，让我们往天上迦南地的路上吃，但仍有很多人渴求肉食多于满足吃神原先给我们的水果，硬壳果、五谷和蔬菜食物。

我们会不会像以色列人一样患上“损耗体力的疾病”呢？有声望的科学研究学者均认为高脂肪、高蛋白质和一种以肉食为主的饮食都与今日四大“损耗体力的疾病”有关连，那四种病是癌病、心脏病、中风和糖尿病。

“当神领以色列人出埃及之时，他的目的是要在迦南地建立他们，成为一种纯洁、快乐、健康的民族。”（论饮食 377 面）因此，他在他们的饮食上除去肉食而赐下吗哪给他们做食物。“他们若是顺从主的约束，克制自己的食欲，则在他们中间，简直不知疾病与衰弱为何物了。他们的子孙会有身体上与精神上的力量。他们会有清明的头脑，认识真理及本分，并有灵敏的监别力，及健全的判断力。然而可惜他们那时不肯顺服神的要求，没有达到他为他们所立的标准，也没有得到那本可属于他们的诸般福惠。他们埋怨神的约束，贪慕埃及的肉锅。”（论饮食 378 面）

你是不是因神赐下现代的吗哪——没有肉和胆固醇的饮食而赞美他呢？或是你贪慕埃及的肉锅而大发怨言呢？你的选择会有什么后果呢？

二月七日应付给神的健康保险费用

“你们要事奉耶和华你们的神，他必赐福与你的粮，与你的水，也从你们中间除去疾病。你境内必没有坠胎的，不生产的，我要使你满了你年日的数目。”出 23:25,26

我想不到有那一个健康保险计画比这个能保证没有疾病、堕胎、不生产及满足年日的计画更好，你能想到吗？这个计画是神在三千多年前赐给他的子民，只要他们付上保险费——敬拜他和服从他的吩咐。

神的保险计画是附带条件的。它要求某些“应付费”，是他答应赐与健康福利的先决条件。以下是其中几项最重要的：

· “应付费”简单的素食。“凡宣称自己要预备进入天庭的人，他们台上的食物应该是天然，不加油脂的五谷和水果。”（健康勉言原文 42 面）

· “应付费”凡事节制。“不节制地喝茶、咖啡、酒、啤酒、糖酒、白兰地酒、吸烟、吸鸦片和其他含尼古丁的有害物品都会使头脑和身体大大退化，而且这种退化状态会愈来愈激增。”（同上原文 49 面）

· “应付费”运动。“运动促进血液回圈，这样血液便能够把不洁的东西排出，否则的话，血液不能做到这种工作……出外散步，即使是在冬天的时候，对我们的健康比医生所开的一切药方更为有效益。”（同上原文 52 面）

· “应付费”享用清新的空气和阳光。“尽情享用空气和阳光——上天白白赐给万物的福气——会带来生命和力量。”（同上原文 54 面）

· “应付费”用纯净的水作饮用和清洁用途。“清洁的水，对于无论健者病者，都是天赐的恩泽。用之得当，水就能增进人的健康，多喝水能说明身体内部的需要，并且加添人身抵抗疾病的能力。用在身体的外部，水也是一种最简便最有效的流通血液的补品。”（服务真诠 161 面）

只要你们敬拜主和付出“应付费”，神的健康计画所带来的一生受惠便是属于你们的。

你还可以做什么来得到神健康计画的益处呢？

二月八日在时间中的公园

“他（耶稣）来到拿撒勒，就是他长大的地方。在安息日，照他平常的规矩，进了会堂，站起来要念圣经……“差遣我报告被掳的得释放，瞎眼的得看见，叫那受压制的得自由。”路 4:16-18

一个公园是空间里的一个避难所。我有一位住在曼哈顿的朋友告诉我，他们十分重视曼哈顿区的中央公园。他们的居住环境被高楼大厦和行人道包围。城市生活节奏紧凑，但每当步入中央公园时，情况就完全不同了。树木提供遮荫的地方。他们找一块青草地，在其上铺上一张毡子，一起共进野餐。我的朋友说，当他们在公园里的时候，感觉好像离开压力，紧促的城市步伐有千里之远。

安息日是时间里的避难所。每星期神要求我们拨出二十四小时，放下赚取生计的奋斗努力，放下争取“A”级成绩的努力，放下保持家居清洁的努力，把自己在耶稣里所得到的安息在行动中实现出来。安息日是福音的活生生形态。我们在救主的大工中休息一整天，关闭一切属世的要求和期望而尽情享受神的应许。

请留意耶稣怎样遵守安息日（路 4 章）。在这次安息日崇拜聚会中，耶稣引用以赛亚书 61 章的经文。这段经文预言弥赛亚会在禧年来临，那时候以色列人应该释放被掳的人，使受压制的得自由（利 25:10,40,54）。跟着，路加记载了两次耶稣医治人的事迹。这两次事件都是在安息日发生。第一次在迦百农，耶稣在安息日崇拜聚会中医治一个被鬼附着的人，使他脱离了被魔鬼奴役的精神上痛苦

（路 4:33-37）。第二次是发生在同一日的稍后时间，耶稣和门徒在散会后到彼得家中用膳。耶稣医治彼得的外母，使她的高烧退了（38,39 节）。

请留意路加记述这件事迹的手法。首先耶稣引用以赛亚书关于释放受压制者的经文向以色列民宣布他的使命。跟着他为一个被鬼附着的人带来精神上的医治，接着他使一个染上热病的妇人得到肉体上的医治。我认为耶稣是藉此告诉我们关于安息日的意义，你同意吗？

神已经提供一个在时间里的公园给我们每周享用，为什么你们仍用全部时间埋首于难以应付的难题和只是死路一条的行人道上呢？为什么不依循耶稣的惯例呢？

二月九日站在没有肉的一方

“与他们同在的是肉臂，与我们同在的是耶和華我们的神，他必帮助我们，为我们争战。”代下 32:8

当罗伯特在素食会所（Vegetarian Supper Club）烹饪学校开始解释他来上课的原因时，引来全体参加者热烈的赞同。他说：“这些课程将是我的“隐名肉食主义”聚会。我确实是过量吃肉，我希望能在此学会怎样预备含蛋白质的另一种食物。”他详细讲述自己早已察觉到贪吃肉类的程度，包括每日狼吞虎咽多少安士的肉类等。最后他总结说：“因此我来到这里捧捧场。”再次引来全体参加者的笑声。

十九世纪末，“捧捧场”这句话在美国相当流行，自此以后，很多美国人都习惯捧捧场。任何曾是捧场客的人均可告诉你，把自己最爱的东西和最相熟的东西除去，为的是要得到胜利，期间需要全情投入和不屈不挠的精神。而且，跟那些与你有同样改变或类似改变的人健立友谊和互相支持，对你都大有帮助。罗伯特可以跟你们分享。他在全部五个训练课堂上从没有缺席。

烹饪学校最后一堂举行国际美食比试中，罗伯特脸上展露了胜利者所拥有的平安和喜乐。几个星期后，他宣布自己已经预备了课程手册内的每一道食谱，并且明显地他的朋友们都嗜过他弄好的菜。他问道：“下一次开班日期是什么时候啊？我有很多朋友都想参加！”

支持各人在生活方式上有所改变的底线乃是那位伟大的全能者，无论他们是改变着自己的睡眠、运动或饮食习惯。他供给他们能力坚持下去——继续为彻底全人改变而捧场。不过，即使当我们倚靠这位全能者，我们也需要一些能鼓励我们的朋友安慰我们的人性。

因此，我建议吃素的一群人或选择实行同一改变目标的人组织起来，互相支援鼓励。若你的附近没

有这些人，你可以祈求无所不知的天父指引你找到一位他所指派给你所需鼓励的人。

主啊，您是伟大的全能者。帮助我站在您胜利的一方。

二月十日习惯会愈积愈深

“喜爱管教的，就是喜爱知识。恨恶责备的，却是畜类。” 箴 12:1

有一位老人曾如此说：“当我是小孩子的时候，有人把一个青瓜放在一个长颈瓶内送给我。那个瓶的瓶颈很小，而那个青瓜却很大。我不知那人怎样把青瓜放进瓶里。有一天，我在花园里偶然看到有人把一个小青瓜放入一个长颈瓶里，这时我才明白到：小青瓜会在瓶内长大的。”

你有没有环顾周围你所认识的良善，强壮和敏锐的人，奇怪他们为何明知那是坏习惯而仍眷恋着呢？你自己又如何呢？

有坏习惯的人好像瓶内的青瓜。他们在年轻的时候，便染上坏习惯，现在却发现很难除掉它们。改变一种坏习惯是要努力的，可能是世上最艰难的工作！

孩童时期所养成的行为（或不羁的行为）大多数是一时冲动而成的。他们想要一块糖果，于是便拿走它。他们在早餐与午餐之间感到肚子饿，看到台上有一块蛋糕，于是便拿起它吃了。儿童可能因为没有人注意他们而感到难过，所以便吃了许多糖果来填补空虚，满足自我。最初只是微不足道的行动——微不足道的冲动而已。但是，若他在下一次再做同一种行动：想要什么便拿走，感到肚子饿便吃零食或感到难过时便狂吃糖果，那怎么办呢？

假若没有人帮助他们找出更好的方法应付自己的欲望和感受，帮助他们控制自己的冲动行为，那怎么办呢？他们可能会重复前一次做过的行为。这样，就像青瓜在瓶内生长一样，他们越重复做那些行动，这些行动便会变成一种行为，这种行为越根深蒂固，便越难除掉。

很明显地，停止一种坏习惯的最好方法就是永远不要染上坏习惯，可是，假若你真的染上了，而且它好像瓶内的青瓜一般长大到不能拉出来的话，可能现在便是时候把它切掉——又或者可能你必须把瓶子打破，将它取出来！

主啊，我知道我应该做什么，但这工作很艰难。请指示我怎样“把青瓜切掉”或是怎样“打破瓶子”。感谢你！

二月十一日产生抗拒的因素

“故此你们要顺服神，务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。”雅 4:7

几年前，珀杜大学（PerdneUniversity）的生物学者在苏必略湖一间独特的、名为罗亚尔岛天然实验所内研究狼群和它们的猎物麋鹿的特性。他们观察后的结果看来很适用于形容我们与那只大食肉兽——撒但之间的争斗，她正狰狞地“寻找可吞契的人”（彼前 5:8）。

雌性麋鹿平均重约八百磅，当它们与一群狼搏斗的时候，它们都是难以制服的对手。有一次，有一只母麋鹿为了保护它的小鹿，便面无惧色地面对狼群。当狼群接近的时候，她便向着它们，用前脚猛力地攻击它们，毫不示弱。

狼群也收到讯息。它们惊慌地散开，然后虎视眈眈。几分钟后，狼群突然离开，使在场观察的生物学者十分惊奇。

又有另一次，一只母麋鹿看见一群狼走近她。她犹疑一下，然后开始走开。她的举动似乎激起狼群仰制住的强烈欲望，它们立刻走近她，并冲向这只庞大猎物。她稍作反击，然后逃跑。不久，狼群蜂拥地按着她，几分钟后，她便死了。

科学家知道狼群对于有危险性的猎物是有一种审慎的恐惧。当一只麋鹿从容不迫地抗立，公然对抗它们时，这类动物大多数会知难而退。科学家发现狼群每杀害一只麋鹿之前都曾“试探”过十二只麋鹿。

个别麋鹿的反应，为什么会令整个局面扭转过来呢？最重要的因素是那只麋鹿的健康和体格强壮。

健康，有活力的麋鹿通常都不是受害者。猎食它们的狼群是专猎杀健康有问题、软弱的猎物。生物学家解剖那些被狼杀死的麋鹿尸体，以便看看它们的健康状况。根据他们有限的证据，生物学家的报告是：“我们发现在被狼杀害的麋鹿尸体中，有百分之四十五都有一至两种以上的伤残病。”

我们现今正处于善恶大斗争最激烈的危难末时，愿我们都立志在身心灵三方面保持健康活力和强壮，以致我们与上天能力合作之下，能够恒久对抗魔鬼，“有坚固的信心”（彼前 5:9）。

当撒但攻支你们时，他有没有发现你们在身心灵都是健康强壮和有活力，足以抵挡他呢？

二月十二日不要让鬼魔再回来

“惟愿他们存这样的心，敬畏我，常遵守我的一切诫命，使他们和他们的子孙，永远得福。”申命记 5:29

门钟响了，时钟刚指正七时三十分。牧师仍身穿睡衣，便走出来应门。门外站着一个不大熟悉、脸上有泪痕和脸有慌张之色的男人。“你们是不是关心离婚的人呢？我还有两天便到了离婚期限，我需要帮助。我不想离婚，我很爱我的太太，但我们却不能好好地生活在一起。我们结婚已经三十年了，只是最近才觉得彼此不能融洽相处。你们可不可以帮助我呢？可不可以呢？”他一面说，一面淌泪。

他名叫加里。牧师和师母邀请他进屋，在以后的三个小时里，他们都是聆听着他细诉这段痛苦和精神虐待的婚姻历程。他们与他同哭，再想起他们自己的痛苦婚姻。他们一起祈祷神来干预这件事。

经过几个月的辅导，加里和他的太太露茜尔的婚姻情况改善了很多。虽然他们之间仍有须关注的问题，但却已有所需的解决办法。每星期，加里都有参赴安息日聚会，间中露茜尔也有陪同他赴会。未到一年，他们俩人便在一次特别的献身会中再次互相委托给对方。

差不多再过一年，那位牧师要被调派另一处地方。这时加里觉得自己像被人遗弃般。他不再赴会，不久更故态复萌，内心充满报复心理，经常打骂别人。他开始与教会的朋友疏远，跟着便与自己的妻儿疏远。他的眼睛茫然无神，最后他竟选择放弃自己的一段婚姻。

今日，当我写这篇稿件时，他们协议离婚的日期只差数日便到了。他弃下一位心灵破碎、孤单的妻子和三个十分愤怒的儿女。

从这件事上我们学到什么呢？

要品格改变，必须信靠耶稣和有一种受教顺服的精神；当品格改变之后，行为也随之会改变。

你现在是否依赖其他人的帮助，使你有良好的行为，还是你紧握基督来改变你的品格呢？

二月十三日当你在坑里

“神救赎我的灵魂免入深坑，我的生命也必见光。”伯 33:28

生命不经常是一碗甜美的樱桃——你可以把所有甜肉吃清光，把核吐出来！

若你曾经灰心沮丧，便领会到当中的可怕。你会感到孤单无助，似乎没有人会明白自己。你的精神无法集中，做每件事情都非常吃力。你会感到自己无用、疲乏，没有志气。你对周围发生的事懒得去理，没有兴趣。

你怎样能爬出这些深坑呢？

尝试定时吃“樱桃”和其他营养全备的食物，每餐相距约五小时。定时进食是非常重要的，可控制体内的血糖程度和使你的消化系统有适当的休息。

很多受情绪困扰和容易沮丧的儿童都是来自不注重饭餐时间的家庭。他们养成在任何时间内都吃零食的习惯（这些零食都是垃圾食物如高脂肪、多盐糖、低卡路里的食物）。尽量少吃精炼的糖果。我们吸收的碳水化合物来源应来自水果和全谷食物如小麦、玉蜀黍、燕麦和植物种子。进食丰富的铁质、维他命 C 和 B 12 的食物会预防低血红素，这类食物包括干果、枣子、绿叶蔬菜及全谷类。

当你灰心沮丧时，第二件事要做的是转换你的环境。这样会改变你的思想。你可以出外走走，想想一些你可以用双手做到的事情。从容地想想一些新的工作——洗擦地方、掘地、种植等。喝一杯清水，在清新的空气里深呼吸，用冷水洗面和颈背，用冷热水交替淋浴。

上述任何一种方法都可以促进血液回圈、刺激神经系统，使你更容易运用意志力，思想一些积极，全备和有价值的人生经验。

最后，要紧记谁最终使你胜过灰心失望。“感谢神，使我们借着我们的主耶稣基督得胜。”（林前 15:57）

感谢主！因为你使我胜过沮丧。我深知你是磨炼我，使我长大成人，我面对的难题其实是喜乐的经验。

二月十四日使你的爱杯满溢

“你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永永远远。”诗 23:5,6

在你的心的深处有一只杯子。它不是用陶瓷、金银制成，而是用你的感受和情绪造成，当这双杯子被盛满的时候，生命便是可贵的。我称它为爱杯。它可以量度你的满足程度。精要来说，它是你的

心理健康。

我所写的爱不是那种罗曼蒂克的爱，而是一种无私的爱——是一种原则，不必依靠情绪，但也没必要避开它的那种爱。这种爱的赠予是不受其他因素控制，只因有被爱的人存在。当我们体验到这种爱的时候，一种在化学上类似吗啡止痛剂的物质 endorphins 便会流进脑里，产生一种安全稳妥的感觉。当一个人感到自己有价值的时候，便会心满意足。

当你的爱杯容量渐渐少的时候，你便感到没有人爱，无价值，被人遗弃和空虚——没有东西可以给予别人。一只流干了的杯子可以使你的世界变得消极。愤怒、批评、嘲讽、罪恶感和苦恼便涌进去，填满那空杯。

神可以进入一个充满憎恨和自私的人生。他可以改变它。从某方面来说，那就是悔改归正的意思。没有人是不能被神的爱所医治的。可是，虽然神可以做到，但并不表示我们应该把盛满杯子的责任完全交给他。主赐给我们机会成为门楔，凡渴望爱的人可以从他的同胞的行动中先尝到爱。这样会使他们知道自己的人生是空虚的，然后我们可以指示他们来到那完全的爱之根源。

若你感到空虚，可以祈求神充满你。他必会立刻回应。同时，你也去一些能成为爱杯满溢的人。这样，当你的杯子被盛满之后，可以去到这些不可爱的人那里，把爱倒满他们的空杯。你可能觉得自己并不爱他们，但不重要，神没有要求人要感到爱别人，他只是说你要爱人。爱心行动是最重要。爱是一种你去做的事。当你去爱的时候，你自己和你用爱注满他们空杯的人，必会开始丰盛地度过人生！

亲爱的天父，用的大爱充满我的杯，以致我可以用爱注满其他人的杯，诚心所愿。

二月十五日步行对心脏有益

“我听见我的儿女们按真理而行，我的喜乐就没有比这个大的。” 约翰三书 4 节。

十二年前，很多人认为跑步及激烈的运动是维持心肌健康的最好方法。可是，现在却不是这样了。步行才是最好的方法，使心跳率保持健康的速度，也不至于太高而产生压力。今日的调查已经证实了怀师母在一八七二年所写的是确实的：“没有任何运动可以取代步行的位置。”（证言卷三原文 78 面）

步行能帮助“迷走神经”减慢心跳率，这是现代心脏病学要成就的其中一个目标，而步行就能帮助人不须吃药而能做到这点。以前，运动的目标是加快心跳，但对许多人来说却并不适合，因为会加

重心脏的负荷。由于人运动过于剧烈，以致每年在美国约有二万五千宗突发死亡事件发生。

一九九三年十二月，新英伦医学杂志（NewEnglandJournalofMedicine）发表了一份报告。这份研究报告是从波士顿及德国奥斯堡拣选二千人研究而成的。他们发现当这些人运动的剧烈情况到了呼吸急促的程度，无论他们所做的运动是跑步或是打网球，羽毛球或是把陷在雪里的车子推出来等，都会比常人多两倍发生心脏病的危险性，而且这种心脏病会在一小时内突然发生——即使那人每星期有运动五次。

到户外大自然环境下步行也可减低血液内的肾上腺素，这种现象是表明人体内的压力减低，当压力低的时候，心跳速率也会减慢。跑步和有氧运动会加速压力荷尔蒙进入血液内，使血小板发炎，产生血块，并剥夺血液内那溶解血块的酵素“胞浆素（plasmin）或“溶纤维蛋白酵素”（fibrinolysin）。若这些运动是用比赛形式进行的话，会使问题更为严重。

步行可改善心脏的效率，增加你的 HDL 高密度脂蛋白类（highdensitylipoprotein），它就像一架小运泥卡车一样，把血管内积聚的胆固醇会走，运往肝脏去，若你吃的是高纤维素食的话，便可以把肝脏内的废物排泄出去。

因此，没有任何其他运动比步行更对你的身体有益和对身体有最少的威胁。

我相信假若雅各写今日的存心节时，能有我们现有关于步行益处的证据的话，他一定会鼓励我们在属灵上“行”真理的同时，也按照科学提供的真实证据，每天到户外步行。

相约一位朋友在今天、明天、以后的日子和你结伴步行。

二月十六日酒可以保护你的心脏吗？

“酒发红，在杯中闪烁，你不可观看，虽然下咽舒畅，终久是咬你如蛇，刺你如毒蛇。你眼必看见奇怪的事，你心必发出乖谬的话。”箴 23:31-33.

你有没有听人说过，喝少许酒会对你的健康有帮助呢？这些论调都是由于有些研究指出酒与某些健康益处有关。但是，酒是不是如研究报告所指的，确实行气活血呢？它怎样可以使心脏健康呢？无论怎样，今日事实已证明酒是含酒精类饮品中最大杀手。

当制酒业听闻这些研究发现，认为喝酒对健康有益之后，他们便立即大事宣传它的价值，并利用这些发现来推广产品。

研究健康的人员均质疑这些发现的真实可信性有好几年时间。现在他们终于找到原因。其实不是酒本身对心脏有益，而是未发酵成为酒之前的葡萄汁，或是更好的一种——紫色的干邑葡萄所榨出来的汁，对心脏有益。

根据健康通讯、加州大学（University of California at Berkeley Wellness Letter）报告，未发酵的葡萄汁是应选择喝的饮品，因为它会保护心脏和没有任何发酵之后会导致的不健康副反应，例如损害肝脏功能和减弱脑功能。

因此，你不可以再用“酒对我的心脏有益为借口来原谅自己酗酒的习惯。若你仍执迷不悟，那只会带来麻烦。初时你可能只尝少许，但很容易地会愈来愈多，不知不觉间，你会极想喝到更强烈的酒。结果怎样呢？不但影响你的健康，还引致社会和家庭问题。

那么，圣经提摩太前书 5:23 中提到，喝少许酒对胃有益，又是什么意思呢？很明显地，使徒保罗没有认可喝含酒精的饮料，因为在前一章内，即 3:3:8 节，他清楚地指出，敬虔的人不好喝酒。他所指的乃是未经发酵的葡萄汁，对胃确是有益，也是获得最近调查报告所证实。

因此，你要饮用葡萄汁，它对你的心脏，胃是有益的——但要避免那发酵的饮品，它会“咬你如蛇，刺你如毒蛇。”

要提防那“咬你如蛇，刺你如毒蛇”的罪。

二月十七日但以理的禁食

“但以理却立志，不以王的膳和王所饮的酒，玷污自己，所以求太监长容他不玷污自己。……于是委办撤去派他们用的膳、饮的酒、给他们素菜契。”但 1:8-16

巴巴拉是一位尽责的母亲，她愿意不惜做任何事，为着使她的丈夫和三个儿子有一个幸福的家庭。可惜是他们却在家庭和学校中都有问题。她的儿子易怒不安，上课不专心，成绩低落。

她觉得圣灵带领她从圣经中找出答案，她再次读到但以理被带到尼布甲尼撒王皇宫的事迹。但以理书记录了但以理实践素食之后的奇妙后果鼓励了她。她心想，可能做同样的事会帮助自己的家人。

她把但以理的事迹告诉丈夫和儿子。他们一起商量，若大家实践这个他们称之为“但以理的禁食”，会有什么后果。他们这种尝试不仅要改变他们饮食的习惯，也要对他们的思想有影响。他们一致同

意尝试。

巴巴拉开始把家中全部含有攻击性或过度刺激性、或宣导反社会、不满行为的书籍和录影带掉走。跟着她开始减少吃肉的份量。

不久，儿子们开始对阅读和学习有兴趣，他们的成绩也有进步。

今天，巴巴拉很满足于她的“新”家庭。我认识她是因为她要求我教她煮素菜和借烹饪食谱。她现正在查经，因为她希望自己的家人在灵、智、体三方面都得着最大的益处。

神正感动很多人，让他们感到自己需要一个更健康的生活方式。我们能够帮助这些被圣灵说服去改变自己生活方式的人，这是何等大的特权啊。

你有没有被圣灵说服呢？

亲爱的天父，当我立志不用王的膳，不喝王的酒和王的娱乐来玷污自己的时候，求你赐我力量。

二月十八日赞美主，因有返老还童的盼望

“因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土。”诗 103:14

几年前，我的父亲——一位已退休的医生，很有兴趣去收集所有能减慢人苍老的医学调查资料。他用了差不多一年时间，就像寓言故事中的主角庞斯达利昂一样，找寻那使人变得年轻的泉水。他写了超过一千封信给全世界的医生、医学院、研究所、制药厂，要求有关使人返老还童或改变老化后果的资料、实验性药方或已被证实有效的方法。

他得到过百封回应信。有些人称他们曾成功注射生长荷尔蒙在人体内，后果令人惊叹。这样的药方可以使人年轻十五至二十年。接受注射的人皮肤不再松弛、肌肉有弹性、心肺能力都增强。不过，他们也警告，这种注射也有危险性副作用，使整个过程不可靠。有些医生则写出某些药物可增进运用氧气的的能力。有些则讨论到不同酵素的处方，都有成功的效果。仍有一些人则推荐吃某种维他素来恢复失去的活力。

我的父亲——一位身体虚弱，满头白发的老人——今周便是他的八十大寿了。虽然他努力找寻使人年轻的泉水，但他却会像寓言中的主角庞斯达利昂一样，有一日会归于尘土。即使是有最先进的医药发现，也不能够停止时间，叫它停滞不前的。

我们应该尽一切努力去过一个健康的生活，享受神期望我们在地上体验的丰盛福气。不过我们的天父知道我们是虚弱的，是尘土所做。因此，我时常握住他的应许：他必回来，使万物复兴，包括我的父亲和我！当我做运动的时候，我知道天父在复兴我的灵之余，也恢复我年轻时的力量。

我愿像诗人一样，赞美主，他赦免我的一切罪孽，医治我的一切疾病，他救赎我的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为我的冠冕，他用美物，使我所愿的得以知足，以致我“如鹰反老还童。”（诗 103:3-5）

今天，你会因什么而赞美主呢？

二月十九日拼命去干

“有一天，雅各熬汤，以扫从田野回来累昏了。以扫对雅各说，我累昏了，求你把这红汤给我喝。雅各说：你今日把长子的名分卖给我吧！”……以扫就对他起了誓，把长子的名分卖给雅各。”创 25:29-33

我们看来难以置信，以扫竟然为了一锅红汤而卖掉他的长子名分。他把地位和名分出卖来满足口胃。为什么以扫不三思而后行呢？一个人怎会饿到这种地步，甚至可以把他的继承权掉而轻心而卖掉，而不谨慎再深思是否值得呢？

很明显地，以扫的心思有点昏乱，他是不是喝醉了或是吸了毒而飘飘欲仙呢？我们曾认识一些青年人，把自己最有价值的东西卖掉，为的是得到微薄的金钱来买毒品，有些吸了毒后飘飘欲仙，把自己的东西掉进一堆营火去——只是眼睁睁看着它们烧去。我们也认识一些成年人，离弃自己穷一生精力而得到的成就和事物，目的是满足自己某种欲望。

成就、运动、逛公司和工作都是几类能改变情绪的活动，若操之过度，会有上瘾的潜在危机。调查所得，逛公司时喜欢讨价还价的人，他们在脑部化学反应上，其心理反应就像一个猎人捕捉他的猎物一般。一个控制他的业务不断上升的企业家，他体内产生的兴奋剂就像一个注射了可卡因毒品的人一样那么兴奋。当人依赖自己体内的肾上腺素的时候，便不用在街上购买毒品了，他们自己的身体可以制造毒品。

以扫便是一个极好的例子，代表那些沉迷“拼命”的人。以扫极喜欢打猎，甚至忘记了自己基本的需要。他不会停下来，细细咀嚼食物，这样对他的身体极之不利。许多工作狂的人，他们的行动都有以下的相同点：他们拒绝吃和睡，直到手上的工作计画完成为止。

当我们为着达到一个目标而损害了自己的幸福，健康和我们所爱的人的福祉时，便是把自己放在危险中。若我们真的停不下来，不能不过度工作或过度做某一些事情而不顾它会伤害自己的时候，我们便是上了瘾了。拼命工作，疯狂地吃，到了忘我的境界——这种“拼命”的上瘾表现会像酗酒一般，置人于死地。我们身为基督徒，是否不能拒绝这种实况，还是我们拒绝接受所需的帮助去克服它呢？

我是否有“拼命”的上瘾倾向呢？若有的话，我可以做什么来找到帮助去克服它呢？

二月二十日耶稣可以医治态度上的问题

“你们当以基督耶稣的心为心。”腓 2:5

“保罗在十五岁时已超重了，自我形像低落，过去他一直接受特别的教育课程，但均告无效。”

最后，他的父母惟有送他到本会的青年之家，希望能帮助他。青年之家是专为受创伤的青年人提供住宿辅导的计画。我在停车场遇见保罗，便自我介绍一番。

我问道：“你叫做保罗，是吗？”

他反问道：“为什么你想知道我的名字？”

我不经意地回答：“想认识你。从加利福尼亚州坐飞机来这里，旅途怎样？”

他仍然充满敌意地回答说：“我讨厌它。”

我们用了几个月的时间辅导保罗，贴身地照顾。每日在小组治疗过程中，我们都一齐倾谈各种话题。我们耐心地哄他加倍努力，每有一点儿成功，我们便逗他开心。

最初的六个月里，他似乎没有半点儿起息。我们唯有看见的进展是他没有越来越差。一个一个月过去，我们都耐心培育他。每一日，我们都把宿舍内每位元男孩子的需要呈上天庭，祈求他们不再受严重的情绪，学业及精神上的问题困扰。

神听我们的祷告，保罗渐渐有进步。我们的健康饮食影响他的欲望和冲动的个性，看见他的态度和谈吐都有显著改变。

有一天，我和保罗正上辅导课。我提到他初来青年之家时跟现在有的改变，并问他有什么使他能从一个愤怒、宠壤的青年人变为一个负责、成熟的十六岁青年。

他想了一会儿说：“我因为接受耶稣基督做救主，所以便得以改变过来。我正学习以耶稣基督的心为心。”

你是否需要改变态度呢？定睛仰望耶稣吧。求他的心意能成为你的心意。

二月二十一日圣灵的操纵

“我实在的告诉你，人若不是从水和圣灵生的，就不能进神的国。……我说，你们必须重生，你不要以为希奇。”约 3:5-7

有一次，我们和一群亲戚朋友在一间墨西哥餐厅内庆祝。突然，奥斯卡站起身来，弯身仆在桌上，张开口好像要说话一般。他的手放进自己的喉咙里，眼睛张大。

他们称这种病症是“酒馆冠状动脉症”（Cafe' Coronary），当一个人的气管被食物栓塞，以致不能呼吸时，便有这种病症。初看它类似心脏病突发的症状，但其实却不是。若没有得到即时的拯救，只会有四分钟生命。

亨利·海希利医生（Dr.HenryHeimlich）于一九七四年发表了紧急处理这类患者的方法，可拯救他们免窒息而死。今日全球成千上万的人都是由于这位医生的创新观念而得以存活。奥斯卡便是其中一人。

我的丈夫立即看出问题的所在。他高叫道：“他不能呼吸。”然后便站起来，立刻走到奥斯卡的背后，用双臂搂着他的腹部横隔膜处，然后用手握成拳头，猛力向他的胸部揪了一下。奥斯卡即时吐出一小块食物，呼了一口气，舒适地坐回座位上。这是一件险些儿造成意外的事。

我的丈夫简就是运用了海希利方法来救回奥斯卡的性命。这方法是利用双臂压迫横隔膜向上弯曲，紧迫胸肺部，使造成一股气压，直迫气管，把堵塞气管内的食物吐出来。

这种情况就好像重生一样。当时，奥斯卡真是觉得自己没有能力救自己。然后，借着一种帮助——海希利方法——他再次得回生命。

我们各人都是挣扎求生——因为罪的缘故，我们都感到呼吸困难。这些罪包括有谋杀、奸淫、赌博、

淫亵、诽谤、闲言闲语、嫉妒、骄傲、饮食过量、自私。任何违背神道德或自然定律的都是罪。任何占据我们的人生，超过尊崇和效忠神的事，都会堵塞着我们通往救恩的管道。

神有一种“海希利”方法可拯救我们。它被称为“重生”。借着圣灵的帮助，那使我们呼吸困难的罪都会被击倒，退出我们的生活，使我们重新呼吸神所赐拯救的空气。

求圣灵使你确信自己有罪，悔改，然后享受他带给你的新鲜空气。你可以重生——进入神的国。

二月二十二日寻找健康的历程

“耶和华说，我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。你们要呼求我，祷告我，我就应允你们。你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。” 耶 29:11-13

在墨西哥的蒙特摩利罗斯大学内的健康中心亚达兰特，带给许多人健康的盼望。下面是我收到一位名叫荷西的男仕寄来的一封信内容是：

“我今年五十六岁，来自墨西哥的蒙特利。我一直想寻求身体健康的门路；我听闻有一个健康中心叫亚达兰特，于是便带着兴奋和一点儿怀疑的心，跟太太一起参加中心的节目。在中心内，我们得到的是认识一群对健康有知识的专业人仕，他们热诚的款待和无私的服务，令我们印象深刻。他们耐心地指导我们，鼓励我们改变自己过去的生活习惯。感谢神，我们竟能在十日的中心生活中，体验到如此戏剧化的改变，我们只能说：『这是奇迹』”。

“二十五年来，我的血液循环系统不好、眼睛失明、糖尿病不受控制。但当我离开中心时，我的血糖竟然正常（没有吃药），血压又正常、脚肿完全消退，不再有尿道痛楚，现在每天可以走路五公里（三英里）。我已经是前后判若两人。

在十日里，我的身体有令人满意的改变，使我觉得付出的努力，例如每天要早起出外走路一小时，吃素菜、蒸汽浴、冷热水浴、按摩等都是有价值。

起初，整个节目似乎是沉闷乏味的。我患了那些病，但他们一点药也不给我吃，只是要我每天喝水、水、水——大约七至九杯水，若我运动的话，还要喝更多杯，我感到有点失望和怀疑。但令我十分惊奇！我发现身体有点改变了。有几个晚上，当临睡前，我都心想：明天我不会参加步行了！但每当第二天，看见自己的脚不再发炎浮肿（这么多年来，我的脚都是肿胀的），我便知道这个节目对我是有助益的。

愿神祝福你们，因你们细心照顾我们和不住为我们祈祷，又因为一次信心与盼望的奇迹改变了我。”

主啊，愿祝福每一位参加在全球各地设立的健康中心节目的人，他们在中心内学习你所预备的生活方式，赐给他们有健康的盼望。诚心所愿！

二月二十三日人口密度和疾病

“我的百姓，必住在平安的居所，安稳的住处，平静的安歇所。但要降冰雹打倒树林，城必全然拆平。你们在各水边撒种，放牛驴的有福了。” 赛 32:18-20

人口密度会不会影响健康呢？纽约市癌症流行病学局的调查员发出这个问题。

纳哥医生（Dr.PhilipNasco）和他的助手们根据纽约州（除了纽约市）的人口密度分类。他们的发现令人震惊：居住地方越接近郊区，那里居民患上癌病的机会越少。居住城市的人患上癌病的机会由百分之二十到百分之七十。许多种癌病的发病次数也增多，包括食道癌、口腔癌、直肠癌、胃癌、肝癌、胰脏癌、声带癌、肺癌、膀胱癌、和脑癌。

一般的研究是不可能决定到癌病发病率有差别的成因。大多数作者认为吸烟习惯可能是其中一个成因。许多种与吸烟有关的癌病都会潜伏到十年或以上才发病，而早在二十至二十五年前已经研究到，市区是较多吸烟者。都市人现在可能要得到定期吸烟习惯的后果了。

由于工作关系而长期暴晒在太阳下，或置身于空气污浊的环境下，工作压力大、少运动、吃多蛋白质类而少纤维的速食食物，都是都市人容易患癌病的成因。多年前，神已藉怀师母向我们提到，城市生活对健康的影响。虽然她提到周围的环境例如空气污浊会影响健康，但她也提到社会的因素如人口稠密和“匆忙而混乱”的生活也会危害健康（医疗服务原文 308-311 面），引起精神压力和某种疾病。那么，这会不会是解释“郊区好处多”的一部分秘方呢？

神对他的子民的理想是“住在平安的居所，安稳的住处，平静的安歇所。”（赛 32:18）。这不是一种健康的乡村生活方式呢？若你发现自己难有时间在繁忙的交通、噪音、高楼大厦内和匆忙的城市生活里静听神的声音，可能现在是时候接受耶稣的邀请：“你们来同我暗暗的到一个安静的地方去歇一歇。”（可 6:31）

我怎样能得到乡村生活的益处，即使我相信主呼召我在城市中服务。

二月二十四日二十世纪对性的态度

“审判全地的主，岂不行公义么？” 创 18:25

有些人认为所多玛俄摩拉的事迹乃是虚构的——他们认为这两个古城是因为一次天然灾祸，就是那里丰产的石油和柏油意外地被燃烧而被烧毁，至于圣经中所提到是由于那里的人邪淫、滥交而导致全城灭亡之说乃是恐吓人的传说而已。无论怎样，我想问问，人是不是与动物不同，特别是性方面，必须受定律所管理呢？神是不是那么专制，使我们不能用自己的一般常识过自己的生活呢？

就让我们假设——这些话不是认真的：圣经的话只是传说，而那一直流传至今的道德观念都只是古时强人想恐吓控制群众的妖言惑语而已。那么，请让我们看看现今的社会吧。你喜欢你所见到的情景吗？到处都是破碎的家庭，破碎的人。父母离离合合，使许多孩童有父母，形同没有父母一般。离了婚的人尝试把破碎的关系重拾回来，但毕竟是破坏了，即使是重整过来，也永不会和以前一样的。护老院住满老人，他们的家人各散东西，没有人愿意安顿他们，只有把他们送进护老院去。一代一代的问题，没有解决，却只有变本加厉。难怪人的自尊越来越低、毒品、邪恶的事和违理的事已经管治这个世界。

似乎事实已经摆明。自从人类自定律法之后，事情并不如想象般美好。或许那本古老的书——圣经才是对的。

在这个灯红酒绿，色情泛滥的社会中，其中的人所谈的都是涉及性爱的事，他们的衣着和时装都充满着诱惑，一个人怎能不受引诱而安然渡过呢？当我们的家人成为通奸关系和滥用性爱的受害者时，我们还有希望过圣洁的生活吗？

答案是没有，除非我们把自己放在耶稣的照顾下，让他的强壮膀臂保护我们。你还记得那群拥到罗得门外的群众吗？有什么事发生在他们身上呢？他的膀臂是不是缩短了，以致不能拯救呢？“审判全地的主，岂不行公义么？”

你可以做什么来保护自己免受性的引诱呢？

二月二十五日拿取一种永生的福气

“耶稣回答说：凡喝这水的，还要再渴，人若喝我所赐的水就永远不渴。我所赐的水，要在他里头成为泉源，直涌到永生。” 约 4:13,14

你每日有没有喝足够的水呢？若每日只喝少量的水而强迫自己的身体工作的话，就有点儿像用一小

杯水洗一大盆用过的碗碟一般。当你喝水不足够时，身体排泄出来的废料便会浓浊，身体有臭味，呼吸不好，尿液有难闻的气味。

人体有百分之七十是水，每日两个肾脏处理四十七加仑水。若没有水，我们比加州的提子干更多皱纹。

为什么这种无色、无味、没盐、没热量的物质、又没有营养价值，却是身体所必需呢？

答案乃在于身体的生理功能。水对身体犹如汽油对汽车的机头。水是一种神奇的润滑剂，使身体各部分顺利工作。一口水就好像一种永生的福气一般，正是身体所需，以便能进行那维持生命的过程。

可是，其他的饮料，例如果汁等可不可以代替水呢？其他饮料会使身体发生问题的。有许多饮料含有热量，必须好像食物般经过消化的。这些热量可能会产生多余脂肪，储存在身体内，增高血糖量，减慢消化功能。饮料中的糖份需要额外的水来进行新陈代谢作用。大多数饮料会增加胃酸的分泌。许多的苏打饮品含有磷质，它是一种化学物质，能说明用尽体内的钙成分，使骨质松脆。

喝水就能除去上述问题。水没有多余热量来减慢消化或增加多余脂肪。它没有刺激作用，不会使消化系统的脆弱薄膜受压，它只含有少量化学物质，不足以威胁身体细微的功能机器。我们究竟需要多少杯水呢？身体每日借着皮肤、肺、尿液和粪便排泄约 10~12 杯水。食物提供 2~4 杯水，其他的便需要你喝 6~8 杯水补充。

纯净的水是神其中一种为你的健康而赐的礼物。你要帮助自己。当你如此做的时候，这记住要祈求耶稣赐给雅各井旁妇人的“活水”，这水能满足灵性的饥渴，使你成为活水的泉源，直涌到永生。”
(约 4:14)

为了达到每日 6~8 杯水的定额，一早起来，第一件事便是喝一杯清水，跟着在早餐与午饭之间喝两杯水，在午饭和晚饭之间喝两杯水，晚饭后约一小时喝一杯清水——要喝一整杯水，不要只沾沾嘴唇便算了。

至于解决灵性上的饥渴，你可以白白地喝那从神话语而来的“活水”。

二月二十六日不是所有热量都是相等的

“你若与官长坐席，要留意在你面前的是谁。你若是贪食的，就当拿刀放在喉咙上。不可贪恋他的美食，因为是哄人的物。” 箴 23:1-3

你不能只减吃热量的食物，使期望会减重。原因是：你的身体在本能上，是可以储存脂肪热量的。身体只用了约百分之三体内脂肪热量（这些热量是从食物而来）来消化脂肪，把它运输和储存在身体储存脂肪的地方。换句话说，若你不想增加体重，便要把剩余下来的大量脂肪，利用运动来消耗。

相对地，你的身体会把蛋白热量新陈代谢，很快地把副产品排泄出去。你若有多余蛋白质，当然会使身体出现问题的，因为它会加重肝脏和肾脏的工作压力，强迫它们要超时工作。不过，多余蛋白质通常不会使人疑肥。因为你的身体没有足够的新陈代谢门径可以使蛋白质转为脂肪储存。

由碳水化合物而来的热量也很少被储存成为脂肪，因为身体所用来改变多余碳水化合物成为脂肪的新陈代谢门径，是需要你燃烧很多热量，大概需要燃烧百分之四十碳水化合物热量才能做到——是一种高度无效用使用碳水化合物热量的方法。

研究员在研究中，把放射性碳水化合物记分器放在食物里，发现身体只把少于百分之一的碳水化合物食物改变成为脂肪，储存体内。即使当人过量吃碳水化合物，身体会新陈代谢作用燃烧它们，这种过程只会增加新陈代谢率，而不会减慢它——但在限制热量的节食饮食中，新陈代谢率却会减慢。

我可以用另一种方法解释，就是一公克脂肪含有九加路里热量，而一公克蛋白质或碳水化合物只含有四加路里热量。

我所要带出的道理是：避免吃含脂肪热量的食物——它们会变成脂肪附在你的骨头上！

在箴 23:3 中有关过量吃东西一事，有以下的劝勉：不可贪恋他的美食，因为是哄人的食物。这是真确的！大多数美食都是含有脂肪热量，是很难除掉它的。

罪也是哄人的。罪看上去很美，不过沉迷罪之后所带来的后果可能比脂肪热量更难除掉。

留意你的精神食粮，因为“罪的工价乃是死”（罗 6:23）。

二月二十七日神明白我们的需要

“他们尚未求告，我就应允。正说话的时候，我就垂听。” 赛 65:24

维珍利亚大半生都享受她与家人和朋友之间亲密和温馨的关系。后来她的丈夫去世，而她越来越不能照顾自己。她的儿子只好把她送到北部、他家附近一间护者院里。虽然她有伤参与拣选这间护老

院，但她心中仍讨厌它。她因丈夫的逝世而愤怒，也因神容许这事发生而愤怒。她唯一的安慰就是与旧朋友和家人通信。

有一天，她望望月历，发现有五位亲友的生日日期。但她手上没有生日卡——也没有办法可以买到。她心想：神已经丢弃我了，岂不是吗？事事都不如意顺利。她内心充满愤怒和挫折，她大喊道：“神啊，是不是连也不理我呢？我现在只需要五张生日卡，但我竟然连一张也得不到！”

第二天，她仍然很灰心。吃完午饭后回房，发现台上有一个大信封，寄信人是一个十多年没通信的朋友。这位朋友有一次探访她的好友，从她口中知道维珍利亚住在护老院中。她写道。“希望你能用得着这些”。

信封里面有五张生日卡和一本邮票簿。后来维珍利亚说：“我当时全身发抖，特别当我看到邮戳上的日期，是早在五天前寄出的。”

她相信这是神没有离弃她的证据。他在她认为是小事，不值得要求任何人为她做的事上彰显他是看顾人的神，创造主和宇宙的主。这件事虽然没有挪去她的孤寂或解决身体上的问题，但是却帮助她愿意接受自己的现况，知道神明白她的需要，就是在她未知道自己的需要之前，他已经知道了。

“当将你的需求，你的喜乐、忧愁、焦虑、惧怕，——摆列在神面前。莫以为神担当不起你的担子，莫以为神会感到疲乏。主既把你们的头发都计算过，决不会漠不关心他儿女的需要。”（喜乐的泉源 79 面）

你有没有感到神已经离弃你或背向你呢？为什么你不把你的感受对他说呢？

二月二十八日征服胆固醇

“你须侧耳听受智慧人的言语，留心领会我的知识，你若心中存记、嘴上咬定，这便为美。” 箴 22:17,18

你是不是被有关胆固醇的言论混淆了思想呢？胆固醇是好还是不好呢？答案是好，也是不好，我来解释给你听。

H D L（高密度脂蛋白类）胆固醇是好的，而H D L（低密度脂蛋白类）胆固醇则是不好的。我们所吃的和所做的，在某些程度上，甚至我们所想的，都会影响两种胆固醇的相对份量。

我们会留意汽车的汽油量，我们也要留意到血液里的胆固醇量。我们留意汽车的汽油是不是已经注满了，但对胆固醇量来说，我们却要迫切需要知道多少才是“满”及多少就是“太满”。

我们的身体需要胆固醇。肝脏会不住地制造它，使我们的身体有充足的胆固醇。问题发生在于我们在食物中进食了额外的胆固醇，就好像把石油加进汽油里，弄污机头一样。

最理想的汽油量是全满或是差不多满。但理想的胆固醇量又是多少呢？我们的目标是低于二百。有些人更说还要低些，或许在一百至一百五十之间。

日本人很少有心脏病，他们的胆固醇量大部分都是一百五十以下。许多发展中国家的人民，由于吃的都是低脂肪素食，所以情况都是一样。

过去三十五年来，著名的弗明汉心脏研究（Framinghamheartstudy）详细查几千位居住在现今麻萨诸塞州内著名的小镇内和居民，发现胆固醇低过一百五十的都没有心脏病。

你想知道有什么会使心脏病跟麻疯病一样在这个世代中成为罕有的疾病呢？唯一的方法是多吃水果、蔬菜、全谷食物、果仁和青豆，不吃肉类、鱼类、家禽和动物产品。听来好像不太现实，但却是一般营养常识！

“你须侧耳听受智慧人的言语。”这样做便可以分别出死亡和生命；心脏健康和 unhealthy。

你的饮食要有什么改变，使胆固醇量低于一百五十呢？为什么你不把这个胆固醇量成为你的目标呢？

二月二十九日生命的工具

“当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和的赞美主。凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父神。” 弗 5:19,20

如同许多妇女一般，我在成长中相信说如果我是一个好女孩，遵规守纪，很爱神的话，生活就会变得非常美好。令人失望的是，在我步入成年时，发现所有的公式都失败了。我拿定主意要去静一静。我走在精疲力尽、失望、沮丧、和中年的危机中。

在挫败中我转而更深入的去研究脑部及内分泌系统。特别的研究提供了一些实用的工具，改变了我的生命。比如说，虽然我们经常交换使用情绪和感觉的词语，它们并不是一样的。情绪升高是在脑

的支体系统（痛及快乐的中心），是简单的记号设计去引起我们的注意。有关那些实体改变情绪的资讯，在身体旅行到达中脑（脑部负责思考的部份）。那里是我们分配重量给每一个记号，然后翻译出来就成为我们的情绪。

这个的意思是说，有时候我们一时间可能无法完成控制我们内在的情绪，在六到七秒恢复警示我们的思想时，我们才开始可以控制我们的感觉。

第一次我学得辨认神放置于人脑部的整个情绪范围。下一步，我磨练将这些旗号更精确的翻译成为感觉。最后我给我自己一个保证，去感受我所有的感觉，直到最后我可以接受并管理我的情绪及感觉的全部责任。

通常我们用早期生命中遇过的例子来处理它们。我发现有些处理模式在我的家族成员中一代代的传了下来。工作中我发觉有关原始家庭在世代传递的责任，部份曾经在我一些家庭成员身上运作。

底线是什么？如果我们想要改变我们所感受到的，我们需要改变我们思考的方式。这是我们的选择去维护我们的感觉，去选择不一样的感觉，或根据我们的感觉去行动，藉以感动我们从一个无助的地位走向一个有能力的地位。

哪些步骤是使你可以更成功的管理你的情绪和感觉？你允许你的头脑去做吗？

三月

三月一日生命的本质

“风随着意思吹，你听见风的响声，却不晓得从哪里来，往那里去，凡从圣灵生的，也是如此。”
约 3:8

我们可以在几个星期内不吃食物，几日不喝水都能存活，但没有空气，几分钟内便会死亡。空气带来生命、活力，使身体内每个细胞都得到力量。空气里最有生命力的原素是氧气。

氧气怎样去到体内每个细胞里，带给生机呢？那使需要身体的输送系统——血液回圈的合作。心脏把充满红血球的血液沿血管流遍全身，红血球内的血红素把肺内的新鲜氧气取走，输送到各细胞去。然后血红素把细胞在正常生长过程中产生的二氧化碳取走，换上新鲜的氧气，把二氧化碳输送回肺部，让它呼出体外。此时，血液便把不可缺少的养分带给每一个饥饿的细胞。

这个过程令我们想起基督徒生活的两个重要层面——与耶稣契合、服务他人。我们不住地领受圣灵那种赐生命与活力的能力，而另一方面，我们也要不住地把它赠与所接触的人。

生命就是这样。借着圣灵，我们与耶稣契合，以致领受他的力量、能力、爱、喜乐、和平，目的是使自己更有效地服务他人。对于他人来说，我们的人生便成为神所赐、能养活人的氧气，帮助他们经过试炼和沮丧的时刻，维持他们的生气。

深呼吸三次，然后赞美主赐下圣灵——生命的真正本质！

三月二日尽己所能，凡事交托

“各人应当察验自己的行为；这样，他所夸的就专在自己，不在别人了，因为各人必担当自己的担子……我们行善，不可丧志。……” 加 6:4-9

每天早上起来，我都为该日生活定一个新目标：凡事尽己所能，凡事交托。这个目标说明我过着一种十分满意和充实的生活。

每天我们都会遇见许多不公平的事，以致很容易惹起自怜，苦恼和报复的情绪。但我学会了，只要尽自己的能力去做应该的事，神会使事情有一个完满的结果，比你我所期望的更美好。

我在服兵役期间，亲身体会到这件事。加入军队后四个月，我考取了第一个臂章，成为初等兵。由于我受过医药训练、急救及实验室训练，比其他同僚有更多这方面的经验，所以他们派我负责这方面的工作。

我得到这份工作后，使努力去学习，结果他们派我训练他人。但大约两个月后，我突然胃痛得很厉害及作呕。星期一，我的白血球量是 14,000，最后发现是盲肠炎，便施手术割掉了。星期三，我发高烧；变得胡言乱语，原来是出麻疹。三个星期后，我返回工作岗位，他们已调派另一批实验室职员，并把旧一批职员晋升了。其中一位受过我训练的已经晋升为下士了。我的朋友对我说：“其实你应该晋升才是。”但世事是现实的。有时候，由于某些你不能控制的环境原故，其他人便会得了你应得的报酬。

有一天晚上，我在急症室值班。当时，我正跪在地板用刷子刷地板，有一位负责医院管理的外科医生进来，准备交一些东西进行化验。当我把报告交给他时，他问道：“艾温，你现在的职级是什么？”

我把我的职级告诉他。不久，我使升级了，而高我一级的这位同僚却没有被提升。

我从这事知道，只要你忠于岗位，尽自己的能力去做，用心的学习，不计较付出，神会为你成就一切。

你是否尽力做你的工作，尽力为家人，尽心尽性尽意爱神呢？

三月三日胜利的生理学

“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良，纯全可喜悦的旨意。” 罗 12:2

每一日你所选择去做的事，便决定你的命运。你的思想和感受都会形成你的品格，因为它会影响你的言语和行为。“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”（箴 23:7）这是事实。

有一次，我读了一本由查默斯氏所写的书“运用家庭生活”，在其中我得知人的抉择会使脑细胞和神经系统产生物理上和化学上的变化。每次当我们重复在同一思路思想，重复说同样的说话，或重复做同样的事情的时候，便会在那受刺激而输送讯息的脑细胞输送纤维末端形成一个细小的蛋白分子，名叫末端壮大（bouton）。这个末端壮大会在人们每次重复做某件事情之时扩大和增多。它也会分泌一种化学物质，便讯息能沿着神经线由一处地方传达到另一处。这个末端壮大使人越来越容易重复做同样的事情，无论是善和恶，渐渐便形成生活上的习惯；而固有的习惯便成了人的品格。

好消息是我们可以克服旧我，有罪的习惯——不必把那些末端壮大除掉！当我们选择把自己的意志交给耶稣，完全沐浴在他丰盛恩典的赐予下，——每日读经、恳切祈祷和操练信心，免致跌倒时，圣灵便开始形成成圣的末端壮大，分泌丙型基酪酸（Tamma-nminobityric），这种化学物质是控制着除掉旧我、有罪习惯的速度。而这里新养成着的成圣习惯中的末端壮大，也会随着我们的抉择增多——这样我们的思想便会更新、改变。这就是得胜的生理学，也让我们知道如何培养一种像耶稣的品格来。

借着把自己意志完全降服于耶稣，你们便知道那份胜过每一种先天和后天倾向罪性的喜乐，并预备好面对面迎见救主。

耶稣，我需要你的成圣末端壮大，使我不再继续我的坏习惯。我把我的心志降服给你。

三月四日抵抗传染病

“耶和华说，看哪，日子将到，我要刑罚一切受过割礼、心却未受割礼的，就是埃及、……住在旷野的。因为列国人没有受过割礼，以色列人心中，也没有受过割礼。” 耶 9:25,26

早几年前，科学家以为自己可以征服一些传染病。卫生知识、营养知识、抗生素及防疫注射方面的进步，确实可除去传染病对人大部分的严重威胁。对许多国家而言，传染病如麻疹，腮腺炎、风疹、肺炎、天花、小儿麻痹症的祸害都已成历史陈迹。看来人类和医药科学确实略胜一筹。

不过，今天人类想去完全打败传染病，无能为力。因为每次打败一种，另一种威胁又冒出来。新发现的传染病不断举起它们丑陋的头。十二年前，有谁听过这种致死的 HANTAVIRUS 病毒呢？它在不久前，曾惹起美国西南部地区的密切注意。又有谁知道一种名为“隐孢子虫病的腹泻病呢？这病症一出现，便使四十万住在美国中西部的市民患上延续性腹泻。更有谁知道最近发现的传染病如恶露病（Lymedisease）和艾利希氏症（Ehrlichiosis）的祸害呢？另外，有谁知道那祸害全球的“人类免疫力缺乏病菌”（H I V）及抗拒药物治疗的肺炎呢？

科学进步能对抗传染病，其情况就像一个人与罪对抗一样。有时候，我们好像占上风，看来靠着自己的机智，决断力和力量可以胜过罪，做一个好人。但不久现实却摆在我们面前。唯有借着基督，罪的势力才能从我们的生活中粉碎。

“耶和华如此说，智慧人不要因他的智慧夸口，勇士不要因他的勇力夸口，财主不要因他的财物夸口。夸口的却因他有聪明，认识我是耶和华，又知道我喜悦在世上施行慈爱公平和公义，以此夸口，这是耶和华说的。” 耶 9:23-25

你可不可以夸口说自己明白和知道神呢？今天你可以做什么，使自己更认识他呢？

三月五日与王共进早餐

“耶和华啊，早晨你必听我的声音；早晨我必向你陈明我的心意，并要儆醒！” 诗 5:3

我不是属于早晨的人。每天早上醒来之后，我总是赖床不起。有时候，我甚至这样妄想：假若神真的希望我享受早晨的时光，他可以把早上的时光延迟一点！但我却知道“因为自己很难在大清早起床”这个借口不能叫自己忽略早餐的。

爱俄华早餐研究报告（1949-1961）发现，吃早餐的比没有吃早餐的人，可以在早上较后时间仍在身体和心智的工作上更有效率，反应更敏捷和很少有神经肌肉震动现象出现。吃早餐的学童有更好的

学习态度，和得到更高的学术成就。小孩子因为新陈代谢率高，所以不能忍受长时间没有东西吃。他们很快会感到疲倦，对事物不感兴趣和急躁。

一般人都知道，早餐要如皇帝，午餐如皇后，晚餐如乞丐。你在前一晚怎样对待你的身体，便决定了你是否准备好去享受一顿皇帝式的早餐。若你昨晚上吃了一顿大餐，你的肠胃都来不及消化你的食物，便要用它本来是休息八小时的时间，消化你吃进的食物。因此，你醒来的时候便无精打采，不想吃东西。也因此有些人会提倡早餐只吃水果，因为消化系统在前一天晚上仍在工作，水果容易消化，所以会减轻系统的负荷。

每天早上你所吃的东西会影响你整日所做的事——无论你所吃的是实际食物或是属灵的食物。因此，你不但应该吃早餐如皇帝，也要与皇帝共进早餐。

在你离开床之前，用几分钟赞美你的君王——父神。然后穿上走路的舒适鞋子，出外与他同行共话。你回来的时候，便会充满活力，准备吃那早上的吗哪——他的话。

当你与天上君王共进早餐后才开始的一天工作时候，我保证你比吃一顿如皇帝式的早餐更为得着。

尝试吃晚餐如乞丐，看看能否帮助你早上与天上君王共进属灵的早餐和吃一顿如皇帝式的早餐。

三月六日进行内战

“他就说，你们来同我暗暗的到旷野地方去歇一歇，这是因为来往的人多，他们连契饭也没有工夫。”可 6:31

人们都知道美国以前曾发生内战。之后，军队中有一种普遍的现象，就是心脏跳动急速而不规则。后来人称这种情况为“军人心脏”。

在第一次世界大战时，军人中流行一种破坏性焦虑情绪。医生指这种情绪是“弹壳震动”（ShellShock），因为他们认为是重型大炮引致的。

第二次世界大战发生时，军人中的病症是“战争疲劳症”，之后越战的退伍军人则患上“战后痛苦难忘引发压力失调症”。

现在我们知道上述所有的病症都来自一个成因。军人长期受制于一种紧张争斗的环境中，不能找到片刻宁静和更新。在这种永无止境的争战环境中，他们的储备系统终于崩溃了。

但你们不是在一场战争中——或者这样说，你们是不是在一场战争中呢？你们确实在一场永无止境的争战中，每日与工作压力、财政、家庭问题争战。若你想逃避这些争战，你便是这场现代“内战”的伤兵了。

托夫勒（Alvin Toffler）所写的书“将来的震动”（Future Shock）中描述这场内战是“由于适应系统和采取决定的过程，有过重的现象而引致身体及心理上产生苦恼。简单来说，这是人类在过度刺激之下的一种反应。”

过度刺激等于过重。今日有估计指出，我们所承受的压力担子，比我们的祖父母辈多一百倍。托夫勒认为我们在以下三方面有过重的迹象，以致引致内战：

主啊，帮助我拿走压迫生活的事物，使我有时间听你的话。

三月七日选择跟从主

“你要尽心、尽性、尽意、尽力，爱主你的神。”可 12:30

我们受教知道，基督徒必须相信神，信靠他、偎傍他、依靠他供应一切所需。我们要向人见证神的爱和永不休止的照顾。自从我是小孩开始，使已经清楚知道这回事。

长大后，不幸临到我身上。尽管我过着健康的生活，但却患上慢性疲倦综合症。我没有活力，我的生活成了一连串的试炼。每一日都是痛苦，软弱和经历经常改变的症状。我经常自怜地向神诉苦，说自己未能养家，也不能向人见证神的祝福，对家人与别人来说，真是不公平的事。我心里经常充满愤怒，发脾气是我每日必做的事。

有时我心中十分惊慌，究竟我的信心和爱慕神不断照顾的心去了那里呢。（罗 9:28）“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处。”和雅各书 1:2：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐。”究竟这两节经文是什么意思呢？我内心越来越迷茫和怀疑。

有一天，我以前用来向人见证的一句话，明明的指责我。我的信心只是空口说白话，却不经得起试炼。甚至我的祷告也只是祈求自己心想的事情，而不是神要求我祈求的事情。

我知道神在每一个人面前均有一个测试。他应许赐下无条件的爱，让我们有自由选择权，“今日可以选择所要事奉的。”（书 24:15）我们不是根据周围的环境来用信心接受神，而是根据他的话。

无论是什么试炼临到我们，当我们信靠他必会维持我们的时候，对天父的信心必会增强。希伯来书 13:8 说：“耶稣基督，昨日、今日，一直到永远是一样的。”只是我们的信心经常改变而已。

世事变幻无常，我们只能依靠一种方法生存——完全信靠我们在天上的父。

当你的人生开始摇动，混乱不安的时候，抓紧神稳妥的手。尝试去得着他坚定不移的品格，以致你可以经常用他的爱去照亮他人，无论地上的环境是怎样。

三月八日祖父怎样了？

“神啊，我到年老发白的时候，求你不要离弃我。”诗 71:18

祖父在九十四岁高龄时来与我们同住，并且住了两年，直到他的健康每况愈下，迫不得已之下才送他到护老院。有些人认为照顾老人是一件苦差事。若你有这样的想法，可能真的是这样。但我的祖父却不是一件苦差，他是我们家庭中的一份子。

我们住在离祖父的细小屋子不远的地方，在那里养大我们的儿女。他经常来帮忙照顾小鸡和动物，也爱说故事给小孩听。我们甚至在假期时，带他到他从未去过的地方游玩。

当我们的房子被烧毁后，祖父希望我们在原地建家园。但我们却买了一块离他有好几哩路的二百亩地，在那里建房子。对他来说，因他的视力不好，来我们家是一件困难的事。他需要我们住在他附近。

我原先的计画是他可以晚上与我们同住，然后早上吃完早餐后，我便送他回到自己的家里。但当他搬进我们的家住的时候，他的情绪很低落，我不能把他独自留在家里。我想他决定要去死，他不吃也不喝。虽然他可以走路，但却不走，因此，我买了一部轮椅给他，推着他在屋外逛逛。三个星期后，他的心意改变了，可能他想自己不致于那么快死，他开始吃东西、走路，并越来越喜欢我们的住所。

由于他所吃的东西都是与我们的一样，并且他很快适应我们日常的生活，所以他是很容易照顾。但是，尝试叫他洗澡却是一件十分难做的事。他以为每月两次洗澡便已经十分足够了！有时候他会因此而大发脾气和踏脚，但我却不理睬他。当我们需要分开来住的时候，我们便用他的养老金雇用一些朋友来与他同住。他们很爱他，就好像我们爱他一样。祖父是一个很好的伙伴。

生活便是你选择去做的事情。不错，当我们选择要祖父搬进来与我们同住时，我们要放弃一点儿自由，但我们却得到很多好处。

我们可以做到什么，使一个老年人在自由的环境下过着更充实的生活呢？

三月九日心志和身体的关系

“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。” 箴 23:7

一般人均接受这种认知，就是身体和精神之间是存有密切关系。即使是轻微缺乏三十或四十种已知的养份，都可以改变脑部的生化过程和功能，导致以下普遍的情绪问题如发怒、疲倦和抑郁发生。为着使脑部有效地传达讯号，它必须吸收适当份量的某几种养分。因此，我们吃进身体的东西确实会影响我们的精神。

除此之外，还有一种身体与精神的关系存在。预防（Prevention）杂志的前任执行编辑麦克·里克林如此说：“你的思想和感受都是滋养你的精神的养分。正如我们的身体需要某种均衡的维生素、蛋白质及其他养分来使身体达到最佳健康状态和能量水准一样，我们的精神也需要一种特别的均衡“养分”，使我们有健康，宁静及有创意的精神。……与别人有紧密关系的人，有亲人可以彼此分享时间、思想忧虑和欢笑的人，必定得到健康的益处。”

虽然里格林是根据近期的科学调查报告作出以上的结论，但身体与精神有密切关系的观念却不是新鲜的了。以下有几句奇妙的说话——它们奇妙之处是因为早于一九〇五年，它们已被印刷出来，当时人们对于精神和身体之间的互相影响关系仍蒙然不知。

“精神和身体是痛痒相关的，彼此之间有十分密切的感应。精神对于人身体健康的影响，实非一般人所能觉察的。……愁闷、忧急、不安、悔恨、罪恶、疑虑，都足以毁灭人生的精力，引进朽坏和死亡。……勇敢、希望、信仰、同情、仁爱；这些品性是延年益寿的。知足的心境，愉快的精神，就是身体的康健和心灵的强健。圣经上说：“喜乐的心，乃是良药。”（箴 17:22）

“在疗治病人方面，精神的影响是不可忽视的。若能好好利用，这种影响便是抵抗疾病的一种极有效的势力。”（服务真诠 165 面）

当一种消极思想闪进你的脑海里的时候，请用一个积极的圣经应许把它推出去。

三月十日社交聚会和暴饮暴食

“你若与官长坐席，要留意在你面前的是谁。你若是贪食的，就当拿刀放在喉咙上。” 箴 23:1

一个健康的生活方式，其中一个重要部分是与他人有社交关系，无论是教会的聚餐、或是野餐，或是婚礼或是喜庆宴会。不过，当你出席这些特别聚会时，箴言 23:1 的忠告是：你不必把桌上每一样食物都吃。即使是出席上流社会的宴会（你若与官长坐席），劝告是：“留意摆在你面前的是什么。”你不要因为摆在面前的是各种美食，你便可以得到许可证可以大吃特吃。所罗门的忠告是：“拿刀放在喉咙上，若你是贪食的话。”新国际译本译之为：“若你是暴饮暴食的话”。

圣经提出这句勉言是有两个理由。第一，若你每一件食物都吃和吃得太多，乃是不健康的。第二，你可以树立榜样，选择健康的食物去吃和吃得适量。

切勿因为桌上的食物不符合你的饮食标准，而拒绝一次社交活动。请思想耶稣的榜样。

“当基督接受邀请赴筵席和聚会时，他不会把桌上每一件食物都吃，只是静静地吃那些适合他身体所需的食物，避免他不需的许多食物。他的门徒也被邀请与他同赴，他的品行对他们乃是一个教训，教导他们不要过量吃东西或吃不当食物来放纵食欲。他让他们知道，有些食物是可以不吃，有些食物是他们可以选择吃的。”

“基督参赴这些筵席，因为他希望向那些不溶入同胞社群的人，显出他们的做法是错误的。他希望教导他们知道，神所赐的真理是需要分赠给那些未听见真理的人。”（怀爱伦手稿卷七原文 412 面）

所以你可以与其他人交往，但请紧记：“一个正确的榜样比一切我们所有的信仰表白更有益于世人。”（天路 341 面）

下一次你参赴社交场合时，你会怎样做，使你成为一个正确的榜样呢？

三月十一日我选择“我想要的感觉”

“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的，在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”林前 10:13

我身为一个基督教服务机构的行政干事，属下有过千人，负责计算每个人的医药费，你会认为我一定更知道健康的可贵。但我的体重却比正常的超过百分之四十五，曾受过三次心脏药物治疗，仍服用关节炎止痛剂，有轻微背痛，有复发性憩室病，疲倦、呼吸困难。我对吃有一个标准，就是“它

的味道怎样？”

最后，我承认靠着自己的力量难以改变，我极需要神的说明。有一位相熟的朋友介绍我一些基本的营养资讯，指引我只吃蔬菜和生果十日，以便清理我的身体。由那时开始，我的渴食态度完全改变了。跟着我便有了一个理智的决定，就是要在“感觉”和“味觉”上作一选择。最后我选择“感觉”，“我想要的感觉”。当我做了这个抉择后，便发现新口味比旧口味更能使我有莫大的满足。

后来，有一位朋友送我一本“论饮食”。我发现书中有许多教训，并且极之先进。我开始看出自己的问题是来自贪吃肉类。我被我的舌头第一寸范围的味觉欺骗而成为奴隶了。

我吃素的日子已经有十七个月了，现在我所有的病痛都没有，也不需吃心脏药，轻了八十磅，体力是在最佳状态（跟我在大学时期的体力相差不远，我看来像六十年代出生而不是五十年代出生）。去年秋天，每日和儿子远足 6~8 英里。我因主赐给我一个新生命和新外貌而赞美他。

你们看到那个对比吗？当我们承认自己无力对抗罪的时候，便要转向恩主，他已经准备好，随时愿意并有能力把我们由内至外改变过来。我们悔改，享受他的洁净，并选择过着一个使他喜悦，又对自己有益处的人生。他必赐给我们满足和福气。然后，他带领一些人来与我们一起行走人生的路，感动我们和帮助我们，也引领我们到那些我们可以帮助的人那里去。

神是赐给新生命的主。我们怎能不尊崇爱慕他呢？

你是不是宁愿选择“味觉”也不选择感觉呢？你何不试试只吃生果和蔬菜十天，以便重新教育你的味觉去喜欢神原先赐给人的饮食呢？

三月十二日打击免疫系统的东西

“我又要叫你和女人彼此为仇，你的后裔和女人的后裔，也彼此为仇，女人的后裔要伤你的头，你要伤他的脚跟。”创 3:15

人体内有几个重要器官系统，每一个都有一个特别的功用。近年来，最多人研究的是免疫系统。

人体内的免疫系统就好像国家的国防部一样，保护身体免受外来的侵袭及帮助维持平安健康。我们有军队保护国家，而免疫系统也有 B 型淋巴核、T 型淋巴核、吞噬细胞（中性白血球、单核血球和巨噬细胞）、杀菌细胞及天然杀菌细胞来保护身体。巨噬细胞是“国家护卫队”，驻守全身，而其他的就在血液内巡行，保持身体健康。

当我们吃进有害食物时，便是毁坏神的殿。例如：在利未记 3:17 中，神说：“在你们一切的住处、脂油和血，都不可契，这要成为你们世世代代永远的定例。”“现代科学知道高脂肪的饮食会引致心脏病、中风，某几种癌症，被坏免疫细胞。我们可以用一组字首组字来解释那些损害健康的习惯：FATCAT。F 代表脂肪及高度加工的食物（fatty foods）。A 代表焦虑和压力（Anxiety），T 代表毒性——暴露在有毒化学物质和环境的不健康状态。C A T 是代表三种合法的药物：可卡因及含可卡因的饮品（Caffeine）、酒精（Alcohol）及烟草（Tobacco）。这些东西都是损害我们的免疫系统，结果便是损坏我们的身体。

为了保持自己有一个健康的免疫系统，必须远杂 FATCAT，吃健康，未经提炼的食物——新鲜的蔬菜、水果、全谷类及豆类——尽可能以天然的方式进食，来滋养免疫细胞。每天我们都需要喝纯净的水和清洁身体，经常到户外做运动。最重要的是信靠神，读经和读属灵书籍，分赠信仰，这些都会使我们的生活充满希望，喜乐和有方向。

正如体内健康的免疫系统会打击疾病一样，一个健康的属灵免疫系统都可以打击试探和罪。有什么事物破坏你的属灵免疫系统呢？那就是缺乏读经，祷告和默想，并且有自私、骄傲、不节制和一个消极的态度。

基督和撒但之间正进行一项大斗争。你正在做什么，以确定你的属灵免疫系统是强壮和健康呢？

三月十三日时候满足

“耶和华的作为本为大，凡喜爱的都必考察。”诗 111:2

我曾接生过成千个婴孩，但我仍然惊叹着神所设计的奇妙过程——出生。

当时候满足时，婴孩便会随时离开母体内温暖而舒适的房子。婴孩经过母体内出生管道的距离是非常短，而且还有潜在的危险。他的头比通道的骨口稍大，所以经过时会带给他一点儿不舒服。这个骨口在管道的上部是两边较大，而在管道的下半部，就是后面比前面大。由于是创造主造婴儿及母体，所以他的设计使他俩配合得天衣无缝。婴儿的头经过一连串慢动作的扭动和转动，便很顺利地脱离母体而出生了。

神的设计是当婴儿开始经过出生管道时，他的头首先向前倾，以致他的下巴伏在自己的胸上。这样的卷曲，使他的头部长窄的那部分先出，同时为着使过程顺利，婴儿头骨的背面仍很柔软，可以随着骨口的形状而出。当分娩时，肌肉会收缩，轻力地推婴儿出来，他的头便会转向两旁，以致他能

滑过管道的上半部，然后当婴孩再向下滑时，他的头便会旋转九十度，以致可以经过管道的中段。最后，当婴孩从母体的出生管道冒出的时候，他的头向后倾斜，使他更容易出来。

这些仔细而像管弦乐团般配合得天衣无缝的移动和扭动，完全不必母体和婴孩费力去做。它们是自然地产生，因为婴儿的头型刚好配合了母体的骨盘。

这真是一位无限的建筑师和工程师的杰作，他设计了这个奇妙的动作。当面对这样伟大的证据时，真难以不相信这位爱人的创造主。

我的神，赞美，因为的奇妙创造大能。

三月十四日生命之气

“你们亲近神，神就必亲近你们。” 雅 4:8

那日就像你们一直梦想的日子一般。地球因神亲手创造而焕然一新。他说：“我们是照我们的形像造人。”（创 1:26）。于是他弯下身来，用地上的尘土造了第一个人。这个人睡在地上，用尘土所造，不会活动和没有生命。

神再弯身，把一口气吹入这个用尘土造成的人的鼻孔里。空气便由他的鼻孔流入他的肺里。这口气带来生命。当神亲眼看见他所造的人呼第一口气时，他内心感到何等的喜悦啊！

空气便是生命之气。我们是完全依靠它来供应氧气来运作体内细胞的发力站。这些发力站名叫线粒体（Mitochondria）是身体每一项活动的支柱。它们运用氧气燃烧食物，供应细胞燃料。

我们的基督徒经验中，也有一种供应的空气，提供能力给我们。这种空气没有被任何烟雾所污染。马丁路德称它是“生灵之气”，我们的肉身需要空气才得存活，同样地，属灵的我们也需要这种空气的能量求继续成长。这种提供我们如此属天气氛的空气是祷告。

“祈祷是人与神的倾心谈话，像同知己的朋友谈心一样。我们之所以要祷告，并不是要叫神知道我们的境遇，乃是因为祷告能够使我们接近神。祷告不是使神下来见我们，却是把我们带到神面前。”
（喜乐的泉源 71 面）

神渴望成为你的朋友。他希望我们与他谈话，就好像我们与最好的朋友谈话一样。唯一可以这样做的方法就是借着祷告。把你的思想、问题、喜乐、成功告诉他。他必垂听。圣经叫我们要“不住的

祷告”（帖前 5:17），意思是我们既知神是我们的好友，便要不住地与他坦诚交通。我们会感到很舒服自然，这样祷告就好像呼吸空气那样自然。

你是否在找寻一个充满活力、喜乐的人生呢？你是否需要一口新鲜的空气呢？祷告便是你的灵性需要的空气。

三月十五日三十八年来最快乐的一日

“你已经痊愈了，不要再犯罪，恐怕你遭遇的更加利害。” 约 5:14

他已经在毕士大池旁边三十八年了，从来没有人帮助他。由于他的卤莽生活，以致瘫痪了，他希望池水会医好他的病。

那天，正像以前的一万四千天一样，他望着池水，希望自己是第一个滑进池里的人。跟着他从波动的池水中看到一张陌生面孔的倒影。他正想抬头看，已经听到一把声音问道：“你要痊愈么？”

这个瘫子对自己说，这人一定是新入城的。每个来到圣殿的人都看见我在这里很长时间了。他斜斜地看看这个陌生人的脸，这人正背着，太阳站着太阳的光环就像在他的背后，立时间，他觉得有一股希望涌流全身。他说：“先生，水动的时候，没有人把我放在池子里。”他心想，当这人站在这里时，池水会不会再动呢？这个关心我的人会不会使牛重拾痊愈的希望呢？

跟着，这人吩咐他说：“起来，拿你的褥子走吧。”瘫子望望池水，就是他以为可以治好他的方法，但却看见水静如平镜：一点能力都没有。陌生人的说话仍留在他的耳边：“起来”。

虽然陌生人问他的问题，是不可能发生的，但他仍感到这个吩咐是带有能力的。他决定试试站起来，对他来说，是没有什么损失的。这样他立即便被治好了。

他的病是由于本身的坏习惯引致的。耶稣告诉那人“不要再犯罪，恐怕你遭遇的更加利害。”其实他乃指出，我们都是因为违背神的律法，以致带病在身。我们只有顺从，才能保持健康（参考服务真诠 151 面）

有许多患病的人，今天都是“躺在池边”，相信有人会用很快的方法，解决他们自己所带来的问题。不过，却只有耶稣可以医治我们全人。人只医治身体的病却忽略了灵性的病，这种治病是不足够的。

不要坐着白等自己的感觉，现在相信他的话，你便可以得着完全。

三月十六日简单——简单

“叫一切信他的，不致灭亡，反得永生。”约 3:16

几年前，我和一群人参加一次十日行囊旅程，横过美国加州东部的内华达山脉。我们所需的東西——食物、衣服、煮食用具、帐幕——都必须放进行囊里。这次活动规定每一个行囊的重量是背行囊者体重的三分之一，所以我必须把行囊重量保持不超过六十磅。

我曾参加几次周末远足，但背负十天的东西，比背负两天的东西来得吃力得多。于是我经常提醒自己行装要简单。没有好味的食物——只是冰鲜干粒的汤料，加上烧滚的水，便可饮用的那种。只带一件外衣，没带备另一件外衣替换。也没有带三条短裤——只有穿着的那一条。没有带六套内衣裤——只带备两套。没有另带一对鞋子或手巾。没有带备书本在傍晚看书。每把一件物件放进去之前都要问问自己：“我是不是真正需要这件东西呢？”我有一位朋友甚至把牙刷的柄子都切断了来减轻重量。这次行程跟远足是完全不同的。我们不放进行囊内的每一磅东西，都会使那十日旅程不用这么辛苦。

我曾有一段时间认为救赎计画是过于复杂——至少有人是令它看来很复杂。在我看来，人若要去天国，必须依靠自己所吃的是什么东西，所穿的是什麼衣服，去的是什麼地方，怎样解释圣经预言，怎样选择敬拜的方式等等。约翰福音 3:16 的简单方式已经成了一个一百磅重的行囊。

但耶稣纠正我们的错误。他在一次严厉的指责中宣布：“你们这假冒伪善的文士和法利赛人有祸了。因为你们正当人前，把天国的门关了，自己不进去，正要进去的人，你们也不容他们进去。”（太 23:13,14）

简单！简单！救赎计画不是那么复杂。先知弥迦把它简化成为三个简单的原素：“行公义、好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。”（弥 6:8）啊，我肩头上的重担便卸去了。

你会怎样简化你的生活，以致你现在所背负的重担不会把你压下去？

三月十七日朋友和生活的质素

“有人带着一个瘫子来见耶稣，是用四个人抬来的。……拆了房顶，既拆通了，就把瘫子连所躺卧的褥子都缒下来。耶稣见他们的信心，就对瘫子说，小子，你的罪赦了。”可 3:3-5

说我是一个曲棍球迷，其实是一种颇保守的说法。

虽然我在很小的时候，已经是一位狂热的曲棍球迷，但我却从未看过一场国家曲棍球队比赛。现在我才正式启程去加州的 Inglewood 一个著名的会场，第一次看国家曲棍球大赛。说我很兴奋，又是另一种保守的说法。

我们一行七人要塞进一架细小的车子里，便必须把我的轮椅拿走。他们打算把我由会场入口处抬到座位去。幸好我的重量不超过百磅。这是他们的计画……但是否可以呢？

当我们的车子到达会场时，连停车场也不准驶入，更别想要进入会场的入口处了。我的朋友向工作人员解释我们的情况，但都没有结果。

我开始担心他们会不会后悔带我来，也担心我会扫他们的兴。但他们却完全没有。唐把我由停车场外面一直抬到座位去。啊！我终于可进场了！啊！我的朋友对我实在太好了！

当我读到一位瘫子和他的朋友来见耶稣的经文时，便想起那次经验。他和朋友来到耶稣教训人的房子外面时，也是不能进去。我不知道他有没有我的想法。

之后，他的朋友竟想出了一个主意：为什么不上到屋顶，挖一个洞，然后把他缒下去呢？看来是一件疯狂的事……我却喜爱这故事！朋友是会提高一个人的生活质素。

由于他的信心，耶稣不但医治他，还赦免他的罪。

只可惜，圣经没有记载当时耶稣基督对他的朋友和他们所做的事的看法。不过根据我对他的认识，我相信他也会和我一样，感到高兴快乐。他知道朋友的价值。由于他们的信心，我深信，他们也蒙赦罪和体验到灵性得医治的福气。

你今日可以做什么，向某人表明你是一位忠诚的朋友呢？

三月十八日神的话语是纯净的奶

“既除去一切的恶毒、诡诈，并假善、嫉妒、和一切毁谤的话，就要爱慕那纯净的灵奶，像才生的婴孩爱慕奶一样，叫你们因此渐长，以致得救。你们若尝过主恩的滋味，就必如此。”彼前 2:1-3

没有一幅图昼比一幅母子图更能打动我的心。一个婴儿深深地望着他的母亲，母亲也用温柔的眼神

望着她乳养的婴儿。研究指出，用母乳喂养婴儿的母亲与婴儿之间的联系比用奶瓶喂婴儿的母亲与婴儿的关系更强。

人类应该对神所造，用来滋养人类婴儿的东西有新的看法。母乳含有母亲体内的免疫体，婴儿在吮食母乳时便吸收了这种免疫体，患病的机会便大大减少，并且研究也指出，他们的智力和发展也会增强。明显地，吃母乳的婴儿的脑部会不住地发展，因为激发脑部发展的化学物质只可在母乳中找到。科学家发现，在母乳中有超过九十种原素，会根据成长中的婴儿的需要而改变它们的强度。

母亲也会在乳养婴儿时得着益处。喂母乳的母亲很少出血，因为在乳养婴儿时所分泌的一种化学物质存在的原故。这种化学物质能导致子宫收缩，到它正常的大小及帮助那通往子宫的循环系统，因现在没有用处而自动关闭。还有另一种化学物质，对母亲有安抚和平静心情的作用。喂母乳对母亲是十分方便，因为她不必洗奶瓶，也不必购买奶粉——喂母乳的费用是极少。

怀师母说：“婴孩最优的饮食，就是自然所为他预备的饮食。如非万不得已，不可用别样来代替。”
(服务真诠 255 面)

当我想到神提供给婴儿母乳的所有好处时，我的思想也想到彼前 2:2 中的“纯净的灵奶”。我们的神是何等奇妙，他供应婴儿的需要，无论是吮食母乳的婴儿，还是你和我属于属灵的婴孩。神话语中“灵奶”比人类的一切雄辩更超卓。为什么我们只饮用这种属灵的养料那么少呢？

你每天是不是深深地饮用“灵奶”来保持灵命健康呢？神的“灵奶”是那么丰富和白白地给我们喝，为什么我们还要用人造的“奶”来代替它呢？

三月十九日年老仍继续爬山

“就是少年人也要疲乏困倦、强壮的也必全然跌倒。但那等候耶和华的，必从新得力，他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。” 赛 40:30,31

赫尔达克鲁克斯在一九六二年首次登上北美洲最高的山，有海拔一万四千四百九十五尺高的惠特尼山，当时她是六十六岁，接着差不多每年她都登上此山，直到九十一岁高龄。

而在她九十一岁高龄时，她登上日本的富士山，并于一九八七年七月廿四日登上这个有海拔一万二千三百八十八尺高的山峰，是登上这山峰的最大年纪女士。六星期后，她再次登上惠特尼山。你听来可能觉得难以置信，原来她在八十一岁至九十岁期间，已经征服了九十七个高峰。有人曾向她发出挑战，挑战她爬阶梯登上华盛顿首府的 CapitolDome（爬阶级比行山路困难得多），她欣然接受

挑战——终于她胜利。当她是九十四岁时，医生告诉她，她的心肺功能和十八岁的女孩一样。

她的人生哲学是：“肌肉若不运动，就会患上萎缩症。骨骼若不运动，就会失去许多矿物质，变得脆弱。我们若不多走路，工作或做运动，关节便变得生硬。事实就是我们需要明智地照顾自己的身体。”

赫尔达已经证实人可以在任何年纪之下改变自己的生活方式。她年轻的时候，神经紧张、贫血和疲倦。在三十一岁那年，由于身体过重和不好，她那当医生的丈夫鼓励她多做运动。她遵照他的劝告，开始改变自己的生活习惯。自此之后，她便说我们不能把饮食和运动分开。“饮食提供材料，让身体的功能活动。要保持良好的血液循环系统，必须要运动。若我们不运动，血液回圈便会缓慢，这样便会影响全身，包括智力和其他方面。”

她的一生对我们是一种鼓励，不论你有多大年纪，现在便起来做运动。

我需要在生活习惯和方式上有什么改变，以致可以“奔跑却不疲倦”、“行走却不疲乏”呢？

三月二十日你选择筋疲力竭还是请别人分担工作

“你为什么独自坐着，众百姓从早到晚都站在你的左右呢？……你这作的不好。你们这些百姓必都疲惫，因为这事太重……并要从百姓中拣选有才能的人，……派他们……管理百姓。”出 18:14-21

当摩西带领以色列人出埃及为奴之地的时候，他把妻子和两个儿子交托岳丈叶忒罗照顾。当他的岳丈知道以色列人刚移居到自己居住的地方附近后，便带女儿和两个孙子往摩西那里。不久，叶忒罗注意到一个问题。摩西没有一点儿时间留给家人，也没有一点儿时间留给自己，为此缘故，他便忍不住口对摩西说了一番话。基本上他是劝告摩西，即使他是神委派作带领以色列儿女的领袖，也未必凡事都只是他一人去做。你们可以读出埃及记 18 章去明白整件事情。

摩西在四十岁之前，曾在埃及宫廷中受训，学习管理的工作，所以他有处理人民事务的能力。现在他从神那里接受委命，去教育和训练神子民要忠于他们的创造主。摩西是一个耿直的人，他感受到自己对所管理的人有一份强烈的责任感和迫切感。

叶忒罗明白到摩西，是无私地一尽己绵力去达成神所赐的使命，但他也知道摩西会有一日做到筋疲力竭。这位以色列的领袖虽然尽力在最有价值的工作上，但他这样子不顾一切，拼命于工作中，却是不适当，不能祈望会得到主的祝福的。

于是叶忒罗对摩西说：“现在你要听我的话，我为你出个主意，愿神与你同在。”（出 18:19）跟着，他便将一个管理架构描述出来，使摩西可以继续成为以色列民的代表和神的代表，更可以训练其他人去管理千人一组，百人一组，五十人一组和十人一组。“这样，你就轻省些，他们也可以同当此任。”（22 节）

跟着，他说：“你若这样行，神也这样吩咐你，你就能受得住，这百姓也都平平安安归回他们的住处。”（23 节）而摩西也可以回家陪伴妻子和儿女，他们也需要他！

你是不是自己做得太多，分给别人的工作却很少呢？在你未筋疲力竭之前，祈求圣灵指示你，也征询家人的意见，你可以怎样把工作分配给其他人，减轻自己的工作量。

三月二十一日管理健康的管家态度

“岂不知你们的身子就是圣灵的殿么。这圣灵是从神而来，住在你们里头的，并且你们不是自己的人；因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀神。”林前 6:19,20

神是拥有统管万物的主权，其一原因是万物由他创造，其二是他的救赎。他的主权不只在物质方面拥有——人类，也是属于他的，因为人是重价买来的，神不会强迫人承认他的主权，却希望人甘心乐意地承认它。这种承认便带来了神与人之间的一种关系——管家与主人的关系。

一位管家负责管理主人的货物，可以管理的意思并不是拥有货物的主权。有很多人的举动好像一个反叛期的少年一样。他们拒绝神的旨意，不做他的管家。他们不去学习运用生命，以致可以得着永生。他们不去学习运用生命，以致可以得永生，反而转离神，说：“我的生命是属我的，我会照自己所喜悦的来使用它，我想吃什么就吃什么，我想做什么就做什么。”结果便得到挫败，困难和永远的损失。

假设有人送你一只很精致漂亮的玻璃酒杯。虽然这只杯是易碎的玻璃，但若你小心保护它，它会保存得很好。但假若你不小心保护它，它便有机会被打破，变为无用。

另一方面，假设你收到一份礼物，它是一只同样精致漂亮的银杯。银杯比较结实，不易打破。即使你不小心碰倒它，它也不会有丝毫损裂。

这两只杯子是代表一个人可能在身体健康方面所承受的两种选择。有些人可能会比其他人脆弱一些，但只要小心谨慎保护身子，就是神交托他们保管的身子，所有人都会有所裨益。

关于神赐给我们健康方面，他希望我们身为管家，要利用每一种资源来保护这份恩赐。人的健康经常面对一些，本身没有能力胜过的因素所不断攻击。不过，我们是控制大部分引起日渐衰坏的疾病，与早死的恶影响力。

只要男女承认自己是神管家，他们便得到确据——无论处于那种环境，他们都是在这位宇宙主权者的指引和保护之下。

我们是不是好好的管理自己的身子，好像一位忠心的管家，还是自认是身子的主人而任意奴役、操纵它呢？我要成为好管家，必须要在那方面多努力呢？

三月二十二日奥运冠军

“因你们的信心小，我实在告诉你们，你们若有信心像一粒芥菜种，就是对这座山说，你从这边挪到那边，他也必挪去，并且你们没有一件不能作的事了。”太 17:20

我自懂事开始，便一直梦想成为一位奥运冠军。我努力为自己的国家争取一面金牌，满头大汗，心跳加速，肾上腺流到血液里面，哗！真是令人兴奋啊！

童年时，我常和邻家的小孩一起，假装比赛各项体操。我经常争取要代表美国出赛。为此，我们常在后园翻斤手和转轮做练习。

但这个梦想却在我读小四那年的冬天突然终止了。那年，我跟一些朋友与家人到科罗拉多州的山上滑雪。我很焦急地要求爸爸说：“你推我先走。”跟着，当我高速下山时，却碰倒一个巨大的障碍物，把我抛上半空，跟着便手肘着地。这次的撞击，使我的臂骨断了。

虽然经过这次意外之后，我的手臂已经渐渐康复，但却已经有些微弯，我知道自己想得到奥运冠军的梦想永不会实现了。虽然如此，但我仍不减少自己对体操和其他运动的兴趣，因为我记得有一节圣经是这样说：“你们要刚强壮胆。”（书 1:7）

我不让那次意外影响我享受运动的乐趣，所以我一直继续玩各项运动。虽然我未能为国家争取一面金牌，但我仍可以继续尽力做到最好。我也可以帮助那些经历痛苦挫折的人——就是他们的梦想跟我的手肘骨一样粉碎的人——重拾力量和勇气。

若撒但在你的人生中摆上障碍物，我鼓励你握住太 17:20 的应许，因为借着神的帮助，没有什么事是不可能的。你可能不会成为奥运冠军，但神可以把你的失望态度改变过来，使你愿意去接受现实。

靠着神的帮助，你可以成为冠军人物，领受属他国度的那一面金牌。

若你因撒但在你要达到梦想的道路上放上路障，以致你不能达到的话，尝试去接受这个挑战，利用这个障碍来攀上更高的一级。

三月二十三日歇一歇

“凡劳苦担重的人，可以到我这里来，我便使你得安息。”太 11:28)

想象你从一处观光地方回来，在午夜二时，驾着车子回家，当时你正在纽约市的 Amityville。那时只有你一人，而你又转错了弯道，到了一个阴森可怕的地方。然后，你看看油缸指标，显示油缸是空的。

你把车子泊在一旁，走出车外，在黑暗中找一个公众电话求救。突然间，你听到背后有沉重的脚步声。你转过头来看，周围却没有一人。脚步声越来越急促，越来越接近，之后有一只巨大的手掩住你的脸面，塞住你的尖叫声。

你当时的感受是怎样呢？科学已经告诉我们，身体是会自动地对有压力的环境产生反应。我们称这种反应是“反抗、逃跑”反应。压力会使你的身体立刻产生某些改变：

·血液回圈，呼吸及肌肉功能加速。

·血糖增多。

·血凝固机能增强。

·血细胞由储存地方进入血管中。

·感官会比平常更敏锐。

·消化系统会暂时停止工作。

这些反应是帮助你应付人生所面对的危急关头。但假若这些反应在一日之内出现了十个小时，而且在十年里面都是如此，而你又对此没有多大反应的话，会有什么后果呢？有些人的一生就是追逐、竞赛、争斗，好像有一只巨型的手整日要来捉他们一样。我们称这种现象是“压力”。

其实，我们可以无必要面对这种情况的。我们有得到休息的方法，要视乎你对生命的认识是怎样。只要我们每日用点时间稍息一下，便能更有效应付烦恼的事情。并且，遵从神的话：“纪念安息日，守为圣日……这一日，你……无论何工都不可作。”（出 20:8-10）这样，你会发现你的烦恼并不是真的那么沉重。一周之中有一天时间，你可以休息，不再有那种似是被人提你的压力感觉。神已经允许你可以如此做。

当你感到今天有很多压力迫着你，请稍息一下，也不要忘记在安息日歇下你的工作，休息一天。

三月二十四日放弃不好的事情

“你当刚强壮胆，不要惧怕，也不要惊惶。因为你无论往那里去，耶和华你的神必与你同在。”书 1:9

不要让任何人欺瞒你，咖啡因确实是会上瘾的。童年时，我不喜欢喝水或牛奶，于是我便喝可口可乐式是百事可乐。我喝很多百事可乐，开始非它不喝。当我二十五岁时，它是我唯一的饮品——一日喝 4~6 罐。我仍不知道自己已经上瘾了。

一九八九年一月，一位复临信徒朋友邀请我返教会。临离家前，我吃了早餐和喝了一罐百事可乐。她没有告诉我，那天的活动是整整一天的，所以到了傍晚时分，由于只在早餐时喝了一罐百事可乐，我的咖啡因瘾发作了，使我难以忍受。终于我站起来要离开了。由于我的精神不能集中，连圣经也拿不住和险些儿跌倒。我的朋友驾车子送我离去，并在一个加油站旁的商店内，替我买了一罐百事可乐。我在二十秒内全部喝光。我立时觉得舒服一点。之后，我便知道自己已经上了咖啡因瘾了。

她带我到她的家中，做了一些点心给我吃，和细心聆听我的倾诉，当我在痛苦和迷惑中呼喊时，她抱紧我。她把神关心我全部幸福的讯息，和神不想我陷入一种恶性循环的讯息告诉我。由于她不想我单独在家，所以她请我在她家中留宿一夜。虽然第二天早上，她弄了一顿很有营养的早餐给我吃，但当我回家时，我仍要买一罐百事可乐。

那天晚上，我求神帮助我逐渐减少喝百事可乐的习惯，因为我不能立时全部戒掉。我告诉神，希望在周末时，我可以完全不喝。若有任何戒掉后的病征，我希望能单独与神一起。

我很惊奇，神真是帮助我，当我完全不喝百事可乐时，我没有任何想喝的欲望或戒掉后的病症。今天我只喝水和果汁。我感谢神，因为他听我的祈求，答允我的祈求，使我得健康和医治。

你是否在饮品或食物上“上了瘾”呢？我希望你为此祈祷，减少饮用它，定出一日是完全不饮用它，并在那一日与神一起。他会帮助你戒掉它。

三月二十五日忧伤：一种学习和依靠的经验

“耶和華，認識你的人要倚靠你，因你沒有離棄尋求的人。” 詩 9:10

两年前，我父亲刚去世。当时，我对神很愤怒。为什么是我的父亲呢？他可以取走其他人父亲的性命，为什么偏要选中我父亲呢？我感觉神已经抛弃了我。谁会来照顾我呢？谁会给我学费呢？谁会在我少年期中支持我呢？谁会教导我怎样更换车油呢？当我结婚时，谁会拖着我的手步入教堂呢？

我不用在父亲节买贺卡送给父亲了，也不用到百货公司男仕部买礼物给他。最重要的是，我已失去了父亲在我身边，我非常憎恨神。我不能单独面对这世界，为什么要我这样呢？

耶稣被钉十字架时，他问神为什么要离弃他：“以利，以利，拉马撒巴各大尼？就是说，我的神，我的神，为什么离弃我？”（太 27:46）我也同样问神。

在过去两年里，我得着学习与依靠的经验。我学会了：神容许试炼和苦难攻击我们，假若我们选择让神来帮助的话，我们可以因此而更加坚强。这也是一种依靠的经验。在神里，我找到慰藉，平安和希望。神没有离弃我。他仍是我的朋友和伙伴。

我开始研读诗篇，因为大卫的遭遇有很多和我相似。他可以把自已的感受坦白地向神诉说，倾心吐意，赞美神。我明白到只有这样才可以脱离苦痛而找到医治。结果，我与神之间有着从未有过的亲密关系。

现时，我的工作对象是一群贫困的父母。我有机会与他们和他们的家人分享自己的经验。神用我的经验来增进我的信心，成为他的见证人。我为此赞美他。

你有没有感到神离弃你呢？把你的感受告诉他，研读他的话，体验他的医治。

三月二十六日叫醒你的“快乐”荷尔蒙

“智慧必使你行善人的道，守义人的路。” 箴 25:20

你是不是感到疲倦？焦虑？低落？泄气？若是的话，你最需要是实行十步计画，现在就开始步行！

人体有一组奇妙的荷尔蒙体系，里面有好像吗啡般的化学物体叫内生类鸦片剂，一般称之为内啡。原来人越多做运动，便会使这些荷尔蒙越活跃，帮助人感到更舒服。

在美国有一项名为佩理雅体格调查（Perrier Survey of Fitness），发现那些经常运动的人，都会有较轻松的感觉，不易疲倦，较易守规律，有乐观的精神，较大自信，生产力增加，一般来说，他们都对自己十分满意。

这些资料不会使你的祖母惊奇。她知道当自己心情不好时，刷刷厨房的地板会对她有帮助。但今天，每个家庭的厨房面积不大，地皮也很容易清洗，工作很忙，以致没有时间给家庭或神，既然如此，我们所需要的便是在清新空气中轻快步行二十分钟——这样，我们可以与家人一起，或单独与神一起，或也可以家人和神在一起。

若你曾经尝试开始运动计画，但后来没有恒心继续的话，请尝试十步计画。你要做的事是每日决心步行十步。就是这么简单。你可以调较闹钟到某一个特定时间，当闹钟响起的时候，便离开舒适的椅子，关掉电视机，穿起舒适的鞋子，打开门，行十步。当你行完十步之后，你可以转头，返回家中，或者你可以继续绕着屋子步行一圈。

这个十步计画帮助你经过最困难的最初几步路。它帮助你起来，出外走走。你就会好像其他人一样，当你起来出外走走的那一刻开始之后，你一定会完成整段的步行。

不要再等了，不要让疲倦，灰心及压力控制着你，现在便实行十步计画，这样你便能运用那些快乐的荷尔蒙，与神交谈，享受他的大自然，或许也会背诵一节有意思的经文——这些事可以同时进行！

主啊，愿我遵行对我的旨意。

三月二十七日神所赐难以置信的太阳

“光本是佳美的，眼见日光也是可悦的。” 传 11:7

你知不知道，在太阳中，神已经赐给我们难以置信的免费品呢？你试想想——没有太阳就没有任何绿色的植物。植物中叶绿素吸收了太阳的能量并把它变成葡萄糖储存在叶内。这种简单的糖可制造更多复杂的碳水化合物，也是燃料，使动物有更多能量。

阳光也提供人类生存的必需环境，它使植物吸收二氧化碳，制造出氧气，它的光线也可调节适当的

温度和湿度，维持生命。

阳光确是对我们有益处！

今天就让我们舒适地享用神所赐的阳光五分钟，让神知道你是多么感谢他白白赐给你这件免费品！

三月二十八日复临信徒的好处

“这样说来，犹太人有什么长处，割礼有什么益处呢？凡事大有好处。第一是神的圣言交托他们。”
罗 3:1,2

在罗马书 3 章，使徒保罗提到身为神的选民，蒙恩领受更多知识，盼望和指引，究竟有什么益处呢？跟着他提到他们是领受神圣言的人，他们有丰富的属灵知识，明白得更多。但除非他们把这些知识实行出来，成为生活的一部分，否则的话，这些知识对他们一点好处也没有。

我相信复临信徒大有长处。在一百三十年前，神已经赐给先贤们健康的讯息。但除非他们是一个活的见证，显示神所设计的生活方式的优点，无论是身体或灵命方面，这样复临信徒的长处才会对复临信徒有帮助。

当我年轻的时候，我曾在印度北部的喜马拉雅山山脚下的文森特山学校住了几年。由于在一万尺高有怡人的气候，所以该区内设立了不少学校。我们的学校规模是最小的，原因是我们吃素菜。其他学校常邀请我们参加各项运动比赛，但由于学校政策关系而推辞。但他们却说我们怕了他们。

终于机会来了，有几位师生已经对他校的嘲笑感到厌倦。每年，该区学校都会举行跑步比赛，从二十公哩外的一个高山山脚开始，一直跑上山顶，其间要经过重重困难的岩层，每个岩层都有巨大的峡谷，要靠一些小绳桥横过它们，并要爬上陡峭的山边。虽然我们三人并不真正想比赛，但都决定参加，目的是让所有批评我们的人知道复临信徒的长处。

我可以从三日的严格考验中回来，并且超前第二名的参赛者至少四分之一哩，这真是一项特权！另外两位本校参赛者分别得到第三和第四名。自此之后，再没有人质疑吃素的人和复临信徒的长处了。

你是否一个活的见证，向世人显示复临信徒的长处呢？

三月二十九日为了得好处？

“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。” 罗 8:28

没有一人能预先计画好自己的一生，而现实生活确实跟他的计画一样。现实生活不像一件贴上标签的货品，当货车到了目的地后便把它卸下来。我的第二个儿子泰利需要坐轮椅，我们常称它是他的“紫色保时捷”，所以他永远不会落后于我们。

泰利是我们家中一份子已经有廿五年了。这廿五年来，有爱、有希望、有眼泪、喜乐和挫折——也有学习忍耐和互相依靠的教训，使我们，就是他的家人的生活节奏也减慢了。

每天早上，我的祷告是求主赐我“应付当天难处的力量”，这已成为很自然的祷告，我也想不到有什么别的方法可帮助我开始新的一天。因为家中有一位长期残障的人真是每一日的挑战，而不是每月一次或只是一个周末而已。神的能力支持我们经过廿五年内的每一日，每一周和每一年。

“好处”和“为了得好处”这两句话的意思真是天渊之别。神原先的计画不是要人的家庭内有残障的儿女。有残障儿女的家庭不是一件“好处”，但个人对环境的反应却可以使人“得好处”，只要神的儿女容让神来塑造他们，尽管在这种不甚完美的环境下。因为神忍耐地等候，他的膀臂向受创伤儿女伸出来，他渴望自己成为他们的安慰者、力量和指引。

当我照顾我的儿子，替他做他自己不可以做的事情时，我深深明白到自己是没有什么能力用自己的方法去天国的，我也知道若没有救主的牺牲，我是没有什么“好处”配进入天国。这个事实使我不再自满，只有怀着感恩的心情接受救主在地上的牺牲。

我盼望由地上搬到天上居所的那天早日来到，因为泰利可以不用再坐轮椅，我们可以与其他贴上“在基督里完备”标签的信徒一同进入天国。我们可以一起行在黄金的街道上。当我们与其他天国的居民一起赞美神，赐下耶稣基督为我们死，以致我们配得进天家时，便不会再记起紫色保时捷的往事了。

当耶稣来，赐你一个“在基督里完备”的标签时，你希望把什么留下不要呢？

三月三十日用尽你的潜能

“我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清。到那时，就要面对面了。我如今所知道的有限，到那时，就全知道，如同主知道我一样。” 林前 13:12

对一双夫妇来说，怀胎六个月的是一段兴奋的时间，特别是头一次怀胎。我和丈夫一同感受到胎儿

的成长。每一日胎儿的成长都加深了我们之间的关系。

怀孕初期的数周和数月，有反复不明朗的情绪，荷尔蒙反应和疑问。跟着父母便会等候着婴儿活动的那一刻来临。终于它活动了，在以后的日子便会越来越感觉有生命在自己里面。

婴儿在母腹内的细小空间内不住探究自己的世界，为着要充分发展自己的肌肉、神经、血液回圈和其他各部器官。大体上，它必须在发展成熟的每一个阶段中，完完全全地充分运用自己的能力。

我腹内的胎儿，在它的世界里，有许多事是它不能控制的——例如我吃什么或喝什么，我的活动和休息时间等——其实，我们也像它一样，也被环境局限了我们，特别是当我们想向外与人接触，见证福音的时候。但我们基督徒也可像胎儿成长一样，在母腹内自己和世界中有自己的机会去伸展自己的手臂、腿、脚、手指，并用自己的潜能去发掘自己。在我们所处的环境中，就是我们可以服务的细小范围内，我们可以做什么呢？我们会不会伸出手臂、腿来接触他人，或是维持原状不变呢？

当神看守着我们，在我们属灵的成长和运动中陪伴我们时，他的感受会不会有点儿像我与丈夫看见胎儿日渐强壮的那份喜悦感呢？

我们不单要每日运动，还要运用我们的机会在圣灵里重生。唯有如此，我们才可以向外接触别人，不再养尊处优，却是出外拯救生灵回归神的国度，唯有这样做，我们才明白到人是拥有最大的潜能。

这是一项挑战：今天出外接触一个人并向他分享神的爱。

三月三十一日艾尔哈吉

“他施展大能的手，和伸出来的膀臂，因他的慈爱永远长存。” 诗 136:12

在一间布道医院工作，你可能会遇到不少奇妙的事情，但最令人深受感动的，莫过于一个小孩恢复希望和身体活动功能的事情。艾尔哈吉，一个九岁男孩子便是神施行的一个神迹。他来自 Sierra Leone 首都 Freetown。

有一天，当艾尔哈吉在屋外玩耍的时候，看见母亲和妹妹住的那间房子起火。于是他立刻冲进去，希望能拿走他们的一些财物。但不幸地，一张烧着的布廉就在此时跌落他的身上。虽然他可以离开，但情况却十分恶劣。他的左边全身严重烧伤，属于第三级严重烧伤，他的耳朵被完全烧去。

母亲把他送到政府医院去，他在那里住了十一个月。他的伤口大部分已痊愈，只是他的手臂却缩进

了身体里面，使他看上去好像没有了手臂一样——只有他的手伸出来。医生建议他把手割掉，以致不用那么难看。男孩和他的母亲都感到害怕而拒绝。

他们听闻有一间 Masanga 麻疯医院，便决定来见那里的医生。艾尔哈吉很幸运地遇见卡曾医生，他为男孩做了第一次手术，切割皮肤，把手臂和身体分开。跟着便是冗长而需时的植皮过程和运动，为的是帮助恢复手臂的功能。后来，一位路过该地的手部整容外科医生——霍纳医生加入手术行列，使他的左手可以更加灵活运用。艾尔哈吉的母亲和妹妹一直陪伴他、鼓励他。他在 Masanga 医院住了一整年之后，便可以再次使用他的手臂了。虽然仍有一点儿不完美，但他现在感到自己似人，不再是一只畸型的怪物。

当我看见艾尔哈吉可以伸出他的手臂，活动自如的时候，便想起神是多么良善，愿意伸出他的膀臂，借着献身的健教工作者去拯救那些本来是无望的人。

我们每一个人都可以接受神的“手术”！神应许把我们的罪切除，使我们重得一个丰盛的生命，只要我们甘受只此一次无可避免的痛楚便行。啊，我们岂不因他伸出来的拯救膀臂而感恩吗？

四月

四月一日好笑话医治人

我们满口喜笑、满舌欢呼的时候，外邦中就有人说：“耶和華為他们行了大事！”诗 126:2

清晨醒来，我身感不适。我在黑暗中躺在床上时，我仍可听到附近非洲村落传来的夜晚奇怪声响；这对六周前才到奈及利亚布道的我而言，仍旧觉得陌生。我知道这痛楚是我从未经历过的，它仿佛就像那难以忍受的持续分娩阵痛，但我确信我并未怀孕。

我爬下床，安静地走到冰箱旁，冰箱里放着一瓶治疟疾的药。我们来时就知道，一有染上疟疾的迹象，便立刻服下六颗药丸，使疟疾的攻击减到最低，但瓶中只剩一颗。吞下那颗后，我转回寝室，我的丈夫还在熟睡着。最后，我摇醒盖利，告诉他我所猜测的，要求他在我身上盖一条毯子。黑暗中，他扔给我一条被子，这却制造出一个新的问题。因为这是我有生以来，第一次感觉到每一条紧绷的皱纹。我要求盖利抚平疼痛引起的皱纹，他知道我有了麻烦。

太阳升起时，盖利便前去找医生。几分钟过后，艾玛抵达。盖利问候她后，她便问：“我能做些什么？”

盖利毫无犹豫的回答：“我想你应给她打一针”。他看到艾玛恐怖的表情时，随即笑起来。艾玛了解他话中的双关语后，马上给我必需的治疗，使我能从第一次染上疟疾中幸免于难。

在我们待在奈及利亚的数年间，艾玛常常嘲笑盖利的笑话。盖利那种能在每样情况中看到好笑一面的能力，常常有助于使陌生人变为朋友。他的幽默感不仅吸引人们，也助于我们的家庭相聚一体。他的幽默感除了增添我们每天的生活乐趣外，还使我们在艰难的时刻，提升我们的心灵。神要我们自然地享受生命，我感谢神，在我们家中有幽默感。

别人能从你身上看到主为你做伟大的事吗？试着在你的生命里撒下更多的幽默与欢笑。

四月二日西元二千年的饮食

神说：“看哪，我将遍地上一切结种子的菜蔬和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。”
创 1:29

营养界的科学家正为西元二千年提倡的营养食谱，令人吃惊，指意跟神给亚当和夏娃的食谱相似：水果、谷类、种子、核果及堕落时期加上的蔬菜。按照这食谱膳食，即使不需接近生命树，人类的寿命也会活到将近一千岁。

洪水过后，人类又增加一项洁净的肉类，然而这却大大缩短了人类的寿命。（创 9:2,3）自从那时起，肉类食谱便被人们接受了！

之后，一八六三年怀爱伦开始大力呼吁素食。一八六四年她写道：“许多生病而死的人，完全是由肉食而起，可是世人似乎并不精明乖巧。”（论饮食第 385 面）。从一九〇二至一九〇五年，在这变化世纪，她又作以下的劝诫：“我蒙指示说话，如果食肉一向都很安全的话，今后却不安全了。”“肉类从来就不是最好的食物。近代牲畜的疾病突然加增，肉食于是乎格外有害了。”她更在一九〇二年预测：“再过不久，不但基督复临安息日会的人，连许多教外的人，也要摒弃肉食了。”（论饮食第 384 面）

现今，一千年后，此预言成真。一九七七年科学家终于承认，他们推荐肉类及肉制品为营养食物的主要来源，是大错特错了。一九九二年他们更发表，基于科学上的证据，一个新的食物指导表——这个金字塔型的食物表，令人惊讶的是，它看起来就像圣经里推荐的饮食计画。因此他们建议我们应更常吃低脂高纤、复合碳水化合物、维他命和矿物质。而这些成分皆来自于谷物、植物、即面包、五谷杂粮、蔬果。

一开始神便告诉我们如何吃，虽然我们花了数千年才了解这事实，我们最终回到并接受神的食谱，并作为西元二千年的饮食。

挑战：注意你目前的饮食方式。稍为改变一下，使你更迅速地接近神为我们健康所赐下的理想饮食计画。

四月三日安息日的礼物

“你若在安息日掉转你的脚步……称安息日为可喜乐的……为可尊重的……不办自己的私事，不随自己的私意，不说自己的私话……耶和華要使你乘驾地的高处，又以你祖雅各的产业养育你。” 赛 58:13,14

安息日是一个特别的日子——它是一个令你放下工作、计画、例行活动的时刻。它是一个休息、放松、重新专注、记得神创造你并数算他一切祝福的时间。安息天提供我们机会，让我们疲惫不堪的身子、混乱的心情、匮乏的灵魂得以休养。它给我们与创造主及他人团契的时段。每一个安息天都是二十四小时生命的庆祝。

为了真正获得神创造这天她所赐下的健康益处，你一定要使这天特别不同、无压力。那就是为什么避开报纸、收音机、电视机、电玩游戏或其它有关生意等的事，是如此重要。一旦你放下世俗的追求，压力和工作紧张便随之减少或甚至消失。安息天是一个道德充电的时间——一个获得灵性成长和启示的时间。

如果你想要过一个更健康的生活方式，那么你就不能忽略、漠视安息日所能提供给你的。在这一天你要到户外寻找一块独处的地方，并避免会产生压力的噪音。这一天要避开塞车的高速公路、购物中心、人山人海的运动场、竞争性的运动。这样做，你就能获得更健康的血压值。用敬拜神来代替工作，使你免于执行、生产、竞争的压力。每周从压力中休假，能重新使你全身的系统恢复精神。

安息天是一个停止工作的日子，但它不仅仅这样。它也是终止个人成就、担忧、紧张及停止掌握你个人生活的时间。六天来你都一直坐在驾驶座上，运用你的机智、创造力、脑力、体力去塑造世界，但在安息天你放下一切，让宇宙的神执掌驾驶盘，你可好好享受有私家司机的优哉的旅程。一个二十四小时免费与创造一切的主同在的旅程。哇！所以好好休息一下、放轻松，享受这趟旅程。

安息日是富有祝福的每周礼物。不要忘记每周去实行，体验神在以赛书五八：一三、一四中的应许。

四月四日奔那美好的路程

“脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程。” 来 12:1

数年前我开始慢跑。它带给我许多美好的健康益处时，我可以体会出为何许多人不喜欢慢跑。酸痛
的肌肉、疲劳的关节、喘不过气的肺，每天的酸痛，使得慢跑更无法鼓励那些容易沮丧的人。

我并非只是避免那些疼痛怠到兴趣。身为一名慢跑者，我已学会去聆听我身体的讯号，而不是隐藏
这些讯号。当我出外跑步时，我注意这些疼痛：腿的一侧、内侧、脚后跟、足背、肾部、膝盖，无
论何处。它是真正的警告吗？或只是我身体停下来的小把戏？如果我移动或转动不同方向，它会帮
助我或会更伤害我？

多数人认为疼痛是不合逻辑的，忍受疼痛是不合理的，扩展疼痛更是精神错乱，但那些定期运动者
却看见事情的不同层面。疼痛教导、塑造、加强、养成运动员。那是我们知道且要全力以赴的唯一
方法。当多数人认为生活没有理由与疼痛为伍时，运动员却持守另一种看法。他们的生活不能没有
它。就如同一个谚语说道：“天下没有不劳而获的事。”

令人感到有趣的是，使徒保罗把基督徒的经验比喻成赛跑，而那比喻似乎很恰当。当跑着忍受痛苦
时，同样的，基督徒也忍受磨炼和考验。但不管是那一种人，他们都是可以避开痛苦。圣经作者雅
各劝勉：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，
就生忍耐。”（雅 1:2,3）

我的慢跑经验已教导我这些祝福、益处及为精炼我们身体心志所必需的考验；对基督徒而言，它与
跑者所忍受的并无异。纪律、誓言、信心和忍耐都是在艰难、困难和失败中磨练出来的。“你们也
当这样跑，好叫你们得到奖赏。”（林前 9:24）

什么阻止你奔跑，并获得身体、灵性健康的双重奖赏呢？

四月五日音乐的医治

“从神那里来的恶魔临到扫罗身上的时候，大卫就拿琴，用手而弹，扫罗便舒畅爽快，恶魔离了他。”
撒上 16:23

国王扫罗身处困境，他的良心极度痛苦。他辗转难眠，无法入睡。当时并没有各种的安眠药物，所
以深夜里他呼叫大卫前来，这位年轻的牧羊人，就拿着他的弦乐器，弹奏轻柔的旋律，扫罗便觉得
有了睡意。音乐使扫罗舒畅爽快，镇静他的神经，令他感觉好多了。

著名的哲学家尼采在一八八九年写道：“如果生命没有音乐，就只是一个错误。”音乐对人类的精神面，有着无比的影响力。事实上，现代医学界已接受音乐为一种治疗的方式。

数年前我从南加大毕业，我即对运用音乐来改变人们的行为一事，感到非常浓厚的兴趣。我在安养中心工作时，曾看到音乐如何在短时间内改变人们的心情。有些整天昏昏欲睡的老人或是呆坐眼光凝视的老人，一使用音乐疗法时，他们便会开始动动脚趾、拍手。音乐能比人的治疗，更有效地打动他们。

怀康说音乐是：“脑力的充电器，有些人会不断开始追忆过去，使蛰伏很久的思想和感情能宣泄出来。”

撒但，这个音乐天才，他知道音乐对人类的影响力。但他不用音乐慰藉人心，反倒相反。研究显示，过量负荷的感情会增加忧郁。撒但用快节奏、吵杂的声响来制造不良情绪。每分钟少于七十二下（一般心跳频率）的音乐，有镇定的功能。快速、吵杂、碰撞的声音增添沮丧和不安。

我证明怀爱伦所说不假：“往好处想，音乐是一种祝福；但它也常成为撒但诱惑人心的最好攻击武器。一旦滥用音乐，它导致那些不圣洁的人陷入骄傲、自负、愚蠢里。一旦允准它取代虔诚祷告时，它即是可怕的咀咒。”（证言原文卷一第五〇六面）。

你若有失眼的麻烦，切勿迅速服药。随着神的美妙音乐，放轻松入眠。

四月六日苦水

“到了玛拉，不能喝那里的水；因为水苦……百姓就向摩西发怨言，说：“我们喝什么呢？”……耶和華指示他一棵树。他把树丢在水里，水就变甜了。”出 15:24-25

一九九三年在华盛顿特区的水疗法设备，遭遇了严重的问题。因为怀疑受到感染，当地政府告诉住院医生避免生饮自来水。附近的城镇已发生相似的感染问题。

除了水疗设备的问题，还有如水灾、地震、台风、龙卷风的天灾，都威胁到水质。在北美露营者、登山健行者和旅行者，这些涉及数个国家的人，因生饮污染的自来水，纷纷生病。

极清澈透明的水都可能令人身染重病。例如，寄生虫，常常居住在原始的溪流里。

我们如何能预防受到来自污染水质的感染呢？我们需要预先服用抗生素或其他药物吗？美国疾病控制中心告诉我们，我们能借着煮沸生水一分钟，来杀死危险的有机体。（如果你居住在海制拔高度高于海平面的话，即有增加煮沸的时间。）

要去除水中的微生物的疗法，是简单且便宜的。它就像生命里受到试探的疗法是一样。事实上，神例证污秽的水来教导这一课：“神为了每桩试炼，都已备有帮助。以色列人在旷野中走到玛拉的苦水之处，摩西就求告耶和华，耶和华并没有使出什么新奇的治法，只叫他们注意眼前之物，吩咐他们把他所创造的一棵小树丢在水里，使水化成清澈甘甜。等到此事成了，众人就得以畅饮止渴，重新得力。我们在一切困难试炼之中，只要恳求基督，他就必扶助我们，使我们的眼睛睁开，看出圣经所载他的医治的应许。圣灵必教我们怎样领取一切却除忧伤的福气。凡到我们唇上的每一滴苦水，我们都可以找到一株治疗的枝子。”（服务真诠第 238 面）

思想当你来到“玛拉的苦水”处时，回忆神如何赐你苦水外的祝福。因他的美好，赞美主。

四月七日你能选择生命或死亡

“你们民间的畜类人当思想；你们愚顽人到几时才有智慧呢？”诗 94:8

数年前，我在一家闻名世界的贸易公司上班。当时，我还不是是一名基督复临安息日会的教友，事实上我对属灵的事所知无几。

我的工作是对赖账的顾客。有一天，我拜访一个这样顾客的家。他的妻子，明显地看起来那天过得很糟，她在门边跟我打招呼。我的出现只会增加她的不愉快。

她的丈夫，是我的顾客，刚刚获悉他即将锯掉他的脚趾。血液回圈恶化是导因。医生告诉他必须戒烟和戒酒，且要改变他的生活方式，否则下一次将是另一只脚。

脚趾锯断后，他仍执意抽烟喝酒。数月后，我再去访问他时，只发现我的顾客又返回医院去锯掉他的另一双脚。从此他戒烟戒酒了吗？没有！他继续他的恶习，不久连大腿都锯掉了。

因为他继续抽烟喝酒，于是一年后他失去他的另一只大腿。而在那之后，他死了！他忽视所有的警告，持续他的恶习，直到他的身体无法再忍受虐待。

“极端的例子”你或许就这样。绝不是！这样的事每天都有。就我个人知道，凡遭受心脏病或被警告须改变生活方式的人，仍执迷不悟，不听医生劝告的话，最终将遭受更大的痛苦与折磨。

不幸的，我们人类天性就倾向违反劝告，不愿遵守。神已赐给我们信息有关如何保持身体健康，过一个正直的生活，并且他也要求我们顺服他的旨意。一日我们遵守，我们的身体与心理便会获得健康。他的道路是最好的。现在不就是我们戒掉不健康的生活方式，按他所说的去行的时间了吗？

亲爱的主，帮助我不去过我想要过的愚蠢生活。赐给我智慧和意志力去过按旨意的生活。

四月八日你是埃及病高危险群吗？

“我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。” 约 3:2

七百万美国人罹患糖尿病。典型的高脂肪（40~47%）及高糖份的标准美国饮食，都助于美国成人罹患糖尿病。三十四世纪前，神就力劝我们要避免脂肪（利 7:23-25），但我们大多忽视其劝诫的重要性，并报应到古老疾病的下场，例如糖尿病。

考古学家发现有三千年历史的木乃伊身上，竟然有如今天我们所罹患的糖尿病和动脉硬化症的证据。当时，富有的埃及人有希伯来人和其他亚洲奴隶代他们作工，他们只享受丰盛的食物和吃喝懒动的生活习惯。

“你若留意听耶和华——你神的话，又行我眼中看为正的事，留心听我的诫命，守我一切的律例，我就不将所加与埃及人的疾病加在你身上，因为我——耶和华是医治你的。”（出 15:26）

借着选择简单的膳食和大量的规律运动，可有戏剧性的减少成人罹患糖尿病的危险，并且在许多病例中都可以不需服用药物来控制。神知道人类需要那些营养，所以他在创世记中便提供了丰盛的各式植物：水果、谷类、坚果及蔬菜。

我在春泉市基督教会议中心，听完为期两天的改变糖尿病之研讨会后，其中有一妇人说：“我的丈夫在第二天即立刻停用他那八十五单位的胰岛素。迄今五个月了，他已减了五十磅，而我也减了三十四磅。赞美神！”

神应许要把健康赏赐给凡顺服他的人。“你们要事奉耶和华——你们的神，他必赐福与你的粮与你的水，也必从你们中间除去疾病。”（出 23:25）

最后，为了最终的健康，神差遣耶稣基督：“我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。”（约 10:10）

如果你未曾实行，那么就从今天开始过一个更健康的生活方式。并选择去避免埃及人的疾病。

四月九日空气中的毒

“神的灵造我；全能者的气使我得生。” 伯 33:4

它发生在某一个星期日，当时我正决定和我的同伴马太、摩妮卡、朱利安等三个学生传教士一同去潜水。我们潜下水底约三十分钟，深度六十尺，探险一片从海洋底板掀起的一道墙，最后它形成在马歇尔群岛水面的一片环礁。

我开始觉得奇怪时，便移向我的同伴朱利安，并且我要游上去。就在我游上去的途中，我不断检查我的仪器，以便我不致于游得太快而导致氮气麻醉，然而就在三十尺深时，我看不到我的仪器，亦无法专心。朱利安明白我有麻烦了，便抓住我的手臂。到了十尺深时，我的呼吸极端快速，我感觉我快呼吸不到空气了。最后我们冲破水面，我吐出我口中的呼吸调节器，喘息地大吸新鲜空气。我膨胀我的浮力辅助器，然后开始漂浮。

我以惊恐的心解释：“我看不见！”每一样事物都模糊不清。我注意到朱利安的护目镜上有几个大字：“调节”。我感到头痛，并觉得头重脚轻。朱利安把我拉到海岸边，我坐在沙洲上，而他去找其他的朋友们。

最后，回到我们的房间，安先生——我们的校长，进来告诉我们不该使用我们的氧气筒，因为那两个氧气筒因压缩机固障而意外地充满一氧化碳。灌氧气筒的人只关掉压缩机，并不了解那氧气筒里已充满致命的瓦斯。使用另一个氧气筒的人在深入二十尺时发现此事。他的伙伴急忙拉他上来，但他在医院已昏迷四小时了。我才发现我很幸运还活着。

我想只要有一丝丝的错误，便能致人死命。壤了的压缩机几乎杀了两个人！罪就像那样。人看不到或闻不到，但它却能致人于死命。事实上，撒但便是这样致人于死，而“全能者的气使我得生”。

不要等到罪掐住你，使你无法自由呼吸神的话。它是唯一能抵御撒但致命瓦斯的保护！

四月十日妒忌能摧毁你的健康

“不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。” 腓 2:3,4

在地球的历史上，处处可见到妒忌成为撒但制造麻烦的最有效方法。在以色列人徘徊流浪在旷野的那段时间里，米利暗和亚伦妒忌他们的弟兄摩西，主断然斥责他们，明白地责罚米利暗长七天的大痲疯。（民 12:1-14）

所罗门说道：“忿怒为残忍，怒气为狂澜，惟有嫉妒，谁能敌得住呢？”（箴 27:4）

耶稣觉得必须谴责他的门徒，因为他们忌妒要争谁为大。（参见太 9:33-35）

使徒保罗在加 5:19,20 中把嫉妒列为“肉体的情欲”。

妒忌影响一个人的情绪。情绪透过自主神经系统，影响身体各器官的功能。例如，有一人因妒忌失去理智，而导致生病。

在一件古医疗文件中，爱德华·卫斯博士叙述一位不断抱怨头痛的年轻女子的病例。卫斯博士替那名女子实行全身健康检查，并安排一连串的检验，但一无所获，找不出病因来。但同时这名女子却又出现其他症状，包括内分泌失调。这位病人最后变成久病不愈。因失望她的病情毫无起色，她便不找卫斯医生，另请与她童年认识她的家庭医生。在偶然的对话中，他发现她的兄弟已结婚，她却极端妒忌她的嫂嫂。一旦她被说服她的情绪，便会引起她的症状，之后她的症状便慢慢减轻，最后终于痊愈了。

怀爱伦指出两个重点，第一：“精神对于人身健康的影响，实非一般人所能觉察的”（服务真诠第 231 面）。第二“如果精神在正义的良心及满足感下，感到自由快乐，亦会散播快乐，亦会散播快乐给他人，喜悦也会反应在身体的整个系统，使血液回圈良好，增强整个体魄。”（医疗服务原文第 105 面）

清掉你情绪上的垃圾——嫉妒、忌恨、愤怒——然后你会感觉更好。

四月十一日生命之粮

“你们中间有病了的呢，他就该请教会的长老来；他们可以奉主的名用油抹他，为他祷告。出于信心的祈祷要救那病人，主必叫他起来。”雅 5:14,15

医生存莱德走进我丈夫的病房，含泪宣布说：“丹，我们已无能为力了，你的肝已停止作用了！”

我丈夫勇敢地问：“医生，那我还有多久可活？”医生回答说，他们没有时间去尝试作肝移植，因为那牵涉到进行过程。除非他能忍受手术进行中要大量冲击肝，使肝回复功能的静脉药量，否则医生预期他的生命只剩八天至十天，这一切全赖乎他的忍耐力。但我们知道，从他对药物反应的病历看来，那药量可能会导致他的生命更早结束！

丹昂首说：“神在我们面临疾病时，已赐给我们保惠师，我们应该让长老用油膏我们，并在祷告中为我们求情。我们先举行抹油，然后再进行静脉注射。“大医生”能够医治我，只要那是他的旨意，他必会使我不会发生不利的药物反应。”

就在抹油进行中时，丹祈求：“天父，如果认为可以医治我，就不要让我这样平息。我要比从前所经历的更充满的圣灵的能力，来完成的任务。”神听到他的祷告，也回应了祷告！

自从丹收到“死亡讯息”，至今将近过四年。他的肝已完全痊愈，并且他比从前领受更多的圣灵能力来传扬福音。神挽救我丈夫的生命，这样我们才能继续为他传达给大众福音。是的，我相信神迹。

有些人不相信神迹，但我十分确定；因为如果神还介入，我如何能度过它？当别人失去生命时，我却被救回；它对我的心说：“我的天父看顾你。”是的，我相信神迹；我相信神在天上，以温柔的父爱看顾他的儿女。

神能为你实行神迹。为了增添你的信心，查考圣经，把你的姓名放在医治的应许上。然后要求相信、承认。

四月十二日生命之粮

你们中间有病了的呢，他就该请教会的长老来；他们可以奉主的名用油抹他，为他祷告。出于信心的祈祷要救那病人，主必叫他起来。雅 5:14,15

医生存莱德走进我丈夫的病房，含泪宣布说：“丹，我们已无能为力了，你的肝已停止作用了！”

我丈夫勇敢地问：“医生，那我还有多久可活？”医生回答说，他们没有时间去尝试作肝移植，因为那牵涉到进行过程。除非他能忍受手术进行中要大量冲击肝，使肝回复功能的静脉药量，否则医生预期他的生命只剩八天至十天，这一切全赖乎他的忍耐力。但我们知道，从他对药物反应的病历看来，那药量可能会导致他的生命更早结束！

丹昂首说：“神在我们面临疾病时，已赐给我们保惠师，我们应该让长老用油膏我们，并在祷告中

为我们求情。我们先举行抹油，然后再进行静脉注射。“大医生”能够医治我，只要那是他的旨意，他必会使我不发生不利的药物反应。”

就在抹油进行中时，丹祈求：“天父，如果认为可以医治我，就不要让我这样平息。我要比从前所经历的更充满的圣灵的能力，来完成的任务。”神听到他的祷告，也回应了祷告！

自从丹收到“死亡讯息”，至今将近过四年。他的肝已完全痊愈，并且他比从前领受更多的圣灵能力来传扬福音。神挽救我丈夫的生命，这样我们才能继续为他传达给大众福音。是的，我相信神迹。

有些人不相信神迹，但我十分确定；因为如果神还介入，我如何能度过它？当别人失去生命时，我却被救回；它对我的心说：“我的天父看顾你。”是的，我相信神迹；我相信神在天上，以温柔的父爱看顾他的儿女。

神能为你实行神迹。为了增添你的信心，查考圣经，把你的姓名放在医治的应许上。然后要求相信、承认。

四月十三日神迹医治

“你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。”雅 5:16

为何我们看不见更多的医治神迹呢？我仔细思考过这个问题。我并不相信那是因为缺乏他人代祷，我开始深入研究那问题。我相信我已从怀爱伦所作的陈述中找到一些答案。

在“医疗服务”一书中，怀爱伦指出无法使医治回应到祷告的主要原因，是病人是否作到健康实行。

“许多人单因为自己已经祈求神了，就希望神会保护他们免除疾病。但神却不会看重他们的祈求，因为他们的信心没有配合行为而达到完全。对于那些不知自爱而继续干犯健康之律法，及不尽力预防疾病的人，神是不会行神迹去保护其生命的。”（医疗服务原文第 13 面）

她又说：“研究那管理我们身体的律法，并遵守那律法是我们的责任。”（健康的生活原文第 13 面）

最后她又说：“一旦我们尽全力维护我们的健康时，我们就能预期受祝福的好结果就会来临，我们就能凭着信心，要求神祝福我们保守健康。他必回应我们的祷告，因此他的圣名也会被荣耀；但他们必须了解他们有功课要作。神不会凭白无故地以行神迹的态度，去保守那些故意干犯生病的人之健康。”（信息选粹原文卷二第 464 面）

我与生病的人一起努力，所以我能证实以上所述是正确的。我已看过医治就如同神迹般的回应。在凡愿开始遵守健康之律法的人，他们在祷告上。看到个人的生活方式有改变，我们就能从医学上期望他会有好的健康之大转变。神会给这样努力的个人一个 A 的最高分数！

我的经验告诉我，当我们决定要跟随神的健康律法，并以行动表现它，他会乐意赐给我们比我们在医学上想要的健康，有更好的健康益处。

你喜欢神迹吗？你的生活习惯有无一物阻止神为你的行为实行神迹？

四月十四日与神辩论健康

“你若领受我的言语，存记我的命令……专心求聪明，呼求明哲……搜求它，如搜求隐藏的珍宝，你就明白敬畏耶和华，得以认识神。” 箴 2:1-5

五年以来看着我的妈妈因病而渐渐步入死亡，这种疾病会使运动神经细胞逐渐退化，导致麻痹。虽然运动神经已逐渐死亡，但感觉神经仍继续活动，所以他们每移动一步就仿佛遭受酷刑般的疼痛。这种病无药可救。凡罹患这种病的患者就仿佛住在玻璃棺材里面。他们的心智敏锐清醒，但他们的身体却完全麻痹；直到他们的横隔膜不再有功能时，他们就会因窒息而终于死亡。

看着我的母亲死于这种可怕的疾病，令我非常愤怒。我为她的医治祷告。但我的祷告并未实现，我又求神拿走她的痛苦。然而这项也未蒙实行，我的信心动摇了。为何一位“爱人”的神会允准她遭受这种事呢？我的妈妈作过这么多的好事，特别是为瞎眼的儿童，神怎能将她击倒？之后我又想到乌撒，他只不过是试着扶好那约柜。为何当他一触摸约柜，神即击毙他？

一天，当我极度失望、心碎、无法再前进时，我翻开布满灰尘的圣经，读到以赛亚书 43:25,26，神说：“惟有我为自己的缘故涂抹你的过犯……你要提醒我，你我可以一同辩论。”

我开始找圣经经文，准备跟神辩论。之后我又想到有一对父母告诉他们的孩子：“不要触摸炉子；否则你会受伤。”当那孩子违命并受伤时，是父母让孩子受伤吗？绝不是！然后这情景突然对我变得非常清晰。神绝不会要伤害乌撒。神知道他的荣光会摧毁犯罪的人类，而约柜充满了他的荣光，他充满怜悯地警告他们不要触摸约柜。乌撒违背命令，而遭遇这自然的结果。

一旦我开始视痛苦和死亡为罪的结果，并非每件事都是神所引起时，我开始信靠神。现在我知道神对我们的痛苦和混淆有明确的答案，只要我们以理性询问他，就如他要求我们这样作时。

如果你正对发生在你或你所爱的人身上的事，感到困惑时，与神一同辩护。他的圣经和他的圣灵会提供那不可思议的医治能力。

四月十五日免忧虑的财政管理

“你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足；因为主曾说：“我总不撇下你，也不丢弃你。””
来 13:5

新约圣经里的希伯来书作者，引用申命记 31:6 中如慈父般的少许劝勉，犹如摩西告诉神的子民：“我必不撇下你，也不丢弃你。”这位经验丰富又有智慧的一百二十岁高龄领导者，他基本上要说的话，即是“不要把你的信心放在那些容易腐坏的事物上。”天父不像金钱、名誉、财产或其他代用品，天庭的神绝不撇下你也不丢弃你。

然而百分之八十的多数人，所花费醒着的时间，都在追求金钱上——想钱、赚钱、花钱！金钱已成为我们的神，或成为崇拜的神。然而这对我们的健康有何作用呢？追求金钱常附带着压力、忧虑、挫折、嫉妒和不满足。

查理斯·冠尔持曾说：“富有其实只要人能量入为出，花的比赚的少，即是富。”有产品的制造商每一年透过花费四百亿美元的广告，每天向我们宣传三十万个广告讯息，使我们不满足我们所拥有的，我们便会花钱或用信用卡来购买那令人产生错觉的成就感之产品。可有人怀疑金钱已成为我们的神，追求金钱成为我们的热情？

这样的结果只会增加负债。“华尔街日报”报导平均一对美国中年夫妻，在净所得上只有二千六百元美金，换句话说，就是因为许多人不满足他们的所得，便借用他们未来的所得。其结果便是没有存款，几乎更无钱奉献在主的工作上，且负债累累。

反之哲学家索洛曾说：“我们借着少欲望而使自己富有。”

信靠天国的神，不是金钱，不是它所能买什么，而是满足，它才是拥有这世界健康、充实的生活，以及将来永生之钥匙。

主，让我领受的祝福，而不是这世上的金钱，感到心满意足。

四月十六日满足的心

“弟兄们，我还有未尽的话；凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。” 腓 4:8

在我当军医的期间，我注意到接近年底，即有许多太太，特别是那些外值勤的维护人员的太太，总会来趁所寻求镇定剂。

然而有一女子，一名护士，脸上随时带着笑容及一股令人愉悦的个性。因为这是很少见的，我便问她如何在她周遭的每个人都如此紧张和沮丧时，还能保持如阳光般的快活性情，以下是她的回答：

“在这基地附近的人时常七嘴八舌地道人长短，及一些负面的消息传来传去。但有人来我家时，我会邀请他们进来坐，而我仍一边工作，一边听他们聊天。但是如果他们开始谈论谁有问题，谁家的孩子惹出麻烦，或那一个丈夫或妻子不忠，我便立刻阻上他们，说：“我自己已有够多的问题了，所以我不需要再听别人的。如果你要谈论一些愉快的事，欢迎你留下，但如果你要谈论一些不好的事，那你就必须离开。”

她笑地说：“当然你可以期望我并没有很多亲密的朋友，但我所交的朋友都是积极的。”

第二件事，我常保持心理有冲劲活力。无论我在报章杂志读到什么不懂的，我都会跑到图书馆，询问管理员可否帮我找出能解决我问题的书籍，所以我总能保持我的头脑随时有新知和积极想法。那是我不需服用药物来保持我的心情愉快。”

有两点可以帮助你保持一颗满足的心：

保罗在今天晨钟课章节中也谈到相同的事。成功的基督徒生命之秘诀，并非靠我们做了什么，而是我们选择让什么进入我们的心里。积极、仁慈、德行、称赞及值得赞美的话，都能使我们如基督那样相同的心思。

今天是什么充满你的心？

四月十七日分享你怜悯的恩赐

“惟独从上头来的智慧，先是清洁、后是和平、温良柔顺、满有怜悯、多结善果、没有偏见、没有假冒。” 雅 3:17

在圣经论及许多属天的恩赐。举例来说，那些在罗马书 12:6-8 中的恩赐。许多恩赐是较引人注目，例如说预言的，服事人的，教导人的，帮助人的和治理事的。即使有鼓励恩赐的人，也能用他们的乐观和喜乐鼓舞人，而使人见到他们的行为，为此感激他们。但在其中最后一项，却是温柔而安静的恩赐，几乎无人会注意它、感激它，但我认为它是所有恩赐中最伟大的：怜悯的恩赐。

卡莉是“怜悯”此字的代表者：她的仁慈超过你所预期的，亦超过你要求公平对待的；她仁慈、热心对待他人；解脱他人的痛苦。

卡莉沿着安德鲁大学的一条小路慢跑，途中遇到一位低着头的老人，他刚离开太太的墓园，慢步走回家去。卡莉放慢她的步伐，陪他一块走回家。他感激有人怜悯他。她跟他仍保持联络。有时她会停下，称赞他那完美的花园，或者她会投下一张鼓励的卡片。

她在祷告会上遇到罗斯格玛。卡莉与其他两位女孩在一起。当他们分散，各自成两人一组祷告时，卡莉看看周围，寻找可与她一同祷告的人，发现有一女人坐在她旁边。那女人很惊讶卡莉会接近她，并且注意她。她便开始哭起来。她刚丧夫，而日子又很难过。之后他们成为朋友。卡莉常去拜访她，而罗斯也会写明信片给她。最后他们成为家人。罗斯格玛甚至旅行超过六百哩远的路去参加卡莉的婚礼。

卡莉现在是一位元物理医疗师，但她仍继续她怜悯的任务。一小张的纸条，多一分坐着聆听对方说话、一朵花、一通电话、一个微笑，都可使许多人所忍受的痛苦，和无助的生命不必如此悲伤。

你或许天生没有怜悯的恩赐，但因着神的恩典你可以操练它。你所要做的是寻找受伤的人，用你自己的方式去表示你的关心。

思想你所认识的人，你可使他高兴一点，为何不马上写一张纸条或打电话给他们呢？

四月十八日主的降临

“惟有主站在我旁边，加给我力量。” 提后 4:17

我丈夫和我听到我们的大儿子乔克尖叫，然后举枪自尽。那是一个黑暗的晚上七点钟，心灵与身体也感到黑暗的十二月天。但我要与你们分享的事，直到今天我仍相信它真的不可思议：主站在我旁边，加给我力量！我们已走过行神迹、脱掉羊毛衣的时代，我们悲叹我们是处在没有神迹的时代，我不相信那些。神迹随时都会发生，我所想的是即使我生命中最黑暗、最沮丧的夜晚，即使我们站在那最惊骇，最不可信的时代，神迹仍会发生。

当我害怕的心思掠过各种的想法时，我真的可以感受到主站在我旁边。那些悲伤的数月已过，我们搜集我们心灵的碎片，我仍可想到主，并感谢他——一直在那里陪伴我。否则，我真不知我怎么熬过那晚。诗篇 110:5 说：“神要站在你旁边保护你”。我也想到这章节，文章谈到一位年轻人在自杀前，先杀掉他的爸妈时，我也想到这章节。那晚当我想到我读过一篇神那晚保护我们——另一个神迹。

其中最大的信心是叙述在但以理书 3:17,18：“我所事奉的神，能将我们从烈火的家中救出来……即或不然。”但是如果他不这样作……！我回忆起我要求神不要让这可怕的事发生。但它的确发生了。有时我们祈求的没有发生，但神会补偿，我可以确定这一点。就在乔克死后数月，我跪着逐字写下这本小册子，最后终于发行，成为闻名世界的布道手册。乔克活在读者心中，并获得安息！

如果你正经历最艰苦的时刻，记得，主正站在你旁边，他要赐给你力量。

四月十九日你能击倒痛苦

“因你的恼怒，我的肉无一完全；因我的罪过，我的骨头也不安宁……我满腰是火；我的肉无一完全。”诗 38:3,7

每个人只要活得够久，或多或少都会罹患关节炎。它是由外来的东西进入人体的体系里所造成的，例如：病毒或细菌都会损害组织而影响到人体。那就是为何保持你的免疫系统，健康是件非常重大的事。

风湿性关节炎也是会使人残障的种类之一。它能在人体二百个关节滑液处造成肿胀，特别有一半会发生在背部。当关节发炎时，关节的内层便会隆起，液体外流，关节的正常功能便会被破坏，形成疼痛、心脏略疼。关节炎的治疗牵涉到物理疗法、适当的休息、把板固定关节、帮助关节避免承受压力，冷热水交替按摩、温和的运动等等。明智的使用药物也有助治疗。

风湿症不同于关节炎，因为它侵袭的部分是关节外面的组织，包括肌肉、筋腱、韧带、粘液囊、润滑的荐骨。四种的生活方式会引起这种疾病：过大的压力、过重、缺乏运动，及最重要的——缺乏良好的睡眠。

你可以预防最普通的关节炎、骨关节炎；你可藉以下方法来作：减重——使关节承受过重的压力一点帮助都没有。而软骨的健康是次要的事，当然还有它的运用。软骨（骨头之间的护垫）并无血液供应养分，所以它只好从关节内层获得营养，也只有在我们使用关节，它才能获得。所以我们需要

运动。一般人需要适当的每日活动，但我们建议病人一周四次二十分钟轻快的走路。除此之外，注意你的饮食，特别是避免高脂肪及蛋白质的摄取。

移动已疼痛的关节是非常重要的，它可渐渐减轻其疼痛，所以它算是心理的范围。同样的，虽然痛苦，但处理罪恶、悲痛、愤怒是经历真正属灵健康的惟一方法。不要让疼痛使你远离你应该做的！

挑战：如果你被关节炎所困扰，试试从生活方式作根本的改变：减重、饮用新鲜的蔬果（可除去过多的脂肪和蛋白质），减少压力、运动及充足的睡眠！

四月二十日死亡的万能丹

“不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。” 弗 5:18

一九八一年，在美国中西部一个主要的都会区，有一个连续五周的布道会，至少让五十个人决志加入本会的生活方式。在这些人当中有一位叫赖利的，这位年轻大学生从不知道本会的信仰。而本会基本教义中，使他最受到冲击的是健康的生活讯息。

在他十年受浸期间，他多次进出教会多次。然而他的生活方式习惯从未改变。

早在一九九〇年，赖利有个稳定工作，他管理市中心的一栋公寓建筑。

在赖利的公寓里，有一位房客非常聪明、圆滑，他拥有一台电脑。他常邀请赖利随时来使用电脑、拜访他。而每一次这位元房客都会请赖利喝酒，这是不合本会的生活方式。赖利对健康讯息的坚信使他婉拒房客的请喝酒。

有一天，赖利看到那位房客站在公寓附近。他的脸上显出丧气的表情。赖利视此表情为年轻人的情绪不定，而不加理会它。之后赖利看到夜间新闻，发现为何此房客如此沮丧，员警正在逮捕他。

这是密尔瓦基市，而那位房客名叫杰夫·戴蒙，他是一名恶名昭彰的连续杀人犯，他犯罪是在他的被害人的酒里放药。赖利全身发抖，他回忆他逃过如同其他受害人的命运，因为他如同但以理拒绝喝神禁止的酒。

有多少人，不论年轻人或老年人，失去他们的生命是因为他们留给那未受指引之食欲一些管道？多少的受害人就是因为他们喝了国王的饮料和死亡的万能丹？

今天赖利使神得荣耀，因为他允准自己坚守复临信徒的生活方式。圣灵不像使人上瘾的物质，被圣灵充满并无任何有害的副作用，圣灵会满足你的心。

保持你被教导的健康原则，你从不知道它们何时会拯救或延长你的生命。

四月二十一日感谢刺

一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。诗 30:5

有一个古老的神话，据说有一名妇人要过冥河到对岸亡魂的冥府去。而船夫给她一剂药，可以让她忘记她正在离开的生活。她并没有服下。她选择了记住仍有痛苦、哀伤、失败的生活，胜过去遗忘生活中的喜乐、胜利和爱。

我们发现当我们享受生活的欢愉，并乐意接受生活的痛苦、折磨和失望时，便找到了生命的意义。

有名的苏格兰传教士乔治·梅逊，发现当事情不对了、要学习这门功课时，很难赞美神。他失去他的眼力，与他的重担争战，直到他懂得祷告说：“主啊！我的神，我从未为我身上的刺感谢你。我总为我的玫瑰感谢你，但从未为我的刺感谢你。我总在寻找一个可以为我的十字架获得补偿的世界，但我从未想到我的十字架是一个显现神荣耀的礼物。教导我身上的刺之价值。”

每个人身上都有与我们一起生活的刺。我们可以像大卫那样祷告祈求去掉而后接受它。在大卫焦虑痛苦时，他常向神哭喊：“耶和华啊，求你不要在怒中责备我，也不要再在烈怒中惩罚我！耶和华啊，求你可怜我，因为我软弱。耶和华啊，求你医治我，因为我的骨头发战。我心也大大地惊惶。”（诗 6:1-3）。但他也能接受身上的刺并唱歌：“你的杖，你的竿，都安慰我。”（诗 22:4）

当我们阅读神的话语，我们能从耶稣的临格和他的话语获得安慰：“复活在我，生命也在我”，这番话也解除马利亚和马大的痛苦和悲伤（约 11:25）。我们也能与使徒保罗一起说：“我的恩典够你用的”（林后 12:9）。

无论何种坏事发生在你身上时，要如乔治梅逊祷告的：“教导我身上的刺之价值”，赞美主。

四月二十二日健康的社区

你们若有信心，像一粒芥菜种，就是对这座山说：“你从这边挪到那边”，它也必挪去；并且你们没有一件不能做的事了。太 17:20

护士说：“那里有如满山的病人。”

老师说：“那里有如满山无知的人。”

法官说：“那里有如满山的罪犯。”

社工说：“那里有如满山的穷人。”

智者说：“是的，那里有，并且那是同一山的人。”

一九九四年但以理雅吉团体（Daniel Yankelovich）询问一千名美国成人所做的国内电话调查，发现对“怎样创造健康”这问题时，他们的结论是：

·人们对他们社区的健康感到失望。

·民众对怎样创造健康都有一个新的观念，现在活动不是只要避免罹患疾病，而是要朝向追求健康。

·家庭安全支配社区健康的认知。

·民众对他们社区健康，都预备好扮演一个更积极参与的角色。

根据一份由美国健康协会在一九九九年宣称：“健康之社区的观念非常简单，健康的主要决定在于保健制度的根基上。然而，要决定健康与否，乃必须进行基本的必要条件，例如食物、庇护、新鲜的空气与水、足够的资源、教育程度、收入、安全的生理环境、社会支援……等等。”

问题是身为基督徒的我们，是否已准备好要着手使我们的社区更健康？耶稣说信心即使像一粒芥菜种，也能够移山。

但要移动满山的病人、无知的人、罪犯和贫穷者，需要活泼的信心。我们必须与凡对我们社区之健康感兴趣的人，一起作工——教育者、执法机构、当地政府、商界领袖和其他人，一起满足那影响我们社区的基本议题。我们能一块移山且建立健康的社区——一块彼此关心、受教有用、工作游戏蒙增光、儿童被关爱、老人受尊敬、邻居一同关怀悲伤的地方。这样的社区才能提供弱者保护、强者机会、病弱者医治、全体成长的地方。

四月二十三日擦去眼泪

神要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。启 21:4

门突然打开，艾立克惊慌失措的尖叫，震摇了星期四下午的宁静时刻。“妈妈，快点！理查快死了！”

艾立克来等不及我回应，即立刻转身，返回果树园。我紧跟在后，我们到达果树园，我便在他后面喊他：“艾立克，发生何事？”

“理查在牵引机前跌倒，牵引机踞过他！”

“不，主！不会。”我停下祷告，被艾立克所说的话吓倒。“主，赐我平安。帮助我知道怎么作！”过了一会，我在理查旁边。

在我们等待医护人员到达时，七岁的理查平静的口吻说：“妈妈，我快要死了。”

我祷告祈求赐智慧，好让我回答；这时力量和勇气充满我仿佛神说：“我总不撇下你，也不丢弃你。”（来 13:5）

我俯身望着他小而年幼的躯体，我问他：“理查，你爱耶稣，对吧？”他说：“是的，妈妈。”我又问：“你知道耶稣爱你，理查？”他回答：是的，妈妈，他爱我。”

我开始大声祷告祈求他的医治和神的怜悯。孩子跟着我念：“耶稣，我为我曾做过的错事感到抱歉。”平安和祥和感在我和我儿子于果树园祷告的那时刻，进入我们的心。在那段与我的心灵对话完毕后，他一语不发。

凭着信心，丈夫、提姆和我知道理查的祷告已蒙垂听，耶稣也回应了他，他的罪已被赦免。我们知道理查已安息在耶稣的怀抱里，然而那无法带走我们日夜思念他而引起的生理、心理和情绪上的痛苦。爱人的神愿把我们紧抱在他怀中，擦去我们受伤、受难的眼泪。

有一天，将不再有死亡、悲哀、哭号、疼痛。这是我们仰望的蒙福希望！

你能感觉到神正紧抱你在他怀中？他抱着你度过悲伤痛苦，总不撇下你，也不丢弃你，要紧握那应许。

四月二十四日绿园中的黄金

耶和华神在东方的伊甸立了一个园子，把所造的人安置在那里。耶和华神使各样的树从地里长出来，可以悦人的眼目，其中的果子好作食物。创 2:8,9

栽种花园对你的健康有益。

它听起来好似在工作，但在户外新鲜的空气里修剪一些树、种些种子，就是你所需要的，它可降低你生活上的压力、去除你心中的烦恼，帮助你获得感觉更好的运动。事实上，只要观看美丽的景物就能改变血压、心律和肌肉的紧张！

一名叫乔尔·弗烈格的人，他是路格大学的农业权威，他说多数人的娱乐活动以种植花园为较多，因为“它是减少压力、更新自己，使自己生产活力的最好方法。”

他研究在监狱和在精神医院里的病人，报告指出与植物为伍能潜移默化，使他们觉得自己是有用且更新的人。他说：“当长久被照顾的病人，变成要照顾活物的人时，他们的角色就会对调。”

但栽种不只减轻压力，它还提供更多的健康益处。如果你所吃的蔬果是在肥沃的土壤上，且不含杀虫剂的话，那么你就有更好的机会，获得你身体所需的完全维生素及矿物质。

举例来说，太少量的矿物质会有过敏、糖尿病、高血压及关节炎的问题。我们的矿物质主要来源是来自我们的食物。当我们试着把商业广告的食物，和自己种或有机的食物作一比较时，我们发现在大多数的例子中是有机食物获胜，它比商业食品多含有百分之二百四十的铁质，百分之一百二十的锰，及百分之一百的锌。

这些自己种的植物，所得的健康益处。就有动机去修剪栽种植物。当我注视着我那如黄金般的杏树和如蔷薇般的苹果树，及咬一口那不可思议又甜又多汁的桃子时，毫无疑问，栽种是植得的。

我想神当他一开始为亚当夏娃立了一个园子时，他就知道他在做什么。圣经不是说“他说有就有——而是说他设立了一个园子！为了你的健康之缘故，该是你遵守你的创造主之先例的时候了！

想想这个季节你要栽种什么，也许是马铃薯、黄瓜藤和萝卜，享受神所赐的绿色园之黄金。

四月二十五日古老却非常有效的药方

在基列岂没有乳香呢？在那里岂没有医生呢？我百姓为何不得痊愈呢？耶 8:22

活性炭有惊人的医疗效果。事实上，如果我处在荒岛的困境，而只能拿一样东西来保护我免于疾病、传染病和受伤的话，那么我就会选择活性炭。

我的小孙女意外地坐在蚁丘上，同时有数以百计的蚂蚁咬她。她因剧痛而歇斯底理的尖叫。我们抓住她，剥掉她所有的衣服，抱她冲向浴缸。浴缸充满水，我倒入活性炭。在短短不到两分钟内，她浸泡在活性炭池水里，她停止哭泣了。活性炭吸收了蚂蚁的毒性，她不再觉得疼痛。

活性炭有不可思议的吸收能力。在一小块另有五分之二寸的正方形活性炭的表面粒子，每一边就能吸收一千平方公尺，每一面就能吸收三十五平方码的物质！一旦物质被吸收进活性炭，即使是用血浆或胃液来冲洗它，也无法使已吸收的物质被释放出来。那就是为何一九一三年布兰达在吞下五克重的三氧化砷后，再服用活性炭，而能存活的原因，同样的，桃莉在一八三一年吞下十倍剂量的致命神经兴奋剂后，再以同剂量的活性炭救活她。

活性炭甚至能吸收致癌物质，例如 methul-cholanthrene，它们在皮肤上是自由活动，却能造成皮肤癌。

怀爱伦非常激赏活性炭敷药对发烧、烫伤的功效。她又补充说：“我写这些东西好让你们知道，主必让我们运用简单的疗法来医治我们，他不会让我们的身体系统处于虚弱的状态，好让药品常与我们同在。”（信息选粹原文辑二第二九六面）

神也提供了我们因罪而受伤的药剂——他的血。它有如此不可思议的“医疗效果”，没有任何罪伤是它不能医治的。但就像活性炭，除非你把它运用在你的生活上，否则即使它有那惊人的疗效也没有用。

今天就接受耶稣的献祭，体验神医治你受伤的心的惊人药方。

四月二十六日快乐又长寿

你们要靠主常常喜乐，我再说，你们要喜乐。腓 4:4

科学已证明快乐能延长寿命，贝克和布斯依博士在三藩市附近的阿拉曼达（Alameda）郡举行了一个将近七千人的研究。其研究是询问一些有关健康习惯的简单问题，并观察此郡的死因。他们发现死亡的年龄与某些健康习惯大有关连。令人惊讶的，饮食和运动虽然很重要，然而却不是长寿的最

大贡献者。统计在七年当中有百分之五十七的人是较不快乐死亡的。

怀爱伦曾提出两个关于“完美”健康的有趣叙述。第一“完美健康赖乎完美的回圈”（证言原文卷二第 531 面）。但第二项叙述则与运动饮食无关。她说：“为了要有完美的健康,我们的心必须充满希望、爱和喜乐。”（卫生原文第 587 面）

有可能一个快乐的抽烟者却比一个颓废沮丧的素食者更长寿吗？有可能一个快乐的不运动者却比一个抑郁的素食马拉松跑者更长寿吗？

如果你忽略经常操练喜乐和快乐，它们也会松散流失。喜乐是一种习惯。不要让环境，无论是多么不健康或艰巨，来抹杀你的喜乐和满足。快乐并非只是贴在信封上的那张黄色的微笑面孔，它是一种让我们去选择并使用的权力，若不用它就会萎缩消失，就像不运动肌肉就会萎缩一样。

让我们思考腓立比书当时写作时的环境——这本书是一本伟大的巨作。尽管我们认为犯人必发出沮丧、焦虑的语调来写下这本书，但腓立此书被称之“喜乐的书信”。事实上，在这封短短的信件中，我们看到无数次所显露出的喜乐。保罗说：“我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。”（腓 4:11,12）你能说出同样的话吗？

当你失望时，阅读那封“喜乐的书信”，你们要靠主常常喜乐。

四月二十六日快乐又长寿

你们要靠主常常喜乐，我再说，你们要喜乐。腓 4:4

科学已证明快乐能延长寿命，贝克和布斯依博士在三藩市附近的阿拉曼达（Alameda）郡举行了一个将近七千人的研究。其研究是询问一些有关健康习惯的简单问题，并观察此郡的死因。他们发现死亡的年龄与某些健康习惯大有关连。令人惊讶的，饮食和运动虽然很重要，然而却不是长寿的最大贡献者。统计在七年当中有百分之五十七的人是较不快乐死亡的。

怀爱伦曾提出两个关于“完美”健康的有趣叙述。第一“完美健康赖乎完美的回圈”（证言原文卷二第 531 面）。但第二项叙述则与运动饮食无关。她说：“为了要有完美的健康,我们的心必须充满希望、爱和喜乐。”（卫生原文第 587 面）

有可能一个快乐的抽烟者却比一个颓废沮丧的素食者更长寿吗？有可能一个快乐的不运动者却比

一个抑郁的素食马拉松跑者更长寿吗？

如果你忽略经常操练喜乐和快乐，它们也会松散流失。喜乐是一种习惯。不要让环境，无论是多么不健康或艰巨，来抹杀你的喜乐和满足。快乐并非只是贴在信封上的那张黄色的微笑面孔，它是一种让我们去选择并使用的权力，若不用它就会萎缩消失，就像不运动肌肉就会萎缩一样。

让我们思考腓立比书当时写作时的环境——这本书是一本伟大的巨作。尽管我们认为犯人必发出沮丧、焦虑的语调来写下这本书，但腓立此书被称之“喜乐的书信”。事实上，在这封短短的信件中，我们看到无数次所显露出的喜乐。保罗说：“我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。”（腓 4:11,12）你能说出同样的话吗？

当你失望时，阅读那封“喜乐的书信”，你们要靠主常常喜乐。

四月二十七日我为我的腿感谢

我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。腓 4:19

为我的腿献上感谢——让我的腿和脚有力气行走。你或许会想这蛮奇怪，因为我是一个长达二十五年的四肢麻痹患者。

在我的意外后的头几年，我还能够走动，并且我不被四肢压力所遭受的疼痛而困扰，我还锻炼我的四头肌，我看起来很“正常”。

但接下来的几年因我跌了一大跤，我的左脚受到严重的感染。在它恶化到由蓝色变成绿色，再变为紫色后，我住院五周。

我想我的医生有疯狂的幽默感，因为他不断对我说，他必须要拿掉我的脚。我不了解他的话，直到我被迫放弃（我的双脚），才知他真的必须锯掉我的脚。这次的跌跤使我无法再站立走动，但我仍能运用我的四头肌，“我看似正常”。

不幸的，六年后我又跌了更严重的一跤。我的股骨断裂，整双腿必须敷上石膏，因为断裂的部份，我的医生考虑可能要再进行一次截肢手术。“可能的话。”他说。我并不太在意，因为神已看过我的头部受伤。但没多久我的疼痛部分逐渐扩大。我试着不理睬它，然而情况愈来愈严重。很快，我就因全身疼痛再度住入医院。从那时起我也无法再锻炼我的四头肌。

我在医院及久病躺卧在家的时间总共六个月，但我这次的疼痛和腿得医治，完全没有动到手术。

耶稣说过他必供应我们一切所需的。他甚至照顾到我还未知道的需要！现在你知道我为何要为我的腿和脚献上感谢。他赐给我一样非常特别的礼物——“我看起来仍是正常”。

有时我们无法了解我们多么必须献上感恩的心。直到我们遇到有残缺的人！神是多么的美善。他已赐给你多么特别的礼物？今天就为他的礼物感谢他。

四月二十八日不要太大方

手施恩与人、借贷与人的，这人事情顺利；他被审判的时候要诉明自己的冤。诗 112:5

相不相信，有时我们最好不要太大方。尤其是有关热量、糖、盐、酒精和其他会毁坏健康的物质。“多”不见好是更好！

有些人评估建议，在印度每人平均热量的摄取在一千四百卡左右，在非洲则是一千二百到一千九百卡之间。比较之下，在都市里的美国人每天摄取建议量为二千四百卡，但很多人所摄取的却远超甚多。难怪肥胖症大为流行？

每一年很多美国人因吃糖而增加体重，每一个人平均每年吃掉一百二十五至一百三十磅重的糖。今日许多年轻人吃糖的样子，好像他们的糖份补充不足。然而我们知道糖会阻塞我们的系统，导致牙痛及免疫系统衰弱。

而我们的身体每天所需要的盐份，只需少许如半茶匙的量。然而我们所摄取的却超过那数量十倍之多。

有一千八百万的美国成人，罹患与酒精有关的疾病。而在年轻人方面，有人估计有十分之三的问题是与酒精有关。令人害怕的是我们从美国中情局一九八九年报告得知，有百分之七十的谋杀与酒精有关、百分之六六的致命意外、百分之六十的儿童犯罪、百分之六十的儿童伤害、百分之五六家庭暴力、百分之五五的逮捕、百分之五三的枪战死亡、百分之五十的强暴案、百分之四一的社会暴力和百分之三七的自杀案，都跟酒精有关。

我们是慷慨大方的人，但吃太多，尤其是太多的糖份和脂肪。我们也喝太多，也吃盐过多。这是我们放纵“大方”天性的原因！

现在该是停止大方摄取不利于我们健康的物质的时候，多大方在整个健康方面，例如多喝水、多运动、多吃新鲜蔬果，并且多与他人分享我们的福分。当我们多把大方实行在他人身上而不是自己身上时，“大方”便成为一项美德！

主啊，帮助我有意志力去拒绝那些对我们不好的东西，愿意大方去分享好的东西给他人。

四月二十九日机动你的防御力

岂不知你们是神的殿，神的灵住在你们里头吗？若有人毁坏神的殿，神必要毁坏那人：因为神的殿是圣的，这殿就是你们。林前 3:16,17

侵略者偷偷地埋伏在圣殿附近，他们安静地占好位置，等待正确时机便采取攻击。同时，他们不断派出监视的巡逻兵，强化军队的攻击力。但他们并不了解他们将会失掉这场即将来临的战争，因为一个重要的因素，即此圣殿有一组阵容坚强厉害的防御人马。它便是 I S，就如人体的免疫系统。

这队受过严格训练的团体，所包含的组员，就是为人所知的淋巴细胞、T 细胞、凶手细胞和天生的杀手细胞（N K）。他们注意入侵着的第一个动作，并随时机动他们的武力。伞兵（N K 细胞）每天巡视圣殿。他们知道他们无法阻止入侵者占领他们的位置，但他们能摆脱掉他们的攻击。接着 T 细胞就证明入侵着的身份位置，下达命令给杀手细胞歼灭入侵者。如果他们无法摧毁入侵者，那么讯息便传到 B 细胞——军队的炮兵。

如果你能想象这种情况，那么想想你自己仿佛就是那圣殿，在你四周即是战场。每一天敌人都试图要摧毁你的圣殿。你只有在你的免疫组织和杀手细胞保持警醒的状态下，才能每一次都赢。你的敌人——细菌、病毒、癌细胞、菌类，都会借着任何可能的机会攻击你的身体，例如你的嘴巴、眼睛、鼻子或甚至你的皮肤。只要是任何可使你的精力、健康、警觉心、知觉薄弱的机会，便会使入侵者有机可乘，有利可图。

你还有其他的敌人。污染物、化学物质、压力在在都会不断攻击你的身体。你如何解决一次敌人的猛攻呢？你会在战场上输给流行性感冒病菌吗？败给一个险恶的感冒吗？让一个支气管击倒你一星期吗？或者你会掌管局势并全力反攻？

就像神赐给我们免疫系统去歼灭肉体上的敌人，神也给了我们圣灵去击败灵性上的疾病。你就是神的圣殿，运用你的免疫系统和圣灵防御保护神的产业。

祈求圣灵赐你能力，保持你的免疫系统强壮又健康。

四月三十日选择和结局

所以，你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀神而行。林前 10:31

一份减少油腻食物的简单膳食，是对身体健康、心智和灵性的理想饮食。

两例子：在西元前六〇五年间，巴比伦人抓获了但以理，并带他回巴比伦，但以理必须在那里为他的膳食下决定。

在西元一六三五年，一位英国的农夫，汤姆斯·皮尔，受英王查理一世的邀请去他的皇宫居住，同样地，皮尔先生也必须为他的饮食下决定。

身为战败的犹太王的亲戚，但以理和其他被掳的希伯来年轻人，被安排在一个为期三年的训练计画中，好叫他们在王面前侍立。为了特别的益处，但以理和他的同伴被授权可吃王所吃的膳食。

然而，但以理坚持他原来的饮食习惯。他“立志不以王的膳和王所饮的酒玷污自己。”（但 18）

你知道这故事，十天的素菜、白水后，但以理和他的同伴“比用王膳的一切少年人更加俊美肥胖”（见第 15 节）

根据经文，但以理成为巴比伦帝国的首相，这是一个人多么坚持他的正直所表现的杰出例子。

而那位叫汤姆斯·皮尔的农夫，据传说当他引起查理国王的注意时，正值一百五十二岁。根据教会和官方记录也确信他当时的确相当的老。

因为皮尔是一个活泼的人，有趣、机智，又有说不完的故事，查理国王便在一六三五年九月要求他搬进皇宫里住。皮尔成为皇宫一员后，便放弃他原本持续多年朴素的生活方式，开始享受国王常举行为时四小时宴会的丰富油腻的食物和酒。

一六三五年十一月，就在盛宴当中，皮尔从椅上倒下暴毙。尸体是由皇家的外科医生威廉斯·哈利所验尸的，他证实“因放纵不正常的暴饮暴食，因而导致急速的消化不良上所致死的。

查理一世命令把皮尔葬在西敏寺修道院，今天他一位自我放纵的古董人物所埋葬的地方，顶多就是

在英国国王及皇合之中的墓园里。

两个人，两种选择，两种结局。

五月

五月一日创造一颗新心

求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白……神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。诗 51:7-10

我曾两次进出急诊室，每次都是因为心跳每分钟高过一百六十次，且持续数小时之久。而每次都是注射静脉药物以降低过高的心跳数。要治疗我的问题必须要有精致的监视器、特别药物及急救设备。心脏病科医生说我的病情可以痊愈，而这治疗的过程叫做“脱落”。

就在几天后，我的医生同我安排好“脱落”手术。我早上在医院作好检查，两位医生、一位护士和一位技师一同参与我的手术。

他们把四条电极线穿进我鼠蹊部里通往右心房的大静脉；一条电极线则穿入我的颈静脉，进入我的右心房。有一位心脏科医生则处理五条电极线，另一位则借着电脑的帮助，监看我心脏的活动，那些电极线正搜寻我心室的内部表面，试找出我心脏的失败回圈在那里。一旦这医疗小组找出罪魁祸首，技师便会用第二部电脑烧掉我心脏内不必要的组织。

正当技师操作时，我觉得一股暖流穿过我的心脏，那颗温暖的心使我全身舒畅。总共做了两次切除不必要组织的手术。每做一次，我便感到那股暖流倍增。我想要永远保留那股美妙的感觉。他们以五小时半的时间完成手术，并且心脏科医生还带给我一个好消息。我不再需要心律调节器。

然而我心中的罪呢？有什么办法可以去除它，而不需两个医生、一个护士、一名技师：两部电脑、监看器及五条电极线。“只有耶稣”，他是清洁之心的创造者——瞬间，只要你邀请他进入你心。

耶稣不需花费五个半小时，也不需安排过程。只要你邀请他进入你心门，他会为你注入一股清新的暖流。

神啊！求你为我造清洁的心，使我觉得有你医治的灵在我里面！求耶稣的爱每天充满我的心。阿们！

五月二日自我训练：心灵健康之钥

我儿，你不可轻看主的管教，被他责备的时候也不可灰心；因为主所爱的，他必管教，又鞭打凡所收纳的儿子。希 12:5,6

史考特·毕克开始写作“荒路”一书时，是带着“生命是一连串问题所组成的”想法执笔。他建议“训练是我们解决生活问题的基本工具”（第 15 页）。他继续说：“问题不会自动消失，它们必须解决掉，否则会依旧存在着，且永远成为心灵成长和发展的障碍。”（第 30 页）这就是为何自我训练是心灵健康之钥。

不幸的，我们的生活有时就像泰德未被驯服的生活。当他十四岁时被父母亲溺爱宠坏了，与不良帮派厮混，开始犯法。

在一个星期六晚上，他趁父母上床睡觉后，偷拿他爸爸的车钥匙。他和他的坏朋友启动车子，开出车库到街上，想要驾车兜风。

稍前他也偷了一把枪。在他被逮捕后，法官慈悲为怀，把这男孩送到复临信徒青年之家，但同时也告诉他，如果他不遵守规定，就把他送回少年看守所。

泰德在那待了九个月，行为良好。有一天他在一所公立学校遇到一位女孩，那女孩唆使他跟她一起逃跑。他们在海边度过数天，一晚暴风雨来临，他们闯进海滩民宅寻找遮蔽处。不幸被屋主抓到他们，泰德被逮捕后，就把他送到少年看守所长达三年。

十八个月后，我收到泰德的来信。信上他说：“我找到基督，正学习去爱他……我了解我从前所做的错事，我为那些事感到抱歉……当我出来后，我要完成我的高中学业，并上大学，成为一名心理学家去帮助像我这样的青少年。”

泰德并不想要受到管教，送到少年看守所，但它却教导他，如果他不自我训练，那么就会有其他权威者来做。

我们没有一个人喜欢受到管教，但为了我们自己好——也为了我们心理和身体的健康——神有时会借着我们行为上的结果管教我们，以便使我们学习自我训练的重要性。

神管教你，是因为他爱你，要你学会自我训练。感谢他之外，并自问：“我在生活的那一方面需要更多的自我训练？”

五月三日一滴也不喝

凡喝这水的还要再渴；人若喝我所赐的水就永远不渴。约 4:13,14

沿着夏威夷的老艾岛，那巴厘海岸小径作徒步旅行，是一件令人兴奋且少见的经验。狭窄陡峭的山崖曾使数以百计的人失足跌入下面的太平洋，然苍翠繁茂的热带植物增添了视觉上的享受。许多溪流贯穿十一哩长的小径。

数年前我和太太到夏威夷旅行，我们计画在一天内徒步沿着那巴厘海岸旅行，来回共二十二哩。因为导游告诉我们沿路都有许多水源，所以我们没随身带我们的水壶以减轻重量。然而，一旦我们出发后，我们发现一事实，斗大粗黑的字体“喝前请煮沸”，张贴在每一条溪流旁，警示我们。

我们实在运气不好，因为我们没有携带任何厨具或火柴，一条又一条的溪流旁皆矗立着一样糟糕的警告标志，不久我们流览景物的旅行变得多灾多难。极度的热气与潮湿使得小径像蒸汽浴，而我们又快速从汗水中流失我们的水分。

就在小径转入到内陆的转角处，有一条怒吼般的奔腾急流经过，它也有着同样的警告标志。我们决定如果我们无法喝水，那么至少我们可以在水里冷却自己一下。所以我们小心翼翼地潜入水里，只让水面淹到我们的脖子处。这是一个解决身体太热的美妙方法；我们记得“古美人鱼的诗歌”，但我们把它改成“水！水！到处都是，但一滴也不喝。”

就像我在那巴厘海岸时干透的喉咙，我那干透的灵魂亦渴望被充满。水有神奇的恢复精神效果，当我们最终结束十一哩长的小径时，找到了饮用水，我的头痛也已消除，我的手脚又恢复体力，我整个身体又充满活力。因此当我读到基督为我们的灵魂应许永远的水时，我可以想象它那恢复健康的特性。我就像井旁的撒马利亚人妇人一般，我也祈求：“先生，请把这水赐给我。”（约 4:15）

充满我杯，主啊，用你生命的纯水充满我。

用你的圣灵充满我，使我福杯满溢。

五月四日我爬进隐基底洞窟

你们当受我的教训，不受白银，宁得知识，胜过黄金。因为智慧比珍珠更美；一切可喜爱的都不足与比较。箴 8:10,11

我的高血压高的惊人，而我的胆固醇指数也令人害怕，我容易精疲力尽。所以当韦特·瓦屈斯把课程带到我办公室时，我决定现在该是我为我的健康状况作点事的时候了！

经过八个月，减了四十磅后，我感觉更轻松、看起来气色更好、更有笑容，并且对我自己更感到满意。我跟随疗程活动走，但有一件事是我所拒绝的，就是在每一梯次的疗程结束时，我总被问到是否愿意接受运动课程，数周以来我都一直拒绝，因为那表示我必须早起。最后，我答应一周中有一、两天绕着街道运动。

令我吃惊的，我竟然喜欢上这个运动了。沿路风景优美，我遇到友善的人们，而当假日来时，我增加我走路距离到一哩长。我买了耳机，收听罗伯特·戴拉菲的新约读经录音带，以便同时锻炼我的心灵。运动时间现在变得我最喜欢的时光。

随着我的体重下降，我的血压也下降，运动课程也使我的胆固醇指数下降。数周后，我开始觉得体能状况极佳，我比记忆中的我更体力充沛，充满活力。这是长久以来我第一次能够爬上三楼楼梯到我住的公寓，而不会气喘如牛。

当我要前往圣地（巴勒斯坦）时，我已运动了三个月。这次旅游中有山要爬，有骆驼要骑、有海要游，这一切我都办到了。我甚至还爬了三小时的山到大卫躲避扫罗的“隐基底洞窟”！我还走了如蛇般的小径到达希律盖宫殿的玛撒大。接着我骑骆驼骑了一半的西乃山上，健行走完余程，再走下山来，这些事是我一年前无法办到的事。

我并不是一个年轻人了；我年轻时也没有做这些运动及自我改善体能的课程。

怀爱伦劝勉我们：“我们应当吃得少，藉以减轻身体不必要的负担，并要鼓励乐观的精神，及使自己得到户外适宜运动之益处。”（论饮食第 419 面）

你愿意为健康的生活遵守这些原则吗？

五月五日圣经里的高血压人物

驴看见耶和华的使者，就卧在巴兰底下，巴兰发怒，用杖打驴。耶和华叫驴开口，对巴兰说：“我向你行了什么，你竟打我这三次呢？”民 22:27,28

当一个人愤怒时，他身体的器官即回应作出战斗的准备。血压上升，血液回圈加速以提供肌肉更多

的氧气及体力所需的养分。这是一个正常的反应。若是健康的人，随着怒气平息血压也恢复正常。但有些人面对压力状况发生，血压的上升频率高且居高不下。这种情形称之为“高血压”（长期的血压高）。高血压对身体的各器官有破坏性的作用，并且如果它一直居高不下，甚至会造成死亡。

旧约里有许多人是高血压的代表。举例来说，巴兰，在他前往咒诅以色列人路上的时候，因他的驴子拒绝前进而发怒。（民 22-24 章）

约拿显然有发脾气的习惯。当神赦免尼尼微人时，这位先知忿怒，神两次问他：“你这样发怒合乎理吗？”（拿 4:4,9）任何容易生气的人常也是高血压的人。

雅各发现他为他所爱的拉结做的协议被骗，而娶了利亚（创 29:25）。因而使他宠爱拉结的孩子胜过利亚的，这显示他的怒气闷在心中多年。

但这些在旧约里发怒的人中，我们并没有看到它提到高血压。高血压比较上是属于较现代化的情况。自亚当夏娃犯罪后，人类便一代一代的坠落恶化。在我们这世代，我们只看到些微的老人活过百岁。因此，我们很容易罹患在旧约时代时的不知名的疾病。

我们该怎么做呢？我们了解高血压是来自人面对生活上的焦虑不安之反应，我们必须耐心地等候主，且“当止住怒气……以致作恶。”（诗 37:8）

你何时发怒？发怒时，你怎样做，才能“耐心等候”主（第 7 节），而不会心怀怒气、承受高血压的危险？

五月六日勿让撒但以脂肪杀了你

盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。约 10:10

据估计美国人罹患癌症的数目令人觉得可怕。在西元一九九三年医生诊断出有一千九百万新的癌症病例，而约有五七三万人死于癌症。因癌症而死亡者占美国病死者的百分之二十以上。这比例在过去六十年间持续上升，从每十万人中一百五十人死于癌症升到二百人死于癌症。基督复临信徒可稍为宽心一下，因为他们的比例是低于一般人口的百分之四十。这是根据复临信徒死亡人数的研究报告所获得的，但它仍是主要的问题。

根据今日的比例，有三分之一多的美国人终究都会罹患癌症。而国家癌症协会更指出，这整个费用令人吃惊——一亿四百万美金。这个数目是全美疾病花费的十分之一。

一位名叫李察·麦克吉斯的博士，他是癌症预防的专家，他归纳出百分之八十五的癌症死因为三大要素——抽烟、低纤饮食、高脂饮食——若扩大来说，我们可视癌症是自己造成的一种疾病。这暗示我们，只要我们愿意改掉我们的坏习惯，我们罹患癌症的机率就会大幅减少。

抽烟问题在教会里并不如外面社会那般的严重，并且大多数的复临信徒食用各类的新鲜蔬果、坚果类，所以他们有适度的纤维摄取。然而第三种因素却会使我们跌倒：高脂饮食。巧妙的包装、广告和各类食品的多种口味，都隐藏着脂肪，造成这种看不出来的复杂问题。我们或许可避免吃肉，或因怕教友看到我们在德州炸鸡店手抓炸鸡吃而心感内疚，但我们未曾想过叫一份巧克力奶昔、杏仁巧克力糖棒、薯条或苹果面包，这些都含有脂肪——和热量！

现在该是我们仔细查看我们饮食的时候了，我们不该问“牛肉在那里？”这样我们就能避免吃到它，我们应问“脂肪在那里？”

根据麦克吉斯医生的话，光靠三分之二部份“不抽烟”及“吃高纤食物”是不够的，我们还要靠“避免高脂食物”作到百分之八十五的保护！

看看你最喜欢吃的食物之热量，把它们全部的热量加起来。你会对那些脂肪数感到震惊，即使是标榜“低脂”食品。你如何降低你脂肪的摄取量？不要让撒但用脂肪杀了你！

五月七日我呼求的那天

我呼求的日子，你就应允我，鼓励我，使我心里有能力。诗 138:3

虽然我们在急诊室只有短短的数十分钟，却仿佛有数小时之久；卡萝和我在四十五分钟前接到一通电话，告之我们的儿子吉米遭到意外狙击。

我们的心剧跳着；我们一边等候，一边紧握着彼此的手。我们再一次感受到身为人类的我们是多么渺小之无助。

医生进来，热泪盈眶，他说：“我很抱歉，我们无法挽回他的生命。”在那时刻没有一句话能表达出我们内心的感受，我们的痛苦不是其它人所能体会的。

那时我已是有二十年传道经验的牧师，但这似乎毫无作用。我完全茫然，不知该说什么或作什么。在另一房间有一个家庭正悲伤地失去他们的母亲。我与他们一同跪下，祈求神能安慰他们。

我多么渴望有人前来安慰卡萝和我。突然我想到诗篇 138:3：“我呼求的日子，你就应允我，鼓励我，使我心里有能力。”

自那晚后我们曾一同或独自哭喊呼求多次。哭泣是一种医治！我们寻求神给予勇气与力量，而他也没有让我们失望。如果我们没有对神有信心，那么我知道我们的失去必会击倒我们。

身为一个牧师和员警辅导牧师，我每天都见证到无神生活的后果，我看到毒瘾者、酒瘾者、破碎伤心者及病人。我看到因他们不良习惯死亡的人，我的心也为那些原本可以活着却结束了他们生命的人，感到痛心。

这个世界充满心碎的人，残缺的生命和残障的身体，我感谢神他医治的恩典。他的恩典充充足足的够我们用。他在我们呼求帮忙时，会真实的回应我们。他能够使我们重新得着能力，好让我们继续前面的日子。

感谢，主啊，因着祢医治的恩典，赐我力量，使我度过难关。

五月八日荷尔蒙和快乐

不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我。诗 51:11,12

在我生命的前三十年间，我遭受一种可怕、无助的忧郁，混合着周期性的哭泣、疲倦、忿忿不平的情绪、我还会有幻想症、作恶梦及背痛。我的月事常常是两周来一次，我感觉我好像身陷黑暗的深渊。

有时我想要自杀，我看过无数的医生——他们给我止痛特效药，并告诉我该去看精神科医生。最后，带着混乱的沮丧，我向神呼求：“主啊，如果真的存在，请救救我！把喜乐与和谐带回我的生命中。”

隔天，一位师母打长途电话给我。她说：“凯西，我相信你现在正忍受忧郁的煎熬，我要推荐一位医生给你。”

我不想再看任何医生了，但她极力说服我去。医生听完我的症状后，他的回答令我相当惊讶。他说：“我能帮你，我相信你是“子宫内膜组织异位元”所造成。这表示当你的月事来时，影响了你的卵巢，使它们无法分泌出足够的雌素和黄体激素。”

他立刻安排我去做腹腔镜检查，证明他的诊断无误。随着子宫切除术和雌激素治疗，我的症状消失，神把喜乐又带入我的生活。

我分享这个故事是因为它或许可以帮助其他遭受与我相同症状，却忽略它或被误诊的人。在我的经验之前，有一位与我相同症状的好朋友，却结束了她的生命。但是她却永远看不到走出黑暗深渊的路了。

我感谢神，让我有一位了解我病情的健康专家。当我们失去了生命中的和谐和喜乐，我们需要朋友和专家来协助我们。但最重要的是，我们必须了解我们必须仰赖神。

从我个人的经验，我知道“大医师”了解它带给我们生命什么痛苦，他要以他医治的大能恢复，并持续我们的和谐与喜乐。

今日你需要什么样的医治来恢复你生命和你家庭的喜乐与和谐？

五月九日妈妈社团——忧郁症的药方

好指教少年妇人、爱丈夫、爱儿女、谨守、贞洁、料理家务，待人有恩，顺服自己的丈夫，免得神的道理被毁谤。多 2:4,5

我总认为忧郁症是别人会发生的，不会发生在我身上。而且我也准备好，当我两个儿子离开学校，出外工作时，怎样使我自己保持忙碌。然而它却没有用。我“失去”我的两个好朋友，我两个最好的伙伴，也失去了我最喜爱的全职工作——照料的母职工作。这些都令我感到忧郁！

“神，要我怎么做？”我祷告着。之后两句话反复出现在我脑海里：“老年妇人好指教少年妇人”“悲伤者……帮助他人”（证言原文第 266 面）。

谁比有年幼孩子的妈妈们，更需要帮忙的？为何我不分享我的专长——持家？结果便是组成一个社团好让社区里的妈妈们有时间为自己，而有别人帮忙照顾他们的孩子。

妈妈会每周一个早上在教会举行。随着一个短短的节目分享时间，分享彼此的心得，从剪头发到烘焙面包等话题都有。“祖母的角落”，关怀儿童，重复蒙童班的活动。来自教会学校的妇女们也会来帮忙。

我的忧郁症“药方”有效，我获得所有的回馈，我能享受交新朋友及联络年轻妈妈、幼儿的乐趣。

在这一切健康的扩外活动，我们已获得鼓励和祝福，且收到最丰盛的红利。当其他人还在送他们的孩子到教会学校时，已好几个年轻小家庭受洗。在“祖母的角落”解散前七年，妈妈社团会在每一年冬天聚会。自从最后一次聚会至今已有三年了。在今年夏天的“圣经假期学校”有六分之一的孩子，是当年参加妈妈会的小孩。有些小孩在他们的妈妈带他们参加妈妈会时，还是婴儿而已。

“我们与家人一起为基督作工的地方是在家里……没有其他传道区比这地方更重要了……基督化的家庭，乃是根据神的计画所建立及管理的，是形成基督之品格和扩展他圣工的最有效场所。”
(IBID 原文第 429,430 面)

你曾使你的家和他人的家成为布道的场所吗？

五月十日一位妈妈的献身

才德的妇人谁能得着呢？她的价值远胜过珍珠……她的儿女起来称她有福。箴 31:10,28

拿破仑曾说：“法国有好的妈妈，就有好的孩子。孩子未来的命运……妈妈的工作。”

她嫁给“肯”时，两人都才十七岁双双从学校辍学。肯英俊潇洒，在当地乐团担任后援吉他手，本身在一家木材五金行做事。你又能要求什么呢？她从不介意他的誓言既少而酒又喝得多。

他们的生活还算过得去，但自从她加入复临信徒教会，一切都改观了。现在，星期五晚上她不会跟着乐团在酒吧内耗时间，她会念圣经给那三个坐立不安又调皮的小男孩听，并试着教他们背诵经文。

肯不介意他太太的宗教，但他星期五晚上一定与她划清界线，他每星期五一定会到酒店找朋友喝啤酒。就这样数十年过了，这位新的基督徒母亲会把安息日的时间花在教堂里，她会和孩子们跪着唱：“耶稣爱我”。每个星期六早上，丈夫出外工作时，她会带着她那精力充沛的孩子参加安息日学与聚会。她甘心把他们放在安息日学并带他们参加前锋会，教会露营及星期六晚上的社交活动。年轻的妈妈还教导他们滥用物质享受的危险，及健康的生活习惯之重要性。她独力做这一切的教导工作。

有时这是令人失望、艰难、无报偿也无感谢的工作。但母亲的代祷和承诺奇迹般的有果效……因为我就是这位妈妈的儿子。

事实上，今天我是一位牧师，而不是在邻近的酒店喝酒的酒客，这一切都要归功于一位妈妈努力的

结果，使得她的儿子能在一位有智慧有爱的主里成长。我同意美国罗斯福总统说的一句话：“妈妈是塑造孩子天性的最重要元素。她是最重要的，远超过成功的政治家、商人、艺术家或科学家。”

今天就是感谢你母亲所作的日子，为何不打电话告诉她，你多么感激她为你所做的一切事情？

五月十一日让日光照入

但向你们敬畏我名的人必有公义的日头出现。其光线有医治之能。玛 4:2

阳光有这么多的医疗功能，难怪它真的是神最好的预防良药。医学界发现日光有助于降低高血压，使血糖及胆固醇指数正常化，甚至可借着刺激甲状腺而减少肥胖，调整光线使身体燃烧热量。许多年前医学界发现太阳的医治光线借着摧毁产生疾病的病菌，而有利于医治结核病。阳光也照亮我们的灵魂，它真的是神赐给我们降低压力的天然药方。

神创造阳光，并赐它美好之医治特性，他是多么合适被称为“公义的日头”。为了那些爱神，并选择他，邀请他每日进入他们心中的人，耶稣带着医治之能出现。他就像阳光驱散夜晚的阴影和黑暗，并将其医治的光线照耀给每一个活物，使它们能滋长茁壮，耶稣来要除去我们生命中的黑暗与阴霾。他带着对心、灵、智、体精力所需的全新供应来应付我们每天所遇到的挑战。

如果你的精神衰弱，渴望获得勇气和毅力来应付生活上的困难；或者如果你想要在分享耶稣的爱方面成功的话，那么只要打开你的心——让日光照入！

耶稣，公义之子，进入我灵；不论忧郁黑暗之阴影；触接我使我得完全。

耶稣，公义之子，你的光能医治；你照亮我的生命、我心，我要高声唱！

耶稣，公义之子，带走夜晚的黑暗；给我力量分享你的爱；你的光充满我。

耶稣，公义之子，我渴望见你面；我愿因你奇异恩典，今日得活像。

试问今天你能做哪三件事，为公义之子开启你的心门？

五月十二日喂养我的羊

“约翰的儿子西门，你爱我吗？”……他说：“主啊，祢是无所不知的；祢知道我爱祢。”耶稣说：

“你喂养我的羊。” 约 21:16

彼得是像我这类的人——急性又热情的人！在每个教会的早期，领导者都必须有炽热的热情来为一小群的信徒服事。我的家族扎根在南美洲的本会布道工作上。我的家族了解那里的人们，听过他们英勇无比的故事，这些我都可以滔滔不绝地讲述出来。这些男男女女是“现代的彼得们”——对他们而言从不觉得事情太多、没有办不到的事。

数年后，教会成立有了基础，很少地方还依稀记得“彼得们”。像马太、雅各这类和其他个性的人，现在是大受欢迎。事实上，教会要让人知道、你要成功，都需要显露稳健、秩序及地位的品质良好。是的，仍有地方欢迎那些关心的现代约翰们，然而惟一欢迎像保罗这类的人，是在神学院！

希波克拉底，这位古希腊的名医；他注意到人类个性的不同。他称有些人“冷淡、迟钝”，而有些关心他人的人则被归类于约翰那型的人。而有些希腊人则被视为忧郁症患者——那些需要公义和地位的人；而如马太及法利赛人，那种人则使社会有秩序化，但有些人能受教导或顽固不灵，全赖乎他们所跟随的老师。希波克拉底证明出易怒的人，如保罗；那些是如孩子般的人，总是问为什么和如何，且把他们周遭的事物组织化，完成任务。最后希波克拉底又解释那些乐观的人，如彼得，总是充满热情的安排好该做的事。

各式各样的性格，各有各的才干。他们可为教会作什么事？我们会强迫所有的人套入同一模子里吗？我们会把人分类成一些是好人或一些是坏人吗？

耶稣重视这些不同个性的门徒，他了解他们以便来服事他们。透过恩典他赐给他们所需的，不是他们所要的。我们的救主把他们放在他们服事才干最恰当的位置。如果我们要学的话，就是按照耶稣所做的！

你较像约翰、马太、保罗或彼得？你如何接纳那些个性与你不同的人？

五月十三日没有选择

如今常存的有信、有望、有爱这三样，其中最大的是爱。林前 13:13

我的一位大学朋友，不断地寻找他“独特且唯一”的真爱，他跟许许多多的年轻女孩外出约会，他爱过一个又一个，却对我说：“柏克，我试着去爱她”，“我真的在试！”

他提醒身为基督徒的我，明白爱是构成健康生活的最高动机，我思考他们的问题，例如“我爱她？”

（我真的很在试！）”

耶稣的爱是多么的伟大！（毕竟，是他爱我们且拯救我们，而非我们爱他）他的灵以无限的爱充满我们，鼓励我们做出明智的选择。和我一起观察他怎样在一艘将前往巴西的“女皇号”的年轻船长身上作工——这个故事是由罗宾森在“我们的健康信息之故事”书上所发表的。

一天，这位年轻人自一本书抄写下来，与神立约，他要把他所立的约完全表现在他的生活上：“这一天起我将以最至高无尚的庄严降服在面前。我放弃从前一切管辖我的神，我将奉献我及我的一切给。”

他并非匆忙的，而是小心翼翼的考量每一项选择，他开始改变他的生活方式。首先，他确定烟酒有害身心后即戒掉。之后，他发现咖啡和茶会使他晚上清醒，他也放弃它们。数年后，在“期盼基督复临的心灵寻求大会”上，他下决心不再吃肉。直到最近他更因不沾油腻食物而显得更健康。

让我们想象他们怎样责骂这位退休的船长，拒绝桌上的丰富佳肴。

“什么？你不要这些食物中的任何一样美食？”

约瑟夫贝克船长仁慈的笑着，他回答：“我已吃过我的那一份”，便把食物留在桌上。

他完整而逐渐的不需将他自己的生活方式强制别人，这位老船长已追求到他的健康。基督的爱使他有好的选择。

我们也能效法他的例子。神的爱使你获得更好的生活方式吗？那是你的选择。

五月十四日香甜与虚弱

吃蜜过多是不好的。箴 25:27

数年前一位营养系的学生，茱蒂利斯在罗马林达大学的刘便雅悯博士的实验室，实施一项研究，想找出糖对嗜中性白血球（一种白血球细胞）吞噬病菌的功能上，有何作用。在不同天里，她的实验物件吃下不同种类的精致糖，一次吃一种精致糖，她测验血液样本里的嗜中性白血球活动情形。她的研究发现十茶匙的白糖，等于一罐饮料的糖分，降低了百分之五十的嗜中性白血球活动量，且它持续了五小时。在三十个茶匙的白糖后，嗜中性白血球完全失去它们吞噬菌的功能。换句话说，淀粉类（一种复合碳水化合物）对嗜中性白血球已起不了作用。

现在我们知道任何种类的糖都会降低我们的抵抗力，使我们对一般的传染病都不易防守。孩童们常常在吃完油腻的甜点或糖果后感冒。一旦我们从孩子们的饮食中减少糖份，孩子们就不常再遭受感冒之苦了。很多妈妈都已明白预防感冒及治疗感冒的最佳良药，就是不含垃圾食物和糖份的膳食。

罗马林达的研究员也研究到禁食对嗜中性白血球活动量的影响。他们发现禁食（实验者只喝水没吃任何食物）强化嗜中性白血球的活动量，至少可高达六十小时。更进一步来说，研究员发现只吃蔬菜或水果的节食法，强化嗜中性白血球及天生的杀手细胞的活动量，长达数天之久。怀爱伦在西元一九〇五年曾写道：“有许多疾病最有效的救治方法，就是叫病人禁食一两餐，使那工作过度的消化器官能有一个休息的机会。用脑的人，往往一连几天专吃水果，就可得很大的益处。”（论饮食第 189 面）

以下信息是这样的：当你觉得身体不舒服时，不要强迫自己进食。一个水果餐可能就是你的身体所需要的。

你怎样增加你嗜中性白血球的活动量？现在是你考虑减少吃糖的时候了吗？

五月十五日停止忙碌

这是耶和华所吩咐的话，叫你们照着行；六日要做工，第七日乃为圣日，当向耶和华守为安息圣日。出 35:1,2

对我们许多人来说，安息日是个忙碌的一天——只是不同的忙碌。我们匆忙地穿着打扮、匆忙地及时赶去教会、又匆忙地赶回家准备聚会的午餐。也许我们担心我们要教的学课、担心人们怎么想我们的新发型、担心孩子们会不会乖乖坐在板凳上、担心我们邀请的客人会不会待整个下午，以致我们无法睡午觉。

如果每次周末，你都没有休息的时间，只因为你的计画紧凑，或者你只是匆忙地的从这一个活动赶去参加另一个活动，却毫无参与的乐趣；在这样情况下，“停止你在安息日的忙碌”便是双重的重要了。

“安息日”此字根的意思，即表示“停止、休息、结束”。其他是指神创造的行为。神在把活物带进这世界后，就停止他的工作，他并非是因疲倦，而是他已完成他的工作；在这条诫命后面的理由乃是要庆祝安息日。神期盼我们在六日内“完成”我们的工作，以便我们也可以跟他一起庆祝安息日。

但对我们许多人来讲，我们的工作永远无法“完成”。因此当星期五傍晚太阳在西边下山后，神就允准我们放下工作，远离工作，忘记工作，从工作中休廿四小时的假。你或许会想你根本就没有那时间，但你越忙碌，安息日就变得越重要。从你日常的例行活动中抽出一天休息，你会觉得重新得力，以全新的兴趣和活力回到你的工作岗位，对工作更敏捷、更事半功倍。

在第七天停止工作，并不是一条专制霸道的诫命。神使这天在人类中分别为圣。他要我们谨记他以他的名在每周的第七天停止他的工，并宣告它为假日。

什么忙碌的事剥夺你蒙祝福的安息日之时间？下周你要作怎样的改变？

五月十六日现代的犹推古

因为我耶和华你的神，必搀扶你的右手，对你说：“不要害怕！我必帮你。” 赛 41:13

“一名男童自窗户坠下！”一群尖叫声引起我的注意。身为营区护士的我，马上飞快地冲去，只看到躺到血泊中的男孩，竟是我四岁大的儿子，艾利克。他不断抽筋受惊吓。那等待救护车的时间，仿佛已过了数小时。

艾利克，因寻找他的爸爸，而爬上桌子，又爬到窗廉突然松动，他就自窗户摔出。他的头撞到十五英尺下的人行道上。

来自麦克小医院的医生检查他的状况后，救难直升机便自波伊西（爱达荷州）派遣来载他。医生要他立刻送到大型的医院进行神经外科检查。

头部 X 光显示他的头盖骨右边前后破裂约有七寸长。他在圣亚勒腓医院的急诊室呕吐状况令人担忧，但 C T 扫描后显示没有受到挤压的部分或明显的脑伤，神经外科医生要他进加护病房作仔细的观察。他们要长时间检查他的几项重要症状及“神经”。

“不！妈咪，我要喝一杯水”，这是他推开我的手时的回答。

“赞美神！”我大叫。他讲话清楚，并且能正常地使用手脚。

四十八小时后，医院决定让他出院。当神经外科医生站在艾利克床旁察看他的病历表时，他说：“我不预测这结果”，我的眼眶充满了泪水。

犹推古从三楼的窗户跌下，和保罗的信心怎样救活他的圣经故事，现在都有了新义（徒 20:7-12）。现代的犹推古住在我们的家中，他健康又活泼，因为在一九八六年那个致命的日子，有这么多的人有信心的为他代祷。

神迹仍在发生，要求神迹并体验神医治的能力。

五月十七日吻走“疼痛”

耶和華啊，求你醫治我，我便痊愈；拯救我，我便得救，因你是我所讚美的。耶 17:14

剧痛——没有任何人愿意去体验那种突然又常让人苦恼的感觉。然而我们每一个人的生活都有与它周旋的时候。疼痛的强弱度有别。有时我们不太重视，如当我们在小时候，磨破了我们的膝盖；那是强烈而明显的疼痛，如严重的意外式疾病所造成。

尽管疼痛的程度不同，有两个一般的反应会出现。第一，我们会集中注意力在疼痛本身。第二，我们会寻求医治和安慰。当我们年幼时，我们常跑向妈妈寻求安心和关心我们的“疼痛”。通常她会洗净我们的伤口，包扎绷带，亲亲伤口，吻走“疼痛”。

不幸的，一切的剧痛并不易照顾，不变的是我们经验疼痛的结果，需求医药的照顾。现在我们的疼痛变成许多严重问题的兆头，警告我们对我们的需要要多照顾、多治疗，我们需要找医生。

我们情绪和灵性上的疼痛并不像我们身体上的疼痛。它有助我们明白要多注意一些问题。为了获得健康，我们需要留心这个兆头。我们必须向医生请求帮助。且惟有我们承认我们的疼痛，愿寻求来自健康来源的帮助，我们才能获得正确的治疗、照顾、怜悯，且引领到我们灵性健康的恢复。

正如约伯，我们需要坚持。我们必须不断地持守我们与基督的关系，即使我们并不了解疼痛的理由。我们或许会大声呼求、询问神，就像约伯一样。

神或许不会介入我们身体状况的结果，但他应许我们要治疗且恢复我们灵性的健康。因为他全心全意希望我们无一人迷失。他甚至比我们的母亲，更想要吻走我们的“疼痛”，使我们完整健康。

今天就祷告：“耶和華啊，求醫治我，不論肉體上的、情緒上的、靈性上的。吻走我的『疼痛』，使我身心灵得完全。”

五月十八日软弱的眼睛

拉班有两个女儿，大的名叫利亚，小的名叫拉结。利亚的眼睛没有神气，拉结却生得美貌俊秀。创 29:16,17

眼睛就像其他肢体一样，如果没有运动，它就会虚弱、萎缩。什么造成利亚眼睛无神（或呆滞），圣经上并没有解释。然而很明显的是她必须和她的妹妹竞争，博得雅各的注意。也许利亚遭受眼睛无法正视，或称为斜视的痛苦。那或许解释她的父亲，那位牧羊人，给他的女儿取了特别的名字：拉结意表“母羊”，而利亚则意指“母牛”。母牛的眼睛分的很开，相距明显。

不幸的，斜视虽不是美容上的问题，但指出某部分有严重问题，例如脑部或眼睛肿瘤。可悲的是，即使其他部分都正常无事，斜视它本身也常会因弱视造成严重且永久性的失明。斜视若是成年后形成，会造成严重的双眼视力问题，但若发生在小孩身上，其脑部会抑止其中一眼生长。过一段时间，这只眼睛便会虚弱，且再过一段紧要维护时刻，即造成永无法挽回的伤害。

弱视第一次被注意到的时候，是驴子被喂养在黑暗的矿坑区时。虽然它们有正常的眼睛，但它们的脑部却无法使视力发展正常。弱视也可能是因不正确的模糊影像或眼珠不透明而形成的。大约每五十人当中，就有一人患有可预防型的弱视。

当早期发现弱视时，它的治疗方法非常简单，只要把正常眼睛戴上眼罩，强迫弱视的那只眼睛运动到正常即可。而把眼睛调正的简单手术，也能使它们看起来正常，更重要的是，要继续正常使用眼睛！一旦忽略弱视，结果会造成正常的眼睛也连带失明。

忽略利亚的眼睛，造成不必要的痛苦，而它的影响也有害于神子民的历史。同样，忽略能力和才干，也会使它们萎缩，造成永久的不足与限制。在重要关键的那几年中犯错，将造成长期的不良后果，其实这是完全可以避免的。

在我的生活中，有何事是早期未纠正过来，造成我们身心灵方面永久的伤害？

五月十九日何谓正常老化

摩西死的时候，年一百二十岁。眼目没有昏花，精神没有衰败。申 34:7

美国人逐渐老化。到西元二〇二〇年前，估计有百分之二十的人口，也可说五千二百万的美国人，是六十五岁以上；而有超过八十五岁的美国妇女，将成为美国最快速老化的人口。“银发族”的社

会和经济之必然趋势，将是非常庞大的。我许多的老年病人曾说：“医生，早知道我会活这么久，我就会好好的照顾我自己！”

我们今天的经文给我们一个正常老化的范例。摩西活到一百二十岁，前四十年带领以色列人走过旷野。在他将近临终前，他还体力充沛的爬上二千六百尺高的尼波山，用他仍然敏锐的眼睛眺望迦南应许地。现在，那就是我正常的老化程度！

对现代许多老年人来说，他们最大的恐惧并未消失，反而有增无减，他们更衰弱、脆弱、更依靠他人。在美国平均在六十五岁的妇女，被预期还有十九年可活。但对许多人来说，这些增添的岁数，只会带给身心的恶化。

这种情况就不适合一位元非常杰出的女性。Hulda Hoehn（嫣达沃妮，音译）她出生于一八九六年五月十九日，一处位于加拿大的农场里。她的德国爸爸用肉及马铃薯养育她；她十八岁成为本会教友，自那时起，她成为素食者。当时没有妇女能获得高等教育，她却得到饮食学学位。她并不是到晚年才有好的运动、营养和对神强烈的信仰。在她丈夫库克博士的鼓励下，她开始爬山。嫣达爬过北美阿拉斯加的最高峰惠特尼山峰二十三次——第一次是在她六十六岁时，而最后一次爬山是在她一九八七年，当时她已高达九十一岁了！库克山峰，在惠特尼南边的两座山峰，就是以她命名！

嫣达，就像在她之前的摩西，是一个正常年老者的完美楷模。

如果时间持续，你想在你九十一岁时作什么事？如果你想象嫣达和摩西一样爬山，那么今天你该从何做起？

五月二十日如鹰展翅

但那等候耶和华的，必从新得力，他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。赛 40:31

八月我收到一张年度健康检查的帐单。十月我又获得血管专门科医生在检查我浮肿的脚后，告诉我说：“我看起来没太大问题”。但在十一月我开始偶而背痛。十二月我脚上的浮肿仍显而易见，我的妹妹看了它后，关切的替我跟医生挂号。医生的话“前列腺癌”如冷风直飏我背脊！

数天后，我回到田纳西州的老家，我觉得相当疲倦。我平时的乐观态度全消失殆尽。我想到那些话：“他们奔跑却不困倦”。然而疼痛仍袭击我，家人要求下我被送进急诊室。三天后开完了刀，医生预测我只剩六个月的生命。

接下来四年半之间，我试过各种疗法，从草药到实验性的化学疗法。在第四年，我卖掉我的会计事务所；自从疼痛已痛到我忍受不住后，我开始接受在 Vanderbilt 的实验化学疗法。一天我听到同一病房的病人对他的护士说，他能“再回到高尔夫球的课！”“他们都能走且不会昏厥”，我的勇气大增。

经过六个月后，我得治疗且感觉很好。我开始和我的太太一起出游。我在家附近接零星的工作，和我的孙子玩耍。我孙子会说：“跟我跑，祖父。”我会把他抱进推车摇啊摇的，笑着讲一些故事给他听。一天，即实验化学疗法结束的四个月后，疼痛再度回袭我。我仍固执地要推着孙子的推车，但我病了——且病的非常严重。

我现在仍躺在床上，虚弱的无法走动。我的特别护士说她“非常惊讶”，我能够坚持这么久，也许这是个神迹。我仍保持雷射疗法的希望，我再度想起以赛亚书的话：“他们必如鹰展翅”。我微笑地也期盼它，就算如果神迹没有出现！

坚持下去。无论你的环境如何，神会使用你。那本身就是个神迹！

五月二十一日一个受伤医治者的祷告

愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人。林后 1:3,4

亲爱的神：

在我开始要与生病受伤者度过新的一天之前，在这段宁静的时刻里……

愿我行走的地方没有任何其他思绪、言语，只有安静；没有神秘，没有怀疑怎样成为健康的专家，只有你用低沉的声音向我说话，帮助我使我知道一个又倦又病，但却美妙的世界，多么需要来借着我作工。

帮助我借着我说出真理和医治，否则无人明白；除非我来做怜悯照顾的行为，否则无法完成。

帮助我绝不误认成功即是胜利，失败即是被击倒。

帮助我忍受那段没有人知道、没有人治疗的时间。

帮助我面对我有时充满无力感的事实，及我需要的力量的时候。

帮助我记得每张笑容后面所隐藏的眼泪；每个拥抱后面的寂寞；在友谊后面的疏离感；在亮光后面的黑暗。那些若没有主；没有爱，则只剩眼泪、寂寞、疏离感及黑暗。

现在我要去看我的病人们，愿我的心温暖、愿我的希望不会破灭、愿我的爱不会动摇、愿我的诺言不会打破。

愿那天我的病人和我站在宝位前得医治的日子早点到来，永远赞美的名。阿们！

在你所认识的人中，有那位是因你医治的触摸而得益处？为此代祷，愿神赐下圣灵、活力、智慧去安慰受伤者。

五月二十二日神的“天然药瓶”

我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。腓 4:19

某天，我前去拜访一位朋友，注意到她的餐桌上放满了小白瓶——维他命、矿物质等的营养药丸，堪称小药局了。

我随手抢起一罐贴有蜂王粉的瓶子，我问：“这对你有何用？”

“它给我活力”她答道。当我拿起另一个瓶子观看时，她解释：“这有助我控制血糖”。在我详密检查后，我了解她确信自己有每天服用这一把药丸的需要。

在神的原始计画中，神设立了一个园子，并告诉亚当可吃任何一个果子。园子供应了他健康所需要的一切营养，此真理屹立不摇。

科学家已证明了一种饮食形态，称之“食物指引金字塔”，它能提供我们每日所需的营养。它建议每天摄取五至九种蔬果。但最近政府作了一项家庭调查报告，发现只有百分之二十三的美国人每天至少吃五种蔬果。

根据食物指引金字塔的推荐，必能满足我们每天的营养需要。但我们许多人宁愿吃一些精致、加工的食物，但那些食物却缺少在蔬果里找到的营养，然后我们再吃一大把的营养药丸来弥补摄取的不

足。

水果、谷物、坚果和蔬菜里面含有数以千种的营养物质，而大多数的这些营养物质是我们无法辨认出来，但这些却有助我们的健康。它们是神为我们准备的“药瓶”！我们光摄取精致加工过的食物，就限制了我们的摄取到那来自神设计给我们的植物化学和其他有益的物质，而必须食用人工制造所供应的营养了。

每天操练灵修、祷告，我们可以接受神赐给我们的不可思议的能力，使我们洁净。能够辨别我们生活中正确的选择。如果我们把我们的意念降服在神的旨意下，他必赐给我们有选择“提供我们每日所需的饮食”之能力。

主啊，万物的创造主，请赐给我能力在今日作出正确的选择，提升我的健康与幸福。帮助我去摄取创造的食物来满足我的营养需求，因为我知道那是给我的旨意。感谢提供各种使知觉愉悦、又美味健康的食物。阿们！

五月二十三日晨唱

你们要向耶和华唱新歌！全地都要向耶和华歌唱！要向耶和华歌唱！称颂他的名，天天传扬他的救恩。诗 96:1,2

想象天天的嘴唇及欢欣微笑的高唱一首歌来迎接崭新的一天。你能面对一个崭新的开始吗？用这样的态度使你凡事都能，而新的一天也的确能洋溢欢愉。

有些人则以咖啡因作为一天新的开始。你多常听到“我没有一杯咖啡就无法开始新的一天？”但让我们回溯到一八〇〇年代，怀爱伦曾告诉我们咖啡的影响是“它使人兴奋，提高精神过于正常度，但后来却使人衰竭疲劳，低于正常度”（论饮食第 421 面）。我们应该感到惊讶，有这么多的人觉得他们失去活力及早上的咖啡休憩时段？其实，他们只是因早上的提高精神而后减低，就觉会失去活力。

研究员发现每天通常饮用一或两杯咖啡后，过一段时间会导致头痛。咖啡广告绝不会说为何你稍后会有忧郁、沮丧、头痛，都是因为先前你喝咖啡的缘故！

咖啡和茶没有含任何维他命、矿物质或其他维护健康的营养。我们饮食中最好的饮料，就是只有水，“最好的饮料”（IBID）。

每天以有助健康的饮料——水，作为开始！一旦开始了一天，就选择积极的思想。选择感激的态度、带着微笑、唱着歌作为每一个崭新一天的开始。“称谢耶和华，歌颂你至高者的名，早晨传扬的慈爱，每夜传扬的信实，这本是美事。”（诗 92:1,2）

主啊，今天我用唱歌洋溢我的感谢。愿借着的信心之灵、爱、平安、温柔和喜乐，让我的选择使生活生动都有活力。

五月二十四日奶与蜜

你们要承受他们的地，就是我要赐给你们为业，流奶与蜜之地。利 20:24

我纳闷有多少孩子想冲到迦南地，希望看到奶与蜜的河川。你能想象的到吗？有人说在耶利哥城上方，有一条牛奶的溪流贯穿满地花朵的牧地。而它在城门旁，没入了另一条来自小镇边森林里的金黄色蜂蜜河川中。然后这两条合并了的河川，现成为珍珠、黄金的洪流，冲向……。

实际上，这图画并非如此的具有吸引力。那神的应许是什么？

牛奶？快乐的乳牛产下甜美的牛奶，尝起来有特别的香味。快乐的乳牛很满意那令人愉快的青草、清澈的小溪铺满牧草地。那快乐的景像也是农夫不可能实践的梦想所想象出来的。“乐园”的是像——流奶之地。

那蜜呢？数不清的蜜蜂嗡嗡的围绕在牛群旁狂欢，沉溺在牧地、果树林、花园及峭壁上多姿多彩的花朵丛盛宴中。蜜蜂采集花粉回家，把它转变成附有苹果、百合花、野花口味的黄色蜂蜜。甜美、特殊的花蜜，使祖母的面包洋溢特别的口味。

而奶蜜混合呢？我的太太，布兰达，她教我这两样混合的效果非常好——在医治方面。只要我的声音一开始像割草机的声音时，她即给我吃奶与蜜。一天一杯“微烫”的牛奶加上一大匙的蜂蜜，使我紧绷的声带放松、得医治。这是一种混合物，我相信约书亚每天在向他的军队演说之前必喝它。

奶蜜混合？我们知道之后埃及皇后克利欧佩特拉用奶蜜混合作为她的特别女王浴。“每周至少一次奶蜜浴，会使你的皮肤光滑细嫩，就像皇后一般。”我不知道它有没有效，但我知道神用这样的图解，要使从前的埃及奴隶充满了解的笑容。奶与蜜——“天堂乐园”的应许！

你期盼一个流奶与蜜的地方吗？当“乐园”不再只是一个应许，而是一个事实时，你怎样准备好面对这美妙的一天？

五月二十五日去除梁木

你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断。太 7:1,2

他只是一个小孩子，不到六岁，他恐惧害怕。谁也不愿 B B 弹深陷他的眼睛里呢？他的年轻父母也非常害怕，他们在薄暮时匆忙带着小男孩冲进我们的都市（大都是穷人区）的急诊室。

当我检查那只受伤的眼睛时，我注意到在那下眼睑的背后，有一个丑陋的小圆点在脆弱的眼膜上，好像有人用指甲戳他。那是 B B 弹射入口，在那后面的深度，即躺着一颗不怀好意的圆形金属弹丸。X 光正确的指出它的位置，也许稍后一个精细的眼睛手术，既可以把它挖出来，又可保留他的视力。

但首先，先完成检查。当他的妈妈坐在角落低声啜泣，爸爸紧张害怕地握紧他的拳头时，我移开下眼睑。我用姆指、食指扳开，我盼望探索到丑陋入口后面能有较好情况。也许我能决定，看出子弹射进脆弱组织时的方向及位置。在安慰我的小病人的同时，我稳固我的姿势，我把我的食指放在眼睑的边缘，慢慢地挤压它。奇迹般的，闪亮的金属球涌出眼球表面，从那入口处掉入我急切的手中。我把它放到无菌的方形纱布上，拿给那对快乐的父母看。

B B 弹是在黄昏时，由一个不小心的邻居小孩不分皂白的乱射击；它会是无防备的眼睛所受的酷刑。而要去除它却不是这么简单容易。然而要除去邻居眼中的灰尘是多么容易，但要在自己的眼中找到它却是不能！耶稣说：“你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”（太 7:5）

今天让我们反省自己——看自己就像别人看我们一样，克制自己，不去论断别人。

主啊，当我自己的生活有许多地方需要清除时，不要让我成为一个假冒为善的人，论断批评别人。

五月二十六日运动不是一种选择

但你所讲的，总要合乎那纯正的道理。劝老年人要有节制……好指教少年妇人……谨守……又劝少年人要谨守。你自己凡事要显出善行的榜样。多 2:1-7

自从我为了“为你的健康赢得一分钟”的广播节目搜集资料和写脚本以来，我就因科学证明了运动的健康益处而惊讶不已。运动不再是一种选择；它是良好健康的必需品。它除了说明心脏，还加强免疫系统、控制体重、提升心理健康、降低罹患糖尿病、肥胖症及癌症的危险。

帕弗堡医生，他是史丹福大学传染病系的名誉退休教授。他自一九六〇年起针对哈佛大学研究生作数项长期的研究，研究运动的影响。根据他的发现，他说：“开始运动就好像只是从一个健康益处的立场到最后戒烟一样。”

“我没有时间运动”的借口，仿佛是说：“我没有时间吃饭或睡觉！”

人们会找时间去做他们真正想要做的。毕竟，你会享受吃饭睡觉，有效的把它们安排在你的计画表中。你必须也一样看重运动——它是一样的重要！

除此之外，运动并不需花费太多的时间！运用楼梯、不靠电梯；把车停到最远的地方，每小时从办公桌起来，走到饮水机或会客室、跳绳。这些你都可以做，等你回家，跟孩子们打打篮球，然后在睡觉前跟伴侣在月光下散步二十分钟。使运动成为你每日行程的一个有趣部分，你就能找到时间！

然而人们知道这讯息吗？显然没有，从一九九五年一份一万五千个家庭所作的调查看来，有百分之六十的美国人并没有作规律性的运动。怀爱伦也要求我们：“执行这些健康的生活原则，改革那些忽略此原则的社区。”（证言原文卷八第 148 面）

协助宣导此讯息，你有责任吗？运动不是一种选择——它是必需的！

你怎样去传播这个健康的好讯息给他人？

五月二十七日成为“活石”

主乃活石，固然是被人所弃的，却是被神所拣选、所宝贵的。你们来到主面前，也就像活石，被建造成为灵宫，作圣洁的祭司，借着耶稣基督，奉献神所悦纳的灵祭。彼前 2:4,5

我们正乘船从三藩市跨过浩瀚的太平洋，到我们第一个布道地点。我们的船是货轮，但她的船员已在我们来之前，招待过本会的许多布道士。根据习俗，船员和乘客一起用餐。我们的第一个伙伴待我们如皇室。他知道“好的”复临信徒该吃什么，不该吃什么；他良心上确信我们的膳宿是素食。

为何本会信徒被人所知的是，他们什么能吃，什么不能吃，而不是他们所宣称的活泼的福音？为何有些人如此着迷于维护健康——不惜任何花费？什么是神真正在健康上的主题，他在末日时的讯息中心是什么？

复临信徒在他们的社会里，几乎活得比他人更久。长命百岁是神的目的吗？他们有罹患癌症较低的比例，而他们的心脏病也来得较晚。这是理由吗？还是健康所提供的一些益处，能使旅客确信可从珍珠大门走进天堂城里？

我想不是这样的。

健康讯息，是神对我们这个千疮百孔的世界来说，是一个多样潜力的礼物。透过它人们可以从痛苦中找到一丝的纾解。它可使人们的心打开一扇门来接受完全的福音，而忠心的耶稣随从，也可借着向他们的周遭人传道，找到一个灵性成长的机会。

当我们顺从这个管制我们身体的律法的同时，也提供了凡操练这些律法者一些益处，它们真正的目标，是要使我们成为一个供给世界祭坛需要的活祭。所以，不论我们是为福音而活，或如殉道者而死，我们都分享了神圣工的特别荣誉，且把荣耀归给他的名。有任何其他更好的理由，使我们愉快且和谐的实行健康原则的吗？

你为何持守 / 为何不持守圣经的“健康律法”？祈求神不仅赐你意志力，且赐你有好的动机去活出健康来。

五月二十八日帮神的忙

你们作父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警诫，养育他们。弗 6:4

以下的事实是好消息，也是坏消息！几乎每件事都会让我们的小孩相信神是有权威的形体，就像他们看到他们的父母。而大部分的孩子都认为神是有形像的，尤其当他们感受到我们如神般的责任感：教导他们服从。

不幸的，身为父母的我们并没有教导孩子去实行。我们都犯了教养的错误，我在我们的孩子身上测试和学习实验——就好像我们的父母借着发生在我们身上的事来学习，尤其当他们犯了大错时。

当使徒保罗告诫惹儿女生气的父亲时，他心中就有这种想法了。但让我们面对它——似乎父亲被赐与权威来跟精力旺盛、不受约束的年轻人，面对面冲突，使他们生气。爸爸必须在孩子未了解原因前就指责——这并不能预防小孩子挑战父亲的尊严，制止他们说“为什么？”重点是，怒气就可以常避免掉。

我们面对的不只是棘手的差事，而是要怎样帮助人类，使他们感觉他们可以免于道德的代理人，学

习活在真实的界限里。当父母相信他们能借着他们的力量、能力，用疼痛的威胁或肉体上的强迫来“使他们服从”达到他们要的目的，这样的话他们就不只惹儿女的气，也使神蒙羞。

虽然我们使用伟大的拉丁字，如“全能的”，想象皇家般的，如“万王之王”，来庆贺神伟大的庄严，但我们的神并不是简单地使用力量和武力来赢得他的朋友们——他是创造万物的主宰自由熟虑的忠诚！相反地，他帮助我们去了解、去选择那凭着他的原则去作所得到的益处。

你因你对待孩子和他人的方法，而使神蒙羞吗？

五月二十九日更好的告诫

所以你当谨慎，清酒浓酒都不可喝，一切不洁之物也不可吃，你必怀孕生一个儿子。士 13:4,5

自从医学界首次使用这个名词“胎儿酒精症候群”（F A S），迄今已超过二十年了。但这不是现代第一次有描述到这种情况。古希腊及古罗马的神话都曾提及母亲酒精中毒，这时怀孕会造成婴儿严重的问题。的确，古迦太基人即禁止新娘、新郎在新婚之夜喝酒，这样他们就不会生出有缺陷的孩子。

一八〇〇年中期，大英国协的报告也描述喝酒妈妈生出的婴儿，会有“饥饿、萎缩、残缺的外表。”然而，现代已很少人会证实怀孕期喝酒造成伤害的可能性。事实上，在一九四〇年中期，有一份针对美国国会驳回受孕母亲喝酒造成婴儿有问题之文件的报告。而一九六〇年代，一份小儿科的教材却谈到酒精会渗透入三个月大胎儿的胎盘，但它不会造成伤害。

这些态度引起一位医学作家说，在很久以前这个劝告即存在了，詹森的母亲在众人接受之前，即表示“那是更好的告诫”。现在医学的教科书，不再视怀孕期间喝酒为无害了。

『近有手术报告，在美国每年至少有五千名婴儿诞生时，即具有“F A S”，而每一个罹患 F A S 疾病的孩子，有百分之十遭受与酒精有关之疾病的痛苦。F A S 疾病是美国造成心理成长迟缓的最主要原因。

虽然酒精影响每个胎儿的程度各有不同，但当然包括脸部畸形及其他生理上生长的伤害。F A S 小孩常会病情发作、判断力受损、缺乏辨别是非的能力。

科学界承认怀孕期喝酒没有所谓的安全界线，而宝宝的照顾也会受喝酒妈妈的影响。一九一〇年所写的话至今仍管用：“受孕的妇人，为满足食欲而喝的每一滴酒，都足以危及胎儿德智体三育的健

全。”（服务真诠第 347 面）

神的劝告总是最好的，有任何来自神的告诫，使你信服而遵守的？为何不从今天开始？

五月三十日信心的祈

你们中间有病了的呢？他就堵虬·拈 L 老来，他们可以奉主的名用油膏抹他，为他陡矧 3 鯪緞判牡钠矾要救那病人，主必叫他起来，他若犯了罪，也必蒙赦免。雅 5:14,15

一九九三年一月，我心想我感冒了、胃痛、胃胀又呕吐。我的医生便叫我入院，但事情不见好转，接着我开刀动手术。手术时在小肠发现一硬块，它是癌症。他们告诉我有六个月至十五年可活。

我知道神能医治，且我相信油膏不需等到你临终时才举行。所以五月我就在教会大家庭的围绕下在山上野营区受油膏。六个月后，我接受更多的探查手术，我相信我会被医治。但当我发现有更多的癌··螯俞窃讷馨拖妮·㊦运螯尅贍朶襪 U 散开了，这真的在考验我的信心。但我的希望完全破灭。

到现在为止我需要使自己高兴起来，特别是现在亲友都不在身边了。我制作了一卷歌唱录音带，它对着我的灵魂说㊦冶阅辉俨シ潘·d 冲魮 e 邪参康脑摇 Z 成为我生命的一部分，现在我可以了解为何前锋会的守则中讲到“我的心中记着一首歌”。

从我的床上可以看到喂鸟者，一朵喇叭水仙放在我床几上，从窗看到早起者追逐着阳光，这一切早晨的开始，在在提醒我神的爱。但我最大的安慰是来自圣经。诗篇第六篇是我信心的祈叮骸耙 腿 A 啊，求可怜我，因为我软弱。耶和華啊，求医治我，因为我的骨头发颤。我也大大的惊惶。耶和華啊，要到几时才救我呢？耶和華啊，求转向搭救我，因的慈爱拯救我。因为在死地无人纪念，在阴间有谁称谢？我因病痛而困乏；我每夜流泪，把床榻漂起，把褥子湿透。”（诗 6:2-6）此篇以信心的强烈述叙作为结尾：“耶和華听了我的求，耶和華必收纳我的陡矧！保彳 96:9）

我需要此许，虽然我不知道神医治的计划，但我知道我是在祂的手中，我可以感受到祂的平安。

如果你因痛苦忧伤而破碎，紧握诗篇第六篇的信心之祈丁 O 嘈胖饕崖牺侥愕目藤暂驼椒媳 k 必会回你的陡矧

五月三十一日帮助神灭火

犹大挨近他，说：“我主啊，求容仆人说一句话给我主听，不要向仆人发烈怒，因为你如同法老一样。” 创 44:18

怒气就像火山爆发，不可预期。事情在底下燃烧，紧张程度爬升，它可以一次一点的发泄它的愤怒，或者是一下爆发出来。不论那种方式，都要小心！

举例来说，想想一个无父亲，而母亲又会他没辄的十五岁男孩。他责备他的弟弟、在学校打架、成绩不及格，即使他没有学习方面的问题。处理那种建立在生活挫折和痛苦上的愤怒，就像试着去握住压力锅上的盖子一样。

发怒在没有正常家庭生活者的身上，是相当平常。当婚姻破裂，孩子觉得好像他们被剥夺了原来应给他们的生活，他们便对心想是肇事的人动怒。“如果妈妈没有对爸爸尖叫，他就不会离开”或者是“原来一切事情都很好，直到弟弟诞生，大人才会起争执。”

只要怒气闷在心里越久，它破坏其它人际关系的机会就愈大。一旦它爆发，它必会造成矛盾、伤害或疏远。

一个人显然可以借着吼叫、隐藏、公开、反抗、摧毁物品或拒绝说话，来表达他的愤怒。但用讲话的方式表达愤怒，会比行动的方式更好。那也就是为何咨询是如此重要了。

给神一个机会作工。我曾看过愤怒的孩子因爸妈晚上走进孩子的房间，紧握熟睡孩子的手，以耶稣的名祈祷，而使孩子得医治。要求神派遣他平安的灵进入孩子心里，把保护的篱笆围绕他们身旁，用爱充满他们的心，取代燃烧已久的不满愤怒。

我们太常失望、太快放弃。我们忘记神能像医治身体那样的医治心灵，却记住那被鬼附的人。（太 8:28-34）

当你有专家的帮助和神，你宁愿容忍闷烧的火山，但为何不熄火？

想想你认识的人当中（也许是你自己），有谁有心中之怒气的迹象？你怎样去帮忙灭火？

六月

六月一日更新意念

神阿！求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。诗 139:23-24

“人认为自己是怎样的人，就会成为怎样的人。”此乃心理学上一重要的学理；意即：人的行为在潜意识中受制于思想。如此说来，保守一颗清洁的心，使自己不致落入撒但罪恶、焦躁、不安及沮丧网罗里，是一重要课程。

以下乃保守人心五要点：

一、养成多从光明面看待事务的习惯；如：成功、成就、服侍的机会及一些需要我们说明的人等。

二、养成视困苦挑战为成功垫脚石的习惯。记得曾有一则卡通，当中一幕描述一个小男孩沮丧地望着已雕刻过的木板，因他发现自己竟雕在木板反面。我永远忘不了当时字幕上的那句话：“没关系，至少这错误代表我曾尝试了！”让每个错误的经验，成为我们步向成功的垫脚石。

三、养成处理俗事、困难任务时，一种相信自己能力的习惯；并劝勉自己说：“我要忠于自己。”

四、养成向人发出内心微笑的习惯。多以好心情面对每一个所遇见的人。

五、谨记圣经中劝勉人的经文，以帮助自己沮丧、失望的时期；如：

◎义人呼求，耶和华听见了，便救他们脱离一切患难。耶和华靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。（诗 34:17-18）

◎忍受试探的人是有福的，因为他们经过试验以后，必得生命的冠冕，这是主应许给那些爱他之人的。（雅 1:12）

◎你当刚强壮胆！不要惧怕，也不要惊惶；因为你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。（书 1:9）

求神保守我们紧握住神诗篇 34:17-18，雅各书 1:12 及约书亚记 1:9 中，所给予人的应许，使我们战胜所有沮丧、灰心的意念。

六月二日健全的安息日

你若在安息日掉转你的脚步，在我圣日不以操作为喜乐，称安息日为可喜乐的，称耶和华的圣日为可尊重的……你就以耶和華為喜乐。赛 18:13-14

安息天一直是我最喜爱的日子，然而直到半年前和家人一起研究以赛亚书时，我才明白它的真意，并真实体会安息天的喜乐。

请给我一点时间，让我与大家分享犹太家庭迎接安息天的方式。

首先，他们在餐桌上铺上白色桌布，以便于其上摆设安息天的餐点。餐桌上除摆设二条面包、一壶酒（我们多以葡萄汁代替）、一只高脚杯、金灯台、蜡烛及鲜花。全家人会在这日穿上他们最好的衣裳，以迎接“圣安息日”到来。

夕阳未下山之前，家人早已迫不及待展开圣日庆典。母亲首先点起蜡烛，接着为家人祝祷说：“请赐我及家人得享圣日的安息。”

之后由父亲抱起孩子们，或将手按在孩子额上，为他们各别祝祷。

接着全家人一起围着餐桌祷告：“愿神怜悯我们，赐福与我们，用脸光照我们，好叫世界得知你的道路，万国得知你的救恩。”

犹太妇女的地位，则在丈夫为她们唱出箴三十一章中“才德的女子很多，惟独你超过一切！”的经文，再次获得坚固。

接着他们会为所即将食用的面包及其它的圣日庆典祝祷。用餐时，全家人会应个人在安息天的感受唱诗，借着这个献诗，用餐及全家人团聚一起的时间，他们将放下一切平日的重担、烦恼及忧伤。

你呢？你如何使安息日变成更具价值与意义呢？

六月三日分界林线

败坏之先，人心骄傲；尊崇以前，必有谦卑。箴 18:12

多年的运动经验，使我发现自己不断处于伸与缩的竞赛中；而二者间的差异，竟有天南地北之远。为使身体保有健康状态，我常做一些肌肉伸张动作（如：举重、慢跑、仰卧起坐等），以保持肌肉结实。然而有时肌肉却也需要适时的放松；人若违反了肌肉伸张与收缩的惯例，则容易造成“不良的影响”。

自攀登内华达山脉经验中，我明白肌肉伸缩的重要。随着海拔的攀升，树木渐行减少，及至一万公尺之处，树木几乎无法生长。此树木生长的界线即所谓“分界林线”。分界林线附近，不难发现一些歪七扭八的树木；他们之所以畸型弯曲，大多由于高处凛冽的强风所致。在这分界林线里，即使雄伟壮丽如橡树，亦不胜寒风呼啸与土壤贫瘠之害，而无法幸存。是的，所有生物“几乎”无法在此生存，但并非全然无法生存。

只要仔细向下察看，便可看见一些柳叶草攀生在石头上，它们的高度决不高于六尺。当寒风无情地打在崎岖山峰上时，纵使健壮的橡树，也为此而折腰；惟有卑小如柳叶草，顺着强风吹佛而弯腰。

神借着小小的柳叶草，提醒人一则教训：“在至高之处，是容不下高傲自大之人的。”惟有谦卑的人，才配站立于神的宝座前。神决不喜悦骄傲自满；诚如当年的约瑟与但以理，虽处高位，但并不因此而自高自大；反倒像高山上的柳叶草一般，俯伏在主的施恩宝座前。

因此在我的基督徒生涯里，我要求自己要强壮如橡树，但谦卑如柳叶草；透过它们，我学习到一则重要功课，那就是为了真道，我要勇敢面对凛冽的强风，同时降服在主的旨意之下。

神阿！求赐我能力，让我不但有勇气，得以为主勇敢站立，又使我有谦卑的心，全然俯伏在你脚下，做一个遵主旨意而行的门徒。阿门！

六月四日建立一个持久的灵命

人有疾病，心能忍耐；心灵忧伤，谁能承当呢？箴 18:14

在我传道的生涯里，我曾看过很多人，在面临许多重大身体病痛时，仍能抱持一种乐观积极的人生观。究竟是什么力量使他们产生如此能力，得以面对这些生命的苦痛？我的内人露思便是一个活生生的见证；她在过去十年间所经历的疾病，不是普通人所能忍受得住的。然而她却不曾向疾病低过头，甚至她的灵命为此而更加坚定不移。

箴言 18:14 中曾指出，人在灰心失望之际，可以藉由与主建立良好关系，以帮助他们走出这痛苦的阴霾当中。人惟有与主保有亲密关系，才有能力坦然面对这些试探引诱，也才能对于肉体的病痛淡然处之。

人在痛苦难当之际，必能藉由圣灵的同在而得胜。人若不依靠圣灵，则疾病所带来的苦痛，将蹂躏了一个人的灵命。

我曾前往一家医院拜访一位癌症末期的姊妹数次。一天早上，我询问她有关她最喜欢的圣经章节，并打算为她颂读；她的回答是诗篇二十三章，于是我便拿起圣经为她颂读。当我念到“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害；因为你与我同在”（23:4）时，她对我说：“牧师，这就是我现在心情的写照。”她由病床上以一种全然相信的眼神看着我。是的，神与她同在，无论在肉体上或心灵上，主都担当了她的苦痛。她这颗信靠主的心，深深地激动着我。从一个生命行将结束的姊妹身上，我看见了主荣耀的显现。她那因依靠主而得着心灵的平安，相信已为主作了一个美好的见证。她与主之间所保有的良好关系，及那天她对我所说的那一席话，使我受益不浅。

没错，一个好的灵命，能使人度过最艰难的病痛。

切记，神必在每个患难中与你同在，他必赐你能力战胜一切。

六月五日自我价值的泉源：耶稣基督

基督徒对自我价值的肯定远超过他人。这个世界可能会告诉你“你很重要”，但事实上你的感受并非如此。人道主义主张：当人对自我价值感到质疑时，须从事一种自我建立的工作，如：参加一些交心治疗小组、心理治疗课程、肯定自我研习会及各种帮助人建立自我价值的活动，以达到自我肯定的目的。

然而每当人试了又试，却仍无法做到建立自我价值的功夫时，怎么办？即使人彻底改变了外表，有了健美的体格，涂上亮丽的彩妆，梳了整齐的造型，然而仍无法保证自己就能荣登美国小姐或健美先生的宝座；即使人刻意避免世俗的争端、不说人的恶，然而自信心仍旧无法因此而建立，反而常常觉得自己非常孤立无援。举凡任何新的事物均害怕尝试；而每当试探来临时，却又软弱地向世界低头，且在事过境迁后后悔不已。

所谓自我价值乃落实于基督教义里，并伴随着人文主义于其中。它是个人真实的价值所在，而非透过外在行为而定义的！

只要人愿意相信自己乃神手所创造，即或遭遇失败、挫折，仍能肯定自己的存在价值。是的，你是神亲手创造的，而世界再也找不到任何一个人和你完全一模一样。你是独一无二的——神鉴察你每一刻的心思意念。

当撒但借故要人犯罪，而让人类落入永死网罗的同时，神即为我们挺身而出，向撒但说“不”；相反的，神的爱子却用自己的生命，换取世人的永生。若世上只有你一个罪人，你是否相信耶稣仍旧会为你而死在十字架上？

神在你的生命中，渴望施行一项计画，而这计画就是他要赐你一个世人无法代替你做的工，他要你得以永远与他同在。认识耶稣基督乃人生最大的福气，惟有在认识耶稣后，人才能真正了解到自己的价值所在。因此，切勿轻易看低自己的价值所在。

感谢怀师母在“拾级就主”中写道：“为救赎我们所付的重价，我们天父赐下他儿子为我们而死的这一无限牺牲，应赋予我们以高超的观念，使我们明白靠着基督可能达到何等的地步。”（拾级就主 17）

六月六日耶稣的感受

你们当以基督耶稣的心为心。腓立比书 2:5

身为一名警局局牧，我曾处理过不少顽劣犯人的案例。倘若罪犯被捕后，仍保有一贯顽劣态度，则是件非常危险之事；但假若今天态度顽劣的物件，换为警员本身的话，则将引发许多不必要的争端。上述所说的“态度”二字，即心境或心情的一种描述。所谓的心境、心情，意指人受生活影响而产生的一种感觉。若心境出现负面思想的话，则会直接或间接造成生理或心理的疾病。事实上，人可做到不受制于态度的影响，因而保有健康的体魄。

怀师母在证言中曾说：“导致生理及心理疾病的祸首乃不满与不平。”（原文 631,632）这句话的重点即在于态度上的改变。

一个人的态度如何，对其生命有着重大影响。生活的态度，远比所有的过去、教育、金钱、成功、失败、窘境、表现、恩赐、技艺、他人的观感、或他人的做法及说法。学者史威都曾语重心长地说：“人所采取的态度，关乎一个公司、教会、家庭的兴亡存败。”然而值得一提的是，人的态度主要取决于个人，因此你打算以何种态度来面对每一天，则端赖你自己了。我们无力改变过去、无力改变他人的想法及作法、无力改变一些未知的意外，但我们可以掌握一件事，那就是我们面对这些事

的态度。我相信生命中所要发生的事极其重要，但它的重要只有百分之一，其它百分之九十，则是人对事情所采取的态度。相信对你而言也是一样的，我们的态度掌握在自己手中。

使徒保罗曾在腓立比书 4:8,9 中曾说，凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。是的，我们每个人都应追求美善、跟随公义的脚步行。人若能做到这功课，则保罗说：“赐平安的神，就必与你们同在。”如此一来，我们便能保有好的心情、好的健康及好的灵命。

人在心情低落时，是否应多花时间思想耶稣基督，以改变我们的情绪呢？

六月七日掌握敌人行踪

你们要谨慎，儆醒祈祷，因为你们不晓得那日期几时来到。……我对你们所说的话，也是对众人说：要儆醒。可 13:33-37

当年以利亚在迦密山时，神曾在他及众人面前显一大神迹；然而在这样大神迹之后，为何以利亚仍有灰心丧胆的时刻呢？（王上 18,19）而且在那之前，神还借着乌鸦，提供他饮食呢！以利亚是在身体疲惫，又得知耶洗别声称追杀他时，丧胆逃亡。他对神的信心竟经不起这小小的生命威胁，而展开一场逃亡生涯。

现在的我们，就好比当年的以利亚一般，每天生活在善恶之争中。诚如迦密山上的争战一样，每场争战都是激烈的争战。

让我们来看看今日作战指挥中心中，那些负责侦查炮火方位的侦查员，当他们身体疲惫时的情况。这些前线侦查员的主要工作，乃提供后方指挥中心正确敌人方位的资讯，作为他们发射飞弹的依据，而这些资讯则随时应标把方位的改变而更新。

经验告诉我们，若这支军队拥有充足的休息，则会有较好的表现；反之，则可能出现错估敌军所在的情形。如此一来，军队士气将大受打击，并容易影响团体士气，而造成不和谐气氛、失去团队精神，并出现无故敌对的场面！

我们每个人就好像军队里的士兵一般；当身体劳累时，对事务的警诫心自然而然便降低。不但如此，我们所背负的使命或重任，常为此而功败垂成。危机便在不知不觉中尾随而至。

基督徒在追求真道的过程中也是如此；疲累将减低人属灵的警诫度；因而造成错误的评估，使敌人

得以趁虚而入。

在你的生活里，你是否常常觉得疲累呢？切记，疲累严重地影响你所有的生活，无论家庭、事业或灵命。以利亚对神信心的重建，是在拥有充分休息之后。

亲爱的神阿，求你帮助我每日获得充足睡眠，使我随时保持谨慎、警醒，随时准备好等候你的复临。

六月八日饮食与口腔卫生

教养孩童，使他走当行的道，就是到老，他也不偏离。箴 22:6

今日最常见的疾病即口腔疾病；这问题占全世界成人人口数的百分之九十五以上。换句话说，世上共有约五百万人饱受口腔疾病之苦。幸好，这问题已寻得一个良好的解决之方。根据瑞士一则研究报告显示，若口腔疾病能由母亲开始着手作起，则孩子发生龋齿等口腔问题将大为减低。如此一来，不但解决家长的口腔卫生问题，连孩子的口腔也得以保健。孩童时期所养成的习惯，就算到老都不容易改变。

龋齿并非自然形成。龋齿的发生起因于牙龈受链球菌感染所致。牙医可透过测试等方式，检查病人是否已受链球菌的感染。倘若病人不幸罹患龋齿，则可藉由洗牙方式，抑制病菌的生长。

一般说来，蔗糖乃引发链球菌生长的主谋；严格禁止食用零食，将可大大减少链球菌侵袭的机会。教导孩子从小养成良好的饮食习惯，使孩子得以保有口腔健康，而终身受益。

事实上，人体本身也会自然产生一些抗体以抵御链球菌。在我们人体的唾液里，会自动提供少量的氟化物，以对抗链球菌的生长；而我们每日所用的牙膏里，也有氟化物存在其中，以减少龋齿的发生率。

人体抗体的产生，为要抵御外来疾病的侵袭；而饮食的品质则大大地影响着自然的防御系统。

神在创造人类时，赐给每个人健康的牙齿；然而一些不好的病菌，常透过一些人类不好的习惯方式来进行破坏。而这些不良习惯的培养，通常来自双亲的不当教导。由父母亲本身开始做起，养成良好的饮食习惯及卫生习惯，能使孩童大大地减少链球菌的侵害；并增加人体本身的抗体。

你是否也致力于口腔卫生而不余遗力呢？

六月九日神所赐婚姻的喜乐

有一日，那人和他妻子夏娃同房；夏娃就怀孕，生了该隐，便说：“耶和华使我得了一个男子。”
创 4:1

英文圣经对于亚当和夏娃同房的描述，旧版钦订本只以简单的“认识”二字来描述；“认识”二字用在这里，不单指在肉体上更进一步的了解，还包括在各方面更进一步认识。

今日，人若说“认识”某个人，则意指自己在思想上对这人有进一步认知。这里所用的“认识”这二个字眼，包括：尊敬、了解、好感、关怀、并表示对这人所行所想感到有趣。要了解一个人需要花一些时间、需要这人有引发我们了解他的动机及兴趣。

英文钦订本圣经利用“认识”二个字眼，用以描述亚当及夏娃同房的关系，这二字的用法在此用得非常巧妙。因为在神的旨意里，所谓两个人的结合，不只是肉体上结合，它必须先经由两个人在思想上彼此的相互了解。一对夫妻首先须先明白配偶各方面的需要，才能知道努力的方向。夫妻间应相互挖掘配偶的价值所在、理想目标，并在灵命上相互鼓励支持。肉体的结合，惟有先以思想的结合作基础，这样的结合才算完全。夫妻间的感情、思想或兴趣，很容易随着岁月的改变而改变，因此所谓的“认识”，不是一时的了解而已，它是持续不断的沟通及分享所得着的结果。

人若愿意彼此敞开心胸接纳对方，则可增进夫妻间情感的亲密。一对夫妻若只在肉体上有亲密关系，却忽视思想上的沟通，则不可算为真正的亲密。真正的亲密乃思想配合行为的表现。

从上述的说法中，我们产生了一个用词，那就是“在……里”。当形容一对夫妻生活在彼此里时，即表示他们共同分享着其他人无法与之相分享的空间。

然而婚姻中最美好的事，莫过于神成为彼此生活的中心；主能使逐渐降温的情感重新加温，使胶着的婚姻再现曙光。透过主爱的同在，我们得以领受彼此间爱的能力，好比他爱我们一般。

亲爱的父神，我们知道无法靠自己能力去营造爱；惟有借着称谢你所赐我们的应许，告诉我们“我们若能彼此相爱，便是你对我们爱的彰显”。阿门！

六月十日敞开心门的时候到了

看哪！我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我一同坐席。
启 3:20

当我加入一个长达八周的健康营时，我曾自问“我在这里做什么？”在那时我的生活一片混乱——二份工作的压力压得我喘不过气来、常边跑边吃东西（当然附带消化卡路里）、猛吃巧克力、熬夜加班，并无法花时间与主亲近。我的血糖及胆固醇不断徘徊于危险指数间，迟迟不减。记得当时我曾对神说：“主阿！我知道你领我到这里来，一定有你的旨意；然而你的旨意究竟何在呢？”

在接下来的八周内，我所要学的就是真正的“渡假”！就在那时，我发现自己处在一个规则性的计画当中；每天早上六点起床灵修，接着食用营养的早餐。之后再回到田里勤劳作工，成天在太阳下，挥汗如雨地锄草、松土、撒种及浇水直到下午一点钟，才回到屋内用餐。

下午时间，我必须花时间观看一些有关解除压力的录影带，以学习度一种健康的生活方式。傍晚，我则花时间阅读圣经。安息天及一些特定的夜晚，营里常会举办一些小组聚会，使人们得以在当中分享一些见证。而这些见证对我的健康真有莫大的助益。

透过这次的健康营，我发现自己的身体状况起了很大的改变；在持续饮用低脂、高纤，且配合多方运动的七周后，第二次检查报告出来了。我的血糖指数竟完全地恢复正常；甚至瘦了十三磅。这种感觉真好！

以前我一直是个工作狂，现在我学会如何调整自己的作息时间——如何挪时间与神亲近、如何安排工作及阅读时间、如何利用时间与家人相处、如何提高睡眠品质。

这次健康营中，我最大的收获就是——在营里我发现了神，并感受到他不断地在叩我的心门。以前我总是忙于工作，而忘了开心门迎主来！现在我的心门已经敞开。对我而言，能坐下来与他亲近的感觉真好！

天父正在叩你的心门，而现在正是我们敞开心门，让他进来的时候。

六月十一日生命源头——真葡萄树

我是真葡萄树，我父是栽培的人。凡属我不结果子的枝子，他就剪去；凡结果子的，他就修理干净，使枝子结果子更多。约 15:1-2

人若有良好的灵命，有何结果呢？圣经已在约翰福音 15:5-8 节中，借着真葡萄树与枝子的比喻说得非常清楚。“我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在你们里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。……你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，

祈求就给你们成就。你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了。”

就我本身而言，我极其喜好园艺的工作。由从事园艺工作中，我深深体会神引用葡萄树及枝子的比喻所传讲的信息。今日农业的发达与二千年前的农业社会虽相异甚远，然主所传讲的信息却没有丝毫改变。

今日，许多人利用截枝的方式，将树枝由母株上截断，再接枝到新的树上。接枝后，新的枝子便与主干共同生存；枝子靠着主干提供的矿物及其他养分（如：氮、磷等）生长，而主干则藉由枝子为它行光合作用。这是个多么美好的共同体！

将来树木所结的水果种类，取决于枝子身上；主干对所结果实的影响几乎微乎其微。

通常结果的枝子是那些较为弯曲的枝子；因此，那些生长笔挺的枝子便不容易生长果子，惟有那些修剪过的枝子才能结果。这些弯曲的枝子之所以结果甜美，主要因为弯曲的枝子，较其他枝子容易吸收到阳光滋润的原因。

我由这些修剪、接枝及采集果实的经验中，了解到人类生命的根源就好比这些枝子一样，都需要与主干——生命之主相联接。然而各种不同的枝子，各结不同的果实，以因应不同需要、嗜好的人。

神希望我能弯腰，顺从他的旨意而行，以结出美好的果实。

亲爱的主，愿你为我接枝并为我修剪，使我得以弯曲结出美好的果实来。

六月十二日紧握住祝福

那人说：“天黎明了，容我去吧！”雅各说：“你不给我祝福，我就不容你去。”创 32:26

那是场可怕的车祸。车祸的结果，使我骨盆腔受到严重骨折；当时我不禁怀疑未来自己是否得以完全康复？就在这时，脑海中忽然闪入创世记 32:26 的经文。接下来数晚，我在严重伤痛啃蚀的同时，我的心也在徘徊、怀疑及不断祷告当中浮载浮沈。虽然我奇迹似地拣回一条生命，但未来的日对我而言，却更加茫然无措。

雅各整晚与天使角力的故事再度闪入我的脑海，我小心坐起，点亮床头灯，并翻开创世记 32 章，仔细地再将雅各打发家人过河，却独自一人因担心哥哥无法原谅以前他曾经犯的过犯，而留在河岸祷告的故事重新回顾一遍。

那夜，神来到雅各面前，但不知情的雅各却以为有人前来杀害他，于是起身应战。“那人见自己胜不过他，就将他的大腿窝摸了一把。雅各的大腿窝，正在摔跤的时候就扭了。”（25节）此时，他知道自己是与神角力，因此回答说：“你不给我祝福，我就不容你去。”（26节）尽管雅各在摔跤时受了伤，然而他仍紧抓住天使，不愿放手。我呢？我是否也能像雅各一样，紧抓住天使的手呢？

在我生命遇见患难时，我渴望寻得一种真实的避风港。由雅各的故事中，我学会抓紧神的应许而不放手的功课。“于是在那里给雅各祝福。”（29节）

一份祝福！是的，这份得以帮助我度过漫漫长夜，在我身体饱受痛苦煎熬时，给我支持与鼓励的祝福，就是我所渴望得着的。在这世上，有什么比得过一份来自神的祝福呢？当我脑海里出现这念头时，顿时，我的心中充满了从天而降的平安与喜乐。我觉得自己完完全全地释放了。

这念头在我未来人生里，成了我奔走天国路程的里程碑，不时在鼓舞我更向前迈进。雅各整晚的角力、我那惨痛的教训、还有你失望灰心之际——别忘了，神的祝福正等着你！

是的，雅各的神阿，你不给我祝福，我就不容你去！即使长夜漫漫，即使疲于挣扎，然而我仍要来到你施恩的宝座前，求你给我祝福。阿门！

六月十三日伯沙撒王的荒诞无度

提客勒：就是你被称在天秤里，显出你的亏欠。但 5:27

天父是位慈爱且宽容的神，然而人因轻忽、不看重神的慈爱与宽容，使人们因而失去这项重大的财富。但以理时代的伯沙撒王就是个非常好的例子；他清楚认识天父神，却不善加珍惜。他的先祖尼布甲尼撒王，已和他的子民分享但以理的神是一位何等奇妙大能的神，并让全国百姓明白主在他生命里所作的一切改变。伯沙撒的祖母及母亲不断尝试引领他来到神面前，然而他却选择轻忽神。

伯沙撒王在饮酒作乐间，竟干犯亵渎神的罪；将尼布甲尼撒王自圣殿里掠来的金器皿用来饮酒作乐，甚至高声赞美金银铜铁木石所造的偶像。伯沙撒的行径严重地惹怒了神，于是神借着手在壁上写字，告诉伯沙撒王他的日子已尽。于是，“当夜迦勒底王伯沙撒被杀。”（30节）

神曾明白地指示我们，不可亵渎圣灵；当初亚伦的儿子之所以死去，完全因为他们在耶和华面前献凡火的原故（民 3:4）；乌撒的死，则因为他用手扶住神的约柜（撒下 6:6,7）；而伯示麦人之死，

也是因为他们擅观神约柜的关系（撒下 6:19）。倘若我们也像伯沙撒王、拿答、乌撒，或伯示麦人一般，则我们也将步上他们的后尘。

圣经中也曾说过，我们的身体乃神的殿；因此倘若我们不断暴饮、暴饮用高脂或含咖啡因的物品、不好好运动健身或常熬夜，毁坏神殿的话，则我们便将步上他们的后尘——死亡。“岂不知你们的身体就是神的殿，神的灵住在你们里头吗？”（林前 3:16）让我们将荣耀、尊荣归给神，看重每一项主所赐与我们的恩典。“所以你们或吃、或喝，无论作什么都要为荣耀神而行。”（林前 10:31）

若你生命中遇见任何诱使你走向罪恶之路的，一定要勇敢地向它说不。

六月十四日生活在混乱社会的基督徒

挪亚是个义人，在当时的世代是个完全的人。挪亚与神同行。……世界在神面前败坏，地上满了强暴。（创 6:9-11）挪亚的日子怎样，人子降临也要怎样。太 24:37

我被召来到急诊室照顾一名年仅五岁的小女孩。她是名遭受强奸殴打的受害者，身上多处伤口不断流着鲜血。

这不是世上第一宗孩童遭虐的案件；每天地球各个角落里，均有成千上万件类似案件不断重演着。它似乎成了我们生活的一部分。近日的美国时报头条新闻，则报导有关工作场合的暴力事件问题。内容指出工作场所的暴力事件几乎无所不在！它好比重大疾病般，严重地啃蚀着青少年的生命；甚至远超过可怕的心脏病或癌症所带来的伤害。

今日不但基督徒无法幸免这可怕的“疾病”，甚至连我们的配偶、儿女、双亲及其他亲友也同样饱受此害。诚如当年的罗得，居住在罪恶满盈的所多玛城里（彼后 2:7,8），我们的心也不断饱受周遭破碎、不正常家庭等迫害着。

这样的世界叫我们如何能再继续生活下去呢？

我们可以选择逃避、躲藏各种使我们忘却悲痛及社会问题的方式。有些人选择怀抱一种鸵鸟心态，不断告诉自己这种社会状态，乃文明发达的结果；有些人则利用酒精、毒品、嫖妓、电玩等，以占据我们的闲置时间，并转移我们的注意力。

或者我们要学习古时的大卫王一样，在主里寻求平安与喜乐？当世界愈接近末后，各项罪恶则愈形猖獗；而身为基督徒的我们，在基督里则领受到一项最大的福分，那就是我们可以放下一切，来到

主面前安息。因主曾应许人，只要我们愿意来到他面前，将一切的重担卸给他，他必顾念我们。有一天，我们将一同快乐的庆祝暴力与罪恶的终了。

主阿！在这末日暴力频现的世代里，求赐我勇气与能力，使我得以坦然面对这一切。

六月十五日不经意的善举

我们行善，不可丧志；若不灰心，到了时候就要收成。加 6:9

曾任一著名快递公司职员，后任柯罗拉多州丹佛市银行行员的波特先生，在一次造访他居住在加州帕沙迪那的女儿期间，不幸罹患一场严重的感冒；女儿因此建议他到邻近的一家医院作水疗。结束后，波特拿出一元美金打算赏给这位为他水疗的小弟，没想到男孩却以自己不收取任何小费，而谢绝了他的好意。

多年后，波特前往圣地牙哥避寒，没想到又一次罹患重感冒。记取上次教训后，他直接请教人附近是否有任何设有水疗设备的医院。于是一位友人便介绍他到一家名叫天堂村庄的医疗院作水疗。

住院期间，波特每天早上都将房间打开，以便观看对面护士喂食一位罹患巴金森症的老人。这位护士是名实习护士，她每天都非常有爱心及耐心地照顾这位老人。当然因她太过于专注自己的工作，所以她从不知波特不断注意着她工作的情形。

不久后，波特康复出院。数天后，他收到一封来自医院会计室的道歉信函，及随信附上一张四十五分钱的支票。信的内容提及因作帐笔误（因一九二〇年代的账目多由手记录），造成他们多收了他四十五分钱，因此随信奉还给他。

这几次美好的经验累积，激发波特写了一封感谢的信。信的内容是这么写的：“在我住院期间，你们的细心关怀及耐心对待，让我深深地觉得自己亏欠你们无尽的感谢。”

一九二八年的一天，他写了一封信给美国医疗公会的理事长，向他说明自己想在丹佛市开一家医疗院所的意愿。也因此他得到第一笔帮助兴建波特医疗院所的捐款：三十三万美元。此后，这家医院便在丹佛市南区成立了。

波特纪念医院，故名思意即由波特家族所捐款兴建；然而这所医院的兴建，最深的根源，则来自于那些医疗人士不经意的善举。

请仔细思量我们自身，深思我们是否应作些什么，以帮助我们的家庭、教会或社会。

六月十六日开启人心的良方

当洪水以前的日子，人照常吃喝嫁娶，直到挪亚进方舟的那日；不知不觉洪水来了，把他们全都冲去。人子降临也要这样。太 24:38-39

常有人说：“要抓住男人的心，首先应抓住他的胃。”今日人类的口腹之欲，医学上已有数字的依据；那就是人类第一大杀手就是心脏病，而医学家证实心脏病主要则源自于饮食问题。

然这句谚语中所提及“抓住”的，并非单指赢得男人的口腹之欲而已；它还包括赢得男人的心——即心思意念。而这句话并不单单适用在男人身上而已。有多少时候，我们假食物之名，以赢取他人对我们的好感呢？事实上，早在创世之时，人类就曾善用这种手段以企图改变人心。

圣经中有许多地方不断提及：人类常因着吃喝而改变心思意念之事。其实很多时候，我们吃，并非因为肚子饥饿；而只是由于“想要”而已。当年的亚当即一个非常好的例子；神在创世时吩咐亚当所能食用的饮食，绝不致使亚当挨饿，但没想到亚当却接受夏娃的引诱，而造成今日这苦果（见时兆英文版 1900 年 4 月 4 日）。

请仔细思量这些“照常吃喝”及“不知不觉直到洪水来了”的人；从这段经文中，我们可以清楚知道人类所吃、所喝，将会阻碍我们领受一些重要的讯息。

就以扫的故事看来，一碗红豆汤的价值，竟远超过长子的名分；而他轻看长子名分的结果，使他丧失所应得的祝福（创 25:29-14）。

想想那些为控制人心，所举办的各种餐点、招待会及宴会等。

你是否有过只为“想吃”而吃的经验呢？即使我们深知当中一些食物，对我们的健康非但没有益处，反而有害时，我们仍旧食用它。撒但常利用人类肉体的软弱，作为他控制人的良方。

请以基督为我们的榜样；当撒但企图将石头变为面包引诱他时，耶稣的回答是：“人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。”（太 4:4）

神阿！求你借着你的话语在我心中作王，使我得以抵挡撒但的攻击。

六月十七日无法填补的空虚

我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。诗
42:5

彼得，快让她呼吸！彼得，快让她呼吸！

我痛苦地对着为我接生的医生呼喊，然而产房里却一片死寂。不久前这孩子还企图在我子宫内挣扎而出，没想到现在却无声无息地躺在医生手里。她是那么瘦小、脆弱。当医生将她抱到我及外子面前时，我们紧紧抱住她，直到她的心跳及脉搏渐渐淡去；而她的呼吸早在多时前就已停止了。

望着这美丽的孩子，我渴望将她的面容永远刻印在我脑海。即使她的体温渐渐退去，我依旧无法放开她。我向护士要了一盆水，并在医生的协助下，小心地为她擦拭身体，穿上白色的袍子。然后我轻轻地摇着她。

外子将其他孩子带来，让他们看看这个永远无法和他们一起玩耍、无法与他们一起成长的妹妹。待他们离去后，外子温柔地从我手中接过她，说：“让她去吧！”

我照外子吩咐让她走了，但那简直是种撕裂心情的感觉。

我一直以为自己的泪水永远无法停止；那些日子里，我早已分不清自己究竟是在医院里或是家中、外面的天色究竟是晴朗抑或晦暗；我的生活顿时陷入五里的迷雾中。出院后的日子，若不是外子细心的安慰、嫂嫂关爱的膀臂，我想自己一定无法走出那段阴霾。

孩子的笑声，渐渐冲淡我对女儿的思念，仿佛丁香的芬芳撤走空中浓烈云雾一般。我的生活缓缓回归正常，然而我却没有一天忘怀得了她；在内心深处，一股无法填补的空虚充塞着我。天阿！我多渴望她能活过来！

这个丧女的经验，使我不禁想到天父丧失任何一个儿女的感受。我想在他心中，那股因丧失孩子，而产生的空虚感一定比我更深。

世上有什么能使你渴求天家呢？

六月十八日生命的价值不在长短，乃在自己的奉献有多大

所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么、喝什么；为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？……你们那一个能用思虑使寿数多加一刻呢？太 6:25-27

客厅电话铃声大作，催促着我赶紧拿起话筒。电话那头出现生性多疑的友人蒂娜的声音；她的声音听来似乎遥远、空洞一般。于是我便问道：“嘿！你还好吧！”

她气若游丝回答说：“非常不好！我想我来日不多了。这几个星期以来，我一直食欲不振、胃胀、打噎，甚至体重不断下滑。我肯定罹患胃癌了。”

“蒂娜，没有的事别胡思乱想，你就是太杞人忧天。”

她坚称：“一定是的，否则怎么会常常感到恶心想吐呢？事实上，我已经和医生约好星期一照胃镜了。我真害怕面对检查的结果。”

检查结果果然不出我所料；而蒂娜在确定自己安然无事，食欲及体重又恢复正常了。

数月之后，蒂娜再度因怀疑自己罹患其他癌症，而出现以前那些食欲不振的症状。而这次除怀疑胃癌之外，则多加增了肺癌、乳癌、脑癌等。而她每多怀疑一种病症，则需要多作一种检验来证实自己健康无虞。

当神透过圣经告诉我们不要为明天而忧虑的同时，他已清楚知道我们每一个问题；天父告诫我们：“忧伤的灵使骨枯干。”

著名的布道家马歇尔曾说：“生有时，死有时；生死有命，富贵在天。到了那时，死亡并没有什么可怕的；因为我知道神的应许是真的……毕竟，生命的价值不在长短，乃在自己的奉献有多大。”

你如何衡量自己的生命呢？是生命的长短呢，抑或是生命的奉献有多大呢？试着多将他人摆在自己之前，多为他人着想，如此，你将发现自己的生命更加有美好色彩。

六月十九日耶稣乃生命的道路

耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不借着，没有人能到父那里去。”约 14:6

很难想象人若不靠着食物及呼吸，如何生存下去！但一个健康、成长中的胎儿却在母体里，有着保护它的羊水，而不需依赖任何食物及空气。神早已设计好保护胎儿的各种方法；他让母亲透过独一

无二的器官——胎盘，借着脐带作为桥梁，为胎儿提供所需要的氧气及营养。

胎盘是个非常神奇的器官，神创造它为胎儿提供许多重要的功能；也借着它，胎儿的各项重要器官才得以正常发展。当胎儿尚未发展健全器官时，胎盘便扮演起肺的角色，提供胎儿足够的氧气；它也扮演胎儿的肠胃，提供胎儿维他命及营养，使胎儿能健康的成长；

它甚至充任胎儿肾脏，藉由血液为宝宝过滤不必要的废物。当胎儿出母体后不久，脐带便会自动脱落；分娩后，胎盘也因母亲及胎儿不再需要，而自母体中排出。

请仔细想想，一个器官竟能在胎儿无法自给自足时，提供胎儿这么多的需要；这是何等神奇的作为阿！

从这当中我明白人如何需要仰赖神。当我们仍在母腹中时，神赐给每一个母亲胎盘，以提供我们在子宫内各项需要；当我们出生后，他又赐我们呼吸及心跳，以维持我们生命。更重要的是神还赐我们真道，使我们得以逃脱罪的捆绑，而得着永生的生命。生命的道路，好比母体中胎盘一般，就是耶稣基督。

“我们若靠自己，就决不能脱离业已陷入的罪坑。……教育、文化、意志的修练，人为的努力，虽各有其相当的地位，但对此却都无能为力。……必须先有一种能力在内心运行……这一能力就是基督。惟有他的恩典才能苏醒那毫无生气的心灵机能，使之归与神，趋于圣洁。”（拾级就主 22-23 面）

是的，神乃我们生命的赐与者！

你是否想单靠自己能力端正品格呢？不，基督才是人最好的倚靠。我们要倚靠他，因他的恩典与能力，人才得以进入永生的国度。

六月二十日从自然方法中得力

你们耕种的是奸恶，收割的是罪孽，吃的是谎话的果子。因你倚靠自己的行为，仰赖勇士众多。何 10:13

很多时候，人努力工作，为要在限期内完成某一项任务；然而一些突如其来的外力干扰、阻碍工作进度，使我们巴不得拥有更多充沛的精力。因此人类即利用许多外在物质，如：茶、咖啡、可乐等，帮助自己保有充沛的精神与活力。一些本身有咖啡因中毒的人，试图从圣书中找出任何支持他们继

续饮用这些饮品的经文，以向人表明神对自己上瘾的认同。甚至有些人异想天开，希望当年耶稣在客西马尼园时，能饮用一杯咖啡，以帮助他更有力量面对那残酷的刑罚。相反地，当年耶稣是以友人与祷告来支持他。他不这么作的原因，或许因为他知道咖啡对身体不好的原因吧！

有报导指出：咖啡因对人体的坏处有血糖升高；导致心律不整；加速钙与镁的流失；减低血管收缩，而造成血压方面疾病；造成胃酸过多，而容易形成胃溃疡；会引起肿瘤生长；暴躁；神经紧张；减低睡眠品质，而产生失眠情形；引起焦虑及沮丧的情绪；降低人体对耐痛力与容易情绪失控；影响大脑反应；并与结肠癌、膀胱癌、卵巢癌有密切关系。

在一百多年前神向怀师母启示：“咖啡及茶乃刺激的有毒物质”（论饮食原文 419、420）、“茶会使神经亢奋，咖啡则会造成脑神经麻痹；两者对人体都有不良影响”（证言原文第四卷 365 面）、“茶及咖啡对人体没有任何益处；而它们只能在胃壁尚未消化它们之前，供给人们暂时性的情绪抒解而已。由此得知，饮用咖啡及茶之所以能得着暂时性的精神亢奋，完全由于胃神经受到刺激，转而刺激脑神经，再经由脑神经反射到心脏，造成心跳加快；引起经神亢奋的假像，而这些假像都不是出于人体自然能力。”

请以自然方式得着精力；每天多运动、多喝水、多休息、花时间与友人相处，并求神赐下聪明智慧，以应付繁重的工作和维持一个均衡的生活。

上次你阅读怀师母所著的论饮食，是多久以前的事？请仔细再阅读一次，你将发现书中许多珍贵的宝藏。

六月二十一日父亲的礼物

你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不便把好东西给求他的人吗？
太 7:11

一生中，父亲共送我三样非常重要的礼物，使我一生受用不尽。这三项礼物均无需花费任何一分钱，但在今日却是金钱买不到的。第一样礼物就是：父亲让我觉得自己是特别的；第二样礼物是：他深深爱着母亲；第三样礼物是：他教导我一个乐观人生的重要！这三项非常重要的礼物，造就了今日的我。

从父亲平时对我眨眼、用慈爱的手环抱我、在教堂内给我一个拥抱中，我明白自己在父亲心目中是特别的。记得中学时，我常在放学后到他工厂帮忙；每回只要有人来拜访他，他总不忘向人介绍说：“这是我女儿，请多多指教。”

他生前曾看我的第一本着作“认识孩子”，他看这书的原因不是因为想多了解孩子，而是因为这本书是我亲手所写！

父亲所给我的第二项礼物是“他真心爱着母亲”。每次只要想起父母亲，出现在脑海的，便是一幅母亲站在厨房洗水槽边，而父亲自母亲身后以手臂环抱母亲，将她高举起来的画面。在我脑海中，一幅无法抹煞的美丽景象。

而父亲所送我最大的礼物就是：他让我拥有一个乐观的人生观。有记忆以来，父亲从不曾给我沮丧的印象——即使当年他的工厂面临经济贫瘠的窘境，并在最后走上关闭一途，他都不曾表现出沮丧失落的神情。虽然工厂失去了，但对他而言，那并不代表希望的破灭，反而更加致力于登上另一个事业的巅峰。不久后，父亲成了房地产界出名的巨人——韩波。

父亲是一个梦想家，在他脑海里总有成千上万的计画等待实现。他常告诉我们：“有一天我要……”真的，当他说这话不久，那些事情便慢慢进行了。

谢谢父亲所给予我的那三样宝贵的礼物；另外我仍有一位天上的父亲，他赐给我更重要的礼物，那就是永生！

地上的父亲除赐你生命外，他还给了你什么？你是否应为他所给予你的一切而心存感谢呢？天父给了我们人生最宝贵的礼物，那就是永生；人若不借着祂，没有人能得着永生。

六月二十二日保健之道

你们所需用的，你们的父早已知道了。太 6:8

世上各邦国的防御系统，没有一个比得上人体的防御系统来得精密、复杂。军事武器日久会落伍、生锈，然而人体的防御系统则无所谓的新旧之分。每时每刻便有一兆个“战备细胞”等待好，随时准备应战；而每一百个细胞个体，则组成一个防御细胞体。此组织防御的完善，令科学家叹为观止。

神创造人以前，已为人设计好此种不须经人下达命令，便自动兴起的防御架构。人在出生之前，自身早已建立好一坚固的防御系统，以备一生受用；出生后，婴儿又自母乳中摄取更多的抗体，使宝宝更有能力与细菌相对抗。十岁时，孩子的免疫系统到达最巅峰。

假想一病菌侵入人体自然防御系统，引发胃痛；在短短二十分钟内，这些病菌可由原先的数目，增

加为原来的二倍；九小时以后，病菌可由原先的单菌，变为一百万个；再二十分钟后，还可变为二百万个。然而人体的防御系统从不等待病毒内侵后才发挥功效；因这防御系统都拥有各自的战备细胞，且每个战备细胞都有各别的工要作。它们知道如何辨识入侵的敌人；并透过它们特有的“化学沟通语言”，将病菌一网打尽。这些防御系统不像其他军事上的防御系统，需要费时多年才能修复完成；相反地，在短短数小时内，人体防御系统将迅速增加至数百万粒。

人体免疫系统将随岁月增长而减弱，因此我们需小心看顾它们，使它们随时保持最佳状况。而一个健康的生活方式及卫生环境，将影响免疫系统的运作状况。

“神医治之能是贯彻于自然界的。一棵树若被砍断，一个人若受了伤或折断了一根骨头，自然就立刻从事修伤处。甚至在尚未发生需要之前，那些医治的功能媒介就已准备好了……属灵方面的情形也是如此。在罪恶尚未造成需要之前，神早已预备了补救的方法。”（教育论 104 面）

你如何保健那些对抗疾病及对抗世俗罪恶的免疫系统呢？

六月二十三日最有力的见证

但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力，并要在耶路撒冷、犹太全地，和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。徒 1:8

“耶稣曾应许赐下圣灵给他的教会，而这些应许仍旧行在我们当中，如同当年赐与跟随他的门徒一样。”（评论与通讯 1908 年 11 月 19 日）

度健康的生活，可为主作有力见证。人若不断向人自夸自己的成就，容易使人跌倒；他人不但不会效法我们的榜样，反而更加疏远我们。

换句话说，人若光说不练，只是向人大肆宣扬健康之道，却没有身体力行，则其见证将变得非常薄弱、无力。

其实不是只有长跑健将、滑雪好手或矫健的骑手，才有资格向人见证健康生活；事实上，藉由我们规律的散步习惯、选择饮用低脂的食物，以及每日充足的睡眠中，使邻居、友人或家人看见我们的好习惯。然而这些习惯在他人生活里会发挥什么功效呢？

珍自组了一个散步会，而每天早晨她和家人便会邀请邻居一起加入散步的行列；她常笑称这散步小组是“快乐的流浪者”。珍说：“在这个小组里，我们无话不说，无事不谈。”

刚组成散步会时，当中一位肺气肿病患露西亚，根本无法边走边与人交谈，因散步这小小的运动总令她喘息不已。慢慢地，她可以和人开始一些短暂的对谈；起初她曾询问珍一些问题，如：“为何神使她罹患肺气肿”；“当她女儿车祸死去时，神究竟在哪里？”等问题。当场便有一些一起散步的友人，便应用他们自圣经中得着安慰的话语安慰她；渐渐地，露西亚的健康不但日渐增长，甚至她的灵性也不甘落后。

“那深入人心的，并不在于口才或理论，而是在于圣灵甘美的感化力，这种感化力安静而切实地运行，以从事并发展人的品格。那真有能力改变人心的，乃是神圣灵“微小的声音”。”（先知与君王 126 面）不是我们感动圣灵，乃是圣灵感动我们。

主阿！我愿意度一种健康的生活，使圣灵在当中运行，成为主美好的见证。

六月二十四日耶稣乃生命的粮

耶稣回答说：“我实实在在的告诉你们，你们找我，并不是因见了神迹，乃是因吃饼得饱。不要为那必坏的食物劳力，要为那存到永生的食物劳力，就是人子要赐给你们的，因为人子是父神所印证的。” 约 6:26,27

逾越节将近，许多人携家带幼走过加利利，打算前往耶路撒冷朝圣。途中，耶稣及他的门徒想找个地方休息，但朝圣的群众一听说人子来到，立刻上前来寻求耶稣。耶稣本着他的怜悯之心，便为他们医病，并告诉他们救赎的计画。

一整天下来，群众专心致力于耶稣所传讲的信息，以致于忘了自己本身的民生需要。当夜晚来到时，耶稣本身也饱受饥饿之苦。门徒在此时便开始担心无法提供足够的食物，供应这几千个群众。

睿智的耶稣早已对此有所安排了；他借着小男孩所带来的五饼二鱼，供给五千人吃饱。耶稣的神迹大大彰显了他对人类的爱与关怀，同时也向人证明他要拯救人类的渴望。

当时许多群众不顾他们自身民生的需要，只为求得灵性上的饱足，好比今日我们当中许多人一样。耶稣用一个非常简单的饮食方法，引领我们明白神的旨意；怀师母所著的历代愿望中如此说：“自私放纵与背乎自然的口味，吃着碗里，看着台上的老饕，就将罪恶和痛苦带到了人间。”（371 面）

你是否乐意为了领受属天的灵粮，而忍受肉体的饥饿呢？事实上，许多肥胖及疾病都由饮食而来。

应花较少的时间在准备美味、高热量的食物上；相反地，要多利用时间与生命的真粮食来源——耶稣基督亲近。如此一来，不但你的属命上将有许多长进，你的身体也会更加健康。

耶稣基督借着在山上喂饱五千个群众的神迹，将他的道彰显给我们；他教训我们应看重属灵的粮食，更胜于属世的粮食；叫我们不要为吃什么、穿什么而忧虑；相反地，我们应多加寻求耶稣基督，成为我们生活的重要部份，成为我们得着救赎的首要功课。

主阿！愿我能每日竭力追求生命的灵粮，而不是汲汲追求世俗肉体的饱足。

六月二十五日医治创伤

耶和華說：“我必使你痊愈，医好你的伤痕，都因人称你为被赶散的，说：“这是锡安，无人来探问的。” 耶 30:17

创伤乃肌肤受到破损的意思，通常起因于受伤或手术。倘若妥善处理伤口，则很快便可痊愈；然而很多时候，常有一些外务会延缓伤口自然痊愈的过程。可能你只是不小心被针扎到，或不小心被玻璃割伤，若不妥善处理，可能起初只是伤口刺痛罢了，但数天后，伤口将化脓、红肿及溃烂。何以伤口会化脓、溃烂呢？因为一些寄居于伤口上的细菌所引起。

因爱滋病而引发的绝症或贫血，都可能导致伤口无法痊愈。

有时一些疾病的医治过程，需花费极大功夫；而这些疾病除非彻底根除，否则其部位的器官功能，将无法发挥完全的效用。

同理，我们基督徒的灵命就好比各器官功能一般；一旦疾病来临时，切勿大意疏忽，一定得小心照顾，直到完全痊愈才是。然而不幸的是，人在奔走天国道路时，常遭受到撒但的引诱及攻击，使灵命在不知不觉中溃烂、腐坏。渐渐地，我们便缓慢地落入它的圈套，沦为一些不良恶习、世俗偶像或罪恶的奴仆。这些罪状慢慢地吞噬着我们，使我们不断饱受良心的煎熬，导致自信心及自我满意度大幅降低，因而无法过一个得胜的基督徒生活。人惟有顺服在圣灵的引导之下，才能战胜这些引诱及攻击。

即使病情痊愈了，但当初所遗留的疤痕却依然存在；它们当中有的疤痕可能尾随时光的消逝而淡化，但有些却一辈无法抹灭。这些疤痕的存在，无非时刻在提醒人过往日子里，他们所历经的一切事务，藉此说明他们永保一颗感恩的心。这些疤痕直到耶稣复临，重新使我们完全后，才会全然消失殆尽；因此我们需要圣灵说明我们，使我们能在这属世的生活里不左脚。为此，我们必须邀请这位世上最

伟大的医生，引导我们所有的医治过程。

讽刺的是，那位没有犯罪的耶稣身上也留下了疤痕，但他的疤痕却是为你、我的罪，而钉在十字架上的钉痕。

当你看见身上所遗留下来的疤痕时，它提醒了你什么？而当你看见耶稣的疤痕时，你从中记取什么教训呢？我们是否应为他的钉痕而感谢他呢？

六月二十六日生命之旅

耶和华阿！认识你名的人要倚靠你，因你没有离弃寻求你的人。诗 9:10

不久前，我们举办了一次犹他狭谷之旅；行程展开前，我们兴奋地等待当地向导及十匹训练有素的马匹来到，以便动身前往彩虹桥。虽然途中我们必须搭乘令人昏眩的小舟及徒步走上一大段路，然而这一些都是值得的；因为惟有如此，才能看见美丽壮阔的陡岩峭壁。我们计画按前人惯例，骑马来回于狭谷间，并于河谷边扎营。一切都那么美好，直到看见出现在我们面前的只有三匹马匹加上一位年逾八十的拿佛和族印地安人。多日来的好心情，一下子跌落谷底，并不由得担心起来。这趟行程之所以临时有所变动，主要因为正值狩猎季节，而所有的向导及马匹均供不应求。因此我们只好勉强以这限有的三匹马匹，外加八十多岁的老翁展开这次狭谷之旅。

一路上，我们由高处下到狭谷底端，沿路上所见到的壮丽红岩、蜿蜒狭谷，给人一种“人乃沧海之一粟，而天地却悠悠”的怅然；这是一个非常奇特且美好的体验。途中，我们偶尔会询问向导一些问题，但他似乎无法明白我们的问题，幸好团里有一位团员懂得少许的印地安语；由这位团员口中得知，向导自己本身也未曾去过彩虹桥。我想这次的旅行一定非常惊险有趣。

整趟行程下来，我们一共走了五十哩路；期间我们历经风霜雨雪；更不幸的是，我们的食物还惨遭同行猎狗偷食。真是一趟难忘的旅程！

这次的旅行使我想起来今日神的儿女，我们明白自己的目的地所在，但却不知道在我们前头可能会遭遇什么样的困难？然而无论遇到什么困难，我们都不必忧虑，因为我们有一位全能的向导，他必能带领我们走永生的道路；而问题是我們是否能全然地信靠他？而全然的信靠中，我们又该做些什么呢？

耶稣要我们信靠他；若我们作到这样的功课，他将垂听我们的祈求，并照顾我们每一个需要。

当你的生活陷入迷惘时，“你当倚靠耶和华而行善，住在地上，以他的信实为粮。又要以耶和华为乐，他就将你心里所求的赐给你。”（诗 37:3,4）

六月二十七日受困

她将要生一个儿子，你要给他起名叫耶稣，因他要将自己的百姓从罪恶里救出来。太 1:21

多年前一个夏天，我和几个哥哥们一起为双亲建造一栋房屋。那天，我们正努力掘洞，以便作为垃圾掩埋场，没想到泥土忽然塌陷，把我半个人全埋在土里。泥巴的重量，使我完全无法动弹，那时的无助感，真不是言语所能形容的。在那种无助的情形下，我只能将所有希望完全寄托在哥哥们身上。而哥哥们经几番讨论及揶揄后，终于决定动手铲土，以帮助我脱困。

在灵性上，每个人都有软弱，都受到罪的捆绑，却又无力自我拯救；因此我们需要一位元救主来帮助我们。

若每个人都有一位救主，然而为何人仍受罪的捆绑呢？这是否因为我们对那位有能力救赎我们的神信心不够呢？

当我仍埋在泥巴里，而哥哥们却告诉我，他们非常同情我的处境，却又爱莫能助时，我心里着实非常难过。倘若哥哥们只告诉我，他们无法将我救出来，但却愿意尽可能让我在土里觉得舒服，为我准备食物、饮料及任何我所需用的物品时，我是否仍能在土里甘之如饴呢？

人若相信救主会置我们于不顾，让我们深陷罪恶里，却不救拔我们；这是不智的想法。神乃全能的神，“他为他儿女所定的目标，是远超过人所能想到的最高标准。“所以你们要完全，像你们的天父完全一样。”这条命令，就是一个应许。救赎的计画，原要把我们从撒但的权势下，完全拯救回来。”（历代愿望 312 面）

今日你的神有多么伟大呢？他能否战胜你生命中所有罪恶呢？

亲爱的神，谢谢您保守我们，使我们不致沦入罪恶中而无法自拔；也谢谢您帮助我度一个得胜的生活；阿门！

六月二十八日属灵的食物及活动

我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，便说：“人算什么，你竟顾念他？世人算什么，

你竟眷顾他？”诗 8:3,4

诗人爱默生曾说：“天际乃眼目的食粮。”好比食物滋养人体，天际也滋养着我们的灵命。在人的生命里，有许多选择；人可以选择一个贫瘠的生活品质：拥挤的街道，繁忙的都市，污染的环境；脏乱的房子，堆满纸头的桌子，未洗的衣物；天天看电视，租录影带；或者我们可以选择举目仰望，默想那些天际之后可以平息我们压力、提升我们灵命的事物。

天际乃神赐给人类灵性上“最早的饮食”，为带领人脱离属世的世界，更加亲近神。人类已在许多方面亵渎地球，但天际却是属神的，因它是神在创世之时创造的。“起初神创造天地。”（创 1:1）经过几番的时空交替，天际依旧屹立不动；依旧扮演着受造物及创造主之间的联系角色。人在失望、疑惑、信心不坚定时，自然而然便会举目望天。

举目望天是种良好的属灵运动。诗人艾克曾说：“无论我身处何处，是在乌云密布的狭谷内、狂风怒吼的沙漠里、即或在一个充满星子的夜晚，我总不忘拨空举目望天。”

现在请仔细聆听天籁之音：“诸天述说神的荣耀，穹苍传扬他的手段。这日到那日发出言语，这夜到那夜传出知识。无言无语，也无声音可听。”（诗 19:1-3）

为属灵的提升，请举目上望。

人在灵命干渴、失望灰心之际，别忘了参赴天际的飨宴。天际的广大无边，能使重担、仇恨化为乌有；火红的晚霞，则将失望转为希望；湛蓝的晴空也将平息心中一切的不平与焦虑！

六月二十九日火中抽出来的柴

耶和華向撒但说：“撒但哪，耶和華责备你！就是拣选耶路撒冷的耶和華责备你！这不是从火中抽出来的一根柴吗？”亚 3:2

我曾是一根“火中抽出来的柴”。我虽出生于基督化家庭，却在二十多岁时，一失足而落入撒但的圈套，染上了毒瘾；成了海洛因、古柯碱及大麻的奴役。自一九六六年起至一九八四年间，光在丹佛近郊，我就因毒品问题，遭到员警逮捕不下四十次，最后还因此入狱。吸毒的结果使我失去了家庭、失去了亲人，也失去了工作。

直到一九八五年，我深深地感觉到自己无法靠着自己的力量胜过毒瘾的辖制，转而寻求神的帮助。神说：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。”（太 7:7）当我全然俯伏

在他脚下时，他所赐的，远胜于我所求、所盼。

一个安息天，我在教堂遇见了芙丽黛，第二天我便开口向她求婚。三个月后我俩便成为夫妻了；除了神之外，她就是她我忠实的良师益友，更不时地帮助我的灵性增长。

在那二十年的毒品生涯里，没有人能帮助我脱离毒害的捆绑；每当我试图戒毒时，撒但便利用各种方法，使我再度落入试探之中——就这样，我又沦为毒品的奴役；甚至比以前吸食更大、更多。

以前我是一名水泥匠；然而自从信主以后，芙丽黛和我下定决心不再只作一名水泥匠为人砌墙，转而投身成为一名属灵的水泥匠，为一些青年人堆砌属灵的城墙，以防止敌人的攻击，使他们不致沦为火中的木柴。婚后不久，我们便由丹佛市搬往加州的圣特雷市；并藉由神不断向我们彰显的神迹，开始一连串戒除烟毒的活动。我们一起将所有的时间与精力奉献在那些受毒瘾奴役的青年人身上，将他们从火中救拔出来。我们已全然奉献身心，并决心永远不退休。

与大家分享我的见证，主要为提供当中受毒品奴役的人希望；无论你受役于何物，神都能帮助你。他将自火中救拔出来，因他乃“神能照着运行在我们心里的大力，充充足足的成就一切，超过我们所求所想的。”（弗 3:20）

请仰望耶稣，因他乃生命的答案……并一切自由的源头！

六月三十日二十一天养成的习惯

你们当听从我的话，我就作为你们的神，你们也作我的子民。你们行我所吩咐的一切道，就可以得福。耶 7:23

一切真实的顺从，都是由内心发出来的。如果我们同意，他必能使我们的思想和目的与他一致，使我们的心志和意念也合乎他的旨意，以致在我们顺从他的时候，无非是在履行自己的意愿而已。这样，我们受了锻炼而成为圣洁的意志，就必以从事他的工作为最大的喜乐。当我们尽量利用我们所有的机会去认识神时，我们的生活就必成为一种时常顺从的生活。借着敬重基督的品德，借着与神交通，我们就必恨恶罪恶了。（历代愿望 678 面）

这是多么美好的结论阿！以前我常思想这些话的意思，之后一次机会，我从事了一些关于人脑与其功能的研究。重复做一件事的动作，会触动大脑神经细胞内一个运输纤维末端，而这运输纤维受到重复动作的刺激而不断扩大，最后便形成一种习惯。

一名精神医师山德勒博士曾举例说，人类习惯的养成，好比一个人在草坪上来回走上好几回，最后草坪上便会出现一条小径的道理一般；同样的，一个人若在动作、感觉或思想上，不断地重复运作，则自然而然会形成一种途径来，而这个途径则是不需经由大脑传达信息，而直接由运动神经传达命令的小径，在医学上我们称之为反射动作，即所谓习惯的养成。

换句话说，倘若人能不断反复思想、感受及体验圣经的教训、耶稣的教导与圣灵的感化等，则久而久之它将形成一种习惯。

花时间亲近耶稣或与家人建立良好关系，好比刷牙、每天运动或每天饮用天然食物等习惯一般，是一种很容易建立的——而且只要短短的二十一日，人们即可养成这样的习惯。这种习惯的养成能使人终身受益无穷。

为此，别轻易灰心失望！借着养成每天与他亲近的好习惯，使他得以进入你心与你联合，更新旧有的你，使你成为一个新造的人。

主阿！感谢您赐我思想、感觉及行动的能力，使我得以藉此行出您的旨意。

七月

七月一日跑者的高亢

喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干。箴 17:22

每一个人都努力地想拥有一个愉快及放松的心情。不幸的是，有些人尝试去使用危险的毒品来获得暂时的麻醉及快乐。好几年前，我发现半小时完全放松的跑步可以制造出相同的结果但无任何的危险。

这现象一般被认为是“RUNNER'S HIGH”，而且大部份的慢跑者在跑了 30~40 分钟之后就能感受到它。有些人在很短时间内就达到这种感觉，但对某些人来说也许需要较久的时间来达到。藉由我们的身体就可制造出天然镇静剂的感觉效果来，称为乙型恩多芬。在做完有氧运动的一段时间后身体会释出化学的物质进入到你的系统，是像镇痛剂的效果。对跑者来说，身心放松的愉快使你感觉到你可以永远不停的跑下去。有些跑者将这感觉称之为“乘风”。

当我在慢跑时，我时常达到这种经验，它能使身体和心理上重新得力。事实上，它是我大部份灵感来源的时刻。我体验到我大部份所得到启发的思想和具有洞察力的眼光都发生在我运动的时候。何

时我感到困惑、失望、或只是需要再次的充电，通常我都会去跑步。许多的点子突然会很快的出现在我的脑中，甚至我需要一位元秘书骑着脚踏车跟在我身旁将所有的点子记录下来。为什么当我在慢跑时比坐在办公桌后的灵感还多呢？我相信，这是因为人们在运动时全神贯注的精神和这些完美乙型恩多芬的影响。

实际上我认识一位元精神病学家，他喜欢用慢跑的方式去辅导他的病人远超过在他办公室的沙发上。他带着病人边跑边交谈的方式取代了让他们躺在沙发上，然后再将他们伤痛的往事一件件的挖掘出来。

“你将感到不可思议的是许多患者在做完治疗之后都感觉到很舒服”他这样告诉我。“事实上，大部份的问题都可以在跑步中被解决”。

所罗门告诉我们，拥有一颗愉快的心就如同有了良药一般。现在，生理学家们发现我们的身体已具备有这种良药——“恩多芬”，是经由喜乐的心而来的。所以当有人要找你去“寻求快乐”时，告诉他们“听起来满不错的”让我们去慢跑个五英里吧！

当你感到低潮时你如何去经验神自然的高亢？

七月二日烟火

参孙求告耶和华说：“耶和华阿，求你眷念我。神阿，求你赐我这一次的力量，使我在非利士人身上报那挖我双眼的仇。”士师记 16:28

这是失去力量的一个惨痛的悲剧，但使人无法接受的是这软弱无知的年轻人是为我们所熟识的。可惜参孙受到这充满诱惑女子之迷惑其最后的结果是他首先失去了他的头发，然后则是神圣的力量，最后失去了双眼，这也是给与他要和敌人同归于尽的动机。从他嘴中所发出的痛苦嘶吼声是所有人可以感受得到的。正当享受灿烂迷人的景象时他们的眼睛也同时严重地受到伤害。

根据疾病控制中心表示，美国每一年各医院的急诊室处理大约二万五千件因烟火而受伤的案件。估计损失超过二千四百万美元以上。每五个伤者之中就有一个是眼睛受到伤害，而大部分的结果是导致失明或拿掉眼珠。三种最容易导致伤害的烟火是爆竹、冲天炮（有百分之七十二是因此种鞭炮而入院治疗）、及烟火（它燃烧所释放出来的热度高达华氏一千八百度，此热度可将金子融化）。在一九九一年的报告指出因施放烟火而引起的火灾约有二万五千件，其财产损失估计超过三千三百万美元以上。

只有少数几个州禁止私自拥有烟火，甚至有些州根本就没有明文的法令来管制那些不定期的邮购买卖或非法散播这些爆炸物的方式。许多的伤者都是因为不正当的使用（如将冲天炮瞄准人来发射，或点燃引信之后再丢出去）或者发生故障、不规则的乱飞、提早爆炸或是被其坚硬的外表所弹撞所造成的伤害。有百分之八十的意外都是发生在七月四日国庆日那天，伤者大都是小孩子和青少年。

烟火会使人兴奋并为它神魂颠倒且引人注意它的美丽，我想参孙会有同感。但他太晚发现到这诱惑人的大利拉将是最后所见到的事物。多么高的代价且令人战栗阿。它使我想起箴言中的一句话“人若怀里递火，衣服岂能不燃烧呢？”（箴言 6：27）

主阿，不要让我玩火！

七月三日安息日对神儿女的意义

彼此不分希利尼人、犹太人……惟有基督是包括一切，又住在个人之内。所以你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心……在这一切之外，要存着爱心，爱心是就是联络全德的。”歌 3:11-14

家父曾是一个为了家计而在田里工作的小农夫，并将所种植的蔬菜和花拿到市场上去贩卖。当他年青的时后有着雄心大志就是想要读医学院并要成为一个布道士。但因爆发战争他必须停止农田的工作，不必再穿着那些不是很舒适的工作服和木制的鞋子。

因此我记得很清楚，当星期五傍晚时也就是安息日的开始，父亲穿着一身与平日强烈对比的样子出现在家中。当太阳缓缓的落下时他也正慢慢地从楼上的房间走下来。我无法从倾斜的楼梯中完全的看见他。首先，我看见一双擦拭光亮的黑皮鞋，接着是黑色的袜子，打折长裤，背心，打着领带的白色衬衫，未拉上拉练的外套，及梳理整齐的头。我们是否要去什么地方？”我们看见他穿好衣服并以兴奋的语调问着他。“没有”他回答，“我们那里也不去，但今晚有人要来，所以我们要准备好迎接他。”

几年之后父亲从商，最后成为一位牧师。经过那些困苦战争的年代之后，他的外表看起来已经像似长久与病魔缠斗的工人，但在他的内心深处仍保有着高贵的品格，特殊的性格，积极健康的思想和坚强的信心，他未曾忘记自己受呼召的情景。每周一次的安息日，与神约会的日子，他成为一位自己长久以来梦想成为的牧师。在我们的村庄里没有任何的劳工像他一样有着如此平静的内心，如此健全的属灵，和愉快的神情让大家可以看出每周有一日是属神的日子。

在安息日这日，我们每一个人在神面前都是平等的。没有任何一人去吩咐或命令他人作任何的服务。

在这日不管是守卫、大学校长、学生、或教职员都一起分享见证且研究同样的圣经。这样才是一个健全的团体。再者，我们没有为了求平等而将每一个人的地位降低，却是将每一个人提升到同样的地位。换句话说，我们都被称为神的儿女。

你如何让安息日成为一个特别的日子，并让你成为神最初创造你的样子？

七月四日罪与日头

因为神不能被恶试探，他也不试探人。但各人被自己的私欲牵引诱惑的。私欲既怀了胎，就生出罪来，罪既长成，就生出死来。雅各书 1:13-15

七月四日我满十二岁。我们全家到山边的溪旁野餐。我决定将我的皮肤晒黑因为可以使我看起来更漂亮。所以大部分的时间都在晒太阳。到了傍晚，我感觉阳光变得柔和。擦上了防晒油后，我和我的家人一同散步到科罗拉多大学的运动场去看烟火。光彩艳丽的烟火四射在空中，然后又逐渐地变为暗淡。就在结束时，我感到非常的不舒服并因寒冷而发抖因而痛苦的哭起来，我想我快要死了。一周之后，我漂亮的皮肤脱皮了。那日我学到了一个惨痛的经验。给予太多认为好的东西会变成事得其反。这同样有益的紫外线可以杀菌也可以说明我们的身体制造出造成皮肤癌主要原因的维生素D并使皮肤提早老化。但如果你有做一些简单的防护措施，仍可以享受温和愉快的阳光。

首先，长期的维持每天花一点点的时间获得日晒。事实上，若可以将窗户打开并让阳光照射在你脸上五分钟，你在床上同样就可获得足够的阳光并所需要的养分。

再者，在出门前三十分钟使用防晒油，甚至是阴天也当如此，因为紫外线可以穿透云层。如果你是刚从水里出来或下直到流许多汗，确定所使用的防晒油是防水的，或是重擦一次。

第三，若没有游泳时要戴上帽子穿上宽松的衣服并戴上太阳眼镜保护眼睛。

第四，不要被晒伤。早晨十点至十一点的阳光较没有那么危险，再来就是傍晚的时候。

第五，吃较低脂肪的饮食。因为脂肪能加速制造出不完全的皮肤细胞并可使紫外线对皮肤造成更大的伤害。

罪就好像晒斑一样。在你未发觉任何事之前就已悄悄的临到你身上。当下觉得很快乐，但之后会让你痛不欲生。大方的涂抹神话语的 sunscreen 且请求圣灵的的保护并避免试探。

什么是对抗罪恶的防晒油？我如何在每天的生活中去运用它？

七月五日洁净的能力

我们若认自己的罪，神是信实的、是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。约壹 1:9

当我站着并伸展开我疼痛的肌肉时，盛夏的热气也渐渐地增强。即使是七月份早晨九点的太阳也是很闷热。对于需要不断修剪维护的庭院工作早一点完成比较好，这是我从经验中所学到的。我挥去从脸上所流下来的汗水，对今早工作的成果露出了微笑。花圃中那些有害多刺的荆都被清除干净了。纵然我无法保证庭园中都能四季不断开着五彩缤纷的花朵，但却能使它看起来是那么的干净漂亮。从前一任的屋主对这块完全凹凸不平的庭园所做的规划与种植的花看来，就可看出他对园艺的才华。而已我的工作就是负责维持整齐。

将工具放回车库后，我满足地去冲澡。满身的灰尘和混杂着汗味的污泥正是辛勤工作的象征，但却无法将这值得珍视的象征保留下来。像这温水和肥皂洗掉早上辛劳及一身难闻的汗臭味，我再次感谢神丰富便捷的热水和现代化的水管系统。香皂和水不仅洗去了骯脏，它们同时也带来肌肉松弛的功效。

当神创造皮肤来覆盖人的身体，他可以将它创造成像乌龟的壳那般的坚硬。但取而代之的是柔软的、有韧性的、且非常敏感的皮肤。关于保罗·柏蓝德和□立·岩希在不寻常且奇妙的创造中提到，我们可以辨识出在我们发梢末半英寸处有着千分之一盎司的压力。难怪热腾腾的热水澡可以带来如此愉快清新的感觉。

重新恢复精神后，我走出浴室继续处理我其他尚未完成的工作。当诗人祷告时，体验到这能使人恢复精神能力的水就这样写到：“求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪。……求你用牛膝草洁净我，我就干净。求你洗涤我，我就比雪更白。”（诗篇 51：2-7）

主啊！谢谢你。因此你洁净生命的水比洗澡的热水更有果效。求主每日洗净我。

七月六日小生命

你们在天上的父，也是这样不愿意小子里失丧一个。太 18:14

“她几岁了？”我们深切的问着一位正在心脏手术室做最后缝合的外科医师。“你能继续维持她的生命直到我们将这部份完成吗？”

一个冰冷，苍白的，呼吸急促，几近瘫痪无力的三岁小女孩被紧急送到尼泊尔首都加德满都的特立德汉文大学教学医院里的一间有六个床位且喧闹的病房集中照护。当格蓝·俄斯底医生和我以及我们的尼泊尔的医护同仁们正赶忙着在处理今天三位患者中的第二位时，我们的主要的麻醉师——史坦莱·包瑞尔医师加入了加护病房小组的抢救工作为的是拯救这位生命垂危的三岁小女孩。

罗马琳达大学海外心脏手术外科小组的成员们，在今天展现出他们最优秀的一面，而这是神给予参与的，让这几乎快死的小女孩有再重活的一次机会，对未来有一个新生命的希望。在三十分钟之内我们都一致同意封住从心脏通往肝脏瓣膜的血管。她被推出了手术室后的三十分钟是处在意识不清醒的状况中，但是温暖的、渐渐有血色，这是新生命的保证。

之后，这女孩完全的康复起来。甚至她比我们短暂停留在尼泊尔这段时间，为将近三十位有心脏畸形的婴儿、小孩、和青少年治疗后的情况还要好。她是一个创造主爱我们最有力的证明。

在每一天的生活中，这小生命成为神要赐给我们新生命应许的隐喻。也是一个我们个人或小组不管在国内或国外工作时可以寻求得到证据的应许。神希望的信息，藉由这小生命让我们每一个人都感受到。“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害。因为你与我同在，你的杖，你的竿都安慰我。”（诗篇 23：4）

你是否有时觉得自己不重要呢？

但事实是神不愿他的任何一个儿女灭亡。就像牧人去寻找他那迷失的羊一样，耶稣来寻找你并为你预备一条得救之路。

七月七日继嗣的比喻

“我来了是叫羊得生命，并且得的更丰盛。” 约 10：10

从前有一个女孩名叫茱丽安。出生时嘴里含着银汤匙，她拥有源源不绝富裕的财产和幸福的人生。她的父母小心地扶养照顾她，并保管她的财富，直到她自己有足够的智慧和能力去管理她的财产。

当茱丽安长大后，她开始自己管理她所继承的产业。不久她注意到有许多人找她当作事业投资伙伴，希望她可以投入她的时间和金钱使他们的事业兴隆。但后来她就开始察觉到她的朋有们可以归纳为三种类型。头一类型是非常有魅力，很圆滑且阿谀奉承。他们向她保证他们的计画一定会赚大钱的。但每一次她拿钱给他们后，钱就不知去向了。更糟的是，她必须时常为他们的计画付出更多的钱去

还清一些应付的税和额外的花费。对他们所做的投资。她怀疑，他们可能是我真正的朋友吗？

第二类型的人同样的也是努力的去引起她的注意力，但并不以做作虚伪的方法。她注意到她借给他们的钱并没有获得很多的利润，但她的投资总都会有报酬。他们将他们视为是一群可信赖且稳定的朋友，虽然回收的报酬率不是很高也不是很吸引人。

最后一类型的成员是属于害羞内向型，几乎很难和他们建立进一步的友谊。然而，她确实发现到他们不仅付还她所投资的钱，而且也将所赚到的高利润奉还给她。像这样的朋友是与我们有利益的。

什么是这比喻的中心？“健康就是财富。”如同茱丽安一样，我们必须去选择要如何使用我们健康的本钱。有一些我们称它们为朋友——酒精、烟草、咖啡因、和其他的毒品，这些看似很不错但从我们的健康来看是与我们有损坏的。其他的朋友，像是睡眠、吃有营养的食物、喝水、和幽默，这些都是维持健康的因素。有些是要努力去和它们做朋友：运动、吃的谨慎、冥想、为他人服务、并赞美神。

主阿！感谢你赐予健康的宝贵。帮助我可能聪明地去投资它。

七月八日神对你的计画

耶和華如此說我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，叫你們末後有指望。耶 29：11

她肌肉紧绷、身体僵直的站在她的小摇床旁边。当父母争吵打架时，她已遇见过这种情况许多次了，这熟悉的声音俨然已成为她生活中的一部份。一个六、七岁的小孩如何去面对应付暴力，酒醉，失控发狂的父亲呢？

她因害怕而惊吓并绷紧全身的肌肉全神贯注着母亲的安危和父亲的发狂。她的父亲又开始殴打她的母亲。以往，她的父亲都会将母亲隔离起来关她自己的房间好几天。贝丝感到很孤独。是否今晚也会像以前那些夜晚一样，让酒醉的父亲有机会可以接近她，施暴并裸露她的身体。

在一个不合理及行为失控的家庭中，她不断拼命的尝试想要将她自己的世界握住。贝丝是位受害者。在 10 个小孩中她排行老么，她被她的父亲折磨和性虐待所受的痛苦和她的姐姐们一样。完全地感到孤单、被家人厌弃，她将自己和他人孤立起来并活在自己的世界里谁也不信任。家庭生活的痛苦是挥之不去的阴影。

贝丝在她的青少年晚期时遇见了贝特。他是位温和稳重的人正是她长久以来所渴望追求的。在她高中毕业典礼后他们立刻就结婚。他是一个复临信徒，自从贝丝唯一感到安全的家被开放为社区家庭聚会场所后，她很快地为贝特的宗教感到窘困。他们参加每周的聚会，但他们却很少和其他教友们来往。

终于在 15 年的沉默回忆和悲伤之后，贝丝向她的牧师娘打开她的心因为她们已建立出互相信任的关系。贝丝选择藉由学习有关情绪的伤害可以破坏我们情感的发展来得到医治。藉由合适的知识和方法并信靠神的能力，她选择继续的成长。（参考以弗所书 4：14）

目前，贝丝活跃于帮助那些和她有类似遭遇之人的布道工作。贝特则选择陪伴在她的身边，结果他们的婚姻受到祝福并帮助了許多人。赞美主！不管我们的环境多么令人沮丧或情况多么危急，神对每一个人都有他全备的计画。

七月九日动机

我现今把最奇妙的道指示你们。林前 12：31

我曾经认识一个为忧虑而苦的妇人。再加上她所有的忧虑和不安——就叫它是“健康的生活”。她已尽她所能的去做好每一件事，为要成为一个虔诚的人。她认为是神所吩咐的！

此后我又认识一位元男士，他说如果它杀他，他将会去实行“健康改革。”对于健康的认知有什么地方不对吗？

我的朋友使用“因信而来的健康”一词来表示健康的生活。当耶稣说到：入口的不能污秽人但唯有从他/她的心发出的才能污秽人，也许是指藉由信心回到健康的根源。

他所说的是什么意思呢？是否他赞同巧克力棒、披萨，和汽水等的食物呢？如果你为它们献上感谢——是否蟑螂也适合当作食物呢？

当然不！我知道耶稣所说的话的意思是指：你和我所要求比我们吃进嘴里的东西还多。

怀爱伦这样写到：“世人所受的许多疾病的痛苦其原因都是精神沮丧所导致的结果。悲叹、焦虑、不满、自责、罪和不诚实，都倾向破坏我们的生活，并引来衰败和死亡”（服务真途，原文 241 面）。很久之前，所罗门王说过类似相同的话：“人有疾病，心能忍耐。心灵忧伤，谁能承担呢？。（箴 18:14）

因为忧伤的灵制造出疾病，耶稣认为人的心灵需要他的忍耐。若想仔细探究耶稣的怜悯、同情之心，请读福音书。请注意，耶稣是如何温柔地看顾那些正确遵行他方法过生活的人甚至和那些没有遵照之人。有些人从某一方面挥霍他们的健康，也有些人虽去找寻到他们自己本身实行的动机，但后来也不再有任何行动。

我们听到许多的关于健康的论调。人们力劝我们要拥有健康为的是要能感受到好的生活，长寿，看起来有朝气，清晰的思想——这都是好的动机。

烦恼是次要的。使徒保罗给我们一个更好的方法就是爱。想象耶稣来到你面前并医治了你。

你是否可以想象的出耶稣会要你去做什么或不要做什么？

七月十日为真理而站

主耶和華必幫助我，所以我不抱愧。我硬着脸面好像堅石，我也知道我必不至蒙羞。賽 50:7

在西方的世界，汤马士·摩尔是位著名伟大的道德和伦理的英雄，事实上，我们每天的生活也都与他一样要面对抉择的考验。在他的生活中所面临最大的难题就是如何去回应国王亨利八世离婚及再婚的问题。因她结婚无能力为亨利生一个男的继承者而导致其婚姻的破裂，亨利与凯萨琳离婚并和安妮·宝琳。教会反对离婚因而迟迟未批准新的婚姻关系。

亨利对国会施压力，为要让这法案顺利的通过，使王室的血统能从凯萨琳离婚的小孩移转到安妮的小孩。国会的议员们最后一致的通过，唯有一个人除外——汤马士·摩尔。摩尔为坚守他的原则付上极高的代价。

他正直的名声是大家所熟知的。摩尔的赞成可以助长国王的良心保持沉默，但他的拒绝可以刺痛王的安逸和搅乱他的平静。

国王将摩尔拘禁在污秽不堪的地牢里并断绝他的经济来源。他的太太和女儿被迫使成为贫穷。英国注视这件事情，亨利等待摩尔同意的签署以让法案得以成功。摩尔僵持了二年，但他的太太对他的顽强不屈的生活原则已完全失去耐心。

传说有人进入他那肮脏的密室里，发现摩尔身旁围绕的皆是流浪汉、盗贼、小偷和杀人犯。这位昔日谦卑温和的学者如今变得憔悴瘦弱，衣衫褴褛，寒冷颤抖。一位访客带来了国会议会签署的名册，

名册的签名都是他工作及生活上的朋友和同伴们。他哀求摩尔签名为以保全他自己的性命说：“但是汤马士请看看这些名字。这些人你都认识的。难道你不能和他们一样，加入我们，为我们的友情而做吗？”

摩尔回答说：“当我们站在神面前，你因着你的良心所作的被升到天堂，我被下到地狱因没有照我的良心去做，你是否会为了友谊而和我这样做呢？你的生活是照着神的原则而行呢？”

或者你发觉你自己遇到试探时就会妥协呢？想想摩尔的经验。

七月十一日祷告与医治的关系

他若求告我，我就应允他。他在急难中，我要与他同在。我要搭救他，使他富贵。诗 91:15

人们可以用钱买到最好的医疗照顾。这是一件好事，因为他们正病的很严重。在他们未生病之前曾经那么相信祷告。但现在，祷告对我健康恢复的可能性是什么？许多的原因，如健康照顾上的医疗器材的发明和不断的突破，所以为何祷告？我们也许可以依照人们对祷告和医治的态度将其分为以下的四种类型。头一种称为拒绝祷告者。这类的人一般来说无法接受祷告和属灵的论调。他们或许不会拒绝有神的存在，但他们却看不出属灵和属世之间有何关系。对他们而言祷告是一种安慰剂，属灵的麻醉剂，仅有一点点的真实价值可接受——譬如可以感觉好一些。

第二类称为愿意祷告者。此类型的态度是“如果祷告有效或者也许会有效，那就试看看——就我的情况而言，我会尝试任何对我有益的事。”这类型就个人而言他们并不绝对相信祷告这种东西，但他们会把握任何可以获得医治的机会。

第三类可称为坚持祷告者。他们必须要祷告因为“没有任何其他的方法了”。人们用此种态度去拒绝任何医疗的忠告或治疗。他们坚持己见认为若尝尽了各种方法但没有祷告是缺乏信心的表现。

最后一类我们称它为恒心祷告者。他们声称祷告并不是它本身的结束，而是认知、了解、邀请，并让神按着他自己的意思行事——也就是完成他的旨意。祷告不是一种支援物，快速处理事情的工具，或万灵丹。他们相信神的医治是无所不能的、乐意的、和可信靠的，并且知道藉由祷告，神可以赐福、医治、并完全他神圣的旨意。

你所相信的祷告和医治能使你对整个人生感到不一样。你所相信的将会影响到你的所作所为。你是属于那一种类型的人呢？

感谢神垂听祷告。正如男孩的父亲全身痉挛、口吐泡沫为求医治而发出的祷告“我信，但我信不足，求主帮助。”（马可福音 9：24）阿们！

七月十二日特别的生产

又因爱我们，就按着自己意旨所喜悦的，豫定我们，借着耶稣基督得儿子的名份。弗 1:4,5

在过去六年之中我们的儿子一直要求想要有一个妹妹，甚至他知道再次怀孕可能对他的妈妈造成危险。我们将这事告诉我们的表姊（因她是在医院的产房部门工作），为了万一要领养婴儿而做准备。

转眼四年过去。我们已经将这段对话忘的干干净净，直到一个星期日下雨的午后电话响起。我们的表姊在电话的另一端问说：我们是否仍有兴趣收养小孩。在祷告和大家都同意之后，我们安排与社工人员和医生见面的时间。

在三小时之中我们为这小孩取了名字并看着我们的粉红色的小包裹。廿三小时之后，当我们的家人和教会的教友在准备安排婴儿的奶瓶、毯子、衣服、婴儿车、奶粉、尿片、甚至小儿科医生时，医院打电话通知我们将小孩带回家。

然而，许多问题很快的从我们的脑中闪过：我们是否能爱崔西就像我们爱马太一样呢？是否她也会对我们有所回应呢？是否我们能忘掉领养的事呢？若她的父母亲改变他们的想法该如何呢？崔西的基因遗传好或不好呢？

很快的，崔西的新爸爸了解到他无法再爱他的小女孩了。她的母亲全心的爱她，她的哥哥快乐的抱住她并用手在她的肚子搔痒。任何问题都变得不重要了。当我们看着崔西对我们的爱有所回应时，我们也渐渐体会到神所提供给我们的就像他所收养的小孩一样。当我们拒绝他时，我们正深深的刺伤他的心。这宇宙的神对我们这样说：“我将称你为我的儿子和女儿；……你将成为王室家族的一份子和天国君王的孩子。”（证言精选卷二原文 592 面）。

如果我们能像小崔西一样的有回应——用最大的爱与自信，并接受这难以置信的荣耀成为他家里的一份子。如果我们选择藉由耶稣的“特别生产”方式，我们都可成为王所领养的继承者，这样天庭将会充满何等大的喜乐呢！

主耶和华如此说：务要从他们中间离开并分别出来，我将要接纳你，你将成为全能之主的儿女。”（证言精选卷二原文 592 面）

七月十三日成为一位可信赖的使者

奸恶的使者，必陷在祸患里。忠信的使者，乃医人的良药。弃绝管教的必致贫受辱。领受责备的，必得尊荣。箴 13: 17,18

体重过重是健康最大的危机。你也许是或也许不是这一类型的人。但我们的家人和朋友们也许是属于这样的人，他们的健康良好与否对我们是很重要的。那就是为什么我们必须尽我们一切所能的去支持和鼓励他们。

只有少数人了解到肥胖的人面临比常人高三倍容易得到心脏疾病的危险，有四倍易患有高血压的现象。他们也有高达五倍的机会得到糖尿病和易得血胆固醇的危险。

不仅如此，个人性的肥胖更面临到有六倍的机率得胆囊的疾病。而且他们也将比平均体重的人经验到更多的癌症，如结肠癌、直肠癌、乳癌、颈部癌、子宫癌、卵巢癌、和前列腺癌。

但所列出来的危险并未仅于此。健康专家们统计指出若和百分之九十没有超重的人相比较之下，肥胖的人仅有百分之六十的人可以活到六十岁。

最近对复临信徒所作的调查显示，有百分之二十四的人认为他们的体重刚好或超重。如果你有认识这样的人，或许你可以有很好的机会去了解和学到致使他们肥胖的原因。是否是因他们无活动的工作环境，或他们吃的文化习惯不同，或他们缺乏节制，还是没有运动；譬如走路，或者是他们的忧虑或沮丧导致于让他们想要吃很多东西过于所他们需要的？是否是遗传的问题？或者是因缺乏资讯和无朋友的支持有关系呢？

当你了解认识他们和成为可信任的朋友时，这样较容易提供有说明讯息或可以一同进行体重减轻计画。你必须要是位乐观和支持而不是批评的人。这相同的调查又指出在这些肥胖的人中有百分之七十六的人有兴趣想改变他们的情况，你或许是那位让他们生活变成不同的人。

你或许无法成为一位好的撒玛利亚人将这躺在路边满身是血的人扶起，但你可以带来希望并为期望他们对体重控制的问题得到解决。有一个好的支持和鼓励是成功的关键。

若你是属于体重过重这一型的人，找一位能支持且可以说明你保持目标的朋友来使你达到健康的生活。

七月十四日创作的喜乐

我们的主，我们的神，你是配得荣耀尊贵权柄的。因为你创造了万物，并且万物是因你的旨意被创造而有的。启 4:11

我的先生说他是永远也不会变老。你也许会暗自发笑正如你所看见的盐和胡椒——他的头发曾经是乌黑的但现在已混杂了白色在其中。他笑着将他的手臂弯曲展示他的肌肉，这是他五十九年不断运动的成果。

“我一直都在观察人们，”他这样说，“当他们的年龄到了五十岁时，他们允许让他们的身体过份的松散。到了他们退休的时候，他们已是老态龙钟也没有力气去做任何事情了。”

所以他很努力勤奋的锻炼身体一如运动，举哑铃，注意他的饮食。但有时候他工作很卖力投入时，他便能感到沮丧且痛苦的压力和获得一股强烈的快乐。这不是他锻炼身体的体重机所带来的，而是他的木制旋转车床。那就是他拿着钝刀在凹凸不平的木头上，小心的、耐心地创造出美丽作品的地方。

我们的客厅也许因摆放了很多他创作的器皿而看起来很杂乱，但我可以看得出，他渴望告诉进到这屋子的每一个人每件作品的故事。每一件作品都有它的故事：一件新的工具，每块不同的木头，如何的完全。当他在讲解时我看出他全身充满了生气蓬勃的精神。经由一人的手和思想似乎有着奇妙，愉悦，能力和健康的提升充满在这创作的艺术作品中。

在创作的冒险中人们获得喜悦，就如它们是如何瞬间启发我们的思想和丰富我们的心灵，我可以想象神因他的创造而感到多么的愉快。真的，每个创造物都有属于自己的故事。

健康的真义远超过锻炼身体，适合的营养，和长寿。事实上，健康是生活的品质。神因他的旨意而创造我们，而且是神所赐予的礼物，是一种可以为人们带来充满喜乐、健康的创造大礼。

“主阿！使我有创作力。帮助我不将生活全都看作是责任和辛苦的工作，但求指教我能在每一个人的生活中看见全能者的能力。”

你上次给予你自己时间去创作东西是什么时候呢？

七月十五日痛楚之心的希望

公义的果效，必是平安。公义的效验，必是平稳，直到永远。我的百姓必住在平安的居所，安稳的

住处，平静的安歇所。赛 32:17,18

哈拿渴望一个儿子甚过自己的生命。她实在无法再忍受尼拿的妒嫉和嘲笑。因尼拿从以利加拿那里得着儿女。所以哈拿在愁苦中默默地向神祈祷。

当祭司以利看到哈拿只动唇不出声默祷时，就以为她喝醉了，就对她说：“你要醉到几时呢，你不应该喝酒”（撒上 1:14）。以利这番话必定又使哈拿伤痛的心更加的痛楚。“哈拿回答说，主啊，不是这样的，我是心里愁苦的妇人，清酒浓酒都没有喝，但在耶和华面前倾心吐意。不要将婢女看作不正经的女子。我因被人激动愁苦太多，所以求到如今”（撒上 1:15,16）。

以利对她说：“你可以平平安安的回，愿以色列的神允许你向他所求的”（撒上 1:17）。哈拿即刻就感到平安。因希望改变了现实。她开始感到饥饿，于是去契饭，面上再也不带愁容了。

在我们日常生活中常会遭遇一些精神上的挫折。无论你想不想要，它还是会以不同的时机临到我们每个人。而这些包括了失去希望，灰心丧志，忧伤，悔恨，无法满足的欲望，或如哈拿的例子一样，当遇问题时没有一个明确的解决办法。

对敬畏神的儿女来说，应付挫折最好的办法便是向神倾心吐意。灰心丧志、挫折是一种不寻常、不健康的心理状态。当你容许它存在时，它便要破坏原本脑中所不自主掌控身体各器官动作的平衡。如此，任你以一种所谓功能性的疾病也将随之而生。例如：胃溃疡，结肠炎，心脏疾病，糖尿病，持续性的头痛，及性功能的失常等。科学已经证实怀爱伦女士所言是正确的，当她说“存在于身体与心灵的症状是相当多的。当其中一样遭受侵袭时，另一方则会立即回应。心境真的对肉体健康有相当大的影响”（证言精选卷四原文 60 面）。

当愁苦临到时，记住：“在我们求神怜悯我们的患难，用他的圣灵引导我们的时候，他永不回避我们的祷告”（山边宝训原文 132 面）。

七月十六日耶稣珍宝

你们要小心，不可轻看这小子里的一个。我告诉你们，他们的使者在天上，常见我天父的面。太 18: 10

我们都曾经见过这样的景像：一位忙得焦头烂额的母亲在超市人潮最拥挤的时候推着购物车急着采购。但坐在推车里的小男孩却因无聊至极而开始哭闹起来。这位母亲则用尽方法来威胁小男孩说：如果不乖在让他尝尝被教训的滋味。当她一边骂一边还将目光停在罐头食品的标签上。

小男孩过剩的精力惹火了她的妈妈。终于她抑制的情绪爆发了。被教训的小男孩的哭声几乎响遍整座超级市场，而他的母亲仍然继续骂着他，一点也不顾这小孩的自尊。直到小男孩哭累了，音量渐渐变弱了，超市才又慢慢恢复平静。

记得从小看过一幅一位穿着白衣的天使，以衣袍保护一位要走过在急流上狭窄木桥小孩的画面，这位画家想要诉求的正是神要看顾每位小孩的安全。但思想清楚的人必定都了解到在孩童的生命中，心灵的创伤远比身体上的伤口更有可能影响他们。伤害他们最深的往往是让他们失去自尊，让他们感到羞辱的事。而使他们认为自己是毫无价值且没有人爱的，因为他们的父母正是这样说他们的。

希望为人父母的在对孩子责备或说话之前，要记得还有其他人在看顾他们的孩子。他便是在至圣者面前，是反应神神圣特性且被尊崇的。若能注意到这一点，往往就能帮助我们重视如何教育小孩了。

这样做有助于提升小孩对于父母及对神的认可。他们将会非常高兴成为我们的子女，如同成为神的儿女一样。

记得，下次当你要大声责骂或举起你的手要责打你的小孩时，请先想想那幅画中天使看顾孩童的画面，并看看这样做之后对你有什么不同的影响。

七月十七日时间——神伟大的礼物

因为六日之内，耶和华造天地海和其中的万物，第七日便安息。所以耶和华赐福与安息日，定为圣日。出 20:11

在创造周结束之时神设立了安息日，因他知道他地上的儿女们在结束一周辛劳的工作之后需要时间使头脑和身体得到恢复。他所设立的安息日仍然存在、有效。中间他为他的儿女们提供了与他分享友谊和劳动的时间。

我的家人喜爱到大自然中，在安息日我们会利用时间沐浴在神自然界的美丽之中。

安息日能使我们恢复精神的事，包括在夏日每个安息日的早晨，我们看着四只小狐狸在我们家后面的原野中成长。有一个安息日下午我们跟踪一只正在里汉街上闲逛的母鹿和有着斑点的小鹿，这母鹿走在车子和小鹿之间保护着它们。另一个安息天在日落时，我们在落矶山国家公园看着一只海狸吃晚餐。

有一个安息日一群麋鹿（百只以上）围着我们的吉普车兜圈子，它们在吃东西并嚎叫着，因它们靠的很近我们可以不用望远镜就能看的很清楚。

在安息日中我们最喜欢去的地方是在迈阿密的一条宁静的摩斯河。我们将装有马达的独木舟放在狭窄的河道上并抛下锚去。突然间有的东西出现在我们的右边抓住了我们的视线。一群海狸静悄悄地游入水中并开始一点点地咬着树枝并覆盖在其他的树枝上。我打了一只停在我鼻子上的蚊子。一只海狸的尾巴一拍整群的海狸就潜入水中。我们坐在一动也不动的等着，然后海狸的身体又浮出水面并继续吃着它们的食物。

下游有两只水獭向我们游来，它们的背露出水面。这时一只有着巨大鹿角的鹿走进水里站在我们正前方，其身躯被日落的阳光照射着。我们很不情愿地发动马达因黑夜很快就要来到，而我们必须穿梭过一些岩石才能回到码头。这些动物消失在树林之中。无人能将神给予我们时间的礼物所得着精力从我们的记忆中抹去。

最值得高兴的是，神所命定休息的日子是每周一次，而不是一年一次；如圣诞节。多么有智慧的神阿！

在安息日中用些时间沐浴在神的创造中，你将会重新恢复精神，在你的世界里寻找神的爱。

七月十八日在你的世界中找寻神的爱

你们向上举目，看谁创造这万象，按数目领出，他一一称其名。因他的权能，又因他的大能大力，连一个都不缺。赛 40:26

我刚离开在洛杉矶难捱的一天，并决定驾车穿过沙漠区前往加州的瑞连斯。虽然我想这该是趟轻松而安静的旅程，但我发现和我所想的正好完全相反。我感到炎热、疲惫、和压力，沿途的景色令人失望，路程比我想的还要漫长。在我内心深感绝望时，我注意到在东方有片云。不一会，我正开车通过下着大雨的路段，之后我从水滴中看到了彩虹。它与乌云成了对比，他它是那么的明亮，美丽。我知道一切都没有问题。那彩虹告诉了我需要知道的一切。神透过这个轮子，并带领我通过着漫长的路程。

我有一个游戏，几乎不论我到那里都会玩着它。我看着彩虹。我仔细看着要知道它们可能藏在何处和是何元素让它们形成彩虹的。有时夏天的清晨露水在湿的蜘蛛网中可看见彩虹。在溶化的冰的外表也可见到彩虹的踪影。甚至雪的结晶在二月下旬灿烂阳光的照射下帮助我寻找神之爱的证明。

但我学到，我们可以寻见神爱的证据不仅仅是在彩虹中。当我抬头看着夜空时，我忆起这爱的创造大能与这因自私的欲望破坏着大自然而形成了对比，并且我知道这些星星被安置高挂在天空都是因为爱。甚至在水泥街道旁我看见不顾现代文明的约束而开满了亮丽的黄、白、蓝等色的花朵，我知道是谁和为什么让它们长在那里。

对于体会到神的爱，充满了这些地方和许多事物上不仅是告诉我关于他的慈爱，但也显示出他对我的价值观。世上没有任何事物比健康更为人所想要。

为何不试着在这个围绕着你的世界去寻找神之爱的证明呢？

当你找到它时，你将会寻见神，因为神就是爱。

七月十九日如何赢得赛跑

岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人。你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。林前 9:24

我们有一个敌人，他总是努力不懈的要使我们在人生的赛跑中跌倒。撒旦要我们成为一个对事物容易感厌烦和疲倦的人，所以他将各样的压力和我们自己所做的许多行为充满在我们的生活中。例如使压力转变成试探，有时后这试探导致疾病和死亡。什么原因造成得胜的生活和失败之间的差别，也许关键是在于每周我们花多少时间去做运动。

两位研究调查员，大卫·弗尔门斯和贝斯·马吉尔，挑选了卅四位高指数和低指数的人来决定他们的心跳率面对压力时是有何反应。在这两组中有一半的人去进行为期十三周密集的有氧训练的课程。其余一半的人则是受到管制。低指数这组未参与任何训练（也就是受管制这组）显示出在这之前和之后的心率并无任何的改变。低指数这组有参与运动训练的人在开始时的心率和未受训练者相似，但在受训练完后的结果是当在休息时他们的心跳率变低了。在低指数这群人中没有接受有氧训练的，在激烈运动后其心跳明显于每分钟增加 11.8 次。而拿其中差别较大的个人来与那些接受有氧运动训练的成员做比较时，则更显示出每分钟 29 次心跳的差距。

为什么这是如此重要呢？我们从动物所作的研究中知道，一般来说在心跳和血压的迅速升高容易增加动脉方面的危险和导致动脉硬化症的恶化。那些经历压力不健康的人其心跳率的反应是高的，因而增加了动脉硬化的危险和因心脏病和中风而早逝的机率。

底线是如果我们希望赢得这被称之为“生命”赛跑的比赛，我们必须在身体上有健康正如属灵精神上的健康一样。当我们运动的时候，可以让创造主为我们人类所设计的身体处在最佳的状态。

你如何让你在这场人生的赛跑中获得健康的奖赏呢？

七月二十日妮可的一天

我想起这事心里就有指望。我们不至消灭，是出于耶和華諸般的慈愛，是因他的怜悯，不至断绝。每早晨这都是新的。你的诚实，极其广大……凡等候耶和華，心里寻求他的，耶和華必施恩给他。
耶 3:21-25

七月二十日在加拿大萨克其高州的白沙营区是炎热的天气，当我听到有人大声喊叫着说“有小孩从马上摔下来”时，我脑中迅速闪过一个念头。“是妮可，”有人惊叫着。突然间我的膝盖变的无力。妮可是我十岁大的女儿。

“妮可，妮可，我是妈妈，”我弯下身子对她说话。当我看见她的眼睛和呕吐物时，我知道她的头部受到严重的伤害。在医院医生对我说，“马丹，妮可伤的非常严重。你需要很多的祷告。在六个月至一年内她脑的功能也许可以恢复至百分之九十的程度或者情形更糟。”全球的人都在为她祷告。

在这十天中，医生让妮可维持在昏睡的景况并且每次给予她 15 分钟的药物治疗尝试去降低她脑中的血压和继续让她维持生命。她全身上下有十九条管子和电线接在她身上。

当她被转送到小儿的病房，她几乎已经死过两次了。我们可以看的出她已经快没有呼吸了，但没有人愿意相信我们，所以我们祷告说：“求你为我们差派好的护士或医生来。”我的丈夫蓝，感觉到他必须做一些事，所以他将妮可扶到轮椅上并将她推到走廊去。有一个医生突然出现在旁边并大声喊叫，“这小孩无法呼吸。赶紧将她推到手术房。”他为她做了气管切开手术。

有一天蓝站在妮可的病床边，哭泣的说，“主阿求你救我的小女儿。”她的身体是烧烫的，但他所握住的手是无力又冰冷的。他听到这样的回答，“是的，蓝，我要救你从马上摔下来的女儿，就好像我要拯救我那堕落的儿女一样，并将他们恢复到我最初造他们的样子。”

我紧握住哀 3: 21-26 和耶 29: 11-14 的应许。现代圣经对第 14 节的翻译是“我将会……归还你的财富。”我将“财富”这个字用妮可的名字取代。在医院四十六天之后，妮可出院了仍有气管的管子在身上，但脑部的功能百分之一百奇迹式地复原了！神已将“财富”归还我们。

救主谢谢你，因你付出了你的生命拯救我这堕落沉沦的人！

七月二十一日你是一个完美的厨子吗？

未到黎明他就起来，把食物分给家中的人……愿他享受操作所得的。愿他的工作，在城门口荣耀他。

箴 31： 15-31

通常健康改革被扭曲都是藉由准备口味差的食物所导致的。要能获得健康改革的成功之前必须要将对于健康烹调缺乏的知识弥补过来。

“好的厨子少之又少。”许许多多为人母亲的需要去学习烹饪的课程，这样他们便可在家人面前为他们准备提供好的食物。

在小孩学习管风琴或钢琴的课程之前他们应该先学习烹饪的课程。学习烹调的功课不能因学音乐而被排除在外，但学习音乐和学习如何去预备有益健康和促进食欲的食物比较之下就显得不重要了。

“将不健康的食物摆在桌上是一种罪，因为饮食关系到我们整个身体功能的福祉。主渴望他的儿女们了解到，为我们每天所吃的食物做准备是必须的也是非常重要的，让我们记得从好的饮食中可以去实践我们的信仰。”

“不要将烹饪的工作视为是一种低贱的工作。若因参与烹调而放弃他们的工作视为不值得人们都变成这样我们的世界又将如何呢？烹调被尊重的程度和其他的工作比较起来也许微不足道，但事实上它是一种凌驾在所有科学之上的科学。因而神看重健康的食物之准备工作。他给与那些忠心在为有益健康的和可口的食物所做准备之人很高的评价。”

“人若能明白准备适宜的食物之技巧和使用此知识较那些参与其他工作之人，更应获得高度的赞赏。应将这种才能与 tentalen6s 视为平等；因为正确的运用烹饪术对于维持人们器官的健康是有帮助的。因它与生活和健康紧密接连一起是无法分离，这是在所有恩赐之中最具有价值的”（医药服务原文 270-271 面）。

“使人维持健康的根本是有好的烹调技术，也是医药布道工作的基础（医药服务原文 270 面）。

你要如何去加强你的烹调技能呢？

七月二十二日这是他的日子

“神在天上——这世界是完美的！”我大声说出，划分出我们之间不同的看法。

“但这世界并不完美，”我姐姐这样回答。“到处都充满着谋杀、强暴、饥荒、和水灾……这世界是一团混乱！”

我姐姐说的没错，如果这是你所选择的角度来看这个世界。但那一天，从我有利的立场来看，我乃被神的仁慈所淹没，因他将我们五个姐妹和两个女儿从四个不同的州带领并聚集在科罗拉多州约有一星期的时间。我们可以从我们的阳台看见贝狄山，早晨漫步在一座有着美丽河流穿流过的山上小镇，在树林中散步，骑着越野脚踏车，并沐浴在阳光之中。

有时很容易使我们对这世界的关心而使我们身心疲惫不堪，进而忽略了可以提升我们个人思考的小事物。那就是为什么每当清晨我在靠近我的家乡乔治亚州附近散步时，我总是尽量的朝着天空看而不往下看我的脚。它帮助我使我的灵性活泼并为我的头脑带来积极正面的思想。运动让医治的恩多芬回圈全身增强我的免疫系统。甚至在雨中或寒冷的天气中走路其效果更佳。

看着软绵绵的云和碧蓝天空的对比，聆听着鸟儿唱歌的声音，看着松鼠，欣赏我邻居美丽的庭园，并从我每天所累积的压力之中得到放松，我为此可以在他的大自然中之特权感谢赞美神。

我努力尝试要做一个向上看的人，而不是藉由讲述在我周围消沈的事使我被黑暗所笼罩。我相信大笑对我的心灵有很大的益处。它也能让那些医治的恩多芬流通全身。

我姐姐也许是对的。也许我不应该说：“这世界是完美的。”但神仍在天上，所以现在正如我看见科罗拉多的不完全或是望着乔治亚州可爱的天空，我会说：“这是耶和华所定的日子。我们在其中要高兴欢喜！”我们可以为此而赞美他。

赞美神正如你开启你日子的不完全。

七月二十三日找寻从神而来的礼物

那创造山，造风，将心指出人，使晨光变为幽暗，脚踏在地之高处的。他的名是耶和华万军之神。
摩 4:13

当我从我的车子里出来并要走出这广大的停车场时，我感觉到一阵早晨徐徐的和风吹过，这微风玩耍着我的头发和拍打着我的衬衫袖子。过去几天一直都很热且继续会持续下去，我接受这微风就好像是接受那些从神而来的小礼物。

我闭上了眼睛并深深地吸一口气，试着去想象神是如何做到的。是否这风是神的呼吸从天上吹出来的？是否是他开始借着他的大能之手的挥动使风动着帆船而穿越地球？或者是因天使在树林中拍动着翅膀所致？它是非常完美的风——不硬也不软，片刻间我将铺着水泥的停车场想象成天堂。当风吹起，我不由得想起他令人敬畏的荣耀——我们呼吸着创造主的气，任何事物借着它带来生命，甚至达到整个宇宙。神创造奇妙，给与生命的大气使我们可以使用。它本身是看不见和安静的，但在它背后有着一股力量，它可以是温和的微风或是有威力的阵风。它是件奇妙的礼物——带给我们维持生命的物质，并使头脑和身体得到精神，放松，除去压力。同时它也提醒我神的能力和温柔。

偶尔我在办公大楼内寻找一处可以得到轻松的地方，通常我用大部分的时间徒步走了创造这不可思议的风起了果效。它使我的头脑清醒，让我再次的重新整理我的思绪，并重新将耶稣基督摆在首位。

今天我尝试这想要获得多一点的新鲜空气，特别是当你需要休息的时候。走到户外，做个深呼吸，放轻松，并默想基督。下次你感觉到温和的微风时，不用烦恼你的头发——想象它是从创造主而来的提神礼物。

主阿谢谢你，给我们这徐徐的微风，提醒我们你是创造主，我们所呼吸的空气是你所造的。是的，你是生命的气使我们松懈的心灵重新得力。

七月二十四日你的工作是否会杀死你？

约在酉初出去，看见还有人站在那里。就问他们说，你们为什么整天在这里闲站呢？太 20:6

上班族们，尤其是中年人，也许在工作上会面临到健康的危险。不，我们不是在谈论有关危险性的工作；譬如走在高架上是或是赛车！我们是说普通在办公室要求你要坐长时间的工作。

国际健康机构的研究显示身体的运动可以减少癌症的发生。不喜欢运动的男士容易离得到肺，直肠，结肠等的癌症，不活动的女士们则易患有颈部和乳房的癌症。其他的研究也指出那些只有偶尔做运动的人在其晚年通常会有遭受臀部骨折的倾向或者会变的很肥胖。这些研究的结果使我想起怀爱伦的一段话：“完全的健康乃在于完善的环境”（证言精选卷二第 531 面）。

一项很有趣的发现是复临信徒死亡率的研究报告显示影响人寿命最大的因素不在于抽烟、体重或吃素，而在于运动。与其他三个因素比较起来，“运动”是加倍重要的条件，促使你比一般人多出五年的寿命。

如果你的职业是属于或偏向静态的，最好每天能有一个规律的运动。例如爬楼梯，利用休息时间去快步劲走，或利用午餐时间活动筋骨。将惰慢的习性从你的办公桌移开并以一种充满行动的新生活来取代。每小时花几分钟的时间伸展四肢，或在原位跑一跑、跳一跳。就算是坐着也可运动你的肌肉。

千万不要让你的工作危害到你的健康。你需要在工作后不单只是拿到薪资，还能拥有健康的身体去好好享用。光光只是薪资根本就不值得的。神所创造是一个充满动态、活的身体。你的肌肉、关节和骨头需要活动才能理想地使用，要不然它们就会慢慢萎缩。甚至是酉初（下午 5~7 点），耶稣仍邀请你去工作以保持他的“机器”在最佳的操作状态。要记得去操练你的信心让你属灵的生命在最健康的情况。

你是否是为了薪资而工作，或者是为了你的健康呢？

你又如何去确定你的工作环境是一个健康的场所呢？

七月二十五日土壤渴望水

神阿，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。诗 42：1

最近我刚完成驾驶轻型飞机横越美国大陆的航行。时间一小时又一小时的过去，我飞越过绿色的平原，绿色的森林，绿色的山谷。绿、绿、绿！接近新墨西哥州的吐可卡律，颜色开始改变为更深更深的褐色。在阿尔巴廓库我注意到仅有的绿色是在靠近山或在河流的山谷，那里也是人们居住的地方。有何不一样呢？水，赋与生命的水！

这没有什么好惊吓的，圣经成书的地方乃是一个非常干燥的国家，现今知道这地方是以色列。他们将水用来象征是生命的力量。人体有百分之七十是由大量的水所组成的。我们可以没有食物仍能活一星期，但没有水我们只能活数小时而已。水是生命的基础。它提供了维持生命现象所需的环境。这项联系生化反应的媒介是我们生命的精髓。它也将所有活细胞所产生的废物排出。

但我们是否真正的了解水呢？大多数的人只是理所当然的使用它。这一分子的（ H_2O ）仅是由二个氢原子和一个氧原子所构成的，其他同等大小的分子在适温状态下都是以气体的状态存在，而水却非比寻常。它之所以在适温能以液体的状态存在是因为分子组成的分子之间的不同。氧的细胞核比氢的细胞核更吸引电子。正因如此分子的一端便比另外一端更容易充满正电。如此而形成正极和负极的形态，我们称之为两极。这水分子的双极子特性借着所谓的氢棒促使它们互相吸引。这些氢棒将水分子与水分子之间连接起来，而结合起来形成液体，这液体正是维持各器官和生命存在所必备

的物质。

你能想象神若不是这样创造水分子给予它如此的功能吗？又如果水分子之间的差异性无法将它们成为一体？我们可否像神的独特的受造物一人，问这样的问题：人与人之间的不同可不可以帮助我们合而为一体？我当然希望答案是肯定的！

神啊！我赞美你，因你那神圣的智慧创造了这个世界——和那众水。让我天天得以饮用那生命的活水——就是你的话。

七月二十六日培根或香蕉

使智慧人听见，增长学问。使聪明人得着智谋。箴 1：5

怀爱伦的三个主张引起我的兴趣：

“凡是足以阻害神经系统电流之流通，及削弱人之生机活力的，其结果便是使心思的感觉麻木了。”
（证言精选卷二原文 347 面）

“如果亚当在被造之时没被赋与比现代人多 20 倍的生命力，按照当今人类违反自然律的生活方式，人类早就灭绝了。”（证言精选卷三原文 138 面）

“这系统是靠脑所产生的电力来运行，并抵抗疾病。”（证言精选卷三原文 157 面）

这些生命力，或电流是从那里来的？每一个细胞都有产生电的潜能，如果电压来自于钠—钾唧筒的活动而将钠离子从细胞内释放出来和钾离子进入细胞以保持细胞的电瓶里有电。如果饮食中含有很高的钠化物和低的钾，钠—钾唧筒则会变慢，不仅导致在血管的细胞失去电力，也使这些活动于身体的细胞失去电力。当这电瓶没有电时，你的电子也渐渐失效，进而枯竭你的精力和生命力，并引起你的高血压和容易受到其他的疾病感染。

挪恩·卡蓝博士是位心脏病研究专家，他说引起心脏病的原因主要是因钾的含量过低胜于高含量的钠的关系。

现在将神为这人类不可思议的机器所准备的饮食和人类的饮食，就是所谓的盐和钾成分的食品来作一比较。培根和火腿是熏的肉制品有三倍含量的钠。洋芋片和精制食品的成分大多是盐。但水果（特别是香蕉和无花果）、蔬菜、谷类、和坚果类含有一百倍的钾。这正是你的细胞补充电子所需的东

西。

如何你想要再次感觉年轻，让你的血管充满生命力的话，你必须让细胞的钠—钾唧筒保持在良好的工作状态。你可以藉由不吃人类所制造出充满钠的食物，而选择享用神所创造充满钾的饮食。

培根或香蕉呢？我会选择香蕉，谢谢你！

想一想你平时都吃些什么东西。

你的身体获得多少的钾来维持你的钠—钾唧筒的工作呢？

七月二十七日我可以选择

神照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。创 1:27

我们是照着神的形像而造，且被赐予与众不同的能力可以思考、创作、想象、和选择。你知神所须冒的危险有多大吗？何为我们的责任呢——就是借着我们在生活中所做的每一选择来反映出这位创造我们的永生神之形像。启示和研究两者都同意——正面并正确的使用选择的能力对于健康及延长寿命有很大的贡献。

我可以选择……吃神园中健康且营养的食物。运动——走路、跑步、骑脚踏车、游泳，并充满自由和喜乐的活动。休息、放松、享受午休、休假、或和朋友们去渡假。睡觉、让体力得以恢复、重新充电、灵性重新得力。我可以选择……时常与他人或让自己开怀大笑。面对害怕和失败、失望和绝望时仍有希望。去学习关于我所居住的世界和人们并我自己。像耶稣一样在智慧和身量并神和人喜爱的心，都一齐增长。去思考、问问题、和寻找为了要得到答案。用我的双手——头脑、体力和目的来工作。去玩，只是为了有趣。我可以选择……培养友谊、说与行、施与受。在生活中去实行敢于说话，勇于站起来，和可信任的人。在医院，学校，和流浪汉的住处成为一位义工。成为单亲母亲的好邻居。去持守我的应许，忠于我的誓约。我可以选择……相信有神的主意在生命中。去敬拜那创造我为要我与他有喜乐关系的神。原谅那将伤害过我的，并减轻我的痛楚。要忘记……是的，它是一个应许！要行事正直、诚实、和纯洁。

去爱……因神就是爱。

今日你将选择什么？

七月二十八日伟大的形态细胞

你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。在你一切所行的事上，都要认定他，他必指引你的路。不要自以为有智慧，要敬畏耶和华，远离恶事。这便医治你的肚脐，滋润你的百骨。箴 3:5-8

以科幻片为主的电影经常使用这电脑化的科技来拍摄。举例来说，将猫的脸变成人的脸，或是将人转变成为超合金的物质或甚至变成车子。在电影中，形态曲解事实。

实际上，我们的身体本身已经拥有创造主所设计的全能的形像。这幻象的技术取代了红骨髓。骨髓制造先导细胞。当它们成熟时它们的形态转变成红或白血细胞。白血球细胞就形成训练有素的特别军队，担任分办，摧毁，和清除身体侵入者的工作。这有效率的系统每日不断供应百万个新细胞以汰换无用的红或白血球细胞。

电影藉由形态学的形像，让观赏者因故事虚构的情节和不真实的超级勇士而使人有种毛骨悚然的害怕感受。然而和这复杂的战场来做比较时我们发现借着免疫系统和红血球每日传送氧气至我们身体的每一部份。神自然的健康律影响骨髓制造的血液。因为不可能以劣等的食物，缺乏休息，和不节制的生活可以制造出高品质的血液来。罪恶、沮丧、和负面的态度影响骨髓制造的品质。

大卫知道他的软弱和骨头的情况有关，因这都是因罪恶所带来的结果。“耶和华阿，求你怜恤我因我在急难之中。我的眼睛因忧愁而干瘪，连我的身心也不安舒。我的生命为愁苦所消耗，我的年岁为叹息所荒废。我的力量因我的罪孽衰败，我的骨头也枯干。”（诗篇 31:9,10）

怀爱伦女士如此说：“一个强健的体魄和兴盛的灵魂是来自满足的心和愉悦的灵。而沮丧，忧郁，和忧愁所结出的果子是充满疾病。”（证言精选卷一原文 702 面）

当你感到失望沮丧时，记住大卫在诗篇 31 篇的结束所写的：“凡仰望耶和华的人，你们都要壮胆，坚固你们的心。”（第 24 节）

遵守这个哲学可以强化你的免疫系统。

七月二十九日一体的婚姻

因此人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。创 2:24

写着个人婚姻的约言不是一种新的点子。在第一个婚礼中，亚当说出他自己婚姻的誓言。我们希望

我们能知道更多有关这值得纪念的日子。没有任何一个新娘被许多美丽的事物所围绕着。花朵、葡萄树、灌木，都以它们清新美丽的面貌做为背景呈现在婚礼之中。

那时有音乐陪衬吗？又怎能缺少音乐呢？天国的音乐总是伴随在重要的场合：创造世界，那时晨星一同歌唱（约伯记 38:7）；摩西将以色列人从埃及拯救出来所唱的歌（出埃及记 15:1-9）；在耶稣的诞生，有天使赞美神的声音“在至高之处荣耀归与神！”（路加福音 2:13,14）；和一个比这些还最重要的场合——当基督复临时要唱摩西和羔羊的歌（启示录 15:3,4）。为什么，因为那是婚礼的音乐！

无可置疑地茶点是最好的，是任何的筹备人无法夸耀的，也是最没有问题或困扰的。立刻就可从树上摘下美味可口的水果并分享给大家来享用，这对新娘和新郎来说必定是最大的喜乐。

那么证婚呢？怀爱伦说：“神庆祝这首次的婚礼”（先祖与先知原文 46 面）。他也许这样告诉他们，婚姻制度是他给人类的第一件礼物。我们可以确定的是，他指导他们在有关他们的新的关系中所应负起的责任。毕竟在他们之前没有任何的婚姻模范，或图书馆的资料可以查询。他们所有的资讯都来自他，所以他们对他完全的信赖从未质疑过。

神同时也是他们在婚姻性爱方面的导师。在生养众多的领域中他们没有任何不了解的。在他们单纯天真的情况中，他向他们解释了他的——两人一体的计画。他们从不感到惊讶，是否围绕他们的爱是合宜、高贵、或是福气。他保证亚当和夏娃可以尽情的享受他们的性生活好几百年！现今神仍渴望每一神圣婚约都能继续从性生活中获得喜乐。

神我们的创造主啊！帮助我们可以了解神所赐下婚姻的性生活，在家庭学校和教会中神圣又美好的。

七月三十日埋藏苦难

不轻易发怒的，胜过勇士。治服己心的，强如取城。箴 16:32

在大学的某一个星期五，利用课堂与课堂之间的休息时间，我飞快的跑到总机室去领一份从别人传真给我的信。因这封信是从我家乡传真来的，我以满怀期待的心情来读此信。一会后，我便非常的生气就好像雷电般的爆发在我的脑中。我的血压窜升且我心跳重重的敲击在我的胸腔。之后的课堂时间，我都在模糊之中渡过，当我再次想到信中侮辱的话时，我整个人就好像被忿怒所燃烧并沸腾：对于不公平的责难感到忿怒；并对这不实在的指控使我名誉受损而生气。

在晚祷和第二天早上教会的崇拜，当神的仆人从讲坛上仔细的讲解圣经的真理时，坐在座位上的我

脑中不断的计画如何对信中所写的来做回应——其中一点是我希望能打击伤害他比我更深正如他伤害我一样。对他报复的心态在以后的日子里一直不断的在我的脑中盘旋挥之不去。我整个人几乎都无法正常的作息，因为我每晚都失眠。我没有任何食欲，因此我的胃长瘤，并饱受严重溃疡的痛苦。不用说我的灵性和体力都已枯竭，我已找到一种最快速的，最确实的，且最不健康的减重的方式。

在情绪过度的紧张之下我的健康逐渐恶化，直到有一天我从事实之中清醒过来，我发现被伤害的最严重的是——身体、心理、和灵性，是被我自己忿恨的感情所导致的而不是别人。传道书 7:9 “你不要心里急躁恼怒，因为恼怒存在愚昧人的怀中”，对我这意义重大，我已准备好要遵行主的旨意去原谅那些曾经伤害过我的人，正如神已经赦免我的罪一样（马太福音 6:14,15）。只有透过赦免和原谅我才能够经验到身体和灵性的福祉。

是否在你的生命之中有人曾对你说过或做过什么另你生气的事？

也许现在正是该将它忘记的时候，并将这痛苦埋葬起来。

七月三十一日鲍伯的自行车和他的太太黛丽莎

“坐宝座的说看哪，我将一切都更新了。又说，你要写上。因这些话是可信的，是真实的。” 启 21:5

鲍伯安德生是位建筑的承包商，因为他背部下腰的地方患有关节炎而退休年仅六十六岁。他似乎很困难走到外面的信箱去拿信，”鲍伯说，“所以我开始开着我的老爷车到二百尺外的信箱去拿信。我没有体力也没有精力。我超重六十磅，一天抽三包烟，并时常呼吸短促。”他太太的健康情况也不是很理想。黛丽莎饱受高血压，糖尿病之苦，和过胖的困扰且非常的忧郁。

汉斯达士博士来到英属哥伦比亚，克理斯顿镇主持了一个名叫“用心而活”的研习会。它的信息很简单：“我们的饮食正在谋杀我们。我们在肉类、乳酪制品、糖、酒精、盐、和烟草的方面已过量不节制，或者我们放纵的吃喝导致我们自己提早进入坟墓。”

他们的心电图所评估出来的结果对安德生带来很大的冲击，致使他付诸行动。他们的血压、胆固醇、和血糖都过高。当他们了解他们的精致饮食和长期不活动的生活方式为他们带来了心脏疾病、糖尿病、高血压、和骨关节炎，他们将伏特加倒入水槽里并从他们的冰箱里清出三袋的垃圾食物。他们将鲍伯的香烟（他长达卅五年的嗜好）丢入壁炉中烧掉，并开始走路运动。起初只能走到一个路口，然后两个，三个，五个——更多。

他们说神可以将弯曲的东西变为笔直，而这发生在鲍伯的身上。六个月之后，他背痛的毛病不见了；他可以站直且走路也不疲倦。他们的血压，胆固醇，和血糖都恢复到正常的指数。他们两人开始骑脚踏车并减少了五十磅。三年之后，当他六十九岁时，鲍伯骑脚踏车用了六十天的时间从克理斯顿至安大略省的渥太华，共三千二百十英里。

黛丽莎说，“我们正活在完全的生活中！我们两个都有脚踏车且热爱在马路上宾士。当我们的身体情况得到改善，我们的灵性也不断的再成长。我们已重生并在我们的教会中非常活跃。如今我们在生活上有了目标和方向。”是该做些事来改变你的生活方式的时候。

决定出在你的生命中有什么是必须改变的，并向神立约说今天你将开始你的新生活。

八月

八月一日动动你的脑

凡较力争胜的，诸事都有节制。他们不过是要得能坏的冠冕。我们却是要得不能朽坏的冠冕。所以我奔跑，不像无定向的。我斗拳，不像打空气。林前 9:25,26

史坦已病了好几个月，痛苦的躺卧在床上。这虚弱而无法避免的恶性循环所导致的结果是他失去身体的和精神上的力气。有一天他在向我抱怨说他对无法再到他心爱的花园中工作感到绝望，我向他说，“史坦，创造主已在我们的身体中放置了奇妙的医治能力。只要每天两次花几分钟的时间来走路，你就会惊讶会有什么变化。”

大约一个月之后，史坦兴起的来找我。他已经开始在花园里工作，有时可以弯下腰来拔杂草！当我对这戏剧性的转变感到惊讶时，他解释说，“每天有一段时间我会走 1 / 4 英哩的路两次，然后慢慢增加，现在我已回复到正常！”

有句格言说：“使用它失去它”毫无疑问地这是指身体的精力，但精神和灵性的精力又如何呢？在洛杉矶加州大学最近所做的研究证明：有规律的运动能增加脑力。验尸的检验指出那些玩桥牌之人的脑细胞比那些为了消遣打发时间而玩宾果还要健康。一个念幼稚园的小孩会玩宾果，但会玩桥牌所要求的是持续不断的分析和做决定。

保罗利用运动员的例子来描述他的属灵生活。如果你想要赢得这场比赛，你必须要训练你自己。保罗说，“我斗拳，不像打空气的。我是攻克己身，叫身服我。恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝

了”（哥林多前书 9:26,27）

当你正准备去比赛，你也许会努力锻炼你的身体，但你可否训练你的头脑当要查经 / 研经的时候呢？

如果你是用敷衍的态度来读经，它便没有动到你的脑，就好像是在玩宾果游戏一样——这些字从你脑中经过但并未留下任何实际的影响。然而，你若使用好几种不同的圣经版本，读它的内容，查考它的时代背景，然后讨论你所发现的，这样你就是在训练你的头脑。你正跑向“接近着终点处的直线”！

今天你是否有藉一些较深入的研经来锻炼你的头脑呢？

有无任何事情可以让你确定你是正跑向“接近着终点处的直线”？

八月二日保持健康的状态

我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。因为离了我，你们就不能作什么。约 15:5

当它临到我们的身体时，没有任何东西能存到永远。一开始我们都年轻，后来我们渐渐年老。吃完了一餐之后，过不多久我们又饿了。我们喝了许多我们身体所需的水份，但不一会儿我们又需要更多的水。不管我们有多努力的运动想要保持我们的身材，若我们没有继续有规律的运动，之前所有的努力都将前功尽弃。

运动生理学家告诉我们说在没有活动 / 运动后的四十八小时我们的身体开始减少体力。这意思是说如果你在此次运动与下次运动之间的休息过久，你的身体将会开始失去它的节奏。如果你忽略运动已经有很久的时间了，你已失去你先前努力所应得到的好处。

当我膝盖受伤时而迫使我必须要中断每日慢跑的习惯好几个月，我从我自己这一年的经验中学习到这功课。在未受伤之前，平均每周我跑了二十英里。在恢复健康后我又开始慢跑，但我却几乎无法很轻松的跑完一英里，这对我来说是个很大的挫折，而这痛苦的经验提醒了我，运动必须要持续下去直到再次的拥有运动所能获得的好处。我不能在今年不运动而期待去年运动所得的好处也不能继续无限期的在今年使用这种好处。

当我面临与神的关系时，这规则是非常相似的。一个健康基督徒的经验所要求的就是有一个规律的

祷告，读经，和与天父密切交往的生活。就像吃饭、睡眠、和运动，它是生活必须的一样。又如我们的身体一样，我们的属灵生命力会随着懒惰而迅速的萎缩。

人类在身体上和灵性上的要求是相似的。忽略身体的需求，你所付出的代价是不健康和衰弱。忽视你与神的关系，你的属灵健康就将如同枝子从葡萄树砍下一般。所以要追求健康—但不可忘记也要保持健康。

是该有组织规律的时候了。在你的身体或属灵的生活上你是否应该有一规律的行程表，以确定你有保持健康呢？

八月三日抵挡试探

神召我们，本不是要我们沾染污秽，乃是要我们成为圣洁。所以那弃绝的，不是弃绝人，乃是弃绝那赐圣灵给你们的神。帖前 4:7,8

神关心我们每日的生活安稳，将我们从这污秽及不健全的生活中领出来。但是否仅靠意志力就能帮助我们远离试探且能够帮助我们改变健康的习惯吗？

珍有一艘游览汽艇。她时常在那里渡过她的周末时光，有时她会邀请她的朋友加入，享受远离夏日都市的炙热。她的客人们时常带着食物来度假。

“他们这次又留下什么东西？”当最后一批客人离开后珍自己问着自己。“一整箱的巧克力！”

虽然珍对于她的健康问题非常的小心也知道不要吃太甜的食物，但她想，只是吃一条应该没什么关系！但巧克力就在那不远处。在她意识到之前，她已将整箱的巧克力都吃完了。紧接着惩罚就来到，她无意识的倒在床上，且好几小时独自一人在那里。船屋的管理员适时的来拜访，他知道她的胰脏出了问题，并为她带来了紧急的帮助。

“我应该更清楚的知道，”之后她这样说：“但我的意志力竟被这箱的巧克力所胜过！”是什么在挑战着你的自制力呢？那些未受有害物品如烟、酒、毒品、或巧克力试探过的人比较容易去批评其他人对这些东西渴望的行为。那饮食过量又该如何呢？你知道你不应如此做，但你却去做。甚至使徒保罗也有对于知道不该这样做而去做的困扰（请看罗 7:15）。让我们来面对它——我们都受到某种东西的试探！

但好消息是“主知道搭救敬虔的人脱离试探，把不义的人留在刑罚之下，等候审判的日子”（彼得

后书 2:9)。神关心我们每日的生活，并领我们出污秽。因单靠意志力是不够的，“基督已赐下他的圣灵如同神圣的力量能胜过所有的遗传和被罪所养成的习惯”（评阅宣报 1908 年 11 月 9 日）。圣灵是最有能力来改变我们的行为并会在我们自制力缺乏的时候给予支持。

主啊！我承认我被试探去做我不该做的事。

今日赐我大能的圣灵去抵挡魔鬼。愿这成为我每日的祷告。

八月四日从水而来的祝福

耶稣是生命的活水泉源，若我们每日从此泉源饮水，他将供给我们灵性的所需。在不久之前，我有一个这样的经验能证明多喝水的重要性，同样的从这章节中我们也知到生命的活泉对我们属灵的重要性！

有一个早晨我因下腰痛的非常厉害而醒来，它大约持续痛了将近有一小时以上。当这痛转变的无法忍受时，我去到医院的急诊部门。医生为我做了一些检查后，没有向我作任何的解说就离开了。过了一会我叫了一位护士来问她到底发生了什么事情。这护士告诉我说医生正试着与手术房的管理人员安排手术的时间并且向我解释为什么我需要动手术的原因。

听到要“手术”这句话时我顿时脑中充满了恐惧。当医生再度的回到我的病房时，我告他我虽我已有感觉好一些了，但还没有做好要开刀的准备，并要求让我出院。纵使 he 有些不放心的，他还是为我写了出院的单子并开了些止痛药的处方给我。他对我说如果我继续再疼痛，我就必须回来作检查并要有心理准备会有需要开刀的可能性。

次日我去看自然疗法的专家，他对我说我的疼痛现象可能是内部的问题，因为我每日并没有喝足够多的水。我开始每天喝六大杯的水。之后在很短的时间内我的疼痛渐渐地消失了。虽然我下腹的疼痛已经完全没有，但我仍旧每天喝六大杯的水。我很幸运我的问题很容易的就获得医治，因我后来知道持续性的腹部疼痛会导致严重的后果，最后可能需要动手术。

这事件对我一直都是一门很重要的功课。就如每日我们需要喝足够的水来维持我们身体的健康，所以必须每日不间断地从属灵的水泉中取水喝，以维持我们灵性的健康。如果我们供给的不充足，我们将不会完全经历到属灵的益处。

主啊！帮助我能记得每日要喝六大杯的水来维持我身体的健康，并赐给我那永远不变的生命活水，如此我的灵性将不再口渴。

八月五日如树栽子和角石

我们的儿子，从幼年好像树栽子长大，我们的儿女，如同殿角石，是按建宫的样式凿成的。诗 144:12

星期六晚上我们围着桌子坐着，约翰舅舅领我们读婚礼的经文并说明它所赋予的福气。在书房内挂着一件已有廿五年之久女性婚纱礼服和一件男用燕尾晚礼服。

两个青春期的儿子正有着一个惊喜的计画并安排一顿餐会。其中的一个儿子和他的堂弟将一对夫妻的眼睛蒙起来，将他们带到我家。

孩子们告诉他们的父母亲应该为他们的周末假期带些什么东西。他们没有让父亲和母亲知道他们将父亲的高尔夫球袋，鞋子，和其他有关的东西都放进汽车里。然后这些男孩子们为他们的父母亲安排了当年他们在湖边渡蜜月的小木屋，并让他们可以在那里渡过一晚，并为他们订一间旅馆和明晚的娱乐节目。

当我们祖孙三代聚集围坐在大餐桌。我感激我的孙子们有着如此正面乐观的思想，这应是一个稳定的基督化家庭所应有的。在这样的家庭中不应有大声吼叫，或面对面的争辩。祖父母们的好榜样已经影响了父母亲们并在他们的身上实行出来了，现在第三代也已受其影响。所罗门说：“子孙为老人的冠冕。父亲是儿女的荣耀”（箴言 17: 6）。

在看完他们父母亲廿五年前的结婚照片之后，这两个男孩充当司机载着他们的父母到湖边的小木屋。次日清早，我的女儿被她的儿子们为她所做的事感动不已。因她的孩子们为他们用电脑列出旅游的行程和地点——烟山河。

对于这群年青人来说最令人也们兴奋的正是给予他们的父母如此的惊喜。并让我看见在这家庭成员之间的关系是多么的正面性。的确，当孩童是在爱中成长，儿子们将成为“树栽子长大，”女儿们如同“殿角石是按建宫的样式凿成的。”我真是爱那“健康家庭”这四个字所拥有的美丽景象。

感谢神赐给我们家庭。

八月六日快乐思想，活得更美

凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。腓 4:8

你可知道……在社交活跃已婚的人比那些已分居，离婚，和单亲不活跃之人的寿命来的长？婚姻幸福的女性们对任何事都有着较强的免疫系统。

最少一周一次参加社交活动的男士们活的较久？

信任他人可以使免疫系统的功能得到重大的改善？

年龄在廿五岁左右有极度悲观主义的男士们在他们之后的四十、五十和六十岁的时候会有严重的疾病？

感冒在心理学上和敏锐的情感之中有一种微妙的关系——例如悲观主义者是最容易得到感冒？

思想有关于爱的事可以在有些人中引发唾液分泌的免疫球蛋白 A。

当病患们被训练将注意力集中于他们积极乐观的角度，他们只需要使用一半份量的止痛药，且住院的时间平均来说不超过两天？

脑部和免疫系统有强的连带关系。举例来说，唐纳德·罗宾森说英国一份有声望的医学杂志“柳叶刀”在长期研究的报告中指出五十七名的乳癌患者有过切除乳房的经验。百分之七十的妇女有和死神搏斗十年仍然生存下来，有百分之二十的妇女们是完全感到毫无希望。在他们之中有四分之三的人完全接受诊断所宣判的结果——死亡。

一九八七年当加达斯·皮尔特在国际精神健康协会时，他说在脑和免疫系统中分子的功能就好像电话线一样，藉由白血球从脑部直接得到命令去消灭那侵人体内的细菌。

你的脑所要传达给免疫系统的信息是什么呢？神藉由对使徒保罗的启示告诉我们有关对事物的看法，他说凡真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，这些事你们都要思念。

亲爱的主啊，帮助我能把目光注视在积极正面的事上，并利用时间与我的朋友和家人相处。

八月七日放弃控制权

凡投靠他的，都是有福的。诗 2：12

病痛、争辩、和孤寂总是成为欢乐成长岁月中的一个阴影。随着时光的逝去我不产生了这样的疑问，如果神无法帮助我的基督徒父母亲成为一个快乐和平静的人，那他又怎能帮助我呢？

随着年纪的增长我确信我的“另一半”可以使我所有的问题得到解决。但当我的男友和我分手后，我曾尝试过完全照神的方式来生活。但如今该是我自己来掌管我自己人生的时候了。因而也开启维持二十年的争战和无数的午夜梦魇。从我外在的生活看来似乎是无懈可击。但事实上，我的人生管理方式将我领到一种恐惧和忿恨的生活，于是我开始以吃东西然后又将所吃的吐出来的方式表现出来。

易饿病是为大家所熟知的一就如生命受到威吓而产生的不节制的饮食。但是在当时的医学书籍中并未记载。我害怕我是被鬼附身因为在我的生活中已完全没有祷告、抉择，或许校外的五光十色的生活早已完全将我与这些事隔离开来。在我大三的时候我的情况已很糟糕致使我走上自杀这条路。

我的外子和儿子已经历过许多情绪上的痛苦，对我已经不知道该要有怎么样的期望，觉得已不可能在回到正常和快乐的生活。匿名者团体帮助我并让我看见我住院治疗和饮食过量只是活在一个服务我自己，使我自己生活在看起来不错的生活之中。

“饮食过量匿名者团体”基本上是根据“饮酒过量者协会”中所运用的十二个治疗步骤的复原课程和教导说我们人是无法胜过食物诱惑（或罪，或是我们任何的问题）。有一能力在人之上可以帮助我们成为神和人类服务的生活。要改变这旧有的习惯及生活是很困难，它需要时间及谦卑的心。我开始让神有更多的机会来掌管我的人生。施予已成为我生活中的一部份。不可预知且宝贵的喜乐和满足正在我心中成长。我已学到神的方式是最好的且每一次的得胜都是恩赐，这不是靠我自己的能力所能做到的。

对我而言，易饿病曾是生与死的挣扎。也许都沉溺在其中。但如今是谁在掌管你的人生？每清晨如此祷告，“主啊，我选择生命。求你来掌管我的思想和我的行为。愿我今日不在是为我自己而活，而是完全无私地为主和他人而活。阿门！”

八月八日现代的神迹

我们若照他的旨意求什么，他就听我们。这是我们向他所存坦然无惧的心。既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的无不得着。约壹 5:14,15

在一九七〇年初期，我正在罗马琳达医学院的整形外科手术部门进行早晨护士换班的工作。在那里的许多上了年纪的妇女患者都是因跌倒摔碎了他们的臀部。在更年期之后妇女们的骨头排出许多矿

物而变的脆弱。臀部是一个承受身体重量的一个主要的关节，因他们时常容易跌倒，使的他们的臀部容易断裂。然后他们通常会选择接受开刀治疗，将骨头用螺丝固定起来。因这方法总比打上一个月的石膏还来的好。

这是一个关于妇女的故事。她和她成长中的儿子们的关系特别引人注目。他们都非常可爱和友善。每天她其中一个儿子或两个同时会到她那里，当她在吃饭或去帮忙她时总会坐在她的身边。然而，她的伤口没有愈合反而受到感染。不论我们有多努力的照顾，她的情况越来越糟。

我的心为她而感到难过。我想要帮助她，因此我来寻求神。我感到非常不配向神要求医治的神迹。在我心中我没有任何的怀疑，我深信神能医治她，她愿意相信吗？我知道她也必须要有信心，正如我的信心一样。所以我去到她的床边，问她是否相信神有能力医治她。“是的，我相信，”她说，因此我求主医治她，如果这是他的旨意，然后我们感谢神垂听我们的祷告。

次日在我要进去她的房间时踌躇了一会。她用甜美的笑容看着我，如此美丽的微妙是我从未见过的。我注意到她的脸颊是玫瑰色的！我颤栗地将她臀部伤口的纱布移开。我几乎无法相信我眼睛所看到的。如此溃烂的伤口至少必须要用整整两星期的时间来愈合复原，但它仅以一晚的时间。我们赞美神。她完全的康复并回到她的家人身边。

我相信神医治她帮助她，但这故事也向我们说明了神的能力且坚固我和他人的信心。

神是位施行神迹的神。藉由诗篇 150 篇中的话更接近他：

“要赞美耶和华在神的圣所赞美他，在他显能力的穹苍赞美他。

要因他大能的作为赞美他，按着他极美的大德赞美他！”

八月九日真正成功的标准

因你耶和华借着你的作为叫我高兴。我要因你手的工作欢呼。耶和华啊，你的工作何其大，你的心思极其深。畜类人不晓得，愚顽人也不明白。诗 92:4-6

我受邀向一群有着专业知识和有着不同信心的企业家们讲一些属灵方面的勉言。那天我所讲是要帮助他们，在他们唯一所熟识的方法外，还有着许多不同的方式能使他们更加成功。我们不断地想快速的赚钱，净利的资产，花费在办公室的时间，为何不藉由他们花多少时间给予他们自己个人，给他们的家人，和最重要的是给他们的神来评估他们公司的营运状况和他们的个人的生活？就如我与

他们分享我的想法，我可以从他们的脸上看出他们是多专注并同意我所讲的话，但一种沉默安静的信息似乎是向我们表达的很清楚——不论时代如何，时间就是金钱。

在西方的世界已有好几个世纪流传这样的生活哲学，我们是为了自己而被造的。我们在规则里辛勤的工作，游戏，将我们的错误减至最低，扩大我们的机会，并被承诺着我们将会有舒适好的生活。

大卫安息日的诗歌，藉由诗篇九十二篇重新对焦和安排，使我们生活的计画从水准转为垂直的关系。就属灵方面而言，神的工作最重要的是我们所要传达出他的旨意。每周第七日安息日对我们而言，是我们向自我的时间，事情的优先顺序和生活目标所发出的挑战。

在每周安息日来临之前，你拥有六天的时间。在这六日中你工作、读书，游乐和积蓄你钱财——如果你没有负债的话。当六日结束后，神已定第七日吩咐你来到这神圣的处所。那是避难所和与神独自交往的地方，不是我们自己乃是主。我们应清楚了解，在这一日我们不在是我们自己，或是我们的时间的主人。这一切都属于他。愚昧人无法明了这奥妙，但藉由安息日的体验我们将明白并知道我们所有的一切都是他的。我们所有的一包括我们每日所度的光阴都必须荣耀他。

你如何活出安息日的真义，你将花费多少时间在你自己，家人和神身上？

八月十日十分平安

坚心依赖你的，你必保守他十分平安，因为他依靠你。赛 26:3

我总是非常喜爱以赛亚的应许，若我们在神里面保守我们的思想和信靠他，他将赐给我们十分的平安。但我从未想过这应许会应验在我其中一个小孩身上。在这四年当中，我看着多琳为要生存下来，而与神经胶母细胞瘤挣扎，这癌细胞在她脑中右前方耳垂的地方迅速的扩大。

在她第一次手术后，内科医生对她作了诊察，其结果是只有六至八个月的时间可以活。她才只有四十七岁，有个一岁大的女儿和一位爱她的先生，为这缘故她必须活下去，所以她选择到圣地牙哥的活石诊所接受治疗，在那里他们藉由免疫系统的建立来说明训练癌症患者。她很认真地遵照他们的课程—包括天然饮食，无精致的食物，有机的食物，维他命，和许多的药草。

在首次手术后不久，她照着圣经中的教训为要得医治而进行抹油祷告。在人还未为她抹油祷告之前，她省察自己的内心并确定所做的事在神面前都是无愧的。为她抹油后的结果是一种不可思议的平安散发在她整个脸上。她说“我也许没有获得医治或好转，但我已经复原了。”

她享受美好的人生有两年之久，直到这扩散生长的癌给予她重重的一击。接着第二次的手术，她回来之后变得不一样了，其后的几年都是属于她的时间。之后又动了第三次手术。时间越来越短，在她第四次手术后，她有些部份麻痹并需要全天候的看护。四个月她去世了。

但经历过这所有的事，她是一位忍耐、安静、长期受苦的人和小心谨慎她的饮食直到她不能在接受任何供养为止。她总是不断的向她所遇见的人作见证，不只一个以上的医生惊讶的不敢相信她仍然活着。她指着神对这些医生说：“这称为神的应许！”每当我想到这事，神透过许多的方式应验到我们的生活中，有时是借着医治的神迹。但也许在所有的应许中最大的福气就是在死者的脸上找到十分的平安。

如果你面对不可知的未来产生恐惧，向神祈求那神圣的安慰——属天而来的平安。如果我们有信心并将我们所有的焦点集中于他，他已应许要将这平安赐给寻求之人。

八月十一日与马赛跑

你若与步行的人同跑，尚且觉得累，怎能与马赛跑呢？你在平安之地，虽然安稳，在约但河的丛林要怎样行呢？耶 12

几年之前我在参加一场垒球比赛并当一个令人印象深刻的运动家。“为了球队的荣誉”将所有的精力集中，并对我实际的年龄感到不服输，我滑向二垒的垒包试着要突破他们的双杀，却撕裂我右膝盖的软骨和几条韧带。不多的时间了解到我必须停止比赛，并被抬出场外和避免成为同盟的英雄。

身为一个物理治疗师我知道运动与恢复之间的重要性，所以我尽可能的开始做身体的复健治疗。几天之后，我重新回到工作岗位并做重量训练，游泳，走路运动，并简单做些每日生活中常做的活动。

受伤八个月之后，发生了一件很有趣的事情。我尝试单脚跳跃并不断的左右来回跳着以试试看我移动的能力，但我却无法办到。虽然我对我自己这样说“跳”，我仍杵在原地一脚掌扁平。我的肌肉无法使出适当的力量，张力，和瞬间的压迫力使它弹跳起来。我终于了解我的膝盖还没有完全的复原。

我之前所做的运动只是为了可以走路和游泳而做的准备，但却不是为那些复杂更困难和有挑战性的运动而准备的，例如跑或跳。

这次的经验引发出另外的想法。我们属灵的运动如参与教会的聚会，忠心缴纳什一，成为素食者可

以帮助我们成为一个更受敬重的基督徒。但这些准备并不足以使我们可以面对更大的挑战和复杂的属灵活动，例如当我们遭受侮辱时能仍旧保持沈默；讲造就和鼓励人的话取代挑剔和仇恨；无条件的爱；接受那些和我们不同意见看法的人；或反射出基督的品格来。假使我们无法恢复为我们准备更多属灵的活动，那我们如何与属灵的“马”赛跑，又如何能控制约旦河河水的泛滥呢？

今日，何不考虑更勤奋的在身体上和属灵上多加运动，如此将可以使你准备好面对各样的“马匹”或约旦河的经验也许会临到你身上。

主啊，指示我并教导我如何因的慈爱由软弱变为刚强。

八月十二日你的抑制系统健康吗？

你知道这个故事。有一个年青的官来问耶稣说，“我该作什么善事才能得到永生呢？”耶稣对他说当遵守诫命。“这一切我从小就遵守了，”这年青的官回答。耶稣的回答令各世代的人省思。他所说的“你若愿意作完全人，可去变卖你所有的，分给穷人，就必有财宝在天上，你还要来跟从我”这话是什么意思呢？

是否每一基督徒应变卖所有的并将变卖的钱分给穷人呢？如果他们都这样做，还有谁可以继续支持我们的圣工，盖教堂，和赞助基督教的传播工作呢？

当然它的意思是超越它字面本身的含意，我相信这是一个不可拒绝的原则。当耶稣呼召他的门徒，耶稣头一件事就是说“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架，来跟从我”（马太福音 16:24）。

在那些年代里，当许多心理学家们正如此说，“善待你自己。不要虐待你自己；那就是律法主义，”基督的劝勉要我们舍己并跟从他。在众多研究学者对囚犯脑部验尸的研究报告出炉之后，理查·瑞斯提克博士——华府的神经学家，他说“这些研究并许多人已经说服我有关于健康思想的特质是一个健康的抑制系统。”

什么是抑制系统？此系统就像是我们的脑中的一个煞车器一样。它向引诱我们的试探欲望说不并让我们去实践舍己的精神。亚登·查蒙斯博士是脑部发展方面的一位心理学专家，他说“至少一天当中拒绝你自己一次最喜欢的事，这是实践舍己最好的练习。只要锻练你的抑制系统并使它保持在最佳的状态即可。”你不会知道当你在紧急情况需要控制你的情绪和行为时，它可以使你远离麻烦，或可以避免你去伤害他人。

为你的好处，耶稣可能要你变卖一切所有的，或者他可能要求你要向零食说不。也或许要拒绝那些

对你不是有益的食物试探。想拥有精神上的健康和永生的秘诀是要有健康的抑制系统。

今日有什么是你最喜爱的事也是可以让你放弃的东西？

八月十三日整体的一部份

我们俊美的肢体，自然用不着装饰。但神配搭这身子，把加倍的体面给那有缺欠的肢体，免得身上分门别类。总要肢体彼此相顾。林前 12:24,25

我时常对我自己感到很迷惑，为什么神不使用我在他伟大的工作上有份——向人们讲道，研究一项重要科学的发现，拍摄制作一部有着基督化信息的世俗影片，拥有着许多的财富进而可以奉献在他的工作上。然而我顿时踌躇了一下并看看环绕我周围的景物，看见了神创造的所有美丽可爱的孩童，过去或现在仿佛像是基督身体中不重要的肢体。

让我们来看看我们的身体。它需要几百万的内皮组织与细胞组织连接起来致使微血管可以从心脏一直流至到脑部。如此重要的脑和微不足道的血管，都是不容忽视的组织……。

每一个人对神来说都是不可或缺和极贵重的。每一个体都是他赐予的礼物，而且神也要使这身体达到完全的运作，这身体是教会，也是基督的新娘。卓纳森·果弗斯是一位最早到中国的国外布道士。他来到中国东北的地方，在那里他有一个令他在生命之中最难以忘怀三天的布道会。好几百人受洗归向主。一年之后，他受邀到英格兰布道并提起那件事。有一个妇人听到他所说的见证后，就拿她的日记给他看。就在这三天中他有了难以忘怀的布道大会，神奇地带领她为神的工作热切的祷告。

你绝不要感到失望或觉得是不重要的，因你的生活看似是平凡的。神需要你的才干。他需要你去向他人分享你的见证，鼓励和提携他们。在他的工作上你是一个重要的成员，并且你在他对教会的计画中是扮演着极其重要且不可或缺的角色。

愿我们每一个人寻求神的旨意，因此他可以将我们摆在他身体中最合适地位置，也正是他要我们扮演的角色。愿我们欢欢喜喜的为他服务，并愿喜乐充满着，这正如他使用我们为他的教会所需要的工作而用。

求问神他要你做什么今天？花多一些时间屈膝在神面前让圣灵有足够的时间来告诉你，至少两件你可以为神作的事情。

八月十四日年青的心脏病患

求你使我清晨得听你慈爱之言，因我倚靠你。求你使我知道当行的路，因我的心仰望你。诗 143:8

不可能是心脏病发作。我先生才仅廿七岁而已！贝蒂现正处于惊吓的状况中。这是一九九四年的耶诞节。她的丈夫——吉姆和她的父亲喝了几杯调制的酒，且完成了标靶射击的练习，然后回到家里享受一顿丰盛的圣诞晚餐。饭后吉姆小睡了一下。睡醒后，他走到门外去抽烟。这时感到有些消化不良，于是他吃了一些药。他的症状不断地恶化：作呕和出冷汗。他感觉全身发烫，但躺下用电扇直向他吹也没有帮助。最后他同意让我们送他到医院的急诊室。医生诊断是心脏病。

吉姆是位高大壮硕一家地毯工厂的主管。但他的工作是充满压力，虽然他夏日最主要的运动是滑水，但在冬季他并没有做什么运动除了坐在那里看电视。

在这骇人的心脏病发生之后，贝蒂对吉姆说，“亲爱的，我们必须改变我们的生活方式。”这对夫妇曾听说过，藉由遵守健康的饮食和有规律的运动可以改善心脏的疾病。他们知道美国人吃太多的肥肉和精致的食品，因而导致脂肪屯积在动脉中。

为了找寻答案，他们坐在一辆载满人的厢行车中一起前往在乔坦那革的地方去参加一个卫星连线的素食烹饪班，之后他们又继续参加在达尔顿基督复临安息日会教会后续所开办的活动。他们加入当地的健康俱乐部，开始有规律地运动。现在吉姆已戒烟，也渐渐成为一个身体力行者。注意他们的饮食，强调水果，蔬菜，全谷类和豆类，在他们的饮食中避免使用人造奶油和蛋黄酱，和其它看得见的脂肪。但最重要的是他们再次将他们的生活献给基督。

在发生心脏病将近一年后，吉姆正享受着正常的生活，并继续遵行健康生活方式的原则。所以你不难知道为什么吉姆和贝蒂最喜爱的章节会是：“求你使我知道当行的路，因我的心仰望你。”

挑战：让诗篇 143:8 成为你生活的哲学。

八月十五日付诸行动的爱

在约帕有一个女徒，名叫大比大，番希利尼话就是多加。他广行善事，多施周济。徒 9:36

假若你是个拥有神迹者你会如何呢？假若在你的奇想或欲望中，你可以决定谁可以拥有这神迹般的医治和要谁因痛苦的疾病而死亡时，你将如何决定呢？如果你可以决定瞬间失去小孩或突破科学的困难而发明出一种神奇的药丸时，你的抉择是什么？

虽然这只是好莱坞电影所捏造想象出来的剧情，但这点子是一种阴谋，因为会想要去掌控拥有这种力量，道出我们的价值观。这就是为什么使徒行传九章给与我们这简短而有力的记录。它也正告诉我们一些有关神的价值观。

想象这样的情节：一间新教会的增长，大部份的因素是（我们认为），因为在会众之中有像彼得和保罗那样的人，敢站在公共场合中并有着吸引人的魅力向人群讲道。是否那些早期伟大的布道家们正在减少吗，我们可以举办大型的祷告聚会。或许我们需要整晚不住的为基督再来而恳祷，提醒神我们是如何的期盼和渴望他的再临。

但在这简洁的记录中，未曾记载这女子任何伟大的讲道事迹或她在世上的地位。在那时的社会，她为穷木匠缝补破旧的工作服并烹煮食物给那无助的年青母亲，而获得好名声。她晚睡早起，因她好心的接待那些有需要的人——如耐心的聆听和技艺的传递。当她死时，门徒打发两个人去附近的城镇找彼得，门徒从彼得那获到使大比大复活的应许。当彼得死时，他并未得到同样的恩惠。但在大比大的例子中神常将失去的事强调神尊重那为爱而付出的行动。

在那些方面你可以效学大比大来帮助你的家人、教会、或社区，你是否将你的爱付诸行动呢？

八月十六日为神的缘故使我谦逊

你也要纪念耶和华你的神在旷野引导你，这四十年是要苦炼你，试验你，要知道你心内如何，肯守他的诫命不肯。申命记 8:2

从史丹佛大学毕业之后，我和大学相恋的男友结婚。当他还在医学院念书并住院实习时，我拿到发展心理学博士学位。那时我卅一岁，我们有四个漂亮可爱的小孩，二男二女。我出版的著作超过二十本以上，并且我在科学研究上的事业正大放异彩。我们有一栋美丽的房子，一辆新的迷你厢行车。生活是那么的美好。

在教堂当朋友们问我，我所拥有的这一切是如何办到的，我自己也很惊讶于这个情况，但当我需要帮助，我会来求助于神并交托他。我感觉我自己在掌控一切之际，突然一个没有预期的症状出现——复合式的硬化症，导致我不良于行，并且持续扩散及恶化。

不！神求求你。让我继续完成伟大的梦想我。小孩们该怎么办？还有我的事业呢？我和神讨价还价，但情况并没有改变。为什么神？为什么？

但每次想到这一切——从前和现在，我感觉到神的爱。慢慢地我已学到“我们晓得万事都互相效力，

叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人”（罗 8:28）。神所说“益处”的意思是超过人类的定义。在他对于益处全备的智慧的解释是认识他，爱他，更像他。藉由神的恩典，现在我在学习这一切事。

我了解到主的荣耀和良善，他非常的爱我，在我的健康情况不好的状况下他不要我在受属灵上的痛苦。因此他允许疾病临到我，为要使我能完全地与世俗的生活隔离，并让他的喜乐可以进到我心。所有的事——包括我们的福祉——都在我们全知之主的手中。

我仍有许多事要学习。在过去几年我的病情似乎是很稳定。当我经验到困难和软弱，我知道我必得安慰因神在掌管这一切。他可以透彻这宇宙的一切，因这是借着他所造的。神是那么美好。

也许你现在正经验这谦卑的时刻。切记，神在掌管一切。

正如他带领以色列民经过在旷野四十年的漂流。

八月十七日重新得力

你们亲近神，神就必亲近你。雅 4:8

阳光使空气中的分子变成负极。可惜的是我们每天不断地从冷或暖空调机中吸入带正极的空气。这导致头晕、头痛、鼻塞、全身乏力及肾上腺素分泌减少，这分泌是应付压力所必需的。所以，在阳光中运动，可吸入大量带负极分子的新鲜空气。

真奇妙！远在科学家察觉这些现象之先，怀师母指出：“空气是上天白白赐给我们的，它所含的电力准确地带动身体的运作。密封而空气不流通的房子往往带来坏影响，包括：身体变得疲乏及不健康，循环系统减弱、血液流动不畅通。皆因血液缺乏了从天而降清新且赋予能量的空气。人的思想变得暗晦、全身失去动力、容易发热及产生急性的疾病。——证言卷一原文第 701~703 面。

在属灵生命上也相仿，怀师母说：“四周每个人的思想和行为，都会对其它人构成影响力；同样地，他自己会不自觉地被周遭的人所影响。”（证言卷五第 111 面）。真可怕，我们不愿意自己的不良态度影响他人。解救之法：“当一个人下决心要作正直的人，神会吸引他的注意力、炼净他的意念、洗去他一切隐藏的罪污。”（庄严的请求原文第 76 面）

让圣灵吸引你，带动你，改变你的一生。

神具有宇宙间最大的属灵能力，你如何能与祂连接，并重新得力？

八月十八日当忧虑临到时

坚心依赖你的，你必保守他十分平安，因为他依靠你。赛 26:3

美国第卅六任总统詹森（Lyndon B. Johnson），有一次在德州的斯东威尔（Stonewall）向民众发表演说，他说他感觉很好因为他有听一位老妇人的忠告，有次她这样说，“当我走路时，我慢慢的走。当我坐下时，我坐的很轻松。当我感到忧虑临到时，我就去睡觉。”那位老妇人并不是一个心理学家，但她给那些生活在高科技，高压充满沮丧，忧虑和早焦虑世界里的人一个伟大的忠告。

首先，“当我走路时，我慢慢的走。”换句话说，不要让生活在匆忙之中渡过。将脚步放慢到足以去欣赏风景和停下脚步来闻花朵。

第二，“当我坐下时，我坐的很轻松。”不要使你自已过份沉溺与你所拥有的，你是谁或是你所做的事之中。生活并不容易，有时当你无法掌控周围的情况时，你安稳的日子就可能被它所破坏，迫使改变临到你，最好的方法就是使时间有弹性。

第三，“当我感到忧虑临到时，我就去睡觉。”睡觉是一种最好的充电方式。生活乱七八糟，你无法再应付，这时你所能作的事是去睡觉。事情在早晨看起来总是那么的光明！

神也有一些好的建议。重读耶稣的话在马太福音 6: 27-34。为什么你要忧虑，如果神看顾那些小东西——如小鸟和野花，他岂不更要看顾你吗？他所要求你做的是一天的难处一天担就够了。

在彼得前书 5:7，彼得也了解这相同的信息，他说：你将一切的忧虑卸给神。如果你习惯自己解决事情，要你将一切的问题交托并允许神来掌管似乎并不是像说的这么容易。但神说如果你仅信靠他，他将会赐你出人意料的平安。为何不试试看呢？

将你一切的忧虑卸给主并相信他必会垂听你的祷告，且他会将格外的平安赐给你。

八月十九日懒惰的手

手懒的，要受贫穷。手勤的，却要富足。箴 10:4

一九七二年的一场车祸发生后，我整整休学了一年那时我是高中一年级的学生。但我喜爱我所接受

的物理治疗的复健工作，在那年中，我非常努力认真且殷勤的在做复健的工作，因此我的物理治疗师告诉我说他需要放假。我清楚知道我若勤作复健，很快的我就可以开始走路并能回到学校上课。

没有人告诉我，我的脊髓受到严重的伤害。它可能没有什么要紧的，因我是很顽固的。我记得那时我认为脖颈断掉就好像是手臂或腿断裂一样。治愈后，一切又都恢复到正常。有时无知是一种很大的幸福。

隔年我回到了学校——但无法走路。然而，在我的左半部感觉和可以做小小的移动。在我的生活中我开始使用我的右手，因现在我无法自由的运用我的左手。我可以签我的名字，回答是非题的答案，藉由写 T 或 F，将选择题的答案圈起来做答，向同学们借笔记，和口头上的来回答申论题的问题。

我是否还真的需要去学写字吗？

是的，根据我们英文老师钟斯先生告诉我们这班说：我们每天都必须写一篇一页的文章。我想我可能是会被要求每天多用十分钟去读和研究。但并不如我所想的。当我说，没有桌子就无法写字，他叫我使用他的书桌。当我问他说是否写完一页，他告诉我只要写三或四行就可以了。

我几乎用尽任何的借口都不能免去这项功课。所以我写，我写，但却恨透它。如果钟斯和我若不是朋友的话，我不知道情况将演变成什么样子。

借着钟斯的训练，他对我的关心，与神不断医治的恩典，我开始使用我的左手写字。假使神不在乎我是否能写字，钟斯也不会允许神来使用他，今天我将不可能与您分享这个经验。

我知道我们都可以做比我们所想象的还要多的事，假若我们不放弃的话，并给与神在我们的生活上实行他的旨意的机会。

你是否曾延期所要学习的技能或做些你未曾做过的事因它是艰苦的工作？

为何不今日就开始用加倍的努力并让神的旨意在你的生命实行出来？

八月二十日牧者耶稣

他必像牧人牧养自己的羊群，用膀臂聚集羊羔抱在怀中，慢慢引导那乳养的小羊的。赛 40:11

我们的儿子恰克的墓碑上刻着启示录 21:4 这节经文：“神要擦去他们一切的眼泪。”我感觉到这

是一个安慰的经文并可向他人作见证，因为每当我读到它，它使我破碎的心得到安慰。

而我自己的墓碑，我想我会选择以赛亚书 40:11。牧者是最喜爱的另一个对耶稣的称呼，正因牧人他带来了爱和安慰。他知道当黑暗和痛苦笼罩覆盖我们身心，我们发现自己迷失在这环境的雾中，使我们渐渐麻木失去知觉。

随着我们的需要耶稣怀抱我们在他的胸怀。我喜欢去回想，特别是回忆那苦闷挣扎的时候，因而我们更需要即刻让他抱住，且更紧抱在他的怀中。

它使我想起在约翰福音中的一节经文：“那门徒便就势靠着耶稣的胸膛……”（约翰福音 13:25）。每时每刻我们都需要依偎在耶稣的胸膛，但有时候我们必须完全地退让并允许他来带领我们和背负我们的重担。

以下有一则轶事取自农场和炉边：“一位看似疲惫的老妇人，手臂上背着沉重的竹篮子坐上火车。肩上背着她的重担站在走道上，她找到一个位子便坐下去，将她沉重的篮子放在她的大腿上。一个亲切的工人坐在她的对面并观察她一段时间，最后他向前倾并开口说话。『女士，』他说，『如果你愿意将你的篮子放在地上，火车将会载你和也会载你的篮子。』那里有多少的信任。我们是否常像这妇人所作的一样，为使我们的灵魂得拯救而来就基督，但却坚决的拒绝让他来担负我们的重担和照顾我们的生活。我们正坐在火上，但拒绝将重担放下。”这是何等大的福气我们有这样的牧者——紧抱着我们疲惫的心和身体并与他的心紧连一起！今日求神将你的重担挪开。

并紧握住这样的思想：“因为耶和华是我的牧者，我必不至缺乏！”（诗 23:1）。我们是否有因耶稣是我们的牧者而感到幸福呢？

八月二十一日阳光下的医治

大能者神耶和华，已经发言招呼天下，从日出之地到日落之处。从全美的锡安中，神已经发光了。诗篇 50:1,2

我喜欢一大清早起来，走到我们房子的阳台上，在那里可以眺望东方的山丘和斯姆基山的山脊。在那我以敬畏的心站立，看着第一道的光线强烈地从地平线照射出来，唤醒被雾笼罩着的山谷和温暖我的心灵。伸展开我的肌肉，我深深地吸了一口气并沐浴在这美丽清晰的大自然中。我思想着神。

我喜欢阳光。也许它是我的欧洲文化背景的一部份——每天花一些时间让我的皮肤暴露在阳光之下。直到最近我阅读到一份有关日光和直肠癌的医学杂志，我才了解到这美丽炽热的太阳从远处传

而来的有益的光线照亮天空和我们的心灵。

这是我所找到的资讯。研究人员们在华盛顿大学针对美国九个州来进行研究癌症率。其研究结果另人印象深刻。在美国南方的男人比北方的男人较少得到直肠癌。当密西根州，康乃狄克州，和华盛顿州的男性与新墨西哥州的男性做比较，得直肠癌的比率是高达 50%~80%。

为何阳光可避免直肠癌呢？我们知道维他命 D 可以抑制癌细胞的生长，也许这就是答案。当我们从太阳那里获得适量的紫外线，我们的身体便制造出维他命 D。这或许可以解释为什么住在城市中有较多的人得到直肠癌，是因都市的空气污染导致紫外线的幅射受到阻隔而无法照射下来所致。

接受到一点点的阳光意味着有可能得到直肠癌，若晒太多的阳光也意味着有可能得到皮肤癌。所以，在神的大自然中的一切事物都必须要有节制。你的身体每天所需的维他命 D 大约是四百单位。每日用很短的时间约五分钟让你的脸曝晒在阳光之下，你便可获得所需要的维他命 D 了。这是一项多么珍贵从神而来的礼物啊！但这不可能在室内可以获得到的。

无外乎怀爱伦给予如此的忠告：“软弱和病痛的你要去到灿烂辉煌日头的温暖光线之中，与植物一起分享生命赐予和医治的力量”（健康改革 1871 年 5 月 1 日）。

尽情欢乐的好处。这是从你的创造主而来的礼物。

八月二十二日定出你人生的优先顺序

一切都是出于神，他借着基督使我们与他和好，又将劝人与他和好的职分赐给我们。林后 5:18

在我们每个人的生命中都有我们觉得重要值得去做的事。但一件原本重要或好的事有没有可能变一种过度重视？举例来说，是否有没有什么事情太过宗教化？太过度的重视你的健康？过份的慷慨？我的第一个本能的反应是：“没有。所有的事都是好的，我们每一个人没有因为我们做太多或过度而受到伤害。”然而，在我脑中其他的想法却接踵而来：“如果有人将他自己的健康视为最重要，远超过生命中其他重要事件？又如果有人非常仁慈慷慨周济需要帮助的家庭及陌生人并将此事列为一切的优先？”

真正健康的人是就是那些在凡事上都寻求平衡的人。当我每晚从工作的地方回到家，我两岁大的女儿——凯玲——这样想说晚上的头一小时是属于她的时间。她深信我的责任是陪她玩积木。现在我会很坦白的对她说玩积木在我个人的行事表中不是最重要的事情。但我也同时警觉到，对她来说堆积木是一件非常明确且重要的事情。所以我几乎用每天晚上的时间陪她玩积木。我并不是因为喜爱

积木所以去玩它，而是因为我爱凯玲。

生命也是如此。在我们的生命中所选择的不仅是喜欢的事情，但也包括从那些我们认为对我们所认为有益的事情。神看重我们与他和好的关系，并邀请我们藉由完全的开放，爱，和接受，使他人因我们的见证与神和好。

“在真基督徒的生活中，没有什么是不必要的……我们将来必要根据我们应当成就，却因没有使用自己的才能来荣耀神而受审判”（先知与君王第 396 面）。

列出在你生命中最重要五件事情。

是否昨日你所花费的光阴有反映这些价值吗？

有什么是你应须调整的，以让你生活的价值就如同你期望的一样呢？

八月二十三日神的特别生长之处

你是我藏身之处。你必保佑我脱离苦难，以得救的乐歌，四面环绕我。诗篇 32:7

我担任分娩小婴儿的工作已超过二十年以上，而我从未停止赞叹神那奇妙的作为，为他们准备了所有生存的需要。母亲的子宫对小婴儿是一个非常特别的地方，神以预备了一个保护婴儿和能让他安全长大的地方。这真是一个非常不可思议的器官！

子宫是中空的且由平滑的肌肉壁所形成的。子宫在未受孕前的大小约有一个梨子大，重量约有 2 或 3 盎司，子宫壁大约有 1 / 3 英寸厚。子宫内的空间大概可容纳两汤匙的液体（约 30 毫米）。如在怀孕的过程中，神已经设计好了，它将不断的随着胎儿的长大而扩大以便让胎儿继续成长。

在人类的器官中，没有任何一个器官可以像子宫一样的迅速改变体积。在怀孕后不久，在子宫壁内平滑的肌肉细胞开始有规律地增大。子宫就这样持续不断的扩大，渐渐成为长、宽且薄的形状。到了要生产时子宫扩大到它最大的极限，这平滑肌肉细胞已经变大到比原来器官的二十倍大。现在的子宫几乎填满着母亲整个的腹腔。这时子宫内的空间的重量已增加到百倍重——大概有一加仑的液体！

甚至更惊奇的事实是在婴儿出生后，子宫的大小迅速地开始收缩。子宫壁的肌肉细胞快速地减低面积，在四至六个星期内它们就恢复到它们原来的空间。

在提供婴孩成长的事上神的大能无所不在，同时对于基督徒的成长，他也有同样的期许及无限的力量来源。大卫王称它为“藏身之处。”这特别的地方是在耶稣里。他知道了解我们所有的需要并保护我们。透过他——重生是可能的。

当你被惊吓或遇到挫折时，去到耶稣的“藏身之处。”你将会时常感到有基督的保守与平安的同在。

八月二十四日撒播野生的燕麦

一个人有两个儿子。小儿子对父亲说，父亲请你把我应得的家业分给我。他父亲就把产业分给他们。过了不多几日，小儿子就……往远方去了。在那里任意放荡，浪费费财。路加福音 15:11-13

愚昧的选择常导致为遗憾的结果。在酒肉朋友和不断的大吃大喝当中，这浪子不仅是破产，也有可能已沉溺于酒精和女色之中。当他的钱都花光时，他的朋友们顿时也都不见踪影。他已撒尽他的野燕麦，并且发现它没有任何一点的收获物。

严重的饥荒临到，他开始感到穷困，所以他去找了一个喂养猪的工作。在犹太人晚期的风俗中，如果人接触或碰触到猪，他们就成为不洁净且可能会人们所拒绝，甚至是家人也会否认与他们有任何的关系。这青年人知道，如果他做了这样的工作，他在他家庭中的地位及儿子的名份都会被贬低，但这时已顾不了那么多了，因这是他唯一可以继续生存下来的方法。尽管在这恶臭难闻的猪舍里工作，他还是无法有足够的食物来填饱他的肚子。最后，他终于觉醒并了解他已处在无助和无望的景况中。

酒精匿名者团体指出这种改变就如同十二个复原步骤中的第一项：你承认你没有能力胜过这“瘾”——如此你的生活便成为杂乱无秩序。

当他正处在不幸和绝望的深渊时，他刹时想起父亲温暖和富裕的家。他知道他父亲所有的仆人们都能从父亲那里得到无微不至的照顾。虽然他心理清楚地明白他已无机会再以儿子的身份在回到家中，但至少他可以成为一个仆人。这是酒精匿名者团体的第二个步骤：相信有一个比你更有能力者，能将你的请情况扭转回来。

因饥饿而虚弱无力，身上的衣衫破烂不堪，并全身难闻的猪臭味，他放弃投降了并决定要回去他父亲的家。他此时下定决心要顺从神的旨意并将生活一切交给神看顾。当他独自拖着蹒跚的步履前进时，他不断的去反省自己的行为，坦诚地面对自己真实的自我，并承认过错——这就是酒精匿名者团体的下一个步骤。

记得，从你所沉溺的事中起身回家是永远也不会太迟的！

八月二十五日向前跑的父亲

于是起来往他父亲那里去。相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。加 15:20

你是否曾想象神张开着双手向你跑来，欢迎你来到天国呢？是他，神就是这浪子比喻中的父亲。

日复一日父亲在等待他离家的儿子。或许他曾向过往的旅人打听消息；也许他甚至知道他的儿子已从社会中消失了，他伤心地怀疑着这个儿子是否有生存下来。但他都仍凭着信心在等待儿子的出现。有一天，一个步履蹒跚的人影出现在地平线上。忽然间父亲认出那人的步履并跑向前与他相会。

耶稣在那拒绝他文化的时代中也做了相同的事。在有权势地位的人们中，特别是那些将道德和宗教的正义当成他们权威的根基，他们并不会出去迎接并问候任何人的。如果是需要道歉的，犯罪的人便要自行来到他们面前来悔改。在这情形，饶恕是必须努力去获得的。但天父渴望我们能够了解，他那无条件的爱及迎接要赐给每位迷失但如今愿意归向他的儿女们。

父亲不仅跑向前去迎接他这失落的儿子，并他给了他一个盛大的欢迎会！不在乎那全身难闻的猪味和骯脏，他伸开手臂去拥抱他的儿子并与他亲嘴。这男孩即刻向父亲赔罪。他承认自己的罪并对父亲说：“从今以后，我不配称为你的儿子”（路加福音 15:19）。但奇怪地是父亲并不在意。他一点也没有对他的认错做回应。你可知，不管儿子做了什么对父亲无条件的爱来说都算不得什么。最重要的事是他失去的孩子又回来了。当无助及无望围绕着我们时，耶稣清楚的告诉我们——他或她随时都被欢迎。

一位仆人很快的从管家那里取来一件上好的袍子，披在这瘦弱不堪的小儿子身上。父亲将所代表的儿子身份的戒指戴在他的指头上，并吩咐仆人们宰杀牛犊准备欢迎会。我们可以快乐契喝，“因为我这个儿子，是死而复活，失而又得的”（路加福音 15:24）。

父啊谢谢你！因你总是跑向前来迎接我这个任性的小孩，并提供给我那原本我所不配得到的生命和恩典。

八月二十六日仅是好是不够的

那时大儿子正在田里，他离家不远，听见作乐跳舞的声音……大儿子却生气，不肯进去。路 15:25-28

你知道吗，在浪子比喻的故事中主要重点并不是在这浪子的身上犹太人的领袖们并不喜欢像税吏或罪人们来就耶稣并在他面前聆听他说话，因而他们批评：“法利赛人和文士私下议论说，这个人接待罪人，又同他们吃饭”（路加福音 15:2）。但耶稣藉由讲述三个故事来回答他们的批评：失羊的比喻，失钱的比喻，和浪子的比喻。

这故事是你所熟悉的。约近傍晚的时候，大儿子结束在田里一天的工作，回到离家不远处时，他听见了作乐跳舞的声音。这突来的景象使他惊讶——这事之后，成为一个好儿子是最主要的键！他便叫了一个仆人过来，问他说这里到底是发生了什么事。当他知道原来是他的兄弟回来了且正在为他准备欢迎会时，作者路加说：他却生气。也许最适当的形容词应是“狂怒”。他开始不满的抱怨来，因而仆人跑去告诉他父亲他的事情。

当他的父亲出来邀请他进去参加宴会，这时大儿子所有的嫉妒和愤恨瞬间地爆发出来：“我服事你这么多年，从没有违背过你的命。你没有给我一只山羊羔，叫我和朋友一同快乐。但你这个儿子和娼妓吞尽了你的产业，他一来了，你倒为他宰了肥牛犊”（路 15:29,30）。请注意，他没有称这个回来的人为“我的兄弟”而是“你这个儿子”。

在大儿子的生命中最重要的是行事公正——这较比他与他兄弟或父亲的关系都来得重要。他沉溺于他的好行为之中——称为“宗教的义”。他是典型想用好行为来赚取神的接纳，尝试使自己感到安心，但这却无法获得喜乐和平安。为要达到宗教上的完全而努力尝试，却失败，更加的努力但仍然失败——因内在有着光滑自私的外壳建筑在那里。当困难危机临到时，人们就用言语或行动来作攻击，但最终真理终究会站立。

从另一个角度上看来这两个儿子也正代表着世上的人。在我们当中有些人不愿放弃不健康的习惯，另外有些人过度地高举某些自以为义的事情。这两种典型中你是属于那一种典型，为什么？你如何避免让它成为一种瘾呢？

八月二十七日在门后的等待

父亲对他说：儿阿，你常和我同在，我一切所有的，都是你的。只是你这个兄弟是死而复活，失而复得的，所以我们理当欢喜快乐。路 15:31,32

在浪子的比喻中，你可曾觉得你就好像是那大儿子呢？也许在我们的教会里，你持守着道德标准；在你的饮食上严格的去实行；避免有害的药品；正当他人在撒种他们的野燕麦。是否这对神来说是

重要的吗？是否他因你的义而感到高兴呢？是否在世上的浪子们应表示出他们有真正的悔改和改变呢？这是他们自作自受的，为何要有庆祝呢？

对大儿子来说，这欢迎庆祝会是不对的也不应该有的，因为他将他的生命耗费在酒色之中。妒嫉蒙闭了人心。在这故事中，这大儿子撅着嘴板着脸掉头就走拒绝参加这欢迎会。

但此故事的重点是：神从未放弃我们任何一个人。他爱那高傲的法利赛人，也爱那无盼望的税吏。因他们都是神的儿女。神以无条件的爱来爱他们—当他们都还不是罪人的时候。他乐意见到这两等人都成为神家中的一份子。

这故事说明了，做父亲的如何尝试地要安抚大儿子那愤恨的情绪。“我儿啊”，父亲温和的说。他向大儿子保证说：“我一切所有的都是你的。”是的，神为那些在信仰上努力之人预备了奖赏，就是那些在教会中遵守神的律法者将有福气要赐给他们。

父亲尽他所能的继续在说服他：“我们要怎样来帮忙庆祝这值得高兴的日子呢？你这个兄弟是死而复活，失而又得的。”这故事就在此划下句点。有趣的是，这是耶稣所说过的比喻中唯一没有将结论完成的故事。父亲站在屋后的门口，等待这为骄傲、但内心却无“公义”的儿子能进来一同加入家人的庆贺。他渴望所有的罪人能够了解他们须完全的仰赖他并接受他的爱。假若你站在那里，你将会如何的回应？

天父饶恕我那自以为义的态度。帮助我看清我就像是那大儿子般的刚愎倔强的罪人而不是看见我的竞争者，并欢喜接纳每一个回到父家的儿女。

八月二十八日思想的花园

人种的是什么，收的也是什么。顺着情欲撒种的必从情欲收败坏。顺着圣灵撒种的必从圣灵收永生。
加 6:7,8

一位年轻貌美即将成为新娘的小姐正在花店里仔细地将在她父母家后院举行的婚礼场地挑选不同颜色种类的花种。她并规划出园景布置的草图把它交给了她的母亲。

春天的阳光照耀温暖了大地。雨水的沛降滋润了土壤，使它成为最适合播种的环境。野草已不断的长出，但母亲由于工作量已经过多而不断地抱怨没有多余的时间精力去种植这些花种，父亲因而决定明早他要开始去种这些植物。但由于过于担心这些刚种下的种子，父亲一晚都无法安静的得到休息。清早他很快的完成他自己的工作便赶紧的去检查所有的自动喷水系统，并将这视为是自己的责

任。

萌芽和生长都有它一定的自然律。种子本身所含有的遗传因数使它可以各从其类的生长。花园中植物在一个充满阳光、水份和营养的环境中不断地安静及不知不觉地孕育与生长。野草的生长过程也是如此。同样地在我们家庭园中的花卉，果树，及种子也都是如此的生长。但我们竟然对它们的生长一点也都没有察觉到。

在婚礼日的几天前，新娘回到家来。她看见庭园中的杂草与花一同茂盛的生长着，就觉得很烦闷。各式各样的植物和颜色都混杂在一起，与她起初所设计的截然不同。她的父母因过于忙碌而疏于照顾。她感到失望和沮丧。

思想的花园也是如此。有着太多自然律要遵循且同时必须要付上关怀才能得到好的结果。藉由我们个人的选择——则品格和性格成为我们收成的结果。“依照自然界神的律法，有其因必有其果，这是确切不移的。收获证实所撒的种……对于不忠心的农夫，所收的庄稼就要定他的罪。就最深的意义而言，属灵方面的情况是如此。”（教育论原文 100 面）

近来你是否有去看看你心中的花园呢？有些什么长在其中呢？是不节制的杂草，争斗的蒺藜，和无道德的荆棘吗？或是你有用心在耕耘你的园地，以致可以有仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、和节制收成呢？（加 5:22）

主啊！帮助我去培养良好属灵的品格，除去那有害思想的野草和那足以破坏我们喜乐的坏习惯。

八月二十九日良药

邦国阿，你的王若是孩童，你的群臣早晨宴乐，你就有祸了。邦国阿，你的王若是贵胄之子，你的群臣按时契喝，为要补力，不为酒醉，你就有福了。传 10:16,17

某日清早我接到一通从我心理医生打来的紧急电话，他告诉我要尽快的赶到一间医院去看检验报告的结果。在一星期前我所做的心电图报告显示出我有心律不整的现象。

焦虑的我躺在心脏治疗室时，我从机器的萤幕中看到我的脉动和血压在我瘦弱的身躯中跳动流通着。

两星期后，因诊断不出什么问题来，院方就准许我出院。六个月后，我的主治医师建议我做食道管检察，我的问题就是疝气。

感谢这些警告的出现，我已下定决心在我个人的健康上多下些功夫。由于以往的工作一直是坐着没有活动，因而导致的体重达到二百磅。我想该是改变我生活方式的时候了。

就我而言，在传道书 10:16,17 节最有智慧的教师和以色列君王之忠告是最棒的良药。“按时契喝，为要补力”。我质疑，我有多少次在正餐以外且并不觉得饿的时间进食，其理由是食物就摆在那里？又有多少次虽然我已经吃饱了但又再去找寻其它的东西吃呢？在未感到饿之前我不吃早餐，好让我的身体在一天未开始之前有足够的时间去燃烧我本身的卡路里。取而代之的是在清早时分我便利用一些时间在我的菜园中工作。每当我运动完之后就有一种对食物强烈的渴望。之后我就开始享用健康的饮食。

在一个月內我的体重减少了二十磅并维持在正常的体重。我的疝气变得易为控制，也不再有我早先不适的感觉了。直到现在已经十年了，我一直遵循这养生的饮食疗法。并且我也不再需要为胃痛而伤脑筋。我感谢神，他的疗法是最佳的良药。

十日的挑战法：为补充体力而吃，而不是为口欲，试试看它是否有任何的差别。

八月三十日清晨的吗哪

起来，今日就是耶和华将……交在你手的日子，耶和华岂不在你前头行吗？士 4:14

耶稣已在我前头行为我预备道路。以如此的话来开始新的一天是多么的振奋人心啊。他知我今日的生活所会遇见的事，困难、关怀、喜乐和忧虑。

他也深知我所要做的每一抉择。我并不孤独因他已选择我成为他小组的一员，且靠着你我凡事都能做。（腓 4:14）

领受清晨吗哪是最佳的方式开始你的一天：“每日早上第一件事就是献身归于神，应当祷告说：“神阿，求你接受我，使我完全属你。我把所有的计画，排列在你的足前，愿你今天用我为你服务。求你住在我心里，使我一切的工作，都能有你主持。”（幸福阶梯原文 70 面）

多年以来，我将这段话当成每早晨的祷告，且我深知它是真实的。在每一天新的开始时，我总是先让自己降服在耶稣之前，让神来引导安排我一天的计画。

“在与世人交谈之前应先来到神面前与他交谈”，应将这句话当做你的准则。“你们在清晨起床时，

是否觉得软弱无助，需要神的力量呢？你们是否谦卑而切心地向天父说明自己的需要呢？如果这样，天使就要记下你们的祷告。如果这祷告并未出于诡诈的嘴唇，而你们在不知不觉之中有了行非作错的危险，并且影响所及，将使别人也行非作错，这时那监护你们的天使，就要在你们的旁边，鼓励你们采取更佳的道途，为你们选择辞句，并感化你们的行动。”（证言精选卷三原文 363、364 面）

但你若忘了你的清晨吗哪并带着属灵的空腹匆促开始你的一天，注意将会发生什么事：“不祷告祈求帮助及力量以胜试探，你们就必误入歧途；你们轻忽责任之罪，便要记天上神的册簿内，在试验之日，你们就要显出亏欠来。”（证言精选卷三原文 364 面）你今早已领受了你的清晨吗哪了吗？

成功基督徒的首要原则是在与人交谈之前先与神交谈。

八月三十一日神喜欢买低卖高

你叫他比天使微小一点，并赐他荣耀尊贵为冠冕。你派他管理你手所造的，使万物就是一切的牛羊、田野的兽、空中的鸟、海里的鱼，凡经行海道的，都服在他的脚下。耶和華我們的主阿，你的名在全地何其美。诗 8:5-9

神对人类的投资策略是买低卖高。他喜挑选廉价品，再把它们转换获利。神喜欢拯救沮丧的，使他们成为有力见证，叫人知道他能为人类做些什么。

他的哲学是：“在患难之日求告我，我必搭救你。你也要荣耀我”（诗篇 50:15）。当你已经走投无路，并且帮不了自己时，正是耶稣要挑选你的时候。其结果如何？你必须把所有的荣耀归给他。

只须看看耶稣所投资的人是谁。他选择渔夫，使他们成为成功传福音的人。他选择了一个奴隶，使他成为全埃及第二有权势的人。他选择了一位被判谋杀罪的人，使他成为犹太国最有势力的拯救者。他选择一位娼妓，并高举她，使她尊为基督家系的一员。

所以假如你今天很沮丧，因为你觉得自己一无是处，似乎无人在乎你，记得你。基督把你买下了，他正在制造一个令人难以置信有价值的人。他投入所有的财力要作成此事。

我们需要相同的投资策略。我们常常忽视那些穷困潦倒的人，却用我们的时间精力去买一个处于巅峰状态的成功人士。当一个人需要拯救，处在疾病、沮丧、挣扎之际，我们却常常拒绝投资。

卡内基曾经积聚了一大笔财富。曾一度有四十三个百万富翁为他工作，但是他们并非百万富翁起家

的。当有人问他，他是如此做到的，他回答，“发掘人的方法和挖掘金矿的方法一样。当你挖掘金矿时，你必须踏踏实实地搬掉好几吨的泥土，才找得到一盎斯的金块。然而你不是要找寻泥土，你是要找寻金子。”他的哲学是若不去使别人富足，就没有人能变成富足的人。

假如耶稣愿意低价买进，并使他所投资的东西变成无价的珠宝。我们不是也应该愿意在我们的人群中做相同的投资，再去寻找金矿吗？

九月

九月一日神理想中的男性与女性

神就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。创 1:27.

照着他的形像造男造女。你有没有想过为何神要在他的美丽新世界中引进男性和女性？的确，让人类在我们的行星上繁衍，是他所定的旨意。直到有人居住在地上，他才心满意足。

但是我们错失了良机！父与子从起初就知道亲密关系的喜悦（约翰 17），所以他要世人知道在人际关系的领域上有同样的喜乐。所以他按照他的形像来造我们，他造了他的形像中的男性以及他形像中的女性之间的特别关系。它是他地上创造的正字标记——一个具有创造力的礼物。

在伊甸园事件上，他是多么用心描述，亚当的主要贡献来自他的肋骨。夏娃也因而依赖他。他依赖她因为她是她生命的延续，他们是完全的相互依赖。

亚当在这次外科手术时睡着了，并非因为神不是一位使人不疼痛的外科医生，而是因为这样的话，第一位男人就不会被引诱去争功说“我当时在场，我目睹你的起源。”这样就不太公平了。

接着神对他们二人说了四件重要事项；他告诉他们要生养众多，这件事上，两人的重要性相等；他告诉他们要征服地土；他吩咐他们要发挥创造力——难怪怀爱伦确定地告诉我们亚当和夏娃在创造时是平等的。（先祖与先知 46 页）

感谢神我们可以成为他理想计画中的一分子，在此男性与女性的关系是合一的，肩并肩的，平等而和谐的。

哦，创造主，但愿我能对我的配偶显示同心的、平等的，伊甸园关系的尊敬与仰慕，这是神起初对男性与女性所定的旨意。

九月二日培养关系

朋友乃时常亲爱。箴 17:17.

今天我在整理书桌时，无意中看到一张两个月前收到的生日卡。卡片前页画一张小动物的图，脸上表情十分滑稽，写着，“生日快乐，即使你有不老的好看脸蛋，脑袋和才干，你仍努力做个规规矩矩的人！”在卡片内页则写着“我猜想你一定吃很多纤维。”

收到这张卡片的几个星期后，我很高兴地再阅读这张卡片，部分原因是“纤维”这一段，更重要的是它所表达出来的友谊。这张生日卡是我的姊姊佩琪寄给我的。她从未忘记我的生日。她也不会忘记我兄弟，我父母，我配偶及子女，或数不清的表兄弟姊妹、叔叔伯伯、姑妈阿姨、姻亲、恶徒、熟人或完全陌生人的生日。

佩琪喜欢人群，并且她让他们知道。她有个最新的日历，上面记录了她一生中重要人物的记事。不只是生日，还包括纪念日、毕业典礼、第一颗牙齿、第一步、第一天……她记录了所有的时与地。

只要可能，她一定到场。婚礼、葬礼、团聚、假日、校友会，她都会到场轧一脚——预备、规划、烹煮、装饰、照相、照顾。

假如她刚好到一百哩左右旅行，我们即可预期她的造访。正像波尼快车的到达一样。因她发动连系，人们回报她，所以佩琪拥有全部的讯息。

我的弟弟出售粘胶，很多公司用他的产品来贴标签和包装，使包裹和箱子有更牢靠的封口。鲍伯的粘胶使产品保持新鲜，保护货品完整无损。很多制造商仰赖鲍伯和他的公司所供应高品质的产品和服务。

佩琪是我们家族之间的粘胶，她持续在她的家人与朋友中所做的沟通与参与，使我们的生活体验更有生气，维系了我们完整的关系。我们依赖她来维系我们生活的品质与丰富。

培养关系可产生健康与幸福。今天，你如何做才会像佩琪那样呢？

九月三日接上神的水源

因为我要将水浇灌口渴的人，将河浇灌干旱之地。我要将我的灵浇灌你的后裔，将我的福浇灌你的

子孙。以赛亚 44:3.

当初来自几个国家的登山队伍，无不企图成为首支登上世界最高峰埃弗勒斯峰的队伍。优秀的妇女队最被看好成为第一批，却失败了。

一年后，在一九五三年。英国队伍决定展现身手。当他们留心研究瑞士远征队的记录时，他们发现一个有趣的事情。这些瑞士队友每天喝少于两杯的水。这是他们失败的原因吗？结果英国登山队员订购了超级的融冰装备。这些人每天喝十二杯水，而他们登上了峰顶！

很多人低估了他们活动时所失掉的水分。有些运动员会失去五夸脱的水分。假如你不补充这个失去的水分，你不只会觉得严重疲乏，还会失去重要的盐分。等到你觉得口渴时，就太迟了，你的身体已经脱水并呈现耗尽的征兆。

水是天然的资源。它可以帮助你把房子上漆，把草割除。这个重要的液体使你有力气去跑完你从来不曾想过会去跑的马拉松，或去爬一个山峰！

但水能做的事比那更多，你去过棕榈泉吗？在一块地上，除了沙地和荒芜的矮林之外什么也看不到，但紧邻的一块地，却长了青葱的绿草，遮荫的棕榈，各式各样的花朵。差异是怎么造成的？是水。

神的圣灵和水很相像，当圣灵临到时，人产生戏剧性的改变。能力、动机和才能都在生命中绽放。人们开始有力量对俘虏他们多年的习惯说不。他们有力气去克服那似乎已经无助的罪恶与困惑的山岭。但是只消几天无水，花园就变成沙漠，同样的情形也发生在我们身上。所以最好的做法是，一整天畅饮神之灵。

即使你不想喝，今天也要喝八杯水。你将获得意想不到的好处。

九月四日两组 F E A R S

因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。提后 1:7

七岁大的萝莉紧粘着她的妈妈，眼睛望着她的医生，像一只吓坏的兔子。妈妈带她去看医生，因为她在过去四个星期一直呕吐，是劳动节之后开始的。医生很快就发现劳动节第二天是萝莉第一次上学的日子。突然被送进一个新的环境，使她充满了恐惧，她的焦虑促使神经冲动束紧她的胃，使她呕吐。

大人也会害怕和焦虑，并藉由不同的感受显示出来。我们可用 FEARS 这五个字母的首字来描述其中主要感受。Frustration（挫折），Envy（嫉妒），Anger（愤怒），Resentment（憎恨），和 Sadness（悲伤）。这些负面的情感会引起身体不同器官的变化。他们使血液向某个器官去。例如当我们尴尬时，我们的脸和脖子变红了。当太多血液冲到头部时，就会造成头痛。

压力会影响心脏，压抑的敌意会伴随着心脏发作。同时压力会加速肾上腺分泌荷尔蒙——肾上腺素和肾上腺酮——它会使血压升高并抑制免疫系统。此外，压力会影响肌肉，造成脖子紧张和背痛，也会影响胃肠和神经系统。

要克服压力，我们也可以使用相同的 FEARS 首字。F 代表 Faith 信靠。对神的信靠——我们需要信仰神，他了解我们所有的烦恼。E 代表 Exercise 运动。身体和灵性上的运动都重要。我们需要 A Acceptance，接纳自己和别人。“爱弟兄要彼此亲热，恭敬人要彼此推让。”（罗 12:10）R 代表 Rest 休息。——不只是身体上的，也是耶稣所愿意赐给我们的休息（太 11:28），S 代表 Singing 唱歌。当你灵性低落时，可以短程散步，唱这样的歌曲“耶稣，慈爱的耶稣，是我所知道最甜蜜的名，它满足我每一个渴望。行走之时我不住地歌颂。”当我们有了耶稣，不需要惧怕。

你拥有那一组的 Fears？是第一组的 Frustration 挫折、Envy 嫉妒、Anger 愤怒、Resentment 憎恨、和 Sadness 悲伤，或是第二组的 Faith 信靠、Exercise 运动、Acceptance 接纳、Rest 休息、和 Singing 歌唱呢？

九月五日不能击败的联合

至于神，他的道是完全的。耶和華的话是炼净的。诗篇 18:30

一八六六年九月五日，基督复临安息日会的首次健康照护设备，西方健康改善协会（即教学的伯将疗养院），公诸于世。

到了一九六六年九月五日，美国总统林顿·詹森和美国医学协会的主席查理·哈德生在密西根的伯特见面。他们在那里参加纪念基督复临安息日会医疗工作百周年庆祝会。那时哈德生演讲题目是“医药与宗教，是不能击败的联合。”

讽刺的是，同样是医学与宗教的联合，却差点阻止设立宗派经营的医学院。学校的领导人物被告知，说美国医学协会不打算认可一个由教会经营的医学院。透过从圣经找到一般性教导和怀爱伦合宜而特别的教导，才使他们有信心去克服每一个障碍。当长期担任教会主席的乔治·布勒把教会和医疗工作的成功归功于以下这些指导。他写，“我们在长期、多变，甚至是悲伤的体验中发现他们

教导的价值。当我们留意去看它时，我们就兴盛了；当我们轻看它时，我们就损伤极大。（1883年8月14日的回顾与前锋）

怀爱伦自己也谈到跟随神指导的结果。她说，“回顾我们过去的历史……我只能说，赞美神！当我看到神所做的工，我内心充满惊奇，并信靠神的引领。我们对未来无所恐惧，只怕我们会忘记神曾经怎样引导我们，以及在过去所给我们的教导。”（怀氏生平简介 196 页）

当我们持续实施健康课程时，我们必须记得乔治·布勒的话：“当我们留意神的教诲时，我们就兴盛，当我们轻看它们时，我们就损伤极大。”

主啊，帮助我决不忘记过去如何引领我。谢谢！

九月六日更接近天堂

求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。诗 90:12

夏日即逝，我们花园的全盛时期已过。日前散步时第一次看到被风刮落的干硬易碎的叶子。今天我到镇上的途中被一个校车拦住了，季节更替何等匆促啊！

但神对每一件事都有其时刻及目的，虽然很多人害怕年华老去，但我却喜欢特莱·爱德华的一番话“年龄不受岁月的影响。而在乎气质与健康……有些人生来就年老，也有人从未成长。”

当我看镜子时，常被镜中人的外表变化吓到了。触目的白发、下垂的下颌、更多的老年斑，以及深刻的笑纹。我廿五岁时，期待有小孩，养一个家，追求一个事业；我卅五岁时，总是匆匆忙忙地送小孩上学，出门再接他们回来；约我四十五岁时，一尾子的青少年急着获得解放，就像我现在这样。但五十五岁之后呢——那是真的我吗？

所以我开始像所罗门王一样沉思起来。人生的意义何在？我知道“凡事都有定期，天下万物都有定时——生有时，死有时。”（传 3:1,2）但是更重要的是，我要怎么过我的一生，好使我拥有所罗门的父亲所说的智慧的心呢？

珍保罗的话很有洞察力：“像早上的梦一样，我们活愈久，生命就愈来愈光明，事理就愈来愈明白。当冬天把我们周围的叶子除去时，我们就可以看到以前被隐藏的地方，所以年老把我们的欢乐夺去，只是要把那即将来临的永生盼望加给我们。”

查宾的想法也充满了希望。“一位年老的基督徒，因着头发雪白，可以提醒我们世上的东西中最白的最接近天堂。”

期待每一个新的日子，不是为了表示长大了，而是为了那不可置信的更接近天堂的盼望，并且更接近使天堂成为可能的这一位耶稣。

九月七日风采依旧、满怀喜悦

以后我们这活着还存留的人，必和他们一同被提到云里，在空中与主相遇。这样，我们就要和主永远同在。帖前 4:17

再过两个月，第四十届的大学同学会即将来到。我对作医生的老公说，“我好期望自己能再减轻十五磅，但事与愿违，我的体重不减反增的从一百二十磅升至一百三十磅。如今、我的体重已达一百三十四磅了，除了怀孕之外，我从来没这样重过。”

我是一位健康教育工作者，我常在住处附近的道路上慢跑，我告诉自己应当注意——在我的半素食饮食中我吃了些什么、我只能在安息天吃些甜点……但无论我怎样努力尝试，我的体重就是低不过一百三十磅。

过了些时候，在一次的健康讲座中，听到了有关含极低脂肪，以淀粉为主的全素饮食，包括了水果、蔬菜、全麦、豆子、碗豆、和扁豆等。这演讲者说，“实实在在的改变带来实实在在的结果。”这话激励了我。我祈求神的帮助，戒除我的“糖瘾”，除了水果之外，我要完全脱离和甜点的“关系”。参加了健康班后，我更勤于快走运动，每星期三至四次，并不再食用油。

奇哉！妙哉！我无法相信身体尺寸缩减的程度。当我的体重开始向下滑后，一个星期平均减轻 1 至 3 磅，我可以穿上堆放在阁楼的“小小衣服”了。一个月之内，我瘦了十五磅，同时胆固醇含量也下降了 25%，心跳更减到每分钟六十多下，我的全身充满了活力。

同学会带来了欢乐，但更好的是，我仍然保持这新的生活方式。因这样的饮食和不间断的运动，让我的体态一直保持轻盈。我必须不断注意着这遗传性胆固醇的问题，所以我不能因懒得动，而停止运动。

在同学会中，若能不减当年风采，并满怀喜悦，这该是多美好的一件事啊！我期待着这特别的“同学会”，那就是基督耶稣唤醒他的“学生们”回家与他永远同在的时刻。因我是按照他的形象被造，我要确认，当他看到我的时后，我的风采依旧，并满怀喜悦。

你的属灵状态如何？这总有进步的空间，跟随圣经的教导，你就享有丰盛的生命。

九月八日回复期

看哪，耶和华你的神已将那地摆在你面前，你们已经到了耶和华我们神所赐给我们的亚摩利人之山地。申 1:21

我曾阅读过有关如何评量跑者的身体状况。正确的评量方法，并非计算他或她在跑步时脉搏跳动的快慢，而是当跑者跑完后，他需要多少时间才能恢复到休息状态中的次数，这被称为“回复期”。换言之、当跑者跑完后，他必须即时的计算一分钟内心跳的次数，待二分钟后，再计算一次。此时、若每分钟的心跳掉落了四十次以上，那就表示这跑者有相当强的心脏功能。

举例来说，当我跑完后，我的心跳次数为每分钟一百八十下，休息二分钟后，它应该掉落到每分钟一百四十下。若需要更多的时间来至一百四十下，那就表示心脏功能不佳。因此、经过数分钟休息后，我的心跳次数若未显著的下降，我就该关心我的心脏功能是否出了问题。

对我而言，生命中有许多的层面也可以这样评量的。许多人不断的督促自己要在工作、教会服事、嗜好、兴趣、和各样的活动中超越自限，就如同跑者，要促使自己的心跳速率达到最高点。可能有一天，我们超越了纪录；更扩展了自己；完成了不可能的任务；却可能衍生了对自己或他人的不满。

对一个人的评量，并非一定要看他能达到多远，花了多少的工夫，或是成就如何，而是当他失败的时候，他是如何的再站起来。人们常说，人生不如意事十有八九，人往往在追求不到目标的时候，灰心丧胆，好像到了山穷水尽的地步。失败者就是那不愿意站起来再次尝试的人。第一次的胜过失望，并非就是成功者。生命中真正的赢家，就如同优秀的跑者，有很快的“回复期”，当遇到逆境的时候，他们即刻挺立着，积极的找出阻碍进步的原因，并拟定新的对策，再继续向前迈进。

因此亲爱的朋友当学习去克服每天的失意，并开发健全的“回复期”。

在你的生命中，有那一个部份是需要去缩短你的回复期呢

九月九日神奇的水

眷顾地，降下透雨，使地大得肥美。神的河满了水，你这样浇灌了地，好为人豫备五谷。诗 65:9

好几千年前，神使可贵的水一再地回圈利用，这是我们已经知道的。当我想到我所喝的或所用的水，不久之前还在海洋中，然后被吸到云中加以净化时，我心中充满了敬畏。风越过大地吹动了云，把他们赋予命的重担放在山中。水从山上流到河里，流到地底下，供我们使用。当我使用后，它又被带到河中，回归大海以便再回圈利用。神有何等奇异的想象力啊！

我们从水享受到多么大的乐趣和用途啊！神创造的水不只供应我们丰收，也提供我们很多休闲娱乐的机会。从雪中嬉戏、溜冰、到游泳、或看小孩在雨后的小坑玩耍；从看海洋水族馆的水母，水盆中的鸟，到喝柠檬汁、吃西瓜。水在我们的日常生活中扮演了重要的角色。

而且，没有一件事像在炎热、汗流夹背的庭园工作之后冲个冷水澡，或在寒冷的夜晚洗热泡沫澡更写意的事了。

但水对我身体内部也很重要。假如没有水我的身体中没有一个细胞能够存活。假如没有水，我甚至连眨眼睛都没办法！水能帮助我消化食物，并把排泄物和有毒物质排出体外——我生病时，尤其重要。它说明我制造好的血液，这个血液挨次流入全身各部分，包括脑部在内。

我醒悟了，圣灵的工作非常像水的工作。他洗净我们灵性上的不洁净，用纯净的活水来充满我们。我祈祷“神啊！用你的活水倾倒我；使我里里外外都洗净，成为你纯洁的器皿。”我希望这也是你的祈祷：

你应该怎样规划你的时日，使你能够尽情地饮用活水？

九月十日停下来闻一闻玫瑰花香

看这一切，谁不知道是耶和華的手做成的呢？凡活物的生命和人类的气息，都在他手中。伯 12:9

做为一位上班族的母亲，我最忙碌、最有压力的时刻并非上班时刻，而是在早上六点至八点之间，这时我必需洗澡、穿衣服、喂食，并把我們每一位准时地送到该去的地方。

有一天，我最大的孩子戴安娜提醒了我一个生命中简单的功课。戴安娜有脑性麻痹，并且有心智障碍。虽然那时她已经八岁了，但她的能力只不过和三或四岁的小孩一样。

我把最小的送到学校后，匆匆地送戴安娜往褌姆家时，我已经迟到五分钟了。我必快脚步走在人行道上，戴安娜却停下来，用唱歌般的声音说，“妈妈，你听到了没有？”我试着催促她前行，我说，“是什么？我什么也没听到。算了，算了，走吧！”她仍旧不移动。

“是鸟，妈妈你没听到鸟在叫吗？他们在那？”我知道除非我向她指出鸟儿在那里唱歌，我无法使她移动一步，我就向她指出附近的一颗树。我再抓起她的手腕催促她往前走，但是她继续悠哉地漫步。她转头看裸姆家前面的人行道上，一排盛开的春天花朵。“妈，你最喜欢那一种花？”

我叹口气，放弃急速离去的打算。终于我懂戴安娜正在天真烂漫地享受清晨（无视于我需要急着赶路），于是我回答，“我最喜欢紫色的，你最喜欢那一种呢？”

“我喜欢黄色的、粉红色的、白色的、还有橙色的……”她继续列出彩虹的各种颜色。终于我们走完了这一程，而我大约迟到了十分钟。但是这一天我更是容光焕发，因为我被提醒“停下脚步闻一闻玫瑰花香。”

况且还有什么比小孩的生命更美丽的玫瑰呢？

你今天有没有停下来闻一闻玫瑰花香呢？

九月十一日克丽丝堤

看这一切，谁不知道是耶和華的手做成的呢？凡活物的生命和人类的气息，都在他手中。伯 12:9

在约帕有一个女徒名叫大比大（多加），她广行善事多施周济，她患病而死。……彼得跪下祷告，转身对着死人说，大比大起来，她就睁开眼睛……坐起来。徒 9:36-40

我们的女儿克丽丝堤死于一九九四年九月十一日。她只有四岁半。她的生命搏斗始于之前两年，那时我们在她肚子右边发现硬块。克丽丝堤长了神经母细胞瘤。而且它长得很快，十万个儿童中只有三个会罹患这种肿瘤。是恶性的，并且蔓延到骨头。她有三分之一的存活机会，必须接受剧烈的治疗：六个月的化学治疗，并且在骨髓移植之后做化学治疗。痛苦的治疗会永远在她身上留下痕迹，但是我们必须尝试。

移植后一年，我们庆祝移植成功。几周之后，就是克丽丝堤的四岁生日。生命再一次美好了，克丽丝堤做到了。但移植手术后十七个月，肿瘤复发了，而我们勇敢的小女孩开始撒手不做生命的搏斗了。她住院开始做化疗。但不像起初六个月所做的化疗。当时她能够忍受，这一次却把她击倒了。

到了第五天及最后一天，她甚至连头都抬不起来了。而且她恢复得很慢，病情也很复杂。出院二天后卡里念多加的故事给她听，又告诉她多加如何复活。突然克丽丝堤变得不安静，然后昏迷，并且

在几分钟内就停止了呼吸。临终来得这么快。但是当我们回顾时，我们对神的时间安排感到惊异。克丽丝堤最后的思想是死人被提的神迹。

走过克丽丝堤生病的岁月，我们学到很多。我们很乐意与家里有病重小孩的人一同分享。首先，要过一天算一天。把你的重担和需要与能支援你的好朋友分享。创造一些日后可珍惜的回忆。享受你仍然拥有的东西。不要让预期中的损失破坏你现在的乐趣。假如疾病已经到了末期，就要提前规划，因此当临终来到，你很悲伤时，可免于为做决定而伤神，并且要信靠神。

即使生病、痛苦以及死亡，神都掌权。你愿意让他做你生命的主，并与你最宝贵的财产——你的家人一同信靠他吗？

九月十二日审判之前要心存怜悯

你们既然要按使人自由的律法受审判，就该按照这律法说话行事。因为那不怜悯人的，也要受无怜悯的审判；怜悯原是向审判夸胜。雅各 2:12,13

任何一种的沉迷都可能瓦解家庭，破坏人际关系。其中最严重的一个是配偶耽溺于性。唐恩的故事，就是从无意中捡到色情杂志开始，接着是成人电影，性幻想，最后就是通奸了。接着他被罪恶感所困，他懊悔了，向他太太承认，并愿意尽其所能的弥补。

假如你是他的太太，你会怎么做？

以下就是雪丽说的话：“我能够看出唐恩的罪并非得罪我，而是得罪神。我记得大卫在圣经中承认他谋杀的罪，并不全然得罪人而是得罪神。”（诗篇 51:4）我了解神透过以弗所书 4:32 对我说的话：“要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”

“我知道圣经并没有要我仍然待在我的婚姻中。因此，假如我留下来，是因为我要这么做，不是被迫的。假如我继续与唐恩过下去，我要寻找的是一个高标准——爱的律法。

“最令我痛苦的是对基督徒婚姻信心的破碎。它使我变得没有安全感、防卫又猜疑。

“但是神温柔又持续地教导我。揭示了我的错误和缺失，他使我谦卑地仰望他。虽然我觉得完全被击倒而破碎，他向我保证，只要我谦卑在他强而有力的手下，他必及时将我举起。

“神也开始在我里面建造一个根植于与主的关系，而不是与人的关系的认同。这种安全感使我有力量

量和耐性等候神在唐恩的生命中动工。虽然唐恩以前曾经在婚姻与孩子的事上表现不错，但是当神改变他的心，我发现在他里面有一个无价的活跃的爱。”

当有人伤害你时，记得在审判之前要心存怜悯。并且要仁慈、温柔和宽恕。

九月十三日有意义的休息

这样看来，必另有一安息日的安息，为神的子民存留。因为那进入安息日的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一样。希伯来书 4:9,10

法兰克在二次世界大战中在集中营存活下来，并且写了一本书。书中他描述人类在盼望拥有一个较佳的未来寻求意义。在集中营中存活下来的人，不是那些聪明的，身体健壮的人，而是那些生命充满意义的人。但是活在残酷的劳动营中，人又怎能找到意义呢？唯有在未来的可能性中寻得——借着盼望。这是个顽强心理健康的态度，使这些集中营的人存活下来。

我们的日常生活是不能和纳粹集中营里的人相比的。但事实仍旧是一样。那些成功地过日子的人总是那些有盼望的人。

安息日观察员常会注意到这一点。但总是不够彻底。安息日这一天，我们会去回想过去一周的日子，以及神救赎与创造的伟大恩典。但是安息日也是我们要我们往前看。安息日总是在一周的工作日结束时来临。因此在寒冷的星期一早晨，我们在办公室就可期待安息日了。经过一天辛苦的工作到了星期二晚上我们知道安息日就要到了。到了星期三我们相当累了，幸好安息日更接近了。到了星期四，我们已经在为安息日做预备了。所以到了星期五，安息日就在我们门口敲内了。我们只要放下工作，就打开了那扇弓，而安息日就在我们当中了。如此简单，如此深奥。工作完成了，疲倦被忘却了，新的远景开启了我们的的心思与身体。

几乎没有任何压力可以击倒一个在生命找到意义的人。那个意义来自对美好未来的盼望，那时，工作可以完成，压力可以解除，紧张关系可以重建。安息日每周为人生带来这样的意义，直到有一天我们得以变化成为一生有盼望的人。

你是一个有盼望的人吗？安息日你可以做什么，使你的人生有更多的意义和希望？

九月十四日向前行

你当倚靠耶和华而行善。住在地上，以他的信实为粮。又要以耶和华为乐，他就将你心里所求的赐

给你。诗篇 37:3,4

退休了。当我从华盛顿特区到田那西的那斯维尔旅行途中，我频频地大声说：“我们要回家了。”经过这么多年的旅行、讲道和行政工作，我们不知道摆在前面的是什么。我们梦想着玫瑰床、蕃茄梦藤、美丽的房子和假期。

洛特和我于一九九一年八月十四日星期三到达了我们的新家。随之而来的是兴奋的日子：打开箱子、种植花朵、与人见面，并且到医生那儿做年度的健康检查。医生并未发现问题——事实上，他对我如此地健康感到惊讶。

“继续保持现状的话，你可以活到一百二十岁，”他笑着说。

有人会对医生的话感到惊讶吗？毕竟，我每天运动，注意饮食，并且过积极的生活。我一直很快乐。在总会时，我一直参加体适能课程。事实上，我被认为是个“健康先生”。

但是却有个大惊奇等着我们。就在六个星期后，我从心脏的绕道外科手术逐渐康复中。真是令人震惊，实在太不可能了。医生告诉我们，是遗传加上压力。

我康复得很慢，一方面因为我很害怕，一方面因为我不敢相信这件事会发生在我身上。这段漫长的时间里，我领受神的话，我最喜欢的是诗篇 37 篇。

我一点儿也没想到，这是我二年半中接肿而来，五次外科手术的第一次。包括了摄护腺癌和坏疽的胆囊。

是的，有时候我会反叛不从，但信心却不曾跌到。我一直知道神爱我，并与我一同受苦。

今天，我仍然接受演讲的邀约，积极参与地方教会、运动，还有照顾玫瑰花。我更加重视健康法则，并鼓励别人遵守。我真诚地接受每一天，把它视为从神来的礼物，并用这一天来赐福别人荣耀神。

现在对我而言，回家，具有更深入，更丰富的意义。“向前行”依然是我的座右铭。

“想一想基督，注视他的信实，相信他的应许，全心信靠他。他会成为你的依靠，依靠他，仰赖他……要信靠那位永不丢弃你的那位之膀臂。注视耶稣，你会得到鼓舞。”（信息选粹 265 页）

九月十五日敞开天上的窗户

要将当纳的十分之一，全然送入仓库……以此试试我，是否为你敞开天上的窗户，倾福与你们，甚至无处可容。玛 3:10

神已等着要大大地祝福那些首先献上原来属于他，所得的十分之一，并为了他的缘故，再从剩余的百分之九十中提拨金钱慷慨捐献的他的儿女。

大部分人并没有全心信靠神，反而去信靠抵押品持有人，银行、储蓄和贷款、维沙卡、马士达卡。

每年税捐资料研究人员统计国家税收资料中所列举的扣除额。人们最近一年中所列举的扣除额一目了然。根据全年收入所订出的平均扣除额，用在抵押和利息的支出四倍于所捐献的金钱！表示平均每个公民用一块钱捐献，却用四块钱来付利息。

每个人的捐献数目也同样一目了然。每年赚三万元的人，捐献百分之四给慈善机构。换句话说，所捐献的不到原本属于神之一半额度。难道他们以为他们友善的借贷公司会像神所应许的那样慷慨地为借贷者打开天窗吗？

今天人们陷入债务的诱惑比往日要大多了。这个摇摆欲坠的债务金字塔，是由于人对眼前收入的不满足而造成的，对神的事却不怎么在意。

债务很少带来幸福。相反地，它却带来和压力有关的疾病，像溃疡、高血压和忧郁。

要解决压力的问题，要信靠神而不是依靠金钱。“所以我告诉你们，不要为生命忧虑，吃什么、喝什么，为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食么？身体胜于衣裳么？你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活他，你们不比飞马贵重得多么？……你们要先求他的国，和他的义，这些东西都要加给你们了。”

你是否诚实地捐出十分之一，并另外慷慨地捐献？假如是这样，就祈求神明明白白地为你打开赐福的天窗。

九月十六日你远离毒品了吗？

天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。约翰 8:36

你是不是在夸口说你远离了毒品？要小心！十个北美洲的人中有九个每天都用提神药品。你可能就

是其中之一。罪犯在那？它就是每天用的、很平常的，柜台上就可取到的咖啡因。在我们平常享用的咖啡、茶、巧克力、苏打及强力的痛苦舒解剂中就有它。

但是咖啡因不是麻醉药，不是吗？去查一下字典，你就会发现会使人上瘾的东西就是那种戒断之后会产生身心症状的东西。从这个角度来看的话，即使一点咖啡因的剂量，通常也会产生某种程度的上瘾。

你可以自己察验一下，停止摄取咖啡因几天，最常见的禁戒症状是头痛。有时也会疲倦、胃口不好、反胃、和呕吐，而且症状会持续五天。

心理上的禁戒症状更是辛苦，人们已习惯于拿取提神剂。这个冲动可以和一个爱抽烟的人相比拟，并且一样难以抗拒。很多人总是向冰箱走过去，拿加有咖啡因的苏打饮料。

咖啡因有什么不对吗？它会刺激神经系统，提高血糖浓度，而产生暂时性的能量。接下来是能量的耗量，使你又需要另外一剂咖啡因。你确定你要被拖进无止尽能量的上下摆荡吗？

持续地使用咖啡因会产生神经质、颤抖、焦虑、以及睡眠困扰。这些症状会导致慢性的疲劳和长期的失眠。咖啡因也会使溃疡和其他胃部疾病更恶化。

罪和咖啡因很类似。它通常看起来无害——尝起来又这么棒！但在你立刻感到极度满足之后——罪恶就形成了。因为罪很少立即毁灭受害者，人们一口一口的吸，很快就变成一个习惯。但有个好消息，耶稣能救我们脱离罪恶，他可以给我们有对咖啡因说“不”的意志力。而且“天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。”

借着神的帮助，丢弃咖啡因，并成为真正被释放的一代。

九月十七日管理地球这个行星

一切都是出于神，他借着基督使我们与他和好，又将劝人与他和好的职分赐给我们。这就是神在基督里，叫世人与自己和好，不将他们的过犯归到他们身上，并且将这和好的道理托付了我们。林后 5:18,19

我搭乘一艘船从帛琉前往关岛，第二天我们遇到由台风所激起的大风浪。也许是我太天真了不懂得要害怕，我坐在船首，乘着海浪上下起伏震荡。有一天有人走露风声，说我们与陆地失去了音讯连系，我们在海上迷航了。

最近我看到一个罹患 A I D S 的病人插队要接受静脉注射。他因为注射毒品毁了每一个看得到的血管。当我调阅这个人的病历时，我有感而发地问他为何要使用他明知如此摧残人的东西。他回答：“我喜欢。”

两固故事，两个“在海中迷航”的例子。一个不知道眼前的严重状况，另一个明明知道却不想求救。

海中迷航可以用来描述今日我们的社会。很多人不知道他们可以过更好的生活方式，一个神所给予的生活方式。他用爱来创造他们，用爱倾倒天上最可贵的资产来拯救他们。

我看见耶稣，天军的总指挥，坐在指挥中心神宝座的右边，在恐布的审判时刻引导人类。当这个世界要收割时，当军队要完成毁灭撒但掌权的世界时，天上每个资源都汇集起来要拯救信实的人。每一位天使，每一位代理人，每一份天上的力量，都在等候耶稣分派工作来拯救我们。

但那样还不够。神已经交托我们加入属天大能的崇高荣耀，要做神手中的工具，要传扬福音拯救我们人类。何等大的特权啊！不管怎样，我们每一个人都不该在海中迷航。

拯救那些在地球行星上“海中迷航”的人时，你扮演了什么角色？

九月十八日克制你的脾气

爱是不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶。”林前 13:5

尽管保罗在爱的真谛中，把爱是“不轻易发怒”视为重点，我们还是易于把坏脾气看成无伤大雅的弱点。我们只是把它当作一个天性的弱点，一个家族的缺点，或只是脾气而已，不必以此评估一个人的品德。易怒是平常的事，但可不可以因为它是常见的本性就接受它？

不！圣经上指责坏脾气，认为它是人性中最具破坏力的因素。请看箴言 27:4：“忿怒为残忍，怒气为狂澜。”

在参加我们住宿式戒毒课程的人中我们看到忿怒在他们生活中所造成毁灭性的结果。例如，乔花了三个月时间与我们同住，设法得到洁净。但是到最后，杀死他的不是毒品——而是他的怒气。假如事情不能如他的意，让他不高兴了，要小心！有一天他一怒之下离开了我们的戒毒中心，搭了一部车到亚利桑那，并且在酒吧与人起了冲突。这个人刺伤他，救援到达前他就流血至死。

没有任何的邪恶、世俗、贪婪、醉酒比坏脾气更危害社会了。它使人受苦、粉碎社区，破坏最神圣的关系，蹂躏家庭，使男人女人枯萎，又套去儿童的欢颜。

但光是处理脾气还是不够，我们必须回到源头来，改变最深处的本性，那么忿怒的症候就会消除。人要变得甜美，不是藉由除去刻薄的东西，而是藉由加入一些东西——伟大的爱、新的灵、基督之灵。圣灵将浸透我们的本性，使我们甜美，使我们洁净。只有他才能借着修复，更新和重建内在的我，根除掉所有的错误。

意志力不能改变一个人，时间也不会。只有基督可以！

好的脾气可以改善你的健康，使你为耶稣做更美好的见证。今天你要不要邀请基督进入你心，来医治你的脾气呢？

九月十九日如何避免脑细胞坏死

坚心倚赖你的，你必保守他十分平安。赛 26:3

活到八十五岁的人当中，有一半丧失了脑部功能，导致记忆的丧失与混乱。我们通常称它为衰老，或归类为老年疑呆症。

但原因并不是因为脑力用尽了，根据心理学家伊登·查某的说法，我们生来就有一千亿脑细胞，是一生无法用尽的。问题出在疏忽（没有尽力使用）或滥用（没有吃恰当的食物）。

保罗·吉恩，任职于罗马林达大学的医学院。他分析来自基督复临安息日学的资料，追纵从一九七六年以来三万四千位会友的饮食和疾病。他同时也比较一百卅六位本会友素食者，与一百卅六位食肉者依不同的年龄和性别做比较。素食者罹患疑呆症的人数，比食肉者少三倍以上。而且素食者没有人罹患与中风有关的疑呆症，却有五位食肉者罹患了。吉恩的结论如何？“假如你今天开始停止吃肉，十年后罹患疑呆症的机率是食肉者的一半。”

为何吉恩相信这样？他说和疑呆症最类似的疾病，在病理学上都是经由吃到感染的肉而传播的！

虽然吃肉和脑部失调有关连，还有很多其他的事也会影响你的头脑健康。但当我读到吉恩的研究，使我再一次想到一百年前怀爱伦所提到的警告：“我一再被指示，神要他的子民回归他最初的设计，那就是不要靠死去动物的肉来过活。”（饮食勉言 82 页）“凡等候主再临的人，不再吃肉，肉类不再成为他们的饮食。”（Ibid, 380,381 页）

现在是时候了吗？

“神，你知道我当走的路，愿你的圣灵使我确知什么对我的身体和脑最好。阿们！”

九月二十日神的橘子汁和面包

人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。太 4:4

今天刚开始时，我首先想到诗歌中的一段熟悉的话：“要像耶稣，这是我在家里，在人群中的诗歌，要终日像耶稣！我要像耶稣。”

接着你知道怎么了？圣经中一段话很清楚地临到我。诗篇 3:5：“我躺下睡觉，我醒着。耶和華都保佑我。”接着我又读到耶稣的话，记载在约翰 10:10：“我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。”

谈到“早晨的吗哪！”我现在仍旧满有那个令人雀悦的食物。假如你想把日子过得最好，你必须用最好的灵粮开始。

诗歌是最好的开始，但那只是一杯橘子汁而已。要有好的起点，你也需要生命的粮。那就是为什么我主张要养成先读神的话，再读人的话的习惯。你愈去阅读，圣经就愈能成为你的一部分。

以下一些话提到圣经的重要性：

·神的话是世上最完美的教育书籍。（回顾与前锋 1896 年 2 月 25 日）

·“整本圣经都在显明基督里神的荣耀，接受、相信、服从之后，它就成为品德塑造的助力。”（服务真诠 458 页）

·圣经是隐藏了天上财宝的一块地，而且财宝仍旧藏在地里，只有勤劳地开采，才会发掘，并且带来亮光。圣经是一个首饰盒，里头有无价的珠宝。必须呈现出来才看得到它们本身的光辉。（给父母、教师之勉言 421 页）

我希望你在每日歌唱及研读神的话时，能在圣经中找到所有这些东西。

你今天用过神的“橘子汁”和面包了吗？假如还没，就唱一首赞美诗，并阅读神的话。那是开启一天最健康的方法！

九月二十一日该换新鞋了吗？

他自夸自媚，以为他的罪孽终不显露，不被恨恶。诗 36:2

在清理橱柜的时候，我惊讶的发现一双已有三十年没在我脚上穿起的高跟鞋了。当我回忆起这双有三英寸高的鞋子时，叹息声不由自主的脱口而出，因它曾是造成伤害的元凶。我怎么会曾经为了追求时髦而穿起高跟鞋呢？

难道就只因某人或某地高呼，“这就是流行”！因一次的不小心，我扭到了脚，因这鞋跟太高，使脚扭过了头，而造成脱臼。有好几年，我必须穿起特制的鞋来支撑保护我的脚。为何我要花这么多的时间和代价，才能发现平底鞋才是最适合穿的呢？

整型医师及足科医生说，平底鞋将身体 50% 的重量落在脚跟上，而高跟鞋却只有 10%。也就是说，当你穿起高跟鞋时，你身体 90% 的重量，都落在脚尖上。无怪乎许多女人常受脚趾长茧、扁平、肿胀、及脚趾甲向内生长的苦恼。

时髦须付出代价。鞋跟越高，问题越多。当你站立时，因脚和腿及身体的轴线成直角，所以脚筋就被伸展开来。但高跟鞋将脚向上延伸，致使脚筋缩短，脚成拱形状，行走时脚踝就无法上下伸缩，结果如何呢？扁平脚和许多的痛苦。

后遗症不只这些。为保持平衡，高跟鞋促使你须向后弯曲，不然身体就会往前倾。因这样的弯曲，致使背部脊椎的下半段呈凹状，因此腰和背部的肌肉须支撑这不自然的脊椎弯曲，腰酸背痛是其结果。

罪就如同这样，若是它流行了，我们就陷入其中。就算知道这对我们有害，我们也愿意去作。这根本的问题不在于“鞋”本身，那究竟是什么呢？就是虚荣。

想一想——是否因你的虚荣，而造成了对你无益的意念和举动。你是否愿意放弃它呢？

九月二十二日饮酒钝挫心思

不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。罗

12:2

酒引起心情的苦恼，它也不含任何营养的成份，并领人早日归于尘土，它就代表了撒旦所作的一切。我们是否应怀疑撒旦尽其所能的要我们与酒瓶为伍呢？所有的定义都认定酒是药物，它在体内的吸收和散布的型态，正如大多数的药品一般。饮酒过量使人产生焦虑及失控，所以走起路来东倒西歪，反应迟缓，混淆是非，和易生事端。大体上、酒带来的影响是镇静作用，而非兴奋作用。除了酒精的成份外， congeners 这成份也包含在一些酒类中，它是致使人宿醉的元凶。

饮酒对健康是否一点帮助都没有呢？到目前为止，没有一项对人的临床实验证实它对人的健康有任何的说明，所有的证据显示，用葡萄酿成的酒，能提升HDL（好的）胆固醇，但这并非酒精本身带来的。事实上、酒破坏了人的生命和健康。

饮酒是很难去控制的，刚开始的时候，可能只是为了加添用餐时的气氛，进而成为人在窘困时用以暂时逃避现实的圣品，最后就上瘾而非靠它来麻痹自己不可。这就是撒旦希望我们沉沦的地步，如此他就能毁坏我们以基督为中心的心思。

勇敢的接受挑战坚决的不让任何事物，妨碍你靠着基督净化心思意念。

九月二十三日植化复合物的效用

这都仰望你按时给他食物。你给他们，它们便拾起来，你张手，它们饱得美食。诗 104:27-28

在过去数十年间，因科学家致力于研究饮食习惯和癌症、心脏病、和其它足以致命的疾病之相互关联，而使饮食和疾病的关系，要比过去更加的清楚了。

有关饮食如何影响健康的知识，常藉由书籍和活动不断的被提出，且都标榜——让身体达到最理想状态的新秘诀。有些方式贵得惊人，有些是吹嘘不实，甚至有些导致了反效果，我想要点就是——这些方式都是多余的。当所有论点都谈述过了、所有方式都尝试过了、所有资讯都分析过了的时候，如何吃出健康的真理，并不需大费周章的寻觅。神在各时代都相同的将这最具权威的教科书交给了他的儿女们，告诉他们该如何生活，这指引就是圣经。

在过去二十年间，有些令人兴奋的事实被发现了，这发现足以显示神无法测度的智慧。科学家发现在食物中有一群强而有力的复合物，它被称为植化复合物(phytochemicals)。它们对寄居在体内的疾病，有相当的影响作用。它们有些是抗癌物，能让癌细胞停止生长。有些能保护主动脉，免遭血小板的组塞。还有些能强化骨质，使骨头不易破裂和造成骨质疏松症。然而、最大的发现乃是这复和

物只存在于栽种的蔬果中。肉类、鱼类、牛奶、和鸡蛋是缺少这成份的。

因这复合物的发现，使有关适于人的食物，是早已被设计的观念高涨。这些带有植化复合物成份的食物，像是经由特别制造，而与其它的食物区隔开来。当这些食物提供益于健康的成份时，其它的食物却被过度的处理、加工、和包装，且价格过高。它们可能同样地含有一小部份的复合物，但至今还未被发现。

当食物制造商挣扎于是否提供有益健康，但却毫无赚头的食品时，我们只需注视那一直存在于大自然中的天然食品。神给予的食物是经过特别设计的，也就是身体真正需要的——谷类、蔬菜、水果坚果、和种子，这些都是他所造的（创 1:29-30;3:18）。

九月二十四日解决罪的困扰

你们若顺从肉体活着，必要死；若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着。罗 8:13-14

罪常在日常生活周遭中，利用各种法子来冲击和挤压我们，但耶稣始终有解决任何难题的方法，正如同他解决了胎儿能在母腹中安然自在成长的难题一样。对付罪，他也有解决的办法。

首先、我们看看神如何保护在腹中成长的胎儿。孕妇的肚腹，随着胎儿的生长而逐渐的隆起变大。有人认为胎儿总是被紧紧的挤压在子宫内，而动弹不得。正如你期望的，那全知的创造主，早已预料到这问题了，且已预备了解决的方法——那就是羊水。

这水槽藉由母亲的身体而温暖了胎儿，并且持续不断的围绕着他。羊水被膜壁包围住，它在膜壁内所占的空间里“拳打脚踢”。这液体的活动，就如同避震器般的功效，用来保护体内不断成长的胎儿，免于过度的摇晃，而造成伤害。

胎儿在母体内的数月中，羊水不断保持他的皮肤湿润柔软，过量或少量的羊水对在腹内的“小泳着”都会带来大问题的。但神精心计算的水量，总是恰恰好的不多也不少。因胎儿不断的吞咽，使羊水量持续的减少，但胎儿的肾脏却不断的制造新的流体，而流量却正好补足流失的量。

造物主时时顾念我们的需求，正如同对胎儿的顾念一样。对他所爱的儿女，他决不会弃而不顾的。他知道我们需要从撒旦猛烈的攻击下，得到缓冲。这缓冲的力量来自于圣灵，在圣灵“羊水”的水槽中，我们得以在过失中，得到纠正；在无法抵抗的试探中，得到援助；在失意沮丧中，得到安慰；它并引领我们去追求真理，学像基督，这真是解决罪的不二法门啊！

每个早晨呼求圣灵的引导，你就得以每天重生。如此，你就正是神的儿女了。

九月二十五日一个小小的笑声

少年人哪，你在幼年时当快乐，在幼年的日子，使你的心欢畅。传 11:9

比雨和葛罗莉亚有一首诗描写儿童嬉戏时所发出的声音。有什么事比儿童嬉戏时所发出的笑声更令人振奋呢？

可耻的是我们中间有很多人长大后就丧失了这种愉悦的“乐音”，并且陷入我们充满压力的生活中而不能自拔。我们渴望乐趣和满足，渴望工作有成就，渴望积极宁静力量。但是我们总是以沮丧而不是以喜悦收场，以危机替代了平静。

在我寻求无压力的生活型态时，我跟随了大卫王的榜样，并尝试放慢脚步，透过祷告和沉思与神交通。

正如使徒保罗所训诫的，我寻求和平、喜乐和满足。但是仍然有所疏漏，直到有一天我才找到答案。当时我的侄儿加尔文在玩一个塑胶玩具时开心地笑了。我戏谑地对他说“不要笑”，他笑得更大声了。笑声具有感染力，很快地，我们两人笑得说不出话来。

后来加尔文喃喃自语地说，“我不知道你会笑，夏洛琳姑姑！”

那句话有如当头棒喝敲醒了我，难道我的日子充满了存活之严肃态度，以致于忘记怎么欢笑了？

罗马林达大学的预防照护专家李伯克博士说：“我认为笑声可以延长数月，或数年的寿命，快乐是良药。”伯克在一篇刊登在国家癌症协会的杂志上，提到一些科学研究，显示圣经的劝导十分精确：“喜乐的心乃是良药”（箴 17:22）。史丹佛医学院的大卫·史匹格博士同意这个说法：“快乐很可能是一个长寿的因素。”

当我们尽力地与神接近，有积极的想法，真心地快乐时，这些特质最后就会变成我们的第二天性。我感谢我从大卫和保罗所学到的东西，我更感谢加尔文音乐般的笑声。

今天，找一些事情用心地笑吧！，去欣赏神为了让你快乐而创造的奇异事物，只因活着就当欢喜。

九月二十六日你是不是口渴而死？

耶和華說，“我必使你痊愈，医好你的伤痕。” 耶 30:17

当你想到医治时，心中想到的大概是“医药”、“医院”、“物理治疗”和“医药费”等这些字。但是很多时候，治疗可能只是你厨房的水笼头而已——基本上，它是免费的！是的，我要谈的就是水。

一九〇五年怀爱伦写道：“不管健康或生病，纯净的水是上天最好的赐福。适用得量即可促进健康。它是神供应人类和动物解渴之用的饮料。开怀畅饮，它能供应身体各系统的需要，自然地抵抗疾病。（饮食勉言 419 页）

问题是我们大部分的人不喝它，或至少喝得不够。事实上，你的身体可能会慢性脱水，而你却不知道，因为你不觉得渴。

如果你一天喝不到六至八杯水，只是仰仗你的身高和体重，你可能会脱水！

长期持续脱水会引发很多身体疾病。只有喝足够的水才可消除疾病。你的身体需要水才能避免血液变浓缩了，以致于要从细胞中汲取水分。一旦如此，你就觉得口渴。太多的人为了解渴，就法喝咖啡茶和饮料。但这些并不是水，如果每一部分器官都要有效率地工作的话，你的身体每天需要六至八杯的水。

以下是麦可佩克所说，有关每天喝八杯水的优点：“我刚开始实施这个计画时，我体重过重。有高血压、气喘和过敏。这是我从小就罹患的，今天我的体重和血压却控制住了……这个课程也降低了气喘的频率和与过敏有关的问题，可以说是不再发作了。”

神要回复我们的健康，畅饮他所赐的“药”吧，瞧一瞧是否有差别。

为了你的身体健康，不要等到口渴才喝水，同时也要为你的灵性健康去喝神的话。

九月二十七日年岁渐长仍然进步

智慧人大有能力，有知识的人，力上加力。箴 24:5

所罗门在箴言 24:5 提示一位年老的人有一些优点；年老者的智慧比年轻人的力气更重要。在其他地方，他对过去的岁月表示惋惜：“你趁着年幼，衰败的日子尚未来到，就是你所说，我毫无喜乐

的那些年日未曾临近之先，当纪念造你的主。”（传 12:1）

四千年来并没什么改变！很多我的老病患看到的正如所罗门在传道书 12 章所看到的一样。“不要变老，医生，”他们告诉我。“不好玩！”我就问，“何时『老』之将至？”

你的细胞能存活多久，部分由你的基因决定，但主要在于你怎么做选择：你怎么使用你的心智，如何对待你的身体，它们将影响你知觉自己有多老。

在最近的“政策性”语言中，“残障”这个字眼，已经由“身体障碍”这个词所替代。我们似乎可以把“老年人”改称为“年岁增长”！你如何使它实现呢？

当我就读医学院时，我唯一的运动只限于暑假。因为缺乏体能训练，使我从山顶走下山后跛了好几天。我终于了解持续运动的重要性。慢慢地，因为我规律地运动，我的膝盖终于能毫无痛苦地爬山。现在我的腿比卅五年前更“年轻”了。

相同地，你的心智也必需使用才能保持年轻。我的母亲在八十几岁时，每天念三个小时以上的书，并继续很有启发性地教安息日学。她教导我一个有关脑力很深奥的课题：要成为“年岁渐长而仍然进步的人”，就要深入发掘圣经中的信息，并且与家人、朋友和邻居分享那些心得。

所罗门是对的。“记得你的创造主”，而你年轻的岁月将延续到你“年岁渐长”。

你能做什么使你愈老愈“好”？

九月二十八日安息日是时间的里程碑

我眼睛看见仇敌遭报，我耳朵听见那些起来攻击我的恶人受罚。义人要发旺如棕树，生长如利巴嫩的香柏树。他们栽于耶和华的殿中，发旺在我们神的院里。诗 92:11-13

当你站在超市的结账处，就很难去避开他们。不管你多么努力，偶而你还是会屈服，去念一念小报上的标题：“翼手龙侵入后院的烤肉”或“艾维斯活得很好，他在托雷多担任侍者。”

停下来，思量一下这些极受喜爱的小报。他们吸引人的地方是他们声称知道未知之事。

尽管五十多年来，我们在科学、医药，技术上有多么大的跃进，我们人总是渴望知道更多。我们探测宇宙，并承认在我们自己的行星上仍然有很多东西，有待学习和发掘。科学家创立理论，而好菜

坞则把未知之事编为戏剧。当我们对现世了解更多之时，却仍有两处对很多人而言仍旧是个谜——我们的起点和我们的终点。“史前的大蜥蜴在九七年吞吃了纽约”这类的影片，无法满足我们知的需求！

大卫王知道要到那里去寻找答案，他在他所敬拜的神那里找到，在一个称为安息日的的时间和地点找到。对大卫来说，恶者短暂性的兴盛是极小的事，因为接下来的是未来义人要得到奖赏的应许。“我眼睛看见仇敌遭报……义人要发旺如棕树。”大卫平静而安稳的确信是来自他知道他是这位创造主的手所造的，而他的命运在于新造的世界里得永生。

纵使我们常会遗忘，神每个星期都提醒我们说我们属于他的家。我们是他的计画的一部分。一代接着一代，一个称为“安息日”的时间里程标，会邀请我们放下我们的恐惧。放下我们仰赖伟大智者给我们解答的诱惑，而单单地相信神决定我们的命运。

但愿这个安息日透过已知的井然有序的宇宙祝福你。让你知道过去、现在，甚至是最刺激的未来都属于他。你也是属于他！

宇宙的神，谢谢赐给我们安息日，每星期提醒我是谁——一位照的形像造的人——以及我要往那里去——永生。不管小报标题如何搅扰我的心，我可以在这种确信中得到安息。阿们！

九月二十九日宽恕的治愈力

“免我们的债，如同我们免了人的债。”太 6:12

有时觉得长程驱车在高速公路上的滋味很棒。心无旁骛地回想别人怎样恶待我们。心中浮现好几幕，尽是我们公然羞辱他们，证明他们错了，证明自己才是对的。在几哩路中，我们幻想朋友们站在我们这一边，对抗犯错的人。当我们终于生动地想象天上的审判，证实自己的裁决没有错的时候，我们还可能错过了出口的弯道呢！

我们自以为有能力正确地审判别人，使我们满足于自以为义。我们常常需要去滋长怨恨，复述别人的错，以便使自己觉得自己没有问题。去建筑对另外一个人的恶感，把我们的主要能源尽流入晦暗的回忆中。只有当我们觉得报了仇，才肯付出少许的宽恕——但这是多么浪费啊！

我们忘了论断别人是多么没有益处的事。或许那是为何我们如此不容易抓住神的赦免的理由。做为人类，我们没有经验上的参照点，心灵中没有类似的感觉，足以理解赦免人的神。于是我们认为万一我们赦免那位恶待我们的人，就表示我们以为他们的过错无关紧要。

路易士在他“宽恕与遗忘”一书中，说明我们宽恕是为我们自己，而不是为伤害我们的人。宽恕可洗净我们所有的指控，以及我们对别人存有的仇恨。这可以帮助我们感受到为何神如此急切地要宽恕我们。当我们放掉心中的怨恨，去宽恕别人时，我们就能了解神的确赦免了我们。

真正的成长并不需要去宣告别人犯错。而是去说明他们从错误中得到教诲，再向前行。学到功课，再继续向前行——就是这样，对你也是如此。

你在滋长怨恨吗？你需要去宽恕某个人吗？也许你需要宽恕你自己，你如何才能学到这门功课并且继续向前行呢？

九月三十日圣灵的传送

圣灵有话说：“你们今日若听他的话，就不可硬着心，像在旷野惹他发怒，试探他的时候一样。”
希伯来书 3:7,8.

神透过圣灵对我们说话，并在我们的脑中留下印象。有时它引导时，我们似乎“听”到了信息。有时，则是透过梦，洞察以及所听或阅读的东西来传达。

既然神首要透过大脑对我们说话，所以尽可能保持大脑健康是十分重要的。

你曾否因为电话线接触不良而收讯困难？有一次我收到一个重要电话，但不佳的接收况，剪掉或扭曲了部分的话。我急着给予好印象，于是匆忙地请求他们回我电话。我立刻全神贯注地听这个人在说什么。

通常我接电话时，我丈夫可以站在我旁边，引我注意，对我说一些话，也不致于使我遗漏对方的谈话。同时我还能察知我丈夫的意思，用点头或动作回答他。但是如果接收状况差时，我就会闭起眼睛，塞住耳朵，隔绝所有会使我分心的事。如果詹恩来了，我会猛然对他摇头，告诉他此刻我无法听他说话。因为数讯不佳，我必须全神贯注地接收讯息。

同样的情况发生在我们接受圣灵的时候，传送不会出错——问题总是出在我们这一端的接受器。所以神要我们去维护：我们的脑。我们的配备愈好，神就愈容易把他的信息传送给我们，即使我们未能完全专注。假如我们的配备如期地在真峰状态运转，假如我们全神贯注地接收信息，就可减少魔鬼扭曲神信息的机会。

我们当如何使配备正常运转，而不造成信息的扭曲呢？我们所吃的和所做的会影响我们的大脑。

下回你吃东西时要问，“这个食物对大脑有益吗？”记得，神设计我们的大脑，必需靠蔬菜、水果、核仁和谷类这些原始饮食，垃圾食品会使身体的系统受到阻碍。

十月

十月一日把你的脾胃献给耶稣

“祭司从百姓所当得的分乃是这样。凡献牛或羊为祭的，要把前腿和两腮，并脾胃给祭司。”申 18:3

神的原意是圣所的祭典应该教导人有关救赎的计画。每一个庆典和祭祀都有双重重要性。它不单只是要作为基督道成肉身的先兆，对于我们——神的子民——因顺从神而作出的献祭，也具有个人意义。

例如，当一个犹太人带着牛或羊来作为祭物时，祭司要留下某些部份。若果一个人留下祭物的某部份没有带来，他或她的献祭就不会被接纳。特别是，祭司是要收取“前腿和两腮，并脾胃”。

“脾胃”是什么？就是胃，肚腹。

肚腹？神为何要祭司收取肚腹？

献上动物是我们把自己奉献给神的表号。神特别提及肚腹，是否因为它是我们身体上最难控制的部位呢？

试想想，地球上的第一个试探是涉及夏娃的肚腹——吃禁果。耶稣的侍奉生命中第一个主要的试探也是有关他的肚腹，撒旦挑战他把石头变成面包。就是今天，我们大部份人都与食欲争斗，过于任何与健康有关的事情。

这里的教训是清楚可见的。当我们把自己献给主，我们的大祭司时，我们也把我们的肚腹献给他。我们必须交出我们那败坏的、属世的食欲。如果我们不这样做，我们的献祭就不会被接纳。

保罗在腓立比书 3:18,19 节说：“因为有许多人行事，是基督十字架的仇敌。我屡次告诉你们，现在又流泪的告诉你们。他们的结局就是沉沦，他们的神就是自己的肚腹，他们以自己的羞辱为荣

耀。”

“饮食与宗教很有关系。我们的肚腹所得到的对待，对属灵的经验有很大的影响。”（健康勉言，原文 577 面）

你有没有把大祭司所要求的一切都奉献给他？你是否愿意把你的脾胃完全献给他？

把你的脾胃交给耶稣是什么意思？你今天可以做些什么来表示你已经把你的脾胃献上了给耶稣？

十月二日一个令人惧怕的名词“老人痴呆症”

“神阿！求你怜悯我，怜悯我，因为我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的荫下，等到灾害过去。”
诗 57:1

“老人痴呆症”这个另我脑中充满惧怕、恐惧、愤怒与残酷的绝望名词，医生充满同情又直接的让我们要尽快的接受这个即将面临的事实；医生说父亲的症状会开始出现恶化，例如开车去以前常去的地方却迷路，作事时注意力无法集中，讲话时断断续续而且不完整，以前能轻松处理的状况现在也无法处理，重点是我们将要失去父亲，但不会马上发生，也不是实质上的失去，而会经过一段漫长又另人难过的过程后，精神上他会把我们遗忘了，顿时一种迫切的感觉涌上我的心头，我要好好珍惜每一刻与那一位虽然我常常顶撞他，但是他却依然爱我的父亲相处的时间。

我的心中充满对神的疑惑，在我们这个无法避免的悲剧中他存在吗？在我们既将面对的路上神迹又在那里？为什么是我父亲？虽然这些问题一直缠绕着我的思绪但是答案并没有马上出现。

我们全家从情绪上的震惊、抗拒与悲痛中慢慢走出来，渐渐的转向沟通与互相扶持，我们会在家庭会议的时候一起讨论我们的恐惧，同时我们也一起运用智慧来找寻面对前面挑战的方法，在此同时因为病情的关系，父亲开始变得无忧无虑、快乐、失去所有悲伤的记忆。

慢慢的我开始在我们这个小世界中看到神大能的手，父亲的病并不是神造成的，但是他确带领我们到本会的 Emory 大学，在那里父母亲成为研究与支援小组的一员，神并没有像移动小山一般医治父亲的病或是让父亲的语言能力恢复，但是他还给我们这个机会，他让我们全家与亲友们能发挥我们的想象力与创造力去解决特定的问题。

神在那里？为什么会发生这种事？我虽然没有所有的答案，但是透过关爱父亲的医生、和朋友与家人的帮助使我们有力量与平静的心去面对这一切，而且在不久的将来我和父亲将可以在永远的国度

中重见。

如同雨后天边的彩虹一般，痛苦之后是喜乐的，如果你在困境中寻求祝福，你将会找到的，让神成为你的避难所。

十月三日祈祷的力量

“所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量，是大有功效的。”

雅各 5:16

祈祷是有它的效力的，十年来越来越多在这一方面的研究和测试显示祈祷在医治上是有它一定的效力；世代以来基督徒都亲身体会到祈祷的医治大能，但是令人感到惊讶的是就连科学界都开始对它产生兴趣。

在他刚从医学院毕业的时候，他相信祈祷不过是一种迷信，他回忆说：有一段很长的时间我一直忽略祈祷的重要性，对我而言祈祷的效力不过是一种非常主观而且不科学的说法，绝对不可能和药物与医疗手术归为同一类。

后来经过多年亲身体会藉由祈祷而使病情得到改善的经验下，他开始怀疑自己这种用“科学与否”来评论世界的看法是否正确，于是他开始长达十年的研究希望能藉以了解祈祷与治疗间的关系，经过多次的实验后他发现在超过一百件的实验中绝大多数都显示出合乎科学标准的“好转现象”，表示祈祷确实有它的影响力。

祈祷是我们与宇宙的主宰也是与创造主沟通的方式，神邀请每一位使用这个大有功效的力量并且从中获得益处，正如使徒雅各所说的：义人祈祷所发的力量，是大有功效的。

在你的周围是否有身心受创之人正需要医治与关怀吗？何不现在就藉由祈祷告诉神？别忘了你的祈祷是有效的。

十月四日“吃”生命的粮

“他们契的时候，耶稣拿起饼来，祝福，就拨开，递给门徒，说：你们拿着契；这是我的身体。”

马太 26:26

看到我家旁边的健康食品店上面有一排字写道：你是由你吃的食物所组成的。拥护健康食品的把这

句话铭刻在心，有时甚至发明一些创新的食谱用以确保健康，他们提倡各种“自然健康食品”、“天然有机食品”、“果汁营养食品”等等许多的食谱、偏方，但是你知道耶稣亲自推荐的食物是什么吗？

“我就是生命的粮”耶稣举例说“你们的祖宗在旷野契过吗哪，还是死了。”（约 6:48,49）虽然耶稣急着让所有的听众都了解他所讲的话，他仍然不厌其烦的一次又一次强调这个观念“这是从天上降下来的粮，叫人契了就不死。我是从天上降下来生命的粮，人若契这粮，就必永远活？；我所要赐的粮，就是我的肉，为世人之生命所赐的。”（约 6:50,51）

我仔细的观察了我的饮食习惯（当然我尽量食用多样而且只经过简单处理的食物），我属灵的祖先们吃的更好，他们吃吗哪，但他们都死了，而且在他们的饮食中缺乏可以帮助健康的良好情绪，因为他们很多抱怨。

相对的耶稣说凡是“吃我肉”“喝我血”的人我就常在他里面，他也常在我里面，而且不只这样耶稣也该“吃这粮的人，就永远活着？”（约 6:58）

这是什么样的食物阿！而且圣经应许只要我愿意它也可以成为我的食物，因为“我来，本不是召义人，乃是召罪人。”（太 9:13）“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”马太 11:28，“到我这里来的，我总不丢弃他”（约 6:37）

值得鼓舞的是当我们这样“吃这粮”的时候所产生的效果，当神看到我们的时候就看到他的儿子耶稣，一个完全的代表，所以我们也就因为我们所吃这个永生的粮而得以完全。

今天就邀请耶稣住在你心中，让你再一次重新得力。

十月五日他眼中的珍宝

神看着一切所造的都甚好。创世纪 1:31

在本会的一些家庭中有时会收留一些受到伤害的孩童做为他们的中途之家，拿伯就是一个这样被收留的孩子，第一次看到他，每一个人都会发现他不太一样，他讲话的时候是一个字一个字讲，没有办法一次说完整的一句话；因为他从来没有玩游戏的经验，所以在球场上他显得很笨拙而且动作不协调，虽然他实际年龄是十六岁但是他的身心发展却只达到四岁儿童的标准。

他的故事是一个听了令人难过的家庭悲剧，他的父母亲都吸毒，完全忽略他的存在，四岁的那一年

母亲离家出走，从此一去不回，每天当父亲要出去工作的时候，他就会恐吓拿伯不准他离开家否则会被坏人捉走，所以拿伯就只能整天躺在沙发椅上吃洋芋片、喝汽水、看电视和录影带，长大后也没有去学校接受教育，所以他的阅读能力只相当于国小二年级，而他的数学能力甚至更差，身体上他并没有任何的残障而是因为与外界隔绝太久了，造成他发育上的缺陷。

刚到中途之家的时候拿伯很难适应正常的饮食，健康的食物对他而言难以下咽，不看电视也让他坐立难安，做事的时候注意力无法集中，整天只会游手好闲不做事；他在精神与思想上显然需要重大的调整以适应正常的生活。

因为渴望获得他人的关爱与鼓励，拿伯在心理治疗的课程中尽力吸收所有的东西，速度快得像海绵吸水般；虽然对自己缺乏信心，但是他学得很快，没多久他的学业就进步到国中二年级的程度，他的人际关系和身心健康也大有进步，在短短的十五个月中他建立了自信心，也成长为一个充满抱负的青少年，现在拿伯已经十八岁了，两年后高中就要毕业了，现在的他不但有女朋友而且计画将来继续进入专科学校就读。

在他身上我学到一课：我们都是神眼中的珍宝，不论我们的生世与过去是如何，神的医治大能都够我们用，如果你曾经受到伤害或是有不愉快的经验与过去，甚至不愉快的童年往事，求神帮助你，医治你受创的心灵，求他帮你找回他所赐与你的天份与能力。

天父神阿，求你帮助我了解在你眼中我的价值与宝贵，求你医治我受伤的心灵，也求你帮助我，让我能善用你所赋与我的一切能力。

十月六日医治伤心的

“哀恸的人有福了；因为他们必得安慰。” 太 5:4

“主耶和华的灵在我身上，因为耶和華用膏膏我，叫我传好信息给谦卑的人，差遣我医好伤心的人，报告被掳的得释放，被囚的出监牢；报告耶和華的恩年，和我们神报仇的日子；安慰一切悲哀的人。赐华冠与锡安悲哀的人，代替灰尘；喜乐油，代替悲哀；赞美衣代替忧伤之灵；使他们称为公义树，是耶和華所栽的，叫他得荣耀。”（赛 61:1-3）如果我们没有其它可以参考的单就这一个圣经章节就足以告诉我们：有一个爱我们的神他必在黑夜中照亮我们的路途。

一、神会赐我们华美衣裳代替灰尘：

我们的生命常如同被火山爆发所喷出的灰所淹没一般；我们都知道大地经过野火的烧毁后会经过一

次重生的洗礼，不久从灰烬中会长出美丽的植物，火山熔岩的碎屑和火山灰会造成肥沃的大地，所以在我们经过那看似要摧毁我们的大火烧伤之后，神应许要再次滋润我们。“他从灰尘里举起我们，从土堆中举起我们。”（撒上 2:8 英文现代本）

二、神要给我们喜乐的油代替悲伤：

耶稣在世上的时候常常会上到橄榄山上祷告；我曾想过耶稣在最后的那一夜因我们的罪被榨干，而他所流的宝血也就成了我们的“喜乐油”，那一夜是一个非常恐怖的夜晚，“基督在肉体的时候，既大声哀哭，流泪祷告……”（伯 5:7）因为他所受的一切是为了我们，所以我们不应该因他哭泣而感到惭愧。

三、神要赐我们“赞美衣”代替忧伤的灵：

我们要用赞美包住我们自己，而且是出于自愿的不是只有一种感觉；耶稣“这件里衣，原来没有缝儿，是上下一片织成的。”（约 19: 23）在耶稣的时代，当人们遭受极度的痛苦时会用撕裂衣服来表达悲伤，但耶稣的衣服是完整的，这就是我们因耶稣的救恩而赞美的“赞美衣”吗？来吧！让我们用耶稣这件完美的衣服包裹我们忧伤的灵。

如果你感到忧伤，耶稣要安慰你，再读一次以赛亚 61:1-3，写下而且记住这一句话：他要使你的忧伤变为喜乐。

十月七日比飞鸟更好

“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它；你们不比飞鸟贵重得多么？”太 6:26

我有一个朋友他的工作是负责帮助一些学童，教导他们如何在充斥着各种毒品的社区中求生存，也帮助他们能免于受到毒品的控制；其中很重要的方法之一，就是要先建立这些孩子的自我价值观，建立他们的自尊心。

缺乏自尊心的结果造成我们的生活被破坏，增加我们的医疗费用，同时造成我们这个社会现在的情势；市面上各种有关提升自我价值观建立自尊心的书籍四处充斥，但是我们要究竟要如何找回我们的自尊心？

有时候我们看到一些书鼓励年青人要给自己打气、鼓励，要寻找自己的价值；但是有些学生在学校

中却只能藉由学业成绩来找到自尊心，有一些学校则透过各种的运动来帮助学生建立自尊心和自我价值，离开学校踏入社会，自尊心又变成要建立在好的工作与成就上，或是在工作的升迁和奖金上，在家却又因为缺少它而造成妒嫉、反应过度、或是控制欲太强与各种小动作。

这些有关自尊心的讲法听起来似乎不错，也很合理，但是却缺乏恒久的价值，就好像杂草一样，它的存在与美丽都非常短暂，但是没多久就消失无踪。

耶稣基督在山边的讲道提供了自尊心和自我价值的唯一来源，其中所提到的涵盖了所有我们内心深处所渴望和需要的，他说你们看天空的飞鸟，地上的野花，借着观察神在自然界所作的一切去体会神对你的爱，思考神对你一生的带领，回想那些被应允的祷告，爱你周围的人如同爱自己，然后将财宝聚集在天上（太 5:7）。

真正的自尊心与自我价值来自于找到我们在“爱的回圈”中的地位，这也就是神用以治理宇宙的方式。“爱的回圈”是这样的：当我们在生活上有获得任何益处的时候，我们要抱者对赐予者感激的心情，透过对他人的服务来把它传下去，这样一来，“价值感”就会因为我们所行的自然产生了。

如果你想要增加你的自尊心与自我价值请读马太福音第五章到第七章，写下至少三个耶稣所建议方式，然后照着去作就对了。

十月八日小孩、可乐、咖啡因

“我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界。” 约 16:33

我曾担任本会的高中校长长达五年，那是一所住宿学校，全校约有二百六十位青少年，在他们成长的青春岁月中，有一件事是他们都喜欢尝试的，就是用各种方式向“校规”挑战。

其中有一条学生们最反对的规定：“在校车上不准喝含有咖啡因的饮料。”；学校里有各型的校车，这些校车负责在放假的时候送学生们回家，或是在周末时送住校的学生们去购物中心，或是学校旅游，有时载唱诗班或是管乐团去表演等各式各样的团体活动，依规定旅途中都不得饮用含有咖啡因的饮料，因为这是承袭既往的规定，为了征询大家的意见我就在学校的教职员会议时提出讨论，没想到得到立即又直接的反应：“因为咖啡因会让这些小孩变得难以管制”“如果让他们在车上喝这些东西，他们会把校车都拆了”“如果你是随车的老师你一定会受不了的”。

从来没有听说在可乐的罐子上有标示这些副作用，所以我决定要试验一下，看看是教职员对亦或是

学生们对。

那次教职员会议后我和学校的管乐团一起乘坐校车去另一州演奏，星期五从学校出发的时候，车上坐满了一群兴奋的学生，每一个人都巴不得早一点离开校园，我依照规定不准他们喝任何含有咖啡因的饮料，虽然他们百般不愿意但是也只能喝汽水，一路上每个学生都和平常一样到达目的地。

整个演奏的行程一直到星期一，全车的学生们都累得动不了，每个人都想早一点回学校，于是我做了一点让步，让他们在那天早上喝可乐，我并没有要做科学实验只是想要仔细的观察看会有什么变化，马上这一群疲惫的学生就变得兴奋异常，忘掉疲劳开始闹到快把校车都给拆了；回到学校以后我决定下次要“听老人言”。

一点点的咖啡因就可以让一群疲惫的青少年兴奋起来，让他们在旅途中坐立难安，如果再多一点咖啡因他们可能就连墙都拆掉了。

我很难想象咖啡因如何使他们的身体失去控制，难道我也要同样的东西进到我的身体使我的生活失去控制吗？我们的创造主，神知道健康而且不含咖啡因的饮食对我们的身体是最有益的。

十月九日使你更健康

“耶和華說：我必使你痊愈，医好你的伤痕，都因人称你为被赶散的。说，这是锡安，无人来探问的。” 耶 30:17

麦玲仁（音译）从小就受到肺部疼痛的困扰，一直到她六十岁的时候她决定为自己的健康尽一点责任。

经过连续参加几场由罗马林达医学院的汤马士医生的演讲之后，她开始每天步行，她祈祷着希望能藉由走路的方式能说明日亦恶化的肺病、心脏无力、和肌肉萎缩的情况能有所改善，多年来因为缺乏运动使她只有五尺多的身体增加了十公斤的肥肉。

在接下来的几个月中她慢慢的增加步行的距离，没多久之后她开始慢跑，她的体重减轻了，肺部也不再疼痛，她现在最常说的一句话是：“我已经有好久没有生病了。”

她的运动量一直增加，过一段时间后她开始固定每周有六天要在跑步机上跑九公里，七十岁那一年她参加百事可乐公司在加州首府所举办的卅二公里路跑比赛，不只跑完全程并且刷新分龄组的记录，之后她开始参加四十二公里的马拉松比赛，同时也打破分龄组的记录，而且不只一次刷新自己

的记录，但是提到参加比赛她总是说：我并不是为了和别人比赛而跑，我是和我自己在比赛，更不是为了要赢得奖杯，只是因为我喜欢跑步。

她每周平均跑八十公里，吃的饮食是含有大量碳水化合物的素食，她相信虽然身体的自然老化无法避免，但是藉由坚守简单而又健康的饮食原则是可以帮助自己保持在最佳的状态，同时她也建议除了营养、充分的休息、足够的运动之外，第四项保持平衡生活的要素是一颗感激的心。

一九九三年十一月九日的纽约时报运动版的头条这样写着：麦玲仁不要回头看！“时间”就在你后面，“八十六岁”正要赶上你。神设计我们的身体，只要方法正确，我们身体的“复原力”是令人难以致信的，不论你的年龄是多少，现在就开始改善你的健康，只要学她所做的：开始步行。

试者为自己订下目标：今天比昨天多走 300 步，持续两周后你就会感觉不一样了。

十月十日努力保守你的心

“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出” 箴 4:23

我常常问那些正值壮年之人，如果可以他们是否愿意重新回到青少年，大部份的人都会希望能再年青，但都不愿意再过一次充满创伤的青春期。

我是在美国加州大学担任小儿科医生负责青少年的保健工作，周末的时候我负责为当地的教会规划青少年的节目与活动，也因此对所谓的“X世代”相当熟悉，如果要我给他们一个能帮助他们能健康又长寿的忠告，我会说：保守你的心，因为那是生命的泉源所在。

青少年是面临转变的年龄，你正在培养社交的技巧，也可能正在寻找未来可能成为你良师益友甚至伴你一生之人，慢慢的你会脱离自己的家庭，学习成人社会的游戏规则，决定将来所要从事的行业，你的思考模式将由不成熟的“个人中心”转向追求群体共同利益，在此同时你的身体也会发生变化。

但是你要知道在这个变化的阶段神并没有丢下你一个人独自奋斗，他提供了一本非常好的参考书，这本书中由许多成功的顾问所写成的其中有许多关于建立正确价值观的指引，“它”就是“箴言”；照者这本书中的建议，选择一些好的朋友，因为“善人从他心里所存的善，就发出善来；恶人从他心里所存的恶，就发出恶来。”（太 12:35）

“保守你心”表示要注意你放了什么“东西”到你的“心”里面去，这包括要注意你从电视与电脑

画面上所看到的，从别人的口中与音乐中所听到的，还有透过朋友的交往中所学到的。

耶稣说：“我来了，是要叫他们得生命，并且得的更丰盛。”（约 10:10）一个正确的自我价值观所引发服务他人的行为是防范毒品与不良习惯的最佳良方。

在青春期过得丰盛，将会使你的成年生活变得更加充实，不要浪费了这一段美好的时光，因为这是为将来与基督同享永生的预备阶段。

你有好好看守那一条通往你心灵的大道吗？不要浪费神给你的时间在那些世界的享受上面，因为它最终会引你步向死亡，相反的你要选择永生。

十月十一日你需要心脏移植手术吗？

“我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面。又从你们肉体中除掉石心，赐给你们肉心。西 36:26

有两个小婴孩因为先天性的残缺已注定要失去他们的生命，一位已出生，另一位还在母亲的怀中。

一位名叫“嘉百列”，她生下来的时候虽然心脏正常，但是大脑和头盖骨的地方各缺了一部份，没有任何的手术可以挽救她脑部的严重受创，医生判定她完全没救了。

另一位我们称他保罗，还没有出生，医生发现他的左心脏发育不良，虽然在母亲的体内没有问题，但是一出生他就需要一颗完整的心脏才有机会存活，唯一的办法就是为他施行心脏移植手术，于是医生把他的名字列入心脏移植等待名单中。

嘉百列的双亲知道他们的女儿无法获救而悲痛万分，但是他们心想：如果有其它的婴孩可以因为获得女儿健康的器官而得以存活，那她的生命将会更有意义，于是他们决定只要等医生一判定女儿脑死就要将她的器官捐出，作为下一个小生命的礼物，一个代表生命的无价礼物，就在这个决定后没几天她们的女儿过世了。

嘉百列的遗体 and 那位尚在母亲体内即将出生的保罗一起被送到本会（基督复临安息日会）设在美国加州的罗马林达医学院，在那里医生们决定将嘉百列那一颗健康的器官移植到保罗身上，因为没有这一颗心脏保罗将没有任何存活的机会，就在保罗出生后九十分钟，他成为当时全球最年轻接受心脏移植手术的病患，就在这一篇文章写作的同时，因为嘉百列这一个无价的礼物，保罗已经是一个健康的八岁男孩了。

我们每一个人可能都曾迷失过，就如同婴孩保罗一样，我们属灵的心被罪所侵害，但是耶稣基督赐给我们一颗新的心，代替我们的石心，与嘉百列不同的是耶稣基督的心不只一个，我们的救主能赐给所有愿意接受的人，嘉百列所能给的心脏不会永远活着，但是我们救主所赐给我们的新心可以用到永远的。

你是否已接受他的移植了？

十月十二日请大声一点！

“要听教训，就得智慧，不可弃绝。听从我，日日在我门口仰望，在我门框旁边等候的，那人便为有福。因为寻得我的，就寻得生命，也必蒙耶和华的恩惠。” 箴 8:33-35

抱歉！“能不能请你再重复一遍”“我听不太清楚”这些话现在成为我最常用的句子；我从未想过有一天我将忍受丧失听力的痛苦，听力医学专家告诉我因为我对高音讯的听觉丧失，所以对话中有三成的内容我将听不到，在公众场合：例如在拥挤的教堂大厅中，要听懂别人所讲的对我而言将是一大挑战，我发现如果可以看到人们的嘴型会比较容易听得懂他们说什么，但如果有人留长胡子的话我就很难听懂他们说什么了，特别是那些说话很快的或是不会先主动提醒我要和我说话的人，我更难听懂他们说的话；听觉的障碍甚至造成血压提高。

圣经上说“看哪！我将一切都更新了”（启 21:5）能够获得一个全新的耳朵和正常的听力也是一个我盼望主尽速降临的原因，接受听力治疗是有一些帮助，但是甚至用这些复杂的设备还是很难过滤掉大量的噪音和开窗时的风所造成的声音，要听鸟儿的叫声也要靠非常近才听得到，要听清楚耳语几乎不可能，其它人并不了解他们的对话我都听不到，因为我耳中一直都有一种哨子的声音，我必需非常专心才听得懂其它人在说什么。

良好的沟通表示听的人完全清楚的了解对方的讯息，有时候有些人想要和我说话但是又觉得我好像不愿意听，如果有人在你对他说完话之后对你摆出一副渴望又无辜的表情时，请试者说慢一点，清楚一点；有一天主来临的时候这种看不见的障碍将在“转眼间”就复原了，在这之前，如果你要和我讲话请先让我知道，讲慢一点而且清楚一点，大声一点但不要用吼的。

在属灵上我要灵敏的耳朵能捉住主的每一句话，所以求主帮助我，如果我没有注意听你所讲的，请你大声一点。

感谢主，你赐给我们听觉，我们领受太多的赐予，求你让我时时听从你的指引。

十月十三日消除头痛

“义人呼求，耶和华听见了，便救他们脱离一切患难。” 诗 34:17

超过四千五百万美国人有慢性压力所引起的头痛，这些人中有一千六百至一千八百万人有另人更难以忍受的偏头痛，偏头痛经常是突然的剧痛，通常是一边抽痛，附带的产生恶心、呕吐、头晕和发抖，你要怎么做才能预防这种另人难以忍受的痛苦？以下是派蒂、皮尔森的故事：

从我还是青少年的时后开始就一直受到头痛的困扰，因为已经习以为常的关系所以我一直没有注意到它的严重性，一直到有一次我在渡假的时候突然变得非常严重，当我回到家的时候头痛的情况越来越严重，甚至起初连我自己都觉得快要死了，后来我又怕如果不死那就不就更惨，因为要忍受长期的煎熬。

我常常在祷告中祈求神除去我的头痛之苦，我的家庭医生将我转介给一位神经医学专家，这位医生为我注射止痛药使我的疼痛减半，但是仍然难以忍受，经过三周的时间和各种药物的试验之后依然没有改善，于是我又被转介给基督复临安息日会的脑神经外科名医约翰霍普辛基（JohnsHopkins）。

我和约翰霍普辛基第一次见面时，他自我介绍说他是一位预防医学的医生，他把我所有的药都停掉，然后他要我参加为期四周的偏头痛预防课程，课程中采用不含乳酸与氨基酸的饮食，这些食物包含柑橘类的水果、经过加工的肉类制品、干核果类、花生酱、牛奶、优酪乳、酸乳酪、起司，同时也不用含有咖啡因成份的食物（例如巧克力糖），我本来不相信这种课程会有用，但是在接下来的四周中，借着神的说明却让我不需要用药物控制我的疼痛，很快的情况就好转起来，但是当我开始吃这些食物之后五天内我的头痛就又复发，于是我不得不说服自己相信这是有效的方法，在遵照这种原则下经过一年多，这期间从来不曾有偏头痛或是剧烈头痛，医生告诉我在接受这种治疗的六十位女性中有四十位的效果和我一样，而其它二十位的病情也会有好转。

在我自己的食谱中自己又补充了一些可能会引起偏头痛的食物，例如：味精（味素）、盐、嫩精（木瓜酵素）、酱油、酵母发粉、和用酵母做的面包。

但是全世界最大的头痛问题来源“罪”只有一个解决办法就是藉由基督的十字架。

主阿我感谢你，因为你赐给我们自然的疗法医治我们的疼痛，也感谢你因为你赐下基督医治我们的罪。

十月十四日我又饿又渴

“因为我饿了，你们给我契；渴了，你们给我喝；我作客旅，你们留我住。”太 25:35

我一直在想：这个情况什么时候才会过去？神要我从这一件事上学到什么？后来我想到罗马书 8:28 中所说的“万事”并没有说是何时，也没有说是为何发生，但万事都互相效力，叫爱神的人得益处。

我不太记得事情的发生是那一年、那一月，但是这些念头一直出现在我脑中，我只记得那大约是发生在六年前夏天的事，服侍我的人离我而去，没有任何人可以帮我；我已经有很长的一段时间没有住在美国加州洛杉矶，现在更不知道要打电话请谁来帮我，我打电话给一些本地的教会，但是他们没有兴趣来帮我，然后我打电话给所有我能记得的人，但是不知道为什么答案全都是“不”。

一个四肢麻痹的病患独自躺在那里，我又饥又渴又没有办法照顾自己，耶稣在马太 25:35 节中所说的意思，真的表示说那些拒绝我的人就是拒绝他吗？想到这里我马上作一个祷告，我求神帮助我任何时候都不要拒绝他或他的子民。

最后我打电话给琼（Joan），我们差不多六或七年前认识的，但不是很熟，而且她住在距离我大约 50 公里的地方，接下来连续十二天，每天晚上 10:30 她都会带食物和饮水给我，然后询问我的研究做得如何，而且向我抱歉说没有办法多帮我一些，但是对我而言她作的太多了，她已经尽她所能的了，对我而言她真是神给我的亮光。

我并没有获得很多的水和食物，但是却满足我的所需，正如保罗在腓立比书 4:19 中所说的“我的神必照他的荣耀，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。”

琼（Joan）后来搬走了，我也不太常见到她，但是每当我有机会和她谈话的时候我都会向她表达我的感谢，她告诉我：那是她必需要做的事，但是为什么只有她看到我又饥又渴？

在你的周围或是你的家人或教会中是否正有人需要帮助？记住不论你为别人作了什么事，耶稣说那就像和行在他身上一样。

十月十五日避免极端

“不要行义过分，也不要过于自逞智慧，何必自取灭亡呢？不要行恶过分，也不要为人愚昧，何必不到期而死呢？你持守这个为美，那个也不要松手；因为敬畏神的人，必从这两样出来。”传 7:16-18

我们大部份人都不会有运动过度的危险，但这个问题确实发生在我妹妹身上，几年前她开始迷上慢跑，慢跑几乎成为她的全部，后来她参加长跑，也数度参加了美国波士顿马拉松赛，甚至还成为世界慢跑者杂志的封面人物。

相较她的成就，我就惭愧多了，她每周跑一百六十公里而我却只跑了廿四到卅二公里，每天清晨四点钟她就起身跑廿二公里然后再去上班，晚上 8:30 她就上床睡觉了，我告诉她说：我不觉得你需要跑这么多才能享受健康的生活，而且我听说跑太多对身体反而有害。但是她还是不理睬，可见她已迷过头了。

当然她瘦得像一只营养不良的猎犬，不但如此她的体重一直下降，而且身体的钙质也不断的流失使她的骨头变得很脆弱，直到有一天她因为轻轻的跌了一跤就造成手臂骨折之后，医生建议她要改变一下她生活方式。

现在，她还是跑得比我多，前不久她才参加三藩市的马拉松赛，但是她的训练方式却是比较适度的而且她的生活也比较均衡一点。

所有的事物中间都有一条分隔适度与过度的线，所罗门甚至要我们当心不可以“行义过度”因为凡事过度极端都很危险，例如马丁路德在他尚未完全了解圣经中“因信称义”的道理前，他不眠不休也不吃不喝的在修道院苦行，甚至祈祷至身心都因此受创，他几乎因“行义过度”而毁了他自己。

“平衡”这个自然律是维持我们生理与心理健康的必要条件，我们可以藉由工作与游乐间、运动与休息间、学习与消遣间、信仰的热衷与适度的节制间、耐心与包容心间这些平衡而获得喜乐。

你要如何过更平衡的生活呢？

十月十六日电视频道第二十三台

“邪僻的事，我都不摆在我眼前；。”诗 101:3

下面这一段诗篇 23 篇的文章让我再一次思考，看电视究竟有多健康？

“电视是我的牧者，

我会越来越想看，

它使我躺卧在沙发椅上，

它领我远离信仰，

它破坏我的灵魂，

它因着赞助厂商的意念领我走在暴力与色情的路上，

我虽然行在基督徒责任的阴影之下，却也不会受到干扰，因为电视与我同在，

它的摇控器与节目都安慰我，

为使我不要与世界脱离它为我预备各种广告，

它用商业广告与事俗充满我的头，

懒惰与无知必一生一世随者我，我且要窝在家里看电视直到永远。”

（原作者不详）

一位大学教授兼作家赖南西（NancyLarric），经过检阅过有关电视对人的影响之研究报告之后列出十项电视儿童的特征：

一、注意力短暂。

二、常会制造噪音、争吵、不知所措。

三、外在行为表现的非常世俗化。

四、不太尊重成年人（因为电视节目中都把成年人描绘成罪犯、奸商、骗子、娼妓、毒梟、和低能的女人）

五、认为学校是落伍的而且是一种惩罚。

六、常充满敌对与恐惧并倾向用暴力解决问题。

七、睡眠不足，作事品质不良。

八、人际关系的价值观倾向抗拒人际关系

九、不愿和人合作。

十、反对民主体制并对少数民族抱有偏见。

十月十七日揭发烟草的危害

一个仆人不能事奉两个主，不是恶这个爱那个，就是重这个轻那个。你们不能又事奉神又事奉玛门。
路 16:13

那一年是一九九四年。地点——美国政府的国会大厅。这件事极富戏剧性。全民肃然起敬地观看一位戴着眼镜、文诌诌的年轻博士怒斥香烟公司。食品及药物管理局的长官大卫凯斯勒很愤怒，他要全美国的人听一听他对烟草的控诉。

“尼古丁递送系统”是他所使用的言语，以显示香烟制造商的确操纵了香烟中尼古丁的含量，使香烟能产生令人冲溺的效果。

委员会的主席亨利点头表示赞同，并召唤主要香烟厂商的总经理回应这项指控。当他们声称并未操纵时，你几乎可以听到全民一起发出的嘘声。大卫凯斯勒掌握了事实，三位外科医生也共同进一步陈述所发现的详细事实。

怀爱伦甚至揭发了比凯斯勒所提更为严厉的指控。她写道：“魔鬼使男人深陷于使用烟草的习惯中，其目的是要使大脑麻痹，使判断力混乱，于是不能辨别什么是神圣的事。当一个人对尼古丁的嗜好成形了，它就抓住了人的心和意志，使他受到尼古丁的奴役。一旦撒但控制了人的意志，永恒的事就被遮掩了。（节制论第 60 页）令人惊讶的是，她在一八九三年写这本书。比起凯斯勒的控诉还要早一百年以上。

最终，对抗烟草的战事，与其他贪恋、沈溺行为一样，都变成善与恶之间，效忠撒但或效忠神之间的争战。香烟的确是尼古丁的递送系统。而撒但的确在从事递送罪恶的勾当，并把毁灭带给所有玩他玩具的人。

知道神的大能可以保护我们免于撒但令人麻木不仁的阴谋，是何等美妙的事。

亲爱的神，让我在一个充满虚假的世界，以及至终叫人毁灭的抉择中，能清楚看见的道路。

十月十八日身体的油灯

“眼睛就是身上的灯；你的眼睛若了亮，全身就光明。你的眼睛若昏花，全身就黑暗；你里头的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！”太 6:22,23

眼睛可以反映出内心深处的感觉或情绪：例如爱、喜悦、和盼望，但也有忿怒、悲痛和恐惧，这些情绪都会使身体的肾脏上方的腺体释放出荷尔蒙，特别是“肾上腺素”、“正肾上腺素”和“可体松”（一种肾上腺皮质荷尔蒙的一种），当身体遇到寒冷、饥饿、病毒感染、受伤、缺乏睡眠等情况时都会产生同样的反应，经过动物实验显示，当身体长期处在这些情况后，它的肾上腺会增大以生产足够的荷尔蒙来适应周围的环境，如果不减低压力的话这些过量的荷尔蒙就会对身体造成伤害。

现代人的生活因为处于不断的奋斗与竞争中而造成许多的忧虑，长期处在这种忧虑之下对健康有不良的影响，这种“缺乏喜乐”的心情会引发许多的疾病，例如高血压、心绞痛、胃溃疡、过敏性肠炎、偏头痛、失眠和其它与压力有关的疾病。

同时对眼睛的内部也有影响，有一种称为中枢神经浆液型脉络膜视网膜炎的疾病（简称C S C）是一种与“A型人格”有密切关连的疾病，所谓“A型人格”的这些人是非常激动的、不耐烦又缺乏耐心、而且非常有野心，这种病的典型病患是一个健康的专业经理人却有视觉上模糊不清的问题，经过特别的测试后发现在眼睛的后方有一点点的漏洞，造成在视网膜下方聚集了一些透明像脓包一样的液体，C S C病症是不可忽视的，不只因为它需要治疗，而是因为和生活型态有关，因为通常透过在生活上的改变可以使那个漏洞就此封住，然后那些液体也被吸收掉；科学家藉由替动物注射肾上腺素而产生C S C病症的实验更证实了压力和C S C病症的关系。

有趣的是今天的圣经章节中提到登山宝训中出现“将财宝积在天上”和“不要为吃什么、喝什么、穿什么忧虑”，耶稣的教训中告诉我们藉由降低我们对现实的需求而达到满足，藉由减少你所要的而不是得到你所要的而得到快乐。

神的规定并不是要限制我们的自由和快乐，但是却给我们一个能满足所有需求的方法，因为“耶和华的训词正直，能快活人的心。耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目。”诗篇 19:8，在我聚会的当地教会外面有一个很大的招牌写着“你有多久没有看你的使用手册了？”如果有人透过你的眼睛

来检查你的身体和属灵的状况，他可以很容易的看出你有多久没有看你的使用手册了。

十月十九日一个真心的礼物

艾丝（Ashley）只有三岁大，这几周对她而言真是非常的难熬，经过医生检验后发现她有罕见的病症，而且必须马上接受难度极高的手术治疗。

她的手术按照计画排定时间，接下来的几天，每天都充满恐惧与不确定；治疗的痛苦是难以了解与忍受的，而她对神那种初萌芽的信心也同样遭受痛苦的打击。

就在艾丝手术后的第三天她的病房中多了一位室友，一个八岁的小女生名叫海勒（Hillary），海勒用一顶旧的棒球帽遮着自己的秃头，她是因为患有骨癌所以到医院接受化学治疗，因为家里还有其它五个小孩需要照顾所以海勒的母亲无法在医院陪她，每天晚上海勒必需按照剂量服用化学药剂，到隔天早上因为副作用让她非常的难过，艾丝注意到海勒的情况而且很关心她这位新朋友的病情，有一天早上艾丝收到一大把由彩色锡箔气球绑成的花束，附上一张未署名的卡片写者：祝早日康复，她从来没有看过那么多又大又闪闪发光的气球，她语带怀疑的问说：这是给我的吗？我回答说：当然！你的朋友们想念你，而且她们希望能藉此安慰你。

不一会儿艾丝要求我帮她下床，她问我说她可不可以分海勒一些气球，因为她觉得她的朋友病情比较严重，要帮一个身体虚弱的小女孩下床是非常不容易的，因为要先处理所有的管子和点滴管，看者女儿走向旁边那一张床的同时眼泪在我的眼中不停的滚动者，她忍者疼痛鼓起力量去探望她的新朋友，而且送给她自己从那一束气球中特别挑选的气球，我永远无法忘记那一幕，当海勒知道那些气球是我女儿送给她时那种喜悦的表情。

十月二十日盐巴有什么新发现？

“你们是世上的盐；盐若失了味，怎能叫它再咸呢？以后无用，不过丢在外面，被人践踏了。” 太5:13

有什么关于盐巴的新发现吗？

首先，美国人所食用的盐远超过他们身体所需的二十倍，其次是医学家把高血压、心脏病、和其它因血液流动不顺畅而引起的疾病怪罪说是由盐巴所造成的。

第三点、不是所有的人都对盐“过敏”，没错！有一些人可以吃很多的盐而不会因此引发任何疾病，

问题是我们缺乏令人满意的测试来分辨所有的人中有那一半的人是对盐会过敏，而又有那一半人是不会有这个问题，这也是为什么控制我们的盐摄取量在安全范围之内是个好主意。

如果你认为没有盐你就活不下去的话，请记住你不是生下来就喜欢它的味道的，这种嗜好是经过学习和长期的培养而造成这种想吃很咸的食物的欲望（你有曾经只吃一片洋芋片吗？），另外如果你把盐去掉的话你才能尝到食物真正的自然美味。

为什么要冒险？降低你的盐摄取量也就降低你得心脏疾病的机会，试者采用低盐的饮食三个星期，你可以重新训练你的味觉。

就如同太多的盐会造成我们身体的问题一般，属灵的盐也有失去味道的问题，神的子民们必须领受救恩的盐，也就是我们救主的“义”，如此一来他们也就成了“世上的盐”，能助人脱离罪的限制，如同盐可以防止腐坏一般（马太 5:13），但是如果盐失去味道，如果只有神学而没有基督的爱，就没有任何益处，我们的生命将无法对世界产生影响力（历代愿望 439 页）

我们的见证对家人与所爱之人的功效源自于我们领受基督的精神，“如果你是盐，在你里面有救灵的特质，你的德行就会有救灵的影响力。”（证言精选第五卷 259 页）

如何降低你饮食中的盐摄取量？

如何使你成为『世上的盐』？

十月二十一日 蠅虫与骆驼

你们这假冒为善的文士和法利赛人有祸了。你们这瞎眼领路的，蠅虫你们就滤出来，骆驼你们倒吞下去！太 23:23,24

“为了要健康，被杀害也在所不惜！”听起来很滑稽吧！对那些把健康生活形态当成一个替代对信神的人而言，并不滑稽。我们称它为沉迷。即使是好事情，都可能成为一种陷阱，使我们与我们灵命力量的根源隔离。

根据耶稣的说法，有两个最大的诫命。第一要爱神超过所有其他的東西，第二则是要爱邻舍如同自己。当一个人与神（垂直的），与亲密的朋友及家人（水准的），有坚定委身的关系时，他们的灵命就富足了。但是当一些东西——甚至是宗教行为——成为他们生活的重心时，灵性就化为乌有了。渐渐地，这样的人无法按照良心和价值去思考和行动。我发觉他们会热衷于一个活动或目标，而无

法掌控他们的生活。

危险存在使我们甚至会沈溺于美好积极的事物。遵行饮食规范，或做适当的运动有很多好处。但当一个人变成过度强迫去做这些事，那么这种沉迷是具有破坏性的。更糟的是沉迷建立在某种程度的压抑，并制造一些自我幻想，以便保护他们沉迷的行为。法利赛人即是宗教狂热分子。耶稣用律法的字句描述他们过度表现的结果，并称他们是假冒为善的人，是瞎眼的领导人。

我曾经听见一位过度热心者说，“我宁愿要健康，即使这样做会杀害我！”他正在和一位营养学家争论。他苍白而憔悴的骨架——是他极端狭隘的养生之道的结果。他非常固执地避免任何饮食上的差错，而忽略了更重要的事。在这样的过程中，他和他的子女及其他家庭成员疏远了。并且他坚持聚餐时要严守素食主义以合乎他的饮食“标准”，以致于造成教会内的分争。此外，他在宣扬他的饮食主张时，使新会友们感到沮丧。为了要“滤出”不完美饮食中的蠅虫，他吞进了整只骆驼呢！这个人成了一个宗教狂——在此例子中，他沈溺于饮食这个行为中。

神，求你今天成为我生活的重心，救我脱离任何吞吃骆驼的危险。

十月二十二日得胜者的血

所以耶稣,要用自己的血叫百姓成圣,也就在城门外受苦.伯 13:12

约翰·辛帝（音译）JohnHendee 在他所写的“基督的代表”（AmbassadorsforChrist）这本书中有提到腓利·鲁（音译）Dr.FelixRuh 医师的故事，鲁医生是住在法国巴黎犹太人，他是一位内科医生，因为他心爱的孙女死于白喉病所以他发誓要找出杀死孙女的元凶，鲁医师把自己锁在实验室中许多天不出来，但是他所找到的结论却又非常难证实，他和他的助手 LouisPasteur 提出了“病菌理论”也就是疾病是因为病菌感染而造成的，这个理论被法国医疗协会所否定，不但如此他们还将 Pasteur 逐出巴黎，但是他并没有离开巴黎太远，他在隐秘的森林中设立了一间实验室继续他该项被禁止的研究。

在医生、护士和科学家的面前，鲁医师打开一个铁柜然后从其中拿出一大桶黑色的病菌，那是他经过一个月栽培出的白喉病细菌，那一桶病菌足以杀死全巴黎的人，科学家们找来二十只健壮的马，把那一桶致命的病菌涂抹在每一只马的鼻孔、舌头、喉咙和眼睛上，几天后每一只马都开始发高烧而且温度惊人，其中十九只马先后死去，剩下最后一只马，大部份的医生和科学家们因为这个实验都疲惫不堪，等不急的要看最后一只马如他们所想的死去，又过了几天最后一只马苟延残喘的倒在地上，那样子令人可怜，有一天早上那只马的体温开始下降，同一天晚上高烧就全部退去，没多久那只马可以站起来而且开始吃东西和喝水。

然后鲁医生用一个大铁锤把一根长铁钉，钉入马的两眼之间把那只马钉死，科学家们把那只战胜病菌的动物身上所有的血都抽干，他们迅速的开车到达巴黎市立医院，然后闯越管理员和警卫来到一间特别病房，这间病房中有三百的小婴孩因为得到白喉病而被隔离等死，他们用细管子将血强行接种到每一个小婴孩身上，除了其中三个之外所有的小孩就痊愈了。

我们也如同这些婴儿一样靠着得胜者的血而得救，和那些婴孩不同的是并没有人强迫我们做决定，今天我们必须自愿的决定接受基督的宝血。

你是否让圣灵用得圣者的血充满你的生命了？

十月二十三日不同的观点

“只是我先前以为与我有利益的，我现在因基督都当作有损的。不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得若基督。”腓 3:7,8

一九九四年四月十四日，在伊兰（音译）Elaine 女士的日记的最后一段话这样写着：主阿！你可以应允我的祈求让我回复健康，或使我安睡坟墓中，但我不这样求，只愿每天凭信心而活。

三个月后，经过十年与癌症的长期奋斗，只有 42 岁的伊兰从此长眠主怀，在她的生命中死亡的阴影一直笼罩着她，为什么这个充满信心的年青人却死了？有没有可能因为这样而影响了神的工作有一部份将没有人作？如果一个在绝境中充满盼望与信心的基督徒因此而长命百岁，是否有可能比她死去更能为福音做美好的见证。

以下这一段话让我用不同的观点看待死亡：

“藉由在试炼中显出忍耐与顺服，不比充满冒险的行动功效来得小，耐心与勇气必然获胜，也必为基督赢得生灵，在生离死别的苦难中显出耐心的基督徒，用平静的心情与坚定的信心面对自己的死亡，比因为忠心为主工作而享长寿更能为福音作美好的见证。”

“不要让基督的跟随着有这种想法，想他何时就不能再为神和他的真理工作了，不再有任何的服务需要他效力，也不再有任何的果效需要去追求；做为基督忠实的见证者是随时的工作，不论是健康或是生病，不论生或死，神依然使用他们，当基督的仆人因为撒旦的阴谋而遭受迫害时，他们的工作受到阻碍，他们被关入监狱中，或被送上断头台与火刑柱，但因此真理必获得更大的胜利。”使徒行述原文第 465 面。

所以不论生病或健康，一个爱神的病患，一个积极上进的态度是生命的钥匙，因此我们要放心因为神已经胜了这个世界。（约 16： 33）

十月二十四日 “你” 不是耕耘机

“我要称谢你，因我受造奇妙可畏；你的作为奇妙，这是我心深知道的。” 诗 139:14

就连全世界最尖端的电脑也无法和神所赐与我们的身体这一部“机器”来得奇妙，但是我们似乎不太遵照他所给的操作手册来保养它，这手册是为了保持它在最佳的状况下运转而订的，相反的我们却把我们喜欢的东西、不论好坏全都塞进去，然后把我们自己变成像耕耘机一样，我们这里吃一点，那里吃一点，好像一头牛在吃东西一样，事实上依据研究显示大部份的美国人每天的食物中有百分之三十是零食。

吃零食有什么问题吗？基督复临安息日会全球总会的健康顾问 JohnA.Scharffenberg 医生，提出五个不应该吃零食的理由：

第一点、在吃完食物的两小时以后牙齿上开始发生矿物质去除作用，然后接着是矿物质重建作用，所以一直吃东西，牙齿坏掉的危险也就提高了。

第二点、当我们在吃东西的时候血脂肪会升高，血脂肪会造成红血球的表面变粘，提高了因血管堵塞而引发心脏病突发的机率。

第三点、我们吃东西的时候血糖也跟着提高，因此刺激身体对胰岛素的需求增加，持续性的刺激会造成血胰岛素过量而提高心脏病突发的机率。

第四点、如果我们每天吃两到三餐的正餐那会比同样多的食物却分成六至八餐多消耗四十卡路里，也就是说同样的量分成多餐会增加多余的热量，这样一来就牵涉到体重控制的问题。

第五点、最后因为不停的咀嚼也促使胃酸的分泌，因此使我们胃溃疡的机率也就相对的增高，或许是我们应该遵照使用手册的时候了，神藉怀师母提到有关零食的劝勉说：“规律的饮食对保持身体与心灵的平静是非常重要的，在每餐之间不应让任何一口的食物经过我们的嘴唇。”（健康宝训原文第 118 面）

这些理由应该相当坚强了吧！我不知道你看完之后的感想如何，但是这些理由让我对自己使用这一

部奇妙机器的方法产生愧疚，我想或许是我应该停止像牛一样不停的吃，并且重新依照使用手册来操作的时候了。

十月二十五日他的眼看顾麻雀

五个麻雀，不是卖二分银子么？但在神的面前，一个也不忘记。就是你们的头发也都被数过了，不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重。路 12:6-8

我带着沉重的心情进入剖腹生产中心为莘蒂（音译 Cindy）接生她那只有六个月大的早产儿，在经历多年的不孕经验后，对她而言这次的怀孕是神垂听她的祷告，但是经过这么多年的期望之后莘蒂和他的先生怎么会答应接受这样的手术？因为这太冒险了，几乎等于为他们那将要来的孩子乔泰拉（音译 TaraJo）判了死刑。

在怀孕的初期几周莘蒂的血压就开始慢慢的上升，现在她的血压已经到了危险的程度，她的肾脏因为“惊厥”而受到严重伤害，她的体重在三十天内突增三十磅，现在她的头又因为脑部血液回圈不良而每天痛得非常厉害，不只是她本身受到影响连她的胎儿也因为母体的血压太高造成营养的供应减少，于是胎儿在子宫中就停止生长，如果不动手术，母亲和胎儿都相对会死！

乔泰拉出生的时候只有一磅又一盎司重，我从来没有看过任何一个婴孩像她一样弱小又发育不全，她那刚发育好的肺部才刚能适应空气，她的肠子还要几个月之后才能接受由口腔喂食，她那脆弱的脑部微血管随时有破裂的危险甚至因而造成双目失明、耳聋、中风，细菌可以轻易的侵占她那尚未成熟的免疫系统，结果有可能造成致命的病毒感染，我祷告说：“主阿！因你的神迹使这个生命得以孕育成形，现在求你让她活下去。”

经过一百天的特别加护照顾和所有人的祷告，乔泰拉离开本会罗马林达医学中心时只需要带着低压氧气瓶。

今天，我参加乔泰拉的献婴典礼，当我将她抱在怀中时，我的脑海中浮现出九个月前，那个痛苦的夜晚中的每一幕，现在，她那灵活的双眼、毫无损伤的听力和医学界所留下的一页记录，乔泰拉的存活，是为一群受过高度专业训练的献身医师和一位充满无限慈爱造物主的合作关系，作了一个活生生的见证。

主阿！赞美你！因为这些伟大的神迹，也为那些日常生活中的小神迹赞美你。

十月二十六日当婚姻触礁时

我耶和華凭公义召你，必搀扶你的手，保守你，使你做众民的中保，做外邦人的光。开瞎子的眼，领被囚的出牢狱，领坐黑暗的出监牢。赛 42:6,7

大部分的人从一开始就认为我们的婚姻注定会失败。我们太不一样了。隆恩的儿童阶段，导致他后来犯罪入狱。我的童年生活却充满了爱，过多的保护、控制，并与世界隔离。

隆恩出狱那天，我们在法庭被引见，那并非纯属巧合。我们立刻彼此吸引，好像是心理上的命中注定，而不仅仅是化学作用而已。

回首过去三十年的婚姻，我们可以看到神在每一个境遇中的带领。即使其中有十年，婚姻有如“人间地狱”一般！我们的爱很坚定，我们的痛苦却很深。以往的伤痕蒙蔽了我们，我们都需要接受医治。

有一次我们受伤到绝望的地步，两个人都考虑要自杀。我们害怕神已经弃绝了我们。我清醒地躺着，呼求神，又气愤又急着要寻求解决。为了找寻他的回答，我戒慎恐惧地打开圣经，决定不管我的姆指指到那一段经节，我都要相信。经节正好是以赛亚书 42:6,7。它现在成为我从事生活技巧事工，以帮助受苦之人的誓约。

首先，神宣称他是宇宙的创造者——他在管理，并且能做任何一件事。这一段提到他要与我们同去拯救别人的誓言。我抓住这一点，把它当成是神的应许。我同意取消自杀的计画，恳求神尽速行动，他做到了。当我们顺服他，开始帮助别人时，我们就得了医治。

我并不建议武断地拣取一段经节做为解决问题的方法，但神知道我正处在绝望中，我需要一个答案，于是选择以此回应我薄弱的信心。当我思想神如何引导我们，我知道我不必再挂虑未来，只要我们记得神曾经如何引领我们。

现在我为过去曾经受的苦来感谢他。我懂神有时让我们濒临毁灭，是为了使我们成为顺服受教的人。每次当我们借着神的大能，能够帮助别人从过去的锁练中挣脱出来时，我们都满心欢喜。

挑战：尽力去做该做的事，使我们成为受教又能顺从神旨意的人。

十月二十七日神是梦想家的朋友

至于我，我必在义中见的面，我醒了的时候，得见的形像，就心满意足了。诗 17:15

落日余晖照耀在一片蓝灰色的水面上，它是波兰北边的威葛利湖。在我的梦中它形成如画般的美丽背景。在快速眼睛跃动的睡眠中，神经冲动由大脑底部向大脑皮层发射。有些研究提到梦来自大脑把神经冲动化为有形的影像。但是我清醒着，眼前却陈列出如万花筒般的真实意念，使得我手足无措。我需要有一个做法突破环绕在人心难以刺穿的藩篱，以便向他们做见证。我的心思冥思着，一直自问，“我如何与人分享耶稣？”

当我想起我罹患癌症的叔叔们的脸庞时，一种难受的感觉搅动着我的胃。后来，他们的死更加深了我的梦以及我的悲伤。有什么办法可以防止他们去逝呢？

在威葛利海岸的夜晚之后，经过了七年。我在梦中，醒过来看见神从无中所创造的一切。一连串的神迹引领我们到一个农庄，从那儿我们展开在波兰的健康课程。在波兰这个国家，烟草、酒精和对营长的忽视，夺走了数百万人的健康和梦想。

现在有三个健康食品店，一个小的印刷室和出版品，以及兴建一所学校的计画。它们证明了神愿意把梦想转化成为事实。至少有一千人参加过我们各种不同的健康研习，我们也卖出了十五万本食谱。有很多人找到基督，并且受了洗。

正如我们初代教会的领袖们所发现的一样，我也发现神是梦想者的朋友。“他很乐意他的子民对他有很大的期望……假如他们对他的应许有信心，就会去期待更大的事。”（历代愿望 668 页）

我的梦想使我继续追问，“我如何与人分享耶稣？”

你期望从神那儿获得什么更大的事？要记得，他是梦想者的朋友。

十月二十八日品德的麻疯病

他随后把水倒在盆里，就洗门徒的脚，并用自己所束的手巾擦干。约 13:5

我回想在马山加医院一个特殊的会心团体。那时正举行洗脚仪式。我选择了一位麻疯病人。他是马山加镇社区的一员。过去他一直是医院管理上棘手的人物，因他对某些医院计画唱反调。

我第一次洗他的脚。他穿着凉鞋，因为他整个前脚，包括脚指都因为麻疯病而溃烂了。当我跪下去洗他的脚时，他告诉我只能洗他的左脚，因为他的右脚有溃疡，这个经验使我去冷静思考。

麻疯病是个有趣的疾病。为了某种缘故，人的免疫系统对一种单一细菌——麻疯杆菌不发生作用。它不像 A I D S 会破坏身体对抗细菌或肿瘤的能力。麻疯病的细菌较喜爱身上较冷的部位，例如皮肤，眼鼻分泌粘液的薄膜，以及全身表皮的神经。因为免疫系统的完全以及没有反应，使细菌没有阻碍地繁殖。

手指和脚指不仅会掉光，也会因为神经受损而失去感觉的能力。因为没有感觉，所以没有痛苦。因为没有痛苦，因此不能警告大脑有根刺已经刺入脚部，或手很热的锅子已经烫到肉了。这些伤害以及随后的感染都不会痛，因此容易被忽略，进而导致更进一步的损害。最后变成坏疽，失去了脚指、手指及其他部位。

属灵的教导很多。单一的罪虽然未对所有的罪屈服。（A I D S 是广泛性免疫系统的破坏）但单一的罪（单一细菌免疫缺陷，是麻疯病的情况），却照样会折磨人。有了圣灵的洞察力，我们可以在罪摧毁我们之前，先察觉到罪，再把它驱逐出去。但是当我们的良心迟钝又体验不到立即的结果或痛苦时，我们往往不知道我们有罪的生活方式令产生悲剧性结果，直到一切都太迟了。

神，赐给我圣灵的洞察力，虽我们无法度过活跃人生，但使我能辨别魔鬼的诱惑。

十月二十九日天然的痛苦解除法

我是耶和華，是凡有血氣者的神。豈有我難成的事么？耶 32:27

“我实在太感谢你们了，我将不停地赞美这个课程！”

七十七岁的腓立丝多年来一直遭受手部、膝盖及背部关节炎痛苦的折磨，并且情况还持续地恶化。应是她参加了一系列的健康课程，此课程以完全吃素，并采用天然治疗法为号召。

“这些食物食之无味弃之可惜！”她叫道。但腓立丝经历到了戏剧性的变化，她的痛苦减低了。于是她用双脚跳着进来，清除她厨房里的橱柜，并且不再光顾超市的肉品架或霜淇淋店了。

“我有更多的力气，”她告诉我，“而且我的关节炎好多了。我的子女甚至说我在电话中的声音比较有生气了。”

“真棒，腓立丝，但是你必需开始走路，你运动量不够。”

“维威，我做不到。我的膝盖没那么好。”

数周后，腓立丝告诉我，她已经逐渐地开始走路，并且可以毫无困难地走一哩路。

然而腓立丝忘了要去量血压。因为血压一直很高，所以她一直在服用药物控制血压。虽然她已经改变了她的生活方式，她还是继续服用。有一次她到东北部访问她儿子时昏倒了。她被送到急诊室去，并在那儿接受各样昂贵的检验。诊断结果如何？她的血压竟然太低了！这个课程实在太棒了。医师停了她所有的血压用药。

现在腓立丝可以到处蹦蹦跳跳，活像一位年轻妇人。她说什么也不要再去过旧的生活方式。“而且”她说，“即使食物十分美味！”她现在吃食物的原味，不用盐巴和油脂来调味。

在腓立丝受苦的日子里，以赛亚书 41:10 “你不要害怕，因为我与你同在”的应许一直存在心中。自从她开始过健康的生活方式，她觉得她是耶利米书 32:37 这个真理的活见证。的确，在神并无难成的事。

假如我们愿意与神合作，在神即无难成之事。我们要根据他的指示来对待我们的身体。

十月三十日战胜忙碌

当纪念安息日，守为圣日。出埃及记 20:8

你是不是时常觉得与忙碌作战却失利了呢？善用神的致胜武器：安息日吧！

第四条诫命提到：“六日要劳碌做你一切的工。但第七日是向耶和华你神当守的安息日。这一日，无论何工都不可做。”（出埃及记 20:9）

每周六天的工作里，你可能觉得陷入忙碌中。但是每周有一天你却拥有——被命令以不同的方式分别出来。

·从闹钟、机器、交通及电话中分别出来。

·从资讯传播者中分别出来：包括报纸、收音机、电视、传真机、和电脑。

·从冲刺中被分别出来：行程、马表、高速公路、机场、计程车和手表。

·从做决定的喧闹中分别出来：无止尽的会议和会议的催促。

·从忙碌的生活中分别出来——安息在神确定的爱，他的拯救以及他放置于你身上的价值，而不是在你所做的事的价值上。

安息日的诫命对现代人的重要性大过于人类历史上所有的人。关于安息日，亚伯拉罕·黑喜尔写道：“在一个时间国度里，目标浑然天成不必去寻找。不必去占有，因它白白给予。不必去掌控，只需要去分享。不必去征服，只需要去配合。当我们把掌控空间，获得空间里的东西当做唯一的关切时，生命就会出错。”

现代生活的忙碌使我们的元气受到损伤，使我们的自我意像受到伤害，使我们的喜乐粉碎了。但是安息日都要庆祝神奇而且全然活泼的生命。

神，你为我们创设安息日是多么美妙的事。好让我们能在忙碌的生活中得到安息。

十月三十一日“全人”健康的错觉

“自从造天地以来，神的永能和神性是明明可知的。虽是眼不能见，但借着所造之物，就可以晓得，叫人无可推诿。……他们的思念变为虚妄，无知的心就昏暗了。”罗 1:20,21

生活在一个新纪元的社区里，我感到不得不去探讨我的邻居的哲学。一科有关全人健康的大专课程看来是一个好的开始方法，于是我报读了这课程。

每一课都依循一个相同的形式进行：一个有关人类与宇宙能量相接触的哲学性讲解（通常是贬低基督教的）、一个改变思想的活动、然后是个人见证，说出个人如何感受活动所带来的结果。

我会听讲座，在活动时间观察或暂时离开，然后再听回应。

在其中一堂课里，导师叫学生躺在地上，并强力呼吸九十分钟。一位瑜伽专家，以她惊人的呼吸控制技能，是其中一位最快有反应的——就是一次伟大的，不寻常的神游。后来她说这是她从未经验过的最高境界。班里的三分之一人有“离开身体”的经历，一半人被“他们个人的灵魂向导接触”。全部人都被他们的“属灵”经历照亮。余下的人都是基督徒，并且是未曾参与的。

这种“深呼吸”的活动，也就是默想的，想象的，以及其他许多的心灵更新的活动，都被捧作“与心中的神接触的”一个途径。是一个寻找宇宙智慧的方法。事实上，所有这些活动都会影响脑波的

结构和化学的平衡并引起幻觉和催眠。

我们会想这一定是一个现代的现象，但是在 1890 年，怀师母已经警告说：“撒旦常引诱人们相信进入一奇妙的智慧的世界以致违背神，但是这都是一个骗局。他们为那些观点的成熟而高兴。他们是践踏神的律法，将他们的脚置于堕落和死亡的路上。”（先祖与先知,p55）

我已经有了神为我的个人救主的经验，一个我可以通过他的圣灵所说的真理而信靠的神。撒旦会趁着我们做一些不健康的事情来影响我们的脑波结构和化学平衡，这是很可怕的。

我们的个人救主和创造者应许我们借着思念他而得到心灵的更新与能力。

十一月

十一月一日透过为人代祷将福音传开

在指望中要喜乐，在患难中要忍耐，祷告要恒切。圣徒缺乏要帮补；客要一味地款待。罗 12:12,13

一九九二年十一月傍晚，一位陌生人致电通知我，有关母亲及妹妹遭一辆逆向行驶汽车迎面撞上的恶耗。车祸的结果，导致母亲多处骨折，而妹妹则为此差点失去一条腿。

一小时后，我赶到急诊室，看见许多陌生人，正围着母亲及妹妹祷告。妹妹凯西已动完手术，而母亲则正要进入开刀房。

午夜时分，凯西在麻醉药退后渐渐醒来。数分钟之后，病房的电话响起，电话那头竟是一位元来自加州祷告小组的组员，来电鼓励及安慰我们。当时的我，完全折服于他们的爱心及信心之中。

隔年夏天，我们正好渡假回家时，突然接到一通知会我们有关儿子伯特在滑水中，忽然心脏病发作的恶耗，而目前已送往医院急救。

伯特的事件，着实为我们带来非常大的震撼，使我们的生活处在一种担心受怕的情境之中。然而在他住院的那段期间内，许多来自各方祷告小组组员的来电，却深深地温暖我们的心。他们不断致电转达对我们的关心，也不断提醒我们不可轻易灰心，因为他们一直在祷告当中纪念我们。对我而言，我一直无法了解究竟是什么力量驱使他们如此关心他人；然而我明白在冥冥之中，有股莫大的能力牵引着这些基督徒的心。人在孤立无助的时候，知道有人还默默关怀我们、并将我们的需要带到神面前的感觉，真非常窝心。

不久前，我得知一位十岁加拿大的小女孩坠马，因而陷入昏迷状态。因此我在乔治亚州的祷告小组便开始为她代祷。这个祷告小组使我想起当初自己那种孤立无援的感受，并了解自己能在他人需要安慰时，适时给予支持与鼓励，是件何等美好的事。借着为人代祷，使我们得将神的福音传出，达到鼓舞安慰人心的目的，并缩短人我之间的距离。

在你周遭是否正好有人需要安慰、鼓励和支援呢？别忘了，代祷是目前他们最大的需要。

十一月二日“痛”——是敌是友？

朋友加的伤痕出于忠诚，仇敌连连亲嘴却是多余。箴 27:6

疼痛在寂静无声中发出抗议；这讯息的发出，为寻求一个立即的行动，作为弥补痛处的讯号；然而多数人却往往不看重这具提醒的讯号。人体之所以在疾病出现时产生疼痛感，完全由于神在造人之初，已将思想能力、感觉能力赐与世人的原因。

神经系统好比错综复杂的电信一般，扮演着通讯的角色，将信息传达到身体各处；而令人讨厌的疼痛也是它传递的工作之一。例如：疼痛告诉我们水壶过热，我们必须赶紧移开我们的手指头，以免烫伤；疼痛感主要告诉人是否哪里出错，并且最好能因此对症下药。病源只要能对症下药，则疼痛即会消失，如此一来，则达到人体会产生疼痛的目的。

事实上，疼痛的存在是提醒人自己还活着。无论这种疼痛是长是短，而它的存在就是一种提醒人的讯号；因此，疼痛对人而言是友非敌。

当年的希律王在施洗约翰尚未明白指出自己罪证时，并没有意识到自己已经犯下强夺自己弟兄之妻希罗底的重大罪愆。（路 3:19）施洗约翰的指责就是一种讯号，让人疼痛不堪。而希律王采取忽视这讯号的结果，等于放弃神祝福的机会。

就这个世界而言，疼痛的产生有其美意存在。当神的爱子——耶稣基督为人的罪愆，在心理及身体上饱受世人的折磨，甚至还赔上自己生命的代价。这些苦痛看在天父眼里，仿如刀割，使天父因此而流下泪来。然而圣经曾赞许耶稣说：“他虽然为儿子，还是因所受的苦难学了顺从。”（伯 5:8）

由这节经文当中我们学会，耶稣基督完全了解我们体验痛苦的感受。“因他受的鞭伤，我们得医治。”（赛 53:5）

耶和華啊！請在我心靈、身體受傷時，賜我能力及信心去面對，而不是誤解您的旨意。

十一月三日激發潛能

耶穌對他說：『你若能信，在信的人凡事都能。』可 9:23

雷斯利是位元音樂天才；只要他聽過的曲子，便能完整無遺地重新展現出來；然而令人無可致信的是，雷斯利却是名罹患腦性麻痺的盲人。以下即是他的故事：

雷斯利出生時，父母親在得知他是一名既失明又罹患腦性麻痺的嬰孩後，便狠心地拋棄他。當年一位五十二歲的護士——梅，在眾人都離他而去的同时，竟願意辭去工作，擔負起這項扶育殘障幼兒的重責。在那段時間里，梅以細心、愛心來照顧雷斯利；慢慢地，她在雷斯利身上看到了一些小小的進步。

雖然雷斯利的改變不大，但梅並沒有因此而放棄希望；因她深信神之所以在雷斯利身上加添苦難，一定有其美好的旨意。因此梅祈求神賜她智慧，使她知道應如何教導雷斯利。

梅每天背着雷斯利到處走動，直到她年歲老邁，再也無法背得動雷斯利為止。之後梅改採扶着他到後院，希望他能靠著自己力量站立，然而刚开始只要梅一放手，雷斯利一定馬上跌坐在草地上。最後雷斯利終於學會站立，進而學會行走，只是他一直無法開口說話。

有件出乎梅意料之外的事，那就是每當雷斯利接觸到任何弦絲製品時，他總會用手撥弄一番。一天，梅不經意發現雷斯利用手指在彈簧床上，有節奏地拍打着，於是梅相信雷斯利在音樂方面，一定有他特殊的天份。因此她和先生便為決定購買一台二手的鋼琴，放在他的房內方便他每天練習。

教導雷斯利彈琴是項重責大任。首先梅會先讓他先聽大約一個鐘頭的古典音樂，接著將他的指頭放在琴鍵上，為他解釋他所聽到的音符。經過數年的苦練，雷斯利終於慢慢地學會聽音的功夫。

雷斯利十六歲的一天清晨，梅一早起來就聽見有人正彈奏著柴可夫斯基第一號鋼琴協奏曲。於是她趕緊來到雷斯利房內，並發現是雷斯利正彈奏著他最喜愛的作曲家所作的協奏曲。三年後雷斯利開口說出平生第一句話。

這是個非常不可思議的故事吧！只要人願意去尋求，我們都可發現主所賜給我們的恩賜何在。

亲爱的主阿！求您帮助我找到自己的恩赐所在吧！

十一月四日徒劳无功

“若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然儆醒。你们清晨早起，夜晚安歇、与劳碌得来的饭，本是枉然；惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。”
诗 127:1,2

在炎热的仲夏，马儿从清早便拉着车子走。整天拉着很重的货物，它并没有休息。当马儿疲倦、口渴，跑得很慢，马夫便不耐烦。多运送一些货物，可带来多一点的收入。故马夫开始揉用皮鞭，起初，鞭鞭都创造了涌现的能量——痛楚令肾上腺素剧增，使马儿充满动力。但当不断被鞭鞑时，马儿的反应越来越弱；随着更开始震抖及摇动。最后，马儿倒在地上，永远无法再感到被鞭打之苦。

如此残酷地对待一只不能说话的牲畜，我们或许极度反对。但我们是否有类同的行为呢？我们是否感到身子需要休息呢？我们会不会用刺激品来使我们疲倦的神经系统继续运作？希望整晚坐着多作一点工——以“完成目标”为名；觉得这比“作息有序”更重要。咖啡因是一般人最常用来鞭鞑自己的鞭子，有些人已经习惯了这种刺激品，并相信咖啡因对自己没有影响。受到化学品的刺激，我们便不自觉地疲倦已到极限，导致体内已有不适我们，也以为仍是正常。

我有一位朋友，他每天以大量含咖啡因的饮品，来促进工作效率及延长工作时间。当他知道过劳对他的影响后，他欲自拔，便开始感到被咖啡因所控制。他尝到上瘾之苦，没精打采的渡过数天，他才察觉需要休息。渐渐他才能“作息有序”，不再容咖啡因使他过劳工作的习惯所胜。

神并不希望我们以过劳来取悦他。神把一些生理定律放在我们体内；当我们与他合作时，他便会赐福给我们所经营所建造的。

您是将您的房子建在健康的基础上，还是建在毒品或人工刺激物的沙土上呢？

十一月五日预备迎见主

“耶和华阿，求你叫我晓得我身之终！我的寿数几何？叫我知道我的生命不长！”诗 39:4

作了全球总会传道协会干事多年的罗拔牧师，叙述了一件他面对死亡的事件：

“不久以前，我在黄昏时突然感到心脏不适；太太便紧紧伴着我，进入了华盛顿的华安医院。心导

管测试证实了四条心脏动脉已有严重阻塞，需要进行“造桥”手术，且安排了在次日早上动手术。玛莉便谨慎地问我面对这危机有何恐惧。我回答她说，当时我清楚知道在手术中，医生会故意将我的血液让人工心脏“抽出”及“泵X”，以便我的心脏可以完全停顿；我也清楚知道在数小时后，这手术并没有保证我不会加入死亡大军行列。真的，另一位同房的病人，数天后在动手术时死亡。

脑海中思潮起伏；最终，我还是充满信心地回答玛莉我并不恐惧。因为在那一刻，我知道虽然不时有缺乏及死困的境况；但我深信主耶稣对我的爱，及我对他的爱，必能在这危机中支持我面对各种各样的结果。”

基督复临信徒的纯真，就是肯定地知道将来的事情是真真实实的。在新天新地中永远与救主同在是真实的，是可确定的。正像多马在耶稣的手和肋膀看见及得摸着的疤痕一般，永恒也是如此真真实实，得摸着的。

对一个将要死亡的人，永恒的事与他的距离只有一刻。这一刻可以是心脏不愿跳的一刻；可以是高速公路的意外中玻璃与钢铁撞得破碎的一刻；也可以是绝症病人呼吸变得极慢的一刻。但是，永恒是否可以比我们想象中更近呢？世界的末了——圣经预言应验在即了。

面对将来的危机，你有没有恐惧？什么是支持你的呢？今天你能作什么，以便预备迎见主？

十一月六日希望与治疗的一课

“但愿使人有盼望的神，因信将诸般的喜乐、平安充满你们的心，使你们借着圣灵的能力，大有盼望。” 罗 15:13

患有癌症的小孩当然会感到失意和绝望。每一天，他们会感到痛楚；化疗及其它疗法带来副作用，影响他们的形像和自尊。但是很多患癌症的小孩及青少年均能以积极及喜乐的态度来面对一切情况，这便为他们工作的人感到惊讶。我相信答案在于他们对将来充满信心和希望。

安妮正是一个例子，在她十三岁时，医生证实她患了骨癌；随着，她接受了切除的手术、电疗和两年的化疗。她经历了癌症的治疗后，便决定以帮助癌症病者为她终身的工作。她正进修医疗道德学，并计画要作一位院牧。

安妮说自己曾是一个癌症患者是她人生最有价值的经历。她深知她的信心和希望是令她成为劫后余生者。她深信那些经历彻底改变了她，使她比别人更珍惜生命；很小的事便能令她满足及喜乐，如鲜花的香气；日落的色彩。人们总不安于现实。我每一个人都应该享受神所赐的每一天才对。

每当我感到人生的困惑及压力使我失意或跌倒时，我便会想起安妮。当我反思她的勇气，我的失意算什么！她的人生是希望与治疗有力的一课。

在神的帮助下，我们都可以像安妮一般，学习看见人生经历是有价值的。只要我们让他掌舵，神能将发生在我们身上的不幸，转变成有价值的事；足使我们的信心加强，更深地信靠他，并能在我们身上灌满了喜乐和盼望。

读罗马书 15:13 为你个人的祷告：“但愿使人有盼望的神，因信将诸般的喜乐平安，充满了（你的名字）的心，使（你的名字）借着圣灵的能力，大有盼望。

十一月七日音乐具有的力量

“因为你曾帮助我，我就在你翅膀的荫下欢呼。” 诗 6:3

音乐是我的救星。与父母一起，经历了一段困苦时刻；感受了很多的压迫；我曾感到我无法自由地表达自己。虽然，我从小便喜欢音乐，但它并没有成为我童年时重要的东西。当我十二岁那年，我参加一个音乐会，听了一曲小提琴独奏，被那优美旋律所吸引。那时，我仍未有机会学习，但却有一种渴求演奏小提琴的意愿。一年后，一位小提琴家的出现，使我梦境成真。她教导我，这样，演奏小提琴便成为我人生的目标。这是以往的岁月未尝有过的。

以往不能表达的，我现在透过乐章，可以将心底的感受抒发出来。在我人生中，第一次感到快乐！因我能抒发感受，更感觉得着治愈。不单自己得着喜乐，我的演奏也使人快乐。我的喜乐倍增。这便开始了我与小提琴的生命历程。

音乐具有难以置信的力量。我丈夫是一位钢琴家。一次，一位朋友的丈夫去世，我们夫妇二人应邀在丧礼中演奏。那位朋友结婚多年，失去了爱侣，极度悲痛。丧礼后，她对我说：“我连日来为丧礼宾士，实在感到无法再支持下去。但你们演出这样美妙和充满希望的乐章，真的把我从恶劣的境况中提出来。”

音乐具有表达每个人情感的能力。大卫演奏及唱咏各种各类的乐章，并在其中得到治疗。神更指示以色列民作战时用号角及歌声，每一次他们如此作，他们便大大得胜。

每一天我们均与我们的感触作战。请像我一般，让章乐的能力舒缓、振奋，并使你充满灵感工作。

研究人员指出，喜欢听莫札特乐章的小朋友，成绩都较佳。你不妨也用唱机或答录机播出一段乐章，看看对你有益处吗？

十一月八日在神的院宇住一日

“在你的院宇住一日，胜似在别处住千日；宁可在我神殿中看门，不愿住在恶人的帐棚里。”诗 84:10

数周前吃晚膳时，我们谈论一位雇员提出的代祷请求。一星期后，又有一个类同的请求。虽然不知详情，我们都按着请求代祷。究竟那是关乎工作？为家庭？为儿女或是配偶呢？过了不久，我们知道了。又有两段基督徒的婚姻触礁了！余下来的，是苦痛的成人，失落的儿童，影响工作，经济困难，怀疑神及否定神所差派的事奉。

要清楚解释错在那里是极不易的。但理由总是老生常谈的一套：得不到注意，儿女长大了，经济有压力、工作前景、进修、房屋、教会及社群等等。这一切同时发生，并要承担这一切，真是太重了。结果，曾是健康愉快的家却变成破碎的家庭。

有什么良方可以医治这裂缝呢？我们建议各位深入研读诗篇 84:3,4 “万军之耶和华，我的王，我的神啊，在你祭坛那里，麻雀为自己找着房屋、燕子为自己找着雏之窝。如此住在你殿中的便为有福！他们仍要赞美你。”诗人在这儿赞美神的殿，就是有神同在，是一个可爱的地方。麻雀和燕子在神祭坛那里筑巢及养育雏雀，都具有安全感。如此一幅充满家庭健康的图画！父母与神同在，并建立家庭及养育子女！每一个人都盼望这件事的实现，当如此时，心灵和嘴巴都和唱。

请注意，一切常与神同行的人，皆可以观赏鸟儿来往飞翔、筑巢和养育雏鸟，便得着这良方。要与神同行多久呢？在神的院宇住一日，胜似在别处千日。你是否知道这一日是何时呢？神的圣安息日就是医治家庭裂缝的良方。每一周都有这一天，这也是属于我们的一天，我们只要把千项正进行的东西都放下，进入神的院宇中住一日。

请反思你的家庭及你在家中花了多少时间：你是否“住在恶人的帐棚里”或是“在神殿中看门”。

十一月九日避免摇摇效应

“你们为何花钱买那不足为食物的？用劳碌得来的买那不使人饱足的呢？你们要留意听我的话就能契那美物，得享肥甘，心中喜乐。”赛 55:2;

一位利用节食来减肥的朋友叹息说：“我已减了数百磅，但我仍是如此肥胖。”原因是她每次减了四至五磅后，不久便增回那减去的重量。我们称这为“摇摇”效应。这正是为何她节食，但也没有功效。

你若注意食物的“卡路里”，并把食量显注的减少，在最初的两周，减失去数磅并不困难。可惜，你的身体并不知道你正在控制体重，身体却认为你遇上了饥荒，身体的机能便进入“饥荒应变法”。这样，新陈代谢的速度减慢，用少了能量“消耗卡路里”也减少；这便无法继续减重。那坏消息是，这“饥荒应变法”可维持一段颇长的时间。当两个月后，你再如常进食，便会很快再增加重量。

研究人员在动物实验中证实了“摇摇”效应。他们先把动物养得肥肥的，然后节制它们的饮食。那些动物很快便减重了，但它们的身体却很有效地储存脂肪。当再给它们常用的高油脂食物，它们很容易增加重量。研究人员第二次节制它们的饮食，这一回，它们需要较长的时间才能减重。并且当第二次再吃常用的高脂食物时，它们这一回增加重量很快，结果比从前更重。

故此，控制体重的方法不是自己挨饿，却是实践良好的生活方式。在减少进食高油脂的食物时，也按时多作运动，身体的机能便不会进入“饥荒应变法”而减慢新陈代谢。这样，体重可以减少，并且能保持理想，不再增回。

让我们静静地想一想：若“摇摇效应”对我们的身体有不良影响，那么，一个“摇摇效应”对我们的身体有不良影响，那么，一个“摇摇”式的属灵生活，又会有何影响呢？让我们每天都不断地领受神话语的能力，这总比“一天多，一天少”好得多，对吗？

主阿！求赐我自约的力量，保持一种对身体和灵命“康健的生活方式”。

十一月十日医治国王的水疗法

“耶稣回答说：凡喝这水的，还要再渴；人若喝我所赐的水就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。”约 4:13,14

数年前在非洲，一个部落的国王患上了严重的便秘。他寻求世上各种医治的方法，但都徒劳无功。医药界的权威人士提出各式各样的医疗方法，但他的胃肠道早已变得非常脆弱，以致无药可救。后来一位有基督教信仰的仆人建议他去复临诊所求诊，这诊所是专门为穷人服务的。国王很骄傲，但他求医心切，在迫不得已的情况下，就带着秘书和医疗记录，坐上他的劳斯莱斯汽车，来到诊所。

诊所的职员都知道，国王对基督徒传道的工作一向不很友善，但医生还是出来接待他。医生看完他

的医疗记录后，国王就感叹说：这是他绝望中的最后希望了。

医生问：“你每天喝多少水？”

国王皱起眉头望着他：“你到底问什么？”

国王的秘书解释说“国王有别的饮料”。但医生早已清楚知道，很多非洲的皇族都是饮血的。

医生毫不迟疑的继续说：“每天早餐前半小时，请记得喝二至四杯温水。喝水的时候，要在餐前半小时或餐后最少一小时，以免把胃液冲淡。另外，要彻底烧开食水，以确保纯净。”

本来国王期望的，是一种他从未听过的疗法，因此他诧异地说：“只是水？只是水就够了吗？”

“还有——在以后几个星期中，只吃新鲜水果、五谷、以及用少量食油，甚至不用油煮熟的蔬菜。如有需要，可以请我太太协助你的厨师。”

医生与国王一起走到他的豪华轿车，最后说：“请让我知道你的进展。”

六个星期后，国王再次驱车来到诊所，跳出他的劳斯莱斯。仆人跟在后面，提着一袋袋的礼物。

他赞叹说：“这么简单！这么奇妙！我得到医治了！”

正如以水医治便秘一样简单，耶稣医治罪恶也是一样。只要让耶稣充满你的生命——在早餐前尽量多与他亲近，如此简单的疗法，为你的生命带来的效果，一定会令你感到惊讶。

你今天有没有喝足够的水，让你身体健康？有没有让耶稣充满你的生命，让你的灵性健康呢？

十一月十一日定意要生存

“（在毕士大池）……那里有一个人，病了三十八年。耶稣看见他躺着……就问他说：你要痊愈么？……耶稣对他说：起来，拿你的褥子走罢！那人立刻痊愈，就拿起褥子来走了。”约 5:3-9

我曾经有一个病人，患了多年的糖尿病和心脏病，但从不求人帮忙。最后她实在病重，需要住院，经过检查，我发现唯一能挽救她的方法，就是把她受感染的腿切除。

我告诉她有两个选择，第一是维持现状，她可以住在老人院里，但她腿上的坏疽会越来越严重，直到最终夺去她的生命。

第二个选择就是在腿没有坏疽之前，把它切除，这样她就能过一个满意的生活。

但她大声回答说：“不，我不要把腿切除，也不要住老人院！”

我尝试与她分析，但她只转脸不听。我只有无奈地离开。但令我惊奇的是，几小时后她就死去了，我并没有发现任何可能令她突然去世的致命原因，虽然她的健康是不太好，但我认为她至少能在活六星期至两年的时间。

我想是因为在她思想中，已经确定自己要死了。一个人的思想可带有无比的力量！

然后我发现怀爱伦对意志力有过这样的评论，“病者若能运用意志，使自己生活的各方面都有正当的调节，就可以与医生合作，把身上的疾病治愈。有许许多多人的病是能够治好的，只要他们自己愿意痊愈。神并不要他们生病，乃要他们康健快乐；他们自己也应该立志做康健的人。”（服务真诠 168 面）

如果她有志生存下去，并遵行健康饮食原则，她就能避免肥胖症所导致的健康问题。没有任何人强迫她接受她父母那不健康的生活习惯，但她接受了。最后她确定自己要死了，却没有学习被耶稣医好的那个瘫子，立志生存，结果就能拿起自己的褥子走路。

想想看，你应该怎样运用意志力，过一个更加充满活力的生活呢？

十一月十二日与眼睛立约

“我与眼睛立约，怎能恋恋瞻望处女呢？从至上的神所得之分，从至高全能者所得的业是什么呢？岂不是祸患临到不义的，灾害临到作孽的呢？神岂不是察看我的道路，数点我的脚步呢？” 伯 31:1-4

直接和大脑联系的颅神经，其中超过百分之六十是与眼睛有关的。人从视觉上接收的信息，超过身体其他感官所接收信息的总和，因此眼睛对人有深远的影响力。不但如此，眼睛所见光线的多少，对身体也有强大的影响。举例说，饲养家禽的人，会在晚上用萤光灯来照射鸡群，改变它们的荷尔蒙，以为仍是夏天，就会继续生蛋，这是鸡没有办法控制的。人类对缺乏光线也有很大的反应，很多北方国家冬天都是日短夜长，会使多人感到抑郁，甚至产生自杀的动机，我们称这种情况为“季节性情感精神病”，这也是人自己不能控制的。

但眼睛实际看见的东西，带来的影响就更加深远。现时代的人，很追求视觉上的刺激，我们的脑子已经几乎被各式各样的宣传资料占有了。大银幕有线电视、虚拟实境电脑游戏、银幕有十层楼高的立体电影院、色彩鲜艳的杂志、以及图片比文字还要多的书籍，这些都在攻击我们的视觉。我们一旦容许眼睛停留在错误和罪恶的事情上，就会越陷越深。夏娃犯罪也是这样，她看了一次，又再看一次，发现果子是“悦人的眼目”的，结果就犯罪了。（创世记 3：6）

为了提醒犹太人保护他们的眼睛，神要他们把蓝色细带绳子钉在衣服边上。“你们佩带这绳子，好叫你们看见就纪念遵行耶和华一切的命令，不随从自己的心意、眼目、行邪淫，像你们素常一样。”（民数记 15:39）同样，罗得妻子之所以丧命，也是因为她依依不舍回望那个受到刑罚的城市。

如今很多女士穿着的袒露服饰，对男士有着强力的视觉刺激，再加上杂志或录影带的露骨内容，会令到男性的荷尔蒙作出反应，就如灯光下的鸡群一样，他们也会感到不能自控。

如果鸡能明白，它们不一定要看着灯光，可以闭上眼睛，那就好了。

你是否有时像鸡一样呢？主啊，给我意志力，使我能闭眼不看世上的试探引诱。

十一月十三日你追求什么

“我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来。还有不多的时候，世人不再看见我，你们却看见我；因为我活着，你们也要活着。到那日你们就知道我在父里面，你们在我里面，我也在你们里面。”
约 14:18-20

我在保险公司工作，最近要为保险公司准备报告，因此需要查看一个客人过去十年里的每项医疗记录。我发现，他花了四年的光阴努力改变自己，本来他是超重、吸烟、高血压、酗酒的，后来成了一个体格强健的人。当他和妻子进行全身检查时，他得到了优良的报告。就体格而言，他处于多年来的最佳状态。但八个星期后，在经济困难的压力下，他把利刀插入胸口，自杀而死。

我发现他的问题在于，他努力要取悦别人，可能是父母、可能是自己、也可能是他还不认识的神。虽然我对他的认识不多，但我从他的医疗记录中意识到，他是一个极其孤单的人。他觉得自己要达到某个目标，要成为某种人、要做成某些事情、要得到某些东西，才能被人接受。

我们大部份人都有过孤独，和渴望被接受的感觉。对于某些人，这种感觉是过渡性的，可能由搬家或失去挚爱等事情所引发。对于其他人，这是一种持续的痛苦感觉，在有生之年不断搅扰着他们。

除非他们满足了这个情感需要，他们总是没有快乐。

对于这个需要，神已经为我们准备了答案。你是否渴望父爱？请读耶利米书 31:3：“我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。”你是否缺乏母爱？请读以赛亚书 49:15：“妇人焉能忘记她契奶的婴孩，不怜恤她所生的儿子”。你完全可以把神的爱当作是你自己的，因为神就是爱。

你也要反省你的人生。你所做的一切，是否只是为了被人接受？还是因为你是属于神的，是被他接受和被爱呢？你有没有利用这个机会，得到神的爱呢？

你是否外表积极和无惧，但内心却充满了痛苦和空虚呢？把痛苦带到耶稣面前来吧！他正带着怜爱等待你。

十一月十四日紧闭你的嘴巴

“若有人自以为虔诚，却不勒住他的舌头，反欺哄自己的心，这人的虔诚是虚的。” 雅 1:26

我要在三个月内完成一本灵修书籍，于是赶着要求不同的人写灵修故事或文章，最后还要编辑，所有这些工作使我没有空余时间思想其他事情，因此每当我看见一个朋友，就会问他们有没有一些鼓励人心的故事。几个星期前，当我遇见亨利时，我也是这样问他说：“我需要你帮我写一篇有关健康的灵修材料”，他有点不理解我的意思，于是我继续说：“告诉我，你是如何保持身体健康的？”

亨利眼睛闪亮，笑着回答说：“对我来说，保持健康的最好方法，就是让我太太高兴，并且决不多说话！”

我们两个都会心的笑了，因为亨利所说的话确有道理。如果你想要有一个良好的人际关系，能给你满足和喜乐，你就一定要经过考虑才把话说出来。不要先求自己的快乐，反而要尽量使别人高兴，这样也会给自己带来快乐，而在我们的关系中——不论是与配偶、父母、儿女、同学、或朋友——我们都要考虑，怎样作才能使别人高兴，然后实在去做，当然这也意味着，我们可能需要改变自己。

有一天当我在超级市场等候付钱时，看到一份小报的标题是这样的：“丈夫把多嘴妻子的口封住了！”我会心的微笑，心想有多少丈夫或妻子看了这标题后会想：我真希望我也可以这样做！有时我怀疑当所罗门说以下这翻话时，是否也有同感，“宁可住在旷野，不与争吵使气的妇人同住。”（箴言 21:19）

假如你感到驯服舌头有困难、假如你发觉自己说了一些你不该说的话、假如你的话有时伤害了所

爱的人，我建议你学习亨利的做法：在说话前先由一数到五十。你会发现驯服舌头甚至有益于健康！

你可以做什么来令别人高兴呢？

十一月十五日清除脑子里的障碍物

“但以理却立志，不以王的膳和王所饮的酒，玷污自己，所以求太监长容他不玷污自己。……求你试试仆人们十天，给我们素菜契，白水喝。” 但 1:8-12

几年前我妈妈给了我一盒录音带，是卓马斯博士讲述如何能取得好成绩。他所说的其中一件事，是在考试前五至十天不要吃糖。但我从没有尝试过。

后来当我是物理治疗课程的学生，要为毕业试作准备时，我甚是惧怕。有这么多资料要温习，有这么多东西要学。加上我总不能在考试时好好的表达自己！于是我问自己：“当我温习和为考试作准备时，有什么可以造成大分别呢？”

然后我看到但以理的故事，看见他如何解决问题，不吃王的丰富美食。我向自己挑战，不吃糖果和甜点，直到考试结束。最困难的时间是当我们庆祝感恩节、圣诞节、及新年时，因为这些节日都有传统的丰富节日食品和美味的甜品！

我祈求神的力量，因为我甚是喜爱美味食品。我丈夫鼓励我，一次也没有引诱我去尝试我选择不吃的东西。单是遵行我的决定就是一件不可思议的神迹，因为我们被邀参加很多特别庆典，全部都有曲奇饼、糖果、蛋糕、和糕点等。

但我感觉到最大的分别是我的思想更为清晰，我能够集中更长的时间来温习。我多么希望我能早些接受卓马斯博士的建议！

你或许会问我的考试得分有分别吗？当然有。我带着前所未有的信心进入试场，并且每一科都合格。

怀爱伦说：“任意使用各种糖类会阻塞身体。”（卫生勉言，原文 154 面），以及“大量地采用牛奶和糖……会阻塞身体，刺激消化器官，及伤害头脑的。”（证言，原文第二卷 370 面）

现在我相信了！

你爱吃糖果甜品吗？你今天可以戒除什么东西，以令你有一个更清晰的脑筋，让圣灵去留下印象

呢？

十一月十六日世界的光

你们是世上的光，城造在山上，是不能隐藏的。太 5:14

一个人走在波兰旧城的街道，那里是他来做生意。当他完成了他的生意并且准备回家时，他注意到在他刚经过的一个建筑物内，有一个聚会正在进行，因为好奇所以他走进去并且坐下。他所听到的第一次抓住了他的心。

在接下来的两个礼拜他一个接一个的晚上都来听，而且学习到福音在他心中所产生的微妙改变。当最后聚会结束，他回到自己的家，但现在不是去为追求他的生意，但是有一股热诚要去分享他所发现的美丽的事情。现在没有任何事情打开他心灵的殿，去邀请神的圣灵居住他里面。

当他回到家乡的村中，开始和他的邻居分享这神圣的福音时，一道曙光照耀了他，难道说这个殿我的身体，那更有效的适合去当世上的灯塔那不是更好吗？如果那里面的光是亮的话，而且窗子有着用彩色的玻璃所描绘的救赎的真相，让全世界都可以看到那不是更好吗？

而且那是他领悟到了简单的健康率的重要，那是神慈悲的给予他子民的理由。因着神慈爱，它可以对他的身体做一些改变那可使他成为这世上的证人。

很快整个公司的家庭和邻居们每个安息天一起敬拜神。和当神的爱藉由他们的文字及行动将神爱的光散发他们的社区，许多健康及医治的奇迹伴随着他们。这亮光一个接着一个传下去，而且成长的更加的亮丽，和最后照亮了每个社区及那边的人。

接受耶稣的挑战：“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。”（太 5:16）

十一月十七日聪明心

你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。箴 4:23

在大卫王与拔示巴同房之后，他向神祈求怜悯并且恳求“神阿，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵”（诗 51:10）。虽然我们不知道大卫并不是要求一个字面上的纯洁的心，在现代的说法是他向神要求一个纯洁的意志。当我们在圣经中读到有关于心，我们发现作者是指我们的想法和

我们的态度——我们的意志。

神经精神医学家研究有关意志及脑部，开始了解到我们每一动作及思想都只是存在于我们脑部的神经元以及神经化学元素中。想法从神经元经过而且跨过神经建，从通道及网路经过，立即影响我们所做的任何事，从辨识字或声音道重新计起他的意义，我们在哪里曾经听过曾经看过和我们的反应如何。我们的脑储存了我的记忆和经验，我们所学过的，我们所做过的。心的神经元连结及通道首先只是送出微量如小河一班微量的化学电子讯号可以有余力发展成为常用的河流运送大量的资讯。

这大卫王对我们今天依然是有意义的。每一个行动或思考，我们之前所得到任何东西，令我们脑部的结构产生变化，不论大小，和过时的那些东西成为我们最熟悉的并创造了比较强的连结和常用的道路在我们的脑中。这是可以理解的那成为“聪明的心”和小心的建立一种我们生活的模式介入，和我们经验自己及其他人的介入。当我们所熟悉的古老的字出浮现：“弟兄们我还有未竟的话。凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的。若有什么德行若有什么称赞这些是你们都要思念。（腓 4:8）

主阿！我的祈祷是我会成为“聪明的心”，而且你会在我里面创造清洁的心。阿们。

十一月十八日转向全然健康

祸哉！那些勇于饮酒，以能力调浓酒的人。赛 5:22

珍进入我的办公室，向我抱怨她的腹部非常不舒服。在经过小心地问明病史及详细的检查之后我告诉她，她因该是得了乳糖酵素吸收不良症。她的胃并没有正确的消化乳类制品，导致胃胀、绞痛、有气、或水泻。因此我要她接下来的三周要避免一切的乳化物。

珍非常怀疑。不管如何，一段短时间之后他又回到我办公室，承认事实上我们已经找出了问题所在。没有乳制品的饮食使得她的症状都消失的。

讽刺的是她有多好的理由使用乳类制品。也许他觉得那是蛋白质或钙的来源。或许她只是喜欢它的味道。虽然如此，不管它们看起来有多好，导致她无法形容的悲惨。

虽然有关乳制品的健康效用是越来越受到考量，我的重点不是去责备，但是要去了解那是食物群导致真正的问题通常是不会备受折磨的人所了解。

这提供了我们例证。虽然我们和某些东西一同成长，举个例子说，乳类制品——那并不是说那就对

我们有好处。在有些例子它甚至会危害到我们的健康。

再比较另外一种“乳类制品”，“纯净的灵奶”（彼前 2:2），可以被那些愿意接受圣灵改变的人消化。再身体的领域，食物可能造成一些问题，对一些各体甚至是大多数的类别并非都是不好的，或甚至是好或非常好的。再属灵的领域，圣灵透过字可能要求在你生活中割舍某些东西。这东西本身并非不好——它们可能对其他人还好，或是可以接受的。不论如何，你的本性和性向，唯一可以使你转向全然健康——灵性上或身体上——伴随远离那远离你生活的习惯。

你是否愿意去要求神检查你的生活方式，看看你是否需要将一些对其他人可能是好的东西放在一旁呢？

十一月十九日健康是全面的

岂不知你们的身子就是圣灵的殿么。这圣灵是从神而来，住在你们里头的。并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀神。林前 6:19,20

现代社会的迷思之一是热衷于健美身材，当成终极目标追求。我有一位朋友完全投注于中，每天晚上都在下功夫操练。保证能给她更多活力，帮助她除去多余脂肪的维他命及补品，塞满了她的桌子。她订阅那些展示雕塑身材的杂志，而其中对于肌肉线条定义，看来不合乎人性。她甚至梦想要参加这类的竞赛。

表面上看来，她是有追求健康的热情。确实，试图使外表好看，使自己感觉不错是一件正面的事。但健康不单是肌肉的线条，而健美身材也不单是体重与身体脂肪之间的关系。

在她追求完美身材的过程中，她排除了很多提供人生中全面性的其他重要健康元素。她的婚姻惨痛收场，现在她拥有的是个非良好传统的关系，她选择喜欢的社交场合像酒吧或俱乐部，做为她寻求的乐趣。更甚的是这里聚集的人都比她年轻的一代的，她不再上教堂了，或找任何有关属灵生活层面的活动。

她所做的真正问题，（虽然别人会做不同的选择），但是她排除了这些。一个平衡的人生必须把生理的层次和其他方面有均衡的调配，包括社交、智力及精神上的。健康是全面性的，生活中所有的工作要均衡调整，而不只是去塑身而已。如果这样的话，我们只是用身体上荣耀神，而不是自己。

我知道“人活着不是单靠食物”（太 4:4）同样地我们也不是单靠运动活着！

记得“成圣必须整体的面对神；要将心灵与生活全面降服，让属天的原则内住。”（历代愿望 556 页）

十一月二十日为你的生命负责太少、太多

看哪、你妹妹所多玛的罪孽是这样、她和她的众女都心娇气傲、粮食饱足、大享安逸并没有扶助困苦和穷乏人的手。西 6:49

我们用营养失调这个名词，来形容太少食物或营养来满足身体的需要。我们都很熟悉那一张张憔悴的面孔经由电视萤幕出现在我们的面前，要求帮助。太少的营养不良。

另一方面，我们可以找到太多书上写的营养不良，多数的时候我们称为营养过甚。在美国可以被归类为过重，或是肥胖的比例在逐渐的上升。有许多是有过多的食物，但是并非全部。

世界粮食的分布并不平均。几次去海地的服事的访问，加深对太多的地方所发生了什么事，更加深了我的印象。那些给一班民众的商店的架子是空的，或者是一点的食物，但市价格是他们无法负担的，但是有钱人的商店的架子却是满的。

我无法忘记那幅景象，一个男人站在一群等待奶粉的母亲及小孩的圈子外。很明显他还不够资格领食物，所以他只是站在那里，看着别人去领食物。他破烂的衣服是一件裙子的布条。他 T 恤的洞比他的外衣还多。搭带着一跟断掉的火柴，函几根木头去起火，和一个面包果。

想起一段证言“如果今天人类可以简化它们的嗜好，与自然率和谐共存，就如同亚当和夏娃在一开始所做的一样，那就将会有丰盛的粮食供给所有人类的家庭。但自私及贪婪的欲望带来罪及悲惨，从一只手的过量，另外一只手要。（医治的使徒 47 面）

太多和太少，不是新的问题。问题是我们该如何去处理它？你会在哪一边？当“于是王要向那右边的说、你们这蒙我父赐福的、可来承受那创世以来为你们所预备的国。因为我饿了、你们给我吃。渴了给我喝。我做客旅、你们留我住。

想想看在你的镇上，邻居，或是教会中有谁是在困苦的经济环境中挣扎，可能会从一些健康的食物中获益。你当如何去满足那人的需要？

十一月二十一日不要把门关死

凡事都是为你们，好叫恩惠因人多越发加增，感谢格外显多，以至荣耀归与神。林后 4:15

当我还是小女生时我的母亲教我不要把门用甩的关上，她常常要我开关门并且大声说：我不会把门用甩的关上。

在我被告知说：我的乳房有一个肿瘤要马上开刀后，我挂上电话，为了某种理由，这个记忆又再一次出现在我的脑海中。我问神为她何他要在我的新工作及所采取的行动上将门甩上？当我听另一个电话时，我又想起另一个记忆。那是认养机构和一名男孩，而且我和我先生曾经和他配对过。我有三天的时间去决定是否认养那小孩或是拒绝这次机会。

那个下午握和我先生谈了很久。当我们和社会工作人员谈话时，和拿着那孩子的照片时，我们知道我们要他。但如果神要甩上另外一扇门呢？

外科医生是最坚定及正面的。“我非常相信所有的事都会变得很好，不要因为如此将你的生命停下来。如果你想要领养那小孩那就去做，但是那可能不是一个好主意去移动和去做一个新的工作，在这位子的健康危机的中间“我知道他所说的都是事实。

我接受了手术，而且我们领养了克里诗多福。当我回诊完正要重医生的诊间离去时，我听到搭跟另外一位病人说：“不要担心，我非常相信所有的事都会变得很好”。

我想到我自己，可能这女士会和我一样的被祝福，因为我发现到只是一扇门被甩上并不代表神的手不会开启另外一扇门。

我们没有一个人喜欢我们想要去做的那一扇门被关上。但是我学到神掌管我们的生命和这个世界的门是在他手里。和他永远不会关上一扇门而不开启另外一扇门。

主阿！感谢你！因你知道再我生命中的哪一扇门应要关，而且你知道哪一扇门才是对我最好的。

十一月二十二日愿你的意旨成全

第二次又去祷告说：“父阿，这杯若不能离开我，必要我喝，就愿你的意旨成全。”太 26:42

我从数百次的意外中被解救出来——在山上，很恐怖的看到一台箱型车出现在我的这一条线，立即的碰撞，当我的脚旋再另外一边时我的脚骨穿出我的袜子露在外边，而且没有声音从我的后座传出。我哭喊着“妈和我说话阿”寂静，我跳着在车子的周围去接近我母亲。母亲被压在座位及餐盘之下，

现在是痛苦着呻吟说“我无法呼吸”我必须紧紧地抓着她否则她会窒息。把他从车子中推出来，我将她放在柏油路上的一个枕头上，在她旁边躺下，将她用手臂抱住，然后祈祷帮助。

接下来的几天是模糊的。奇迹是那个医生可以将我的脚再接回去，我又再次可以行走。但是接下来的几天，我母亲的生还的机率是低于 10%，她受到感染之后降到 5%而她的肾脏及肝的功能开始衰退。

我打电话给牧师请她为母亲抹油。他说“凯你知道，抹油这事更像是你家人为你母亲的康复一同说：愿你的意旨成全”。

我挂断电话，哭出眼泪。我哭喊着大叫“不，母亲不会就这样死的。”我无法说那字“愿你的意旨成全”。母亲不会死在像这样愚蠢的车祸，那是我驾驶的。我哭了两个小时，为她的生命我向神抗辩。然后，情绪过去以后，在哭述及听从中我投降了，最后说出“愿你的意旨成全，平安终于来到。”

之后我告诉牧师，他说：“你以为当耶稣基督那晚在客西马尼园时，知道在过几小时之后他将要痛苦的死去时说：愿你的意旨成全”是一件容易的事吗？

突然间我明白经过这次的经验，我以和基督耶稣在那客西马尼园之中，并且在那里我找到了神。现在我有平安在我的心理我可以说“愿你的意旨成全”。

在车祸后廿一天我母亲过世了。

你的祷告是什么？你可以说“愿你的意旨成全”或你还是说“愿我的意旨成全”。

十一月二十三日一个健全的心智

因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。提后 1:7

害怕不是正常的人类情绪。我们无法掌控它或逃避它。尤其当我们对未来感到不确定时，它就发生了。但害怕并不在神的计画里。当我们面临它时，他并未离弃我们。

热带型令人发闷的炎热与湿气，对于在恐慌争战中的我一点也没什么帮助。两个星期以来，自分会来的医师在菲律宾各地来都护送着我，我觉得很安全。不过现在由于他的行程表，迫使他必须回到新加坡，留下我完成我首次的海外独自旅程。我最后的地点是在政治情势紧张的民塔娜娥岛上的一个小镇。但尽管研习会是否真正计画举行，当地的区会没有电话或传真机，联合会的健康节制部秘

书也不在，且没有任何人知道。

我的思绪很乱，若没有人来机场接我，我该怎么办呢？有人警告我说最好不要一个独自旅行的白人女性走出机场大楼。除非已有认识我的人在那里等，如果冒险去做，是否显得有勇无谋呢？神的旨意是什么呢？

“神阿！我该怎么做？”我问。“我非常害怕。”接着他的第一份恩赐进入了我的心——一颗谨守的心帮我理出了头绪。我了解没有人来接我，我还是可以买回程票回到马尼拉，接着来的是爱！一个引导及激励的力量使我服从神的旨意。我开始决定要踏上旅程。最后我有了力量——做决定的力量。我要前往，我的焦虑消逝了。神的大能扶持并保护我。由于想到有这些赐予，我就很安心的睡着了。

隔天上午，当我下飞机，见到两张笑脸，手持着大的标语，上面写着“欢迎莫查博士来到民塔娜娥来，”我知道神真的给我他的恩赐：刚强的人、仁爱及谨守的心，战胜恐惧。

当你害怕时，握住那说道神将赐给你谨守、仁爱、刚强的心的应许。

十一月二十四日一个完善家庭的特色

若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力。诗 127:1

经研究发现一个完善家庭，具有下列特色：

的重要个体。一个完善的家庭所重视的，乃是家庭间彼此的优点，而非缺点。

分享欢乐的时光。或许有时候家人会被工作、课业或个人嗜好的忙碌所占据时间，然而

他们一定会腾出时间与家人相聚。

人分享自己的感受。每一天让自己成为一个新造的人。一个无法彼此分享感受的家庭，

彼此感情很快就会变疏远。

家一起敬拜一个神，能使家人更加紧密地结合在一起；更重要的是与主建立良好契约，

乃建立一个美好家庭的基础。

欢笑。在遭遇困难时，仍能保有一颗幽默的心，就好比流水能将水面飘浮的油冲去一般。

幽默感乃舒缓紧张的最佳良药。

随时的帮助，则即使有时我们所作的不见得完全符合家人的需要，但家人间的凝聚力仍会因此而加增。

从事同一件活动。一个共同的嗜好，能让家人拥有一个共同努力的目标、计画及体验。€

一般。去为那些需要帮助的人提供需要，乃结合家人凝聚力的方法之一。

他人懂得如何针对问题，作妥善的解决。

你的家庭是否作到上述几点呢？且让神成为你家庭的根基，并朝上述共通点努力。

十一月二十五日祷告的能力

他垂听穷人的祷告，并不藐视他们的祈求。诗 102:17

泪水模糊了十五岁薇佳的双眼。我是一名健康布道士，来到俄罗斯后，经常听见和薇佳经历相似的故事，好比卢达，文达，塔玛娜，他们都有过类似的经历，他们的父母都是酒鬼，和这里的大多数人一样，他们都没有希望。

薇佳的父亲将要远赴德国工作，但薇佳担心自己可能从此以后再也无法见到父亲了；因为父亲不仅生性嗜酒，而且又体弱多病。薇佳不禁自问：“怎么办呢？”

当时我也想着同样的问题！我对酗酒了解很少；尽管从大学的课程、研习会和戒酒中心，我得着许多有关酗酒方面的资讯，但对于薇佳父亲的情况，我却没有任何把握。我终于想到一个好方法，如果薇佳的父亲愿意来参加布道会，我可以与他一起祷告。

父亲的来到出乎薇佳意料之外；四个星期下来，薇佳的父亲总是每晚来参加布道会，并坐在会场最前排。从第三晚开始，我就与薇佳及她的父亲一起祷告，我感到他很喜欢祷告，但除此之外，我还

对他了解不多。

很多布道会的不足之处在于，布道会结束后，主讲人和听众没有继续保持联络。可喜的是，二年后，我有机会再次见到薇佳，她已受洗归主，并成为教会里有用的器皿。虽然她父亲尚未决志受洗，但在多次代祷之后，他已完全戒除酗酒的恶习。对薇佳而言，这是主的神迹，而我也有相同的看法。

诗篇 107:17-21 说，“愚妄人因自己的过犯和自己的罪孽，便受苦楚。他们心里厌恶各样的食物，就临近死门。于是他们在苦难中哀求耶和华，他从他们的祸患中，拯救他们。他发令医治他们，救他们脱离死亡。但愿人因耶和华的慈爱和他向人所行的奇事，都称赞他”。每当我读到这首诗篇，就想起薇佳的故事。

当你受试探时，请记得怀师母在历代愿望中所说的：“神在他的宝座上，垂听那些受压迫者的呼求。他对每一个诚心的祈祷回答说：『我在这里。』”（三六〇面）

十一月二十六日礼物与礼物赐予者

耶稣说：“洁净了的不是十个人么？那九个在那里呢？”路 17:17

想象一下，如果你每当早上醒来，从镜子中看见自己身上布满了斑点，皮肤变烂，组织变形，你会怎样？在耶稣的时代，数以千计的人患有这种疾病，就是麻疯病，而且人人都知道，患有这种致命之病的人需要隔离，至终导致死亡。

更糟的是，人们告诉他们，这个疾病不单是身体上的问题，更是一个宗教问题，代表神对他们的审判与责难。当时的宗教权威认为，这些人患病是来自神的刑罚，因为他们犯了大罪。同时，罹患麻疯的人注定会慢慢地死去，代表神的谴责与惩罚是永久的。

难怪当时耶稣只要遇到麻疯病患者，一定会施行医。耶稣不但除去他们肉体的痛苦；更是藉此反驳当时人们因麻疯病而有对天父错误的看法。

有一次耶稣甚至一下子医治了十个麻疯病人。这下来发生的事情很耐人寻味，其中九人得了医治，皮肤变得完好如初，马上急着去见家人和朋友，把医治他们的主全忘掉了。只有一位得医治的麻疯病人，知道此刻的大能力不在于他的皮肤得洁净，乃在于使他复原的主。于是他回来，俯伏在耶稣脚前感谢他。

我们可能会想，神应该叫那九个忘恩负义的人重患麻疯病，因为他们只想到自己得痊愈，忘记那位

医好他们的主。但如果我们真的这样想，就完全忘记了耶稣想要带出的教训，虽然人人都得到赦免，但只有那些爱主的人，才真正得到了生命。

你得到生命了吗？

十一月二十七日把荣耀归给神

我又看见另有一位天使飞在空中……他大声说：“应当敬畏神，将荣耀归给他！因他施行审判的时候已经到了。应当敬拜那创造天地、海和众水泉源的。”启 14:6,7

当我们在讨论“所以你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀神而行”（林前 10:31）这节经文时，我的公共健康课程教授说出了一番使我感到惊奇话：“健康是三天使信息中的一部分。”

我想，这怎么可能呢？

他继续说，“在启示录 14:7 第三位天使说，『当敬畏神，将荣耀归给神。』怎样归荣耀给神呢？哥林多前书 10:31 说我们或吃或喝，无论做什么，都可荣耀神。”

这真是启示录中的启示，原来健康信息真是三天使信息的一部分！

我们所吃所喝，都能荣耀给神，但以理和他的同伴就是这样，经过十天素食的饮食，身边的人就看到了神如何赐福他们。（但 1 章）

将要生产的母亲如果遵从简单的健康法则，神也会得到荣耀。士师记 13:4 记载说，天使告诉参孙的母亲，“清酒浓酒都不可喝，一切不洁之物也不可吃”。新约路加福音记载，天使对施洗约翰的父亲撒迦利亚说，他的儿子淡酒浓酒都不喝（路 1:15）。约翰的饮食很简单，大大的“归荣耀给神”。他有清晰的头脑，借着圣灵带领，能认清弥赛亚，并向人宣布说，“看哪，神的羔羊除去世人罪孽的。”（约 1:29）

我们生命长短和素质也能荣耀神。“白发是荣耀的冠冕，在公义的道路上，必能得着。”（箴 16:31）

我已年过七十，但还在到处旅行、带领查经班、协调退修会，并参与孩子和孙子们的活动。每当我读到退休的教会同工去世的讣闻时，我都会注意他们的年龄，我发现岁数超过七十岁的人越来越多！愿神得到荣耀！

是否有人注意你的饮食习惯？这样是否使你感到很不安，或者你愿意把握机会将荣耀归给神呢？

十一月二十八日放弃你凸出来的东西

凡劳苦担重担的人；可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式。这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。太 11:28-30

几小时前，我们六个人已经进入了维珍尼亚的深洞里，来到悬垂着之坚韧绳索的另一端。我们以小心缓行、爬行、以及蹲着前进的方式穿过了隧道和只能爬过的通道，从宽阔的洞穴去到散布着钟乳石的穴洞里。然后我们在一个细小的湖旁边吃过午餐。真的，这一天真是喜爱探察洞穴的人所享受的一天。在地面上，冬天的下午已经渐渐溜走了，并且已经过了离开的时间。

再一次，靠着我们那可信任的绳索，我们当中的四个人已经上到地面了。我那身形粗壮、甚爱探洞的朋友波比，与我一起在一条狭窄的石崖边蹲着各上爬，下面是一条八十尺高的垂直通道，及一柱由上面斜照下来的冬日阳光。

不幸的，我们遇到一个困难——我们被困在一段狭窄的通道下面。当波比向上爬时，我就在下面向上推。但他就是太粗壮，而通道又是那么的狭窄。下来时，波比得到地心吸力的帮助；但上去时，他就如一只水松瓶塞，被困在瓶颈。我们已经尝试了几次使劲的向上爬及用力的向上推。现在已经是没有气力和倦透了。我们考虑其他的方法：一磅牛油或油脂？一柄轻型凿岩机？或是一次小型地震？

波比在激动下大发雷霆：“你就把我留在这里吧！”

简短的祷告后，我们将余下的体力作最后一次的尝试。当波比用力爬上绳索时，我就在下面使劲的推。白费心机！然后，很奇怪的，我第一次发现波比的后裤袋有些东西使它凸了出来。我雀跃地叫：“波比，下来，把你的钱包拿出来！”

就是它。因为紧张忧虑，我们疏忽了引致堵塞的原因。波比的钱包就是那堵塞物。再一次用力的向上爬，我们很快便到达地面，回家去了。

忧虑与健康有关的担子？何不在今天决定将它们交给耶稣？把你的忧虑和压力交给他。把你无营养的热能和油脂——并其他一切——交托给他。

他曾应许要使我们的担子轻省易负。

在你的人生中，有什么东西凸了出来，妨碍你达到你的愿望？把它交给耶稣，并期待神迹的来临！

十一月二十九日伤残的礼物

“他对我说：我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。” 林后 12:9

使徒保罗是激进的，忠于工作的人。他以无限的热诚、完全的信任、和彻底的决心来迎接每一份所交付给他的工作。保罗是一名具影响力的教师、坚强的布道家、及献身的传教士。但他有一些缺陷。有人认为他在大马色的路上，被强光击盲的双眼，并没有完全复原。亦有人认为他身患疟疾。以下是保罗所说的：

“又恐怕我因所得的启示甚大，就过于自高，所以有一根刺加在我肉体上，就是撒旦的差役要攻击我，免得我过于自高。为这事我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：我的恩典够你用的。因为我的能力是在人的软弱上显得完全。所以我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的。因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”（林后 12:7-10）

我们当中没有人会选择一份伤残的礼物。但很多人是没有选择的余地。例如，想想迈克·博伊德，他从用竹竿搭成的建筑棚架上掉下来，变成四肢瘫痪。然而，他的见证仍然是强而有力的。“如果我坐在轮椅上，能为神作更好的见证，那我就不想要其他的一切了。”

只要我们是生存在这个罪恶的世界里，我们就是意外、长期痛楚、以及慢性病的袭击物件。但愿我们能学习保罗，说出这翻话：“我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富……我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓 4:12,13）

你在那一方面是有“残疾”呢？你如何让神使用你的“残疾”？

十一月三十日为罪人医疗

凡父所赐给我的人，必到我这里来。到我这里来的，我总不丢弃他。约 6:3

头版上有如呐喊的一般“有罪”。接下来的相片更是令人心碎。照片显示正在和他们所心爱的道别，在警卫将她押入牢狱之中，去接受十年或是更长的刑期，罪名是非法谋杀她新生的婴儿。

爱和痛苦参杂的表情，深深的击打着每一个爱他们儿女，及互相相爱人的心。那一个父母亲不是盼望着他们的儿女们成长？那一个父母亲不是牺牲奉献，好令他们的期望得以实现？大学……音乐课……。球类活动……。

这样的景况提醒了我们，当我们被招站在神公义的审判台前时，对我们生活的答案，最后的判决将会是有罪！圣经告诉我们，“我们都犯了罪。”（罗 3:23）

但是当我们的爱心因为儿女问题而受到伤害，这时令外一服图画浮现，神的图画，我们的天父，他因我们的行为顷空天庭的所有，并且用他最珍贵的地位来救赎我们。神做了一般事是那女孩的父母无法为她做到的。以赛亚 53:5-9 告诉我们他如何为我们承受了我们的刑罚。

我们对待另外其他人的罪（或是可能的罪）是向他丢掷石头，并且将他和那些可能可以为他提供辅助的源头或机构隔离。有人称之为“落井下石”。

神不会让罪人就那么的离开，但是他提供一个解决的方案，解决的方案在我们所熟悉的家庭、朋友们、社区、和教会，会将许多有麻烦的，受伤害生灵找回来，用敞开的心及双臂，他呼唤着，来就我（太 11:28）他的应许是，他不会放弃任何一个愿意如此行的人。

是否有人须要你给他神的爱及承诺的例子呢？

十二月

十二月一日慷慨的健康效率

又要嘱咐他们行善，在好事上富足，甘心施舍，乐意供给人。提前 6:18

当约翰洛克斐勒，在他五十岁的那时后，他的身体健康变得非常糟糕，他已准备好要死的如同全美国最富有的人。有着这种说法，那时他手臂上的血管硬的如同水管一般，他是一个卖力的人——致立于满足于他对于物质上的渴望，他用尽一切冷酷的方法为他自己赚钱，并且用尽一切方式来去打击他的竞争对手。

直到他面对死亡时，才开始看清自己，他发现他实在是一个贪婪的傻子，他开始害怕，害怕和神相遇。

他想假如他使用这钱去帮助那些需要帮助的人，神或许将会饶恕他用来取得财富的方法。

他变的亲切又慈祥，并且开始捐赠数百万金钱。他的健康持续的改善代替了垂死。当他在施予钱财的日子，反而比他在赚钱的那些日子更觉得快乐。当他死于高龄九十七岁的时候，他手臂的血管和初生的婴儿一般柔软。

远在洛克斐勒之前，圣经已经用两个富有的农民来描绘慷慨的健康原则。

在路加 12:16-21 这个农民有一个问题，他的收获是如此的丰硕，以至他的谷仓不足够来储存它。

出于一个纯粹自私的，但合乎逻辑的决定，这人下令建造更大的货物仓房，所以他可以将他的倚靠延伸在他自己累积的财富上，然后他可以轻松的，吃喝，嫁娶。耶稣称他为愚蠢的人，因为在那夜他就要死了，而他的财产将有别人来继承。

第二个是波阿斯，在对比之中，波阿斯容许可怜的和贫乏的人在他的田中捡穗。

他对外国出身的寡妇路得特别慷慨，之后他和她结婚。

因为他的宽容使他成为伟大大卫王的曾祖父。什么时候你要累积东西为你自己之时，记得这圣经的健康原理：“施比受更为有福”（徒 20:35）。

你能做什么更多的事来实行这慷慨的健康原理？

十二月二日清洁我的厨房

一条路人以为正，至终成为死亡之路。箴 14:12

这一切从我越来越不重视睡眠、及边吃边跑、和强迫自己重新修复受刑人的中途之家开始。资源的缺乏迫使我成为募款者，及建筑师。在经过六个月摧残之后，身体的移动变得非常的痛苦。

如果没有人帮助，我甚至无法离开我的车子。我一直在告诉自己，我只需要一夜好的睡眠，我就可以恢复正常。但是我并非如此，我反而开始使用药物来减轻我的疼痛。

当有一次在崑玛机构开会时，弗南·弗斯特医生注意到我尝试要从椅子上站起来，他就问我说：“你那里不舒服”，在很快的诊断之后，他说：“珍，你必须看医生及做一些检验，但是这很像是风湿性多肌痛。”

我回家后，找一个这方面的专家，开始药物治疗。但是几个月过去，还是未见好转。当药量增加时，需另外一种的药用来防治出血，我开始意识到这样下去不是办法，于是我和佛斯特医生连络。他也同意并且指示疗法，除了药物之外他要我每周五天，每天走三哩路，而且每一天要喝两升的水，要睡足八小时，在每天中午时，把眼睛闭上休闲一小时，不要吃奶类制品及精致的脂肪，或糖类制品。

你知道那什么是“好的旧式基督复临安息日会饮食？”它带你走入自然，今天几乎所有你买的东西都有动物制品或加工过的酯类或糖分在内。我放一个三十加仑的垃圾筒在我的厨房中，并且用我从冰箱及厨柜中所清出来的东西装满它。

在十天之后我觉得好很多，在这三十天中的改变是非常重要的，令人无法相信在九十天结束之后，我实在难以想象我曾经生病过。如今我可以在一小时内，知道正在吃什么食物是对我无益的。

我体认到一条原路我以为是对的，但最后结果却是，疾病、痛苦、甚至死亡。

只是知道而不去实行，是不够的，不仅在身体上或是在属灵上，都是一样的，“主阿帮助我去行，而不仅是说说而已。”

十二月三日双倍的疗效

惟有一个撒玛利亚人，行路来到那里，看见他就动了慈心。路 10:33

戴尔·薛尔德斯在经过七次的手术之后，便非常沮丧。他觉得他的生命已经没有希望了。有一天他在佛罗里达州的一个码头钓鱼的时候，看到一只受伤及垂死的鹈鹕，他把那只鹈鹕救了起来，并将它带回去并加以细心照料，直到它完全康复为止。从那时开始，他决定要用一生的时间去拯救被直升机螺旋桨，钓鱼线或绳索所伤害的鸟类，人称他为“鹈鹕先生”。

令人惊讶的事实，在他帮助其他人时，他帮助了自己，并且发现“双重的医治效果”。在拯救那些无助的鸟儿时，结果是他救了他自己。他为自己找到了活下去的理由。他说“这些鸟儿们需要我”“总要有人去帮助那些需要帮助的鸟儿”。

如果有更多人发现这双重的疗效，而且延伸到其他人的身上，来取代专顾自己的悲惨状况。林肯解释得很好，当帮助其他人解除痛苦时，你自己的痛苦也会得到解除。

凯丽医师，是一位著名的精神科医师，有一次在她有关心智健康的演讲之后回答观众问题。

问：“如果有一个觉得快要精神崩溃的人进来，你会建议他去做什么？”

大部份的人都期望她会回答：“去会诊精神科医师”令他们非常惊讶的是，她说：“把你的门锁上，出去到对街上，找一位须要帮助的人，做一些可以帮助他的事”。

我喜欢怀师母所表达出的那种思想：“行善是对施与者和接受者双方都有益处。如果你在帮助别人中忘掉自己，那么你就可以战胜你的软弱。在行善中帮助您从康复的空想中得到满足。行善的喜悦会影响你的思想及感动你的全身。”

我向你发出挑战，从现在开始去为其他人服务，并且亲自去体验这种双倍的疗效。

主阿求你给我一颗像良善撒玛利亚人那样无私的心去为人服务。

十二月四日教导他们喜爱我的安息日

且对你说，你是我的仆人；我拣选你，并不弃绝你。你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚定你，我必帮助你；我必用我公义的右手扶持你。赛 41:9。

多年前，沮丧袭击了我。而且我常年承受赫尼亚板“脊柱的椎关节硬化”和骨刺的折磨。我开始确信自己已经报废了，太丑又太肥，不值得别人关心。我也开始相信我帮不了任何人。我打算要放弃。接下去该怎么做呢？但是神在我一生中给了我两个很棒的侄儿——乔儿和查德。我想，如果我能在他们的人生及他们朋友的人生中有点贡献，这或许是一个活下去的理由。因此我祷告，“神啊，我能为，为他们做些什么呢？”

神的回应是“教导他们要喜爱我的安息日”但我不知该做什么。因此神给我两本奇妙的书：从进退维谷到喜乐，作者是杰利塔。以及歌颂安息日诗歌，作者是理查·大卫生。在此我找到很多的理念。我决定策划一个典型的犹太人安息日庆祝方式，并且和这些年轻人一起迎接安息日。

神帮助我收集圣经章节，它们一方面预表旧约中的救赎，一方面又连结到基督里的应验。这个礼拜很简单，但很有意义，每一个人都参与了。

礼拜刚开始的时候，“父亲”或监护人把手放在每一个孩子的头上，并说出祝福。那是一个庄严又动人的经验。晚餐时，我们做了见证，并以呼召献身给神做为结束。

星期五晚上变成我们一周里最特别的时刻。年轻人很早就出现，帮忙准备食物。用我们最好的瓷器、银器及水晶制品来摆设餐桌，以便迎接宇宙之君王，他们留得很晚，谈论他们属灵方面的关切与祝福。

我活着证明了一个人可以“从敌国归回”（耶 31:16），现在我有个活下去的理由：去帮助每一个我遇见的年轻人，喜爱安息日，也爱安息日的主。

何不邀请宇宙之神，下星期五晚上来吃晚餐，并与他一同庆祝安息日！

十二月五日起吃吧

他就躺在罗腾树下，睡着了。有一个天使拍他，说，“起来吃吧”。列上 19:5

那是一个漫漫长日，又艰苦又疲惫。以利亚几乎没有时间吃东西，并且没有时间休息。他必需保持警戒去观看巴力的先知。

也许是从下面的海水，提了十二桶以上的水到山上。从神那儿戏剧化地降下火之后，以利亚下达命令，杀死所有巴力的先知。那时，身体及情绪都耗尽了。

以利亚七次热烈地求雨，最后大雨终于下降，他就奔往亚哈战车前头大约跑了廿五哩路，直到耶斯列的城门。

他在身体和情绪上全然耗尽了。这时有个信差来通知以利亚说，他被列在耶洗别追杀的名单之中。

以利亚立刻和他的仆人起来逃命，到了犹大的别是巴，然后一个人再走了二十几哩路，直走到沙漠。古代的巴勒斯坦并没有地下铁。只有一棵罗腾树。在那儿，以利亚崩溃了，就向神求死，并且睡着了。

有一个天使拍他。并未苛责他，也没有批评他说“你的信心在那里？”没有说“你难道不知道神可以保护你免受巴力先知的攻击；他可以保护你逃避耶洗别的杀害吗？”

不，圣经上只提到天使给他新鲜的饼和一瓶水。并且说，“起来吃吧！”

以利亚就吃了，喝了，又睡了。

天使再来拍他，说，“起来吃吧；因为你当走的路甚远。”（列上 19:17）神知道他还要走四十昼夜大约二百哩路，才能到达下一个休息站何烈山。

神知道我们无法处理灵命上的冲突，除非我们先使身体复元。

今天这个故事与你有什么关系呢？你是否压力太重了，工作量太大了，负担太重了？那么先休息，再“起来吃”天使所给予的食物和饮料。

神，感谢你满足我所有的需求：休息、食物和饮料。神阿，帮助我记得当我压力过重时，你不要我继续走。你要我的生活先恢复平衡状态。阿们！

十二月六日“你在这里做什么？”

他就起来吃了喝了，仗着这饮食的力，走了四十昼夜。到了神的山，就是何烈山。他在那里进了一个洞，就住在洞中。耶和華的话临到他说：“以利亚阿，你在这里做什么？”列上 19:8,9

以利亚非常沮丧。因他看见因以色列人的背弃而为神大发热心，却被列为追杀的目标。他以为世上只剩下他一个人忠于神，似乎他再继续做见证也是枉然了。

神告诉他要站在他面前，并向他显示大能。有烈风大作，崩山碎石，神却不在风中。

风后有地震，使他足下的大地震动。神却不在其中。

地震后有火，神也不在火中。

火后有微小的声音。那正是神！

“以利亚阿，你在这里做什么？你对我是重要的。我有一些重要的事要托你去做。第一我要你膏哈薛做亚兰王。第二，要膏耶户做以色列王。第三，要膏以利沙做先知接续你。而且，我留下七千人，是未曾向巴力屈膝的。来吧，让我们回去。”

神并没有谴责以利亚，只是使用一些戏剧性的事件来转移以利亚注意的焦点。

没有严厉的话——只有肯定。“你仍旧是我的先知。走吧，重回先知的工作岗位吧！以利亚。”

以利亚一定做了深呼吸，挺起胸膛，走向大马色去。他看到了比愤怒的耶洗别更令人惊吓的事了，但是神再一次保守了他。

请我们记得，当我们为神工作时，我们并不孤单。他会用他寂静微小圣灵的声音来引导我们。

我们不用害怕愤怒的耶洗别。况且在某处仍有七千名忠心的人与我们一同为神工作。

假如我们沮丧了，以为我们的努力是白费的，并且跑去藏起来，肯定的是神会来问我们，“你在这里做什么？”

环顾四周，想一想你此刻身处何方。假如神问你“你在这里做什么？”你要怎么回答呢？

十二月七日界线

亚伯兰的牧人和罗得的牧人相争……亚伯兰就对罗得说，你我不可相争。你的牧人和我的牧人也不可相争，遍地不都在你眼前么？请你离开我。创 13:7-9

圣经提出很多健康地订立界线的例子。订定界线使我们能拒绝被迫去做不愿意做的事。例如，耶稣甚至都对自己的父母订出界线（路 2:49）。当时他的母亲试图支配他、控制他，于是他告诉她不要告诉他该做什么（约 2:4）。当彼得试图支配耶稣的行为时，耶稣回答，“撒但退我后边去吧”（太 16:23）。然而有很多基督徒在订定一个心理界线，或觉得被利用被伤害而为自己辩护时，觉得有罪恶感。

什么是界线？界线在于保护我们不受别人的伤害或控制，却又不会去冒犯别人。它是一种栅栏，使我们不会越过去，也不许别人越过来。

我们的界线说明了我们是谁，以及什么东西对我们是重要的。为了让别人知道我们希望别人怎么对待我们，我们就必需愿意说实话，并订定限制。与一个界限模糊的人交往，就像在一个没有划线的球场打排球一样。我们无法辨别球是否出界了。缺乏界线会导致各种的个人冲突。为了建立更好的关系，更大的亲密感，我们必需晓得怎样订定界线。

界线可以把不好的、负面的、不想要的东西抵挡在外面，又把好的、正面的、有益的东西保持住。树皮可以保护树免于疾病（坏的东西）。橘子的果皮可以把果汁保存着（好的东西）。我们的免疫系统功能也相似。它们是生理上的屏障，可以保护我们免于生病。

在大部分情况下，疾病表示我们的免疫系统损坏了。如果我们的界线不起作用，我们就会生病！同样的道理，当我们的人际关系一团糟时，就表示我们的社交与情绪的界线系统需要去注意了。我们必需学习像亚伯兰和罗得那样订定界线，以维持健康的关系。

亲爱的神，当我觉得有人试图控制我时，帮助我学习去大声陈述。同样地，帮助我不让我因为自己的愤怒、嫉妒、忧郁、或害怕而去控制别人。

十二月八日年轻之泉

他用美物，使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。诗 103:5

数百年来人类一直梦想找到“年轻的泉源”，据说那个泉水具有神奇的疗效可以返老还童，治疗各样的疾病，并且还可以延年益寿。我喜欢做一个假想，假设我们已经找到奇妙的年轻的泉水，只是我们还没有意识到而已。一个非常重要保持生命能力的秘密，就是保护及维持健康的免疫系统。

我们现在有更多的控制，远比以前的医学家来的更多。创造主创造了奇妙的身体来维护及储存健康。所以保持好的习惯及丢弃坏的习惯，可以帮助我们发现传说中有年轻之泉源。

你应该知道在过去的廿四小时以内，你可能已经得了癌症。在广泛成长的细胞中，我们知道癌细胞也在身体里活动，一天可能有许多次。在我们还没有发现之前，健康的免疫系统已侦破到并加以排除。

对另外一些种类的疾病，免疫系统所扮演的角色还包括，感染某几种的身体免疫的疾病，如关节炎，狼疮和头号杀手：心脏病和中风。

好消息是让你选择有健康的免疫系统。规律的运动（每隔一天最少二十分钟的运动），均衡的饮食（避免高脂肪及蛋白质的动物性产品），每晚最少睡七至九小时，及乐观和长期保持笑容、要避免因肥胖、酒精、烟草、大麻、和其他的药物及无法控制的压力，和负面的情绪来影响及损坏免疫系统。

或许所罗门不是一个免疫学家，但他在箴言 17:22 所提的证据“喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干”，显示出免疫系统最深入及最主要起源的部份，就是在骨髓中。科学家们已经确定喜乐的心是有益的，甚至于比药物还好，但忧伤的灵损坏骨髓（免疫系统）。

如果你每天都做健康的选择，避免有害的生活，和时常在心中歌唱，那你已经向发现你年轻的泉源

迈出一大步。亲爱的创造主为我的免疫系统向你感谢。

十二月九日在祷告的翅膀上

因为耶和华喜爱他的百姓，他要用救恩当作谦卑人的妆饰。诗 149:4

我刚从我的部份脊椎破裂中恢复过来，我花了三个星期在床上，希望在比较温和，谨慎的治疗中恢复。

我的先生单，购买一台露营房车，所以当我们旅行二千哩，我可以躺卧在床上直到下一个实习传道的地点。当我们的车停在露营房车的公园并下来洗澡时，我十分高兴，因为我觉得我做得相当不错。当我在洗澡时，热水突然变成冰水，令我背部的肌肉产生一阵痛苦的抽筋。令我失声的大哭起来，我非常害怕肌肉又再次滑动。

当我们在汽车旅馆内过夜时，我想热水浴可以帮我减轻痛苦，但这是在车上阿！但我现在是单独一个人，痛苦地躺卧在移动的家中，长沙发上，忧虑及沮丧，当我们的队友约翰来探望我的时候，给我一些非常有用的忠告。他说：“不要让你身体的状况击败你”。

他那温和的警告激励了我，并且将我的心思带到神面前。“父阿，我真的便变成的越来越沮丧。请用你赞美之声将我提起，并且用你充满喜欢及应许的话语充满我的心，当什么时候圣灵来支配时，那里就有喜乐及平安。

我开始唱诗时，我的心中充满欢喜和快乐，并且当我唱诗时，主将我的沮丧除去。筋峦减轻了！我现在真正要赞美他！“哦！主阿感谢你，那个圆盘并没有掉，只是肌肉抽筋而已！”当我越赞美他，我就越觉舒畅。

这令我想起了一个忠告：“让这些圣徒们……在他们的床上应喜悦而唱。”我们什么时候会上床？是当我们累了，病了，或沮丧的时候。当你上床时你很少会觉得要唱歌。但我们因为痛苦而躺在床上时，不论是因为心灵上的，精神上的，或是肉体上的，这是每一次你最需要歌唱的时候，并且向神祈求用赞美之翼将你提升。

什么时候比现在更适合向神唱诗赞美呢？“在主里常常喜乐，我再说要喜欢。”

十二月十日环境与健康

外邦发怒，你的忿怒也临到了；审判死人的时候也到了。你的仆人众先知和众圣徒，凡敬畏你名的人连大带小得赏赐的时候也到了。你败坏那些败坏世界之人的时候也就到了。启 11:18

考虑这些事实：

在一九六〇时平均每天每个美国人每天产生三磅的垃圾；今天每个美国人每天产生五磅的垃圾。

每年约有一万人死于杀虫剂的毒害，和约有四万人因此而感到身体不适。在世界整个地快速增加使用这种化学药剂为害水质，增加致癌及呼吸器官疾病的毒素。

每一年人类所开采的热带雨林的面积和一个苏格兰一样大；土壤变酸，气候开始产生变化，森林的生长资源已用尽了。

科学家估计在二十世纪结束的时候，大约会有一百万种的动植物，会因人类摧毁森林及生态环境而绝种。

何西阿书第四章描述神“与这地的居民争辩”（1节）他说他们缺乏，善良、诚实，而以谎言、欺骗、强暴、偷窃，取而代之。而结果是什么呢？“因此这地悲哀其上的民，田野的兽，空中的鸟都必衰微，海中的鱼也必消灭。”（第3节）

圣经清楚的描绘出恶化环境的惨状。当你专注这章节所描绘创造主创造出来的完全和谐，那你也可以了解到毁损环境，就是和神对抗。

创造主给予人“管理”宇宙（创 1:26-28）。但是圣经中管理，并不代表霸占宇宙。圣经中所说的管理，和另外两个关键的意思有密切的关系——尊重及服务的关系。圣经解释说，不单是指神与人之间的敬重，同时神也敬重所有的生物。（创 9:13-15）。管理使我们有责任去和自然建立服务的关系。神呼召所有基督徒成为管理者的典范，使我们的环境避免被毁。

不幸的是，神命令人去“管理”这地（创 1:28）却被利用成了疯狂开发自然资源的理由。基督徒们，所有的人，我们不应该成为毁灭者。我们对大自然应当有着一份崇高的尊重。

十二月十一日避免犹豫

你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。弗 5:15

透过保罗的著作，我们发现到编织出有关基督徒自治美德的概念。他写道：“神的旨意就是要你们成为圣洁……要你们各人晓得……。”（帖前 4: 3,4）。所含的意义就是要我们遵守创造主的律法。这一段内容也是我们要避免肉体的情欲，就是渴望不正常的娱乐。

从酒瘾中恢复的人，更加有智慧和我们一同分享这种肉体上的战争。一个有酒瘾的人他会觉得“干”，那不是喝酒的原因，而是一种强烈的欲望要去感觉那因喝酒所产生的快感。只有在神的能力之前完全顺服，有酒瘾的人才能学到真正清醒及获得胜利，但是神的能力并不是象魔法一样立即解决所有的事，生活在基督里和他有密切的联系，是需要每天做出智慧的选择。

有一些这样的选择是和那一些有很强大吸引力的地方和人，会令人与渴望喝酒有关。就是说要和这样的地方及人保持距离。十二个恢复的步骤提供了建造强壮灵性的施行大纲。其他的选择含有加入恢复中的人们的友谊，如不具名的饮酒人团契（AA），那提供了鼓励及增强灵性，透过施行这些步骤。（AA 不具名的饮酒人团契）教授一句有用的座右铭——“避免犹豫”——这对每一个想要过积极的基督徒生活都是非常有价值的。

“避免犹豫”是根据“避免成为饥饿、生气、寂寞、劳累。不规则的进食的结果就是低血糖，低血糖通常导致容易发怒，及情绪上的不平衡。发怒是一个人类正常的情绪，但是小心，并且举出我们生气的理由，结果通常是沮丧及后悔的。将我们和其他的人隔离，不论任何理由都将会减弱我们的社交性及灵性。神创造我们是要互相帮助的。（创 2:18）当我们过于劳累，或是缺乏睡眠及休息，都将会伤害我们清楚思考的能力。我们的情绪会变得不稳定。

“避免犹豫”提供了一个实用的自我检验工具，可以用来自我检查我们生活的平衡，因为它尊敬身体的律。

你如何为自己在避免犹豫上打分数。

十二月十二日从我生命的阴影中走出来

赐华冠与锡安悲哀的人，代替灰尘，喜乐油，代替悲哀；赞美衣，代替忧伤之灵。使他们称为公义树，是耶和華所栽的，叫他得荣耀。赛 61:3

多次听那些离婚的妻子说：这是她们从来没有想到怎么可能发生的事呢？现在竟然在我身上发生了！这个惊吓及无法置信令我的左侧麻痹了。我思想当我将这剧烈的情绪上的创伤，从已曾受很重压力的妻子、母亲、女儿、工人、和教会及社区的义工整理出些头绪。父亲病得快死了。母亲想要从最近一次腿的截肢手术之后恢复勇气。两人都需要爱的支援及照顾。我感觉到和诗人大卫一般，

当他悲伤的唱着（诗 38:8）。

在这些重压之下破碎，我摇摇晃晃的走出户外走入温和八月傍晚的空气中。我自己站在我的菜园中，狂暴的将我的豆子打成碎片。每堆的碎片感觉如同敌人被我逐出。当我带着满足及解脱的心情，看着这排被摧毁的豆子时，一阵愉快的香气包围了我。思考着这一切的由来，我低下来看了一下。在无法置信中我发觉我践踏在我的香料的植物上！

我静静的站在那里让这香气环绕着我，我被这要经“压碎”及“破裂”去产生这种突然的香气所产生祝福的经验所感动。

是的，基督的身体为我而破裂并且罪恶压毁了他，为我带来了救赎馨香的礼物！带着一颗深深感恩的心敬虔的从我的园子离去，这事教导一个功课，就是神用我这“压碎”及“破裂”的生命使我成为他的香气。

在我离婚之后，当我的朋友们都从工作岗位上退休下来，我报读了一个研究所公共卫生硕士的学位。同时间也有一个祷告团体在为希望有人可以在波士顿展开旅行车布道工作而祷告。在我毕业后一周，波士顿的旅行车布道士诞生，在我生命压碎的香料发出香气。

当你觉得被压碎及破裂时记得神曾应许过以华冠代替灰尘。

十二月十三日谁教我去惧怕

爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。约壹 4:18

或许有数百万的人屈膝向创造宇宙的神作虔诚的祈祷……。但是为了一个可怕而且错误的理由。惧怕因为他们发现在他们生活中的瑕疵及愚蠢的选择，在他们内心深处隐藏着一个忧虑，那大有能力及公义的神，将会因他们所应得的报应，报应他们。他将要去刑罚他们，将一些痛苦加在他们身上，以表示他极度的不满。并且他们惧怕他。

惧怕——那内心不安忧虑带来的痛苦——令人们注意。这样令他们的腺上素开始分泌，而且他们开始和神谈判。也许他可以奉献多一些，或许可以在社区的教会服务，或许可以减缓神的忿怒，如果他祷告久一些，在他们的喉咙表示较紧密感情，和用他们的手更努力的工作。或他们可以将一些好行为丢到天平的另一端，好让坏行为减轻。

事实上，因惧怕神的刑罚产生了许多好的行为，那就令我们忽略惧怕原来是多么不健康。从开始，惧怕是身体的摧毁者，制造出消化性的胃酸及精神紧张。惧怕的人活在紧张中，反对冒险的生活，飞行在非常低的空中，错过许多因为活着而产生的许多伟大的险。

更多的是，惧怕是行善最可怜的动机。这令我们无法看到因正确的选择本身所带来的奖赏。惧怕的人就成为那些威胁痛苦的牺牲者。还有惧怕蒙蔽我们展现慷慨无条件的爱。我们无法靠近我们所害怕的人。当我们害怕被失败，被拒绝，或是迷失，结果我们就会失去生命中美好的喜乐及冒险。

最可悲的是，惧怕神是原始，不成熟的人，完全不需要认为他是灵魂的毁灭者。他是我们的教师而不是奴役我们的人。神显明他的理由是架设在我们的理解上，而不是在我们的背后鞭打我们。真正的了解他——他的爱——驱走一切惧怕。

你如何看神？是一个可怕的人？一个牧羊人？如果要你画一幅神的画，你要如何来描述？

十二月十四日我会死吗

我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们，我所赐的不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。约 14:27

我害怕，我会死吗？我的小孩会成为没有母亲的小孩吗？我的丈夫会因为我得了乳房切除而会减少对我的爱吗？我刚收到一个消息说，在我左边的胸部有一块东西。那是在我们结婚二十一周年庆的时候。当我们在用这特别的晚餐时，一股肃静的气氛飘浮在我们中间，后来我们在旅馆的房间内谈论未来我们可以掌握什么。

星期五，我们庆祝之外一股“那如果是”的失望气氛悄悄地溜进来。我不停地祷告，并且强迫自己唱歌及快乐。隔天在教会中我崩溃了，想到可能会死和失望的情绪压倒了我。乳癌是美国女性仅次于肺癌的癌症的领先杀手。这个统计的结果不断在我耳边响起。

在星期天我们一起去看外科医生，而且我们得到了鼓励。他认为这可能只是纤维化的瘤。他说他要观察我两个月，他将我置身在严格的饮食管制及增加我的运动量中。根据研究发现，每十五磅额外的重量将会增加百分之卅五得乳癌的机会，每二十磅额外的重量将会跳升至百分之五十二。那就是说十磅之差可以大大降低你得癌症的机会。根据佛罗里达州坦帕李摩氏癌症中心挪恩医师说：在你生命中每十年，你应该减去那额外的重量，那是第三者。

一星期过去，而我减了十二磅。

爱伦陪我一同去看医生。

从这个经验中，我们学到健康是多么需要感谢，而且失去的害怕可以改变我们的优先次序。我决定继续每天感谢神，为他所赐予的感到高兴，而且乐在其中。

你今天做了什么，以防没有明天？

十二月十五日在我最尴尬的时候

他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”林后 12:9

父阿，今天我要把病人的牙齿拿去洗，但后来我发现它们原来都不是假牙。我一个糊涂的病人怀疑他的水壶是尿壶，而且我为同一个病人叫了两次餐，而两次都错了，这还不是全部。

令我非常丢脸的是我问病人的太太她是否是你的女儿。一个实习护士问我一个很简单的问题，而我竟然不知道答案。

像这样的一天令我觉得不舒畅。帮助我，父阿，不要让我批评自己。

提醒我你古代的跟从者也有过这样的日子。彼得在水上行走的失败和约拿被投进鱼腹中的经历。他们“坏”的日子过去了，我也一样。

有些时候你们的祈祷是不是听起来和我的一样？有些时候你是不是几天没有一件事是作对的？你一早起来和神虔诚祈祷，穿上你新买的外套，然后出门去上班，心想今天应该会是非常美好的一天，结果竟然在你们同事都会经过的街道上被开罚单。或是当一天结束时你外套上拍卖的标签还在，而你还穿了一天！

我承认有些时候我要度过这一天，比神经外科医师将脑部微小的血管麻痹还要矛盾。我那错误的方法，往往造成比我现在忍受的羞辱更多。

那就是为什么我需要更多与神虔诚祈祷的时间。神不能防止我自我愚弄，但他可以每天早上提醒你，虽然他住在又高又圣洁的地方，而且他从不犯错，但他和这样行的人住在一起——“和他谦卑痛悔的灵同居。”（赛 57:15）

许多天我痛悔，破裂，压碎，而且需要神修复我的心。

父阿，感谢你，因为你每天提醒我，你不会嘲笑我的过错，但你会很荣耀的站在我身旁，在我最丢脸的时候。

十二月十六日你的牺牲是什么？

撒母耳说：“耶和华喜悦燔祭和平安祭，岂如喜悦人听从他的话呢？听命胜于献祭，顺从胜于公羊的脂油。悖逆的罪，与行邪术的罪相等；顽梗的罪，与拜虚神和偶像的罪相同。你既厌弃耶和华的命令，耶和华也厌弃你作王。”撒母耳 15:22,23

“人们愿意放弃任何东西来换回他们的健康”布鲁士医师直视我的眼睛，然后靠在他的椅背上。他们愿意放弃他们的车子、游艇、飞机、假期、房屋等任何东西！这年轻的医师摇头叹息说：“除了那些会导致他们生活品质降低的任何东西。”

我们可以吃或不吃，做或不做，在健康及生病中做出区分？听听几位专家如何说：

“健康的饮食可以戏剧性的降低你得到结肠癌、前列腺癌、乳癌的机会。”乔治城大学 Dr.SushmaPlamer.

“来自于食品工厂的脂肪和肉类应为癌症负责”国家癌症研究中心 Dr.GioB.Gori。

“我们可以这么说，无疑的几乎所有我们吃的饮食都会导致心脏病。”德州州立大学，Dr.ScottGrundy。

“不是药品而是饮食改变，对那些高胆固醇的病者应该是最佳的疗法。”三藩市加州州立大会，Dr.DeanOrnish。

“我看过许多人在我办公室里面，如果他们在早年的时候学习到低脂肪饮食的生活原则，那他们可能就不需要我的说明了。”Dr.StevenVanCamp，圣地牙哥、加州、阿富拉多医学中心附设医院。

今天神子民面对一个非常严肃的问题：我们将继续被饮食所控制，拒绝服从神或是科学，或是我们将降服于神的建议？当我们遵守神健康的原则，我们将会付出什么代价？

选择是非常清楚。根据撒母耳（撒母耳 15:22）对扫罗所说，在任一点上反叛对抗神就如占卜或行

巫术，而且顽固的拒绝改善就如同拜偶像。（证言精选第三卷五十一面）如果你拒绝服从，那你所付出的代价可能是多过你能想象的！

父啊！求你帮助我牺牲我所喜欢的不健康食品，让我可以有更好的健康来服侍你。

十二月十七日行走和在一起

凡敬畏耶和華，遵行他道的人，便为有福。诗 28:1

我平躺在温暖和舒适的床上时，离开床铺是我最困难的事。我就将要得到和一个人所能得到的祥和一般。然后布兰达就会站在床边问着每天例行的问题“你要和我一起去走走吗？”

正确答案是“好，我马上起来和你一起去”当我身体依然依依不舍的和床铺粘在一起，我含糊的答应要行动。我既然今天答应要起来，我就毫不吝啬的将身体移到地板上，在那里戴林娜的小狗亲吻我，提醒我用脚站立。

五分钟后我在车库前面做了五十个青蛙跳，要尝试将我沉睡的血红细胞活动起来。布兰达加入了我的行列，而且开始“行走”。我们行走的路径是经过我们的邻居，下到几座小山后面，回头经过威廉世，下到希勒事的长路，在转角附近，经过两个可爱的小花园，回到 Tuckahoe 巷。行程大概三十分钟，包含最多两英哩的范围。我知道我们大概应该用大约一个小时轻松地在神的地球上越过几英哩。现在这样的运动对我们已经是非常美好了。

当我们在行走的时候我们走得很快而且轻松地交谈。我们记起昨天的好时光，回顾日历上的日子，而且一起为那些我们所最爱的人的生活感到惊讶。虽然谈话帮助我们维持活泼的步伐，但这并不是最佳的功效。这走路谈天是每天早上我们吸入新的原动力来融洽我们的关系。这是我们每天和神再联结和再交托的方式。是的，走路是有疗效的，但是“在一起”有更棒的价值。

离开床对我依然是一件很困难的事。但是后来的行走成为最简单的一件事，而且是一件最棒的事。

你想失去生命中最美好的东西吗？为何不和你所爱的人一起走一走？

十二月十八日灵性上的眼疾

你们这瞎眼领路的有祸了。你们说：“凡指着殿起誓的，这算不得什么；只是凡指着殿中金子起誓的，他就该谨守。”你们这无知瞎眼的人哪，什么是大的？是金子呢？还是叫金子成圣的殿呢？太

23:16,17

这是一个非常严重的眼疾，通常的结果都是导致失明。这是视网膜神经反应迟钝，而且不自觉的退化，接着是眼睛内压力过高所致。正常的压力使眼球固定在刚好发挥功能的位置。失去这种介于眼液分泌及吸收的微妙的平衡，这结果就是增加眼睛内压力，进而损坏由眼连到脑部的神经。使其失去对旁边的视觉，而这对防止我们碰撞是非常重要的。然而，即使从一点毛病发生时开始提醒，直到最后。也只有严重到无可挽回的损坏发生之后，受害者才开始注意到问题的严重。

大约两百到三百万超过四十岁的美国人，有一半以上并未意识到自己已慢慢的变盲。不幸的是目前并没有治愈的方法。每天点特别的眼药水和开刀，如果可以的话，能防止进一步的恶化。因为适时的检查及手术具有危险性，一个人应该要有定期的眼睛检验。个别特别包括近亲中有人有长期服用可体松，以前有过眼部手术或眼睛曾受伤过的，或有糖尿病或是深度近视的人。

非拉铁非和老底嘉人似乎都得了属灵上的眼疾。傲慢。自我意识过高正在慢慢的，无可挽救地损害灵魂和天庭之间的连系。结果就是视线狭窄，看不见大的图片，并且持续及加强注视在毫无意义微不足道的次要的事情上。不幸的是这些人都不自觉自己的状态，那只能由经常和真正的医师交流才能得知。邪恶的亲戚们或朋友们，严重的嘲讽，和过去一样的伤害，都会令人非常乐意去发展这种灵性上的疾病。幸运的是神已赐下医治那可以救回属灵的眼光，但是只要这患者经常的祈求，而且如果治疗再没有产生过大的伤害之前开始。

“却不知道你那困苦、可怜、贫穷、瞎眼、赤身的！我劝你向我买……擦你眼睛，使你能看见。”
(启 4:17,18)

你处在属灵眼疾发展中的危险吗？你能做什么来避免属灵的眼疾？

十二月十九日当没有就是所有

这最小的事，你们尚且不能作，为什么还忧虑其余的事呢？路 12:26

一开始神就暗示我们，他其中一个最喜欢的方法是从没有或一点中造出。当我们读圣经时，就显明出当神在有的时候表现得最好。这一切从创造世界开始，当神建造这美丽的地球，是我们从没有中享受到的。

虽然圣经中可以找到描绘相同原则的故事。当寡妇的儿子将从她身边被拿走，因为她无法偿还她的债务，以利沙告诉她去拿她所仅有的，一小瓶的油，用它来装满所有她和她小孩所能找到的所有

的容器。她把油卖了来还债。

撒拉在她生理上无法生育的时候生了一个孩子，但从那孩子之后的后代，数目如同天上的星星一般多。

在将基甸的军队减少到极点或没有之后，神用他们来打败米甸人。

大卫没有矛，剑或任何的武器，只有一块小小的石头，击败了非利士人最强的战士。

神为以色列人在旷野提供了超过四十年的食物，因那里是没有食物。同时当在旷野没有水时，神使盘石发出一道泉水出来。

当一个人已经没有力气时，他叫一个麻痹的患者拿起他的床单和行走。当那里没有视觉时，他让盲人得以看见。当那里已经没有生命的时候，他把拉撒路从坟墓里叫出来。当那里已无希望的时候，他给予那在十字架上垂死的强盗信心，去面对未来的生命。当他的门徒们看不见异象的时候，他给他们一个命令要将这福音传给当时已知的世界。

这是当我们觉得倒空的时候，我们就可以被充满。圣经说这是非常好的，约翰福音 4:14 “人若喝我所赐的水就永远不渴，我所赐的水要在他里头成为泉源直涌到永生。”

今天就将你倒空交给神，并且允诺他为你生命做一些美好的事。

十二月二十日在早上的糖……

祸哉，那些称恶为善，称善为恶，以暗为光，以光为暗，以苦为甜，以甜为苦的人。赛 5:20

还记得那有关糖在早上，傍晚，和在晚餐的时候的诗词吗？嗯，我们大多数包括小孩都很正确的应用这句诗词，同时在一年中用一百到一百五磅的糖填塞我们自己。当然我们不会吃一匙满满的糖。而且大多数人甚至连在那里吃到糖都不清楚，因为它虚伪的隐藏在我们最爱吃的食物中。如果你吃一个成熟的苹果，如同神要我们吃的样子，那会含有天然的糖分在内，但那并不含精制糖，而且它只会含有大约七十卡路里的热量。但当我们把苹果浓缩成果汁时，它的卡路里增加到一百二十。但当那个苹果在一片苹果派时，而卡路里的数目扩大到三百五十卡路里，因为那片派充满了糖。

你知道那些食物的制造者用超过三分之二的精糖加在那些食物的制作中吗？他们甚至在盐里加糖！和每一大汤匙的普通果浆就含有一茶匙的精糖。

这里是有另外一些受欢迎的含糖食物项目：花生酱、腌黄瓜、罐头水果及蔬菜、蛋黄酱、面包、许多的果汁、汤、早餐谷物、腌肉、热狗、午餐肉、沙拉酱、意大利面酱、饼干、番茄汁、和面粉制品。

大多数的人每天吃大约 1/3 磅的糖——六百卡路里摧毁健康性的糖。结果表现在流行性的蛀牙、过重、和糖尿病，和其他疾病让科学家开始将这些和高糖类消耗连在一起。

这些事实可能让你非常的震惊，因为你看不到你在吃的糖。就如同撒旦，这是隐藏的。一个标准邪恶的伎俩就是对控制无辜人使得会至死的东西，看起来很好看，吃起来不错，或者是觉得

不错。赌博由抽奖券开始。肺癌从增添魅力的维吉尼亚淡烟或万宝路开始。而成为疑肥是由隐藏在你最喜欢的食物中的糖开始。

开始阅读标签和发现隐藏在其中的糖，不要让撒旦诱惑你？

十二月二十一日预防诈欺

因为假基督、假先知将要起来，显大神迹、大奇事。倘若能行，连选民也就迷惑了。太 24:24

你是否曾经知道在神还未回来之前撒旦是要如何欺瞒“选民”？

现代科学家在研究开始脑部恢复是如何能发生。Gregory Belenky 博士和他的同伴在一个军事研究机构，展示了疲倦如何影响到脑前叶的功能。用先进的测试方法，他们展示减少大部份血液流入脑部重要的区域，甚至和失去一点点的睡眠有重要关系。

脑前叶是带出我们最高思想过程，例如：判断、理由、创造力、和远见。判断和理由和做决定有关，评估和比较相关的资料，以做出正确的决定。深思是做决定及计画和未来的事件有关的程式，创造力是一种思想上的动力去完成一些必须的任务。疲劳戏剧性的减低了这些重要的程式。

你是否曾经遇到过这种情况，当你想要做笔记可是主讲人太快了？甚至于在主讲人再重复它时，你依然没有办法记得完全。一个疲惫大脑的反应就很接近这样子。当它很疲倦的去处理第一个讯息时，它就无法处理接着收到的一连串的讯息，所以重要的讯息就漏失了，而结果是，当人依据片段的资料做决定时，就会产生错误。

疲倦选择了最高的思想功能做为目标。谨慎的思考及推论变得不可能。因为我们灵性的生活是思考的最高功能，而且要求我们最佳的辨识力、思考力、及推论的过程，我们千万不要掉入睡眠不足的陷阱中。不管你是如何有冲劲，或是你在专业上表现多好，或甚至是和神一起行走，一个疲倦的脑筋，无法运作的很好而且无法做出良好的，清楚的决定，因此很容易就被迷惑！

怀师母写到：“不论任何从肉体精神上所来的伤害，减弱思考的能力……。我们无法维持专心到神那里，而且被放纵的不当的生活习惯所伤害。”

不要让你的生活方式将你陷于疲劳之中。假如你这样做，你将会更易被撒旦引诱和愚弄。

十二月二十二日耶稣的钻石

你摆设筵席，倒要请那贫穷的、残废的、瘸腿的、瞎眼的，你就有福了！因为他们没有什么可报答你。到义人复活的时候，你要得着报答。路 14:13,14

假期既可以过得欢乐，也可以过得伤心、寂寞、或困难。

我是在期待着圣诞节的那天，因为我将要和我的大姐和她的家庭一起度过。然后陶丽打电话给我，告诉我一些他们家的朋友邀请他们家和他们一起度过这一天。她告诉他们有关我的事，他们也邀请我一同去。

我并不认识这些人，所以我不确定我是否会受到欢迎。或许有些人对我的轮椅感到不舒服。而另外一些人给我一大堆我所不想要的同情。我只希望和我的家人相处，那样我可以做回我自己，没有吹嘘，没有拘谨和正式的举动，也没有盛装。既然我不想独自一人，所以我决定去。

去到之后，我立刻感觉像在家中。我没有受到任何的同情，他们家里有一些楼梯，因此需要将我抬上抬下，但这样做对他们来说没什么大不了。

他们有很美好的食物，但没有太多的汤匙，刀子，和叉子使我感到不舒服。然后，下午我们一起去海边。既然那里有那么多阶梯，他们可以有理由将我留在家中，但他们坚持带我去而不看做是一个包袱，所以抬着我和轮椅一路下到沙滩。

坐在海边过圣诞可能与典型的白色圣诞节的不同，但是对于我，却是我生命中最灿烂的一天！天空是灿烂的蓝色，阳光照在水面上，使水花闪烁如同从卡帝耳或提分妮橱窗中的钻石一般，但是没有窗户将我和神的财宝隔开。我就在那儿！这是严谨的好像神站在这充满钻石的海边微笑。这一整天

都那么美好！和那些爱神的人一起，享受这和平安宁的礼物，这正是一个人间的小天堂。

这世上有神的钻石，那些乐意向我这等人开启心门及家门，把特别的亮光带给寂寞生命的人就是神的钻石。你也可以是一颗钻石。

当你在计画这个圣诞节时，你可以做些什么，为那些处在伤心，寂寞中的生灵带去特别的光辉呢？

十二月二十三日当文字无法表达时音乐可以

我立大地根基的时候，你在那里呢？你若有聪明只管说罢……那时晨星一同歌唱，神的众子也都欢呼。伯 38:4-7

音乐用在圣洁的活动上，能使人的思想升到纯洁，高尚，和优雅的地步，并且在人心中唤起敬虔和感激神的意念。（先祖与先知原文 594 面）

我成为一个音乐家已超过三十年，从弹奏古典音乐，转换到世俗的音乐，又转回到古典音乐。上面的引述是我经验中把音乐作为目的的最好形容。

神因着他的爱及怜悯制造了音乐。这是他创造工作的一部份，而且他的目的是为要将我们对他的崇拜与感激提升到最高层次。当文字无法表达时，音乐却可以。当圣天使们感觉神的爱，他们无法抗拒那种无法形容的欢乐时，他们弹出较高的音符显出在歌里面。（见怀爱伦着回忆与前锋 1909 年 7 月 5 日）。没有文字或实质的解释，可以胜过一首从感恩，虔诚，喜乐的心所发出的一首歌。

除了在创造世界时，众天使一起歌唱，在两件事标示所有时代的最高希望——弥赛亚基督降生和基督的第二次再来，都要伴随着“纯净，高贵和崇高”的诗歌及音乐。

你或许觉得不适合唱歌或演奏乐器，但你依然可以用你的歌向神表达你的心意。“唱诗与祈祷是一样的”（教育论原文 168 面）圣灵会将你所唱的诗歌翻译成具有最奇妙想象的感恩乐曲。只要用谦卑、懊悔、及感激的心靠近耶稣基督的宝座，他就会医治并找回你的灵魂，天使也会因喜乐而歌唱。

立刻就合唱或唱诗来赞美主，看看你的感觉有何不同！

十二月二十四日回家

在我父的家里，有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去，我在

那里，叫你们也在那里。约 14:2,3

当我们到达山顶时，我看到缓缓飘落轻柔的雪花与我家乡的灯光一起泛着光。圣诞夜，从左边到右边，是一大片平坦如熨斗般闪亮的星星，那光一直延伸到那当我们还是孩童时就已知道的城市尽头之外。

布德是非常美丽。但那不是闪亮光芒所代表的意义，是爱，那在加宽的机动房屋内等待我们的，有我们的家庭。

我们其他的兄弟们，黛安及里查，和他们的家人会去和我们的父母亲一起过圣诞节，所以住在加州我另外的一个姐姐琼安和我，决定和我们的家人们一同出现在他们面前，给每人一个惊喜。

最后我们终于停在房子前面。一束柔和的灯光从前面的窗户中透出来。双亲在家。我们九人（两个姐妹、我们的先生和五个小孩）蜂拥着离开我们的旅行车。我们将我们的皮帽压低盖住我们的脸并且将衣衫的领竖起，以免太快被认出，并且开始唱：“平安夜，圣善夜，万暗中光华射……。”

我们唱完了第一节而且开始唱第二节，但是并没有人来开门。我们可以听到里面的声音说：“我们该给诗班什么，钱或饼干？”最后我母亲将门打开，手里拿着一盘饼干。突然间她认出了我们来。“爹地”她大叫着，“孩子们回来了！”

我永远忘不了接下来的数分钟。父亲从床上跳了下来，穿着他亮红色的滑雪裤，一直跑到大门外而且给我们每一个人一个拥抱。何等妙的归家阿！

我们从不后悔开了超过一千哩路的车回家过圣诞节。这是父亲生前的最后一个圣诞节。他因心脏病而死于次年的感恩节。

现在我在期望着另外一次的归家，在那里有雪花闪烁的圣诞夜，我们的家人将会在比布德，科罗拉多州更美丽的地方再次团聚。在那里你可以看到我。

家庭的回归是一个美妙的时刻。

你为何不今天就计画一个呢？

十二月二十五日圣诞节的奇妙时刻

他们在那里的时候，马利亚的产期到了，就生了头胎的儿子，用布包起来，放在马槽里，因为客店里没有地方。路 2:6,7.

每一个女人，当她接近她面临奇妙的那一刻时，会是什么样子？那些有经验的人谈论分娩时疼痛的强度、呼吸、推动，快乐的期待，婴儿终于降生的喜悦心情。每一个诞生都是特别的，特别是有关每个母亲在身心要经历的考验。

我记得我的第一次——我很清楚的记得当我第一次感到我腹部肌肉收缩，我站在那里和我的穿著。然后 18 小时之后，最后一推，哭声中听到宣布“是个女孩”终于生完了！

但是最奇妙的时刻是，当我抱着这七磅半的奇迹在我胸前时，感受到那种将我们紧密的连接在一起的关系，只有做母亲的才可以了解。

我又想到第一个耶诞节那奇妙的时刻，当天使向牧羊人宣告，“今日为你们诞生一位救主”天使诗班唱着“在至高之处荣耀归与神”，那年轻的母亲抱着“在肉身中的神”在她胸时，她会有什么感受呢？我希望这景象有被记载下来。但是在天父神的爱里他允许这亲密的时刻在众人的面前被隐藏。那里没有医生，助产士，或者是家庭的参与，最少我们知道那只有玛利亚和婴孩，和神为他儿子所拣选的世上的父亲。

神爱他所有的家庭。而且他提供了人们可以与之相交的方法。接触。玛利亚通过婴儿接触到她的胸部而与神连接，而约瑟……。

正当她收缩很强烈时，我看到约瑟已经准备好为女人期望他所表现的责任。我仿佛看到他在婴孩的头露出来的时候伸出手来，而且然后随着最后的收缩，他的手成为第一个接触到这世界的救主。

耶诞节是为了交往，基督降世也是为了要来到这世上与人交往。家庭为在耶诞节团聚是为了交往。而且彼此间的交往是耶诞节最奇妙的时刻。

耶稣，感谢你，因为你用爱与我相交。

你今天应该去与谁相交呢？

十二月二十六日包容力

愿这些都赞美耶和華的名！因他一吩咐，便都造成。诗 148:5

理论医疗教授在由史帝芬霍金所命名的剑桥大学，形容他自己是一个“不幸的”人，因他在二十岁的时候被诊断出有先天性肌肉萎缩。现在他被局限在轮椅中，喉里插着永久的导气管，而且由电脑发生的语音合成器来沟通。他日常的活动必须要靠别人的帮助。

但是他说他很高兴，他选择了不需要体力劳动的职业。他是被那运行在宇宙测验时间与空间限制的思想所祝福。人们经常讨论在他理论的背景和其他如，加利略，牛顿，和爱因斯坦的伟大思想，他继续在大学里演讲并写了有关他的理论书籍。

我是一个健康的成年人，有着完整的身体机能，去有自由选择成为一个沙发中的马铃薯做着基本例行只有偶发生“周末症候”的那种类型的活动（建行、游泳、或是逛街）。那时候我对我的体能上的限制很生气，也对那些提醒我运动会增强健康及长寿的人生气。

在我许多次的伤害后，我喜欢运动我的语言上的能力多过我肉体上。我的思想通常集中在我自己的小宇宙和以我自己为中心的世界。没有让我思想程式整理任何理论的空间或时间。没有人可以在我所选择的领域中间与那些伟人做比较。

对那些偶然的观察者，史帝芬霍金的出现是残废的。不论如何他已找到使用他能力的方法过于只去注视他不能做什么。我们那些可以自己自由活动的，和我们可以照顾其他人的，却有理由让自己的隐私，易于被我们的态度和喜好所残害。

我们都会没有能力的时候。秘诀在于将我的无能转变成为能力，而且与其专注在我们所不能的，不如注视在我们可以的。

父阿感谢，你把我造的如同我自己。帮助我与其专注在我所不能的，不如注视在我可以的，而且将我的无能转变成为能力。

十二月二十七日溜冰的乐趣而滑

凡投靠你的，愿他们喜乐，时常欢呼，因为你护庇他们；又愿那爱你名的人都靠你欢欣。诗 5:11.

一九八八年冬季奥运会，在柯拉格瑞头条新闻这么写着：“为金牌而去：从东德的凯特丽拿挑战美国的托马士黛比”谁将会在本次女子花式溜冰的赢得金牌？

最后的决赛在星期六晚上举行。我们全家人坐在电视前面屏息安静观赏，凯特滑出完美的表现。她

没有冒任何风险，只是照着要求滑出来，没有额外的旋转或跳跃，没有失误。

黛比是最后一个滑冰，既然我对其他的滑冰者不怎么感兴趣，我就离开去洗澡。

突然间我听见孩子们在叫：“妈，快来，你绝对不会相信这个的！”我用毛巾将自己包裹起来，我站在电视前，湿透滴水像个水人一样，一个不知名的加拿大人令大家惊讶。可能金牌不是她能得到的，但她不再一完美与否，她冲破许多的障碍和倒彩声，她为着溜冰的乐趣而滑，为着他的国家而滑。她将的全心投入她生命中的表演。群众暴发出自然的欢呼。”

你知道故事的结果。压力对黛比实在是太大。她跌倒两次而且得到第三，而依丽莎白拿到了银牌，凯特丽拿拿到了金牌。

我们过的生活很象这三位滑冰选手。有些太专注在“为金牌而去”那他们跟从了律法字面的规则。可怕的对，他们的目标是完美。而且他们令得周围的人很悲惨——而且可能连他们自己也一样。

有些人觉得压力过大。他们蹒跚，跌倒，而且可能甚至放弃他们的信仰。

然后那边是那些冲破他们生命的障碍。他们了解到那靠他们自己他们永远也努力不足去配得金牌，是从耶稣基督而来的礼物。所以他们不是为了完美而滑，而是为了滑冰的喜乐——而且是为了他们的神。你是那一个滑冰者呢？

你是因为祷告的欢乐而祷告，读经是为了读经的欢乐而读经，而且遵从他的戒命是为了遵从的喜乐，或是……。

十二月二十八日为了这个时刻而生

此时你若闭口不言，犹大人必从别处得解脱蒙拯救；你和你父家必至灭亡，焉知你得了王后的位分不是为现今的机会吗？斯 4:14

我们最大的一个孩子，捷克，死于圣诞节假期中。既然他选择了他的自由死去，我决定和我其他四个较小的儿子分享对我个人非常有意义的章节，在伊斯帖记 4:14。

在他死后几天我带他们进到捷克的房间内，并且要求他们和我一起坐在他的床上，然后在一阵安静的祷告，求神赐我智慧去引导他们那幼小的心灵，我试着相信他们解释有关神及他对我们的计画，我告诉他们我们既非是太早生或是太晚生而是生，在这时候是神对我们有目的地而非其他人。我们

有很重要的工作要去做除了我们在宇宙间没有人可以做。

我可以选出上百个经节，那可能是更有关系，但几年后我依然相信，在那时是圣灵使我浮出去分享这特别的经节：“焉知你得了王后的位份不是为现今的机会吗？”

捷克的死，特别是事实上是他选择放弃那我们认为是很好的生活。已经对我被祝福的生活态度产生了常常的震撼，是神秘的，是紧急的，——而且它是非常高价的！

当我尝试去解释的时候，突然间我看见我宝贝儿子在新的亮光中，我了解到神知道何时是对的，及何处是对的让我们生出来，而且他希望我们就在我们所在那时间及地点，去用我们的才干与我们的力量，他不希望我们去梦想在其它地方，其他时间去完成我们现在可以完成的事，那是没有眼光的，没有用的，而且是毫无希望的，而且可引我们到死亡。

我其他的儿子们有走在领导照顾及给予的生命。他们和很棒的女子结婚，有着幸福的婚姻，而且现在我们是祖父母。生命，那亲爱的礼物，继而延续。我是多么为我选择去生活和爱，而且用他们由神所给予的礼物，所以其他的人可以得到祝福的儿女们感谢神。

怀爱伦说：“除了你自己以外没有人可以做你的工作，如果你不拿你的灯，有人就会因你的疏忽而被留在黑暗中（证言精选 S 卷 464 页）。

什么是神要你现在去作的神圣工作？

十二月二十九日生命的工具

当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和的赞美主。凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父神。
弗 5:19,20

如同许多妇女一般，我在成长中相信说如果我是一个好女孩，遵规守纪，很爱神的话，生活就会变得非常美好。令人失望的是，在我步入成年时，发现所有的公式都失败了。我拿定主意要去静一静。我走在精疲力尽、失望、沮丧、和中年的危机中。

在挫败中我转而更深入的去研究脑部及内分泌系统。特别的研究提供了一些实用的工具，改变了我的生命。比如说，虽然我们经常交换使用情绪和感觉的词语，它们并不是一样的。情绪升高是在脑的支体系统（痛及快乐的中心），是简单的记号设计去引起我们的注意。有关那些实体改变情绪资讯，在身体旅行到达中脑（脑部负责思考的部份）。那里是我们分配重量给每一个记号，然后翻

译出来就成为我们的情绪。

这个的意思是说，有时候我们一时间可能无法完成控制我们内在的情绪，在六到七秒恢复警示我们的思想时，我们才开始可以控制我们的感觉。

第一次我学得辨认神放置于人脑部的整个情绪范围。下一步，我磨练将这些旗号更精确的翻译成为感觉。最后我给我自己一个保证，去感受我所有的感觉，直到最后我可以接受并管理我的情绪及感觉的全部责任。

通常我们用早期生命中遇过的例子来处理它们。我发现有些处理模式在我的家族成员中一代代的传了下来。工作中我发觉有关原始家庭在世代传递的责任，部份曾经在我一些家庭成员身上运作。

底线是什么？如果我们想要改变我们所感受到的，我们需要改变我们思考的方式。这是我们的选择去维护我们的感觉，去选择不一样的感觉，或根据我们的感觉去行动，藉以感动我们从一个无助的地位走向一个有能力的地位。

哪些步骤是使你可以更成功的管理你的情绪和感觉？你允许你的头脑去做吗？

十二月三十日发光的灯泡和健康

你们是世上的光。城造在山上是不能隐藏的。人点灯，不放在斗底下，是放在灯台上，就照亮一家的人。你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。太5:14-16

昨天我遇到了渥太蒂先生。他三十一岁，每天花一个小时在他的机器上，他的外型是非常好。他的嗜好是攀岩，而且他的饮食包含一袋未洒农药的水果和蔬菜，一堆的苜蓿芽，和很多麦麸。他每天喝十大杯水，每晚睡八小时，以坚决的态度拒绝糖类，而且永远不会忘记刷牙。另一方面，他的胆固醇是低于一百三，他从未住过院，而且他的医生说从来没有看过像向他这样健康的人。

然而，我今天却看到他踢狗，用脏话对他妻子大吼，而且没有和孩子道别就离家去。在公司他对他的上司撒谎，他将他的错，怪罪于同事。他是不仁慈的，没有耐心的，自私，不道德的，而且灵性全无。

突然，一道光进入我脑海中。健康不仅是吃的清淡和每日运动。合适的介入多过眼睛第一次所见到的。事实上健康更像一个灯泡。外面的玻璃可能非常的光滑清洁，而且清楚。但是如果里面的灯丝

是断的，或是并未和电源插头接触，那么将不会有任何的光亮。没有灯泡就失去了它的意义。

灯泡并不是因它们自己而结束，当它们带领我们到真正要去的地方，如此才有价值。

当我们在期待新的一年来的时候，让我们更仔细的检查我们健康的目标。如果我们生活习惯的改变无法使我们成为一个和霭的人，那我们就如同那坏的灯泡一般毫无意义。我们外表看起来可能非常的完美，但是如果内部没有联接我们的光，就没有办法将它带给其他人。

健康伟大的目的，提醒我们成为更有效率的灯泡——去更加的服事其他人。

主阿，愿我的生命对其他人发出爱的光芒。阿门！

十二月三十一日应许应许

总要儆醒祷告，免得入了迷惑，你们心灵固然愿意，肉体却软弱。太 26:41

新的一年里，一个最普遍的对健康的决定不论是减肥，改变我们的饮食，或是多吃一些运动。从心理上来说，新年都是一个实行新开始的好时候，所以我们都许愿在某些方面会变得更好。

每年一月我们国家的健康俱乐部的新会员就会倍增。你几乎找不到有空的跑步机或脚踏车。有氧舞蹈课是满满的人。运动器材店太喜欢一月份了。他们卖运动衫、跑步鞋、和运动器材，由卡车装载至所有的新年健身房。一月份的门诊到处充满了减肥的客户。而且新年之后书店摆满了有关健康饮食和减肥的书。

在新年刚开始的头几周，我们对改变生活的承诺做得还不错，为的是“气氛”而非愿意或是充满决心。但是很快“新鲜感”开始消失的事实就出现了。我们发现那打破旧的生活习惯并不像是新年的许愿或买一套新的运动衣那么简单。所以我们开始找借口去和我们的决心谈判：“外面太冷了”、“今天太晚了”、“我太累了”、“我脚痛”、“我明天会做”“这已经没有任何乐趣了”等等。到了二月，我们差不多已经回到以前的旧习惯中去了。健身俱乐部中那些新的跑鞋在鞋柜里消失。再一次又成为了鬼屋。

耶稣用他的铭言为人类今日的状况做结论。他应该知道，当他在世上时他分担了我们的软弱。但是他也告诉我们真正的力量来源不是靠着我们自己所夸耀的能力，而是加入那力量的源头。

所以如果你曾经在过去的决心中失败，请记住：“我靠着那加给我力量的凡事都能做”（腓

4:13) 和为了健康的新年绑起你的鞋带。

立下一个新年健康的决定，并且如此的祷告：“主阿！赐给我你的力量，好让我可以去维持我所定的决心，因为我的心灵固然愿意，但我的肉体却是软弱的。阿门！”

给 30 至 50 岁的男性建议：根据统计这个年龄层的男性最易罹患尿路结石，尤其是缺乏运动、生活压力大、嗜抽烟、喝酒等类型的人更是危险。给 30 至 50 岁的男性建议：根据统计这个年龄层的男性最易罹患尿路结石，尤其是缺乏运动、生活压力大、嗜抽烟、喝酒等类型的人更是危险。建议平时多运动、多喝水、适当休息及定期泌尿科门诊追踪。尤其是有结石家族史的病人当发现尿液异常或有腰痛情形时，务必立即就医以免造成肾脏损伤而留下后遗症。……泌尿科主任陈欣宏医师

“岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人。你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。” 林前 9:24

“主就是那灵。主的灵在那里，那里就得以自由。”……林后 3:17

“各样美善的恩赐，和各样全备的赏赐，都是从上头来的，从众光之父那里降下来的，在他并没有改变，也没有转动的影儿。”……雅 1:17

“喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干。”……箴 17:22

坐有坐相，站有站相，走有走相，可有效的控制腰酸背痛的发生。