

活躍的生命(作者不詳)

一月

一月一日養成喜樂的習慣

人要得到樂，就好像捕捉蝴蝶般。你若捉它。它很快飛走，但當你靜坐在一旁，然得時，它卻會飛來，停在你的肩頭上。或許這便是現今只有一至一半的美國人，認為他們是真正快樂的原因。正如喜樂是一種內心工作一書執作者約翰鮑威爾所說。我們不能把大量錢幣投進一部可以彈出喜樂的機器裡，便可以得到喜樂。他說，喜樂乃是一種內心工作。如果我們和想法到了一種程度，認為外來的事物或其他人可以帶給我們喜樂的話，這種夢想必註定幻滅。令人痛心的事實，是差不多一半人的第一次婚姻，都是以離婚結束的他們再婚後又離婚的百分率，竟是百分之六十五。當我們期望某些人（如配偶或朋友）或某些事物（如名望或財富）可以使我們快樂的時候，不久便會發現自己須在這種錯誤的信念中醒悟過來。

可是，儘管我們所居住的世界，是一個令人不快樂的地方，但是我們仍可以養成喜樂的習慣。當我們扭開電視機，看見周發生的事情——虐兒和虐夫虐妻個案，依賴藥物、未婚懷孕、結黨、監獄人口膨脹、戰爭、愛滋病等事件——便不會對於世界衛生組織，挑選了“沮喪病”成為全世界最遍及的疾病感到驚奇。三分之一的美國人每一天一覺醒來；便感到沮喪不已。但是，你們可以不必是他們其中之一個。

你們對自己工作感到滿意和快樂嗎？這個問題可能對你們探求人生的期望方面十分重要。假若你們對自己工作不感到快樂的話，便應該嘗試找出它令你們快樂地方，而很快樂地投入，不然的話，就值得只得轉換工作了。

在家中快樂嗎？你們應該邀請基督進入家中。“樂哉家庭，上主居停。”

你們感到快樂嗎？你們可以成為自己和神所期望的人。無論你們是怎樣的人，耶穌仍然愛你們，為什麼你們愛自己呢？

因此，當我們開始踏上更有震撼力的生活旅程的同時，我祝願你們有一個快樂的新年。不僅在今天或僅在一月份內，而是在整整一年內，甚至到耶穌再來的時候。請選擇喜樂，並且快樂地生活下去！

請你們選擇喜樂，決志用神的應許代替每一個消極和思想。那麼，你們便可以有一個快樂的新年！

一月二日雄心壯志

“豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人。你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。” 林前 9:24

若你看不見自己的潛質，便沒有勝利的希望。當你還在觀望時，環境必會控制你的人生。但你卻必須攀登那存于人生中的“高山”，盡己所能克服它。

來自加利福尼亞州的四十五歲牙醫彼得·尼爾遜（Peter Nelson）被邀請參加一次長征，就是登上二萬九千零二十八尺的額菲爾士峰。以他的年紀和並非專業爬山人仕來說，能成為這十人攀山隊之一員，殊非尋常事。但因為他過著有節制、健康、素食的複臨信徒生活方式，所以他便成為最適合應付這次挑戰的成員之一。

當這隊人來到征途的最後階段時，大家都希望選出一人能為此次壯舉定立一個好標準。於是便選了彼得帶領他們達到目標。彼得希望大家能在入黑之時到達四號營地，然後在第二天再攀上二千尺便到達峰頂，故此，他在該日便要各隊員攀登五千尺。

當抵達四號營地的時候，彼得染上了“高山症”（肺水腫）。肺部積滿了水，隨時會在二十至四十分鐘內死亡。他整夜坐著沒睡，一直吸氧氣，盡力爭取吸每一口氣和不住的禱告。

第二天早上，他開始下山，而他的隊員仍繼續向著峰頂前進。

當有人問彼得，他不能征服峰頂有什麼感受時，他回答說：“賽跑場上才有得勝者。我已經得到這次攀登額菲爾士峰的機會。雖然能登上峰頂乃是一件美事，但真正重要的是：你有勇氣，快快樂樂地攀登人生中每一個高山。”

今天你正面對什麼“高山”呢？為何不懇求神賜下他的勇氣與喜樂，使你可以攀登它們呢？

一月三日屬靈的自由

“主就是那靈。主的靈在那裡，那裡就得以自由。” 林後 3:17

你試試問一些人：他們所認識的最屬靈的人是誰，你一定會得到許多不同的答案。有些人會認為中古時代，那些餓著肚皮，在冰冷的地板上行走的人是最屬靈的人。欣賞這種人的人，心中會強烈地懷疑，只有屬靈的人才會順服於那些苛刻的環境，甚至屈服於那些高高在上、殘忍成性者之下。或許這是因為他們以為神就是苛刻、殘暴成性。

有些人認為內向溫和的人是最屬靈的人，這類敬虔的人做事慢條斯理，從不大聲說話，不做任何大起大落的事或有趣味的事。照樣，欣賞這類人的人，他們所敬拜的是一位非常嚴格，不許人有錯誤的神。

但從今天經文清楚地顯出，使徒保羅心目中真正屬靈的人卻不是這樣。他知道只有主耶穌基督的靈觸動人內心的深處，那人便會發現自己有自由。他們的面容會比以前更光亮，步履會更輕鬆，會以一種奇妙的創造力和勇敢來面對人生。

我們所談論的不是一種不顧後果的自由，這種自由乃是一個不須負責的許可證，容許人放縱有害己身的欲望中。我們所談論的是那種不怕被人拒絕的自由，不必要求他人准許才能得到饒恕的自由。這種自由可以使人在一個新層面上抓緊生命，按著自己選擇的方向成長。這種自由使人不再受那自幼使縈繞內心的害怕失敗心理影響而不敢勇於面對人生的各種問題。這種自由好像我們扭開盛滿美味果汁的容器，讓裡面的果汁流出來一般，把內在的創造力注入生命中，容許我們成為神旨意中獨一無二的人。

主耶穌的大部分傳道服務，都是用來釋放以色列民脫離當時宗教領袖所設導有關天父的錯誤觀念。他對屬靈事物那種煥然一新的理解，今天仍潛伏在我們心靈的邊緣處，等候隨時釋放我們！我們必須相信他的話：“天父的兒子若叫你們自由，你們就真自由了。”（約 8:36）這真是好消息！

你的靈命健康嗎？你可以做什麼，使你可以體驗耶穌白白賜給你的自由呢？

一月四日祈禱是生靈的呼吸

“至於我，我要求告神。耶和華必拯救我。我要晚上、早晨、晌午、哀聲悲歡。他必聽我的聲音。”
詩 55:16,17

當胎兒仍在子宮裡面時，是不能夠呼吸空氣的。但一出娘胎之後，便立刻在數秒內開始呼吸了。從九個月來一直舒適地住在溫暖的胎水裡，到突然間在寒冷，乾燥的空氣裡生存，嬰兒是需要不少的準備。究竟怎會有這回事呢？創造主是不是讓事情聽其自然發生呢？不是！神照他素常機智的態度，已經設計到一個嬰兒會做到特別的運動，準備隨時迎接這重要的事情來臨。

在出生之前，胎兒在母腹內是經常地活動它的胸肌，這些胸肌是在它出生後用來呼吸的。這種呼吸活動在懷孕初期已經開始了，並且是胎兒睡醒後必然會做的正常活動。當出生的日期越近的時候，胎兒的胸肌活動會越多。當胎兒在母腹內睡覺時，活動便會停止，讓呼吸肌肉休息。

雖然胎兒活動胸肌未能把空氣吸進它的肺裡，但這種活動是非常重要的。它使胸肌保持強壯的同時，亦幫助肺內百萬個細小氣泡正常地成長。因為當嬰兒出生後呼吸第一口氣時，肺內的氣泡必須充滿空氣。

胎兒在子宮內不能夠做這種胸肌活動，不但會使胸肌變弱，很快疲倦，並且肺氣泡可能不會正常地生長。

祈禱是生靈的呼吸。猶如胎兒於未需要呼吸之前便經常活動胸肌一樣，我們必須經常地鍛練我們屬靈的“呼吸活動”，否則的話，我們的屬靈肌肉會轉弱，屬靈成長會轉慢，不再有我們所需的靈命健康，以應付艱苦的日子。

我有沒有經常做那增進自己靈命強健的屬靈運動呢？

一月五日奇妙的豆子

“各樣美善的恩賜，和各樣全備的賞賜，都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的，在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。” 雅 1:17

韋伯斯特（Webster）解釋奇跡乃是“一件非同凡響的事件，顯明上天干預人類的事情。”我們一般會認為奇跡是那些超越人類對自然界有限理解的事件，例如有人患上對生命有威脅的疾病而不藥而愈。這些事件能激起敬畏的心，使我們在神能力和憐憫的臨格所在處屈膝跪拜。

但我們都知道，即使每日發生一些容易解釋的事情，這些事情也是可以反映神的良善和偉大的都含有一點兒奇跡的成分，無論是新生嬰兒的哭聲或是一道完美無瑕的彩虹。雖然科學可以解釋，但這些事情仍令我們驚歎，心中充滿敬畏。

有些奇跡似乎是我們沒有留意到的，因為我們沒有認真觀察它們，也忘記了神賜予的禮物不常是驚天動地的。研究以植物為基礎飲食的營養師已經找到這樣的“奇跡”。黃豆含有豐富的優質蛋白質。由於種植黃豆的成本不高，而且容易生長，所以一畝黃豆田所生產的蛋白質比用一畝地的青草養牛，生產的牛肉蛋白質多二十倍。由於黃豆有多種用途，可以製成不同的食品，所以在每一碟可

想到的菜肴中都可以看見它的出現。黃豆內含有大量天然物質，有保護身體健康的作用，故此它有一個外號“奇妙的豆子”（miraclebean）。科學家發現黃豆內有一種物質叫異黃素（isoflavones）是其他一般食物所沒有的。它對人減低患上癌症，心臟病及骨質疏鬆症有密切關連。

這是不是一件奇跡？韋伯斯特可能不同意黃豆符合他對“奇跡”一詞的解釋。不過，神的子民卻知道真正的奇跡，乃是神不住渴望賜下美物祝福他們，使他們獲得美好的人生和快樂。每一件所賜下的美物都是一個不可思議的記號，顯示神對我們的大愛。這些美物被包裝在大袋和小袋裡，只是我們經常沒有留意到。可是，當我們知道後並對每一件美物感恩時——無論那是一件得醫治的事，或是一個嬰兒，或是一道彩虹，或是一粒細小的豆子，我們的生活卻會更為豐盛美滿。

主啊，教導我看見用來祝福我一生的許多恩賜美物，並且經常為這些美事而感恩。

一月六日以讚美聲代替痛苦呻吟

“我要一心稱謝耶和華，我要傳揚你一切奇妙的作為。我要因你歡喜快樂。至高者啊，我要歌頌你的名。”詩 9:1,2

有時候你會覺得好像全世界的事情都在你面前崩潰了。以我為例，丈夫背部的問題可能會令他成為一個無助的廢人。公公剛去世。我們的長子貝治流血不止，即將接受手術。跟著便是……

有一天，車子爆胎了，我只有把它泊在路旁。我記得當時我彎低腰，把頂重器放在輪胎下，跟著我知道的第二件事是我跨過路旁的石堤時不慎跌倒，但很快便站起身來。這時已有人在旁邊大力敲擊我的車。

不到兩小時之後，我便感到非常痛——是一種劇烈，令人作嘔的痛楚，首先由肩頭開始，然後遍佈全身，令我的頭痛得不得了。後來醫生對我說：“可能只是拉傷了肌肉。”

兩星期後，這種陣痛十分嚴重，甚至令我失去知覺，我不可能做任何事。我住了醫院一個月，跟著便在家中臥床休息。半年內，我差不多要依靠嗎啡藥麻醉自己，減輕痛楚。後來，有一位在艾蒙頓的醫生對我說，他從未見過如此嚴重的傷痛並驚歎道：“你能活到今天，真不是件容易的事！”我能繼續活下去，全因自己保持顛峰的身體狀況。以致我的身體只有痛楚微彎而不致碎裂！但由於我的神經系統受到壓力，所以我便患上纖維肌炎（Fibromyalgia），一種迫使我現在不斷要在痛楚中生活的疾病。

起初，我頑強地跟病魔搏鬥，但因始終鬥不過它而沮喪起來，感到自己是家人的負擔。這種消極的

態度使我與神之間出現裂痕。但當我再次讀經和祈禱之後，我終於知道自己是須為自身的健康和幸福負責的。我必須接受現實，在自己力所能及的範圍內生活。我的價值是與我所做的工作沒有連帶關係的。

我相信神正進行醫治我的過程。我可能永不會脫離痛楚，但奇跡是他賜給我一種讚美的態度，可以取替痛楚。當我開始數算他賜下的福氣——即是當我集中讚美他時——我便不注意痛楚了。

今天你會為什麼事情感恩呢？你會怎樣整日用一種讚美的態度過生活呢？

一月七日謹慎你所吞的

“但要凡事察驗，善美的要持守。”帖前 5:21.

吞東西是一件容易的事，是我們可以做得最好的事情之一。我們把食物放進口裡，咬一兩口，便吞下去——所有食物便不見了。

但請你等一等。你剛才的動作，看來是那麼簡單，經常自動地發生，但卻是一種非常複雜的生理行動。要完成這樣的動作，必須把超過三十組的肌肉，好像編排管弦樂團般小心地編排起來，透過各組通力合作而成。當這些肌肉奏起交響樂章時，你不能憑意志力叫他們停止。這動作會一直持續下去，直到最後動作完成——即是整個消化和吸收過程完成，食物終於成為你身體的一部分為止。

整個過程在你的腦袋裡開始。你看見一個令人垂涎欲滴有著香味的美麗蘋果。你便伸手拿起它，一口咬下去。若你開始咀嚼時，發現有半截蟲體在未吃的那部分蘋果裡，你會輕易地把口中的蘋果吐出來。這樣是絕對沒有問題的。但若你把蘋果和蟲體都吞進去的話，那麼便要用較粗暴和令你不舒服的方法，才能避免你把蟲屍消化掉而成為身體的一部分。

分辨真理和謬道的態度也是如此。你看到一個誘人的觀念，便把它放進你的心和靈的“口”裡。若你經過細心察驗並與真理的標準比較後，它仍然是可接受的話，你便可以把它吞下去，使它成為品格的一部分。但假若它藏有錯謬成分的話，希望你未把它吞下去之前，及早吐出它。

若你對自己所思想的什麼都毫不在乎，又成疏忽去用審慎態度評估事物的話，會很容易容許所接受的錯謬觀念成為你的心智和靈性——就是你的品格。只有用粗暴、痛苦的方法才可把它從你的品格中攆出去。

約瑟受到壓迫過來的試探而逃走，即使冒著失去外衣、名譽、自由的危險也不顧，為著保留他的尊

嚴和忠誠。約伯說：“我與眼睛立約，怎能戀戀瞻望處女呢。”(伯 31：1)耶穌教導我們禱告說：“不叫我們遇見試探。”(太 6:13)

切勿吞下罪。拒絕試探，你便可以與耶穌同席，可以接近生命樹，擁有永恆的智慧，健康和令人震撼的喜樂。

主啊，幫助我曉得分辯真理和錯謬，並只接受和喜愛真理吧!

一月八日有 130 年歷史的健康資訊已被證實

“我的神啊，我樂意照你的旨意行。你的律法在我心裡。”詩 40:8

基督復臨安息日會於一八六三年正式成立。同年，懷愛倫師母首次看見健康改良原則的異象。這些原則連同以後陸續提出的指導，便定型了本會教友們的健康習慣。近年來，這些原則與指導已被現代科學證實是正確的。當時正藉醫學界用放血的方法和不分皂白地使用強藥治病的時候，並且生理學、生化學、微生物學和營養學還在萌芽階段或嶄露頭角的時候。她推薦的原則包括：

- 少吃脂肪，特別是動物脂肪。現代人已經知道動物脂肪會增高膽固醇、導致動脈硬化、心臟病和中風。
- 用全麥麵粉造麵包，而不用精煉過的白麵粉。今日營養師認為全麥麵粉是最好的。
- 避免吃得過飽和體重過重，今日已被認為是一般人的健康問題。
- 少用鹽，造麵包時避用髮粉。在現今研究發現鹽會導致高血壓和慢性腎病之前，這訊息已經傳開。
- 用母乳餵養嬰兒。當時用奶粉喂嬰兒越來越受歡迎。現在科學已經證明母乳是嬰兒最理想的營養食物。
- 用五穀、水果、果仁和蔬菜製造美好的飲食。懷師母提出這點的時候正藉許多人認為素食是荒謬的事。近年的研究顯示，素食提供適當的不飽和脂肪，大量複雜碳水化合物、維他命、礦物質、纖維素和其他生物學的活躍原素。這樣的飲食可以保護身體免患上冠心病、中風、高血壓、糖尿病、腎病和各種癌症。美國營養學會於一九九三年正式在一份有地位的檔上承認素食的好處及其充分的營養。

懷師母在一八六三年首次看見健康改良異象之後說了什麼呢？她說：“我看見我們的神聖任務是注意我們的身體健康。”今日的醫學界已經證實了身體健康和心理健康是有緊密聯繫。

你們的生活方式應作什麼改變，以便達到你們所知道的正確健康生活標準呢？

一月九日懷師母與吃肉習慣之間的掙扎

“主耶和華必幫助我，所以我不抱愧。我硬著臉面好像堅石，我也知道我必不至蒙羞。” 賽 50:7

在基督復臨安息日會一五〇年的歷史中，其中一個最值得我們欽佩的人便是其中一位本會創辦人懷愛倫師母。她所寫的二十六本書現今在各處發行，並寫有四千六百篇文章，超過二百本小冊子和單張。這些著作中有許多是與健康的某些方面有關的，全部著作都是她親手寫的。

有一件令人難以置信的事，就是懷師母童年的健康很差，很少人會期望她有生存下去的機會。九歲那年之前，她是一個快樂而活潑的女孩子，但不幸在那一年，有一位小孩擲石頭時，不慎擲中她的鼻子。她的鼻骨碎裂，昏迷不醒三個星期。經過那次遭遇後，她的面容受毀、身體虛弱、容易生病。她不能用鼻子呼吸達兩年之久。她的神經變得緊張、雙手顫抖、不能寫字、讀書的時候，很快便感到暈眩。儘管她的健康很差，她曾幾次嘗試上學讀書，但終因力不從心而在十二歲那年放棄上學。

她既然有這樣的背景，怎樣可以活到八十七歲的高齡而又有那麼多成就？部分原因是當她清楚知道新的健康生活原則後便願意改變她的生活習慣的成果。但她不是沒有經過掙扎的。例如，她喜愛吃肉，但當她看到一八六三年的異象，知道吃肉的危險後，她馬上告訴廚子說：“從今天開始，不要再煮肉。”

當家人一起吃早餐時，餐桌上一碟肉都沒有，懷師母望一望碟上的食物，覺得沒有胃口便離開。午飯的時候，桌上也是一碟肉都沒有，她又拒絕進食。第二天，她感到十分肚餓，此時簡單食物也足令她胃口大開，最後她可以吃了。

若你也正在掙扎著要改變你的健康生活習慣，就要鼓起勇氣。你的臉面要好像堅石，主必會幫助你。有許多人在你之前也是如此掙扎過並已經得勝了。你也可以做到。

在哪方面的健康生活上，你應該臉如堅石般，把你應該做的事做出來呢？

一月十日放開心懷

“我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。” 羅 8:28

當我們頭生的嬰兒去世後，我曾對自己說：“柏，放開心懷吧，繼續生活下去。”但做出來卻不易。要完全忘記一個與自己有親密關係的人，真令我們肝腸寸斷。關係越親密越是痛苦。

一般來說，我們察覺自己損失的越多痛苦就越大。有一幅漫畫，畫有一個婦人，她的頭和手臂在一部陳舊的洗衣機中被扭乾，她的面部表情非常憤怒。漫畫的題目是：“事實是會使你先苦後甜。”面對失去事物的打擊，是十分痛苦的。

我們必須容許自己一方面感到痛苦，但另一方面卻能在悲傷中安然渡過，才能做到放開胸懷。我最喜歡的幾句話是“抒發情懷便是醫治”（Feelingishealing）和“鳥有翼可飛，魚有鰭可遊，人有情懷可抒發”（Birdsfly,Fishswim,Peoplefeel）。人若慣於壓抑自己的感情，是會延長及加深憂傷的程度，令人難以成功地放開胸懷。

當我陷入人生痛苦的時刻，就是我必須放開、忘記我最親愛的人和事的那一刻，我發現只有神才能幫助我。

神有能力醫治創傷。但他從不強迫我們放開某些我們堅持的事物。相反地，他耐心地等待我們鬆開那抓緊的手，然後張開手迎接他住在我們的生活裡。當我們這樣邀請他之後，我們便獲得一種永久的保證：無論我們遇到什麼境況，他必會與我們同在。他也答應會幫助我們逐漸磨滅痛苦的感受。

終有一日，我們可以回顧過去痛苦的日子，看到神聖手怎樣帶領。但我們必須經過這些日子，然後才會明白什麼是“萬事都互相效力，為叫愛神的人得益處。”因此，現在我們必須選擇一種信心的生活，就是那事前已經相信，事後才領悟到的事情。

你聽完“抒發情懷便是醫治”（Fellingishealing）這句話後，有什麼感想？為什麼人不容易忘記痛苦的事？

一月十一日林前十三章對醫務人員的訊息

“現今常存的有信、望、愛，其中最大的是愛。” 林前 13:13

我可以是一位著名的科學家或醫生，在辦公室內擺滿畢業文憑和學位證書。我可以是一位優秀的老師或一個能言善辯的講者，但若沒有愛，我的話只是鳴的鑼、響的鈸而已。

我可以有出色臨床醫師的恩賜，可以診斷難症，明白人體的一切奧秘，與病人有良好的溝通，教導他們選擇健康的生活方式，但若沒有愛，我什麼也不是。

我可以投資錢財去製造最好的運動器材，購買最好的設備。我可以提供最好的醫護給病人。我可以把所有時間投入到照顧他們的事上，甚至為此而疏忽自己和家庭的存在。但若沒有愛，對我一點益處也沒有。

愛是天然的藥物，不會損壞免疫系統，卻只會促進人的免疫能力。

愛可以與其他療法合用；它是一種出色的催化劑。愛可以解除痛苦使生命維持在最好的狀態之中。

任何人都可以接受愛，它不會引起敏感反應，使人不能接受它。

藥物日新月異，昨天被認為好的藥物，今日可能會淘汰。今日被認為好的藥物，明天可能會變成無價值。但愛卻能經得起時間的考驗，永遠都是有成效的。

現今我們所明白的事物有限，而新的治療方法也只限於實驗性質而已，因為我們所得到的知識和發現都是有限的。只有當我們完全明白一切事物後，才會認出愛的真正價值。

愛是最好的媒介，使我們與病人及親友之間有融洽的關係。它會幫助我們的行為不再像小孩子，乃像成熟的成年人。

今天，有很多真理對醫務人員來說都像模糊不清的影像。我們仍然不瞭解屬靈的事物怎樣運行來維護人的生命。但終有一日，我相信我們會很清楚地明白一切事。

現今仍然存有三種基本療法：信、望、愛。其中最大的是愛。

主啊，求你幫助我不要只顧忙於做善事，而沒有時間體驗神的愛以及把這愛施給別人。

一月十二日靠羔羊的寶血

“弟兄勝過他，是因羔羊的血，和自己所見證的道。他們雖至於死，也不愛惜性命。” 啟 12:11

血液裡抵抗體內病菌的能力可以作為一個美妙的實物教材，說明基督寶血的能力，使我們勝過罪。每日人都會遇到成千上萬使人生病或死亡的病菌，但通常我們都沒有留意到。

當人體內受到這些微小的敵人侵襲時，會有什麼事情發生呢？當身體探察到有一種侵襲物體或病原菌時，便會立刻製造抗體。抗體乃是血液中的蛋白分子，專門抵抗病原菌。下一次同樣的病原菌侵襲身體時，體內一群特別種類的細胞名為記憶細胞便會探察這些傳染疾病的媒體，然後很快地行動，幫助身體產生那能抵抗敵人的抗體。

嬰兒出生時，體內抗體從母體內的胎盤和母乳中獲得。在最初幾個月內，嬰兒即使未曾患過母親所患的疾病，但卻能抵抗這些疾病或對這些疾病有免疫能力。母親體內能成功打退的，嬰兒也可免受它們的侵襲。

同樣地，當我們因信耶穌基督重生後，便得到能力克服一切罪。耶穌為我們而要面對人類所有的罪，所以我們可以藉著信靠他而克服這些罪。聖經告訴我們：“因我們的大祭司，並非不能體恤我們的軟弱，他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。”（來 4:15）

耶穌為我們承擔每一項罪，若一位母親可以容許自己患上世上每一種疾病，為的是將免疫力傳給她的兒女，想像這是何等偉大和慈愛的事！世上沒有一位最偉大慈愛的母親可以如此做，但我們的主耶穌卻能冒著危險，面對試探，以致我們可以勝過它們！

主耶穌啊！幫助我信靠你，信靠你的寶血的大能，可以饒恕我過去的罪，賜我能力克服現今面對的試探。

一月十三日患上高血壓

“盜賊來，無非要偷竊、殺害、毀壞，我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。” 約 10:10

“你的血壓明顯地上升，你有沒有看過醫生呢？”這是我患上高血壓的第一個警告。有一次在三藩市參加一次全國性會議，看到在會議中心的展覽廳內，有一個健康檢查攤位，便上前接受檢查，並知道有時候心臟病的第一次病症都會引致突然死亡後，我便立刻致電一位醫生朋友。

我的母親因患上糖尿病和抑鬱症而不幸去世，她去世後十日，我的父親也因心臟病發而離世。我本身承繼了父母的遺傳因數。我的兩個妹夫曾經中風，而現在我患上高血壓，我真不想有這樣的事發生在身上！

我曾聽過韋瑪律研究中心（WeimarInstitute）有一種自然療法，於是便聯絡霍弗儂醫生，他鼓勵我參加研究院剛開始的“新起點”計畫。在那活動中，我學習了八種自然療法：營養、運動、水份、陽

光、節制、空氣、休息和信靠使我有更健康的人生。

參加者中有百分之八十均能在不到三個星期的時間後，不用再服用降血壓藥。當我接受了全素食物及定時運動後，體重、血壓和膽固醇均穩定地下降。以後的十年，我的身體越來越健康。我剛剛完成一次步行四十一英哩的活動，若在十年前，我肯定不能參加。

好消息是你可以改變自己。你我現在可以管理自己的生命。你可以有權選擇健康，天然的食物，選擇一個更強壯的免疫系統。一個健康的基督徒所做的見證會更為有效。耶穌來，以致我們“得著生命，並且得的更豐盛。”（約 10:10）

你是否遵照神的健康原則生活，以致你可以享受耶穌賜給我們的豐盛生命？

一月十四日老當益壯

“摩西死的時候，年一百二十歲。眼目沒有昏花，精神沒有衰敗。”申命記 34:7

這位溫和的領袖靜靜地坐在一邊，面對即將死亡的現實而心中難過。他一生夢想要到的應許之地就在他下麵，富麗而堂皇。當他一想到進入應許之地的事情時，他的健康心臟便因興奮而跳動不已，但他那如同水晶般清澈的頭腦卻提醒他，他不能踏足迦南地。

摩西的健康非常好，但現在他卻坐在尼波山上等死！他雖然是一百二十歲年紀，但視力正常，他滿心歡喜地注視眼前的景色。他不用眯著眼睛或調矯鏡片看東西。雖然他剛剛爬上山來，但他不感到疲倦或是心跳得很厲害。“他的眼目沒有昏花，精神沒有衰敗。”

摩西到了一百二十歲，精神和健康都保持良好，活生生地見證人遵守神所定的健康生活原則而獲得的成果。摩西不是因身體有病而死亡，而是因屬靈的理由。神因他擊打磐石兩次而告訴他不能進入迦南地。他的生命曾是一個例證，證明人遵守神的自然定律而有的成果，現在他的死亡也是一個例證，證明人不服從神屬靈吩咐所有的結果。

今日，當醫生診斷某人有結腸息肉後，一般病人的反應是：“人人到了六十歲都會有這種病了，人老了便會患上。”當醫生告訴一個退休的病人，他患了白內障，需要做昂貴的眼部手術後，他的反應是怎樣呢？“啊，我都知道總有一日會有這樣的事發生。人老了，當然會有白內障。”

但事實是不是如此呢？請想一想以下的說話：“在各方面服從神的律法會使人類免患各種各樣的疾病。”（論節制原文 228 面）。“一切足以損害體力智力和靈力的行為都是罪孽。”（服務真詮 70

面) “罪擔就是那不住要求，難以滿足的欲望，罪人所受的各種疾病大多是來自背負這些罪擔。(證言卷四原文 579 面)

可能真的是年紀老了，疾病便隨之而來，但是這句話仍有商榷的餘地，對嗎？

只要你遵守神所定的健康生活原則而活，即使你的年紀漸長，都不一定會有疾病隨之而來。

一月十五日體格好、不言老

“求你使我清晨得聽你慈愛之言，因我倚靠你，求你使我知道當行的路，因我的心仰望你。” 詩 147:8

有一位活躍的九十一歲老人家這樣說：“活了這麼多年，沒有什麼偉大的成就。護老院裡面住滿了一班靠藥物生存的老人——似乎這就是老年人必須面對的命運。只是活到這麼大把年紀而仍能不必靠別人，身體健康，有清醒的頭腦，這就是一種成就。

韓夏洛 (Charlotte Hamlin) 就有這種成就，她有步行及騎腳踏車橫越美國的記錄。她說：“我們越依照自然定律而活，身體會越健康和長壽。” 什麼是自然定律？根據韓夏洛的意見，秘密就在 FRESHSTART (清新起點)：清新的空氣 (Freshair)、休息 (Rest)、運動 (Exercise)、陽光 (Sunshine)、喜樂 (Happiness)、簡單的飲食 (Simple diet)、水的運用 (The use of water)、有節制的飲食習慣 (Abstemiousness)、復原 (Restoration) 和信靠上天的能力 (Trust in divine power)。

韓夏洛在她快八十歲生日時，每日騎腳踏車，50~80 英哩，並向過百萬人證明，無論任何年紀，人都可以保持活力和健康。從一九七三年開始，直到八十六年退休這段期間內，她組織及負責統管一個夏季身體健康檢查計畫並創辦一個名為三 “C” 的評估身體是否處於危機的計畫，這計畫是檢查人有沒有患上冠心病 (Coronary)、癌症 (Cancer) 和 CVA (中風) 的可能性。

本身是安德列大學護理系副教授的韓夏洛，於一九八六年退休後，便成立了 “清新起點” (FreshStart) 計畫，一項以健康為原則的生活計畫。當她六十八歲時，便與兒子吉思成葡立一個非牟利組織名為國際環球長途旅行會 (GlobalTrekInternational)。

同年，她步行和騎腳踏車由一個海岸到另一個海岸，一九八七年三月離開加利福尼亞的南部，六十七日後到達南加州的查理斯頓 (Charleston)。那年秋天，她用三十二日時間作艱辛的長途旅行橫越歐洲。一九八八年，她騎腳踏車 9,000 英哩，經過以色列的一部分，巴基斯坦、印度、泰國、中國、日本、關島和夏威夷，最後在她七十歲生日那天到達加拿大境內她出生的地方。

有一篇文章是窩闊于韓夏洛的，題目是“體格好，不言老”（TooFittoQuit）。當她騎腳踏車環繞世界時，這真是一個最好的口號，提醒我們，神有一件工作要我們做，不論我們的年紀是多大。

你們會做什麼，使你們可賺得這個“體格好，不言老”的口號？

一月十六日不用則無

“智慧為首，所以要得智慧，在你一切所得之內，必得聰明。（或作用你一切所得的去換聰明）。高舉智慧，他就使你高升，懷抱智慧，他必使你尊榮。” 箴 4:7,8

在加州大學的科學家用老鼠作了一次實驗，把它們放在四個不同的環境裡。

第一組是把他們單獨關起來，只供給它們食物和水。

第二組放在有同伴的環境裡。每個籠有三隻老鼠。

第三組放在有物質享受的環境裡。它們除了有友伴外，還在三十日內，每日放一種新玩具或設計給它們玩耍。

第四組放在大自然的環境裡。它們被放在一塊大空地內，周圍圍上一道隱蔽的籬笆，天空和天上的星星是屋頂，地土就是地板。早上有鷹飛過，晚上有貓頭鷹出現，隨時會捕捉它們作食物！這群老鼠在這樣的環境下很快便知道要有所行動。它們挖掘洞穴和地道來找尋食物、水和朋友。

第三組有物質享受的那群老鼠，它們的腦袋平均重量增加百分之七、八。它們有更多和更好的樹狀突體——是腦細胞伸展出來的如同手指般的物體，是腦內接收訊息的連接器。它們腦內的化學醋膽素份量增多，這種物質有助提高它們的智慧聰明。（注意：若患上老人疑呆病，這種化學物質會減少）。另一種化學物質“己黃激酵素”是把血液中所得的能量輸送到腦部，也相繼增加。並且，它們比其他老鼠更快和更有本領走過一個迷宮。

不過，這次實驗的最奇妙發現就在生活於大自然環境第四組老鼠的身上。它們的腦袋重量增加百分之十二至十三，差不多是第三組生活于物質豐裕環境裡的老鼠的腦袋增重率兩倍。

為什麼會這樣呢？這是由於一種名為不用便萎縮的定律所致（Thelawofatrophydisuse），簡單來說，就是不用則無。

我想起懷師母所說的一番話：“活動，是我們生存的定律。身體的每一器官（包括腦部），各有其指定的職務，而各部器官的發育和健全，也全在它之能盡這種職務。”（服務真詮 162 面）

問題是你們為自己的腦袋做了什麼？你們是否處於第一組的環境內：孤獨和自憐？是否處於第二組的環境內：有朋友，但沒有很大的活動力？或是否處於第三組的環境內：有太多屬人為的刺激物呢？我很希望大家是處於第四組的環境，享受神所賜的大自然環境和在這種環境促使下的活動。

主啊，幫助我運用自己的腦袋，否則我便是沒腦！增加我的智慧和聰明。

一月十七日用“糖衣”包著的罪

“他（摩西）寧可和神的百姓同受苦害，也不願暫時享受罪中之樂。” 林 11:25

我曾乘坐飛機去到墨西哥一個貧窮的村落開設一間牙科診所，那次的經驗至今仍未忘懷。當飛機降落於那條只有 1,500 尺，灰塵僕僕的跑道時，超過一百個兒童向飛機跑過來，希望得到機上人員的救濟品。當他們向著我們微笑時，我的心便沉下來了。他們由於有咬吃甘蔗的習慣，所以他們的門牙已經腐爛，只剩下殘餘部分黏在齒齦那裡。

他們因無知和貧窮而受苦。甘蔗令他們感到非常滿足，但沒有人告訴他們這種騙人的享受，最後會破壞他們的牙齒，令他們有難以置信的痛楚和有最終的損失。

我們的牙科診所是一間開放的小屋，他們來到的時候，我們所能幫助的，便是替他們脫牙。當中有一個婦人竟不排隊，想擁前來。透過翻譯，我們知道她步行了三十英哩（即 50 公里）才來到診所，並且要在該日趕回家。我總共替她脫掉十五顆牙齒，每一顆都腐爛不堪，僅留殘屑黏在齒齦上，我很困難才能用鉗把殘屑剝掉。我心想，只要這些人知道甘蔗所隱藏的危險便好了！

我也想到美國境內的兒童，他們的門牙也開始腐爛，但不是由於咬吃甘蔗，而是由於喝蘋果汁，汽水和從嬰兒開始，父母便把甜的梳打粉混水放在奶瓶內喂他們喝所致。有些父母不知道任讓小孩一邊喝果汁或奶，一邊睡覺的危險，他們的牙齒真的是被“糖衣”包著了。有些父母是知道的，但卻不想因拿走那載滿果汁的奶瓶而弄醒孩子，令他們大吵大鬧，便索性容讓無知的兒女享受滿足的喜樂，但之後卻會帶來爛牙的後果。

這令我想到，罪就好像甘蔗或是奶瓶裡的甜汁一樣，當我們品嚐它時，真是好味道，但卻不知道它可以破壞我們。罪中快樂，即使是短時間的，也能帶來永不磨滅，痛苦的後果。

主啊，開我的眼睛，讓我看見那“被糖衣”包著的罪所隱藏的危險。

一月十八日詩歌可解除憂慮

“所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，為身體憂慮穿什麼。因為生命勝於飲食，身體勝於衣裳。” 路 12:22,23

全球其中一間最大連鎖百貨店的幕後主持人彭尼先生（J.C.Penney）於一九二九年前已經建立他的事業王國，每年盈利數百萬美元。但在一九二九年，公司業務下跌，損失了四千萬美元。之後的三年，他把所有物業賣出償債，以致他真正面臨破產。他十分憂慮，天天失眠。由長期疲倦而來的壓力，損壞了他的免疫系統，而自從孩提時期出水痘，身上長滿紅斑後仍潛伏在體內神經的水痘病毒便趁機復發。這種病毒的復發，名稱是帶狀皰疹，通常生於腰際，會帶給病者劇烈的痛楚。他被送到伯特克勒本會療養院接受治療，醫生給了他服用鎮靜劑，但他仍徹夜輾轉翻側，難以入睡。他的健康和精神都崩潰了，一股懼怕死亡的陰影突然籠罩著他，於是他立即寫下遺囑給妻子和兒子，因為他不期望自己可活到明天。

忽然，他聽到一陣歌聲傳來：“遭受苦難，切莫失望，天父要顧念你。……”於是他起來，隨著歌聲找出它的出處，原來是醫院職工在院內小教堂唱詩，他靜靜地坐在後排座位上。他回想當日有一些事情發生是他難以解釋的，他說：“我覺得自己立時被提離了一個黑暗的牢籠，享受到溫暖明媚的陽光。我感到神的力，這是我從前未感受到的。我知道自己要為一切的困難負責，也知道神愛我，隨時會幫助我。從那日開始，直到今天，我的人生已經不再有憂慮。我今年已是七十一歲了，一生中最光明和最有戲劇化的一刻就是那天早上在那間小教堂內所渡過的時刻。”

彭尼先生透過一首詩歌所帶來的力量，重新振作起來，繼續致力重建他的事業王國，推進它達到過億萬美元目標佳績，並與他的家人和朋友一起歡渡九十五歲壽辰。

當你有憂慮時，你會想起或頌唱哪首詩歌來解除苦惱的壓力呢？

一月十九日戒掉一種上癮的惡習

“我靠著那加給我力量的，凡事都能作。” 腓 4:13

一次又一次，你嘗試戒掉它。你已經厭倦了那種來自依賴食物，咖啡、性事、藥丸、香菸、酒精、毒品等而有的罪惡感。你怎樣可以掙脫這些上了癮的習慣呢？以下的七個步驟可以回答你的問題。

第一步：運動。身體多活動例如快速步行、游泳或騎腳踏車，會使你遠離試探。運動能在體內產生一種在化學上與嗎啡類似的物質（endorphins），使人有樂觀和快樂的感覺。運動帶來活力和解除那驅使你染上惡習的壓力。

第二步：練習正確地自我開導。尊重自己會使你看見自己的潛質而不是自己的失敗。你要經常想起自己的才幹和能力，切不可貶低自己。每天早上醒來的時候，便望著鏡子說：“我很滿意現時的我！”（包括現時的身形，面對的困境和所有的事）

第三步：努力使心境平靜。混亂和不安容易使你再染上壞習慣。一種心滿意足的感覺能夠平靜內心的不安。當你心緒不安時，請讀詩篇 23 篇，將你的思想集中青草地上和神答允賜給你的安歇的水邊。

第四步：接受你只是人，你會偶然放鬆自己的事實。所有人當嘗試戒掉一種上了癮的習慣時，都會遇到挫折。但挫敗感只會使自己產生內疚和失望，這樣會驅使你再行你的惡習，以求心安理得。這是一種惡性循環，因此不要跌入這個陷阱裡。切勿期望自己完美。

第五步：發展一種“我可以”的人生觀。你戒除上了癮習慣的能力大部分是依賴你的態度。若你深信自己可以做到的話，必然會成功。

第六步：發展你的選擇能力。當嘗試戒除一種習慣性行為時，意志力是最好的工具。意志力可幫助你有能力向一些你想要，但又知道你不應該要的東西說“不”。

第七步：求耶穌的能力。雖然你願意戒除惡習，但緊記，那力量乃來自你自己以外的能力。你要緊握此應許：“我靠著那加給我力量的，凡事都能作。”

神渴望賜你所需的平安和能力去改變你的壞習慣。請記住，靠著神，凡事都能。

一月二十日調查複臨信徒生活的結果報告

“我兒，不要忘記我的法則，你心裡謹守我的誡命，因為他必將長久的日子，生命的年數，與平安加給你。” 箴 3:1,2

一九六七年是複臨信徒健康年。那年羅馬琳達大學開辦了公共衛生科，同年，複臨宣報內出版了一篇文章“複臨信徒的平均壽命”（1967年12月14日）。這篇文章是根據一份調查報告寫成的。調

查發現複臨信徒比一般美國人多活幾年。調查結果並且給了第一個有定量的數字，支援複臨信徒一直相信的真理——藉著接受健康的生活方式，每個人都可以使自己活得更長久。

羅馬琳達醫學院的調查人員相信一般美國人和複臨信徒在平均壽命的差別，主要是由於複臨信徒不吸菸的緣故。不過，也有人提到關於素食，運動和減重在這事實上所擔任角色的問題。

調查人員再用一九六七年文章內的分析表，於一九八九年六月廿九日的複臨宣報內發表一篇複臨信徒生活方式和平均壽命的文章。根據廿六年的後繼工作，調查結果顯示一位卅五歲男複臨信徒的平均壽命比同齡的加州男人多活八十九年，而一位卅五歲女複臨信徒的平均壽命比同齡女性多活 7.5 年。同時他們又發現素食的人比食肉的人多活 3.7 年。有運動的人比沒有運動的人多活五年，瘦身的人比體重超過百分之二十的人多活二年。這些發現實在支持本會一直提倡的健康原則的有效性。

哈佛大學的亞貝林教授發現複臨信徒的平均壽命越來越長，超過美國過去四十年在提高人民壽命的努力，包括提高醫藥技術和知識及改善環境。

因此，為什麼神把健康生活知識託付我們呢？是不是為了使我們活得更長久和更好，患病機會少呢？是不是為了使我們更能煥發生活的喜樂呢？是不是為了使我們活出一個好榜樣，讓別人更能享受生命呢？是不是為了使我們更能接收神向我們發放的訊息，以及知道他希望我們要做的事。

我的生活需要什麼改變，才更能接收神對我的旨意呢？

一月二十一日絕不公平！

“你若留意聽耶和華你神的話，又行我眼中看為正的事，留心聽我的誠命，守我一切的律例，我就不將所加與埃及人的疾病加在你身上，因為我耶和華是醫治你的。” 出 15:26

當我讀這節經文時，我心想：絕不公平！為什麼神沒有遵守他的諾言？他是不是一位誠信的神呢？我對他十分失望。我的信仰似乎沉在黑暗的幽谷中。

我的母親是一位真實的基督徒，八十年來她的身體都十分健康。她因愛神，所以十分忠心地事奉她。她行保羅在弗 2:10 提到的“善工”：“我們原是他的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。”

在她八十歲以後的幾年，便開始頭暈嘔吐。醫生診斷她患了肝硬化。我心想，肝硬化只是喝酒過多

的人易患上的疾病，但我的母親是滴酒不沾，何來會有這種病，絕對不會！況且，她從來不用吃藥，就算有的話，只會是孩提時代吃過一至兩匙藥罷了。

我因母親的病而心中埋怨神，我對他的良善，忠誠和應許產生疑問。不過我仍然與他溝通，把我的憂傷、失望和疑惑告訴他。終於他的靈安慰了我憂傷的心。我終於明白到，就是因為我的母親照著神認為最好的生活方式生活——戒除一切酒精的飲品，神已經遵守他的諾言。我已經蒙特權與母親多共聚三十至四十年了，若她喝酒的話，她已經不在我身邊了。許多喝酒的人都會在四十至五十歲其間死亡的。他已經保守她不會在四十至五十歲之年患上這種疫病。由於她遵守健康原則和神的祝福，她活到八十五歲高齡，一直榮耀神。為什麼我對神不信任呢？其實我應該這樣說才對：“耶和華啊，我的心仰望你。我的神啊，我素來倚靠。”（詩 25:1,2）

有時候我們的信心會受到考驗。今天，我們應該因他的應許和供應而讚美他。

一月二十二日珍惜你的生命力

“他就說，你們來同我暗暗的到曠野地方去歇一歇，這是因為來往的人多，他們連契飯也沒有工夫。他們就坐船，暗暗的往曠野地方去。”可 6:31,32

耶穌知道他不再有時間留在地上繼續他的傳道工作，而他來到世上的其中一個主要目標是訓練他的門徒，在他離世後繼續他的工作。因此，他爭取每一個機會，讓他們可從他那裡得到教導和所需的經驗。他們正接受一項緊張的學習課程。

即使一日過去了，他們的工作還未完成。若他們堅持休息的話，很多有需要的人便得不到所需的幫助了，所以他們很自然地繼續不停地工作，以防錯失了任何救人的機會。不過，即使是如此忙碌，他們的夫子仍儘量安排時間讓他們得到休息，恢復活力。他認為門徒要保留活力和工作效率最為重要，其次才是不斷地回應人的任何需求。

人的體力不能應付，但仍繼續不住地工作的話，即使是一件很值得做的事，也會對事情沒有幫助。就以卅四歲的教師兼三位孩子的母親瑪嘉烈為例。她正開始受到偏頭痛之苦。她有大多數偏頭痛者常有的特徵：是一位元有高度組織力和效率的母親、打理家務的人和教師。不過，她做事十分執著，沒有騰出半點時間去欣賞環繞她周圍的美善事物。她覺得自己要為學生的進度，家人的舒適和幸福負責，只可惜她沒有抽時間來補充消耗了的體力。

有什麼可治療她的頭痛？她應不應該放下所有工作呢？其實，她不必放下所有工作，只要她重新考慮自己是能力有限的，並且願意把責任跟別人分擔，便可解決問題了。她可以請求校董會提供一位

義務教師輔助她處理教室的事情，並與她的老夫和兒女商量一下，怎樣減輕她日常處理的家務。最重要的是她需要屬於自己的時間去思考，祈禱和休息。

正如耶穌吩咐他的門徒離開群眾一會兒，歇息一下補充體力一樣，他也正呼召你如此做。你的生活要有什麼改變，以致你能照他的話去做呢？

一月二十三日呼吸新鮮空氣

“凡有氣息的，都要讚美耶和華。” 詩 150:6

清早時分，我拉上運動衣的衣襖，準備出外跑步。晨露的冰冷空氣撲向我的兩頰，我的面有點刺痛的感覺。我沿著小徑直跑，漸漸加快速度。早上清新的空氣——給你有一種特別的感覺。當我深深吸一口後，便感到那清涼純淨的空氣流遍全身。一口接著一口，我感到越來越有精神，越來越有氣力，真好像空氣中有生命似的。

空氣是那麼普通，但卻對我的生存是最重要。不論我走路或談話，我都需要它。我可以過濾空氣，將空氣內的氣份抽出，供應我體內的細胞。空氣可以鎮定我的意志，降低我的血壓。空氣可幫助減低膽固醇及減慢眼內白內障形成。

研究指出，雖然人腦只占體重的四十分之一，但它卻比其他器官需要多五倍氧氣。

清早深深地吸入清新的空氣有助提高思考能力，警覺能力及促進身體健康。用這種方法開始新的一天是多麼好啊！

一個人整日在戶內工作，會很容易失去他的警覺能力。因為一個密實，悶熱而又人多的地方，空氣中氧份稀少，而且經常會有高密度的有害化學物質存在。在這種情況，他可以做的一件事，就是出到戶外急步行走一下或是打開窗戶，吸收新鮮和純淨的空氣。幾分鐘後，他自然覺得腦筋清醒，體力回升，精神抖擻，再次投入工作中。

若你發現在一日中的某一段時間內，容易向家人發脾氣；若你感到自己的腦筋好像不能轉動；或你在難明瞭的事上打轉而感到疲乏無力；出外吸一下清新的空氣。可能你只須出外呼吸一下清新空氣便能幫助你解決問題。

主啊，當我把純淨清新的空氣吸入體內時，幫助我常緊記你就是我心靈裡的生命之氣。

一月二十四日以喜笑充滿你的口

“他還要以喜笑充滿你的口，以歡呼充滿你的嘴。” 伯 8:21

喜笑可能真的是良藥。在一本一九七九年出版，名為“解剖疾病”（Anatomy of a Illness）的書中，作者諾曼·卡曾斯（Norman Cousins）指示他用十分鐘開懷大笑，結果帶給他兩小時沒有痛楚的安睡。大笑可刺激心臟，促進血液迴圈和幫助呼吸。它使人有絕對的鬆弛，舒緩緊張狀態。

我們常展露快樂的面孔是可以有回報的。我在一座高樓大廈裡工作，專為老年人服務已有多年。我最大的發現就是若我面露笑容——無論我感覺是喜歡這樣或是不喜歡——我的心情會好些。我知道自己不能怒氣對待老人家，因此我只有常面掛著笑容，不過很快地我的笑容不是黏上去的，而是真正的發自內心。一份“前哨”（Sentinel）雜誌內有一篇文章，作者羅奈爾得·米勒指出“若我們只有面部快樂的表情，也可以加快血液流入腦部及刺激它放出合適的神經傳送體。”因此，當我微笑時，我便放出神經傳送體，使他人和我自己有更好的一日！

幾年前，我負責輔導那些失去孩子的父母。當時我的做法可能會被人認為是異端，但我仍冒著這種風險，那就是我要求他們把一本好的笑話書放在聖經旁邊。我的解釋是他們會遇上一些日子，除閱讀聖經得安慰外，還須加上自己有大笑的時刻，這樣至少可暫時地減輕痛苦和損失所帶來的沉重壓力。我每天喜歡看的的笑話書是蓮恩·約翰斯頓（Lynn Johnston）寫的“兩過天晴”（For Better or for Worse）。神祝福她，讓她看到那可以解除家庭生活中遇到痛苦時的止痛藥。

我再勸大家：不可貼近那些消極的人。有一位作家形容這些人是“吮吸人的能力者”。你要幫助自己去找一些積極，有趣及享受生命的朋友。

神想我們去笑，盡情享受他所造的積極情緒。否則的話，他不會這樣應許說：“以喜笑充滿你的口，以歡呼充滿你的嘴！”

因此，讓我們今日看看那些有益的笑話，讚美天父賜下“大笑”這種奇妙的禮物。

若諾曼·卡曾斯大笑十分鐘便能幫助他有兩小時沒有痛楚的安睡，那麼，你大笑十分鐘，對你的健康會有什麼幫助呢？

一月二十五日神賜給我們的時間

“當紀念安息日，守為聖日。六日要勞碌作一切的工，但第七日是向耶和華你神當守的安息日。”

出 20:8-10

在這個營營役役，高科技及充滿壓力的世界中，人們需要每週每日二十四小時全時間不停工作。人體內的腎上腺組織由於過度刺激，引致許多因壓力而起的現代人精神病，其實我們是需要休息，免致患上這類疾病。神賜下安息日就是為此原故。“安息日是為人設立，人不是為安息日設立的。”（可 2:27）人要六日勞碌做工，有一日要用作休息——一直以來，這都被公認為最適合人類生命的節拍。

但可惜，人類卻嘗試另一些節拍。例如，一九七三年，法國人採用了一個一年十二個月，每月有三十日的月曆。工人工作九天，第十天休息。但不久，他們認為這個月曆是不可行的而不再用它，因為工人不想工作九天才有一天休息。

第二次世界大戰時，美國和英國加速生產戰爭武器。很多工廠每星期工作七十四小時。但在此之前，工人平均每星期工作六十六小時。這些工人均投訴自己的脾氣很差、容易發怒、士氣大跌、意外增加、機器破壞數字增高。

工廠負責人立刻減低每週工作量。在美國，有些工廠招聘多些工人，有些則引進每日三次，每次八小時的輪更制度，代替以前增加每日工作時數的一更制度。結果怎樣呢？工廠比以前的生產更高，機器破壞的數字減少，員工無故曠職率降低，士氣好轉。

在英國，工廠減少每週工作時數至四十八小時後（一週六天工作，每天八小時），生產直線上升。英國政府立刻宣佈，規定每週必須有一天休息，工人每年可享有兩星期年假。

其實，自從人類歷史開始的時候，便有了一周中有一天休息的觀念。這是神送給人類的禮物，以便保存生命和健康。現在豈不是合適的時候要享用神所賜的時間嗎？

神希望我們從安息日裡收取健康的利益，我們如何能做到呢？

一月二十六日相信大自然的定律

“現在我心極其悲傷，困苦的日子將我抓住，夜間我裡面的骨頭刺我，疼痛不止，好像啃我。” 伯 30:16,17

有些事出錯了——是一嚴重的錯誤。雖然醫生的診斷是肯定的，也開了適當的藥物給他，但奧德莉·互特仍感到不舒服。她的手、手臂和小腿的關節疼痛、僵硬、肌肉無力。痛楚不斷增強，使她不得

不坐在輪椅上，即使最簡單的家務也做不來。

我的丈夫在一所健康生活中心負責監管工作，因此她知道不少“健康的規則”，而且她也有遵守。看過她的醫生都說這些規則對她的病況影響不大，改變生活習慣不可能會改善她的病情。

後來她知道了韋瑪律健康中心（WeimarLifestyleCentre）舉辦一項三周寄宿健康課程後，便報名參加，希望這是自己受苦多年來最後一個求助的地方。她在那裡吃的是沒有精煉油，高脂肪食物和精煉糖烹調的食物。她吃的是大量用新鮮和天然植物烹調的食物。每日要做的事包括幾次水療法，運動和更新靈命。三周後，奧德莉覺得自己比過去好得多，她可以在不大痛楚的情況下活動，甚至做少許運動。

回家後，她學以致用。她集中把八項健康原則活出來，重新編排自己的生活，減少有壓力的活動，只吃天然，未經提煉過的食物，每日在戶外清新空氣和陽光下運動，喝足夠份量的水，繼續做水療法和按摩肌肉。對她來說，節制就是不要使身體各官能過度操勞，學習放鬆，有足夠休息和充足睡眠。她每日重新與主耶穌同行和信靠神。

日復一日，她的肌肉僵硬程度和痛楚越來越減少。一年後，她不用再吃藥，所有病徵都消失了，並找到一份合適的工作。若她重過以前破壞健康的舊習慣的話，她的病症便會再來，但神的大自然療方不住在她的生命中顯出神跡。

相信在奧德莉和我的腦海中，都對這句話深信不疑：“天然的定律……都是神聖的，人必須服從這天然的定例與誡命，才可以保持健康或恢復康健。”（服務真詮 70 面）

主啊，多謝您，只要我遵照你的大自然定律，我的身體便有難以置信的復原能力。

一月二十七日伏在枕頭上痛苦地尖叫

“他把禮物獻給摩押王伊磯倫，原來伊磯倫極其肥胖。” 士 3:17

我和兄弟們自少很勤力工作，也吃得好。兩餐之間，我們不吃零食，只是中間吃甜品。不過，當我們吃甜品時，是會吃很多的。由於我們經常戶外工作和玩耍，所以吃大量甜品對我們身體沒有造成問題，直至我開始讀中二的時候。

我的左臀開始疼痛，令我煩擾不堪。醫生說我可有兩個選擇：一是變跛子，一是接受大手術，然後靠拐杖行路一年。我知道以後很難再踢足球，滑雪和爬山了。

這一年終於捱過了。夏天到了，終於我可以自由了，但我一直沒有對人說自己的右小腿開始痛，只是到夏季結束時，被母親注意。於是我又要去看醫生，照X光，又做了一次手術，靠拐杖行了幾個月。

嚴重的是我開始越來越肥——可能沒有伊磯倫王那麼肥胖，但已不是豐滿那種了！我有朋友，但誰會約一個靠拐杖走路的胖子呢？多少個晚上，我伏在枕頭上狂叫，心裡既沮喪又痛苦。我知道當有人取笑自己肥胖時，縱然是心傷也要面露笑容的感受是怎樣。我知道不要當眾流眼淚，要自己獨處一室的時候才哭出來的感受是怎樣，我也知道雖然節食、節食、再節食，但仍看不見有任何改變的難受。

一年過去了，春天又來到，我為了自己的好處，便放棄不用拐杖。我做多些運動和繼續節制飲食，直到一年又過去了。自此之後，我的身材變得瘦而高。今天，人看見我也難想像以前的我是一個胖矮子，但只有我自己記得！今天，我聽見有人取笑別人的肥胖時，我心中仍然很難過。

回想那兩年艱難可怕的日子，我知道神仍懷抱我。即使我用手錘打他的胸，在他耳邊尖叫，他也永不讓我離開他。有時候我會指責他離棄我，但他卻一直愛著這一位胖胖的小男孩，即使每一個人都想避開他。

若有人患上肥胖症而受苦，你會怎樣鼓勵他呢？若你就是那位過胖的人，你知不知道神仍然愛你和幫助你，即使其他人說一些中傷你的話呢？

一月二十八日瞎眼得看見

“那時，聾子必聽見這書上的話，瞎子的腿必從迷蒙黑暗中得以看見。” 賽 29:18

在古時近東一帶，失明是一種普遍而嚴重的疾病。雖然當時的醫生曾嘗試不同的療法，但功效卻不大。失明的原因可能是年紀大或是染上傳染病，或是染上性病或是眼睛受到傷害。今日，我們也知道大多數的失明都是由於一種先天疾病而引致。

視網膜專家認為我是屬於這種情況。他診斷我是視網膜破裂。事實上，我的視網膜已經有一連串破裂，最後在四個月後，我的視網膜完全脫落。

我的右眼實際上是瞎的，在這六個月裡，我連續接受了七次手術，同時在一日廿四小時裡，占了百分之九十時間，我要往右側臥，然後再往左側臥，這樣，我現在才開始依稀看見東西。我現在才明

白以賽亞所提到那位瞎子的心情。人可以再看見真是一種莫大的福氣！

可能有幾位同事和朋友會問：“究竟他做錯了什麼事？” “是誰犯了罪，是這人呢，是他父母呢？”（約 9:2）有時人會責怪某人因有不良的健康習慣而生病，但不是每一種疾病都是由於這個原因。我不確定是什麼事情引致我失明，但我確實知道一件事——當醫生給我一線希望的時候，我便一直禱告，希望能恢復視力。我渴望有一天，瞎子可以看見，聾子可以聽見有病的得著醫治。

不幸中之大幸就是今日視力有問題的人仍住在二十世紀中；顯微外科，冷凍手術和鐳射鐳射均可幫助許多人恢復視力。不過，雖然有這些程式說明，但你我的視力乃完全倚賴身體的本能透過創造主所賜的能力而得醫治。

當我知道自己要完全依靠神才得醫治的時候，我經常想起這麼多年白白得到能聽能見的神跡。這句話是何等真實：“能聽的耳，能看的眼，都是耶和華所造的。”（箴 20:12）

主啊，我讚美你賜下能聽能見的神跡及醫治人的應許。

一月二十九日屬靈的衛生

“耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心。” 撒 16:7

我發現自己會視乎時間和地點來定衛生的要求。例如，在一間有代表性的飯店內，我會對食物的要求很高。若我發現食物裡有一隻蟲子或台上面還留有食物的殘屑，我可能會大發雷霆。如果我的碟子上仍留有前一餐食物的污漬的話，我會憤怒地向飯店投訴。如果我不小心把湯匙掉在地上，我會立刻叫侍應生換過一把新的給我。如果我發現撒鹽瓶上有油脂，我也會抗議。如果我知道廚師的手不潔的話，我可能會通知衛生署。

但是，當我在週末背著囊出外露營時，卻會有一次好像神跡般似的轉變發生。當煮食的時候，大廚們的手潔淨嗎？沒有問題——我的手也不見得潔淨。我的碟子有沒有留下前一餐食物的污漬呢？我絕不介意，況且那都是食物而已。我們用滿是塵沙的地作檯子，把食物放在上面，也毫不介意。若我們把湯匙掉在地上，只會把它拾起來，用褲子抹一下，便繼續用它吃東西。如果有一隻蟲子飛進食物裡，我們用湯匙把那只蟲子舀起，彈開它，然後繼續一口一口地咽下碟上的食物。我承認自己有雙重的標準！

耶穌曾責備法利賽人在屬靈的衛生方面有雙重的標準。他說：“你們這假冒偽善的文士和法利賽人有禍了，因為你們洗淨杯盤的外面，裡面卻盛滿了勒索和放蕩。”（太 23:25）

屬靈的衛生是要潔淨內心，而不是一次表面上的潔淨，博取人的稱讚而已。當我分析自己與神之間的關係時，我想起自己在個人衛生方面那種不合邏輯和間歇性的要求，便要與西門彼得的禱告一樣，向神禱告說：“主啊，不但我的腳，聯手和頭也要洗。”（約 13:9）

主啊，求你用聖靈洗淨我的心思意念，以致我得到屬靈上的潔淨。誠心所願。

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裡去，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。當你望著我時，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，心靈憂傷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，我安慰了許多向著我哭訴的人。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憂傷的世界反照他的愛，無論我們的生活曾有過什麼的疤痕都不要緊。我們可以代表他那雙有傷痕的手，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。

我的禱告是當人看見我的臉，我的胎痣時他們不是看見疤痕，傷痛和試煉，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，因為我是照你的形像造的，幫助我看見在我裡面和他人裡面的美善。

一月三十一日毫無懼怕地飛行

“我曾尋求耶和華，他就應允我，救我脫離了一切的恐懼。” 詩 34:4

我很害怕飛行。但有一天，我的丈夫告訴我，他已經報名參加飛行課程之後，我便決定要克服害怕心理。我心想如果我學會怎樣飛行，便不會那麼害怕的了。

結果，我愛上了飛行。後來我更當上了飛行指導員，教學多年。

有一天，有人聘請我接載一位專門拍空中照片的攝影師，載他到白山（WhiteMountains）拍攝一些地形，然後再載他到新墨西哥的魁瑪多市接見一位地產代裡。在魁瑪多市有一條灰塵僕僕的短跑道，在那裡最容易遇到側風。

我安全著陸，但當我準備再起飛時，卻不能按照安排的空氣速度飛行。快到跑道的末端時，我踏了幾下油門，跳過一個籬笆，然後根據速度線而嘗試保持低飛，就在此時，一隻機翼的尖端碰到地面，我們在機內翻了個跟鬥，撞得整個人倒轉過來。我的腦部受到震盪，而很慶倖地，我的乘客卻沒有受傷，可以爬出機外。

我為此次意外感到很尷尬之外，現在我又再次害怕飛行了。那次撞機意外粉碎了我的信心。但我仍有學生需要完成他們的訓練，所以我不能一走了之。最壞的是由於那次意外，我要再次跟一位飛行考官駕駛飛機，通過飛行牌照考試。

由於壓力很大，所以在等候考官到來之前，我內心不自主地驚慌起來。我以為自己會有心臟病發的危險。我的心跳得很快，身體繃緊，呼吸困難，好像有人坐在我的胸膛，壓著我一樣。由於那麼緊張，我有些不能自主，我強迫自己登上了飛機，但不知怎的，我竟然可以通過考試。

害怕會使人無能，不能經受憂慮。但在生命中有很多事情是不能由我們控制的，我們必須信靠主方能渡過。我知道你們也曾面對害怕，並且要克服它來達到成功的目的。神幫助我克服這一次恐懼，現在我可以在毫無恐懼下再次飛行。

害怕可以使人軟弱，但藉著神的幫助，你可以克服它，再次“起飛”。

二月

二月一日找到心靈平安

“耶穌看著他，就愛他，對他說，你還缺少一件，去變賣你所有的，分給窮人，就必有財寶在天上，你還要來跟從我。”可 10:21

他是一個擁有一切的人——一個自幼在富裕環境長大、富有、成功，英俊有為的表表者。但他卻缺少一件：心靈平安——就是來自一個人確信他與神之間有一種蒙救贖關係而有的心靈平安。因此當他問耶穌，他必須做什麼才可得救，而耶穌叫他變賣所有，周濟窮人時，他感到驚慌不已！

“什麼！放棄我的大屋、房車、渡假屋，加勒比海渡假大計……不可能！”

耶穌要求那位青年人所做的事令門徒震驚。但物質上的擁有經常會使我們焦慮，卻不會幫助我們逃避焦慮。最近一次往亞特蘭大的旅途中，我得到這個教訓。我訂定的旅行團費用中是包括一架由租車公司租借出來的房車。他們給我一部簇新的鮮紅房車，那天晚上，我輾轉翻側，不能安睡，心中憂慮會有人來偷它！如果我駕駛的是我的破舊房車的話，一定會像一個嬰兒般熟睡！

保持自己的財政狀況高漲和盈利是一件引起憂慮的事情：忙著投資、買賣、留意股市、趕著在期限前入市或放市、交際應酬、商務午餐、玩玩政治等。當你感到自己是被迫去做每一件事，以致生命就是在應付一個接一個的需求，根本沒有太多時間和精力獻給神。

不過，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國和跟從他，他們都可以有心靈平安。

讓神管理你的財務。把金錢投資在神的國裡，而不是投在撒但的國裡。藉著神的幫助，你可以放下自己的重擔，通過“針”（參看路 18:25），找到心靈平安。

求神說明你看到你需要放下的重擔，以致心靈得著真正的平安。

二月二日神呼召我們成為安慰者

“願頌贊歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。”林後 1:3,4

聽筒的另一邊聲音變得沙啞、哽塞說：“我已經致電狼瘡基金會……”跟著便開始哭泣起來。我讓她哭，心中卻禱告主賜我力量能舒緩她的恐懼。我問：“你是不是被診斷有狼瘡呢？”她回答說：“是”。

她慢慢地把她的病情告訴我（對我來說，是很熟悉的事），她感到疲倦，疼痛和虛弱。她問許多問題：“我可以活多久？”“我的情況會不會越來越壞呢？”

我們交談了差不多一個小時，由於我們都有相同的經驗，我們的談話有哭有笑。我們都經歷相同的遭遇——經常要去看醫生，這些醫生對我們都很客氣，並要接受奇怪而有時是痛苦的化驗。最後我只是輕輕地安慰她幾句，而她也多謝我能舒緩她的緊張，就這樣便結束彼此電話中的通話。

十一年前，我開始感到全身疼痛，極度疲倦和痛楚。經過多次看醫生和化驗後，便在一九八四年感恩節前夕被診斷患上紅斑性狼瘡，這是一種自體免疫疾病，病者體內的細菌會攻擊身體。直到今日，我仍記得當日情緒上的崩潰——抑鬱、沮喪和變化無常。很多個晚上，我都是整夜流淚禱告神醫治我。神醫治的靈開始安慰我不斷上漲的恐懼感。他預備我成為一個“安慰者”，為他做見證。

我開始為狼瘡基金會做義工，第一份工作是接聽熱線輔導。每一個來電諮詢輔導的人，都有我自己曾感受過的情緒和痛苦。現在我可以這樣說來減輕他們的恐懼：“我也曾經歷過你們的感受，我建議你用這些方法應付……”。

我們經常會遇到一些沒有解釋的試煉——有時甚至在其中也聽不到神的聲音。不過，在我們的困境中，他賜下力量給我們去忍受——這樣便使我們的見證更為充實。

當你遇到困境而能勝過它之後，你一定會遇上某些人跟你一樣經歷這種試煉，這時，你會很有信心對他們說：“我願意把自己應付這困難的做法與你分享。”當你安慰別人時，也會安慰到自己。

“願頌贊歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。”

挑戰：跟某些與你有相同困難的人分享你的見證和信仰。

二月三日有關睡眠的致命錯誤想法

“有一條路人以為正，至終成為死亡之路。” 箴 14:12

或許你有看似很好的理由支持你現有的生活方式。甚至你相信自己所做有問題的事，沒有一件會有

持久的影響，或者沒有什麼壞事會發生在你身上。幻想就是這樣進入你的生活中——就是你所選擇相信的虛構的事。這些事不但對你今生有危險，也危及永生。

懷師母曾如此寫道：“我們被許多試探〔幻想〕包圍，這些試探掩飾得很好，以致能吸引我們，最後卻會腐敗我們的靈性。撒但把他的欺騙千變萬化，以致適合不同的心意；他也利用每一種環境使自己摧毀一個生靈的計畫成功。（評閱宣報 1886 年 11 月 9 日）

在我們所寫的書有毒的傾向（ToxicTrends）中，提到其中一種錯誤的想法，就是無論你錯失了多少晚睡眠都沒有問題。但我告訴你們以下的事實。

即使你有一晚縮短了自己的睡眠時間也會產生不利的後果。雖然有些人起床只為應付某些事件的要求，例如打網球、演講等，但他們卻不能把精神集中，沒有靈活的變通能力，也沒有創造力。兩晚不充足的睡眠會破壞你的記憶力。實驗結果顯示出，所有被奪去睡眠時間的試驗品，都在加數或做一些簡單重覆的工作，例如在一個規定的模式上按鈕，都感到困難。

史丹福研究員威廉·德門特發現，若人有一晚沒有睡覺，身體便記錄了一次“睡債”。如果你不趕快償還這筆債，便會在白天裡打瞌睡了。他說：“我們傾向不善於處理睡債的數目。因此最後我們便無力償還。人可以在五秒之內從一個清醒狀況轉入一種沉睡狀況，這種狀態出現很快，如果當時你在一輛車的車輪後面的話，你便會死去了。”

你有沒有足夠的睡眠呢？

·你是不是長期昏昏欲睡呢？

·你是不是需要鬧鐘叫醒才能在早上醒來呢？

·你是不是感到有心無力呢？

·你在五分鐘之內可以睡著嗎？

·你有沒有隨心意而小睡片刻？

若你的答覆是肯定的話，那麼你極有可能睡眠不足了。

請避免那“有毒的傾向”，就是睡眠時間太少。安排你的工作時間，儘量留給自己每日定時上床睡

覺七至八小時。

二月四日陽光的醫治能力

“但向你們敬畏我名的人，必有公義的日頭出現，其光線有醫治之能。你們必出來跳躍，如圈裡的肥犢。” 瑪 4:2

一九二八年十二月廿四日，大船到達南極洲。理查·伯德和他的四十一位船員把所有用品搬下船，打算在這個小亞美利堅逗留十四個月。當他們抵達時，那裡廿四小時都有太陽。當他們做工時，只靠手上的表才知道時間。

後來白天的時間開始減短，到了四月份，太陽不見了。他們要住在一間靠地下通道連接的建築物裡長達五個月。在這段時間內，各人的士氣大大減低。後來在一九二九年八月二十日，太陽再次出現。諾曼·沃恩在他的自傳生活在地球南端（With Byrd in the Bottom of the World）中這樣寫道：“我應怎樣描述頭幾天在陽光下的喜樂呢？我們好像獲得減刑的囚犯般，面上發放亮光。我們比以前走得更快，並用我們久已生疏的力量來活動。”

你有沒有覺得曬陽光一事是理所當然呢？陽光有令人置信、給予健康的特質，例如殺菌，說明身體製造維他命D，提高腦部的腦垂體、視丘下部、及松果腺的功能。並且，陽光對我們的食物成長也很重要。簡單來說，沒有太陽，我們便毫無作用，照樣地，沒有公義的日頭，我們也毫無作用。

我可以想像到，伯德海軍上將全隊人從地下室出來，看見太陽的光輝，快樂地高跳時的情景，你可以想像嗎？其實，當你每天早上迎接神所賜新的一天時，當你迎接公義的日頭進入你的生命時，也可以擁有同樣的喜樂。你可以體驗到瑪拉基書這應許的實在：“但向你們敬畏我名的人，必有公義的日頭出現，其光線有醫治之能。你們必出來跳躍，如圈裡的肥犢。”

光就是眾生之源。或許這就是聖經開始就這樣記錄創世時情景的原因：“起初……神說，要有光，就有了光。神看光是好的。”（創 1:1-4）

今日用點時間在神造給你的光中享受一下。

二月五日達到聖經人物的體能

“以諾與神同行，神將他取去，他就不在世了。” 創 5:24

當我們留心聖經中一些著名人物時，會浮現出一幅有趣的圖畫。你想像一下，以利亞在亞哈的馬前跑，大衛跟著羊群走過一哩又一哩，他的身體十分好，以致可以徒手殺死一隻熊。亞伯拉罕由吾珥出發，一直步行了一千哩到達迦南。你有沒有想像到自己和耶穌一起走過巴勒廳的塵埃路呢？或者跟著保羅走過他的三次傳道行程呢？

若這些聖經人物在今天出現，你認為自己可不可以跟上他們呢？若不可以的話，那麼，現在便是時候要訓練自己達到他們的體能了。

運動有許多種類，不過大多數人較喜歡步行。不同年齡的人都可從中得到益處，而且不會有較劇烈運動如跑步或有氧運動帶來的危險。甚至神也有晚上，天起涼風的時候，在伊甸園中與亞當夏娃一同行走（創 3:8）。聖經記載百多年之後，以諾與神同行。

經常運動的人說運動可以安靜他們的心思意念，使他們更為靈敏。或許聖經的偉人經常步行，以致他們的心思意念是那麼領悟神的旨意。他們一定用很多小時與創造主同行共話。與神“同行”“共話”可以幫助我們在體格和靈命上有極佳的狀態。神極願意祝福我們，正如他祝福以諾、以利亞、大衛、亞伯拉罕、耶穌和保羅一樣，只要我們跟隨他們的榜樣，維持一種與神“同行”“共話”的生活方式。

有什麼事情攔阻你不離開座位，踏出門口，與主同行三十分鐘呢？神希望你在體格和靈命上有極佳的狀態。

二月六日欲望和耗損體力的疾病

“反倒在曠野大起欲心，在荒地試探神。他將他們所求的賜給他們，卻使他們的心靈軟弱。”詩 106:14,15

猶太人經過四百年在埃及為奴後，最後得到神的釋放。他帶領他們走過曠野，白天用雲柱、黑夜用火柱引路。神賜他們嗎哪做食物——是他們去迦南地——路上最好的食物。可是，神的子民仍不心滿意足，央求肉食來滿足食欲！

神為著止息他們的怨言，便送來一大群鵓給他們作食物。當日他們整日整夜，連同第二天整日都出外收取鵓。每人均可得到約四百八十加侖肉。他們感到十分滿足，便坐下大快朵頤。結果怎樣呢？由於他們貪婪地吃，以致得到“損耗體力的疾病”（心靈軟弱），最後他們要把那些貪愛肉食的人埋葬了（民 11 章）。

今天，神再次賜給我們最好的食物，讓我們往天上迦南地的路上吃，但仍有很多人渴求肉食多於滿足吃神原先給我們的水果，硬殼果、五穀和蔬菜食物。

我們會不會像以色列人一樣患上“損耗體力的疾病”呢？有聲望的科學研究學者均認為高脂肪、高蛋白質和一種以肉食為主的飲食都與今日四大“損耗體力的疾病”有關連，那四種病是癌病、心臟病、中風和糖尿病。

“當神領以色列人出埃及之時，他的目的是要在迦南地建立他們，成為一種純潔、快樂、健康的民族。”（論飲食 377 面）因此，他在他們的飲食上除去肉食而賜下嗎哪給他們做食物。“他們若是順從主的約束，克制自己的食欲，則在他們中間，簡直不知疾病與衰弱為何物了。他們的子孫會有身體上與精神上的力量。他們會有清明的頭腦，認識真理及本分，並有靈敏的監別力，及健全的判斷力。然而可惜他們那時不肯順服神的要求，沒有達到他為他們所立的標準，也沒有得到那本可屬於他們的諸般福惠。他們埋怨神的約束，貪慕埃及的肉鍋。”（論飲食 378 面）

你是不是因神賜下現代的嗎哪——沒有肉和膽固醇的飲食而讚美他呢？或是你貪慕埃及的肉鍋而大發怨言呢？你的選擇會有什麼後果呢？

二月七日應付給神的健康保險費用

“你們要事奉耶和華你們的神，他必賜福與你的糧，與你的水，也從你們中間除去疾病。你境內必沒有墜胎的，不生長的，我要使你滿了你年日的數目。”出 23:25,26

我想不到有那一個健康保險計畫比這個能保證沒有疾病、墜胎、不生長的及滿足年日的計畫更好，你能想到嗎？這個計畫是神在三千多年前賜給他的子民，只要他們付上保險費——敬拜他和服從他的吩咐。

神的保險計畫是附帶條件的。它要求某些“應付費用”，是他答應賜與健康福利的先決條件。以下是其中幾項最重要的：

- “應付費用”簡單的素食。“凡宣稱自己要預備進入天庭的人，他們臺上的食物應該是天然，不加油脂的五穀和水果。”（健康勉言原文 42 面）
- “應付費用”凡事節制。“不節制地喝茶、咖啡、酒、啤酒、糖酒、白蘭地酒、吸菸、吸鴉片和其他含尼古丁的有害物品都會使頭腦和身體大大退化，而且這種退化狀態會愈來愈激增。”（同上原文 49 面）

· “應付費用” 運動。“運動促進血液迴圈，這樣血液便能夠把不潔的東西排出，否則的話，血液不能做到這種工作……出外散步，即使是在冬天的時候，對我們的健康比醫生所開的一切藥方更為有效益。”（同上原文 52 面）

· “應付費用” 享用清新的空氣和陽光。“盡情享用空氣和陽光——上天白白賜給萬物的福氣——會帶來生命和力量。”（同上原文 54 面）

· “應付費” 用純淨的水作飲用和清潔用途。“清潔的水，對於無論健者病者，都是天賜的恩澤。用之得當，水就能增進人的健康，多喝水能說明身體內部的需要，並且加添人身抵抗疾病的能力。用在身體的外部，水也是一種最簡便最有效的流通血液的補品。”（服務真詮 161 面）

只要你們敬拜主和付出“應付費用”，神的健康計畫所帶來的一生受惠便是屬於你們的。

你還可以做什麼來得到神健康計畫的益處呢？

二月八日在時間中的公園

“他（耶穌）來到拿撒勒，就是他長大的地方。在安息日，照他平常的規矩，進了會堂，站起來要念聖經……“差遣我報告被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由。”路 4:16-18

一個公園是空間裡的一個避難所。我有一位住在曼哈頓的朋友告訴我，他們十分重視曼哈頓區的中央公園。他們的居住環境被高樓大廈和行人道包圍。城市生活節奏緊湊，但每當步入中央公園時，情況就完全不同了。樹木提供遮蔭的地方。他們找一塊青草地，在其上鋪上一張氈子，一起共進野餐。我的朋友說，當他們在公園裡的時候，感覺好像離開壓力，緊促的城市步伐有千里之遠。

安息日是時間裡的避難所。每星期神要求我們撥出二十四小時，放下賺取生計的奮鬥努力，放下爭取“A”級成績的努力，放下保持家居清潔的努力，把自己在耶穌裡所得到的安息在行動中實現出來。安息日是福音的活生生形態。我們在救主的大工中休息一整天，關閉一切屬世的要求和期望而盡情享受神的應許。

請留意耶穌怎樣遵守安息日（路 4 章）。在這次安息日崇拜聚會中，耶穌引用以賽亞書 61 章的經文。這段經文預言彌賽亞會在禧年來臨，那時候以色列人應該釋放被擄的人，使受壓制的得自由（利 25:10,40,54）。跟著，路加記載了兩次耶穌醫治人的事蹟。這兩次事件都是在安息日發生。第一次在迦百農，耶穌在安息日崇拜聚會中醫治一個被鬼附著的人，使他脫離了被魔鬼奴役的精神上痛苦

（路 4:33-37）。第二次是發生在同一日的稍後時間，耶穌和門徒在散會後到彼得家中用膳。耶穌醫治彼得的外母，使她的高燒退了（38,39 節）。

請留意路加記述這件事蹟的手法。首先耶穌引用以賽亞書關於釋放受壓制者的經文向以色列民宣佈他的使命。跟著他為一個被鬼附著的人帶來精神上的醫治，接著他使一個染上熱病的婦人得到肉體上的醫治。我認為耶穌是藉此告訴我們關於安息日的意義，你同意嗎？

神已經提供一個在時間裡的公園給我們每週享用，為什麼你們仍用全部時間埋首于難以應付的難題和只是死路一條的行人道上呢？為什麼不依循耶穌的慣例呢？

二月九日站在沒有肉的一方

“與他們同在的是肉臂，與我們同在的是耶和華我們的神，他必幫助我們，為我們爭戰。” 代下 32:8

當羅伯特在素食會所（Vegetarian Supper Club）烹飪學校開始解釋他來上課的原因時，引來全體參加者熱烈的贊同。他說：“這些課程將是我的“隱名肉食主義”聚會。我確實是過量吃肉，我希望能在此學會怎樣預備含蛋白質的另一種食物。”他詳細講述自己早已察覺到貪吃肉類的程度，包括每日狼吞虎嚥多少安士的肉類等。最後他總結說：“因此我來到這裡捧捧場。”再次引來全體參加者的笑聲。

十九世紀末，“捧捧場”這句話在美國相當流行，自此以後，很多美國人都習慣捧捧場。任何曾是捧場客的人均可告訴你，把自己最愛的東西和最相熟的東西除去，為的是要得到勝利，期間需要全情投入和不屈不撓的精神。而且，跟那些與你有同樣改變或類似改變的人健立友誼和互相支持，對你都大有幫助。羅伯特可以跟你們分享。他在全部五個訓練課堂上從沒有缺席。

烹飪學校最後一堂舉行國際美食比試中，羅伯特臉上展露了勝利者所擁有的平安和喜樂。幾個星期後，他宣佈自己已經預備了課程手冊內的每一道食譜，並且明顯地他的朋友們都嗜過他弄好的菜。他問道：“下一次開班日期是什麼時候啊？我有很多朋友都想參加！”

支持各人在生活方式上有所改變的底線乃是那位偉大的全能者，無論他們是改變著自己的睡眠、運動或飲食習慣。他供給他們能力堅持下去——繼續為徹底全人改變而捧場。不過，即使當我們倚靠這位全能者，我們也需要一些能鼓勵我們的朋友安慰我們的人性。

因此，我建議吃素的一群人或選擇實行同一改變目標的人組織起來，互相支援鼓勵。若你的附近沒

有這些人，你可以祈求無所不知的天父指引你找到一位他所指派給你所需鼓勵的人。

主啊，您是偉大的全能者。幫助我站在您勝利的一方。

二月十日習慣會愈積愈深

“喜愛管教的，就是喜愛知識。恨惡責備的，卻是畜類。” 箴 12:1

有一位老人曾如此說：“當我是小孩子的時候，有人把一個青瓜放在一個長頸瓶內送給我。那個瓶的瓶頸很小，而那個青瓜卻很大。我不知那人怎樣把青瓜放進瓶裡。有一天，我在花園裡偶然看到有人把一個小青瓜放入一個長頸瓶裡，這時我才明白到：小青瓜會在瓶內長大的。”

你有沒有環顧周圍你所認識的良善，強壯和敏銳的人，奇怪他們為何明知那是壞習慣而仍眷戀著呢？你自己又如何呢？

有壞習慣的人好像瓶內的青瓜。他們在年輕的時候，便染上壞習慣，現在卻發現很難除掉它們。改變一種壞習慣是要努力的，可能是世上最艱難的工作！

孩童時期所養成的行為（或不羈的行為）大多數是一時衝動而成的。他們想要一塊糖果，於是便拿走它。他們在早餐與午餐之間感到肚子餓，看到臺上有一塊蛋糕，於是便拿起它吃了。兒童可能因為沒有人注意他們而感到難過，所以便吃了許多糖果來填補空虛，滿足自我。最初只是微不足道的行動——微不足道的衝動而已。但是，若他在下一次再做同一種行動：想要什麼便拿走，感到肚子餓便吃零食或感到難過時便狂吃糖果，那怎麼辦呢？

假若沒有人幫助他們找出更好的方法應付自己的欲望和感受，幫助他們控制自己的衝動行為，那怎麼辦呢？他們可能會重覆前一次做過的行為。這樣，就像青瓜在瓶內生長一樣，他們越重覆做那些行動，這些行動便會變成一種行為，這種行為越根深蒂固，便越難除掉。

很明顯地，停止一種壞習慣的最好方法就是永遠不要染上壞習慣，可是，假若你真的染上了，而且它好像瓶內的青瓜一般長大到不能拉出來的話，可能現在便是時候把它切掉——又或者可能你必須把瓶子打破，將它取出來！

主啊，我知道我應該做什麼，但這工作很艱難。請指示我怎樣“把青瓜切掉”或是怎樣“打破瓶子”。感謝你！

二月十一日產生抗拒的因素

“故此你們要順服神，務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。” 雅 4:7

幾年前，珀杜大學（PerdneUniversity）的生物學者在蘇必略湖一間獨特的、名為羅亞爾島天然實驗所內研究狼群和它們的獵物麋鹿的特性。他們觀察後的結果看來很適用於形容我們與那只大食肉獸——撒但之間的爭鬥，她正猙獰地“尋找可吞契的人”（彼前 5:8）。

雌性麋鹿平均重約八百磅，當它們與一群狼搏鬥的時候，它們都是難以制服的對手。有一次，有一隻母麋鹿為了保護它的小鹿，便面無懼色地面對狼群。當狼群接近的時候，她便向著它們，用前腳猛力地攻擊它們，毫不示弱。

狼群也收到訊息。它們驚慌地散開，然後虎視眈眈。幾分鐘後，狼群突然離開，使在場觀察的生物學者十分驚奇。

又有另一次，一隻母麋鹿看見一群狼走近她。她猶疑一下，然後開始走開。她的舉動似乎激起狼群仰制住的強烈欲望，它們立刻走近她，並沖向這只龐大獵物。她稍作反擊，然後逃跑。不久，狼群蜂擁地按著她，幾分鐘後，她便死了。

科學家知道狼群對於有危險性的獵物是有一種審慎的恐懼。當一隻麋鹿從容不迫地抗立，公然對抗它們時，這類動物大多數會知難而退。科學家發現狼群每殺害一隻麋鹿之前都曾“試探”過十二隻麋鹿。

個別麋鹿的反應，為什麼會令整個局面扭轉過來呢？最重要的因素是那只麋鹿的健康和體格強壯。

健康，有活力的麋鹿通常都不是受害者。獵食它們的狼群是專獵殺健康有問題、軟弱的獵物。生物學家解剖那些被狼殺死的麋鹿屍體，以便看看它們的健康狀況。根據他們有限的證據，生物學家的報告是：“我們發現在被狼殺害的麋鹿屍體中，有百分之四十五都有一至兩種以上的傷殘病。”

我們現今正處於善惡大鬥爭最激烈的危難末時，願我們都立志在身心靈三方面保持健康活力和強壯，以致我們與上天能力合作之下，能夠恒久對抗魔鬼，“有堅固的信心”（彼前 5:9）。

當撒但攻支你們時，他有沒有發現你們在身心靈都是健康強壯和有活力，足以抵擋他呢？

二月十二日不要讓鬼魔再回來

“惟願他們存這樣的心，敬畏我，常遵守我的一切誡命，使他們和他們的子孫，永遠得福。” 申命記 5:29

門鐘響了，時鐘剛指正七時三十分。牧師仍身穿睡衣，便走出來應門。門外站著一個不大熟悉、臉上有淚痕和臉有慌張之色的男人。“你們是不是關心離婚的人呢？我還有兩天便到了離婚期限，我需要幫助。我不想離婚，我很愛我的太太，但我們卻不能好好地生活在一起。我們結婚已經三十年了，只是最近才覺得彼此不能融洽相處。你們可不可以幫助我呢？可不可以呢？”他一面說，一面淌淚。

他名叫加里。牧師和師母邀請他進屋，在以後的三個小時裡，他們都是聆聽著他細訴這段痛苦和精神虐待的婚姻歷程。他們與他同哭，再想起他們自己的痛苦婚姻。他們一起祈禱神來干預這件事。

經過幾個月的輔導，加里和他的太太露茜爾的婚姻情況改善了很多。雖然他們之間仍有須關注的問題，但卻已有所需的解決辦法。每星期，加里都有參赴安息日聚會，間中露茜爾也有陪同他赴會。未到一年，他們兩人便在一次特別的獻身會中再次互相委託給對方。

差不多再過一年，那位牧師要被調派另一處地方。這時加里覺得自己像被人遺棄般。他不再赴會，不久更故態復萌，內心充滿報復心理，經常打罵別人。他開始與教會的朋友疏遠，跟著便與自己的妻兒疏遠。他的眼睛茫然無神，最後他竟選擇放棄自己的一段婚姻。

今日，當我寫這篇稿件時，他們協議離婚的日期只差數日便到了。他棄下一位心靈破碎、孤單的妻子和三個十分憤怒的兒女。

從這件事上我們學到什麼呢？

要品格改變，必須信靠耶穌和有一種受教順服的精神；當品格改變之後，行為也隨之會改變。

你現在是否依賴其他人的幫助，使你有良好的行為，還是你緊握基督來改變你的品格呢？

二月十三日當你在坑裡

“神救贖我的靈魂免入深坑，我的生命也必見光。” 伯 33:28

生命不經常是一碗甜美的櫻桃——你可以把所有甜肉吃清光，把核吐出來！

若你曾經灰心沮喪，便領會到當中的可怕。你會感到孤單無助，似乎沒有人會明白自己。你的精神無法集中，做每件事情都非常吃力。你會感到自己無用、疲乏，沒有志氣。你對周圍發生的事懶得去理，沒有興趣。

你怎樣能爬出這些深坑呢？

嘗試定時吃“櫻桃”和其他營養全備的食物，每餐相距約五小時。定時進食是非常重要的，可控制體內的血糖程度和使你的消化系統有適當的休息。

很多受情緒困擾和容易沮喪的兒童都是來自不注重飯餐時間的家庭。他們養成在任何時間內都吃零食的習慣（這些零食都是垃圾食物如高脂肪、多鹽糖、低卡路里的食物）。儘量少吃精煉的糖果。我們吸收的碳水化合物來源應來自水果和全穀食物如小麥、玉蜀黍、燕麥和植物種子。進食豐富的鐵質、維他命 C 和 B 12 的食物會預防低血紅素，這類食物包括乾果、棗子、綠葉蔬菜及全穀類。

當你灰心沮喪時，第二件事要做的是轉換你的環境。這樣會改變你的思想。你可以出外走走，想想一些你可以用雙手做到的事情。從容地想想一些新的工作——洗擦地方、掘地、種植等。喝一杯清水，在清新的空氣裡深呼吸，用冷水洗面和頸背，用冷熱水交替淋浴。

上述任何一種方法都可以促進血液迴圈、刺激神經系統，使你更容易運用意志力，思想一些積極，全備和有價值的人生經驗。

最後，要緊記誰最終使你勝過灰心失望。“感謝神，使我們藉著我們的主耶穌基督得勝。”（林前 15:57）

感謝主！因為你使我勝過沮喪。我深知你是磨煉我，使我長大成人，我面對的難題其實是喜樂的經驗。

二月十四日使你的愛杯滿溢

“你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨著我，我且要住在耶和華的殿中，直到永永遠遠。”詩 23:5,6

在你的心的深處有一隻杯子。它不是用陶瓷、金銀製成，而是用你的感受和情緒造成，當這雙杯子被盛滿的時候，生命便是可貴的。我稱它為愛杯。它可以量度你的滿足程度。精要來說，它是你的

心理健康。

我所寫的愛不是那種羅曼蒂克的愛，而是一種無私的愛——是一種原則，不必依靠情緒，但也沒必要避開它的那種愛。這種愛的贈予是不受其他因素控制，只因有被愛的人存在。當我們體驗到這種愛的時候，一種在化學上類似嗎啡止痛劑的物質 endorphins 便會流進腦裡，產生一種安全穩妥的感覺。當一個人感到自己有價值的時候，便會心滿意足。

當你的愛杯容量漸漸少的時候，你便感到沒有人愛，無價值，被人遺棄和空虛——沒有東西可以給予別人。一隻流乾了的杯子可以使你的世界變得消極。憤怒、批評、嘲諷、罪惡感和苦惱便湧進去，填滿那空杯。

神可以進入一個充滿憎恨和自私的人生。他可以改變它。從某方面來說，那就是悔改歸正的意思。沒有人是不能被神的愛所醫治的。可是，雖然神可以做到，但並不表示我們應該把盛滿杯子的責任完全交給他。主賜給我們機會成為門楔，凡渴望愛的人可以從他的同胞的行動中先嘗到愛。這樣會使他們知道自己的人生是空虛的，然後我們可以指示他們來到那完全的愛的根源。

若你感到空虛，可以祈求神充滿你。他必會立刻回應。同時，你也去一些能成為愛杯滿溢的人。這樣，當你的杯子被盛滿之後，可以去到這些不可愛的人那裡，把愛倒滿他們的空杯。你可能覺得自己並不愛他們，但不重要，神沒有要求人要感到愛別人，他只是說你要愛人。愛心行動是最重要。愛是一種你去做的事。當你去愛的時候，你自己和你用愛注滿他們空杯的人，必會開始豐盛地度過人生！

親愛的天父，用的大愛充滿我的杯，以致我可以用愛注滿其他人的杯，誠心所願。

二月十五日步行對心臟有益

“我聽見我的兒女們按真理而行，我的喜樂就沒有比這個大的。” 約翰三書 4 節。

十二年前，很多人認為跑步及激烈的運動是維持心肌健康的最好方法。可是，現在卻不是這樣了。步行才是最好的方法，使心跳率保持健康的速度，也不至於太高而產生壓力。今日的調查已經證實了懷師母在一八七二年所寫的是確實的：“沒有任何運動可以取代步行的位置。”（證言卷三原文 78 面）

步行能幫助“迷走神經”減慢心跳率，這是現代心臟病學要成就的其中一個目標，而步行就能幫助人不須吃藥而能做到這點。以前，運動的目標是加快心跳，但對許多人來說卻並不適合，因為會加

重心臟的負荷。由於人運動過於劇烈，以致每年在美國約有二萬五千宗突發死亡事件發生。

一九九三年十二月，新英倫醫學雜誌（NewEnglandJournalofMedicine）發表了一份報告。這份研究報告是從波士頓及德國奧斯堡揀選二千人研究而成的。他們發現當這些人運動的劇烈情況到了呼吸急促的程度，無論他們所做的運動是跑步或是打網球，羽毛球或是把陷在雪裡的車子推出來等，都會比常人多兩倍發生心臟病的危險性，而且這種心臟病會在一小時內突然發生——即使那人每星期有運動五次。

到戶外大自然環境下步行也可減低血液內的腎上腺素，這種現象是表明人體內的壓力減低，當壓力低的時候，心跳速率也會減慢。跑步和有氧運動會加速壓力荷爾蒙進入血液內，使血小板發炎，產生血塊，並剝奪血液內那溶解血塊的酵素“胞漿素（plasmin）或“溶纖維蛋白酵素”（fibrinolysin）。若這些運動是用比賽形式進行的話，會使問題更為嚴重。

步行可改善心臟的效率，增加你的 HDL 高密度脂蛋白類（highdensitylipoprotein），它就像一架小運泥卡車一樣，把血管內積聚的膽固醇會走，運往肝臟去，若你吃的是高纖維素食的話，便可以把肝臟內的廢物排泄出去。

因此，沒有任何其他運動比步行更對你的身體有益和對身體有最少的威脅。

我相信假若雅各寫今日的存心節時，能有我們現有關於步行益處的證據的話，他一定會鼓勵我們在屬靈上“行”真理的同時，也按照科學提供的真實證據，每天到戶外步行。

相約一位朋友在今天、明天、以後的日子和你結伴步行。

二月十六日酒可以保護你的心臟嗎？

“酒發紅，在杯中閃爍，你不可觀看，雖然下嚥舒暢，終久是咬你如蛇，刺你如毒蛇。你眼必看見異怪的事，你心必發出乖謬的話。” 箴 23:31-33.

你有沒有聽人說過，喝少許酒會對你的健康有幫助呢？這些論調都是由於有些研究指出酒與某些健康益處有關。但是，酒是不是如研究報告所指的，確實行氣活血呢？它怎樣可以使心臟健康呢？無論怎樣，今日事實已證明酒是含酒精類飲品中最大殺手。

當制酒業聽聞這些研究發現，認為喝酒對健康有益之後，他們便立即大事宣傳它的價值，並利用這些發現來推廣產品。

研究健康的人員均質疑這些發現的真實可信性有好幾年時間。現在他們終於找到原因。其實不是酒本身對心臟有益，而是未發酵成為酒之前的葡萄汁，或是更好的一種——紫色的幹邑葡萄所榨出來的汁，對心臟有益。

根據健康通訊、加州大學（University of California at Berkeley Wellness Letter）報告，未發酵的葡萄汁是應選擇喝的飲品，因為它會保護心臟和沒有任何發酵之後會導致的不健康副反應，例如損害肝臟功能和減弱腦功能。

因此，你不可以再用“酒對我的心臟有益為藉口來原諒自己酗酒的習慣。若你仍執迷不悟，那只會帶來麻煩。初時你可能只嘗少許，但很容易地會愈來愈多，不知不覺間，你會極想喝到更強烈的酒。結果怎樣呢？不但影響你的健康，還引致社會和家庭問題。

那麼，聖經提摩太前書 5:23 中提到，喝少許酒對胃有益，又是什麼意思呢？很明顯地，使徒保羅沒有認可喝含酒精的飲料，因為在前一章內，即 3:3:8 節，他清楚地指出，敬虔的人不好喝酒。他所指的乃是未經發酵的葡萄汁，對胃確是有益，也是獲得最近調查報告所證實。

因此，你要飲用葡萄汁，它對你的心臟，胃是有益的——但要避免那發酵的飲品，它會“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

“但以理卻立志，不以王的膳和王所飲的酒，玷污自己，所以求太監長容他不玷污自己。……於是委辦撤去派他們用的膳、飲的酒、給他們素菜契。” 但 1:8-16

巴巴拉是一位盡責的母親，她願意不惜做任何事，為著使她的丈夫和三個兒子有一個幸福的家庭。可惜是他們卻在家庭和學校中都有問題。她的兒子易怒不安，上課不專心，成績低落。

她覺得聖靈帶領她從聖經中找出答案，她再次讀到但以理被帶到尼布甲尼撒王皇宮的事蹟。但以理書記錄了但以理實踐素食之後的奇妙後果鼓勵了她。她心想，可能做同樣的事會幫助自己的家人。

她把但以理的事蹟告訴丈夫和兒子。他們一起商量，若大家實踐這個他們稱之為“但以理的禁食”，會有什麼後果。他們這種嘗試不僅要改變他們飲食的習慣，也要對他們的思想有影響。他們

一致同意嘗試。

巴巴拉開始把家中全部含有攻擊性或過度刺激性、或宣導反社會、不滿行為的書籍和錄影帶掉走。跟著她開始減少吃肉的份量。

不久，兒子們開始對閱讀和學習有興趣，他們的成績也有進步。

今天，巴巴拉很滿足於她的“新”家庭。我認識她是因為她要求我教她煮素菜和借烹飪食譜。她現正在查經，因為她希望自己的家人在靈、智、體三方面都得著最大的益處。

神正感動很多人，讓他們感到自己需要一個更健康的生活方式。我們能夠幫助這些被聖靈說服去改變自己生活方式的人，這是何等大的特權啊。

你有沒有被聖靈說服呢？

親愛的天父，當我立志不用王的膳，不喝王的酒和王的娛樂來玷污自己的時候，求你賜我力量。

二月十八日讚美主，因有返老還童的盼望

“因為他知道我們的本體，思念我們不過是塵土。” 詩 103:14

幾年前，我的父親——一位已退休的醫生，很有興趣去收集所有能減慢人蒼老的醫學調查資料。他用了差不多一年時間，就像寓言故事中的主角龐斯達利昂一樣，找尋那使人變得年輕的泉水。他寫了超過一千封信給全世界的醫生、醫學院、研究所、製藥廠，要求有關使人返老還童或改變老化後果的資料、實驗性藥方或已被證實有效的方法。

他得到過百封回應信。有些人稱他們曾成功注射生長荷爾蒙在人體內，後果令人驚歎。這樣的藥方可以使人年輕十五至二十年。接受注射的人皮膚不再鬆弛、肌肉有彈性、心肺能力都增強。不過，他們也警告，這種注射也有危險性副作用，使整個過程不可靠。有些醫生則寫出某些藥物可增進運用氧氣的能力。有些則討論到不同酵素的處方，都有成功的效果。仍有一些人則推薦吃某種維他命來恢復失去的活力。

我的父親——一位身體虛弱，滿頭白髮的老人——今周便是他的八十大壽了。雖然他努力找尋使人年輕的泉水，但他卻會像寓言中的主角龐斯達利昂一樣，有一日會歸於塵土。即使是有最先進的醫藥發現，也不能夠停止時間，叫它停滯不前的。

我們應該盡一切努力去過一個健康的生活，享受神期望我們在地上體驗的豐盛福氣。不過我們的天父知道我們是虛弱的，是塵土所做。因此，我時常握住他的應許：他必回來，使萬物復興，包括我的父親和我！當我做運動的時候，我知道天父在復興我的靈之餘，也恢復我年輕時的力量。

我願像詩人一樣，讚美主，他赦免我的一切罪孽，醫治我的一切疾病，他救贖我的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為我的冠冕，他用美物，使我所願的得以知足，以致我“如鷹反老還童。”（詩 103:3-5）

今天，你會因什麼而讚美主呢？

二月十九日拼命去幹

“有一天，雅各熬湯，以掃從田野回來累昏了。以掃對雅各說，我累昏了，求你把這紅湯給我喝。雅各說：你今日把長子的名分賣給我吧！”……以掃就對他起了誓，把長子的名分賣給雅各。”創 25:29-33

我們看來難以置信，以掃竟然為了一鍋紅湯而賣掉他的長子名分。他把地位和名分出賣來滿足胃口。為什麼以掃不三思而後行呢？一個人怎會餓到這種地步，甚至可以把自己的繼承權掉而輕心而賣掉，而不謹慎再深思是否值得呢？

很明顯地，以掃的心思有點昏亂，他是不是喝醉了或是吸了毒而飄飄欲仙呢？我們曾認識一些青年人，把自己最有價值的東西賣掉，為的是得到微薄的金錢來買毒品，有些吸了毒後飄飄欲仙，把自己的東西掉進一堆營火去——只是眼睜睜看著它們燒去。我們也認識一些成年人，離棄自己窮一生精力而得到的成就和事物，目的是滿足自己某種欲望。

成就、運動、逛公司和工作都是幾類能改變情緒的活動，若操之過度，會有上癮的潛在危機。調查所得，逛公司時喜歡討價還價的人，他們在腦部化學反應上，其心理反應就像一個獵人捕捉他的獵物一般。一個控制他的業務不斷上升的企業家，他體內產生的興奮劑就像一個注射了可卡因毒品的人一樣那麼興奮。當人依賴自己體內的腎上腺素的時候，便不用在街上購買毒品了，他們自己的身體可以製造毒品。

以掃便是一個極好的例子，代表那些沉迷“拼命”的人。以掃極喜歡打獵，甚至忘記了自己基本的需要。他不會停下來，細細咀嚼食物，這樣對他的身體極之不利。許多工作狂的人，他們的行動都有以下的相同點：他們拒絕吃和睡，直到手上的工作計畫完成為止。

當我們為著達到一個目標而損害了自己的幸福，健康和我們所愛的人的福祉時，便是把自己放在危險中。若我們真的停不下來，不能不過度工作或過度做某一些事情而不顧它會傷害自己的時候，我們便是上了癮了。拼命工作，瘋狂地吃，到了忘我的境界——這種“拼命”的上癮表現會像酗酒一般，置人於死地。我們身為基督徒，是否不能拒絕這種實況，還是我們拒絕接受所需的幫助去克服它呢？

我是否有“拼命”的上癮傾向呢？若有的話，我可以做什麼來找到幫助去克服它呢？

二月二十日耶穌可以醫治態度上的問題

“你們當以基督耶穌的心為心。” 腓 2:5

“保羅在十五歲時已超重了，自我形像低落，過去他一直接受特別的教育課程，但均告無效。”

最後，他的父母惟有送他到本會的青年之家，希望能幫助他。青年之家是專為受創傷的青年人提供住宿輔導的計畫。我在停車場遇見保羅，便自我介紹一番。

我問道：“你叫做保羅，是嗎？”

他反問道：“為什麼你想知道我的名字？”

我不經意地回答：“想認識你。從加利福尼亞州坐飛機來這裡，旅途怎樣？”

他仍然充滿敵意地回答說：“我討厭它。”

我們用了幾個月的時間輔導保羅，貼身地照顧。每日在小組治療過程中，我們都一齊傾談各種話題。我們耐心地哄他加倍努力，每有一點兒成功，我們便逗他開心。

最初的六個月裡，他似乎沒有半點兒起息。我們唯有看見的進展是他沒有越來越差。一個一個月過去，我們都耐心培育他。每一日，我們都把宿舍內每位元男孩子的需要呈上天庭，祈求他們不再受嚴重的情緒，學業及精神上的問題困擾。

神聽我們的禱告，保羅漸漸有進步。我們的健康飲食影響他的欲望和衝動的個性，看見他的態度和談吐都有顯著改變。

有一天，我和保羅正上輔導課。我提到他初來青年之家時跟現在有的改變，並問他有什麼使他能從一個憤怒、寵壞的青年人變為一個負責、成熟的十六歲青年。

他想了一會兒說：“我因為接受耶穌基督做救主，所以便得以改變過來。我正學習以耶穌基督的心為心。”

你是否需要改變態度呢？定睛仰望耶穌吧。求他的心意能成為你的心意。

二月二十一日聖靈的操縱

“我實在的告訴你，人若不是從水和聖靈生的，就不能進神的國。……我說，你們必須重生，你不要以為希奇。” 約 3:5-7

有一次，我們和一群親戚朋友在一間墨西哥餐廳內慶祝。突然，奧斯卡站起身來，彎身僕在桌上，張開口好像要說話一般。他的手放進自己的喉嚨裡，眼睛張大。

他們稱這種病症是“酒館冠狀動脈症”（Cafe' Coronary），當一個人的氣管被食物堵塞，以致不能呼吸時，便有這種病症。初看它類似心臟病突發的症狀，但其實卻不是。若沒有得到即時的拯救，只會有四分鐘生命。

亨利·海希利醫生（Dr.Henry Heimlich）於一九七四年發表了緊急處理這類患者的方法，可拯救他們免窒息而死。今日全球成千上萬的人都是由於這位醫生的創新觀念而得以存活。奧斯卡便是其中一人。

我的丈夫立即看出問題的所在。他高叫道：“他不能呼吸。”然後便站起來，立刻走到奧斯卡的背後，用雙臂摟著他的腹部橫隔膜處，然後用手握成拳頭，猛力向他的胸部揪了一下。奧斯卡即時吐出一小塊食物，呼了一口氣，舒適地坐回座位上。這是一件險些兒造成意外的事。

我的丈夫簡就是運用了海希利方法來救回奧斯卡的性命。這方法是利用雙臂壓迫橫隔膜向上彎曲，緊迫胸肺部，使造成一股氣壓，直迫氣管，把堵塞氣管內的食物吐出來。

這種情況就好像重生一樣。當時，奧斯卡真是覺得自己沒有能力救自己。然後，藉著一種幫助——海希利方法——他再次得回生命。

我們各人都是掙扎求生——因為罪的緣故，我們都感到呼吸困難。這些罪包括有謀殺、姦淫、賭博、

淫褻、誹謗、閒言閒語、嫉妒、驕傲、飲食過量、自私。任何違背神道德或自然定律的都是罪。任何佔據我們的人生，超過尊崇和效忠神的事，都會堵塞著我們通往救恩的管道。

神有一種“海希利”方法可拯救我們。它被稱為“重生”。藉著聖靈的幫助，那使我們呼吸困難的罪都會被擊倒，退出我們的生活，使我們重新呼吸神所賜拯救的空氣。

求聖靈使你確信自己有罪，悔改，然後享受他帶給你的新鮮空氣。你可以重生——進入神的國。

二月二十二日尋找健康的歷程

“耶和華說，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，要叫你們末後有盼望。你們要呼求我，禱告我，我就應允你們。你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。” 耶 29:11-13

在墨西哥的蒙特摩利羅斯大學內的健康中心亞達蘭特，帶給許多人健康的盼望。下面是我收到一位名叫荷西的男仕寄來的一封信內容是：

“我今年五十六歲，來自墨西哥的蒙特利。我一直想尋求身體健康的門路；我聽聞有一個健康中心叫亞達蘭特，於是便帶著興奮和一點兒懷疑的心，跟太太一起參加中心的節目。在中心內，我們得到的是認識一群對健康有知識的專業人仕，他們熱誠的款待和無私的服務，令我們印象深刻。他們耐心地指導我們，鼓勵我們改變自己過去的生活習慣。感謝神，我們竟能在十日的中心生活中，體驗到如此戲劇化的改變，我們只能說：『這是奇跡』”。

“二十五年來，我的血液循環系統不好、眼睛失明、糖尿病不受控制。但當我離開中心時，我的血糖竟然正常（沒有吃藥），血壓又正常、腳腫完全消退，不再有尿道痛楚，現在每天可以走路五公哩（三英哩）。我已經是前後判若兩人。

在十日裡，我的身體有令人滿意的改變，使我覺得付出的努力，例如每天要早起出外走路一小時，吃素菜、蒸汽浴、冷熱水浴、按摩等都是有意義。

起初，整個節目似乎是沉悶乏味的。我患了那些病，但他們一點藥也不給我吃，只是要我每天喝水、水、水——大約七至九杯水，若我運動的話，還要喝更多杯，我感到有點失望和懷疑。但令我十分驚奇！我發現身體有點改變了。有幾個晚上，當臨睡前，我都心想：明天我不會參加步行了！但每當第二天，看見自己的腳不再發炎浮腫（這麼多年來，我的腳都是腫脹的），我便知道這個節目對我是有助益的。

願神祝福你們，因你們細心照顧我們和不住為我們祈禱，又因為一次信心與盼望的奇跡改變了我。”

主啊，願祝福每一位參加在全球各地設立的健康中心節目的人，他們在中心內學習你所預備的生活方式，賜給他們有健康的盼望。誠心所願！

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，安穩的住處，平靜的安歇所。但要降冰雹打倒樹林，城必全然拆平。你們在各水邊撒種，放牛驢的有福了。” 賽 32:18-20

人口密度會不會影響健康呢？紐約市癌症流行病學局的調查員發出這個問題。

納哥醫生（Dr.PhilipNasco）和他的助手們根據紐約州（除了紐約市）的人口密度分類。他們的發現令人震驚：居住地方越接近郊區，那裡居民患上癌病的機會越少。居住城市的人患上癌病的機會由百分之二十到百分之七十。許多種癌病的發病次數也增多，包括食道癌、口腔癌、直腸癌、胃癌、肝癌、胰臟癌、聲帶癌、肺癌、膀胱癌、和腦癌。

一般的研究是不可能決定到癌病發病率有差別的成因。大多數作者認為吸菸習慣可能是其中一個成因。許多種與吸菸有關的癌病都會潛伏到十年或以上才發病，而早在二十至二十五年前已經研究到，市區是較多吸菸者。都市人現在可能要得到定期吸菸習慣的後果了。

由於工作關係而長期暴曬在太陽下，或置身於空氣污濁的環境下，工作壓力大、少運動、吃多蛋白質類而少纖維的速食食物，都是都市人容易患癌病的成因。多年前，神已藉懷師母向我們提到，城市生活對健康的影響。雖然她提到周圍的環境例如空氣污濁會影響健康，但她也提到社會的因素如人口稠密和“匆忙而混亂”的生活也會危害健康（醫療服務原文 308-311 面），引起精神壓力和某種疾病。那麼，這會不會是解釋“郊區好處多”的一部分秘方呢？

神對他的子民的理想是“住在平安的居所，安穩的住處，平靜的安歇所。”（賽 32:18）。這是不是一種健康的鄉村生活方式呢？若你發現自己難有時間在繁忙的交通、噪音、高樓大廈內和匆忙的城市生活裡靜聽神的聲音，可能現在是時候接受耶穌的邀請：“你們來同我暗暗的到一個安靜的地方去歇一歇。”（可 6:31）

我怎樣能得到鄉村生活的益處，即使我相信主呼召我在城市中服務。

二月二十四日二十世紀對性的態度

“審判全地的主，豈不行公義麼？” 創 18:25

有些人認為所多瑪俄摩拉的事蹟乃是虛構的——他們認為這兩個古城是因為一次天然災禍，就是那裡豐產的石油和柏油意外地被燃燒而被燒毀，至於聖經中所提到是由於那裡的人邪淫、濫交而導致全城滅亡之說乃是恐嚇人的傳說而已。無論怎樣，我想問問，人是不是與動物不同，特別是性方面，必須受定律所管理呢？神是不是那麼專制，使我們不能用自己的一般常識過自己的生活呢？

就讓我們假設——這些話不是認真的：聖經的話只是傳說，而那一直流傳至今的道德觀念都只是古時強人想恐嚇控制群眾的妖言惑語而已。那麼，請讓我們看看現今的社會吧。你喜歡你所見到的情景嗎？隨處都是破碎的家庭，破碎的人。父母離離合合，使許多孩童有父母，形同沒有父母一般。離了婚的人嘗試把破碎的關係重拾回來，但畢竟是破壞了，縱使是重整過來，也永不會和以前一樣的。護老院住滿老人，他們的家人各散東西，沒有人願意安頓他們，只有把他們送進護老院去。一代一代的問題，沒有解決，卻只有變本加厲。難怪人的自尊越來越低、毒品、邪惡的事和違理的事已經管治這個世界。

似乎事實已經擺明。自從人類自定律法之後，事情並不如想像般美好。或許那本古老的書——聖經才是對的。

在這個燈紅酒綠，色情氾濫的社會中，其中的人所談的都是涉及性愛的事，他們的衣著和時裝都充滿著誘惑，一個人怎能不受引誘而安然渡過呢？當我們的家人成為通姦關係和濫用性愛的受害者時，我們還有希望過聖潔的生活嗎？

答案是沒有，除非我們把自己放在耶穌的照顧下，讓他的強壯膀臂保護我們。你還記得那群擁到羅得門外的群眾嗎？有什麼事發生在他們身上呢？他的膀臂是不是縮短了，以致不能拯救呢？“審判全地的主，豈不行公義麼？”

你可以做什麼來保護自己免受性的引誘呢？

二月二十五日拿取一種永生的福氣

“耶穌回答說：凡喝這水的，還要再渴，人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水，要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。” 約 4:13,14

你每日有沒有喝足夠的水呢？若每日只喝少量的水而強迫自己的身體工作的話，就有點兒像用一小

杯水洗一大盆用過的碗碟一般。當你喝水不足夠時，身體排泄出來的廢料便會濃濁，身體有臭味，呼吸不好，尿液有難聞的氣味。

人體有百分之七十是水，每日兩個腎臟處理四十七加侖水。若沒有水，我們比加州的提子乾更多皺紋。

為什麼這種無色、無味、沒鹽、沒熱量的物質、又沒有營養價值，卻是身體所必需呢？

答案乃在於身體的生理功能。水對身體猶如汽油對汽車的機頭。水是一種神奇的潤滑劑，使身體各部分順利工作。一口水就好像一種永生的福氣一般，正是身體所需，以便能進行那維持生命的過程。

可是，其他的飲料，例如果汁等可不可以代替水呢？其他飲料會使身體發生問題的。有許多飲料含有熱量，必須好像食物般經過消化的。這些熱量可能會產生多餘脂肪，儲存在身體內，增高血糖量，減慢消化功能。飲料中的糖份需要額外的水來進行新陳代謝作用。大多數飲料會增加胃酸的分泌。許多的蘇打飲品含有磷質，它是一種化學物質，能說明用盡體內的鈣成分，使骨質鬆脆。

喝水就能除去上述問題。水沒有多餘熱量來減慢消化或增加多餘脂肪。它沒有刺激作用，不會使消化系統的脆弱薄膜受壓，它只含有少量化學物質，不足以威脅身體細微的功能機器。我們究竟需要多少杯水呢？身體每日藉著皮膚、肺、尿液和糞便排泄約 10~12 杯水。食物提供 2~4 杯水，其他的便需要你喝 6~8 杯水補充。

純淨的水是神其中一種為你的健康而賜的禮物。你要幫助自己。當你如此做的時候，這記住要祈求耶穌賜給雅各井旁婦人的“活水”，這水能滿足靈性的饑渴，使你成為活水的泉源，直湧到永生。”
(約 4:14)

為了達到每日 6~8 杯水的定額，一早起來，第一件事便是喝一杯清水，跟著在早餐與午飯之間喝兩杯水，在午飯和晚飯之間喝兩杯水，晚飯後約一小時喝一杯清水——要喝一整杯水，不要只沾沾嘴唇便算了。

至於解決靈性上的饑渴，你可以白白地喝那從神話語而來的“活水”。

二月二十六日不是所有熱量都是相等的

“你若與官長坐席，要留意在你面前的是誰。你若是貪食的，就當拿刀放在喉嚨上。不可貪戀他的美食，因為是哄人的物。” 箴 23:1-3

你不能只減吃熱量的食物，使期望會減重。原因是：你的身體在本能上，是可以儲存脂肪熱量的。身體只用了約百分之三體內脂肪熱量（這些熱量是從食物而來）來消化脂肪，把它運輸和儲存在身體儲存脂肪的地方。換句話說，若你不想增加體重，便要把剩餘下來的大量脂肪，利用運動來消耗。

相對地，你的身體會把蛋白熱量新陳代謝，很快地把副產品排泄出去。你若有多餘蛋白質，當然會使身體出現問題的，因為它會加重肝臟和腎臟的工作壓力，強迫它們要超時工作。不過，多餘蛋白質通常不會使人疑肥。因為你的身體沒有足夠的新陳代謝門徑可以使蛋白質轉為脂肪儲存。

由碳水化合物而來的熱量也很少被儲存成為脂肪，因為身體所用來改變多餘碳水化合物成為脂肪的新陳代謝門徑，是需要你燃燒很多熱量，大概需要燃燒百分之四十碳水化合物熱量才能做到——是一種高度無效用使用碳水化合物熱量的方法。

研究員在研究中，把放射性碳水化合物記分器放在食物裡，發現身體只把少於百分之一的碳水化合物食物改變成為脂肪，儲存體內。即使當人過量吃碳水化合物，身體會新陳代謝作用燃燒它們，這種過程只會增加新陳代謝率，而不會減慢它——但在限制熱量的節食飲食中，新陳代謝率卻會減慢。

我可以用另一種方法解釋，就是一公克脂肪含有九加路裡熱量，而一公克蛋白質或碳水化合物只有四加路裡熱量。

我所要帶出的道理是：避免吃含脂肪熱量的食物——它們會變成脂肪附在你的骨頭上！

在箴 23:3 中有關過量吃東西一事，有以下的勸勉：不可貪戀他的美食，因為是哄人的食物。這是真確的！大多數美食都是含有脂肪熱量，是很難除掉它的。

罪也是哄人的。罪看上去很美，不過沉迷罪之後所帶來的後果可能比脂肪熱量更難除掉。

留意你的精神食糧，因為“罪的工價乃是死”（羅 6:23）。

二月二十七日神明白我們的需要

“他們尚未求告，我就應允。正說話的時候，我就垂聽。” 賽 65:24

維珍利亞大半生都享受她與家人和朋友之間親密和溫馨的關係。後來她的丈夫去世，而她越來越不能照顧自己。她的兒子只好把她送到北部、他家附近一間護者院裡。雖然她有傷參與揀選這間護老

院，但她心中仍討厭它。她因丈夫的逝世而憤怒，也因神容許這事發生而憤怒。她唯一的安慰就是與舊朋友和家人通信。

有一天，她望望月曆，發現有五位親友的生日日期。但她手上沒有生日卡——也沒有辦法可以買到。她心想：神已經丟棄我了，豈不是嗎？事事都不如意順利。她內心充滿憤怒和挫折，她大喊道：“神啊，是不是連也不理我呢？我現在只需要五張生日卡，但我竟然連一張也得不到！”

第二天，她仍然很灰心。吃完午飯後回房，發現臺上有一個大信封，寄信人是一個十多年沒通信的朋友。這位朋友有一次探訪她的好友，從她口中知道維珍利亞住在護老院中。她寫道。“希望你能用得著這些”。

信封裡面有五張生日卡和一本郵票簿。後來維珍利亞說：“我當時全身發抖，特別當我看到郵戳上的日期，是早在五天前寄出的。”

她相信這是神沒有離棄她的證據。他在她認為是小事，不值得要求任何人為她做的事上彰顯他是看顧人的神，創造主和宇宙的主。這件事雖然沒有挪去她的孤寂或解決身體上的問題，但是卻幫助她願意接受自己的現況，知道神明白她的需要，就是在她未知道自己的需要之前，他已經知道了。

“當將你的需求，你的喜樂、憂愁、焦慮、懼怕，——擺列在神面前。莫以為神擔當不起你的擔子，莫以為神會感到疲乏。主既把你們的頭髮都計算過，決不會漠不關心他兒女的需要。”（喜樂的泉源 79 面）

你有沒有感到神已經離棄你或背向你呢？為什麼你不把你的感受對他說呢？

二月二十八日征服膽固醇

“你須側耳聽受智慧人的言語，留心領會我的知識，你若心中存記、嘴上咬定，這便為美。” 箴 22:17,18

你是不是被有關膽固醇的言論混淆了思想呢？膽固醇是好還是不好呢？答案是好，也是不好，我來解釋給你聽。

H D L（高密度脂蛋白類）膽固醇是好的，而H D L（低密度脂蛋白類）膽固醇則是不好的。我們所吃的和所做的，在某些程度上，甚至我們所想的，都會影響兩種膽固醇的相對份量。

我們會留意汽車的汽油量，我們也要留意到血液裡的膽固醇量。我們留意汽車的汽油是不是已經注滿了，但對膽固醇量來說，我們卻要迫切需要知道多少才是“滿”及多少就是“太滿”。

我們的身體需要膽固醇。肝臟會不住地製造它，使我們的身體有充足的膽固醇。問題發生在於我們在食物中進食了額外的膽固醇，就好像把石油加進汽油裡，弄汙機頭一樣。

最理想的汽油量是全滿或是差不多滿。但理想的膽固醇量又是多少呢？我們的目標是低於二百。有些人更說還要低些，或許在一百至一百五十之間。

日本人很少有心臟病，他們的膽固醇量大部分都是一百五十以下。許多發展中國家的人民，由於吃的都是低脂肪素食，所以情況都是一樣。

過去三十五年來，著名的弗明漢心臟研究（Framinghamheartstudy）詳細查幾千位居住在現今麻薩諸塞州內著名的小鎮內和居民，發現膽固醇低過一百五十的都沒有心臟病。

你想知道有什麼會使心臟病跟麻瘋病一樣在這個世代中成為罕有的疾病呢？唯一的方法是多吃水果、蔬菜、全穀食物、果仁和青豆，不吃肉類、魚類、家禽和動物產品。聽來好像不太現實，但卻是一般營養常識！

“你須側耳聽受智慧人的言語。” 這樣做便可以分別出死亡和生命；心臟健康和不健康。

你的飲食要有什麼改變，使膽固醇量低於一百五十呢？為什麼你不把這個膽固醇量成為你的目標呢？

二月二十九日生命的工具

“當用詩章、頌詞、靈歌彼此對說，口唱心和的讚美主。凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。” 弗 5:19,20

如同許多婦女一般，我在成長中相信說如果我是一個好女孩，遵規守紀，很愛神的話，生活就會變得非常美好。令人失望的是，在我步入成年時，發現所有的公式都失敗了。我拿定主意要去靜一靜。我走在精疲力盡、失望、沮喪、和中年的危機中。

在挫敗中我轉而更深入的去研究腦部及內分泌系統。特別的研究提供了一些實用的工具，改變了我的生命。比如說，雖然我們經常交換使用情緒和感覺的詞語，它們並不是一樣的。情緒升高是在腦

的支體系統（痛及快樂的中心），是簡單的記號設計去引起我們的注意。有關那些實體改變情緒的資訊，在身體旅行到達中腦（腦部負責思考的部份）。那裡是我們分配重量給每一個記號，然後翻譯出來就成為我們的情緒。

這個的意思是說，有時候我們一時間可能無法完成控制我們內在的情緒，在六到七秒恢復警示我們的思想時，我們才開始可以控制我們的感覺。

第一次我學得辨認神放置於人腦部的整個情緒範圍。下一步，我磨練將這些旗號更精確的翻譯成為感覺。最後我給我自己一個保證，去感受我所有的感覺，直到最後我可以接受並管理我的情緒及感覺的全部責任。

通常我們用早期生命中遇過的例子來處理它們。我發現有些處理模式在我的家族成員中一代代的傳了下來。工作中我發覺有關原始家庭在世代傳遞的責任，部份曾經在我一些家庭成員身上運作。

底線是什麼？如果我們想要改變我們所感受到的，我們需要改變我們思考的方式。這是我們的選擇去維護我們的感覺，去選擇不一樣的感覺，或根據我們的感覺去行動，藉以感動我們從一個無助的地位走向一個有能力的地位。

哪些步驟是使你可以更成功的管理你的情緒和感覺？你允許你的頭腦去做嗎？

三月

三月一日生命的本質

“風隨著意思吹，你聽見風的響聲，卻不曉得從那裡來，往那裡去，凡從聖靈生的，也是如此。”
約 3:8

我們可以在幾個星期內不吃食物，幾日不喝水都能存活，但沒有空氣，幾分鐘內便會死亡。空氣帶來生命、活力，使身體內每個細胞都得到力量。空氣裡最有生命力的原素是氧氣。

氧氣怎樣去到體內每個細胞裡，帶給生機呢？那使需要身體的輸送系統——血液迴圈的合作。心臟把充滿紅血球的血液沿血管流遍全身，紅血球內的血紅素把肺內的新鮮氧氣取走，輸送到各細胞去。然後血紅素把細胞在正常生長過程中產生的二氧化碳取走，換上新鮮的氧氣，把二氧化碳輸送回肺部，讓它呼出體外。此時，血液便把不可缺少的養分帶給每一個饑餓的細胞。

這個過程令我們想起基督徒生活的兩個重要層面——與耶穌契會、服務他人。我們不住地領受聖靈那種賜生命與活力的能力，而另一方面，我們也要不住地把它贈與所接觸的人。

生命就是這樣。藉著聖靈，我們與耶穌契合，以致領受他的力量、能力、愛、喜樂、和平，目的是使自己更有效地服務他人。對於他人來說，我們的人生便成為神所賜、能養活人的氧氣，幫助他們經過試煉和沮喪的時刻，維持他們的生氣。

深呼吸三次，然後讚美主賜下聖靈——生命的真正本質！

三月二日盡己所能，凡事交托

“各人應當察驗自己的行為；這樣，他所誇的就專在自己，不在別人了，因為各人必擔當自己的擔子……我們行善，不可喪志。……” 加 6:4-9

每天早上起來，我都為該日生活定一個新目標：凡事盡己所能，凡事交托。這個目標說明我過著一種十分滿意和充實的生活。

每天我們都會遇見許多不公平的事，以致很容易惹起自憐，苦惱和報復的情緒。但我學會了，只要盡自己的能力去做應該的事，神會使事情有一個完滿的結果，比你我所期望的更美好。

我在服兵役期間，親身體驗到這回事。加入軍隊後四個月，我考取了第一個臂章，成為初等兵。由於我受過醫藥訓練、急救學及實驗室訓練，比其他同僚有更多這方面的經驗，所以他們派我負責這方面的工作。

我得到這份工作後，使努力去學習，結果他們派我訓練他人。但大約兩個月後，我突然胃痛得很厲害及作嘔。星期一，我的白血球量是 14,000，最後發現是盲腸炎，便施手術割掉了。星期三，我發高燒；變得胡言亂語，原來是出麻疹。三個星期後，我返回工作崗位，他們已調派另一批實驗室職員，並把舊一批職員晉升了。其中一位受過我訓練的已經晉升為下士了。我的朋友對我說：“其實你應該晉升才是。”但世事是現實的。有時候，由於某些你不能控制的環境原故，其他人便會得了你應得的報酬。

有一天晚上，我在急症室值班。當時，我正跪在地板用刷子刷地板，有一位負責醫院管理的外科醫生進來，準備交一些東西進行化驗。當我把報告交給他時，他問道：“艾溫，你現在的職級是什麼？”

我把我的職級告訴他。不久，我使升級了，而高我一級的那位同僚卻沒有被提升。

我從這事知道，只要你忠於崗位，盡自己的能力去做，用心的學習，不計較付出，神會為你成就一切。

你是否盡力做你的工作，盡力為家人，盡心盡性盡意愛神呢？

三月三日勝利的生理學

“不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。” 羅 12:2

每一日你所選擇去做的事，便決定你的命運。你的思想和感受都會形成你的品格，因為它會影響你的言語和行為。“因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。”（箴 23:7）這是事實。

有一次，我讀了一本由查默斯氏所寫的書“運用家庭生活”，在其中我得知人的抉擇會使腦細胞和神經系統產生物理上和化學上的變化。每次當我們重複在同一思路思想，重複說同樣的說話，或重複做同樣的事情的時候，便會在那受刺激而輸送訊息的腦細胞輸送纖維末端形成一個細小的蛋白分子，名叫末端壯大（bouton）。這個末端壯大會人們每次重複做某件事情之時擴大和增多。它也會分泌一種化學物質，便訊息能沿著神經線由一處地方傳達到另一處。這個末端壯大使人越來越容易重複做同樣的事情，無論是善和惡，漸漸便形成生活上的習慣；而固有的習慣便我了的品格。

好消息是我們可以克服舊我，有罪的習慣——不必把那些末端壯大除掉！當我們選擇把自己的意志交給耶穌，完全沐浴在他豐盛恩典的賜予下，——每日讀經、懇切祈禱和操練信心，免致跌倒時，聖靈便開始形成成聖的末端壯大，分泌丙型基酪酸（Tamma-nminobityric），這種化學物質是控制著除掉舊我、有罪習慣的速度。而這裡新養成著的成聖習慣中的末端壯大，也會隨著我們的抉擇增多——這樣我們的思想便會更新、改變。這就是得勝的生理學，也讓我們知道如何培養一種像耶穌的品格來。

藉著把自己意志完全降服於耶穌，你們便知道那份勝過每一種先天和後天傾向罪性的喜樂，並預備好面對面迎見救主。

耶穌，我需要你的成聖末端壯大，使我不再繼續我的壞習慣。我把我的心志降服給你。

三月四日抵抗傳染病

“耶和華說，看哪，日子將到，我要刑罰一切受過割禮、心卻未受割禮的，就是埃及、……住在曠野的。因為列國人都沒有受割禮，以色列人心中，也沒有受割禮。” 耶 9:25,26

早幾年前，科學家以為自己可以征服一些傳染病。衛生知識、營養知識、抗生素及防疫注射方面的進步，確實可除去傳染病對人大部分的嚴重威脅。對許多國家而言，傳染病如麻疹、腮腺炎、風疹、肺炎、天花、小兒麻痺症的禍害都已成歷史陳跡。看來人類和醫藥科學確實略勝一籌。

不過，今天人類想去完全打敗傳染病，無能為力。因為每次打敗一種，另一種威脅又冒出來。新發現的傳染病不斷舉起它們醜陋的頭。十二年前，有誰聽過這種致死的 HANTAVIRUS 病毒呢？它在不久前，曾惹起美國西南部地區的密切注意。又有誰知道一種名為“隱孢子蟲病的腹瀉病呢？這病症一出現，便使四十萬住在美國中西部的市民患上延續性腹瀉。更有誰知道最近發現的傳染病如惡露病（Lymedisease）和艾利希氏症（Ehrlichiosis）的禍害呢？另外，有誰知道那禍害全球的“人類免疫力缺乏病菌”（H I V）及抗拒藥物治療的肺炎呢？

科學進步能對抗傳染病，其情況就像一個人與罪對抗一樣。有時候，我們好像占上風，看來靠著自己的機智，決斷力和力量可以勝過罪，做一個好人。但不久現實卻擺在我們面前。唯有藉著基督，罪的勢力才能從我們的生活中粉碎。

“耶和華如此說，智慧人不要因他的智慧誇口，勇士不要因他的勇力誇口，財主不要因他的財物誇口。誇口的卻因他有聰明，認識我是耶和華，又知道我喜悅在世上施行慈愛公平和公義，以此誇口，這是耶和華說的。” 耶 9:23-25

你可不可以誇口說自己明白和知道神呢？今天你可以做什麼，使自己更認識他呢？

三月五日與王共進早餐

“耶和華啊，早晨你必聽我的聲音；早晨我必向你陳明我的心意，並要做醒！” 詩 5:3

我不是屬於早晨的人。每天早上醒來之後，我總是賴床不起。有時候，我甚至這樣妄想：假若神真的希望我享受早晨的時光，他可以把早上的時光延遲一點！但我卻知道“因為自己很難在大清早起床”這個藉口不能叫自己忽略早餐的。

愛俄華早餐研究報告（1949-1961）發現，吃早餐的比沒有吃早餐的人，可以在早上較後時間仍在身體和心智的工作上更有效率，反應更敏捷和很少有神經肌肉震動現象出現。吃早餐的學童有更好的

學習態度，和得到更高的學術成就。小孩子因為新陳代謝率高，所以不能忍受長時間沒有東西吃。他們很快會感到疲倦，對事物不感興趣和急躁。

一般人都知道，早餐要如皇帝，午餐如皇后，晚餐如乞丐。你在前一晚怎樣對待你的身體，便決定了你是否準備好去享受一頓皇帝式的早餐。若你昨晚上吃了一頓大餐，你的腸胃都來不及消化你的食物，便要用它本來是休息八小時的時間，消化你吃進的食物。因此，你醒來的時候便無精打采，不想吃東西。也因此有些人會提倡早餐只吃水果，因為消化系統在前一天晚上仍在工作，水果容易消化，所以會減輕系統的負荷。

每天早上你所吃的東西會影響你整日所做的事——無論你所吃的是實際食物或是屬靈的食物。因此，你不但應該吃早餐如皇帝，也要與皇帝共進早餐。

在你離開床之前，用幾分鐘讚美你的君王——父神。然後穿上走路的舒適鞋子，出外與他同行共話。你回來的時候，便會充滿活力，準備吃那早上的嗎哪——他的話。

當你與天上君王共進早餐後才開始的一天工作時候，我保證你比吃一頓如皇帝式的早餐更為得著。

嘗試吃晚餐如乞丐，看看能否幫助你早上與天上君王共進屬靈的早餐和吃一頓如皇帝式的早餐。

三月六日進行內戰

“他就說，你們來同我暗暗的到曠野地方去歇一歇，這是因為來往的人多，他們連契飯也沒有工夫。”可 6:31

人們都知道美國以前曾發生內戰。之後，軍隊中有一種普遍的現象，就是心臟跳動急速而不規則。後來人稱這種情況為“軍人心臟”。

在第一次世界大戰時，軍人中流行一種破壞性焦慮情緒。醫生指這種情緒是“彈殼震動”（ShellShock），因為他們認為是重型大炮引致的。

第二次世界大戰發生時，軍人中的病症是“戰爭疲勞症”，之後越戰的退伍軍人則患上“戰後痛苦難忘引發壓力不調症”。

現在我們知道上述所有的病症都來自一個成因。軍人長期受制于一種緊張爭鬥的環境中，不能找到片刻寧靜和更新。在這種永無止境的爭戰環境中，他們的儲備系統終於崩潰了。

但你們不是在一場戰爭中——或者這樣說，你們是不是在一場戰爭中呢？你們確實在一場永無止境的爭戰中，每日與工作壓力、財政、家庭問題爭戰。若你想逃避這些爭戰，你便是這場現代“內戰”的傷兵了。

托夫勒（Alvin Toffler）所寫的書“將來的震動”（Future Shock）中描述這場內戰是“由於適應系統和採取決定的過程，有過重的現象而引致身體及心理上產生苦惱。簡單來說，這是人類在過度刺激之下的一種反應。”

過度刺激等於過重。今日有估計指出，我們所承受的壓力擔子，比我們的祖父母輩多一百倍。托夫勒認為我們在以下三方面有過重的跡象，以致引致內戰：

主啊，幫助我拿走壓迫生活的事物，使我有時間聽你的話。

三月七日選擇跟從主

“你要盡心、盡性、盡意、盡力，愛主你的神。”可 12:30

我們受教知道，基督徒必須相信神，信靠他、俾傍他、依靠他供應一切所需。我們要向人見證神的愛和永不休止的照顧。自從我是小孩開始，便已經清楚知道這回事。

長大後，不幸臨到我身上。儘管我過著健康的生活，但卻患上慢性疲倦綜合症。我沒有活力，我的生活成了一連串的試煉。每一日都是痛苦，軟弱和經歷經常改變的症狀。我經常自憐地向神訴苦，說自己未能養家，也不能向人見證神的祝福，對家人與別人來說，真是不公平的事。我心裡經常充滿憤怒，發脾氣是我每日必做的事。

有時我心中十分驚慌，究竟我的信心和愛慕神不斷照顧的心去了那裡呢。（羅 9:28）“我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。”和雅各書 1:2：“我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂。”究竟這兩節經文是什麼意思呢？我內心越來越迷茫和懷疑。

有一天，我以前用來向人見證的一句話，明明的指責我。我的信心只是空口說白話，卻不經得起試煉。甚至我的禱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。

我知道神在每一個人面前均有一個測試。他應許賜下無條件的愛，讓我們有自由選擇權，“今日可以選擇所要事奉的。”（書 24:15）我們不是根據周圍的環境來用信心接受神，而是根據他的話。

無論是什麼試煉臨到我們，當我們信靠他必會維持我們的時候，對天父的信心必會增強。希伯來書 13:8 說：“耶穌基督，昨日、今日，一直到永遠是一樣的。”只是我們的信心經常改變而已。

世事變幻無常，我們只能依靠一種方法生存——完全信靠我們在天上的父。

當你的人生開始搖動，混亂不安的時候，抓緊神穩妥的手。嘗試去得著他堅定不移的品格，以致你可以經常用他的愛去照亮他人，無論地上的環境是怎樣。

三月八日祖父怎樣了？

“神啊，我到年老發白的時候，求你不要離棄我。” 詩 71:18

祖父在九十四歲高齡時來與我們同住，並且住了兩年，直到他的健康每況愈下，迫不得已之下才送他到護老院。有些人認為照顧老人是一件苦差事。若你有這樣的想法，可能真的是這樣。但我的祖父卻不是一件苦差，他是我們家庭中的一份子。

我們住在離祖父的細小屋子不遠的地方，在那裡養大我們的兒女。他經常來幫忙照顧小雞和動物，也愛說故事給小孩聽。我們甚至在假期時，帶他到他從未去過的地方遊玩。

當我們的房子被燒毀後，祖父希望我們在原地建家園。但我們卻買了一塊離他有好幾哩路的二百畝地，在那裡建房子。對他來說，因他的視力不好，來我們家是一件困難的事。他需要我們住在他附近。

我原先的計畫是他可以晚上與我們同住，然後早上吃完早餐後，我便送他回到自己的家裡。但當他搬進我們的家住的時候，他的情緒很低落，我不能把他獨自留在家裡。我想他決定要去死，他不吃也不喝。雖然他可以走路，但卻不走，因此，我買了一部輪椅給他，推著他在屋外逛逛。三個星期後，他的心意改變了，可能他想自己不致於那麼快死，他開始吃東西、走路，並越來越喜歡我們的住所。

由於他所吃的東西都是與我們的一樣，並且他很快適應我們日常的生活，所以他是很容易照顧。但是，嘗試叫他洗澡卻是一件十分難做的事。他以為每月兩次洗澡便已經十分足夠了！有時候他會因此而大發脾氣和踏腳，但我卻不理會他。當我們需要分開來住的時候，我們便用他的養老金雇用一些朋友來與他同住。他們很愛他，就好像我們愛他一樣。祖父是一個很好的夥伴。

生活便是你選擇去做的事情。不錯，當我們選擇要祖父搬進來與我們同住時，我們要放棄一點兒自由，但我們卻得到很多好處。

我們可以做到什麼，使一個老年人在自由的環境下過著更充實的生活呢？

三月九日心志和身體的關係

“因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。” 箴 23:7

一般人均接受這種認知，就是身體和精神之間是存有密切關係。即使是輕微缺乏三十或四十種已知的養份，都可以改變腦部的生化過程和功能，導致以下普遍的情緒問題如發怒、疲倦和抑鬱發生。為著使腦部有效地傳達訊號，它必須吸收適當份量的某幾種養分。因此，我們吃進身體的東西確實會影響我們的精神。

除此之外，還有一種身體與精神的關係存在。預防（Prevention）雜誌的前任執行編輯麥克·裡克林如此說：“你的思想和感受都是滋養你的精神的養分。正如我們的身體需要某種均衡的維生素、蛋白質及其他養分來使身體達到最佳健康狀態和能量水準一樣，我們的精神也需要一種特別的均衡“養分”，使我們有健康，寧靜及有創意的精神。……與別人有緊密關係的人，有親人可以彼此分享時間、思想憂慮和歡笑的人，必定得到健康的益處。”

雖然裡格林是根據近期的科學調查報告作出以上的結論，但身體與精神有密切關係的觀念卻不是新鮮的了。以下有幾句奇妙的說話——它們奇妙之處是因為早於一九〇五年，它們已被印刷出來，當時人們對於精神和身體之間的互相影響關係仍蒙然不知。

“精神和身體是痛癢相關的，彼此之間有十分密切的感應。精神對於人身體健康的影響，實非一般人所能覺察的。……愁悶、憂急、不安、悔恨、罪惡、疑慮，都足以毀滅人生的精力，引進朽壞和死亡。……勇敢、希望、信仰、同情、仁愛；這些品性是延年益壽的。知足的心境，愉快的精神，就是身體的康健和心靈的強健。聖經上說：“喜樂的心，乃是良藥。”（箴 17:22）

“在療治病人方面，精神的影響是不可忽視的。若能好好利用，這種影響便是抵抗疾病的一種極有效的勢力。”（服務真詮 165 面）

當一種消極思想閃進你的腦海裡的時候，請用一個積極的聖經應許把它推出去。

三月十日社交聚會和暴飲暴食

“你若與官長坐席，要留意在你面前的是誰。你若是貪食的，就當拿刀放在喉嚨上。” 箴 23:1

一個健康的生活方式，其中一個重要部分是與他人有社交關係，無論是教會的聚餐、或是野餐，或是婚禮或是喜慶宴會。不過，當你出席這些特別聚會時，箴言 23:1 的忠告是：你不必把桌上每一樣食物都吃。即使是出席上流社會的宴會（你若與官長坐席），勸告是：“留意擺在你面前的是什麼。” 你不要因為擺在面前的是各種美食，你便可以得到許可證可以大吃特吃。所羅門的忠告是：“拿刀放在喉嚨上，若你是貪食的話。” 新國際譯本譯之為：“若你是暴飲暴食的話”。

聖經提出這句勉言是有兩個理由。第一，若你每一件食物都吃和吃得太多，乃是不健康的。第二，你可以樹立榜樣，選擇健康的食物去吃和吃得適量。

切勿因為桌上的食物不符合你的飲食標準，而拒絕一次社交活動。請思想耶穌的榜樣。

“當基督接受邀請赴筵席和聚會時，他不會把桌上每一件食物都吃，只是靜靜地吃那些適合他身體所需的食物，避免他不需的許多食物。他的門徒也被邀請與他同赴，他的品行對他們乃是一個教訓，教導他們不要過量吃東西或吃不適當食物來放縱食欲。他讓他們知道，有些食物是可以不吃，有些食物是他們可以選擇吃的。”

“基督參赴這些筵席，因為他希望向那些不溶入同胞社群的人，顯出他們的做法是錯誤的。他希望教導他們知道，神所賜的真理是需要分贈給那些未聽見真理的人。”（懷愛倫手稿卷七原文 412 面）

所以你可以與其他人交往，但請緊記：“一個正確的榜樣比一切我們所有的信仰表白更有益於世人。”（天路 341 面）

下一次你參赴社交場合時，你會怎樣做，使你成為一個正確的榜樣呢？

三月十一日我選擇“我想要的感覺”

“你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的，在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。” 林前 10:13

我身為一個基督教服務機構的行政幹事，屬下有過千人，負責計算每個人的醫藥費，你會認為我一定更知道健康的可貴。但我的體重卻比正常的超過百分之四十五，曾受過三次心臟藥物治療，仍服用關節炎止痛劑，有輕微背痛，有復發性憩室病，疲倦、呼吸困難。我對吃有一個標準，就是“它

的味道怎樣？”

最後，我承認靠著自己的力量難以改變，我極需要神的說明。有一位相熟的朋友介紹我一些基本的營養資訊，指引我只吃蔬菜和生果十日，以便清理我的身體。由那時開始，我的渴食態度完全改變了。跟著我便有了一個理智的決定，就是要在“感覺”和“味覺”上作一選擇。最後我選擇“感覺”，“我想要的感覺”。當我做了這個抉擇後，便發現新口味比舊口味更能使我有莫大的滿足。

後來，有一位朋友送我一本“論飲食”。我發現書中有許多教訓，並且極之先進。我開始看出自己的問題是來自貪吃肉類。我被我的舌頭第一寸範圍的味覺欺騙而成為奴隸了。

我吃素的日子已經有十七個月了，現在我所有的病痛都沒有，也不需吃心臟藥，輕了八十磅，體力是在最佳狀態（跟我在大學時期的體力相差不遠，我看來像六十年代出生而不是五十年代出生）。去年秋天，每日和兒子遠足 6~8 英哩。我因主賜給我一個新生命和新外貌而讚美他。

你們看到那個對比嗎？當我們承認自己無力對抗罪的時候，便要轉向恩主，他已經準備好，隨時願意並有能力把我們由內至外改變過來。我們悔改，享受他的潔淨，並選擇過著一個使他喜悅，又對自己有益處的人生。他必賜給我們滿足和福氣。然後，他帶領一些人來與我們一起行走人生的路，感動我們和幫助我們，也引領我們到那些我們可以幫助的人那裡去。

神是賜給新生命的主。我們怎能不尊崇愛慕他呢？

你是不是寧願選擇“味覺”也不選擇感覺呢？你何不試試只吃生果和蔬菜十天，以便重新教育你的味覺去喜歡神原先賜給人的飲食呢？

三月十二日打擊免疫系統的東西

“我又要叫你和女人彼此為仇，你的後裔和女人的後裔，也彼此為仇，女人的後裔要傷你的頭，你要傷他的腳跟。” 創 3:15

人體內有幾個重要器官系統，每一個都有一個特別的功用。近年來，最多人研究的是免疫系統。

人體內的免疫系統就好像國家的國防部一樣，保護身體免受外來的侵襲及幫助維持平安健康。我們有軍隊保護國家，而免疫系統也有 B 型淋巴核、T 型淋巴核、吞噬細胞（中性白血球、單核血球和巨噬細胞）、殺菌細胞及天然殺菌細胞來保護身體。巨噬細胞是“國家護衛隊”，駐守全身，而其他的就在血液內巡行，保持身體健康。

當我們吃進有害食物時，便是毀壞神的殿。例如：在利未記 3:17 中，神說：“在你們一切的住處、脂油和血，都不可契，這要成為你們世世代代永遠的定例。” “現代科學知道高脂肪的飲食會引致心臟病、中風，某幾種癌症，被壞免疫細胞。我們可以用一組字首組字來解釋那些損害健康的習慣：FATCAT。F 代表脂肪及高度加工的食物（fatty foods）。A 代表焦慮和壓力（Anxiety），T 代表毒性——暴露在有毒化學物質和環境的不健康狀態。C A T 是代表三種合法的藥物：可卡因及含可卡因的飲品（Caffeine）、酒精（Alcohol）及菸草（Tobacco）。這些東西都是損害我們的免疫系統，結果便是損壞我們的身體。

為了保持自己有一個健康的免疫系統，必須遠離 FATCAT，吃健康，未經提煉的食物——新鮮的蔬菜、水果、全穀類及豆類——盡可能以天然的方式進食，來滋養免疫細胞。每天我們都需要喝純淨的水和清潔身體，經常到戶外做運動。最重要的是信靠神，讀經和讀屬靈書籍，分贈信仰，這些都會使我們的生活充滿希望，喜樂和有方向。

正如體內健康的免疫系統會打擊疾病一樣，一個健康的屬靈免疫系統都可以打擊試探和罪。有什麼事物破壞你的屬靈免疫系統呢？那就是缺乏讀經，禱告和默想，並且有自私、驕傲、不節制和一個消極的態度。

基督和撒但之間正進行一項大鬥爭。你正在做什麼，以確定你的屬靈免疫系統是強壯和健康呢？

三月十三日時候滿足

“耶和華的作為本為大，凡喜愛的都必考察。” 詩 111:2

我曾接生過成千個嬰孩，但我仍然驚歎著神所設計的奇妙過程——出生。

當時候滿足時，嬰孩便會隨時離開母體內溫暖而舒適的房子。嬰孩經過母體內出生管道的距離是非常短，而且還有潛在的危險。他的頭比通道的骨口稍大，所以經過時會帶給他一點兒不舒服。這個骨口在管道的上部是兩邊較大，而在管道的下半部，就是後面比前面大。由於是創造主造嬰兒及母體，所以他的設計使他倆配合得天衣無縫。嬰兒的頭經過一連串慢動作的扭動和轉動，便很順利地脫離母體而出生了。

神的設計是當嬰兒開始經過出生管道時，他的頭首先向前傾，以致他的下巴伏在自己的胸上。這樣的捲曲，使他的頭部長窄的那部分先出，同時為著使過程順利，嬰兒頭骨的背面仍很柔軟，可以隨著骨口的形狀而出。當分娩時，肌肉會收縮，輕力地推嬰兒出來，他的頭便會轉向兩旁，以致他能

滑過管道的上半部，然後當嬰孩再向下滑時，他的頭便會旋轉九十度，以致可以經過管道的中段。最後，當嬰孩從母體的出生管道冒出的時候，他的頭向後傾斜，使他更容易出來。

這些仔細而像管弦樂團般配合得天衣無縫的移動和扭動，完全不必母體和嬰孩費力去做。它們是自然地產生，因為嬰兒的頭型剛好配合了母體的骨盤。

這真是一位無限的建築師和工程師的傑作，他設計了這個奇妙的動作。當面對這樣偉大的證據時，真難以不相信這位愛人的創造主。

我的神，讚美，因為的奇妙創造大能。

三月十四日生命之氣

“你們親近神，神就必親近你們。” 雅 4:8

那日就像你們一直夢想的日子一般。地球因神親手創造而煥然一新。他說：“我們是照我們的形像造人。”（創 1:26）。於是他彎下身來，用地上的塵土造了第一個人。這個人睡在地上，用塵土所造，不會活動和沒有生命。

神再彎身，把一口氣吹入這個用塵土造成的人的鼻孔裡。空氣便由他的鼻孔流入他的肺裡。這口氣帶來生命。當神親眼看見他所造的人呼第一口氣時，他內心感到何等的喜悅啊！

空氣便是生命之氣。我們是完全依靠它來供應氧氣來運作體內細胞的發力站。這些發力站名叫線粒體（Mitochondria）是身體每一項活動的支柱。它們運用氧氣燃燒食物，供應細胞燃料。

我們的基督徒經驗中，也有一種供應的空氣，提供能力給我們。這種空氣沒有被任何煙霧所污染。馬丁路德稱它是“生靈之氣”，我們的肉身需要空氣才得存活，同樣地，屬靈的我們也需要這種空氣的能量求繼續成長。這種提供我們如此屬天氣氛的空氣是禱告。

“祈禱是人與神的傾心談話，像同知己的朋友談心一樣。我們之所以要禱告，並不是要叫神知道我們的境遇，乃是因為禱告能夠使我們接近神。禱告不是使神下來見我們，卻是把我們帶到神面前。”
（喜樂的泉源 71 面）

神渴望成為你的朋友。他希望我們與他談話，就好像我們與最好的朋友談話一樣。唯一可以這樣做的方法就是藉著禱告。把你的思想、問題、喜樂、成功告訴他。他必垂聽。聖經叫我們要“不住的

禱告”（帖前 5:17），意思是我們既知神是我們的好友，便要不住地與他坦誠交通。我們會感到很舒服自然，這樣禱告就好像呼吸空氣那樣自然。

你是否在找尋一個充滿活力、喜樂的人生呢？你是否需要一口新鮮的空氣呢？禱告便是你的靈性需要的空氣。

三月十五日三十八年來最快樂的一日

“你已經痊癒了，不要再犯罪，恐怕你遭遇的更加利害。” 約 5:14

他已經在畢士大池旁邊三十八年了，從來沒有人幫助他。由於他的鹵莽生活，以致癱瘓了，他希望池水會醫好他的病。

那天，正像以前的一萬四千天一樣，他望著池水，希望自己是第一個滑進池裡的人。跟著他從波動的池水中看到一張陌生面孔的倒影。他正想抬頭看，已經聽到一把聲音問他道：“你要痊癒麼？”

這個癱子對自己說，這人一定是新入城的。每個來到聖殿的人都看見我在這裡很長時間了。他斜斜地看看這個陌生人的臉，這人正背著，太陽站著太陽的光環就像在他的背後，立時間，他覺得有一股希望湧流全身。他說：“先生，水動的時候，沒有人把我放在池子裡。”他心想，當這人站在這裡時，池水會不會再動呢？這個關心我的人會不會使牛重拾痊癒的希望呢？

跟著，這人吩咐他說：“起來，拿你的褥子走吧。”癱子望望池水，就是他以為可以治好他的方法，但卻看見水靜如平鏡：一點能力都沒有。陌生人的說話仍留在他的耳邊：“起來”。

雖然陌生人問他的問題，是沒有可能發生的，但他仍感到這個吩咐是帶有能力的。他決定試試站起來，對他來說，是沒有什麼損失的。這樣他立即便被治好了。

他的病是由於本身的壞習慣引致的。耶穌告訴那人“不要再犯罪，恐怕你遭遇的更加利害。”其實他乃指出，我們都是因為違背神的律法，以致帶病在身。我們只有順從，才能保持健康（參考服務真詮 151 面）

有許多患病的人，今天都是“躺在池邊”，相信有人會用很快的方法，解決他們自己所帶來的問題。不過，卻只有耶穌可以醫治我們全人。人只醫治身體的病卻忽略了靈性的病，這種治病是不足夠的。

不要坐著白等自己的感覺，現在相信他的話，你便可以得著完全。

三月十六日簡單——簡單

“叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。” 約 3:16

幾年前，我和一群人參加一次十日行囊旅程，橫過美國加州東部的內華達山脈。我們所需的東西——食物、衣服、煮食用具、帳幕——都必須放進行囊裡。這次活動規定每一個行囊的重量是背行囊者體重的三分之一，所以我必須把行囊重量保持不超過六十磅。

我曾參加幾次週末遠足，但背負十天的東西，比背負兩天的東西來得吃力得多。於是我經常提醒自己行裝要簡單。沒有好味的食物——只是冰鮮乾粒的湯料，加上燒滾的水，便可飲用的那種。只帶一件外衣，沒帶備另一件外衣替換。也沒有帶三條短褲——只有穿著的那一條。沒有帶六套內衣褲——只帶備兩套。沒有另帶一對鞋子或手巾。沒有帶備書本在傍晚看書。每把一件物件放進去之前都要問問自己：“我是不是真正需要這件東西呢？”我有一位朋友甚至把牙刷的柄子都切斷了來減輕重量。這次行程跟遠足是完全不同的。我們不放進行囊內的每一磅東西，都會使那十日旅程不用這麼辛苦。

我曾有一段時間認為救贖計畫是過於複雜——至少有人是令它看來很複雜。在我看來，人若要去天國，必須依靠自己所吃的是什麼東西，所穿的是什麼衣服，去的是什麼地方，怎樣解釋聖經預言，怎樣選擇敬拜的方式等等。約翰福音 3:16 的簡單方式已經成了一個一百磅重的行囊。

但耶穌糾正我們的錯誤。他在一次嚴厲的指責中宣佈：“你們這假冒偽善的文士和法利賽人有禍了。因為你們正當人前，把天國的門關了，自己不進去，正要進去的人，你們也不容他們進去。”（太 23:13,14）

簡單！簡單！救贖計畫不是那麼複雜。先知彌迦把它簡化成為三個簡單的原素：“行公義、好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。”（彌 6:8）啊，我肩頭上的重擔便卸去了。

你會怎樣簡化你的生活，以致你現在所背負的重擔不會把你壓下去？

三月十七日朋友和生活的質素

“有人帶著一個癱子來見耶穌，是用四個人抬來的。……拆了房頂，既拆通了，就把癱子連所躺臥的褥子都縋下來。耶穌見他們的信心，就對癱子說，小子，你的罪赦了。” 可 3:3-5

說我是一個曲棍球迷，其實是一種頗保守的說法。

雖然我在很小的時候，已經是一位狂熱的曲棍球迷，但我卻從未看過一場國家曲棍球隊比賽。現在我才正式啟程去加州的 Inglewood 一個著名的會場，第一次看國家曲棍球大賽。說我很興奮，又是另一種保守的說法。

我們一行七人要塞進一架細小的車子裡，便必須把我的輪椅拿走。他們打算把我由會場入口處抬到座位去。幸好我的重量不超過百磅。這是他們的計畫……但是否可以呢？

當我們的車子到達會場時，連停車場也不准駛入，更別想要進入會場的入口處了。我的朋友向工作人員解釋我們的情況，但都沒有結果。

我開始擔心他們會不會後悔帶我來，也擔心我會掃他們的興。但他們卻完全沒有。唐把我由停車場外面一直抬到座位去。啊！我終於可進場了！啊！我的朋友對我實在太好了！

當我讀到一位癱子和他的朋友來見耶穌的經文時，便想起那次經驗。他和朋友來到耶穌教訓人的房子外面時，也是不能進去。我不知道他有沒有我的想法。

之後，他的朋友竟想出了一個主意：為什麼不上到屋頂，挖一個洞，然後把他縋下去呢？看來是一件瘋狂的事……我卻喜愛這故事！朋友是會提高一個人的生活質素。

由於他的信心，耶穌不但醫治他，還赦免他的罪。

只可惜，聖經沒有記載當時耶穌基督對他的朋友和他們所做的事的看法。不過根據我對他的認識，我相信他也會和我一樣，感到高興快樂。他知道朋友的價值。由於他們的信心，我深信，他們也蒙赦罪和體驗到靈性得醫治的福氣。

你今日可以做什麼，向某人表明你是一位忠誠的朋友呢？

三月十八日神的話語是純淨的奶

“既除去一切的惡毒、詭詐，並假善、嫉妒、和一切毀謗的話，就要愛慕那純淨的靈奶，像才生的嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長，以致得救。你們若嘗過主恩的滋味，就必如此。” 彼前 2:1-3

沒有一幅圖畫比一幅母子圖更能打動我的心。一個嬰兒深深地望著他的母親，母親也用溫柔的眼神

望著她乳養的嬰兒。研究指出，用母乳餵養嬰兒的母親與嬰兒之間的聯繫比用奶瓶喂嬰兒的母親與嬰兒的關係更強。

人類應該對神所造，用來滋養人類嬰兒的東西有新的看法。母乳含有母親體內的免疫體，嬰兒在吮食母乳時便吸收了這種免疫體，患病的機會便大大減少，並且研究也指出，他們的智力和發展也會增強。明顯地，吃母乳的嬰兒的腦部會不住地發展，因為激發腦部發展的化學物質只可在母乳中找到。科學家發現，在母乳中有超過九十種原素，會根據成長中的嬰兒的需要而改變它們的強度。

母親也會在乳養嬰兒時得著益處。喂母乳的母親很少出血，因為在乳養嬰兒時所分泌的一種化學物存在的原故。這種化學物質能導致子宮收縮，到它正常的大小及幫助那通往子宮的循環系統，因現在沒有用處而自動關閉。還有另一種化學物質，對母親有安撫和平靜心情的作用。喂母乳對母親是十分方便，因為她不必洗奶瓶，也不必購買奶粉——喂母乳的費用是極少。

懷師母說：“嬰孩最優的飲食，就是自然所為他預備的飲食。如非萬不得已，不可用別樣來代替。”
(服務真詮 255 面)

當我想到神提供給嬰兒母乳的所有好處時，我的思想也想到彼前 2:2 中的“純淨的靈奶”。我們的神是何等奇妙，他供應嬰兒的需要，無論是吮食母乳的嬰兒，還是你和我屬於屬靈的嬰孩。神話語中“靈奶”比人類的一切雄辯更超卓。為什麼我們只飲用這種屬靈的養料那麼少呢？

你每天是不是深深地飲用“靈奶”來保持靈命健康呢？神的“靈奶”是那麼豐富和白白地給我們喝，為什麼我們還要用人造的“奶”來代替它呢？

三月十九日年老仍繼續爬山

“就是少年人也要疲乏困倦、強壯的也必全然跌倒。但那等候耶和華的，必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。” 賽 40:30,31

赫爾達克魯克斯在一九六二年首次登上北美洲最高的山，有海拔一萬四千四百九十五尺高的惠特尼山，當時她是六十六歲，接著差不多每年她都登上此山，直到九十一歲高齡。

而在她九十一歲高齡時，她登上日本的富士山，並於一九八七年七月廿四日登上這個有海拔一萬二千三百八十八尺高的山峰，是登上這山峰的最大年紀女士。六星期後，她再次登上惠特尼山。你聽來可能覺得難以置信，原來她在八十一歲至九十歲期間，已經征服了九十七個高峰。有人曾向她發出挑戰，挑戰她爬階梯登上華盛頓首府的 CapitolDome（爬階級比行山路困難得多），她欣然接受

挑戰——終於她勝利。當她是九十四歲時，醫生告訴她，她的心肺功能和十八歲的女孩一樣。

她的人生哲學是：“肌肉若不運動，就會患上萎縮症。骨骼若不運動，就會失去許多礦物質，變得脆弱。我們若不多走路，工作或做運動，關節便變得生硬。事實就是我們需要明智地照顧自己的身體。”

赫爾達已經證實人可以在任何年紀之下改變自己的生活方式。她年輕的時候，神經緊張、貧血和疲倦。在三十一歲那年，由於身體過重和不好，她那當醫生的丈夫鼓勵她多做運動。她遵照他的勸告，開始改變自己的生活習慣。自此之後，她便說我們不能把飲食和運動分開。“飲食提供材料，讓身體的功能活動。要保持良好的血液循環系統，必須要運動。若我們不運動，血液迴圈便會緩慢，這樣便會影響全身，包括智力和其他方面。”

她的一生對我們是一種鼓勵，不論你有多大年紀，現在便起來做運動。

我需要在生活習慣和方式上有什麼改變，以致可以“奔跑卻不疲倦”、“行走卻不疲乏”呢？

三月二十日你選擇筋疲力竭還是請別人分擔工作

“你為什麼獨自坐著，眾百姓從早到晚都站在你的左右呢？……你這作的不好。你們這些百姓必都疲憊，因為這事太重……並要從百姓中揀選有才能的人，……派他們……管理百姓。”出 18:14-21

當摩西帶領以色列人出埃及為奴之地的時候，他把妻子和兩個兒子交托岳丈葉忒羅照顧。當他的岳丈知道以色列人剛移居到自己居住的地方附近後，便帶女兒和兩個孫子往摩西那裡。不久，葉忒羅注意到一個問題。摩西沒有一點兒時間留給家人，也沒有一點兒時間留給自己，為此緣故，他便忍不住口對摩西說了一番話。基本上他是勸告摩西，即使他是神委派作帶領以色列兒女的領袖，也未必凡事都只是他一人去做。你們可以讀出埃及記 18 章去明白整件事情。

摩西在四十歲之前，曾在埃及宮廷中受訓，學習管理的工作，所以他有處理人民事務的能力。現在他從神那裡接受委命，去教育和訓練神子民要忠於他們的創造主。摩西是一個耿直的人，他感受到自己對所管理的人有一份強烈的責任感和迫切感。

葉忒羅明白到摩西，是無私地一盡己綿力去達成神所賜的使命，但他也知道摩西會有一日做到筋疲力竭。這位以色列的領袖雖然盡力在最有價值的工作上，但他這樣子不顧一切，拼命於工作中，卻是不適當，不能祈望會得到主的祝福的。

於是葉忒羅對摩西說：“現在你要聽我的話，我為你出個主意，願神與你同在。”（出 18:19）跟著，他便將一個管理架構描述出來，使摩西可以繼續成為以色列民的代表和神的代表，更可以訓練其他人去管理千人一組，百人一組，五十人一組和十人一組。“這樣，你就輕省些，他們也可以同當此任。”（22 節）

跟著，他說：“你若這樣行，神也這樣吩咐你，你就能受得住，這百姓也都平平安安歸回他們的住處。”（23 節）而摩西也可以回家陪伴妻子和兒女，他們也需要他！

你是不是自己做得太多，分給別人的工作卻很少呢？在你未筋疲力竭之前，祈求聖靈指示你，也徵詢家人的意見，你可以怎樣把工作分配給其他人，減輕自己的工作量。

三月二十一日管理健康的管家態度

“豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼。這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的，並且你們不是自己的人；因為你們是重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀神。” 林前 6:19,20

神是擁有統管萬物的主權，其一原因是萬物由他創造，其二是他的救贖。他的主權不只在物質方面擁有——人類，也是屬於他的，因為人是重價買來的，神不會強迫人承認他的主權，卻希望人甘心樂意地承認它。這種承認便帶來了神與人之間的一種關係——管家與主人的關係。

一位管家負責管理主人的貨物，可以管理的意思並不是擁有貨物的主權。有很多人的舉動好像一個反叛期的少年一樣。他們拒絕神的旨意，不做他的管家。他們不去學習運用生命，以致可以得著永生。他們不去學習運用生命，以致可以得永生，反而轉離神，說：“我的生命是屬我的，我會照自己所喜悅的來使用它，我想吃什麼就吃什麼，我想做什麼就做什麼。”結果便得到挫敗，困難和永遠的損失。

假設有人送你一隻很精緻漂亮的玻璃酒杯。雖然這只杯是易碎的玻璃，但若你小心保護它，它會保存得很好。但假若你不小心保護它，它便有機會被打破，變為無用。

另一方面，假設你收到一份禮物，它是一隻同樣精緻漂亮的銀盃。銀盃比較結實，不易打破。即使你不小心碰倒它，它也不會有絲毫損裂。

這兩隻杯子是代表一個人可能在身體健康方面所承受的兩種選擇。有些人可能會比其他人脆弱一些，但只要小心謹慎保護身子，就是神交托他們保管的身子，所有人都會有所裨益。

關於神賜給我們健康方面，他希望我們身為管家，要利用每一種資源來保護這份恩賜。人的健康經常面對一些，本身沒有能力勝過的因素所不斷攻擊。不過，我們是可以控制大部分引起日漸衰壞的疾病，與早死的惡影響力。

只要男女承認自己是神管家，他們便得到確據——無論處於那種環境，他們都是在這位宇宙主權者的指引和保護之下。

我們是不是好好的管理自己的身子，好像一位忠心的管家，還是自認是身子的主人而任意奴役、操縱它呢？我要成為好管家，必須要在那方面多努力呢？

三月二十二日奧運冠軍

“因你們的信心小，我實在告訴你們，你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這座山說，你從這邊挪到那邊，他也必挪去，並且你們沒有一件不能作的事了。” 太 17:20

我自懂事開始，便一直夢想成為一位奧運冠軍。我努力為自己的國家爭取一面金牌，滿頭大汗，心跳加速，腎上腺流到血液裡面，嘩！真是令人興奮啊！

童年時，我常和鄰家的小孩一起，假裝比賽各項體操。我經常爭取要代表美國出賽。為此，我們常在後園翻斤手和轉輪做練習。

但這個夢想卻在我讀小四那年的冬天突然終止了。那年，我跟一些朋友與家人到科羅拉多州的山上滑雪。我很焦急地要求爸爸說：“你推我先走。”跟著，當我高速下山時，卻碰倒一個巨大的障礙物，把我拋上半空，跟著便手肘著地。這次的撞擊，使我的臂骨斷了。

雖然經過這次意外之後，我的手臂已經漸漸康復，但卻已經有些微彎，我知道自己想得到奧運冠軍的夢想永不會實現了。雖然如此，但我仍不減少自己對體操和其他運動的興趣，因為我記得有一節聖經是這樣說：“你們要剛強壯膽。”（書 1:7）

我不讓那次意外影響我享受運動的樂趣，所以我一直繼續玩各項運動。雖然我未能為國家爭取一面金牌，但我仍可以繼續盡力做到最好。我也可以幫助那些經歷痛苦挫折的人——就是他們的夢想跟我的手肘骨一樣粉碎的人——重拾力量和勇氣。

若撒但在你的人生中擺上障礙物，我鼓勵你握住太 17:20 的應許，因為藉著神的幫助，沒有什麼事是不可能的。你可能不會成為奧運冠軍，但神可以把你的失望態度改變過來，使你願意去接受現實。

靠著神的幫助，你可以成為冠軍人物，領受屬他國度的那一面金牌。

若你因撒但在你要達到夢想的路上放上路障，以致你不能達到的話，嘗試去接受這個挑戰，利用這個障礙來攀上更高的一級。

三月二十三日歇一歇

“凡勞苦擔重的人，可以到我這裡來，我便使你得安息。”太 11:28]

想像你從一處觀光地方回來，在午夜二時，駕著車子回家，當時你正在紐約市的 Amityville。那時只有你一人，而你又轉錯了彎道，到了一個陰森可怕的地方。然後，你看看油缸指標，顯示油缸是空的。

你把車子泊在一旁，走出車外，在黑暗中找一個公眾電話求救。突然間，你聽到背後有沉重的腳步聲。你轉過頭來看，周圍卻沒有一人。腳步聲越來越急促，越來越接近，之後有一隻巨大的手掩住你的臉面，塞住你的尖叫聲。

你當時的感受是怎樣呢？科學已經告訴我們，身體是會自動地對有壓力的環境產生反應。我們稱這種反應是“反抗、逃跑”反應。壓力會使你的身體立刻產生某些改變：

·血液迴圈，呼吸及肌肉功能加速。

·血糖增多。

·血凝固機能增強。

·血細胞由儲存地方進入血管中。

·感官會比平常更敏銳。

·消化系統會暫時停止工作。

這些反應是幫助你應付人生所面對的危急關頭。但假若這些反應在一日之內出現了十個小時，而且在十年裡面都是如此，而你又對此沒有多大反應的話，會有什麼後果呢？有些人的一生就是追逐、競賽、爭鬥，好像有一隻巨型的手整日要來捉他們一樣。我們稱這種現象是“壓力”。

其實，我們可以無必要面對這種情況的。我們有得到休息的方法，要視乎你對生命的認識是怎樣。只要我們每日用點時間稍息一下，便能更有效應付煩惱的事情。並且，遵從神的話：“紀念安息日，守為聖日……這一日，你……無論何工都不可作。”（出 20:8-10）這樣，你會發現你的煩惱並不是真的那麼沉重。一周之中有一天時間，你可以休息，不再有那種似是被人提你的壓力感覺。神已經允許你可以如此做。

當你感到今天有很多壓力迫著你，請稍息一下，也不要忘記在安息日歇下你的工作，休息一天。

三月二十四日放棄不好的事情

“你當剛強壯膽，不要懼怕，也不要驚惶。因為你無論往那裡去，耶和華你的神必與你同在。” 書 1:9

不要讓任何人欺瞞你，咖啡因確實是會上癮的。童年時，我不喜歡喝水或牛奶，於是我便喝可口可樂式是百事可樂。我喝很多百事可樂，開始非它不喝。當我二十五歲時，它是我唯一的飲品——一日喝 4~6 罐。我仍不知道自己已經上癮了。

一九八九年一月，一位複臨信徒朋友邀請我返教會。臨離家前，我吃了早餐和喝了一罐百事可樂。她沒有告訴我，那天的活動是整整一天的，所以到了傍晚時分，由於只在早餐時喝了一罐百事可樂，我的咖啡因癮發作了，使我難以忍受。終於我站起來要離開了。由於我的精神不能集中，連聖經也拿不住和險些兒跌倒。我的朋友駕車子送我離去，並在一個加油站旁的商店內，替我買了一罐百事可樂。我在二十秒內全部喝光。我立時覺得舒服一點。之後，我便知道自己已經上了咖啡因癮了。

她帶我到她的家中，做了一些點心給我吃，和細心聆聽我的傾訴，當我在痛苦和迷惑中呼喊時，她抱緊我。她把神關心我全部幸福的訊息，和神不想我陷入一種惡性循環的訊息告訴我。由於她不想我單獨在家，所以她請我在她家中留宿一夜。雖然第二天早上，她弄了一頓很有營養的早餐給我吃，但當我回家時，我仍要買一罐百事可樂。

那天晚上，我求神幫助我逐漸減少喝百事可樂的習慣，因為我不能立時全部戒掉。我告訴神，希望在週末時，我可以完全不喝。若有任何戒掉後的病徵，我希望能單獨與神一起。

我很驚奇，神真是幫助我，當我完全不喝百事可樂時，我沒有任何想喝的欲望或戒掉後的病症。今天我只喝水和果汁。我感謝神，因為他聽我的祈求，答允我的祈求，使我得健康和醫治。

你是否在飲品或食物上“上了癮”呢？我希望你為此祈禱，減少飲用它，定出一日是完全不飲用它，並在那一日與神一起。他會幫助你戒掉它。

三月二十五日憂傷：一種學習和依靠的經驗

“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

兩年前，我父親剛去世。當時，我對神很憤怒。為什麼是我的父親呢？他可以取走其他人父親的性命，為什麼偏要選中我父親呢？我感覺神已經拋棄了我。誰會來照顧我呢？誰會給我學費呢？誰會在我少年期中支持我呢？誰會教導我怎樣更換車油呢？當我結婚時，誰會拖著我的手步入教堂呢？

我不用在父親節買賀卡送給父親了，也不用到百貨公司男仕部買禮物給他。最重要的是，我已失去了父親在我身邊，我非常憎恨神。我不能單獨面對這世界，為什麼要我這樣呢？

耶穌被釘十字架時，他問神為什麼要離棄他：“以利，以利，拉馬撒巴各大尼？就是說，我的神，我的神，為什麼離棄我？”（太 27:46）我也同樣問神。

在過去兩年裡，我得著學習與依靠的經驗。我學會了：神容許試煉和苦難攻擊我們，假若我們選擇讓神來幫助的話，我們可以因此而更加堅強。這也是一種依靠的經驗。在神裡，我找到慰藉，平安和希望。神沒有離棄我。他仍是我的朋友和夥伴。

我開始研讀詩篇，因為大衛的遭遇有很多和我相似。他可以把自已的感受坦白地向神訴說，傾心吐意，讚美神。我明白到只有這樣才可以脫離苦痛而找到醫治。結果，我與神之間有著從未有過的親密關係。

現時，我的工作對象是一群貧困的父母。我有機會與他們和他們的家人分享自己的經驗。神用我的經驗來增進我的信心，成為他的見證人。我為此讚美他。

你有沒有感到神離棄你呢？把你的感受告訴他，研讀他的話，體驗他的醫治。

三月二十六日叫醒你的“快樂”荷爾蒙

“智慧必使你行善人的道，守義人的路。” 箴 25:20

你是不是感到疲倦？焦慮？低落？洩氣？若是的話，你最需要是實行十步計畫，現在就開始步行！

人體有一組奇妙的荷爾蒙體系，裡面有好像嗎啡般的化學物體叫內生類鴉片劑，一般稱之為內啡。原來人越多做運動，便會使這些荷爾蒙越活躍，幫助人感到更舒服。

在美國有一項名為佩理雅體格調查（PerrierSurveyofFitness），發現那些經常運動的人，都會有較輕鬆的感覺，不易疲倦，較易守規律，有樂觀的精神，較大自信，生產力增加，一般來說，他們都對自己十分滿意。

這些資料不會使你的祖母驚奇。她知道當自己心情不好時，刷刷廚房的地板會對她有幫助。但今天，每個家庭的廚房面積不大，地皮也很容易清洗，工作很忙，以致沒有時間給家庭或神，既然如此，我們所需要的便是在清新空氣中輕快步行二十分鐘——這樣，我們可以與家人一起，或單獨與神一起，或也可以家人和神在一起。

若你曾經嘗試開始運動計畫，但後來沒有恒心繼續的話，請嘗試十步計畫。你要做的事是每日決心步行十步。就是這麼簡單。你可以調較鬧鐘到某一個特定時間，當鬧鐘響起的時候，便離開舒適的椅子，關掉電視機，穿起舒適的鞋子，打開門，行十步。當你行完十步之後，你可以轉頭，返回家中，或者你可以繼續繞著屋子步行一圈。

這個十步計畫幫助你經過最困難的最初幾步路。它幫助你起來，出外走走。你就會好像其他人一樣，當你起來出外走走的那一刻開始之後，你一定會完成整段的步行。

不要再等了，不要讓疲倦，灰心及壓力控制著你，現在便實行十步計畫，這樣你便能運用那些快樂的荷爾蒙，與神交談，享受他的大自然，或許也會背誦一節有意思的經文——這些事可以同時進行！

主啊，願我遵行對我的旨意。

三月二十七日神所賜難以置信的太陽

“光本是佳美的，眼見日光也是可悅的。” 傳 11:7

你知不知道，在太陽中，神已經賜給我們難以置信的免費品呢？你試想想——沒有太陽就沒有任何綠色的植物。植物中葉綠素吸收了太陽的能量並把它變成葡萄糖儲存在葉內。這種簡單的糖可製造更多複雜的碳水化合物，也是燃料，使動物有更多能量。

陽光也提供人類生存的必需環境，它使植物吸收二氧化碳，製造出氧氣，它的光線也可調節適當的

溫度和濕度，維持生命。

陽光確是對我們有益處！

今天就讓我們舒適地享用神所賜的陽光五分鐘，讓神知道你是多麼感謝他白白賜給你這件免費品！

三月二十八日複臨信徒的好處

“這樣說來，猶太人有什麼長處，割禮有什麼益處呢？凡事大有好處。第一是神的聖言交托他們。”
羅 3:1,2

在羅馬書 3 章，使徒保羅提到身為神的選民，蒙恩領受更多知識，盼望和指引，究竟有什麼益處呢？跟著他提到他們是領受神聖言的人，他們有豐富的屬靈知識，明白得更多。但除非他們把這些知識實行出來，成為生活的一部分，否則的話，這些知識對他們一點好處也沒有。

我相信複臨信徒大有長處。在一百三十年前，神已經賜給先賢們健康的訊息。但除非他們是一個活的見證，顯示神所設計的生活方式的優點，無論是身體或靈命方面，這樣複臨信徒的長處才會對複臨信徒有幫助。

當我年輕的時候，我曾在印度北部的喜馬拉雅山山腳下的文森特山學校住了幾年。由於在一萬尺高有怡人的氣候，所以該區內設立了不少學校。我們的學校規模是最小的，原因是我們吃素菜。其他學校常邀請我們參加各項運動比賽，但由於學校政策關係而推辭。但他們卻說我們怕了他們。

終於機會來了，有幾位師生已經對他校的嘲笑感到厭倦。每年，該區學校都會舉行跑步比賽，從二十公哩外的一個高山山腳開始，一直跑上山頂，其間要經過重重困難的岩層，每個岩層都有巨大的峽谷，要靠一些小繩橋橫過它們，並要爬上陡峭的山邊。雖然我們三人並不真正想比賽，但都決定參加，目的是讓所有批評我們的人知道複臨信徒的長處。

我可以從三日的嚴格考驗中回來，並且超前第二名的參賽者至少四分之一哩，這真是一項特權！另外兩位本校參賽者分別得到第三和第四名。自此之後，再沒有人質疑吃素的人和複臨信徒的長處了。

你是否一個活的見證，向世人顯示複臨信徒的長處呢？

三月二十九日為了得好處？

“我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。” 羅 8:28

沒有一人能預先計畫好自己的一生，而現實生活確實跟他的計畫一樣。現實生活不像一件貼上標籤的貨品，當貨車到了目的地後便把它卸下來。我的第二個兒子泰利需要坐輪椅，我們常稱它是他的“紫色保時捷”，所以他永遠不會落後於我們。

泰利是我們家中一份子已經有廿五年了。這廿五年來，有愛、有希望、有眼淚、喜樂和挫折——也有學習忍耐和互相依靠的教訓，使我們，就是他的家人的生活節奏也減慢了。

每天早上，我的禱告是求主賜我“應付當天難處的力量”，這已成為很自然的禱告，我也想不到有什麼別的方法可幫助我開始新的一天。因為家中有一位長期殘障的人真是每一日的挑戰，而不是每月一次或只是一個週末而已。神的能力支持我們經過廿五年內的每一日，每一周和每一年。

“好處”和“為了得好處”這兩句話的意思真是天淵之別。神原先的計畫不是要人的家庭內有殘障的兒女。有殘障兒女的家庭不是一件“好處”，但個人對環境的反應卻可以使人“得好處”，只要神的兒女容讓神來塑造他們，儘管在這種不甚完美的環境下。因為神忍耐地等候，他的膀臂向受創傷兒女伸出來，他渴望自己成為他們的安慰者、力量和指引。

當我照顧我的兒子，替他做他自己不可以做的事情時，我深深明白到自己是沒有能力用自己的方法去天國的，我也知道若沒有救主的犧牲，我是沒有什麼“好處”配進入天國。這個事實使我不再自滿，只有懷著感恩的心情接受救主在地上的犧牲。

我盼望由地上搬到天上居所的那天早日來到，因為泰利可以不用再坐輪椅，我們可以與其他貼上“在基督裡完備”標籤的信徒一同進入天國。我們可以一起行在黃金的街道上。當我們與其他天國的居民一起讚美神，賜下耶穌基督為我們死，以致我們配得進天家時，便不會再記起紫色保時捷的往事了。

當耶穌來，賜你一個“在基督裡完備”的標籤時，你希望把什麼留下不要呢？

三月三十日用盡你的潛能

“我們如今彷彿對著鏡子觀看，模糊不清。到那時，就要面對面了。我如今所知道的有限，到那時，就全知道，如同主知道我一樣。” 林前 13:12

對一雙夫婦來說，懷胎六個月的是一段興奮的時間，特別是頭一次懷胎。我和丈夫一同感受到胎兒

的成長。每一日胎兒的成長都加深了我們之間的關係。

懷孕初期的數周和數月，有反覆不明朗的情緒，荷爾蒙反應和疑問。跟著父母便會等候著嬰兒活動的那一刻來臨。終於它活動了，在以後的日子便會越來越感覺有生命在自己裡面。

嬰兒在母腹內的細小空間內不住探究自己的世界，為著要充分發展自己的肌肉、神經、血液迴圈和其他各部器官。大體上，它必須在發展成熟的每一個階段中，完完全全地充分運用自己的能力。

我腹內的胎兒，在它的世界裡，有許多事是它不能控制的——例如我吃什麼或喝什麼，我的活動和休息時間等——其實，我們也像它一樣，也被環境局限了我們，特別是當我們想向外與人接觸，見證福音的時候。但我們基督徒也可像胎兒成長一樣，在母腹內自己和世界中有自己的機會去伸展自己的手臂、腿、腳、手指，並用自己的潛能去發掘自己。在我們所處的環境中，就是我們可以服務的細小範圍內，我們可以做什麼呢？我們會不會伸出手臂、腿來接觸他人，或是維持原狀不變呢？

當神看守著我們，在我們屬靈的成長和運動中陪伴我們時，他的感受會不會有點兒像我與丈夫看見胎兒日漸強壯的那份喜悅感呢？

我們不單要每日運動，還要運用我們的機會在聖靈裡重生。唯有如此，我們才可以向外接觸別人，不再養尊處優，卻是出外拯救生靈歸回神的國度，唯有這樣做，我們才明白到人是擁有最大的潛能。

這是一項挑戰：今天出外接觸一個人並向他分享神的愛。

三月三十一日艾爾哈吉

“他施展大能的手，和伸出來的膀臂，因他的慈愛永遠長存。” 詩 136:12

在一間佈道醫院工作，你可能會遇到不少奇妙的事情，但最令人深受感動的，莫過於一個小孩恢復希望和身體活動功能的事情。艾爾哈吉，一個九歲男孩子便是神施行的一個神跡。他來自 Sierra Leone 首都 Freetown。

有一天，當艾爾哈吉在屋外玩耍的時候，看見母親和妹妹住的那間房子起火。於是他立刻沖進去，希望能拿走他們的一些財物。但不幸地，一張燒著的布廉就在此時跌落他的身上。雖然他可以離開，但情況卻十分惡劣。他的左邊全身嚴重燒傷，屬於第三級嚴重燒傷，他的耳朵被完全燒去。

母親把他送到政府醫院去，他在那裡住了十一個月。他的傷口大部分已痊癒，只是他的手臂卻縮進

了身體裡面，使他看上去好像沒有了手臂一樣——只有他的手伸出來。醫生建議他把手割掉，以致不用那麼難看。男孩和他的母親都感到害怕而拒絕。

他們聽聞有一間 Masanga 麻瘋醫院，便決定來見見那裡的醫生。艾爾哈吉很幸運地遇見卡曾醫生，他為男孩做了第一次手術，切割皮膚，把手臂和身體分開。跟著便是冗長而需時的植皮過程和運動，為的是幫助恢復手臂的功能。後來，一位路過該地的手部整容外科醫生——霍納醫生加入手術行列，使他的左手可以更加靈活運用。艾爾哈吉的母親和妹妹一直陪伴他、鼓勵他。他在 Masanga 醫院住了一整年之後，便可以再次使用他的手臂了。雖然仍有一點兒不完美，但他現在感到自己似人，不再是一隻畸型的怪物。

當我看見艾爾哈吉可以伸出他的手臂，活動自如的時候，便想起神是多麼良善，願意伸出他的膀臂，藉著獻身的健教工作者去拯救那些本來是無望的人。

我們每一個人都可以接受神的“手術”！神應許把我們的罪切除，使我們重得一個豐盛的生命，只要我們甘受只此一次無可避免的痛楚便行。啊，我們豈不因他伸出來的拯救膀臂而感恩嗎？

四月

四月一日好笑話醫治人

我們滿口喜笑、滿舌歡呼的時候，外邦中就有人說：“耶和華為他們行了大事！”詩 126:2

清晨醒來，我身感不適。我在黑暗中躺在床上時，我仍可聽到附近非洲村落傳來的夜晚奇怪聲響；這對六周前才到奈及利亞佈道的我而言，仍舊覺得陌生。我知道這痛楚是我從未經歷過的，它彷彿就像那難以忍受的持續分娩陣痛，但我確信我並未懷孕。

我爬下床，安靜地走到冰箱旁，冰箱裡放著一瓶治瘧疾的藥。我們來時就知道，一有染上瘧疾的跡象，便立刻服下六顆藥丸，使瘧疾的攻擊減到最低，但瓶中只剩一顆。吞下那顆後，我轉回寢室，我的丈夫還在熟睡著。最後，我搖醒蓋利，告訴我所猜測的，要求他在我身上蓋一條毯子。黑暗中，他扔給我一條被子，這卻製造出一個新的問題。因為這是我有生以來，第一次感覺到每一條緊崩的皺紋。我要求蓋利撫平疼痛引起的縐紋，他知道我有了麻煩。

太陽升起時，蓋利便前去找醫生。幾分鐘過後，艾瑪抵達。蓋利問候她後，她便問：“我能做些什麼？”

蓋利毫無猶豫的回答：“我想你應給她打一針”。他看到艾瑪恐怖的表情時，隨即笑起來。艾瑪瞭解他話中的雙關語後，馬上給我必需的治療，使我能從第一次染上瘧疾中倖免於難。

在我們待在奈及利亞的數年間，艾瑪常常嘲笑蓋利的笑話。蓋利那種能在每樣情況中看到好笑一面的能力，常常有助於使陌生人變為朋友。他的幽默感不僅吸引人們，也助於我們的家庭相聚一體。他的幽默感除了增添我們每天的生活樂趣外，還使我們在艱難的時刻，提升我們的心靈。神要我們自然地享受生命，我感謝神，在我們家中有幽默感。

別人能從你身上看到主為你做偉大的事嗎？試著在你的生命裡撒下更多的幽默與歡笑。

四月二日西元二千年的飲食

神說：“看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬和一切樹上所結有核的果子，全賜給你們作食物。”
創 1:29

營養界的科學家正為西元二千年提倡的營養食譜，令人吃驚，指意跟神給亞當和夏娃的食譜相似：水果、穀類、種子、核果及墮落時期加上的蔬菜。按照這食譜膳食，即使不需接近生命樹，人類的壽命也會活到將近一千歲。

洪水過後，人類又增加一項潔淨的肉類，然而這卻大大縮短了人類的壽命。（創 9:2,3）自從那時起，肉類食譜便被人們接受了！

之後，一八六三年懷愛倫開始大力呼籲素食。一八六四年她寫道：“許多生病而死的人，完全是由肉食而起，可是世人似乎並不精明乖巧。”（論飲食第 385 面）。從一九〇二至一九〇五年，在這變化世紀，她又作以下的勸誡：“我蒙指示說話，如果食肉一向都很安全的話，今後卻不安全了。”“肉類從來就不是最好的食物。近代牲畜的疾病突然加增，肉食於是乎格外有害了。”她更在一九〇二年預測：“再過不久，不但基督復臨安息日會的人，連許多教外的人，也要摒棄肉食了。”（論飲食第 384 面）

現今，一千年後，此預言成真。一九七七年科學家終於承認，他們推薦肉類及肉製品為營養食物的主要來源，是大錯特錯了。一九九二年他們更發表，基於科學上的證據，一個新的食物指導表——這個金字塔型的食物表，令人驚訝的是，它看起來就像聖經裡推薦的飲食計畫。因此他們建議我們應更常吃低脂高纖、複合碳水化合物、維他命和礦物質。而這些成分皆來自於穀物、植物、即麵包、五穀雜糧、蔬果。

一開始神便告訴我們如何吃，雖然我們花了數千年才瞭解這事實，我們最終回到並接受神的食譜，並作為西元二千年的飲食。

挑戰：注意你目前的飲食方式。稍為改變一下，使你更迅速地接近神為我們健康所賜下的理想飲食計畫。

四月三日安息日的禮物

“你若在安息日掉轉你的腳步……稱安息日為可喜樂的……為可尊重的……不辦自己的私事，不隨自己的私意，不說自己的私話……耶和華要使你乘駕地的高處，又在你祖雅各的產業養育你。” 賽 58:13,14

安息日是一個特別的日子——它是一個令你放下工作、計畫、例行活動的時刻。它是一個休息、放鬆、重新專注、記得神創造你並數算他一切祝福的時間。安息天提供我們機會，讓我們疲憊不堪的身子、混亂的心情、匱乏的靈魂得以休養。它給我們與創造主及他人團契的時段。每一個安息天都是二十四小時生命的慶祝。

為了真正獲得神創造這天她所賜下的健康益處，你一定要使這天特別不同、無壓力。那就是為什麼避開報紙、收音機、電視機、電玩遊戲或其它有關生意等的事，是如此重要。一旦你放下世俗的追求，壓力和工作緊張便隨之減少或甚至消失。安息天是一個道德充電的時間——一個獲得靈性成長和啟示的時間。

如果你想要過一個更健康的生活方式，那麼你就不能忽略、漠視安息日所能提供給你的。在這一天你要到戶外尋找一塊獨處的地方，並避免會產生壓力的噪音。這一天要避開塞車的高速公路、購物中心、人山人海的運動場、競爭性的運動。這樣做，你就能獲得更健康的血壓值。用敬拜神來代替工作，使你免於執行、生產、競爭的壓力。每週從壓力中休假，能重新使你全身的系統恢復精神。

安息天是一個停止工作的日子，但它不僅僅這樣。它也是終止個人成就、耽憂、緊張及停止掌握你個人生活的時間。六天來你都一直坐在駕駛座上，運用你的機智、創造力、腦力、體力去塑造世界，但在安息天你放下一切，讓宇宙的神執掌駕駛盤，你可好好享受有私家司機的優哉的旅程。一個二十四小時免費與創造一切的主同在的旅程。哇！所以好好休息一下、放輕鬆，享受這趟旅程。

安息日是富有祝福的每週禮物。不要忘記每週去實行，體驗神在以賽書五八：一三、一四中的應許。

四月四日奔那美好的路程

“脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。” 來 12:1

數年前我開始慢跑。它帶給我許多美好的健康益處時，我可以體會出為何許多人不喜歡慢跑。酸痛的肌肉、疲勞的關節、喘不過氣的肺，每天的酸痛，使得慢跑更無法鼓勵那些容易沮喪的人。

我並非只是避免那些疼痛怠到興趣。身為一名慢跑者，我已學會去聆聽我身體的訊號，而不是隱藏這些訊號。當我出外跑步時，我注意這些疼痛：腿的一側、內側、腳後跟、足背、腎部、膝蓋，無論何處。它是真正的警告嗎？或只是我身體停下來的小把戲？如果我移動或轉動不同方向，它會幫助我或會更傷害我？

多數人認為疼痛是不合邏輯的，忍受疼痛是不合理的，擴展疼痛更是精神錯亂，但那些定期運動者卻看見事情的不同層面。疼痛教導、塑造、加強、養成運動員。那是我們知道且要全力以赴的唯一方法。當多數人認為生活沒有理由與疼痛為伍時，運動員卻持守另一種看法。他們的生活不能沒有它。就如同一個諺語說道：“天下沒有不勞而獲的事。”

令人感到興趣的是，使徒保羅把基督徒的經驗比喻成賽跑，而那比喻似乎很恰當。當跑著忍受痛苦時，同樣的，基督徒也忍受磨煉和考驗。但不管是那一種人，他們都是可以避開痛苦。聖經作者雅各勸勉：“我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。”（雅 1:2,3）

我的慢跑經驗已教導我這些祝福、益處及為精煉我們身體心志所必需的考驗；對基督徒而言，它與跑者所忍受的並無異。紀律、誓言、信心和忍耐都是在艱難、困難和失敗中磨練出來的。“你們也當這樣跑，好叫你們得到獎賞。”（林前 9:24）

什麼阻止你奔跑，並獲得身體、靈性健康的雙重獎賞呢？

四月五日音樂的醫治

“從神那裡來的惡魔臨到掃羅身上的時候，大衛就拿琴，用手而彈，掃羅便舒暢爽快，惡魔離了他。”
撒 16:23

國王掃羅身處困境，他的良心極度痛苦。他輾轉難眠，無法入睡。當時並沒有各種的安眠藥物，所以深夜裡他呼叫大衛前來，這位年輕的牧羊人，就拿著他的絃樂器，彈奏輕柔的旋律，掃羅便覺得有了睡意。音樂使掃羅舒暢爽快，鎮靜他的神經，令他感覺好多了。

著名的哲學家尼采在一八八九年寫道：“如果生命沒有音樂，就只是一個錯誤。”音樂對人類的精神面，有著無比的影響力。事實上，現代醫學界已接受音樂為一種治療的方式。

數年前我從南加大畢業，我即對運用音樂來改變人們的行為一事，感到非常濃厚的興趣。我在安養中心工作時，曾看到音樂如何在短時間內改變人們的心情。有些整天昏昏欲睡的老人或是呆坐眼光凝視的老人，一使用音樂療法時，他們便會開始動動腳趾、拍手。音樂能比人的治療，更有效地打動他們。

懷康說音樂是：“腦力的充電器，有些人會不斷開始追憶過去，使蟄伏很久的思想和感情能宣洩出來。”

撒但，這個音樂天才，他知道音樂對人類的影響力。但他不用音樂慰藉人心，反倒相反。研究顯示，過量負荷的感情會增加憂鬱。撒但用快節奏、吵雜的聲響來製造不良情緒。每分鐘少於七十二下（一般心跳頻率）的音樂，有鎮定的功能。快速、吵雜、碰撞的聲音增添沮喪和不安。

我證明懷愛倫所說不假：“往好處想，音樂是一種祝福；但它也常成為撒但誘惑人心的最好攻擊武器。一旦濫用音樂，它導致那些不聖潔的人陷入驕傲、自負、愚蠢裡。一旦允准它取代虔誠禱告時，它即是可怕的咀咒。”（證言原文卷一第五〇六面）。

你若有失眠的麻煩，切勿迅速服藥。隨著神的美妙音樂，放輕鬆入眠。

四月六日苦水

“到了瑪拉，不能喝那裡的水；因為水苦……百姓就向摩西發怨言，說：“我們喝什麼呢？”……耶和華指示他一棵樹。他把樹丟在水裡，水就變甜了。”出 15:24-25

一九九三年在華盛頓特區的水療法設備，遭遇了嚴重的問題。因為懷疑受到感染，當地政府告訴住院醫生避免生飲自來水。附近的城鎮已發生相似的感染問題。

除了水療設備的問題，還有如水災、地震、颱風、龍捲風的天災，都威脅到水質。在北美露營者、登山健行者和旅行者，這些涉及數個國家的人，因生飲污染的自來水，紛紛生病。

極清澈透明的水都可能令人身染重病。例如，寄生蟲，常常居住在原始的溪流裡。

我們如何能預防受到來自污染水質的感染呢？我們需要預先服用抗生素或其他藥物嗎？美國疾病控制中心告訴我們，我們能藉著煮沸生水一分鐘，來殺死危險的有機體。（如果你居住在海制拔高度高於海平面的話，即有增加煮沸的時間。）

要去除水中的微生物的療法，是簡單且便宜的。它就像生命裡受到試探的療法是一樣。事實上，神例證污穢的水來教導這一課：“神為了每椿試煉，都已備有幫助。以色列人在曠野中走到瑪拉的苦水之處，摩西就求告耶和華，耶和華並沒有使出什麼新奇的治法，只叫他們注意眼前之物，吩咐他們把他所創造的一棵小樹丟在水裡，使水化成清澈甘甜。等到此事成了，眾人就得以暢飲止渴，重新得力。我們在一切困難試煉之中，只要懇求基督，他就必扶助我們，使我們的眼睛睜開，看出聖經所載他的醫治的應許。聖靈必教我們怎樣領取一切卻除憂傷的福氣。凡到我們唇上的每一滴苦水，我們都可以找到一株治療的枝子。”（服務真詮第 238 面）

思想當你來到“瑪拉的苦水”處時，回憶神如何賜你苦水外的祝福。因他的美好，讚美主。

四月七日你能選擇生命或死亡

“你們民間的畜類人當思想；你們愚頑人到幾時才有智慧呢？”詩 94:8

數年前，我在一家聞名世界的貿易公司上班。當時，我還不是一名基督復臨安息日會的教友，事實上我對屬靈的事所知無幾。

我的工作是針對賴帳的顧客。有一天，我拜訪一個這樣顧客的家。他的妻子，明顯地看起來那天過得很糟，她在門邊跟我打招呼。我的出現只會增加她的不愉快。

她的丈夫，是我的顧客，剛剛獲悉他即將鋸掉他的腳趾。血液迴圈惡化是導因。醫生告訴他必須戒菸和戒酒，且要改變他的生活方式，否則下一次將是另一隻腳。

腳趾鋸斷後，他仍執意抽菸喝酒。數月後，我再去訪問他時，只發現我的顧客又返回醫院去鋸掉他的另一隻腳。從此他戒菸戒酒了嗎？沒有！他繼續他的惡習，不久連大腿都鋸掉了。

因為他繼續抽菸喝酒，於是一年後他失去他的另一隻大腿。而在那之後，他死了！他忽視所有的警告，持續他的惡習，直到他的身體無法再忍受虐待。

“極端的例子”你或許就這樣。絕不是！這樣的事每天都有。就我個人知道，凡遭受心臟病或被警告須改變生活方式的人，仍執迷不悟，不聽醫生勸告的話，最終將遭受更大的痛苦與折磨。

不幸的，我們人類天性就傾向違反勸告，不願遵守。神已賜給我們信息有關如何保持身體健康，過一個正直的生活，並且他也要求我們順服他的旨意。一日我們遵守，我們的身體與心理便會獲得健康。他的道路是最好的。現在不就是我們戒掉不健康的生活方式，按他所說的去行的時間了嗎？

親愛的主，幫助我不去過我想要過的愚蠢生活。賜給我智慧和意志力去過按旨意的生活。

四月八日你是埃及病高危險群嗎？

“我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。” 約 3:2

七百萬美國人罹患糖尿病。典型的高脂肪（40~47%）及高糖份的標準美國飲食，都助于美國成人罹患糖尿病。三十四世紀前，神就力勸我們要避免脂肪（利 7:23-25），但我們大多忽視其勸誡的重要性，並報應到古老疾病的下場，例如糖尿病。

考古學家發現有三千年歷史的木乃伊身上，竟然有如今我們所罹患的糖尿病和動脈硬化症的證據。當時，富有的埃及人有希伯來人和其他亞洲奴隸代他們作工，他們只享受豐盛的飲食和吃喝懶動的生活習慣。

“你若留意聽耶和華——你神的話，又行我眼中看為正的事，留心聽我的誠命，守我一切的律例，我就不將所加與埃及人的疾病加在你身上，因為我——耶和華是醫治你的。”（出 15:26）

藉著選擇簡單的膳食和大量的規律運動，可有戲劇性的減少成人罹患糖尿病的危險，並且在許多病例中都可以不需服用藥物來控制。神知道人類需要那些營養，所以他在創世記中便提供了豐盛的各式植物：水果、谷類、堅果及蔬菜。

我在春泉市基督教會議中心，聽完為期兩天的改變糖尿病之研討會後，其中有一婦人說：“我的丈夫在第二天即立刻停用他那八十五單位的胰島素。迄今五個月了，他已減了五十磅，而我也減了三十四磅。讚美神！”

神應許要把健康賞賜給凡順服他的人。“你們要事奉耶和華——你們的神，他必賜福與你的糧與你的水，也必從你們中間除去疾病。”（出 23:25）

最後，為了最終的健康，神差遣耶穌基督：“我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。”（約 10:10）

如果你未曾實行，那麼就從今天開始過一個更健康的生活方式。並選擇去避免埃及人的疾病。

四月九日空氣中的毒

“神的靈造我；全能者的氣使我得生。” 伯 33:4

它發生在某一個星期日，當時我正決定和我的同伴馬太、摩妮卡、朱利安等三個學生傳教士一同去潛水。我們潛下水底約三十分鐘，深度六十尺，探險一片從海洋底板掀起的一道牆，最後它形成在馬歇爾群島水面的一片環礁。

我開始覺得奇怪時，便移向我的同伴朱利安，並且我要遊上去。就在我遊上去的途中，我不斷檢查我的儀器，以便我不致於遊得太快而導致氮氣麻醉，然而就在三十尺深時，我看不到我的儀器，亦無法專心。朱利安明白我有麻煩了，便抓住我的手臂。到了十尺深時，我的呼吸極端快速，我感覺我快呼吸不到空氣了。最後我們衝破水面，我吐出我口中的呼吸調節器，喘息地大吸新鮮空氣。我膨脹我的浮力輔助器，然後開始漂浮。

我以驚恐的心解釋：“我看不見！”每一樣事物都模糊不清。我注意到朱利安的護目鏡上有幾個大字：“調節”。我感到頭痛，並覺得頭重腳輕。朱利安把我拉到海岸邊，我坐在沙洲上，而他去找其他的朋友們。

最後，回到我們的房間，安先生——我們的校長，進來告訴我們不該使用我們的氧氣筒，因為那兩個氧氣筒因壓縮機故障而意外地充滿一氧化碳。灌氧氣筒的人只關掉壓縮機，並不瞭解那氧氣筒裡已充滿致命的瓦斯。使用另一個氧氣筒的人在深入二十尺時發現此事。他的夥伴急忙拉他上來，但他在醫院已昏迷四小時了。我才發現我很幸運還活著。

我想只要有一絲絲的錯誤，便能致人死命。壞了的壓縮機幾乎殺了兩個人！罪就像那樣。人看不到或聞不到，但它卻能致人於死命。事實上，撒但便是這樣致人於死，而“全能者的氣使我得生”。

不要等到罪掐住你，使你無法自由呼吸神的話。它是唯一能抵禦撒但致命瓦斯的保護！

四月十日妒忌能摧毀你的健康

“不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。” 腓 2:3,4

在地球的歷史上，處處可見到妒忌成為撒但製造麻煩的最有效方法。在以色列人徘徊流浪在曠野的那段時間裡，米利暗和亞倫妒忌他們的弟兄摩西，主斷然斥責他們，明白地責罰米利暗長七天的大麻瘋。（民 12:1-14）

所羅門說道：“忿怒為殘忍，怒氣為狂瀾，惟有嫉妒，誰能敵得住呢？”（箴 27:4）

耶穌覺得必須譴責他的門徒，因為他們忌妒要爭誰為大。（參見太 9:33-35）

使徒保羅在加 5:19,20 中把嫉妒列為“肉體的情欲”。

妒忌影響一個人的情緒。情緒透過自主神經系統，影響身體各器官的功能。例如，有一人因妒忌失去理智，而導致生病。

在一件古醫療文件中，愛德華·衛斯博士敘述一位不斷抱怨頭痛的年輕女子的病例。衛斯博士替那名女子實行全身健康檢查，並安排一連串的檢驗，但一無所獲，找不出病因來。但同時這名女子卻又出現其他症狀，包括內分泌失調。這位病人最後變成久病不愈。因失望她的病情毫無起色，她便不找衛斯醫生，另請與她童年認識她的家庭醫生。在偶然的對話中，他發現她的兄弟已結婚，她卻極端妒忌她的嫂嫂。一旦她被說服她的情緒，便會引起她的症狀，之後她的症狀便慢慢減輕，最後終於痊癒了。

懷愛倫指出兩個重點，第一：“精神對於人身健康的影響，實非一般人所能覺察的”（服務真詮第 231 面）。第二“如果精神在正義的良心及滿足感下，感到自由快樂，亦會散播快樂，亦會散播快樂給他人，喜悅也會反應在身體的整個系統，使血液迴圈良好，增強整個體魄。”（醫療服務原文第 105 面）

清掉你情緒上的垃圾——嫉妒、忌恨、憤怒——然後你會感覺更好。

四月十一日生命之糧

“你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來；他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來。”雅 5:14,15

醫生存萊德走進我丈夫的病房，含淚宣佈說：“丹，我們已無能為力了，你的肝已停止作用了！”

我丈夫勇敢地問：“醫生，那我還有多久可活？”醫生回答說，他們沒有時間去嘗試作肝移植，因為那牽涉到進行過程。除非他能忍受手術進行中要大量衝擊肝，使肝回復功能的靜脈藥量，否則醫生預期他的生命只剩八天至十天，這一切全賴乎他的忍耐力。但我們知道，從他對藥物反應的病歷看來，那藥量可能會導致他的生命更早結束！

丹昂首說：“神在我們面臨疾病時，已賜給我們保惠師，我們應該讓長老用油膏我們，並在禱告中為我們求情。我們先舉行抹油，然後再進行靜脈注射。“大醫生”能夠醫治我，只要那是他的旨意，他必會使我不會發生不利的藥物反應。”

就在抹油進行中時，丹祈求：“天父，如果認為可以醫治我，就不要讓我這樣平息。我要比從前所經歷的更充滿的聖靈的能力，來完成的任務。”神聽到他的禱告，也回應了禱告！

自從丹收到“死亡訊息”，至今將近過四年。他的肝已完全痊癒，並且他比從前領受更多的聖靈能力來傳揚福音。神挽救我丈夫的生命，這樣我們才能繼續為他傳達給大眾福音。是的，我相信神跡。

有些人不相信神跡，但我十分確定；因為如果神還介入，我如何能度過它？當別人失去生命時，我卻被救回；它對我的心說：“我的天父看顧你。”是的，我相信神跡；我相信神在天上，以溫柔的父愛看顧他的兒女。

神能為你實行神跡。為了增添你的信心，查考聖經，把你的姓名放在醫治的應許上。然後要求相信、承認。

四月十二日生命之糧

你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來；他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來。雅 5:14,15

醫生存萊德走進我丈夫的病房，含淚宣佈說：“丹，我們已無能為力了，你的肝已停止作用了！”

我丈夫勇敢地問：“醫生，那我還有多久可活？”醫生回答說，他們沒有時間去嘗試作肝移植，因為那牽涉到進行過程。除非他能忍受手術進行中要大量衝擊肝，使肝回復功能的靜脈藥量，否則醫生預期他的生命只剩八天至十天，這一切全賴乎他的忍耐力。但我們知道，從他對藥物反應的病歷看來，那藥量可能會導致他的生命更早結束！

丹昂首說：“神在我們面臨疾病時，已賜給我們保惠師，我們應該讓長老用油膏我們，並在禱告中

為我們求情。我們先舉行抹油，然後再進行靜脈注射。“大醫生”能夠醫治我，只要那是他的旨意，他必會使我不會發生不利的藥物反應。”

就在抹油進行中時，丹祈求：“天父，如果認為可以醫治我，就不要讓我這樣平息。我要比從前所經歷的更充滿的聖靈的能力，來完成的任務。”神聽到他的禱告，也回應了禱告！

自從丹收到“死亡訊息”，至今將近過四年。他的肝已完全痊癒，並且他比從前領受更多的聖靈能力來傳揚福音。神挽救我丈夫的生命，這樣我們才能繼續為他傳達給大眾福音。是的，我相信神跡。

有些人不相信神跡，但我十分確定；因為如果神還介入，我如何能度過它？當別人失去生命時，我卻被救回；它對我的心說：“我的天父看顧你。”是的，我相信神跡；我相信神在天上，以溫柔的父愛看顧他的兒女。

神能為你實行神跡。為了增添你的信心，查考聖經，把你的姓名放在醫治的應許上。然後要求相信、承認。

四月十三日神跡醫治

“你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。”雅 5:16

為何我們看不見更多的醫治神跡呢？我仔細思考過這個問題。我並不相信那是因為缺乏他人代禱，我開始深入研究那問題。我相信我已從懷愛倫所作的陳述中找到一些答案。

在“醫療服務”一書中，懷愛倫指出無法使醫治回應到禱告的主要原因，是病人是否作到健康實行。“許多人單因為自己已經祈求神了，就希望神會保護他們免除疾病。但神卻不會看重他們的祈求，因為他們的信心沒有配合行為而達到完全。對於那些不知自愛而繼續干犯健康之律法，及不盡力預防疾病的人，神是不會行神跡去保護其生命的。”（醫療服務原文第 13 面）

她又說：“研究那管理我們身體的律法，並遵守那律法是我們的責任。”（健康的生活原文第 13 面）

最後她又說：“一旦我們盡全力維護我們的健康時，我們就能預期受祝福的好結果就會來臨，我們就能憑著信心，要求神祝福我們保守健康。他必回應我們的禱告，因此他的聖名也會被榮耀；但他們必須瞭解他們有功課要作。神不會憑白無故地以行神跡的態度，去保守那些故意干犯生病的人之健康。”（信息選粹原文卷二第 464 面）

我與生病的人一起努力，所以我能證實以上述敘是正確的。我已看過醫治就如同神跡般的回應在凡願開始遵守健康之律法的人，他們在禱告上。看到個人的生活方式有改變，我們就能從醫學上期望他會有好的健康之大轉變。神會給這樣努力的個人一個 A 的最高分數！

我的經驗告訴我，當我們決定要跟隨神的健康律法，並以行動表現它，他會樂意賜給我們比我們在醫學上想要的健康，有更好的健康益處。

你喜歡神跡嗎？你的生活習慣有無一物阻止神為你的行為實行神跡？

四月十四日與神辯論健康

“你若領受我的言語，存記我的命令……專心求聰明，呼求明哲……搜求它，如搜求隱藏的珍寶，你就明白敬畏耶和華，得以認識神。” 箴 2:1-5

五年以來看著我的媽媽因病而漸漸步入死亡，這種疾病會使運動神經細胞逐漸退化，導致麻痺。雖然運動神經已逐漸死亡，但感覺神經仍繼續活動，所以他們每移動一步就彷彿遭受酷刑般的疼痛。這種病無藥可救。凡罹患這種病的患者就彷彿住在玻璃棺材裡面。他們的心智敏銳清醒，但他們的身體卻完全麻痺；直到他們的橫隔膜不再有功能時，他們就會因窒息而終於死亡。

看著我的母親死于這種可怕的疾病，令我非常憤怒。我為她的醫治禱告。但我的禱告並未實現，我又求神拿走她的痛苦。然而這項也未蒙實行，我的信心動搖了。為何一位“愛人”的神會允准她遭受這種事呢？我的媽媽作過這麼多的好事，特別是為瞎眼的兒童，神怎能將她擊倒？之後我又想到烏撒，他只不過是試著扶好那約櫃。為何當他一觸摸約櫃，神即擊斃他？

一天，當我極度失望、心碎、無法再前進時，我翻開佈滿灰塵的聖經，讀到以賽亞書 43:25,26，神說：“惟有我為自己的緣故塗抹你的過犯……你要提醒我，你我可以一同辯論。”

我開始找聖經經文，準備跟神辯論。之後我又想到有一對父母告訴他們的孩子：“不要觸摸爐子；否則你會受傷。”當那孩子違命並受傷時，是父母讓孩子受傷嗎？絕不是！然後這情景突然對我變得非常清晰。神絕不會要傷害烏撒。神知道他的榮光會摧毀犯罪的人類，而約櫃充滿了他的榮光，他充滿憐憫地警告他們不要觸摸約櫃。烏撒違背命令，而遭遇這自然的結果。

一旦我開始視痛苦和死亡為罪的結果，並非每件事都是神所引起時，我開始信靠神。現在我知道神對我們的痛苦和混淆有明確的答案，只要我們以理性詢問他，就如他要求我們這樣作時。

如果你正對發生在你或你所愛的人身上的事，感到困惑時，與神一同辯護。他的聖經和他的聖靈會提供那不可思議的醫治能力。

四月十五日免憂慮的財政管理

“你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足；因為主曾說：“我總不撇下你，也不丟棄你。” ”
來 13:5

新約聖經裡的希伯來書作者，引用申命記 31:6 中如慈父般的少許勸勉，猶如摩西告訴神的子民：
“我必不撇下你，也不丟棄你。” 這位經驗豐富又有智慧的一百二十歲高齡領導者，他基本上要說的話，即是“不要把你的信心放在那些容易腐壞的事物上。” 天父不像金錢、名譽、財產或其他代用品，天庭的神絕不撇下你也不丟棄你。

然而百分之八十的多數人，所花費醒著的時間，都在追求金錢上——想錢、賺錢、花錢！金錢已成為我們的神，或成為崇拜的神。然而這對我們的健康有何作用呢？追求金錢常附帶著壓力、憂慮、挫折、嫉妒和不滿足。

查理斯·冠爾持曾說：“富有其實只要人能量入為出，花的比賺的少，即是富。” 有產品的製造商每一年透過花費四百億美元的廣告，每天向我們宣傳三十萬個廣告訊息，使我們不滿足我們所擁有的，我們便會花錢或用信用卡來購買那令人產生錯覺的成就感之產品。可有人懷疑金錢已成為我們的神，追求金錢成為我們的熱情？

這樣的結果只會增加負債。“華爾街日報”報導平均一對美國中年夫妻，在淨所得上只有二千六百元美金，換句話說，就是因為許多人不滿足他們的所得，便借用他們未來的所得。其結果便是沒有存款，幾乎更無錢奉獻在主的工作上，且負債累累。

反之哲學家索洛曾說：“我們藉著少欲望而使自己富有。”

信靠天國的神，不是金錢，不是它所能買什麼，而是滿足，它才是擁有這世界健康、充實的生活，以及將來永生之鑰匙。

主，讓我領受的祝福，而不是這世上的金錢，感到心滿意足。

四月十六日滿足的心

“弟兄們，我還有未盡的話；凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。” 腓 4:8

在我當軍醫的期間，我注意到接近年底，即有許多太太，特別是那些外值勤的維護人員的太太，總會來趁所尋求鎮定劑。

然而有一女子，一名護士，臉上隨時帶著笑容及一股令人愉悅的個性。因為這是很少見的，我便問她如何在她周遭的每個人都如此緊張和沮喪時，還能保持如陽光般的快活性情，以下是她的回答：

“在這基地附近的人時常七嘴八舌地道人長短，及一些負面的消息傳來傳去。但有人來我家時，我會邀請他們進來坐，而我仍一邊工作，一邊聽他們聊天。但是如果他們開始談論誰有問題，誰家的孩子惹出麻煩，或那一個丈夫或妻子不忠，我便立刻阻上他們，說：“我自己已有夠多的問題了，所以我不需要再聽別人的。如果你要談論一些愉快的事，歡迎你留下，但如果你要談論一些不好的事，那你就必須離開。”

她笑地說：“當然你可以期望我並沒有很多親密的朋友，但我所交的朋友都是積極的。

第二件事，我常保持心理有衝勁活力。無論我在報章雜誌讀到什麼不懂的，我都會跑到圖書館，詢問管理員可否幫我找出能解決我問題的書籍，所以我總能保持我的頭腦隨時有新知和積極想法。那是我不需服用藥物來保持我的心情愉快。”

有兩點可以幫助你保持一顆滿足的心：

保羅在今天晨鐘課章節中也談到相同的事。成功的基督徒生命之秘訣，並非靠我們做了什麼，而是我們選擇讓什麼進入我們的心裡。積極、仁慈、德行、稱讚及值得讚美的話，都能使我們如基督那樣相同的心思。

今天是什麼充滿你的心？

四月十七日分享你憐憫的恩賜

“惟獨從上頭來的智慧，先是清潔、後是和平、溫良柔順、滿有憐憫、多結善果、沒有偏見、沒有假冒。” 雅 3:17

在聖經論及許多屬天的恩賜。舉例來說，那些在羅馬書 12:6-8 中的恩賜。許多恩賜是較引人注目，例如說預言的，服事人的，教導人的，幫助人的和治理事的。即使有鼓勵恩賜的人，也能用他們的樂觀和喜樂鼓舞人，而使人見到他們的行為，為此感激他們。但在其中最後一項，卻是溫柔而安靜的恩賜，幾乎無人會注意它、感激它，但我認為它是所有恩賜中最偉大的：憐憫的恩賜。

卡莉是“憐憫”此字的代表者：她的仁慈超過你所預期的，亦超過你要求公平對待的；她仁慈、熱心對待他人；解脫他人的痛苦。

卡莉沿著安德魯大學的一條小路慢跑，途中遇到一位低著頭的老人，他剛離開太太的墓園，慢步走回家去。卡莉放慢她的步伐，陪他一塊走回家。他感激有人憐憫他。她跟他仍保持聯絡。有時她會停下，稱讚他那完美的花園，或者她會投下一張鼓勵的卡片。

她在禱告會上遇到羅絲格瑪。卡莉與其他兩位女孩在一起。當他們分散，各自成兩人一組禱告時，卡莉看看周圍，尋找可與她一同禱告的人，發現有一女人坐在她旁邊。那女人很驚訝卡莉會接近她，並且注意她。她便開始哭起來。她剛喪夫，而日子又很難過。之後他們成為朋友。卡莉常去拜訪她，而羅絲也會寫明信片給她。最後他們成為家人。羅絲格瑪甚至旅行超過六百哩遠的路去參加卡莉的婚禮。

卡莉現在是一位元物理醫療師，但她仍繼續她憐憫的任務。一小張的紙條，多一分坐著聆聽對方說話、一朵花、一通電話、一個微笑，都可使許多人所忍受的痛苦，和無助的生命不必如此悲傷。

你或許天生沒有憐憫的恩賜，但因著神的恩典你可以操練它。你所要做的是尋找受傷的人，用你自己的方式去表示你的關心。

思想你所認識的人，你可使他高興一點，為何不馬上寫一張紙條或打電話給他們呢？

四月十八日主的降臨

“惟有主站在我旁邊，加給我力量。” 提後 4:17

我丈夫和我聽到我們的大兒子喬克尖叫，然後舉槍自盡。那是一個黑暗的晚上七點鐘，心靈與身體也感到黑暗的十二月天。但我要與你們分享的事，直到今天我仍相信它真的不可思議：主站在我旁邊，加給我力量！我們已走過行神跡、脫掉羊毛衣的時代，我們悲歎我們是處在沒有神跡的時代，我不相信那些。神跡隨時都會發生，我所想的是即使我生命中最黑暗、最沮喪的夜晚，即使我們站在那最驚駭，最不可信的時代，神跡仍會發生。

當我害怕的心思掠過各種的想法時，我真的可以感受到主站在我旁邊。那些悲傷的數月已過，我們搜集我們心靈的碎片，我仍可想到主，並感謝他——一直在那裡陪伴我。否則，我真不知我怎麼熬過那晚。詩篇 110:5 說：“神要站在你旁邊保護你”。我也想到這章節，文章談到一位年輕人在自殺前，先殺掉他的爸媽時，我也想到這章節。那晚當我想到我讀過一篇神那晚保護我們——另一個神跡。

其中最大的信心是敘述在但以理書 3:17,18：“我所事奉的神，能將我們從烈火的家中救出來……即或不然。”但是如果他不這樣作……！我回憶起我要求神不要讓這可怕的事發生。但它的確發生了。有時我們祈求的沒有發生，但神會補償，我可以確定這一點。就在喬克死後數月，我跪著逐字寫下這本小冊子，最後終於發行，成為聞名世界的佈道手冊。喬克活在讀者心中，並獲得安息！

如果你正經歷最艱苦的時刻，記得，主正站在你旁邊，他要賜給你力量。

四月十九日你能擊倒痛苦

“因你的惱怒，我的肉無一完全；因我的罪過，我的骨頭也不安寧……我滿腰是火；我的肉無一完全。” 詩 38:3,7

每個人只要活得夠久，或多或少都會罹患關節炎。它是由外來的東西進入人體的體系裡所造成的，例如：病毒或細菌都會損害組織而影響到人體。那就是為何保持你的免疫系統，健康是件非常重大的事。

風濕性關節炎也是會使人殘障的種類之一。它能在人體二百個關節滑液處造成腫脹，特別有一半會發生在背部。當關節發炎時，關節的內層便會隆起，液體外流，關節的正常功能便會被破壞，形成疼痛、心臟略疼。關節炎的治療牽涉到物理療法、適當的休息、把板固定關節、幫助關節避免承受壓力，冷熱水交替按摩、溫和的運動等等。明智的使用藥物也有助治療。

風濕症不同於關節炎，因為它侵襲的部分是關節外面的組織，包括肌肉、筋腱、韌帶、黏液囊、潤滑的薦骨。四種的生活方式會引起這種疾病：過大的壓力、過重、缺乏運動，及最重要的——缺乏良好的睡眠。

你可以預防最普通的關節炎、骨關節炎；你可藉以下方法來作：減重——使關節承受過重的壓力一點幫助都沒有。而軟骨的健康是次要的事，當然還有它的運用。軟骨（骨頭之間的護墊）並無血液供應營養，所以它只好從關節內層獲得營養，也只有在我們使用關節，它才能獲得。所以我們需要

運動。一般人需要適當的每日活動，但我們建議病人一週四次二十分鐘輕快的走路。除此之外，注意你的飲食，特別是避免高脂肪及蛋白質的攝取。

移動已疼痛的關節是非常重要的，它可漸漸減輕其疼痛，所以它算是心理的範圍。同樣的，雖然痛苦，但處理罪惡、悲痛、憤怒是經歷真正屬靈健康的惟一方法。不要讓疼痛使你遠離你應該做的！

挑戰：如果你被關節炎所困擾，試試從生活方式作根本的改變：減重、飲用新鮮的蔬果（可除去過多的脂肪和蛋白質），減少壓力、運動及充足的睡眠！

四月二十日死亡的萬能丹

“不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。” 弗 5:18

一九八一年，在美國中西部一個主要的都會區，有一個連續五周的佈道會，至少讓五十個人決志加入本會的生活方式。在這些人當中有一位叫賴利的，這位年輕大學生從不知道本會的信仰。而本會基本教義中，使他最受到衝擊的是健康的生活訊息。

在他十年受浸期間，他多次進出教會多次。然而他的生活方式習慣從未改變。

早在一九九〇年，賴利有個穩定工作，他管理市中心的一棟公寓建築。

在賴利的公寓裡，有一位房客非常聰明、圓滑，他擁有一台電腦。他常邀請賴利隨時來使用電腦、拜訪他。而每一次這位元房客都會請賴利喝酒，這是不合本會的生活方式。賴利對健康訊息的堅信使他婉拒房客的請喝酒。

有一天，賴利看到那位房客站在公寓附近。他的臉上顯出喪氣的表情。賴利視此表情為年輕人的情緒不定，而不加理會它。之後賴利看到夜間新聞，發現為何此房客如此沮喪，員警正在逮捕他。

這是密爾瓦基市，而那位房客名叫傑夫·戴蒙，他是一名惡名昭彰的連續殺人犯，他犯罪是在他的被害人的酒裡放藥。賴利全身發抖，他回憶他逃過如同其他受害人的命運，因為他如同但以理拒絕喝神禁止的酒。

有多少人，不論年輕人或老年人，失去他們的生命是因為他們留給那未受指引之食欲一些管道？多少的受害人就是因為他們喝了國王的飲料和死亡的萬能丹？

今天賴利使神得榮耀，因為他允准自己堅守複臨信徒的生活方式。聖靈不像使人上癮的物質，被聖靈充滿並無任何有害的副作用，聖靈會滿足你的心。

保持你被教導的健康原則，你從不知道它們何時會拯救或延長你的生命。

四月二十一日感謝刺

一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。詩 30:5

有一個古老的神話，據說有一名婦人要過冥河到對岸亡魂的冥府去。而船夫給她一劑藥，可以讓她忘記她正在離開的生活。她並沒有服下。她選擇了記住仍有痛苦、哀傷、失敗的生活，勝過去遺忘生活中的喜樂、勝利和愛。

我們發現當我們享受生活的歡愉，並樂意接受生活的痛苦、折磨和失望時，便找到了生命的意義。

有名的蘇格蘭傳教士喬治·梅遜，發現當事情不對了、要學習這門功課時，很難讚美神。他失去他的眼力，與他的重擔爭戰，直到他懂得禱告說：“主啊！我的神，我從未為我身上的刺感謝你。我總為我的玫瑰感謝你，但從未為我的刺感謝你。我總在尋找一個可以為我的十字架獲得補償的世界，但我從未想到我的十字架是一個顯現神榮耀的禮物。教導我身上的刺之價值。”

每個人身上都有與我們一起生活的刺。我們可以像大衛那樣禱告祈求去掉而後接受它。在大衛焦慮痛苦時，他常向神哭喊：“耶和華啊，求你不要在怒中責備我，也不要再在烈怒中懲罰我！耶和華啊，求你可憐我，因為我軟弱。耶和華啊，求你醫治我，因為我的骨頭髮戰。我心也大大地驚惶。”（詩 6:1-3）。但他也能接受身上的刺並唱歌：“你的杖，你的竿，都安慰我。”（詩 22:4）

當我們閱讀神的話語，我們能從耶穌的臨格和他的話語獲得安慰：“復活在我，生命也在我”，這番話也解除馬利亞和馬大的痛苦和悲傷（約 11:25）。我們也能與使徒保羅一起說：“我的恩典夠你用的”（林後 12:9）。

無論何種壞事發生在你身上時，要如喬治梅遜禱告的：“教導我身上的刺之價值”，讚美主。

四月二十二日健康的社區

你們若有信心，像一粒芥菜種，就是對這座山說：“你從這邊挪到那邊”，它也必挪去；並且你們沒有一件不能做的事了。太 17:20

護士說：“那裡有如滿山的病人。”

老師說：“那裡有如滿山無知的人。”

法官說：“那裡有如滿山的罪犯。”

社工說：“那裡有如滿山的窮人。”

智者說：“是的，那裡有，並且那是同一山的人。”

一九九四年但以理雅吉團體（Daniel Yankelovich）詢問一千名美國成人所做的國內電話調查，發現對“怎樣創造健康”這問題時，他們的結論是：

- 人們對他們社區的健康感到失望。
- 民眾對怎樣創造健康都有一個新的觀念，現在活動不是只要避免罹患疾病，而是要朝向追求健康。
- 家庭安全支配社區健康的認知。
- 民眾對他們社區健康，都預備好扮演一個更積極參與的角色。

根據一份由美國健康協會在一九九九年宣稱：“健康之社區的觀念非常簡單，健康的主要決定在於保健制度的根基上。然而，要決定健康與否，乃必須進行基本的必要條件，例如食物、庇護、新鮮的空氣與水、足夠的資源、教育程度、收入、安全的生理環境、社會支援……等等。”

問題是身為基督徒的我們，是否已準備好要著手使我們的社區更健康？耶穌說信心即使像一粒芥菜種，也能夠移山。

但要移動滿山的病人、無知的人、罪犯和貧窮者，需要活潑的信心。我們必須與凡對我們社區之健康感興趣的人，一起作工——教育者、執法機構、當地政府、商界領袖和其他人，一起滿足那影響我們社區的基本議題。我們能一塊移山且建立健康的社區——一塊彼此關心、受教有用、工作遊戲蒙增光、兒童被關愛、老人受尊敬、鄰居一同關懷悲傷的地方。這樣的社區才能提供弱者保護、強者機會、病弱者醫治、全體成長的地方。

四月二十三日擦去眼淚

神要擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。啟
21:4

門突然打開，艾立克驚慌失措的尖叫，震搖了星期四下午的寧靜時刻。“媽媽，快點！理查快死了！”

艾立克來等不及我回應，即立刻轉身，返回果樹園。我緊跟在後，我們到達果樹園，我便在他後面喊他：“艾立克，發生何事？”

“理查在牽引機前跌倒，牽引機踞過他！”

“不，主！不會。”我停下禱告，被艾立克所說的話嚇倒。“主，賜我平安。幫助我知道怎麼作！”過了一會，我在理查旁邊。

在我們等待醫護人員到達時，七歲的理查平靜的口吻說：“媽媽，我快要死了。”

我禱告祈求賜智慧，好讓我回答；這時力量和勇氣充滿我彷彿神說：“我總不撇下你，也不丟棄你。”（來 13:5）

我俯身望著他小而年幼的軀體，我問他：“理查，你愛耶穌，對吧？”他說：“是的，媽媽。”我又問：“你知道耶穌愛你，理查？”他回答：是的，媽媽，他愛我。”

我開始大聲禱告祈求他的醫治和神的憐憫。孩子跟著我念：“耶穌，我為我曾做過的錯事感到抱歉。”平安和祥和感在我和我兒子于果樹園禱告的那時刻，進入我們的心。在那段與我的心靈對話完畢後，他一語不發。

憑著信心，丈夫、提姆和我知道理查的禱告已蒙垂聽，耶穌也回應了他，他的罪已被赦免。我們知道理查已安息在耶穌的懷抱裡，然而那無法帶走我們日夜思念他而引起的生理、心理和情緒上的痛苦。愛人的神願把我們緊抱在他懷中，擦去我們受傷、受難的眼淚。

有一天，將不再有死亡、悲哀、哭號、疼痛。這是我們仰望的蒙福希望！

你能感覺到神正緊抱你在他懷中？他抱著你度過悲傷痛苦，總不撇下你，也不丟棄你，要緊握那應

許。

四月二十四日綠園中的黃金

耶和華神在東方的伊甸立了一個園子，把所造的人安置在那裡。耶和華神使各樣的樹從地裡長出來，可以悅人的眼目，其中的果子好作食物。創 2:8,9

栽種花園對你的健康有益。

它聽起來好似在工作，但在戶外新鮮的空氣裡修剪一些樹、種些種子，就是你所需要的，它可降低你生活上的壓力、去除你心中的煩惱，幫助你獲得感覺更好的運動。事實上，只要觀看美麗的景物就能改變血壓、心律和肌肉的緊張！

一名叫喬爾·弗烈格的人，他是路格大學的農業權威，他說多數人的娛樂活動以種植花園為較多，因為“它是減少壓力、更新自己，使自己生產活力的最好方法。”

他研究在監獄和在精神醫院裡的病人，報告指出與植物為伍能潛移默化，使他們覺得自己是有用且更新的人。他說：“當長久被照顧的病人，變成要照顧活物的人時，他們的角色就會對調。”

但栽種不只減輕壓力，它還提供更多的健康益處。如果你所吃的蔬果是在肥沃的土壤上，且不含殺蟲劑的話，那麼你就有更好的機會，獲得你身體所需的完全維生素及礦物質。

舉例來說，太少量的礦物質會有過敏、糖尿病、高血壓及關節炎的問題。我們的礦物質主要來源是來自我們的食物。當我們試著把商業廣告的食物，和自己種或有機的食物作一比較時，我們發現在大多數的例子中是有機食物獲勝，它比商業食品多含有百分之二百四十的鐵質，百分之一百二十的錳，及百分之一百的鋅。

這些自己種的植物，所得的健康益處。就有動機去修剪栽種植物。當我注視著我那如黃金般的杏樹和如薔薇般的蘋果樹，及咬一口那不可思議又甜又多汁的桃子時，毫無疑問，栽種是值得的。

我想神當他一開始為亞當夏娃立了一個園子時，他就知道他在做什麼。聖經不是說“他說有就有——而是說他設立了一個園子！為了你的健康之緣故，該是你遵守你的創造主之先例的時候了！

想想這個季節你要栽種什麼，也許是馬鈴薯、黃瓜藤和蘿蔔，享受神所賜的綠色園之黃金。

四月二十五日古老卻非常有效的藥方

在基列豈沒有乳香呢？在那裡豈沒有醫生呢？我百姓為何不得痊癒呢？耶 8:22

活性碳有驚人的醫療效果。事實上，如果我處在荒島的困境，而只能拿一樣東西來保護我免於疾病、傳染病和受傷的話，那麼我就會選擇活性碳。

我的小孫女意外地坐在蟻丘上，同時有數以百計的螞蟻咬她。她因劇痛而歇斯底理的尖叫。我們抓住她，剝掉她所有的衣服，抱她沖向浴缸。浴缸充滿水，我倒入活性碳。在短短不到兩分鐘內，她浸泡在活性碳池水裡，她停止哭泣了。活性碳吸收了螞蟻的毒性，她不再覺得疼痛。

活性碳有不可思議的吸收能力。在一小塊另有五分之二寸的正方形活性碳的表面粒子，每一邊就能吸收一千平方公尺，每一面就能吸收三十五平方碼的物質！一旦物質被吸收進活性碳，即使是用血漿或胃液來沖洗它，也無法使已吸收的物質被釋放出來。那就是為何一九一三年布蘭達在吞下五克重的三氧化砷後，再服用活性碳，而能存活的原因，同樣的，桃莉在一八三一年吞下十倍劑量的致命神經興奮劑後，再以同劑量的活性碳救活她。

活性碳甚至能吸收致癌物質，例如 methul-cholanthrene，它們在皮膚上是自由活動，卻能造成皮膚癌。

懷愛倫非常激賞活性碳敷藥對發燒、燙傷的功效。她又補充說：“我寫這些東西好讓你們知道，主必讓我們運用簡單的療法來醫治我們，他不會讓我們的身體系統處於虛弱的狀態，好讓藥品常與我們同在。”（信息選粹原文輯二第二九六面）

神也提供了我們因罪而受傷的藥劑——他的血。它有如此不可思議的“醫療效果”，沒有任何罪傷是它不能醫治的。但就像活性碳，除非你把它運用在你的生活上，否則即使它有那驚人的療效也沒有用。

今天就接受耶穌的獻祭，體驗神醫治你受傷的心的驚人藥方。

四月二十六日快樂又長壽

你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂。腓 4:4

科學已證明快樂能延長壽命，貝克和布斯農博士在三藩市附近的阿拉曼達（Alameda）郡舉行了一個將近七千人的研究。其研究是詢問一些有關健康習慣的簡單問題，並觀察此郡的死因。他們發現

死亡的年齡與某些健康習慣大有關連。令人驚訝的，飲食和運動雖然很重要，然而卻不是長壽的最大貢獻者。統計在七年當中有百分之五十七的人是較不快樂死亡的。

懷愛倫曾提出兩個關於“完美”健康的有趣敘述。第一“完美健康賴乎完美的迴圈”（證言原文卷二第 531 面）。但第二項敘述則與運動飲食無關。她說：“為了要有完美的健康,我們的心必須充滿希望、愛和喜樂。”（衛生原文第 587 面）

有可能一個快樂的抽菸者卻比一個頹廢沮喪的素食者更長壽嗎？有可能一個快樂的不運動者卻比一個抑鬱的素食馬拉松跑者更長壽嗎？

如果你忽略經常操練喜樂和快樂，它們也會鬆散流失。喜樂是一種習慣。不要讓環境，無論是多麼不健康或艱鉅，來抹殺你的喜樂和滿足。快樂並非只是貼在信封上的那張黃色的微笑面孔，它是一種讓我們去選擇並使用的權力，若不用它就會萎縮消失，就像不運動肌肉就會萎縮一樣。

讓我們思考腓立比書當時寫作時的環境——這本書是一本偉大的巨作。儘管我們認為犯人必發出沮喪、焦慮的語調來寫下這本書，但腓立此書被稱之“喜樂的書信”。事實上，在這封短短的信件中，我們看到無數次所顯露出的喜樂。保羅說：“我無論在什麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或饑餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。”（腓 4:11,12）你能說出同樣的話嗎？

當你失望時，閱讀那封“喜樂的書信”，你們要靠主常常喜樂。

四月二十六日快樂又長壽

你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂。腓 4:4

科學已證明快樂能延長壽命，貝克和布斯農博士在三藩市附近的阿拉曼達（Alameda）郡舉行了一個將近七千人的研究。其研究是詢問一些有關健康習慣的簡單問題，並觀察此郡的死因。他們發現死亡的年齡與某些健康習慣大有關連。令人驚訝的，飲食和運動雖然很重要，然而卻不是長壽的最大貢獻者。統計在七年當中有百分之五十七的人是較不快樂死亡的。

懷愛倫曾提出兩個關於“完美”健康的有趣敘述。第一“完美健康賴乎完美的迴圈”（證言原文卷二第 531 面）。但第二項敘述則與運動飲食無關。她說：“為了要有完美的健康,我們的心必須充滿希望、愛和喜樂。”（衛生原文第 587 面）

有可能一個快樂的抽菸者卻比一個頹廢沮喪的素食者更長壽嗎？有可能一個快樂的不運動者卻比一個抑鬱的素食馬拉松跑者更長壽嗎？

如果你忽略經常操練喜樂和快樂，它們也會鬆散流失。喜樂是一種習慣。不要讓環境，無論是多麼不健康或艱鉅，來抹殺你的喜樂和滿足。快樂並非只是貼在信封上的那張黃色的微笑面孔，它是一種讓我們去選擇並使用的權力，若不用它就會萎縮消失，就像不運動肌肉就會萎縮一樣。

讓我們思考腓立比書當時寫作時的環境——這本書是一本偉大的巨作。儘管我們認為犯人必發出沮喪、焦慮的語調來寫下這本書，但腓立比書被稱之“喜樂的書信”。事實上，在這封短短的信件中，我們看到無數次所顯露出的喜樂。保羅說：“我無論在什麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或饑餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。”（腓 4:11,12）你能說出同樣的話嗎？

當你失望時，閱讀那封“喜樂的書信”，你們要靠主常常喜樂。

四月二十七日我為我的腿感謝

我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。腓 4:19

為我的腿獻上感謝——讓我的腿和腳有力氣行走。你或許會想這蠻奇怪，因為我是一個長達二十五年的四肢麻痺患者。

在我的意外後的頭幾年，我還能夠走動，並且我不被四肢壓力所遭受的疼痛而困擾，我還鍛較我的四頭肌，我看起來很“正常”。

但接下來的幾年因我跌了一大跤，我的左腳受到嚴重的感染。在它惡化到由藍色變成綠色，再變為紫色後，我住院五周。

我想我的醫生有瘋狂的幽默感，因為他不斷對我說，他必須要拿掉我的腳。我不瞭解他的話，直到我被迫放棄（我的雙腳），才知他真的必須鋸掉我的腳。這次的跌跤使我無法再站立走動，但我仍能運用我的四頭肌，“我看似正常”。

不幸的，六年後我又跌了更嚴重的一跤。我的股骨斷裂，整雙腿必須敷上石膏，因為斷裂的部份，我的醫生考慮可能要再進行一次截肢手術。“可能的話。”他說。我並不太在意，因為神已看過我的頭部受傷。但沒多久我的疼痛部分逐漸擴大。我試著不理會它，然而情況愈來愈嚴重。很快，我

就因全身疼痛再度住入醫院。從那時起我也無法再鍛煉我的四頭肌。

我在醫院及久病躺臥在家的時間總共六個月，但我這次的疼痛和腿得醫治，完全沒有動到手術。

耶穌說過他必供應我們一切所需的。他甚至照顧到我還未知道的需要！現在你知道我為何要為我的腿和腳獻上感謝。他賜給我一樣非常特別的禮物——“我看起來仍是正常”。

有時我們無法瞭解我們多麼必須獻上感恩的心。直到我們遇到有殘缺的人！神是多麼的美善。他已賜給你多麼特別的禮物？今天就為他的禮物感謝他。

四月二十八日不要太大方

手施恩與人、借貸與人的，這人事情順利；他被審判的時候要訴明自己的冤。詩 112:5

相不相信，有時我們最好不要太大方。尤其是有關熱量、糖、鹽、酒精和其他會毀壞健康的物質。“多”不見好是更好！

有些人評估建議，在印度每人平均熱量的攝取在一千四百卡左右，在非洲則是一千二百到一千九百卡之間。比較之下，在都市里的美國人每天攝取建議量為二千四百卡，但很多人所攝取的卻遠超甚多。難怪肥胖症大為流行？

每一年很多美國人因吃糖而增加體重，每一個人平均每年吃掉一百二十五至一百三十磅重的糖。今日許多年輕人吃糖的樣子，好像他們的糖份補充不足。然而我們知道糖會阻塞我們的系統，導致牙痛及免疫系統衰弱。

而我們的身體每天所需要的鹽份，只需少許如半茶匙的量。然而我們所攝取的卻超過那數量十倍之多。

有一千八百萬的美國成人，罹患與酒精有關的疾病。而在年輕人方面，有人估計有十分之三的問題是與酒精有關。令人害怕的是我們從美國中情局一九八九年報告得知，有百分之七十的謀殺與酒精有關、百分之六六的致命意外、百分之六十的兒童犯罪、百分之六十的兒童傷害、百分之五六家庭暴力、百分之五五的逮捕、百分之五三的槍戰死亡、百分之五十的強暴案、百分之四一的社會暴力和百分之三七的自殺案，都跟酒精有關。

我們是慷慨大方的人，但吃太多，尤其是太多的糖份和脂肪。我們也喝太多，也吃鹽過多。這是我

們放縱“大方”天性的原因！

現在該是停止大方攝取不利於我們健康的物質的時候，多大方在整個健康方面，例如多喝水、多運動、多吃新鮮蔬果，並且多與他人分享我們的福分。當我們多把大方實行在他人身上而不是自己身上時，“大方”便成為一項美德！

主啊，幫助我有意志力去拒絕那些對我們不好的東西，願意大方去分享好的東西給他人。

四月二十九日機動你的防禦力

豈不知你們是神的殿，神的靈住在你們裡頭嗎？若有人毀壞神的殿，神必要毀壞那人：因為神的殿是聖的，這殿就是你們。林前 3:16,17

侵略者偷偷地埋伏在聖殿附近，他們安靜地占好位置，等待正確時機便採取攻擊。同時，他們不斷派出監視的巡邏兵，強化軍隊的攻擊力。但他們並不瞭解他們將會失掉這場即將來臨的戰爭，因為一個重要的因素，即此聖殿有一組陣容堅強厲害的防禦人馬。它便是 I S，就如人體的免疫系統。

這隊受過嚴格訓練的團體，所包含的組員，就是為人所知的淋巴細胞、T細胞、兇手細胞和天生的殺手細胞（NK）。他們注意入侵著的第一個動作，並隨時機動他們的武力。傘兵（NK細胞）每天巡視聖殿。他們知道他們無法阻止入侵者佔領他們的位置，但他們能擺脫掉他們的攻擊。接著T細胞就證明入侵著的身份位置，下達命令給殺手細胞纖滅入侵者。如果他們無法摧毀入侵者，那麼訊息便傳到B細胞——軍隊的炮兵。

如果你能想像這種情況，那麼想想你自己彷彿就是那聖殿，在你四周即是戰場。每一天敵人都試圖要摧毀你的聖殿。你只有在你的免疫組織和殺手細胞保持警醒的狀態下，才能每一次都贏。你的敵人——細菌、病毒、癌細胞、菌類，都會藉著任何可能的機會攻擊你的身體，例如你的嘴巴、眼睛、鼻子或甚至你的皮膚。只要是任何可使你的精力、健康、警覺心、知覺薄弱的機會，便會使入侵者有機可乘，有利可圖。

你還有其他的敵人。污染物、化學物質、壓力在在都會不斷攻擊你的身體。你如何解決一次敵人的猛攻呢？你會在戰場上輸給流行性感病菌嗎？敗給一個險惡的感冒嗎？讓一個支氣管擊倒你一星期嗎？或者你會掌管局勢並全力反攻？

就像神賜給我們免疫系統去纖滅肉體上的敵人，神也給了我們聖靈去擊敗靈性上的疾病。你就是神的聖殿，運用你的免疫系統和聖靈防禦保護神的產業。

祈求聖靈賜你能力，保持你的免疫系統強壯又健康。

四月三十日選擇和結局

所以，你們或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀神而行。林前 10:31

一份減少油膩食物的簡單膳食，是對身體健康、心智和靈性的理想飲食。

兩例子：在西元前六〇五年間，巴比倫人擄獲了但以理，並帶他回巴比倫，但以理必須在那裡為他的膳食下決定。

在西元一六三五年，一位英國的農夫，湯姆斯·皮爾，受英王查理一世的邀請去他的皇宮居住，同樣地，皮爾先生也必須為他的飲食下決定。

身為戰敗的猶太王的親戚，但以理和其他被擄的希伯來年輕人，被安排在一個為期三年的訓練計畫中，好叫他們在王面前侍立。為了特別的益處，但以理和他的同伴被授權可吃王所吃的膳食。

然而，但以理堅持他原來的飲食習慣。他“立志不以王的膳和王所飲的酒玷污自己。”（但 18）

你知道這故事，十天的素菜、白水後，但以理和他的同伴“比用王膳的一切少年人更加俊美肥胖”（見第 15 節）

根據經文，但以理成為巴比倫帝國的首相，這是一個人多麼堅持他的正直所表現的傑出例子。

而那位叫湯姆斯·皮爾的農夫，據傳說當他引起查理國王的注意時，正值一百五十二歲。根據教會和官方記錄也確信他當時的確相當的老。

因為皮爾是一個活潑的人，有趣、機智，又有說不完的故事，查理國王便在一六三五年九月要求他搬進皇宮裡住。皮爾成為皇宮一員後，便放棄他原本持續多年樸素的生活方式，開始享受國王常舉行為時四小時宴會的豐富油膩的食物和酒。

一六三五年十一月，就在盛宴當中，皮爾從椅上倒下暴斃。屍體是由皇家的外科醫生威廉斯·哈利所驗屍的，他證實“因放縱不正常的暴飲暴食，因而導致急速的消化不良上所致死的。

查理一世命令把皮爾葬在西敏寺修道院，今天他一位自我放縱的古董人物所埋葬的地方，頂多就是在英國國王及皇合之中的墓園裡。

兩個人，兩種選擇，兩種結局。

五月

五月一日創造一顆新心

求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求你洗滌我，我就比雪更白……神啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。詩 51:7-10

我曾兩次進出急診室，每次都是因為心跳每分鐘高過一百六十次，且持續數小時之久。而每次都是注射靜脈藥物以降低過高的心跳數。要治療我的問題必須要有精緻的監視器、特別藥物及急救設備。心臟病科醫生說我的病情可以痊癒，而這治療的過程叫做“脫落”。

就在幾天後，我的醫生同我安排好“脫落”手術。我早上在醫院作好檢查，兩位醫生、一位護士和一位技師一同參與我的手術。

他們把四條電極線穿進我鼠蹊部裡通往右心房的大靜脈；一條電極線則穿入我的頸靜脈，進入我的右心房。有一位心臟科醫生則處理五條電極線，另一位則藉著電腦的幫助，監看我心臟的活動，那些電極線正搜尋我心室的內部表面，試找出我心臟的失敗迴圈在那裡。一旦這醫療小組找出罪魁兇手，技師便會用第二部電腦燒掉我心臟內不必要的組織。

正當技師操作時，我覺得一股暖流穿過我的心臟，那顆溫暖的心使我全身舒暢。總共做了兩次切除不必要組織的手術。每做一次，我便感到那股暖流倍增。我想要永遠保留那股美妙的感覺。他們以五小時半的時間完成手術，並且心臟科醫生還帶給我一個好消息。我不再需要心律調節器。

然而我心中的罪呢？有什麼辦法可以去除它，而不需兩個醫生、一個護士、一名技師：兩部電腦、監看器及五條電極線。“只有耶穌”，他是清潔之心的創造者——瞬間，只要你邀請他進入你心。

耶穌不需花費五個半小時，也不需安排過程。只要你邀請他進入你心門，他會為你注入一股清新的暖流。

神啊！求你為我造清潔的心，使我覺得有你醫治的靈在我裡面！求耶穌的愛每天充滿我的心。阿

們！

五月二日自我訓練：心靈健康之鑰

我兒，你不可輕看主的管教，被他責備的時候也不可灰心；因為主所愛的，他必管教，又鞭打凡所收納的兒子。希 12:5,6

史考特·畢克開始寫作“荒路”一書時，是帶著“生命是一連串問題所組成的”想法執筆。他建議“訓練是我們解決生活問題的基本工具”（第 15 頁）。他繼續說：“問題不會自動消失，它們必須解決掉，否則會依舊存在著，且永遠成為心靈成長和發展的障礙。”（第 30 頁）這就是為何自我訓練是心靈健康之鑰。

不幸的，我們的生活有時就像泰德未被馴服的生活。當他十四歲時被父母親溺愛寵壞了，與不良幫派斯混，開始犯法。

在一個星期六晚上，他趁父母上床睡覺後，偷拿他爸爸的車鑰匙。他和他的壞朋友啟動車子，開出車庫到街上，想要駕車兜風。

稍前他也偷了一把槍。在他被逮捕後，法官慈悲為懷，把這男孩送到複臨信徒青年之家，但同時也告訴他，如果他不遵守規定，就把他送回少年看護所。

泰德在那待了九個月，行為良好。有一天他在一所公立學校遇到一位女孩，那女孩唆使他跟她一起逃跑。他們在海邊度過數天，一晚暴風雨來臨，他們闖進海灘民宅尋找遮蔽處。不幸被屋主抓到他們，泰德被逮捕後，就把他送到少年看護所長達三年。

十八個月後，我收到泰德的來信。信上他說：“我找到基督，正學習去愛他……我瞭解我從前所做的錯事，我為那些事感到抱歉……當我出來後，我要完成我的高中學業，並上大學，成為一名心理學家去幫助像我這樣的青少年。”

泰德並不想要受到管教，送到少年看護所，但它卻教導他，如果他不自我訓練，那麼就會有其他權威者來做。

我們沒有一個人喜歡受到管教，但為了我們自己好——也為了我們心理和身體的健康——神有時會藉著我們行為上的結果管教我們，以便使我們學習自我訓練的重要性。

神管教你，是因為他愛你，要你學會自我訓練。感謝他之外，並自問：“我在生活的那一方面需要更多的自我訓練？”

五月三日一滴也不喝

凡喝這水的還要再渴；人若喝我所賜的水就永遠不渴。約 4:13,14

沿著夏威夷的老艾島，那巴厘海岸小徑作徒步旅行，是一件令人興奮且少見的經驗。狹窄陡峭的山崖曾使數以百計的人失足跌入下面的太平洋，然蒼翠繁茂的熱帶植物增添了視覺上的享受。許多溪流貫穿十一哩長的小徑。

數年前我和太太到夏威夷旅行，我們計畫在一天內徒步沿著那巴厘海岸旅行，來回共二十二哩。因為導遊告訴我們沿路都有許多水源，所以我們沒隨身帶我們的水壺以減輕重量。然而，一旦我們出發後，我們發現一件事實，鬥大粗黑的字體“喝前請煮沸”，張貼在每一條溪流旁，警示我們。

我們實在運氣不好，因為我們沒有攜帶任何廚具或火柴，一條又一條的溪流旁皆矗立著一樣糟糕的警告標誌，不久我們流覽景物的旅行變得多災多難。極度的熱氣與潮濕使得小徑像蒸汽浴，而我們又快速從汗水中流失我們的水分。

就在小徑轉入到內陸的轉角處，有一條怒吼般的奔騰急流經過，它也有著同樣的警告標誌。我們決定如果我們無法喝水，那麼至少我們可以在水裡冷卻自己一下。所以我們小心翼翼地潛入水裡，只讓水面淹到我們的脖子處。這是一個解決身體太熱的美妙方法；我們記得“古美人魚的詩歌”，但我們把它改成“水！水！到處都是，但一滴也不喝。”

就像我在那巴厘海岸時乾透的喉嚨，我那乾透的靈魂亦渴望被充滿。水有神奇的恢復精神效果，當我們最終結束十一哩長的小徑時，找到了飲用水，我的頭痛也已消除，我的手腳又恢復體力，我整個身體又充滿活力。因此當我讀到基督為我們的靈魂應許永遠的水時，我可以想像它那恢復健康的特性。我就像井旁的撒馬利亞人婦人一般，我也祈求：“先生，請把這水賜給我。”（約 4:15）

充滿我杯，主啊，用你生命的純水充滿我。

用你的聖靈充滿我，使我福杯滿溢。

五月四日我爬進隱基底洞窟

你們當受我的教訓，不受白銀，寧得知識，勝過黃金。因為智慧比珍珠更美；一切可喜愛的都不足與比較。箴 8:10,11

我的高血壓高的驚人，而我的膽固醇指數也令人害怕，我容易精疲力盡。所以當韋特·瓦屈斯把課程帶到我辦公室時，我決定現在該是我為我的健康狀況作點事的時候了！

經過八個月，減了四十磅後，我感覺更輕鬆、看起來氣色更好、更有笑容，並且對我自己更感到滿意。我跟隨療程活動走，但有一件事是我所拒絕的，就是在每一梯次的療程結束時，我總被問到是否願意接受運動課程，數周以來我都一直拒絕，因為那表示我必須早起。最後，我答應一周中有一、兩天繞著街道運動。

令我吃驚的，我竟然喜歡上這個運動了。沿路風景優美，我遇到友善的人們，而當假日來時，我增加我走路距離到一哩長。我買了耳機，收聽羅伯特·戴拉菲的新約讀經錄音帶，以便同時鍛煉我的心靈。運動時間現在變得我最喜歡的時光。

隨著我的體重下降，我的血壓也下降，運動課程也使我的膽固醇指數下降。數周後，我開始覺得體能狀況極佳，我比記憶中的我更體力充沛，充滿活力。這是長久以來我第一次能夠爬上三樓樓梯到我住的公寓，而不會氣喘如牛。

當我要前往聖地（巴勒斯坦）時，我已運動了三個月。這次旅遊中有山要爬，有駱駝要騎、有海要遊，這一切我都辦到了。我甚至還爬了三小時的山到大衛躲避掃羅的“隱基底洞窟”！我還走了如蛇般的小徑到達希律蓋宮殿的瑪撒大。接著我騎駱駝騎了一半的西乃山上，健行走完余程，再走下山來，這些事是我一年前無法辦到的事。

我並不是一個年輕人了；我年輕時也沒有做這些運動及自我改善體能的課程。

懷愛倫勸勉我們：“我們應當吃得少，藉以減輕身體不必要的負擔，並要鼓勵樂觀的精神，及使自己得到戶外適宜運動之益處。”（論飲食第 419 面）

你願意為健康的生活遵守這些原則嗎？

五月五日聖經裡的高血壓人物

驢看見耶和華的使者，就臥在巴蘭底下，巴蘭發怒，用杖打驢。耶和華叫驢開口，對巴蘭說：“我向你行了什麼，你竟打我這三次呢？”民 22:27,28

當一個人憤怒時，他身體的器官即回應作出戰鬥的準備。血壓上升，血液迴圈加速以提供肌肉更多的氧氣及體力所需的養分。這是一個正常的反應。若是健康的人，隨著怒氣平息血壓也恢復正常。但有些人面對壓力狀況發生，血壓的上升頻率高且居高不下。這種情形稱之“高血壓”（長期的血壓高）。高血壓對身體的各器官有破壞性的作用，並且如果它一直居高不下，甚至會造成死亡。

舊約裡有許多人是高血壓的代表。舉例來說，巴蘭，在他前往咒咀以色列人路上的時候，因他的驢子拒絕前進而發怒。（民 22-24 章）

約拿顯然有發脾氣的習慣。當神赦免尼尼微人時，這位先知忿怒，神兩次問他：“你這樣發怒合乎理嗎？”（拿 4:4,9）任何容易生氣的人常也是高血壓的人。

雅各發現他為他所愛的拉結做的協議被騙，而娶了利亞（創 29:25）。因而使他寵愛拉結的孩子勝過利亞的，這顯示他的怒氣悶在心中多年。

但這些在舊約裡發怒的人中，我們並沒有看到它提到高血壓。高血壓比較上是屬於較現代化的情況。自亞當夏娃犯罪後，人類便一代一代的墜落惡化。在我們這世代，我們只看到些微的老人活過百歲。因此，我們很容易罹患在舊約時代時的不知名的疾病。

我們該怎麼做呢？我們瞭解高血壓是來自人面對生活上的焦慮不安之反應，我們必須耐心地等候主，且“當止住怒氣……以致作惡。”（詩 37:8）

你何時發怒？發怒時，你怎樣做，才能“耐心等候”主（第 7 節），而不會心懷怒氣、承受高血壓的危險？

五月六日勿讓撒但以脂肪殺了你

盜賊來，無非要偷竊、殺害、毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。約 10:10

據估計美國人罹患癌症的數目令人覺得可怕。在西元一九九三年醫生診斷出有一千九百萬新的癌症病例，而約有五七三萬人死於癌症。因癌症而死亡者占美國病死者之百分之二十以上。這比例在過去六十年間持續上升，從每十萬人口中一百五十人死於癌症升到二百人死於癌症。基督復臨信徒可稍為寬心一下，因為他們的比例是低於一般人口的百分之四十。這是根據復臨信徒死亡人數的研究報告所獲得的，但它仍是主要的問題。

根據今日的比例，有三分之一多的美國人終究都會罹患癌症。而國家癌症協會更指出，這整個費用令人吃驚——一億四百萬美金。這個數目是全美疾病花費的十分之一。

一位名叫李察·麥克吉斯的博士，他是癌症預防的專家，他歸納出百分之八十五的癌症死因為三大要素——抽菸、低纖飲食、高脂飲食——若擴大來說，我們可視癌症是自己造成的一種疾病。這暗示我們，只要我們願意改掉我們的壞習慣，我們罹患癌症的機率就會大幅減少。

抽菸問題在教會裡並不如外面社會那般的嚴重，並且大多數的複臨信徒食用各類的新鮮蔬果、堅果類，所以他們有適度的纖維攝取。然而第三種因素卻會使我們跌倒：高脂飲食。巧妙的包裝、廣告和各類食品的多種口味，都隱藏著脂肪，造成這種看不出來的複雜問題。我們或許可避免吃肉，或因怕教友看到我們在德州炸雞店手抓炸雞吃而心感內疚，但我們未曾想過叫一份巧克力奶昔、杏仁巧克力糖棒、薯條或蘋果麵包，這些都含有脂肪——和熱量！

現在該是我們仔細查看我們飲食的時候了，我們不該問“牛肉在那裡？”這樣我們就能避免吃到它，我們應問“脂肪在那裡？”

根據麥克吉斯醫生的話，光靠三分之二部份“不抽菸”及“吃高纖食物”是不夠的，我們還要靠“避免高脂食物”作到百分之八十五的保護！

看看你最喜歡吃的食物之熱量，把它們全部的熱量加起來。你會對那些脂肪數感到震驚，即使是標榜“低脂”食品。你如何降低你脂肪的攝取量？不要讓撒但用脂肪殺了你！

五月七日我呼求的那天

我呼求的日子，你就應允我，鼓勵我，使我心裡有能力。詩 138:3

雖然我們在急診室只有短短的數十分鐘，卻彷彿有數小時之久；卡蘿和我在四十五分鐘前接到一通電話，告之我們的兒子吉米遭到意外狙擊。

我們的心劇跳著；我們一邊等候，一邊緊握著彼此的手。我們再一次感受到身為人類的我們是多麼渺小之無助。

醫生進來，熱淚盈眶，他說：“我很抱歉，我們無法挽回他的生命。”在那時刻沒有一句話能表達出我們內心的感受，我們的痛苦不是其它人所能體會的。

那時我已是有二十年傳道經驗的牧師，但這似乎毫無作用。我完全茫然，不知該說什麼或作什麼。在另一房間有一個家庭正悲傷地失去他們的母親。我與他們一同跪下，祈求神能安慰他們。

我多麼渴望有人前來安慰卡蘿和我。突然我想到詩篇 138:3：“我呼求的日子，你就應允我，鼓勵我，使我心裡有能力。”

自那晚後我們曾一同或獨自哭喊呼求多次。哭泣是一種醫治！我們尋求神給予勇氣與力量，而他也沒有讓我們失望。如果我們沒有對神有信心，那麼我知道我們的失去必會擊倒我們。

身為一個牧師和員警輔導牧師，我每天都見證到無神生活的後果，我看到毒癮者、酒癮者、破碎傷心者及病人。我看到因他們不良習慣死亡的人，我的心也為那些原本可以活著卻結束了他們生命的人，感到痛心。

這個世界充滿心碎的人，殘缺的生命和殘障的身體，我感謝神他醫治的恩典。他的恩典充充足足的夠我們用。他在我們呼求幫忙時，會真實的回應我們。他能夠使我們重新得著能力，好讓我們繼續前面的日子。

感謝，主啊，因著禱醫治的恩典，賜我力量，使我度過難關。

五月八日荷爾蒙和快樂

不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我。詩 51:11,12

在我生命的前三十年間，我遭受一種可怕、無助的憂鬱，混合著週期性的哭泣、疲倦、忿忿不平的情緒、我還會有幻想症、作惡夢及背痛。我的月事常常是兩周來一次，我感覺我好像身陷黑暗的深淵。

有時我想要自殺，我看過無數的醫生——他們給我止痛特效藥，並告訴我該去看精神科醫生。最後，帶著混亂的沮喪，我向神呼求：“主啊，如果真的存在，請救救我！把喜樂與和諧帶回我的生命中。”

隔天，一位師母打長途電話給我。她說：“凱西，我相信你現在正忍受憂鬱的煎熬，我要推薦一位醫生給你。”

我不想再看任何醫生了，但她極力說服我去。醫生聽完我的症狀後，他的回答令我相當驚訝。他說：

“我能幫你，我相信你是“子宮內膜組織異位元”所造成。這表示當你的月事來時，影響了你的卵巢，使它們無法分泌出足夠的雌素和黃體激素。

他立刻安排我去做腹腔鏡檢查，證明他的診斷無誤。隨著子宮切除術和雌激素治療，我的症狀消失，神把喜樂又帶入我的生活。

我分享這個故事是因為它或許可以幫助其他遭受與我相同症狀，卻忽略它或被誤診的人。在我的經驗之前，有一位與我相同症狀的好朋友，卻結束了她的生命。但是她卻永遠看不到走出黑暗深淵的路了。

我感謝神，讓我有一位瞭解我病情的健康專家。當我們失去了生命中的和諧和喜樂，我們需要朋友和專家來協助我們。但最重要的是，我們必須瞭解我們必須仰賴神。

從我個人的經驗，我知道“大醫師”瞭解它帶給我們生命什麼痛苦，他要以他醫治的大能恢復，並持續我們的和諧與喜樂。

今日你需要什麼樣的醫治來恢復你生命和你家庭的喜樂與和諧？

五月九日媽媽社團——憂鬱症的藥方

好指教少年婦人、愛丈夫、愛兒女、謹守、貞潔、料理家務，待人有恩，順服自己的丈夫，免得神的道理被譏謗。多 2:4,5

我總認為憂鬱症是別人會發生的，不會發生在我身上。而且我也準備好，當我兩個兒子離開學校，出外工作時，怎樣使我自己保持忙碌。然而它卻沒有用。我“失去”我的兩個好朋友，我兩個最好笑的夥伴，也失去了我最喜愛的全職工作——照料的母職工作。這些都令我感到憂鬱！

“神，要我怎麼做？”我禱告著。之後兩句話反覆出現在我腦海裡：“老年婦人好指教少年婦人”“悲傷者……幫助他人”（證言原文第 266 面）。

誰比有年幼孩子的媽媽們，更需要幫忙的？為何我不分享我的專長——持家？結果便是組成一個社團好讓社區裡的媽媽們有時間為自己，而有別人幫忙照顧他們的孩子。

媽媽會每週一個早上在教會舉行。隨著一個短短的節目分享時間，分享彼此的心得，從剪頭髮到烘焙麵包等話題都有。“祖母的角落”，關懷兒童，重覆蒙童班的活動。來自教會學校的婦女們也會

來幫忙。

我的憂鬱症“藥方”有效，我獲得所有的回饋，我能享受交新朋友及聯絡年輕媽媽、幼兒的樂趣。

在这一切健康的擴外活動，我們已獲得鼓勵和祝福，且收到最豐盛的紅利。當其他人還在送他們的孩子到教會學校時，已好幾個年輕小家庭受洗。在“祖母的角落”解散前七年，媽媽社團會在每一年冬天聚會。自從最後一次聚會至今已有三年了。在今年夏天的“聖經假期學校”有六分之一的孩子，是當年參加媽媽會的小孩。有些小孩在他們的媽媽帶他們參加媽媽會時，還是嬰兒而已。

“我們與家人一起為基督作工的地方是在家裡……沒有其他傳道區比這地方更重要了……基督化的家庭，乃是根據神的計畫所建立及管理的，是形成基督之品格和擴展他聖工的最有效場所。”

(IBID 原文第 429,430 面)

你曾使你的家和他人的家成為佈道的場所嗎？

五月十日一位媽媽的獻身

才德的婦人誰能得著呢？她的價值遠勝過珍珠……她的兒女起來稱她有福。箴 31:10,28

拿破崙曾說：“法國有好的媽媽，就有好的孩子。孩子未來的命運……媽媽的工作。”

她嫁給“肯”時，兩人都才十七歲雙雙從學校輟學。肯英俊瀟灑，在當地樂團擔任後援吉他手，本身在一家木材五金行做事。你又能要求什麼呢？她從不介意他的誓言既少而酒又喝得多。

他們的生活還算過得去，但自從她加入複臨信徒教會，一切都改觀了。現在，星期五晚上她不會跟著樂團在酒吧內耗時間，她會念聖經給那三個坐立不安又調皮的小男孩聽，並試著教他們背誦經文。

肯不介意他太太的宗教，但他星期五晚上一定與她劃清界線，他每星期五一定會到酒店找朋友喝啤酒。就這樣數十年過了，這位新的基督徒母親會把安息日的時間花在教堂裡，她會和孩子們跪著唱：“耶穌愛我”。每個星期六早上，丈夫出外工作時，她會帶著她那精力充沛的孩子參加安息日學與聚會。她甘心把他們放在安息日學並帶他們參加前鋒會，教會露營及星期六晚上的社交活動。年輕的媽媽還教導他們濫用物質享受的危險，及健康的生活習慣之重要性。她獨力做這一切的教導工作。

有時這是令人失望、艱難、無報償也無感謝的工作。但母親的代禱和承諾奇跡般的有果效……因為我就是這位媽媽的兒子。

事實上，今天我是一位牧師，而不是在鄰近的酒店喝酒的酒客，這一切都要歸功於一位媽媽努力的結果，使得她的兒子能在一位有智慧有愛的主裡成長。我同意美國羅斯福總統說的一句話：“媽媽是塑造孩子天性的最重要元素。她是最重要的，遠超過成功的政治家、商人、藝術家或科學家。”

今天就是感謝你母親所作的日子，為何不打電話告訴她，你多麼感激她為你所做的一切事情？

五月十一日讓日光照入

但向你們敬畏我名的人必有公義的日頭出現。其光線有醫治之能。瑪 4:2

陽光有這麼多的醫療功能，難怪它真的是神最好的預防良藥。醫學界發現日光有助於降低高血壓，使血糖及膽固醇指數正常化，甚至可藉著刺激甲狀腺而減少肥胖，調整光線使身體燃燒熱量。許多年前醫學界發現太陽的醫治光線藉著摧毀產生疾病的病菌，而有利於醫治結核病。陽光也照亮我們的靈魂，它真的是神賜給我們降低壓力的天然藥方。

神創造陽光，並賜它美好之醫治特性，他是多麼合適被稱為“公義的日頭”。為了那些愛神，並選擇他，邀請他每日進入他們心中的人，耶穌帶著醫治之能出現。他就像陽光驅散夜晚的陰影和黑暗，並將其醫治的光線照耀給每一個活物，使它們能滋長茁壯，耶穌來要除去我們生命中的黑暗與陰霾。他帶著對心、靈、智、體精力所需的全新供應來應付我們每天所遇到的挑戰。

如果你的精神衰弱，渴望獲得勇氣和毅力來應付生活上的困難；或者如果你想要在分享耶穌的愛方面成功的話，那麼只要打開你的心——讓日光照入！

耶穌，公義之子，進入我靈；不論憂鬱黑暗之陰影；觸接我使我得完全。

耶穌，公義之子，你的光能醫治；你照亮我的生命、我心，我要高聲唱！

耶穌，公義之子，帶走夜晚的黑暗；給我力量分享你的愛；你的光充滿我。

耶穌，公義之子，我渴望見你面；我願因你奇異恩典，今日得活像。

試問今天你能做哪三件事，為公義之子開啟你的心門？

五月十二日餵養我的羊

“約翰的兒子西門，你愛我嗎？”……他說：“主啊，禰是無所不知的；禰知道我愛禰。”耶穌說：“你餵養我的羊。” 約 21:16

彼得是像我這類的人——急性又熱情的人！在每個教會的早期，領導者都必須有熾熱的熱情來為一小群的信徒服事。我的家族紮根在南美洲的本會佈道工作上。我的家族瞭解那裡的人們，聽過他們英勇無比的故事，這些我都可以淘淘不絕地講述出來。這些男男女女是“現代的彼得們”——對他們而言從不覺得事情太多、沒有辦不到的事。

數年後，教會成立有了基礎，很少地方還依稀記得“彼得們”。像馬太、雅各這類和其他個性的人，現在是大受歡迎。事實上，教會要讓人知道、你要成功，都需要顯露穩健、秩序及地位的品質良好。是的，仍有地方歡迎那些關心的現代約翰們，然而惟一歡迎像保羅這類的人，是在神學院！

希波克拉底，這位古希臘的名醫；他注意到人類個性的不同。他稱有些人“冷淡、遲鈍”，而有些關心他人的人則被歸類於約翰那型的人。而有些希臘人則被視為憂鬱症患者——那些需要公義和地位的人；而如馬太及法利賽人，那種人則使社會有秩序化，但有些人能受教導或頑固不靈，全賴乎他們所跟隨的老師。希波克拉底證明出易怒的人，如保羅；那些是如孩子般的人，總是問為什麼和如何，且把他們周遭的事物組織化，完成任務。最後希波克拉底又解釋那些樂觀的人，如彼得，總是充滿熱情的安排好該做的事。

各式各樣的性格，各有各的才幹。他們可為教會作什麼事？我們會強迫所有的人套入同一模子裡嗎？我們會把人分類成一些是好人或一些是壞人嗎？

耶穌重視這些不同個性的門徒，他瞭解他們以便來服事他們。透過恩典他賜給他們所需的，不是他們所要的。我們的救主把他們放在他們服事才幹最恰當的位置。如果我們要學的話，就是按照耶穌所做的！

你較像約翰、馬太、保羅或彼得？你如何接納那些個性與你不同的人？

五月十三日沒有選擇

如今常存的有信、有望、有愛這三樣，其中最大的是愛。林前 13:13

我的一位大學朋友，不斷地尋找他“獨特且唯一”的真愛，他跟許許多年的年輕女孩外出約會，他愛過一個又一個，卻對我說：“柏克，我試著去愛她”，“我真的在試！”

他提醒身為基督徒的我，明白愛是構成健康生活的最高動機，我思考他們的問題，例如“我愛她？（我真的在試！）”

耶穌的愛是多麼的偉大！（畢竟，是他愛我們且拯救我們，而非我們愛他）他的靈以無限的愛充滿我們，鼓勵我們做出明智的選擇。和我一起觀察他怎樣在一艘將前往巴西的“女皇號”的年輕船長身上作工——這個故事是由羅賓森在“我們的健康信息之故事”書上所發表的。

一天，這位年輕人自一本書抄寫下來，與神立約，他要把他所立的約完全表現在他的生活上：“這一天起我將以最至高無尚的莊嚴降服在面前。我放棄從前一切管轄我的神，我將奉獻我及我的一切給。”

他並非匆忙的，而是小心翼翼的考量每一項選擇，他開始改變他的生活方式。首先，他確定菸酒有害身心後即戒掉。之後，他發現咖啡和茶會使他晚上清醒，他也放棄它們。數年後，在“期盼基督複臨的心靈尋求大會”上，他下決心不再吃肉。直到最近他更因不沾油膩食物而顯得更健康。

讓我們想像他們怎樣責罵這位退休的船長，拒絕桌上的豐富佳餚。

“什麼？你不要這些食物中的任何一樣美食？”

約瑟夫貝克船長仁慈的笑著，他回答：“我已吃過我的那一份”，便把食物留在桌上。

他完整而逐漸的不需將他自己的生活方式強制別人，這位老船長已追求到他的健康。基督的愛使他有好的選擇。

我們也能效法他的例子。神的愛使你獲得更好的生活方式嗎？那是你的選擇。

五月十四日香甜與虛弱

吃蜜過多是不好的。箴 25:27

數年前一位營養系的學生，茱蒂利斯在羅馬林達大學的劉便雅憫博士的實驗室，實施一項研究，想找出糖對嗜中性白血球（一種白血球細胞）吞噬病菌的功能上，有何作用。在不同天裡，她的實驗物件吃下不同種類的精緻糖，一次吃一種精緻糖，她測驗血液樣本裡的嗜中性白血球活動情形。她的研究發現十茶匙的白糖，等於一罐飲料的糖分，降低了百分之五十的嗜中性白血球活動量，且它

持續了五小時。在三十個茶匙的白糖後，嗜中性白血球完全失去它們吞噬菌的功能。換句話說，澱粉類（一種複合碳水化合物）對嗜中性白血球已起不了作用。

現在我們知道任何種類的糖都會降低我們的抵抗力，使我們對一般的傳染病都不易防守。孩童們常常在吃完油膩的甜點或糖果後感冒。一旦我們從孩子們的飲食中減少糖份，孩子們就不常再遭受感冒之苦了。很多媽媽都已明白預防感冒及治療感冒的最佳良藥，就是不含垃圾食物和糖份的膳食。

羅馬林達的研究員也研究到禁食對嗜中性白血球活動量的影響。他們發現禁食（實驗者只喝水沒吃任何食物）強化嗜中性白血球的活動量，至少可高達六十小時。更進一步來說，研究員發現只吃蔬菜或水果的節食法，強化嗜中性白血球及天生的殺手細胞的活動量，長達數天之久。懷愛倫在西元一九〇五年曾寫道：“有許多疾病最有效的救治方法，就是叫病人禁食一兩餐，使那工作過度的消化器官能有一個休息的機會。用腦的人，往往一連幾天專吃水果，就可得很大的益處。”（論飲食第 189 面）

以下信息是這樣的：當你覺得身體不舒服時，不要強迫自己進食。一個水果餐可能就是你的身體所需要的。

你怎樣增加你嗜中性白血球的活動量？現在是你考慮減少吃糖的時候了嗎？

五月十五日停止忙碌

這是耶和華所吩咐的話，叫你們照著行；六日要做工，第七日乃為聖日，當向耶和華守為安息聖日。
出 35:1,2

對我們許多人來說，安息日是個忙碌的一天——只是不同的忙碌。我們匆忙地穿著打扮、匆忙地及時趕去教會、又匆忙地趕回家準備聚會的午餐。也許我們耽心我們要教的學課、耽心人們怎麼想我們的新髮型、耽心孩子們會不會乖乖坐在板凳上、耽心我們邀請的客人會不會待整個下午，以致我們無法睡午覺。

如果每次週末，你都沒有休息的時間，只因為你的計畫緊湊，或者你只是匆忙地的從這一個活動趕去參加另一個活動，卻毫無參與的樂趣；在這樣情況下，“停止你在安息日的忙碌”便是雙重的重要了。

“安息日”此字根的意思，即表示“停止、休息、結束”。其他是指神創造的行為。神在把活物帶進這世界後，就停止他的工作，他並非是因疲倦，而是他已完成他的工作；在這條誡命後面的理由

乃是要慶祝安息日。神期盼我們在六日內“完成”我們的工作，以便我們也可以跟他一起慶祝安息日。

但對我們許多人來講，我們的工作永遠無法“完成”。因此當星期五傍晚太陽在西邊下山後，神就允准我們放下工作，遠離工作，忘記工作，從工作中休廿四小時的假。你或許會想你根本就沒有那時間，但你越忙碌，安息日就變得越重要。從你日常的例行活動中抽出一天休息，你會覺得重新得力，以全新的興趣和活力回到你的工作崗位，對工作更敏捷、更事半功倍。

在第七天停止工作，並不是一條專制霸道的誡命。神使這天在人類中分別為聖。他要我們謹記他以他的名在每週的第七天停止他的工，並宣告它為假日。

什麼忙碌的事剝奪你蒙祝福的安息日之時間？下周你要作怎樣的改變？

五月十六日現代的猶推古

因為我耶和華你的神，必攙扶你的右手，對你說：“不要害怕！我必幫你。” 賽 41:13

“一名男童自窗戶墜下！” 一群尖叫聲引起我的注意。身為營區護士的我，馬上飛快地沖去，只看到躺到血泊中的男孩，竟是我四歲大的兒子，艾利克。他不斷抽筋受驚嚇。那等待救護車的時間，彷彿已過了數小時。

艾利克，因尋找他的爸爸，而爬上桌子，又爬到窗簾突然鬆動，他就自窗戶摔出。他的頭撞到十五英尺下的人行道上。

來自麥克小醫院的醫生檢查他的狀況後，救難直升機便自波伊西（愛達荷州）派遣來載他。醫生要他立刻送大型的醫院進行神經外科檢查。

頭部 X 光顯示他的頭蓋骨右邊前後破裂約有七寸長。他在聖亞勒腓醫院的急診室嘔吐狀況令人耽憂，但 C T 掃描後顯示沒有受到擠壓的部分或明顯的腦傷，神經外科醫生要他進加護病房作仔細的觀察。他們要長時間檢查他的幾項重要症狀及“神經”。

“不！媽咪，我要喝一杯水”，這是他推開我的手時的回答。

“讚美神！” 我大叫。他講話清楚，並且能正常地使用手腳。

四十八小時後，醫院決定讓他出院。當神經外科醫生站在艾利克床旁察看他的病歷表時，他說：“我從不預測這結果”，我的眼眶充滿了淚水。

猶推古從三樓的窗戶跌下，和保羅的信心怎樣救活他的聖經故事，現在都有了新義（徒 20:7-12）。現代的猶推古住在我們的家中，他健康又活潑，因為在一九八六年那個致命的日子，有這麼多的人有信心的為他代禱。

神跡仍在發生，要求神跡並體驗神醫治的能力。

五月十七日吻走“疼痛”

耶和華啊，求你醫治我，我便痊癒；拯救我，我便得救，因你是我所讚美的。耶 17:14

劇痛——沒有任何人願意去體驗那種突然又常讓人苦惱的感覺。然而我們每一個人的生活都有與它周旋的時候。疼痛的強弱度有別。有時我們不太重視，如當我們在小時候，磨破了我們的膝蓋；那是強烈而明顯的疼痛，如嚴重的意外式疾病所造成。

儘管疼痛的程度不同，有兩個一般的反應會出現。第一，我們會集中注意力在疼痛本身。第二，我們會尋求醫治和安慰。當我們年幼時，我們常跑向媽媽尋求安心和關心我們的“疼痛”。通常她會洗淨我們的傷口，包紮繃帶，親親傷口，吻走“疼痛”。

不幸的，一切的劇痛並不易照顧，不變的是我們經驗疼痛的結果，需求醫藥的看顧。現在我們的疼痛變成許多嚴重問題的兆頭，警告我們對我們的需要要多照顧、多治療，我們需要找醫生。

我們情緒和靈性上的疼痛並不像我們身體上的疼痛。它有助我們明白要多注意一些問題。為了獲得健康，我們需要留心這個兆頭。我們必須向醫生請求幫助。且惟有我們承認我們的疼痛，願尋求來自健康來源的幫助，我們才能獲得正確的治療、照顧、憐憫，且引領到我們靈性健康的恢復。

正如約伯，我們需要堅持。我們必須不斷地持守我們與基督的關係，即使我們並不瞭解疼痛的理由。我們或許會大聲呼求、詢問神，就像約伯一樣。

神或許不會介入我們身體狀況的結果，但他應許我們要治療且恢復我們靈性的健康。因為他全心全意希望我們無一人迷失。他甚至比我們的母親，更想要吻走我們的“疼痛”，使我們完整健康。

今天就禱告：“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』，

使我身心靈得完全。”

五月十八日軟弱的眼睛

拉班有兩個女兒，大的名叫利亞，小的名叫拉結。利亞的眼睛沒有神氣，拉結卻生得美貌俊秀。創 29:16,17

眼睛就像其他肢體一樣，如果沒有運動，它就會虛弱、萎縮。什麼造成利亞眼睛無神（或呆滯），聖經上並沒有解釋。然而很明顯的是她必須和她的妹妹競爭，博得雅各的注意。也許利亞遭受眼睛無法正視，或稱為斜視的痛苦。那或許解釋她的父親，那位牧羊人，給他的女兒取了特別的名字：拉結意表“母羊”，而利亞則意指“母牛”。母牛的眼睛分的很開，相距明顯。

不幸的，斜視雖不是美容上的問題，但指出某部分有嚴重問題，例如腦部或眼睛腫瘤。可悲的是，即使其他部分都正常無事，斜視它本身也常會因弱視造成嚴重且永久性的失明。斜視若是成年後形成，會造成嚴重的雙眼視力問題，但若發生在小孩身上，其腦部會抑止其中一眼生長。過一段時間，這只眼睛便會虛弱，且再過一段緊要維護時刻，即造成永無法挽回的傷害。

弱視第一次被注意到的時候，是驢子被餵養在黑暗的礦坑區時。雖然它們有正常的眼睛，但它們的腦部卻無法使視力發展正常。弱視也可能是因不正確的模糊影像或眼珠不透明而形成的。大約每五十人當中，就有一人患有可預防型的弱視。

當早期發現弱視時，它的治療方法非常簡單，只要把正常眼睛戴上眼罩，強迫弱視的那只眼睛運動到正常即可。而把眼睛調正的簡單手術，也能使它們看起來正常，更重要的是，要繼續正常使用眼睛！一旦忽略弱視，結果會造成正常的眼睛也連帶失明。

忽略利亞的眼睛，造成不必要的痛苦，而它的影響也有害於神子民的歷史。同樣，忽略能力和才幹，也會使它們萎縮，造成永久的不足與限制。在重要關鍵的那幾年中犯錯，將造成長期的不良後果，其實這是完全可以避免的。

在我的生活中，有何事是早期未糾正過來，造成我們身心靈方面永久的傷害？

五月十九日何謂正常老化

摩西死的時候，年一百二十歲。眼目沒有昏花，精神沒有衰敗。申 34:7

美國人逐漸老化。到西元二〇二〇年前，估計有百分之二十的人口，也可說五千二百萬的美國人，是六十五歲以上；而有超過八十五歲的美國婦女，將成為美國最快速老化的人口。“銀髮族”的社會和經濟之必然趨勢，將是非常龐大的。我許多的老年病人曾說：“醫生，早知道我會活這麼久，我就會好好的照顧我自己！”

我們今天的經文給我們一個正常老化的範例。摩西活到一百二十歲，前四十年帶領以色列人走過曠野。在他將近臨終前，他還體力充沛的爬上二千六百尺高的尼波山，用他仍然敏銳的眼睛眺望迦南應許地。現在，那就是我正常的老化程度！

對現代許多老年人來說，他們最大的恐懼並未消失，反而有增無減，他們更衰弱、脆弱、更依靠他人。在美國平均在六十五歲的婦女，被預期還有十九年可活。但對許多人來說，這些增添的歲數，只會帶給身心的惡化。

這種情況就不適合一位元非常傑出的女性。Hulda Hoehn（媽達沃妮，音譯）她出生於一八九六年五月十九日，一處位於加拿大的農場裡。她的德國爸爸用肉及馬鈴薯養育她；她十八歲成為本會教友，自那時起，她成為素食者。當時沒有婦女能獲得高等教育，她卻得到飲食學學位。她並不是到晚年才有好的運動、營養和對神強烈的信仰。在她丈夫庫克博士的鼓勵下，她開始爬山。媽達爬過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歲時，而最後一次爬山是在她一九八七年，當時她已高達九十一歲了！庫克山峰，在惠特尼南邊的兩座山峰，就是以她命名！

媽達，就像在她之前的摩西，是一個正常年老者的完美楷模。

如果時間持續，你想在你九十一歲時作什麼事？如果你想像媽達和摩西一樣爬山，那麼今天你該從何做起？

五月二十日如鷹展翅

但那等候耶和華的，必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。賽 40:31

八月我收到一張年度健康檢查的帳單。十月我又獲得血管專門科醫生在檢查我浮腫的腳後，告訴我說：“我看起來沒太大問題”。但在十一月我開始偶而背痛。十二月我腳上的浮腫仍顯而易見，我的妹妹看了它後，關切的替我跟醫生掛號。醫生的話“前列腺癌”如冷風直颯我背脊！

數天后，我回到田納西州的老家，我覺得相當疲倦。我平時的樂觀態度全消失殆盡。我想到那些話：

“他們奔跑卻不困倦”。然而疼痛仍襲擊我，家人要求下我被送進急診室。三天后開完了刀，醫生預測我只剩六個月的生命。

接下來四年半之間，我試過各種療法，從草藥到實驗性的化學療法。在第四年，我賣掉我的會計事務所；自從疼痛已痛到我忍受不住後，我開始接受在 Vanderbilt 的實驗化學療法。一天我聽到同一病房的病人對他的護士說，他能“再回到高爾夫球的課！”“他們都能走且不會昏厥”，我的勇氣大增。

經過六個月後，我得治療且感覺很好。我開始和我的太太一起出遊。我在家附近接零星的工作，和我的孫子玩耍。我孫子會說：“跟我跑，祖父。”我會把他抱進推車搖啊搖的，笑著講一些故事給他聽。一天，即實驗化學療法結束的四個月後，疼痛再度回襲我。我仍固執地要推著孫子的推車，但我病了——且病的非常嚴重。

我現在仍躺在床上，虛弱的無法走動。我的特別護士說她“非常驚訝”，我能夠堅持這麼久，也許這是個神跡。我仍保持雷射療法的希望，我再度想起以賽亞書的話：“他們必如鷹展翅”。我微笑地也期盼它，就算如果神跡沒有出現！

堅持下去。無論你的環境如何，神會使用你。那本身就是個神跡！

五月二十一日一個受傷醫治者的禱告

願頌贊歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。林後 1:3,4

親愛的神：

在我開始要與生病受傷者度過新的一天之前，在這段寧靜的時刻裡……

願我行走的地方沒有任何其他思緒、言語，只有安靜；沒有神秘，沒有懷疑怎樣成為健康的專家，只有你用低沉的聲音向我說話，幫助我使我知道一個又倦又病，但卻美妙的世界，多麼需要來藉著我作工。

幫助我藉著我說出真理和醫治，否則無人明白；除非我來做憐憫照顧的行為，否則無法完成。

幫助我絕不誤認成功即是勝利，失敗即是被擊倒。

幫助我忍受那段沒有人知道、沒有人治療的時間。

幫助我面對我有時充滿無力感的事實，及我需要的力量的時候。

幫助我記得每張笑容後面所隱藏的眼淚；每個擁抱後面的寂寞；在友誼後面的疏離感；在亮光後面的黑暗。那些若沒有主；沒有愛，則只剩眼淚、寂寞、疏離感及黑暗。

現在我要去看我的病人們，願我的心溫暖、願我的希望不會破滅、願我的愛不會動搖、願我的諾言不會打破。

願那天我的病人和我站在寶位前得醫治的日子早點到來，永遠讚美的名。阿們！

在你所認識的人中，有那位是因你醫治的觸摸而得益處？為此代禱，願神賜下聖靈、活力、智慧去安慰受傷者。

五月二十二日神的“天然藥瓶”

我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。腓 4:19

某天，我前去拜訪一位朋友，注意到她的餐桌上放滿了小白瓶——維他命、礦生素等的營養藥丸，堪稱小藥局了。

我隨手搶起一罐貼有蜂王粉的瓶子，我問：“這對你有何用？”

“它給我活力”她答道。當我拿起另一個瓶子觀看時，她解釋：“這有助我控制血糖”。在我詳密檢查後，我瞭解她確信自己有每天服用這一把藥丸的需要。

在神的原始計畫中，神設立了一個園子，並告訴亞當可吃任何一個果子。園子供應了他健康所需要的一切營養，此真理屹立不搖。

科學家已證明了一種飲食形態，稱之“食物指引金字塔”，它能提供我們每日所需的營養。它建議每天攝取五至九種蔬果。但最近政府作了一項家庭調查報告，發現只有百分之二十三的美國人每天至少吃五種蔬果。

根據食物指引金字塔的推薦，必能滿足我們每天的營養需要。但我們許多人寧願吃一些精緻、加工的食物，但那些食物卻缺少在蔬果裡找到的營養，然後我們再吃一大把的營養藥丸來彌補攝取的不足。

水果、穀物、堅果和蔬菜裡面含有數以千種的營養物質，而大多數的這些營養物質是我們無法辨認出來，但這些卻有助我們的健康。它們是神為我們準備的“藥瓶”！我們光攝取精緻加工過的食物，就限制了我們攝取到那來自神設計給我們的植物化學和其他有益的物質，而必須食用人工製造所供應的營養了。

每天操練靈修、禱告，我們可以接受神賜給我們的不可思議的能力，使我們潔淨。能夠辨別我們生活中正確的選擇。如果我們把我們的意念降服在神的旨意下，他必賜給我們有選擇“提供我們每日所需的飲食”之能力。

主啊，萬物的創造主，請賜給我能力在今日作出正確的選擇，提升我的健康與幸福。幫助我去攝取創造的食物來滿足我的營養需求，因為我知道那是給我的旨意。感謝提供各種使知覺愉悅、又美味健康的食物。阿們！

五月二十三日晨唱

你們要向耶和華唱新歌！全地都要向耶和華歌唱！要向耶和華歌唱！稱頌他的名，天天傳揚他的救恩。詩 96:1,2

想像天天的嘴唇及歡欣微笑的高唱一首歌來迎接嶄新的一天。你能面對一個嶄新的開始嗎？用這樣的態度使你凡事都能，而新的一天也的確能洋溢歡愉。

有些人則以咖啡因作為一天新的開始。你多常聽到“我沒有一杯咖啡就無法開始新的一天？”但讓我們回溯到一八〇〇年代，懷愛倫曾告訴我們咖啡的影響是“它使人興奮，提高精神過於正常度，但後來卻使人衰竭疲勞，低於正常度”（論飲食第 421 面）。我們應該感到驚訝，有這麼多的人覺得他們失去活力及早上的咖啡休憩時段？其實，他們只是因早上的提高精神而後減低，就覺會失去活力。

研究員發現每天通常飲用一或兩杯咖啡後，過一段時間會導致頭痛。咖啡廣告絕不會說為何你稍後會有憂鬱、沮喪、頭痛，都是因為先前你喝咖啡的緣故！

咖啡和茶沒有含任何維他命、礦物質或其他維護健康的營養。我們飲食中最好的飲料，就是只有水，

“最好的飲料”（IBID）。

每天以有助健康的飲料——水，作為開始！一旦開始了一天，就選擇積極的思想。選擇感激的態度、帶著微笑、唱著歌作為每一個嶄新一天的開始。“稱謝耶和華，歌頌你至高者的名，早晨傳揚的慈愛，每夜傳揚的信實，這本是美事。”（詩 92:1,2）

主啊，今天我用唱歌洋溢我的感謝。願藉著的信心之靈、愛、平安、溫柔和喜樂，讓我的選擇使生活生動都有活力。

五月二十四日奶與蜜

你們要承受他們的地，就是我要賜給你們為業，流奶與蜜之地。利 20:24

我納悶有多少孩子想沖到迦南地，希望看到奶與蜜的河川。你能想像的到嗎？有人說在耶利哥城上方，有一條牛奶的溪流貫穿滿地花朵的牧地。而它在城門旁，沒入了另一條來自小鎮邊森林裡的金黃色蜂蜜河川中。然後這兩條合併了的河川，現成為珍珠、黃金的洪流，沖向……。

實際上，這圖畫並非如此的具有吸引力。那神的應許是什麼？

牛奶？快樂的乳牛產下甜美的牛奶，嘗起來有特別的香味。快樂的乳牛很滿意那令人愉快的青草、清澈的小溪鋪滿牧草地。那快樂的景像也是農夫不可能實踐的夢想所想像出來的。“樂園”的是像——流奶之地。

那蜜呢？數不清的蜜蜂嗡嗡的圍繞在牛群旁狂歡，沉溺在牧地、果樹林、花園及峭壁上多彩多姿的花朵叢盛宴中。蜜蜂採集花粉回家，把它轉變成附有蘋果、百合花、野花口味的黃色蜂蜜。甜美、特殊的花蜜，使祖母的麵包洋溢特別的口味。

而奶蜜混合呢？我的太太，布蘭達，她教我這兩樣混合的效果非常好——在醫治方面。只要我的聲音一開始像割草機的聲音時，她即給我吃奶與蜜。一天一杯“微燙”的牛奶加上一大匙的蜂蜜，使我緊繃的聲帶放鬆、得醫治。這是一種混合物，我相信約書亞每天在向他的軍隊演說之前必喝它。

奶蜜混合？我們知道之後埃及皇后克利歐佩特拉用奶蜜混合作為她的特別女王浴。“每週至少一次奶蜜浴，會使你的皮膚光滑細嫩，就像皇后一般。”我不知道它有沒有效，但我知道神用這樣的圖解，要使從前的埃及奴隸充滿瞭解的笑容。奶與蜜——“天堂樂園”的應許！

你期盼一個流奶與蜜的地方嗎？當“樂園”不再只是一個應許，而是一個事實時，你怎樣準備好面對這美妙的一天？

五月二十五日去除梁木

你們不要論斷人，免得你們被論斷。因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷。太 7:1,2

他只是一個小孩子，不到六歲，他恐懼害怕。誰也不願 B B 彈深陷他的眼睛裡呢？他的年輕父母也非常害怕，他們在薄暮時匆忙帶著小男孩沖進我們的都市（大都是窮人區）的急診室。

當我檢查那只受傷的眼睛時，我注意到在那下眼瞼的背後，有一個醜陋的小圓點在脆弱的眼膜上，好像有人用指甲戳他。那是 B B 彈射入口，在那後面的深度，即躺著一顆不懷好意的圓形金屬彈丸。X 光正確的指出它的位置，也許稍後一個精細的眼睛手術，既可以把它挖出來，又可保留他的視力。

但首先，先完成檢查。當他的媽媽坐在角落低聲啜泣，爸爸緊張害怕地握緊他的拳頭時，我移開下眼瞼。我用姆指、食指扳開，我盼望探索到醜陋入口後面能有較好情況。也許我能決定，看出子彈射進脆弱組織時的方向及位置。在安慰我的病人的同時，我穩固我的姿勢，我把我的食指放在眼瞼的邊緣，慢慢地擠壓它。奇跡般的，閃亮的金屬球湧出眼球表面，從那入口處掉入我急切的手中。我把它放到無菌的方形紗布上，拿給那對快樂的父母看。

B B 彈是在黃昏時，由一個不小心的鄰居小孩不分皂白的亂射擊；它會是毫無防備的眼睛所受的酷刑。而要去除它卻不是這麼簡單容易。然而要除去鄰居眼中的灰塵是多麼容易，但要在自己的眼中找到它卻是不能！耶穌說：“你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”（太 7:5）

今天讓我們反省自己——看自己就像別人看我們一樣，克制自己，不去論斷別人。

主啊，當我自己的生活的許多地方需要清除時，不要讓我成為一個假冒為善的人，論斷批評別人。

五月二十六日運動不是一種選擇

但你所講的，總要合乎那純正的道理。勸老年人要有節制……好指教少年婦人……謹守……又勸少年人要謹守。你自己凡事要顯出善行的榜樣。多 2:1-7

自從我為了“為你的健康贏得一分鐘”的廣播節目搜集資料和寫腳本以來，我就因科學證明了運動

的健康益處而驚訝不已。運動不再是一種選擇；它是良好健康的必需品。它除了說明心臟，還加強免疫系統、控制體重、提升心理健康、降低罹患糖尿病、肥胖症及癌症的危險。

帕弗堡醫生，他是史丹福大學傳染病系的名譽退休教授。他自一九六〇年起針對哈佛大學研究生作數項長期的研究，研究運動的影響。根據他的發現，他說：“開始運動就好像只是從一個健康益處的立場到最後戒菸一樣。”

“我沒有時間運動”的藉口，彷彿是說：“我沒有時間吃飯或睡覺！”

人們會找時間去做他們真正想要做的。畢竟，你會享受吃飯睡覺，有效的把它們安排在你的計畫表中。你必須也一樣看重運動——它是一樣的重要！

除此之外，運動並不需花費太多的時間！運用樓梯、不靠電梯；把車停到最遠的地方，每小時從辦公桌起來，走到飲水機或會客室、跳繩。這些你都可以做，等你回家，跟孩子們打打籃球，然後在睡覺前跟伴侶在月光下散步二十分鐘。使運動成為你每日行程的一個有趣部分，你就能找到時間！

然而人們知道這訊息嗎？顯然沒有，從一九九五年一份一萬五千個家庭所作的調查看來，有百分之六十的美國人並沒有作規律性的運動。懷愛倫也要求我們：“執行這些健康的生活原則，改革那些忽略此原則的社區。”（證言原文卷八第 148 面）

協助宣導此訊息，你有責任嗎？運動不是一種選擇——它是必需的！

你怎樣去傳播這個健康的好訊息給他人？

五月二十七日成為“活石”

主乃活石，固然是被人所棄的，卻是被神所揀選、所寶貴的。你們來到主面前，也就像活石，被建造成為靈宮，作聖潔的祭司，藉著耶穌基督，奉獻神所悅納的靈祭。彼前 2:4,5

我們正乘船從三藩市跨過浩瀚的太平洋，到我們第一個佈道地點。我們的船是貨輪，但她的船員已在我們來之前，招待過本會的許多布道士。根據習俗，船員和乘客一起用餐。我們的第一個夥伴待我們如皇室。他知道“好的”複臨信徒該吃什麼，不該吃什麼；他良心上確信我們的膳宿是素食。

為何本會信徒被人所知的是，他們什麼能吃，什麼不能吃，而不是他們所宣稱的活潑的福音？為何有些人如此著迷于維護健康——不惜任何花費？什麼是神真正在健康上的主題，他在末日時的訊息

中心是什麼？

複臨信徒在他們的社會裡，幾乎活得比他人更久。長命百歲是神的目的嗎？他們有罹患癌症較低的比例，而他們的心臟病也來得較晚。這是理由嗎？還是健康所提供的一些益處，能使旅客確信可從珍珠大門走進天堂城裡？

我想不是這樣的。

健康訊息，是神對我們這個千瘡百孔的世界來說，是一個多樣潛力的禮物。透過它人們可以從痛苦中找到一絲的抒解。它可使人們的心打開一扇門來接受完全的福音，而忠心的耶穌隨從，也可藉著向他們的周遭人傳道，找到一個靈性成長的機會。

當我們順從這個管制我們身體的律法的同時，也提供了凡操練這些律法者一些益處，它們真正的目標，是要使我們成為一個供給世界祭壇需要的活祭。所以，不論我們是為福音而活，或如殉道者而死，我們都分享了神聖工的特別榮譽，且把榮耀歸給他的名。有任何其他更好的理由，使我們愉快且和諧的實行健康原則的嗎？

你為何持守／為何不持守聖經的“健康律法”？祈求神不僅賜你意志力，且賜你有好的動機去活出健康來。

五月二十八日幫神的忙

你們作父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警誡，養育他們。弗 6:4

以下的事實是好消息，也是壞消息！幾乎每件事都會讓我們的小孩相信神是有權威的形體，就像他們看到他們的父母。而大部分的孩子都認為神是有形像的，尤其當他們感受到我們如神般的責任感：教導他們服從。

不幸的，身為父母的我們並沒有教導孩子去實行。我們都犯了教養的錯誤，我在我們的孩子身上測試和學習實驗——就好像我們的父母藉著發生在我們身上的事來學習，尤其當他們犯了大錯時。

當使徒保羅告誡惹兒女生氣的父親時，他心中就有這種想法了。但讓我們面對它——似乎父親被賜與權威來跟精力旺盛、不受約束的年輕人，面對面衝突，使他們生氣。爸爸必須在孩子未瞭解原因前就指責——這並不能預防小孩子挑戰父親的尊嚴，制止他們說“為什麼？”重點是，怒氣就可以常避免掉。

我們面對的不只是棘手的差事，而是要怎樣幫助人類，使他們感覺他們可以免于道德的代理人，學習活在真實的界限裡。當父母相信他們能藉著他們的力量、能力，用疼痛的威脅或肉體上的強迫來“使他們服從”達到他們要的目的，這樣的話他們就不只惹兒女的氣，也使神蒙羞。

雖然我們使用偉大的拉丁字，如“全能的”，想像皇家般的，如“萬王之王”，來慶賀神偉大的莊嚴，但我們的神並不是簡單地使用力量和武力來贏得他的朋友們——他是創造萬物的主宰自由熟慮的忠誠！相反地，他幫助我們去瞭解、去選擇那憑著他的原則去作所得到的益處。

你因你對待孩子和他人的方法，而使神蒙羞嗎？

五月二十九日更好的告誡

所以你當謹慎，清酒濃酒都不可喝，一切不潔之物也不可吃，你必懷孕生一個兒子。士 13:4,5

自從醫學界首次使用這個名詞“胎兒酒精症候群”（F A S），迄今已超過二十年了。但這不是現代第一次有描述到這種情況。古希臘及古羅馬的神話都曾提及母親酒精中毒，這時懷孕會造成嬰兒嚴重的問題。的確，古迦太基人即禁止新娘、新郎在新婚之夜喝酒，這樣他們就不會生出有缺陷的孩子。

一八〇〇年中期，大英國協的報告也描述喝酒媽媽生出的嬰兒，會有“饑餓、萎縮、殘缺的外表。”然而，現代已很少人會證實懷孕期間喝酒造成傷害的可能性。事實上，在一九四〇年中期，有一份針對美國國會駁回受孕母親喝酒造成嬰兒有問題之文件的報告。而一九六〇年代，一份小兒科的教材卻談到酒精會滲透入三個月大胎兒的胎盤，但它不會造成傷害。

這些態度引起一位醫學作家說，在很久以前這個勸告即存在了，詹森的母親在眾人接受之前，即表示“那是更好的告誡”。現在醫學的教科書，不再視懷孕期間喝酒為無害了。

『近有手術報告，在美國每年至少有五千名嬰兒誕生時，即具有“F A S”，而每一個罹患F A S疾病的孩子，有百分之十遭受與酒精有關之疾病的痛苦。F A S疾病是美國造成心理成長遲緩的最主要原因。

雖然酒精影響每個胎兒的程度各有不同，但當然包括臉部畸形及其他生理上生長的傷害。F A S小孩常會病情發作、判斷力受損、缺乏辨別是非的能力。

科學界承認懷孕期喝酒沒有所謂的安全界線，而寶寶的照顧也會受喝酒媽媽的影響。一九一〇年所寫的話至今仍管用：“受胎的婦人，為滿足食欲而喝的每一滴酒，都足以危及胎兒德智體三育的健全。”（服務真詮第 347 面）

神的勸告總是最好的，有任何來自神的告誡，使你信服而遵守的？為何不從今天開始？

五月三十日信心的祈禱

你們中間有病了的呢？他就搗麩，拈 L 老來，他們可以奉主的名用油膏抹他，為他陡姪 3 鯨緞判牡鈞磯要救那病人，主必叫他起來，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、胃脹又嘔吐。我的醫生便叫我入院，但事情不見好轉，接著我開刀動手術。手術時在小腸發現一硬塊，它是癌症。他們告訴我有六個月至十五年可活。

我知道神能醫治，且我相信油膏不需等到你臨終時才舉行。所以五月我就在教會大家庭的圍繞下在山上野營區受油膏。六個月後，我接受更多的探查手術，我相信我會被醫治。但當我發現有更多的癌，· 鼈愈竊譏馨拖佞· 運鼈尅膽乳襪 U 散開了，這真的在考驗我的信心。但我的希望完全破滅。

到現在為止我需要使自己高興起來，特別是現在親友都不在身邊了。我製作了一卷歌唱錄音帶，它對著我的靈魂說◎冷閱輝儼シ潘· d 沖劬 e 邪參康腦搖 Z 成為我生命的一部分，現在我可以瞭解為何前鋒會的守則中講到“我的心中記著一首歌”。

從我的床上可以看到餵鳥者，一朵喇叭水仙放在我床幾上，從窗看到早起者追逐著陽光，這一切早晨的開始，在在提醒我神的愛。但我最大的安慰是來自聖經。詩篇第六篇是我信心的祈叮骸耙▣腿 A 啊，求可憐我，因為我軟弱。耶和華啊，求醫治我，因為我的骨頭髮顫。我也也大大的驚惶。耶和華啊，要到幾時才救我呢？耶和華啊，求轉向搭救我，因的慈愛拯救我。因為在死地無人記念，在陰間有誰稱謝？我因病痛而困乏；我每夜流淚，把床榻漂起，把褥子濕透。”（詩 6:2-6）此篇以信心的強烈述敘作為結尾：“耶和華聽了我的求，耶和華必收納我的陡姪！保彳◆96:9）

我需要此許，雖然我不知道神醫治的計劃，但我知道我是在祂的手中，我可以感受到祂的平安。

如果你因痛苦憂傷而破碎，緊握詩篇第六篇的信心之祈丁 O 嘈胖饕崖牺僥愕目靡暫駝椒媳▣k 必會回你的陡姪◆

五月三十一日幫助神滅火

猶大挨近他，說：“我主啊，求容僕人說一句話給我主聽，不要向僕人發烈怒，因為你如同法老一樣。” 創 44:18

怒氣就像火山爆發，不可預期。事情在底下燃燒，緊張程度爬升，它可以一次一點的發洩它的憤怒，或者是一下爆發出來。不論那種方式，都要小心！

舉例來說，想想一個無父親，而母親又會他沒輒的十五歲男孩。他責備他的弟弟、在學校打架、成績不及格，即使他沒有學習方面的問題。處理那種建立在生活挫折和痛苦上的憤怒，就像試著去握住壓力鍋上的蓋子一樣。

發怒在沒有正常家庭生活者的身上，是相當平常。當婚姻破裂，孩子覺得好像他們被剝奪了原來應給他們的生活，他們便對心想是肇事的人動怒。“如果媽媽沒有對爸爸尖叫，他就不會離開”或者是“原來一切事情都很好，直到弟弟誕生，大人才會起爭執。”

只要怒氣悶在心裡越久，它破壞其它人際關係的機會就愈大。一旦它爆發，它必會造成矛盾、傷害或疏遠。

一個人顯然可以藉著吼叫、隱藏、公開、反抗、摧毀物品或拒絕說話，來表達他的憤怒。但用講話的方式表達憤怒，會比行動的方式更好。那也就是為何諮詢是如此重要了。

給神一個機會作工。我曾看過憤怒的孩子因爸媽晚上走進孩子的房間，緊握熟睡孩子的手，以耶穌的名祈禱，而使孩子得醫治。要求神派遣他平安的靈進入孩子心裡，把保護的籬笆圍繞他們身旁，用愛充滿他們的心，取代燃燒已久的不滿憤怒。

我們太常失望、太快放棄。我們忘記神能像醫治身體那樣的醫治心靈，卻記住那被鬼附的人。（太 8:28-34）

當你有專家的幫助和神，你寧願容忍悶燒的火山，但為何不熄火？

想想你認識的人當中（也許是你自己），有誰有心中之怒氣的跡象？你怎樣去幫忙滅火？

六月

六月一日更新意念

神阿！求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。詩 139:23-24

“人認為自己是怎樣的人，就會成為怎樣的人。”此乃心理學上一重要的學理；意即：人的行為在潛意中受制於思想。如此說來，保守一顆清潔的心，使自己不致落入撒但罪惡、焦躁、不安及沮喪網羅裡，是一重要課程。

以下乃保守人心五要點：

一、養成多從光明面看待事務的習慣；如：成功、成就、服侍的機會及一些需要我們說明的人等。

二、養成視困苦挑戰為成功墊腳石的習慣。記得曾有一則卡通，當中一幕描述一個小男孩沮喪地望著一塊已雕刻過的木板，因他發現自己竟雕在木板反面。我永遠忘不了當時字幕上的那句話：“沒關係，至少這錯誤代表我曾嘗試了！”讓每個錯誤的經驗，成為我們步向成功的墊腳石。

三、養成處理俗事、困難任務時，一種相信自己能力的習慣；並勸勉自己說：“我要忠於自己。”

四、養成向人發出內心微笑的習慣。多以好心情面對每一個所遇見的人。

五、謹記聖經中勸勉人的經文，以幫助自己沮喪、失望的時期；如：

◎義人呼求，耶和華聽見了，便救他們脫離一切患難。耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。（詩 34:17-18）

◎忍受試探的人是有福的，因為他們經過試驗以後，必得生命的冠冕，這是主應許給那些愛他之人的。（雅 1:12）

◎你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同

在。（書 1:9）

求神保守我們緊握住神詩篇 34:17-18，雅各書 1:12 及約書亞記 1:9 中，所給予人的應許，使我們戰勝所有沮喪、灰心的意念。

六月二日健全的安息日

你若在安息日掉轉你的腳步，在我聖日不以操作為喜樂，稱安息日為可喜樂的，稱耶和華的聖日為可尊重的……你就以耶和華為喜樂。賽 18:13-14

安息天一直是我最喜愛的日子，然而直到半年前和家人一起研究以賽亞書時，我才明白它的真意，並真實體會安息天的喜樂。

請給我一點時間，讓我與大家分享猶太家庭迎接安息天的方式。

首先，他們在餐桌上鋪上白色桌布，以便於其上擺設安息天的餐點。餐桌上除擺設二條麵包、一壺酒（我們多以葡萄汁代替）、一隻高腳杯、金燈檯、蠟燭及鮮花。全家人會在這日穿上他們最好的衣裳，以迎接“聖安息日”到來。

夕陽未下山之前，家人早已迫不及待展開聖日慶典。母親首先點起蠟燭，接著為家人祝禱說：“請賜我及家人得享聖日的安息。”

之後由父親抱起孩子們，或將手按在孩子額上，為他們各別祝禱。

接著全家人一起圍著餐桌禱告：“願神憐憫我們，賜福與我們，用臉光照我們，好叫世界得知你的道路，萬國得知你的救恩。”

猶太婦女地位，則在丈夫為她們唱出箴三十一章中“才德的女子很多，惟獨你超過一切！”的經文，再次獲得堅固。

接著他們會為所即將食用的麵包及其它的聖日慶典祝禱。用餐時，全家人會應個人在安息天的感受唱詩，藉著這個獻詩，用餐及全家人團聚一起的時間，他們將放下一切平日的重擔、煩惱及憂傷。

你呢？你如何使安息日變成更具價值與意義呢？

六月三日分界林線

敗壞之先，人心驕傲；尊榮以前，必有謙卑。箴 18:12

多年的運動經驗，使我發現自己不斷處於伸與縮的競賽中；而二者間的差異，竟有天南地北之遠。為使身體保有健康狀態，我常做一些肌肉伸張動作（如：舉重、慢跑、仰臥起坐等），以保持肌肉結實。然而有時肌肉卻也需要適時的放鬆；人若違反了肌肉伸張與收縮的慣例，則容易造成“不良的影響”。

自攀登內華達山脈經驗中，我明白肌肉伸縮的重要。隨著海拔的攀升，樹木漸行減少，及至一萬公尺之處，樹木幾乎無法生長。此樹木生長的界線即所謂“分界林線”。分界林線附近，不難發現一些歪七扭八的樹木；他們之所以畸型彎曲，大多由於高處凜冽的強風所致。在這分界林線裡，即使雄偉壯麗如橡樹，亦不勝寒風呼嘯與土壤貧瘠之害，而無法倖存。是的，所有生物“幾乎”無法在此生存，但並非全然無法生存。

只要仔細向下察看，便可看見一些柳葉草攀生在石頭上，它們的高度決不高於六尺。當寒風無情地打在崎嶇山峰上時，縱使健壯的橡樹，也為此而折腰；惟有卑小如柳葉草，順著強風吹佛而彎腰。

神藉著小小的柳葉草，提醒人一則教訓：“在至高之處，是容不下高傲自大之人的。”惟有謙卑的人，才配站立於神的寶座前。神決不喜悅驕傲自滿；誠如當年的約瑟與但以理，雖處高位，但並不因此而自高自大；反倒像高山上的柳葉草一般，俯伏在主的施恩寶座前。

因此在我的基督徒生涯裡，我要求自己強壯如橡樹，但謙卑如柳葉草；透過它們，我學習到一則重要功課，那就是為了真道，我要勇敢面對凜冽的強風，同時降服在主的旨意之下。

神阿！求賜我能力，讓我不但有勇氣，得以為主勇敢站立，又使我有謙卑的心，全然俯伏在你腳下，做一個遵主旨意而行的門徒。阿門！

六月四日建立一個耐久的靈命

人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？箴 18:14

在我傳道的生涯裡，我曾看過很多人，在面臨許多重大身體病痛時，仍能抱持一種樂觀積極的人生觀。究竟是什麼力量使他們產生如此能力，得以面對這些生命的苦痛？我的內人露思便是一個活生

生的見證；她在過去十年間所經歷的疾病，不是普通人所能忍受得住的。然而她卻不曾向疾病低過頭，甚至她的靈命為此而更加堅定不移。

箴言 18:14 中曾指出，人在灰心失望之際，可以藉由與主建立良好關係，以幫助他們走出這痛苦的陰霾當中。人惟有與主保有親密關係，才有能力坦然面對這些試探引誘，也才能對於肉體的病痛淡然處之。

人在痛苦難當之際，必能藉由聖靈的同在而得勝。人若不依靠聖靈，則疾病所帶來的苦痛，將蹂躪了一個人的靈命。

我曾前往一家醫院拜訪一位癌症末期的姊妹數次。一天早上，我詢問她有關她最喜歡的聖經章節，並打算為她頌讀；她的回答是詩篇二十三章，於是我便拿起聖經為她頌讀。當我念到“我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害；因為你與我同在”（23:4）時，她對我說：“牧師，這就是我現在心情的寫照。”她由病床上以一種全然相信的眼神看著我。是的，神與她同在，無論在肉體上或心靈上，主都擔當了她的苦痛。她這顆信靠主的心，深深地激動著我。從一個生命行將結束的姊妹身上，我看見了主榮耀的顯現。她那因依靠主而得著心靈的平安，相信已為主作了一個美好的見證。她與主之間所保有的良好關係，及那天她對我所說的那一席話，使我受益不淺。

沒錯，一個好的靈命，能使人度過最艱難的病痛。

切記，神必在每個患難中與你同在，他必賜你能力戰勝一切。

六月五日自我價值的泉源：耶穌基督

基督徒對自我價值的肯定遠超過他人。這個世界可能會告訴你“你很重要”，但事實上你的感受並非如此。人道主義主張：當人對自我價值感到質疑時，須從事一種自我建立的工作，如：參加一些交心治療小組、心理治療課程、肯定自我研習會及各種幫助人建立自我價值的活動，以達到自我肯定的目的。

然而每當人試了又試，卻仍無法做到建立自我價值的功夫時，怎麼辦？即使人徹底改變了外表，有了健美的體格，塗上亮麗的彩妝，梳了整齊的髮型，然而仍無法保證自己就能榮登美國小姐或健美先的寶座；即使人刻意避免世俗的爭端、不說人的惡，然而自信心仍舊無法因此而建立，反而常常覺得自己非常孤立無援。舉凡任何新的事物均害怕嘗試；而每當試探來臨時，卻又軟弱地向世界低頭，且在事過境遷後後悔不已。

所謂自我價值乃落實於基督教義裡，並伴隨著人文主義於其中。它是個人真實的價值所在，而非透過外在行為而定義的！

只要人願意相信自己乃神手所創造，即或遭遇失敗、挫折，仍能肯定自己的存在價值。是的，你是神親手創造的，而世界再也找不到任何一個人和你完全一模一樣。你是獨一無二的——神鑒察你每一刻的心思意念。

當撒但藉故要人犯罪，而讓人類落入永死網羅的同時，神即為我們挺身而出，向撒但說“不”；相反的，神的愛子卻用自己的生命，換取世人的永生。若世上只有你一個罪人，你是否相信耶穌仍舊會為你而死在十字架上？

神在你的生命中，渴望施行一項計畫，而這計畫就是他要賜你一個世人無法代替你做的工，他要你得以永遠與他同在。認識耶穌基督乃人生最大的福氣，惟有在認識耶穌後，人才能真正瞭解到自己的價值所在。因此，切勿輕易看低自己的價值所在。

感謝懷師母在“拾級就主”中寫道：“為救贖我們所付的重價，我們天父賜下他兒子為我們而死的這一無限犧牲，應賦予我們以高超的觀念，使我們明白靠著基督可能達到何等的地步。”（拾級就主 17）

六月六日耶穌的感受

你們當以基督耶穌的心為心。腓立比書 2:5

身為一名警局局牧，我曾處理過不少頑劣犯人的案例。倘若罪犯被捕後，仍保有一貫頑劣態度，則是件非常危險之事；但假若今天態度頑劣的物件，換為警員本身的話，則將引發許多不必要的爭端。上述所說的“態度”二字，即心境或心情的一種描述。所謂的心境、心情，意指人受生活影響而產生的一種感覺。若心境出現負面思想的話，則會直接或間接造成生理或心理的疾病。事實上，人可做到不受制於態度的影響，因而保有健康的體魄。

懷師母在證言中曾說：“導致生理及心理疾病的禍首乃不滿與不平。”（原文 631,632）這句話的重點即在於態度上的改變。

一個人的態度如何，對其生命有著重大影響。生活的態度，遠比所有的過去、教育、金錢、成功、失敗、窘境、表現、恩賜、技藝、他人的觀感、或他人的做法及說法。學者史威都曾語重心長地說：“人所採取的態度，關乎一個公司、教會、家庭的興亡存敗。”然而值得一提的是，人的態度主要

取決於個人，因此你打算以何種態度來面對每一天，則端賴你自己了。我們無力改變過去、無力改變他人的想法及作法、無力改變一些未知的意外，但我們可以掌握一件事，那就是我們面對這些事的態度。我相信生命中所要發生的事極其重要，但它的重要只有百分之一，其它百分之九十，則是人對事情所採取的態度。相信對你而言也是一樣的，我們的態度掌握在自己手中。

使徒保羅曾在腓立比書 4:8,9 中曾說，凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的；若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。是的，我們每個人都應追求美善、跟隨公義的腳步行。人若能做到這功課，則保羅說：“賜平安的神，就必與你們同在。”如此一來，我們便能保有好的心情、好的健康及好的靈命。

人在心情低落時，是否應多花時間思想耶穌基督，以改變我們的情緒呢？

六月七日掌握敵人行蹤

你們要謹慎，儆醒祈禱，因為你們不曉得那日期幾時來到。……我對你們所說的話，也是對眾人說：要儆醒。可 13:33-37

當年以利亞在迦密山時，神曾在他及眾人面前顯一大神跡；然而在這樣大神跡之後，為何以利亞仍有灰心喪膽的時刻呢？（王上 18,19）而且在那之前，神還藉著烏鴉，提供他飲食呢！以利亞是在身體疲憊，又得知耶洗別聲稱追殺他時，喪膽逃亡。他對神的信心竟經不起這小小的生命威脅，而展開一場逃亡生涯。

現在的我們，就好比當年的以利亞一般，每天生活在善惡之爭中。誠如迦密山上的爭戰一樣，每場爭戰都是激烈的爭戰。

讓我們來看看今日作戰指揮中心中，那些負責偵查炮火方位的偵查員，當他們身體疲憊時的情況。這些前線偵查員的主要工作，乃提供後方指揮中心正確敵人方位的資訊，作為他們發射飛彈的依據，而這些資訊則隨時應標把方位的改變而更新。

經驗告訴我們，若這支軍隊擁有充足的休息，則會有較好的表現；反之，則可能出現錯估敵軍所在的情形。如此一來，軍隊士氣將大受打擊，並容易影響團體士氣，而造成不和諧氣氛、失去團隊精神，並出現無故敵對的場面！

我們每個人就好像軍隊裡的士兵一般；當身體勞累時，對事務的警誠心自然而然便降低。不但如此，我們所背負的使命或重任，常為此而功敗垂成。危機便在不知不覺中尾隨而至。

基督徒在追求真道的過程中也是如此；疲累將減低人屬靈的警誡度；因而造成錯誤的評估，使敵人得以趁虛而入。

在你的生活裡，你是否常常覺得疲累呢？切記，疲累嚴重地影響你所有的生活，無論家庭、事業或靈命。以利亞對神信心的重建，是在擁有充分休息之後。

親愛的神阿，求你幫助我每日獲得充足睡眠，使我隨時保持謹慎、警醒，隨時準備好等候你的複臨。

六月八日飲食與口腔衛生

教養孩童，使他走當行的道，就是到老，他也不偏離。箴 22:6

今日最常見的疾病即口腔疾病；這問題占全世界成人人口數的百分之九十五以上。換句話說，世上共有約五百萬人飽受口腔疾病之苦。幸好，這問題已尋得一個良好的解決之方。根據瑞士一則研究報告顯示，若口腔疾病能由母親開始著手作起，則孩子發生齲齒等口腔問題將大為減低。如此一來，不但解決家長的口腔衛生問題，連孩子的口腔也得以保健。孩童時期所養成的習慣，就算到老都不容易改變。

齲齒並非自然形成。齲齒的發生起因於牙齦受鏈球菌感染所致。牙醫可透過測試等方式，檢查病人是否已受鏈球菌的感染。倘若病人不幸罹患齲齒，則可藉由洗牙方式，抑制病菌的生長。

一般說來，蔗糖乃引發鏈球菌生長的主謀；嚴格禁止食用零食，將可大大減少鏈球菌侵襲的機會。教導孩子從小養成良好的飲食習慣，使孩子得以保有口腔健康，而終身受益。

事實上，人體本身也會自然產生一些抗體以抵禦鏈球菌。在我們人體的唾液裡，自動會提供少量的氟化物，以對抗鏈球菌的生長；而我們每日所用的牙膏裡，也有氟化物存在其中，以減少齲齒的發生率。

人體抗體的產生，為要抵禦外來疾病的侵襲；而飲食的品質則大大地影向著自然的防禦系統。

神在創造人類時，賜給每個人健康的牙齒；然而一些不好的病菌，常透過一些人類不好的習慣方式來進行破壞。而這些不良習慣的培養，通常來自雙親的不當教導。由父母親本身開始做起，養成良好的飲食習慣及衛生習慣，能使孩童大大地減少鏈球菌的侵害；並增加人體本身的抗體。

你是否也致力於口腔衛生而不餘遺力呢？

六月九日神所賜婚姻的喜樂

有一日，那人和他妻子夏娃同房；夏娃就懷孕，生了該隱，便說：“耶和華使我得了一個男子。”
創 4:1

英文聖經對於亞當和夏娃同房的描述，舊版欽訂本只以簡單的“認識”二字來描述；“認識”二字用在這裡，不單指在肉體上更進一步的瞭解，還包括在各方面更進一步認識。

今日，人若說“認識”某個人，則意指自己在思想上對這人有進一步認知。這裡所用的“認識”這二個字眼，包括：尊敬、瞭解、好感、關懷、並表示對這人所行所想感到有趣。要瞭解一個人需要花一些時間、需要這人有引發我們瞭解他的動機及興趣。

英文欽訂本聖經利用“認識”二個字眼，用以描述亞當及夏娃同房的關係，這二字的用法在此用得非常巧妙。因為在神的旨意裡，所謂兩個人的結合，不只是肉體上結合，它必須先經由兩個人在思想上彼此的相互瞭解。一對夫妻首先須先明白配偶各方面的需要，才能知道努力的方向。夫妻間應相互挖掘配偶的價值所在、理想目標，並在靈命上相互鼓勵支持。肉體的結合，惟有先以思想的結合作基礎，這樣的結合才算完全。夫妻間的感情、思想或興趣，很容易隨著歲月的改變而改變，因此所謂的“認識”，不是一時的瞭解而已，它是持續不斷的溝通及分享所得著的結果。

人若願意彼此敞開胸懷接納對方，則可增進夫妻間情感的親密。一對夫妻若只在肉體上有親密關係，卻忽視思想上的溝通，則不可算為真正的親密。真正的親密乃思想配合行為的表現。

從上述的說法中，我們產生了一個用詞，那就是“在……裡”。當形容一對夫妻生活在彼此裡時，即表示他們共同分享著其他人無法與之相分享的空間。

然而婚姻中最美好的事，莫過於神成為彼此生活的中心；主能使逐漸降溫的情感重新加溫，使膠著的婚姻再現曙光。透過主愛的同在，我們得以領受彼此間愛的力量，好比他愛我們一般。

親愛的父神，我們知道無法靠自己能力去營造愛；惟有藉著稱謝你所賜我們的應許，告訴我們“我們若能彼此相愛，便是你對我們愛的彰顯”。阿門！

六月十日敞開心門的時候到了

看哪！我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同坐席。
啟 3:20

當我加入一個長達八周的健康營時，我曾自問“我在這裡做什麼？”在那時我的生活一片混亂——二份工作的壓力壓得我喘不過氣來、常邊跑邊吃東西（當然附帶消化卡路里）、猛吃巧克力、熬夜加班，並無法花時間與主親近。我的血糖及膽固醇不斷徘徊於危險指數間，遲遲不減。記得當時我曾對神說：“主阿！我知道你領我到這裡來，一定有你的旨意；然而你的旨意究竟何在呢？”

在接下來的八周內，我所要學的就是真正的“渡假”！就在那時，我發現自己處在一個規則性的計畫當中；每天早上六點起床靈修，接著食用營養的早餐。之後再到田裡勤勞工作，成天在太陽下，揮汗如雨地鋤草、鬆土、撒種及澆水直到下午一點鐘，才回到屋內用餐。

下午時間，我必須花時間觀看一些有關解除壓力的錄影帶，以學習度一種健康的生活方式。傍晚，我則花時間閱讀聖經。安息天及一些特定的夜晚，營裡常會舉辦一些小組聚會，使人們得以在當中分享一些見證。而這些見證對我的健康真有莫大的助益。

透過這次的健康營，我發現自己的身體狀況起了很大的改變；在持續飲用低脂、高纖，且配合多方運動的七周後，第二次檢查報告出來了。我的血糖指數竟完全地恢復正常；甚至瘦了十三磅。這種感覺真好！

以前我一直是個工作狂，現在我學會如何調整自己的作息時間——如何挪時間與神親近、如何安排工作及閱讀時間、如何利用時間與家人相處、如何提高睡眠品質。

這次健康營中，我最大的收穫就是——在營裡我發現了神，並感受到他不斷地在叩我的心門。以前我總是忙於工作，而忘了開心門迎主來！現在我的心門已經敞開。對我而言，能坐下來與他親近的感覺真好！

天父正在叩你的心門，而現在正是我們敞開心門，讓他進來的時候。

六月十一日生命源頭——真葡萄樹

我是真葡萄樹，我父是栽培的人。凡屬我不結果子的枝子，他就剪去；凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結果子更多。約 15:1-2

人若有良好的靈命，有何結果呢？聖經已在約翰福音 15:5-8 節中，藉著真葡萄樹與枝子的比喻說得

非常清楚。“我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在你們裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能作什麼。……你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求就給你們成就。你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。”

就我本身而言，我極其喜好園藝的工作。由從事園藝工作中，我深深體會神引用葡萄樹及枝子的比喻所傳講的信息。今日農業的發達與二千年前的農業社會雖相異甚遠，然主所傳講的信息卻沒有絲毫改變。

今日，許多人利用截枝的方式，將樹枝由母株上截斷，再接枝到新的樹上。接枝後，新的枝子便與主幹共同生存；枝子靠著主幹提供的礦物及其他養分（如：氮、磷等）生長，而主幹則藉由枝子為它行光合作用。這是個多麼美好的共同體！

將來樹木所結的水果種類，取決於枝子身上；主幹對所結果實的影響幾乎微乎其微。

通常結果的枝子是那些較為彎曲的枝子；因此，那些生長筆挺的枝子便不容易生長果子，惟有那些修剪過的枝子才能結果。這些彎曲的枝子之所以結果甜美，主要因為彎曲的枝子，較其他枝子容易吸收到陽光滋潤的原因。

我由這些修剪、接枝及採集果實的經驗中，瞭解到人類生命的根源就好比這些枝子一樣，都需要與主幹——生命之主相聯接。然而各種不同的枝子，各結不同的果實，以因應不同需要、嗜好的人。

神希望我能彎腰，順從他的旨意而行，以結出美好的果實。

親愛的主，願你為我接枝並為我修剪，使我得以彎曲結出美好的果實來。

六月十二日緊握住祝福

那人說：“天黎明了，容我去吧！”雅各說：“你不給我祝福，我就不容你去。”創 32:26

那是場可怕的车禍。車禍的結果，使我骨盆腔受到嚴重骨折；當時我不禁懷疑未來自己是否得以完全康復？就在這時，腦海中忽然閃入創世記 32:26 的經文。接下來數晚，我在嚴重傷痛啃蝕的同時，我的心也在徘徊、懷疑及不斷禱告當中浮載浮沈。雖然我奇跡似地揀回一條生命，但未來的日對我而言，卻更加茫然無措。

雅各整晚與天使角力的故事再度閃入我的腦海，我小心坐起，點亮床頭燈，並翻開創世記 32 章，

仔細地再將雅各打發家人過河，卻獨自一人因擔心哥哥無法原諒以前他曾經犯的過犯，而留在河對岸禱告的故事重新回顧一遍。

那夜，神來到雅各面前，但不知情的雅各卻以為有人前來殺害他，於是起身應戰。“那人見自己勝不過他，就將他的大腿窩摸了一把。雅各的大腿窩，正在摔跤的時候就扭了。”（25節）此時，他知道自己是在與神角力，因此回答說：“你不給我祝福，我就不容你去。”（26節）儘管雅各在摔跤時受了傷，然而他仍緊抓住天使，不願放手。我呢？我是否也能像雅各一樣，緊抓住天使的手呢？

在我生命遇見患難時，我渴望尋得一種真實的避風港。由雅各的故事中，我學會抓緊神的應許而不放手的功課。“於是在那裡給雅各祝福。”（29節）

一份祝福！是的，這份得以幫助我度過漫漫長夜，在我身體飽受痛苦煎熬時，給我支持與鼓勵的祝福，就是我所渴望得著的。在這世上，有什麼比得過一份來自神的祝福呢？當我腦海裡出現這念頭時，頓時，我的心中充滿了從天而來的平安與喜樂。我覺得自己完完全全地釋放了。

這念頭在我未來人生裡，成了我奔走天國路程的里程碑，不時在鼓舞我更向前邁進。雅各整晚的角力、我那慘痛的教訓、還有你失望灰心之際——別忘了，神的祝福正等著你！

是的，雅各的神阿，你不給我祝福，我就不容你去！即使長夜漫漫，即使疲於掙扎，然而我仍要來到你施恩的寶座前，求你給我祝福。阿門！

六月十三日伯沙撒王的荒誕無度

提客勒：就是你被稱在天秤裡，顯出你的虧欠。但 5:27

天父是位慈愛且寬容的神，然而人因輕忽、不看重神的慈愛與寬容，使人們因而失去這項重大的財富。但以理時代的伯沙撒王就是個非常好的例子；他清楚認識天父神，卻不善加珍惜。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，並讓全國百姓明白主在他生命裡所作的一切改變。伯沙撒的祖母及母親不斷嘗試引領他來到神面前，然而他卻選擇輕忽神。

伯沙撒王在飲酒作樂間，竟干犯褻瀆神的罪；將尼布甲尼撒王自聖殿裡掠來的金器皿用來飲酒作樂，甚至高聲讚美金銀銅鐵木石所造的偶像。伯沙撒的行徑嚴重地惹怒了神，於是神藉著手指在壁上寫字，告訴伯沙撒王他的日子已盡。於是，“當夜迦勒底王伯沙撒被殺。”（30節）

神曾明白地指示我們，不可褻瀆聖靈；當初亞倫的兒子之所以死去，完全因為他們在耶和華面前獻凡火的原故（民 3:4）；烏撒的死，則因為他用手扶住神的約櫃（撒下 6:6,7）；而伯示麥人之死，也是因為他們擅觀神約櫃的關係（撒下 6:19）。倘若我們也像伯沙撒王、拿答、烏撒，或伯示麥人一般，則我們也將步上他們的後塵。

聖經中也曾說過，我們的身體乃神的殿；因此倘若我們不斷暴飲、暴飲用高脂或含咖啡因的物品、不好好運動健身或常熬夜，毀壞神殿的話，則我們便將步上他們的後塵——死亡。“豈不知你們的身體就是神的殿，神的靈住在你們裡頭嗎？”（林前 3:16）讓我們將榮耀、尊榮歸給神，看重每一項主所賜與我們的恩典。“所以你們或吃、或喝，無論作什麼都要為榮耀神而行。”（林前 10:31）

若你生命中遇見任何誘使你走向罪惡之路的，一定要勇敢地向它說不。

六月十四日生活在混亂社會的基督徒

挪亞是個義人，在當時的世代是個完全的人。挪亞與神同行。……世界在神面前敗壞，地上滿了強暴。（創 6:9-11）挪亞的日子怎樣，人子降臨也要怎樣。太 24:37

我被召來到急診室照顧一名年僅五歲的小女孩。她是名遭受強姦毆打的受害者，身上多處傷口不斷流著鮮血。

這不是世上第一宗孩童遭虐的案件；每天地球各個角落裡，均有成千上萬件類似案件不斷重演著。它似乎成了我們生活的一部分。近日的美國時報頭條新聞，則報導有關工作場合的暴力事件問題。內容指出工作場所的暴力事件幾乎無所不在！它好比重大疾病般，嚴重地啃蝕著青少年的生命；甚至遠超過可怕的心臟病或癌症所帶來的傷害。

今日不但基督徒無法倖免這可怕的“疾病”，甚至連我們的配偶、兒女、雙親及其他親友也同樣飽受此害。誠如當年的羅得，居住在罪惡滿盈的所多瑪城裡（彼後 2:7,8），我們的心也不斷飽受周遭破碎、不正常家庭等迫害著。

這樣的世界叫我們如何能再繼續生活下去呢？

我們可以選擇逃避、躲藏各種使我們忘卻悲痛及社會問題的方式。有些人選擇懷抱一種鴛鴦心態，不斷告訴自己這種社會狀態，乃文明發達的結果；有些人則利用酒精、毒品、嫖妓、電玩等，以佔據我們的閒置時間，並轉移我們的注意力。

或者我們要學習古時的大衛王一樣，在主裡尋求平安與喜樂？當世界愈接近末後，各項罪惡則愈形猖獗；而身為基督徒的我們，在基督裡則領受到一項最大的福分，那就是我們可以放下一切，來到主面前安息。因主曾應許人，只要我們願意來到他面前，將一切的重擔卸給他，他必顧念我們。有一天，我們將一同快樂的慶祝暴力與罪惡的終了。

主阿！在這末日暴力頻現的世代裡，求賜我勇氣與能力，使我得以坦然面對這一切。

六月十五日不經意的善舉

我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。加 6:9

曾任一著名快遞公司職員，後任柯羅拉多州丹佛市銀行行員的波特先生，在一次造訪他居住在加州帕沙迪那的女兒期間，不幸罹患一場嚴重的感冒；女兒因此建議他到鄰近的一家醫院作水療。結束後，波特拿出一元美金打算賞給這位為他水療的小弟，沒想到男孩卻以自己不收取任何小費，而謝絕了他的好意。

多年後，波特前往聖地牙哥避寒，沒想到又一次罹患重感冒。記取上次教訓後，他直接請教人附近是否有任何設有水療設備的醫院。於是一位友人便介紹他到一家名叫天堂村莊的醫療院作水療。

住院期間，波特每天早上都將房間打開，以便觀看對面護士餵食一位罹患巴金森症的老人。這位護士是名實習護士，她每天都非常有愛心及耐心地照顧這位老人。當然因她太過於專注自己的工作，所以她從不知波特不斷注意著她工作的情形。

不久後，波特康復出院。數天后，他收到一封來自醫院會計室的道歉信函，及隨信附上一張四十五分錢的支票。信的內容提及因作帳筆誤（因一九二〇年代的帳目多由手記錄），造成他們多收了他四十五分錢，因此隨信奉還給他。

這幾次美好的經驗累積，激發波特寫了一封感謝的信。信的內容是這麼寫的：“在我住院期間，你們的細心關懷及耐心對待，讓我深深地覺得自己虧欠你們無盡的感謝。”

一九二八年的一天，他寫了一封信給美國醫療公會的理事長，向他說明自己想在丹佛市開一家醫療院所的意願。也因此他得到第一筆幫助興建波特醫療院所的捐款：三十三萬美元。此後，這家醫院便在丹佛市南區成立了。

波特紀念醫院，故名思意即由波特家族所捐款興建；然而這所醫院的興建，最深的根源，則來自于

那些醫療人士不經意的善舉。

請仔細思量我們自身，深思我們是否應作些什麼，以幫助我們的家庭、教會或社會。

六月十六日開啟人心的良方

當洪水以前的日子，人照常吃喝嫁娶，直到挪亞進方舟的那日；不知不覺洪水來了，把他們全都沖去。人子降臨也要這樣。太 24:38-39

常有人說：“要抓住男人的心，首先應抓住他的胃。”今日人類的口腹之欲，醫學上已有數字的依據；那就是人類第一大殺手就是心臟病，而醫學家證實心臟病主要則源自於飲食問題。

然這句諺語中所提及“抓住”的，並非單指贏得男人的口腹之欲而已；它還包括贏得男人的心——即心思意念。而這句話並不單單適用在男人身上而已。有多少時候，我們假食物之名，以贏取他人對我們的好感呢？事實上，早在創世之時，人類就曾善用這種手段以企圖改變人心。

聖經中有許多地方不斷提及：人類常因著吃喝而改變心思意念之事。其實很多時候，我們吃，並非因為肚子饑餓；而只是由於“想要”而已。當年的亞當即一個非常好的例子；神在創世時吩咐亞當所能食用的飲食，絕不致使亞當挨餓，但沒想到亞當卻接受夏娃的引誘，而造成今日這苦果（見時兆英文版 1900 年 4 月 4 日）。

請仔細思量這些“照常吃喝”及“不知不覺直到洪水來了”的人；從這段經文中，我們可以清楚知道人類所吃、所喝，將會阻礙我們領受一些重要的訊息。

就以掃的故事看來，一碗紅豆湯的價值，竟遠超過長子的名分；而他輕看長子名分的結果，使他喪失所應得的祝福（創 25:29-14）。

想想那些為控制人心，所舉辦的各種餐點、招待會及宴會等。

你是否有過只為“想吃”而吃的經驗呢？即使我們深知當中一些食物，對我們的健康非但沒有益處，反而有害時，我們仍舊食用它。撒但常利用人類肉體的軟弱，作為他控制人的良方。

請以基督為我們的榜樣；當撒但企圖將石頭變為麵包引誘他時，耶穌的回答是：“人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。”（太 4:4）

神阿！求你藉著你的話語在我心中作王，使我得以抵擋撒但的攻擊。

六月十七日無法填補的空虛

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩燥？應當仰望神，因他笑臉幫助我，我還要稱讚他。詩 42:5

彼得，快讓她呼吸！彼得，快讓她呼吸！

我痛苦地對著為我接生的醫生呼喊著，然而產房裡卻一片死寂。不久前這孩子還企圖在我子宮內掙扎而出，沒想到現在卻無聲無息地躺在醫生手裡。她是那麼瘦小、脆弱。當醫生將她抱到我及外子面前時，我們緊緊抱住她，直到她的心跳及脈搏漸漸淡去；而她的呼吸早在多時前就已停止了。

望著這美麗的孩子，我渴望將她的面容永遠刻印在我腦海。即使她的體溫漸漸退去，我依舊無法放開她。我向護士要了一盆水，並在醫生的協助下，小心地為她擦拭身體，穿上白色的袍子。然後我輕輕地搖著她。

外子將其他孩子帶來，讓他們看看這個永遠無法和他們一起玩耍、無法與他們一起成長的妹妹。待他們離去後，外子溫柔地從我手中接過她，說：“讓她去吧！”

我照外子吩咐讓她走了，但那簡直是種撕裂心情的感覺。

我一直以為自己的淚水永遠無法停止；那些日子裡，我早已分不清自己究竟是在醫院裡或是家中、外面的天色究竟是晴朗抑或晦暗；我的生活頓時陷入五裡的迷霧中。出院後的日子，若不是外子細心的安慰、嫂嫂關愛的膀臂，我想自己一定無法走出那段陰霾。

孩子的笑聲，漸漸沖淡我對女兒的思念，彷彿丁香的芬芳撤走空中濃烈雲霧一般。我的生活緩緩回歸正常，然而我卻沒有一天忘懷得了她；在內心深處，一股無法填補的空虛充塞著我。天阿！我多渴望她能活過來！

這個喪女的經驗，使我不禁想到天父喪失任何一個兒女的感受。我想在他心中，那股因喪失孩子，而產生的空虛感一定比我更深。

世上有什麼能使你渴求天家呢？

六月十八日生命的價值不在長短，乃在自己的奉獻有多大

所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼、喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？……你們那一個能用思慮使壽數多加一刻呢？太 6:25-27

客廳電話鈴聲大作，催促著我趕緊拿起話筒。電話那頭出現生性多疑的友人蒂娜的聲音；她的聲音聽來似乎遙遠、空洞一般。於是我便問道：“嘿！你還好吧！”

她氣若遊絲回答說：“非常不好！我想我來日不多了。這幾個星期以來，我一直食欲不振、胃脹、打噎，甚至體重不斷下滑。我肯定罹患胃癌了。”

“蒂娜，沒有的事別胡思亂想，你就是太杞人憂天。”

她堅稱：“一定是的，否則怎麼會常常感到噁心想吐呢？事實上，我已經和醫生約好星期一照胃鏡了。我真害怕面對檢查的結果。”

檢查結果果然不出我所料；而蒂娜在確定自己安然無事後，食欲及體重又恢復正常了。

數月之後，蒂娜再度因懷疑自己罹患其他癌症，而出現以前那些食欲不振的症狀。而這次除懷疑胃癌之外，則多加增了肺癌、乳癌、腦癌等。而她每多懷疑一種病症，則需要多作一種檢驗來證實自己健康無虞。

當神透過聖經告訴我們不要為明天而憂慮的同時，他已清楚知道我們每一個問題；天父告誡我們：“憂傷的靈使骨枯乾。”

著名的佈道家馬歇爾曾說：“生有時，死有時；生死有命，富貴在天。到了那時，死亡並沒有什麼可怕的；因為我知道神的應許是真的……畢竟，生命的價值不在長短，乃在自己的奉獻有多大。”

你如何衡量自己的生命呢？是生命的長短呢，抑或是生命的奉獻有多大呢？試著多將他人擺在自己之前，多為他人著想，如此，你將發現自己的生命更加有美好色彩。

六月十九日耶穌乃生命的道路

耶穌說：“我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裡去。” 約 14:6

很難想像人若不靠著食物及呼吸，如何生存下去！但一個健康、成長中的胎兒卻在母體裡，有著保護它的羊水，而不需依賴任何食物及空氣。神早已設計好保護胎兒的各種方法；他讓母親透過獨一無二的器官——胎盤，藉著臍帶作為橋樑，為胎兒提供所需要的氧氣及營養。

胎盤是個非常神奇的器官，神創造它為胎兒提供許多重要的功能；也藉著它，胎兒的各項重要器官才得以正常發展。當胎兒尚未發展健全器官時，胎盤便扮演起肺的角色，提供胎兒足夠的氧氣；它也扮演胎兒的腸胃，提供胎兒維他命及營養，使胎兒能健康的成長；

它甚至充任胎兒腎臟，藉由血液為寶寶過濾不必要的廢物。當胎兒出母體後不久，臍帶便會自動脫落；分娩後，胎盤也因母親及胎兒不再需要，而自母體中排出。

請仔細想想，一個器官竟能在胎兒無法自給自足時，提供胎兒這麼多的需要；這是何等神奇的作為阿！

從這當中我明白人如何需要仰賴神。當我們仍在母腹中時，神賜給每一個母親胎盤，以提供我們在子宮內各項需要；當我們出生後，他又賜我們呼吸及心跳，以維持我們生命。更重要的是神還賜我們真道，使我們得以逃脫罪的捆綁，而得著永生的生命。生命的道路，好比母體中胎盤一般，就是耶穌基督。

“我們若靠自己，就決不能脫離業已陷入的罪坑。……教育、文化、意志的修練，人為的努力，雖各有其相當的地位，但對此卻都無能為力。……必須先有一種能力在內心運行……這一能力就是基督。惟有他的恩典才能蘇醒那毫無生氣的心靈機能，使之歸與神，趨於聖潔。”（拾級就主 22-23 面）

是的，神乃我們生命的賜與者！

你是否想單靠自己能力端正品格呢？不，基督才是人最好的倚靠。我們要倚靠他，因他的恩典與能力，人才得以進入永生的國度。

六月二十日從自然方法中得力

你們耕種的是奸惡，收割的是罪孽，吃的是謊話的果子。因你倚靠自己的行為，仰賴勇士眾多。何 10:13

很多時候，人努力工作，為要在限期內完成某一項任務；然而一些突如其來的外力干擾、阻礙工作

進度，使我們巴不得擁有更多充沛的精力。因此人類即利用許多外在物質，如：茶、咖啡、可樂等，幫助自己保有充沛的精神與活力。一些本身有咖啡因中毒的人，試圖從聖書中找出任何支持他們繼續飲用這些飲品的經文，以向人表明神對自己上癮的認同。甚至有些人異想天開，希望當年耶穌在客西馬尼園時，能飲用一杯咖啡，以幫助他更有力量面對那殘酷的刑罰。相反地，當年耶穌是以友人與禱告來支持他。他不這麼作的原因，或許因為他知道咖啡對身體不好的原因吧！

有報導指出：咖啡因對人體的害處有血糖升高；導致心律不整；加速鈣與鎂的流失；減低血管收縮，而造成血壓方面疾病；造成胃酸過多，而容易形成胃潰瘍；會引起腫瘤生長；暴躁；神經緊張；減低睡眠品質，而產生失眠情形；引起焦慮及沮喪的情緒；降低人體對耐痛力與容易情緒失控；影響大腦反應；並與結腸癌、膀胱癌、卵巢癌有密切關係。

在一百多年前神向懷師母啟示：“咖啡及茶乃刺激的有毒物質”（論飲食原文 419、420）、“茶會使神經亢奮，咖啡則會造成腦神經麻痺；兩者對人體都有不良影響”（證言原文第四卷 365 面）、“茶及咖啡對人體沒有任何益處；而它們只能在胃壁尚未消化它們之前，供給人們暫時性的情緒抒解而已。由此得知，飲用咖啡及茶之所以能得著暫時性的精神亢奮，完全由於胃神經受到刺激，轉而刺激腦神經，再經由腦神經反射到心臟，造成心跳加快；引起經神亢奮的假像，而這些假像都不是出於人體自然能力。”

請以自然方式得著精力；每天多運動、多喝水、多休息、花時間與友人相處，並求神賜下聰明智慧，以應付繁重的工作和維持一個均衡的生活。

上次你閱讀懷師母所著的論飲食，是多久以前的事？請仔細再閱讀一次，你將發現書中許多珍貴的寶藏。

六月二十一日父親的禮物

你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不便把好東西給求他的人嗎？
太 7:11

一生中，父親共送我三樣非常重要的禮物，使我一生受用不盡。這三項禮物均無需花費任何一分錢，但在今日卻是金錢買不到的。第一樣禮物就是：父親讓我覺得自己是特別的；第二樣禮物是：他深深愛著母親；第三樣禮物是：他教導我一個樂觀人生的重要！這三項非常重要的禮物，造就了今日的我。

從父親平時對我眨眼、用慈愛的手環抱我、在教堂內給我一個擁抱中，我明白自己在父親心目中是

特別的。記得中學時，我常在放學後到他工廠幫忙；每回只要有人來拜訪他，他總不忘向人介紹說：“這是我女兒，請多多指教。”

他生前曾看我的第一本著作“認識孩子”，他看這書的原因不是因為想多瞭解孩子，而是因為這本書是我親手所寫！

父親所給我的第二項禮物是“他真心愛著母親”。每次只要想起父母親，出現在腦海的，便是一幅母親站在廚房洗水槽邊，而父親自母親身後以手臂環抱母親，將她高舉起來的畫面。在我腦海中，一幅無法抹煞的美麗景象。

而父親所送我最大的禮物就是：他讓我擁有一個樂觀的人生觀。有記憶以來，父親從不曾給我沮喪的印象——即使當年他的工廠面臨經濟貧瘠的窘境，並在最後走上關閉一途，他都不曾表現出沮喪失落的神情。雖然工廠失去了，但對他而言，那並不代表希望的破滅，反而更加致力於登上另一個事業的巔峰。不久後，父親成了房地產界出名的巨人——韓波。

父親是一個夢想家，在他腦海裡總有成千上萬的計畫等待實現。他常告訴我們：“有一天我要……”真的，當他說這話不久，那些事情便慢慢進行了。

謝謝父親所給予我的那三樣寶貴的禮物；另外我仍有一位天上的父親，他賜給我更重要的禮物，那就是永生！

地上的父親除賜你生命外，他還給了你什麼？你是否應為他所給予你的一切而心存感謝呢？天父給了我們人生最寶貴的禮物，那就是永生；人若不藉著他，沒有人能得著永生。

六月二十二日保健之道

你們所需用的，你們的父早已知道了。太 6:8

世上各邦國的防禦系統，沒有一個比得上人體的防禦系統來得精密、複雜。軍事武器日久會落伍、生鏽，然而人體的防禦系統則無所謂的新舊之分。每時每刻便有一兆個“戰備細胞”等待好，隨時準備應戰；而每一百個細胞個體，則組成一個防禦細胞體。此組織防禦的完善，令科學家歎為觀止。

神創造人以前，已為人設計好此種不須經人下達命令，便自動興起的防禦架構。人在出生之前，自身早已建立好一堅固的防禦系統，以備一生受用；出生後，嬰兒又自母乳中攝取更多的抗體，使寶寶更有能力與細菌相對抗。十歲時，孩子的免疫系統到達最巔峰。

假想一病菌侵入人體自然防禦系統，引發胃痛；在短短二十分鐘內，這些病菌可由原先的數目，增加為原來的二倍；九小時以後，病菌可由原先的單菌，變為一百萬個；再二十分鐘後，還可變為二百萬個。然而人體的防禦系統從不等待病毒內侵後才發揮功效；因這防禦系統都擁有各自的戰備細胞，且每個戰備細胞都有各別的工要作。它們知道如何辨識入侵的敵人；並透過它們特有的“化學溝通語言”，將病菌一網打盡。這些防禦系統不像其他軍事上的防禦系統，需要費時多年才能修復完成；相反地，在短短數小時內，人體防禦系統將迅速增加至數百萬粒。

人體免疫系統將隨歲月增長而減弱，因此我們需小心看顧它們，使它們隨時保持最佳狀況。而一個健康的生活方式及衛生環境，將影響免疫系統的運作狀況。

“神醫治之能是貫徹於自然界的。一棵樹若被砍斷，一個人若受了傷或折斷了一根骨頭，自然就立刻從事修傷處。甚至在尚未發生需要之前，那些醫治的功能媒介就已準備好了……屬靈方面的情形也是如此。在罪惡尚未造成需要之前，神早已預備了補救的方法。”（教育論 104 面）

你如何保健那些對抗疾病及對抗世俗罪惡的免疫系統呢？

六月二十三日最有力的見證

但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。徒 1:8

“耶穌曾應許賜下聖靈給他的教會，而這些應許仍舊行在我們當中，如同當年賜與跟隨他的門徒一樣。”（評論與通訊 1908 年 11 月 19 日）

度健康的生活，可為主作有力見證。人若不斷向人自誇自己的成就，容易使人跌倒；他人不但不會效法我們的榜樣，反而更加疏遠我們。

換句話說，人若光說不練，只是向人大肆宣揚健康之道，卻沒有身體力行，則其見證將變得非常薄弱、無力。

其實不是只有長跑健將、滑雪好手或矯健的騎手，才有資格向人見證健康生活；事實上，藉由我們規律的散步習慣、選擇飲用低脂的食物，以及每日充足的睡眠中，使鄰居、友人或家人看見我們的好習慣。然而這些習慣在他人生活裡會發揮什麼功效呢？

珍自組了一個散步會，而每天早晨她和家人便會邀請鄰居一起加入散步的行列；她常笑稱這散步小組是“快樂的流浪者”。珍說：“在這個小組裡，我們無話不說，無事不談。”

剛組成散步會時，當中一位肺氣腫病患露西亞，根本無法邊走邊與人交談，因散步這小小的運動總令她喘息不已。慢慢地，她可以和人開始一些短暫的對談；起初她曾詢問珍一些問題，如：“為何神使她罹患肺氣腫”；“當她女兒車禍死去時，神究竟在哪裡？”等問題。當場便有一些一起散步的友人，便應用他們自聖經中得著安慰的話語安慰她；漸漸地，露西亞的健康不但日漸增長，甚至她的靈性也不甘落後。

“那深入人心的，並不在於口才或理論，而是在於聖靈甘美的感化力，這種感化力安靜而切實地運行，以從事並發展人的品格。那真有能力改變人心的，乃是神聖靈“微小的聲音”。”（先知與君王 126 面）不是我們感動聖靈，乃是聖靈感動我們。

主阿！我願意度一種健康的生活，使聖靈在當中運行，成為主美好的見證。

六月二十四日耶穌乃生命的糧

耶穌回答說：“我實實在在的告訴你們，你們找我，並不是因見了神跡，乃是因吃餅得飽。不要為那必壞的食物勞力，要為那存到永生的食物勞力，就是人子要賜給你們的，因為人子是父神所印證的。” 約 6:26,27

逾越節將近，許多人攜家帶幼走過加利利，打算前往耶路撒冷朝聖。途中，耶穌及他的門徒想找個地方休息，但朝聖的群眾一聽說人子來到，立刻上前來尋求耶穌。耶穌本著他的憐憫之心，便為他們醫病，並告訴他們救贖的計畫。

一整天下來，群眾專心致力於耶穌所傳講的信息，以致於忘了自己本身的民生需要。當夜晚來到時，耶穌本身也飽受饑餓之苦。門徒在此時便開始擔心無法提供足夠的食物，供應這幾千個群眾。

睿智的耶穌早已對此有所安排了；他藉著小男孩所帶來的五餅二魚，供給五千人吃飽。耶穌的神跡大大彰顯了他對人類的愛與關懷，同時也向人證明他要拯救人類的渴望。

當時許多群眾不顧他們自身民生的需要，只為求得靈性上的飽足，好比今日我們當中許多人一樣。耶穌用一個非常簡單的飲食方法，引領我們明白神的旨意；懷師母所著的歷代願望中如此說：“自私放縱與背乎自然的口味，吃著碗裡，看著臺上的老饕，就將罪惡和痛苦帶到了人間。”（371 面）

你是否樂意為了領受屬天的靈糧，而忍受肉體的饑餓呢？事實上，許多肥胖及疾病都由飲食而來。

應花較少的時間在準備美味、高熱量的食物上；相反地，要多利用時間與生命的真糧食來源——耶穌基督親近。如此一來，不但你的屬命上將有許多長進，你的身體也會更加健康。

耶穌基督藉著在山上喂飽五千個群眾的神跡，將他的道彰顯給我們；他教訓我們應看重屬靈的糧食，更勝於屬世的糧食；叫我們不要為吃什麼、穿什麼而憂慮；相反地，我們應多加尋求耶穌基督，成為我們生活的重要部份，成為我們得著救贖的首要功課。

主阿！願我能每日竭立追求生命的靈糧，而不是汲汲追求世俗肉體的飽足。

六月二十五日醫治創傷

耶和華說：“我必使你痊癒，醫好你的傷痕，都因人稱你為被趕散的，說：“這是錫安，無人來探問的。” 耶 30:17

創傷乃肌膚受到破損的意思，通常起因於受傷或手術。倘若妥善處理傷口，則很快便可痊癒；然而很多時候，常有一些外務會延緩傷口自然痊癒的過程。可能你只是不小心被針紮到，或不小心被玻璃割傷，若不妥善處理，可能起初只是傷口刺痛罷了，但數天后，傷口將化膿、紅腫及潰爛。何以傷口會化膿、潰爛呢？因為一些寄居於傷口上的細菌所引起。

因愛滋病而引發的絕症或貧血，都可能導致傷口無法痊癒。

有時一些疾病的醫治過程，需花費極大功夫；而這些疾病除非徹底根除，否則其部位的器官功能，將無法發揮完全的效用。

同理，我們基督徒的靈命就好比各器官功能一般；一旦疾病來臨時，切勿大意疏忽，一定得小心看顧，直到完全痊癒才是。然而不幸的是，人在奔走天國道路時，常遭受到撒但的引誘及攻擊，使靈命在不知不覺中潰爛、腐壞。漸漸地，我們便緩慢地落入它的圈套，淪為一些不良惡習、世俗偶像或罪惡的奴僕。這些罪狀慢慢地吞噬著我們，使我們不斷飽受良心的煎熬，導致自信心及自我滿意度大幅降低，因而無法過一個得勝的基督徒生活。人惟有順服在聖靈的引導之下，才能戰勝這些引誘及攻擊。

即使病情痊癒了，但當初所遺留的疤痕卻依然存在；它們當中有的疤痕可能尾隨時光的消逝而淡化，但有些卻一輩無法抹滅。這些疤痕的存在，無非時刻在提醒人過往日子裡，他們所歷經的一切

事務，藉此說明他們永保一顆感恩的心。這些疤痕直到耶穌複臨，重新使我們完全後，才會全然消失殆盡；因此我們需要聖靈說明我們，使我們能在這屬世的生活裡不失腳。為此，我們必須邀請這位世上最偉大的醫生，引導我們所有的醫治過程。

諷刺的是，那位沒有犯罪的耶穌身上也留下了疤痕，但他的疤痕卻是為你、我的罪，而釘在十字架上的釘痕。

當你看見身上所遺留下來的疤痕時，它提醒了你什麼？而當你看見耶穌的疤痕時，你從中記取什麼教訓呢？我們是否應為他的釘痕而感謝他呢？

六月二十六日生命之旅

耶和華阿！認識你名的人要倚靠你，因你沒有離棄尋求你的人。詩 9:10

不久前，我們舉辦了一次猶他狹穀之旅；行程展開前，我們興奮地等待當地嚮導及十匹訓練有素的馬匹來到，以便動身前往彩虹橋。雖然途中我們必須搭乘令人昏眩的小舟及徒步走上一大段路，然而這一些都是值得的；因為惟有如此，才能看見美麗壯闊的陡岩峭壁。我們計畫按前人慣例，騎馬來回于狹穀間，並于河谷邊紮營。一切都那麼美好，直到看見出現我們面前的只有三匹馬匹加上一位年逾八十的拿佛和族印地安人。多日來的好心情，一下子跌落穀底，並不由得擔心起來。這趟行程之所以臨時有所變動，主要因為正值狩獵季節，而所有的嚮導及馬匹均共不應求。因此我們只好勉強以這限有的三匹馬匹，外加八十多歲的老翁展開這次狹穀之旅。

一路上，我們由高處下到狹穀底端，沿路上所見到的壯麗紅岩、蜿蜒狹穀，給人一種“人乃滄海之一粟，而天地卻悠悠”的悵然；這是一個非常奇特且美好的體驗。途中，我們偶爾會詢問嚮導一些問題，但他似乎無法明白我們的問題，幸好團裡有一位團員懂得少許的印地安語；由這位團員口中得知，嚮導自己本身也未曾去過彩虹橋。我想這次的旅行一定非常驚險有趣。

整趟行程下來，我們一共走了五十哩路；期間我們歷經風霜雨雪；更不幸的是，我們的食物還慘遭同行獵狗偷食。真是一趟難忘的旅程！

這次的旅行使我想起今日神的兒女，我們明白自己的目的地所在，但卻不知道在我們前頭可能會遭遇什麼樣的困難？然而無論遇到什麼困難，我們都不必憂慮，因為我們有一位全能的嚮導，他必能帶領我們走永生的道路；而問題是我們是否能全然地信靠他？而全然的信靠中，我們又該做些什麼呢？

耶穌要我們信靠他；若我們作到這樣的功課，他將垂聽我們的祈求，並照顧我們每一個需要。

當你的生活陷入迷惘時，“你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以他的信實為糧。又要以耶和華為樂，他就將你心裡所求的賜給你。”（詩 37:3,4）

六月二十七日受困

她將要生一個兒子，你要給他起名叫耶穌，因他要將自己的百姓從罪惡裡救出來。太 1:21

多年前一個夏天，我和幾個哥哥們一起為雙親建造一棟房屋。那天，我們正努力掘洞，以便作為垃圾掩埋場，沒想到泥土忽然塌陷，把我半個人全埋在土裡。泥巴的重量，使我完全無法動彈，那時的無助感，真不是言語所能形容的。在那種無助的情形下，我只能將所有希望完全寄託在哥哥們身上。而哥哥們經幾番討論及揶揄後，終於決定動手鏟土，以幫助我脫困。

在靈性上，每個人都有軟弱，都受到罪的捆綁，卻又無力自我拯救；因此我們需要一位元救主來幫助我們。

若每個人都有一位救主，然而為何人仍受罪的捆綁呢？這是否因為我們對那位有能力救贖我們的神信心不夠呢？

當我仍埋在泥巴裡，而哥哥們卻告訴我，他們非常同情我的處境，卻又愛莫能助時，我心裡著實非常難過。倘若哥哥們只告訴我，他們無法將我救出來，但卻願意盡可能讓我在土裡覺得舒服，為我準備食物、飲料及任何我所需用的物品時，我是否仍能在土裡甘之如飴呢？

人若相信救主會置我們於不顧，讓我們深陷罪惡裡，卻不救拔我們；這是不智的想法。神乃全能的神，“他為他兒女所定的目標，是遠超過人所能想到的最高標準。“所以你們要完全，像你們的天父完全一樣。”這條命令，就是一個應許。救贖的計畫，原要把我們從撒但的權勢下，完全拯救回來。”（歷代願望 312 面）

今日你的神有多麼偉大呢？他能否戰勝你生命中所有罪惡呢？

親愛的神，謝謝您保守我們，使我們不致淪入罪惡中而無法自拔；也謝謝您幫助我度一個得勝的生活；阿門！

六月二十八日屬靈的食物及活動

我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說：“人算什麼，你竟顧念他？世人算什麼，你竟眷顧他？”詩 8:3,4

詩人愛默生曾說：“天際乃眼目的食糧。”好比食物滋養人體，天際也滋養著我們的靈命。在人的生命裡，有許多選擇；人可以選擇一個貧瘠的生活品質：擁擠的街道，繁忙的都市，污染的環境；髒亂的房子，堆滿紙頭的桌子，未洗的衣物；天天看電視，租錄影帶；或者我們可以選擇舉目仰望，默想那些天際之後可以平息我們壓力、提升我們靈命的事物。

天際乃神賜給人類靈性上“最早的飲食”，為帶領人脫離屬世的世界，更加親近神。人類已在許多方面褻瀆地球，但天際卻是屬神的，因它是神在創世之時創造的。“起初神創造天地。”（創 1:1）經過幾番的時空交替，天際依舊屹立不動；依舊扮演著受造物及創造主之間的聯繫角色。人在失望、疑惑、信心不堅定時，自然而然便會舉目望天。

舉目望天是種良好的屬靈運動。詩人艾克曾說：“無論我身處何處，是在烏雲密佈的狹穀內、狂風怒吼的沙漠裡、即或在一個充滿星子的夜晚，我總不忘撥空舉目望天。”

現在請仔細聆聽天籟之音：“諸天述說神的榮耀，穹蒼傳揚他的手段。這日到那日發出言語，這夜到那夜傳出知識。無言無語，也無聲音可聽。”（詩 19:1-3）

為屬靈的提升，請舉目上望。

人在靈命乾渴、失望灰心之際，別忘了參赴天際的饗宴。天際的廣大無邊，能使重擔、仇恨化為烏有；火紅的晚霞，則將失望轉為希望；湛藍的晴空也將平息心中一切的不平與焦慮！

六月二十九日火中抽出來的柴

耶和華向撒但說：“撒但哪，耶和華責備你！就是揀選耶路撒冷的耶和華責備你！這不是從火中抽出來的一根柴嗎？”亞 3:2

我曾是一根“火中抽出來的柴”。我雖出生於基督化家庭，卻在二十多歲時，一失足而落入撒但的圈套，染上了毒癮；成了海洛因、古柯鹼及大麻的奴役。自一九六六年起至一九八四年間，光在丹佛近郊，我就因毒品問題，遭到員警逮捕不下四十次，最後還因此入獄。吸毒的結果使我失去了家庭、失去了親人，也失去了工作。

直到一九八五年，我深深地感覺到自己無法靠著自己的力量勝過毒癮的轄制，轉而尋求神的幫助。神說：“你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。”（太 7:7）當我全然俯伏在他腳下時，他所賜的，遠勝於我所求、所盼。

一個安息天，我在教堂遇見了芙麗黛，第二天我便開口向她求婚。三個月後我倆便成為夫妻了；除了神之外，她就是忠實的良師益友，更不時地幫助的靈性增長。

在那二十年的毒品生涯裡，沒有人能幫助我脫離毒害的捆綁；每當我試圖戒毒時，撒但便利用各種方法，使我再度落入試探之中——就這樣，我又淪為毒品的奴役；甚至比以前吸食更大、更多。

以前我是一名水泥匠；然而自從信主以後，芙麗黛和我下定決心不再只作一名水泥匠為人砌牆，轉而投身成為一名屬靈的水泥匠，為一些青年人堆砌屬靈的城牆，以防止敵人的攻擊，使他們不致淪為火中的木柴。婚後不久，我們便由丹佛市搬往加州的聖特雷市；並藉由神不斷向我們彰顯的神跡，開始一連串戒除菸毒的活動。我們一起將所有的時間與精力奉獻在那些受毒癮奴役的青年人身上，將他們從火中救拔出來。我們已全然奉獻身心，並決心永遠不退休。

與大家分享我的見證，主要為提供當中受毒品奴役的人希望；無論你受役於何物，神都能幫助你。他將自火中救拔出來，因他乃“神能照著運行在我們心裡的大力，充充足足的成就一切，超過我們所求所想的。”（弗 3:20）

請仰望耶穌，因他乃生命的答案……並一切自由的源頭！

六月三十日二十一天養成的習慣

你們當聽從我的話，我就作為你們的神，你們也作我的子民。你們行我所吩咐的一切道，就可以得福。耶 7:23

一切真實的順從，都是由內心發出來的。如果我們同意，他必能使我們的思想和目的與他一致，使我們的心志和意念也合乎他的旨意，以致在我們順從他的時候，無非是在履行自己的意願而已。這樣，我們受了鍛練而成為聖潔的意志，就必以從事他的工作為最大的喜樂。當我們盡量利用我們所有的機會去認識神時，我們的生活就必成為一種時常順從的生活。藉著敬重基督的品德，藉著與神交通，我們就必恨惡罪惡了。（歷代願望 678 面）

這是多麼美好的結論阿！以前我常思想這些話的意思，之後一次機會，我從事了一些關於人腦與其功能的研究。重覆做一件事的動作，會觸動大腦神經細胞內一個運輸纖維末端，而這運輸纖維受到

重覆動作的刺激而不斷擴大，最後便形成一種習慣。

一名精神醫師山德勒博士曾舉例說，人類習慣的養成，好比一個人在草坪上來回走上好幾回，最後草坪上便會出現一條小徑的道理一般；同樣的，一個人若在動作、感覺或思想上，不斷地重覆運作，則自然而然會形成一種途徑來，而這個途徑則是不需經由大腦傳達信息，而直接由運動神經傳達命令的小徑，在醫學上我們稱之為反射動作，即所謂習慣的養成。

換句話說，倘若人能不斷反覆思想、感受及體驗聖經的教訓、耶穌的教導與聖靈的感化等，則久而久之它將形成一種習慣。

花時間親近耶穌或與家人建立良好關係，好比刷牙、每天運動或每天飲用天然食物等習慣一般，是一種很容易建立的——而且只要短短的二十一日，人們即可養成這樣的習慣。這種習慣的養成能使人終身受益無窮。

為此，別輕易灰心失望！藉著養成每天與他親近的好習慣，使他得以進入你心與你聯合，更新舊有的你，使你成為一個新造的人。

主阿！感謝您賜我思想、感覺及行動的能力，使我得以藉此行出您的旨意。

七月

七月一日跑者的高亢

喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。箴 17:22

每一個人都努力地想擁有一個愉快及放鬆的心情。不幸的是，有些人嘗試去使用危險的毒品來獲得暫時的麻醉及快樂。好幾年前，我發現半小時完全放鬆的跑步可以製造出相同的結果但無任何的危險。

這現象一般被認為是“RUNNER'S HIGH”，而且大部份的慢跑者在跑了 30~40 分鐘之後就能感受到它。有些人在很短時間內就達到這種感覺，但對某些人來說也許需要較久的時間來達到。藉由我們的身體就可製造出天然鎮靜劑的感覺效果來，稱為乙型恩多芬。在做完有氧運動的一段時間後身體會釋出化學的物質進入到你的系統，是像鎮痛劑的效果。對跑者來說，身心放鬆的愉快使你感覺到你可以永遠不停的跑下去。有些跑者將這感覺稱之為“乘風”。

當我在慢跑時，我時常達到這種經驗，它能使身體和心理上重新得力。事實上，它是我大部份靈感來源的時刻。我體驗到我大部份所得到啟發的思想和具有洞察力的眼光都發生在我運動的時候。何時我感到困惑、失望、或只是需要再次的充電，通常我都會去跑步。許多的點子突然會很快的出現在我的腦中，甚至我需要一位元秘書騎著腳踏車跟在我身旁將所有的點子記錄下來。為什麼當我在慢跑時比坐在辦公桌後的靈感還多呢？我相信，這是因為人們在運動時全神貫注的精神和這些完美乙型恩多芬的影響。

實際上我認識一位元精神病學家，他喜歡用慢跑的方式去輔導他的病人們遠超過在他辦公室的沙發上。他帶著病人邊跑邊交談的方式取代了讓他們躺在沙發上，然後再將他們傷痛的往事一件件的挖掘出來。

“你將感到不可思議的是許多患者在做完治療之後都感覺到很舒服”他這樣告訴我。“事實上，大部份的問題都可以在跑步中被解決”。

所羅門告訴我們，擁有一顆愉快的心就如同有了良藥一般。現在，生理學家們發現我們的身體已具備有這種良藥——“恩多芬”，是經由喜樂的心而來的。所以當有人要找你去“尋求快樂”時，告訴他們“聽起來滿不錯的”讓我們去慢跑個五英哩吧！

當你感到低潮時你如何去經驗神自然的高亢？

七月二日煙火

參孫求告耶和華說：“耶和華阿，求你眷念我。神阿，求你賜我這一次的力量，使我在非利士人身上報那挖我雙眼的仇。”士師記 16:28

這是失去力量的一個慘痛的悲劇，但使人無法接受的是這軟弱無知的年輕人是為我們所熟識的。可惜參孫受到這充滿誘惑女子之迷惑其最後的結果是他首先失去了他的頭髮，然後則是神聖的力量，最後失去了雙眼，這也是給與他要和敵人同歸於盡的動機。從他嘴中所發出的痛苦嘶吼聲是所有人可以感受得到的。正當享受燦爛迷人的景象時他們的眼睛也同時嚴重地受到傷害。

根據疾病控制中心表示，美國每一年各醫院的急診室處理大約二萬五千件因煙火而受傷的案件。估計損失超過二千四百萬美元以上。每五個傷者之中就有一個是眼睛受到傷害，而大部分的結果是導致失明或拿掉眼珠。三種最容易導致傷害的煙火是爆竹、沖天炮（有百分之七十二是因此種鞭炮而入院治療）、及煙火（它燃燒所釋放出來的熱度高達華氏一千八百度，此熱度可將金子融化）。在一九九一年的報告指出因施放煙火而引起的火災約有二萬五千件，其財產損失估計超過三千三百萬

美元以上。

只有少數幾個州禁止私自擁有煙火，甚至有些州根本就沒有明文的法令來管制那些不定期的郵購買賣或非法散播這些爆炸物的方式。許多的傷者都是因為不正當的使用（如將沖天炮瞄準人來發射，或點燃引信之後再丟出去）或者發生故障、不規則的亂飛、提早爆炸或是被其堅硬的外表所彈撞所造成的傷害。有百分之八十的意外都是發生在七月四日國慶日那天，傷者大都是小孩子和青少年。

煙火會使人興奮並為它神魂顛倒且引人注意它的美麗，我想參孫會有同感。但他太晚發現到這誘惑人的大利拉將是他最後所見到的事物。多麼高的代價且令人戰慄阿。它使我想起箴言中的一句話“人若懷裡遞火，衣服豈能不燃燒呢？”（箴言 6：27）

主阿，不要讓我玩火！

七月三日安息日對神兒女的意義

彼此不分希利尼人、猶太人……惟有基督是包括一切，又住在個人之內。所以你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心……在这一切之外，要存著愛心，愛心是就是聯絡全德的。” 歌 3:11-14

家父曾是一個為了家計而在田裡工作的小農夫，並將所種植的蔬菜和花拿到市場上去販賣。當他年青的時後有著雄心大志就是想要讀醫學院並要成為一個布道士。但因爆發戰爭他必須停止農田的工作，不必再穿著那些不是很舒適的工作服和木制的鞋子。

因此我記得很清楚，當星期五傍晚時也就是安息日的開始，父親穿著一身與平日強烈對比的樣子出現在家中。當太陽緩緩的落下時他也正慢慢地從樓上的房間走下來。我無法從傾斜的樓梯中完全的看見他。首先，我看見一雙擦拭光亮的黑皮鞋，接著是黑色的襪子，打摺長褲，背心，打著領帶的白色襯衫，未拉上拉練的外套，及梳理整齊的頭髮。“我們是否要去什麼地方？”我們看見他穿好衣服並以興奮的語調問著他。“沒有”他回答，“我們那裡也不去，但今晚有人要來，所以我們要準備好迎接他。”

幾年之後父親從商，最後成為一位牧師。經過那些困苦戰爭的年代之後，他的外表看起來已經像似長久與病魔纏鬥的工人，但在他的內心深處仍保有著高貴的品格，特殊的性格，積極健康的思想和堅強的信心，他未曾忘記自己受呼召的情景。每週一次的安息日，與神約會的日子，他成為一位自己長久以來夢想成為的牧師。在我們的村莊裡沒有任何的勞工像他一樣有著如此平靜的內心，如此健全的屬靈，和愉快的神情讓大家可以看出每週有一日是屬神的日子。

在安息日這日，我們每一個人在神面前都是平等的。沒有任何一人去吩咐或命令他人作任何的服務。在這日不管是守衛、大學校長、學生、或教職員都一起分享見證且研究同樣的聖經。這樣才是一個健全的團體。再者，我們沒有為了求平等而將每一個人的地位降低，卻是將每一個人提升到同樣的地位。換句話說，我們都被稱為神的兒女。

你如何讓安息日成為一個特別的日子，並讓你成為神最初創造你的樣子？

七月四日罪與日頭

因為神不能被惡試探，他也不試探人。但各人被自己的私欲牽引誘惑的。私欲既懷了胎，就生出罪來，罪既長成，就生出死來。雅各書 1:13-15

七月四日我滿十二歲。我們全家到山邊的溪旁野餐。我決定將我的皮膚曬黑因為可以使我看起來更漂亮。所以大部分的時間都在曬太陽。到了傍晚，我感覺陽光變得柔和。擦上了防曬油後，我和我的家人一同散步到科羅拉多大學的運動場去看煙火。光彩豔麗的煙火四射在空中，然後又逐漸地變為暗淡。就在結束時，我感到非常的不舒服並因寒冷而發抖因而痛苦的哭起來，我想我快要死了。一周之後，我漂亮的皮膚脫皮了。那日我學到了一個慘痛的經驗。給予太多認為好的東西會變成事得其反。這同樣有益的紫外線可以殺菌也可以說明我們的身體製造出造成皮膚癌主要原因的維他命D並使皮膚提早老化。但如果你有做一些簡單的防護措施，仍可以享受溫和愉快的陽光。

首先，長期的維持每天花一點點的時間獲得日曬。事實上，若可以將窗戶打開並讓陽光照射在你臉上五分鐘，你在床上同樣就可獲得足夠的陽光並所需要的養分。

再者，在出門前三十分鐘使用防曬油，甚至是陰天也當如此，因為紫外線可以穿透雲層。如果你是剛從水裡出來或下直到流許多汗，確定所使用的防曬油是防水的，或是重擦一次。

第三，若沒有游泳時要戴上帽子穿上寬鬆的衣服並戴上太陽眼鏡保護眼睛。

第四，不要被曬傷。早晨十點至十一點的陽光較沒有那麼危險，再來就是傍晚的時候。

第五，吃較低脂肪的飲食。因為脂肪能加速製造出不完全的皮膚細胞並可使紫外線對皮膚造成更大的傷害。

罪就好像曬斑一樣。在你未發覺任何事之前就已悄悄的臨到你身上。當下覺得很快樂，但之後會讓

你痛不欲生。大方的塗抹神話語的 sunscreen 且請求聖靈的保護並避免試探。

什麼是對抗罪惡的防曬油？我如何在每天的生活中去運用它？

七月五日潔淨的能力

我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。約壹 1:9

當我站著並伸展開我疼痛的肌肉時，盛夏的熱氣也漸漸地增強。即使是七月份早晨九點的太陽也是很悶熱。對於需要不斷修剪維護的庭院工作早一點完成比較好，這是我從經驗中所學到的。我揮去從臉上所流下來的汗水，對今早工作的成果露出了微笑。花圃中那些有害多刺的荊都被清除乾淨了。縱然我無法保證庭園中都能四季不斷開著五彩繽紛的花朵，但卻能使它看起來是那樣的乾淨漂亮。從前一任的屋主對這塊完全凹凸不平的庭園所做的規劃與種植的花看來，就可看出他對園藝的才華。而已我的工作就是負責維持整齊。

將工具放回車庫後，我滿足地去沖澡。滿身的灰塵和混雜著汗味的污泥正是辛勤工作的象徵，但卻無法將這值得珍視的象徵保留下來。像這溫水和肥皂洗掉早上的辛勞及一身難聞的汗臭味，我再次感謝神豐富便捷的熱水和現代化的水管系統。香皂和水不僅洗去了骯髒，它們同時也帶來肌肉鬆弛的功效。

當神創造皮膚來覆蓋人的身體，他可以將它創造成像烏龜的殼那般的堅硬。但取而代之的是柔軟的、有韌性的、且非常敏感的皮膚。關於保羅·柏藍德和□立·岩希在不尋常且奇妙的創造中提到，我們可以辨識出在我們發梢末半英寸處有著千分之一盎司的壓力。難怪熱騰騰的熱水澡可以帶來如此愉快清新的感覺。

重新恢復精神後，我走出浴室繼續處理我其他尚未完成的工作。當詩人禱告時，體驗到這能使人恢復精神能力的水就這樣寫到：“求你將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪。……求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨。求你洗滌我，我就比雪更白。”（詩篇 51：2-7）

主啊！謝謝你。因此你潔淨生命的水比洗澡的熱水更有果效。求主每日洗淨我。

七月六日小生命

你們在天上的父，也是這樣不願意小子裡失喪一個。太 18:14

“她幾歲了？”我們深切的問著一位正在心臟手術室做最後縫合的外科醫師。“你能繼續維持她的生命直到我們將這部份完成嗎？”

一個冰冷，蒼白的，呼吸急促，幾近癱瘓無力的三歲小女孩被緊急送到尼泊爾首都加德滿都的特立德漢文大學教學醫院裡的一間有六個床位且喧擾的病房集中照護。當格藍·俄斯底醫生和我以及我們的尼泊爾的醫護同仁們正趕忙著在處理今天三位患者中的第二位時，我們的主要的麻醉師——史坦萊·包瑞爾醫師加入了加護病房小組的搶救工作為的是拯救這位生命垂危的三歲小女孩。

羅馬琳達大學海外心臟手術外科小組的成員們，在今天展現出他們最優秀的一面，而這是神給予參與的，讓這幾乎快死的小女孩有再重活的一次機會，對未來有一個新生命的希望。在三十分鐘之內我們都一致同意封住從心臟通往肝臟瓣膜的血管。她被推出了手術室後的三十分鐘是處在意識不清醒的狀況中，但是溫暖的、漸漸有血色，這是新生命的保證。

之後，這女孩完全的康復起來。甚至她比我們短暫停留在尼泊爾這段時間，為將近三十位有心臟畸形的嬰兒、小孩、和青少年治療後的情況還要好。她是一個創造主愛我們最有力的證明。

在每一天的生活中，這小生命成為神要賜給我們新生命應許的隱喻。也是一個我們個人或小組不管在國內或國外工作時可以尋求得到證據的應許。神希望的信息，藉由這小生命讓我們每一個人都感受到。“我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害。因為你與我同在，你的杖，你的竿都安慰我。”（詩篇 23：4）

你是否有時覺得自己不重要呢？

但事實是神不願他的任何一個兒女滅亡。就像牧人去尋找他那迷失的羊一樣，耶穌來尋找你並為你預備一條得救之路。

七月七日繼嗣的比喻

“我來了是叫羊得生命，並且得的更豐盛。” 約 10：10

從前有一個女孩名叫茱麗安。出生時口裡含著銀湯匙，她擁有源源不絕富裕的財產和幸福的人生。她的父母小心地扶養照顧她，並保管她的財富，直到她自己有足夠的智慧和能力去管理她的財產。

當茱麗安長大後，她開始自己管理她所繼承的產業。不久她注意到有許多人找她當作事業投資夥伴，希望她可以投入她的時間和金錢使他們的事業興隆。但後來她就開始察覺到她的朋有們可以歸

納為三種類型。頭一類型是非常有魅力，很圓滑且阿諛奉承。他們向她保證他們的計畫一定會賺大錢的。但每一次她拿錢給他們後，錢就不知去向。更糟的是，她必須時常為他們的計畫付出更多的錢去還清一些應付的稅和額外的花費。對他們所做的投資。她懷疑，他們可能是我真正的朋友嗎？

第二類型的人同樣的也是努力的去引起她的注意力，但並不以做作虛偽的方法。她注意到她借給他們的錢並沒有獲得很多的利潤，但她的投資總都會有報酬。她將他們視為是一群可信賴且穩定的朋友，雖然回收的報酬率不是很高也不是很吸引人。

最後一類型的成員是屬於害羞內向型，幾乎很難和他們建立進一步的友誼。然而，她確發現到他們不僅付還她所投資的錢，而且也將所賺到的高利潤奉還給她。像這樣的朋有是與我們有益處的。

什麼是這比喻的中心？“健康就是財富。”如同茱麗安一樣，我們必須去選擇要如何使用我們健康的本錢。有一些我們稱它們為朋友——酒精、煙草、咖啡因、和其他的毒品，這些看似很不錯但從我們的健康來看是與我們有損壞的。其他的朋友，像是睡眠、吃有營養的食物、喝水、和幽默，這些都是維持健康的因素。有些是要努力去和它們做朋友：運動、吃的謹慎、默想、為他人服務、並讚美神。

主阿！感謝你賜予健康的寶貴。幫助我可能聰明地去投資它。

七月八日神對你的計畫

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

她肌肉緊繃、身體僵直的站在她的小搖床旁邊。當父母爭吵打架時，她已遇見過這種情況許多次了，這熟悉的聲音儼然已成為她生活中的一部份。一個六、七歲的小孩該如何去面對應付暴力，酒醉，失控發狂的父親呢？

她因害怕而驚嚇並繃緊全身的肌肉全神貫注著母親的安危和父親的發狂。她的父親又開始毆打她的母親。以往，她的父親都會將母親隔離起來關她自己的房間好幾天。貝絲感到很孤獨。是否今晚也會像以前那些夜晚一樣，讓酒醉的父親有機會可以接近她，施暴並裸露她的身體。

在一個不合理及行為失控的家庭中，她不斷拼命的嘗試想要將她自己的世界握住。貝絲是位受害者。在 10 個小孩中她排行老麼，她被她的父親折磨和性虐待所受的痛苦和她的姐姐們一樣。完全地感到孤單、被家人厭棄，她將自己和其他人孤立起來並活在自己的世界裡誰也不信任。家庭生活的

痛苦是揮之不去的陰影。

貝絲在她的青少年晚期時遇見了貝特。他是位溫和穩重的人正是她長久以來所渴望追求的。在她高中畢業典禮後他們立刻就結婚。他是一個複臨信徒，自從貝絲唯一僅感到安全的家被開放為社區家庭聚會場所後，她很快地為貝特的宗教感到窘困。他們參加每週的聚會，但他們卻很少和其他教友們來往。

終於在 15 年的沉默回憶和悲傷之後，貝絲向她的牧師娘打開她的心因為她們已建立出互相信任的關係。貝絲選擇藉由學習有關情緒的傷害可以破壞我們情感的發展來得到醫治。藉由合適的知識和方法並信靠神的能力，她選擇繼續的成長。（參考以弗所書 4：14）

目前，貝絲活躍於幫助那些和她有類似遭遇之人的佈道工作。貝特則選擇陪伴在她的身邊，結果他們的婚姻受到祝福並幫助了許多人。讚美主！不管我們的環境多麼令人沮喪或情況多麼危急，神對每一個人都有他全備的計畫。

七月九日動機

我現今把最奇妙的道指示你們。林前 12：31

我曾經認識一個為憂慮而苦的婦人。再加上她所有的憂慮和不安——就叫它是“健康的生活”。她已盡她所能的去做好每一件事，為要成為一個虔誠的人。她認為是神所吩咐的！

此後我又認識一位元男士，他說如果它殺他，他將會去實行“健康改革。”對於健康的認知有什麼地方不對嗎？

我的朋友使用“因信而來的健康”一詞來表示健康的生活。當耶穌說到：入口的不能污穢人但唯有從他/她的心發出的才能污穢人，也許是指藉由信心回到健康的根源。

他所說的是什麼意思呢？是否他贊同巧克力棒、披薩，和汽水等的食物呢？如果你為它們獻上感謝——是否蟑螂也適合當作食物呢？

當然不！我知道耶穌所說的話的意思是指：你和我所要求比我們吃進嘴裡的東西還多。

懷愛倫這樣寫到：“世人所受的許多疾病的痛苦其原因都是精神沮喪所導致的結果。悲歎、焦慮、不滿、自責、罪和不誠實，都傾向破壞我們的生活，並引來衰敗和死亡”（服務真詮，原文 241 面）。

很久之前，所羅門王說過類似相同的話：“人有疾病，心能忍耐。心靈憂傷，誰能承擔呢？。（箴 18:14）

因為憂傷的靈製造出疾病，耶穌認為人的心靈需要他的忍耐。若想仔細探究耶穌的憐憫、同情之心，請讀福音書。請注意，耶穌是如何溫柔地看顧那些正確遵行他方法過生活的人甚至和那些沒有遵照之人。有些人從某一方面揮霍他們的健康，也有些人雖去找尋到他們自己本身實行的動機，但後來也不再有任何行動。

我們聽到許多的關於健康的論調。人們力勸我們要擁有健康為的是要能感受到好的生活，長壽，看起來有朝氣，清晰的思想——這都是好的動機。

煩惱是次要的。使徒保羅給我們一個更好的方法就是愛。想像耶穌來到你面前並醫治了你。

你是否可以想像的出耶穌會要你去做什麼或不要做什麼？

七月十日為真理而站

主耶和華必幫助我，所以我不抱愧。我硬著臉面好像堅石，我也知道我必不至蒙羞。賽 50:7

在西方的世界，湯馬士·摩爾是位著名偉大的道德和倫理的英雄，事實上，我們每天的生活也都與他一樣要面對抉擇的考驗。在他的生活中所面臨最大的難題就是如何去回應國王亨利八世離婚及再婚的問題。因她結婚無能力為亨利生一個男的繼承者而導致其婚姻的破裂，亨利與凱薩琳離婚並和安妮·寶琳。教會反對離婚因而遲遲未批准新的婚姻關係。

亨利對國會施壓力，為要讓這法案順利的通過，使王室的血統能從凱薩琳離婚的小孩移轉到安妮的小孩。國會的議員們最後一致的通過，唯有一個人除外——湯馬士·摩爾。摩爾為堅守他的原則付上極高的代價。

他正直的名聲是為大家所熟知的。摩爾的贊成可以助長國王的良心保持沉默，但他的拒絕可以刺痛王的安逸和攪亂他的平靜。

國王將摩爾拘禁在污穢不堪的地牢裡並斷絕他的經濟來源。他的太太和女兒被迫使成為貧窮。英國注視這件事情，亨利等待摩爾同意的簽署以讓法案得以成功。摩爾僵持了二年，但他的太太對他的頑強不屈的生活原則已完全失去耐心。

傳說有人進入他那骯髒的密室裡，發現摩爾身旁圍繞的皆是流浪漢、盜賊、小偷和殺人犯。這位昔日謙卑溫和的學者如今變得憔悴瘦弱，衣衫襤褸，寒冷顫抖。一位訪客帶來了國會議會簽署的名冊，名冊的簽名都是他工作及生活上的朋友和同伴們。他哀求摩爾簽名為以保全他自己的性命說：“但是湯馬士請看看這些名字。這些人你都認識的。難道你不能和他們一樣，加入我們，為我們的友情而做嗎？”

摩爾回答說：“當我們站在神面前，你因著你的良心所作的被升到天堂，我被下到地獄因沒有照我的良心去做，你是否會為了友誼而和我這樣做呢？你的生活是照著神的原則而行呢？”

或者你發覺你自己遇到試探時就會妥協呢？想想摩爾的經驗。

七月十一日禱告與醫治的關係

他若求告我，我就應允他。他在急難中，我要與他同在。我要搭救他，使他富貴。詩 91:15

人們可以用錢買到最好的醫療照顧。這是一件好事，因為他們正病的很嚴重。在他們未生病之前曾經那麼相信禱告。但現在，禱告對我健康恢復的可能性是什麼？許多的原因，如健康照顧上的醫療器材的發明和不斷的突破，所以為何禱告？我們也許可以依照人們對禱告和醫治的態度將其分為以下的四種類型。頭一種稱為拒絕禱告者。這類的人一般來說無法接受禱告和屬靈的論調。他們或許不會拒絕有神的存在，但他們卻看不出屬靈和屬世之間有何關係。對他們而言禱告是一種安慰劑，屬靈的麻醉劑，僅有一點點的真實價值可接受——譬如可以感覺好一些。

第二類稱為願意禱告者。此類型的態度是“如果禱告有效或者也許會有效，那就試看看——就我的情況而言，我會嘗試任何對我有益的事。”這類型就個人而言他們並不絕對相信禱告這種東西，但他們會把握任何可以獲得醫治的機會。

第三類可稱為堅持禱告者。他們必須要禱告因為“沒有任何其他的方法了”。人們用此種態度去拒絕任何醫療的忠告或治療。他們堅持己見認為若嘗盡了各種方法但沒有禱告是缺乏信心的表現。

最後一類我們稱它為恒心禱告者。他們聲稱禱告並不是它本身的結束，而是認知、瞭解、邀請，並讓神按著他自己的意思行事——也就是完成他的旨意。禱告不是一種支援物，快速處理事情的工具，或萬靈丹。他們相信神的醫治是無所不能的、樂意的、和可依靠的，並且知道藉由禱告，神可以賜福、醫治、並完全他神聖的旨意。

你所相信的禱告和醫治能使你對整个人生感到不一樣。你所相信的將會影響到你的所作所為。你是

屬於那一種類型的人呢？

感謝神垂聽禱告。正如男孩的父親全身痙攣、口吐泡沫為求醫治而發出的禱告“我信，但我信不足，求主幫助。”（馬可福音 9：24）阿們！

七月十二日特別的生產

又因愛我們，就按著自己意旨所喜悅的，豫定我們，藉著耶穌基督得兒子的名份。弗 1:4,5

在過去六年之中我們的兒子一直要求想要有一個妹妹，甚至他知道再次懷孕可能對他的媽媽造成危險。我們將這事告訴我們的表姊（因她是在醫院的產房部門工作），為了萬一要領養嬰兒而做準備。

轉眼四年過去。我們已經將這段對話忘的乾乾淨淨，直到一個星期日下午的午後電話響起。我們的表姊在電話的另一端問說：我們是否仍有興趣收養小孩。在禱告和大家都同意之後，我們安排與社工人員和醫生見面的時間。

在三小時之中我們為這小孩取了名字並看著我們的粉紅色的小包裹。廿三小時之後，當我們的家人和教會的教友在準備安排嬰兒的奶瓶、毯子、衣服、嬰兒車、奶粉、尿片、甚至小兒科醫生時，醫院打電話通知我們將小孩帶回家。

然而，許多問題很快的從我們的腦中閃過：我們是否能愛崔西就像我們愛馬太一樣呢？是否她也會對我們有所回應呢？是否我們能忘掉領養的事呢？若她的父母親改變他們的想法該如何呢？崔西的基因遺傳好或不好呢？

很快的，崔西的新爸爸瞭解到他無法再愛他的小女孩了。她的母親全心的愛她，她的哥哥快樂的抱住她並用手在她的肚子搔癢。任何問題都變得不重要了。當我們看著崔西對我們的愛有所回應時，我們也漸漸體會到神所提供給我們的就像他所收養的小孩一樣。當我們拒絕他時，我們正深深的刺傷他的心。這宇宙的神對我們這樣說：“我將稱你為我的兒子和女兒；……你將成為王室家族的一份子和天國君王的孩子。”（證言精選卷二原文 592 面）。

如果我們能像小崔西一樣的有回應——用最大的愛與自信，並接受這難以置信的榮耀成為他家裡的一份子。如果我們選擇藉由耶穌的“特別生產”方式，我們都可成為王所領養的繼承者，這樣天庭將會充滿何等大的喜樂呢！

主耶和華如此說：務要從他們中間離開並分別出來，我將要接納你，你將成為全能之主的兒女。”

(證言精選卷二原文 592 面)

七月十三日成為一位可信賴的使者

奸惡的使者，必陷在禍患裡。忠信的使者，乃醫人的良藥。棄絕管教的必致貧受辱。領受責備的，必得尊榮。箴 13：17,18

體重過重是健康最大的危機。你也許是或也許不是這一類型的人。但我們的家人和朋友們也許是屬於這樣的人，他們的健康良好於否對我們是很重要的。那就是為什麼我們必須盡我們一切所能的去支持和鼓勵他們。

只有少數人瞭解到肥胖的人面臨比常人高三倍容易得到心臟疾病的危險，有四倍易患有高血壓的現象。他們也有高達五倍的機會得到糖尿病和易得血膽固醇的危險。

不僅如此，個人性的肥胖更面臨到有六倍的機率得膽囊的疾病。而且他們也將會比平均體重的人經驗到更多的癌症，如結腸癌、直腸癌、乳癌、頸部癌、子宮癌、卵巢癌、和前列腺癌。

但所列出來的危險並未僅於此。健康專家們統計指出若和百分之九十沒有超重的人相比較之下，肥胖的人僅有百分之六十的人可以活到六十歲。

最近對複臨信徒所作的調查顯示，有百分之二十四的人認為他們的體重剛好或超重。如果你有認識這樣的人，或許你可以有很好的機會去瞭解和學到致使他們肥胖的原因。是否是因他們無活動的工作環境，或他們吃的文化習慣不同，或他們缺乏節制，還是沒有運動；譬如走路，或者是他們的憂慮或沮喪導致於讓他們想要吃很多東西過於所他們需要的？是否是遺傳的問題？或者是因缺乏資訊和無朋友的支持有關係呢？

當你瞭解認識他們和成為可信任的朋友時，這樣較容易提供有說明訊息或可以一同進行體重減輕計畫。你必須要是一位樂觀和支持而不是批評的人。這相同的調查又指出在這些肥胖的人中有百分之七十六的人有興趣想改變他們的情況，你或許是那位讓他們生活變成不同的人。

你或許無法成為一位好的撒瑪利亞人將這躺在路邊滿身是血的人扶起，但你可以帶來希望並為期望他們對體重控制的問題得到解決。有一個好的支持和鼓勵是成功的關鍵。

若你是屬於體重過重這一型的人，找一位能支持且可以說明你保持目標的朋友來使你達到健康的生活。

七月十四日創作的喜樂

我們的主，我們的神，你是配得榮耀尊貴權柄的。因為你創造了萬物，並且萬物是因你的旨意被創造而有的。啟 4:11

我的先生說他是永遠也不會變老。你也許會暗自發笑正如你所看見的鹽和胡椒——他的頭髮曾經是烏黑的但現在已混雜了白色在其中。他笑著將他的手臂彎曲展示他的肌肉，這是他五十九年不斷運動的成果。

“我一直都在觀察人們，”他這樣說，“當他們的年齡到了五十歲時，他們允許讓他們的身體過份的鬆散。到了他們退休的時候，他們已是老態龍鍾也沒有力氣去做任何事情了。”

所以他很努力勤奮的鍛練身體一如運動，舉啞鈴，注意他的飲食。但有時候他工作很賣力投入時，他便能感到沮喪且痛苦的壓力和獲得一股強烈的快樂。這不是他鍛練身體的體重機所帶來的，而是他的木制旋轉車床。那就是他拿著鈍刀在凹凸不平的木頭上，小心的、耐心地創造出美麗作品的地方。

我們的客廳也許因擺放了很多他創作的器皿而看起來很雜亂，但我可以看得出，他渴望告訴進到這屋子的每一個人每件作品的故事。每一件作品都有它的故事：一件新的工具，每塊不同的木頭，如何的完全。當他在講解時我看出他全身充滿了生氣蓬勃的精神。經由一人的手和思想似乎有著奇妙，愉悅，能力和健康的提升充滿在這創作的藝術作品中。

在創作的冒險中人們獲得喜悅，就如它們是如何瞬間啟發我們的思想和豐富我們的心靈，我可以想像神因他的創造而感到多麼的愉快。真的，每個創造物都有屬於自己的故事。

健康的真義遠超過鍛練身體，適合的營養，和長壽。事實上，健康是生活的品質。神因他的旨意而創造我們，而且是神所賜予的禮物，是一種可以為人們帶來充滿喜樂、健康的創造大禮。

“主阿！使我有創作力。幫助我不將生活全都看作是責任和辛苦的工作，但求指教我能在每一個人的生活中看見全能者的能力。”

你上次給予你自己時間去創作東西是什麼時候呢？

七月十五日痛楚之心的希望

公義的果效，必是平安。公義的效驗，必是平穩，直到永遠。我的百姓必住在平安的居所，安穩的住處，平靜的安歇所。賽 32:17,18

哈拿渴望一個兒子甚過自己的生命。她實在無法再忍受尼拿的妒嫉和嘲笑。因尼拿從以利加拿那裡得著兒女。所以哈拿在愁苦中默默地向神祈禱。

當祭司以利看到哈拿只動唇不出聲默禱時，就以為她喝醉了，就對她說：“你要醉到幾時呢，你不應該喝酒”（撒下 1:14）。以利這番話必定又使哈拿傷痛的心更加的痛楚。“哈拿回答說，主啊，不是這樣的，我是心裡愁苦的婦人，清酒濃酒都沒有喝，但在耶和華面前傾心吐意。不要將婢女看作不正經的女子。我因被人激動愁苦太多，所以求到如今”（撒下 1:15,16）。

以利對她說：“你可以平平安安的回，願以色列的神允許你向他所求的”（撒下 1:17）。哈拿即刻就感到平安。因希望改變了現實。她開始感到饑餓，於是去契飯，面上再也不帶愁容了。

在我們日常生活中常會遭遇一些經神上的挫折。無論你想不想要，它還是會以不同的時機臨到我們每個人。而這些包括了失去希望，灰心喪志，憂傷，悔恨，無法滿足的欲望，或如哈拿的例子一樣，當遇問題時沒有一個明確的解決辦法。

對敬畏神的兒女來說，應付挫折最好的辦法便是向神傾心吐意。灰心喪志、挫折是一種不尋常、不健康的心理狀態。當你容許它存在時，它便要破壞原本腦中所不自主掌控身體各器官動作的平衡。如此，任你以一種所謂功能性的疾病也將隨之而生。例如：胃潰瘍，結腸炎，心臟疾病，糖尿病，持續性的頭痛，及性功能的失常等。科學已經證實懷愛倫女士所言是正確的，當她說“存在于身體與心靈的症狀是相當多的。當其中一樣遭受侵襲時，另一方則會立即回應。心境真的對肉體健康有相當大的影響”（證言精選卷四原文 60 面）。

當愁苦臨到時，記住：“在我們求神憐憫我們的患難，用他的聖靈引導我們的時候，他永不回避我們的禱告”（山邊寶訓原文 132 面）。

七月十六日耶穌珍寶

你們要小心，不可輕看這小子裡的一個。我告訴你們，他們的使者在天上，常見我天父的面。太 18：10

我們都曾經見過這樣的景像：一位忙得焦頭爛額的母親在超市人潮最擁擠的時候推著購物車急著採

購。但坐在推車裡的小男孩卻因無聊至極而開始哭鬧起來。這位母親則用盡方法來威脅小男孩說：如果不乖在讓他嘗嘗被教訓的滋味。當她一邊罵一邊還將目光停在罐頭食品的標籤上。

小男孩過剩的精力惹火了她的媽媽。終於她抑制的情緒爆發了。被教訓的小男孩的哭聲幾乎響遍整座超級市場，而他的母親仍然繼續罵著他，一點也不顧這小孩的自尊。直到小男孩哭累了，音量漸漸變弱了，超市才又慢慢恢復平靜。

記得從小看過一幅一位穿著白衣的天使，以衣袍保護一位要走過在急流上狹窄木橋小孩的畫，這位畫家想要訴求的正是神要看顧每位小孩的安全。但思想清楚的人必定都瞭解到在孩童的生命中，心靈的創傷遠比身體上的傷口更有可能影響他們。傷害他們最深的往往是讓他們失去自尊，讓他們感到羞辱的事。而使他們認為自己是毫無價值且沒有人愛的，因為他們的父母正是這樣說他們的。

希望為人父母的在對孩子責備或說話之前，要記得還有其他人在看顧他們的孩子。他便是在至聖者面前，是反應神神聖特性且被尊崇的。若能注意到這一點，往往就能幫助我們重視如何教育小孩了。

這樣做有助於提升小孩對於父母及對神的認可。他們將會非常高興成為我們的子女，如同成為神的兒女一樣。

記得，下次當你要大聲責罵或舉起你的手要責打你的小孩時，請先想想那幅畫中天使看顧孩童的畫面，並看看這樣做之後對你有什麼不同的影響。

七月十七日時間——神偉大的禮物

因為六日之內，耶和華造天地海和其中的萬物，第七日便安息。所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。出 20:11

在創造周結束之時神設立了安息日，因他知道他地上的兒女們在結束一周辛勞的工作之後需要時間使頭腦和身體得到恢復。他所設立的安息日仍然存在、有效。中間他為他的兒女們提供了與他分享友誼和勞動的時間。

我的家人喜愛到大自然中，在安息日我們會利用時間沐浴在神自然界的美麗之中。

安息日能使我們恢復精神的事，包括在夏日每個安息日的早晨，我們看著四隻小狐狸在我們家後面的原野中成長。有一個安息日下午我們跟蹤一隻正在裡漢街上閒逛的母鹿和有著斑點的小鹿，這母鹿走在車子和小鹿之間保護著它們。另一個安息天在日落時，我們在落磯山國家公園看著一隻海狸

吃晚餐。

有一個安息日一群麋鹿（百隻以上）圍著我們的吉普車兜圈子，它們在吃東西並嚎叫著，因它們靠的很近我們可以不用望遠鏡就能看的很清楚。

在安息日中我們最喜歡去的地方是在邁阿密的一條寧靜的摩斯河。我們將裝有馬達的獨木舟放在狹窄的河道上並拋下錨去。突然間有的東西出現在我們的右邊抓住了我們的視線。一群海狸靜悄悄地游入水中並開始一點點地咬著樹枝並覆蓋在其他的樹枝上。我打了一隻停在我鼻子上的蚊子。一隻海狸的尾巴一拍整群的海狸就潛入水中。我們坐在一動也不動的等後著，然後海狸的身體又浮出水面並繼續吃著它們的食物。

下游有兩隻水獺向我們遊來，它們的背露出水面。這時一只有著巨大鹿角的鹿走進水裡站在我們正前方，其身軀被日落的陽光照射著。我們很不情願地發動馬達因黑夜很快就要來到，而我們必須穿梭過一些岩石才能回到碼頭。這些動物消失在樹林之中。無人能將神給予我們時間的禮物所得著精力從我們的記憶中抹去。

最值得高興的是，神所命定休息的日子是每週一次，而不是一年一次；如耶誕節。多麼有智慧的神阿！

在安息日中用些時間沐浴在神的創造中，你將會重新恢復精神，在你的世界裡尋找神的愛。

七月十八日在你的世界中找尋神的愛

你們向上舉目，看誰創造這萬象，按數目領出，他一一稱其名。因他的權能，又因他的大能大力，連一個都不缺。賽 40:26

我剛離開在洛杉磯難捱的一天，並決定駕車穿過沙漠區前往加州的瑞連斯。雖然我想這該是趟輕鬆而安靜的旅程，但我發現和我所想的正好完全相反。我感到炎熱、疲憊、和壓力，沿途的景色令人失望，路程比我想像的還要漫長。在我內心深感絕望時，我注意到在東方有片雲。不一會，我正開車通過下著大雨的路段，之後我從水滴中看到了彩虹。它與烏雲成了對比，他它是那麼的明亮，美麗。我知道一切都沒有問題。那彩虹告訴了我需要知道的一切。神透過這個輪子，並帶領我通過著漫長的路程。

我有一個遊戲，幾乎不論我到那裡都會玩著它。我看著彩虹。我仔細看著要知道它們可能藏在何處和是何元素讓它們形成彩虹的。有時夏天的清晨露水在濕的蜘蛛網中可看見彩虹。在溶化的冰的外

表也可見到彩虹的蹤影。甚至雪的結晶在二月下旬燦爛陽光的照射下幫助我尋找神之愛的證明。

但我學到，我們可以尋見神愛的證據不僅僅是在彩虹中。當我抬頭看著夜空時，我憶起這愛的創造大能與這因自私的欲望破壞著大自然而形成了對比，並且我知道這些星星被安置高掛在天空都是因為愛。甚至在市區的水泥街道旁我看見不顧現代文明的約束而開滿了亮麗的黃、白、藍等色的花朵，我知道是誰和為什麼讓它們長在那裡。

對於體會到神的愛，充滿了這些地方和許多事物上不僅是告訴我關於他的慈愛，但也顯示出他對我的價值觀。世上沒有任何事物比健康更為人所想要。

為何不試著在這個圍繞著你的世界去尋找神之愛的證明呢？

當你找到它時，你將會尋見神，因為神就是愛。

七月十九日如何贏得賽跑

豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人。你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。林前 9:24

我們有一個敵人，他總是努力不懈的要使我們在人生的賽跑中跌倒。撒旦要我們成為一個對事物容易感厭煩和疲倦的人，所以他將各樣的壓力和我們自己所做的許多行為充滿在我們的生活中。例如使壓力轉變成試探，有時後這試探導致疾病和死亡。什麼原因造成得勝的生活和失敗之間的差別，也許關鍵是在於每週我們花多少時間去做運動。

兩位研究調查員，大衛·弗爾門斯和貝斯·馬吉爾，挑選了卅四位高指數和低指數的人來決定他們的心跳率面對壓力時是有何反應。在這兩組中有一半的人去進行為期十三周密集的有氧訓練的課程。其餘一半的人則是受到管制。低指數這組未參與任何訓練（也就是受管制這組）顯示出在這之前和之後的心率並無任何的改變。低指數這組有參與運動訓練的人在開始時的心率和未受訓練者相似，但在受訓練完後的結果是當在休息時他們的心跳率變低了。在低指數這群人中沒有接受有氧訓練的，在激烈運動後其心跳明顯于每分鐘增加 11.8 次。而拿其中差別較大的個人來與那些接受有氧運動訓練的成員做比較時，則更顯示出每分鐘 29 次心跳的差距。

為什麼這是如此重要呢？我們從動物所作的研究中知道，一般來說在心跳和血壓的迅速升高容易增加動脈方面的危險和導致動脈硬化症的惡化。那些經歷壓力不健康的人其心跳率的反應是高的，因而增加了動脈硬化的危險和因心臟病和中風而早逝的機率。

底線是如果我們希望贏得這被稱之為“生命”賽跑的比賽，我們必須在身體上有健康正如屬靈精神上的健康一樣。當我們運動的時候，可以讓創造主為我們人類所設計的身體處在最佳的狀態。

你如何讓你在這場人生的賽跑中獲得健康的獎賞呢？

七月二十日妮可的一天

我想起這事心裡就有指望。我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因他的憐憫，不至斷絕。每早晨這都是新的。你的誠實，極其廣大……凡等候耶和華，心裡尋求他的，耶和華必施恩給他。耶 3:21-25

七月二十日在加拿大薩克其高州的白沙營區是炎熱的天氣，當我聽到有人大聲喊叫著說“有小孩從馬上摔下來”時，我腦中迅速閃過一個念頭。“是妮可，”有人驚叫著。突然間我的膝蓋變的無力。妮可是我十歲大的女兒。

“妮可，妮可，我是媽媽，”我彎下身子對她說話。當我看見她的眼睛和嘔吐物時，我知道她的頭部受到嚴重的傷害。在醫院醫生對我說，“馬丹，妮可傷的非常嚴重。你需要很多的禱告。在六個月至一年內她腦的功能也許可以恢復至百分之九十的程度或者情形更糟。”全球的人都在為她禱告。

在這十天中，醫生讓妮可維持在昏睡的景況並且每次給予她 15 分鐘的藥物治療嘗試去降低她腦中的血壓和繼續讓她維持生命。她全身上下有十九條管子和電線接在她身上。

當她被轉送到小兒的病房，她幾乎已經死過兩次了。我們可以看的出她已經快沒有呼吸了，但沒有人願意相信我們，所以我們禱告說：“求你為我們差派好的護士或醫生來。”我的丈夫藍，感覺到他必須做一些事，所以他將妮可扶到輪椅上並將她推到走廊去。有一個醫生突然出現在旁邊並大聲喊叫，“這小孩無法呼吸。趕緊將她推到手術房。”他為她做了氣管切開手術。

有一天藍站在妮可的病床邊，哭泣的說，“主阿求你救我的小女兒。”她的身體是燒燙的，但他所握住的手是無力又冰冷的。他聽到這樣的回答，“是的，藍，我要救你從馬上摔下來的女兒，就好像我要拯救我那墮落的兒女一樣，並將他們恢復到我最初造他們的樣子。”

我緊握住哀 3：21-26 和耶 29：11-14 的應許。現代聖經對第 14 節的翻譯是“我將會……歸還你的財富。”我將“財富”這個字用妮可的名字取代。在醫院四十六天之後，妮可出院了仍有氣管的管子在身上，但腦部的功能百分之一百奇跡式地復原了！神已將“財富”歸還我們。

救主謝謝你，因你付出了你的生命拯救我這墮落沉淪的人！

七月二十一日你是一個完美的廚子嗎？

未到黎明他就起來，把食物分給家中的人……願他享受操作所得的。願他的工作，在城門口榮耀他。
箴 31：15-31

通常健康改革被扭曲都是藉由準備口味差的食物所導致的。要能獲得健康改革的成功之前必須要將對於健康烹調缺乏的知識彌補過來。

“好的廚子少之又少。”許許多多為人母親的需要去學習烹飪的課程，這樣他們便可在家人面前為他們準備提供好的食物。

在小孩學習管風琴或鋼琴的課程之前他們應該先學習烹飪的課程。學習烹調的功課不能因學音樂而被排除在外，但學習音樂和學習如何去預備有益健康和促進食欲的食物比較之下就顯得不重要了。

“將不健康的食物擺在桌上是一種罪，因為飲食關係到我們整個身體功能的福祉。主渴望他的兒女們瞭解到，為我們每天所吃的食物做準備是必須的也是非常重要的，讓我們記得從好的飲食中可以去實踐我們的信仰。”

“不要將烹飪的工作視為是一種低賤的工作。若因參與烹調而放棄他們的工作視為不值得人們都變成這樣我們的世界又將如何呢？烹調被尊重的程度和其他的工作比較起來也許微不足道，但事實上它是一種凌駕在所有科學之上的科學。因而神看重健康的食物之準備工作。他給與那些忠心在為有益健康的和可口的食物所做準備之人很高的評價。”

“人若能明白準備適宜的食物之技巧和使用此知識較那些參與其他工作之人，更應獲得高度的讚賞。應將這種才能與 tentalen6s 視為平等；因為正確的運用烹飪術對於維持人們器官的健康是有幫助的。因它與生活和健康緊密接連一起是無法分離，這是在所有恩賜之中最具有價值的”（醫藥服務原文 270-271 面）。

“使人維持健康的根本是有好的烹調技術，也是醫藥佈道工作的基礎（醫藥服務原文 270 面）。

你要如何去加強你的烹調技能呢？

七月二十二日這是他的日子

“神在天上——這世界是完美的！”我大聲說出，劃分出我們之間不同的看法。

“但這世界並不完美，”我姐姐這樣回答。“到處都充滿著謀殺、強暴、饑荒、和水災……這世界是一團混亂！”

我姐姐說的沒錯，如果這是你所選擇的角度來看這個世界。但那一天，從我有利的立場來看，我乃被神的仁慈所淹沒，因他將我們五個姐妹和兩個女兒從四個不同的州帶領並聚集在科羅拉多州約有一星期的時間。我們可以從我們的陽臺看見貝狄山，早晨漫步在一座有著美麗河流穿流過的山上小鎮，在樹林中散步，騎著越野腳踏車，並沐浴在陽光之中。

有時很容易使我們對這世界的關心而使我們身心疲憊不堪，進而忽略了可以提升我們個人思考的小事物。那就是為什麼每當清晨我在靠近我的家鄉喬治亞州附近散步時，我總是儘量的朝著天空看而不往下看我的腳。它幫助我使我的靈性活潑並為我的頭腦帶來積極正面的思想。運動讓醫治的恩多芬迴圈全身增強我的免疫系統。甚至在雨中或寒冷的天氣中走路其效果更佳。

看著軟綿綿的雲和碧藍天空的對比，聆聽著鳥兒唱歌的聲音，看著松鼠，欣賞我鄰居美麗的庭園，並從我每天所累積的壓力之中得到放鬆，我為此可以在他的大自然中之特權感謝讚美神。

我努力嘗試要做一個向上看的人，而不是藉由講述在我周圍消沈的事使我被黑暗所籠罩。我相信大笑對我的心靈有很大的益處。它也能讓那些醫治的恩多芬流通全身。

我姐姐也許是對的。也許我不應該說：“這世界是完美的。”但神仍在天上，所以現在正如我看見科羅拉多的不完全或是望著喬治亞州可愛的天空，我會說：“這是耶和華所定的日子。我們在其中要高興歡喜！”我們可以為此而讚美他。

讚美神正如你開啟你日子的不完全。

七月二十三日找尋從神而來的禮物

那創造山，造風，將心指出人，使晨光變為幽暗，腳踏在地之高處的。他的名是耶和華萬軍之神。
摩 4:13

當我從我的車子裡出來並要走出這廣大的停車場時，我感覺到一陣早晨徐徐的和風吹過，這微風玩

耍著我的頭髮和拍打著我的襯衫袖子。過去幾天一直都很熱且繼續會持續下去，我接受這微風就好像是接受那些從神而來的小禮物。

我閉上了眼睛並深深地吸一口氣，試著去想像神是如何做到的。是否這風是神的呼吸從天上吹出來的？是否是他開始藉著他的大能之手的揮動使風動著帆船而穿越地球？或者是因天使在樹林中拍動著翅膀所致？它是非常完美的風——不硬也不軟，片刻間我將鋪著水泥的停車場想像成天堂。當風吹起，我不由得想起他令人敬畏的榮耀——我們呼吸著創造主的氣，任何事物藉著它帶來生命，甚至達到整個宇宙。神創造奇妙，給與生命的大氣使我們可以使用。它本身是看不見和安靜的，但在它背後有著一股力量，它可以是溫和的微風或是有威力的陣風。它是件奇妙的禮物——帶給我們維持生命的物質，並使頭腦和身體得到精神，放鬆，除去壓力。同時它也提醒我神的能力和溫柔。

偶爾我在辦公大樓內尋找一處可以得到輕鬆的地方，通常我用大部分的時間徒步走了創造這不可思議的風起了果效。它使我的頭腦清醒，讓我再次的重新整理我的思緒，並重新將耶穌基督擺在首位。

今天我嘗試這想要獲得多一點的新鮮空氣，特別是當你需要休息的時候。走到戶外，做個深呼吸，放輕鬆，並默想基督。下次你感覺到溫和的微風時，不用煩惱你的頭髮————想像它是從創造主而來的提神禮物。

主阿謝謝你，給我們這徐徐的微風，提醒我們你是創造主，我們所呼吸的空氣是你所造的。是的，你是生命的氣使我們鬆懈的心靈重新得力。

七月二十四日你的工作是否會殺死你？

約在酉初出去，看見還有人站在那裡。就問他們說，你們為什麼整天在這裡閑站呢？太 20:6

上班族們，尤其是中年人，也許在工作上會面臨到健康的危險。不，我們不是在談論有關危險性的工作；譬如走在高架上或是賽車！我們是說普通在辦公室要求你要坐長時間的工作。

國際健康機構的研究顯示身體的運動可以減少癌症的發生。不喜歡運動的男士容易離得到肺，直腸，結腸等的癌症，不活動的女士們則易患有頸部和乳房的癌症。其他的研究也指出那些只有偶爾做運動的人在其晚年通常會有遭受臀部骨折的傾向或者會變的很肥胖。這些研究的結果使我想起懷愛倫的一段話：“完全的健康乃在於完善的環境”（證言精選卷二第 531 面）。

一項很有趣的發現是複臨信徒死亡率的研究報告顯示影響人壽命最大的因素不在於抽煙、體重或吃素，而在於運動。與其他三個因素比較起來，“運動”是加倍重要的條件，促使你比一般人多出五

年的壽命。

如果你的職業是屬於或偏向靜態的，最好每天能有一個規律的運動。例如爬樓梯，利用休息時間去快步勁走，或利用午餐時間活動筋骨。將惰慢的習性從你的辦公桌移開並以一種充滿行動的新生活來取代。每小時花幾分鐘的時間伸展四肢，或在原位跑一跑、跳一跳。就算是坐著也可運動你的肌肉。

千萬不要讓你的工作危害到你的健康。你需要在工作後不單只是拿到薪資，還能擁有健康的身體去好好享用。光光只是薪資根本就不值得的。神所創造是一個充滿動態、活的身體。你的肌肉、關節和骨頭需要活動才能理想地使用，要不然它們就會慢慢萎縮。甚至是西初（下午 5~7 點），耶穌仍邀請你去工作以保持他的“機器”在最佳的操作狀態。要記得去操練你的信心讓你屬靈的生命在最健康的情況。

你是否是為了薪資而工作，或者是為了你的健康呢？

你又如何去確定你的工作環境是一個健康的場所呢？

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。詩 42：1

最近我剛完成駕駛輕型飛機橫越美國大陸的航行。時間一小時又一小時的過去，我飛越過綠色的平原，綠色的森林，綠色的山谷。綠、綠、綠！接近新墨西哥州的吐可卡律，顏色開始改變為更深更深的褐色。在阿爾巴廓庫我注意到僅有的綠色是在靠近山或在河流的山谷，那裡也是人們居住的地方。有何不一樣呢？水，賦與生命的水！

這沒有什麼好驚嚇的，聖經成書的地方乃是一個非常乾燥的國家，現今知道這地方是以色列。他們將水用來象徵是生命的力量。人體有百分之七十是由大量的水所組成的。我們可以沒有食物仍能活一星期，但沒有水我們只能活數小時而已。水是生命的基礎。它提供了維持生命現象所需的環境。這項聯繫生化反應的媒介是我們生命的精髓。它也將所有活細胞所產生的廢物排出。

但我們是否真正的瞭解水呢？大多數的人只是理所當然的使用它。這一分子的（H₂O）僅是由二個氫原子和一個氧原子所構成的，其他同等大小的分子在適溫狀態下都是以氣體的狀態存在，而水卻非比尋常。它之所以在適溫能以液體的狀態存在是因為分子組成的分子之間的不同。氧的細胞核比氫的細胞核更吸引電子。正因如此分子的一端便比另外一端更容易充滿正電。如此而形成正極和負

極的形態，我們稱之為兩極。這水分子的雙極子特性藉著所謂的氫棒促使它們互相吸引。這些氫棒將水分子與水分子之間連接起來，而結合起來形成液體，這液體正是維持各器官和生命存在所必備的物質。

你能想像神若不是這樣創造水分子給予它如此的功能嗎？又如果水分子之間的差異性無法將它們成為一體？我們可否像神的獨特的受造物一人，問這樣的問題：人與人之間的不同可不可以幫助我們合而為一體？我當然希望答案是肯定的！

神啊！我讚美你，因你那神聖的智慧創造了這個世界——和那眾水。讓我天天得以飲用那生命的活水——就是你的話。

七月二十六日培根或香蕉

使智慧人聽見，增長學問。使聰明人得著智謀。箴 1：5

懷愛倫的三個主張引起我的興趣：

“凡是足以阻害神經系統電流之流通，及削弱人之生機活力的，其結果便是使心思的感覺麻木了。”（證言精選卷二原文 347 面）

“如果亞當在被造之時沒被賦與比現代人多 20 倍的生命力，按照當今人類違反自然律的生活方式，人類早就滅絕了。”（證言精選卷三原文 138 面）

“這系統是靠腦所產生的電力來運行，並抵抗疾病。”（證言精選卷三原文 157 面）

這些生命力，或電流是從那裡來的？每一個細胞都有產生電的潛能，如果電壓來自於鈉—鉀唧筒的活動而將鈉離子從細胞內釋放出來和鉀離子進入細胞以保持細胞的電瓶裡有電。如果飲食中含有很高的鈉化物和低的鉀，鈉—鉀唧筒則會變慢，不僅導致在血管的細胞失去電力，也使這些活動於身體的細胞失去電力。當這電瓶沒有電時，你的電子也漸漸失效，進而枯竭你的精力和生命力，並引起你的高血壓和容易受到其他的疾病感染。

挪恩·卡藍博士是位心臟病研究專家，他說引起心臟病的原因主要是因鉀的含量過低勝於高含量的鈉的關係。

現在將神為這人類不可思議的機器所準備的飲食和人類的飲食，就是所謂的鹽和鉀成分的食品來作

一比較。培根和火腿是熏的肉製品有三倍含量的鈉。洋芋片和精製食品的成分大多是鹽。但水果（特別是香蕉和無花果）、蔬菜、穀類、和堅果類含有一百倍的鉀。這正是你的細胞補充電子所需的東西。

如何你想要再次感覺年輕，讓你的血管充滿生命力的話，你必須讓細胞的鈉—鉀唧筒保持在良好的工作狀態。你可以藉由不吃人類所製造出充滿鈉的食物，而選擇享用神所創造充滿鉀的飲食。

培根或香蕉呢？我會選擇香蕉，謝謝你！

想一想你平時都吃些什麼東西。

你的身體獲得多少的鉀來維持你的鈉—鉀唧筒的工作呢？

七月二十七日我可以選擇

神照著自己的形像造人，乃是照著他的形像造男造女。創 1:27

我們是照著神的形像而造，且被賜予與眾不同的能力可以思考、創作、想像、和選擇。你知神所須冒的危險有多大嗎？何為我們的責任呢——就是藉著我們在生活中所做的每一選擇來反映出這位創造我們的永生神之形像。啟示和研究兩者都同意——正面並正確的使用選擇的能力對於健康及延長壽命有很大的貢獻。

我可以選擇……吃神園中健康且營養的食物。運動——走路、跑步、騎腳踏車、游泳，並充滿自由和喜樂的活動。休息、放鬆、享受午休、休假、或和朋友們去渡假。睡覺、讓體力得以恢復、重新充電、靈性重新得力。我可以選擇……時常與他人或讓自己開懷大笑。面對害怕和失敗、失望和絕望時仍有希望。去學習關於我所居住的世界和人們並我自己。像耶穌一樣在智慧和身量並神和人喜愛的心，都一齊增長。去思考、問問題、和尋找為了要得到答案。用我的雙手——頭腦、體力和目的來工作。去玩，只是為了有趣。我可以選擇……培養友誼、說與行、施與受。在生活中去實行敢於說話，勇於站起來，和可信任的人。在醫院，學校，和流浪漢的住處成為一位義工。成為單親母親的好鄰居。去持守我的應許，忠於我的誓約。我可以選擇……相信有神的主意在我的生命中。去敬拜那創造我為要我與他有喜樂關係的神。原諒那將傷害過我的，並減輕我的痛楚。要忘記……是的，它是一個應許！要行事正直、誠實、和純潔。

去愛……因神就是愛。

今日你將選擇什麼？

七月二十八日偉大的形態細胞

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。在你一切所行的事上，都要認定他，他必指引你的路。不要自以為有智慧，要敬畏耶和華，遠離惡事。這便醫治你的肚臍，滋潤你的百骨。箴 3:5-8

以科幻片為主的電影經常使用這電腦化的科技來拍攝。舉例來說，將貓的臉變成人的臉，或是將人轉變成為超合金的物質或甚至變成車子。在電影中，形態曲解事實。

實際上，我們的身體本身已經擁有創造主所設計的全能的形像。這幻象的技術取代了紅骨髓。骨髓製造先導細胞。當它們成熟時它們的形態轉變成紅或白血細胞。白血球細胞就形成訓練有素的特別軍隊，擔任分辨，摧毀，和清除身體侵入者的工作。這有效率的系統每日不斷供應百萬個新細胞以汰換無用的紅或白血球細胞。

電影藉由形態學的形像，讓觀賞者因故事虛構的情節和不真實的超級勇士而使人有種毛骨悚然的害怕感受。然而和這複雜的戰場來做比較時我們發現藉著免疫系統和紅血球每日傳送氧氣至我們身體的每一部份。神自然的健康律影響骨髓製造的血液。因為不可能以劣等的食物，缺乏休息，和不節制的生活可以製造出高品質的血液來。罪惡、沮喪、和負面的態度影響骨髓製造的品質。

大衛知道他的軟弱和骨頭的情況有關，因這都是因罪惡所帶來的結果。“耶和華阿，求你憐恤我因我在急難之中。我的眼睛因憂愁而乾癢，連我的身心也不安舒。我的生命為愁苦所消耗，我的年歲為歎息所荒廢。我的力量因我的罪孽衰敗，我的骨頭也枯乾。”（詩篇 31:9,10）

懷愛倫女士如此說：“一個強健的體魄和興盛的靈魂是來自滿足的心和愉悅的靈。而沮喪，憂鬱，和憂愁所結出的果子是充滿疾病。”（證言精選卷一原文 702 面）

當你感到失望沮喪時，記住大衛在詩篇 31 篇的結束所寫的：“凡仰望耶和華的人，你們都要壯膽，堅固你們的心。”（第 24 節）

遵守這個哲學可以強化你的免疫系統。

七月二十九日一體的婚姻

因此人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。創 2:24

寫著個人婚姻的約言不是一種新的點子。在第一個婚禮中，亞當說出他自己婚姻的誓言。我們希望我們能知道更多有關這值得紀念的日子。沒有任何一個新娘被許多美麗的事物所圍繞著。花朵、葡萄樹、灌木，都以它們清新美麗的面貌做為背景呈現在婚禮之中。

那時有音樂陪襯嗎？又怎能缺少音樂呢？天國的音樂總是伴隨在重要的場合：創造世界，那時晨星一同歌唱（約伯記 38:7）；摩西將以色列人從埃及拯救出來所唱的歌（出埃及記 15:1-9）；在耶穌的誕生，有天使讚美神的聲音“在至高之處榮耀歸與神！”（路加福音 2:13,14）；和一個比這些還最重要的場合——當基督複臨時要唱摩西和羔羊的歌（啟示錄 15:3,4）。為什麼，因為那是婚禮的音樂！

無可置疑地茶點是最好的，是任何的籌備人無法誇耀的，也是最沒有問題或困擾的。立刻就可從樹上摘下美味可口的水果並分給大家來享用，這對新娘和新郎來說必定是最大的喜樂。

那麼證婚呢？懷愛倫說：“神慶祝這首次的婚禮”（先祖與先知原文 46 面）。他也許這樣告訴他們，婚姻制度是他給人類的第一件禮物。我們可以確定的是，他指導他們在有關他們的新的關係中所應負起的責任。畢竟在他們之前沒有任何的婚姻模範，或圖書館的資料可以查詢。他們所有的資訊都來自他，所以他們對他完全的信賴從未質疑過。

神同時也是他們在婚姻性愛方面的導師。在生養眾多的領域中他們沒有任何不瞭解的。在他們單純天真的情況中，他向他們解釋了他的——兩人一體的計畫。他們從不感到驚訝，是否圍繞他們的愛是合宜、高貴、或是福氣。他保證亞當和夏娃可以盡情的享受他們的性生活好幾百年！現今神仍渴望每一神聖婚約都能繼續從性生活中獲得喜樂。

神我們的創造主啊！幫助我們可以瞭解神所賜下婚姻的性生活，在家庭學校和教會中神聖又美好的。

七月三十日埋藏苦難

不輕易發怒的，勝過勇士。治服己心的，強如取城。箴 16:32

在大學的某一個星期五，利用課堂與課堂之間的休息時間，我飛快的跑到總機室去領一份從別人傳真給我的信。因這封信是從我家鄉傳真來的，我以滿懷期待的心情來讀此信。一會後，我便非常的生氣就好像雷電般的爆發在我的腦中。我的血壓竄升且我心跳重重的敲擊在我的胸腔。之後的課堂時間，我都在模糊之中渡過，當我再次想到信中侮辱的話時，我整個人就好像被忿怒所燃燒並沸騰：

對於不公平的責難感到忿怒；並對這不實在的指控使我名譽受損而生氣。

在晚禱和第二天早上教會的崇拜，當神的僕人從講壇上仔細的講解聖經的真理時，坐在座位上的我腦中不斷的計畫如何對信中所寫的來做回應——其中一點是我希望能打擊傷害他比我更深正如他傷害我一樣。對他報復的心態在以後的日子裡一直不斷的在我的腦中盤旋揮之不去。我整個人幾乎都無法正常的作息，因為我每晚都失眠。我沒有任何食欲，因此我的胃長瘤，並飽受嚴重潰瘍的痛苦。不用說我的靈性和體力都已枯竭，我已找到一種最快速的，最確實的，且最不健康的減重的方式。

在情緒過度的緊張之下我的健康逐漸惡化，直到有一天我從事實之中清醒過來，我發現被傷害的最嚴重的是——身體、心理、和靈性，是被我自己忿恨的感情所導致的而不是別人。傳道書 7:9 “你不要心裡急燥惱怒，因為惱怒存在愚昧人的懷中”，對我這意義重大，我已準備好要遵行主的旨意去原諒那些曾經傷害過我的人，正如神已經赦免我的罪一樣（馬太福音 6:14,15）。只有透過赦免和原諒我才能夠經驗到身體和靈性的福祉。

是否在你的生命之中有人曾對你說過或做過什麼另你生氣的事？

也許現在正是該將它忘記的時候，並將這痛苦埋葬起來。

七月三十一日鮑伯的自行車和他的太太黛麗莎

“坐寶座的說看哪，我將一切都更新了。又說，你要寫上。因這些話是可信的，是真實的。” 啟 21:5

鮑伯安德生是位建築的承包商，因為他背部下腰的地方患有關節炎而退休年僅六十六歲。他似乎很困難走到外面的信箱去拿信，” 鮑伯說，“所以我開始開著我的老爺車到二百尺外的信箱去拿信。我沒有體力也沒有精力。我超重六十磅，一天抽三包菸，並時常呼吸短促。” 他太太的健康情況也不是很理想。黛麗莎飽受高血壓，糖尿病之苦，和過胖的困擾且非常的憂鬱。

漢斯達士博士來到英屬哥倫比亞，克理斯頓鎮主持了一個名叫“用心而活”的研習會。它的信息很簡單：“我們的飲食正在謀殺我們。我們在肉類、乳酪製品、糖、酒精、鹽、和煙草的方面已過量不節制，或者我們放縱的吃喝導致我們自己提早進入墳墓。”

他們的心電圖所評估出來的結果對安德生帶來很大的衝擊，致使他付諸行動。他們的血壓、膽固醇、和血糖都過高。當他們瞭解他們的精緻飲食和長期不活動的生活方式為他們帶來了心臟疾病、糖尿

病、高血壓、和骨關節炎，他們將伏特加倒入水槽裡並從他們的冰箱裡清出三袋的垃圾食物。他們將鮑伯的香煙（他長達卅五年的嗜好）丟入壁爐中燒掉，並開始走路運動。起初只能走到一個路口，然後兩個，三個，五個——更多。

他們說神可以將彎曲的東西變為筆直，而這發生在鮑伯的身上。六個月之後，他背痛的毛病不見了；他可以站直且走路也不疲倦。他們的血壓，膽固醇，和血糖都恢復到正常的指數。他們兩人開始騎腳踏車並減少了五十磅。三年之後，當他六十九歲時，鮑伯騎腳踏車用了六十天的時間從克理斯頓至安大略省的渥太華，共三千二百十英里。

黛麗莎說，“我們正活在完全的生活中！我們兩個都有腳踏車且熱愛在馬路上賓士。當我們的身體情況得到改善，我們的靈性也不斷的再成長。我們已重生並在我們的教會中非常活躍。如今在我們的生活上有了目標和方向。”是該做些事來改變你的生活方式的時候。

決定出在你的生命中有什麼是必須改變的，並向神立約說今天你將開始你的新生活。

八月

八月一日動動你的腦

凡較力爭勝的，諸事都有節制。他們不過是要得能壞的冠冕。我們卻是要得不能朽壞的冠冕。所以我奔跑，不像無定向的。我鬥拳，不像打空氣。林前 9:25,26

史坦已病了好幾個月，痛苦的躺臥在床上。這虛弱而無法避免的惡性循環所導致的結果是他失去身體的和精神上的力氣。有一天他在向我抱怨說他對無法再到他心愛的花園中工作感到絕望，我向他說，“史坦，創造主已在我們的身體中放置了奇妙的醫治能力。只要每天兩次花幾分鐘的時間來走路，你就會驚訝會有什麼變化。”

大約一個月之後，史坦興起的來找我。他已經開始在花園裡工作，有時可以彎下腰來拔雜草！當我對這戲劇性的轉變感到驚訝時，他解釋說，“每天有一段時間我會走 1/4 英哩的路兩次，然後慢慢增加，現在我已回復到正常！”

有句格言說：“使用它失去它”毫無疑問地這是指身體的精力，但精神和靈性的精力又如何呢？在洛杉磯加州大學最近所做的研究證明：有規律的運動能增加腦力。驗屍的檢驗指出那些玩橋牌之人的腦細胞比那些為了消遣打發時間而玩賓果還要健康。一個念幼稚園的小孩會玩賓果，但會玩橋牌所要求的是持續不斷的分析和做決定。

保羅利用運動員的例子來描述他的屬靈生活。如果你想要贏得這場比賽，你必須要訓練你自己。保羅說，“我鬥拳，不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我。恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了”（哥林多前書 9:26,27）

當你正準備去比賽，你也許會努力鍛煉你的身體，但你可否訓練你的頭腦當要查經／研經的時候呢？

如果你是用敷衍的態度來讀經，它便沒有動到你的腦，就好像是在玩賓果遊戲一樣——這些字從你腦中經過但並未留下任何實際的影響。然而，你若使用好幾種不同的聖經版本，讀它的內容，查考它的時代背景，然後討論你所發現的，這樣你就是在訓練你的頭腦。你正跑向“接近著終點處的直線”！

今天你是否有藉一些較深入的研經來鍛煉你的頭腦呢？

有無任何事情可以讓你確定你是正跑向“接近著終點處的直線”？

八月二日保持健康的狀態

我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子。因為離了我，你們就不能作什麼。約 15:5

當它臨到我們的身體時，沒有任何東西能存到永遠。一開始我們都年輕，後來我們漸漸年老。吃完了一餐之後，過不多久我們又餓了。我們喝了許多我們身體所需的水份，但不一會兒我們又需要更多的水。不管我們有多努力的運動想要保持我們的身材，若我們沒有繼續有規律的運動，之前所有的努力都將前功盡棄。

運動生理學家告訴我們說在沒有活動／運動後的四十八小時我們的身體開始減少體力。這意思是說如果你在此次運動與下次運動之間的休息過久，你的身體將會開始失去它的節奏。如果你忽略運動已經有很久的時間了，你已失去你先前努力所應得到的好處。

當我膝蓋受傷時而迫使我必須要中斷每日慢跑的習慣好幾個月，我從我自己這一年的經驗中學習到這功課。在未受傷之前，平均每週我跑了二十英哩。在恢復健康後我又開始慢跑，但我卻幾乎無法很輕鬆的跑完一英哩，這對我來說是個很大的挫折，而這痛苦的經驗提醒了我，運動必須要持續下去直到再次的擁有運動所能獲得的好處。我不能在今年不運動而期待去年運動所得的好處也不能繼

續無限期的在今年使用這種好處。

當我面臨與神的關係時，這規則是非常相似的。一個健康基督徒的經驗所要求的就是一個規律的禱告，讀經，和與天父密切交往的生活。就像吃飯、睡眠、和運動，它是生活必須的一樣。又如我們的身體一樣，我們的屬靈生命力會隨著懶惰而迅速的萎縮。

人類在身體上和靈性上的要求是相似的。忽略身體的需求，你所付出的代價是不健康和衰弱。忽視你與神的關係，你的屬靈健康就將如同枝子從葡萄樹砍下一般。所以要追求健康—但不可忘記也要保持健康。

是該有組織規律的時候了。在你的身體或屬靈的生活上你是否應該有一規律的行程表，以確定你有保持健康呢？

八月三日抵擋試探

神召我們，本不是要我們沾染污穢，乃是要我們成為聖潔。所以那棄絕的，不是棄絕人，乃是棄絕那賜聖靈給你們的神。帖前 4:7,8

神關心我們每日的生活安穩，將我們從這污穢及不健全的生活中領出來。但是否僅靠意志力就能幫助我們遠離試探且能夠幫助我們改變健康的習慣嗎？

珍有一艘遊覽汽艇。她時常在那裡渡過她的週末時光，有時她會邀請她的朋友加入，享受遠離夏日都市的炙熱。她的客人們時常帶著食物來度假。

“他們這次又留下什麼東西？”當最後一批客人離開後珍自己問著自己。“一整箱的巧克力！”

雖然珍對於她的健康問題非常的小心也知道不要吃太甜的食物，但她想，只是吃一條應該沒什麼關係！但巧克力就在那不遠處。在她意識到之前，她已將整箱的巧克力都吃完了。緊接著懲罰就來到，她無意識的倒在床上，且好幾小時獨自一人在那裡。船屋的管理員適時的來拜訪，他知道她的胰臟出了問題，並為她帶來了緊急的幫助。

“我應該更清楚的知道，”之後她這樣說：“但我的意志力竟被這箱的巧克力所勝過！”是什麼在挑戰著你的自製力呢？那些未受有害物品如菸、酒、毒品、或巧克力試探過的人比較容易去批評其他人對這些東西渴望的行為。那飲食過量又該如何呢？你知道你不應如此做，但你卻去做。甚至使徒保羅也有對於知道不該這樣做而去做的困擾（請看羅 7:15）。讓我們來面對它——我們都受到某

種東西的試探！

但好消息是“主知道搭救敬虔的人脫離試探，把不義的人留在刑罰之下，等候審判的日子”（彼得後書 2:9）。神關心我們每日的生活，並領我們出污穢。因單靠意志力是不夠的，“基督已賜下他的聖靈如同神聖的力量能勝過所有的遺傳和被罪所養成的習慣”（評閱宣報 1908 年 11 月 9 日）。聖靈是最有能力來改變我們的行為並會在我們自製力缺乏的時候給予支持。

主啊！我承認我被試探去做我不該做的事。

今日賜我大能的聖靈去抵擋魔鬼。願這成為我每日的禱告。

八月四日從水而來的祝福

耶穌是生命的活水泉源，若我們每日從此泉源飲水，他將供給我們靈性的所需。在不久之前，我有一個這樣的經驗能證明多喝水的重要性，同樣的從這章節中我們也知到生命的活泉對我們屬靈的重要性！

有一個早晨我因下腰痛的非常厲害而醒來，它大約持續痛了將近有一小時以上。當這痛轉變的無法忍受時，我去到醫院的急診部門。醫生為我做了一些檢查後，沒有向我作任何的解說就離開了。過了一會我叫了一位護士來問她到底發生了什麼事情。這護士告訴我說醫生正試著與手術房的管理人員安排手術的時間並且向我解釋為什麼我需要動手術的原因。

聽到要“手術”這句話時我頓時腦中充滿了恐懼。當醫生再度的回到我的病房時，我告他我雖我已有感覺好一些了，但還沒有做好要開刀的準備，並要求讓我出院。縱使他有些不放心，他還是為我寫了出院的單子並開了些止痛藥的處方給我。他對我說如果我繼續再疼痛，我就必須回來作檢查並要有心理準備會有需要開刀的可能性。

次日我去看自然療法的專家，他對我說我的疼痛現象可能是內部的問題，因為我每日並沒有喝足夠多的水。我開始每天喝六大杯的水。之後在很短的時間內我的疼痛漸漸地消失了。雖然我下腹的疼痛已經完全沒有了，但我仍舊每天喝六大杯的水。我很幸運我的問題很容易的就獲得醫治，因我後來知道持續性的腹部疼痛會導致嚴重的後果，最後可能需要動手術。

這事件對我一直都是一門很重要的功課。就如每日我們需要喝足夠的水來維持我們身體的健康，所以我們必須每日不間斷地從屬靈的水泉中取水喝，以維持我們靈性的健康。如果我們供給的不充足，我們將不會完全經歷到屬靈的益處。

主啊！幫助我能記得每日要喝六大杯的水來維持我身體的健康，並賜給我那永遠不變的生命活水，如此我的靈性將不再口渴。

八月五日如樹栽子和角石

我們的兒子，從幼年好像樹栽子長大，我們的兒女，如同殿角石，是按建宮的樣式鑿成的。詩 144:12

星期六晚上我們圍著桌子坐著，約翰舅舅領我們讀婚禮的經文並說明它所賦予的福氣。在書房內掛著一件已有廿五年之久女性婚紗禮服和一件男用燕尾晚禮服。

兩個青春期的兒子正有著一個驚喜的計畫並安排一頓餐會。其中的一個兒子和他的堂弟將一對夫妻的眼睛蒙起來，將他們帶到我家。

孩子們告訴他們的父母親應該為他們的週末假期帶些什麼東西。他們沒有讓父親和母親知道他們將父親的高爾夫球袋，鞋子，和其他有關的東西都放進汽車裡。然後這些男孩子們為他們的父母親安排了當年他們在湖邊渡蜜月的小木屋，並讓他們可以在那裡渡過一晚，並為他們訂一間旅館和明晚的娛樂節目。

當我們祖孫三代聚集圍坐在大餐桌。我感激我的孫子們有著如此正面樂觀的思想，這應是一個穩定的基督化家庭所應有的。在這樣的家庭中不應有大聲吼叫，或面對面的爭辯。祖父母們的好榜樣已經影響了父母親們並在他們的身上實行出來了，現在第三代也已受其影響。所羅門說：“子孫為老人的冠冕。父親是兒女的榮耀”（箴言 17：6）。

在看完他們父母親廿五年前的結婚照片之後，這兩個男孩充當司機載著他們的父母到湖邊的小木屋。次日清早，我的女兒被她的兒子們為她所做的事感動不已。因她的孩子們為他們用電腦列出旅遊的行程和地點——煙山河。

對於這群年青人來說最令人也們興奮的正是給予他們的父母如此的驚喜。並讓我看見在這家庭成員之間的關係是多麼的正面性。的確，當孩童是在愛中成長，兒子們將成為“樹栽子長大，”女兒們如同“殿角石是按建宮的樣式鑿成的。”我真是愛那“健康家庭”這四個字所擁有的美麗景象。

感謝神賜給我們家庭。

八月六日快樂思想，活得更美

凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。腓 4:8

你可知道……在社交活躍已婚的人比那些已分居，離婚，和單親不活躍之人的壽命來的長？婚姻幸福的女性們對任何事都有著較強的免疫系統。

最少一週一次參加社交活動的男士們活的較久？

信任他人可以使免疫系統的功能得到重大的改善？

年齡在廿五歲左右有極度悲觀主義的男士們在他們之後的四十、五十和六十歲的時候會有嚴重的疾病？

感冒在心理學上和敏銳的情感之中有一種微妙的關係——例如悲觀主義者是最容易得到感冒？

思想有關於愛的事可以在有些人中引發唾液分泌的免疫球蛋白 A。

當病患們被訓練將注意力集中于他們積極樂觀的角度，他們只需要使用一半份量的止痛藥，且住院的時間平均來說不超過兩天？

腦部和免疫系統有強的連帶關係。舉例來說，唐納德·羅賓森說英國一份有聲望的醫學雜誌“柳葉刀”在長期研究的報告中指出五十七名的乳癌患者有過切除乳房的經驗。百分之七十的婦女有和死神搏鬥十年仍然生存下來，有百分之二十的婦女們是完全感到毫無希望。在他們之中有四分之三的人完全接受診斷所宣判的結果——死亡。

一九八七年當加達斯·皮爾特在國際精神健康協會時，他說在腦和免疫系統中分子的功能就好像電話線一樣，藉由白血球從腦部直接得到命令去消滅那侵人體內的細菌。

你的腦所要傳達給免疫系統的信息是什麼呢？神藉由對使徒保羅的啟示告訴我們有關對事物的看法，他說凡真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，這些事你們都要思念。

親愛的主啊，幫助我能把目光注視在積極正面的事上，並利用時間與我的朋友和家人相處。

八月七日放棄控制權

凡投靠他的，都是有福的。詩 2：12

病痛、爭辯、和孤寂總是成為歡樂成長歲月中的一個陰影。隨著時光的逝去我不產生了這樣的疑問，如果神無法幫助我的基督徒父母親成為一個快樂和平靜的人，那他又怎能幫助我呢？

隨著年紀的增長我確信我的“另一半”可以使我所有的問題得到解決。但當我的男友和我分手後，我曾嘗試過完全照神的方式來生活。但如今該是我自己來掌管我自己人生的時候了。因而也開啟維持二十年的爭戰和無數的午夜夢魘。從我外在的生活看來似乎是無懈可擊。但事實上，我的人生管理方式將我領到一種恐懼和忿恨的生活，於是我開始以吃東西然後又將所吃的吐出來的方式表現出來。

易餓病是為大家所熟知的一就如生命受到威嚇而產生的不節制的飲食。但是在當時的醫學書籍中並未記載。我害怕我是被鬼附身因為在我的生活中已完全沒有禱告、抉擇，或許校外的五光十色的生活早已完全將我與這些事隔離開來。在我大三的時候我的情況已很糟糕致使我走上自殺這條路。

我的外子和兒子已經歷過許多情緒上的痛苦，對我已經不知道該要有怎麼樣的期望，覺得已不可能在回到正常和快樂的生活。匿名者團體幫助我並讓我看見我住院治療和飲食過量只是活在一個服務我自己，使我自己生活在看起來不錯的生活之中。

“飲食過量匿名者團體”基本上是根據“飲酒過量者協會”中所運用的十二個治療步驟的復原課程和教導說我們人是無法勝過食物誘惑（或罪，或是我們任何的問題）。有一能力在人之上可以幫助我們成為神和人類服務的生活。要改變這舊有的習慣及生活是很困難，它需要時間及謙卑的心。我開始讓神有更多的機會來掌管我的人生。施予已成為我生活中的一部份。不可預知且寶貴的喜樂和滿足正在我心中成長。我已學到神的方式是最好的且每一次的得勝都是恩賜，這不是靠我自己的能力所能做到的。

對我而言，易餓病曾是生與死的掙扎。也許都沉溺在其中。但如今是誰在掌管你的人生？每清晨如此禱告，“主啊，我選擇生命。求你來掌管我的思想和我的行為。願我今日不在是為我自己而活，而是完全無私地為主和他人而活。阿門！”

八月八日現代的神跡

我們若照他的旨意求什麼，他就聽我們。這是我們向他所存坦然無懼的心。既然知道他聽我們一切所求的，就知道我們所求於他的無不得著。約壹 5:14,15

在一九七〇年初期，我正在羅馬琳達醫學院的整形外科手術部門進行早晨護士換班的工作。在那裡的許多上了年紀的婦女患者都是因跌倒摔碎了他們的臀部。在更年期之後婦女們的骨頭排出許多礦物而變的脆弱。臀部是一個承受身體重量的一個主要的關節，因他們時常容易跌倒，使的他們的臀部容易斷裂。然後他們通常會選擇接受開刀治療，將骨頭用螺絲固定起來。因這方法總比打上一個月的石膏還來的好。

這是一個關於婦女的故事。她和她成長中的兒子們的關係特別引人注意。他們都非常可愛和友善。每天她其中一個兒子或兩個同時會到她那裡，當她在吃飯或去幫忙她時總會坐在她的身邊。然而，她的傷口沒有癒合反而受到感染。不論我們有多努力的照顧，她的情況越來越糟。

我的心為她而感到難過。我想要幫助她，因此我來尋求神。我感到非常不配向神要求醫治的神跡。在我心中我沒有任何的懷疑，我深信神能醫治她，她願意相信嗎？我知道她也必須要有信心，正如我的信心一樣。所以我去到她的床邊，問她是否相信神有能力醫治她。“是的，我相信，”她說，因此我求主醫治她，如果這是他的旨意，然後我們感謝神垂聽我們的禱告。

次日在我要進去她的房間時躊躇了一會。她用甜美的笑容看著我，如此美麗的微妙是我從未見過的。我注意到她的臉頰是玫瑰色的！我顫慄地將她臀部傷口的紗布移開。我幾乎無法相信我眼睛所看到的。如此潰爛的傷口至少必須要用整整兩星期的時間來癒合復原，但它僅以一晚的時間。我們讚美神。她完全的康復並回到她的家人身邊。

我相信神醫治她幫助她，但這故事也向我們說明了神的能力且堅固我和他人的信心。

神是位施行神跡的神。藉由詩篇 150 篇中的話更接近他：

“要讚美耶和華在神的聖所讚美他，在他顯能力的穹蒼讚美他。

要因他大能的作為讚美他，按著他極美的大德讚美他！”

八月九日真正成功的標準

因你耶和華藉著你的作為叫我高興。我要因你手的工作歡呼。耶和華啊，你的工作何其大，你的心思極其深。畜類人不曉得，愚頑人也不明白。詩 92:4-6

我受邀向一群有著專業知識和有著不同信心的企業家們講一些屬靈方面的勉言。那天我所講是要幫

助他們，在他們唯一所熟識的方法外，還有著許多不同的方式能使他們更加成功。我們不斷地想快速的賺錢，淨利的資產，花費在辦公室的時間，為何不藉由他們花多少時間給予他們自己個人，給他們的家人，和最重要的是給他們的神來評估他們公司的營運狀況和他們的個人的生活？就如我與他們分享我的想法，我可以從他們的臉上看出他們是多專注並同意我所講的話，但一種沉默安靜的信息似乎是向我們表達的很清楚——不論時代如何，時間就是金錢。

在西方的世界已有好幾個世紀流傳這樣的生活哲學，我們是為了自己而被造的。我們在規則裡辛勤的工作，遊戲，將我們的錯誤減至最低，擴大我們的機會，並被承諾著我們將會有舒適好的生活。

大衛安息日的詩歌，藉由詩篇九十二篇重新的對焦和安排，使我們生活的計畫從水準轉為垂直的關係。就屬靈方面而言，神的工作最重要的是我們所要傳達出他的旨意。每週第七日安息日對我們而言，是我們向自我的時間，事情的優先順序和生活目標所發出的挑戰。

在每週安息日來臨之前，你擁有六天的時間。在這六日中你工作、讀書，遊樂和積蓄你錢財——如果你沒有負債的話。當六日結束後，神已定第七日吩咐你來到這神聖的處所。那是避難所和與神獨自交往的地方，不是我們自己乃是主。我們應清楚瞭解，在這一日我們不在是我們自己，或是我們的時間的主人。這一切都屬於他。愚昧人無法明瞭這奧妙，但藉由安息日的體驗我們將明白並知道我們所有的一切都是他的。我們所有的一包括我們每日所度的光陰都必須榮耀他。

你如何活出安息日的真義，你將花費多少時間在你自己，家人和神身上？

八月十日十分平安

堅心依賴你的，你必保守他十分平安，因為他依靠你。賽 26:3

我總是非常喜愛以賽亞的應許，若我們在神裡面保守我們的思想和信靠他，他將賜給我們十分的平安。但我從未想過這應許會應驗在我其中一個小孩身上。在這四年當中，我看著多琳為要生存下來，而與神經膠母細胞瘤掙扎，這癌細胞在她腦中右前方耳垂的地方迅速的擴大。

在她第一次手術後，內科醫生對她作了診察，其結果是她只有六至八個月的時間可以活。她才只有四十七歲，有個一歲大的女兒和一位愛她的先生，為這緣故她必須活下去，所以她選擇到聖地牙哥的活石診所接受治療，在那裡他們藉由免疫系統的建立來說明訓練癌症患者。她很認真地遵照他們的課程—包括天然的飲食，無精緻的食物，有機的食物，維他命，和許多的藥草。

在首次手術後不久，她照著聖經中的教訓為要得醫治而進行抹油禱告。在人還未為她抹油禱告之

前，她省察自己的內心並確定所做的事在神面前都是無愧的。為她抹油後的結果是一種不可思議的平安散發在她整個臉上。她說“我也許沒有獲得醫治或好轉，但我已經復原了。”

她享受美好的人生有兩年之久，直到這擴散生長的癌給予她重重的一擊。接著第二次的手術，她回來之後變得不一樣了，其後的幾年都是屬於她的時間。之後又動了第三次手術。時間越來越短，在她第四次手術後，她有些部份麻痺並需要全天候的看護。四個月後她去世了。

但經歷過這所有的事，她是一位忍耐、安靜、長期受苦的人和小心謹慎她的飲食直到她不能在接受任何供養為止。她總是不斷的向她所遇見的人作見證，不只一個以上的醫生驚訝的不敢相信她仍然活著。她指著神對這些醫生說：“這稱為神的應許！”每當我想到這事，神透過許多的方式應驗到我們的生活中，有時是藉著醫治的神跡。但也許在所有的應許中最大的福氣就是在死者的臉上找到十分的平安。

如果你面對不可知的未來產生恐懼，向神祈求那神聖的安慰——屬天而來的平安。如果我們有信心並將我們所有的焦點集中於他，他已應許要將這平安賜給尋求之人。

八月十一日與馬賽跑

你若與步行的人同跑，尚且覺得累，怎能與馬賽跑呢？你在平安之地，雖然安穩，在約但河的叢林要怎樣行呢？耶 12

幾年之前我在參加一場壘球比賽並當一個令人印象深刻的運動家。“為了球隊的榮譽”將所有的精力集中，並對我實際的年齡感到不服輸，我滑向二壘的壘包試著要突破他們的雙殺，卻撕裂我右膝蓋的軟骨和幾條韌帶。不多久的時間瞭解到我必須停止比賽，並被抬出場外和避免成為同盟的英雄。

身為一個物理治療師我知道運動與恢復之間的重要性，所以我盡可能的開始做身體的複健治療。幾天之後，我重新回到工作崗位並做重量訓練，游泳，走路的運動，並簡單做些每日生活中常做的活動。

受傷八個月之後，發生了一件很有趣的事情。我嘗試單腳跳躍並不斷的左右來回跳著以試試看我移動的能力，但我卻無法辦到。雖然我對我自己這樣說“跳”，我仍杵在原地一腳掌扁平。我的肌肉無法使出適當的力量，張力，和瞬間的壓迫力使它彈跳起來。我終於瞭解我的膝蓋還沒有完全的復原。

我之前所做的運動只是為了可以走路和游泳而做的準備，但卻不是為那些複雜更困難和有挑戰性的

運動而準備的，例如跑或跳。

這次的經驗引發出另外的想法。我們屬靈的運動如參與教會的聚會，忠心繳納什一，成為素食者可以幫助我們成為一個更受敬重的基督徒。但這些準備並不足以使我們可以面對更大的挑戰和複雜的屬靈活動，例如當我們遭受侮辱時能仍舊保持沈默；講造就和鼓勵人的話取代挑剔和仇恨；無條件的愛；接受那些和我們不同意見看法的人；或反射出基督的品格來。假使我們無法恢復為我們準備更多屬靈的活動，那我們如何與屬靈的“馬”賽跑，又如何能控制約旦河河水的氾濫呢？

今日，何不考慮更勤奮的在身體上和屬靈上多加運動，如此將可以使你準備好面對各樣的“馬匹”或約旦河的經驗也許會臨到你身上。

主啊，指示我並教導我如何因的慈愛由軟弱變為剛強。

八月十二日你的抑制系統健康嗎？

你知道這個故事。有一個年青的官來問耶穌說，“我該作什麼善事才能得到永生呢？”耶穌對他說當遵守誡命。“這一切我從小就遵守了，”這年青的官回答。耶穌的回答令各世代的人省思。他所說的“你若願意作完全人，可去變賣你所有的，分給窮人，就必有財寶在天上，你還要來跟從我”這話是什麼意思呢？

是否每一基督徒應變賣所有的並將變賣的錢分給窮人呢？如果他們都這樣做，還有誰可以繼續支持我們的聖工，蓋教堂，和贊助基督教的傳播工作呢？

當然它的意思是超越它字面本身的含意，我相信這是一個不可拒絕的原則。當耶穌呼召他的門徒，耶穌頭一件事就是說“若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架，來跟從我”（馬太福音 16:24）。

在那些年代裡，當許多心理學家們正如此說，“善待你自己。不要虐待你自己；那就是律法主義，”基督的勸勉要我們捨己並跟從他。在眾多研究學者對囚犯腦部驗屍的研究報告出爐之後，理查·瑞斯提克博士——華府的神經學家，他說“這些研究並許多人已經說服我有關於健康思想的特質是一個健康的抑制系統。”

什麼是抑制系統？此系統就像是我們的腦中的一個煞車器一樣。它向引誘我們的試探欲望說不並讓我們去實踐捨己的精神。亞登·查蒙斯博士是腦部發展方面的一位心理學專家，他說“至少一天當中拒絕你自己一次最喜歡的事，這是實踐捨己最好的練習。只要鍛練你的抑制系統並使它保持在最佳的狀態即可。”你不會知道當你在緊急情況需要控制你的情緒和行為時，它可以使你遠離麻煩，

或可以避免你去傷害他人。

為你的好處，耶穌可能要你變賣一切所有的，或者他可能要求你要向零食說不。也或許要拒絕那些對你不是有益的食物試探。想擁有精神上的健康和永生的秘訣是要有健康的抑制系統。

今日有什麼是你最喜愛的事也是可以讓你放棄的東西？

八月十三日整體的一部份

我們俊美的肢體，自然用不著裝飾。但神配搭這身子，把加倍的體面給那有缺欠的肢體，免得身上分門別類。總要肢體彼此相顧。林前 12:24,25

我時常對我自己感到很迷惑，為什麼神不使用我在他偉大的工作上有份——向人們講道，研究一項重要科學的發現，拍攝製作一部有著基督化信息的世俗影片，擁有著許多的財富進而可以奉獻在他的工作上。然而我頓時躊躇了一下並看看環繞我周圍的景物，看見了神創造的所有美麗可愛的孩童，過去或現在彷彿像是基督身體中不重要的肢體。

讓我們來看看我們的身體。它需要幾百萬的內皮組織與細胞組織連接起來致使微血管可以從心臟一直流至到腦部。如此重要的腦和微不足道的血管，都是不容忽視的組織……。

每一個人對神來說都是不可或缺和極貴重的。每一個體都是他賜予的禮物，而且神也要使這身體達到完全的運作，這身體是教會，也是基督的新娘。卓納森·果弗斯是一位最早到中國的國外布道士。他來到中國東北的地方，在那裡他有一個令他在生命之中最難以忘懷三天的佈道會。好幾百人受洗歸向主。一年之後，他受邀到英格蘭佈道並提起那件事。有一個婦人聽到他所說的見證後，就拿她的日記給他看。就在這三天中他有了難以忘懷的佈道大會，神奇地帶領她為神的工作熱切的禱告。

你絕不要感到失望或覺得是不重要的，因你的生活看似是平凡的。神需要你的才幹。他需要你去向他人分享你的見證，鼓勵和提攜他們。在他的工作上你是一個重要的成員，並且你在他對教會的計畫中是扮演著極其重要且不可或缺的角色。

願我們每一個人尋求神的旨意，因此他可以將我們擺在他身體中最合適地位置，也正是他要我們扮演的角色。願我們歡歡喜喜的為他服務，並願喜樂充滿著，這正如他使用我們為他的教會所需要的工作而用。

求問神他要你做什麼今天？花多一些時間屈膝在神面前讓聖靈有足夠的時間來告訴你，至少兩件你

可以為神作的事情。

八月十四日年青的心臟病患

求你使我清晨得聽你慈愛之言，因我倚靠你。求你使我知道當行的路，因我的心仰望你。詩 143:8

不可能是心臟病發作。我先生才僅廿七歲而已！貝蒂現正處於驚嚇的狀況中。這是一九九四年的耶誕節。她的丈夫——吉姆和她的父親喝了幾杯調製的酒，且完成了標靶射擊的練習，然後回到家裡享受一頓豐盛的聖誕晚餐。飯後吉姆小睡了一下。睡醒後，他走到門外去抽煙。這時感到有些消化不良，於是他吃了一些藥。他的症狀不斷地惡化：作嘔和出冷汗。他感覺全身發燙，但躺下用電扇直向他吹也沒有幫助。最後他同意讓我們送他到醫院的急診室。醫生診斷是心臟病。

吉姆是位高大壯碩一家地毯工廠的主管。但他的工作是充滿壓力，雖然他夏日最主要的運動是滑水，但在冬季他並沒有做什麼運動除了坐在那裡看電視。

在這駭人的心臟病發生之後，貝蒂對吉姆說，“親愛的，我們必須改變我們的生活方式。”這對夫婦曾聽說過，藉由遵守健康的飲食和有規律的運動可以改善心臟的疾病。他們知道美國人吃太多的肥肉和精緻的食品，因而導致脂肪屯積在動脈中。

為了找尋答案，他們坐在一輛載滿人的廂行車中一起前往在喬坦那革的地方去參加一個衛星連線的素食烹飪班，之後他們又繼續參加在達爾頓基督復臨安息日會教會後續所開辦的活動。他們加入當地的健康俱樂部，開始有規律地運動。現在吉姆已戒煙，也漸漸成為一個身體力行者。注意他們的飲食，強調水果，蔬菜，全穀類和豆類，在他們的飲食中避免使用人造奶油和蛋黃醬，和其它看得見的脂肪。但最重要的是他們再次將他們的生活獻給基督。

在發生心臟病將近一年後，吉姆正享受著正常的生活，並繼續遵行健康生活方式的原則。所以你不知難知道為什麼吉姆和貝蒂最喜愛的章節會是：“求你使我知道當行的路，因我的心仰望你。”

挑戰：讓詩篇 143:8 成為你生活的哲學。

八月十五日付諸行動的愛

在約帕有一個女徒，名叫大比大，番希利尼話就是多加。他廣行善事，多施周濟。徒 9:36

假若你是個擁有神跡者你會如何呢？假若在你的奇想或欲望中，你可以決定誰可以擁有這神跡般的

醫治和要誰因痛苦的疾病而死亡時，你將如何決定呢？如果你可以決定瞬間失去小孩或突破科學的困難而發明出一種神奇的藥丸時，你的抉擇是什麼？

雖然這只是好萊塢電影所捏造想像出來的劇情，但這點子是一種陰謀，因為會想要去掌控擁有這種力量，道出我們的價值觀。這就是為什麼使徒行傳九章給與我們這簡短而有力的記錄。它也正告訴我們一些有關神的價值觀。

想像這樣的情節：一間新教會的增長，大部份的因素是（我們認為），因為在會眾之中有像彼得和保羅那樣的人，敢站在公共場合中並有著吸引人的魅力向人群講道。是否那些早期偉大的佈道家們正在減少嗎，我們可以舉辦大型的禱告聚會。或許我們需要整晚不住的為基督再來而懇禱，提醒神我們是如何的期盼和渴望他的再臨。

但在這簡潔的記錄中，未曾記載這女子任何偉大的講道事蹟或她在世上的地位。在那時的社會，她為窮木匠縫補破舊的工作服並烹煮食物給那無助的年青母親，而獲得好名聲。她晚睡早起，因她好心的接待那些有需要的人——如耐心的聆聽和技藝的傳遞。當她死時，門徒打發兩個人去附近的城鎮找彼得，門徒從彼得那獲到使大比大復活的應許。當彼得死時，他並未得到同樣的恩惠。但在大比大的例子中神常將失去的事強調神尊重那為愛而付出的行動。

在那些方面你可以效學大比大來幫助你的家人、教會、或社區，你是否將你的愛付諸行動呢？

八月十六日為神的緣故使我謙遜

你也要紀念耶和華你的神在曠野引導你，這四十年是要苦煉你，試驗你，要知道你心內如何，肯守他的誠命不肯。申命記 8:2

從史丹佛大學畢業之後，我和大學相戀的男友結婚。當他還在醫學院念書並住院實習時，我拿到發展心理學博士學位。那時我卅一歲，我們有四個漂亮可愛的小孩，二男二女。我出版的著作超過二十本以上，並且我在科學研究上的事業正大放異彩。我們有一棟美麗的房子，一輛新的迷你廂行車。生活是那麼的美好。

在教堂當朋友們問我，我所擁有的這一切是如何辦到的，我自己也很驚訝於這個情況，但當我需要幫助，我會來求助於神並交托他。我感覺我自己在掌控一切之際，突然一個沒有預期的症狀出現——複合式的硬化症，導致我不良於行，並且持續擴散及惡化。

不！神求求你。讓我繼續完成偉大的夢想我。小孩們該怎麼辦？還有我的事業呢？我和神討價還

價，但情況並沒有改變。為什麼神？為什麼？

但每次想到這一切——從前和現在，我感覺到神的愛。慢慢地我已學到“我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人”（羅 8:28）。神所說“益處”的意思是超過人類的定義。在他對於益處全備的智慧的解釋是認識他，愛他，更像他。藉由神的恩典，現在我在學習這一切事。

我瞭解到主的榮耀和良善，他非常的愛我，在我的健康情況不好的狀況下他不要我在受屬靈上的痛苦。因此他允許疾病臨到我，為要使我能完全地與世俗的生活隔離，並讓他的喜樂可以進到我心。所有的事——包括我們的福祉——都在我們全知之主的手中。

我仍有許多事要學習。在過去幾年我的病情似乎是很穩定。當我經驗到困難和軟弱，我知道我必得安慰因神在掌管這一切。他可以透徹這宇宙的一切，因這是藉著他所造的。神是那麼美好。

也許你現在正經驗這謙卑的時刻。切記，神在掌管一切。

正如他帶領以色列民經過在曠野四十年的漂流。

八月十七日重新得力

你們親近神，神就必親近你。雅 4:8

陽光使空氣中的分子變成負極。可惜的是我們每天不斷地從冷或暖空調機中吸入帶正極的空氣。這導致頭暈、頭痛、鼻塞、全身乏力及腎上腺素分泌減少，這分泌是應付壓力所必需的。所以，在陽光中運動，可吸入大量帶負極分子的新鮮空氣。

真奇妙！遠在科學家察覺這些現象之先，懷師母指出：“空氣是上天白白賜給我們的，它所含的電力準確地帶動身體的運作。密封而空氣不流通的房子往往帶來壞影響，包括：身體變得疲乏及不健康，循環系統減弱、血液流動不暢通。皆因血液缺乏了從天而來清新且賦予能量的空氣。人的思想變得暗晦、全身失去動力、容易發熱及產生急性的疾病。——證言卷一原文第 701~703 面。

在屬靈生命上也相仿，懷師母說：“四周每個人的思想和行為，都會對其它人構成影響力；同樣地，他自己會不自覺地被周遭的人所影響。”（證言卷五第 111 面）。真可怕，我們不願意自己的不良態度影響他人。解救之法：“當一個人下決心要作正直的人，神會吸引他的注意力、煉淨他的意念、洗去他一切隱藏的罪汗。”（莊嚴的請求原文第 76 面）

讓聖靈吸引你，帶動你，改變你的一生。

神具有宇宙間最大的屬靈能力，你如何能與他連接，並重新得力？

八月十八日當憂慮臨到時

堅心依賴你的，你必保守他十分平安，因為他依靠你。賽 26:3

美國第卅六任總統詹森（Lyndon B. Johnson），有一次在德州的斯東威爾（Stonewall）向民眾發表演說，他說他感覺很好因為他有聽一位老婦人的忠告，有次她這樣說，“當我走路時，我慢慢的走。當我坐下時，我坐的很輕鬆。當我感到憂慮臨到時，我就去睡覺。”那位老婦人並不是一個心理學家，但她給那些生活在高科技，高壓力充滿沮喪，憂慮和早焦慮世界裡的人一個偉大的忠告。

首先，“當我走路時，我慢慢的走。”換句話來說，不要讓生活在匆忙之中渡過。將腳步放慢到足以去欣賞風景和停下腳步來聞花朵。

第二，“當我坐下時，我坐的很輕鬆。”不要使你自己過份沉溺與你所擁有的，你是誰或是你所做的事之中。生活並不容易，有時當你無法掌控周圍的情況時，你安穩的日子就可能被它所破壞，迫使改變臨到你，最好的方法就是使時間有彈性。

第三，“當我感到憂慮臨到時，我就去睡覺。”睡覺是一種最好的充電方式。生活亂七八糟，你無法再應付，這時你所能作的事是去睡覺。事情在早晨看起來總是那麼的光明！

神也有一些好的建議。重讀耶穌的話在馬太福音 6：27-34。為什麼你要憂慮，如果神看顧那些小東西一如小鳥和野花，他豈不更要看顧你嗎？他所要求你做的是一天的難處一天擔就夠了。

在彼得前書 5:7，彼得也瞭解這相同的信息，他說：你將一切的憂慮卸給神。如果你習慣自己解決事情，要你將一切的問題交托並允許神來掌管似乎並不是像說的這麼容易。但神說如果你僅信靠他，他將會賜你出人意料的平安。為何不試試看呢？

將你一切的憂慮卸給主並相信他必會垂聽你的禱告，且他會將格外的平安賜給你。

八月十九日懶惰的手

手懶的，要受貧窮。手勤的，卻要富足。箴 10:4

一九七二年的一場車禍發生後，我整整休學了一年那時我是高中一年級的學生。但我喜愛我所接受的物理治療的複健工作，在那年中，我非常努力認真且殷勤的在做複健的工作，因此我的物理治療師告訴我說他需要放假。我清楚知道我若勤作複健，很快的我就可以開始走路並能回到學校上課。

沒有人告訴我，我的脊髓受到嚴重的傷害。它可能沒有什麼要緊的，因我是很頑固的。我記得那時我認為脖頸斷掉就好像是手臂或腿斷裂一樣。治癒後，一切又都恢復到正常。有時無知是一種很大的幸福。

隔年我回到了學校——但無法走路。然而，在我的左半部感覺和可以做小小的移動。在我的生活中我開始使用我的右手，因現在我無法自由的運用我的左手。我可以簽我的名字，回答是非題的答案，藉由寫 T 或 F，將選擇題的答案圈起來做答，向同學們借筆記，和口頭上的來回答申論題的問題。

我是否還真的需要去學寫字嗎？

是的，根據我們英文老師鐘斯先生告訴我們這班說：我們每天都必須寫一篇一頁的文章。我想我可能是會被要求每天多用十分鐘去讀和研究。但並不如我所想的。當我說，沒有桌子就無法寫字，他叫我使用他的書桌。當我問他說是否寫完一頁，他告訴我只要寫三或四行就可以了。

我幾乎用盡任何的藉口都不能免去這項功課。所以我寫，我寫，但卻恨透它。如果鐘斯和我若不是朋友的話，我不知道情況將演變成什麼樣子。

藉著鐘斯的訓練，他對我的關心，與神不斷醫治的恩典，我開始使用我的左手寫字。假使神不在乎我是否能寫字，鐘斯也不會允許神來使用他，今天我將不可能與您分享這個經驗。

我知道我們都可以做比我們所想像的還要多的事，假若我們不放棄的話，並給與神在我們的生活上實行他的旨意的機會。

你是否曾延期所要學習的技能或做些你未曾做過的事因它是艱苦的工作？

為何不今日就開始用加倍的努力並讓神的旨意在你的生命實行出來？

八月二十日牧者耶穌

他必像牧人牧養自己的羊群，用膀臂聚集羊羔抱在懷中，慢慢引導那乳養的小羊的。賽 40:11

我們的兒子恰克的墓碑上刻著啟示錄 21:4 這節經文：“神要擦去他們一切的眼淚。”我感覺到這是一個安慰的經文並可向他人作見證，因為每當我讀到它，它使我破碎的心得到安慰。

而我自己的墓碑，我想我會選擇以賽亞書 40:11。牧者是最喜愛的另一個對耶穌的稱呼，正因牧人他帶來了愛和安慰。他知道當黑暗和痛苦籠罩覆蓋我們身心，我們發現自己迷失在這環境的霧中，使我們漸漸麻木失去知覺。

隨著我們的需要耶穌懷抱我們在他的胸懷。我喜歡去回想，特別是回憶那苦悶掙扎的時候，因而我們更需要即刻讓他抱住，且更緊抱在他的懷中。

它使我想起在約翰福音中的一節經文：“那門徒便就勢靠著耶穌的胸膛……”（約翰福音 13:25）。每時每刻我們都需要依偎在耶穌的胸膛，但有時候我們必須完全地退讓並允許他來帶領我們和背負我們的重擔。

以下有一則軼事取自農場和爐邊：“一位看似疲憊的老婦人，手臂上背著沉重的竹籃子坐上火車。肩上背著她的重擔站在走道上，她找到一個位子便坐下去，將她沉重的籃子放在她的大腿上。一個親切的工人坐在她的對面並觀察她一段時間，最後他向前傾並開口說話。『女士，』他說，『如果你願意將你的籃子放在地上，火車將會載你和也會載你的籃子。』那裡有多少的信任。我們是否常像這婦人所作的一樣，為使我們的靈魂得拯救而來就基督，但卻堅決的拒絕讓他來擔負我們的重擔和照顧我們的生活。我們正坐在火上，但拒絕將重擔放下。”這是何等大的福氣我們有這樣的牧者——緊抱著我們疲憊的心和身體並與他的心緊連一起！今日求神將你的重擔挪開。

並緊握住這樣的思想：“因為耶和華是我的牧者，我必不至缺乏！”（詩 23:1）。我們是否有因耶穌是我們的牧者而感到幸福呢？

八月二十一日陽光下的醫治

大能者神耶和華，已經發言招呼天下，從日出之地到日落之處。從全美的錫安中，神已經發光了。詩篇 50:1,2

我喜歡一大清早起來，走到我們房子的陽臺上，在那裡可以眺望東方的山丘和斯姆基山的山脊。在那我以敬畏的心站立，看著第一道光線強烈地從地平線照射出來，喚醒被霧籠罩著的山谷和溫暖我的心靈。伸展開我的肌肉，我深深地吸了一口氣並沐浴在這美麗清晰的大自然中。我思想著神。

我喜歡陽光。也許它是我的歐洲文化背景的一部份——每天花一些時間讓我的皮膚暴露在陽光之下。直到最近我閱讀到一份有關日光和直腸癌的醫學雜誌，我才瞭解到這美麗熾熱的太陽從遠處傳而來的有益的光線照亮天空和我們的心靈。

這是我所找到的資訊。研究人員們在華盛頓大學針對美國九個州來進行研究癌症率。其研究結果另人印象深刻。在美國南方的男人比北方的男人較少得到直腸癌。當密西根州，康乃狄克州，和華盛頓州的男性與新墨西哥州的男性做比較，得直腸癌的比率是高達 50%~80%。

為何陽光可避免直腸癌呢？我們知道維他命 D 可以抑制癌細胞的生長，也許這就是答案。當我們從太陽那裡獲得適量的紫外線，我們的身體便製造出維他命 D。這或許可以解釋為什麼住在城市中較多的人得到直腸癌，是因都市的空氣污染導致紫外線的幅射受到阻隔而無法照射下來所致。

接受到一點點的陽光意謂著有可能得到直腸癌，若曬太多的陽光也意謂有可能得到皮膚癌。所以，在神的大自然中的一切事物都必須要有節制。你的身體每天所需的維他命 D 大約是四百單位。每日用很短的時間約五分鐘讓你的臉曝曬在陽光之下，你便可獲得所需要的維他命 D 了。這是一項多麼珍貴從神而來的禮物啊！但這不可能在室內可以獲得到的。

無外乎懷愛倫給予如此的忠告：“軟弱和病痛的你去到燦爛輝煌日頭的溫暖光線之中，與植物一起分享生命賜予和醫治的力量”（健康改革 1871 年 5 月 1 日）。

盡情歡樂的好處。這是從你的創造主而來的禮物。

八月二十二日定出你人生的優先順序

一切都是出於神，他藉著基督使我們與他和好，又將勸人與他和好的職分賜給我們。林後 5:18

在我們每個人的生命中都有我們覺得重要值得去做的事。但一件原本重要或好的事有沒有可能變一種過度重視？舉例來說，是否有沒有什麼事情太過宗教化？太過度的重視你的健康？過份的慷慨？我的第一個本能的反應是：“沒有。所有的事都是好的，我們每一個人沒有因為我們做太多或過度而受到傷害。”然而，在我腦中其他的想法卻接踵而來：“如果有人將他自己的健康視為最重要，遠超過生命中其他重要事件？又如果有人非常仁慈慷慨周濟需要幫助的家庭及陌生人並將此事列為一切的優先？”

真正健康的人是就是那些在凡事上都尋求平衡的人。當我每晚從工作的地方回到家，我兩歲大的女

兒——凱玲——這樣想說晚上的頭一小時是屬於她的時間。她深信我的責任是陪她玩積木。現在我會很坦白的對她說玩積木在我個人的行事表中不是最重要的事情。但我也同時警覺到，對她來說堆積木是一件非常明確且重要的事情。所以我幾乎用每天晚上的時間陪她玩積木。我並不是因為喜愛積木所以去玩它，而是因為我愛凱玲。

生命也是如此。在我們的生命中所選擇的不僅是喜歡的事情，但也包括從那些我們認為對我們所認為有益的事情。神看重我們與他和好的關係，並邀請我們藉由完全的開放，愛，和接受，使他人因我們的見證與神和好。

“在真基督徒的生活中，沒有什麼是不必要的……我們將來必要根據我們應當成就，卻因沒有使用自己的才能來榮耀神而受審判”（先知與君王第 396 面）。

列出在你生命中最重要的五件事情。

是否昨日你所花費的光陰有反映這些價值嗎？

有什麼是你應須調整的，以讓你生活的價值就如同你期望的一樣呢？

八月二十三日神的特別生長之處

你是我藏身之處。你必保佑我脫離苦難，以得救的樂歌，四面環繞我。詩篇 32:7

我擔任分娩小嬰兒的工作已超過二十年以上，而我從未停止讚歎神那奇妙的作為，為他們準備了所有生存的需要。母親的子宮對小嬰兒是一個非常特別的地方，神以預備了一個保護嬰兒和能讓他安全長大的地方。這真是一個非常不可思議的器官！

子宮是中空的且由平滑的肌肉壁所形成的。子宮在未受孕前的大小約有一個梨子大，重量約有 2 或 3 盎司，子宮壁大約有 1/3 英寸厚。子宮內的空間大概可容納兩湯匙的液體（約 30 毫米）。如在懷孕的過程中，神已經設計好了，它將不斷的隨著胎兒的長大而擴大以便讓胎兒繼續成長。

在人類的器官中，沒有任何一個器官可以像子宮一樣的迅速改變體積。在懷孕後不久，在子宮壁內光滑的肌肉細胞開始有規律地增大。子宮就這樣持續不斷的擴大，漸漸成為長、寬且薄的形狀。到了要生產時子宮擴大到它最大的極限，這光滑肌肉細胞已經變大到比原來器官的二十倍大。現在的子宮幾乎填滿著母親整個的腹腔。這時子宮內的空間的重量已增加到百倍重——大概有一加侖的液體！

甚至更驚奇的事實是在嬰兒出生後，子宮的大小迅速地開始收縮。子宮壁的肌肉細胞快速地減低面積，在四至六個星期內它們就恢復到它們原來的空間。

在提供嬰孩成長的事上神的大能無所不在，同時對於基督徒的成長，他也有同樣的期許及無限的力量來源。大衛王稱它為“藏身之處。”這特別的地方是在耶穌裡。他知道瞭解我們所有的需要並保護我們。透過他——重生是可能的。

當你被驚嚇或遇到挫折時，去到耶穌的“藏身之處。”你將會時常感到有基督的保守與平安的同在。

八月二十四日撒播野生的燕麥

一個人有兩個兒子。小兒子對父親說，父親請你把我應得的家業分給我。他父親就把產業分給他們。過了不多幾日，小兒子就……往遠方去了。在那裡任意放蕩，浪費貲財。路加福音 15:11-13

愚昧的選擇常導致為遺憾的結果。在酒肉朋友和不斷的大吃大喝當中，這浪子不僅是破產，也有可能已沉溺於酒精和女色之中。當他的錢都花光時，他的朋友們頓時也都不見蹤影。他已撒盡他的野燕麥，並且發現它沒有任何一點的收穫物。

嚴重的饑荒臨到，他開始感到窮困，所以他去找了一個餵養豬的工作。在猶太人晚期的風俗中，如果人接觸或碰觸到豬，他們就成為不潔淨且可能會人們所拒絕，甚至是家人也會否認與他們有任何的關係。這青年人知道，如果他做了這樣的工作，他在他家庭中的地位及兒子的名份都會被貶低，但這時已顧不了那麼多了，因這是他唯一可以繼續生存下來的方法。儘管在這惡臭難聞的豬舍裡工作，他還是無法有足夠的食物來填飽他的肚子。最後，他終於覺醒並瞭解他已處在無助和無望的景況中。

酒精匿名者團體指出這種改變就如同十二個復原步驟中的第一項：你承認你沒有能力勝過這“癮”——如此你的生活便成為雜亂無秩序。

當他正處在不幸和絕望的深淵時，他剎時想起父親溫暖和富裕的家。他知道他父親所有的僕人們都能從父親那裡得到無微不至的照顧。雖然他心理清楚地明白他已無機會再以兒子的身份在回到家中，但至少他可以成為一個僕人。這是酒精匿名者團體的第二個步驟：相信有一個比你更有能力者，能將你的請情況扭轉回來。

因饑餓而虛弱無力，身上的衣衫破爛不堪，並全身難聞的豬臭味，他放棄投降了並決定要回去他父

親的家。他此時下定決心要順從神的旨意並將生活一切交給神看顧。當他獨自拖著蹣跚的步履前進時，他不斷的去反省自己的行為，坦誠地面對自己真實的自我，並承認過錯——這就是酒精匿名者團體的下一個步驟。

記得，從你所沉溺的事中起身回家是永遠也不會太遲的！

八月二十五日向前跑的父親

於是起來往他父親那裡去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。加 15:20

你是否曾想像神張開著雙手向你跑來，歡迎你來到天國呢？是他，神就是這浪子比喻中的父親。

日復一日父親在等待他離家的兒子。或許他曾向過往的旅人打聽消息；也許他甚至知道他的兒子已從社會中消失了，他傷心地懷疑著這個兒子是否有生存下來。但他都仍憑著信心在等待兒子的出現。有一天，一個步履蹣跚的人影出現在地平線上。忽然間父親認出那人的步履並跑向前與他相會。

耶穌在那拒絕他文化的時代中也做了相同的事。在有權勢地位的人們中，特別是那些將道德和宗教的正義當成他們權威的根基，他們並不會出去迎接並問候任何人的。如果是需要道歉的，犯罪的人便要自行來到他們面前來悔改。在這情形，饒恕是必須努力去獲得的。但天父渴望我們能夠瞭解，他那無條件的愛及迎接要賜給每位迷失但如今願意歸向他的兒女們。

父親不僅跑向前去迎接他這失落的兒子，並他給了他一個盛大的歡迎會！不在乎那全身難聞的豬味和骯髒，他伸開手臂去擁抱他的兒子並與他親嘴。這男孩即刻向父親賠罪。他承認自己的罪並對父親說：“從今以後，我不配稱為你的兒子”（路加福音 15:19）。但奇怪地是父親並不在意。他一點也沒有對他的認錯做回應。你可知，不管兒子做了什麼對父親無條件的愛來說都算不得什麼。最重要的事是他失去的孩子又回來了。當無助及無望圍繞著我們時，耶穌清楚的告訴我們——他或她隨時都被歡迎。

一位僕人很快的從管家那裡取來一件上好的袍子，披在這瘦弱不堪的小兒子身上。父親將所代表的兒子身份的戒指戴在他的指頭上，並吩咐僕人們宰殺牛犢準備歡迎會。我們可以快樂契喝，“因為我這個兒子，是死而復活，失而又得的”（路加福音 15:24）。

父啊謝謝你！因你總是跑向前來迎接我這個任性的小孩，並提供給我那原本我所不配得到的生命和恩典。

八月二十六日僅是好是不夠的

那時大兒子正在田裡，他離家不遠，聽見作樂跳舞的聲音……大兒子卻生氣，不肯進去。路 15:25-28

你知道嗎，在浪子比喻的故事中主要重點並不是在這浪子的身上猶太人的領袖們並不喜歡像稅吏或罪人們來就耶穌並在他面前聆聽他說話，因而他們批評：“法利賽人和文士私下議論說，這個人接待罪人，又同他們吃飯”（路加福音 15:2）。但耶穌藉由講述三個故事來回答他們的批評：失羊的比喻，失錢的比喻，和浪子的比喻。

這故事是你所熟悉的。約近傍晚的時候，大兒子結束在田裡一天的工作，回到離家不遠處時，他聽見了作樂跳舞的聲音。這突來的景象使他驚訝——這事之後，成為一個好兒子是最主要的關鍵！他便叫了一個僕人過來，問他說這裡到底是發生了什麼事。當他知道原來是他的兄弟回來了且正在為他準備歡迎會時，作者路加說：他卻生氣。也許最適當的形容詞應是“狂怒”。他開始不滿的抱怨來，因而僕人跑去告訴他父親他的事情。

當他的父親出來邀請他進去參加宴會，這時大兒子所有的嫉妒和憤恨瞬間地爆發出來：“我服事你這麼多年，從沒有違背過你的命。你沒有給我一隻山羊羔，叫我和朋友一同快樂。但你這個兒子和娼妓吞盡了你的產業，他一來了，你倒為他宰了肥牛犢”（路 15:29,30）。請注意，他沒有稱這個回來的人為“我的兄弟”而是“你這個兒子”。

在大兒子的生命中最重要的事是行事公正——這較比他與他兄弟或父親的關係都來得重要。他沉溺于他的好行為之中——稱為“宗教的義”。他是典型想用好行為來賺取神的接納，嘗試使自己感到安心，但這卻無法獲得喜樂和平安。為要達到宗教上的完全而努力嘗試，卻失敗，更加的努力但仍然失敗——因內在有著光滑自私的外殼建築在那裡。當困難危機臨到時，人們就用言語或行動來作攻擊，但最終真理仍究會站立。

從另一個角度上看來這兩個兒子也正代表著世上的人。在我們當中有些人不願放棄不健康的習慣，另外有些人過度地高舉某些自以為義的事情。這兩種典型中你是屬於那一種典型，為什麼？你如何避免讓它成為一種癮呢？

八月二十七日在門後的等待

父親對他說：兒阿，你常和我同在，我一切所有的，都是你的。只是你這個兄弟是死而復活，失而復得的，所以我們理當歡喜快樂。路 15:31,32

在浪子的比喻中，你可曾覺得你就好像是那大兒子呢？也許在我們的教會裡，你持守著道德標準；在你的飲食上嚴格的去實行；避免有害的藥品；正當他人在撒種他們的野燕麥。是否這對神來說是重要的嗎？是否他因你的義而感到高興呢？是否在世上的浪子們應表示出他們有真正的悔改和改變呢？這是他們自作自受的，為何要有慶祝呢？

對大兒子來說，這歡迎慶祝會是不對的也不應該有的，因為他將他的生命耗費在酒色之中。妒嫉蒙閉了人心。在這故事中，這大兒子噘著嘴板著臉掉頭就走拒絕參加這歡迎會。

但此故事的重點是：神從未放棄我們任何一個人。他愛那高傲的法利賽人，也愛那無盼望的稅吏。因他們都是神的兒女。神以無條件的愛來愛他們—當他們都還不是罪人的時候。他樂意見到這兩等人都成為神家中的一份子。

這故事說明了，做父親的如何嘗試地要安撫大兒子那憤恨的情緒。“我兒啊”，父親溫和的說。他向大兒子保證說：“我一切所有的都是你的。”是的，神為那些在信仰上努力之人預備了獎賞，就是那些在教會中遵守神的律法者將有福氣要賜給他們。

父親盡他所能的繼續在說服他：“我們要怎樣來幫忙慶祝這值得高興的日子呢？你這個兄弟是死而復活，失而又得的。”這故事就在此劃下句點。有趣的是，這是耶穌所說過的比喻中唯一沒有將結論完成的故事。父親站在屋後的門口，等待這為驕傲、但內心卻無“公義”的兒子能進來一同加入家人的慶賀。他渴望所有的罪人能夠瞭解他們須完全的仰賴他並接受他的愛。假若你站在那裡，你將會如何的回應？

天父饒恕我那自以為義的態度。幫助我看清我就像是那大兒子般的剛愎倔強的罪人而不是看見我的競爭者，並歡喜接納每一個回到父家的兒女。

八月二十八日思想的花園

人種的是什麼，收的也是什麼。順著情欲撒種的必從情欲收敗壞。順著聖靈撒種的必從聖靈收永生。
加 6:7,8

一位年輕貌美即將成為新娘的小姐正在花店裡仔細地為將在她父母家後院舉行的婚禮場地挑選不同顏色種類的花種。她並規劃出園景佈置的草圖把它交給了她的母親。

春天的陽光照耀溫暖了大地。雨水的沛降滋潤了土壤，使它成為最適合播種的環境。野草已不斷的

長出，但母親由於工作量已經過多而不斷地抱怨沒有多餘的時間精力去種植這些花種，父親因而決定明早他要開始去種這些植物。但由於過於擔心這些剛種下的種子，父親一晚都無法安靜的得到休息。清早他很快的完成他自己的工作便趕緊的去檢查所有的自動噴水系統，並將這視為是自己的責任。

萌芽和生長都有它一定的自然律。種子本身所含有的遺傳因數使它可以各從其類的生長。花園中植物在一個充滿陽光、水份和營養的環境中不斷地安靜及不知不覺地孕育與生長。野草的生長過程也是如此。同樣地在我們家庭園中的花卉，果樹，及種子也都是如此的生長。但我們竟然對它們的生長一點也都沒有察覺到。

在婚禮日的幾天前，新娘回到家來。她看見庭園中的雜草與花一同茂盛的生長著，就覺得很煩悶。各式各樣的植物和顏色都混雜在一起，與她起初所設計的截然不同。她的父母因過於忙碌而疏於照顧。她感到失望和沮喪。

思想的花園也是如此。有著太多自然律要遵循且同時必須要付上關懷才能得到好的結果。藉由我們個人的選擇——則品格和性格成為我們收成的結果。“依照自然界神的律法，有其因必有其果，這是確切不移的。收穫證實所撒的種……對於不忠心的農夫，所收的莊稼就要定他的罪。就最深的意義而言，屬靈方面的情況是如此。”（教育論原文 100 面）

近來你是否去看看你心中的花園呢？有些什麼長在其中呢？是不節制的雜草，爭鬥的蒺藜，和無道德的荊棘嗎？或是你有用心在耕耘你的園地，以致可以有仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、和節制收成呢？（加 5:22）

主啊！幫助我去培養良好屬靈的品格，除去那有害思想的野草和那足以破壞我們喜樂的壞習慣。

八月二十九日良藥

邦國阿，你的王若是孩童，你的群臣早晨宴樂，你就有禍了。邦國阿，你的王若是貴胄之子，你的群臣按時契喝，為要補力，不為酒醉，你就有福了。傳 10:16,17

某日清早我接到一通從我心理醫生打來的緊急電話，他告訴我要儘快的趕到一間醫院去看檢驗報告的結果。在一星期前我所做的心電圖報告顯示出我有心律不整的現象。

焦慮的我躺在心臟治療室時，我從機器的螢幕中看到我的脈動和血壓在我瘦弱的身軀中跳動流通著。

兩星期後，因診斷不出什麼問題來，院方就准許我出院。六個月後，我的主治醫師建議我做食道管檢察，我的問題就是疝氣。

感謝這些警告的出現，我已下定決心在我個人的健康上多下些功夫。由於以往的工作一直是坐著沒有活動，因而導致的體重達到二百磅。我想該是改變我生活方式的時候了。

就我而言，在傳道書 10:16,17 節最有智慧的教師和以色列君王之忠告是最棒的良藥。“按時契喝，為要補力”。我質疑，我有多少次在正餐以外且並不覺得餓的時間進食，其理由是食物就擺在那裡？又有多少次雖然我已經吃飽了但又再去找尋其它的東西吃呢？在未感到餓之前我不吃早餐，好讓我的身體在一天未開始之前有足夠的時間去燃燒我本身的卡路里。取而代之的是在清早時分我便利用一些時間在我的菜園中工作。每當我運動完之後就有一種對食物強烈的渴望。之後我就開始享用健康的飲食。

在一個月內我的體重減少了二十磅並維持在正常的體重。我的疝氣變得易為控制，也不再有我早先不適的感覺了。直到現在已經十年了，我一直遵循這養生的飲食療法。並且我也不再需要為胃痛而傷腦筋。我感謝神，他的療法是最佳的良藥。

十日的挑戰法：為補充體力而吃，而不是為口欲，試試看它是否有任何的差別。

八月三十日清晨的嗎哪

起來，今日就是耶和華將……交在你手的日子，耶和華豈不在你前頭行嗎？士 4:14

耶穌已在我前頭行為我預備道路。以如此的話來開始新的一天是多麼的振奮人心啊。他知我今日的生活所會遇見的事，困難、關懷、喜樂和憂慮。

他也深知我所要做的每一抉擇。我並不孤獨因他已選擇我成為他小組的一員，且靠著他我凡事都能做。（腓 4:14）

領受清晨嗎哪是最佳的方式開始你的一天：“每日早上第一件事就是獻身歸於神，應當禱告說：“神阿，求你接受我，使我完全屬你。我把所有的計畫，排列在你的足前，願你今天用我為你服務。求你住在我心裡，使我一切的工作，都能有你主持。”（幸福階梯原文 70 面）

多年以來，我將這段話當成每早晨的禱告，且我深知它是真實的。在每一天新的開始時，我總是先

讓自己降服在耶穌之前，讓神來引導安排我一天的計畫。

“在與世人交談之前應先來到神面前與他交談”，應將這句話當做你的準則。“你們在清晨起床時，是否覺得軟弱無助，需要神的力量呢？你們是否謙卑而切心地向天父說明自己的需要呢？如果這樣，天使就要記下你們的禱告。如果這禱告並未出於詭詐的嘴唇，而你們在不知不覺之中有了行非作錯的危險，並且影響所及，將使別人也行非作錯，這時那監護你們的天使，就要在你們的旁邊，鼓勵你們採取更佳的道途，為你們選擇辭句，並感化你們的行動。”（證言精選卷三原文 363、364 面）

但你若忘了你的清晨嗎哪並帶著屬靈的空腹匆促開始你的一天，注意將會發生什麼事：“不禱告祈求幫助及力量以勝試探，你們就必誤入歧途；你們輕忽責任之罪，便要記天上神的冊簿內，在試驗之日，你們就要顯出虧欠來。”（證言精選卷三原文 364 面）你今早已領受了你的清晨嗎哪了嗎？

成功基督徒的首要原則是在與人交談之前先與神交談。

八月三十一日神喜歡買低賣高

你叫他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。你派他管理你手所造的，使萬物就是一切的牛羊、田野的獸、空中的鳥、海裡的魚，凡經行海道的，都服在他的腳下。耶和華我們的主阿，你的名在全地何其美。詩 8:5-9

神對人類的投資策略是買低賣高。他喜挑選廉價品，再把它們轉換獲利。神喜歡拯救沮喪的，使他們成為有力見證，叫人知道他能為人類做些什麼。

他的哲學是：“在患難之日求告我，我必搭救你。你也要榮耀我”（詩篇 50:15）。當你已經走投無路，並且幫不了自己時，正是耶穌要挑選你的時候。其結果如何？你必須把所有的榮耀歸給他。

只須看看耶穌所投資的人是誰。他選擇漁夫，使他們成為成功傳福音的人。他選擇了一個奴隸，使他成為全埃及第二有權勢的人。他選擇了一位被判謀殺罪的人，使他成為猶太國最有勢力的拯救者。他選擇一位娼妓，並高舉她，使她尊為基督家系的一員。

所以假如你今天很沮喪，因為你覺得自己一無是處，似乎無人在乎你，記得你。基督把你買下了，他正在製造一個令人難以置信有價值的人。他投入所有的財力要做成此事。

我們需要相同的投資策略。我們常常忽視那些窮困潦倒的人，卻用我們的時間精力去買一個處於顛

峰狀態的成功人士。當一個人需要拯救，處在疾病、沮喪、掙扎之際，我們卻常常拒絕投資。

卡內基曾經積聚了一大筆財富。曾一度有四十三個百萬富翁為他工作，但是他們並非百萬富翁起家的。當有人問他，他是如此做到的，他回答，“發掘人的方法和挖掘金礦的方法一樣。當你挖掘金礦時，你必須踏踏實實地搬掉好幾噸的泥土，才找得到一盞斯的金塊。然而你不是要找尋泥土，你是要找尋金子。”他的哲學是若不去使別人富足，就沒有人能變成富足的人。

假如耶穌願意低價買進，並使他所投資的東西變成無價的珠寶。我們不是也應該願意在我們的人群中做相同的投資，再去尋找金礦嗎？

九月

九月一日神理想中的男性與女性

神就照著自己的形像造人，乃是照著他的形像造男造女。創 1:27.

照著他的形像造男造女。你有沒有想過為何神要在他的美麗新世界中引進男性和女性？的確，讓人類在我們的行星上繁衍，是他所定的旨意。直到有人居住在地上，他才心滿意足。

但是我們錯失了良機！父與子從起初就知道親密關係的喜悅（約翰 17），所以他要世人知道在人際關係的領域上有同樣的喜樂。所以他按照他的形像來造我們，他造了他的形像中的男性以及他形像中的女性之間的特別關係。它是他地上創造的正字標記——一個具有創造力的禮物。

在伊甸園事件上，他是多麼用心描述，亞當的主要貢獻來自他的肋骨。夏娃也因而依賴他。他依賴她因為她是他生命的延續，他們是完全的相互依賴。

亞當在這次外科手術時睡著了，並非因為神不是一位使人不疼痛的外科醫生，而是因為這樣的話，第一位男人就不會被引誘去爭功說“我當時在場，我目睹你的起源。”這樣就不太公平了。

接著神對他們二人說了四件重要事項；他告訴他們要生養眾多，這件事上，兩人的重要性相等；他告訴他們要征服地土；他吩咐他們要發揮創造力——難怪懷愛倫確定地告訴我們亞當和夏娃在創造時是平等的。（先祖與先知 46 頁）

感謝神我們可以成為他理想計畫中的一分子，在此男性與女性的關係是合一的，肩並肩的，平等而和諧的。

哦，創造主，但願我能對我的配偶顯示同心的、平等的，伊甸園關係的尊敬與仰慕，這是神起初對男性與女性所定的旨意。

九月二日培養關係

朋友乃時常親愛。箴 17:17.

今天我在整理書桌時，無意中看到一張兩個月前收到的生日卡。卡片前頁畫一張小動物的圖，臉上表情十分滑稽，寫著，“生日快樂，即使你有不老的好看臉蛋，腦袋和才幹，你仍努力做個規規矩矩的人！”在卡片內頁則寫著“我猜想你一定吃很多纖維。”

收到這張卡片的幾個星期後，我很高興地再閱讀這張卡片，部分原因是“纖維”這一段，更重要的是它所表達出來的友誼。這張生日卡是我的姊姊佩琪寄給我的。她從未忘記我的生日。她也不會忘記我兄弟，我父母，我配偶及子女，或數不清的表兄弟姊妹、叔叔伯伯、姑媽阿姨、姻親、惡徒、熟人或完全陌生人的生日。

佩琪喜歡人群，並且她讓他們知道。她有個最新的日曆，上面記錄了她一生中重要人物的記事。不只是生日，還包括紀念日、畢業典禮、第一顆牙齒、第一步、第一天……她記錄了所有的時與地。

只要可能，她一定到場。婚禮、葬禮、團聚、假日、校友會，她都會到場軋一腳——預備、規劃、烹煮、裝飾、照相、照顧。

假如她剛好到一百哩左右旅行，我們即可預期她的造訪。正像波尼快車的到達一樣。因她發動連系，人們回報她，所以佩琪擁有全部的訊息。

我的弟弟出售黏膠，很多公司用他的產品來貼標籤和包裝，使包裹和箱子有更牢靠的封口。鮑伯的黏膠使產品保持新鮮，保護貨品完整無損。很多製造商仰賴鮑伯和他的公司所供應高品質的產品和服務。

佩琪是我們家族之間的黏膠，她持續在她的家人與朋友中所做的溝通與參與，使我們的生活體驗更有生氣，維繫了我們完整的關係。我們依賴她來維繫我們生活的品質與豐富。

培養關係可產生健康與幸福。今天，你如何做才會像佩琪那樣呢？

九月三日接上神的水源

因為我要將水澆灌口渴的人，將河澆灌乾旱之地。我要將我的靈澆灌你的後裔，將我的福澆灌你的子孫。以賽亞 44:3.

當初來自幾個國家的登山隊伍，無不企圖成為首支登上世界最高峰埃弗勒斯峰的隊伍。優秀的婦女隊最被看好成為第一批，卻失敗了。

一年後，在一九五三年。英國隊伍決定展現身手。當他們留心研究瑞士遠征隊的記錄時，他們發現一個有趣的事情。這些瑞士隊友每天喝少於兩杯的水。這是他們失敗的原因嗎？結果英國登山隊員訂購了超級的融冰裝備。這些人每天喝十二杯水，而他們登上了峰頂！

很多人低估了他們活動時所失掉的水分。有些運動員會失去五夸脫的水分。假如你不補充這個失去的水分，你不只會覺得嚴重疲乏，還會失去重要的鹽分。等到你覺得口渴時，就太遲了，你的身體已經脫水並呈現耗盡的徵兆。

水是天然的資源。它可以幫助你把房子上漆，把草割除。這個重要的液體使你有力氣去跑完你從來不曾想過會去跑的馬拉松，或去爬一個山峰！

但水能做的事比那更多，你去過棕櫚泉嗎？在一塊地上，除了沙地和荒蕪的矮林之外什麼也看不到，但緊鄰的一塊地，卻長了青蔥的綠草，遮蔭的棕櫚，各色各樣的花朵。差異是怎麼造成的？是水。

神的聖靈和水很相像，當聖靈臨到時，人產生戲劇性的改變。能力、動機和才能都在生命中綻放。人們開始有力量對俘虜他們多年的習慣說不。他們有力氣去克服那似乎已經無助的罪惡與困惑的山嶺。但是只消幾天無水，花園就變成沙漠，同樣的情形也發生在我們身上。所以最好的做法是，一整天暢飲神之靈。

即使你不想喝，今天也要喝八杯水。你將獲得意想不到的好處。

九月四日兩組 F E A R S

因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。提後 1:7

七歲大的蘿莉緊黏著她的媽媽，眼睛望著她的醫生，像一隻嚇壞的兔子。媽媽帶她去看醫生，因為

她在過去四個星期一直嘔吐，是勞動節之後開始的。醫生很快就發現勞動節第二天是蘿莉第一次上學的日子。突然被送進一個新的環境，使她充滿了恐懼，她的焦慮促使神經衝動束緊她的胃，使她嘔吐。

大人也會害怕和焦慮，並藉由不同的感受顯示出來。我們可用 FEARS 這五個字母的首字來描述其中主要感受。Frustration（挫折），Envy（嫉妒），Anger（憤怒），Resentment（憎恨），和 Sadness（悲傷）。這些負面的情感會引起身體不同器官的變化。他們使血液向某個器官去。例如當我們尷尬時，我們的臉和脖子變紅了。當太多血液沖到頭部時，就會造成頭痛。

壓力會影響心臟，壓抑的敵意會伴隨著心臟發作。同時壓力會加速腎上腺分泌荷爾蒙——腎上腺素和腎上腺酮——它會使血壓升高並抑制免疫系統。此外，壓力會影響肌肉，造成脖子緊張和背痛，也會影響胃腸和神經系統。

要克服壓力，我們也可以使用相同的 FEARS 首字。F 代表 Faith 信靠。對神的信靠——我們需要信仰神，他瞭解我們所有的煩惱。E 代表 Exercise 運動。身體和靈性上的運動都重要。我們需要 Acceptance，接納自己和別人。“愛弟兄要彼此親熱，恭敬人要彼此推讓。”（羅 12:10）R 代表 Rest 休息。——不只是身體上的，也是耶穌所願意賜給我們的休息（太 11:28），S 代表 Singing 唱歌。當你靈性低落時，可以短程散步，唱這樣的歌曲“耶穌，慈愛的耶穌，是我所知道最甜蜜的名，它滿足我每一個渴望。行走之時我不住地歌頌。”當我們有了耶穌，不需要懼怕。

你擁有那一組的 Fears？是第一組的 Frustration 挫折、Envy 嫉妒、Anger 憤怒、Resentment 憎恨、和 Sadness 悲傷，或是第二組的 Faith 信靠、Exercise 運動、Acceptance 接納、Rest 休息、和 Singing 歌唱呢？

九月五日不能擊敗的聯合

至於神，他的道是完全的。耶和華的話是煉淨的。詩篇 18:30

一八六六年九月五日，基督復臨安息日會的首次健康照護設備，西方健康改善協會（即教學的伯將療養院），公諸於世。

到了一九六六年九月五日，美國總統林頓·詹森和美國醫學協會的主席查理·哈德生在密西根的伯特見面。他們在那裡參加紀念基督復臨安息日會醫療工作百周年慶祝會。那時哈德生演講題目是“醫藥與宗教，是不能擊敗的聯合。”

諷刺的是，同樣是醫學與宗教的聯合，卻差一點阻止設立宗派經營的醫學院。學校的領導人物被告知，說美國醫學協會不打算認可一個由教會經營的醫學院。透過從聖經找到一般性教導和懷愛倫合宜而特別的教導，才使他們有信心去克服每一個障礙。當長期擔任教會主席的喬治·布勒把教會和醫療工作的成功歸功於以下這些指導。他寫，“我們在長期、多變，甚至是悲傷的體驗中發現他們教導的價值。當我們留意去看它時，我們就興盛了；當我們輕看它時，我們就損傷極大。（1883年8月14日的回顧與前鋒）

懷愛倫自己也談到跟隨神指導的結果。她說，“回顧我們過去的歷史……我只能說，讚美神！當我看到神所做的工，我內心充滿驚奇，並信靠神的引領。我們對未來無所恐懼，只怕我們會忘記神曾經怎樣引導我們，以及在過去所給我們的教導。”（懷氏生平簡介 196 頁）

當我們持續實施健康課程時，我們必須記得喬治·布勒的話：“當我們留意神的教誨時，我們就興盛，當我們輕看它們時，我們就損傷極大。”

主啊，幫助我決不忘記過去如何引領我。謝謝！

九月六日更接近天堂

求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。詩 90:12

夏日即逝，我們花園的全盛時期已過。日前散步時第一次看到被風刮落的乾硬易碎的葉子。今天我到鎮上的途中被一個校車攔住了，季節更替何等匆促啊！

但神對每一件事都有其時刻及目的，雖然很多人害怕年華老去，但我卻喜歡特萊·愛德華的一番話“年齡不受歲月的影響。而在乎氣質與健康……有些人生來就年老，也有人從未成長。”

當我看鏡子時，常被鏡中人的外表變化嚇到了。觸目的白髮、下垂的下頷、更多的老年斑，以及深刻的笑紋。我廿五歲時，期待有小孩，養一個家，追求一個事業；我卅五歲時，總是匆匆忙忙地送小孩上學，出門再接他們回來；約我四十五歲時，一尾子的青少年急著獲得解放，就像我現在這樣。但五十五歲之後呢——那是真的我嗎？

所以我開始像所羅門王一樣沉思起來。人生的意義何在？我知道“凡事都有定期，天下萬物都有定時——生有時，死有時。”（傳 3:1,2）但是更重要的是，我要怎麼過我的一生，好使我擁有所羅門的父親所說的智慧的心呢？

珍保羅的話很有洞察力：“像早上的夢一樣，我們活愈久，生命就愈來愈光明，事理就愈來愈明白。當冬天把我們周圍的葉子除去時，我們就可以看到以前被隱藏的地方，所以年老把我們的歡樂奪去，只是要把那即將來臨的永生盼望加給我們。”

查賓的想法也充滿了希望。“一位年老的基督徒，因著頭髮雪白，可以提醒我們世上的東西中最白的最接近天堂。”

期待每一個新的日子，不是為了表示長大了，而是為了那不可置信的更接近天堂的盼望，並且更接近使天堂成為可能的這一位耶穌。

九月七日風采依舊、滿懷喜悅

以後我們這活著還存留的人，必和他們一同被提到雲裡，在空中與主相遇。這樣，我們就要和主永遠同在。帖前 4:17

再過兩個月，第四十屆的大學同學會即將來到。我對作醫生的老公說，“我好期望自己能再減輕十五磅，但事與願違，我的體重不減反增的從一百二十磅升至一百三十磅。如今、我的體重已達一百三十四磅了，除了懷孕之外，我從來沒這樣重過。”

我是一位健康教育工作者，我常在住處附近的道路上慢跑，我告訴自己應當注意——在我的半素食飲食中我吃了些什麼、我只能在安息天吃些甜點……但無論我怎樣努力嘗試，我的體重就是低不過一百三十磅。

過了些時候，在健康的講座中，聽到了有關含極低脂肪，以澱粉為主的全素飲食，包括了水果、蔬菜、全麥、豆子、碗豆、和扁豆等。這演講者說，“實實在在的改變帶來實實在在的結果。”這話激勵了我。我祈求神的幫助，戒除我的“糖癮”，除了水果之外，我要完全脫離和甜點的“關係”。參加了健康班後，我更勤於快走運動，每星期三至四次，並不再食用油。

奇哉！妙哉！我無法相信身體尺寸縮減的程度。當我的體重開始向下滑後，一個星期平均減輕 1 至 3 磅，我可以穿上堆放在閣樓的“小小衣服”了。一個月之內，我瘦了十五磅，同時膽固醇含量也下降了 25%，心跳更減到每分鐘六十多下，我的全身充滿了活力。

同學會帶來了歡樂，但更好的是，我仍然保持這新的生活方式。因這樣的飲食和不間斷的運動，讓我的體態一直保持輕盈。我必須不斷注意著這遺傳性膽固醇的問題，所以我不能因懶得動，而停止運動。

在同學會中，若能不減當年風采，並滿懷喜悅，這該是多美好的一件事啊！我期待著這特別的“同學會”，那就是基督耶穌喚醒他的“學生們”回家與他永遠同在的時刻。因我是按照他的形象被造，我要確認，當他看到我的時後，我的風采依舊，並滿懷喜悅。

你的屬靈狀態如何？這總有進步的空間，跟隨聖經的教導，你就享有豐盛的生命。

九月八日回復期

看哪，耶和華你的神已將那地擺在你面前，你們已經到了耶和華我們神所賜給我們的亞摩利人之山地。申 1:21

我曾閱讀過有關如何評量跑者的身體狀況。正確的評量方法，並非計算他或她在跑步時脈搏跳動的快慢，而是當跑者跑完後，他需要多少時間才能恢復到休息狀態中的次數，這被稱為“回復期”。換言之、當跑者跑完後，他必須即時的計算一分鐘內心跳的次數，待二分鐘後，再計算一次。此時、若每分鐘的心跳掉落了四十次以上，那就表示這跑者有相當強的心臟功能。

舉例來說，當我跑完後，我的心跳次數為每分鐘一百八十下，休息二分鐘後，它應該掉落到每分鐘一百四十下。若需要更多的時間來至一百四十下，那就表示心臟功能不佳。因此、經過數分鐘休息後，我的心跳次數若未顯著的下降，我就該關心我的心臟功能是否出了問題。

對我而言，生命中有許多的層面也可以這樣評量的。許多人不斷的督促自己要在工作、教會服事、嗜好、興趣、和各樣的活動中超越自限，就如同跑者，要促使自己的心跳速率達到最高點。可能有一天，我們超越了紀錄；更擴展了自己；完成了不可能的任務；卻可能衍生了對自己或他人的不滿。

對一個人的評量，並非一定要看他能達到多遠，花了多少的工夫，或是成就如何，而是當他失敗的時候，他是如何的再站起來。人們常說，人生不如意事十有八九，人往往在追求不到目標的時候，灰心喪膽，好像到了山窮水盡的地步。失敗者就是那不願意站起來再次嘗試的人。第一次的勝過失望，並非就是成功者。生命中真正的贏家，就如同優秀的跑者，有很快的“回復期”，當遇到逆境的時候，他們即刻挺立著，積極的找出阻礙進步的原因，並擬定新的對策，再繼續向前邁進。

因此親愛的朋友當學習去克服每天的失意，並開發健全的“回復期”。

在你的生命中，有那一個部份是需要去縮短你的回復期呢

九月九日神奇的水

眷顧地，降下透雨，使地大得肥美。神的河滿了水，你這樣澆灌了地，好為人豫備五穀。詩 65:9

好幾千年前，神使可貴的水一再地迴圈利用，這是我們已經知道的。當我想到我所喝的或所用的水，不久之前還在海洋中，然後被吸到雲中加以淨化時，我心中充滿了敬畏。風越過大地吹動了雲，把他們賦予命的重擔放在山中。水從山上流到河裡，流到地底下，供我們使用。當我使用後，它又被帶到河中，回歸大海以便再迴圈利用。神有何等奇異的想像力啊！

我們從水享受到多麼大的樂趣和用途啊！神創造的水不只供應我們豐收，也提供我們很多休閒娛樂的機會。從雪中嬉戲、溜冰、到游泳、或看小孩在雨後的小坑玩耍；從看海洋水族館的水母，水盆中的鳥，到喝檸檬汁、吃西瓜。水在我們的日常生活中扮演了重要的角色。

而且，沒有一件事像在炎熱、汗流夾背的庭園工作之後沖個冷水澡，或在寒冷的夜晚洗熱泡沫澡更寫意的事了。

但水對我身體內部也很重要。假如沒有水我的身體中沒有一個細胞能夠存活。假如沒有水，我甚至連眨眼睛都沒辦法！水能幫助我消化食物，並把排泄物和有毒物質排出體外——我生病時，尤其重要。它說明我製造好的血液，這個血液挨次流入全身各部分，包括腦部在內。

我醒悟了，聖靈的工作非常像水的工作。他洗淨我們靈性上的不潔淨，用純淨的活水來充滿我們。我祈禱“神啊！用你的活水傾倒我；使我裡裡外外都洗淨，成為你純潔的器皿。”我希望這也是你的祈禱：

你應該怎樣規劃你的時日，使你能夠盡情地飲用活水？

九月十日停下來聞一聞玫瑰花香

看這一切，誰不知道是耶和華的手做成的呢？凡活物的生命和人類的氣息，都在他手中。伯 12:9

做為一位上班族的母親，我最忙碌、最有壓力的時刻並非上班時刻，而是在早上六點至八點之間，這時我必需洗澡、穿衣服、餵食，並把我們每一位準時地送到該去的地方。

有一天，我最大的孩子戴安娜提醒了我一個生命中簡單的功課。戴安娜有腦性麻痺，並且有心智障礙。雖然那時她已經八歲了，但她的能力只不過和三或四歲的小孩一樣。

我把最小的送到學校後，匆匆地送戴安娜往褓姆家時，我已經遲到五分鐘了。我必快腳步走在人行道上，戴安娜卻停下來，用唱歌般的聲音說，“媽媽，你聽到了沒有？”我試著催促她前行，我說，“是什麼？我什麼也沒聽到。算了，算了，走吧！”她仍舊不移動。

“是鳥，媽媽你沒聽到鳥在叫嗎？他們在那？”我知道除非我向她指出鳥兒在那裡唱歌，我無法使她移動一步，我就向她指出附近的一顆樹。我再抓起她的手腕催促她往前走，但是她繼續悠哉地漫步。她轉頭看褓姆家前面的人行道上，一排盛開的春天花朵。“媽，你最喜歡那一種花？”

我歎口氣，放棄急速離去的打算。終於我懂戴安娜正在天真爛漫地享受清晨（無視於我需要急著趕路），於是我回答，“我最喜歡紫色的，你最喜歡那一種呢？”

“我喜歡黃色的、粉紅色的、白色的、還有橙色的……”她繼續列出彩虹的各種顏色。終於我們走完了這一程，而我大約遲到了十分鐘。但是這一天我更是容光煥發，因為我被提醒“停下腳步聞一聞玫瑰花香。”

況且還有什麼比小孩的生命更美麗的玫瑰呢？

你今天有沒有停下來聞一聞玫瑰花香呢？

九月十一日克麗絲堤

看這一切，誰不知道是耶和華的手做成的呢？凡活物的生命和人類的氣息，都在他手中。伯 12:9

在約帕有一個女徒名叫大比大（多加），她廣行善事多施周濟，她患病而死。……彼得跪下禱告，轉身對著死人說，大比大起來，她就睜開眼睛……坐起來。徒 9:36-40

我們的女兒克麗絲堤死於一九九四年九月十一日。她只有四歲半。她的生命搏鬥始於之前兩年，那時我們在她肚子右邊發現硬塊。克麗絲堤長了神經母細胞瘤。而且它長得很快，十萬個兒童中只有三個會罹患這種腫瘤。是惡性的，並且蔓延到骨頭。她有三分之一的存活機會，必須接受劇烈的治療：六個月的化學治療，並且在骨髓移植之後做化學治療。痛苦的治療會永遠在她身上留下痕跡，但是我們必須嘗試。

移植後一年，我們慶祝移植成功。幾周之後，就是克麗絲堤的四歲生日。生命再一次美好了，克麗絲堤做到了。但移植手術後十七個月，腫瘤復發了，而我們勇敢的小女孩開始撒手不做生命的搏鬥

了。她住院開始做化療。但不像起初六個月所做的化療。當時她能夠忍受，這一次卻把她擊倒了。

到了第五天及最後一天，她甚至連頭都抬不起來了。而且她恢復得很慢，病情也很複雜。出院二天后卡裡念多加的故事給她聽，又告訴她多加如何復活。突然克麗絲堤變得不安靜，然後昏迷，並且在幾分鐘內就停止了呼吸。臨終來得這麼快。但是當我們回顧時，我們對神的時間安排感到驚異。克麗絲堤最後的思想是死人被提的神跡。

走過克麗絲堤生病的歲月，我們學到很多。我們很樂意與家裡有病重小孩的人一同分享。首先，要過一天算一天。把你的重擔和需要與能支援你的好朋友分享。創造一些日後可珍惜的回憶。享受你仍然擁有的東西。不要讓預期中的損失破壞你現在的樂趣。假如疾病已經到了末期，就要提前規劃，因此當臨終來到，你很悲傷時，可免於為做決定而傷神，並且要信靠神。

即使生病、痛苦以及死亡，神都掌權。你願意讓他做你生命的主，並與你最可貴的財產——你的家人一同信靠他嗎？

九月十二日審判之前要心存憐憫

你們既然要按使人自由的律法受審判，就該按照這律法說話行事。因為那不憐憫人的，也要受無憐憫的審判；憐憫原是向審判誇勝。雅各 2:12,13

任何一種的沉迷都可能瓦解家庭，破壞人際關係。其中最嚴重的一個是配偶耽溺于性。唐恩的故事，就是從無意中撿到色情雜誌開始，接著是成人電影，性幻想，最後就是通姦了。接著他被罪惡感所困，他懊悔了，向他太太承認，並願意盡其所能的彌補。

假如你是他的太太，你會怎麼做？

以下就是雪麗說的話：“我能夠看出唐恩的罪並非得罪我，而是得罪神。我記得大衛在聖經中承認他謀殺的罪，並不全然得罪人而是得罪神。”（詩篇 51:4）我瞭解神透過以弗所書 4:32 對我說的話：“要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。”

“我知道聖經並沒有要我仍然待在我的婚姻中。因此，假如我留下來，是因為我要這麼做，不是被迫的。假如我繼續與唐恩過下去，我要尋找的是一個高標準——愛的律法。

“最令我痛苦的是對基督徒婚姻信心的破碎。它使我變得沒有安全感、防衛又猜疑。

“但是神溫柔又持續地教導我。揭示了我的錯誤和缺失，他使我謙卑地仰望他。雖然我覺得完全被擊倒而破碎，他向我保證，只要我謙卑在他強而有力的手下，他必及時將我舉起。

“神也開始在我裡面建造一個根植於與主的關係，而不是與人的關係的認同。這種安全感使我有力量和耐性等候神在唐恩的生命中動工。雖然唐恩以前曾經在婚姻與孩子的事上表現不錯，但是當神改變他的心，我發現在他裡面有一個無價的活躍的愛。”

當有人傷害你時，記得在審判之前要心存憐憫。並且要仁慈、溫柔和寬恕。

九月十三日有意義的休息

這樣看來，必另有一安息日的安息，為神的子民存留。因為那進入安息日的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一樣。希伯來書 4:9,10

法蘭克在二次世界大戰中在集中營存活下來，並且寫了一本書。書中他描述人類在盼望擁有一個較佳的未來尋求意義。在集中營中存活下來的人，不是那些聰明的，身體健壯的人，而是那些生命充滿意義的人。但是活在殘酷的勞動營中，人又怎能找到意義呢？唯有在未來的可能性中尋得——藉著盼望。這是個頑強心理健康的態度，使這些集中營的人存活下來。

我們的日常生活是不能和納粹集中營裡的人相比的。但事實仍舊是一樣。那些成功地過日子的人總是那些有盼望的人。

安息日觀察員常會注意到這一點。但總是不夠徹底。安息日這一天，我們會去回想過去一周的日子，以及神救贖與創造的偉大恩典。但是安息日也是要我們往前看。安息日總是在一周的工作日結束時來臨。因此在寒冷的星期一早晨，我們在辦公室就可期待安息日了。經過一天辛苦的工作到了星期二晚上我們知道安息日就要到了。到了星期三我們相當累了，幸好安息日更接近了。到了星期四，我們已經在為安息日做預備了。所以到了星期五，安息日就在我們門口敲門了。我們只要放下工作，就打開了那扇門，而安息日就在我們當中了。如此簡單，如此深奧。工作完成了，疲倦被忘卻了，新的遠景開啟了我們的心思與身體。

幾乎沒有任何壓力可以擊倒一個在生命找到意義的人。那個意義來自對美好未來的盼望，那時，工作可以完成，壓力可以解除，緊張關係可以重建。安息日每週為人生帶來這樣的意義，直到有一天我們得以變化成為一生有盼望的人。

你是一個有盼望的人嗎？安息日你可以做什麼，使你的人生有更多的意義和希望？

九月十四日向前行

你當倚靠耶和華而行善。住在地上，以他的信實為糧。又要以耶和華為樂，他就將你心裡所求的賜給你。詩篇 37:3,4

退休了。當我從華盛頓特區到田那西的那斯維爾旅行途中，我頻頻地大聲說：“我們要回家了。”經過這麼多年的旅行、講道和行政工作，我們不知道擺在前面的是什麼。我們夢想著玫瑰床、蕃茄夢藤、美麗的房子和假期。

洛特和我於一九九一年八月十四日星期三到達了我們的新家。隨之而來的是興奮的日子：打開箱子、種植花朵、與人見面，並且到醫生那兒做年度的健康檢查。醫生並未發現問題——事實上，他對我如此地健康感到驚訝。

“繼續保持現狀的話，你可以活到一百二十歲，”他笑著說。

有人會對醫生的話感到驚訝嗎？畢竟，我每天運動，注意飲食，並且過積極的生活。我一直很快樂。在總會時，我一直參加體適能課程。事實上，我被認為是個“健康先生”。

但是卻有個大驚奇等著我們。就在六個星期後，我從心臟的繞道外科手術逐漸康復中。真是令人震驚，實在太不可能了。醫生告訴我們，是遺傳加上壓力。

我康復得很慢，一方面因為我很害怕，一方面因為我不敢相信這件事會發生在我身上。這段漫長的時間裡，我領受神的話，我最喜歡的是詩篇 37 篇。

我一點兒也沒想到，這是我二年半中接腫而來，五次外科手術的第一次。包括了攝護腺癌和壞疽的膽囊。

是的，有時候我會反叛不從，但信心卻不曾跌到。我一直知道神愛我，並與我一同受苦。

今天，我仍然接受演講的邀約，積極參與地方教會、運動，還有照顧玫瑰花。我更加重視健康法則，並鼓勵別人遵守。我真誠地接受每一天，把它視為從神來的禮物，並用這一天來賜福別人榮耀神。

現在對我而言，回家，具有更深入，更豐富的意義。“向前行”依然是我的座右銘。

“想一想基督，注視他的信實，相信他的應許，全心信靠他。他會成為你的依靠，依靠他，仰賴他……要信靠那位永不丟棄你的那位之膀臂。注視耶穌，你會得到鼓舞。”（信息選粹 265 頁）

九月十五日敞開天上的窗戶

要將當納的十分之一，全然送入倉庫……以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容。瑪 3:10

神已等著要大大地祝福那些首先獻上原來屬於他，所得的十分之一，並為了他的緣故，再從剩餘的百分之九十中提撥金錢慷慨捐獻的他的兒女。

大部分人並沒有全心信靠神，反而去信靠抵押品持有人，銀行、儲蓄和貸款、維沙卡、馬士達卡。

每年稅捐資料研究人員統計國家稅收資料中所列舉的扣除額。人們最近一年中所列舉的扣除額一目了然。根據全年收入所訂出的平均扣除額，用在抵押和利息的支出四倍於所捐獻的金錢！表示平均每個公民用一塊錢捐獻，卻用四塊錢來付利息。

每個人的捐獻數目也同樣一目了然。每年賺三萬元的人，捐獻百分之四給慈善機構。換句話說，所捐獻的不到原本屬於神之一半額度。難道他們以為他們友善的借貸公司會像神所應許的那樣慷慨地為借貸者打開天窗嗎？

今天人們陷入債務的誘惑比往日要大多了。這個搖擺欲墜的債務金字塔，是由於人對眼前收入的不滿足而造成的，對神的事卻不怎麼在意。

債務很少帶來幸福。相反地，它卻帶來和壓力有關的疾病，像潰瘍、高血壓和憂鬱。

要解決壓力的問題，要信靠神而不是依靠金錢。“所以我告訴你們，不要為生命憂慮，吃什麼、喝什麼，為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食麼？身體不勝於衣裳麼？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活他，你們不比飛馬貴重得多麼？……你們要先求他的國，和他的義，這些東西都要加給你們了。”

你是否誠實地捐出十分之一，並另外慷慨地捐獻？假如是這樣，就祈求神明明白白地為你打開賜福的天窗。

九月十六日你遠離毒品了嗎？

天父的兒子若叫你們自由，你們就真自由了。約翰 8:36

你是不是在誇口說你遠離了毒品？要小心！十個北美洲的人中有九個每天都用提神藥品。你可能就是其中之一。罪犯在那？它就是每天用的、很平常的，櫃檯上就可取到的咖啡因。在我們平常享用的咖啡、茶、巧克力、蘇打及強力的痛苦舒解劑中就有它。

但是咖啡因不是麻醉藥，不是嗎？去查一下字典，你就會發現會使人上癮的東西就是那種戒斷之後會產生身心症狀的東西。用這個角度來看的話，即使一點咖啡因的劑量，通常也會產生某種程度的上癮。

你可以自己察驗一下，停止攝取咖啡因幾天，最常見的禁戒症狀是頭痛。有時也會疲倦、胃口不好、反胃、和嘔吐，而且症狀會持續五天。

心理上的禁戒症狀更是辛苦，人們已習慣於拿取提神劑。這個衝動可以和一個愛抽菸的人相比擬，並且一樣難以抗拒。很多人總是向冰箱走過去，拿加有咖啡因的蘇打飲料。

咖啡因有什麼不對嗎？它會刺激神經系統，提高血糖濃度，而產生暫時性的能量。接下來是能量的耗量，使你又需要另外一劑咖啡因。你確定你要被拖進無止盡能量的上下擺盪嗎？

持續地使用咖啡因會產生神經質、顫抖、焦慮、以及睡眠困擾。這些症狀會導致慢性的疲勞和長期的失眠。咖啡因也會使潰瘍和其他胃部疾病更惡化。

罪和咖啡因很類似。它通常看起來無害——嘗起來又這麼棒！但在你立刻感到極度滿足之後——罪惡就形成了。因為罪很少立即毀滅受害者，人們一口一口的吸，很快就變成一個習慣。但有個好消息，耶穌能救我們脫離罪惡，他可以給我們有對咖啡因說不的意志力。而且“天父的兒子若叫你們自由，你們就真自由了。”

藉著神的幫助，丟棄咖啡因，並成為真正被釋放的一代。

九月十七日管理地球這個行星

一切都是出於神，他藉著基督使我們與他和好，又將勸人與他和好的職分賜給我們。這就是神在基督裡，叫世人與自己和好，不將他們的過犯歸到他們身上，並且將這和好的道理託付了我們。林後 5:18,19

我搭乘一艘船從帛琉前往關島，第二天我們遇到由颱風所激起的大風浪。也許是我太天真了不懂得要害怕，我坐在船首，乘著海浪上下起伏震盪。有一天有人走露風聲，說我們與陸地失去了音訊連系，我們在海上迷航了。

最近我看到一個罹患 A I D S 的病人插隊要接受靜脈注射。他因為注射毒品毀了每一個看得到的血管。當我調閱這個人的病歷時，我有感而發地問他為何要使用他明知如此摧殘人的東西。他回答：“我喜歡。”

兩個故事，兩個“在海中迷航”的例子。一個不知道眼前的嚴重狀況，另一個明明知道卻不想求救。

海中迷航可以用來描述今日我們的社會。很多人不知道他們可以過更好的生活方式，一個神所給予的生活方式。他用愛來創造他們，用愛傾倒天上最可貴的資產來拯救他們。

我看見耶穌，天軍的總指揮，坐在指揮中心神寶座的右邊，在恐怖的審判時刻引導人類。當這個世界要收割時，當軍隊要完成毀滅撒但掌權的世界時，天上每個資源都彙集起來要拯救信實的人。每一位天使，每一位代理人，每一份天上的力量，都在等候耶穌分派工作來拯救我們。

但那樣還不夠。神已經交托我們加入屬天大能的崇高榮耀，要做神手中的工具，要傳揚福音拯救我們人類。何等大的特權啊！不管怎樣，我們每一個人都不該在海中迷航。

拯救那些在地球行星上“海中迷航”的人時，你扮演了什麼角色？

九月十八日克制你的脾氣

愛是不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡。” 林前 13:5

儘管保羅在愛的真諦中，把愛是“不輕易發怒”視為重點，我們還是易於把壞脾氣看成無傷大雅的弱點。我們只是把它當作一個天性的弱點，一個家族的缺點，或只是脾氣而已，不必以此評估一個人的品德。易怒是平常的事，但可不可以因為它是常見的本性就接受它？

不！聖經上指責壞脾氣，認為它是人性中最具破壞力的因素。請看箴言 27:4：“忿怒為殘忍，怒氣為狂瀾。”

在參加我們住宿式戒毒課程的人中我們看到忿怒在他們生活中所造成毀滅性的結果。例如，喬花了

三個月時間與我們同住，設法得到潔淨。但是到最後，殺死他的不是毒品——而是他的怒氣。假如事情不能如他的意，讓他不高興了，要小心！有一天他一怒之下離開了我們的戒毒中心，搭了一部車到亞利桑那，並且在酒吧與人起了衝突。這個人刺傷他，救援到達前他就流血至死。

沒有任何的邪惡、世俗、貪婪、醉酒比壞脾氣更危害社會了。它使人受苦、粉碎社區，破壞最神聖的關係，蹂躪家庭，使男人女人枯萎，又套去兒童的歡顏。

但光是處理脾氣還是不夠，我們必須回到源頭來，改變最深處的本性，那麼忿怒的症候就會消除。人要變得甜美，不是藉由除去刻薄的東西，而是藉由加入一些東西——偉大的愛、新的靈、基督之靈。聖靈將浸透我們的本性，使我們甜美，使我們潔淨。只有他才能藉著修復，更新和重建內在的我，根除掉所有的錯誤。

意志力不能改變一個人，時間也不會。只有基督可以！

好的脾氣可以改善你的健康，使你為耶穌做更美好的見證。今天你要不要邀請基督進入你心，來醫治你的脾氣呢？

九月十九日如何避免腦細胞壞死

堅心倚賴你的，你必保守他十分平安。賽 26:3

活到八十五歲的人當中，有一半喪失了腦部功能，導致記憶的喪失與混亂。我們通常稱它為衰老，或歸類為老年疑呆症。

但原因並不是因為腦力用盡了，根據心理學家伊登·查某的說法，我們生來就有一千億腦細胞，是一生無法用盡的。問題出在疏忽（沒有盡力使用）或濫用（沒有吃恰當的食物）。

保羅·吉恩，任職于羅馬林達大學的醫學院。他分析來自基督復臨安息日學的資料，追縱從一九七六年以來三萬四千位會友的飲食和疾病。他同時也比較一百卅六位本會友素食者，與一百卅六位食肉者依不同的年齡和性別做比較。素食者罹患疑呆症的人數，比食肉者少三倍以上。而且素食者沒有人罹患與中風有關的疑呆症，卻有五位食肉者罹患了。吉恩的結論如何？“假如你今天開始停止吃肉，十年後罹患疑呆症的機率是食肉者的一半。”

為何吉恩相信這樣？他說和疑呆症最類似的疾病，在病理學上都是經由吃到感染的肉而傳播的！

雖然吃肉和腦部失調有關連，還有很多其他的事也會影響你的頭腦健康。但當我讀到吉恩的研究，使我再一次想到一百年前懷愛倫所提到的警告：“我一再被指示，神要他的子民回歸他最初的設計，那就是不要靠死去動物的肉來過活。”（飲食勉言 82 頁）“凡等候主再臨的人，不再吃肉，肉類不再成為他們的飲食。”（Ibid，380,381 頁）

現在是時候了嗎？

“神，你知道我當走的路，願你的聖靈使我確知什麼對我的身體和腦最好。阿們！”

九月二十日神的橘子汁和麵包

人活著不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。太 4:4

今天剛開始時，我首先想到詩歌中的一段熟悉的話：“要像耶穌，這是在家裡，在人群中的詩歌，要終日像耶穌！我要像耶穌。”

接著你知道怎麼了？聖經中一段話很清礎地臨到我。詩篇 3:5：“我躺下睡覺，我醒著。耶和華都保佑我。”接著我又讀到耶穌的話，記載在約翰 10:10：“我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。”

談到“早晨的嗎哪！”我現在仍舊滿有那個令人雀悅的食物。假如你想把日子過得最好，你必須用最好的靈糧開始。

詩歌是最好的開始，但那只是一杯橘子汁而已。要有好的起點，你也需要生命的糧。那就是為什麼我主張要養成先讀神的話，再讀人的話的習慣。你愈去閱讀，聖經就愈能成為你的一部分。

以下一些話提到聖經的重要性：

·神的話是世上最完美的教育書籍。（回顧與前鋒 1896 年 2 月 25 日）

·“整本聖經都在顯明基督裡神的榮耀，接受、相信、服從之後，它就成為品德塑造的助力。”（服務真詮 458 頁）

·聖經是隱藏了天上財寶的一塊地，而且財寶仍舊藏在地裡，只有勤勞地開採，才會發掘，並且帶來亮光。聖經是一個首飾盒，裡頭有無價的珠寶。必須呈現出來才看得到它們本身的光輝。（給父

母、教師之勉言 421 頁)

我希望你在每日歌唱及研讀神的話時，能在聖經中找到所有這些東西。

你今天用過神的“橘子汁”和麵包了嗎？假如還沒，就唱一首讚美詩，並閱讀神的話。那是開啟一天最健康的方法！

九月二十一日該換新鞋了嗎？

他自誇自媚，以為他的罪孽終不顯露，不被恨惡。詩 36:2

在清理櫥櫃的時候，我驚訝的發現一雙已有三十年沒在我腳上穿起的高跟鞋了。當我回憶起這雙有三英寸高的鞋子時，歎息聲不由自主的脫口而出，因它曾是造成傷害的元兇。我怎麼會曾經為了追求時髦而穿起高跟鞋呢？

難道就只因某人或某地高呼，“這就是流行”！因一次的不小心，我扭到了腳，因這鞋跟太高，使腳扭過了頭，而造成脫臼。有好幾年，我必須穿起特製的鞋來支撐保護我的腳。為何我要花這麼多的時間和代價，才能發現平底鞋才是最適合穿的呢？

整型醫師及足科醫生說，平底鞋將身體 50% 的重量落在腳跟上，而高跟鞋卻只有 10%。也就是說，當你穿起高跟鞋時，你身體 90% 的重量，都落在腳尖上。無怪乎許多女人常受腳趾長繭、扁平、腫脹、及腳趾甲向內生長的苦惱。

時髦須付出代價。鞋跟越高，問題越多。當你站立時，因腳和腿及身體的軸線成直角，所以腳筋就被伸展開來。但高跟鞋將腳向上延伸，致使腳筋縮短，腳成拱形狀，行走時腳踝就無法上下伸縮，結果如何呢？扁平腳和許多的痛苦。

後遺症不只這些。為保持平衡，高跟鞋促使你須向後彎曲，不然身體就會往前傾。因這樣的彎曲，致使背部脊椎的下半段呈凹狀，因此腰和背部的肌肉須支撐這不自然的脊椎彎曲，腰酸背痛是其結果。

罪就如同這樣，若是它流行了，我們就陷入其中。就算知道這對我們有害，我們也願意去作。這根本的問題不在於“鞋”本身，那究竟是什麼呢？就是虛榮。

想一想——是否因你的虛榮，而造成了對你無益的意念和舉動。你是否願意放棄它呢？

九月二十二日飲酒鈍挫心思

不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。羅 12:2

酒引起心情的苦惱，它也不含任何營養的成份，並領人早日歸於塵土，它就代表了撒旦所作的一切。我們是否應懷疑撒旦盡其所能的要我們與酒瓶為伍呢？所有的定義都認定酒是藥物，它在體內的吸收和散佈的型態，正如大多數的藥品一般。飲酒過量使人產生焦慮及失控，所以走起路來東倒西歪，反應遲緩，混淆是非，和易生事端。大體上、酒帶來的影響是鎮靜作用，而非興奮作用。除了酒精的成份外，congeners 這成份也包含在一些酒類中，它是致使人宿醉的元兇。

飲酒對健康是否一點幫助都沒有呢？到目前為止，沒有一項對人的臨床實驗證實它對人的健康有任何的說明，所有的證據顯示，用葡萄釀成的酒，能提升H D L（好的）膽固醇，但這並非酒精本身帶來的。事實上、酒破壞了人的生命和健康。

飲酒是很難去控制的，剛開始的時候，可能只是為了加添用餐時的氣氛，進而成為人在窘困時用以暫時逃避現實的聖品，最後就上癮而非靠它來麻痹自己不可。這就是撒但希望我們沉淪的地步，如此他就能毀壞我們以基督為中心的心思。

勇敢的接受挑戰堅決的不讓任何事物，妨礙你靠著基督淨化心思意念。

九月二十三日植化複合物的效用

這都仰望你按時給他食物。你給他們，它們便拾起來，你張手，它們飽得美食。詩 104:27-28

在過去數十年間，因科學家致力於研究飲食習慣和癌症、心臟病、和其它足以致命的疾病之相互關聯，而使飲食和疾病的關係，要比過去更加的清楚了。

有關飲食如何影響健康的知識，常藉由書籍和活動不斷的被提出，且都標榜——讓身體達到最理想狀態的新秘訣。有些方式貴得驚人，有些是吹噓不實，甚至還有些導致了反效果，我想要點就是——這些方式都是多餘的。當所有論點都談述過了、所有方式都嘗試過了、所有資訊都分析過了的時候，如何吃出健康的真理，並不需大費周章的尋覓。神在各時代都相同的將這最具權威的教科書交給了他的兒女們，告訴他們該如何生活，這指引就是聖經。

在過去二十年間，有些令人興奮的事實被發現了，這發現足以顯示神無法測度的智慧。科學家發現在食物中有一群強而有力的複合物，它被稱為植化複合物(phytochemicals)。它們對寄居在體內的疾病，有相當的影響作用。它們有些是抗癌物，能讓癌細胞停止生長。有些能保護主動脈，免遭血小板的組塞。還有些能強化骨質，使骨頭不易破裂和造成骨質疏鬆症。然而、最大的發現乃是這複合物只存在於栽種的蔬果中。肉類、魚類、牛奶、和雞蛋是缺少這成份的。

因這複合物的發現，使有關適於人的食物，是早已被設計的觀念高漲。這些帶有植化複合物成份的食物，像是經由特別製造，而與其它的食物區隔開來。當這些食物提供益于健康的成份時，其它的食物卻被過度的處理、加工、和包裝，且價格過高。它們可能同樣地含有一小部份的複合物，但至今還未被發現。

當食物製造商掙扎于是否提供有益健康，但卻毫無賺頭的食品時，我們只需注視那一直存在于大自然中的天然食品。神給予的食物是經過特別設計的，也就是身體真正需要的——穀類、蔬菜、水果監果、和種子，這些都是他所造的（創 1:29-30;3:18）。

九月二十四日解決罪的困擾

你們若順從肉體活著，必要死；若靠著聖靈治死身體的惡行，必要活著。羅 8:13-14

罪常在日常生活周遭中，利用各種法子來衝擊和擠壓我們，但耶穌始終有解決任何難題的方法，正如同他解決了胎兒能在母腹中安然自在成長的難題一樣。對付罪，他也有解決的辦法。

首先、我們看看神如何保護在腹中成長的胎兒。孕婦的肚腹，隨著胎兒的生長而逐漸的隆起變大。有人認為胎兒總是被緊緊的擠壓在子宮內，而動彈不得。正如你期望的，那全知的創造主，早已預料到這問題了，且已預備了解決的方法——那就是羊水。

這水槽藉由母親的身體而溫暖了胎兒，並且持續不斷的圍繞著他。羊水被膜壁包圍住，它在膜壁內所占的空間裡“拳打腳踢”。這液體的活動，就如同避震器般的功效，用來保護體內不斷成長的胎兒，免於過度的搖晃，而造成傷害。

胎兒在母體內的數月中，羊水不斷保持他的皮膚濕潤柔軟，過量或少量的羊水對在腹內的“小泳著”都會帶來大問題的。但神精心計算的水量，總是恰恰好的不多也不少。因胎兒不斷的吞咽，使羊水量持續的減少，但胎兒的腎臟卻不斷的製造新的流體，而流量卻正好補足流失的量。

造物主時時顧念我們的需求，正如同對胎兒的顧念一樣。對他所愛的兒女，他決不會棄而不顧的。

他知道我們需要從撒旦猛烈的攻擊下，得到緩衝。這緩衝的力量來自於聖靈，在聖靈“羊水”的水槽中，我們得以在過失中，得到糾正；在無法抵抗的試探中，得到援助；在失意沮喪中，得到安慰；它並引領我們去追求真理，學像基督，這真是解決罪的不二法門啊！

每個早晨呼求聖靈的引導，你就得以每天重生。如此，你就正是神的兒女了。

九月二十五日一個小小的笑聲

少年人哪，你在幼年時當快樂，在幼年的日子，使你的心歡暢。傳 11:9

比爾和葛羅莉亞有一首詩描寫兒童嬉戲時所發出的聲音。有什麼事比兒童嬉戲時所發出的笑聲更令人振奮呢？

可恥的是我們中間有很多人長大後就喪失了這種愉悅的“樂音”，並且陷入我們充滿壓力的生活中而不能自拔。我們渴望樂趣和滿足，渴望工作有成就，渴望積極寧靜力量。但是我們總是以沮喪而不是以喜悅收場，以危機替代了平靜。

在我尋求無壓力的生活型態時，我跟隨了大衛王的榜樣，並嘗試放慢腳步，透過禱告和沉思與神交通。

正如使徒保羅所訓誡的，我尋求和平、喜樂和滿足。但是仍然有所疏漏，直到有一天我才找到答案。當時我的侄兒加爾文在玩一個塑膠玩具時開心地笑了。我戲謔地對他說“不要笑”，他笑得更大聲了。笑聲具有感染力，很快地，我們兩人笑得說不出話來。

後來加爾文喃喃自語地說，“我不知道你會笑，卡洛琳姑姑！”

那句話有如當頭棒喝敲醒了我，難道我的日子充滿了存活之嚴肅態度，以致於忘記怎麼歡笑了？

羅馬林達大學的預防照護專家李伯克博士說：“我認為笑聲可以延長數月，或數年的壽命，快樂是良藥。”伯克在一篇刊登在國家癌症協會的雜誌上，提到一些科學研究，顯示聖經的勸導十分精確：“喜樂的心乃是良藥”（箴 17:22）。史丹佛醫學院的大衛·史匹格博士同意這個說法：“快樂很可能是一個長壽的因素。”

當我們盡力地與神接近，有積極的想法，真心地快樂時，這些特質最後就會變成我們的第二天性。我感謝我從大衛和保羅所學到的東西，我更感謝加爾文音樂般的笑聲。

今天，找一些事情用心地笑吧！，去欣賞神為了讓你快樂而創造的奇異事物，只因活著就當歡喜。

九月二十六日你是不是口渴而死？

耶和華說，“我必使你痊癒，醫好你的傷痕。” 耶 30:17

當你想到醫治時，心中想到的大概是“醫藥”、“醫院”、“物理治療”和“醫藥費”等這些字。但是很多時候，治療可能只是你廚房的水龍頭而已——基本上，它是免費的！是的，我要談的就是水。

一九〇五年懷愛倫寫道：“不管健康或生病，純淨的水是上天最好的賜福。適用得量即可促進健康。它是神供應人類和動物解渴之用的飲料。開懷暢飲，它能供應身體各系統的需要，自然地抵抗疾病。（飲食勉言 419 頁）

問題是我們大部分的人不喝它，或至少喝得不夠。事實上，你的身體可能會慢性脫水，而你卻不知道，因為你不覺得渴。

如果你一天喝不到六至八杯水，只是仰仗你的身高和體重，你可能會脫水！

長期持續脫水會引發很多身體疾病。只有喝足夠的水才可消除疾病。你的身體需要水才能避免血液變濃縮了，以致於要從細胞中汲取水分。一旦如此，你就覺得口渴。太多的人為了解渴，就法喝咖啡茶和飲料。但這些並不是水，如果每一部分器官都要有效率地工作的話，你的身體每天需要六至八杯的水。

以下是麥可佩克所說，有關每天喝八杯水的優點：“我剛開始實施這個計畫時，我體重過重。有高血壓、氣喘和過敏。這是我從小就罹患的，今天我的體重和血壓卻控制住了……這個課程也降低了氣喘的頻率和與過敏有關的問題，可以說是不再發作了。”

神要回復我們的健康，暢飲他所賜的“藥”吧，瞧一瞧是否有差別。

為了你的身體健康，不要等到口渴才喝水，同時也要為你的靈性健康去喝神的話。

九月二十七日年歲漸長仍然進步

智慧人大有能力，有知識的人，力上加力。箴 24:5

所羅門在箴言 24:5 提示一位年老的人有一些優點；年老者的智慧比年輕人的力氣更重要。在其他地方，他對過去的歲月表示惋惜：“你趁著年幼，衰敗的日子尚未來到，就是你所說，我毫無喜樂的那些年日未曾臨近之先，當紀念造你的主。”（傳 12:1）

四千年來並沒什麼改變！很多我的老病患看到的正如所羅門在傳道書 12 章所看到的一樣。“不要變老，醫生，”他們告訴我。“不好玩！”我就問，“何時『老』之將至？”

你的細胞能存活多久，部分由你的基因決定，但主要在於你怎麼做選擇：你怎麼使用你的心智，如何對待你的身體，它們將影響你知覺自己有多老。

在最近的“政策性”語言中，“殘障”這個字眼，已經由“身體障礙”這個詞所替代。我們似乎可以把“老年人”改稱為“年歲增長”！你如何使它實現呢？

當我就讀醫學院時，我唯一的運動只限於暑假。因為缺乏體能訓練，使我從山頂走下山後跛了好幾天。我終於瞭解持續運動的重要性。慢慢地，因為我規律地運動，我的膝蓋終於能毫無痛苦地爬山。現在我的腿比卅五年前更“年輕”了。

相同地，你的心智也必需使用才能保持年輕。我的母親在八十幾歲時，每天念三個小時以上的書，並繼續很有啟發性地教安息日學。她教導我一個有關腦力很深奧的課題：要成為“年歲漸長而仍然進步的人”，就要深入發掘聖經中的信息，並且與家人、朋友和鄰居分享那些心得。

所羅門是對的。“記得你的創造主”，而你年輕的歲月將延續到你“年歲漸長”。

你能做什麼使你愈老愈“好”？

九月二十八日安息日是時間的里程碑

我眼睛看見仇敵遭報，我耳朵聽見那些起來攻擊我的惡人受罰。義人要發旺如棕樹，生長如利巴嫩的香柏樹。他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裡。詩 92:11-13

當你站在超市的結帳處，就很難去避開他們。不管你多麼努力，偶而你還是會屈服，去念一念小報上的標題：“翼手龍侵入後院的烤肉”或“艾維斯活得很好，他在托雷多擔任侍者。”

停下來，思量一下這些極受喜愛的小報。他們吸引人的地方是他們聲稱知道未知之事。

儘管五十多年來，我們在科學、醫藥，技術上有多麼大的躍進，我們人總是渴望知道更多。我們探測宇宙，並承認在我們自己的行星上仍然有很多東西，有待學習和發掘。科學家創立理論，而好萊塢則把未知之事編為戲劇。當我們對現世瞭解更多之時，卻仍有兩處對很多人而言仍舊是個謎——我們的起點和我們的終點。“史前的大蜥蜴在九七年吞吃了紐約”這類的影片，無法滿足我們知的需求！

大衛王知道要到那裡去尋找答案，他在他所敬拜的神那裡找到，在一個稱為安息日的時間和地點找到。對大衛來說，惡者短暫性的興盛是極小的事，因為接下來的是未來義人要得到獎賞的應許。“我眼睛看見仇敵遭報……義人要發旺如棕樹。”大衛平靜而安穩的確信是來自他知道他是這位創造主的手所造的，而他的命運在於新造的世界裡得永生。

縱使我們常會遺忘，神每個星期都提醒我們說我們屬於他的家。我們是他的計畫的一部分。一代接著一代，一個稱為“安息日”的時間里程碑，會邀請我們放下我們的恐懼。放下我們仰賴偉大智者給我們解答的誘惑，而單單地相信神決定我們的命運。

但願這個安息日透過已知的井然有序的宇宙祝福你。讓你知道過去、現在，甚至是最刺激的未來都屬於他。你也是屬於他！

宇宙的神，謝謝賜給我們安息日，每星期提醒我是誰——一位照的形像造的人——以及我要往那裡去——永生。不管小報標題如何攪擾我的心，我可以在這種確信中得到安息。阿們！

九月二十九日寬恕的治癒力

“免我們的債，如同我們免了人的債。”太 6:12

有時覺得長程驅車在高速公路上的滋味很棒。心無旁騖地回想別人怎樣惡待我們。心中浮現好幾幕，盡是我們公然羞辱他們，證明他們錯了，證明自己才是對的。在幾哩路中，我們幻想朋友們站在我們這一邊，對抗犯錯的人。當我們終於生動地想像天上的審判，證實自己的裁決沒有錯的時候，我們還可能錯過了出口的彎道呢！

我們自以為有能力正確地審判別人，使我們滿足於自以為義。我們常常需要去滋長怨恨，複述別人的錯，以便使自己覺得自己沒有問題。去建築對另外一個人的惡感，把我們的主要能源盡流入晦暗的回憶中。只有當我們覺得報了仇，才肯付出少許的寬恕——但這是多麼浪費啊！

我們忘了論斷別人是多麼沒有益處的事。或許那是為何我們如此不容易抓住神的赦免的理由。做為人類，我們沒有經驗上的參照點，心靈中沒有類似的感覺，足以理解赦免人的神。於是我們認為萬一我們赦免那位惡待我們的人，就表示我們以為他們的過錯無關緊要。

路易士在他“寬恕與遺忘”一書中，說明我們寬恕是為我們自己，而不是為傷害我們的人。寬恕可洗淨我們所有的指控，以及我們對別人存有的仇恨。這可以幫助我們感受到為何神如此急切地要寬恕我們。當我們放掉心中的怨恨，去寬恕別人時，我們就能瞭解神的確赦免了我們。

真正的成長並不需要去宣告別人犯錯。而是去說明他們從錯誤中得到教誨，再向前行。學到功課，再繼續向前行——就是這樣，對你也是如此。

你在滋長怨恨嗎？你需要去寬恕某個人嗎？也許你需要寬恕你自己，你如何才能學到這門功課並且繼續向前行呢？

九月三十日聖靈的傳送

聖靈有話說：“你們今日若聽他的話，就不可硬著心，像在曠野惹他發怒，試探他的時候一樣。”
希伯來書 3:7,8.

神透過聖靈對我們說話，並在我們的腦中留下印象。有時它引導時，我們似乎“聽”到了信息。有時，則是透過夢，洞察以及所聽或閱讀的東西來傳達。

既然神首要透過大腦對我們說話，所以盡可能保持大腦健康是十分重要的。

你曾否因為電話線接觸不良而收訊困難？有一次我收到一個重要電話，但不佳的接收況，剪掉或扭曲了部分的話。我急著給予好印象，於是匆忙地請求他們回我電話。我立刻全神貫注地聽這個人在說什麼。

通常我接電話時，我丈夫可以站在我旁邊，引我注意，對我說一些話，也不致於使我遺漏對方的談話。同時我還能察知我丈夫的意思，用點頭或動作回答他。但是如果接收狀況差時，我就會閉起眼睛，塞住耳朵，隔絕所有會使我分心的事。如果詹恩來了，我會猛然對他搖頭，告訴他此刻我無法聽他說話。因為數訊不佳，我必須全神貫注地接收訊息。

同樣的情況發生在我們接受聖靈的時候，傳送不會出錯——問題總是出在我們這一端的接受器。所

以神要我們去維護：我們的腦。我們的配備愈好，神就愈容易把他的信息傳送給我們，即使我們未能完全專注。假如我們的配備如期地在真峰狀態運轉，假如我們全神貫注地接收信息，就可減少魔鬼扭曲神信息的機會。

我們當如何使配備正常運轉，而不造成信息的扭曲呢？我們所吃的和所做的會影響我們的大腦。

下回你吃東西時要問，“這個食物對大腦有益嗎？”記得，神設計我們的大腦，必需靠蔬菜、水果、核仁和穀類這些原始飲食，垃圾食品會使身體的系統受到阻礙。

十月

十月一日把你的脾胃獻給耶穌

“祭司從百姓所當得的分乃是這樣。凡獻牛或羊為祭的，要把前腿和兩腮，並脾胃給祭司。”申 18:3

神的原意是聖所的祭典應該教導人有關救贖的計畫。每一個慶典和祭祀都有雙重重要性。它不單只是要作為基督道成肉身的先兆，對於我們——神的子民——因順從神而作出的獻祭，也具有個人意義。

例如，當一個猶太人帶著牛或羊來作為祭物時，祭司要留下某些部份。若果一個人留下祭物的某部份沒有帶來，他或她的獻祭就不會被接納。特別是，祭司是要收取“前腿和兩腮，並脾胃”。

“脾胃”是什麼？就是胃，肚腹。

肚腹？神為何要祭司收取肚腹？

獻上動物是我們把自己奉獻給神的表號。神特別提及肚腹，是否因為它是我們身體上最難控制的部位呢？

試想想，地球上的第一個試探是涉及夏娃的肚腹——吃禁果。耶穌的侍奉生命中第一個主要的試探也是有關他的肚腹，撒旦挑戰他把石頭變成麵包。就是今天，我們大部份人都與食欲爭鬥，過於任何與健康有關的事情。

這裡的教訓是清楚可見的。當我們把自己獻給主，我們的大祭司時，我們也把我們的肚腹獻給他。

我們必須交出我們那敗壞的、屬世的食欲。如果我們不這樣做，我們的獻祭就不會被接納。

保羅在腓立比書 3:18,19 節說：“因為有許多人行事，是基督十字架的仇敵。我屢次告訴你們，現在又流淚的告訴你們。他們的結局就是沉淪，他們的神就是自己的肚腹，他們以自己的羞辱為榮耀。”

“飲食與宗教很有關係。我們的肚腹所得到的對待，對屬靈的經驗有很大的影響。”（健康勉言，原文 577 面）

你有沒有把大祭司所要求的一切都奉獻給他？你是否願意把你的脾胃完全獻給他？

把你的脾胃交給耶穌是什麼意思？你今天可以做些什麼來表示你已經把你的脾胃獻上了給耶穌？

十月二日一個令人懼怕的名詞“老人癡呆症”

“神阿！求你憐憫我，憐憫我，因為我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的蔭下，等到災害過去。”
詩 57:1

“老人癡呆症”這個另我腦中充滿懼怕、恐懼、憤怒與殘酷的絕望名詞，醫生充滿同情又直接的讓我們要儘快的接受這個即將面臨的事實；醫生說父親的症狀會開始出現惡化，例如開車去以前常去的地方卻迷路，作事時注意力無法集中，講話時斷斷續續而且不完整，以前能輕鬆處理的狀況現在也無法處理，重點是我們將要失去父親，但不會馬上發生，也不是實質上的失去，而會經過一段漫長又另人難過的過程後，精神上他會把我們遺忘了，頓時一種迫切的感覺湧上我的心頭，我要好好珍惜每一刻與那一位雖然我常常頂撞他，但是他卻依然愛我的父親相處的時間。

我的心中充滿對神的疑惑，在我們這個無法避免的悲劇中他存在嗎？在我們既將面對的路上神跡又在那裡？為什麼是我父親？雖然這些問題一直纏繞著我的思緒但是答案並沒有馬上出現。

我們全家從情緒上的震驚、抗拒與悲痛中慢慢走出來，漸漸的轉向溝通與互相扶持，我們會在家庭會議的時候一起討論我們的恐懼，同時我們也一起運用智慧來找尋面對前面挑戰的方法，在此同時因為病情的關係，父親開始變得無憂無慮、快樂、失去所有悲傷的記憶。

慢慢的我開始在我們這個小世界中看到神大能的手，父親的病並不是神造成的，但是他確帶領我們到本會的 Emory 大學，在那裡父母親成為研究與支援小組的一員，神並沒有像移動小山一般醫治父親的病或是讓父親的語言能力恢復，但是他還給我們這個機會，他讓我們全家與親友們能發揮我們

的想像力與創造力去解決特定的問題。

神在那裡？為什麼會發生這種事？我雖然沒有所有的答案，但是透過關愛父親的醫生、和朋友與家人的幫助使我們有力量與平靜的心去面對這一切，而且在不久的將來我和父親將可以在永遠的國度中重見。

如同雨後天邊的彩虹一般，痛苦之後是喜樂的，如果你在困境中尋求祝福，你將會找到的，讓神成為你的避難所。

十月三日祈禱的力量

“所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量，是大有功效的。”
雅各 5:16

祈禱是有它的效力的，十年來越來越多在這一方面的研究和測試顯示祈禱在醫治上是有它一定的效力；世代以來基督徒都親身體驗到祈禱的醫治大能，但是令人感到驚訝的是就連科學界都開始對它產生興趣。

在他剛從醫學院畢業的時候，他相信祈禱不過是一種迷信，他回憶說：有一段很長的時間我一直忽略祈禱的重要性，對我而言祈禱的效力不過是一種非常主觀而且不科學的說法，絕對不可能和藥物與醫療手術歸為同一類。

後來經過多年親身體驗藉由祈禱而使病情得到改善的經驗下，他開始懷疑自己這種用“科學與否”來評論世界的看法是否正確，於是他開始長達十年的研究希望能藉以瞭解祈禱與治療間的關係，經過多次的實驗後他發現在超過一百件的實驗中絕大多數都顯示出合乎科學標準的“好轉現象”，表示祈禱確實有它的影響力。

祈禱是我們與宇宙的主宰也是與創造主溝通的方式，神邀請每一位使用這個大有功效的力量並且從中獲得益處，正如使徒雅各所說的：義人祈禱所發的力量，是大有功效的。

在你的周圍是否有身心受創之人正需要醫治與關懷嗎？何不現在就藉由祈禱告訴神？別忘了你的祈禱是有效的。

十月四日“吃”生命的糧

“他們契的時候，耶穌拿起餅來，祝福，就撥開，遞給門徒，說：你們拿著契；這是我的身體。”
馬太 26:26

看到我家旁邊的健康食品店上面有一排字寫道：你是由你吃的食物所組成的。擁護健康食品的把這句話銘刻在心，有時甚至發明一些創新的食譜用以確保健康，他們提倡各種“自然健康食品”、“天然有機食品”、“果汁營養食品”等等許多的食譜、偏方，但是你知道耶穌親自推薦的食品是什麼嗎？

“我就是生命的糧”耶穌舉例說“你們的祖宗在曠野契過嗎哪，還是死了。”（約 6:48,49）雖然耶穌急著讓所有的聽眾都瞭解他所講的話，他仍然不厭其煩的一次又一次強調這個觀念“這是從天上降下來的糧，叫人契了就不死。我是從天上降下來生命的糧，人若契這糧，就必永遠活？；我所要賜的糧，就是我的肉，為世人之生命所賜的。”（約 6:50,51）

我仔細的觀察了我的飲食習慣〔當然我儘量食用多樣而且只經過簡單處理的食物〕，我屬靈的祖先們吃的更好，他們吃嗎哪，但他們都死了，而且在他們的飲食中缺乏可以幫助健康的良好情緒，因為他們很多抱怨。

相對的耶穌說凡是“吃我肉”“喝我血”的人我就常在他裡面，他也常在我裡面，而且不只這樣耶穌也該“吃這糧的人，就永遠活著？”（約 6:58）

這是什麼樣的食物阿！而且聖經應許只要我願意它也可以成為我的食物，因為“我來，本不是召義人，乃是召罪人。”（太 9:13）“凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息”馬太 11:28，“到我這裡來的，我總不丟棄他”（約 6:37）

值得鼓舞的是當我們這樣“吃這糧”的時候所產生的效果，當神看到我們的時候就看到他的兒子耶穌，一個完全的代表，所以我們也就因為我們所吃這個永生的糧而得以完全。

今天就邀請耶穌住在你心中，讓你再一次重新得力。

十月五日他眼中的珍寶

神看著一切所造的都甚好。創世紀 1:31

在本會的一些家庭中有時會收留一些受到傷害的孩童做為他們的中途之家，拿伯就是一個這樣被收留的孩子，第一次看到他，每一個人都會發現他不太一樣，他講話的時候是一個字一個字講，沒有

辦法一次說完整的一句話；因為他從來沒有玩遊戲的經驗，所以在球場上他顯得很笨拙而且動作不協調，雖然他實際年齡是十六歲但是他的身心發展卻只達到四歲兒童的標準。

他的故事是一個聽了令人難過的家庭悲劇，他的父母親都吸毒，完全忽略他的存在，四歲的那一年母親離家出走，從此一去不回，每天當父親要出去工作的時候，他就會恐嚇拿伯不准他離開家否則會被壞人捉走，所以拿伯就只能整天躺在沙發椅上吃洋芋片、喝汽水、看電視和錄影帶，長大後也沒有去學校接受教育，所以他的閱讀能力只相當於國小二年級，而他的數學能力甚至更差，身體上他並沒有任何的殘障而是因為與外界隔絕太久了，造成他發育上的缺陷。

剛到中途之家的時候拿伯很難適應正常的飲食，健康的食物對他而言難以下嚥，不看電視也讓他坐立難安，做事的時候注意力無法集中，整天只會遊手好閒不做事；他在精神與思想上顯然需要重大的調整以適應正常的生活。

因為渴望獲得他人的關愛與鼓勵，拿伯在心理治療的課程中盡力吸收所有的東西，速度快得像海棉吸水般；雖然對自己缺乏信心，但是他學得很快，沒多久他的學業就進步到國中二年級的程度，他的人際關係和身心健康也大有進步，在短短的十五個月中他建立了自信心，也成長為一個充滿抱負的青少年，現在拿伯已經十八歲了，兩年後高中就要畢業了，現在的他不但有女朋友而且計畫將來繼續進入專科學校就讀。

在他身上我學到一課：我們都是神眼中的珍寶，不論我們的生世與過去是如何，神的醫治大能都夠我們用，如果你曾經受到傷害或是有不愉快的經驗與過去，甚至不愉快的童年往事，求神幫助你，醫治你受創的心靈，求他幫你找回他所賜與你的天份與能力。

天父神阿，求你幫助我瞭解在你眼中我的價值與寶貴，求你醫治我受傷的心靈，也求你幫助我，讓我能善用你所賦與我的一切能力。

十月六日醫治傷心的

“哀慟的人有福了；因為他們必得安慰。” 太 5:4

“主耶和華的靈在我身上，因為耶和華用膏膏我，叫我傳好信息給謙卑的人，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢；報告耶和華的恩年，和我們神報仇的日子；安慰一切悲哀的人。賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油，代替悲哀；讚美衣代替憂傷之靈；使他們稱為公義樹，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。”（賽 61:1-3）如果我們沒有其它可以參考的單就這一個聖經章節就足以告訴我們：有一個愛我們的神他必在黑夜中照亮我們的路途。

一、神會賜我們華美衣裳代替灰塵：

我們的生命常如同被火山爆發所噴出的灰所淹沒一般；我們都知道大地經過野火的燒毀後會經過一次重生的洗禮，不久從灰燼中會長出美麗的植物，火山熔岩的碎屑和火山灰會造成肥沃的大地，所以在我們經過那看似要摧毀我們的大火燒傷之後，神應許要再次滋潤我們。“他從灰塵裡舉起我們，從土堆中舉起我們。”（撒下 2:8 英文現代本）

二、神要給我們喜樂的油代替悲傷：

耶穌在世上的時候常常會上到橄欖山上禱告；我曾想過耶穌在最後的那一夜因我們的罪被榨乾，而他所流的寶血也就成了我們的“喜樂油”，那一夜是一個非常恐怖的夜晚，“基督在肉體的時候，既大聲哀哭，流淚禱告……”（伯 5:7）因為他所受的一切是為了我們，所以我們不應該因他哭泣而感到慚愧。

三、神要賜我們“讚美衣”代替憂傷的靈：

我們要用讚美包住我們自己，而且是出於自願的不是只有一種感覺；耶穌“這件裡衣，原來沒有縫兒，是上下一片織成的。”（約 19:23）在耶穌的時代，當人們遭受極度的痛苦時會用撕裂衣服來表達悲傷，但耶穌的衣服是完整的，這就是我們因耶穌的救恩而讚美的“讚美衣”嗎？來吧！讓我們用耶穌這件完美的衣服包裹我們憂傷的靈。

如果你感到憂傷，耶穌要安慰你，再讀一次以賽亞 61:1-3，寫下而且記住這一句話：他要使你的憂傷變為喜樂。

十月七日比飛鳥更好

“你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活它；你們不比飛鳥貴重得多麼？”太 6:26

我有一個朋友他的工作是負責幫助一些學童，教導他們如何在充斥著各種毒品的社區中求生存，也幫助他們能免於受到毒品的控制；其中很重要的方法之一，就是要先建立這些孩子的自我價值觀，建立他們的自尊心。

缺乏自尊心的結果造成我們的生活被破壞，增加我們的醫療費用，同時造成我們這個社會現在的情

勢；市面上各種有關提升自我價值觀建立自尊心的書籍四處充斥，但是我們要究竟要如何找回我們的自尊心？

有時候我們看到一些書鼓勵年青人要給自己打氣、鼓勵，要尋找自己的價值；但是有些學生在學校中卻只能藉由學業成績來找到自尊心，有一些學校則透過各種的運動來幫助學生建立自尊心和自我價值，離開學校踏入社會，自尊心又變成要建立在好的工作與成就上，或是在工作的升遷和獎金上，在家卻又因為缺少它而造成妒嫉、反應過度、或是控制欲太強與各種小動作。

這些有關自尊心的講法聽起來似乎不錯，也很合理，但是卻缺乏恒久的價值，就好像雜草一樣，它的存在與美麗都非常短暫，但是沒多久就消失無蹤。

耶穌基督在山邊的講道提供了自尊心和自我價值的唯一來源，其中所提到的涵蓋了所有我們內心深處所渴望和需要的，他說你們看天空的飛鳥，地上的野花，藉著觀察神在自然界所作的一切去體會神對你的愛，思考神對你一生的帶領，回想那些被應允的禱告，愛你周圍的人如同愛自己，然後將財寶聚集在天上（太 5:7）。

真正的自尊心與自我價值來自於找到我們在“愛的迴圈”中的地位，這也就是神用以治理宇宙的方式。“愛的迴圈”是這樣的：當我們在生活上有獲得任何益處的時候，我們要抱著對賜予者感激的心情，透過對他人的服務來把它傳下去，這樣一來，“價值感”就會因為我們所行的自然產生了。

如果你想要增加你的自尊心與自我價值請讀馬太福音第五章到第七章，寫下至少三個耶穌所建議方式，然後照著去作就對了。

十月八日小孩、可樂、咖啡因

“我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。” 約 16:33

我曾擔任本會的高中校長達五年，那是一所住宿學校，全校約有二百六十位青少年，在他們成長的青春歲月中，有一件事是他們都喜歡嘗試的，就是用各種方式向“校規”挑戰。

其中有一條學生們最反對的規定：“在校車上不准喝含有咖啡因的飲料。”；學校裡有各型的校車，這些校車負責在放假的時候送學生們回家，或是在週末時送住校的學生們去購物中心，或是學校旅遊，有時載唱詩班或是管樂團去表演等各樣的團體活動，依規定旅途中都不得飲用含有咖啡因的飲料，因為這是承襲既往的規定，為了徵詢大家的意見我就在學校的教職員會議時提出討論，沒想到

得到立即又直接的反應：“因為咖啡因會讓這些小孩變得難以管制” “如果讓他們在車上喝這些東西，他們會把校車都拆了” “如果你是隨車的老師你一定會受不了的”。

從來沒有聽說在可樂的罐子上有標示這些副作用，所以我決定要試驗一下，看看是教職員對亦或是學生們對。

那次教職員會議後我和學校的管樂團一起乘坐校車去另一州演奏，星期五從學校出發的時候，車上坐滿了一群興奮的學生，每一個人都巴不得早一點離開校園，我依照規定不准他們喝任何含有咖啡因的飲料，雖然他們百般不願意但是也只能喝汽水，一路上每個學生都和平常一樣到達目的地。

整個演奏的行程一直到星期一，全車的學生們都累得動不了，每個人都想早一點回學校，於是我做了一點讓步，讓他們在那天早上喝可樂，我並沒有要做科學實驗只是想要仔細的觀察看會有什麼變化，馬上這一群疲憊的學生就變得興奮異常，忘掉疲勞開始鬧到快把校車都給拆了；回到學校以後我決定下次要“聽老人言”。

一點點的咖啡因就可以讓一群疲憊的青少年興奮起來，讓他們在旅途中坐立難安，如果再多一點咖啡因他們可能就連牆都拆掉了。

我很難想像咖啡因如何使他們的身體失去控制，難到我也要讓同樣的東西進到我的身體使我的生活失去控制嗎？我們的創造主，神知道健康而且不含咖啡因的飲食對我們的身體是最有益的。

十月九日使你更健康

“耶和華說：我必使你痊癒，醫好你的傷痕，都因人稱你為被趕散的。說，這是錫安，無人來探問的。” 耶 30:17

麥玲仁（音議）從小就受到肺部疼痛的困擾，一直到她六十歲的時候她決定為自己的健康盡一點責任。

經過連續參加幾場由羅馬林達醫學院的湯馬士醫生的演講之後，她開始每天步行，她祈禱著希望能藉由走路的運動方式能說明日亦惡化的肺痛、心臟無力、和肌肉痠縮的情況能有所改善，多年來因為缺乏運動使她只有五尺多的身體增加了十公斤的肥肉。

在接下來的幾個月中她慢慢的增加步行的距離，沒多久之後她開始慢跑，她的體重減輕了，肺部也不再疼痛，她現在最常說的一句話是：“我已經有好久沒有生病了。”

她的運動量一直增加，過一段時間後她開始固定每週有六天要在跑步機上跑九公里，七十歲那一年她參加百事可樂公司在加州首府所舉辦的卅二公里路跑比賽，不只跑完全程並且刷新分齡組的記錄，之後她開始參加四十二公里的馬拉松比賽，同時也打破分齡組的記錄，而且不只一次刷新自己的記錄，但是提到參加比賽她總是說：我並不是為了和別人比賽而跑，我是和我自己在比賽，更不是為了要贏得獎盃，只是因為我喜歡跑步。

她每週平均跑八十公里，吃的飲食是含有大量碳水化合物的素食，她相信雖然身體的自然老化無法避免，但是藉由堅守簡單而又健康的飲食原則是可以帮助自己保持在最佳的狀態，同時她也建議除了營養、充分的休息、足夠的運動之外，第四項保持平衡生活的要素是一顆感激的心。

一九九三年十一月九日的紐約時報運動版的頭條這樣寫著：麥玲仁不要回頭看！“時間”就在你後面，“八十六歲”正要趕上你。神設計我們的身體，只要方法正確，我們身體的“復原力”是令人難以致信的，不論你的年齡是多少，現在就開始改善你的健康，只要學她所做的：開始步行。

試者為自己訂下目標：今天比昨天多走 300 步，持續兩周後你就會感覺不一樣了。

十月十日努力保守你的心

“你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出” 箴 4:23

我常常問那些正值壯年之人，如果可以他們是否願意重新回到青少年，大部份的人都會希望能再年青，但都不願意再過一次充滿創傷的青春。

我是在美國加州大學擔任小兒科醫生負責青少年的保健工作，週末的時候我負責為當地的教會規劃青少年的節目與活動，也因此對所謂的“X 世代”相當熟悉，如果要我給他們一個能幫助他們能健康又長壽的忠告，我會說：保守你的心，因為那是生命的泉源所在。

青少年是面臨轉變的年齡，你正在培養社交的技巧，也可能正在尋找未來可能成為你良師益友甚至伴你一生之人，慢慢的你會脫離自己的家庭，學習成人社會的遊戲規則，決定將來所要從事的行業，你的思考模式將由不成熟的“個人中心”轉向追求群體共同利益，在此同時你的身體也會發生變化。

但是你要知道在這個變化的階段神並沒有丟下你一個人獨自奮鬥，他提供了一本非常好的參考書，這本書中由許多成功的顧問所寫成的其中有許多關於建立正確價值觀的指引，“它”就是“箴

言”；照者這本書中的建議，選擇一些好的朋友，因為“善人從他心裡所存的善，就發出善來；惡人從他心裡所存的惡，就發出惡來。”（太 12:35）

“保守你心”表示要注意你放了什麼“東西”到你的“心”裡面去，這包括要注意你從電視與電腦畫面上所看到的，從別人的口中與音樂中所聽到的，還有透過朋友的交往中所學到的。

耶穌說：“我來了，是要叫他們得生命，並且得的更豐盛。”（約 10:10）一個正確的自我價值觀所引發服務他人的行為是防範毒品與不良習慣的最佳良方。

在青春期過得豐盛，將會使你的成年生活變得更加充實，不要浪費了這一段美好的時光，因為這是為將來與基督同享永生的預備階段。

你有好好看守那一條通往你心靈的大道嗎？不要浪費神給你的時間在那些世界的享受上面，因為它最終會引你步向死亡，相反的你選擇永生。

十月十一日你需要心臟移植手術嗎？

“我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面。又從你們肉體中除掉石心，賜給你門肉心。西 36:26

有兩個小嬰孩因為先天性的殘缺已註定要失去他們的生命，一位已出生，另一位還在母親的懷中。

一位名叫“嘉百列”，她生下來的時候雖然心臟正常，但是大腦和頭蓋骨的地方各缺了一部份，沒有任何的手術可以挽救她腦部的嚴重受創，醫生判定她完全沒救了。

另一位我們稱他保羅，還沒有出生，醫生發現他的左心臟發育不良，雖然在母親的體內沒有問題，但是一出生他就需要一顆完整的心臟才有機會存活，唯一的辦法就是為他施行心臟移植手術，於是醫生把他的名字列入心臟移植等待名單中。

嘉百列的雙親知道他們的女兒無法獲救而悲痛萬分，但是他們心想：如果有其它的嬰孩可以因為獲得女兒健康的器官而得以存活，那她的生命將會更有義意，於是他們決定只要等醫生一判定女兒腦死就要將她的心臟捐出，作為下一個小生命的禮物，一個代表生命的無價禮物，就在這個決定後沒幾天她們的女兒過世了。

嘉百列的遺體和那位尚在母親體內既將出生的保羅一起被送到本會（基督復臨安息日會）設在美國

加州的羅馬林達醫學院，在那裡醫生們決定將嘉百列那一顆健康的心臟移植到保羅身上，因為沒有這一顆心臟保羅將沒有任何存活的機會，就在保羅出生後九十分鐘，他成為當時全球最年輕接受心臟移植手術的病患，就在這一篇文章寫作的同時，因為嘉百列這一個無價的禮物，保羅已經是一個健康的八歲男孩了。

我們每一個人可能都曾迷失過，就如同嬰孩保羅一樣，我們屬靈的心被罪所侵害，但是耶穌基督賜給我們一顆新的心，代替我們的石心，與嘉百列不同的是耶穌基督的心不只一個，我們的救主能賜給所有願意接受的人，嘉百列所能給的心臟不會永遠活著，但是我們救主所賜給我們的新心可以用到永遠的。

你是否已接受他的移植了？

十月十二日請大聲一點！

“要聽教訓，就得智慧，不可棄絕。聽從我，日日在我門口仰望，在我門框旁邊等候的，那人便為有福。因為尋得我的，就尋得生命，也必蒙耶和華的恩惠。” 箴 8:33-35

抱歉！“能不能請你再重覆一遍” “我聽不太清楚” 這些話現在成為我最常用的句子；我從未想過有一天我將忍受喪失聽力的痛苦，聽力醫學專家告訴我因為我對高音訊的聽覺喪失，所以對話中有三成的內容我將聽不到，在公眾場合：例如在擁擠的教堂大廳中，要聽懂別人所講的對我而言將是一大挑戰，我發現如果可以看到人們的嘴型會比較容易聽得懂他們說什麼，但如果有人留長鬍子的話我就很難聽懂他們說什麼了，特別是那些說話很快的或是不會先主動提醒我要和我說話的人，我更難聽懂他們說的話；聽覺的障礙甚至造成血壓提高。

聖經上說“看哪！我將一切都更新了”（啟 21:5）能夠獲得一個全新的耳朵和正常的聽力也是一個我盼望主盡速降臨的原因，接受聽力治療是有一些幫助，但是甚至用這些複雜的設備還是很難過濾掉大量的噪音和開窗時的風所造成的聲音，要聽鳥兒的叫聲也要靠非常近才聽得到，要聽清楚耳語幾乎不可能，其它人並不瞭解他們的對話我都聽不到，因為我耳中一直都有一種哨子的聲音，我必需要非常專心才聽得懂其它人在說什麼。

良好的溝通表示聽的人完全清楚的瞭解對方的訊息，有時候有些人想要和我說話但是又覺得我好像不願意聽，如果有人在你對他說完話之後對你擺出一副渴望又無辜的表情時，請試者說慢一點，清楚一點；有一天主來臨的時候這種看不見的障礙將在“轉眼間”就復原了，在這之前，如果你要和我講話請先讓我知道，講慢一點而且清楚一點，大聲一點但不要用吼的。

在屬靈上我要靈敏的耳朵能捉住主的每一句話，所以求主幫助我，如果我沒有注意聽你所講的，請你大聲一點。

感謝主，你賜給我們聽覺，我們領受太多的賜予，求你讓我時時聽從你的指引。

十月十三日消除頭痛

“義人呼求，耶和華聽見了，便救他們脫離一切患難。” 詩 34:17

超過四千五百萬美國人有慢性壓力所引起的頭痛，這些人中有一千六百至一千八百萬人有另人更難以忍受的偏頭痛，偏頭痛經常是突然的劇痛，通常是一邊抽痛，附帶的產生噁心、嘔吐、頭暈和發抖，你要怎麼做才能預防這種另人難以忍受的痛苦？以下是派蒂、皮爾森的故事：

從我還是青少年的時後開始就一直受到頭痛的困擾，因為已經習以為常的關係所以我一直沒有注意到它的嚴重性，一直到有一次我在渡假的時候突然變得非常嚴重，當我回到家的時候頭痛的情況越來越嚴重，甚至起初連我自己都覺得快要死了，後來我又怕如果不死那就不就更慘，因為要忍受長期的煎熬。

我常常在禱告中祈求神除去我的頭痛之苦，我的家庭醫生將我轉介給一位神經醫學專家，這位醫生為我注射止痛藥使我的疼痛減半，但是仍然難以忍受，經過三周的時間和各種藥物的試驗之後依然沒有改善，於是我又被轉介給基督復臨安息日會的腦神經外科名醫約翰霍普辛基（JohnsHopkins）。

我和約翰霍普辛基第一次見面時，他自我介紹說他是一位預防醫學的醫生，他把我所有的藥都停掉，然後他要我參加為期四周的偏頭痛預防課程，課程中採用不含乳酸與氨基酸的飲食，這些食物包含柑橘類的水果、經過加工的肉類製品、乾核果類、花生醬、牛奶、優酪乳、酸乳酪、起司，同時也不用含有咖啡因成份的食物（例如巧克力糖），我本來不相信這種課程會有用，但是在接下來的四周中，藉著神的說明卻讓我不需要用藥物控制我的疼痛，很快的情況就好轉起來，但是當我開始吃這些食物之後五天內我的頭痛就又復發，於是我不得不說服自己相信這是有效的方法，在遵照這種原則下經過一年多，這期間從來不曾有偏頭痛或是劇烈頭痛，醫生告訴我在接受這種治療的六十位女性中有四十位的效果和我一樣，而其它二十位的病情也會有好轉。

在我自己的食譜中自己又補充了一些可能會引起偏頭痛的食物，例如：味精（味素）、鹽、嫩精（木瓜酵素）、醬油、酵母髮粉、和用酵母做的麵包。

但是全世界最大的頭痛問題來源“罪”只有一個解決辦法就是藉由基督的十字架。

主阿我感謝你，因為你賜給我們自然的療法醫治我們的疼痛，也感謝你因為你賜下基督醫治我們的罪。

十月十四日我又餓又渴

“因為我餓了，你們給我喫；渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住。” 太 25:35

我一直在想：這個情況什麼時候才會過去？神要我從這一件事上學到什麼？後來我想到羅馬書 8:28 中所說的“萬事”並沒有說是何時，也沒有說是為何發生，但萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。

我不太記得事情的發生是那一年、那一月，但是這些念頭一直出現在我腦中，我只記得那大約是發生在六年前夏天的事，服侍我的人離我而去，沒有任何人可以幫我；我已經有很長的一段時間沒有住在美國加州洛杉磯，現在更不知道要打電話請誰來幫我，我打電話給一些本地的教會，但是他們沒有興趣來幫我，然後我打電話給所有我能記得的人，但是不知道為什麼答案全都是“不”。

一個四肢麻痺的病患獨自躺在那裡，我又餓又渴又沒有辦法照顧自己，耶穌在馬太 25:35 節中所說的意思，真的表示說那些拒絕我的人就是拒絕他嗎？想到這裡我馬上作一個禱告，我求神幫助我任何時候都不要拒絕他或他的子民。

最後我打電話給瓊（Joan），我們差不多六或七年前認識的，但不是很熟，而且她住在距離我大約 50 公里的地方，接下來連續十二天，每天晚上 10:30 她都會帶食物和飲水給我，然後詢問我的研究做得如何，而且向我抱歉說沒有辦法多幫我一些，但是對我而言她作的太多了，她已經盡她所能的了，對我而言她真是神給我的亮光。

我並沒有獲得很多的水和食物，但是卻滿足我的所需，正如保羅在腓立比書 4:19 中所說的“我的神必照他的榮耀，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。”

瓊（Joan）後來搬走了，我也不太常見到她，但是每當我有機會和她談話的時候我都會向她表達我的感謝，她告訴我：那是她必需要做的事，但是為什麼只有她看到我又餓又渴？

在你的周圍或是你的家人或教會中是否正有人需要幫助？記住不論你為別人作了什麼事，耶穌說那就像行在他身上一樣。

十月十五日避免極端

“不要行義過分，也不要過於自逞智慧，何必自取滅亡呢？不要行惡過分，也不要為人愚昧，何必不到期而死呢？你持守這個為美，那個也不要鬆手；因為敬畏神的人，必從這兩樣出來。” 傳 7:16-18

我們大部份人都不會有運動過度的危險，但這個問題確發生在我妹妹身上，幾年前她開始迷上慢跑，慢跑幾乎成為她的全部，後來她參加長跑，也數度參加了美國波士頓馬拉松賽，甚至還成為世界慢跑者雜誌的封面人物。

相較她的成就，我就慚愧多了，她每週跑一百六十公里而我卻只跑了廿四到卅二公里，每天清晨四點鐘她就起身跑廿二公里然後再去上班，晚上 8:30 她就上床睡覺了，我告訴她說：我不覺得你需要跑這麼多才能享受健康的生活，而且我聽說跑太多對身體反而有害。但是她還是不理會，可見她已迷過頭了。

當然她瘦得像一隻營養不良的獵犬，不但如此她的體重一直下降，而且身體的鈣質也不斷的流失使她的骨頭變得很脆弱，直到有一天她因為輕輕的跌了一跤就造成手臂骨折之後，醫生建議她要改變一下她生活方式。

現在，她還是跑得比我多，前不久她才參加三藩市的馬拉松賽，但是她的訓練方式卻是比較適度的而且她的生活也比較均衡一點。

所有的事物中間都有一條分隔適度與過度的線，所羅門甚至要我們當心不可以“行義過度”因為凡事過度極端都很危險，例如馬丁路德在他尚未完全瞭解聖經中“因信稱義”的道理前，他不眠不休也不吃不喝的在修道院苦行，甚至祈禱至身心都因此受創，他幾乎因“行義過度”而毀了他自己。

“平衡”這個自然律是維持我們生理與心理健康的必要條件，我們可以藉由工作與遊樂間、運動與休息間、學習與消遣間、信仰的熱衷與適度的節制間、耐心與包容心間這些平衡而獲得喜樂。

你要如何過更平衡的生活呢？

十月十六日電視頻道第二十三台

“邪僻的事，我都不擺在我眼前；。” 詩 101:3

下面這一段詩篇 23 篇的文章讓我再一次思考，看電視究竟有多健康？

“電視是我的牧者，
我會越來越想看，
它使我躺臥在沙發椅上，
它領我遠離信仰，
它破壞我的靈魂，
它因著贊助廠商的意念領我走在暴力與色情的路上，
我雖然行在基督徒責任的陰影之下，卻也不會受到干擾，因為電視與我同在，
它的遙控器與節目都安慰我，
為使我不與世界脫離它為我預備各種廣告，
它用商業廣告與事俗充滿我的頭，
懶惰與無知必一生一世隨者我，我且要窩在家裡看電視直到永遠。”

（原作者不詳）

一位大學教授兼作家賴南西（NancyLarric），經過檢閱過有關電視對人的影響之研究報告之後列出十項電視兒童的特徵：

- 一、注意力短暫。
- 二、常會製造噪音、爭吵、不知所措。
- 三、外在行為表現的非常世俗化。
- 四、不太尊重成年人（因為電視節目中都把成年人描繪成罪犯、奸商、騙子、娼妓、毒梟、和低能的女人）

五、認為學校是落伍的而且是一種懲罰。

六、常充滿敵對與恐懼並傾向用暴力解決問題。

七、睡眠不足，作事品質不良。

八、人際關係的價值觀傾向抗拒人際關係

九、不願和人合作。

十、反對民主體制並對少數民族抱有偏見。

十月十七日揭發菸草的危害

一個僕人不能事奉兩個主，不是惡這個愛那個，就是重這個輕那個。你們不能又事奉神又事奉瑪門。
路 16:13

那一年是一九九四年。地點——美國政府的國會大廳。這件事極富戲劇性。全民肅然起敬地觀看一位戴著眼鏡、文謨謨的年輕博士怒斥香菸公司。食品及藥物管理局的長官大衛凱斯勒很憤怒，他要全美國的人聽一聽他對菸草的控訴。

“尼古丁遞送系統”是他所使用的言語，以顯示香菸製造商的確操縱了香菸中尼古丁的含量，使香菸能產生令人沖溺的效果。

委員會的主席亨利點頭表示贊同，並召喚主要香菸廠商的總經理回應這項指控。當他們聲稱並未操縱時，你幾乎可以聽到全民一起發出的噓聲。大衛凱斯勒掌握了事實，三位外科醫生也共同進一步陳述所發現的詳細事實。

懷愛倫甚至揭發了比凱斯勒所提更為嚴厲的指控。她寫道：“魔鬼使男人深陷于使用菸草的習慣中，其目的是要使大腦麻痺，使判斷力混亂，於是不能辨別什麼是神聖的事。當一個人對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，永恆的事就被遮掩了。（節制論第 60 頁）令人驚訝的是，她在一八九三年寫這本書。比起凱斯勒的控訴還要早一百年以上。

最終，對抗菸草的戰事，與其他貪戀、沈溺行為一樣，都變成善與惡之間，效忠撒但或效忠神之間的爭戰。香菸的確是尼古丁的遞送系統。而撒但的確在從事遞送罪惡的勾當，並把毀滅帶給所有玩他玩具的人。

知道神的大能可以保護我們免於撒但令人麻木不仁的陰謀，是何等美妙的事。

親愛的神，讓我在一個充滿虛假的世界，以及至終叫人毀滅的抉擇中，能清楚看見的道路。

十月十八日身體的油燈

“眼睛就是身上的燈；你的眼睛若了亮，全身就光明。你的眼睛若昏花，全身就黑暗；你裡頭的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！”太 6:22,23

眼睛可以反映出內心深處的感覺或情緒：例如愛、喜悅、和盼望，但也有忿怒、悲痛和恐懼，這些情緒都會使身體的腎臟上方的腺體釋放出荷爾蒙，特別是“腎上腺素”、“正腎上腺素”和“可體松”（一種腎上腺皮質荷爾蒙的一種），當身體遇到寒冷、饑餓、病毒感染、受傷、缺乏睡眠等情況時都會產生同樣的反應，經過動物實驗顯示，當身體長期處在這些情況後，它的腎上腺會增大以生產足夠的荷爾蒙來適應周圍的環境，如果不減低壓力的話這些過量的荷爾蒙就會對身體造成傷害。

現代人的生活因為處於不斷的奮鬥與競爭中而造成許多的憂慮，長期處在這種憂慮之下對健康有不良的影響，這種“缺乏喜樂”的心情會引發許多的疾病，例如高血壓、心絞痛、胃潰瘍、過敏性腸炎、偏頭痛、失眠和其它與壓力有關的疾病。

同時對眼睛的內部也有影響，有一種稱為中樞神經漿液型脈絡膜視網膜病變的疾病（簡稱C S C）是一種與“A型人格”有密切關連的疾病，所謂“A型人格”的這些人是非常激動的、不耐煩又缺乏耐心、而且非常有野心，這種病的典型病患是一個健康的專業經理人卻有視覺上模糊不清的問題，經過特別的測試後發現在眼睛的後方有一點點的漏洞，造成在視網膜下方聚集了一些透明像膿包一樣的液體，C S C病症是不可忽視的，不只因為它需要治療，而是因為和生活型態有關，因為通常透過在生活上的改變可以使那個漏洞就此封住，然後那些液體也被吸收掉；科學家藉由替動物注射腎上腺素而產生C S C病症的實驗更證實了壓力和C S C病症的關係。

有趣的是今天的聖經章節中提到登山寶訓中出現“將財寶積在天上”和“不要為吃什麼、喝什麼、穿什麼憂慮”，耶穌的教訓中告訴我們藉由降低我們對現實的需求而達到滿足，藉由減少你所要的而不是得到你所要的而得到快樂。

神的規定並不是要限制我們的自由和快樂，但是卻給我們一個能滿足所有需求的方法，因為“耶和華的訓詞正直，能快活人的心。耶和華的命令清潔，能明亮人的眼目。”詩篇 19:8，在我聚會的當地教會外面有一個很大的招牌寫著“你有多久沒有看你的使用手冊了？”如果有人透過你的眼睛來檢查你的身體和屬靈的狀況，他可以很容易的看出你有多久沒有看你的使用手冊了。

十月十九日一個真心的禮物

艾絲（Ashley）只有三歲大，這幾周對她而言真是非常的難熬，經過醫生檢驗後發現她有罕見的病症，而且必須馬上接受難度極高的手術治療。

她的手術按照計畫排定時間，接下來的幾天，每天都充滿恐懼與不確定；治療的痛苦是難以瞭解與忍受的，而她對神那種初萌芽的信心也同樣遭受痛苦的打擊。

就在艾絲手術後的第三天她的病房中多了一位室友，一個八歲的小女生名叫海勒（Hillary），海勒用一頂舊的棒球帽遮著自己的禿頭，她是因為患有骨癌所以到醫院接受化學治療，因為家裡還有其它五個小孩需要照顧所以海勒的母親無法在醫院陪她，每天晚上海勒必需按照劑量服用化學藥劑，到隔天早上因為副作用讓她非常的難過，艾絲注意到海勒的情況而且很關心她這位新朋友的病情，有一天早上艾絲收到一大把由彩色錫箔氣球綁成的花束，附上一張未署名的卡片寫者：祝早日康復，她從來沒有看過那麼多又大又閃閃發光的氣球，她語帶懷疑的問說：這是給我的嗎？我回答說：當然！你的朋友們想念你，而且她們希望能藉此安慰你。

不一會兒艾絲要求我幫她下床，她問我說她可不可以分海勒一些氣球，因為她覺得她的朋友病情比較嚴重，要幫一個身體虛弱的小女孩下床是非常不容易的，因為要先處理所有的管子和點滴管，看者女兒走向旁邊那一張床的同時眼淚在我的眼中不停的滾動者，她忍者疼痛鼓起力量去探望她的新朋友，而且送給她自己從那一束氣球中特別挑選的氣球，我永遠無法忘記那一幕，當海勒知道那些氣球是我女兒送給她時那種喜悅的表情。

十月二十日鹽巴有什麼新發現？

“你們是世上的鹽；鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。”太 5:13

有什麼關於鹽巴的新發現嗎？

首先，美國人所食用的鹽遠超過他們身體所需的二十倍，其次是醫學家把高血壓、心臟病、和其它因血液流動不順暢而引起的疾病怪罪說是由鹽巴所造成的。

第三點、不是所有的人都對鹽“過敏”，沒錯！有一些人可以吃很多的鹽而不會因此引發任何疾病，問題是我們缺乏令人滿意的測試來分辨所有的人中有那一半的人是對鹽會過敏，而又有那一半人是不會有這個問題，這也是為什麼控制我們的鹽攝取量在安全範圍之內是個好主意。

如果你認為沒有鹽你就活不下去的話，請記住你不是生下來就喜歡它的味道的，這種嗜好是經過學習和長期的培養而造成這種想吃很鹹的食物的欲望（你有曾經只吃一片洋芋片嗎？），另外如果你把鹽去掉的話你才能嘗到食物真正的自然美味。

為什麼要冒險？降低你的鹽攝取量也就降低你得心臟疾病的機會，試者採用低鹽的飲食三個星期，你可以重新訓練你的味覺。

就如同太多的鹽會造成我們身體的問題一般，屬靈的鹽也有失去味道的问题，神的子民們必須領受救恩的鹽，也就是我們救主的“義”，如此一來他們也就成了“世上的鹽”，能助人脫離罪的限制，如同鹽可以防止腐壞一般（馬太 5:13），但是如果鹽失去味道，如果只有神學而沒有基督的愛，就沒有任何益處，我們的生命將無法對世界產生影響力（歷代願望 439 頁）

我們的見證對家人與所愛之人的功效源自於我們領受基督的精神，“如果你是鹽，在你裡面有救靈的特質，你的德行就會有救靈的影響力。”（證言精選第五卷 259 頁）

如何降低你飲食中的鹽攝取量？

如何使你成為『世上的鹽』？

十月二十一日蠓蟲與駱駝

你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了。你們這瞎眼領路的，蠓蟲你們就濾出來，駱駝你們倒吞下去！太 23:23,24

“為了要健康，被殺害也在所不惜！”聽起來很滑稽吧！對那些把健康生活形態當成一個替代對信神的人而言，並不滑稽。我們稱它為沉迷。即使是好事情，都可能成為一種陷阱，使我們與我們靈命力量的根源隔離。

根據耶穌的說法，有兩個最大的誡命。第一要愛神超過所有其他的東西，第二則是要愛鄰舍如同自己。當一個人與神（垂直的），與親密的朋友及家人（水準的），有堅定委身的關係時，他們的靈命就富足了。但是當一些東西——甚至是宗教行為——成為他們生活的重心時，靈性就化為烏有了。漸漸地，這樣的人無法按照良心和價值去思考和行動。我發覺他們會熱衷於一個活動或目標，而無法掌控他們的生活。

危險存在使我們甚至會沈溺於美好積極的事物。遵行飲食規範，或做適當的運動有很多好處。但當一個人變成過度強迫去做這些事，那麼這種沉迷是具有破壞性的。更糟的是沉迷建立在某種程度的壓抑，並製造一些自我幻想，以便保護他們沉迷的行為。法利賽人即是宗教狂熱分子。耶穌用律法的字句描述他們過度表現的結果，並稱他們是假冒為善的人，是瞎眼的領導人。

我曾經聽見一位過度熱心者說，“我寧願要健康，即使這樣做會殺害我！”他正在和一位營養學家爭論。他蒼白而憔悴的骨架——是他極端狹隘的養生之道的結果。他非常固執地避免任何飲食上的差錯，而忽略了更重要的事。在這樣的過程中，他和他的子女及其他家庭成員疏遠了。並且他堅持聚餐時要嚴守素食主義以合乎他的飲食“標準”，以致於造成教會內的分爭。此外，他在宣揚他的飲食主張時，使新會友們感到沮喪。為了要“濾出”不完美飲食中的蠅蟲，他吞進了整只駱駝呢！這個人成了一個宗教狂——在此例子中，他沈溺於飲食這個行為中。

神，求你今天成為我生活的重心，救我脫離任何吞吃駱駝的危險。

十月二十二日得勝者的血

所以耶穌,要用自己的血叫百姓成聖,也就在城門外受苦.伯 13:12

約翰·辛帝（音譯）JohnHendee 在他所寫的“基督的代表”（AmbassadorsforChrist）這本書中有提到腓利·魯（音譯）Dr.FelixRuh 醫師的故事，魯醫生是住在法國巴黎猶太人，他是一位內科醫生，因為他心愛的孫女死于白喉病所以他發誓要找出殺死孫女的元兇，魯醫師把自己鎖在實驗室中許多天不出來，但是他所找到的結論卻又非常難證實，他和他的助手 LouisPasteur 提出了“病菌理論”也就是疾病是因為病菌感染而造成的，這個理論被法國醫療協會所否定，不但如此他們還將 Pasteur 逐出巴黎，但是他並沒有離開巴黎太遠，他在隱秘的森林中設立了一間實驗室繼續他那項被禁止的研究。

在醫生、護士和科學家的面前，魯醫師打開一個鐵櫃然後從其中拿出一大桶黑色的病菌，那是他經過一個月栽培出的白喉病細菌，那一桶病菌足以殺死全巴黎的人，科學家們找來二十只健壯的馬，把那一桶致命的病菌塗抹在每一隻馬的鼻孔、舌頭、喉嚨和眼睛上，幾天後每一隻馬都開始發高燒

而且溫度驚人，其中十九隻馬先後死去，剩下最後一隻馬，大部份的醫生和科學家們因為這個實驗都疲憊不堪，等不急的要看最後一隻馬如他們所想的死去，又過了幾天最後一隻馬苟延殘喘的倒在地上，那樣子令人可憐，有一天早上那只馬的體溫開始下降，同一天晚上高燒就全部退去，沒多久那只馬可以站起來而且開始吃東西和喝水。

然後魯醫生用一個大鐵錘把一根長鐵釘，釘入馬的兩眼之間把那只馬釘死，科學家們把那只戰勝病菌的動物身上所有的血都抽乾，他們迅速的開車到達巴黎市立醫院，然後闖越管理員和警衛來到一間特別病房，這間病房中有三百的小嬰孩因為得到白喉病而被隔離等死，他們用細管子將血強行接種到每一個小嬰孩身上，除了其中三個之外所有的小孩就痊癒了。

我們也如同這些嬰兒一樣靠者得勝者的血而得救，和那些嬰孩不同的是並沒有人強迫我們做決定，今天我們必須自願的決定接受基督的寶血。

你是否讓聖靈用得聖者的血充滿你的生命了？

十月二十三日不同的觀點

“只是我先前以為與我有益的，我現在因基督都當作有損的。不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得若基督。” 腓 3:7,8

一九九四年四月十四日，在伊蘭（音譯）Elaine 女士的日記的最後一段話這樣寫著：主阿！你可以應允我的祈求讓我回復健康，或使我安睡墳墓中，但我不這樣求，只願每天憑信心而活。

三個月後，經過十年與癌症的長期奮鬥，只有 42 歲的伊蘭從此長眠主懷，在她的生命中死亡的陰影一直籠罩著她，為什麼這個充滿信心的年青人卻死了？有沒有可能因為這樣而影響了神的工作有一部份將沒有人作？如果一個在絕境中充滿盼望與信心的基督徒因此而長命百歲，是否有可能比她死去更能為福音做美好的見證。

以下這一段話讓我用不同的觀點看待死亡：

“藉由在試煉中顯出忍耐與順服，不比充滿冒險的行動功效來得小，耐心與勇氣必然獲勝，也必為基督贏得生靈，在生離死別的苦難中顯出耐心的基督徒，用平靜的心情與堅定的信心面對自己的死亡，比因為忠心為主工作而享長壽更能為福音作美好的見證。”

“不要讓基督的跟隨著有這種想法，想他何時就不能再為神和他的真理工作了，不再有任何的服務

需要他效力，也不再有任何的果效需要去追求；做為基督忠實的見證者是隨時的工作，不論是健康或是生病，不論生或死，神依然使用他們，當基督的僕人因為撒旦的陰謀而遭受迫害時，他們的工作受到阻礙，他們被關入監獄中，或被送上斷頭臺與火刑柱，但因此真理必獲得更大的勝利。”使徒行述原文第 465 面。

所以不論生病或建康，一個愛神的病患，一個積極上進的態度是生命的鑰匙，因此我們可以放心因為神已經勝了這個世界。（約 16：33）

十月二十四日 “你” 不是耕耘機

“我要稱謝你，因我受造奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。” 詩 139:14

就連全世界最尖端的電腦也無法和神所賜與我們的身體這一部 “機器” 來得奇妙，但是我們似乎不太遵照他所給的操作手冊來保養它，這手冊是為了保持它在最佳的狀況下運轉而訂的，相反的我們卻把我們喜歡的東西、不論好壞全都塞進去，然後把我們自己變成像耕耘機一樣，我們這裡吃一點，那裡吃一點，好像一頭牛在吃東西一樣，事實上依據研究顯示大部份的美國人每天的食物中有百分之三十是零食。

吃零食有什麼問題嗎？基督復臨安息日會全球總會的健康顧問 John A. Scharffenberg 醫生，提出五個不應該吃零食的理由：

第一點、在吃完食物的兩小時以後牙齒上開始發生礦物質去除作用，然後接者是礦物質重建作用，所以一直吃東西，牙齒壞掉的危險也就提高了。

第二點、當我們在吃東西的時候血脂肪會升高，血脂肪會造成紅血球的表面變黏，提高了因血管堵塞而引發心臟病突發的機率。

第三點、我們吃東西的時候血糖也跟著提高，因此刺激身體對胰島素的需求增加，持續性的刺激會造成血胰島素過量而提高心臟病突發的機率。

第四點、如果我們每天吃兩到三餐的正餐那會比同樣多的食物卻分成六至八餐多消耗四十卡路里，也就是說同樣的量分成多餐會增加多餘的熱量，這樣一來就牽涉到體重控制的問題。

第五點、最後因為不停的咀嚼也促使胃酸的分泌，因此使我們胃潰瘍的機率也就相對的增高，或許是我們應該遵照使用手冊的時候了，神藉懷師母提到有關零食的勸勉說：“規律的飲食對保持身體

與心靈的平靜是非常重要的，在每餐之間不應讓任何一口的食物經過我們的嘴唇。”（健康寶訓原文第 118 面）

這些理由應該相當堅強了吧！我不知道你看完之後的感想如何，但是這些理由讓我對自己使用這一部奇妙機器的方法產生愧疚，我想或許是我應該停止像牛一樣不停的吃，並且重新依照使用手冊來操作的時候了。

十月二十五日他的眼看顧麻雀

五個麻雀，不是賣二分銀子麼？但在神的面前，一個也不忘記。就是你們的頭髮也都被數過了，不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重。路 12:6-8

我帶著沉重的心情進入剖腹生產中心為莘蒂（音譯 Cindy）接生她那只有六個月大的早產兒，在經歷多年的不孕經驗後，對她而言這次的懷孕是神垂聽她的禱告，但是經過這麼多年的期望之後莘蒂和他的先生怎麼會答應接受這樣的手術？因為這太冒險了，幾乎等於為他們那將要來的孩子喬泰拉（音譯 TaraJo）判了死刑。

在懷孕的初期幾周莘蒂的血壓就開始慢慢的上升，現在她的血壓已經到了危險的程度，她的腎臟因為“驚厥”而受到嚴重傷害，她的體重在三十天內突增三十磅，現在她的頭又因為腦部血液迴圈不良而每天痛得非常厲害，不只是她本身受到影響連她的胎兒也因為母體的血壓太高造成營養的供應減少，於是胎兒在子宮中就停止生長，如果不動手術，母親和胎兒都相對會死！

喬泰拉出生的時候只有一磅又一盎司重，我從來沒有看過任何一個嬰孩像她一樣弱小又發育不全，她那剛發育好的肺部才剛能適應空氣，她的腸子還要幾個月之後才能接受由口腔餵食，她那脆弱的腦部微血管隨時有破裂的危險甚至因而造成雙目失明、耳聾、中風，細菌可以輕易的侵佔她那尚未成熟的免疫系統，結果有可能造成致命的病毒感染，我禱告說：“主阿！因你的神跡使這個生命得以孕育成形，現在求你讓她活下去。”

經過一百天的特別加護照顧和所有人的禱告，喬泰拉離開本會羅馬林達醫學中心時只需要帶著低壓氧氣瓶。

今天，我參加喬泰拉的獻嬰典禮，當我將她抱在懷中時，我的腦海中浮現出九個月前，那個痛苦的夜晚中的每一幕，現在，她那靈活的雙眼、毫無損傷的聽力和醫學界所留下的一頁記錄，喬泰拉的存活，是為一群受過高度專業訓練的獻身醫師和一位充滿無限慈愛造物主的合作關係，作了一個活生生的見證。

主阿！讚美你！因為這些偉大的神跡，也為那些日常生活中的小神跡讚美你。

十月二十六日當婚姻觸礁時

我耶和華憑公義召你，必攙扶你的手，保守你，使你做眾民的中保，做外邦人的光。開瞎子的眼，領被囚的出牢獄，領坐黑暗的出監牢。賽 42:6,7

大部分的人從一開始就認為我們的婚姻註定會失敗。我們太不一樣了。隆恩的兒童階段，導致他後來犯罪入獄。我的童年生活卻充滿了愛，過多的保護、控制，並與世界隔離。

隆恩出獄那天，我們在法庭被引見，那並非純屬巧合。我們立刻彼此吸引，好像是心理上的命中註定，而不僅僅是化學作用而已。

回首過去三十年的婚姻，我們可以看到神在每一個境遇中的帶領。即使其中有十年，婚姻有如“人間地獄”一般！我們的愛很堅定，我們的痛苦卻很深。以往的傷痕蒙蔽了我們，我們都需要接受醫治。

有一次我們受傷到絕望的地步，兩個人都考慮要自殺。我們害怕神已經棄絕了我們。我清醒地躺著，呼求神，又氣憤又急著要尋求解決。為了找尋他的回答，我戒慎恐懼地打開聖經，決定不管我的姆指指到那一段經節，我都要相信。經節正好是以賽亞書 42:6,7。它現在成為我從事生活技巧事工，以幫助受苦之人的誓約。

首先，神宣稱他是宇宙的創造者——他在管理，並且能做任何一件事。這一段提到他要與我們同去拯救別人的誓言。我抓住這一點，把它當成是神的應許。我同意取消自殺的計畫，懇求神盡速行動，他做到了。當我們順服他，開始幫助別人時，我們就得了醫治。

我並不建議武斷地揀取一段經節做為解決問題的方法，但神知道我正處在絕望中，我需要一個答案，於是選擇以此回應我薄弱的信心。當我思想神如何引導我們，我知道我不必再掛慮未來，只要我們記得神曾經如何引領我們。

現在我為過去曾經受的苦來感謝他。我懂神有時讓我們瀕臨毀滅，是為了使我們成為順服受教的人。每次當我們藉著神的大能，能夠幫助別人從過去的鎖練中掙脫出來時，我們都滿心歡喜。

挑戰：盡力去做該做的事，使我們成為受教又能順從神旨意的人。

十月二十七日神是夢想家的朋友

至於我，我必在義中見的面，我醒了的時候，得見的形像，就心滿意足了。詩 17:15

落日余暉照耀在一片藍灰色的水面上，它是波蘭北邊的威葛利湖。在我的夢中它形成如畫般的美麗背景。在快速眼睛躍動的睡眠中，神經衝動由大腦底部向大腦皮層發射。有些研究提到夢來自大腦把神經衝動化為有形的影像。但是我清醒著，眼前卻陳列出如萬花筒般的真實意念，使得我手足無措。我需要有一個做法突破環繞在人心難以刺穿的藩籬，以便向他們做見證。我的心思賓士著，一直自問，“我如何與人分享耶穌？”

當我想起我罹患癌症的叔叔們的臉龐時，一種難受的感覺攪動著我的胃。後來，他們的死更加深了我的夢以及我的悲傷。有什麼辦法可以防止他們去逝呢？

在威葛利海岸的夜晚之後，經過了七年。我在夢中，醒過來看見神從無中所創造的一切。一連串的神跡引領我們到一個農莊，從那兒我們展開在波蘭的健康課程。在波蘭這個國家，菸草、酒精和對營長的忽視，奪走了數百萬人的健康和夢想。

現在有三個健康食品店，一個小的印刷室和出版品，以及興建一所學校的計畫。它們證明了神願意把夢想轉化為事實。至少有一千人參加過我們各種不同的健康研習，我們也賣出了十五萬本食譜。有很多人找到基督，並且受了洗。

正如我們初代教會的領袖們所發現的一樣，我也發現神是夢想者的朋友。“他很樂意他的子民對他有很大的期望……假如他們對他的應許有信心，就會去期待更大的事。”（歷代願望 668 頁）

我的夢想使我繼續追問，“我如何與人分享耶穌？”

你期望從神那兒獲得什麼更大的事？要記得，他是夢想者的朋友。

十月二十八日品德的麻瘋病

他隨後把水倒在盆裡，就洗門徒的腳，並用自己所束的手巾擦乾。約 13:5

我回想在馬山加醫院一個特殊的會心團體。那時正舉行洗腳儀式。我選擇了一位麻瘋病人。他是馬山加鎮社區的一員。過去他一直是醫院管理上棘手的人物，因他對某些醫院計畫唱反調。

我第一次洗他的腳。他穿著涼鞋，因為他整個前腳，包括腳指都因為麻瘋病而潰爛了。當我跪下去洗他的腳時，他告訴我只能洗他的左腳，因為他的右腳有潰瘍，這個經驗使我去冷靜思考。

麻瘋病是個有趣的疾病。為了某種緣故，人的免疫系統對一種單一細菌——麻瘋桿菌不發生作用。它不像 A I D S 會破壞身體對抗細菌或腫瘤的能力。麻瘋病的細菌較喜愛身上較冷的部位，例如皮膚，眼鼻分泌黏液的薄膜，以及全身表皮的神經。因為免疫系統的完全以及沒有反應，使細菌沒有阻礙地繁殖。

手指和腳指不僅會掉光，也會因為神經受損而失去感覺的能力。因為沒有感覺，所以沒有痛苦。因為沒有痛苦，因此不能警告大腦有根刺已經刺入腳部，或手很熱的鍋子已經燙到肉了。這些傷害以及隨後的感染都不會痛，因此容易被忽略，進而導致更進一步的損害。最後變成壞疽，失去了腳指、手指及其他部位。

屬靈的教導很多。單一的罪雖然未對所有的罪屈服。（A I D S 是廣泛性免疫系統的破壞）但單一的罪（單一細菌免疫缺陷，是麻瘋病的情況），卻照樣會折磨人。有了聖靈的洞察力，我們可以在罪摧毀我們之前，先察覺到罪，再把它驅逐出去。但是當我們的良心遲鈍又體驗不到立即的結果或痛苦時，我們往往不知道我們有罪的生活方式令產生悲劇性結果，直到一切都太遲了。

神，賜給我聖靈的洞察力，雖我們無法度過活躍人生，但使我能辨別魔鬼的誘惑。

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。豈有我難成的事麼？耶 32:27

“我實在太感謝你們了，我將不停地讚美這個課程！”

七十七歲的腓立絲多年來一直遭受手部、膝蓋及背部關節炎痛苦的折磨，並且情況還持續地惡化。應是她參加了一系列的健康課程，此課程以完全吃素，並採用天然治療法為號召。

“這些食物食之無味棄之可惜！”她叫道。但腓立絲經歷到了戲劇性的變化，她的痛苦減低了。於是她用雙腳跳著進來，清除她廚房裡的櫥櫃，並且不再光顧超市的肉品架或霜淇淋店了。

“我有更多的力氣，”她告訴我，“而且我的關節炎好多了。我的子女甚至說我在電話中的聲音比較有生氣了。”

“真棒，腓立絲，但是你必需開始走路，你運動量不夠。”

“維威，我做不到。我的膝蓋沒那麼好。”

數周後，腓立絲告訴我，她已經逐漸地開始走路，並且可以毫無困難地走一哩路。

然而腓立絲忘了要去量血壓。因為血壓一直很高，所以她一直在服用藥物控制血壓。雖然她已經改變了她的生活方式，她還是繼續服用。有一次她到東北部訪問她兒子時昏倒了。她被送到急診室去，並在那兒接受各樣昂貴的檢驗。診斷結果如何？她的血壓竟然太低了！這個課程實在太棒了。醫師停了她所有的血壓用藥。

現在腓立絲可以到處蹦蹦跳跳，活像一位年輕婦人。她說什麼也不要再去過舊的生活方式。“而且”她說，“即使食物十分美味！”她現在吃食物的原味，不用鹽巴和油脂來調味。

在腓立絲受苦的日子裡，以賽亞書 41:10 “你不要害怕，因為我與你同在”的應許一直存在心中。自從她開始過健康的生活方式，她覺得她是耶利米書 32:37 這個真理的活見證。的確，在神並無難成的事。

假如我們願意與神合作，在神即無難成之事。我們要根據他的指示來對待我們的身體。

十月三十日戰勝忙碌

當紀念安息日，守為聖日。出埃及記 20:8

你是不是時常覺得與忙碌作戰卻失利了呢？善用神的致勝武器：安息日吧！

第四條誡命提到：“六日要勞碌做你一切的工。但第七日是向耶和華你神當守的安息日。這一日，無論何工都不可做。”（出埃及記 20:9）

每週六天的工作裡，你可能覺得陷入忙碌中。但是每週有一天你卻擁有——被命令以不同的方式分別出來。

·從鬧鐘、機器、交通及電話中分別出來。

·從資訊傳播者中分別出來：包括報紙、收音機、電視、傳真機、和電腦。

·從衝刺中被分別出來：行程、馬錶、高速公路、機場、計程車和手錶。

·從做決定的喧鬧中分別出來：無止盡的會議和會議的催促。

·從忙碌的生活中分別出來——安息在神確定的愛，他的拯救以及他放置於你身上的價值，而不是在你所做的事的價值上。

安息日的誠命對現代人的重要性大過於人類歷史上所有的人。關於安息日，亞伯拉罕·黑喜爾寫道：“在一個時間國度裡，目標渾然天成不必去尋找。不必去佔有，因它白白給予。不必去掌控，只需要去分享。不必去征服，只需要去配合。當我們把掌控空間，獲得空間裡的東西當做唯一的關切時，生命就會出錯。”

現代生活的忙碌使我們的元氣受到損傷，使我們的自我意像受到傷害，使我們的喜樂粉碎了。但是安息日都要慶祝神奇而且全然活潑的生命。

神，你為我們創設安息日是多麼美妙的事。好讓我們能在忙碌的生活中得到安息。

十月三十一日 “全人” 健康的錯覺

“自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的。雖是眼不能見，但藉著所造之物，就可以曉得，叫人無可推諉。……他們的思念變為虛妄，無知的心就昏暗了。” 羅 1:20,21

生活在一個新紀元的社區裡，我感到不得不去探討我的鄰居的哲學。一科有關全人健康的大專課程看來是一個好的開始方法，於是我報讀了這課程。

每一課都依循一個相同的形式進行：一個有關人類與宇宙能量相接觸的哲學性講解（通常是貶低基督教的）、一個改變思想的活動、然後是個人見證，說出個人如何感受活動所帶來的結果。

我會聽講座，在活動時間觀察或暫時離開，然後再聽回應。

在其中一堂課裡，導師叫學生躺在地上，並強力呼吸九十分鐘。一位瑜伽專家，以她驚人的呼吸控制技能，是其中一位最快有反應的——就是一次偉大的，不尋常的神遊。後來她說這是她從未經驗過的最高境界。班裡的三分之一人有“離開身體”的經歷，一半人被“他們個人的靈魂嚮導接觸”。

全部人都被他們的“屬靈”經歷照亮。餘下的人都是基督徒，並且是未曾參與的。

這種“深呼吸”的活動，也就是默想的，想像的，以及其他許多的心靈更新的活動，都被捧作“與心中的神接觸的”一個途徑。是一個尋找宇宙智慧的方法。事實上，所有這些活動都會影響腦波的结构和化學的平衡並引起幻覺和催眠。

我們會想這一定是一個現代的現象，但是在 1890 年，懷師母已經警告說：“撒旦常引誘人們相信進入一奇妙的智慧的世界以致違背神，但是這都是一個騙局。他們為那些觀點的成熟而高興。他們是踐踏神的律法，將他們的腳置於墮落和死亡的路上。”(先祖與先知,p55)

我已經有了神為我的個人救主的經驗，一個我可以通過他的聖靈所說的真理而信靠的神。撒旦會趁著我們做一些不健康的事情來影響我們的腦波結構和化學平衡，這是很可怕的。

我們的個人救主和創造者應許我們藉著思念他而得到心靈的更新與能力。

十一月

十一月一日透過為人代禱將福音傳開

在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恒切。聖徒缺乏要幫補；客要一味地款待。羅 12:12,13

一九九二年十一月傍晚，一位陌生人致電通知我，有關母親及妹妹遭一輛逆向行駛汽車迎面撞上的惡耗。車禍的結果，導致母親多處骨折，而妹妹則為此差點失去一條腿。

一小時後，我趕到急診室，看見許多陌生人，正圍著母親及妹妹禱告。妹妹凱西已動完手術，而母親則正要進入開刀房。

午夜時分，凱西在麻醉藥退後漸漸醒來。數分鐘之後，病房的電話響起，電話那頭竟是一位元來自加州禱告小組的組員，來電鼓勵及安慰我們。當時的我，完全折服于他們的愛心及信心之中。

隔年夏天，我們正好渡假回家時，突然接到一通知會我們有關兒子伯特在滑水中，忽然心臟病發作的惡耗，而目前已送往醫院急救。

伯特的事件，著實為我們帶來非常大的震撼，使我們的生活處在一種擔心受怕的情境之中。然而在他住院的那段期間內，許多來自各方禱告小組組員的來電，卻深深地溫暖我們的心。他們不斷致電

轉達對我們的關心，也不斷提醒我們不可輕易灰心，因為他們一直在禱告當中紀念我們。對我而言，我一直無法瞭解究竟是什麼力量驅使他們如此關心他人；然而我明白在冥冥之中，有股莫大的能力牽引著這些基督徒的心。人在孤立無助的時候，知道有人還默默關懷我們、並將我們的需要帶到神面前的感覺，真非常窩心。

不久前，我得知一位十歲加拿大的小女孩墜馬，因而陷入昏迷狀態。因此我在喬治亞州的禱告小組便開始為她代禱。這個禱告小組使我想起當初自己那種孤立無援的感受，並瞭解自己能在他人需要安慰時，適時給予支持與鼓勵，是件何等美好的事。藉著為人代禱，使我們得將神的福音傳出，達到鼓舞安慰人心的目的，並縮短人我之間的距離。

在你周遭是否正好有人需要安慰、鼓勵和支援呢？別忘了，代禱是目前他們最大的需要。

十一月二日“痛”——是敵是友？

朋友加的傷痕出於忠誠，仇敵連連親嘴卻是多餘。箴 27:6

疼痛在寂靜無聲中發出抗議；這訊息的發出，為尋求一個立即的行動，作為彌補痛處的訊號；然而多數人卻往往不看重這具提醒的訊號。人體之所以在疾病出現時產生疼痛感，完全由於神在造人之初，已將思想能力、感覺能力賜與世人的原因。

神經系統好比錯綜複雜的電信一般，扮演著通訊的角色，將信息傳達到身體各處；而令人討厭的疼痛也是它傳遞的工作之一。例如：疼痛告訴我們水壺過熱，我們必須趕緊移開我們的手指頭，以免燙傷；疼痛感主要告訴人是否哪裡出錯，並且最好能因此對症下藥。病源只要能對症下藥，則疼痛即會消失，如此一來，則達到人體會產生疼痛的目的。

事實上，疼痛的存在是提醒人自己還活著。無論這種疼痛是長是短，而它的存在就是一種提醒人的訊號；因此，疼痛對人而言是友非敵。

當年的希律王在施洗約翰尚未明白指出自己罪證時，並沒有意識到自己已經犯下強奪自己弟兄之妻希羅底的重大罪愆。（路 3:19）施洗約翰的指責就是一種訊號，讓人疼痛不堪。而希律王採取忽視這訊號的結果，等於放棄神祝福的機會。

就這個世界而言，疼痛的產生有其美意存在。當神的愛子——耶穌基督為人的罪愆，在心理及身體上飽受世人的折磨，甚至最後還賠上自己生命的代價。這些苦痛看在天父眼裡，彷彿刀割，使天父因此而流下淚來。然而聖經曾贊許耶穌說：“他雖然為兒子，還是因所受的苦難學了順從。”（伯

5:8)

由這節經文當中我們學會，耶穌基督完全瞭解我們體驗痛苦的感受。“因他受的鞭傷，我們得醫治。”（賽 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，雷斯利卻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時，竟願意辭去工作，擔負起這項扶育殘障幼兒的重責。在那段時間裡，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。

梅每天背著雷斯利到處走動，直到她年歲老邁，再也無法背得動雷斯利為止。之後梅改采扶著他到後院，希望他能靠著自己力量站立，然而剛開始只要梅一放手，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，有節奏地拍打著，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。

親愛的主阿！求您幫助我找到自己的恩賜所在吧！

十一月四日徒勞無功

“若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。你們清晨早起，夜晚安歇、與勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。”
詩 127:1,2

在炎熱的仲夏，馬兒從清早便拉著車子走。整天拉著很重的貨物，它並沒有休息。當馬兒疲倦、口渴，跑得很慢，馬夫便不耐煩。多運送一些貨物，可帶來多一點的收入。故馬夫開始採用皮鞭，起初，鞭鞭都創造了湧現的能量——痛楚令腎上腺素劇增，使馬兒充滿動力。但當不斷被鞭韃時，馬兒的反應越來越弱；隨著更開始震抖及搖動。最後，馬兒倒在地上，永遠無法再感到被鞭打之苦。

如此殘酷地對待一隻不能說話的牲畜，我們或許極度反對。但我們是否有類同的行為呢？我們是否感到身子需要休息呢？我們會不會用刺激品來使我們疲倦的神經系統繼續運作？希望整晚坐著多作一點工——以“完成目標”為名；覺得這比“作息有序”更重要。咖啡因是一般人最常用來鞭韃自己的鞭子，有些人已經習慣了這種刺激品，並相信咖啡因對自己沒有影響。受到化學品的刺激，我們便不自覺地疲倦已到極限，導致體內已有不適我們，也以為仍是正常。

我有一位朋友，他每天以大量含咖啡因的飲品，來促進工作效率及延長工作時間。當他知道過勞對他的影響後，他欲自拔，便開始感到被咖啡因所控制。他嘗到上癮之苦，沒精打采的渡過數天，他才察覺需要休息。漸漸他才能“作息有序”，不再容咖啡因使他過勞工作的習慣所勝。

神並不希望我們以過勞來取悅他。神把一些生理定律放在我們體內；當我們與他合作時，他便會賜福給我們所經營所建造的。

您是將您的房子建在健康的基礎上，還是建在毒品或人工刺激物的沙土上呢？

十一月五日預備迎見主

“耶和華阿，求你叫我曉得我身之終！我的壽數幾何？叫我知道我的生命不長！” 詩 39:4

作了全球總會傳道協會幹事多年的羅拔牧師，敘述了一件他面對死亡的事件：

“不久以前，我在黃昏時突然感到心臟不適；太太便緊緊伴著我，進入了華盛頓的華安醫院。心導管測試證實了四條心臟動脈已有嚴重阻塞，需要進行“造橋”手術，且安排了在次日早上動手術。瑪莉便謹慎地問我面對這危機有何恐懼。我回答她說，當時我清楚知道在手術中，醫生會故意將我的血液讓人工心臟機“抽出”及“泵X”，以便我的心臟可以完全停頓；我也清楚知道在數小時後，這手術並沒有保證我不會加入死亡大軍行列。真的，另一位同房的病人，數天后在動手術時死亡。

腦海中思潮起伏；最終，我還是充滿信心地回答瑪莉我並不恐懼。因為在那一刻，我知道雖然不時有缺乏及死困的境況；但我深信主耶穌對我的愛，及我對他的愛，必能在這危機中支持我面對各種各樣的結果。”

基督復臨信徒的純真，就是肯定地知道將來的事情是真真實實的。在新天新地中永遠與救主同在是真實的，是可確定的。正像多馬在耶穌的手和肋膀看見及得摸著的疤痕一般，永恆也是如此真真實實，得摸著的。

對一個將要死亡的人，永恆的事與他的距離只有一刻。這一刻可以是心臟不願跳的一刻；可以是高速公路的意外中玻璃與鋼鐵撞得破碎的一刻；也可以是絕症病人呼吸變得極慢的一刻。但是，永恆是否可以比我們想像中更近呢？世界的末了——聖經預言應驗在即了。

面對將來的危機，你有沒有恐懼？什麼是支持你的呢？今天你能作什麼，以便預備迎見主？

十一月六日希望與治療的一課

“但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力，大有盼望。” 羅 15:13

患有癌症的小孩當然會感到失意和絕望。每一天，他們會感到痛楚；化療及其它療法帶來副作用，影響他們的形像和自尊。但是很多患癌症的小孩及青少年均能以積極及喜樂的態度來面對一切情況，這便為他們工作的人感到驚訝。我相信答案在於他們對將來充滿信心和希望。

安妮正是一個例子，在她十三歲時，醫生證實她患了骨癌；隨著，她接受了切除的手術、電療和兩年的化療。她經歷了癌症的治療後，便決定以幫助癌症病者為她終身的工作。她正進修醫療道德學，

並計畫要作一位院牧。

安妮說自己曾是一個癌症患者是她人生最有價值的經歷。她深知她的信心和希望是令她成為劫後餘生者。她深信那些經歷徹底改變了她，使她比別人更珍惜生命；很小的事便能令她滿足及喜樂，如鮮花的香氣；日落的色彩。人們總不安于現實。我每一個人都應該享受神所賜的每一天才對。

每當我感到人生的困惑及壓力使我失意或跌倒時，我便會想起安妮。當我反思她的勇氣，我的失意算什麼！她的人生是希望與治療有力的一課。

在神的幫助下，我們都可以像安妮一般，學習看見人生經歷是有價值的。只要我們讓他掌舵，神能將發生在我們身上的不幸，轉變成為有價值的事；足使我們的信心加強，更深地信靠他，並能在我們身上灌滿了喜樂和盼望。

讀羅馬書 15:13 為你個人的禱告：“但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂平安，充滿了（你的名字）的心，使（你的名字）藉著聖靈的能力，大有盼望。

十一月七日音樂具有的力量

“因為你曾幫助我，我就在你翅膀的蔭下歡呼。” 詩 6:3

音樂是我的救星。與父母一起，經歷了一段困苦時刻；感受了很多的壓迫；我曾感到我無法自由地表達自己。雖然，我從小便喜歡音樂，但它並沒有成為我童年時重要的東西。當我十二歲那年，我參加一個音樂會，聽了一曲小提琴獨奏，被那優美旋律所吸引。那時，我仍未有機會學習，但卻有一種渴求演奏小提琴的意願。一年後，一位小提琴家的出現，使我夢境成真。她教導我，這樣，演奏小提琴便成為我人生的目標。這是以往的歲月未嘗有過的。

以往不能表達的，我現在透過樂章，可以將心底的感受抒發出來。在我人生中，第一次感到快樂！因我能抒發感受，更感覺得著治癒。不單自己得著喜樂，我的演奏也使人快樂。我的喜樂倍增。這便開始了我與小提琴的生命歷程。

音樂具有難以置信的力量。我丈夫是一位鋼琴家。一次，一位朋友的丈夫去世，我們夫婦二人應邀在喪禮中演奏。那位朋友結婚多年，失去了愛侶，極度悲痛。喪禮後，她對我說：“我連日來為喪禮賓士，實在感到無法再支持下去。但你們演出這樣美妙和充滿希望的樂章，真的把我從惡劣的境況中提出來。”

音樂具有表達每個人情感的能力。大衛演奏及唱詠各種各類的樂章，並在其中得到治療。神更指示以色列民作戰時用號角及歌聲，每一次他們如此作，他們便大大得勝。

每一天我們均與我們的感觸作戰。請像我一般，讓音樂的能力舒緩、振奮，並使你充滿靈感工作。

研究人員指出，喜歡聽莫札特樂章的小朋友，成績都較佳。你不妨也用唱機或答錄機播出一段樂章，看看對你有益處嗎？

十一月八日在神的院宇住一日

“在你的院宇住一日，勝似在別處住千日；寧可在我神殿中看門，不願住在惡人的帳棚裡。” 詩 84:10

數周前吃晚膳時，我們談論一位雇員提出的代禱請求。一星期後，又有一個類同的請求。雖然不知詳情，我們都按著請求代禱。究竟那是關乎工作？為家庭？為兒女或是配偶呢？過了不久，我們知道了。又有兩段基督徒的婚姻觸礁了！餘下來的，是苦痛的成人，失落的兒童，影響工作，經濟困難，懷疑神及否定神所差派的事奉。

要清楚解釋錯在那裡是極不易的。但理由總是老生常談的一套：得不到注意，兒女長大了，經濟有壓力、工作前景、進修、房屋、教會及社群等等。這一切同時發生，並要承擔這一切，真是太重了。結果，曾是健康愉快的家卻變成破碎的家庭。

有什麼良方可以醫治這裂縫呢？我們建議各位深入研讀詩篇 84:3,4 “萬軍之耶和華，我的王，我的神啊，在你祭壇那裡，麻雀為自己找著房屋、燕子為自己找著幼雛之窩。如此住在你殿中的便為有福！他們仍要讚美你。” 詩人在這兒讚美神的殿，就是有神同在，是一個可愛的地方。麻雀和燕子在神祭壇那裡築巢及養育雛雀，都具有安全感。如此一幅充滿家庭健康的圖畫！父母與神同在，並建立家庭及養育子女！每一個人都盼望這件事的實現，當如此時，心靈和嘴巴都和唱。

請注意，一切常與神同行的人，皆可以觀賞鳥兒來往飛翔、築巢和養育雛鳥，便得著這良方。要與神同行多久呢？在神的院宇住一日，勝似在別處千日。你是否知道這一日是何時呢？神的聖安息日就是醫治家庭裂縫的良方。每一周都有這一天，這也是屬於我們的一天，我們只要把千項正進行的東西都放下，進入神的院宇中住一日。

請反思你的家庭及你在家中花了多少時間：你是否“住在惡人的帳棚裡”或是“在神殿中看門”。

十一月九日避免搖搖效應

“你們為何花錢買那不足為食物的？用勞碌得來的買那不使人飽足的呢？你們要留意聽我的話就能契那美物，得享肥甘，心中喜樂。” 賽 55:2;

一位利用節食來減肥的朋友歎息說：“我已減了數百磅，但我仍是如此肥胖。”原因是她每次減了四至五磅後，不久便增回那減去的重量。我們稱這為“搖搖”效應。這正是為何她節食，但也沒有功效。

你若注意食物的“卡洛裡”，並把食量顯注的減少，在最初的兩周，減失去數磅並不困難。可惜，你的身體並不知道你正在控制體重，身體卻認為你遇上了饑荒，身體的機能便進入“饑荒應變法”。這樣，新陳代謝的速度減慢，用少了能量“消耗卡洛裡”也減少；這便無法繼續減重。那壞消息是，這“饑荒應變法”可維持一段頗長的時間。當兩個月後，你再如常進食，便會很快再增加重量。

研究人員在動物實驗中證實了“搖搖”效應。他們先把動物養得肥肥的，然後節制它們的飲食。那些動物很快便減重了，但它們的身體卻很有效地儲存脂肪。當再給它們常用的高油脂食物，它們很容易增加重量。研究人員第二次節制它們的飲食，這一回，它們需要較長的時間才能減重。並且當第二次再吃常用的高脂食物時，它們這一回增加重量很快，結果比從前更重。

故此，控制體重的方法不是自己挨餓，卻是實踐良好的生活方式。在減少進食高油脂的食物時，也按時多作運動，身體的機能便不會進入“饑荒應變法”而減慢新陳代謝。這樣，體重可以減少，並且能保持理想，不再增回。

讓我們靜靜地想一想：若“搖搖效應”對我們的身體有不良影響，那麼，一個“搖搖效應”對我們的身體有不良影響，那麼，一個“搖搖”式的屬靈生活，又會有何影響呢？讓我們每天都不斷地領受神話語的能力，這總比“一天多，一天少”好得多，對嗎？

主阿！求賜我自約的力量，保持一種對身體和靈命“康健的生活方式”。

十一月十日醫治國王的水療法

“耶穌回答說：凡喝這水的，還要再渴；人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。” 約 4:13,14

數年前在非洲，一個部落的國王患上了嚴重的便秘。他尋求世上各種醫治的方法，但都徒勞無功。醫藥界的權威人士提出各式各樣的醫療方法，但他的胃腸道早已變得非常脆弱，以致無藥可救。後來一位有基督教信仰的僕人建議他去複臨診所求診，這診所是專門為窮人服務的。國王很驕傲，但他求醫心切，在迫不得已的情況下，就帶著秘書和醫療記錄，坐上他的勞斯萊斯汽車，來到診所。

診所的職員都知道，國王對基督徒傳道的工作一向不很友善，但醫生還是出來接待他。醫生看完他的醫療記錄後，國王就感歎說：這是他絕望中的最後希望了。

醫生問：“你每天喝多少水？”

國王皺起眉頭望著他：“你到底問什麼？”

國王的秘書解釋說“國王有別的飲料”。但醫生早已清楚知道，很多非洲的皇族都是飲血的。

醫生毫不遲疑的繼續說：“每天早餐前半小時，請記得喝二至四杯溫水。喝水的時候，要在餐前半小時或餐後最少一小時，以免把胃液沖淡。另外，要徹底燒開食水，以確保純淨。”

本來國王期望的，是一種他從未聽過的療法，因此他詫異地說：“只是水？只是水就夠了嗎？”

“還有——在以後幾個星期中，只吃新鮮水果、五穀、以及用少量食油，甚至不用油煮熟的蔬菜。如有需要，可以請我太太協助你的廚師。”

醫生與國王一起走到他的豪華轎車，最後說：“請讓我知道你的進展。”

六個星期後，國王再次驅車來到診所，跳出他的勞斯萊斯。僕人跟在後面，提著一袋袋的禮物。

他讚歎說：“這麼簡單！這麼奇妙！我得到醫治了！”

正如以水醫治便秘一樣簡單，耶穌醫治罪惡也是一樣。只要讓耶穌充滿你的生命——在早餐前儘量多與他親近，如此簡單的療法，為你的生命帶來的效果，一定會令你感到驚訝。

你今天有沒有喝足夠的水，讓你身體健康？有沒有讓耶穌充滿你的生命，讓你的靈性健康呢？

十一月十一日定意要生存

“〔在畢士大池〕……那裡有一個人，病了三十八年。耶穌看見他躺著……就問他說：你要痊癒麼？……耶穌對他說：起來，拿你的褥子走罷！那人立刻痊癒，就拿起褥子來走了。” 約 5:3-9

我曾經有一個病人，患了多年的糖尿病和心臟病，但從不求人幫忙。最後她實在病重，需要住院，經過檢查，我發現唯一能挽救她的方法，就是把她受感染的腿切除。

我告訴她有兩個選擇，第一是維持現狀，她可以住在老人院裡，但她腿上的壞疽會越來越嚴重，直到最終奪去她的生命。

第二個選擇就是在腿沒有壞疽之前，把它切除，這樣她就能過一個滿意的生活。

但她大聲回答說：“不，我不要把腿切除，也不要住老人院！”

我嘗試與她分析，但她只轉臉不聽。我只有無奈地離開。但令我驚奇的是，幾小時後她就死去了，我並沒有發現任何可能令她突然去世的致命原因，雖然她的健康是不太好，但我認為她至少能在活六星期至兩年的時間。

我想是因為在她思想中，已經確定自己要死了。一個人的思想可帶有無比的力量！

然後我發現懷愛倫對意志力有過這樣的評論，“病者若能運用意志，使自己生活的各方面都有正當的調節，就可以與醫生合作，把身上的疾病治癒。有許許多多人的病是能夠治好的，只要他們自己願意痊癒。神並不要他們生病，乃要他們康健快樂；他們自己也應該立志做康健的人。”（服務真詮 168 面）

如果她有志生存下去，並遵行健康飲食原則，她就能避免肥胖症所導致的健康問題。沒有任何人強迫她接受她父母那不健康的生活習慣，但她接受了。最後她確定自己要死了，卻沒有學習被耶穌醫好的那個癱子，立志生存，結果就能拿起自己的褥子走路。

想想看，你應該怎樣運用意志力，過一個更加充滿活力的生活呢？

十一月十二日與眼睛立約

“我與眼睛立約，怎能戀戀瞻望處女呢？從至上的神所得之分，從至高全能者所得的業是什麼呢？豈不是禍患臨到不義的，災害臨到作孽的呢？神豈不是察看我的道路，數點我的腳步呢？” 伯 31:1-4

直接和大腦聯繫的顱神經，其中超過百分之六十是與眼睛有關的。人從視覺上接收的信息，超過身體其他感官所接收信息的總和，因此眼睛對人有深遠的影響力。不但如此，眼睛所見光線的多少，對身體也有強大的影響。舉例說，飼養家禽的人，會在晚上用螢光燈來照射雞群，改變它們的荷爾蒙，以為仍是夏天，就會繼續生蛋，這是雞沒有辦法控制的。人類對缺乏光線也有很大的反應，很多北方國家冬天都是日短夜長，會使多人感到抑鬱，甚至產生自殺的動機，我們稱這種情況為“季節性情感精神病”，這也是人自己不能控制的。

但眼睛實際看見的東西，帶來的影響就更加深遠。現時代的人，很追求視覺上的刺激，我們的腦子已經幾乎被各式各樣的宣傳資料佔有了。大銀幕有線電視、虛擬實境電腦遊戲、銀幕有十層樓高的立體電影院、色彩鮮豔的雜誌、以及圖片比文字還要多的書籍，這些都在攻擊我們的視覺。我們一旦容許眼睛停留在錯誤和罪惡的事情上，就會越陷越深。夏娃犯罪也是這樣，她看了一次，又再看一次，發現果子是“悅人的眼目”的，結果就犯罪了。（創世記 3：6）

為了提醒猶太人保護他們的眼睛，神要他們把藍色細帶繸子釘在衣服邊上。“你們佩帶這繸子，好叫你們看見就紀念遵行耶和華一切的命令，不隨從自己的心意、眼目、行邪淫，像你們素常一樣。”（民數記 15:39）同樣，羅得妻子之所以喪命，也是因為她依依不捨回望那個受到刑罰的城市。

如今很多女士穿著的袒露服飾，對男士有著強力的視覺刺激，再加上雜誌或錄影帶的露骨內容，會令到男性的荷爾蒙作出反應，就如燈光下的雞群一樣，他們也會感到不能自控。

如果雞能明白，它們不一定要看著燈光，可以閉上眼睛，那就好了。

你是否有時像雞一樣呢？主啊，給我意志力，使我能閉眼不看世上的試探引誘。

十一月十三日你追求什麼

“我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裡來。還有不多的時候，世人不再看見我，你們卻看見我；因為我活著，你們也要活著。到那日你們就知道我在父裡面，你們在我裡面，我也在你們裡面。”
約 14:18-20

我在保險公司工作，最近要為保險公司準備報告，因此需要查看一個客人過去十年裡的每項醫療記錄。我發現，他花了四年的光陰努力改變自己，本來他是超重、吸菸、高血壓、酗酒的，後來成了一個體格強健的人。當他和妻子進行全身檢查時，他得到了優良的報告。就體格而言，他處於多年來的最佳狀態。但八個星期後，在經濟困難的壓力下，他把利刀插入胸口，自殺而死。

我發現他的問題在於，他努力要取悅別人，可能是父母、可能是自己、也可能是他還不認識的神。雖然我對他的認識不多，但我從他的醫療記錄中意識到，他是一個極其孤單的人。他覺得自己要達到某個目標，要成為某種人、要作成某些事情、要得到某些東西，才能被人接受。

我們大部份人都有過孤獨，和渴望被接受的感覺。對於某些人，這種感覺是過渡性的，可能由搬家或失去摯愛等事情所引發。對於其他人，這是一種持續的痛苦感覺，在有生之年不斷攪擾著他們。除非他們滿足了這個情感需要，他們總是沒有快樂。

對於這個需要，神已經為我們準備了答案。你是否渴望父愛？請讀耶利米書 31:3：“我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。”你是否缺乏母愛？請讀以賽亞書 49:15：“婦人焉能忘記她契奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子”。你完全可以把神的愛當作是你自己的，因為神就是愛。

你也要反省你的人生。你所做的一切，是否只是為了被人接受？還是因為你是屬於神的，是被他接受和被祂愛的呢？你有沒有利用這個機會，得到神的愛呢？

你是否外表積極和無懼，但內心卻充滿了痛苦和空虛呢？把痛苦帶到耶穌面前來吧！他正帶著憐愛等待你。

十一月十四日緊閉你的嘴巴

“若有人自以為虔誠，卻不勒住他的舌頭，反欺哄自己的心，這人的虔誠是虛的。” 雅 1:26

我要在三個月內完成一本靈修書籍，於是趕著要求不同的人寫靈修故事或文章，最後還要編輯，所有這些工作使我沒有空餘時間思想其他事情，因此每當我看見一個朋友，就會問他們有沒有一些鼓勵人心的故事。幾個星期前，當我遇見亨利時，我也是這樣問他說：“我需要你幫我寫一篇有關健康的靈修材料”，他有點不理解我的意思，於是我繼續說：“告訴我，你是如何保持身體健康的？”

亨利眼睛閃亮，笑著回答說：“對我來說，保持健康的最好方法，就是讓我太太高興，並且決不多說話！”

我們兩個都會心的笑了，因為亨利所說的話確有道理。如果你想要有一個良好的人際關係，能給你滿足和喜樂，你就一定要經過考慮才把話說出來。不要先求自己的快樂，反而要盡量使別人高興，這樣也會給自己帶來快樂，而在我們的關係中——不論是與配偶、父母、兒女、同學、或朋友——我們都要考慮，怎樣作才能使別人高興，然後實在去做，當然這也意味著，我們可能需要改變自己。

有一天當我在超級市場等候付錢時，看到一份小報的標題是這樣的：“丈夫把多嘴妻子的口封住了！”我會心的微笑，心想有多少丈夫或妻子看了這標題後會想：我真希望我也可以這樣做！有時我懷疑當所羅門說以下這翻話時，是否也有同感，“寧可住在曠野，不與爭吵使氣的婦人同住。”（箴言 21:19）

假如你感到馴服舌頭有困難、假如你發覺自己說了一些你不該說的話語、假如你的話有時傷害了所愛的人，我建議你學習亨利的做法：在說話前先由一數到五十。你會發現馴服舌頭甚至有益於健康！

你可以做什麼來令別人高興呢？

十一月十五日清除腦子裡的障礙物

“但以理卻立志，不以王的膳和王所飲的酒，玷污自己，所以求太監長容他不玷污自己。……求你試試僕人們十天，給我們素菜契，白水喝。” 但 1:8-12

幾年前我媽媽給了我一盒錄音帶，是卓馬斯博士講述如何能取得好成績。他所說的其中一件事，是在考試前五至十天不要吃糖。但我從沒有嘗試過。

後來當我是物理治療課程的學生，要為畢業試作準備時，我甚是懼怕。有這麼多資料要溫習，有這麼多東西要學。加上我總不能在考試時好好的表達自己！於是我問自己：“當我溫習和為考試作準備時，有什麼可以造成大分別呢？”

然後我看到但以理的故事，看見他如何解決問題，不吃王的豐富美食。我向自己挑戰，不吃糖果和甜點，直到考試結束。最困難的時間是當我們慶祝感恩節、耶誕節、及新年時，因為這些節日都有傳統的豐富節日食品和美味的甜品！

我祈求神的力量，因為我甚是喜愛美味食品。我丈夫鼓勵我，一次也沒有引誘我去嘗試我選擇不吃的東西。單是遵行我的決定就是一件不可思議的神跡，因為我們被邀參加很多特別慶典，全部都有曲奇餅、糖果、蛋糕、和糕點等。

但我感覺到最大的分別是我的思想更為清晰，我能夠集中更長的時間來溫習。我多麼希望我能早些接受卓馬斯博士的建議！

你或許會問我的考試得分有分別嗎？當然有。我帶著前所沒有的信心進入試場，並且每一科都合格。

懷愛倫說：“任意使用各種糖類會阻塞身體。”（衛生勉言，原文 154 面），以及“大量地採用牛奶和糖……會阻塞身體，刺激消化器官，及傷害頭腦的。”（證言，原文第二卷 370 面）

現在我相信了！

你愛吃糖果甜品嗎？你今天可以戒除什麼東西，以令你有一個更清晰的腦筋，讓聖靈去留下印象呢？

十一月十六日世界的光

你們是世上的光，城造在山上，是不能隱藏的。太 5:14

一個人走在波蘭舊城的街道，那裡是他來做生意。當他完成了他的生意並且準備回家時，他注意到在他剛經過的一個建築物內，有一個聚會正在進行，因為好奇所以他走進去並且坐下。他所聽到的第一次抓住了他的心。

在接下來的兩個禮拜他一個接一個的晚上都來聽，而且學習到福音在他心中所產生的微妙改變。當最後聚會結束，他回到自己的家，但現在不是去為追求他的生意，但是有一股熱誠要去分享他所發現的美麗的事情。現在沒有任何事情打開他心靈的殿，去邀請神的聖靈居住他裡面。

當他回到家鄉的村中，開始和他的鄰居分享這神聖的福音時，一道曙光照耀了他，難道說這個殿我的身體，那更有效的適合去當世上的燈塔那不是更好嗎？如果那裡面的光是亮的話，而且窗子有著用彩色的玻璃所描繪的救贖的真相，讓全世界都可以看到那不是更好嗎？

而且那是他領悟到了簡單的健康率的重要，那是神慈悲的給予他子民的理由。因著神慈愛，它可以對他的身體做一些改變那可使他成為這世上的證人。

很快整個公司的家庭和鄰居們每個安息天一起敬拜神。和當神的愛藉由他們的文字及行動將神愛的光散發他們的社區，許多健康及醫治的奇跡伴隨著他們。這亮光一個接著一個傳下去，而且成長的更加的亮麗，和最後照亮了診個社區及那邊的人。

接受耶穌的挑戰；“你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。”（太 5:16）

十一月十七日聰明心

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。箴 4:23

在大衛王與拔示巴同房之後，他向神祈求憐憫並且懇求“神阿，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈”（詩 51:10）。雖然我們知道大衛並不是要求一個字面上的純潔的心，在現代的說法是他向神要求一個純潔的意志。當我們在聖經中讀到有關於心，我們發現作者是指我們的想法和我們的態度——我們的意志。

神經精神醫學家研究有關意志及腦部，開始瞭解到我們每一動作及思想都只是存在於我們腦部的神經元以及神經化學元素中。想法從神經元經過而且跨過神經建，從通道及網路經過，立即影響我們所做的任何事，從辨識字或聲音道重新計起他的意義，我們在哪裡曾經聽過曾經看過和我們的反應如何。我們的腦儲存了我的記憶和經驗，我們所學過的，我們所做過的。心的神經元連結及通道首先只是送出微量如小河一班微量的化學電子訊號可以有餘力發展成為常用的河流運送大量的資訊。

這大衛王對我們今天依然是有意義的。每一個行動或思考，我們之前所得任何東西，令我們腦部的結構產生變化，不論大小，和過時的那些東西成為我們最熟悉的並創造了比較強的連結和常用的道路在我們的腦中。這是可以理解的那成為“聰明的心”和小心的建立一種我們生活的模式介入，和我們經驗自己及其他人的介入。當我們所熟悉的古老的字出浮現：“弟兄們我還有未竟的話。凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的。若有什麼德行若有什麼稱讚這些是你們都要思念。（腓 4:8）

主阿！我的祈禱是我會成為“聰明的心”，而且你會在我裡面創造清潔的心。阿們。

十一月十八日轉向全然健康

禍哉！那些勇於飲酒，以能力調濃酒的人。賽 5:22

珍進入我的辦公室，向我抱怨她的腹部非常不舒服。在經過小心地問明病史及詳細的檢查之後我告訴她，她因該是得了乳糖酵素吸收不良症。她的胃並沒有正確的消化乳類製品，導致胃脹、絞痛、有氣、或水瀉。因此我要她接下來的三周要避免一切的乳製品。

珍非常懷疑。不管如何，一段短時間之後他又回到我辦公室，承認事實上我們已經找出了問題所在。沒有乳製品的飲食使得她的症狀都消失的。

諷刺的是她有多好的理由使用乳類製品。也許他覺得那是蛋白質或鈣的來源。或許她只是喜歡它的

味道。雖然如此，不管它們看起來有多好，導致她無法形容的悲慘。

雖然有關乳製品的健康效用是越來越受到考量，我的重點不是去責備，但是要去瞭解那是食物群導致真正的問題通常是不會備受折磨的人所瞭解。

這提供了我們例證。雖然我們和某些東西一同成長，舉個例子說，乳類製品——那並不是說那就對我們有好處。在有些例子它甚至會危害到我們的健康。

再比較另外一種“乳類製品”，“純淨的靈奶”（彼前 2:2），可以被那些願意接受聖靈改變的人消化。再身體的領域，食物可能造成一些問題，對一些各體甚至是大多數的類別並非都是不好的，或甚至是好或非常好的。再屬靈的領域，聖靈透過字可能要求在你生活中割捨某些東西。這東西本身並非不好——它們可能對其他人還好，或是可以接受的。不論如何，你的本性和性向，唯一可以使你轉向全然健康——靈性上或身體上——伴隨遠離那遠離你生活的習慣。

你是否願意去要求神檢查你的生活方式，看看你是否需要將一些對其他人可能是好的東西放在一旁呢？

十一月十九日健康是全面的

豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼。這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的。並且你們不是自己的人，因為你們是重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀神。林前 6:19,20

現代社會的迷思之一是熱衷於健美身材，當成終極目標追求。我有一位朋友完全投注於中，每天晚上都在下功夫操練。保證能給她更多活力，幫助她除去多餘脂肪的維他命及補品，塞滿了她的桌子。她訂閱那些展示雕塑身材的雜誌，而其中對於肌肉線條定義，看來不合乎人性。她甚至夢想要參加這類的競賽。

表面上看來，她是有追求健康的熱情。確實，試圖使外表好看，使自己感覺不錯是一件正面的事。但健康不單是肌肉的線條，而健美身材也不單是體重與身體脂肪之間的關係。

在她追求完美身材的過程中，她排除了很多提供人生中全面性的其他重要健康元素。她的婚姻慘痛收場，現在她擁有的是個非良好傳統的關係，她選擇喜歡的社交場合像酒吧或俱樂部，做為她尋求的樂趣。更甚的是這裡聚集的人都比她年輕的一代的，她不再上教堂了，或找任何有關屬靈生活層面的活動。

她所做的真正問題，（雖然別人會做不同的選擇），但是她排除了這些。一個平衡的人生必須把生理的層次和其他方面有均衡的調配，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調整，而不只是去塑身而已。如果這樣的話，我們只是用身體上榮耀神，而不是自己。

我知道“人活著不是單靠食物”（太 4:4）同樣地我們也不是單靠運動活著！

記得“成聖必須整體的面對神；要將心靈與生活全面降服，讓屬天的原則內住。”（歷代願望 556 頁）

十一月二十日為你的生命負責太少、太多

看哪、你妹妹所多瑪的罪孽是這樣、她和她的眾女都心嬌氣傲、糧食飽足、大享安逸並沒有扶助困苦和窮乏人的手。西 6:49

我們用營養失調這個名詞，來形容太少的食物或營養來滿足身體的需要。我們都很熟悉那一張張憔悴的面孔經由電視螢幕出現在我們的面前，要求幫助。太少的營養不良。

另一方面，我們可以找到太多書上寫的營養不良，多數的時候我們稱為營養過甚。在美國可以被歸類為過重，或是肥胖的比例在逐漸的上升。有許多是有過多的食物，但是並非全部。

世界糧食的分佈並不平均。幾次去海地的服事的訪問，加深對太多的地方所發生了什麼事，更加深了我的印象。那些給一班民眾的商店的架子是空的，或者是一點的食物，但市價格是他們無法負擔的，但是有錢人的商店的架子卻是滿的。

我無法忘記那幅景象，一個男人站在一群等待奶粉的母親及小孩的圈子外。很明顯他還不夠資格領食物，所以他只是站在那裡，看著別人去領食物。他破爛的衣服是一件裙子的布條。他T恤的洞比他的外衣還多。搭帶著一跟斷掉的火柴，函幾根木頭去起火，和一個麵包果。

想起一段證言“如果今天人類可以簡化它們的嗜好，與自然率和諧共存，就如同亞當和夏娃在一開始所做的一樣，那就將會有豐盛的糧食供給所有人類的家庭。但自私及貪婪的欲望帶來罪及悲慘，從一隻手的過量，另外一隻手的要。（醫治的使徒 47 面）

太多和太少，不是新的問題。問題是我們該如何去處理它？你會在哪一邊？當“於是王要向那右邊的說、你們這蒙我父賜福的、可來承受那創世以來為你們所預備的國。因為我餓了、你們給我吃。渴了給我喝。我做客旅、你們留我住。

想想看在你的鎮上，鄰居，或是教會中有誰是在困苦的環境中掙扎，可能會從一些健康的食物中獲益。你當如何去滿足那人的需要？

十一月二十一日不要把門關死

凡事都是為你們，好叫恩惠因人多越發加增，感謝格外顯多，以至榮耀歸與神。林後 4:15

當我還是小女生時我的母親教我不要把門用用的關上，她常常要我開關門並且大聲說：我不會把門用用的關上。

在我被告知說：我的乳房有一個腫瘤要馬上開刀後，我掛上電話，為了某種理由，這個記憶又再一次出現在我的腦海中。我問神為他何他要在我的新工作及所採取的行動上將門甩上？當我聽另一個電話時，我又想起另一個記憶。那是認養機構和一名男孩，而且我和我先生曾經和他配對過。我有三天的時間去決定是否認養那小孩或是拒絕這次機會。

那個下午握和我先生談了很久。當我們和社會工作人員談話時，和拿著那孩子的照片時，我們知道我們要他。但如果神要甩上另外一扇門呢？

外科醫生是最堅定及正面的。“我非常相信所有的事都會變得很好，不要因為如此將你的生命停下來。如果你想要領養那小孩那就去做，但是那可能不是一個好主意去移動和去做一個新的工作，在這位子的健康危機的中間“我知道他所說的都是事實。

我接受了手術，而且我們領養了克裡詩多福。當我回診完正要重醫生的診間離去時，我聽到搭跟另外一位病人說：“不要擔心，我非常相信所有的事都會變得很好”。

我想到我自己，可能這女士會和我一樣的被祝福，因為我發現到只是一扇門被甩上並不代表神的手不會開啟另外一扇門。

我們沒有一個人喜歡我們想要去做的那一扇門被關上。但是我學到神掌管我們的生命和這個世界的門是在他手裡。和他永遠不會關上一扇門而不開啟另外一扇門。

主阿！感謝你！因你知道再我生命中的哪一扇門應要關，而且你知道哪一扇門才是對我最好的。

十一月二十二日願你的意旨成全

第二次又去禱告說：“父阿，這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的意旨成全。”太 26:42

我從數百次的意外中被解救出來——在山上，很恐怖的看到一台箱型車出現在我的這一條線，立即的碰撞，當我的腳旋再另外一邊時我的腳骨穿出我的襪子露在外邊，而且沒有聲音從我的後座傳出。我哭喊著“媽和我說話阿”寂靜，我跳著在車子的周圍去接近我母親。母親被壓在座位及餐盤之下，現在是痛苦著呻吟說“我無法呼吸”我必須要緊緊的抓著她否則她會窒息。把他從車子中推出來，我將她放在柏油路上的一個枕頭上，在她旁邊躺下，將她用手臂懷抱住，然後祈禱幫助。

接下來的幾天是模糊的。奇跡是那個醫生可以將我的腳再接回去，我又再次可以行走。但是接下來的幾天，我母親的生還的機率是低於 10%，她受到感染之後降到 5%而她的腎臟及肝的功能開始衰退。

我打電話給牧師請她為母親抹油。他說“凱你知道，抹油這事更像是你家人為你母親的康復一同說：願你的意旨成全”。

我掛斷電話，哭出眼淚。我哭喊著大叫“不，母親不會就這樣死的。”我無法說那字“願你的意旨成全”。母親不會死在像這樣愚蠢的車禍，那是我駕駛的。我哭了兩個小時，為她的生命我向神抗辯。然後，情緒過去以後，在哭述及聽從中我投降了，最後說出“願你的意旨成全，平安終於來到。”

之後我告訴牧師，他說：“你以為當耶穌基督那晚在客西馬尼園時，知道在過幾小時之後他將要痛苦的死去時說：願你的意旨成全”是一件容易的事嗎？

突然間我明白經過這次的經驗，我以和基督耶穌在那客西馬尼園之中，並且在那裡我找到了神。現在我有平安在我的心理我可以說“願你的意旨成全”。

在車禍後廿一天我母親過世了。

你的禱告是什麼？你可以說“願你的意旨成全”或你還是說“願我的意旨成全”。

十一月二十三日一個健全的心智

因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。提後 1:7

害怕不是正常的人類情緒。我們無法掌控它或逃避它。尤其當我們對未來感到不確定時，它就發生

了。但害怕並不在神的計畫裡。當我們面臨它時，他並未離棄我們。

熱帶型令人發悶的炎熱與濕氣，對於在恐慌爭戰中的我一點也沒什麼幫助。兩個星期以來，自分會來的醫師在菲律賓各地來都護送著我，我覺得很安全。不過現在由於他的行程表，迫使他必須回到新加坡，留下我完成我首次的海外獨自旅程。我最後的地點是在政治情勢緊張的民塔娜娥島上的一個小鎮。但儘管研習會是否真正計畫舉行，當地的區會沒有電話或傳真機，聯合會的健康節制部秘書也不在，且沒有任何人知道。

我的思緒很亂，若沒有人來機場接我，我該怎麼辦呢？有人警告我說最好不要一個獨自旅行的白人女性走出機場大樓。除非已有認識我的人在那裡等，如果冒險去做，是否顯得有勇無謀呢？神的旨意是什麼呢？

“神阿！我該怎麼做？”我問。“我非常害怕。”接著他的第一份恩賜進入了我的心——一顆謹守的心幫我理出了頭緒。我瞭解沒有人來接我，我還是可以買回程票回到馬尼拉，接著來的是愛！一個引導及激勵的力量使我服從神的旨意。我開始決定要踏上旅程。最後我有了力量——做決定的力量。我要前往，我的焦慮消逝了。神的大能扶持並保護我。由於想到有這些賜予，我就很安心的睡著了。

隔天上午，當我下飛機，見到兩張笑臉，手持著大的標語，上面寫著“歡迎莫查博士來到民塔娜娥來，”我知道神真的給我他的恩賜：剛強的人、仁愛及謹守的心，戰勝恐懼。

當你害怕時，握住那說道神將賜給你謹守、仁愛、剛強的心的應許。

十一月二十四日一個完善家庭的特色

若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。詩 127:1

經研究發現一個完善家庭，具有下列特色：

的重要個體。一個完善的家庭所重視的，乃是家庭間彼此的優點，而非缺點。

分享歡樂的時光。或許有時候家人會被工作、課業或個人嗜好的忙碌所佔據時間，然而

他們一定會騰出時間與家人相聚。

人分享自己的感受。每一天讓自己成為一個新造的人。一個無法彼此分享感受的家庭，彼此感情很快就會變疏遠。

家一起敬拜一個神，能使家人更加緊密地結合一起；更重要的是與主建立良好契約，乃建立一個美好家庭的基礎。

歡笑。在遭遇困難時，仍能保有一顆幽默的心，就好比流水能將水面飄浮的油沖去一般。幽默感乃舒緩緊張的最佳良藥。

隨時的幫助，則即使有時我們所作的不見得完全符合家人的需要，但家人間的凝聚力仍會因此而加增。

從事同一件活動。一個共同的嗜好，能讓家人擁有一個共同努力的目標、計畫及體驗。€
一般。去為那些需要幫助的人提供需要，乃結合家人凝聚力的方法之一。

他人懂得如何針對問題，作妥善的解決。

你的家庭是否作到上述幾點呢？且讓神成為你家庭的根基，並朝上述共通點努力。

十一月二十五日禱告的能力

他垂聽窮人的禱告，並不藐視他們的祈求。詩 102:17

淚水模糊了十五歲薇佳的雙眼。我是一名健康布道士，來到俄羅斯後，經常聽見和薇佳經歷相似的故事，好比盧達，文達，塔瑪娜，他們都有過類似的經歷，他們的父母都是酒鬼，和這裡的大多數人一樣，他們都沒有希望。

薇佳的父親將要遠赴德國工作，但薇佳擔心自己可能從此以後再也無法見到父親了；因為父親不僅生性嗜酒，而且又體弱多病。薇佳不禁自問：“怎麼辦呢？”

當時我也想著同樣的問題！我對酗酒瞭解很少；儘管從大學的課程、研習會和戒酒中心，我得著許多有關酗酒方面的資訊，但對於薇佳父親的情況，我卻沒有任何把握。我終於想到一個好方法，如果薇佳的父親願意來參加佈道會，我可以與他一起禱告。

父親的來到出乎薇佳意料之外；四個星期下來，薇佳的父親總是每晚來參加佈道會，並坐在會場最前排。從第三晚開始，我就與薇佳及她的父親一起禱告，我感到他很喜歡禱告，但除此之外，我還對他瞭解不多。

很多佈道會的不足之處在於，佈道會結束後，主講人和聽眾沒有繼續保持聯絡。可喜的是，二年後，我有機會再次見到薇佳，她已受洗歸主，並成為教會裡有用的器皿。雖然她父親尚未決志受洗，但在多次代禱之後，他已完全戒除酗酒的惡習。對薇佳而言，這是主的神跡，而我也有相同的看法。

詩篇 107:17-21 說，“愚妄人因自己的過犯和自己的罪孽，便受苦楚。他們心裡厭惡各樣的食物，就臨近死門。於是他們在苦難中哀求耶和華，他從他們的禍患中，拯救他們。他發令醫治他們，救他們脫離死亡。但願人因耶和華的慈愛和他向人所行的奇事，都稱讚他”。每當我讀到這詩篇，就想起薇佳的故事。

當你受試探時，請記得懷師母在歷代願望中所說的：“神在他的寶座上，垂聽那些受壓迫者的呼求。他對每一個誠心的祈禱回答說：『我在這裡。』”（三六〇面）

十一月二十六日禮物與禮物賜予者

耶穌說：“潔淨了的不是十個人麼？那九個在那裡呢？”路 17:17

想像一下，如果你每當早上醒來，從鏡子中看見自己身上佈滿了斑點，皮膚變爛，組織變形，你會怎樣？在耶穌的時代，數以千計的人患有這種疾病，就是麻瘋病，而且人人都知道，患有這種致命之病的人需要隔離，至終導致死亡。

更糟的是，人們告訴他們，這個疾病不單是身體上的問題，更是一個宗教問題，代表神對他們的審判與責難。當時的宗教權威認為，這些人患病是來自神的刑罰，因為他們犯了大罪。同時，罹患麻瘋的人註定會慢慢地死去，代表神的譴責與懲罰是永久的。

難怪當時耶穌只要遇到麻瘋病患者，一定會施行醫。耶穌不但除去他們肉體的痛苦；更是藉此反駁當時人們因麻瘋病而有對天父錯誤的看法。

有一次耶穌甚至一下子醫治了十個麻瘋病人。這下來發生的事情很耐人尋味，其中九人得了醫治，皮膚變得完好如初，馬上急著去見家人和朋友，把醫治他們的主全忘掉了。只有一位得醫治的麻瘋病人，知道此刻的大能力不在於他的皮膚得潔淨，乃在於使他復原的主。於是他回來，俯伏在耶穌腳前感謝他。

我們可能會想，神應該叫那九個忘恩負義的人重患麻瘋病，因為他們只想到自己得痊癒，忘記那位醫好他們的主。但如果我們真的這樣想，就完全忘記了耶穌想要帶出的教訓，雖然人人都得到赦免，但只有那些愛主的人，才真正得到了生命。

你得到生命了嗎？

十一月二十七日把榮耀歸給神

我又看見另有一位天使飛在空中……他大聲說：“應當敬畏神，將榮耀歸給他！因他施行審判的時候已經到了。應當敬拜那創造天地、海和眾水泉源的。” 啟 14:6,7

當我們在討論“所以你們或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀神而行”（林前 10:31）這節經文時，我的公共健康課程教授說出了一番使我感到驚奇話：“健康是三天使信息中的一部分。”

我想，這怎麼可能呢？

他繼續說，“在啟示錄 14:7 第三位天使說，『當敬畏神，將榮耀歸給神。』怎樣歸榮耀給神呢？哥林多前書 10:31 說我們或吃或喝，無論做什麼，都可榮耀神。”

這真是啟示錄中的啟示，原來健康信息真是三天使信息的一部分！

我們所吃所喝，都能榮耀給神，但以理和他的同伴就是這樣，經過十天素食的飲食，身邊的人就看到了神如何賜福他們。（但 1 章）

將要生產的母親如果遵從簡單的健康法則，神也會得到榮耀。士師記 13:4 記載說，天使告訴參孫的母親，“清酒濃酒都不可喝，一切不潔之物也不可吃”。新約路加福音記載，天使對施洗約翰的父親撒迦利亞說，他的兒子淡酒濃酒都不喝（路 1:15）。約翰的飲食很簡單，大大的“歸榮耀給神”。他有清晰的頭腦，藉著聖靈帶領，能認清彌賽亞，並向人宣佈說，“看哪，神的羔羊除去世人罪孽的。”（約 1:29）

我們生命長短和素質也能榮耀神。“白髮是榮耀的冠冕，在公義的道上，必能得著。”（箴 16:31）

我已年過七十，但還在到處旅行、帶領查經班、協調退修會，並參與孩子和孫子們的活動。每當我讀到退休的教會同工去世的訃聞時，我都會注意他們的年齡，我發現歲數超過七十歲的人越來越多！願神得到榮耀！

是否有人注意你的飲食習慣？這樣是否使你感到很不安，或者你願意把握機會將榮耀歸給神呢？

十一月二十八日放棄你凸出來的東西

凡勞苦擔重擔的人；可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式。這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。太 11:28-30

幾小時前，我們六個人已經進入了維珍尼亞的深洞裡，來到懸垂著之堅韌繩索的另一端。我們以小心緩行、爬行、以及蹲著前進的方式穿過了隧道和只能爬過的通道，從寬闊的洞穴去到散佈著鐘乳石的穴洞裡。然後我們在一個細小的湖旁邊吃過午餐。真的，這一天真是喜愛探察洞穴的人所享受的一天。在地面上，冬天的下午已經漸漸溜走了，並且已經過了離開的時間。

再一次，靠著我們那可信任的繩索，我們當中的四個人已經上到地面了。我那身形粗壯、甚愛探洞的朋友波比，與我一起在一條狹窄的石崖邊蹲著各上爬，下面是一條八十尺高的垂直通道，及一柱由上面斜照下來的冬日陽光。

不幸的，我們遇到一個困難——我們被困在一段狹窄的通道下面。當波比向上爬時，我就在下面向上推。但他就是太粗壯，而通道又是那麼的狹窄。下來時，波比得到地心吸力的幫助；但上去時，他就如一只水松瓶塞，被困在瓶頸。我們已經嘗試了幾次使勁的向上爬及用力的向上推。現在已經是沒有氣力和倦透了。我們考慮其他的方法：一磅牛油或油脂？一柄輕型鑿岩機？或是一次小型地震？

波比在激動下大發雷霆：“你就把我留在這裡吧！”

簡短的禱告後，我們將餘下的體力作最後一次的嘗試。當波比用力爬上繩索時，我就在下面使勁的推。白費心機！然後，很奇怪的，我第一次發現波比的後褲袋有些東西使它凸了出來。我雀躍地叫：“波比，下來，把你的錢包拿出來！”

就是它。因為緊張憂慮，我們疏忽了引致堵塞的原因。波比的錢包就是那堵塞物。再一次用力的向

上爬，我們很快便到達地面，回家去了。

憂慮與健康有關的擔子？何不在今天決定將它們交給耶穌？把你的憂慮和壓力交給他。把你無營養的熱能和油脂——並其他一切——交托給他。

他曾應許要使我們的擔子輕省易負。

在你的人生中，有什麼東西凸了出來，妨礙你達到你的願望？把它交給耶穌，並期待神跡的來臨！

十一月二十九日傷殘的禮物

“他對我說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。” 林後 12:9

使徒保羅是激進的，忠於工作的人。他以無限的熱誠、完全的信任、和徹底的決心來迎接每一份所交付給他的工作。保羅是一名具影響力的教師、堅強的佈道家、及獻身的傳教士。但他有一些缺陷。有人認為他在大馬色的路上，被強光擊盲的雙眼，並沒有完全復原。亦有人認為他身患瘡疾。以下是保羅所說的：

“又恐怕我因所得的啟示甚大，就過於自高，所以有一根刺加在我肉體上，就是撒旦的差役要攻擊我，免得我過於自高。為這事我三次求過主，叫這刺離開我。他對我說：我的恩典夠你用的。因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。所以我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的。因我什麼時候軟弱，什麼時候就剛強了。”（林後 12:7-10）

我們當中沒有人會選擇一份傷殘的禮物。但很多人是沒有選擇的餘地。例如，想想邁克·博伊德，他從用竹竿搭成的建築棚架上掉下來，變成四肢癱瘓。然而，他的見證仍然是強而有力的。“如果我坐在輪椅上，能為神作更好的見證，那我就不想要其他的一切了。”

只要我們是生存在這個罪惡的世界裡，我們就是意外、長期痛楚、以及慢性病的襲擊物件。但願我們能學習保羅，說出這翻話：“我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富……我靠著那加給我力量的，凡事都能作。”（腓 4:12,13）

你在那一方面是有“殘疾”呢？你如何讓神使用你的“殘疾”？

十一月三十日為罪人醫療

凡父所賜給我的人，必到我這裡來。到我這裡來的，我總不丟棄他。約 6:3

頭版上有如吶喊的一般“有罪”。接下來的相片更是令人心碎。照片顯示正在和他們所心愛的道別，在警衛將她押入牢獄之中，去接受十年或是更長的刑期，罪名是非法謀殺她新生的嬰兒。

愛和痛苦參雜的表情，深深的擊打著每一個愛他們兒女，及互相相愛人的心。那一個父母親不是盼著望他們的兒女們成長？那一個父母親不是犧牲奉獻，好令他們的期望得以實現？大學……音樂課……。球類活動……。

這樣的景況提醒了我們，當我們被招站在神公義的審判台前時，對我們生活的答案，最後的判決將會是有罪！聖經告訴我們，“我們都犯了罪。”（羅 3:23）

但是當我們的愛心因為兒女問題而受到傷害，這時令外一服圖畫浮現，神的圖畫，我們的天父，他因我們的行為填空天庭的所有，並且用他最珍愛的地位來救贖我們。神做了一般事是那女孩的父母無法為她做到的。以賽亞 53:5-9 告訴我們他如何為我們承受了我們的刑罰。

我們對待另外其他人的罪（或是可能的罪）是向他丟擲石頭，並且將他和那些可能可以為他提供輔助的源頭或機構隔離。有人稱之為“落井下石”。

神不會讓罪人就這麼的離開，但是他提供一個解決的方案，解決的方案在我們所熟悉的家庭、朋友們、社區、和教會，會將許多有麻煩的，受傷害生靈找回來，用敞開的心及雙臂，他呼喚著，來就我（太 11:28）他的應許是，他不會放棄任何一個願意如此行的人。

是否有人須要你給他神的愛及承諾的例子呢？

十二月

十二月一日慷慨的健康效率

又要囑咐他們行善，在好事上富足，甘心施捨，樂意供給人。提前 6:18

當約翰洛克斐勒，在他五十歲的那時後，他的身體健康變得非常糟糕，他已準備好要死的如同全美國最富有的人。有著這種說法，那時他手臂上的血管硬的如同水管一般，他是一個賣力的人——致立于滿足於他對於物質上的渴望，他用盡一切冷酷的方法為他自己賺錢，並且用盡一切方式來去打

擊他的競爭對手。

直到他面對死亡時，才開始看清自己，他發現他實在是一個貪婪的傻子，他開始害怕，害怕和神相遇。

他想假如他使用這錢去幫助那些需要幫助的人，神或許將會饒恕他用來取得財富的方法。

他變的親切又慈祥，並且開始捐贈數百萬金錢。他的健康持續的改善代替了垂死。當他在施予錢財的日子，反而比他在賺錢的那些日子更覺得快樂。當他死於高齡九十七歲的時候，他手臂的血管和初生的嬰兒一般柔軟。

遠在洛克斐勒之前，聖經已經用兩個富有的農民來描繪慷慨的健康原則。

在路加 12:16-21 這個農民有一個問題，他的收穫是如此的豐碩，以至他的穀倉不足夠來儲存它。

出於一個純粹自私的，但合乎邏輯的決定，這人下令建造更大的貨物倉房，所以他可以將他的倚靠延伸在他自己累積的財富上，然後他可以輕鬆的，吃喝，嫁娶。耶穌稱他為愚蠢的人，因為在那夜他就要死了，而他的財產將有別人來繼承。

第二個是波阿斯，在對比之中，波阿斯容許可憐的和貧乏的人在田中撿穗。

他對外國出身的寡婦路得特別慷慨，之後他和她結婚。

因為他的寬容使他成為偉大大衛王的曾祖父。什麼時候你要累積東西為你自己之時，記得這聖經的健康原理：“施比受更為有福”（徒 20:35）。

你能做什麼更多的事來實行這慷慨的健康原理？

十二月二日清潔我的廚房

一條路人以為正，至終成為死亡之路。箴 14:12

這一切從我越來越不重視睡眠、及邊吃邊跑、和強迫自己重新修復受刑人的中途之家開始。資源的缺乏迫使我成為募款者，及建築師。在經過六個月摧殘之後，身體的移動變得非常的痛苦。

如果沒有人幫助，我甚至無法離開我的車子。我一直在告訴自己，我只需要一夜好的睡眠，我就可以恢復正常。但是我並非如此，我反而開始使用藥物來減輕我的疼痛。

當有一次在崑瑪機構開會時，弗南·弗斯特醫生注意到我嘗試要從椅子上站起來，他就問我說：“你那裡不舒服”，在很快的診斷之後，他說：“珍，你必須看醫生及做一些檢驗，但是這很像是風濕性多肌痛。”

我回家後，找一個這方面的專家，開始藥物治療。但是幾個月過去，還是未見好轉。當藥量增加時，需另外一種的藥用來防治出血，我開始意識到這樣下去不是辦法，於是我和弗斯特醫生連絡。他也同意並且指示療法，除了藥物之外他要我每週五天，每天走三哩路，而且每一天要喝兩升的水，要睡足八小時，在每天中午時，把眼睛閉上休閒一小時，不要吃奶類製品及精緻的脂肪，或糖類製品。

你知道那什麼是“好的舊式基督復臨安息日會飲食？”它帶你走入自然，今天幾乎所有你買的東西都有動物製品或加工過的酯類或糖分在內。我放一個三十加侖的垃圾筒在我的廚房中，並且用我從冰箱及廚櫃中所清出來的東西裝滿它。

在十天之後我覺得好很多，在這三十天中的改變是非常重要的，令人無法相信在九十天結束之後，我實在難以想像我曾經生病過。如今我可以在一小時內，知道正在吃什麼食物是對我無益的。

我體認到一條原路我以為是對的，但最後結果卻是，疾病、痛苦、甚至死亡。

只是知道而不去實行，是不夠的，不僅在身體上或是在屬靈上，都是一樣的，“主阿幫助我去行，而不僅是說說而已。”

十二月三日雙倍的療效

惟有一個撒瑪利亞人，行路來到那裡，看見他就動了慈心。路 10:33

戴爾·薛爾德斯在經過七次的手術之後，便非常沮喪。他覺得他的生命已經沒有希望了。有一天他在佛羅里達州的一個碼頭釣魚的時候，看到一隻受傷及垂死的鵜鶘，他把那只鵜鶘救了起來，並將它帶回去並加以細心照料，直到它完全康復為止。從那時開始，他決定要用一生的時間去拯救被直升機螺旋槳，釣魚線或繩索所傷害的鳥類，人稱他為“鵜鶘先生”。

令人驚訝的事實，在他幫助其他人時，他幫助了自己，並且發現“雙重的醫治效果”。在拯救那些無助的鳥兒時，結果是他救了他自己。他為自己找到了活下去的理由。他說“這些鳥兒們需要

我” “總要有人去幫助那些需要幫助的鳥兒”。

如果有更多人發現這雙重的療效，而且延伸到其他人的身上，來取代專顧自己的悲慘狀況。林肯解釋得很好，當幫助其他人解除痛苦時，你自己的痛苦也會得到解除。

凱麗醫師，是一位著名的精神科醫師，有一次在她有關心智健康的演講之後回答觀眾問題。

問：“如果有一個覺得快要精神崩潰的人進來，你會建議他去做什麼？”

大部份的人都期望她會回答：“去會診精神科醫師”令他們非常驚訝的是，她說：“把你的門鎖上，出去到對街上，找一位須要幫助的人，做一些可以幫助他的事”。

我喜歡懷師母所表達出的那種思想：“行善是對施與者和接受者雙方都有益處。如果你在幫助別人中忘掉自己，那麼你就可以戰勝你的軟弱。在行善中幫助您從康復的空想中得到滿足。行善的喜悅會影響你的思想及感動你的全身。”

我向你發出挑戰，從現在開始去為其他人服務，並且親自去體驗這種雙倍的療效。

主阿求你給我一顆像良善撒瑪麗亞人那樣無私的心去為人服務。

十二月四日教導他們喜愛我的安息日

且對你說，你是我的僕人；我揀選你，並不棄絕你。你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅定你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。賽 41:9。

多年前，沮喪襲擊了我。而且我常年承受赫尼亞板“脊柱的椎關節硬化”和骨刺的折磨。我開始確信自己已經報廢了，太醜又太肥，不值得別人關心。我也開始相信我幫不了任何人。我打算要放棄。接下去該怎麼做呢？但是神在我一生中給了我兩個很棒的侄兒——喬兒和查德。我想，如果我能在他們的人生及他們朋友的人生中有點貢獻，這或許是一個活下去的理由。因此我禱告，“神啊，我能為，為他們做些麼呢？”

神的回應是“教導他們要喜愛我的安息日”但我不知該做什麼。因此神給我兩本奇妙的書：從進退維谷到喜樂，作者是傑利塔。以及歌誦安息日詩歌，作者是理查·大衛生。在此我找到很多的理念。我決定策劃一個典型的猶太人安息日慶祝方式，並且和這些年輕人一起迎接安息日。

神幫助我收集聖經章節，它們一方面預表舊約中的救贖，一方面又連結到基督裡的應驗。這個禮拜很簡單，但很有意義，每一個人都參與了。

禮拜剛開始的時候，“父親”或監護人把手放在每一個孩子的頭上，並說出祝福。那是一個莊嚴又動人的經驗。晚餐時，我們做了見證，並以呼召獻身給神做為結束。

星期五晚上變成我們一周裡最特別的時刻。年輕人很早就出現，幫忙準備食物。用我們最好的瓷器、銀器及水晶製品來擺設餐桌，以便迎接宇宙之君王，他們留得很晚，談論他們屬靈方面的關切與祝福。

我活著證明了一個人可以“從敵國歸回”（耶 31:16），現在我有個活下去的理由：去幫助每一個我遇見的年輕人，喜愛安息日，也愛安息日的主。

何不邀請宇宙之神，下星期五晚上來吃晚餐，並與他一同慶祝安息日！

十二月五日起來吃吧

他就躺在羅騰樹下，睡著了。有一個天使拍他，說，“起來吃吧”。列上 19:5

那是一個漫漫長日，又艱苦又疲憊。以利亞幾乎沒有時間吃東西，並且沒有時間休息。他必需保持警戒去觀看巴力的先知。

也許是從下面的海水，提了十二桶以上的水到山上。從神那兒戲劇化地降下火之後，以利亞下達命令，殺死所有巴力的先知。那時，身體及情緒都耗盡了。

以利亞七次熱烈地求雨，最後大雨終於下降，他就奔往亞哈戰車前頭大約跑了廿五哩路，直到耶斯列的城門。

他在身體和情緒上全然耗盡了。這時有個信差來通知以利亞說，他被列在耶洗別追殺的名單之中。

以利亞立刻和他的僕人起來逃命，到了猶大的別是巴，然後一個人再走了二十幾哩路，直走到沙漠。古代的巴勒斯坦並沒有地下鐵。只有一棵羅騰樹。在那兒，以利亞崩潰了，就向神求死，並且睡著了。

有一個天使拍他。並未苛責他，也沒有批評他說“你的信心在那裡？”沒有說“你難道不知道神可

以保護你免受巴力先知的攻擊；他可以保護你逃避耶洗別的殺害嗎？”

不，聖經上只提到天使給他新鮮的餅和一瓶水。並且說，“起來吃吧！”

以利亞就吃了，喝了，又睡了。

天使再來拍他，說，“起來吃吧；因為你當走的路甚遠。”（列上 19:17）神知道他還要走四十晝夜大約二百哩路，才能到達下一個休息站何烈山。

神知道我們無法處理靈命上的衝突，除非我們先使身體複元。

今天這個故事與你有什麼關係呢？你是否壓力太重了，工作量太大了，負擔太重了？那麼先休息，再“起來吃”天使所給予的食物和飲料。

神，感謝你滿足我所有的需求：休息、食物和飲料。神阿，幫助我記得當我壓力過重時，你不要我繼續走。你要我的生活先恢復平衡狀態。阿們！

十二月六日“你在這裡做什麼？”

他就起來吃了喝了，仗著這飲食的力，走了四十晝夜。到了神的山，就是何烈山。他在那裡進了一個洞，就住在洞中。耶和華的話臨到他說；“以利亞阿，你在這裡做什麼？”列上 19:8,9

以利亞非常沮喪。因他看見因以色列人的背棄而為神大發熱心，卻被列為追殺的目標。他以為世上只剩下他一個人忠於神，似乎他再繼續做見證也是枉然了。

神告訴他要站在他面前，並向他顯示大能。有烈風大作，崩山碎石，神卻不在風中。

風後有地震，使他足下的大地震動。神卻不在其中。

地震後有火，神也不在火中。

火後有微小的聲音。那正是神！

“以利亞阿，你在這裡做什麼？你對我是重要的。我有一些重要的事要托你去做。第一我要你膏哈薛做亞蘭王。第二，要膏耶戶做以色列王。第三，要膏以利沙做先知接續你。而且，我留下七千人，

是未曾向巴力屈膝的。來吧，讓我們回去。”

神並沒有譴責以利亞，只是使用一些戲劇性的事件來轉移以利亞注意的焦點。

沒有嚴厲的話——只有肯定。“你仍舊是我的先知。走吧，重回先知的工作崗位吧！以利亞。”

以利亞一定做了深呼吸，挺起胸膛，走向大馬色去。他看到了比憤怒的耶洗別更令人驚嚇的事了，但是神再一次保守了他。

請我們記得，當我們為神工作時，我們並不孤單。他會用他寂靜微小聖靈的聲音來引導我們。

我們不用害怕憤怒的耶洗別。況且在某處仍有七千名忠心的人與我們一同為神工作。

假如我們沮喪了，以為我們的努力是白費的，並且跑去藏起來，肯定的是神會來問我們，“你在這裡做什麼？”

環顧四周，想一想你此刻身處何方。假如神問你“你在這裡做什麼？”你要怎麼回答呢？

十二月七日界線

亞伯蘭的牧人和羅得的牧人相爭……亞伯蘭就對羅得說，你我不可相爭。你的牧人和我的牧人也不可相爭，遍地不都在你眼前麼？請你離開我。創 13:7-9

聖經提出很多健康地訂立界線的例子。訂定界線使我們能拒絕被迫去做不願意做的事。例如，耶穌甚至都對自己的父母訂出界線（路 2:49）。當時他的母親試圖支配他、控制他，於是他告訴她不要告訴他該做什麼（約 2:4）。當彼得試圖支配耶穌的行為時，耶穌回答，“撒但退我後邊去吧”（太 16:23）。然而有很多基督徒在訂定一個心理界線，或覺得被利用被傷害而為自己辯護時，覺得有罪惡感。

什麼是界線？界線在於保護我們不受別人的傷害或控制，卻又不會去冒犯別人。它是一種柵欄，使我們不會越過去，也不許別人越過來。

我們的界線說明了我們是誰，以及什麼東西對我們是重要的。為了讓別人知道我們希望別人怎麼對待我們，我們就必需願意說實話，並訂定限制。與一個界限模糊的人交往，就像在一個沒有劃線的球場打排球一樣。我們無法辨別球是否出界了。缺乏界線會導致各種的個人衝突。為了建立更好的

關係，更大的親密感，我們必需曉得怎樣訂定界線。

界線可以把不好的、負面的、不想要的東西抵擋在外面，又把好的、正面的、有益的東西保持住。樹皮可以保護樹免於疾病（壞的東西）。橘子的果皮可以把果汁保存著（好的東西）。我們的免疫系統的功能也相似。它們是生理上的屏障，可以保護我們免於生病。

在大部分情況下，疾病表示我們的免疫系統損壞了。如果我們的界線不起作用，我們就會生病！同樣的道理，當我們的人際關係一團糟時，就表示我們的社交與情緒的界線系統需要去注意了。我們必需學習像亞伯蘭和羅得那樣訂定界線，以維持健康的關係。

親愛的神，當我覺得有人試圖控制我時，幫助我學習去大聲陳述。同樣地，幫助我不讓我因為自己的憤怒、嫉妒、憂鬱、或害怕而去控制別人。

十二月八日年輕之泉

他用美物，使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。詩 103:5

數百年來人類一直夢想找到“年輕的泉源”，據說那個泉水具有神奇的療效可以返老還童，治療各樣的疾病，並且還可以延年益壽。我喜歡做一個假想，假設我們已經找到奇妙的年輕的泉水，只是我們還沒有意識到而已。一個非常重要保持生命能力的秘密，就是保護及維持健康的免疫系統。

我們現在有更多的控制，遠比以前的醫學家來的更多。創造主創造了奇妙的身體來維護及儲存健康。所以保持好的習慣及丟棄壞的習慣，可以幫助我們發現傳說中有關年輕的泉源。

你應該知道在過去的廿四小時以內，你可能已經得了癌症。在廣泛成長的細胞中，我們知道癌細胞也在身體裡活動，一天可能有許多次。在我們還沒有發現之前，健康的免疫系統已偵破到並加以排除。

對另外一些種類的疾病，免疫系統所扮演的角色還包括，感染某幾種的身體免疫的疾病，如關節炎，狼瘡和頭號殺手：心臟病和中風。

好消息是讓你選擇有健康的免疫系統。規律的運動（每隔一天最少二十分鐘的運動），均衡的飲食（避免高脂肪及蛋白質的動物性產品），每晚最少睡七至九小時，及樂觀和長期保持笑容、要避免因肥胖、酒精、菸草、大麻、和其他的藥物及無法控制的壓力，和負面的情緒來影響及損壞免疫系統。

或許所羅門不是一個免疫學家，但他在箴言 17:22 所提的證據“喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾”，顯示出免疫系統最深入及最主要起源的部份，就是在骨髓中。科學家們已經確定喜樂的心是有益的，甚至於比藥物還好，但憂傷的靈損壞骨髓（免疫系統）。

如果你每天都做健康的選擇，避免有害的生活，和時常在心中歌唱，那你已經向發現你年輕的泉源邁出一大步。親愛的創造主為我的免疫系統向你感謝。

十二月九日在禱告的翅膀上

因為耶和華喜愛他的百姓，他要用救恩當作謙卑人的妝飾。詩 149:4

我剛從我的部份脊椎破裂中恢復過來，我花了三個星期在床上，希望在比較溫和，謹慎的治療中恢復。

我的先生單，購買一台露營房車，所以當我們旅行二千哩，我可以躺臥在床上直到下一個實習傳道的地點。當我們的車停在露營房車的公園並下來洗澡時，我十分高興，因為我覺得我做得相當不錯。當我在洗澡時，熱水突然變成冰水，令我背部的肌肉產生一陣痛苦的抽筋。令我失聲的大哭起來，我非常害怕肌肉又再次滑動。

當我們在汽車旅館內過夜時，我想熱水浴可以幫我減輕痛苦，但這是在車上阿！但我現在是單獨一個人，痛苦地躺臥在移動的家中，長沙發上，憂慮及沮喪，當我們的隊友約翰來探望我的時候，給我一些非常有用的忠告。他說：“不要讓你身體的狀況擊敗你”。

他那溫和的警告激勵了我，並且將我的心思帶到神面前。“父阿，我真的便變成的越來越沮喪。請用你讚美之聲將我提起，並且用你充滿喜歡及應許的話語充滿我的心，當什麼時候聖靈來支配時，那裡就有喜樂及平安。

我開始唱詩時，我的心中充滿歡喜和快樂，並且當我唱詩時，主將我的沮喪除去。筋繃減輕了！我現在真正要讚美他！“哦！主阿感謝你，那個圓盤並沒有掉，只是肌肉抽筋而已！”當我越讚美他，我就越覺舒暢。

這令我想起了一個忠告：“讓這些聖徒們……。在他們的床上應喜悅而唱。”我們什麼時候會上床？是當我們累了，病了，或沮喪的時候。當你上床時你很少會覺得要唱歌。但我們因為痛苦而躺在床上時，不論是因為心靈上的，精神上的，或是肉體上的，這是每一次你最需要歌唱的時候，並且向

神祈求用讚美之翼將你提升。

什麼時候比現在更適合向神唱詩讚美呢？“在主裡常常喜樂，我再說要喜歡。”

十二月十日環境與健康

外邦發怒，你的忿怒也臨到了；審判死人的時候也到了。你的僕人眾先知和眾聖徒，凡敬畏你名的人連大帶小得賞賜的時候也到了。你敗壞那些敗壞世界之人的時候也就到了。啟 11:18

考慮這些事實：

在一九六〇時平均每天每個美國人每天產生三磅的垃圾；今天每個美國人每天產生五磅的垃圾。

每年約有一萬人死於殺蟲劑的毒害，和約有四萬人因此而感到身體不適。在世界整個地快速增加使用這種化學藥劑為害水質，增加致癌及呼吸器官疾病的毒素。

每一年人類所開採的熱帶雨林的面積和一個蘇格蘭一樣大；土壤變酸，氣候開始產生變化，森林的生長資源已用盡了。

科學家估計在二十世紀結束的時候，大約會有一百萬種的動植物，會因人類摧毀森林及生態環境而絕種。

何西阿書第四章描述神“與這地的居民爭辯”（1節）他說他們缺乏，善良、誠實，而以謊言、欺騙、強暴、偷竊，取而代之。而結果是什麼呢？“因此這地悲哀其上的民，田野的獸，空中的鳥都必衰微，海中的魚也必消滅。”（第3節）

聖經清楚的描繪出惡化環境的慘狀。當你專注這章節所描繪創造主創造出來的完全和諧，那你也可以瞭解到毀損環境，就是和神對抗。

創造主給予人“管理”宇宙（創 1:26-28）。但是聖經中管理，並不代表霸佔宇宙。聖經中所說的管理，和另外兩個關鍵的意思有密切的關係——尊重及服務的關係。聖經解釋說，不單是指神與人之間的敬重，同時神也敬重所有的生物。（創 9:13-15）。管理使我們有責任去和自然建立服務的關係。神呼召所有基督徒成為管理者的典範，使我們的環境避免被毀。

不幸的是，神命令人去“管理”這地（創 1:28）卻被利用成了瘋狂開發自然資源的理由。基督徒們，

所有的人，我們不應該成為毀滅者。我們對大自然應當有著一份崇高的尊重。

十二月十一日避免猶豫

你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。弗 5:15

透過保羅的著作，我們發現到編織出有關基督徒自治美德的概念。他寫道：“神的旨意就是要你們成為聖潔……要你們各人曉得……。”（帖前 4:3,4）。所含的意義就是要我們遵守創造主的律法。這一段內容也是我們要我們避免肉體的情欲，就是渴望不正常的娛樂。

從酒癮中恢復的人，更加有智慧和我們一同分享這種肉體上的戰爭。一個有酒癮的人他會覺得“乾”，那不是喝酒的原因，而是一種強烈的欲望要去感覺那因喝酒所產生的快感。只有在神的能力之前完全順服，有酒癮的人才能學到真正清醒及獲得勝利，但是神的能力並不是象魔法一樣立即解決所有的事，生活在基督裡和他有密切的聯繫，是需要每天做出智慧的選擇。

有一些這種的選擇是和那一些有很強大吸引力的地方和人，會令人與渴望喝酒有關。就是說要和這樣的地方及人保持距離。十二個恢復的步驟提供了建造強壯靈性的施行大綱。其他的選擇含有加入恢復中的人們的友誼，如不具名的飲酒人團契（AA），那提供了鼓勵及增強靈性，透過施行這些步驟。（AA 不具名的飲酒人團契）教授一句有用的座右銘——“避免猶豫”——這對每一個想要過積極的基督徒生活都是非常有價值的。

“避免猶豫”是根據“避免成為饑餓、生氣、寂寞、勞累。不規則的進食的結果就是低血糖，低血糖通常導致容易發怒，及情緒上的不平衡。發怒是一個人類正常的情緒，但是小心，並且舉出我們生氣的理由，結果通常是沮喪及後悔的。將我們和其他的人隔離，不論任何理由都將會減弱我們的社交性及靈性。神創造我們是要互相幫助的。（創 2:18）當我們過於勞累，或是缺乏睡眠及休息，都將會傷害我們清楚思考的能力。我們的情緒會變得不穩定。

“避免猶豫”提供了一個實用的自我檢驗工具，可以用來自我檢查我們生活的平衡，因為它尊敬身體的律。

你如何為自己在避免猶豫上打分數。

十二月十二日從我生命的陰影中走出來

賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵，喜樂油，代替悲哀；讚美衣，代替憂傷之靈。使他們稱為公義

樹，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。賽 61:3

多次聽那些離婚的妻子說：這是她們從來沒有想到怎麼可能發生的事呢？現在竟然在我身上發生了！這個驚嚇及無法置信令我的左側麻痺了。我思想當我將這劇烈的情緒上的創傷，從已曾受很重壓力的妻子、母親、女兒、工人、和教會及社區的義工整理出些頭緒。父親病得快死了。母親想要從最近一次腿的截肢手術之後恢復勇氣。兩人都需要愛的支援及照顧。我感覺到和詩人大衛一般，當他悲傷的唱著（詩 38:8）。

在這些重壓之下破碎，我搖搖晃晃的走出戶外走入溫和八月傍晚的空氣中。我自己站在我的菜園中，狂暴的將我的豆子打成碎片。每堆的碎片感覺如同敵人被我逐出。當我帶著滿足及解脫的心情，看著這排被摧毀的豆子時，一陣愉快的香氣包圍了我。思考著這一切的由來，我低下來看了一下。在無法置信中我發覺我踐踏在我的香料的植物上！

我靜靜的站在那裡讓這香氣環繞著我，我被這要經“壓碎”及“破裂”去產生這種突然的香氣所產生祝福的經驗所感動。

是的，基督的身體為我而破裂並且罪惡壓毀了他，為我帶來了救贖馨香的禮物！帶著一顆深深感恩的心敬虔的從我的園子離去，這事教導一個功課，就是神用我這“壓碎”及“破裂”的生命使我成為他的香氣。

在我離婚之後，當我的朋友們都從工作崗位上退休下來，我報讀了一個研究所公共衛生碩士的學位。同時間也有一個禱告團體在為希望有人可以在波士頓展開旅行車佈道工作而禱告。在我畢業後一周，波士頓的旅行車布道士誕生，在我生命壓碎的香料發出香氣。

當你覺得被壓碎及破裂時記得神曾應許過以華冠代替灰塵。

十二月十三日誰教我去懼怕

愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。約壹 4:18

或許有數百萬的人屈膝向創造宇宙的神作虔誠的祈禱……。但是為了一個可怕而且錯誤的理由。懼怕因為他們發現在他們生活中的瑕疵及愚蠢的選擇，在他們內心深處隱藏著一個憂慮，那大有能力及公義的神，將會因他們所應得的報應，報應他們。他將要去刑罰他們，將一些痛苦加在他們身上，以表示他極度的不滿。並且他們懼怕他。

懼怕——那內心不安憂慮帶來的痛苦——令人們注意。這樣令他們的腺上素開始分泌，而且他們開始和神談判。也許他可以奉獻多一些，或許可以在社區的教會服務，或許可以減緩神的忿怒，如果他禱告久一些，在他們的喉嚨表示較緊密感情，和用他們的手更努力的工作。或他們可以將一些好行為丟到天平的另一端，好讓壞行為減輕。

事實上，因懼怕神的刑罰產生了許多好的行為，那就令我們忽略懼怕原來是多麼不健康。從開始，懼怕是身體的摧毀者，製造出消化性的胃酸及精神緊張。懼怕的人活在緊張中，反對冒險的生活，飛行在非常低的空中，錯過許多因為活著而產生的許多偉大的險。

更多的是，懼怕是行善最可憐的動機。這令我們無法看到因正確的選擇本身所帶來的獎賞。懼怕的人就成為那些威脅痛苦的犧牲者。還有懼怕蒙蔽我們展現慷慨無條件的愛。我們無法靠近我們所害怕的人。當我們害怕被失敗，被拒絕，或是迷失，結果我們就會失去生命中美好的喜樂及冒險。

最可悲的是，懼怕神是原始，不成熟的人，完全不需要認為他是靈魂的毀滅者。他是我們的教師而不是奴役我們的人。神顯明他的理由是架設在我們理解上，而不是在我們的背後鞭打我們。真正的瞭解他——他的愛——驅走一切懼怕。

你如何看神？是一個可怕的人？一個牧羊人？如果要你畫一幅神的畫，你要如何來描述？

十二月十四日我會死嗎

我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們，我所賜的不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。約 14:27

我害怕，我會死嗎？我的小孩會成為沒有母親的小孩嗎？我的丈夫會因為我得了乳房切除而會減少對我的愛嗎？我剛收到一個消息說，在我左邊的胸部有一塊東西。那是在我們結婚二十一周年慶的時候。當我們在用這特別的晚餐時，一股肅靜的氣氛飄浮在我們中間，後來我們在旅館的房間內談論未來我們可以掌握什麼。

星期五，我們慶祝之外一股“那如果是”的失望氣氛悄悄地溜進來。我不停地禱告，並且強迫自己唱歌及快樂。隔天在教會中我崩潰了，想到可能會死和失望的情緒壓倒了我。乳癌是美國女性盡次於肺癌的癌症的領先殺手。這個統計的結果不斷在我耳邊響起。

在星期天我們一起去看外科醫生，而且我們得到了鼓勵。他認為這可能只是纖維化的瘤。他說他要

觀察我兩個月，他將我置身在嚴格的飲食管制及增加我的運動量中。根據研究發現，每十五磅額外的重量將會增加百分之卅五得乳癌的機會，每二十磅額外的重量將會跳升至百分之五十二。那就是說十磅之差可以大大降低你得癌症的機會。根據佛羅里達州坦帕李摩氏癌症中心挪恩醫師說：在你生命中每十年，你應該減去那額外的重量，那是第三者。

一星期過去，而我減了十二磅。

愛倫陪我一同去看醫生。

從這個經驗中，我們學到健康是多麼需要感謝，而且失去的害怕可以改變我們的優先次序。我決定繼續每天感謝神，為他所賜予的感到高興，而且樂在其中。

你今天做了什麼，以防沒有明天？

十二月十五日在我最尷尬的時候

他對我說：“我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。”林後 12:9

父阿，今天我要把病人的牙齒拿去洗，但後來我發現它們原來都不是假牙。我一個糊塗的病人懷疑他的水壺是尿壺，而且我為同一個病人叫了兩次餐，而兩次都錯了，這還不是全部。

令我非常丟臉的是我問病人的太太她是否是你的女兒。一個實習護士問我一個很簡單的問題，而我竟然不知道答案。

像這樣的一天令我覺得不舒暢。幫助我，父阿，不要讓我批評自己。

提醒我你古代的跟從者也有過這樣的日子。彼得在水上行走的失敗和約拿被投進魚腹中的經歷。他們“壞”的日子過去了，我也一樣。

有些時候你們的祈禱是不是聽起來和我的一樣？有些時候你是不是幾天沒有一件事是作對的？你一早起來和神虔誠祈禱，穿上你新買的外套，然後出門去上班，心想今天應該會是非常美好的一天，結果竟然在你們同事都會經過的街道上被開罰單。或是當一天結束時你外套上拍賣的標籤還在，而你還穿了一天！

我承認有些時候我要度過這一天，比神經外科醫師將腦部微小的血管麻痹還要矛盾。我那錯誤的方

法，往往造成比我現在忍受的羞辱更多。

那就是為什麼我需要更多與神虔誠祈禱的時間。神不能防止我自我愚弄，但他可以每天早上提醒你，雖然他住在又高又聖潔的地方，而且他從不犯錯，但他和這樣行的人住在一起——“和他謙卑痛悔的靈同居。”（賽 57:15）

許多天我痛悔，破裂，壓碎，而且需要神修復我的心。

父阿，感謝你，因為你每天提醒我，你不會嘲笑我的過錯，但你會很榮耀的站在我身旁，在我最丟臉的時候。

十二月十六日你的犧牲是什麼？

撒母耳說：“耶和華喜悅燔祭和平安祭，豈如喜悅人聽從他的話呢？聽命勝於獻祭，順從勝於公羊的脂油。悖逆的罪，與行邪術的罪相等；頑梗的罪，與拜虛神和偶像的罪相同。你既厭棄耶和華的命令，耶和華也厭棄你作王。” 撒母 15:22,23

“人們願意放棄任何東西來換回他們的健康” 布魯士醫師直視我的眼睛，然後靠在他的椅背上。他們願意放棄他們的車子、遊艇、飛機、假期、房屋等任何東西！這年輕的醫師搖頭歎息說：“除了那些會導致他們生活品質降低的任何東西。”

我們可以吃或不吃，做或不做，在健康及生病中做出區分？聽聽幾位專家如何說：

“健康的飲食可以戲劇性的降低你得到結腸癌、前列腺癌、乳癌的機率。” 喬治城大學 Dr.SushmaPlamer.

“來自於食品工廠的脂肪和肉類應為癌症負責” 國家癌症研究中心 Dr.GioB.Gori。

“我們可以這麼說，無疑的幾乎所有我們吃的飲食都會導致心臟病。” 德州州立大學，Dr.ScottGrundy。

“不是藥品而是飲食改變，對那些高膽固醇的患者應該是最後的療法。” 三藩市加州州立大會，Dr.DeanOrnish。

“我看過許多人在我辦公室裡面，如果他們在早年的時候學習到低脂肪飲食的生活原則，那他們可

能就不需要我的說明了。“Dr.StevenVanCamp，聖地牙哥、加州、阿富拉多醫學中心附設醫院。

今天神子民面對一個非常嚴肅的問題:我們將繼續被飲食所控制，拒絕服從神或是科學，或是我們將降服於神的建議？當我們遵守神健康的原則，我們將會付出什麼代價？

選擇是非常清楚。根據撒母耳（撒上 15:22）對掃羅所說，在任何一點上反叛對抗神就如占卜或行巫術，而且頑固的拒絕改善就如同拜偶像。（證言精選第三卷五十一面）如果你拒絕服從，那你所付出的代價可能是多過你能想像的！

父啊！求你幫助我犧牲我所喜歡的不健康食品，讓我可以有更好的健康來服侍你。

十二月十七日行走和在一起

凡敬畏耶和華，遵行他道的人，便為有福。詩 28:1

我平躺在溫暖和舒適的床上時，離開床鋪是我最困難的事。我就將要得到和一個人所能得到的祥和一般。然後布蘭達就會站在床邊問著每天例行的問題“你要和我一起去走走嗎？”

正確答案是“好，我馬上起來和你一起去”當我身體依然依依不捨的和床鋪黏在一起，我含糊的答應要行動。我既然今天答應要起來，我就毫不吝嗇的將身體移到地板上，在那裡戴林娜的小狗親吻我，提醒我用腳站立。

五分鐘後我在車庫前面做了五十個青蛙跳，要嘗試將我沉睡的血紅細胞活動起來。布蘭達加入了我的行列，而且開始“行走”。我們行走的路徑是經過我們的鄰居，下到幾座小山後面，回頭經過威廉世，下到希勒事的長路，在轉角附近，經過兩個可愛的小花園，回到 Tuckahoe 巷。行程大概三十分鐘，包含最多兩英哩的範圍。我知道我們大概應該用大約一個小時輕鬆地在神的地球上越過幾英哩。現在這樣的運動對我們已經是非常美好了。

當我們在行走的時候我們走得很快而且輕鬆地交談。我們記起昨天的好時光，回顧日曆上的日子，而且一起為那些我們所最愛的人的生活感到驚訝。雖然談話幫助我們維持活潑的步伐，但這並不是最佳的功效。這走路談天是每天早上我們吸入新的原動力來融洽我們的關係。這是我們每天和神再聯結和再交托的方式。是的，走路是有療效的，但是“在一起”有更棒的價值。

離開床對我依然是一件很困難的事。但是後來的行走成為最簡單的一件事，而且是一件最棒的事。

你想失去生命中最美好的東西嗎？為何不和你所愛的人一起走一走？

十二月十八日靈性上的眼疾

你們這瞎眼領路的有禍了。你們說：“凡指著殿起誓的，這算不得什麼；只是凡指著殿中金子起誓的，他就該謹守。”你們這無知瞎眼的人哪，什麼是大的？是金子呢？還是叫金子成聖的殿呢？太 23:16,17

這是一個非常嚴重的眼疾，通常的結果都是導致失明。這是視網膜神經反應遲鈍，而且不自覺的退化，接著是眼睛內壓力過高所致。正常的壓力使眼球固定在剛好發揮功能的位置。失去這種介於眼液分泌及吸收的微妙的平衡，這結果就是增加眼睛內壓力，進而損壞由眼連到腦部的神經。使其失去對旁邊的視覺，而這對防止我們碰撞是非常重要的。然而，即使從一點毛病發生時開始提醒，直到最後。也只有嚴重到無可挽回的損壞發生之後，受害者才開始注意到問題的嚴重。

大約兩百到三百萬超過四十歲的美國人，有一半以上並未意識到自己已慢慢的變盲。不幸的是目前並沒有治癒的方法。每天點特別的眼藥水和開刀，如果可以的話，能防止進一步的惡化。因為適時的檢查及手術具有危險性，一個人應該要有定期的眼睛檢驗。個別特別包括近親中有人有長期服用可體松，以前有過眼部手術或眼睛曾受傷過的，或有糖尿病或是深度近視的人。

非拉鐵非和老底嘉人似乎都得了屬靈上的眼疾。傲慢。自我意識過高正在慢慢的，無可挽救地損害靈魂和天庭之間的連系。結果就是視線狹窄，看不見大的圖片，並且持續及加強注視在毫無意義微不足道的次要的事情上。不幸的是這些人都不自覺自己的狀態，那只能由經常和真正的醫師交流才能得知。邪惡的親戚們或朋友們，嚴重的嘲諷，和過去一樣的傷害，都會令人非常樂意去發展這種靈性上的疾病。幸運的是神已賜下醫治那可以救回屬靈的眼光，但是只要這患者經常的祈求，而且如果治療再沒有產生過大的傷害之前開始。

“卻不知道你那困苦、可憐、貧窮、瞎眼、赤身的！我勸你向我買……擦你眼睛，使你能看見。”
(啟 4:17,18)

你處在屬靈眼疾發展中的危險嗎？你能做什麼來避免屬靈的眼疾？

十二月十九日當沒有就是所有

這最小的事，你們尚且不能作，為什麼還憂慮其餘的事呢？路 12:26

一開始神就暗示我們，他其中一個最喜歡的方法是從沒有或一點中造出。當我們讀聖經時，就顯明出當神在沒有的時候表現得最好。這一切從創造世界開始，當神建造這美麗的地球，是我們從沒有中享受到的。

雖然聖經中可以找到描繪相同原則的故事。當寡婦的兒子將要從她身邊被拿走，因為她無法償還她的債務，以利沙告訴她去拿她所僅有的，一小瓶的油，用它來裝滿所有她和她小孩所能找到的所有的容器。她把油賣了來還債。

撒拉在她生理上無法生育的時候生了一個孩子，但從那孩子之後的後代，數目如同天上的星星一般多。

在將基甸的軍隊減少到極點或沒有之後，神用他們來打敗米甸人。

大衛沒有矛，劍或任何的武器，只有一塊小小的石頭，擊敗了非利士人最強的戰士。

神為以色列人在曠野提供了超過四十年的食物，因那裡是沒有食物。同時當在曠野沒有水時，神使磐石發出一股泉水出來。

當一個人已經沒有力氣時，他叫一個麻痺的患者拿起他的床單和行走。當那裡沒有視覺時，他讓盲人得以看見。當那裡已經沒有生命的時候，他把拉撒路從墳墓裡叫出來。當那裡已無希望的時候，他給予那在十字架上垂死的強盜信心，去面對未來的生命。當他的門徒們看不見異象的時候，他給他們一個命令要將這福音傳給當時已知的世界。

這是當我們覺得倒空的時候，我們就可以被充滿。聖經說這是非常好的，約翰福音 4:14 “人若喝我所賜的水就永遠不渴，我所賜的水要在他裡頭成為泉源直湧到永生。”

今天就將你倒空交給神，並且允諾他為你生命做一些美好的事。

十二月二十日在早上的糖……

禍哉，那些稱惡為善，稱善為惡，以暗為光，以光為暗，以苦為甜，以甜為苦的人。賽 5:20

還記得那有關糖在早上，傍晚，和在晚餐的時候的詩詞嗎？嗯，我們大多數包括小孩都很正確的應用這句詩詞，同時在一年中用一百到一百五磅的糖填塞我們自己。當然我們不會吃一匙滿滿的糖。而且大多數人甚至連在那裡吃到糖都不清楚，因為它虛偽的隱藏在我們最愛吃的食物中。如果你吃

一個成熟的蘋果，如同神要我們吃的樣子，那會含有天然的糖分在內，但那並不含精製糖，而且它只會含有大約七十卡路里的熱量。但當我們把蘋果濃縮成果汁時，它的卡路里增加到一百二十。但當那個蘋果在一片蘋果派時，而卡路里的數目擴大到三百五十卡洛裡，因為那片派充滿了糖。

你知道那些食物的製造者用超過三分之二的精糖加在那些食物的製作中嗎？他們甚至在鹽里加糖！和每一大湯匙的普通果漿就含有一茶匙的精糖。

這裡是有另外一些受歡迎的參糖食物項目：花生醬、醃黃瓜、罐頭水果及蔬菜、蛋黃醬、麵包、許多的果汁、湯、早餐穀物、醃肉、熱狗、午餐肉、沙拉醬、義大利麵醬、餅乾、番茄汁、和麵粉製品。

大多數的人每天吃大約 1/3 磅的糖——六百卡路里摧毀健康性的糖。結果表現在流行性的蛀牙、過重、和糖尿病，和其他疾病讓科學家開始將這些和高糖類消耗連在一起。

這些事實可能讓你非常的震驚，因為你看不到你在吃的糖。就如同撒旦，這是隱藏的。一個標準邪惡的伎倆就是對控制無辜人使得會至死的東西，看起來很好看，吃起來不錯，或者是覺得

不錯。賭博由抽獎券開始。肺癌從增添魅力的維吉尼亞淡煙或萬寶路開始。而成為疑肥是由隱藏在你最喜歡的食物中的糖開始。

開始閱讀標籤和發現隱藏在其中的糖，不要讓撒旦誘惑你？

十二月二十一日預防詐欺

因為假基督、假先知將要起來，顯大神跡、大奇事。倘若能行，連選民也就迷惑了。太 24:24

你是否曾經知道在神還未回來之前撒旦是要如何欺瞞“選民”？

現代科學家在研究開始腦部恢復是如何能發生。Gregory Belenky 博士和他的同伴在一個軍事研究機構，展示了疲倦如何影響到腦前葉的功能。用先進的測試方法，他們展示減少大部份血液流入腦部重要的區域，甚至和失去一點點的睡眠有重要關係。

腦前葉是帶出我們最高思想過程，例如：判斷、理由、創造力、和遠見。判斷和理由和做決定有關，評估和比較相關的資料，以做出正確的決定。深思是做決定及計畫和未來的事件有關的程式，創造力是一種思想上的動力去完成一些必須要任務。疲勞戲劇性的減低了這些重要的程式。

你是否曾經遇到過這種情況，當你想要做筆記可是主講人太快了？甚至於在主講人再重複它時，你依然沒有辦法記得完全。一個疲憊大腦的反應就很接近這樣子。當它很疲倦的去處理第一個訊息時，它就無法處理接著收到的一連串的訊息，所以重要的訊息就漏失了，而結果是，當人依據片段的資料做決定時，就會產生錯誤。

疲倦選擇了最高的思想功能做為目標。謹慎的思考及推論變得不可能。因為我們靈性的生活是思考的最高功能，而且要求我們最佳的辨識力、思考力、及推論的過程，我們千萬不要掉入睡眠不足的陷阱中。不管你是如何有衝勁，或是你在專業上表現多好，或甚至是和神一起行走，一個疲倦的腦筋，無法運作的很好而且無法做出良好的，清楚的決定，因此很容易就被迷惑！

懷師母寫到：“不論任何從肉體精神上所來的傷害，減弱思考的能力……。我們無法維持專心到神那裡，而且被放縱的不當的生活習慣所傷害。”

不要讓你的生活方式將你陷於疲勞之中。假如你這樣做，你將會更易被撒旦引誘和愚弄。

十二月二十二日耶誕節的鑽石

你擺設筵席，倒要請那貧窮的、殘廢的、癱腿的、瞎眼的，你就有福了！因為他們沒有什麼可報答你。到義人復活的時候，你要得著報答。路 14:13,14

假期既可以過得歡樂，也可以過得傷心、寂寞、或困難。

我是在期待著耶誕節的那天，因為我將要和我的大姐和她的家庭一起度過。然後陶麗打電話給我，告訴我一些他們家的朋友邀請他們家和他們一起度過這一天。她告訴他們有關我的事，他們也邀請我一同去。

我並不認識這些人，所以我不確定我是否會受到歡迎。或許有些人對我的輪椅感到不舒服。而另外一些人給我一大堆我所不想要的同情。我只希望和我的家人相處，那樣我可以做回我自己，沒有吹噓，沒有拘謹和正式的舉動，也沒有盛裝。既然我不想單獨一人，所以我決定去。

去到之後，我立刻感覺像在家中。我沒有受到任何的同情，他們家裡有一些樓梯，因此需要將我抬上抬下，但這樣做對他們來說沒什麼大不了的。

他們有很美好的食物，但沒有太多的湯匙，刀子，和叉子使我感到不舒服。然後，下午我們一起去

海邊。既然那裡有那麼多階梯，他們可以有理由將我留在家中，但他們堅持帶我去而不看做是一個包袱，所以抬著我和輪椅一路下到沙灘。

坐在海邊過聖誕可能與典型的白色耶誕節的不同，但是對於我，卻是我生命中最燦爛的一天！天空是燦爛的藍色，陽光照在水面上，使水花閃爍如同從卡帝耳或提分妮櫥窗中的鑽石一般，但是沒有窗戶將我和神的財寶隔開。我就在那兒！這是嚴謹的好像神站在這充滿鑽石的海邊微笑。這一整天都那麼美好！和那些愛神的人一起，享受這和平安寧的禮物，這正是一個人間的小天堂。

這世上有神的鑽石，那些樂意向我這等人開啟心門及家門，把特別的亮光帶給寂寞生命的人就是神的鑽石。你也可以是一顆鑽石。

當你在計畫這個耶誕節時，你可以做些什麼，為那些處在傷心，寂寞中的生靈帶去特別的光輝呢？

十二月二十三日當文字無法表達時音樂可以

我立大地根基的時候，你在那裡呢？你若有聰明只管說罷……那時晨星一同歌唱，神的眾子也都歡呼。伯 38:4-7

音樂用在聖潔的活動上，能使人的思想升到純潔，高尚，和優雅的地步，並且在人心中喚起敬虔和感激神的意念。（先祖與先知原文 594 面）

我成為一個音樂家已超過三十年，從彈奏古典音樂，轉換到世俗的音樂，又轉回到古典音樂。上面的引述是我經驗中把音樂作為目的的最好形容。

神因著他的愛及憐憫製造了音樂。這是他創造工作的一部份，而且他的目的是為要將我們對他的崇拜與感激提升到最高層次。當文字無法表達時，音樂卻可以。當聖天使們感覺神的愛，他們無法抗拒那種無法形容的歡樂時，他們彈出較高的音符顯出在歌裡面。（見懷愛倫著回憶與前鋒 1909 年 7 月 5 日）。沒有文字或實質的解釋，可以勝過一首從感恩，虔誠，喜樂的心所發出的一首歌。

除了在創造世界時，眾天使一起歌唱，在兩件事標示所有時代的最高希望——彌賽亞基督降生和基督的第二次再來，都要伴隨著“純淨，高貴和崇高”的詩歌及音樂。

你或許覺得不適合唱歌或演奏樂器，但你依然可以用你的歌向神表達你的心意。“唱詩與祈禱是一樣的”（教育論原文 168 面）聖靈會將你所唱的詩歌翻譯成具有最奇妙想像的感恩樂曲。只要用謙卑、懊悔、及感激的心靠近耶穌基督的寶座，他就會醫治並找回你的靈魂，天使也會因喜樂而歌唱。

立刻就合唱或唱詩來讚美主，看看你的感覺有何不同！

十二月二十四日回家

在我父的家裡，有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為你們預備地方去，我在那裡，叫你們也在那裡。約 14:2,3

當我們到達山頂時，我看到緩緩飄落輕柔的雪花與我家鄉的燈光一起泛著光。聖誕夜，從左邊到右邊，是一大片平坦如熨斗般閃亮的星星，那光一直延伸到那當我們還是孩童時就已知道的城市盡頭之外。

布德是非常美麗。但那不是閃亮光芒所代表的意義，是愛，那在加寬的機動房屋內等待我們的，有我們的家庭。

我們其他的兄弟們，黛安及裡查，和他們的家人會去和我們的父母親一起過耶誕節，所以住在加州我另外的一個姐姐瓊安和我，決定和我們的家人們一同出現在他們面前，給每人一個驚喜。

最後我們終於停在房子前面。一束柔和的燈光從前面的窗戶中透出來。雙親在家。我們九人（兩個姐妹、我們的先生和五個小孩）蜂擁著離開我們的旅行車。我們將我們的皮帽壓低蓋住我們的臉並且將衣衫的領豎起，以免太快被認出，並且開始唱：“平安夜，聖善夜，萬暗中光華射……。”

我們唱完了第一節而且開始唱第二節，但是並沒有人來開門。我們可以聽到裡面的聲音說：“我們該給詩班什麼，錢或餅乾？”最後我母親將門打開，手裡拿著一盤餅乾。突然間她認出了我們來。“爹地”她大叫著，“孩子們回來了！”

我永遠忘不了接下來的數分鐘。父親從床上跳了下來，穿著他亮紅色的滑雪褲，一直跑到大門外而且給我們每一個人一個擁抱。何等妙的歸家阿！

我們從不後悔開了超過一千哩路的車回家過耶誕節。這是父親生前的最後一個耶誕節。他因心臟病而死於次年的感恩節。

現在我在期望著另外一次的歸家，在那裡有雪花閃爍的聖誕夜，我們的家人將會在比布德，科羅拉多州更美麗的地方再次團聚。在那裡你可以看到我。

家庭的歸回是一個美妙的時刻。

你為何不今天就計畫一個呢？

十二月二十五日耶誕節的奇妙時刻

他們在那裡的時候，馬利亞的產期到了，就生了頭胎的兒子，用布包起來，放在馬槽裡，因為客店裡沒有地方。路 2:6,7.

每一個女人，當她接近她面臨奇妙的那一刻時，會是什麼樣子？那些有經驗的人談論分娩時疼痛的強度、呼吸、推動，快樂的期待，嬰兒終於降生的喜悅心情。每一個誕生都是特別的，特別是有關每個母親在身心要經歷的考驗。

我記得我的第一次——我很清楚的記得當我第一次感到我腹部肌肉收縮，我站在那裡和我的穿著。然後 18 小時之後，最後一推，哭聲中聽到宣佈“是個女孩”終於生完了！

但是最奇妙的時刻是，當我抱著這七磅半的奇跡在我胸前時，感受到那種將我們緊密的連接在一起的關係，只有做母親的才可以瞭解。

我又想到第一個耶誕節那奇妙的時刻，當天使向牧羊人宣告，“今日為你們誕生一位救主”天使詩班唱著“在至高之處榮耀歸與神”，那年輕的母親抱著“在肉身中的神”在她胸時，她會有什麼感受呢？我希望這景象有被記載下來。但是在天父神的愛裡他允許這親密的時刻在眾人的面前被隱藏。那裡沒有醫生，助產士，或者是家庭的參與，最少我們知道那只有瑪利亞和嬰孩，和神為他兒子所揀選的世上的父親。

神愛他所有的家庭。而且他提供了人們可以與之相交的方法。接觸。瑪利亞通過嬰兒接觸到她的胸部而與神連接，而約瑟……。

正當她收縮很強烈時，我看到約瑟已經準備好為女人期望他所表現的責任。我彷彿看到他在嬰孩的頭露出來的時候伸出手來，而且然後隨著最後的收縮，他的手成為第一個接觸到這世界的救主。

耶誕節是為了交往，基督降世也是為了要來到這世上與人交往。家庭為在耶誕節團聚是為了交往。而且彼此間的交往是耶誕節最奇妙的時刻。

耶穌，感謝你，因為你用愛與我相交。

你今天應該去與誰相交呢？

十二月二十六日包容力

願這些都讚美耶和華的名！因他一吩咐，便都造成。詩 148:5

理論醫療教授在由史帝芬霍金所命名的劍橋大學，形容他自己是一個“不幸的”人，因他在二十歲的時候被診斷出有先天性肌肉萎縮。現在他被局限在輪椅中，喉裡插著永久的導氣管，而且由電腦發生的語音合成器來溝通。他日常的活動必須要靠別人的幫助。

但是他說他很高興，他選擇了不需要體力勞動的職業。他是被那運行在宇宙測驗時間與空間限制的思想所祝福。人們經常討論在他理論的背景和其他如，加利略，牛頓，和愛因斯坦的偉大思想，他繼續在大學裡演講並寫了有關他的理論書籍。

我是一個健康的成年人，有著完整的身體機能，去有自由選擇成為一個沙發中的馬鈴薯做著基本例行只有偶發生“週末症候”的那種類型的活動（建行、游泳、或是逛街）。那時候我對我的體能上的限制很生氣，也對那些提醒我運動會增強健康及長壽的人生氣。

在我許多次的傷害後，我喜歡運動我的語言上的能力多過我肉體上。我的思想通常集中在我自己的小宇宙和以我自己為中心的世界。沒有讓我思想程式整理任何理論的空間或時間。沒有人可以在我所選擇的領域中間與那些偉人做比較。

對那些偶然的觀察者，史帝芬霍金的出現是殘廢的。不論如何他已找到使用他能力的方法過於只去注視他不能做什麼。我們那些可以自己自由活動的，和我們可以照顧其他人的，卻有理由讓自己的隱私，易於被我們的態度和喜好所殘害。

我們都會有沒有能力的時候。秘訣在於將我的無能轉變成為能力，而且與其專注在我們所不能的，不如注視在我們可以的。

父阿感謝，你把我造的如同我自己。幫助我與其專注在我所不能的，不如注視在我可以的，而且將我的無能轉變成為能力。

十二月二十七日為溜冰的樂趣而滑

凡投靠你的，願他們喜樂，時常歡呼，因為你護庇他們；又願那愛你名的人都靠你歡欣。詩 5:11.

一九八八年冬季奧運會，在柯拉格瑞頭條新聞這麼寫著：“為金牌而去：從東德的凱特麗拿挑戰美國的托馬士黛比”誰將會在本次女子花式溜冰的贏得金牌？

最後的決賽在星期六晚上舉行。我們全家人坐在電視前面屏息安靜觀賞，凱特滑出完美的表現。她沒有冒任何風險，只是照著要求滑出來，沒有額外的旋轉或跳躍，沒有失誤。

黛比是最後一個滑冰，既然我對其他的滑冰者不怎麼感興趣，我就離開去洗澡。

突然間我聽見孩子們在叫：“媽，快來，你絕對不會相信這個的！”我用毛巾將自己包裹起來，我站在電視前，濕透滴水像個水人一樣，一個不知名的加拿大人令大家驚訝。可能金牌不是她能得到的，但她不再一完美與否，她衝破許多的障礙和倒彩聲，她為著溜冰的樂趣而滑，為著他的國家而滑。她將的全心投入她生命中的表演。群眾暴發出自然的歡呼。”

你知道故事的結果。壓力對黛比實在是太大。她跌倒兩次而且得到第三，而依麗莎白拿到了銀牌，凱特麗拿拿到了金牌。

我們過的生活很象這三位滑冰選手。有些太專注在“為金牌而去”那他們跟從了律法字面的規則。可怕的對，他們的目標是完美。而且他們令得周圍的人很悲慘——而且可能連他們自己也一樣。

有些人覺得壓力過大。他們蹣跚，跌倒，而且可能甚至放棄他們的信仰。

然後那邊是那些衝破他們生命的障礙。他們瞭解到那靠他們自己他們永遠也努力不足去配得金牌，是從耶穌基督而來的禮物。所以他們不是為了完美而滑，而是為了滑冰的喜樂——而且是為了他們的神。你是那一個滑冰者呢？

你是因為禱告的歡樂而禱告，讀經是為了讀經的歡樂而讀經，而且遵從他的戒命是為了遵從的喜樂，或是……。

十二月二十八日為了這個時刻而生

此時你若閉口不言，猶大人必從別處得解脫蒙拯救；你和你父家必至滅亡，焉知你得了王后的位分不是為現今的機會嗎？斯 4:14

我們最大的一個孩子，捷克，死於耶誕節假期中。既然他選擇了他的自由死去，我決定和我其他四個較小的兒子分享對我個人非常有意義的章節，在以斯帖記 4:14。

在他死後幾天我帶他們進到捷克的房間內，並且要求他們和我一起坐在他的床上，然後在一陣安靜的禱告，求神賜我智慧去引導他們那幼小的心靈，我試著相信他們解釋有關神及他對我們的計畫，我告訴他們說我們既非是太早生或是太晚生而是生，在這時候是神對我們有目的地而非其他人。我們有很重要的工作要去做除了我們在宇宙間沒有人可以做。

我可以選出上百個經節，那可能是更有關係，但幾年後我依然相信，在那時是聖靈使我浮出去分享這特別的經節：“焉知你得了王后的位份不是為現今的機會嗎？”

捷克的死，特別是事實上是選擇放棄那我們認為是很好的生活。已經對我被祝福的生活態度產生了常常的震撼，是神秘的，是緊急的，——而且它是非常高價的！

當我嘗試去解釋的時候，突然間我看見我寶貝兒子在新的亮光中，我瞭解到神知道何時是對的，及何處是對的讓我們生出來，而且他希望我們就在我們所在那時間及地點，去用我們的才幹與我們的力量，他不希望我們去夢想在其它地方，其他時間去完成我們現在可以完成的事，那是沒有眼光的，沒有用的，而且是毫無希望的，而且可引我們到死亡。

我其他的兒子們有走在領導照顧及給予的生命。他們和很棒的女子結婚，有著幸福的婚姻，而且現在我們是祖父母。生命，那親愛的禮物，繼而延續。我是多麼為我選擇去生活和愛，而且用他們由神所給予的禮物，所以其他的人可以得到祝福的兒女們感謝神。

懷愛倫說：“除了你自己以外沒有人可以做你的工作，如果你不拿你的燈，有人就會因你的疏忽而被留在黑暗中（證言精選 S 卷 464 頁）。

什麼是神要你現在去作的神聖工作？

十二月二十九日生命的工具

當用詩章、頌詞、靈歌彼此對說，口唱心和的讚美主。凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。弗 5:19,20

如同許多婦女一般，我在成長中相信說如果我是一個好女孩，遵規守紀，很愛神的話，生活就會變得非常美好。令人失望的是，在我步入成年時，發現所有的公式都失敗了。我拿定主意要去靜一靜。

我走在精疲力盡、失望、沮喪、和中年的危機中。

在挫敗中我轉而更深入的去研究腦部及內分泌系統。特別的研究提供了一些實用的工具，改變了我的生命。比如說，雖然我們經常交換使用情緒和感覺的詞語，它們並不是一樣的。情緒升高是在腦的支體系統（痛及快樂的中心），是簡單的記號設計去引起我們的注意。有關那些實體改變情緒的資訊，在身體旅行到達中腦（腦部負責思考的部份）。那裡是我們分配重量給每一個記號，然後翻譯出來就成為我們的情緒。

這個的意思是說，有時候我們一時間可能無法完成控制我們內在的情緒，在六到七秒恢復警示我們的思想時，我們才開始可以控制我們的感覺。

第一次我學得辨認神放置於人腦部的整個情緒範圍。下一步，我磨練將這些旗號更精確的翻譯成為感覺。最後我給我自己一個保證，去感受我所有的感覺，直到最後我可以接受並管理我的情緒及感覺的全部責任。

通常我們用早期生命中遇過的例子來處理它們。我發現有些處理模式在我的家族成員中一代代的傳了下來。工作中我發覺有關原始家庭在世代傳遞的責任，部份曾經在我一些家庭成員身上運作。

底線是什麼？如果我們想要改變我們所感受到的，我們需要改變我們思考的方式。這是我們的選擇去維護我們的感覺，去選擇不一樣的感覺，或根據我們的感覺去行動，藉以感動我們從一個無助的地位走向一個有能力的地位。

哪些步驟是使你可以更成功的管理你的情緒和感覺？你允許你的頭腦去做嗎？

十二月三十日發光的燈泡和健康

你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。人點燈，不放在鬥底下，是放在燈檯上，就照亮一家的人。你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。太5:14-16

昨天我遇到了渥太蒂先生。他三十一歲，每天花一個小時在他的機器上，他的外型是非常好。他的嗜好是攀岩，而且他的飲食包含一袋未灑農藥的水果和蔬菜，一堆的苜蓿芽，和很多麥麩。他每天喝十大杯水，每晚睡八小時，以堅決的態度拒絕糖類，而且永遠不會忘記刷牙。另一方面，他的膽固醇是低於一百三，他從未住過院，而且他的醫生說從來沒有看過像向他這樣建康的人。

然而，我今天卻看到他踢狗，用髒話對他妻子大吼，而且沒有和孩子道別就離家去。在公司他對他的上司撒謊，他將他的錯，怪罪于同事。他是不仁慈的，沒有耐心的，自私，不道德的，而且靈性全無。

突然，一道光進入我腦海中。健康不僅是吃的清淡和每日運動。合適的介入多過眼睛第一次所見到的。事實上健康更像一個燈泡。外面的玻璃可能非常的光滑清潔，而且清楚。但是如果裡面的燈絲是斷的，或是並未和電源插頭接觸，那麼將不會有任何的光亮。沒有光燈泡就失去了它的意義。

燈泡並不是因它們自己而結束，當它們帶領我們到真正要去的地方，如此才有價值。

當我們在期待新的一年來的時候，讓我們更仔細的檢查我們健康的目標。如果我們生活習慣的改變無法使我們成為一個和藹的人，那我們就如同那壞的燈泡一般毫無意義。我們外表看起來可能非常的完美，但是如果內部沒有聯接我們的光，就沒有辦法將它帶給其他人。

健康偉大的目的，提醒我們成為更有效率的燈泡——去更加的服事其他人。

主阿，願我的生命對其他人發出愛的光芒。阿門！

十二月三十一日應許應許

總要做醒禱告，免得入了迷惑，你們心靈固然願意，肉體卻軟弱。太 26:41

新的一年裡，一個最普遍的對健康的決定不論是減肥，改變我們的飲食，或是多做一些運動。從心理上來說，新年都是一個實行新開始的好時候，所以我們都許願在某些方面會變得更好。

每年一月我們國家的健康俱樂部的新會員就會倍增。你幾乎找不到有空的跑步機或腳踏車。有氧舞蹈課是滿滿的人。運動器材店太喜歡一月份了。他們賣運動衫、跑步鞋、和運動器材，由卡車裝載至所有的新年健身房。一月份的門診到處充滿了減肥的客戶。而且新年之後書店擺滿了有關健康飲食和減肥的書。

在新年剛開始的頭幾周，我們對改變生活的承諾做得還不錯，為的是“氣氛”而非願意或是充滿決心。但是很快“新鮮感”開始消失的事實就出現了。我們發現那打破舊的生活習慣並不像是新年的許願或買一套新的運動衣那麼簡單。所以我們開始找藉口去和我們的決心談判：“外面太冷了”、“今天太晚了”、“我太累了”、“我腳痛”、“我明天會做”“這已經沒有任何樂趣了”等等。到了二月，我們差不多已經回到以前的舊習慣中去了。健身俱樂部中那些新的跑鞋在鞋櫃裡消失。

再一次又成為了鬼屋。

耶穌用他的銘言為人類今日的狀況做結論。他應該知道，當他在世上時他分擔了我們的軟弱。但是他也告訴我們真正的力量來源不是靠著我們自己所誇耀的能力，而是加入那力量的源頭。

所以如果你曾經在過去的新年決心中失敗，請記住：“我靠著那加給我力量的凡事都能做”（腓 4:13）和為了健康的新年綁起你的鞋帶。

立下一個新年健康的決定，並且如此的禱告：“主阿！賜給我你的力量，好讓我可以去維持我所定的決心，因為我的心靈固然願意，但我的肉體卻是軟弱的。阿門！”

給 30 至 50 歲的男性建議：根據統計這個年齡層的男性最易罹患尿路結石，尤其是缺乏運動、生活壓力大、嗜抽煙、喝酒等類型的人更是危險。建議平時多運動、多喝水、適當休息及定期泌尿科門診追蹤。尤其是有結石家族史的病人當發現尿液異常或有腰痛情形時，務必立即就醫以免造成腎臟損傷而留下後遺症。……泌尿科主任陳欣宏醫師

“豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人。你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。” 林前 9:24

“主就是那靈。主的靈在那裡，那裡就得以自由。”……林後 3:17

“各樣美善的恩賜，和各樣全備的賞賜，都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的，在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。”……雅 1:17

“喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。”……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發生。