

棕树

FOR THE PEOPLE WHO WILL SURVIVE IN THE LAST DAYS





Happy

Spring Festival

卷首语

春节又到了。

春节是中华民族的盛大节日。每逢此时，各地的游子们纷纷赶回家与亲人团聚。对忙碌了一年的人们而言，春节不仅是一个节日，一段假期，也是一次情感释放，心灵交流的美好团契。对基督徒而言，春节更有着与众不同的意义。

春节，意味着新春伊始，万象更新。人们备年货、放鞭炮、舞龙狮，家家户户喜气洋洋，欢声笑语……身为基督徒的我们也不免沉浸在这欢乐的气氛之中，只是千万别忘了警醒自己：我是否在与久别重逢的亲人抑或多年不见的友人相聚时虚耗了光阴？那短暂的欢娱是否真正填满了我心灵的需求？我是否为了迎合属世的风俗习惯牺牲了真理的原则？那需要我帮助的亲朋好友是否在我的影响下更趋向度良善、高尚、纯洁的人生？

春节，意味着喜庆和团圆。在外漂泊的人们回到家中欢聚，其乐融融。身为基督徒的我们深知在世上“是客旅，是寄居的”，将来我们会团圆在那永远的荣美家乡。在那里，有生命树屹立在比起初更佳美的伊甸园间；在那里，我们要将救赎主赐予的冠冕俯放在祂的脚前；在那里，我们要弹着金琴，感恩和赞美宝座上的荣耀者。

春节，也意味着感恩和祈盼。人们会通过祭祀列祖和神明来表达感恩，也祈愿来年风调雨顺，家和国盛。身为基督徒的我们更懂得深切的感恩。感恩上帝又保护我们平安度过了一年；感恩祂不断洁净和更新我们趋向圣洁；感恩祂赐圣灵更加充满我们；使我们更坚定地持守真理，维持重生的经验；感恩祂赐予一切的福慧，并激励我们愿再次立志成为上帝末世的证人！



Contents

目录

信仰人生

04 “什么”和“怎么”的战争

06 与上帝同住的人

28 罗得妻子的回忆

牧者之声

21 蒙饶恕的悔改

本期主题：“新”愿

09 part 1: 成为有爱的人

11 part 2: 成为不论断人的人

13 part 3: 成为乐意饶恕的人

15 part 4: 成为治服己心的人

17 part 5: 成为得胜的人

19 part 6: 成为献身的人

健康园地

30 水，健康的开始



“什么”和“怎么” 的战争

“什么”

“怎么”

人看重的是“什么”，但上帝看重的是“怎么”。人认为做什么事很重要，但上帝判断怎么做事更为重要。

人想成为律师、医生、官员、老板或者牧师、长老等等。但上帝看的是人如何行事，以什么样的心行事；如何成功，用什么方法成功。人看重最终的目标，但上帝察看的是为了达到目标而使用的方法以及你怎样经历这个过程。

人是为了得救而出生。我们出生的目的不是为了做官员、律师、医生、总经理或者牧师、传道人。一个人最终能得救才是在世上要达成的终极目的。可是人往往不注意得救的问题，反而注意做“什么”。老板注意的是自己的生意，牧师注意的是教会的发展，律师注意的是自己的案子。人的注意力都在“什么”上。为成为“什么”而上学，为成为“什么”而学技术，为成为“什么”而努力练习。人如果没有得到自己想要的

“什么”，心中就没有平安。生意欠佳的老板，教会不发展的牧师，他们常常感到不安，感到不满足。因为他们注重的是“什么”。

但是属上帝的人注意的是“怎么”。他们不关心“什么”。他们不关心工作的大小或者人气的多少。所以他们不会因得不到“什么”而感到不安和不满足。也许他们是默默无闻的清洁工，也许是普通的超市收银员，也许是乡村小教会的牧师，但他们知道上帝的心，所以他们心中始终有真正的平安。他们关注的是在每一件平凡的小事上都归荣耀于上帝。所以他们所做的事情总是与真理保持一致，是正直而纯洁的。他们时时刻刻都仰望着上帝的救恩生活。虽然世界不认识他们，但上帝的救恩一步步成就在他们心中。救恩并不取决于我们成为“什么”，成就“什么”，然后从人那里得到“什么”评价。救恩在于我们以怎样的心，用什么样的方法去生活。

努力要成为“什么”的基督徒是魔鬼最先攻击的目标。魔鬼通过什么方法绊倒基督徒呢？有些人为什么会在魔鬼的诱惑中跌倒呢？魔鬼常常在基督徒的耳边嘀嘀咕咕，以此动摇他们的信仰和良心。基督徒对他的悄悄话会做出不同的反应，要么你会因此而跌倒，要么会促使你攀登更高的信仰阶梯，从而荣耀上帝。接下来让我们看看内心深处的属灵大争战吧！

魔鬼的悄悄话：你这个傻瓜，你不知道方法和手段是成功的秘诀吗？光靠信仰和心灵的纯洁有什么用？为了建教堂，为了出版教会的书籍，为了让工人的生活更有保障，必须有更多的人到教会来，这样奉献的钱才多啊。所以教会必须人多，有钱人也要多。适当地降低标准，包容他们的不义。免得人们来教会有负担。虽然某某牧师常常讲信心和诚实，某某长老常常讲真理和原则，但是有时候为了达到某种圣洁的目的，还是得用到世人使用的方法和手段。

毕竟你周围的人大部分都是没信仰的。你不需要那么保守，免得和他们格格不入。你总得养家糊口啊，你这点教会工资哪里够以后的生活。适当的信一信，该和世人打交道就打交道，要合群。就算偶尔一次违背了原则，来到上帝面前再认个错就行了。

真诚和纯洁在天使的国度行得通，但是在这世界上总是要参杂一点点手段的，否则不会成功的。你就成熟一点，多一点智慧，懂点变通。

不要过于强调真理和成圣。人们更关注的是外表和数字。他们根本不关心什么是真理，也不关心谁教导真理。他们的眼睛看的是哪个教会人更多，哪个教会人的层次更高，谁管理得更好。你如果像现在这样总是纠结于真理，结果总是会失败。想一想我们无辜的父母和妻子，他们会因为我们的盲目，一生都活在忧伤和悲哀中。虽然你带着给人传福音的单纯目的做工，但是如果不改变方法，你做工就没有成效。为了那些走向死亡的灵魂，为了你可怜的父母

和妻子，为什么不抛弃自己的自尊心呢？上帝不会要求你做不可能的事情或是没道理的事情。适当的方法和手段是在世上生活的智慧。使用手段和方法与说谎是两码事，知道吗？

基督徒的属灵争战：啊，谁能抵挡魔鬼如此巧妙的论调？基督徒若不使用什么方法和手段就会失败，这似乎成了定理。有时候听到魔鬼的这些耳语时，脑中会闪过疑惑：刚才听见的声音也许不是魔鬼的声音，而是圣灵的声音吧？那个声音会不会是更有效，更实际的方法呢？此时良心又听到了另一种安静的声音：“义就是义，不义就是不义；真实就是真实，不正直就是不正直。”谁能抗拒这个声音呢？

是的，就算摔到鼻子断了，就算一败涂地，就算倾家荡产，都必须坚持公义和真理！此时，重生的基督徒就会这样祈祷：

“是的。义比成功更重要。永远不能为了成功而牺牲义。在极其微小的事上也保持正直和良善，不为任何事牺牲原则，这比做一件大事业更伟大。生意、教会、学校、宣教，生活中大大小小的事和工作都是为了学习义或达到义的一种工具。在世上工作的目的不是为了工作本身，而是通过工作学会信心、忍耐、克己、牺牲等基督徒的品格。就算工厂倒闭，教友全都离开教会，我也要在地上获得上帝的义。阿们！”

比起作什么，上帝更尊重工作的精神和方法。因为精神和信仰能持续到永远，但工作是我们离开世界时必须放下的东西。是的，无论我们想要做“什么”的目的多么高尚，如果方法和手段不圣洁，那就毫无价值！那些注重要成为“什么”，要做“什么”的人最终都要走在宽路上。但在做“什么”，成为“什么”的过程中始终高举义的人最终要走在窄路上。这就是我们在短暂的人生中学到的教训。窄路虽然狭窄，找着的人也少，但有平安和救恩应许给走在窄路上的人。



与上帝同住的人

“并且我们要到他那里去，与他同住。”（约 14：23）

人们祈祷时都向天祈祷，并称“天上的父”。上帝在哪呢？在辽阔浩瀚宇宙的某个地方吗？祂是否真的离我们太远了，使我们只能仰望天空向祂献上祈祷，如同我们打电话给远方的人那样呢？

人们很可能觉得上帝在一个远得遥不可及的地方。其实，祂离我们很近，就在我们心里。有的教会教导说，人类是堕落的罪人，是被上帝离弃的，是离上帝很远的人，所以必须到主面前悔改。但是很少有教会强调，悔改重生后如何与住在我们心中的上帝过合一的生活？如何才能过得胜的生活？当我们持续不断地与上帝同住时，我们的人生会成长到何种地步，会结出怎样的果子？

一个重要的真理

很多人都认为只有每星期去教会做礼拜才能得到上帝的眷爱；只有多多奉献才能得到祝福；必须好好尊重牧师，努力做工才能获得永生。当然，这些都是信仰生活不可或缺的，然而如此殷勤地去教会，努力做工的人却不知道还有比这些更重要且必须去亲自经历的真理。这个重要真理是基督教信仰的精髓，也是最终目标。这是什么真理呢？就是在我们与上帝同住的人生中再现得胜罪的经验 and 上帝完全的品格。如果信仰无法使罪人改变，并帮助人塑造出像上帝一样的品格；如果信仰无法使罪人充分地反射上帝的爱；如果信仰无法使罪人最终能与上帝面对面地生活，那这样的信仰又有何用呢？

得胜的秘诀

很多人每一天，每一周都会将自己的祈祷从家中或教会里献到天上。每一

天，每一周都有无数次悔改的祷告。但很多人却没有听过有关得胜罪的教导或是能使人变化成为拥有像上帝品格的信心的教导。他们重复过着原地踏步，一成不变，死气沉沉的信仰生活。耶稣离开世界之前说了很多重要的话语，在约翰福音十四和十五章告诉了我们秘诀——如何挣脱并得胜罪的权势，以及如何获得能结出圣灵果子的信心。这个简单的秘诀就是：“我在父里面，你们在我里面，我也在你们里面。”（约 14：20）

这两章内容蕴含了非常美好的应许。上帝会赐下圣灵与我们同在，并且可以住在我们心里，耶稣也通过圣灵与我们同住。也就是说，“你们在我里面，我也在你们里面”，即“与上帝同住”的人生会成就在那些将心献给上帝并住在祂应许中的人身上。耶稣应许我们说：“就另外赐给你们一位保惠师，叫他永远与你们同在，……他常与你们同在，也要在你们里面……到那日你们就知道我在父里面，你们在我里面，我也在你们里面。”（约 14：16，17，20）祂还应许说：“人若爱我，就必遵守我的道，我父也必爱他，并且我们要到他那里去，与他同住。”（约 14：23）

与上帝同住的人生

您相信上帝并将自己的心完全献给了祂吗？如果答案是肯定的，那么这个美好的应许就是属于您的。上帝要搬到您心里，与您同住。所以上帝就不再是别人口中离我们很遥远的一位。因为祂就在我们心里。如果我们真的意识到上帝就在我们心里，而不在很遥远的地方，那我们的人生以及对待人生的态度该是多么不同啊！如果在我们心中的上帝通过我们的大脑去思考，通过我们的眼睛去观察，通过我们的口去说话……那我们的人生又该是多么纯洁而美好啊！

请想一想吧，如果我们有上帝的眼睛，有上帝的耳朵和上帝的心，那我们看世界的观点该是多么与众不同！看到的一切都会

是美好而可爱的，听到的声音都是感人而喜乐的，感受到的都是理解、宽容和怜悯的心肠……虽然肉体中有不洁的思想可能会突然冒出来，但是立刻就愿意屈服自己的意思，靠着上帝的能力得胜罪。若果如此，那我们的人生该是多么美好而幸福啊！

与上帝同住的真基督徒

与上帝同住的基督徒不会说“我出生就是罪人，所以只能犯罪；”与上帝同住的基督徒不是被罪恶权势所捆绑的奴隶，而是拥有得胜经验的人，他们会靠着上帝的能力得胜罪，罪恶的东西甚至都无法触碰到他们；与上帝同住的基督徒不会总是重复犯罪再得饶恕的过程，他们不是反复犯罪，没有任何改变的人；与上帝同住的基督徒是完全重生再造的人，他们心中的动机和意图都是全新的，所以他们不会恨人或是加害于人，也不会兴致勃勃地追求世上短暂的快乐。

与上帝同住的人怎么会不爱别人呢？与上帝同住的人怎么可能喜欢罪恶呢？我们都知​​道人心里不可能侍奉两个主。与上帝同住的人怎么可能再去侍奉魔鬼呢？上帝的诫命写在了与上帝同住之人的心版上。在他们的生活中，他们是做不到不守诫命的。因为与上帝同住的人心中满满的都是上帝的爱！

亲爱的读者朋友，您愿意成为与上帝同住的人吗？您所需要的并不是偶尔与基督接触，而是要常与祂同住。祂邀请您与祂同住。这是一件可能的事，否则祂就不会发出邀请说“你们在我里面，我也在你们里面”。我们的救主耶稣不住地以祂的灵吸引着您，在您的心中运行，使您与祂同住。只要我们不拒绝，只要我们愿意，美好的应许就会成就在我们身上。我们人生的每一重担都会变得轻省，我们愿意成圣的心意都会受到鼓励而加强，江河般的平安会永远在我们心中永流不息。朋友，您期望在那永恒的世界与基督永远同住吗？若然，我们就必须在此世与祂同住。



“新”愿

又是一个新年的开始。愿我们彻底地告别以往的人生，同时重新立志与主一同迈开新的步伐，迎接更加属灵的一年，来一次真正的“辞旧迎新”！

新年，人们都会在心里许下各种美好的愿望。亲爱的读者朋友，你们向上帝许了哪些新年愿望呢？这些愿望是否圣洁而美好，并能够改变我们的人生呢？是否能使我们圣洁的人生持续到永远呢？



Part.1 成为有爱的人

我新年的第一个愿望就是：“成为有爱的人”。圣经对我们说：“你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。”（约 13：35）爱，最终会成为上帝末时代百姓的特征。因为爱就是遵守诫命。

“你们要彼此相爱，像我爱你们一样，这就是我的命令。”
（约 15：12）

“凡事都不可亏欠人，惟有彼此相爱，要常以为亏欠，因为爱人的就完全了律法。”
（罗 13：8）

爱并非理论，而是信仰，爱必须在实际的言行和生活中彰显出来。人们看见我们若说：“爱就在这里”，那就显明我们是上帝的证人，是天上的代表。

1 是真爱吗？

或许我们都说爱自己的亲人，但常常对最亲的人缺乏温柔，没有忍耐。或许我们相当仁爱地对待他人，却暗中希望自己比对方更受欢迎，希望自己的事业更发达。或许我们表现得很谦恭，内心却认为自己懂得的真理更多，信心更好。我们虽然熟知“爱就完全了律法”这句话的含义，却往往在没有爱的情况下努力遵守律法。我们虽然知道靠自己的努力顺从话语，遵守诫命的字句，若没有爱，就无法得到耶稣的认证，但为了在人面前维护自己的名誉和尊严，我们依然靠自己的行为遵守诫命，表现得很爱别人。

或许我们知道不管进行多么伟大的宣教事业，多么擅长解释预言，多么努力传福音，若没有爱，只不过是鸣的锣，响的钹，但我们依然高喊着“必须传真理”来掩饰自己爱的缺乏。

我们常常以为自己有爱，其实并没有真正的爱。我们常因付出爱而没有得到回应倍感伤害，我们有时候根本就不想去爱，不愿先放下自尊并屈服自我，不想自己的利益受到损害。我们虽然知道必须要爱，但我们的心中却没有爱，因为我们没有领受上帝的爱。

2 上帝的爱

直到有一天，我们看到了髑髅地的十字架，看到了那位先爱了我们，为我们抛弃一切的主时，我们才幡然觉悟。原来我们的爱不是真正的爱，一直以来我们爱的不是上帝而是自己，我们的爱是虚假自私的，仅仅是为了表现自己。当我们内心真正理解了十字架的意义时，我们终于明白了，唯有上帝才是爱。也许我们信主很久了，但其实不认识那位本身就是爱的上帝，始终靠着自己的力量做只有爱才能做到的事情。

“不是我们爱上帝，乃是上帝爱我们，
差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，
这就是爱了。亲爱的弟兄啊，
上帝既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。”
(约一 4: 10, 11)

上帝先爱了我们。在新的一年里，我也想像上帝那样先爱别人！我不要做一个只有当别人爱我时我才能去爱别人的人！一直以来，我都认为只有爱才能唤醒爱，所以一直等待着谁先来唤醒我的爱。但现在，我要成为能先唤醒其他人之爱的人！我想成为不求自己的益处，首先为对方考虑的人！我想成为随时都能与真理同乐的人！

3 爱不只是感情，更是原则

真正的爱来自上帝，我们从上帝那里接受时，我们的心中才有爱。我们必须每天向上帝献上祈祷，求祂的爱浇灌在我们心里。当人

的自我钉死在十字架上时，当人的自我隐藏在基督里面时，真正的爱就会从心中涌出来。真正的爱不是感情，也不是冲动，而是圣化的意志做出的抉择。为了每一天都否认自我，住在上帝的爱里，我们必须抛弃自己的意思。上帝爱的原则必须铭刻在我们心中。爱不是在感情中，而是在整个心灵和品格的变化中。这个品格就是向着自我死，向着上帝活的真品格。上帝的爱是种植在心中的品格，是在生活中实际发生作用的爱。拥有上帝真正的爱，就是随时随地都以亲切的言语和愉快的表情表现出无私的样子，是想要按照自己的意思行时却服从主的旨意，是首先想到自己的时候却做出让步，先去考虑他人的实际行为。纯洁的爱是天国的属性，越是分享越是馨香。

无论人类的爱多么伟大，所有使人心灵敞开的仁慈泉源，和上帝无穷的永不枯竭的爱比较起来，就像小溪和无边的海洋一样。上帝的爱是言语无法形容，文字无法描写的。我们可以在生活中每天深思，可以用尽上帝赐给我们的一切力量和才能，去努力理解天父的爱和怜悯。然而我们却永远无法了解，上帝赐下祂独生子为世界而死所显示出来的爱有多长、多阔、多高、多深！穷尽我们永生的岁月，也永远不能充分了解。我们看到的仅仅是祂爱里的一束光线而已。



“主啊，
在新的一年里，
我盼望更加认识您的大爱。
我愿意藉着仰望十字架
从而越来越反照上帝的爱。
愿您来到我心中，成为爱的泉源。
新年，
我祈愿自己成为有爱的人！
求您帮助我成为先爱别人的人！”



Part.2 成为不论断人的人

新的一年，我想成为不批评人的人。人类犯罪后最先做的事就是批评他人，为自己辩解。当我们处在对自己不利的立场时，想要回避责任时，或是比起他人想得到更好的评价和认可时，我们常常会批评人。但我们批评的对象是耶稣宝血赎买回来的宝贵生灵。可是我们常常忘记了这点。千万不要忘记，当我们批评人时，就是在抹黑天父的脸。

我们不能批评人的原因之一是我们根本没有判断他人的智慧和分辨力。因为我们无法洞察人心。唯有上帝能洞察人的内心世界。

批评人的人是不认识自己的人。所有人都有自己的缺点和弱点。当我们批评对方的缺点和错误时，必须明白我们自己在其他方面也会有同样的缺点或犯同样的错误。我们不应该和人比较，而应该和话语比较，上帝的品格要反照出我们的样子。认识上帝的人会发现自己是多么软弱的存在，若离开上帝真的什么也做不了。若没有上帝我们能做什么？我们存在于世上，这本身就是上帝的恩典了。

“你这论断人的，无论你是谁，
也无可推诿。你在甚么事上论断人，
就在甚么事上定自己的罪。
因你这论断人的，自己所行却和别人一样。
我们知道这样行的人，上帝必照真理审判他。
你这人哪，你论断行这样事的人，
自己所行的却和别人一样，
你以为能逃脱上帝的审判吗？”
(罗 2: 1 ~ 3)

1 克服论断

我们很容易掺和到对别人的议论中，很难做到不批评人。

我们也难免被别人论断，但如果有人散播一些批评自己，损害自己名誉，毫无根据的谣言时，特别是有关孩子和家庭的奇怪谣言时，我们会怎样呢？我们就想竭力地阐明事实，然后在维护正义的名义下表现出自己的愤怒，批判别人。

这些行为表明我们失去了信赖上帝的心。

怎样才能做到不论断人呢？我们在感受到委屈时要相信“上帝都知道”，所以自己没必要去反驳责备，只为对方祷告说：

“耶和華啊，我知道你的判語是公義的，
你使我受苦是以誠實待我。”
(詩 119: 75)

上帝对每个人都会有公义的审判，祂会为义人伸冤，也会报应恶人，我们可以将一切交托给上帝并信赖祂。这样我们就会对那些论断我们的人生出怜悯之心。

“信心軟弱的，你們要接納，
但不要辯論所疑惑的事。”
(羅 14: 1)

克服批评精神的另一个方法就是少说话，多祷告。在别人定我们的罪，说我们是错的，或是批评我们之前，我们就要通过自己的行为和生活方式默默地表现出什么是正确的。一句批评的话，让第三个人产生疑惑的暗示，让对方产生消极猜测的肢体语言或是表情，这些都能让一个灵魂走向死亡。在说批评的话之前，在做出批评的行为之前，我们就必须考虑到自己的言行会给对方带来何种影响，是否能荣耀上帝。我们的经验告诉我们，批评只会引起更强烈的批评。所以我们要少说话，多祷告！那么，犯错的人就会看到我们的言行举止，然后自己判断自己的错误。

2 批评的近邻——不平和挑刺

批评的近邻就是不平。爱批评的人的特征之一就是好不平。我们在克服批评的精神之前首先要抓住批评的近邻——不平。克服不平的方法就是感恩。为了学会感恩就必须学会不看周围和自己，而是默想上帝的应许。我们的思想必须常常专注在天上。不平会带来批评的氛围，而感恩会带来理解与和睦的气氛。

挑刺也是批评的一部分。耶稣说：“为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木

呢？”这句话是对那些喜欢找别人缺点之人的说明。当我们在别人的品格或是生活中发现缺点时，就着急地指出他的问题。但是耶稣将这样的行为比喻成眼中的刺和梁木。

人之所以“夸大其词”，是因为缺乏爱和饶恕的精神。没有真正悔改和屈服的人没有打开心门的感召力。他们在生活中误表了福音良善亲切的精神，同时给那些耶稣为之钉死的宝贵生灵带来了心灵的伤痛。挑刺的人犯了比他指责的对象还要大的罪。因为他们不仅犯了同样的罪，还加上了自满和非难的罪。

基督乃是品格唯一的真标准，凡立自己为他人标准的人，就是僭越于基督的地位上了。既然天父已经“将审判的事全交与子，”（约 5:22）所以凡妄图判断他人动机的人，更是篡夺了上帝圣子的特权。在信仰的经验中若是没有爱，耶稣就不在那里。冷酷无情，没有耶稣临格心中的人，不管他们多么繁忙地活动，或表现基督化的热诚，都不能弥补这种缺乏。人也许具有发掘他人瑕疵的不可思议的敏感，但耶稣却向凡放纵这种习气的人说：“你这假冒为善的人，先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”

3 最好的判断

其实我们没有判断同伴的资格。因为唯独上帝知道一切。那么，目光短浅的人类对待同伴的最好判断是什么呢？那就是你希望得到什么判断，就同样地去判断他人。撒旦通过某个人用责难的话语攻击我们时，我们要将它看成是省察自己的机会，然后以温柔和感恩的态度做出反应，那么撒旦的攻击就会化为泡影。



“主啊，在新的一年里，
我愿成为不批评人的人。

无论谁批评我，
我都愿意将一切判断交托在父的手中。
求您帮助我，不去批评，而去祷告；
没有不平，反而感恩！”



Part.3 成为乐意饶恕的人

饶恕是上帝的品性。耶稣乐意饶恕众人。当我们带着满身的污秽和一颗痛悔忧伤的心匍匐在祂面前时，祂就会展开慈爱的臂膀拥抱我们，医治我们的伤痕。在新的一年里，我也愿意效法耶稣的榜样，成为乐意饶恕人的人。

1 上帝的饶恕

上帝对待人的方法与人与人之间的相处方法截然不同。祂以慈爱、怜悯、同情和温柔对待人类。

“恶人当离弃自己的道路，
不义的人当除掉自己的意念，归向耶和华，
耶和华就必怜恤他；
当归向我们的上帝，因为上帝必广行赦免。”
(赛 55: 7)

“我涂抹了你的过犯，像厚云消散；
我涂抹了你的罪恶，如薄云灭没。
你当归向我，因我救赎了你。”
(赛 44: 22)

这是有关饶恕的宝贵话语。耶稣用比喻说明了上帝的爱和饶恕。离家的浪子决心再次回

来时，父亲是如何迎接他的儿子呢？“相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。”（路 15: 20）这就是耶稣饶恕罪人，爱罪人的感人故事。但这个故事却无法完全讲明天父的爱和饶恕。

2 饶恕

彼得来到耶稣面前，问夫子：“主啊，我必须饶恕弟兄几次呢？到七次吗？”基督教导他饶恕人不可厌烦，说：“不是到七次，乃是到七十个七次。”若有弟兄得罪我们，我们必须饶恕他。当他们屈服自己的罪，向我们认错时，我们不要认为他们还不够谦虚或并没有悔悟之意。我们一定要饶恕他们，就像上帝饶恕了我们一样。我们不可在心思意念中生出苦毒的蔑视来。不可在言语上表露丝毫轻视的意味。因为我们自己欠了上帝更大的债，我们是得饶恕的人。

3 饶恕的故事

有一位父亲的独生子因出事故被立即送往医院进行抢救，但儿子最终还是停止了呼吸。他本来即将升职，在父亲的公司做部长。对这位父亲来说，儿子意味着他的全部。事故调查

结果表明这场事故是某人的故意行为。这位父亲忧伤的心顿时充满了复仇之念。憎恨缠累着他，他几乎无法抑制自己的痛苦，后来去了教会。一年后，父亲听说犯人抓到了，是一个无亲无故的未满二十岁的年轻人。这个年轻人没有想象中那么凶狠的面孔，他在恐惧中颤抖着，祈求这位父亲的饶恕。他除了这个案子外还有前科，曾经伤害过其他人，还诈骗了几百万。这位父亲看着犯人陷入了苦恼。因为审查程序，他和这个年轻人碰了好几次面，他看出，若是这位年轻人当初在良好的环境和机会中成长，本可以成为一个优秀的人。有一天，这位父亲下了决心。他想，就算犯人接受了刑罚，死去的儿子也不会醒过来，所以有什么用呢？而且耶稣的宝血难道不也为这个年轻人流了吗？父亲最后放弃了诉讼，反而为这个年轻人辩护。因为这位父亲的努力，年轻人接受了相对较轻的判决。犯人服刑期间，父亲一直努力解决他所犯的罪。为他归还诈骗的钱，找到那些受伤的人，请求别人的饶恕。只要一有时间，父亲还会去探视监狱中的年轻人，带给他一切需要需要。可是有一天，年轻人发现把自己当儿子看待的老人不怎么来了。就在出狱前几天，来了一位陌生的律师。律师说几天前老人去世了。年轻人几乎无法承受突如其来的消息，心中充满了惊讶和痛苦。此时律师告诉了他一件更让他震惊的事情。老人居然将年轻人收为养子，立他为合法继承人。“立我这种仇敌为继承人！”年轻人在如此大的饶恕面前泪流满面。他出狱后还会犯以前的恶习吗？老人的饶恕完全改变了他，他从此成为了一个新造的人。

4 认识上帝爱的人

我们能饶恕他人的唯一道路就是领悟上帝的爱。只有仰望那位喊着说“父啊，求你赦免他们！”的主时，只有看到祂为了饶恕人类付出的惨痛代价时，我们才能有饶恕人的心，我们才能明白：如果像我这样的人都得到饶恕了，还有哪个我不能饶恕的人呢？当我们难以饶恕某个人时，就看一看髑髅地的十字架吧！让我们想一想祂为了饶恕我们做出的牺牲吧！若有人拿走我们所有

的血汗钱，若有人诋毁我们的名誉，给我们造成难以愈合的伤害时，也许我们对做在自己身上的事情能忍耐到一定程度。但若有人伤害了我们所爱的亲人时，我们就很难像那位父亲饶恕仇人一样去饶恕他人。这不是谁都能做到的事情。唯有真正经历过被饶恕的人才能做到。

“因为我们作仇敌的时候，
且藉着上帝儿子的死，得与上帝和好；
既已和好，就更要因他的生得救了。”
(罗 5: 10)

我们首先要成为求得别人饶恕的人。但我们常常为自己辩护，企图证明自己是正确的，认为对方是错的。本来我们可以多为别人考虑一次，多忍耐一次，多理解一次，但因为错误的自尊心总是做不到让步。本来我们只要谦卑下来就可以了，但顾及到自己的威信和名誉，彼此的关系就变得非常不融洽。很多时候，我们表面上装作没事，口头称已经饶恕了，伸出了悔改的手，而心里已经断定对方不是自己这边的人了。我们常常不是先向对方伸出友好之手，不是先倾听内情，而是总认为对方有错。我们总是不先求饶恕，而希望对方来找我们，求我们的饶恕。

上帝对我们的嘱咐

“你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，
我天父也要这样待你们了。”
(太 18: 35)

“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，
正如上帝在基督里饶恕了你们一样。”
(弗 4: 32)



“主啊，在新的一年里，
我愿成为饶恕人的人。
我愿成为先求他人饶恕的人。
求您帮助我，让我真正学会饶恕！”



Part.4 成为治服己心的人

“不轻易发怒的，胜过勇士；
治服己心的，强如取城。”
(箴 16: 32)

在 新的一年，我想成为能够治服己心，控制自己情感的人。治服己心是信仰的基础，非常重要，但我们却常常失败。治服己心，控制自己的感情，这是一件伟大的事情，圣经形容它“强如取城”。是否能掌控自己的感情直接关系到罪的得胜，也和成就上帝的品格有深刻的联系。

■ 献上己心

因为上帝爱我们，所以祂为我们献上了一切。祂将天上的宝物丰丰富富地赐给了我们，祂希望我们全然献上自己的身、心、灵，爱祂，侍奉祂。耶稣说：“你要尽心、尽性、尽意、尽力、爱主你的上帝。”（可 12: 30）

在圣经中，“心”这个单词包含动机、爱情、

感情、欲望、意志等各种含义。所以尽心侍奉主的意思包含了将自己的爱情献给主，调节自己的情感和内心的冲动，抑制自我的欲望，正确使用意志等含义。治服己心，掌控自己的情感对基督徒来说很重要。很多人不仅对冲动的情绪和愤怒的爆发表示出不以为然，反而认为在现今的时代能直率地表现自己的情感是一种坦率和勇气。然而圣经告诉我们，制伏冲动和愤怒的情绪是基督徒的义务。

“人不制伏自己的心，
好像毁坏的城邑没有墙垣。”
(箴 25: 28)

人若不制伏自己的心，放任感情犹如脱缰的野马四处驰骋，就会像毁坏的城邑般暴露在撒旦的诱惑和世上的罪恶中，最终被撒旦操纵，按照祂所说的去生活。所以，为了控制自己的感情和欲望，不放任自己的心思意念，我们就必须每天将自己的心献给上帝，跟随圣灵的声音。

2 发火

基督视憎恨和愤怒为凶杀。发火、憎恨以及冲动的话语乃是“死的香气叫人死”，不但使自己受害，同时还要污染到周围人。当愤怒的精神俘虏一个人时，他就要被撒旦完全掌控。当撒旦使人生气到白热化时，他是多么高兴啊！一个眼神，一种手势，一点声调，都能被他利用作毒箭，损伤或毒害敞开接受的心灵。人一旦被愤怒的精神所支配，就如将酒杯放在唇边，会酩酊大醉一样失去理智，几乎无法控制自己的心灵。仇恨与报复的精神起源于撒旦。它只能给怀着这种精神的人带来不幸和更严重的祸患。我们在受到污蔑时表现出忍耐，要远胜过因报复敌人而给自己带来的折磨。

克服急躁的性格和易怒脾气的唯一方法就是将自己的意志放在上帝这边，顺服他。在这个过程中需要我们发挥强大的意志力。哪怕伴随着砍断四肢一样的痛苦，我们也必须为了克服自己的坏毛病，将意志献给上帝，放弃自己的欲望。没有自制的能力，约束不了自己的脾气或舌头的人称不上是基督的门徒。

应付愤怒的好方法就是沉默。沉默有一种奇妙的力量。当人向你讲粗鲁的话时，不要还口。对已经发怒的人应嘴，往往会火上加油，使他更加生气。但怒火遇到沉默，必迅速消退。基督徒务要勒住自己的舌头，决不讲粗暴轻率的话。冷却愤怒的温柔之言，因住在耶稣里面而有的真正温柔谦卑的精神，这是为周围的人营造幸福的秘诀。

3 消极的情绪

基督徒治服己心也包含治服消极的思想和黑暗的感情。思想和感情构成一个人的品格。渴望自己的品格和上帝品格相像的人必须学习控制自己那些消极而黑暗的思想和感情。我们生活在罪恶的世上，常常遇到忧伤、灰心和挫折。许多行走天路的人，常思想自己的过错和挫败，以至灰心丧志。如果我们将过去人生中的所有不愉快的记忆和失望搜集起来，时常追念和讲

论，我们的心灵就会陷入更大的灰心和失望中。沮丧的心被黑暗充满，既断绝真光进入自己内心，又将阴影投在了别人的道路上。

当上帝的儿女陷入疑惑和失望中时，撒旦就洋洋得意。他欢喜见到我们不信靠上帝，不信上帝还能够并愿意拯救我们。撒旦的工作是为了让我们认为上帝的旨意和带领是有害于我们的，是为了表明主没有爱怜和同情之心。他让信仰生活变得忧郁，叫人觉得这样的人生是艰难痛苦的。所以当我们怀疑上帝、抱怨上帝时，就无异是以不信的态度拥护撒旦的欺骗。常常思想生活中忧郁和忧伤的一面，心中满是不满的基督徒是在向其他人误表上帝以及基督徒的人生。

4 光明之心

每当撒旦带着诱惑和不信试探我们时，我们必须关闭心门，同时转眼注目于那些永远的事物。如果我们去关注自己人生中光明的一面，我们能充分地发现那些可以让自己变得明朗和幸福的事。让我们经常默想那些开朗的主题吧！让我们收集上帝一切慈爱宝贵的应许，铭记于心，常常感恩吧！基督徒的义务是发现生活中光明快乐的一面，而不是冥思苦想人生的忧伤和苦难。让我们数算上帝恩典的礼物吧！让我们聚集那些蒙福的记忆，并为此欢喜快乐吧！让我们在上帝的怀抱希望，在对祂的信赖和应许中获得真正的安息吧！



“主啊，
我知道，
掌控自己的感情并治服己心
是驱赶一切诱惑和试探的捷径。
在新的一年里，
我愿成为治服己心的人！
愿您加给我力量，
帮助我实现新年的愿望！”



Part.5 成为得胜的人

上帝希望我们成为得胜罪的人。如果我们每一天都能得胜罪那该多好啊！

圣经中记录了给得胜之人的应许。特别是在为末时代记录的启示录中记下了给得胜之人的惊人应许。“凡得胜的，必这样穿白衣”（启 3: 5），“得胜的，我要赐他在我宝座上与我同坐”（启 3: 21）“得胜的，我要叫他在我上帝殿中作柱子，又要将我上帝的名和我上帝城的名，并我的新名，都写在他上面”（启 3: 12）。耶稣应许得胜之人，“我也必不从生命册上涂抹他的名”。

基督徒有一场必须要打的仗。这不是与属肉体的争战，乃是“与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。”（弗 6: 12）我们必须与撒旦，与他加给人类的罪的诱惑，以及世界和自我

争战，并且要得胜。只有得胜这一切的人才能坐在天上的宝座上。

1 必须使用意志

为了过得胜的生活，我们必须正确理解意志的力量。上帝创造人类的时候赐给了人类自由意志。我们在属灵争战中是否能得胜，就取决于将自己的意志放在哪一边，顺从哪一边的声音。虽然我们希望得胜罪，但因道德力量和意志的软弱常常跌倒，被罪的习惯支配。意志力是上帝赐予人类的决定和选择的权利，能否正确的使用它决定了我们的胜败。我们没有办法改变自己的心，也无法从罪恶的习惯和世俗的倾向中挣脱出来，但我们却能够选择我们所侍奉的对象。我们唯一需要做的就是将自己的意志放在上帝这边。

当我们将自己的意志献给上帝时，他就会在我们里面发动惊人的作为。意志如果皈依基督，我们的生命必与那超越一切执政掌权者的能力联系在一起。我们必从上帝那里获得力量，使我们过新的人生，即活泼信心的人生。

2 每天都必须屈服意志

上帝不会破坏我们的意志或是强迫我们。因为我们通过活用意志成就上帝的美意。但是人类的意志若没有上帝的援助，就没有抵抗并得胜罪恶的力量。我们必须从上帝那里获得胜过罪的能力。我们的意志因先天遗传的软弱和后天培养的脾气变得软弱而污秽。所以我们的意志必须降服于祂，好使我们的意志力已蒙洁净并精炼，而与祂有全然和谐的联系，从而获得天上的能力。

意志若纵任撒但去塑造，则他必藉此以达成他的目的。罪是通过我们的意志来缠住我们。圣经将意志屈服表达为剜掉眼睛或断掉胳膊。将意志屈服在上帝面前，似乎让我们一辈子看起来就是残疾人，但是基督说宁可残疾，受伤，或成为跛子，只要能获得生命，那也是好的。将意志献给上帝，是要作出牺牲的。但这种牺牲是舍低就高，舍世俗而求属灵，舍灭亡而求永恒的美好牺牲。

3 已经应许的得胜

在善恶之争中，我们需要上帝的帮助，藉着祂的力量才能得胜。当人的意志与上帝的旨意合作时，人的意志就成为无所不能的了。凡是奉祂的命令而作的事，都能靠祂的力量完成。当我们披戴上主赐予的恩典和能力时，没有什么事是不可能的。人类有限的意志皈依上帝的意志时，就能得胜一切。唯有基督宝血的能力能够打破人心中的权势。唯有基督的恩典能使人胜过堕落的倾向。

我们只有与天上惊人的能力之源连结时才能发现自己所具有的能力。通过上帝赐予的能力，我们才能够抵抗世界上肉体的情欲和魔鬼的攻击。我们所信的创造主具有许多能力之源，我们

至今犹毫无所知。只要我们寻求帮助，祂随时都愿意供应我们能力。所以我们必须时刻住在耶稣里面。我们不要谈论自己的软弱和无能，反而要讲述基督和祂的大能！为我们的得胜而预备的天上的宝物已经在耶稣里面赐给了我们。这是多么感恩的事！

4 必须和耶稣联合

唯有居住在耶稣里面，我们才能获得得胜罪的力量。我们必须征服自我，将自己的情欲钉在十字架上，与基督联合起来。毫无生气的枝子和葡萄树接在一起时就会再次活过来。同样，我们也必须成为真葡萄树的枝子才能活过来。为了得胜，基督必须住在我们里面，我们也必须住在祂里面。而且建立这种联合后，为了持续得胜的人生，我们必须坚持不懈地保存这样的联合。

我们的生命来自葡萄树的茎干。为了得胜罪并结出圣灵的果子，我们必须每一天和基督建立个人的联接，与祂亲密地交往。我们必须感受到自己的软弱，经历与主联合在一起，靠着祂的能力生活。乐意顺从主的人一定能通过一切能力的根源——耶稣而过得胜的人生。



“主啊，
为了过得胜的人生，
为了胜过一切罪恶，
我需要您的恩典和能力。
我相信只要我求得胜的能力，
主一定垂听我的祷告并立刻加给我力量。
我愿意将自己的意志献上，
求您掌管我的人生。
求您赐给我基督宝血的能力，
让我以超自然的力量
得胜罪的权势和一切自私的欲望！
主啊，
在新的一年里，
引导我，帮助我成为得胜的人！”



Part.6 成为献身的人

真正的信仰一定伴随着献身。真正信上帝的人会将一切毫无保留地献上。我们若只是从知识层面上认识上帝、信上帝，这就不是真信仰。真信仰需要改革和献身。

1 献给主

上帝所要的是我们的整个心灵和全部的爱情。我们的主所要求的多过我们现在所献的。祂希望我们的所有注意力都在祂身上。真正爱上帝的人，不会想着如何做才能少献一点，而是盼望如何才能更多地献上。我们若爱上帝，我们自然就会最先考虑上帝的荣耀。上帝的儿子为要拯救我们，曾舍弃一切，发出爱心，受尽困苦，连性命也都不顾，那么我们本不配受这样大爱的小罪人，岂可保留自己的心，不献给祂呢？人生的每一个瞬间，无时无刻不蒙主的恩典和祝福，看着为我们的罪被刺的主，我们若不愿意全然献上自己的心，轻看祂的牺牲和爱，那我们的主该是多么忧伤啊！

如果我们以为将一切所有的都献给基督是太大的牺牲，那就请自问一下：“基督为我舍掉过什么？”

当我们仰望髑髅地时，应该问问自己：“耶稣是为我做出了这样的牺牲吗？为了拯救我进天国，为了拯救我脱离罪的耻辱，为了让我幸福，祂在世人犯罪的痛苦和绝望的恐怖中，忍受了如此的屈辱和唾弃，被残忍地钉死在了十字架上吗？”

当我们仰望那位为我们的罪被刺的主时，我们会立定心志，说：“我不再让主伤心了！我愿意将自己的一切都献给那位爱我，为我舍命的主。”

其实，即使我们真的献上了自己的一切，在那位为我们这经常犯错的人而献上自己圣洁身体的主面前，我们所献上的实在是太微不足道了。

2 抛弃什么，献上什么？

当我们信耶稣时，就必须抛弃一切。让我们仔细思考一番，我们抛弃的是什么，献上的又是什么呢？也不过是被罪恶污秽的心灵。大卫曾经说过：

“你本不喜爱祭物，若喜爱，
我就献上；燔祭你也不喜悦。
上帝所要的祭，就是忧伤的灵。
上帝啊，忧伤痛悔的心，
你必不轻看。”
(诗 51: 16, 17)

我们献身于主时，首先献上的是自己污秽的心灵，献上一颗罪恶斑斑的心，叫耶稣用自己的宝血来洗净，用祂无比的大爱来施救。这是多么感恩的事情！

真正称呼基督名的人，一定会将自己的整个心灵和全部爱情都献给祂。主对我们的要求是完全的，正如祂对我们的爱也是完全的一样。祂要的不是三心二意，而是全心全意。然而，凡是于我们最有益处，是我们可以保存的一切事物，上帝并不要我们舍弃。祂所作的无非是为祂子女的幸福。我们一定要记住，上帝所要赐给我们的恩惠，实是远胜过我们自己竭力营求的。

3 自愿的人

当我们献身于上帝时，就必须完全献上一切。我们须尽心、尽性、尽意、尽力侍奉祂，

主要求的是综合侍奉。我们是赎买来的人，所以有关我们的所有权都是属于上帝的。我们必须将受托的一切恩赐都献给上帝。在我们一切的献身上必须刻上圣洁的印，“归耶和华为圣”的字样要铭刻在我们一切的行为上。

当一个人领悟了上帝的无限大爱时，他若听到耶和華问：“我可以差遣谁呢，谁肯为我去呢？”他必然会回答：“我在这里，请差遣我。”那些因上帝使自己明白了救赎奥秘而感恩的人，因理解了上帝的大爱而感恩的人，他们心中充满了对其他灵魂的关爱。他们无法对那些还不认识真理，在谬道和罪恶中徘徊的灵魂置之不理。所以，任何逼迫和艰难临都无法拦阻他们救灵的热心。真正献身于上帝的人对付出无限牺牲才成就的救灵的工作有着极大的热忱。他们绝不会说：“我有我的时间，我要按照我的意思做。”真正献身的人就是每一天都效法基督的榜样自愿做工的人，就是每一天都像救主在地上做工时一样，接受圣灵，不言败，不灰心，努力做工的人。

抛弃自我，接受圣灵的动工，为上帝完全献上的人将要从上帝那里获得无限量的祝福。上帝要通过人类为导管，将救恩的泉水丰富地流进人类的心中。若献身于上帝的仆人预备好了，有一个人的地方就会出现一百名基督徒。



“主啊，
在新的一年里，
我愿意将一切都献上！
求您帮助我，
让信仰的烈火每一天都燃烧在我心中。
无论我去哪里，
都求您帮助我成为您活的见证人，
藉着我这样的导管，
让天上圣洁的荣光
照亮那些生活在黑暗中的人！”

蒙饶恕的悔改

哥林多后书中有一种表达——“没有后悔的懊悔”。现今是我们追求悔改的时期，上帝赐给我们白昼和黑夜，赐给我们新年，也赐给我们七日周期与年月的制度。这些循环的周期不得不说是上帝的礼物。新的周期，重新出发。春、夏、秋、冬，一年四季循环不息，这一切都是为了拯救和洗净我们，而赐予的机会。上帝饶恕悔改的人，为他们翻开新的篇章。在福音工作结束以前，主一直重复着周期，不断赐给我们机会和时间，这是多么大的恩典！



【林后 7: 8】我先前写信叫你们忧愁，我后来虽然懊悔，如今却不懊悔，因我知道那信叫你们忧愁，不过是暂时的。这里所说的先前写的信，不是指哥林多后书 1-6 章，而是指哥林多前书。因为当时没有章节，是很长的书信，章节是后人翻译圣经时加上去的。在写给哥林多教会的第一封信中，保罗非常严厉地责备了他们，也指出了他们的问题。可能会给读者留下一种印象：再没有什么教会像哥林多教会那样，有如此多的问题。凡教会中可能出现的问题，甚至乱伦的行为，都集中在哥林多教会中。这个教会遭遇了魔鬼猛烈的攻击，所以保罗责备了他们：“你们怎么可以容许这样的事情……”谬道、假师傅和妥协的福音进来使教会分裂，信徒们遭受了艰难的试炼。虽然保罗没有和他们在一起，但却恳切地为教会祷告，不断写信诚挚地责备、警告和劝勉他们，哥林多前书就是保罗写给哥林多教会的信。不仅如此，他也不断差遣使者去责备、改革和复兴教会。

【林后 7: 9-10】如今我欢喜，不是因你们忧愁，是因你们从忧愁中生出懊悔来。你们依着上帝的意思忧愁，凡事就不至于因我们受亏损了。因为依着上帝的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救；但世俗的忧愁是叫人死。这里说，依着上帝的意思忧愁，我虽常向你们发出责备、教训和劝勉，让你们的心灵疼痛，但这一切都是为了你们的悔改和得救。所以因上帝的话语和圣灵的恩典受责备，心中疼痛，依着上帝的意思忧愁原是好的。岂有父母不责备和管教自己所爱的儿女呢？依着上帝的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救。上帝责备我们，纠正我们，让我们心痛，使我们悔改得救。这种悔改是因上帝严厉的警告而产生的悔改，是不需要再次后悔的悔改。悔改之后，再也不会犯同样的罪——没有后悔的悔改。我们虽然暂时会因上帝给予的责备、试炼、苦难和十字架感到疼痛，但将来我们得救时永不再有后悔。

仔细想想，平稳与安逸的时候似乎不太容易产生悔改，是不是呢？我们心中有无法告之与人的忧愁与苦恼，或肉体有疾病与疼痛时，才会产生诚恳的悔改。心灵若处于松弛疲软的状态，绝不能产生真正的悔改。所以上帝拯救我们的最有效的方法之一是什么？罪所带来的痛苦。人类犯罪之后，主当然也可以使人免受犯罪的结果，但主没有这样做。祂宣告人类既犯了罪就必定死，从某种意义上说，人类在偿还他们犯罪的代价，这代价不是指第二次的死。虽然上帝给了我们第二次的机会，使我们生活在地上，但有些事情是我们必须支付代价的。一旦犯罪，就会导致必然的结果。各位，我们不能犯罪！当我们犯罪时，上帝虽然饶恕我们，但犯罪的结果会不可避免地临到我们。我们的手被划伤后虽会愈合，但一定会留下伤痕；骨折之后虽会痊愈，但每逢换季就会酸疼。只要受伤，就一定会留下后遗症。同样，我们犯罪了悔改就能得到饶恕，但罪一定会在我们的大脑和身体上留下痕迹。这些痕迹会给我们的生活带来有形无形的痛苦、压力和疾病。不节制就会得病，这是罪的代价。所以，即使我们的罪可以得到饶恕，但我们要尽可能地不犯罪。

但反过来说，通过罪所带来的苦难、疾病、压力以及各种十字架，会使我们产生悔改的心，加深悔改的经验。有时人们问我：“牧师，我已经承认和悔改了我的罪，也相信主会饶恕我，但这些罪为什么还会常常想起来呢？”我会这样回答：“我们的罪确实得到了饶恕，但常常想起这些是主的恩典，我们悔改的经验会因此加深。第二次的理解比第一次更加深刻，第三次比第二次更深，第四次比第三次更深，第五次会更深，产生一种再也不想犯罪的渴望。这是主的恩典。

我们不能犯罪，因为一旦犯罪，就必须在地上偿还罪的代价。各位，大卫杀死乌利亚，娶拔士巴为妻的罪虽然得到了饶恕，但他一生之久被罪的结果所折磨，在家族间受试炼。所

以当我们悔改时，必须非常彻底，再也不犯罪。当我们悔改之后回头看时，再也找不到可悔改的罪。《圣经》告诉我们，要经历一种没有后悔的懊悔，即彻底的悔改。



【诗 51：1】上帝啊，求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯。每当读到这节经文，我心中充满了感谢。如果我们的上帝不是仁慈的一位，我们的命运将会如何？我们的创造主上帝若不是仁慈的一位，我们将会如何？上帝创造了无边的宇宙和最小的原子；创造了浩瀚的银河系和一朵小花，我们的生命是祂造的，但这位上帝若是苛刻挑剔、一丝不苟、缺乏仁慈，我们将会如何？

大卫所犯的是非常严重的罪，可以想象一下，为了抢夺别人的妻子，把自己忠诚的部下派到前线去战死，最后在众人的称赞声中夺来了自己喜欢的女人，多么可恶的阴谋！这种恶人的祈祷，谁会接受？但大卫祷告说：“上帝啊，求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯！”大卫不是求上帝赦免，而是求祂涂抹自己的罪，因为罪的结果会将他重重压死。各位，大卫虽然犯了罪，但他被圣灵充满写下了这样的话。大卫是上帝托以启示、记录《圣经》的先知。连大卫这样的人也能向上帝祈求怜恤和罪的涂抹，这位上帝不也是我们在祷告中呼求的“天父”吗？多么惊人的事实，多么感谢！

但我们对这一事实常常过于看轻，上帝就是这样的一位。

【诗 51：2-3】求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪。因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。每当我们看到罪的结果时，会怎么样？虽然得到了饶恕，但常常感到罪就像伏在眼前一样。以父母教育孩子为例，父母每次想起自己因疏忽管教而误入歧途、堕落放荡的孩子，罪的结果便浮现在他们眼前。但是，上帝是满有恩典、仁慈与怜悯的一位，祂要通过有关罪的记忆，使我们得到洁净。大卫的经验也可以成为我们的经验，他所理解的这位上帝，昨天、今天、明天，永远不会改变，我为此十分感谢！如果大卫所认识的上帝就是我的上帝，那我们是充满希望的。当然，我并不是说犯了罪也没关系。这位有丰盛的仁慈与怜悯的上帝是我们的天父，我们可以来到恩典的宝座前，多么感谢！

【诗 32：1-2】得赦免其过、遮盖其罪的，这人是有福的。凡心里没有诡诈，耶和华不算为有罪的，这人是有福的。大卫将罪分三类：得赦免其过，得遮盖其罪，以及心里没有诡诈不被定罪。为什么这样表达？我们可以参考一下英文的表达。“得赦免其过”中的“过”是 transgression，虽然指罪，但更确切地说，是指蓄意叛逆，明知故犯的罪。所以“得赦免其过”是指有意识的叛逆，根本的精神就错了。这样的罪若能得到饶恕，这人是有福的。人如果犯这样的罪，恩典时期很有可能从此结束，再也得不到饶恕了。但因上帝的恩典，连 transgression 也得到了赦免，这人真是有福的！

第二类就是我们常说的 sin，这个单词在希腊语的表达是“har’ma’tiya”。过去人们射箭时，因为刮风，或因为箭是弯曲的，总不能射中靶子。每当箭射偏了，人们就大喊：“har’ma’tiya”。这个单词包括了我们的因失误所犯的罪，它虽不是蓄意的，但也属于我们的弱点和跌倒。本没

有这样的意图，但因为失误而滑倒了。这样的罪若能得到遮盖，该是多么有福！

第三类是心里没有诡诈，耶和华不算我们为有罪。上帝认证我们，不算我们为有罪是指什么？指我们心里没有诡诈。诡诈是什么？guile，心术不正，欺骗上帝和邻舍。这个单词在希腊文中指钓鱼钩，邪恶的心，胆敢欺骗上帝的心。当上帝察验这种动机时，不得不将之定罪。而心中没有诡诈的人，或许说话过于透明，有时容易引起误解，但主察验他们的动机，对他们说：“我了解你，你很软弱，品行也需要改变，但你不会因此被定罪。因为我知道你的动机，你没有诡诈。”想象一下，这是多么充满希望的场面！但是，人却往往不能饶恕这些弱点，他们比上帝还苛刻，只要是眼睛能看到的，都不愿意包容。《圣经》说，十四万四千人心中没有诡诈，没有想欺骗人或上帝的动机，他们的愿望和意图都是正直的。这样的人是有福的，上帝绝不定他们的罪。

【诗 51：4】我向你犯罪，惟独得罪了你，在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义；判断我的时候显为清正。听起来很奇怪，大卫为什么说“惟独得罪了你”？他不是得罪乌利亚，得罪了拔士巴，得罪了自己的本族、自己的妃子、自己的部下、自己的儿子吗？作为一位王，因他犯罪而受伤害的人数不胜数。但大卫祷告说：“我向你犯了罪，惟独得罪了你，在你眼前行了这恶。”这是什么意思？悔改必须以此为基础。悔改是向上帝悔改，并不是因为犯罪的结果而产生的后悔。“我犯了这样的罪，别人会怎么想我呢？”因为自尊心受到伤害，利益受到损失，秘密被暴露，引来不光彩的评价而产生的懊悔不是真正的悔改。悔改是什么？“我惟独得罪了主，我的动机、意图和谎言尽都敞露在上帝面前。在洞察人心的上帝面前，没有任何可以隐藏的，我惟独得罪了主……”这样的悔改不会讲究体面，心中没有伪装，没有任何属人的成份，只有两个愿望：上帝啊，救我！饶恕我！

曾经，我目睹过一个人的真正的悔改。他是一个国家要员，常常谨言慎行，举手投足无不讲究涵养。但当他在上帝面前悔改时，就像一个孩子，涕泗滂沱，毫不顾及自己的体面。“上帝啊，我是罪人，求您饶恕我！”当人投身在主面前痛哭时，还会讲究什么体面？“上帝啊，我向您犯了罪，唯独得罪了您……”请大家理解一点，我并不是说我们伤害了别人不需要向别人请求饶恕，无论我们得罪了家人还是朋友，当然要请求他们的原谅。我的意思是，我们所犯的罪，最终都是向上帝犯的。人可以饶恕我们，当得到家人和朋友的饶恕时，我们的心会稍稍舒服些；得不到他们的饶恕，也不过是心灵增加些痛苦。他们的饶恕能带给我们什么？什么也不能。但上帝的饶恕却带给我们救恩，创造我们，使我们恢复，重新获得正直的灵。上帝的饶恕是给我们带来希望。所以我们所犯的罪，最终还是向上帝犯的。我们错待了别人，其实是向上帝犯了罪。为什么？创造这个人的是上帝，这个人会死，但上帝是永远活着的一位。我们如果错待了别人的孩子，就一定要去向他的父母道歉。同样，上帝是主人，上帝是饶恕的一位，上帝是创造主，上帝掌管着一切，所以我们犯罪时，唯独得罪了上帝。所以，我们犯罪时没有体面，要来到上帝面前，因为我们唯独向上帝犯了罪。

【创 39：9】在这家里没有比我大的，并且他没有留下一样不交给我，只留下了你，因为你是他的妻子。我怎能作这大恶，得罪上帝呢？”《圣经》中的伟人们都理解了这一事实。约瑟没有说：“我怎能对你犯罪，得罪你的丈夫呢？”而是说：“我怎能得罪上帝呢？”所以，上帝的仆人们清晰地理解了这一事实。

【撒下 12：13】大卫对拿单说：“我得罪耶和华了！”当我们思考大卫的人生时，会感叹他的确是一个伟大的人。他的伟大不在于他的繁荣昌盛，而是体现在他悔改的时候。他犯了大罪之后，上帝差遣拿单来到王宫，当着满朝百官讲了一个故事。大家都熟悉这个故事，

我就不详细复述了。讲完之后对大卫说：“该怎么处置这个人呢？”大卫义愤填膺：“把这个恶人带来，我要让他偿还四倍！”于是，拿单的指头指向了大卫，对大卫而言，那根指头仿佛穿透了他的胸膛。“你就是那人！”我想当时王的儿子和将军们都在场，只要大卫一声令下：“这个人怎么了，疯了吧！带下去！”拿单也就一命呜呼了，谁会知道呢？这个罪可以永远隐藏。但他跪了下来，撕裂衣服，把灰撒在头上，说：“我得罪耶和华了！”我们可以想象那幕羞耻的场面。所以，大卫是伟大的人。在悔改的事情上伟大的人，可以得到主的心；我们若不踌躇悔改，而是像大卫一样俯伏在上帝面前，就能得到那充满慈悲怜悯的上帝的心。



再看但以理的祷告，他的祷告也能带给我们感动。【但 9：8】主啊，我们和我们的君王、首领、列祖因得罪了你，就都脸上蒙羞。我们要在主面前承认我们遭遇苦难与试炼的原因。“主啊，我错了，我们违背了主的诫命，我们蒙羞是因为我们犯了罪。”

【但 9：9】主，我们的上帝，是怜悯饶恕人的，我们却违背了他。为什么要做这样悔改的祷告？因为上帝是怜悯和饶恕人的一位；我们来到主面前的理由是什么？因为他能赦免我们。听起来很简单，但大家可曾想过，如果上帝没有怜悯与饶恕，我们怎能在祂面前礼拜呢？如果创造主上帝是一位独裁者，我们该怎

么办？但可幸的是，这样伟大的上帝也是满有怜悯和恩典的上帝。让我们真诚的呼喊“阿们”！我们要常常为此感谢。

【但 9：10-11】也没有听从耶和华我们上帝的话，没有遵行他藉仆人众先知向我们所陈明的律法。以色列众人都犯了你的律法，偏行，不听从你的话。因此，在你仆人摩西律法上所写的咒诅和誓言，都倾在我们身上，因我们得罪了上帝。悔改就是坦白地承认一切罪，但以理将自己与犹太百姓视为一体，将他们的罪看作自己的罪，这也是使但以理成为伟大的原因之一。

【但 9：15】主，我们的上帝啊，你曾用大能的手领你的子民出埃及地，使自己得了名，正如今日一样。我们犯了罪，作了恶。在这里，但以理又用了个不可思议的方法，“上帝啊，您必须饶恕我们，别无选择。您为什么将我们从埃及领上来？现在我们已经是称为您名下的百姓了，您没有其它选择，必须饶恕我们。我们能怎么办？已经成为您的儿女了……”

【但 9：16-18】主啊，求你按你的大仁大义，使你的怒气和忿怒转离你的城耶路撒冷，就是你的圣山。耶路撒冷和你的子民，因我们的罪恶和我们列祖的罪孽，被四围的人羞辱。我们的上帝啊，现在求你垂听仆人的祈祷恳求，为自己使脸光照你荒凉的圣所。我的上帝啊，求你侧耳而听，睁眼而看，眷顾我们荒凉之地和称为你名下的城。我们在你面前恳求，原不是因自己的义，乃因你的大怜悯。上帝啊，请看！这城是称为您名下的城，我们在您面前恳求，不是因自己的义，是因您的怜悯！这就是我们胆敢来到主面前悔改和祷告的重要原因。上帝啊，如果我们是有义，配得饶恕，还何必悔改呢？正因为我们没有任何良善，我们在您面前恳求，不是因我们自己有义，也不是靠自己的功劳，而是依靠您的大怜悯。

【但 9：19】求主垂听，求主赦免，求主应允而行，为你自己不要迟延。我的上帝啊，

因这城和这民，都是称为你名下的。主啊，您若抛弃我们，这是您的羞辱。求您为了您的名饶恕我们。仔细想想，但以理非常智慧，为了求得主的饶恕，说尽了一切的理由，让上帝别无选择。这就是但以理书9章中的祈祷，难道不是恳切思慕上帝的饶恕和怜悯的祷告吗？我们来到主面前悔改和祷告的理由是什么？不是因为在上帝那里有饶恕和赦免吗？所以从我们悔改的那一刻起，我们的心中是有盼望的。

【诗 51：7-13】求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。求你掩面不看我的罪，涂抹我一切的罪孽。上帝啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我；我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。

多么有力的悔改的祷告！这样的祷告也代表了我的心声。过去，无论我怎样努力传讲话语，都未见一个人悔改，这让我的内心十分困惑。一定是哪里出了问题，我的牧养工作一定是不正确的。为什么我的讲道和牧养不能使人悔改呢？这个事实给我带来了沉重的打击。但后来我终于领悟了，我并没有在主面前真正得到饶恕，在我里面也没有得救的喜乐。当我经历真实的悔改，在主面前得到饶恕，喜乐得以恢复，耶稣的心也通过圣灵的恩典来到我里面时，我成为了向罪人传扬主话语的人。虽然至今我还有很多不足，但我得了秘诀。

我通过经验理解了：在我自己悔改之前，绝不可能引领任何一个人悔改。圣灵的动工不是通过雄辩，不是通过说教，也不是通过巧妙的讲道结构与提纲，而是通过悔改的人。从被主接纳的悔改之人心中，会发出上帝的能力，这种能力会进入人心，粉碎人心的偶像，使他们抛弃罪，俯伏在上帝面前悔改。上帝要在我

们里面恢复救恩之乐，赐乐意的灵扶持我们。这样，我们就能成为传扬主话语的见证人，领罪人归向基督。

大卫祈求主饶恕他的罪，罪得饶恕的结果是什么？主若饶恕了我们，会发生什么事情？主的饶恕一定会伴随着某种改变，这种改变若没有在我心中发生，我就不是得到饶恕的人。什么改变呢？“上帝啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。”我们的心会被改变，心里的一切思想都会被洗净，生出没有后悔的懊悔，从此心中不再有耿耿于怀的疙瘩。我们的心会彻底改变，耶稣的心会进入我们心中。叛逆和诡诈的心会消失，代之以纯洁的心，这就是悔改。悔改之人身上必定会产生这样的结果，没有这样的结果，是因为没有真正的悔改。

“求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。”这是什么意思？这是利未记14章中的麻风病人得洁净的仪式。麻风病人痊愈之后，会把自己的身体给祭司看。祭司仔细检查之后，会通过一个仪式宣告这个麻风病人得洁净了。患者要带来两只活鸟，还有牛膝草。牛膝草是一种非常不起眼的小草，没有任何价值。另外，还要带来香柏木和红色线。与牛膝草相反，香柏木是非常珍贵的木材，不易被虫蛀或腐蚀，以自己结实的质地和沁人心脾的芳香自豪。香柏木象征作为上帝的耶稣，牛膝草则象征那如香柏木般美丽、圣洁的上帝来到地上，成为一个不起眼的人，为我们作赎罪的牺牲。所以祭司要用朱红色的线，把牛膝草系在香柏木上。然后带来两只活鸟，宰杀其中的一只，将血装在瓦器里。最后把牛膝草蘸在鸟血中，洒在麻风病人身上，边洒边呼喊：“洁净了，洁净了……”为什么？这象征麻风病人因耶稣基督宝血的恩典得到了洁净。诗篇51章中为什么有这样的悔改和恳求？是因上帝的慈悲的怜悯。上帝爱世人，甚至赐下祂的独生子，死在十字架上，多么大的慈悲！麻风病人因此

得洁净，麻风病般的罪得了饶恕。所以要将象征耶稣道成肉身的牛膝草蘸在血中，洒在麻风病人身上。

第二只鸟呢？祭司将它蘸在第一只鸟的血中，然后放飞，这象征着耶稣的复活。耶稣不是在坟墓里，而是复活升天了，因为祂是上帝。当那只鸟扇动着翅膀飞向天空时，身上的鸟血甚至洁净了空气，不仅地上，甚至将天上也洁净了。这个仪式彰显了耶稣的宝血、慈悲和怜悯，上帝恩典与慈悲的最高表现是什么？十字架。十字架是什么？“上帝啊，求你按你的慈爱怜恤我！按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯！”那位使自己的爱子钉在十字架的上帝，怎么会不听我们的祷告，不饶恕我们呢？所以我们的悔改是什么悔改？没有后悔的悔改。一切罪恶都已告白和抛弃，再也没有可后悔的，这是彻底的悔改，是被上帝的爱所折服而产生的自愿的悔改。

【诗 51：17】上帝所要的祭，就是忧伤的灵。上帝啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。如果上帝说：“我可以饶恕你，条件是你给我一百万；或者花十年时间为我盖一栋房子；或者去跑两次马拉松……”上帝若向我们要求这些条件，我们又能怎样？没办法，想得饶恕就

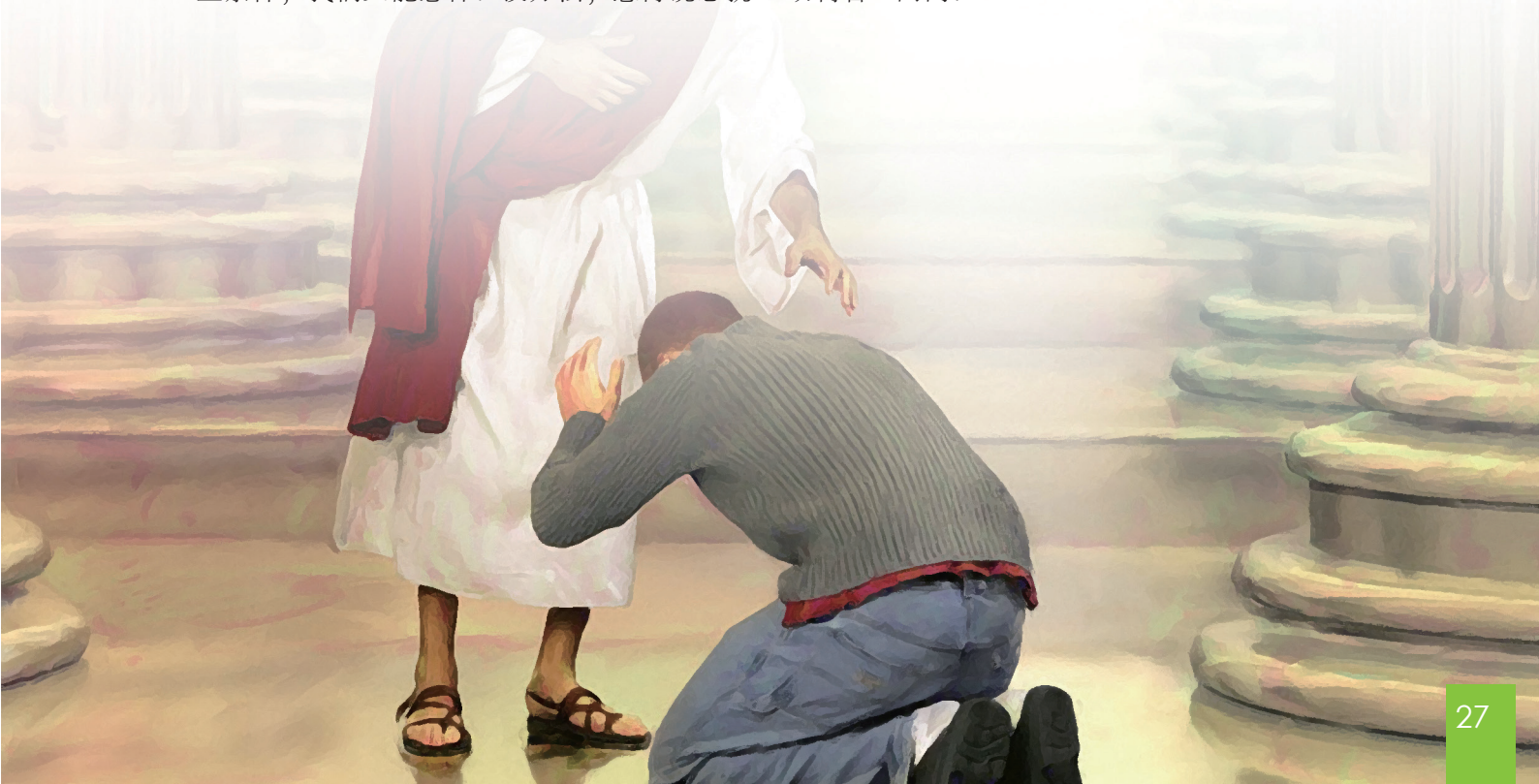
只能照着做。但上帝并没有这样要求我们，祂所要求的是忧伤痛悔的心，它的价值远胜过金银。各位，连这个你也做不到吗？那你一定是不愿意悔改。只要带着痛悔的心，为自己的罪忧伤的心，不知所措的心，破碎的心来到主面前就够了！主所要求的只有这些。我们都是有希望的人。

在浪子的比喻中，我最喜爱的一句话是：

“相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。”我们的父就是这样的一位，恳切盼望大家带着没有后悔的悔改的心来到上帝面前！

祷告：

我们在天上的父，当我们回顾大卫的悔改时，心中产生了盼望。上帝啊，求您不看我们人自己的义，因为我们胆敢来到您面前，不是因为我们有义，而是盼望得到您丰盛的怜悯与饶恕。父啊，求您为我们造清洁的心，使我们里面重新有正直的灵，使我们成为向世人作见证的人。父啊，我们遭遇痛苦是因为我们犯了罪，求您可怜我们。感谢您赐给我们新年和新的机会。求您饶恕我们过去一年中的过犯，洁净我们，使我们比雪更白。奉耶稣基督的名恳切祷告。阿门！





罗得妻子的回忆

罗得妻子的自述

圣经介绍我是“罗得的妻子”。如果您想理解路加福音 17: 32 节“你们要回想罗得的妻子”这句话的真正含义，就一定先要了解被称为“罗得的妻子”的我是怎样一个人。

现在我想和大家说说心中郁积已久的故事。听了这些故事，也许你们当中的很多人会发现和我有不少相似之处。

说实话，对于我们这些有信仰的人来说，所多玛并不是个适合生活的地方。但那里有我们曾经生活的家，我对那个家很有感情。其实，大部分人都误解了我。人们都说：“罗得的妻子爱罪恶的所多玛。”情况并非如此，我并不爱所多玛的罪恶和腐败。我的家虽设在所多玛城里面，但我真正喜欢的是自己那个温暖的小窝，而不是整个败坏的所多玛。上帝知道所多玛城中有很多东西是不喜欢的。你们谈到我的时候，或许这样说更好：“罗得的妻子只是喜欢她的家而已。”

我只是喜欢那个已经稳定的家。家中的每一件家具，房间的每一个角落，厨房的大小用具，都饱含着我点点滴滴的心血。我每天都用心地收拾屋子，布置房间。我们的工作很稳定，每个月有固定的收入，连去哪个市场买菜，和哪位朋友聊天……这些日常生活的琐事都多年不变。当上帝让我离开生活这么多年的地方时，我顿时觉得家庭的秩序和安宁受到了极大的破坏。

那天，第一次听到所多玛要灭亡的消息时，无异于是要宣判要终结一切。虽然听见了天使说“明天早上所多玛要化为灰烬”，但我还是不愿相信这是事实。我压根就没想过要离开所多玛去其他地方生活。所多玛就是我的家，是我的生命，是我的全部。

当天使催逼着我们，强行拉我们离开所多玛时，家离我越来越遥远，我的心也随之越来越空虚，内心的惋惜之情无法用言语形容。曾经幸福美好的回忆一幕幕闪过我的脑海。离开那曾经和家人一起共度美好时光的

家简直和死一样痛苦。我依恋我的家，依恋家中的一切，依恋那稳定的生活。

我只不过是个平凡的家庭主妇，没有大家想像的那么罪恶滔天或野心勃勃。当我离开所多玛，忍不住向后回看时，我其实不是在看所多玛，我想看的是那个我充满感情的家。在那里我曾经和丈夫一起抚养孩子，和孩子们一起嬉戏玩耍，陪伴他们成长。我们全家人其乐融融地过着幸福的生活。大家能理解吗，我所要的不是什么罪恶的，不好的东西，其实是大部分人都想要拥有的再普通不过的居家生活。

说出来也许你们会不相信，其实我和大家一样，也渴望天国，渴望那荣美的家乡。只是在天国来临之前，我是舍不得地上所多玛城中稳定的家庭和安逸的生活。

也许各位心中的疑云一直未散：“罗得的妻子犯了什么罪呢，以至于受到刑罚变成了盐柱？”只有我和上帝知道，我的错就在于希望我心中想要的东西能持续到永永远远。我不希望安逸快乐的家中有什么新的大变化。当然，新烤的面包啊，新衣服啊，新柜子啊，新车啊，这些都很好。但我就不想接受那些在周围人看来觉得很奇怪的新思想啊，新生活啊，新见解啊，新的挑战什么的。所以我今天就成了一个纪念物——盐柱，一动不动地站在了那里。

通过我的痛苦经历，大家能学到什么教训呢：就是为了能永远地活着，有时必须做出伟大的决定去改变。而且，上帝赐给你时间和机会时，不能推迟要改变的决心。活着，就意味着每一天的重生。我们不能忘记自己生活的世界是一个随时随地都可能发生难以预测之事的地方。请您记住“罗得妻子的回忆”。希望您能早点从我的失败中学到教训。人只有知道了将来更好的东西，懂得放弃现在抓在手的东西时，才能获得永远的生命。

我还想和大家说的是，希望你们能记住，为了拥有将来永远的家，必须做到能随时心甘情愿地离开现在生活的家。人生总有离别。为了获得真理就必须离开谬道，为了获得幸福而健康的生活就必须离开一直忙碌而不节制的生活，为了获得圣洁的生活就必须离开各种罪恶

的习惯。总有一天，各位也会接到来自天上的要求，要求你们离开那些与永生无关的东西。如果您决定接受上天的要求，可能您会失去很多自己的喜好，但您同时获得的东西是谁也无法剥夺的最珍贵的财宝。相反，如果您拒绝了上天的声音，您也许不至于变成盐柱，但您会变成一具没有生命的形体。

有一个教训是我失去整个人生的时候才明白的。这个教训一直通过圣经流传至今。希望大家一定要记住我，并且将这个教训铭记于心：

“你们要回想罗得的妻子。凡想要保全生命的，必丧掉生命；凡丧掉生命的，必救活生命。”（路17：32，33）

猴子抓大米

曾经听过这样一个故事：有一群猴子喜欢偷吃农民的大米，而它们又是一种很难捕捉的动物。多年来，人们想尽办法捕捉它们，都无济于事。后来人们就去请教生物学家。于是生物学家就根据这种猴子的习性做了一个实验，找到了一种捕捉猴子的十分有效的捕捉方法：实验者把一只窄口的透明玻璃瓶固定在一棵树下，再放入大米。大家猜猜会发生什么事情？到了晚上，猴子来到树下，就把爪子伸进瓶子里抓大米。这瓶子的妙处就是在于猴子的爪子刚刚能够伸进去，等它抓一把大米后，由于握着拳头并紧抓着大米，爪子怎么也抽不出来，而那个装大米的玻璃瓶又被牢牢地固定在树下，使猴子无法拖着瓶子走。但猴子始终不愿意放下已到手的大米！就这样，第二天，当生物学家把它抓住的时候，它依然不愿放手。

其实，只要猴子放手，它就能轻松地把手抽出来。我们在自己的人生中是不是也死死抓着一把大米不放呢？希望大家一定要放下手中的大米。虽然不知道您抓的到底是什么，但这些东西最终会让您钻到瓶子里去，您的人生也会因此而被魔鬼毁坏，最终失去永生。

现在，就是现在，请您立刻放下手中紧紧抓住的东西吧！请记住罗得妻子的回忆，也请记住猴子抓大米的故事！



Water, The Begining of Heath

水， 健康的开始

我种田已经十年了。有些农作物特别费功夫，但有些农作物只要种下去就会自然生长。红薯和玉米这两样农作物除了需要经常拔除杂草，其他倒也还算轻松。今年天气特别干旱，土灰到处飞，所以早晚都得给红薯和玉米地浇水。水分不足时，玉米叶子就会卷起来，红薯叶子也会变黄。看到这些缺水的庄稼，我不禁想到了我们的身体。水不仅对植物很重要，对人体健康也特别重要。现代人都很喜欢用咖啡和碳酸饮料代替水。但我们一天到底需要喝多少清水呢？接下来我们一起看一看水对人体健康的重要影响。

水的重要性

在人体中，水的比重占 **70%**，大脑组织中水的比重高达 **80%**，心脏 **75%**，肺 **86%**，肝 **86%**，肾脏 **83%**，肌肉 **75%**，血液 **83%**。人体水分不足时，肌肉会僵硬，脑功能低下，骨头变弱，毒素累积，从而产生疾病。

人体一旦缺水，后果是很严重的。缺水 **1%~2%**，感到口渴；缺水 **5%**，口干舌燥，皮肤起皱，意识不清，甚至幻视；缺水 **12%** 会引起死亡。

如何喝水？

✱ 考虑到呼吸、流汗以及大小便排除的水量，成人一天最好喝 6—8 杯水。

(1 杯 = 200cc)

✱ 水温不要过热或过凉，接近体温的温水最好。

✱ 早餐前 30 分钟—1 小时，喝 2 杯水。注意不是一下子喝下 2 杯水，而是分四次一点一点地喝完。(一次喝下很多水，胃会突然扩张，对胃下垂的患者不好，也会增加肾脏的负担。)

✱ 饭后 2 小时喝 2—3 杯水，也要慢慢地一点点喝。

✱ **睡前 1 小时就不要喝水了。**（摄取水分后过一小时，膀胱清空，所以为了睡眠，最好睡前一小时结束喝水。）

✱ **吃饭的时候最好不要喝水。**喝水会冲淡胃酸，稀释消化酶，胃需要先吸收水分，然后开始消化，所以边喝水边吃饭会增加胃的负担，影响消化。

水的作用

✱ **调节体温：**身体热量的产生和释放保持均衡才能维持正常体温，水在这个过程中起到调节作用。

✱ **血液循环：**水能稀释血液，让血液流畅，帮助白细胞、红细胞等细胞的活动。而且血液循环畅通也能预防寒症。

✱ **提高免疫力：**稀释体内感冒病毒和分泌物等，通过流汗和小便排除体外。

✱ **净化作用：**净化脏器，组织和细胞。特别是起到溶解肌肉组织间夹藏的死的矿物质和废物的作用。

✱ **清除毒素和废物：**搬运二氧化碳、氨、电解质，通过肺、皮肤和肾脏排出体外。

✱ **帮助排便，减少便秘：**水能刺激肠道，促进排便活动，增加肠蠕动，所以便秘的人每天早上定期喝水是有帮助的。

✱ **稀释致癌物：**体内水分的循环不仅将废物排出体外，也具有稀释体内致癌物的作用。

✱ **解酒：**多喝水的话乙醛以小便的形式排除体外，帮助解酒。

✱ **安神**

沐浴和洗澡

1. 热水浴

在太热的水中沐浴，反而会流汗过多引起脱水症状。

最好在 40 度以下的水中沐浴 15 分钟。

✱ **血液循环：**促进新陈代谢，加强血液循环。所以因血液循环不好而手脚发凉或是发麻的人可以在温水中沐浴，或者泡脚。

✱ **青扫废物：**洗澡能清除身体排出的废物和污染物。一天都在外面，回到家中后，身上有汗以及看不见的脏东西，沐浴能清除身上的废物。夏季的时候出汗较多，若不洗掉身上的汗，就会被再次吸收，影响身体健康。

✱ **安眠：**缓解肌肉疲劳、安神、帮助睡眠。

✱ **水中运动：**水有浮力，会给关节加压。膝盖或是腰疼的人可以进行水中运动。

✱ **对呼吸道疾病，增强免疫力，释放压力有帮助。**

2. 冷水沐浴

全身浸泡在冷水中 1—2 分钟或是用冷水浇身体。夏天 20℃，冬 12~13℃ 的水温比较合适，从脚开始慢慢地将身体泡在水中。特别是天冷的时候，沐浴之前最好做一下准备运动发热，沐浴后做些按摩或是轻松的活动让身体的热气流动起来。当然冷水浴需要观察身体情况，饥饿时，饱腹时，心血管疾病、高血压、动脉硬化等病人就不适宜。

✱ **加强心血管功能：**当冷水作用到皮肤以后，引起皮肤血管剧烈收缩，血液流向内脏或深部组织。所以大脑或腹部的内脏会充血，血压上升，热量增加，但两三分钟后，身体适应了这种温度，血液会重新分配，回流到皮肤表皮，整个过程就像给血管做“体操”一样，不仅可以增强抵抗力，还会增强血管弹性、预防动脉硬化。

✱ **预防感冒** 肌肉接触冷水会迅速紧张收缩。而且增强身体对体温变化的适应力，提高免疫力。

✱ **健康的皮肤：**供应皮肤和皮下组织营养，维持皮肤健康的血色和弹力。

✱ **强化精神**

3. 早晨洗澡

早晨简单洗个澡比较好。没有时间 的情况下，用湿毛巾擦遍全身后，再用干毛巾擦一遍。这样会让人精力充沛。

这是一本关于爱 · 真理 · 生命的杂志



网 站: www.sostvcn.com

邮 箱: sostvcall@sostvcn.com
sostvbjb@163.com(编辑部)

电 话: 13804244366 15140501466