

棕 树

FOR THE PEOPLE WHO WILL SURVIVE IN THE LAST DAYS



2021 01

需要内心的改变



“耶稣回答说：我实实在在地告诉你，人若不重生，就不能见上帝的国。”（约 3:3）

尼哥底母是犹太国一个位高权重的官长。……他曾与别人一样深受耶稣教训的感动。……救主口中所出的教训，曾大大地感动了他，他就想多学这些奇妙的真理。……

尼哥底母到主面前，本想和他讨论一番，但耶稣却展开了真理的基本原则。他对尼哥底母说：“你所需要的，不是理论的知识，乃是属灵的更新，不是满足你的好奇心，乃是要获得一颗新心。你必须从上头得到新的生命，而后才能赏识天上的事。”

新生所代表的内心的改变，只有藉着圣灵的有效运行才能发生。……骄傲和爱自己的心抗拒上帝的灵；人心每一个自然的倾向都反对从自负和骄傲到基督的温柔谦卑的改变。然而我们若是愿意行走这条通向永生的道路，就不可听从自我的低语。我们必须以谦卑痛悔的心恳求我们的天父：

“上帝啊！求祢为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。”（诗 51:10）当我们领受上帝的亮光，并与天上的智者合作时，我们就得以“重生”，靠着基督的能力脱离了罪的污秽。

圣灵的大能会使人的品格发生完全的变化，使他在基督耶稣里成为新造的人。……他的言语与行为要表达救主的爱，不再谋求高位，而是放弃自我。他所说所做的都写上了耶稣的名字。

重生这件事岂不是最大的神迹吗？凡因着信而持住上帝能力的人，还有什么做不到的事呢？



Contents 目录

本期主题：向旧生活宣布死刑

- 04 序言
- 05 part 1: 为自我举办葬礼
- 07 part 2: 重生需要维持
- 09 part 3: 维持重生的秘诀
- 12 part 4: 重生的证据

创造

- 15 蝴蝶翅膀中隐藏着上帝惊人的创造

健康园地

- 16 知脊椎保健康

家庭

- 19 真理的最大证据——基督徒的家庭
《幸福美满家庭》第四章



向旧生活宣布死刑

序言

“这样，你们向罪也当看自己是死的；向上帝在基督耶稣里，却当看自己是活的。”（罗 6:11）

记得在网上读过一篇非常有趣的报道，这篇报道的题目是《以“葬礼仪式”作为礼物——献给因恋爱而与好友们中断的人》。

据说这是发生在英国的真实故事：一位男子因为迷恋女友，超过一年半之久没有联系过自己的朋友们，结果他从朋友那里收到了一份惊喜，就是以“葬礼仪式”作为的礼物。

生活在英国南威尔士的凯兰·凯布尔，交往了一位名叫杰西的女朋友。开始恋爱后的他因迷恋女友的美貌，竟超过一年半之久没有和周围的朋友们联系过一次。不管朋友们怎么给他打电话、发短信，他都没有回复。朋友们觉得他的这种行为很可恶，于是决定给凯布尔来一个精彩的报复。“凯布尔！你这样不联系我们，对我们来讲你就像死了一样！”所以他的 50 余名朋友就决定为他举办一场假葬礼。准备了棺材、灵车，甚至还有悼词，朋友们连黑色西服也穿上了，准备好凯布尔的假葬礼之后，就不断哄骗他说是观看橄榄球比赛。最终来到这个地方的凯布尔看到这个场景后吓了一跳，但是因为朋友们说“你已经死了，进棺材里面去吧！”最后，他不得不进去躺到了棺材里面。

朋友们把他平放在棺材里面之后，就开始读悼词。“一年半期间，凯布尔没有联系过我们，现在我们的等待到此结束。那段时间对我们来说凯布尔就像死了一样！”

凯布尔的一个朋友说：“有一段时间，我们谁都没有看到凯布尔，不管是短信还是邮件，他都没有回复，感觉他就像死了一样。”“这次也是，如果凯布尔再不回应我们，待葬礼结束后，我们真打算当他死了一样。”后来凯布尔“葬礼仪式”的照片通过各种社交网站扩散，获得了非常大的关注。

虽然这只是一个滑稽的报道，但是它给了我们很大的教训。这位男子怎么做了呢？因为迷恋自己的女朋友，就和自己的老朋友们以及旧生活断绝了联系。他的旧生活真的死去了，甚至到了朋友们给他操办葬礼的程度。

与耶稣基督一同生活，就是向旧生活宣布死刑，为昔日的自我举办葬礼，这就是重生。



part. 1

为自我举办葬礼

TO HAVE A FUNERAL FOR MYSELF

(1) 真正的重生是什么？

一天晚上，耶稣对深夜暗暗来找祂的尼哥底母说了这样的话，“我实实在在地告诉你，人若不重生，就不能见上帝的国。”（约 3:3）耶稣给尼哥底母讲解的重生道理，是世上所有的重生讲解中最伟大的讲道。因为其中蕴藏着有关永生的秘诀，以及最深奥的真理和奥秘。同时也告诉了我们进入天国的钥匙，也就是进入天国的秘诀是什么呢？那就是重生。

所谓重生，也就是指重新出生。重生并不是指旧生活的变更和改良，而是指本质的改变。换言之就是人内心的改变，也是指我们内心的人生方向完全的改变。这不是指切断一些细枝条的过程，而是指在整个根部发生的蜕变。若想溪流变得清澈，首先，深处的泉源必须是清洁的。自我和罪恶必须死去，随之才能出现全新的生命。

心中方向的改变意味着什么呢？就是指，我所追求的人生目的，以及我长久以来生活中的生活方式发生了改变。以前所拥有的思想和内心改换一新，不再喜爱以前所喜爱的东西，以前所持有的态度、精神和情感变得完全不同了。

“要把属世的、喜爱罪恶的心意转变过来，使之了解基督无可言喻的爱，祂恩典的美妙和上帝的优美，以

致使人被神圣之爱所充满，被天庭的奥秘所吸引，这种工作确实不是小事。何时人明白了这些事，以往的生活就必显出是可憎可恨的了。他恨恶罪恶，在上帝面前破碎己心，接受基督为他心灵的生命与喜乐。他抛弃从前的快乐。他有了新的心思，新的感情，新的兴趣，新的意志；他的忧愁、愿望和爱全都是新的了。肉体的情欲、眼目的情欲、并今生的骄傲，在从前都看为比基督更重要，现在却转离了，而以基督作为自己生命的至宝与喜乐的冠冕。从前看不到什么优美的天国，如今看到了它的富足和荣耀；他默想它是自己将来的家乡。”

人生所有目的和生活方向的全部更新变化，这就是重生。

(2) 有关重生的谬道

然而问题是，现今基督教歪曲了有关重生的真正意义和教导。因此，谁能经历真正的重生呢？谁又能领会这个进入天国的重要秘诀呢？

今日的基督教并没有教导重生的全部真理，而是充满了肤浅的，一半的福音道理，所以大部分基督徒并不知道关于重生的真正概念。大部分人都认为：相信并接受耶稣的时候就重生了，那时就得到救赎了，一次重生

救赎就完成了。这是因为没有人教导《圣经》中正确重生的真理。他们去教会颂赞的时候，流着眼泪大声祷告的时候，似乎感受到一种很火热的感情，他们认为那种情感，就是重生的证据，就是重生的结束。

因为缺少教导重生的真理，就是在生活中当结出怎样的果子，当有怎样的变化，以及必须过圣洁的生活，因为没有获得关于圣化的教导，人们就缺少圣化的经验；所以人们就误以为自己在遥远的过去，拥有的某段经历就是重生，并满足于此。现今，许多基督徒似乎都过着这样的信仰生活。他们不知道，“一次重生就保障了永生”的教导是致命的谬道。人一旦接受这错误的福音，他的生活中就不会再有角力争战，天天冒死的想法了。福音就成了廉价的福音。如此，没有成长的基督徒，生命中也不会有圣化的经验。

(3) 我真的重生了吗？



那么，我真的重生了吗？我们相信并接受耶稣的时候，就会经历真正的悔改。可是，也有人不是这样的。

我们先来整理一下有关重生的概念。某些有良心的基督徒对自己的重生有些困惑，因为与其他人相比，自己并没有那种火热的感情上的经验，所以他们的内心有了疑问。虽然重生也有闪电般出现的经历，但是更多的时候，是在自己不知不觉中而有的经历和过程。

耶稣为了向尼哥底母举例来说明重生，便使用了风的比喻，“风随着意思吹，你听见风的响声，却不晓

得从哪里来，往哪里去；凡从圣灵生的，也是如此。”（约 3:8）

“风来树动，枝叶沙沙作响，这是人听得见的，但看不见风的形状，也不知道它从哪里来，往哪里去。圣灵在人心中的运行也如此。人不能解释圣灵的行动，正如不能解释风的行动一样。一个人或许不能说出悔改的确切时间或地点，也不能追溯悔改过程的全部情况。但这并不能证明他没有悔改。

藉着一种像风那样看不见的能力，基督时时刻刻都在人心中做工。受惠的人也许完全不觉得，而这种能力却渐渐潜移默化，引人归向基督。这样的感化也许是从默想耶稣，或查考《圣经》，或听传道人的讲论而来的。及至圣灵来作更直接的呼唤时，心灵便豁然开朗，快乐地归顺基督了。许多人称之为顿悔。殊不知这是上帝的灵长久熏陶的结果，一种持久忍耐的过程。

风虽不能见，但其效果是看得见、摸得着的。照样，圣灵在人心中做工，人感受到其拯救功能之后，就必在其行动上表现出来。上帝的灵住在人心里，就能改变人的整个生活。罪恶的思想丢开了，不良的行为抛弃了；仁爱、谦让及和平，代替了愤怒、嫉妒与纷争；忧愁变成了喜乐，容貌也反映出天上的光辉。虽然没有人看到上帝为人卸下重担，也没有人见到从天上射下的光芒，但人因信投靠上帝时，恩惠、福气就临到他了。如此，人眼所看不见的能力，就按上帝的形像造出一个新人。”

如果我们是完全重生的基督徒，那么就必须要将我们的旧生活、旧思想、旧心灵、旧习惯、旧方式完全地埋葬在地里。今天，让我们一起来扪心自问，共同经历深深自省的经验吧！我们每一天都对自己的旧生活举办了葬礼吗？我们真的有只爱耶稣而与世界完全断绝的体验吗？我们是否向自己的罪死去，并完全抛弃了旧有的生活呢？我们向旧生活宣布死刑，并作为新的被造物出生了吗？这些提问，难道不能使我们明白自己是否是一个经历重生的人吗？

重生需要维持

“弟兄们，在我主基督耶稣里，指着你们所夸的口极力地说，我是天天冒死。”（林前 15:31）

使徒保罗见证说：“我是天天冒死”，这句话完全颠覆了基督教有关重生的一般概念。信耶稣的时候，既然一次重生就得救了，为什么那么优秀的使徒还说自己是天天冒死呢？



(1) 持续的葬礼

人们认为：“当他相信并接受耶稣为自己救主的时候，就会有悔改自己所有的罪，并向主献上一切的经历。但是这种闪电般的经历，只是初次接受耶稣时发生的一次经历，然后就结束了。”

而事实是：重生并不是一次就结束了，也不能因为过去有过那么一次经历就结束了。

实际上重生是需要每天来维持的，犯罪的自我需要每天死去，并作为新的被造物重新复活。重生就是给旧生活办葬礼，不过，葬礼只举行一次是不行的，这不是一次的葬礼。这是持续的葬礼，死去的经验必须重复。跟随耶稣的道路就是向旧生活操办持续的葬礼，是不断地死去。那是向什么死去呢？就是向罪死去、向自我死去、向世界死去。与耶稣一同生活就是每天不断地断绝肉体的事情，肉体的事情是什么呢？“情欲的事都是显而易见的，就如奸淫、污秽、邪荡、拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、嫉妒（有古卷在此有：凶杀二字）、醉酒、荒宴等类。”（加 5:19-21）

(2) 即使重生了情欲也会涌上来吗？

即使重生了情欲也会涌上来吗？这是一个常见的问题。人在重生的时候，并不是肉体重生，而是内心的重生。许多基督徒认为人在一出生时就有了一种原罪，错误地认为我们出母胎时，是作为被定罪的人出生的。这种教导是进入基督教的一个大谬道。人类并不是带着原罪出生的，也就是说：我们不会因没有犯过的罪而灭亡。祖上的原罪是不会传给我们的，关于这个事实《圣经》是这样说的：“当那些日子，人不再说：父亲吃了酸葡萄，儿子的牙酸倒了。但各人必因自己的罪死亡；凡吃酸葡萄的，自己的牙必酸倒。”（耶 31:29-30）这是多么准确的定义啊！罪的成立在乎自己的选择，犯罪是人类自己的选择。并不是说祖辈犯的罪就是我犯的罪，使我带着罪责或原罪出生，以为注定被定罪了。

不过，受祖辈的一切遗传法则之影响而出生的人类，是带着对罪的软弱性和倾向性而出生的。并且很久以来对罪的沾染，以及在充满世俗的思考方式中活着，逐渐养成的错误习惯与倾向，会彻底渗透在我们的身体里，使先天与后天的向下性融合在一起。所形成的记忆会整

整齐齐，堆积在我们大脑的海马体中，并在大脑里形成一条突触之路。因生活中不断重复的倾向和习惯，逐渐产生了不好的嗜好，促使脑中的旧路变得越来越坚硬。

因此缘故，人才需要通过领受上天的恩典，使大脑中的突触形成新的道路，这个过程就是重生。因为刚修好的路，没有原先的那么坚硬，也不能更多地承压。而先天与后天的倾向，在长期的发展中已变得很顽固，所以，世俗的情欲和欲望还会时不时涌现出来。正因如此，使徒保罗说，为了和肉体的倾向争战，“我是天天冒死”。即使重生之后，我们肉体中的自我还是会不断地活过来，要主张自己。因此，我们必须每天来实践使徒保罗的见证。“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信上帝的儿子而活。”（加 2:20）并不是只在十字架上钉一天，而是要每天每时将自我钉死在十字架上。现在活着的不再是我，而是耶稣在我里面活着。所以，主的想法必须成为我的想法，主的思想必须成为我的思想，主的内心必须成为我的内心，必须在自己的生涯中唯独要将主的旨意完整地展现出来。然而这一切，都是我们每天在与主同行生活的时候，自然而然地做成的。自我死去，当主临格在我里面，活在我里面时，属肉体的事情才会断绝。



(3) 每天经历的死去和复活

重生并不仅仅是持续的死亡，还必须伴随着持续的崭新人生，即持续的死去与新生一同进行。既要不断地向罪死去，也要不断地向上帝、向义而活，即死去和复活是并行的。“我们若是与基督同死，就信必与祂同活。”（罗 6:8）“我们若在祂死的形状上与祂联合，也要

在祂复活的形状上与祂联合。”（罗 6:5）

为耶稣而生活，就是为了主将一切都抛弃并跟随祂，这不单只是一次抛弃，而是持续地抛弃并来跟随主的过程。我们必须警醒地保守自己而生活，因为就算办了葬礼，肉体也会马上复活犯错。即使一边向罪是死的，但是另一边血气、不好的脾气，以及犀利的言谈也很容易冒出来。自尊心、自负心、爱自己、自我的炫耀、骄傲、自私心、争竞、恼怒和烦躁，以及负面的感情和话语会在不知不觉中冒出来。因此，即使我们昨天向肉体死去了，今天属肉体的感情和性子也是可能会冒出来的。

(4) 完全死去了吗？

有很多人虽声称相信上帝的话语，却在言谈、精神以及品行上，完全看不到变化，那是因为什么呢？还有很多人，当自己的想法和计划受到反对时，往往会表现出不能忍耐与不圣洁的品行，并且言谈粗鲁、骄傲，动辄便发脾气，这是为什么呢？从他们的生活中，能看到世人生活中所表现的爱自己的行为，以及自私和急脾气，常说急躁的话语。他们就像完全不明白真理的人一样，善于骄傲，原原本本地带着先天不好的性格，常常也能看到他们展现出怪癖的品行。其实质就是因为他们并没有重生。在生活中常常表现出这样品行的基督徒，其根本原因就是没有真正重生过。如果常有跌倒的话，至少跌倒的那个瞬间，耶稣是不会临格在心中，那便是证据。所以，我们每一瞬间都要警醒，主必须要临格在我们里面。《圣经》要求我们要向自己的罪视自己为死去的人，同时要不断寻求主的力量和能力，并且活出崭新的人生。

我们必须真正完全地向自我死去，可是，有的人举办了一次葬礼后，就非常满足地说出了这样的话，“啊，我对我的旧生活已全部举行了葬礼，这个葬礼真的是盛大的葬礼啊！”这是错误的话语！基督徒的人生，是不会满足于一次葬礼的，而是不断地向罪死去，不断地向义而活。应当展现出死而复活，活出新的人生样子来。新的生命要随之而来，得胜罪、连续不断的胜利也要随之而来。

我们真的重生了吗？不，应该问我们持续着重生吗？持续不断地向肉体死去，向圣灵而活了吗？重生不能成为只有一次的经历，必须成为每天持续更新的经历。

维持重生的秘诀



那么，怎样才能维持重生呢？就像保罗所说的话一样，“因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌。”（加 5:17）我们常生活在这样的状况之中。不过，《圣经》中记录了我们能维持重生，抗拒肉体而生活的秘诀，让我们一起来思考。

(1) 跟随圣灵行

“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。”（罗 8:1）使徒保罗在这节经文中记录了得以维持重生的秘诀，我们看一下这节经文的英文，“【KJV】There is therefore now no condemnation to them which are in Christ Jesus, who walk not after the flesh, but after the Spirit.” 这节经文中说到“在耶稣里的就不定罪了，”中文翻译的时候，有省略的部分，不过在英文中有记录。不被定罪的人，并不仅仅指在耶稣里面的人，而且还指现今不再随着肉体而行，而是跟随圣灵而行的人。原文书写的是现在进行时，其中蕴含着这样的意思：持续地追随圣灵的声音，顺从圣灵并与之同行的人，才是不被定罪的人。

使徒保罗劝勉说：你们向自己的罪要视自己为死去的人。“向罪死，向上帝活。”这其中真正的意义是什么呢？这是意味着，即使我们里面一直存在罪的软弱性，并有罪的诱惑不断涌出来，但是我们不能屈服于罪恶

的欲望和罪，而是不断地跟随圣灵。保罗记录说：“你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。”（加 5:16）这里说的“行”，希伯来话是“Halakhah”，是“走着去，去生活”的意思。因此，保罗是在向我们劝勉说：“跟随圣灵，也就是跟随那位的引导而走。”这也是在告诉我们，当我们这样做的时候，肉体的情欲就不会实现，并能维持重生。

(2) 受圣灵掌管的生命

维持重生的秘诀就是被圣灵引导而走，而且要接受圣灵的掌管而活。在《加拉太书》中，提到了接受圣灵掌管的人生，这些章节都是用动词来表达的。接受圣灵统治的人生是什么样的人生呢？

第一，随从圣灵而行的人生。“我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。”（加 5:16）这里的动词“行”，希腊语是“Peripateo”，它的字面意思是“同行”以及“跟随”。保罗使用的这个



动词，用的是现在时。我们可以知道，这里谈论的不是一次的同行，而是每天持续的经验。换句话说，跟随圣灵“而行”这个命令，就是每天必须要下定决心来选择跟随圣灵而活。我们的选择是非常重要的。

我们需要理解意志的真正力量。对人而言，意志是支配力、决断力以及选择力。我们可以使用上帝给予人类的选择能力。我们自己无法改变心灵，不过，我们可以选择侍奉上帝，我们可以将意志献与上帝。当我们听圣灵的声音，并在每一瞬间都选择上帝这一边时，我们就接受了圣灵的支配。并因这个选择，自我就死去，便在顺服上帝的旨意中生活。

第二，接受圣灵引导的人生。“但你们若被圣灵引导，就不在律法以下。”（加 5:18）这句话意味着不管圣灵引导我们去往何处，我们都必须跟随；不再随从自己的心意行事，而是按照圣灵的引导而活；抛弃自己的意愿，随从圣灵的吩咐而生活。

接下来我们看一下【加 5:25】“我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。”这里说到“得生”，那靠着圣灵得生意味着什么呢？这是在说，靠着圣灵重生的经历成就在每天的生活中。这个动词使用的也是现在时，这是在暗指重生的经历每天都必须要更新。

保罗还说到靠着圣灵“行事”，这里“行事”的翻译与16节“而行”是不一样的，这句话的原文是“Stoikeo”，其含义是“列队前进”、“齐步”、“服从”等军事用语的意思。因此，靠着圣灵得生，不仅要过持续重生的生活，还要与圣灵的脚步一致，服从圣灵，过顺从的生活。如此，重生才得以持续发展。

(3) 依靠话语而活

“你们蒙了重生，不是由于能坏的种子，乃是由于不能坏的种子，是藉着上帝活泼常存的道。”（彼前 1:23）

《圣经》说，我们得蒙重生，是藉着上帝活泼常存的道。重生的体现是接受上帝话语的结果，而且重生的维持是依靠话语洁净自己的结果。如果没有话语，就没有光照我们的方法，也就没有引导我们走向正路的途径。耶稣说：“现在你们因我讲给你们的话，已经干净了。”（约 15:3）因此，我们必须要依靠话语而重生，也要依靠话语每天使自己得以洁净。当神圣的话语藉着圣灵铭刻在心中的时候，新的思想就会被唤醒，沉睡的力量就会兴起，我们就会按照上帝的旨意而行，去过与主协力的生活。

上帝的话语是一颗种子，正如种子里面存有生命力一样，在上帝的话语中也有生命力。耶稣说过：“我对你们所说的话就是灵，就是生命。”（约 6:63）因为上帝的所有命令，以及祂的话语当中所有的应许都存有力量，也就是存有上帝的生命，所以因信而接受上帝话语的人，实际上是在接受上帝的生命和品行。人若因信在心中接受了那不能朽坏之话语的种子，上帝的生命和品行就一定

会实现在那人的生涯当中。

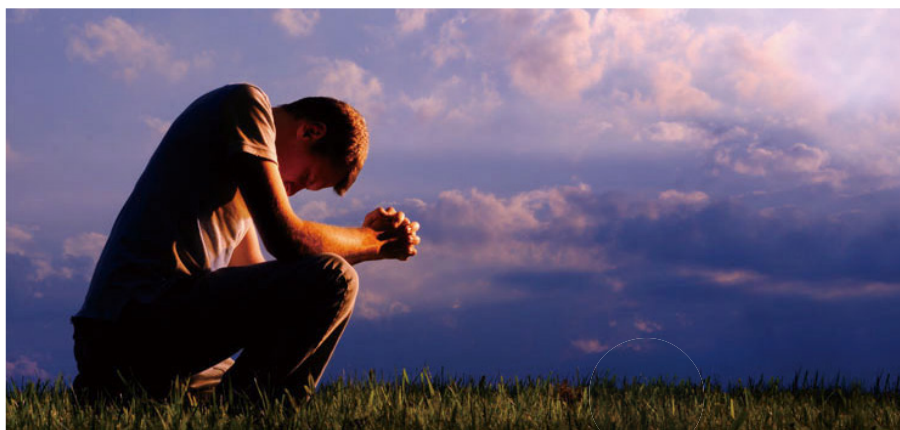
我们必须依靠从上帝口中说出的一切话而生活。为了藉着顺从真理使心灵得洁净，从占据我们内心的所有偶像中得以洁净，我们每天都要详细查考话语。神圣的生命需要通过上帝的话语，藉着与基督一同交往而得以维持。我们必须深深地思考话语，话语必须充满我们的内心。内心当中所怀有的上帝神圣的话语，会抑制人们的欲望和情欲，纠正品格一切的缺点。维持重生的秘诀就是原原本本按照话语去生活。

(4) 用祈祷来呼吸

假如我们希望维持重生，那么就必须要与主一同交往的特别时间。而且，要特别划分出一定时间可以与主见面、听祂的声音、与祂对话。这就是祈祷。

祈祷是心灵的呼吸，正如人离开了呼吸就不能存活一样，心灵若没有了祈祷便无法生存。凭借自己的力量，我们无法胜过撒但的诱惑和罪的权势。为了维持重生，我们需要得胜肉体的欲望、得胜罪。如何能有效地获得战胜撒但的攻击与罪的势力的力量呢？通过祈祷我们就可以获得。

祂是为了我们献上生命的主，让我们奉祂的名祈祷，走向上帝吧。能





力的根源在上帝里面，藉着祈祷我们就可以得到它。信心的祈祷就是武器，它可以成功地阻挡魔鬼一切的攻击。哪怕有一天疏忽没有祈祷，那也是非常危险的。我们必须常常带着迫切的心来寻求主，让我们真诚而热切地为了心灵的洁净而恳求吧！就像肉体的生命处在危机之中时那样迫切而热烈地恳求吧！直到内心当中出现对救赎无法言喻的愿望时为止，直到罪蒙饶恕的珍贵证据显明时为止，直到获得战胜罪的力量时为止，请不要离开上帝的面前。当我们这样做的时候，圣灵就会给予我们悔改的心，使我们走向更深的悔改，还会赐予我们对主更强大的信心。警醒祈祷的人，他们是不会失去重生的。

1. 祷告的方法

那么，应该如何祷告呢？

“祈祷是人与上帝的倾心谈话，像同知己的朋友谈心一样。我们之所以要祷告，并不是要叫上帝知道我们的境遇，乃是因为祷告能够使我们接近上帝。祷告不是使上帝下来见我们，却是把我们带到上帝面前。

祈祷必须殷勤，不要让任何别的事阻挡你。总要竭力使你心灵与耶稣联合的道路常保持通畅。

我们常常与家中的人一同祷告，更不可少的，就是我们必须在密室中，

各人自己祈祷，因为这是灵性上的生命。如果我们轻忽祈祷，灵性一定不能兴盛。单在家庭里、或在聚会中的祈祷，是不够的。我们当在幽静的地方，让上帝鉴察我们的人生。

你要在密室中祈求，在每天工作之时，也当时刻心里仰望上帝。”

2. 祷告的场所

“人要祈求上帝，原是无时不合、无地不可的。我们若用心灵诚切祷告，决无一物可以拦阻我们。在街上人多的地方、或在买卖的商场，我们都可以祈祷，求上帝引导。

我们应当常开心门，邀请耶稣为贵宾，来住在我们心里。

在我们四围虽有腐败和罪恶的潮流，我们却不必受玷污，尽可以呼吸从天上来的清气。我们以诚实的祷告，将心灵抬高到上帝面前，就可将心门严闭起来，杜绝一切邪思、一切恶念。

当将你的需求，你的喜乐、忧愁、挂虑、惧怕，一一摆列在上帝面前。莫以为上帝担当不起你的担子，莫以为上帝会感到疲乏。主既把你们的头发都计算过，决不会漠不关心祂儿女的需要。《圣经》说：‘主是满心怜悯，大有慈悲’（雅 5:11）的。祂为我们的忧患所动，我们诉说苦处，

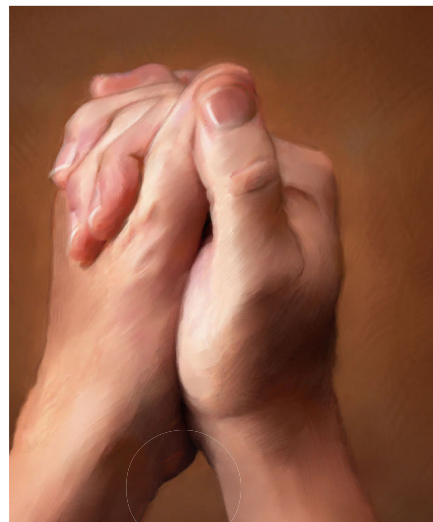
祂一听就大发慈心。我们每有忧心的事，都该告诉祂。祂是治理天地万物之主、支撑宇宙的神，没有担当不起的事。凡与我们的平安和幸福有关的事，祂没有不注意的。我们一生的经历，没有一件祂不愿明鉴，我们的困难祂没有一样不能排解。

上帝与每一个人的关系都非常清楚、非常完美，好像在全世界上，祂就为那一个人舍去了爱子似的。”

“没有一句出于诚意的祈祷会落空。在天国乐队的歌声之中，上帝仍能听到最软弱之人的呼求。我们在自己密室中倾吐我们的心愿，或在路上行走时默然祷告，我们的话也必达到宇宙之主的宝座前。这些祈祷虽是人耳所不能听见，却不会沉寂下去，也不会因正在进行的繁忙事务而消失。任何事物都不能淹没心灵的请愿。它能从街头的喧嚣和群众的纷扰中直升天庭。我们既是向上帝呈诉，我们的祈祷就必蒙垂听。”

“当困难和试炼包围我们时，我们应当逃到上帝那里，放心指望从祂得帮助，祂有大能施行拯救。我们若想要从上帝领受福气，就必须向祂祈求。祈祷是责任和本分。”

祈祷是维持重生的宝贵秘诀。





part. 4

重生的证据

PROOF OF REBIRTH

“所以，凭着他们的果子，就可以认出他们来。”（太 7:20）

怎么知道是真正地重生了呢？

重生最确实的证据是那个人的品行，就是在生活中所结的果子。内心拥有真实悔改经历的人，他的生活中必结出圣灵丰盛的果子。他因是真葡萄树上的枝子，多结果子便荣耀上帝。圣灵的果子不是憎恨而是“仁爱”；不是不满与悲伤而是“喜乐”；不是愤怒、批评和自己制造了试探而是“和平”。它也是在“忍耐中满有恩慈、良善，这一切都是因他学会了什么叫做信实、温柔，并在诸事上有了节制。”（参照加 5:22-23）。结出圣灵果子的人是真正重生的人，这些果子正是重生的真证据。“凭他的果子”就能知道这个人。果子是一个人内在生命的外在特征。

(1) 圣灵的果子是自然结的

重生的人不会顾及到自己的良善和敬虔。重生的内心当然会伴随着否认自我和旧倾向的斗争和努力，但真正重生的人因为生活在耶稣的临格以及圣灵的感化里，所以当然会结出圣灵的果子，就像无花果树结出无花果，玫瑰丛中开出玫瑰花一样。当然，他们不会意识到或是自负地说“这是我做的”，圣灵的果子和善行就那样自然而然地出现在品格之中。

末后审判的标准是什么？虽因恩典接受了救恩，但审判是根据我们的行为而定的。因恩典获得救恩的人，

还要看他生活中表现的行为，从而区分他是不是配到天国的人。这唯有通过审判来决定。在这个意义上，我们再揣摩耶稣所讲的比喻，尤其从山羊和绵羊的比喻中能得到非常重要的教训。以右边的绵羊作为象征的义人听到祝福的宣言和称赞说“你们这蒙我父赐福的，可来承受那创世以来为你们所预备的国。”（太 25:34）他们回答道：“主啊，我们什么时候见你饿了，给你吃，渴了，给你喝？什么时候见你作客旅，留你住，或是赤身露体，给你穿？又什么时候见你病了，或是在监里，来看你呢？”（太 25:37-39）为什么他们不记得自己所行的善行呢？那是因为他们自我完全死去了。他们的善行不是他们所行的，只是顺从临格在心中的圣灵，随

从其感化而有的结果。而且他们行善的动机不是为了给别人看或是想得到报偿。这事很自然在生活中表现出来，所以甚至都没有意识到“这是我做的”。这难道不正是自我在主里面完全死去之人的样子吗？

相反，以左边的山羊作象征的恶人是怎样回答的呢？

“主啊，我们什么时候见你饿了，或渴了，或作客旅，或赤身露体，或病了，或在监里，不伺候你呢？”（太25:44）通过他们回答的特征看，就知道他们的自我没有死，活得挺好。所以抗议说“我已经都做了”。他们明显地意识到了自身所行的行为。

重生就是成为新的被造物。“惟有上帝的能力会使人心更新，把基督的爱浇灌在他心中。这爱将经常向祂所为之舍命的人彰显。当一个人悔改归向上帝时，他就获得了新的道德观念和新的动机，爱上帝之所爱，因为他的生命，已藉着那不变应许的金链，与耶稣的生命连在一起了。他的心中要充满仁爱、喜乐、和平和说不出的感激。”圣灵的果子是信耶稣之人的信仰告白。我们若为基督抛弃一切，我们的人生会变得谦虚，我们的谈话会变得圣洁，我们的行为也会变得没有瑕疵。永生的话语若撒在我们心里，就会结出义和平安的果子。

(2) 重生的人喜爱诫命

重生还有什么证据呢？那就是在顺从上帝的律法中寻找喜乐。藉着重生，人的心就与上帝的律法一致，并与上帝相合。罪人心中发生的这种伟大变化是他从死亡走向新生的证据。其实，真正重生的基督徒虽然会偶尔犯错，陷在某种罪中跌倒了，但不会习惯地、故意地犯罪。之所以不这样行乃是因为变得不喜欢走罪恶的道路，或是有计划地犯不好的罪。人真正从上帝生的证据就是不会继续去犯罪。“凡从上帝生的，就不犯罪，因上帝的道（原文作‘种’）存在他心里，他也不能犯罪，因为他是由上帝生的。”（约一3:9）

重生的人，正如使徒保罗所说的：“不作罪的奴仆，而是作义的奴仆。”保罗用拟人的手法说明罪就像掌管人的王，又好像要求仆人服从的主人一样。但是保罗也说：“重生的人可以成为顺命的奴仆，以至于成义。”“岂不晓得你们献上自己作奴仆，顺从谁，就作谁的奴仆吗？或作罪的奴仆，以至于死；或作顺命的奴仆，以至成义。”（罗6:16）

“也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具；倒

要像从死里复活的人，将自己献给上帝，并将肢体作义的器具献给上帝。”（罗6:13）

在两个主人的比喻中，保罗说侍奉其中的一个主人，就自然从另一个主人那里得了释放。重生的人每天都要二选一，跟随耶稣。但是从罪的统治中获得自由，并不是指绝对不犯罪，不需要再与罪作斗争，绝对没有失败的意思；而是意味着，即使生活中依然存在缺点和不足，即使必须每天都藉着祷告主张得胜罪的应许，但我们不会再像奴仆一样被罪支配。

“藉着不断仰望和效法基督为我们个人的救主，我们必凡事长进，连于基督。我们的信心必增长，我们的良心必得以成圣。我们在自己的一切言行上必变得越来越像基督。”为了让我们过圣洁的生活，圣灵会使我们的生活与律法的标准一致。

圣洁是什么？“圣洁，就是完全归主，将心灵和生命完全献上，让天国的原则来进驻。”仰望基督的人，由于接受了耶稣的灵，就得以变化成祂的形像，直到在基督里有成年男女的身量。维持重生就是过圣化的生活。

“成圣并不是一时、一刻、一天的工作，而是一生的工作。这也不是得自感情的一时焕发奔放，而是经常向罪死，经常为基督而活的结果。微薄而间断的努力决不能纠正过错，也无法造成品格的改善。惟有藉赖恒切



的努力，辛苦的锻炼，与坚决的奋斗，我们方能得胜。我们今日不知道明日的战斗将是何等地艰巨。只要撒但仍然称霸，我们就必须攻克己身，制胜那缠累的罪；只要我们一息尚存，就决无停息之处，决无一处是我们可以抵达而敢于侈言：我已经完全达到了。原来成圣乃是终身顺从的结果。”

但是爱主的人乐意走圣洁的圣化之路。

“上帝的灵被接到心中之后，能唤醒人的一切才能。人的心灵在圣灵的引导下，毫无保留地奉献给上帝，就

会得到均衡的发展，有能力明白和实行上帝的要求。软弱动摇的品格，变得刚强稳定。不断的献身在基督与门徒之间建立起非常密切的关系，使基督徒在品格上变得与主相似。公义的日头赐生命的能力，使他复苏，多结善果，荣耀上帝。”当我们在人生中实现律法的要求时，重生的结果必然体现在我们的人生中。这是多么可靠的应许和证据啊！



结束语

重生是进入天国的钥匙，但是重生不是一次就结束了。老我每天要死去、埋葬，然后与基督一同复活，每天、每瞬间成为新的被造物与主一同生活。

这种重生是否每天持续在各位的人生中呢？每瞬间都在死去和复活吗？向旧的人生宣判死刑了吗？向老我举办了彻底的葬礼吗？

只有老我死去后才能和耶稣一起度崭新的生活，那才是真正幸福的生活！那是一种宣告，说明自己将完全告别过去的旧生活，展现一种在基督里全新的生活。各位，在你的人生中是否已拥有此非凡的变化呢？

恳切希望此奥秘而又美妙的重生，能持续地实现在各位读者的人生中！

蝴蝶翅膀中隐藏着上帝惊人的创造



蝴蝶翅膀的惊人秘密

看到蝴蝶从这朵花飞舞到那朵花，然后轻轻落下来，至少会感慨一次：“啊！太漂亮了。”

蝴蝶的翅膀每秒挥动为五次左右，它以每秒七米的速度快速飞舞。据说根据蝴蝶的种类不同，它们会以每秒 5 至 10 次左右的频率来挥动翅膀。蝴蝶的翅膀比身躯大很多，所以与那些以相连的躯干来衡量大小的昆虫不同，蝴蝶的大小，取决于两边翅膀伸展的距离。

而众多色彩斑斓的蝴蝶翅膀，其上的绝伦美妙，是造物主最完美杰作中的一笔。尤其是翅膀上的鳞片，好似一种粉末状的覆盖物，在显微镜下就可以看到，其鳞片像房顶瓦片一样排列有序，是那么地简单美好。现在纳米级的光学显微镜，比以前光学显微镜高出约 20 倍左右的分辨率。之前只能观察到约一微米的物体（一米的百万分之一）。通过纳米级显微镜观察到，翅膀表面的鳞片就像有规律排列的花瓣一样。更奇妙的是，因鳞片上的色素颗粒使每个颜色都显得独一无二。这种颜色被称为色素色。不同蝴蝶的鳞片也会大小不一，形态各异，它们就像拼图的碎片，当按照一定的顺序排列时，便呈

现出各种美丽又奇特的花纹。

一片鳞片的大小约为 100 微米。当然，蝴蝶鳞片并非只能像色块拼接一样简单地呈现色彩。很多蝴蝶的鳞片还可以随着角度变化，展现出深浅不一的颜色变换，不经意间为美丽的蝴蝶增添了几分灵动，这种色彩被称为结构色。当用纳米级电子显微镜观察鳞片的剖面时，便会看到高约 2 微米的更加细微的表面结构，放大的鳞片表面可以看到或突出成脊、或凹陷成沟的脉络，纵横交错形成栅格状的结构，而这结构被称为光子晶体。

简单来讲，光子晶体好比是指挥一场大型音乐演奏的指挥一样，可以有选择地使某个波段的光通过，同时阻止其它波段的光。随着阳光的照射角度不同，反射光的颜色就会跟着变化，从而蝴蝶鳞片上也会出现炫目的金属光泽。不但如此，各山脊都具有褶皱构造，各褶皱的宽度不超过数十纳米，形成了非常精美的构造。即使没有色素，依靠蝴蝶翅膀上精美而独特的纳米构造也能衍射光。

你知道吗？蝴蝶的翅膀有非常优质的防水功能。那是因为蝴蝶翅膀表面上的微结构不仅能够防水，还可以让击中它的高速水滴迅速破裂散开，从而在雨中起到保护作用。另外，在翅膀鳞片上看似粉末的鳞粉也具有防水功能。并且因蝴蝶翅膀上的鳞片，如屋顶之瓦片般重叠排列，又因它的形态类似球拍，基部有一小柄嵌入翅膀上的凹窝，它也具有防水功能。

不同颜色的鳞片组合在一起，为蝴蝶织成了鲜艳的“彩衣”，它可以迷惑敌人，也可以躲避敌人的攻击。不过，蝴蝶的鳞片还有一个更重要的作用，那就是吸收和散发热量，维持体温。也就是说，鳞片是蝴蝶的热转换器，创造主为蝴蝶设计的热转换器非常巧妙。通过纳米级显微镜可以看到，鳞片实际上是一个个扁扁的小囊，在摺



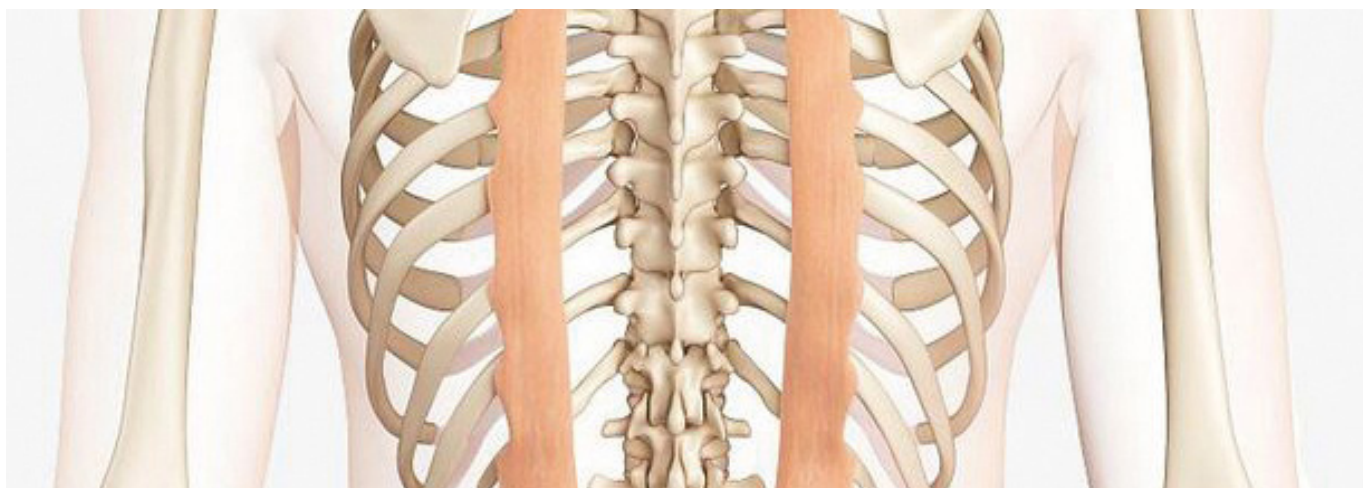
指盖大小的蝴蝶翅膀上可以排列 6000 多个小囊，叠合在一起如鱼鳞般整齐划一。当然，在蝴蝶翅膀鳞片上的许多秘密，并不是鲜为人知的，我们在这里就不一一细述了。

就此，我们不得不由衷地发出惊叹称奇，感叹创造主那惊人的智慧和卓越的大能。在如此小的生物翅膀上，却隐藏着如此惊人的美妙秘密，我们为此不得不发出大

大的感谢和赞美！既然，创造主上帝能在小小蝴蝶的翅膀鳞片上，设计出如此精美而绝伦的色彩与功能，使之具备求爱、防守等功能，那么如此精心并细心呵护我们的创造者，我们的救主，难道祂不知道你我的需要，并随时随地看顾我们吗？

知脊椎保健康

KNOWING SPINE AND KEEP HEALTHY



身体的支柱——脊椎

脊椎是我们身体的支柱，被称为能活动的支柱。因为人类是需要不断活动的高级生物，所以需要健康的脊椎保持身体活动顺畅。

一是脊椎要健康，二是拉住脊椎的韧带和肌肉也要健康。脊椎健康的意思是脊椎的骨密度正常，还有就是脊椎的位置和角度也要正常。

骨质疏松症

在我们身体的支柱脊椎里，有统管人体所有器官的脊椎神经。因此，根据脊椎的位置、变形和骨密度，脊椎可能会对人体造成很大的伤害。

虽然年轻的时候脊椎和重要骨头的骨密度大部分是正常的，但随着年纪的增长，骨头中钙的流失成为了诱发骨质疏松症的原因。骨质疏松症的主要原因虽然是钙及维生素的缺乏，但也有遗传、创伤、激素的变化等多种因素的影响。还有随着身体老化或生活习惯的积累，骨头内部微结构开始分解，骨密度和支撑力就会下降。

虽然这种情况一般是从臀部和脊椎开始，但也可能从其它骨骼构造开始。虽然经常是老年人出现骨质疏松症，但是因为不好的生活习惯，身体堆积毒素，这种情况也会提前出现。

最大的问题在于，因早期并没有严重的症状出现，所以很多人直到多种并发症出现后才知道。因此，提前管理骨骼比什么都重要。为了有结实的骨骼，即骨密度正常的骨骼，在这里我们着重强调必须要注意的几点：

拥有结实骨骼的必备要素

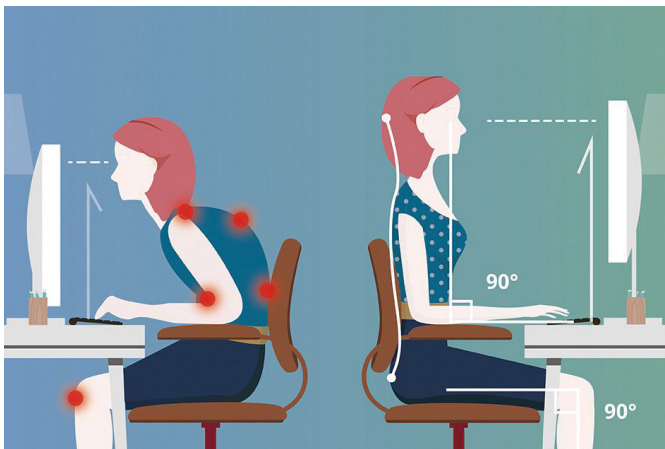


1. 维生素 D 的吸收

维生素 D 是预防骨折和钙化的非常重要的营养素，不仅能持续给骨骼供应钙，帮助肠道吸收无机物，而且还可以通过小便防止无机物流失得过多。

我们的身体，特别是骨骼，即使摄入再多的钙，但是如果缺乏维生素 D，就没办法给骨骼提供钙。因此比起摄取含钙多的食物，维生素 D 的摄取更加重要。维生素 D 通过阳光被我们的身体吸收，一天晒 20 分钟左右的日光浴，我们的身体就能充分地摄取维生素 D 了。

如今有很多人因为担心阳光中的紫外线，所以就不愿意晒日光浴，对此我们建议让脸部以外的身体部分，充分在阳光下照射，吸收维生素 D。



2. 正确的姿势

为了维持脊椎的正常位置或角度，必须要有正确的姿势。脊椎如果摆脱笔直的垂直状态，向左边或右边弯曲或 S 形弯曲形成脊椎侧弯症，脊椎的角度就会摆脱正常的角度，整个脊椎会承受很大的压力。如果长此以往，骨骼和周围的韧带，肌腱还有肌肉可能会受伤或弱化。因此，要记住坐的姿势，走的姿势，还有睡觉的姿势非常重要。让我们常常保持正确的姿势吧！

3. 有规律的运动

有规律地做运动是很重要的。正如遵守吃饭的时间一样，规定时间运动也很重要。因为脊椎是由 26 根骨头以及周围的韧带、肌肉组成，所以不运动就会有僵硬的倾向。因此，需要定时运动或者是去活动。一天步行 30

分钟以上，或每隔 50 分钟就花 5-10 分钟，起来走一走或做伸展运动，这是维持健康的脊椎和骨骼组织最好的方法。

4. 不要压迫坐骨神经

大部分的男性们倾向于将鼓鼓的钱包放在左边或右边的后口袋里，这样的情况会有两种危险。如果把钱包放在屁股的一侧，长时间持续这种状态，那么骨盆的位置就会发生变形。这样会引发脊椎侧弯症，在骨盆和腰椎附近会感到有痛症或不舒服。而且钱包本身会压迫坐骨神经通过的部位，所以提高了引发坐骨神经痛的可能性。

因此建议不要把钱包放在后兜里，而是放在前兜里。



5. 要喝足够的水

上次我们也强调过为了有健康的脊椎，或是为了预防脊椎受伤，一天至少要喝够 8-10 杯的水。特别是水能帮助所有的骨骼和肌肉组织进行正常的活动，不夸张地说，脊椎、韧带，还有肌肉中水分的含量，将决定相应的部位是否会受伤。

受伤快速恢复的要领

1. 冰块疗法

脖子或腰等无论身体的哪个部位瞬间感觉到痛症或不舒服时，立即用冰敷。24 小时内反复做 4 次。代替冰块而用热水袋不是好的方法。肌肉有疼痛是指肌肉破裂引起的炎症，简单地说就是肌肉着火的意思，立刻在着



火的地方提供热水袋的话，就如火上浇油。运动竞赛中选手们受伤跌倒时，首先就要在他们的伤处放上冰袋。因此，抬沉重的东西腰扭伤感觉到疼痛的话，要及时用冰袋敷在疼痛的部位。刚开始的24小时用冰袋敷，24小时之后用热水袋敷10分钟，然后立刻用冷冰袋敷3-5分钟，这样做3天。之后用热水袋继续敷，增加血液循环使肌肉快速地恢复。

2. 水疗法

一天水的摄取量是8杯到12杯。一直要喝很多的水，

到疼痛或行动不便消失为止。要记住：一天最少要喝8杯水，直到所有的症状都正常为止，这样才能维持肌肉的健康。

3. 冷热疗法

注意一周之内不要让受伤的部位复发。要用冰还有热水袋敷，这样伤处才能恢复。

疼痛没有了，身体能行动后一天走30分钟以上。行走的话能活动盆骨，盆骨活动的时候所有的脊椎骨都在活动，脊椎骨活动的时候它周围的韧带和肌肉也在活动，血液瞬间就通畅了。

4. 伸展运动

一天最少要做10分钟以上的伸展运动。脖子慢慢地向前低下再慢慢向后仰5次，看着前方向左右侧低头运动5次，头转到旁边5次，然后慢慢地前后各做180°的转动，各做5次。腰也像脖子一样运动5次，这样脊椎周围的所有肌肉能充分地放松和收缩，所以能预防受伤。

让我们维持身体的健康，荣耀上帝！

真理的最大证据——基督徒的家庭

《幸福美满家庭》第四章

无远弗届的感化力

家中的每一分子若都是温雅知礼的基督徒，就必生发出一股无远弗届的为善的感化力来。别的家庭必注意这样的家庭所获得的结果，且愿效法这已有的榜样，以防护自己的家庭，使之不受撒但的影响。以上帝的旨意为主的家庭，上帝的天使必时常过访。在神圣恩典的大能之下，这样的家庭就成了振奋困倦旅客的所在。由于谨慎的防护，便免除了自作主张的弊病。正当的生活习惯因而养成。对于他人的权益有了深切的认识。那生发仁爱以至洁净心灵的信心操持着舵柄，管理着整个家庭。在这样的家庭神圣感化之下，蕴含于上帝圣言中的友爱之原则便得到更普遍的认识和遵从了。

在一个不信的社会里，一家人要屹然而立，作为耶稣的代表，遵守上帝的律法，实在不是一件小事。我们要作活的荐信，被众人所知道所念诵。这样的身份包含着重大可畏的责任。

最大的见证

一个有良好纪律，受过良好训练的家庭，为基督教所作的见证，较比一切讲道更为有效。这样的家庭不断地提供凭据，证明做父母的已完满地遵从了上帝的训示，而且他们的子女将来也必愿在教会中侍奉祂。他们的感化力日益扩展；因为他们一面分赠，一面领受，俾再分赠。子女们也做父母的助手，将他们从家中所领受的教训分给别人。在他们居住的地方，四邻都受到助益，因为他们已得着了关于今生和来世的福惠。全家都在主的事工上尽力效劳；由于他们敬虔的榜样，别人就会得到鼓励，在对待祂的羊群，就是祂佳美之羊群的事上，也要显出忠于上帝的心意来。

若要试验一个家庭中信仰基督的本质怎样，最可靠的方法，乃是看它影响所造成的品格类型如何。事实胜于雄辩。

我们在此世的任务，乃要留意教导子女与家人都崇德好义，使他们也可以感化别的家庭，如此我们虽不登坛证道，仍可发挥出一种极有教育价值的力量来。在上帝看来，一个秩序井然，循规蹈矩的家庭，比精金更可贵，甚至比俄斐的纯金更宝贵。



我们在散播着怎样的感化力？

我们任何一个人的生活方式，若想对于世人毫无影响，乃是不可能的。家中也没有任何分子能独善其身，而使其他的人不致感染到他的影响和精神。即便是表情和面貌也有或善或恶的影响力。他的精神、言语、行为，以及待人接物的态度，都是显而易见的。他如果过着自私自利的生活，他的心灵就会被一种有毒的气氛所包围。如果他满怀基督的慈爱，就必彬彬有礼，和蔼可亲，体谅他人，用他爱心的服务，向同胞传递温柔，感恩和快乐的情感，表现出他是为耶稣而活的，天天在祂的脚前受教，接受祂的亮光和平安。他就能向主说：“祢的温和使我为大。”（诗 18:35）



这是一本关于爱·真理·生命的杂志



网站: WWW.SOSTVCN.COM

邮箱: SOSTVBJB@163.COM

电话: 13788780643 15140501466

