

棕 树

FOR THE PEOPLE WHO WILL SURVIVE IN THE LAST DAYS



2021 05

卷首语



第二次世界大战期间，纳粹士兵曾将一个俘虏蒙住双眼绑在房间里，用刀将他的手腕割开，并大声喊叫着：“把他的血管切开！让他的血流完！”为了让俘虏有流血的感觉，在俘虏身旁放有一个水龙头和一个脸盆，模拟血液流出直至流干的声音，水流由急到缓、由大到小，再到最后滴答滴答的声音……

一段时间之后，士兵们惊讶地发现俘虏已经死亡。其实，他们只是割破了俘虏手腕的皮肤，根本没有割破他的血管。俘虏是被“流血”的声音，以及随之而活画在脑海的内心图景吓死的：“我的血要流干了，我要死去了！”这种内心图景对他无疑是连环性的致命重击……

亲爱的读者啊，几千年来撒但一直在孜孜不倦地研究人的心理，为要攻破人心灵的防线，而一举俘获整个的身心。他早已对此轻车熟路。自基督在母腹时起，撒但便对基督紧追不舍，视战胜这位拿撒勒人耶稣为奋而不疲的事。黑暗之君穷极一切手段，在耶稣的心灵中集结种种折磨祂的忧虑，要使耶稣陷入密布的罗网。

撒但对于上帝的儿子，尚且胆敢如此毫不留情，那么对于一切爱基督的人，他岂不更会故技重施，分毫不让吗？莫想撒但在对付可怜的人类时会心慈手软，他乃是昼夜不息地设法使虔诚的人一生忧郁，以欺骗的方式灌输狡猾的暗示及恐吓，企图蒙蔽并驱逐苦闷的心灵躲入没有一线生命之光的黑洞。

我们既有一位这般心狠手辣的强敌，那么我们该当如何呢？我们要一再地退让，任由其得寸进尺，为所欲为，直到我们掉入绝望的深渊，与之为伍，听其由谷底传来的可怕而得意的狞笑吗？不，不！

我们惟一的安全在于抵抗，寸步不让，寸土必争。耶稣已为我们开辟了一条得胜有余的道路，抵抗就会成功。愿你我知晓魔鬼在人心所施展的阴险招数，在这场没有硝烟而又异常真实激烈的心理战中，一生如一日地坚决抵挡仇敌，捍卫心灵的领土不受外敌侵犯，而四境平安！



Contents

目录

本期主题：心灵与身体的健康妙法

- 04 序言
- 05 part 1: 心痛身体也痛
- 08 part 2: 上帝的治疗剂
- 12 part 3: 撒但引起心灵疾病的原因
- 14 part 4: 使心灵固定在天国

上帝的诊所

- 17 属灵生命的温度计：喜乐
- 18 给心灵升温：① 回归喜乐之源
- 20 给心灵升温：② 转离黑暗，知足于如意之事
- 22 给心灵升温：③ 不如意之事交托，欢乐等待



本期主题

心灵与身体的健康妙法

序言

心灵是非常神奇的。

心灵控制着整个人。

心灵和身体之间存在着非常密切的关系。

心灵的状态对健康有着极大的影响。

若一个受到影响，另一个也会有所感应。

因此，只有心灵健康了，身体才会健康；只有身心都健康了，才能成为属灵的基督徒。因为在健康的身体和人格中凝聚着正确的信仰与信心。

生活在末时代的基督徒们，为了理解上帝的旨意，务必要深入理解这些领域，这是很重要的。

本期信仰报道将会思考心灵对健康与灵性的影响。希望本期报道可以帮助大家获得使上帝的灵可以欢喜居住其内的健康的身体与心灵。





心痛身体也痛

心灵与肉体之间存在着非常密切的关系。不管是心灵还是肉体，其中若有一个生病了，另一个也会表示同情。身体和心灵是如此神奇地连结在一起，堪称无缝衔接。所以心痛的话，身体也会痛。心灵的状态对我们身体的健康有很大的影响。虽然疾病无时无刻不在到处蔓延，不过，若深入分析其原因便可以知道，使人类的身体痛苦的疾病大部分源于内心。世界上患有精神类疾病，心灵痛苦的人，比我们所能想象的还要多。这些疾病唯有藉着恢复心灵的健康才可以治愈。因此，首先使心灵不得病，这才是预防和治疗疾病的捷径。

(1) 心灵对身体的影响

在医学上，有一种病叫做“心身疾病”，英文是“Psychosomatic disease”。这是指心灵的疾病继而转化成了身体的疾病，是因心理压力或心理的紧张状态而引发的身体疾病。例如，因为操心或遭遇困难的事情而耗费心神或灰心沮丧时，会出现腹痛、腹泻、便秘、呕吐等肠胃状态变差的情况，这种现象即被称为“心身疾病”。有趣的是，在这种情况下，不管怎么检查肠胃器官，检查结果往往都没有任何异常，但是肠胃器官却出现了症状。这就是典型的“心身疾病”的症状。此时不能掉以轻心，想当然地认为它不是疾病。这是心灵得病的证据，因为疼痛的心灵会发挥影响，进而变成使身体疼痛的疾病。

“心身疾病”中的“Psychosomatic（心身）”一词，虽然是由德国的行为学家海因罗特在1818年所著有关睡眠障碍的文章中初次确立的，但是从更久之前开始，心灵与疾病的关系便已经引起了人们的关注。尽管如此，至今为止仍尚未明确阐明其准确的原理，只能推测精神会影响神经系统、内分泌荷尔蒙系统、免疫系统等。

但最近有项研究报告证实了这种推测。英国伯明翰大学的珍妮·罗德博士发现了一个事实：伴随忧伤的心灵而来的压力和忧郁症，会妨碍白细胞与肺炎的细菌感染相对抗的功能。实验结果证明了一个事实：因着遭遇伤心的事，例如与配偶永别等情况而心灵深受创伤时，免疫系统的免疫功能会受到削弱。

罗德博士以48名1年期间经历失去挚爱等深度忧伤的65岁以上的人群为对象进行了血液检查。结果发现：他们的白细胞抗细菌活动较比没有此种经历的人大幅度减少。经历忧伤与压力的人，他们的压力荷尔蒙皮质醇的血液数值也大增。众所周知，皮质醇抑制了免疫系统的活动。

所谓免疫系统，就是我们身体对抗细菌或癌细胞的自我防御系统。因此，由于我们心灵的伤痛与疾病而产生的压力和忧郁症，会弱化免疫系统，进而可能会导致肺炎或癌症出现。这样看来，“气病”（韩国所命名的）无疑就是许多疾病的根源。

(2) 《圣经》所说的心身疾病

《圣经》提及了心灵有问题的时候，将会如何引起身体的问题。《圣经》对心灵的开朗与喜乐，以及心灵的忧伤和痛苦，对我们的身体所造成的影响是这样记录的。

“喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干。”（箴 17:22）

“心中喜乐，面带笑容；心里忧愁，灵被损伤。”（箴 15:13）



1. 《圣经》中的内啡肽

《圣经》说喜乐的心，乃是良药，喜乐会使人面带笑容；反之，忧伤的灵，使骨枯干。这不是已经被科学证实的事实吗？《圣经》岂不是在很久之前，就已经说明了这个真理吗？

喜乐的心真的是良药吗？心里开心喜乐的时候，人的大脑中会分泌内啡肽。内啡肽在大脑所分泌的荷尔蒙中发挥着最积极的效果，特别是其中的 β -内啡肽对提高免疫力具有卓越的效果，并且对因细菌或病毒而感染的疾病，甚至类似艾滋病一样的疾病，都可以发挥强大的抵抗力。内啡肽不仅仅只是像吗啡这样的毒品一样能引起快感，它还具有预防衰老，提高人体自然治愈力的药理效果。经证明，内啡肽还能带给免疫细胞活力，从而增强抵抗力，而且对血管神经系统疾病等成人病也可以发挥惊人的效果。然而问题是，内啡肽在体内的形成与内心的状态有着深刻的关系。内心开心喜乐时会产生很多的内啡肽，但是忧郁惆怅时则会产生与内啡肽效果相反的肾上腺素。为了受益于内啡肽的效果，我们必须拥有喜乐的心灵与愉快的思想。《圣经》早已在古时证明了这一事实。

2. 《圣经》所说的肾上腺素

《圣经》表达道：“忧伤的灵使骨枯干”。“骨头枯干”是什么意思呢？在骨骼中能制造出什么呢？在身体的骨骼、骨髓中，可以制造出血细胞，也就是红细胞和白细胞等。特别是白细胞，它拥有可以擒获细菌并吞噬整个病菌的作用。作为保护身体免受细菌感染侵害的免疫细胞，它与我们身体的免疫力有着非常密切的关系。因此，当骨头枯干，正常机能不能运转的时候，我们身体免疫细胞的数量就会减少，免疫力就会降低，最后会导致疾病的发生，这是理所当然的。《圣经》早在很久之前，便告诉了我们忧伤的心灵会使身体患上疾病的真理。

与内啡肽相反的物质就是肾上腺素。这是当人体的交感神经系统受到刺激的时候，从肾上腺所分泌的一种荷尔蒙。这种荷尔蒙是使人体在危机或紧急状态下能够很好地适应的一种物质，但是若受到过度的压力，或者过于忧伤与担心的话，身体就会分泌很多的肾上腺素。肾上腺素会使心脏兴奋，快速跳动，从而使心率升高，还能使血糖升高、体温升高。所以这也是高血压、中风与糖尿病的原因。当肾上腺素损伤细胞的遗传因子时，衰老就会加快。虽然血流量增加了，但是实际上通过内脏、消化器官或排泄器官的血流量比平时的要少，从而导致肠胃器官异常，身体的抵抗力下降。

《圣经》在多处都说到了这个事实：过度的忧伤或压力，心灵的痛苦与试验，以及罪责感等，都会使我们的身体分泌肾上腺素。

“我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干。黑夜白日，祢的手在我身上沉重；我的精力耗尽，

如同夏天的干旱。”（诗 32:3-4）

“我在急难的日子，求祢向我侧耳，不要向我掩面；我呼求的日子，求祢快快应允我！因为我的年日如烟云消灭；我的骨头如火把烧着。我的心被伤，如草枯干，甚至我忘记吃饭。因我唉哼的声音，我的肉紧贴骨头。”（诗 102:2-5）

这些《圣经》章节是在表达内心的痛苦对身体所造成的影响。因此，我们可以知道这一事实：大部分的疾病源于心灵与精神上的痛苦。悲伤、担心、不满、后悔、罪责感、不信等，这一切都会降低生命力，导致身体的衰弱与疾病。因此，我们必须要好好地理解心灵与身体的函数关系。

(3) 诊断心灵的健康

前面，我们思考了有关心灵对身体的影响。心灵是身体的首都，身体的所有器官都是心灵的仆人。心灵统治着人的全部。因此，只有心灵健康了，身体才会健康，人格与品行随之才能成为健全可取的。那么，怎样才能维持心灵的健康呢？怎样才能保护心灵常常处于健康的状态呢？

1. 根据熟悉的事物而塑造的心灵法则

“那位创造人心智并设立其规律之主，也为它按照这些规律发展而作了准备。”那么，所谓的心灵法则是什么呢？我们的心灵是神秘的。

“心理可因熟悉的事物而狭隘或扩大。”心灵会越来越像我们所默想、所思考、所仰望的事物，以及那受到训练去思念的主题，并会继续成长下去。这就是心灵的法则。因此，为了使心灵健康，就要去思考、去仰望健全的主题。

“心理与灵性的一个定律就是：我们所常注意的事物足以使我们改变。人的思想专注于什么事，就必渐渐适应之，并与所爱所敬的事物同化。人决不会超过自己所断定的纯洁、良善和真理的标准。”

自己视为最高理想的事物，自己所羡慕喜欢的事物会塑造自己。因此，如果想要查看心灵的健康，就首先要查看自己的心灵——查看内心所注意的事物，塑造内心的事物，给内心带来影响的事物是什么。如果这些会对心灵的健康带来益处与力量，便可予以保留；但是，假如这些有害于心灵的健康，那么就必须要抛弃。假如你没有拥有健康的心灵与身体，那么今天就请你查看自己心灵的氛围吧！请来分析一下占据你们心灵的事物是什么吧！这样，就可以诊断出心灵未处于健康状态的原因了。

为了维持心灵的健康，我们必须要用美好的事物，能带来积极的影响，能使我们拥有善良心愿的事物来填满我们的心灵。是什么呢？就是耶稣基督，就是赐予我们生命、力量与能力的仁爱的耶稣。你正在仰望耶稣，在心里越来越像祂、亲近祂，塑造自己像耶稣一样吗？

2. 心灵拥有的选择力

心灵有选择的力量。“上帝已经赐给我们选择权，需要我们去行使。我们不能改变自己的心，不能控制自己的思想、欲望和情感，无法洁净自己，以适合侍奉上帝。但我们可以选择侍奉上帝，把自己的意志交给祂；然后祂就会在我们里面运行，使我们立志行事成就祂的美意。如此，我们的全部本性就会处在基督的控制之下了。”这样，我们就会在上帝里面享受平安、喜乐与幸福，心灵也会变得健康。



2

上帝的治疗剂

“愿赐平安的上帝亲自使你们全然成圣。又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，在我主耶稣基督降临的时候，完全无可指摘。”（帖前 5:23）

深愿我们的灵与魂与身子全部都健康的上帝，拥有能使我们的灵与魂与身子都变得健康的全部方法与治疗剂。只要我们愿意，无论何时我们都可以从上帝那里免费获得这些治疗剂。如果我们常常拥有幸福与喜乐的心灵，那么这种健康的心灵状态就会带来身体的健康。让我们来思考一下，上帝为我们心灵的健康而准备的治疗剂吧。



(1) 祷告

在我们的人生道路上，不可能只发生幸福与喜乐的事情。何况在撒但所支配的罪恶世界上，情形更加不会如此。在我们的人生中，悲伤与喜乐、幸福与不幸、开心与痛苦奇妙地经纬交错。不管是不是我们所招致的，苦难、忧伤、担心都会不时地来访问我们。那时，我们心灵与身体的状态，会随着我们如何处理这些事情而出现明显的差异。真正的基督徒因着通过信仰与信心很好地处理所有的担心与忧虑，所以不会给心灵与身体的健康

带来很大的伤害。反之，那些处理不当或认为自己无法承受的人就会遭受极度的压力，在不安、担心与忧伤中备受煎熬，所以不但会大大危害心灵的健康，也必然会危害身体的健康。

那么，造成这种明显差异的主要因素到底是什么呢？这取决于我们是否有效地使用了上帝所赐予的治疗剂。上帝的第一个有效的治疗剂就是祷告。祷告是什么呢？祷告就是将我们的难事告知于上帝，并且寻求来自天上的帮助。祷告就像是对待朋友那样，向上帝敞开心扉，把我们的愿望、喜乐、悲伤、忧虑、害怕，全都拿出

来放在上帝面前。

关于祷告可以带来怎样疗效的科学研究报告，吸引了人们的兴趣。美国德克萨斯大学的詹姆斯·佩内贝克博士，确认并发表了这样的研究成果：将我们里面的录音文件重现出来播放给他人，即向别人谈心、倾诉的时候，会出现以下的身体反应。倾诉对类似白细胞和 T 淋巴细胞这样的免疫机能相当有效；对血压、心跳、皮肤传导、脑电波，以及出入病院的天数也有很大的效果。

密歇根大学的柯布教授也发表了同样的研究成果：“一起谈论心理

创伤的朋友、可以坦诚倾诉的朋友越多，越能从悲伤、疾病和死亡中获得自由。”

我们只要向上帝倾诉我们的痛苦，就能获得心灵的安慰。但仅仅如此吗？不是的！

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，祂无有不注意的。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。祂的子女中最微小者所遇的灾祸，所有忧虑或喜乐的事，所有诚恳的祈求，天父无不一一鉴察，无不立予注意。“祂医好伤心的人，裹好他们的伤处。”（诗 147:3）

上帝不仅安慰我们的心灵，还会拿走我们的担子，解决我们所有的问题。我们可以藉着祷告将自己的痛苦和压力交给主。这时，我们就会觉得担子轻省了，就会感受到天上的平

安。每当痛苦与悲伤临到的时候，让我们不要停止祷告！祷告正是为了心灵的健康所必需的上帝的治疗剂。我们必须凭着信心来祈祷，不要有一点怀疑和忧虑，把一切都交给主。祷告是维持心灵健康最有效的第一个治疗剂。

(2) 饶恕

对过去的错误感到后悔、感到羞耻与羞愧，自责、无法饶恕自己，有不满、懊悔、罪责感等情绪，这不仅会损害心灵的健康，也会非常损害身体的健康。这些会破坏生命力，从而导致健康的衰退。耶稣医治好的瘫子曾被罪责感缠身。“瘫子从耶稣那里得了肉体 and 灵性两方面的医治。灵性得了医治，接着肉体也得了健康，这一层教训是我们所不可忽视的。在现今的世界上，受肉体疾病痛苦的人成千累万。他们都像那瘫子一样极希望听见‘你的罪赦了’的信息。他们的病根，无非都是罪的重担，及其不得安宁和不得满足的欲望。”从罪责感中得到释放是非常重要的，后悔与自责的感情会使心灵患病。

“你若觉得自己是最大的罪人，基督就正是你所需要的伟大的救主。

要把这种愧疚感放在髑髅地十字架的脚前。罪的感觉毒害了生命的源泉和真实的幸福。

要抬起头来，不要再看自己，不要再看自己的罪，而要看被举起来的救主；远离那蛇恶毒的刺痛，转向上帝的羔羊，除去世人罪孽的。

现在耶稣说：‘把它放在我身上。我要承担你的罪，赐你平安。不要再贬低你人格的自尊，因为我已用自己血的代价赎买了你。你是属我的。你的软弱，我必使其变为刚强；你为罪所生的自责，我要除去。’

所以，你要以战兢颤抖的感恩之心转向基督，握住那摆在你面前的希望。上帝要接纳你破碎痛悔的心，白白地赦免你。祂要把你接到祂家里，用祂的恩典帮助你的软弱。亲爱的救主要一步一步引导你。你要把手放在祂的手中，让祂带领你。”

主饶恕了我们。祂既然饶恕了我们的任何罪行，就会接受我们的任



何状态。

“基督的爱使人摆脱愧疚——基督浸透人全身的爱，是一种赐生命的能力。它给人体的每一重要部分——大脑、心脏、神经——带来医治之能。藉着这种能力，人的最高机能被激活了。它使人的心灵摆脱罪孽、悲伤、焦虑和忧愁等压垮生命力的重累。”

“耶和華说：‘你们来，我们彼此辩论。你们的罪虽像朱红，必变成雪白；虽红如丹颜，必白如羊毛。’”（赛 1:18）你相信主的应许吗？

在获得饶恕的人心中，会找回安稳、平静与幸福。世上任何东西都不能破坏的喜乐，也就是在圣灵里面的喜乐——给予健康与生命的喜乐，种植在了他们心中。谁也无法夺走在耶稣的饶恕与爱中而获得的安息。得到上帝的饶恕，从罪责感中得到释放，是心灵的疾病得医治的捷径。

(3) 丢掉担心并相信

在损害心灵健康的因素中，有一个便是过度担心与忧虑。很多人担忧自己的未来，或者担心事情有没有做好，或者是因各种其它的担心与忧伤而不断地恐惧焦躁。很多人因为提前的忧虑和过分的担心而压力重重，从而损害了健康。然而很多情况却是，尽管现在的需要得到了供应，却依然在为将来而担心。多愁多虑是没有信心的证据。“有些人时常预期灾祸的来到，或者夸大真实存在的一点困难，以致他们的眼睛看不出所应当表示感谢的许多福惠。他们所遭遇的困难不但没有使他们从能力的唯一来源上帝那里求帮助，反而引起不安和埋怨，而使自己与上

帝隔绝了。”对自己过度的担心，就会变得软弱，引起疾病。因为呆滞忧郁的思想常常会损害心灵的健康。相信并信赖上帝是使心灵健康的一个捷径。我们不可使圣灵担忧，必须要抛弃所有的忧虑与担忧，相信主。

耶稣说：“不要忧虑。”主知道我们一切的需要。“那位赐你生命的主，知道你需食物以维持生命。那位创造身体的主，也不会不顾你衣着的需要。

耶稣在那早晨带露的清新气氛中，指着那些花朵说：‘你想野地里的百合花，怎样长起来。’世人的技艺或能摹拟植物和花卉的优美形态与精致色彩，但有什么技巧能将生命赋予一朵小花或一根野草呢？路旁每一朵小花的存在，都归功于那在穹苍中陈设星宿的同一能力。从上帝伟大的慈心，发生生命的脉息贯彻一切受造之物。祂亲手为田野的花朵穿上鲜艳的外衣，比世上任何君王所穿戴的更华美。而且，‘你们这小信的人哪，野地里的草，今天还在，明天就丢在炉里，上帝还给它这样的妆饰，何况你们呢？’（太 6:30）

那位创造百花并使麻雀歌唱的主说：‘你想……百合花，’‘看哪……飞鸟。’在百合的花瓣上，上帝已为你写下了一项信息，所用

的言语，只有等你心里抛弃疑惑、自私和腐蚀灵性之挂虑的教训时，才能领会。

祂使大地，穹苍和天空中充满了美景，向你说明祂眷爱你的心意。

祂既为了你的幸福和快乐，在自然之物上施用无穷的技巧，你还能怀疑祂不将一切所需的福惠赐予你吗？”

“祂知道每一个人的姓名，又看顾每一个人，好像祂单单为了那个人才赐下了祂的爱子。上帝的爱伟大而永恒。祂绝不会抛弃我们。

我们若是教育自己的心灵有更多的信心、更多的爱心、更大的耐心、更完全地信靠我们的天父，在经历今生的斗争时原会有更多的平安和快乐。主不喜悦让我们庸人自扰以致离开耶稣的怀抱。

祂对我们说：‘我不撇下你们为孤儿。’（约 14:18）

上帝看顾和维持祂所创造的万物……上帝关注着每一滴眼泪和每一张笑容。

只要我们充分相信这一点，一切不必要的忧虑就会消除。我们的生活就不再像现在那样充满失望。因为每一件事情，不论大小，都可以交在上帝手中。祂决不会因众多的眷念而烦心，也不会被众人的重



负所压垮。这样，我们的心里就得享受许多人所未领略的安息。

尽管环境不利，我们若是能安然信靠祂的爱，祂同在的感觉就会产生深刻宁静的喜乐。”

耶稣是我们的朋友，全天庭都在关心着我们的幸福。我们的忧愁与恐惧会使上帝的圣灵忧伤。我们不能陷在只会使我们焦虑疲惫，在经历试炼时却不能帮助我们的忧愁与担心中。让我们一起将上帝的话语怀存在心中，相信祂的应许，白天重述，晚上默想吧！当我们抛弃有害的忧愁而相信主的时候，心灵的健康就会得以增进。

(4) 脱离自我为中心的善行

我们太专注于自己了。沉迷于以自我为中心、同情自己、怜悯自己的人，会具有软弱的心灵状态。我们需要小心顾影自怜。

“以赛亚的预言说：‘你的光就必发现如早晨的光，你所得的医治，要速速发明。’若是一般身体衰弱的人，能忘记自己，专求他人的利益，照着上帝的吩咐去服务比他们更苦的人，那么他们必能亲身感觉以赛亚的话实在是真实无误的了。”我们常常会发现，思想自私只局限于自己的人，会得忧郁症。从自己的困难、自己的痛苦、自己的孤独中转移视线，关心别人的问题，为了别人而行善的时候，会获得“双重的福气，施行的人和承受的人都获得好处。行义的意识是身心疾病最好的药物。当人感受到责任已尽的舒畅和快乐时，造福于他人的满足，以及鼓舞振奋的影响，会给全身带来新的生命。”

“人如果感受到自己在行善并因给别人带来幸福而满足，他的心就会快乐自在。这种快乐会对整个身体产生作用，造成更好的血液循环和全身的协调。上帝的福气有医治之能，那些多多造福他人的人会体验到心灵和生活中的奇妙福气。”

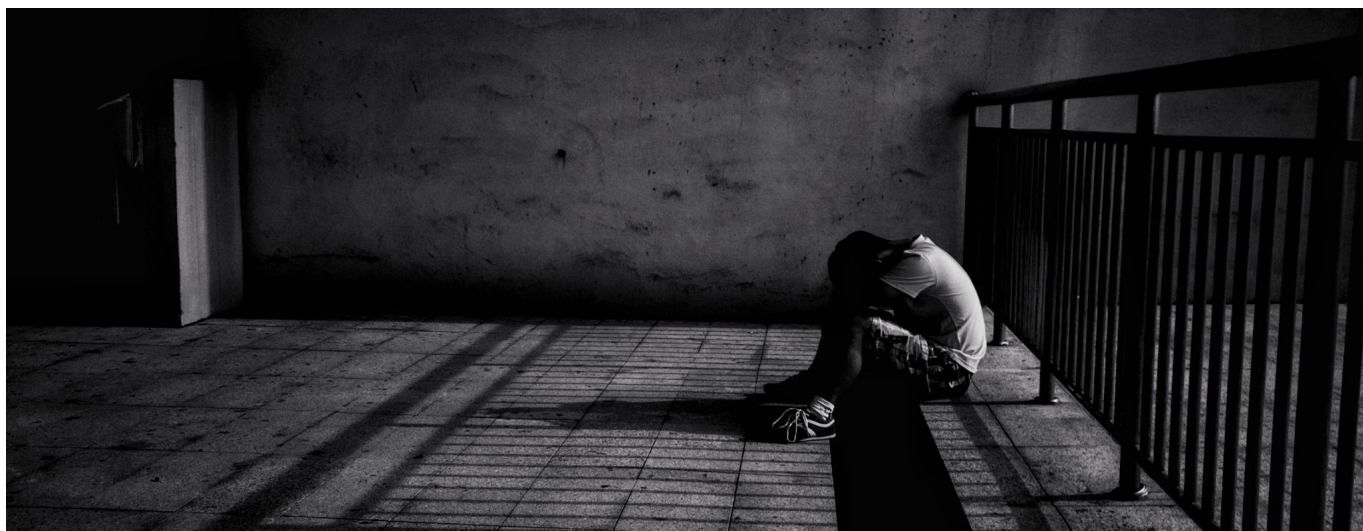
“纯洁而毫无玷污的宗教，并不是感情作用，而是从事仁爱怜悯的工作。这样的宗教对于健康与幸福，



乃是不可或缺的。它进入已被污染的心灵之殿，用鞭子赶出那罪恶的入侵者。它登上宝座；因它的来临使一切都成为圣，又用那‘公义日头’的光线照明了人心。它将心灵的窗户向天敞开，让上帝大爱的阳光照了进来，随之而来的是安宁与平静。身体、心智和道德的能力增加了，因为有天国的气氛，正如一种生动活泼的能力一般，充满心灵之中了。”

有荣耀的盼望——基督临格在心中的人，他们的心会自然流露出对他人的爱与同情，并会领悟到——向别人施予爱与同情会成为治愈自身的祝福。

“开你的心门，接受祂的爱，再让这爱转流给别人。要知道人人都有难挑的重担要负担，都有难御的试探要抵抗，你若能出一点力，就可减轻这些担子。蒙恩待时，应当致谢；受人帮助，须示感激。心中要存满上帝宝贝的应许，好从这宝库中拿出安慰抚贴的话，安慰伤心的人，扶助软弱的人。能如此，你的周围就能生出清高提神的空气。你要以服务旁人为目的——帮助你自己家里的人和外面的人，你就能找到服务的机会。”这样，心中的幸福与满足就会成长，身体的健康也会与日俱增。



3

撒但引起心灵疾病的原因

撒但为了占领与支配人的心灵而竭尽全力。撒但清楚地知道，在人类心灵患病、精神衰弱的时候，人们就会丧失相信上帝的信心，跌倒在试探之中。所以撒但为了使人类的心灵变弱，谋划了各种诡计。被天庭驱逐的撒但在这世上建立了他的王国，迄今为止，他还在努力地诱骗人类，使他们转离对上帝的忠诚。特别是使用他曾在天庭使用过的能力，那就是能给人类的心灵带来影响的能力。我们必须要看出来撒但的诡计，以及为了坚定信心而应做出的努力。

撒但为了占领人类的心灵而使用的方法是什么呢？

(1) 灰心和忧郁感

灰心和忧郁对心灵的健康非常有害，是使我们紧握住上帝的信心之手软弱并下垂的工具。因此，撒但竭尽全力地要把灰心、绝望与自暴自弃的感情放在我们心中。当人感受到灰心和忧郁的时候，身体和大脑中会展开怎样的事情呢？对此，我们来查看一个有趣的研究事例。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校研究团体，对因特朗普于 2016 年当选总统而灰心的 60 位市民进行了面谈调查，利用磁共振装置扫描他们的大脑。研究团体询问他们，回想令人失望的选举结果是否对他们的睡眠、食欲、集中力和心情产生了影响，是否引起了反胃作呕、胸口悸动之类的身体症状，并调查了选举后他们与家人和朋友之间的关系如何。结果，调查发现有相当一部分（23%）的参与者失去了胃口、失眠、做事不能集中、容易烦躁的事实。阿德瑞娜·卡尔班教授在发言时声称：“虽然不能把政治事件当作典型的心理创伤，但是在

感受到忧郁的人所表现的症状之中，有相当一部分症状具有类似恐惧和无力感这样的外伤特征。”

忧郁感和灰心会使人失去生活的意志与活力。撒但会给我们种下绝望感与灰心的感情，使我们陷入忧郁症中。“撒但可能到你面前冷酷地暗示说：‘你已身临绝境、无可救药了。’”而且还经常诱惑我们，想让我们心里觉得因为我们是罪人，因为人犯罪了，所以上帝赶走了我们。可是，“任何人都不要自暴自弃于灰心绝望之中。”因为在基督里面，我们有希望。“不论我们遭遇什么困难，压迫我们的身心，祂都等着要释放我们。”当撒但想要用灰心和绝望来绊倒我们的时候，我们可以这样说：“我知道我是个罪人，而这正是我需要一位救主的原因。耶稣降世为要拯救罪人。”还有，请背诵《圣经》章节吧！这个应许给予了希望和勇气。“我们若认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（约一 1:9）我们必须从不愉快中转离视线，去仰望耶稣。我们常常失误。如果我们常常去看自己的缺点，信心就会变弱、灰心，看不到上帝和祂的应许。我们必须思想主、仰望主，得胜灰心。

（2）悲伤和害怕

悲伤和害怕也是引起心灵疾病的原因之一。“悲伤会抑制血液和神经的流通，还会妨碍肝脏的功能。悲伤阻碍营养消化的过程，容易使整个身体系统的精髓（内部物质）枯竭。”撒但正在诱使我们陷入悲伤与害怕之中。悲伤与忧虑非但不能成为给予治疗的一剂药，反而会给健康带来巨大的害处。害怕同样也会损害身体。由于我们总是谈论害怕，所以就会使这种感情强化。假如我们去思想怀疑与恐惧，那么就会感受到它们变得越来越大。“不要被将来的难题和逆境所吓倒，以致心发软，膝发颤，手下垂。大能的主说：‘让他持住我的能力，使他与我和好，愿他与我和好。’（赛 27:5）”

“凡献身与主，受祂指引，为祂服务的人，主决不会使他落到他所没有作好准备的境地。只要我们遵行祂的话，我们不论在什么地方，都有一位向导指引我们的道路。我们不论遇到什么困惑，都有一位可靠的顾问。”我们必须感到自己软弱无奈的时候走向主。“我们或许不能即时看到救赎主以同情和爱心垂顾我们的显著凭据，但实情确是如此。我们可能感觉不到祂明显的抚慰，但祂的确怀着仁爱和慈悯，按手在我们身上。我们无论遇到什么忧伤、痛苦和孤独，都有一位充满同情的朋友。”首先经历过所有悲伤的耶稣理解我们的悲伤，给予我们安慰。撒但用悲伤和不知原因的恐惧偷袭我们，在人生路上投下阴影，捕获人类。但是真正的基督徒会主张上帝的应许，而且可以在主的平安与安慰中安息。

其次，如果陷入悲伤之中，就必须找到解药。“上帝为每一个伤口提供了药膏。在基列有乳香，也有医治之能。你何不以前所未有的诚心研读《圣经》，每次面临困境时都向主寻求智慧呢？每逢苦难的时候都当恳求耶稣指点出路，你就会看出主所提供的救药，并能把《圣经》有关医治的应许应用在你身上。”

“这样，仇敌就无法诱惑你，使你忧伤不信，你反而对主大有信心、希望和勇气。圣灵会赐你真知灼见，使你们认识并利用各样福惠，使之成为解忧之方，作为医治一切接近你们唇边之苦杯的树枝。每一苦杯必将有耶稣的爱融合其中，你们将不但不埋怨这杯中的苦味，却能发现耶稣的慈爱和恩典是如何地与忧伤挽和，于是忧伤就变为镇静的、圣洁的喜乐了。”

让我们从撒但带给我们的诱惑，以及损害身心的事物中脱离出来吧！不要忘记，使我们的身心灵健康的主就在我们身旁！





4 使心灵固定在天国

“耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语、心里的意念，在祢面前蒙悦纳。”（诗 19:14）

管束好心灵是健康和胜利的秘诀，将这一点铭记在心的基督徒很少。这是基督徒的义务。心灵患病的人很难获得正确的信仰，具有健康的心灵与精神的人会更容易对上帝和真理拥有正确的认识与信仰。因此，保守我们的心灵与精神健康非常重要。管束好心灵，就是获得正确的思想。为了获得正确的思想，我们必须抓住思想，常常顺从主。“人的思维结构决定了它必须被或善或恶的思想所占据。若思想居于低劣的水准，通常的原因乃是容许它思想平凡的事物。”心灵被琐碎与不重要之事充满的人，心中便没有属灵之事立足的地方。因此，我们的心灵被什么东西填满就是衡量心灵健康的准绳。

(1) 调节心灵的力量

“人有权管束并调节心思的活动，指导他思潮的方向。但是这需要更大的努力，超过我们靠自己的力量所能作出的。我们若想要有正当的思想和适宜默念的对象，就非将心思集中于上帝不可。”必须要恳求天国的能力和力量。基督徒有义务必须支配思想和想象力，而且以此可以得胜罪，按照上帝的旨意去生活。

如果想要上帝悦纳我们心灵的

沉思和默想，我们就必须要不断地守护心灵和思想。“很少人认识到自己有责任控制自己的思维和想象。没有经过操练的思想很难集中在有益的题材上。可是思想若不加以正当地运用，则在心灵中培养宗教便是难以成功的事。”放任思想随意游荡是件危险的事情，因为思想塑造我们的品格，品格决定我们永生的命运。

“心思必须先充盈有关神圣与永恒的事物，否则它会专注于琐屑

与虚浮的观念。”

“我们若想正确地了解这个问题，就必须记着我们的心是自然趋向败坏的，因而我们若靠自己便不能行在正当的道途。惟有靠赖上帝的恩典，配合着自己最诚恳的努力，我们才能获得胜利。”

当这事实实现的时候，我们便可以获得胜利。让我们将心灵的力量，也就是我们的意志常常向主屈服，并且按照主的旨意献上我们的心灵和思想而活吧！当我们把心灵与思想交托

给主来调节的时候，我们就可以过得胜利的生活。

(2) 思想的操练

在基督徒的信仰中包含了思想的操练。“思想必须予以锻炼。应约束心意，使之趋于正当的方向，并遵循周详的计划而行；如此，每一步都向前迈进，不致因含混的思想，随意的计划而虚耗了精力和时间。我们务须注意人生的宗旨和目的，不住地向往有价值的目标。思想必须天天加以锻炼，使之忠于目的，犹如指南针之指向磁极一般。”这应该成为值得主悦纳的思想与目标。

“除了你自己，无人能控制你的思想。在奋力达到最崇高的标准方面，成败大半系于品质，以及锻炼思想的方式。思想若能按照上帝所命定的，每日善加约束，就会专注在那些帮助我们更加虔诚献身的题旨上。”如此，我们就可以在与罪恶的争战中成为胜利的基督徒。

“与生俱来的自私心，若任其随从邪恶的欲望，就必不按着高尚的动机行事为人，也决不会顾及上帝的荣耀或人类的利益了。”这样，我们的人生就会变得没有价值，我们的思想就会成为自私与邪恶的。因此，我们必须努力开发思想的正确习惯。

“我们当锻炼自己的心志，专思念有益的健康的题旨，勿容其注重邪恶的事物。”为了守护我们的思想与心灵，就必须守好通往心灵的通道——五官。因为我们的大脑会通过五官受到刺激与影响，所以我们要守护好我们的视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉。

就像大卫的祷告一样，“耶和

华啊，求祢禁止我的口，把守我的嘴！”（诗 141:3）我们必须寻求圣灵为我们心灵的通道设立守望者。因此，我们必须生活在圣灵神圣、纯洁、美丽的感化之中，并且绝不能允许腐蚀、损耗我们灵性的东西进入我们心中。

(3) 默想的主题

所有的基督徒都必须要有存留在我心中思念的主题，必须藉着默想这些主题使心灵变得高尚、健康。我们必须沉思默想的主题是什么呢？就是那唯一能救赎我们的耶稣之爱，为了堕落的人类而经历的苦难、为了拯救我们而制定的救赎计划、为了饶恕并终止罪而持续不断进行的中保事业，以及耶稣祂那无与伦比的美好、尊贵和荣耀等。这些也是天使们都渴望研究并愿仔细端详的奥秘主题。上帝之爱的奥秘，是连天使都在默想并惊叹的主题。

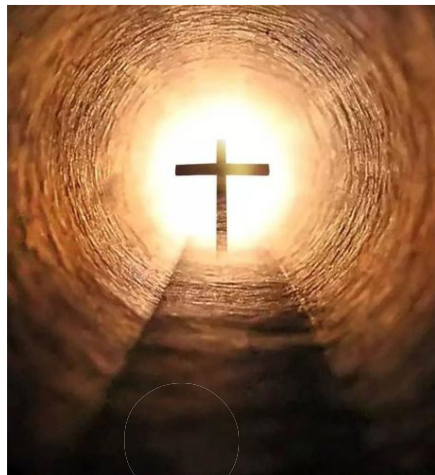
占据我们心灵的最重要的主题是什么呢？基督为我们而舍命牺牲，祂无穷的慈悲和爱必须要唤起我们最深刻、最迫切的反应。为了我们的得救，天庭倾注了一切。那么，我们为主献上了什么呢？我们难道不应该将思想和心灵毫无保留地献上吗？

“我们要努力明白救赎计划的意义。我们要默想那位来为要拯救祂的百姓脱离罪恶者的伟大使命。这样常常思念这些属于天上之事物，我们的信心和爱心就必增强了。”那时，便会生发出对耶稣更大的爱，自然就拥有了不变的信赖。我们必须拥有和心爱的耶稣一样，对灵魂被赎的使命与担当。我们的思想越集中在耶稣那里，就越会向其他人讲述祂的作为，越会在世上显明祂

的圣德。

“愿祂以我的默念为甘甜！我要因耶和華歡喜！”（诗 104:34）我们的默想在上帝面前必须要成为值得嘉奖的。假如“我们在纵容一种闲懒不安定的精神、不断寻求某种仅仅满足感官、某种逗乐、使人愚昧欢笑的东西，”我们的默想在上帝面前是不会值得嘉纳的。“人心若被琐屑无意义的读物、令人兴奋的故事小说、或是追求娱乐所占据，”撒但就会进来，坐在我们所交出的心灵的宝座之上。“在愚昧的思想和无聊的交谈中”寻找快乐的人，会渐渐失去对属灵事物的兴趣，不能成功地停留在救主属灵的世界中。我们有时所经历的经验不正是证明了这些吗？以肤浅轻浮的对话度过一天之后，在晚上你能拥有多少心灵的平安呢？躺下之后，心灵该会感觉到多么地空虚和无意义啊！

我们必须持续地让基督来填满我们的心灵，从罪与世俗中倒空自我。我们要将自己的心灵从虚妄浅薄中完全地倒空，这个空处要让早已等待多时的上帝的圣灵来填满。这样，我们的心灵就会经历被天国宝库中的宝藏所填满的甜美经验。假如我们的思想和爱情留在基督那里，我们便会向别人反射那照在我们身上的公义之日头的光线。



结束语

心灵会极大地影响身体的健康。你希望自己的身体享受健康之福乐吗？那就请先守护好自己心灵的健康吧！

我们不是属于自己的，乃是主用祂贵重的宝血买来的产业。我们必须保守我们的身体和心灵健康、圣洁，然后重新地将自己归还给主。占据各位心灵的事物是什么呢？给各位的心灵带来影响的东西又是什么呢？

请把你的心献给主，并用天国的事物来填满吧！不久，主将会再来迎接那些恢复成为祂荣耀形像的人，迎接那些持守心灵和身体的健康、成为圣洁的人，迎接那些品格与心灵都按照天父上帝的优美圣德得以圣化的人。

在主荣耀复临之日，祝愿各位的身体与灵魂都已完全预备妥当，成为圣洁，得以进入永远的天国。

属灵生命的温度计：喜乐



“十字架”一词，想必对任何一个基督徒都不会陌生。而我们的心灵深处面对十字架的态度，则决定了我们的心灵康泰与否，以及我们属灵生命的火候。请问，当你与十字架对峙时，你是喜乐的么？

常常有人过分专注并强调十字架阴影的一面，以为信仰不过是一条需要天天冒死，遍满了试炼、牺牲、考验和磨难的苦路。他们在仰望十字架时，因望见的只是一位饱经忧患、多受痛苦，喝尽人类一切祸患之苦杯的受难者，又因在《圣经》中只见记载耶稣哭过，未见记载耶稣笑过，而误会了基督的生活和品德。于是，他们的整个宗教经验便染上了阴郁的色彩。

我们的救主固然因对人类的不幸深表同情，而一生舍己，尝遍了人世间的辛酸苦辣，但祂的精神却没有被这一切所压倒。祂脸上没有悲伤怨尤，郁郁寡欢的表情，却始终呈现着平静和安宁。祂的心乃是生命的泉源。哪里有祂的临格，哪里便有平安、宁静和安慰，也有喜乐、感恩和赞美，

我们在经上读的岂不是如此吗？

难道救主只是一位将安息和喜乐带给忧伤之人的大能帮助者，而自己的心灵却因每日的艰难和困苦而活在愁云惨淡之中吗？请问：我们中间，谁能将自己所没有的分赠与人呢？凡事与我们一样的基督自然也不例外。

我们的救主诚然非常庄严而诚挚，但祂从不阴沉忧郁。祂倾注自己无比宝贵的性命，为你我所换来的一次出生世间的机会，岂能是要我们在

地上为灰心、抑郁、悲伤和恐惧所侵袭，如此廉价而失败地浪费生命呢？绝不，祂乃是要成为我们的喜乐之源，成为我们喜乐的冠冕，将祂的平安和喜乐传递给我们，使我们得享一种在上帝里面的愉快和幸福。身体的健康比许多人所认为的更有赖于心灵的健康。祂乐于目睹我们拥有喜乐，好使喜乐成为医治之良药。

你看，创造主赋予动物们的性情是何等快乐，并且懂得享受乐趣啊！你可曾知道，灰熊渴想一再地爬到陡峭的山坡上，只是为了好去滑雪？你难道不喜欢观看，巨大的动物辛苦地爬上山坡，发出呼呼的声音往下滑，好像小男孩滑滑板一样？不仅是小动物，年老的动物也喜欢开心地玩耍，当小水獭愉快地轮流在泥泞中滑着玩乐时，老灰水獭也参与其中。

棕黑色的熊常常将它们自己卷成紧紧的球状，从这头滚到另外一头，向山坡下翻滚及翻筋斗。一位生物学家在美国国家公园里曾发现一只黑色幼熊，爬进破屋附近的一个空圆桶内，用力地摇摆直到那桶翻倒，然后将它



慢慢摇动到斜坡上，随意地滚到山下，它真会享受生活的情趣。

甚至鸟儿也会享受乐趣，一群白颈鸦高高地飞在天空，当它们飞达令人眩晕的高空时，便合起双翅垂直下降，直降到快接近地面，能及时打开双翅不致摔落为止。然后再成群愉快地往上飞，一再表演空中俯冲。

受造的动物们在这多灾多难的世界中尚且如此快乐，那么上帝岂不是也切望将同样快乐的性情，赐给比动物贵重得多，按照祂的形像受造的你吗？基督徒应当是世界上最快乐的人，就像因不论什么时候总是面带着甜甜的笑容，即便是睡觉时，脸上也挂着笑容，不仅自己开心，而且也会感染别人，有着“世界上最快乐的动物”和“微笑精灵”之美誉的澳洲短

尾矮袋鼠一样，作为上帝孩子的你，在每日的生活中，也能常常带着愉快和喜乐的精神，不仅使别人幸福安康，也使自己获益匪浅，享受上帝丰盛的福气。

耶稣的宗教绝不会使你消极悲观，减少你人生的乐趣，使你的生活充满悲伤和哀声叹气，它所带来的平安就像河水一般，不会熄灭欢乐的火焰，限制内心的欣喜，更不会收敛你明朗的笑容。一个果真与上帝亲近的人，在患难和试炼中仍是欢欢喜喜、满有荣光的，活在十字架阳光的一面。

保罗在遭遇令挂名的基督徒沮丧的状况时，仍保持坚定的意志，充满勇气、希望和喜乐，喊着说：“你们要靠主常常喜乐；我再说，你们要喜乐。”（腓 4:4）当他在船上，

狂风大作，即将船毁人亡之时，他表显出了同样的盼望和喜乐。他对船主下令，保住了一船人的性命。他虽然身为囚犯，却成了真正的船主，是船上最自由、最快乐的人。（参阅徒 27）

那些在凡事上以上帝为始、为终、为至善的人，乃是最快乐的人。笑容和阳光不会从他们脸上消失。不要行在十字架的阴影之下，而要行在公义日头永远照耀着的带来生命与活力、恩上加恩的道路之上。如今，藉着生活中大大小小的十字架，你愿意用喜乐来量一量自己属灵生命的温度吗？你愿意审视一下在敬虔的外貌之下，自己的爱心是冰冷的，是不冷不热的，还是火热如起初的吗？因为唯有认识自己真实光景的人，才会转而渴求医治。

给心灵升温： ① 回归喜乐之源



世界上没有人愿意不快乐，你想，有谁会拒绝快乐，在快乐面前逃之夭夭，退避三舍呢？正因为如此，作为天路擎光者的基督徒，应当向世人展示侍奉上帝的真正吸引力。他们也许没有读过《圣经》，没有听到经上向他们说话的声音，没有从上帝的作为中看到祂的慈爱。因此，身为上帝儿女的你，乃是耶稣写给世人的信。住在你里面的耶稣，希望你代表祂向那些尚未认识祂的人彰显真宗教的魅力。

而那些郁闷忧伤、忿忿不平的基督徒，是在向别人误表上帝的品德和基督徒的生活。他们使人觉得上帝不喜欢祂的儿女幸福，从而对我们的天父作了假见证。上帝的旨意不是要你阴郁度日，而是希望你作为光明之子，培养愉快幸福的精神。那使你真正得到快乐的，不在乎你的环境如何，而在乎你的内心如何；不在乎你拥有什么，而在乎你是什么样的人。

知足者，常乐。“要以自己所有的为足。”（来 13:5）世上充斥着不满的精神，他们忽视力所能及的快乐和福气，不断寻求他们实现不了的幸福和满足。他们经常迫切而不安地期待某种遥远的，自认为比现今所拥有的更好的东西，而那不切实际的空想，最终总是令他们感到失望。

反观基督，基督在任何位置都知足！那位在天庭为众天使所敬仰、所爱戴，倾听天上唱诗班美妙的佳音，为纯洁、平安、喜乐的氛围所环绕的至高君王，那位舍弃华美荣耀的天国，降卑成为人来到肮脏堕落的地球，忍受撒但挑唆罪人所能做出的最大程度的冒犯和顶撞的受苦之王，不是在少年不知愁滋味的孩童时期知足，而是居然在地上三十三年半的生活中，在任何位置都知足！哦，何等不可思议的知足之心，何等让人钦羡的圣善高度！何能如此，何能如此？如我也能！

黑夜越是深沉，星星越是璀璨，让我们一同凝神注目基督在地上最黑暗的时辰，即钉在十字架的最后阶段，在那里这一知足的奇妙秘诀越发显现。那时，亚当每一子孙的罪孽，全都重重地压在祂心上。为了救赎我们脱离律法的咒诅，基督替我们成为了罪，祂切身所感受到的乃是上帝倾降在自己身上的纯一不杂的愤怒，甚至于祂不能透过坟墓看到复活的希望，看不到天父会悦纳祂的牺牲。

哀哉！那时之昏暗，无时可比！甚至众天使也掩面回首，不忍再看这可怕的一幕。连自然界也向奄奄一息的创造主表示同情、与主同受凌辱。日头也拒绝看这一骇人的惨景。正当中午灿烂的阳光普照大地时，忽然它被淹没了。深沉的黑暗像棺罩一般，包围着十字架。“从午正到申初，遍地都黑暗了。”（可 15:33）那

时并没有日蚀，也并无其它任何自然现象，此景乃是象征那压在救主心上无可言状的大黑暗，及其所带来的巨大痛苦和悲伤。

没有人能看透那包围十字架的黑暗，更没有人能测度那笼罩在基督心灵上的更深沉的幽暗。狂怒的闪电，似乎都向挂在十字架上的救主袭来。在那有史以来最恐怖的时辰，在基督一生中最需要、最渴望父的安慰时，祂却得不到父与祂同在的安慰。祂独自踹酒榨，众民中无一人与祂同在。上帝在救主受最剧烈痛苦的时刻向祂掩面，使祂肠断心碎。耶稣在绝望的悲痛中大声呼喊：“我的上帝，我的上帝，为什么离弃我？”

然而，我们继续往下看，耶稣却用临终前的最后一口气，发出清楚宏亮、响彻宇宙的声音，喊叫说：“成了！”这场战斗打赢了！祂的右手和圣臂已取得胜利（参阅诗 98:1）。祂以凯旋者的姿态，将旗帜插上了永世的高峰。奥秘哉！耶稣究竟是如何攻破那全地无月亮、无星光、黑如夜半的幽暗，从心灵至大、至深、至极的黑暗中突围的呢？

耶稣在世的一生日日都行在上帝圣颜的光中，可是在那最后可怕的几小时之中，基督明显地被上帝离弃了，祂与自己所爱的父隔绝，看不到天父慈爱的圣颜，听不到天父的认证和安慰。处在心灵如此极限的挑战之下，基督若是数算悲伤、失意的一面，那么将尽收眼底，令人心如刀割、万箭穿心的



黑暗真是不胜枚举。但耶稣并没有屈从于黑暗的国度号召全部的势力，向祂所强调的当前局势中最恶劣的一面，而是在乌云压顶、暗无天日时，进升到自己先前看见亮光之处，注目并紧紧地握住先前所见之光——天父过去悦纳祂的凭据。基督凭着信心，仰赖祂向来所乐意顺从的公义、怜悯而又满怀大爱的父。因此，当祂顺服地把自己交给上帝时，先前所有不蒙天父喜悦的感觉全都消失了。在任何位置都知足的基督，在十字架上依然是知足的。基督因信而得了胜。

这便是耶稣的信心，耶稣知足的秘诀——转眼不看黑暗面，而是选择看光明的一面。这正是耶稣全然没有自我，这世界的王在祂里面毫无所有之品行中一个极为可贵的特质。



给心灵升温：

② 转离黑暗，知足于如意之事

常言道：“人生不如意之事十有八九。”这个世界已经沦丧，魔鬼盘踞其上，地上无一人能免受罪恶后果的影响，人人皆内有败坏，外有试探。无论信或不信，人生路途中总要遭遇各种意想不到的不如意之事或重大的急难。然而，这个世界远远没有黑暗到看不见光。生活不可能一直风和日丽，有时会电闪雷鸣，雨雪交加，甚至有时会乌云蔽日，风暴席卷而来，也许是你那不尽如人意的丈夫或妻子，叛逆不服管束的儿女，爱你却不知道如何正确去爱的父母，也许是你那健康欠佳的身体，多次碰壁的工作，囊中羞涩的苦境，也许是那爱慕圣洁，但常陷网罗，屡遭失败，瑕误百出，不像基督的自己，使你的心灵备受煎熬，郁闷非常。

想必你一定知道，不能指望这个世界全是阳光，但也不要料想这个世界尽是黑暗，放眼望去，目之所及全是失意凄惨之事。丈夫、妻子、儿女、父母绝非十全十美，有意无意间难免会出言不逊、处事不周，伤及你的内心，虽然如此，但所吐之言，所行之事不会尽都是迎面射击而来行荒凉和毁坏的冰雹弹药。十件事中，也许刺激、伤害到你，不能令你称心如意的事会高达八九件，但是，不要忘记，不是还有如意的一两件事吗？何不为一两件事向上帝，向身边不完美的人献上感恩呢？同时，也不要误以为其余的八九件不如意之事，只有令人阴郁和愁苦的成分，请记住，即使是在它们之中，依然有希望和安慰的信息，正如在大自然中刺草之上仍能开花，荆棘之上长着玫瑰。

闷闷不乐的人啊，为何全神贯注于那些不如意的事，思念之，甚至谈论之，而给撒但趁虚而入，将地狱般的阴影投在你的心灵与公义日头的光辉之间，使黑影膨胀为绝望之幽暗的机会呢？为何不知足于如意之事，向惠赐百般福气的主献上感恩和赞美呢？若是你意欲搜寻日常生活中的失望和忧愁，那么无需你主动寻找，它们会不请自来，总会有一些事使你烦恼和作难的。上帝希望你忘掉这一切——不向下看而向上看！

不要屈从于“思念不如意之事”的试探，叫自己因所回忆的诸事而深感苦恼，这类回忆往往是撒但所直接暗示的。不住地想念一些不平不满的事，一再回忆这些相同的事项，其结果只是在将过去不如意的事带入你现今的生活，困扰自己的人生，伤害自己的心灵。当将撒但从心里驱逐，转离每一个不愉快的思想，不要想那些带来悲伤和沮丧的事。那些可爱的，有美名的，有德行的，有称赞的，乃是你思念的对象。

忧愁丧胆的人哪，不要在十字架的阴影下犹豫，速速转离！迟疑不决，只会使你被乌云笼罩，除了黑暗面难以看清任何事物。你唯一的希望在于停止关注黑暗面，停止谈论黑暗，因为这正是撒但所希望你去做的。人生在世，生命中多少都会经历些许使人心碎的历程，谁的阅历中没有几页黑暗的篇章呢？将它们埋葬吧，这些历史不宜藉着重温和细数而保留。难道在你的成长历程中，没有留下一些美好的痕迹吗？当你回顾人生的篇章时，难道找不到快乐的一页吗？难道你没有体验过蒙圣灵感动而心灵振奋欢乐的时刻吗？将美好愉快的元素收集起来，悬挂在记忆的厅堂，绘成一幅光明的画面，时常予以关注吧。

当撒但以忧虑困惑环绕你、催逼你、试探你时，决不可说出一句疑惑忧郁的话。因为悲伤和谈论不如意的事，乃是助长不如意的场面，使你再受不如意的影响。每一句疑惑的话都会招惹撒但蝴蝶效应式的试探，加重你疑惑和忧郁的倾向。如果你为他的暗示打开了门户，你心中便会充满猜疑和背逆的问号。只要你说出了你的想法，撒但便可以放出他手中的“黑狗”——抑郁，来咬伤你、欺凌你，使你的信心如烟消灭，心灵漆黑一团，不再安居在上帝的爱里。并且，你所表示出来的每一疑惑，不仅会作用于自己，还会像种子一样，在别人的生活中发芽结实。一个灰心的人就是一个黑暗的物体，不但自己不能接受上帝的光，反而成为阻挡别人领受光的障碍。要立志绝不说一句怀疑和灰心的话，坚决不与撒但握手言和！

论到抑郁，世界上再无人能比耶稣更有资格和理由抑郁的了，然而耶稣并没有任由自己在黑暗掌权的日子，像一叶无锚的扁舟，沉溺于风浪澎湃、黑云当空的汪洋大海，看哪，祂得胜了，胜了又胜！祂不是抑郁至死，而是怀着一颗知足之心安息了。

那有基督住在心中的人乐于感到满足，收集被举起来之救主照耀在我们周围明亮温暖的光线吧。但愿我们生活在髑髅地十字架的阳光之中，不再停留于十字架的阴影之下，不再注目于黑暗的一面，而是调转眼目，观望光明的一面，并为此而知足常乐吧！当以色列人满足于上帝所赐的吗哪份额时，他们发现吗哪是甜的，对身体和心灵满有滋养。但当他们不满足时，吗哪就生虫了。知足是一种福气，而不满足是一种咒诅。基督所赐的知足之心，是比金银宝石更有价值的恩赐。

亲爱的朋友，容我再告诉你一件事。你需要上帝，这是毋庸置疑的事，但是你知道，无穷、无边、无际的上帝需要你吗？尽管你在宇宙浩瀚的星河中渺若微尘，不及虚无，乃为虚空，但是祂需要你。“不住人手所造的殿，住在人所不能靠近之光中的上帝，居然会需要卑微的我？”

对，你没听错，祂需要你。祂不是需要你为推动祂的国度效力，拯救灵魂、传扬福音，而是祂的心灵深处需要你，需要喜乐的你。将心比心，若是你所爱的人心情郁结，沮丧消沉，口出悲观厌世之言，你岂不会为对方的情绪所感，为对方的重担所压，牵肠挂肚，惆怅若失吗？更何况我们极富同情心的天父，岂不更会与哀哭的人一同哀哭吗？祂需要喜乐的你来化解祂感同身受的苦闷。你愿意擦干眼泪，奋然兴起，致力于满足上帝内心的需要，填补天父心中那一个专属于你，唯有你才能填补的空位吗？

泪眼模糊，只看到十字架至暗之阴影的人哪，一切伤害我们之脚的荆棘，也曾伤害祂的脚跟。在十字架上展开的基督与撒但之间终极的殊死较量中，你是否已经看明撒但使出浑身阴险的解数要做什么，以及基督用尽最后一丝的气力在做什么？

从今以后，你愿意为了自己情感和属灵上的需要，以及别人和上帝的需要，如勇士束腰，紧紧握住知足的兵器，堵住那由不满足而点燃的诸如忧伤、焦虑、悔恨、内疚、疑虑、恐惧、愤怒等摧毁人生命活力的烈焰，来证明与基督同度的人生决非失败抑郁的人生吗？你愿意每日同向日葵一般总是面朝太阳，不看、不谈论黑暗不如意之事，令你昨夜的最后思想，你今早的第一个思想，都因转向光明如意的一面而知足常乐，以喜乐感恩之心归荣耀与上帝吗？

给心灵升温：

③ 不如意之事交托，欢乐等待

正值草莓收获的季节，我们享受了几小时在草莓圃的工作之乐。当我们盼望将来丰盛的收成时，总能感到垂涎欲滴。我们总是把其上由三叶而生的精短枝干拨开，寻找那芳香扑鼻的白色小花。每一朵美丽的花，都带给我们极大的快乐。因为不久这些就要变成浅绿带白的果实，且将渐渐成熟变为艳红色。看着这些花儿，几乎在想象中尝到了酸甜可口的草莓，并闻到了其芬芳的气味。凭着信心，我们能想象，香气四溢的草莓酱涂在面包片上的美味，我们为每一朵会变成草莓的白色花朵而满心感谢。

草莓的花正像信心之花。必须先开花，才会结果，所以，在接受上帝所应许的福分之前，应当先感谢祂。我们每次在吃饭前，总会先感谢上帝所赐的食物，那么对祂所已经赐给我们的所有福分，我们岂不都该存心感谢吗？

当我们照着上帝已表明的心愿去求，而且合乎应许的条件时，可以确信必要获得，正如耶稣所说的，“所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。”（可 11:24）你看，它简单得多美妙，像说 ABC，其中的意思是：祈求（Ask）、相信（Believe）、及支取（Claim）。

“我们可以求赦罪，求圣灵，求基督化的性情，求祂所应许的任何恩赐；然后就当相信我们必定得着，并且感谢上帝使我们已经得着了。我们不必寻找蒙福的外表凭据；因为恩赐乃是在应许之中，我们只管照常地工作，确信上帝所应许的，祂必成全，并确信我们已得着的恩赐，在我们最需要的时候，就必见诸事实。”

当我们学会了这样做的时候，便可知道我们的祈祷已蒙应允。上帝必“按着祂丰盛的荣耀”

和“祂在基督身上所运行的大能大力”，“充足地成就一切。”（弗 3:16, 1:20, 3:20）

感谢上帝！我们的父是何等慷慨，何等体恤我们一切软弱之感受的一位，祂所赐的福，乃是福杯满溢，并不加上忧虑。生活中一切不如意的事，并不会因我们不看、不谈、不加以关注而自动消失。单纯的不理会，绝不能充分地解决问题，使人享受完全的平静安稳。只要撒但一息尚存，他便会以此为突破口，像大利拉一样天天将不顺心如意的事呈现在你面前，催逼你失去知足之心。真正的勇士，乃是采取攻势而非守势。上帝所赐的胜利，乃是大获全胜，得胜有余。

然而，万不可以为靠着自己能解决问题。凭借自己的微薄之力和血肉之躯，怎可能应付得了管辖这幽暗世界，天空属灵气的恶魔？怎可能改变同是软弱可怜必死之罪人，伤人又伤己的别人和自己？怎可能摆平人生路途中接踵而来的棘手问题？若是不信，尽管去试一试，体验一番两败俱伤，被魔鬼玩弄于股掌之间，希望断绝、九死一生的惨败滋味。

同行天路的客旅们啊，我们在奔走窄路之前都入世太深，请脱去自己以前无论是在学业、事业，还是在家业中，千千万万个日日夜夜所养成的绞尽脑汁、冥思苦想，靠自己解决难题的精神，须知：真正的解决问题乃是将问题移交给上帝。

耶稣是我们的生死之交，惟有祂——在我们还做罪人的时候替我们死，祂的爱就在此向我们显明了。所以，祂值得我们倾注全部的信心。耶稣在生命的最后关头，不看黑暗的一面，而是仰赖记忆厅堂中收藏的有福确据——天父过去悦纳祂的凭据，然而经受死亡、落入坟墓的事实依然没有消失。因为这只是得胜的第一步，以便为在千钧重负之下

的心灵积蓄力量，而能在爱中将自己看不到未来的黑暗一面全然顺服地交托给天父。看哪，祂胜而又胜，得胜有余地宣告：“父啊，我将我的灵魂交在祢手里。”全然知足，全然安息。

七日第一日的悠悠长夜，慢慢过去了。破晓前的黑暗已经到来，基督依然是一个被禁闭在狭窄坟墓里的死囚。大石头还堵在墓门口，罗马政府盖上官印的封条也丝毫没动，罗马的卫兵按着更次把守着坟墓。成群的恶天使聚集于此。若有可能，黑暗之君和他叛逆的队伍，巴不得永远封住那拘禁上帝儿子的坟墓。但是，耶稣已经全然地顺服于那位远远比魔鬼更大、更有能力的天父，撒但毫无权柄将生命之主关锁在坟墓之中。纵使在祂的坟墓上堆积重重叠叠的大山，也不能拦阻祂从里面出来。看哪，地震山摇，石头滚开，囚在死荫之地的俘虏得释放！升为至高，万膝俯伏，万王之王，万主之主，超乎万名之上！

爱已得胜！天使高奏凯歌：“众城门哪，你们要抬起头来！永久的门户，你们要被举起！那荣耀的王将要进来。荣耀的王是谁呢？就是有力有能的耶和華，在战场上有能的耶和華。众城门哪，你们要抬起头来！永久的门户，你们要把头抬起！那荣耀的王将要进来。荣耀的王是谁呢？万军之耶和華，祂是荣耀的王！”

亲爱的朋友，你愿意敞开心门，抬起那倚靠自己解决问题而疲倦疼痛的额头，邀请那位在战场上有能有力的荣耀之王进来吗？你愿意在调转容易发现消极黑暗之事的眼目，十件事中为如意的一两件事献上感恩之后，继续跟随那位攻破死亡之关塞，敞开乐园之门户的至尊主宰，在十字架所做之榜样的光辉脚踪，将其余的不如意之事交托在祂奇妙大能的手中，等候祂自己的时间吗？

那位配得权柄、丰富、智慧、能力、尊贵、荣耀与颂赞的被杀羔羊，岂不配得你的等待吗？主本无义务赐给我们祂的恩宠，可是祂却发言保证，若是我们遵从《圣经》中规定的条件，效学祂得胜黑暗之权势的步骤，祂便会履行祂的约，接手我们的案件，将又大又难的事指示我们。世人常常做出承诺却不兑现。我们往往发现自己信任了别人，却如倚靠压伤的芦苇。但主决不会令在需要时凭着

信心仰望祂的人失望。在每一次困难中，祂都有解救的办法。我们的天父有成千上万种帮助我们的方法，是我们所不知道的。人对救主所持活泼的信心，必能平息人生的海浪，并按祂所认为最妙的方法，救我们脱险。

我们是何等地缺少纯朴的信心啊！我们需要学习信赖我们最好朋友的艺术。让我们在风息浪静、问题解决之前的等待过程中，因耶稣所应许的，而时常事先感谢祂，以感恩之心取代以往由忧虑、急躁和小信而生的闯入试探，独自一人对抗撒但全军的不安分之举吧！那么，上帝为你所成就的，必使你惊讶不已。

哦，这将是何等快乐的生活经验，有如那白色的花在上帝设立的定律之下，必然会变成红色的草莓一样，你的感谢，也是可爱的对耶稣的信心之花。

哦，这将是何等美妙的等待良辰，有如孩提时代等待父母已经向自己承诺，必要赠送的梦寐以求，心仪已久的礼物一样，你的等待，将不再枯燥难耐，而是耐性欢然，充满说不出的大喜乐，因为那里有对天父安静、圣洁的信赖。

你只要说：“耶稣！感谢祢所应许的，我很高兴等候，接受祢认为在最合适的时刻，在我最需要的时候，所要赐的礼物。”

人所患的疾病，有许多是因精神忧郁造成的。精神抑郁是可怕的。

再没有什么比沮丧、郁闷和悲伤更使人多病的了。我们应当鼓励一种愉快、希望和平静的心境，因我们的健康有赖于此。

知足的心和愉快的精神使人身体健康、心灵有力。凡在上帝里面有安静和知足之心的人，已经登上了健康的坦途。

“你们要切切地渴求那最好的恩赐。”（林前 12:31, KJV）当培养知足常乐的精神。知足常乐的耐心乃是“最好的恩赐”之一。

“你们要靠主常常喜乐；我再说，你们要喜乐。”（腓 4:4）

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

