

棕 树

2021

06

FOR THE PEOPLE WHO WILL SURVIVE IN THE LAST DAYS



卷首语



“所以，你们也要预备，因为你们想不到的时候，人子就来了。”（太 24:44）

假如今天基督驾着天云显现，谁能预备妥当迎接祂呢？假如我们现在被接升入天国，我们是否已经预备妥当，得与上帝的圣徒联合，与天上大君的儿女和睦同处呢？

你为审判作了什么准备？你已经与上帝和好了吗？你们是否在力图帮助你的家人、邻舍以及常与你交往而不遵守上帝诫命的人呢？

当记着，那自称拥有却不实践于日常生活之中的信仰，乃是毫无价值的。上帝洞悉我们是否诚心遵守祂的律法。祂深知我们目前所行的一切，我们心中的思念，口中的话语。

我们是否在预备迎接大君王呢？当祂有能力和大荣耀驾着天云降临的时候，你是否一定能说：“看哪！这是我们的上帝，我们素来等候祂，祂必拯救我们”（赛 25:9）呢？

基督要向能如此说的人，说：“上到更高的境地来吧！你们曾经在此世敬爱我，你们也曾喜爱遵行我的旨意。现在你们可以进入圣城，接受永生的冠冕。”

现在，我们中间有多少人能迎见上帝呢？有多少人已经穿上了婚姻的礼服呢？又有多少人全无玷污皱纹等类的病呢？

现在正是我们洗净衣服的时候，是我们在羔羊的血里洗净自己品格衣袍的时候。约翰说：“看哪！上帝的羔羊，除去世人罪孽的。”（约 1:29）

难道，我们不应放弃我们的罪孽吗？

我们要殷勤劳力，以求获得永生的冠冕。这奖赏是值得去奋斗，值得去努力的。因为在这场赛跑中，人人都能领取所颁发的奖赏——永生的冠冕。

我们要得到这冠冕；要定意靠赖上帝的帮助去得到它。我们要定意坚守真理，好使我得见大君王的荣美。



Contents

目录

本期主题：审判中彰显的上帝之爱

- 04 序言
- 05 part 1: 几乎已经建好的天上居所
- 08 part 2: 谁会在天国生活?
- 11 part 3: 天上现今正在进行的工作
- 15 part 4: 上帝奇妙而慈悲的审判

健康园地

- 19 抗癌的超级食物

属灵经验

- 22 圣徒当有的经验



本期主题

审判中彰显的上帝之爱

序言

如果仔细地研究《圣经》，我们就会发现一个惊人的事实，即耶稣再来的有福喜讯。不过，我们在《圣经》中可以明确，上帝在带领圣徒们去天国之前，首先要斟酌谁是已预备妥当适合在天上生活的人。

很多的基督徒们对此事实知道甚少，很少有人关心现在天上正在进行着怎样的事情。

在耶稣再临之前天上会有审判的工作，使每个有理智的人都要作出选择，通过考验筛选决定谁能与主一同在天上生活。

不过，这个审判并不是地上的法庭所司空见惯的可怕的审判，而是主对世人慈悲呼唤的爱的工作。

本期我们将会一起研究一个有趣而严肃的事实——在耶稣复临之前天上会发生怎样的事情，以及此事是在上帝何等伟大的爱中进行的。

恳切地希望大家成为为耶稣的再来而准备周全的读者。

几乎已经建好的天上居所



“在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，我在那里，叫你们也在那里。”（约 14:2-3）

耶稣留下了一个清楚的应许后便升天了。这应许正是救主为我们准备了住处之后，一定会再来将我们接到天国的应许。门徒们看到复活后与他们一起生活了 40 天，而后又升天的主，就惊讶地望着天，不知所措。天使对他们说：“加利利人哪，你们为什么站着望天呢？这离开你们被接升天的耶稣，你们见祂怎样往天上去，祂还要怎样来。”（徒 1:11）

1. 耶稣再来的应许

在《圣经》中记录耶稣再来的应许不计其数。可是，很多的基督徒却像是从来没有读过有关此应许的《圣经》章节一样，没有在等待耶稣的再来。在主再次显现的时候，为了安然迎接祂，我们必须要按照主的形像得以变化。尽管如此，很多基督徒却在与世界同流合污，过着浑浑噩噩的生活。“亲爱的弟兄啊，我们现在是上帝的儿女，将来如何，还未显明；但我们知道，主若显现，我

们必要像祂，因为必得见祂的真体。凡向祂有这指望的，就洁净自己，像祂洁净一样。”（约一 3:2-3）“洁净自己，像祂洁净一样”，这句话是在说：我们要将所有的罪尽行悔改抛弃，以洁净、纯洁的状态，改变成主优美圣洁的内心和品格，等候主。

最近，在基督教中很难找到对《圣经》中有关耶稣再来之应许的谈论或讲道。这是多么矛盾的事情啊！使徒们与早期的基督徒们坚定地相信耶稣再来的应许，认为基督的再来是“有福的盼望”（参阅多 2:13；

来 9:28）。他们期待着《圣经》中所有的预言和应许，都能在耶稣荣临的时候成就（参阅彼后 3:13；赛 65:17）。这就是他们，也正是我们基督徒的人生目标。耶稣的门徒们欢喜地相信祂再来的应许。他们顽强地熬过了所有的难关，这个应许带给了他们新的勇气和力量。主会为了将他们带到父家而再来。

所有爱基督的人都在渴慕并等待着耶稣接圣徒们去天国，与天父上帝、圣灵以及众天使一起面对面交往、生活的那一日。我们是否正在为耶稣的再来之日做准备呢？

2. 善恶之争

为我们预备天上居所的耶稣，现今正在筛选可以安全地在天上的居所中生活的人们。为什么要这样呢？为了知道这个理由，我们必须首先来研究一下善与恶之间存在的争战。让我们一起来查看。

(1) 在天上爆发的战争

在天上就有了战争。关于这个战争《圣经》是这样说的：

“在天上就有了争战。米迦勒同祂的使者与龙争战，龙也同它的使者去争战，并没有得胜，天上再没有它们的地方。大龙就是那古蛇，名叫魔鬼，又叫撒但，是迷惑普天下的。它被摔在地上，它的使者也一同被摔下去。”（启 12:7-9）

撒但原来是在天国与上帝一起生活的天使长。撒但的名字是“路西甫”（Lucifer），是一个无罪完全的存在。可是，在天国怎么出现了罪恶呢？路西甫怎么成为了罪的创始者

呢？虽然天使长路西甫享有上帝最高的恩宠、荣耀和地位，但是他对此并不满足，反而贪图并嫉妒上帝的权威和圣子上帝的位置。在完全的爱与平安的天国氛围之中，路西甫怎么可能反叛呢？罪恶开始的理由与存在的理由是同样无法说明的。罪是神秘的，罪是奥秘且无法说明的。我们只能知道一个事实，那就是上帝赋予了所有的被造物（天使和人类）自由意志，并深愿我们使用这一美好的礼物——自由意志，从而在上帝和被造物之间形成一种自然流露出来的爱的关系。

《圣经》对路西甫的堕落作了以下描述：“明亮之星，早晨之子啊！你何竟从天坠落？你这攻败列国的，何竟被砍倒在地上？”（赛 14:12）

这里的“明亮之星”是指“金星”。希伯来语是“Heylel”，拉丁文是“Lucifero”。不过，翻译《圣经》拉丁文通行本的著名学者哲罗姆，在英语中使用的是“Lucifer”，所以撒但又被叫做“路西甫”。

打开《圣经》的【结 28:13-15】，就可以看到里面用推罗王的暗

喻来记录了路西甫。“你曾在伊甸上帝的园中，佩戴各样宝石。”（结 28:13）而且还记录说它是“遮掩约柜的基路伯”（结 28:14）天使。可是，最美丽的天使却变得骄傲，想要拥有和上帝同等的宝座。“你从受造之日所行的都完全，后来在你中间又察出不义。”（结 28:15）“你心里曾说：‘我要升到天上，我要高举我的宝座在上帝众星以上；我要坐在聚会的山上，在北方的极处；我要升到高云之上；我要与至上者同等。’”（赛 14:13-14）

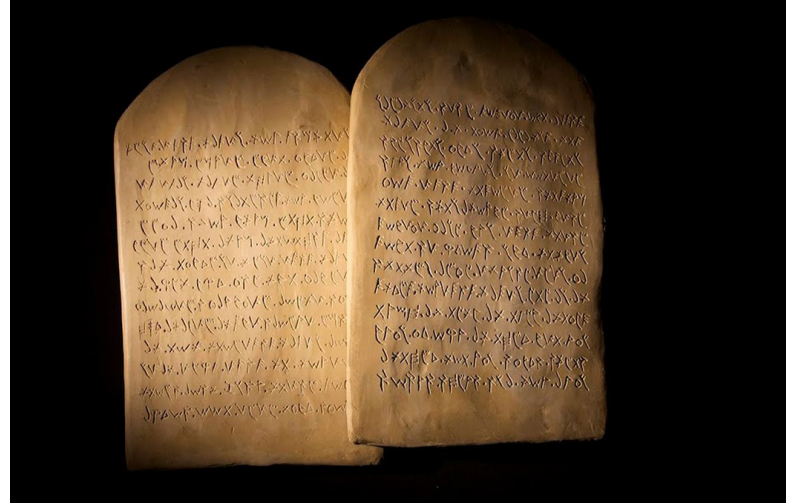
(2) 撒但的起源和反叛

路西甫为了推翻上帝的政府而煽动了反叛。他最先挑战的是上帝政府的律法，主张上帝的律法是不公平的，公义和怜悯是互不相融的，这是被造物无法遵守的律法，所以必须要废弃。他暗示：诸世界的居民固然需要律法，但天使既比他们高超，就不需要这样的约束。路西甫认为自己也是配受崇拜和尊敬的，所以圣父高举祂的儿子与祂自己同等，就使路西甫受了委屈。路西甫的妒忌和谎言，以及他自称与基督同等的话，使上帝不得不对祂儿子的真地位，作一次声明。但这地位从自古以来一直是如此的，可是许多天使已被路西甫的欺骗所蒙蔽了。他一方面声称自己是绝对效忠上帝，一方面却主张，为巩固上帝的政权起见，天上的秩序和律法必须修改。尽管上帝发出了爱的呼吁与恳求，但路西甫的嫉妒心却更加顽固了。由此而爆发出的不满的精神，孕育成了可怕的罪。

上帝本着祂的大爱，照着祂神圣的德性，长久容忍了路西甫……



作最后决定的时候已经到了，路西甫必须完全顺服上帝的统治，或者声明自己正式叛变。他有充足的恩典时间可以悔改转回，可是他固执地为自己的行动辩护，并完全投入到反叛创造主的大争战之中。因此，路西甫，即“明亮之星”——分享上帝荣耀，并侍立在祂宝座前的一位天使，竟这样因犯罪而成了“撒但，”成了上帝和一切圣者的仇敌。



(3) 转移到地上的争战

“所以诸天和住在其中的，你们都快乐吧！只是地与海有祸了，因为魔鬼知道自己的时候不多，就气忿忿地到你们那里去了。”（启 12:12）

现在善与恶之间的争战转移到了这个地上。被驱逐到地上的撒但诱惑并煽动人类，使他们不顺从上帝的诫命，让他们去犯罪。撒但的反叛依旧是关于上帝的政权和律法。大斗争开始时，撒但称，上帝的律法是不能守好的。又说，公义与怜悯是互不相容的。人违背律法，就不能得赦免。撒但主张，每一罪行都应受罚。上帝若免去罪的刑罚，就不是诚实公义的上帝。因撒但叛逆后被赶出天庭，故他断言人类也必永远与上帝的恩爱隔绝。他强调：上帝若向罪人施怜悯，就不是公义的上帝。

其实，作为罪人，人的地位毕竟与撒但不同。路西甫在天上，是在上帝荣耀的光照之下犯罪的。那时他所得到的有关上帝之爱的启示，是任何其他受造物所不曾得到的。撒但既认识上帝的品德，了解祂的良善，竟决定顺从自私自恃的心意，这就是他最后的选择，上帝再不能用什么方法来救他了。但人类是受了欺骗；人的心智被撒但的诡辩蒙蔽了，所以不知道上帝的慈爱是何等长阔高深。因此人还有明白上帝之爱的希望，还可能因看明上帝的品德而被吸引归回上帝。

因为上帝需要原原本本地显示出祂的仁爱与慈悲的品格，所以派遣独生子耶稣基督来到了地上。上帝的怜悯已藉着耶稣向世人显明了。但怜悯并不排除公义。律法显明了上帝品德的属性，所以律法的一点一划都不能更改，来迎合人类的堕落状况。

耶稣作为人类来到地上遵守诫命而度过了圣洁的一生，彰显了义。而且，这义要作为礼物白白地赐给那些

相信主，并渴望获得祂无瑕疵之义的所有人。于是，藉着主的恩典，人可以获得上帝圣洁的品格。这样，律法的义在相信基督之人的身上便得以成全了。基督藉着祂的生和死，证明上帝的公义不会破坏祂的慈爱；并证明：罪能得赦免；律法是公义的，也是完全能遵守的。

3. 提前挑选天国居民的理由

圣徒们将要居住的天国居所几乎已经全部竣工了。现在对主来说只剩下一件事，那就是决定谁有权进入那荣耀美丽的天上故乡生活，谁将会居住在天国的宫殿。主要提前挑选来到天国的居民，其中的理由是什么呢？我们可以在前面提到的善与恶的大斗争中寻找答案。

现在，不仅对没有犯罪的世界和宇宙居民，而且对上帝来说也有一个大隐患。这是由于路西甫的反叛和罪的结果带来的伤痕而产生的。看看这个世界由于罪的结果而出现的悲伤、惨剧、痛苦与不和谐吧！悲惨凄苦的事情比比皆是！上帝创造的美好世界被罪的结果毁坏了到何等程度啊！所以，天上的众生灵无比地渴望这种罪的历史永不再出现。

为此，自称相信耶稣的人们必须要证明：他们憎恶罪，喜爱义，靠着圣灵的恩典，爱上帝已经到了真的不犯罪的程度。宇宙中绝对不能再次发生与路西甫一样的反叛。因此，天上就需要提前了解——哪些人即使来到天国生活也是安全的。

整个宇宙必须要了解一个人是因为真正地相信耶稣，而使心灵和品格都得到了变化，还只是一边口头上自称相信，一边依旧按照罪的欲望和腐败的内心而生活。只有这样，天上才不会再次出现路西甫引起的反叛；只有这样，天国才会成为最为安全的地方。

因此，必须要提前挑选能在全地都得以洁净的新天地中生活的居民们。

谁会在天国生活？

“凡在坟墓里的，都要听见祂的声音，就出来。行善的复活得生，作恶的复活定罪。”（约 5:28-29）

耶稣曾用比喻教导了重要的真理，其中有很多关于末后审判的比喻。麦子和稗子的比喻，是在说明末后要挑出稗子，也就是糠秕信徒；然后选出麦子，即上帝信实的百姓（参阅太 13 章）。撒网的比喻也是在说明同样的内容（参阅太 13 章）。绵羊与山羊的比喻以及十童女的比喻，讲的是要从不忠心的人群中选出上帝忠实的真百姓（参阅太 25 章），这些比喻都是在说明同样的内容。不过，有趣的是，在比喻中提到的挑选与决定性的分离，都是在世界的末日。

在这里有我们必须思考的一个事实，虽然分开和拣选的工作是在世界末日进行的，但是，这件事情并不是在耶稣再来的当天才决定。这件事情是在耶稣荣耀再来之前完成的。只有这样才能知道，谁会复活得永生，获得永不朽坏的奖赏；谁又会复活被定罪，永远沉沦。也就是说，并不是在耶稣再来的那日才决定谁会得救，谁会灭亡，而是在此之前，天上就已经通过周详的查考，最终决定了进入天国的人会是谁。那么，谁会在天国生活呢？

1. 假如死去的义人都已经去了天国？

在现今的基督教中，有很多的谬道正在广泛地支配着基督徒。其中有一个教导就是灵魂不灭论，主张灵魂会永远地存活，以及人死后会立刻进入天国或地狱。然而，根据耶稣的话语就可以知道，在现代基督教中所教导的这些道理并不是真理。很多的基督徒在葬礼上会说：“死者已升天去了天国。”可是，耶稣却曾说：“凡在坟墓里的，都要听见祂的声音，就出来。”（约 5:28）假如人死后都去了天国，那么躺在坟墓中听耶稣声音的人在哪里呢？没有灵魂的身体躺在坟墓中，会听到那呼喊的声音吗？假如死去的义人都已经去了天国，那么为什么还需要审判呢？让我们再来听一下耶稣其它的话语。

“人子要在祂父的荣耀里，同着众使者降临；那时候，祂要照各人的行为报应各人。”（太 16:27）

这节经文清晰简单丝毫不含糊。耶稣用非常单纯直接的言语说到——在祂再来之时死人复活以先，没有任何人可以得到奖赏。这句话的意思是说：除了摩西，以及在救主复活之后，与祂一起复活升天的一些圣徒之外，

在主里面死去的义人中，没有一人是已去了天国。（参阅太 27:52-53）“活着的人知道必死，死了的人毫无所知，也不再得赏赐，他们的名无人纪念。”（传 9:5）所有死去的人都在坟墓中等待着审判与世界末时的报应。

2. 灵魂永远活着吗？

“尘土仍归于地，灵（spirit）仍归于赐灵的上帝。”（传 12:7）因为这节经文，很多的基督教友都相信灵魂不灭，并且主张人如果死去了，灵魂就会归回上帝。

灵（spirit）归于上帝是什么意思？《圣经》对此给予了明确的说明。“灵”——同样的单词在《雅各书》中是这样使用的：“身体没有灵魂（spirit）是死的，信心没有行为也是死的。”（雅 2:26）这里的“灵魂（spirit）”，在《圣经》注释中是“呼吸（breath）”的意思。它的希腊原文是“Pneuma”，意为“呼吸”或“空气”。在整本《圣经》中翻译成“灵魂”或者“灵”的英语单词“spirit”，其希伯来语和希腊语原文是“Ruwach”、“Nephesh”、“N@shamah”、“Pneuma”。这个单词在《圣经》中被使用了 1700 次以上，不过却从来没有一次涉及到不灭或不死的性质。

在《圣经》中我们可以知道，这一单词在希腊原文中的意思，是在“呼吸（breath）”与“灵（spirit）”之间被轮流使用。

“我的生命（编者注：英文为 breath，即呼吸）尚在我里面；上帝所赐呼吸之气（spirit）仍在我的鼻孔内。”（伯 27:3）

约伯在这里使用的“呼吸”与“灵”表达了同样的意思。在人的鼻孔中有呼吸，呼吸是在创造之时，上帝吹入人鼻孔中的生命。

“耶和华上帝用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人，名叫亚当。”（创 2:7）

人 = 泥土 + 生气（呼吸） = 生灵（灵魂）

因此，这里说的“灵魂归回上帝”指的是“呼吸”。因为呼吸（气息）是上帝在起初所赐予人类的，所以唯有赐予呼吸的那位才能收回人的生气。

假如所有灵魂的命运在死去的瞬间就已经被决定了，赏罚也被决定了，那么耶稣所说的关于末后审判的教导便都成了谎言。《圣经》说到义人死后，并不是直接去

了天国，而是睡在坟墓中什么都不知晓，直到耶稣再来之时为止……

“因为主必亲自从天降临，有呼叫的声音和天使长的声音，又有上帝的号吹响；那在基督里死了的人必先复活。以后我们这活着还存留的人必和他们一同被提到云里，在空中与主相遇。这样，我们就要和主永远同在。”（帖前 4: 16-17）以上经文清晰地写到，在基督里死了的人称之为睡了，当耶稣再来之时，他们必先复活和活着的圣徒一起被提到云里，在空中与主荣耀地相遇一同升天。这也是《圣经》中最美好的应许之一。

3. 耶稣再来之前在天上发生的事情

在《圣经》中记载了很多耶稣的比喻，这些比喻很好地说明了主来之前要发生的事情。如果仔细学习这些比喻，我们就能清楚地明白这个主题。让我们一起来研究吧！

(1) 婚宴的邀请

“耶稣又用比喻对他们说：‘天国好比一个王为他儿子摆设娶亲的筵席，就打发仆人去，请那些被召的人来赴席，他们却不肯来。’”（太 22:1-3）



这个比喻是在讲有一位王邀请人们来参加婚宴的故事。上帝为了拯救犯罪的人类而准备了救赎的计划，其中蕴藏着救赎奥秘的福音。此计划就是要通过福音来改变人类，如此才能带他们回归天国。于是，上帝通过耶稣基督向整个人类发出了福音的邀请。在十字架以后，不但向外邦人发出了邀请，也向生活在耶稣再来之前的我们发出了同样的邀请。不过，比喻中的故事并不是以邀请而结束的。

(2) 没穿礼服的宾客

“王进来观看宾客，见那里有一个没有穿礼服的，就对他说：‘朋友，你到这里来怎么不穿礼服呢？’那人无言可答。于是王对使唤的人说：‘捆起他的手脚来，把他丢在外边的黑暗里，在那里必要哀哭切齿了。’”（太 22:11-13）

在古代的风俗中，王设宴邀请人们的时候，例来都是一同送给参加宴席的人所必须要穿的礼服。不过，如果看这个比喻的故事就会发现，在坐满婚宴的宾客中，有一个没有穿礼服的人登场了。因此王就问道：“为什么不穿礼服呢？”宾客们必须要穿上王所赐予的礼服而来，以此向王表示自己对于王的邀请的感谢和尊敬。可是，赴宴的人中却有一个没有穿礼服的人，他穿上了自己所喜欢的衣服，代替了王所赐予的礼服。他不肯按照王的要求做准备，不愿意穿上那用重价为他预备的礼服。他就是这样侮辱了他的主。王问道：“你到这里来，怎么不穿礼服呢？”他无话可答。他已经定了自己的罪。于是王说：“捆起他的手脚来，把他丢在外边的黑暗里。”

(3) 拣选与审判

王视察赴宴的宾客是象征审判的工作。这个比喻



告诉我们，虽然所有人都可以参加宴席，但是，还会有调查和审判的工作，为的是看这些人是否具有参加宴席，享受这场盛宴的资格。即，决定谁是有权去天上生活的人。

那么，白色礼服是什么呢？“我们要欢喜快乐，将荣耀归给祂。因为羔羊婚娶的时候到了，新妇也自己预备好了，就蒙恩得穿光明洁白的细麻衣。这细麻衣就是圣徒所行的义。”（启 19:7-8）

《圣经》说明，这洁白的细麻衣是“圣徒所行的义”。末时代的基督徒们，也就是收到第三次赴宴的邀请（参阅太 22:1-9）来参加天上君王婚宴的所有基督徒们，必须要穿上“礼服”而赴宴，这礼服就是“圣徒所行的义”。白色细麻衣是基督的义。当我们悔改并相信十字架宝血的功劳时，主就会饶恕我们所有的罪，并给我们穿上祂那义的衣服。虽然我们是凭着信心接受祂的义，但是祂并不只是稍微在外面给我们穿上义的衣服来遮盖我们里面的污秽，而是要使我们里面也真正地成为纯洁与义的，也就是成为憎恶罪恶、讨厌恶事、饶恕别人、充满上帝之爱的人。义，就是心中的动机、思想、意图、方向都是义的。即，公义而良善的品行。因此，这礼服象征着真正跟随基督的人，所必须拥有的纯洁无瑕的品行。

正如在比喻中，王来查看谁没有穿上婚宴的礼服一样，上帝也会查看这个人是不是真正的基督徒，是否真正地拥有了成为圣洁的品行。福音筵席的宾客就是一切自称是侍奉上帝的人，可是凡自称是基督徒的人，并非都是真正的门徒。在颁发最后赏赐之前，必须先决定谁配承受义人的基业。这个问题在基督驾着天云第二次降临之前必须确定，因为当祂复临时，祂必要带着祂的赏赐而来，“看哪，我必快来！赏罚在我，要照各人所行的报应他。”（启 22:12）因此，在耶稣复临之前，现在天上正在进行着重要的工作，这工作就是选择将来生活在天上居所的圣徒们。对此，让我们继续来研究一下更加具体的内容吧。





part.3

天上现今正在进行的工作

“有些人的罪是明显的，如同先到审判案前；有些人的罪是随后跟了去的。”（提前 5:24）

很多基督徒并不关心现在天上正在发生着什么事情。不，更确切地说，是没有多少人知道现在天上正在进行的重要工作。

那么，现在天上正在发生什么事情呢？现在耶稣在天上的哪里呢？还有，主现在正在做着什么事情呢？

为了得到答案，我们首先必须要思考：耶稣复活升天之后去了哪里？我们可以在《希伯来书》中找到答案。

“但现在基督已经来到，作了将来美事的大祭司，经过那更大、更全备的帐幕，不是人手所造，也不是属乎这世界的。并且不用山羊和牛犊的血，乃用自己的血，只一次进入圣所，成了永远赎罪的事。”（来 9:11-12）

“因为基督并不是进了人手所造的圣所（这不过是真圣所的影子），乃是进了天堂，如今为我们显在上帝面前。”（来 9:24）

1. 耶稣基督的现住所

《希伯来书》中提到的耶稣基督的现住所是哪里呢？天上的圣所。耶稣作为大祭司正在天上的真圣所中，为了我们的罪作中保工作。

《圣经》详尽地告诉了我们，升天之后的耶稣基督去的地方是哪里，祂要在那个地方做什么工作。通过《希伯来书》我们可以知道，在眼所不能见的天上的真圣所中，基督正在担任大祭司的工作。没有什么书卷能像《希伯来书》一样，如此明确地指出了耶稣基督的现住所。



(1) 进入天上圣所的耶稣

耶稣在十字架上受害的时候，在地上的圣殿中，祭司正站在圣殿外院准备宰杀祭牲羔羊。突然大地震动，刀掉落在了祭司的面前，羔羊就逃跑了。在地震与雷鸣的喧嚣中，圣殿的幔子从上到下被撕裂为两半。正是在这同一时间，逾越节的羔羊——耶稣大喊“成了”，之后气就断了。

这象征着什么呢？通过十字架，表号与实体相遇。多少世纪以来，圣所的侍奉所特指的正是这个事件，如今它应验了。耶稣作为祭牲完成了祂的赎罪。现在表号与实体会合，预表祭牲的仪式便被废除了。所以幔子从上到下被撕裂，刀掉落在地，羔羊也逃跑了。

不过，这并不是全部。现在，在救赎的工作中，更重要的篇章开启了。这一事件预示耶稣进入了救赎工作的另一个篇章，现在耶稣进入了天上的圣所，开始了重要的工作。因为在十字架上所献上的是完美的牺牲，所以耶稣并没有作为祭牲羔羊留在圣所外院，而是“一次被献”，作为祭司进入天上的圣所供职。大祭司耶稣

为了向所有人表明自己所成就之赎罪祭的效能，开始了天上圣所的侍奉。

(2) 天上也有圣所吗？

我们怎么知道天上有圣所呢？上帝为了与堕落的人类一起居住，命令摩西建造了地上的圣所。地上的圣所是照着上帝所指示并显明给摩西的样式而建造的（参阅来 8:5）。所以，地上的圣所被称为天上圣所的“模型”，或“真圣所的影像”（参阅来 9:23-24）。

《圣经》告诉我们，新约时代也有圣所，即天上的圣所。在那里，基督坐在“天上至大者宝座的右边”，作为大祭司进行侍奉。这圣所，“是主所支的，不是人所支的”（来 8:1,2）。使徒约翰不也在异象中看到了天上的圣所吗？他描写圣所为“在天上那存法柜的殿”（启 15:5），或“上帝天上的殿”（启 11:19）。因此，《圣经》清楚地告诉了我们，天上的圣所不是比喻或象征，而是一个实际的地方。

虽然如此，但是若对天上圣所

的规模或准确的形态和详细的布置来进行推测，却是没有意义的。因为那个地方，无法用地上的任何建筑来体现其大小和荣耀。不过，因为在地上圣所中的一切，都是在预表天上的圣所以及与其关联的各种侍奉，所以耶稣基督升到天上去的时候，为了开始天上的中保事业，进入了圣所的第一间。我们明白这些是很重要的。

2. 大祭司耶稣

现在，耶稣正在天上的圣所为我们的罪进行着中保工作。耶稣基督是大祭司。耶稣升天的时候，祂作为祭司进入了天上圣所的第一间——圣所。

“我们既然有一位已经升入高天尊荣的大祭司，就是上帝的儿子耶稣，便当持定所承认的道。”（来 4:14）

“我们所讲的事，其中第一要紧的，就是我们有这样的大祭司，已经坐在天上至大者宝座的右边。”（来 8:1）

在十字架上，耶稣成了“背负世上罪恶的羔羊”，成了祭牲的羔羊。耶稣复活之后，祂在天上的圣所作为大祭司，用自己的血为我们的罪进行着赎罪的工作。

“祂不像那些大祭司，每日必须先为自己的罪，后为百姓的罪献祭，因为祂只一次将自己献上，就把这事成全了。”（来 7:27）

“所以，祂凡事该与祂的弟兄相同，为要在上帝的事上成为慈悲忠信的大祭司，为百姓的罪献上挽回祭。祂自己既然被试探而受苦，就能搭救被试探的人。”（来 2:17-18）

耶稣现今正活着为我们向上帝恳求。大祭司是证明罪人的悔改，在上帝面前恳求饶恕的一位。同时祂还担任着中保者的角色，向获得饶恕的人，转达上帝的旨意与话语。不过，所谓的中保，并不只是为了罪的饶恕进行祷告的工作，还包含提供圣灵之能力的工作，也就是在罪人需要的时候给予随时帮助的恩典，让罪人不再违反上帝的诫命，作为中保的耶稣为了我们在做着这个工作。

“凡靠着祂进到上帝面前的人，祂都能拯救到底，因为祂是长远活着，替他们祈求。”（来 7:25）

“所以，我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”（来 4:16）

3. 在圣所成就的救赎与审判

在《圣经》中，上帝赐下了时间最长的预言——2300日的预言。“他对我说：‘到二千三百日，圣所就必洁净。’”（但 8:14）



(1) 圣所得洁净的意义

圣所得洁净的意义包含了很多的教训。圣所制度中进行的仪式可以分为两个部分：圣所之中由于罪而每天进行的侍奉，以及至圣所之中，在大赎罪日进行的一年一度的侍奉。

上帝吩咐以色列百姓要在一年一次的大赎罪日，从所有的罪中得到洁净。他们一边告白全年的罪，献上赎罪祭和燔祭，一边获得了饶恕。不过，在每年的大赎罪日，上帝要进行审判的工作，审判个人的悔改是不是真实的，现在是不是还依然怀着同样的心在侍奉上帝，是不是真正地抛弃了罪，并且在为罪而忏悔（参阅利 16）。

如果观看圣所制度和其中的侍奉就会知道，只有在圣所外院藉着按手在祭牲身上，告白罪、悔改罪，而来到上帝面前的人，也就是只有罪通过赎罪祭物的血转移到了圣所的人，才能参加大赎罪日的侍奉。在这期间，所有对着幔子所弹的祭牲的血，意味着已转移到圣所中的所有的罪，会在大赎罪日得到彻底的洁净。这些已悔改得饶恕的罪，最终会转移到代表撒但的阿撒泻勒羊的身上。这在属灵上却意味着，罪的最终责任要归于魔鬼。

因此，在圣所制度中，圣所得洁净的概念，可以藉着在至圣所中进行的大赎罪日的侍奉——审判的工作来理解。“因为时候到了，审判要从上帝的家起首；若是先从我们起首，那不信从上帝福音的人将有何等的结局呢？”（彼前 4:17）

(2) 至圣所工作的开始

在 2300 日的预言中，洁净圣所意味着至圣所中的侍奉。那么，2300 年是在何时结束的呢？如果研究此

预言就会知道，2300日的预言结束于公元1844年。然而，在2300日的终点1844年，地上的圣所早已不复存在，所以我们可以知道，这里指的并不是地上的圣所。因此，【但8:14】中提到的圣所，是指天上的圣所。也就是说，在1844年开始洁净圣所可以解释为：在1844年，属灵的大赎罪日开始了；在天上圣所侍奉的大祭司——耶稣，为我们的罪作中保和洁净的事业，从圣所进入了至圣所。

4. 开启通往至圣所的道路



这在约翰记录的启示中也得以展现了，这个事实是用天上打开的门来描写的。

“此后，我观看，见天上有门开了。……见有一个宝座安置在天上，又有一位坐在宝座上。看那坐着的，好像碧玉和红宝石；又有虹围着宝座，好像绿宝石。”（启4:1,3）

“当时，上帝天上的殿开了，在祂殿中现出祂的约柜。”（启11:19）

约柜在圣所的哪里呢？在圣所的第二间——至圣所。因此，约翰在启示中看到的约柜所在的殿，指的是至圣所。约柜是上帝亲手在石版上刻下的十诫命的保管所。约翰在异象中，在天上打开的门中，见有一个宝座安置。在地上的圣所中，也有象征上帝宝座的地方。这个地方是至圣所中约柜的精美盖子，被称为“施恩座”。

地上圣幕“本是天上事的形状和影像”（来8:5），在地上圣幕的侍奉中，只有在大赎罪日才会打开至圣所，进行洁净圣所的工作。因此，上帝天上的殿开了，在殿中现出了约柜指的是，在1844年基督为了进行最后赎罪的工作而进入天上至圣所的时候，至圣所打开了。

《圣经》中有重要的章节证明了这个事实，它记录在上帝给“非拉铁非”教会（1833-1844年）的话语中。

“你要写信给非拉铁非教会的使者说，那圣洁、真实，拿着大卫的钥匙，开了就没有人能关，关了就没有人能开的，说：我知道你的行为，你略有一点力量，也曾遵守我的道，没有弃绝我的名。看哪，我在你面前给你一个敞开的门，是无人能关的。”（启3:7-8）

在这话语中我们可以知道，“关上的门”是指天上圣所的门，“敞开的门”是指天上至圣所的门。因此，现在天上正在进行着审判的工作，选择并决定谁才是真正悔改、得以变化，可以在天上的居所得享那永远的产业，并享有与主一同生活之特权的人。上帝要查看人的内心，看谁才是真正抛弃罪而悔改的人。

上帝奇妙而慈悲的审判

“地与海并树木，你们不可伤害，等我们印了我们上帝众仆人的额。”（启 7:3）

大部分的基督徒对上帝的审判怀有恐惧的思想。有可能是因为审判这个词，会给人带来一种可怕的形象。不过，上帝的审判却不一样。如果对上帝的审判进行研究，我们会领悟到其中隐藏的上帝奇妙而惊人的爱与慈悲。让我们一起来研究吧！



1. 上帝的印与审判的过程

耶稣来之前的公义审判，将选择并决定出谁是那得救之人。而审判又与盖上末后永生上帝之印的过程有着深刻的关联。让我们先来看一下有何种关联。

(1) 上帝的印

末后得救的上帝的真百姓，必须要盖上永生上帝的印。“此后，我看见四位天使站在地的四角，执掌地上四方的风，叫风不吹在地上、海上和树上。我又看见另有一位天使，从日出之地上来，拿着永生上帝的印。他就向那得着权柄能伤害地和海的四位天使大声喊着说：‘地与海并树木，你们不可伤害，等我们印了我

们上帝众仆人的额。’”（启 7:1-3）

《启示录》第 6 章记录了有关七印的话语，从 12 节开始的第六印中，记录了有关世界最后的征兆和耶稣再来的光景。最后在 17 节抛出了一个问题：“在那可怕的最后之日，有谁能站立得住呢？”然后，第 7 章就像是插入句一样登场了，同时它也是在说明在那最后的日子可以站立得住的人，就是那盖上了上帝印记的人。因此，只有盖上了第 7 章中提到的“永生上帝之印”的人，才能在耶稣再来的时候站立得住，才可以获得拯救。

(2) 盖印的过程

盖上永生上帝之印，就是盖上上帝的图章，归祂所有。上帝之印要盖在那些倚赖主的恩典和能力，完全变化成



天父上帝的优美品行的人身上（参阅启 14:1-5）。

但是获得上帝之印的经验不是在一瞬间成就的。上帝的印不是突然盖上的，盖印是一个过程。领悟真理，然后随从已知的真理经历正确的属灵经验，按照真理而顺从、屈服，按照上帝的形像被塑造，这些是需要时间的。因此，盖上上帝之印是一个过程。如果想要在蜡上印刻什么形像，或是想在什么东西上盖上印记或者图章，那么是需要时间来刻出完整的图像的。同样，上帝的形像刻在人的内心和品行上，也是需要时间和过程的。人的品行不可能在突然之间得到改变，获得上帝的印。那是长久以来，圣灵来到人的心中动工，呼唤并使它醒悟过来，使之得以改变的结果。而且，在圣灵的动工之下，藉着人类的协力、屈服与顺从，品行才会改变。因此，获得上帝之印是一个过程，上帝之印会盖在那些使品格完全得以塑造之人的身上。

上帝之印与审判之间有着深刻的关联。上帝在耶稣再来之前调查谁才是可以享受永生之人的工作，并不会在一瞬间就完成。慈悲的主在人类接受审判之前，为了使他们能够看到自己的真面目，会通过各种各样的事件显露出他们的罪。因为，人必须知道自己的罪，才能去悔改并抛弃罪，得到洁净。从理论上，最好将调查的意思理解为“显露”。虽然盖印是一个过程，但是接受查案审判也是一个过程。

主凭着爱心显露出我们的罪和过失，好使我们领悟并明白自己的罪，从而得以悔改。否则我们该如何明白我们的不足与必须改正之处呢？因此，使我们的罪显露出来的一切作为，都是上帝慈爱的旨意与无比的慈悲。上帝为了在每一阶段都显露出人类心中的东西，为了显



现出他们心灵之中的隐情，引导他们各自经历不同的试验。有些人在这一点上能忍受得住，但在下一点上却跌倒了。有些人愿意接受某一点；但当上帝领他们到另一试验之点时，他们就畏避退缩，因他们觉得这一点是直接打击到自己心中所隐藏的偶像。

在我们心中如果有比上帝更爱的某些东西，我们就会不愿意丢弃它们，从而在上帝引导的道路上退缩了。这样，因为我们的拒绝，圣灵不能强迫就只能等待了。然后又重新动工，重复这个过程。不过，总有一天，爱的呼唤会结束。所以盖印的过程也是一个不断知罪而屈服的过程，是一个不断得到训练而被引导顺从，拥有一个属灵生活习惯的过程。最终的结果就是成为一个拥有强健的属灵肌肉的人。

(3) 审判的过程

在上帝引导祂百姓的过程中，他们有机会看出自己心中到底藏些什么东西，以至把耶稣关闭在外。他们重视某些事物过于真理。每一个人都要经过一番长期的试验及证明，好看出自己肯否牺牲心中的偶像。

因此，经历了所有的境况、忍受了所有试验而胜利的人，将会成为配得上上帝之印的人。主正是这样一步一步地引导我们，使我们醒悟，得以悔改。上帝之印，不是突然盖上的。只有长久以来，随从上帝的引导而顺从的人，悔改并弥补自己的不足，藉着主的恩典与能力得胜罪、得胜一切的人，才会获得上帝的印记。

查案审判也是一样。调查并不是在一天早上突然就结束了，正如盖印一样，主会显示出人心中所有的罪，

给予人真正悔改这些罪的机会；上帝会藉着圣灵柔和的动工，使人抛弃自己的罪。而且上帝还会看这个人是否真正拥有舍弃罪的心，顺服于圣灵动工的善心，以及一颗爱主为至上，为了顺从主的旨意而愿意抛弃一切的心。如果这些不能被证明，上帝怎么能让这个危险的人重新进入天国呢？如果随从心中罪的欲望而生活的人去了天国，难道不会给宇宙再次带来罪恶与无尽的痛苦吗？难道不会再次出现与引起反叛的路西甫一样的撒但吗？

2. 我们为天国而做的准备

现在，我们正生活在审判时期。现在耶稣正在至圣所进行着饶恕我们罪的中保工作。耶稣正在接受着我们罪的告白，打开写有我们罪的记录的案卷，审判各人的案件。

审判在耶稣再来之前完成。主再来之时，是为了要接那些通过审判得救的义人，而不是在那个时候才进行审判。我们正生活在必须要获得罪的饶恕与涂抹



的严肃时期。虽然我们悔改自己的罪时，主会饶恕我们，但是我们罪的记录完全被涂抹，是在我们的品行成为完全之爱的品行，再也不会去反复犯同样的罪之时，是在我们的品行成为遵守上帝诫命的品行之时。罪的完全饶恕与涂抹，是当这个人的心灵、意图和方向真正地重生、憎恶罪，处在百分之百屈服于圣灵微小声音的状态之时，是当人的品行变得与上帝优美之爱的品行相似之时，才会实现的。

先知但以理在启示中看到了审判的光景。“我观看，见有宝座设立，上头坐着亘古常在者，……从祂面前有火像河发出，侍奉祂的有千千，在祂面前侍立的有万万。祂坐着要行审判，案卷都展开了。”（但 7:9-10）

现在，成为大祭司的耶稣进入了至圣所，在上帝面前站立，为了人类正在做着最后的侍奉。上帝为所有悔改认罪，为所有配得赎罪恩典资格的人在做最后的工作，就是要彻底解决罪的问题，使罪人的罪得以涂抹掉。那时，上帝要在那些得以准备好的人额上盖印，拣选出适宜在天上生活的人。

结 束 语

上帝愿意人人都能得救，上帝愿意将所有的人都带进天国。在这个地球上，哪怕只有一个罪人，耶稣也会为了这一个罪人而来到地上受害受死。

但是，上帝不能让天国再次成为兴起罪，而又有反叛的危险之地。所以，祂在用爱来呼唤我们：“就在此时，愿你走进耶稣，悔改所有的罪，去获得上帝的心肠和品行吧！”

不仅如此，上帝为了能使你我憎恶罪、得胜罪，成为新的被造物，每日都赐下了恩典和能力。不管是谁，只要愿意顺服于圣灵的作为，按照主的品行而被塑造的人，就是在为去天国而准备的人。

大家正处在获得上帝之印的过程中吗？大家是否已迈出坚定的步伐而紧紧跟随主的脚踪呢？

你我正身处主提前要选择去天国之人的特殊时期，相信大家都十分渴望能成为和主一同永远生活的人。既然如此，请问：现在的你，又在做着怎样的准备呢？

愿各位读者可以一同进入那几乎已经准备好的天上居所！



抗癌的超级食物

在我们很喜欢读的《圣经》话语中，《哥林多前书》10章31节与6章19节有以下宝贵的话语。“所以，你们或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀上帝而行。”“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从上帝而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人。”

这些话是在告诉我们：我们的身体不是自己的，而是受上帝所委托的；而且，我们的身体是圣灵上帝居住的圣殿，所以我们的身体和心灵，必须要保护得最健康、清洁、干净。并且这也让我们明白：我们为此或吃或喝，不管做什么，都要荣耀上帝，这是我们的义务与特权。只有我们的身体和心灵健康了，我们才能正确地领悟上帝对我们的意思和旨意，从而过上上帝所悦纳希望的生活。

为了维持健康的身体，各种事情必须要一起来协调运行，其中最重要的一点，就是我们所吃的食物。摄取优良的食物，可以增强免疫力，有助于我们战胜类似癌症这样的致命性的疾病。

我为大家介绍5种市场中常见的超级食物 (Super Foods)，它们可以战胜经常威胁我们的疾病以及癌症。下面介绍的食物，是对抗疾病必备的食物，但是，也是健康人士持续地维持健康所必不可少的食物。

1. 西兰花 (Broccoli)

西兰花是一种属于十字花科的深绿色蔬菜，被称为“青花菜”。西兰花具有丰富的营养价值，它具有避免血管阻塞、清化血管、增强肝脏解毒能力等功效。

①避免血管阻塞：因为西兰花中含有一种化学物叫菜菔硫烷 (Sulforaphane)，它是能够启动血管内的一种保护性蛋白质，可以形成自身的防卫系统，从而避免血管堵塞。

②清化血管：西兰花是含有类

黄酮最多的食物之一，类黄酮除了可以防止感染，也是很好的血管清剂。

③增强肝脏解毒能力：多吃西兰花也会使血管壁加强，不容易破裂。西兰花中有丰富的维生素C，它可增强肝脏解毒能力，预防感冒和坏血病的发生。

④杀菌：西兰花中含有丰富的异硫氰酸酯等成分，是幽门螺杆菌的天敌，具有很强的抑制作用。

⑤对抗糖尿病：西兰花属于高纤维蔬菜，能有效降低肠胃对于葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制

糖尿病的病情。

就是如此大有营养的蔬菜，对小孩子来说是拒绝的典型食物。大部分父母都有过这样的经历，如果想让孩子吃下这个蔬菜，那就要说：“只有吃了西兰花，才能去吃好吃的点心哦。”这样孩子才会勉强地吃下去。虽然这是小孩子讨厌的食物，但是在癌症等疾病蔓延的现代社会，不仅是小孩子，包含老年人在内的成人们，应当成为喜欢吃且是最需要吃、最应该享用的食物就是西兰花。

西兰花富含维生素C、β-胡萝

胡萝卜素等抗氧化物。β-胡萝卜素是维生素 A 的生成前阶段物质，是具有抗氧化作用的微量营养素。抗氧化物可以消除堆积在我们体内的自由基，预防衰老、癌症、心脏病等成人病。西兰花中含有大量的钙与维生素 C，可以有效地预防骨质疏松症。在 100g 西兰花中，含有 98mg 维生素 C，这个含量相当于柠檬的 2 倍，土豆的 7 倍。因此，从两三朵西兰花中，就可以摄取一天所需要的维生素 C。

上面说到西兰花中含有很多叫做“菜菔硫烷”的物质。实验结果表明，这种物质不仅可以明显减少乳腺癌细胞的数量和大小，它还可以杀死前列腺癌细胞。不仅如此，西兰花中富含纤维，拥有卓越的效果，可以阻断引起大肠癌的癌细胞的增殖。如果将西兰花加入我们每天的食谱中，那么我们就可以很快地体验到它的效果了。



2. 胡萝卜 (Carrot)

用一句话来概况胡萝卜，说是综合维生素也不为过。胡萝卜中含有很多由 β-胡萝卜素构成的维生素 A，不仅对眼睛的视力有很大的帮助，它也对生长、发育，以及免疫有很大的作用。生物素 (Biotin) 对身体的脂肪与蛋白质的代谢起到了重要的作用。胡萝卜中的维生素 K，承担着血液凝固的重要功能，是使骨头健康的要素。我们身体所必须的矿物质——钾 (Potassium)，是调节血压的重要因素。维生素 B6 具有将我们所吃的食物转化为营养成分的重要作用。

最近的研究表明，胡萝卜中含有很多的抗氧化剂，如：番茄红素 (Lycopene)、多元聚乙炔 (Polyacetylene)、



花青素 (Anthocyanins)，当有规律地摄取胡萝卜的时候，患上心脏疾病与特定癌症的几率就会减少。

3. 豆类 (Beans)

豆子的种类有很多，我来介绍一下我们可以经常吃到的几种。常见的有：利马豆 (Lima Beans)、黑豆 (Black Beans)、豇豆 (Black-eyed Peas)、黄豆 (Soybeans)、芸豆 (Kidney Beans)、鹰嘴豆 (Garbanzo Beans)、菜豆 (Navy Beans)、花豆 (Pinto Beans)、红豆 (Red Beans) 等。

随着社会科技的发展，世界各国对大豆蛋白的营养与保健作用的认识不断深入。研究表明，大豆蛋白具有降血脂、防癌、防骨质疏松、改善绝经综合症状、减肥、



降血糖、减轻肾脏负担，降血压等多种功效。随着人们对健康饮食的日益重视，豆类蛋白更是素食主义者不可或缺的食物来源。而豆类是世界级食品，有 1000 多种用途可以利用。

豆类在农作物中蛋白质的含量是最高的，与肉类相比，豆类中构成氨基酸的种类也丝毫不逊色。在豆类中，维生素 B 族的含量特别多，也含有一些维生素 A 和维生素 D，但是维生素 C 的含量基本上没有。不过，把豆子栽培成豆芽的时候，在发芽之间，它的成分就会改变，这时就变成了富含维生素 C 的食物。豆类大概是由 35-40% 的蛋白质，15-20% 脂肪和 30% 的碳水化合物构成的，是含有膳食纤维、维生素和矿物质在内的营养食品。在黄豆 (Soybeans) 含有的主要成分中，每 100g 含有热量 400kcal，碳水化合物 30.7g，蛋白质 36.2g，脂肪 17.8g，以及维生素 (维生素 B1、B2，烟酸等)、矿物质 (钙、磷、铁、钠、钾等)、纤维素等。

4. 浆果类 (Berries)



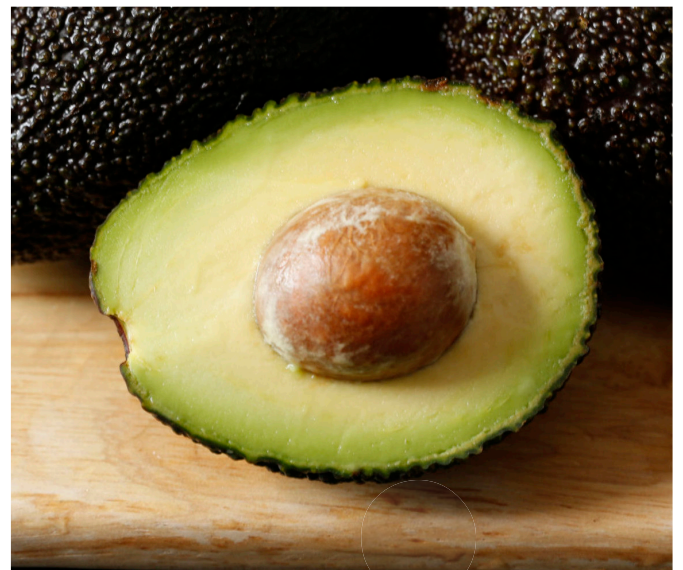
蔬菜和豆类，以及很多种类的健康水果都可以帮助对抗癌症。其中包括一些浆果类的水果，如：覆盆子 (Raspberries)、黑莓 (Blackberries)、蓝莓 (Blueberries)、草莓 (Strawberries)。所有种类的浆果，都含有大量的抗氧化剂，可以防止多种癌症的产生。其中覆盆子、黑莓、蓝莓中含有仅次于石榴的丰富的抗氧化剂，可以阻止我们身体中，由于自由基而引起的攻击身体组织、损害细胞的活动。而且，浆果中含有的抗炎剂，是消除因受伤、感染而引发的炎症的极佳要素。黑莓和草莓能帮助降低患有肥胖症和代谢综合症之人的胆固醇。

而且，浆果里面含有很多的抗氧化剂成分，如：花青素 (Anthocyanins)、鞣花酸 (Ellagic Acid)、白藜芦醇 (Resveratrol)，在身体里扮演着阻止癌症产生的重要角色。一天至少要摄取一种浆果类的果子，才可以阻止我们身体里产生癌细胞。可以放在搅拌机里做成果昔，也可以做成果汁喝。

5. 牛油果 (Avocado)

牛油果里面由坚硬的内核构成，熟透后，它的质感就像绵软的奶油一样，是属于在温热气候下生长的水果。牛油果的作用是促进新陈代谢，减轻抑郁症，抑制癌症的发生。

牛油果中含有大量的维生素 C、E、K，还含有维生素 B6、B2、维生素 B3 (Niacin)、叶酸 (Folate)、维生素 B5 (Pantothenic Acid)、镁 (magnesium)、钾 (potassium)、而且还提供叶黄素 (Lutein)、β-胡萝卜素 (Beta-Carotene)、欧米伽 -3、脂肪酸。牛油果中



含有的β-谷甾醇(β-sitosterol)有助于维持健康的胆固醇状态,叶黄素可以保护皮肤免受紫外线的伤害,维生素K维持正常的骨骼状态。而且,适量的叶酸(Folate)可以保护人不得胃癌、大肠癌、胰腺癌,还有宫颈癌。豆类和蔬菜中的皂素(Saponin)具有消除膝盖关节痛症的作用。

除此之外,还有很多超级食物(Super foods),可以促进我们身体的健康,预防和治疗癌症,不过,因为篇幅的关系不能一一介绍。列举如下:桂皮(Cinnamon)、坚果(Nuts)、橄榄油(Olive oil)、亚麻籽(Flaxseed)、柑橘类水果(Citrus Fruit)、姜黄(Turmeric)、大蒜(Garlic)、椰枣(Dates)、

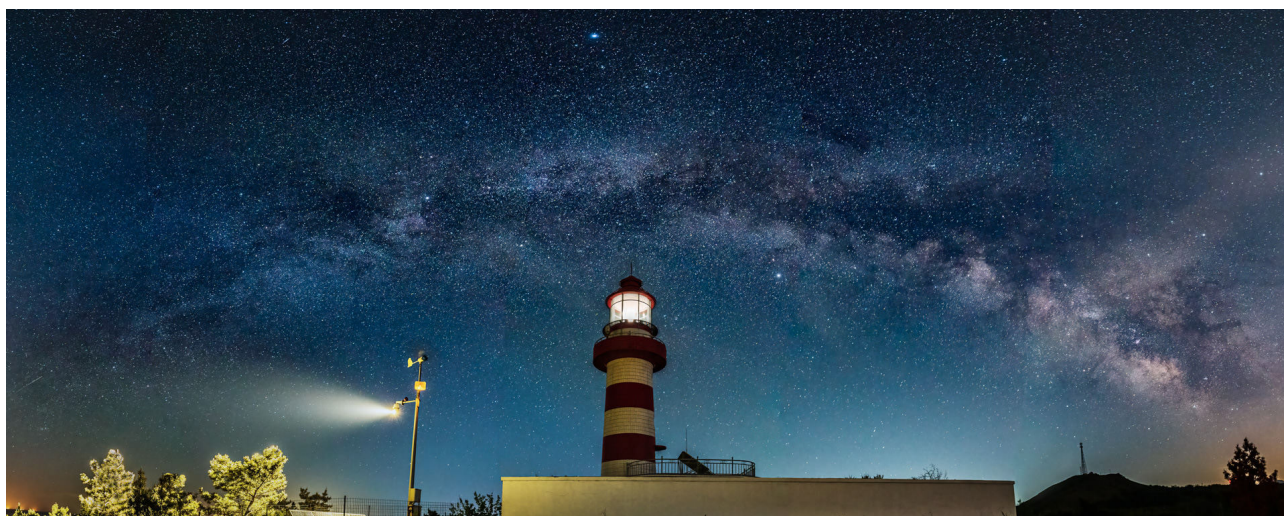
生姜(Ginger)、甘蓝(Kale)、石榴汁(Pomegranate Juice)、花椰菜(Cauliflower)、红薯(Sweet Potatoes)等。

如果在我们的食谱中适当地准备以上提到的食物,那么就可以预防和治疗疾病,享受健康的生活。希望我们每天都经历将健康的身体和心灵献给上帝的经验。

最后用《约翰三书》中的话语来共勉:

“亲爱的兄弟啊,我愿你凡事兴盛,身体健壮,正如你的灵魂兴盛一样。”(约三1:2)

圣徒当有的经验



黑夜,我要歌颂

“白昼,耶和华必向我施慈爱;黑夜,我要歌颂祷告赐我生命的上帝。”(诗42:8)

如果你已经献身给上帝,从事祂的工作,就不必为明天忧虑。你所侍奉的主,从起初就知道末后。明天的事,虽然你看不见,在全能之主面前却是敞开的。

忧虑是盲目的,不能看透未来的事;惟有耶稣能从起初看到末后。在每一次困难中,祂都有解救的办法。

耶稣怎样因信依靠天父的保护,我们也该怎样依赖救主的眷顾。如果门徒信靠祂,他们就可以蒙保守得平安。

我们不是也常有门徒的这种经历吗?当试探的暴风刮来,强烈的闪电发作,汹涌的浪涛漫过我们时,我们总要独自挣扎,忘记有一位能帮助我们的主。我们常靠自己的力量,直到希望断绝、九死一生时,才想起耶

稣来。即或如此，只要求祂搭救，我们的呼求总不至归于徒然。

我们将经受考验，可能会蒙召去守夜。但愿我们都能利用这些时光，热切地恳求上帝赐给我们悟性，让我们明白自己的特权。

心灵如能长久停留于圣洁思想的纯净气氛中，就必借着研究《圣经》与上帝交通而变化。

要心里思想

“你们应当畏惧，不可犯罪；在床上的时候，要心里思想，并要肃静。”（诗 4:4）

要深切地省察自己的心，以及自己对上帝的感情。要扪心自问：我今天有没有将宝贵的光阴用来寻欢作乐？还是用来使别人快乐？我有没有帮助自己的亲人对上帝更加虔诚，对永恒的事物更加珍惜？有没有把宗教带到自己的家中？有没有在言行上表现基督的恩典？有没有谦恭地孝顺自己的父母，如此来遵守第五条诫命？我有没有欣然负起每天小小的职责，忠实地实行，尽量减轻别人的负担？我有没有禁止嘴唇不出恶言，舌头不说谎话？我有没有尊荣那位曾舍弃了自己宝贵的生命，为使我得着永生的救赎主基督？

要恳切、坚定，提说上帝的应许，然后毫不怀疑地相信。不要等待特别的感觉，才认为得到了主的垂听，也不要指定什么特别的方式求主为你行事，才相信你获得了所求于祂的事物。要信靠祂的话，将一切事都交在主手中，深信你的祈祷必蒙悦纳，在你天父认为对你最有利的时间和状态下应允你。你还要实践你的祈祷，谦卑地行走，不断地前进。

我要默想祂的训词

“我要默想祂的训词，看重祂的道路。我要在祂的律例中自乐；我不忘记祂的话。”（诗 119:15-16）

思考和默想上帝对我们的恩慈，会向撒但的试探关闭心灵的通道。

上帝对我们的爱天天得到了证明；但我们却不想祂的眷爱，对祂的恳劝漠然处之。祂力求用祂温柔的灵，祂的爱和忍耐打动我们；但我们几乎没有认出祂仁慈的记号，也没怎么意识到祂希望我们学会的爱的教训。有些人像哈曼一样，忘了上帝一切的恩待，因为末底改在他们面前没有屈辱；因为他们的心充满了敌意和仇恨而不是我们救赎主的仁爱精神，祂为祂的敌人们舍了自己宝贵的生命。

我们自称有同一位父，前往同一个不朽的家，享有同一个严肃的信仰，相信同一个考验人的信息；可是许多人却彼此纷争，像爱吵架的孩子。有些在同一个工作部门工作的人，彼此不和，因而也与基督的灵不和。

做学生的人，只要以《圣经》为他的指南，坚如磐石地保持原则，则无论什么崇高的地位，他都能够立志攀达。

但那受上帝所感的宝贵的信德，是能够增添人生实力，造就高尚品格的。

人如果能多讲多想上帝的恩惠、慈悲和仁爱，就会有更深更远的目光，可以清楚而又清楚地看出真理，就会有更高更圣的希望，来企求思想的精明和心灵的纯洁。



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

