

春雨下不停的季节

春天里，雨水绵绵不停，真叫“上班族”愁眉苦脸。新年里，你想更加进步，更会荣耀神益

人吗？你必须豪迈踏出第一步。用勤奋、克己、和友爱，显出耶稣的荣美，引人归向真神。不

陶醉在昔年的“成功”里，也不要陷困在旧日的“失败”中。向前走吧！新年应当比“旧年

更好。雨后必有晴天，来者可追。“要爱惜(原义是赎回)光阴！”(弗5:16)。

崭新的一天向您挑战

昨天，已成为过去的历史。不论成功或失败，今天却是崭新的一天，可以任由你把“新纪

录”填上。“它”可能是“更好”或“更坏”？今天，应该是比“昨天”更好才对。因为每早晨都

是新的(哀3:23)，神的信实极其广大，我们可以绝对“信任”祂的引领。包括我们的全生，

祂早已妥善安排。万事互相效力，我们爱神的人，又何必担忧呢？(罗8:28)

现代忙人的灵粮

黄撒母耳牧师(博士)著

抵挡内外病毒之法寶

◎雨虹

如何提升身体和属灵的免疫力？

在这个全球抗疫的时代，基督徒不仅要面对外在的疫情，而且还要对抗属灵的疫情。一场史无前例的新冠肺炎疫情影响，不但打乱了所有人的生活节奏，而且以迅雷不及掩耳之势蔓延至全球一百多个国家。直至目前为止，确诊人数超过三千万，死亡人数攀升至一百多万人，让人感到生命是多麼的脆弱和不堪一击；来去无踪的新冠病毒再次提醒人类，我们何等渺小、何等有限！

妹，证实一家大小平安无事，她才放下心来。某晚曾连续打三十多通电话都无人接听，吓得她寝食难安。

长期的精神紧张和情绪焦虑，令原本患有忧郁症的妈妈雪上加霜。医生见她连续几个月没有胃口、体重下降、疲倦乏力、肚痛肚泻、头晕作呕，于是安排她入院观察和接受治疗。经过一个多月调校精神科药物，各种症状逐渐消失，病情亦慢慢稳定下来。由此可见，情绪是何等的影响健康！

现代医学早就证明了，人体的免疫力与情绪有关，许多医学文献都记载著一些被证实的报告，那就是负面的情绪会使我们的免疫力下降。反之，喜乐的心情可提升和增强我们的免疫力，使我们身心健康、不容易因病毒感染而生病。而心灵健康是击退病毒的关键。圣经说的一点不错：“喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。”(箴17:22)研究发现脑

和免疫系统之间存在著相互作用。如果人长期处于矛盾、焦虑、紧张状态，会影响体内内分泌的平衡，降低免疫功能，特异性抗体的产生锐减；此现象发生在老年人和住院病人的身体上更为显著。为让妈妈得著从神而来的平安和喜乐，我制作了十多张图文并茂的圣经金句卡，鼓励她每天阅读神的话语，希望圣灵在她心中运行、引导和激励，让她生活有力、行路有光，对人生有盼望。此外还到图书馆借了一些心灵书籍给她看。

强化内在免疫力
俗语说得好：“一笑烦恼跑；二笑怒气消；三笑憾事了；四笑病魔逃；五笑永不老；六笑乐逍遥。”把笑当作灵丹妙药，听起来似乎不切实际，但笑确实是疾病和负面情绪的“天然解药”，它可止痛、减压、提升免疫力、改善忧郁情绪、强化心血管功能等。研究发现，人在笑的时候，心理与生理状态都会发

生很多正向变化。难怪大笑瑜伽近年在香港大行其道，吸引很多中老年人慕名参与。

另外，早前阅读一本十分实用的工具书，《属灵探热针：属灵引导模式——一个检测和提升属灵免疫力的新工具》，可帮助信徒当属灵生命出现状况时，检视问题所在，提供有效的处理方法。其作者亲身体会“属灵引导模式”如何帮助她与神建立美好的关系，并针对现实生活，特别是疫情冲击基督徒的灵命，鼓励信徒如何提高个人的属灵免疫力。还有，她分享了其生活、家庭及属灵成长；同时尝试整合她所学习研究的圣经教导、圣经人物的灵程及灵命塑造，结合成一个检测和提升属灵免疫力的工具。

持续一年多的疫情告诉我们：每个人需要的，不再是你的学历、实力、财力、资历，或者是你手中的权力，而真正对你的生命有保障的，



就是上帝造在我们每个人身体里面的免疫力。只有强化内在的免疫力，才能百毒不侵，胜过病魔。

丰富属灵生命力
在疫情期间，我一如既往地坚持晨运。戴著口罩跑步感到呼吸困难，我便选择在羊肠小道散步。常常，我会边走边祷告，求上帝施行奇妙大能，使人心转向主耶稣，让圣灵掌管、充满、运行在我们生命中。另一方面，我减少了许多社交活动，但比任何时候都渴望亲近神。每天读经、祷告和灵修是我生活中不可或缺的一部份，就像吃饭一样。此外也会利用空闲的时间收听网上讲道和诗歌。我们知道要增强自身免

疫系统，抵御病毒及细菌的入侵，少不了均衡的饮食、作息和适当的运动。但除了强化身体的免疫力之外，我们更需要足够的属灵免疫力，才能胜过魔鬼的计谋。因为现今世界的价值观带来许多混淆，以及许多似是而非的谬误和行为。

求主帮助我们完全的依靠神，顺服神，定期参加聚会、读经、祷告、奉献、关爱别人、慷慨施舍……相信这些都会提高我们属灵的免疫力，让你我的属灵生命变得更强、更丰盛。“所以要拿起神的全副军装，好在凶恶的日子抵挡仇敌，并且完成了一切，还能站立。”(弗6:13)

来源：飞扬

忙中不落



两个月前经理通知我，公司高层把我列入被裁的员工名单内。我心里却意外的宁静。我祈祷天父引领，无论接下来如何，我愿顺服。之后经理告诉我，暂时不采取任何行动，但我必须接下更多的任务。这几个星期忙得不可开交，却做不出满意的结果。更糟的

是，性子变得不耐烦，也会陷入极度的冷静。脑海里浮现了一首张艾嘉所唱的歌《忙与盲》：

“忙忙忙，忙忙忙，忙是为了自己的理想，还是为了不让别人失望；盲盲盲，盲盲盲，盲得已经失去了方向；忙忙忙，盲盲盲，忙得分不清欢喜

和忧伤，盲得没有时间痛哭一场。”

从忙碌到盲目，我茫然了。我把祷告和聆听神话语的时间推移到了晚上，也缩短了。警铃响了，我需要安静，再次对焦。

我来到神的面前，放下、安静。主耶稣在世时忙吗？马可福音1章21-34节记载着，主耶稣现在在会堂教导群众，跟着去了西门的家，医治了他的岳母。黄昏时有人不断地把生病的和被鬼附的，都带到耶稣面前。全部的人都聚集在门口。耶稣医好了各样的病，也赶出许多的鬼。累吗？上个月我的家庭医生告诉我自从冠病以来，不断地检查着病人，我觉得很累，想要退休。主耶稣应该很疲惫！那主耶稣隔天继续在那地医病赶鬼吗？“次日凌晨，天还没有亮，耶稣起身出去，来到荒野的地

方，在那里祷告。西门和那些跟他在一起的人就去寻找耶稣。他们找到了，就对他说：『大家都在找你呢！』耶稣对他们说：『我们到邻近的乡镇去吧，我也好在那里传道，因为我就是为这事而来的。』于是他走遍加利利全地，在他们的会堂里传道，并且赶鬼。”(可1:35-39)主耶稣次日没有赖床，祂早起，但不是即刻医病赶鬼。在那宁静的旷野，藉着向父神祷告，明白神今天的计划。祂没有因为声名大噪而沉醉其中，祂告诉门徒接下来是要前往别的乡镇传讲天国的信息。祂寻求神的旨意，做那最好的。

多年前某晚和同事漏液抢救电脑主机，直到凌晨两点多。她知道我行动不便，送我回家。途中我问她回家是否即刻倒头大睡？她回答说每天会在房间先跟

上帝祷告，读圣经聆听神的话才入睡，今天也不例外。她也告诉我她只能小睡，因为她要早起去当伴娘。我说你不累吗？她说：“和神沟通很重要。如果因为累了今天就不和神沟通，这正是魔鬼乐意看到的。我不能中计。”这位基督徒同事知道即使多么忙碌和疲倦，唯有来到神面前对焦，才能使心灵苏醒，重新得力。她没有忙昏了头。一句话，对我的影响一直到今天。

路加福音10章38-42节记载主耶稣来到一对姐妹的家：“她(马大)有一个妹妹，名叫马利亚，坐在主的脚前听道。马大被许多要作的事，弄得心烦意乱，就上前来，说：『主啊，我妹妹让我一个人侍候，你不理吗？请吩咐她来帮助我。』”主回答她：『马大，马大，你为许多事操心忙碌，但是最

需要的只有一件，马利亚已经选择了那上好的分，是不能从她夺去的。』姐妹俩都是爱主的，我不认为马利亚在厨房事上偷懒，主耶稣也并非在责怪马大。马利亚却忙中有序，明白再怎么忙都不能取代亲近主耶稣，在祂面前安静聆听的重要性。

朋友，你在忙吗？忙得焦头烂额，有种人在江湖身不由己，不能抽身的感觉？还记得当初做某些事的因由吗？应该继续吗？我能否请你定意每天把一段时间分别开来，安静在神的面前，向祂倾诉也聆听祂说话？祂会引导你的方向，赐你能力与你同行。

我在房间，等待天父告诉我该继续工作还是停止。祂知道什么是最好的。只要聆听，我会听到的。会的，你也会听到的。

来源：中信月刊

日新又新

◎亚谷

部将秦宜禄之妻而不能得，今则可以心所欲矣。结果，故步自封，没有进益。遇上像吕蒙这样真才实略的厉害敌人，名头唬他，谋略斗人，只有稳得败亡的结局而已。这真足以我们的傲慢。

逆水行舟，不进则退。一日不进步，即是可虑的危险。

汤潜庵云：“每见朋友中，自己吝於改过，偏要议论人过；甚至十数年前偶论人过，常记在心，以为话柄；独不思士别三日，当刮目相看，舜跖之分，只在一念转移。若向来所是君子，一

旦改行，即为小人矣；向来所为是小人，一旦改过，即为君子矣，岂可以一售便弃人自新之路？”这话多么像主叫人转离罪恶而得存活的“公平”之道(以西结书18:21-32; 33:10-20)。



我们对於一个已悔改的人，不可纪念议论其前犯之过恶，因为“若有人在基督里，他就是新造的人；旧事已过，都变成新的了。”(哥林多后书5:17)

对於已经信主的人，则当在主里追求进深，日新又新，正所谓“天行健，君子以自强不息”——但不是靠自己，而是借“圣灵的更新”，日日长成，不可停步自满，要在主里“更新而变化”

来源：翼报

防备消极思想侵入

他有一个独特罕有的爱好，那就是在钢索上行走。从6岁起，瓦伦达便开始与家人一起练习马戏团表演的技巧，当时，他已经展示了自己走钢索的灵巧和技能。随着年龄的增长，他的技术愈加熟练与发展，他走过的最长距离是550公尺；同样的，与地面的距离也愈加升高，高达现有的两座摩天大楼的高度。

瓦伦达走钢索的高超

技术使他的名声飙升，在这个领域内，他打破了多项世界纪录。因此，他每次的表演节目一公布，就一定有数万人来观看这场充满危险的节目，一点也不足为奇。

然而瓦伦达真是倒霉透了。当他在波多黎各圣胡安市(San Juan, Puerto Rico)的两座摩天大楼顶上表演特技时，他不幸滑倒了，急速地坠落地上，当场

死亡。

许多有关这场悲剧的猜测便流传了，有的说，他失败的原因是由于疾风将他吹倒了；也有的说，由于当时寒冷的天气，导致横亘在两座摩天大楼之间的钢索滑溜。

但瓦伦达的夫人否认所有的猜测。

她说，“在过去的三个月，我的丈夫与往常不同，他总是想着有关摔跤的事。

实际上，他的脑海中从未闪过任何关于坠落的恐惧。其实，瓦伦达已注定自己会失败，因他一直地告诉自己，他会摔跤。”

这件事再次向我们证实：消极的思想总会产生消极的影响。

一个著名的作家 Curt Goad 写道：

“我们需要意识到，消极的想法在我们里面本是没有能力的，乃是我们赋予了它力量的。”

我们必须谨慎防备消极思想的侵入！

小牧人辑
~ 摘自印尼文网络 ~

心灵甘露

卡尔·瓦伦达(Karl Walenda, 1905 ~ 1978)，

是出生于马德堡的德裔美国人。