

十五. 時光倒流



如何得到最多健康



1

一座葡萄牙古老的修道院位於峭壁之頂，俯瞰著地中海翡翠鮮藍的海。眼前景色令人屏息，嘆為一止。

但是有一問題。要到達峭壁之頂，唯一的路徑，就是利用一條綁起來的老舊柳製吊橋，由一位年老的僧人從下面拉上去。

2



3

有一天，一位導遊和一位光客要離開這坐寺院。他們踏進了那個由僧人控制的吊橋，準備吊下去，僧人把繩子從岩石上拋出去，這位旅客很擔心地問：「他們多久換一條繩子？」



4

導遊安慰說：「不必緊張，每斷一條就換一次。」



5

就如故事所說的，成千上萬的人把健康放在一種無可預告的狀態。

他們一直延遲，直到他們的健康像繩子斷裂，才拼命的把握最後的生命。

受損的健康並不像繩子那麼那麼容易更換。健康不在於機會，而是在於選擇遵守自然律。



6

親愛的朋友，你想有虛弱的身軀嗎？

人們用以保健的醫藥費，每年數以千億計。疾病可說是世上最昂貴的消費品！

那麼，健康的價值有多高呢？

你可以請教一位瀕死的癌症患者，或一位受愛滋病折磨的病人。



7

問問那得了白血病兒童的父母，或那因關節炎而殘廢的老人。

他們可以告訴你，一個健康的身軀，是無價之寶，一種在喪失之前從未受到充分重視的福分！

十五. 時光倒流



8

一年的生命，甚至一天的生命，有多少價值？據說英女皇伊 莎白一世，在臨終的床上哀求說：「用我所有，換取短暫的生命！」但生命是不能以金錢購得的。

然而，你是否知道，你能藉著遵循某些簡單和常識的保健原則，增添許多健康的年日？



9

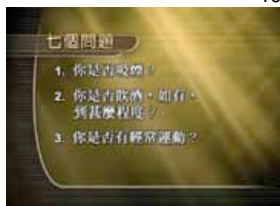
美國加州洛杉磯大學的布雷斯 醫生，用了九年的時間，從事某種研究。

他向七千個人，發出七個有 健康習慣的問題，然後 察這些病人，將那些確實遵行健康習慣，和那些不遵守的人，作一比較。



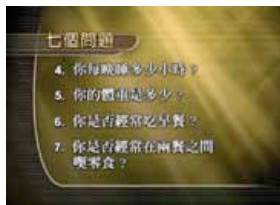
10

以下是他所問的七個問題：



11

1. 你是否吸煙？
2. 你是否飲酒，如有，到甚麼程度？
3. 你是否有經常運動？



12

4. 你每晚睡多少小時？
5. 你的 重是多少？
6. 你是否經常吃早餐？
7. 你是否經常在兩餐之間吃零食？

那些忠心實踐七項健康習慣的人，比那些不遵行的，平均多活十一年半。



13

你會用甚 塵上麼代價來買十一年半的壽命？

在此和你分享的這個信息，也實在能為你增添多年快樂與健康的歲數。

你是否認為這事值得你的 注？

上帝 懷我們在世的健康與快樂，這事對許多人來說，實在是一種意外。



14

「親愛的兄弟阿，我 你凡事興盛，身 健壯，正如你的魂興盛一樣。」約翰三書1:2

十五. 時光倒流



15

耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」約翰福音10:10



16

耶穌要我們過著快樂、喜悅、和健康的人生。
要我們有飽滿的生活！



17

我們是否能知道，如何得到良好的健康？絕對可能！
許多人不曉得上帝在聖經中，賜給我們許多有 健康生活的
重要準則和指南。



18

幾十年來，從事醫 研究的人士，對正統猶太人的生活方式，深感興趣。
他們的癌症死亡率，大大的低過其他的種族，而他們似乎較少患上 重疾病。
猶太人是否因具有遺傳因素，使他們對肆虐其他種族的頭號疾病殺手，具有免疫功能？



19

令人感到興趣的，是當猶太人開始和周圍的人，吃同樣食物的時候，他們的患癌病率，以及其他的疾病，便和其他的種族一般。
其祕訣在於他們 注健康生活的細則、營養、和生活方式。



20

當上帝將以色列人領出埃及時， 提醒他們一些有 健康
生活非常重要的條例和規程。 在列出良好健康的計劃之後，對那些遵循 的指示的人，發出一個極其奇妙的應
許。



21

說：「你若留意 耶和華你上帝的話，又行我眼中看為正的事，」

十五. 時光倒流



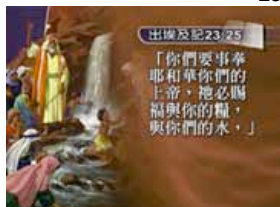
22

「留心 我的誠命，守我一切的律例，」



23

「我就不將所加與埃及人的疾病加在你身上。因為我耶和華是 治你的。」 出埃及記15:26 又這麼說：



24

「你們要事奉耶和華你們的神，他必賜福與你的糧與你的水，



25

「也必從你們中間除去疾病。」 出埃及記23:25 你是否看出其中的要義？ 倘若我們遵循上帝的指示，疾病的影 是可以扭 的！ 這是無上的好消息！ 多麼奇異的應許！



26

詩人在評論這個應許的應 時說：



27

「他支派中沒有一個軟弱的。」 詩篇105:37 你或許會說：「可能埃及人沒有我們今日所患的病。」 絕對錯了！



28

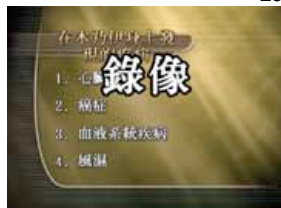
一隊由世界各地而來的專家，於1975年齊聚於曼 斯特（英國） 學院的博物館，其唯一的目的是為解剖埃及的木乃伊。這些木乃伊可回溯到主前1900年。

十五. 時光倒流



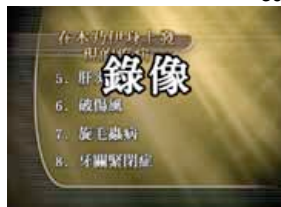
29

(錄像1秒)他們的發現很值得注意。古代埃及人所患的多種疾病和現代人患的大致相同：



30

心 病、癌症、血管病、 節炎、



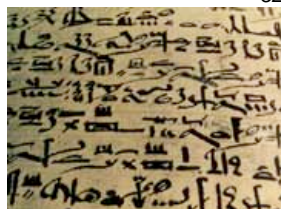
31

肝炎、破傷風、旋毛 病、以及其他的疾病。



32

在摩西的時代，埃及雖然是世界教育與文化的中心，但對與治病的知 ，卻和今日非洲的巫師非常相似！



33

主前1552年，就是摩西出世前不久時候，在埃及有一本名叫伊巴斯草紙古本的 書 。此書記載許多治療疾病、感染、和意外的處方。其中所載的，大概少有你敢採用的！



34

對深割的傷痕，它建 用 血混合馬糞，對傷口加以塗抹。 怪因破傷風而死的，大有其人！
蛇咬：喝倒在偶像上的水。



35

禿頭呢？把馬蹄、棗花、和狗的後跟，加油煮了塗在頭皮上。

十五. 時光倒流



36

聖經告訴我們，摩西在埃及的一切學問上受教（使徒行傳7:22）。

他的著作充滿了有 公共衛生、隔 、個人衛生、和營養的指示，但從沒有提及伊巴斯草紙古本的治療法。摩西從甚麼地方，獲得這些奇妙的保健原則和指南呢？從上帝而來！



37

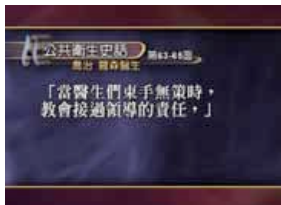
黑死病和麻瘋，是中世紀兩樣最可怕的疫症。



38

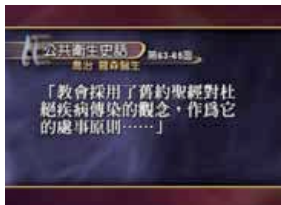
在出埃及時由上帝所賜，並為摩西所教導的公共衛生原則，終於控制了這些禍患的蔓延。

在這些災 肆虐的期間， 生們在束手無策的絕望中，向教會的領袖求助。



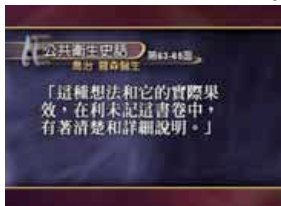
39

喬治· 森寫著說：「當 生們束手無策時，教會接過領導的責任，」



40

「採用了 約聖經對杜絕疾病傳染的 念，作為它的處事原則……」



41

「這種主意和它的實際果效，在利未記這書卷中，有著清楚和詳細說明。」—喬治· 森 生著，公共衛生史話，第63-65面。



42

然聖經的公共衛生原則一直向人敞開，但卻有六千萬人因這些災 而死，真是一件可恥的事！

十五. 時光倒流



43

上帝設計我們的身軀。
知道我們如何才能避免患病，並使我們的身軀保持最佳的狀態！
上帝賜給人一個非常奇妙的身軀，賦有幾乎無可限量的潛能。
有很多精密的部件。



44

上帝既然創造我們，當然也知道，我們要如何才能保持健康和發揮最佳效能。



45

一位青年人，用盡多年來的儲蓄，買了一部閃亮的新車。



46

廠商同時給他一本保養手冊，正確的告訴他，如何以最好的方法來維修他的汽車，使他在未來的幾年中，能擁有一部性能良好的交通工具。



47

那是一部貴重的汽車，你以為新車的主人，至少會利用一些時間，來閱覽一下保養的細則。
但他並沒有這樣作。
他一心所想的，是能在幾秒內達到六十哩的時速。他喜把車開到最高速度，然後用力踩煞車，看車能多快停下來。他喜看見輪胎的摩擦。



48

他從不檢查機油、水、和車胎氣，因為那是一件勞神費時的事。
他得不必在那無謂的小事上，浪費他寶貴的時間。
他喜坐在駕駛盤後面，到他所喜的地方，尤其是到人多的地方，讓人看到他那風馳電掣的閃亮新車。



49

你可以猜出餘下的故事。
是的，那車並沒風光多少時候，不久就需要大修特修。
我們是否以同樣的方法，對待上帝所賜給我們的這個奇妙的身軀呢？
我們確實有必要遵循祂的指示！

十五. 時光倒流



50

只要一次住進醫院，可能掏空一生的儲蓄。



51

我們值得利用一些時間，回顧伊甸園，回到創造的初期，並注意上帝吩咐亞當和夏娃所要作的事，以保持良好的健康。

在罪進入世界之前，上帝賜給亞當和夏娃，一種完美的食物，來滋養和維持他們的健康。



52

「看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬，」



53

「和一切樹上所結有核的果子，全賜給你們作食物。』」
創世記1:29



54

以我們現在的用語來說，上帝賜給他們的食物，是水果、五穀、和果仁。



55

這就是他們的食物。

上帝也賜給他們生命樹的果子，以補足他們的食物，確保他們青春永駐和健康。

亞當夏娃犯罪之後，上帝將他們和生命樹隔離，在他們的食物上加添菜蔬。



56

「你也要喫田間的菜蔬。」 創世記3:18

直到洪水的時候，水果、五穀、果仁、和菜蔬，便是人類的全部食物。

這些食物夠營養嗎？是的，足夠有餘！想想看，人因食用上帝原定的食物，而活到幾百歲。

十五. 時光倒流



57

世上有史以來，最長壽的是瑪土撒拉：「瑪土撒拉共活了九百六十九歲，就死了。」創世記5:27



58

洪水之後，人的壽命急速下降。挪亞兒子閃，活了600歲；他的孫子239歲；他的曾孫175歲。到了大衛王的時候，人的壽命減低到70歲！那是一落千丈，你說是嗎？



59

植物因洪水的緣故而嚴重短缺。挪亞和他的一家在方舟裡住了一年多之後，食物用罄。直到那個時候，上帝才容許挪亞和他的一家，吃動物的肉，作為一種緊急的措施。不是所有的植物和動物，都適合作食物。上帝定下原則，教導人哪些是適合人食用的食物。



60

動物分為「潔淨」和「不潔淨」的。上帝甚至指示挪亞，帶那些動物進入方舟，該帶多少：



61

「凡潔淨的畜類，你要帶七公七母；」



62

「不潔淨的畜類，你要帶一公一母。」創世記7:2



63

顯然挪亞知道上帝認為潔淨和不潔淨的動物是甚麼。



64

較後，上帝帶領以色列人離開埃及那為奴之地時，將食物的原則指示摩西，以確保他們的健康和長壽。上帝指出甚麼動物是潔淨和不潔淨的：

十五. 時光倒流



65

「凡分蹄成爲兩瓣又倒嚼的走獸，你們都可以喫。」



66

「凡分蹄成爲兩瓣又倒嚼的走獸，你們都可以喫。」申命記14:6

請注意其準則既簡單又易記；只有兩項：1) 蹄分兩瓣，和2) 倒嚼。



67

根據4-6節，通常所見潔淨的動物，只是有數的幾種：牛、綿羊、鹿、山羊、野山羊，羚羊、麋鹿。



68

根據第7,8兩節，不潔淨而目前常用來作食物的，包括駱駝、兔子、豬、和沙番。

記得這兩個準則嗎？倘若是蹄分兩瓣和倒嚼的動物，才適合作食物。記住這點是非常重要的，因為有些動物是倒嚼，但卻沒有蹄分兩瓣。



69

例如，豬是蹄分兩瓣，但卻沒有倒嚼，所以是不潔淨的。聖經對豬這種動物，具有非常直接的指示：



70

「豬，因爲蹄分兩瓣，卻不倒嚼，就與你們不潔淨。」



71

「這些獸的肉，你們不可吃；死的，你們不可摸，都與你們不潔淨。」利未記11:7,8

上帝列爲不潔淨的動物，絕大多數是吃腐屍的走獸。

當上帝賜下這些準則時，並沒有保留任何對我們有益的東西。

知道甚麼食物是安全的，和甚麼能帶來疾病。

十五. 時光倒流



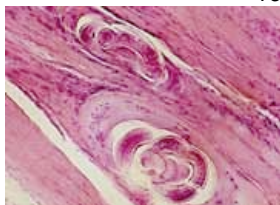
72

「未嘗留下一樣好處，不給那些行動正直的人。」詩篇 84:11



73

豬是清道夫。牠的食物，包括廚房的垃圾，就在食後幾小時，便被消化轉為養料。在另外一方面，牛有繁複的消化系統。食物需要經過48小時，才能消化轉為營養。牠同時具有較複雜的排除系統，能剔除食物中的許多雜質。



74

豬肉時常為旋毛蟲的幼蟲所污染。當人吃了污染的豬肉時，其幼蟲堅硬的胞囊被融解。幼蟲於是鑽入腸壁並繁殖，



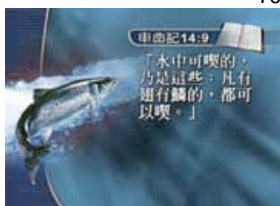
75

然後通過血液，被帶到身體各部。
旋毛蟲病可能致死，這要看吃進的數量而定。
這種疾病時常被誤診為關節炎或食物中毒。



76

屍體解剖發現許多在摩西時代的人，為旋毛蟲所感染！
上帝最清楚，不要吃豬肉！
上帝也對魚類提出指示：



77

「水中可喫的，乃是這些：凡有翅有鱗的，都可以喫。」



78

「凡無翅無鱗的，都不可喫，是與你們不潔淨。」申命記 14:9,10



79

這是非常清楚的，且注意兩項非常容易記住的準則：

十五. 時光倒流



80

1) 它們必須有翅，和



81

2) 它們必須有鱗。

你能想起哪些人常食用的海鮮，是沒翅沒鱗的嗎？



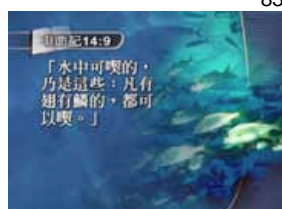
82

羅馬琳達大學的布魯斯·赫司德醫生，受政府委託從事研究，以確定甚麼魚類適合人的食用，而甚麼是有害的。



83

士兵在沉船或擱淺荒島時，必須知道甚麼魚類是有毒的，和甚麼可安全食用來維生。當研究工作完成之後，赫司德醫生給士兵和海軍們的法則，和上帝在3,500年前，給與以色列人的指示完全一樣：



84

「水中可喫的，乃是這些：凡有翅有鱗的，都可以喫。」上帝知道它們是如何受造，哪些可以吃，哪些不可以吃。



85

你或許會問：「飛禽又如何呢？」聖經記載了這個重要的指示：



86

「凡潔淨的鳥，你們都可以喫。」



87

「不可喫的乃是：……。」第11,12節

十五. 時光倒流



88

上帝繼續列出的是： 、狗頭 、紅頭 、 、小鷹、鵂鷹，與其類。



89

上帝接著說：「凡有翅膀爬行的物，是與你們不潔淨，都不可喫。」第19節



90

上帝進一步指示說：「在你們一切的住處，脂油和血，都不可喫。」



91

「這要成為你們世代永遠的定例。」利未記3:17



92

正統的猶太人，至今仍遵循這些教訓。當他們宰殺動物時，便把牠倒吊起來，使血流盡，然後加以割切，浸在水中，以抽出餘留的血。脂油也切出棄掉。



93

多年來，人們認為這個禁止吃脂油和血的命令，只不過是一種儀文上的禁忌。



94

然而，近代的研究，證實了上帝禁令的智慧。



95

我們知道血液帶有不潔物質、細菌、病毒、和體內廢物。許多疾病是由血液所傳佈。

十五. 時光倒流



96

我們也知道在奶類產品和肉類所含有的高密度飽和脂肪，能提高血液中膽固醇的含量，是導致血管和心臟疾病的一個主因。倘若人能在決定甚麼是最好食物的事上，聽從他的創造主，將能避免何等多的疾病！



97

為健康而運動

聖經說，當上帝造了亞當夏娃以後，指派工作給他們，是有益的活動和工作。



98

「上帝將那人安置在伊甸園，使他修理看守。」創世記 2:15



99

運動使身體避免許多疾病。不活動的身體開始退化。



100

運動提高人體肌肉和血管的素質。



101

肺部的功能因而提升，能輕鬆的輸出較多的空氣。



102

心臟的功能也因而提高，每一次收縮時輸出較多的血液。攜帶製造能量的氧氣，到身體各部組織，促進身體全面的健康。
亞當夏娃犯罪之後，上帝增加了他們工作的分量，和較需要費力的工作。

十五. 時光倒流



103

上帝說，「你必汗流滿面纔得開口，直到你歸了土。」創世記3:19

也說地要受咒詛，地必出荊棘和來，「你必終身勞苦才能從地裡得吃的。」

17,18節



104

上帝知道人需要運動，不但是因為身體有這種需要，也他避免許多麻煩的事。人說：「懶散是撒但的工廠。」



105

上帝說：「六日你要勞碌作你一切的工。」出埃及記20:9 倘若每人每週勞碌工作六天，就會因疲倦而不自找麻煩！



106

我們的身體是聖靈的殿。當我們知道上帝是如何的重視我們的身體時，才能領略照顧我們身體的重要性。



107

使徒保羅說：「豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼？」



108

「這聖靈是從上帝而來，住在你們裡頭的，並且你們不是自己的人。」



109

「因為你們是重價買來的。所以要在你們的身子上榮耀上帝。」哥林多前書6:19,20

十五. 時光倒流



110

人因為是上帝所創造和救贖的，所以成了上帝的產業。上帝為我們所付的代價，是聖子在體地的犧牲。由於人是用這麼高的代價所贖回，所以必須在一切所作的事上，來榮耀上帝。



111

「所以你們或喫或喝，不論作甚麼，都要為榮耀上帝而行。」哥林多前書10:31
每一位真正愛上帝的人，必須珍惜自己，避免破壞或污穢他的身體。



112

「若有人毀壞上帝的殿，上帝必要毀壞那人。」



113

「因為上帝的殿是聖的，這殿就是你們。」哥林多前書3:17
或許你想知道，一個人會在甚麼事上，毀壞了他的身體。保羅舉出幾樣我們必須避免的事：



114

「無論是淫亂的、拜偶像的、姦淫的、作戀童的、親男色的、偷竊的，」



115

「貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的，都不能承受上帝的國。」哥林多前書6:9,10
聖經將不道德和性慾倒錯，看為是毀壞身的作為。它也列出醉酒。



116

所羅門說：「酒能使人褻慢，濃酒使人喧嚷。凡因酒錯誤的，就無智慧。」箴言20:1



117

他又說：「酒發紅，在杯中閃爍，你不可看，雖然下咽舒暢，」



118

「終久是咬你如蛇，刺你如毒蛇。」



119

「你眼必看見怪異的事，你心必發出乖謬的話。」箴言 23:31-33



120

酗酒是世界上危害健康最大的問題之一。超過半數的交通意外，都是司機或行人在酒精的「影響之下」造成的。



121

多過半數的謀殺案件，不是兇手便是受害人，或者兩者都受酒精的作祟！



122

酒精損害身 使用維生素的能力，而酒和各種飲料中所含的糖分，減少身 抵抗疾病的能力。



123

酒精產生一種脂肪性肝 ，因此，患肝硬化而死的機會也較高。歲數至少減少十二年。而且根據最新的統計數字，凡是喝過酒的人，十人中有一人最終會成為酗酒者。



124

最近的研究報告指出，許多腦細胞會因血液中的酒精死去。喝酒的父親



125

和母親，生出有缺陷嬰兒的機會，也 著的超過那些不喝酒的父母。但對基督徒來說，含有酒精的飲料，帶來更嚴重的後果。

十五. 時光倒流



126

基督徒必須具有全備的心智，來迴避撒但的試探。他們負不起自己的判斷力受到削弱，或對他們的能力失去控制，喪失識別是非能力的責任！



127

耶穌拒絕了羅馬兵丁，為要減輕的痛苦，而遞給麻醉品。



128

耶穌雖然遭受極端的痛苦，也不接受任何能蒙蔽心智的東西。



129

還有一些人經常作的事情，也能嚴重的損害身健康。吸煙的人死於肺癌的可能性，大過不吸煙者的一千倍。但香煙不只是癌症的殺手。吸煙者死於心臟病的機會，大過於不吸煙者的一點三倍，



130

而每年死於肺氣腫的，有55,000人之多！尼古丁也引起動脈的收縮。



131

血管的收縮，加上脂油的堆積，限制了血液對心臟、四肢、和身各器官的供應量。在這種情況下，只要有微小的血塊，堵住狹窄的部分，便足以引起心臟病或中風。



132

吸煙的人也會容易早衰，因為腦部氧氣的供應量減少了。



133

吸煙的懷孕婦女，會損害胎兒的血管。吸煙母親的新生嬰，其死亡率大了百分之廿七。

十五. 時光倒流



134

單只過去一年，香煙就在美國奪走了超過500,000人的生命。



135

上帝說：「不可殺人。」出埃及記20:13
有多少人因著自己所吃、所喝、和所吸的，奪走了自己的生命？



136

有人曾經說過，自殺最常用的武器，是餐刀、叉、和匙。
或許我們應加上杯子和酒瓶！



137

「咖啡所含有的藥物咖啡因，在教科書上被列為是一種刺激劑和毒藥。」
赫洛·施理歐，醫學博士，你和你的健康，卷一，第413面。



138

茶和可樂，也含有咖啡因。所有這些飲料，現已和心臟病、神經系統混亂，和膀胱癌拉上關係。



139

倘若你知道有人每隔幾小時，便要衝進另外一個房間，注射幾哩的咖啡因，他便是一個有毒癮的人。
然而，有多少人對咖啡和可樂飲料，也同樣的上了癮。



140

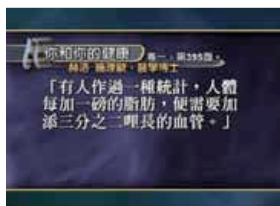
真正的節制意味著迴避有害的東西，和適量利用有益的東西。



141

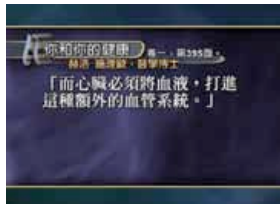
世界各地有許多人，食用過量有益的東西，以致引起另外一種危害健康的重大問題。

十五. 時光倒流



142

「有人作過一種統計，人體每加一磅的脂肪，便需要加添三分之二哩長的血管。」



143

「而心臟必須將血液，打進這種額外的血管系統。」赫洛施理歐，醫學博士，你和你的健康，卷一，第395面。



144

超重的人，會使心臟、腎臟、肝臟、和肺部過度疲勞。超重的人，會患上十六種在那些不超重的朋友中不常見的疾病。



145

上帝要我們好好的照顧身體，以便我們能享受最好的人生。

要我們成為有責任感、有德行、和有喜樂的人。要我們有一個豐盛的人生。我們的歲數多長和身體如何的健康，有賴於我們如何跟從上帝的教訓。



146

休息與鬆弛

耶穌重視休息和鬆弛壓力。

在經過一整天的為群眾勞碌之後，便對門徒說：



147

「你們來同我暗暗的到曠野地方去歇一歇。」

馬可福音6:31

耶穌要我們在工作、休息、和鬆弛壓力上，保持平衡。



148

也就是因為這個緣故，上帝把安息日賜給我們。上帝知道我們有必要暫時卸下我們的問題和工作，利用時間和交通。

十五. 時光倒流



149

你卸下繁忙工作而到的地方，不一定需要是曠野，雖然曠野在一年的某個時期，也是個理想的度假勝地。你可能喜到一個比較偏僻的山邊，有青山碧水可以安撫你焦慮的心。



150

不論如何，你需要找一個地方，遠離人群和繁忙的城市。倘若你能趁心一樂，那是一件大好事！



151

是的，上帝願意你在現今的世上有個小天家，以便作好準備，在那永無疾病困擾的新世界永遠居住。



152

你可能說：「這對我來說是個好消息。我願意到那個地方，但我有一些習慣，是我沒有能力克服的。」今天我要告訴你一個好消息，上帝並不期待你憑你自己的力量來完成。



153

實際上，耶穌曾說：「因為離了我，你們就不能作甚麼。」約翰福音15:5
憑我們自己的力量，我們是不能克服壞習慣。
我們的救主就在我們的身邊，急不及待的想幫助我們。保羅深知其祕訣，



154

他說：「我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」腓立比書4:13

十五. 時光倒流



155

有一位女士參加了一系列類似像今晚的證道。當牧師與她聊天時，他談到歸回上帝家庭的事。她眼睛閃爍的回答：「我很想，但我不能。我有煙癮。」

他叫著她的名字說：「你信不信耶穌希望你戰勝你的惡習？」

「噢！是的，我相信。但我不能，我太軟弱了。」

他說：「我可以為你讀一段聖經章節嗎？」

他翻開了聖經在約翰壹書5:14，「我們若照 的旨意求甚麼， 就聽我們，這是我們向 所存坦然無懼的心。」

他問：「現在，瑪莉，你有沒有信心可以戒掉煙癮？」

她回答：「不。」

他說：「好，因為聖經說，『這是我們向 所存坦然無懼的心。』所以，我們的信心在那裡呢？」

她回答：「在 裡面。」



156

他再次讀到那經文時加上，「我們若照 的旨意求甚麼，除了放棄煙癮， 就聽我們。」

牧師轉向瑪莉問：「我應否把這段話寫在你的聖經裡？」

「不，不」她說：「我不想改寫聖經。」「這是不是上帝願意你戒煙呢？」牧師說。「噢，是的」瑪莉回答說

：「我相信我能做到」，「但我還有一個問題，就是何時我會得到這戒煙的能力呢？一星期，一個月還是三個月？何時呢？」

於是牧師打開他的聖經到約翰福音1：12讀出來，「凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄，作神的兒女。」他繼續說：「今晚，我們看見你對耶穌有信心，看見無論我們求甚麼，若是 的旨意， 必給予我們。當你接受 ，你必得著能力。」



157

藉著 的幫助，你就在此時此地，能過著一個豐盛、健康、和快樂的人生，並在更新的世界，享受永遠的歲月。何不現在就向耶穌伸出你的雙手， 正向你展開 的雙手！