

# 屬天醫治與 神聖健康之藥方

當你生病而渴望從主得醫治時，或是你盼望常活在神聖健康中時，請操練以下幾件事：

## 一·要信靠主

1. 你要信靠 trust，而不只是相信 believe。信靠主的慈愛與憐憫。祂常從遠方向你顯現，說：「我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。」（耶卅一 3）你覺得離主很遠嗎？但那並不攔阻祂來靠近你！
2. 信心必須以行為來表明，又用行為帶出更堅固的信心。我們若真實信靠主，就當來到祂面前領受祂的恩惠，來吃祂喝祂。耶穌說：「我就是生命的糧，到我這裡來的必定不餓，信我的永遠不渴。」（約六 35）
3. 信心不是一直留意你是否信心的感覺，信心乃是看耶穌，而不看海裡的波浪。常操練將你的眼目轉離其他人事物，轉離叫你懼怕、擔憂的事物，將眼目定注在主耶穌身上。希伯來書十二章 2 節的「仰望耶穌」就是這個意思。
4. 「你若信，就必看見神的榮耀！」（約十一 40）

## 二·過一個更親近主的生活

1. 學習過一個更親近主的生活，第一，你應該多參加聚會，在聚會中的敬拜與安靜的時間，都很幫助我們操練心與主相契合；聽神的道也使我們得著信心建立在主裡面。
2. 每天都要分出一段時間來親近主，有靈修生活。按次序讀一點聖經，有點禱告安靜，也有敬拜讚美，去摸到主的同在。也可以每天讀一篇靈修短文，基督教書房有很多這種書，幫助我們默想主。
3. 在生活中操練自己，去遵行主的命令。像：常常喜樂、凡事謝恩、不發怨言、不批評論斷、不為明天憂慮、要常常以頌讚為祭獻給神等等。這些都會幫助我們心中光明，而能與神相交。「遵守神命令的，就住在神裡面。」（約壹三 24）
4. 這樣，聖靈（生命的靈）就能更多運行在我們身上，祂生命的大能成為我們的醫治與健康。「然而叫耶穌從死裡復活者的靈，若住在你們心裡，那叫基督耶穌從死裡復活的，也必藉著住在你們心裡的聖靈，使你們必死的身體又活過來。」（羅八 11）

## 三·更多操練自己來接受神生命之道

1. 每天務必讀一點聖經，那是神生命之道，是我們靈魂生命的源頭，也是肉身生命的根源。這物質世界，包括我們的身體，都是藉這生命之道創造的；神能創造，也能維持，還能修補！
2. 常留意遵行神的命令，試試看每天思想其中一個命令，並留意去遵行：
  - ◎常常喜樂，不發怨言，凡事謝恩。
  - ◎應當一無掛慮，將一切憂慮卸給主，常開口讚美神。
  - ◎勝過沮喪灰心，或憂悶的靈；這種感覺臨到時，開口說：「哈利路亞！」
  - ◎不要怕，只要信。當懼怕的感覺要來時，開口說：「我懼怕的時候要倚靠你。」（詩五六 3）
  - ◎要對人有愛心，有恩慈；不要批評論斷，不要嫉妒紛爭。包括言語，也包括思想。
3. 每天三餐，像吃藥一樣，讀一處本文反面之經文，咀嚼、默想、禱告、吃下去！這是屬天醫治與神聖健康之藥方。

## 《早餐一帖藥》

### 第一週

- 禮拜天：耶卅一 3
- 禮拜一：約六 35
- 禮拜二：詩一〇三 1-5
- 禮拜三：出十五 26
- 禮拜四：瑪四 2
- 禮拜五：太八 16-17
- 禮拜六：結四十七 8-9

### 第二週

- 禮拜天：徒十 38
- 禮拜一：林前六 13-14
- 禮拜二：羅六 4-6
- 禮拜三：約六 63
- 禮拜四：詩一四三 6-8
- 禮拜五：箴十四 30
- 禮拜六：啟廿一 3-5

《基督教士林錫安堂印製》

## 《午餐一帖藥》

### 第一週

- 禮拜天：賽一 18-19
- 禮拜一：來十三 5-6
- 禮拜二：箴四 22-23
- 禮拜三：箴十七 22
- 禮拜四：約一 4
- 禮拜五：彼前二 24-25
- 禮拜六：結四十七 12

### 第二週

- 禮拜天：太四 23
- 禮拜一：林前六 18-20
- 禮拜二：羅六 12-14
- 禮拜三：太四 4
- 禮拜四：詩四十一 1-4
- 禮拜五：箴十六 24
- 禮拜六：啟廿二 1-5

《台北市士林區福國路 94 號 2 樓》

## 《晚餐一帖藥》

### 第一週

- 禮拜天：約十三 1
- 禮拜一：徒二 25-27
- 禮拜二：西二 9-10
- 禮拜三：詩一〇七 17-22
- 禮拜四：創一 1-3
- 禮拜五：賽五十三 4-6
- 禮拜六：約七 37-38

### 第二週

- 禮拜天：路四 16-21
- 禮拜一：羅八 11
- 禮拜二：羅七 24-25
- 禮拜三：耶十五 16
- 禮拜四：詩六十一 1-2
- 禮拜五：箴廿二 11
- 禮拜六：林前十五 50-58

《電話：02-28356570》