

/ 恩 / 典 / 时 / 刻 /

每天和你进行坦率的交谈，带给你真正的盼望。

感觉更好

Feeling Better

马克·杰斯克牧师 著

**TIME OF
GRACE**
WITH PASTOR MARK JESKE

Copyright © 2015 Time of Grace Ministry

作者：马克·杰斯克牧师

翻译：多语言出版翻译组

出版：Time of Grace Ministry

二零一五年八月初版

Author: Pastor Mark Jeske

Translator: Translation Working Group,

Multi-Language Productions

Publisher: Time of Grace Ministry

1st edition, August 2015

本书圣经引文选用中文和合本。

目录

前 言 / 1

一 我的身体 / 3

二 我的思想 / 12

三 我的心 / 21

四 我的生活 / 28

五 我的灵 / 37

前言

你是否希望自己感觉不到身体痛楚？痛觉是否如仇敌一般令你害怕？你是否因多次受到伤害而不敢再有亲密关系？你是否因生活中多次失败的经历而放弃了尝试的念头？

你是否因为强烈的罪疚感而害怕祷告？你是否觉得自己注定会有失败和沮丧的一生？如果是，那么这本小册子正是为你预备的。

这本小册子以诗篇的经文作为基础。诗篇与圣经的其他部分不同，上帝在诗篇里给我们提供了应对几乎所有人生境遇的灵修材料。圣经其他部分是历史、书信、讲章、传记和诗体戏剧，而诗篇却是祷告的宝库。许多诗篇都是以第一人称写的。读完诗篇，你会知道如何与上帝交流。

诗篇的作者有时为上帝大能的作为而发出颂赞，有时为经历痛苦而发出呻吟，有时为得胜而欢喜，有时为失败而忧愁。但无论是哪种情况，你都会发现有三件事始终不变，那就是他们诚实地述说自己的状态，激动地回忆上帝为他们所行的大事，以及在逼迫中宣告上帝坚如磐石的应许。

这本小册子希望用诗篇里的话给你带来上帝的祝福。你可以每天读一篇，花一个月读完。我期待这本小册子能帮助你更明白上帝的心意，更理解上帝的计划，更深地信靠他。来倾听上帝的话语吧！它会让你感觉更好。

马克·杰斯克牧师

一 我的身体

我感到痛苦

“意外是难免的。”我见过这样的汽车贴纸。我们的身体会出状况。我的朋友中就有人遭遇车祸，或在运动中受伤。我的亲戚中有人每天忍受关节炎的痛楚，不能再动笔写字，也不能再弹奏乐器。当我的背痛如骇浪袭来，我只能瘫倒在地板上时，我就对他们的感受有一点切身的体会。

现代医药已经大大减轻了我们身体的病痛，但还是有很多病痛无法医治。我们的寿命比以前更长了，但是，你知道吗，我们经历身体衰弱的时间也更长了。

上帝这样看待我们的痛苦：“因为他没有藐视憎恶受苦的人，也没有向他掩面；那受苦之人呼吁的时候，他就垂听。”（诗22:24）换句话说，痛苦并不意味着你在受惩

感觉更好

Feeling Better

罚。相反，上帝将以某种方式使用你的病痛，为他慈爱的旨意效力。你的任何遭遇并非没有价值，因为上帝让万事互相效力，以实现一个更大的旨意。

你的痛苦是有限度的，不会比上帝所允许的程度多出一分钟。“我的心哪，你当默默无声，专等候上帝，因为我的盼望是从他而来。”（诗 62:5）

我身患疾病

亚当和夏娃肯定没有想到，他们看似很小的一个错误行为会带来如此严重的后果。他们无法想象，失去了与上帝的联系意味着要经历各种疾病的缠累，如糖尿病、艾滋病、中风和心力衰竭等等。

我们甚至无法看到攻击我们的病毒和细菌。它们悄然攻击，静静地扩散邪恶的病菌，当我们发现问题时，病菌的数量已经数以百万计。病痛或疾病曾经光临你家吗？你经历的只是普通的感冒、咳嗽和水痘，还是可怕的自闭症、脑瘫或癌症？

你有健康保险吗？你有牙科、眼科福利吗？耶稣提供了迄今全宇宙最好的健康保险计划。“我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记他的一切恩惠！他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。”（诗 103:2-3）

耶稣带给我们的健康保险计划有两项主要的福利：他赦免我们的罪，让我们不再有任何理由把疾病看作是来自上帝的惩罚，并

感觉更好

Feeling Better

且他医治我们。

请记住：医治单单来自上帝。

你是否身患疾病？你可以放心。耶稣一定会医治你——无论是在地上暂时的医治，还是在天上永远的医治。无论怎样，你都会完全得医治。

我筋疲力尽

世上有两种疲累。一种是在激烈的有氧运动之后，或是花很长时间完成了重要工作之后，或是努力把家收拾得非常整洁之后，你所感到的疲累。那是一种幸福的、令人兴奋的疲累。有幸福的疲累感的人可以睡得很香。

另外一种疲累却完全不同。它来自你频频付出却从未得到认可的感受，或者你意识到自己的工作全都徒劳无益，又或者你事必躬亲、操劳过度、缺乏休息，或者你因身体的疾病或心里的忧虑而夜不成眠。

这是你现在生活的写照吗？如果是的话，你需要从救主而来的安息。他应许把安息赐给所有劳苦担重担的人。你正在背负哪些太过沉重的担子呢？把它们卸下来交给主，让他分担你人生的重担。如果你感到罪疚，信靠他的宽恕吧！如果你感到软弱，倚靠他的力量吧！如果你感到迷茫，聆听他的指引吧！

感觉更好

你可以在睡前阅读这节经文：“我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和华使我安然居住。”（诗 4:8）

Feeling
Better

8