

生命泉

THE SPRING OF LIFE

2018.04

福清市基督教福华堂 主办

总第228期 2018年第03期

网址: <http://www.fqsfmt.com>

他又对我说：“都成了！
我是阿拉法，我是俄梅戛；
我是初，我是终。我要将生命
泉的水白白赐给那口渴的人
喝。——启示录21:6



请代祷·请投稿 邮箱: 2782566125@qq.com 电话: 086-591-86003006 QQ: 2782566125 地址: 福建省福清市后埔街35号 邮编: 350300

爱神爱人

陈炳虹 传道

经文：太22:34-36

引言：自认为最忠心爱神，最明白和遵行神律法的法利赛人，他们对律法的细枝末节了解甚透，但律法中神的心意和哪一条最大却并不知晓。因此他们聚集商讨后，用这个大难题来试探耶稣，以为能把耶稣难倒。但耶稣却给出了历史性答案，不仅告诉他们哪一条诫命最大，更给出了律法和先知一切道理的总纲。今天就让我们一同学习这条基督给出的总纲。

一、诫命中的第一：你要尽心、尽性、尽意爱主你的神。

生命中最重要的事是爱神，而且要用完全的身心灵来爱神。

1、尽心：“心”在原文中的意思是：内在生命的中心与源头，神以及他的能力居留之处。意指我们爱神要从内心深处，用神赐我们的灵，我们的全部感情来敬拜爱慕这位神。

例：一间教会的牧师发现教会里一位非常爱主的姐妹有几周没来聚会了，为什么会发现呢？原来这位姐妹每次聚会都最早来，帮忙开门，摆椅和做卫生，所以一没来，牧师就发觉了。牧师以为她生病了不能来，就去探访她。但到了姐妹家，发现姐妹并没有生病，牧师一问才知道姐妹是信心软弱不去聚会了。原来姐妹家是养猪的，姐妹养猪时跟上帝求：我每周聚会最早去，去教会帮忙做主工，求主祝福她家的猪能够养得又肥又健康。在过去的两年中，神真的听她祷告，祝福她家的猪养得很肥壮，姐妹很感恩，主工就做得勤奋，但今年养的猪因瘟疫死了好几只，姐妹觉得神并没有眷顾她，所以就不去教会侍奉了，甚至连聚会都不想去。

这个例子告诉我们，许多时候我们看似爱主，做很多主工，但我们侍奉的目标却不是为主。许多时候，人们来亲近神是有其他目的的，而不是真正来爱这位伟大天地间独一的神。

2、尽性：“性”原文意为：魂，生命气息，感受与情感。意指我们当用感情、意志和我们的个性来爱主。

神希望我们与他有感情的联接，就象葡萄树与枝子的关系一样。

曾经有两个主里姐妹是属灵朋友，其中一位姐妹非常依赖另一个姐妹的属灵帮助，而另一个姐妹也真的在主里扶持这个姐妹。但有一天神感动帮助人的姐妹，不要再自己帮助软弱的姐妹，因为神要操练她。后来这个帮助人的姐妹就开始慢慢冷落软弱的姐妹，起初这个软弱的姐妹不明白，很受伤，但因帮助她的姐妹疏远，她就开始自己依靠神，与神建立起美好的属灵关系，后来她知道神对帮助她的姐妹的感动，就更明白神的心意。原来神愿每个人都和他有美好的属灵关系，神愿我们在情感和意志上能尊主为大。

3、尽意：“意”原文意为：理解力、头脑、聪智和思想。意指我们当用知识、理智和智慧来服侍主。

我们查考耶稣引用的旧约摩西所讲的这句话，第三项应该是尽力，“力”原文意为：权力和力量。在那个比较年旧的岁月里，生产力主要为体力，因此神藉摩西呼吁百姓要用身体力量爱主服侍主。但随着时代的发展，体力的力量早已被脑力和科技取代，因此早已洞悉一

切的耶稣呼吁人们当用我们的知识、聪明和智慧来爱神。因为我们知道，神才是我们智慧真正的源头。

二、其次也相仿：就是要爱人如己。

1、爱自己。一个懂得爱自己的人，才能真正爱别人。

一个人如果自己生病受伤，他不但很难去给别人提供帮助，甚至连自己都需要别人的照顾。因此一个要帮助别人的人，一定自己要有健康；一个能够给得出爱的人，一定自己要先有爱。

A. 爱神。正确的信仰，带出正确的三观。

人有了上帝，有了从神而来的信仰，才能有正确的爱。没有正确的三观，有时看似爱，其实却是伤害。

例子：中国古代女子缠足的例子。父母在小女孩四、五岁时就开始帮她们缠足，把一双好好的脚缠成残疾。父母爱她们吗？爱，但错误的价值观背后，爱却是对女儿的伤害。

有人或许会说，那是封建社会的事了，现在已经没有这种错得离谱的爱了。虽然社会科技不断的进步，人类文明也不断在提高，但不懂得爱自己的人还是比比皆是。

例子：今年9月9日北京左安浦园小区内一个妈妈带着自己可爱的女儿要跳楼，女儿哭喊着：妈妈，我不想死。撕心裂肺的场面让我们再一次看到一个不懂得爱自己的人，他就无力去爱别人，哪怕是世间最伟大的母爱，在错误的三观背后，爱是多么的无力和苍白，甚至是残忍的伤害。

B. 用神的眼光看自己。人有神的形象，人虽犯罪远离神，但借着基督的救赎，可与神恢复关系，成为神的儿女。

每个人都是不一样的，而每个人对你的评价也会不一样。有人可能会对你评价很高，有的人可能会把你贬得一文不值。我们该如何看自己呢？我们当用神的眼光看自己合乎中道。我们当知道我们有神的形象，我们是有灵的人，区别与其他动物，在神的眼中我们是有价值的。我们人在地上犯了罪，我们靠着基督的救赎，可以与神恢复关系，成为神的儿女，成为基督徒。

C. 活出基督徒的荣耀。基督徒是圣洁蒙爱的神的儿女，有神赐能力与权柄，有永生的盼望和福份。

基督徒圣洁蒙爱的位份使我们能胜过罪的辖制，神的同在是我们内心爱的泉源，圣灵的帮助使我们有能力和权柄活出神儿女的荣美，永生的盼望是我们一生喜乐的祝福。

2、爱别人如同自己。

活出基督徒的荣耀，成为别人最美的榜样和祝福。

A. 接纳别人如同接纳自己。

神无条件地接纳我们，赦免我们一切的罪，我们也应效法神，无条件的接纳别人。有时无条件地接纳就是最好的爱和帮助。

B. 在最美的福音中爱别人。

一个人只有在福音中才能找到人生的方向和归宿，也只有在福音中才能找到人生最美的价值，因此爱别人，给别人最好的祝福就是把福音分享给他。

C. 在神的真理中爱别人。

人的爱是有限的，而唯有神是全能和完全的。因此给人最好的爱就是带他一同经历神应许的信实，一同经历神爱子国度的丰盛。

例子：程吕底亚女士，美国基督教传教士，她爱中国人，从26岁来中国，在福建开始了50余年传教办学的生涯。我们所熟知的福清二中和福州华南女子学院，都是由她创办的。真正的爱不是单给钱或物质，而传授知识和真理，让人们在知识和真理中明白人生的意义和价值，从而活出荣耀的人生。

耶稣说：凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。

（太28:20）

总结：让我们一同实践神的最大诫命：你要尽心、尽性、尽意，爱主你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。

基督徒可以“上坟”吗？ ——如何面对信仰和传统的张力以及界限在哪里？

清明假期到了，清明节是中国最为重要的祭祀节日之一，当然除了清明，还有中元节（农历七月十五，俗称“鬼节”）、冬至和除夕等祭祀节日。在这个时候很多中国人都要扫墓和祭祖，老百姓一般都称之为“上坟”。在笔者的黄土地老家，中元节和除夕日上坟比清明节更为隆重，除夕下午甚至还要上坟请祖先之灵回家祭祀。

自从基督福音传入中国，一直伴随着福音精神和很多传统风俗之间的冲突。在这其中宣教士和教会不知不觉也扮演了移风易俗的角色。尽管如此，就算现在看来，这种张力还是存在的。对于那些全家信主的基督徒来说，这种张力基本上不存在了。

但在中国教会里，很多弟兄姐妹家里不都是信主的，不少弟兄姐妹甚至都是家里头一个信主的，对于他们来说，逢年过节回家，都要碰到一个犯难的事儿。回到家里，家里人都去上坟，那我作为基督徒能不能去上坟呢？需要设定的界限和注意事项在哪里？

首先，我们要明白中国人祭祖背后的理念和宗教观念。一方面，中国人的祭祖用于表达孝心在某种意义上可以理解（毕竟对于故去的亲人不能一埋了之），这代表了一种饮水思源、慎终追远的美德，透过扫墓藉以表达对已故亲人的敬爱与怀念之情，乃是人之常情，本来无可厚非。

但很多时候，祭祖活动又不单纯是孝道的一部分，也有膜拜祖先和向神明祈福的成分。二千五百多年前的孔子对“孝”的阐述堪为儒家孝道的标配：“生，事之以礼；死，葬之以礼，祭之以礼。”但以后中国人的祭祖受到佛道教等影响，比孔子时代的“礼”更为复杂而表现出通灵性，什么烧纸钱、办法会道场、超度亡灵等类不一而足。

从中国人的祭祖活动可以窥视到一般国人的宗教观念：第一，他们相信有一个置于今生之外的灵界世界，那是由阎王爷掌管的阴曹地府；第二，他们相信自己去世的亲人会下到阴间受苦，等待着未知的轮回，因此需要活人的供应，供应钱财和物品才能让亡灵过得好一点；第三，他们相信祖先的亡灵具有某些超然的法力，是可以祈福的对象，相反，如果“照顾不周”，会遭来缠绕，对自己很不利，所以说很多人祭祖又带有讨好祖先之灵的意味。这种宗教观念显然也是孔子所望尘莫及的。

因此，中国人的祭祖活动背后是一个复杂而阴暗的灵界世界。很多人以为是在祭拜祖先，向祖先祈福。可是圣经对此看得很清楚：“外邦人所献的祭是祭鬼，不是祭上帝……”（林前10:20）

明白了这一点，那么再回头看我们的问题，基督徒可以“上坟”吗？这不是一个简单的或否的问题。基督徒不是不食人间烟火的人，信了耶稣就要和一切亲情“绝交”。基督徒可以去扫墓，去缅怀逝去的亲人，表达怀念和追思之情。但也必须要设定一个界限，因为我们的神也是一位“忌邪”者，“我不愿意你们与鬼相交。你们不能喝主的杯，又喝鬼的杯；不能吃主的筵席，又吃鬼的筵席。”（林前10:20-21）

第一，我们不能认同祭祖文化背后的那种“阴间”和轮回观念，这不合乎圣经，也是自欺欺人的；

第二，我们也不能接受这样的观念，即活人和死人之间可以互相“交流”相互影响，这就滑向交鬼了；

因此，第三，我们可以缅怀故去的亲人，可以纪念、哀思，但不能祭拜他们，更不能把他们当做膜拜和祈福的对象，我们不能违背第一诫，圣经的教导很清楚：“当拜主你的神，单要侍奉他。”（太4:10）

第四，我们也不宜用传统的方式（比如烧纸钱、摆祭品）表达缅怀，而是予以转化和更新，比如以鲜花代替烧纸钱。近些年来国家也在提倡绿色环保扫墓，基督徒可以顺势而为。

另外，“上坟”这个词在中国民间本身就包含有祭拜的色彩，基督徒不适宜用这个词，而“扫墓”是比较中性的。所以，我们的结论是，对基督徒来说，不是不可以扫墓，但扫墓的方向和内容，不是向祖先祈求保佑，不是觉得他们在阴间“缺吃缺喝”，而是寄托一份思念和感恩。

对于有些弟兄姐妹，他们不信的家人观念顽固，认为不烧纸钱不祭拜就是“不孝”，为此这些弟兄姐妹承受了很大的压力。面对这种情况，我们要多些忍耐，多些祷告，以最大的耐心和温柔与不信的家人多些沟通分享，尽最大努力获得他们的理解。我们不是“不孝”，而是不认同他们那种错误的宗教观念和祭祀方式，我们可以缅怀，却是基于另外一种观念以另一种方式进行纪念。

文/刘盐约

如何面对死亡——国人应该补上一课

今年春节期间，我以前的一位系统性红斑狼疮病人的妻子从国外回来，她满面春风地告诉我，她在某国创业，已经功成名就。20多年前，她丈夫患了系统性红斑狼疮，治疗以后病情好转，几年都能够坚持工作，也定期来随诊。但是有一次因为重感冒后病情加剧，后来发展到多脏器衰竭没有抢救过来。

她丈夫去世的那一天，那位女士坚强地握住我的手，很镇定地告诉我，她接受了这个事实，她说她丈夫和她都已经尽了最大的努力，医生也尽了最大的努力，她让我不要难过了。

可以想象失去丈夫是多么悲痛，可是她却反过来安慰我。

这位女士对家人生活的态度，给了我信心和力量，让我更加热爱生命，热爱我的工作。

相反，我听到这样一个故事，有一位儿童血液病的专科医生在医院看到一些天真无邪的孩子，患上不可治愈的儿童白血病，早早夭折。他不能接受这样的事实，说看不下去了，常常要接受心灵的煎熬，所以他放弃了医生的职业。

我们国内的医生、护士很少接受死亡教育。而在美国的医院，他们不仅仅是在临终关怀医院，在综合性医院也有对医务人员进行死亡教育的课程。几年前我有机会接受我以前带教过的一位实习生的邀请，访问美国纽约的西奈山医院。在西奈山医院公告栏，我看到了给病人做宣传教育的一本小册子，里面的这段话吸引我注意。当时没有空细读，在今年清明节前再读，觉得有必要给大家看看。

人人都害怕死亡，但死亡是不可避免的，将临到每个人。关于死亡和晚期癌症的话题，美国著名作家——《把握今日》的作者Orville Kelly，提出了以下观点：

第一，论疾病，如果是癌，就直称癌。你的生活不可能回到原状，只因你去规避它。

第二，接受死亡是生命的一部分，本来它就是。

第三，把每一天看作是来自上帝的礼物，是另一个生命的一天。

第四，认识到生活永远不会是完美的，以前不是，现在也不是。

第五，祷告，这不是软弱的表现，那正是你刚强的体现。

第六，与疾病共存，而不认为它一定会致你于死地。

第七，让你的朋友和你的亲人放松，如果你不想要怜悯，就不要乞求怜悯。

第八，把未办理的有遗嘱、葬礼等做具体的安排。

第九，设置新的目标，认识到你的局限性，从简单的事情中获得愉悦。

第十，和你的家人讨论你的问题，让孩子们参与进来，毕竟你的问题不是你个人的。

作为中国的医生、护士，包括医学院校的医学生都应该补上生命伦理这个课程。

文/灵醒



堂讯

3月4日老人互爱会于主日下午2:00在福华堂二楼举行今年第一季度会员生日会，并特邀林星主任医师作针对老年人的健康讲座。

3月14日堂会举办《新生命，新生活》学习。

3月15日堂会举办《祷告学习》学习。

3月15日堂会举办个人布道班学习。

本堂26-31日举行受难晨更默想，周四（29日）晚举行纪念主受难最后晚餐暨圣餐崇拜；周五（30日）晚举办纪念主受难崇拜。

清明是个时间驿站，无论走到哪儿，做什么，天气如何，到了这一天，每个人都湿成一滴雨，在眼里心里纷纷飘落。

清明是要思念的，回忆的。怀念外婆，那些曾经的美好和温暖。

外婆是个可怜的人，她很小的时候就被重男轻女的亲身父母送人当丫环，小小的肩头要挑水干粗活，吃不饱穿不暖的。16岁被小地主纳为小妾，受尽强悍正房的欺压和羞辱。外婆生性善良温和，从来默默忍受一切命运的不公。怀上大舅舅的时候经历日军的空袭，九死一生；怀我妈妈的时候，因县城解放，提倡一夫一妻制，大房就趁机把外婆、两个舅舅以及腹中的妈妈驱赶出去，什么都没有。坚强的外婆擦干泪独自一人带大了孩子。她目不识丁却坚定“知识改变命运”的信念，培养儿子们成才。她一生所受的苦，流的泪三天三夜都说不完。

外婆也是幸福的人，上帝特别怜恤顾念良善的义人，在她60几岁的时候，第一次听到福音，她就接受了救恩，她说：上帝愿意赦免她、看顾她、怜恤她这被父母遗弃、被丈夫遗弃、如此孤独困苦、在这世上没有指望的人，她还有什么理由不投靠神？从此，她蒙上帝一步步带领，一路上滴下恩典的脂油，平安喜乐一直伴随着她。96岁无病无痛的寿终正寝，荣归天家，安息主怀。我的婆婆送殡回来时“信主的人真的死了就像睡着了一样”。外婆的面容安详，带着微笑，我虽然不舍得，但我知道她已经息了世间的劳苦，将要到那新天新地去，神要擦去她一切的眼泪，不再有悲伤、疼痛、苦难，那里有神永远的同在，很欣慰。

记忆中的外婆是个祷告的精兵，她喝口水都要祷告。我曾亲眼看她晒衣服祷告“主啊，给我力气，让我能把晒衣杆伸到对面”；走路祷告“主啊，我要去教堂，人来车往的，你保守我平安到”；到了目的地一坐下就祷告“感谢主，我平安到了教堂，求主帮助我听得懂你的话语，明白你的旨意”；如果只是到教堂闲坐，她不会多言多语，安静坐一楼，听大家讲话，同心与弟兄姐妹们“阿们”；有次去我家，看到我那初信的婆婆头疾犯了，在用风油精涂抹头，她温柔地告诉我婆婆说“风油精也是上帝创造的，涂抹的时候要祷告，求主医治你”，那时我婆婆觉得好笑，因为她头疾常犯，有时一天要涂抹无数次，次次祷告？谁做得得到呢？就觉得这是老人家的呓语罢了。因外婆是长辈，因此没说什么，也没照做，但外婆在旁边为她祷告。后来我婆婆经常念及此事，说外婆信心很大，又极有爱心，因为那刻外婆的温柔虔敬深深地感动我的婆婆。外婆在世时，很多弟兄姐妹都被她的那种忍耐、温柔、节制、良善、恩慈所感动。有次一个姐妹问外婆“外婆（很多人都随我叫她外婆），你是不是有为我祷告？”外婆笑了笑。再问，就点了头。原来外婆有次听说这个姐妹在家十分艰难，丈夫虐待，婆婆欺凌，于是外婆就迫切为她祷告，求主感动她的丈夫婆婆悔改相信神，加添姐妹的心力。那外婆暗中祷告，姐妹如何知晓的呢？原来。神给姐妹异象，告诉她要刚强壮胆，因为神与她同在，还有外婆为她不住地祷告。这个姐妹何等地受安慰，原来她不是孤单、无依的。天上有神看顾，地上有外婆等弟兄姐妹们为她守望相助代求代祷。从此，姐妹就得释放。上帝的恩典祝福也临到她家。可11:24“凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。”诗34:17“义人呼求，耶和華听见了，便救他们脱离一切患难。”因她们信神，且信神口出的每句话，她们所求的所代求的都蒙应允。我没听到外婆用什么华丽的语句来祷告过，她没读过书，阿拉伯字1都看不懂，有次我跟她说我是开摩托车来的，指着告诉她，车在那呢，车牌号是……她就笑了，说，1很像门框，2在哪呢。她记儿孙们的电话号码是死记硬背，叫我们把电话号码按她要求排序，写在一张纸上，然后放在枕头边。比如第一排的号码是大儿子的，第二排是小儿子的，第三排的……可以记十几排。她在神面前凡事谦卑顺服，牢牢记住神的应许。相信神的大能和慈爱。她常常鼓励我，说“靠山山空，靠水水干，靠主永不落空”。她用福清话来诠释神的话语，竟是那么的贴切生动，记忆犹新。

特蕾莎修女说：“祷告就是快乐，祷告就是爱，祷告就是平安，祷告的美妙之处，是无法用言语来解释的，你必须亲自去体会，而你是绝对可以体会到的。

耶稣说：“我实在告诉你们：你们若有信心，不疑惑，不但能行无花果树上所行的事，就是对这座山说，‘你挪开此地，投在海里’，也必成就。你们祷告，无论求什么，只要信，就必得着。”（太21:21-22）

感谢主！外婆的祷告就是从不疑惑，她一直用最诚实的心最质朴的语言与神交通，将她所要的、身边的人所要的，通通告诉神。神所赐的意外喜乐和平安从不落空。

永远活着的外婆，天上安息吧！

文/小薇



永远活着的 外婆



先求神的国和神的义

我们每一天都会面临各种各样的选择，找工作要选择，找伴侣要选择，甚至就连中午吃什么都要做选择。其实最困难的选择不是好和坏之间做一个选择，而是看起来都很好，或者看起来都很坏，在同类的比较当中，去做一个不知道结果是好是坏的选择，才是最让人头疼的。

记得有一次，在我的工作上，面临晚上睡觉前，必须要把当天的方案上传给上司过目。但问题是，那一天我的脑子一点也不灵光，什么方案也没有，完全一片空白，更不用说时间一个小时一个小时的流失，最后的结果很可能是要被训一顿。

毕竟天无绝人之路，这个时候我其实是有两个选择：方法1是，我直接提早的告诉上司，能不能把时间宽限一下，因为暂时还没有想法，恐怕到了晚上也很难出来一个方案。方法2是，我赶紧在剩下的6个小时内查阅大量的资料把任务给完成，哪怕是糊弄出一个不出原则问题的参考方案。

如果是你，你会如何选择？

经过反复思考以后，我选择了一个最佳的办法，至少对于当时的我来说，那是一个比较妥当的办法。不是方法1，更不是方法2，而是放下手中的一切，用余下几个小时的时间来祷告，向神祷告。

如果说方法1和方法2还算是立即解决问题，可以得到一些人为的改变，哪怕尽力之后确实不尽人意，也可以给自己的良心有个交代。那么比较之下，放下手里的一切向神祷告，显然就是停滞不前，没有任何人为行动的方案了。

虽然是这样，但我仍然坚信不疑的，人为此刻面向神，才是最好的选择，才是解决问题最好的办法。

当时我所做的祷告，不是让神给我一个思路，也不是让神帮助我解决我眼下的困境。而是只求神赐给我一颗愿意依靠他的心，求神让我和他的关系更亲密，让我省察我曾经犯过的罪，还有那隐而未现的亏欠，求神给我一颗敢于撇下一切工作跟随他的勇气。

我不知道为什么我会求这些，更不知道为什么上司明明要一个方案，而我什么也不做，最后交不上成果，会不会被骂死。最后离睡觉时间还有一个小时的时候，我已经做好了被骂死的准备，最坏的打算就是让上司失望，小看我就小看我吧！

晚上，神奇的事情发生了，上司主动联系我，说他突然感冒了，身体不舒服要早休息了，至于方案，延后交给他吧，他没时间看了。那么一瞬间，我就看到，不是我做了什么努力，而是神亲自做了他才能做成的事。不是我求神改变我的环境，而是我求神让我能撇下一切跟随他，神就改变我的环境。

而此时此刻，虽然我脑海里仍然没有一个可行的方案，但是我相信，神必做我的主。只要我不是出于懒惰、不是出于耍滑头，哪怕最后工作没拿出上司要的结果，甚至被训斥，我都愿意接受，因为一来我做好了心理准备，二来我对得起我的良心，三来我相信在神那里我已经交账了，四来人生再大的不顺利，比起死亡和疾病，我都能接受。

直到睡了一觉以后，第二天才慢慢的，突然在等红绿灯的时候，一个好点子出现在脑海里。那一刻我仍然是认为，不是我自己的聪明，荣耀都归于神。如果不经历这个，我对神的信心，也不会有认识。并且，这段经历给我的信心，并不是因为神帮助我做成了我的工作，而是哪怕我的工作最终失败了，但我仍然是平安的。

因为求神的国，和神的义，其他的，神就都加给我了。神加给我的这些，不一定必须是某些成果和顺利，我认为，最核心的是——平安！

文/罗罗





又是一个万物复苏的季节，一年一度的清明节又到了，一到清明就会不由自主读起儿时杜牧的“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”的诗句，我一直认为“欲断魂”的路人都是去上坟的。长大后方知那欲断魂的路人是冒雨赶路的行旅之人。同样的今天好多人也一样每年清明将至，往往就先想到了上坟扫墓，祭奠故人。

其实，清明这个延续了数千年的传统节日，不仅是一个慎终追远、思亲行孝的扫墓日。清明节原本是古代人们在冬去春来时取薪火的日子，后来渐渐地和扫墓、祭祖联系在一起，在唐宋以后又加入了踏青、郊游的内容，还有举行植树、放风筝、荡秋千等多种活动。而作为现代的人我们要怎样过一个文明又有内涵有意义的清明节呢？

如果按照旧的清明习俗，我们看到在扫墓时，一些年迈的老人，喜欢根据家乡的传统，烧香磕头，用一些迷信的方法来上坟。人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人坟前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。有的甚至用纸扎的冥器中有“别墅”“奔驰”、“宝马”“电脑”等，有些人还振振有词，逝者生前没有享受过如此高的待遇，死后就尽情的享受吧！然后就点火烧掉，还放鞭炮，就扫墓这一件事，就引发了诸多隐患，频频听到清明期间因为点火的缘故引发了诸多的火灾，这样不仅浪费金钱，还破坏环境。这种祭祀方式，会让中华祭祀文化步入歧途，最终会是社会的悲哀。

现在，大家都讲究要文明祭祀，不破坏环境，提倡为让文明过清明节成为广大公民朋友的自发追求和自觉行动，特别对于一些封建迷信或者不合时宜的旧俗要予以摒弃或加以更新与改造，过一个绿色的清明节。倡导通过植树、种草、献花和诗赋、举行家庭追思会等文明环保的祭扫形式来寄托哀思。特别在世界气候日益变暖的今天，节能减排，提倡低碳生活已成全球共识，特别消除鞭炮喧嚣，纸灰飞扬、烟雾缭绕的现象，在清明节里禁火节食，倡导尽量减少能源耗费，也是我们赋予传统节日的新内涵。

特别藉着清明节期更是提醒我们要趁着父母在世时好好的珍惜与尽孝，不要等到树欲静而风不止、子欲孝而亲不在的光景中。在网络上看到有人这样留言说：“活着不孝敬老，不给吃，不给穿，有的甚至将老人赶出家门，老人在外受冻受饿了，走街串巷要着吃，等到老人百年后又是请吹喇叭，唱戏，和尚念经，歌舞，大摆酒席，邀请邻居这样又有什么意思呢？”

圣经教导我们要孝顺父母：“你们作儿女的，要在主里听从父母，这是理所当然的。要孝敬父母，使你得福，在世长寿。这是第一条带应许的诫命。”（弗6:1-3）归纳起来，基督教的信仰是“孝顺父母、思念祖先、敬拜天父”。当我们做到“生前尽孝、死后思念；慎终追远、认祖归宗”。盼望基督徒保守一个慎终追远的精神来转化祭祖的错谬，而以一个敬祖的心来记念祖先。

我们应当看重在有生之年对我们的父母亲，长辈祖父们的孝顺，其中最大的孝顺是传福音给他们，让他们认识真神。使他们在今生永恒里面和这位伟大的上帝联结，而不仅仅是在地上这个短暂的日子活。

所以，当你面临来自祭祖压力的时候，请不要忘记，那不是困难，那是上帝让你赶快传福音的一个提醒，你不必逃避它，勇敢面对它，然后积极地去做。基督徒做到不拿香，不烧纸，可以在坟墓前摆放鲜花，但不可焚烧任何物品以及祭拜任何人或物，但可美化墓园、帮忙写字、割草、扫地，擦碑，表达我们对祖先的怀念，多向家人讲说正确的生死观，让不信主的家人也能够了解圣经的教导感受神的爱。特别要注意我们在墓地祷告时，我们是对上帝祷告，不是对逝去的亲人说话，我们可以为活着的人祷告盼望他们信耶稣，并祷告求神洁净自己，使自己分别为圣。

清明节，是中国的一个传统节日，是我们缅怀先人的日子，让我们用更加文明的形式来寄托我们的思念。让我们共同保护清洁卫生、绿色生态的自然环境，还清洁明净于清明节吧！

文/思想 来源：福音时报

哈巴谷书3:17-18: “虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果，橄榄树也不效力，田地不出粮食，圈中绝了羊，棚内也没有牛；然而，我要因耶和华欢欣，因救我的神喜乐。”

最近一段时间，工作上力不从心，我总是觉得自己竭尽全力地去付出，成绩却不理想。有时候做得灰心了，真的想放弃。我在反思：为什么自己做的这么辛苦，却总是得不到认可呢？踏踏实实地做事，默默无闻地付出，却始终不如那些能说会道的“能人”。去年下半年，我一个人干了两个人的活，最终得了单位的先进。这是我工作十几年来第一次评先进，可我却没有想象中欣喜，单位先进对评职称没有任何帮助，只有年度考核福州市优秀，评职称时才可以加分，而考核优秀的基本上是中层领导。

好友劝我想开些，说我不会搞关系，只会做事情，领导的圈圈已经把我圈那了，就别再纠结了。

我苦笑了。

人生总有那么多的无奈。

当我看到上面那段经文的时候，再次动容了。

不知道为什么，每次看到这段经文，我都被它深深地震撼。

与主相伴的人生

你们看，无花果树、葡萄树、橄榄树都不结果实，田地没有粮食，连牲畜也断绝了，这对于一个靠田地谋生的农夫而言简直就是山穷水尽，而下半句经文居然能发出如此的感叹“然而，我要因耶和华欢欣，因救我的神喜乐。”

我的失败算什么？我的损失算什么？神给我的难道不是最好的吗？那些荆棘满地，杂草丛生的日子，是神牵着我的手，一步一个脚印地往前走，他从来都没有说：“你走过去，就一定能成功，”他却对我说：“你走过去就是成功！”

主啊，我向你感恩，即使无花果树不发旺，葡萄树不结果，橄榄树不效力，田地不出粮食，牛羊也绝了，你也是我的主，是我最终的盼望与追求！

有主相伴，就好！有主相伴，就是人生最美的祝福，最大的成功。 文/Judy



“420”高尿酸血症日

随着国人生活水平提高，饮食结构改变，高尿酸越来越多。从日常的健康体检中，许多人就会发现自己的尿酸高于420umol/L。高尿酸与高血糖、高血脂、高血压一样，对健康有重大的影响。所以高尿酸被列入高血压、高血脂、高血糖之后的“第四高”。我国把每年的4月20日定为“高尿酸日”。目的就是让大家重视高尿酸血症诊断标准(>420 μmol/L)，并深入人心。

医生、护士很早就关注到，高尿酸对关节、心血管、肾的影响。尿酸升高到一定程度，就可能沉积在关节等部位，如受到一定的影响，如喝酒、寒冷、劳累等等，关节炎就会发作，表现为肿、痛、发红。高尿酸引起的关节炎，叫痛风性关节炎。尿酸沉积在肾脏，可能引起肾结石、肾间质病变，甚至引起肾功能衰竭。

通过改变生活方式，高尿酸血症和痛风，是可以治愈的。这与防治糖尿病提出的口号是一样的，就是要“管住嘴，迈开腿”。“管住嘴”就是该死的吃，不该吃的不吃。我们日常饮食中很多人都爱吃大鱼大肉，不爱吃青菜。所以我们用一句话说，就是——别人爱吃的你就少吃，别人不爱吃的你就多吃。总的来说，动物内脏不要吃。要多喝水，每天的尿量要达到两千毫升。“迈开腿”就要多行走，多运动，每天要走六千步左右，运动到能够出汗，运动量才达到要求。冬季要保暖，关节预防受寒，避免劳累，避免情绪抑郁，以上因素都是促进痛风发作的原因。

2018年4月20日下午2时30分，福清市医学会、福清市医院将在福清市医院后勤楼2楼学术报告厅举办《痛风与高尿酸血症》健康教育讲座。讲题共三个：《痛风概论》、《高尿酸与肾脏疾病》、《高尿酸与心血管疾病》。

欢迎大家光临听讲。

文/福清市医院 林星