

經文： 箴言四:23「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」

肩頸痛症已跟隨我多年，前陣子巧遇一位按摩師為我排解痛症，也按她建議嘗試了刮痧排毒。透過治療，酸痛的感覺已大大減輕了。儘管刮痧過程要忍受痛楚，但當完成後人也立時變得輕省了。

身體的毒是排走了，但心靈的毒又如何呢？

當心靈積存了毒素，看到的人與事情都是負面的，都是不稱心的。當心靈積存毒素，人與神的關係便會被毒素所影響，這毒素是慢性的，卻又會漸漸增多，揮之不去。

感謝主透過經文，提醒自己要保守我的心，勝過保守一切，教我明白每天讀經，透過主的話語去排走心靈毒素是何等重要。

身體的毒素排走了，現在就努力排走心靈的毒素吧！