

**【牧者心聲】：**

1. 守護你的心 ..... 林國華牧師 (Pastor Adrian Lim) 1
2. 活潑的生命…共同的生命 ..... 潘春田牧師 (Pastor Glenn Pon) 3

**【特別邀稿】：**

1. 憂悶和煩躁時的應當 ..... 辛立牧師 4
2. 教會是誰的家? ..... 周達恆牧師 8
3. 難忘的受難週 ..... 黃明鎮牧師 9

**【特別企劃】：**

1. 以西結復興的異象及今日信徒的更新 ..... 沈有方牧師 12
2. 從「更新」想到的二三事 ..... 盧應葵 13

**【新人心語】：**

1. 耶穌是我滿足 ..... 林凱樂 (Dillon Lim) 14
2. 小羊遲遲歸 ..... 趙曉鳴 15
3. 每一天蒙福是主的恩典 ..... 王淑芳 16
4. 找到耶穌愛的創可貼 ..... 李婭萍 17
5. 從拯救走向更深的信心 ..... Kristin Shimabukuro 18
6. 新的方式經歷福音 ..... 梁耀主 (John Liang) 19
7. 神的召喚 ..... 林少芸 20
8. 有限生命的出路 ..... 劉俊 21
9. 神改變了我 ..... 王靜雅 22
10. 神讓我卸下勞苦重擔 ..... 伍佩雁 23
11. 從稻草到堡壘 ..... 閻以樂 (Eric Yen) 25

**【雲彩見證】：**

1. 永保年輕 — 送給女兒十四歲的生日禮物 ..... 岑大智 27
2. 在禱告中經歷神 ..... 江正雅 29
3. 夢的醒悟 ..... 林陸頌平 30

**【信仰與生活】：**

1. 聖俗有別 ..... 巫慶朗 31
2. 筋疲力盡而非燃燒殆盡 ..... 林黃玉花師母 33

顧問: 韓慧君, 林黃玉花

主編: 盧應葵

編輯同工 (筆畫): 盧應葵, 劉彤, 張美媛, 張美惠, 崔至怡, 朱慧安

翻譯: 林祖悅

封面/網路設計: 夏毅峰

封面照片: Bob Lum

印刷: Edwards Office Systems

英文編輯同工聯絡: Anna Lum, Jannie Chow

## 守護你的心



林國華牧師 / 翻譯：林黃玉花師母、盧應葵

我最近「更新」的旅程可以追溯到 2015 年，那時我正在讀舊約的先知書和新約的「登山寶訓」。神藉著先知和耶穌給我持續相同的信息：守護你的心。所以我求問神：「我要從那裡去守護我的心呢？」

「更新」是教會 2016 年的主題。更新的涵義就像一面逐漸老舊的牆，需要重新粉刷。我繼續求問神：「我需要更新什麼呢？」除非我清楚地知道更新什麼，不然我就無法正確地開始。最後我突然恍然大悟：

就是「我」。我就像啓示錄中的以弗所教會，對神失去了起初的愛。我的愛已經不再是耶穌基督曾顯示給我們的愛。我不再讓祂的愛來充滿我，而是想要坐在駕駛座上操控自己的生命。我失去了初信時對神熱情如火的愛，這樣的愛就如同我當初追求我妻子時的愛。在駕駛座上，我掌控我生命的方向，不讓神介入。神過去一直提醒我：祂已藉著祂的愛子耶穌基督在聖經中對我們啓示了祂的愛，祂要用這樣的愛來守護我的心。

在這樣的前提下，我開始要更新我對神的愛，直到神讓我看見我做得太不對了。這是因為我以為我可以靠著自己的力量來做；我很自傲地認為我能自行開啓動力。我仍然坐在駕駛座上想要自己去處理所有問題。當然，我有從人來的責任來愛神，但想要完全靠自己卻是自欺的想法。

身為基督徒又是牧師，每件事都有從教科書來的標準答案。論到更新，很自然地我就會想到加強屬靈操練，例如更多的禱告和閱讀聖經。事實上，焦點在於我們的心。除非我讓神坐在駕駛座上，不然屬靈的操練並沒有更多的幫助。感謝神讓我看見這個真理。我更感恩神讓我真正地想要這樣做。否則，我將會繼續的欺騙自己，只要我仍然服事祂，這個自我的滿足就會繼續被合理化。若沒有認知到我的需要，也沒有神給我的強烈感動去實行，我甚至無法開始這趟更新旅程。我就會繼續活在屬靈盲點中，並且繼續自我欺騙，在屬靈操練中沒有真正更新我對神的愛。神幫助我謙卑自己，並再一次完全地委身。祂提醒我：「虛心的人有福了，因為天國是他們的。」(馬太福音 5:3) 所以我向神禱告，承諾要盡心、盡意、盡力地愛祂。禱告和確認該做的事是容易的，但落實出來卻並不容易，尤其是要克服我自己肉體的情慾和情感。

此外，神也讓我用另一種眼光，來明瞭祂如何透過祂的愛子耶穌基督來愛我。因著許多隱藏堆積的錯誤信念，扭曲了我對神的愛的理解。我必須去除這些錯誤，來恢復我對祂過去的愛。當我內在的生命從這個愛得著力量時，我的心靈意志就會得到安息。而那時，我就能夠讓神再度回到我生命的駕駛座上。作為一位牧師，我看過各式各樣愛的表達－有法規條文般的愛，有虛有其表的愛，也有

充滿自義態度的愛。最後充滿自義態度的這種愛，總讓我的想法和行為被攪擾，甚至讓我有些憤世嫉俗。除非我重新學習神聖的愛，不然我的愛就是扭曲不完全的。神透過聖經，再一次讓我知道祂是非常愛我的。我祈求神，當我對神的愛的理解得到更新後，就當體現在我的生活和事奉上。也就是說，愛神的表現就是愛人，尤其是那些很難去愛的人。像閱讀聖經這樣的屬靈操練，可以幫助我在心態上受神教導；禱告則可以讓聖靈來糾正我，但我必須正確、主動地回應。首先，我必須透過認罪和降服於神的帶領，來留意神的警告，然後讓神動工，把我自私的愛轉化為對神無私的愛。這就是我要如何去守護我的心。

我曾問我自己：「假使屬靈操練已經是我每日例行之事，為什麼我不像過去一樣愛祂？」我理解到，我現在對愛神的不完全是我之前的扭曲。錯誤的觀念破壞了我和神以及其他人之關係。這也是為什麼神要我持續地守護我的心。我祈求神讓我重新經歷祂的愛，讓我確實知道祂對我的愛，這個愛同樣的也讓我完全的愛祂。我也再一次的回想，神從過去到如今，在我的生命中賜給我那些愛我的人。我不該把神對我的愛視為理所當然，因祂透過這些人顯示祂對我的愛。我為著這些過去和現在愛我的人感謝神，神真實不變的愛，會因著他們讓我深信不移。即便我的愛不冷不熱，祂仍然愛我。有些人會將這樣的愛視為服事上的隱憂，也有其他人認為熟練會產生輕慢之心。兩者都是我的處境，所以神帶領我來更新我對祂的愛。

我禱告神讓我真誠有力地活出和祂、我妻子、我的孩子，以及我周圍的人愛的關係。我祈求神，當我守護我的心不再自欺時，祂為我漆上新且不隨時間褪色的愛的色彩。唯獨神可以守護我的心。在更新的旅途上，我不再單單靠著自己去做，因這完全是欺騙自己的想法。



# 活潑的生命…共同的生命

潘春田牧師 (Pastor Glenn Pon)/翻譯：恩言團隊

我們或許能理解每天抽出時間來靈修的重要性。但當我們和別的基督徒聚在一起分享如何在神的話語中得到更新，靈修會提昇到完全不同的境界。我們一起讀經、禱告、活出 神的話語。



自從我父親離世進入永恆，到今年三月已有整整一年了。幾年前當我在華人恩典聖經教會開始使用「活潑的生命」靈修時，我父親也加入了。每週我們一起談論和禱告有關我們從靈修默想中的反思，所涉及的聖經涵蓋了約翰福音、列王記上下、撒母耳記上下、箴言、傳道書、以弗所書、啓示錄等書卷。我們的討論有很好的互動，甚至繼續到飯桌上，並且吸引了他的孫子(也就是我兒子)的參與。我們全家都見證了我父親在最後幾年對神的追求和渴慕。我很驚訝地看到一個生命在我面前的轉變。他的信心加增，並且為他人的救恩禱告。在 神賜給他僅剩的年日裡，他的謙卑更為明顯。更重要的是，他是為未來的永恆作準備。我們不單單是一起靈修，我們更是共同建造我們的生命。

過去兩年，我經常在早晨和晚上和教會的一些弟兄們一起靈修。以 神的話語為基礎，幾位弟兄雖然處在不同的人生階段，都得到了啓發，各自經歷了更深的肢體生活。我們都曾經歷過人生最困難和最美好的時刻。一位弟兄不僅經歷了他信心的更新，更是再次恢復他服事的活力。我們一同見證在 神話語中追求聖潔，如何得以持續地讓我們謙卑並雕塑我們的心靈。

每週，國語組的靈修小組都充滿了笑聲和洋溢的笑臉。我知道並非是因為我們的幽默感，而是所有參與者的靈修已經滲透在他們的生活和思想中。儘管他們把生活中的獲益歸功於我的分享，我其實更多地得益於他們面容上反射出在主裡的喜樂。

在每個基督徒的生活中，我們常常把靈修簡化成為達成某個結果的方法，或者看為教課的必要預備。我們甚至因為生活步調或者服事太繁忙，而把靈修時間擠出去了。但是當我們按主耶穌在清早起來親近父神的榜樣作為提示（馬可福音 1:35），我們將會發現這就是個人更新的模式。當我們打開心門與別人分享 神的話語，也讓別人來激勵我們，我們就從單單地讀 神的話語進深到活出 神的話語。這就是生命影響生命。

## 憂悶和煩躁時的應當



辛立牧師

在回國宣教進入第七個年頭時回美探親，這次是我和楠定在北美待的最長的一段時間。除了許多客觀原因，比如指導教授讓我屢屢改動博士論文的寫作大綱，移民局要求在美停留必要的時間等，中國和美國生活環境的對比，空氣、水和食品衛生方面的差距，以及身心的軟弱，也拖累着我們返回的行程。

從某種層面上來看，我們在美停留期間有許多「振奮人心」的事：在達拉斯再次聆聽了唐崇榮牧師慷慨激昂的佈道會、自己也被不少教會邀請去講道、受到弟兄姐妹們熱情的招待等等。然而在有的時候，我的心卻沒有過去事奉時的那種喜樂和衝勁兒。如果要把它表述出來，就如詩篇中所描述的：「我的心啊，你為何憂悶？為什麼在我裡面煩躁？」（詩篇 42:5a）

在春節期間，我們在不同教會參加了許多小組活動：老年人團契、單親家庭團契、餐福團契。特別是和餐福團契在一起的分享，讓我對信仰和北美華人教會的現狀，和對我自己的事奉，有了更進一步的認識。美國東南部一間華人教會的餐福團契聚會，是在每週的週三晚上。他們第一次邀請我們去的時候，因為準備不夠充分，就推辭了。第二次被邀請後，我準備好了分享大綱，也提前睡了個午覺。

晚上十點半，一位送外賣的弟兄來接我們。到了聚會點才知道晚上聚會的方式，不是我和大家圍成一圈、坐下來分享，而是在講台上向他們講道。二十多位弟兄姐妹們剛剛下班，拖着疲憊的步伐來到教會的小禮堂。詩歌敬拜之後，由我來講道。面對著這群身心都很疲憊，卻在靈裡饑渴慕義的弟兄姐妹，我突然覺得自己失去了力量和平日講道的激情。

過去運用「嫻熟」，也深受知識分子會眾們「喜悅、欣賞」的講道方式：文學結構、歷史背景、神學總結、實際應用…，在開口之前，突然在我裡面變得蒼白。這樣的講道，對於他們好像是催眠曲。同樣的經文進入我的腦海：「我的心啊，你為何憂悶，為何在我裡面煩躁？」原來準備好的講章，我卻開口講不出來。

我想起剛剛看的一篇文章：華裔移民美國的人口中，來自中國大陸的占 85%。在這些人群中，從事餐飲業的占 17.5% 左右。從事其他職業的，比如網絡工作者占 5%，學校老師占 4%，醫療工作者約 4%。這三類「白領階層」的總數不到 14%，但是從目前的現狀來看，他們是北美華人教會的主體。文章中作者提問：「從人口比例看，華人教會的牧者忘記了誰？從聖經的角度看，耶穌所傳福音的對象又多是誰？」

於是，我把這個現象和我的心情講給了在座的弟兄姐妹們聽，大家深有同感。我接着問弟兄姐妹們：「對自己的工作滿意的請舉手。」一位開餐館的弟兄舉起了手。我再問：「希望自己的兒女從事餐飲工作的請舉手。」沒有一個人回應。

那麼，從事餐飲業的弟兄姐妹們希望子女從事什麼工作？受到什麼樣的教育？教會在這些方面的幫助是什麼？家長和家庭給孩子的直接正面影響是什麼？多數家長希望自己的孩子接受良好的教育，將來從事高科技、醫療和教育工作，希望他們有幸福美滿的家庭。然而我們的現任餐飲業家長，在教會卻是「弱勢群體」。

儘管如此，這些從事餐飲業的基督徒家長，希望給孩子們最好的，那就是我們的主耶穌，就是我們的夫妻和睦，就是我們先求神的國和神的義，其他的福分都會隨着我們。我們的現實生活中活出喜樂與平安，就是給孩子們最大的祝福。於是，我和大家在一起的分享，基本脫開了我準備好的講稿，而是從弟兄姐妹們的實際生活中，回到馬太福音的「登山寶訓」：聚焦在如何面對事奉神和事奉瑪門的掙扎時，先求神的國和神的義，在自己的生活和工作中活出福音、傳揚福音。

我們的敬拜、詩歌和隨之的聚餐延續到凌晨 2 點。我們回到家時，已經過了 2 點半。想到大家在一起的彼此勉勵，很得欣慰。經過了一夜的辛勞，更想到這些弟兄姐妹們還要在早晨 9、10 點鐘開始上班，我為這些弟兄姐妹們的愛心和信心感恩，也為自己能夠做的感到難受。清晨起來，我靈修詩篇 42 篇，神的話再次感動我：當我的心憂悶煩躁的時候，應當仰望神。

詩篇 42 篇提到了我們信仰的核心：切慕神、渴望神和朝見神。那麼，是在什麼的環境中呢？是在逆境中，特別是在心裡憂悶、煩躁的時候。回想我自己的生命經歷，我常常犯的一個錯誤，就是在困境中常常抱怨、常常在憂悶和煩躁中轉圈子。但是，聖經告訴我們，只有仰望神才能得到幫助。

第一，在事奉的低谷中仰望神：「我晝夜以淚當飲食。人不住的對我說：你的神在哪裡呢？我從前與眾人同往，用歡呼稱讚的聲音領他們到神的殿裡，大家守節。我追想這些事，我的心極其悲傷。」

詩人用「以淚當飲食」和「我的心極其悲傷」，包夾着強烈的對比：過去事奉的盛況和現在處境的疑惑。詩人是「可拉的後裔」，屬於利未支派中哥轄的後裔。在摩西時代，他們負責扛抬會幕。從大衛時代開始到所羅門的聖殿，他們由希幔及其後裔為主，按班次帶領眾人在神的殿敬拜。然而，因為被擄，這一切的事奉都沒有了。沒有了神殿中的事奉、沒有了帶領或跟隨的會眾、沒有了歡呼稱讚的聲音。緊接着的問題就是：「人不住的問我說：你的神在哪裡？」

在這裡，詩人提出了事奉中常常遇到的問題：當外在的事奉沒有了之後，你我所敬拜的神在哪裡？似乎神與我們同在，是由宗教儀式和「屬靈環境」所限定的。沒有了這一切外在、甚或莊重的宗教儀式，沒有了我們熟悉的詩歌，沒有了我們喜歡聽的講道，我們的神啊，祢在哪裡？

回答神在哪裡，不是從環境，而是從心境的改變開始：「我的心啊，你為何憂悶？你不應該憂悶！為何在我裡面煩躁？你不應該煩躁？應當仰望神！」就是在神

看似離棄我們，就是眾人不知道 神在哪裡，就是我們自己也看不見 神的賜福時，把信心放在看不見的恩典中；因為祂笑臉幫助我們。所以，我還要稱讚祂。

第二，在孤獨中經歷和相信 神：「我的 神啊，我的心在我裡面憂悶。所以，我從約但地，從黑門嶺，從米薩山紀念祂。」一般學者認為，這裡的黑門嶺是和耶路撒冷所在的錫安山相對應，指的是詩人居住在外邦異域。在這裡，詩人只剩下了自己；連詢問「你的 神在哪裡」的眾人都沒有了。

稱讚 神有看得見的敬拜，有帶領眾人的歡呼；稱讚 神也有看不見 神卻仍然相信的信心。由看得見的外在形式，成長並成熟為內在生命，必須經歷和面對眾人的疑問：你的 神在哪裡？群體的敬拜生活高潮，必然要深化為個人孤獨的疑難解答。每一位在生命中要進深的基督徒，必然經歷疑難和孤獨。最困難的環境之一，就是孤獨。

在孤獨中，一切聲音：正面的肯定、負面的疑問都消失了。只有你我自己在看似一無所有面前，要面對那看不見的 神：「祂的瀑布發聲，深淵就與深淵相應；祂的波浪漫過我身。白晝，耶和華必向我施慈愛，黑夜，我要歌頌禱告賜我生命的神。」從 神的創造中體會 神同在，相信 神藉著環境陶造我們，是信心的基礎。我檢查自己、檢查我所接觸和教導的新信徒，發現我們在軟弱時最容易動搖的基本點，就是對「創造論」的懷疑。然而，只有堅定的相信： 神是天地萬物的創造主，我們才能從瀑布發聲、從日月光照中，更加相信：耶和華必保守看顧我們。

在這裡，詩人用了「平行句」的寫作方式告訴我們，在孤獨時所當持守的生命中心：「白晝，耶和華必向我施慈愛；黑夜，我要歌頌禱告賜我生命的神。」這節經文可以用散文的方式表達：無論是在白天或是在黑夜，耶和華必定施行慈愛給我，我也一定要以歌頌和禱告回應賜我們生命的神。在孤獨中看到 神的創造，經歷讚美禱告和 神賜福的信心，是我們生命成長、成熟的必經之途。

第三，面對敵人的攻擊時信靠 神：「我要對 神—我的磐石說：祂為何忘記我？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？我的敵人辱罵我，好像打碎我的骨頭，不住的對我說：你的 神在哪裡呢？」聖經反覆強調的真理：相信 神的人，不一定會避免一切苦難和仇敵的逼迫。相信 神的人，更是經歷苦難和逼迫，過着信靠順服的生活，活出不同於世人的生命形態。

按照詩人所表達的順序，在困境中，我們只有先經歷了從事奉高潮中的「退潮」，經歷了回應「人對我們信仰的疑問」，進而仰望 神的笑臉和幫助；我們的信心才有根有基。只有經歷的個人生命中的孤獨和獨處，我們才能在白晝和黑夜的煎熬中，經歷禱告讚美和蒙福。只有在此基礎上，我們才能抵擋來自仇敵的攻擊和疑問。

仇敵辱罵好像要打碎我們的骨頭。他們所用的方法不是直接的人身攻擊，而是在苦難環境和絕望中，對我們「神同在的信心」的質疑：你不是說你相信 神嗎？你不是說 神必保守看顧你嗎？看看你的環境，沒有人和你一起去聖殿了。看看你自己，孤獨一身、自身難保。看看你自己，流離異鄉，居無定所。你說你相信

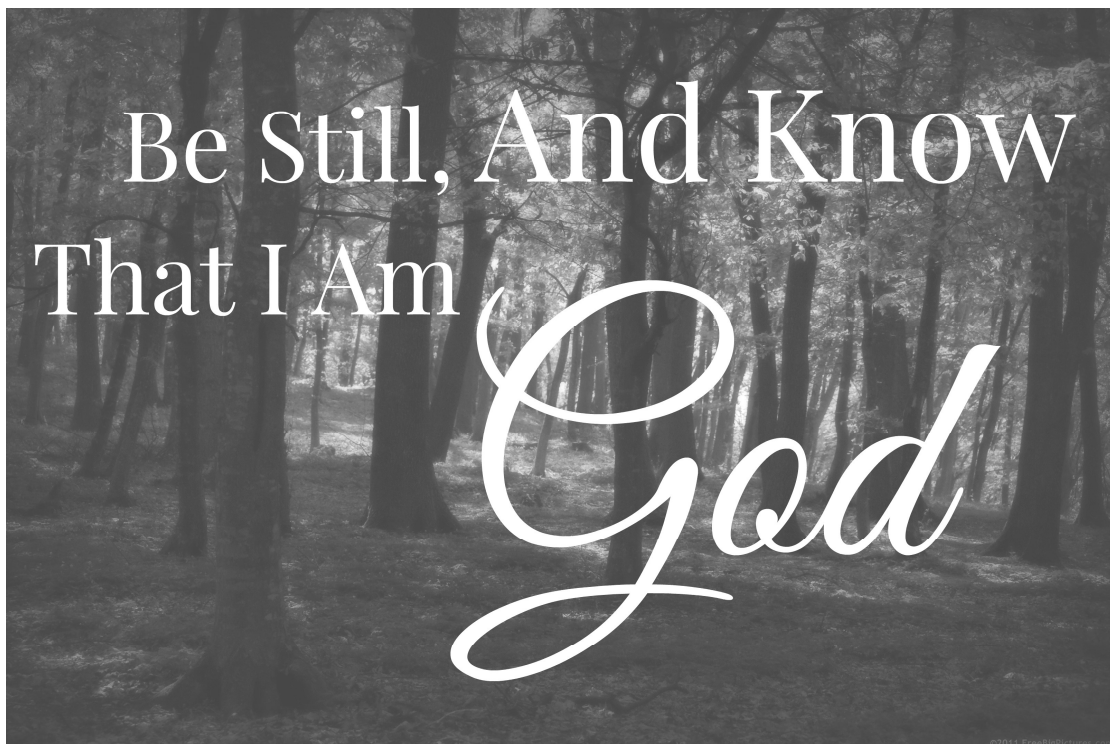
神、你說 神必定賜福於你，你的處境證明了什麼？你的 神在哪裡？你的幫助在哪裡？

用世上物質缺乏、用屬靈環境缺失來否定 神，是我們的仇敵最險惡的攻擊和詭計。耶穌也同樣面臨過這樣的考驗，甚至可以說，也面臨過這樣的疑問：你若是神的兒子，怎麼會在曠野四十天沒有吃的喝的。用你的權柄把石頭變成饅頭，以此來證明你是 神的兒子。然而，主耶穌沒有上當受騙。他用神的話語抵擋撒旦：「經上記着說：人活着，不是單靠食物，乃是靠 神口裡所出的一切話。」(太 3:4)

親愛的弟兄姐妹們，我們基督信仰的核心，就是信靠耶穌、認識耶穌、效法耶穌、事奉耶穌、傳揚耶穌，在群體生活中活出 神的榮耀。困境和逼迫是我們生命和生活中不可避免的經歷。憂悶和煩躁是我們時常會有的心境。如何處理？就像我自己在事奉中，面對一群「餐飲業團契」的弟兄姐妹，既無足夠的愛心，也無堅實的裝備，以至於軟弱無助、心裡憂悶。 神卻通過這樣的事奉，讓我看到自己的虛浮和軟弱，學習在困境中信靠祂、效法祂、仰望祂。

所以，可拉的後裔在失去一切「事奉機會」，在遠離耶路撒冷的黑門嶺時，可以靠着 神的恩典和信實，唱出：「神啊，我的心切慕祢，如鹿渴慕溪水。我的心渴想 神，就是永生 神。我幾時得朝見 神呢？… 我的心啊，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望 神，因我還要稱讚祂，祂是我臉上的榮光，是我的 神！」

一旦我們看清楚了外在的事奉不是我們的榮光、我們自己不是我們的榮光、我們的仇敵不能奪去我們的榮光，我們就專心一意的仰望 神、矚目 神、渴想 神，我們就得朝見 神。因為耶穌說：「神是個靈，所以拜祂的，必須用心靈誠實拜祂。」(約 4:24)





# 教會是誰的家？

周達恆牧師



好大喜功是罪性被發揮時的一個自然產品。北美社會連教會也不例外：追求比別的教會更大，例如人數在本地首屈一指，或建築物美輪美奐且是最先進的設備，或各種服務應有盡有，迎合一些具有消費者心態的會眾，甚至更進一步地以明示或暗示的方式，鼓勵會友對教會有自豪感。就如有一位同胞在異國參加當地人的教會，竟然對我自誇他的教會多漂亮，要我產生該教會是他獨資建造的錯覺。也有人對我曾牧養的教會表示願意幫助教會大加裝飾，認為教堂太簡陋，有失它的身份。或者是以標榜教會的特色去籠絡人心。這些所謂「高招」卻常會被包裝在「教會是我家」的理念之中。究竟教會是誰的家呢？

家的觀念可以溯源於天父從亞當身上拿一條肋骨為他造夏娃，可是新約注重的家卻超越一般對家的理念，因為家被用來描述教會：「這家是永生上帝的教會。」（提摩太前書 3:15）「你們不再作外人和客旅，是與聖徒同國，是上帝家裡的人了。」（以弗所書 2:19）而教會這詞首次出現是主耶穌向使徒宣告：「我要把我的教會建立在這磐石上。」（馬太福音 16:18）那麼教會究竟是信徒的家或是天父上帝的家呢？最好的答案也許是：無論是教會或一般家庭，若不以天父為這個家的主，恐怕會虛有其名，因罪的起點是離棄了以天父為萬事萬物中心的基本態度。這謬誤破壞個別家庭，也破壞了許多教會的見證及失去為主發光的功效。

不少人誤以為基督教是西方社會個人主義的基石，因為我們強調重生得救不是家族世代承傳的，天父沒有孫兒，只有兒女（其實可以說是孩子，因為在天家沒有男女之分），我們與主重建關係是每個人都要自己作出抉擇。可是這些人不明白信徒與天父重建關係之後，主耶穌不是要我們歸向祂的人各自成為孤島（也許說孤兒更貼切），乃是要我們成為祂家裡的人，而這個家又是真理的柱石和根基。最可嘆的是在個人主義泛濫、自我中心膨脹的時代，加上消費者心態充塞人心，連許多基督徒也不能倖免。電腦普及，網上不乏名牧講道的錄音，甚至是錄影。不少人忘記聖經清楚教導我們不可停止聚會，教會是家的觀念既已經被沖淡，加上有些教會被少數家族據為己有，教會是上帝的家已名不副實，加強了一些信徒認為自己被歧視，造成了自以為是邊緣會友的離心力。不少人主日上網聽（及看）講道，不復返教會聚會。

要教會成長及充份發揮這是上帝的家，不是一篇文字能達到的。若能喚起大家的覺醒，願意認真查考聖經，並且多從教會歷史學一些具體功課，便沒有浪費篇幅及讀者的時間了。本文要跟大家提及其中一個方面，就是教會當如何尋求天父的旨意，充份發揮教會是主的家，也是弟兄姊妹的家。由於教會既是一個有機體（organism），也具有組織性（organization）相當強的成份，而組織比較易見。教會在歷史上又有三種不同行政體制，我們很容易認為主教制與政治上的君主制雷

同，長老制是走往民主方向的中途站，會員（也稱會友）制是現今的民主制。其實，這想法簡直是把上帝排在局外。聖經既沒有明確指示教會在這三種大制度中該選擇那一種，而且在教會史上也讓我們看見的不是某一種體制最蒙天父使用，我們應該從舊約時代，上帝對以色列民的心意去揣摩。在這方面，猶太人最不討上帝喜悅的動作是要求撒母耳為他們立王，他們要與四週的國家看齊更是極糟糕的理由。顯出他們完全不明白天父要他們在萬族中成為神治國家的典範。我們應從這歷史悲劇好好學功課，不應再用人間的政治制度作教會運作的楷模。愚見認為任何制度最終目的是尋求天父旨意，使教會在成長途中選擇最佳的方式建立主的家。

若教會朝這方向走，也許在不同成長階段要改變運作模式，因為一個不住地走向成熟的家，大概會從寡頭決事往集思廣益邁進（請參看 [pastorhenrychou.blogspot.com](http://pastorhenrychou.blogspot.com) 這部部落格 3/4 及 3/11 兩篇拙文），讓教會全體兄姊都有機會及責任來學習如何等候主的心意。並因此更能體會在個別家庭中也要努力實踐這親近主的功課。也許有人會認為這功課應始於弟兄姊妹自己的家，可是不少兄姊來自非基督徒的家庭，他們沒有良好的榜樣可以效法。教會中有數代基督徒家庭的兄姊也許應該在這方面多付出愛心，多邀請其他家庭到自己的家，讓他們被潛移默化。若眾人都有同一目標，雙管齊下地在教會及個人的家，都學習如何凡事尋求主的心意，尊主為大，實踐約書亞的臨別遺訓：「至於我和我家，我們必事奉耶和華。」教會是天父的家，是主耶穌要設立的家的影響力，必然無可限量。

## 難忘的受難週



黃明鎮牧師

因著神的恩典，今年二月，我與妻子 Heidi 從台灣到美國，有兩個月的安息假期。蒙張世聰弟兄賢伉儷的厚愛，我們兩對夫妻及世聰的姐姐美惠，於三月二十三日有機會到舊金山北方不遠處的 Bodega Bay 海岸別墅，一起有四天的靈修兼休閒。

世聰弟兄過去在恩典教會慕道多年，因妻子麗慧姐妹愛主，也活出好見證，以禱告及順服等美德，感動世聰願意信主，並決定在今年四月回到他的出生地—台灣高雄，在愛河旁受浸，歸主名下。

麗慧的丈夫慕道多年，願意受浸，除了看到主奇妙的作為，也印證聖經的應許是真的：「因為不信的丈夫，就因為妻子成了聖潔；…你這作妻子的，怎麼知道不能救你的丈夫呢？」（林前 7:14、16）可見，在教會，若是家庭成員有人未信主，只要好好禱告，又活出基督徒的好行為，有貞潔的品行和敬畏的心，就有可能會感動家人歸信基督的。如同彼得前書三章一節所說的：「你們作妻子的要順服自

己的丈夫，這樣，若有不信從道理的丈夫，他們雖然不聽道，也可以因妻子的品行被感化過來。」

那幾天在海邊別墅，極爲享受 神的同在。不但看到浩瀚無垠的大海，對神的創造產生敬畏之心，又看見海浪沖刷岩礁時，激起白雪般的浪花，美不勝收，人也像吃了冰淇淋似的舒爽無比。

去的第二天，我們就談論世人對「成功」的定義。幾個人坐在陽台舒適的木椅上，面向太平洋，大家咸認在基督裡的「成長」、「成聖」，應優於賺大錢、在社會上有「成就」。若認爲功名利祿就等於「成功」，是扭曲的價值觀。

我們也談到「苦難就是化妝的祝福」，基督徒若肯爲主受苦，也必與主同享榮耀。然而，在受苦的時候，要懂得像使徒保羅一樣，轉移注意力、仰望主，把苦難視爲至暫至輕，就能感受到「吃苦」像「進補」，也必經歷到「患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，…」等等諸多的應許。

第二天，我們上山去看 Armstrong Redwoods 紅木公園，在 800 多畝的森林漫步，享受森林浴，飽吸清新的芬多精外，看到千年古木，高聳參天的情景，不得不讚嘆 神的奇妙偉大。

在那如詩如畫的美景中，我們也花極多時間看聖經靈修、禱告、分享。更在受難節那日，重新思考主耶穌爲人類上十字架的捨己之愛，及對我們的意義和啓示。在分享中，我們愈發明白，因著主耶穌的受苦，才成爲人類的祝福。所以，我們也理當效法基督，肯爲別人多付出，以成全 神愛世人，要世人得其救贖恩典的崇高美意。

那天回程時，在車上，美惠問起教會計劃十月要去台灣短宣，從桃園機場到台北後，要坐幾點的火車到花蓮光復？我從口袋拿出今年的日曆小冊子，看看日期及火車時刻表，對談結束，我把冊子插回外套內的口袋。那時，剛好開車到一景點，我們夫妻和美惠下車，在岩岸高處，冒著寒涼海風，照了幾張相片後，就上車打道回別墅。

返回別墅，我即刻獨自走出房外，想多走路運動。約莫 10 分鐘後，我返抵房內，卻發現口袋裡的行事曆小冊子不翼而飛。我心十分著急，因爲在簿子，我將整年的教會活動，統統寫在上面，少了那冊子，就如同瞎了眼一般。

我以爲是獨自散步時，掉落路上，趕緊回去找，又擔心風大，冊子被吹到路邊的小樹叢內，幾趟來回，均未見蹤影。妻與美惠兩人也加入尋找，邊找邊禱告，但仍一無所獲。最後，只好全然交託。但大家再回想一下，認爲也有可能在最後一站下車照相時掉落車外。麗慧有感動，提議回去最後照相的岩岸景點看看。之前，我們都以爲是從岩岸照完相，要回別墅時，在車內才談起短宣的事，但經麗慧一提，我們就覺得可能之前的記憶有誤。

花了十五分鐘的車程，再回到岩岸景點，大約已是兩個鐘頭以後。那時已七點多，天色尚有餘光，賞景的人、車卻均已離去。車臨近時，就看到似乎是我的那本小冊子在地上。我一下車，就看見那冊子的塑膠外套閃爍著微光，靠近一瞧，果然

就是。隨即高舉雙手，歡呼「哈利路亞」數聲，心中的喜樂，如同經歷到聖經中那浪子回家時，父親說兒子是失而復得、死而復活一樣，難以言喻，車內的衆人也都與我一同歡樂不已。由於之前遍尋不著，妻曾提起，若能找到將是神蹟，感謝主讓我經歷到此一神蹟。

這次在前往 Bodega Bay 的車上，世聰就曾談起，兩年前他們兄弟姊妹去那邊渡假時，美惠也曾掉了一個小鑽耳環，以爲是掉在沙灘上，幾個人花了半小時，在沙灘上尋寶，結果遍尋不著。她也曾爲此禱告，後來如同神蹟一般，在臨走那刻，發現耳環竟插在房間內的床尾地毯上不顯眼之處，也嘗到 神所賜失而復得的喜樂。

這事提醒我，凡事要謹慎自守，不要以爲在台灣二十八年，沒掉過小冊子，就大意起來。人隨時隨地都要做醒禱告，才不致於入了迷惑。

這一趟，適逢受難節期，能經歷到失而復得的喜樂，實在令人畢生難忘。更感受到，人若接受福音，信靠耶穌基督，蒙恩得救時，我們及衆天軍、衆天使，都要爲他們歡喜快樂！



## 以西結復興的異象及今日信徒的更新

沈有方牧師



如果要問今天普世教會的光景如何，我們可能得到截然不同的答案。從中國教會的情況來看，有人認為華人教會蓬勃發展，乃神的祝福。從西方教會整體的表現而言，我們不得不說基督教會正日益衰敗中。其實在環境較好的情況下，也有個別教會處於靈命堪憂甚至衰退的狀況。而在社會大環境爭相追逐世界物慾之時，我們仍然會看見有些弟兄姊妹靈命的復興。為什麼會有這樣的差異呢？以西結書三十七章 1-14 節也許可以給我們一些答案。

神呼召以西結成為先知，要向已經亡國的以色列人宣告 神所賜給他們得救的盼望。以西結在異象中被 神放在平原上，而平原遍滿骸骨，極其枯乾。這代表了以色列民靈命已死的光景。

接著，耶和華神使枯乾的骨頭互相連接，並且骸骨長筋、長肉、長皮，但沒有氣息。這代表以色列民會有某種程度的改變，但這些改變都是皮毛的改變，沒有真正的生命。

最後，耶和華神使氣息（耶和華的靈）進入有筋肉皮的骸骨，骸骨便活了，成為大軍。這代表以色列民至終會完全復興。

思想這段經文，要如何才能應用在今天二十一世紀的我們？我想被擄的以色列民的光景，某種程度上，可以用在今天許多北美的華人教會。有些教會遇到成長的瓶頸，亟思突破「更新」。但他們更新的方法，不是多禱告、多讀經，而是走向靈恩或多辦一些受歡迎的節目。

這些節目往往和認識 神、親近 神、服事 神無關，反而只是忙於將社會上流行的那些活動帶進教會。其實，我個人並不完全反對教會辦一些健康的活動，但如果喧賓奪主，讓康樂活動變成主流、主幹，在基督裡長進變成支流、樹枝，長久而言，這些活動對生命可能不會有太大幫助。就如以西結的異象，以色列民從枯乾的骸骨長筋、長肉、長皮，但沒有氣息，還不能算復興。

以色列民需要 神的氣息、神的靈，靈命才能復活。今日教會和我們個人也都如此。那麼請問，要如何才能得到 神的靈來復興教會、更新自己呢？有些人會從追求某些現象著手。我只能說，如果太重視這些靈異的現象，而不圖從讀經禱告去更加認識 神、親近 神，恐怕不合 神的心意。羅馬書十二章 1-2 節說：「所以弟兄們，我以 神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是 神所喜悅的。你們如此事奉，乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為 神的善良、純全、可喜悅的旨意。」「不要效法這個世界，只要心意更新而變化」是「將身體獻上，當作活祭」的方法，也是討 神喜悅的方法。討 神喜悅，才有可能得到 神的靈來復興教會、更新自己。

所以教會復興、個人更新的關鍵乃在於心意更新而變化。NIV 聖經將心意翻譯成 mind。其實這個字包括了意識和潛意識，也就是我們人類思想的全部。使徒保羅在世的時候，潛意識這個名詞都還沒出現，但聖靈感動他寫出這樣的經文出來。意識上的更新，我們很容易理解，也可能辦到。但是潛意識上的更新，就不容易了。這需要我們長期的思考，默想新的概念，浸淫其中。

信徒個人的更新包括了很多方面，譬如人際關係、價值觀、神國的使命感、事奉、奉獻、禱告敬拜等等。不論哪一種更新，如果只是意識上的更新，那就可能變成一時的感動。誘惑來了，我們很容易就回到老問題，又回去效法這個世界（特別是我們比較軟弱的地方）。唯有經過長期有恆地讀經禱告，讓更新的意識進到我們的潛意識裡，我們才比較可能漸漸長大，滿有基督的身量。

## 從「更新」想到的二三事



盧應葵

「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著。」(加拉太書 2:20)

我常在受洗見證中看到這段經節。的確，用這個經節來描述一個人的重生得救，是再恰當不過了。然而，基督徒受洗之後，雖然感受到「不再是那個老我」，但那個

老我往往因為對付的不夠徹底，所以容易在軟弱中死灰復燃。因此，重生的基督徒仍然要繼續面對另一個課題：更新。

事實上，在我成為基督徒之後的這些時日，除了剛受洗時，就很少再有那種「煥然一新」的振奮感了。我這個「新造的人」蒙塵的速度可能和光速差不了多少，除了偶然被病痛意外纏繞，或是聽到一個振聾發聵的講道，才會在憂傷痛悔中感受到聖靈的提醒光照，屬靈生命才彷彿又被擦亮了些。我常以為這就是更新，然而因著這期主題，我才真正思想更新對基督徒的意義是什麼？

對我而言，更新肯定不是表面行為的改變，更不是一時一刻的曇花一現，而是心靈深處本質的改變，漸漸隨著時日滲透於外。羅馬書十二章二節是談更新必引用的經文：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化。」所謂更新而變化應該是整個思想、態度和行為都起了「有別於前」的改變。我記得曾有一位朋友問我：「不要效法這個世界」是什麼？這個世界也有好的、良善的事物啊，比方說愛心就不是基督徒所特有的，甚至有些非基督徒的愛心還讓人望塵莫及呢！我們如何因著「不效法這個世界」帶來更新呢？當時語塞，後來漸漸明白了。當我們與神有親密的關係，聖靈常在我們裡面，我們就有了從神來的愛，那不是世界的愛心，世界的愛心是靠著人的良心去支撐，但人的良心卻在亞當犯罪後被玷汙了，所以人的良心注定不是完全的。基督徒的愛心有聖靈的光照，有根有據（以弗所

書 3:17)。在基督徒的生活中，持續順服 神的真理，靠聖靈行事，就結出聖靈的果子(參考加拉太書 5:22)，而這就是生命持續更新的果子。

所以，一個人可以突然「覺今是而昨非」而更新改變自己，展開新的人生，甚至得到世界定義的美好結局。但我認為這不是基督徒的更新，基督徒的更新往往曠日廢時，更新後的人生也不見得「從此過著快樂幸福的人生」。但是嘗到更新滋味的基督徒內心是喜樂的，因為他知道他逐漸脫去罪性中老我的綑綁，朝著討 神喜悅的生活前進，那樣的喜樂也是世界奪不走的(參考約翰福音 16:22)，因為他完全知道那是 神的「善良、純全、可喜悅的旨意」。



## 耶穌是我滿足

林凱樂 (Dillon Lim) / 翻譯：恩言團隊

我叫 Dillon Lim，今年 16 歲。我出生於基督教家庭，在教會生活中長大。就像大部分成長於基督徒家庭的孩子一樣，我去教會，禱告，學習有關基督耶穌的事，每天晚上和我母親閱讀聖經。雖然我成長的過程中一直學習耶穌基督的一切，但我卻沒有與祂有真正個人的關係。在我接受耶穌進入我生命之前，我沒有感覺生命的滿足，人生也缺乏意義和目標。我嘗試透過一些不甚重要的事，像是和朋友的交往和玩電動遊戲來填補我的生命，但這些事都無法滿足我的心靈。



我十歲的時候，全家搬回加拿大，和朋友分離讓我難過不已，並且我很快地發現失去他們讓我感到迷失。但沒多久我就又結交了許多新朋友，並且從他們的友誼中重新找到自己的定位。三年之後，我們家又再度搬遷，我很快地就因為失去朋友而再度完全迷失了自己。因為第二次的失望，我不再努力結交新朋友，反而是把時間花在玩電動遊戲上。雖然剛開始我感覺到一些樂趣，但沒多久就覺得寂寞和無法滿足。當我觀察我周遭親人的生活時，發現儘管我的父母經歷了許多挑戰和生活波動，但顯然他們還是很滿足他們的生活。在等待簽證批准，好讓我們可以來沙加緬度時，因為我們賣掉了我們自己的房子，所以我們約有六個月的時間是住在教會朋友的家。儘管我們沒有了自己的房子，我父母也辭掉了他們的工作，他們仍然顯得出奇的平靜。我對他們的信心很好奇，所以那個時候，我也開始閱讀聖經，並且用一種全新的視角去看它。聖經對我不再是憑空想像的故事，而是「活潑而有功效的」，正如希伯來書四章 12 節所說的一樣。

我漸漸理解了聖經和上帝對我的生命是多麼的重要，並且長存到永恆。我終於明白了我的生命不能沒有 神的救恩，所以我認罪悔改，並且決定一生不再為自己而是為 神而活。因著我的生命由 神掌管，不像過去的友誼或電動遊戲，神從未讓我失望。也因著 祂，我找到生命的目標和喜樂。今天經由洗禮這一過程，我要公開宣告我的信仰，成為他人的光，為 神傳揚福音。

# 小羊遲遲歸

趙曉鳴



我叫趙曉鳴，來自台灣。

首先感謝所有同工，老師及牧師們對我的幫忙，更感謝主耶穌揀選了我。「不是你們揀選了我，是我揀選了你們。」（約翰福音 15:16）

記得 7 歲剛上小學時，在台灣的電線桿上，常看到「信耶穌得永生」或是「天國近了」的標語，當時我曾經問過傳教士，為什麼要貼這些東西？他告訴

我，等你將來長大就知道了，現在的我長大了，也終於明白了。「叫一切信祂的都得永生。」（約翰福音 3:15）「天國近了，你們應當悔改。」（馬太福音 3:2）

20 歲時心中常有疑問：「人生活著的目的是什麼？快樂又是什麼？」我曾經問過許多人，大家的答案都不一樣。但是只有一個答案是我無法攻破的，那就是幫助需要幫助的人。在我的生命中，常有許多我不認識的人幫助我，我也常常會有「機會」幫助完全不認識的人。不管是體力、腦力、眼力、腳力各方面都會有，並不是刻意尋找，但總是偶爾就會發生在生活四週。我太太也覺得奇怪，以前她認為是「巧合」，但是現在她所謂的「巧合」已經變成正常。

33 歲時在芝加哥宿舍附近，太太和我親眼看見一位約 50 歲左右的基督徒女性朋友，戴著耳機聽著音樂，腳步愉悅，手舞足蹈地回家。我當時以為她聽著流行音樂，直到見面向她詢問，才知道她聽的是詩歌。當時真的不敢相信，一直到她拿耳機給我聽，才證明不假。「艷麗是虛假的，美容是虛浮的；惟敬畏耶和華的婦女必得稱讚。」（箴言 31:30）

37 歲時在達拉斯，同事的基督徒父母剛好從別州搬過來，正要尋找教會。因為我從來沒去過教會，再加上以前曾經答應過媽媽（我母親是基督徒）一定要到教會「看看」，所以才有生平第一次到教會的機會。不過因為對媽媽的「承諾」已經完成，在那之後再也沒有去過教會了。「你們作兒女的，要在主裡聽從父母，這是理所當然的。要孝敬父母，使你得福，在世長壽。這是第一條帶應許的誡命。」（以弗所書 6:1-2）

在去完教會的某一天，我半信半疑的向上帝禱告說：「祢若讓我如何…，我就來相信祢。」當下立刻有一個責備的語氣告訴我：「你怎麼可以交換？」我當時真的被嚇到，並且心臟跳動的非常快，心裡想：怎麼會這樣？「你要禱告祂，祂就聽你，你也要還你的願。」（約伯記 22:27）

38 歲時回到台灣，同事無意間送我一本聖經，我便開始閱讀，當時雖然已經相信上帝，但是從來都沒有接觸過基督教教會。這時有位基督徒的親戚告訴我，你雖然有漂亮的外衣，但你卻沒有把它穿起來（受浸成為基督徒）。



40 歲以前因為工作關係，需要 24 小時輪班或從台灣外派到各地，所以比較沒有固定的時間、固定的地點能夠更接近上帝，聖經裏有些經文始終無法理解，於是我向上帝禱告，讓我有機會穿上美麗的外衣（受浸成為基督徒）。「所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。」（馬可福音 11:24）

2015 年 7 月 26 自己第一次到華人恩典聖經教會敬拜，記得到教會的第三次後，也遭遇試探，自己問自己：「你願意為祂犧牲自己的生命嗎？」當下心裡馬上又有一個聲音浮現：「上帝如此仁慈、愛我們，怎麼會要我的生命呢？」這些問號一直在我心中浮現好幾次。「叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗，仍然能壞的金子，更顯寶貴；可以在耶穌基督顯現的時候得著稱讚、榮耀、尊貴。」（彼得前書 1:7）現在的我可以肯定的說：「我願意！求 主潔淨我的罪。」

以上是我 7 到 41 歲時，上帝對我的安排，並且在聖經裏都一一印證所有我看到、聽到的事。如今因為主耶穌的引領和大愛，我願作為 神的兒女。

2015 年 9 月 6 日，在主日學慕道班上，宋正華老師的見證下，由高騏老師帶領我作了決志禱告。敞開了我的心，接納耶穌作為我個人的救主，得到由 神賜下的永生。正如約翰福音三章十六節所說：「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」感謝 上帝耶和華揀選了我，賜我永生。我願將我今後的一生，交在 祂的手中，作一個愛 神、愛人的基督徒，來榮耀主名。謝謝！

## 每一天蒙福是主的恩典

王淑芳

我是個罪人，在過去的家庭生活和工作中，有時急躁，形成無形的壓力、煩惱、無耐和無助，原來我犯了錯也不知。

直至一年多前，神經由我家姐帶我到主日禮拜聽講道，聽聖經道理。主的聖潔、公義、信實、仁慈、忍耐和大愛感動了我。天父用祂唯一的獨生兒子，耶穌基督，流血十架來潔淨我的罪，是何等偉大！

我們每一天蒙福是主的恩典。現在我決心信奉主耶穌基督是我唯一真 神，跟隨主耶穌基督，在主的愛中成長。感謝 神！



# 找到耶穌愛的創可貼



李姬萍

我叫李姬萍，1999年由江西南昌來到美國。我是因為婚姻中的難處而認識耶穌的。十多年前參加朋友在教會辦的婚禮，之後陸續聽到他們婚姻中的種種危機，卻因著信靠耶穌而最終化解矛盾，婚姻幸福美滿。他們不時向我傳福音、作見證，以至於我自己的婚禮也請了他們的牧師主持，雖然那時我還不認識耶穌。六、七年前，兒子在灣

區 daycare(日托中心)的老師不時向我傳福音，也邀請我們去她的教會參加一些課程和活動，並且在我第一次婚姻危機時向我伸出援手，使我覺得基督徒的「愛人如己」讓我感動，但那時的我一直還在門外徘徊。

我的婚姻一次次亮起紅燈，每次危機我總是求助於這幾位給我傳福音的基督徒朋友，所幸都能暫時貼個創可貼(Band-Aid)讓婚姻勉強持續一陣子。

我過去一直不信耶穌，我的人生一直靠自己，可是靠自己的人生越走越辛苦，也越來越沒有盼望。直到去年三月底，婚姻終於爆發了最大的危機。在我最軟弱的時刻，才發現我以前所信靠的自己，是那麼不堪一擊。在我最惶恐無助的時刻，我依然去尋求這些姐妹的幫助，其中有位姐妹和我分享了許多見證，她要我信靠耶穌、改變自己，在基督裡作個全新的人。我記得她告訴我，要改變自己，要捨己，在人是很難，只有在基督裡才可以做到。那天晚上她帶我在車上做了決志禱告。之後我去上了一個月的全人救贖課程，接著是退修會，神奇的經歷，讓我體會到自己是個罪人，而耶穌的救贖和祂寶血的遮蓋可以化苦難為祝福。我就開始學習讀經禱告，也學習謙卑、順服，為家人孩子付出。雖然我無法挽回破裂的婚姻，但我認識到，因著耶穌的恩典，從我信的那一刻起，我的生命就開始改變。每當我來到耶穌面前，認罪禱告後，感到無比的平安。聖靈也不時提醒我要做的功課，我的生命有了越來越多的感恩和喜樂。神是公義的神，當我受到仇敵攻擊時，神的話語總可以讓我安靜下來。祂是我的盤石、我的盾牌。當我相信一切有神掌管，將我的擔子交託給神，我便可以冷靜思考，在神的心意裡做好我為人的最大努力，很多危機竟然化解或減輕了。

回頭看我走過的每一步，一路上有主的憐憫和帶領，不論當時心情如何，回過頭來看，我越來越體會到這一切都是最好的安排，也越來越體會到這奇妙的安排以及神對我們每個人的完美計劃。感謝神讓很多姐妹扶持我，我的周圍圍繞的都是天使，從我的主內姐妹、孩子的鋼琴老師、我的 counselors(心理諮詢師)，到我的基督徒律師。

人生的路程難處很多，但因為有主耶穌的力量和同行，一路走來我越來越看到光明和前所未有的盼望，這些苦難一個個開始轉變為化妝的祝福。我從中慢慢學會重建自信，冷靜面對問題而不是逃避問題，將不可掌控的交託給神，神給的智

慧讓我讚歎祂真是信實的，我和孩子的關係也得到很大改善，孩子們也因此認識、親近 神。

我的生命迫切需要這位真 神，正如約翰福音 15:4 所說：「你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣。」

如今我願意把自己完全交託給 神，一生跟隨耶穌，作一個愛 神，愛人的基督徒，也要遵行 神的大使命，將福音傳給更多的人，來榮耀 主名！謝謝大家！

## 從拯救走向更深的信心

**Kristin Shimabukuro / 翻譯：恩言團隊**

這裡許多人都知道我成長在一個基督徒的家庭裡。因為我的父母曾是在烏茲別克斯坦 (Uzbekistan) 這個國家的傳教士，我的童年是在傳教的環境中長大的。正因為如此，很自然地，我從很小就信奉上帝。但我並沒有得救，雖然我明白什麼是罪和如何需要 神的救恩等問題。跟大多數人一樣，這不是我個人想的事，然而我認為這不是我個人該去思索的事，和大多數人一樣，我以為我是一個好人就夠了。



大約九歲的時後，有一天，我坐在客廳裡，媽媽問我是否想求 神寬恕我的罪，並得到永恆的生命。那時候，我已經知道關於罪和救恩的事，我也見過別人如何信基督，但我記得這是我第一次思考它對我自己生命的真正意義。我害怕死後被丟在永恆的火湖裡。雖然我覺得不應該因著我的罪把耶穌釘在十字架上，但那天禱告後，我說「我願意」，並呼求耶穌進入我的生命，做我的救主。

從那一刻起，我祈禱。雖然我的生活並沒有急劇的改變，在很多方面我還是一樣的我，但現在我很清楚自己的救恩和神寬恕我的罪。然而直到我開始參加教會高中青年組 (CYF) 的活動後，我才開始審查如何作為一個真正的基督徒，而不是只口頭說說而已。我學會如何應用聖經中的話語在我自己的生命，聖經也幫助我更清楚地了解生活的目的是要服事 神。

所以這就是為什麼今天我在這裡接受基督的洗禮。我願在此宣告：「我將我的一生獻給耶穌，不管我做什麼，我做是為祂的榮耀。」馬太福音 5:14-16 說：「你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」我希望我的生命能成為他人的一盞燈，將榮耀歸給 神。

# 新的方式經歷福音



梁耀主 (John Liang) / 翻譯：恩言團隊

因著 上帝的恩典，我生長在一個基督徒家庭，並來華人恩典聖經教會聚會。也因為這樣，我並沒有一個明顯的轉變經歷。取而代之的是，我覺得我與 上帝的關係是在我的生活中逐漸發展起來的。

我第一次接受耶穌進入我心是在三歲的時候。當時，我和媽媽、爸爸用「罪人的禱告」祈禱，逐句重複父母的禱告。作為一個三歲的孩子，我還不明白福音的真實意義。年紀稍長後，我生活的目標是在學校和其它活動中有最好的表現，以得到人們的讚揚。當時，我不是真正地對教會或與 上帝建立親密的關係感興趣。我在課堂上迅速地回答問題，在主日學裡背誦經文，以便過後到外面和我的朋友們玩遊戲。當時，我認為自己是個好人，相信只要我去教會、禱告、對人友好， 上帝就會讓我進入天堂。

在二、三年級的時候，我參加教會的暑期聖經班 (VBS)，在看了福音節目，並在輔導員的帶領下，我再次接受耶穌作我的救主。這次，我開始稱自己是一名基督徒。然而，我還不確定自己是否真的得救了。所以小學時，不論是在暑期聖經班或在家裡，我都禱告接受耶穌許多次。當時，我接受福音，主要是因為想得到與上帝在一起的永生，害怕進地獄。我對福音的瞭解還有限。我當時不認為自己是個無助的罪人，需要 上帝的恩典。直到初中，福音仍沒有真正地給我的生活帶來巨大的改變。

上中學後， 上帝讓我以新的方式經歷福音。我開始每週五去參加教會的初中生團契 (TIGS)。在那裡，我對 上帝和福音有了更深的理解。並從參加整週的華人聖經宣道 (CBM) 營會到每日靈修，這些不同經歷都幫助我得與 上帝更親近。我認識到自己的罪：無論我多麼好，都不可能憑自己的能力被 上帝稱義。我的得救不能由自己賺取，無論我到教會多少次、禱告、或行善，我仍需要耶穌基督救贖我的罪。只有憑藉 上帝的恩典，相信基督的犧牲，我才能被 上帝稱義。祂應得所有的榮耀。我非常感恩福音的大能，因為並不是我做了什麼去換得 上帝的恩典和恩惠。

我踏出這一步接受洗禮，是爲了向教會和我周圍沒有信仰的人公開承認我的信仰。通過洗禮，我想告別自己自私的、屬肉體的慾望，在基督裡擁有新的生活，並向周圍的人們分享福音。我想分享希伯來書 12 章 1-2 節：「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望爲我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在 神寶座的右邊。」

# 神的召喚

林少芸

我叫林少芸，來自中國廣東，曾任老師工作。我所接受和授予學生的，都是無神論教育。怎麼也不會想到，今天我會受浸成爲 神的兒女。



兒時，離家不遠有所基督教堂，我常與小朋友們溜進花園裡玩耍，偶爾也站在門口聽教徒們讀經、唱詩，可是一句也聽不懂，自此覺得那地方挺神秘的。十多年後，在學校裡邂逅了一位老師，她竟然是當年那基督教堂牧師的女兒，使我欣喜異常。她是我的良師益友，雖然現已故去，但總在我心中揮之不去。多年後，又與一同行結緣，並成爲摯友，她父親曾是廣州一教堂的宣教士。回首往事，頓然發現，冥冥中 神一直在引領著我與教會裡做神工的後人結緣，難道這是 神在召喚我嗎？ 神真是一位無所不知、無所不在、無所不能的真 神。

來美後，我常跟朋友上教會，參加主日崇拜。原意是還一個心願，解開心裡的那個迷團。然而，久而久之，在教會裡我見到了弟兄姊妹們都信靠耶穌，一切都是循規蹈矩，對人真切誠懇，相互扶持，彼此相愛。有些弟兄姊妹甚至放棄高薪職位，轉當牧師，或當傳道人，還不時遠赴他鄉，像耶穌一樣傳講福音、拯救世人，拯救那些失落的青年。這一切太動人心魄了。在這充滿了溫暖和愛的大家庭裡，漸漸的我改變了初衷，開始尋找和靠近耶穌。2015年6月初，我和兒子來到這個教會，崇拜完畢，陳國添牧師以及國語堂執事與我們共進午餐。他們和藹可親，爲我們講 神的大愛、大能和發生在他們身上的神蹟，還爲我們祈禱。這真是發人深省，讓我與 神的距離越來越靠近了。

熱心的黃慶勝夫婦，一直接送我來教會，後來他們遷往別的城市。在他們臨走前，聯繫上住我家附近的夏善慶和李令湘夫婦，他們很有愛心並樂意接送我。因此我得以繼續來教會敬拜 神，也參加了主日學的慕道班，並在高騏老師的耐心教導下，上完了「慕道與初信造就班」的課程。他並講解了一些與我們有關屬靈方面的名詞和內容，深入淺出、無比精闢，讓我有靈魂震憾、脫胎換骨的感覺。我聽了耶穌爲贖我們的罪，被釘死在十字架上，三日之後復活升天。我想，該是洗清我身上罪孽的時候了。

今年3月6日，在高騏老師的帶領下，我作了決志禱告，打開心門，接納耶穌基督作我生命的救主。感謝 神賜我新的生命。感謝教會的牧師和林師母的關愛，感謝高老師、周老師的教導，感謝夏善慶、李令湘夫婦和黃慶勝夫婦的接送，感謝 Albert 弟兄、Julie 姊妹、希妮姊妹和教會衆弟兄姊妹們的愛心，讓我懂得「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」（約 3：16）這段經文。如今，我願遵從 神的命令，作一個愛 神、愛人的基督徒，一生跟隨 主，作 神要我作的事。來榮耀 主名。

# 有限生命的出路



劉俊

我叫 Andy，中文名字是劉俊。生長在中國廣東，從未聽說過耶穌的福音。十歲時隨同家人移民來美，住在加州。來美後也未曾接觸到教會。在我青少年的時候，還曾對佛教感到興趣。（可能是因為自己是中國人，看到老一輩的對這個滿熱心的。）

感謝 神讓我能夠鼓起勇氣有信心地接受今年的復活節洗禮。我是五年前決志信主，敞開了我的心，接納耶穌作為我個人的救主。那時的我住在灣區，我曾以為自己是個不錯的人，雖然有脾氣但沒做犯法的事情，不像我所看到與我同年齡的人，在學校打架、鬧事、偷東西和犯毒。從人的角度看我是一個好人。上了大學後，生活有了很大的改變，會接觸到不同年齡和社會經歷的人，讀書壓力比以前多了。我本來也不是個讀書人，大學一年後就給學校踢出去市區大學。那年我休學了一個學期，開始了我的感情史。在大學能夠接觸到很多「心儀」的對象，也很容易有親密的接觸，那時的我真的無心讀書。

2005 年因為父母的離婚，把我變的更加感覺無奈。2006-07 年媽媽認識了她現在的丈夫，2009 年結婚後她搬去了 Alameda（阿拉米達市）住，那時我還和我外公一起住在 San Francisco（三藩市）。為了能夠有機會看看我母親，2009 年開始我去她丈夫的教會。在教會裡有團契的弟兄邀請我去他們的團契聚會，我也答應了。在教會開始的幾個月，也不是每次主日崇拜都去，去了也沒完全讓 神的話語進入我的心。

2010 年暑假，他們的團契有退修會，還記得他們請的講員是劉澤華牧師。那次我經歷了 神，那是第二天的早晨，天還沒亮，我醒來自己開車出去附近的山路，享受開山路的樂趣。我越開越快，以為自己的車性能好，一瞬間我的車失控！看到車馬上就要飛出懸崖去，心有恐懼，腦海中想到的是我對不起愛我的母親。想不到在懸崖邊剛好有一塊 1 米多長的大木頭，左邊車尾剛好撞擊到那塊木頭，我的車返回去山那面。當車停下來，我在震顫、流眼淚，感謝 主讓我活過來，也沒一點的傷。車是毀了，但還能安全的回去營地。主的保守讓我們每個弟兄姐妹平安，一個不少。回去以後就找團契組長做了決志禱告，之後就花更多的時間去教會團契和主日敬拜，也花更多的時間去思想 神的話語。現在回想當年那根木頭，不正是象徵耶穌救人的代表嗎？耶穌不正是為了我們的罪被釘死在木頭上成就了 神的救恩嗎？

信主以後，雖然生活沒有太大的改變，還是有悲傷和不順心的時候，但是能在經文中找到主的安慰和鼓勵，心情就不再一樣。「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」（馬太福音 6:34）在待人處事方

面也多了同理心和包容心，不會輕易發怒。「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。」（以弗所書 4:26）也感謝 神安排我在教會認識了我的太太 Grace，神也安排我從三藩市搬去東灣，更靠近教會，可以每週都去敬拜。那時一直猶豫沒有受洗，因為覺得自己還是不完全的人，還會犯罪。直到兩年前，搬來 Sacramento(沙加緬度)，來到 CGBC(華人恩典聖經教會)，在兩年的時間裡，看到了更多 神的恩典，也知道受洗才是作基督徒所要跨出的第一步，所以我決定參加了今天復活節的受洗典禮。

感謝 神揀選了我，讓我在有限的人生裡能認識祂，跟隨祂，將來在天國裡也能與祂同在。謝謝大家！

## 神改變了我

王靜雅

我叫 Grace，中文名字是王靜雅，來自中國安徽，2010 年來美國讀書。在國內的時候不信有神，主要原因是接受了無神論的教育，也不了解。我覺得聖經上寫的故事都是虛構的，就像是中國的那些神話故事一樣，完全沒有可信度，自然也就不會信服主耶穌就是基督。



來到美國以後，遇到了很多熱心的傳道人和信主的同學帶我去教會。起初只是礙於情面，並認為在教會可以接觸到更多的朋友，但是在聽了講道和閱讀聖經後，十分驚訝 神的遠見和先知。我接受了多年的教育，但是沒有一門課程是可以把歷史和做人的道理，用如此智慧的語言說出來的。我意識到，在 神的面前，人是多麼的渺小，我能做的就是敬拜 神，按 神的旨意行事。於是在 2011 年教會辦的退修會上，教會的團契組長帶領我決志信主。我深深感受到 神對我的大愛和在生活上的喜樂和平安。回想我的決志信主、得到永生， 神並未要求我做什麼，只是要我虔誠的相信祂、接受祂、信服祂，願意順從祂的旨意改變自己。在屬靈的世界裡，我還是個小嬰兒，求 神指引我在祂的計劃裡不斷的成長，長成基督的身量。

看到別的慕道友經過很長的時間尚不能決志信主，可是對於我而言，很容易就跨過了這個門檻，這實在是 神對我的恩典和憐憫。在信主以前，我很倔強，也很驕傲，常常以自我為中心，會以自己的想法看待一些人和事，會為了一些雜念而憂慮不安。信奉主耶穌基督以後，我有了很大的改變，我意識到自己的渺小，在神面前變得謙卑、順服，學會忍耐和包容。我也意識到 神是掌管萬物的，我們的生命都在祂的計劃中，所以學會把一切都交託在 神的手裡，相信 神會看顧我。

感謝 神，祢用自己的寶血洗淨了我的罪，揀選我成為祢的兒女。在今後的一生中，我願跟隨祢，遵行祢的大使命，向多人傳講耶穌，使我的生活、行為能與我所蒙的恩相稱。謝謝大家！

# 神讓我卸下勞苦重擔



伍佩雁

在未認識主之前，從小接受的無神論教育和身為家中的老大，造就了我倔強的性格。總是認為我所有東西都是自己努力得來的，並不需要依靠誰。就算遇到挫折、困難或委屈也從來不輕易去向別人訴說，卻心存抱怨，把所有事情放在心裡。表面上我是一個快樂的人，但內心卻很空虛，完全不清楚自己的方向在哪裡，有時甚至覺得很迷茫、無助。這樣的情況直到 2009 年來到美國後有了完全不一樣的改變。

時甚至覺得很迷茫、無助。這樣的情況直到 2009 年來到美國後有了完全不一樣的改變。

2009 年 6 月，來美國的第四天，在朋友的帶領下我和女兒參加了一個華人教會每年都舉辦的暑期聖經班。在這個為期 7 天的暑期班裡，小朋友可以根據他們的年齡組別，有不同的興趣課程和遊戲供他們去學習和玩樂，而家長也可以認識新的朋友和學習聖經上的道理。這對於新移民來說真是莫大幫助！但從小在國內長大而未接觸過基督教的我，面對弟兄姐妹的熱情卻很抗拒，心想世界上哪有那麼多好人？！結果第二天我就沒再去了。

但 神的安排是十分奇妙的。兩個多月後，由於在美國生活的種種不適應，和恰好發生了一些不愉快的事情，令我整天思想掙扎著是留下來還是回中國去。正當我這樣掙扎著，在街上漫無目的地閒逛的時候，一位面帶笑容的女士向我走來。她問我：「你說中文嗎？」「是啊。」面對突然而來的詢問，我顯得笨笨的。在簡單介紹過後，知道她是一個基督徒，她女兒跟我女兒剛好也是同齡，而她家和我家住得還挺近的。她熱情邀請我到她家去參加每週一次的查經小組，不知道為什麼，一向戒備心強的我竟答應了。就這樣，慢慢的通過查經小組，我認識了不少很熱心助人又愛主的弟兄姐妹。他們總是整天心懷喜樂，互相守護幫助。我呢，是看在眼裡，心裡卻充滿疑問：「難道做基督徒沒有煩心的事嗎？他們的工作和生活總是那麼順心嗎？」帶著種種的疑惑，我終於忍不住去問一位比較熟的姐妹。我記得她是這樣回答我的：「我們懂得把一切都交託！」看著我的一臉疑惑，她用聖經上這兩段經文來解答我的問題：「你們要將一切的憂慮卸給 神，因為祂顧念你們。」（彼前 5：7）「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就夠了。」（太 6：34）她還叫我凡事禱告、多看聖經，就這樣我開始了查看聖經和禱告。

剛開始時也不知道該如何去禱告，只是遇到不開心就向 神訴說。透過讀聖經，知道原來我們都是罪人，所講的罪是有很多種的：嫉妒、憎恨、惡言惡語、背叛等等都是罪的表現，並非我們平時單一所想的犯法律上的罪。而罪的工價就是死！但 神愛世人，祂將祂的獨生兒子賜給我們，叫一切信祂的不至滅亡，反得永生。耶穌基督在十字架上所流下的寶血，將我們從罪中救贖。我們若想獲得救



贖，就必須要認罪悔改！如何交託、認罪悔改？我知道我過去的抱怨、不快樂是源於我心中的罪，但卻不知道怎樣放下。就在這個時候，弟兄姐妹們都鼓勵我參加主日崇拜，於是在那個星期天，我開始了信主後的第一個崇拜。很記得那一次，當音樂響起，大家開始唱詩歌的時候，我心中突然有一種莫名的感動，淚流滿臉。那種情景就好像一個受了委屈的孩子回到了媽媽的懷抱，得到安慰。很奇怪，在哭過以後，我頓時覺得輕鬆了很多。之後，在整整一年裡，每一次的崇拜唱詩我都會留下眼淚，但慢慢地我覺得輕鬆多了，人也變得開朗起來。後來才知道，是通過在禱告中的交託和在 神面前承認我的罪，使我的罪得以釋放、卸下。神已經告訴我們，凡勞苦擔重擔的都可以來祂的面前，卸下一切的勞苦重擔。神是如此的愛我們！在一次崇拜呼召中我決志了。直到現在，已經六年多了。

回想這六年多，我有意志薄弱的時候，也有離棄 神的時候。但無論怎樣，神總是垂聽我的禱告，就像一位慈祥的父親對他的女兒不離不棄。所以今天我要聽從神的旨意接受洗禮，在眾人面前承認耶穌基督是唯一的救主，公開見證 神對我的恩典和憐憫！感謝主對我的保守！



# 從稻草到堡壘



閻以樂 (Eric Yen) / 翻譯：恩言團隊

像許多在恩典教會的人一樣，我成長於一個信仰耶穌基督的家庭。所以我的童年有很大部分是充滿了許多聖經故事和詩歌，這樣的成長背景讓我的內心很有平安。一直到神幫助我明白了這種「美好感受」到底是怎麼回事。

對我而言，耶穌基督曾經僅僅是一個名字而已。過去我聽過無數次的「耶穌在我裡面活著」這句話，但卻感受不到任何具體意義。當教會的朋友被耶穌基督永恆的愛所激勵時，我卻只能僵坐在那裏，內心湧現出一個畫面：一個人住在一個稻草蓋的房子裡。

當我還和父母住在台灣時，很多事情彷彿都是在可以掌控的範圍內：父母很愛我，哥哥們給我樹立了很好的榜樣，我在學校表現得很好，下課也有很多朋友一起玩。雖然我不知道是「誰」掌控了這一切，但絕不是我這樣的小學生可以掌握我生活的一切：不要說連張支票都不會寫，對生活也毫無主控權。在一切仍然懵懵懂懂中，我隨同父母搬來美國了。

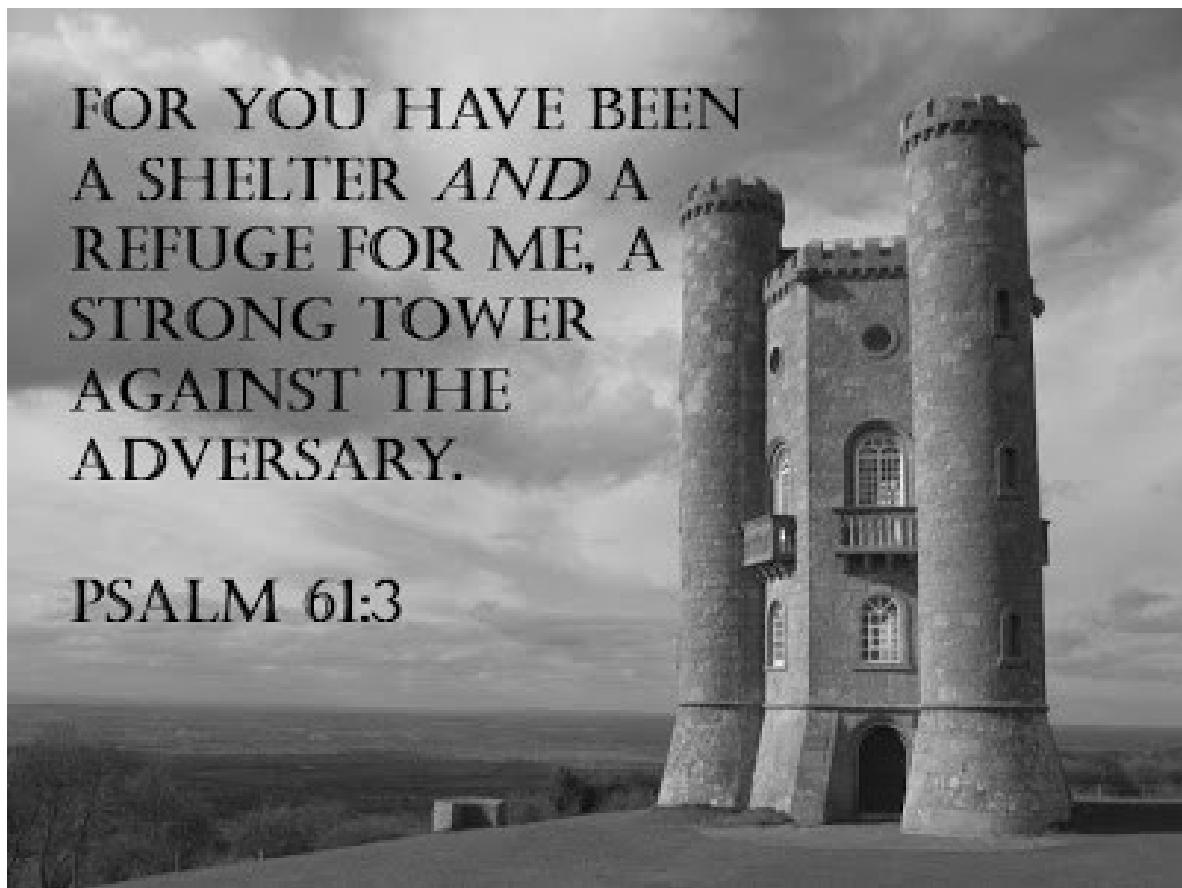
很少人會去談「無預期的」搬遷是什麼？也許就是突然地失去朋友；也許是突然地轉換另一種生活方式；又也許是突然間增加了一些機會。對我而言，是耶穌基督無預期地進入我飢渴的心中。我小學四年級時來到美國，四年級到六年級這段期間，我學習有關神的事比我想像的還多。那段時間透過學習聖經，神預備了我的心，讓我在未來接受祂成為我生命的救主。七年級的時候，一個星期五晚上，我哥哥帶我參加教會的青少年活動(Singspiration)，那對我真是一個特別的聚會：大家聚在一起用詩歌頌讚我們全能至高的天父。那次的經驗讓我整個情緒潰堤，我像個渴望天父的愛和溫暖的浪子，大聲地唱歌讚美祂，因為我陡然發現原來神一直在那裏，而且未來祂也不會離開我。之後，在每個教會的活動：聖經課程、團契、小組戶外活動等等，我感覺到我的心隨著新發現的盼望砰然跳著，因為透過聖靈的感動，基督開始在我心中蓋起樹枝的房子。

我接受耶穌基督成為救主的過程並不是戲劇性的自問自答，也不是淚流滿面的哭泣。相反的，那是在一個星期六的下午，我坐在家中的飯廳，當時我正在回想一些我剛學習到的真理：一位團契的組長和我們分享了一段話：「如果你懷疑自己是否可以進入神的國，你需要跨出信心的一步，全心全意地接受耶穌基督作為你的救主，你就必得救。」思想了這些話，我知道我該做什麼。我低下頭向神做了一個簡短而有力的禱告和認罪。從那一刻起，我感受到聖靈的內住和我的生命從此被引導到另一個完全不同的方向：我開始有不同的想法，生活中需要做決定時，不再用自私的心態，而是以神的愛來依歸。

沒有聖靈運行在我心裡，我是沒有勇氣和我學校的同學一起研讀聖經，甚至帶一些不信主的朋友去教會。這也是為什麼我要跨出信心的另一步接受洗禮，因為我

要在教會弟兄姊妹前宣告我要繼續堅定在這個信仰中，一生走在主的道路上。

我想要分享一句我喜歡的聖經金句，「因為十字架的道理，在那滅亡的人為愚拙；在我們得救的人，卻為 神的大能。」(哥林多前書 1:18) 這段經文並非要建立圍籬把那些嘲笑我們的人隔絕開來，而是要呼召我們靠著 神的幫助去行動，改變這個世界。 神透過祂的大能和計畫把世界改變的越來越好，我也盼望我信心的宣告可以為主所用，成就祂的聖工。現在，基督已在我裡面活著，不再是稻草蓋的房子，也不是樹枝蓋的房子，甚至也不是磚塊，而是祂在我心裡蓋了一座堅固的堡壘來保守我的心，並且來榮耀祂。



## 永保年輕 — 送給女兒十四歲的生日禮物



岑大智

天漸黑。

家後院的兩顆松樹間，栓著一個用彩布織成的吊床。那是女兒一年前花\$25買來，自己一個人綁在樹上玩的。吊床從此成了她的樂園。

此時，她正在吊床上享受著自己的小天地。

我洗完碗，出於好奇走到後院，想看個究竟。女兒一見我來，興奮地對我喊道：「Dad, Come over here (爸爸，過來這裡)！」只見兩隻小豚鼠，棕白相間的皮膚，正在松樹間跑來跑去。牠們看上去似乎很快活，很熱鬧。女兒自豪地把這個小天地打造成了一個動物樂園。她不願意這兩個小寶寶(Coco and Coco's sister)整天被囚禁在籠子裡。仁慈！顯然，她對自己的設計傑作很滿意！

女兒把它們輕輕的抱上吊床，展開了另外一番人與動物間的親密交流。

我也被這場景所吸引，身上還穿著剛才洗碗的圍裙，懶洋洋地躺在吊床上和女兒並排地靠著，眼睛看著天空，搖啊搖，搖到……。

女兒把 Coco 放在我圍裙的前口袋，瞬間，我成了「袋鼠爸爸」！

女兒開始和我談天說地。此時的她，已經忘記了還不到半小時前不愉快的事（我們剛才還為了一件很平常的小事而爭吵，那時的氣氛比得上敵我矛盾！）。她告訴我許多學校裡正在發生的事情和她的看法。她有很多想法和疑問，都完全敞開和我交流。話題甚至還涉及到女孩子青春期的生理和身體的變化等等。也許我是從醫的，她問得很認真，也很敬重我的想法和解釋。不知不覺，我們的交談持續到天黑以後很久。孩子的媽也被這情景感動，加入到人畜共樂的團隊。

回到我的書房，我隱隱約約地悟到了什麼東西。我們平常的教育、訓斥和督促孩子，如果選擇在適當的時間、場合、對象和語氣，其效果是以多少倍來計算的。Relationship(關係) 勝過一切。

女兒睡了，兩隻小豚鼠也平安地回到了它們被囚禁的籠子。只是，女兒的思想是不應該被囚禁的。

如今女兒成了 Teenager(青少年)，過去的搖籃曲已成了歷史。她從一個公主般的嬰兒，變成了我的 FRIENDIMY = FRIEND + ENEMY(亦敵亦友 = 朋友 + 敵人)。凡事不但不謝恩，反而處處頂嘴。但每當我洗碗哼歌時，她知道有一些是以前對她哼過的。她甚至還不時調皮地哼幾個音符。我心裡美滋滋的。

幾個月前的一個傍晚，女兒突然興奮地對我說：「爸爸，你現在還穿著這一件 T 恤！」我一時弄不明白怎麼回事。她解釋說：「小時候你哄我睡覺時，一轉身，

你身後面就是一隻大毛狗！很可愛。我現在還清楚的記得這隻大毛狗。」啊，一晃就是十幾年，我仍然穿著這一件很耐穿的，背後有一隻大毛狗的 T 恤。爲了這種特殊的記憶，我不會輕易地扔掉它。

孩兒的心是很柔嫩的海綿。你給她什麼，她就吸什麼。你可以給她愛與恨，剛與柔，善與惡，強與弱，寬容與狹隘……。孩兒的心也是最容易受損的，一旦受損，也許會結成一個永久性的疤痕。這個疤痕，往往會成爲一個很弱的「應力點」，稍爲施加一點壓力就會垮；或成爲一個「刺激點」，不時地刺激你的神經（我手上的疤痕疙瘩就不時地發出跳動性的刺激）；或成爲一個「不和諧點」，因它的柔韌性和其他健康組織已經不一樣了，總是「疙疙瘩瘩」的，與周圍格格不入。

女兒十四歲生日，我沒有花一分錢買禮物，也不能再唱搖籃曲了。送她一首 Forever Young (永保年輕) (註一)，共勉。

願神賜福保守你  
願你總是爲人付出  
願你造座天梯直達星星  
願你永保年輕

願你的願望盡都成真  
也讓人爲你付出  
並爬上每一階

願你長成公義之人  
願你永遠明白真理  
願你永遠勇敢  
願你永保年輕  
願你永保年輕

願你長成真誠之人  
看見圍繞你的真光  
剛強堅定站立  
永保年輕 永保年輕

願你雙手永遠忙碌  
願你擁有堅固根基  
願你的心永遠喜樂  
願你永保年輕  
願你永保年輕

願你雙腳永遠飛奔  
當變革之風吹起  
願你的歌曲永遠流傳  
永保年輕 永保年輕  
願你永保年輕

註一，Forever Young 英文歌詞

May God bless and keep you always  
May you always do for others  
May you build a ladder to the stars  
May you stay forever young

May your wishes all come true  
And let others do for you  
And climb on every rung

May you grow up to be righteous  
May you always know the truth  
May you always be courageous  
May you stay forever young  
May you stay forever young

May you grow up to be true  
And see the lights surrounding you  
Stand upright and be strong  
Forever young forever young

May your hands always be busy  
May you have a strong foundation  
May your heart always be joyful  
May you stay forever young  
May you stay forever young  
May you stay forever young

May your feet always be swift  
When the winds of changes shift  
And may your song always be sung  
Forever young forever young

## 在禱告中經歷神

江正雅

從小在教會長大、被稱為基督徒的我，雖然知道世界上有位獨一無二的真神，也願意在生活中實踐聖經的教導，但是總覺得在跟神的關係上，有一些遺憾，這樣的遺憾就是「在讀經和禱告上還不夠勤快」。



來到美國之前，在台北的生活相當充實又忙碌，實在很難每天靜下心去審視和思考。雖然之前有隻身一人去過日本一年，但當時的心思都在唸書上，沒有趁著大多數的獨處時光，好好經營跟神的關係，就連星期天想去日本教會看看，都因為偷懶而沒有去，只在宿舍裡看 GOOD TV，如今回想起來真的覺得有些可惜和懊悔。

和先生來到美國後，雖然被強迫休息(因為在美國不能工作)，但是我仍然找了很多事情來填滿自己的生活。直到來美國半年，得知在台灣的婆婆生病後，才立定心志要開始過禱告的生活。我之前從來沒有辦法安靜自己在主的面前，為他人代禱這麼久，但是從那時候開始，我可以為別人的需要在神的面前懇切祈求一個小時以上，即使我不知道神是否有垂聽(但我相信祂是會垂聽的)。

漸漸的我可以放下自我，不再以自我為中心打轉。我求神改變自己的個性，讓自己可以更有耐性和智慧，從每個月跟我先生大吵一二次，看是否可以變成三個月吵一次(哈)。

禱告使我經歷神蹟。三十多年來，想要靠著自己改變老我的個性，一直辦不到，但如今在禱告中卻輕易辦到了，就連我自己也不明白為什麼。原來禱告是如此帶有力量，早知道我就早點來到主的面前，跟祂求改變的力量。

我媽媽在去年來到美國時，也很驚訝的對我說：「女兒，妳變了。」我真的變得比較有耐性、同理心，也變得更不容易輕易發脾氣。更讓我開心的是，我變得更關心我的家人，即使身在美國，我仍然可以用禱告守望我的爸爸、媽媽、公公、婆婆、哥哥和表姐及其他的親朋好友。我知道人的一生，不單單只有追求自己好、自己成功而已，而是要幫助自己所在的群體可以更好、更成功，相對的也會讓自己更幸福。

我真的很感謝神帶領我們來到美國，雖然在美國要重新學習的有很多，也要放棄自己原本所擁有的，但是內心的平靜安穩、真實的喜樂，卻是誰也奪不走的。即使我們會對未來而擔憂，但我們卻知道在未來的道路上有神引導和陪伴，我們可以從擔憂中走向信心的大道，將一切的重擔卸給神。

# 夢的醒悟

林陸頌平

**編者按，陸姊妹為本教會高齡九十九歲的老姊妹，提筆為文，與眾弟兄姊妹分享生命與主同行之喜樂，文章行雲流水，充滿奇趣。**



2016年正月14日晚上，我做了一個夢：我站在半天空上，向上看有高高的天，向下看遠處是一片茫茫大水。近我這邊有大小不同的石頭一大堆，不見有土地。感覺上主耶穌都是和我同在一起，我常對祂說話，但我看不見祂，只聽見聲音說：「快走！這裡危險。」我想上天既不能，只有向下跳，但卻會跌水裡溺死，或碰石頭上，皮破血流、筋骨斷裂而死，都沒有一條活路好走。我就對主說：「主啊，帶我回家，叫我馬上斷氣。」說完就立即跳下，馬上站到地上，卻是腳跟先下地，向後退。原來後面是一片平原，腳沒有痛，心也沒有卜卜跳，像散步那樣平穩舒服。我心裡歡喜，對主說：「主啊！這真是祢的神蹟，祢叫我親眼看見了。」接著我就唱歌：「讚美主，榮耀充滿我心中，讚美主，我要傳揚福音……」唱著唱著就醒了，口中還唱著歌。睜開眼，天大亮了，發現自己原來是在作夢。心中很高興，起來跑到大廳，女兒看見我就問什麼事，這麼高興？我說做了一個怪夢，站在天空跳下卻不死，你說歡喜不歡喜？她說，那就是主救了你，當然歡喜。

聖經約伯記三十三章 15-18 節這樣寫：「人躺在床上沉睡的時候，神就用夢，和夜間的異象，開通他們的耳朵，將當受的教訓印在他們的心上，好叫人不從自己的謀算，不行驕傲的事，攔阻人不陷在坑裡，不死在刀下。」

凡事有主同在就不必害怕，使我信心更長進。我小時候常聽見同學述夢，覺得很有趣，像故事那麼好聽，很羨慕他們會做夢，自己卻沒有這經驗。直到六十歲後才開始有夢，這三十多年就做了十個夢左右，我都把它記在日記上。

今年年頭就做了個夢中夢，夢見我開了門走上馬路，打算去郵政局，前面有兩個惡少年張開手攔住我，要我繳上錢來，我說我也沒有皮包哪來錢？他說身上有值錢的交出來也可以。越來越多的人把我圍住，我大聲祈求：「主呀！求祢今天使人知道祢是掌權管天下的神。」馬上天雷大響，閃電如火龍般驅散眾人。人走光了，好像世上只有我一個人，就趕快跑回家，砰一聲關上門，把自己嚇醒了，心口還在跳，很累，又睡了。朦朧中我開了門，見天黑烏烏，我對女兒說快來看，末日真的來了，我們睡衣還沒換下來，趕快換好衣服，預備迎接主。我口中唱著平素愛唱的一首詩歌：

「主快來，主快來，雖不知何時來，或者在深夜，或者在正午日中，你若預備迎見主，就當儆醒等候主。就能唱哈利路亞，哈利路亞，阿們！」

耳中聽見女兒聲音說：「原來妳醒了，在床上唱歌，我還以為妳未醒呢？」開眼一看，天亮了，沒有末日，原來又是一個夢。

現今的世界各種壞事都有，好像主所說的預兆一樣，連夢也像再一次提醒我當儆醒。主說，愛我遵守我道的人，我必愛他，保守他到永遠，世上有苦難，在我裡面有平安。

同道弟兄姊妹們，我把我從夢中的啓示與大家分享，也是有益無害的美事吧！



## 聖俗有別



巫慶朗

利未記 10 章 1 節記載大祭司亞倫的兩個兒子，拿答和亞比戶，各拿自己的香爐，盛上火，加上香，在耶和華面前獻上凡火，是耶和華沒有吩咐的。2 節說，就有火從耶和華面前出來，把他們燒滅，他們就死在耶和華面前。

無疑的，這個事件對亞倫和百姓都是極大的震撼。他們對於 神當場的審判和主權的行使，相信是超乎了驚恐的範圍。3 節說，亞倫就「默默不言」，亞倫的沉默是他的造化，因為他沒有任何說話的餘地。

我們確切的瞭解到，聖俗不能相容，神的吩咐更不能輕看。打從起初人的墮落，便是這種對 神話語打折扣的態度。當蛇對夏娃說：「神豈是真說……」，而後又說：「你們不一定死……」。這就是把 神的話沖淡了，人的罪惡從此而起。

現代的人越來越多背道的世界觀，他們有一句常話，對所犯的罪會說：「沒什麼大不了(It's no big deal)」。這種態度，將罪惡輕描淡寫，以致於人人爲之，犯罪有理的說詞就來了。

屬 神的人稱爲聖徒，需要「將聖的、俗的、潔淨的、不潔淨的分別出來。」(利未記 1 章 10 節) 當進會幕的時候，「清酒、濃酒都不可喝。」(利未記 1 章 9 節) 這是說在事奉的時候要清醒，要謹慎，免得死亡。這是何等大的警惕！

另外一個例子，記載在撒母耳記上第二至四章，說到亞倫的後裔，大祭司以利的兩個兒子是惡人。耶和華 神對撒母耳說：「我曾告訴他(以利)，必永遠降罰與他的家，因他知道兒子作孽，自招咒詛，卻不禁止他們。」(撒上 3:13) 結果，這兩個兒子被非利士人所殺，以利自己也在同一天從座位上往後跌倒，折斷頸項而死。

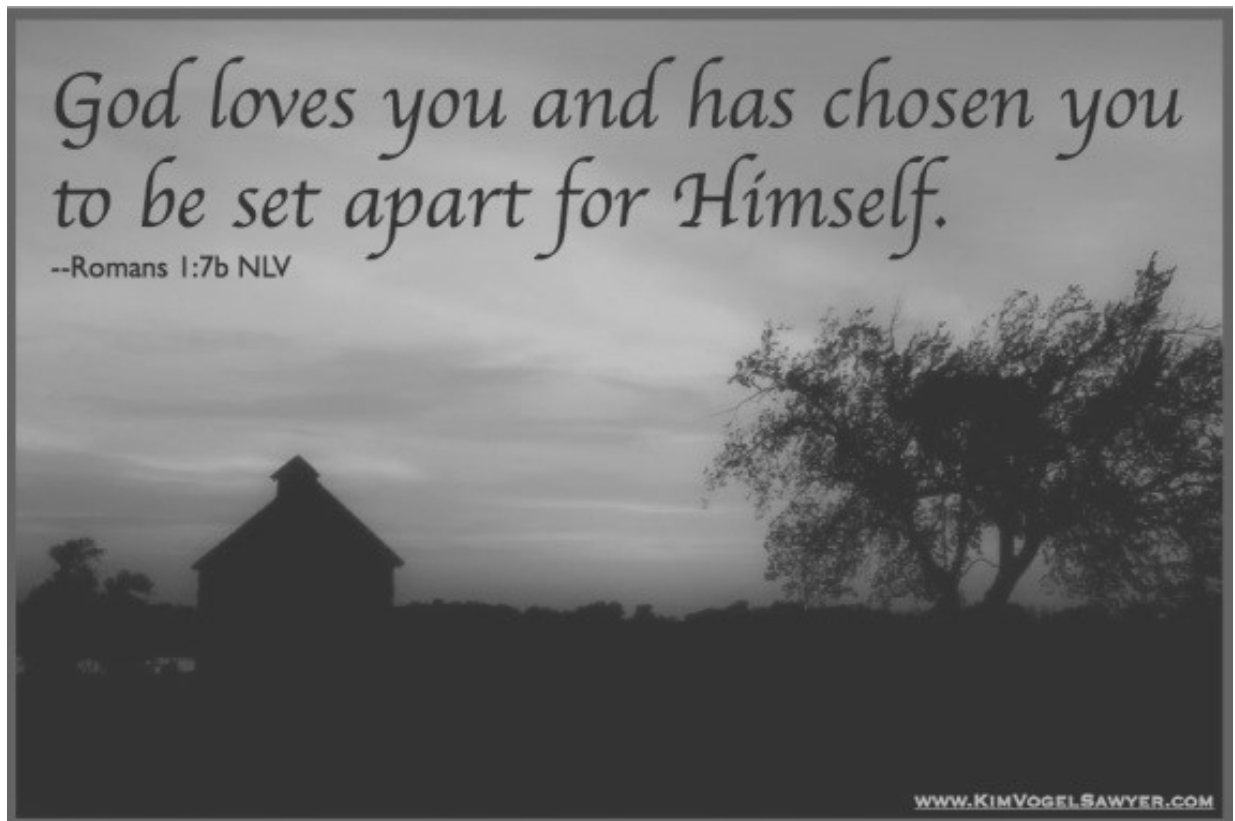
以上兩個例子，都是因藐視 神而受到審判。加拉太書 6 章 7 節指出：「不要自欺，神是輕慢不得的。」以利尊重兒子過於尊重 神，而兩個兒子藐視百姓獻給 神的祭物，任意取用，因此受到死亡的審判。



聖俗之別，在於認清自己的身份和在主裏的地位。得救的人是被耶穌基督的寶血買贖回來的，所以我們不再是屬自己的人。歌羅西書 3 章 3 節指出：「因為你們已經死了，你們的生命與基督一同藏在 神裏面。」這是新的生命，叫我們一舉一動有新生的樣式（羅 6:4）。所以耶穌不但是我們的救主，祂也是我們生命的主。我們活著，是因基督在我們裏面活著（加 2:20）。

屬 神的子民在世上要經歷聖潔的功課。當 神說：「不要容罪在你們必死的身上作王…」（羅 6:12）這是命令；當 神說：「不要效法(conform) 這個世界，只要心意更新(transform)而變化…」（羅 12:2）這也是命令。神的旨意是：「你們要歸我為聖，因為我耶和華是聖的，並叫你們與萬民有別，使你們作我的民。」（利 20:26）

當 神寫下句點的時候，不要加上自己的問號。



# 筋疲力盡而非燃燒殆盡



## 林黃玉花師母

保羅在腓立比書說，「你們要靠主常常喜樂！我再說，你們要喜樂。」（腓立比書 4:4）

最近一些人告訴我，他們失去了喜樂，也變得悲觀消極。我想問，你心中有喜樂嗎？你被生活中的負面事物壓得喘不過氣來嗎？若是如此，也許你正走在被重擔壓垮的道路上。

以下是避免被重擔壓垮的三個要點：

### 一、意識到筋疲力盡的徵兆

筋疲力盡的表現之一是持續的感覺疲乏。這個感覺可以是情緒上、精神上和身體上的。首先，你會感覺到身體很疲倦；其次，你會覺得情緒幾乎潰堤，精神上覺得疏離，自己不像自己；甚至，你對任何事完全不想做。

感覺身心完全耗盡會讓你早上不想起床，但你不得不強迫自己起床；在工作時，你對於過去習慣做的或是喜愛做的事，完全失去熱情、動力和企圖心。

你會開始懷疑為什麼你還要做這些你現在完全失去興趣的事，你甚至會覺得這些事都不再重要了。你會開始和朋友疏遠，從人群中退縮；就如同一些青少年喜歡躲在自己的房間，不和他人互動。若你本來是個樂觀的人，會變得悲觀；若你本來是個悲觀的人，則會變得更消極絕望。

雖然每個人偶而會有情緒上的上下起伏，但是我們需要注意是否有些負面情緒還在繼續地惡化，直到影響到你全人的身心健康，進而導致憂鬱症，甚至走向自殺之途。

### 二、正確處理身心枯竭造成的全面破壞

處理因筋疲力盡造成的破壞性非常重要，我們必須尋求他人的支持和專業人士的協助。若我們沒有採取正確的方式對症下藥，而只是針對外在出現的症狀去處理，往往容易忽視精神和情緒問題而沒有全面性處理。

心理治療師蘇珊克羅斯 Susan Kraus 提到，也許你無法改變造成壓力的環境，但是你可以改變你面對壓力的反應：永不放棄尋找一線希望，在艱難中幽默以對，視困難為信心的試煉…，這些都能幫助我們調整負面情緒，度過最艱難的時光。

她的建議很合乎聖經的教導，尤其是當中提到的「尋找一線希望」和「幽默以對」，都是要我們以喜樂面對，在雅各書也提到要我們在患難中以喜樂面對生命的難題。如何翻轉我們的態度和觀念呢？我們的神是改變的神，每位信徒都需要操練以超越的視野來看待困境，不要讓負面的情緒糾結在心中。總之，翻轉我們的態度是個關鍵。

相信 神的應許、聖靈的幫助、禱告以及他人的扶持，醫治才有真正的果效。聖經中也充滿了「神必幫助我」的應許，其中我很喜歡的一節經文是以賽亞書四十一章第十節「你不要害怕，因為我與你同在，你不要驚慌，因為我是你的神，我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」聖靈透過聖言引導我們靠近我們的救主，祂是一切力量的泉源。聖徒的禱告和勸勉也會幫助、安慰和陪伴我們一起經歷人生的低谷。

有許多方式可以處理壓力，重要的是我們要學習「自我照護(Self-care)」。身心的操練、足夠的休息和均衡的飲食都非常重要，但這都因人而異。自我照護可以幫助我們感覺良好和心情放鬆，使我們可以用另一個角度來面對和處理壓力的起因，也可以更客觀地看待我們在壓力之下的情緒反應。

每一個人都是獨特的，所以我們必須知道什麼方式是對我們最有果效的。若點上蠟燭、泡在浴缸聽柔和音樂可以让你放鬆，就去做；若讀經、禱告、唱詩對你有益，就去做。以下是一些改善我負面情緒的方法：

讓我自己感覺有價值：整理得窗明几淨的房子會讓我心情為之一亮；丈夫和孩子們的感謝會讓我靈裡喜樂滿足。所以我會以整理家務和烹煮美食做為緩和低落情緒的方式之一。

專注的聆聽自己：對我非常重要是花時間和自己真誠對話，我會問自己為什麼會有這樣的反應和感覺，而且把它說出來。給自己安靜的時間和自己靈魂深處對話，帶給我更清晰的思路。

開聲禱告：向耶穌傾訴心中感受、傷害、苦楚和掙扎也會幫助我們，因為這帶來醫治和釋放，尤其想到耶穌為我的罪受難。

敬拜神：透過敬拜讚美神，我從絕望、無力、疲乏、焦慮、想要靠自己解決問題的試探、對公義的渴望、自義的表現中……被釋放。學習安靜、向神敞開，知道我的阿爸天父有絕對的權柄和大能可以改變我的環境，並帶給我安慰和盼望，以致我所面對的重擔就因此輕省了。

默想神的話語：讀經、朗讀熟悉的經文、相信祂的應許，不單復甦我的靈魂，還提醒我神的美善和愛。

休息：看一部好電影，享受一餐美食，或是單純的讓我的身心靈全然休息，這都是有益處的。

### **三、預防筋疲力盡的再度侵襲**

最後，我們必須要慎防筋疲力盡的再度侵襲，才不會有惡性的循環。好好照顧我們的身心靈才能靈活的對抗壓力造成的負面情緒。以下是簡單的提示，我們可以慢慢建立。

每天以禱告開始，花一點點時間閱讀和默想神印在你心裡的話語，為記住而記住神的話並不能幫助你聽到神要告訴你的話。

實行健康飲食和持續運動，不需要花費昂貴或進行激烈的運動，選擇一些適合個人並且實際可行的計畫。養成定時休息和睡覺的良好習慣。

建立並遵守自己訂的界線，避免讓他人越過自己的界線，造成壓力。

找時間娛樂自己，不要讓工作和家庭成爲你生命的全部。

每晚以禱告結束，讚美 神的美善和賜福，並將生命中的挑戰告訴祂。

心理治療師 Michael J. Formica, 說：「注目現在，不要把過去的懊悔和將來的焦慮盛滿你的杯中，否則你的杯子就沒有空間放進其他東西。倒空盛滿懊悔和焦慮的杯子，不要讓你生命中一切的喜樂和祝福都被剝奪了。若此刻你是安然無恙的，除非你允許，不然沒有任何事物可以傷害你。」

我們需要防備筋疲力竭的感覺，才能避免問題捲土重來。耶和華，我們的創造者，也是我們的天父，知道我們真正的需要。他設立了安息日(Sabbath) 讓我們在祂裡面安息和休息。 神的兒子耶穌基督，我們的救贖主，曉諭我們祂是我們的活水和生命之糧，提醒我們要「吃喝」主口裡所說的每一句話。祂要給我們豐盛的生命。所以，我們要回應祂的呼召：「你們要休息，要知道我是 神。」(詩篇 46:10) 所以，我們要正確地面對身心俱疲的事實和因此造成的生活失調，並且採取行動。

