

主後二零一九年六月刊

第299期

佳美雙月刊

目 錄

- 03 我的见证 / 许大卫
- 08 得救见证 / 付思颖
- 11 受洗见证 / 姚睿铭
- 13 受洗见证 / 孙文博
- 15 受洗见证 / 岳粹杉
- 17 健康生活
- 20 佳美每月祷告会
- 22 佳美月刊征稿通知

你们当晓得耶和华是神。

我们是他造的，也是属他的；我们是他的民，也是他草场的羊。

~ 诗篇100 : 3 ~

我的见证

许大卫

2019年4月21日复活节 哥城华人基督教会

弟兄姊妹大家好，感谢主，感谢哥城华人基督教会的栽培和大家的陪伴，我很荣幸有机会在这里来为神作见证。

我来自福建泉州的一个基督教家庭。大卫这个名字在希伯来文中是蒙爱者的意思，和大多数中国小孩一样，我是在宠爱中长大起来的。从小我就从父母那里知道上帝很爱我，那时，我对神有单纯的信心和无限的期待。

然而，年岁增长、知识的增加，并没有带给我更多对上帝的认识。人在福中不知福，人在爱中也不知爱。我曾经呼求上帝帮助时总是有求必应，也曾被感动过，我也知道上帝没有离开过我，但我并没有觉醒，也不懂珍惜，也许那种爱给得太无私，一切都来得太容易。渐渐地，在我的生命中，上帝成为了可有可无的存在。我开始沉迷于自己的世界，就渐渐地离开了上帝，我塑造了自己的偶像，却浑然不知。

自初中接触电子竞技之后，我便十分痴迷。同学们在努力学习时，我却在争分夺秒玩游戏。来到美国后，不再有父母的约束，我觉得我获得了解放，终于可以在这块自由的乐土上放飞了。我没有用心在学业上面，成绩一塌糊涂，游戏占领了我全部的身心。我幻想着有朝一日打败所有人，为此我废寝忘食地练习，投入越来越激烈的比赛。成绩排位的节节高升，让我充满了巨大的虚荣。我已经无法止步，直到一次

意外。

在这里，我需要向大家介绍一下这款游戏残酷的排名机制：排位赛中你千万不能输给分数比你低的选手，这样你将会受到严厉的扣分惩罚，输了一局，必须连赢两局才能上分。在都是顶级高手的高分段比赛中，连赢两局有多难可以想象，因此，这些比赛都是每局必争，无比激烈。

2016年8月23号，大三上学期已经开学两天。我想要克制，却无法摆脱战胜别人不断晋级的狂热欲望。连续奋战几个小时后，我知道离梦想中的等级只有一步之遥，此时如果我能战胜一个分值比我高得多的人，我马上就可以晋级了。同时，我也认识到，即使进入了这个高分段，我仍然会继续游戏，因为我已经严重上瘾。我非常痛苦，我知道自己在错误的路上却无力回头。

在我进入最后一局游戏之前，突然间有一个念头在我脑中升起：神如何看待这样的事呢？祂知晓我的痛苦，一定会在这局游戏中显出祂的荣耀来。这个念头越来越强，游戏开始后，我不知道怎么来的信心，直接在公屏打字告诉对手请他退出游戏。我当时觉得自己疯了，因为这样的对局里，绝不可能发生这种事。果然，对手无动于衷，并告诉我“You will earn this”，我只好作罢。但是，大约三十秒后奇怪的事情发生了，他在公屏说了句“Ok”，之后便直接退出了游戏，我不费吹灰之力就赢了比赛，进入了梦寐以求的

高分段。当看见那个我朝思暮想的象征荣誉的徽章时，我突然之间得到了巨大的解脱，而这样的解脱，却没有丝毫来自我获得荣誉的激动，而是来自我思想上的改变。

我想起了还是小孩的时候，我很喜欢遥控汽车，便吵着父亲要。父亲非常爱我，不久我就得到了那件玩具。原来，我就是那个任性的孩子，吵着天父要各种新奇的玩具，而天父总是毫无保留地满足我。这样看来，我真的非常愚蠢，三岁小孩都知道感谢父亲的爱，而我一门心思却只为满足自己的欲望和获得虚荣，对天父给我的爱视而不见。天父还会有那么多奇妙的教导和恩典要赐给我，而我却还是一个贪玩不想长大的小孩。有了这样的改变，我再也不受瘾的控制了，就此与游戏一刀两断。在神的恩典和真理中，我在这个事情上得到了自由。

我没有在2016年受洗，我知道上帝爱我，我也爱他，但我还不愿意受洗归入基督的名下。虽然神的恩典又多次临到我，但我仍然无动于衷。如果说迷恋游戏是贪爱喜好和放纵欲望，那么内心的自尊和刚硬就是无知的骄傲了。更大的拦阻在我面前，那就是我心中更大的偶像：盲目的自尊和刚硬的心。我自尊心很强，而我所谓的自尊大部分建造于我所获得的虚荣。虽然我不再在虚拟世界中寻求满足，但我依然介意别人的认同，期望有一天出人头地，在这个世界得人的尊贵。更糟糕的是，我并不满足于此，我想上帝既然那么爱我，我就幻想神的荣耀光照我。打个不恰当的比方，假如我有幸被选为耶稣的门徒，我一定是圣经记载的那些争论天国中谁为大的门徒们中的一位。实际上，我是想利用上帝实现我的个人理想，刚硬的心

让我盲目的自尊不断膨胀，我不把上帝和真理放在首位，而是选择了个人奋斗和自我实现，我的心依然受了辖制。

我还在挣扎、纠结、观望，我的自尊和神的道终日征战。直到有一天，我不能继续再欺骗自己了。我清晰地知道只有上帝能给人真正的自由，没有从真理而来的自由，人只会落入虚荣的桎梏。我内心渴求真理，我想知道我是谁，我要到哪里去，我明白，没有上帝我都做不到。

今年年初，我做了一个决定：在信仰上，今年我无论如何必须做一个了结，不需要更多的时间了。年轻的时候作出选择，牺牲和得到都是巨大的，因此做决定的考量是饱满的。如果等到老眼昏花、气力衰败再做选择，我会羞于承认这一辈子跟随了基督，因为最好的年华握在自己的手里，追求属世的荣耀，却没有奉献给神，没有为主担当。如果我想向神献祭，那就应当献那最好的。

我开始深入思考我的信仰。那段时间里，我怀着盼望的心等待神的旨意。可是我非常失望，因为我什么也没得到，一遍遍向神索求只换来沉默。在我心灰意冷的时候，事情奇妙地有了转机。

我的第一个得着从我和母亲的对话里来。她告诉我：孩子，如果有一个人爱你爱到发狂，以至能为你去牺牲生命，付出和等待几十年如一日，他现在只是希望你有一点点耐心等待，这么一个小小的要求，难道你都做不到吗？你是何等的自私和傲慢才会这样索取呢？对一个爱你的人来说尚且不合情理，何况祂是造你的上帝呢？你是真正寻求神的人，怎能不知道神不会给你过重的担呢？

于是我开始安静地等待，但也加上了一个要求。我向神求告：神，我求你的话语来指教我的心，我求这样的指教让我心里相信、口里承认是从你而来。我要在这事上面得印证，我求你让我真实地感受你的灵和我同在，使我无可辩驳、无可推诿。

这以后，“我认为”神使用了一段经文永远地改变了我对自己和神的看法。

在我寻找神的时候，我也到网上听讲道。二月的一天，那天的标题是《神的国无法被阻拦》，是关于福音传播和基督徒大使命的信息。在最后，牧师引用

了但以理书的经文，背景是先知但以理为新巴比伦王国

最伟大的君王尼布甲尼撒解梦，这段经文是：（但以理书2章第31到35节）“王啊，你梦见一个大像，这像甚高，极其光耀，站在你面前，形状甚是可怕的。这像的头是精金的，胸膛和膀臂是银的，肚腹和腰是铜的，腿是铁的，脚是半铁半泥的。你观看，见有一块非人手凿出来的石头打在这像半铁半泥的脚上，把脚砸碎；于是金、银、铜、铁、泥都一同砸得粉碎，成如夏天禾场上的糠秕，被风吹散，无处可寻。打碎这像的石头变成一座大山，充满天下。”

弟兄姊妹们，我不知道大家怎么感受这段经文。那个时候，我的脊背都在发凉，神的话像利刃刺穿我的心。那代表着列国荣耀的金像，对我来说，就是我认为最宝贵、最贪爱的个人的荣耀和尊严，这些东西我希望永远牢牢地抓在自己手里。然而，神的话语无

比坚定：有一天，那一块不起眼的石头，就要飞过来，把这一切砸得粉碎，无论多华贵的材质，都会像夏天禾场上的糠秕，随风飘散，无处可寻。

我受了很大的感动，但也仅此而已，我的心依旧刚硬。我仍然坚持：这不过是一段有道理的话，令我印象深刻，但我会生活中忘掉它，就像我以前做的那样。然而，很显然这次感动非常强烈。那天晚上，我躺在床上，翻来覆去怎么也睡不着，脑中全是那个金像的意象，我一遍又一遍地想到那个金像被击碎，然后不断倒带重放。最后

我受不了自己，就起来翻看但以理书，我想看看这段经文的来龙去脉。结果一不小心翻到第三章，当我瞥了一眼标题的时候，我被震惊了，我的心瞬间被融化。神是一位伟大的作家，在这里，祂用辛辣的笔触，概括了我二十多年的生命，第三章的内容是：尼布甲尼撒为自己造了一个金像，让自己并令各方各国各族的人去跪拜。

神藉着祂自己的话彻底颠覆了我。读完这章，我便完全知晓了神的旨意：神那么爱我，将最美的道指给我看，又在我各样的事上显出祂的恩典。而我，却像这位尼布甲尼撒，在自己的世界里至高无上，轻贱神的爱。昨日，先知刚把神的旨意和荣耀明明白白地指给王看，而今日，王就轻贱这真理，转过身去用自己的双手制造偶像来跪拜。我经历过神的恩典，也知道祂是道路与真理。我还刚刚受了神的警告和管教，知道我最心爱的荣耀有朝一日会被击得粉碎，而我却选择继续刚硬自己的心，明日起来，又继续跪拜自己的偶像，贪爱自己的欲望和荣耀，对神熟视无睹。我与尼布甲尼撒何等相像！如果公义和审判临到，我真的就是那夏天禾场上的糠秕了！

这样思考的时候，我从前经历过神的那一切，无论是奇事神迹、信仰体验或是苦闷中的得着，就像幻灯片一样，在我脑海里一幕幕清晰地闪过。然后，一段段回忆交织在一起，我清楚地看到神在我遭遇的这一切事情上的恩典。我被神的作为大大感动，放声大哭。我坚信圣灵在那一刻触摸了我的心，使我在生命中第一次认识到我是一个罪人，亏欠了神的恩典，神又是怀着怎样宽容的心爱我这个卑微又自大的人。极度的悲伤和酸楚充满了我的心，我就像一个做错事的

孩子，不知所措，就那样一直哭，绝望地向神祈求赦免。然后突然之间，莫名其妙的巨大的平安和喜乐就像洋海一样，在我胸膛里翻腾，那是一种无比奇妙的感觉，我一辈子都不会忘记。在我二十多年的生命中，我那颗自负傲慢的心从未如此安静过，也就在那一刻，我确信了我是谁，我的主是谁，我要到哪里去。

次日清晨，我睁开眼睛，洋海的感觉消失了，但我的胸膛里就像有火在燃烧，那种对神的盼望和信心在我心里烈烈燃烧，从那天直到现在。每日清晨，我都要自问：“爱我的主，今天我能为你做什么？但愿我这两手所做的，单单讨你的喜悦。”我信心的火焰越烧越旺，我的眼睛逐渐明亮。我确信自己一生的尊严和荣耀全在主的手中，我若单以祂为念，祂必不轻看这样的摆上。神人摩西那壮美而纯粹的诗歌向我述说神的恩典和荣耀：（申命记33章第27到29节）“永生神是你的居所，祂永久的膀臂在你以下，祂是你的盾牌，帮助你，又是你威荣的刀剑。你的仇敌必投降你，你必踏在他们的高处。”又有那为主舍命的圣徒保罗告诉我当如何行：（腓立比书3章第8节）“我将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督。”

上帝以神奇和美妙的方式回应了我，这一切的带领完全超出了我的想象。上帝藉着祂的大能和神圣的爱，重造了我的生命。

亲爱的弟兄姊妹，上帝爱我们！上帝与我们同在！我曾经瞎眼，今得看见。我坚信，我们从神那里领受的真理，不是虚言与妄谈，而是关乎生死的道。因这道曾来到我们中间，和我们一样遭受尘世的苦

难，舍命为我们赎罪，将那至善至美的真理，恩典和荣耀摆在我们面前。我们曾那样真实地经历过这道，就应当像这道一样真实地活。所以，我今天在这里确实地宣告：这道怎样，我也当怎样。阿门！
最后，我想用我喜欢的一首诗来结束我的见证：

《你所信赖的器皿》

我不知为何要来到这个世界
还要被人一遍一遍地改造
学了又学老旧干枯的教条
努力使自己变成别人
耳朵灌满了世俗的音乐
却忘了自己心灵的旋律
不再思考如何成为一个自由、欢喜的我
只好堆砌偶像，拜倒在地下
不断寻求别人的安慰
终于成了权威的奴隶
看着踩烂的脚趾
忘了自己如何孤单蜿蜒地来到这里

数算疲倦的手指
看不见所能掌握的一点点
然而，我的一生不是偶然
因为我的历程环环相扣
我知道天生赋予个性
我知道命运就当如此造就
尽管我一无所有
但有你我就有了一切
我终究会来到你的面前
因我坚信
我是你所拣选
我是你的挚爱
我愿成为你可信赖的器皿
能盛起你不惜一切的倾注

愿神荣耀祂自己的话，愿神赐福给每一位追求祂的人。

谢谢大家。

得救见证

付思颖

我是 2018 年 1 月份决志信主的新新生命，一开始我觉得决志信主就够了，为何要受洗呢？一直找不到受洗的意义，然后几乎不了了之。但是，在一次契机中，我得知了受洗的准确定义，那就是在神，天使，魔鬼和世人的面前承认我是属主耶稣基督的，且与祂同生共死。在 Jenny 姐妹和松苾弟兄的鼓励下，我决定报名参与这次感恩节的受洗。在此，也是十分有幸能在这儿给大家分享我的得救见证。

回想得救之前，依稀记得最早接触信仰还是因为我的父亲付时雨弟兄。付弟兄因早年去美国学，回来后就信主了。但是我在国内的时候，我的父亲没有认真地向我传过福音，也没有在我面前说过自己是基督徒。依稀记得在我小的时候，睡不着了就喜欢缠着付弟兄给我讲故事，因为他不经常在家。那些故事都来自于创世纪，神创造天，创造地，创造万物和人。在国内后来的初高中生涯，就渐渐地忘记了圣经里面的故事并且一心学习。真正所谓的一心只读圣贤书，两耳不闻窗外事。即使这样，成绩也没有很顶尖。再后来呢，我高中毕业后就决定出国留学。大一下学期的时候遇到了我的美国好朋友 Regan，在她的邀请下，我开始有间断地接触美国教会和他们的学生团契 CSF (Christian Student Fellowship)。当时 Regan 常带我去的教会叫做 The Christ Place。说真的，讲道什么的我都不太记得了，因为我只有三到四次是没有

在讲道中睡着的。唯一印象深刻的就是那个 band 一样的圣歌敬拜团，我认为当时那些歌的旋律和大家的热情律动是最感染我的。这让我对于教会的印象完全地颠覆了。在我自己狭隘的印象中，教堂就应该是富丽堂皇的，神圣庄严的，但是这个教会每一次唱歌的时候，灯光都是很暗，然后舞台很炫丽，让我觉得自己每次像到了一个演唱会 LIVE 现场。即使我一直有所接触也很喜欢他们的歌，但仍然没有想法说真正去了解他们的热情和爱心从何而来。每次唱歌的时候，总有一些人会跳到最前面舞台底下，跳着，唱着，哭着，笑着，我总是觉得无法理解却也就无视了。在牧师讲道的时候，总有些人会跪下，会吼叫，会阿门，我也是再次都无视了，我感觉那不属于我，我只是抱着了解，认识和看戏的心态去接触他们和圣经，甚至不太祷告。在我大学的时候，教会真的从来都是我练习英语和艰难地去建立跟美国朋友 bonding 的地方，因为离了教会，我就没有什么别的美国朋友了。大学毕业后，我因为实习的工作搬去了西雅图，自然与他们都断了联系，并且也与 Regan 断了联系，有伤心有失落，但总归会归于平静。在 2017 的夏天，我形单影只地去了西雅图，没有朋友和同学，感到十分孤单。自己一个人找房子，找地方买车，自己做饭，还要异地恋，真的无论是感情还是生活都不太顺利。在这么一个不熟悉的环境中，在那么一个枯燥的实验

员的工作当中，我渐渐地觉得很无助和迷茫不知前路在何方。我回想起来，感觉到当时唯一的寄托就只是跟我当时的男友现在的前男友的电话联系。但是随着异地恋的时间越来越长，越来越发现我与我的前男友没有话能说，专业不同，兴趣不同，努力的方向不同甚至连三观都不一样，让我越来越担心，越来越绝望，我当初跟他在一起，之前聊得投机是真投机么？我们真的能好好过一生么？我心中担忧，但是又对他很执着，我固执地认为只要我能靠近他，我可以跟他重新建立起精神上的联系。于是我开始问他喜欢看什么书，是怎么看待这个世界，是怎么看待个人的，有着什么样的爱好，我尝试着努力改变自己，让我能够跟他聊天，我想明白他为什么这么想，并且我能跟他提高谈话的质量。但是当时的我已然疯魔，我没有意识到我这样做会破碎掉我二十几年来的甚至都没有完全的价值观，世界观和人生观。于是我的三观在一次次被他击碎又重建，不对了又击碎这样的恶性循环，让我整个人不在意我父母，不在意我身边的朋友，只在意他。然而，现实就是如此的残酷，即使我如此努力去靠近他，去理解他，他还是说出了一句让我崩溃的话：“你不需要努力读这些书，你就乖乖地做你自己就好了，在我身边你就做你自己就好了。”我知道一般人听见这话都会很开心，觉得哇，他按照我的本相来接受了我。然后认真想想，一个女生为了一个男生把自己的爱好倾向都向着他靠，并且一次次被击碎三观，这样的女生听见这话真能高兴得起来吗？我不知道你们怎么想，反正当时的我陷入了绝望。我开始质疑自己，难道我做出的这些为他而做

的改变都是徒然么？绝望的我仍然抓着他，我想，他只是还没看到我的改变，我需要读更多的书去跟他有共同语言。让这段僵持的关系越来越不堪的是一次我朋友的微信。她先跟我说，黑色星期五那一天她在芝加哥逛街的时候，发现我前男友旁边有一个女生，我说你有没有照片，她说没有拍，于是我就对自己说，这不是他的问题，他只是在跟那个女生交流而已。然而，我的朋友过了几天，发了一张照片过来，上面是我前男友和那个女生一起吃饭的时候，他们靠得很近但是没有牵手或者接吻。我当时对自己说，他们没有什么，是我多想了。我自己也不知道为何就是坚持他不会出轨。现在想起来，神已然因爱我而给了我各种的暗示，然而愚钝的我固执的我就是不听。我朋友看我如此的顽固，对我很失望就不跟我多说了。虽然我一直在告诉自己这没什么，但是怀疑的种子还是种下了。现在的我相信神是为了打开我封闭的心。怀疑之后，我跟前男友打电话的时候就会越来越歇斯底里。我质问他，他到底怎么想，为何我做出的这些改变他一点都看不到也不喜悦，我在电话里第一次哭了。从那之后，我预感到这段关系的裂缝越来越大并且准备迎来终结的时刻，我终于濒临崩溃，看到的世界都是灰色的，成天都是浑浑噩噩的。一次，他室友打电话过来劝我说：“你男朋友不是好人，该断则断吧”的时候，我又意外又觉得是情理之中的。我知道我之前被提醒的种种都是真的，他是真的劈腿了或者说跟我就是玩玩而已，没有认真那就何谈劈腿不劈腿了。

当时的我虽然很难过很绝望，但现在的我真的是十分感谢主，我们的救主是耐心的是睿智的，祂会等

待我们的归顺，祂会等待我们的心打开，祂会知道什么情况下最能触摸到我们刚硬的内心，让我们能感受到祂的爱。好了，我们先回到我的故事。想明白是他劈腿后，绝望的我当时接受了一位弟兄的开导并且在他的帮助下作了决志祷告。说真的，当时都没有明白什么是决志，我只是希望这个祷告做完后我能好受一些，我能不那么痛，我能正常地生活。这位弟兄跟我说，决志后最多一周能感受到自己的变化，那一刻的我其实是将信将疑的。但是主做工真的十分奇妙。决志两三天后，我发现自己居然能慢慢地放下这段让我受伤的感情，我能很客观地看到这段感情中我一直在逃避的真实，并且也能明白对方其实是怎么一个态度。与此同时，我感觉自己突然看到了以前谈恋爱时候看不到的一些东西，看到了父母的鼓励和担忧，看到了朋友的关心和劝导，看到了世界原来是彩色的，看到了我不是一个人。让我最感动的是，即使当时的我是抱着试试看的态度甚至是消极的态度来信主，我最后得到的还是完整的救赎和完全的爱。我被神深深地吸引并且开始十分地渴慕祂的话语。更神奇的是，在我工作的那一年中，我跟 Regan 也恢复了联系并且我在出差去 Atlanta 的时候还去看了她。今天我受洗，她还从 Atlanta 飞到 Columbus 来看我的洗礼。神真的很爱我很爱我很爱我。回过头来看，神其实一直在我身边敲门，所以属神的真的是一个都不落下。在我跟神重新建立关系之后，我发现我对原本枯燥的圣经话语产生了兴趣并且也十分地渴慕神的话语。即使看不见测不透，我确实真真切切地感

受到了圣灵在我身上的做工。在 2018 年的暑假我开始了我的通读和查经计划，希望能把圣经上面的话语运用到点滴的生活中，并且希望能更好地传福音。现在的我在哥伦布有了可爱的弟兄姐妹，有了自己的团契，也有了 Jenny 给我们门训，每天真的都是沐浴在神的爱中。最近的感动就是，我知道了我不是一个人，神永与我同在。虽然在一些时候，我们会被感觉所欺骗，觉得神不爱我们了，因为我们身上有太多的罪和苦毒，但那是不对的，神看我们永远是喜乐的，祂因主耶稣基督在我们身上所做的感到喜乐。

愿感动我的灵能加倍地感动你们，愿福音传遍大地直至地极。

感谢主，能让我有机会并有勇气在这里与大家分享，



受洗见证

姚睿铭

我是 OSU 的一名研究生学生，谢谢主让我有这样一个机会能够同大家分享我的见证。

我还深深地记得，五年之前，我带着自己的价值观、道德观来到美国这片土地上，满怀热血，渴望学习知识，长长见识。我的父母常常用佛家的思想，行善积德来教育我，他们自身也非常疼爱我，我觉得非常的温暖，我也很希望我能够多行善事，能够认真地去帮助别人，用我的行动来感化他人。虽然我也会意识到自己会犯错，但是我坚信自己是个好人。我按照自己的方式来进行着我的生活，我觉得我还赖，收到了很多“你是个好人的评价，也结交到了很多朋友。我对自己的人生很满意，很自信。

我至今还清楚记得在一个凌晨一点的深夜里，其他的小伙伴们都已睡去，我和两位弟兄坐在大雾山的小木屋的阳台上，烤着烧烤，静静地坐着聊天。我们讨论到基督教。一位弟兄问我，“姚总，你害怕下地狱嘛？”我很斩钉截铁地说，我不怕。他问我为什么，我说我又没有犯什么罪，我觉得我做的也还不错啊，为什么要下地狱呢。然后他给我讲了一些基督徒得救会上天堂的福音，但我那时候内心刚硬，因为我觉得我身边除了他们以外还有一些基督徒，他们做的善事还没我多啊，人也没我好啊，甚至会很虚伪，为什么他们就能上天堂，我这样一个“好人”却要下地狱，我不服但是我也懒得去跟他们理论。

后来，我经历了一段比较黑暗的时光，内心正好处于低谷，那两位弟兄便邀请我一起到小组参加聚会。在小组待了接近一年，大家很积极地跟我聊天，我从之前的一段极其黑暗的时光慢慢走了出来。感谢主的带领，也感谢主借着小组与教会让我感受到温暖和爱，感动我的内心！我也从很多身边的人身上看见一些小“神迹”，不过那时我始终还是没有勇气迈出我自己的一步，去承认自己是个罪人，去相信主耶稣基督。

2018 年春假参加了一次生命冲击营，那时候的我依旧是按照自己的想法去做事的一个人。在冲击营里，我面对了一个生存艰难的处境，但是我为了能够更好地生存，跑去扰乱了社会。在扰乱社会的过程中，我内心就产生了深深的罪恶感。我自己的道德在哪里？去哪里了？我不是完全活不下去，可是我因为自己的利益，因为自己的欲望，摒弃掉我所看重的“道德”，会做出不合神心意的事情。我自己多么看重自己的道德，我引以为豪的价值观，不就是像我们青崇的大卫分享的，但以理书所描绘的一样吗，我为自己所建立起一个金像。可是，在撒旦与罪的试探下，我的金像就这样轻而易举地坍塌了。人的情欲，无论是金钱，权力，性，骄傲，无论是显性的还是隐性的，他们都可以成为撒旦和罪的小石子，总可以在我的生命中随时试探我，我这样一个罪人，也随时可

能因着自己罪的本性，被引诱而犯下更多的罪，我自己的道德在这些试探的面前不堪一击。

从那个时候起，我开始认真参加小组活动，跟大家一起查经，分享和祷告，体会和感受主的话语，去了解基督，了解罪。2018年12月24日，我们很多人参加了一次 candle service，来纪念主耶稣基督的诞生。那一天我收获到许多的感动，出人意外的平安和喜乐也降临到我头上。看着十字架上的耶稣，我突然感觉到一份很平静很深沉的爱，我是一个罪人，一个无时无刻都有可能被撒旦击败的罪人，而他却愿意用他的生命来让我能够得救，让我与神建立起联系，这种爱是多么的无私与伟大。神给我一个这么大的感动，他也给我机会认识到他是活着的神，终于让我能够有信心迈出我的步子了，我为什么不迈出那一步呢？于是我就信主了。

信主之后，我受到了很多很多人的鼓励和牧养，有来自牧师的，来自属灵长辈的，也有来自身边许多灵命比我成熟的弟兄姐妹们的。我发现我这个新生儿还有很多很多需要去学习的地方，而给我影响最大的，莫过于我对爱的理解了。

之前的我太自私了，我帮助别人常常会是希望别人可以帮助我作为回报，是希望大家能来感谢我夸赞我，我付出我的爱给别人，再让别人将爱还给我，到头来始终都是围绕着自己的爱。当我的爱遇到挫折以后，我就失去了盼望，失去了相信爱的能力。

后来当我接触到哥林多前书 13 章的时候，我开始慢慢明白 Alisha 和 Joshua 说的爱的源泉是什么

了，生命的意义是什么了。我也开始明白主耶稣基督对我们的爱是什么样的了，他是那么地爱我们，把圣灵注入到我的心中，给我这样一个罪人以重生，以得救，我们也应该像他爱我们一样去爱他，去爱身边的人。当爱不是为了自己，而是为了荣誉神，为了给别人带来益处的时候，那种喜乐与平安是我前所未有的，它那么广阔，那么温暖，那么平静。

再次感谢主耶稣基督用他的宝血洗净了我的罪恶，让我得救，也让我认识到神，让我认识到他的爱，也让我爱他，爱他使我不想让他伤心与难过，也感谢他让我有信心和能力抵挡住罪和试探。

最后，这节经文我希望能与大家一起分享，让我们一起来努力，让我们活出爱，活出基督的样式。爱是恒久忍耐，又有恩慈，爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。---哥林多前书 13 章 4-8 节



受洗见证

孙文博

我来自于中国东北的一个无神论背景家庭。我最初是通过大学时期的一位朋友接触到福音的，这使得我对基督教有了一个模糊的认识，也去过几次教会。之后来到美国留学，又零星地接触了一些福音。

很感谢主的一点是，当听到福音后，尽管我对世人 有罪和耶稣救恩的观念认识尚浅，但是并没有抵触的情绪。然而，我对宗教的仍有两点主要疑虑：一是认为科学和信仰有着不可调和的矛盾，二是认为宗教 会束缚人的自由意志。感谢主一直保守我，指引我想通了这两个问题。

几年前，我无意间阅读了一本书，书中的一些观点促使我反思科学和信仰的关系。我认识到，科学知识虽然能让我们更深入地认识世界，但是它既不能证明，也不能否定神的存在。因此，认识神的正确态度不在于你能不能证明神的存在，而是你相不相信神的存在。值得一提的是，这本书和宗教信仰没有任何关

联，但是却使我得出了“宗教信仰的基石在于信心”这个假说。当后来我开始接触《圣经》时，我发现基督教的一个核心教义正是“因信称义”，和我之前得出的假说不谋而合！我这时才认识到，《圣经》的合理性是经得起推敲的。神的话是冥冥可知的，并且可以与科学并行不悖。神通过祂奇妙的安排叫我认识到：理性与科学不是攻击宗教的武器，而是神赐给我们用来更深入理解祂的话语的拐杖。

第二个曾束缚我的问题是我担心基督教会束缚人的自由意志。去年六月，感谢主，叫我认识了我现在的未婚妻杨云。当我得知她是基督徒后，我陷入了长期的属灵争战。如果我不信主我们就不能走到一起，但如果信主我又怕失去自由。我心里感慨，无论怎么选，这场争战都不可能以我的胜利告终。但是感谢主，主仍然赐给了我继续去寻求祂的心。我决定将这个烦恼先丢在一边不去考虑。我开始定期读经，



参加教会的活动，和兄弟姐妹交流。我了解到神不会剥夺人的自由意志，也渐渐认识到自己过去是何等的骄傲和以自我为中心。我属灵生命也一点一点成长起来，整个人渐渐谦卑下来，并尝试着请圣灵进入自己的生命中作王掌权，不再去计较之前那场属灵争战的结局。有一天，我听到了一次关于雅各和神摔跤并得胜的故事的讲道，那人讲到，雅各得胜的意思并不是他征服了神。事实上，最终的结果是雅各将自己完全委身于主，在人的眼中看来是神获得了胜利。然而在神看来，当一个人告别过去的自己的时候，让自己在神面前谦卑下来时，这个人就已经“得胜”了。我听到这里感动万分，因为之前我所烦恼的那场我自以为无论如何都不能取胜的争战，其实早已是在神眼中看为“得胜”的了。我终于认识到自己是何等的浅薄和幼稚，我所看到的只是斗争表面的得与失，而神所看重的却是我灵魂的得救。

解决了这些束缚后，我开始立定心志去寻求神。《圣经》记载，耶稣为了洗清世人的罪来到世上，为我们死在十字架上，赦免了我们的罪。这些话作为道理我早就知晓。但当我真正谦卑在神面前，为自己曾经的骄傲、无知和自我中心思想而忏悔的那一刻，这些话不再是空洞的文字，而是实实在在地活在了我的心中，让我感受到了神的真实，以及祂不可思议的救恩。

此后，主也继续带领我和祝福我，让我在各样事情上感受祂的信实和恩慈。感谢主藉洗礼给我新的生命，也求主帮助我，让我的灵命更加成熟，成为符合神心意的器皿，为主所用。

受洗见证

岳粹杉

很小的时候我就感觉有个比人类厉害得多得多的神秘力量存在，我猜是老天爷。我们在地上过日子，他就在天上看每个人的故事。有那么那么多的人，我觉得他最喜欢看我家那个频道。我小时候比较调皮，经常受伤。家人总是很心疼，我就安慰我妈说，说不定我这辈子注定要受什么大灾大难，但是老天爷舍不得，就把它分成了一个一个小的受伤发生在我身上。我总觉得自己是跟其他小孩儿不一样，我一直在被特殊照顾着。后来离开家上学，我开始觉得自己好像不再是世界的中心，开始怀疑会不会我就是个普通人啊。我花了很久跟自己妥协，我应该就是个普通人，和其他人一样在挣扎。

很久之后我才明白，在上帝的眼里我是独一的，神让我知道我有我自己的时间。刚到美国的前两年，我身边都是当地的基督徒。生活平静但是又非常有爱。他们身体力行地向我展示着神爱世人，他们又是怎样地爱着身边的人。有一次我与他们中的带我认识信仰的教授说，你让我接受上帝就是耶稣基督，就等于让我放弃我前二十年的世界观，这太重了，这不行。然而她轻轻地说了一句，如果你前二十年相信的都是错的，那放弃了又怎么样呢？我当时简直如梦初醒。但神知道我的软弱，知道我不可能这么的就屈服和归顺，就像小时候我不那么让大人省心一样。接着我就换到了另外一个城市工作学习，和一群我当时认

同的一帮人一起疯玩，我以为我会很快乐，但每次我回到家的时候，我觉得我不开心。短暂快乐后带来的延时后遗症会压过快乐本身，我找不到可以清理我积压着的，我以为隐藏得很好的浮躁和焦虑的办法。更多的时候我只想着我好像得来点儿上帝了，我把上帝当成我受伤时的止痛药。现在的我明白我那些自以为的快乐不是从神而来的喜悦，我当时只是在自我麻痹。上帝让人进入到黑暗，去明白知道光的重要性，才会去渴求光。

虽然我前几年也断断续续会去教会，但在每个都是 church visitor。我第一次来我们教会那天，跟一个姐妹一起参加了上午堂主日和下午的青崇。结束之后，她就问我要不要做信主祷告，我不太明白是什么意思，以为就是个普通的祷告，就说好。然后她还把我带到另外一个房间，让我跟她重复她讲的话。说完就突然抱住我，说我们现在是主里的一家人了。我当时很懵，有点不知所措。可是话已经说出口了，收不回了。我的生命在我没有意识的情况下，悄悄地改变着。后来我就被邀请去周五团契，小组里的真诚和热情，让我觉得我好像是来对了地方。慢慢熟悉之后，我知道有的组员从认识神到决定要受洗就花了几个月而已，可我已经断断续续地三年多了，但仍旧觉得受洗是一件离我很远的事。我觉得我没受洗好像神也在爱我呀，还不用遵守基督徒的条条框框。但是同时我

又在问自己，我为什么享受着上帝的爱但不愿意跟别人承认爱我的那个人是耶稣基督。然后我就琢磨着去受洗班看看能不能找到答案，但是我得先跟他们说好，最后不一定会受洗。其间我去参加了两个营会活动，在福音营里的那次的呼召，我心甘情愿地举了手决志，并且暗暗下了决心。回来后我就去找了几个身边弟兄姐妹的见证去看，发现他们也经历过同样的疑惑和困扰，我在他们的见证里找到了共鸣。然后我就好像想通了，我觉得我不再纠结于所谓的答案了。我感受到的内心的平安和生命中的温暖，给了我足够的信心去接受受洗这个仪式。

我们都是过往的产物，但可以选择不要做过往的囚徒。神是爱，我们是被照着神的样子做的，因为要像祂，我们才需要这么大的改变，这么大的决心和这么长的路将要走。我希望有人能在我的经历里也找到一丝安慰和鼓励，我也想用我的生命去感染其他生命。成为基督徒对我来说，不只是一个宗教信仰，而是我一直在追寻的真理。我之后可能还是会有疑惑，可能还会有自我否定。但是我不怕，因为我知道光在哪。

健康生活

做一个小测试，一起来看看你的身体是否健康吧！

柯尔顿说：“最穷苦的人也不会为了金钱而放弃健康，但是最富有的人为了健康甘心情愿放弃所有的金钱。”健康的身体是一切幸福快乐的源泉。不管是谁，都应该好好守护。今天，来做一个小测试，一起来看看你的身体是否健康吧！

如果你中了5条以上，说明你看上去比一般的同龄人要年轻，也有长寿的潜质哦。如果你中了10条以上，那恭喜你，你的心态和面貌都十分年轻，而且健康长寿的几率也非常大。

01 合理吃肉食

饮食并非越清淡越好。过于清淡反倒容易导致营养不良，给身体埋下诸多隐患。吃得过于清淡，反而让老化更加严重。一项调查结果表明：“不吃肉的人比两天吃一次肉的人患痴呆症的概率要高一倍。”因此，饮食方面也不能过于清淡，也要适当地吃一些肉食。

02 每天至少外出一次

如果你每天都想出去走走，说明你的心态和行动都是健康的。建议所有的中老年朋友，就算是一个，也坚持尽量每天出一次门，哪怕是下楼散散步也好。

03 每半月外出聚餐一次

大多数中老年朋友都更爱在家里吃饭，认为外面的食物不健康。其实，我们偶尔也可以外出吃吃饭。半月一次，穿上最喜欢的衣服，带上自己的老伴，叫上几个老朋友，出门享受一次年轻，尝尝自己从没吃过的外国菜，也是一种愉快积极的体验。

04 有一颗爱美的心

人到中老年，适度的“老来俏”不仅是个人身心健康的需要，也是现代文明的需要。白发一经染黑，就显得年轻许多；胡子勤刮，可使颜面保持整洁，容光焕发。有一颗爱美的心态，不仅能美化自己、增添精神，而且也美化社会，成为一道“夕阳风景”。还利于社交活动，益于身心健康。正如谚语所说“老要时髦，少要乖”。



05 不纠结

中年之后，该释怀的释怀，该放下的放下。不要再为难自己，委屈自己，不要再逞强，不要再纠结。我们已经过了任性的年龄，生命已经由不得你再去糟蹋。如果自己不爱惜，又有谁会真的在乎？懂得释怀，心态会更好，看得更开，自然也就更加长寿、快乐。

06 愿意接受新潮的事物

时代已经发生改变，生活观念也在不停地变换更新。我们不能总守着以往的观念来过日子，也要懂得与时俱进，多了解现在的新观念。如果你愿意走出家门，去探索这个精彩的世界，接受当下最新潮的事物和观念，那你一定就是一个乐在享受生活的人。

07 拥有乐观的心态

据《美国心理学家杂志》报道：

“约有 17% 的美国人乐天派，他们对生活有着积极的态度，有明确的目的和很强的社会认同感，他们要比悲观派的人更健康。” 我们应该努力保持乐观的态度，积极寻求生活的意义。在意大利的撒丁岛或日本的冲绳，那里有世界上最长寿的人们。他们都很勤劳地工作，但是他们更注重和家人一起度过时间，提升自己的精神状态，并且喜欢帮助别人。

08 喜欢交朋友

俗话说，多个朋友多条路，说的是人熟好办事，而澳大利亚科学家的一项研究则表明，朋友多还能促使人长寿。有相关的研究表明：“与 5 个以上亲密朋友一直保持接触或电话联系的老人，比朋友相对较少的老人死亡率低 22%。” 朋友能够帮助人排遣压力，解决困难，也能激励健康的生活习惯。

09 定期丢东西

如果你是一个定时清理家中物品，并舍得将不用的东西扔掉的人，那恭喜你，你又中了一条。这说

明，你很有长寿的潜质。家中最后只保留生活必需品，其他的都可以清理掉。

生活中，不买不需要的东西；必要的东西挑好的买。

当你清理完后就会发现，还是原来那个家，但自己似乎住得更舒服了。



10 有个真心喜欢自己的朋友

美国西达克瑞斯特学院的心理学副教授迈卡萨丁称：“良好的人际关系是很好的减压剂，而知道有人一直支援着你，会让你身心都保持健康。”

11 有陪在身边的老伴

少年夫妻老来伴，相伴一生的夫妻到老才最重要。家常饭，粗布衣，知冷知热结发妻。老了，才真正懂得知冷知热的老伴是这一生最宝贵的财富。身边有一个知冷知热的老伴，生活也会更加快乐温暖，自然就会更加健康长寿了。

12 喜欢和小孩一起玩

如果你喜欢和自己的孙辈，或者小区里其他的孩子一起玩，喜欢逗小孩，那说明你有一颗永远不老的童心。如果你是上午偷偷笑，下午活蹦乱跳，嘴里哼着小调，晚上稀里呼噜睡觉，那说明你的生活一定非常快乐，且充满乐趣、童趣。

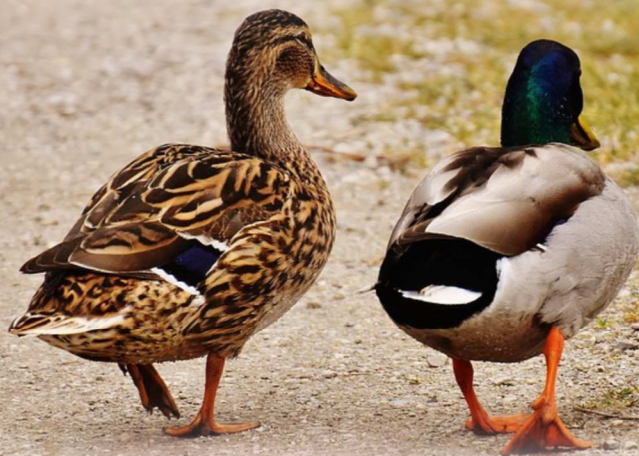
13 身体微胖

现在人们都“以瘦为美”，但其实微胖的人才长

寿。有研究发现：“到了老年，微胖的人骨密度较高、死亡率较低，呼吸系统疾病、骨质疏松、糖尿病的发生率也较低，并且对环境的适应能力较强。而当流感、肺炎等疾病发生时，消瘦的老年人更易感染，而微胖的老年人相对较好。”

14 更喜欢步行

一项对 2603 名男女进行的最新研究表明：“每天坚持步行 30 分钟的人可定义为身体健康的人。”不管他们体内脂肪含量有多高，都要比每天步行少于 30 分钟的人更长寿。同样，也有研究称肥胖妇女可通过每天增加 10 分钟的运动来改善其心脏健康状况。因此午饭后不妨走路散散步，每天尽量以各种方式多做一点运动



禱告事項

沈秀成/李重敏

佳美
每月禱告會
溫馨組帶領

1. 为佳美成为祷告的佳美而祷告：感谢主赐祷告权柄，求圣灵做工，让更多的兄弟姊妹灵里兴起，把感谢赞美和祈求带到主恩宝座前。

2. 为佳美的同工及同工换届祷告：求主兴起更多弟兄姐妹一起事奉神。求主为团契各样事工预备新一届同工。求圣灵感动带领同工们在服事中被造就和造就他人。

3. 为余牧师退休及教会寻找新的牧者祷告：求主看顾引领余牧师和师母前面的路，愿主继续使用余牧师为神作工，发光作盐。求主预备新的牧者来牧养群羊，带领教会合神心意。
4. 为川普和现任政府, 及我们所住的俄亥俄立法者和政府祷告。求神赐众公仆顺服的心，在各样的事上行公义好怜悯，有谦卑的心行神的旨意。

5. 为今年报考大学的青年学生祷告，全林的女儿、省明的女儿、志伟的女儿、兰春的女儿、李晓的儿子、雪峰的儿子、王琳的双胞胎儿子、汉伍的儿子，秀成的儿子John和黄伯伯的孙子安蒂，求主带领他们到主所引导的大学，带领他们在学校里找到查经团契。

6. 为马来西亚短宣队和台湾短宣队祷告，求主亲自预备、呼召、和带领，把福音传给更多的人。

7. 继续为我们在病痛中的, 身体软弱的, 心中有忧愁的兄弟姐妹和慕道友祷告。为王青青的父亲、孙进的母亲，陈明章母亲、余颖惠的哥哥、谭方方姐妹、刘正文弟兄、诺熙姐妹、廖格姐妹、李慧姐妹、吴深川弟兄、张鸣弟兄、马牧野弟兄、金茂宁弟兄祷告。为许丽萍母亲术后的复健祷告。在生活上困难的兄弟姐妹和慕道友，也求神的怜悯，照着他们的需要赐下供应、安慰与平安。求神继续使用他们，为主做见证荣耀主名。

禱告事項

沈秀成/李重敏

佳美 每月禱告會

青橄欖帶領

1. 佳美成为祷告的佳美而祷告：感谢主赐祷告权柄，求圣灵做工，让更多的兄弟姐妹灵里兴起，把感谢赞美和祈求带到主恩宝座前。

2. 为佳美的同工及新同工祷告：求主与新老同工同在，一起事奉神求圣灵感动带领同工们在服事中被造就和造就他人。

3. 为余牧师退休及教会寻找新的牧者祷告：求主看顾引领余牧师和师母前面的路，愿主继续使用余牧师为神作工，在世界作盐作光求主预备新的牧者来牧养教会，带领教会行在神的旨意里面，愿主的名得荣耀。

4. 为川普和现任政府，及我们所住的俄亥俄州立法者和政府祷告。求神赐众公仆顺服的心，在同样的事上行公义，好怜悯，存谦卑的心与神同行。

5. 为今年入大学的青年学生祷告，全林的女儿，省明的女儿，志伟的女儿，兰春的女儿，李晓的儿子，雪峰的儿子，王琳的双胞胎儿子，汉伍的儿子，秀成的儿子John和黄伯伯的孙子安迪，求主带领他们在学校里找到查经团契，凡事求告主，亲近主，顺服主。

6. 为六月份的马来西亚短宣队和七月份的台湾短宣队祷告，求主亲自预备，呼召，和带领，把福音传给更多的人。为七月份的中西部夏令会祷告，求主赐主内肢体灵魂得以成长，慕道者得以清楚福音的救恩。

7. 继续为我们在病痛中的，身体软弱，心中有忧愁的兄弟姐妹和慕道友祷告。为王青清的父母亲，孙进的母亲，陈明章母亲，余颖惠的哥哥，刘正文弟兄，诺熙姐妹，廖格姐妹，吴深川弟兄，张鸣弟兄，马牧野弟兄，金茂宁弟兄祷告。在生活上有困难的兄弟姐妹和慕道友，也求神的怜悯，照着他们的需要赐下供应，安慰与平安。求神继续使用他们，为主做见证荣耀主名。

8. 求主保守暑期要出门旅行的兄弟姐妹旅途平安，所到之处都能够成为主恩典的见证。为佳美团契暑期每周五晚的儿童事工服事祷告，求神赐我们满有爱心，耐心，及智慧来带领儿童高高兴兴的认识主，在主里成长。

佳美月刊征稿通知

[… 傳福音，報好消息的人，他們的腳蹤何等佳美 …]

佳美月刊编辑组诚恳邀请弟兄姐妹们、慕道友、以及朋友们积极使用并开垦这块属灵的园地，期盼佳美月刊能够成为弟兄姐妹之间心灵交流、共鸣、以及互通资讯的管道。同时也能够成为神大大祝福的器皿，并在这末世宣扬福音，造就信徒。愿佳美月刊的事工能蒙 神大大的喜悦，也愿 神祝福祂的话语，赐福与在这块园地辛勤耕耘的弟兄姐妹们。

佳美月刊广泛的接受任何形式的来稿，包括散文、诗歌、图画、摄影，以及美食谱，稿件内容包括（并不局限于）：

1. 个人见证、读经心得、属灵体会、一切勉励并造就人的话语
2. 团契小组的集体见证、分享，以及鼓励的话语
3. 团契福音事工见证
4. 特邀稿件、采访、录音，及译文

哥城華人基督教會 Columbus Chinese Christian Church

4141 Maize Road, Columbus, Ohio 43224

Phone: (614)715-2212 Fax: (614)263-9298 www.columbusccc.org

佳美團契

團契主席：丁伦汉 / 團契副主席：孙进 / 月刊主编：孙荔萍 / 月刊副主编：肖晴
本期责任编辑：庄液 / 版面设计：青橄榄 / 編輯：南守彥、庄液、顾峥嵘、李方莹、马娜、肖晴