



主后二零一七年四月刊

十
佳
美
月
刊
十

目錄

- 03 在主里得自由 / 顾峥嵘
- 05 弟兄如何在家庭中作属灵领袖... / 胡志伟
- 07 如何做个好妻子 / 李芳莹
- 08 信主见证 / 王睿宇
- 10 信主见证 / 邵文苑
- 12 我如何開發聖靈的寶庫 / 顏秀芳
- 15 健康专栏 / 本期编辑供稿
- 18 禱告事項 / 沈秀成/李重敏
- 20 佳美月刊徵稿通知

圣经金句

约翰福音 14: 21

有了我的命令又遵守的，这人就是爱我的。爱我的必蒙我父爱他，我也要爱他，并且要向他显现。。。



在主里得自由

顾峥嵘

最近有一首赞美诗深深地吸引了我，歌中唱到：“彼得不能忘记，提比哩亚海边的召唤；保罗不能忘记，大马色路上的改变；我不能忘记，与妳相遇的那瞬间，妳带领我走出黑暗的天。”当我一遍又一遍听的时候，我的脑海里又回想起我一生不能忘怀的那一幕幕，我的眼泪无声地流淌着，心中充满了感恩：阿爸父啊，我真的是感谢妳！在我得蒙救赎并得妳建造的道路上，妳为我编织了那一幕幕与妳相遇的瞬间！

在我的儿子不到一岁的时候，是我人生如同走到了尽头的时候。我是一个生性胆小、瞻前顾后、求稳定、也很有依赖心的人。我比老公先来到美国，我的强烈的美国梦使我变得大胆了，也独立了许多。我刻苦学习，找工作，办绿卡，当老公来美时，我已有份工作，绿卡也在进行中。我开始为老公计划，相信在两三年后，他也能拿个美国学校的文凭，再找到工作，然后买房子，生孩子，满足的过日子。谁知，老公的所思所为没有一处令我满意。儿子的到来，不但没有帮我们缓解夫妻的关系，更增添了我的绝望，因为我们常常在还不到一岁的儿子面前歇斯底里地争吵。那时，我心灵极度的孤独，感觉无依无靠，看到周围的朋友都一个接一个的实现了美国梦，而自己的美国梦却是完全的破灭；更使我难过的是儿子还那么小，而我这做妈妈的对未来心灰意冷，在这样的境况里，我怎能养好儿子？人生头一次我意识到，我没有能力改变我的命运，做妈妈的没有能力给儿子幸福。

在绝望中，我竟然第一次思考快乐。难道快乐是建筑在高学历，好工作，大房子，有钱上吗？可是世界上有那么多的穷人，他们就注定没有快乐吗？这不是太不公平了吗？（那时，我开始把自己归到穷人，第一次为是穷人就可能没有快乐而报不公平。感谢神，祂藉着我的绝望来降卑我自己）而事实上，很多特别有钱的人却没有快乐，死于毒品、自杀的越来越多，为什么呢？我从小就认为，随着人的知识越来越丰富，科学越来越进步，人们的生活也会越来越幸福。可是事实为什么不是如此呢？主耶稣说，寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门（马太福音7:8）。原来主已悄悄的把我引向寻求祂的道路上。

过不多久，我公寓的一位美国邻居邀请我去她的教会，并告诉我她的教会有一些亚洲人，她还告诉我，大人聚会的时候，教会提供婴幼儿看护；我的眼睛一亮，心想可以有一两个小时不用操心儿子，那就是我最大的奢求了。那是离校园不远的的一个老教堂，里面光线暗暗的，一排排老式的可以跪拜的长椅。当赞美诗音乐起来，我的心深深地陷了进去，感受着那份从未有过的心灵的安息，我的泪水向外奔涌……聚会结束后，好几个中国人聚过来，哄我的儿子，嘘寒问暖；我被那份无比的温暖环绕着，看着他们亲切而友善的笑脸，我心里发出了那拦不住的渴求，我渴望成为他们中的一个，像他们那样快乐，也能给别人带来快乐！他们邀请我常常来。我后来竟然发现，实现这个渴求成为他们中快乐的一个，是那么简单而真实，不需要像我以前计划的快乐是先去拼命拿高学历、找好工作、买大房子才能得到。



两三个星期后，一位姐妹来我家给我讲述了耶稣的故事，我被耶稣那神圣的爱震撼！心里想，我多么希望这爱可以真实的临到我身上。我一边渴求耶稣的爱，一边又在质疑祂的爱，如果神真的爱每一个人，为什么我的家发生了火灾，我的父母那么善良，却在那场火灾中早早的离开了我们姐弟三个？在我这样寻求又寻问的时候，我几乎每周五去那个小教堂。我喜欢那里唱的诗歌，常常被感动流泪；也喜欢那里的人，亲切真诚；更被他们流露出的那种平安喜乐深深地吸引。心想，我也能成为他们中的一个，像他们那样有盼望的生活该多好。晚上回到家躺在床上，我有好几次都是流着泪睡着的，因为我又在向神说，我多想信靠妳呀！我感受到妳的爱，相信唯有妳能救我。可是，为什么我的父母会遭遇不幸？妳不爱他们吗？求妳给我答案。不然，我怎么完全的信妳呢？我在这样问的时候，真的在等神给我答案，因为从我这里，我看不到答案。

终于，有一天，一个意念进到我心里，仿佛在问我：你在天的父母希望看到那个仍是在痛苦绝望中的你，还是如今找到盼望有平安的你呢？就这样，我不加思索的选择了后者。在那一刻，我完全的释然了，欢喜快乐的选择信耶稣基督！

在之后信主的日子，我常常为感受到自己生命的改变和从前未曾有过的快乐踏实而感恩；也为主救了我全家而感恩，是祂把我们破碎不堪中带进祂的奇妙光明中！因为亲历了这人生的天地之别，我越来越确实我如今为谁而活，我生命的意义何在，这一切都是在我信主之后，主赐给我的。

如今，回头看当初的选择，我清晰地看到主是怎样在我的身上彰显了祂的慈爱和智慧！祂提升了我的信心，让我不再局限在父母命运的苦难中。我曾像很多不信主的人一样，问：那么多已经死了，却不知道上帝，从未听过福音的人去地狱了吗？那么多的战争天灾饥饿，爱人的上帝去哪儿了？还有普遍的观点说，我们不能因为科学还不能解释世界是怎么来的，人怎么来的，就相信都是神造的。如果停留在这些的质疑中，而选择不信上帝，我们就是被前人的经历限制，他们不能战胜死亡的苦难继续成为我们的苦难；他们的自私、残忍、自大、没有公义将继续成为我们的罪性；他们的以科学知识的局限性作为认识神的阻拦继续成为我们的阻拦。不知不觉中，我们延续着前人的不能战胜死亡的苦难，罪恶，和骄傲！感谢神，在我心灵饥渴的时候，祂用祂比山高比海深的慈爱和智慧呼唤我，让去看我心灵最深处渴求的是什么，那也本应是我之前的父母，我之后的子孙生命中最渴求的！神是自有永有，在一切之上，超越时间空间，所以在祂那里，在前的在后，在后的在前！当神将我的信心与主耶稣基督为我而死在十字架上的至爱相连，我就与主从死里复活，主的救赎使我在主里得自由！

感谢神，曾降下那意念，赐给我与祂相遇的瞬间；没想到在那时祂恩典的手已悄悄地将我托起，引我仰望祂永恒不变的圣洁、仁爱、和公义！我不需要再纠结我的父母是否得救，我要看的是，主定义我得的我得到了吗？我爱主有主爱我之深吗？我信主信得有多深呢？主在无限永恒之中，祂的爱与赐福没有尽头，我只有求主不离不弃的带领，我认识祂的慈爱、公义、智慧、权能、荣耀有多深，我信祂的信心就必有多深！



弟兄如何在家庭中作属灵领袖的一点思考

胡志伟

2017 新年伊始，我愿与主内弟兄们一起思考：我们的主耶稣基督关于弟兄在家庭里属灵领袖的教导。愿我们主内的弟兄，可以靠着我们的主耶稣基督的话语，能力，和圣灵的提醒，帮助，在各自的家庭里能作讨神喜悦的丈夫，父亲，儿子和女婿，带领神所赐给我们的家庭在世上一生过敬虔，属灵的生活。

主耶稣明确地要求我们作弟兄的要做妻子的头（弗5:23）。我们当然也明白主耶稣这里指的是弟兄在家庭里要作属灵的领袖。主耶稣进一步指出，若要作头（属灵领袖），就要甘心乐意地作佣人来服侍家人（马太23:11），甚至舍命（弗5:25）。以下我侧重摘录新约圣经里对丈夫和父亲的一些经文和教导，一起来思考和体会主耶稣对于我们作家庭属灵领袖的弟兄的心意和要求。

1. 不可苦待妻子

歌罗西书3:19 【你们作丈夫的，要爱你们的妻子，不可苦待她们。】

2. 敬重妻子

彼得前书3:7 【你们作丈夫的，也要按情理和妻子同住；因她比你软弱，与你一同承受生命之恩的，所以要敬重她。这样，便叫你们的祷告没有阻碍。】

3. 只作一个妇人的丈夫

提摩太前书3:2 【作监督的，必须无可指责，只作一个妇人的丈夫，有节制，自守、端正，乐意接待远人，善于教导。】

4. 好好管理儿女和自己的家

提摩太前书3:12 【执事只要作一个妇人的丈夫，好好管理儿女和自己的家。】

5. 带领儿女信主

提多书1:6 【若无可指责的人，只作一个妇人的丈夫，儿女也是信主的，没有人告他们是放荡不服约束的，就可以设立。】

7. 爱妻子如同爱自己

以弗所书5:28 【丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子；爱妻子便是爱自己了。】

8. 舍己地爱妻子

以弗所书5:25 你们作丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己。】

我觉得在以上七节经文中，主耶稣对我们弟兄在家庭里至少有两方面的要求和命令。一方面，我们的主要求我们作丈夫的爱妻子。另一方面，主耶稣也要求我们作父亲的好好带领儿女信主。



爱妻子

在上面这七节经文里，主耶稣要求，甚至命令我们作丈夫的要爱妻子。从最起码的“不可苦待妻子”，到“敬重妻子”，到“只作一个妇人的丈夫”，到“爱妻子如同爱自己”，直至像主耶稣基督爱教会那样，“舍己”地爱妻子。

神在创世之初，造人伊始，就为我们的人类始祖亚当，夏娃设立婚姻，建立家庭（创2:18）。神所建立，也是他所喜悦的婚姻和家庭乃是一男一女，一夫一妻，一生一世（创2:22-24）。主耶稣喜悦我们作丈夫的舍己地爱妻子。当然，我们的主也喜悦妻子爱丈夫。我想，神给我们设立婚姻，家庭，不光是让我们可以在世上享受婚姻的快乐，家庭的幸福，更是让我们通过一生一世操练婚姻里夫妻彼此的忠贞和委身，来学习对创造我们的唯一真神的一生一世的忠贞和敬拜。

带领儿女信主

神在赐给我们婚姻后，接着赐给我们儿女作为我们在世上的产业（诗篇127:3）。所以，主耶稣也要求我们弟兄，既然是家庭属灵的领袖，除了要好好地服侍和舍己地爱妻子和儿女，还要好好管理儿女和自己的家，带领儿女信主。好叫我们的儿女从小就将耶和華神的话语记在心里（申6:6-7；申11:18-19），使他们一生都走当行的道，到老也不偏离（箴言22:6）。

有时听到一些弟兄姊妹说，舍不得儿女长大后离开他们，去成家立业。我想，上面那些经文实在是值得我们好好思考。基督徒的儿女观不应该是像世人那样“养儿防老”的狭隘，自私的想法。主耶稣要我们带领儿女信主，好叫他们长大成人以后，可以离开父母，与他们的属灵的配偶成为一体（创2:24），建立他们属灵的家庭，养育儿女，也带领他们的儿女信主，好叫我们的神，也成为我们儿女的神，并继续成为他们儿女的神。使得我们的信仰能代代传承，靠着主耶稣的话语和圣灵的帮助和引领，使主耶稣的“万人得救”（提前2:4）和“不愿有一人沉沦”（彼后3:9）的福音从我们每个家庭开始，传到万国，万族，万民。

如此看来，我们作弟兄的，在家庭里的属灵地位实在是非常非常地重要。愿我们每位弟兄，靠着主耶稣的大能和圣灵的光照，都有属灵的眼光和看见，好好地在家中甘心乐意地爱妻子和儿女，管理好自己的家，带领儿女信主，也能好好地孝敬我们的父母，以至于我们一生一世，乃至子子孙孙都一直能作讨神喜悦的事情。也愿一切荣耀归于在天上坐宝座的父神和主耶稣基督。阿门。



如何做个好妻子

李芳莹

如何做個好妻子？

當初上帝創造女人的心意是什麼？上帝設立妻子的目的是什麼？祂對妻子的托付和使命又是什麼？

丈夫是家庭中的頂樑柱，不管是外在的工作或是在家的領導都有一定的責任和壓力，所以上帝要妻子成為丈夫的幫助者。

一、是幫助者而不是綁住者

上帝說：“那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他”（創世紀2：18）。所以幫助他，是上帝創造女人的本意，也是上帝對女人最大的托付。

妻子如何幫助丈夫：

- 要擁護與支持他在家中成為有領導權的人。
- 當丈夫有需要時能及時的提供意見、忠告與改正的方法
- 在教導孩子的事上要合作
- 滿足他的需要……

二、是順服他而不是勝過他

- 要甘心樂意的順服，不是出於勉強！
- 不同意仍然順服，才能表現出你對他的完全的信任，使他以後作決定時會更加的小心，成為以後更負責任，更成熟的人。

三、是敬重他而不是挑剔他

妻子當敬重他的丈夫（以弗所書5：33）

敬重的意義：

- 給他高度的價值感，讓他知道他在你心目中的地位，以及他在家庭中的重要性。
- 敬重也包含了極度的關心，重視，稱讚和欣賞。

妻子應如何敬重丈夫：

- 尊重他家族的親戚們，對他的父母好
- 決定事情時應先與他商量，聽取他的意見和勸告
- 找機會稱讚他積極的一面，讚賞他的職業
- 不在人前糾正，反駁他的錯誤，以免傷了他的自尊心。



四、是感化他而不是改變他（尤其對還未信主的丈夫）

五、注重內在美的培養，要有長久溫柔安靜的心

- 要愛他、饒恕過犯而不爭吵使氣，包容，寬容的心態。
- 要互相信任、言語態度溫和、真誠，得體
- 要多交流，言語，身體的交流都非常重要
- 要多鼓勵丈夫，不要在他面前說別人的丈夫多好，顯得他的軟弱
- 告訴他，在你的心目中他是最好的
- 丈夫有難處時，這時你又幫不上忙，最大的幫助是靜靜的為他禱告
- 丈夫受別人的誤會時堅定的支持他
- 丈夫的成就不如你時，柔聲的告訴他，他是命定的頭
- 丈夫靈裡退步時，靜靜的為他禱告，求主挑旺復興他
- 丈夫奮起服事時，輕輕的告訴他，我是你永遠的同工，使他忠心地為主服事

六、如果你在工作單位上是位能幹，職務又高的好上司，可是回到家，要記得，自己是這個家丈夫的好妻子，孩子的好媽媽和父母的好女兒，更是蒙上帝喜悅的好兒女！



信主见证

王睿宇

感谢主，让我等到了这期盼已久的受洗的一天。这对我，对我的家庭都是具有特殊意义的日子，因为我和我的妻子文苑都在这同一天受洗归入主的名下，这是我们崭新的开始，是基督耶稣在十字架上用宝血赎给我们的、代表着我们在基督耶稣里重生，具有永恒盼望的开端。

我出生于80年代的上海，是家里的独子。从小父母就在我身上倾注了所有的心血，给了我他们所能给的最好。父母在我五岁时就把我送到寄宿制幼儿园，锻炼我独立刚强的品质；在我开始上学后帮我四处打听择校，给我提供良好的教育环境；上学后学校的老师以精英教育的模式在培训着我们，不时的给我们灌输社会竞争的残酷，提醒我们这是一个弱肉强食、丛林法则的社会，唯有靠自己勤奋和努力的拼搏才能在未来的竞争中立有一席之地；学校不时的还会把知名校友请回学校给我们分享成功经验，听到的大多都是他们如何坚决抛下周围的一切走自己认定的道路，这些更是在强化着我对自我拼搏的信念的坚持，仿佛在用磨刀石不停的打磨着快要出鞘的刀剑，使自己的心变得坚硬。



在留学准备的过程中认识了我的妻子。相同的留学目标让我们走到了一起。我们一起预备赴美留学的各种考试，互相鼓励和督促，互相陪伴一起去外地考试。当时觉得上天十分肯定我的人生目标，给了我一个得力的助手。

这种靠自己拼搏、唯我独尊的信念也一直伴随着我来到美国。在美国求学的第一个学期我顺利的得到了梦寐以求的公司的暑期实习机会。一切看起来都是那么的完美，那个时候每当憧憬起未来心里都是美滋滋的，我也得意于自己的成就，为自己觉得骄傲，觉得当初辞去国内的工作来美国的决定是多么的明智。可是，撒旦也在这个时候，在我完全没有防备的时候进入了我的生命。和妻子分居两地加上事业上的野心让我把注意力全都放在了自己身上，也让我忘记了婚姻的责任。对妻子的关心变得不那么用心，甚至在她有时向我倾诉苦楚的时候我会变得不耐烦，认为妻子太软弱不够独立，并且占用了我太多的工作时间。撒旦就在这个档口找到了可乘之机。

记得有一天晚上驾车回家的路上，妻子对我说“你知道吗？我们的婚姻已经出现了裂痕”。一直深爱妻子的我，完全没想到会听到这样的话。我感觉像是突然被一块巨大的石头打到了胸口一样窒息，手中的方向盘几乎感觉不到，在大脑一片空白的情况下迷迷糊糊把车开回了家。我左思右想不能明白为什么妻子会说出这样的话，尝试和她沟通可是听到的都只有她的悲伤。妻子也对我说：大家都对她说“你说你有一个好丈夫，可是他一点都不爱你；在你最需要调解心里的苦闷，最需要安慰的时候他不在你身边。需要他的时候他亦或是没有空，或只是敷衍搪塞一下。他的心里只有他自己！”。在妻子向我坦白真的有什么想要放弃的那一刻，我彻底崩塌了。我所曾经引以为傲的自我成就立刻变得粉碎，变得极度消沉。怀疑、自卑、仇恨这一系列极端的复杂情绪混杂在一起，在我内心挣扎着。失去了信任感的我极度的痛苦，想要抓着一些依靠却发现什么都抓不到。那时我突然意识到：对于一个想要享受家庭幸福却连家都经营不好的丈夫，还有什么资格去追求事业上的成就？现在回想起来，这可能就是圣灵在做工吧！执着于自己的事业而忽视了妻子让我重重的跌倒。神重重的惩罚了我，因为我的自私和骄傲、因为我对婚姻的不委身、因我没有做到一个合格的丈夫，在妻子最无助的时候没在她身边关心她。“你们做丈夫的，要爱你们的妻子；正如基督爱教会，为教会舍己”【以弗所书5:25】。“丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子；爱妻子便是爱自己了。”【以弗所书5:28】。我真的悔恨没有早点认识主，没听到主对婚姻的教导。其实现在回想起来，以前和妻子的很多争吵，错误的源头都是我自身；自己埋下的祸根，却一直认为自己是受害者。

感谢主，在我处在人生低谷的时候妻子把我带到了教会，让神来亲自医治我们的婚姻。身体前往教会是容易的，可是真正要让福音进入我的内心是需要过程的。我是一个自我意识很强的人，这也一定程度上阻碍着我理解信仰的问题。在进入教会初期，我一直在思索一个问题：什么样的生活才算是问心无愧？我接触过不少品德优秀无私无愧的人，他们严于律己，算是活的问心无愧；同样也见到过心胸狭隘、事事求回报的人，可是他们自己或许觉得自己也是活的问心无愧。我问过一个基督徒朋友这个问题，他的回答让我记忆犹新：万事跟随神的旨意，活出神所喜悦的样式，就是问心无愧。刚听到这个回答时有些疑惑，想这是由神而来的一种潇洒，还是愚蠢的自我麻木呢？渐渐的我在圣经里寻到了答案，原来一直以来让我信心受阻的停滞不前的是我顽固的自我意识和自我骄傲。不久后听到的一段经文更是彻底让我愿意敞开自己，完全的向主打开自己的内心。



“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。”【林前13:4-7】。我完全被这句话的力量震撼到了，这不正是主在向我说话吗？还有什么能比这句经文更能说出我内心的挣扎呢？圣灵的做工是奇妙的，那是我第一次感觉到内心被一种无法言喻的喜乐和平安充满了。



感谢主的奇妙带领，我们在今年的9月有机会参加了家庭更新协会举办的恩爱夫妻营退修会。蒙主的慈爱能让我们在婚姻的开始就能认识神对婚姻所设立的约定。营会上我们得着丰富，领受了神赐给我们丰盛的恩典，让我们夫妻彼此完全敞开清除内心的苦毒，也学到了婚姻是要《委身付出，成全对方》的宗旨。在这次营会上得着最大的，还是听到了很多在婚姻中跌倒再爬起的感人见证，让我坚定了婚姻关系的修复是神的能力，决志信主。我因之前受到的伤害一直不能释放，觉得自己去原谅伤害自己的人是做不到的。可是圣灵借着圣经告诉我需要交托给神，因为只有神有审判的权柄。耶稣说：“我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难。但你们可以放心，我已经胜了世界”【约16:33】。“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住”【林前10:13】。神给我开了一条接受福音的道路，让我能够得医治释放，放下一直缠累着自己的包袱。我相信神所加在我身上的苦难是在旷野里试炼我，让我因这试炼得着了信，有了永恒的盼望，并且出了旷野后去为基督做见证。“但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力；并要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，做我的见证”【徒1:8】。

在最后，我想对我的妻子说：我永远爱你，因为神先爱了我们！



信主见证

邵文苑

感谢主宝贵的救恩，让我从无意义的自我循环中脱离出来，进入新天新地，躺卧在可安歇的水边。我是来到美国以后才开始接触基督教。第一次去IFI查经的时候，我们读创世记第一章和第二章，谈到夏娃是亚当的一根肋骨变成的时候，我非常不服气，感觉好像妻子是丈夫的附庸一样。同组的女生向我解释，肋骨离心脏最近，所以丈夫会很爱妻子。但是我还是觉得这种解释牵强附会，不值得采纳。我就没有再去这个小组，而是换到了另一组，可是由于自己的骄傲，收获甚微，小组也去得越来越少。到了第二个学期，我周五晚上要教课，所以就改成了周末去主日崇拜。有一次，刘少平牧师到哥城华人基督教会来布道，布道结束以后有呼召，问在座的慕道友中是否有愿意接受耶稣基督为救主，成为“愿意为义受逼迫而不改变的人”时，我就举手了，尽管我不明白这所谓的“义”是什么，也许是这句话坚定不移的口吻打动了我吧。当时虽然有很多人祝福我，我还是不明白自己信的是什么。



接下来的一年，我的学业越来越忙，我没有参加小组聚会。由于我在专业方面表现出色，获得了各种名目的奖学金，受到各方会议的演讲邀请，还有杂志社的约稿等。我越来越觉得自己重要，我的日程表仿佛永远填不满，最夸张的一个学期，我修了四门研究生课程，参加了三个会议，自己组织了一个研讨会，还申请了一大堆奖学金，忙得像陀螺一样打转。这段时间睿宇为了和我在一起，在哥伦布找了一份专业并不对口的实习。可是我们这段时间过得不开心，经常吵架。那个学期，睿宇是准备到8月份才离开的，我却因为申请到了一笔研究经费，提前在6月份就一个人回国，留下他一个人。我刚认识睿宇的时候，觉得他好像一个阳光天使，给我暗淡的人生带来很多希望。可是那个时候，我却好像忘了初见时的美好，眼里只有自己手上的事情。有段时间，我在放寒假，睿宇想带我去纽约游玩，放松心情，我都不愿意抽空。

我离神越来越远，我在IFI和CCCC都有自己的小组，当我忙起来的时候，无论组织者怎样费心邀请，我都不予理睬。这一年我的导师招了一个新的研究生，就是小玮。我很高兴自己终于有了一个师妹，就经常和她交流。小玮邀请我去她的小组，一开始我拒绝了。我当时的想法是，世界上有那么多宗教，为什么我偏要信这一个呢。我当时在研究一种少数民族宗教，觉得他们的招魂仪式很有意思，还背诵过一些经文，并且公开表演过。有时候我会一个人在卧室里背诵这些经文，背诵这些和鬼灵世界相关的经文会让我觉得兴奋不已，仿佛自己无所不能。我根本无暇参加别的活动，只想一个人呆在自己的世界里。

到了今年春季学期，我的一门专业课要求学生观察哥伦布当地的一个社区作为论文素材。我没有其它选择，只能去调查师妹所在的细胞小组。感谢神的奇妙带领，若不是因为课程要求每个礼拜都要写观察报告，我是根本坚持不下来的。这样，因为我经常去小组，很快就引起了同工们的注意，他们常为我祷告，小玮也经常到我家里来对我传讲福音、和我一起读经。到了复活节，我们小组的楷仁受洗，他的信主见证对我很有启发，他讲到自己一开始只是把基督教当作一种文化，后来看到身边的学弟信主后整个人都变了。楷仁自己也有很大变化，我原来感到他是一个话不多的人，可是那段时间他为主大发热心，在小组里面做了许多事情，我开始觉得圣经上的道是又真又活的。

那个时候，邪灵对我的控制非常厉害。我常常在小组查经到一半的时候走神，唱诗的时候、祷告的时候都会走神。包括楷仁讲见证的当场，我也没怎么听懂。但是由于这是一门功课，要写期末论文，我必须翻出录音，一字一句地誊抄所有讨论内容，并且很认真地用各种理论进行分析。所以尽管我写论文的时候还是会走神，我硬是被灌输不少基要真理。那时小玮在小组内教我们如何灵修和读经，我想亲身体会基督徒的生活，就用她的方法，试着每天灵修。那天早上我用我自己的笔记本电脑第一次播放了一首赞美诗《你坐着为王》，心里觉得异常平静，忍不住要开口向神祷告。后来我发现自己每天都盼望着灵修的时间，如果几天没有灵修，就感觉如同行走在沙漠，心田干渴。我就这样囫圇吞枣地读完了马太福音，参照了注释，一边读一边回顾自己的人生，觉得自己不管是在学术上还是在生活上，已经远远偏离了当初愿意“为义”不顾一切的初衷。后来在小玮的一次家访中，我向她承认了自己人生中的一次重大过犯，小玮说耶稣已经在十字架上为我的罪附上了代价，既然我已经认罪，神也就赦免了我的罪。在我认罪的时候，邪灵再一次攻击我，让我觉得痛苦，小玮就拼命为我祷告，让它从我身上退去。



那天晚上我梦见一个木乃伊状的黑影，它向我伸出手，说：“你真的要离开我吗？”因为我知道神已经拣选了我，我并不感到害怕。我浑身不能动弹，就在心里默念：“耶稣救我”。于是那个黑影慢慢散去，我也恢复了知觉。随后的那个暑假，当我一个人在家的时候，也常常觉得有黑影在屋前屋后徘徊，让我寝食难安。小组里的兄弟姐妹就为我祷告，于是我的厌食症和失眠症就渐渐好了。

我成了小组的一个同工，开始越来越多思考神国的事情，开始可以比较客观地看到学术圈的世俗面。我有一篇论文得了专业所在学会的奖项，但是随着研究的深入，我发现这篇论文所涉及到的报告人非常虚伪，说一套、做一套，如果我的论文按照原计划发表，我就是在撒谎，如果我说真话，又会把很多相关的人置放到危险境地。我和丈夫通过祷告以后觉得应该放弃这个奖。我一下子无法接受这个决定。因为我花了两年多时间才做成这样一篇论文，如果拒绝领奖、拒绝发表，我的努力就全部白费了。所以我们还是定了机票、定了酒店，心想只是去领个奖，以后不要再碰这个项目就好了。可是神必须要我在这件事上做一个了断，临行前的几个礼拜，我觉得整个人非常难受，坐立不安，每天除了胡思乱想什么事情都做不了。我渐渐明白，神洗清了我的罪以后，我会对罪越来越敏感，仿佛洗了澡的人再不愿碰脏东西了。于是我写信给主办方，说我拒绝领这个奖，把支票寄了回去。

神是信实的，在我认罪悔改之后，他通过很多方式弥补了我们经济上的损失。那个礼拜我很喜乐地呆在哥伦布，参加圣诞鞋盒礼物活动，庆幸自己没有去领奖。这个礼拜给了我很多安息思考的时间，我发现自己过去一直在追寻会朽坏的冠冕——人的赞许、物质的鼓励、虚荣，可是神给我恩赐是要我去追寻那不能朽坏的冠冕。我渐渐看到，我在小组、在教会服侍，不是我在服侍神，而是神在服侍我。因为祂帮助我看到，自己生命中的许多问题，比如耐心、节制、忠心尽责、爱人如己、谦卑受教等等，过去我模模糊糊意识到自己有这些问题，可是从来没有能力认真对付。神用祂大能的手带领我走进神的家中、认识了这位慈爱的天父，从此我的生命不再一样，我的生命开始变得有意义。



我如何開發聖靈的寶庫

顏秀芳

今日全球發展最快速的兩大基督教派別，一為重視客觀真理的福音派，一為強調主觀經歷的靈恩派。後者極力追求聖靈充滿乃是神的心意(弗 5:18，路 11:13)，可惜在追求的過程中出現了一些富有爭議性的教義和表現，以致很多福音派教會望而卻步。然靈恩運動之火仍如燎原之火，迅速蔓延全世界，影響所有社會階層、宗派和國家種族。福音派若不加以檢討，危機不遠矣！正如許老師所比喻的，兩人爭一武林秘笈，一人拿到一半，結果兩人都練不成；這正是福音派與靈恩派的問題。福音派得

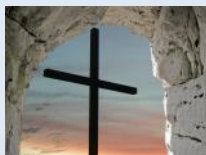
正視所較缺的一半，學習靈恩派的長處，要重視聖靈及聖靈的工作。要知道祂不僅是三位一體的神之一，祂更是信徒生命中不能缺少，且是可以實際經歷的那一位又真又活的神!

針對福音派較缺乏屬靈的寶庫，我們就一起來思想一下如何開發它。首先我認為應從教會作起，因為神的心意是要我們建立基督的身體直到我們眾人在真道上同歸於一。所以教會的責任: 要喚起信徒對聖靈的覺醒。

1. 必須清楚教導信徒聖經有關聖靈的真理，不能因為怕被誤為是靈恩派而因噎廢食，都不談聖靈及其作為，使得信徒失去與聖靈互動的福分，靈命成長停滯不前，乃神國大損失也! 因此教會的主日學應開聖靈論的課程，教導信徒有關聖靈正確的概念: 自耶穌升天後均由內住在我們心中的聖靈代表耶穌與信徒互動，使信徒覺醒到聖靈在聖徒身上的工作。其次要教導信徒對靈恩運動的認識，其正負面的評估，善美的我們要持守，不好的我們要禁戒不作(帖前 5:21-22)，俾能作到聖經與聖靈都能兼顧。聖靈在新約的職事，主耶穌在約翰福音界定得清清楚楚。聖靈來永遠與我們同在(14:16)，聖靈要將有關主耶穌的事來指教我們(14:26)，引導我們進入一切的真理，並要把將來的事告訴我們。聖靈是要榮耀主耶穌的(16:13,14)。信徒要知道教會的制度在基要真理上是不能妥協的，在次要的事上，則要開放包容，在所有的事上則要有愛!
2. 必須在團契或小組中鼓勵信徒分享屬靈的見證，使得其他信徒聽到後也會渴慕追求聖靈的同在。諸如信主的經歷、蒙保守的經歷、蒙祝福/供應的經歷、禱告蒙應允的經歷，信心、愛心成長的經歷、學習屬靈功課的經歷、蒙召的經歷、事奉得力或失敗的經歷等等都可常常分享，因為我們人正如當年的以色列人總是忘記神的恩典，一遇挫折就抱怨，所以我們需要常作見證，向神感恩。若能更進一步寫下每人的屬靈經歷，在年終或遭遇困境時回顧一下，信心必然加增，助我們面對人生的挑戰，使我們可以經歷祂榮耀的權能，得以在各樣的事上力上加力，就越來越認識神。除了在教會分享外，還要回家跟小孩講，使得教會可有屬靈的傳承。中國人愛面子或民族性使然比較難打開自己，所以主席或組長自己要先以身作則，想辦法破冰。
3. 傳統教會與靈恩派教會的敬拜讚美的方式有極大的不同。後者加強對神的敬拜及釋放感性的傳達，前者則較木訥靜默。教會應教導所有有關如何讚美稱謝耶和華的詩篇，特別是第一百五十篇，告訴我們要用角聲讚美祂，鼓瑟彈琴美祂，擊鼓跳舞讚美祂...鼓勵會眾隨歌詞的意思舉手舞蹈表達對主的敬愛是蒙主喜悅的，該靜默時就莊嚴肅立，該高聲歡呼時就歡然高歌，總要口唱心合地讚美主。帶領詩歌敬拜的人極其重要，要發掘有此恩賜的弟兄姐妹配搭服事。



4. 教導信徒如何向神祈求，禱告不能老是停留在個人開清單給神的地步上，不能只求自己能力可及的事，那你就經歷不到神大能作為在你身上的那種喜樂!禱告帶來平安、能力、改變、亮光、拯救、勝利、祝福與復興，在歷代歷世的信徒身上都有真實的應證。然而這一切乃扎根於每一個基督徒都有雅比斯的心志，不受環境身世的影響，單單定睛於神，清楚聆聽神的聲音，不僅一、要求神賜福(祂所要給我們的，非自己想得的)。二、更要有神國度的眼光，求神擴張我們的境界(我的甘心樂意和軟弱+神的旨意及超自然的能力=我擴張的境界)。三、要求神與我們同在，當神與我們同在，我們就能釋放出神大能，來完成祂的旨意。徒**4:23-31** 讓我們看到初期教會因信徒不斷地同心合意的禱告，他們就被聖靈充滿，神輕輕一觸摸，他們就經歷超自然的火熱、勇敢及大能，主就為他們成就了大事。四、要求神保護我們不遭患難，逃離撒旦出其不意地試探。大多數基督徒似乎只求神給力量忍受試探，勝過撒旦的攻擊而不知與罪惡爭戰最有效的方法就是求神使我們不必爭戰。所以教會要常常教導雅比斯的禱告並鼓勵這樣的禱告去經歷神。
5. 發掘屬靈的恩賜: 恩賜乃是聖靈隨己意賜給信徒來服事主的，一個人不可能有所有的恩賜，但也不是只有一個恩賜。所以信徒有機會就嘗試各種事奉，若是作起來得心應手的，而且又有工作果效的應證，那多半就是你的恩賜了。教會很重要的一個功能是要成全聖徒，各盡其職，來建立基督的身體，因此探訪了解會友是很重要的一環。
6. 教導信徒與神同工、同行一個很重要的概念: 雙打的人生。主耶穌是我們最好的榜樣，祂在約**5:19,30** 分別說，「...子憑著自己不能作什麼，惟有看見父所作的，子才能作...」「.....我不求自己的意思，只求那差我來者的意思。」因此如果我們希望聖靈充滿我們，我們就得付代價，必要記得我們不再是單身，我們已與主結合，凡事必先問過主才能行。換言之，我們遇事不要馬上回應，先停一下，學習等候的功課，傾聽主的聲音，然後尋求聖靈的智慧和能力，順服聖靈的帶領去行，如此操練，聖靈才會介入我們的人生。許多時候的問題不是聖靈不要充滿我們，乃是信徒害怕聖靈主導我們的生活，當我們堅持自己的意見、看法，不肯順服時，那聖靈就任憑你了。一棟房屋有許多房間，每個房間都有房門及開門的鑰匙，各個房間分別代表我們生活的各個層面，比如交友、飲食、事業財富、婚姻、家庭、教會、運動等等，我們是否把每間房門的鑰匙都交給聖靈來掌管，還是主權仍緊握在手?
7. 作壁報提醒: 比如前述「聖經與聖靈並重，」「在基要真理上是不能妥協的，在次要的事上，則要開放包容，在所有的事上則要有愛!」「要用角聲讚美祂，鼓瑟彈琴讚美祂，擊鼓跳舞讚美祂...「學習主耶穌過雙打的人生」至於個人，除追求屬靈知識上的長進外，更要在生活上求聖靈來掌管，以致我們能作到「如今活著不再是我，乃是主在我里面活著」。





健康專欄

怎样睡觉才能不失眠?

本期编辑 摘自网络

失眠事小，对人的伤害却很大，既伤身，又伤神。它不但会降低人的免疫力，诱发头痛、高血压、心脏病、高血脂、老年性痴呆等疾病；还会让人整天昏昏沉沉，特别容易忘事儿。有的人整天没精打采，有的人精神紧张、碰到稍不顺心的事就爱发怒，跟周围的人处不好关系，这都跟失眠有关。

但是，你没有必要为失眠而忧虑。国际知名的大律师撒姆尔·安特梅尔一辈子没有好好睡过一天。他上大学时，最难受的两件事是：气喘病和失眠症。他这两种病都很严重。几乎没办法治好。于是他决定退而求其次，失眠时不在床上翻来覆去，而是下床读书。结果，他在班上每门功课成绩都名列前茅，成了纽约(专题)市立大学的奇才。

他当了律师以后，失眠症仍困扰着他。但他一点也不忧虑。他说：“大自然会照顾我”。事实真的如此，他虽然每天睡眠很少，健康状况却一直良好，他的工作成绩超过了同事，因为别人睡觉的时候，他还是清醒的。

他在21岁的时候，年薪已高达75000美元。1931年，他在一桩诉讼案中得到的酬金是历史上律师收入的最高纪录：100万美元。但失眠症仍没办法摆脱。他晚上有一半时间用于阅读，清晨五点就起床。当大多数人刚刚开始工作的时候，他一天的工作差不多已经做完一半了。

他一直活到81岁，一辈子却难得有一天睡得很熟，但他没有为失眠而焦虑烦躁，否则他这一辈子早就毁了。

失眠的原因是什么？

1) 生活的不规律

很多人的生活不规律，这可能造成短暂失眠。乘飞机做长途，时差的改变也会使睡眠节奏紊乱，导致失眠。有的人突然改上夜班白天就会睡不着，需要较长时间适应。个体的生物钟和生活的节奏不合拍是主要原因之一。



2)心理因素

心理上比较急躁或者是很容易出现波折的人比较容易得失眠症，这种情况是非常多的。急性或是慢性焦虑，急性或是慢性忧郁，上床时考虑的某些问题，丢不开也放不下，常常会担心自己睡不着，这样的担心最妨碍入眠。还有人害怕恶梦、害怕黑暗、害怕睡过去不会醒过来等等，任何原因引起的睡前的过度兴奋都会妨碍到睡眠。

3)疾病困扰

很多疾病的病人的睡眠一直是个问题，疾病的折磨让他们无法正常入睡，白天精力就会比较差。各种疾病都会妨碍到睡眠。溃疡病的上腹部疼痛常在深夜发作，将病人痛醒，心绞痛也是每于睡梦中发作，心力衰竭时的体位性呼吸困难会使患者无法平卧，并难以入眠。

快速入眠妙方

1、可以选择睡觉前去洗个澡。当你是因为兴奋或者精力没有被释放完的时候，建议大家去洗个澡，水温可以稍微热一点（但是切记不要洗头发）。洗完澡后床铺要柔软舒服，房间温度合适，不要拿手机或者听歌，平躺着就很容易入睡。

2、可以选择看平时不喜欢看的书。当你是觉得自己现在脑子很乱，而且觉得无法安心的时候，可以拿一本书来看，记住不要是自己很感兴趣的那种，最好是学术类的书籍，就是文字很多的那种来看，很多人都会看不了几页就困意来袭。

3、要有安全感。如果你要从失眠状态中解脱出来——你就对你身上的肌肉说：“放松，一切放松”。众所周知，肌肉紧张时，你的思想和神经就不可能放松。所以，如果我们想要入睡的话，就必须从放松肌肉开始。然后，为了同样的理由，把几个小枕头垫在手臂底下，使自己的下鄂、眼睛、手臂和双腿放松，你就会在不知不觉中入睡了。

4、可以选择一个故事开始想象。当你的精力还是没有释放完，或者感觉心里很难过有很多情绪在脑海里的时候，闭上眼睛，随便开始一个场景进行心理引导，自己不是主角，然后创造角色和想象剧情，来释放你的情感和精力。不久你就会随着这个故事进入梦乡。

5、使你自己疲倦。你可以去种花，游泳、打网球、打高尔夫球、滑雪。假如我们十分疲倦的话，即使我们是在走路，大自然也会强迫我们入睡。当一个人完全筋疲力尽、之后，即使在打雷或战争的恐怖和危险之下，也能安然入睡。

6、“意念转圈”法如下：

（1）先躺在床上，让四肢伸成个“大”字，全身彻底放松下来，包括肌肉和精神；

（2）闭上眼睛，将意念集中于眉心间的印堂穴，在心里默念（即意念、想）“我的头沉了，完全放松了”，可以体会放松后的感觉，下同；

（3）隔上几秒钟后，注意将意念转到右手，再默念“我的右手沉了，完全放松了”；

(4) 再让意念走到右脚上，默念“我的右脚沉了，完全放松了”；

(5) 接着将意念转到左侧，默念“我的左脚沉了，完全放松了”，再接着就是“我的左手沉了，完全放松了”；

(6) 转完一圈后，回到头部，重新开始。

做这样的意念导引，您就是在告诉全身的每一处：我要睡觉了。我自己试过，没超过三圈就睡着了。如果您是左撇子，那就要从左手开始转了。大部分人来说，要从头向右手方向转。

这个方法看似简单，效果却很神奇。失眠的根本原因是全身发僵、紧张，放松不下来。有些人一失眠就吃安眠药，第二天醒来后，常会感觉全身酸软乏力，有时甚至动弹不得，这说明安眠药的作用就是让您全身的肌肉、神经放松。而使用“意念转圈”，能让您在最短的时间内放松下来。当您躺成“大”字时，您全身的神经、肌肉舒展的面积最大，最利于全身的放松。“意念转圈”不仅可以治疗失眠，还能帮我们消除高血压、心脏病的隐患，而且抑郁、焦虑、烦闷等不良情绪也会跟着消失。



禱告事項

沈秀成/李重敏

三月佳美联合祷告事项

张瑞鑫（喜樂組）

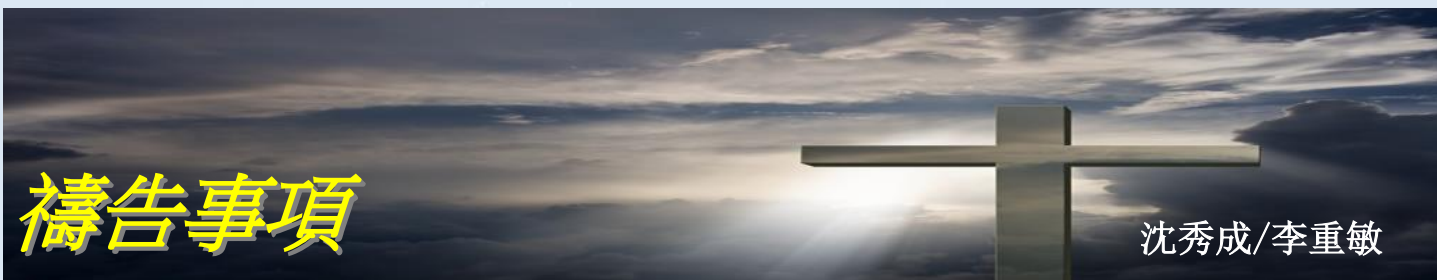
1. 又到了佳美团契推选下一届团长和同工的季节了，我们仰望神，求神的灵在每个人的心中运行，兴起那火热的心，甘心情愿为主做工。特别是兴起新的同工，赐给他们信心，能力和谦卑受教的心。
2. 求神保守看顾佳美团契的多样事工，让周五晚上的聚会和查经有属天的得着，让我们通过弟兄祷告会和姐妹祷告会彼此祷告，同感一灵，让参加BFS的弟兄姐妹把学到的东西传到我们的查经中，装备我们。让IFI两个查经小组人数不断增多，赐同工們牧养的能力和信心，让他们传讲神的话语，让更多的人愿意悔改认识和归向神。
3. 感谢神赐佳美弟兄姐妹一同服侍神的心志，在事奉中齐心协力，相互扶持，彼此配搭。求神保守他们的心怀意念，得圣灵的帮助，疲乏时赐能力，软弱时加力量。为弟兄

姐妹的家庭祷告，特别是为家里还没信主的配偶和儿女祷告，求神掌管我们日用的饮食，学业，工作，婚嫁，帮助我们建造和睦且合一侍奉的家庭，信主的儿女，为主做美好的见证。为佳美团契去教会做执事的弟兄姐妹及同工；为佳美团契的团长，付团长，各组组长，各部同工及他們的家庭禱告。求神保守他們全家同心服事。

4. 为身体软弱的弟兄姐妹祷告：继续为廖格姐妹，李慧姐妹，吴深川弟兄，朱国良弟兄，张鸣弟兄，马牧野弟兄祷告，为彭经五姐妹祷告，感谢神赐平安喜乐，赐怜悯安慰，赐属天医治。感谢神让他们在病痛中经历神，更加爱神仰望神，为神做美好见证，荣耀主名。

5. 为今年正在申请大学的佳美下一代儿女祷告，求神赐下意念选出合神心意的大学，荣耀主名！





四月佳美联合祷告事项

王荣，余爱华（温馨组）

为教会一年一度的布道会，受难节特别聚会和复活节洗礼祷告，感谢神！

1. 为佳美团契新一届同工仰望神，感谢神呼召弟兄姐妹为团契，小组，及各部门甘心摆上，乐于事奉神、服务人。求神赐给他们信心，亲自带领并祝福他们和家人前面的道路。

2. 为即将走下佳美服事岗位的弟兄姐妹感谢神。愿神纪念他们的摆上。并激励他们，为主多走一里路，加倍服事神国，蒙更多祝福。

3. 感谢神兴起佳美祷告：心心祷告，手望祷告，分区祷告，联合祷告……求神继续带领并提醒更多弟兄姐妹加入属灵征战主战场。为主打美好的仗。

4. 求神保守看顾佳美团契的各样事工：周五晚上的聚会和查经，周六的家庭聚会，BSF，IFI差经组，特别聚会，查经点，关怀探访，等。使弟兄姐妹灵命得造就，慕道朋友能认识真理归向神，团契连接更加紧密，新朋友有宾至如归的被接纳感，神的爱在团契流淌、满溢。

5. 为佳美各家庭成员祷告。愿每一家都成为神祝福的管道。家庭成员间能以神的爱来互相关爱，彼此扶持、共同建造，管理好神托付的产业，为神做美好见证。已婚的子女，神为他们的小家有美好的预备和祝福，家庭和睦，恩爱成长。求神为在婚嫁年龄层的孩子们预备神喜悦的伴侣，建立基督之家。学龄人身心健康茁壮，道路直正。

6. 为团契在教会层面服事的弟兄姐妹祷告，也为走向社区的弟兄姐妹祈求。愿他们的服事与摆上使教会得祝福，社会受益，天国增辉。

7. 特别为身体软弱的弟兄姐妹祷告：继续为廖格姐妹，李慧姐妹，吴深川弟兄，朱国良弟兄，张鸣弟兄，马牧野弟兄祷告，感谢神赐平安喜乐，赐怜悯安慰，赐属天医治。感谢神让他们在病痛中经历神，更加爱神仰望神，为神做美好见证。特别为廖格姐妹赞美神！求神让她早日恢复，加入佳美日常聚会、活动。

8. 为今年正在申请大学的佳美下一代儿女祷告，求神赐下意念选出合神心意的大学。

佳美月刊徵稿通知

[... 傳福音, 報好消息的人, 他們的腳蹤何等佳美 ...]

本年度佳美月刊編輯組誠懇邀請教會弟兄姐妹們, 慕道友及朋友們積極使用并開墾這塊屬靈的園地。祈盼佳美月刊能成爲弟兄姐妹之間心靈交流、共鳴及互通資訊的管道。同時也能成爲神大大祝福的器皿, 并在這末世宣揚福音, 造就信徒。願佳美月刊的事工能蒙神大大的喜悅, 也願神祝福他的話語, 施福與在這塊園地辛勤耕耘的弟兄姐妹們。佳美月刊廣泛地接受任何形式的來稿, 包括散文, 詩歌, 圖畫, 攝影及美食譜。稿件內容包括(并不局限於):

1. 個人見證, 讀經心得, 屬靈體會, 以及一切勉勵并造就人的話語等等。
2. 團契小組的集體見證, 分享及鼓勵話語等等。
3. 特邀稿件, 採訪, 錄音, 及譯文等等。
4. 團契福音事工上的見證等等。



團契主席: 庞义军

團契副主席: 郭全林

月刊主編: 张凯 月刊副主編: 刘金清 本期責任編輯: 李方莹

編輯: 南守彦 庄液 刘金清 李方莹 肖晴 张凯

版面設計: 张凯

哥城華人基督教會

4141 Maize Road, Columbus, Ohio 43224

Phone: (614)263—9287

Fax: (614)263—9298

www.columbusccc.org/ccc_fellowship/gff/home.htm

讓基督來照亮您的生命
請您加入佳美團契

