



我來自新加坡，成長在一個傳統華人家庭。小時候媽媽就把我給觀世音菩薩當乾兒子，不管遇到什麼問題，都會帶我去廟裏求籤和拜拜。

二〇〇一年我跟著同事去一個英文教會，聽到牧師說：「你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是神所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。」（以弗所書二章8-9節）當時我很受感動，不停流淚。那是一個千人的大教會，當最後牧師呼召時，個性害羞的我不知道從哪裏來的勇氣，決定走上前跟著牧師做了決志禱告，接受了耶穌為生命的救主，並在靈裏重生，成為基督徒。

那時候我對上帝的話語充滿了熱誠和渴望，穩定參加聚會，並且持續了好幾個月。如果那時候有人問我願不願意受洗，我一定會說願意。但後來我的朋友去了另一個教會，加上由於我生性害羞，又沒有認識的熟人，也沒有人邀請我參加小組，漸漸的我就沒再去教會，但我心裏仍然是相信上帝的。

二〇〇四年因工作機會來到美國的 San Jose，開始參加一個講英語的華人教會和他們的小組。但由於工作需要長期出差，所以無法固定參加聚會。二〇〇七年認識了我太太，因為當時她還沒信主，再加上剛從台灣來，有語言的障礙，怕參與不了會有壓力，不想和我一起去教會，所以我也就沒繼續去教會了。二〇〇九年又因工作變動而搬到了華州溫哥華，曾經受同事邀請去過波特蘭靈糧堂聚會，但是當時我的中文不好，聽不懂中文講道，所以就沒有再去了。

二〇一〇年我回新加坡，一位老朋友跟我分享他的見證與經歷，並告訴我受聖靈洗禮的重要性。他比喻聖靈是江河，當我們立志信主時，只從聖靈的江河裏取了一小杯水，然而我們要一直受聖靈的洗才會被充滿，住在我們裏面。我相信了，回到美國後，我開始禱告求主讓我接受聖靈的洗禮，並且單純像小孩子一般，相信神會讓我經歷聖靈的洗，因為路加福音十一章13節說：「你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女；何況天父，豈不更將聖靈給求祂的人嗎？」

有一天我突然開始說起方言。當時未信主的太太懷大女兒五個月，情緒難免煩躁，因聽不懂我說的方言就覺得很吵，也會害怕，即使我向她解釋了，她不懂也不相信。因此我就停止這樣做了，

# 重生的生命

..... 小螞蟻 .....



因為哥林多前書十四章2節說：「那說方言的，原不是對人說，乃是對神說，因為沒有人聽出來。然而，他在心靈裏卻是講說各樣的奧秘。」但上帝並沒有放棄賜福給我，這十幾年來我有過幾次在睡覺時突然大聲說方言。後來我學會了躲在衣物間小聲地用方言禱告，這樣才不會吵到家人。

有一次我求主賜給我理解方言的能力。當我用方言禱告後，一個溫柔的聲音從心裏對我說：「Purify your heart, I will give you peace. 潔淨你的心，我就賜你平安。」當時我並不明白這句話的涵義，直到最近讀了一篇 John G. Lake 所寫的有關基督教洗禮的文章，才了解到，潔淨就像行舊約的割禮。申命記十章16節說：「所以你們要將心裏的污穢除掉，不可再硬著頸項。」神要求我們內

裏的生命要行割禮——自潔，脫離一切的罪。憑我自己是不可能做到的，只有神的愛可以幫我潔淨心靈。正如以西結書卅六章26-27節所說：「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裏面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。我必將我的靈放在你們裏面，使你們順從我的律例，謹守遵行我的典章。」

二〇二二年我因工作關係，中文進步了很多，很奇妙地太太也信了主耶穌，於是我們全家再次回到波特蘭靈糧堂。有一次參加一個特會，講員講到「教會」的希臘文是 Ekklesia，讓我想起好幾年前我有幾次一直重複說一句方言「Esskklasia」，原來那是神一直叫我要回教會。

過去的經驗讓我一直以為「受洗」並不是成為基督徒的必要條件，當我們相信並接受耶穌為我們生命的救主時，因信得救並受聖靈的洗，這才是真正的洗禮。路加福音三章16節施洗約翰對百姓說：「我是用水給你施洗，但有一位能力比我更大的要來，我就是給祂解鞋帶也不配。祂要用聖靈與火給你們施洗。」使徒行傳一章5和8節耶穌對門徒說：「約翰是用水施洗，但不多幾日，你們要受聖靈的洗。」「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」

耶穌是用聖靈為我們施洗，基督徒需要受聖靈的洗，領受從聖靈而來的能力，並洗淨我們裏面一切的污穢，這樣，聖靈才能常住在我們裏面。

直到來波特蘭靈糧堂聚會之後我才了解到，「受洗」是在眾人面前公開宣告我要成為耶穌基督的信徒和跟隨者；是一個公開的承諾、信念和決心，表示我願意放棄老我，像一個無罪的新人過生活。這是信心的表現。神喜悅有信心的人，所以我非常樂意受洗成為耶穌的門徒。

我發現我的經歷跟使徒行傳十章裏的哥尼流很像，都是先受了聖靈的洗，但也一樣必須接受水洗禮。水洗和聖靈的洗缺一不可，受洗後讓我感覺更靠近上帝了，對上帝有了承諾，要做一個真正的基督徒。

親愛的朋友，如果你已經決志，但是還沒經歷過水或聖靈的洗禮，我非常鼓勵你要接受這兩個洗禮，以表示對耶穌的愛與承諾。

## 靈修小品集

### 把船開到水深之處

..... 濠 恩 .....

路加福音五章1-11節記載，漁夫西門彼得和他的同伴整夜勞力，都打不到魚；耶穌要他「把船開到水深之處，下網打魚。」雖然彼得不相信耶穌會比他這個漁夫還懂得捕魚，還是依從了耶穌的話。結果網圈住了許多魚，險些裂開，魚裝滿了兩隻船，船差點沉下去。

我們常常把自己的價值觀和經驗看的比神的話還要重，以至於被限制住了。因此，縱然神要指引我們方向，我們卻常常聽不進去，不相信神比自己行，就像彼得一樣。但感謝主，神並不責怪我們，祂會耐心地一再對我們說，好叫我們明白。

我們也常常只看環境以及自己的軟弱和不足，卻不定睛仰望倚靠全能的神。神是自有永有的神，我們或許不能，但在神凡事都能！而靠著那加給我們力量的神，我們也凡事都能做！

信心就是——即使神對我們的禱告的回應似乎不是我們所求的，但我們依然選擇順服、同意神的旨意，跟神說：「Yes, Lord!」我們若是全心信靠神，就會帶來突破；順服神，所求的不但會得應允，信心也會越加堅固，並且能綁紮撒旦的作為，成為得勝者，帶下更多的祝福。

進到水深之處得跳出自己的舒適圈，放下自己的專業、聰明才智和過去的經驗，去嘗試自己沒有把握的事。但若是主要我們把船開到水深之處，下網打魚，我們聽了順服這樣做，就會在水深之處遇見神，經歷靠主得勝，得著更豐盛的生命。

## 聖經小知識

### 聖經中的藥草 薄荷、茴香和芹菜

..... 郭姿均 .....

聖經馬太福音廿三章23節說：「你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們將薄荷、茴香、芹菜獻上十分之一，那律法上更重的事，就是公義、憐憫、信實，反倒不行了。這更重的是你們當行的；那也是不可不行的。」這裏提到的藥草：薄荷、茴香和芹菜都有芳療功效。

一、薄荷 / Mint：通常指的是胡椒薄荷和綠薄荷。這二種薄荷均可以用做茶飲及萃取出精油。馬里蘭大學醫學中心也建議授乳的媽媽，哺乳時可使用薄荷來改善嬰兒脹氣的問題。

A. 胡椒薄荷 / Peppermint (Mentha Piperita)：可以緩解痙攣、消脹、利膽、除口臭、抗微生物、幫助消化、抒解肌肉緊張和抽筋。

B. 綠薄荷 / Spearmint (Mentha Spicata)：可以緩解痙攣、消脹、利膽和輕微殺菌，用於胃口不好、非潰瘍性的消化不良，如脹氣、絞痛等等。

C. 除此之外，目前市面上還有佛手柑薄荷、巧克力薄荷和鳳梨薄荷，這些都是近代育種出來的，可以用來增加調酒及果汁的風味，其花朵也可以招蜂引蝶。薄荷極容易生長，能夠抵擋寒冬，春天時會再度生長。

D. 在精油方面：胡椒薄荷精油對於腸絞痛十分有療效，但對於幼童及腦傷患者的使用有所禁忌，最好事先諮詢芳療人員再行使用。許多研究發現，嗅聞綠薄荷及佛手柑薄荷能夠緩解嘔吐、孕吐及焦慮不安，也適合癌症患者使用。

二、小茴香 / Fennel (Foeniculum Vulgare)：美國人最常使用的是其根部。常見的料理是切片後加上冷壓橄欖油、現磨胡椒及少許的鹽，用烤箱烤過，讓茴香的糖份凝結釋放，味道有如甘草般地香甜。

蒔蘿 (Dill) 跟小茴香的作用相似，能夠幫助消除脹氣及腸道絞痛。將這兩種香料加入料理中，能夠減少飯後脹氣，也比較不會有消化不良及腸胃潰瘍的問題。

茴香精油雖有緩解消化不良及促進排水的作用，但研究發現它有動情素，所以患有乳癌、子宮內膜癌的患者及懷孕者不宜塗抹在身上使用。可以諮詢專業芳療師，以嗅聞方式或其他的精油替代。

三、芹菜 / Celery (Apium Graveolens Var. Rapaceum)：這是大家熟悉的蔬菜，建議大家可以嘗試使用其根部。芹菜根部具有豐富的維他命 B 群、C、K 及抗氧化物，而且是屬於低升糖指數的食物。一杯 (156 克) 芹菜含有 2.3 克的蛋白質及 2.8 克的纖維，是低熱量及低碳水化合物最佳選擇之一。所以現在很多人用它替代馬鈴薯來做成馬鈴薯泥，正在減重及控醣的人不妨一試。



## 編者的話

母親節又到了，為天下的每一位母親向神獻上感謝！謝謝媽媽們為家庭、為子女所付出的愛、辛勞和無私的奉獻，你們是最棒的！祝福你們享受一切因自己付出而得到的，並得著榮耀。母親節快樂！辛苦了，耶穌愛你們啲！

## 投稿

gracebolip@gmail.com

歡迎踴躍投稿，您的故事將榮神益人！

## 波特蘭靈糧堂

971-271-7435 | WWW.BOLIP.ORG

550 NE 76th Ave. Portland, OR 97213