



2026

02

深入人心研经指引
回归祭坛

回归祭坛

2026 第二季度

第 一 周	关系被破坏 〈创世记〉3:1-15 -----	4
第 二 周	祭坛出现 〈创世记〉3:16-24 -----	16
第 三 周	谨记勿忘 〈创世记〉12章 -----	25
第 四 周	赐给我的地方 〈出埃及记〉25章 -----	36
第 五 周	晨与昏 〈历代志上〉23章 -----	47
第 六 周	重建破碎的祭坛 〈列王纪上〉18章 -----	56
第 七 周	真正的敬拜者 〈约翰福音〉4章 -----	67
第 八 周	耶稣的祭坛生活 (第一部分) 〈马可福音〉1章 -----	77
第 九 周	耶稣的祭坛生活 (第二部分) 〈路加福音〉6章 -----	85
第 十 周	祭坛与圣言 〈歌罗西书〉3章 -----	95
第 十 一 周	祭坛与心灵 〈耶利米书〉17章 -----	106
第 十 二 周	祭坛与三天使信息 〈启示录〉14章 -----	115
第 十 三 周	祭坛的呼召 〈以赛亚书〉6章 -----	125

深入人心的理念

深入人心安息日学青年研经指引课程是为那些渴望获得更深刻的研经经验的人开发的。它将鼓励你以更深刻、更广泛的方式研究圣经，最终使你向他人分享成长经验的能力倍增。如果你愿意接受挑战，参与这次研经学习，那么本书从内容到形式都是为了强化你的属灵旅程而精心设计的。

形式

如果你翻开日志版，一定会为这么多的空白处而惊讶万分！放心，我们不是忘了印。这些空白处是故意留给你们，留作个人研经之用。页边空白处给出了如何结合经文进行研究的指导，你可以在笔记处写下你对经文的体会。

许多研究表明，将你对文章的想法、反思和理解写下来，能够加深它们在你头脑中的动觉印象。所以，请花些时间在空白处写下你的感受吧！

如果你这样做了，那么这本日志将在你需要分享圣经研究、讲道或针对特定圣经主题深入思考时，成为你宝贵的参考资料。

益处

综上所述，深入人心研经指引课

程能为你带来以下益处：

- 深化你作为一个以基督为中心、相信圣经并等待基督复临的基督徒身份。
- 学习如何为自己的生命而研究圣经
- 打造属于你自己的圣经学习，供分享之用
- 教别人如何学习圣经，如何写日志
- 自己编写好材料后，会对圣经主题理解得更加深刻
- 在事先准备的基础上，参加更加生动的圣经小组讨论
- 在学习中使用模拟和数字化的方式，扩展你的能力
- 少听一些个人的意见，多看圣经中关于某个主题的真实内容
- 对主耶稣基督，要有更加全面的认识、敬爱和事奉

最后，你可能要付出更多努力才能感受到这本新课程的益处，但这些努力一定是值得的。在你对经文苦思冥想之时，或是学习不断操练默想上帝话语的时候，要恳切地祈求圣灵的帮助。在你研究圣经的时候，邀请上帝教导你，塑造你，你一定不会感到后悔的。

使用方法快速指引

1. 认真而诚实地祷告！
2. 要阅读圣经（这是一本研经指

南——圣经的这部分决不可忽略！)

3. 用你最喜欢的笔来写日志的内容。
4. 深入人心材料可以用于日常灵修（七天七步，13周课程可供三个月学习）或用于每周研经学习、安息日学、祷告会、家庭敬拜或是学习圣经方法的门徒训练。

学习指引分段

深引——介绍本周学习的经文和主旨。

深考——提示读者应当抄写的经文。

深化——专注于实际的要点、反思的原则以及背景细节。

深思——更多侧重于经文中可能产生的辩护性的观点和问题。

深查——列举了除存心节之外的经文，便于交叉研究，以获得更深入的洞察力和清晰度。

深聚——将文章和原则的中心放在指出耶稣基督是永活的话语上。

深用——从怀爱伦的著作中摘录出对这段经文或主题的观点。

深谈——列举一系列问题供人思考，或用作讨论的题目（例如，在安息日学的讨论）。

祈愿因着你的用心和努力，上帝的话语能深入人心。不但造就了你也能影响你周边的朋友去认识那创造宇宙的真神。

关系被破坏



第一周

“一见钟情”

在高三那一年，当我第一次到一所基督复临安息日会寄宿学校读书时就坠入爱河。恋爱的所有症状我都齐了。当她像仙女一样在走廊或餐厅飘过时——没错，仙女是不可能走路的——我几乎要窒息了。只要她的眼眸望向我这里，我的舌头就会变得像块木头一样僵在嘴里，这样你就可以想象，当有一天我在餐厅刚坐下就发现她就坐在正对面时，那种要被内心的狂喜淹没了的感觉。我结结巴巴地向她搭讪，慢慢地气氛好像不那么尴尬了。那一刻我似乎都能看到，我们正手牵手走向婚礼圣坛！

在接下来的几周里，我们成了朋友，关系也变得更亲密。一切发展得如同梦境。直到有一天我路过教学楼的时候，发现她——那个我以为上帝特别为我创造的女孩——正依偎在另一个男生的怀里。那一刻，现实向我张开血盆大口，好像一只苏门答腊虎。我“爱上了”错的人，我的伤口可以作证。

当亚当夏娃“爱上”错误的对象并背叛了上帝时，我这点苦涩的背叛与上帝所经历的痛苦相比，不过是九牛一毛。过分天真又充满自信的夏娃被一只只会说话的蛇迷住了。而短视且不智的亚当因为害怕失去他所爱的女人，就吃了他曾经立誓绝不触碰的果子。地球上



深引

〈创世记〉3:1-15

第一对人类夫妻的不服从，在上帝和他奇妙无比的造物之间撕开了一道裂痕。通过本周的学习我们将看到，撒但如今仍然善于让人们爱上他，借此破坏他们与上帝的关系。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈创世记〉第3章1-15节。如果时间紧迫,可抄写〈创世记〉第3章1-4节。你也可以用自己的话重写这段经文,或者列出大纲,或者画出思维导图辅助理解。



深化

请翻回你抄写的经文，
学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连接起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将《创世记》第3章1-15节中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

为什么上帝没有阻止撒但欺骗夏娃？

亚当还可以找出哪些理由为自己吃禁果辩护？

上帝真这样说吗？

人类在伊甸园中的堕落似乎是个相当直来直往的故事，但仔细阅读《创世记》第3章1-6节会发现，这是一个滑向罪恶的斜坡。在第三章之前，在这个新造的地球上已经发生了很多事。上帝已经造出无比美丽的生态系统，充满了令人惊叹的植物和动物。接着祂照着自己的形像造了亚当（1:27），并赋予他照看伊甸园的使命（2:15）。亚当发现没有人类来帮助他，于是上帝创造了夏娃来填补这一空缺（18节）。到了《创世记》第2章20-24节，夏娃也出现在伊甸园中，与亚当一同生活，与造物主的关系亲密无间。

《创世记》第3章打断了上帝与人类始祖之间甜蜜相爱的故事。人类的堕落始于一个简单的问题：“上帝岂是真说不许你们吃园中所有树上的果子吗？”（1节）注意撒但是何等阴险狡诈。他所做的第一件事就是将自己伪装成一条能说会道的美丽的蛇。这是夏娃应当拔腿就跑的第一个信号！因为伊甸园中有许多蛇，可没有一条会说话。撒但的第二步是提出一个带有偏差的问题，诱使夏娃来澄清。当夏娃停下脚步听撒但的话时，就已经为她的跌倒埋下伏笔。

在夏娃正确地回应了撒但的问题后，撒但就在她的心里种下一颗怀疑的种子，他说：“你们不一定死。”（4节）接下来的解释也迎合了夏娃心里的骄傲：“因为上帝知道，你们吃的日子眼睛就明亮了，你们便如上帝能知道善恶。”（5节）撒但激发出她的幻想，仿佛就在她的耳边窃窃私语：“夏娃，上帝有事瞒着你。”那一刻，夏娃无比渴望地望向那果子，想要得到它，于是她伸手摘下吃了起来。（6节）

撒但骗了夏娃，让她以为自己得到了更好的东西，但亚当吃果子的时候，对于自己所做的错事是心知肚明的（提前2:14）。他知道夏娃的不顺从定会导致死亡，而没有她的生活索然无味，于是他也决定吃这果子。如

果她必定要死，他就要和她一同赴死。亚当和夏娃都不信任上帝的爱。

撒但破坏亚当和夏娃对于上帝之忠诚的策略简单却致命。他伪装成吸引人的样子，从不暴露自己的真面目。他诱使夏娃展开一场对话，而她并没有完全洞察其中的恶意。他撒了谎，扭曲上帝的品格。他迎合她的骄傲，怂恿她去妄想更多。他对亚当的引诱也同样简单。亚当认为若离了夏娃，他也活不下去，于是吃了禁果。在整个过程中，亚当和夏娃都没有寻求上帝。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

你与上帝的关系如何保护你不受撒但的试探？

被警告、被保护

人类在伊甸园中的堕落开启了在地上长达数千年的苦难历程。罪摧毁了亚当夏娃与上帝之间的关系，如今它仍在破坏人与上帝的关系。在没有犯罪之前，亚当和夏娃一直自由地敬拜上帝。但犯罪之后，他们躲避上帝的面，也被迫离开了他们所爱的圣洁家园。与上帝隔离之后的大地就成了新的战场，一场源于天上的更宏大的战争在此展开。在天地未被创造之前，撒但发起了一场针对米迦勒和祂的众天使的暴乱（启12:7）。撒但的骗术高超，三分之一的天使中了他的圈套（4节）。这场在天上的斗争可不是象征性的或是思想层面的争论，而是真刀真枪、看得见摸得着的激烈战争。亚当和夏娃所面对是能力远超他们之上的强大敌人。他既是**大龙**，又是**狡猾的古蛇**，是“迷惑普天下的”（9节）。

有这样一个可怕的威胁存在，上帝必定会警告祂在地上宝贵的被造物，要警惕宇宙中潜伏的罪恶。不仅如此，上帝与亚当和夏娃之间深刻持久的关系正是祂爱的表现，这爱本身就是抵御撒但进攻的终极保护。作为拥有自由意志的道德主体，这对圣洁的夫妇可以探索这个被造的世界，随心所欲地来来去去，做出他们认为最好的决定而不受上帝的限制，除了一条：不可吃分别善恶树上的果子。这是上帝对其忠诚的考验，检测他们与上帝之间的关系。不容人反对的爱，根本不是爱。亚当和夏娃有自由做出选择，但只有他们亲近那位最爱他们的主时，才能受到万全的保护。

他们朝夕与上帝相处，常常与祂同行共话，天使也来服侍引导，这一切都是他们的保护机制。健康的关系带给人类多方面的保护。它能减轻压力、减少抑郁，提升自尊，增强同理心。如果良好的人际关系在这个罪恶的世界上都能为我们带来诸般益处，那么试想在完美世界里，日日与上帝亲密同行将会带来怎样固若金汤的保守。亚当和夏娃却用与上帝相交附带的一切祝福交换了貌似“更好的东西”，据说这是上帝故意藏起来不给他们的东西。我们必须永远谨记：我们与上帝之间坚实的关系，是抵挡撒但的唯一保护措施。



深聚

再次默想〈创世记〉第3章1-15节，从中寻找耶稣的踪迹。

你对耶稣有了哪些不同的认识？

从上帝回应亚当夏娃犯罪的事上，我们能看出上帝的哪些品格？

祈祷回应：

一线希望

在本周头一篇文章中，我讲到我为之倾心的女儿投入了他人的怀抱。你能想象得到，那一刻我心中的苦涩难以用语言表达。在高中时期谈恋爱就是会有这样的风险。青少年的心智并不成熟，还不足以应对严肃的恋爱关系中起起伏伏，但当时的我并不明白这个道理。我的心被愤怒、厌恶、幻灭、背叛折磨着。我还不晓得，上帝已经为我预备了另一个人。

亚当夏娃在犯罪后堕落的可怕光景，怎么形容都不为过。他们的灵性和身体状况立刻发生了变化。失去了纯真的他们只能拼命遮盖自己，但人的聪明智慧想出的解决之道，也只是用无花果树叶做衣服（创3:7）。

时至今日，用无花果树叶遮体仍是人类狂热的爱好之一。许多人依然缝制无花果树叶来遮掩其过。有些人用逃避的叶子——他们合理化自己的罪过，从不直面问题。有人用意志力的叶子——他们保证自己“绝不再犯”。有些人则试图用好行为来“洗净”自己的罪，觉得做好事就能抵消过犯，不是吗？事实是，这些方法都不能遮盖我们。它们和亚当夏娃所做的无花果树叶围裙一样，根本不够用。这些都是试图向上帝掩盖罪恶对我们造成破坏的行为。

这就是为什么当我们看到上帝来寻找祂所爱的丧失的人类时（8,9节），心里会大受震撼！罪已经切断了他们与上帝之间的联系，但上帝依然呼唤亚当，邀请他和夏娃来到祂面前。在一连串推诿之后，上帝在责备蛇的时候，给这对堕落的夫妇带来了希望的明光；“我又要叫你和女人彼此为仇；你的后裔和女人的后裔也彼此为仇。女人的后裔要伤你的头；你要伤他的脚跟。”（15节）那将要来的救主，其牺牲将要成就无花果树叶所无法做到的事：将堕落的人类从罪中拯救出来。

上帝渴望恢复人类的状况，于是在亚当夏娃堕落

后回到了伊甸园。上帝来是要重建他们的祭坛，重建他们与上帝的联结，这是一个纪念上帝恩慈的地方，一个献祭与祷告的地方。在本季的学课中我们将看到，只有当我们将破碎的敬拜祭坛重建起来，我们与上帝间破碎的关系才能重新被点燃。回归祭坛像那清亮的号角，呼召我们日日与上帝交通，因为祂是生命与真理的泉源。



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在与上帝的关系中应当如何应用所得的教训？你如何加强与上帝之间的联系？

当你与那些与上帝之间的关系似乎已经破裂的人打交道时，可以采取哪些实际的做法？你应当如何帮助他们？

他的把戏一成不变

当撒但被逐出天堂后，就下定决心要尽其所能地破坏上帝所珍视的造物——亚当和夏娃——的美丽与纯洁（启12:9）。这便是撒但对上帝的仇恨，六千年的时光也未能消磨他的敌意。他做事堪称高效，尤其是当他知道自已的时间不多了（12节）。尽管攻击的数量和频率不断增多，但它们都围绕着一个核心主题。这些攻击令人毛骨悚然地熟悉。怀爱伦在此段文字中完美地揭示了撒但虚假主张的本质：

“蛇说：他们若吃了这树上的果子，就必能达到更崇高的生活境地，进入更宽广的知识领域。它自己吃了禁果，因而就得到了说话的才能。他又暗示，耶和華不许他们吃这树上的果子，乃是由于嫉妒的心，唯恐他们升高就与祂相等了。正因这果子有奇妙的特性，足以使人有智慧和能力，所以上帝才不许他们吃，甚至不许他们摸。撒但又暗示，上帝所警告他们的话不会真正实现的，不过是用来恫吓他们而已。他们怎么会死呢？他们岂不是吃过生命树上的果子吗？上帝这样做，无非是要拦阻他们达到更高的发展，得到更大的幸福。

“从亚当的日子直到如今，撒但的工作都是如此，并且已经得到很大的成功。他诱人不相信上帝的慈爱，怀疑上帝的智慧。他经常地想引起一种轻慢的好奇之心，一种浮躁的求知之欲，来探索上帝智慧和能力的奥秘。因此许多人想要探索上帝的美意所保留的事，而忽略了祂所显示的真理，殊不知这些真理，正是他们得救所必需的。撒但试探人，使人不顺从上帝，引诱他们，使他们认为自己正在踏入奇妙的知识领域。但这完全是一种欺骗。他们自以为进步而扬扬得意，其实他们正在践踏上帝所定的条例，自己正走向败坏和死亡之路。

“撒但告诉那圣洁的夫妇，违犯上帝的律法是与他们有利的。今日我们岂不是也听到这同样的论调吗？

许多人说，守上帝诫命的见地是多么狭窄，同时他们认为自己有更宽大的见解并享有更充分的自由。但这不过是伊甸园中那句话：‘你吃的日子’，就是——违犯上帝的诫命——‘你们便如上帝’的回声。”（怀爱伦，《先祖与先知》，1890年，54,55页）

祭坛出现



第二周

暴露无遗

我永远不会忘记那一刻，那是我第一次意识到有些学生真的能做出无比荒唐的事。在我大学二年级时，得到了一份很棒的工作：宿舍助理，负责照顾24名大一男生。总的来说，这群学生挺不错的，但总会有几个调皮捣蛋的家伙，而在某个星期五的下午，我就亲眼见识到了！

像往常一样，我先去洗衣房洗衣服。我仔仔细细地把白色衣物和其他颜色的衣物分开，按照父母教我的方法放入洗衣液、柔顺剂和消毒剂。洗好之后，我又把衣服放入烘干机，之后便离开了，去为即将到来的安息日做准备。可当我回来取衣服的时候，眼前的一幕让我目瞪口呆。所有的衣服都不翼而飞了——就连内裤也是。说真的，谁会去偷别人的内裤呢？虽然我穿着衣服，但在那一刻，我从未感觉如此赤裸。

晚些时候就是周五例行的晚间敬拜，我看到一个大一新生正穿着我最喜欢的衬衫。我知道那就是我的，因为整个校园里没有人有这样的衬衫。当我质问他的时候，他坚称衣服就是他的，是他从家里带来的。我决定暂时放他一马，但谁是小偷我已经心知肚明了。那天晚上，我找到他所在楼层的宿舍助理，一起去检查了他的房间。果然，我所有的衣服都被整齐地叠好塞在他的



深引

〈创世记〉3:16-24

梳妆台抽屉里——包括我的内裤！

当我回想起多年前的这段经历时，不禁想到人类为了遮掩己过，真的什么都豁得出去。亚当夏娃堕落之后，他们用无花果树叶做衣服来遮盖自己的赤身露体（创3:7），但上帝并不喜悦他们的衣服。祂用动物的皮给他们做衣服（21节），遮盖身体也遮掩罪过。正是上帝恩典的伟大举动，让我们在《圣经》中第一次看到了祭坛。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈创世记〉第3章16-24节。如果时间紧迫,可抄写第21节。你也可以用自己的话重写这段经文,或者列出大纲,或者画出思维导图辅助理解。



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将《创世记》第3章16-24节中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

为什么上帝选择牺牲无辜的动物，来为犯罪的人赎罪？

献祭与爱之间有何关联？请解释？

以皮遮罪

亚当夏娃的罪使他们与上帝的关系破裂了，纯真与平安也被夺去了。他们立刻被羞愧淹没，于是躲避上帝的面(创3:8)。罪恶将死亡带入这个原本没有死亡的地方。虽然上帝曾警告亚当和夏娃，如果他们吃了分别善恶树上的果子，就必死，但在他们看来，死亡只是虚无缥缈的理论而已。他们对于罪及其严重后果并没有什么经验。可惜他们很快就尝到了罪恶与死亡的苦涩。

《创世记》第3章16-24节描述了亚当和夏娃因悖逆而遭受的惩罚。他们的生活注定充满艰难困苦。最终他们将死去，归于尘土。第一对人类夫妇将要失去他们的家园，失去与上帝面对面的交通，也失去前往生命树的权利(22-24节)。为了短暂的罪中之乐，他们竟要遭受如此巨大的苦难！

虽有这可怕的宣判，上帝仍在《创世记》第3章21节给了亚当和夏娃极大的盼望。祂用动物的皮子做了衣服给他们穿上。请注意，上帝有无数的材料可以用来给这对赤身露体的堕落夫妻做衣服，但祂选择了动物的皮。用皮子做衣服意味着一只动物的死亡。《利未记》第17章11节告诉我们为何死亡是必须的：“因为活物的生命是在血中。我把这血赐给你们，可以在坛上为你们的生命赎罪；因血里有生命，所以能赎罪。”若不流血，罪就不能被消除(来9:22)。所以上帝遮盖的，不仅是他们的赤身露体，还有他们的罪过。

上帝在伊甸园设立了第一个祭坛，动物被献在其上以赎罪。这种替代赎罪的概念后来成为犹太献祭制度的核心。伊甸园的祭坛不仅为亚当和夏娃提供了遮盖之物，更是预表了耶稣死在十字架的祭坛上——祂献上自己，使我们每个人都得了基督的义袍。上帝的羔羊(约1:29)耶稣为人类的罪付上了赎价(太20:28)，不是简单地将罪遮盖，而是以祂的牺牲将我们的罪全然除去。这就是为什么说耶稣的死是终极的祭物，胜过一切的献祭(来9:23-25)。

祭坛是爱、敬拜、牺牲、委身与奉献的地方——这一切上帝都在伊甸园中充分展现出来了。罪恶从亚当和夏娃手中夺走的一切，上帝在伊甸园的祭坛上应许要恢复如初。

时间、深思熟虑和实际行动

《圣经》提到祭坛的次数超过四百次。第一次明确提到祭坛是在《创世记》第8章20节，当时“挪亚为耶和華筑了一座坛，拿各类洁净的牲畜、飞鸟献在坛上为燔祭。”挪亚此举是为了回应上帝从大洪水中将他们拯救出来。

与旧约中大多数祭坛相比，伊甸园中的祭坛并非主角；那急需的皮子衣服才是重点（创3:21）。有动物为人类死了，这皮子就是无可辩驳的证据。在旧约的其余部分，祭坛就是替代性死亡发生的地方。因此，“被杀的羔羊”这一象征可以直接追溯至“创世以来”（启13:8）的伊甸园的故事。这一点意义重大！上帝遮盖亚当夏娃的罪需要时间、深思熟虑和实际行动。怀爱伦这样写道：“祂一切的作为都为上帝所知，从亘古恩典的约就已存在上帝的心中。这就是永远的约，因为救恩的计划不是在人类堕落以后才产生的，而是那‘永古隐藏不言的奥秘，这奥秘如今显明出来，而且按永生上帝的命，藉众先知的书指示万国的民，使他们信服真道’（罗16:25,26）。”（怀爱伦，《时兆》1914年12月15日，第2段）

上帝本可以将亚当、夏娃、地球和所有的活物一并毁掉。但祂没有。在这世界尚未被创造出来之前，祂就已经为堕落的人类计划了干预之法（弗1:4-6）。伊甸园的祭坛并非事后补救之策。上帝为了与堕落的人类和解所献出的时间、思考与行动，深刻地表现出祂对受造之物的爱、委身与奉献。祭坛是我们回应上帝那不可思议之爱的地方。当我们花时间思考我们对上帝的委身并计划与祂相见的时候，我们就筑起了一座反映出祂优美品格的祭坛。

上帝所采取的行动是何等震撼！祂本是生命的创始者，地上第一条被杀的生命却是祂亲手取走的。毫无疑问，这一切都让祂心碎。上帝在伊甸园的祭坛上付了极昂贵的代价，使失丧的人类与祂和好，但这只是上帝对我们牺牲之爱的开端。伊甸园中的献祭仅仅是微影，预示着将来耶稣在十字架上所成就的那真正的、完全的牺牲。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

←

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

在你还未出生之前，上帝就为拯救你制定了计划。这对你有何影响？

看着我做

一天，我在家门口发现了15岁儿子脏兮兮的球鞋。

我叫他过来说：“DJ，你的鞋子可不怎么干净。”

他虽然点头表示同意，但脸上的表情却是：“我不知道该怎么办。”

这正是我启动拯救计划的好时机。“我们一起把鞋子洗一洗，没准儿会像新的一样。”我建议。他也眉开眼笑，但还是不知道该怎么做。

我找来洗涤剂 and 一把刷子，两个人一起走向水槽边。我开始刷鞋，那认真的态度就好像这就是我的人生使命一样。我从父亲和哥哥那里学会了清洗运动鞋的方法，如今我要将这项技能传给我的儿子。以前他处理脏鞋的方法就是买双新鞋。我得纠正这一观念，告诉他还有个便宜得多的选择。

我刷完一只鞋后，便将另一只交给儿子去刷。在我的指导加上他的努力下，之前脏兮兮的鞋子变得焕然一新。虽然我的儿子当时可能没有意识到，但我做的事不仅仅是洗鞋，我是在为他树立榜样。

上帝为人类所做的一切事，都是要成为我们效法的榜样。我相信那在伊甸园的祭坛也是如此。上帝对救赎大工的爱、奉献和委身，促使祂为赎清亚当和夏娃的罪而做出痛苦的选择。那么你对上帝的爱、奉献和委身曾让你付出什么代价呢？为了给亚当和夏娃做衣服蔽体，上帝不得不取了一只无辜动物的性命——也许还不止一只。我们常常活得好像完全不需要为上帝牺牲什么，就算有所谓的“牺牲”，有时也不需要我们花费分毫。大卫王就明白这一原则，他曾经拒绝将不用花钱的祭物献给上帝（代上21:24）。

你愿意为上帝放弃看哪一部戏？为了顺服上帝，你愿意改变什么样的态度和想法？为了与上帝更亲近，哪些朋友需要远离？为了留出时间与上帝交通，你愿意删掉哪些手机应用程序？祭坛是献祭之处。若我们要与上帝亲近，就必须有东西死去。



深聚

再次默想〈创世记〉第3章16-24节，从中寻找耶稣的踪迹。



你对耶稣有了哪些不同的认识？

当三一真神在伊甸园的祭坛上为人类的罪第一次献上牺牲的时候，你认为耶稣在想什么？



祈祷回应：



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在与上帝的关系中应当如何应用所得的教训？你如何加强与上帝之间的联系？

在你生命中，有哪些破碎需要上帝来帮助你修补？

祂自己的衣袍

“主耶稣基督已经预备了蔽体之物，就是祂自己公义的衣袍，要给每一位悔改相信、凭着信心领受的人穿上。约翰说，‘看哪，上帝的羔羊，除去世人罪孽的’（约1:29）。犯罪就是违背律法。基督受死，为使每一个人都能除去罪孽。

“无花果树叶子的裙子永远遮不住我们的赤裸。罪恶必须除掉，基督公义的礼服必须遮掩违犯上帝律法的人。这样，当主观看相信的罪人时，祂所看见遮住他的不是无花果树的叶子，而是基督自己公义的礼服，就是完全顺从耶和华的律法。世人不是将自己的赤身躲藏在无花果树叶下，而是在基督公义的衣袍之下。

“基督已经作出牺牲满足了公义的要求。上天付上何等的代价救赎违犯耶和华律法的人。但若用任何较小的代价，则不足以维持那圣洁的律法。律法没有废除以适应世人堕落的情况，而是要保持它神圣的威严。上帝借着祂的儿子将自己奉献，要拯救凡相信祂的人脱离永远的灭亡。

“犯罪就是不忠于上帝，应受惩罚。自从亚当的日子以来，人们缝制无花果的树叶，却遮不住罪人灵魂的赤裸。凡喜欢穿这种易碎衣袍的人所编造的一切理由都是无效的。犯罪就是违背律法，基督显现在我们世界上，就是要除灭罪恶过犯，用祂纯洁公义的礼服代替无花果树叶的衣裳。借着无穷上帝的独生子所受的痛苦与死亡，上帝的律法得到维护。

“在最小的事情或细节上违背上帝的律法就是罪。不予处罚就有悖于上帝政权的原则。上帝是审判官，是公义的执法者。公义就祂宝座的居所和根基。祂不能取消祂的律法，也不能废除律法中最小的一条来迎合罪或原谅罪。律法的诚实、公义和美德、务必在天上众生和未曾堕落的诸世界面前得到维护。”（怀爱伦，《举目向上看》，1982年，378页）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

←

- 当上帝为亚当和夏娃准备皮子做衣服的时候,你认为这对夫妻会想些什么?(创3:21)
- 上帝在伊甸园所杀的动物与上帝的羔羊耶稣基督之间有什么相似之处?
- 建一座祭坛并且献上动物为祭,这会给你带来什么影响?
- 为什么上帝将祭坛和动物献祭作为旧约时代的一种敬拜之举?为什么祂不用一种更干净的敬拜方式?
- 你如何才能更全然地仰赖基督的宝血遮盖你的罪?
- 上帝为拯救你牺牲了什么?作为回应,我们应当作出何种牺牲?
- 根据本周所学习的伊甸园的祭坛,你能与他人分享哪些充满希望的信息?



深引

〈创世记〉12章



我的另一个脑袋

一个安息日，教会里的一位副牧师提出一项特别的倡议。他邀请每一位教友都找一个人一起拍张自拍照，在接下来的一周当中他们每天要在一起祷告，还要把这项挑战发布在自己的社交媒体上——当然要标记教会。和我组队的是位名叫德温的少年。但这一计划有个小问题——我乱糟糟的大脑。由于我的脑子里无时无刻塞满各样事务，所以我不相信自己能记得每天要和德温祷告的事。当我回到座位上时，我就做了一件事，它能帮助我牢记这个祷告任务。我拿出手机，在日历上添加提醒。每天早晨五点，手机闹铃会提醒我要为德温祷告。如今几年过去了，我仍然在每天清晨五点为德温祷告，因为我的手机会提醒我不要忘记这件事。

虽然在圣经时代的人们没有电子设备帮助他们记事，但他们有其他记忆的方式。在他们的文化中，由于信息是以口头方式传递的，所以当时的人的确在记忆方面胜于现代人，但对于那些他们绝不想要忘记的事，也是有辅助工具的。他们有纪念的祭坛。

在《圣经》中，上帝的祭坛代表奉献与纪念的地方。它们是一个人与上帝相遇的外在表现，象征此人承认并敬拜那位又真又活的上帝。人们筑起祭坛，常常是为了纪念自己与上帝的相遇，它在人的生命中留下深

刻的印记。当上帝行了“超自然”或“极其特别”的事情时，接受到上帝大能之举的人便在他们见到上帝或是听到祂说话的地方筑起一座祭坛——用来纪念。本周我们要思想上帝赐给亚伯拉罕那令人惊叹的应许，为了使自己、家人和子孙后代能铭记于心，亚伯拉罕筑起了一座纪念的坛。

值得纪念的应许

《创世记》第12章开篇，上帝向亚伯拉罕提出惊人的要求：“带上你的家人并你一切所有的，往我所指示你的地方去。”《创世记》第11章告诉我们，亚伯兰是他拉的儿子，他拉曾举家踏上前往迦南的征程，最后在距离迦南四百英里（644公里）的一个名叫哈兰的地方定居。在他拉死后，上帝向亚伯兰（后改名为亚伯拉罕）显现，并与他立约。上帝应许要使亚伯拉罕的后裔成为大国，叫他的名为大（创12:2），他也要成为整个世界的祝福。

看看亚伯拉罕如何回应上帝这庄严的应许：本来七十五岁的亚伯拉罕正安心享受家族产业，听了这话便立刻带上他的妻子撒莱、家人、侄子罗得一家连同他们的财产，动身前往迦南（4-6节）。亚伯拉罕的回应是即刻的顺从！当他到达迦南时，上帝说：“我要把这地赐给你的后裔。”（7节）面对上帝奇妙的恩惠，这位旷野客旅大受感动，他随即筑了一座坛来纪念他与上帝相遇的地方。这座祭坛就成了上帝向他显现之地的纪念（在《创世记》第13章4节中，他后来又回到这里）。当亚伯拉罕离开此处，在伯特利附近支搭帐篷时，他又筑了一座坛。我们不妨停下来思考片刻，在上帝向亚伯拉罕说话后，他在很短的时间内就相继建起了两座坛。这祭坛象征着亚伯拉罕下定决心，无论上帝领他去哪里，他都要跟随，即便是要远离自己的家族亲友。《圣经》在描述亚伯拉罕的第二座坛时加了一笔有趣的细节：它不仅是“为耶和华”筑的坛，亚伯拉罕还“求告耶和华的名”（12:8）。

或许当亚伯拉罕旅居迦南地的时候，他开始意识到上帝应许的分量。第二座坛表明亚伯拉罕想要与上帝保持亲密的关系。他希望过上献身的生活。无论他走到哪里，都想要铭记上帝以及祂的应许和同在。有朝一日当他再经此地，他希望这座坛能够提醒他，上帝曾经为他成就的和正在成就的一切。亚伯拉罕的敬虔生命在与上帝同行的每一天中都在不断成长——一座座敬拜的坛，一步步的灵命成长。



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？



将《创世记》第12章1-9节中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍帮助记忆。

你认为上帝为何与亚伯拉罕立这个特别的约？祂的目的是什么？

亚伯拉罕筑坛的行动说明他如何看待上帝的应许？请解释。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

他人的灵修生活是如何影响你的？

应许中的难题

《创世记》第12章6节说，当亚伯拉罕接近应许之地时，“那时迦南人住在那地”。单单这件事足以让亚伯拉罕心生恐惧。迦南人可不是什么好客的民族，他们极其残忍败坏。即便上帝给了亚伯拉罕应许，但他仍是用在哈兰安逸舒适的生活换来一片充满难题和威胁的地方。属灵祝福之地却充斥着亚伯拉罕无法解决的问题。面对这地的重重危险，亚伯拉罕必须学习信靠上帝的应许。不过上帝知道亚伯拉罕在这段旅程中需要安慰，于是祂说：“亚伯兰，你不要惧怕！我是你的盾牌。”（15:1）这话简短却有力，表明在我们软弱之处，上帝甚愿扶助。祂对未来的计划确定无误，但祂也知道，当我们遇见自己无法应付的难题时，单凭信心前行时何等不容易。当我们需要时，祂想要给我们更多的鼓励。

这故事隐藏着另一层含义，就是上帝要使亚伯拉罕的后裔成为圣洁的国度，将祂的义带入这罪恶的世界，呼召一切迷失的人重回与祂的救赎关系中。上帝从一开始就告诉亚伯拉罕，“地上的万族都要因你得福”（12:3）。对于上帝与祂所立的约，亚伯拉罕并未完全掌握其中精妙，但他知道自己需要与上帝建立更加亲密的关系。当他看到周围的世界充满败坏时，便决定花更多的时间祷告、敬拜——与上帝相交。周围的人也看出他与上帝之间亲密的属灵连结，“他又得称为上帝的朋友”（雅2:23）。怀爱伦在论及亚伯拉罕的祷告生活及其筑坛的公开见证时，有这样一段深刻的评论：“上帝的朋友亚伯拉罕的生活，乃是一种祷告的生活。他无论在何处支搭帐棚，便在那里筑一座祭坛，在其上奉献早晚的祭礼。在他的帐棚迁徙的时候，那祭坛还是留在原处，当漂泊流离的迦南人经过祭坛的时候，他晓得是谁曾在那里居留过。在他支搭帐棚的时候，他也重修那个祭坛，并且敬拜永活的上帝。”（《今日的生活》，1952年，第35页）亚伯拉罕的坛不是单单为他自己而建。看

到这祭坛的迦南人都会知道他曾在这里居住，也会了解到他所敬拜的上帝。他的祭坛成为上帝向亚伯拉罕所惧怕的人传福音的方式之一。我们与上帝同行的灵修生活会引导人们来敬拜祂。

对亚伯拉罕来说，把祭坛藏起来好像是更易行的方式，起码能使他更能融入迦南的生活，但亚伯拉罕却选择让祭坛成为明显的记号，表明无论迦南地流行怎样的偶像崇拜，他只会忠于天上的上帝。

帮助者出现

《创世记》第13章1-18节证实了，筑坛已经成为亚伯拉罕生命中的常态。当自己的牧人与侄儿罗得的牧人吵得不可开交的时候，亚伯拉罕让罗得先挑选土地，自己则选择剩下的（9节）。这场争执让亚伯拉罕倍感烦恼，很可能是因为他想到上帝的约，应许要给他一处家乡。问题解决后，亚伯拉罕在幔利筑了一座平安的坛，以纪念那位缓解紧张、恢复和平的上帝（18节）。亚伯拉罕的坛成为上帝如何帮助他的纪念。

在《创世记》22章中，亚伯拉罕遭遇了此生最大的危机。上帝吩咐他献上儿子以撒为祭，就是那承载应许的儿子。不可思议的是，亚伯拉罕以绝对的顺服回应了这次极端的信心考验。他筑了一座坛，将儿子绑在坛上。一位天使出现，阻止了亚伯拉罕，而上帝已经预备了一只公羊来代替以撒（13节）——这是耶稣的预表，上帝的羔羊，将要为有罪的人类将自己的生命献上（约1:29）。亚伯拉罕将此地称为“耶和华必预备”（创22:14），因为上帝再次奇迹般地为他预备了一切。亚伯拉罕学会了在危机之时倚靠上帝为自己的帮助者。摩利亚山上的那座坛会永远提醒亚伯拉罕，上帝是如何在恰当的时机预备了替代的祭物。

常常我们敬拜上帝，却没有真正思考过祂为我们所做的一切（诗103:2）。铭记上帝之良善的最好方法之一，就是为上帝为你施行特别之举的地方命名。有些有音乐天赋的人总会写歌赞美上帝，纪念祂在他们生命中的恩典。我的母亲是位出色的厨师，当她蒙主赐福的时候，就会预备可口的食物分给有需要的人。烹饪是她与上帝相交结出的果子，她使用这恩赐来祝福他人。许多人将自己与上帝同行的日子付诸笔端，记录上帝在他们生命中大能的作为。在教会、祷告会和与人交谈中见证上帝为自己所成就的事，也是大有力量的。当我们亲口诉说这份感谢时，这份有关上帝之良善的记忆也会在我们的心中更加深刻。纪念的方式虽然不同，但铭记始终是与上帝保持活泼关系的关键。



深聚

再次默想《创世记》第12章，从中寻找耶稣的踪迹。

←

你对耶稣有了哪些不同的认识？

你会做什么来纪念这位在你一生当中时时扶助的奇妙的帮助者？

←

祈祷回应：



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在与上帝的关系中应当如何应用所得的教训？你如何加强与上帝之间的联系？

当你与那些与上帝之间的关系似乎已经破裂的人打交道时，可以采取哪些实际的做法？你应当如何帮助他们？

上帝的朋友

“当亚伯拉罕还住在‘迦勒底的吾珥’时，上帝第一次从天上呼召他，他就遵命搬到哈兰去。他的父家随着他直到此地为止。这时他们还是一面拜偶像，一面敬拜真神。亚伯拉罕留在这里，直到他父亲他拉去世的时候。及至他拉死后，上帝吩咐他离开父亲的故里，再往前去。他兄弟拿鹤和拿鹤的家属，却留恋他们的家乡和偶像。因此除了亚伯拉罕的妻子撒拉之外，只有那早已亡故的哈兰的儿子罗得，愿意和他同过飘流的生活。然而那从米所波大米出发的人数，已是相当可观的了。亚伯拉罕现在已经拥有大群的牛羊，因为牛羊就是东方人的财富，他又有许多仆人和随从。这一次他离开父家不再回来了，所以就带着一切所有的，就是“他们在哈兰所积蓄的财物，所得的人口”。这些人口之中，有许多并非专为服役或得利而来，乃是出于更高尚的动机。因为亚伯拉罕和撒拉留在哈兰的时候，曾引领许多的人敬拜并侍奉真神……”

“他们在迦南的第一个居留处就是示剑。亚伯拉罕在摩利橡树的树荫下支搭了帐棚。这里是一个广阔而多草的山谷，有橄榄树林和泉水。一边是以巴路山，一边是基利心山。先祖亚伯拉罕进入的地方非常美丽，‘那地有河、有泉、有源，从山谷中流出水来。那地有小麦、大麦、葡萄树、无花果树、石榴树、橄榄树，和蜜’（申8:7,8）。但是，这布满树林的山头和果实累累的平原，对于敬拜耶和华的人来说，却都被浓厚的阴影笼罩着。因为‘那时迦南人住在那地’。

“亚伯拉罕已经到了他所期望的目的地，谁知发现这地已被异族占据，并且盛行拜偶像之风。在树林中有敬拜假神的祭坛，在邻近的高处有人献活人为祭。亚伯拉罕虽然确信上帝的应许，但当他支搭帐棚的时候，总不免带些悲观的情绪。于是‘耶和华向亚伯拉罕显现说：我要把这地赐给你的后裔’。亚伯拉罕因有这一上帝与

他同在而不至落在恶人手中的保证，信心就坚强起来了。‘亚伯兰就在那里为向他显现的耶和华筑了一座坛’。这时，他仍然是一个旅客，不久又迁到邻近伯特利的一个地方去，他在那里又筑了一座坛，求告耶和华的名。

‘上帝的朋友’亚伯拉罕给我们留下一个很好的榜样。他的生活乃是一个祈祷的生活。他无论在何处支搭帐棚，总是在旁边筑一座祭坛，早晚召集他家里的人一起献祭礼拜。”（怀爱伦，《先祖与先知》，1890年，127,128页）

赐给我的地方



第四周

寻找家园

我和妻子结婚时，买了几份当地的报纸，来寻找能租得起的最便宜的住处。我们本打算住得简陋些，尽可能地存钱，然后以最快的速度买一套属于自己的房子。当我们找到一处价钱低廉且附带全套家具的一居室时，计划就上了轨道。我们签下租约，准备搬进去。安顿下来之后，我们很快就发现“全套家具”并不等于家具的质量过硬。沙发破旧不堪，床铺中间也有塌陷，而且整栋楼的空调系统都是共用的。听起来可能不觉得什么，但生活起来异常困扰。每个人做饭、吃东西、抽烟的味道我们都能闻到，甚至有些我不方便提及的气味。有户人家喜欢在半夜抽大麻。我们常常早上起来的时候晕乎乎的，正是因为闻了整夜飘来的大麻烟味。我们很快就意识到，这间公寓并非理想的家。

在这个令人头痛的小地方住，迫使我们加快存钱的速度。短短六个月，上帝就帮助我们买下了人生第一套房子。当时一片新社区正在开发，而我们幸运地买到了其中一套小巧的起步房。我永远不会忘记我们入住的那一天。因为东西并不多，所以搬家很容易。与公寓不同，新家里并没有家具，也没有遮住窗户的窗帘，冰箱里也没有食物，但当我们打开新家的大门时，心里洋溢着喜悦，脸上绽放着灿烂的笑容。我们所有的只是衣



深引

〈出埃及记〉25章

服和一张床垫，但我们已经身处家中了。

当亚伯拉罕的子孙在埃及熬过了四百年的奴役之后，上帝渴望拯救他们，带他们回家。在救出以色列人之后，上帝做的第一件事，就是为自己造一个居所。本周我们将围绕这居所展开思考。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈出埃及记〉第25章1-9节。如果时间紧迫,可抄写第8,9节。你也可以用自己的话重写这段经文,或者列出大纲,或者画出思维导图辅助理解。

深化



请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将〈出埃及记〉第25章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

有一位上帝常常住在营地的中心，你认为这是一种什么感觉？请深入思考！

为什么一位无所不在的上帝需要一种可见的同在？

我愿与你同住

上帝施展大能，奇迹般地将以色列人从埃及拯救出来之后，祂知道要想重建祂子民的属灵生命，还有许多工作要做。首先，祂召摩西上西奈山，颁给他十条诫命，阐明百姓应当遵行的道德律（出20章）。祂赐下有关主仆关系、暴力和牲畜管理的律法（出21章），说明产业的处理方式（出22章），公义的施行、安息日与节期的持守（出23章），以及忠心守约之人将得的福气。〈出埃及记〉第24章记载了摩西筑了一座坛，以色列人便在此与上帝庄严立约，但上帝的工作还远未完成。

在与以色列民立约之后，上帝做了一件不同寻常的事：祂吩咐以色列民在旷野的旅途中开展一项建筑工程（出25章）。祂吩咐摩西让以色列人献礼物给祂，但必须是出自甘心乐意（2节）。接着祂详细地列出了可被接受的礼物（3-7节）。在这一切之后，祂宣告：“当我造圣所，使我可以住在他们中间。”（8节）这是一道极其重要的命令，因为〈出埃及记〉后面十五章都在描述这座上帝神圣居所的建造与预备。

上帝这道建造圣所的命令，最引人瞩目的莫过于祂竟然决定要住在这群属灵上并不忠心的百姓中间。那些从埃及出来的闲杂人（出12:38）并不认识上帝，也不知道如何与祂建立关系。可以肯定的是，当他们身处埃及遭受长期奴役的日子里，上帝是一直与他们同在的。祂听到他们期盼得解放的呼求（出3:7-10）。而上帝在〈出埃及记〉第25章8,9中所宣告的，是一种不同形式的同在。祂要在以色列人的帐棚中间支搭祂的帐棚，这样不可见的上帝就会以可见的方式与他们同在（出40:34）。

当上帝选择住在以色列人当中时，祂的同在就是保护与供应的象征。矗立在营地中心的会幕，传达了一道不会出错的信息：敬拜上帝是生命的中心。上帝的居所将要成为人与祂和好、得蒙赦免并在祂里面经历丰

盛生命的地方。

在启动这项神圣工程的时候，上帝又做了一件令人惊叹的事。祂邀请有罪且并不完美的人帮助祂建造祂的圣所。上帝希望以色列人明白，无论他们做过什么，在上帝的家中他们始终是被欢迎的。多么奇妙的上帝！



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

哪一件圣所中的器具代表着你希望在自己的生命中强化的一面？你可以从哪些方面着手？

饱含预表与象征的敬拜

在按照上帝的吩咐兴建的地上的圣所中有一些宝贵的物件，件件都有特殊意义。地上的圣所是天上圣殿的复制品（来8:2），指向了耶稣基督以及祂拯救丧失之人的事工。圣所中的每一件器具都象征着对上帝敬拜与奉献的不同层面。

来到会幕，首先进入的就是圣所的外院，这里有燔祭坛，人们在这里献上赎罪祭（出27:1-8）。以色列人出埃及就始于逾越节羔羊的献上（出12:1-11），是羔羊的血保护以色列人的家免受灭命天使的击杀，而在埃及所有的长子都在劫难逃（12,13节）。我们前往天国应许之地的征程也始于接受耶稣基督，就是那为我们的罪而被杀的逾越节的羔羊。

接着是洗濯盆，祭司们在进入会幕之前会在此洗手洗脚（出30:7-21）。以色列人——祭司的国度（出19:6）——曾穿过红海（林前10:1,2），这是通过应许之地过程中一次象征性的洗礼。我们若要进入天国，也必须接受水和圣灵的洗（约3:5）。

进入圣所，便来到会幕的第一间“房间”，首先映入眼帘的是陈设饼的桌子（出25:23-30），它是上帝话语的象征，是我们必须日日依靠的（太4:4）。圣所里还有金灯台以及七个灯盏（出25:31-40），象征着上帝的子民借着圣灵的大能分享的真理之光（亚4:2-6）。会幕中最神圣的地方就是至圣所，离至圣所最近的是香坛（出30:1-10），代表基督的代求与上帝子民的祷告一同上达天庭（弗5:1；启8:3）。从香坛发出的馨香之气会飘入至圣所中——进入上帝的同在之中。

最后，至圣所中安放着约柜，里面有上帝神圣的律法——上帝亲手写下十诫的石版（出34:1）。约柜的盖子是施恩座，盖住两块石版，其上是上帝的临在之处（如同宝座）。那些与上帝建立爱的关系的人会是遵守诫命之人，当他们悔改来到上帝面前时，就会从祂那里

得到怜悯。

且看圣所中的每一件器具都代表着敬拜上帝的某个层面——接受耶稣的牺牲、洁净、领受上帝的话语、分享真理的光、祷告以及遵守诫命。上帝所赐的圣所，其实是一幅蓝图，刻画出罪人如何与上帝和好，并与祂建立亲密的关系。

深查



下列经文如何帮助你理解圣所对你个人的意义？

圣所的祝福：

- 出埃及记15:17
- 出埃及记25:22
- 诗篇20:2
- 诗篇63:1,2

圣所中预表的耶稣：

- 以赛亚书53:6,7,10-12
- 约翰福音1:29
- 约翰福音6:35
- 约翰福音8:12

天上的圣所：

- 诗篇102:19
- 希伯来书8:1,2
- 希伯来书9:23-25

→
还有哪些经文或应许能让你联想到〈出埃及记〉第25章？

在敬拜中寻得医治

我有一个很喜欢去的圣所。其实我去的次数算不上多，但每次去，时间仿佛都静止了。世界的点点滴滴都变得那样美好。我能吃到最爱的食物，在那里的每个人都爱我。我去的时候，他们总是无比欢迎，我走的时候，也总是依依不舍。这个特别的地方就是我父母所在的地方。地点其实并不重要，只要我能来到他们身边，那个地方就奇迹般地成为圣所——而且圣所的祝福也如影随形！

圣所一词有多重含义，其中之一就是避难所。例如，野生动物保护区（英文为wildlife sanctuary，直译野生动物圣所）就是保护自然栖息地不受人类文明破坏并保留其原始美景的地方。在保护区内，狩猎是绝对禁止的，野生动物可以安安稳稳地在里面生活。上帝的圣所也是避难所，但却远不止于此，它是人潜心敬拜的地方，是专门分别出来奉献的所在。上帝希望以色列人建造一座安全、敬拜并与祂亲密团契的圣所。

敬拜上帝有奇妙的保护之效。研究表明，祷告可以显著改善抑郁和焦虑的症状。定期参加敬拜聚会的人死亡率较低，抑郁程度也较低。如果你希望大脑保持活力四射，亦或是倍感焦虑或压力重重，不妨花些时间来敬拜上帝和祷告。研究结果显示，敬拜会降低人体战斗或逃跑反应，从而降低心率、血压、血糖水平，减轻抑郁、焦虑和慢性疼痛。读到这里，你是不是想试一试呢？

亲爱的朋友们，上帝创造我们本就是为了敬拜。即便在罪恶入侵之后，其他人失了理智，但上帝仍然为我们预备了保持心灵健全的方法。当我们与祂同工拯救众人生命时，祂有办法使我们过丰盛的生活。上帝建造了圣所，我们也要如此。拨出专门的时间与主相聚。选择的地方不一定相同，但有一件事是确定的：当你进入上帝的同在时，祂将在那里与你相遇，而那个地方就成为你的圣所——集保护、治愈和祝福于一体的所在。



深聚

再次默想〈出埃及记〉第25章，从中寻找耶稣的踪迹。



你在何处以何种方法找到避难所，以避开世俗的压力？

通过本周的学习，你对耶稣有了哪些不同的认识？



祈祷回应：



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在与上帝的关系中应当如何应用所得的教训？你如何加强与上帝之间的联系？

你会与亲友们分享哪些实际的教训或应用？

在天上的圣所中

“我又蒙指示看到地上那分为两层的圣所。它与天上的圣所相似，天使告诉我这就是天上圣所的模式。地上圣所第一层中的物件和天上圣所第一层的相同。幔子被提起来了，我便看到至圣所，看到其内的物件也和天上圣所之至圣所的相同。祭司在地上圣所中的两层中供职。他每天进入第一层；但只一年一次进入至圣所，为要洁净那被转移到圣所里面的罪恶。

“我看到耶稣也是在天上圣所的两层供职的。祂带着祂自己所献的血进入了天上的圣所。地上的祭司因死亡而被更换；所以他们不能长久供职；但我看到耶稣乃永远作祭司。以色列人要借那带到地上圣所中的祭物和礼物握住那未来之救主的功德。同时上帝的智慧将这些祭礼的细节传给我们，使我们可以从此明了耶稣在天上圣所中的工作。

“当耶稣在髑髅地断气的时候，祂喊叫说：‘成了，’同时圣殿的幔子从上到下裂为两半。这要表明地上圣所的崇事已经永久结束，而且上帝将不再在地上的圣殿中与祭司们相会，不再接受他们的祭物。耶稣的宝血已经流出来了，并要由祂自己献到天上的圣所里。祭司如何一年一度进入至圣所去洁净地上的圣所，照样，耶稣在《但以理书》第8章2300日的终点进入了天上的至圣所，为一切能因祂作中保的工作得帮助的人作最后的赎罪，借此洁净圣所。”（怀爱伦，《属灵的恩赐》卷一，1858年，160-162页）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

←

- 为什么在以色列人离开埃及不久，上帝就吩咐他们建造一个敬拜的地方？
- 圣所中的哪件器具最能触动你的心？为什么？
- 如果你是被拣选参与圣所工作的以色列人之一，心里会有什么感受？
- 当我们敬拜上帝的时候，上帝如何改变我们？请具体说明。
- 你会采取哪些做法使上帝始终处于你生命的中心？
- 哪里是你与上帝相聚的圣所？这个地方有什么特别之处？如果你还没有这样的地方，不妨想一想有哪些选择？
- 如果你需要向一位完全不了解圣所及其敬拜的人分享你的理解，你会如何做？



深引



〈历代志上〉23章

生命的节律

说不清是从什么时候开始的，但我可以说，没有哪一天不是这样过的。无论是上学期间还是放假，无论身体好坏，无论是睡意正浓还是精神抖擞，只要到了早上五点，我家中的每个人都必须起床参加清晨的敬拜。

第一遍唤醒通常是在清晨4:45左右。妈妈会走进我们的房间开始叫醒服务。“起床啦！起床啦！早安！快到敬拜的时候了！抓紧起床去客厅集合，孩子们！”我是很爱我母亲的，可在某些特别的日子里她依旧不知疲倦地在4:45将我们叫醒，实在让我难以承受。如果我们在五点整没有出现在客厅，她就会再来，把我们摇醒，直到我们困意全无，而且她一定会陪着我们来到客厅才罢休。落座后，父母会以一首赞美诗开始敬拜——当然，我们也得跟着唱。时至今日，我还记得许多赞美诗，因为小时候我每天都要唱。唱完歌后，通常是一段简短的灵修阅读或分享，最后父亲会带我们祷告来结束早灵修。

为什么要费这么大的劲，在清晨五点将五个睡眼惺忪的孩子拽起来敬拜呢？我的父母相信，如果我们不在早晨先与上帝相聚，那么一整天都会在属灵上经历空虚低潮。他们希望我们按照《圣经》所启示的计划，每天以上帝开始，也以上帝结束。本周我们将探讨上帝为从古至今祂所拣选的子民所设立的晨昏敬拜制度。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈历代志上〉第23章。如果时间紧迫，可抄写第30-32节。你也可以用自己的话重写这段经文，或者列出大纲，或者画出思维导图辅助理解。



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将〈历代志上〉第23章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

有哪些事阻碍你进行每日的敬拜？

本周你可以采取哪些具体的方法来改善你每日与上帝相处的时光？

为敬拜做准备

〈历代志上〉第23章记载了大卫和所罗门在耶路撒冷建都之后，为建造永久圣殿所做的准备（代上23:25,26）。大卫毕生的心愿就是要为上帝建造一座永久的居所，使祂能永远与以色列人同住（撒下7:1-7）。虽然上帝悦纳大卫的心意，但祂还是选择将这份荣耀赐给他的儿子，所罗门。

最令人惊叹的是当大卫得知上帝将建殿之事交给别人时的反应。他没有生气，也没有抱怨，而是积极地预备一切，好让所罗门更容易完成上帝特别的嘱托（代上22章）。当我们遭遇失望时，有多少人能这样回应呢？那时的大卫已临近生命的终点。虽然他已将王位交给所罗门，但心中仍惦念着建殿之事。他与儿子所罗门一起，从利未支派中数点了三万八千名男丁：其中有两万四千人管理圣殿的事，六千人作官长和士师，四千人作守门的，又有四千人作乐师（23:4,5）。

除了人员的安排之外，大为还对圣殿的服事作了详细指示。其中最重要的，就是每日早晚在圣殿的敬拜（30节）。上帝曾借摩西吩咐祭司们要进行早晚的献祭，大卫此举便是重申这一点：“早晨要献这一只，黄昏的时候要献那一只。”（出29:39）在首都耶路撒冷的圣殿中，早晚的敬拜将成为全民的榜样。

以色列人的生活本应以每日两次的属灵经历为根基。上帝希望祂的百姓每一天都以祂作为开始，并以祂作为结束。他们不可将祂的同在、供应和保守视为理所当然。他们需要上帝的大能，保护他们免受外在的威胁和内在的试探，例如被引诱去效法周围列国的价值观与道德标准。早晚敬拜是上帝为以色列个人和家庭设立的灵修方式，好让他们保持与上帝的良好关系。这种早晚两次与上帝的连结，其目的是要保护和引导以色列人的生活。

常献的

从上帝吩咐摩西为祂建造圣所，到大卫组织利未人，再到所罗门预备在耶路撒冷建圣殿，其间经历了三百年。在这段岁月中，以色列经历了许多波折。《士师记》揭露了在此期间，以色列民远离上帝，多次陷入严重的背道。背道使他们灵性软弱，上帝也因此震怒，于是任凭他们落入仇敌的手中。在仇敌的压迫下遭受了多年痛苦的以色列人，回头恳求上帝的拯救。上帝便兴起一位拯救者，带领他们得解放，重建他们与上帝的关系，但结果却是以色列人重蹈覆辙，陷入死循环。

每日早晚的献祭通常被称为“常献的”，本应防止以色列人陷入背道。上帝吩咐早上献一只羊，傍晚再献一只羊，是为了让以色列人认清罪恶的本质。每日他们所想的尽是罪恶之事，不该做的事也都去做。他们日日以不同的方式犯罪得罪上帝。上帝不愿祂的子民沉浸在犯罪的恶习中而无需承担后果或责任。祂要他们明白，犯罪的代价是沉重的。对付罪总要流血（来9:22），通常是无辜者的血（彼前1:19）。

每日的献祭还有另一个目的。早上献祭时，以色列人象征性地将自己献给上帝，以此开始新的一天。借着晚上的献祭，他们是在表达，“上帝，我要为今日感谢你。如果今天我有任何的举动不讨你喜悦，求你赦免我。我愿意将生命再次献给你。”当每次的献祭更新人与上帝的关系时，从上帝而来的祝福便涌流到祂子民的生命中。那么今天，我们怎样继续这种奉献与再奉献的操练呢？怀爱伦这样回答：“基督徒的家庭也当成为世上之光。从这些家庭，早晚有祈祷如同馨香升到上帝的面前。祂的恩典及福气，也要如清晨的甘露一般，降在一切祈求之人的身上。”（《教会证言》第七卷，1902年，44页）对于那些全心全意常常敬拜主的人，上帝有特别的赐福。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些新问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

在你生命的哪个阶段对于每日的敬拜最为坚定？你如何恢复到那种状态？

深查



下列经文如何帮助我们理解早晚献祭的重要意义？

每日的献祭：

- 出埃及记29:38-43
- 民数记28:3-8

祭物的品质：

- 出埃及记12:5
- 利未记1:3
- 彼得前书1:19

耶稣作为祭物

- 希伯来书7:26,27
- 希伯来书10:6-10

→
还有哪些经文或应许会让你联想到〈历代志上〉23:25-32？

习惯的力量

几年前，我与我的主管坐下来进行过一次深入的谈话。他已将人生四十年的光阴用来事奉上帝，他讲话的时候，我总是认真聆听。有许多原因让我对这位上帝的仆人倍感尊敬，但我特别钦佩他建立高效生活规律的能力。他真的是一位以规则律己的人。例如，他喜欢收集报纸。无论到世界的什么地方，他都会收集当地重要的报纸。他也会收集全球基督复临安息日会机构的纪念品——这里一个水壶，那里一个包或一顶帽子，诸如此类。要说起我最欣赏的一个习惯，便是他记日记。从上世纪六十年代起，他开始每天写日记，这习惯一直坚持了近六十年。你能想象记录了一个人六十年光阴的日记吗？

这位朋友的日记中记录了试炼与得胜、平凡与壮丽、蒙应允的祷告和仍然等待回应的祷告。他可以追溯半个多世纪以来上帝在他生命中的作为。这是一份载满上帝之爱的伟大记录——也见证着良好习惯的力量。习惯果真是大有力量的。

若有一个习惯是撒但会竭尽全力阻止你养成的，那必定是每天早晚花时间与上帝相聚。他会用各路媒体分散你的注意力。他会引诱你关掉闹钟，错过敬拜的时间。他会鼓动你将敬拜的时间缩短，好赶去上学或上班。他还会让一些急需帮助的人出现，使你不得不放下敬拜的事来施以援手。当你认真想要每日与上帝同行时，是否经历过类似的事？如果有，请不要灰心。你所需的是制定计划。要在每周开始的时候花些时间计划你每日与上帝相聚的时间。也许可以早上读一读《深入人心》，晚上学习末世信息。或许清晨以祷告为主，傍晚以研经为主。无论你作何选择都好，要记得不做计划就是走在失败的路上。做好计划并写在日历里，再设置好闹钟，这就能使你与上帝相处的时光少了许多分神和臆测，要知道这可是每日敬拜的大忌。留意你灵修时的感受。将心情的高低起伏记录下来。这些时刻在多年之后会变得格外珍贵，届时，你也能够清楚地看到上帝的手对你生命的扶持。



深聚

再次默想〈历代志上〉
23章，从中寻找耶稣的
踪迹。



你有哪些习惯曾经改变
过你的生命？

通过本周的学习，你对
耶稣有了哪些不同的认
识？



祈祷回应：



深用

复习〈历代志上〉第23章中的存心节。本周你应当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在与上帝的关系中应当如何应用所得的教训？你如何加强与上帝之间的联系？

对你每日的敬拜习惯，你作何评价？哪些方面你做得非常好？哪些方面还可以改善？

神圣的时刻

“在祭司早晚进入圣所烧香的时候，那每日要在祭坛上奉献的祭牲，已经在外院准备好等候献上。这是那些聚集在会幕外面敬拜之人最紧张的时刻。在他们尚未借着祭司的供职进到上帝面前之先，他们必须恳切地省察己心，并承认自己的罪。他们面朝圣所，一同默祷。这样，当他们信靠那赎罪祭牲所预表的应许之救主的功劳时，他们的祈求便与烟云一同升到上帝面前。上帝所指定早晚献祭的时间是犹太通国所视为神圣的，后来就成了他们普遍遵守的祈祷时间。及至犹太人作了俘虏，分散在遥远地区之后，他们在这指定的时辰，依然要面朝着耶路撒冷，向以色列的上帝献上祷告。在这个习惯上，基督徒应当学得一个早晚祷告的榜样。上帝固然谴责一切没有敬拜精神的例行的仪式，但他极喜悦那些敬爱他而早晚屈膝恳求赦罪，并向他祈求福惠的人。

“陈设饼要常摆在耶和华面前作不间断的奉献，所以它也是每日献祭的一部分。这饼名为‘陈设饼’，或称‘常设饼’，因为这饼是常摆在耶和华面前的。（出25:30）这表明人类肉身和灵性的粮食都须仰赖上帝，而且唯有借着基督作中保的工作，人才能得到这粮食。上帝曾在旷野用天上的粮食养活以色列人，如今他们在肉体的粮食和属灵的福惠上，仍然仰赖他丰富的供应。吗哪和陈设饼都预表那生命之粮基督，他为我们的缘故永远常在上帝面前。他自己曾说：‘我是从天空降下来生命的粮。’（约6:48-51）陈设饼上放有乳香，每当安息日换上新饼时，这乳香就要在坛上焚烧，在上帝面前作为记念。

“每日供奉中最重要的一部分，乃是祭司为个人所行的献祭。悔改的罪人既将他的祭牲带到会幕门口，就按手在它头上，承认自己的罪，这样就在仪式上将自己的罪转移到无辜的祭牲身上。于是他亲手宰杀这祭

牲，随后祭司将血带进圣所，并弹在幔子前面，幔子后面就是那放有罪人所违犯之律法的约柜。因着这仪式，那人的罪就借着血转移到圣所中了。但有时候祭司没有将血带进圣所；不过在这种情形之下，祭司必须吃祭牲的肉，正如摩西对亚伦的儿子所说的：‘主又给了你们，为要你们担当会众的罪孽。’（利10:17）这两种仪式都一样地象征着悔改之人的罪，转移到圣所里。”
（怀爱伦，《先祖与先知》，1890年，353,354页）

重建破碎的祭坛



第六周

有些东西破碎了

你有没有曾经遇到一些人，他们与上帝之间的连结似乎格外强烈？当他们在你身边时，你会感觉到上帝的同在，当他们离开时，似乎经历了一场小小的属灵停电。我非常荣幸遇到过几位这样的人，但是没有人能像桑迪·罗宾逊那样令我印象深刻。

罗宾逊长老是一位文字布道士，他带领着一群年轻人销售福音书籍。当我认识他的时候，他是《信息》杂志的市场代表。这本杂志是面向非裔美国人的复临教会外展刊物，也是美国历史最悠久的黑人宗教出版物。那时的我还是一名年轻的实习生，罗宾逊长老对我格外关照。他的故事总是令我着迷。他常常置身于最不可能的环境中，而上帝却总是奇迹般地为他开路。

我永远不会忘记那天他与我分享的故事，它真正地改变了我的生命。罗宾逊长老养育了七个孩子，个个成功人士，且忠心跟随上帝。我记得我问他：“罗宾逊长老，你们是怎么养育出这样出色的孩子的？”

他看着我，顿了顿，然后用温柔的声音说：“孩子，不是我们培养的，是上帝！一切都是上帝做的。我们家里有个祭坛。”这个回答真的出乎我的意料，于是我请他解释清楚。“我家里有个地方，我和我的妻子在那



深引

〈列王纪上〉18章

里为全家祷告。”罗宾逊长老将他的子女所享受的一切祝福、学术上的成就、美满的婚姻以及他事工的成功——这所有的一切——都归功于他们在家庭祭坛前与上帝共度的时光。当他继续说下去的时候，我的心里冒出一个念头：“我的灵修生活的确存在严重问题！”我的祭坛已经破碎了。在那一刻，我明白了，当以利亚登上干旱的迦密山时他就晓得：改变始于重建祭坛。

本周，我们将探索上帝差遣一位先知重建以色列破碎的祭坛，并恢复百姓与主之间关系的重大时刻。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈列王纪上〉第18章30-40节。如果时间紧迫,可抄写第31-33节。你也可以用自己的话重写这段经文,或者列出大纲,或者画出思维导图辅助理解。



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出**箭头**，将相关的词/短语**连结**起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将《列王纪上》第18章30-40节中你最喜欢的经文记在心里。

本周的存心节告诉你，上帝是如何预备我们进入敬拜的？

为什么以利亚如此肯定，上帝会在这千钧一发的时刻降下火来？

在山上相会

当上帝呼召以利亚向全国宣告旱灾降临的时候，祂拣选了“一个大有信心而勤于祈祷的人，他那无畏的服务已注定要遏制那在以色列中迅速蔓延的背道之风”（怀爱伦，《先祖与先知》，1917年，119页）。三年半不下雨，庄稼颗粒无收，存粮耗尽，百姓也快饿死了（雅5:17）。以利亚将百姓召至迦密山上的那一天，气氛变得无比紧张。先前郁郁葱葱的山坡如今被干旱烧焦了。

比旱灾更严重的是属灵上的饥渴，它使上帝的子民灵命枯竭，但他们似乎还未察觉。当时统治以色列的是邪恶的亚哈王和王后耶洗别。亚哈为了讨好他的西顿妻子而犯下大罪（王上16:29-33）。原本只是在宗教上做出小小的妥协，但到了《列王纪上》第18章就变成了彻底的背道。无法无天的亚哈甚至在都城为耶洗别建造了一座巴力庙，奉养了四百五十名先知，又立了亚舍拉柱，另有四百名先知主持其异教崇拜。以色列已经陷入属灵的黑暗中。

当以利亚通知亚哈要在迦密山上见面时（18:19），他拥有了一种不寻常的属灵权柄——这权柄源于他在祭坛前与上帝同在的时光。迦密山上的情景确实令人毛骨悚然。异教徒的祭司一边呼求巴力和亚舍拉从天上降下火来，一边割伤了自己，鲜血汩汩地冒出来。可惜没有火从天而降。到了以利亚预备牛犊的时候，他做了一件很有意义的事：他挑选了十二块石头来代表以色列的十二支派，用它们在迦密山重建那被毁坏的坛，并在坛上倒满了水（30-35节）。

接着，“到了献晚祭的时候”，以利亚献上祷告，并将牛犊献为燔祭（36节）。上周我们学到，在旷野建造会幕的时候，上帝便设立了早晚献祭的制度（出29:38）。当所罗门准备在耶路撒冷建造圣殿的时候，大卫重申了早晚献祭对于整个国家属灵生命的重要性

(王上23:30)。上帝透过以利亚不仅要表明祂是真神，更要将以色列民带回每日敬拜的祭坛前！在献晚祭的时候，火从天而降，打破了笼罩在迦密山上的寂静，这再次肯定了每日敬拜的重要作用。对于以色列民来说，这是再清晰不过的信息了。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

你生命中有哪些破碎的祭坛需要修复？

我们何以沦落至此？

以色列并不是在一夜之间就堕入背道的。迦密山上那破败的祭坛，只不过象征着以色列人与上帝之间摇摇欲坠的关系——倒退的状态已经持续了数百年。当他们开始改动上帝所吩咐的敬拜方式时，以色列的祭坛上便出现了裂痕。这些小小的改变最终导致他们完全弃绝上帝。在《出埃及记》第32章8节中，亚伦并没有阻止人敬拜真神，他只是添了一只金牛犊。摩西上了西奈山，上帝默然不语，而百姓骚动不安，于是亚伦“灵机一动”。当上帝似乎不在眼前的时候，要谨慎，不要擅自往你的敬拜生活中添加什么！

以色列王耶罗波安没有禁止百姓到耶路撒冷的圣殿里敬拜。和多年前的亚伦一样，他只是加了两只金牛犊让百姓敬拜——一只在但，一只在别是巴（王上12:25-33）。耶罗波安是个软弱且自恋的领袖。他担心如果他治下北国以色列的百姓总是去南国犹大的圣殿敬拜上帝，长此以往，必将背叛他。可惜，这些金牛犊成了诱使百姓深陷背道的诸多因素之一（王下17:16）。方便的敬拜未必是对上帝真正的敬拜与奉献。

迦密山上的对峙将以色列人严重的道德堕落公之于众。怀爱伦精准地描述了当天火从天而降时的震撼场面：山上的众民敬畏地俯伏在那看不见的上帝面前。他们不敢继续再观望那从天而降的火。他们害怕自己也被烧灭；而且他们觉悟自己有本分要承认以利亚的上帝乃是他们列祖的上帝，是他们所当效忠的，于是他们异口同声地呼喊说：‘耶和华是上帝；耶和华是上帝。’他们的呼喊清晰无比地响应全山，并在山下的平原中引起了回音。以色列终于觉醒起来，不再受骗，而悔罪改过了。众民终于看出自己是怎样大大地羞辱了上帝。敬拜巴力的性质，与真神上帝所要的合理侍奉之间的区别，已充分地显明了。众民认明上帝在不降雨露，直到他们承认他圣名的这件事上所显的公义和怜悯。如今他们愿意承认以利亚的上帝乃是高过一切偶像的了（《先知与君王》，1917年，153页）。



深查

下列经文如何说明重建个人敬拜的祭坛所带来的属灵益处？

回转的祝福：

- 利未记26:40-42
- 申命记4:29-31
- 耶利米书7:25,26
- 撒迦利亚书1:3
- 玛拉基书3:7
- 雅各书4:8

没人被遗忘：

- 出埃及记24:4
- 约书亚记4:3,4
- 以斯拉记6:17

← _____

还有哪些经文或应许与〈列王纪上〉第18章30-40节有关？



深聚

再次默想〈列王纪上〉第18章, 从中寻找耶稣的踪迹。

你在何时曾发现自己因为长期专注于某件事而发生改变?

你认为今天我们正面临哪些类型的偶像?

祈祷回应:

一项重大挑战

我们正在面对的是整个基督教会历史上对于个人及集体敬拜祭坛最严峻的挑战之一——而且它很可能近在眼前。研究表明, 大多数人每天花在社交媒体上的时间平均为2小时27分钟¹。其中大多数是使用智能手机的时间。美国8-12岁的儿童每天使用或观看屏幕的时间为4-6小时, 与全球的数据不相上下。青少年平均每天面对屏幕的时间高达9小时²。科学家们对于屏幕对人类的心理健康和幸福感的影晌正发出越来越强烈的警告。

过度使用电子产品, 尤其是手机和社交媒体, 正造成心理健康问题, 而我们对其严重后果还所知甚少。人们发现, 高强度地使用科技产品与多种负面症状的产生相关。有证据表明, 毫无节制地使用科技产品会

- 损害人们集中和专注的能力
- 使人倍感孤独
- 提高压力水平
- 增加抑郁和焦虑
- 导致体态不佳
- 使人养成不健康的睡眠模式
- 造成瘾症
- 促使网络霸凌
- 加剧错失恐惧
- 加剧不现实的期待
- 造成记忆力衰退

1. Katharina Buchholz, 《哪些国家在社交媒体上花费的时间最多?》, 《世界经济论坛》, 2022年4月29日, www.weforum.org/agenda/2022/04/social-media-internet-connectivity/#:~:text=Global%20internet%20users%20spend%20an.
2. 《屏幕时间与儿童》, 美国儿童与青少年精神病学学会, 2024年5月, www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx#:~:text=On%20average%2C%20children%20ages%208.

有位作者写到，屏幕正充当我们生活的中介。它们就像屏障一样站在创造内容者和接收内容者之间。我们花越多的时间在屏幕上，就越失去面对面沟通的生动与丰富。“上帝创造我们的时候，就赋予我们与祂直接交通、不借中介沟通的渴望。”¹当我们的思想被改变到不靠科技就很难敬拜上帝的时候，会发生什么事呢？你还会用传统的模式来敬拜上帝吗？

早在科学家们发现数字媒体可能会对人的身心健康造成严重影响之前，怀爱伦就曾写道：“心理与灵性的一个定律就是：我们所常注意的事物足以使我们改变。人的思想专注于什么事，就必渐渐适应之，并与所爱所敬的事物同化。”²她也曾给出一番令人惊叹的言论：“人体受造的每一器官，都是为心智服务的，心智乃是全身的首脑。心智控制着整个人。我们一切的行动，或善或恶，都发源于心。使我们敬拜上帝且使我们与天上的生灵联盟的，乃是心智。”³重要的是，我们的心思放在哪里以及应当养成怎样的习惯。手机既可以成为行善的工具，也可以成为行恶的媒介，这取决于我们的选择。如果我们让手机成为传播堕落或空虚内容的渠道，那么就是在损害我们的心志，削弱我们敬拜的能力。我们必须小心谨慎，不要让智能设备成为我们俯伏敬拜的新偶像。

-
1. Tim Challies,《下一个故事：信仰、朋友、家庭与数字世界》，密歇根州大急流城，Zondervan出版社，2015年，93页。
 2. 怀爱伦，《善恶之争》，加州山景城：太平洋出版社，1950年，555页。
 3. 怀爱伦，《心理、品格与个性》，卷一，田纳西州纳什维尔：南方出版社，1977年，72页。



深用

复习〈列王纪上〉第18章中的存心节。本周你应当如何将它运用到生活中去？

—————→

在学完本周的课程后，你在与上帝的关系中应当如何应用所得的教训？你如何加强与上帝之间的联系？

你如何去修复自己生命中破碎的祭坛呢？

问心无愧

“以利亚是唯一出来维护耶和華尊荣的人，他站在亚哈王和假先知们的面前，被四周聚集的以色列民众包围着……”

“先知深知自己的使命是要执行上帝的命令，所以他问心无愧，毫无畏惧地站在群众面前。他的面貌焕发着威严的容光。民众焦急期待地等他发言。以利亚先对那毁坏了的耶和華的坛一看，然后望着群众，以清晰如号筒般的声音说：‘你们心持两意要到几时呢？若耶和華是上帝，就当顺从耶和華；若巴力是上帝，就当顺从巴力。’”

“众民一言不答。在这广大的人群中竟无一人胆敢表示效忠耶和華。欺骗和迷惑犹如一片乌云笼罩着以色列。这种不幸的背道情形并不是一朝一夕发生的事，而是逐渐地，一次又一次地，不听主所传给他们的警告和责备之言的结果。每一次偏离善行，每一次拒绝悔改，就加深了他们的罪戾，驱使他们更远离上苍。而如今，他们在面临这次危机时，就固执地不肯为上帝而站立了。”

“主憎恶那在他圣工面临危机时所表现的漠不关心与不义不忠。全宇宙正以非言语所能形容的关切，注视着善恶大斗争的最后几幕。上帝的子民已经濒临永恒世界的边境；还有什么事对于他们较比效忠天上的上帝更为重要呢？历代以来，上帝一向都有高风亮节的英雄；而且祂现今也有，他们正像约瑟、以利亚和但以理一般，不以承认自己作祂特选的子民为耻。上帝特殊的福惠伴随着这些采取行动之人的努力；这班人必不偏离正确的职守，却要凭着上帝所赐的毅力寻访‘凡属耶和華的’，（出32:26）他们并不仅止于寻访，还要进一步地促请凡自认是与上帝子民联合一致的人挺身而出，明确地表示自己乃是效忠万王之王、万主之主的。这样的人乃将自己的意志和计划都置于上帝的律法之下。他们因为爱祂，就不以自己的性命为念，也不看为宝贵。他们的工作乃是要从真道中汲取亮光，而使之以清明稳定的光线照耀世人。忠于上帝乃是他们的座右铭。”（怀爱伦，《先知与君王》，1917年，147,148页）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

←

- 以色列人何以沦落到远离上帝而去敬拜巴力呢？
- 你认为上帝为什么选择在迦密山上以这种方式彰显祂的至高无上？祂还能用什么别的方法？
- 以利亚嘲笑巴力和亚舍拉的假祭司是错的吗？为什么？
- 以利亚是被差遣到以色列的十个支派作先知的。他为什么不用十块石头而用十二块石头建造祭坛呢？
- 你觉得以利亚为什么要把祭物浇三次？当以色列人看到这种“浪费”水的行为时，他们会作何感想？
- 今天人们敬拜哪些不是真神的神？
- 如果你的祭坛破败了，你可以采取哪些方法来重建它？
- 通过重建敬拜和奉献祭坛，如何重建那些每天寻求主的人？
- 上帝有时会呼召人独自站立，那么以利亚独自站在迦密山为我们带来哪些教训？

真正的敬拜者



第七周

深引



〈约翰福音〉4章

被需要的感觉

一个星期五的下午，我的妻子肯巴接到临时主管的通知，要在当天早些时候在Zoom上开会。这次的会议不到五分钟就结束了。新主管告诉肯巴，她的职位被裁了，她所在的整个团队也被分流到其他部分。在公司工作的九年中，肯巴展现了卓越的领导力并赢得多项奖项，但这一切在不到五分钟的时间里就彻底结束了。

事情往往不像表面上看起来那么简单。那位临时主管早就嫉妒肯巴的成功了。她曾对肯巴团队的成就横加指责，又将他们的成果据为己有。当肯巴所在部门的负责人离开时，她就成了临时主管，那时我的妻子就知道有麻烦了。虽然她心里有所准备，但被解雇仍然让她心灰意冷。尽管她工作能力出色，但公司不再需要她了。

妻子的遭遇虽然使我们感到痛苦，但我们将这件事完全交给上帝。我们相信，上帝既然允许这道门关上，那么祂势必为我们敞开更宽敞的门。几周后，一位朋友鼓励肯巴去申请她所在公司的首席财务官，她照着做了。经历了几轮面试后，她在一众优秀的候选人中脱颖而出。他们看重她的经验、能力和性格，认为她足以胜任首席财务官的工作。被真正需要而非勉强容忍，这种感觉实在太妙了。

在本周我们要分享的圣经故事中，耶稣说了一句话，令人震惊。祂说上帝正在寻找一群特别的人。许多人自称敬拜上帝，但祂要找的却是真正的敬拜者，就是那些用心灵和诚实敬拜祂的人(约4:23,24)。被上帝需要的感觉真好，不是吗？本周我们将学到，我们敬拜上帝的方式对祂来说是何等重要。

敬拜的核心

《约翰福音》第四章算得上《圣经》中最具影响力的一章了。我们见证了耶稣为要将福音带给失丧的人，愿意冲破怎样的界限。一个犹太人对一个撒玛利亚妇人说话，这本来就是文化禁忌，更不用说是位拉比（宗教教师）了。犹太人和撒玛利亚人在不同的殿宇中敬拜，读不同版本的妥拉，彼此之间毫无社交。撒玛利亚人是在被亚述掳掠后与外邦人通婚的以色列人所生的后代。他们吸收了许多偶像崇拜的做法（王下17章）。当以色列人从巴比伦被掳归回时，撒玛利亚人还试图阻挠他们重建耶路撒冷的城墙的圣殿（拉4章；尼4:1-3；6:1-14）。一个正派的犹太人是绝不会和撒玛利亚人打交道的，而这种敌意是相互的。

当耶稣在雅各井旁向那位撒玛利亚妇人讨口水喝的时候，祂打破了许多文化限制，因此妇人说：“你既是犹太人，怎么向我一个撒玛利亚妇人要水喝呢？”（约4:9）耶稣的回应实际上是在对她说：“你不知道向你要水喝的人是谁。你若是知道，你就会向祂求活水喝了，这活水能解人灵性上的干渴。”当这妇人请求耶稣赐她活水时，祂的话又一次震惊了她。虽然他们从未见过，但祂知道她曾有五个丈夫，现在有的也不是她的丈夫（16-18节）。祂一眼看穿她的私生活，证明祂先知的身份，也揭示出她需要悔改。

很快，妇人将话题转移到当时人们常常争论的问题上——人们应当在哪里敬拜上帝。在以斯拉时代，撒玛利亚人被禁止参与耶路撒冷圣殿的重建工作，于是他们在基利心山上建造了自己的圣殿。此举加深了数百年来持续存在的敌对关系，而这就是撒玛利亚妇人所提到的争议（20节）。耶稣的回答实际上表明，“敬拜的地点并不重要，关键是敬拜时的心以及敬拜所围绕的真理”（24节）。妇人随即提出到了弥赛亚来临的日子，祂会将一切显明。耶稣回答：“这和你说话的就是他！”（26节）耶稣表明，敬拜的地点并不重要，重要的是你所敬拜的是谁。



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？



将《约翰福音》第4章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

在敬拜的真正对象上，撒玛利亚妇人存在哪些误解？

耶稣如何挑战她关于敬拜的想法？请解释。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

为何心灵和诚实对于真正的敬拜如此重要？耶稣为何特别强调这两点而非其他？

真正的敬拜

雅各井旁撒玛利亚妇人的故事中，的确有太多值得深思的细节，很难用语言完全表达。这故事（约4:1-26）是《圣经》中所记载的耶稣与人进行的最长的一次对话——长过祂与门徒、与家人的任何一次对话。这妇人是《约翰福音》中第一位耶稣向其吐露自己弥赛亚身份的“外人”，她也是四部福音书中第一个立刻转变为布道士的信徒。为了要让合城的人来见耶稣，匆匆忙忙的她把水罐丢在了井旁（28-30节）。

虽说这个故事中有许多美妙的“第一”值得深究，但对于我们来说，最重要的是要理解耶稣有关敬拜之教训的真义。在本季度中，我们一直在查考上帝的祭坛在《圣经》中的角色。自祭坛出现在伊甸园，它们就是敬虔、奉献和向上帝委身的地方。无论是在旷野的会幕中，还是在耶路撒冷的永久圣殿中，祭坛都是圣所敬拜的核心部分。敬拜的地点和祭坛在敬拜中的角色都是至关重要的。

几百年后，耶稣开始转变人们的固有观念。祂告诉撒玛利亚妇人，时候到了，人们应当以一种新的方式来理解敬拜。时候到了，真正的敬拜者不拘在某个场所敬拜，更重要的是要以心灵和诚实来敬拜。怀爱伦指出，“人与上天交通，不在乎找到一座圣山，或是一所圣殿。宗教不限于外表的形式和礼节。唯有从上帝来的宗教能引人归向上帝。我们若要正确地侍奉上帝，就必须由圣灵而生”（《历代愿望》，1898年，189页）。

在临近受死的时候，耶稣应许门徒，圣灵将要降临。“他要引导你们明白一切的真理；因为他不是凭自己说的，乃是把他所听见的都说出来，并要把将来的事告诉你们。”（约16:13）在耶稣看来，没有圣灵，就没有真正的敬拜，因为首先，圣灵提供敬拜的动力，其次，没有圣灵在人心中动工，人不可能接受或明白真理。上帝正在寻找的敬拜者，是终其一生都在敬拜的人，是被圣灵引导进入真理的人，是在圣灵的帮助下活出真理的人。这是耶稣邀请撒玛利亚妇人去经历的敬拜，如今祂也向我们发出同样的邀请。



深聚

再次默想〈约翰福音〉
第4章，从中寻找耶稣
的踪迹。

→

你是否经历过这样的时刻，由于缺乏圣灵的同在，读经也对你毫无益处？

通过本周的学习，你对耶稣有了哪些不同的认识？

→

祈祷回应：

数据

在2017年和2018年，基督复临安息日会对全球63756名教友进行调查，其中17970名为21-35岁的年轻人。调查结果表明，复临青年们在每日花时间与上帝相处的事上正面临挑战。只有59%的年轻教友每天至少祷告一次（不包括饭前祈祷），每日读经的人就更少了（49%）。这项调查还显示，28%的年轻人每日学习安息日学课，29%的人每周至少学习一次。只有14%的人每天读怀爱伦的著作，还有18%的人每周至少读一次（贾丽娜·斯特勒，《门徒培训、培育与挽回》，2020年，161,162页）。

这组数据让你对全球年轻教友的敬拜操练产生什么印象？必须承认的是，此类调查结果并不能反映信徒的内在意图和动机。即便每天读经祷告，也不能保证这人是真正敬拜上帝的。虽然读经、祷告、奉献和作证等宗教行为可以反映出人对上帝的委身，但它们并非衡量人与上帝之间关系的金标准。

不过，该调查结果可以清楚地表明，大多年轻的复临信徒很难将每日与上帝的相聚作为生活的重中之重。早晚敬拜的祭坛大多已经荒废了。如果上帝的话语会像食物滋养我们身体一样滋养我们的灵命（太4:4），那我们中的大多数就是不好好吃饭却指望身体健康。耶稣是从天上降下的生命的粮（约6:41）。匆忙下咽的面包会让人消化不良，弃置角落的面包会发霉变质，唯有细嚼慢咽的面包才会让人获得每日所需的力量。如果我们慢下来，日日享受上帝的话语，它便会使我们的属灵生命变得丰盛。

当然，敬拜的核心并不能以花在读经祷告上的时间来衡量。人可以花大量时间研经，但心中却没有丝毫改变，这就是为什么我们要谦卑己心，寻求圣灵的帮助。没有圣灵，我们敬拜的时间就会变成枯燥的例行公事，但当有圣灵同在时，我们的敬拜就会与上帝连结。就连家庭也会成为小小的圣所，当我们敬拜时，上帝便与我们同在。

真正的敬拜

“在以斯拉时期重建耶路撒冷圣殿的时候，撒玛利亚人想与犹太人一同建造，犹太人却不肯给他们这个特权。于是两民族之间就产生了深仇大恨。撒玛利亚人为了争一口气，便在基利心山上也造了一座殿。他们在那里依照摩西的仪式礼拜上帝，却没有完全丢弃偶像。后来灾祸接踵而来，他们的殿被敌人拆毁，他们似乎落在了咒诅之下。然而，他们依然执着于他们的遗传和礼拜的形式，不愿承认耶路撒冷的圣殿为上帝的居所，也不肯承认犹太人的宗教比他们的优越。

“耶稣回答这个妇人说：‘你当信我。时候将到，你们拜父也不在这山上，也不在耶路撒冷。你们所拜的，你们不知道；我们所拜的，我们知道，因为救恩是从犹太人出来的。’耶稣已经表示，自己并没有犹太人对撒玛利亚人的成见。现在他要设法打破这撒玛利亚人对犹太人的偏见。祂一方面指出：撒玛利亚人的信仰已受到拜偶像习惯的腐蚀；一方面又宣称：救赎的伟大真理曾交托犹太人，并且弥赛亚是从他们中间出来的。在《圣经》中，犹太人已蒙启示，深知上帝的品德和政权的原则。耶稣把自己列在犹太人中，又声明上帝已将有关自己的知识赐给他们。

“耶稣要将这个妇人的思想从虚浮的形式和争论的问题上提高一步，祂说：‘时候将到，如今就是了，那真正拜父的，要用心灵和诚实拜他，因为父要这样的人拜他。’上帝是个灵，所以拜祂的，必须用心灵和诚实拜祂。

“这里耶稣对撒玛利亚的妇人宣布了祂曾显明与尼哥底母的那一真理：‘人若不重生，就不能见上帝的国。’（约3:3）人与上天交通，不在乎找到一座圣山，或是一所圣殿。宗教不限于外表的形式和礼节。唯有从上帝来的宗教能引人归向上帝。我们若要正确地侍奉上帝，就必须由圣灵而生。这才足以清洁我们的心，更新



深用

复习〈约翰福音〉第4章中的存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

←

在学完本周的课程后，你在与上帝的关系中应当如何应用所得的教训？你如何加强与上帝之间的联系？

你会用什么方法来与不了解敬拜的人分享你对敬拜的理解？

我们的灵，并赐我们新的能力来认识上帝，热爱上帝；使我们生发顺从上帝一切要求的心。这才是真正的敬拜，是圣灵运行的结果。每一诚恳的祈祷，都出于圣灵的感动，这种祈祷才是上帝所悦纳的。哪里有人寻求上帝，那里就显明有圣灵在运行，上帝也要向这人显示自己。原来上帝正在寻找这样敬拜祂的人。祂等待着要接纳他们，使他们成为祂的儿女。”（怀爱伦，《历代愿望》，1898年，188,189页）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

←

- 真敬拜的标志是什么？
- 如果敬拜的地点不重要，为何我们还要去教会呢？（例如：太18:20；来10:23-25）
- 你能分辨出真实和虚假的敬拜者吗？如果可以，如何分辨？
- 当耶稣与妇人在井边谈话时，祂实际上又累又渴。当你疲惫不堪的时候，还会愿意与人分享福音吗？
- 为什么耶稣在没有向门徒显明弥赛亚身份之前，先向一个“属灵的外人”显明了（约4:25-27）？
- 今天有哪些社会禁忌阻碍基督徒向他人分享信仰？
- 耶稣对门徒说，祂有食物吃，只是门徒不知道。耶稣指的是什么食物（约4:32）？
- 撒玛利亚的妇人向城里人的见证带来怎样的结果？为何她的布道如此有效？（约4:39-42）

耶稣的祭坛生活

(第一部分)



第八周

深引



〈马可福音〉1章

晚起还是早起？

大学第二年，我非常期待即将到来的校内篮球联赛，男生们会各自组队，打响一场精彩的锦标赛。我从小就在条件艰苦的球场上打磨球技，但大学比赛可是完全不一样的。来自全国各地的球员要同台较量，机会难得，我下定决心一定要在那一年的球场上大放光彩。

我和朋友迪伊约好要一起训练。但我们的计划有个问题：篮球场只在清晨开放——非常非常早。我们决定每天早上五点去球场，练习一个小时。第一天闹钟响起的时候，我从床上弹射起身，穿好装备，直奔球场。我们练习了三分球、上篮和中距离投篮。就这样过了两周，我们始终保持着稳定的训练节奏，但后来事情渐渐起了变化：我发现了闹钟上的延时键。五点真的太早了。一天不训练，应该没什么吧。一天早晨，迪伊问我要不要来训练。我迷迷糊糊地回答：“不好意思，哥们儿，今天实在起不来。”于是倒头就睡。几天后，迪伊也用起了延时键。就这样不知不觉间，我们提升球技的梦想被扼杀在贪睡的祭坛上。

研究结果清楚表明，早起的确有许多好处。只要我们睡眠充足，早起就能帮助我们更加专注，有更多时间规划生活，更多锻炼的机会，也为我们创造与上帝独处的机会。不过有些人天生像鸟儿一样起得早，有些人夜里精神焕发，早晨却得赖床。《圣经》并没有说耶稣是“早起型”还是“夜猫子”，但它的确记载了耶稣清晨起来与天父相会。本周我们将向这位清晨就起身的主学习。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈马可福音〉第1章35-39节。如果时间紧迫,可抄写第35节。你也可以用自己的话重写这段经文,或者列出大纲,或者画出思维导图辅助理解。

深化



请翻回你抄写的经文，
学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将《马可福音》第1章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

根据本周的存心节，一个献身于服事他人的生命会有哪些要求与重担？

在你看来，门徒在观察耶稣服事的时候，会有怎样的感受？

事奉的人生

如果只能选择一章经文来描述耶稣是谁，那么《马可福音》第1章必是理想之选。《马可福音》的节奏明快，强调了耶稣战胜罪恶与人性败坏的能力，第1章就指明了有关基督的四个宝贵真理。

第一，施洗约翰介绍耶稣就是那位人们长久期盼的弥赛亚。福音书一开始便引用《以赛亚书》第40章3节，介绍了这位为基督预备道路的先锋。4-8节表明了施洗约翰传扬悔改的洗礼，正是完美地契合了预言。在耶稣受洗时，祂的弥赛亚身份表露无遗，圣灵降在祂身上，天父从天上宣告：“你是我的爱子，我喜悦你。”（11节）

我们从《马可福音》第1章中学到的第二个真理是，耶稣有能力胜过撒但和一切害人的势力。祂在旷野胜过撒但的试探（12,13），医治了彼得的岳母（还有许多病人）（29-34节），从被鬼附的人身上赶鬼（21-28,40-45节）。耶稣的大能引得众人注意。祂的名声迅速传开，人们发现就连污鬼也听从祂（27节）。

第三个真理便是耶稣教导与传道的事工，以及祂希望与他人分享这使命。耶稣在加利利宣讲上帝国的福音，敦促听众悔改，接受这好消息（14,15节）。在加利利的海边，耶稣开始呼召门徒与祂同工，为我们树立了在传福音的工作上要通力合作的榜样（16-20节）。门徒们立即跟随耶稣进入迦百农的会堂，众人都因耶稣的教导所蕴含的能力和权柄而大为稀奇（21,22节）。

第四个真理是耶稣能力的秘密来源。“天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告”（35节）。虽然忙碌的事奉令祂疲惫不堪，但祂仍然在清晨起身与天父交通，好让自己在灵命上得着滋养和引导。耶稣事奉成功的秘诀，就是祂花时间与天父密切地相交。

天亮之前的重要时刻

当我们思想耶稣降世的原因时，祂一大清早起来与天父相会就不会显得那么奇怪了。耶稣在祂个人的使命宣言中这样说：“主的灵在我身上，因为他用膏膏我，叫我传福音给贫穷的人；差遣我报告：被掳的得释放，瞎眼的得看见，叫那受压制的得自由。”（路4:18,19）耶稣明白自己在地上的使命，虽然祂是上帝的儿子，但祂知道，若不常常与祂的天父保持联络，仅凭祂的人性是无法承担这样沉重的呼召的。

在《马可福音》第1章35节中，当门徒们还在梦乡时，耶稣已经找了一个僻静的地方祷告。当时耶稣正在西门彼得家做客。按照风俗，客人在天未亮的时候悄悄离开却不告知主人家是不合礼仪的。耶稣却不管这习惯，祂找了一处敬拜的祭坛，好与天父相见。当西门和其他人发现耶稣不见了，就急忙四下寻找。见到耶稣时，他们说：“众人都找你。”（37节）耶稣回答说：“我们可以往别处去，到邻近的乡村，我也好在那里传道。”（38节）

就在前一天，耶稣已经满足了合城的人在肉体 and 属灵上的需要。所以第二天早晨，有一群人等着祂，希望听祂讲道，看到祂再行医治的奇迹。但耶稣却做了件出人意料的事：祂拒绝留在这里服事那些寻求祂的人。为什么耶稣要放弃这唾手可得的大好良机呢？因为祂刚从天父那里领受了当天工作的指示。在清晨与上帝的交通中，计划显然有了改变。无论眼前的机会看起来多么诱人，祂都要去别的城镇传扬福音。

这是《马可福音》第1章中最重要的一点。在那一刻，耶稣表现出清晨祂与天父独处时所结出的果子。就在这段时间里，我们要开始与上帝同在的一天，并将整日的计划都交给祂。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

为什么耶稣将祂与天父独处的时间看得如此之重？

在基督的学校里

我们怎样才能活出有意义、有目标的人生？耶稣的一生就是最好的榜样。身为基督的追随者，我们也有一个神圣的呼召，要将我们的一切摆上。使徒保罗曾说：“一切都是出于上帝；他藉着基督使我们与他和好，又将劝人与他和好的职分赐给我们。这就是上帝在基督里，叫世人与自己和好，不将他们的过犯归到他们身上，并且将这和好的道理托付了我们。”（林后5:18,19）为了完成上帝托付于我们的神圣工作，我们必须全然地、持续地将自己献给上帝。

上帝对我们人生的目的和计划会挑战我们生而为核心的。许多人正努力打拼自己的事业。有些人则开始成家立业，在引导儿女归主的事上费心费力。还有些人仍在寻找上帝为他们预备的伴侣。当我们想到这些人生中影响深远的重大决策时，难道还会不愿意早些起身在一天尚未开始之前就寻求上帝的旨意吗？

选择早起寻求上帝是在表明与上帝相聚要比多睡一会重要得多，是承认我们无力解决人生中所有的问题，所以在一天开始之前，我们要与那位拥有终极答案的上帝对话。早起在敬拜的祭坛上与上帝相见，是在承认祂对我们生命的主权。我们这样做就是在对祂说：“今天我将一切的计划放在你手中。求你完全接管我的生命。我信靠你一切的安排。”

怀爱伦这样写道：每日早晨的第一件事，就是献身给上帝。你要祈求说：“主啊，收纳我，我完全是属于你的。我把我的全部计划都摆在你的脚前。求你今天使用我为你服务。求你与我同在，使我的一切工作在你里面完成。”这是每日的大事。每天清晨。都要为这一天献身给上帝。你的一切打算都要服从于祂。或实行，或放弃，都要按照祂的旨意而定。你这样日复一日把自己的生命交在上帝手中，你的生命也就塑造成越来越像基督的生命。（《喜乐的泉源》，1892年，70页）

何不现在就下定决心，明天一早与上帝相会呢？



深聚

再次默想〈马可福音〉第1章，从中寻找耶稣的踪迹。



是什么激励着〈马可福音〉第1章中耶稣的生命和行动？

通过本周的学习，你对耶稣有了哪些不同的认识？



祈祷回应：



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你计划如何丰富与上帝共度的清晨的时光？

在早上敬拜的最大障碍是什么？你如何解决？

太忙而无法见主？

你是不是太忙，没时间与上帝相见？想想看，怀爱伦是如何论到耶稣的祭坛生活的：“在拉比们看来，不停地忙碌是宗教的总归。他们专靠外表的仪式来表现自己高度的虔诚。这样，他们的心灵就与上帝隔离而走上骄傲自负的道路。今日同样的危险依然存在。由于活动的范围扩大，人们在从事任何上帝的工作上获得成功时，就有靠人为的计划和方法的危险。出现少作祷告、少有信心的倾向。我们也有像门徒一样的危险，就是忘记自己必须依靠上帝，而想让自己的活动来作‘救世’。我们必须时时仰望耶稣，认明获得成功的是祂的能力。我们固然要为拯救迷失的人热心工作，但我们也必须花时间来默想、祈祷、研究上帝的话。唯有那经过多次祈祷而成就的工作，并赖基督的功劳而成圣的工作，才能显明它所发生的善良的效力。

“无论是谁，都没有像耶稣那样密集的工作和那么沉重的责任。但耶稣是常在祈祷，常与上帝交通的。在他为人的历史中，一再地记载：‘次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。’‘有极多的人聚集来听道，也指望医治他们的病，耶稣却退到旷野去祷告。’‘那时，耶稣出去上山祷告，整夜祷告上帝。’（可1:35；路5:15-16；6:12）

“救主在完全为人谋福的生活中，觉得有必要暂时离开川流不息的行人和天天跟着祂的群众。祂必须脱离不停的活动和不断接触人类需要的生活，去歇一歇，去与天父作无阻碍的属灵的交通。祂凡事与我们相同，并且分担我们的需要和软弱，但祂是完全依靠上帝的，祂在祷告的密室中求得神圣的力量，准备去应付祂的责任和考验。耶稣在罪恶的世界上忍受了心灵挣扎的痛苦。但与上帝交通时，能卸掉那折磨祂的忧虑。在这里祂得到了安慰和喜乐。”（怀爱伦，《历代愿望》，1898年，362,363页）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。和小组成员讨论这些问题。

←

- 什么是饶恕？什么不是饶恕？
- 当时的耶稣面对着哪些压力，可能会使祂很容易忽视单独祷告的时间？
- 为了守住与天父相处的时光，耶稣放弃了哪些机会？
- 目前在你人生的哪些方面需要上帝的帮助和指引？
- 当摆在你面前的两种选择都不错时，你如何选出正确的那一条？
- 要做到清晨起来与上帝相聚，你可能要克服哪些困难？
- 在〈马可福音〉第1章中，耶稣的事奉明显带着毋庸置疑的权柄(22节)。当你与上帝独处后，别人会从你身上看到什么？
- 从耶稣的行动上，我们如何看出祂对于使命的委身？
- 《圣经》如何影响我们的祷告生活以及我们向上帝所寻求的事？它又是如何影响耶稣的祷告生活的？

耶稣的祭坛生活

(第二部分)



第九周

深引



〈路加福音〉6章

时间静止了

几年前，我经历过一段属灵的低潮。上帝似乎离我很远。我的祷告也几乎不复存在。我提不起劲儿来读经，即便是读了，也是出于勉强，毫无意义。

在行过这段属灵荒野时，有一个声音不断低语：“来我这里。不要试图解决什么。把一切都带到这里来。”我知道是上帝在呼唤我，但说实话，我真的不愿到祂面前来。我感觉祂会让我放弃我所喜爱、所享受的东西。其中有一些正是导致我与上帝关系破裂的罪魁祸首，但我还是不愿意降服于祂。经过几周的逃避，一个周五的夜晚，我走进卧室，跪在地板的垫子上，开始向上帝倾吐心意。

我将所有事都说给祂听。我的罪恶、恐惧、怀疑和痛苦——脑中和心里所埋藏的一切。这是一个与上帝在一起，原原本本、毫无保留的时刻。等我一股脑儿说完后，决定让上帝对我说话。直到那一刻，我的祷告向来都是单向的。我说，上帝听。这次，上帝听，然后祂向我说话。用耳朵虽然听不到祂的声音，但是在我的心里却无比清晰。

上帝说的第一件事就是，“我爱你。我知道你受了伤。我知道你在逃避。我能感受到你的痛苦。我爱你原

本的样子。你与我在一起时无比安全的。我会帮助你，绝不离开你。你只需相信我。”上帝继续对我说话，我的恐惧平息下来，那些让我担忧的事上帝也给出了具体的指引。当我体会到上帝那无条件的爱时，眼泪便簌簌地落下来。当我看向挂钟时，竟然已经是凌晨一点了！我在祷告中与上帝度过了几个小时，但感觉却只有几分钟那么短。突然我明白了，为什么耶稣能整夜向上帝祷告。本周我们将查考那些耶稣离开人群，与上帝长时间交流的故事。

聚焦假冒为善

“众人都想要摸他；因为有能力从他身上发出来，医好了他们。”（路6:19）我们不妨来思考这句经文的重要性。一大群来自犹太全地、耶路撒冷、推罗、西顿的百姓跟着耶稣。其中有许多患病的人，还有“被污鬼缠磨的”（18节）。耶稣医好了所有人，就连那些在祂经过时摸了祂的人，都得了医治。耶稣身上散发出上帝的大能！只要人相信，就可以通过摸祂而得着医治。

〈路加福音〉第6章开篇讲到耶稣的门徒在安息日因饥饿掐了麦穗来吃，这在法利赛人眼里是犯了大忌。当他们来质问耶稣的时候，耶稣宣告祂是安息日的主。在接下来的几节中，祂在安息日再次彰显出自己的权柄，在会堂里祂医好枯干了一只手的人——又被监视的法利赛人看得一清二楚。到了本章结尾的时候，耶稣向众人宣告了八福，这是凡照着上帝行为准则生活的人将会得到的祝福（22-23节）。祂宣告那些富足的、有权势的人有祸了（24-46节），吩咐众人要爱自己的仇敌（27-36节），鼓励跟随祂的人不要论断人，以免自己被论断（37-42节），指出果子是真实信仰的记号（43-45节），并且敦促人要以磐石——基督——为确凿的根基进行建造（46-39节）。

〈路加福音〉第6章的重点似乎不在上帝的神迹本身，而是聚焦于耶稣所指出的上帝的国及其公义与法利赛人所教导的虚假“信仰”之间的对比。例如，耶稣教导说，虚心的人、饥渴慕义的人、受逼迫的人有福了。而犹太人和法利赛人所教导的恰恰相反，他们相信富足和成功才是上帝恩宠的标志，他们既顶着上帝选民的身份，理所当然要蒙上帝的祝福。耶稣教导百姓要爱他们的仇敌，而当时的法利赛人正处心积虑要杀掉祂。在〈路加福音〉第6章中，作者煞费苦心地展现出耶稣的信息与当时属灵导师的教训之间存在何等大的差距。



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连接起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？



将〈路加福音〉第6章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

耶稣创造了人且了解人。那么当祂与那些受伤的人交通时，心中会有怎样的感受？

在〈路加福音〉第6章中，当耶稣揭露法利赛人的虚伪时，他们为何无言以对？

耶稣的教导从来不是凭空形成的，而是祂在私密的祷告中经历一番挣扎才得到的。在〈路加福音〉第6章12节中，耶稣“上山祷告，整夜祷告上帝”。因为第二天的工作关系重大。天亮后，祂下山拣选了十二门徒，将真正的福音教导他们。当我们思量耶稣每日所承担的工作时，就不会奇怪为何祂偶尔要在敬拜的祭坛前花整夜的时间祷告了。

生死攸关的通宵祷告

耶稣在地上服事时所面对的需要、威胁与干扰，其强度是没有人能够想象的。由于祂自己的百姓弃绝了祂，祂肩上的担子便更加沉重（约1:11）。祂被出卖（太26:24），被捉拿（50节），被自己的门徒背弃（56节），被诬告（60节；27:12），被吐唾沫，被殴打（26:67），被鞭子抽，最后被钉死在十字架上（27:26）。

在耶稣三年半公开传道的日子里，祂天天面对着来自法利赛人的威胁。我们也许会认为，在危险环境中的耶稣早已对恐惧和焦虑免疫了，但事实果真如此吗？当事态紧张时，耶稣常常退到一旁祷告。在《路加福音》第5章12-15节中，耶稣医治了一位长大麻风的人。为了避免惹出麻烦，耶稣嘱咐那人不要把这神迹说出去，但那人却四处宣扬，宗教领袖们因此忌惮耶稣日益增长的名声。“耶稣却退到旷野去祷告”（16节）。这句话可不是随口一说。耶稣知道祂的使命是顺服地走上十字架，为世人的罪受死，但祂也明白，如果祂过早地获得声望和拥戴，使命的成功就会变得困难重重。有时，面对众人的需要和十字架道路的呼召，耶稣陷入两难，祂便“逃到”旷野的祭坛前，那是祂的敬拜之所，在这里，祂会得到安慰、指引以及继续向前的力量。不过，这并不是驱使耶稣整夜向上帝祷告的唯一原因。

当耶稣在安息日医治了手枯干的人后，法利赛人勃然大怒，他们“彼此商议怎样处治耶稣”（路6:11）。你能想象当那一天结束之时耶稣的感受吗？先是为有需要之人得了医治而欢喜快乐，但如影随形的是社会上最有权势之人联手密谋杀害祂的阴霾。在这种情形下，耶稣迫切地需要与上帝进行整夜的交通。在经历了一夜漫长的敬拜与祈祷后，上帝指示耶稣要挑选门徒与祂一同布道、旅行（12-16节）。虽说耶稣拣选门徒是为了在祂离世后继续传扬福音，但祂也需要朋友。祂需要情感上的支持。在那一夜的祷告中，上帝指示祂寻找的方法。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

←

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

驱使耶稣祷告的需求有哪些？

试试看

在我小时候，我记得每当新年伊始或是教会开展某项新事工的时候，牧师就会呼召会众参加通宵祷告会。我们这些孩子总会松一口气，因为年纪太小，不必坚持整夜。通常我们会待到晚上十点，就会有人送我们回家睡觉。

虽然安息日聚会时教堂里的人总是满满当当的，周三的祷告会也有不少人参加，可是参加通宵祷告会的人却寥寥无几。总是固定的几个人来祷告，其中就包括我的父母。这么多年来，我一直很好奇人怎么可以整夜祷告。时间这么久，难道不会无话可说吗？如果想睡觉了怎么办？后来我才发现，一些简短的分享和诗歌会给这些祈祷的勇士带来极大帮助。那么我呢？我能做到吗？

就在那个周五的晚上，当我在上帝面前倾心吐意，聆听祂说爱我的时候，我心里就有了答案。我也发现了一个有助于长时间向上帝祷告的小技巧。如果你和我一样，对于长时间在祭坛前祈祷有点担心，那不妨从小步迈起。不要想着必须祷告一整夜，先从一小时开始。记住，时间长短并不是目的，是要与上帝交通。无论你计划与上帝相聚多久，都可以试试这个方法：

在与上帝相交之前，先邀请圣灵的同在。祂会来，并且将你引到祭坛前。接着，打开《圣经》选择一段经文。可以只读几节，也可以多读一些。由你决定。关键是将注意力全然集中在上帝的圣言上。问自己几个问题：这段经文的主旨是什么？谁在说话？谁是听众？有什么教导可以用在我的生活中？有什么事我必须做出改变？当你读完后，就你所领受的献上祷告。要对上帝实话实说。将你所思所想告诉祂，请祂向你解释这段经文，或是分享任何祂希望对你说的话。可能需要一些时间让你心中其他的声音安静下来，但你值得为此努力。不但上帝会以撼动人心的方式向你说话，就连时间也仿佛静止了。你会开始渴望这段与上帝相处的宝贵时光。



深聚

再次默想〈路加福音〉
第6章，从中寻找耶稣
的踪迹。

你认为在〈路加福音〉
第6章12-16中耶稣整夜
的祷告中，祂对天父说了
什么？

通过本周的学习，你对
耶稣有了哪些不同的认
识？

祈祷回应：



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

经过本周的学习，你认为如果你更加重视祷告，那生命会有怎样的变化？

在你一生中的什么阶段，祷告生活是最为丰盛的？如果不是现在，那你如何改进？

彻夜祷告勇士

“天庭的君王在世传道之时，尚且多多地向祂的天父祷告。祂经常整夜跪在地上祷告。祂的心灵常经忧患，因为祂感觉到这世上黑暗的权势，于是便离开忙乱的城市和嘈杂的人群，去寻找一个退隐之地，好为人代求。耶路撒冷城外的橄榄山是上帝的儿子最喜欢去祈祷的地方。祂往往在群众离祂而去就寝之后，虽然因一天的劳累而感到疲乏却仍不休息。我们在《约翰福音》中读到：‘于是各人都回家去了，耶稣却往橄榄山去’（约8:1）。当合城安静、门徒们各自回家安歇之时，耶稣却没有睡觉。祂神圣的恳求从橄榄山上升到祂天父那里，求使祂的门徒脱离世上日日包围着他们的邪恶影响，也求加强祂自己的心灵以便奋起应付翌日的义务与试炼。当门徒在睡觉时，祂们神圣的教师却在整夜祷告。夜间的露珠和寒霜落在祂俯伏祈祷的头上。祂的榜样乃是留下给跟从祂之人的。”

“天庭的君王在从事祂的使命时，常常恳切地祷告。祂并不总是去橄榄山，因为祂的门徒已经知道了祂喜爱的退隐之地，而且常常跟随祂。祂选择寂静的夜晚，那时不会有干扰。耶稣能医治人的疾病，也能让死人复活。祂自己就是福气和力量之源。祂甚至斥责风暴，连狂风骤雨也听从祂的吩咐。祂不沾染腐败，远离罪恶；然而祂却祈祷，而且常常大声流泪祷告。祂为门徒祷告，也为自己祷告，从而认同我们的需要，我们的软弱和我们的失败，这些都是人之常情。祂的恳求有力。祂虽无我们人类的情欲和堕落的性情，却同样被软弱所困，在凡事上受了试探与我们一样。耶稣经受了需要祂天父帮助和支持的痛苦。”

“基督是我们的榜样。基督的传道人是否受着撒但的试探与猛烈的攻击？那位无罪的主也曾如此。祂在这些困苦窘迫的时辰转向祂的天父。祂到世上来为要提供一条出路，使我们借着效法祂时常诚恳祷告的榜样，能获得恩典和力量作在急难中随时的帮助。基督的传道人若愿效法这个模范，就会充满祂的精神，天使也必为他们效力。”（怀爱伦，《教会证言》卷二，1871年，508,509页）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

←

- 有哪些具体的情况驱使耶稣去祷告?(路5:15,16; 6:11-13)
- 为什么私下的祷告对基督徒的生命至关重要?
- 门徒们从耶稣的祷告生活中学到了什么?
- 为何耶稣告诫祂的门徒不要像法利赛人那样祷告?(太6:5-15)
- 在你生命中完全倚靠上帝会是什么样子?
- 如果有更多基督复临安息日会的信徒将全心投入、从容不迫的祷告时间摆在首位,那么我们会给世界带来怎样的影响?
- 当你花了整夜祷告但上帝似乎没有回应的时候,你会怎么做?
- 祷告如何改变了你的生活?请分享你的故事。



深引



〈歌罗西书〉3章

红门读经

在新冠疫情期间，我尝试做了件新鲜事。我决定每天录制一段鼓励的话，然后发布到社交媒体上。那时的世界充斥着恐惧和苦难，而我想将上帝圣言中的盼望带给他人。每天清晨我都早早起床，选择一段经文，预备一段三分钟的随想。我称之为红门读经，因为我家大门的颜色是红的。

没过多久，就有来自世界各地的听众关注我。许多人写信来，感谢我分享这些信息。他们提到这些从上帝而来的信息是如何在他们最需要的时候打动他们的心。这些见证也让我大受感动，因为上帝使用我这小小的事工来扶助众人，使他们的心归向祂。

一位母亲写信来，谈到她青春期的女儿正遭受抑郁的折磨，每天过得浑浑噩噩。她告诉我她每天都将我的信息分享给女儿。“我不知道是什么起了作用，但你的话她听进去了，这是从来没有过的事。上帝祝福你！现在我们一起收听你的节目，也得了满满的祝福。我都不知道该如何感谢你才好！”我的心也因着她的话完全融化了。我知道这些赞美之辞都当归于上帝。是祂使用我这卑微的器皿去帮助一位年轻的女子，因她的母亲多年来已为她切切地祈祷。我感谢这位母亲分享她的见证，也赞美上帝因祂允许像我这样的罪人

成为祝福的管道。几年过去了，我早已不再录制和发布红门读经了，但仍时不时收到通知，有人最近开始收看这些节目，或是有人时常重温。

红门读经其实是我每日花时间与上帝相交、研读祂的话语所得的产物。我只是将每日上帝在祭坛前与我分享的内容分享给他人。本周我们将探讨，当我们在祭坛与上帝相交时，上帝的圣言所起到的关键作用。

一封警告信

大约公元61-62年间，保罗第一次被囚于罗马时，给哥林多的信徒写了一封信。他从未到访过哥林多教会，但当他听说一种贬低基督神性的危险异端正在蔓延时，这位大有能力的使徒决定提笔写信。这封信的核心内容就是基督至高无上的地位——超越一切受造物，一切人间与宇宙间的权势（西1:15-20；2:9,10；3:1）。

在基督里的信徒们与祂同死、同复活、同得新生命。他们在祂里面得以完全（2:9-14；3:1-4）。耶稣应验了预言，而我们这些相信的人也要分享那应许给以色列人的圣约之福（创26:4；西1:12,21,22,27）。因此，使徒论到，既然耶稣已经救赎了我们，我们就要脱去那与基督同钉十字架的旧人（2:11-15），穿上基督并祂公义的果效。在《歌罗西书》第3章中，保罗向信徒们发出强有力的呼召，要行在新的生命中。

保罗鼓励所有信徒将心思放在“上面的事，不要思念地上的事”（3:2）。将要去天国的基督徒心系属地之事是不合适的。我们要转移自己的目光，因为我们的生命已经“与基督一同藏在上帝里面”（3节）。这意味着我们不再行在过去的罪中。能使那从基督领受的新生命发出实效的是圣灵，有了祂的帮助，我们必须将“恼恨、愤怒、恶毒、毁谤，并口中污秽的言语”、谎言等弃绝（8,9节）。不过这还不够。既然有脱去的，就有穿上的，这穿上的就是基督的作为：怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心、包容、饶恕，最重要的就是存着爱心，爱心是“联络全德的”（12-14节）。

保罗接着劝勉哥林多信徒要让上帝的道理丰丰富富地住在他们里面。“丰丰富富”一词也可译为“充充满满”。保罗所强调的是，要想我们在基督里的新生命充盈丰满，那么上帝的圣言必须充满我们的生命。这就意味着我们必须日日研读、默想上帝的话，因为它是我们



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？



将《歌罗西书》第3章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

让上帝的道丰丰富富地住在你里面是什么意思？

在《歌罗西书》第3章1-17节中，保罗的呼吁最有力量的的是哪一部分？

信仰与实践的唯一标准。上帝的话赐能力给基督徒的生活。因为耶稣是永活的道(约1:4)，当我们研读《圣经》时，就与祂相遇，圣灵也会使祂在我们的生命中变得鲜活。保罗最后的话亦是劝勉属上帝的人要以诗歌、颂词、灵歌彼此劝戒，心被恩感颂赞上帝(西3:16)。

〈歌罗西书〉第3章将基督徒生活描绘成一种敬拜的行为。既然我们借着基督与上帝和好，就应甘心在改变的祭坛上献上自己，凭借圣灵的大能长成基督的形像。这一切的根基便是上帝的圣言，引导我们进入上帝的心意。

让它充分腌制

我喜欢烹饪。我在家中常常准备餐食，在我看来，没什么比为家人煮一餐之后一起坐下来享用美食更让我快乐的事了。我知道有些菜品需要时间慢慢做，食材才能充分入味，比如豆腐。如果不经腌制，它吃起来毫无味道且难以下咽，但若浸泡在适合的酱汁和香料里，原本难吃的东西也会变得风味十足。我想，当我们花时间默想《圣经》时，也会如此。

保罗劝勉歌罗西人要让上帝的道丰丰富富地住在他们里面，这让我想起怀爱伦在多年前写的一段话：“我青年和老年的弟兄姊妹们哪，你们一有空闲，就当打开圣经，把宝贵的真理藏在心中。在工作之时，也当保守心思，使之思考上帝，少说话，多默想。”（怀爱伦，《教会证言》卷四，1881年，588页）怀爱伦在世的时候，冥想（默想）、正念和其他东方宗教行为还没有流行起来。那么她所说的默想上帝的话究竟是什么意思？它与保罗的劝勉——让上帝的道住在我们里面——是否有关联？

在旧约圣经中，有两个希伯来词可以译为“默想”。一个指低声吟诵，另一个指完全投入、专注于某事。《圣经》中的默想是指一个人对《圣经》的经文或段落的意义进行反复思考、不断琢磨，全然沉浸其中。这与东方的冥想截然不同，后者鼓励人们在冥想时清空头脑，停止思考。但《圣经》中的默想旨在将心思专注于上帝，不断思考。

在《歌罗西书》第3章16节中，保罗虽然没有使用默想一词，但他显然明白《圣经》中的概念，即将心思深刻且完全地集中在《圣经》上。他希望歌罗西的信徒能借着上帝的圣言与祂有深刻的交通。我们敬拜的祭坛不能只是阅读上帝话语的地方，它应当是我们默想上帝话语的地方，在整日的生活中还要持续地思考。按照怀爱伦的教导，这是一种引导心思朝上归向上帝的方法。

在祭坛敬拜中将心思专注于上帝的话语并花时间默想，这是重要的操练，能帮助我们更加认识上帝，爱祂更深，与祂更亲近地同行，并为祂活得更丰盛。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

←

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

你认为你在认真默想上帝的话语的事上做得如何？还是每天匆匆忙忙地读经？有什么方法可以改善？

最短的经文

我曾经读过怀爱伦的这样一段话：“何人都探不尽圣经中的一条真理或应许。有人看见某一方面的亮光，也有人看到另一方面的亮光；然而我们所领略的，只是微光而已。完全的光辉仍是在我们的视线之外。”（怀爱伦，《今日的生活》，1952年，26页）有一天我决定检验这句话的真伪，于是挑了《圣经》中最短的一节经文“耶稣哭了”（约11:35），试着“探尽”其含义。我想让这句话丰富富地住在我里面（西3:16）。

读完〈约翰福音〉11章拉撒路复活的故事后，我开始默想那一节经文，不放过脑海中任何一丝灵感。我想到耶稣的怜悯和同情。这些人是祂的朋友，是祂心之所爱。祂——宇宙的上帝，生命本身的化身——居然会为一个祂稍后将要使其从死里复活的人而哭泣，这使我震惊。我想到在拉撒路没有出生之前，耶稣就认识他。是祂设计了拉撒路的形像，使他来到这世上。祂规划了拉撒路的一生，数算他的年日。祂比任何人都更能体会到马利亚和马大的痛苦。接着我又想到：倘若祂曾为拉撒路哭泣，那么祂还曾经为谁流泪但没有被记载在《圣经》中呢？如果祂会哭，那么我是否曾让祂流泪？我只花了几分钟来默想〈约翰福音〉第11章35节，就已经发现了如此丰富的意义，怀爱伦所言果然不虚。

据研究人员估计，全球有20-50亿人会进行冥想。随着越来越多的人通过应用程序和社交软件接触到例如正念冥想等东方修行，这个数字还在逐年快速增长。有些人会吟诵、念诵、行走和冥想，或使用特定的念珠。但对上帝话语的默想倒是没有表现出任何增长的趋势。为什么不将这重要的属灵操练融入你的祭坛生活，融入你与上帝的灵修敬拜当中呢？

其实做起来非常简单。选择你不会被打扰的时间和地点。祈求圣灵的引导。准备好纸笔。选择一段经文。结合完整的上下文通读，之后仔细地进行思考。查考字或词的含义。求问上帝祂想要透过这段经文对你说些什么。这个简单的敬拜操练将会彻底改变你研经的方法以及在你生命中的实际应用。



深聚

再次默想〈歌罗西书〉
第3章16,17节，从中寻找耶稣的踪迹。

上帝的话语如何保护你不陷入〈歌罗西书〉第3章5-9中的罪恶之中？

你经历过的最为丰盛的研经经历是什么？你如何让你的研经学习更有深度？

祈祷回应：



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

通过本周的学习，你如何将上帝的圣言摆在生命中更核心的位置？

你如何帮助你的家人、教友和朋友来体验那改变人生命的研经学习？

上帝圣言带来的安全

“‘人当以训诲和法度为标准，他们所说的，若不与此相符，必不得见晨光。’（赛8:20）上帝的子民应当以《圣经》作为自己的保障，借以抵挡假教师的势力和黑暗之灵的迷惑。撒但总要千方百计地不让人得到《圣经》的知识，因为《圣经》的明白启示完全揭露了他的欺骗。每当上帝的工作复兴时，魔王就要加紧活动，他现今正在竭尽全力与基督和他的信徒作最后的决斗。最后的大骗局快要在我们面前展开了。那敌基督者将要在我们眼前施行他奇异的作为。他的赝造品将要与真的事物极为相似，以至若非借用《圣经》，便无法辨明真伪。人必须以《圣经》的训诲为标准，去试验每一个学说和每一件奇事。

“凡尽力要遵守上帝全部诫命的人将要受到世人的反对和嘲笑。他们只有靠着上帝，才能站立得住。为要忍受当前的试炼起见，他们必须明白《圣经》中所启示的上帝的旨意，他们必须先对上帝的品德、政权和旨意有正确的认识，并在行为上与之配合一致，然后才能知道如何尊敬他。唯有那些以《圣经》的真理来巩固自己心灵的人，才能在最后的大斗争中站立得住。每一个人都要受到这种严重的考验：我们是否要顺从上帝不顺从人呢？作决定的严肃时辰即将到来。试问，我们的脚是否立在上帝永不变更之真道的磐石上呢？我们是否准备在‘上帝诫命和耶稣真道’的防线上坚立不移呢？……

“使徒保罗展望到末日的情形说：‘时候要到，人必厌烦纯正的道理。’（提后4:3）那个时候现在已经到了。现今大多数的人不欢迎《圣经》的真理，因为它干涉到他们爱好罪恶和贪爱世俗的私欲，于是撒但便要将他们所喜爱的欺骗提供给他们。

“但是上帝必要有一等人在世上维护《圣经》，并专以《圣经》为一切教义的标准和一切改革的基础。学者

的见解、科学家的推理、宗教会议的信条或议案、以及多数人的意见，这一切都不应该作为证据，来确定或反对任何一项宗教的信仰，何况宗派繁多，而各派所议定的教义更是五花八门呢。在接受任何道理或教训之前，我们应当查问明白，它是否以‘耶和华如此说’为根据。”（怀爱伦，《善恶之争》，1911年，593-595页）



有办法解决吗？

几年前，我听过一则幽默故事，讲的是一个名为达伦的男子心烦意乱，于是去见心理医生。他坐在治疗师对面的沙发上，开始倾诉自己的烦恼：“我睡不好。我也去检查了，医生说我的身体没问题，但我躺下就是睡不着。第二天我整个人都垮了，实在是太累了。我什么都做不了。我需要睡觉。”

治疗师专心地听着，脸上露出关切的神情。过了一会儿，她问道：“如果不是健康出了问题，那是不是有什么心事让你睡不着？”

“也可以这么说，但是坦白讲，是我的良心。我做了一些不光彩的事，我的良心让我坐立不安。”达伦紧张地望着治疗师，想要从她的反应中找出答案。

“可以理解，”她这样回答，希望达伦可以放轻松。“有时候，如果我们做了违背自己原则或价值观的事，良心就会谴责，它会让我们睡不着觉，直到我们作出补救。”治疗师笑了笑，试图缓和气氛。“你是希望我帮你将良心变得更敏锐吗？”显然达伦没有听懂她的意思。

“实际上，我是在想你有没有什么办法可以削弱我的良心，或干脆除掉它。”达伦说得斩钉截铁，毫无玩笑之意。在他看来，问题是出在他的良心上。

人类有时会自我欺骗，认定自己的内心没有那么邪恶，可事实并非如此。我们认为，只要能让自己的良心沉默不语，那么就万事大吉了。本周，我们将探讨祭拜的祭坛与我们内心状况之间的关系。



深引

〈耶利米书〉17章

这是警告

耶利米在南国犹大先知，是从公元前627年持续到公元前587年耶稣撒冷沦陷后不久。那是一个灵性极端衰落和背道的时期。当耶利米还是少年的时候，上帝就任命他为代言人，向百姓传达即将临到的毁灭。当时北国以色列已被亚述掳掠，但犹大却没有从中吸取丁点儿教训。由于犹太举国的罪孽，巴比伦人很快入侵，将民众掳去。耶利米带来的毁灭预言极其不受欢迎，他本人也因忠心传讲而受了不少苦。

耶利米指出，即将到来的危机是因百姓的心远离上帝而引起的。他的警告强调他们内心的败坏。他形容百姓的罪是用带金刚石尖的“铁笔”（耶1）铭刻在他们心上的，象征犹大的罪难以改变。拜偶像的罪如此盛行，以至于他们的儿女只记得异教的邱坛和木偶（2,3节）。这与〈申命记〉第6章形成鲜明对比，后者描述了上帝吩咐父母要用上帝的律例殷勤地教导儿女。因为以色列人背弃了上帝的约，耶利米便预言整个国家将要失去上帝的祝福，并被敌国掳去（4节）。

上帝借着耶利米区分了两类人，一类人的心忠于上帝，另一类人的心则相信人性（5-8节）。可人心对于自我的诊断极不可靠，这让问题变得更加复杂。人心极其诡诈，倾向于自我欺骗（9节）。只有上帝能查验人心，明白它真实的状况（10节）。

上帝对于这民族顽梗之心的判语使得耶利米发出呼求，“耶和華，求你医治我，我便痊愈，拯救我，我便得救；因你是我所赞美的。”（14节）显然，耶利米意识到自己的不足。他当然希望整个国家归向上帝，但在那一刻，他也省察自己的内心，承认自己也需要与上帝恢复正确的关系。

本章以上帝期望看到犹大重新遵守安息日为结尾（19-27节）。上帝的态度十分严肃；如果他们在上帝的安息日仍不停止作工，那么将会有不能熄灭的火焰焚毁耶路撒冷（27节）。守安息日是以色列忠于上帝、敬畏上帝的记号。他们对待安息日的态度，显明了他们敬拜祭坛的破碎以及内心属灵生命的腐败。



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？



将〈耶利米书〉第17章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

〈耶利米书〉第17章向凡顺从上帝并遵守祂的安息日为圣的人应许了什么？

耶利米提出悔改和警告，但这信息并不受人欢迎，他自己会面临哪些危险？



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

什么是心里的偶像（结14:3-7）？

改变的心

即便到了以色列历史的晚期。上帝仍旧希望祂百姓的心能够回转，这一点值得深思。当《圣经》谈到心的时候，并不是指在我们胸腔里的心脏。它指的是“心智之心”——那是思想的座位，是想法与欲望涌流的源头。所罗门将心智之心定义为人类思想和情感的中心，“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出的”（箴4:23）。耶稣也曾用比喻谈到心是我们思想的源头（可7:21）。

根据〈耶利米书〉第17章的记载，数百年来错误的敬拜和偶像崇拜已经败坏了上帝子民的心智。有段时间与耶利米同期的约西亚王“曾清除了国内拜偶像的神龛，但群众的内心仍未改变”（怀爱伦，《先知与君王》，1917年，410页）。即便约西亚在犹太境内大规模地拆毁祭坛，但拜偶像的印记仍深深刻在百姓心中。当时的先知们明确指出，人们虽然将看得见的偶像从家中除掉，但仍可以“将他们的假神接到心里”（结14:3）。

上帝借着先知耶利米向祂的子民发出呼吁，要在心里进行改革，唯一的方式就是回归对真神的敬拜。以色列的敬虔生活早已被他们自己建造的假神祭坛和从外邦人那里引入的假神所取代。〈耶利米书〉第17章中对安息日的强调，正是对恢复真敬拜和重建灵修祭坛的直接呼召，这样他们的心就可以被改变，与上帝的关系也得以更新。

为何敬拜祭坛与心智之心之间的连结如此重要？怀爱伦这样解释道：“人体受造的每一器官，都是为心智服务的，心智乃是全身的首脑。”“心智控制着整个人。我们一切的行动，或善或恶，都发源于心。使我们敬拜上帝且使我们与天上的生灵联盟的，乃是心智。”（《心理、品格与个性》卷一，1977年，72页）。她还指出：“真心虔诚崇拜的深福厚惠，实非人的语言所能形容得来。”（《教会证言》卷九，1909年，143页）真正的敬拜能改变人的心智，使内心得以更新。



深查

下列经文与保守我们的心有什么联系？

全心全意：

- 耶利米书3:10
- 马可福音12:30

使上帝不悦的心：

- 以赛亚书29:13
- 以西结书33:31
- 马太福音13:15
- 马太福音15:7-9
- 马可福音7:21,22
- 使徒行传8:21

← _____

还有哪些经文或应许与〈耶利米书〉17章相关？



深聚

再次默想〈耶利米书〉第17章，从中寻找耶稣的踪迹。

当属世之物争抢你的心灵时，你如何保证耶稣仍居生命的首位？

有哪些干扰或责任挤占了你的灵修的时间？你如何保证与上帝有高质量的相处时光？

通过本周的学习，耶稣对你说了些什么？

祈祷回应：

心脏病

根据世界卫生组织的统计，心血管疾病是全球的头号杀手，每年有1790万人被心脏病夺去生命。这显然是严重的全球危机。尽管这些心脏疾病的统计数据令人震惊，但更大的威胁却是属灵的心脏疾病带来的。迄今没有研究能够衡量当人们浸淫在数字世界中所造成的灵性死亡率及其长期影响。

一项2024年的研究发现，在全球80多亿人口中，67.1% (54.4亿) 使用互联网，62% (50.7亿) 人使用社交媒体（《有多少人使用互联网——2024年数据》，What's the Big Data? 2024年，[whatsthebigdata.com/internet-statistics/](https://www.whatsthebigdata.com/internet-statistics/)）社交媒体用户平均每天花费2.72小时在社媒平台上，共计每日7200亿分钟。每年累积起来“超过260兆分钟，相当于5亿年的人类历史”（西蒙·坎普，《我们在社媒上花的时间》，DataReportal.2024年，datareportal.com/reports/digital-2024-deep-dive-the-time-we-spend-on-social-media）这还没算上我们看电视和用电脑的时间。如果我们这样长期地沉浸在非属灵的内容中，谁能确保我们的心不受任何影响或改变呢？

耶稣在〈马太福音〉第6章21节中宣告：“因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。”换言之，占据我们最多时间、注意力和兴趣的，就是我们最看重的。属世之物不断争抢我们心中的首位，因此耶稣劝勉我们要将这些事放在次要位置，要“先求他的国”（太6:33）。我们心中的争战就是看谁能抓牢我们的注意力。“心理的一条定律乃是：人心常逐渐适应其所常注意的事物。如果人心中只思想一些庸俗的事，势必渐致狭隘无力。如果人心一直不应付困难的问题，过不久就要失去生长的机能。就教育的效能而论，是没有任何其他的书籍能与《圣经》比拟的。在上帝的话中，人们可以找到许多问题来训练高深的思想，启发最高尚的希望。”（怀爱

伦,《先祖与先知》,1890年,596页)我们选择去思考什么,就是选择成为什么。这在全面的数字沉浸时代是一个发人深省的现实,因为我们很容易在无意识地滑动手机、点击一个又一个的视频或帖子中将生命消磨殆尽。

当你不断地被虚拟世界干扰的时候,该做什么来保护你的心思意念呢?你如何用媒体来强化你的敬拜,而不是沦为它的奴隶呢?为了竭力保守己心,每一个基督徒都必须认真面对这些问题,尤其是在只需点点鼠标就让诱惑触手可及的当下(箴4:23)。



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在与上帝的关系中应当如何应用所得的教训？你如何加强与上帝之间的联系？

今天在世人的心中有哪些常见的偶像？

远离上帝的心

“那在约西亚领导之下的改革，虽曾清除了国内拜偶像的神龛，但群众的内心仍未改变。真理的种子虽已发芽生长，并有丰盛收成的希望，但结果却被荆棘所挤死了。如果再有一次这样的背道，那就无可救药了；所以主设法要唤醒全国的人觉悟他们的危险。他们唯有显明是效忠耶和華，才有希望得蒙神的恩宠并得以昌盛。

“耶利米屡次呼召他们注意申命记中所赐予的训诲。他较比其他任何先知更加强摩西律法中的教训，并说明这些教训如何使全国以及每一个人的内心得到至上的属灵福分。他恳劝说：‘你们当站在路上察看，访问古道，那是善道，便行在其间；这样，你们心里必得安息。’（耶6:16）

“有一次先知奉主的命令，站在耶路撒冷城一个主要的门口，在那里向人强调遵守安息日为圣的重要性。城内的居民都有忽略安息日之神圣性的危险，因此他们受到严肃的警告，不可在这日从事俗务。并有以顺从为条件的福分应许了。主宣称：‘你们若留意听从我，在安息日不担什么担子进入这城的各门，只以安息日为圣日，在那日无论何工都不作；那时就有坐大卫宝座的君王和首领，他们与犹太人、并耶路撒冷的居民，或坐车、或骑马进入这城的各门；而且这城必存到永远。’（耶17:24-25）

“伴随着这个以兴盛作为忠贞之赏赐的应许，另有一个预言提到城内居民若证明不忠于上帝和他的律法，就必有可怕的刑罚降于这城。他们若不听从这劝他们顺从他们列祖的主上帝、并尊他安息日为圣日的劝诫，则城和其中的宫殿就必被火尽行焚毁。

“先知就是这样坚持那非常清楚地、列明于律法书中的正当人生的健全原则。但当时犹太遍地所呈现的景况是如此恶劣，唯有借着最坚决的措施才能有所改善；因此他诚恳地为一般怙恶不悛的人操劳。请求说：‘要开垦你们的荒地；不要撒种在荆棘中。’‘耶路撒冷啊，你当洗去心中的恶，使你可以得救。’（耶4:3,14）”（怀爱伦，《先知与君王》，1917年，410-412页）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

←

- 人内心的属灵状况如何反映出其敬拜祭坛的状况?
- 为什么神拣选耶利米,一个年轻人(耶1:7),去发出如此重大的悔改呼召呢?
- 用嘴唇而不是用心敬拜上帝是什么意思?(太15:7-9)
- 顺服上帝是一种怎样的敬拜行为?请根据〈马太福音〉第15章7-9节或其他经文来解释。
- 当我们把心献给上帝时,我们的生命会出现怎样的改变?
- 今天有哪些事务使我们的心远离上帝和祂的圣言?
- 你与上帝同处的灵修时间如何净化你的心?
- 在人心转变的过程中,圣灵起到什么作用?(结36:25-27)
- 你怎样才能遏制把时间花在社交媒体上而不是上帝话语上的冲动呢?

祭坛与三天使信息



第十二周

深引



〈启示录〉14章

有惊喜!

和妻子肯巴结婚七八年的时候，我预备给她一个惊喜。那时我们开的车仍然是结婚后读研究生时买的，是时候换辆新的了。我开始联系本地的汽车经销商，终于找到了一辆我的妻子一定会喜欢的车。从银行办好贷款后，我买下车，直到现在我还记得星期五当我把车从车行开出来时的感觉！我得先找个地方把车藏好，等待惊喜揭晓。一位朋友让我把车停在他的车库里，于是我们决定星期六安息日结束后，我带肯巴过来，给她一个大大的惊喜。

星期六晚上，我想办法带她去了朋友家里。朋友们为我们准备了爆米花当零食，于是我灵机一动将钥匙藏在肯巴的爆米花杯子里。终于，肯巴发现了那串钥匙。“慢着，这是什么？”她惊讶地叫起来，“德温，你真的买了辆车给我？”

我的脸上立刻展开大大的笑容，兴奋之情再也按耐不住了。我领她去了车库，那辆车正等着她，车头上系着一个大大的红色蝴蝶结。那晚，当我看到妻子脸上洋溢的笑容时，一切的努力、预备和计划都值得了。

朋友们，本周我们将学习三道至关重要的信息，这是我们要与全世界分享的，但如果我们不做好准备工作，是无法获得成功的。上帝正在寻找那些已经预备好要向这个饥渴的世界揭示这些信息的人。

深化



请翻回你抄写的经文，
学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？



将〈启示录〉第14章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

为什么到了末世，敬拜问题会变得如此重要？

在三位天使的严肃警告下，我们如何表达出对上帝的爱？

需要分享的信息

〈启示录〉第14章围绕三道信息展开，这是上帝赐下来预备各处的子民迎接祂复临的。上帝兴起基督复临安息日会，目的之一也是要向世界宣扬这最后的警告。

第一位天使有“永远的福音要传给住在地上的人”（启14:6）。这道信息敦促世人敬畏上帝，将荣耀归给祂，并敬拜那创造万物的主（7节）。这福音的信息并非全新的。我们一直在宣讲这“永远的福音”——它直指当下，却不受时间限制，它是根本的，也是人们所需的，它更是永恒的。旧约众先知曾期待着它，早期基督教会也将它带到世界各地。

第二位天使宣告：“巴比伦大城倾倒了！”（启14:8）这道信息呼召真正敬拜上帝的人拒绝接受不符合《圣经》的人为的敬拜形式与信仰。上帝呼召我们脱离巴比伦的虚假敬拜，好逃避上帝因她的邪恶而倾降的灾祸（启18:4）。

前两道信息已经十分有力，但第三位天使的信息更加强烈：“传讲第一位和第二位天使信息的能力要集中在第三位天使的信息上。”（怀爱伦，《三天使的信息》，2022年，40页）为什么要集中？因为第三位天使的信息包含了第一位天使所传扬的永远的福音和对真敬拜的呼召，也涵盖了第二位天使所发出的要从虚假敬拜和一切不属上帝的事上分别出来的呼召。但这道信息还包含一道严肃的警告，这是前两道信息所没有的：“若有人拜兽和兽像，在额上或手上受了印记，这人也必喝上帝大怒的酒；此酒斟在上帝忿怒的杯中纯一不杂。”（启14:9）第三位天使的信息除了指出撒但的敬拜者就是那些拜兽和兽像之人外，也表明上帝的真敬拜者应该是什么样子，就是那些受了印记且属于上帝的人。他们忍耐等候，遵守上帝的诫命，并持守耶稣坚定的信心（12节）。

“第三位天使的信息……是现代真理。这个信息要清晰有力地传开。它不可被人的理论和诡辩所蒙蔽。安息日要被宣告为上帝创造大工的纪念。”（怀爱伦，《三天使的信息》，79页）那么，这道重要的末世信息的核心究竟是什么？“全部的福音都包含在第三位天使的信息里了，我们全部的工作就是要传扬耶稣里的真理。第一要紧的事就是借着把我们的主耶稣基督呈现为赦罪的救主，来软化并驯服人心。”（同上，79页）你注意到了吗？我们传扬敬拜和警告的福音，但最能赢得人心的便是将耶稣基督呈现出来，祂是赦免人类罪恶的救主，是这败坏世界的最后希望。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

你认为〈启示录〉第14章中那最后的警告有何独特之处？

一道以敬拜为中心的信息

一间不敬拜的教会能够传递出以敬拜为中心的信息吗？一个没有灵修生活的人能够奇迹般地宣讲出〈启示录〉第14章6-12中那强而有力的末世警告吗？如果我们诚实作答，那么这两个问题的答案都是大写的不能。

贯穿三天使信息的敬拜主题是明白无误的。第一位天使强调真敬拜的基本要素，而第二和第三位天使则对虚假敬拜发出强烈警告。因上帝正在审判世上的居民，所以第一位天使命令世人要“敬拜他”，就是“那创造天地海和众水泉源的”创造主（启14:7）。我们敬拜和效忠上帝的标志，就是我们对祂的爱（约14:15），守祂的安息日为圣可以一定程度地体现这一点。在〈出埃及记〉第31章13节中，上帝敦促刚刚获得自由的以色列人遵守安息日，“因为这是你我之间世世代代的证据，使你们知道我——耶和华是叫你们成圣的”。安息日是创造的纪念，当我们遵守这日时，就是尊荣上帝为我们的创造者和救赎者。

为什么对基督复临安息日会来说，强调敬拜造物主至关重要？请回想1844年大失望时期复临运动的发展。基督复临安息日会的先驱们开始阅读和研究〈但以理书〉和〈启示录〉的预言，想要弄清楚他们为何会算错基督复临的日子。他们原以为祂会在1844年10月复临。但他们不知道的是，1844年还发生了其他即将改变世界的重大事件。那一年，查尔斯·达尔文写下了《进化论》的初稿，普及了进化论的起源理论，为无神论添砖加瓦。同年，卡尔·马克思开始撰写他极具影响力的经济和哲学手稿。

当抛弃信仰的声浪越来越大时，上帝兴起了一群人，努力宣扬救恩的福音、呼吁敬拜创造主并呼召世人离开罪恶进入安全之地，这难道是巧合吗？当上帝呼召基督复临安息日会成立的时候，祂想要的不仅仅是

一个传道的教会，更是一个活出真理的教会。他们是一群每天花时间祷告和研经的人，是在家庭的祭坛前为他人代祷的人，更是像耶稣一样，清晨见主，到晚上也与上帝交通的人。想要宣讲〈启示录〉第14章庄严信息，准备工作就要从我们的祭坛开始，从我们与上帝独处的时刻开始。

深查



下列经文表明，宣扬三天使信息之人会有怎样的经历：

一道需要付出代价的信息：

- 马太福音10:22
- 彼得前书4:12
- 启示录12:11
- 启示录13:15-17

得胜的信息：

- 马太福音24:14
- 罗马书8:37
- 启示录14:12
- 启示录18:1

→
还有哪些经文和应许与〈启示录〉第14章6-12节相关？

有利条件

“就特别的意义而言，基督复临安息日会的人被安置在上，乃是作守望者和擎光者。那给将亡之世界的最后警告，已经托付了他们。从圣经中有奇妙的光照在他们的身上。那所托付他们的乃是传扬第一，第二，和第三位天使的信息——这是一种极其严重的工作，是再重要也没有的。所以他们不可让任何其他事物吸引他们的注意。”（怀爱伦，《教会证言》卷九，1909年，19页）

这段严肃的引言有助于我们理解基督复临安息日会对这世界所肩负的独特使命。根据最新统计，全球约有2300万复临信徒。但如今世界人口已超过80亿。即便我们不是数学家，也能看出要将三天使的信息传遍整个世界的任务是多么艰巨。怎样才能完成呢？

与其专注于这看似无法完成的任务，倒不如看看耶稣的大能，祂曾借着日日与祂同行的几个人影响了整个世界。试想：只有十二位门徒——其中一人还成了叛徒——但靠着他们，耶稣发起了一场运动，在祂离世两千年后依然将你我带到基督面前。十二个带着固有罪性的凡人。十二个满是缺点和问题的凡人。但就是借着这十二个人，耶稣影响了整个世界。

耶稣为何如此成功？怀爱伦道出其中奥秘：“祂赐给他们与祂亲近相处的有利条件，而世上的伟人从未有过这样的教师。门徒受了救主的训练之后，就不再是不学无术和蒙昧无知的人了；他们的思想和品格都与基督同化，人们也能认定他们是跟过耶稣的。”（怀爱伦，《历代愿望》，1898年，250页）耶稣让他们亲近自己——祂的祭坛生活，灵修生活，敬拜并献身于天父的生活。耶稣升天时，门徒仍不完美，但他们与上帝有连结，这就给了他们完成使命所需的智慧和能力。巨变始于微末。你的祭坛与你每日的敬拜，才是圣灵用来影响这世界的工具。

那么，为何基督复临安息日会对世界的影响似乎仍旧微弱？是不是因为我们并没有花时间与耶稣相处？我们必须回到祭坛。破碎的祭坛必须重建，方能得着能力事奉上帝。



深聚

再次默想《启示录》第14章，从中寻找耶稣的踪迹。

第一位天使宣告的好消息是什么？

基督复临安息日会的使命是什么？

祈祷回应：



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

根据本周的内容，为何重建敬拜的祭坛如此重要？

你敬拜的祭坛如何改变你见证基督的方式？

上帝仍有一群人

“主呼召祂的子民以色列人，又使他们从世人中分别出来，以便付以神圣的委托。祂使他们作祂律法的保管人，祂旨在借着他们而在人间保留对祂自己的认识。天庭之光要借着他们照亮世上各黑暗之处，并使万民听到呼唤的声音，要他们转离拜偶像的事，而事奉永活的真上帝。如果希伯来人忠于所托，他们早就变成世上的一大强国了。上帝会作他们的保障，并高举他们在其他列国之上。祂的光及真理要因他们而显扬，他们也要在祂神圣贤明的管治之下坚立，作为榜样，证明祂的至高统治权是超过各种拜偶像的制度。

“可是他们没有遵守自己与上帝所立的约。他们从其他各国的拜偶像风习，不但没有在地上颂扬创造主的大名，反而因他们的行径，引起异教人的耻笑。但上帝的旨意仍是必须成就的。明白祂旨意的知识必须遍及全地。上帝使压迫者的手加在祂子民身上，使他们被掳分散到各国。在苦难之中，他们许多人认罪悔改寻求主了。在散居于外邦各国之中，他们广传真神的知识。上帝律法的原理与各国的风俗习惯起了冲突。拜偶像的人尽力设法要扑灭真实的信仰。但是主却本其美意，使祂的仆人但以理，尼希米，以斯拉等去谒见君王及统治者，以便这些拜偶像之人有接受真光的机会。这样，上帝当初交给祂子民于发达顺利时在其本国内所要作的，而后来因他们不忠心而忽略了的工作，便在他们被掳而大遭磨炼及困苦难堪的情形之下作成了。

“上帝已呼召今日的教会，犹如呼召古代的以色列人一样，站在世上作光。借着真理的大力的剑，就是第一，第二，及第三位天使的信息，祂使他们从别的教会及世人中剖开，引他们与自己作神圣的亲近。祂已使他们作祂律法的保管者，并将现代预言的伟大真理交给他们。好像交托给古代以色列人的圣言一样，这些也是神圣的委托，要传达给世界。〈启示录〉第14章上的三位天使，是代表一班人接受上帝信息之光，前去作祂的代言人，向天涯地极宣扬警告。基督向祂的门徒宣告说：‘你们是世上的光。’（太5:14）”（怀爱伦，《教会证言》卷五，454,455页）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。和小组成员讨论这些问题。

←

- 为什么在最后的日子里,世界需要复兴真实的敬拜?(启14:6,7)
- 根据第一位天使的信息,我们每日的敬拜有多重要?敬拜还有哪些方面是重要的?
- 我们为何必须放弃或离开虚假的崇拜制度?这会妨碍上帝拯救我们吗?(启14:8)
- 我们有时为何会因了解三位天使的信息而被麻痹,陷入虚假的安全感之中?单单知道这些信息能使我们得救吗?
- 你相信基督复临安息日会有一道特别的信息要与世界分享吗?请解释原因。
- 你如何帮助朋友们为耶稣复临做好准备?
- 当你忽略每天敬拜上帝时,他人会受到怎样的影响?
- 当迫害来临的时候,你日常的敬拜如何帮助你为上帝站立?
- 持续不断的个人敬拜经历如何影响你的家庭、家庭、教会和社区?



深引



〈以赛亚书〉6章

上帝的供应

你是否有过这样的经历，它让你看到上帝毋庸置疑的供应？当我和妻子准备买房子的时候，就亲眼见过上帝大能的作为。当时房产经纪已经带我们看过几处房产，可没有一处适合我们。后来我们在网上看到一套心动的房子，可经纪却不愿意带我们去看。她的理由是，那是一套银行持有的房产，已经挂牌多年，但报过的价格银行都不接受。我们并没有气馁，变着法儿地请她试一试，最终她勉强同意带我们去看房。看得出这房子年久失修。院子里的树木杂草丛生，屋里还有野生动物闯入的痕迹——可谓一片狼藉。即便如此，我们仍感觉这正是上帝为我们预备的家。

我们告诉经纪，我们是信靠上帝的。如果上帝要把这房子给我们，那它就是我们的，银行阻挡不了的。说服了房产经纪后，我们便向银行报价。让所有人大吃一惊的是，不到一周银行就通过了。在与经纪最后的成交会议上，产权公司代表和其他几位工作人员也都在场，我带领他们为上帝所行的奇妙作为献上感恩的祷告。随后我为每个人准备了一些基督教书籍，以表达我对上帝的感谢。

等我做完这些，一位主管感叹道：“我还是第一次参加这样的成交会。以前从来没有。”当我们看到上帝动工时，怎可忍住不为祂作见证呢？临近本季学习的尾声，我们将听到上帝呼召，要从敬拜的祭坛前站起来，去拥抱祂拯救失丧之人的使命。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈以赛亚书〉第6章1-8节。如果时间紧迫，可抄写第8节。你也可以用自己的话重写这段经文，或者列出大纲，或者画出思维导图辅助理解。

深化



请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连接起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将〈以赛亚书〉第6章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

如果你像以赛亚那样亲眼见到主的荣耀，会有何感受？

如果以赛亚已经知道他的工作果效有限，为何仍愿意接受上帝赋予的使命？

转折点

先知以赛亚是上帝的使者，服务于南国犹大。学者认为，他作先知的时间接近六十年。鉴于以赛亚的书卷涵盖广阔的历史和深刻的预言，再加上文字优美，使之成为旧约时代极为卓越的先知之一。〈以赛亚书〉的第一节经文就指出他的先知生涯横跨四位君王的统治时期——乌西雅、约坦、亚哈斯和希西家。当乌西雅去世的那一年，以赛亚开始了他的事奉（6:1），约在公元前740年，正值国家命运的转折点。那时，亚述正在崛起，成为一支令人生畏的军事力量，终有一日她会将北国以色列洗劫掳掠（王下17:6）。

〈以赛亚书〉第六章开头便是以赛亚站在耶路撒冷的圣殿中，无疑是在敬拜上帝。接下来发生的一切令他瞠目结舌。主坐在天上的宝座上，高而又高，祂的义袍垂下，遮蔽整个圣殿（1节）。撒拉弗侍立其中，彼此呼应的赞美声浪仿佛要压过对方。他们高呼着：“圣哉！圣哉！圣哉！万军之耶和華；他的荣光充满全地！”（3节）

门槛的根基开始震动，殿中充满烟云。这一幕使得以赛亚大大震撼，他惊呼：“祸哉！我灭亡了！因为我是口唇不洁的人。”（5节）在恩典与怜悯中，上帝差遣一位撒拉弗触摸他的嘴唇，除去了他的罪孽，赦免了他的罪恶（7节）。我们所事奉的上帝，何等奇妙！以赛亚对上帝恩典的回应，表现出他一片赤诚之心，愿意顺服上帝的一切呼召。当上帝询问谁能奉祂差遣的时候，以赛亚的回答是：“我在这里，请差遣我！”（8节）

在9-10节中，以赛亚对使命有了更深的了解。上帝要将消息传给百姓，可他们依旧我行我素——充耳不闻。他们会看到上帝的行动，但他们也不跟从。简言之，以赛亚蒙召要发出警告，但百姓根本不在乎。不过，先知的信息也不都是坏消息。在第13节中，上帝应许尽管毁灭将至，仍有十分之一的国民会剩下来。余民得蒙保守。这实在令人激动，因为从这群犹大的余民中，弥赛亚耶稣将要来临。我们所事奉的主实在奇妙！

蒙召前去

几年前我去某国布道，那里正是我父亲从前举行布道会的地方。当我结束分享后，有一群人来到会堂前，开门见山地做起了自我介绍。一位女士说：“你可能不记得我们了。不过四十多年前，是你的父亲为我们施洗的。”当他们倾诉对我父亲的敬重时，我深受感动。四十年前，他们参与了一次敬拜，蒙了上帝的呼召。正因为回应了主，接下来他们整个人生都发生了彻底的变化。

〈以赛亚书〉第6章讲述了上帝在祂的仆人敬拜时呼召了他，这令人印象深刻。个人灵修的祭坛绝不能替代教会中的集体敬拜。我们不可忽略与弟兄姐妹一同敬拜，尤其是当基督复临的日子临近之时（来10:25）。上帝在公共敬拜的场所向以赛亚显现。当他见到主时，立刻察觉到自己的不配，畏缩不前（赛6:5）。怀爱伦评论道：“以赛亚的谦卑是真实的。在人性与神性的对比之下，他觉得自己完全不足与不配，他怎样能将耶和華圣洁的要求告诉百姓呢？”（《传道良助》，1915年，22页）

以赛亚面对上帝所赐的异象，其反应显明了他与上帝之间有真实的关系。他的心柔软无比。他看出自己一无所长。他知道自己在神圣的上帝面前是如此不配，他也预备好去做上帝所吩咐的一切。还有一点很关键，以赛亚被震撼不仅仅是因为他眼之所见。他看到火焰、烟云和不断赞美上帝的天使。上帝威严的衣裳充满圣殿。一切都令这位谦卑的先知赞叹，但真正使他肃然起敬的是上帝的圣洁。

这奇妙场景中最美妙的一幕，或许是撒拉弗从祭坛上取下火炭去触碰这位有罪的先知的嘴唇。在那一刻，上帝装备以赛亚去承担起责任。先知的过犯被除去了，他的罪得了洁净（赛6:7）。在还没有洁净以赛亚之前，上帝并没有问谁愿为祂去。以赛亚的回答是一个经



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

←

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

当以赛亚亲眼见到上帝后，他如何看待自己？

历了上帝奇妙恩典之人的自然回应。上帝已为其成就了奇妙之事的人们应当准备好说：“我在这里，请差遣我！”（8节）“回归祭坛”是呼召人们回归个人敬拜与对上帝的奉献，但请放心，回归的呼召也是使命的呼召。上帝在我们敬拜祂的时候，呼召我们献身于事奉。



深聚

再次默想〈以赛亚书〉第6章, 从中寻找耶稣的踪迹。

真敬拜的焦点是什么?

以赛亚的故事教导我们, 为什么我们要回归祭坛?

祈祷回应:

上帝同在的祝福

让我们再次回想以赛亚亲见全然圣洁之上帝时的情景。那是一幅怎样的敬拜画卷? 有什么细节让你印象深刻?

〈以赛亚书〉第6章蕴含许多深刻的启示, 有助于我们更深刻地认识上帝。首先我们应该注意到的是在上帝面前的众天使是如何敬拜祂的。由此我们得以一瞥真敬拜的场景。倘若上帝不喜悦这种敬拜的方式, 那以赛亚也不会看到这场景了。天使的敬拜完全聚焦于上帝。他们丝毫不专注自己。他们的注意力全然集中在上帝身上, 他们的赞美高举的是上帝的品格。当我们敬拜上帝时, 常常倾向于将眼光放在我们的需要和愿望上。虽然这样做算不得错——上帝自己也鼓励我们将一切的忧虑卸给祂(彼前5:7)——但上帝的良善、品格与在我们生命中大能的作为, 才应当成为我们与祂相处时的焦点。

我们应当注意到的第二点是天使的敬拜是简单明了的。没有复杂的表述——或许是因为没有任何语言能完全表达上帝的威严。没有精心的展示——上帝的荣美在哪儿都是焦点。我们知道在天上有无数的天使敬拜赞美上帝(路2:13,14), 但在以赛亚的眼中, 却只有两位。也许上帝是给以赛亚(和我们)一个效法的榜样。敬拜无需复杂华丽, 也可得上帝的喜悦。如果我们带着诚实的心来到祂面前, 明白我们的渺小和祂的伟大, 心中充满对祂的感激, 那么上帝必会悦纳我们的敬拜, 就像祂悦纳天使高歌赞美祂一样。

最后, 我们应当期待上帝在敬拜的祭坛前为我们行事。在本季度的学习中, 我们看到祭坛是献祭、奉献、委身与服事的地方。当我们每日在灵修的祭坛前与上帝相会时, 无论具体在何处, 上帝都会在我们里面并借着我们的奇妙大事。以赛亚在上帝的同在中得了洁净, 蒙了赦免(赛6:7)。他在上帝的同在中找到了人生

的目的和终生的事业。这位上帝的忠仆也是在上帝的同在中领受了他蒙召所要传讲的信息。当我们没能在祭坛前迎见上帝的时候，错失了多么良机啊！

你自己知道人生的目标吗？想知道那份工作是否适合你吗？你对未来是否感到不确定？我鼓励你回到你的祭坛前。你所寻求的答案正在那里等待着你，更重要的是，上帝也在那里等待你。



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

经过本周的学习，有哪些教训可以立刻运用在你与上帝的同行上？

当我们感到自己的使命无法完成时，〈以赛亚书〉第6章的信息如何激励着我们？

神圣的任命

“天上的上帝有一个信息要以赛亚传给背道的以色列民。于是他就将这个信息传给他们。他知道他所面对的是什么样的人。他也知道人心的顽固和刚愎，是多么难以感化。当他站在圣殿的门廊中时，上帝向他显现。圣殿的幔子掀起，门户敞开了。他看见幔子内的至圣所，并看见以色列的上帝坐在高高的宝座上。祂荣耀的衣裳充满圣殿。当以赛亚感悟到自己的罪孽时，就喊着说：‘我是嘴唇不洁的人，又住在嘴唇不洁的民中。’有一只手从坛上取下红炭，沾他的口，使他得到洁净。于是他准备好去传信息，说，‘请差遣我。’因为他知道上帝的灵必伴随着这信息。”

“在那些从事救灵圣工的人看来，似乎很难接触顽梗的心。这正是以赛亚的感受。但当他看见基路伯在上帝的下方，随时愿意与上帝配合时，他就准备好传递这个信息了。我们在世上有一项大工要完成。”

“世界的救主从卑微的渔民中选择了祂的门徒。基督教会的基础就这样由这些卑微的人与耶稣基督的联合而奠定。当他们进入基督的学校时，他们就在那所学校里成为学生。他们从耶稣不断给他们的教训中获益，使他们能适应在救赎主埋葬和复活之后的大试炼和重要的工作。他们的希望虽然一度似乎破灭了，但仍然存在；耶稣复活以后，这些希望又重新激发了。现在这些没有学问的人可以站在君王、贵族和会集的有学问的人面前，向他们说明他们信仰的缘由，连他们的对手也无法反驳或抗拒的。他们希奇门徒语言的大胆和流畅，就认出他们说，这些人是跟过耶稣并向祂学习的。因为他们说话像祂。这些人能够勇敢地捍卫真理。他们站在会众面前，宣告说，这就是生命之君，曾被恶人带走钉在十字架上的。祂从死里复活了，正如祂在钉十字架之前告诉我们的，祂要复活。”（怀爱伦，《评论与通讯》，1887年5月3日）



深谈

利用安息日学时间（或圣经学习小组）分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。和小组成员讨论这些问题。

←

- 在你的一生中，你何时感到一种上帝与你同在的强烈感觉？
- 上帝的圣洁让以赛亚觉得他“灭亡了”，也可以译作“毁掉了”，“丧失了”，“完蛋了”（赛6:5）。上帝的圣洁对你产生什么影响？
- 为什么在我们预备好执行上帝的使命之前必须被洁净？
- 如果上帝知晓万事，为什么祂还要问以赛亚：“我可以差遣谁呢？”
- 真敬拜如何传递出目标感和使命感？
- 当你必须要传达一条并不受欢迎的信息时，是怎样的情形？你的感受会是怎样？
- 你何时感受到上帝是圣洁的，你必须敬畏祂？
- 以赛亚在上帝宝座前的经历如何改变你对个人敬拜的看法？
- 你从〈以赛亚书〉第6章中找到哪些关于集体敬拜的指引和目标？
- 上帝对你的呼召是什么？你会给出怎样的回应？