

安息日學研經指引

Adult Sabbath School

Bible Study Guide

2026 第二季 四~六月

在與上帝 的關係中成長

GROWING IN A RELATIONSHIP WITH GOD



Justina



CONTENTS

目錄

安息日學研經指引 · 2026年第2季 · 4~6月

在與上帝的關係中成長

導言		02
1 面對現實	3月28日-4月3日	04
2 認識上帝	4月4日-10日	11
3 驕傲與謙卑的對比	4月11日-17日	18
4 聖經的角色	4月18日-24日	25
5 如何讀聖經	4月25日-5月1日	32
6 禱告勇士	5月2日-8日	39
7 務實的禱告	5月9日-15日	46
8 擁有信心	5月16日-22日	53
9 罪、福音和律法	5月23日-29日	60
10 悔改與饒恕	5月30日-6月5日	67
11 挫折	6月6日-12日	74
12 分享祂	6月13日-19日	81
13 進入永恆	6月20日-26日	88

* 未事先取得基督復臨安息日會全球總會®的書面授權之前，任何人或團體均不得對安息日學研經指引的任何一部分，進行從事編輯、變更、修改、改編、翻譯、重製或出版等之行為。基督復臨安息日會全球總會授權轄下的分會，按照明確的指導方針籌劃安息日學研經指引的翻譯，而它們的翻譯權和出版權仍屬全球總會所有。基督復臨安息日會、復臨信徒和火炬圖案，均是基督復臨安息日會全球總會®的註冊商標，未事先取得全球總會的授權之前均不得使用。

** 安息日學研經指引是由基督復臨安息日會全球總會研經指引部所編製的 (<https://www.adultbiblestudyguide.org>)。這份指引接受全球安息日學審稿委員會的指導，由該委員會的成員擔任諮詢編輯。這份指引由委員會審核，因此未必完全代表作者本人的見解。

*** 本季學課所採用之經文引自《新標點和合本》，版權屬聯合聖經公會所有，蒙允准使用。其中的聖經人名、地名均採用此版本的翻譯。

在與上帝的關係中成長

無論你是否從小就是復臨信徒，或是這個信仰的新成員；也許你已讀過多本或只讀過幾本《安息日學研經指引》(學課)；不管你今天在屬靈上處於什麼狀況，如何與上帝建立有意義的關係都至關重要。

這個主題影響其他所有議題。你對上帝形像的理解可能已經被玷污或模糊；若是這樣，請在學習時禱告，求主使你能得著清楚的理解。你或許想知道如何更新你的靈修生活(禱告和讀經)，或者你可能在思考其他影響你與上帝之間關係的面向，例如：驕傲與謙卑，信心與知識，罪與上帝的律法，悔改與赦免扮演的角色，如何克服挑戰與挫折，以及如何鼓勵他人與上帝同行。

你與上帝的關係是你最重要的關係。不要延遲去建立、加固它，還要讓它盡可能強大。現在，不是未來，就是你努力經營這段關係的時候；這將影響其他一切：你的婚姻(若適用)、育兒(若適用)、友誼、財務決策、休閒、理想……當然，還有你永恆的未來。

因為這個主題——上帝渴望與人類建立關係——涵蓋了整本聖經，因此有許多不同的視角、故事和聖經經文可被應用來教導這個重要主題。鑑於《安息日學研經指引》的篇幅，我們只能把焦點放在部分的聖經文本上。

無論你今天與上帝的關係如何，這些單元課程都是為你而寫的。最終，我們希望這十三個簡短且聚焦的單元課程能重新喚醒你對耶穌基督的愛與承諾，讓你在本季重新尋求祂。

由於這個主題本質上以關係為主，本季《安息日學研經指引》將和之前的有些不同。這些單元課程將以更個人化的風格撰寫，因為它們是關於一位個人的上帝，祂想要親自認識「你」。

懷愛倫說：「在基督裡過著持之以恆的生活，就是一個神蹟。」——《歷代願望》，原文第407頁。聖經用賽跑的比喻來描述與上帝同行一生的關係。

我們的獎賞是不朽的冠冕 (林前9:24、25) 以及與我們的上帝同享永生。我們的屬靈競賽是一場馬拉松，不是短跑。有時我們可能會停下來，甚至跌倒。當這種事發生時，我們要站起來繼續前行。儘管不可避免地會遇到考驗和困難，但我們必須堅持到底 (來12:4-11)。我們並不是孤軍奮戰；其他熱愛耶穌和祂話語的跑者也與我們一同奔跑。最重要的是，耶穌應許要賜給我們一位保惠師：「我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師，叫他永遠與你們同在，就是真理的聖靈，乃世人不能接受的；因為不見他，也不認識他。你們卻認識他，因他常與你們同在，也要在你們裡面。」(約14:16、17)

我們不是孤身一人奔跑在人生賽道上——那位保惠師不僅與我們同在，甚至住在我們裡面，並且在我們奔跑和定睛仰望時，給予我們力量和支持。「仰望為我們信心創始成終的耶穌。」(來12:2)

當我撰寫本季學課時，我祈禱聖靈能感動我們個人及全球的教會，讓我們比以往任何時候都更親近上帝；因為沒有什麼事比得上與上帝建立堅固的關係更重要。所以，讓我們一起學習，去認識祂、愛祂，住在祂裡面。

作者簡介

尼娜·艾奇森是復臨教會全球總會「活出耶穌」(Alive in Jesus) 安息日學教材的課綱總召集人及資深編輯。她以激勵並裝備他人為人生志願，使他人得以透過上帝所默示的話深刻且個人地認識上帝。艾奇森已婚，與丈夫馬特共有三名青少年子女。

譯者簡介

侯妙蓉，美國安德烈大學宗教文學碩士，曾任臺安醫院院牧，現任三育基督學院神學系講師，盼能透過翻譯傳遞聖經的知識。

3月28日~4月3日

第1課

安息日下午

面對現實

閱讀本週學課經文

啟3:14-22; 啟4:9-11; 創2:7; 創3:8-10; 耶31:3、4; 約15:1-11;
羅8:9-11。

存心節

「我愛你們，正如父愛我一樣，你們要常在我的愛裡。」(約翰福音15:9)

若論到你今天與上帝的關係，你會如何描述呢？

它是否充滿活力且穩固？你是否花時間投入這段關係中，研讀祂所啟示的話語，並像朋友一樣與祂交談？如果是，你每天花多少時間呢？

此外，你是否因為這是最美好的關係(你與上帝的關係)，而渴望與他人分享？或者，隨著時間的推移，你和上帝的關係逐漸疏遠了？它依然存在，你也時不時地與祂交流，但老實說，它不再像以前那麼牢固了。也許你的處境正介於兩者之間，也就是聖經所說的「不冷不熱」(啟3:16)。

你是否想過，天使們是否也很疑惑：為什麼我們不以敬畏之心敬拜我們的救主和救贖主，渴望每日與上帝更加親近？因為與上帝建立關係，的確能改變「一切」——無論今生或永恆。

本週，讓我們一起反思我們與上帝的關係現狀，以及聖經對我們的教導。的確，除非我們誠實地面對自身的真實處境，聆聽耶穌所描述的解決之道，否則我們無法從現狀走向更好的未來。

■ 研究本週學課，為4月4日安息日預備。

我們的處境

你可曾想過：若是由耶穌來描述你現在與祂的關係，祂會怎麼說？或許祂會說你們的關係很親近，或者說你們的關係過去更穩固。你有沒有想過：若是要耶穌來描述祂的子民在末世的狀況，祂會怎麼說？在啟3：14-22，耶穌確實講述了他們的狀況。祂首先聲明，祂是「為誠信真實見證的，在上帝創造萬物之上為元首的」（啟3：14）。忠實可靠的見證人不會說謊，並且會坦誠直率地陳述事實。

閱讀啟3：14-17，耶穌在這裡描述了祂子民今日的屬靈狀況。這些經文對你個人來說有多貼切？

耶穌告訴我們這些生活在末世的基督徒：祂了解我們。我們不冷不熱，是因為從我們自己的角度來看，我們似乎什麼都不缺。日子一天天過去，我們偶爾花點時間親近上帝，以為這樣就夠了；但事實並非如此。實際上，我們比自己所能意識到的更迫切地需要祂。如果我們能全心全意地愛耶穌、為祂而活，或者就乾脆完全不愛，那該有多好！從上帝的角度來看，這總比不冷不

熱要好。耶穌說，祂會把我們從祂的口中吐出來，因為我們實在難以下嚥。但祂尚未如此行，祂要求我們現在就做出一些大膽的選擇。

祂在啟3：18、19給了我們什麼建議？

在古代，「買」意味著以物易物或交換商品。耶穌在此慷慨地提出一種交換：用我們的冷漠來交換祂的金子、白衣和眼藥。祂要我們在祂眼中富足；祂想用祂完美的義袍遮蓋我們；祂想開啟我們的雙眼，讓我們看到與祂建立持久關係將如何徹底改變一切。祂賜給我們一切所需，是因為我們無法滿足自身所需。惟有祂能做到這一點，但只有在我們願意的前提下，祂才會如此行。

如果你覺得檢視自己和自身的屬靈狀況很難受，那麼這些經文今天能帶給你什麼希望呢？

責備、悔改與獎賞

「凡我所疼愛的，我就責備管教他，」耶穌在啟3：19告訴我們：「所以你要發熱心，也要悔改。」我們當中沒有任何人，哪怕只有一秒，能夠理直氣壯地說耶穌不在乎我們或我們的未來。對耶穌來說，若放棄人類，不去走祂選擇在世上所行的苦路，該是多麼輕鬆啊！但正因為祂如此深愛我們，祂才責備我們如今的境況。祂渴望與我們建立更牢固、深厚的關係。祂不滿意我們朝三暮四的態度，不喜悅我們那種「有需要時才來找祂」的做法。

相反地，耶穌責備我們是為了我們的益處。祂告訴我們要悔改。但除非我們確實意識到自己出了問題，否則我們無法悔改。然而，祂已經準確地指出我們的問題：我們自以為富有，但實際上我們是「困苦、可憐、貧窮、瞎眼、赤身的」（啟3：17）。

閱讀啟3：20。我們在這裡得到什麼應許？我們必須做什麼才能領受這個應許？

這是一個多麼美好而非凡的畫面啊！宇宙的創造者想要與你我一同

坐席。祂渴望在美食的分享中與我們交流互動。祂想要的是這種親密而持久的關係，耶穌邀請我們與祂建立這樣的關係。

耶穌耐心地在你的心門外等候並敲門。或許你在兒童繪本中曾看過這樣的畫面——一位高大優雅的救主在輕輕地敲著門。祂不會闖入你的生活強迫你與祂交談。祂不會佔用你的時間，也不會打擾你忙碌的生活。時間有限，所以，如果你聽到祂的聲音，就敞開心扉吧！祂會在那裡等候走進你的生命。

這個比喻生動地描繪了耶穌希望與我們每個人建立的關係。將來有一天，在你與耶穌面對面相遇，與成千上萬的人一同將你的冠冕放在祂的腳前，向造物主獻上敬拜和讚美（啟4：9-11、啟5：11-14），並回想起在世上的種種磨難，發現它們都顯得微不足道之時，你認為你會後悔在世上與耶穌共渡的時光嗎？

此刻，耶穌正在叩門，祂正在呼喚。然而，你必須有意識地自己選擇向祂敞開心扉。仰望十字架並思考它的意義如何激勵你做出選擇？

永恆的愛

耶穌描述了我們冷漠的狀態後告訴我們，這是需要克服的。「得勝的，我要賜他在我寶座上與我同坐，就如我得了勝，在我父的寶座上與他同坐一般。」(啟3：21)對我們當中的一些人來說，僅僅只是意識到我們軟弱、自以為是的狀態，接受耶穌的責備並悔改，繼而接受耶穌的義袍——就可能是我們所面臨的最大挑戰。

最令人驚訝的是，耶穌知道我們冷漠、不冷不熱的狀態，並且理解我們(當然，耶穌自己從不冷漠)。祂說：「得勝的……就如我得了勝。」(啟3：21)由於耶穌為救贖我們而死，祂已經戰勝了罪及罪的刑罰。祂了解我們所面對的罪之爭戰，並應許幫助我們。

聖經中有許多人物回應了上帝的邀請，與祂建立聖約的關係。這是整本聖經的主要敘事或主題。當我們檢視這些人物的事蹟時，就可以看到上帝在不同時期以不同方式與他們互動。

下列這些記載教導我們，上帝在不同的情況下如何與人互動？

創2：7；創3：8-10

創5：24

創6：13

創12：1-4

出34：29

無論上帝是親自與祂的兒女同行，還是僅僅與他們交談，祂始終渴望與人類親近。無論你今天與上帝的關係如何，上帝都希望與你親近。我們可以從耶31：3、4讀到這一點：

「古時耶和華向以色列顯現，說：『我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。以色列的民哪，我要再建立你，你就被建立。』」

不管此刻研讀學課的你是正處於一天的開始或結束，上帝都在尋找你，等待著你，渴望引領你更親近祂。祂想要建立——或重建——你與祂的關係。如果這一切沒有實現，那麼需要改變的是你，而非祂。

在現今的生活中，有哪些事情是你不克服就會阻礙你與上帝建立關係的呢？

在耶穌裡面

門徒們跟著耶穌從樓上房間沿著樓梯走到下面的街道。他們一起走向客西馬尼園，那晚是歷史上最重要的一夜，他們當時或許並沒有意識到耶穌在樓上房間裡對他們說的最後幾句話是多麼意味深長。

耶穌在約15：1-11說了什麼？

這些話是耶穌親口說的，描述了與上帝親密關係的本質。請注意，有一個詞在此反覆出現，不是一、兩次，而是十次：在耶穌裡面 (**abide**)。住在耶穌裡面，就是與祂保持連結。

耶穌面對十字架時，祂不僅強調了與祂同在的重要性，而且還簡潔闡述了這件事在我們生活中的實際面向。

也就是說：耶穌是葡萄樹，我們是枝子。我們與祂同在 (**與祂連結**)，我們的枝子上就會結出果子。我們自己無法使果實生長。有時我們看似與祂連結，但沒有結出果子卻道出了真相，最終我們的枝子會枯萎。如果我們枯萎了，園丁最終會剪掉

枝子。無論我們是否結果，我們的枝子都會被修剪。

同時，我們都會面臨挑戰和痛苦的時刻。如果我們在耶穌裡面，這些考驗時刻最終會結出更多果實。結出果子印證了我們的身分 (**門徒**)。我們結出果實是為了榮耀祂 (**而不是自己**)。在耶穌裡面意味著遵守祂的誠命，這些誠命反映了祂無私之愛的美好品格。在耶穌裡面也將帶來極大的喜樂。在耶穌裡面更意味著遵行祂的旨意，以此回應祂。「我們遵守上帝的誠命，這就是愛他了，並且他的誠命不是難守的。」(約—5：3)

仔細想想，在耶穌裡面正是我們擺脫老底嘉境況 (**不冷不熱**) 的解藥之一 (啟3：20；約15：4)。這是在世上乃至永恆中獲得充實而有意義之人生的祕訣，然而我們卻很容易忘記耶穌的教導。

最後，耶穌對我們每個人說：「我愛你們，正如父愛我一樣，你們要常在我的愛裡。」(約15：9) 耶穌的愛是吸引我們靠近祂的最強紐帶，當我們認識這份愛時，我們會深受感動，並以愛回應上帝和他人。

與葡萄樹連結

住在基督裡面有時似乎是世上最難的事之一。我們或許知道這是我們所需要的，但生活的洪流卻將我們捲入其中，讓我們感到力不從心。跟隨上帝似乎成了最大的負擔，尤其對於那些被人不斷勸說要跟隨耶穌的人來說更是如此。這種宗教信仰會讓人感到枯燥乏味，因為它只關注外在的行為，而非內心的感受。祂渴望的是一種以彼此相愛為基礎的關係，而不只是因為規定；這是一種基於愛和自由的選擇（祂先揀選了你）。

有時，我們或許與葡萄樹有部分連接，卻並未真正全身心地祂裡面。我們或許會去教會，禱告，做我們認為對的事，但內心卻感到枯萎。事實是：我們無法強迫自己與耶穌同在，就像枝條無法強迫自己與葡萄樹連結。上帝先愛我們；祂先做出了行動。我們的回應向來都是對上帝首先為我們所做之事的回應。

如果你觀察葡萄樹如何過冬，你會發現一個奇妙的現象——枝條上的芽會脫水，與生長系統隔絕，直到春天到來。當土壤回溫時，根會吸收水分，樹液沿著葡萄樹的樹幹流向芽並啟動生長。如果沒有樹液在葡萄樹中流動，生長就不會出現。

葡萄樹中的汁液就像我們生命中的聖靈。我們或許像一根枯枝，但當我們選擇與上帝親近時，聖靈就會像汁液從根部湧出一樣注入我們，使我們重獲新生，開始成長。正如我們需要有意識地選擇在耶穌裡面一樣，我們也必須祈求聖靈（樹液）流入我們的生命。

閱讀路11:13，以及耶31:3，約一4:19和羅8:9-11。這些經文裡最重要的信息是什麼？

實際上，是聖靈帶來成長，是它確保我們茁壯，並與葡萄樹緊密相連。我們需要每天祈求聖靈，祂與我們同在地上，是為了：

- 作我們的保惠師（約14:16-18）。
- 將耶穌啟示給我們（約15:26）。
- 使我們知罪（約16:7-8）。
- 引導我們明白一切的真理（約16:13）。

請再讀一遍這份清單。聖靈的每一項作為如何影響你與上帝的關係？

進修資料

在我們出生之前，上帝就愛我們；祂有一個計畫，要認識我們，也要我們認識祂。祂如同好牧人一般尋找我們，邀請我們每天住在祂裡面。我們只需要選擇回應祂，然後以祂美好的賜福來取代我們的苦難或不冷不熱的境況（參見啟3：18、19）。

就像葡萄樹的樹枝生長緩慢一樣，我們與上帝的關係也可能緩慢發展，或者像久旱逢甘霖般迸發而出。無論我們成長的速度如何，生命中結出的果實多麼豐碩，我們都需要每日的「樹液」，也就是聖靈，來確保我們與耶穌保持連結。

「在耶穌裡面的意思是不斷地領受聖靈，毫無保留地降服於祂的服事。人與上帝之間必須保持暢通無阻的溝通管道。正如葡萄枝不斷從活葡萄樹吸取汁液，我們也當緊緊倚靠耶穌，憑著信心從祂領受祂品格的力量和完全。」——懷愛倫，《歷代願望》，原文第676頁。

「離樹枯萎的幼苗如何與母株融為一體？如何分享活生生的葡萄樹的生命和養分？惟有透過嫁接的方式來建立最緊密的聯繫。一根根纖維，一條條脈絡，枝條緊緊依附在賦予生命的葡萄樹上，直到葡萄樹的生命與枝條融為一體，枝條也結

出與葡萄樹一樣的果實。」——懷愛倫，《手稿》第67號，1897年。

討論問題

- ① 回顧你的人生。你能否找出哪些人生事件使你陷入老底嘉式的屬靈狀態？又有哪些事件使你更親近上帝？
- ② 懷愛倫談到「不斷領受聖靈」。你多久一次祈求聖靈？如果你每天都領受聖靈，會發生什麼改變？
- ③ 作為一個教會，如果我們更懇切、更頻繁地祈求聖靈的幫助，會發生什麼改變？
- ④ 要毫無保留、甚至痛苦地坦誠面對自己與上帝的關係。為了與上帝建立祂渴望的、但你卻阻礙了的親密關係，你需要做出哪些有意識的選擇？

總結

在我們能夠與上帝建立更親密的關係之前，首先要停下來思考我們目前與上帝的關係如何。如果我們的關係如同老底嘉教會那樣疏離，或者我們的枝條沒有茁壯成長，耶穌為我們的屬靈狀況提供了一個完美的解決方案，那就是：常在祂裡面。

4月4日~10日

第2課

安息日下午

認識上帝

閱讀本週學課經文

創3:1-5; 利20:26; 撒下2:2; 約一4:7-19; 創1:1; 創2:7; 太1:23; 太28:20。

存心節

「認識你獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生。」
(約翰福音17:3)

對上帝的品格有清楚的認識，是與祂建立穩固關係的基礎。因此，本週我們將仔細查考聖經中關於上帝品格的描述，要牢記：「如今籠罩世界的，乃是誤解上帝的黑暗。世人逐漸失去對祂品德的認識。祂的品德受到了誤會和曲解。就在這時，有一個從上帝那裡來的信息要傳出。這個信息帶著光照人的影響和拯救的能力。上帝的品德必須顯明。祂榮耀的光輝，就是祂良善、憐憫和真理的光，必要照亮這個黑暗的世界……恩典的最後光芒，就是要傳給世界之恩典最後的信息，是關於上帝慈愛品德的啟示。」——懷愛倫，《基督比喻實訓》，原文第415頁。

我們似乎無法恰如其分地描述上帝，所以我們所能做的就是引用聖經中關於祂的記載。雖然我們永遠無法完全了解上帝奇妙的品格，尤其是在當下；但是，且讓我們祈禱，隨著我們對祂認識的加深，我們對祂的理解和愛也會加深，最終，我們會渴望與祂更加親近，從而向他人反映祂的愛和品格。

■ 研究本週學課，為4月11日的安息日預備。

更清晰的上帝形像

聖經描繪了關於上帝最真實、最清晰、最一致的形像。整本聖經都致力於揭開我們肉眼可見與不可見之世界中的那層面紗；它向我們展示我們從何而來，又將往何處去；最終，它也要向我們揭示是誰掌管一切，以及祂的形像為何。

從〈創世記〉到〈啟示錄〉，我們讀到關於獨一真神的記載，祂透過聖經和道成肉身的耶穌基督向我們顯明祂自己。我們也能讀到關於上帝的全能（伯1：12），祂的全知——即祂無所不知的本質（賽46：9、10），祂的公義（賽30：18），祂的憐憫（申7：9），祂對我們的慈愛與耐心（羅2：4），祂的智慧（林前2：7），祂的恩典（林後12：9），祂的饒恕（太6：14），祂對我們生命的旨意（耶29：11），祂擁有戰勝死亡的力量（約11：25），祂的王權（詩47：8），祂永恆的本質（申33：27）；祂還有許多其他特質，這些特質讓我們有充分的理由去愛祂，並與祂建立長久的關係。我們越了解上帝，就會越愛祂，繼而渴望與祂建立親密而長久的關係。

第一個質疑上帝品格的是路錫甫；他對上帝品格的懷疑最終導致了宇宙歷史上最大的爭戰。從那時起「撒但不斷鑽研如何讓人類的心思被那些阻礙他們認識上帝的事物佔

據。」——懷愛倫，《證言》卷五，原文第740頁。撒但不在乎我們對上帝的理解是什麼（泛神論、無神論、自然神論等等），只要不是正確的就行。

閱讀創3：1-5。撒但與夏娃對話的目的為何？他向夏娃謊稱上帝的品格是怎樣的？

最終，撒但向夏娃傳達的假信息是這樣的：「上帝對你有所隱瞞。上帝不想給你最好的。你不能相信祂。」懷愛倫對此做了進一步的闡述：「從這場大爭戰開始以來，撒但的目的就是扭曲上帝的品格，煽動人們反抗上帝的律法。」——懷愛倫，《先祖與先知》，原文第338頁。

上帝的品格在我們的世界中是如何被誤解的？更重要的是，你是否也曾哪些方面誤解過上帝的品格？若有，藉著聖靈的幫助，你可以做出什麼改變？你該如何向身旁的人展現上帝的愛？

上帝是聖潔的

「聖潔」一詞在人們日常用語中並不多見，或許是因為我們周遭鮮少見到聖潔的事物。安息日是聖潔的日子，上帝當然也是聖潔的。但我們的日常生活卻缺乏聖潔。

若你研究那些最常與上帝品格連結的屬性，你會發現「聖潔」是上帝本質的核心。但這究竟意味著什麼？

閱讀利20：26、撒下2：2、賽57：15和結38：23，這幾節經文如何描繪上帝？

聖經稱上帝為聖潔的化身，表示祂完全沒有邪惡和罪孽，與罪惡完全隔絕。上帝從始至終都是百分之百的良善。從這個意義上講，上帝的聖潔是祂所有其它屬性的基礎。

例如，上帝的愛是純正聖潔的愛——一種完全不帶任何自私和利己動機的愛。祂的全知是聖潔的全知，意味著當中不帶有任何邪惡的意圖。如果全知的上帝不是聖潔的，你能信任祂嗎？自是不能！相反地，我們當敬畏祂是因為我們理應如此。

上帝的全能也是聖潔的全能。試想，如果上帝全能卻不聖潔，祂可能會是個強大而邪惡的暴君。只有上帝的聖潔才能允許並且使我們有能力真正愛祂，因為祂從頭到尾都是良善的。因此，聖潔或許是理解上帝品格最重要的特質。然而，它也可能是最常被誤解的特徵之一。

想想聖經中的人物，如摩西、以賽亞、以西結、但以理和約翰，他們都曾來到上帝的面前。他們的第一個反應是什麼呢？他們脫下鞋子，蒙住臉，或像死了一樣倒地。身為人類，我們是有罪且不聖潔的，以至於我們無法忍受站在上帝的面前。任何直視上帝面容的人必不得存活。同樣，懷愛倫在見異象時也常常呼喊：「榮耀……榮耀……榮耀。」因為這個字似乎最能概括她所看到的。當然，還有四個活物日夜不停地說：「聖哉！聖哉！聖哉！主上帝是昔在、今在、以後永在的全能者！」（啟4：8）

的確，上帝是完全的聖潔，當我們來到祂面前時，我們必須這樣看待祂。認識到這一點對你有什麼啟發？這在哪些方面挑戰了你自己的品格？

上帝就是愛

「愛」這個詞或許是基督徒用來形容上帝品格最常用的字。這或許是因為約一4:8關於上帝的描述：「上帝就是愛。」約翰並沒有說「上帝是慈愛的」，而是說「上帝就是愛」。愛是祂的品格，是祂的本質。

對許多人來說，他們對上帝的認知源於世人對愛的定義，而這種定義總是扭曲且不完美。我們對愛的定義，應由上帝的本質以及從祂在聖言中彰顯的自己來重塑。

約一4:7-19對於愛有什麼解釋？

上帝的愛是完美且白白賜予的，並且具有深刻的關係性。正如〈約翰一書〉中反覆邀請我們「住在」祂裡面所揭示的，「上帝愛我們的心，我們也知道也信。上帝就是愛，住在愛裡面的，就是住在上帝裡面，上帝也住在他裡面。」(約一4:16) 上帝就是愛，祂也按照祂的形像創造我們(創1:27)，我們受造是為了要去愛並渴望愛。在希伯來語中，用來表達愛的其中一個主要希伯來詞是 *hesed*。這描述了上帝對人類的聖約之愛，其中包含忠誠、保護、堅定和溫柔等特質。

希伯來語和希臘語等古語使用了許多不同的名稱來稱呼上帝，這些名稱蘊含著豐富的意義，揭示了上帝美好品格的不同面向。以下僅舉兩例：

- 主、耶和華 (Adonai)：萬物之主、永遠的掌權者、與聖約有關的主(創15:2；士6:15；瑪1:6；詩97:5)。
- 耶和華以勒 (Yahweh-Yireh)：耶和華必預備(創22:13、14)。

最終，上帝之愛的至高彰顯，正是透過將祂為罪人而死(羅5:8)的兒子賜給世人而顯明的(約3:16)。上帝本可以不將這禮物賜給人類，但出於祂寬容且徹底利他的愛，祂差遣耶穌來到世上，使我們能夠自由地選擇回應祂的愛，這愛體現在祂代替我們死的犧牲之中。耶穌不但消除了罪在我們與上帝間造成的鴻溝(賽59:1、2)，祂活著就是為了向我們展現上帝完美之愛的品格(約14:9；來1:3)並吸引所有人歸向祂(約12:32)。

上帝的許多名字都體現了祂的聖潔和慈愛。請閱讀林前13:4-8並在每句經文中都將「愛」替換為「上帝」。這會如何加深你對上帝品格的理解？如果你把自己的名字放在「愛」的位置上，你覺得這有多適合你？

創造記述中的上帝

你或許可以單憑記憶背誦聖經的第一句話：「起初，上帝……。」在希伯來語中，這裡翻譯成「上帝」的詞是Elohim。雖然這個詞也可以用來指假的「神」，但當它用來稱呼獨一真神時，描述的是一位全能的創造者，祂與整個受造的世界連結；祂是超越一切，遠超出我們理解卻又掌控萬物的上帝。祂擁有如此強大的力量，以至於祂開口就能創造新的事物。

但在下一章，即〈創世記〉第2章中，出現了上帝的另一個名字：耶和華 (Yahweh)。這個名字與以羅欣 (Elohim) 有關，指的是同一位全能的上帝；但耶和華 (Yahweh) 這個名字是這位獨一真神更親切的字，通常用來強調上帝是「立約的上帝」，與祂所創造的子民有著愛的關係。

比較創1:1和2:7中對上帝的描述。你發現了什麼？

在創2:7這裡，我們可以想像上帝跪在地上，親手用泥土創造了第一個人——「耶和華上帝用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裡，他

就成了有靈的活人，名叫亞當。」(創2:7) 這位上帝與我們如此親近——祂甚至將生命的氣息吹入亞當的鼻孔。「耶和華」這個名字展現了上帝更親密的形像，但摩西在聖經的前兩章中同時使用了這兩個名字，向我們描述了上帝的這兩種特質。

多麼令人讚嘆啊！我們在此看到上帝作為Elohim對我們來說是如何超越一切，以及祂作為Yahweh是如何與我們同在並和我們親近。思考上帝品格的這兩個面向——祂對萬物完全掌控並且與我們同在——對我們來說是多麼美好！正如保羅對馬爾斯山上的雅典人所說：「其實他離我們各人不遠。我們生活、動作、存留，都在乎他。」(徒17:27-28)

為了與上帝在更親密的關係中成長，持續奠基於聖經對上帝品格的描述，以此尋求對祂清晰、全面的認識十分關鍵。因此，閱讀整本聖經而非只關注其中一部分至關重要。的確，我們越了解上帝的品格，就越能學會愛祂。

讀以利戶在伯36:24-33和第37章中對上帝屬性的描述。然後再讀伯第38和39章中關於上帝對祂的全能所宣告的話。這些經文向我們啟示了關於上帝的哪些信息？

以馬內利，上帝與我們同在

如果你想與非基督徒分享聖經中關於上帝品格的描述，你會引用哪個部分？

當然，最好的答案是耶穌。聖經說耶穌不僅反映上帝，更啟示上帝。聖經中有許多章節可說明這一點，但對於這項真理解釋得最淺顯易懂的是約14：9。耶穌在這裡說：「人看見了我，就是看見了父。」為了更了解上帝的本質，我們應該仰望耶穌——祂的話語、行動、作為，以及祂藉著祂的死與復活對人類彰顯的大愛。

天父的愛和關懷最清楚地體現在祂的兒子耶穌身上。聖經的美妙之處在於，上帝從四個豐富的視角講述了耶穌的生平，使我們能夠全面地認識祂。在〈馬太福音〉(由一位猶太人寫給猶太人的書卷)中，我們看到耶穌是人們期盼已久的彌賽亞，祂實現了應許。在〈馬可福音〉中，我們看到耶穌過著積極服務和犧牲的生活。祂總是為他人著想並順服天父的旨意。在〈路加福音〉中，我們可以讀到耶穌的感受，祂擁有完美的人道與憐憫之心。我們可以閱讀這段記載，確信我們所讀的都是真的(路1：3、4)。在〈約翰福音〉裡，我們看見道成肉身的上帝之子，並被邀請相信耶穌就是祂所說的那一位，

讓我們的屬靈生命得以復興。雖然四福音書探討的主題相同，但是，「它們並不完全以相同的風格呈現事物。每位作家都有自己的經驗，這種多樣性拓展並深化了知識，以滿足不同思維的需求。」——懷愛倫，《手稿》第105號，1900年。你最近讀了哪一本福音書呢？

在太1：23，耶穌有一個特定的名字。這對於理解上帝的品格為何如此重要？請閱讀太28：20並把焦點放在經文的後半部。比較這兩節經文。你發現了什麼？

我們在此僅觸及了上帝品格這個龐大主題的一小部分。上帝的偉大和奇妙遠超過我們所能想像，我們將永恆中不斷認識祂。

上帝因祂的身分，並無論今昔在我們生命中的作為，而配得我們的讚美。現在，請花點時間來向上帝獻上讚美的禱告。具體述說聖經中關於上帝的教導。(例如，「感謝上帝，因為祢是____，正如祢在____中告訴我的。」)

進修資料

上帝呼召祂的子民彰顯祂的品格，但要做到這一點，我們需要親自認識祂。雖然我們罪惡的眼光常常誤解祂聖潔完美的作為，但透過研究祂的話語——聖經，我們就能清楚地認識祂。

「歷代以來流貫人心的一切父子之愛，及啟發人性的一切慈善之泉，若與上帝無窮無盡之愛相較，猶如涓涓小川之與浩浩海洋之比而已。口舌不能形容；筆墨也無法形容。你可以在有生之日去每日默想，你可以殷勤研究聖經以求明白；你可以集中上帝所賜你的每一分力量與才能，竭力去了解天父的大愛與慈悲；但它仍是永無止境。你可以經年累月地研究那愛；但卻不能完全了解上帝犧牲祂的兒子為世人而死的愛，是何等長、闊、高、深。永恆的歲月，始終無法完全將它顯示出來。然而我們若研究聖經，默想基督的生平與救贖的計畫，這些偉大的題目就要愈久愈啟迪我們的悟性。」——懷愛倫，《證言》卷五，原文第740頁。

討論問題

❶ 當你思考本週所研究的上帝屬性時，哪一項於你對上帝的理解影響最大？

❷ 你還可以學習哪些關於上帝的特質，來深化和加強你與祂的關係？

❸ 與家人或朋友一起閱讀或聆聽《喜樂的泉源》第一章，並一起討論。這一章讓你對上帝的品格和耶穌產生了哪些新的見解？

❹ 許多人對上帝的形像理解有誤，耶穌來正是為了要修正這一點。你能做些什麼來向那些在你影響範圍內的人分享一個清晰且準確之上帝品格的圖像？

❺ 再次思考你在星期一學到的內容。雖然我們有罪且不聖潔，但是聖經明確闡述了上帝的子民要過聖潔的生活。閱讀彼前1:13-16；羅6:22和來12:14。上帝是聖潔的，祂邀請我們也要聖潔。但是，過聖潔的生活究竟意味著什麼呢？

總結

從創世之初，上帝就渴望與我們建立親密的關係。雖然我們對祂品格的理解是撒但攻擊的目標，但上帝透過祂的聖言和祂愛子耶穌的生命，用最清楚的方式向我們啟示祂自己。歸根究柢，如果我們想要加深與祂的關係，就必須對祂的形像有一個清晰而美好的認識。

4月11日~17日

第3課

安息日下午

驕傲與謙卑的對比

閱讀本週學課經文

約一2:15-17;路18:9-14;約一1:9;來11:24-26;路22:24-27;腓2:3-8。

存心節

「因為，凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。」(路加福音14:11)

我們都認識一些自負的人，他們總是覺得自己永遠不會犯錯。或許你也認識一些喜歡掌控一切、從不接受指導或建設性批評的人。又或許你還認識一些似乎總是容易與人發生衝突、或擅長貶低他人的人。我們可能首先想到的是其他人，但真正的問題是：我們每個人又是如何呢？我們指責別人，否認自己生命中的驕傲，其實是在欺騙自己。

我們都曾與驕傲奮戰。我們都曾有過這樣的時刻：想要在外表、行為、言談或表現上比周遭的人更出色，因為我們相信自己至少在某些方面比他們更優秀。有人說過，驕傲源於一種渴望：想證明自己的生命是有價值的。然而，我們本應明白：我們的生命當然是有價值的，因為我們是由上帝所創造，而且基督為我們而死。

本週我們將探討驕傲對我們與上帝和他人關係的影響，並看看聖經教導我們如何在他人還有在上帝面前保持謙卑。

■ 研究本週學課，為4月18日的安息日預備。

驕傲的糾纏之手

提到「驕傲」這個詞，你可能會想到一位驕傲的政治家、一位富人或名人，或是一隻孔雀。驕傲是一種覺得自己比別人重要或更優秀的感受。的確，驕傲只是一種感覺——一種不能、也不該依賴的感覺。

驕傲最初源於路錫甫——一位在上帝身邊侍奉的基路伯。我們不知道自私的念頭是在何時、以何種方式潛入他的心中，但我們知道，正是這些念頭將宇宙捲入了我們所知的「善惡之爭」。我們看見撒但和上帝完全相反（比較賽14：12-14和腓2：5-11）。結果，自從撒但在亞當和夏娃的心中種下懷疑的種子，引誘他們愛自己、相信自己勝過愛上帝以來，我們的世界就一直在與罪惡的後果作鬥爭。

閱讀約一2：15-17。關於驕傲和愛世界，這段經文教導我們最重要的三個重點是什麼？

驕傲可以是積極正面的嗎？也許在我們平日理解的語境中並非如此，儘管我們可能會在談論一個人的成就或表達對某人所做之事深深讚賞

時，正面地使用這個詞（我為你感到驕傲！）。務要明白，追求卓越並認可和欣賞那些上帝給你的天賦和能力並不一定是驕傲。聖經中確實存在著一種恰如其分的自愛（想想耶穌在可12：31中的命令，祂說要愛人如己），但這始終是「無私」的愛。當人們的生活中充滿上帝的同在，並且擁有明確的人生方向時，他們也不會驕傲自滿（參見提前3：1）。當人們不因上帝在其生命中所行的將榮耀歸給祂時，這就是驕傲。

我們應當謹記，我們的財富、能力和成就並不能決定我們的價值。相反，我們的價值始終源於上帝，因為我們所擁有的一切，甚至那些誘使我們驕傲的事物，最終都來自祂。這一點我們要銘記在心。

請捫心自問：我有多驕傲？這份驕傲會如何影響我與上帝和他人之間的關係？

認識自己

兩個人到教堂祈禱。其中一位是受人尊敬的長老，在禮拜開始前，他站在前面，讓會眾都能看到。他大聲祈禱，感謝上帝賜給他所自認的良善。另一個人，一個社會邊緣人，站在教堂的最後面。罪孽的擔子重重地壓在他的雙肩上，他因淚水而模糊了雙眼。在教堂的角落裡，他跪倒在地，絕望地低語：「上帝啊，開恩可憐我這個罪人！」

閱讀路18：9-14。你如何看待這兩個人？耶穌又是如何看待他們？這對我們所有人來說有什麼重要的啟示？

我們很容易高抬自己。有時，向他人炫耀自己的成就和優點會成為一種本能。但這些事情本身並不能抬高我們在天國中的名聲。事實上，與我們想像的恰恰相反，因為「凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高」（路18：14）。耶穌也勸告我們要坐在最低的座位上，如果主人願意，就讓他們把我們抬高（路14：8-10）。耶穌所教導的這個尊卑認定截然不同的國度與我們所期望的完全相反。「惟有認識到自己是罪人的人，

基督才能拯救。」——懷愛倫，《基督比喻實訓》，原文第158頁。

首先，當我們意識到我們真的有罪以及我們對基督的迫切需求時，我們可以滿懷信心地來到祂面前，因為我們知道，「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約—1：9）

我們越親近基督，就越能意識到自己的有罪和不配。「要真正認識自己，只有一個方法，就是仰望基督。人之所以覺得自己的公義了不起，就是因為不認識基督。」——《基督比喻實訓》，原文第159頁。

那麼，上帝如何看待驕傲的人呢？彼前5：5告訴我們：「上帝阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」這再清楚不過了。

你上一次感受到上帝的恩典是什麼時候？（的確，我們應該每天都感受這份恩典。）我們也應該以恩典待人。現在就花點時間禱告，求上帝使你在祂的大能手中謙卑，願祂在適當的時候高舉你。

摩西，謙卑的僕人

埃及宮廷的宏偉殿堂無一處不展示著奢華、享樂和安逸。「摩西學了埃及人一切的學問，說話行事都有才能。」(徒7:22) 摩西本來可以擁有權力、財富和聲望，但他選擇了截然不同的道路。「無論是作史學家、詩人、哲學家、軍隊統帥，或立法者，他都是舉世無雙的。但他雖然有全世界任他支配，還是毅然拒絕功名利祿的引誘，『他寧可和上帝的百姓同受苦害，也不願暫時享受罪中之樂。』」——懷愛倫，《先祖與先知》，原文第246頁。

來11:24-26告訴我們，摩西為什麼選擇了一條不同的道路，並且謙卑自己？

摩西的謙卑著實令人驚嘆，尤其考慮到他曾是何等有權有勢，以及他的出身是何等顯赫。然而，他卻因一時衝動犯下罪行(出2:12)，他就此失去了自信，無法再倚靠自己。在那以群山為教室的環境中，摩西摒棄驕傲，受上帝教導四十年，他習得了帶領一個民族脫離奴役、進入應許之地所需的一切。當摩西思考永恆時，在埃及本可擁有的權勢

與財富便黯然失色。上帝對他的呼召極其明確，摩西便遵從了上帝的旨意。

關於這個主題，或許最重要的是民12:3告訴我們的：「摩西為人極其謙和，勝過世上的眾人。」摩西是聖經中偉大的先祖之一，他以謙卑柔和著稱。試想，如果他生命中的這些重大事件——燃燒的荊棘、埃及的十災、過紅海、天降嗎哪、與上帝直接對話、領受十誡以及擊打磐石後聽從主的話——都摻雜了驕傲，他的人生和領導方式將會何等不同！

回顧你的人生。如果有人要形容你，他們會用「謙卑」或「柔和」來形容你嗎？為什麼？事實上，我們的內心和單靠自己都無法使我們真正謙卑。罪是我們生命的一部分，所以我們才如此需要耶穌。請聆聽或閱讀讚美詩〈我寧願有耶穌〉(編註：新版讚美詩第416首)的歌詞，並思考歌詞與摩西的生平以及你自身的經歷有何關聯。

最嚴重的冒犯

想像一下你是耶穌的門徒。你與祂同行，與祂同吃同住，並親眼見證祂如何改變無數人的生命，包括你自己的生命。人們爭相跟隨祂，你也意識到祂揀選了你成為祂最親近的十二門徒之一是多麼特別的一件事。這時，你卻開始思考：在所有門徒中，誰才是最大的呢？

閱讀耶穌在路22:24-27對門徒爭執誰為大的回應。哪一句話最能概括耶穌在這裡所傳達之信息的核心？

人們或許會認為，在與耶穌親近了這麼久之後，這種辯論應該是他們最不樂見的，但事實並非如此。

這些人並沒有滿足於自己的呼召，反而驕傲自滿，每個人都認為自己比別人強。我們很容易讓這種想法佔據我們的思想。但我們被教導：「沒有什麼比驕傲自滿更得罪上帝、更危害人類的了。在所有的罪中，這是最沒有希望和最不可救藥的。」——懷愛倫，《基督比喻實訓》，原文第154頁。

這對我們來說非常嚴重。驕傲比其他任何事都更令上帝反感，而這種品格缺陷很難克服，因為我們往往看不到它的本質。在我們單靠自己的狀態中，我們選擇不自省，因為驕傲自滿是根深蒂固的觀念。我們需要停下來，進行自我檢視和覺察，並祈求上帝讓我們看清自己的真實狀態，因為驕傲可能是今天阻礙我們與上帝建立親密關係的首要因素。

若你意識到惟有上帝能從你靈魂中除去驕傲與自私，請立即停下腳步，獻上這段禱告：「主啊！求祢接納我的心，因為我自己無力奉獻它。它是祢的產業，求祢使它保持純潔，因為我無法為祢保守它。求祢塑造我，陶冶我，把我帶到純潔的氣氛中，使祢愛的泉源能充滿我的心。」——懷愛倫，《基督比喻實訓》，原文第159頁。

定睛看祂

再次閱讀路22:27。對所有基督的跟隨者來說，這裡最重要的信息是什麼？

與門徒渴望高人一等，自認比他人優越的心態形成鮮明對比的，是我們看見耶穌——謙卑的終極榜樣。耶穌說：「然而，我在你們中間如同服事人的。」(路22:27) 耶穌每天向周遭有需要的人付出，因為祂充滿了憐憫之心，視眾人如同沒有牧人的羊群。祂知道，比起生命中任何其他事物，人類更需要祂，儘管很少人意識到這個簡單的道理。耶穌放棄了天庭，為世人捨命，只盼望他們能明白祂恩典的作為，並回應祂的邀請，與祂建立關係。

閱讀腓2:3-8。這告訴我們，在十字架的光照下，我們該如何生活？

耶穌成就了一切。祂承擔了一切。當我們停駐的時間夠長，我們就能真切而純粹地看見祂——我們便會

不由自主地意識到自身的不潔、污穢，以及我們在生命中迫切地需要祂。

當我們仰望祂時，萬物(尤其是我們自身與自以為是的偉大)都將黯然失色，渺小得微不足道。耶穌是誰，祂的作為，以及祂對受造物的深愛，便成為我們生命的核心焦點。當我們注視祂時，自我必將全然消逝。

「耶穌」，多麼美好又威嚴的名字！祂是謙卑的化身。當我們敞開心胸認識祂，明白祂為我們所做的一切，讓祂生命的話語滲入我們思想時，我們才真正意識到自己是何等驕傲又可悲！如果連那些與祂同住受祂教導的門徒都曾與驕傲鬥爭，我們豈能自欺地認為自己與他們不同呢？歸根究柢，惟有謙卑，才能讓我們在與耶穌的關係中不斷成長。

現在就花點時間親近祂。帶上你的聖經、筆和筆記本(或紙)，找個安靜的地方——或許可以走到戶外。祈求上帝軟化你的心，向你說話。逐字逐句寫下〈詩篇〉第138篇。在書寫時不妨思考：哪些詞句特別觸動你？

進修資料

「我們越親近耶穌，就越清楚地看出祂的品格的純潔，認識到罪的窮兇極惡，越不想高抬自己了。上天所視為聖潔的人，乃是最不想誇耀自己的人。」——懷愛倫，《基督比喻實訓》，原文第160頁。

「尊榮以前，必有謙卑。上天揀選那像施洗約翰在上帝面前自己卑微的工人，來在世人面前擔任重要的位分。最像小孩子的門徒為上帝作工最有成效。那不求高抬自己，只知救人的人，必能得到天上能力的合作……」

「但人若抬高自己，自認為是完成上帝大計畫所必不可少的人，上帝就必離棄他們……」

「耶穌的門徒單是受教得以明白祂國度的本質是不夠的。他們所需要的乃是心靈的改變，以便合乎天國的原則……小孩子的天真忘我和信賴的愛，是天上所認為最有價值的美德。這些才是真正偉大的特徵……」

「一顆真誠痛悔的心在上帝眼中是非常寶貴的。祂將自己的印記放在人身上，不是根據他們的地位，不是根據他們的財富，也不是根據他們的聰明，乃是根據他們與基督合而為一的程度。」——懷愛倫，《歷代願望》，原文第436、437頁。

討論問題

- 1 請閱讀太23:12、詩25:9、詩149:4和雅4:6, 10, 這些經文對驕傲與謙卑有何見解?
- 2 誠實地思考:你上次「炫耀自己的美德」是什麼時候?這如何影響了你與上帝的關係,或影響了那些你炫耀時在場的人?
- 3 為了在上帝面前謙卑自己,從而加強你與祂的同行之路,你需要在生活中做出哪些改變?

總結

驕傲可能是阻礙與上帝關係成長的最大障礙之一。如果我們覺得可以單靠自己,沒有意識到自己需要這段關係,我們就不會去追求它。相反,耶穌是世上最謙卑的人,也是與上帝建立親密關係的完美榜樣。

4月18日~24日

第4課

安息日下午

聖經的角色

閱讀本週學課經文

哀3:22、23; 提後3:15-17; 約17:17; 弗1:13; 詩119:11; 林前2:14。

存心節

「上帝的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈、骨節與骨髓，都能刺入、剖開，連心中的思念和主意都能辨明。」
(希伯來書4:12)

《聖經》，毫無疑問，你肯定擁有一本，或許還不只一本。

縱觀歷史，這本珍貴的書籍曾被祕密抄寫、走私和禁售。它是世界上發行量最大、譯本最多，也是最古老的書籍之一。有些人甚至為了保存《聖經》而獻出了生命。

你把聖經放在生活中的什麼地位？你會讀它嗎？或者只是把它放在床邊或書架上積灰塵？你的生活是否太過忙碌，以至於沒有時間認真研讀上帝的話？還是你感到太過疲憊，以至於無力翻開聖經？

上帝的話是活潑並充滿力量的；上帝正在呼召你讓祂的話觸動你的心，好讓祂的話語來鼓勵、挑戰、改變你，並賜給你指引和盼望。

聖經並非只是一本學術著作或古老故事的合集。相反，它是一部優美而深刻的紀錄，講述了宇宙的創造者如何努力讓我們親近祂。如果你渴望在與上帝的關係中成長，你所能做的最好的一件事，就是每天花時間與祂親近，以禱告閱讀祂所啟示的話語，並將你的意志降服於祂的教導。

■ 研究本週學課，為4月25日的安息日預備。

最強大的武器

在探討聖經為何如此寶貴以及如何深入研究它之前，我們必須先明白一點：撒但能對你施加的最嚴重的攻擊之一，就是阻止你花時間研究上帝的話語。他首要的策略就是利用工作、冷漠、疲憊或懷疑等各種原因，使人遠離聖經。他深知當我們花時間研究上帝的話語時，我們的生命會得到復興，靈魂也會得到滋養，所以他當然會竭盡全力阻止！

我們被告知：「撒但使用一切可能的手段阻止（人們）了解聖經；因為聖經的坦誠揭露了他的欺騙。」——懷愛倫，《善惡之爭》，原文第593頁。撒但知道上帝大能的話語使他無能為力。撒但也知道禱告和讀經是人類對抗他的最強武器（弗6：17、18；來4：12），所以他想盡辦法阻止我們讀經和禱告。他知道上帝的話語充滿力量，不僅創造了這個世界（詩33：6），而且還能使死人復活（約11：41-44）並使我們有力量得勝（太4：1-11）。

藉著讓上帝的子民遠離聖經，撒但不僅影響了我們與上帝的關係，也影響了我們與他人的關係。我們的婚姻變得緊張，我們對孩子大吼大叫，對朋友和同事也缺乏耐心。生活似乎太忙碌；我們感到壓力重重、身負重擔，且無處可逃。令人

驚訝的是，我們不常停下來思考到底發生了什麼事。我們或許自以為與上帝親近，但事實上，當日復一日、週復一週地沒有翻開上帝的話語時，我們的靈性就會日漸衰弱。

即使我們與上帝的關係時好時壞、非常不穩定，上帝依然奇妙地保持不變，就如哀3：22、23告訴我們的。你從這些經文中注意到了什麼？經文的描述與我們的人性又有何種對比？

路錫甫在墮落之前是遮掩約櫃的基路伯（結28：14-17），他聽到了上帝的話，也知道它們蘊含著不可思議的力量。但他現在憎恨這個真理，所以，當我們選擇不聽上帝的話語並不願將其融入生活時，我們的思想就會變得麻木，心靈也會變得遲鈍，這是顯而易見的。

你的靈修生活經常是斷斷續續的嗎？你的答案應可告訴你是否需要做出改變。

聖經，權威

聖經的權威和功能在它的篇章中已有明確的闡述。請閱讀並抄寫提後 3:15-17。注意這些經文如何闡述聖經的功能。

在自行研究聖經時，我們必須謹慎，不要期望聖經迎合我們自己的目的或觀點，因為它們並不總是與上帝的旨意一致。例如，我們不應該使用「閉上眼睛指經文」的方法，因為這並不是上帝希望透過祂的話語與我們溝通的方式。上帝不是提線木偶，等著滿足我們的需要和意願。祂的道路和意念遠高於我們的（賽55:9）；因此，我們絕不應試圖控制祂對我們說的話。我們也不應只挑那些讓我們感到舒心的聖經章節。相反，我們應該將聖經視為一個整體，而不是只讀那些容易理解和熟悉的段落，而忽略那些令人不安或具有挑戰性的經文。如果我們真心希望上帝對我們的生命說話，就必須將聖經視為一個整體，並在認真研讀聖經時採用正確的方法，信任上帝會在我們需要時向我們啟示我們需要聆聽的信息。

耶穌自己也告訴我們：「你要盡心、盡性、盡意愛主你的上帝。」（太22:37）也就是說，上帝並非要我們忽視自己的思想；相反，祂希望用祂浩瀚的知識和智慧來啟迪我們的心智，而這些知識和智慧部分地透過祂的聖言啟示出來。我們可以在聖經中讀到許多上帝與以諾、亞伯拉罕、摩西和約伯等人的對話，以及耶穌與人的許多交流。上帝並沒有忽略人的理性，而是邀請我們在「做成」救恩的過程中，將理性順服於祂的聖言和智慧。

然而，人的理性終究是屬於人的——會犯錯、欺騙。它永遠不可能全無錯誤。人的理性有可能將上帝拋諸腦後，試圖靠自己解決問題，這種思維將自我置於與上帝平等甚至高於上帝的地位。人們可能會以傲慢和批判心態來研究聖經，認為自己早已讀或聽過所有經文，沒有什麼新意可言。正是當我們覺得自己重要、自滿、單靠自己而不需要任何事物時，我們就會忽略與上帝的關係，轉而依賴自己有限的知識和錯誤的推理。

聖經真理

在1960年代，某些自由派神學家興起了一股潮流，即把上帝從神學領域剔除。2017年，《時代》雜誌的封面文章甚至以「真理已死？」為標題。此事值得關注的原因是因為這種趨勢恰好反映了我們當今社會的現狀。「真理」的概念本身正在凋零，以至於再也沒人知道真理究竟是什麼。在流行文化中，真理沒有衡量的標準，沒有永恆不變、經得起時間考驗的根基。然而，耶穌說：「我就是……真理。」(約14:6) 祂的話語以完全純正的真理見證祂自己。

請仔細閱讀以下三節經文，然後再讀一次。你從中發現了什麼信息？

約17:17

箴30:5、6

詩12:6

聖經宣告：基本的真理，即耶穌基督本身，永不改變(來13:8)。同時，當我們閱讀上帝的話語時，我們對上帝及其真理的理解也會加深。「真理的寶庫仍等待著真誠的尋求者去發現。」——懷愛倫，《證言》卷五，原文第704頁。在談到「真理」時，懷愛倫總是指向上帝透過祂的

話所賜予的真理。我們可以在聖經中尋求更多啟示，因為聖經從未與過去的真理相互矛盾，反而是在其基礎上不斷發展。

閱讀帖前2:13、詩33:4、5和弗1:13。這其中的信息是什麼？

最終，聖經，惟有聖經，才是我們理解何謂真理的根本來源。所有其他來源都必須經過上帝話語的檢驗。甚至我們自認為的「理性」也需要用上帝的話語來檢驗。

有些人想辯稱根本沒有真理。為什麼這種說法自相矛盾？也就是說，為什麼聲稱沒有真理本身就是一種宣揚真理的嘗試，而最終還會自相矛盾呢？

聖經所宣稱的

如果你在面臨重大抉擇以及人際關係問題或挑戰時，都轉向聖經尋求指引，你的家庭將會發生怎樣的改變？如果你的工作場所或教會真正以聖經的話語為標準，以此作為人們看待世界和選擇生活的準則，又會發生怎樣的改變？

聖經的作者深知聖經話語有多大的價值。沒有其他書籍能像聖經的話語一樣向你的人生說話。這些話語可以是靜靜地躺在聖經的紙頁上，但你又該如何將它們銘記於心呢？

大衛在詩119:11中提出了什麼建議？你該如何遵行？(另參來4:12)

聖經對自身的一項宣稱可以在來4:12中找到。兩刃的劍雖鋒利無比，但聖經卻能對人類的靈魂做到人類的工具無法達成的事。聖經自稱是有生命的。你或許會疑惑，既然聖經是幾千年前寫成的，這怎麼可能？但耶穌說：「我對你們所說的話就是靈，就是生命。」(約6:63) 如果你感到難過或生活支離破碎，上帝可以將祂的話語帶入你的世界，改變一切。舊約聖經也描述上帝的

話語是積極主動的，絕非停滯或被動的(參見賽55:11)。大衛反思上帝的話語對他的生活產生的影響時寫道：「這話將我救活了，我在患難中因此得安慰。」(詩119:50)

或許你曾經歷過極度飢餓，或是你有禁食或節食的經驗。在飢餓過後，食物是不是格外美味？從屬靈意義上講，聖經就是我們靈魂的食糧。

如果你的靈魂空虛飢渴，就打開活生生的聖言吧！閱讀耶15:16、彼前2:2，和太4:4。上帝的話語滋養心靈，令人愉悅。當我們閱讀時，它會如上帝所應許的那樣，充滿我們的心，扶持我們。

聖經中的話語都來自上帝自己。上帝特意將它們賜給我們，也賜給每一個尋求祂的人。當我們以禱告和敞開的心去閱讀時，這些話語就不會白白浪費。

你每天花多少時間讀聖經？你通常如何運用這段時間？你可以做些什麼，讓這段時間在屬靈上帶來最大的益處？

心態

我們能否領受上帝話語的教導(伯22:22)，很大程度取決於我們讀經時的心態。林前2:14是如何解釋這一點的呢？

擁有屬靈的辨別力意味著擁有屬靈的洞察和理解。因此，一個屬靈思想開放的人，和一個屬靈思想封閉的人相較，在讀經時會有截然不同的領悟，其實也就不足為奇了。認為聖經愚拙的人是不會從中尋求真理的。

所以，我們對待聖經的態度以及讀經的方式，對於我們與上帝建立更親密的關係至關重要。保羅在帖前2:13是如何解釋這一點的呢？

當我們相信時，上帝的話語就會在我們裡面動工。當你打開聖經，相信上帝要透過經文對你說話時，祂確實會對你說話，並在你的生命中動工。但這很大程度取決於你的信心和期望。好消息是，即使你的信

心微弱，上帝也能助你增長信心(可9:24)，即使它像芥菜籽一樣小(路17:6)。

聖經的一大目的，就是向我們啟示我們與上帝的關係狀態，並教導我們如何鞏固這種關係。如果你的心向聖靈敞開，謙卑地研究上帝的話語，你終會從中得到改變。雖然這種改變並不是每天都能立刻觀察得到，因為這種改變和成長往往是循序漸進的。但如果我們執著於冷漠和罪惡並且不願改變，那麼讀經對我們便收效甚微。聖靈激勵我們更親近耶穌基督。我們想要更進一步嗎？如果答案是肯定的，我們就變得「有得救的智慧」(提後3:15)，我們還會見到之前從未想像過的事。

當我研讀聖經時，我的心態如何？我是否只是帶著自己的觀點去解讀，並試圖為自己辯護？還是我懷著開放的心態，以孩子般純真的信心預備好自己，聆聽上帝今天想告訴我的話？為什麼這個問題的答案如此重要？

進修資料

回顧過去廿四小時你說過的話，你會如何評價它們？它們是充滿愛心、友善、快樂、令人振奮的，還是沮喪、疲憊、焦慮、憤怒、八卦並且帶有惡意的呢？聖經說：「因為心裡所充滿的，口裡就說出來。」(太12:34) 當我們心中充滿垃圾情緒時，它會從我們的言語中流露出來。

我們都曾經歷過沮喪、疲憊或壓力，這種情緒會影響我們口中說出的話(往往是事後會後悔的話)。相反，當我們心中充滿對某人的愛時，這份愛會自然流露在我們的言語中。

同樣，上帝的話也表達了祂對我們的心意和旨意。想到這些直接來自上帝內心的話語就記載在聖經中，實在是令人驚嘆。上帝的話語在歷史長河中擁有如此強大的力量，實在令人難以置信。

「將聖經當作一部好的道德教訓，只要它符合時代的精神和我們在世界上的地位，就聽從遵行，這是一回事。看見它的真實身分，就是永生上帝的道，是我們的生命，必須塑造我們的行為、言語和思想，這是另一回事。凡不這樣看待上帝之道的，就是否定它。自稱相信這道而又否定它，乃是造成青年懷疑不信的主要原因之一。」——懷愛倫，《教育論》，原文第260頁。

討論問題

- ❶ 你有哪些合乎邏輯和理性的理由來支持你的信心？這些理由可能比你意識到的要多得多。
- ❷ 如何確保讀經和禱告是你與上帝關係的基礎？如果沒有禱告和讀經，你又如何與上帝建立關係呢？
- ❸ 如果有人想加深與上帝的關係，你會建議他們從哪裡開始閱讀？
- ❹ 你怎樣才能遵行從主口中所出的一切話(申8:3)呢？如果你真的如此行，那你會活出怎樣的生活？
- ❺ 下列經文告訴我們關於上帝話語的哪些事？來11:3；詩33:6；太11:4、5；帖前4:16；弗6:17；雅1:21。

總結

聖經是活潑而充滿力量的，讀經是我們在與上帝的親密關係中成長的基礎。它不僅教導我們認識上帝奇妙的品格以及祂在地球歷史中與人類的互動，而且當我們謙卑地來到聖經面前時，它也能與我們每個人對話。

4月25日~5月1日

第5課

安息日下午

如何讀聖經

閱讀本週學課經文

約15:1-8; 可1:35; 代上16:11; 詩119:105; 賽50:4; 賽55:1-13。

存心節

「我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發它去成就的事上必然亨通。」(以賽亞書55:11)

請回想一下你收到第一本聖經的時候。

也許當時的你還是個孩子，而這本書是某位基督徒親戚送你的。或者你是自己成年後才買的。無論你擁有聖經多久(也許你的聖經不只一本)，請思考你對這本書的重視程度。它是否是你最珍貴的寶物之一？抑或你習以為常地將觸手可及的、上帝活潑的話語視為理所當然？你是否難以堅持閱讀？你是否曾想過：我該從哪裡開始讀起？我該如何閱讀這本書，讓自己更親近上帝？

馬丁·路德說：「多年來，我每年都會通讀兩遍聖經。如果聖經是一棵枝繁葉茂的大樹，所有的話語都是細小的枝條，我會迫不及待地去輕拍每一根枝條，渴望了解其中蘊藏著什麼，還有它能帶給我什麼。」

無論你是否擁有活躍的每日讀經時光，抑或你的聖經大多時間都靜靜地躺在書架上，事實是：我們都能與上帝建立更深厚的讀經時光。本週我們將探討幾種可以更有效地研讀上帝話語的實用方法。

■ 研究本週學課，為5月2日的安息日預備。

時間

你有沒有為了要早起讀經而刻意把鬧鐘調得比平常早一點？你是否掙扎著起身，然後看了看鐘，心想：我還有十五分鐘就要開始新的一天了。我最好快點！你是否曾經匆促做了個簡短的禱告，或快速瀏覽了聖經的其中一章，結果雖然良心得到了安撫，內心卻並不滿足，然後就趕緊開始了一天的工作？

「匆匆讀經收效甚微。有人即便通讀整本聖經，也未必能領略其美，或理解其深奧隱密的含義。」——懷愛倫，《喜樂的泉源》，原文第90頁。

閱讀聖經確實會帶來許多益處；但就像從消防栓喝水一樣（又快又多）——快速通讀聖經可能錯過很多內容。上帝賜給我們祂所默示的寶貴話語，是為了讓我們更認識祂（在此過程中也更了解自己）。當我們花時間去了解上帝那難以言喻的美好品格，以及祂在歷史長河中與人類互動的方式時，我們只會更加愛祂。祂與我們互動的記錄就在我們手中——但我們必須抽出時間，並且真正花一些時間來透過閱讀祂的話語去認識祂（徒17:11）。請考慮以下建議：

祈求上帝在你心中置入對祂的渴望。祈求上帝實現耶29:13和詩37:4的應許。邀請祂使你比平常更早醒來，或使你能夠在一天當中抽出時間來做這件事。

把你的時間獻給上帝。是的，你很忙，有很多緊急的事要做。但與上帝相處的時間是無比寶貴的。找個安靜的地方獨自一人，讀詩46:10。不妨讀一讀或唱一唱讚美詩《完全奉獻》（編註：新版讚美詩第388首）。想想你生活中還有哪些方面沒有完全獻上，並將它們獻給上帝。

即使不太想，也要花時間與上帝親近。就像保持健康需要做出自覺的選擇和行動計畫（運動、健康飲食），與神建立親密關係也需要有意識的選擇。記住，養成新習慣至少需要21天，而且沒有聖靈的幫助，我們永遠無法成功。

再次閱讀約15:1-8。耶穌告訴我們，「住在祂裡面」的道理是什麼？為什麼這對我們的信仰如此重要？

地點

耶穌在各方面都是我們完美的榜樣，在個人靈修上也不例外。可1:35告訴我們，耶穌與上帝相處時是怎樣的呢？

雖然這只是一節經文，但我們可以從耶穌的榜樣中學到很多。早在日出之前，祂就起身到一個安靜的獨處之處，以便與祂的父在一起。你能想像那一幕嗎？耶穌坐在加利利海邊或山坡上，在周圍的世界尚未醒來之前，祂禱告並與天父交通。雖然這節經文描述的是耶穌對禱告的委身，但我們清楚地看到，禱告對祂而言是至關重要的優先事項。毫無疑問，正是這段時間給了祂力量去面對祂所需承受的一切。如果耶穌每天都需要禱告來開啟新的一天，那我們豈不更需要嗎？

上帝告訴我們：「你們當尋求我的面。」祂希望我們的回應是：「耶和華啊，你的面我正要尋求。」(詩27:8)

代上16:11對於我們應該如何尋求祂的面有什麼說法？

你每天早上有可以和上帝共處的地方嗎？也許你可以利用一把靠窗的椅子、戶外安靜的角落，甚至是廚房的餐桌邊，每天坐在耶穌腳前，從上帝的話語中學習。耶穌的腳前是最好的地方(路10:39-42)。透過養成每天去某個地方與上帝親近的習慣，你更有可能每天都回去那裡。偶爾錯過一兩天也不要灰心，因為突發情況難免會發生，你可能無法抽出時間與上帝親近。但要努力堅持，不要一連太多天，或好幾週，甚至幾個月的時間沒有與上帝親近。記住，與上帝建立長久的關係是一個天天要做的決定，如果你做出選擇，今天就可以重新開始。

過去一週，你花了多少時間禱告和讀經？你的回答告訴你，你可能需要改變哪些方面的優先順序？

深入研究聖經

即使你不是學者，也能研讀聖經；那麼，你該怎麼深入研究聖經呢？

禱告：禱告對聖經學習的重要性怎麼強調都不為過，它既是學習聖經的起點，也是貫穿始終的指引。懷愛倫告訴我們，當我們讀經時，我們並不孤單。透過邀請聖靈作為我們的引導，我們可以拒絕一切其他干擾，敵人也會逃離。「研究聖經絕對不可不禱告。惟有聖靈才能使我們體會那些易於理解之事的重要性，或使我們免於糾結於那些難以領悟的真理。」——《善惡之爭》，原文第599、600頁。

閱讀並書寫：單純讀經與研究聖經的主要差異，在於一個關鍵行為：寫下來。書寫可以幫助我們放慢思緒，反思上帝的話，並以一種能夠進行觀察、詮釋、應用和委身的節奏來研究。它還能幫助我們理清最初零散的想法——從頭腦到筆尖，再到心中，最終成為我們一天的行動指南。我們也更容易記得自己寫下的東西（詩119：15、16）。如果你不能寫字，可以試著大聲朗讀聖經（或聽聖經），然後將你的想法作為禱告獻給上帝。

分享：告訴別人你學到了什麼。這會讓你心中更堅定，並鼓勵別人。

選擇篇幅較短的一卷書（例如約拿書、馬可福音、腓立比書或約翰一書）作為入門，然後慢慢研究。下列有一個簡單的方法，可以讓你逐節研究（逐節法），以此研讀一段經文或一整章：

- 1 禱告祈求聖靈引導你的心思，並在你閱讀時軟化你的心。
- 2 選擇一節或一段聖經經文。
- 3 將經文內容或閱讀過程中印象最深刻的部分寫在筆記裡。
- 4 請虔誠地再次閱讀這段經文，並把重點內容標示出來。
- 5 寫下這些重點帶給你哪些想法。
- 6 為這些想法以及它們如何影響你與上帝的關係禱告。
- 7 想想你今天可能可以和誰分享這件事。

「每當上帝的子民在恩典中成長，他們就會不斷地更清楚理解上帝的話語。他們會在神聖的真理中領悟到新的光輝和美好。這在教會歷史上歷代都是如此，並將持續到末日。」——懷愛倫，《給作者和編輯的勸言》，原文第38、39頁。

你覺得上面這句話中的信息對你來說在哪些方面是真實的？也請參考詩119：105。

雙倍的祝福

我們有許多方法可以研究聖經，例如逐節研究法(如前頁)、章節研究、主題研究、字詞研究或書籍研究。我們可以用詞彙索引和聖經字典來學習，也可以同時閱讀聖經和《歷代之爭》叢書系列(**Conflict of the Ages Series**)以獲得更多洞見。我們可以到大自然散步，聆聽聖經朗讀，或與朋友、小組一起研究。

就像我們用不同模式與經歷維繫友誼一樣，當我們研究聖經時，我們也應該透過不同的方法，使我們與上帝的每日約會保持新鮮且充滿活力。畢竟，學無止境，永遠還有更多值得學習！

讓你的聖經研究時間保持活力的方法之一，是與他人分享你所學到的知識。當我們解釋學到的新知時，那些總結與整合的過程會強化我們的思緒。這有助於我們保留知識。雙重的祝福是，當我們與他人分享並討論時，屬靈的對話常常會同時挑戰並強化你們雙方。當我們分享或教導他人時，最深刻的學習往往發生在我們自己心中。

你也會發現，你每天所學到的不只是上帝給你的信息，也是給他人的信息。

閱讀賽50:4。這節經文在與上帝建立關係及其如何影響我們與他人方面，教導了我們什麼？

我們個人的聖經研究時間不只堅固我們，也讓我們能鼓勵當天遇見的其他人。這可以成為雙重的祝福。

我們的靈性生活是一場馬拉松。求主讓你緊盯目標，持續奔跑你的賽程(腓3:14)。如果你已經有點鬆懈，也不要氣餒，但要在生活中做出必要的改變維持你們的關係，特別是要使查經和禱告的時間保持活力。因為，今天認識上帝，這就是永生(約17:3)。我們每天委身在與上帝的同在中，遵守祂的話語，就能改變生命。

閱讀本週的存心節，並思考其意義。你現在在研究什麼？你能和誰分享你所學得的？

何等甘甜！

想想你最喜歡的甜點。它對你的健康有益嗎？也許你會用蜂蜜來調味，或者你甚至會因所謂藥用價值而選擇麥盧卡蜂蜜。如果你嚐過蜂巢，你就會知道它入口即化時，那柔軟的口感是多麼甜美！

在詩119:103、104，詩人將聖經比喻為蜂巢——這是喜悅的比喻：「你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！我藉著你的訓詞得以明白。」

「我藉著你的訓詞得以明白」是什麼意思？(詩119:104) 為什麼這個想法對理解聖經研究至關重要？

是的，上帝的話語確實甘甜，遠勝世上其他任何事物。與許多甜點不同，上帝話語的甘甜能醫治我們的靈魂，對我們的品格而言也能改變我們的人生。如果你曾經遠離上帝，你可以跪下，打開祂的話語，暢飲那唯一能使你滿足的活水。

在賽55:1-13，先知對上述信息進行了擴寫。現在花點時間閱讀這一章，然後回答以下問題：

■ 主賜了什麼給那些來到祂面前「吃」祂話語的人？

■ 祂在此向你發出怎樣的邀請？

■ 祂的挑戰是什麼？

■ 祂的應許是什麼？

上帝活潑且有力的話語直擊我們的心、思想和靈魂，挑戰我們在基督裡成長。但只有當我們花時間和精力(是的，這需要努力)以順服和謙卑的態度深入研究聖經，並願意遵循聖經的教導時，聖經才能為我們做到這一點。

有哪些具體的方法可以「當趁耶和華可尋找的時候尋找他」(賽55:6)？

進修資料

研究聖經的目的是認識上帝，並在與祂的關係中成長，因為這就是永生的意義——與我們所愛的上帝同在（約5:39;17:3）。

任何關係都包含相互的投入。我們在啟3:20中讀到，耶穌渴望與我們建立關係，但我們必須認識到，作為受造物，我們總是能更了解我們的創造主。就像礦工挖掘珍貴的寶石一樣，我們應該不斷地在聖經中尋求真理。無論我們讀過某些故事或經文多少遍，總能從中獲得更多啟示。「無論人類的智力發展到何種程度，都切不可認為無需深入、持續地研究聖經以求得更大的亮光。身為基督徒，我們每個人都蒙召成為預言的研究者。」——懷愛倫，《給作者和編輯的勸言》，原文第41頁。

我們也不應該試圖讓聖經符合我們自己的觀點或想法。「我們該如何查考聖經呢？難道我們要先建立好自己的教義，然後再試圖讓所有經文都符合我們既定的觀點嗎？或者，我們應該將我們的想法和觀點帶到聖經面前，用聖經真理的各個層面來衡量我們的理論呢？許多閱讀甚至教導聖經的人，並不理解他們所教導或研究的寶貴真理……許多人把自己的觀點強加在聖經的話上。」——同上，原文第36頁。

討論問題

- ① 你通常以怎樣的態度來讀聖經？有什麼需要改變嗎？為什麼謙卑順服上帝的話語如此重要？
- ② 你是否有一些既定的觀點需要放下，以便讓聖經自己說話？如果有，你現在可以怎樣開始為此禱告？
- ③ 追求原創性如何成為人與上帝建立親密關係的絆腳石？也就是說，追求新意的慾望如何誤導人，尤其是出於自私的目的時？

總結

個人的聖經研究是與上帝建立充滿活力且持久關係的核心。正如過去幾個世紀，上帝的話語以意義深遠的方式與我們廿一世紀的生活產生連結。如同維繫任何友誼一樣，我們也應當尋求各種方式，使我們的靈修生活充滿活力，同時住在耶穌裡，信靠祂的應許，相信祂所說的：「我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發它去成就的事上必然亨通。」（賽55:11）

5月2日~5月8日

第6課

安息日下午

禱告勇士

閱讀本週學課經文

但 2 : 20-23 ; 但 6 : 10、11 ; 徒 20 : 36 ; 創 5 : 22-24 ; 出 33 : 15-23 ; 出 32 : 31、32。

存心節

「我愛耶和華，因為他聽了我的聲音和我的懇求。他既向我側耳，我一生要求告他。」(詩篇 116 : 1、2)

想像一下，如果你很少和最好的朋友或配偶談話，相信過不了多久，你們的關係就會出現裂痕。同樣，禱告是與上帝建立親密關係的關鍵；它是至關重要的靈修習慣，是我們每個人都極度需要也應該強化的。如果我們不常禱告，也沒有持續禱告，我們遲早會遠離主。

在聖經中，我們了解到每個人的禱告生活在方式上有所差異。我們可以退一步，看看他們與上帝的交通如何影響他們與上帝的關係。此外，我們也能學習他們如何禱告、為什麼而禱告，還有他們的禱告如何改變他人的生命。的確，我們的禱告生活不僅影響我們自己，也影響他人。

就像研究聖經一樣，禱告這個主題十分龐大和關鍵，其內容遠非兩週所能涵蓋。本週，我們將透過聖經中某些禱告者的榜樣來學習，他們向我們展示了禱告是如何在與上帝建立牢固關係一事上扮演核心角色。讓我們學習他們的榜樣。

■ 研究本週的學課，為5月9日安息日預備。

忠心的但以理

但以理是偉大的聖經英雄之一，我們也知道他的第一個故事（參考但第1章）：「但以理卻立志不以王的膳和王所飲的酒玷污自己，所以求太監長容他不玷污自己。」（但1：8）此外，對但以理和他的三個朋友來說：「這四個少年人，上帝在各樣文字、學問上賜給他們聰明、知識，但以理又明白各樣的異象和夢兆。」（但1：17）聖經也說但以理有「智慧」（但1：20；2：14，21，23，48）因為上帝的靈住在他裡面（但4：9，18；5：14；6：3），而且他深受上天喜愛。（但9：23；10：11）。這些是對一位與上帝有著牢固、持久聯繫之人的描述。

在〈但以理書〉第2章，當尼布甲尼撒王下令處死巴比倫所有的術士時，但以理為國王夢境的祕密向上帝祈求憐憫（但2：18）。當上帝將國王的夢啟示給但以理時，他立刻禱告。

閱讀但2：20-23。但以理為什麼禱告？我們能從他的禱告中學到什麼？

歲月流逝，君王輪替，但以理始終是君王的左膀右臂，並被譽為傑出人物。「因這但以理有美好的靈性，所以顯然超乎其餘的總長和總督，王又想立他治理通國。」（但6：3）「他忠心辦事，毫無錯誤過失。」（但6：4）雖然同事對他充滿嫉妒和邪惡的算計（但6：5-9），但以理在禱告生活中始終保持堅定無畏。

閱讀但6：10、11。這些經文告訴我們關於但以理的什麼信息？

但以理在面對困境的時候禱告。儘管生命受到威脅，他仍堅持不懈地禱告（每天三次，這是他的習慣），而且他的禱告是可預測的（每天三次在敞開的窗戶前，面向耶路撒冷禱告）。他的禱告是一種實際的行動（他跪下禱告），專注於感恩和懇求。

看到這樣的見證，你不祈禱的理由是否顯得有些薄弱呢？

禱告的姿勢

生活中遇到不順心的事，我們大多數人都會打電話給親密的朋友傾訴。有好消息時，我們也會找人分享。我們也可以這樣和上帝分享。「禱告就是向上帝敞開心扉，如同向朋友敞開心扉一樣。」——懷愛倫，《喜樂的泉源》，原文第93頁。

禱告不但使我們與上帝保持聯繫，也是向魔鬼宣告：我們屬於上帝。當我們清晨跪下禱告時，就如同向黑暗勢力發出具體的宣告：我們今天選擇上帝。不僅如此，當我們禱告時，上帝還會差遣天使來到我們身邊，使我們得到堅固和庇護，免受黑暗仇敵的侵害（詩91）。

跪下這種身體姿態展現了謙卑。這與坐在椅子上或躺在床上禱告有所不同，儘管我們也可以用這些姿勢來禱告。然而，當我們跪在上帝面前時，我們更容易全心事奉上帝，因為我們的身體和言語都在宣告祂是至高無上的主宰，而我們只是祂所創造的兒女。

閱讀這些聖經經文，並思考這些跪下禱告之人的生活：但6：10；路22：41；徒7：60；徒9：40；徒20：36。

在聖經時代，站立禱告是常見的做法（代下20：5、6、13；撒下1：26；伯30：20；路18：11）。聖經中也記載了一些人坐著禱告的例子（撒下7：18）。另一些人則俯伏在地，面朝大地跪拜——儘管這種姿勢通常與祈禱聯繫不大，更多的是表示對上級的順服（王上1：47；可14：35）。

你通常是以什麼姿勢來禱告？聖經並沒有要求我們以某種特定的姿勢禱告，但姿勢很重要，因為它反映了我們的敬畏，內心的感受，以及我們對上帝降服的渴望。有些人無法跪下；所以歸根究柢，最重要的還是你的內心狀態。如果你能跪下卻通常不跪，不妨在下次禱告時嘗試一下，看看這會如何影響你與上帝相處的時間？

聖經邀請我們「不住地禱告」（帖前5：17），暗示了恆久不變（西4：2）和堅忍不拔（羅12：12）。今天，無論你是站立、坐著、躺著或行走，都要將你的思緒轉向上帝，像朋友一樣與祂交談。現在就開始吧！

以諾的言行

閱讀創5：22-24。我們究竟對以諾了解多少？

聖經對以諾的生平記載不多，但它確實告訴我們：他與上帝同行了三百年，直到上帝接他升天。一個人對上帝始終如一的虔誠定義了他的一生，這是何等美好！

我們知道的一點是，以諾必定是一位在禱告上恆切的人（羅12：12），在日常生活中，他堅持不懈，在信心中與上帝更親近。在他所處的時代，世界日益邪惡，以諾忙於服事上帝，但他若不在上帝裡面，就無法做好這件事。

「在忙碌的生活中，以諾始終堅定地與上帝保持聯繫。他的工作越繁重、越緊迫，他的禱告就越是恆切、越是懇切……在與眾人相處一段時間，在工作中以教導和榜樣造福他們之後，他會退開獨自度過一段時光，渴慕那惟有上帝才能賜予的神聖知識。透過與上帝的交流，以諾越來越能體現上帝的形像……就連那些不敬畏上帝的人，也因天國在他臉龐上留下的印記而心生敬

畏。」——懷愛倫，《先祖與先知》，原文第86、87頁。

上帝並沒有要求我們過修士或僧侶般的生活，與世隔絕到對世間毫無用處。像以諾一樣，我們可以有所作為，也能體察周圍的需要，但只有透過與上帝建立穩定持久的關係，與祂同行交談，祂才能透過我們彰顯祂美好的品格。

我們可以隨時隨地禱告。在地球上，沒有哪個地方是上帝看不見或聽不到我們的（詩139：7-12）；無論我們身在何處，祂總能聽到我們內心的呼喊（讀哀3：55-57）。然而，出聲祈禱比在心裡默禱更有益處。當我們默禱時，我們可能會分心，甚至無法完成我們的思路或句子，思想也比較難保持專注。但是，當我們出聲祈禱時，無論是輕聲細語還是用平常的語氣，這都是在潛意識裡提醒我們：上帝是真實存在的，祂在傾聽，而且我們有一些特定的事情要和祂談論。

今天，當你外出時，你會在哪裡或以何種方式向耶穌低聲禱告呢？

摩西，敬虔的領袖

雖然以諾顯然與上帝有著非常親密的關係，但我們對摩西與上帝的關係有更深入的了解，甚至可以讀到許多摩西與上帝對話的記載。當我們隨摩西經歷這位謙遜領袖人生中的高山低谷時，我們會反覆看見，他生命中最重要的一部分，即他作為一位虔誠領袖取得成功的祕訣，就是他與上帝之間持續不斷的溝通和持久的關係。

閱讀出33：15-23，摩西與耶和華的談話內容和方式是什麼？

想像一下，能夠與上帝對話，清晰地聽到祂的聲音，那該是怎樣一番景象！令人費解的是，以色列人自己並沒有尋求與上帝進行這種交流，反而懇求摩西代表上帝與他們溝通（出20：18-21）。然而，從他們在山上、那燃燒的荊棘叢相遇開始，上帝早已預備摩西承擔這一切。雖然我們也讀到摩西其他個人的禱告，但我們看到他幾乎時時刻刻都在上帝的面前尋求指引，並為他所帶領的百姓代求。

摩西曾兩次為家人代求。他代求的具體情況是什麼？如果他沒有站出來成為兩方的橋樑，又會發生什麼事？

- 亞倫：出32：1-14，31-34；申9：20
 - 米利暗：民12：13
-
-

米利暗與摩西的互動尤其令人訝異，因為當米利暗惡待並嫉妒摩西時，他本可以袖手旁觀，任由上帝在米利暗和亞倫身上降下他們應得的懲罰。然而，他卻迅速寬恕了米利暗，並為姊姊的康復祈求。摩西的舉動何等有力地體現了上帝對罪人的寬恕恩典！

閱讀太5：44和西3：13。在這裡，你如何學會順服？為什麼這很重要？

摩西為一個國家代求

閱讀出32:31、32。這告訴我們關於摩西和禱告的什麼信息？

摩西一次又一次勇敢地為上帝的子民代求。當百姓口渴時(出15:25; 17:2-6)，飢餓時(民11:21、22)，以及在極度絕望時(民11:11-15)，摩西都向上帝求助。

在上帝與以色列人立約後，他們立刻鑄造了金牛犢，摩西憶道：「我因耶和華向你們大發烈怒，要滅絕你們，就甚害怕，但那次耶和華又應允了我。」(申9:19)

關於探子們從應許之地回來後的事件，摩西憶道：「我因耶和華說要滅絕你們，就在耶和華面前照舊俯伏四十晝夜。」(申9:25)

當利未人從其他支派中被分別出來到聖所服事，摩西回憶這個事件時說：「我又像從前，在山上住了四十晝夜。那次耶和華也應允我，不忍將你滅絕。」(申10:10) 上帝垂聽了摩西的祈求。

在禱告和緊緊跟隨上帝方面，我們可以從摩西的生平學到很多：

- **摩西對上帝懷有深厚的愛，並且對上帝的品格有著清晰的認識。** 上帝在出34:6向摩西描述了自己：「耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的上帝，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。」
- **在前往應許之地的艱辛旅途中，摩西既勇敢又忠誠，他始終緊緊抓住上帝。** 儘管像我們所有人一樣經歷掙扎，摩西仍然信賴上帝的力量、同在和指引(出33:13)。
- **摩西提醒上帝祂的約(出32:13)，他代表上帝向祂的子民申明祂的應許(申7:8)，並記起祂過去帶領的事(申8:2)。**
- **摩西接受了上帝對他禱告的回應，無論「是」或「否」。** 與上帝有親密關係並不意味著我們總能得到我們想要的(申3:23-29)，但我們無論如何都應該堅持不懈地祈禱(路18:1-8)。

現在誰需要你的代禱？是什麼阻止你現在就禱告？

進修資料

歸根究柢，我們應該禱告，因為我們深愛上帝，並且情不自禁地想要與祂分享我們生命中的一切：我們的喜樂和人生中的「勝利」，我們的負擔和憂慮，我們的請求和日常需求。「我們這樣與上帝親近，在遇到任何意外試煉的時候，我們就會像向日葵朝著太陽一樣、自然地傾心於上帝。把你的需要、喜樂、憂傷、顧慮和恐懼擺在上帝面前。祂不會被你壓倒累垮。連你們的頭髮祂也數過。祂絕不會不關心祂兒女的需要……祂的愛心被我們的憂傷和陳述所觸動。把鬱積在心中的一切交給祂吧！沒有什麼大事是祂承受不了的，因為祂托住諸世界，治理宇宙的一切事務。也沒有什麼與我們平安有關的事，在祂看來是微不足道的。在我們的歷史中，沒有一頁是黑暗到祂不願意閱讀的。也沒有什麼煩惱是祂難以解開的。上帝最小的兒女所臨到的每一患難，傷害心靈的每一憂慮，從他們口中發出的每一喜樂的歡呼和每一虔誠的禱告，都會引起我們天父的眷念和立時關注……上帝與每一個人的關係都是十分明確而完整的，就像祂在地上只關照那一個人，只把祂的愛子賜給他一個人一樣。」——懷愛倫，《喜樂的泉源》，原文第99、100頁。

討論問題

- 1 你覺得禱告是美好的還是沉重的？是什麼讓你有這種看法？
- 2 左欄的引文蘊含著許多深刻的見解。你對哪一點印象最深刻？
- 3 本週我們學習了聖經中的三個人物（但以理、以諾和摩西），你覺得誰的禱告生活最能引起你的共鳴？為什麼？

總結

當我們閱讀聖經中那些禱告偉人的事蹟時，很容易覺得我們無法與上帝建立如此親密的關係，也無法像他們那樣委身於上帝。但其實我們是可以的。像但以理一樣，即使面對敵人，我們也能堅定不移、忠心耿耿地每日跪下祈禱。像以諾一樣，我們可以選擇與上帝同行，與上帝交談，在從事祂呼召我們去做的工作之前，先轉向祂。像摩西一樣，當我們選擇住在全能者——我們的領袖和朋友——的蔭庇之下時，我們就能帶領身邊的人，為我們的家人和社群裡的人代禱。

5月9日~15日

第7課

安息日下午

務實的禱告

閱讀本週學課經文

王上 19:1-18; 太 6:5-8; 路 11:2-4; 太 6:5-15; 但 9:4-19; 羅 8:26、27。

存心節

「你們眾民當時時倚靠他，在他面前傾心吐意，上帝是我們的避難所。」(詩篇 62:8)

你的禱告生活是怎樣的呢？你多久禱告一次？

你的禱告有多熱切？多充滿期待？你是每天禱告，還是只在緊急情況下禱告？你的禱告總是在祈求得到什麼嗎？還是也會讚美上帝？

另外，你是否會在吃早餐前，或在忙碌的一天中，抽出時間來進行祈禱？或許你也參加過固定的禱告小組，甚至體驗過廿四小時不間斷的禱告？你是否經歷過藉著禱告感受到上帝的力量和同在，並因此改變了你生命中的一切？

禱告是我們(枝子)與耶穌(葡萄樹)之間恆久的連結。「如果我們想要成長繁榮，就必須不斷地從這棵活葡萄樹吸取汁液和養分；因為與葡萄樹分離，我們就沒有力量。」——懷愛倫，《早期著作》，原文第73頁。這是恆切禱告的祝福。上帝垂聽我們，祂總在祂的時間裡，以祂完美的方式回應——雖然未必是我們所期待的方式。

本週讓我們學習聖經中其他人物在禱告上的榜樣，並思考在日常生活中加強禱告的實際方法。

■ 研究本週學課，為5月16日安息日預備。

以利亞——在危機中祈禱

忠心的以利亞生活在邪惡的時代；亞哈王作惡多端，「他所行的惹耶和華以色列上帝的怒氣，比他以前的以色列諸王更甚。」(王上16:33) 以利亞一生中最戲劇性的時刻無疑是在迦密山上發生的那場爭戰(參見王上18)。在這個不可思議之故事的高潮，亞哈和他的王國親眼見證了上帝回應禱告的真理。這是以色列歷史上令人難忘的時刻；正因如此，故事中突如其來的變故才讓我們感到震驚。

閱讀王上19:1-18，特別關注以利亞的禱告以及上帝與祂的互動。以利亞沮喪的根源是什麼？上帝的回應與迦密山上發生的事有何不同？

一天之中，儘管上帝回應了以利亞的每一個禱告，這位先知的情緒、精神和身體狀態卻很快發生了變化。雖然以利亞那天與上帝一同經歷了巨大的勝利，但在疲憊不堪之際，他對死亡的恐懼戰勝了他對上帝的信心。這個故事最令人動容之處在於，儘管以利亞敗給了沮喪和灰心，上帝仍然以溫柔和關懷來到他身邊，再次賜給他食物和水(王上

19:5、6) ——這次供應使以利亞維持整整四十晝夜(王上19:8)。當上帝最終向他顯現時，祂的方式與以往截然不同。

有時，上帝會以非常直接、有力且無可否認的方式回應我們的祈求。這會增強我們的信心，讓我們感受到上帝與我們同在。

但有時我們會動搖，屈服於誘惑，認為要以堅定不移的信心跟隨上帝太難了。我們總以預設的方式尋求上帝的回應，卻未曾察覺祂的意念與作為遠比我們更高遠、更有智慧(賽55:8、9)。正如我們未曾完全理解上帝的創造，我們對上帝的作為仍有許多不了解之處，也無須訝異。

我們慈愛良善的天父完全了解你的需要。你如何保持靜默，信靠祂，並在一切事上都堅定地仰望祂？現在就和祂談談這件事吧！

當祈禱似乎沒有回應時

也許你為某件事禱告了很久，甚至好幾年，卻感覺上帝沒有聽到你的禱告。聖經告訴我們：「我們若照他的旨意求什麼……」（約一5：14）；又說：「你們祈求，就給你們。」（太7：7）你如何理解這些應許？

哈拿就是一個虔誠祈禱的例子，她祈求的是一件非常具體的事（撒下1：10-17）。起初，上帝似乎沒有回應她的禱告，但她堅持不懈，最終上帝還是在祂完美的時間裡按照祂的旨意回應了。有時，等待能強化我們與上帝的同行，讓我們學習更信靠祂。

詩62：8說：「你們眾民當時時倚靠他，在他面前傾心吐意，上帝是我們的避難所。」「信靠」；即使我們的禱告沒有立即得到回應，我們是否真心相信：祂確實知道什麼才是最好的？我們是否真心信靠：祂最終會以祂完美的時間和方式回應我們？有時，我們的禱告可能不會像我們希望的那樣，以我們期待且迅速的方式得到回應。聖經對此有何教導？

- **要尋求上帝的旨意，而不是自己的意思**（太6：10；約一5：14、15）。
- **思考你的動機**（箴16：2；雅4：3）。
- **想想你是否看重某種罪惡**（詩66：18；彼前3：12；箴15：29）。
- **住在上帝和祂的話裡面**（約15：7）。
- **禱告的時候要有信心**（來11：6；雅1：6；可11：24；太21：22）。
- **想想你的內心狀態**（謙卑還是驕傲）（雅4：6；彼前5：6）。
- **堅持不懈**（帖前5：17、18）。
- **饒恕他人**（可11：25、26）。
- **歸根究柢，上帝洞悉全局，知道什麼對我們最好**（羅8：28；弗3：20；耶29：11-13）。
- **有時祂的回答就像祂對保羅的回答一樣：「我的恩典夠你用的。」**（林後12：9）

決定我們如何回應看似未蒙應允之禱告的關鍵因素，在於我們對上帝的認知。若我們認為上帝遙不可及且漠不關心，我們與祂的關係便會日漸疏離。此時此刻，請在聖經中尋找祂對你慈愛與眷顧的有力證據，並祈求你對祂扭曲的認知得以被矯正、變得更加清楚。

耶穌教我們禱告

在耶穌時代，那些冗長、精心雕琢、如表演般的禱告——使用複雜的詞彙，而且往往需要背誦——備受推崇。然而耶穌對這類禱告卻沒有什麼正面的評價（參見太6：5-8）。祂揭露了它們的真面目：不過是虛張聲勢的「虔誠」表演罷了！

門徒看到耶穌禱告，就知道禱告是祂生命中至關重要的一部分（參見路5：16；6：12；9：18；22：41；24：30；可1：35；6：46）。當他們注視耶穌時，看見祂與宗教領袖的鮮明對比，遂領悟禱告的奧義遠超乎他們以往的認知。於是門徒來到耶穌面前，問道：「求主教導我們禱告。」（路11：1）

耶穌向門徒（也向我們）示範我們可以用日常語言簡單禱告。祂向我們表明，我們的禱告應當是真誠且發自內心的。

閱讀路11：2-4和太6：5-15，留意耶穌教導關於禱告的下列事項：

- **願祢的旨意行在地上如同行在天上：**交託並祈求上帝的旨意在我們生活中實現，相信祂最了解一切，而不是只祈求我們想要的。
 - **我們日用的飲食，天天賜給我們：**祈求生存所需，包括物質上的（食物和水）和靈性上的（耶穌和祂永生的道）。
 - **赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人：**悔改，尋求饒恕，並記住要像上帝饒恕我們一樣，無條件地原諒那些傷害過我們的人。
 - **不叫我們遇見試探，救我們脫離凶惡：**祈求保護，免受這世間邪惡的侵害（詩91）。
 - **因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠。阿們：**承認我們的存在、所擁有的一切與所行之事都屬於上帝。只有祂配得我們一切的尊榮與讚美（代上29：11）。
- 為什麼不停止公式化而貧乏的禱告，開始每天早晨都面向上帝，與那位比任何人都更愛你的對象交談呢？是什麼阻止你這樣做呢？你知道自己應該這樣做。現在就禱告吧！正如耶穌邀請我們所做的那樣。

讚美、認罪、祈求、感謝

就像耶穌在太6：5-15教導我們如何禱告一樣，當我們獨自一人、與家人或以一個教會群體的身分親近上帝時，都可以遵循這個簡單的結構，記住禱告是像朋友一樣與上帝交談。我們常常禱告時充滿請求，但耶穌教導我們：禱告可以有更豐富的內容！

讀但9：4-19中但以理的禱告，並找出他禱告中的不同部分。

思考如何在禱告中加入以下內容：

讚美：讚美是對上帝是誰和祂的特質表達崇敬之情。閱讀〈詩篇〉第100篇，這是一首獻給上帝的美妙詩歌。思考上帝的眾多名字和祂榮耀的品格。讚美祂，因為祂是你的救贖主、救主、安慰者、醫治者、好牧人、阿拉法和俄梅戛，以及磐石，這只是祂眾多稱謂中的幾個。

認罪與饒恕：當我們與上帝交談共處時，我們自然而然會放下那些阻礙我們、使我們與上帝隔絕的事物。我們越親近上帝，就越能感受到自己的不配和卑微。這促使我們懇求上帝赦免我們的罪，並按照祂

的樣式塑造我們的品格。如果我們期望上帝赦免我們，我們也需要預備好去饒恕別人。「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」(雅5：16)

請求：你目前面臨哪些挑戰？或許是家人、朋友、健康、財務、工作或學習的問題？具體來說，你需要在哪些方面得到上帝的指引？誰需要你的支持？你又該如何更好地給予他們支持？請為這些事和這些人禱告，祈求上帝的旨意成就。

感謝：閱讀腓4：6並思考你生命中的恩典。重要的事物或許會浮現腦海，但那些我們常視為理所當然的小事呢？我們不斷地領受上帝的恩典；然而，我們卻在表達感激上多麼吝嗇啊！我們對祂為我們所做的一切獻上的讚美是多麼貧乏啊！

有哪些事是你需要讚美上帝，向祂認罪祈求，並感謝祂呢？為什麼不現在就去做呢？

關於禱告的其他問題

既然上帝知曉一切，為何還要祈禱？上帝既是無所不知，我們為什麼還要禱告呢？懷愛倫解釋道：「禱告並非為了讓上帝知道我們是誰，而是為了使我們能夠領受祂。禱告不是把上帝帶到我們面前，而是把我們帶到祂面前。」——《喜樂的泉源》，原文第93頁。的確，上帝了解我們的願望和需要，祂洞悉我們內心的每一個念頭。然而，禱告對我們依然有益。它邀請我們在忙碌的生活中停下腳步，停下來承認上帝掌管一切，並將自己放在祂的腳前。當我們邀請上帝行事時，祂行事的途徑也可能因此開啟。當我們不知道如何正確禱告時，聖靈會為我們代求（羅8：26、27）。

凡事順利時為何還要祈禱？專靠自己與驕傲（參第3課）可能是阻礙堅強禱告生活的最大障礙之一。倘若我們能明白自己何等需要上帝，一定會更頻繁地來到祂面前！既然完美的天使都愛慕並敬拜祂，我們這些有罪的人類怎麼能自以為不需要祂呢？太5：6與賽44：3如何闡述此真理？

信心在祈禱中扮演什麼角色？閱讀來11：6，並思考這些話：「祈禱和信心是有密切關係的，所以必須一起學習。在信心的祈禱中有一門神聖的學科，是每一個想在一生的工作上取得成功的人所必須明白

的。基督說：『凡你們禱告祈求的，無論是求什麼，只要信是得著的，就必得著。』（可11：24）祂又解釋說，我們必須按著上帝的旨意求，我們必須求祂所應許的。我們不論得著什麼，都應用來遵行祂的旨意。我們若符合條件，應許就不會落空……我們不必尋找福惠的外表憑證。」——懷愛倫，《教育論》，原文第257、258頁。

我要和誰一起禱告？我們最應該私下禱告（只有你和上帝），因為禱告和研讀聖經是你與上帝關係的生命之源。要抽出時間省察自己的內心，與上帝交談，聆聽祂的聲音（太6：6）。我們也要與家人或小組一起禱告（徒12：12），因為哪裡有兩三個人奉祂的名聚集，上帝就在那裡（太18：20）。最後，我們也要與教會團體一起禱告（雅5：13-16）。這三種禱告方式都很重要。

我要如何傾聽？禱告不僅是與上帝對話；我們更需要讓祂「修剪」我們，並在我們生命中發聲。最清晰而安全的方式，就是讀經，並在靈修時間中結合禱告與研究聖經。切勿清空心靈，或傾聽自己的思緒，而應專注於查考聖經。

以上幾點中，你覺得最具挑戰性的是什麼？

進修資料

「我們越多默想耶穌，談論耶穌，而少注意自己，與祂就越親近。」——懷愛倫，《喜樂的泉源》，原文第102頁。

「如果我們缺乏信心，陷於疑惑恐懼之中，或試圖解決自己所未能看清的問題，就只能加深疑慮。但我們在感到自己軟弱無奈的時候，如果能懷著信靠的心來到上帝面前，向無所不知的主闡明我們的需要，那位監察萬有，按祂的旨意和真道治理萬有的主，必樂意垂聽我們的呼求，讓真光照入我們的心。」——同上，原文第96、97頁。

「我們的心能隨著讚美的歌聲向天國攀升。在天庭中，是以詩歌和音樂來敬拜上帝的。當我們表達自己的感恩時，就與天軍的敬拜接近了……要懷著敬虔的喜樂，『以感謝和歌唱的聲音』（賽51：3）來到我們的創造主面前。」——同上，原文第104頁。

討論問題

- ① 在左欄引言中，哪個概念最能啟發你？哪個概念最能挑戰你？
- ② 我們還能從聖經中其他人的禱告生活中學到什麼？（參見拉10：1；王下13：4；拿4：2、3；哈3：1；王下19：14-19；耶32：16-25；尼1：4-11；王上8：22-54，僅舉數例。）
- ③ 禁食與禱告有何關聯？
- ④ 本週的課程讓你對禱告生活有了哪些新的理解？何不嘗試呢？

總結

聖經記載了許多擁有活躍且恆切禱告生活的人物，也記載了那些缺乏這種經驗的人。當我們翻閱聖經時，無論我們與上帝的關係處於何種狀態，總能找到與之共鳴的人物。我們會發現無數應許，它們將在我們的敬虔生活中給予鼓勵與指引。靈命成長應是我們追求的目標——我們要定睛於耶穌，祂是萬事的終極典範，更是我們信心的創始成終者。

5月16日~22日

第8課

安息日下午

擁有信心

閱讀本週學課經文

可8:11、12; 太15:21-28; 路7:1-10; 弗2:8; 來11章; 啟14:12。

存心節

「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」(希伯來書11:1)

有人說：「信心就像無線網路，你雖看不見它，它卻能將你與你所需之物連結起來。」毫無疑問，沒有信心，就無法在與上帝的關係中成長。

你今天的信心如何？你對上帝的信心是否曾經動搖過？或許你經歷過一些事，它們挑戰你到一個地步，連你都不知道該如何讓你與上帝的關係繼續前進。又或許，你的信心就像一朵玫瑰，從綠色的莖長出小小的花苞，最終綻放出絢麗奪目的花朵，使得整個房間充滿了令人難忘的芬芳。毫無疑問地，「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」(來11:1)這不是我們自己能夠產生的，因為，上帝賜給每個人不同程度的信心。(羅12:3)信心是上帝所賜的禮物(弗2:8、9)，即便如此，我們對上帝的信心仍是基於祂已為我們成就的事。

本週我們來探討信心這個主題：如何應對懷疑和不信；根據耶穌，堅定的信心為何，以及怎樣才算是擁有了「耶穌的信心」。

■ 研究本週學課，為5月23日的安息日預備。

給我一個神蹟！

你也許曾聽人說：「如果我能親眼看到紅海分開，或者嗎哪降在地上，或者耶穌治好盲人，我就會相信了！」或許你自己也曾有過類似的想法。

另一方面，為什麼比起聖經時代的人來說，我們現在反而更該相信呢？以色列人並沒有完整的《聖經》，也不像我們可以回顧悠久的歷史。摩西強調了回顧過去的重要性，以便記住上帝的領導和美善（參見申4：7-10；8：2、3）。與以色列人不同，我們有六千年的聖經歷史可以作為借鏡（參見約20：30、31）。

每一代人都渴望得到某些神蹟奇事，我們這個世代也不例外。但其實，神蹟奇事無所不在。如果你閱讀〈馬太福音〉第24章，你會看到很多預兆已經應驗，而且現今仍在持續發生。

即使在耶穌時代，儘管人們已經得到了許多神蹟，他們還是渴望看到神蹟來證明耶穌真的是上帝的兒子。耶穌是如何回應的呢？（參見可8：11、12）

我們是否像法利賽人一樣與耶穌爭辯、試探祂？我們是否因缺乏信心而使祂「心裡深深地嘆息」（可8：12），特別是當祂早已賜下我們所需的一切來使我們相信時？

「但是猶太人實際上所需要的卻不是這些神蹟。僅限外表的憑據不能幫助他們。他們所需要的，不是理智的開導，而是屬靈的更新。」——懷愛倫，《歷代願望》，原文第406頁。或許我們也需要靈性上的更新——與上帝真誠且時時刻刻地同行？也許我們根本不需要任何神蹟，因為我們觸手可及的知識很多，尤其是來自我們手中的聖經。

所以，與其因為我們缺乏信心而讓耶穌「深深嘆息」，不如讓我們記住耶穌對多馬說的話：「你因看見了我才信，那沒有看見就信的有福了！」（約20：29；同參來11：1）。上帝並沒有要求我們盲目相信——祂已經給了我們許多相信的理由。然而，即便有了這麼多理由，懷疑的空間依然存在。關鍵在於專注於那些能堅定信仰的事物，而不是那些會引發懷疑的事物。

給你一分鐘時間，你會如何描述你對上帝的信仰？你的答案能反映出你與上帝同行的哪些面向？

耶穌看見我們的信心

比較耶穌在可4:40對門徒信心的描述與太15:21-28對婦人信心的描述。

我們跟隨耶穌，並不會自動就代表我們的信仰堅定。事實上，有些人聲稱自己相信，但耶穌卻能分辨他們內心的真實想法(約2:23-25)。

閱讀路7:1-10。我們從這幾節經文學到了什麼？

在〈馬可福音〉第9章，我們讀到：一個人來找耶穌，希望耶穌能趕走他兒子身上的鬼，但他只能鼓起足夠的信心說：「我信！但我信不足，求主幫助！」(可9:24)

在每一次與人的互動中，耶穌都注意到他們的信心(或缺乏信心)，並因著人們的信心或為了增強他們的信心而行神蹟。

就像聖靈促使我們相信一樣，那位與人類為敵的也想讓我們懷疑或拒

絕上帝在我們生命中扮演的角色。「心中懷有的不信有一種迷惑力：人若一直撒懷疑的種，終必收獲懷疑的果。他們必須繼續挖出不信的每一條毒根，當這些毒草被拔出來時，它們就因在言行上缺乏營養而停止生長。心靈必須將信心和愛心的寶貴作物種在心田中，並且讓它們在那裡作王。」——懷愛倫，《信心與行為》，原文第17頁。

當我們對上帝、祂的品格或祂的話語產生懷疑時，我們該如何應對？上帝不會忽視或繞過人類的理性，因為祂按著自己的形像創造了我們，並邀請我們與祂對話，正如祂與亞伯拉罕、摩西和約伯對話一樣。上帝邀請我們學習在祂宏大而無限的理性框架中行事，即使在某些時候，我們必須在我們尚未完全理解的事物上降服。

想想你所有基於理性之信心的理由。理性在什麼情況下會失效，而需要信心——堅定而合理的信心——來運作呢？

信心不是一種感覺

耶穌說，即使你們的信心像芥菜種那麼小，也能移山（太17：20）。如果你見過芥菜種，就知道它有多小。然而，如此微小的信心卻能帶來巨大的改變。因此，信心必定非常關鍵，也一定要強而有力，才足以成就超凡的事。然而，正如芥菜種有辦法長成參天大樹（太13：31、32），我們的信心也要成長，不能停滯不前。的確，我們首先需要一定程度的信心才能與上帝建立關係（參見羅12：3）。

弗2：8告訴我們，信心在得救中扮演著怎樣的角色？為什麼一個人不能理直氣壯地說：「我沒有信心，因為上帝沒有給我信心」？

我們首先必須明白，信心並非物質的東西；它是人在聖靈感動之下的回應。上帝是恩典的發起者，祂藉著聖靈，在我們允許祂這樣做時，吸引我們歸向祂（耶31：3）。我們得救是因著信，這是對上帝藉著耶穌之死賜給我們恩典的回應。我們得救是因為我們相信上帝，而這信心正是上帝恩典的體現。這正是在與上帝的關係中成長之核心所在。

其次，我們必須記住，信心不是一種感覺。「許多人沒有照著他們所賦予的權利及義務去運用信心，而常常等待著得到那惟有藉信心才能得著的感覺。感覺不是信心……信心的運用在於我們，但愉快的感覺和蒙福在乎上帝的賜予。」——懷愛倫，《早期著作》，原文第72頁。

有些人可能覺得自己沒有信心，因為他們感覺不到與上帝的親近，或覺得自己沒有達到基督徒應有的標準。但信心的真諦在於相信並信靠上帝，不僅在順境中如此，在黑暗、風暴之中，甚至在你無法完全理解生活中正發生之事時也應如此。感覺絕不應主導我們的信仰經驗或我們與上帝的關係。正是當我們覺得自己與上帝疏遠時，我們才更需要運用信心，呼求祂的名（就像可9：24的父親一樣）。

查閱以下聖經經文，並以信心的行動接受它們，以加強你今天與上帝的關係：來12：1、2；代下15：7；羅3：23-26；路7：50。將它們大聲說出來，作為你向上帝禱告的一部分。

信心的榜樣

今天花時間研究〈希伯來書〉第11章，這是講述信心的偉大篇章。先一口氣朗讀一遍，不要停頓。然後再讀一遍，並寫下你對以下問題的思考：

- 重讀第1節。你今天有什麼盼望，是目前還看不到的？（想想眼前的需求和永恆的夢想。）
- 信心在你的個人見證和悔改過程中扮演著怎樣的角色？
- 再讀一遍關於上帝和創造的第3節經文。為什麼在許多方面，創造主上帝的存在應該是最容易讓人憑信心接受的？
- 閱讀第6節經文，並用自己的話寫下這節經文的信息。
- 第7-40節詳細闡述了聖經中不同人物的生平。為什麼信心是決定這些人與上帝關係強度的核心因素？

認識上帝並與祂建立活潑、堅固的關係需要信心。你要怎麼做才能增強自己的信心，或是鼓勵那些信心動搖的人呢？以下是一些建議：

就算是像芥菜籽那樣微小的信心，也蘊含著強大的力量，足以讓你與上帝的關係成長（太17：20）。只要你願意與祂同工，上帝就會幫助你增

長信心。

信道是從聽道來的，上帝藉著祂的話對我們說話（羅10：17）。要堅持每天研究聖經和禱告。

求上帝增強你的信心（路17：5）。就像那位帶著被鬼附身的孩子來見耶穌的父親一樣，他「立時喊著說：『我信！但我信不足，求主幫助！』」（可9：24），我們可以承認自己的不信，並祈求上帝增強我們的信心。

信心與懷疑可能並存（可9：24）。不要因為有疑問就遠離上帝。事實上，重要的是要恐懼戰兢做成得救的工夫（腓2：12-16），並且要「擁有」自己的信心，而不是像五個童女那樣試圖從別人那裡借用（太25：8）。

回應聖靈的指引，祈求祂更多地介入你的生活。

運用你的信心。記住，信心不是一種感覺，而是一種相信的決定。記住，即使在黑暗中，當你看不見祂的時候，上帝也在那裡（林後5：7）。

默想讚美詩〈祂的信實廣大〉（編註：新版讚美詩第73首）中的歌詞，用歌詞向上帝做個人的感恩祈禱，感謝祂的信實。

耶穌的信心

在世界的終局即將來臨之際，三天使信息中有一部分描述了上帝的子民如何遵守上帝的誠命，並擁有耶穌的信心。(編者註：啟14：12 部分中文譯本作「耶穌真道」，英文作“the faith of Jesus”。本課為配合單元主題，採「耶穌的信心」，強調與耶穌相關的信。)

閱讀啟14：12。「堅信耶穌真道」(和合本2010版)是什麼意思？

如果你研究復臨教會是如何理解因信稱義的，你會發現，在1890年代，教會對耶穌的信心和三天使信息的理解非常重視。在此之前，教會把強調的重點放在律法上，但卻需要更強調福音。懷愛倫對此總結得很好：「上帝的誠命已經傳了，可是復臨信徒卻沒有把耶穌基督的真道(編者註：耶穌的信心)放在同樣重要的位置上來傳。律法與福音是攜手並進的。」——《信息選粹》卷三，原文第172頁。

雖然〈希伯來書〉第11章列舉了一些敬虔且信心堅定的人物，但沒有人擁有能與耶穌相提並論的信心。

閱讀太26：36-42。這告訴我們，耶

蘇在這關鍵時刻的信心是什麼？

當我們擁有耶穌的信心時，這不僅意味著我們會透過順服祂和祂的話語來效法祂對上帝的信心，也意味著我們會與耶穌建立積極而活潑的日常關係。這代表我們不但知道、也會實踐這樣一個事實：如果不讓耶穌成為我們日常生活的中心，我們就無法與上帝建立救贖的關係。

擁有對耶穌的信心意味著耶穌住在我們裡面，使祂的信心也住在我們心中，因為耶穌是我們信心的真正根基。有時，我們的信心可能會軟弱無力。但耶穌是配得的(啟5：9)，並且我們可以擁有祂的信心，這信心既體現在我們自己的經驗中，也因祂賜給所有信徒的恩典而歸於我們。

你有多渴望擁有耶穌那樣的信心？請謙卑地祈求上帝賜給你這份信心，並將來11：6作為你個人的禱告，說：「主啊，人非有信，就不能得祢的喜悅。我來到祢面前，相信祢是自有永有的，也相信當我殷勤尋求祢時，祢必賞賜我。我現在就這樣做。」

進修資料

我們因信稱義(蒙赦免,與上帝和好)(羅5:1)。然後,我們也因信成聖(被賦予能力效法耶穌)(徒26:18)。當我們邀請耶穌進入我們的生命時,我們也因信成為上帝的兒女(約1:12)。我們因信上帝的兒子而活(加2:20)。

「表面上最無助,實則最不可戰勝的,莫過於感受到自身一無所有,並完全倚靠救主功德的靈魂。藉著禱告、研究祂的話語、信靠祂永恆的同在,人類的軟弱可以與活生生的基督保持聯繫,祂會用永不放開的手緊緊抓住他們。」——懷愛倫,《服務真詮》,原文第182頁。

「他們的信心必須藉著熱切的禱告、禁食和謙卑的心來堅固。他們必須捨己,被上帝的靈和能力所充滿。憑著信心,懇切恆心地向上帝祈求——這種信心使他們完全倚靠上帝,並毫無保留地獻身於祂的事工——才能幫助人得到聖靈的幫助,與執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的,以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。」——懷愛倫,《歷代願望》,原文第431頁。

討論問題

- ❶ 左欄引文在談到與聖靈合作對抗敵人時,重點強調了哪五個面向?
- ❷ 在這場爭戰中,信心扮演著怎樣的角色?
- ❸ 你現今在自己的生活中是如何看待上述這一點的?
- ❹ 閱讀來10:23。為什麼堅守我們的信仰告白如此重要?
- ❺ 你是否經常想到這個真理:當你感到無助時,就是你迎來了可以更完全倚靠耶穌的機會?

總結

上帝賜給每個人一定程度的信心,作為與祂建立關係的基礎。耶穌是我們信心的創始成終者,祂為我們所有人樹立了信心力量的榜樣。當我們信心微弱,帶著哭泣和懇求,以一顆降服的心來到祂面前時,上帝就會在我們的生命行神蹟(參見耶31:2-4,9,11、12)。祂會帶領我們走在祂的正道上,使我們不再跌倒,並賜給我們平安。耶穌在一切事上都是完美的榜樣,而擁有祂的信心,就能使我們在末世被認作祂的子民。

5月23日~29日

第9課

安息日下午

罪、福音和律法

閱讀本週學課經文

士14章；可9：42-48；羅3：20；太5：17、18；羅3：28；太7：24-29。

存心節

「我永不忘記你的訓詞，因你用這訓詞將我救活了。我是屬你的，求你救我，因我尋求了你的訓詞。」(詩篇119：93、94)

毫無疑問，罪是與上帝建立親密關係的最大障礙。罪不只使我們現在與上帝隔絕(賽59：2)，也欺騙、傷害、吞噬、甚至最終毀滅我們。我們與罪惡和自我的鬥爭是我們一生中最大的爭戰，其影響深遠，甚至關乎永恆。

有些人認為罪惡只是生活的一部分，畢竟，沉溺於享樂是人之常情。但是，我們是否因為社會對罪惡習以為常而輕視它呢？我們可以小心翼翼地迴避罪惡的話題，害怕直言不諱會冒犯他人，但最終，我們越是選擇舒服地與罪惡和平共處，就越會遠離與上帝的健康關係。

的確，每個人都有罪，我們的思想、動機、行為和言語都會傷害別人、自己，也會傷害上帝。最終，罪惡會破壞我們與上帝的關係，但上帝透過律法向我們啟示祂自己，律法照亮了我們生命中的罪。

本週，讓我們探討上帝賜給我們律法的原因，以及當有人違背上帝的律法而犯罪時，有哪些事或什麼人可以幫助他們修復與上帝的關係。

■研究本週學課，為5月30日的安息日預備。

分心和試探

閱讀士14章和士16：1，4，16、17中參孫所面對的試探。儘管參孫受上帝呼召要肩負特定的使命，但他卻在屈服於誘惑的同時事奉上帝。他的人生結局告訴我們什麼？

善惡之爭是真實的，我們每個人都參與其中。這場始於天庭的宇宙大戰，如今也在我們每個人的生命中上演。

撒但深知，在耶穌再來之前，他必須使出渾身解數，才能阻止我們與上帝建立親密的關係。或許你一直沉迷某些事情，這些事情本身未必是錯的，但卻耗費了你大量的時間和精力，以至於你幾乎沒有時間親近上帝。也許是工作、社群媒體、購物、運動或美食。當我們認真審視自己時，就會發現在這些方面的過度消耗或失衡都會讓我們無暇顧及上帝和他人。仇敵深知我們每個人的軟弱之處，也知道哪些事情會分散我們的注意力，使我們無法與上帝親近。我們應該記住：在匆忙地投入一天的工作和可能遇到的一切事情之前，要先尋求上帝（太6：33）。

耶穌了解我們的處境，但祂也斥責我們的冷漠（啟3：14-22）。雖然祂是神，但祂也是人，也會像我們一樣感到疲倦（約4：6）。祂和我們一樣，深知生活的壓力，但祂卻經常獨自一人去向天父禱告，從而擺脫這些壓力（路5：16；6：1；可1：35；太14：23）。祂知道與天父相處的時間乃是祂恢復力量、抵抗誘惑的最佳途徑。對我們來說，這也是最好、最可靠的方法。

參孫失敗是因為他自以為強壯。他倚仗自己的力量來戰勝試探。我們每個人每天都要與罪惡爭戰，因為靈魂的仇敵試圖削弱並破壞我們與上帝的關係。他深知我們的軟弱，並會利用這些弱點來削弱我們與上帝的關係，讓我們感到內疚和不配，所有這些都會使我們遠離上帝。魔鬼會設法改變我們的思想、意圖和行為，以便在我們生活的某些方面佔據優勢。但請記住：我們的信心會幫助我們站立得住，而信心來自於聆聽上帝的話。

你現在面臨什麼困難？上帝的話此刻能如何幫助你？

我與上帝關係中的強大障礙

聖經中有很多信息談到我們與上帝的關係，以及阻礙我們在基督裡成長的障礙。請思考以下保羅和耶穌所說的話：

「所以，自己以為站得穩的需要謹慎，免得跌倒。」(林前10:12) 就像參孫一樣，倚靠自己的力量最終會讓你失敗。

「所以，你施捨的時候，不可在你前面吹號，像那假冒為善的人……故意要得人的榮耀。」(太6:2) 別再吹噓自己有多優秀了！要謙卑，就像耶穌謙卑一樣。

「只是我告訴你們，凡看見婦女就動淫念的，這人心裡已經與她犯姦淫了。若是你的右眼叫你跌倒，就剝出來丟掉。」(太5:28、29) 務必盡力去除你心中的情慾，因為情慾會阻礙你與上帝的關係。

「你們不要論斷人，免得你們被論斷。因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷。」(太7:1、2) 不要對別人吹毛求疵、評頭論足；上帝才是審判者，讓祂來審判(林前4:5)。

「但我告訴你們，要愛你們的仇敵，為咒詛你們的禱告，善待恨你們的，為凌辱你們、逼迫你們的禱告。」(太5:44) 停止憎恨你的敵人。當你對那些虧待你的人心懷怨恨，

這會立刻在你與上帝的關係中築起一道隔牆。相反地，要開始為你的敵人禱告，然後親眼看見這會如何改變你與上帝的關係，以及你與他人的關係。

「只是我告訴你們：凡(有古卷在凡字下加：無緣無故地)向弟兄動怒的，難免受審斷。」(太5:22) 或許你一直在為自己對親近之人大吼大叫找藉口。你的憤怒如何影響你與上帝的關係？更不用說那些受你憤怒影響之人了。這些只是讓我們跌倒的幾個面向。

耶穌警告我們，當我們的手、腳和眼睛使我們犯罪時，我們應該怎麼做。耶穌在警告我們什麼？閱讀可9:42-48。

砍掉你的手腳，或挖出你的眼睛，僅僅因為它們使你犯罪，這固然聽來有些極端，但理應如此。耶穌如此看待罪及其對我們生命的影響，可見其嚴重性。你對此又有多重視呢？

律法

你會如何向非基督徒定義和描述罪？聖經又是如何描述罪的？閱讀羅3：20以及約一3：4。

罪就是違背律法（約一3：4），罪也圍繞著我們的性情（詩51：5；耶17：9）。所以，律法揭露了罪的真面目。律法就像是讓我們戴上一副眼鏡，使我們能清楚地看見周遭的一切；又像照鏡子，讓我們看清自己的真面目。它使我們的生活和品格無所遁形，也讓我們更加確信自己有罪，同時也告訴我們上帝的品格為何，以及祂所看重的是什麼。

十誡（出20：3-17）是上帝親手用指頭寫下的。耶穌也強調了十誡的重要性：「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的上帝。」其次就是：「要愛人如己；再沒有比這兩條誡命更大的了。」（可12：30、31）隨後祂又補充：「這兩條誡命是律法和先知一切道理的總綱。」（太22：40）

上帝在西乃山對以色列人所說的話，以及今天對我們所說的話（來1：1、2）都告訴我們：律法的核心在於關係。上帝賜下律法，是為了保

護我們與祂，以及與他人之間的關係。然而，撒但扭曲了上帝律法的美好，以至於有些人視之為重擔。律法主義（而非愛與自由）常常與律法連結在一起，儘管聖經告訴我們：「我們遵守上帝的誡命，這就是愛他了，並且他的誡命不是難守的。」（約一5：3）

❶ 以1到5分來衡量，對我來說，活潑的道（以及其中一部分的律法）有多寶貴？

❷ 當我思考上帝的律法時，它是在限制我還是堅固我？如果對我來說是前者，我該如何更好地理解律法？

❸ 如果我將愛上帝、愛他人的律法融入我的生活、家庭和教會，會發生什麼事？我的生活和人際關係會發生什麼樣的變化？

律法與福音

耶穌親自以非常有力且簡潔的方式解釋了祂與律法的關係。

在太5:17、18，耶穌對律法是怎麼說的？

就像父母為孩子設定的界限反映了他們的價值觀一樣，上帝的律法也向我們揭示了祂的品格以及祂所重視的事物。上帝賜給我們律法，是為了保護我們與祂以及彼此之間的關係，因為祂知道，當我們在祂裡面成長時，祂的律法會指引我們生活的各個層面。畢竟，誰沒有承受過罪（即違反律法）對我們每個人帶來的可怕後果呢？

對耶穌的愛是律法的核心。耶穌說：「你們若愛我，就必遵守我的命令。」（約14:15）當我們真心愛耶穌時，這份愛自然而然就會敦促我們遵守祂的律法。當我們清楚看見祂的律法時，我們就會受到觸動而更愛耶穌。更重要的是，時時刻刻將十字架和基督代贖的犧牲銘記於心，是培養我們對上帝之愛的最佳途徑。

這就是為什麼福音與律法密不可分；無論我們多麼相信律法本身以及遵守律法的重要性，我們都必須始終記住，就我們在上帝面前的法律地位而言，律法只能使我們被定罪。律法從不赦免罪過，從不使人稱義，也從不贖罪。相反，它指出我們為何需要被赦免、稱義以及贖罪。這就是為何——與律法一起——基督為我們而死的福音構成了我們理解律法的基礎。

閱讀羅3:28; 4:13-16; 加2:16; 3:13; 腓3:9。這些經文提供了哪些教導，可以幫助守律法的信徒避免陷入律法主義？

認識並遵行

在「登山寶訓」中，耶穌多次談到關係——人與祂的關係，以及人與人彼此之間的關係。在信息的結尾，祂說了一句扎心的話：「凡稱呼我『主啊，主啊』的人不能都進天國，惟獨遵行我天父旨意的人才能進去。」(太7:21)

耶穌解釋說，有些人會呼求祂，並且這些人明顯「知道」祂是誰，但他們並不真正「認識」祂。當然，尋求知識很重要，聖經告訴我們，上帝的子民可能會因為不認識上帝，或因為拒絕認識上帝而滅亡(何4:1, 6, 10)。我們絕不應低估可超越時間限制之聖經真理的重要性。但如果這樣的知識不能改變我們，不能加深我們對上帝的委身和與上帝的同行，那就毫無用處。

「認識你獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生。」(約17:3) 耶穌說過，進入天國的先決條件是遵行上帝的旨意，並且結論就是要「認識」上帝——因為如果不認識祂，我們就無法遵行祂的旨意。這是決定性的因素，也是非常合理的期望。如果你的孩子說愛你，並且通常都會聽從你的要求，他們的行為就反映了他們對你的愛和尊重有多深。同樣，當我們愛上帝時，我們就會渴望遵行祂的旨

意，因為我們知道沒有什麼比這更好了！我們對祂的回應，以及最終我們因愛而流露的順服，都展現了我們與祂關係的真正性質。

耶穌在登山寶訓的結尾，給聽眾們留下了一個扎心的最後挑戰。是什麼挑戰呢？閱讀太7:24-29。

當我們真正聆聽耶穌的信息時，我們必然會受到挑戰並改變。但首先，我們必須敞開雙耳和心扉，讓與上帝建立活潑親密關係的藍圖，隨著我們的每一次呼吸，銘刻在心靈深處。我們的生命可以建立在磐石之上，在上帝為我們預備的完美計畫上。

這個親密關係的藍圖不是祕密。它啟示在上帝所默示的聖言中，祂將它賜給每一個人。每個人都可以選擇憑著信心接受它，得著基督完全的義，並活出這義。

進修資料

鑑於撒但對上帝的終極挑戰正是圍繞著祂的律法，律法這個主題如此被曲解和誤解也就不足為奇了。

耶穌時代有些人認為祂來是為了廢除律法，但這與事實相去甚遠。耶穌闡明了律法和上帝美好的品格，祂來是為了成全律法（太5：17、18），向我們展現上帝的本質。

「只有在百姓心中珍而重之地展現對上帝聖言的敬畏時，他們才能盼望成就神聖的旨意。在大衛統治時期和所羅門統治初期，以色列人因敬畏上帝的律法而得力；在以利亞和約西亞時代，以色列人因信靠這活潑的聖言而得以改革。耶利米在改革的努力中，也正是引用了這真理的聖經——以色列最寶貴的遺產。」——懷愛倫，《先知與君王》，原文第465、466頁。

討論問題

- ① 流行文化如何看待罪？我們的教會該如何回應？
- ② 你在什麼時候曾親眼目睹罪如何破壞人與上帝，以及與他人之間的關係？

③ 在你的生活中，遵守上帝的律法是容易還是困難？這是哪些因素造成的？

④ 身為復臨信徒，我們的名字本身就表明了我們對律法的重視，那麼我們該如何避免落入律法主義的陷阱，不依賴遵守律法來得救呢？（不妨做個思想實驗：在審判日，當你的每一項罪孽都被帶到聖潔完全的上帝面前接受審判時，你將倚靠什麼？是你遵守律法？還是耶穌為你成就的完美的義？）

⑤ 知識（或缺乏知識）會如何影響某人與上帝之間的關係？（閱讀箴24：3，13、14）

總結

我們的生命被罪玷污，罪使我們與上帝隔絕。然而，上帝邀請我們盡心、盡性、盡意、盡力地認識祂、愛祂。當我們這樣做時，自然而然就會更加愛人。這種對上帝和對人的愛體現在上帝的律法中，上帝賜我們律法是為了保護和維繫我們與祂以及周遭之人的關係。上帝的律法是祂品格的美好體現，當我們明白祂的律法時，我們與祂的關係就會更加牢固。

5月30日~6月5日

第10課

安息日下午

悔改與饒恕

閱讀本週學課經文

賽61:10; 何6章; 徒3:18、19; 出34:1-10; 羅6:23; 太22:1-14。

存心節

「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」(約翰一書1:9)

對於在平原上、於雲柱下安營的以色列人來說，應許之地似乎遙不可及。摩西已爬上山頂的濃重黑暗之中，而這黑暗早在數日前就已籠罩。他們心想，他們的領袖肯定已經死了，即便不是餓死的，也必定是被熊熊烈火吞噬了。這群烏合之眾(指以色列人和那些隨他們出埃及的人)感到焦躁不安又不耐煩，急於前往流奶與蜜之地。儘管就在幾天前，這些人還與上帝立下莊嚴的聖約並承諾服從祂，但他們卻想要一個看得見的偶像。於是，他們聚集在亞倫的帳棚前，請他為他們造一個偶像。亞倫擔心自己的安危，只好答應了。在〈出埃及記〉第32至34章中，我們讀到了這個悲慘故事的後續。

這只是聖經中眾多教導我們悔改與饒恕的故事之一，也是本週課程要學習的主題。在學習每日課程時，請牢記本週的存心節。是的，我們都會犯罪，但感謝十字架和救贖計畫，只要真誠地認罪悔改，饒恕永遠都在。

■ 研究本週學課，為6月6日的安息日預備。

生活的喧囂

她這週過得非常忙碌。雖然她知道安息日之前還有很多事情要做，但緊急的事似乎掩蓋了重要的事，不知不覺中，太陽就下山了。一家人享用了一頓特別的星期五晚餐，並一起進行了敬拜。

但到了安息日的早晨，她早早醒來，還是忍不住注意到髒兮兮的浴室，於是她把它擦乾淨。接著她發現小兒子尿床了，就把他的床單和其他衣服一起丟進洗衣機裡。準備早餐時，她發現午餐沒有甜點，就趕緊烤了一些香蕉麵包。她看到丈夫需要一件熨好的襯衫穿去教會，她隨即熨好，然後疊了些衣服，倒了垃圾。

就在這時，她突然意識到：今天是安息日——我最愛的日子！然而，我卻在這裡忙著各種家務，讓這些事分散了我的注意力，使我忘記了安息日的真正意義——親近上帝。

那一刻，她的腦海裡開始為自己的行為辯解——這些都是必須做的事。真是這樣嗎？她意識到自己正在像馬大一樣行事——「為了很多伺候的事就心裡煩亂。」(路10:40)但耶穌的話語在她腦海中迴響：「你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」

(路10:41、42)「那上好的福份」；出於對耶穌深沉的愛，坐在祂的腳前——不只在安息日，而是每一天。但今天早上，她沒有選擇這麼做。

她深愛上帝，然而她卻輕易忘記了這件事：祂賜給她安息日，是為了讓她與祂的關係更牢固。她獨自站在靜謐的廚房裡，淚水悄悄滑落。

這個例子的目的並非在探討我們在安息日該做或不該做什麼，而是為了提醒我們為何要留意那些會削弱、甚至破壞我們與上帝關係的事。當我們因罪惡和分離感到痛苦並呼求祂時，耶穌就在我們身邊(詩53:2)。祂用血染的雙手捧著一件白袍，祂看見我們悔改的淚水並拿走我們污穢的衣服，隨後以祂純潔的義袍完全包裹住我們。祂的純潔完全遮蓋了我們的罪。我們可以在祂的寶血裡洗淨我們的衣服(啟7:14)。

賽64:6、亞3:4和賽61:10這幾節經文是如何向我們啟示基督的義這個重要的真理？為什麼我們必須始終緊緊抓住這裡所應許的？

聖靈的提醒

當他想到自己和妻子之間的距離時，他知道自己錯了。他曾經冷酷無情，說過一些讓他後悔的話。然而，他接下來的念頭卻是：哪怕只是一點點，難道她不该受懲罰嗎？

你是否也曾有過這樣的想法？我們很容易從懊悔變成替自己的想法和行為辯解。做錯事後，說「對不起」並不總是那麼容易，但這對重建或鞏固任何關係都至關重要。

我們與上帝的關係也是如此。聖靈常常提醒我們自己所犯的罪。我們的心因這些提醒而受觸動，但是，當我們為自己的行為辯護時，就很容易忽略內心深處那個微小的聲音。聖靈的職責之一就是：「要叫世人為罪、為義、為審判，自己責備自己。」(約16:8) 這是上帝賜給我們不可思議的禮物(路11:13)！我們又是多麼需要藉著知罪來修復我們與上帝之間可能出現的鴻溝！

閱讀〈何西阿書〉第6章。你注意到上帝在呼籲人們悔改時，是如何描述自己的嗎？

思考聖靈在將我們重新接回葡萄樹的過程中所扮演的角色(約15:4)。「我們常常因自己的惡行帶給自己難以承受的後果而悲傷，但這並非真正的悔改。真正為罪憂傷是聖靈動工的結果。聖靈揭示了我們心中對救主的忘恩負義和使祂傷心的輕視，並引領我們痛悔地來到十字架下。耶穌因每一宗罪重新受到創傷……我們為那些帶給祂痛苦的罪而哀慟。這樣的哀慟將引領我們棄絕罪惡。」——懷愛倫，《歷代願望》，原文第300頁。

事實是，在我們選擇並放不下罪惡、使它橫亙在我們與上帝之間時，我們就無法在與上帝的關係中成長。我們無法做到完美，但當聖靈提醒我們犯了哪些罪時，我們不但可以，也應該要悔改(弗4:30)。

你上一次聽到責備或悔改的呼召是什麼時候？你是如何回應的？現在就花點時間禱告，求上帝軟化你的心並打開你的耳朵，讓你在本週聽見祂說話的聲音。

真正的悔改

這個世俗的世界每每用「獨立」、「放縱」和「自我推銷」的資訊轟炸我們——這與上帝國度的原則截然相反。有趣的是，根據聖經記載，施洗約翰和耶穌說的第一句話很相似。約翰說：「天國近了，你們應當悔改！」(太3:1、2)耶穌說：「日期滿了，上帝的國近了！你們當悔改，信福音！」(可1:14、15；同參路24:46、47)耶穌和約翰都呼召聽眾悔改，因為天國近了。這信息對我們今天是否依然適用呢？

閱讀徒3:18-20。為何悔改在靈性的成長過程中那麼重要？什麼是「安舒的日子」？

上帝的恩慈和良善領我們悔改(羅2:4)。悔改有兩個步驟：①為我們的罪真誠痛悔；和②真心實意地決定棄絕罪惡。在聖經中，悔改幾乎總是與饒恕連結在一起。我們誠心悔改，上帝就赦免我們。就是那麼簡單(約一1:9；啟3:19)。「主所應許的尚未成就，有人以為他是耽延，其實不是耽延，乃是寬容你們，不願有一人沉淪，乃願人人都悔改。」(彼後3:9)在我們為基督的第二次降

臨預備自己的身心時，上帝給我們時間與祂和好。

耶穌受苦、犧牲、復活，為的是當我們悔改時，祂的恩典能在我們生命中心行神蹟。與世人告訴我們「我們現在這樣就很好」的說法相反，上帝要求我們在悔改和信心中歸向並信靠祂(徒20:21)。我們要將自己完全交託在祂手中，讓祂來修剪和塑造我們的品格，使我們更像祂，好為祂作見證(約15:2、8)。然後，我們按照悔改的心去成長和結果子(太3:8)。

「真正的悔改沒有不起改革作用的。基督的公義並不是一件外衣，可以用來掩蓋沒有承認和沒有放棄的罪。它乃是改造品格和控制行動的生活原則。」——懷愛倫，《歷代願望》，原文第555、556頁。

悔改引導人進入生命(徒11:18)，這是與上帝建立更親密關係的重要部分。在降服、悔改和讓上帝修剪你的過程中，對你來說最具挑戰性的一步是什麼？

恩典夠用

當我們感受到罪的重擔，並讓聖靈引領我們來到十字架下時，我們應該祈求上帝的寬恕，因為我們知道：「耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。」(詩103:8) 這節經文呼應了上帝親口說的話(出34:6)，當時祂的選民傷了祂的心。

閱讀出34:1-10。在這裡可以找到哪些關鍵的真理？

上帝有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛——這樣的事實正是耶穌死在十字架上的原因——為了使我們與上帝的關係得以重建。

就是在我們願意承認並懺悔自己的罪過時，在我們說：喔，主啊，我又來到祢面前……「開恩可憐我這個罪人！」(路18:13)；耶穌——在我們呼求祂之前，就已藉著聖靈在我們裡面、為我們動工——祂看見我們的重擔，並把它從我們身上卸下。我們的擔子在觸地地被卸下，當我們來到耶穌面前時，祂必定與我們非常靠近；甚至在此之前，祂就如

同好牧人一般尋找我們，站在門外叩門(啟3:20)。我們不要遠離十字架，遠遠地眺望上帝。讓我們奔向耶穌，用祂的義來替換我們的罪和重擔(亞3:4)。

仔細閱讀以下經文。用自己的話寫下這些經文所敘述的、上帝對你的恩典：

「因為罪的工價乃是死，惟有上帝的恩賜，在我們的主基督耶穌裡乃是永生。」(羅6:23)

「律法本是外添的，叫過犯顯多；只是罪在哪裡顯多，恩典就更顯多了。就如罪做王叫人死，照樣，恩典也藉著義做王，叫人因我們的主耶穌基督得永生。」(羅5:20、21)

「惟有基督在我們還做罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。」(羅5:8)

最昂貴的長袍

世俗標準往往傾向用華麗的服飾來定義財富的多寡。有人說：「我這樣穿是為了表達自己。」但在天國，除了我們建立的關係之外，一切都將消失(太6:19-21)。我們的個人身分應該與耶穌和祂那完美的義袍緊密相連。

閱讀太22:1-14中的比喻，耶穌用這個比喻來解釋這件事。你從這個比喻能發現什麼信息？

耶穌稱那位沒有穿長袍的人為「朋友」，儘管他沒有回應，但他們之間肯定曾經存在某種關係。那人一定知道長袍的存在，但他卻選擇不穿。耶穌的品格完美無瑕，祂將這一切賜給我們，「就蒙恩得穿光明潔白的細麻衣。這細麻衣就是聖徒所行的義。」(啟19:8)「毫無玷污、皺紋等類的病，乃是聖潔沒有瑕疵的。」(弗5:27)

白色的細麻衣「是基督的義，祂自己無瑕疵的品格，藉著信，賦予給所有接受祂為個人救主的人」。——懷愛倫，《基督比喻實訓》，原文第310頁。

亞當和夏娃在犯罪之前身披柔亮白袍；犯罪之後，他們才意識到自己赤身露體(創3:7)。後來，上帝用獸皮取代了亞當和夏娃用無花果樹的葉子做成的袍子。這件袍子是以犧牲換來的。同樣，我們接受耶穌的犧牲，就是接受祂的義袍。「他們赤身裸體，羞愧難當，試圖用無花果樹葉縫製衣物來遮蓋自己，代替天上的聖衣……人所做的任何東西都不能用來代替他失去的純潔之袍。凡與基督和天使一同坐在羔羊婚宴上的人，都不能穿無花果樹葉做的衣服，也不能穿世俗的衣裳。惟有基督親自預備的衣服，才能使我們有資格來到上帝的面前。這件衣服，這件義袍，基督要披在每一個悔改信主的人身上。」——懷愛倫，《基督比喻實訓》，原文第311頁。

反思：我們應當每日披戴耶穌的義袍。這究竟意味著什麼？我們又該如何做到呢？

進修資料

聖經經常使用務農的比喻來描述我們的屬靈狀況。何10：12就是一個例子，它捕捉了我們本週討論的內容：

「你們要為自己栽種公義，
就能收割慈愛。

現今正是尋求耶和華的時候，
你們要開墾荒地，等他臨到，
使公義如雨降在你們身上。」

我們播種、收割，翻鬆堅硬的土壤，尋求與上帝親近。我們心靈的土壤必須預備妥當，才能迎接聖靈的甘霖。上帝可以賜給我們預備土壤的渴望，但歸根究柢，與上帝的關係是一種夥伴關係（參見腓2：12、13）。我們必須轉向祂，靠近祂，緊緊抓住祂。然後祂會在我們裡面動工，完成剩下的事。

以下經文很好地詮釋了什麼是對上帝的忠誠：「耶和華因巴力毗珥的事所行的，你們親眼看見了。凡隨從巴力毗珥的人，耶和華——你們的上帝都從你們中間除滅了。惟有你們專靠耶和華你們上帝的人，今日全都存活。」（申4：3、4）

討論問題

- ❶「不叫我們遇見試探，救我們脫離凶惡。」（太6：13）耶穌曾經特地教導門徒這樣禱告，但我們在日常禱告中是否也遵循這種思路呢？你多久禱告一次，祈求上帝保護你免受試探和罪惡的侵害？
- ❷你會如何向非基督徒或新信徒解釋基督的義袍這份寶貴的禮物？
- ❸基督的義袍與聖所的信息（聖所的信息正是關於上帝如何赦免並潔淨悔改的罪人）有何關聯？你對這信息的優美和豐富內涵是否有深入的理解？

總結

在聖靈的感動下認清自己的罪，並在悔改中降服自我，是與上帝建立活潑關係的關鍵所在。知道自己已被完全赦免，並被耶穌的義袍遮蓋，是一個人的人生中最具改變意義的經驗。我們不但感受到罪的重擔被卸下，更感受到上帝的愛環繞著我們，引領我們與祂更親近。這使我們與上帝緊密相連，在靈性上堅固我們，並激勵我們全心全意地愛祂。

6月6日~12日

第11課

安息日下午

挫折

閱讀本週學課經文

可4:35-41；可5:21-34；羅5:3-5；伯19:23-27；伯23:8-12；路24:13-27；羅8:18,28。

存心節

「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將上帝的愛澆灌在我們心裡。」(羅馬書5:3-5)

一天傍晚，夕陽西下，一個女孩正走在回家的路上，突然一陣暴風雨襲來。她加快了腳步，因為她知道路還很長。一滴雨落在她的臉頰上，接著又是一滴，不知不覺中，她全身都濕透了。她開始奔跑，直到猛地推開家門，她的父親衝了出來。他一邊給她披上毯子，一邊問她：「我剛才看到你在雨裡。為什麼每次閃電劃過天空的時候，你都要停下來抬頭微笑呢？」

「哦，我停下來仰望天空，是因為上帝在給我拍照！」她說。

當人生遭遇風暴，或與上帝的關係出現挫折時，我們該如何回應？是任由風吹雨打，低頭默默承受，還是揚起頭，相信上帝與我們同在，並轉向祂？本週，我們將探討一些在面對生活挑戰時常見的反應。我們將思考如何利用生活中的挫折來加強而非削弱我們最重要的關係。

■ 研究本週學課，為6月13日的安息日預備。

人生的風暴

耶穌在加利利海邊教導大批民眾整整一日。祂的話語將在人們心中久久迴盪，直至永恆。

夜幕降臨，耶穌與門徒交談，邀請他們與祂同行。「我們渡到那邊去吧。」(可4:35) 耶穌知道暴風雨即將來臨，但祂仍然建議他們出發。祂要教導祂最親近的門徒一個重要的人生功課。而你大概也知道接下來發生了什麼事。

再次閱讀可4:35-41的這場風暴。從中你能學到哪些關於信心的教訓？

請思考以下幾點：

- 1 耶穌倚著、可能是船上唯一一個靠墊睡著了。漁船通常只有一個地方可以安枕，船尾的掌舵人通常會倚在那個靠墊(坐墊)上。掌舵者負責駕駛船隻到達目的地。所以，耶穌正是坐在「掌舵人」的位子上，但祂卻在掌舵時睡著了。
- 2 並非所有門徒都是航海新手。彼得、雅各和約翰都是經驗豐富的漁夫。他們對加利利海瞭若指掌，自然知道如何與風暴搏鬥。

3 這是福音書中唯一記載耶穌睡覺的篇章。在門徒一生最可怕的風暴來臨時，當他們驚恐萬分、以為自己即將死去時，耶穌卻在船尾安然入睡。

4 門徒在危機時刻的反應是：「你不關心嗎？」他們質疑耶穌的品格和祂對他們的愛。很多時候，當我們面臨困境時，我們的反應也是如此。

正是在絕望之中，我們會嘗試自救(就像門徒一樣)；有時，當我們感到痛苦失喪時，我們會開始質疑上帝對我們的愛和關懷。我們根據人類自身的視角和想像，假定祂應該要以某種方式行事。但是，正如門徒所經歷的那樣，正是在人生的風暴中，上帝才能行出最偉大的奇蹟。上帝永遠是信實的，即使祂明顯地不介入是我們無法理解的，祂仍舊在我們經歷風暴時與我們同在，在我們無能為力時，祂能平息風暴。

當人生遭遇風暴時，你通常如何應對？這樣的時刻會如何影響你與上帝的關係？你何時實踐過林後5:7的教導？

得醫治

想像一下加利利沿岸熙熙攘攘的人群。他們從清晨就開始等待耶穌的歸來，當祂走下船時，人們蜂擁而至，簇擁著祂，跟隨祂進入迦百農。突然，管會堂的睚魯出現，懇求耶穌去醫治他的女兒。

人群中有一位患病多年的婦女。她把所有的錢都花在了看醫生上，但她「一點也不見好，病勢反倒更重了」（可5：26）。她聽聞過這位加利利的偉人，心中充滿希望，於是鼓起僅存的、在離家時保留的一點力氣在清晨出發，混入人群中。擁擠的人群在她一步步接近耶穌時幾乎讓她窒息。終於，在推擠之中，她看到了祂。她鼓勵自己：「我只摸他的衣裳，就必痊癒。」（可5：28）

閱讀可5：21-34。發生了什麼事？我們可以學到什麼教訓？

這件事展現了耶穌對病人、孤獨者以及那些通常被人群淹沒之人的關懷和憐憫。那天，許多人跟著人群隨波逐流地擠在耶穌身邊，但只有一位女子刻意伸手觸摸耶穌，渴望得到她迫切需要的祝福。然而，治

癒她的並非是她的觸摸，而是她的信心（可5：34）。「救世主能夠分辨出信心的觸摸與漫不經心的人群的隨意接觸。」——懷愛倫，《歷代願望》，原文第344頁。耶穌的衣服並沒有什麼特別的力量；相反地，是那位婦人的信心以及她伸手觸摸耶穌的選擇治癒了她。

那位患病的婦人，在病痛和痛苦中，本可以在那天早上選擇待在家裡臥床休息，但她卻毅然決然、滿懷希望地去尋找耶穌，渴望得到醫治。僅是遠遠地望見祂已經不夠，她主動靠近了祂。

耶穌今天也呼召我們這樣做。祂說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們心裡就必得享安息。」（太11：28、29）

這位身處困境的婦人是如何體現羅5：3-5的思想？這節經文在你生命中又是如何展現的呢？

約伯

當我們想到聖經中的挫折時，約伯或許會是第一個浮現在我們腦海中的人物。他不但失去了所有的財富（伯1：14-17），也失去了他的孩子（伯1：18、19）和健康（伯2：7）。他的妻子甚至試圖勸他咒詛上帝，然後死去（伯2：9）。

過了一段時間，三個朋友來和約伯坐在一起。他們被約伯的模樣深深震撼，以致七天七夜都沉默不語（伯2：13）。最後，當他們開口說話時，他們試圖用人的推論來解釋約伯為何遭遇如此不幸，但這樣做卻無意中加重了他的痛苦。三個朋友責怪他，說他一定犯了什麼需要悔改的、不可告人的罪（伯8、11、15），甚至說：「不義之人的住處總是這樣，此乃不認識上帝之人的地步。」（伯18：21）

約伯怎麼回答？閱讀伯19：23-27和伯23：8-12。

無論他身處何種悲慘的境遇，即便他對此沒有答案，約伯依然保持忠誠。他堅守信仰，沒有責怪上帝，也沒有詛咒上帝。相反地，當他想要責怪上帝時，他說：「我赤身出於母

胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的！」（伯1：21）

我們也同樣身處這場爭戰之中。撒但以痛苦、磨難、失喪和困境折磨我們，這是他企圖扭曲我們對慈愛上帝認知計畫中的一部分。此時，我們可以用以下兩種回應的其中一種作出反應：要麼埋怨上帝、棄絕祂，要麼盡力緊緊抓住祂。儘管爭戰在我們周圍激烈進行，我們必須記住，從永恆的角度來看，我們暫時的苦難不過是暫時的試煉（林後4：16-18）。事情的全貌遠比我們此時此地所見的要複雜得多，對信徒而言，最大的挑戰之一就是在最黑暗的時刻依然信靠上帝。上帝已經用多種方式向我們揭示了祂愛的真實。我們一定要緊緊抓住這個至關重要的真理——上帝的愛——即使我們此刻可能感受不到它。

如果你正經歷一段艱難時期，那就奔向上帝。帶上你的聖經和筆記本，到戶外的大自然中親近上帝。抄寫羅5：3-5，並反思這段經文所傳達的不同信息，要相信上帝對你的愛和眷顧是你生命中最可信、最穩妥的倚靠。

往以馬忤斯的路

對兩位門徒來說，過去幾週發生的一切令人震驚，他們一再回想著先前經歷的種種事件和對話：耶穌凱旋進入耶路撒冷，潔淨聖殿。在樓上的房間與他們共進逾越節晚餐。耶穌在客西馬尼園的禱告。猶大可憎的背叛。接著是審判、嘲弄、鞭打。耶穌傷痕累累的身體被釘在十字架上，在午後天空漸暗時，祂嚥下最後一口氣前說了遺言。聖殿幔子猛然撕裂的聲音。義人的墳墓被打開。在安息日之前，他們輕輕地將耶穌的身體從十字架上取下，安放在墳墓裡。隨後，門徒心中充滿了困惑、沮喪和疑問。他們怎麼會錯得這麼離譜？

耶穌的門徒感到失望、沮喪和困惑。這是他們一生中最大的挫折。他們沒有意識到，這只是有史以來最偉大故事其中的一個瞬間。他們當中的兩個人走在往以馬忤斯的路時，耶穌出現了，並與他們同行。

閱讀路24：13-27的對話並分別從兩個不同的視角思考：兩個門徒和耶穌。

兩人的眼睛開了之後，他們就立刻趕往耶路撒冷，講述沿途所發生的事(路24：33-35)。耶穌來站在他們中間，他們都驚恐萬分。請注意祂問他們的問題：「你們為什麼愁煩？為什麼心裡起疑念呢？」(路24：38)

這也是耶穌今天要傳達給我們的信息。我們常常忘記，耶穌在我們身處低谷時與我們同行。我們常常認不出祂。我們時常忘記，故事還沒有結束，而且遠不止於此。我們時常感到憂慮，任由疑慮在心中滋生，卻忘了耶穌牢牢地將我們的生命掌握在祂手中。我們也常常自以為比耶穌更了解生命中發生的一切(路24：18)。

聖經對我們基督徒如何應對挑戰和挫折提供了許多有益的勸勉。請花時間研讀以下幾段經文：羅8：28；腓4：4-13；雅1：2-4、12和林後12：9、10。作為學習的一部分，請一邊思考林後1：4，一邊寫下三個你可以與正遭遇挫折的人分享的關鍵信息。

看見耶穌

你是否曾在沮喪時渴望見到耶穌？想像自己身處在以下的夢境中：

「我好像是處在一種沮喪而絕望的情況之下，雙手掩面，反覆地思想著：如果耶穌在地上的話，我就要往祂那裡去，俯伏在祂腳前，將我的一切痛苦告訴祂。祂絕不致離棄我；祂必憐恤我，我要永遠愛祂、事奉祂。就在這時門忽然開了，有一個身材魁梧容貌俊美的人走進來。他用憐恤的目光望著我，對我說：『你願意見耶穌嗎？祂就在這裡，如果你願意，你就可以見到祂。帶著你一切所有的來跟我去。』

「我聽了這話，心裡有說不出的快樂，於是就歡歡喜喜地收集我所有的一點東西，和每一件寶貝的小飾物，跟隨我的嚮導走去。他領我到一個顯然不很堅固又險峻的階梯。當我走上階梯時，他警告我要目不轉睛地一直向上看，否則就會感到暈眩而跌下去。曾有許多人攀登這個險峻的階梯，結果還沒爬到頂上就摔下去了。

「我們終於走到最後一階，站在一個門前。我的嚮導指示我將所帶來的東西留在那裡。我欣然地把這一切放下。他便將門打開命我進去。一會兒我就站在耶穌面前了。祂那佳美的面容，我是絕不會認錯的；

因為祂所顯出的慈愛和威榮，絕非他人所有。當祂定睛望著我的時候，我立刻就覺得祂是洞悉我內心一切思想和感覺的。

「我設法要躲避祂的目光，因我自覺受不住祂那洞察人心的凝視；但祂卻帶著微笑走近我，按手在我頭上說：『不要怕』，祂那溫和的聲音振奮了我的心，使我得著一種從未體驗過的快樂。我實在是太高興了，甚至一句話也說不出來，只是被強烈的情緒所勝，就仆倒在祂腳前。當我伏在地上軟弱無力時，有許多華美榮耀的景象從我面前經過，我似乎已經到了天國平安穩妥之境。終於我的力氣恢復了，我便站起來。耶穌充滿憐愛的眼睛仍然望著我，祂的微笑使我的心靈充滿了快樂。祂的臨格激起了我聖潔的敬畏和說不出的愛慕……

「這夢使我有了希望…(和)信心…如此信賴上帝的美妙和單純就如同曙光一樣漸漸向我的心靈啟明了。」——懷愛倫，《早期著作》，原文第79-81頁。

在人生遭遇挫折時，我們需要專注於耶穌，以及祂所啟示的、上帝對我們的愛。

現在你能從羅8：18，28的經文中獲得什麼盼望？

進修資料

我們面對人生挑戰時就是最需要緊緊倚靠上帝的時候。本季我們探討的所有主題都有助於維持或更新我們堅定地與上帝同行。當你遭遇健康問題、經濟困難、婚姻破裂、親人過世或其他讓你失去喜樂的重擔時，請思考以下問題，並反思迄今為止學習的課程。

討論問題

- 1 你所面臨或曾經歷過的挫折，使你對上帝的認知產生了怎樣的影響？你如何更清楚地看見上帝的真實品格？
- 2 你上一次祈求上帝在你生命中的聲音強於仇敵的聲音是什麼時候？記住：盜賊（撒但）來是要偷竊、殺害、毀壞，但上帝賜予豐盛的生命（約10:10）。
- 3 你是否有謙卑的心？你是否相信，即便身處困境，上帝仍然掌管你的生命，引領你？如果不是，你該如何學習謙卑地信靠上帝對你個人的良善和慈愛呢？
- 4 你是否每天都扎根在上帝的話中？當你經歷挑戰時，祈求上帝重新點燃你起初對祂的愛心。

5 你上一次在禱告中轉向上帝，尋求祂的安慰和勸慰，相信祂信守承諾，永不撇下你，也不丟棄你，是什麼時候？（來13:5）

6 如果你的信心軟弱，就禱告說：「我信！但我信不足，求主幫助！」（可9:24）多與那些能鼓勵你而不是打擊你的人為伍。

7 這個世界並不總是關心弱者、無知的人、受傷的人和破碎的人。上帝的「當你軟弱時，我的大能剛強」（普世英文譯本直譯）的信息能夠徹底改變人們的生活。想想今天你可以用這信息去鼓勵哪些人。

總結

我們仍然生活在一個充滿罪惡、痛苦和磨難的世界裡，每個人一生中都會遭遇困境，這些困境可能會讓我們質疑上帝的愛。回顧聖經中不同人物如何面對人生挫折，我們可以從中汲取勇氣，相信我們在這些時刻的回應能夠鞏固我們與上帝的關係。上帝永不改變（瑪3:6），祂的愛也永不改變。

6月13日~19日

第12課

安息日下午

分享袍

閱讀本週學課經文

太 28：18-20；彼後 3：18；彼前 3：8-15；何 7章；亞 10章。

存心節

「主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。主每早晨提醒，提醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。」(以賽亞書 50：4)

對葛牧師來說，這是一個忙碌的安息日早晨。他早早起床，為安息日學和講道做準備，下午還要主持一系列佈道會。他抓起鑰匙，衝出家門，飛馳而去。

他開車穿過擁擠的城市交通，惱火的是，週六早上竟然有這麼多人出門！這可能會讓他遲到。「他們都要到哪裡去？」突然，一輛不知從哪裡冒出來的車，插到他前面。他猛踩煞車，氣憤地揮舞著拳頭，對著司機大吼。

葛牧師終於到達教堂了。不久後，他站起來準備講學課，目光掃過學員，最後落在一張熟悉的臉上：他正是廿分鐘前讓他怒火中燒的那位司機。

後來，當一位教友介紹這位司機是一位非復臨信徒，今天來教會是為了探親時，葛牧師再次意識到，無論是與熟人還是陌生人互動，每一次接觸都應該充滿來自與上帝親密關係的愛。你永遠無法預知你的行為，尤其身為信徒，會對他人產生怎樣的影響。

■學習本週學課，為6月20日的安息日預備。

從泉源滿溢而出

閱讀太28：18-20的大使命。寫下耶穌說「所有(凡)」或「常(天天)」(在希臘文是同一個詞：pas)時各自傳達的信息。

耶穌賦予我們向世界傳播祂信息的使命：「去，使萬民作我的門徒。」復臨教會的使命是使人作(耶穌的)門徒，這樣，他們就能去使萬民作門徒。如此，我們就能共同宣揚永恆的福音和三天使信息(啟14：6-12)，為耶穌的即將再來預備世界。

凡在基督裡獲得新生的人，都蒙召作見證。然而，人們常常認為作見證是自己做不到或不想做的事。你或許會想像自己站在街角佈道，或是帶領大家進行深入的聖經學習，因此你就會搖搖頭說：「我做不到！絕對不行！我性格內向，作見證讓我感到不自在。」

然而，真正的見證常常是親眼見證上帝在你生命中的作為，留意祂在你成長過程中教導你的一切，然後與他人分享你的經驗。上帝如此良善，祂為我們所做的一切，是這世上最美好的福音。我們不能、也不

該保持沉默！祂救贖了你；祂按你的名呼召你——你是祂的。對世上任何人來說，還有什麼比這更好的消息呢？

雖然早期教會的門徒們並非博學多才，也不善言辭，但我們仍然可以從他們身上學習。

閱讀徒1：8和4：13。早期教會的見證方式是怎麼樣的？彼得和約翰的見證對那些聽過的人產生了怎樣的影響？

彼得和約翰接著說：「我們所看見、所聽見的，不能不說。」(徒4：20)「他們是跟過耶穌的」(徒4：13)，他們不由自主地想要分享。聖靈賜給他們勇氣和說服力，使他們的話充滿力量。

現在就花點時間禱告。祈求上帝賜給你勇氣，求上帝引導你到那些你可以勇敢見證的對象那裡去；也祈求上帝賜予你智慧，讓你知道何時該開口，該說什麼。請讀約一4：7-11，並為這樣的愛禱告。

不強迫但充滿力量

你有沒有想過，耶穌是如何保持動力，日復一日地辛勤工作，醫治病人，安慰人，講道，教導眾人的？我們從經上得知：「他看見許多的人，就憐憫他們，因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。」(太9:36) 耶穌對人類的愛與憐憫驅使祂辛勤工作。同樣，上帝在我們裡面的愛也應當激勵我們，讓我們感受到引領人歸向祂、認識祂真理的重任(林後5:14)。

你是否曾在人群中注視陌生人的臉孔，並思考永恆，想知道他們是否認識耶穌？你是否曾感受到心中湧起的，那份只可能是來自上帝對陌生人的愛？上帝在我們裡面的愛促使我們感覺到肩負著引領人歸向祂的重任。耶利米曾如此表達這種感受：「我若說：我不再提耶和華，也不再奉他的名講論，我便心裡覺得似乎有燒著的火閉塞在我骨中，我就含忍不住，不能自禁。」(耶20:9)

然而，當我們與他人分享上帝時，絕不應強迫他人接受上帝或祂的聖經真理。強迫違背了上帝品格的核心。上帝沒有強迫亞當和夏娃遠離分別善惡樹上的果子(創2:16、17)。祂沒有強迫人們進入方舟以躲避洪水(創7:1)。祂也沒有強迫以色列人持續遵守與祂所立的聖約(申4:29-

31)。相反地，祂滿足他們的需要(太4:23-25)，然後邀請他們來跟從祂。耶穌從未強迫任何人跟從祂或祂的真理，但祂從未放棄我們(太23:37)。

在我們作見證時，我們應該始終效法耶穌的方法。懷愛倫說：「基督的使命並非強迫人接受祂。是撒但，以及受其精神蠱惑之人，試圖強迫他人的良心……沒有任何事，比傷害和摧毀那些不欣賞我們工作或與我們想法相反的人，更能確切地證明我們擁有撒但的精神。」——《歷代願望》，原文第487頁。

我們必須讓自己成為上帝事工的管道。我們生活在一個憎恨真理的世界，但這不應阻止我們以深思熟慮、充滿愛心的方式分享真理。記住，我們個人的見證往往最有分量，尤其是在作見證的初期階段(啟12:11)。

閱讀彼後3:18。你在恩典和知識上有哪些成長？這在你與周遭之人的互動中是如何體現的？

分享耶穌的祕訣

我們每個人都要思考這樣一個問題：你正在與誰分享耶穌——郵差、店員，還是你每天出門散步時遇到的陌生人？上帝呼召每一位信徒與祂一同完成這項事工，並且祂應許會賜給你「受教者的舌頭，使我(你)知道怎樣用言語扶助疲乏的人」(賽50:4)。基督徒也有責任時刻準備好，來為我們心中的信心和盼望進行辯護(彼前3:15)。

閱讀彼前3:8-15。上帝的話在這些經文中告訴我們什麼？

以下是一些簡單的訣竅，可以幫助你在和他人分享耶穌時更有方向：

- 慢慢了解對方，花時間建立友誼。你的熱情、友善和真誠的關心(展現你的「可愛」之處)會幫助他們歸向上帝(有些人稱此方法為「友誼佈道」)。
- 祈求聖靈感動對方的心，祈求上帝賜給你與他們互動的合適機會。
- 尋找自然的方式，分享你自己的信仰經歷，或提出要為他們禱告。祈求上帝賜給你既大膽又溫和的接觸方法。
- 想辦法讓你的新朋友與教會裡的其他弟兄姊妹建立聯繫，讓他們體驗到教會大家庭的關愛。參加社交活動或小組查經都是不錯的跟進方法。
- 為你的新朋友可能遇到的具體需要或疑問禱告，並尋找機會向他們展示聖經如何在我們的生活中提供安慰、建議和指引。你可以先分享一個聖經應許或回答一個問題，這會開啟更深入的討論，而你也為這些討論禱告。
- 總有一天，你會想問你的朋友是否願意更進一步(例如查經，最終接受洗禮)。不要操之過急，但也不要拖延，要為此禱告！
- 我們的行為應當揭示我們屬於誰。我們對待他人的方式意義非凡。當我們的品格被塑造得像祂(聖化)時，我們就能吸引所有人歸向祂。

誤入歧途的孩子

許多人親身經歷過這種痛苦：即使孩子在信仰堅定和充滿屬靈氛圍的家庭環境中長大，後來卻選擇遠離上帝。

以法蓮，上帝揀選的民族，背離了耶和華。何4：17和第7章告訴我們以法蓮的罪是什麼？

此外，我們也讀到，這裡用比喻的手法描述以法蓮的祖母拉結因以法蓮背離了主而哀哭(耶31：15)。耶和華在耶31：16、17用這些話語回應了她極大的悲傷：「你禁止聲音不要哀哭，禁止眼目不要流淚，因你所做之工必有賞賜，他們必從敵國歸回。你末後必有指望，你的兒女必回到自己的境界。」

拉結沒有得到要為她誤入歧途的孩子哭泣的命令，反而被告知要心存希望。耶利米還告訴我們什麼？請閱讀耶31：18、19。

透過這些故事，我們了解到，希望永存，因為上帝永不放棄。儘管上帝屢次責備祂悖逆的子民，但祂的憐憫永不斷絕，祂在本章中傳達的信息也仍在繼續(參見耶31：20)。

我們或許會感到極度痛苦、沮喪和灰心，甚至會針對那些與我們關係親近卻遠離上帝的人口出批評。然而，上帝在此提醒我們，祂從未忘記過迷途的孩子——祂從未遺忘！上帝對這些人的眷顧並非轉瞬即逝，而是發自內心、真誠無私。事實上，上帝說祂的心切切地渴望這些人。祂渴望他們回到祂身邊，祂的憐憫浩大無比。

知道這是上帝對拉結因以法蓮的悖逆而感到痛苦的回應，這使你對那些遠離主的人有何感想？這給你帶來了怎樣的挑戰或鼓勵？

把他們帶回

在與上帝同行的道路上，我們都曾
有過軟弱或動搖的時刻——那是我們
心懷不忠或長久冷淡的低谷時期。
是什麼讓你重新與上帝建立親密
的關係呢？

〈撒迦利亞書〉第10章分享了一些
關於上帝帶領祂的子民回到祂那裡
去的美好信息。請仔細閱讀本章，
並記下其中的要點。

從實際角度來看，知道如何與遠離
主的親人相處並互動可能是充滿
挑戰的事。你或許會想，如果當初
情況有所不同，結果會如何；你或
許會想，既然他們有了不同的世界
觀，又該如何與他們相處；你或許
會因為他們仍在做錯誤決定而感到
沮喪和無助。這些想法總是會影響
你對待親人的方式，因此，這就是
為何那些來自與救主共度的個人時
光所自然流露的豐盛生命和言行舉
止如此重要。

你為遠離上帝的配偶或子女所做的
見證，你的行為、言語和禱告，都能
夠徹底改變他們的生命和未來（在
路22：31、32和約21：15-17閱讀耶穌為彼得

的禱告如何改變了他的未來）。放下你對
他們可能產生的任何悲傷、評判或
譴責，轉而祈求上帝用祂獨有的愛
來取代這些感受。祈求上帝以祂的
品格遮蓋你，使你能效法祂愛的榜
樣，展現無私奉獻的精神。要記得：
「沒有任何事物能像無私奉獻的生
活那樣深刻地影響人的靈魂。一個
充滿愛心且令人喜愛的基督徒，就
是福音最強而有力的見證。」——
懷愛倫，《服務真詮》，原文第470
頁。

藉著我們始終如一地活出基督的生
命就能引領他人歸向基督，那些拒
絕基督的人將在我們身上看到唯獨
能從上帝而來的恩典。他們將看到
超越理解的平安，永不放棄的愛，
以及在逆境中仍堅信不疑的盼望。
上帝對我們和我們所愛之人的愛永
不改變。我們可以將這份我們每日
領受的愛，傳遞給身邊的人。

弗3：17-19鼓勵我們做什麼？

進修資料

「無論從事何種職業，若不無私地愛弟兄，就無法擁有對上帝的純粹之愛。然而，我們永遠無法透過努力去愛他人而獲得這種精神。我們需要的是心中擁有基督的愛。當自我與基督合而為一時，愛就會自然而然地湧現。」——懷愛倫，《基督比喻實訓》，原文第384頁。

「那些積極投入為耶穌基督贏得生命的工作，並滿懷熱情地投入其中的人，會是在靈性和敬虔方面發展得最好的人。」——懷愛倫，《佈道論》，原文第356頁。

「獲得抵禦邪惡力量的最好方法就是積極的服務。」——懷愛倫，《使徒行述》，原文第105頁。

「為了進入祂的喜樂——看見人因祂的犧牲而得救贖的喜樂——我們必須參與祂為救贖他們所做的工作。」——懷愛倫，《歷代願望》，原文第142頁。

「那些拒絕透過與基督一同服事來與基督交流的特權的人，就是拒絕了唯一能使他們有資格與基督一同分享祂榮耀的訓練。」——懷愛倫，《教育論》，原文第264頁。

討論問題

- 1 為什麼「愛」對於任何有效的見證都至關重要？
- 2 你在何時發現：「贏得生命與上帝充滿活力的同行息息相關」，這句話是正確的？
- 3 與他人分享上帝時，是否需要一些基本知識？如果需要，這些知識是什麼？
- 4 當你要為非信徒講解聖經時，你會從哪裡開始？你最初的重點是什麼：證明某些教義，還是邀請他們認識耶穌？
- 5 唱或聽讚美詩〈我蒙救贖〉(新版讚美詩第200首)，並反思你宣揚福音的方式。

總結

當上帝的愛和祂活潑有力的話語充滿我們的日常生活時，我們就會不由自主地去愛祂，並與周圍的人分享祂。我們應當禱告、深思熟慮、有意識地去見證祂，因為我們相信，祂口中所出的話決不徒然返回，卻要成就祂所喜悅的，在祂所差遣的事上必然亨通(賽55:11)。

6月20日~26日

第13課

安息日下午

進入永恆

閱讀本週學課經文

詩80；帖前4：17；啟21：9-27；賽25：8；啟7：17；啟21：4；約6：44。

存心節

「親愛的弟兄啊，我們現在是上帝的兒女，將來如何，還未顯明。但我們知道，主若顯現，我們必要像他，因為必得見他的真體。」(約翰一書3：2)

你的未來會怎樣？前方會是什麼？它或許看起來同時讓你感到畏懼、興奮、害怕又美好。要知道，耶穌是信實的，祂的話語真實可靠(啟3：14)。未來或許還會有動盪不安的時期(太24：21、22)，但祂應許永不撇下你，也不丟棄你(來13：5)。祂必成就祂所應許的——過去如此，將來也必如此(來10：23)。「惟有忍耐到底的，必然得救。」(太24：13)

無論我們在世上還剩下多少日子，我們都應該定睛仰望耶穌，堅定不移地注視祂。身處一個眾聲喧嘩、使我們極易分心的世界中，這並不容易；但願我們能像大衛一樣說：「我的眼目時常仰望耶和華，因為他必將我的腳從網裡拉出來。」(詩25：15)

本週，我們要來學習關於天國的獎賞(太5：12；啟22：12)：天國會是什麼模樣？最終得以和那位創造我們、愛我們以至於死、救贖我們脫離罪惡，並且即將再來的那位同住，該是多麼不可思議！我們只需要憑著信心堅持下去，直到那時。

■ 研究本週學課，為6月27日的安息日預備。

今天的生活

環顧四周，我們看到的是這世界的嘆息勞苦，耶穌所預言的種種預兆正在我們眼前一一上演。戰爭與戰爭的風聲、國與國之間的衝突、飢荒、瘟疫、地震和迫害(太24:6-11)在我們周圍發生，而且似乎隨著時間的推移愈演愈烈。是的，我們生活在一個嚴峻的時代——一個我們需要與上帝建立持久關係的時代。

我們被告知：「萬物的結局近了，所以你們要謹慎自守，警醒禱告。」(彼前4:7)若真是如此，那麼現在就更應該鞏固和加強你與上帝的個人關係。而且無論這個世界還會存留多久，不管我們的歲數多長，每個人的生命都是短暫的。「噫，你們有話說：『今天、明天我們要往某城裡去，在那裡住一年，做買賣得利。』其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是什麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。」(雅4:13-14)我們深知這警告的真實性。此刻正在閱讀這些文字的你，或許在今天結束前就已不在人世。這就是生活在墮落世界中令人悲哀的現實。那麼，確保我們與上帝的關係，並時刻意識到我們對祂及其救贖恩典的需要，有多麼重要呢？

〈詩篇〉第80篇以優美的語言向上帝發出懇求。請閱讀本章，特別默

想第1-3、14-17、18和19節，並將「我們」替換成「我」。無論這首詩產出的時代、地點和背景多麼不同，你個人能從中找到哪些共鳴？

在我們的生命中，我們都需要屬靈的復興經歷。我們很容易變得自滿，甚至忘記上帝過去曾經為我們所做的，以及祂正在為我們所做的一切。忠實的信徒，即使身處困境，都能這樣禱告：「願你的臉光照我們，我們就可以得救。」(詩80:19)當你接受耶穌為你所做的一切，明白你的罪已被赦免，並且因信基督的恩典而稱義，被祂完美的義袍所遮蓋時，你就能知道你在祂裡面得救了。

你是如何理解上帝用祂的臉來「光照」你的含義，特別是在你知道惟有祂的公義才能拯救你的情況時？

最後與祂面對面

我們是為了親近上帝而被造(創2:7)。自從上帝創造人類以來，祂就付出一切盡力修復我們與祂之間破裂的關係(約3:16)。祂將永恆放在我們心裡，然而人類卻無法測度上帝從頭到尾所成就的一切(傳3:11)。我們身處這場席卷我們周圍——甚至在我們內心——的大爭戰中，然而，我們卻沒有留下足夠的時間來仔細思考：為了要恢復我們與祂建立的關係，上帝付出了多麼巨大的代價！我們常常發現自己深陷世俗的爭戰和試煉之中，忘了「我們卻是天上的國民，並且等候救主，就是主耶穌基督，從天上降臨。他要按著那能叫萬有歸服自己的大能，將我們這卑賤的身體改變形狀，和他自己榮耀的身體相似」(腓3:20、21)。

隨著世界快速走向末日，我們知道，總有一天，東方的天空會出現一小片白雲。隨著那一日越來越近，我們會看到，「雲上坐著一位好像人子，頭上戴著金冠冕，手裡拿著快鐮刀。」(啟14:14)將有成千上萬的天使伴隨耶穌降臨(太25:31)，而且眾目要看見祂(啟1:7)。當祂降臨時，我們將聽到祂的聲音，又有上帝的號吹響，那些在基督裡睡了的人的墳墓會打開，因為他們要先復活(帖前4:16)。他們會認得呼召他

們的那一位的聲音(約5:28)。

接下來會發生什麼事？閱讀帖前4:17。最終，保羅在腓2:10、11所寫的，將在宇宙中迴響。

多麼不可思議且美好的想法！有一天，我們將親眼見到耶穌——真真切切地看見祂。我們將聽到祂的聲音，我們將承認祂是主。那位我們所讀過、向祂祈禱過、與人談論過的主；那位我們心中所渴望的……我們將真正與祂面對面。我們可以對此確信無疑，因為上帝是信實的，祂的應許是真實的(啟22:6)。

在那一刻，當號筒吹響、世人看見耶穌時，我們就會知道，一切的等待都是值得的。每一次堅持不懈的禱告，每一次優先安排與祂相處的時間，每一次勇敢地為祂作的見證，每一次試煉——都將在最後見到祂的面容時達到高峰(啟22:4)。

新婦

門徒約翰被流放到拔摩島期間，看到了我們與上帝永遠重聚時的景象。

閱讀啟21：9-11。經文中給了什麼類比？你認為為什麼會用這個類比？

在婚禮現場，新娘最是美麗動人，人人都想一睹她的風采；婚禮是新郎新娘攜手開啟新生活的轉捩點，同樣，我們與上帝的關係於祂再來時也會改變。

耶穌一直在為我們預備地方（約14：1-3），一個美妙絕倫、筆墨難以形容的地方。事實上，「人的語言不足以描述義人所得到的賞賜，只有親眼見過的人才能明白。任何有限的心智都無法理解上帝樂園的榮耀。」——懷愛倫，《善惡之爭》，原文第675頁。

雖然我們無法真正理解新天新地的模樣，但上帝向約翰展示了那裡的異象，使我們盼望那即將發生的「婚宴」。的確，我們蒙召要「思念上面的事，不要思念地上的事」（西3：2）。

上帝正精心預備這件大事，祂不希望這場「婚禮」讓我們措手不及（參見太22：1-14；25：1-13）。

宇宙就是見證這事件發生的群體，而我們則是這故事中的核心人物之一。我們將會加入「新婦」——也就是耶穌第二次降臨時將帶我們去的那座城——之中。值得關注的是，上帝的子民（聖徒）也被稱為新婦（參見啟19：7），或許是因為他們身處「聖城新耶路撒冷由上帝那裡從天而降，預備好了，就如新婦裝飾整齊等候丈夫」（啟21：2）之中。

這段對聖城的優美描述表明，上帝的子民與這座城之間有著密切的聯繫，因為兩者都被稱為「新婦」。聖經詳細地描述了「聖城，新耶路撒冷，是王國的首都和象徵，（並且）被稱為『新婦，羔羊的妻子』」。——懷愛倫，《善惡之爭》，原文第426頁。

閱讀啟21：9-27。為什麼我們現在如此難以想像這一切？我們又該如何使自己專注於這裡向我們應許的一切呢？

跟隨羔羊

你是否曾被問及你對永恆最期待的是什麼？如果問一個孩子，他可能會說「騎老虎」、「沿著長頸鹿的脖子滑下來」或「飛到不同的星球」。如果是問一個青少年，他可能會說「不用再做任何作業」或「和朋友一起探索天堂而不用擔心受傷」。如果你問一群成年人，他們可能會說「去一個沒有痛苦、沒有磨難、沒有死亡的地方」或「與摯愛之人重聚」。所有這些回答都是美好而真實的；在新天新地裡，我們確實有很多值得期待的事情。永恆在我們心中燃燒，我們內心深處知道，生命中一定還有比此時此地更廣闊的意義。

在永恆中，我們還能期待哪些其他的祝福？閱讀賽25：8；啟7：17；和21：4。

天國最大的祝福無疑是終於能夠親眼見到耶穌，並親自感謝祂在這墮落的地球上為我們所做的一切。我們會把我們全心全意的愛與敬拜傾注到祂身上，感謝祂在十字架上為我們受苦，使我們免於永死。「大聲說：『曾被殺的羔羊是配得權柄、豐

富、智慧、能力、尊貴、榮耀、頌讚的！』」（啟5：12）

施洗約翰對耶穌的介紹是「上帝的羔羊」（約1：35-37）。他的兩個門徒聽了這話就在祂身後跟隨祂，啟14：4說我們也要如此。「羔羊無論往哪裡去，他們都跟隨他。」（啟14：4）然而，我們若想在天上跟隨祂，首先就必須在地上先跟隨祂。

耶穌，那羔羊，也是我們的牧者，祂用沒有人能做到的方式指引我們的道路。當我們身處困境時，這讓我們倍感安慰；但耶穌也永不停止引領我們，即使在天國也是如此。啟7：17說：「因為寶座中的羔羊必牧養他們，領他們到生命水的泉源；上帝也必擦去他們一切的眼淚。」作為祂的子民，祂的羊，我們將在天國跟隨耶穌，永遠渴望與祂同在。上帝子民的一個顯著特徵是：「他的名字必寫在他們的額上。」（啟22：4）也就是說，我們會一直著祂。

請至網址：<https://vimeo.com/1067821589>

聆聽復臨詩歌「Follow the Lamb」並在你今天的個人禱告中用這些話祈禱。

「來！」

今天，我們再次收到邀請：「來。」

閱讀以下經文，並留意祂邀請你來到祂面前的話語：太11：28-30；賽55：1-3；約6：44。

聖靈今天要引領你歸向耶穌。耶穌邀請你來到祂面前，今天就住在祂裡面，直到祂再來，每天都如此。當你回應祂的呼召，來到祂面前，當你的心柔軟順服，你的思想降服於祂，你就會感到平安，因為你知道，無論你多麼不配，在末日，祂都會使你復活。耶穌說：「到我這裡來的，我總不丟棄他。」(約6：37)

我們應該感受到與聖靈同工的迫切性，好讓我們有能力呼召其他人與耶穌建立救贖的關係。「聖靈和新婦都說：『來！』聽見的人也該說：『來！』口渴的人也當來，願意的都可以白白取生命的水喝。」(啟22：17)

這是免費的邀請，是上帝恩典的禮物。當我們接受祂進入我們的生命，並全心全意地愛祂(申6：5)，我們今生和來世的生命都將永遠改變。

即使耶穌邀請我們來到祂面前，聖經的最後一段話也應許了這一點：「證明這事的說：『是了，我必快來！』阿們！主耶穌啊，我願你**來**！」(粗體字為作者強調，啟22：20)

這一切還有多久才會實現呢？從我們的角度來看，當我們闔上雙眼、離世之後，下一件事就是基督再來。考慮到我們的生命是如此短暫，耶穌也就是如此迅速就要回來接我們。或許，我們復活時的第一個念頭會是：「哇，主啊，您果然很快就來了！」

的確，如今我們如同對著鏡子觀看，只能模糊地看見祂。但那時，我們將與祂面對面。不要在等候中感到疲倦。要時常懷著這份渴望，憑著對上帝慈愛良善的信心和信賴。主耶穌啊，請祂再來！

現在就祈禱，求主賜給你堅忍不拔的信心，使你能夠完全徹底地臣服於那位為你而死，並且即將再次降臨來接你的主。

進修資料

「如果我們不以上帝的話為糧，領受基督的信仰，我們就沒有資格進入上帝的城。如果我們只吃屬世的食物，培養了喜愛世俗事物的品味，我們就不配進入天國的殿宇；我們無法領會天上純淨的靈性流動。天使的聲音和豎琴的樂聲也無法滿足我們。天上的知識對我們來說會如同謎團一般。我們需要渴慕基督的義；我們需要被祂恩典的改變之力塑造和改變，才能配得上與天上的天使相交。……」

「那時，萬國將只遵守天上的律法。所有人都將成為一個幸福、團結的大家庭，穿著讚美和感恩的衣裳……晨星將一同歌唱，上帝的眾子將歡呼，上帝和基督將一同宣告：『不再有罪惡，也不再有死亡。』」

「我們要渴望養成談論天國，美麗的天國的習慣。談論那只要上帝活著就會永恆持續下去的生命，這樣你就會忘記那些微不足道的磨難和困難。要把你的心思意念歸向上帝。」——懷愛倫，《信仰的基礎》，原文第363頁。

討論問題

- ① 聆聽或閱讀懷愛倫在《早期著作》原文第14-20頁的天國異象。這段描述中最吸引你的是什麼？
- ② 為了直到你與耶穌面對面之前保持與上帝的牢固關係，你最想記住本季課程的哪一方面？
- ③ 在你的生活中，誰需要聽到關於天國的盼望？要儘快與他們分享。記住：你無法與他人分享你自己都不擁有的盼望。

總結

當我們鎖定目標時，願我們「深信那在你們心裡動了善工的必成全這工，直到耶穌基督的日子」（腓1:6）。上帝開啟了祂與你的關係，祂也必成就這關係。願我們在等候那日到來之際，在愛與信心中不斷成長，始終安息在基督的義中，這義是因著信而歸給我們的。

耶穌的比喻， 讓生命再次發光

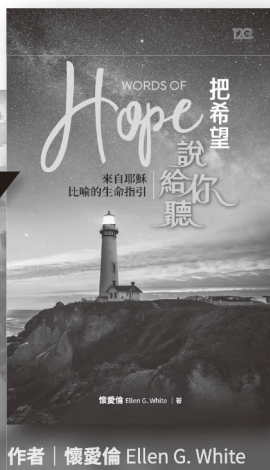
停下腳步，聽見希望的聲音

2026 Missionary Book
全球福音佈道書

在訊息與聲音交雜的時代裡，心靈被
塞滿卻愈加疲倦迷惘：還有什麼話語，
值得你我停下腳步、靜靜聆聽？

此刻，有一個聲音不容錯過——《把希望說給你聽》帶你走進耶穌的比
喻世界。重價的珍珠、守候的童女、浪子歸家的喜悅……每一則故事都蘊
藏智慧與溫暖，像一束光，照進心底最幽暗的角落。

這不只是一本書，更是一場心靈之旅；在閱讀時，你會重新遇見盼望。



作者 / 懷愛倫 Ellen G. White
定價 / NT\$90 HK\$20



時兆文化
SIGNS OF THE TIMES

地址 / 台北市105松山區八德路二段410巷5弄1號2樓
電話 / 886-2-2752-1322分機24 傳真 / 886-2-2740-1448
網址 / www.stpa.org 電子郵件 / joycewang@stpa.org

時兆免費客服專線 (限台灣地區)

0800-777-798

f 時兆文化



港澳地區訂購 請洽港澳區會時兆書室

電郵 / abc@hkmcadventist.org
電話 / 852-2270-9318

地址 / 香港九龍尖沙咀山林道26-28號地下
G/F 26-28 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Hong Kong

在與上帝的關係中成長

作者 尼娜·艾奇森
譯者 侯妙蓉
封面繪者 拉爾斯·賈斯汀南 (Lars Justinen)
*封面圖檔經復臨教會全球總會安息日學部允准使用

董事長 康舜琦
發行者 基督復臨安息日會
出版者 時兆出版社
服務專線 886-2-27726420
傳真 886-2-27401448
地址 10556台北市松山區八德路二段410巷5弄1號2樓
校對 林思慧
審訂 王君
美術設計 林俊良

電話 886-2-27066566
出版日期 2026年3月初版
郵政劃撥 00129942
戶名 財團法人臺灣基督復臨安息日會

時兆出版社編製／免付費客服專線（限臺灣地區）0800-777-798

敬請支持教會文字事工，請勿翻印。版權所有·侵犯必究。
本季刊由台北時兆出版社授權印製

東中非分會 EAST-CENTRAL AFRICA DIVISION

聯合會	教會	佈道所	教友	人口
蒲隆地	543	501	217,805	13,186,000
東剛果	354	460	145,063	4,654,938
東肯亞	3,902	2,086	625,868	52,569,007
東衣索比亞	650	565	124,422	113,657,931
東北剛果	1,291	943	266,092	37,694,100
亞北坦尚尼	2,981	1,586	776,082	37,120,942
盧安達	1,947	617	1,099,043	14,095,000
南蘇丹	122	227	72,950	11,089,000
南坦尚尼亞	1,472	1,188	233,273	30,317,058
烏干達	1,519	2,743	493,060	48,582,000
西剛果	693	536	368,969	49,913,962
西肯亞	3,902	1,824	543,886	20,674,993
西衣索比亞	470	133	121,899	14,002,069
厄立特里亞宣教區	3	12	526	3,749,000
蘇丹宣教區	6	4	1,051	50,449,000
合計	19,855	13,425	5,089,989	511,755,000

聖工目標

- 1 剛果民主共和國的金沙薩 (Kinshasa) 大型媒體中心, 包含希望頻道、復臨廣播電台、社群媒體佈道中心成立與福音接聽中心
- 2 剛果民主共和國盧貝羅 (Luberu) 的盧康加復臨護理學院
- 3 蒲隆地布干達 (Buganda) 的布干達診所
- 4 肯亞的翁加塔·隆蓋 (Orgata Rongai) 的梅里朔 (Merisho) 復臨社區幼兒園
- 5 坦尚尼亞尚吉巴 (Zanzibar) 的尚吉巴復臨診所

