

2020年 祷告周论文特刊

# 末世

THE LAST DAY  
since 1920



SHEPHERD'S CALL  
anniversary

# 牧声



## 归家之旅

### 忠诚于基督徒的生活方式

VOL.98 基督复临安息日会华人教会公报  
THE CHINESE CHURCH PAPER OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS







VOL. 98  
NOV 2020  
<http://ldsc.chumadventist.org>

截稿日为每期前两个月 20 日下午五时止

2016-2020 全球基督复临安息日会总主题

福音传遍天下

2016-2020 World Church Theme:

Reach the World

2020 年全球总会主题: 我愿意 (I will go)

本刊原名《行传录》; 1921 年更名《末世牧声》, 期间 1952-1953 因战乱停刊两年, 现由华安联合会编辑, 每两月出版一期。经文引自:《圣经》新标点和合本(上帝版), 版权属“香港《圣经》公会”所有, 蒙允许使用。凡本刊所引用的《圣经》新标点和合本, 经文当中有关上帝和耶稣的代名词, 均采用人字部的“他”, 至于经文以外的内容, 则以“示”字部的“祂”来作为代名词。

行政院新闻局版北市志字第 1244 号

中华邮政登记台北字第 1131 号 执照第一类新闻纸

ISSN 1605-8526

2020 版权所有 如欲转载 请来信申请

## 末世牧声

发行人 傅博仁 (香港)  
主编 焦望新 (香港)  
执行编辑 张美田 (香港)  
编辑 郑皓茵 (香港)  
助理编辑 周承宇 (香港)  
文字校对 郑永干 (香港)、林思慧 (台湾)  
美术编辑 郑皓茵 (香港)  
美术设计 冯圣学 (台湾)  
网站编辑 洪雅珊 (香港)  
印务 时光出版社  
地址 香港沙田小沥源源顺围 28 号  
都会广场 12 楼  
电话 852-28383991  
传真 852-28346119  
网站 <http://ldsc.chumadventist.org>  
电邮 [ldsc@chumadventist.org](mailto:ldsc@chumadventist.org)

末世  
THE LAST DAY SHEPHERD'S CALL  
since 1920  
牧声



末世牧声官网



## 祷告周论文

会长的话 | 魏泰德 撰 / 七方 译

### 03 忠诚于基督徒的生活方式

第一个安息日 | 魏泰德 撰 / 七方 译

### 04 你的话是我脚前的灯

星期日 | 奥德利·安德森 撰 / 七方 译

### 09 天国的价值观与基督徒的生活

星期一 | 亚兰·柯拉利 撰 / 七方 译

### 12 学习过圣洁的生活

星期二 | 托尔文·贝格兰 撰 / 七方 译

### 15 享受丰盛的人生!

星期三 | 安赫尔·曼纽尔·罗德里格斯 撰 / 七方 译

### 18 无与伦比的基督

星期四 | 克劳斯·波帕 撰 / 七方 译

### 23 改变人生的遭遇

星期五 | 吉娜·瓦伦 撰 / 七方 译

### 26 祂使万物变得美好

第二个安息日 | 怀爱伦 撰 / 七方 译

### 30 活于末世



会长的话


# 忠诚于基督徒的生活方式

就在耶稣基督升天之前，祂给予祂的跟随者一项重大的使命——乃是吩咐要为祂进到世界去（参阅太 28:18 ~ 20）。

我们本周的主题是“归家之旅：忠诚于基督徒的生活方式”。基督徒的生活方式和为基督接触世界有什么关系？两者有很多的联系。因为作为基督徒的我们怎样去生活，将会表明我们是谁，我们最重要的事情和我们的价值观是什么？我们怎样去使用我们的时间和资源？我们过的又是怎样的一种生活？

怀爱伦<sup>1</sup>说：“当一名基督徒是什么意思？那就是要像基督。”祂是我们的榜样，而且我们只有借着祂的恩典和能力，在我们完全的倚靠基督和祂圣言的时候才能够忠诚地接受祂的呼召。

这一周里我们将探索一些非常重要的主题。以《圣经》是基督徒生活方式的基础作为开始。我们会看到天国的价值观是如何教导基督徒去生活，以及基督徒的美德如何指导我们的生活。健康是基督徒生活方式中非常重要的一环。当我们把基督作为我们的模范时，我们将受到真正的鼓舞和激励。基督徒的生活方式、媒介、性观念以及基督徒的生活也会被涉及。我们将以怀爱伦的〈活于末世：基督徒的生活方式和末世事迹〉这一篇作为这特别的一周来结束。

我希望你能和我一起探索基督徒生活方式，并成为进入世界之间的联系。让我们谦卑的为圣灵晚雨的沛降和那只有祂能给予我们的能力而祷告，帮助我们去为祂而活。

注释：

<sup>1</sup> Ellen G. White (1827~1915) , Manuscript Releases (Silver Spring, Md.: Ellen G. White Estate, 1990), vol. 9, p.230, [egwwritings.org/?ref=en\\_9MR.230.1&para=59.1290](http://egwwritings.org/?ref=en_9MR.230.1&para=59.1290).

魏泰德牧师  
全球总会会长

Ted N. C. Wilson



會長的話(國語)



會長的話(粵語)





第一个安息日  
FIRST SABBATH

# 你的话 是我脚前的灯

《圣经》是基督徒生活方式的基础

©魏泰德牧师 (Ted N.C. Wilson)





那是我生命中的关键时刻。从美国马里兰州的塔科马 (Takoma) 学院毕业后，我决定在 44,100 多公里 (2,600 英里) 外的加州拉西瓦拉 (La Sierra) 学院 (现在是大学) 继续深造。在我开始了人生新的重要阶段后，父亲给我寄来了一张明信片，他在卡片上亲笔写下这样一句话：

“每天早上第一件事，就是献身归于上帝，应当祷告说：‘上帝阿，求祢接受我，使我完全属祢。我把自己所有的计划都放在祢的脚前，愿祢今天使用我为祢服务。求祢住在我的心里，使我一切的工作，都能有祢的带领。’这样的献身，是每天当行的事。每天早晨应当把一天的精力献给上帝，你一切的计划要交给上帝，或实行、或放弃，都要顺从祂的旨意。这样你就可以天天献身给上帝，你的生命就必愈来愈像基督了。”<sup>1</sup>

我不仅感谢我的父亲花时间和心思与我分享这些事，而且从预言之灵中领受如此有力的属灵指导意义也很重大。从那时起，怀爱伦的著作就成为我最喜爱阅读的书籍。

我把那张手写的卡片夹在我的《圣经》里保存了好几年，直到那本珍贵的《圣经》遗失了。几年前，我请父亲把这些话重写了一遍，现在我的《圣经》里便有这段话的第二个版本。这是多么珍贵的话语，提醒着我父亲对我在属灵上的关怀。永远不要忽视你对孩子的属

灵关注和属灵关怀对他们的重要影响。它将通过圣灵的影响和力量带来属灵上的回报。

## 上帝话语的力量

当我们每天把自己献给上帝，把我们的计划交付给祂的时候，就会发现花时间听祂透过《圣经》所说的话是多么重要。“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。” (诗 119:105)

在现今世界，许多人本主义哲学吸引着我们的注意力，最终将我们引向一条非常黑暗的道路。但上帝话语的可靠性是确实的。它照亮我们的道路，给我们指明可靠的、神圣的方向。它为我们的发展和维持与耶稣基督的关系，以及学习过祂为我们预备生活的意义，提供了基础。这是基督永活的道——超越所有人类文化的永恒真理，并为我们指明了天国的文化。

当面对撒但的时候，耶稣放胆说：“人活着，不是单靠食物，乃是靠上帝口里所出的一切话。” (太 4:4)。这告诉我们《圣经》的每一部分都是重要的。虽然我们不认为上帝口授《圣经》的每一个字，但我们接受《圣经》乃是完全受祂圣灵所启示。彼得说得很清楚：“我们并有先知更确的预言，如同灯照在暗处。你们在这预言上留意……；第一要紧的，该知道经上所有的预言没有可随私意解说的；因为预言从来没有出于人意的，乃是人被圣灵感动，说出上帝的话来。” (彼后 1:19~21)



## 真理的基础

当基督为祂的门徒（和我们）祷告时，祂指出了上帝之道的力量，祂说：“求你用真理使他们成圣；你的道就是真理。”（约 17:17）在一个认为真理是一种基于自身生活经验衍生之相对产物的世界里，基督大胆地宣告祂的话语——《圣经》——是可靠的，是永不改变的真理。借着祂圣灵的能力，祂的真理在我们心中运行，改变我们，使我们成圣。

这就是为什么《圣经》是基督徒生活方式的基础。它为我们定义了作为基督的追随者意味着什么（参阅太第 5 章）。它为我们树立了敬虔的榜样，并揭示了“奸诈人的道路崎岖难行”（箴 13:15）。它提供了永恒的知识，使我们“有得救的智慧”（提后 3:15），然而，这是如此简单，以至于连小孩子都能明白。通过历史和预言，我们看到了上帝在过去是如何引领的，并确信将来必成的事（参阅书 21:45；林后 1:20）。从《圣经》中，我们瞭解了人类的起源和我们的命运（参阅创 1:1；启 21:1, 7; 22:17）。

只有通过《圣经》和祈祷，我们才能认识上帝。“你若想认识救主，就当研读圣经”我们在《喜乐的泉源》中被告知：“你若想认识救主，就当研读《圣经》。要以上帝的圣言充满你的心。圣言乃是活水，足以舒解你焦灼的干渴。圣言也是从天上降下来的生命之粮。”<sup>2</sup>

怀爱伦解释说：“《圣经》并非只为学者而写；相反，它倒是为平凡的民众写的。其中救赎所必需的伟大真理就像正午一样明白清晰；除了

那些按自己的判断而不按上帝的旨意行事的人，没有人会犯错误而迷失方向。”<sup>3</sup>

她接着警告说：“我们对于上帝的道，应当亲自去研究，不可把人的见证当作《圣经》的教训。”<sup>4</sup>

## 《圣经》是其自己的解释者

这种方式得到《圣经》历史（或《圣经》——语法）研究法在研究上帝话语方面的支持，正如世界教会投票通过的“《圣经》研究方法”文献所描述的。<sup>5</sup> 这种经过仔细评估的《圣经》研究方法使《圣经》成为它自己的解释者，而不是像《圣经》研究的批判方法那样，鼓励读者通过个人或文化成为《圣经》的解释者。这种方法在《善恶之争》一书中有进一步的解释：

“《圣经》中的话，除了一些明显是采用表号或比喻之外，都应当按照其明白的含义来解释……人们若能按照《圣经》字面上的教训去行，同时，也没有假师傅在旁引诱并混乱他们的思想，那就必能完成一番足以使众天使欢乐的工作，而现今那些还在谬论之黑暗中流浪的人，也必成千上万地归入基督的羊圈了。”<sup>6</sup>

几个世纪以来，忠诚的男男女女们冒着巨大的风险接受《圣经》所记的内容。有些人甚至为他们对《圣经》的忠诚而献出了自己的生命。今天，这本书本身是很容易得到的。每年印刷的《圣经》超过 1 亿本，而优训（YouVersion），一个可下载的《圣经》应用程序，总下载量也超过 1 亿次。<sup>7</sup> 这还不包括许多其他线上版本的统计。

## 只有通过《圣经》和祈祷，我们才能认识上帝。

### 相信上帝的话语

显然，很多人认为拥有一本《圣经》是很重要的，但是又有多少人认为阅读《圣经》，默想《圣经》，遵循《圣经》的忠告是很重要的呢？庇哩亚的犹太人肯定是这么想的。“这地方的人贤于帖撒罗尼迦的人，甘心领受这道，天天考查圣经，要晓得这道是与不是。”

（徒 17:11）

我们也可以。每天读经和祷告是我们属灵经验的基础。如果我们不与天国相连，我们就不可能在灵性上有所成长（参阅彼后 3:18）。然而，我们每天都能与上帝相交，这是何等有福的特权，因为我们知道祂渴望与我们交流。

我试着每天一起床就以双膝跪地来开始新的一天。我把自己交托在上帝的手中，祈求智慧和圣灵进入我的生命。耶和華在喂养我们的事上不短缺。我试着按照《相信祂的先知》<sup>8</sup>一书的阅读计划，有系统地阅读《圣经》，并按照“预言之灵”来阅读《圣经》的其他章节。我发现学习成人《安息日学的研经指引》（学课）和其他形式的学习资源也很有帮助，可以加强一个人与主同行的能力。






我在阅读上帝的话语之前总是先祷告，因为学习《圣经》不应该没有祷告，不应该没有圣灵的指引。我非常感谢上帝那“书写的话语”，因为它乃是确实刻划体现了那“永活之道”——就是耶稣基督。

作为一个基督复临安息日会的信徒，决不要让任何人劝阻你每日学习上帝所启示的“书写的话语”的重要性。你们要汲取《圣经》中深奥的真理，并从预言之灵中得着教训。你的属灵生活将会更进一步地得以丰盛。当我们与上帝交通的时候，祂要改变我们，就像祂改变以诺一样，就是在我们每天与祂同行的时候。

“以诺在一生忙碌的工作中，还是坚定地维持他与上帝的交往。他的工作愈是繁重紧急，他的祷告就愈发恒切热诚……他留在民间工作一段时间，以教训和榜样使人获益之后，往往就退居一处，独自如饥似渴地领受惟有上帝所能赐予的神圣知识。以诺这样与上帝交往，就愈来愈反照上帝的形象。”

“我们也要与上帝同行。当我们这样做的时候，我们的脸上就有与主同在所赐的荣光，……我们当谈论祂的全能，并说：你们当赞美上帝。耶和华是良善的，耶和华的话语也是良善的……在世界末了变化升天的人，便是那些曾在地上与上帝同行的人。”<sup>9</sup>

我们拥有多么奇妙的特权——每天通过上帝所赐的方式与上帝沟通。并知道将有一天祂会来接我们回家，我们是多么地高兴。

## 反思问题

### QUESTIONS FOR REFLECTION

- 1 我们如何让个人查经学习变得更能吸引人呢？想出五种有创意的方法来学习上帝的话语。
- 2 我们如何理解《圣经》中艰深的段落？耶稣的方法是什么？
- 3 我们如何把与上帝之道相连的重要性传给下一代的复临信徒？

#### 注释：

- ① 怀爱伦 著，《喜乐的泉源》（山景城，加利福尼亚州：太平洋协会出版社出版，1892年版），第70页。
- ② 同上，第88页。
- ③ 同上，第89页。
- ④ 同上。
- ⑤ 《圣经研究方法》文献，[www.adventist.org/articles/methods-of-bible-study/](http://www.adventist.org/articles/methods-of-bible-study/)
- ⑥ 怀爱伦 著，《善恶之争》（山景城，加利福尼亚州：太平洋协会出版社出版，1892年版），第598页。
- ⑦ 《29 好圣经销售统计》布兰登·盖勒小企业和市场行销建议，<https://brandongaille.com/27-good-bible-sales-statistics/>。
- ⑧ 此《圣经》阅读计划可在此连结中查找，[www.believehisprophets.org](http://www.believehisprophets.org)。
- ⑨ 怀爱伦 著，《上帝的儿女》，（华盛顿特区：评论与通讯联合出版社，1955年版），第20页。

魏泰德牧师是基督复临安息日会全球总会会长。



星期日  
SUNDAY

# 天国的价值观与基督徒的生活

©奥德利·安德森 (Audrey Anderson)

在世界上大多数的国家中都有复临信徒。《启示录》第14章12节说明了原因。这个启示性章节描述了衡量基督徒信心的两个核心的价值观和真理。他们相信耶稣是人类唯一的救主，并且遵守上帝的诫命。这些不朽的价值观建立了人类生活中的平安、喜乐和幸福。

## 召唤忠诚

忠于耶稣，我们的主，对于为主作确实的见证，乃是至关重要的。不忠的生活意味着属灵生命的彻底失败。怀爱伦写道：“假使我们接受了真理之后，不在世界面前显示真理在自己品格上使人成圣的后果，便是否认耶稣基督为除去世人罪孽的主。假使我们不是更良好的男女，假使我们不是更仁慈、更怜悯、更有礼貌、更满有温柔和爱的，假使我们不向他人显示那敦促耶稣降世履行他慈怜使命的爱，那么我们就不是向世人证明耶稣基督之权能的见证人了。”



## 爱的典范

在我们亲自经历耶稣的爱之前，我们无法令人信服地与他人分享这份爱。我们不能分享我们没有的东西。世界上到处都是寻求爱和接纳、渴望平安和幸福的人。如果我们假装的话，他们很快就会发现。但是真诚能够赢得许多人的心。

汤姆的父母是基督徒。他在 15 岁的时候和他的朋友们一起受浸。这是所有人都希望他去做的事情。其实他并没有真正的顺服信仰。他娶了一位漂亮的基督徒女士，但是这并没有阻止他加入宽阔之路的行列，就是那指向毁灭的路。许多年后他的妻子邀请一名牧师在他们家里设立《圣经》学习小组。汤姆不感兴趣，但他也没有反对，因为那位牧师是他的朋友。

所有人都不知道，汤姆在另外一个房间里聆听大家研究《圣经》。几周后，他加入到了小组中，不动声色地坐在靠近门口的地方。他见证了他的妻子和其他组员生命的转变。汤姆喜欢他们在生活中承认错误和做出改变的真诚。有一天晚上他哭了起来。这不是一般的泪水，而是悲喜交加的泪水。他见证说：“我一直不明白基督复临安息日会的信息。听了这些研究，我对耶稣有了新的认识。上帝给了我第二次机会和一双新的眼睛。我看问题的方式不一样了。”他再次受浸是因为他发现了一种令人信服的、真诚的、具有感染力的爱。

## 治愈的顺服

顺服是一个被严重诽谤和误解的真理。遵从上帝的诫命最终能导向人性的治愈，并总会对实践的人带来益处。这是爱耶稣的真正表现。约翰写道：“我们遵守上帝的诫命，这就是爱他了，并且他的诫命不是难守的。”（约一 5:3）

有一位 18 岁的年轻女士，由于上大学的缘故离开了家乡。在上学的第一周她发现其中有一堂课是在星期五晚上的日落后。她去找讲师，解释说身为一名基督复临安息日会信徒，她是守安息日的，可能没有办法参加星期五晚上的课



星期日(國語)



星期日(粵語)

程。讲师表达了他的遗憾但却拒绝更改时间。这位年轻的女士没有被困难的形势吓倒而是把问题交托给上帝。

一周后，讲师通知全班人说他把课堂的时间更改到星期五的早上。在这位女士不知情的情况下，讲师联系了当地区会并询问：“基督复临安息日会信徒所遵守的安息日是从星期五的日落到星期六的日落，是这样的吗？”当得到肯定的答复后，他改变了课堂的时间。这是个一箭双雕的结果。它坚定了这位年轻女士的信仰；它也影响了她的讲师使他尊重她，并使他知晓了复临信徒的信仰和生活方式。

## 为赐福创造机会

除非教友们能够在生活和行为中活出快乐，否则，上帝国的价值观和真理没有能力赐福那些知道它们的人，也不能影响那些不认识它们的人。专业只有在实际生活中实践出来才具有说服力。当我们做那些正确的、真诚的和真实的事，并拥护上帝国的《圣经》价值观时，我们就能为上帝影响我们的行事为人和触及别人的生命创造了可能性。

想一想诗人的这个疑问：“耶和華啊，谁能寄居你的帐幕？谁能住在你的圣山？”（诗 15:1）。答案是清楚的：“就是行为正直、做事公义、心里说实话的人。他不以舌头谗谤人，不恶待朋友，也不随伙譏谤邻里。他眼中藐视匪类，却尊重那敬畏耶和華的人。他发了誓，虽然自己吃亏也不更改。”（诗 15:2~4）

我们的世界支离破碎并混乱不堪。这是基督复临安息日会所有信徒众所周知的。为了公开地活出我们的信仰，我们必须私下的预备和

成长。上帝让耶利米去“在耶路撒冷的街上跑来跑去，寻找一位行公义求诚实的人。”（参阅耶 5:1）今日上帝也在寻找这样的人：他们是行公义的人，他们是活出真理的人，他们是信耶稣并遵守祂诫命的人。

我们每一个人都能积极的回应祂说：“主啊，我会成为那个忠诚的人。帮助我成为一名真正基督徒所应该成为的样子。”我们的回应为上帝赐福我们，以及赐福那些我们接触之人创造了机会。这就是作为复临信徒喜乐的地方。✎

## 专业只有在实际生活中实践出来才具有说服力。

### 反思问题

#### QUESTIONS FOR REFLECTION

- 1 我们怎样才能活出我们的信仰？
- 2 我们需要做哪些改变使我们的见证对他人来说是可信服的？
- 3 只有圣灵能够真正的改变我们的生活。我们要怎样找到让祂自由改变我们的勇气呢？哪些东西会阻止我们回应祂？

#### 注释：

① 怀爱伦 著，《使我认识祂》。

奥德利·安德森是泛欧分会的行政秘书。





星期一  
MONDAY

# 学习过圣洁的生活

基督徒生活方式和圣灵的果子

©亚兰·柯拉利 (Alain Coralie)

有“复临信徒银行劫匪协会”吗？你可能会说，这样的问题太荒谬了，因为有些生活模式根本不能与复临信仰联系在一起。那么我们该怎样活出我们的信仰呢？这个问题需要一个符合《圣经》的解释，然而谎言比比皆是。让我们来看看其中的两个例子。



## 错误的理解：两个重要的谎言

对有些人来说，一个独特的基督徒生活方式并不重要，因为他们拒绝正视信仰与生活方式、教义以及行为之间的联系。另外有些人只关注于规则与条例，把基督从他们宗教经验的中心移走了。

在加拉太，使徒保罗也遇到了类似的问题。有些基督徒认为在基督里的自由与合乎道德的生活无关（参阅加 5：13～6：10），也有人相信他们可以通过遵守仪文律法而获得上帝的喜悦，包括行割礼（加 1：1～5：12）。

保罗对这两种情况做出了回应。对于那些认为行为不重要的人，使徒保罗强调上帝的子民将依据他们的行为受到审判（参阅加 6：7～8）。对于那些相信好行为能赢得神圣的功绩的人，保罗强调“人称义不是因行律法，乃是因信耶稣基督。”（加 2：16）。使徒认为除非这种基督徒的生活方式扎根于福音，否则，往好处说它就会变成廉价的恩典，往坏处说就成了完美主义。

根据保罗所述，基督徒生活的关键是要借着圣灵的同在和能力彻底的委身于基督。在〈加拉太书〉第 5 章 22 至 23 节，他用“圣灵的果子”来表达由圣灵产生的美德和品格特征。保罗列出了构成“圣灵的果子”的九种美德。它们是：“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。”（加 5：22～23），所有的这些美德都是作为基督追随者的我们受召要表现出来，代表着基督品格的美德。

正如这一词所表明的，圣灵的果子不是人造的而是上帝赐予的。就像苹果树不能结出



香蕉，猪不能飞一样。罪人是不能凭着自己而生出上帝的美德的。只有上帝能在我们里面产生和表现出祂的品格。那么问题是：“我们活出了《圣经》中描述的基督徒生活方式了吗？”事实就是，除非诸如“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。”这些美德成为我们基督徒的品格和生活方式不可分割的一部分，否则我们是不能在我们的家庭中，在我们的教会里，以及在我们的社区中荣耀基督的。

## 认准了：三个至关重要的真理

现在问题又来了：圣灵的果子如何在我们的内心扎根以及如何能在我们的日常生活中表现出来呢？在〈加拉太书〉第 5 章 2 及 25 节，保罗向我们指出了三种相关的途径，通过这些途径我们可以显明作为硕果累累之门徒的真基督徒的生活方式。

首先，当我们不断提醒自己“我们是属耶稣基督的”（24 节）时，我们就显明了作为硕果累累之门徒的真正基督徒生活方式。为了结果子我们需要每天与基督联系（参阅约 15：5）。事实上，成为一名基督徒不只是相信一种特定的教义和秉承特定的规则；它意味着一种内心的彻底改变，这将引领我们凭着信心顺从上帝。



请注意，保罗把爱放在这些美德的最前面，因为他认为这种至高无上的美德是一个真正基督徒生活方式的决定性特征。另外，他提醒加拉太人：“总要用爱心互相服侍。”（加5：13）。关键在于：我们的日常生活是可以有力地宣扬福音的。怀爱伦是这么说的：“一个真正基督徒的那种安静而信行一致的纯洁生活，有一种感动人的能力，比言语的能力强大得多。人本身的行为，比他的话有更大的势力和影响……使人信服福音最强最充足的理由，就是一个爱人而值得人爱的基督徒。”<sup>❶</sup>一个真正的基督徒生活方式是以基督为中心的。

其次，当我们把“肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上。”（加5：24），我们就显明了作为硕果纍纍之门徒的基督徒生活方式。作为基督徒，我们不能沉溺于肉体的行为（参阅19～21节）同时还声称是属天的。迪特里希·潘霍华（Dietrich Bonhoeffer）写道：“基督呼召一个人，是要叫他来死。”作为信徒，我们有责任清除一切阻碍我们属灵生命成长的杂草，以此来使圣灵的果子得以丰盛。实际意义上，它意味着一切能满足我们自我奢求自我放纵的旧生活习惯、做法或恶习，都应当死去。一个真正的基督徒生活方式是一种舍己的生活方式。

第三，当我们“靠着圣灵行事”（加5：25）的时候，我们就显明了作为硕果纍纍之门徒的真基督徒生活方式。靠着圣灵行事意味着我们生活的各方面都在受圣灵的控制，从我们内在的思想和情感到我们的日常关系和互动。这包括被圣言、祷告、敬拜、团契和服侍塑造和激励。重要的是要记住，任何基督徒的生活方式，如果不受圣灵的引导，都将悲惨的以失败告终。当我们与圣灵同步时，我们必须有意识的做出一个摒弃旧我培养圣灵果子的决定。

凭着神圣的力量，我们将去做正确的事情。我们生活方式的价值观将不像或不符合流行的做法。当圣灵责备我们所做的错误选择时（我们娱乐消遣时说的、唱的、看的等等）我们会谦卑的寻求原谅。相反，当我们感觉到自己在进步时，我们不要以批判或审判的态度对待那些在与上帝同行时处于挣扎中的追随者。一个真基督徒生活方式是一个圣灵引导的生活方式。<sup>❷</sup>

## 圣灵的果子不是人造的 而是上帝赐予的。

### 反思问题

#### QUESTIONS FOR REFLECTION

- 1 为什么展现出圣灵的果子很重要？
- 2 你能想出一些圣灵督促你要做出具体改变的生活方式吗？
- 3 如果你让上帝的灵完全的掌控你的生活，你的生活会变成怎么样呢？

#### 注释：

❶ 怀爱伦著，《医药布道论》。

亚兰·柯拉利是中东非分会的行政秘书。





星期二  
TUESDAY

# 享受丰盛的人生!

按照上帝的健康原则生活

©托尔文·贝格兰 M.D (Torben Bergland)

我们受造乃是为了一个更好的世界，也是为了更好的生活。当上帝创造这个世界并把人类放在其中时，“上帝看着一切所造的都甚好。”

（创 1：31）上帝把这个世界，以及其中的生命，设计得完美无瑕。我们受造乃是要在每一个行为、思想和感觉上都能够反映、显明、赞美和享受上帝的良善。那是上帝对我们生活在这个世界上的意愿和愿景，过去是，现在也是。

但是，问题发生了。

## 堕落

在伊甸园中亚当和夏娃选择偏离上帝对生命的设计。他们的行为把他们自己，以及其他的受造物置于无底的痛苦和煎熬中。只要他们听命，只要他们忠诚，那么随之而来的一切邪恶都能够避免。但是他们相信自己比上帝更甚，而且还听从了魔鬼。从此以后，人类的故事就成为一种对上帝生命计划的不忠、不相信上帝、充满痛苦和煎熬以及死亡的历程。



## 拯救

但是上帝没有抛弃我们。上帝在不断的试着去接近世上的每一个人。上帝对这个世界以及我们生命中良善的意愿和渴望依然坚立。但是魔鬼的任务乃是攻击一切属上帝的事物：上帝创造的一切，所有良善的事物，所有的生命。我们生活在基督与撒但、良善与邪恶，生命与死亡的善恶之争中。基督是要拯救，魔鬼乃是要毁灭。我们都成了魔鬼攻击的受害者。我们都迷了路，都偏行己路（参阅赛 53：6）。凡是魔鬼要去毁灭的所有地方，上帝都已经在那里寻找和救赎（参阅路 19：10）。上帝没有抛弃我们或这个世界。

耶稣说：“我来是要人得生命，并且得的更丰盛。”（约 10：10）<sup>1</sup> 祂的使命乃是对抗和战胜魔鬼的邪恶，过去是现在也是。魔鬼来“乃是要偷窃，杀害，毁坏。”（约 10：10）。基督在世上的使命乃是生命，而且是丰盛的生命。魔鬼的任务乃是死亡。在罪恶中没有生命。在罪恶中只有死亡。只有基督里有生命。只有良善中有生命。生命，以及丰盛的生命只能在忠诚于上帝对这个世界和生命的设计中得到。

在起初，魔鬼“本来是说谎的，也是说谎之人的父。”（约 8：44）他的绝活是让男人和女人相信他提供的是更好的、更有吸引力的、更刺激的、更令人满足的。他让坏的、罪恶的、以及邪恶的东西看上去是好的。他最大的骗术乃是：他所提

供的东西能够让我们自由并且使生命更多姿多彩，而上帝提供的东西则是有限制和减损生命的。

然而这是一个谎言。真实的生命，真正的生命，只有在上帝的创造、赐福和赐予中才能得到。只有上帝所赐的东西才能满足我们真正的需要，满足我们最深处的渴望。

“上帝未尝留下一样好处不给那些行动正直的人。”（诗 84：11）上帝是生命的给予者、维持者和治愈者。只有创造生命的祂能够规定什么是好的。《圣经》是祂对人类良善的启示。当我们虔诚的阅读和反思《圣经》时，圣灵会教导我们生活的原则，那是上帝给你我的处方，使我们在这个世界上过最好的生活。从创世的故事到“新天新地”的应许（参阅启 21：1），从《创世记》到《启示录》：“世人哪，耶和華已指示你何为善。”（弥 6：8）祂没有向我们隐瞒任何良善的事情。

当我们身处善恶之间激烈的争斗中时，要怀念伊甸园和渴望天国，我们需要每天的治愈和恢复。上帝已经定出了我们应该怎样生活，怀爱伦在《医药布道论》中也反映了这种生活方式的原则。她说：“新鲜的空气、阳光、休息、适宜的食物、运动、水的应用、信靠上帝，这都是真正的治疗。”<sup>2</sup>

## 只有创造生命的祂 能够规定什么是好的。

然而，这些健康原则正受到攻击。怀爱伦劝告说：“一切足以损害体力智力和灵力的动力都是罪孽，人必须服从上帝为使人类得益而设的律法，才可以得享健康。”<sup>3</sup>她继续说道：“当使人明了上帝的诫命便是生命的道路。上帝设立了天然的定例，但是祂的律法并不是一种专制无理的禁令。不论是物质方面或是道德方面的律，凡有一条‘你们不可’，就有一个应许在内。我们若能顺从，幸福就在我们脚前。上帝决不强迫我们行善，不过祂要救我们脱离罪恶，领我们走进善良。”<sup>4</sup>

当以色列人站在应许之地的边缘时，摩西恳切地对他们说：“看哪，我今日将生与福，死与祸，陈明在你面前。吩咐你爱耶和华——你的上帝，遵行他的道，谨守他的诫命、律例、典章，使你可以存活，人数增多，……所以你要拣选生命，使你和你后裔都得存活；且爱耶和华——你的上帝，听从他的话，专靠他；因为他是你的生命。”（申 30:15～20）

今日我们站在另一个应许之地的边缘。我们生活在“新天新地”来临前的末世（参启 21:1）。现今我们每一个人每天所面临的挑战和恳求乃是：爱上帝、听从祂的话、要顺服、专心倚靠祂。然后我们将知道什么是良善，而且我们可以选择我们的生活。🙏



星期二(國語)



星期二(粵語)

## 反思问题

### QUESTIONS FOR REFLECTION

- 1 在你人生的哪些方面你最能感觉到魔鬼对你的攻击？
- 2 上帝呼召你改变哪些生活方式来使你享受更丰盛的人生？
- 3 当你承诺要改变生活时，你是如何从上帝那里寻找力量以及如何从他人那里获得支持的？

#### 注释：

- ① 《圣经》经文使用的是中文和合本。
- ② 怀爱伦著，《医药布道论》
- ③ 同上
- ④ 怀爱伦著，《服务真诠》。第二篇〈医生的工作〉

托尔文·贝格兰 M.D 是全球总会健康事工部副干事



星期三  
WEDNESDAY

# 无与伦比的基督

我们的基督徒生活模式

©安赫尔·曼纽尔·罗德里格斯





年长的使徒约翰曾写道：“我们将所看见、所听见的传给你们，使你们与我们相交。我们乃是与父并他儿子耶稣基督相交的。”（约一1:3）<sup>1</sup>他又说：“人若说他住在主里面，就该自己照主所行的去行。”（约一2:6）使徒把基督徒描绘成那些与基督同住或与基督联合的人。基督徒的生活包括每天与主同行。

为要住在耶稣里，信徒们被呼召要过基督那样的生活。约翰将住在基督里的过程定义为与圣父、圣子、圣灵和其他信徒的沟通。基督徒的生活是基于一个共同的现实——耶稣的救赎与牺牲。但是基督教则体现在我们如何为上帝和他人而活。

耶稣的生命是以变革的力量为特征的。我们通过聆听祂所说的（“我们所听到的”）和效法祂所做的（“我们所看到的”）——换句话说，要仿效祂的言语和行动。祂是基督徒该如何生活的终极和至高的体现——走祂所走过的路。

### 耶稣寻找并改变人心

耶稣的到来彻底改变了那些听过祂，看见祂之人的生活。祂呼召人作祂的门徒。门徒的身份不是简单地记住祂的教导，而是让祂教导的力量在我们心中产生新生命（参阅约3:1~8）。耶稣，上帝能力的宇宙之源，通过在人心战胜魔鬼的工作而呼召人成为门徒。祂呼召人们来跟随祂。

一位科学家的工作需要穿越丛林。由于在茂密的丛林中没有道路和小径，这个人请了一位当地的向导。走了一会儿，他对向导说：“我没有看到任何路径。你怎么知道我们的方向是对的？”





基督所做的每一件事都反映了祂的身份，从而描绘了那些跟随祂并组成祂的教会之人的生活方式。

“我就是路径”，向导回答说。“跟着我就可以了”。感谢上帝，我们在跟随着清楚知道方向的那一位。耶稣看着那些迷失方向和迷失的人说：“我就是道路，来跟随我！”（参阅约 14:6）在跟随祂的过程中，我们期望“像耶稣那样去生活”（参阅约一 2:6）。

## 耶稣的话语

不言而喻，耶稣为基督徒的定义，设定了标准。祂的话语曾在城市的街道上，在圣殿的庭院里，在海边，在祂的旅行中被听到，显明了上帝国度的价值和原则。借着祂，上帝的声音再次在这个堕落的星球上被听见，教导人类，并对以色列人在《旧约》中所听到的那些赋予了新的意义。〈福山宝训〉是耶稣对那些跟随祂并想要向世人展示自己基督徒身份的人，在生活方式的描述。

在证道中，耶稣谴责谋杀，尤其是通过愤怒的话语进行的谋杀（参阅太 5:21, 22）。祂肯定了与他人和平相处的重要性（参阅 23, 24 节）。祂断言奸淫不仅发生在行为本身，也发生在当

情欲的想法充满思想的时候。在这个互联网时代，欲望的试探比耶稣的时代更给人带来无法想像的挑战（参阅 27~30 节）。耶稣重申了婚姻，并提醒祂的听众，离婚也有其复杂的一面（参阅 31, 32 节）。

耶稣谈到了公义，并说明饶恕比报复更可取（参阅 38~40 节），以及爱——即使是对敌人的爱——是真正属灵生命的特征之一，也是上帝品格最清晰的反映。

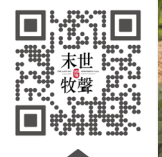
耶稣说要照顾那些有需要的人，而不是满足我们自己的私欲（参阅太 6:1~4）。耶稣提醒祂的门徒们，真正的财宝积攒在天上（参阅 19~24 节），我们属灵生命的品质并不在于物质财富。如果我们寻求上帝和祂的国度，我们最基本的属灵、情感和物质的需要就会得到满足（参阅太 6:25~34）。

在一个忧郁和焦虑的时代，我们应该抓住上帝对我们的爱，相信祂能满足我们最深的需要。当我们试图根据别人的不完美来论断他们





星期三(國語)



星期三(粵語)

时，耶稣要我们停下来，认识到我们的首要任务是解决我们自己的不完美（参阅太7：1～5）。

耶稣的教导是为了使我们的生活有意义，充满愉快，并有效地服务他人。爱是上帝国度价值的核心。对祂的爱不只是另一个命令；它是维系我们属灵生命合一的黏合剂。对上帝的爱是我们遵守律法的基础（参阅林前13章）。彼此相爱不仅表现在我们喜欢的人身上，也表现在我们的敌人身上。

不幸的是，我们经常发现很难去爱别人，甚至教会有时也会成为冲突和紧张的地方，这破坏了彼此的团结和以基督为中心的身份。使徒约翰一定是意识到了这一点，因为他写道：“我们应当彼此相爱。这就是你们从起初所听见的命令。”（约一3：11）。

## 耶稣的行动

根据《圣经》，品格和身份是通过我们的行动显现出来的。耶稣的身份不是隐藏的，

也不是别人无法亲近的。祂成为人类，通过祂的行为来展示祂神圣的身份。

当施洗约翰被囚禁时，他派使者去问耶稣，祂是否真的是弥赛亚。耶稣不仅让他们通过所听到有关耶稣的话，更通过他们所看到有关耶稣所做的事，向约翰的门徒们启示了祂自己（参阅太11：1～6）。

一个人的行为可以显明他的性格。耶稣与税吏和罪人一同吃饭，彰显了上帝的怜悯（参阅太9：11～13）。祂的一生完全顺服天父的旨意（参阅约5：19），并借着祷告和《圣经》中的知识与天父交流，加强了这种关系。祂遵守安息日为圣日（参阅路4：16）；爱祂的仇敌，并为他们祷告（参阅太26：51～53；路23：34）。祂在受试探的时候，胜了那恶者（参阅太4：1～6），并且救了被鬼附的和患病的，就打败了那恶者（参阅可1：32～34）。

当人们看到耶稣所行的神迹，包括医治了两个瞎子，他们认识到祂将自己无与伦比的能力用于服务他人（参阅约9：33）。基督所做的每一件事



都反映了祂的身份，从而描绘了那些跟随祂并组成祂的教会之人的生活方式。祂的一生是上帝对祂所造之物的无限慈爱的表现。祂被钉在十字架上以除去我们的罪，这是上帝对人类爱的最终证明（参阅约 3:14 ~ 16；约一 4:7 ~ 10）。

### “我是一名基督徒”

耶稣通过话语和行动来显明祂是谁。但是，特别是通过祂的行为举止，人们才认识到祂是上帝的儿子。

在访问一个穆斯林和基督徒生活在一起的国家时，我乘坐计程车去参加会议。在途中，我问司机有关他的宗教生活。他笑着回答说：“我是穆斯林。”我告诉他，我有一些穆斯林朋友，并提到他们是多么地忠于阿拉。

随后，他问我的宗教信仰，我回答说我是基督复临安息日会的信徒。他高兴地笑了起来，几乎是在叫喊着说：“在我的村子里有很多复临信徒，他们是比我更好的穆斯林。他们一周要去教堂几次，把星期六用来做礼拜和做善事。他们是虔诚的人，每天祈祷三次以上。他们不吃猪肉，也不喝酒！”

人们首先是通过我们如何生活（通过我们的行为）来瞭解我们的，然后再是通过我们所教导的东西。耶稣的信仰不仅仅是一套知识分子的主张或一个神学体系，而是关于一个活生生的真理，它占据了整个人。这是一个转变的真理，它从根本上改变了我们思考、说话和行为的方式。

怀爱伦写道：“基督是我们的典范，是一个完美、神圣的榜样，让我们效法。我们无法与祂相像；但我们可以按着我们的能力，去模仿和效法。”<sup>❶</sup>

这种信仰，通过我们的行动被别人看到，就为他们打开了聆听和学习真理本身的大门。它包括像基督那样走祂所走过的路。<sup>❷</sup>

## 反思问题

### QUESTIONS FOR REFLECTION

- 1 为什么《圣经》要以基督为我们的榜样？
- 2 为什么我们要让自己的生活与耶稣的生活一致？是成为完美吗？是被上帝所接纳吗？是服务于他人吗？还是三者兼而有之？
- 3 你认为，在某些情况下，隐藏我们复临信徒的身份合适吗？

#### 注释：

❶ 本文（英文版）中的《圣经》文本取自《新国际版圣经》。

❷ 怀爱伦著，《评论与通讯》，1895年2月5日。

安赫尔·曼纽尔·罗德里格斯在2001年到2011年间曾担任全球总会《圣经》研究院的院长。

# 改变人生的遭遇

## 基督徒的生活方式与媒体

◎克劳斯·波帕 (Klaus Popa)

“我儿，你是谁？”（创 27:18）

我不知道雅各是否预料到他的父亲——以撒会问这个问题。他可能希望，甚至祈祷不要有太多的谈话交流。宁愿他的父亲默默地享用他端给他的那道菜，然后祝福他，这样雅各就可以离开那帐篷了。简单明确，没有其他事情发生。但现在，面对这个问题，雅各需要作出回应。

但他该怎么说呢？“我是你的儿子，雅各。”这将是诚实的，但同时，他的父亲就会知道他即将被欺骗。此外，雅各所期望的祝福会发生什么改变呢？会变成咒诅吗？雅各决定撒谎，回答说：“我是你的长子，以扫。”（第19节）。为了得到祝福，他假装是他的哥哥。以撒显然没有被说服，他进一步试图找出带给他美食的到底是谁。最后，雅各成功地取代了他哥哥的身份，以撒也为他祝福。

### 成就真实

几年前，我曾与一位教会领袖讨论过在传福音中使用媒体的问题。他在媒体事工上工作了大约20年。在我们的谈话中，他说到：“作为基督复临安息日会的信徒，我们一直是使用最新媒体类

型来传播公共福音的先锋。为了向更多的人分享三天使的信息，我们从九〇年代开始就使用卫星布道，几年后又推出了电视频道。不久之后，我们将营运全球最大的基督教电视网路。”

“我们通过不同形式的各种媒体，持续不断地向全球成千上万的人传播上帝慈爱的好信息。这是多么大的祝福啊！”然后他停顿了一会儿。“你知道吗，有时候我在想，我们是不是在宣扬一个美好且完美的‘信仰世界’，而这与我们日常生活中的身份并不相符。”他又顿了顿。“我们是否重点专注于表明我们应该相信什么，以及我们应该如何操练我们的信心，并以此转移我们自己的缺点、我们的需要和我们的分裂？我们很难向自己和他人承认，我们既没有自己想像的那么好，也没有像广播里要求我们成为的那种‘完美信心’的人那样好。”

这样的问题需要个人的回应。因为没有人能替别人给出一个答案。然而，当我们分享我们的信仰时，我们中间许多人都面临着类似的状况。作为一个信仰团体，我们想要有更多的人认识上帝。有了这个目标，我们就会专注于展示理想而不是现实。为什么？



首先，每个人都希望实现并体验完美。其次，传播完美似乎有更大的影响。<sup>1</sup>关于失败和缺点的故事不如成功的故事那么有说服力，不是吗？第三，分享信仰包括教导上帝的律法，普遍的真理，以及独立于文化、时间和其他人的原则。<sup>2</sup>第四，这一切不都是关于上帝而不是我们吗？关于上帝的慈爱和怜悯，以及祂拯救人类的计划吗？最后，我们不希望人们因为我们的不完美而失去对上帝的相信和放弃信仰。这些都是决定传播理想信仰和完美生活的好理由，也是可以理解的。

与此同时，我们担心，甚至害怕，当人们看到我们的分裂时，他们可能会远离上帝，这可能会导致我们隐藏自己不好的一面，最终让自己看起来比实际更好。我们可以变得更关心别人以积极的态度看待我们，而不是关心我们到底是什么样的人。分享信仰变得更注重外表，而不是内在和品格，更关注别人的看法，而不是诚实的分享和真实的遭遇。通过媒体传播的福音比我们在个人的交往中使我们更容易把信仰变成所渴望的完美的投射，因为媒体（电视，广播，社交媒体等）处在人们之间。我们可以在光鲜亮丽的属灵体验和光天化日之下看到的真正信仰体验之间保持一定的距离。

### 突破自我

我们对被拒绝的恐惧似乎是这个问题的核心——无论是作为个人还是作为一个信仰团队的集体。因此，专注于上帝的完美、上帝的律法和普遍的真理、信仰和原则，可以成为干扰的理由，甚至成为我们逃避面对、接受和分享自己不完美的借口。然而，分享信仰的目的，并不是要让别人相信传扬信仰的人是美好的和配得的，乃是要相信上帝是善良的、仁慈的、宽容的。在祂身上，人们找到接纳、宽恕和生命。

在雅各去东方的路上，上帝启示祂自己就是他的救主，并赐福给他。上帝这样做不是因为雅各，而是因为雅各的身份。雅各想要得福，却不配得。雅各领受了赐福乃是因为上帝是怎样的一位（参阅创 28:10 ~ 12）。

这些考虑不仅与从事媒体事工的专业人员有关。在“社交媒体世界”中，在持续不断的文字、图片和剪辑的海啸中，全球数十亿

人发现自己处于真实的自我和被媒体塑造的自我之间的紧张关系中。我们生活在精心建造、精心布置、精心装饰的“神圣自拍之地”。但最根本的问题：“我是谁？”对我们许多人来说，这是一个现存迫切的问题，也是一个我们需要解决的问题。我们在各种社交媒体平台上与全世界分享的所有信息，最终是否反映出一个不真实、精心修饰、夸张的虚假自我，这是个具有挑战性的问题。或者还是让人们更准确，更真实地认识我们？

20年后，雅各决定回家。在极大的恐惧战兢中，他准备迎见他的哥哥以扫。在夜晚的时候，雅各和一个陌生人发生了一场意想不到的打斗，而这个陌生人并不是人类。在他们的争持中，雅各说：“你不给我赐福，我就不容你去。”这么多年过去了，他还是不确定所赐的福吗？

“你叫什么名字？”陌生人回答说。我想雅各对他的对手提出他父亲20年前曾问过的同样的问题会感到惊讶（如果不是震惊的话）。“你是谁？”雅各会再一次假装成别人来接受祝福吗？又或者这次他会不计后果地诚实回答吗？“雅各！”他回答说。他终于有勇气做回自己——雅各，那个抓着脚跟出来的人，那个欺骗别人的人。

信仰总是个人的、关系性的，会在我们的生活中表现出来的。信仰围绕我们的整个生命。完整地分享信仰和生活需要分享好的和坏的、我们的成功和失败、我们的挣扎和挑战，以及我们的爱和分裂。《圣经》并不怕展示弱项。《圣经》的作者公开和透明地分享“整个”故事，而不仅仅是可呈现的片段。

在与上帝的意外相遇中，雅各不得不面对自己。他决定承认自己是谁。我们敢走这条路吗？显露自己的弱点，让别人看到真实的我们。上帝的慈爱、仁慈和恩典为雅各创造了一个安全救赎的空间。上帝是信实的。祂为我们提供了同样的空间。📖



我们生活在精心建造、精心布置、精心装饰的“神圣自拍之地”。

## 反思问题

### QUESTIONS FOR REFLECTION

- 1 为什么做真实的自己和表现真实的自己如此困难？
- 2 媒体消费与媒体呈现之间的关系是什么？
- 3 我们如何帮助复临教会的下一代以健康的方式与媒体互动？

#### 注释：

- ① 市场营销和广告专家每天都在证明完美的微笑、完美的身体、完美的海滩和完美的日落，成功地推销了一切——牙膏，汽水，汽车等等。
- ② 使徒保罗说：“所以律法是圣洁的，诫命也是圣洁、公义、良善的。”（罗7：12）

克劳斯·波帕是基督复临安息日会欧洲媒体中心的执行长，目前居于德国的阿尔斯巴克·哈恩莱茵。



星期五  
FRIDAY

# 祂使万物变得美好

性与基督徒的生活方式

◎吉娜·瓦伦 (Gina Wahlen)

她也不太清楚这是怎么发生的——但它确实发生了。莫妮卡<sup>1</sup>是在基督复临安息日会的家庭环境中长大的，遵循基督徒的生活方式对她来说是很自然的一件事。

后来她遇到了马克，一位复临大学的同学。他们经常独处，事情变得一发不可收拾，直到两人最终确立了情侣的亲密关系。

莫妮卡知道《圣经》中关于婚外性行为的教导。她常常试图让自己的良心平静下来，因为她在想，**让人感觉如此美好的事情怎么会是完全错误的呢？**

马克和莫妮卡并不是个别例子。根据美国的国家健康统计中心的资料，在美国，年龄在 15 到 44 岁中 88.8% 的女性，和年龄在 20 至 44 岁中 89.9% 的男性中，都有发生婚前性行为的经历，<sup>2</sup>女性第一次性行为的平均年龄为 17.3 岁，男性为 17 岁。<sup>3</sup>

当然，婚前性行为只是《圣经》中所禁止的几项性犯罪之一。尽管如此，很多人还是想知道，感觉美好的事情怎么会是错的？性和基督徒的生活方式之间有什么联系呢？



## 《圣经》的教导

《圣经》中不乏对性和性行为的提及，并作为健康角色和各种关系中的指导。《圣经》的前五卷“规范了性行为，确立了性角色。《圣经》的先知文学在宣告上帝对违背立约的审判时使用了性的隐喻。智慧文学区分了明智的性行为和愚蠢的性行为，并使用性的比喻来描述智慧。福音书使用对耶稣话语和行为的记述，来塑造祂跟随者的性情和性观念。使徒书信处理了性行为的具体问题。《启示录》包含了性的比喻和教导。”<sup>4</sup>

在我们的身边有这么多启示性的参考，我们应当好好学习它的教导，注意它的警告，并领受它神圣的赐福。

起初，上帝创造了具有不同性别身份的人类：“祂创造了男性和女性”（创1：27）。亚当是由地上的尘土所造，夏娃是由亚当的肋骨所造，显明了两个人的亲密程度。

“这是我骨中的骨，肉中的肉，可以称她为‘女人’，因为她是从‘男人’身上取出来的，”亚当说。“因此，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。当时夫妻二人赤身露体，并不羞耻。”（创2：23～25）

成为“一体”包括两个不同个体的心、思想和灵魂的融合。它包括身体、精神、情感和属灵的合一，符合我们作为人类的整体本性。

耶稣肯定婚姻是一个男人和一个女人不可分割的结合（参阅太19：4～6）。这种结合意味着提供快乐、幸福和身体的完整。虽然《圣经》谈到了婚姻关系亲密的快乐，但它也详细描述了“性行为的错误表达及其对人类和社会的负面影响。《圣经》警告人类远离破坏性的性行为，如婚外性行为、通奸、同性恋、乱伦、和一夫多妻制。”<sup>5</sup>因为这些行为破坏了上帝对人类性行为的美好目的，所以我们被警告不要参与这些行为（参阅帖前4：3～5；罗1：26，27；林前6：9～11）。



## 上帝所赐的身份

性是我们身份不可分割的一部分。“无论在《圣经》时代，还是在今天，这也是个人身份认同和集体生活”<sup>6</sup>的基础。意识到自己是谁，是我们如何与他人和周围世界相处的基础。《圣经》清楚地显明了我们是谁，我们应该怎样生活。在伊甸园中，上帝给祂的孩子们两个身份的标记：**1**安息日，提醒我们祂是我们的创造主和耶和华；**2**我们的人格，无论男女，都是照着上帝的形象造的。这两个身份标记永远是人类身份的基础。

在大卫·汤玛斯 (David Thomas) 的文章〈性是神圣的〉中，指出：“因为性是我们所拥有之神圣事物内在的一部分，如果它没有得到适当的尊重和正常的对待，一个人就会感到被贬低和被侵犯。其他人对性的滥用或侵犯变得愈发冒犯和侵害，因为生命的内在神圣被践踏了。”<sup>7</sup>

## 持续性的影响

这也发生在马克和莫妮卡身上。在他们激情的浪漫中，一股兴奋和感官上的愉悦伴随着他们不正当的爱情。但后来他们经历了内疚、悲哀、恐惧和懊悔，然后分道扬镳；这些伤疤影响了他们的内在本质，破坏了他们的自我认知和与他人的关系。只有通过悔改和归向上帝才能得到医治。

《圣经》中关于性背叛的一个经典例子出现在〈撒母耳记下〉第 11 章中的大卫和拔示巴的故事。上帝大大赐福给大卫，使他的国兴旺强盛。但是，由于贪欲



星期五(國語)



星期五(粵語)



和奸淫的罪，以及随后的谋杀，使大卫跌入了懊悔的深渊，他再也没有完全恢复过来，尽管他已经深深地悔改并得到了上帝的宽恕（参阅诗 51:3）。

对比一下大卫和约瑟的经历，约瑟在面对几乎无法抵挡的试探时，大声说：“我怎能作这大恶，得罪上帝呢？”（创 39:9）约瑟的正直，无亏的良心和对上帝的信靠帮助他度过黑暗的日子，进入到赦免、荣耀和与和好的光明中。

## 在上帝的计划中

上帝从来没有打算让我们经历非法和非自然的性关系所带来的许多负面后果。祂警告说，即使是不纯洁的思想也是有害的（参阅太 5:28），就像任何形式的色情作品也是有害的一样（参阅诗 101:3）。

“要逃避淫乱”，我们被告知。“人所犯的，无论什么罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子。”（林前 6:18）。

这就是为什么上帝以祂的慈爱和对我们的关心，概述了如何过最好的生活，以及为什么祂在我们生活中这个最私人 and 最隐秘的领域上给出了明确的说明。按照祂的计划行事，我们就能接受祂所渴望赐给我们的快乐。对于已婚人士来说，这包括了性生活的亲密乐趣。但无论单身还是已婚，我们都能得到满足和安全感，因为我们知道自己是按照上帝的形象创造的，上帝对我们的生活有一个美好而圆满的计划，祂会满足我们最深的渴望。📖

## 性是我们身份不可分割的一部分。

### 反思问题

#### QUESTIONS FOR REFLECTION

- 1 个人身份和性是如何联系在一起的呢？
- 2 上帝对人类性行为的目的是什么？

#### 注释：

- ① 本文的名字并非真实姓名。
- ② 国家家庭增长调查，国家卫生统计中心，[www.cdc.gov/nchs/nsfg/key\\_statistics/p.htm](http://www.cdc.gov/nchs/nsfg/key_statistics/p.htm)。
- ③ 出处同上，[www.cdc.gov/nchs/nsfg/key\\_statistics/s.htm#sexualactivity](http://www.cdc.gov/nchs/nsfg/key_statistics/s.htm#sexualactivity)。
- ④ 巴里·L·巴斯托及艾伦·D·维何，《性与性行为》，国际标准圣经百科全书，编辑。杰佛瑞·W·布罗米利，重编。（急流城：爱德曼斯，1988年版），卷四，第429页。
- ⑤ 《圣经》证明，预言是圣灵所赐的恩赐之一。这个恩赐“基督复临安息日会应对关于同性恋和其他性行为的文化态度变化的立场声明书”，于2014年4月17日表决通过，<https://tinyurl.com/https-www-adventist-org-arti>。
- ⑥ 巴斯托及维何
- ⑦ 大卫·汤玛斯，《性是神圣的东西》，《评论宣报》，2013年6月20日，第26页。

吉娜·瓦伦是位于美国马里兰州银泉镇全球总会的会长室编辑及专案经理。





第二个安息日  
**SECOND SABBATH**

# 活于末世

## 基督徒生活方式和末后事迹

©怀爱伦 (1827~1915) / 美国

“**因**为上帝救众人的恩典已经  
显明出来，教训我们除去  
不敬虔的心和世俗的情欲，在今  
世自守、公义、敬虔度日，等候  
所盼望的福，并等候至大的上帝  
和（或无“和”字）我们救主耶稣基  
督的荣耀显现。他为我们舍了自  
己，要赎我们脱离一切罪恶，又  
洁净我们，特作自己的子民，热  
心为善。”（多2:11~14）



这段经文所给予我们的教训，与许多自称相信福音者所说的话大不相同。有话劝勉我们要“在今世自守、公义、敬虔度日。等候所盼望的福，并等候至大的上帝和我们救主耶稣基督的荣耀显现。”

有些人对我的工作提出异议，因为我教导等候基督亲自在天上的云彩中显现是我们的义务。他们说：“听了怀爱伦夫人关于基督复临的话语，你会认为耶和華的日子将临到我们；而且在过去的四十年里她也一直在宣讲这同一个主题，然而主还是没有到来。”

这个反对的意见可能会导致反对耶稣亲自所说的话。祂借着所爱门徒之口说：“看哪，我必快来。”约翰的回应是：“主耶稣啊，我愿你来。”耶稣所说的这些话是对其子民的警告和鼓励；然而为什么我们不留意这些呢？主说在忠心的人身上就能看到他们是在盼望等候祂的到来……

基督复临的确切时间并未透露。耶稣说：“那日子、那时辰无人知道。”但是祂也给出了来时的征兆，耶稣说：“你们看见这一切的事，也该知道人子近了，正在门口了。”祂吩咐祂的子民，一有这些征兆“你们就当挺身昂首，因为你们得赎的日子近了。”

鉴于这些事，使徒写道：“弟兄们，你们



却不在黑暗里，叫那日子临到你们像贼一样。你们都是光明之子，都是白昼之子。”因为我们不知道耶稣来临的具体时刻，因此我们在世上要过严肃敬虔的生活。“等候所盼望的福，并等候至大的上帝和（或无“和”字）我们救主耶稣基督的荣耀显现。”

基督为我们献上了自己，这样祂就能拯救我们脱离所有的罪孽并洁净我们作祂特选的子民，让我们热心行善。祂的子民要保持他们特别的品格来作基督的代表。他们每一个人都有工作要做。如果他们是上帝有效的工作者，富人应该拿出他们的财产，尊贵的人要发挥他们的影响力，有学问的人要分享他们的智慧，穷人要发扬他们的美德。他们要使自己与上帝建立正确的关系，他们会反射那散发在耶稣基督面容上的上帝的荣光。

我们看到有一种人说耶稣降临的日子会迟延，但是祂的到来就像夜里的贼，而且毁灭会突然临到他们身上。有许多的人乐意在世俗安全的摇篮中被摇晃着进入梦乡；但对于我们来说现在是需要警醒的时候。使徒说：“我们不是属黑夜的，也不是属幽暗的。所以我们不要睡

觉像别人一样，总要警醒谨守。”

我们需要清醒的觉察出时代的征兆，并向人们传警告。世上有很多人想要平息人们的恐慌，他们说：“平安了！平安了！其实没有平安。”然而我们需要采取相反的做法。有很多人对被唤醒的人们说：“不要自我烦扰，继续不信，继续荣耀自己，并宴乐度日。主来的日子还很遥远。”

当耶稣说：“看哪，我必快来！”时，岂不是有目的的吗？难道祂不知道祂的教会需要谨记这个庄严的事件吗？我们应该和末后时期的嘲笑者一起说：“主要降临的应许在哪里呢？因为从列祖睡了以来，万物与起初创造的时候仍是一样”吗？我的意思不是要和他们一样。乃是要用耶稣即将复临的消息唤醒人。

## 一个伟大的责任

凡是知道现世真理的人，在世人面前都有一个巨大的责任。他们要向人们警告即将到来的审判。他们要在人前代表基督。他们不是要去哀叹自己的处境，谈论自己的黑暗，抱怨道路的艰辛，他们要向上帝举念，向耶稣敞开心



扉，让祂进来与他们同住。

我们需要基督在我们心中掌权，使圣灵的殿得以洁净，除去所有的污秽。我们的救主很快要来，这对我们来说必须是一个现实。现在最重要的问题是“我的灵性怎么样？我是在寻求重申基督的话语吗？我是在教导我的孩子，有灵魂要他们去拯救，平安与圣洁也必须是他们人生的一部分吗？我是在教导他们要让耶稣牵着他们的手，这样祂就能引领他们吗？”

我们有最重要的事情要做，我们不能浪费时间去到那不能存水的空水池那里喝水。我们要毫不迟延的来到基督那里喝生命的水。我们应该殷勤的研究《圣经》。学习《圣经》对我们来说是最重要的。《圣经》能让人们有得救的智慧，然而花时间去探寻上帝话语的人是多么的少啊！

男人和女人都沉浸在这个毁灭的世界中。他们把希望建立在毫无价值的根基上，把名字写在沙子上。即使是那些自称是基督跟随者的人也不留意祂的劝告……

上帝赐予了我们丰盛的福气，而且祂期望

## 宣讲基督的爱，讲述祂的能力，你在这个世上就能拥有一个可以进入的天国。

我们结出祂那荣耀的果子；然而有很多人忽略了祂的工作。他们不全然的降服于祂的意愿。有很多人似乎觉得思想上帝和天上的事会使人变得阴郁和沮丧；他们还觉得思想宗教主题的事情有害于健康。

在我年轻的时候，上帝为我打开了《圣经》，使我明白了祂圣言的真理，我出去向他人宣讲救恩的宝贵信息。我的哥哥给我写信说：“我求求你不要让家里蒙羞了。如果你不去外边做一个传道人的话，我会为你做任何的事情。”

我回覆道：“使家庭蒙羞！我去宣讲基督和祂钉十字架的信息会使家里蒙羞吗？即使你把你家中所有的金子都给我，我也不会停止为上帝作见证的。我看重的是未来的奖赏。我不会保持沉默的，因为上帝把祂的亮光传给了我，



祂的意思乃是要根据我的才干，让我把这亮光传播给别人。”

难道祭司和官长不是来到门徒面前，要求他们停止奉基督的名讲道吗？他们把那些忠心的人关进了监狱，但是主的天使把他们救了出去，这样他们就能把生命的道传讲给人们。这就是我们的工作。

### 在耶稣里的真理

我们要展现在耶稣里的真理。基督来到世上拯救罪人。在 30 年的时间里祂为我们做了榜样。祂忍受了侮辱、耻辱、责备、弃绝和死亡，然而祂复活了。祂是一个活着的救赎主。祂已经升到天上在为我们代祷代求。

在耶稣钉十字架之前，祂祷告让祂的门徒与祂合一，就像祂和天父合一那样。有罪的、堕落的人类真的能和基督建立如此崇高的关系吗？这种和基督的联合将为我们的灵魂得着光明、平安和安慰。在祂升天的时候，祂对祂的门徒说：“我去是与你们有益的；我若不去，保惠师就不到你们这里来；我若去，就差他来。”人在受试炼的时刻谁岂会没有保惠师的同在呢？……

宣讲基督的爱，讲述祂的能力，你就能在这个世上拥有一个可以容身的天国。回应上帝的亮光，你就如同一个浇灌了的院子；你的健康将迅速的发展；你的亮光将在黑暗中举起，而且耶和华的荣耀将成为你的报偿。📖



第二個安息日(國語)



第二個安息日(粵語)

## 反思问题

### QUESTIONS FOR REFLECTION

- 1 “自守、公义、敬虔”度日是什么意思？在这个背景下，基督复临的临近是使我们更包容，还是更排外？
- 2 当我们盼望基督复临的时候，有那些经文可以产生最美好的效用，教导我们学会在周围的人面前反照基督的品格？
- 3 从 1 到 10（10 是最高的级别），若基督在今天复临，你对自己的得救有多大把握？请如实回答。

#### 怀爱伦母 (1827~1915)

基督复临安息日会相信怀爱伦在 70 多年的公共传道事工中运用了《圣经》预言的恩赐。这部分内容是摘录于怀爱伦所写的一封信，随后在 1889 年 7 月 24 日的《末日大事记》发表。

# 末世牧声

2020年

儿童祷告周

第一个安息日  
一本奇怪的书

星期日  
原谅爸爸

星期一  
耶稣的小布道士

星期二  
瞌睡虫

星期三  
成为耶稣的手

星期四  
布莱恩的见证

星期五  
头脑大扫除

第二个安息日  
再次活着

许庞美莲 撰

七方 译





# 一本奇怪的书

《圣经》都是上帝所默示的（或译：凡上帝所默示的圣经），于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的。”

〈提摩太后书〉第3章16节

可可(Keke)来到了这个奇怪的“基督教”学校学习英语。那里的美国老师对他很好也很有耐心。但是他们好像总是使用一本黑色封皮的书做教材。

可可好奇的问：“老师，为什么这本黑皮书这么特别？我之前从没见过这本书。”

汤普森牧师说：“这是《圣经》！它是上帝的话，是在教导我们向善。”

“真的吗？那我一定要读一读。也许它能帮助我变成一个好人，这一定是我妈妈想要的！”可可眼中放着光说道。

可可一写完作业，就赶紧打开从汤普森牧师那里借的这本书。可可自言自语道：“我需要看看这里面有什么。”

“可可！不要读那本黑色的书。”妈妈喝着令着。

“不要从那些基督徒那里学得一些奇怪的想法。别忘了，我们是穆斯林信徒！”妈妈生气的警告说。

可可喊道：“我喜欢这本书，因为它里面有一些奇怪、有趣的想法！它要我善待我的敌人；如果有人打我的右脸我要把左脸也给他打；先为别人考虑，不要为死亡哭泣；还要不住的祷告；哇，我不敢想像若我的朋友知道了这些事会说些什么！”

可可的朋友们气呼呼的说：“这些日子你去哪里了？你就这么把我们甩了，不再跟我们一起玩了。你也不再搞恶作剧。也不吃猪肉。也不再有趣了！”

几个月后，可可去找他的老师，同时还带了一个不寻常的请求。

“汤普森牧师，我现在就需要跟您谈一谈。我相信耶稣，相信《圣经》，以及《圣经》中的所有内容。我想要受浸。”可可坚定地说。

汤普森牧师大说的说：“感谢赞美主！”





### 深思 .....

- ① 《圣经》是如何在你的家庭和学校生活中帮助你？
- ② 哪一些经文让你特别的感动？
- ③ 你觉得坚持读经是一种挑战吗？为什么？
- ④ 我们能够根据《圣经》中所教导的那样生活吗？

### 实践 .....

- ◆ 写一首关于《圣经》及其价值观的诗或歌，然后在教堂里或学校中和你的朋友们分享。
- ◆ 为每日定期研习《圣经》制定一个时间表。📅





# 原谅爸爸

倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；  
主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。

〈歌罗西书〉第3章13节



当朱尼（Juni）正准备睡觉的时候，就听到了他的爸爸上楼时沉重的脚步声。他的身体立即开始颤抖，他害怕得赶紧爬到了床底下。突然，他感到有一双强壮的手把他从床下拉了出来。

“救命啊！救命啊！”当朱尼试图从爸爸的手中逃脱时大声的喊道：“不要打我！求求你不要打我！”

在朱尼逃脱前，爸爸打了他。

“你以为能逃脱我的手掌心吗？哈哈！你就跟你的妈妈一样！坏女人！坏女人！”爸爸摇摇晃晃的喊道，他喝得酩酊大醉。“你也是个坏小子！坏蛋！”

第二天当爸爸酒醒后，他因为打了朱尼而感到很难过。这时候他很平静，但是朱尼很害怕甚至不敢靠近他。

妈妈离开后的两年里，朱尼的爸爸整天喝得酩酊大醉。他以为能够通过喝酒盖过失去妻子的痛苦，但是喝酒没用。反之，他夜复一夜的打朱尼。唉！可怜的孩子！

“爷爷，奶奶，请让我过去跟您们一起住吧，我再也受不了。他很快会杀了我的！”

爷爷和奶奶坚定的说：“可怜的孩子，我们必须救你脱离你父亲的毒手。”

朱尼很感激能够和爷爷奶奶一起度过了他的少年时光。不用再挨打！也不再害怕！身上也没有了瘀青和伤痕！

多年之后，朱尼大学毕业了。有一天他的爷爷奶奶来找他，另外还有一个很奇怪的请求。

爷爷和奶奶恳切的问：“朱尼，早些时候我们没有告诉你。你的爸爸进了监狱，现在病得很严重。你愿意去看看他吗？”

朱尼生气地说：“什么？你们想叫我去看他？不可能！他不是我的父亲。我没有像他那样的父亲。”



爷爷和蔼地解释说：“不管他做过什么，他仍然是你的爸爸。他只是在你妈妈离开后才开始酗酒的，原谅他吧！”

奶奶手里拿着《圣经》安慰他说：“我们会为你祷告，上帝会帮助你原谅他的。”

最后，经过几个月的挣扎，朱尼还是去监狱见了父亲，在他们会面的那天，父亲和儿子紧紧相拥，痛哭流涕。

爸爸哭着说：“儿子，真的对不起，我给你造成了那么多的伤害。”

“爸爸，我原谅你了！我原谅你了！”泪水顺着朱尼的脸颊淌下。这真是一次愉快的重逢！只有借着耶稣基督才会有真正的原谅。

## 深思

- ① 当耶稣说我们要原谅人七十个七次，是什么意思？  
(参阅太 18:21 ~ 22)
- ② 虽然原谅很困难，但为什么说它对我们本身有好处？

## 实践

- ◆ 为那些在学校里给你带来痛苦的朋友或同学祷告，这样你能够学着去喜欢他们。
- ◆ 为你不怎么喜欢的人写一条鼓励的信息。📖





# 耶稣的小布道士

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事没有律法禁止。

〈加拉太书〉第5章22至23节

“噢，妈妈，我们家的周围有那么多孩子还不认识耶稣。”爱琳娜(Elena)叹息地这样说。

跟着，爱琳娜兴奋地问道：“我能为他们做些什么吗？耶稣爱世界上所有的孩子。”

妈妈说：“这真是个好主意！你想要做什么事？”

爱琳娜继续雀跃地说：“你知道吗？我刚刚获得我的‘会说话的背包(Talking Backpack)’\*我可以成立一个小组并和他们分享这个好信息。我可以教他们关于耶稣的诗歌，我还可以给他们讲述《圣经》故事。”

爱琳娜说：“我们现在就开始吧。每到星期五的晚上我会邀请我的朋友来我们家作客。”

爱琳娜邀请了一个特别要好的朋友，她的朋友又邀请了其他朋友，接连不断。第一个晚上共有12个孩子来到了爱琳娜的家里。她给他们讲了《圣经》故事并且送给他们每人一个襟章，并对他们说：“耶稣爱你。”她帮助妈妈为这些小朋友们烤曲奇饼。这对爱琳娜来说是多么大的欢乐和鼓舞啊！

“哇！妈妈，每周都有这么多小朋友过来。我都数不清了。他们真的很喜欢关于耶稣的故事。我会继续为他们祷告，希望有一天他们能够接受耶稣作为他们特别的朋友。”爱琳娜兴奋地说。

在她的这个小组运作一年后，她的一些朋友接受了耶稣并且受浸。爱琳娜的心中充满了喜乐！





## 深思

- ❶ 你发现哪一种圣灵的果子在你的生活中难以实践？为什么？
- ❷ 在今天这个充满暴力、恐惧和恐怖主义的世界里，你的心中还能保持平安吗？找出一节经文来说明它是怎样让你拥有平安的。
- ❸ 你能够爱你的仇敌或那些伤害你的人吗？为什么可以？为什么不可以？

## 实践

- ◆ 和你的父母或安息日学的老师讨论一到两个你能做的项目，去向那些正遇到低潮的人表达你的爱和友善。
- ◆ 为那些父母被关在监狱里的孩子们祷告。找到一些这类家庭并给他们写卡片鼓励他们。📧



\* “会说话的背包 (Talking Backpack)”

是中美分会发起的一个活动。

详情请浏览：<http://www.interamerica.org/project/the-talking-backpack/>



# 瞌睡虫

岂不知你们是上帝的殿，上帝的灵住在你们里头吗？若有人毁坏上帝的殿，上帝必要毁坏那人；因为上帝的殿是圣的，这殿就是你们。

〈哥林多前书〉第3章16至17节

“卡特琳娜 (Katrina)，你知道现在几点了吗？赶紧去睡觉！现在就去！”妈妈命令道。  
卡特琳娜回答说：“我马上去，但是我必须完成我的功课。不要担心，我没事的。”她说这些话想要让妈妈安心。

妈妈不安的说：“哦，亲爱的，我很担心你，你在损害你的健康！”

卡特琳娜说：“我很好，没事的。”

妈妈不耐烦的说：“你就不能早点开始做你的功课吗？你有一整个下午可以做功课，但是你却花了太多的时间在 IG (Instagram) 与朋友聊天了。”

卡特琳娜不满意地说：“我很好的，妈妈！当妈的总是杞人忧天。”

几星期过后，卡特琳娜有好几次被发现在课堂上睡着了。一星期里她在课堂上睡了4次。她的老师布凯特太太很担心。

布凯特夫人对卡特琳娜的妈妈说：“福斯特太太，你真的需要监督卡特琳娜的睡眠时间，只在这一星期内就发现她有4次在课堂上睡觉了！她还常常不高兴，经常训斥她的同学。”

妈妈再次对老师保证说：“好的，我会处理卡特琳娜这方面的问题。”

“卡特琳娜，老师对你的回应让我感到非常失望。”妈妈伤心地说。“你知道你的身体是圣灵的殿吗？如果你每天晚上只睡三到四个小时来损害你的身体的话，你将会失去思考的精力和体力的。”妈妈说。

卡特琳娜难过地说：“妈妈，对不起！我会试着早一点去睡觉。请为我祷告。”

妈妈坚定地说：“是的，我们需要请求耶稣帮忙好好规划你的一天。你可以完成你的作业后，还有时间和你的朋友一起玩。每天晚上睡觉前我会收走你的手提电话。”

“你不能这样做！”卡特琳娜哀求地说：“我想我没有选择的余地，是吗？”

妈妈笑着回应：“完全正确！”



### 深思 .....

- ❶ 保罗为什么说我们的身体是圣灵的殿？（参阅林前第3章）
- ❷ 为什么缺乏睡眠对我们的身体有害？
- ❸ 上帝为什么关心祂孩子的健康？

### 实践 .....

- ◆ 制作一个每天放学后的活动时间表，然后切实去执行。
- ◆ 在爸爸妈妈的帮助下，制作一个一星期的营养食物餐单。📖



# 成为耶稣的手

你要尽心、尽性、尽力、尽意爱主——你的上帝；  
又要爱邻舍如同自己。

〈路加福音〉第 10 章 27 节

“妈，我们可以为教会附近街道上的流浪儿童准备一些食物吗？”双胞胎女孩拉瑞尼（Larinee）和萨瑞尼（Sarinee）问道。

妈妈回应：“女孩们，这真是个好主意！但是需要多少钱来喂饱每一个人呢？”妈妈脸带疑容地问。

这对双胞胎异口同声说：“嗯，也许我们可以在教会里请求每位教友都捐助一些东西。我肯定他们会很乐意帮忙的。”

拉瑞尼问：“这不正是耶稣要我们做的事情吗？耶稣说要帮助他人的经文是在哪里？”

爸爸解释说：“这是在〈马太福音〉第 25 章提到，耶稣说当我们帮助他人，给穷人食物，拜访住在监牢的人并为他们祷告时，我们就是做在耶稣的身上。耶稣在服务他人这方面是我们最好的榜样。”

在接下来的两天里，拉瑞尼和萨瑞尼忙着打电话给教友们，请求他们为这个特别专案捐助一些蔬菜和水果。

“亚努先生，下个安息日时你能捐给我们一些蔬菜和其他的食材吗？这样我们就可以分享食物给街上的那些流浪儿童。”当这对双胞胎打给教会的首席长老时，特别解释说。

“这真是个好主意，女孩们！我很乐意支持你们的计划。我也会请我的妻子帮助你们烹调这些食物的。”首席长老听到这个建议很感动。

到了星期日，拉瑞尼和萨瑞尼，在妈妈、亚努太太和其他的一些来自教会的妇女们的帮助下，烹饪了 8 大锅的煲汤。爸爸和教会的几位长老和执事帮着把食物带到一个公园，在那里他们可以见到流浪儿童。真是忙碌的一天啊！

这对双胞胎开心地笑道：“感谢耶稣帮助了我们。想想看，我们喂饱了 80 个饥饿的小孩。我们想要像耶稣那样！”



## 深思

- ❶ 阅读〈马太福音〉第 25 章 31 至 41 节，讨论为什么当你仿效耶稣的榜样去服务他人时是有困难的。
- ❷ 根据好撒玛利亚人的比喻（参阅路 10：25～37），我们怎样能够成为现代的好撒玛利亚人？

## 实践

- ◆ 和你的父母或安息日学课的老师一起找到一个你们能做的的项目，在你们的社区中去像耶稣那样服务居民。
- ◆ 找两三位朋友一起在你们的社区附近散步及祷告，为不同的公司和家庭献上祷告。🙏

国语



成为耶稣的手

粤语



成为耶稣的手



星期四  
THURSDAY

# 布莱恩的见证

所以，你们或吃或喝，无论做什么，  
都要为荣耀上帝而行。

〈哥林多前书〉第10章31节

札克 (Zach) 兴奋的问：“朋友们，你们看了最新的《哈利波特》电影吗？那些奇怪的生物竟然会飞，真是太神奇了！”

杰米 (Jamie) 和珍妮 (Jeannie) 异口同声说：“它的名字叫什么？或许我们也该去看看。”

布莱恩 (Brian) 警告他的朋友说：“我想我们应该对我们所看的东西要小心，那些会飞的和有神奇技能的生物不是真实的。”

札克说：“那只是为了好玩和刺激，你必须要有想像力，对吧？”他眨着眼睛说。

珍妮好奇的问：“你的妈妈告诉你们不能看这类电影吗？”

布莱恩坚定地解释说：“是的，不单因为妈妈；那是《圣经》上说的。如果我们的脑海中充满了这些虚假的故事，如女巫和巫师，很快我们会相信他们超过相信耶稣的能力了。”

杰米说：“我想布莱恩说得对！在《圣经》中，保罗在〈哥林多前书〉中说我们所看、所读、所做的，要荣耀耶稣的名，让我们来查一下。”

札克同意地点头说：“朋友们，我知道这些魔幻电影会让你着迷，然后你就会不停地看。”

这四个朋友一致地说：“好吧，让我们彼此祷告，使我们选择去读好的书，看好的电影，玩有益于健康的电脑游戏来荣耀耶稣的名！”



国语



布莱恩的见证

粤语



布莱恩的见证



## 深思 .....

- ❶ “一切”都要荣耀上帝是什么意思？（参阅林前 10:31）你能指出其中一些事情吗？
- ❷ 在你的家里、学校或教会里，去实践一个好基督徒的生活习惯容易吗？
- ❷ 当使徒保罗要求我们穿上“上帝的全副军装”时，是什么意思？（参阅弗 6:10～18）

## 实践 .....

- ◆ 找一天来做夏日大扫除。扔掉所有那些不能帮助你过基督徒生活的视频、书籍、CD 等等。
- ◆ 请和 2 至 3 位朋友一起列一个清单，列出可以放心观看、且有益的视频游戏、好的书籍和好的电视节目。然后彼此祷告，祈求上帝帮助你们做明智的选择。✚



# 头脑大扫除

所以，要治死你们在地上的肢体，就如淫乱、污秽、邪情、恶欲，和贪婪（贪婪就与拜偶像一样）。

〈歌罗西书〉第3章5节

为了晚上的崇拜聚会，爸爸和妈妈刚刚把家人聚在一起，他们就发现雷蒙德（Raymond）仍然坐在他的电脑前。

“雷蒙德，你知道现在几点了吗？”妈妈不耐烦地问：“我们都在等你呢。”

雷蒙德说：“好了，好了，我现在就过去。”

当崇拜聚会结束的时候，爸爸让孩子们留下来，他有很重要的事情要说。

爸爸问他这个青少年期的儿子：“雷蒙德，有什么问题吗？我发现你在电脑前呆坐了很长时间。”

小妹妹乔妮（Joni）说：“也许他在看裸体女郎，这就是为什么我们的老师警告我们关于色情内容的危险。”

爸爸跟着说：“好了，雷蒙德、乔妮，让我们来谈谈这个，这样你们就会知道那是什么，以及为什么它对我们不好了。”

爸爸严肃地问道：“你们知道色情物品是什么吗？”两个孩子都摇摇头。

“色情物品是人们穿着暴露或者是光着身子的图片或电影。他们会向人们展示一些本应该在私下做的事情。”爸爸继续说：“他们这么做是为了赚钱。”

乔妮说：“那是多么的可耻啊。”

爸爸继续说：“你知道为什么这些内容对孩子来说是危险的吗？因为它代表的不是真爱或真正的亲密行为。它们把男人和女人看作是物品。如果你一直看这类图片，你会上瘾的，就像是一种毒品。”

雷蒙德说：“爸爸，我不知道它那么危险，我认为它不过就是一些图片而已。”

“你们知道吗？保罗建议我们要思想好的、纯洁的、真实的、美丽的和受人尊敬的





事物。(参阅腓4:8)”爸爸提醒孩子们说：“但是魔鬼想要引诱所有人，包括让孩子花时间在肮脏的事物上。”

雷蒙德说：“爸爸，感谢您告诉我们。请为我们祷告使我们有足够强大的能力去远离那些肮脏的图片。”

### 深思

- ❶ 学习〈马可福音〉第9章47节。耶稣真的是在说若有一只眼睛导致我们看不洁净的图片就挖掉它吗？关于怎样去度过我们的生活，祂到底是在说什么呢？
- ❷ 你面临与性相关的试探是什么？你是怎样处理它们的，从而能像一个得胜的基督徒那样活着？

国语



头脑大扫除

粤语



头脑大扫除

### 实践

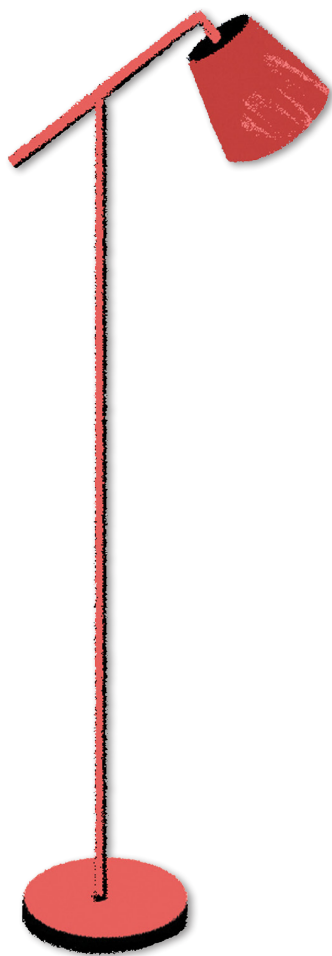
- ◆ 向你的同学做一个关于观看色情内容的危险的演讲或是写一论文（和你的老师一起做这件事情）
- ◆ 借阅一些教导基督徒健康性行为的好书籍。指出这些书中是如何帮助你找到与性行为相关问题的答案。和你的爸爸妈妈就此进行讨论。📖



# 再次活着

看哪，他驾云降临！众目要看见他，连刺他的人也要看见他；地上的万族都要因他哀哭。这话是真实的。阿们！

〈启示录〉第1章7节



“妈，卡洛 (Carlo) 的爷爷病得很严重，他们认为他活不过两星期。” 保罗 (Paulo) 伤心地说。

妈妈柔声地说：“是的，亲爱的，死亡是一件可怕的事情，失去所爱的人是很悲伤的。”

保罗对妈妈说：“每当谈到他们的爷爷，卡洛和贝仑都哭得很厉害。”

妈妈却乐观地说：“不要感到悲伤，去告诉你的朋友，我们都是充满希望的人。”

保罗满脸疑惑地问：“人死后能有什么希望呢？”

妈妈热情洋溢的说：“《圣经》告诉我们，耶稣会再来并唤醒那些死在祂里面的人！让我们来看看〈帖撒罗尼迦前书〉第4章16至17节，去阅读更多关于这个奇妙的应许。”

保罗喊道：“妈妈，太好了！我想跟卡洛和贝仑分享这个盼望。”

保罗兴奋地说：“哇，这里说那些在基督里死去的人会先复活，还有那些活着的人会被提到云里在空中与耶稣见面。”

保罗充满信心地说：“那么卡洛和贝仑就没必要再哭了。”

妈妈面带微笑地鼓励说：“明天就去和你的朋友分享这个奇妙的信息吧。”



## 深思 .....

- ❶ 比较〈帖撒罗尼迦前书〉第4章16至17节、〈哥林多前书〉第15章51至52节和〈约翰福音〉第5章28至29节。就死亡而言，为什么耶稣的复临对我们如此的重要？这个应许会受到那些不信祂之人的欢迎吗？
- ❷ 在耶稣复临之前的这段末后的日子，关于我们应该怎样活着，在〈路加福音〉第21章34至36节中，给我们的警告是什么？

## 实践 .....

- ◆ 和你的父母或两位朋友一起为那些失去亲人的人祷告，使他们相信耶稣那个能够和亲人再见面的应许。
- ◆ 用包含有耶稣复临时会带来复活的希望的相关《圣经》经文，装饰5至6张小卡片（7.5厘米x12.5厘米或3寸x5寸），把它们分享给那些失去亲人的人。📖



使无数在黑暗痛苦中的生灵  
获得希望和帮助



# 克己捐

## 全球布道

### 克己

指我们因被基督的爱激励，  
愿意克制个人的私欲，  
不作不必要的消费，  
把节省下来的金钱，

### 奉献

给全球复临教会作布道之用。

- **奉献日期**  
第二个安息日（第八天）
- **奉献方法**  
请向贵堂司库查询
- **建议个人奉献目标**  
一周的薪金

“各人要随本心所酌定的，不要作难，不要勉强，因为捐得乐意的人是上帝所喜爱的。”  
(林后 9:7)