

[SDA 生命树培训教材之预备阶段]

# 新人



编著 / 朴素牧师

核心经文：大欢迎 — “若不是差我来的父吸引人，就没有能到我这里来的；到我这里来的，在末日我要叫他复活。”（约翰福音 6：44）



# SDA 生命树教材系统简介

从“新人”到“上帝同工”的灵命成长路线图！

阶段	目标	培训内容	时间	教材	关键词
预备阶段 邀请接触	新人	入门！ 财富、职业、健康、婚姻、家庭、上帝、基督教等七大话题，同新人接触。	7周 + 新人班 结业仪式	[主教材] <b>新人</b> —— 生命树预备教程 0  [辅助读物] 箴言	一级关键词 <b>接触</b> 二级关键词 新人、邀请、 第一印象
第一阶段 落户生根训练	慕道友	堵住后门！ 让新人首先认识耶稣基督并十字架。让他在生命和道德中先选择生命；并帮助他确立上帝子女的自我认定和拥有得救的确信。	3个月 +3天集训 + 过级测试	[主教材] <b>新生命</b> —— 生命树培训教程 1  [辅助读物] 约翰福音、历代愿望	一级关键词 <b>迎接</b> 二级关键词 慕道友接纳、 小组、关系 落户、浸礼
第二阶段 养育服侍训练	信徒 (基督徒)	实践，灵命成长有捷径！ 帮助教友开始耶稣基督里的新生活 —— 基督徒的生活，打好信仰生活化的基础，使他成为跟随圣经的信徒。	3个月 +3天集训 + 过级测试	[主教材] <b>新生活</b> —— 生命树培训教程 2  [辅助读物] 创世记、出埃及记、喜乐的源泉	一级关键词 <b>服侍</b> 二级关键词 信徒、基督徒 恩赐、团契、 信仰生活化
第三阶段 门徒精兵训练	门徒 (复临信徒)	献身基督！ 确信主基督的主权，以基督的心为心，知晓复临信徒的异像和使命，并训练成为甘心为主舍弃自己，守上帝诫命和耶稣信心的委身门徒。	3个月 +3天集训 + 过级测试	[主教材] <b>新使命</b> —— 生命树培训教程 3  [辅助读物] 但以理、启示录、善恶之争、基督徒服务大全	一级关键词 <b>献身</b>  二级关键词 门徒、复临 信徒、委身、 使命、精兵
第四阶段 传道同工训练	同工 (牧者)	与上帝同工，生产新人！ 耶稣在门徒训练结束时命令说“你要牧养我的羊！”，所以，训练的终极目标是让教友与上帝的同工，接触新人，吸引新人，生产新人，并开辟新小组，以此将福音传到各方各民。	3个月 + 3天集训 + 生命树 结业及 派遣 仪式	[主教材] <b>新牧者</b> —— 生命树培训教程 4  [辅助读物] 利未记、民数记、申命记、使徒行述、传道良助、长老手册	一级关键词 <b>生养</b>  二级关键词 牧者、领袖、 派遣、小组 繁殖、同工

## 【SDA 生命树灵命成长系统】预备阶段：新人

---

# 目录

- 【第一单元】财富：上帝的财富经济学 /3  
(共 6 课, 任选两课或三课)
- 【第二单元】职业：圣经的职场成功法 /14  
(共 8 课, 任选两课或三课)
- 【第三单元】健康：圣经的健康原理 /29  
(共 9 课, 任选两课或三课)
- 【第四单元】爱情：不能错过的上帝对婚姻的祝福 /43  
(共 4 课, 任选两课或三课)
- 【第五单元】家庭：上帝地上建立的第一间教会 /50  
(共 6 课, 任选两课或三课)
- 【第六单元】上帝：人子耶稣基督 /59  
(共 12 课, 任选三课或四课)
- 【第七单元】基督教：彼此相爱的大家庭 /73  
(共 3 课, 一次性完成)
- 【第八单元】新人班结业仪式 /79

【SDA 生命树灵命成长系统】预备阶段：新人

# 第一单元

## 财富：上帝的财富经济学

**一、开课祷告** (\*\* 约 2 分钟)

**二、破冰** (\*\* 约 20 分钟)

- 1, 欢迎新人, 彼此介绍 (约 5 分钟)
- 2, 见证, 发表作业和读经感言 (约 10 分钟)
- 3, 快乐互动游戏 (约 5 分钟)

**三、课文** (\* 任选两课或三课, 一起分段读课文, 每个新人参与, 约 5 分钟)

**课文 1: 宝藏往往是在看不见的地方 (根据: 太 13:44)**

“天国好像宝贝藏在地里, 人遇见了, 就把它藏起来; 欢欢喜喜地去变卖一切所有的, 买这块地。”

有一个人租了一块地来耕种, 当牛正在耕地时, 突然发现了埋藏的财宝。这人既然发现这份财宝, 他便看出有大宗财富可以到手。于是将所掘出的金子仍埋在原处, 回家去变卖他一切所有的, 为要购买这块藏有财宝的田地。他的家人和邻舍都以为他是癫狂了。照他们看来, 那块荒地并没有什么价值。但那人对这事很有把握; 在他得到田地所有权之后, 便仔细搜察每一寸土地, 为要寻找所获得的财富。

这个比喻说明天国财富的价值，以及为了获取它所应作的努力。那发现地下财宝的人准备要放弃他所有的一切，而且不辞劳倦地工作，为要获得那埋藏的财富。同样地，一个发现天国财宝的人为了要获得这真理的宝藏，也必不以任何工作为过重，不以任何牺牲为太大的。在这比喻中，藏宝的田地代表圣经，其中的宝藏就是福音。地球本身所藏的一切金矿宝物，都没有圣经所充满的那么丰富。

你可能拥有很多看得见的财宝但看不见的财宝你愿意拥有、愿意投资吗？

## **课文 2: 只为自己积财, 在上帝面前却不富足的, 必失去财物** **(根据: 路 12:16-21)**

“有一个财主，田产丰盛，自己心里思想说：我的出产没有地方收藏，怎么办呢？又说：我要这么办：要把我的仓房拆了，另盖更大的。在那里好收藏我一切的粮食和财物。然后要对我的灵魂说：灵魂哪，你有许多财物积存可作多年的费用，只管安安逸逸的吃喝快乐吧。上帝却对他说：无知的人哪，今夜必要你的灵魂，你所预备的要归谁呢？凡为自己积财，在上帝面前却不富足的，也是这样。”

这位财主竟不知道怎样支配他的收获。他的仓库已经装满有余，以致无处收藏多余的庄稼。这时他没有想到他一切恩惠之源的上帝。他也不理会上帝将财富委托他乃是要他帮助有需要的人。他享有得福的良机可以作上帝的放账者，但他想到的仅是一己的安逸而已。

这个人的目标并不比那些死亡的畜类更高明。他活着似乎是没有上帝，没有天国，也没有来生；仿佛他一切所有的都是他自己的；他对上帝和世人并没有一点责任。当这个财主正在企望多年的享受时，主却

定下了大不相同的计划。有信息传给这不忠心的管家说：“无知的人哪，今夜必要你的灵魂。”这是一种金钱所不能应付的要求。他所累积的财富并不能使他幸免一死。在顷刻之间，他一生劳碌所得来的，对他便完全失去了价值。“你所预备的要归谁呢？”他那广大的田地和充裕的仓库不再受他的支配了。他“积蓄财宝，不知将来有谁收取。”（诗 39:6）

这时那对他最有价值的唯一财宝他却不得着。在专求利己的生活中，他已经拒绝了上帝的爱，这爱原是能通过他而惠流到别人身上的。这么一来，他已经拒绝了生命。因为上帝就是爱，爱就是生命。这人宁愿选择属世的而不要属灵的，所以他必要与属世的一同消灭。“人在尊贵中而不醒悟，就如死亡的畜类一样。”（诗 49:20）

### **课文 3: 若滥用职权或怠工, 福分就会转移 (根据: 太 21:33-44)**

基督说：“有个家主，栽了一个葡萄园，周围圈上篱笆，里面挖了一个压酒池，盖了一座楼，租给园户，就往外国去了。”

栽种园子的人在旷野选出一块地；他围上篱笆，捡去石头，开垦好了，便将上好的葡萄树种下去，希望能有丰收。这一块地比那未曾开垦的地更有价值，他指望它显出那与他的爱护及劳碌垦殖相应的成果来荣耀他。照样，上帝也从世上选出一族人来，要他们受基督的训练和教育。上帝曾赐给这一族人很大的特权，并以丰盛的慈爱厚厚地赐福与他们。只指望他们结出果子来荣耀他。他们应表现他国度的原则。在堕落邪恶的世界上，他们应彰显上帝的品德。

可是祭司和教师们从事圣职时，并没有表示他们是在管理上帝的产业。他们却惯常地夺取了上帝所托付给他们推进圣工的钱财和物质。他们的贪婪与利欲甚至使外邦人也轻看他们。这样就给予外邦世界对上帝的品德和他国度的律法有误解的机会了。

犹太民族就其全体来说，未能遵行上帝的旨意，故此那葡萄园就从他们手里被夺去了。他们所滥用的权利和他们所疏忽的圣工，也转交给别人了。

上帝也将钱财交托于人。他赐人能力以获得财富。他用天上的露水和阵阵的甘霖来滋润地土。他赐下阳光温暖地面，振奋自然界百物的生机，使之生长茂盛而结实累累。然而他也要索回他自己应得的一份。

我们的钱财，不是为要尊荣我们自己而赐予的。我们身为忠心的管家，理应使用钱财来尊荣上帝。有的人以为他们的财产只有一部分是属乎主的。当他们将一部分划出来为宗教和慈善事业之用以后，其余的他们就看为是自己的了，可以任己之所欲而用。但他们这种看法错了。我们所有的一切都是主的，而且对于所作的用途我们也必须向他交账。在每一分钱的用途上，都可以看出我们是否以爱上帝为至上，并爱邻舍如同自己。

金钱具有重要的价值，因为它能成就极大的善事。金钱在上帝儿女们的手中，就是饥饿者的粮食，口渴者的饮料，和赤身者的衣服。它是受压迫者的防御，也是患病者的救药。但是钱财唯有用在供给生活的需要，造福他人，并推进基督圣工上时，才有价值，否则它就等于粪土。

基督并不喜悦浪费，或漫不经心地使用钱财。他对节约的教训：“把剩下的零碎收拾起来，免得有糟蹋的，”（约 6:12）乃是给一切跟从他的人的。凡能认识到钱财乃是得自上帝恩赐的人，就必节俭使用，并且觉得有责任要节省金钱以供施舍之用。

我们在炫耀和自我放纵上浪费的金钱越多，则在帮助饥寒交迫之人所能用的钱就越少了。每一分不必要的花费，就是从花钱之人手中剥夺了一次行善的宝贵机会。这也就是在利用上帝所交托的才能上夺取了应该归给上帝的荣耀。



**课文 4：人在最小的事上忠心，在大事上也忠心。（根据：太 25:14—30）**

“天国又好比一个人要往外国去，就叫了仆人来，把他的家业交给他们。按着各人的才干给他们银子；一个给了五千、一个给了二千、一个给了一千，就往外国去了。过了许久，那些仆人的主人来了，和他们算账。”那领五千与二千银子的人将所托付的银子连本带利交还主人。他们如此行的时候，并没有归功于自己。

但是当主人收回银子的时候，他却称赞并赏赐那些工人，好像功劳全是他们自己的。他说：“好，你这又良善又忠心的仆人；你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理；可以进来享受你主人的快乐。”

“那领一千的也来说：主啊，我知道你是忍心的人，没有种的地方要收割，没有散的地方要聚敛；我就害怕，去把你的一千银子埋藏在地里，请看你的原银子在这里。”

人们就这样原谅自己对上帝恩赐的疏忽。他们看上帝是严厉而暴虐的，以为他时常窥伺他们，找他们的错处，并要降罚与他们。他们埋怨他，说他从没有给的要强求，没有种的要收割。虽然如此，但主人并没有否定这恶仆的诬告；却只根据他自己的立场来证明他的行为是不可原谅的。利用银子为主人赚得利益的诸般方法早已具备。主人说：“你……就当把我的银子放给兑换银钱的人，到我来的时候，可以连本带利收回。”

然而我们若将自己完全交托给上帝，并在我们的工作遵照他的指示，上帝就要为工作的完成亲自负责。上帝不要我们推测我们忠实努力的成果。失败的思想连一次也不可有。我们乃是与一位永不失败的主合作。

那落在懒惰仆人身上的判词乃是：“夺过他这一千来，给那有

一万的。”

许多人原谅自己不作基督徒的工作，说他们没有能力作工。难道是上帝使他们这样没有能力的吗？不，绝对不是。这样的无能原是他们自己的怠惰所造成的，又因他们故意选择而一直保持下来的。他们在自己的品格上已经体验到“夺过他这一千来”的判决的后果。他们不断地错用才能，实际上就必有效地消减了那唯一的亮光——圣灵。

### **课文 5：“要藉着那不义的钱财结交朋友”（根据：路 16:1-9）**

耶稣说：“有一个财主的管家；别人向他主人告他浪费主人的财物。”这个财主曾将他的全部财产交托这个仆人手中；可是这仆人不忠心的，主人发觉自己是在遭受着有计划的盗窃。他便决定不再用这仆人，于是就把他叫来清算账目。他说：“我听见你这事怎么样呢？把你所经管的交代明白；因你不能再作我的管家。”

管家既知要被解雇，便看出有三条路可让他选择。他必须劳作，讨饭，或挨饿。于是他心里说：“主人辞我，不用我再作管家，我将来作什么？锄地呢，无力；讨饭呢，怕羞。我知道怎么行，好叫人在我不作管家之后接我到他们家里去。于是把欠他主人债的，一个一个的叫了来，问头一个说：你欠我主人多少？他说：一百篓油；管家说：拿你的账快坐下写五十。又问一个说：你欠多少？他说：一百石麦子；管家说：拿你的账写八十。”

这不忠心的仆人称别人和他共同舞弊。他欺骗主人来便宜他们；他们既得了这种好处，也就不得不将他当作朋友接他们到他们家里去了。

“主人就夸奖这不义的管家作事聪明。”这世俗化的人竟称赞那亏负过他的人的乖巧。但是财主的称赞决不是上帝的称赞。

基督并没有称赞那不义的管家，但他却用一项尽人皆知的

事件,来说明他所要讲的教训。他说:“要藉着那不义的钱财结交朋友;到了钱财无用的时候,他们可以接你们到永存的账幕里去。”

主人的财物交托给这个不义的管家,原是要他用来行善的;但是他却把它挪为私用了。以色列人正是如此。上帝曾拣选亚伯拉罕的子孙,并用大能的手将他们从埃及为奴之地救出来。他曾将神圣的真理交给他们,为要造福世界。他曾将圣言交托他们,俾使他们将真光传给别人。可是他的管家却用这些恩赐来增进自己的财富和地位。

这些充满自命不凡和自以为义之心的法利赛人,他们错用了上帝所借给他们为荣耀他而用的财物。

比喻中的仆人没有为将来作准备。那交给他去使别人得益的财物,他却为自己用掉了;他只想到眼前。及至管家的职务被褫夺后,他竟没有什么可以说是他自己的了。但是现在主人的财物仍然在他手里,所以他决定用它来保障自己,以便应付将来的穷乏。为了要达成这个目的,他必须采取新的手段。他不能再为自己敛财,反而需要分与别人了。这样他才可以结交朋友;到了他被赶出去的时候,他们就可以接待他。法利赛人的情况亦复如是。他们作管家的职份即将撤销了,所以有忠告给他们要为将来早作准备。惟有藉着为别人谋幸福,他们自己才能得益处。惟有藉着在今生分赠上帝的恩赐,他们才能为永恒作准备。

唉,不知有多少人竟将上帝的恩赐据为己有啊!不知有多少人在那里以房接房,以地连地。不知有多少人在那里浪费钱财,专为寻欢取乐,放纵食欲,添置华丽的房屋、家具和服装。而他们的同胞却被遗弃在痛苦、罪恶、疾病和死亡之中。千万的人正趋于沉沦,而没有人予以哀怜的注视,或说一句同情的话,行一件怜悯的事。

人们犯了夺取上帝之物的罪。他们自私地花费钱财,便强夺

了上帝应得的荣耀，就是那在接济贫困和救灵的事上所当反映给上帝的荣耀。他们竟敢吞没他所托付他们的财物。每一个人都必须为那托付给他的恩赐作交代。在最后的审判大日，人所囤积的财富对他们毫无价值。那时他们没有一样东西可以说是他们自己的了。

凡一生为自己积攒属世财物的人，对自己永久幸福所表现的智慧和、思虑和用心，还不如这不义的管家为自己属世的供养所表现的。那些自称是光明之子的人，在世事之上确是不如今世之子聪明。先知在异象中看到审判大日的景况，曾论到这等人说：“到那日，人必将为拜而造的金偶像、银偶像，抛给田鼠和蝙蝠；到耶和華兴起使地大震动的时候，人好进入磐石洞中，和岩石穴里，躲避耶和華的惊吓，和他威严的荣光。”（赛 2:20,22）

凡用来造福他人的钱财必定有所报偿的。财富运用得当，就必成就伟大的善事。必有人被引领归向基督。凡遵循基督生活计划的人，必将在上帝的院中看到他在地上曾经劳苦牺牲所拯救的人们。得赎的人也必满心感激地记念那些曾经在他们的得救的事上出力帮助的人。在救人工作上忠心的人，必要感觉到天国是极其宝贵的。

这比喻中的教训是给予每一个人的。各人都要为那藉着基督而赐给他的恩典负责。人生实在太严肃了，绝不可将它专注于短暂或属世的事上。主要我们将那永久的和人眼所不能看见的世界所传给我们的传给别人。

上帝希望我们选择那属天的来代替属地的。他向我们展示投资天国的可能性。他要对我们最高的目的加以鼓励，并给我们上好的财宝担保安全。他说：“我必使人比精金还少，使人比俄斐纯金更少。”（赛 13:12，按‘少’字英文为“贵重”）当那能被虫蛀也能够锈坏的财宝全被扫去的时候，凡跟从基督的人将要因那积攒

在天上的财宝——就是那不能朽坏的财富而欢喜。

### **课文 6：一个有钱的人决不能以有钱人的身份进入天国**

**(根据：太 19:16-30； 20:1-16； 可 10:17-31； 路 18:18-30)**

当耶稣行路时，一位青年的官长跑了来，跪在他面前，恭敬地向他行礼，说：“良善的夫子，我当作什么，才可以承受永生？”基督说：“你若愿意作完全人，可去变卖你所有的分给穷人，就必有财宝在天上，你还要来跟从我。那少年人听见这话，就忧心愁愁的走了，因为他的产业很多。”

专爱自己的人就是违背律法的人。耶稣想把这一点向那青年人说明，因此向他提出一个试验，藉以显露他内心的自私。他指出了他品格中的病根。可惜那青年人不愿再求进一步的启迪。他在心中早已怀藏了一个偶像，这世界就是他的神。他自诩已经遵守了诫命，可是他却根本缺少那作为一切诫命之精义与生命的原则。他对上帝或人类并未具有真正的爱。这种缺乏使他完全失去了进入天国的资格。他既专爱自己而又贪爱属世的利益，就不能与天国的原则相谐和。

可是他必须先接受作门徒的条件。他必须将自己毫无保留地奉献给上帝。约翰、彼得、马太和他的同伴当初一听了救主的呼召，“就撇下所有的，起来，跟从了耶稣。”（路 5:28）这位青年的官长也需要作同样的献身。况且在这件事上，基督要这青年所作的牺牲并不比他自己所作的更大。“他本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因他的贫穷，可以成为富足。”（林后 8:9）这青年人只需追随基督所引领的路。

他还喜爱钱财过于敬爱耶稣。他想得永生，却不愿将无私的爱——惟有这爱是生命——领受到自己心中，所以就忧心愁愁地离开基督走了。

一个有钱的人决不能以有钱人的身份进入天国。他的财富

并不能给他什么权利藉以与众圣徒在光明中同得基业。任何得以进入上帝圣城的人，乃是靠基督白白赐给人的恩典进去的。

#### 四、研讨 / 发表 (\*\* 约 20 分钟)

- 1, 财宝(财富)是什么? 你会支配你的财富吗? (课文 1, 2)
- 2, 财富对我们来说有多么重要? 财富与生命哪个更重要? (课文 2)
- 3, 上帝讨厌钱财吗? 财富是善的, 还是恶的? (课文 3)
- 4, 为什么说金钱有重要的价值? (课文 3)
- 5, 为什么说人在最小的事上忠心, 在最大的事上也忠心? (课文 4)
- 6, 如何理解借着不义的钱财结交朋友? (课文 5)
- 7, 财富是进入天国的条件吗? (课文 6)

**五、上帝对财富的应许和祝福** (\*\* 请认同应许的新人, 在括弧内标上记号, 并请 2-3 人发表感言, 约 8 分钟)

1, ( ) “我的上帝必照他荣耀的丰富, 在基督耶稣里使你们一切所需用的都充足。” (腓 4: 19)

2, ( ) “所以, 不要忧虑说: ‘吃什么? 喝什么? 穿什么?’ 这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西, 你们的天父是知道的。” (太 6: 31-32)

3, ( ) “你若听从耶和華你上帝的话, 这以下的福必追随你, 临到你身上: 你在城里必蒙福, 在田间也必蒙福。你身所生的, 地所产的, 牲畜所下的, 以及牛犊、羊羔, 都必蒙福。/ 你的筐子和你的抔面盆都必蒙福。你出也蒙福, 入也蒙福。” (申 28: 2-6)

4( ) 你们要给人, 就必有给你们的, 并且用十足的升斗, 连摇带按, 上尖下流的倒在你们怀里; 因为你们用什么量器量给人, 也必用什么量器

量给你们。”(路 6: 38)

5, ( ) “善人给子孙遗留产业; 罪人为义人积存资财。”(箴 13: 22)

6, ( ) “你要嘱咐那些今世富足的人, 不要自高, 也不要倚靠无定的钱财; 只要倚靠那厚赐百物给我们享受的上帝。又要嘱咐他们行善, 在好事上富足, 甘心施舍, 乐意供给(或作: 体贴)人。”(提前 6: 17-18)

7, ( ) “耶和华的圣民哪, 你们当敬畏他, 因敬畏他的一无所缺。少壮狮子还缺食忍饿, 但寻求耶和华的什么好处都不缺。”(诗 34: 9-10)

8, ( ) “我要使其中的粮食丰满, 使其中的穷人饱足。”(诗 132: 15)

9, ( ) “你想乌鸦, 也不种也不收, 又没有仓又没有库, 上帝尚且养活它。你们比飞鸟是何等的贵重呢!”(路 12: 24)

10, ( ) “向来你们没有奉我的名求什么, 如今你们求, 就必得着, 叫你们的喜乐可以满足。”(约 16: 24)

11, ( ) “我从前年幼, 现在年老, 却未见过义人被弃, 也未见过他的后裔讨饭。”(诗 37: 25)

12, ( ) “你们奉我的名无论求什么, 我必成就, 叫父因儿子得荣耀”。(约 14: 13)

## 六、作业 (\*\* 约 3 分钟)

- 1, 阅读并默想本次课堂上未读的其他课文内容。
- 2, 读一遍箴言 1-5 章, 预备下一次课时发表你的感言。
- 3, 写一个你的财富目录, 分“看的见的财富目录”(5 条), “看不见的财富目录”(5 条), 并在下一次课时发表。

## 七、结课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

【SDA 生命树灵命成长系统】预备阶段：新人

## 第二单元

# 职业：圣经的职场成功法

### 一、开课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

### 二、破冰 (\*\* 约 20 分钟)

- 1, 欢迎新人, 彼此介绍 (约 5 分钟)
- 2, 见证, 发表作业和读经感言 (约 10 分钟)
- 3, 快乐互动游戏 (约 5 分钟)

**三、课文** (\* 任选两课或三课, 一起分段读课文, 每个新人参与, 约 5 分钟)

### 课文 1: 上帝是工作的上帝

圣经开宗明义,就谈到上帝的工作:“起初,上帝创造天地。”(创 1:1)

在这里,上帝是工作的上帝,上帝借着开篇的创造来启示自己。

因为上帝突出地对工作进行了阐述,很值得我们思考。为什么圣经第一卷书的第一章第一节就谈到工作?如果离开了上帝的工作,我们的存在何从谈起?可当下我们的存在跟上帝的工作有关联吗?我们在职场上的工作跟上帝的工作又有多少关系呢?毕竟作为工作的创造者上帝就是在永恒中界定工作概念的那一位。确实,工作本身应是神圣的领域,即“圣职”。



[创世记]中描述的创造的工作,为我们提供了从圣经角度理解工作的基础。我们的工作,无论是教会内的工作,还是教会外的工作,都应合乎圣经的工作观。

我们从上帝的创造中看到一个工作的方向,看到他工作的目的和最终目标是——— 关乎人。他在六天的工作中,依次创造了人所需要的环境和各种生存要素,就像父母为即将生产的婴儿预备婴儿床、襁褓、尿布、奶粉等用品一样。上帝是爱的上帝,他的工作充满爱,他的工作不仅仅是为了完成一个任务,或执行一个计划,他想象着即将创造的人,他连连说“好”、“好”,他心中满有喜乐和激情。当第六日创造人的时候,他更是按照他爱的形象创造了人,这个创造的工作才算完工,他可以收工了。

所以,接着我们看到上帝对创造工作的总结:“天地万物都造齐了。到第七日,上帝造物的工已经完毕,就在第七日歇了他一切的工,安息了。”(创 2: 1-2)

慈爱的上帝造了人之后,他又为人创造了安息,让还没干活,毫无功劳的亚当、夏娃无条件地直接进入了他的安息。人可以先安息,后工作。这是何等奇妙的特权啊!

我们同时也看到每日工作的神圣标准,就是“甚好”和完美。

上帝完成了六天的工作,没有一事未完成。他做了他想要做的一切,并勇敢地展示他所完成的工作,然后就安息了。

所以,我们六日的工作,也要效法上帝的创造之工,每日工作的最终目的和目标应该是——— 人,而不应是其他东西。同时,也应有神圣的工作标准,就是“甚好”和完美。

这样,我们的工作,不管工种如何,不管是教会内工作,还是在教会外的工作,都能彰显上帝的荣耀,因而我们的工作也就变成了“圣职”。

## 课文 2: 被忽略的细节: 安息日诫命中的工作

“当纪念安息日, 守为圣日。六日要劳碌做你一切的工, 但第七日是向耶和华——你上帝当守的安息日, 这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜, 并你城里寄居的客旅, 无论何工都不可作; 因为六日之内, 耶和华造天、地、海和其中的万物, 第七日便安息, 所以耶和华赐福与安息日, 定为圣日。”

(出 20: 8-11)

在十诫的第四诫命中, 有一个细节我们常常忽略:

上帝命令我们安息日停下工作的同时, 命令我们六日要努力工作。

这是关于第七日的诫命, 却涉及到其他六日的规矩; 这是关于安息的诫命, 却同时论到工作。

过去, 我们可能只注意和强调“不工作”, 或者起码不重视“工作”的层面。

但是不容质疑的是, 我们基督徒的生活中从事工作的时间, 远远多于在教会过宗教生活的时间。

所以, 上班族要面对许多困惑和问题: 诸如如何选择职业, 如何在职场上同非基督徒同事和上司相处(如何面对世俗文化酒席、作假账、贿赂等), 如何守安息日等等。

那么, 圣经的职业观是怎样的呢?

上帝是怎样理解工作呢?

基督徒如何从圣经中找到问题的答案呢?

我们先注意一下这个曾被忽略的细节: 第四诫命中言及的工作。

我们可以发现几个关联:

1, 六日的工作和安息日有着不可分割的关联, 这两个内容同在一个诫命里, 它有前因后果的关系。

2, 六日的工作与上帝创造之工作有紧密的关联, 也就是说, 我们六日之工要效法上帝的工作。

3, 六日的工作和上帝的命令有关联, 即六日要努力工作是因为上帝的命令。基督徒的工作不仅仅是为了生计的职业, 它首先是一种使命, 是一种天职。

所以, 不能按着上帝的命令从事符合上帝旨意的六日工作, 就不能很好地理解和经历安息日的真正意义。

第四诫命告诉我们, 基督徒不是六日从事属世的工作, 然后到第七天过圣洁的安息日; 而是六日在世界却不属于世界, 要效法上帝工作, 要按着上帝的旨意工作。基督徒要让上帝的旨意行在职场如同行在天上, 让上帝的旨意行在六日如同行在安息日; 把工作变成天职, 把职场变成禾场。只有这样的时候, 我们才能真正享受到安息日的福乐, 也真正守全安息日诫命。

### **课文 3: 要么工作和休息, 要么工作和安息**

当第六日创造人之后, 这个创造的工作才算完工, 上帝可以收工了。

“天地万物都造齐了。到第七日, 上帝造物的工已经完毕, 就在第七日歇了他一切的工, 安息了。”(创 2: 1-2)

上帝完工后, 歇了他一切的工, 进入安息了。并且, 在十诫的第四诫中命令我们也安息, 与他一起进入安息。不过, 通常人们是工作之后, 是休息, 而不是安息。

那么, 对于我们这些守安息日的复临信徒来说, 安息日是工作之后的安息呢, 还是工作之后的休息呢? 我们跟那些不信耶稣的人, 还有在非安息日做礼拜的人到底有什么不同呢?

也就是说, 安息和休息到底有什么区别呢?

在约翰福音我们看到，耶稣在毕士大池边医治了瘫痪 38 年的患者。

“那人立刻痊愈，就拿起褥子来走了。那天是安息日，所以犹太人对那医好的那人说：今天是安息日，你拿褥子是不可的。”（约 5：9-10）

这些犹太人是谨守安息日诫命的一班信徒，可他们有安息吗？他们看到一个瘫痪 38 年的患者，在安息日这一天奇迹般得到医治，结束长时间的痛苦，拿起褥子欢欢喜喜地走回去时，他们不仅没有为这个人高兴，反而因此指责和愤怒。这是为什么呢？

他们确实是停下了一切手中的工作，他们走向教堂，并完美地履行着宗教仪式和义务，可他们进入安息了吗？耶稣愿意做的，他们为什么不愿意做；耶稣高兴看到的情景，他们为什么要愤怒？

原来，他们只有休息，却没有安息。

他们的手从工作中停下来，可他们的心并没有从工作中停下来；他们的脚步走向教堂，可他们的心却没有走向上帝。

他们没有走出工作——休息生活方式；也没有进入工作——安息的生活方式。

休息就是休息，休息不是安息，休息更不能代替安息。

“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。”（太 11：28）

只有上帝有安息，我们只有从上帝那里才能得到安息。

安息只能来自上帝。世上任何其他东西，诸如金钱、名誉、豪宅、名车等等，能给我们些许休息，却不能给我们带来真正的安息。

安息是灵智体的全人休息和恢复；休息只是肉体的安歇和恢复，它不是完全的休息和恢复。

要么工作和休息，要么工作和安息，你要选择哪一种生活方式呢？！

## 课文 4: 先安息, 后工作

在创世记我们看到有一个上帝工作模式反复出现, 那就是:

“先晚上——后白天”; “先安息——后工作”; “先停——后行”。

而世人的一般思维模式和生活方式是“先白天, 后晚上”, “先工作, 后休息”,

这同圣经的创造模式或法则恰恰相反。

那么, 我们不禁要问, 在人类生活起居的层面上, 我们基督徒跟世人的思维模式或生活方式到底有什么不同, 还是跟他们一样?

对哪先哪后的辨别, 看起来似乎是在咬文嚼字, 却不尽然。

这关乎到我们信仰的本质, 以及信仰和工作的关系。

从创造的时间顺序上看, 人被创造后首先经历的是安息日, 也就是说, 对人类来说在地球上的完整的第一天是安息日。人类并没有参与到上帝的工作当中, 人获得生命没有付出任何代价。

上帝创造了人, 不仅给予生命, 还赐给安息, 这个安息是上帝的礼物, 是祝福。

人是先度过安息日后, 进入到以后的六日生活当中。

这个模式同六日创造中的“先晚上, 后白天; 先安息, 后工作”的模式同出一辙, 完全相同。

在马太福音中, 耶稣说: “凡劳苦担重担的人可以到我这里来, 我就使你们得安息。” (太 11: 28) 这里没有说, “你们先好好干活, 还要拿来礼物, 然后到我这里来。”

耶稣只是让人们先到他那里来, 这样就可得安息。上帝关心人本身, 人是他创造的目的和目标, 他愿意先给我们安息。他是创造主, 这是他的思维模式和创造模式带出来的必然结果。这也是上帝品格的彰显, 是爱的原理的最佳体现。

安息日是上帝的礼物，接受这份礼物不是靠工作的代价，而是靠信心。这也是“因信称义”的要义了。所以，守安息日，不是自以为义地“为上帝守”，而是要凭着信心接受从上帝来的美好祝福，是把自己放在上帝律法——安息日的法则内而不偏离。

这是两种时间顺序，两种信仰，两种境界。

“先安息——后工作”是创造的秩序，是因信称义；

“先工作——后休息”是创造的破坏，是因行称义。

创造的顺序倒过来，安息变成休息；再把顺序倒过来，休息变成安息。

在工作层面上，这个顺序倒过来，圣工变成工作；再把顺序倒过来，工作变成圣工。

这，全赖乎我们如何认识上帝，全赖乎我们是否顺服创造的秩序。

“律法上写的是什么呢？你念的是怎样呢？”（路 10: 26）

## 课文 5：亚当夏娃的职业是什么？

亚当夏娃在伊甸园是如何生活的呢？

他们有职业，有工作吗？

如果有，那是怎样的工作呢？

创世记是这样描绘的：上帝就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。上帝就赐福给他们，又对他们说：“要生养众多，遍满地面，治理这地；也要管理海里的鱼、空中的鸟，和地上各样行动的活物。”（创 1: 27, 28）

这里传递出几个信息就是在伊甸园里亚当夏娃的工作是“治理地面”和“管理各样活物”。

并说，这是上帝赐给亚当夏娃的福。

从字面上看,上帝通过工作赐福给他们。

上帝是赐福的上帝,他非常愿意赐福于人。

“在你仓房里,并你手所办的一切事上,耶和華所命的福必临到你。”

(申 28: 8)

“在你手里所办的一切事上赐福与你。你必借给许多国民,却不至向他们借贷。”(申 28: 12)

由此看来,上帝祝福人是通过人的“手”即通过人的工作赐福。在伊甸园也是如此。

其实,真正“治理这地”,“管理海里的鱼、空中的鸟,和地上各样行动的活物”的不是人,而是上帝。但是上帝愿意借着人的“手”实现他的“治理”和“管理”。

这也是上帝与人同在,建立与人关系的方式。

所以,上帝应许“赐福”给亚伯拉罕(创 12: 2),于是亚比米勒看到亚伯拉罕“所行的事都有上帝的保佑”(创 21: 22);上帝赐福给雅各,于是拉班认定“耶和華赐福与我是为你(雅各)的缘故。”(创 30: 27);上帝赐福给约瑟,于是波提乏“见耶和華与他(约瑟)同在,又见耶和華使他(约瑟)手里所办的尽都顺利。”(创 39: 3)

也就是说,上帝的子女与上帝同在本身就是福,而这正是通过人手上的工作实现的。

当上帝的子民信赖上帝,按上帝的旨意从事他手上的工作时,他们的工作就变成上帝的工作,就可以与上帝同工。

在伊甸园里亚当夏娃的工作就是用他们的手做上帝的工作,这是何等蒙福的职业啊!

可本来应该做上帝之工的手,却去摘了善恶果。

罪进来了,悲剧发生了。

亚当夏娃的工作性质发生了变化,命运也随之发生了根本的改变。

## 课文 6: 该隐的工作和亚伯的工作

该隐和亚伯是亚当的两个儿子。

圣经告诉我们, 该隐从事农业, 亚伯从事畜牧业。

他们都很敬业, 但是他们的职业观却显然不同, 这表现在他们的敬拜上。

“该隐拿地里的出产为供物献给耶和华, 亚伯也将他羊群中的头生的和羊的脂油献上。” (创 4: 3, 4)

从表面上看, 他们都同样从自己的产品中拿出供品献给了上帝。

这好像无可非议。

然而, 问题出现了。

“耶和华看中了亚伯和他的供物, 只是看中该隐和他的供物。” (创 4: 4, 5)

为什么会出现这种意想不到的状况?

看起来上帝偏爱亚伯。

可仔细查考圣经, 却让我们看到另外一个景象。

当亚当犯罪之后, 上帝就立即颁布救赎计划, 对撒旦宣告: “女人的后裔要伤你的头, 你要伤他的脚跟。” (创 3: 15)

亚当接受了这个关于救赎的福音, 相信“女子的后裔”将解决他的罪的问题, 于是将女人的名字改为“夏娃” (创 3: 20), 意即众生之母。

当下, 上帝“为亚当和他妻子用皮子作衣服给他们穿。” (创 3: 21)

为了这个皮衣服, 伊甸园里有个动物被杀, 并留了血。那么, 这个动物是什么动物呢?

我们在约翰启示录看到这个动物就是“从创世以来”“被杀



之羔羊”。(启 13: 8)

由此, 我们也就理解了为什么上帝悦纳亚伯的供物, 而不悦纳该隐的献祭。

因为亚伯跟随父亲亚当的信仰, 接受了福音, 相信“被杀之羔羊”就是将要来的“女子的后裔”的预表。这在他献的是“头生的”, 还有耶和华看中的不仅仅是“供物”, 更是亚伯本人(创 4: 4)这样一个事实中能得到确认。

而该隐虽然同样生活在亚当的家庭当中, 却没有接受福音, 没有听从上帝的话, 自以为义, 以自己的方式献祭。

他完全误解了上帝, 他不相信上帝是慈爱的上帝, 也不相信上帝是愿意牺牲自己赐恩典给人的上帝。他想靠自己的努力获得上帝的恩宠和得救, 所以他力图在上帝面前显示自己的功劳, 以此来否定“被杀之羔羊”。

他们不同的上帝观, 也就决定了他们截然不同的职业观。

该隐工作时, 他的关心是自己, 他试图通过工作表现自己; 而亚伯工作时, 他的焦点是上帝, 他愿意通过工作来彰显上帝的荣耀。

其结果是, 当该隐的供物没有被上帝看中时, “该隐就大大地发怒, 变了脸色,” (创 4: 5) 并最终杀了弟弟亚伯。

我们的工作状态是像该隐, 还是像亚伯?

## 课文 7: 挪亚造船的成功原理

有一天上帝找到挪亚, 给了他一份特殊的工作: 造船。

之前, 他的职业是什么, 无从得知。

从挪亚洪水之后, 他改做农夫来看(创 9: 20), 他原来可能

就是农夫。

他只是按照上帝的安排，临时改行做了木匠。

上帝找到他，不是因为他是当代著名的造船工匠；但可以确定的是，因为他是“完全人”（创 6: 9），就是完全遵行他旨意的人。

为什么呢？

要知道，当时还没有一个人见过雨，更没有经历过洪水。

在这种背景下让人去造谁也没见过的船，以备洪水，找谁呢！

所以，上帝找到这个完全听命于他的挪亚。

上帝找对人了。

于是，一个改变历史进程的工程开始了。

在人们的不理解和嘲笑、谩骂声中，这个工作整整持续了一百二十年。

也许，当时连挪亚都不知道，这个工作所带来的果效。

终于，按照上帝所言，洪水准确地来了。

挪亚的工作，决定了他自己的命运和人类的命运。

从挪亚的造船工作当中，我们可以学到几个成功原理。

1, 挪亚的被领导力。

挪亚的成功首先来自于他的被领导力，就是他 100% 遵行上帝旨意和指导的结果。在一个从来没有见过船的世代，造出人类第一艘大型船只，若没有上帝的指导是绝对不可能的。

2, 挪亚的领导力。

造船不是挪亚一个人的工作，他要带一个团队，就是他的一家人。造船是一个系统工程，如果没有很好的沟通、组织、协调能力是做不好的。挪亚的领导力，基于平时家庭的敬拜、组织和管理之中研磨和积累，更得益于他的被领导力。

3, 挪亚的学习力。

很显然，他是完全按照上帝的指导造船的，但是在具体的工

作细节上有许多东西，需要琢磨和研究、学习。如果没有对目标的执着、工作的责任心和对上帝的热爱，学习力就无从谈起。

#### 4. 挪亚的集中力。

长长 120 年，在诸多的干扰和反对声中，完成这样一个奇迹般的工程，实在是需要高度集中力。挪亚没有放弃，也没有气馁，一如既往地集中于使命，集中于目标。集中成就了神迹。

追随上帝的领导（即，被领导力），领导团队，终生学习，集中于使命和目标，是挪亚造船的成功原理，今天依然是基督徒在职场遵循的成功原理。

当然，挪亚的方舟无疑是不完美的，因为它是由人手所造，但是洪水来临时，它却配合上帝拯救了他的子民，因为它是按照上帝的计划建造的。

今天，我们的工作是否在上帝的计划之中？

### 课文 8：巴别塔工程为什么失败？

挪亚洪水后，他的儿子含的后裔迁移到示拿地。

示拿地是一片平原，适合人类居住。

而含的后裔中出现过像宁录这样的“世上英雄之首”（创 10: 8），

“他在耶和华面前是个英勇的猎户”（创 10: 9）。

他们有崇尚勇武、创新的传统，

他们敢于面对任何的问题和困难。

他们通过口传知道挪亚洪水的故事，也知道若是洪水来临的话，没有比平原不安全的地方了。

所以，现在他们要做一件惊天动地的大工程了。

他们要在示拿平原，齐心协力，

建造一座“宜居而平安”的城和塔，

于是，开始了历史性的巴别塔工程。

巴别塔工程是在诺亚洪水之后人类文明发达的一个标志。

当时的人类知道该如何最有效地组织和沟通。

也可以说，巴别塔是人类沟通能力的顶峰之作。

当时，人类的语言是一种，不需要翻译，彼此交流非常容易。

这样，当目标确定下来，再加上良好的组织能力，就所向披靡了。

连上帝都认为，“以后他们所要做的事就没有不成就的了”

(创 11: 6)

但是，这个伟大的工程最终归于失败。

为什么呢？

上帝干预了这个工程。

那么，上帝为什么要干预人类建设自己美好而平安的家园？

因为含的子孙们忘记了上帝跟挪亚以及挪亚后裔所立的约，

就是“凡有血肉的，不再被洪水灭绝，也不再有洪水毁坏地了。”

(创 9: 11)

上帝与他们立约，并以彩虹作为立约的记号，

然而，含和他的后裔却不相信上帝的应许，

私自立下抗洪计划——巴别塔工程。

他们只关注平原的好处和危险，而不去仰望上帝。

他们要靠自己，他们假设洪水要来临。

他们的假设恰好是对上帝的否定和不信。

巴别塔工程就是向世界宣称，从来就没有救世主，平安还须靠自己。

人类将沟通能力和组织技巧等文明的力量都用在了错误的目标上。

所以，上帝“变乱天下人的言语，使众人分散在全地上，” (创 11: 9)

于是，“他们就停工不造那城了。”（创 11: 8）

上帝干预巴别塔工程，就是要告诉含的后裔“凡不出于信心的都是罪”（罗 14: 23），

哪怕他们用自己的劳动建设自己的家园。

今天，我们的工作是由于信心吗？

我们的劳动，我们的各种工作计划，是按照我们的目的，还是按照上帝的旨意呢？

我们是要我们的工作成就我们的目标，还是让上帝在我们的工作中成就他的美意呢？

#### **四、研讨 / 发表** (\*\* 约 20 分钟)

1. 为什么说上帝是工作的上帝？这与我们有什么关系？（课文 1）

2. 第四诫命由哪两部分信息组成？这两部分信息的关系如何？（课文 2）

3. 休息和安息的区别在哪里？（课文 3）

4. 你喜欢“先工作—后休息”模式，还是“先安息—后工作”模式？为什么？（课文 4）

5. 亚当和夏娃在伊甸园还有工作吗？他们是为了吃饭工作的吗？（课文 5）

6. 上帝为什么认可亚伯的工作而不认可该隐的工作？（课文 6）

7. 挪亚成功的原理是什么？（课文 7）

8. 巴别塔工程为什么失败？（课文 8）

**五、上帝对工作的应许和祝福** (\*\* 请认同应许的新人，在括弧内标上记号，并请 2—3 人发表感言，约 8 分钟)

1, ( ) “凡劳苦担重担的人可以到我这里来,我就使你们得安息。”  
(太 11: 28)

2, ( ) “在你仓房里, 并你手所办的一切事上, 耶和華所命的福必临到你。” (申 28: 8)

3, ( ) “在你手里所办的一切事上赐福与你。你必借给许多国民, 却不至向他们借贷。” (申 28: 12)

4, ( ) “殷勤人的手必掌权; 懒惰的人必服苦。” (箴 12: 24)

5, ( ) “懒惰的人不烤打猎所得的; 殷勤的人却得宝贵的财物。”  
(箴 12: 27)

6, ( ) “懒惰人羡慕, 却无所得; 殷勤人必得丰裕。” (箴 13: 4)

7, ( ) “殷勤筹划的, 足致丰裕; 行事急躁的, 都必缺乏。” (箴 21: 5)

8, ( ) “你看见办事殷勤的人吗? 他必站在君王面前, 必不站在下贱人面前。” (箴 22: 29)

9, ( ) “做工的得工价, 不算恩典, 乃是该得的。” (罗 4: 4)

10, ( ) 耶稣就对他们说: “我父作事直到如今, 我也作事。” (约 5: 17)

## 六、作业 (\*\* 约 3 分钟)

- 1, 阅读并默想本次课堂上未读的其他课文内容。
- 2, 读一遍箴言 6-10 章, 预备下一次课时发表你的感言。
- 3, 写一个你的一天二十四小时的作息和工作目录 (要具体), 看一下时间分配和工作效率, 并在下一次课时发表。

## 七、结课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

【SDA 生命树灵命成长系统】预备阶段：新人

# 第三单元

## 健康：圣经的健康原理

一、开课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

二、破冰 (\*\* 约 20 分钟)

- 1, 欢迎新人, 彼此介绍 (约 5 分钟)
- 2, 见证, 发表作业和读经感言 (约 10 分钟)
- 3, 快乐互动游戏 (约 5 分钟)

三、课文 (\* 任选两课或三课, 一起分段读课文, 每个新人参与, 约 5 分钟)

### 课文 1: 圣经是人体使用说明书

上帝说：“你若留意听耶和华你上帝的话，又行我眼中看为正的事，留心听我的诫命，守我一切的律例，我就不将所加与埃及人的疾病加在你身上，因为我耶和华是医治你的。” (出 15: 26)

我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他的一切恩惠！他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。(诗 103: 2, 3)

#### 人为什么患病？

人都是由一个细胞诞生的。精子和卵子在子宫里形成一个完整的细胞。充分的营养让细胞不断的分裂成为皮肤细胞、胃

细胞、肝细胞、脑神经细胞、骨细胞等等,于是组成了人。总之细胞是我们生命的根源和构造。细胞生病也就是我们的身体生病,细胞的活动停止人也就死了。

细胞是由细胞膜和细胞核来组成的,细胞核内有 23 对染色体。这染色体的成分是脱氧核糖核酸。各种不同核酸聚合组成丝线叫遗传基因。遗传基因决定着人的发色肤色体形等特性。遗传基因破坏了细胞就有病了。细胞有病也就是人有病了。

那遗传基因怎么破坏呢?遗传基因的变质来自于外部的影响。当人在美丽的大自然中感受到幸福,相反,当人被打或辱骂就会很伤心。伤心时人就说“伤心死了”,其实人体里的细胞已经死了。当人被爱的时候就感受到幸福的意义。当人很渴的时候去喝水就能感受到很满意,吃一顿可口的饭菜也感受到幸福。但人吃很苦或很辣的食物就表现很痛苦,心情压抑。

空气污染、水污染造成心里压抑遗传基因就变质。长久受痛苦的基因被折磨得生不如死,细胞也就被破坏或死亡,身体也就生病。除了因事故伤病之外都是遗传基因的问题。遗传基因像弹簧的形状。弹簧断了身体就得病。那遗传基因能恢复,细胞也就恢复。

那么遗传基因何时恢复何时再生呢?

当基因有必要时,会再生或生热量和能量,它会再生或恢复。拉橡皮筋时需要很长时间又费很大力气。但放开橡皮筋时轻易而迅速恢复原状。遗传基因的原理与此相类似。正常细胞的遗传基因变质成癌细胞需要 15 年以上的的时间,但癌细胞恢复到正常细胞仅几个月就足够了。

开展“新起点 (NEWSTART) 运动”,也就是按照细胞的生理机制而生活。诸位也许会想,身体各部位的细胞怎么能知道你在北京还是在海南三亚,但细胞知道,也许比诸位知道得更确切。诸位对“空气中氧气和尿素比率达到百分之几,现阶段在的空气



污染达到什么程度”计算不出来，但细胞却能知道。我们的身体不像诸位所想象那样组织得不成样。当我们处于快乐平和、稳定的状态时，细胞可以感知，变成相对正常的细胞、安定的细胞。

这就意味着细胞全知道现阶段在吃什么食物、运动不运动、血糖升高还是降低了。

圣经是人体使用说明书

而这些细胞和细胞的运行机制是上帝设计和创造的，当它们完全按照上帝生命设计和创造者的健康原理运行时人就健康，也能恢复健康；否则，健康就会遭到破坏。圣经是创造主启示的人体使用说明书，圣经告诉我们健康的8大原则，我们简称为“新起点 (NEWSTART) ”。

## 课文 2: 圣经健康原则 1—— 均衡营养

上帝说：“看哪，我将遍地上一切结种子的菜蔬和一切树上所结有核的果子全赐给你们作食物。(创 1: 29)

提到营养，每个人对它的了解、定义都不一样。

一般情况下，人们提到营养就会联想到牛奶、猪肉、鸡蛋这一类的高胆固醇、高热量食物。其实在这些食物中都含有动物性蛋白质，过多食用，反而会使人们的抵抗力下降。当我们吃下去的是动物性蛋白质时，最多只能吸收 50%，剩下的会被消化系统分解掉，而这会带来很多的过敏症。

你也许会问，这不就是吃素吗？营养怎么够呢？我们从哪里摄取蛋白质呢？其实，像我们平时常吃的一些植物性质的食物，如大豆等，它们的蛋白质含量也蛮高的。

补充营养，要每天都做，不要等到生病了，才想到去维护健康，我们每天都要补充身体足够均衡的营养。

那么,真正的营养,它的定义是怎么样的呢?

- (1) 它必须是植物性质的
- (2) 它必须是完整的(完整食物是指那些不用任何化学提炼方法加工制造的食物)
- (3) 种类要多
- (4) 必须是食品而非药类。

### 课文 3: 圣经健康原则 2——持久运动

“主耶和华是我的力量;他使我的脚快如母鹿的蹄,又使我稳行在高位。”(哈巴谷书 3: 19)

运动要规范化而坚持不懈。

“运动”绝非高深而特殊。所有活着的生命体都有移动性,这移动本身就是运动。

所以规范化而有节奏地运动,需要有能量的生活是运动的最大动机,运动量的大小是无关紧要的。

不要过量运动。

运动生理学家们最近下了一个结论:走路是最合适的运动。

走路不以“自己在运动”的心态,而是在走路中与人交谈,或欣赏周边风景,像散步一样自然而悠然地走,这是最好的,游泳或健美运动,只要不过量,心情喜悦地去参与,会成为非常好的运动。如果无法抽出空闲时间,上班时走 15—30 分钟的路,或不乘电梯走楼梯上楼也可以。没有时间到外面,就在房间里做简单的徒手操,也会有大的效果。抛弃掉必须在健美的器材上流着汗进行运动才算运动这一概念,每天微量运动的生活绝对不是困难的。

不要心非所愿而被迫运动。

像过量运动一样有害于健康的就是被迫性运动。别人说运

动对身体好,所以参加了运动,却心里异常厌烦,则不如不做。因为这会分泌精神压迫性激素(肾上腺素),使血管变窄,变硬,促成高血压上升,心脏有负担等这些副作用。

运动的真正价值来源于喜乐。无论是健康饮食,还是运动,只有让我自己的生命,即细胞感到喜乐,才能使其得到适应,成为稳定的习惯。

#### 课文 4: 圣经健康原则 3— 充足水分

“有好消息从远方来,就如拿凉水给口渴的人喝。”(箴 25: 25)

圣灵和新妇都说:“来!”听见的人也该说:“来!”口渴的人也当来;愿意的,都可以白白取生命的水喝。(启 22: 17)

构成人身体的要素中最重要的是水。

所有生命体从一个细胞诞生之时起,就已经以水为生命的基本条件存在着。胎儿在子宫中生活的 9 个月期间也是在被称为羊水的水中,出生后身体的构成成分中 70%也是水。所以,水和生命有着密切的关系。

另外,我们体内细胞最需要的就是水。如果细胞里缺水,细胞就失去活力。

每天要喝八杯以上的水。

只要做得到尽量多喝为好。无论是喝了多少水,也只是增加了小便的数量,但对身体是无害的。唯独在进餐中,或进餐前后所喝的水稀释了消化液,消耗了胃肠机能,因此不喝为好,饭后二小时,饭前 30 分钟,则无关紧要。特别是清晨起床后空腹喝的水,在排除夜间体内沉积的水和渣滓方面,是再好不过的活力素,也使整夜缺水的细胞得到苏醒。每天至少要喝 8 杯以上的水。即使不觉得口渴,随时补水,会使细胞觉得活得有意义。

清水比灵丹妙药价更高。

在相同种类的水中,细胞最喜欢的水是清水,即纯水。可是在中国取代清水而主要喝的是各种茶水,还认为对身体有利而喝,这样做尽管也会有除去自来水味的目的,但更主要的是因为想水中加些什么来内服,对身体更有好处。可是,如此在水中溶化的许多成分本身已经有了提高血液浓度的作用,所以无法给细胞提供充分的水,溶解营养素的能力就下降。水并非因其含有的成分对我们身体有利。只是体内进入水,以水溶解营养素和毒素,并向被腌渍的细胞提供水分而已,水本身不起营养素的作用。

## 课文 5: 圣经健康原则 4—— 适度阳光

“但向你们敬畏我名的人必有公义的日子出现,其光线有医治之能。你们必出来跳跃如圈里的肥犊。”(玛 4: 2)

人如果见不到阳光,只在黑暗里活着,那么会出现什么现象呢?最先出现的症状是各种呼吸系统的疾患,因为把房间无论怎样打扫、擦洗、把身体怎样保持得清洁,那也无法阻挡细菌和霉体的繁殖。阳光的杀菌力量之大是早已用科学证明的事实,它比任何杀菌药更强力,且无副作用。

要过每日阳光照射的生活。

阳光在白天总是存在的,但是现代的人们很少晒太阳。太阳升起前就起床,坐地铁或汽车上班、上学,而且在单位或学校度过的一天是在荧光灯之下。这种生活方式日积月累,会使人患胃动缺乏症。无论是怎样努力坚持活动性生活并改变心情,只要缺乏阳光,那么促使心情舒畅的激素就得不到分泌。所以,生活节奏无论怎样快捷,都最好到明亮的地方得到阳光。在明媚阳光照射下的清晨运动,可以使人得到一箭双雕的效果。

如果没有时间到屋外,即使是在光线能通畅的窗边,也要在阳光照射下才可以,只要每日得到适当量的光线,就会使胆固醇转换为维生素 D。就可以预防因胆固醇的过剩所引起的各种血管疾病,也可以有助于钙质的吸收和储藏,骨质也得以坚实。

另外,这也可以促进脑神经细胞里的血清素分泌,不仅生活的心态轻松,而且夜间休眠也安稳香甜。然而,过度的阳光照射是产生氧自由基的起因。紫外线的过多照射是紫外线使皮肤细胞内的水离子化,产生氧自由基。过度的曝光会使皮肤变黑,这不是因为阳光,而是由于产生了许多氧离子。所以,每日需要光照,只是不该超过 20—30 分钟的曝光时间。

我们不知不觉当中,阳光为生命付出的劳动是大而重要的。

## 课文 6: 圣经健康原则 5——节制生活(中庸之道—不偏不倚)

“人不制伏自己的心,好像毁坏的城邑没有墙垣。”(箴 25: 28)

如果失去了节制,为了健康所做的努力将会徒劳无功。因为多吃过饱,多劳疲惫,运动过量,休息过多等都会消耗体内的活力,成为疾病的起因。无论怎样健康饮食,运动,若无节制,就不是真正通往生命的途径。

随从生命的信号就可节制

通常会很容易误解节制就是等于失去了任意行事的自由。但是让我们改变一下思路,从而来想一想。随心所欲,多吃多喝,不停工作,任意行事,这是不是真正的自由呢?

那只不过是我想我素,自我抛弃,推卸责任的为所欲为。真正的自由是调节自身平衡,适可而止的勇气。让我们假设在两个人面前摆上了完全相同的饭菜。其中一人想“吃到这个程度就已经吃够了。”就停止了用餐,而另一个人继续吃到过饱而呼吸困难

的程度。那么，这二人中哪一方是真正行使了自由呢？这当然是自行调节半途停食的那一方。因为这样的行动有智慧，所以有可能。任意的行为也许在当时会有自足感，可是不久将使体内不适，产生大量氧自由基，从而伤害细胞。

氧自由基就是因不节制而产生的。那么，以什么准绳来适可而止才可谓节制呢？

这是一条谁也无法规定的准绳。因为真正的节制是跟从生命的生理信号去生活时本人才能感觉到的准绳。

修整心理是真正的节制

在节制中最费力的是修整心理。

在所有的措施里，没有一种可以与主动摆脱的努力相媲美。

担忧攻击着自己，愤怒折磨着自己时，立刻站立起来唱歌。兼行节奏性的手舞足蹈更会见效。所以，新起点医疗班里强调唱歌舞蹈。尽管大人的舞蹈显得像幼童的动作，但是唱歌绝不是幼稚可笑的，也不是丢脸的。寒碜、发窘的感觉绝不能比自己的病患痊愈更有珍贵的价值。即便如此，当为修整心病而努力时，脑神经细胞会接收，意识到此人正为快乐而努力，于是开始发送内啡肽。如果坚持这种需要内啡肽的生活，心中的担忧和精神负担就会自然消失。

真正的节制艺术就在此。

## 课文 7: 圣经健康原则 6——清新空气

“耶和華上帝用地上的尘土造人，將生氣吹在他鼻孔里，他就成了有靈的活人，名叫亞當。”（創 2: 7）

我们体内的各器官总是需要得到氧气的供应才能生存。其搬运动能是血液，血液里的氧气是经呼吸进入的。可是，如果呼

吸的是污浊的氧气，那会怎样呢？那污浊的氧气到血液中就会污染血液，得到被污染氧气的细胞们也被污染。

这就是细胞的神经压迫。

这一状态的持续会弱化担任免疫系统的白血球。而且因不能深深地呼吸，体内的毒素就无法向体外排出。体内的毒素是通过小便向体外排出的，但也通过呼吸向体外排出。肝不好，则呼吸中散发出恶味，喝酒，也搅拌着酒精味向体外排出，这都说明未被解毒的毒素经呼吸向体外排出。

新鲜的空气其实还具备着提高身体免疫机能，给细胞赋予活力，起到对身体内毒素的解毒作用。新鲜的空气不仅仅是有机会时吸取为好，而且是需要定期性必须呼吸的珍贵的生命原动力。

必须一周一次地离开都市，呼吸新鲜空气

每个人都愿在周末离开都市。人们所渴望的大自然其实是由于细胞需要新鲜的空气。一周来污浊的细胞已疲惫不堪，如今渴望新鲜空气而向主人发出了信号。

如果不具备能够去郊外的条件，就到附近的小山，或者实在不可能，在室内放置空气净化器等等。这样的努力是有必要的。只是最好的途径就是离开都市，沉浸在大自然中。

欣赏美丽的大自然，享受内心的快乐，呼吸新鲜的空气。这是我们自己的生命最喜乐的事情，一星期一次，或一个月一次，必然要与大自然接触的努力并不仅仅是为了改变心情，而是因为自己的生命需要它。

## 课文 8：圣经健康原则 7——身心休息

“当記念安息日，守为圣日。六日要劳碌做你一切的工，但第七日是向耶和华你上帝当守的安息日。这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜，

并你城里寄居的客旅，无论何工都不可做；因为六日之内，耶和華造天、地、海，和其中的万物，第七日便安息，所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。”（出 20：8—11）

休息是不經強迫努力而自然出現的一個生態平衡。過勞則疲憊，夜臨則困倦，這些都是需要休息的生命的信號

最好在晚間早睡，並在第七天休息。

生命體的活动都具有一定節律。人符合生態平衡而周期性休息，能提高休息的效果，正常細胞是被規定為白天活動，夜間休息，一旦失去這一生態平衡，細胞就受壓迫。這樣的狀態若持續很久，受壓迫而被折磨的細胞會變為癌細胞。

而且定期在第七天休息也是非常符合科學的事實，科學家們用老鼠做的實驗，實驗的內容是第七天休息，對身體直接帶來什麼影響。

通過這一實驗證明的事實是生物體所能忍受的神經壓迫最長時間期限僅僅是 6 天。

使生命體得到第七天的休息時間，那就會使前段時間所受到的壓迫消除乾淨。與此相比，受到更多的壓迫後休息，就不出現與第七天休息時所出現的相同的效果。實際上生命體內的生態平衡並不僅僅在夜間和白天，而且以七天為周期來重複活動和休息。所以，即使有了六天晝夜間未正常休息，只要第七天能充分休息，那就會幾乎全部把那期間沉澱的疲勞消除乾淨。

通過這樣的事實我們所能領悟的是真正的休息，不是我自己身體的休息。而是我的細胞和遺傳基因需要休息。只有在夜間，而且在第七天安排休息使細胞和遺傳基因可以充分休息，才可使自己的身體不染病。也使病患中的肉體痊癒。

心靈的休息比肉體的休息更重要。

為了讓細胞和遺傳基因充分得到休息，按照生態平衡安排休息為好。然而，即使按照這一周期安排休息，如果思想複雜、



心情沉重,是否可称为是真正的休息呢?

细胞和遗传基因的充分休息,首先应该从顾虑、压迫、气愤等复杂的感情上得到解放。一觉醒来浑身轻松、心情舒畅,因为包含了自己的细胞里遗传基因也休息得很好的含意。只要内心世界得到平安,休息即使并不与睡眠有关,也可以得到充分休息的效果。内心平安就是这样重要。

可是,因休息对身体有益而采取过分的休息只能有逆反作用,太阳落山后入睡,清晨升起时起床是最恰当的睡眠量。睡眠时间如果比这个长,就会过长持续了肌肉和筋骨松软的时间,于是细胞开始活动时,自己的身体对此无所反应。就会使身体疲软,气力下降。

过度的休息会有碍于适当的运动,也有碍于细胞的活动,休息也要符合节制的原则。

## 课文 9: 圣经健康原则 8—— 信靠上帝

“至于我,我要仰望耶和華,要等候那救我的上帝;我的上帝必应允我。”(弥 7: 7)

“哪知他为我们的过犯受害,为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚,我们得平安;因他受的鞭伤,我们得医治。”(赛 53: 5)

信任就是信赖,我们应该真正信任的是生命的机制。信任生命的机制并顺应生命之声时,自己的身体可以从疾患的枷锁中得到解放。

可是现代人所最难以付之实践之一就是信任什么也不轻易信,信之后在不知不觉中疑心不断。所以,不计其数的灵丹妙药花枝招展地在广告中手舞足蹈,人们在众多治疗方法的迷宫里流离辗转。

真正的信任不是去相信如此变化多端的事实,而是相信无论在什么条件下也不变的真实。

抛弃疑惑。

均衡营养持久运动充足水分适度阳光节制生活清新空气、身心休息，所有这些是生命体能够最安宁而健康地生存的基本环境。只要具备这一环境，不仅不会得病，而且必可治愈已深深地扎根在身体中的不治之症。然而，只凭这些就可以解决一切吗？

如果执行着所有这些生活方式，心中疑惑着：“这种方法是能否治愈我的病”，那么，会怎样呢？

有疑心是代表着我自己的生命和自己的肉体，即真正的自身和虚假的自身，被分离开来。边吃着对身体有益的蔬菜和水果，边想“只吃这些，会不会得上蛋白质和脂肪缺乏症呢？”这一想法会使吃进的食物丧失了更高一层的健康意义。

疑心不仅不会给内心带来平安，而只会促使压迫性激素的沉积。从主观意识的口头上怎样下决心，怎样担保，但是在生态性无意识中充满着疑心，自身的生命体就不反应，即使遵行了健康饮食法，细胞和遗传基因也不会以喜乐接受之。

所以参加“新起点 (NEWSTART)”最需要重视的是信任。有意识与无意识双方都相信“我的病能治好”，“这样活对我生命好”时，细胞和遗传基因也与此有反应，使损坏的遗传基因得到复苏。努力维护并保持生命性状态。

要信任生命的力量。

生命的力量就是如此神秘莫测。即使人不去有意识地努力治病，只要提供最富有生命性的环境，生命就自然恢复。这是由于在我们尚未有意识期间，有生命的力量在我们体内起到了作用。

在前面所提到的七项条款里都只不过是提供环境来使生命的力量顺利临到遗传基因。那么，什么是生命的力量呢？

生命是真、善、美。所有的人活着却无法实现这真善美，但是都知道至少对健康有益。真心和假意，善心和恶意，美与丑，

在这一双双里，如果只选择一项，谁都会选择前者。

在这真善美里，人人会感受到平安和幸福；在与此相对的假丑恶里，人会被笼罩在压迫和烦恼之中。

因此，最有生命的环境就是这真善美。

这就是我们自己的生命真正得到喜乐的环境，从而相信这环境就是治愈我自己的生命的力量。相信这一生命的力量正是真正的信任。

#### 四、研讨 / 发表 (\*\* 约 20 分钟)

- 1, 人为什么患病? 你健康吗? (课文 1)
- 2, 真正营养的定义是怎样的? 你的营养均衡吗? (课文 2)
- 3, 为什么说运动很重要? 最好的运动是什么运动? (课文 3)
- 4, 为什么说构成人体的最重要的要素是水? 饮料为什么对人体有害? (课文 4)
- 5, 阳光给人体带来的生理机制是什么? 什么维生素如果没有阳光就无法生成? (课文 5)
- 6, 什么是真正的节制? 为什么我们睡得很晚? (课文 6)
- 7, 新鲜空气给人体带来的生理机制是什么? (课文 7)
- 8, 请说明休息对人体的康复原理? (课文 8)
- 9, 为什么说健康与上帝有密切的关系? (课文 9)

**五、上帝对健康的应许和祝福** (\*\* 请认同应许的新人，在括弧内标上记号，并请 2-3 人发表感言，约 8 分钟)

1, ( ) 上帝说：“你若留意听耶和华你上帝的话，又行我眼中看为正的事，留心听我的诫命，守我一切的律例，我就不将所加与埃及人的疾病加在你身上，因为我耶和华是医治你的。” (出 15: 26)

2, ( ) “我的心哪, 你要称颂耶和华! 不可忘记他的一切恩惠! 他赦免你的一切罪孽, 医治你的一切疾病。”(诗 103: , 2, 3)

3, ( ) 上帝说: “看哪, 我将遍地上一切结种子的菜蔬和一切树上所结有核的果子全赐给你们作食物。(创 1: 29)

4, ( ) “主耶和华是我的力量; 他使我的脚快如母鹿的蹄, 又使我稳行在高位。”(哈巴谷书 3: 19)

5, ( ) 圣灵和新妇都说: “来!” 听见的人也该说: “来!” 口渴的人也当来; 愿意的, 都可以白白取生命的水喝。(启 22: 17)

6, ( ) “但向你们敬畏我名的人必有公义的日头出现, 其光线有医治之能。你们必出来跳跃如圈里的肥犊。”(玛 4: 2)

7, ( ) “人不制伏自己的心, 好像毁坏的城邑没有墙垣。”(箴 25: 28)

8, ( ) “耶和华上帝用地上的尘土造人, 将生气吹在他鼻孔里, 他就成了有灵的活人, 名叫亚当。”(创 2: 7)

9, ( ) “当纪念安息日, 守为圣日。六日要劳碌做你一切的工, 但第七日是向耶和华你上帝当守的安息日。这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜, 并你城里寄居的客旅, 无论何工都不可做; 因为六日之内, 耶和华造天、地、海, 和其中的万物, 第七日便安息, 所以耶和华赐福与安息日, 定为圣日。”(出 20: 8-11)

10, ( ) “至于我, 我要仰望耶和华, 要等候那救我的上帝; 我的上帝必应允我。”(弥 7: 7)

## 六、作业 (\*\* 约 3 分钟)

1, 阅读并默想本次课堂上未读的其他课文内容。

2, 读一遍箴言 11-15 章, 预备下一次课时发表你的感言。

3, 写下你要改变的不健康习惯(5 条)要建立的新的健康习惯(5 条), 并在下一次课时发表。

## 七、结课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

【SDA 生命树灵命成长系统】预备阶段：新人

# 第四单元

## 爱情：你不能错过的上帝对 婚姻的祝福

一、开课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

二、破冰 (\*\* 约 20 分钟)

- 1, 欢迎新人, 彼此介绍 (约 5 分钟)
- 2, 见证, 发表作业和读经感言 (约 10 分钟)
- 3, 快乐互动游戏 (约 5 分钟)

三、课文 (\* 任选两课或三课, 一起分段读课文, 每个新人参与, 约 5 分钟)

### 课文 1: 世上的第一次婚礼

耶和華上帝说：“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”(创 2: 18)

世上的第一次婚礼，乃是上帝亲自主持的。可见婚姻的制度是宇宙的创造主所设立的。

“婚姻，人人都当尊重。”(来 13: 4)它是上帝起初给人的恩赐之一，也是人类堕落之后亚当从乐园中带出来的两个制度之一。

人若在婚姻的关系上承认并遵守这神圣的原则，婚姻就必成为人间的福乐。婚姻足以保障人类的纯洁和幸福，供给人类

社交的需要, 并促进人类德、智、体三方面的发展。

婚姻关系, 乃是最亲密, 最慈爱, 最神圣的关系。它原是为人类的福利而制定的。无论在什么地方, 婚约的缔结若出于审慎理智, 本乎敬畏上帝的心, 而且充分考虑过所当负的责任, 则婚姻对人的确是一种幸福。

基督以象征他与他所救赎之民的结合来尊重婚姻的关系: 他自己是新郎; 教会是新妇, 他论到教会是他所拣选的说: “我的佳偶, 你全然美丽, 毫无瑕疵。” (歌 4: 7)

耶稣甚愿看见幸福的婚姻, 幸福的家庭生活。真友谊的温暖和使夫妻心心相印的爱情, 乃是天国的预尝。上帝已经命定在成立婚姻关系的人中间, 当有完全的爱与完全的和谐。但愿新郎新妇在宇宙万有面前许愿彼此相爱, 正如上帝所命定他们当作的一样。

## 课文 2: 终身的结合

耶稣回答说“那起初造人的, 是造男造女, 并且说: ‘因此, 人要离开父母, 与妻子连合, 二人成为一体。’ 这经你们没有念过吗? 既然如此, 夫妻不再是两个人, 乃是一体的了。所以, 上帝配合的, 人不可分开。” (太 19: 4-6)

“又有话说: ‘人若休妻, 就当给她休书。’ 只是我告诉你们, 凡休妻的, 若不是为淫乱的缘故, 就是叫她作淫妇了; 人若娶这被休的妇人, 也是犯奸淫了。” (太 5: 31-32)

“凡休妻另娶的就是犯奸淫; 娶被休之妻的也是犯奸淫。” (路 16: 18)

“人若娶妻以后, 见她有什么不合理的事, 不喜悦她, 就可以写休书交在她手中, 打发她离开夫家。妇人离开夫家以后, 可以去嫁别人。后夫若恨恶她, 写休书交在她手中, 打发她离开夫家, 或是娶她为妻的后夫死了, 打发她去的前夫不可在妇人玷污之后再娶她为妻, 因为这是耶和華所憎恶的; 不可使耶和華你上帝所赐为业之地被玷污了。(申 24: 1-4)

打发她去的前夫不可在妇人玷污之后再娶她为妻, 因为这是耶和華

所憎恶的；不可使耶和華你上帝所賜為業之地被玷污了。然而按我的意見，若常守節更有福氣。我也想自己是被上帝的靈感動了。（林前 7：39-40）

耶穌對他們說：“凡休妻另娶的，就是犯奸淫，辜負他的妻子；妻子若離棄丈夫另嫁，也是犯奸淫了。”（可 10：11-12）

“雖然上帝有靈的余力能造多人，他不是單造一人嗎？為何只造一人呢？乃是他愿人得虔誠的后裔。所以當謹守你們的心，誰也不可以詭詐待幼年所娶的妻。”（瑪 2：15）

婚姻的誓約，將兩人的命運聯繫在一起，只有死亡的手才可將這環結打開。

凡本乎聖潔的宗旨而成立婚姻關係的人——丈夫要獲致女方內心純潔的愛情，妻子要軟化並改進丈夫的品格，使其趨於完全——都成就上帝為他們所定的宗旨。

婚姻的契約，只有在基督中訂立，才是安全穩固。

人的愛應從神的愛中提取最緊密的關係。只有基督在人心中心作主，人心才會發出深切真誠的舍己之愛。

### 課文 3：愛是原則

“愛情，眾水不能熄滅，大水也不能淹沒，若有人拿家中所有的財寶要換愛情，就全被藐視。”（歌 8：7）

“你來，我們可以飽享愛情，直到早晨；我們可以彼此親愛歡樂。”（箴 7：18）

“耶路撒冷的眾女子啊，我指着羚羊或田野的母鹿囑咐你們：不要驚動、不要叫醒我所親愛的，等他自己情愿（不要叫醒云云：或作不要激動愛情，等它自发）”（歌 2：7）

“我妹子，我新婦，你的愛情何其美！你的愛情比酒更美！你膏油的香氣勝過一切香品。”（歌 4：10）

“求你將我放在你心上如印記帶在你臂上如戳記因為愛情如死之堅強，嫉恨如陰間之殘忍；所發的电光是火焰的电光，是耶和華的烈焰。”（歌 8：6）

“你去向耶路撒冷人的耳中喊叫说，耶和华如此说：你幼年的恩爱，婚姻的爱情，你怎样在旷野，在未曾耕种之地跟随我，我都记得。”（耶 2:2）

“我从你旁边经过，看见你的时候正动爱情，便用衣襟搭在你身上，遮盖你的赤体；又向你起誓，与你结盟，你就归于我。这是主耶和华说的。”（结 16:8）

爱是一种极可贵的恩赐，是我们从基督那里所领受的。

真正纯洁神圣的爱情，不是一种感觉，乃是一种原则。凡胸中存着真爱的人，就决不是没有理性的，也不是盲目的。他们是受了圣灵的教导，而爱上帝超乎一切，爱邻舍像自己。

真实的爱，并不是一种强烈如火的急躁的恋情；反之，爱的本质乃是稳静而深厚的。它察透了浅薄的外表，惟为优美的品质所动。它富有智慧和辨识力，并具有真实而持久的忠诚。

爱情或许清莹如水晶，有纯净之美，然而因犹未受过试验和试炼或仍嫌脆薄。要在凡事上以基督为始，为终，为上。要不断地瞻仰他，则你们爱他的心，既经受了试炼，就日愈浓厚而坚强。你们对于他的爱日益增加，你们彼此之间的爱情也必愈加浓厚而坚强。

上帝的照顾能使人的心在从天上而来的爱中结合这样的爱，不单是几句柔软好听的情话。天上的织机，比地上的织机所能纳出的锦绣更精密更坚韧。其成品并不是一种细薄的织物，乃是能经得起长久的折磨和试炼的织物。经这种天上纺织机结合的心，必能在纯洁而永久的爱的金链中，心心相印，白头偕老。

“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。先知讲道之能终必归于无有；说方言之能终必停止；知识也终必归于无有。”（林前 13:4-8）



## 课文 4: 成功的组合

耶和華上帝說：“那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。”因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。（創 2: 18, 24）

“丈夫當用合宜之分待妻子；妻子待丈夫也要如此。妻子沒有權柄主張自己的身子，乃在丈夫；丈夫也沒有權柄主張自己的身子，乃在妻子。”（林前 7: 3-4）

“你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主，因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭；他又是教會全體的救主。教會怎樣順服基督，妻子也要怎樣凡事順服丈夫。你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會舍己。要用水藉着道把教會洗淨，成為聖潔，可以獻給自己，作個榮耀的教會，毫無玷污、皺紋等類的病，乃是聖潔沒有瑕疵的。丈夫也當照樣愛妻子，如同愛自己的身子；愛妻子便是愛自己了。從來沒有人恨惡自己的身子，總是保養顧惜，正像基督待教會一樣，因我們是他身上的肢體（有古卷在此有：就是他的骨他的肉）。為這個緣故，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。這是極大的奧秘，但我是指着基督和教會說的。然而，你們各人都當愛妻子，如同愛自己一樣。妻子也當敬重她的丈夫。”（弗 5: 22-33）

“恨能挑啟爭端；愛能遮掩一切過錯。”（箴 10: 12）

“你們作妻子的要順服自己的丈夫；這樣，若有不信從道理的丈夫，他們雖然不聽道，也可以因妻子的品行被感化過來。”（彼前 3: 1）

“要使你的泉源蒙福；要喜悅你幼年所娶的妻。她如可愛的麀鹿，可喜的母鹿；愿她的胸懷使你時時知足，她的愛情使你常常戀慕。”（箴 5: 18-19）

當基督的精神掌管了作丈夫的時候，作妻子的順服，一定會帶來安寧與利益。

無論丈夫或妻子，要彼此溫和地容讓，都不應企圖在對方身上使用專橫的控制權。不可勉強對方來順服自己的意願。

作妻子的要以相敬如賓的精神，站在丈夫身邊，分擔一生的

责任, 给予那位选她为终身伴侣的丈夫合度的敬重。

婚姻———这种终身的结合象征基督与他教会之间的联合。基督对于他教会所表现的心意, 就是夫妻彼此之间应表现的。

上帝希望家庭要作为地上最快乐的所在, 象征天上的家庭。在家庭中肩负起婚姻所包含的责任, 将他们的旨趣与耶稣基督联合, 靠着他的臂膀和保证, 夫妻之间就必能享受上帝和天使所嘉许的幸福。婚姻不但不会削弱他们的能力, 反而能使他们更有能力去面对冲突。

#### **四、研讨 / 发表 (\*\* 约 20 分钟)**

- 1, 请说明婚姻制度的起源? (课文 1)
- 2, 上帝为什么亲自证婚并祝福世界上第一对新婚夫妇? (课文 1)
- 3, 你如何理解婚约? 你立过婚约吗? (课文 2)
- 4, 为什么说人的爱应从神的爱中提取最紧密的关系? (课文 2)
- 5, 爱是感情, 还是原则? (课文 3)
- 6, 真正纯洁的爱情应该是怎样的? (课文 3)
- 7, 你认为成功的婚姻组合应该是怎样的? (课文 4)
- 8, 为什么说婚姻关系象征基督与教会之间的联合? (课文 4)

**五、上帝对婚姻的应许和祝福 (\*\* 请认同应许的新人, 在括弧内标上记号, 并请 2-3 人发表感言, 约 8 分钟)**

1( ) 耶和華上帝说:“那人独居不好,我要为他造一个配偶帮助他。”(创 2: 18)

2, ( ) 耶稣回答说:“那起初造人的, 是造男造女, 并且说: ‘因此, 人要离开父母, 与妻子连合, 二人成为一体。’这经你们没有念过吗? 既然如此, 夫妻不再是两个人, 乃是一体的了。所以, 上帝配合的, 人不可分开。”(太 19: 4-6)

3,( )耶稣对他们说:“凡休妻另娶的,就是犯奸淫,辜负他的妻子;妻子若离弃丈夫另嫁,也是犯奸淫了。”(可 10: 11-12)

4, ( )“虽然上帝有灵的余力能造多人,他不是单造一人吗?为何只造一人呢?乃是他愿人得虔诚的后裔。所以当谨守你们的心,谁也不可以诡诈待幼年所娶的妻。”(玛 2: 15)

5, ( )“求你将我放在你心上如印记,带在你臂上如戳记。因为爱情如死之坚强,嫉恨如阴间之残忍;所发的电光是火焰的电光,是耶和华的烈焰。爱情,众水不能熄灭,大水也不能淹没,若有人拿家中所有的财宝要换爱情,就全被藐视。”(歌 8: 6-7)

6, ( )“我从我旁边经过,看见你的时候正动爱情,便用衣襟搭在你身上,遮盖你的赤体;又向你起誓,与你结盟,你就归于我。这是主耶和華说的。”(结 16:8)

7,( )“爱是恒久忍耐,又有恩慈;爱是不嫉妒;爱是不自夸,不张狂,不做害羞的事,不求自己的益处,不轻易发怒,不计算人的恶,不喜欢不义,只喜欢真理;凡事包容,凡事相信,凡事盼望,凡事忍耐。爱是永不止息。先知讲道之能终必归于无有;说方言之能终必停止;知识也终必归于无有。”(林前 13:4-8)

8, ( )“恨能挑启争端;爱能遮掩一切过错。”(箴 10: 12)

## 六、作业 (\*\* 约 3 分钟)

1, 阅读并默想本次课堂上未读的其他课文内容。

2, 读一遍箴言 16—20 章, 预备下一次课时发表你的感言。

3写一个你对妻子或丈夫的感恩清单(10条)如果你是未婚的, 请写一个为了婚姻所要预备的爱的品格清单 (10 条), 并在下一次课时发表。

## 七、结课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

【SDA 生命树灵命成长系统】预备阶段：新人

# 第五单元

## 家庭：上帝在地上建立的 第一间教会

### 一、开课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

### 二、破冰 (\*\* 约 20 分钟)

- 1, 欢迎新人, 彼此介绍 (约 5 分钟)
- 2, 见证, 发表作业和读经感言 (约 10 分钟)
- 3, 快乐互动游戏 (约 5 分钟)

**三、课文** (\* 任选两课或三课, 一起分段读课文, 每个新人参与, 约 5 分钟)

#### 课文 1: 妻子

“你妻子在你的内室好像多结果子的葡萄树;你儿女围绕你的桌子,好像橄榄栽子。”(诗 128: 3)

“才德的妇人谁能得着呢?她的价值远胜过珍珠。她丈夫心里倚靠她,必不缺少利益;她一生使丈夫有益无损。”(箴 31: 10-12)

“智慧妇人建立家室;愚妄妇人亲手拆毁。”(箴 14: 1)

“艳丽是虚假的,美容是虚浮的;惟敬畏耶和华的妇女必得称赞。

愿她享受操作所得的；愿她的工作在城门口荣耀她。”（箴 31: 30-31）

“你们作妻子的，当顺服自己的丈夫，这在主里面是相宜的。你们作丈夫的，要爱你们的妻子，不可苦待她们。”（西 3: 18-19）

“好指教少年妇人，爱丈夫，爱儿女，谨守，贞洁，料理家务，待人有恩，顺服自己的丈夫，免得上帝的道理被毁谤。”（多 2: 4-5）

“才德的妇人是丈夫的冠冕；貽羞的妇人如同朽烂在她丈夫的骨中。”（箴 12: 4）

“愚昧的儿子是父亲的祸患；妻子的争吵如雨连连滴漏。房屋钱财是祖宗所遗留的；惟有贤慧的妻是耶和華所赐的。”（箴 19: 13-14）

“娶了妻的，是为世上的事挂虑，想怎样叫妻子喜悦。妇人和处女也有分别。没有出嫁的，是为上的事挂虑，要身体灵魂都圣洁，已经出嫁的，是为世上的事挂虑，想怎样叫丈夫喜悦。”（林前 7: 33-34）

“你们作妻子的要顺服自己的丈夫；这样，若有不信从道理的丈夫，他们虽然不听道，也可以因妻子的品行被感化过来；这正是因看见你们有贞洁的品行和敬畏的心。你们不要以外面的辮头发，戴金饰，穿美衣为妆饰，只要以里面存着长久温柔，安静的心为妆饰；这在上帝面前是极宝贵的。因为古时仰赖上帝的圣洁妇人正是以此为妆饰，顺服自己的丈夫，就如撒拉听从亚伯拉罕，称他为主。你们若行善，不因恐吓而害怕，便是撒拉的女儿了。你们作丈夫的，也要按情理（原文作知识）和妻子同住；因她比你软弱（比你软弱：原文作是软弱的器皿），与你一同承受生命之恩的，所以要敬重她。这样，便叫你们的祷告没有阻碍。总而言之，你们都要同心，彼此体恤，相爱如弟兄，存慈怜谦卑的心。”（彼前 3: 1-8）

## 课文 2: 丈夫

“你们作丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己。”（弗 5: 25）

“你们作丈夫的，也要按情理（原文作知识）和妻子同住；因她比你软弱（比你软弱：原文作是软弱的器皿），与你一同承受生命之恩的，所以要敬重她。这样，便叫你们的祷告没有阻碍。”（彼前 3: 7）

“义人的父亲必大得快乐；人生智慧的儿子，必因他欢喜。”（箴 23: 24）

“要使你的泉源蒙福；要喜悦你幼年所娶的妻。她如可爱的麀鹿，可喜的母鹿；愿她的胸怀使你时时知足，她的爱情使你常常恋慕。”（箴 5: 18—19）

“在你一生虚空的年日，就是上帝赐你在日光之下虚空的年日，当同你所爱的妻，快活度日，因为那是你生前在日光之下劳碌的事上所得的份。”（传 9: 9）

“得着贤妻的，是得着好处，也是蒙了耶和华的恩惠。”（箴 18: 22）

生命乃上帝宝贵的恩赐，切不可浪费于自私、后悔上，或更为明显的漠不关心与相互嫌恶上。丈夫和妻子都不可用专制的手段彼此压制。倘若一方有错，对方就当表现基督的宽容，而不应冷漠地远避。最好夫妻在一起共同商谈一切有关的事情。不要强迫对方服从你的意见。

要定意尽量以待己之心彼此相待，互相宽容。纵然在你看来你的作法是对的，有时你当放弃你的意见，不可固执。你务必退让、宽容、和善、柔顺、怜悯、有礼貌，而使你人生的每一个瞬间，都有亲切的行为、温慈、愉快、鼓舞的话语等充满。

虽有困苦艰难和灰心的事发生，然而他们的心中若有真正的爱，也必能彼此看出以前所未见的长处。但愿他们只求对方的长处，不求短处。丈夫和妻子决不可想他们的结合是一种错误或失败，总要尽心尽意地彼此求对方的满足，继续初恋时代的恩爱。

靠着上帝的恩惠，你们定能照着你们结婚的誓约彼此使对方快乐。这样，上天最美好的福分都落在你们两人的身上，婚姻的契约就必成为一切关系中最满意的了。

### 课文 3: 家是学校 —— 子女教育

“儿女是耶和華所賜的产业；所懷的胎是他所給的賞賜。少年時所生的儿女好像勇士手中的箭。箭袋充滿的人便為有福；他們在城門口和仇敵說話的時候，必不至於羞愧。”（詩 127: 3—5）

“你們作父親的，不要惹儿女的气，恐怕他們失了志氣。”（西 3: 21）

“我今日所吩咐你的話都要記在心上，也要殷勤教訓你的儿女。無論你坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論。也要系在手上為記號，戴在額上為經文；又要寫在你房屋的門框上，並你的城門上。”（申 6: 6—9）

“教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。”（箴 22: 6）

“不可不管教孩童；你用杖打他，他必不至於死。你要用杖打他，就可以救他的靈魂免下陰間。”（箴 23: 13—14）

“管教你的儿子，他就使你得安息，也必使你心里喜樂。”（箴 29: 17）

“你妻子在你的內室好像多結果子的葡萄樹；你儿女圍繞你的桌子，好像橄欖栽子。”（詩 128: 3）

兒童與青年是上帝特別的珍寶。

受教敬畏上帝的兒童，乃是一種福惠。你們的儿女也是上帝的愛子。他將他們交托你們去照管，要訓練教導他們配進天國。

當以智慧和仁愛，而不可以鐵杖來執行家規。子女們必以樂願的心情順服愛的規律。遇有機會，就當贊許你們的孩子。要尽可能地使他們的生活過得愉快。當以慈愛與親熱保持心地柔和，借此準備撒播真理的種子。要記得：主不僅將雲霧和雨露賜予大地，同時也賜予美麗和煦的陽光，使種子發芽，使蓓蕾開放。要記得：孩子們不單需要譴責和懲戒，更需要嘉勉與贊許，就是像那陽光般溫暖的言語。

家庭乃學校——主基於他的智慧，已命定家庭要作為最偉

大的教育机构。儿童的教育要在家庭中开始。这是他的第一所学校。在此，有他的双亲为导师，他要学习那作他终身指南的课目——恭敬、孝顺、虔诚、自制等课程，家庭教育的影响乃是或为善或为恶的决定力。要在此教导你的儿女准备妥当，履行他们对家庭，对社会，对教会所有的义务。

再没有什么工作园地，能比建立并维护家庭去努力更重要的了。再没有使命，较比父母的责任含有更伟大，更久远的效果了。

每一个诞生于世的孩子，都是耶稣基督的产业，而且都当借着教训和榜样加以教育，使之敬爱并顺从上帝。

作父母的也不可让业务的挂虑，属世的习俗与准则，以及风行的时尚等，在他们身上占有控制的力量，以至儿女们在幼稚时期就被忽略了，而在他们年事渐长之时仍未施予正当的教导。

当教导你的儿女爱真理，因为真理的本身就是真理，并且因为他们要靠着真理得以成圣，而在不久的将来，你们的辛劳能得到什么报偿呢？你们必发现自己的孩子经常承欢膝下，甘心乐意地在你们所倡导的事工上与你们合作。你们也必发觉如此你们的工作便轻省得多了。并能在那大检阅中站立得住，那时就要决定你们有无资格承当更高尚的工作，并成为王室的份子，天上大君的儿女。

#### **课文 4：家有一老，如有一宝**

“你们作儿女的，要凡事听从父母，因为这是主所喜悦的。”（西 3: 20）

“当照耶和华你上帝所吩咐的孝敬父母，使你得福，并使你的日子在耶和华你上帝所赐你的地上得以长久。”（申 5: 16）

“你们作儿女的，要在主里听从父母，这是理所当然的。“要孝敬父母，使你得福，在世长寿。”这是第一条带应许的诫命。”（弗 6: 1-3）



“我儿,要听你父亲的训诲,不可离弃你母亲的法则(或作:指教);因为这要作你头上的华冠,你项上的金链。”(箴 1: 8-9)

“你的儿女都要受耶和华的教训;你的儿女必大享平安。”(赛 54: 13)

“我儿,要谨守你父亲的诫命;不可离弃你母亲的法则(或作:指教),要常系在你心上,挂在你项上。你行走,它必引导你;你躺卧,它必保守你;你睡醒,它必与你谈论。”(箴 6: 20-22)

“当孝敬父母使你的日子在耶和华你上帝所赐你的地上得以长久。”(出 20: 12)

“你要听从生你的父亲;你母亲老了,也不可藐视她。”(箴 23: 22)

“不可严责老年人,只要劝他如同父亲;劝少年人如同弟兄;劝老年妇女如同母亲;劝少年妇女如同姐妹;总要清清洁洁的。”(提前 5: 1-2)

“要尊敬那真为寡妇的。若寡妇有儿女,或有孙子孙女,便叫他们先在自己家中学着行孝,报答亲恩,因为这在上帝面前是可悦纳的。”(提前 5: 3-4)

“在白发的人面前,你要站起来;也要尊敬老人,又要敬畏你的上帝。我是耶和华。”(利 19: 32)

“那善于管理教会的长老,当以为配受加倍的敬奉;那劳苦传道教导人的,更当如此。”(提前 5: 17)

## 课文 5: 基督化的家庭

他们说:“当信主耶稣,你和你一家都必得救。”(徒 16: 31)

“我今日将他的律例诫命晓谕你你要遵守使你和你的子孙可以得福,并使你的日子在耶和华你上帝所赐的地上得以长久。”(申 4: 40)

“敬畏耶和华的,大有倚靠;他的儿女也有避难所。”(箴 14: 26)

“你的儿女都要受耶和华的教训;你的儿女必大享平安。”(赛 54:13)

“不要害怕，因我与你同在；我必领你的后裔从东方来，又从西方招聚你。我要对北方说，交出来！对南方说，不要拘留！将我的众子从远方带来，将我的众女从地极领回，就是凡称为我名下的人，是我为自己的荣耀创造的，是我所做成，所造作的。”（赛 43: 5-7）

“以色列啊，你要听！耶和华我们上帝是独一的主。你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的上帝。我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家，行在路上，躺下，起来，都要谈论。也要系在手上为记号，戴在额上为经文；又要写在你房屋的门框上，并你的城门上。”（申 6: 4-9）

“我要使他们彼此同心同道，好叫他们永远敬畏我，使他们和他们后世的子孙得福乐。”（耶 32: 39）

“行为纯正的义人，他的子孙是有福的！”（箴 20: 7）

## 课文 6: 手足情深

“朋友乃时常亲爱，弟兄为患难而生。”（箴 17: 17）

“人若说自己在光明中，却恨他的弟兄，他到如今还是在黑暗里。爱弟兄的，就是住在光明中，在他并没有绊跌的缘由。惟独恨弟兄的，是在黑暗里，且在黑暗里行，也不知道往哪里去，因为黑暗叫他眼睛瞎了。”（约壹 2: 9-11）

人若说“我爱上帝”，却恨他的弟兄，就是说谎话的；不爱他所看见的弟兄，就不能爱没有看见的上帝（有古卷作：怎能爱没有看见的上帝呢）。（约壹 4: 20-21）

“人若不看顾亲属，就是背了真道，比不信的人还不好，不看顾自己家里的人，更是如此。”（提前 5: 8）

#### 四、研讨 / 发表 (\*\* 约 20 分钟)

- 1, 请说出“才德的妇人”的特点? (课文 1)
- 2, 上帝对丈夫和妻子的观点是如何呢? (课文 1、2)
- 3, 为什么说家庭应该是一所学校? (课文 3)
- 4, 子女教育的关键是什么? (课文 3)
- 5, 对老人和长辈应如何对待? 这对家庭带来什么祝福? (课文 4)
- 6, 全家人信主的好处是什么? (课文 5)
- 7, 信主的父母给子女会带来什么祝福? (课文 5)
- 8, 如何建立兄弟之间的亲密关系? (课文 4)

#### 五、上帝对家庭的应许和祝福 (\*\* 请认同应许的新人, 在括弧内标上记号, 并请 2-3 人发表感言, 约 8 分钟)

1, ( ) “才德的妇人谁能得着呢? 她的价值远胜过珍珠。她丈夫心里倚靠她, 必不缺少利益; 她一生使丈夫有益无损。” (箴 31: 10-12)

2, ( ) “艳丽是虚假的, 美容是虚浮的; 惟敬畏耶和华的妇女必得称赞。愿她享受操作所得的; 愿她的工作在城门口荣耀她。” (箴 31: 30-31)

3, ( ) “你们作妻子的, 当顺服自己的丈夫, 这在主里面是相宜的。你们作丈夫的, 要爱你们的妻子, 不可苦待她们。” (西 3: 18-19)

4, ( ) “好指教少年妇人, 爱丈夫, 爱儿女, 谨守, 贞洁, 料理家务, 待人 有恩, 顺服自己的丈夫, 免得上帝的道理被毁谤。” (多 2: 4-5)

5, ( ) “你们作丈夫的, 要爱你们的妻子, 正如基督爱教会, 为教会舍己。” (弗 5: 25)

6, ( ) “儿女是耶和華所賜的产业; 所怀的胎是他所给的赏赐。少年时所生的儿女好像勇士手中的箭。箭袋充满的人便为有福; 他们在

城门口和仇敌说话的时候，必不至于羞愧。”（诗 127: 3-5）

7, ( ) “教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。”（箴 22: 6）

8, ( ) “你们作儿女的，要凡事听从父母，因为这是主所喜悦的。”（西 3: 20）

9, ( ) “当照耶和华你上帝所吩咐的孝敬父母，使你得福，并使你的日子在耶和华你上帝所赐你的地上得以长久。”（申 5: 16）

10, ( ) 他们说：“当信主耶稣，你和你一家都必得救。”（徒 16: 31）

11, ( ) “朋友乃时常亲爱，弟兄为患难而生。”（箴 17: 17）

12, ( ) “人若不看顾亲属，就是背了真道，比不信的人还不好，不看顾自己家里的人，更是如此。”（提前 5: 8）

## 六、作业 (\*\* 约 3 分钟)

1. 阅读并默想本次课堂上未读的其他课文内容。
2. 读一遍箴言 21-25 章，预备下一次课时发表你的感言。
3. 写一个你对父母的感恩清单(10 条),并在下一次课时发表。

## 七、结课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

【SDA 生命树灵命成长系统】预备阶段：新人

## 第六单元

# 上帝：人子耶稣基督

### 一、开课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

### 二、破冰 (\*\* 约 20 分钟)

- 1, 欢迎新人, 彼此介绍 (约 5 分钟)
- 2, 见证, 发表作业和读经感言 (约 10 分钟)
- 3, 快乐互动游戏 (约 5 分钟)

### 三、课文 (\* 任选两课或三课, 一起分段读课文, 每个新人参与, 约 5 分钟)

#### 课文 1: 神子耶稣来到这个世界, 也来到一个家庭成为人子

他出生在公元一世纪罗马的一个殖民地—中东的一个偏僻乡村的普通的家庭, 成为一普通村妇的儿子。然后, 成长在另外一个村子, 直到三十岁, 他一直是一个木匠。然后, 大约三年半时间作为传道人, 巡回各地。他没有著书立说, 也没有担任任何官职, 也没有成家和拥有房子。没有读过大学, 也没有访问过大城市。他的行动半径从来没有超过出生地 320 公里。他也没有做让人联想到“伟大”的任何事情。他的信任除了自己的话语, 别无他物。

不过, 当他 33 岁的时候, 社会舆论变得对他非常不利。门徒们、朋友们都跑了。他被门徒出卖, 交给仇敌, 经过形式上的审理,

被钉在两个强盗之间的十字架。在他十字架死去的时候，行刑的军兵抽签撕分他唯一的衣物。死后，他葬在一个有同情心的门徒借给他的坟墓里。

从那以后，历史走过了两千年。奇妙的是，他成为人类的中心人物和人类发展的领导者。即便是将历史上所有军队的行进、所有军舰的航海、所有的国务会议、所有的国王全部加起来，也不低他一个人的独特生涯给予这个地球上的人类更大的影响力。他，就是我们的兄弟耶稣。

圣经说，“及至时候满足，上帝就差遣他的儿子，为女子所生，且生在律法以下，要把律法以下的人赎出来，叫我们得着儿子的名分。你们既为儿子，上帝就差他儿子的灵进入你们的心，呼叫：“阿爸！父！”可见，从此以后，你不是奴仆，乃是儿子了；既是儿子，就靠着上帝为后嗣。”（加 4：4-7）

## **课文 2：看，你的母亲！——爱家的人子耶稣**

纵观耶稣的一生，有一件事情是显而易见的，就是他喜爱家。

在耶稣的人生中，最令人痛楚的一个事实就是他没有一个属于自己的家，一个有理解和安慰的地方。他说，“狐狸有洞，天空的飞鸟有窝，人子却没有枕头的地方。”（太 8：20）

拿撒勒是耶稣成长的地方，但是那里不是他向往的地方。在那里，众人时常为耶稣与众不同的言行而说三道四，争论不休。他的家中有兄弟和姐妹（太 13：55；可 6：3），但是他们对耶稣的使命漠然不知。在幼年时，他们总是对耶稣冷漠无情。他也常常成为他们责备的对象。

虽然有早年不幸的家庭经历，耶稣却时常提到婚姻和家庭。在这样的宣告中，“人到我这里来，若不爱我胜过爱自己的父母、妻子、儿女、弟兄、姐妹，和自己的性命，就不能作我的门徒”（路 14：26），耶

稣希望传达一个信息，那就是离开妻子，儿女和家人是人所能做出的最大牺牲。

尽管耶稣没有在家中得到充分的爱和理解，但是，从一定程度上来说，他在别的地方得到了。在伯大尼的一个小镇，有一个简陋的家庭是耶稣和门徒时常停歇休息的地方，那里总是耶稣向往的地方。

在拉撒路的家里，耶稣总能得到安心休息。我们的救主没有家；他以朋友和门徒的殷勤接待为知足；并且，在困乏之中，在渴望朋友的关怀之时，他总是喜爱到这个安静的家庭做客，以远离法利赛人的猜疑和嫉妒。在那里，他受到了真诚的接待，找到了纯全的友谊。在那里，他可以自由地畅谈真理，因为他的话会得到理解和珍爱。

然而，我们不能忘记耶稣在人生的最后一刻向他的母亲所表达的爱。他从十字架上俯视众人而后转向了门徒约翰。他这样说，“看，你的母亲！”

当然了，这就是说他委托忠心的约翰看护他的母亲（约 19:25-27）。

### **课文 3：耶稣是这个世界上一个客旅，地球上的一个外来者**

在耶稣的一生中，他的母亲和兄弟们不理解他的使命。连他的门徒都不理解他们的夫子耶稣。耶稣生活在永恒的光中，与上帝同在，但是他地上的人生确实是独自走过的。

他敏感性情常遭痛苦，他的动机多遭误解，他的工作没有人欣赏。他生活在天国的爱和团契之中；但是在他所造世界上，他却常遭痛苦。

有一次，耶稣的心灵遭受极大的痛苦，他就邀请了其中的三个门徒一起到远处的一个地方祈祷。那三个门徒似乎没有意识到耶稣心灵中的挣扎和痛苦。在耶稣去祈祷的时候他们就睡着了。

耶稣在海边，在山上，在圣殿里教导众人。他在乡村之间来

往穿梭时，耶稣也不是孤身一人。门徒们时常陪伴着耶稣；病人和忧伤的人追随着耶稣。

然而，耶稣是世界上最孤独的人。最准确地说，他不属于这个世界。“他在世界，世界也是藉着他造的，世界却不认识他。他到自己的地方来，自己的人倒不接待他。”（约 1:10, 11）他确实是这个世界上一个客旅，地球上的一个外来者。

你曾否孤独呢？耶稣明白你的处境，耶稣体恤你的孤独。他知道你心中的伤痛和失望。他知道你遭朋友离弃时的悲伤，他渴望以甜美的爱充满你空虚的心灵。

#### **课文 4：勇气不是做一件正确的事，而是怎样做一件正确的事**

耶稣天性的温柔和谦卑不是懦弱的表现。一生之中，耶稣表现了无比的勇气和刚强。他从未惧怕过人，并且，在必要的时候，他总是毫不犹豫，以坚定的言辞宣扬上帝的真理。

在布道生涯中，有一天他走进了圣殿，他亲眼目睹了圣殿院子中吵闹的买卖。他察觉到了宗教名义之下的欺骗和敲诈勒索。他看到假冒伪善的贪婪祭司在人群中往来，因为他们要从这些肮脏的交易中收取不义的钱财。于是，他们听到一个陌生人的呼喊，像宣判的声音一样，“把这些东西拿去！不要将我父的殿当作买卖的地方。”（约 2: 16）

是的耶稣是我们人类中一个真实的人他有勇气和魄力然而，他的勇敢向那些软弱和遭受痛苦的人就转化为了谦逊和温柔。他知晓与人类的本性冲突意味着什么。

勇气不是做一件正确的事，而是怎样做一件正确的事。一个骄傲，自我放纵的心灵必定破坏很多好事。这是耶稣在短暂的一生中所竭力避免的，他的思想是，“我所做的，不是我自己做的，乃是在我里面的父做的。”（约 14: 10）



## 课文 5: 耶稣不愿意强迫人的接待, 也不愿意把自己的信仰强加给人

一个对有些宗教信仰深信不疑的人是多么容易对不信的人冷漠无情呀!

但是, 耶稣从未把自己的宗教信仰强加给他人。他确实严厉地斥责过那个时代的宗教领袖, 不过, 那些遭到斥责的人大多是对耶稣的教导表现自傲的顽固分子。如果众人不听他的话, 他不过怜恤他们的软弱, 以及祈求上帝打开他们的心门。即便在他的百姓拒绝了他, 把他移交给罗马人, 以及把他钉在十字架上, 耶稣也是这样呼喊到, “父啊, 赦免他们, 因为他们所做的他们不晓得。”

(路 23:34)

在去往耶路撒冷的路上, 在经过撒玛利亚的时候, 耶稣就派雅各和约翰前往一个撒玛利亚的村庄为那天晚上安排住处。然而, 那里的人不愿意接待耶稣。

这就使门徒们很生气, 他们回到耶稣的身边, 这样说, “主啊, 你要我们吩咐火从天上降下来烧灭他们, 像以利亚所做的吗?”

(路 9: 54)

耶稣对他们的态度感到很吃惊, 他就回答说, “你们的心如何, 你们并不知道。人子来不是要灭人的性命, 是要救人的性命。” (路 9:55-56) 耶稣从未为得到所配得的认可和尊敬而争斗。他不愿意强迫人的接待, 他也不愿意把自己的信仰强加给人。

## 课文 6: 在耶稣所提到和所称颂的好行为中, 没有一样是他的人生所缺少的

生活在五邻四舍之中, 耶稣常常向人表达友善的关爱。

无论是 30 岁之前生活在拿撒勒, 还是在之后走遍犹太和加利利的布道行程中, 满怀仁慈和怜恤的善行始终伴随着耶稣的脚踪。

在耶稣来往奔跑的时候, 他每每像对撒玛利亚人一样向那

些遭受痛苦和失望的人表达怜悯和爱护。男人，女人，孩童，不拘是犹太人还是外邦人，都受到耶稣的关爱和帮助。没有人要求耶稣这样做。他这样乐善好施，因为他喜爱这样行。他是传递友善的大使。他的人生充满了仁慈的善行和欢声笑语。

他的人生是多走二里路的人生。

有一次，耶稣这样说，“无论何人，因为门徒的名，只把一杯凉水给这小子里的一个喝，我实在告诉你们，这人不能不得赏赐。”（太 10：42）这样简单的善行是耶稣的人生中不可或缺的部分。无论在律法的公义行为上，还是对人类慷慨无私的关爱上，他都是我们的模范。在耶稣所提到和所称颂的好行为中，没有一样是他的人生所缺少的。

## **课文 7：一个慈怜的眼神，改变了一个背叛者**

从忍耐的各个角度来讲，耶稣总是最完美的模范。他泰然自若地面对犹太人的攻击和诽谤；他毫无怨言地忍受试炼和痛苦；他矢志不渝地为拯救人类的使命而奔跑；在遭遇人生的幽暗和前途渺茫时，他像英勇的战士一样坚忍不拔，以信心和忠诚战胜艰难险阻。

有一次，当他在旷野中遭受撒旦的试探时，他的身体因为禁食就很虚弱。

然而，他没有从这次战争中退缩，而是沉着冷静地面对撒旦的挑战。在撒旦每一次的强烈攻击下，耶稣总是满有信心地以圣经的话给以回应。他没有发出过一声辱骂。他没有发出过一个控告。他单单以上帝的话应对这位邪恶的天使。

撒旦对耶稣的沉着冷静，对耶稣矢志不移的信心真是无计可施。无奈之下，他就灰溜溜地离开了。

耶稣的忍耐在彼得的身上表现得淋漓尽致。这个门徒是一个最鲁莽的人。

他在感情表达上丝毫没有自制力他总是第一个冒失开口者，第一个宣称致死忠心者，第一个改变主意者。

他给主耶稣带来了很多麻烦，以及常常挑战耶稣的忍耐呀！然而，耶稣知道这位行事冲动之渔夫的心肠，并且，他定意要使彼得成为荣耀上帝的忠信门徒。

耶稣曾经警告了彼得：他将会在众人面前离弃和否认耶稣为主。彼得强烈地反对这样的说法，他宣称绝对不做否认耶稣。然而，没过多久，他就知道耶稣的话是千真万确的了。那一天，因为否认了主耶稣，他感到极其的羞愧！

如果耶稣有一点点不耐烦的表现，他也许将会失去一个忠实的门徒。透过一个慈怜的眼神，耶稣表达了对这位任性之门徒的慈爱和信心。也就是这样一个慈怜的眼神使彼得痛心不已，也就是这样一个慈怜的眼神使彼得有了新生的希望。

## **课文 8：耶稣节约下来，不是为了增添自己的财富，而是要帮助他人**

耶稣生活在穷苦人之中。他深切地知道为生活所迫的处境。然而，如果他愿意使用所赋有的神圣权能，他本可以富贵无疆的。

在耶稣的人生中，有一个特别的经历表明了他节俭的精神，以及他赐予财富的大能。通过祈祷祝福和掰开五个饼两条鱼，耶稣一次喂饱了五千个人。

当众人都吃饱了时我们惊奇地听到耶稣这样吩咐门徒说“把剩下的零碎收拾起来，免得有糟蹋的。”（约 6:12）

这个教训有双重的意义。不要浪费。我们不要失去任何一

个短暂的优势因素。

我们不要忽视任何一个足以带给人类福惠的事物。

耶稣从来不容忍浪费。他勤俭节约，却没有小气吝啬的迹象。他节约下来，不是为了增添自己的财富，而是要帮助他人。

在才干的比喻中，耶稣教导我们不要浪费任何才干。一个人也许像那个挥霍无度的浪子一样浪费上帝所赐的恩赐和才干，或者他也许会像那个埋藏一千两银子在地里的人一样无动于衷。

耶稣希望我们明白，在他的赐福下，我们可以用很少的东西成就伟大的事情。多么短少的时间都是有实用价值的，无论是用来建造我们的品格，还是带给他人福慧。

耶稣以他的话语和生活给我们留下了宝贵的教训：我们要在小事上忠心。很少人有富足的资财可以奉献，很少人有充足的时间奉献为上帝所用。

## **课文 9: 耶稣从未使真理显得残忍，却表彰了真理对人类的慈仁**

在复活的那天傍晚，耶稣行走在以马忤斯的路上。他要去哪里呢？在这重大的日子，他有什么计划呢？耶稣加快脚步追上了前方的两个行人。

耶稣对他们说：“你们走路彼此谈论的是什么事呢？”他们就站住，脸上带着愁容。（路 24: 17）。那两个人焦虑的思绪和谈话不经意间被耶稣的话打断了，他们就随口回答耶稣说，“你在耶路撒冷作客，还不知道这几天在那里所出的事吗”（路 24:18）

这就是耶稣一直等候的时机。如今，他可以引导他们思想圣经的真理了。

他为此离开了城镇大道而选择了崎岖的乡间土路。他是多么机智地加入了这个谈话呀！他本可以直率地说，“我是你们的主，

你们的夫子。”为了证明他的话，耶稣只需向他们看看钉痕的双手和枪痕的肋旁。然而，耶稣没有这样做；他们还没有准备好接受这样一个突然的启示，直到他们到家后恳求耶稣留了下来时，他才进那个门徒家里。

在那天的晚餐上，等所保留的一切障碍都自发地消散时，我们的救主选择了显现他的身份。那些人的心灵已准备好接受将要发生的事情了。

我们的救主耶稣从未阻止真理的传扬，反而，他总是以爱传扬真理。在与众人的交往中，他使用了最伟大的机智，他总是以仁爱 and 慈怜待人。他从未表现粗鲁，从未无故说过一句严厉的话，从未给易受伤害的生灵带来不必要的伤痛。

他没有责备人类的软弱。他勇敢地公开斥责假冒伪善，不信和罪恶，但是他总是满含着泪水发出严厉的责备。他从未使真理显得残忍，但是他却表彰了真理对人类的慈仁。在他的眼里，每个生灵都是宝贵的。他有神圣的威严和荣耀；然而，他却以最丰盛的慈爱卑微自己，关心和体恤上帝家里的每一个人。

## **课文 10: 耶稣奇妙地在人性的软弱和神性的权能之间平衡**

为拯救人类，耶稣道成肉身来到尘世之间。

耶稣知道他有全能。他曾宣告说，“天上地下所有的权柄都赐给我了。”（太 28:18）

与此同时，像我们一样，他也是一个仰赖者，每天靠赖从天父宝座而来的恩助。所以，我们常常读到他去到安静之处，在那里整夜或在晨更之时祈祷上帝。

耶稣这样描述他自己说，“我凭着自己不能做什么……；因为我不求自己的意思，只求那差我来者的意思。”（约 5:30）

耶稣为拯救人类而承担了失败和失去永生的风险。在客西马尼园里，当耶稣面对生死攸关的抉择时，那生命的苦杯在他的手中颤抖，有汗珠像大血点一样从他的额头上流下来。他一连三次祈祷上帝拿去这生命的苦杯，但是要按照上帝的旨意而不是他的意愿。

他奇妙地在人性的软弱和神性的权能之间平衡世间的人生。耶稣为拯救众人行无数神迹。他医治各样疾病，他赶逐鬼魔，他用五饼二鱼喂饱五千多人。

是的，他使死人复活。然而，他从未为自己的益处使用这些神圣的权能。

有些也许会这样质问，“既然耶稣可以用五饼二鱼喂饱五千多人，他为何甘愿生活在贫苦之中呢？”

在十字架上，那些嘲讽耶稣之人的话是多么真实呀！“他救了别人，不能救自己。”（太 27:42）他不能拯救自己而依然做人类的救主的。在耶稣从天上降临，道成肉身为人之时，他就决志要全心全意完成人类的救赎大功。

他既要战胜人性的软弱，又要约束他满有全能的神性。我们不知道耶稣有多少次拒绝用神能拯救他自己。

比起人类来说，耶稣在得胜罪恶上没有一点点优势可言。他并非不能体恤我们的软弱。他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。”（来 4:15）

## 课文 11: 耶稣哭了——满怀忧伤的人子耶稣

最初听到拉撒路死去的消息时，耶稣好像若无其事的样子。门徒们对此颇为惊奇，但是耶稣知道他可以使这位亲爱的朋友复活。直到他到了伯大尼，以及看到玛丽亚流泪哀哭时，他的心中才

充满了悲伤。圣经这样描述说，“耶稣看见她哭，并看见与她同来的犹太人也哭，就心里悲叹，又甚忧愁，便说：「你们把他安放在那里？」」他们回答说：「请主来看。」耶稣哭了。”（约 11:33-35）

然而，他不是为拉撒路的死哭泣。当他看到那些悲伤的众人时，他的心受到了感动，并且，在他的眼里，他看到了全世界的人都在哭泣。他可以使拉撒路复活，使他回到玛丽亚身边，但是他怎样安慰这样充满悲伤和祸患的世界呢？

是的，他看尽了世间的丑陋与罪恶，一个乡村，一个国家乃至一个世界的罪污和痛苦，并且，他一定为此背负多大的忧伤呀！

在圣经中，又有一个地方记载耶稣哭了。“耶稣快到耶路撒冷，看见城，就为它哀哭，说：「巴不得你在这日子知道关系你平安的事；无奈这事现在是隐藏的，叫你的眼看不出来。因为日子将到，你的仇敌必筑起土垒，周围环绕你，四面困住你。」」（路 19:41-43）

即便在遭到出卖的那天晚上，耶稣仍然屈身为犹大洗脚，以求尽一切努力拯救这位任性不听管教的门徒。耶稣一心盼望救赎犹大的生命。他为犹大忧愁伤心，正如他哭泣着为注定遭劫的耶路撒冷城痛心一样。他的心灵在哭号，“我怎能放弃你呢？”

耶稣深知我们人类的忧伤痛苦，这是多么奇妙呀！“所以，我们只管坦然无惧的来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”（希 4:16）

## **课文 12: 这杯若不能离开我，必要我喝，就愿你的旨意成全**

在当今这个世界上，那些愿意过圣洁生活的人，生活的确是一种争战。

当上帝的独生爱子甘愿降世为人以及勇敢投入这场争战时，他发现了人生是一条曲折不平的道路。

耶稣很了解这场可怕的善恶之争。耶稣常常要独自到旷野祈祷上帝，从上帝得到应对撒旦的力量和帮助。除此之外，他没有别的方法，并且，每个人每一天所得到的帮助不足以应付第二天的争战，需要每天从上帝支取能力。

在耶稣即将走向十字架时，争战就更加剧烈了。在耶稣布道的三年里，撒旦一直在紧锣密鼓地密谋备战。这一切的阴谋都危如累卵，悬于一线。如果撒旦失败了，他骄傲自恃的统治奢望就会破灭了；这个世界将会最终成为基督之国；他将会遭到审判和地狱的刑罚。然而如果耶稣失败了这个世界就会成为撒旦的王国，人类也会永远落在撒旦的残暴统治之下。面对眼前生死攸关的争战，耶稣的心中充满了与上帝分离的恐惧和痛苦……面对这样的激烈挣扎，耶稣又一次转身退到了旷野俯伏在地祈祷天父上帝，一股恐怖的幽暗笼罩着他震颤的心灵。在这生死攸关的一刻，上帝之子的人性在无限的恐惧中瑟瑟发抖。这时，他不是为门徒们的信心而祈祷，而是在为自己面对考验而痛苦难堪的心灵祈祷。那可怕的一刻就要来临了，那决定世人永恒命运的一刻就要来临了。人类的命运在这样的平衡中颤动。

耶稣也许会拒绝替罪人饮下这个苦杯。并且，那时，他依然有时间做出最后的决定。他也许会擦去额头大如汗珠的血滴，撇弃人类，听任他们死在罪恶之中……然而，那时，有颤抖的声音从耶稣苍白的唇齿之间发出：“我父啊，这杯若不能离开我，必要我喝，就愿你的旨意成全。”（太 26:42）他一连三次这样在祈祷上帝。

耶稣的得胜不是轻而易举的。然而，他彻底击败了仇敌撒旦，为人类敞开了救恩的门户。让我们牢牢记住主耶稣为拯救我们所经历的生死之战吧。

让我们常常感恩吧！主耶稣为我们开辟了一条得胜之路，一条靠赖他而“得胜有余”的道路！（罗 8:37）



#### 四、研讨 / 发表 (\*\* 约 20 分钟)

- 1, 耶稣基督为什么要作为人子来到这个世界? (课文 1)
- 2, 耶稣是如何爱他的母亲的? (课文 2)
- 3, 如何理解耶稣的孤独? 你孤独吗? (课文 3)
- 4, 勇气是什么? (课文 4)
- 5, 什么信仰自由? 上帝为什么不强迫我们信仰? (课文 5)
- 6, 如何理解行善? (课文 6)
- 7, 饶恕的能力到底有多大? 你饶恕过人吗? (课文 7)
- 8, 耶稣的节俭和我们的节俭有何不同? (课文 8)
- 9, 真理是什么? 耶稣是如何表现真理的? (课文 9)
- 10, 耶稣是如何奇妙地平衡人性和神性的? (课文 10)
- 11, 你能想象一个哭泣的上帝吗? (课文 11)
- 12, 耶稣是如何得胜的? 我们是否愿意过得胜的生活? (课文 12)

#### 五、上帝对人类的应许和祝福 (\*\* 请认同应许的新人, 在括弧内标上记号, 并请 2-3 人发表感言, 约 8 分钟)

1, ( ) 因为上帝差他的儿子降世, 不是要定世人的罪, 乃是要叫世人因他得救。(约 3: 17)

2, ( ) 你不要害怕, 因为我与你同在; 不要惊惶, 因为我是你的上帝。我必坚固你, 我必帮助你; 我必用我公义的右手扶持你。(赛 41: 10)

3, ( ) 你从水中经过, 我必与你同在; 你越过江河, 水必不漫过你; 你从火中行过, 必不被烧, 火焰也不着在你身上。(赛 43: 2)

4, ( ) 你们奉我的名无论求什么, 我必成就, 叫父因儿子得荣耀。(约 14: 13)

5, ( ) 应当一无挂虑, 只要凡事藉着祷告、祈求, 和感谢, 将

你们所要的告诉上帝。上帝所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。（腓 4: 6-7）

6, ( ) 我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。（约 14: 27）

7, ( ) 你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（约 8: 32）

8, ( ) 你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的上帝，主就必赐给他。（雅 1: 5）

9, ( ) 我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按他旨意被召的人。（罗 8: 28）

10, ( ) 所以，你要知道耶和华你的上帝，他是上帝，是信实的上帝；向爱他、守他诫命的人守约，施慈爱，直到千代。（申 7: 9）

11, ( ) 耶稣对她说：“复活在我，生命也在我。信我的人虽然死了，也必复活。（约 11: 25）

12, ( ) 耶和华说：你们来，我们彼此辩论。你们的罪虽像朱红，必变成雪白；虽红如丹颜，必白如羊毛。（赛 1: 18）

## 六、作业 (\*\* 约 3 分钟)

- 1, 阅读并默想本次课堂上未读的其他课文内容。
- 2, 读一遍箴言 26-31 章，预备下一次课时发表你的感言。
- 3, 请根据本课学习和你的理解，整理一下耶稣的品格清单(12 条)，每课一条，并在下一次课时发表。（如，谦卑、勇气……）

## 七、结课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

【SDA 生命树灵命成长系统】预备阶段：新人

## 第七单元

# 基督教：彼此相爱的大家庭

### 一、开课祷告 (\*\* 约 2 分钟)

### 二、破冰 (\*\* 约 15 分钟)

- 1, 欢迎新人, 彼此介绍 (约 5 分钟)
- 2, 见证, 发表作业和读经感言 (约 10 分钟)

### 三、课文 (\* 一起分段读课文, 每个新人参与, 约 8 分钟)

#### 课文 1: 信仰是什么?

人类和动物都有与生俱来的能力, 称之为本能。个性是因入而异, 但本能是人人共有的。人都有哪些本能?

生理上的本能	排泄欲、睡眠欲、食欲、情欲
心理上的本能	所有欲 (物质欲)、权势欲、名誉欲、信仰心

排泄欲、睡眠欲、食欲、情欲是一般动物也有。对物质的所有欲、要在其他同类面前示威的欲望也是一般动物皆有, 但信仰心是唯独人类拥有。

所有动物当中智能最高的是黑猩猩, 它的大脑重量是 350 克。但是人的大脑重量是 1350 克, 比黑猩猩的大脑重 1000 克。可以说, 使用

350 克的大脑就可以应付吃、睡、生孩子等的日常生活。不过，上帝为了与人建立属灵上的交往，比一般动物多给了 1000 克以上的大脑。

怀疑论者、反对超自然现象的哲学家休谟 (Hume ) 曾经说过：“你可以寻找没有任何宗教的人。如果找到了，你一定会发现那人离禽兽相差无几。”

培根说：“一点的知识使人心倾向于无神，更多的知识使人复归于上帝。”

## 课文 2: 宗教常识

### 1, 世界上都有哪些宗教?

· 信仰的本能 —— 每一个人身上都潜在着信仰的本能。因此，有多少国家和种族，就有多少不同形态的宗教。

· 多样化的宗教 —— 基督教、巴哈教、佛教、锡克教、神道、心灵主义、儒教、犹太教、伊斯兰教、耆那教、琐罗亚斯德教、中国民间信仰、印度教等共有 5000 种以上的宗教。

· 世界人口的大部分都有宗教 —— 全世界 244 个国家、约 97% 以上的人口都有各自不同的宗教或承认神的存在。(英国百科事典, 1997 年统计)

### 2, 宗教的选择到底有多重要?

· 选择 —— 人的一生要做许许多多的选择。

· 人生的三大选择

①职业的选择 —— 为了生计和生存的选择

②伴侣的选择 —— 为了幸福的选择

③宗教的选择 —— 为了生命的选择

### 3, 宗教的选择应该以什么为基准?

1) 作为启示宗教, 必须拥有经典。

按照经典分类 —— 宗教大体分自然宗教和启示宗教两种。

自然宗教也叫原始宗教，没有经典。但是，启示宗教拥有以启示为基础的经典。

2) 必须是一神教。

按照神的数分类 —— 对神的概念不同。

①凡神教 —— 主张凡事有神的存在。例：佛教、道教

②多神教 —— 主张有多位的神。例：神道教、印度教

④一神教 —— 主张惟有一位真神。例：基督教、犹太教、伊斯兰教

3) 必须是世界性的宗教，而不是哪一个部族的宗教。

按照地区的分类 —— 假如是哪一个特定部族或民族的宗教，或是局限在哪一个国家的宗教，就不能说是一个健全的宗教。

4) 必须要有明确的伦理观和救赎观。

按照道德观的分类 —— 就算是一个拥有经典的启示宗教、是信奉唯一真神的世界性宗教，如果没有明确的伦理观和来世观，就不能说是真宗教。

5) 请参照下面的图表，选出一个真正的宗教。

### 宗教的分类

条件	分类	宗派
经典	自然宗教：重视人的思想和经验	原始宗教、迷信，无经典
	启示宗教：重视有（人格的）上帝的教导	高等宗教，有经典（圣经）
神的数	凡神教：主张凡事有神	佛教、道教
	多神教：主张有多位的神	神道教、印度教（佛教）
	一神教：主张惟有一位真神	基督教、犹太教、伊斯兰教
分布地区	部族宗教：局限在某一部族的宗教	锡克教、耆那教
	国民宗教：局限在某一国家或民族的宗教	印度教、神道教
	世界宗教：超越文化和语言的宗教	基督教、佛教、伊斯兰教

## 世界 11 大宗教的比较

4) 必须要有明确的伦理观和救赎观。

按照道德观的分类 —— 就算是一个拥有经典的启示宗教、是信奉唯一真神的世界性宗教, 如果没有明确的伦理观和来世观, 就不能说是真宗教。

宗教	成立时间	创始人	敬拜对象	单数	复数	分布范围	经典
犹太教	主前 1800 年	亚伯拉罕	耶和华 / 唯一神	✓		国民宗教	律法, 历史书
印度教	主前 1500 年	没有	创造神梵天 外众多神		✓	国民宗教	
琐罗亚斯德教	主前 660 年	琐罗亚斯德	阿胡拉·玛兹达		✓	国民宗教	
道教	主前 604 年	老子	道		✓	国民宗教	道德经
耆那教	主前 599 年	巴胡巴利	巴胡巴利		✓	部族宗教	
佛教	主前 560 年	悉达多	佛祖		✓	世界宗教	
儒教	主前 551 年	孔子	天		✓	东洋哲学	四书五经
基督教	主后 31 年	耶稣	耶和华 / 唯一神	✓		世界宗教	圣经
伊斯兰教	主后 570 年	穆罕默德	安拉 / 唯一神	✓		世界宗教	可兰经
神道教	不知	不知	自然神		✓	国民宗教	
锡克教	主后 1469 年	那纳克	真主		✓	部族宗教	

## 综合各宗教的特征

区分	犹太教	印度教	神道教	佛教	儒教	伊斯兰教	基督教
一神教	○	×	×	×	×	○	○
启示宗教	○	×	×	×	×	○	○
世界宗教	×	×	×	○	×	○	○
救赎观	×	×	×	×	×	×	○

### 课文 3: 基督教简介

基督教(希腊语: Χριστιανισμός; 拉丁语: Religio Christiana; 英语: Christianity), 是信仰耶稣为救世主(基督, 希腊语: Χριστός)的一神论宗教, 以《圣经》为经典。包括路德宗、加尔文宗、安立甘宗等福音派教会统称的新教, 以及东正教会、天主教会。该教相信耶稣宣传的天国福音、耶稣为赎去亚当与夏娃的人类原罪被钉死十字架、耶稣复活、升天以及基督再临、末日审判等神学思想。 因其在中国分为中国天主教[旧教]与其他教会合一的中国基督教[新教], 也特指后者。

基督教起源公元1世纪, 相传耶稣与其十二使徒开始在巴勒斯坦、小亚细亚一带从事宗教活动。2世纪前后, 天主教会建制。4世纪, 罗马帝国皇帝君士坦丁一世和李锡尼颁布米兰赦令, 信仰合法。后狄奥多西一世定为国家宗教、普世牧首行政、大公裁判司法、罗马教皇立宪三权分立, 并依罗马教廷为中心, 成为欧洲中世纪最大宗教。

11世纪东西教会大分裂, 因帝国解体后的差异发展, 形成东正教为首的东方基督教, 罗马天主教为首的西方基督教。16世纪西方基督教宗教改革, 又由马丁·路德、慈运理、约翰·加尔文

奠定新教[更正教]基础。基督徒组成的三大宗教政治势力确立,且以地理大发现为契机传入世界各地。

截至21世纪初,基督徒超过二十亿人,约占全球人口三分之一,与佛教、伊斯兰教并列世界三大宗教,并在中国五大宗教占据两席。

摘自《百度百科》

#### **四、研讨 / 发表 (\*\* 约 20 分钟)**

- 1, 信仰是什么? (课文 1)
- 2, 为什么世界上大部分人都有信仰? (课文 2)
- 3, 为什么说选择信仰很重要? (课文 2)
- 4, 中国的五大宗教都有哪些? (课文 3)
- 5, 谈谈你接触到的基督教? (课文 3)

#### **五、祝福教会介绍 (\*\* 约 10 分钟)**

\*\* 视频、PPT。

#### **六、作业 (\*\* 约 3 分钟)**

\*\* 布置结业仪式事项, 邀请亲友参加, 见证幸福时刻。

#### **七、结课祷告 (\*\* 约 2 分钟)**



【SDA 生命树灵命成长系统】预备阶段：新人

# 第八单元

## 新人班结业仪式

(\*\* 仅供参考, 本单元可以与第七单元合并进行, 约 30 分钟)

- 1, 赞美、祷告
- 2, 牧长致辞
- 3, 颁发新人班结业证
- 4, 音乐小组祝贺颂赞
- 4, 新人代表见证 (2-3 人)
- 5, 小组组长与新人见面, 献花
- 6, 宣布新人归属团契计划
- 7, 围成一圈手拉手一起祷告! 拥抱!

【资料来源】本课程采用许多公开资料和文献, 这些资料作者的劳动带来对新人们的祝福! 在此, 谨表谢意! 愿上帝纪念他们! 编者

## 参考资料:

《圣经》

《基督复临安息日会 28 要道》、《儿童基本信仰 28 条》

《慕道班基本要道 27 课》焦洪志、《基本要道 28 条》千世源

《真理是什么》金大成

《历代愿望》、《先祖与先知》、《先知与君王》、《善恶之争》、

《使徒行述》、《喜乐的泉源》怀爱伦



### 一、圣经朗读

《配原版圣经朗读》

《加速版圣经朗读》

### 二、灵修书籍朗读

《先祖与先知》《先知与君王》

《历代愿望》《善恶之争》

### 三、颂赞诗歌 707

## 四、证道系列

### 1、灵修研经系列

《晨读创世记 100 讲》

《晨读约翰福音 100 讲》

《圣所兵法 50 讲》

《晨读但以理书 50 讲》

### 2、健康:《新起点全人健康 30 讲》

### 3、家庭:《40 天重建家庭祭坛》

### 4、职场:《职场圣所 30 讲》

### 5、基督徒生命成长 -

从慕道到牧者

生命树系列:《新人》

《新生命》《新生活》

《新使命》《新牧者》

证道系列配有相应书籍, 欢迎来电垂询。

垂询电话: (徐姊妹) 186-0010-4173

QQ: 709979784

欢迎参加早灵修: 中国早晨 5 点钟 (群 1)

QQ: 60645330

(申请入群请提供真实姓名 + 地址)



如果这个教材对你个人的灵命成长有帮助，

那么，你学会了百分之五十；

如果你再用这教材去教导别人，

那么，你学会了百分之七十五；

如果你再用这教材教导人去培训别人，

那么，祝贺你，你的学习百分百成功了！

哈利路亚，阿们！

