5月30日～6月5日 **第10课** 安息日下午

悔改与饶恕

阅读本周学课经文

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

存心节

“我们若认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（约翰一书1：9）

对于在平原上、于云柱下安营的以色列人来说，应许之地似乎遥不可及。摩西已爬上山顶的浓重黑暗之中，而这黑暗早在数日前就已笼罩。他们心想，他们的领袖肯定已经死了，即便不是饿死的，也必定是被熊熊烈火吞噬了。这群乌合之众**（指以色列人和那些随他们出埃及的人）**感到焦躁不安又不耐烦，急于前往流奶与蜜之地。尽管就在几天前，这些人还与上帝立下庄严的圣约并承诺服从祂，但他们却想要一个看得见的偶像。于是，他们聚集在亚伦的帐棚前，请他为他们造一个偶像。亚伦担心自己的安危，只好答应了。在〈出埃及记〉第32至34章中，我们读到了这个悲惨故事的后续。

这只是圣经中众多教导我们悔改与饶恕的故事之一，也是本周课程要学习的主题。在学习每日课程时，请牢记本周的存心节。是的，我们都会犯罪，但感谢十字架和救赎计划，只要真诚地认罪悔改，饶恕永远都在。

■研究本周学课，为6月6日的安息日预备。

生活的喧嚣

她这周过得非常忙碌。虽然她知道安息日之前还有很多事情要做，但紧急的事似乎掩盖了重要的事，不知不觉中，太阳就下山了。一家人享用了一顿特别的星期五晚餐，并一起进行了敬拜。

但到了安息日的早晨，她早早醒来，还是忍不住注意到脏兮兮的浴室，于是她把它擦干净。接着她发现小儿子尿床了，就把他的床单和其他衣服一起丢进洗衣机里。准备早餐时，她发现午餐没有甜点，就赶紧烤了一些香蕉面包。她看到丈夫需要一件熨好的衬衫穿去教会，她随即熨好，然后叠了些衣服，倒了垃圾。

就在这时，她突然意识到：今天是安息日——我最爱的日子！然而，我却在这里忙着各种家务，让这些事分散了我的注意力，使我忘记了安息日的真正意义——亲近上帝。

那一刻，她的脑海里开始为自己的行为辩解——这些都是必须做的事。真是这样吗？她意识到自己正在像马大一样行事——“为了很多伺候的事就心里烦乱。”(路10：40) 但耶稣的话语在她脑海中回响：“你为许多的事思虑烦扰，但是不可少的只有一件。马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”(路10：41、42) “那上好的福份”；出于对耶稣深沉的爱，坐在祂的脚前——不只在安息日，而是每一天。但今天早上，她没有选择这么做。

她深爱上帝，然而她却轻易忘记了这件事：祂赐给她安息日，是为了让她与祂的关系更牢固。她独自站在静谧的厨房里，泪水悄悄滑落。

这个例子的目的并非在探讨我们在安息日该做或不该做什么，而是为了提醒我们为何要留意那些会削弱、甚至破坏我们与上帝关系的事。当我们因罪恶和分离感到痛苦并呼求祂时，耶稣就在我们身边(诗53：2)。祂用血染的双手捧着一件白袍，祂看见我们悔改的泪水并拿走我们污秽的衣服，随后以祂纯洁的义袍完全包裹住我们。祂的纯洁完全遮盖了我们的罪。我们可以在祂的宝血里洗净我们的衣服(启7：14)。

赛64：6、亚3：4和赛61：10这几节经文是如何向我们启示基督的义这个重要的真理？为什么我们必须始终紧紧抓住这里所应许的？

圣灵的提醒

当他想到自己和妻子之间的距离时，他知道自己错了。他曾经冷酷无情，说过一些让他后悔的话。然而，他接下来的念头却是：哪怕只是一点点，难道她不该受惩罚吗？

你是否也曾有过这样的想法？我们很容易从懊悔变成替自己的想法和行为辩解。做错事后，说“对不起”并不总是那么容易，但这对重建或巩固任何关系都至关重要。

我们与上帝的关系也是如此。圣灵常常提醒我们自己所犯的罪。我们的心因这些提醒而受触动，但是，当我们为自己的行为辩护时，就很容易忽略内心深处那个微小的声音。圣灵的职责之一就是：“要叫世人为罪、为义、为审判，自己责备自己。”(约16：8)这是上帝赐给我们不可思议的礼物(路11：13)！我们又是多么需要借着知罪来修复我们与上帝之间可能出现的鸿沟！

阅读〈何西阿书〉第6章。你注意到上帝在呼吁人们悔改时，是如何描述自己的吗？

思考圣灵在将我们重新接回葡萄树的过程中所扮演的角色(约15：4)。“我们常常因自己的恶行带给自己难以承受的后果而悲伤，但这并非真正的悔改。真正为罪忧伤是圣灵动工的结果。圣灵揭示了我们心中对救主的忘恩负义和使祂伤心的轻视，并引领我们痛悔地来到十字架下。耶稣因每一宗罪重新受到创伤……我们为那些带给祂痛苦的罪而哀恸。这样的哀恸将引领我们弃绝罪恶。”——怀爱伦，《历代愿望》，原文第300页。

事实是，在我们选择并放不下罪恶、使它横亘在我们与上帝之间时，我们就无法在与上帝的关系中成长。我们无法做到完美，但当圣灵提醒我们犯了哪些罪时，我们不但可以，也应该要悔改(弗4：30)。

你上一次听到责备或悔改的呼召是什么时候？你是如何回应的？现在就花点时间祷告，求上帝软化你的心并打开你的耳朵，让你在本周听见祂说话的声音。

真正的悔改

这个世俗的世界每每用“独立”、“放纵”和“自我推销”的资讯轰炸我们——这与上帝国度的原则截然相反。有趣的是，根据圣经记载，施洗约翰和耶稣说的第一句话很相似。约翰说：“天国近了，你们应当悔改！”(太3：1、2)耶稣说：“日期满了，上帝的国近了！你们当悔改，信福音！”(可1：14、15；同参路24：46、47)耶稣和约翰都呼召听众悔改，因为天国近了。这信息对我们今天是否依然适用呢？

阅读徒3：18-20。为何悔改在灵性的成长过程中那么重要？什么是“安舒的日子”？

上帝的恩慈和良善领我们悔改(罗2：4)。悔改有两个步骤：❶为我们的罪真诚痛悔；和❷真心实意地决定弃绝罪恶。在圣经中，悔改几乎总是与饶恕连结在一起。我们诚心悔改，上帝就赦免我们。就是那么简单(约一1：9；启3：19)。“主所应许的尚未成就，有人以为他是耽延，其实不是耽延，乃是宽容你们，不愿有一人沉沦，乃愿人人都悔改。”(彼后3：9)在我们为基督的第二次降临预备自己的身心时，上帝给我们时间与祂和好。

耶稣受苦、牺牲、复活，为的是当我们悔改时，祂的恩典能在我们生命中行神迹。与世人告诉我们“我们现在这样就很好”的说法相反，上帝要求我们在悔改和信心中归向并信靠祂(徒20：21)。我们要将自己完全交托在祂手中，让祂来修剪和塑造我们的品格，使我们更像祂，好为祂作见证(约15：2、8)。然后，我们按照悔改的心去成长和结果子(太3：8)。

“真正的悔改没有不起改革作用的。基督的公义并不是一件外衣，可以用来掩盖没有承认和没有放弃的罪。它乃是改造品格和控制行动的生活原则。”——怀爱伦，《历代愿望》，原文第555、556页。

悔改引导人进入生命(徒11：18)，这是与上帝建立更亲密关系的重要部分。在降服、悔改和让上帝修剪你的过程中，对你来说最具挑战性的一步是什么？

恩典够用

当我们感受到罪的重担，并让圣灵引领我们来到十字架下时，我们应该祈求上帝的宽恕，因为我们知道："耶和华有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱。"(诗103：8)这节经文呼应了上帝亲口说的话(出34：6)，当时祂的选民伤了祂的心。

阅读出34：1-10。在这里可以找到哪些关键的真理？

上帝有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱——这样的事实正是耶稣死在十字架上的原因——为了使我们与上帝的关系得以重建。

就是在我们愿意承认并忏悔自己的罪过时，在我们说：喔，主啊，我又来到祢面前……"开恩可怜我这个罪人！"(路18：13)；耶稣——在我们呼求祂之前，就已借着圣灵在我们里面、为我们动工——祂看见我们的重担，并把它从我们身上卸下。我们的担子在髑髅地被卸下，当我们来到耶稣面前时，祂必定与我们非常靠近；甚至在此之前，祂就如同好牧人一般寻找我们，站在门外叩门(启3：20)。我们不要远离十字架，远远地眺望上帝。让我们奔向耶稣，用祂的义来替换我们的罪和重担(亚3：4)。

仔细阅读以下经文。用自己的话写下这些经文所叙述的、上帝对你的恩典：

"因为罪的工价乃是死，惟有上帝的恩赐，在我们的主基督耶稣里乃是永生。"(罗6：23)

"律法本是外添的，叫过犯显多；只是罪在哪里显多，恩典就更显多了。就如罪做王叫人死，照样，恩典也借着义做王，叫人因我们的主耶稣基督得永生。"(罗5：20、21)

"惟有基督在我们还做罪人的时候为我们死，上帝的爱就在此向我们显明了。"(罗5：8)

最昂贵的长袍

世俗标准往往倾向用华丽的服饰来定义财富的多寡。有人说："我这样穿是为了表达自己。"但在天国，除了我们建立的关系之外，一切都将消失（太6：19-21）。我们的个人身份应该与耶稣和祂那完美的义袍紧密相连。

阅读太22：1-14中的比喻，耶稣用这个比喻来解释这件事。你从这个比喻能发现什么信息？

耶稣称那位没有穿长袍的人为"朋友"，尽管他没有回应，但他们之间肯定曾经存在某种关系。那人一定知道长袍的存在，但他却选择不穿。耶稣的品格完美无瑕，祂将这一切赐给我们，"就蒙恩得穿光明洁白的细麻衣。这细麻衣就是圣徒所行的义。"（启19：8）"毫无玷污、皱纹等类的病，乃是圣洁没有瑕疵的。"（弗5：27）

白色的细麻衣"是基督的义，祂自己无瑕疵的品格，借着信，赋予给所有接受祂为个人救主的人"。——怀爱伦，《基督比喻实训》，原文第310页。

亚当和夏娃在犯罪之前身披柔亮白袍；犯罪之后，他们才意识到自己赤身露体（创3：7）。后来，上帝用兽皮取代了亚当和夏娃用无花果树的叶子做成的袍子。这件袍子是以牺牲换来的。同样，我们接受耶稣的牺牲，就是接受祂的义袍。"他们赤身裸体，羞愧难当，试图用无花果树叶缝制衣物来遮盖自己，代替天上的圣衣……人所做的任何东西都不能用来代替他失去的纯洁之袍。凡与基督和天使一同坐在羔羊婚宴上的人，都不能穿无花果树叶做的衣服，也不能穿世俗的衣裳。惟有基督亲自预备的衣服，才能使我们有资格来到上帝的面前。这件衣服，这件义袍，基督要披在每一个悔改信主的人身上。"——怀爱伦，《基督比喻实训》，原文第311页。

反思：我们应当每日披戴耶稣的义袍。这究竟意味着什么？我们又该如何做到呢？

进修资料

圣经经常使用务农的比喻来描述我们的属灵状况。何10：12就是一个例子，它捕捉了我们本周讨论的内容：

“你们要为自己栽种公义，

就能收割慈爱。

现今正是寻求耶和华的时候，

你们要开垦荒地，等他临到，

使公义如雨降在你们身上。”

我们播种、收割，翻松坚硬的土壤，寻求与上帝亲近。我们心灵的土壤必须预备妥当，才能迎接圣灵的甘霖。上帝可以赐给我们预备土壤的渴望，但归根究底，与上帝的关系是一种伙伴关系（**参见腓2：12、13**）。我们必须转向祂，靠近祂，紧紧抓住祂。然后祂会在我们里面动工，完成剩下的事。

以下经文很好地诠释了什么是对上帝的忠诚：“耶和华因巴力毗珥的事所行的，你们亲眼看见了。凡随从巴力毗珥的人，耶和华——你们的上帝都从你们中间除灭了。惟有你们专靠耶和华你们上帝的人，今日全都存活。”（**申4：3、4**）

讨论问题

❶“不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。”（**太6：13**）耶稣曾经特地教导门徒这样祷告，但我们在日常祷告中是否也遵循这种思路呢？你多久祷告一次，祈求上帝保护你免受试探和罪恶的侵害？

❷你会如何向非基督徒或新信徒解释基督的义袍这份宝贵的礼物？

❸基督的义袍与圣所的信息（**圣所的信息正是关于上帝如何赦免并洁净悔改的罪人**）有何关联？你对这信息的优美和丰富内涵是否有深入的理解？

总结

在圣灵的感动下认清自己的罪，并在悔改中降服自我，是与上帝建立活泼关系的关键所在。知道自己已被完全赦免，并被耶稣的义袍遮盖，是一个人的人生中最具改变意义的经验。我们不但感受到罪的重担被卸下，更感受到上帝的爱环绕着我们，引领我们与祂更亲近。这使我们与上帝紧密相连，在灵性上坚固我们，并激励我们全心全意地爱祂。