4月25日～5月1日 **第5课** 安息日下午

如何读圣经

阅读本周学课经文

约15:1-8；可1:35；代上16:11；诗119:105；赛50:4；赛55:1-13。

存心节

“我口所出的话也必如此，决不徒然返回，却要成就我所喜悦的，在我发它去成就的事上必然亨通。”（以赛亚书55:11）

请回想一下你收到第一本圣经的时候。

也许当时的你还是个孩子，而这本书是某位基督徒亲戚送你的。或者你是自己成年后才买的。无论你拥有圣经多久（**也许你的圣经不只一本**），请思考你对这本书的重视程度。它是否是你最珍贵的宝物之一？抑或你习以为常地将触手可及的、上帝活泼的话语视为理所当然？你是否难以坚持阅读？你是否曾想过：我该从哪里开始读起？我该如何阅读这本书，让自己更亲近上帝？

马丁·路德说：“多年来，我每年都会通读两遍圣经。如果圣经是一棵枝繁叶茂的大树，所有的话语都是细小的枝条，我会迫不及待地去轻拍每一根枝条，渴望了解其中蕴藏着什么，还有它能带给我什么。”

无论你是否拥有活跃的每日读经时光，抑或你的圣经大多时间都静静地躺在书架上，事实是：我们都能与上帝建立更深厚的读经时光。本周我们将探讨几种可以更有效地研读上帝话语的实用方法。

■研究本周学课，为5月2日的安息日预备。

时间

你有没有为了要早起读经而刻意把闹钟调得比平常早一点？你是否挣扎着起身，然后看了看钟，心想：我还有十五分钟就要开始新的一天了。我最好快点！你是否曾经匆促做了个简短的祷告，或快速浏览了圣经的其中一章，结果虽然良心得到了安抚，内心却并不满足，然后就赶紧开始了一天的工作？

“匆匆读经收效甚微。有人即便通读整本圣经，也未必能领略其美，或理解其深奥隐密的含义。”——怀爱伦，《喜乐的泉源》，原文第90页。

阅读圣经确实会带来许多益处；但就像从消防栓喝水一样**（又快又多）**——快速通读圣经可能错过很多内容。上帝赐给我们祂所默示的宝贵话语，是为了让我们更认识祂**（在此过程中也更了解自己）**。当我们花时间去了解上帝那难以言喻的美好品格，以及祂在历史长河中与人类互动的方式时，我们只会更加爱祂。祂与我们互动的记录就在我们手中——但我们必须抽出时间，并且真正花一些时间来透过阅读祂的话语去认识祂**（徒17：11）**。请考虑以下建议：

祈求上帝在你心中置入对祂的渴望。祈求上帝实现耶29：13和诗37：4的应许。邀请祂使你比平常更早醒来，或使你能够在一天当中抽出时间来做这件事。

把你的时间献给上帝。是的，你很忙，有很多紧急的事要做。但与上帝相处的时间是无比宝贵的。找个安静的地方独自一人，读诗46：10。不妨读一读或唱一唱赞美诗《完全奉献》**（编注：新版赞美诗第388首）**。想想你生活中还有哪些方面没有完全献上，并将它们献给上帝。

即使不太想，也要花时间与上帝亲近。就像保持健康需要做出自觉的选择和行动计划**（运动、健康饮食）**，与神建立亲密关系也需要有意识的选择。记住，养成新习惯至少需要21天，而且没有圣灵的帮助，我们永远无法成功。

再次阅读约15：1-8。耶稣告诉我们，“住在祂里面”的道理是什么？为什么这对我们的信仰如此重要？

地点

耶稣在各方面都是我们完美的榜样，在个人灵修上也不例外。可1：35告诉我们，耶稣与上帝相处时是怎样的呢？

虽然这只是一节经文，但我们可以从耶稣的榜样中学到很多。早在日出之前，祂就起身到一个安静的独处之处，以便与祂的父在一起。你能想象那一幕吗？耶稣坐在加利利海边或山坡上，在周围的世界尚未醒来之前，祂祷告并与天父交通。虽然这节经文描述的是耶稣对祷告的委身，但我们清楚地看到，祷告对祂而言是至关重要的优先事项。毫无疑问，正是这段时间给了祂力量去面对祂所需承受的一切。如果耶稣每天都需要祷告来开启新的一天，那我们岂不更需要吗？

上帝告诉我们："你们当寻求我的面。"祂希望我们的回应是："耶和华啊，你的面我正要寻求。"（诗27：8）

代上16：11对于我们应该如何寻求祂的面有什么说法？

你每天早上有可以和上帝共处的地方吗？也许你可以利用一把靠窗的椅子、户外安静的角落，甚至是厨房的餐桌边，每天坐在耶稣脚前，从上帝的话语中学习。耶稣的脚前是最好的地方（路10：39-42）。透过养成每天去某个地方与上帝亲近的习惯，你更有可能每天都回去那里。偶尔错过一两天也不要灰心，因为突发情况难免会发生，你可能无法抽出时间与上帝亲近。但要努力坚持，不要一连太多天，或好几周，甚至几个月的时间没有与上帝亲近。记住，与上帝建立长久的关系是一个天天要做的决定，如果你已做出选择，那么今天就可以重新开始。

过去一周，你花了多少时间祷告和读经？你的回答告诉你，你可能需要改变哪些方面的优先顺序？

深入研究圣经

即使你不是学者，也能研读圣经；那么，你该怎么深入研究圣经呢？

祷告：祷告对圣经学习的重要性怎么强调都不为过，它既是学习圣经的起点，也是贯穿始终的指引。怀爱伦告诉我们，当我们读经时，我们并不孤单。透过邀请圣灵作为我们的引导，我们可以拒绝一切其他干扰，敌人也会逃离。“研究圣经绝对不可不祷告。惟有圣灵才能使我们体会那些易于理解之事的重要性，或使我们免于纠结于那些难以领悟的真理。”——《善恶之争》，原文第599、600页。

阅读并书写：单纯读经与研究圣经的主要差异，在于一个关键行为：写下来。书写可以帮助我们放慢思绪，反思上帝的话，并以一种能够进行观察、诠释、应用和委身的节奏来研究。它还能帮助我们理清最初零散的想法——从头脑到笔尖，再到心中，最终成为我们一天的行动指南。我们也更容易记得自己写下的东西（**诗119：15、16**）。如果你不能写字，可以试着大声朗读圣经（**或听圣经**），然后将你的想法作为祷告献给上帝。

分享：告诉别人你学到了什么。这会让你心中更坚定，并鼓励别人。

选择篇幅较短的一卷书（**例如约拿书、马可福音、腓立比书或约翰一书**）作为入门，然后慢慢研究。下列有一个简单的方法，可以让你逐节研究（**逐节法**），以此研读一段经文或一整章：

❶祷告祈求圣灵引导你的心思，并在你阅读时软化你的心。

❷选择一节或一段圣经经文。

❸将经文内容或阅读过程中印象最深刻的部分写在笔记里。

❹请虔诚地再次阅读这段经文，并把重点内容标示出来。

❺写下这些重点带给你哪些想法。

❻为这些想法以及它们如何影响你与上帝的关系祷告。

❼想想你今天可能或可以和谁分享这件事。

“每当上帝的子民在恩典中成长，他们就会不断地更清楚理解上帝的话语。他们会在神圣的真理中领悟到新的光辉和美好。这在教会历史上历代都是如此，并将持续到末日。”——怀爱伦，《给作者和编辑的勉言》，原文第38、39页。

你觉得上面这句话中的信息对你来说在哪些方面是真实的？也请参考诗119：105。

双倍的祝福

我们有许多方法可以研究圣经，例如逐节研究法（如前页）、章节研究、主题研究、字词研究或书籍研究。我们可以用词汇索引和圣经字典来学习，也可以同时阅读圣经和《历代之争》丛书系列（Conflict of the Ages Series）以获得更多洞见。我们可以到大自然散步，聆听圣经朗读，或与朋友、小组一起研究。

就像我们用不同模式与经历维系友谊一样，当我们研究圣经时，我们也应该透过不同的方法，使我们与上帝的每日约会保持新鲜且充满活力。毕竟，学无止境，永远还有更多值得学习！

让你的圣经研究时间保持活力的方法之一，是与他人分享你所学到的知识。当我们解释学到的新知时，那些总结与整合的过程会强化我们的思绪。这有助于我们保留知识。双重的祝福是，当我们与他人分享并讨论时，属灵的对话常常会同时挑战并强化你们双方。当我们分享或教导他人时，最深刻的学习往往发生在我们自己心中。

你也会发现，你每天所学到的不只是上帝给你的信息，也是给他人的信息。

阅读赛50：4。这节经文在与上帝建立关系及其如何影响我们与他人方面，教导了我们什么？

我们个人的圣经研究时间不只坚固我们，也让我们能鼓励当天遇见的其他人。这可以成为双重的祝福。

我们的灵性生活是一场马拉松。求主让你紧盯目标，持续奔跑你的赛程（腓3：14）。如果你已经有点松懈，也不要气馁，但要在生活中做出必要的改变维持你们的关系，特别是要使查经和祷告的时间保持活力。因为，今天认识上帝，这就是永生（约17：3）。我们每天委身在与上帝的同在中，遵守祂的话语，就能改变生命。

阅读本周的存心节，并思考其意义。你现在在研究什么？你能和谁分享你所学得的？

何等甘甜！

想想你最喜欢的甜点。它对你的健康有益吗？也许你会用蜂蜜来调味，或者你甚至会因所谓药用价值而选择麦卢卡蜂蜜。如果你尝过蜂巢，你就会知道它入口即化时，那柔软的口感是多么甜美！

在诗119：103、104，诗人将圣经比喻为蜂巢——这是喜悦的比喻："你的言语在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！我借着你的训词得以明白。"

"我借着你的训词得以明白"是什么意思？(诗119：104) 为什么这个想法对理解圣经研究至关重要？

是的，上帝的话语确实甘甜，远胜世上其他任何事物。与许多甜点不同，上帝话语的甘甜能医治我们的灵魂，对我们的品格而言也能改变我们的人生。如果你曾经远离上帝，你可以跪下，打开祂的话语，畅饮那唯一能使你满足的活水。

在赛55：1-13，先知对上述信息进行了扩写。现在花点时间阅读这一章，然后回答以下问题：

- **主赐了什么给那些来到祂面前"吃"祂话语的人？**
- **祂在此向你发出怎样的邀请？**
- **祂的挑战是什么？**
- **祂的应许是什么？**

上帝活泼且有力的话语直击我们的心、思想和灵魂，挑战我们在基督里成长。但只有当我们花时间和精力**(是的，这需要努力)**以顺服和谦卑的态度深入研究圣经，并愿意遵循圣经的教导时，圣经才能为我们做到这一点。

有哪些具体的方法可以"当趁耶和华可寻找的时候寻找他"(赛55：6)？

进修资料

研究圣经的目的是认识上帝，并在与祂的关系中成长，因为这就是永生的意义——与我们所爱的上帝同在（约5：39；17：3）。

任何关系都包含相互的投入。我们在启3：20中读到，耶稣渴望与我们建立关系，但我们必须认识到，作为受造物，我们总是能更了解我们的创造主。就像矿工挖掘珍贵的宝石一样，我们应该不断地在圣经中寻求真理。无论我们读过某些故事或经文多少遍，总能从中获得更多启示。“无论人类的智力发展到何种程度，都切不可认为无需深入、持续地研究圣经以求得更大的亮光。身为基督徒，我们每个人都蒙召成为预言的研究者。”——怀爱伦，《给作者和编辑的勉言》，原文第41页。

我们也不应该试图让圣经符合我们自己的观点或想法。“我们该如何查考圣经呢？难道我们要先建立好自己的教义，然后再试图让所有经文都符合我们既定的观点吗？或者，我们应该将我们的想法和观点带到圣经面前，用圣经真理的各个层面来衡量我们的理论呢？许多阅读甚至教导圣经的人，并不理解他们所教导或研究的宝贵真理……许多人把自己的观点强加在圣经的话上。”——同上，原文第36页。

讨论问题

❶你通常以怎样的态度来读圣经？有什么需要改变吗？为什么谦卑顺服上帝的话语如此重要？

❷你是否有一些既定的观点需要放下，以便让圣经自己说话？如果有，你现在可以怎样开始为此祷告？

❸追求原创性如何成为人与上帝建立亲密关系的绊脚石？也就是说，追求新意的欲望如何误导人，尤其是出于自私的目的时？

总结

个人的圣经研究是与上帝建立充满活力且持久关系的核心。正如过去几个世纪，上帝的话语以意义深远的方式与我们廿一世纪的生活产生连结。如同维系任何友谊一样，我们也应当寻求各种方式，使我们的灵修生活充满活力，同时住在耶稣里，信靠祂的应许，相信祂所说的：“我口所出的话也必如此，决不徒然返回，却要成就我所喜悦的，在我发它去成就的事上必然亨通。”（赛55：11）