

周一 6/3

建议每日阅读

背诵经节

创世记 2:2 到第七日，神造作的工已经完毕，就在第七日歇了祂一切造作的工，安息了。

相关经节

创世记 1:26 ; 2:2 ; 1:27-28 ; 2:3

1:26 神说，我们要按着我们的形像，照着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜、和全地、并地上所爬的一切爬物。

2:2 到第七日，神造作的工已经完毕，就在第七日歇了祂一切造作的工，安息了。

1:27 神就按着自己的形像创造人，乃是按着神的形像创造他；创造他们有男有女。

1:28 神就赐福给他们；又对他们说，要繁衍增多，遍满地面，并制伏这地，也要管理海里的鱼、空中的鸟、和地上各样行动的活物。

2:3 神赐福给第七日，将其分别为圣，因为在这日神歇了祂一切创造和造作的工，就安息了。

希伯来书 2:6-8

2:6 但有人在经上某处郑重见证说，“人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？”

2:7 你使祂比天使微小一点，赐祂荣耀尊贵为冠冕，并派祂管理你手所造的，

2:8 叫万有都服在祂的脚下。”既叫万有都服祂，就没有留下一样不服祂的。只是如今我们还不见万有都服祂，

出埃及记 20:8

20:8 当記念安息日，将这日分别为圣。

我们要对安息日的安息有正确的领会，就必须来看圣经第一次怎样提到这事。圣经首次提到安息日，是在人被造之后（创二 2~3）。

如果在第六日人还没有造出来，即使万物都造齐了，神还不能安息。工作完毕还不能使神得享安息，乃是人造出来了，神才满意，才能安息。

在神创造的日子，除第二日外，神看着祂所造的都说，“好。”但在第六日末了，人造出来之后，神看着一切所造的，就说，“甚好。”（一 31）神说“甚好”，意思是说，祂满意了。在第六日末了，神看见人有祂的形像彰显祂，并且得着祂的权柄代表祂，神就能满意地说，“甚好。”

当人在地上彰显神并代表神，神的心就满足了。当神有了这个，神就在第七日安息了（《希伯来书生命读经》，二三一至二三三页）。

按照圣经的历法，一日的开始不是在早晨，乃是在傍晚。我信人是在第六日末了造的。当人从神创造的手出来，就立即进入第七日。对神来说，第七日是安息日（创二 2~3）。神的第七日是人的第一日，这意思是神已经为人的享受预备了一切。人被造以后，并没有加入神的工作，乃是进入神的安息。……不要想你一定要作些什么。……你若想要作工，神要说，“傻孩子，我没有工给你作，却有许多丰富给你享受。来吧，与我同享安息！”……人就这样作了。

我花了相当多时间去找，到底人在受造后作了什么。我发现除了吃和安息之外，他没有作什

么。……人在得救以后，总想要作点什么。忘掉作，来吃耶稣！来得满足，来与神同享安息！

一九三六年，我在华北作工，为着主的工作负担沉重。工作相当艰难而试验人，环境也不顺利。我常骑脚踏车到郊外，放倒脚踏车，人平躺在地上，喊着说，“主啊，帮助我！”我很为难且受试验。有一天，在释放信息之前，有话临到我，说，“你知不知道人的头一日就是神的第七日，神的第七日就是人的头一日？为什么你这么劳苦？傻孩子，放下吧，丢掉你的工作，单单来就近我，与我同享安息。”在那个主日早晨，我释放了一篇信息，说到神的第七日是人的头一日。我告诉大家：“阿利路亚！今天是我的头一日。几个月来我非常劳苦，但现在我把工作抛开了。我不再劳苦了。今天我开始同神安息了。祂的第七日是我的头一日。”

什么时候神满足了，你就满足了。什么时候你满足了，就证明神安息了，祂满足了。……不要作工。只要注意一件事：让神达到祂的目标。……神的目标是祂的形像得着彰显，祂的管治得着施行。只要你彰显神的形像，并施行祂的管治对付仇敌，神就达到了祂的目标。神要说，“我满足了。”然后你要说，“神啊，我也满足了。”因此，你与神一同安息了（《创世记生命读经》，一四二至一四四页）。

周二 6/4

背诵经节

希伯来书 4:8-9 若是约书亚已经使他们得了安息，此后神就不会提起别的日子了。这样，必有一安息日的安息，为神的子民存留。

相关经节

申命记 12:9

12:9 因为直到如今，你们还没有进入耶和华你神所赐你的安息，所给你的产业。

希伯来书 4:8-9

4:8 若是约书亚已经使他们得了安息，此后神就不会提起别的日子了。

4:9 这样，必有一安息日的安息，为神的子民存留。

启示录 20:1-4, 6

20:1 我又看见一位天使从天降下，手里拿着无底坑的钥匙，和一条大锁炼。

20:2 他捉住那龙，就是古蛇，也就是魔鬼，撒但，把他捆绑一千年，

20:3 扔在无底坑里，关起来，封上印，使他不得再迷惑列国，等那一千年完了；以后必须暂时释放他。

20:4 我又看见几个宝座和坐在上面的，有审判的权柄赐给他们。我又看见那些为耶稣的见证、并为神的话被斩者，以及那些没有拜过兽与兽像，额上和手上也没有受过它印记之人的魂，他们都活了，与基督一同作王一千年。

20:6 在头一次复活有分的有福了，圣别了，第二次的死在他们身上没有权柄；他们还要作神和基督的祭司，并要与基督一同作王一千年。

建议每日阅读

现在我们在召会生活中，也就是在生长的安息里，这要引领我们进入千年国那收成的安息里。……终极的安息日之安息乃是新耶路撒冷。……那时要有一个新地，这新地上有一座城，乃是由经过变化的人作为活的材料建造而成的。这个活的组成，新耶路撒冷，乃是神在将来永远里完全的彰显。……在新耶路撒冷里有神的宝座和祂国度的权柄。新耶路撒冷将是终极永远的安息，因为神在那里得着完全的彰显和代表。那将是神恩典工作的终极完成，我们都要在那里（《希伯来书生命读经》，二七〇至二七一页）。

以色列人……从进入（迦南）美地的那天起，就不断地争战。但为什么在申命记十二章九节，神称美地为安息？……美地之所以是安息，乃是因为圣殿能在那里建造。美地上有圣殿，神能得着彰显，也得着代表。当神得着彰显并得着代表的时候，神和人也都得到满足，那才是真正的安息。

希伯来四章九节里，安息日的安息，就是基督作我们的安息；由迦南美地所预表（申十二 9，来四 8）。基督作众圣徒的安息，分为三个阶段。在召会时代，祂这位属天的基督，彰显了神，代表了神，也满足了神；祂也歇了一切的工，坐在诸天之上神的右边，现今在我们灵里是我们的安

息（太十一 28~29）。在千年国里，撒但除去之后（启二十 1~3），神要因基督和得胜的圣徒而得着彰显，得到代表，并得着满足。那时基督连同国度将是得胜的圣徒更完全的安息，他们要与基督一同作王（4、6），有分于并享受祂的安息。在新天新地里，所有的仇敌，包括最后的仇敌，死，都被基督征服之后（林前十五 24~27），神要在所有在基督里、蒙神救赎的人身上得着完满的彰显，充分的代表和完全的满足；那时，基督这位全胜者，在那样荣耀的光景中，要成为神所有赎民完全的安息，直到永远。

希伯来四章九节所说安息日的安息，就是迦南美地的安息所预表的，只该包括基督作我们安息的头两个阶段，不该包括第三阶段。头两个阶段的安息乃是奖赏，要给那些竭力追求基督，不仅蒙了救赎，还丰满地享受了基督，以致成为得胜者的人；而第三个阶段的安息不是奖赏，乃是分给所有赎民完满的分。……基督乃是在作我们安息的第二阶段，要得着全地为业（诗二 8，来二 5~6），作祂的国度一千年（启十一 15）。所有跟从祂的得胜者，就是在第一阶段寻求并享受祂作安息的人，那时要与祂一同作王（二十 4、6，提后二 12），且要承受地土（太五 5，诗三七 11），有的得权柄管十座城，有的管五座城（路十九 17、19），也要同享他们主人的快乐（太二五 21、23）。那将是国度的安息，由进入迦南美地而得的安息所预表。对所有得赎并蒙拯救出埃及的以色列人，美地的安息是他们的目标。照样，

对我们得赎并蒙拯救脱离世界的新约信徒，要来国度的安息乃是我们的目标。现今我们都在朝着这目标的路上（《希伯来书生命读经》，二三四至二五六页）。

周三 6/5

背诵经节

马太福音 11:28-30 凡劳苦担重担的，可以到我这里来，我必使你们得安息。我心里柔和谦卑，因此你们要负我的轭，且要跟我学，你们魂里就必得安息；因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。

相关经节

马太福音 11:28-30

11:28 凡劳苦担重担的，可以到我这里来，我必使你们得安息。

11:29 我心里柔和谦卑，因此你们要负我的轭，且要跟我学，你们魂里就必得安息；

11:30 因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。

约翰福音 4:34；5:30；6:38

4:34 耶稣说，我的食物就是实行差我来者的旨意，作成祂的工。

5:30 我从自己不能作什么；我怎么听见，就怎么审判；我的审判也是公平的，因为我不寻求自己的意思，只寻求那差我来者的意思。

6:38 因为我从天上降下来，不是要行我自己的意思，乃是要行那差我来者的意思。

马太福音 26:39，42

26:39 祂就稍往前走，面伏于地，祷告说，我父啊，若是可能，就叫这杯离开我；然而不要照我的意思，只要照你的意思。

26:42 祂第二次又去祷告说，我父啊，这杯若不能离开我，必要我喝，就愿你的旨意成就。

以弗所书 4:20-21

4:20 但你们并不是这样学了基督；

4:21 如果你们真是听过祂，并在祂里面，照着那在耶稣身上是实际者，受过教导，

建议每日阅读

在马太十一章二十八节，……主似乎是说，“……你们宗教徒和属世的人，凡劳苦担重担的，可以到我这里来，我必使你们得安息。”这真是恩典的话！二十八节所提的劳苦，不仅是指为了遵守律法诫命和宗教规条而努力的劳苦，也是指为了工作成功而奋斗的劳苦。凡这样劳苦的，总是担重担的。主颂扬父，承认父的道路，并宣告神圣的经纶之后，便呼召这样的人到祂这里来得安息。安息不仅是指从律法与宗教，或工作与责任的劳苦并重担中得着释放，也是指完全的平安和完满的满足（《马太福音生命读经》，四三九至四四〇页）。

负主的轭就是接受父的旨意。这不是受律法或宗教义务的规律或支配，也不是受任何工作的奴役，乃是受父旨意的约束。主过这样的生活，并不在意别的，只在意祂父的旨意（约四 34，五 30，六 38）。祂将自己完全降服于父的旨意（太二六 39、42）。因此，祂要我们跟祂学。神的旨意就是我

们的轭。因此，我们不能为所欲为；我们乃是负轭的。青年人，不要以为你们是这么自由逍遥。在主的恢复里，我们都负了轭。负轭是何等美好！主的轭是容易的，祂的担子是轻省的。主的轭是父的旨意，祂的担子是将父旨意实行出来的工作。这样的轭是容易的，不是痛苦的；这样的担子是轻省的，不是沉重的。容易，原文表明合用；因此是美好、亲切、柔和、温良、容易、愉快的，与艰难、严酷、尖锐、痛苦相对。

在马太十一章二十九节，主告诉我们要跟祂学。祂心里柔和谦卑。……在一切的敌对中，主是柔和的；在一切的弃绝里，祂心里是谦卑的。祂将自己完全降服于父的旨意，不为自己作什么，也不盼望为自己得什么。因此，无论环境如何，祂心里都有安息；祂完全以父的旨意为满足。……主说，我们若负祂的轭，且跟祂学，我们魂里就必得安息。负主的轭，跟主学，就叫我们的魂得安息。

我们尽职事遭受反对时，我们若抵抗，就没有平安。但我们若不抵抗，而降服于父的旨意，见证反对是出于父，我们魂里就会得着安息。施浸者约翰不认为他的下监是出于父，所以他没有安息。他若领悟他的下监是由于父的旨意，即使在监里，他也必得着安息。基督这位属天的君王，总是降服于父的旨意，接受神的旨意作祂的分，不抵抗任何事，所以祂一直有安息。我们必须跟祂学，也必须接受这样的观点。若是这样，我们魂里就会得着安息（《马太福音生命读经》，四四〇至四四一页）。

主嘱咐门徒说，祂心里柔和谦卑，因此他们要负祂的轭，且要跟祂学，他们魂里就必得安息（29）。柔和的意思是不抵抗任何反对；谦卑意即不重看自己。主是叫我们的魂得安息；这是里面的安息，不是任何仅仅在本质上是外面的事物。困苦和艰难是在我们的魂里。保罗告诉我们应当一无挂虑，只要将我们所要告诉主。这样，神的平安必在基督耶稣里，保卫我们的心怀意念（腓四 6~7）。……在神经纶中的每一件事，都不是重担，乃是享受（《李常受文集一九九四至一九九七年》第三册，六九一至六九二页）。

周四 6/6

背诵经节

出埃及记 31:17 这是我与以色列人之间永远的记号；因为六日之内耶和华造天地，第七日便安息舒畅。

相关经节

出埃及记 31:17

31:17 这是我与以色列人之间永远的记号；因为六日之内耶和华造天地，第七日便安息舒畅。

哥林多前书 15:10

15:10 然而因着神的恩，我成了我今天这个人，并且神的恩临到我，不是徒然的；反而我比众使徒格外劳苦，但这不是我，乃是神的恩与我同在。

出埃及记 31:12-16, 18

31:12 耶和华告诉摩西说，

31:13 你要吩咐以色列人说，你们务要守我的安息日；因为这是我与你们之间世世代代的记号，使你们知道我是把你们分别为圣的耶和華。

31:14 所以你们要守安息日，因为这是你们的圣日。凡亵犯这日的，必要被处死；凡在这日作工的，那人要从民中剪除。

31:15 六日要作工，但第七日是完全安息的安息日，是归耶和華為圣的；凡在安息日作工的，必要被处死。

31:16 故此，以色列人要谨守安息日，要世世代代守这安息日为永远的约。

31:18 耶和華在西乃山和摩西说完了话，就把两块见证的版交给他，是神用指头写的石版。

使徒行传 2:13-14

2:13 还有人讥诮说，他们无非是被新酒灌满了。

2:14 彼得同十一位使徒站起来，高声对众人说，诸位，犹太人和一切住在耶路撒冷的人哪，这件事你们当知道，也当侧耳听我的话。

建议每日阅读

神是因着人而得着舒畅。……祂按着自己的形像造人有灵，使人能与祂有交通。因此，人是神的舒畅。……神说，“那人独居不好，我要为他造一个帮助者作他的配偶。”（创二 18）这话有预表上的意义，指明神独居不好。神创造人以前，好比是个单身汉。……但在将来的永远里，祂要得着一个妻子，就是新耶路撒冷，称为羔羊的妻（启二—9~10）。

神看见祂所创造的人，便安息舒畅了。人就像一种令人舒畅的饮料，解除神的干渴，并使祂满足。神结束祂的工作，开始歇息时，就有人作祂的同伴。对神而言，第七日是安息与舒畅的日子。然而，对神的同伴一人一而言，安息与舒畅的日子是第一日，……享受的日子（《出埃及记生命读经》，二〇九二至二〇九三页）。

在我们得着享受以前，神不会要求我们作工，这乃是一个神圣的原则。神首先以享受来供应我们，……我们若不知道如何与神一同有享受，以及如何享受神自己，就不会知道如何与祂同工。我们不会知道如何在神圣的工作上与神是一。

不错，我们应当与神同工，甚至凭神作工。但照着圣经所启示的，仅仅与神同工还不够，我们必须在神的工作上与祂是一。这需要我们享受祂。我们若不知道如何享受神并被神充满，就不会知道如何与祂同工，如何在祂的工作上与祂是一。

在新约里有一个很好的例子，说明了这个原则。使徒们的新约职事是开始于他们在五旬节那天的享受。门徒们不是工作了六天，然后在五旬节那天才享受主。真实的光景乃是主吩咐他们要等候，直到那灵降临在他们身上，以充满他们。……因为他们被那灵充满了，别人就以为他们喝醉了酒。事实上，他们是充满了对属天之酒的享受。他们被这种享受充满了以后，才开始与神同工。这就是与神同工、与祂是一而作工的路。

彼得同着使徒们站起来传福音，借此为神作工时，乃是在神的工作上与祂是一。

对人而言，安息日始终是第一日。按照旧约的安息日，人的安息日是他的第一日。同样的，按照新约，第八日，就是人安息的日子，也是第一日。按照旧约的原则，人的安息日是在神的工作完成以后。人不是在自己的工作完成后安息的，乃是在神的工作完成以后，就安息了，并且享受神完成的工作。神作工，而人享受；人享受神在祂的工作上所已经成就的。

也许亚当在第一天与神一同享受安息之后，另外六天就作工照顾园子。到了第八日，就是另一个第一日，他又与神一同安息。这是一个周而复始的循环，其间有安息与作工。对神而言，是作工而安息；对人而言，是安息而作工（《出埃及记生命读经》，二〇九三至二〇九五页）。

周五 6/7

背诵经节

希伯来书 4:12 因为神的话是活的，是有功效的，比一切两刃的剑更锋利，能以刺入、甚至剖开魂与灵，骨节与骨髓，连心中的思念和主意都能辨明。

相关经节

希伯来书 4:12
4:12 因为神的话是活的，是有功效的，比一切两刃的剑更锋利，能以刺入、甚至剖开魂与灵，骨节与骨髓，连心中的思念和主意都能辨明。

提摩太后书 4:22

4:22 愿主与你的灵同在。愿恩典与你同在。

哥林多前书 10:6, 11

10:6 这些事都是我们的鉴戒，叫我们不作贪恋恶事的人，像他们那样贪恋。

10:11 这些发生在他们身上的事，都是鉴戒，并且写在经上，正是为警戒我们这生在诸世代终局的人。

罗马书 8:3-4, 10, 16

8:3 律法因肉体而软弱，有所不能的，神，既在罪之肉体的样式里，并为着罪，差来了自己的儿子，就在肉体中定罪了罪，

8:4 使律法义的要求，成就在我们这不照着肉体，只照着灵而行的人身上。

8:10 但基督若在你们里面，身体固然因罪是死的，灵却因义是生命。

8:16 那灵自己同我们的灵见证我们是神的儿女。

以弗所书 2:22

2:22 你们也在祂里面同被建造，成为神在灵里的居所。

加拉太书 6:18

6:18 弟兄们，愿我们主耶稣基督的恩与你们的灵同在。阿们。

建议每日阅读

照圣经看，人有三部分：灵、魂、体（帖前五 23）。希伯来四章十二节说到骨节与骨髓，是体的部分；也说到魂与灵。

就（以色列人）而言，有三个地方：（一）埃及，是他们被救出之地；（二）旷野，是他们飘流之地；（三）迦南，是他们进入之地。他们在这三地的历史，表征他们有分于神完全救恩的三个阶段。这预表我们新约信徒有分于神完全的救恩（《圣经恢复本》，来四 12 注 2）。

第一阶段，我们接受基督，得救赎并蒙拯救脱离世界。第二阶段，我们在跟随主时，成了飘流的人，这种飘流总是发生在我们的魂里。第三阶段，我们完满地有分于并享受基督，这是我们在灵里所经历的。我们追求物质的享受和罪中之乐，就是在埃及所预表的世界中。我们在魂里飘流，就是在旷野。我们在灵里享受基督，就是在迦南。……接受希伯来书的希伯来信徒，当时正不知如何对待他们老旧的希伯来宗教，这种在心思里的犹疑，就是在魂里游荡，并不是在灵里经历基督。……要使骨髓与骨节分开（四 12），主要的是骨节必须破碎。同样的原则，要使灵与魂分开，魂也必须破碎。希伯来信徒的魂及其犹疑的心思，怀疑神救恩的法则，考虑到自己的利益，必须被神活的、有功效、能刺入的话破碎，好使他们的灵与魂分开。

我们的魂就是我们的己（太十六 26，比路九 25）。我们跟从主，必须否认我们的魂，就是我们的己（太十六 24，路九 23）。我们的灵是我们全人最深的部分，是我们接触神的属灵器官（约四 24，罗一 9）。在我们的灵里，我们蒙了重生（约三 6）；在我们的灵里，圣灵居住并作工（罗

八 16)；在我们的灵里，我们享受基督和祂的恩典（提后四 22，加六 18）。因此，希伯来书的作者劝勉希伯来的信徒，不要留在魂里游荡，这魂是他们必须否认的。他们该竭力进入灵里，有分于并享受属天的基督，使他们能在千年国里，在祂作王时有分于国度的安息。

我们的灵是我们接触神的器官（约四 24），我们的心是我们爱神的器官（可十二 30）。我们的灵接触、接受、盛装并经历神，但需要我们的心先爱神。我们的魂有三部分—心思、意志和情感；我们的灵也有三部分—良心、交通和直觉。我们的心不是与魂和灵分开的，乃是由魂的各部分，加上灵的良心所组成的。因此，我们的心里有带着思念的心思，以及带着主意的意志。思念影响主意，而主意实现思念。神的活话能辨明我们心思里的思念，和意志里的主意。当希伯来的信徒在救恩的过程中徘徊时，作者在前面的经文中所引用神的话，能把他们的思念和主意显露出来（《圣经恢复本》，来四 12 注 2，注 3）。

周六 6/8

背诵经节

希伯来书 4:16 所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要受怜悯，得恩典，作应时的帮助。

相关经节

希伯来书 4:16，2

4:16 所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要受怜悯，得恩典，作应时的帮助。

4:2 因为有福音传给我们，像传给他们一样；只是所听见的话与他们无益，因为这话在听见的人里面，没有与信心调和。

以弗所书 6:17

6:17 还要借着各样的祷告和祈求，接受救恩的头盔，并那灵的剑，那灵就是神的话；

创世记 28:12-19

28:12 他梦见一个梯子立在地上，梯子的顶通着天，有神的使者在梯子上，上去下来。

28:13 耶和華站在梯子以上，说，我是耶和華你祖亚伯拉罕的神，也是以撒的神；我要将你现在所躺卧之地，赐给你和你的后裔。

28:14 你的后裔必像地上的尘沙那样多，必向东西南北开展；地上万族必因你和你的后裔得福。

28:15 看哪，我与你同在；你无论往哪里去，我必保守你，使你归回这地。我总不离弃你，直到我成就了向你所应许的。

28:16 雅各睡醒了，就说，耶和華真在这地方，我竟不知道。

28:17 他就惧怕，说，这地方何等可畏！这不是别的，乃是神的家，也是天的门。

28:18 雅各清早起来，把所枕的石头立作柱子，浇油在上面。

28:19 他就给那地方起名叫伯特利；但那城起先名叫路斯。

约翰福音 1:51

1:51 又对他说，我实实在在地告诉你们，你们将要看见天开了，神的使者上去下来在人子身上。

建议每日阅读

（希伯来四章十六节）所说的宝座，毫无疑问，是指天上神的宝座（启四 2）。……这也是神和羔羊的宝座（二二 1）。当我们还活在地上时，怎能来到天上神和羔羊（基督）的宝座前？秘诀在于希伯来四章十二节所说我们的灵。那在天上坐在宝座上的基督（罗八 34），现今也在我们里面（10），就是在我们的灵里（提后四 22），这灵就是神居所的所在（弗二 22）。伯特利是神的家，神的居所，也是天的门；在那里基督是梯子，把地联于天，并把天带到地（创二八 12~17，约一 51）。我们的灵今天既是神居所的所在，这灵就是天的门，在这里基督是梯子，把我们在地上的人联于天，并把天带给我们。因此，每当我们转到灵里，就能进入天的门，借着基督作天梯，摸着天上施恩的宝座（《圣经恢复本》，来四 16 注 1）。

希伯来四章十二节……开头的“因为”，把本节与上一节连接起来。为何著者突然提起神的话？因为（七节所引用）诗篇九十五篇中的应许，乃是神的话。每当我们读圣经时，神的话对我们都该是活的、有能力的，并且锋利到一个地步，足以把我们里面所有的东西剖开并辨明。……圣经中的每一个字，都必须是神那活的、有功效的话。我们怎么知道所摸着的是神的话，而不是字句？我们之所以知道，是因为我们摸着的话乃是活的，有能力的，并且使我们的灵与魂分开。这是一个重要的原则。

主日 6/9

著者似乎是说，“希伯来的弟兄们，你们很宝贵旧约，特别是诗篇。其中有一篇说，‘你们今日若听见祂的声音。’这处经节你们不知读了多少遍，为何在你们身上不起作用？现在我要用这一篇诗为基础，与你们谈论。这篇神的话必定是活的、有功效的，能剖开我们的魂与灵。弟兄们，……你们现在为什么徘徊、犹豫；因为你们的魂与灵混在一起。当你们平静的时候，在你们最深处，你们的灵告诉你们，要起来跟随基督，就是今日的弥赛亚往前。虽然在灵里你们对这事很清楚，但你们却从灵里转到魂里。你们魂里的心思就起了疑惑，叫你们的魂飘荡不定。因为你们的魂与灵混在一起，我就引用神活的话；这话比两刃的剑更锋利，能刺入混淆之处，把魂与灵分开，叫你们看见自己的愚昧。你们不该再在魂里飘荡，要从魂转到灵。……你们谈论考虑越多，就越落在飘荡的心思里。”

神活的话必须刺入我们里面，剖开魂与灵一切的混杂。……唯有神的话，能把我们的魂与灵分开。我们的魂好像捕蝇纸一样，是有粘性的，很容易粘住我们的灵。为此，我们需要神活的话来刺入剖开。……唯有当怜悯、信实的神，带着祂那活的、刺入的话临到我们，我们才会从游荡的心思中蒙拯救。这就是为什么我们需要圣经。我们读经的时候，如果圣经不是活的，也没有能力，那必定是有什么不对了。虽然很多基督徒只把圣经当作一本印出来的书，但我们必须天天以

活的方式取用这本圣经（《希伯来书生命读经》，三二三至三二五页）。

里面生命的各方面—分辨灵 (大本诗歌第 544 首)

1. 求主教我分辨灵与魂，好叫我能真认识你；你今是灵，住在我灵中，二灵联合相调为一。
2. 求主教我分辨灵与魂，永远拒绝魂的生命；并在灵中永远跟随你，随时应用你这活灵。
3. 求主教我分辨灵与魂，心思永不置于肉体；乃是随时放在灵上面，使我脱离罪与自己。
4. 求主教我分辨灵与魂，使我永远不再属魂，乃是完全真实的属灵，时在灵中行动、生存。
5. 求主教我分辨灵与魂，诡诈的己可被点出；凡事应用你的十字架，活着非我，乃是基督。
6. 求主教我分辨灵与魂，使我魂中得以变化，直到我被模成你形像，直到成熟，目的得达。
7. 求主教我分辨灵与魂，赐我以你活的话语，叫我将灵从魂全分开，而在其中与你同居。

背诵经节

希伯来书 3:13 总要趁着还有称为“今日”的时候，天天彼此相劝，免得你们中间有人被罪迷惑，心就刚硬了。

相关经节

希伯来书 3:7-19

3:7 所以，正如圣灵所说的，“你们今日若听见祂的声音，

3:8 就不可硬着心，像在旷野惹祂发怒时，试探祂的日子一样；

3:9 在那里你们的祖宗以试验试探我，并且观看我的作为四十年。

3:10 所以我厌烦那一代的人，说，他们心里时常迷糊，竟不晓得我的法则；

3:11 我就在怒中起誓说，他们绝不可进入我的安息。”

3:12 弟兄们，你们要谨慎，免得你们中间，或有人存着不信的恶心，将活神离弃了。

3:13 总要趁着还有称为“今日”的时候，天天彼此相劝，免得你们中间有人被罪迷惑，心就刚硬了。

3:14 “你们今日若听见祂的声音，就不可硬着心，像惹祂发怒的时候一样。”当这话还在说的时候，

3:15 我们若将起初的确信坚守到底，就必作基督的同伙了。

3:16 原来那听见而惹祂发怒的是谁？岂不是那些借着摩西从埃及出来的众人么？

3:17 神四十年之久，又厌烦了谁？岂不是那些犯罪，尸首倒在旷野的人么？

3:18 又向谁起誓说，他们必不得进入祂的安息？岂不是向那些不信从的人么？
3:19 这样我们看出，他们不能进入，是因为不信的缘故了。

本周补充阅读：

《人的破碎与灵的出来》第7篇

全召会《希伯来书》真理追求（第16周）

一年级—《希伯来书》诵读

经文阅读及抄写：	来六 1~6
指定阅读：	《希伯来书生命读经》第 27~28 篇

二年级—《希伯来书》主题研读

要点：	今日
经文：	来三 7~四 11
指定阅读：	《希伯来书生命读经》第 21~24 篇
补充阅读：	无
问题：	1. 在来三 7~四 11 中一再提及“今日”有何意义？ 2. 在来三 7~四 11 中如果我们今日听到祂的声音，我们必须做什么？ 3. 照着圣言我们当如何看待昨日、今日和明日？ 4. 主今日向你说了什么话？