

# 棕树

FOR THE PEOPLE WHO WILL SURVIVE IN THE LAST DAYS



2021 04



# 卷首语



我们的世界实则是一个大麻风病院，其悲惨状况是我们所不敢想象的。日日夜夜有多少冰冷无助、贫瘠窘迫的心灵在四处流荡，寻不着安歇之所。人们行色匆匆而又彷徨，终其一生上下苦苦而求索，究竟在寻索什么？

坐拥百万、千万、甚或亿万资财的富翁着实不少，然而心灵的富豪却少之又少，有如凤毛麟角！物质的匮乏可用金钱来周济，试问：心灵的虚空得何法可医？古往今来，无数文人墨客竞相挥毫泼墨，吟诗而不吝赞美，渴想滚滚红尘，得一知己作伴，以化解孤寂，心灵有寄、灵魂有依。

地上最亲密的人际关系——父母、子女、友人、爱人，诚然于一定程度上能给予些许温暖与慰藉，但心灵深处的焦灼与干渴却是望而却步，无计可施，引人不禁连连呐喊发问：何人能妙手回春，施以厚厚的浇灌与滋润？

亲爱的同路人，望你深知：能满足人心的，唯有创造人心的那位。每个人心里都有一处上帝特意为祂自己存留的空位，天下任何被造之物都不可能填满此空位，只有在父怀里的独生子才能满足这一空虚。

哦，耶稣基督，唯独基督，祂是你所能找到的最好、最具同情心的知己和密友。祂不仅要在今生承担你的一切大小事宜，眷念并立时关注从你口中而出的每一悲喜，视你为优先和宝贵，解你心结，裹你患处，关照你、怀抱你，如同地上只有你一人，更要在那永无罪之阴霾与伤痕的安乐所与你相会，在那里，上帝所亲自培植在人心中 的友爱和同情，将最切实最甜蜜地表显出来，再无伤害，再无戒备，人人皆互为知心，互相感佩，互相吸引……

这位全宇宙中举世无双的至宝与至友，你忍心错失而不拥有吗？你愿将心灵牢系于祂，收获稳如磐石的安全感而容颜舒展吗？若你自认是位聪明通达人，请就此止步！无奈这路向你 是藏起来的，纵使千寻万寻，仍是无迹可寻。但凡赤诚、可教如婴孩般的人，请来！得一朋友，比弟兄更亲密！

# Contents

# 目录

## 本期主题：圣所隐藏的秘密

- 04 序言
- 05 part 1: 握在我们手中的藏宝图
- 07 part 2: 圣所外院的燔祭坛和十字架
- 11 part 3: 圣所外院的属灵经验
- 13 part 4: 进入圣所的经验
- 16 part 5: 进入至圣所的经验

## 健康园地

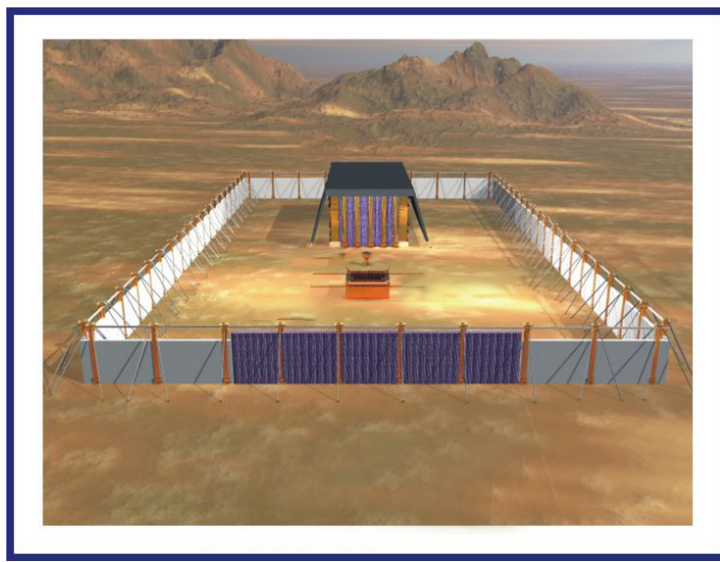
- 21 知脊椎保健康

## 创造

- 23 花朵也有耳朵



# 圣所隐藏的秘密



## 序言

上帝不愿一人丧，惟愿人人得救。所以，满有慈爱的天父上帝向罪人详细地说明了得救的方法，只要罪人愿意前来寻找就能寻到。上帝将罪人如何得蒙饶恕、获得救赎，可以坦然无惧地来到上帝施恩之宝座前的秘诀全都教导了我们。

既然如此，我们在哪里能发现救赎之道呢？正是在圣所里面，我们能发现救赎的奥秘。

那么，旧约中的圣所制度与现时代基督徒的救赎，这两者之间有着怎样的关系呢？研究并发现这一秘密时，对你我一定会有很多的激励和帮助。

如果我们虔心研究圣所，便会发现其中蕴含着惊人的救赎之道。并且，上帝的旨意和计划是让那些寻找到圣所中隐藏之秘密的人，能进一步领悟到救赎的美妙与敬虔的奥秘。

本期信仰报道将会和各位读者一起进行这项有趣的研究，祝愿圣所中隐藏的秘密能显现并成就在各位读者的心中。





part.1

## 握在我们手中的藏宝图

美国全国广播公司（NBC）曾播报过一个非常有趣的报道。2013年2月28日的新闻对此作了以下报道：美国新墨西哥州的一位亿万富翁，将一个宝箱藏到了山中的秘密场所，箱中装有价值数百万美元的贵金属，他公开发言声称：“找到的人，全部拥有！”

82岁的福雷斯特·芬恩（Forest Pen）生活在新墨西哥州的圣达菲，他知道自己年事已高，而且患上了不治之症，将不久于人世，于是便为分配自己的财产制定了一个计划。所以，他声称已将价值数百万美元的金币、钻石、翡翠等宝石，藏在了山中的秘密地点。他在自传中留下了有关宝物掩埋之处的线索，即以下这段类似暗号的句子。“温暖的泉水在这里停止，顺着峡谷直下，棕色的屋子之下，不是太远，但走路无法到达……”报道称，无数看到这条新闻的人都在阅读他的自传，试图解开暗号，意欲踏上这一寻宝的冒险之旅。

儿童们大多喜欢宝岛童话这一类的故事，对大人们

来说也是耳熟能详的。人们都对寻宝津津乐道、深感兴趣，假如我们手中拿着可以寻宝的藏宝图，那么我们又将怎样呢？

圣所正是我们握在手中的藏宝图。为了寻找宝物，需要逐一解开地图上绘制的暗号，而对于种种的暗号，寻宝者会像寻找宝贝一样坚持不懈、一探究竟。圣所中处处都充满着无价的宝贝，以及预表贵重的珠子——耶稣的暗号。所以，逐一寻找研究这些标记，最终便能找到珍宝耶稣。正如拼图游戏和解开暗号一样，在圣所的每一处、每一个器具，以及其意义上都隐藏着耶稣。我们若打开这张藏宝图，仔细地来研究，便会发现获得宝贝的方法和得救的道路。最终，我们会亲眼见到坐在白色大宝座上的上帝，并且与耶稣同坐宝座。这是多么惊人的宝库啊！接下来让我们跟随藏宝图，一起来探索圣所中的奇妙暗号吧！



## 圣所里隐藏的救赎之路

“上帝啊，祢的道路在圣所中。”（诗 77:13, KJV）

【诗 77:13】的原意，在 KJV 英文原文中很好地表达了出来。一般中文《圣经》是这样翻译的——“上帝啊，祢的作为是洁净的，有何神大如上帝呢？”但是 KJV 版《圣经》是这样表达的——“Thy way, O God, is in the sanctuary.” 诗人正是因为知道隐藏在圣所里面上帝之道路的秘密，所以才在《诗篇》中作了如此的记录。我们稍有不慎，就会认为圣所是旧约时代曾经存在过的古旧遗物。然而，圣所却详细地展现了救赎的方法，即罪人如何得救、如何解决罪的问题。并且，其中还隐藏着上帝的儿女们在寻找上帝的过程中必须要经历的经验，甚至通过对圣所的研究，我们会明确地知道自己所生活的时代是处在怎样的时期。

圣所的一切都是有关认识和经历耶稣的教导。关乎耶稣要婚娶新妇的救赎大工、详细的救赎计划，以及救赎的一切教义，这些教导在圣所的预表中都能发现。再没有什么比圣所这个主题，更能将《圣经》中有关救赎的主旨，有效而完美和谐地整合了。从现在开始，让我们共同具体地解开隐藏在圣所中的秘密和暗号，开启圣所之旅吧！

## 藏在帷子和门上的暗号

在圣所的所有器具、装饰和颜色中，都隐藏着有如暗号一般的惊人意义。按照上帝详尽的指示而建造的圣所，是由圣所外院、圣所、至圣所三个区域构成的。首先，让我们先来看看围绕圣所外院的帷子和正门。

(1) 圣所的帷子为什么是白色的？

圣所的帷子是由 60 根铜柱与白色的细麻布围成的（参阅出 27:9-19），为什么要使用白色的细麻布呢？白色的细麻布象征着基督的义。【启 19:8】有这样的话语，“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）“圣徒所行的义”，是人类自己无法制造出来的义。这是耶稣用自己所流珍贵之宝血的价值，用那无法估量的昂贵代价所准备的义袍。人类的义如同肮脏的衣服，无法救赎我们。唯有那些用基督的宝血洗白净的人，才可以获得基督的义。因此，为了预表唯有基督的义才能救赎罪人，圣所的帷子使用象征着耶稣之义的白色细麻布围成。

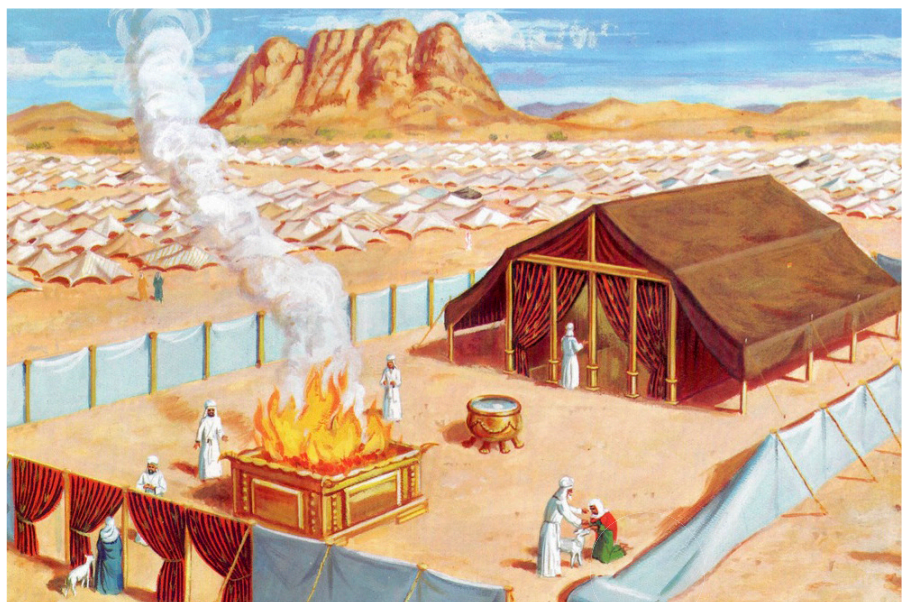
(2) 门与幔子使用的颜色有什么秘密？

进入圣所外院的正门，与圣所第一间入口处的门，以及至圣所入口处的幔子，它们都是相似的幔子，都是用非常美丽的颜色绣成的幔子。

“要拿蓝色、紫色、朱红色线，和捻的细麻，用绣花的手工织成。”（出 27:16）幔子是用最华丽的色彩，蓝色，紫色和朱红色线织成的，上帝为什么命令使用三种颜色的线呢？这些颜色之中有上帝所赋予的惊人意义。

用白色捻成的细麻，象征着基督的义与纯洁（参阅启 19:8），红色象征着耶稣的牺牲与宝血（参阅启 19:13），紫色是在王室中使用的颜色，是显示皇家尊贵的颜色。那么，蓝色象征着什么呢？蓝色表示对天父旨意的顺从，以及对天国永恒真理的降服。上帝吩咐以色列百姓们在所穿衣服的底边钉一根蓝细带子（参阅民 15:37-40），蓝细带子意味着顺从上帝的诫命。

我们已经在圣所的帷子，以及进入圣所之正门的象征中发现了耶稣。这是多么优美的属灵意义啊！我们唯有藉着耶稣基督才能得救。通过在圣所中的实物教导，我们的心是否已受到很大的感动了呢？正如圣所的帷子是用白色的细麻布做成的一样，我们也必须要常常居住在耶稣基督的义中，使祂成为我们的义。并且我们要记住，唯有通过耶稣这道门，我们最终才能获得救赎。





# 圣所外院的燔祭坛和十字架

从现在开始，让我们一起进入圣所里面。进入圣所的正门，就会看到圣所外院。在圣所外院，我们可以发现有关耶稣成为救赎中心的鲜活证据。

进入圣所外院可以看到什么？可以看到燔祭坛和洗濯盆。燔祭坛位于圣所外院的中心，洗濯盆位于燔祭坛与圣所门口之间。



## (1) 燔祭坛

燔祭坛是献上祭牲的祭坛。那么献什么才能作为祭牲呢？一般情况是献羔羊，“无残疾、一岁的公羊羔。”（出 12:5）燔祭坛象征十字架上的耶稣成了替罪的羔羊。正如献在燔祭坛上的祭牲，藉着它的死来赎取罪人的罪一样，同样，成为了祭牲的耶稣，也是藉着十字架上的死替我们赎罪。

### 1. 燔祭坛为什么位于圣所外院的中心？

燔祭坛位于圣所外院的中心，同样，以燔祭坛作为预表的基督的十字架，也是我们救赎的中心。不管制定了多么优秀的救赎计划，若没有救主亲自挂在十字架上的牺牲，对罪人的救赎也是不可能的。因此，十字架是

我们救赎的开始与中心。

在髑髅地的十字架上，博爱与自私对峙而立，双方的表现都达到了顶点。基督的一生，是不倦地安慰人、为人造福的一生。撒但却将基督置于死地，显明他对上帝的仇恨已经到了何等恶毒的地步……当我们仰望十字架的时候，当我们看到那在十字架上代替我们成为罪，遭受痛苦死亡的羔羊的时候，我们就会真正地痛悔。我们看到了是我们的罪，将主钉在十字架上，便会痛哭、抛弃罪。十字架彰显出了上帝之爱的顶峰。

### 2. 为什么用铜来制作？

燔祭坛是用铜来制作的（参阅出 27:3），这其中含有深刻的意义。古铜色系，给人一种厚重、温和和耐磨的感受，而且，铜也预示着宣告和审判。正如古时有王云：

“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”除此之外，铜还象征着通过苦难与牺牲获得的胜利。耶稣不就是通过苦难与牺牲而获得胜利的吗？《圣经》记录说，耶稣“因受苦难得以完全”（来 2:10）。

《出埃及记》27 章中的铜在希伯来原文中是指青铜，即铜锡合金。当时人们还不知道用铜和锌制成黄铜。铜是在熔炉中冶炼而成的，必须用一定的高温熔化金属，才能炼制成铜。所以，《启示录》的表达是多么地恰当，“脚好像在炉中锻炼光明的铜。”（启 1:15）耶稣为了我们在猛烈的火炉中经过锻炼，并且经历了很多的艰辛和忧患。献上羔羊的燔祭坛是用铜来制作的，这其中隐藏着如此深刻的意义。让我们也紧紧跟随那位走在前面的主，成为与祂的苦难与牺牲有份的人吧！



### 3. 燔祭坛上为什么有四个角？

在燔祭坛拐角处的四个角（参阅出 27:2），意味着力量与胜利。这是指耶稣赎罪宝血的能力遍及四方和世界各处。而且，这四个角也意味着，宝血的能力具有力量，不仅能饶恕我们的罪，也能给予我们得胜罪的力量。

## (2) 祭性和祭祀

罪人牵着羊前往圣所的时候，是带着一颗谦卑的心的。因为他们牵着羊走向圣所的时候，必须要忍受家人

与邻舍们的窃窃私语——“那个人是犯了什么罪，才牵着羊呢？”这意味着当罪人悔改的时候，必须要勇敢并谦卑地承认自己的失误与罪恶，渴望拥有赦罪的平安而向前迈进的经验。在上帝所吩咐的几种祭祀的方法中，隐藏着惊人的意义与教训。让我们一起来研究吧！

## 1. 燔祭

燔祭不仅只是赎罪，也意味着将自己完全地献给上帝，即献身与奉献。上帝吩咐祭司要一日两次，在早晨与傍晚献上燔祭。如果研究献燔祭的方法，我们就可以一一地知道我们的献身必须要怎样去做。

“那人要剥去燔祭牲的皮，把燔祭牲切成块子。祭司亚伦的子孙，要把火放在坛上，把柴摆在火上。亚伦子孙作祭司的，要把肉块和头并脂油，摆在坛上火的柴上。但燔祭的脏腑与腿，要用水洗。祭司就要把一切全烧在坛上，当作燔祭，献与耶和華為馨香的火祭。”（利 1:6-9）

### A. 为什么要剥去祭牲的皮？

剥去祭牲的皮，其意义带给了我们很深的感动。即，当我们向上帝完全献上自己时，那随从自己的欲望，为了名誉而随心所欲的骄傲皮囊与自我的面具，都要剥去、丢掉。

### B. 为什么必须清洗脏腑？

剖开祭牲的肚子，取出脏腑，用清水来洗净的意义，就是将我们的全部人生，以及身体，全都献给上帝。这意味着将我们的整个身体献为活祭，将按照口味随心所欲吃喝而放纵的肠胃，因不良的吸烟习惯而损坏的肺，由于生气及摄取了不好的食物以至遭受残酷虐待的肝，全都献给上帝，然后献身作为一个新造的人而活。“上帝啊！从今以后，或吃或喝，无论做什么，我都会为了主的荣耀而做。”将祭牲切成肉块，脏腑用水一一清洗，这是指我们彻底、完全地屈服。在这里，水象征着圣灵和上帝的话语。我们必须经历每天早晚藉着水和圣灵来洗净、重生的经验。

### C. 为什么要把祭牲的头和腿切掉？

这意味着，占据在我们大脑深处的思想、动机，甚



至于默想也都要献给上帝。腿是指我们的行动，其中的意思是：要彻底告别那肆意妄为、随心所欲，行走在罪恶之路上的生活，决心顺从上帝。这是多么美妙的意义！然后，要把所有的部分放在燔祭坛上火焚烧。这在上帝面前是馨香之气。当我们完全地屈服和悔改，抛弃罪的时候，上帝就会悦纳我们、接受我们的献身。

## 2. 平安祭

平安祭是一个告诉罪人如何归向上帝，并与上帝和好的感谢祭。它的特征是，在祭祀之后，祭牲的肉要一起分食。祭牲的肉，其中献给上帝的部分要用火焚烧，而绝大部分要重新拿回给献祭的人。并且胸、右前腿、两腮要奉给祭司，但是所有的脂油要献给耶和华烧在坛上（参阅利 7:31-34，申 18:3）。特别在这里，献给上帝的部分，只是把脂油割下放在坛上焚烧。在《圣经》中，脂油象征着罪。“恶人却要灭亡。耶和华的仇敌要像羊羔的脂油，他们要消灭，要如烟消灭。”（诗 37:20）



平安祭还有其它特征，拿回祭物之人的家人要吃祭物的肉，但第三天就不可再吃了，因为这是象征着耶稣第三天复活。这是为了教导全家人这样的事实：藉着耶稣基督（弥赛亚）的死，并且吃祂的肉与祂的牺牲有份，罪人才得以存活并与上帝和好。所以，平安祭帮助我们明白上帝为什么重新悦纳我们。

### A. 为什么要把祭牲的胸和右前腿奉给祭司？

这里隐藏着令人动容的含义。当我们罪人悔改走向上帝的时候，主会张开双手，将我们拥抱在胸膛，欢迎我们。这是我们常常在上帝怀抱中的意思，多么感谢啊！并且，把右前腿（KJV 译为右肩膀）奉给祭司，这是象征着我们与主和好之后，主就肩负起了我们的一生。主会对我们的一切事情负责。“因有一婴孩为我们而生，有一子赐给我们，政权必担在祂的肩头上。”（赛 9:6）恳请你我记住一个不争的事实，那就是当我们完全献身给上帝时，耶稣便会肩负起我们的整个人生。

### B. 为什么要把祭牲的两腮奉给祭司？

这里所包含的教训是：罪人向主献身之后，必须要按照上帝的品行而生活。正如主的教导一样，“有人打你的右脸，连左脸也转过来自由他打。”（太 5:39）这是在表达，我们要以温柔善良的品行而生活的意思。平安祭难道不是一个惊人的实物视听教训吗？它非常扼要地概括，并教导了我们与上帝和好的经验。

## 3. 赎罪祭

赎罪祭是一个为了获得罪的饶恕而献上的最重要的祭祀。在用无罪羔羊的血来赎罪的象征中，这是一个生动地教导羔羊耶稣的宝血怎样洗净罪人的罪，以及怎样来解决这个罪的祭祀。平民犯了罪的时候，要献上赎罪祭的祭牲是母绵羊或母山羊；官长犯了罪的时候，要献

上公山羊；而祭司或全会众犯了罪的时候，则要献上公牛犊（参阅利 4）。这是在指出一个事实，即指导者的罪具有更加严重的责任。

#### A. 上帝为什么要设立赎罪祭？

上帝设立赎罪祭是想让我们知道，为了使罪得到饶恕、为了偿还罪的代价，所必须要付出的牺牲是何等昂贵。罪人带来祭牲羊羔献上的时候，必须要亲手用刀将无罪的羊羔杀死。当罪人亲眼目睹了因自己的罪，而必须让无罪的羔羊极其悲惨地死去时，他在痛苦的心情之下就会下定决心，再也不愿意去犯罪了。正是如此，当罪人仰望那成为赎罪祭牲的耶稣被挂在十字架上的时候，便会看到上帝无比的大爱与牺牲，而屈膝下跪，告白并悔改自己的罪恶。真正感受到为了饶恕我们的罪，而必须使上帝的儿子耶稣在十字架上付出惨痛代价的人，绝不会那么轻易地犯罪，做出再次将耶稣钉在十字架上的事情。

#### B. 罪在象征意义中是如何被赦免的？

罪人要按手在祭牲的头上，告白所有的罪，这样，罪人的罪便转移到了羊的身上。然后祭司要带着祭牲的血进入圣所（血里有告白的罪），对着圣所里的幔子弹血七次。而且，还要把血抹在燔祭坛的四角，再把血倒在坛脚下。因为在幔子前弹血，罪就转移到了圣所。不过，还有其它的方法，个人献上赎罪祭的时候，不是把血带进圣所，而是祭司会取一点祭牲的肉吃掉（参阅利 6:24-26, 29, 30），罪便转移到祭司身上，然后祭司进入圣所。

这有什么属灵意义呢？其意思是：耶稣背负了我们的罪，成为了罪本身，并且作为我们的替身而死去，也成了我们的中保。主通过圣所制度详细地教导了罪是怎样被赦免的过程，祂的慈悲多么惊人啊！

### (3) 祭牲和十字架

耶稣成为了我们的罪本身，在十字架上代替罪人去经历那不掺杂任何慈悲的审判的经验，这样的爱我们无法理解。

上帝的爱子在客西马尼园中，想到自己因担当人类的罪，以致与天父隔绝，心中感到无法形容的痛苦，这种痛苦是我们难以想象的。祂为堕落的人类而成为了罪。

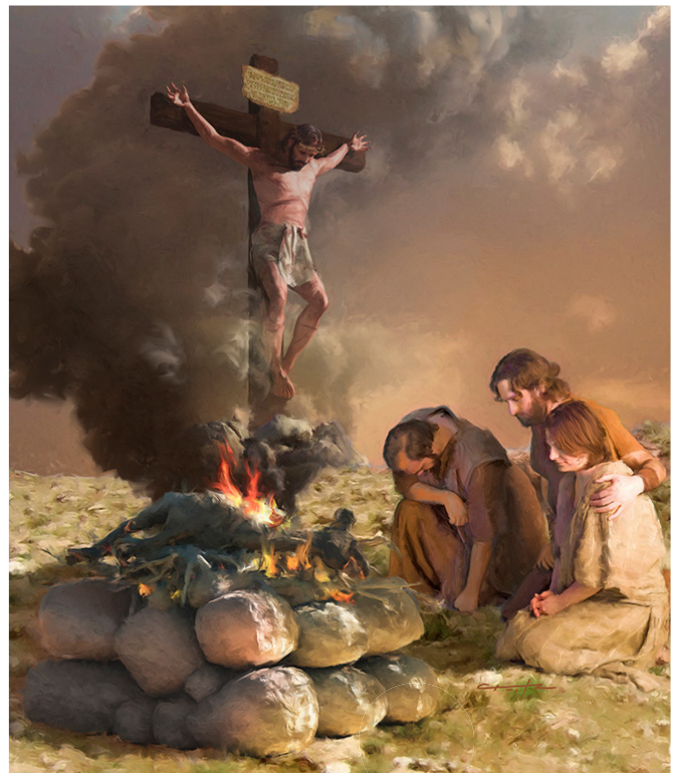
天父之爱离开了祂，这种感觉压迫在祂痛苦的心灵上，使祂发出了伤心的话说：“我心里甚是忧伤，几乎要死。”

只有那永恒的救赎大爱，方使基督离开天庭的尊荣，到这罪恶的世界上，受祂所要拯救之人的轻视及拒绝，而最终死在了十字架上，这种爱永远是一个大奥秘。

救主临死之时所受的痛苦忧伤，真是古今所无！这种天父不悦的感觉，使祂的苦杯格外难以下咽。基督在十字架上气断得这样快，并非因为肉身的痛苦，乃是因为世人罪恶的重压，及有感于天父对罪极其憎恶而有的怒气所致。天父的荣耀及支持已离开了祂，伤心绝望之情使乌云黑暗重重压迫着祂，从祂苍白颤动的口唇中，迫出了痛苦的呼喊：“我的上帝！我的上帝！为什么离弃我？”

耶稣感受到了上帝对罪人降下刑罚时，罪人所感受到的那种绝望。多么伟大而惊人的爱啊！不过，即使祂会永远地死去，只要能拯救丧失沦亡的罪人，祂也会如此去做，耶稣表现出了比死亡更为强烈的爱。那就是十字架！

假如我们真正地感谢耶稣的十字架，我们怎么能持续地犯罪，让上帝的儿子持续地感受到十字架的痛苦呢？我们在救主大爱的能力与恩惠中，难道不应该立刻止住罪过、得胜罪，从而使主的心得安慰和喜悦吗？







part.3

## 圣所外院的属灵经验

如果研究圣所，我们便会明白其中含有非常重要而又惊人的真理。若是不对圣所这条救赎的道路加以研究，那么就绝对无法明白这一点。上帝通过圣所展示了人类为了面见上帝，必须要践行怎样的步骤。完全的救赎，是指罪人可以再次站在上帝的荣光面前，不会被击杀而死去，与上帝永远地一起生活。为了达到这个目的，就必须解决罪的问题。因此，为了来到上帝的荣光（Shekinah）面前，为了能面见至圣所中圣洁的上帝，圣所制度教导了罪人如何获得罪的饶恕，此后又该如何过与罪无关的生活，以及如何解决罪的问题。在这里，我们暂时先一起查看圣所外院中的属灵经验。

### (1) 圣所外院的属灵经验和状态

在圣所外院进行的所有侍奉和工作，都是在说明我们必须经历的重要的属灵经验。圣所外院的侍奉是什么？在燔祭坛献祭、赎罪。不过，这并不是结束。祭司还要把含有罪人告白之罪的血带进圣所，在圣所幔子前弹血七次，如此，罪人的罪就转移到了圣所。那么，这个罪何时能得到完全的洁净与涂抹呢？在一年一次的

大赎罪日之时，所有的罪才可以得到洁净与涂抹。因此，如果查看圣所制度，我们就可以知道赎罪是从十字架开始的，而不是在十字架上就全部完成了。耶稣在十字架上牺牲之后，复活升天，进入天上的圣所做中保的工作，这与十字架的工作同样重要，而且是赎罪工作的一部分。许多的基督徒们相信并声称：在十字架上救赎就结束了。不过，圣所制度告诉我们，十字架指的是圣所外院的燔祭坛，除此之外，还要有圣所与至圣所的经验。

那么，圣所外院意味着我们应具有怎样的属灵经验呢？当我们悔改告白罪、寻求饶恕的时候，成为牺牲的耶稣就会饶恕我们的罪、带走并担当我们的罪。同时，还会赐下祂那纯洁无瑕的义。这实质上也是一个交易和约定，祂给我们穿上光明洁白的义袍，视我们为一次都没有犯过罪的义人。上帝称我们为义人，也是因我们的信算为义了，神学用语是“称义”。我们因信得到了祂的饶恕，所以是因信成为了义。这样获得罪的饶恕，作为新的被造物就有了重生的经验，而这就是在圣所外院要成就的经验。

不过，这并不是全部。在圣所外院使罪得赎的人，最终，要因着信，跟随祭司进入圣所，过与主同行的圣洁生活，即开始圣化的过程。圣洁顺从的生涯是藉着主的宝血而得到救赎的结果。使徒保罗不是说“我是天天冒死”吗？并不是说藉着十字架宝血的功劳，一次获得了救赎，就完成了救赎。在主的宝血中，含有持续维持救赎与重生的能力与恩典。在这恩典中，将自我降服于主，每天经历自我死去的经验，得胜魔鬼、世界和罪恶，这样的生活就是圣徒的生活，也就是维持重生的生活。这被称为“圣化”。这个问题我

们在圣所的经验中，还会进一步讲解。

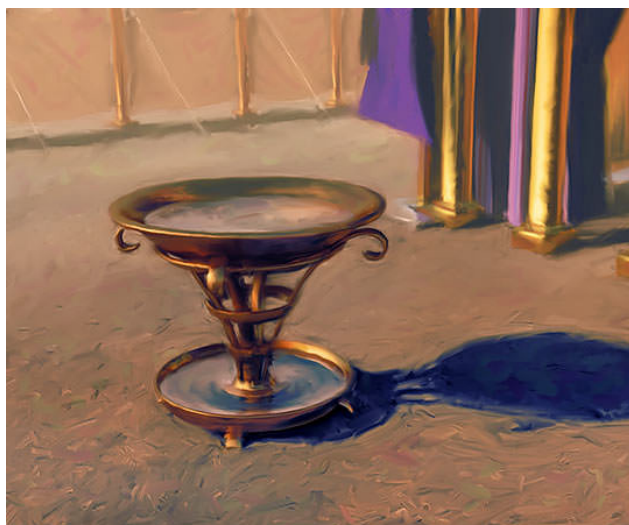
在这里，让我们先来学习圣所外院中的其它器具以及其属灵意义吧。在圣所外院除了燔祭坛还有什么？洗濯盆。

## (2) 洗濯盆

洗濯盆是一个盛水的器具，是祭司们用来在圣殿侍奉开始之时，最后结束之时，以及在献上祭牲后，特别是在进入圣所之前，洗手洗脚的。它是用在会幕门前侍奉之妇人们闪亮的铜镜制作的（参阅出30:18;38:8）。洗濯盆是一个能照出不洁的镜子，同时也是一个清除污秽的洗脸盆。正如镜子能照出我们的不完全一样，洗濯盆也象征着使人得自由的律法，能彻底照亮我们的品行，显明人内心的隐情。这其中还有什么属灵意义呢？

洗濯盆是指照着镜子看到自己的真相和肮脏的人，要经历藉着水所象征的圣灵和话语来洗净自己的经验。藉着耶稣的宝血得到救赎之后，我们还必须要每天藉着水与圣灵，也就是藉着真理的话语和圣灵的作为来清洗自己、获得重生。因此，经过燔祭坛，在进入圣所之前，我们必须获得在洗濯盆中，心灵得以从所有已知的罪中被洗净的恩典。

此外，在洗濯盆清洗，意味着受洗与重生。这是称义的经验，也是必须在每天的生活中持续经历的经验。希望预表十字架之燔祭坛的经验，以及洗濯盆所象征的洁净的作为能成就在各位读者的身上。





# 进入圣所的经验

到目前为止，我们通过进入圣所外院，查看了外院包含的意义和属灵经验。现在，让我们揭开幔子，一起进入圣所里面吧。在这个被称之为圣所第一间的圣所里，我们可以发现惊人而美妙的意义。

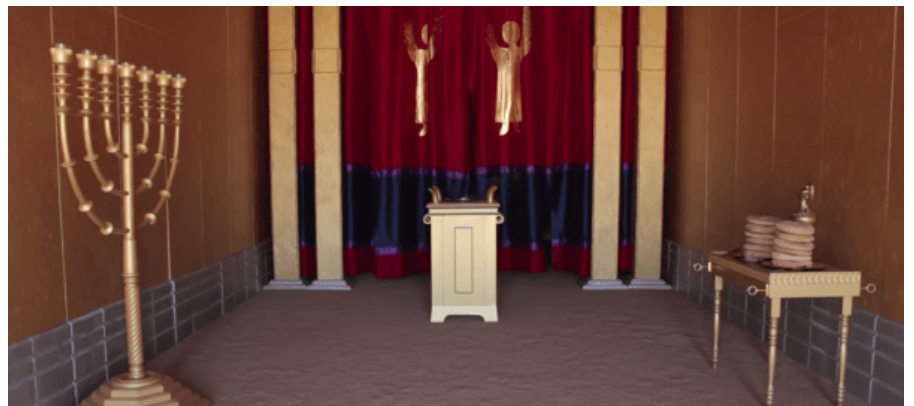


## (1) 圣所含有的信息

在圣所外院洗净罪、经历重生的人，现在进入了圣所，要开始新的经验，学习维持重生与持守清洁之良心的方法。所谓救赎，并不是一次得到，就永远得到了。救赎是上帝赐予的恩惠与礼物，使我们的内心发生特别的变化。然而，我们必须藉着上帝的能力与恩典每天持守这样的变化，必须要每天在主里面藉着重生而维持救赎的经验。《圣经》关于这个经验作了如此的教导：“我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。”（约 15:5）

因此，并不是“一次得救，永远得救。”我们必须依赖上帝的恩典和力量，努力持守所获得的救恩。为此，我们必须常常将我们的意志献给主。虽然我们的行为与努力本身并不能救我们，但是若不尽上唯有自己能尽的本分——努力击打自己、叫身服我，使意志屈服，就不会有任何人可以守得住救恩。因此，通过圣所制度我们可以学到一点：救赎并没有

在圣所外院就结束了，而是要穿过圣所，进入至圣所里面才会终结。我们通过圣所可以学到度圣洁生活的圣化经验。所谓圣化，就是维持称义。那么，圣所真的教导了圣化的经验吗？让我们一起来研究吧。



## (2) 圣所里面的器具

现在，我们一起进入圣所里面吧。进入圣所后会看见三件器具，就是金灯台、陈设饼的桌子和香坛。这三件器具惊人地启示了有关上帝使我们成为圣洁、维持救赎的方法。

### 1. 圣所里面的器具为什么用纯金制作？

在这里隐藏着深刻的属灵意义。制作金子需要用火冶炼金属，用锤子敲打才得以做成。上帝的话语就是大

锤（参阅耶 23:29）。而且，金子象征着信心。为了象征通过真理的话语带来的试验，从而被坚固的、以毫无杂质的纯粹之爱而发挥功效的信心，因此上帝指示要用纯金来制作圣所中的器具。（参阅彼前 1:7；加 5:6）

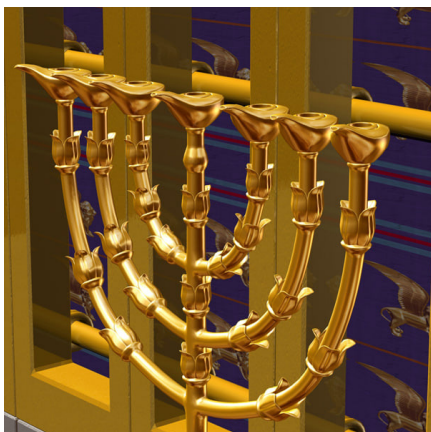
### 2. 金灯台象征什么？

金灯台被制作成了带有七个枝



子的模样（参阅出 25:32，注：左右两旁六个枝子与中间的主枝，共计七枝），这是象征着完全的光和真理——耶稣基督。耶稣曾说过：“我是世界的光。”（约 8:12）如果光来到我们的心中，那么所有的谬道和错误都会被驱赶出去。为使金灯台发出亮光，便使用了橄榄油。橄榄油象征着圣灵，有趣的是，“客西马尼”就是“榨油之地”的意思。为了赐给我们圣灵而走上了苦难之路的耶稣，通过圣灵，藉着真理的光，照亮了我们前行的路。

因为圣所里面没有窗户，所以外部的光无法进来。我们的心也是如此，除了真光——耶稣的真理以外，必须不能让任何外部的光进来。我们的心是藉着真理的话语而得到洁净的（参阅彼前 1:22）。因此，在耶稣



里面居住，就是指顺从祂的话语和诫命，跟随亮光、顺从亮光的意思。正如金灯台永不熄灭，一直给予光照一样，我们也必须要持续地接受话语的供应，经历被圣灵的临格所充满的生活。只有这样，才能活出圣洁的人生。

有一点，如果我们看《启示录》1 章，就会看到耶稣在七灯台中间行走的场面。大祭司的责任是每天擦干净圣所的灯台，修剪灯芯，加满橄榄油。因此，这是耶稣作为大祭司在天上的圣所侍奉的样子，这样的画面让我们会时常想到一个温暖的场景：那就是耶稣一直在关心着我们，好使你我心中的信仰之火不至熄灭，祂一直在看顾着我们。现在，我们的属灵状态怎么样了呢？灯芯是不是太长了，是不是因骄傲自大而被熏黑了？有没有失去美好的重生？是不是依然在与罪作顽强的搏斗并按真理生活？这些是祂一直都在观察的焦点，并且为此而赐予我们圣灵的恩典和力量。若是理解了这一切，那么我们又该是多么感谢这位耶稣啊！

### 3. 陈设饼的桌子意味着什么？

圣所中的陈设饼桌子象征着上帝的话语，饼被称为陈设饼，又被叫

做“在面前的饼”或“同在的饼”，即“通过饼，面见上帝”的意思。陈设饼是生命之饼，是指耶稣基督，耶稣是从天上降下来的粮。“我就是生命的粮。”（约 6:35）

陈设饼的桌子是由精金包裹，由双排横梁与双排金牙边围成。它与皇冠的轮廓一样，象征着拥有权威与能力，也意味着上帝的话语中拥有权柄，充满活力。主的话语是“活泼的，有功效的”，拥有改变我们生活的力量。因此，上帝引导我们走向圣化经验的唯一方法，就是通过话语给予我们力量与圣灵的恩典。

以色列百姓在旷野所吃的神迹之粮——吗哪，象征着来到这个地上的耶稣基督，象征着成为真理的耶稣。正如吗哪在夜间降下一样，在这个世界因罪与谬道而变得黑暗之时，作为生命之粮的主耶稣来到了世间。另外，如果不在清晨出去寻找吗哪，吗哪便会消失不见。同样地，我们也必须要在清晨寻找吗哪，为了这一天的所需吃属灵的粮食。复杂的一天开始之后，内心如果被琐碎的思想所填满，那么天上的吗哪就会消失。吗哪不能为了明天而囤积，吗哪是为了当下这一天而赐下的粮食，是上帝的礼物。如果吃了上帝赐下的生命之粮吗哪，我们





就可以起死回生，就可以获得得胜的力量，得胜所有的罪恶。在吃上帝生命话语的事上懈怠的人，将不会拥有永生。各位读者，大家每天都有吃吗哪的经验吗？让我们每天研究圣洁的话语吧！话语是路上的光，同时也是生命之粮，给予旅行者力量。

#### 4. 香坛的意义是什么？

香坛，象征着我们的大祭司耶稣基督为了我们，不断向天父上帝献上的中保祷告。香坛是用象征着人性的皂荚木制作的，并用精金包裹，香坛的高度高于约柜和陈设饼的桌子（参阅出 37:1, 10, 25），这是在教导我们耶稣的中保祷告是多么地重要。在救赎计划中，若没有主中保的祷告是绝对不行的。我们为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助，能坦然无惧地来到施恩的宝座前，都是因为香坛的香气弥漫在圣所之中，从上帝的荣光和光彩之内给予了我们保护。我们罪人真挚而谦卑的祷告，上升到上帝宝座那里的时候，基督便将祂的功劳——完全顺从的生涯与祂的义掺杂在我们的祷告之中。我们的祷告，因为这一圣洁的香气而成为馨香之气。这也是在教导我们，为了过圣洁之圣徒的生涯，需要不断地祷告。

在这里必须要记住一点：只有在圣所外院带着祭牲献上赎罪祭和燔祭之后，才能进入圣所里面。而没有真正悔过自新的经验与洗净、抛弃罪之经验的人，不管拥有多少话语 and 知识，不管理智上是多么认同真理，他都不能穿上耶稣基督完美的义袍，不能得到中保的祷告。也就是说，没有真正的圣所外院之经验的人，没有藉着重生进入圣所之经验的人，耶稣没

有办法为他们献上中保的祷告。因为他们没有真正地悔改抛弃自己的罪，没有把罪转移给羔羊，所以耶稣就不能为了他们在天父面前做中保祷告。并非什么人都可以得到圣所的恩典，只有按照上帝所展示的唯一的救赎蓝图——圣所制度的教导，而跟随救赎经验的人，中保的馨香之气才能遮掩他们的罪。香坛的香，并不是谁都能按照其材料仿造出来的（参阅出 30:34-38）。理由是：圣所的香象征着耶稣基督圣洁而无罪的生涯，即祂圣洁无瑕的义；罪人只有一位中保，就是那义者耶稣基督，天下人间，没有赐下别的名，我们可以靠着得救。（参阅约一 2:1；徒 4:12）

圣所中的三种器具是在教导我们，为了过圣洁的生涯所需要的方法。这些方法就是真理的光，它照亮了向天国旅行之客旅的路；生命之粮——上帝的话语，为去天国的客旅提供力量与养分；祷告，是为了蒙恩惠，作随时的帮助。因此，我们可以充充足足地前往上帝所准备的圣化之路，多么感恩啊！

# 进入至圣所的经验

我们已研究过有关进入圣所外院和圣所的实际经验与属灵经验。现在，我们终于要来研究至圣所了。至圣所是圣所的目的地，是最终的结论。我们要在这里面对上帝的荣光而站立。关于至圣所的研究，将会给在末时代生活的基督徒们带来非常重要的教训。至圣所的属灵经验是末时代的圣徒必须要拥有的经验。

罪人必须要获得圣所外院称义的经验与圣所中圣化之经验的目的，是为了最终能够站立在至圣所上帝的荣光面前。罪人如何能在上帝的荣光面前站立呢？首先我们要渴望面见敬拜天父上帝，那么就必须要按照上帝制定的方法，去解决所有罪的问题。而这是上帝能使我们来到祂面前，所准备的珍贵方法与道路，也是必由之路。现在，让我们一起来学习有关至圣所的属灵经验吧！

## (1) 通过幔子进入至圣所

什么时候进入至圣所？大祭司在一年一次的大赎罪日才能进去。而且，必须要通过美丽发光的幔子进入至圣所，这个幔子象征着耶稣。“是藉着祂给我们开了一条又新、又活的路从幔子经过，这幔子就是祂的身体。”（来 10:20）特别值得一提的是，这个幔子象征着天上的记录册，记录着罪人的罪。因为祭司将祭牲的血弹在了至圣所前面的幔子上，所以罪人告白的罪全都转移到了幔子之上，其中的属灵意义是耶稣背负、担当了我们的罪，成为了罪本身。“祂被挂在木头上，亲身担当了我们的罪。”（彼前 2:24）多么感恩的事实啊！





## (2) 至圣所的场景

至圣所是会见至高上帝的最圣洁的房间。在至圣所里面，有纯金制作而成的金光灿烂的约柜，在约柜上面施恩座的两头，有两个用金子做成的基路伯天使（参阅出 25:17-22）。在基路伯中间，存在着灿烂夺目、人眼所难以直视的上帝的荣光。顶棚和幔子中的蓝色、紫色、朱红色，在黄金的反射之下，会使人联想到围绕在上帝宝座周围的彩虹。至圣所也被叫做“荣光之房”。只有那些在外院过去的罪全都得蒙饶恕，穿上耶稣的义，经历了称义的经验，然后在圣所接受主所分享的义，从罪的权势中得到释放，经历了圣化之经验的人，才能进入至圣所。只有这样的人，才预备好了领受至圣所所预表的荣耀变化。

## (3) 约柜和施恩座所包含的意义

在至圣所中间，是用精金里外包裹的约柜，里面存放着象征上帝政权之根基的律法——永永远远不会变更的十诫命，盛吗哪的金罐和亚伦发芽的杖（参阅来 9:4）。施恩座位于约柜的上边。

### 1. 吗哪和亚伦发芽的杖有什么属灵含义？

吗哪是以色列百姓在 40 年旷野生活期间所吃的食物，是为了世代代记念上帝的能力而保存的。吗哪保存在诫命旁边意味着，为了获得遵守诫命的力量，就需要从天上降下来的生命之粮——耶稣基督的话语和祂的恩典，以及祂宝血的功劳。亚伦发芽

的杖意味着，上帝会通过祂所拣选的先知来工作；同时，也拥有这样的属灵意义：正如枯干的杖发出新芽一样，只有在上帝里面以新的生命而重生的人，才能遵守上帝的诫命。

### 2. 施恩座是什么？

施恩座是约柜的盖子，是用精金制作的，象征上帝宝座的慈悲之地。在十诫命的正上方，正是上帝的位置，这有着两层惊人的属灵意义。第一，违



背律法的人类需要上帝的慈悲和爱的饶恕。律法就像镜子一样指出何为罪，并且要求公义。换句话说，律法显明了人类因违背律法而必须死去。然而上帝却因着自己的慈悲，在律法之上的施恩座前，给予了罪人确切的保证：要藉着爱来饶恕所有的罪。这是多么惊人的上帝之爱的象征啊！第二，圣洁、公义、良善的律法位于宝座的正下方，其意义是在准确地说明律法是上帝宝座的根基，是与上帝的宝座一样永存不废的。【诗 89:14】公义和公平是祢宝座的根基；慈爱和诚实行在祢前面。十诫命与施恩座之位置的设计这一细节，是对以上经文多么精彩绝伦的写照啊！

在施恩座上，用金子做成的两个基路伯天使用翅膀遮掩着施恩座，他们的脸面向施恩座，象征着对上帝奇妙律法的惊叹、仰望以及敬拜。二基路伯之间有上帝的荣光闪耀，这是上帝同在的光芒。“我要在那里与你相会，又要从法柜施恩座上二基路伯中间，和你说我所要吩咐你传给以色列人的一切事。”（出 25:22）

## (4) 大赎罪日发生的事情

只有在一年一次的大赎罪日，大祭司才能进入至圣所。在大赎罪日要做什么工作呢？在那日，要进行洁净圣所的工作。一年期间，所有罪人告白的



一切罪，已经藉着祭牲的血转移到了圣所。由于在至圣所前面的幔子那里把血弹了七次，所以圣所被罪的记录污秽了。所有罪的记录要在大赎罪日得到洁净。那么，要通过什么工作来成就这事呢？

首先，祭司长在进入至圣所之前，要为了自己和家人们献上祭牲公牛犊，把血弹在至圣所的施恩座上，还要弹在圣所和圣所外院的燔祭坛上（参阅利 16:1-19）。这是为了具备中保的资格而做的工作。

接下来，取两只公山羊来拈阄。

## 1. 在大赎罪日被拈阄的两只公山羊象征着谁？

一只象征着基督。归与耶和华的公山羊，是为了百姓罪的涂抹与圣所的洁净而献的。另一只公山羊象征着魔鬼，这只公山羊是阿撒泻勒羊，它要背负所有以色列人的罪，被赶到旷野。

## 2. 圣所藉着什么方法得到洁净呢？

在大赎罪日，归与耶和华的公山羊作为祭物被献上，然后带着它的血进入至圣所，在施恩座的东面与前面弹七次。不过，并不在这只公山羊的头上按手告白以色列人所有的罪。这只公山羊的血所起到的作用，是要永远地涂抹在这段期间所有悔改之人的罪。并且，藉着在圣所的香坛与外院燔祭坛的四角上抹血，并分别弹血在坛上，来进行洁净圣所本身的仪式。

接下来，在准备好的阿撒泻勒羊的头上按手，将所有悔改之百姓的罪，全部都告白转移到它身上之后，藉着所派之人的手，牵到旷野无人之地（参阅利 16:20-28）。藉着这些仪式，以色列人所有的罪彻底得到了解决。

## (5) 至圣所的经验和天上的圣所

大赎罪日教导了我们所必要经历的重要的属灵经验。在《但以理书》中所提到的2300日的预言结束之时，正是耶稣在1844年进入天上的至圣所的时期。现在，我们正生活在属灵的大赎罪日之中。正如在大赎罪日涂抹掉所有转移到圣所的罪一样，现今耶稣也正在为了永远饶恕并涂抹我们的罪，而在进行着最后的中保工作。

在大赎罪日，以色列百姓无论何工都不可做，要刻苦省察己心、禁食悔改。没有与罪分离，被洁净的所有人，都要被拖到营外，用石头打死。同样，我们不仅要悔改我们所有的罪，还必须靠着主的恩典和宝血的功劳得胜罪，过与罪分离的生活。我们必须要在属灵的大赎罪日期间，就是主仍在天上作为大祭司，为我们做中保的工作没有结束之前，作成各自得救的工夫。



在这期间，当以色列百姓们每天藉着献上的祭祀告白罪的时候，他们的罪得到饶恕了吗？是的，得到了饶恕。那么，为什么在大赎罪日，还需要再次进行查看罪、洗净罪的工作呢？这是为了确认他们的悔改是不是真实的，他们是不是渴望得到罪的完全涂抹，而真正成为了为罪痛悔忧伤、与罪分离的人。

天上圣所中的工作也是如此！现在，在天上的至圣所正在进行着查案审判，为了确认谁真正悔改并离弃了罪，谁准备好了在天国生活的品行。事实上，在此之前的饶恕是有条件的。虽然上帝是永不改变的一位，但是人心却变化不定，难以忠实。所以，要进行最终的确认，这是必要的。

因此，上天需要查看罪人的内心与行为，看看罪人是否真正憎恶这些罪，并且希望获得饶恕。而且，上帝也需要在未曾堕落的宇宙居民和天使们的面前，展开祂那公义审判的过

程。他们害怕罪与反叛会再次进入这个宇宙。所以，为了永远终止罪与反叛的历史，需要查看那些自称是相信之人的品行。

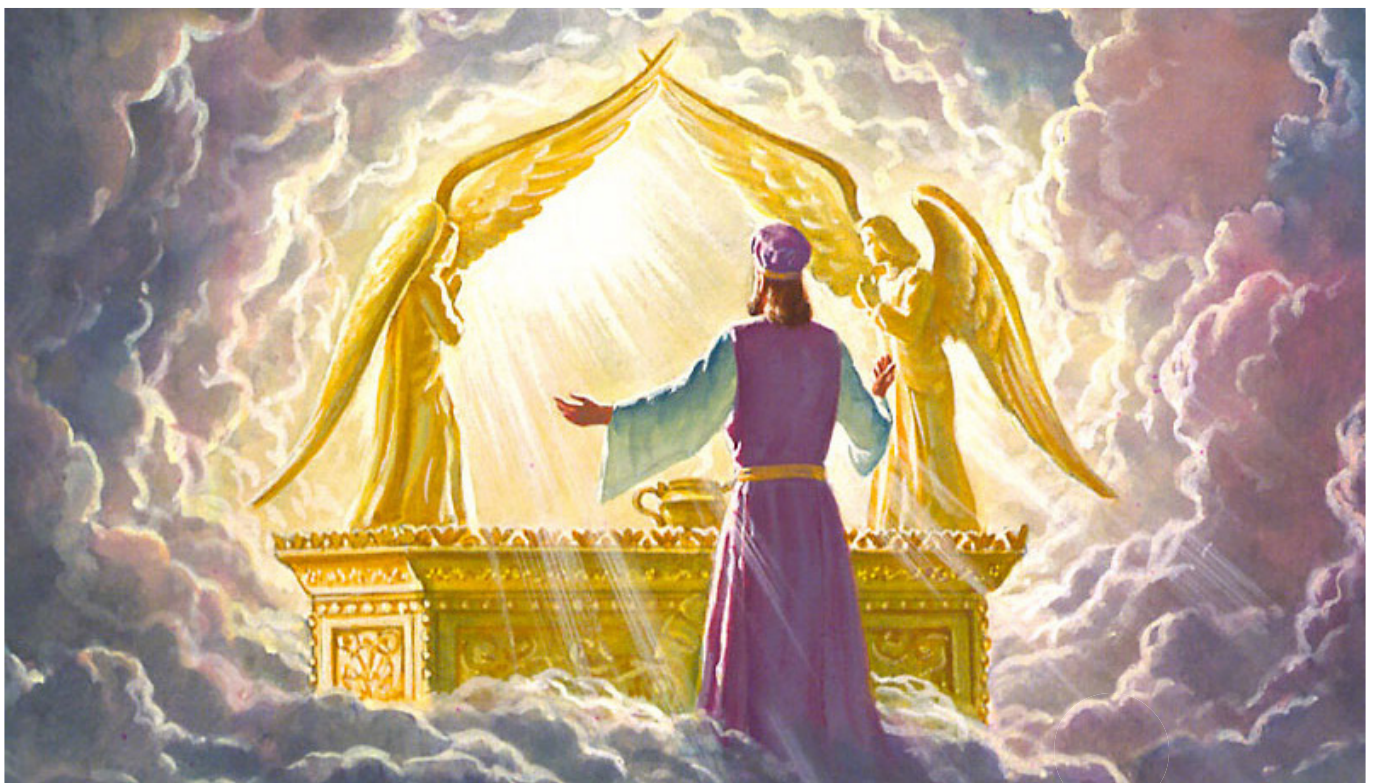
关于天上至圣所审判的场面，《圣经》是这样描写的：“我观看，见有宝座设立，上头坐着亘古常在者，祂的衣服洁白如雪，头发如纯净的羊毛，宝座乃火焰，其轮乃烈火。从祂面前有火，像河发出，侍奉祂的有千千，在祂面前侍立的有万万。祂坐着要行审判，案卷都展开了。”（但 7:9-10）

根据什么来施行审判呢？是根据案卷中的记录。因此，正如在大赎罪日，圣所幔子上罪的记录被完全涂抹一样，在天上的圣所中，也必须要有使我们在记录册上被记录的罪，藉着主宝血的功劳完全得以洗净和涂抹的工作。当我们为了罪得饶恕而悔改的时候，在我们罪的记录下面，就会记上“已得饶恕”。那么，什么时候

这些罪会被全部涂抹呢？当我们的品行被证明与上帝的旨意和诫命完全和谐的时候，所有已蒙饶恕之罪就会被完全地涂抹。

“所以你们当悔改归正，使你们的罪得以涂抹。这样，那安舒的日子就必从主面前来到，主也必差遣所预定给你们的基督耶稣降临。”（徒 3:19-20）

彼得说：“我们若悔改重生，从罪中归正，离弃罪恶，那么，罪得涂抹的经验就会来到。”那时，从主面前就必来到安舒的日子，就是在至圣所中耶稣的中保事业即将结束时，也是为了通过最后的患难而沛降晚雨圣灵之时，完全悔改归正的人会经历安舒的经验，并且伴随着罪的涂抹。末时，获得了晚雨圣灵也就意味着获得了永生上帝的印。我们必须为了这个无上光荣的事件而做好万全的准备。





## 結束語

现在，我们必须要在主的恩典中，每天过与罪无关、洁净己心的生活。现在，在天上的至圣所中，正在进行着查案审判的工作，查看到底谁才拥有适合于天国的品行。主洁净六千年来所有罪恶的中保事业正在进行着，我们必须跟随主进入天上的至圣所，在属灵上参与洁净我们身体与灵魂的事业。正如预备迎接大赎罪日的以色列百姓要深深地悔改省察己心一样，我们不仅要省察己心、悔改所有的罪，而且还必须要成为藉着圣灵的能力得胜一切罪的人。

主的宝血不仅能饶恕我们的罪，还会给予我们得胜罪的力量与恩典。我们必须每天将我们的意志和内心献给主，每天按照主的旨意过顺从的生活。当我们持续地活在主的临格之中时，我们就会从罪的权势中得释放，进入新约之中，即上帝的诫命写在我们的心版上，我们就能以过得胜罪的生活。这奇妙而又非凡的作为，单靠我们自己的力量是无法成就，唯有信靠主的恩典与能力才有可能！恳切地希望各位读者，在主的恩典中，经历圣所外院悔改和称义的经验，走上圣所圣洁的圣化之路，最终成为在至圣所中，在面见上帝的荣光中，可以站立得住的圣洁之人。



# 知脊椎保健康

KNOWING SPINE AND KEEP HEALTHY



在上一期，我们了解了脊椎的基本构造、功能和角度。在这一期我们不仅要对脖子和腰，还要对胳膊、腿，以及与骨头、肌肉连结在一起的组织的健康状况，正确维持健康的方法作一些介绍。

《以西结书》37章有非常有趣的话语。“祂对我说：‘人子啊，这些骸骨能复活吗？’……主耶和华对这些骸骨如此说：我必使气息进入你们里面，你们就要活了。我必给你们加上筋，使你们长肉，又将皮遮蔽你们，使气息进入你们里面，你们就要活了。”（结37:3,5-6）

上帝对以西结说祂要在四散的骸骨上面加上筋，使之长肉（肌肉），还要用皮（皮肤）遮蔽。当然，这句话包含的属灵意义是指上帝的能力要恢复灵性死亡的以色列百姓，但是除此之外，我们也可以看出它很好地从肉体的角度形容了我们的身体。

我们的身体按构造划分，可以分为骨骼、韧带、筋、肌肉、脂肪，还有皮肤。如果将我们的身体比作高层建筑物的话，骨骼就是钢筋，而肌肉是钢筋上面倒的水泥，脂肪则是隔开房间的木头砌的墙壁。骨骼是我们身体器官中最坚硬的物体，实际上发挥着支撑我们身体的作用。但是，如果没有骨骼周围的韧带、筋和肌肉在两边拉伸、支撑的话，骨骼便不能发挥作用。我们起身、坐下、走路、奔跑，以及手和腿的移动，这所有的行动都需要骨骼和肌肉完全协力才能做到。因此，无论我们身体哪个部位的骨骼或肌肉发生问题，都会给我们身体的正常活动带来很大的阻碍。

现在，我们来了解一下整个脊椎的受伤种类、治疗方法和恢复后的维持方法。

## 脊椎（脖子、背部、腰部）受伤的原因

### 1. 交通事故

汽车追尾事故中无论是多么小的冲击，都会对人体特别是脖子部位造成严重的伤害，所以一定要到与交通事故相关的专门的医院拍X光照片，确认骨骼有没有异常，并要接受必要的治疗。交通事故的后遗症可能会在几个月后出现。

### 2. 摔伤事故

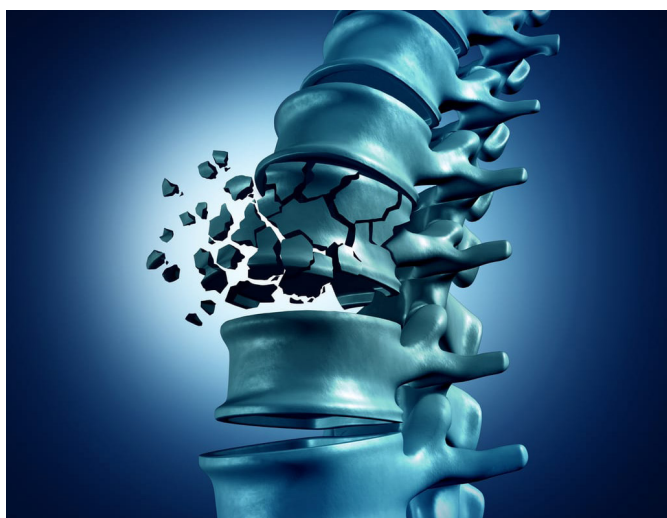
冬天因为雪或冰，或是在很滑的路面走路而摔伤的情况很多。若是严重的情形，如一屁股坐在地上，就会使脊椎和脊椎之间的腰间盘下陷或者腰间盘脱落，也会导致骨盆开裂或胯关节骨折。特别是年纪大的人，要格外注意不要摔倒。

### 3. 拎重物

拎重物的工作，或是旅行的人们大部分会拎 15kg-32kg 的行李包和物品，这样常常会出现伤到腰或脖子的情况。

### 4. 没有特别的理由而受伤的情况

脊椎受伤最常见的事例是无故受伤。坐在椅子上穿袜子，弯腰穿裤子，在床上翻身，把孩子举起来，伸腰，甚至是打哈欠或喷嚏时，会发出“嘎吱”的声音并伴随着脖子或腰部剧烈疼痛的感觉。



脖子或腰没有受过伤的人，无法理解脊椎受伤带来的严重的疼痛或不舒服，当患者突然动弹不了，未受过伤的人感觉患者喊疼的时候就像是在装病一样。

## 骨骼和肌肉之间的关系

要了解脊椎的损伤，首先要了解骨骼和肌肉之间的关系。骨骼无法自行移动，骨骼之所以能移动是因为肌肉的收缩和伸展。根据骨骼移动的不同，使用的肌肉也相应有所不同。例如，我们的脖子或腰往前面弯的时候，脊椎前面的肌肉会收缩，后面的肌肉则会伸展。我们弯胳膊的话，上面的肌肉会收缩，后面的肌肉则会伸展，使胳膊能正常地移动。我们头往前弯的时候，脖子前面的肌肉会收缩，脖子后面的肌肉则会尽可能多地伸长，以便顺利地移动。我们身体的骨骼和肌肉正是这样一天 24 小时不停地活动。甚至我们在睡觉期间也会翻来覆去，所以肌肉不能休息，要不停地活动。

那么，为什么没有受到大的冲击或摔伤，只是单纯地运动也会受伤呢？

## 水分不足的肌肉是原因

无故受伤是在肌肉变弱的状态下发生的情况，其实这是由于肌肉里面水分不足所引起的。

我们成人的身体几乎是由 60% 的水分组成。我们体内心脏的水分是 79%，脑、肺、皮肤、肌肉和肾的水分依次是 75%、79%、64%、75% 和 83%，甚至骨骼也由 31% 的水分组成。而每天从人体内排出去的水量是 2 升左右，

其中主要是小便和大便，出汗和呼吸时也会排出水分。无论喝不喝水，水分都会不断地从我们的身体内被排出去。那么，该如何补充排出去的大量水分呢？虽然能通过饮食摄取水分，但是大部分的水分要通过喝水来补充。

那么，身体的水分和受伤到底有什么关系呢？据说脖子或腰无故受伤的人，大多一天喝 2-3 杯的水，或是不喝水，而是喝 4-5 杯咖啡。然而，咖啡中的咖啡因会起到利尿剂的作用，促使体内的水被更多地排出去。如上所述，人体的肌肉由 75% 的水分组成。但是在没有供给足够水分的情况下，水分就会从肌肉中流失。

肌肉通过收缩和松弛的作用，使身体的移动更加畅通。当肌肉中的水分大量流失时，便无法正常发挥收缩和松弛的作用。肌肉水分不足而无法充分松弛时，便会被锁住。在这样的状态若是依然过度弯腰，肌肉就会感到劳累、撕裂，同时产生剧烈的疼痛。

例如树枝，若是想要折断活树上的树枝，直接折断是很难的，它是宁弯不折。而死掉很久的枯树枝一折就断了。当然这样浅显的道理，相信大家都十分明白，虽然只是由于一个里面有水分，一个里面完全没有水分，但其结果却截然不同。同样，人体的肌肉也会随着水分的多少，决定肌肉能否充分地拉伸和收缩。水分不足的时候，肌肉是很难拉伸的，此时很容易出现韧带受伤及骨裂，随后便会带来不舒服及剧烈的疼痛。

上帝为祂子民所行的奇迹，都是用最简单的方法来完成的。只要使用简单的方法，就可以相对容易地使身体，从伤病中得到恢复与保护。让我们通过仰赖主的帮助，养成良好的喝水习惯，摄取充足的水分，照顾好我们身体的肌肉，使主独享荣耀，而不要夸大人的作为吧！

（完）







# 花朵也有耳朵

人们往往会在许多场合将美丽或可爱的事物比喻成花儿。看那象征爱情的红玫瑰，再看让人感受到洁白典雅之美好的白玫瑰，再到路旁盛开的各种野花，我们就会惊讶地发现：尽管我们时常会有灰心沮丧和失意，还有环境的污染，但是花儿总是会向我们展开笑颜！许多时候，我们很容易忽略在路旁的草丛中，那些低洼之处盛开的小花朵。当你俯身就近花儿时，才能看出一朵朵花儿之上的美丽精致。

尤其是用手机拍下来放大观看时，更是发觉花儿是那么地精美绝伦。“然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这花一朵呢！”（太 6:29）当我们于路边小小的花朵之中感悟到无所不在的上帝之爱，是那么地精细与智慧时，便不由得神清气爽、心旷神怡。对这些植物若是进一步探究之后，我们就会发现其中有些花儿的根茎或叶子，本有药物的疗效，此时，我们更会惊叹创造主的神奇和伟大。

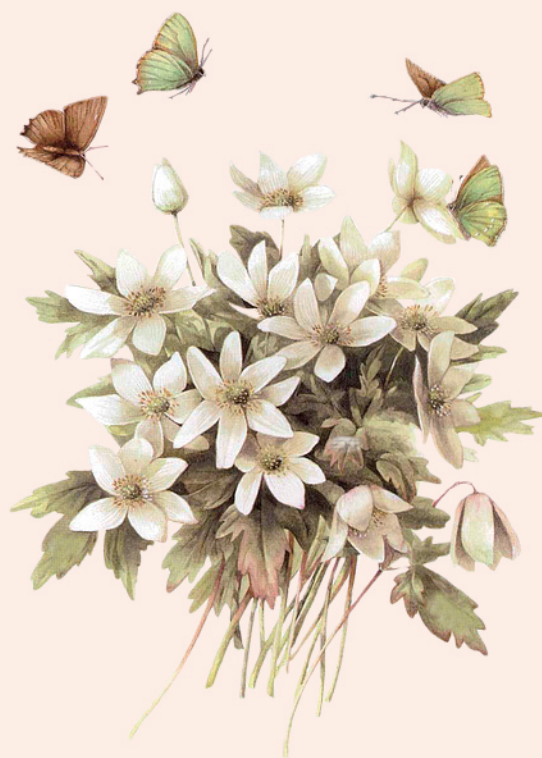
在欣赏赞叹之余，大家知道吗？花朵也有可以聆听的耳朵。

植物学家们早在数十年前就已经研究并发现，植物并不仅仅只是一个进行光合作用和繁殖的生物体。最近植物学有了一个新的领域，被称为“植物声学（Plant acoustics）”。一个由以色列特拉维夫大学的植物学家组成的研究小组发现，植物实际上可以感知到蜜蜂翅膀振动的频率，并对此作出反应。他们选择作为研究对象的是以根入药的植物月见草（Evening primrose）。

研究小组首先关注的是植物在第一次听到蜜蜂声音的时候，所作出的反应速度。并且发现这种植物在 3 分钟内，会暂时增加花蜜的糖度多达 20% 左右。研究小组为了知道这个植物的哪一部分在充当耳朵的角色，使用了特别的激光。不过，令人惊奇的是，他们发现花朵的花瓣与卫星盘十分相似。研究小组以 650 朵月见草为对象，反复进行了 4 次实验，但结果都是相同的。这种植物被设计成只有在收到蜜蜂嗡嗡声的信号时，才会制造出更甜的花蜜。而且奇特的是，还会忽略风声这种不相关的声音，所以这种植物不会浪费能量去制造出更甜的花蜜。用激光测量蜜蜂的振翅声在月见草的花瓣上所引起的振动，结果发现花瓣只与蜜蜂振翅产生的特定频率共振的事实。一旦用玻璃罩住花朵，糖分就不会增加。

是谁在小花瓣上插上了耳朵呢？这难道不是显露创造主上帝之爱的一个神奇技艺吗？那位在一朵花瓣上作如此精湛之设计的同一位创造主，在《圣经》中曾七次向祂的儿女发声：“圣灵向众教会所说的话，凡有耳的，就应当听。”而今，你愿不愿意响应上帝藉着月见草灵巧温顺的耳朵对你所发出的呼召，将自己的双耳分别为圣，使之回归上帝起初造它的美善目的，闭耳不听一切外界的流言蜚语，唯独对圣灵的训诲作出敏锐而甘美的降服，从而成为一剂良药在四邻中发挥医治的功用呢？

这是一本关于爱·真理·生命的杂志



网站：[WWW.SOSTVCN.COM](http://WWW.SOSTVCN.COM)

邮箱：[SOSTVBJB@163.COM](mailto:SOSTVBJB@163.COM)

电话：13788780643