

2026-5 每日研經釋義 - 2026 五月份第四週小組分享(學生版)

洪理牧師

經文：出 34：18-35 (5 月 20 日經文)

主題：山上領受山下實踐

焦點：真正與神相遇的經歷，必然在生活中活出順服與見證的光。

〔敞開心門〕請分享本週的生活、QT 和感恩事項。

〔讀神話語〕〔開聲讀經〕出 34：18-35

〔了解背景〕

摩西於山上與主重新立約後，必須下山。山上為領受聖約，本章中多次出現「耶和華說」；山下為實踐聖道，因此本章強調「你要」以謹慎態度(12 節)，謹守遵行(11 節)。上山「領受」耶和華吩咐，下山回到營盤，必以「實踐」回應主的要求。

〔經文：出 34：18-35〕

18. 「你要守除酵節，照我所吩咐你的，在亞筆月內所定的日期吃無酵餅七天，因為你是這亞筆月內出了埃及。
19. 凡頭生的都是我的；一切牲畜頭生的，無論是牛是羊，公的都是我的。
20. 頭生的驢要用羊羔代贖，若不代贖就要打折他的頸項。凡頭生的兒子都要贖出來。誰也不可空手朝見我。」
21. 「你六日要做工，第七日要安息，雖在耕種收割的時候也要安息。
22. 在收割初熟麥子的時候要守七七節；又在年底要守收藏節。
23. 你們一切男丁要一年三次朝見主耶和華以色列的神。
24. 我要從你面前趕出外邦人，擴張你的境界。你一年三次上去朝見耶和華你神的時候，必沒有人貪慕你的地土。」
25. 「你不可將我祭物的血和有酵的餅一同獻上。逾越節的祭物也不可留到早晨。
26. 地裡首先初熟之物要送到耶和華你神的殿。不可用山羊羔母的奶煮山羊羔。」
27. 耶和華吩咐摩西說：「你要將這些話寫上，因為我是按這話與你和以色列人立約。」
28. 摩西在耶和華那裡四十晝夜，也不吃飯也不喝水。耶和華將這約的話，就是十條誡，寫在兩塊版上。
29. 摩西手裡拿著兩塊法版下西乃山的時候，不知道自己的面皮因耶和華和他說話就發了光。
30. 亞倫和以色列眾人看見摩西的面皮發光就怕挨近他。
31. 摩西叫他們來；於是亞倫和會眾的官長都到他那裡去，摩西就與他們說話。
32. 隨後以色列眾人都近前來，他就把耶和華在西乃山與他所說的一切話都吩咐他們。
33. 摩西與他們說完了話就用帕子蒙上臉。
34. 但摩西進到耶和華面前與他說話就揭去帕子，及至出來的時候便將耶和華所吩咐的告訴以色列人。

35. 以色列人看見摩西的面皮發光。摩西又用帕子蒙上臉，等到他進去與耶和華說話就揭去帕子。

〔分享神話語〕

1. 觀察與默想

觀察：

神在山上重申哪些重要的誡命與屬靈原則？這些內容的核心重點是什麼？（34:18 - 26）

默想：

摩西的臉因與神同在而發光，這對「與神親近」的屬靈意義有何提醒？

應用與分享

你是否曾有「山上經歷神」的時刻（如退修會、禱告、靈修），但回到生活中卻難以持續？為什麼？

2. 觀察與默想

觀察：

摩西下山後發生了什麼特別的現象？他與百姓互動的方式有何改變？（34:29 - 35）

默想：

摩西需要在神面前揭去帕子，在人面前蒙上帕子，這對我們平衡「屬靈經歷」與「日常生活」有何提醒？

應用與分享

你的生活中有哪些實際方式，可以把與神的關係轉化為日常順服與見證？

〔鞏固根基〕

出埃及記 34 章描繪了一幅完整的屬靈圖畫：山上，與神相遇；山下，活出神的同在。神不只頒布律法，也呼召百姓活出一個「分別為聖、敬拜為中心」的生命。而摩西的經歷更具體地展現：與神同在，生命被改變（臉發光）；領受啟示，必須傳達給群體；屬靈經歷，需要轉化為實際生活。同時，摩西蒙帕子的行動提醒我們：屬靈生命不是為了展示，而是為了建立人。因此，這段經文帶出一個重要門徒原則：屬靈高峰不是終點，真正的關鍵在於如何回到日常生活。今天我們也常有「山上時刻」（敬拜、靈修、營會、感動…），

但神真正關心的是這些是否轉化為更聖潔的生活，更真實的愛人，更穩定的順服。因為真正的屬靈生命，不只是曾經發光，而是持續在日常中活出從神而來的光。

〔同心禱告〕

親愛的天父，你是在歷史中施行救贖的主，因此聖民應親近你。感謝你借耶穌救贖我，因此我理當敬拜你。奉主耶穌的聖名禱告，阿們。

[用兩分鐘，將自己今天的學習和要改變的地方，將重點記下，然後向神禱告]

[考慮再用幾分鐘，兩三人一組，提出兩個學習內容，彼此代禱]

〔背誦經文〕

「你要守除酵節，照我所吩咐你的，在亞筆月內所定的日期吃無酵餅七天，因為你是這亞筆月內出了埃及。（出埃及記 34 章 18 節）