

2024 一月靈修材料

教會同工希望幫助及推動弟兄姊妹能養成一個每天通過靈修讀經來親近神的好習慣，故從 2020 年開始提供這個靈修/讀經計劃，預期可在五年左右讀完全本聖經。內容主要取材自《清晨靜思主話》(This Morning with God: A Daily Study Guide to the Entire Bible, 總編：艾德理，譯者：黃耀銓，出版者：種籽出版社。1977 年 10 月初版)，如你每天只有 10-15 分鐘靈修的時間，可專注在「金句」經文、「默想」和「禱告」上；若有更多時間，可以讀全部經文及默想「進深研讀問題」。如果您有任何問題，請聯絡牧師或教育部同工！

計劃詳細資料亦放在教會的網站上 <https://www.wlacbc.org>, 按「靈修材料」。網站提供在線聖經連結, 方便在網上閱讀。

1/1/2024 星期一 詩篇九十一

金句：住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。我要論到耶和華說：「他是我的避難所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。」... 神說：「因為他專心愛我，我就要搭救他；因為他知道我的名，我要把他安置在高處。他若求告我，我就應允他；他在急難中，我要與他同在。我要搭救他，使他尊貴。我要使他足享長壽，將我的救恩顯明給他。」(詩篇九十一 1~2, 14~16)

默想：在這詩篇中，詩人指出耶和華是我們的避難所。神有能力保護我們，甚至差遣使者用手托住我們，免我們受到災難。但你有沒有想過，神為什麼要保護我們呢？神不是我們的僕人，更不是神話裏阿拉丁神燈裏的燈神。神是看重我們跟祂的關係，當我們專心愛祂，祂是知道的，神會為我們指引安排最好的；祂更把救恩賞賜給我們。你現在跟神的關係如何？你愛神嗎？你有把祂放在首位嗎？

禱告：耶和華，我讚美祢！因為祢是那位大能者！祢是人的避難所，是人的保障！在祢裏面，我有完全的穩妥！祢看重的是我跟祢的關係，求祢教導我如何愛祢，珍惜祢給我的救恩！

進深研讀問題：

1. 5~8 節在危難中宣告安穩是基於什麼？
2. 天使如何保護信徒（參創廿四 40；出廿三 20）？
3. 獲得這保護的先決條件是什麼？為何？
4. 列舉你願意信靠上帝救你脫離的困擾和恐懼。你當負什麼責任？

1/2/2024 星期二 詩篇九十二

金句：〔安息日的詩歌〕稱謝耶和華，歌頌你至高者的名，用十弦的樂器和瑟，用琴彈幽雅的聲音，早晨傳揚你的慈愛，每夜傳揚你的信實，這本為美事。因你耶和華藉著你的作為叫我高興，我要因你手的工作歡呼。耶和華啊，你的工作何其大！你的心思極其深！（詩篇九十二 1~5）

默想：這篇詩的標題是「安息日的詩歌」，是以色列人在安息日集體敬拜神時唱的讚美詩。內容提到詩人至少在四方面去讚美神：祂的慈愛，祂的信實，祂的工作和祂的心思。當詩人思想到神的這些特點時，他就感到高興而歡呼，並且是從心底裡發出感歎「何其大！極其深！」。我們基督徒主日的崇拜，就像以色列人在安息日的集體敬拜；你在主日崇拜時有詩人這種的感受和經歷嗎？在崇拜時你有向神歡呼嗎？在崇拜時和崇拜後，你感到高興嗎？

禱告：神啊，祢是慈愛又信實的神，祢的工作和心思何其大、極其深！祢是配得一切讚美和稱謝的。幫助我在日常生活裡，能常常體會到祢這些特性和作為，更讓我珍惜和享受每主日在教會與其他弟兄姊妹一同敬拜祢的時間。阿門。

進深研讀問題：

1. 你敬拜上帝是否因為你見到或經歷到上帝的憐憫和大能？
2. 草和棕樹的比喻表示什麼？哪一個象徵恒久、尊貴和豐滿（與詩一 3 的樹比較）？
3. 基督徒有什麼得勝和豐盛的應許？
4. 你的生命怎樣反映出這種豐盛？為甚麼？

1/3/2024 星期三 詩篇九十三

金句：耶和華作王！他以威嚴為衣穿上；耶和華以能力為衣，以能力束腰，世界就堅定，不得動搖。你的寶座從太初立定；你從亙古就有。（詩篇九十三 1~2）

默想：這篇詩讚美耶和華能力浩大！當祂擁有這份能力，就像衣裳束腰，神就能坐穩寶座上，看顧一切的萬物！世上一切被做的，甚至大海的澎湃，都不能跟神的能力比較！這位耶和華，就是我們信靠的那一位神！弟兄姊妹，你當相信，神的能力是我們永遠都可以靠的！

禱告：耶和華我的神，多謝祢讓我在人生中能認識祢！祢坐著為王，我一生都要敬拜祢，依靠祢！當我明白，祢的能力何等浩大時，我就知道無論我人生遇著什麼困難，祢都有能力成為我永遠的保障！

進深研讀問題：

1. 比較第 2 節與詩廿九 10。這裏稱揚上帝的什麼美德？
2. 世界是堅定在什麼根基上？
3. 大水揚起時，上帝怎樣呢？上帝的百姓又如何？為何？

1/4/2024 **星期四** **詩篇九十四**

金句：耶和華啊，你是申冤的神。申冤的神啊，求你發出光來！審判世界的主啊，求你挺身而出，使驕傲人受應得的報應！耶和華啊，惡人誇勝要到幾時呢？要到幾時呢？...我心裡多憂多疑，你安慰我，就使我歡樂。(詩篇九十四 1~3, 19)

默想：詩人因被惡人欺壓、苦害而向神申訴呼求；他相信神是公義的，也是大能的，是審判世界的主，所以必會為他申冤。然而他等了很久，似乎神仍然緘默，仍然沒有出面為他申冤，他向神哀訴：「惡人誇勝要到幾時呢？要到幾時呢？」他對神的信心開始動搖了，所以心裡多憂多疑。但神知道他的心情，知道他的疑惑，神就親自安慰他，使他對神重拾信心，能再次經歷到從神而來的歡樂。你曾否（或現在）也因被人欺壓或落在很大的困難中而向神呼求呢？當神暫時沒有出手為你申冤或解救你的時候，你心裡有多憂多疑嗎？堅定的相信祂吧，祂會安慰你，叫你重新歡樂。

禱告：神啊，我知道祢是公義大能的神，祢也是審判世界的主。求祢加我力量，能持久的相信祢。當難處沒有一下子被解決，當我心裡多憂多疑的時候，求祢顯出祢的同在，安慰我，使我能重新歡樂。阿門。

進深研讀問題：

1. 上帝為何容許惡人昌盛？最終什麼會得勝？
2. 不義的統治者怎樣使罪惡增加？
3. 你對惡人的態度是發出報仇的呼求，還是同情他們缺乏屬靈的認識？
4. 這裏如何描寫惡人和義人？

1/5/2024 **星期五** **詩篇九十五**

金句：來啊，我們要屈身敬拜，在造我們的耶和華面前跪下！因為他是我們的神，我們是他草場的羊，是他手下的民。惟願你們今天聽他的話：「你們不可硬著心，像當日在米利巴，就是在曠野的瑪撒。(詩篇九十五 6~8)

默想：詩人呼籲我們要向神敬拜，向神歡呼，因為祂創造萬有，一切都是屬於祂的！我們也是神所做的，是祂的子民，祂的兒女，我們當向祂敬拜！但詩人亦提出一警告，勸喻我們不可硬著心！這正正是我們人的問題，明明知道神是我們的神，但是我們反而不聽從祂！請查看你的心，是否一心一意作神的兒女，每天渴望敬拜祂？

禱告： 神啊，求祢饒恕我的軟弱！雖然我心裏明明知道祢是那位創造宇宙萬物的真神，是愛我帶領我每一天的主，但我仍是有軟弱犯罪的時候，有忘記祢的恩典，不去跟從祢的時候！求主不要離棄我，幫助我天天數算祢的恩，常常渴慕敬拜神祢！

進深研讀問題：

1. 試列出神配受讚美的各方面。
2. 在會眾的崇拜中加插了甚麼警告？
3. 你在甚麼時候覺得很難讚美神？祂對我們的不願意有何反應？
4. 你在那方面使自己在神面前硬心？試默想第 7 節裏今天的急切性及 11 節裏安息的永久性。

1/6/2024 星期六 詩篇九十六

金句： 你們要向耶和華唱新歌，全地都要向耶和華歌唱！要向耶和華歌唱，稱頌他的名，天天傳揚他的救恩。在列邦中述說他的榮耀，在萬民中述說他的奇事。...民中的萬族啊，你們要將榮耀、能力歸給耶和華，都歸給耶和華！（詩篇九十六 1~3, 7）

默想： 這是一篇讚美和傳揚神的詩，就單單上面的四節經文，就已經用了三個讚美和兩個傳揚的動詞來描述對神讚美和傳揚的方式：歌唱、稱頌及歸榮耀、傳揚及述說。讚美的對象是神而傳揚的對象是人，可以說是我們對神敬拜的兩大方面，缺一不可。你常常去讚美神嗎？你期待和享受主日在教會的崇拜嗎？你常把握機會向別人見證神在你身上的作為和把耶穌介紹給他們嗎？

禱告： 神啊，祢是尊榮大能的神，祢配受一切的讚美，配得一切的榮耀。求祢的靈常常感動我，吸引我來敬拜讚美祢，更求祢給我勇氣和智慧，能把握機會向別人見證祢在我身上的作為並把耶穌介紹給他們。阿門。

進深研讀問題：

1. 這裏讚美神的那些方面？每方面對你的生命有何影響？
2. 大自然如何參予讚美神？
3. 試比較你用口的讚美與大自然的讚美。
4. 你會怎樣向你的朋友敘述這讚美的意識？

1/8/2024 星期一 詩篇九十七

金句： 諸山見耶和華的面，就是全地之主的面，便消化如蠟。諸天表明他的公義；萬民看見他的榮耀。...你們愛耶和華的，都當恨惡罪惡；他保護聖民的生命，搭救他們脫離惡人的手。散布亮光是為義人，預備喜樂是為正直人。(詩篇九十七 5~6,10~11)

默想： 耶和華是公義的王，世上一切的罪惡，一切的偶像，在神面前都要懼怕，都要蒙羞！我們這些屬神的人，若我們真的愛神，都應效法神，行公義，遠離罪惡，以作義人，正直人，為目標！你今天在生活中，行事為人否有犯罪？你有否竭力持守聖潔，遠離罪惡？

禱告： 聖潔公義的神，求祢幫助我天天遠離罪惡！求祢加我力量，讓我常常倚靠祢去渡過每一天。求聖靈光照，讓我警醒，努力地持守聖潔，作神喜悅的人。

進深研讀問題：

1. 神存在於大自然中、在人類中、在錫安裏有何效果？在你身上又如何？
2. 看見神的性情與祂聖民的生命兩者有何關係？
3. 請列出給愛之人的應許和命令。你怎樣應用在你的生命裏？

1/9/2024 星期二 詩篇九十八

金句： 你們要向耶和華唱新歌，因為他行過奇妙的事，他的右手和聖臂施行救恩。...願海和其中所充滿的澎湃，世界和住在其間的也要發聲！願大水拍手，願諸山在耶和華面前一同歡呼！因為他來要審判遍地，他要按公義審判世界，按公正審判萬民。(詩篇九十八 1, 7~9)

默想： 在這篇詩裡，詩人向以色列人呼籲要去讚美歌頌神，繼而向全人類呼籲要歡呼歌頌神，到最後他更表達他想自然界的一切（死物如海、山、河等，或是活物如魚、動物等）都向神發聲歡呼；但他提出一個不尋常的原因，是因為神要按公義審判世界！為甚麼這是一個值得歡呼歌頌神的原因？難道他不知道世上「並沒有行善的，連一個也沒有」(詩 14:3) 嗎？罪人在面對神公義的審判時，那能歡呼呢？

唯一的結論，是因為詩人知道也相信神的救恩：藉著獻祭性他的罪可得赦免；所以這是一篇讚美歌頌神施行救恩的詩！我們今天罪得赦免的根據與以色列人一樣：相信神為我們預備耶穌受死流血的代贖（舊約的祭牲預表耶穌）。你知道當神將來審判世界時，你作為基督徒是會被公義的神「稱義」的嗎？你現在有為這福氣歡呼歌頌神嗎？

禱告： 主啊，感謝祢為我死在十字架上，代替了我來承擔神公義的審判，使我可以被稱義。我要讚美歌頌祢，願世人也同樣因認識相信祢而被稱義，因而歡呼歌頌祢。阿門。

進深研讀問題：

1. 甚麼引起喜慶的歡樂？

2. 誰被邀請參加慶祝？
3. 這裏指定怎樣慶祝？
4. 在你的生命裏、在你與別人交通時、你有否感受過這樣滿足的喜樂？為何？

1/10/2024 星期三 詩篇九十九

金句：耶和華作王，萬民當戰抖！他坐在二基路伯上，地當動搖！耶和華在錫安為大，他超乎萬民之上。他們當稱讚他大而可畏的名；他本為聖。(詩篇九十九 1~3)

默想：「耶和華我們的神，祂本為聖」是這篇詩的主題！因祂本為聖，人就當尊崇敬拜祂。祂能力超乎萬有，祂是王，當受人的敬拜！你的心有否敬拜神呢？除了主日回教會聚會敬拜，其餘日子，你有天天想起神，敬拜祂嗎？祂本為聖，超乎萬有，我們屬神的子民，當每天給神應得的敬拜！

禱告：神啊，求祢教導我如何能全心全意的敬拜祢！讓我從聖經中認識祢的聖潔，祢的偉大，讓聖靈在我心中感動我，教導我每天都俯伏在祢的面前，全然敬拜！

進深研讀問題：

1. 以錫安為焦點，神的主權有何特徵？
2. 祂在那方面施行王的審判？
3. 你在日常生活中如何應用神的公平和神的聖潔呢？

1/11/2024 星期四 詩篇一百

金句：你們當曉得耶和華是神，我們是他造的，也是屬他的，我們是他的民，也是他草場的羊。當稱謝進入他的門，當讚美進入他的院，當感謝他，稱頌他的名！因為耶和華本為善，他的慈愛存到永遠，他的信實直到萬代。(詩篇一百 3~5)

默想：這是一篇讚美的詩，詩人在這幾節裡提到讀者與神的至少三個關係：是祂造的（受祂生命），是屬祂的/是祂的民（受祂保護）及是祂草場的羊（受祂供應）。在這幾個關係中，他體會到神三方面的屬性：神的善良，神的慈愛及神的信實。這些認識激動了他對神的稱謝和讚美。你對神認識有多少？你認識你與神和主耶穌的關係嗎？你經歷過神的善良、慈愛或信實有多少？你每次稱謝和讚美神時，有想到神與你的關係和祂的屬性嗎？

禱告：神啊，感謝祢給了我屬肉身和屬靈的生命，感謝祢常保護我脫離撒但的攻擊和試探，更感謝祢每天供應我肉身和屬靈的糧食，我要稱謝讚美祢。幫助我更多認識和經歷祢。阿門。

進深研讀問題：

1. 神為何配受感謝？
2. 有何行動和態度應與感謝並行？
3. 你怎樣知道耶和華是神？
4. 請列出最小 15 項你今天能感謝神的事？

1/12/2024 **星期五** **詩篇一百零一**

金句：我要用智慧行完全的道。你幾時到我這裡來呢？我要存完全的心行在我家中。(詩篇一百零一 2)

默想：這篇詩講述詩人如何面對罪的態度。他在耶和華面前，要行完全的道，有完全的心！他說要遠離一切犯罪的事，以至他不被沾污！他要離開惡人，離開詭詐的人，以至他不受影響！你對罪的看法是怎樣？你有留心你生活上所遇見與犯罪有關的人和事嗎？你決心把自己分別為聖，倚靠聖靈的帶領，過一個聖潔的生活嗎？

禱告：神啊，求祢給我一個敏銳的觸覺，能分辨身邊的人和事，會否影響或引誘我到犯罪之處！求祢監察我的心，讓我立志跟隨祢，過祢所喜悅聖潔的生活！

進深研讀問題：

1. 大衛在錫安作王是會按甚麼原則的？那些是個人的？那些與施行審判有關？那些與社會有關？
2. 你會向神作過甚麼承諾？在何種情況下作的？為甚麼？

1/13/2024 **星期六** **詩篇一百零二**

金句：〔標題：困苦人發昏的時候，在耶和華面前吐露苦情的禱告。〕...我的年日如日影偏斜，我也如草枯乾。唯你耶和華必存到永遠，你可記念的名也存到萬代。...唯有你永不改變，你的年數沒有窮盡。你僕人的子孫要長存，他們的後裔要堅立在你面前。(詩篇一百零二 11~12, 27~28)

默想：如標題所示，這是一篇詩人在急難時向神呼求的禱告。在呼求中他體會到自己生命的短暫，是完全不可倚恃的，因而轉念想到神的永恆，甚至比天地更長久，所以他的呼求轉為對神永恆不變的讚美，並有把握神可以世世代代的祝福他（需然他目前的急難不一定能很快解決）。當你陷在困境，面對急難時，有想到神的永恆不變嗎？週圍環境可能變幻多端，但神既是你的天父，他的不變就是你的依靠、你的把握。

禱告：主啊，感謝讚美祢，因祢是永恆不變的主，所以祢的愛不變，祢的話語也安定在天。無論我遇到環境上任何變遷所帶來的困難，我都可以依靠祢。阿門。

進深研讀問題：

1. 詩人在 1-9 節如何描述他的屬靈、身體、感情及社交情況？
2. 他認為是甚麼緣故？
3. 詩人的禱告在那方面傳出神肯定幫助的信息？
4. 當你感受到被各樣問題困擾時，你有何反應？你今日發甚麼怨言？

1/15/2024 星期一 詩篇一百零三

金句：我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌他的聖名！我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記他的一切恩惠。(詩篇一百零三 1~2)

默想：你有否一顆稱頌耶和華的心？你為什麼會稱頌耶和華？詩人指出，耶和華赦免人的一切罪，救贖人的生命，供給人的需要，施行公義，為人伸冤。祂有大慈愛，憐憫敬畏祂的人。人雖微小，但神仍然顧念他們。神是守約的神，祂更掌管萬有！詩人在這裏列出這麼多的原因，一切都是神給我們的恩惠！當你得到這一切好處的時候，你的回應是什麼？你會否每天稱頌耶和華？

禱告：神啊，賜給我一個每天都曉得要稱頌祢的心！祢讓我在人生中認識祢，得到永生的盼望！不要讓我作一個忘恩負義的人，我要在祢面前常常稱頌祢！

進深研讀問題：

1. 稱頌有何意義？你怎樣能以全人稱頌神？
2. 大衛因甚麼個人的理由稱頌神？
3. 神還有那方面的性情向全人類顯明使配受稱頌？
4. 誰是神所治理的？你會怎樣響應聯合全宇宙去稱頌讚美神？

1/16/2024 星期二 詩篇一百零四

金句：耶和華啊，你所造的何其多！都是你用智慧造成的，遍地滿了你的豐富。...你發出你的靈，牠們便受造；你使地面更換為新。願耶和華的榮耀存到永遠，願耶和華喜悅自己所造的！（詩篇一百零四 24, 30~31)

默想：在這篇詩裡，詩人看見了神偉大和奇妙的創造，從而發出對神讚歎。他體會到神創造了大自然的一切物體如地、山、水和雲等，也看見神供應了百獸，使牠們存活，福延到人類；這些都反映出神的智慧，神的豐富，神的榮耀和神的美意。當你每一次浸淫在大自然的環境裡，無論是晚上在郊野仰望無際的天空，或是白天環望寧靜的湖光山色，你會感受到神創造的偉大和奇妙嗎？你會不其然的發出對神的讚美和敬拜嗎？

禱告：神啊，讚美祢，祢是偉大和奇妙的創造主，在一切被造之物身上，我看到祢的智慧、豐富、榮耀和美意。感謝祢創造了我，使我能夠享受生命並一切祢所賜的恩惠。

進深研讀問題：

1. 神透過自然界如何供給人類和動物的每日所需？
2. 試確定神管理及保護所造之物的方式。
3. 當詩人發現神維持宇宙的能力及他對神的倚賴，他有何反應？
4. 嘗試領悟神在生命和宇宙中所彰顯的偉大。你有何反應？

1/17/2024 星期三 詩篇一百零五

金句：他僕人亞伯拉罕的後裔，他所揀選雅各的子孫哪，你們要記念他奇妙的作為和他的奇事，並他口中的判語。(詩篇一百零五 5~6)

默想：阿伯拉罕的後裔，神所揀選的以色列人，他們有著與神很密切的關係。他們世世代代都記念神的作為，稱讚耶和華的名！這裏提及很多的歷史，從神與亞伯拉罕立約，祂給亞伯拉罕的帶領。由約瑟在埃及的經歷，到神呼召摩西帶以色列人到迦南地，這一切都成為以色列人的憑據，永遠都讚美耶和華。這跟我和你有什麼關係呢？新約加拉太書三章七節，提到我們這些憑著信認識神的人，我們都是亞伯拉罕的子孫！當你回想一生，神同樣在你的生命上有不同的帶領，你會否和以色列人一樣，用一生去讚美神，傳揚祂的作為？

禱告：神啊，多謝祢成為以色列人的救主，祢更成為世上一切憑信認識祢的人的救主！願意我一生都數算祢的恩典，在每天的生活中，都把握每一分機會，對身邊的人傳揚祢的作為，為祢作見證！

進深研讀問題：

1. 神向祂的選民有何應許及立約？
2. 神怎樣保護及使他們昌盛？
3. 當百姓祈求時，神怎樣供給？因何目的？
4. 請默想神在你身上的作為，保護及供應。你能否與本篇感恩詩的心意一致？為何？

1/18/2024 星期四 詩篇一百零六

金句：你們要讚美耶和華！要稱謝耶和華，因他本為善，他的慈愛永遠長存！...等不多時，他們就忘了他的作為，不仰望他的指教，...他們又在營中嫉妒摩西，...他們又藐視那美地，...他們又與巴力毗珥聯

合，...他們在米利巴水又叫耶和華發怒，...然而他聽見他們哀告的時候，就眷顧他們的急難，為他們記念他的約，照他豐盛的慈愛後悔。(詩篇一百零六 1, 13, 16, 24, 28, 32, 44~45)

默想：詩人用這篇詩去稱頌神的慈愛，但他用一個很特別的方式，就是透過溫習以色列人出埃及的經歷，來突顯出神的慈愛。詩人留意到當日以色列人很快忘記神恩去犯罪，並且是重複又重複的得罪神（「又」字出現在四節內），但神沒有放棄他們，當他們哀求神時，神仍是眷顧他們，這就是神豐盛及永遠長存的慈愛！你跟從主專心嗎？會不會時跟時不跟，常常忘記神的恩典，偏行己路呢？不要辜負神的慈愛！

禱告：親愛的主，謝謝祢的慈愛，雖然我常常忘記祢的恩惠，很容易就偏行己路去犯罪，但祢的慈愛沒有離開我，求聖靈常常提醒我，當我遠離祢的時候，用祢的方法把我拉回祢的懷抱。

進深研讀問題：

1. 比較神的美善和大能與以色列的軟弱不信之相異處。
2. 以色列的不順服有何後果？
3. 神因何理由拯救以色列？
4. 不順服如何影響了你的生活？你從神的赦免學到甚麼功課？

1/19/2024 星期五 詩篇一百零七

金句：於是他們在苦難中哀求耶和華，他從他們的禍患中搭救他們。又領他們行走直路，使他們往可居住的城邑。但願人因耶和華的慈愛和他向人所行的奇事都稱讚他！（詩篇一百零七 6~8）

默想：神搭救在苦難中尋求祂的人，這正是這篇詩篇的主題。詩篇裏面提及很多不同的例子，講述神如何施恩拯救給那些在艱難處呼求祂的人！神聽見後都必然施恩拯救，因為神是愛他們的。我們的生活，多少時候都會經歷不同的艱難，你會呼求神的幫助嗎？還是只倚靠自己的能力去度日？雖然神沒有應許一定把一切難處挪開，但神應許與我們同在！讓我們學習，在順境或逆境中，都曉得尋求耶和華！

禱告：多謝神在聖經中，留下一切的例子，讓我知道，祢是信實的神。當我在患難中呼求祢的時候，祢一定聽我的禱告，與我同在！讓我保持這份信心，在人生起起跌跌，高高低低的時候，都倚靠主神引導我每一天！

進深研讀問題：

1. 列舉神救人脫離那些方面的困苦(4, 10, 17, 23 節)？
2. 那些蒙救的人應有何反應？為何？
3. 請數算神為祂百姓行的奇事。

4. 你對神的愛有何反應? 為何?

1/20/2024 星期六 詩篇一百零八

金句: 神啊, 你不是丟棄了我們嗎? 神啊, 你不和我們的軍兵同去嗎? 求你幫助我們攻擊敵人, 因為人的幫助是枉然的。(詩篇一百零八 11~12)

默想: 大衛是一個認識神的人, 所以當他要出去打仗時, 他知道最重要的是有神的同在。這篇詩寫作時的處境, 似乎是大衛爭戰有一點失利, 所以他向神發出疑問, 是否神仍與他的軍兵同行, 也同時向神求救求幫助, 因他知道神是唯一可以幫助他得勝敵人的。當你遇到自己不能解決的困難時, 你會即時想到要去求神的幫助嗎? 還是先求人的幫助?

禱告: 神啊, 祢是大能又慈愛的神。感謝祢, 因祢是我面對所有難處時唯一的幫助, 特別是在屬靈的爭戰上。幫助我學習去完全依靠祢。

進深研讀問題:

1. 這裏重複詩 57:7-11 及詩 60 : 5-12 有何意義?
2. 人因何敬拜神? 萬民有何反應? 神啟示的本性喚醒人心裏的甚麼?
3. 神是怎樣可靠? 為何?
4. 那些經節指出你個人在下列各方面的經驗: 讚美, 愛心及信心?

1/22/2024 星期一 詩篇一百零九

金句: 我所讚美的神啊, 求你不要閉口不言! 因為惡人的嘴和詭詐人的口已經張開攻擊我, 他們用撒謊的舌頭對我說話。他們圍繞我說怨恨的話, 又無故地攻打我。他們與我為敵以報我愛, 但我專心祈禱。(詩篇一百零九 1~4)

默想: 詩篇的詩人分享他如何面對「對頭人」, 面對攻擊他的惡人。當他面對這些人的攻擊, 從情感上來看, 小不免他內心有很多對敵人的怨恨! 但同時他亦想起神, 深信神一定會搭救他! 他說「任憑他們咒罵, 惟願你賜福」, 詩人更要專心祈禱! 當你遇上別人對你不公, 甚至咒罵, 攻擊你的時候, 你用什麼態度去面對? 你有否想起這位慈愛的神? 願意我們都能學習詩人, 尤其在這些艱難的情況下, 都能回到神的跟前, 在禱告中求幫助!

禱告: 神啊, 祢是那位用慈愛, 用大能拯救被逼迫的人。幫助我曉得在難處中, 透過禱告, 向祢尋求幫助, 倚靠祢去面對!

進深研讀問題:

1. 你能夠與詩人現時的境況認同到甚度程度？他的遭遇如何？為何？
2. 大衛基於甚麼祈求主拯救？
3. 他會對仇敵的羞辱有何反應？為何？
4. 你曾被人咒罵至死嗎？

1/23/2024 星期二 詩篇一百一十

金句：耶和華對我主說：「你坐在我的右邊，等我使你仇敵做你的腳凳。」(詩篇一百一十 1)

默想：這是大衛寫的一篇「彌賽亞」詩，表面似乎在描述神對大衛王的應許，但其實更深遠的意義是對神所應許將來要來的王的描述。詩人稱他為「主」，但這不是舊約常用作耶和華神的別名，而是能與耶和華對話的另一個個體。在新約裡，耶穌自己、彼得及希伯來書的作者都引用過這節經文來介紹基督（彌賽亞）的地位是極崇高的，是得勝魔鬼的君王。而本章 4 節提及主照麥基洗德等次作祭司的經文，也在新約希伯來書內被引用來證明耶穌基督的地位比舊約亞倫體系的祭司更超越。可見耶穌基督的出現，絕對不是臨時附會出來的故事，而真的是神早在舊約時代已預言的應許。你相信耶穌是神早就預言應許的基督嗎？你有否學習如何在舊約的經文裡認識耶穌基督的身份和屬性呢？這些認識有幫助你對耶穌更有信心嗎？

禱告：主耶穌啊，我敬拜祢，因祢就是神在舊約是代早已應許要來拯救人類的基督和救主，祢已在十字架上勝了魔鬼，贖了我的罪。幫助我清楚認識祢的王權，我願意一生跟隨祢，順服祢。

進深研讀問題：

1. 大衛的敵人最終會有何遭遇？
2. 大衛在治理百姓上擔任什麼角色？神的角色又是什麼？
3. 這裏啟示神的甚麼美德？祂與世上列國有何關係？
4. 百姓對主有何反應？你對主有何反應？為何？

1/24/2024 星期三 詩篇一百一十一，一百一十二

金句：你們要讚美耶和華！我要在正直人的大會中，並公會中，一心稱謝耶和華。(詩篇一百一十一 1)

默想：詩中提及很多我們可以讚美神的原因：祂本為大，祂尊榮和威嚴，祂行奇事，祂有恩惠憐憫給敬畏祂的人，祂施行拯救，守約直到永遠！雖然我們都知道這些，但好像我們並不是常常都會讚美神。詩篇提及不單要讚美神，更要在大會中，在公會中，讚美神！弟兄姊妹，你還記得你什麼時候從心底裏稱謝讚美神呢？就讓今天我們重新學習，一心稱謝耶和華！

禱告： 神呀，祢是那位大而可畏，創造天地，配得萬人讚美的神！求祢開我的眼睛，讓我的心天天都能讚美祢，口中常說讚美祢的禱告！

進深研讀問題：

1. 開始列舉你能讚美神的事件和供應。
2. 神的作為有何特徵？它們與祂的百姓及祂的約有何關係？
3. 你個人在那方面經歷神的作為？你與弟兄姊妹整體又經歷神甚麼作為呢？
4. 請列出那些敬畏耶和華喜愛祂命令的人之益處。
5. 在一個與這裡所述的祝福剛好相反的世代中，你怎樣仍能讚美神？

1/25/2024 星期四 詩篇一百一十三

金句： 耶和華超乎萬民之上，他的榮耀高過諸天！誰像耶和華我們的神呢？他坐在至高之處，自己謙卑，觀看天上地下的事。（詩篇一百一十三 4~6）

默想： 詩人在這篇詩呼籲人要去讚美耶和華，不單是因為祂的偉大（超乎萬民之上，榮耀高過諸天），更是因為神的慈愛憐憫，祂雖地位至高，卻願意謙卑的去垂顧世人的事，去憐憫幫助最卑微的人，使他們升高。所以耶穌降世為人，要親自贖出罪人，稱他們為義，認他們為兒女，正是神這種情懷的最高表現。當我們越認識耶穌本來是何等榮耀至高的時候，我們就越能體會祂為拯救我們要多麼的謙卑，要作多麼大的犧牲！你有這個體會嗎？

禱告： 主耶穌啊，感謝祢為我紆尊降卑，從祢至高神的身份，謙卑的來到地上，為我死在十字架上，拯救了我這個不配的罪人，我願意用我微不足道的愛來回應祢的大愛，一生去愛祢，跟隨祢，為祢而活。

進深研讀問題：

1. 神的榮耀有何特徵？
2. 祂供給全人類甚麼？又供給貧寒窮乏人些什麼呢？
3. 在本詩篇寫作的時代，不能生育的婦人，她們的情緒，社會及經濟地位是怎樣？與現代的情況和感受比較異同。
4. 神怎樣看重你的喜樂？你怎知道？

1/26/2024 星期五 詩篇一百一十四

金句： 以色列出了埃及，雅各家離開說異言之民。那時，猶大為主的聖所，以色列為他所治理的國度。滄海看見就奔逃，約旦河也倒流。大山踴躍如公羊；小山跳舞如羊羔。（詩篇一百一十四 1~4）

默想： 這篇詩篇描述了耶和華如何在以色列民出埃及，在曠野漂流，到迦南地當中，用祂的大能大力，一直保守他們。神甚至用神蹟奇事來幫助他們！例如讓紅海及約旦河分開，神降臨在西乃山時使大地都震動，及後亦兩次叫磐石出水，供以色列民眾飲用。這些神蹟奇事，都明顯地證明神是大而可畏，是有能力保守他們的神！這是你所認識的神嗎？你相信神是有能力保守你，帶領你渡過一生嗎？

禱告： 神啊，祢是大而可畏的神，祢的能力高過一切，所以我知道無論我人生遇著什麼情況，祢都是我最大的倚靠！多謝神祢的保守！

進深研讀問題：

1. 什麼事件在以色列的歷史中有重大意義？為何？
2. 你是否寶貝及欣賞促使你讚美神的某次特別事件？為何？
3. 以色列人蒙救贖的歷史中有何神蹟？為何？
4. 你怎樣知道主與你同在？

1/27/2024 星期六 詩篇一百一十五

金句： 以色列啊，你要倚靠耶和華！他是你的幫助和你的盾牌。亞倫家啊，你們要倚靠耶和華！他是你們的幫助和你們的盾牌。你們敬畏耶和華的，要倚靠耶和華！他是你們的幫助和你們的盾牌。... 凡敬畏耶和華的，無論大小，主必賜福給他。(詩篇一百一十五 9~11, 13)

默想： 詩人用了三句相同字眼的話呼籲人去依靠神，因為神是人的幫助（能積極解決問題）和盾牌（能消極保守不遇問題）。但三句話的對象是不同的，所以不只是詩體的重複平行語法，而是可以用 13 節的「無論大小」來了解：第一句是對「以色列」說的，就是所有的以色列平民百姓；第二句是對「亞倫家」說的，是以色列人中的祭司家族，是領袖級的人，在以色列人的觀念裡這是三類人中最「大」的；第三句是對「敬畏耶和華」的人說的，是最具包羅性，連敬畏耶和華的外邦人也包在內，而他們在以色列人的觀念裡是最「小」的。所以神是既公平又慈愛，所有敬畏而倚靠祂的人祂都應許要做他們的幫助和盾牌。你想神作你的幫助和盾牌嗎？你想神賜福給你嗎？那你要反省：你敬畏神嗎？你在凡事上倚靠祂嗎？

禱告： 神啊，感謝祢是既公平又慈愛的神，無論甚麼人只要謙卑的來敬畏祢，接受耶穌基督的救恩，祢都會成為他們的幫助和盾牌。提醒我更多的倚靠祢，好叫我能更多經歷到祢的幫助和保守。

進深研讀問題：

1. 試比較偶像與神之相異處。偶像與神各有何作為？為何？
2. 別國對他們的神的能力有何反應？為何？

3. 你的國家敬拜那位神? 為何?
4. 以色列人基於甚麼懇求神的幫助? 他們的信心是甚麼?

1/29/2024 星期一 詩篇一百一十六

金句: 我拿什麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩? 我要舉起救恩的杯, 稱揚耶和華的名。我要在他眾民面前向耶和華還我的願。(詩篇一百一十六 12~14)

默想: 詩人經歷神的拯救後, 說要報答神, 要在眾人面前向耶和華還願! 詩人思想怎樣才能最好的報答神呢? 他說要舉起救恩的杯, 稱頌神的名! 他要歌頌神的救恩, 為祂作見證, 讓其他人都知道神施恩拯救! 你有沒有得到神的恩典呢? 若果有, 你有沒有想過如何報答神? 你如何能「舉起神救恩的杯, 稱揚神的名」?

禱告: 神啊, 感謝祢, 因為我經歷祢太大的恩典, 我能夠認識祢, 生命得到拯救。求祢幫助我, 知道如何能高舉祢的名, 傳揚祢的福音, 讓身邊的人, 都認識祢的救恩!

進深研讀問題:

1. 你能夠與詩人現時的情況認同到甚麼程度?
2. 詩人對神的保守有何反應? 為何?
3. 詩人在試煉中及他蒙救時與神的關係怎樣?
4. 你會向神許下甚麼願? 你已在何時何地還願呢? 為何?

1/30/2024 星期二 詩篇一百一十七, 一百一十八

金句: 我要稱謝你, 因為你已經應允我, 又成了我的拯救。匠人所棄的石頭, 已成了房角的頭塊石頭。這是耶和華所做的, 在我們眼中看為稀奇。這是耶和華所定的日子, 我們在其中要高興歡喜。(詩篇一百一十八 21~24)

默想: 詩人在這篇詩讚美稱謝耶和華的慈愛, 而在這幾節則專注在神的慈愛表現在祂拯救人的作為上。22 節的經文是在新約時耶穌及彼得都有引用過來形容神所設立的救主, 就是耶穌自己; 連詩人也覺得這個被最懂宗教的專家們(匠人)所棄絕的人竟被神立為救主是一件稀奇和不可思議的事。但正因為這樣, 就更顯出這是神的慈愛, 讓萬人都可以得著救恩, 是值得我們高興歡喜的。你有否為神所給你這麼「平民化」和「普及化」的救恩而高興歡喜呢?

禱告: 神啊, 我要稱謝祢的慈愛, 感謝祢賜下這麼寶貴的救恩給我, 讓我這麼容易就能得到; 提醒感動我常常為此高興歡喜。

進深研讀問題：

1. 這裏呼籲誰去讚美神？因何理由？
2. 神對那些求告祂的人有何反應？對那些以祂為避難所的人呢？
3. 圍繞以色列的列邦有何行動？那隱喻與以色列的歷史有何關係？
4. 要進入耶和華的門有何條件(本篇很可能是進入聖殿的行列用的)？對哪些進入的人有甚麼應許？

1/31/2024 星期三 詩篇一百一十九 1~40

金句：行為完全、遵行耶和華律法的，這人便為有福！遵守他的法度、一心尋求他的，這人便為有福！
(詩篇一百一十九 1~2)

默想：這篇詩篇提到若遵行耶和華的律法，遵守祂的法度，這人便為有福！要能夠遵守神的律法，就先要學習律法(第 7 節)！如何能夠學習？就是要努力閱讀神留在聖經裏的話語，默想這些話對你生命的影響(第 15 節)。明白後還要把神的話看重，更加把這些話語藏在心裏(第 11 節)，以至能影響自己的生命！你有看聖經的習慣嗎？你有多在乎神的話語？你有否把神的話語放在心裏，讓它成為你人生的指引？

禱告：求主激勵我，有一顆喜愛祢話語的心！每天都願意打開聖經，讓神的說話成為我生命的影響，能夠陶造我生命！讓祢的話成為我腳前的燈，路上的光！

進深研讀問題：

1. 耶和華律法有何目的？遵行帶來甚麼結果？
2. 在遵守神的律法上，嘴唇與眼有何關係？
3. 神的話對生命為何是不可或缺的？偏離神的律法有何後果？

2/1/2024 星期四 詩篇一百一十九 41~88

金句：我未受苦以先走迷了路，現在卻遵守你的話。...我受苦是與我有益，為要使我學習你的律例。你口中的訓言與我有益，勝於千萬的金銀。(詩篇一百一十九 67, 71~72)

默想：當詩人走迷了路離開神時，神就讓他經歷苦難，但單單經歷苦難，一個人可能只會自怨自艾或怨天尤人，並不保證他會醒悟而悔改，除非他有神話語的光照和指引，他才會從迷途回轉。所以真正有益的，不是苦難，而是神的話。你曾否因遇到苦難才去認真讀聖經，嘗試在其中找答案？對你來說，「我受苦是與我有益」與「你口中的訓言與我有益」那一句更實在？

禱告：神啊，感謝祢常透過困難的環境來提醒我祢的話，讓我因相信和遵守祢的話而得益。激勵我常用祢的話來反省自己的軟弱，不要等到有難處來時才回應。

進深研讀問題：

1. 這裏怎樣描寫神的話？
2. 詩人對惡人有何反應？他的安慰是甚麼？為何？
3. 神在啓示祂的話語上負了甚麼責任？人在明白神的話語上應負甚麼責任？
4. 你的人生有何目的？

2/2/2024 星期五 詩篇一百一十九 89~136

金句：耶和華啊，你的話安定在天，直到永遠。你的誠實存到萬代，你堅定了地，地就長存。天地照你的安排存到今日，萬物都是你的僕役。(詩篇一百一十九 89~91)

默想：神的話能夠幫助人，其中一個很重要的原因，是因為神的話語永恆不變！從神用祂的話去創造天地萬物，到耶穌基督在十架完成救恩，神在聖經新約及舊約的話語，到今天仍然係能夠影響每一個人的生命！詩人說「我看萬事盡都有限，唯有你的命令極其寬闊」(第 96 節) 你相信你手上的聖經，經歷那麼多的歲月，裏面神的話語仍然是你能夠信靠的嗎？你會否懷疑神的話語是過時的？

禱告：感謝主！祢用話語創造天地，同樣地今天祢用祢的話，帶領住我的人生！求祢幫助我每天能夠翻開聖經，學習祢的話語，明白祢的心意！

進深研讀問題：

1. 請列舉神的律法所顯出的神的屬性。比較神的話語與宇宙的安定性。
2. 遵守神的話語有甚麼先決條件？有甚麼成果？
3. 這裏有那些經節描述你對神和祂話語的態度？為何？

2/3/2024 星期六 詩篇一百一十九 137~176

金句：我喜愛你的話，好像人得了許多擄物。謊話是我所恨惡所憎嫌的，唯你的律法是我所愛的。...愛你律法的人有大平安，什麼都不能使他們絆腳。...我心裡守了你的法度，這法度我甚喜愛。(詩篇一百一十九 162~163, 165, 167)

默想：喜愛神的話就是這幾節詩的中心思想。詩人用各種方式來形容對神話語的愛慕：有如戰勝仇敵後帶返珍貴的擄物；是極其憎嫌的相反感受；是能從心底裡去遵守的原動力...。你能說你「甚喜愛」神的話嗎？每次有機會去讀聖經時（如靈修、團契查經等），你會急不及待嗎？你會讀到愛不釋手嗎？

禱告：神啊，感謝祢賜下祢的話給我，使我能認識祢及經歷祢的愛。祢的話充滿了智慧和亮光，每次默想都帶給我甘甜和滿足。

進深研讀問題：

1. 詩人雖然很熱心遵行神的話，他遭遇到甚麼困難？
2. 試概述詩人對神話語的回應。為何？
3. 遵行神的律法包括甚麼行動(在動詞旁劃線)？
4. 請概述明白神的話所得的益處。