

2024 一月灵修材料

教会同工希望帮助及推动弟兄姊妹能养成一个每天通过灵修读经来亲近神的好习惯，故从 2020 年开始提供这个灵修/读经计划，预期可在五年左右读完全本圣经。内容主要取材自《清晨静思主话》(This Morning with God: A Daily Study Guide to the Entire Bible, 总编：艾德理，译者：黄耀铨，出版者：种籽出版社。1977 年 10 月初版)，如你每天只有 10-15 分钟灵修的时间，可专注在「金句」经文、「默想」和「祷告」上；若有更多时间，可以读全部经文及默想「进深研读问题」。如果您有任何问题，请联络牧师或教育部同工！

计划详细资料亦放在教会的网站上 <https://www.wlacbc.org>, 按「灵修材料」。网站提供在线圣经连结, 方便在网上阅读。

1/1/2024 星期一 诗篇九十一

金句：住在至高者隐密处的，必住在全能者的荫下。我要论到耶和華说：「他是我的避难所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。」... 神说：「因为他专心爱我，我就要搭救他；因为他知道我的名，我要把他安置在高处。他若求告我，我就应允他；他在急难中，我要与他同在。我要搭救他，使他尊贵。我要使他足享长寿，将我的救恩显明给他。」(诗篇九十一 1~2, 14~16)

默想：在这诗篇中，诗人指出耶和華是我们的避难所。神有能力保护我们，甚至差遣使者用手托住我们，免我们受到灾难。但你有没有想过，神为什么要保护我们呢？神不是我们的仆人，更不是神话里阿拉丁神灯里的灯神。神是看重我们跟祂的关系，当我们专心爱祂，祂是知道的，神会为我们指引安排最好的；祂更把救恩赏赐给我们。你现在跟神的关系如何？你爱神吗？你有把祂放在首位吗？

祷告：耶和華，我赞美祢！因为祢是那位大能者！祢是人的避难所，是人的保障！在祢里面，我有完全的稳妥！祢看重的是我跟祢的关系，求祢教导我如何爱祢，珍惜祢给我的救恩！

进深研读问题：

1. 5~8 节在危难中宣告安稳是基于什么？
2. 天使如何保护信徒（参创廿四 40；出廿三 20）？
3. 获得这保护的先决条件是什么？为何？
4. 列举你愿意信靠上帝救你脱离的困扰和恐惧。你当负什么责任？

1/2/2024 星期二 诗篇九十二

金句：〔安息日的诗歌〕称谢耶和華，歌颂你至高者的名，用十弦的乐器和瑟，用琴弹幽雅的声音，早晨传扬你的慈爱，每夜传扬你的信实，这本为美事。因你耶和華借着你的作为叫我高兴，我要因你手的工作欢呼。耶和華啊，你的工作何其大！你的心思极其深！（诗篇九十二 1~5）

默想：这篇诗的标题是「安息日的诗歌」，是以色列人在安息日集体敬拜神时唱赞美诗。内容提到诗人至少在四方面去赞美神：祂的慈爱，祂的信实，祂的工作和祂的心思。当诗人思想到神的这些特点时，他就感到高兴而欢呼，并且是从心底里发出感叹「何其大！极其深！」。我们基督徒主日的崇拜，就像以色列人在安息日的集体敬拜；你在主日崇拜时有诗人这种的感受和经历吗？在崇拜时你有向神欢呼吗？在崇拜时和崇拜后，你感到高兴吗？

祷告：神啊，祢是慈爱又信实的神，祢的工作和心思何其大、极其深！祢是配得一切赞美和称谢的。帮助我在日常生活里，能常常体会到祢这些特性和作为，更让我珍惜和享受每主日在教会与其他弟兄姊妹一同敬拜祢的时间。阿门。

进深研读问题：

1. 你敬拜上帝是否因为你见到或经历到上帝的怜悯和大能？
2. 草和棕树的比喻表示什么？哪一个象征恒久、尊贵和丰满（与诗一 3 的树比较）？
3. 基督徒有什么得胜和丰盛的应许？
4. 你的生命怎样反映出这种丰盛？为甚么？

1/3/2024 星期三 诗篇九十三

金句：耶和華作王！他以威严为衣穿上；耶和華以能力为衣，以能力束腰，世界就坚定，不得动摇。你的宝座从太初立定；你从亘古就有。（诗篇九十三 1~2）

默想：这篇诗赞美耶和華能力浩大！当祂拥有这份能力，就像衣裳束腰，神就能坐稳宝座上，看顾一切的万物！世上一切被做的，甚至大海的澎湃，都不能跟神的能力比较！这位耶和華，就是我们信靠的那一位神！弟兄姊妹，你当相信，神的能力是我们永远都可以靠的！

祷告：耶和華我的神，多谢祢让我在人生中能认识祢！祢坐着为王，我一生都要敬拜祢，依靠祢！当我明白，祢的能力何等浩大时，我就知道无论我人生遇着什么困难，祢都有能力成为我永远的保障！

进深研读问题：

1. 比较第 2 节与诗廿九 10。这里称扬上帝的什么美德？
2. 世界是坚定在什么根基上？
3. 大水扬起时，上帝怎样呢？上帝的百姓又如何？为何？

1/4/2024 **星期四** **诗篇九十四**

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，惡人夸勝要到幾時呢？要到幾時呢？...我心里多忧多疑，你安慰我，就使我欢乐。(诗篇九十四 1~3, 19)

默想：诗人因被恶人欺压、苦害而向神申诉呼求；他相信神是公义的，也是大能的，是审判世界的主，所以必会为他申冤。然而他等了很久，似乎神仍然缄默，仍然没有出面为他申冤，他向神哀诉：「恶人夸胜要到几时呢？要到几时呢？」他对神的信心开始动摇了，所以心里多忧多疑。但神知道他的心情，知道他的疑惑，神就亲自安慰他，使他对神重拾信心，能再次经历到从神而来的欢乐。你曾否（或现在）也因被人欺压或落在很大的困难中而向神呼求呢？当神暂时没有出手为你申冤或解救你的时候，你心里有多忧多疑吗？坚定的相信祂吧，祂会安慰你，叫你重新欢乐。

祷告：神啊，我知道祢是公义大能的神，祢也是审判世界的主。求祢加我力量，能持久的相信祢。当难处没有一下子被解决，当我心里多忧多疑的时候，求祢显出祢的同在，安慰我，使我能重新欢乐。阿门。

进深研读问题：

1. 上帝为何容许恶人昌盛？最终什么会得胜？
2. 不义的统治者怎样使罪恶增加？
3. 你对恶人的态度是发出报仇的呼求，还是同情他们缺乏属灵的认识？
4. 这里如何描写恶人和义人？

1/5/2024 **星期五** **诗篇九十五**

金句：来啊，我们要屈身敬拜，在造我们的耶和華面前跪下！因为他是我们的神，我们是他草场的羊，是他手下的民。惟愿你们今天听他的话：「你们不可硬着心，像当日在米利巴，就是在旷野的玛撒。(诗篇九十五 6~8)

默想：诗人呼吁我们要向神敬拜，向神欢呼，因为祂创造万有，一切都是属于祂的！我们也是神所做的，是祂的子民，祂的儿女，我们当向祂敬拜！但诗人亦提出一警告，劝喻我们不可硬着心！这正正是我们人的问题，明明知道神是我们的神，但是我们反而不听从祂！请查看你的心，是否一心一意作神的儿女，每天渴望敬拜祂？

祷告：神啊，求祢饶恕我的软弱！虽然我心里明明知道祢是那位创造宇宙万物的真神，是爱我带领我每一天的主，但我仍是有软弱犯罪的时候，有忘记祢的恩典，不去跟从祢的时候！求主不要离弃我，帮助我天天数算祢的恩，常常渴慕敬拜神祢！

进深研读问题：

1. 试列出神配受赞美的各方面。
2. 在会众的崇拜中加插了甚么警告？
3. 你在甚么时候觉得很难赞美神？祢对我们的不愿意有何反应？
4. 你在那方面使自己在神面前硬心？试默想第 7 节里今天的急切性及 11 节里安息永久性。

1/6/2024 星期六 诗篇九十六

金句：你们要向耶和华唱新歌，全地都要向耶和华歌唱！要向耶和华歌唱，称颂他的名，天天传扬他的救恩。在列邦中述说他的荣耀，在万民中述说他的奇事。...民中的万族啊，你们要将荣耀、能力归给耶和华，都归给耶和华！（诗篇九十六 1~3, 7）

默想：这是一篇赞美和传扬神的诗，就单单上面的四节经文，就已经用了三个赞美和两个传扬的动词来描述对神赞美和传扬的方式：歌唱、称颂及归荣耀、传扬及述说。赞美的对象是神而传扬的对象是人，可以说是我们对神敬拜的两大方面，缺一不可。你常常去赞美神吗？你期待和享受主日在教会的崇拜吗？你常把握机会向别人见证神在你身上的作为和把耶稣介绍给他们吗？

祷告：神啊，祢是尊荣大能的神，祢配受一切的赞美，配得一切的荣耀。求祢的灵常常感动我，吸引我来敬拜赞美祢，更求祢给我勇气和智慧，能把握机会向别人见证祢在我身上的作为并把耶稣介绍给他们。阿门。

进深研读问题：

1. 这里赞美神的那些方面？每方面对你的生命有何影响？
2. 大自然如何参予赞美神？
3. 试比较你用口的赞美与大自然的赞美。
4. 你会怎样向你的朋友叙述这赞美的意识？

1/8/2024 星期一 诗篇九十七

金句：诸山见耶和华的面，就是全地之主的面，便消化如蜡。诸天表明他的公义；万民看见他的荣耀。...你们爱耶和华的，都当恨恶罪恶；他保护圣民的性命，搭救他们脱离恶人的手。散布亮光是为义人，预备喜乐是为正直人。(诗篇九十七 5~6,10~11)

默想：耶和华是公义的王，世上一切的罪恶，一切的偶像，在神面前都要惧怕，都要蒙羞！我们这些属神的人，若我们真的爱神，都应效法神，行公义，远离罪恶，以作义人，正直人，为目标！你今天在上生活上，行事为人有否犯罪？你有否竭力持守圣洁，远离罪恶？

祷告：圣洁公义的神，求祢帮助我天天远离罪恶！求祢加我力量，让我常常倚靠祢去渡过每一天。求圣灵光照，让我警醒，努力地持守圣洁，作神喜悦的人。

进深研读问题：

1. 神存在于大自然中、在人类中、在锡安里有何效果？在你身上又如何？
2. 看见神的性情与祂圣民的生命两者有何关系？
3. 请列出给爱之人的应许和命令。你怎样应用在你的生命里？

1/9/2024 星期二 诗篇九十八

金句：你们要向耶和华唱新歌，因为他行过奇妙的事，他的右手和圣臂施行救恩。...愿海和其中所充满的澎湃，世界和住在其间的也要发声！愿大水拍手，愿诸山在耶和华面前一同欢呼！因为他来要审判遍地，他要按公义审判世界，按公正审判万民。(诗篇九十八 1, 7~9)

默想：在这篇诗里，诗人向以色列人呼吁要去赞美歌颂神，继而向全人类呼吁要欢呼歌颂神，到最后他更表达他想自然界的一切（死物如海、山、河等，或是活物如鱼、动物等）都向神发声欢呼；但他提出一个不寻常的原因，是因为神要按公义审判世界！为甚么这是一个值得欢呼歌颂神的原因？难道他不知道世上「并没有行善的，连一个也没有」(诗 14:3) 吗？罪人在面对神公义的审判时，那能欢呼呢？

唯一的结论，是因为诗人知道也相信神的救恩：借着献祭性他的罪可得赦免；所以这是一篇赞美歌颂神施行救恩的诗！我们今天罪得赦免的根据与以色列人一样：相信神为我们预备耶稣受死流血的代赎（旧约的祭牲预表耶稣）。你知道当神将来审判世界时，你作为基督徒是会被公义的神「称义」的吗？你现在有为这福气欢呼歌颂神吗？

祷告：主啊，感谢祢为我死在十字架上，代替了我来承担神公义的审判，使我可以被称义。我要赞美歌颂祢，愿世人也同样因认识相信祢而被称义，因而欢呼歌颂祢。阿门。

进深研读问题：

1. 甚么引起喜庆的欢乐？

2. 谁被邀请参加庆祝？
3. 这里指定怎样庆祝？
4. 在你的生命里、在你与别人交通时、你有否感受过这样满足的喜乐？为何？

1/10/2024 星期三 诗篇九十九

金句：耶和华作王，万民当战抖！他坐在二基路伯上，地当动摇！耶和华在锡安为大，他超乎万民之上。他们当称赞他大而可畏的名；他本为圣。(诗篇九十九 1~3)

默想：「耶和华我们的神，祂本为圣」是这篇诗的主题！因祂本为圣，人就当尊崇敬拜祂。祂能力超乎万有，祂是王，当受人的敬拜！你的心有否敬拜神呢？除了主日回教会聚会敬拜，其余日子，你有天天想起神，敬拜祂吗？祂本为圣，超乎万有，我们属神的子民，当每天给神应得的敬拜！

祷告：神啊，求祢教导我如何能全心全意的敬拜祢！让我从圣经中认识祢的圣洁，祢的伟大，让圣灵在我心中感动我，教导我每天都俯伏在祢的面前，全然敬拜！

进深研读问题：

1. 以锡安为焦点,神的主权有何特征？
2. 祂在那方面施行王的审判？
3. 你在日常生活中如何应用神的公平和神的圣洁呢？

1/11/2024 星期四 诗篇一百

金句：你们当晓得耶和华是神，我们是他造的，也是属他的，我们是他的民，也是他草场的羊。当称谢进入他的门，当赞美进入他的院，当感谢他，称颂他的名！因为耶和华本为善，他的慈爱存到永远，他的信实直到万代。(诗篇一百 3~5)

默想：这是一篇赞美的诗，诗人在这几节里提到读者与神的至少三个关系：是祂造的（受祂生命），是属祂的/是祂的民（受祂保护）及是祂草场的羊（受祂供应）。在这几个关系中，他体会到神三方面的属性：神的善良，神的慈爱及神的信实。这些认识激动了他对神的称谢和赞美。你对神认识有多少？你认识你与神和主耶稣的关系吗？你经历过神的善良、慈爱或信实有多少？你每次称谢和赞美神时，有想到神与你的关系和祂的属性吗？

祷告：神啊，感谢祢给了我属肉身和属灵的生命，感谢祢常保护我脱离撒但的攻击和试探，更感谢祢每天供应我肉身和属灵的粮食，我要称谢赞美祢。帮助我更多认识和经历祢。阿门。

进深研读问题：

1. 神为何配受感谢？
2. 有何行动和态度应与感谢并行？
3. 你怎样知道耶和華是神？
4. 请列出最小 15 项你今天能感谢神的事？

1/12/2024 星期五 诗篇一百零一

金句：我要用智慧行完全的道。你几时到我这里来呢？我要存完全的心行在我家中。(诗篇一百零一 2)

默想：这篇诗讲述诗人如何面对罪的态度。他在耶和華面前，要行完全的道，有完全的心！他说要远离一切犯罪的事，以至他不被沾污！他要离开恶人，离开诡诈的人，以至他不受影响！你对罪的看法是怎样？你有留心你生活上所遇见与犯罪有关的人和事吗？你决心把自己分别为圣，倚靠圣灵的带领，过一个圣洁的生活吗？

祷告：神啊，求祢给我一个敏锐的触觉，能分辨身边的人和事，会否影响或引诱我到犯罪之处！求祢监察我的心，让我立志跟随祢，过祢所喜悦圣洁的生活！

进深研读问题：

1. 戴维在锡安作王是会按甚么原则的？那些是个人的？那些与施行审判有关？那些与社会有关？
2. 你会向神作过甚么承诺？在何种情况下作的？为甚么？

1/13/2024 星期六 诗篇一百零二

金句：〔标题：困苦人发昏的时候，在耶和華面前吐露苦情的祷告。〕...我的年日如日影偏斜，我也如草枯干。唯你耶和華必存到永远，你可纪念的名也存到万代。...唯有你永不改变，你的年数没有穷尽。你仆人的子孙要长存，他们的后裔要坚立在你面前。(诗篇一百零二 11~12, 27~28)

默想：如标题所示，这是一篇诗人在急难时向神呼求的祷告。在呼求中他体会到自己生命的短暂，是完全不可倚恃的，因而转念想到神的永恒，甚至比天地更长久，所以他的呼求转为对神永恒不变的赞美，并有把握神可以世世代代的祝福他（需然他目前的急难不一定能很快解决）。当你陷在困境，面对急难时，有想到神的永恒不变吗？周围环境可能变幻多端，但神既是你的天父，他的不变就是你的依靠、你的把握。

祷告：主啊，感谢赞美祢，因祢是永恒不变的主，所以祢的爱不变，祢的话语也安定在天。无论我遇到环境上任何变迁所带来的困难，我都可以依靠祢。阿门。

进深研读问题：

1. 诗人在 1-9 节如何描述他的属灵、身体、感情及社交情况？
2. 他认为是甚么缘故？
3. 诗人的祷告在那方面传出神肯定帮助的信息？
4. 当你感受到被各样问题困扰时，你有何反应？你今日发甚么怨言？

1/15/2024 星期一 诗篇一百零三

金句：我的心哪，你要称颂耶和華！凡在我里面的，也要称颂他的圣名！我的心哪，你要称颂耶和華，不可忘记他的一切恩惠。(诗篇一百零三 1~2)

默想：你有否一颗称颂耶和華的心？你为什么会称颂耶和華？诗人指出，耶和華赦免人的一切罪，救赎人的生命，供给人的需要，施行公义，为人伸冤。祂有大慈爱，怜悯敬畏祂的人。人虽微小，但神仍然顾念他们。神是守约的神，祂更掌管万有！诗人在这里列出这么多的原因，一切都是神给我们的恩惠！当你得到这一切好处的时候，你的响应是什么？你会否每天称颂耶和華？

祷告：神啊，赐给我一个每天都晓得要称颂祢的心！祢让我在人生中认识祢，得到永生的盼望！不要让我作一个忘恩负义的人，我要在祢面前常常称颂祢！

进深研读问题：

1. 称颂有何意义？你怎样能以全人称颂神？
2. 戴维因甚么个人的理由称颂神？
3. 神还有那方面的性情向全人类显明使配受称颂？
4. 谁是神所治理的？你会怎样响应联合全宇宙去称颂赞美神？

1/16/2024 星期二 诗篇一百零四

金句：耶和華啊，你所造的何其多！都是你用智慧造成的，遍地满了你的丰富。...你发出你的灵，牠们便受造；你使地面更换为新。愿耶和華的荣耀存到永远，愿耶和華喜悦自己所造的！（诗篇一百零四 24, 30~31）

默想：在这篇诗里，诗人看见了神伟大和奇妙的创造，从而发出对神赞叹。他体会到神创造了大自然的一切物体如地、山、水和云等，也看见神供应了百兽，使牠们存活，福延到人类；这些都反映出神的智慧，神的丰富，神的荣耀和神的美意。当你每一次浸淫在大自然的环境里，无论是晚上在郊野仰望无际的天空，或是白天环望宁静的湖光山色，你会感受到神创造的伟大和奇妙吗？你会不其然的发出对神的赞美和敬拜吗？

祷告：神啊，赞美祢，祢是伟大和奇妙的创造主，在一切被造之物身上，我看到祢的智慧、丰富、荣耀和美意。感谢祢创造了我，使我能够享受生命并一切祢所赐的恩惠。

进深研读问题：

1. 神透过自然界如何供给人类和动物的每日所需？
2. 试确定神管理及保护所造之物的方式。
3. 当诗人发现神维持宇宙的能力及他对神的倚赖，他有何反应？
4. 尝试领悟神在生命和宇宙中所彰显的伟大。你有何反应？

1/17/2024 星期三 诗篇一百零五

金句：他仆人亚伯拉罕的后裔，他所拣选雅各布的子孙哪，你们要记念他奇妙的作为和他的奇事，并他口中的判语。(诗篇一百零五 5~6)

默想：阿伯拉罕的后裔，神所拣选的以色列人，他们有着与神很密切的关系。他们世世代代都记念神的作为，称赞耶和華的名！这里提及很多的历史，从神与亚伯拉罕立约，祂给亚伯拉罕的带领。由约瑟在埃及的经历，到神呼召摩西带以色列人到迦南地，这一切都成为以色列人的凭据，永远都赞美耶和華。这跟我和你有什么关系呢？新约加拉太书三章七节，提到我们这些凭着信认识神的人，我们都是亚伯拉罕的子孙！当你回想一生，神同样在你的生命上有不同的带领，你会否和以色列人一样，用一生去赞美神，传扬祂的作为？

祷告：神啊，多谢祢成为以色列人的救主，祢更成为世上一切凭信认识祢的人的救主！愿意我一生都数算祢的恩典，在每天的生活中，都把握每一分机会，对身边的人传扬祢的作为，为祢作见证！

进深研读问题：

1. 神向祂的选民有何应许及立约？
2. 神怎样保护及使他们昌盛？
3. 当百姓祈求时，神怎样供给？因何目的？
4. 请默想神在你身上的作为，保护及供应。你能否与本篇感恩诗的心意一致？为何？

1/18/2024 星期四 诗篇一百零六

金句：你们要赞美耶和華！要称谢耶和華，因他本为善，他的慈爱永远长存！...等不多时，他们就忘了他的作为，不仰望他的指教，...他们又在营中嫉妒摩西，...他们又藐视那美地，...他们又与巴力毗珥联

合，...他们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，這就是神丰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么功課？

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贊他！（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。詩篇裡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。我們的生計，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因苦(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. 你对神的爱有何反应? 为何?

1/20/2024 星期六 诗篇一百零八

金句: 神啊, 你不是丢弃了我们吗? 神啊, 你不和我们的军兵同去吗? 求你帮助我们攻击敌人, 因为人的帮助是枉然的。(诗篇一百零八 11~12)

默想: 戴维是一个认识神的人, 所以当他要出去打仗时, 他知道最重要的是有神的同在。这篇诗写作时的处境, 似乎是戴维争战有一点失利, 所以他向神发出疑问, 是否神仍与他的军兵同行, 也同时向神求救求帮助, 因他知道神是唯一可以帮助他得胜敌人的。当你遇到自己不能解决的困难时, 你会实时想到要去求神的帮助吗? 还是先求人的帮助?

祷告: 神啊, 祢是大能又慈爱的神。感谢祢, 因祢是我面对所有难处时唯一的帮助, 特别是在属灵的争战上。帮助我学习去完全依靠祢。

进深研读问题:

1. 这裏重复诗 57:7-11 及诗 60 : 5-12 有何意义?
2. 人因何敬拜神? 万民有何反应? 神启示的本性唤醒人心里的甚么?
3. 神是怎样可靠? 为何?
4. 那些经节指出你个人在下列各方面的经验: 赞美, 爱心及信心?

1/22/2024 星期一 诗篇一百零九

金句: 我所赞美的神啊, 求你不要闭口不言! 因为恶人的嘴和诡诈人的口已经张开攻击我, 他们用撒谎的舌头对我说话。他们围绕我说怨恨的话, 又无故地攻打我。他们与我为敌以报我爱, 但我专心祈祷。(诗篇一百零九 1~4)

默想: 诗篇的诗人分享他如何面对「对头人」, 面对攻击他的恶人。当他面对这些人的攻击, 从情感上来看, 小不免他内心有很多对敌人的怨恨! 但同时他亦想起神, 深信神一定会搭救他! 他说「任凭他们咒骂, 惟愿你赐福」, 诗人更要专心祈祷! 当你遇上别人对你不公, 甚至咒骂, 攻击你的时候, 你用什么态度去面对? 你有否想起这位慈爱的神? 愿意我们都能学习诗人, 尤其在这些艰难的情况下, 都能回到神的跟前, 在祷告中求帮助!

祷告: 神啊, 祢是那位用慈爱, 用大能拯救被逼迫的人。帮助我晓得在难处中, 透过祷告, 向祢寻求帮助, 倚靠祢去面对!

进深研读问题:

1. 你能够与诗人现时的境况认同到甚度程度? 他的遭遇如何? 为何?
2. 戴维基于甚么祈求主拯救?
3. 他会对仇敌的羞辱有何反应? 为何?
4. 你曾被人咒骂至死吗?

1/23/2024 星期二 诗篇一百一十

金句: 耶和華對我主說：「你坐在我的右边，等我使你仇敌做你的脚凳。」(诗篇一百一十 1)

默想: 这是戴维写的一篇「弥赛亚」诗，表面似乎在描述神对戴维王的应许，但其实更深远的意义是对神所应许将来要来的王的描述。诗人称他为「主」，但这不是旧约常用作耶和華神的别名，而是能与耶和華对话的另一个个体。在新约里，耶稣自己、彼得及希伯来书的作者都引用过这节经文来介绍基督（弥赛亚）的地位是极崇高的，是得胜魔鬼的君王。而本章 4 节提及主照麦基洗德等次作祭司的经文，也在新约希伯来书内被引用来证明耶稣基督的地位比旧约亚伦体系的祭司更超越。可见耶稣基督的出现，绝对不是临时附会出来的故事，而真的是神早在旧约时代已预言的应许。你相信耶稣是神早就预言应许的基督吗？你有否学习如何在旧约的经文里认识耶稣基督的身份和属性呢？这些认识有帮助你对耶稣更有信心吗？

祷告: 主耶稣啊，我敬拜祢，因祢就是神在旧约是代早已应许要来拯救人类的基督和救主，祢已在十字架上胜了魔鬼，赎了我的罪。帮助我清楚认识祢的王权，我愿意一生跟随祢，顺服祢。

进深研读问题:

1. 戴维的敌人最终会有何遭遇？
2. 戴维在治理百姓上担任什么角色? 神的角色又是什么？
3. 这里启示神的甚么美德? 祂与世上列国有何关系？
4. 百姓对主有何反应? 你对主有何反应? 为何？

1/24/2024 星期三 诗篇一百一十一, 一百一十二

金句: 你们要赞美耶和華！我要在正直人的大会中，并公会中，一心称谢耶和華。(诗篇一百一十一 1)

默想: 诗中提及很多我们可以赞美神的原因：祂本为大，祂尊荣和威严，祂行奇事，祂有恩惠怜悯给敬畏祂的人，祂施行拯救，守约直到永远！虽然我们都知道这些，但好像我们并不是常常都会赞美神。诗篇提及不单要赞美神，更要在大会中，在公会中，赞美神！弟兄姊妹，你还记得你什么时候从心底里称谢赞美神呢？就让今天我们重新学习，一心称谢耶和華！

祷告：神呀，祢是那位大而可畏，创造天地，配得万人赞美的神！求祢开我的眼睛，让我的心天天都能赞美祢，口中常说赞美祢的祷告！

进深研读问题：

1. 开始列举你能赞美神的事件和供应。
2. 神的作为有何特征？它们与祂的百姓及祂的约有何关系？
3. 你个人在那方面经历神的作为？你与弟兄姊妹整体又经历神甚么作为呢？
4. 请列出那些敬畏耶和華喜爱祂命令的人之益处。
5. 在一个与这里所述的祝福刚好相反的世代中,你怎样仍能赞美神？

1/25/2024 星期四 诗篇一百一十三

金句：耶和華超乎万民之上，他的荣耀高过诸天！谁像耶和華我们的神呢？他坐在至高之处，自己谦卑，观看天上地下的事。(诗篇一百一十三 4~6)

默想：诗人在这篇诗呼吁人要去赞美耶和華，不单是因为祂的伟大（超乎万民之上，荣耀高过诸天），更是因为神的慈爱怜悯，祂虽地位至高，却愿意谦卑的去垂顾世人的事，去怜悯帮助最卑微的人，使祂们升高。所以耶稣降世为人，要亲自赎出罪人，称他们为义，认他们为儿女，正是神这种情怀的最高表现。当我们越认识耶稣本来是何等荣耀至高的时候，我们就越能体会祂为拯救我们要多么的谦卑，要作多么大的牺牲！你有这个体会吗？

祷告：主耶稣啊，感谢祢为我纡尊降卑，从祢至高神的身份，谦卑的来到地上，为我死在十字架上，拯救了我这个不配的罪人，我愿意用我微不足道的爱来响应祢的大爱，一生去爱祢，跟随祢，为祢而活。

进深研读问题：

1. 神的荣耀有何特征？
2. 祂供给全人类甚么？又供给贫寒穷乏人些什么呢？
3. 在本诗篇写作的时代，不能生育的妇人，她们的情绪，社会及经济地位是怎样？与现代的情况和感受比较异同。
4. 神怎样看重你的喜乐？你怎知道？

1/26/2024 星期五 诗篇一百一十四

金句：以色列出了埃及，雅各布家离开说异言之民。那时，犹大为主的圣所，以色列为祂所治理的国度。沧海看见就奔逃，约旦河也倒流。大山踊跃如公羊；小山跳舞如羊羔。(诗篇一百一十四 1~4)

默想：这篇诗篇描述了耶和华如何在以色列民出埃及，在旷野漂流，到迦南地当中，用祂的大能大力，一直保守他们。神甚至用神迹奇事来帮助他们！例如让红海及约旦河分开，神降临在西乃山时使大地都震动，及后亦两次叫盘石出水，供以色列民众饮用。这些神迹奇事，都明显地证明神是大而可畏，是有能力保守他们的神！这是你所认识的神吗？你相信神是有能力保守你，带领你渡过一生吗？

祷告：神啊，祢是大而可畏的神，祢的能力高过一切，所以我知道无论我人生遇着什么情况，祢都是我最大的倚靠！多谢神祢的保守！

进深研读问题：

1. 什么事件在以色列的历史中有重大意义？为何？
2. 你是否宝贝及欣赏促使你赞美神的某次特别事件？为何？
3. 以色列人蒙救赎的历史中有何神迹？为何？
4. 你怎样知道主与你同在？

1/27/2024 星期六 诗篇一百一十五

金句：以色列啊，你要倚靠耶和华！他是你的帮助和你的盾牌。亚伦家啊，你们要倚靠耶和华！他是你们的帮助和你们的盾牌。你们敬畏耶和华的，要倚靠耶和华！他是你们的帮助和你们的盾牌。... 凡敬畏耶和华的，无论大小，主必赐福给他。(诗篇一百一十五 9~11, 13)

默想：诗人用了三句相同字眼的话呼吁人去依靠神，因为神是人的帮助（能积极解决问题）和盾牌（能消极保守不遇问题）。但三句话的对象是不同的，所以不只是诗体的重复平行语法，而是可以用 13 节的「无论大小」来了解：第一句是对「以色列」说的，就是所有的以色列平民百姓；第二句是对「亚伦家」说的，是以色列人中的祭司家族，是领袖级的人，在以色列人的观念里这是三类人中最「大」的；第三句是对「敬畏耶和华」的人说的，是最具包罗性，连敬畏耶和华的外邦人也包在内，而他们在以色列人的观念里是最「小」的。所以神是既公平又慈爱，所有敬畏而倚靠祂的人祂都应许要做他们的帮助和盾牌。你想神作你的帮助和盾牌吗？你想神赐福给你吗？那你要反省：你敬畏神吗？你在凡事上倚靠祂吗？

祷告：神啊，感谢祢是既公平又慈爱的神，无论甚么人只要谦卑的来敬畏祢，接受耶稣基督的救恩，祢都会成为他们的帮助和盾牌。提醒我更多的倚靠祢，好叫我能更多经历到祢的帮助和保守。

进深研读问题：

1. 试比较偶像与神之相异处。偶像与神各有何作为？为何？
2. 别国对他们的神的能力有何反应？为何？

3. 你的国家敬拜那位神? 为何?
4. 以色列人基于甚么恳求神的帮助? 他们的信心是甚么?

1/29/2024 星期一 诗篇一百一十六

金句: 我拿什么报答耶和华向我所赐的一切厚恩? 我要举起救恩的杯, 称扬耶和华的名。我要在他众民面前向耶和华还我的愿。(诗篇一百一十六 12~14)

默想: 诗人经历神的拯救后, 说要报答神, 要在众人面前向耶和华还愿! 诗人思想怎样才能最好的报答神呢? 他说要举起救恩的杯, 称颂神的名! 他要歌颂神的救恩, 为祂作见证, 让其他人都知道神施恩拯救! 你有没有得到神的恩典呢? 若果有, 你有没有想过如何报答神? 你如何能「举起神救恩的杯, 称扬神的名」?

祷告: 神啊, 感谢祂, 因为我经历祂太大的恩典, 我能够认识祂, 生命得到拯救。求祂帮助我, 知道如何能高举祂的名, 传扬祂的福音, 让身边的人, 都认识祂的救恩!

进深研读问题:

1. 你能够与诗人现时的情况认同到甚么程度?
2. 诗人对神的保守有何反应? 为何?
3. 诗人在试炼中及他蒙救时与神的关系怎样?
4. 你会向神许下甚么愿?你已在何时何地还愿呢? 为何?

1/30/2024 星期二 诗篇一百一十七, 一百一十八

金句: 我要称谢你, 因为你已经应允我, 又成了我的拯救。匠人所弃的石头, 已成了房角的头块石头。这是耶和华所做的, 在我们眼中看为稀奇。这是耶和华所定的日子, 我们在其中要高兴欢喜。(诗篇一百一十八 21~24)

默想: 诗人在这篇诗赞美称谢耶和华的慈爱, 而在这几节则专注在神的慈爱表现在祂拯救人的作为上。22 节的经文是在新约时耶稣及彼得都有引用过来形容神所设立的救主, 就是耶稣自己; 连诗人也觉得这个被最懂宗教的专家们(匠人)所弃绝的人竟被神立为救主是一件稀奇和不可思议的事。但正因为这样, 就更显出这是神的慈爱, 让万人都可以得着救恩, 是值得我们高兴欢喜的。你有否为神所给你这么「平民化」和「普及化」的救恩而高兴欢喜呢?

祷告: 神啊, 我要称谢祂的慈爱, 感谢祂赐下这么宝贵的救恩给我, 让我这么容易就能得到; 提醒感动我常常为此高兴欢喜。

进深研读问题：

1. 这裏呼吁谁去赞美神？因何理由？
2. 神对那些求告祂的人有何反应？对那些以祂为避难所的人呢？
3. 围绕以色列的列邦有何行动？那隐喻与以色列的历史有何关系？
4. 要进入耶和华的门有何条件(本篇很可能是进入圣殿的行列用的)？对哪些进入的人有甚么应许？

1/31/2024 星期三 诗篇一百一十九 1~40

金句：行为完全、遵行耶和华律法的，这人便为有福！遵守他的法度、一心寻求他的，这人便为有福！
(诗篇一百一十九 1~2)

默想：这篇诗篇提到若遵行耶和华的律法，遵守祂的法度，这人便为有福！要能够遵守神的律法，就先要学习律法(第 7 节)！如何能够学习？就是要努力阅读神留在圣经里的话语，默想这些话对你生命的影响(第 15 节)。明白后还要把神的话看重，更加把这些话语藏在心里(第 11 节)，以至能影响自己的生命！你有看圣经的习惯吗？你有多在乎神的话语？你有否把神的话语放在心里，让它成为你人生的指引？

祷告：求主激励我，有一颗喜爱祢话语的心！每天都愿意打开圣经，让神的说话成为我生命的影响，能够陶造我生命！让祢的话成为我脚前的灯，路上的光！

进深研读问题：

1. 耶和华律法有何目的？遵行带来甚么结果？
2. 在遵守神的律法上，嘴唇与眼有何关系？
3. 神的话对生命为何是不可或缺的？偏离神的律法有何后果？

2/1/2024 星期四 诗篇一百一十九 41~88

金句：我未受苦以先走迷了路，现在却遵守你的话。...我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。你口中的训言与我有益，胜于千万的金银。(诗篇一百一十九 67, 71~72)

默想：当诗人走迷了路离开神时，神就让他经历苦难，但单单经历苦难，一个人可能只会自怨自艾或怨天尤人，并不保证他会醒悟而悔改，除非他有神话语的光照和指引，他才会从迷途回转。所以真正有益的并不是苦难，而是神的话。你曾否因遇到苦难才去认真读圣经，尝试在其中找答案？对你来说，「我受苦是与我有益」与「你口中的训言与我有益」那一句更实在？

祷告：神啊，感谢祢常透过困难的环境来提醒我祢的话，让我因相信和遵守祢的话而得益。激励我常用祢的话来反省自己的软弱，不要等到有难处来时才回应。

进深研读问题：

1. 这里怎样描写神的话？
2. 诗人对恶人有何反应？他的安慰是甚么？为何？
3. 神在启示祂的话语上负了甚么责任？人在明白神的话语上应负甚么责任？
4. 你的人生有何目的？

2/2/2024 星期五 诗篇一百一十九 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，萬物都是你的仆役。(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，是因為神的話語永恒不變！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，到今天仍然系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，經歷那么多的歲月，里面神的話語仍然是你能够信靠的吗？你会否怀疑神的话語是过时的？

祷告：感谢主！祢用话语创造天地，同样地今天祢用祢的话，带领住我的人生！求祢帮助我每天能够翻开圣经，学习祢的话语，明白祢的心意！

进深研读问题：

1. 请列举神的律法所显出的神的属性。比较神的话语与宇宙的安定性。
2. 遵守神的话语有甚么先决条件？有甚么成果？
3. 这裏有那些经节描述你对神和祂话语的态度？为何？

2/3/2024 星期六 诗篇一百一十九 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。...我心里守了你的法度，这法度我甚喜爱。(诗篇一百一十九 162~163, 165, 167)

默想：喜爱神的话就是这几节诗的中心思想。诗人用各种方式来形容对神话语的爱慕：有如战胜仇敌后带返珍贵的擄物；是极其憎嫌的相反感受；是能从心底里去遵守的原动力...。你能说你「甚喜爱」神的话吗？每次有机会去读圣经时（如灵修、团契查经等），你会急不及待吗？你会读到爱不释手吗？

祷告：神啊，感谢祢赐下祢的话给我，使我能认识祢及经历祢的爱。祢的话充满了智慧和亮光，每次默想都带给我甘甜和满足。

进深研读问题：

1. 诗人虽然很热心遵行神的话，他遭遇到甚么困难？
2. 试概述诗人对神话语的回应。为何？
3. 遵行神的律法包括甚么行动(在动词旁划线)？
4. 请概述明白神的话所得的益处。