

2023 七月灵修材料

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。

7/3/2023 星期一 杰里迈亚书五十二

金句： 犹大王约雅斤被掳后三十七年，巴比伦王以未米罗达元年十二月二十五日，使犹大王约雅斤抬头，提他出监，又对他说恩言，使他的位高过与他一同在巴比伦众王的位，(杰里迈亚书五十二 31~32)

默想： 约雅斤被释放，表示杰里迈亚对以色列要复兴的预言开始成为现实 (二十三 1~4; 三十一 1~3)。这些经文彰显了神威严和慈爱的属性。神因为祂的慈爱，对犯罪的以色列人进行管教，这也彰显了神的威严。这提醒我们要爱神、敬畏神。所以，你当默想，在你的生活、事奉中有没有需要悔改的地方，当趁着现在还有机会赶紧悔改，不要等到神的管教来临时才悔改。悔改不仅是因为害怕神的管教，还因为相信神的爱。你要默想神的爱，来坚固你的信心；你要默想神的威严，来谨慎自己的行为 and 事奉。

祷告： 亲爱的主，祢是慈爱的神，为救赎我牺牲自己的爱子，我感谢祢；祢是威严的神，断不以有罪的为无罪，我敬畏祢。祈求祢帮助我在生活上圣洁，在事奉上遵行祢的旨意，不按照自己的心意。在凡事上，荣耀祢，阿门！

进深研读问题：

1. 杰里迈亚传讲这信息时的历史背景怎样？
2. 他领悟自己在上帝的计划里所扮演的角色有何特点？
3. 在上帝对今日世界的计划中，你占什么位置和目的？
4. 试列举杰里迈亚曾见证在近东的各项重要历史事件。
5. 扼述他对当时的政治、社会、宗教及道德情形之了解。
6. 以色列人对与上帝立的约有何看法？为何？
7. 杰里迈亚对以色列和邻邦有何预言？他见到什么预言应验？

杰里迈亚哀歌简介

本书写于主前 586 年，正当巴比伦军队毁灭耶路撒冷的前夕，杰里迈亚在犹大亡国前后担任先知，以亲临其境的悲痛经验，用离合诗来凭吊亡国的悲痛。杰里迈亚哀叹由罪带来的痛苦，不过在悲痛的环境里，也印证上帝的怜悯。这五篇离合体诗在希伯来原文有悼歌的韵律。在读本卷时，想象你的国家遭践踏而同胞被掳的情景。这样的情景会如何影响你对上帝的认识？

金句：先前满有人民的城，现在何竟独坐！先前在列国中为大的，现在竟如寡妇！先前在诸省中为王后的，现在成为进贡的。(杰里迈亚哀歌一 1)

默想：圣经重复了几次「先前...现在, 先前...现在, 先前...现在」。「先前」的光明幸福, 与「现在」的悲哀形成强烈的对比, 杰里迈亚先知宣布神的审判临到了。神的子民「先前」得到祝福, 「现在」却只有咒诅。神爱护祂的子民, 但却不会因子民犯罪而纵容他们。「以前」的祝福不担保「现在」也得到祝福。神必会追讨及审判每人所犯的罪, 这个真理, 是我们今天的基督徒不能忽视的。你在哪些方面伤害了人, 得罪了神呢? 你犯罪以后如何面对神? 主耶稣基督的福音如何能够帮助你克服罪?

祷告: 主啊! 求祢帮助我对自己所想, 所做的事多省察, 不要以为神的祝福是理所当然的。感谢祢对我的爱, 对我的拯救。

进深研读问题:

1. 这里如何描写耶路撒冷?
2. 在你生命的哪些方面你企图忽视不道德带来的后果? 为何? 哪一些是你宽恕他人的? 为何?
3. 别人对你的罪被显露出来有何反应?
4. 耶路撒冷的圣所有什么事发生 (比较 10 节与耶五十二 17~23) ?

金句：听见我叹息的有人；安慰我的却无人。我的仇敌都听见我所遭的患难，因你做这事他们都喜乐。你必使你报告的日子来到，他们就像我一样。(杰里迈亚哀歌一 21)

默想：杰里迈亚先知「现在」正处于患难的时候, 他的盼望从何而来呢? 同样, 当基督徒面对困境的时候, 盼望从何而来? 盼望是从主的说话而来, 神是信实的神, 一定会坚守祂「约」的承诺。杰里迈亚先知期望耶和華不但記念「耶和華日子」的审判, 也記念「耶和華日子」的拯救, 虽然以色列人当时正处于

被审判的时候,但只要他们肯悔改,神的拯救必然会临到。眼前看到的会变,神的应许却永远不会变,你能够这样相信神吗?

祷告: 主啊! 求祢帮助我相信祢的说话, 因为祢是信实的, 祢的话是不会变的。

进深研读问题:

1. 这位悲痛的妇人现在向谁求助? 为何?
2. 谁是主动施行毁灭的人?
3. 犯罪的因果是什么?
4. 耶路撒冷基于什么祈求上帝代为报仇? 她为何关心报应的问题?
5. 当别人幸灾乐祸地冷看你受刑罚, 你有何反应? 为何?

7/6/2023 星期四 杰里迈亚哀歌二 1~13

金句: 耶和華丟棄自己的祭壇, 憎惡自己的聖所, 將宮殿的墻垣交付仇敵。他們在耶和華的殿中喧嚷, 像在聖會之日一樣。(杰里迈亚哀歌二 7)

默想: 神「丢弃」自己的祭坛, 「憎恶」自己的圣所。「丢弃」, 「憎恶」这两个同义词互相呼应, 也是平行, 说明祭坛与圣所本来是神的, 现在祂竟然弃绝自己昔日拣选的圣殿。圣所应该是最圣洁的, 但神为了惩罚犯罪的子民, 就连圣所、祭坛也不惋惜, 让仇敌在那里喧嚷。这喧嚷就有如当年百姓在节期中欢呼庆祝, 所发出的声音一样。以色列人到了这种光景, 知错了吗? 神是圣洁的, 也要求你像祂。你有每天刻意地追求圣洁的生活吗?

祷告: 主啊! 我很难想象祢情愿让外邦人沾污祢的圣所, 也要这样惩罚以色列人, 使他们知错, 然后回转过来。我为以色列家祷告, 盼有一天他们都会相信主耶稣为救主。

进深研读问题:

1. 耶路撒冷被毁是谁的责任?
2. 这里如何描述祂的烈怒 (参 1~2, 4, 8, 13)? 烈怒发出后有何后果?
3. 什么动词显出它的能力范围?
4. 还剩下什么呢?

7/7/2023 星期五 杰里迈亚哀歌二 14~22

金句: 你的先知为你见虚假和愚昧的异象, 并没有显露你的罪孽使你被掳的回归, 却为你见虚假的默示和使你被赶出本境的缘故。(杰里迈亚哀歌二 14)

默想：假先知对百姓说的是与事实不相符的谎言，没有如实反映耶和华的说话，反而纵容罪恶，粉饰太平，说和睦的话。这种由罪恶建立出来的和谐，并非真正的平安。这些假先知没有得到神的默示，没有揭露锡安的罪恶。今日的传道人是根据神的启示传道吗？今天我们从听道的人的角度，来思考这个问题。如果你听完一篇道，完全合乎圣经的真理，但是有点不舒服，因为信息中提到自己信仰的问题，自己对神的态度或自己教会所做的不合乎圣经，你会有什么反应呢？你会否认为传道人太过偏激？或者因为他过度的执着，而我不是唯一这样做的一个？如果你是教会的领袖，你甚至可能劝这位传道人不要再讲这样的信息，这样只会令人更加反感离开教会。你是一个怎样听道的人呢？你能够真心支持那传圣经全面信息的传道人吗？

祷告：主啊！求祢保护那些真心传讲祢全备信息的传道人，求祢帮助我能够有智慧的，支持这样的传道人，不要像那些假先知，只传一些人们喜爱的信息。

进深研读问题：

1. 先知们看见些什么（参：耶十四 13~16，廿七 8~廿八 17）？
2. 仇敌的报复心有多强（比较 15~16 节与一 2、21）？
3. 耶和華曾发出什么警告（参：利廿六 14~39）？
4. 你明白罪的后果到什么程度？

7/8/2023 星期六 杰里迈亚哀歌三 1~20

金句：他引导我，使我行在黑暗中，不行在光明里。他真是终日再三反手攻击我。（杰里迈亚哀歌三 2~3）

默想：这段经文让我们想起诗篇二十三篇中耶和華是好牧人的一段经文。昔日耶和華用祂的大能拯救百姓，领他们到可安歇的水边，纵然行过死荫的幽谷，神仍然与祂的羊同在。现在神竟然使百姓行在黑暗中，甚至攻击祂的百姓，这仍然是爱吗？是的，这完全是出于神的爱。神惩罚祂的百姓，不是一时发脾气，而是要他们承担罪的后果，然后从罪中把他们挽回过来。面对这个公正、公义、完全圣洁、恨恶罪恶的主，你便会发觉自己是个多么不公义、自私、邪恶的人。唯有靠主耶稣的宝血能够洗清我们的罪，我们才能坦然无惧的来到神面前。

祷告：主啊！求祢饶恕我经常自以为是，当我面对自己罪的后果时，提醒我不要为自己找借口，要勇于面对，向人寻求原谅，向祢寻求宽恕。

进深研读问题：

1. 试高声朗诵 1~20 节。你有同感到什么程度？

2. 你何时曾经历困苦？你有何反应？
3. 这里用什么比喻描写上帝的忿怒（在动词旁划线）？又用什么比喻将它人格化呢？

7/10/2023 星期一 杰里迈亚哀歌三 21~39

金句：我们不致消灭，是出于耶和华诸般的慈爱；是因他的怜悯不致断绝。每早晨这都是新的，你的诚实极其广大。我心里说：「耶和华是我的份，因此我要仰望他。」（杰里迈亚哀歌三 22~24）

默想：作为基督徒，我们是耶和华新约的子民。神对祂子民所立的约是永不改变，应许也不会落空的，所以祂的子民（我们）不会灭亡。就算眼前的苦难何等厉害，前路仿佛没有盼望，也不能否定耶和华对「约」条款的承诺。杰里迈亚宣告耶和华还有怜悯，就算经历耶和华用暴力对待（三 1~18），像敌人（二 4~5）、像责打的牧人（三 1~13）等等，他继续认定耶和华有怜悯。你相信神是那位不离不弃的神吗？每个早晨都要盼望有新事物，就是在新的一天能够经历神，在苦难中经历逆转，经历神的平安，经历神的恩典。

祷告：主啊！感谢祢的恩典。每早晨这都是新的，祢的诚实极其广大！感谢祢是我每一天的盼望，人生每一步的依靠，除祢以外我还有什么可以依靠呢？

进深研读问题：

1. 基于什么才可以有蒙救的指望？
2. 要怎样做才能经历到？
3. 你在哪一方面学到顺服上帝？
4. 审判与慈爱有何关系？

7/11/2023 星期二 杰里迈亚哀歌三 40~66

金句：主啊，你申明了我的冤，你救赎了我的命。耶和华啊，你见了我受的委屈，求你为我申冤。他们仇恨我，谋害我，你都看见了。（杰里迈亚哀歌三 58~60）

默想：杰里迈亚相信神是绝对公义的主，这里他看神就像一个法官，他深信神一定会公正地处理他的案件，赎回他的性命（三 58），一定会看见他所受的欺压（三 59）。就算现在主观的感觉他经历不到神「看见」，但他深信有一天神一定会再次「看见」。你对神也有这般的信心吗？

祷告：主啊！当我信心小的时候，我会彷徨，忧虑，甚至想如果神真的忘记了我那怎么办？感谢主！圣经却提醒我在最艰难的时候神也一定会看见一定会为我申冤；多谢主的恩典！

进深研读问题：

1. 人对上帝的救赎有何责任？
2. 这里显示上帝对罪的反应如何？用什么来比喻呢？
3. 这里如何描写国家的苦境？
4. 你怎样知道你的敌人最终是不会胜利的？

7/12/2023 星期三 杰里迈亚哀歌四 1~22

金句：都因我众民的罪孽比所多玛的罪还大；所多玛虽然无人加手于她，还是转眼之间被倾覆。(杰里迈亚哀歌四 6)

默想：所多玛是犯罪之成的典范，昔日神从天降下硫磺与火吞噬了所多玛。但神对付耶路撒冷却用了他人之手来惩罚他们。这样耶路撒冷所经历的更痛苦，因为他们受苦的时间更长，当中很多人见证到他们的同胞如何被敌人杀戮。杰里迈亚看他们所经历的，认为耶路撒冷比所多玛所受的更为严重。作为被神拣选的圣民，理应是充满荣耀的，但是他们所经历的比所多玛还严重。作为基督徒，我们也带着荣耀，我们是主耶稣基督的代表。但若果我们只是虚有其表，没有真正的跟随主的道去行，甚至做的行为，比其他非基督徒更可恶，更可耻，我们便要当心，有一天神会亲自处理我们。你会害怕这天也可能会临到你吗？

祷告：主啊！求祢怜悯我，叫我醒察自己所想所做的事。当我称自己为基督徒的时候，提醒我是代表基督，要保守我自己的心，谨慎自己的言行。

进深研读问题：

1. 比较锡安的前后景况。
2. 她以前怎样自我评估？
3. 谁是耶和华的受膏者（参：耶五十二 7~11）？
4. 你试图在上帝面前掩饰你的罪到什么程度？为何？

7/13/2023 星期四 杰里迈亚哀歌五 1~22

金句：耶和華啊，求你使我们向你回转，我们便得回转；求你复新我们的日子，像古时一样。你竟全然弃绝我们，向我们大发烈怒！（杰里迈亚哀歌五 21~22）

默想：在杰里迈亚哀歌最后的一章，看不到以色列的复国，看不到他们的回转。今天，以色列这个国家好像是复国了，但是他们向基督回转了吗？还是未回转。在这卷书的结束，我们能够学到一个什么属灵的功课呢？答案就是五章 21 节所带出「约」的盼望。杰里迈亚呼吁「我们」回转，是期望一种「约」关系的更新，这种更新就是不再回归旧路，而是与神重新建立正确的「约」的关系。「我们」离弃神，被神

抛弃便是结果。「我们」被神抛弃的经验，成了「我们」悔改的动力。你在何事上要悔改呢？若你认为生活上很多事都不如意，不妨看看你对人处事的方法与态度，神如何帮助你看到自己的罪，需要悔改的地方呢？

祷告： 主啊！感谢祢与我立约，使我能够成为祢的儿女。主啊！祢是一个守约的神，我也要守约相信祢，依靠祢的说话。

进深研读问题：

1. 耶和華要記念和觀看什麼？
2. 以色列的产业是什麼（參：利廿 24）？
3. 他們怎樣為自己向埃及或巴比倫說投降而辯護？
4. 杰里迈亚如何强调当代的人为自己的罪所要承担的责任（參：耶卅一 29~30）？为何第 7 节的声明也是真实（參：出廿 4）？

7/14/2023 星期五 马太福音一 1~17

马太福音简介

本书是使徒马太（又名利未）为初期教会犹太基督徒所写的。他介绍耶稣基督是上帝长久以来应许的弥赛亚。卷内所引用的旧约律法和预言正很有效地将新旧约连起来，指出上帝在每一时代里都继续推行祂的计划。当你研读时，试假想你在第一或第二世纪时读到的反应。

金句： 这样，从亚伯拉罕到戴维共有十四代，从戴维到迁至巴比伦的时候也有十四代，从迁至巴比伦的时候到基督又有十四代。（马太福音一 17）

默想： 四福音书中只有马太福音以耶稣基督的家谱作为福音书的开始。马太这样的开始目的显而易见，就是把耶稣基督的背景交代清楚。这家谱里提到一个又一个以色列民熟悉的名字，为了引领读者认识耶稣就是那位期待中的君王。这段历史归纳成三个十四代，由亚伯拉罕开始到戴维；再由戴维得到王位到以色列人被掳到巴比伦；现在，出于犹大王室之家的耶稣基督降临，为要作「犹太人之王」。这个犹太的王与我们这些非犹太人的基督徒有什么关系呢？

祷告： 主啊！感谢祢是那应许的君王，祢不只是犹太人的王，祢是永远掌权的万王之王。虽然世界的政府和君王都会败坏，但我知道我盼望的君王，主耶稣基督，有一天会再来，完全的掌权！

进深研读问题：

1. 马太纪录耶稣基督的家谱有何意义？

2. 详细看这家谱，你记得有什么事与基督的祖宗有关？

7/15/2023 星期六 马太福音一 18~25

金句：她丈夫约瑟是个义人，不愿意明明地羞辱她，想要暗暗地把她休了。(马太福音一 19)

默想：圣经很少提约瑟，但是从马太的记录中，我们大概了解到他是一个怎样的人。在这段经文中，圣经形容约瑟是个义人，意思是守法的人，他不愿意糊糊涂涂的把已经怀孕了的未婚妻娶过来，他是绝对有权，可以名正言顺以通奸罪把妻子休了。不过这样做会引起公审，到时候，马利亚必定会受到羞辱。约瑟不愿当众羞辱她，故想要暗暗地把她休了。为何神选择约瑟成为耶稣地上的父亲？如果你是当代的犹太人，你认为神会因为你的品格，而让耶稣出生在你的家庭吗？耶稣在世的家庭，并不像君王世家那般富裕，但有一点可以肯定的，这一定是个敬虔的家。在你的家庭里被看重的又是什么呢？你教出来的，是敬虔的后裔，还是只看重物质的下一代呢？

祷告：主啊？感谢祢让我看到约瑟的榜样。求祢帮助我，成为祢眼中的义人，使我能够教导儿女成为敬虔的后裔。

进深研读问题：

1. 约瑟成为耶稣的父亲要负什么责任？
2. 请注意「以马内利」的意思（参：赛七 14）。上帝与你同在到何种程度？
3. 为何要给婴孩起名叫耶稣？
4. 这应验了什么预言？

7/17/2023 星期一 马太福音二 1~12

金句：进了房子，看见小孩子和他母亲马利亚，就俯伏拜那小孩子，揭开宝盒，拿黄金、乳香、没药为礼物献给他。(马太福音二 11)

默想：根据这段经文的叙述，耶稣已不再是在马槽中的婴孩，他已经是一个小孩回到家里住。来自东方的博士(智者)，长途跋涉为要寻找这个应许的君王，现在终于找到了。谦卑的俯伏跪拜这小孩君王，奉上当时名贵的礼物。你对主耶稣的态度也像这些博士吗？你如何对待主的说话？你对这个王的态度，能在你每个星期日到教会敬拜时反映出来吗？

祷告：主耶稣啊！我也要像东方博士般尊敬祢，在祢面前谦卑，敬拜祢的时候是卑躬屈膝而不是随随便便的。

进深研读问题：

1. 这些外邦的博士怎会找到一个犹太人出生的资料?
2. 试比较希律、博士与耶路撒冷百姓等待着耶稣的降生之不同反应。
3. 博士在他们寻索到主后做了些什么?
4. 你怎样知道你已找到真神?

7/18/2023 星期二 马太福音二 13~23

金句：希律死了以后，有主的使者在埃及向约瑟梦中显现，说：「起来！带着小孩子和他母亲往以色列地去，因为要害小孩子性命的人已经死了。」约瑟就起来，把小孩子和他母亲带到以色列地去，只因听见亚基老接着他父亲希律作了犹太王，就怕往那里去，又在梦中被主指示，便往加利利境内去了。(马太福音二 19~22)

默想：马太在他的福音书中，没有记录天使怎样向马利亚显现，但却记载了三次向约瑟显现。第一次是关于耶稣降生，第二和三次是逃到埃及的事。在今天的经文中有一个观察，马太只是称呼约瑟时用了他的名字，他并没有用耶稣和马利亚的名字，而是称呼他们的「角色」，就是「孩子和他母亲」。约瑟完全尽了做地上父亲的责任。这个尽责的父亲带领家人，保护家人，神使用约瑟在地上保护、照顾及养育耶稣。

祷告：主啊！祢拣选约瑟为耶稣在地上的父亲来保护、照顾及养育祂。主啊，祢也拣选了我作我儿女的父/母，求祢帮助我，能按祢的心意来教养/影响儿女。

进深研读问题：

1. 你认为那婴孩会如何影响约瑟与马利亚的关系?
2. 试比较埃及在旧约的意义（参：出四 21~23；何十一 1）与它在本章的目的之异同。
3. 希律认为犹太人的王之出生对他有什么严重的影响？你认为他所采取的行动是向博士报复吗？到什么程度？

7/19/2023 星期三 马太福音三 1~17

金句：那时，有施洗的约翰出来，在犹太的旷野传道说：「天国近了，你们应当悔改！」（马太福音三 1~2）

默想：施洗约翰是新约圣经中第一个重要的人物，他其实是旧约（耶稣未来设立新约前）先知中的最后一位，在沉默的四百年后，在基督来之前代表神去发声。他的信息主旨很简单，「天国近了，你们应当悔改！」当时犹太人的心已经离开了神，留下来的只有犹太人的传统文化。约翰传道劝勉犹太人悔改，悔改

的目的是知道自己走错了,愿意真正从心里改过,一心一意的跟随神的说话行。约翰要预备人的心来接受主耶稣基督的救恩。他们必须悔改,才能够信靠主耶稣。你对福音的理解清楚吗? 你知道自己需要在甚么事上悔改吗?

祷告: 主啊! 求祢帮助我省察自己心中的意念,也省察自己的言行举止,帮助我学习信靠主耶稣。

进深研读问题:

1. 你认为法利赛人和撒都该人为何也来受洗?
2. 悔改包括些什么?
3. 约翰的洗礼与主耶稣的洗礼有何不同?
4. 如果有人说耶稣到受洗后才成为上帝的儿子,你怎样解答呢(参:诗二7;赛四十二1~4)?

7/20/2023 星期四 马太福音四 1~11

金句: 当时,耶稣被圣灵引到旷野,受魔鬼的试探。(马太福音四 1)

默想: 神永远不会试探人,使人犯罪。不过今天这段经文的开始却告诉我们耶稣是被圣灵引到旷野的。难道圣灵不知道魔鬼在那里要试探耶稣吗? 从人感受的角度来看,我们总会想尽办法去避开难处。但神的看法却不一样。圣灵要让耶稣经历魔鬼的试探,要给我们看到一个美丽的榜样,就是靠着神的话语能够克服试探。在最危急关头的时候,亚当夏娃把神的话语抛诸脑后,顺着自己的情欲吃分别善恶树的果子。相反主耶稣面对魔鬼断章取义的引用圣经试探的时候,他靠着主的话来响应。耶稣的反应怎样成为你的榜样来面对试探呢?

祷告: 主啊! 感谢祢在旷野受试探,成为了我的榜样,更加给了我盼望,使我知道就算我面对魔鬼的试探也能够靠着主的话来胜过。

进深研读问题:

1. 你认为马太怎样得到这些资料?
2. 耶稣为何去到旷野?
3. 魔鬼试探耶稣时利用了人性的哪几方面?
4. 魔鬼应许耶稣时有那些限制?

7/21/2023 星期五 马太福音四 12~22

金句：他们就立刻舍了网，跟从了他。...他们立刻舍了船，别了父亲，跟从了耶稣。(马太福音四 20, 22)

默想：这段经文记载了彼得/安得烈兄弟二人和雅各布/约翰兄弟二人跟随主耶稣的经过。在两段的结束时, 马太形容他们「立刻舍了...跟从了耶稣。」两个简单的行动形容了信耶稣的意义, 首先必须要「舍弃」一些东西, 然后就是要「跟从」主耶稣。今天虽然耶稣的身体不在我们中间, 但我们透过遵行祂的说话来跟从祂。你现在是已经跟从了耶稣吗? 有没有一些东西是不愿意舍弃的? 以致你不能真正的跟从祂?

祷告：主啊! 我巴不得像彼得那让, 听到了祢的呼召便马上舍弃手上的东西来跟从祢。如果我心里有其他不肯放手的东西, 求祢帮助我学习如何舍弃, 认定跟从祢是最好的决定!

进深研读问题：

1. 人怎会在黑暗里? 你生命的那方面仍在黑暗里? 为何? 你需要什么光?
2. 试比较耶稣与施洗约翰的传道和活动之异同。他们在哪里传道? 向谁呢?
3. 耶稣在这里怎么呼召门徒? 他们有何反应?
4. 在你日常的工作中, 上帝向你说话到何种程度?

7/22/2023 星期六 马太福音四 23~五 16

金句：你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。(马太福音五 16)

默想：耶稣在开始传道时, 祂的事工吸引了很多人; 在这一段经文, 祂去到山上开始教训他们。主耶稣在解释天国子民的品格, 祂在这里提出了神子民的行为是要荣耀天上的父, 所以要在众人面前展示出来。让他人见你的好行为不是出于炫耀自己有多本事, 那是法利赛人做的。一个好的行为就是一个好见证, 不需要收藏, 人们自然会看见, 这是不需要故意去吹捧的。你在非基督徒的圈子中有好的行为吗? 为什么? 他们会羡慕你那美好的行为吗?

祷告：主耶稣啊! 如果我没有好行为, 其他人又怎能在我身上看到祢的作为而将荣耀归给祢呢? 求祢帮助我活出美好而有喜乐、有信心的见证。

进深研读问题：

1. 你为自己的罪哀恸到什么程度? 为别人的恶行呢? 为世人的受苦呢?
2. 你在真理, 公义和清洁上, 继续为上帝的国而达成上帝的目的到何种程度?
3. 你与非基督徒的朋友有何不同? 你怎样使你的盐再咸呢?

4. 在你的周围，有哪些地方和情况需要上帝的光照？

7/24/2023 星期一 马太福音五 17~37

金句：若是右手叫你跌倒，就砍下来丢掉！宁可失去百体中的一体，不叫全身下入地狱。(马太福音五 30)

默想：今天这段经文针对了当时犹太人对律法的误解。他们只执着于律法中对某些行为的规范，内心却没有改变。耶稣却指出律法所要约束的，是心中的欲望。心中的欲望如何显出来？又回到行为上。耶稣在这里的教导，不是针对犯罪的行为，而是针对要有决心把使你犯罪的根由除去，就像将身体一部分砍掉那样极端。试想想你要改掉一个坏习惯有多难，必须要有一些极端的决心和行动，把引致你犯罪的习惯戒掉。你有哪些习惯需要马上去改的呢？

祷告：主啊！感谢祢的教导，使我知道「罪」的可怕，我也知道要认真对付罪是需要祢的帮助。求祢帮助我把这些藏在我心里已久的罪除掉，虽然不容易，但我也能靠着祢的恩典改过。

进深研读问题：

1. 耶稣与摩西的律法有何关系？
2. 你何时会发怒、讽刺、侮辱人呢（参：申十六 18）？你怎样对付这些？为何？
3. 你有什么软弱被别人攻击你呢？
4. 耶稣怎样力主要谨守所有的誓约（比较申廿三 21~23；文士主张那些没有真正提到上帝的名所起的誓可以置之不理）？你认为主耶稣为何告诉人什么誓都不可起？

7/25/2023 星期二 马太福音五 38~48

金句：只是我告诉你们，不要与恶人作对。有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打；...所以，你们要完全，像你们的天父完全一样。(马太福音五 39, 48)

默想：这段经文是基督徒常被挑战的一段圣经，究竟被人欺负时，基督徒是否要让对方打另一面的脸呢？这段经文是耶稣在解释「以眼还眼，以牙还牙」时的正确心态。一个人得罪另一个人的时候，公平的惩罚是以给予同等的惩罚。可以去惩罚人，但是不能过度。耶稣的教导更深一层，连报复的权利都应该要完全放弃，如何真的完全放弃，就是有「连左脸也转过来由他打」的态度。当你被伤害时，有报复的心吗？你真的需要报复吗？你愿意让公义的主来伸冤而放下自己报复的心吗？

祷告：主啊！感谢祢，祢的说话帮助我看到真正的出路，我被伤害的时候，不需要只想怎样去报复，我能够以基督的爱，去爱伤害我的人，这是最重要的。

进深研读问题：

1. 你应该怎样对待得罪你的 (a) 弟兄和 (b) 敌人？
2. 你认为上帝怎样看那些罪恶（特别比较 45 节）？
3. 你的态度能显出你是上帝的儿女到什么程度？
4. 在实际生活上，你怎样爱你的朋友？与你相熟的人？不反抗你的人？(马太福音六 4)

7/26/2023 星期三 马太福音六 1~6, 16~18

金句：你们要小心，不可将善事行在人的面前，故意叫他们看见；若是这样，就不能得你们天父的赏赐了。(马太福音六 1)

默想：在个人的属灵生活，我们往往会走向两个极端。有些人为了要得到别人的认同和肯定，故意把自己的敬虔表露出来，为了要表现自己有多爱主，有多愿意为教会牺牲。这显然是主耶稣在今天这段经文中所针对的一群人。反过来的极端，就是什么都不告诉别人，不与他人分享，结果与弟兄姊妹关系疏离，也不能够真正服事人。其实这个极端也不是正确的，这不是谦卑。耶稣在这段的教训，要我们反省自己行为背后的动机，是否在炫耀自己的敬虔。当我们的动机正确，分享自己的属灵生活却不是一件坏事，反而是一个谦卑的例子。把自己的过犯，成长中的过错，也愿意敞开在别人面前，让其他人来监察，这才是耶稣要我们做到的。你的敬虔生活可以成为别人的榜样吗？怎样可以做到不在别人面前炫耀，但却可以成为别人的榜样呢？

祷告：主啊！求祢帮助我不在人面前故意让别人看到我的好行为来炫耀自己的敬虔。帮助我真正的谦卑，愿意在别人面前承认自己的过犯，活出福音的榜样。

进深研读问题：

1. 耶稣怎样讲论那些故意行在人前的义？列出祂引用的例子。加上一些在你周围常见的例子。
2. 试比较外表做和暗中做所得的不同赏赐。两方面各有何限制？
3. 你怎样施舍、祷告、禁食？为何？

7/27/2023 星期四 马太福音六 7~15

金句：你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。(马太福音六 14~15)

默想：今天的经文是主祷文，马太特别在耶稣教导主祷文后，写出今日的这段金句。向主祷告，与饶恕别人的过犯，有什么关系呢？从一个很实际的角度看，我们向主祷告时，都祈求主会听我们的祷告，而在祷告

中, 亦会求主宽恕我们。你期望主听你的祷告吗? 快想想有哪些人你仍然不能饶恕的? 心中仍是记着他们得罪你的地方。现在是时候向他说清楚, 甚至和好。虽然对方不一定愿意承认自己的过犯, 你也不能够控制对方的反应, 不过最紧要的, 是你要准备一颗随时随地都能饶恕的心, 这便足够了。

祷告: 主啊! 求祢帮助我学习饶恕的功课, 无论我认为谁得罪了我, 帮助我都能因为祢的饶恕而去饶恕那个人。

进深研读问题:

1. 祷告中的词句, 术语和重复话为何都不重要?
2. 祷文显出对天父应有何态度? 至于对祂的国、祂的旨意, 和对我们的日常处境的态度又应如何呢? 试列举你在何事上需倚靠上帝。
3. 你在何事上需要上帝的赦免?
4. 谁得罪了你? 你怎样饶恕了他们? 为何?

7/28/2023 星期五 马太福音六 19~34

金句: 因为你的财宝在哪里, 你的心也在那里。...所以, 不要为明天忧虑, 因为明天自有明天的忧虑; 一天的难处一天当就够了。(马太福音六 21, 34)

默想: 今天这段经文帮助我们思考我们心中的财宝, 也就是你认为「最宝贵」的人、事情或东西。我把两节经文放在今天的金句一起思考。当耶稣解释了我们的财宝在那里, 心也在那里, 然后他便教导不要为明天忧虑。这两者有什么关系呢? 一般忧虑的东西就是你认为宝贵的东西, 亦即是这里所说的「财宝」。人们会花心思去想有什么方法, 把财宝增加, 保护自己已拥有的财宝。当你在主里, 主就是你的「财宝」。你一心求神的国和神的义, 这样, 你的忧虑便解决了。

祷告: 主啊! 求祢帮助我省察心中的忧虑, 我常信不过祢的主权而太过相信自己, 要把一切的事情都掌握在自己控制之内。求祢帮助我寻求祢, 让祢成为我的目标, 成为我的一切。

进深研读问题:

1. 在过去一星期里, 什么事使你忧虑?
2. 谁因你的忧虑得益? 谁受害呢? 为何?
3. 你确信上帝关心和介入你的生命和日常活动到什么程度? 为何?
4. 你生命的最终目的是什么? 你每日的活动与这目的有何关系? 到什么程度?

7/29/2023 星期六 马太福音七 1~12

金句：你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。(马太福音七 5)

默想： 你有曾经对人(包括亲人)作出批评, 而后来发现是自己的错呢? 笔者绝对有此经验, 发现后觉得非常之难过, 只有认罪悔改。如果你和我一样的话, 我们都曾几何时是耶稣所形容的「假冒为善的人」。看到别人的错误问题是非常容易的, 连小小的一点灰尘也看得清清楚楚, 这就是耶稣所讲「刺」的意思。你自己觉得振振有词的时候, 不妨让身边的人告诉你是否真的像你自己想一般那么有道理。慢下来想一想, 静下来听一听对方的看法, 然后你可能会发现原来自己的梁木已经阻碍了你如何看这件事情。

祷告： 主啊!求祢帮我清除掉眼中的梁木, 不要自以为是而把别人的刺看得太大, 先自己省察, 再用公正的目光去判断其他人。

进深研读问题：

1. 论断是指什么? 有何目的?
2. 为何我们常忽略了自己的错处? 为何论断人是假冒为善的?
3. 什么最能够制止我们论断别人?
4. 论断人与去掉他眼中的刺有何分别?

7/31/2023 星期一 马太福音七 13~29

金句：「你们要进窄门。因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多；引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少。...「凡称呼我『主啊，主啊』的人不能都进天国，唯独遵行我天父旨意的人才能进去。(马太福音七 13~14, 21)

默想： 主耶稣向犹太人传道, 犹太人基本上都认识神, 但是心里是不是尊神为他们的神, 独一的主呢? 犹太人叛逆所以得到惩罚, 灭国, 失去自己的家园。在耶稣时代所剩下的, 只是传统文化的宗教。施洗约翰, 宣告他们的心要悔改。唯有真正的悔改, 回到神的说话里, 真正活出神的心意, 这才配称得上是神国的子民。请留意第五章耶稣所传的八福, 并不是诫命, 而是天国子民的品格特征, 而整个登山宝训的重要主题就是「天国」的信息。今天这段就是谁可以进入「天国」? 第一, 进「天国」的门是窄的, 比较往「灭亡」的门是宽的。窄, 代表更难进入, 也是更少人进入。这里强调不是传福音的果效, 在这里, 耶稣要人自己反省:「我能够进入窄门吗」? 根据七章 21, 哪一种人能进天国呢? 你能够肯定你也能进天国吗?

祷告： 主啊! 感谢祢把天国的信息告诉我, 使我知道进入天国不是一件儿戏的事。虽然不是靠着我的好行为来进入天国, 但是每一位真正信耶稣的人, 都是会听和顺服主耶稣的话去做。求祢帮助我每天读经祷告, 靠着圣灵的大能顺服主的话。

进深研读问题：

1. 试比较那两类人的描述，其采用价值、过程与命运之相异处。
2. 假先知有何特征？他们有什么别的欺诈？最终怎会被认出来？
3. 口头上的悔改与日常生活的品行有何关系（参：五~七章）？
4. 聪明人有何特性和行动？

8/1/2023 星期二 马太福音八 1~17

金句：耶稣听见就希奇，对跟从的人说：「我实在告诉你们，这么大的信心，就是在以色列中，我也没有遇见过！（马太福音八 10）

默想：在今天的经文中，我们看到耶稣医病赶鬼，为要证明祂是那位应许的弥赛亚，是掌管生命，掌管灵界的主。有不少人只认同圣经中关于道德方面的教导，而不能相信耶稣的神迹奇事。你相信圣经中所形容一切关于耶稣的事吗？耶稣基督来到世上要应验旧约的预言，祂就是基督。不但如此，祂也是创造主，万王之王。如果祂是那创造主，有什么祂不能做的呢？我们觉得很难相信主耶稣当日所做的，因为现代没有人见过主耶稣所做的神迹奇事，这种想法是合理的。所以相信耶稣，是需要信心，相信圣经的话语。今天这段经文的背景告诉我们当时有很多人慕名而来，向耶稣求医。而其中一个外邦人的百夫长，他对耶稣的能力完全没有怀疑，甚至他相信耶稣不需要接触他病了的人，他相信耶稣只需说一句，他的仆人便会病好。耶稣大大的称赞这个百夫长的信心，甚至以色列全地也无人能及。

祷告：主啊！求祢帮助我相信圣经里一切的话，相信祢是全能的主，也是爱我的救主。

进深研读问题：

1. 为何有很多人跟着耶稣（参：四 24~25）？
2. 祂如今正在那里？
3. 这三个神迹里的三个人物有何特性？他们在哪几方面有异同？
4. 你怎样明白及显出你对上帝的信心？
5. 有什么可以证实彼得的岳母已痊愈？

8/2/2023 星期三 马太福音八 18~34

金句：耶稣说：「你们这小信的人哪，为甚么胆怯呢？」于是起来，斥责风和海，风和海就大大地平静了。（马太福音八 26）

默想：信心是一生的功课，主借着每一件在我们身边发生的事来帮助我们信心的成长。门徒与主耶稣基督一起，看到耶稣医病赶鬼等神迹，应该对耶稣已经有相当的认识。但到了面对生死关头，自然灾害的时候，他们又如何看主耶稣呢？耶稣让他们经历一次信心的考验。在风雨当中，他们所认识的主耶稣不只是能医病赶鬼，这一次连风和海都能平静。经历这次，他们对主耶稣的信心又再加一层了。你最近有经历过主带领你渡过难关吗？你对主的信心有因此增加吗？

祷告：主耶稣啊！祢是掌管大自然一切的主，除祢以外没有别神，求祢帮助我每天经历祢更多，信靠祢更多！

进深研读问题：

1. 你认为耶稣为何要离开人群？
2. 你怎样表示自己愿意跟从主耶稣？
3. 你有些什么「容我先回去」做的事？
4. 谁认出耶稣是上帝的儿子？祂有何反应？
5. 那些人央求耶稣前有什么事发生？

8/3/2023 星期四 马太福音九 1~8

金句：但要叫你们知道，人子在地上有赦罪的权柄。」就对瘫子说：「起来，拿你的褥子回家去吧！」（马太福音九 6）

默想：在这段圣经里，耶稣把治病的权柄与赦罪的权柄拉在一起。对于犹太人，他们认为病是犯罪的结果。不过一般的医生没可能去赦免人的罪，只是把他们的病治好。耶稣在这里所说赦免他的罪，暗示了他的病是自己犯罪的结果。耶稣这样说就引起了文士心中的不满，他们认为耶稣不应说出这种僭妄的话。耶稣的说话是否僭妄，就要看祂是什么身份。耶稣告诉这些文士祂有权柄去赦罪，而这个瘫子得到医治，便印证了耶稣所说的是真的。耶稣第一次来，不只是为了医治人的身体，而是要透过医治人的身体来证明祂是神的儿子，祂能够医治人心灵的病—赦免人的罪。耶稣怎样医治你心灵的病呢？

祷告：主啊！求祢使我认清楚自己的心；像这个瘫子一样，我的问题不只是身体和生活上的，而是心灵上的。我需要祢的赦免，需要祢的救恩。

进深研读问题：

1. 耶稣自己的城是哪一座城？
2. 谁得到医治？有那些见证人呢？
3. 赦罪需要什么权柄？

4. 群众是否觉得主耶稣是僭妄？
5. 罪得赦免对你为何是重要的？

8/4/2023 星期五 马太福音九 9~17

金句：耶稣听见就说：「康健的人用不着医生，有病的人才用得着。(马太福音九 12)

默想：这段经文继续上一段经文所讨论的赦罪与治病的关系。而在这段，耶稣要针对的是同席的法利赛人。耶稣用身体的健康来形容属灵上的健康。这些法利赛人表面上是很敬虔，守律法，在属灵上他们都是自以为很健康的人。他们靠着自己在宗教行为上的纯洁，排挤在他们眼中，看为不洁的罪人税吏。这些罪人需要耶稣的救恩，他们是知道自己有病，需要耶稣这位属灵医生来帮助他们。反过来，法利赛人们自以为义，不觉得需要耶稣。世上真的有完全圣洁，不需要耶稣救恩的人吗？

祷告：主啊！求祢帮助我，不要做自以为义的人，我需要耶稣的救恩，求祢帮助我看到自己的罪，愿意真心向祢认罪悔改，真正活出福音的大能。

进深研读问题：

1. 试描述耶稣与罪人的关系。为何可以有这样的关系？
2. 法利赛人如何鉴定谁是罪人？
3. 你是康健的还是有病的？
4. 禁食有何目的？

8/5/2023 星期六 马太福音九 18~34

金句：耶稣转过来看见她，就说：「女儿，放心！你的信救了你。」从那时候，女人就痊愈了。...耶稣就摸他们的眼睛，说：「照着你们的信给你们成全了吧。」(马太福音九 22, 29)

默想：「信」很简单，但也很深。有人只是凭着「信」，得到耶稣的医治，生命得以改变。有人却跟随了耶稣多年后，才发现从来都没有真正的「信」。你「信」耶稣吗？你看到今天的经文里得到医治的人，他们是怎样信耶稣的呢？「信」耶稣很简单，你有没有他们这般单纯的信心呢？

祷告：主啊！感谢祢，让我认识祢。很多时候，世界上的事会影响我对祢的信心，求祢帮助我对祢有一颗单纯的信心。

进深研读问题：

1. 在每一情况里，耶稣怎样应对？祂对各人的行动有何不同？你认为因何原故？

2. 这里出现了什么麻烦？
3. 试比较旁观者的各种反应之异同。
4. 耶稣基于什么医治病人？病者怎样才能蒙医治？