

2023 三月灵修材料

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。

3/6/2023 星期一 约翰壹书四 1 ~ 6

金句：亲爱的弟兄啊，一切的灵，你们不可都信，总要试验那些灵是出于神的不是，因为世上有许多假先知已经出来了。(约翰壹书四 1)

默想：约翰在这段经文中告诉读者要分辨灵是否出于神，他警告我们不能尽信一切的灵。我们不用把这段经文太过灵异化，约翰不是要我们用甚么奇异的方法去「试验」，他告诉我们的方法，就是用纯正的教义。从神来的，是真理的灵，祂和谬妄的灵是明显的对比(四 6)。你能够清楚解释耶稣成为肉身的真理吗？耶稣成为肉身带来救赎的真理，与其他宗教或基督教的异端所强调的，有什么不同的地方？

祷告：主耶稣感谢祢，因为祢降世为人，为我的罪死在十字架上，现在我可以坦然无惧，借着相信祢作为我的主，可以进入天国。求祢帮助我清楚明白，我相信的是什么，要有辨别的能力，认清楚我的信仰是出于主的话。

进深研读问题：

1. 约翰提出那三种试验以确定一个人是否真正认识上帝？你真认识祂吗？
2. 你怎样分辨真理与谬妄？
3. 为何人会接受并传扬错误的道理？
4. 如果你在上帝的大爱面前降服，你的生命会有什么改变？

3/7/2023 星期二 约翰壹书四 7 ~ 21

金句：人若说「我爱神」，却恨他的弟兄，就是说谎话的；不爱他所看见的弟兄，就不能爱没有看见的神。(约翰壹书四 20)

默想：在今天这段经文中，约翰不断重复又重复「要彼此相爱」这个真理。在你的教会生活中，你真的活出了圣经中所说，与弟兄姊妹之间有这种爱的关系吗？人与人之间相处，可能会有误会，埋怨，不满等的情况发生。根据约翰，我们有甚么能力，能够克服人际间的问题，而做到彼此相爱呢？

祷告：主啊！因为我的自我，使我很难去爱我所不喜欢的弟兄姊妹。求祢给我力量，帮助我，不计较其他人如何待我，去爱和关心我不太喜欢的弟兄姊妹。

进深研读问题：

1. 上帝对你的爱应产生什么效果？
2. 有哪两个基本的试验使你知上帝住在你里面？你可以只有其中一个而能真正属于上帝吗？
3. 试列举爱对人生命的影响？这爱的源头是什么？
4. 为何爱上帝与恨弟兄是不能共存的？

3/8/2023 星期三 约翰壹书五 1 ~ 12

金句：我们遵守神的诫命，这就是爱他了，并且他的诫命不是难守的。（约翰壹书五 3）

默想：约翰在他的书信中，重复的强调在弟兄之间用实际的行动实践彼此相爱，这是神的命令。而遵行神的命令，是爱神的一个表现。基督教的信仰不只是很多诫命条文，而是强调背后一个我们与主的关系。我们遵行神的命令是爱祂的表现，而爱主是我们遵行神命令的动机。爱主是一个抽象的概念，遵神的诫命便是爱主具体的表现。经文中告诉我们，神的诫命不是难守的。神的命令，若只是靠着自己的力量，是没有办法遵守的，只会对自己产生无穷的压力和罪恶感。遵守神的诫命是要靠圣灵，和主耶稣十字架的恩典。我们应该在自己软弱犯罪的时候，来到十架跟前，求主的饶恕，然后悔改，以这样的态度遵守神的命令。你是否觉得神的诫命难以遵守呢？尝试放下自己，完全依靠圣灵的引领，神借着约翰告诉你，祂的诫命不是难受的，你信得过祂吗？

祷告：主啊求祢帮助我每天更爱祢，省察我自己的行为，提醒我遵守祢的诫命不是靠自己的能力，而是靠主的恩典；感谢主，祢的诫命不是难守的。

进深研读问题：

1. 谁是从上帝生的？
2. 爱上帝与爱上帝的儿女有何关系？
3. 信心的源头是什么？
4. 你怎样知道耶稣是上帝的儿子？怎样知道自己有永生？

金句：我们也知道神的儿子已经来到，且将智慧赐给我们，使我们认识那位真实的；我们也在那位真实的里面，就是在他儿子耶稣基督里面。这是真神，也是永生。（约翰壹书五 20）

默想：约翰在这节经文把信耶稣的重要写出来。第一，信耶稣是要认识耶稣基督，然而这认识不只是在知识上明白而已，信耶稣也是与那位真实的亲自联合。主耶稣帮助我们认识祂，也亲自邀请我们到祂那里。信主耶稣不是只用情感，而是靠着真理。真理帮助我们真正认识主耶稣，认识救恩。现代人喜欢强调感性，强调基督徒感情的一面，但圣经却一直提醒我们认识耶稣的重要。因为认识耶稣，所以能与祂联合，与祂联合便有永生。在你的生活中有活出你所认识主耶稣基督的样式吗？你认为在哪一方面你最能活出耶稣的样式？在哪一方面你最不能活出耶稣的样式呢？

祷告：主啊！求祢帮助我给我智慧，使我认识那真神，能在一切事情上活出主耶稣基督的样式。

进深研读问题：

1. 约翰写本书的目的已在你生命里达成了吗？
2. 你怎样能有信心确知上帝会答允你的恳求（参：三 22）？
3. 当你见到弟兄犯罪时，你有何反应？为什么？
4. 你今日应远避哪一种偶像？

约翰贰书简介

约翰贰书关心那些周游各地的传福音使者，由于当时旅店稀少和声誉不佳，他们通常作客于信徒的家中。

金句：爱你们是为真理的缘故，这真理存在我们里面，也必永远与我们同在。（约翰贰书 2）

默想：今天，约翰在他的书信中帮助我们认识真理的另一个层面。一般当我们提到真理的时候，会想到用理智去判断。这是对的，真理要求我们有知识去辨别。约翰也告诉我们真理是关于我们情感，更包括行动。弟兄姊妹之间的「爱」是因为真理的原因，因为神爱我们，神就是爱，这就是真理。真理不但只是知道，更会存在我们里面。我们能够爱神，和爱弟兄姊妹，也是因为真理存在我们里面。你心里有真理吗？你有没有经历过圣灵在你心中提醒你顺服真理，去实践爱弟兄姊妹呢？有没有一些人你需要关心的呢？尝试今天打电话或送一个短讯给他/她。

祷告： 主啊！求祢帮我认识真理，实践真理。帮助我知道真理不能只停留在我的理性，帮助我把真理活出来。

进深研读问题：

1. 作者如何将自己与受信人连起来？
2. 他为何称赞他们？他发觉他们缺少什么？
3. 真理与爱在你的日常生活里有何关系？
4. 按约翰所言，接待旅客有何原则？约翰为何要他的读者知所分辨？

3/11/2023 星期六 约翰叁书

约翰叁书简介

本书信进一步讨论接待客旅的问题。

金句： 亲爱的兄弟啊，凡你向作客旅之弟兄所行的，都是忠心的。（约翰叁书 5）

默想： 在圣经时代，使徒教导实践彼此相爱，很多时会用接待客旅作为例子。今天我们的社会，酒店到处都是，有朋自远方来多时都不需要接待到家里去住，你认为今天我们应该如何实践接待客旅呢？虽然现在酒店都很方便，但是接待客旅的原则其实没有变，也真的有人需要被接待。接待人是服侍的一种，需要开放自己的家，事前要花工夫去预备，事后要收拾。曾经有一个人接待过客人后，便摇摇头说以后也不要接待他人了，因为他接待的这个客人，留了一些麻烦给他。无可否认，接待会带来麻烦，然而神要我们学习什么功课呢？是因为麻烦不便以后便不接待弟兄吗？引伸出来便是其他服事，你服事的动机是什么呢？你不愿意继续服侍的原因又是什么呢？

祷告： 求主的真理充满我，使我被爱充满，为了神的缘故，为了帮助人的缘故甘心乐意的牺牲。

进深研读问题：

1. 试比较本章论到接待客旅的 (a) 原则和 。 b) 实际行动与约翰贰书所提的异同。
2. 请列举能使该犹太蒙爱的特性？
3. 低米丢有何见证？他的见证影响多广？
4. 在以真理与爱心接待客旅方面（参约翰贰书），试写出一些明确可行的方法。

3/13/2023 星期一 腓立比书— 1~11

腓立比书简介

腓立比教会，是保罗在第二次宣教旅程中建立的教会（徒 16 章），又是欧洲的第一个教会，经常供应保罗的需要，让他通过无私的服侍，得到在基督里的喜乐。保罗使用了一个实际的理由（感谢教会慷慨的为他们送来礼物）写这封信来劝勉他们，使真理在这个会众中生根发芽。

金句：我所祷告的，就是要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多，使你们能分别是非，作诚实无过的人，直到基督的日子；并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，叫荣耀称赞归于神。（腓立比书一 9~11）

默想：保罗在这段经文中，告诉腓立比教会，他怎样为腓立比教会的属灵成长祷告。他为他们的爱心，知识和各样见识都能长进祷告。属灵成长的目标，是要能分辨是非，结出果子，荣耀基督。你对于自己的属灵成长有没有定下目标呢？2023 年已经到了 3 月了，今年哪些地方进步了呢？在圣经的知识上有什么长进呢？与家人和弟兄姊妹的关系有没有改进？请写下一些你希望能够克服的罪，然后祷告，求主帮助你在属灵上进步。

祷告：父神啊！求祢帮助我在今年能够在圣经的知识上有进步，与家人及弟兄姊妹的关系上有所改进，特别是与有嫌隙的，帮助我克服自己的骄傲，在灵性上有进步。

进深研读问题：

1. 在本书的引言中，有什么要点是你应该认识的？
2. 保罗的祷告显出他与腓立比信徒的关系如何？
3. 如果你收到这样的一封信，你会有何反应？
4. 试列出保罗祈求腓立比信徒具有的品德？

3/14/2023 星期二 腓立比书一 12~18

金句：这有何妨呢？或是假意，或是真心，无论怎样，基督究竟被传开了。为此我就欢喜，并且还要欢喜。（腓立比书一 18）

默想：保罗看传福音，是从神国的角度，怀着神国度的胸襟，并不是山头主义。保罗看重的是福音中的信息和福音传开后的结果，他并不理会是谁把福音传开的，总之，有人听到福音，他便欢喜。在福音事工上，你的心态又是如何呢？在你的生活中，当听到福音传开时，你有多欢喜呢？当你听到福音未能够传开时，你会忧伤吗？

祷告：主啊！求祢帮助我对福音的事工有负担，能够热情，帮助我能在传福音的事工上主动及积极参与。

进深研读问题：

1. 保罗的被囚带来哪两方面的后果？
2. 保罗传福音有那两个动机？
3. 传福音若是出于 17 节那一等动机，你能看出好的效果吗？
4. 在你的宿舍、教会或团契中，也曾出现意见分歧吗？由本段经文看来，你当怎样处理？

3/15/2023 星期三 腓立比书一 19~30

金句： 因我活着就是基督，我死了就有益处。(腓立比书一 21)

默想： 保罗活着就是基督，这有甚么意义呢？简单的一句说话，保罗道出了他人生的意义是甚么。人生如果没有基督，其实是没有什么大意义。保罗活着的生命就是基督，他的生存目的是为了基督，他的生命意义是为了基督，他每天日常生活所做的事，也是为了基督。这样活一辈子，才是有意义。你活着，(包括上班工作，照顾家人等) 又是为了什么呢？你的人生是以基督为中心吗？

祷告： 主啊！求祢帮助我活出一个以祢为中心的生命。每天从阅读祢的话开始，使我明白为什么祢要给我工作，给我这些家人朋友，给我教会。帮助我能够合祢心意的服事祢，服事我身边的人。

进深研读问题：

1. 保罗传道的目标是什么？
2. 这里的语气怎样流露出保罗的心情？你认为保罗是自夸吗（24~26 节）？举出理由。
3. 保罗在本章余下的篇幅里鼓励腓立比信徒要作什么？
4. 重温本章，你看到二至三个要旨吗？

3/16/2023 星期四 腓立比书二 1~11

金句： 你们当以基督耶稣的心为心。(腓立比书二 5)

默想： 保罗在这段开始针对教会合一的问题。他引用了主耶稣基督的例子作为合一的榜样。作为三位一体的第二位，圣子主耶稣，祂「心存谦卑」，接受父神的差派，完成救赎的使命。耶稣「他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。」(二 6)。同心合一的教会，就是每个弟兄姊妹都存主耶稣谦卑舍己的心。你认为你和其他弟兄姊妹合一吗？你曾经和弟兄姊妹在事工上有冲突吗？这段经文如何帮助你解决与他人的冲突呢？

祷告： 主啊！求祢帮助我省察自己的心，使我的谦卑是从内心发出来，而不是表面上的客气。帮助我与弟兄姊妹能够在主里合一，学耶稣的榜样。

进深研读问题：

1. 第 5 节的「心」如何连接本段其余的思想？
2. 你在基督的(a) 虚己 (5~8 节) , (b) 升高 (9~11 节) 发现什么层次？
3. 基督为何是一章 27 节的最佳模范？

3/17/2023 星期五 腓立比书二 12~18

金句：使你们无可指摘，诚实无伪，在这弯曲悖谬的世代做神无瑕疵的儿女。你们显在这世代中，好像明光照耀，(腓立比书二 15)

默想： 保罗鼓励腓立比教会的弟兄姊妹，无论在什么环境中都要顺服神。基督徒得救后，还是活在这个弯曲悖谬的世代中，而我们都是代表基督的人，所以我们行事为人必须无可指责，而我们要追求的是「作神无瑕疵的儿女」，显在这世代中，像明光照耀一样。如果我们已经得到救恩，我们就更要在这个黑暗的世代中活出主的道来。你认为你的生活中有活出基督的样式吗？有哪一方面你需要改进的呢？身边的人不一定同意你的观点，但他们会欣赏，甚至尊敬你的品格。

祷告： 主啊！求祢帮助我活在这个弯曲悖谬的世代，不被世界的罪影响，而是要在生活中表明祢的道。

进深研读问题：

1. 16 节上与 14~15 节有何关系？
2. 保罗怎样用自己来作模范呢？
3. 他给腓立比教会的挑战是什么？

3/18/2023 星期六 腓立比书二 19~30

金句： 他很想念你们众人，并且极其难过，因为你们听见他病了。(腓立比书二 26)

默想： 以巴弗提是腓立比教会派去送礼物给保罗的，之后他留下来帮助保罗。现在，他在罗马病了，腓立比教会知道他病了，非常挂念他，这令以巴弗提的心很难过。这段经文让我们看到弟兄姊妹之间那种的亲密关系之情。当一个肢体病了，其他的肢体会很担心，而这个肢体也会因令其他肢体担心而难过。保罗对同工非常的关心，包括他们的身体状况。他肯定了以巴弗提对他的帮助，同时，也鼓励腓立比教会的弟兄姊妹喜乐地迎接他回去。你在教会中有亲密的同工吗？你清楚他的生活情况吗？你怎样能够更关心你身边的同工呢？

祷告： 主啊！感谢祢给我一些好的同工与我一起服事主，求祢帮助我能够更关心我的同工，了解他们的需要，让我能为他们祷告或帮助他们。

进深研读问题：

1. 保罗如何用提摩太作腓立比信徒的榜样（参：一 27）？
2. 保罗差遣提摩太的动机是什么？
3. 保罗如何向腓立比信徒推荐提摩太？
4. 以巴弗提有何美德？

3/20/2023 星期一 腓立比书三 1~11

金句：不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看做粪土，为要得着基督；（腓立比书三 8）

默想：保罗「认识」基督。他不只是相信、明白基督的真理，他是与基督有更深更亲密的认识。认识基督是从圣经开始，却不能只停留在学术知识的层面，而是要在生活中经历祂。经历基督就是实践祂的说话，而不是透过神秘主义，或一些超自然的经历。透过实践主耶稣的话来真正认识祂，学习舍己的跟随，参与服事祂的教会。保罗深深的认识基督，到一个地步，「基督是他的至宝」。其他东西对他来说都只是粪土，即是垃圾，废弃物。你认识基督是什么呢？是有空时进修多一点知识的嗜好吗？与其他的东西比较、基督是你的至宝吗？

祷告：主耶稣啊！求祢帮助我更深的认识祢，要从圣经中认识祢，也要在生活中经历祢，愿祢的说话成为我随时的引导。

进深研读问题：

1. 按你在第二章找出的要旨和好例子，试解释这里所描绘的两种热心。
2. 有何证据指出这些人是或不是基督徒？
3. 保罗提出什么与肉体对比？他如何逐渐扩充这个观点？
4. 你以认识主基督为至宝，你将什么事当作有损呢？

3/21/2023 星期二 腓立比书三 12~16

金句：这不是说我已经得着了，已经完全了，我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的。（腓立比书三 12）

默想：属灵上的追求是应该不断进行的。知道自己的不足，知道自己还未完全得着基督，才会有不断追求不断进步的意愿。一个运动员选手竭力的跑，是因为在运动场上有一个明确的目标。保罗就借用了运动场上的这个说法，说明他在属灵上的追求不但没因为他关在监牢里停止，反而继续跑，不断为主作工。

他清楚自己的目标, 竭力的追求, 为要得着基督。有时我们服事, 只看到人的层面, 忘记了一切都是为了基督。你清楚你人生追求的目标吗? 你在属灵上的追求, 在教会中的服事, 是为了得着基督吗?

祷告: 圣灵啊! 求祢时时刻刻提醒我属灵成长的目标是向着基督, 帮助我竭力追求, 不会被其他世上的杂事, 影响了我的注意力。

进深研读问题:

1. 你认为保罗为何很关切的指出他的热心并未完全 (参上文) ?
2. 保罗竭力追求得着什么 (与 14 节的目标有关) ? 试比较或对照你人生里的各项目标和心愿。
3. 保罗在他的论点里如何应用忘记背后, 努力面前?

3/22/2023 星期三 腓立比书三 17~21

金句: 弟兄们, 你们要一同效法我, 也当留意看那些照我们榜样行的人。(腓立比书 三 17)

默想: 今天这段经文帮我们思考怎样成为别人的榜样。保罗直接告诉腓立比教会要效法他。他们应该以保罗作为他们的榜样。我相信在我们的生命里都有一些人是我们的榜样, 而今天我们思考的, 我是谁的榜样呢? 表面看要成为人的榜样好像有点骄傲, 不过如果在属灵里真的有好的品格, 像保罗那样, 就应该成为别人的榜样。你怕成为别人的榜样吗? 这样会给你压力吗? 我们不是要在人面前去装模作样, 而是在人前人后, 都活出基督的样式。若你在主里愿意, 被主塑造, 你必定会成为很多人的榜样, 因为在你身上看到了基督, 就像腓立比教会的人看保罗一样。

祷告: 主啊! 感谢祢让我在属灵生命中遇到不同可作我榜样的人, 使我能够学习。求祢帮助我也能够成为别人的榜样, 让我不单只在言语上传福音, 更加以我的行动见证福音。

进深研读问题:

1. 按本章上文所论的, 保罗怎样能以自己为榜样?
2. 试列出那些用来对比真假信徒的词句。
3. 这里还引用什么证据指出谁是假信徒?
4. 重温一~三章的教训, 你怎样才能成为别人跟随的榜样呢?
5. 当苦难来到时, 你怎样辨认它是从哪里来的? 近来你对在学校或教会里遇到的苦难有何反应? 为什么?

3/23/2023 星期四 腓立比书四 1~7

金句: 当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。(腓立比书四 5)

默想： 在腓立比书的第二章, 保罗谈论到教会合一的时候, 用了主耶稣基督谦卑的例子, 来说明教会合一的一个重要元素: 弟兄姊妹必须有谦卑的心。在这一段, 保罗鼓励弟兄姊妹要有「谦让」的心, 强调的是在主内的同工如何彼此对待。在腓立比教会, 同工之间有点嫌隙不能同心 (四 2), 另外有同工付出了很多, 却没有受到众人的肯定, 所以保罗要强调他们所付出的 (四 3)。「谦让的心」不是指个人品格上的谦卑, 而是对别人宽宏大量, 能够包容别人的错误, 甚至能够在受到不公平对待的时候选择不报复。除了爱之外, 「谦让的心」是一个基督徒应该效法基督的品格, 因为我们的主耶稣基督就是带着这样「谦让的心」来服事人, 来为你和我在十架上付上罪的代价。你对哪些人需要有更多「谦让的心」呢?

祷告： 主啊! 求你帮助我实践谦卑, 对人要有谦让的心。当我认为不能够接受别人的犯错, 不能够接受别人得罪我的时候, 帮助我想到你也是受到不公平的对待, 帮助我在生活上彰显你的恩典。

进深研读问题：

1. 本段在哪方面开始总结保罗的信息?
2. 你在这些要旨里见到什么进展?
3. 试想出可以在你生活里遵行这些要旨的一些实际的方法和场合。

3/24/2023 星期五 腓立比书四 8~13

金句： 我知道怎样处卑贱, 也知道怎样处丰富; 或饱足, 或饥饿; 或有余, 或缺乏, 随事随在, 我都得了秘诀。(腓立比书 四 12)

默想： 你在主内有喜乐, 满足每一天的生活吗? 保罗告诉我们他学到了这个秘诀, 就是靠着主给他的力量去做事工。保罗学到了怎样处丰富; 或饱足, 或饥饿; 或有余, 或缺乏, 你认为处于什么情况比较困难呢? 你处于丰富的时候比较能够倚靠主或是处于缺乏的时候呢? 有时当我们习惯了富足, 突然间缺乏便会觉得不知所措埋怨神; 当我们习惯了缺乏的时候, 突然而来的富足, 会让我们沉迷在财富当中。今天, 无论我们所处的是卑贱或是丰富, 求主帮我们学习一切都是从主而来, 我们要学习在主里满足。

祷告： 主啊! 感谢你每天供应我的需要, 帮助我也与保罗一样, 无论在什么光景, 都能够在主里面有真正的满足。

进深研读问题：

1. 8~9 节如何在你的思想上帮助你?
2. 当那些不真实, 不可敬, 不公义, 不清洁的心思来到时, 你会作些什么? 为何?
3. 11~13 节里那一原则是你最难学到的? 为何?
4. 保罗是基于什么论到这些原则的? 13 节与 11~12 节有何关连?

金句：然而，你们和我同受患难原是美事。（腓立比书 四 14）

默想：今天是我们思考腓立比书最后一天，我们以思考「你们和我同受患难原是美事」作为结束。腓立比书是一本充满喜乐、感恩、满足的书信。但是这些喜乐是保罗在监狱里经历到的，这与我们一般所想的喜乐不一样。保罗看「受患难原是美事」，看完整本腓立比书，你能够看到在自己身上所发生的「患难」也是美事吗？在这些患难中，神怎样告诉你喜乐满足的源头在哪里？神又怎样教导你，在患难中依靠的是什么？你找到真正的喜乐与平安吗？

祷告：主啊！求你帮助我用新的眼光看这个世界。帮助我看到我喜乐的源头，不是从短暂、败坏的物质世界得到的。帮助我每天仰望你的恩典，为着你国度的扩展去奔跑。

进深研读问题：

1. 馈送的概念与本书信各要旨有何关系？
2. 什么使上帝悦纳你的奉献？
3. 试概述保罗在这里力陈的原则与态度？
4. 试列出一些实际可行的行动使这教训活现在你的生活里。你愿意履行这些教训到什么程度呢？

约拿书简介

乔纳是以色列的一个先知（参：王下十四 25）。他在以色列与犹大分裂期间作先知，时间大约是亚述（尼尼微是其首都）于主前 721 年攻陷以色列之前。

金句：他们遂将乔纳抬起，抛在海中，海的狂浪就平息了。那些人便大大敬畏耶和华，向耶和华献祭，并且许愿。（约拿书一 15~16）

默想：海里的狂风大浪完全是因为乔纳所起，所以，将乔纳丢到海里以后，海面马上就平静下来了。神是公义的，神也是严厉的。乔纳想逃跑，却没有逃出神的权柄。你要默想，你相信神的权柄吗？你敬畏神的权柄吗？你愿意因此而顺服神吗？

祷告：亲爱的主，祢有掌管天上地下的权柄，顺服祢的将得到赐福，违背祢旨意的将被追究，祈求祢赐我一颗顺服的心，敬畏祢，跟随祢，顺服祢一切的差遣。阿门！

进深研读问题：

1. 上帝差遣乔纳去作什么？
2. 试在地图上找出那些城市。
3. 上帝如何使乔纳记起他的使命？

3/28/2023 星期二 约拿书二

金句：耶和華吩咐魚，魚就把喬納吐在旱地上(約拿書二 10)

默想： 这节经文告诉我们，不仅风浪听从神的吩咐，海里的大鱼也一样听从神的吩咐。相对于乔纳来说，乔纳作为神呼召的仆人，本应该顺服祂，但是，他却不顺服。你要默想，透过这样的经文，你学习到什么？你问问自己顺服神的呼召吗？当神吩咐你去做一件你不能接受的事时，你是顺服还是对抗？你愿意按照神的信心事奉神还是按照自己喜欢的方式事奉神？

祷告： 亲爱的主啊，祢的旨意何等美好，只是由于我的软弱与无知，常常不能接受祢的心意是最好的，祈求祢帮助我顺服祢，按照祢的旨意事奉祢，而不是按照我自己喜欢的方式。求祢帮助我在凡事上讨祢的喜悦。阿门！

进深研读问题：

1. 乔纳对上帝有何态度引致他在困境中祈祷？
2. 在你灰心困惑时，你不祷告还有什么可作？为何？
3. 在这困境里，乔纳为何事感谢呢？

3/29/2023 星期三 约拿书三

金句： 乔纳进城走了一日，宣告说：「再等四十日，尼尼微必倾覆了！」尼尼微人信服神，便宣告禁食，从最大的到至小的都穿麻衣。这信息传到尼尼微王的耳中，他就下了宝座，脱下朝服，披上麻布，坐在灰中。(约拿书三 4~6)

默想： 这可能是历史传福音效果最好的一次，乔纳只讲了一句话，尼尼微全城，从普通百姓到君王就全都悔改了。当然，可能乔纳讲了很多话，传了很久的时间，圣经没有详细记载。但无论如何，当尼尼微的人听到他所传讲的信息以后就悔改。这说明是神的圣灵感动的结果。你要默想，你相信福音的大能吗？你相信传福音的能力不在乎人吗？你愿意顺服神努力的传福音吗？你承认只要你努力的传福音，结果无论人相信还是不相信都在乎神的旨意吗？

祷告： 亲爱的主，感谢祢救赎我，让我经历了福音的大能，祈求祢赐我信心，继续相信祢福音的大能，并赐我忠心，顺服祢的旨意，忠诚地传扬祢纯正的福音。让我相信祢话语的大能，借着传福音带领更多人相信祢，敬拜祢，荣耀祢！阿门！

进深研读问题：

1. 试分辨上帝与乔纳在往尼尼微城传道的事上各负的责任。
2. 什么人对上帝的话有响应？
3. 你是否判定某种人是「无望」的？为什么？

3/30/2023 星期四 约拿书四

金句： 这事乔纳大大不悦，且甚发怒，(约拿书四 1)

默想： 一般人传福音时，如果有人相信，都会很高兴，相信的人越多当然越开心。但是，乔纳很奇怪，当他看到那么多人都悔改相信以后，他倒很生气。当然，有很多解经家给出很多他生气的原因。到底什么原因，事实上我们并不清楚。但有一件事我们很清楚，就是当乔纳生气的时候，神并没有严厉的责备他，而是借着行为艺术的方式来教育他，就是出太阳晒他，也为他预备一颗蓖麻树为他遮挡太阳，然后又安排一条小虫子把这个蓖麻树咬死了，所以，乔纳很生气。这个时候，神问他，一颗小小的蓖麻树，就是为你挡了一会太阳，你都爱惜它，难道尼尼微大城那么多人我能不爱吗？你当默想，你最爱的是什么？是人的灵魂，还是你自己的得失？当那些你不喜欢或与你作对的人相信耶稣的时候，你的心态如何？对于一些你不喜欢的人或民族，你也愿意努力向他们传福音吗？

祷告： 亲爱的主啊，祢是慈爱善良的主，祢怜悯罪人，救赎罪人。主啊，我就是个蒙祢恩典救赎的罪人，我感谢祢，求祢赐我一颗爱罪人的心，并且努力传福音，祈求祢帮助我顺服祢的旨意，按照祢的心意事奉祢，而不是按照我自己的想法事奉祢；祈求祢赐我一颗宽广的心，除去我的狭隘，嫉妒，赐给我爱祢，爱灵魂的心，阿门！

进深研读问题：

1. 上帝如何利用一棵蓖麻指出祂的作为是对的？
2. 乔纳为何爱惜那植物而不爱惜尼尼微城的人畜呢（与他的宗教信仰有关）？
3. 试概述上帝藉本书教导你的功课。你会因此作些什么？

3/31/2023 星期五 约珥书一

约珥书简介

约珥是住在耶路撒冷最早的先知之一，与何西阿和阿摩司同期，属于约阿施王或乌西雅王时代。他是向犹大说预言的。

金句：哀哉，耶和華的日子临近了！这日来到，好像毁灭从全能者来到。(约珥书一 15)

默想：「耶和華的日子」是本书的主题，这里耶和華的日子有两方面的意思，一方面是指眼前的审判，神向祂的仇敌施行审判的日子；另一方面可能是指向将来的审判。但是，从经文的文法上看，不是将来很久要发生的，而是马上就要来临的。不论是将来主再来的日子，还是眼前马上就要发生的日子，都是一个严肃的日子。所以，你要默想，你有没有预备好，面对耶和華审判的日子？为了面对主再来的日子，你该做什么？

祷告：亲爱的主啊，祢是圣洁的，威严的，祢的日子是严肃的。祈求祢帮助我，预备好自己，面对祢的日子，帮助我在家里、在教会里、在社会上都尽上自己的本分，顺服祢的旨意。在面对祢的日子时，让我能坦然无惧！阿门！

进深研读问题：

1. 在那地有什么事发生？
2. 上帝要求他们有什么响应？请列出。
3. 这里鼓励他们应有何响应？

4/1/2023 星期六 约珥书二 1~17

金句：「耶和華说：虽然如此，你们应当禁食、哭泣、悲哀，一心归向我。你们要撕裂心肠，不撕裂衣服，归向耶和華你们的神，因为他有恩典，有怜悯，不轻易发怒，有丰盛的慈爱，并且后悔不降所说的灾。或者他转意后悔，留下余福，就是留下献给耶和華你们神的素祭和奠祭，也未可知。(约珥书二 12~14)

默想：耶和華的日子是严肃，我们当如何面对耶和華的日子呢？耶和華神借着先知教导我们要禁食、归向神，并要相信神有怜悯、有恩典。这提醒我们，不要害怕，要警醒，不要担心，要悔改。相信神会按照祂的慈爱保护我们脱离那大而可怕的日子。你要默想，你有没有认真思考自己的信仰，有没有认真的悔改归向主？你常常思想神的怜悯和慈爱吗？

祷告：亲爱的主，我相信祢的怜悯和慈爱，祈求祢赐我悔改的心，祈求祢帮助我相信你的慈爱，相信祢的恩典。赐我敬畏的心，帮助我带着一颗警醒的心来预备迎接祢的日子！阿门！

进深研读问题：

1. 这灾祸在哪些方面预言「耶和华的日子」(参圣经字典)?
2. 你当怎样要撕裂心肠而不撕裂衣服?
3. 你对上帝的认识如何影响你的悔改?