

2024 三月靈修材料

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。

3/4/2024 星期一 詩篇一百四十五

金句：耶和華在他一切所行的無不公義；在他一切所做的都有慈愛。凡求告耶和華的，就是誠心求告他的，耶和華便與他們相近。敬畏他的，他必成就他們的心願，也必聽他們的呼求，拯救他們。(詩篇一百四十五 17~19)

默想：大衛說要稱頌神的大能，要叫世人知道神的作為！神所作的一切都是公義的，但同時亦有慈愛的一面。凡跌倒的，祂要扶持！這是否你所認識的神呢？更重要一點，人是需要與神建立關係，因為凡求告耶和華的，祂應許與他們親近。敬畏祂的，神必聽他們的呼求！你有沒有經歷到神的公義或慈愛？問題可能是在於你沒有真心去求告耶和華！你願意今天就開始，再次認真讀神的話語，認真向神禱告，與神建立更親密的關係嗎？你就會經歷到神的公義及慈愛！

禱告：天父啊，祢是那位不變的神！求祢幫助我，每天去求告祢！每天過一個敬畏神的生活，讓我真正能經歷到祢的慈愛和祢的公義！

進深研讀問題：

1. 大衛與神的關係有何特徵？
2. 萬民對這些有何回應？在這幾節裏用了那些不同的方法來讚美神？你會用哪一種呢？
3. 神的憐憫顧及誰和甚麼事物？這事實應怎樣改變你對人的看法？
4. 神對那些跌倒的人有何態度？祂作何事？現代的甚麼人正是這類人呢？
5. 敬畏與愛有何關係？
6. 大衛對這位偉大的神有何回應？

3/5/2024 星期二 詩篇一百四十六

金句：他為受屈的申冤，賜食物於飢餓的。耶和華釋放被囚的，耶和華開了瞎子的眼睛，耶和華扶起被壓下的人，耶和華喜愛義人。耶和華保護寄居的，扶持孤兒和寡婦，卻使惡人的道路彎曲。耶和華要做王直到永遠，錫安哪，你的神要做王直到萬代。你們要讚美耶和華！（詩篇一百四十六 7~10）

默想：詩人讚美耶和華，因祂要做王直到萬代。祂是一個怎樣的王？詩人特別強調祂是被欺負、被壓制者的王，祂是有缺乏有需要者的王，也就是一個社會最低下階層的人的王，因祂會為他們做事，會幫助他們。這與今天世界上的王/領導者有何等大的差別！就如你想與美國總統拍一張合照就需要捐幾萬元！你會與幸神是這樣一位體恤人的王嗎？你會因此而更加讚美祂嗎？

禱告：神啊，感謝讚美祢，祢是萬王之王，祢作王直到萬代。當我被欺壓被遺忘的時候，我知道祢是會記念我、會幫助我。

進深研讀問題：

1. 詩人一生要做甚麼？甚麼刺激他這樣做呢？
2. 那一種人好像最可靠？真的嗎（參 4,10 節）？
3. 你在那方面將信心建立於人呢？
4. 信靠神有何福分？
5. 為何倚靠神的人有信心站穩不跌倒？
6. 這裏提到被壓和需要扶助的人，想想一些例子。
7. 惡人至終滅亡如何激勵那些站穩和公義的人？

3/6/2024 星期三 詩篇一百四十七

金句：耶和華喜愛敬畏他和盼望他慈愛的人。耶路撒冷啊，你要頌讚耶和華！錫安哪，你要讚美你的神！（詩篇一百四十七 11~12）

默想：詩人說要讚美耶和華，尤其以色列民要讚美耶和華！因為他們經歷過神的愛，神的拯救。以色列人被擄後神招聚他們，神一直帶領著他們，希望他們走敬拜神的道路！以色列民族跟神有著這樣深厚的關係。神就是這樣默默的等候以色列民對祂的敬畏和盼望！同樣今天神亦都盼望與你有這樣深厚的關係。你是一個敬畏神的人嗎？你有盼望神的慈愛，常常想到神在你身上的恩典嗎？

禱告：神啊，求祢教導我成為一個敬畏神，常常盼望祢的慈愛，更曉得如何讚美祢的一個人！叫我不作一個忘恩負義的人，不要忘記祢給我的一切好處！

進深研讀問題：

1. 神為耶路撒冷作了甚麼是配受讚美的 (參創 15 :5) ?
2. 你有甚麼討神喜悅?你怎樣知道 ?
3. 以色列在那些不同方面經歷神的真實 ? 神對以色列有何獨特 ?
4. 你從這篇詩篇見到神是怎樣的? 你有何回應呢?

3/7/2024 星期四 詩篇一百四十八

金句: 他的眾使者都要讚美他, 他的諸軍都要讚美他! ...天上的天和天上的水, 你們都要讚美他! ...所有在地上的, ...都當讚美耶和華! (詩篇一百四十八 2, 4, 7, 12)

默想: 詩人認為神是值得/配得讚美到一個程度, 是宇宙萬物都應該讚美祂的: 上至靈界的天使, 下至物質界的天地和一切在地上的活物, 包括所有人, 都應該讚美祂! 雖然死物不能開聲讚美神, 但詩人這種表達方式也就是耶穌所說的: 若祂的門徒閉口不說 (讚美神), 這些石頭必要呼叫起來 (路十九 40) 的意義。當你每次縱觀天地的時候, 你有否這種感受: 願萬物都讚美神?

禱告: 神啊, 祢是何等偉大奇妙! 所有受造之活物和事物, 都應該讚美祢。幫助我更願意盡情的讚美祢。

進深研讀問題:

1. 天上的哪些部份都讚美神 ? 因何理由?
2. 地上的哪些部份和生物都讚美神 ? 因何理由 ?
3. 大自然和創造的次序指出神是怎樣的 ?
4. 創造的奇妙呼籲人讚美神的範圍多大 ?
5. 與神親近和讚美神二者有何關係 ? 研讀本篇後 , 你能怎樣更有效的讚美神?
6. 第 13 節與全篇有何關係?

3/8/2024 星期五 詩篇一百四十九

金句: 願他們口中稱讚神為高, 手裡有兩刃的刀, 為要報復列邦, 刑罰萬民。要用鍊子捆他們的君王, 用鐵鐐鎖他們的大臣; 要在他們身上施行所記錄的審判。他的聖民都有這榮耀。你們要讚美耶和華! (詩篇一百四十九 6~9)

默想: 以色列民在歷史上經歷很多被外邦欺負的事情, 他們被很多外敵侵略甚至到最後國家被滅亡! 但神應許他們, 審判在神的手中, 將來要審判列國! 你人生中有經歷不公的事嗎? 神是知道的, 祂是掌管一切, 施行審判的主! 你有否依靠祂? 還是倚靠自己的能力, 嘗試討回你認為應得的公義?

禱告： 神啊，求祢教導我專一仰望祢，讚美祢！縱使我生活上面對很多困難，不公平的事情，但神祢是知道的，祢是關心我，陪伴我走過每一天的神！

進深研讀問題：

1. 那些人有理由讚美神？讚美的感情有何特徵？
2. 神對信徒有何感受？
3. 得勝生活有何特徵？為何？與神的喜愛有何關係？

3/9/2024 星期六 詩篇一百五十

金句： 要用角聲讚美他，鼓瑟彈琴讚美他，擊鼓跳舞讚美他，用絲弦的樂器和簫的聲音讚美他，用大響的鈸讚美他，用高聲的鈸讚美他。凡有氣息的都要讚美耶和華！你們要讚美耶和華！（詩篇一百五十 3~6）

默想： 詩人強調凡有氣息（生命）的都要讚美耶和華，既然有生命，就要利用各種方式來讚美神。在詩人的時代，已有相當多種樂器，如角、琴、絲弦樂器、簫和鈸等，都是可以配合唱歌和跳舞的動作來全人的讚美神。你覺得你現在讚美神的方式足夠嗎？還可以用其他的方式嗎？你會彈哪些樂器？有用來讚美神嗎？

禱告： 神啊，祢是配得一切的讚美。激勵我更積極去讚美祢，無論是藉著唱詩、彈樂器甚至是跳舞，我要更多的去讚美祢。

進深研讀問題：

1. 在甚麼地方神當受讚美？
2. 你怎樣能按着祂極美的大德讚美祂？
3. 我們當因神性情的那些方面讚美祂？
4. 試概述神為以色列所作的大事。
5. 請列出神所作明確地影響你的大事。

3/11/2024 星期一 以斯拉記一

以斯拉記簡介

作為祭司及文士的以斯拉鼓勵被擄歸回的百姓重建聖殿。他教導他們怎樣敬拜上帝和遵行上帝的律例，重新建立耶路撒冷的屬靈生活。

金句：波斯王古列元年，耶和華為要應驗藉耶利米口所說的話，就激動波斯王古列的心，使他下詔通告全國說：「波斯王古列如此說：耶和華天上的神已將天下萬國賜給我，又囑咐我在猶大的耶路撒冷為他建造殿宇。在你們中間凡作他子民的，可以上猶大的耶路撒冷，在耶路撒冷重建耶和華以色列神的殿，只有他是神。願神與這人同在！（以斯拉記一 1~3）

默想：在這波斯王 70 年前，以色列國就被滅亡。神藉著耶利米先知預言，這被擄時期是 70 年。這預言在以斯拉記這裡就應驗了！從人的角度來看，這是絕對不可能發生的事情！一個國家滅了另一個國家，怎會讓那國的人民回到自己的國家重建聖殿？更遑論會供應一切物資，歸還在耶路撒冷聖殿中掠奪過來的器皿！弟兄姊妹，這就是那位我們所認識，所跟隨，守約的神！神應許我們，只要口裏承認，心裏相信，就必得救！這是神寶貴的應許，一定不會落空！

禱告：我讚美神，感謝神！因祢是那位守約施慈愛的神！就讓我找著祢的應許，對祢的愛不離不棄，走我一生基督徒的道路。

進深研讀問題：

1. 試描述古列王下詔通告的內容。它原是為誰發出的？
2. 誰回應重建聖殿的呼召。
3. 古列王在哪方面順從上帝的激動？
4. 上帝用什麼人去完成祂在歷史中的計劃？為何？

3/12/2024 星期二 以斯拉記二

金句：有些族長到了耶路撒冷耶和華殿的地方，便為神的殿甘心獻上禮物，要重新建造。他們量力捐入工程庫的，金子六萬一千達利克，銀子五千彌拿，並祭司的禮服一百件。於是，祭司、利未人、民中的一些人、歌唱的、守門的、尼提寧並以色列眾人，各住在自己的城裡。（以斯拉記二 68~70）

默想：這段經文不但記載了歸回猶大地的人數，更強調他們是準備好回去重建聖殿的，所以聖殿所需要的物資和事奉的人手，他們都準備安排好：他們當中比較富有的領袖，甘心捐獻了很多為重建聖殿用的金銀（約 1100 磅金，6200 磅銀）及禮服；事奉的人手包括了祭司，利未人，詩班，守門的和殿役（尼提寧）等，這是一幅配搭很美的圖畫。教會也同樣需要這各種恩賜的配搭：需要有願意及有能力在金錢上捐獻的成員，也需要願意事奉的成員。你現在教會有事奉和捐獻嗎？你是甘心去做的嗎？你會像歸回的以色列人那樣，不辭勞苦的去嗎？

禱告：主啊，感謝祢賜給我教會，使我可以常常去敬拜祢，並在其中得到牧養和造就。提醒我不要只去「取」，而是也願意去「給」，盡上我事奉和捐獻的責任。

進深研讀問題：

1. 歸回耶路撒冷的人大概有那幾類？
2. 多少人參與這八百里的旅程？
3. 有多少利未人歸回？
4. 試想像百姓在途中的感受。他們關心些什麼？

3/13/2024 星期三 以斯拉記三

金句：到了七月，以色列人住在各城；那時他們如同一人，聚集在耶路撒冷。約薩達的兒子耶書亞和他的弟兄眾祭司，並撒拉鐵的兒子所羅巴伯與他的弟兄，都起來建築以色列神的壇，要照神人摩西律法書上所寫的，在壇上獻燔祭。(以斯拉記三 1~2)

默想：以色列人回歸到耶路撒冷建聖殿，他們並不急於立刻動土建殿。他們首先重建的，是以色列神的壇，好讓他們能按律法書上所寫的，向耶和華獻祭！及後他們就聚集眾人的力量，有很好的計劃，把耶和華神殿的根基建好。以色列人的領袖所羅巴伯及約書亞，都明白重建對神的敬拜，更重於重建有形的聖殿！試想想，今天倘若教會的建築物是多麼榮美，但內裏敬拜的人，並沒有一個真正敬拜的心，沒有與神有一個好的關係，那美麗的建築物，其實對人並沒有真正的意義！

禱告：天父呀，求祢幫助我與祢建立好的關係，讓我天天都過著一個敬拜祢的生活！讓祢成為我生命中的首位！

進深研讀問題：

1. 以色列人歸回後首次的聯合行動是什麼？
2. 經過七個月沒有敬拜上帝的生活，什麼使歸回的百姓有這樣詳盡的獻祭程序？
3. 什麼順服的行動觸發百姓的感恩和頌讚（參：耶卅三 10~11）？
4. 什麼證據指出以色列人仍未忘記七十年前領受有關敬拜的指示和形式（參：代上十六 4~5）？

3/14/2024 星期四 以斯拉記四

金句：猶大和便雅憫的敵人，聽說被擄歸回的人為耶和華以色列的神建造殿宇，就去見所羅巴伯和以色列的族長，對他們說：「請容我們與你們一同建造，因為我們尋求你們的神，與你們一樣。自從亞述王

以撒哈頓帶我們上這地以來，我們常祭祀神。」但所羅巴伯、耶書亞和其餘以色列的族長對他們說：「我們建造神的殿與你們無干，我們自己為耶和華以色列的神協力建造，是照波斯王古列所吩咐的。」(以斯拉記四 1~3)

默想：當以色列人在建造殿宇的時候，住在他們週圍的敵人就想來攪擾他們，破壞他們的工程。這些敵人第一個伎倆是假裝要與以色列人合作，與他們一同去建造，從而在裡面攪破壞。但所羅巴伯等領袖知道這些敵人並不是真的敬拜耶和華，所以沒有上當，拒絕與他們合作。今天撒但也會藉傳異端的人滲透教會，誤導信徒的信仰來破壞教會，我們必須拒絕，不要被「友善合作」的謊言所騙。你清楚你的信仰嗎？你能分辨異端信仰而不被蒙騙嗎？

禱告：神啊，在這個充斥著異端信仰的世代，求祢保守我也保守祢自己的教會，能分辨真假而不被異端信仰所蒙騙。

進深研讀問題：

1. 敵對的人向所羅巴伯提出什麼問題（1~5，24 節是在古列王統治時發生的；6~23 節則較遲發生，約在主前 486~424 年亞哈隨魯和亞達薛西王統治時）？
2. 敵對的人因以色列拒絕合作有何反應（4~5 節）？
3. 以後的反對是指向工程的哪部份（12，16 節）？
4. 什麼打擊聖殿的重建？

3/15/2024 星期五 以斯拉記五

金句：我們就問那些長老說：『誰降旨讓你們建造這殿，修成這牆呢？』又問他們的名字，要記錄他們首領的名字，奏告於王。他們回答說：『我們是天地之神的僕人，重建前多年所建造的殿，就是以色列的一位大君王建造修成的。只因我們列祖惹天上的神發怒，神把他們交在迦勒底人巴比倫王尼布甲尼撒的手中，他就拆毀這殿，又將百姓擄到巴比倫。然而巴比倫王古列元年，他降旨允准建造神的這殿。』(以斯拉記五 9~13)

默想：以色列人重建聖殿的工程，在這裏遇上一些問題，就是波斯總督來到耶路撒冷質問誰授權給他們重建聖殿。很特別，他們的回答，並不是立刻提到古列王的批准，他們反而提到神的權柄！他們是天地之神的僕人，因他們得罪這位神，被擄到巴比倫，聖殿被毀，現在回到這裏重建神的殿。他們心中明白，是神的恩典，令他們回到耶路撒冷，亦知道是自己所犯的錯，以致得到神的懲罰！你今天經歷生活上的起跌及際遇，你認為是神給你的帶領，還是你自己的能力所得出來的結果？

禱告： 多謝天父一直帶領我的人生，雖然有起有跌，但我明白這是祢的美意。很多時候是我的犯錯，得罪祢。但祢並沒有放棄我，仍然給我很多回轉的機會，感謝主！

進深研讀問題：

1. 百姓對哈該和撒迦利亞的預言有何即時的反應？
2. 試想像預言的內容。聖殿的工程停頓了多久（大利烏王於主前 521 年開始統治）？
3. 先知怎樣鑒證他們的預言？你在哪幾方面願意用你的時間精神幫助基督徒朋友以遵行上帝的旨意為重？
4. 工程受阻是誰的責任？
5. 要完成上帝的託付，你能否信靠上帝在時間上的安排？
6. 試按下列各方面比較第四、五兩章的上書內容、作者、收信人、指責及調查政府記錄的動機。

3/16/2024 星期六 以斯拉記六

金句： 以色列的祭司和利未人，並其餘被擄歸回的人，都歡歡喜喜地行奉獻神殿的禮。行奉獻神殿的禮就獻公牛一百隻，公綿羊二百隻，綿羊羔四百隻；又照以色列支派的數目獻公山羊十二隻，為以色列眾人做贖罪祭。且派祭司和利未人按著班次在耶路撒冷侍奉神，是照摩西律法書上所寫的。（以斯拉記六 16~18）

默想： 在神的保守下，以色列被擄歸回的人終於完成了重建聖殿的工程，他們立刻去做的就是歡歡喜喜地行獻殿禮來慶祝，行這禮的內容包括向神獻牲祭來贖罪，這是他們多年來因為沒有聖殿而不能做的，現在可以恢復了。但他們沒有滿足於一次的奉獻，而是重新按摩西律法書上所吩咐的，安排祭司和利未人按班次來侍奉神。 你曾否對神有過一次興奮的奉獻？之後有持續的順服神、侍奉神嗎？

禱告： 神啊，我要把自己奉獻給祢，求祢悅納，也求祢不斷感動我，激勵我，讓我一生都順服祢，侍奉祢。

進深研讀問題：

1. 試比較大利烏王的回覆（6~7 節）與亞達薛西王的回覆（四 21）。
2. 大利烏王的降旨比古列王的降旨增加些什麼重點？
3. 以色列人對大利烏王的降旨有何反應？想像他們對達乃及其同黨說些什麼？
4. 當你在人前被稱為義，你有何反應？
5. 工程何時完竣？共須時若干？
6. 他們歡喜快樂的源頭是什麼？

3/18/2024 星期一 以斯拉記七

金句：以斯拉說：「耶和華我們列祖的神是應當稱頌的！因他使王起這心意修飾耶路撒冷耶和華的殿，又在王和謀士並大能的軍長面前施恩於我。因耶和華我神的手幫助我，我就得以堅強，從以色列中招聚首領，與我一同上來。」(以斯拉記七 27~28)

默想：這章聖經開始敘述以色列民第二次從波斯國回歸耶路撒冷。這一次是由文士以斯拉帶領。以斯拉有著優良的傳統，他是大祭司亞倫的後代，他亦是形容為敏捷的文士，通達耶和華以色列神的律法書。他這次帶領以色列民回歸，其中有一個很重要的目的，是要將神的律法，律例典章，都教訓以色列人。很清楚神在背後全力幫助以斯拉！在這章聖經中就有三次提到耶和華神的手幫助他！這是很清楚的一個例子：當人一心一意追求神，事奉神，神就一定會與他同工，一步一步幫助人的事奉！你今天事奉的心如何？是否一心一意，行神所喜悅的事？你所作的，神的手有否在背後幫助你呢？

禱告：神啊，祢是大能的神！在祢裏面沒有難成的事。我感恩，因我有份在事奉上與祢同工，可以經歷祢的帶領。求祢給我一顆專一事奉祢的心，追求學習祢的話語！

進深研讀問題：

1. 以斯拉為何定志考究遵行耶和華的律法？你為何研讀聖經？
2. 亞達薛西發出什麼有關以色列人、有關他自己的財寶、和有關以斯拉的諭旨呢（參六 6~12）？
3. 亞達薛西的諭旨如何反映出他對以色列上帝的態度？
4. 以斯拉對王的行動有何回應？

3/19/2024 星期二 以斯拉記八

金句：那時我在亞哈瓦河邊宣告禁食，為要在我們神面前克苦己心，求他使我們和婦人孩子並一切所有的都得平坦的道路。我求王撥步兵馬兵幫助我們抵擋路上的仇敵本以為羞恥，因我曾對王說：「我們神施恩的手必幫助一切尋求他的，但他的能力和憤怒必攻擊一切離棄他的。」所以我們禁食祈求我們的神，他就應允了我們。(以斯拉記八 21~23)

默想：這幾節經文似乎輕描淡寫的形容以斯拉如何準備他們團隊踏上回歸猶大地的旅途，其實他們前面面對的是最危險的一段路程：一方面他們帶著很多金銀和器皿，另一方面，他們所要經之地的人，都不是對以色列人友好的地區（雖都是波斯帝國的屬地），隨時會找藉口來攔阻甚至搶掠他們的財物，所以他們非常需要保護；問題是誰來保護他們呢？從經文的描述，波斯王並沒有主動提出要保護他們的意願；如要保護，以斯拉是需要特別向王求的。求王保護並不是一件錯事，但以斯拉卻為了見證，寧願呼

籲全個團隊來禁食祈求神，結果神聽了他們的禱告，平安帶領他們回到猶大地。你會願意為見證神而去冒險嗎？你對神的相信有「冒險」的成份嗎？

禱告：神啊，祢是信實可靠的神，幫助我對祢有信心，特別在做祢的事工時，因能信靠祢而有好的見證。

進深研讀問題：

1. 偕同以斯拉從巴比倫上來的人中缺少了誰？以斯拉需要什麼類人？
2. 誰負責挑選參予的人？
3. 你能否信靠上帝供給適當的人選去負責每一事工？
4. 在你的行程中，有什麼使你的安全受威脅？你有否祈求上帝的保守？為何？
5. 試描述他們抵達耶路撒冷後的連串行動。他們為何做這些事（參：七 14~20）？

3/20/2024 星期三 以斯拉記九

金句：這事做完了，眾首領來見我，說：「以色列民和祭司並利未人沒有離絕迦南人、赫人、比利洗人、耶布斯人、亞捫人、摩押人、埃及人、亞摩利人，仍效法這些國的民行可憎的事。因他們為自己和兒子娶了這些外邦女子為妻，以致聖潔的種類和這些國的民混雜；而且首領和官長在這事上為罪魁。」（以斯拉記九 1~2）

默想：以色列民有這莫大的恩典，從被擄的地方能夠回到耶路撒冷，他們應該專心事奉神，跟隨神的帶領！但人往往在安逸的時候，就會有軟弱離開神的問題！當首領以斯拉知道人民犯罪的情況，他就立刻來到神面前，向神認罪悔改，恐怕神再一次發怒，把他們滅絕！你試試回想，你何時會軟弱犯罪？是否在生活上平順安逸的時候？當你發現自己犯罪離開神，你有沒有立刻回到神的跟前，即時向祂悔改？

禱告：神啊，求祢饒恕我這個軟弱容易犯罪的人！尤其當生活安逸的時候，我更會有軟弱的時候。求聖靈每天都幫助我，讓我有警醒的心。無論什麼情況，是順境或逆境，我都能每天警醒地跟著神，遠離罪惡！

進深研讀問題：

1. 對上帝的百姓而言，為何這是罪（參：申七 1~4）？
2. 以斯拉的祈禱顯示出他對罪的態度如何？對猶太民族的保存呢？
3. 你對上帝管理你的感受和私生活的命令有何態度？

金句：祭司以斯拉站起來，對他們說：「你們有罪了，因你們娶了外邦的女子為妻，增添以色列人的罪惡。現在當向耶和華你們列祖的神認罪，遵行他的旨意，離絕這些國的民和外邦的女子。」會眾都大聲回答說：「我們必照著你的話行。(以斯拉記十 10~12)

默想：這章接續上一章經文，記載以斯拉知道回歸的以色列人犯了與外族女子通婚的罪後，如何去處理。當他為百姓這罪去禱告、認罪、哭泣的時候，百姓開始醒覺過來，願意悔改，所以他在這幾節經文呼籲他們認罪悔改，用行動來回應，切實遵行神的旨意，離絕這些外邦的女子。在這事上，明顯看到神的工作，感動並責備這麼多的以色列人（包括祭司和利未人）認罪悔改。你有常常反省自己有否在大小事上犯罪嗎？當神光照你知道自己犯罪時，你有願意悔改，願意在行動上重新遵行神的旨意嗎？

禱告：神啊，我是軟弱的，常會犯罪得罪祢得罪人，求聖靈常常提醒我，光照我，當我一發現自己犯罪後，給我力量去悔改，去回轉，幫助我重新遵行祢的旨意。

進深研讀問題：

1. 發言人提議以色列人如何對付他們的罪（參：利五 14~19）？
2. 百姓怎樣辦完他們向以斯拉的承諾？誰一定要堅守所宣告的？為何？
3. 認罪包括些什麼？
4. 試想像那些異族婦女和孩子的感受。
5. 你的團體怎樣處理集體的違法行為？
6. 扼述重建耶路撒冷到目前的進展及退步情況。

尼希米記簡介

尼希米從被擄之地以官員的身份獨自歸回耶路撒冷，鼓勵之前回歸的百姓在極大的阻力下重建耶路撒冷的城牆。

金句：求你記念所吩咐你僕人摩西的話說：『你們若犯罪，我就把你們分散在萬民中；但你們若歸向我，謹守遵行我的誠命，你們被趕散的人雖在天涯，我也必從那裡將他們招聚回來，帶到我所選擇立為我名的居所。』(尼希米記一 8~9)

默想：這段經文記載尼希米在外邦地，聽見以色列回歸耶路撒冷的民眾，他們遇上的艱難情況！尼希米就立刻到神跟前，禁食禱告！在禱告的內容中，他首先以僕人的身份，向神認罪，他為以色列民及自

己過往所犯的罪，求神饒恕！其次他就抓著神的應許，紀念神向摩西的說話，當人遵守神的誡命，神必定會把他們招回，幫助他們！弟兄姊妹，你如何向神禱告呢？有否向神認罪，你能否明白神的心意，抓著神的應許去禱告？

禱告： 神啊，求祢讓我有一份好像尼希米的心意，學習如何向祢認罪，更讓我曉得，多讀聖經，明白神的心意，能抓著神的應許去渡過每一天！

進深研讀問題：

1. 尼希米聽到什麼有關在耶路撒冷的猶太人和有關耶路撒冷城的消息？他因而做了些什麼？
2. 上帝向誰守約施慈愛？
3. 試按下列各點比較尼希米的禱告（5~11節）與以斯拉的禱告（拉九 6~15）之異同：引致他們禱告的情況，與以色列人關係之密切程度，與以色列人之認同，向上帝的懇求及對上帝話語的認識。
4. 當你為其他基督徒禱告，你能否完全把握著上帝的應許來祈求？
5. 尼希米特別為自己祈求什麼？

3/23/2024 星期六 尼希米記二

金句： 王問我說：「你要求什麼？」於是我默禱天上的神。我對王說：「僕人若在王眼前蒙恩，王若喜歡，求王差遣我往猶大，到我列祖墳墓所在的那城去，我好重新建造。」那時，王后坐在王的旁邊。王問我說：「你去要多少日子？幾時回來？」我就定了日期。於是王喜歡差遣我去。（尼希米記二 4~6）

默想： 這一章經文記載尼希米如何跟進他在第一章對耶路撒冷城荒涼的悲情，他並沒有停留在為這事悲哀及禱告的地步，而是產生了一個回去重新建造城牆的念頭和計劃。然而最重要的是看到神為他開路：神感動王主動關心尼希米並問他的需要和計劃，然後安排一個讓王更容易包容的場合（王后坐在王的旁邊），使王最終「喜歡差遣我去」。尼希米在緊要關頭藉默禱依靠神，但也盡力預先做好準備，能及時告訴王他的計劃，給我們看見一幅美麗「與神同工」的圖畫。你有負擔去事奉神，幫忙建造教會嗎？你願意與神同工嗎？

禱告： 神啊，當祢將祢事工的需要和負擔放在我心中的時候，求祢給我有信心、有勇氣的去承擔，並靠著祢去計劃去實行，學習與祢同工。

進深研讀問題：

1. 尼希米對王奇異地允准他的請求作何解釋？
2. 參巴拉（撒瑪利亞的省長）及多比雅對尼希米的來臨和以後的工程有何感受？你認為如何？

3. 尼希米重建計劃的第一步是什麼？誰是整個計劃的設計者（12 節）？
4. 請細想尼希米向百姓宣告他心意的技巧。他怎樣向他們保證他的計劃是妥善的（18 節）？
5. 當你的信仰被人嗤笑，你有何反應？為何？
6. 你心裏有負擔為你的民族、為你的城市、為你的鄰居、為你的學校作些什麼？為何？

3/25/2024 星期一 尼希米記三 1~四 6

金句：我們的神啊，求你垂聽，因為我們被藐視。求你使他們的毀謗歸於他們的頭上，使他們在擄到之地作為掠物。不要遮掩他們的罪孽，不要使他們的罪惡從你面前塗抹，因為他們在修造的人眼前惹動你的怒氣。這樣，我們修造城牆，城牆就都連絡，高至一半，因為百姓專心做工。(尼希米記四 4~6)

默想：這段聖經提到，很多以色列民都一起開始建造城牆。這裏總共提及 12 道門的建造。到了第四章，他們遇上參巴拉及多比雅來嗤笑他們，攻擊他們，想動搖以色列人的信心！但很值得學習的，是尼希米的反應，他先回到神跟前禱告，求神為他們伸冤！然後他們收拾心情，繼續專心工作，以致他們能成功把城牆連絡起來，高至一半。當你遇上困難挫折，或被別人批評的時候，你的反應如何？你會否回到神的跟前禱告？還是你就完全受到影響，放棄你所應該做的工？

禱告：求神幫助我常有一份依賴祢的心！我的生活可能經歷高低起跌，甚至會遇上別人的攻擊，求祢提醒我常常用禱告面對，亦明白祢會為我開路，讓我能繼續專心作祢的工！

進深研讀問題：

1. 誰開始修造工程？這工程的開始有何特徵？
2. 參巴拉多比雅對他們的重建能力有何評估？
3. 尼希米怎樣因這些人禱告？當你被侮辱及嘲笑時，你怎樣禱告？為何？
4. 什麼促使這工程早期的成功？

3/26/2024 星期二 尼希米記四 7~23

金句：大家同謀要來攻擊耶路撒冷，使城內擾亂。然而我們禱告我們的神，又因他們的緣故就派人看守，晝夜防備。猶大人說：「灰土尚多，扛抬的人力氣已經衰敗，所以我們不能建造城牆。」我們的敵人且說：「趁他們不知不見，我們進入他們中間，殺他們，使工作止住。」(尼希米記四 9~11)

默想：這段經文繼續描述以色列敵人的攻擊由嘲笑升級到恐嚇和計劃暗殺行動，這使很多以色列人恐懼和灰心；作為領袖的尼希米卻不為所動，他繼續以禱告依靠神，並且組織以色列人一邊建造城牆一邊防衛敵人，結果敵人知難而退，沒有真的去攻擊他們。你曾否為預期的困境或苦難而恐懼？作為一個群體

的領導人（家庭/教會/公司...），當你群體的成員充滿恐懼時，你也會恐懼嗎？你能信靠神並影響他們也能信靠神嗎？

禱告： 神啊，幫助我在面對困境或苦難時能信靠祢，並給我力量去影響我所帶領的家人/教會會友/同事下屬也能信靠祢。

進深研讀問題：

1. 參巴拉怎樣發怒？他們有什麼陰謀？
2. 在以色列人中有何困難使隨時受攻擊的危機越發嚴重？
3. 尼希米使百姓注視著誰？上帝如何直接介入對付破壞重建計劃的威脅？
4. 恐懼消除後，什麼工程恢復進行？有何改變呢？為何？
5. 你如何抵擋撒但和牠對你遵行上帝的旨意之破壞？那些對付恐嚇的防禦是否適當？在上帝現在的旨意中，它們怎樣容許有限度的攪擾？

3/27/2024 星期三 尼希米記五

金句：我心裡籌劃，就斥責貴冑和官長說：「你們各人向弟兄取利！」於是我招聚大會攻擊他們。我對他們說：「我們盡力贖回我們弟兄，就是賣於外邦的猶大人，你們還要賣弟兄，使我們贖回來嗎？」他們就靜默不語，無話可答。我又說：「你們所行的不善！你們行事不當敬畏我們的神嗎？不然，難免我們的仇敵外邦人毀謗我們。我和我的弟兄與僕人也將銀錢、糧食借給百姓，我們大家都當免去利息。（尼希米記五:7~10）

默想： 這經文提及一些以色列民眾，他們生活窮困被迫向其他富裕的以色列人借錢，用家業抵債，甚至將兒女賣給別人當作奴僕！當尼希米這領袖知道這個情況後，他就責罵這些以色列人不單沒有幫助這些窮困的同胞，反從他們當中取利！這些富人都聽從尼希米所說的，把獲得的利益，金錢，田地都歸還給這些貧窮的人。其實他們無論是貧窮或富有，都因為神的恩典而能夠從外邦地回到耶路撒冷！他們都是神的選民，應該守望相助。同樣今天，我們這群基督徒，在教會當中都應該互相守望，彼此支持關心，更不應該欺壓軟弱和遇上困難的弟兄姊妹！你有沒有關心你身邊的弟兄姊妹？你知不知道他們生活上的困難，而提供能力所及的幫助？

禱告： 親愛的天父，多謝祢在我一生中給我的一切恩典！幫助我常常關心教會中的弟兄姊妹，知道他們的需要，盡我能力所及的去關心及供給他們的需要！

進深研讀問題：

1. 什麼引起百姓的呼號（3節）？誰是埋怨的對象？

2. 尼希米怎樣面對這一切？
3. 被指責的人如何糾正他們的錯誤？
4. 試比較尼希米與貴胄官長的不同態度和行動。
5. 尼希米為何放棄省長的俸祿？他和他的家人有缺乏嗎？

3/28/2024 星期四 尼希米記六

金句：我到了米希大別的孫子、第來雅的儿子示瑪雅家裡，那時他閉門不出。他說：「我們不如在神的殿裡會面，將殿門關鎖，因為他們要來殺你，就是夜裡來殺你。」我說：「像我這樣的人豈要逃跑呢？像我這樣的人豈能進入殿裡保全生命呢？我不進去！」我看明神沒有差遣他，是他自己說這話攻擊我，是多比雅和參巴拉賄買了他。賄買他的緣故，是要叫我懼怕，依從他犯罪，他們好傳揚惡言毀謗我。
(尼希米記六 10~13)

默想：在修築城牆正要完工之際，以色列的敵人作了最後一次的嘗試去攻擊尼希米，目的是要引他犯罪，就可以去毀謗他，使以色列人不再信任他，聽他指揮來完成工程；他們用各樣方式來散播對他的謠言和威嚇，讓他擔心自己的安全而落入他們的詭計；這段經文就是他們賄買了一位大概是祭司的示瑪雅去引誘尼希米因要自保而擅入聖殿（應是只准祭司入的聖所/至聖所），從而得著把柄去毀謗他。但尼希米因不看重自己的安危，所以沒有上當。你曾否因擔心自己的安危或利益而在行事上妥協，行了神不喜悅的事（如說了個「小」謊話或在別人背後說了「少少」中傷的話）？

禱告：神啊，幫助我把眼目專注於祢，輕看自己的安危或利益，以致我不會妥協去行祢所不喜悅的事。

進深研讀問題：

1. 試按下列各點比較參巴拉破壞以色列人的防禦的詭計與尼希米的反應：計劃的性質，目的或意圖。
2. 能否完成上帝的托負之恐懼對你有何影響？你如何克服恐懼？
3. 敵人對耶路撒冷修造完成的消息有何反應？為何？
4. 城牆的修造竣工是否保證耶路撒冷內諸事皆安呢？
5. 尼希米怎樣認出仇敵的意圖？

3/29/2024 星期五 尼希米記七 1~八 18

金句：他們清清楚楚地念神的律法書，講明意思，使百姓明白所念的。省長尼希米和作祭司的文士以斯拉，並教訓百姓的利未人對眾民說：「今日是耶和華你們神的聖日，不要悲哀哭泣。」這是因為眾民聽

見律法書上的話都哭了。又對他們說：「你們去吃肥美的，喝甘甜的，有不能預備的就分給他，因為今日是我們主的聖日。你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」(尼希米記八：8~10)

默想：以色列人領袖尼希米及以斯拉，帶領民眾回到耶路撒冷，不但是要重建聖殿，更重要是幫助以色列民重建與神的關係！再一次建立與神的關係，最直接的方法，就是幫助他們明白神的話語。尼希米及以斯拉招聚民眾，把神的律法書念給他們聽，更要幫助他們明白所聽到的！民眾都專心聽，內心更被感動，都哭泣起來。以斯拉亦鼓勵他們，不要憂傷，反而應靠耶和華得著喜樂的心！你每個主日回到教會聽神的話語，有否留心聽？聽過後，你內心有沒有受感動？你會否因聽到神的話語而得著喜樂，成為你生活的力量？

禱告：神啊，多謝祢留下祢的話，及興起不同的傳道人來教導祢的話，讓我有機會常常學習。求祢幫助我明白，讓祢的每句說話，都改變我的生命！讓我得著喜樂，當走人生的道路時，我更有能力去為祢作見證！

進深研讀問題：

1. 在修造城牆工程最終完畢時，尼希米做些什麼？他為何委派哈拿尼一同統治耶路撒冷？
2. 利未人和那些與以斯拉同站的人有何特殊工作？
3. 上帝怎樣認以色列人對明白上帝的話之渴慕？
4. 百姓明白律法有何結果？
5. 你如何按你所能領會的去順服上帝的話語？

3/30/2024 星期六 尼希米記九 1~15

金句：這月二十四日，以色列人聚集禁食，身穿麻衣，頭蒙灰塵。以色列人就與一切外邦人離絕，站著承認自己的罪惡和列祖的罪孽。那日的四分之一，站在自己的地方，念耶和華他們神的律法書；又四分之一，認罪，敬拜耶和華他們的神。(尼希米記九 1~3)

默想：上一章記載以色列人因讀到神的律法，所以在七月初高高興興的守住棚節；但他們沒有停在那裡，他們也讀到很多神的律法是他們和他們的列祖沒有去遵守的，以致他們經歷亡國和被擄，所以他們在七月底（這章經文）就再聚集，一同在神面前認罪。很明顯他們是有備而來：無論是之前的禁食，現在麻衣的穿著和社交上離絕外邦人的準備，都表現出他們準備在這個聚會認罪的計劃和決心。但這裡形容聚會的內容時，卻不是只提到認罪，而是花了四分之一日先去念神的律法書，到認罪時也是先敬拜讚美神。這給我們看見認罪的模式：認罪不只是情感的舒發，而是根據神的話，清楚知道自己達不到神的標準和心意，並且認識到神的屬性（聖潔、超越...），因而被震懾到無地自容的去表達認罪的情懷。你

以往向神認罪背後的想法是甚麼？是一種循例的活動？一種基督徒的責任？抑是對神的標準和屬性一個深切體會的回應？

禱告：主啊，求祢光照我，使我認識到我是多麼不體貼祢、不順服祢，也幫助我更認識祢的聖潔和超越，祢要常常忍受我固執和頂撞祢的罪，求祢赦免。

進深研讀問題：

1. 你怎樣安排每日分別給上帝的時間？基於什麼原則？
2. 以斯拉在他的禱告裏強調上帝的什麼性情（參：拉九章）？
3. 在上帝和祂百姓的歷史中，什麼曾是轉折點？
4. 亞伯蘭的子孫對上帝的誠命和恩慈有何反應？
5. 上帝對他們的不順服有何態度？
6. 你犯罪後上帝為何沒有丟棄你？