

2024 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。

3/4/2024 星期一 诗篇一百四十五

金句：耶和华在他一切所行的无不公义；在他一切所做的都有慈爱。凡求告耶和华的，就是诚心求告他的，耶和华便与他们相近。敬畏他的，他必成就他们的心愿，也必听他们的呼求，拯救他们。(诗篇一百四十五 17~19)

默想：戴维说要称颂神的大能，要叫世人知道神的作为！神所作的一切都是公义的，但同时亦有慈爱的一面。凡跌倒的，祂要扶持！这是否你所认识的神呢？更重要一点，人是需要与神建立关系，因为凡求告耶和华的，祂应许与他们亲近。敬畏祂的，神必听他们的呼求！你有没有经历到神的公义或慈爱？问题可能是在于你没有真心去求告耶和华！你愿意今天就开始，再次认真读神的话语，认真向神祷告，与神建立更亲密的关系吗？你就会经历到神的公义及慈爱！

祷告：天父啊，祢是那位不变的神！求祢帮助我，每天去求告祢！每天过一个敬畏神的生活，让我真正能经历到祢的慈爱和祢的公义！

进深研读问题：

1. 戴维与神的关系有何特征？
2. 万民对这些有何回应？在这几节里用了那些不同的方法来赞美神？你会用哪一种呢？
3. 神的怜悯顾及谁和甚么事物？这事实应怎样改变你对人的看法？
4. 神对那些跌倒的人有何态度？祂作何事？现代的甚么人正是这类人呢？
5. 敬畏与爱有何关系？
6. 戴维对这位伟大的神有何回应？

3/5/2024

星期二

诗篇一百四十六

金句：他为受屈的申冤，赐食物于饥饿的。耶和华释放被囚的，耶和华开了瞎子的眼睛，耶和华扶起被压下的人，耶和华喜爱义人。耶和华保护寄居的，扶持孤儿和寡妇，却使恶人的道路弯曲。耶和华要做王直到永远，锡安哪，你的神要做王直到万代。你们要赞美耶和华！（诗篇一百四十六 7~10）

默想：诗人赞美耶和华，因祂要做王直到万代。祂是一个怎样的王？诗人特别强调祂是被欺负、被压制者的王，祂是有缺乏有需要者的王，也就是一个社会最低下阶层的人的王，因祂会为他们做事，会帮助他们。这与今天世界上的王/领导者有何等大的差别！就如你想与美国总统拍一张合照就需要捐几万元！你会兴幸神是这样一位体恤人的王吗？你会因此而更加赞美祂吗？

祷告：神啊，感谢赞美祢，祢是万王之王，祢作王直到万代。当我被欺压被遗忘的时候，我知道祢是会记念我、会帮助我。

进深研读问题：

1. 诗人一生要做甚么？甚么刺激他这样做呢？
2. 那一种人好像最可靠？真的吗（参 4,10 节）？
3. 你在那方面将信心建立于人呢？
4. 信靠神有何福分？
5. 为何倚靠神的人有信心站稳不跌倒？
6. 这里提到被压和需要扶助的人，想想一些例子。
7. 恶人至终灭亡如何激励那些站稳和公义的人？

3/6/2024

星期三

诗篇一百四十七

金句：耶和华喜爱敬畏他和盼望他慈爱的人。耶路撒冷啊，你要颂赞耶和华！锡安哪，你要赞美你的神！（诗篇一百四十七 11~12）

默想：诗人说要赞美耶和华，尤其以色列民要赞美耶和华！因为他们经历过神的爱，神的拯救。以色列人被掳后神招聚他们，神一直带领着他们，希望他们走敬拜神的道路！以色列民族跟神有着这样深厚的关系。神就是这样默默的等候以色列民对祂的敬畏和盼望！同样今天神亦都盼望与你有这样深厚的关系。你是一个敬畏神的人吗？你有盼望神的慈爱，常常想到神在你身上的恩典吗？

金句：愿他们口中称赞神为高，手里有两刃的刀，为要报复列邦，刑罚万民。要用链子捆他们的君王，用铁镣锁他们的大臣；要在他们身上施行所记录的审判。他的圣民都有这荣耀。你们要赞美耶和华！（诗篇一百四十九 6~9）

默想：以色列民在历史上经历很多被外邦欺负的事情，他们被很多外敌侵略甚至到最后国家被灭亡！但神应许他们，审判在神的手中，将来要审判列国！你人生中有经历不公的事吗？神是知道的，祂是掌管一切，施行审判的主！你有否依靠祂？还是倚靠自己的能力，尝试讨回你认为应得的公义？

祷告：神啊，求祢教导我专一仰望祢，赞美祢！纵使我在生活上面对很多困难，不公平的事情，但神祢是知道的，祢是关心我，陪伴我走过每一天的神！

进深研读问题：

1. 那些人有理由赞美神？赞美的感情有何特征？
2. 神对信徒有何感受？
3. 得胜生活有何特征？为何？与神的喜爱有何关系？

3/9/2024 星期六 诗篇一百五十

金句：要用角声赞美他，鼓瑟弹琴赞美他，击鼓跳舞赞美他，用丝弦的乐器和箫的声音赞美他，用大响的钹赞美他，用高声的钹赞美他。凡有气息的都要赞美耶和华！你们要赞美耶和华！（诗篇一百五十 3~6）

默想：诗人强调凡有气息（生命）的都要赞美耶和华，既然有生命，就要利用各种方式来赞美神。在诗人的时代，已有相当多种乐器，如角、琴、丝弦乐器、箫和钹等，都是可以配合唱歌和跳舞的动作来全人的赞美神。你觉得你现在赞美神的方式足够吗？还可以用其他方式吗？你会弹哪些乐器？有用来赞美神吗？

祷告：神啊，祢是配得一切的赞美。激励我更积极去赞美祢，无论是借着唱诗、弹乐器甚至是跳舞，我要更多的去赞美祢。

进深研读问题：

1. 在甚么地方神当受赞美？
2. 你怎样能按着祂极美的大德赞美祂？
3. 我们当因神性情的那些方面赞美祂？
4. 试概述神为以色列所作的大事。

5. 请列出神所作明确地影响你的大事。

3/11/2024 星期一 以斯拉记一

以斯拉记简介

作为祭司及文士的以斯拉鼓励被掳归回的百姓重建圣殿。他教导他们怎样敬拜上帝和遵行上帝的律例，重新建立耶路撒冷的属灵生活。

金句：波斯王古列元年，耶和華為要應驗藉杰里邁亞口所說的話，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。神借着杰里邁亞先知預言，這被掳時期是 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，只要口里承認，心里相信，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！就讓我找着祢的應許，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，各住在自己的城里。（以斯拉記二 68~70）」

默想： 这段经文不但记载了回归犹大地的人数，更强调他们是准备好回去重建圣殿的，所以圣殿所需要的物资和事奉的人手，他们都准备安排好：他们当中比较富有的领袖，甘心捐献了很多为重建圣殿用的金银（约 1100 磅金，6200 磅银）及礼服；事奉的人手包括了祭司，利未人，诗班，守门的和殿役（尼提宁）等，这是一幅配搭很美的图画。教会也同样需要这各种恩赐的配搭：需要有愿意及有能力在金钱上捐献的成员，也需要愿意事奉的成员。你现在教会有事奉和捐献吗？你是甘心去做的吗？你会像归回的以色列人那样，不辞劳苦的去吗？

祷告： 主啊，感谢祢赐给我教会，使我可以常常去敬拜祢，并在其中得到牧养和造就。提醒我不要只去「取」，而是也愿意去「给」，尽上我事奉和捐献的责任。

进深研读问题：

1. 回归耶路撒冷的人大概有那几类？
2. 多少人参与这八百里的旅程？
3. 有多少利未人回归？
4. 试想像百姓在途中的感受。他们关心些什么？

3/13/2024 星期三 以斯拉记三

金句： 到了七月，以色列人住在各城；那时他们如同一人，聚集在耶路撒冷。约萨达的儿子耶书亚和他的弟兄众祭司，并撒拉铁的儿子所罗巴伯与他的弟兄，都起来建筑以色列神的坛，要照神人摩西律法书上所写的，在坛上献燔祭。(以斯拉记三 1~2)

默想： 以色列人回归到耶路撒冷建圣殿，他们并不急于立刻动土建殿。他们首先重建的，是神坛，好让他们能按律法书上所写的，向耶和华献祭！及后他们就聚集众人的力量，有很好的计划，把耶和华神殿的根基建好。以色列人的领袖所罗巴伯及乔舒亚，都明白重建对神的敬拜，更重于重建有形的圣殿！试想想，今天倘若教会的建筑物是多么荣美，但内里敬拜的人，并没有一个真正敬拜的心，没有与神有一个好的关系，那美丽的建筑物，其实对人并没有真正的意义！

祷告： 天父呀，求祢帮助我与祢建立好的关系，让我天天都过着一个敬拜祢的生活！让祢成为我生命中的首位！

进深研读问题：

1. 以色列人回归后首次的联合行动是什么？
2. 经过七个月没有敬拜上帝的生活，什么使归回的百姓有这样详尽的献祭程序？
3. 什么顺服的行动触发百姓的感恩和颂赞（参：耶卅三 10~11）？

4. 什么证据指出以色列人仍未忘记七十年前领受有关敬拜的指示和形式（参：代上十六 4~5）？

3/14/2024 星期四 以斯拉记四

金句：犹大和便雅悯的敌人，听说被掳归回的人为耶和华以色列的神建造殿宇，就去见所罗巴伯和以色列的族长，对他们说：「请容我们与你们一同建造，因为我们寻求你们的神，与你们一样。自从亚述王艾萨克哈顿带我们上这地以来，我们常祭祀神。」但所罗巴伯、耶书亚和其余以色列的族长对他们说：「我们建造神的殿与你们无干，我们自己为耶和华以色列的神协力建造，是照波斯王古列所吩咐的。」（以斯拉记四 1~3）

默想：当以色列人在建造殿宇的时候，住在他们周围的敌人就想来搅扰他们，破坏他们的工程。这些敌人第一个伎俩是假装要与以色列人合作，与他们一同去建造，从而在里面搅破坏。但所罗巴伯等领袖知道这些敌人并不是真的敬拜耶和华，所以没有上当，拒绝与他们合作。今天撒但也会藉传异端的人渗透教会，误导信徒的信仰来破坏教会，我们必须拒绝，不要被「友善合作」的谎言所骗。你清楚你的信仰吗？你能分辨异端信仰而不被蒙骗吗？

祷告：神啊，在这个充斥着异端信仰的世代，求祢保守我也保守祢自己的教会，能分辨真假而不被异端信仰所蒙骗。

进深研读问题：

1. 敌对的人向所罗巴伯提出什么问题（1~5，24 节是在古列王统治时发生的；6~23 节则较迟发生，约在主前 486~424 年亚哈随鲁和亚达薛西王统治时）？
2. 敌对的人因以色列拒绝合作有何反应（4~5 节）？
3. 以后的反对是指向工程的哪部份（12，16 节）？
4. 什么打击圣殿的重建？

3/15/2024 星期五 以斯拉记五

金句：我们就问那些长老说：『谁降旨让你们建造这殿，修成这墙呢？』又问他们的名字，要记录他们首领的名字，奏告于王。他们回答说：『我们是天地之神的仆人，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。只因我们列祖惹天上的神发怒，神把他们交在迦勒底人巴比伦王尼布甲尼撒的手中，他就拆毁这殿，又将百姓掳到巴比伦。然而巴比伦王古列元年，他降旨允准建造神的这殿。』（以斯拉记五 9~13）

默想：以色列人重建圣殿的工程，在这里遇上一些问题，就是波斯总督来到耶路撒冷质问谁授权给他们重建圣殿。很特别，他们的回答，并不是立刻提到古列王的批准，他们反而提到神的权柄！他们是天地之神的仆人，因他们得罪这位神，被掳到巴比伦，圣殿被毁，现在回到这里重建神的殿。他们心中明白，是神的恩典，令他们回到耶路撒冷，亦知道是自己所犯的错，以致得到神的惩罚！你今天经历生活上的起跌及际遇，你认为是神给你的带领，还是你自己的能力所得出来的结果？

祷告：多谢天父一直带领我的人生，虽然有起有跌，但我明白这是祢的美意。很多时候是我的犯错，得罪祢。但祢并没有放弃我，仍然给我很多回转的机会，感谢主！

进深研读问题：

1. 百姓对哈该和撒迦利亚的预言有何实时的反应？
2. 试想像预言的内容。圣殿的工程停顿多久（大利乌王于主前 521 年开始统治）？
3. 先知怎样鉴证他们的预言？你在哪几方面愿意用你的时间精神帮助基督徒朋友以遵行上帝的旨意为重？
4. 工程受阻是谁的责任？
5. 要完成上帝的托付，你能否信靠上帝在时间上的安排？
6. 试按下列各方面比较第四、五两章的上书内容、作者、收信人、指责及调查政府记录的动机。

3/16/2024 星期六 以斯拉记六

金句：以色列的祭司和利未人，并其余被掳归回的人，都欢欢喜喜地行奉献神殿的礼。行奉献神殿的礼就献公牛一百只，公绵羊二百只，绵羊羔四百只；又照以色列支派的数目献公山羊十二只，为以色列众人做赎罪祭。且派祭司和利未人按着班次在耶路撒冷侍奉神，是照摩西律法书上所写的。（以斯拉记六 16~18）

默想：在神的保守下，以色列被掳归回的人终于完成了重建圣殿的工程，他们立刻去做的就是欢欢喜喜地行献殿礼来庆祝，行这礼的内容包括向神献牲祭来赎罪，这是他们多年来因为没有圣殿而不能做的，现在可以恢复了。但他们没有满足于一次的奉献，而是重新按摩西律法书上所吩咐的，安排祭司和利未人按班次来侍奉神。你曾否对神有过一次兴奋的奉献？之后有持续的顺服神、侍奉神吗？

祷告：神啊，我要把自己奉献给祢，求祢悦纳，也求祢不断感动我，激励我，让我一生都顺服祢，侍奉祢。

进深研读问题：

1. 试比较大利乌王的回复（6~7 节）与亚达薛西王的回复（四 21）。

2. 大利乌王的降旨比古列王的降旨增加些什么重点？
3. 以色列人对大利乌王的降旨有何反应？想象他们对达乃及其同党说些什么？
4. 当你在人前被称为义，你有何反应？
5. 工程何时完竣？共须时若干？
6. 他们欢喜快乐的源头是什么？

3/18/2024 星期一 以斯拉记七

金句：以斯拉说：「耶和华我们列祖的神是应当称颂的！因他使王起这心意修饰耶路撒冷耶和华的殿，又在王和谋士并大能的军长面前施恩于我。因耶和华我神的手帮助我，我就得以坚强，从以色列中招聚首领，与我一同上来。」(以斯拉记七 27~28)

默想： 这章圣经开始叙述以色列民第二次从波斯国回归耶路撒冷。这一次是由文士以斯拉带领。以斯拉有着优良的传统，他是大祭司亚伦的后代，他亦是被形容为敏捷的文士，通达耶和华以色列神的律法书。他这次带领以色列民回归，其中有一个很重要的目的，是要将神的律法，律例典章，都教训以色列人。很清楚神在背后全力帮助以斯拉！在这章圣经中就有三次提到耶和华神的手帮助他！这是很清楚的一个例子：当人一心一意追求神，事奉神，神就一定会与他同工，一步一步帮助人的事奉！你今天事奉的心如何？是否一心一意，行神所喜悦的事？你所作的，神的手有否在背后帮助你呢？

祷告： 神啊，祢是大能的神！在祢里面没有难成的事。我感恩，因我有份在事奉上与祢同工，可以经历祢的带领。求祢给我一颗专一事奉祢的心，追求学习祢的话语！

进深研读问题：

1. 以斯拉为何立志考究遵行耶和华的律法？你为何研读圣经？
2. 亚达薛西发出什么有关以色列人、有关他自己的财宝、和有关以斯拉的谕旨呢（参六 6~12）？
3. 亚达薛西的谕旨如何反映出他对以色列上帝的态度？
4. 以斯拉对王的行动有何响应？

3/19/2024 星期二 以斯拉记八

金句：那时我在亚哈瓦河边宣告禁食，为要在我们神面前克苦己心，求他使我们和妇人孩子并一切所有的都得平坦的道路。我求王拨步兵马兵帮助我们抵挡路上的仇敌本以为羞耻，因我曾对王说：「我们神施恩的手必帮助一切寻求他的，但他的能力和愤怒必攻击一切离弃他的。」所以我们禁食祈求我们的神，他就应允了我们。(以斯拉记八 21~23)

默想：这几节经文似乎轻描淡写的形容以斯拉如何准备他们团队踏上回归犹大地的旅途，其实他们前面对的是最危险的一段路程：一方面他们带着很多金银和器皿，另一方面，他们所要经之地的人，都不是对以色列人友好的地区（虽都是波斯帝国的属地），随时会找借口来拦阻甚至抢掠他们的财物，所以他们非常需要保护；问题是谁来保护他们呢？从经文的描述，波斯王并没有主动提出要保护他们的意愿；如要保护，以斯拉是需要特别向王求的。求王保护并不是一件错事，但以斯拉却为了见证，宁愿呼吁全个团队来禁食祈求神，结果神听了他们的祷告，平安带领他们回到犹大地。你会愿意为见证神而去冒险吗？你对神的相信有「冒险」的成份吗？

祷告：神啊，祢是信实可靠的神，帮助我对祢有信心，特别在做祢的事工时，因能信靠祢而有好的见证。

进深研读问题：

1. 偕同以斯拉从巴比伦上来的人中缺少了谁？以斯拉需要什么类人？
2. 谁负责挑选参予的人？
3. 你能否信靠上帝供给适当的人选去负责每一事工？
4. 在你的行程中，有什么使你的安全受威胁？你有否祈求上帝的保守？为何？
5. 试描述他们抵达耶路撒冷后的连串行动。他们为何做这些事（参：七 14~20）？

3/20/2024 星期三 以斯拉记九

金句：这事做完了，众首领来见我，说：「以色列民和祭司并利未人没有离绝迦南人、赫人、比利洗人、耶布斯人、亚扪人、摩押人、埃及人、亚摩利人，仍效法这些国的民行可憎的事。因他们为自己和儿子娶了这些外邦女子为妻，以致圣洁的种类和这些国的民混杂；而且首领和官长在这事上为罪魁。」（以斯拉记九 1~2）

默想：以色列民有这莫大的恩典，从被掳的地方能够回到耶路撒冷，他们应该专心事奉神，跟随神的带领！但人往往在安逸的时候，就会有软弱离开神的问题！当首领以斯拉知道人民犯罪的情况，他就立刻来到神面前，向神认罪悔改，恐怕神再一次发怒，把他们灭绝！你试试回想，你何时会软弱犯罪？是否在生活上平顺安逸的时候？当你发现自己犯罪离开神，你有没有立刻回到神的跟前，实时向祂悔改？

祷告：神啊，求祢饶恕我这个软弱容易犯罪的人！尤其当生活安逸的时候，我更会有软弱的时候。求圣灵每天都帮助我，让我有警醒的心。无论什么情况，是顺境或逆境，我都能每天警醒地跟着神，远离罪恶！

进深研读问题：

1. 对上帝的百姓而言，为何这是罪（参：申七 1~4）？
2. 以斯拉的祈祷显示出他对罪的态度如何？对犹太民族的保存呢？
3. 你对上帝管理你的感受和私生活的命令有何态度？

3/21/2024 星期四 以斯拉记十

金句：祭司以斯拉站起来，对他们说：「你们有罪了，因你们娶了外邦的女子为妻，增添以色列人的罪恶。现在当向耶和华你们列祖的神认罪，遵行他的旨意，离绝这些国的民和外邦的女子。」会众都大声回答说：「我们必照着你的话行。（以斯拉记十 10~12）」

默想： 这章接续上一章经文，记载以斯拉知道回归的以色列人犯了与外族女子通婚的罪后，如何去处理。当他为百姓这罪去祷告、认罪、哭泣的时候，百姓开始醒觉过来，愿意悔改，所以他在这几节经文呼吁他们认罪悔改，用行动来响应，切实遵行神的旨意，离绝这些外邦的女子。在这事上，明显看到神的工作，感动并责备这么多的以色列人（包括祭司和利未人）认罪悔改。你有常常反省自己有否在大小事上犯罪吗？当神光照你知道自己犯罪时，你有愿意悔改，愿意在行动上重新遵行神的旨意吗？

祷告： 神啊，我是软弱的，常会犯罪得罪祢得罪人，求圣灵常常提醒我，光照我，当我一发现自己犯罪后，给我力量去悔改，去回转，帮助我重新遵行祢的旨意。

进深研读问题：

1. 发言人提议以色列人如何对付他们的罪（参：利五 14~19）？
2. 百姓怎样办完他们向以斯拉的承诺？谁一定要坚守所宣告的？为何？
3. 认罪包括些什么？
4. 试想像那些异族妇女和孩子的感受。
5. 你的团体怎样处理集体的违法行为？
6. 扼述重建耶路撒冷到目前的进展及退步情况。

3/22/2024 星期五 尼赫迈亚记一

尼赫迈亚记简介

尼赫迈亚从被掳之地以官员的身份独自回归耶路撒冷，鼓励之前回归的百姓在极大的阻力下重建耶路撒冷的城墙。

金句：求你记念所吩咐你仆人摩西的话说：『你们若犯罪，我就把你们分散在万民中；但你们若归向我，谨守遵行我的诫命，你们被赶散的人虽在天涯，我也必从那里将他们招聚回来，带到我所选择立为我名的居所。』（尼赫迈亚记一 8~9）

默想：这段经文记载尼赫迈亚在外邦地，听见以色列回归耶路撒冷的民众，他们遇上的艰难情况！尼赫迈亚就立刻到神跟前，禁食祷告！在祷告的内容中，他首先以仆人的身份，向神认罪，他为以色列民及自己过往所犯的罪，求神饶恕！其次他就抓着神的应许，纪念神向摩西的说话，当人遵守神的诫命，神必定会把他们招回，帮助他们！弟兄姊妹，你如何向神祷告呢？有否向神认罪，你能否明白神的心意，抓着神的应许去祷告？

祷告：神啊，求祢让我有一份好像尼赫迈亚的心意，学习如何向祢认罪，更让我晓得，多读圣经，明白神的心意，能抓着神的应许去渡过每一天！

进深研读问题：

1. 尼赫迈亚听到什么有关在耶路撒冷的犹太人和有关耶路撒冷城的消息？他因而做了些什么？
2. 上帝向谁守约施慈爱？
3. 试按下列各点比较尼赫迈亚的祷告（5~11节）与以斯拉的祷告（拉九 6~15）之异同：引致他们祷告的情况，与以色列人关系之密切程度，与以色列人之认同，向上帝的恳求及对上帝话语的认识。
4. 当你为其他基督徒祷告，你能否完全把握着上帝的应许来祈求？
5. 尼赫迈亚特别为自己祈求什么？

3/23/2024 星期六 尼赫迈亚记二

金句：王问我说：「你要求什么？」于是我默祷天上的神。我对王说：「仆人若在王眼前蒙恩，王若喜欢，求王差遣我往犹大，到我列祖坟墓所在的那城去，我好重新建造。」那时，王后坐在王的旁边。王问我说：「你去要多少日子？几时回来？」我就定了日期。于是王喜欢差遣我去。（尼赫迈亚记二 4~6）

默想：这一章经文记载尼赫迈亚如何跟进他在第一章对耶路撒冷城荒凉的悲情，他并没有停留在为这事悲哀及祷告的地步，而是产生了一个回去重新建造城墙的念头和计划。然而最重要的是看到神为他开路：神感动王主动关心尼赫迈亚并问他的需要和计划，然后安排一个让王更容易包容的场合（王后坐在王的旁边），使王最终「喜欢差遣我去」。尼赫迈亚在紧要关头藉默祷依靠神，但也尽力预先做好准备，能及时告诉王他的计划，给我们看见一幅美丽「与神同工」的图画。你有负担去事奉神，帮忙建造教会吗？你愿意与神同工吗？

祷告： 神啊，当祢将祢事工的需要和负担放在我心中的时候，求祢给我有信心、有勇气的去承担，并靠着祢去计划去实行，学习与祢同工。

进深研读问题：

1. 尼赫迈亚对王奇异地允准他的请求作何解释？
2. 参巴拉（撒玛利亚的省长）及多比雅对尼赫迈亚的来临和以后的工程有何感受？你认为如何？
3. 尼赫迈亚重建计划的第一步是什么？谁是整个计划的设计者（12节）？
4. 请细想尼赫迈亚向百姓宣告他心意的技巧。他怎样向他们保证他的计划是妥善的（18节）？
5. 当你的信仰被人嗤笑，你有何反应？为何？
6. 你心里有负担为你的民族、为你的城市、为你的邻居、为你的学校作些什么？为何？

3/25/2024 星期一 尼赫迈亚记三 1~四 6

金句： 我们的神啊，求你垂听，因为我们被藐视。求你使他们的毁谤归于他们的头上，使他们在掳到之地作为掠物。不要遮掩他们的罪孽，不要使他们的罪恶从你面前涂抹，因为他们在修造的人眼前惹动你的怒气。这样，我们修造城墙，城墙就都连络，高至一半，因为百姓专心做工。（尼赫迈亚记四 4~6）

默想： 这段圣经提到，很多以色列民都一起开始建造城墙。这里总共提及 12 道门的建造。到了第四章，他们遇上参巴拉及多比雅来嗤笑他们，攻击他们，想动摇以色列人的信心！但很值得学习的，是尼赫迈亚的反应，他先回到神跟前祷告，求神为他们伸冤！然后他们收拾心情，继续专心工作，以致他们能成功把城墙连络起来，高至一半。当你遇上困难挫折，或被别人批评的时候，你的反应如何？你会否回到神的跟前祷告？还是你就完全受到影响，放弃你所应该做的工？

祷告： 求神帮助我常有一份依赖祢的心！我的生活可能经历高低起跌，甚至会遇上别人的攻击，求祢提醒我常常用祷告面对，亦明白祢会为我开路，让我能继续专心作祢的工！

进深研读问题：

1. 谁开始修造工程？这工程的开始有何特征？
2. 参巴拉多比雅对他们的重建能力有何评估？
3. 尼赫迈亚怎样因这些人祷告？当你被侮辱及嘲笑时，你怎样祷告？为何？
4. 什么促使这工程早期的成功？

3/26/2024 星期二 尼赫迈亚记四 7~23

金句：大家同谋要来攻击耶路撒冷，使城内扰乱。然而我们祷告我们的神，又因他们的缘故就派人看守，昼夜防备。犹大人说：「灰土尚多，扛抬的人力气已经衰败，所以我们不能建造城墙。」我们的敌人且说：「趁他们不知不见，我们进入他们中间，杀他们，使工作止住。」(尼赫迈亚记四 9~11)

默想：这段经文继续描述以色列敌人的攻击由嘲笑升级到恐吓和计划暗杀行动，这使很多以色列人恐惧和灰心；作为领袖的尼赫迈亚却不为所动，他继续以祷告依靠神，并且组织以色列人一边建造城墙一边防卫敌人，结果敌人知难而退，没有真的去攻击他们。你曾否为预期的困境或苦难而恐惧？作为一个群体的领导人（家庭/教会/公司...），当你群体的成员充满恐惧时，你也会恐惧吗？你能信靠神并影响他们也能信靠神吗？

祷告：神啊，帮助我在面对困境或苦难时能信靠祢，并给我力量去影响我所带领的家人/教会会友/同事下属也能信靠祢。

进深研读问题：

1. 参巴拉怎样发怒？他们有什么阴谋？
2. 在以色列人中有何困难使随时受攻击的危机越发严重？
3. 尼赫迈亚使百姓注视着谁？上帝如何直接介入对付破坏重建计划的威胁？
4. 恐惧消除后，什么工程恢复进行？有何改变呢？为何？
5. 你如何抵挡撒但和牠对你遵行上帝的旨意之破坏？那些对付恐吓的防御是否适当？在上帝现在的旨意中，它们怎样容许有限度的搅扰？

3/27/2024 星期三 尼赫迈亚记五

金句：我心里筹划，就斥责贵胄和官长说：「你们各人向弟兄取利！」于是我招聚大会攻击他们。我对他们说：「我们尽力赎回我们弟兄，就是卖于外邦的犹大人，你们还要卖弟兄，使我们赎回来吗？」他们就静默不语，无话可答。我又说：「你们所行的不善！你们行事不当敬畏我们的神吗？不然，难免我们的仇敌外邦人毁谤我们。我和我的弟兄与仆人也将银钱、粮食借给百姓，我们大家都当免去利息。」(尼赫迈亚记五:7~10)

默想：这经文提及一些以色列民众，他们生活穷困被迫向其他富裕的以色列人借钱，用家业抵债，甚至将儿女卖给别人当作奴仆！当尼赫迈亚这领袖知道这个情况后，他就责骂这些以色列人不单没有帮助这些穷困的同胞，反从他们当中取利！这些富人都听从尼赫迈亚所说的，把获得的利益，金钱，田地都归还给这些贫穷的人。其实他们无论是贫穷或富有，都因为神的恩典而能够从外邦地回到耶路撒冷！他们都是神的选民，应该守望相助。同样今天，我们这群基督徒，在教会当中都应该互相守望，彼此支持

关心，更不应该欺压软弱和遇上困难的弟兄姊妹！你有没有关心你身边的弟兄姊妹？你知不知道他们生活上的困难，而提供能力所及的帮助？

祷告：亲爱的天父，多谢祢在我一生中给我的一切恩典！帮助我常常关心教会中的弟兄姊妹，知道他们的需要，尽我能力所及的去关心及供给他们的需要！

进深研读问题：

1. 什么引起百姓的呼号（3节）？谁是埋怨的对象？
2. 尼赫迈亚怎样面对这一切？
3. 被指责的人如何纠正他们的错误？
4. 试比较尼赫迈亚与贵胄官长的不同态度和行动。
5. 尼赫迈亚为何放弃省长的俸禄？他和他的家人有缺乏吗？

3/28/2024 星期四 尼赫迈亚记六

金句：我到了米希大别的孙子、第来雅的儿子示玛雅家里，那时他闭门不出。他说：「我们不如在神的殿里会面，将殿门关锁，因为他们要来杀你，就是夜里来杀你。」我说：「像我这样的人岂要逃跑呢？像我这样的人岂能进入殿里保全生命呢？我不进去！」我看明神没有差遣他，是他自己说这话攻击我，是多比雅和参巴拉贿买了他。贿买他的缘故，是要叫我惧怕，依从他犯罪，他们好传扬恶言毁谤我。（尼赫迈亚记六 10~13）

默想：在修筑城墙正要完工之际，以色列的敌人作了最后一次的尝试去攻击尼赫迈亚，目的是要引他犯罪，就可以去毁谤他，使以色列人不再信任他，听他指挥来完成工程；他们用各样方式来散播对他的谣言和威吓，让他担心自己的安全而落入他们的诡计；这段经文就是他们贿买了一位大概是祭司的示玛雅去引诱尼赫迈亚因要自保而擅入圣殿（应是只准祭司入的圣所/至圣所），从而得着把柄去毁谤他。但尼赫迈亚因不看重自己的安危，所以没有上当。你曾否因担心自己的安危或利益而在行事上妥协，行了神不喜悦的事（如说了个「小」谎话或在别人背后说了「少少」中伤的话）？

祷告：神啊，帮助我把眼目专注于祢，轻看自己的安危或利益，以致我不会妥协去行祢所不喜悦的事。

进深研读问题：

1. 试按下列各点比较参巴拉破坏以色列人的防御的诡计与尼赫迈亚的反应：计划的性质，目的或意图。
2. 能否完成上帝的托付之恐惧对你有何影响？你如何克服恐惧？
3. 敌人对耶路撒冷修造完成的消息有何反应？为何？

4. 城墙的修造竣工是否保证耶路撒冷内诸事皆安呢？

5. 尼赫迈亚怎样认出仇敌的意图？

3/29/2024 星期五 尼赫迈亚记七 1~八 18

金句：他们清清楚楚地念神的律法书，讲明意思，使百姓明白所念的。省长尼赫迈亚和作祭司的文士以斯拉，并教训百姓的利未人对众民说：「今日是耶和華你們神的聖日，不要悲哀哭泣。」这是因为众民听见律法书上的话都哭了。又对他们说：「你们去吃肥美的，喝甘甜的，有不能预备的就分给他，因为今日是我们主的圣日。你们不要忧愁，因靠耶和華而得的喜乐是你们的力量。」(尼赫迈亚记八：8~10)

默想：以色列人领袖尼赫迈亚及以斯拉，带领民众回到耶路撒冷，不但是要重建圣殿，更重要是帮助以色列民重建与神的关系！再一次建立与神的关系，最直接的方法，就是帮助他们明白神的话语。尼赫迈亚及以斯拉招聚民众，把神的律法书念给他们听，更要帮助他们明白所听到的！民众都专心听，内心更被感动，都哭泣起来。以斯拉亦鼓励他们，不要忧伤，反而应靠耶和華得着喜乐的心！你每个主日回到教会听神的话语，有否留心听？听过后，你内心有没有受感动？你会否因听到神的话语而得着喜乐，成为你生活的力量？

祷告：神啊，多谢祢留下祢的话，及兴起不同的传道人来教导祢的话，让我有机会常常学习。求祢帮助我明白，让祢的每句说话，都改变我的生命！让我得着喜乐，当走人生的道路时，我更有能力去为祢作见证！

进深研读问题：

1. 在修造城墙工程最终完毕时，尼赫迈亚做些什么？他为何委派哈拿尼一同统治耶路撒冷？
2. 利未人和那些与以斯拉同站的人有何特殊工作？
3. 上帝怎样认可以色列人对明白上帝的话之渴慕？
4. 百姓明白律法有何结果？
5. 你如何按你所能领会的去顺服上帝的话语？

3/30/2024 星期六 尼赫迈亚记九 1~15

金句：这月二十四日，以色列人聚集禁食，身穿麻衣，头蒙灰尘。以色列人就与一切外邦人离绝，站着承认自己的罪恶和列祖的罪孽。那日的四分之一，站在自己的地方，念耶和華他們神的律法书；又四分之一，认罪，敬拜耶和華他們的神。(尼赫迈亚记九 1~3)

默想：上一章记载以色列人因读到神的律法，所以在七月初高高兴兴的守住棚节；但他们没有停在那里，他们也读到很多神的律法是他们和他们的列祖没有去遵守的，以致他们经历亡国和被掳，所以他们在七月底（这章经文）就再聚集，一同在神面前认罪。很明显他们是有备而来：无论是之前的禁食，现在麻衣的穿著和社交上离绝外邦人的准备，都表现出他们准备在这个聚会认罪的计划 and 决心。但这里形容聚会的内容时，却不是只提到认罪，而是花了四分之一日先去念神的律法书，到认罪时也是先敬拜赞美神。这给我们看见认罪的模式：认罪不只是情感的抒发，而是根据神的话，清楚知道自己达不到神的标准和心意，并且认识到神的属性（圣洁、超越...），因而被震慑到无地自容的去表达认罪的情怀。你以往向神认罪背后的想法是甚么？是一种循例的活动？一种基督徒的责任？抑是对神的标准和属性一个深切体会的回应？

祷告：主啊，求祢光照我，使我认识到我是多么不体贴祢、不顺服祢，也帮助我更认识祢的圣洁和超越，祢要常常忍受我固执和顶撞祢的罪，求祢赦免。

进深研读问题：

1. 你怎样安排每日分别给上帝的时间？基于什么原则？
2. 以斯拉在他的祷告里强调上帝的什么性情（参：拉九章）？
3. 在上帝和祂百姓的历史中，什么曾是转折点？
4. 埃布尔兰的子孙对上帝的诫命和恩慈有何反应？
5. 上帝对他们的不顺服有何态度？
6. 你犯罪后上帝为何没有丢弃你？