

2020 五月靈修材料

為了配合 2020 年主題「新關係、親近主」，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。弟兄姊妹能彼此督促鼓勵，希望一同與神建立更好的關係！

這次靈修/讀經計劃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。

5/4/2020 星期一 路加福音廿 27-47

金句：撒都該人常說沒有復活的事。有幾個來問耶穌說：... 神原不是死人的神，乃是活人的神；因為在他那裡（那裡：或作看來），人都是活的。」(路加福音 廿 27, 38)

默想：撒都該人不信復活的事，他們藉此問題想挑戰耶穌。從耶穌智慧的回答中，清楚看見從神眼中每一個屬神的人，都是活人！聖經說世人都犯了罪，因著罪的緣故，所有人的屬靈生命都是死的，唯有藉著耶穌的救恩，人才能重新得到永恆的生命！你有經歷過重生，有活的屬靈生命嗎？

禱告：感謝耶穌十架救恩，使我能夠得著永恆的屬靈生命！求聖靈每天教導我，叫我遠離罪惡，叫我能活出一個活潑屬靈人的樣式。

進深研讀問題：

1. 撒都該人是根據什麼提出那問題的（參：申廿五 5~10）？
2. 試找出文士的特點。
3. 試列出今日哪一類人與他們的特點相似。
4. 你在哪方面裝作虔誠呢？

5/5/2020 星期二 路加福音廿一 1-19

金句：耶穌說：「你們要謹慎，不要受迷惑；因為將來有好些人冒我的名來，說：『我是基督，』又說：『時候近了』，你們不要跟從他們！你們聽見打仗和擾亂的事，不要驚惶；因為這些事必須先有，只是末期不能立時就到。當時，耶穌對他們說：「民要攻打民，國要攻打國；地要大大震動，多處必有

饑荒、瘟疫，又有可怕的異象和大神蹟從天上顯現。但這一切的事以先，人要下手拿住你們，逼迫你們，把你們交給會堂，並且收在監裡，又為我的名拉你們到君王諸侯面前。但這些事終必為你們的見證。（路加福音 廿一 8~13）

默想： 耶穌預言末世要來。末世有什麼事情會發生？有冒耶穌名要來的，有打仗天災人禍要來的。屬神的人，有艱難，逼迫，要臨到他們身上。你相信末世要來嗎？看看今天的世界，是否末世的事情，都正在出現？你預備好面對這些，面對神嗎？

禱告： 天父啊，求祢開我屬靈的眼睛，看到末世要來的事情，教導我今天如何作屬祢的子民，不但預備好來見祢的面，更能把握時候把福音傳給別人！

進深研讀問題：

1. 為何那寡婦所投的比眾人還多？
2. 試列舉(a) 政治，(b) 自然現象，(c) 信仰，與(d) 人事上的預兆。13 節與這些事件有何關係？
3. 耶穌對那些敵對祂的人的辯駁怎樣加強了 15 節的應許？
4. 門徒應該長存什麼美德？
5. 你在日常生活中怎樣顯明這種美德呢？

5/6/2020 星期三 路加福音廿一 20-38

金句：「你們要謹慎，恐怕因貪食、醉酒，並今生的思慮累住你們的心，那日子就如同網羅忽然臨到你們；因為那日子要這樣臨到全地上一切居住的人。你們要時時警醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立在人子面前。」（路加福音 廿一 34~36）

默想： 面對末世的日子，耶穌在這裏有什麼警告及提醒？你今天是如何生活的？有什麼纏繞住你的心？神是否你生命中的首位？耶穌給我們秘訣，要常常警醒，常常禱告！你有否這樣作？

禱告： 天父啊，求祢幫助我看清楚，今天有什麼人、事把我的心纏繞著，讓我不能專心一意來到祢的跟前！求聖靈教導，讓我能警醒，常禱告，先求祢的國和祢的義！

進深研讀問題：

1. 試比較(a) 在耶路撒冷（22 節）和 (b) 在整個世界（28 節）所發生的事情之不同目的。
2. 有什麼態度和事實使我們清楚曉得那日子臨近了（參：自然界的比喻）？
3. 主給我們什麼特別的命令來約束我們在那個時候的生活（拿 36 節與 19 節對比）？
4. 這些預言可靠到什麼程度（參：第 8 節）？

5/7/2020 星期四 路加福音廿二 1-23

金句：又拿起餅來，祝謝了，就擘開，遞給他們，說：「這是我的身體，為你們捨的，你們也應當如此行，為的是記念我。」飯後也照樣拿起杯來，說：「這杯是用我血所立的新約，是為你們流出來的。」

(路加福音 廿二 19~20)

默想：耶穌在逾越節與門徒的最後晚餐中，教導他們聖餐的意義。你今天教會領受聖餐，吃餅和杯的時候，心中是否記念耶穌的犧牲？你是否深信，耶穌在十架的苦，所流出的血，是為著你與我的罪？

禱告：耶穌，對不起，因著我的罪讓祢在十架上受苦流血！耶穌，多謝祢，就是因祢在十架上的救恩，讓我重新認識祢，成為神的兒女。求祢幫助我珍惜與祢的關係，常常記念祢為我的犧牲！

進深研讀問題：

1. (a) 撒但與 (b) 猶大在賣耶穌這事上各扮演什麼角色呢？
2. 5~6 節與 2 節有何關係？
3. 今日你在哪方面覺察到撒但在人身上的權勢（參：十七 1~3）？
4. 主的逾越節筵席有什麼意義呢（參：第 7 節；出十二 1~20）？

5/8/2020 星期五 路加福音廿二 24-38

金句：門徒起了爭論，他們中間哪一個可算為大。耶穌說：「外邦人有君王為主治理他們，那掌權管他們的稱為恩主。但你們不可這樣；你們裡頭為大的，倒要像年幼的；為首領的，倒要像服侍人的。（路加福音 廿二 24~26）」

默想：在我們的生活經驗中，人總是爭取為大。當人升到高位，作首領的就有權力，就可操縱事情操縱別人！門徒在這裏也不例外，他們也爭論誰為大！但耶穌的教導剛好相反，祂說作首領的，要謙卑下來，反倒要服侍人！你在社會上，在教會中，有否機會作領袖？當你在位的時候，是否以服侍人的心態去作？

禱告：天父，感謝祢的教導，讓我認識如何作一個合祢心意的領袖。求祢給我一個謙卑的心，讓我不會受到權力誘惑的影響！讓我在作帶領的時候，能有耶穌柔和謙卑的心，常常先顧及別人的好處！

進深研讀問題：

1. 試比較 (a) 耶穌 (14~19 節) 和 (b) 門徒 (24 節) 所關注的。
2. 基督徒領袖與時下的權威有何不同呢？試述基督徒領袖應有的美德與態度。
3. 你怎樣能使別人剛強去面對試探呢？
4. 門徒怎樣誤會耶穌談到刀的意思？

金句：於是離開他們約有扔一塊石頭那麼遠，跪下禱告，說：「父啊！你若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。」有一位天使從天上顯現，加添他的力量。耶穌極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點滴在地上。（路加福音 廿二 41~44）

默想：當耶穌面對十字架的苦難時，祂極其傷痛，來到神的面前禱告。祂祈求神把這苦杯拿去，但重點是要照神的意思。你有遇上過困難嗎？你有來到神的面前祈求嗎？請回想，你的禱告是否求神照你的意思幫你解決困難？若神的意思與你的意願不同，甚至相反，你能否甘心樂意接受神的帶領？

禱告：神啊，求祢原諒我，當我來到祢的跟前，祈求的常常都只是我的意思，我的好處！聖靈，求祢幫助我學習，如何體貼神，如何照著神的意思禱告，讓祂的旨意在我生命上彰顯！

進深研讀問題：

1. 試描述耶穌和門徒所受的壓力。他們各人怎樣應付呢？
2. 耶穌 (a) 對祂自己，(b) 對門徒所最關注的是什麼？
3. 攔阻門徒禱告的主要原因是什麼？你怎樣應付？為什麼？
4. 想像那兩幫人相遇時的情景。什麼顯出耶穌是自願被交在黑暗的權勢下？

金句：他們拿住耶穌，把他帶到大祭司的宅裡。彼得遠遠的跟著。他們在院子裡生了火，一同坐著；彼得也坐在他們中間。有一個使女看見彼得坐在火光裡，就定睛看他，說：「這個人素來也是同那人一夥的。」彼得卻不承認，說：「女子，我不認得他。」（路加福音 廿二 54~57）

默想：在這段聖經不久之前，彼得曾對耶穌說：「主啊，我就是同你下監，同你受死，也是甘心！」。當耶穌被捉拿，門徒都面對危險的時候，彼得就說出不認識耶穌的說話。你今天對神的信心如何？你認為你會對耶穌至死不渝嗎？但當危險逼迫來到的時候，甚至生命也受到威脅，你又會如何回應？

禱告：感謝天父，給我耶穌基督的救恩！祢也給我一個自由的社會，可以自由地敬拜，跟隨耶穌。懇求聖靈剛強我的心，能面對信仰上的考驗，甚至在生命也受到威脅的時候，仍會選擇神祢自己！

進深研讀問題：

1. 試想像門徒在耶穌被捉拿後的感受。
2. 當你發現你在一個很困難的場合裏不認主，你會怎樣做呢？為什麼？
3. 耶穌在精神上與身體上怎樣受虐待（參：十八 32）？
4. 公會想要耶穌「承認」什麼？當他們成功後，他們怎樣做呢？

5/12/2020 星期二 路加福音廿三 1-12

金句：眾人都起來，把耶穌解到彼拉多面前，就告他說：「我們見這人誘惑國民，禁止納稅給愷撒，並說自己是基督，是王。」彼拉多問耶穌說：「你是猶太人的王嗎？」耶穌回答說：「你說的是。」彼拉多對祭司長和眾人說：「我查不出這人有什麼罪來。」（路加福音 廿三 1~4）

默想：耶穌基督被捉拿，最後被釘十字架，是因為祂犯了罪嗎？這裏說，他們找不出祂有什麼罪。那麼耶穌基督，猶太人的王，為什麼仍然甘心地上十字架的道路？聖經說罪的工價乃是死，耶穌的確為著罪而被釘十架，但祂是為著你與我的罪！

禱告：耶穌基督，多謝祢在十架上為我的犧牲！因我犯罪，得罪神，在神的公義下，我的結局本來是死，但祢因著愛我，為我走上了十字架的道路。求聖靈讓我認識清楚，祢為我所作的，讓我珍惜這份救恩，並用我餘下的一生，努力事奉祢來報答祢的大愛！

進深研讀問題：

1. 猶太公會雖然是因耶穌自認是上帝的兒子（他們認為是褻瀆）而想殺耶穌，但在彼拉多面前，他們控告耶穌什麼呢？
2. 哪些控告是假的？
3. 彼拉多發表了第 4 節的聲明後，他玩弄什麼「政治手腕」？
4. 希律對耶穌的態度如何（參：九 7~9）？

5/13/2020 星期三 路加福音廿三 13-31

金句：彼拉多願意釋放耶穌，就又勸解他們。無奈他們喊著說：「釘他十字架！釘他十字架！」彼拉多第三次對他們說：「為什麼呢？這人做了什麼惡事呢？我並沒有查出他什麼該死的罪來。所以，我要責打他，把他釋放了。」他們大聲催逼彼拉多，求他把耶穌釘在十字架上，他們的聲音就得了勝。（路加福音 廿三 20~23）

默想：彼拉多本想釋放耶穌，因他知道耶穌沒有犯罪。但因面對當時政治及宗教領袖，群眾壓力，就把耶穌送上十字架的道路。你有同樣的經歷嗎？有因為政治原因，因為別人給你壓力，而沒有作出正確的決定，甚至說出謊言嗎？

禱告：天父，在祢裡面，我能找到真正的公義！求祢給我一個正直的靈，就算遇上別人加給的壓力，甚至會失去自身的好處，都讓我成為一個正直誠實的人，為祢作好的見證。

進深研讀問題：

1. 試想像當時群眾的瘋狂情形。
2. 巴拉巴是個怎樣的人？
3. 在哪些方面你的決定是來自你的信念？還是來自一般人的意見和要求？
4. 試想像耶穌經過橄欖山的傷痛、整夜的審訊與鞭打後肉身的狀況。

5/14/2020 星期四 路加福音廿三 32-43

金句：那同釘的兩個犯人，有一個譏誚他說：「你不是基督嗎？可以救自己和我們吧！」那一個就應聲責備他說：「你既是一樣受刑的，還不怕神嗎？我們是應該的，因我們所受的與我們所做的相稱，但這個人沒有作過一件不好的事。」就說：「耶穌啊，你得國降臨的時候，求你記念我！」耶穌對他說：「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裡了。」（路加福音 廿三 39~43）

默想：耶穌在這裏給這犯人得救的應許！為什麼這犯人得到這應許？他作了什麼？他對耶穌說了什麼話？原來他承認自己的過犯，更求耶穌紀念他！他就是這樣單純的相信耶穌就是那位賜救恩的神！你對神有同樣的信嗎？你有否完全承認自己的過犯，謙卑下來求神紀念？

禱告：主耶穌啊，是我的罪把祢釘在十字架上！我願意承認我的過犯，求祢給我一份單純的心，真心願意接受祢為我個人的救主。讓聖靈掌管我一生，叫我一步一步跟著祢而行！

進深研讀問題：

1. 想像當時的情景與人物。百姓與兵丁對耶穌的態度如何？
2. 耶穌禱告什麼？有什麼目的？
3. 比較同釘的兩犯人的請求所顯明的態度。他們各希望得著什麼拯救？
4. 使其中一個犯人那麼感動的是什麼？
5. 你覺得哪類人最難接受福音？

5/15/2020 星期五 路加福音廿三 44-56

金句：那時約有午正，遍地都黑暗了，直到申初，日頭變黑了；殿裡的幔子從當中裂為兩半。耶穌大聲喊著說：「父啊，我將我的靈魂交在你手裡！」說了這話，氣就斷了。百夫長看見所成的事，就歸榮耀與神，說：「這真是個義人！」（路加福音 廿三 44~47）

默想：你有思想過耶穌在十架上所經歷的痛苦嗎？由被審判，背上十架，被兵丁戲弄，走上各各他山上，承受在十架上身體的流血，痛楚，最後氣斷身亡。祂所作的都是為著人的緣故。這百夫長看見就立時將榮耀歸給神。你有否感謝神的救恩，感謝祂在十架所作的，把榮耀頌讚都歸給祂？

禱告： 感謝耶穌基督十架的救恩。我知道祢所作的是因為我犯罪的緣故。完成十架的救恩，不是容易的事，祢所受的身心靈痛楚，是無法想像的。我願意用我一生，報答祢為我所作的，努力傳福音，把神的救恩帶給更多的人，讓更多人都能把榮耀歸給神！

進深研讀問題：

1. 耶穌的死對你有何意義？你有什麼回應呢？
2. 試找出約瑟的特點。在耶穌死後，他與婦女作些什麼？
3. 試將約瑟及婦女的行動與廿三章開始時，眾人的態度及行動作一比較。什麼使他們有這種差別呢？

5/16/2020 星期六 路加福音廿四 1-12

金句： 婦女們驚怕，將臉伏地。那兩個人就對他們說：「為什麼在死人中找活人呢？他不在這裡，已經復活了。當記念他還在加利利的時候怎樣告訴你們，說：『人子必須被交在罪人手裡，釘在十字架上，第三日復活。』」（路加福音 廿四 5~7）

默想： 耶穌被釘死在十字架之後，第三天就復活了！祂的復活不但證明祂的說話是真的，是能實現的，更證明祂能勝過罪的權勢，能帶給人得救的盼望！婦女們都驚訝，難以相信，你能完全相信耶穌基督復活的事實嗎？

禱告： 耶穌基督，多謝祢復活的大能，勝過死亡的權勢並帶給我永生的盼望！的確在地上很難相信有復活的事情，但祢是神，祢是創造一切萬物的主宰，求聖靈感動我的心，教我能完全相信！讓主仍活著這事實，成為我生命的力量！

進深研讀問題：

1. 天使所指，耶穌已經復活了「證據」是什麼呢（把 6~7 節和九 22，十八 31~33 對比）？
2. 假想你是其中一位婦女，你會說什麼好叫那些沮喪的門徒相信耶穌復活了呢？
3. 門徒對這消息有何反應（參：九 45，十八 34）？
4. 你要告訴誰，耶穌今天仍活著呢？

5/18/2020 星期一 路加福音廿四 13-35

金句： 耶穌對他們說：「無知的人哪，先知所說的一切話，你們的心信得太遲鈍了。基督這樣受害，又進入他的榮耀，豈不是應當的嗎？」於是從摩西和眾先知起，凡經上所指著自己的話都給他們講解明白了。（路加福音 廿四 25~27）

默想：門徒在以馬忤斯路上遇見復活的耶穌，與祂交談，甚至耶穌把聖經的話語都講解給他們聽。他們也不能立時認出耶穌。耶穌慨歎，人實在是無知，人的心實在是剛硬。今天你對神的話是否也領會得很遲鈍，多次聽過聖經同一條問題的答案後仍常常忘記，問完又再問，好像永遠不能入心似的？那會否反映其實你是因心裡剛硬不相信神的話？不願意去接受那答案？

禱告：神啊，感謝祢沒有把我放棄！雖然我的心有時會剛硬，但祢仍耐心的來教導我，給我機會去讀和默想祢的話。求聖靈常常光照我，給我屬靈的智慧，使我不但能讀懂祢的話，更能牢記、相信和實踐！

進深研讀問題：

1. 耶穌對那幾天的事作何解釋呢？
2. 這裏給你什麼提示去讀聖經呢？你知道先知指著耶穌寫了什麼嗎？
3. 試列舉門徒認出耶穌的原因。
4. 你認識耶穌的基本方法是什麼？

5/19/2020 星期二 路加福音廿四 36-53

金句：又對他們說：「照經上所寫的，基督必受害，第三日從死裡復活，並且人要奉他的名傳悔改、赦罪的道，從耶路撒冷起直傳到萬邦。你們就是這些事的見證。我要將我父所應許的降在你們身上，你們要在城裡等候，直到你們領受從上頭來的能力。」（路加福音 廿四 46~49）

默想：耶穌在十架上完成救恩，接下來的工作，就是門徒為耶穌作見證。耶穌更應許門徒，要將聖靈賜給他們，成為他們的能力，帶領他們把福音廣傳直到萬邦。你今天也有聖靈在你心中，你亦是這傳福音隊伍的一名成員！你有否靠著聖靈的能力，每天都作福音的使者？

禱告：耶穌基督，多謝祢在十架完成救恩，更把聖靈賜給我成為我生命的能力！求祢幫助我，願意肩負起傳福音的使命！雖然我能力微小，但靠著神的能力，我願意每一天都努力把福音傳出去！

進深研讀問題：

1. 門徒在這些復活的證據上有何責任呢？他們怎樣才能履行他們的責任呢？
2. 在你目前的處境下，耶穌給你什麼使命？你會怎樣去完成呢？
3. 你是否以萬國萬民為前提，向上帝求問祂在你身上的旨意？
4. 假想你是其中一個門徒，主這次顯現怎樣改變了你的生命？主復活的事實怎樣影響了你的日常生活？

詩篇簡介

詩篇乃個人及會眾向上帝敬拜的詩歌，裏面包括了多種的風格、主題及多位作者。讀詩篇時，試高聲朗誦，並想像引致詩人作詩的經歷與感受。

金句：惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！（詩篇 一 2）

默想：「思想」是反覆思想神的話語，包括研讀和記憶。「喜愛」表明人渴望神的話語。詩人從神的律法中找到指引，而不覺得它是苦差事。你如何去培養晝夜思想神話語的習慣呢？「喜愛」與「思想」有何關連呢？

禱告：主啊，求祢幫助我成為一個有智慧，有福的人。求祢幫我從心底裏甘心樂意的愛祢每一句說話，幫助我去明白，然後思想祢話語的意思，思想如何實踐祢的話。求祢給我智慧去明白，以及有耐心去細讀。

進深研讀問題：

1. 試將義人與惡人作一對比。
2. 試將你與義人作一比較。上帝在你生命中結了什麼果子來滋養別人呢？
3. 在你現在的生命中有什麼是可以被算為糠秕的？

金句：現在，你們君王應當醒悟！你們世上的審判官該受管教！當存畏懼事奉耶和華，又當存戰兢而快樂。（詩篇 二 10~11）

默想：有一天，萬國、萬族、萬民都會服在神的掌權底下，他們都要受到神的審判。但是今天很少國家領袖會以敬畏神的心去管治他們的國家。今天讓我們為我們的國家禱告，為美國或其他與你有關係國家的領袖禱告，求主讓他們有敬畏神的心，不是因為害怕會下台或落選，而是知道他們都要面對神的審判，提醒他們不要去推行逼迫基督徒和違背神道德標準的政策。

禱告：神我們的君王，掌管這個世界的審判官，求祢憐憫這一個世代，彰顯祢的公義，不要讓不義的領袖為所欲為。求祢親自去懲罰沒有敬畏祢的人，也求祢提醒他們，催逼他們回轉悔改，叫他們不再與祢為敵而是去親近祢。

進深研讀問題：

1. 犯罪邦國的行為與命運是怎樣的？

2. 你認為一國及國際間的危機與上帝有何關係？上帝是否掌管？
3. 試將上帝的旨意與列邦所作的，作一比較。
4. 詩人怎樣勸勉世上的君王？為什麼？

5/22/2020 星期五 詩篇三

金句：我躺下睡覺，我醒着，耶和華都保佑我。（詩篇 三 5）

默想：面對四圍壓力的時候，你會對神的信心動搖嗎？你認為你對神有信心嗎？當大衛肯定的唱出「耶和華都保佑我」時，他不是安穩度日的時候，而是在逃避要篡他王位的兒子最緊急追趕他的時候。大衛見證了平安，不代表有安穩的生活，而是心中相信耶和華的保佑。你也可以唱出「我躺下睡覺，我醒着，耶和華都保佑我」嗎？

禱告：主啊，求祢幫助我，在我躺下睡覺，醒着，都能夠充滿信心的說耶和華保佑我。謝謝祢，無論環境有多麼不穩定，在我心中都有從祢而來的平安。

進深研讀問題：

1. 試將本篇與撒母耳記下第 15 章作一比較（特別參考撒下十五 12 ~ 13 節）。
2. 試列舉大衛所面對的各種難處及其解決辦法。
3. 這些難處的解決辦法與你有何關係？

5/23/2020 星期六 詩篇四

金句：你們應當畏懼，不可犯罪；在牀上的時候要心裏思想，並要肅靜。（細拉）我必安然躺下睡覺，因為獨有你 - 耶和華使我安然居住。（詩篇 四 4，8）

默想：你如何知道神使你安然居住呢？詩人對神的態度是畏懼自己會犯罪，以這種的態度去思想。這裏的思想，沒有指明要思想什麼，反正就是心裏不斷的思考和反思。你今天有時間「靜坐常思己過」嗎？思想神的話語，思想自己與人的關係，思想自己有沒有犯罪得罪人得罪神，思想認罪悔改的應許等。這樣的思想幫助詩人得到最終的結論，就是知道自己沒有得罪神，所以能說「因為獨有你 - 耶和華使我安然居住」。

禱告：主啊，我每天都過著繁忙的生活，求祢幫助我，能夠在繁忙的生活中抽出時間來安靜去思考祢的話，去思考自己的生活，去反省自己有否得罪祢。讓我每天有安靜的時間，回到祢身邊，享受從祢而來的安寧。

進深研讀問題：

1. 大衛在四面楚歌中向誰呼求呢？

2. 大衛責備人們什麼呢？
3. 你會怎樣勸告他們？
4. 解釋大衛為何在 7~8 節有這麼肯定的語氣？8 節與 5 節有何關係？

5/25/2020 星期一 詩篇五

金句：耶和華啊，求你留心聽我的言語，顧念我的心思！我的王我的神啊，求你垂聽我呼求的聲音！因為我向你祈禱。耶和華啊，早晨你必聽我的聲音；早晨我必向你陳明我的心意，並要警醒！（詩篇 五 1~3）

默想：我們可以向神禱告，是因為我們與神有一個新關係。這篇詩讓我們看到「耶和華與我」的關係。因為這個關係，你可以相信神會聽你的禱告。耶和華是與你立約的神，是你的王，祂必會留心聽你心中每一個呼求。你可以大膽的，去到神面前向祂傾訴心中任何的事。今天嘗試學習把心中每一件事，——陳明在祂面前好嗎？

禱告：耶和華啊，謝謝祢從早晨就願意聽我的聲音，聽我的呼求。我現在被這些事_____（請按你的現況——講出來）煩擾，求祢平靜我的思想，用祢的大能解決我的困難，謝謝！

進深研讀問題：

1. 詩人在哪個時辰向上帝這樣禱告？
2. 這篇怎樣指出大衛與上帝的關係？
3. 3 節的「儆醒」有何意義？
4. 當你儆醒等候時，你期望你的禱告得著什麼答覆呢？

5/26/2020 星期二 詩篇六

金句：耶和華啊，求你可憐我，因為我軟弱。耶和華啊，求你醫治我，因為我的骨頭髮戰。我因唉哼而困乏；我每夜流淚，把牀榻漂起，把褥子濕透。（詩篇 六 2，6）

默想：在神面前我們不用逞強，不用假裝。禱告的時候，我們學習謙卑的來到主面前。有時心裏的困苦，只有自己知道，像大衛一樣，竟然流淚到一個程度，連睡的地方也濕透。你有經歷過極度困苦流淚的時刻麼？有否覺得沒有出路？你認為大衛的希望在哪裏呢？你也有同一種盼望嗎？

禱告：耶和華啊，謝謝祢能體恤我的軟弱，無論我遇到多痛苦多絕望的境況，祢都願意聽我的苦情，撫摸我的傷痕並醫治我，求祢幫助我看到回到祢那裏，才是我真正的盼望。

進深研讀問題：

1. 由開始到第 7 節，詩人的心境是怎樣的？在 8~10 節裏，有什麼事情發生呢？
2. 你在這裏找到什麼悲嘆的特徵？快樂呢？
3. 你曾經有這樣的感受嗎？為什麼？
4. 你禱告蒙應允的確據在哪裏？

5/27/2020 星期三 詩篇七

金句：耶和華啊，求你在怒中起來，挺身而出，抵擋我敵人的暴怒；求你為我興起，你已經命定施行審判。耶和華向眾民施行審判。耶和華啊，求你按我的公義和我心中的純正判斷我。（詩篇 七 6，8）

默想：詩人在這一刻身處一個被敵人加害的處境，感到非常恐懼及無助，所以他訴諸神公義的審判。你也曾試過落在這樣困難的光景中嗎？你會訴諸神的公義，求祂為你申冤，審判加害你的人嗎？在這詩篇中，當大衛求神審判前，他是先反省自己的行事為人，看自己有否犯過罪，加害過人，他是願意先面對神的判斷。你願意學習這樣以柔和謙卑取代忿忿不平的功課嗎？

禱告：神啊，我知道當我被別人加害的時候，我很容易會自義，只看到別人的不是，忘了自己的錯失。求祢一方面救我脫離人的加害，但另一方面也提醒我對人有意無意的傷害，赦免我的罪！神啊，讚美祢，因祢是全然公義的神，是我可以完全投靠的。

進深研讀問題：

1. 大衛在 3~5 節裏正在作什麼？如果他是有罪的，他願意受什麼報應呢？
2. 大衛怎樣描寫上帝？
3. 他祈求上帝作什麼事呢？
4. 在哪方面你與詩人有同樣的經歷與感受？為什麼？

5/28/2020 星期四 詩篇八

金句：耶和華我們的主啊，你的名在全地何其美！你將你的榮耀彰顯於天。我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說：人算甚麼，你竟顧念他！世人算甚麼，你竟眷顧他！（詩篇 八 1，3~4）

默想：詩人讚歎人算甚麼，神竟顧念他！世人算甚麼，神竟眷顧他！沒有錯，一個疫情讓人們真的反思人算什麼？人很脆弱，很無助，很自私，但是神還是顧念我們。你可以數算主的恩典，數一數神如何眷顧你好嗎？

禱告：耶和華我的主啊，祢的名在全地何其美！我算甚麼，祢竟眷顧我！祢叫我比天使微小一點，並賜我榮耀尊貴為冠冕。祢比一切的問題更大，比一切尊榮的人和事更尊貴。感謝祢過去一直向我施恩眷顧我，就如...（把你可以想到神恩典的事例一件一件向主說）。

進深研讀問題：

1. 你能否把你自己包括在「我們」裏面？為什麼？
2. 這裏怎樣論到上帝？怎樣論到人呢？試將人與上帝作一比對。
3. 你會怎樣描寫本篇，如何為它命題呢？為什麼

5/29/2020 星期五 詩篇九

金句：我要一心稱謝耶和華；我要傳揚你一切奇妙的作為。(詩篇 九 1)

默想：昨天我們學習數算主恩，今天學習稱謝與傳揚。什麼是一心（全心）稱謝耶和華呢？當你敬拜祂的時候你能做到一心稱謝耶和華嗎？有什麼事情讓你分心，以致不能一心呢？你認識主一切的作為嗎？祂那些的作為那些的美德是你最想去傳揚的呢？

禱告：我要一心稱謝耶和華；我要傳揚祢一切奇妙的作為。我要因祢歡喜快樂；至高者啊，我要歌頌祢的名！求祢幫助我學習怎樣一心稱謝祢，不讓週圍的環境和自己的需要分了我的心，也提醒我不要怕向我的親友傳揚祢的作為和美德。

進深研讀問題：

1. 他的敵人有什麼經歷？為什麼？
2. 這裏怎樣論到上帝？
3. 就世界局勢而言，在何種程度下，這個也成為你的禱告呢？

5/30/2020 星期六 詩篇十

金句：耶和華啊，謙卑人的心願，你早已知道。你必預備他們的心，也必側耳聽他們的祈求（詩篇 十 17)

默想：神對謙卑（卑微）的心特別照顧。在這詩篇中，謙卑的人與惡人作了一個強烈的對比。惡人心高氣傲，目中無神，欺壓別人，必遭神報應。你曾有面對惡人嗎？你會比他更惡？還是會謙卑到神那裏，讓神為你申冤呢？

禱告：主啊求祢幫助我，無論身邊的人有多兇惡，也不要以惡報惡，學他們的樣式。我要選擇在祢眼前做一個謙卑的人，因為謙卑人的心願，祢早已知道，祢向來是幫助無倚無靠的人，也必側耳聽他們的祈求，謝謝祢。

進深研讀問題：

1. 詩人求上帝作些什麼？他這樣求是基於什麼？

2. 試列舉上帝做事的原則。
3. 4 或 17 節，哪一節較合乎你的心願呢？