

2020 五月灵修材料

为了配合 2020 年主题「新关系、亲近主」，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。弟兄姊妹能彼此督促鼓励，希望一同与神建立更好的关系！

这次灵修/读经计划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：种子出版社。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。

5/4/2020 星期一 路加福音廿 27-47

金句：撒都该人常说没有复活的事。有几个来问耶稣说：... 神原不是死人的神，乃是活人的神；因为在他那里（那里：或作看来），人都是活的。」(路加福音 廿 27, 38)

默想：撒都该人不信复活的事，他们藉此问题想挑战耶稣。从耶稣智慧的回答中，清楚看见从神眼中每一个属神的人，都是活人！圣经说世人都犯了罪，因著罪的缘故，所有人的属灵生命都是死的，唯有藉著耶稣的救恩，人才能重新得到永恒的生命！你有经历过重生，有活的属灵生命吗？

祷告：感谢耶稣十架救恩，使我能够得著永恒的属灵生命！求圣灵每天教导我，叫我远离罪恶，叫我能活出一个活泼属灵人的样式。

进深研读问题：

1. 撒都该人是根据什麼提出那问题的（参：申廿五 5~10）？
2. 试找出文士的特点。
3. 试列出今日哪一类人与他们的特点相似。
4. 你在哪方面装作虔诚呢？

5/5/2020 星期二 路加福音廿一 1-19

金句：耶稣说：「你们要谨慎，不要受迷惑；因为将来有好些人冒我的名来，说：『我是基督，』又说：『时候近了』，你们不要跟从他们！你们听见打仗和扰乱的事，不要惊惶；因为这些事必须先有，只是末期不能立时就到。当时，耶稣对他们说：「民要攻打民，国要攻打国；地要大大震动，多处必有

饑荒、瘟疫，又有可怕的异象和大神蹟从天上显现。但这一切的事以先，人要下手拿住你们，逼迫你们，把你们交给会堂，并且收在监里，又为我的名拉你们到君王诸侯面前。但这些事终必为你们的见证。（路加福音 廿一 8~13）

默想： 耶稣预言末世要来。末世有什么事情会发生？有冒耶稣名要来的，有打仗天灾人祸要来的。属神的人，有艰难，逼迫，要临到他们身上。你相信末世要来吗？看看今天的世界，是否末世的事情，都正在出现？你预备好面对这些，面对神吗？

祷告： 天父啊，求祢开我属灵的眼睛，看到末世要来的事情，教导我今天如何作属祢的子民，不但预备好来见祢的面，更能把握时候把福音传给别人！

进深研读问题：

1. 为何那寡妇所投的比众人还多？
2. 试列举(a) 政治，(b) 自然现象，(c) 信仰，与(d) 人事上的预兆。13 节与这些事件有何关系？
3. 耶稣对那些敌对他的人的辩驳怎样加强了 15 节的应许？
4. 门徒应该长存什么美德？
5. 你在日常生活中怎样显明这种美德呢？

5/6/2020 星期三 路加福音廿一 20-38

金句：「你们要谨慎，恐怕因贪食、醉酒，并今生的思虑累住你们的心，那日子就如同网罗忽然临到你们；因为那日子要这样临到全地上一切居住的人。你们要时时警醒，常常祈求，使你们能逃避这一切要来的事，得以站立在人子面前。」（路加福音 廿一 34~36）

默想： 面对末世的日子，耶稣在这里有什么警告及提醒？你今天是如何生活的？有什么缠绕住你的心？神是否你生命中的首位？耶稣给我们秘诀，要常常警醒，常常祷告！你有否这样作？

祷告： 天父啊，求祢帮助我看清楚，今天有什么人、事把我的心缠绕著，让我不能专心一意来到祢的跟前！求圣灵教导，让我能警醒，常祷告，先求祢的国和祢的义！

进深研读问题：

1. 试比较(a) 在耶路撒冷（22 节）和 (b) 在整个世界（28 节）所发生的事情之不同目的。
2. 有什么态度和事实使我们清楚晓得那日子临近了（参：自然界的比喻）？
3. 主给我们什么特别的命令来约束我们在那个时候的生活（拿 36 节与 19 节对比）？
4. 这些预言可靠到什么程度（参：第 8 节）？

5/7/2020 星期四 路加福音廿二 1-23

金句：又拿起饼来，祝谢了，就擘开，递给他们，说：「这是我的身体，为你们捨的，你们也应当如此行，为的是记念我。」饭後也照样拿起杯来，说：「这杯是用我血所立的新约，是为你们流出来的。

(路加福音 廿二 19~20)

默想：耶稣在逾越节与门徒的最後晚餐中，教导他们圣餐的意义。你今天教会领受圣餐，吃饼和杯的时候，心中是否记念耶稣的牺牲？你是否深信，耶稣在十架的苦，所流出的血，是为著你与我的罪？

祷告：耶稣，对不起，因著我的罪让祢在十架上受苦流血！耶稣，多谢祢，就是因祢在十架上的救恩，让我重新认识祢，成为神的儿女。求祢帮助我珍惜与祢的关系，常常记念祢为我的牺牲！

进深研读问题：

1. (a) 撒但与 (b) 犹大在卖耶稣这事上各扮演什麼角色呢？
2. 5~6 节与 2 节有何关系？
3. 今日你在哪方面觉察到撒但在人身上的权势 (参：十七 1~3)？
4. 主的逾越节筵席有什麼意义呢 (参：第 7 节；出十二 1~20)？

5/8/2020 星期五 路加福音廿二 24-38

金句：门徒起了争论，他们中间哪一个可算为大。耶稣说：「外邦人有君王为主治理他们，那掌权管他们的称为恩主。但你们不可这样；你们里头为大的，倒要像年幼的；为首领的，倒要像服侍人的。(路加福音 廿二 24~26)

默想：在我们的生活经验中，人总是争取为大。当人升到高位，作首领的就有权力，就可操纵事情操纵别人！门徒在这裏也不例外，他们也争论谁为大！但耶稣的教导刚好相反，祂说作首领的，要谦卑下来，返倒要服侍人！你在社会上，在教会中，有否机会作领袖？当你在位的时候，是否以服侍人的心态去作？

祷告：天父，感谢祢的教导，让我认识如何作一个合祢心意的领袖。求祢给我一个谦卑的心，让我不会受到权力诱惑的影响！让我在作带领的时候，能有耶稣柔和谦卑的心，常常先顾及别人的好处！

进深研读问题：

1. 试比较 (a) 耶稣 (14~19 节) 和 (b) 门徒 (24 节) 所关注的。
2. 基督徒领袖与时下的权威有何不同呢？试述基督徒领袖应有的美德与态度。
3. 你怎样能使别人刚强去面对试探呢？
4. 门徒怎样误会耶稣谈到刀的意思？

5/9/2020 星期六 路加福音廿二 39-53

金句：於是离开他们约有扔一块石头那麼远，跪下祷告，说：「父啊！你若愿意，就把这杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。」有一位天使从天上显现，加添他的力量。耶稣极其伤痛，祷告更加恳切，汗珠如大血点滴在地上。（路加福音 廿二 41~44）

默想：当耶稣面对十字架的苦难时，祂极其伤痛，来到神的面前祷告。祂祈求神把这苦杯拿去，但重点是要照神的意思。你有遇上过困难吗？你有来到神的面前祈求吗？请回想，你的祷告是否求神照你的意思帮你解决困难？若神的意思与你的意愿不同，甚至相反，你能否甘心乐意接受神的带领？

祷告：神啊，求祢原谅我，当我来到祢的跟前，祈求的常常都只是我的意思，我的好处！圣灵，求祢帮助我学习，如何体贴神，如何照著神的意思祷告，让祂的旨意在我生命上彰显！

进深研读问题：

1. 试描述耶稣和门徒所受的压力。他们各人怎样应付呢？
2. 耶稣 (a) 对祂自己，(b) 对门徒所最关注的是什麼？
3. 拦阻门徒祷告的主要原因是什麼？你怎样应付？为什麼？
4. 想像那两帮人相遇时的情景。什麼显出耶稣是自愿被交在黑暗的权势下？

5/11/2020 星期一 路加福音廿二 54-71

金句：他们拿住耶稣，把他带到大祭司的宅里。彼得远远的跟著。他们在院子里生了火，一同坐著；彼得也坐在他们中间。有一个使女看见彼得坐在火光里，就定睛看他，说：「这个人素来也是同那人一夥的。」彼得却不承认，说：「女子，我不认得他。」（路加福音 廿二 54~57）

默想：在这段圣经不久之前，彼得曾对耶稣说：「主啊，我就是同你下监，同你受死，也是甘心！」。当耶稣被捉拿，门徒都面对危险的时候，彼得就说不认识耶稣的说话。你今天对神的信心如何？你认为你会对耶稣至死不渝吗？但当危险逼迫来到的时候，甚至生命也受到威胁，你又会如何回应？

祷告：感谢天父，给我耶稣基督的救恩！祢也给我一个自由的社会，可以自由地敬拜，跟随耶稣。恳求圣灵刚强我的心，能面对信仰上的考验，甚至在生命也受到威胁的时候，仍会选择神祢自己！

进深研读问题：

1. 试想像门徒在耶稣被捉拿後的感受。
2. 当你发现你在一个很困难的场合裏不认主，你会怎样做呢？为什麼？
3. 耶稣在精神上与身体上怎样受虐待（参：十八 32）？
4. 公会想要耶稣「承认」什麼？当他们成功後，他们怎样做呢？

5/12/2020 星期二 路加福音廿叁 1-12

金句：众人都起来，把耶稣解到彼拉多面前，就告他说：「我们见这人诱惑国民，禁止纳税给恺撒，并说自己是基督，是王。」彼拉多问耶稣说：「你是犹太人的王吗？」耶稣回答说：「你说的是。」彼拉多对祭司长和众人说：「我查不出这人有什么罪来。」（路加福音 廿叁 1~4）

默想：耶稣基督被捉拿，最後被钉十字架，是因为祂犯了罪吗？这里说，他们找不出祂有什么罪。那麽耶稣基督，犹太人的王，为什么仍然甘心地上十字架的道路？圣经说罪的工价乃是死，耶稣的确为著罪而被钉十字架，但祂是为著你与我的罪！

祷告：耶稣基督，多谢祢在十字架上为我的牺牲！因我犯罪，得罪神，在神的公义下，我的结局本来是死，但祢因著爱我，为我走上了十字架的道路。求圣灵让我认识清楚，祢为我所作的，让我珍惜这份救恩，并用我馀下的一生，努力事奉祢来报答祢的大爱！

进深研读问题：

1. 犹太公会虽然是因耶稣自认是上帝的儿子（他们认为是亵渎）而想杀耶稣，但在彼拉多面前，他们控告耶稣什么呢？
2. 哪些控告是假的？
3. 彼拉多发表了第 4 节的声明後，他玩弄什么「政治手腕」？
4. 希律对耶稣的态度如何（参：九 7~9）？

5/13/2020 星期三 路加福音廿叁 13-31

金句：彼拉多愿意释放耶稣，就又劝解他们。无奈他们喊著说：「钉他十字架！钉他十字架！」彼拉多第叁次对他们说：「为什么呢？这人做了什么恶事呢？我并没有查出他什么该死的罪来。所以，我要责打他，把他释放了。」他们大声催逼彼拉多，求他把耶稣钉在十字架上，他们的声音就得了胜。（路加福音 廿叁 20~23）

默想：彼拉多本想释放耶稣，因他知道耶稣没有犯罪。但因面对当时政治及宗教领袖，群众压力，就把耶稣送上十字架的道路。你有同样的经历吗？有因为政治原因，因为别人给你压力，而没有作出正确的决定，甚至说出谎言吗？

祷告：天父，在祢里面，我能找到真正的公义！求祢给我一个正直的灵，就算遇上别人加给的压力，甚至会失去自身的好处，都让我成为一个正直诚实的人，为祢作好的见证。

进深研读问题：

1. 试想像当时群众的疯狂情形。

2. 巴拉巴是个怎样的人？
3. 在哪些方面你的决定是来自你的信念？还是来自一般人的意见和要求？
4. 试想像耶稣经过橄榄山的伤痛、整夜的审讯与鞭打後肉身的状况。

5/14/2020 星期四 路加福音廿叁 32-43

金句：那同钉的两个犯人，有一个讥诮他说：「你不是基督吗？可以救自己和我们吧！」那一个就应声责备他说：「你既是一样受刑的，还不怕神吗？我们是应该的，因我们所受的与我们所做的相称，但这个人没有作过一件不好的事。」就说：「耶稣啊，你得国降临的时候，求你记念我！」耶稣对他说：「我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了。」（路加福音 廿叁 39~43）

默想：耶稣在这裏给这犯人得救的应许！为什麼这犯人得到这应许？他作了什麼？他对耶稣说了什麼话？原来他承认自己的过犯，更求耶稣纪念他！他就是这样单纯的相信耶稣就是那位赐救恩的神！你对神有同样的信吗？你有否完全承认自己的过犯，谦卑下来求神纪念？

祷告：主耶稣啊，是我的罪把祢钉在十字架上！我愿意承认我的过犯，求祢给我一份单纯的心，真心愿意接受祢为我个人的救主。让圣灵掌管我一生，叫我一步一步跟著祢而行！

进深研读问题：

1. 想像当时的情景与人物。百姓与兵丁对耶稣的态度如何？
2. 耶稣祷告什麼？有什麼目的？
3. 比较同钉的两犯人的请求所显明的态度。他们各希望得著什麼拯救？
4. 使其中一个犯人那麼感动的是什麼？
5. 你觉得哪类人最难接受福音？

5/15/2020 星期五 路加福音廿叁 44-56

金句：那时约有午正，遍地都黑暗了，直到申初，日头变黑了；殿里的幔子从当中裂为两半。耶稣大声喊著说：「父啊，我将我的灵魂交在你手里！」说了这话，气就断了。百夫长看见所成的事，就归荣耀与神，说：「这真是个义人！」（路加福音 廿叁 44~47）

默想：你有思想过耶稣在十架上所经历的痛苦吗？由被审判，背上十架，被兵丁戏弄，走上各各他山上，承受在十架上身体的流血，痛楚，最後气断身亡。祂所作的都是为著人的缘故。这百夫长看见就立时将荣耀归给神。你有否感谢神的救恩，感谢祂在十架所作的，把荣耀颂讚都归给祂？

祷告：感谢耶稣基督十架的救恩。我知道祢所作的是因为我犯罪的缘故。完成十架的救恩，不是容易的事，祢所受的身心灵痛楚，是无法想像的。我愿意用我一生，报答祢为我为所作的，努力传福音，把神的救恩带给更多的人，让更多人都能把荣耀归给神！

进深研读问题：

1. 耶稣的死对你有何意义？你有什么回应呢？
2. 试找出约瑟的特点。在耶稣死後，他与妇女作些什麼？
3. 试将约瑟及妇女的行动与廿叁章开始时，众人的态度及行动作一比较。什麼使他们有这种差别呢？

5/16/2020 星期六 路加福音廿四 1-12

金句：妇女们惊怕，将脸伏地。那两个人就对她们说：「为什麼在死人中找活人呢？他不在这里，已经复活了。当记念他还在加利利的时候怎样告诉你们，说：『人子必须被交在罪人手里，钉在十字架上，第叁日复活。』」（路加福音 廿四 5~7）

默想：耶稣被钉死在十字架之後，第叁天就复活了！祂的复活不但证明祂的说话是真的，是能实现的，更证明祂能胜过罪的权势，能带给人得救的盼望！妇女们都惊讶，难以相信，你能完全相信耶稣基督复活的事实吗？

祷告：耶稣基督，多谢祢复活的大能，胜过死亡的权势并带给我永生的盼望！的确在地上很难相信有复活的事情，但祢是神，祢是创造一切万物的主宰，求圣灵感动我的心，教我能完全相信！让主仍活著这事实，成为我生命的力量！

进深研读问题：

1. 天使所指，耶稣已经复活了的「证据」是什麼呢（把 6~7 节和九 22，十八 31~33 对比）？
2. 假想你是其中一位妇女，你会说什麼好叫那些沮丧的门徒相信耶稣复活了呢？
3. 门徒对这消息有何反应（参：九 45，十八 34）？
4. 你要告诉谁，耶稣今天仍活著呢？

5/18/2020 星期一 路加福音廿四 13-35

金句：耶稣对他们说：「无知的人哪，先知所说的一切话，你们的心信得太迟钝了。基督这样受害，又进入他的荣耀，岂不是应当的吗？」於是摩西和众先知起，凡经上所指著自己的话都给他们讲解明白了。（路加福音 廿四 25~27）

默想：门徒在以马忤斯路上遇见复活的耶稣，与祂交谈，甚至耶稣把圣经的话语都讲解给他们听。他们也不能立时认出耶稣。耶稣慨歎，人实在是无知，人的心实在是刚硬。今天你对神的话是否也领会得很迟钝，多次听过圣经同一条问题的答案後仍常常忘记，问完又再问，好像永远不能入心似的？那会否反映其实你是因心里刚硬不相信神的话？不愿意去接受那答案？

祷告：神啊，感谢祢没有把我放弃！虽然我的心有时会刚硬，但祢仍耐心的来教导我，给我机会去读和默想祢的话。求圣灵常常光照我，给我属灵的智慧，使我不但能读懂祢的话，更能牢记、相信和实践！

进深研读问题：

1. 耶稣对那几天的事作何解释呢？
2. 这裏给你什麼提示去读圣经呢？你知道先知指著耶稣写了什麼吗？
3. 试列举门徒认出耶稣的原因。
4. 你认识耶稣的基本方法是什麼？

5/19/2020 星期二 路加福音廿四 36-53

金句：又对他们说：「照经上所写的，基督必受害，第三日从死里复活，并且人要奉他的名悔改、赦罪的道，从耶路撒冷起直传到万邦。你们就是这些事的见证。我要将我父所应许的降在你们身上，你们要在城里等候，直到你们领受从上头来的能力。」（路加福音 廿四 46~49）

默想：耶稣在十架上完成救恩，接下来的工作，就是门徒为耶稣作见证。耶稣更应许门徒，要将圣灵赐给他们，成为他们的能力，带领他们把福音广传直到万邦。你今天也有圣灵在你心中，你亦是这传福音队伍的一名成员！你有否靠著圣灵的能力，每天都作福音的使者？

祷告：耶稣基督，多谢祢在十架完成救恩，更把圣灵赐给我成为我生命的能力！求祢帮助我，愿意肩负起传福音的使命！虽然我能力微小，但靠著神的能力，我愿意每一天都努力把福音传出去！

进深研读问题：

1. 门徒在这些复活的證據上有何责任呢？他们怎样才能履行他们的责任呢？
2. 在你目前的处境下，耶稣给你什麼使命？你会怎样去完成呢？
3. 你是否以万国万民为前提，向上帝求问祂在你身上的旨意？
4. 假想你是其中一个门徒，主这次显现怎样改变了你的生命？主复活的事实怎样影响了你的日常生活？

5/20/2020 星期三 诗篇一

诗篇简介

诗篇乃个人及会众向上帝敬拜的诗歌，裏面包括了多种的风格、主题及多位作者。读诗篇时，试高声朗诵，并想像引致诗人作诗的经历与感受。

金句：惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！（诗篇一 2）

默想：「思想」是反覆思想神的话语，包括研读和记忆。「喜爱」表明人渴望神的话语。诗人从神的律法中找到指引，而不觉得它是苦差事。你如何去培养昼夜思想神话语的习惯呢？「喜爱」与「思想」有何关连呢？

祷告：主啊，求祢帮助我成为一个有智慧，有福的人。求祢帮我从心底裏甘心乐意的爱祢每一句说话，帮助我去明白，然後思想祢话语的意思，思想如何实践祢的话。求祢给我智慧去明白，以及有耐心去细读。

进深研读问题：

1. 试将义人与恶人作一对比。
2. 试将你与义人作一比较。上帝在你生命中结了什麼果子来滋养别人呢？
3. 在你现在的生命中有什麼是可以被算为糠秕的？

5/21/2020 星期四 诗篇二

金句：现在，你们君王应当醒悟！你们世上的审判官该受管教！当存畏惧事奉耶和華，又当存战兢而快乐。（诗篇二 10~11）

默想：有一天，万国、万族、万民都会服在神的掌权底下，他们都要受到神的审判。但是今天很少国家领袖会以敬畏神的心去管治他们的国家。今天让我们为我们的国家祷告，为美国或其他与你有关係国家的领袖祷告，求主让他们有敬畏神的心，不是因为害怕会下台或落选，而是知道他们都要面对神的审判，提醒他们不要去推行逼迫基督徒和违背神道德标准的政策。

祷告：神我们的君王，掌管这个世界的审判官，求祢怜悯这一个世代，彰显祢的公义，不要让不义的领袖为所欲为。求祢亲自去惩罚没有敬畏祢的人，也求祢提醒他们，催逼他们回转悔改，叫他们不再与祢为敌而是去亲近祢。

进深研读问题：

1. 犯罪邦国的行为与命运是怎样的？
2. 你认为一国及国际间的危机与上帝有何关系？上帝是否掌管？
3. 试将上帝的旨意与列邦所作的，作一比较。

4. 诗人怎样劝勉世上的君王？为什么？

5/22/2020 星期五 诗篇叁

金句：我躺下睡觉，我醒着，耶和华都保佑我。（诗篇 叁 5）

默想：面对四围压力的时候，你会对神的信心动摇吗？你认为你对神有信心吗？当大卫肯定的唱出「耶和华都保佑我」时，他不是安稳度日的时候，而是在逃避要篡他王位的儿子最紧急追赶他的时候。大卫见证了平安，不代表有安稳的生活，而是心中相信耶和华的保佑。你也可以唱出「我躺下睡觉，我醒着，耶和华都保佑我」吗？

祷告：主啊，求祢帮助我，在我躺下睡觉，醒着，都能够充满信心的说耶和华保佑我。谢谢祢，无论环境有多麽不稳定，在我心中都有从祢而来的平安。

进深研读问题：

1. 试将本篇与撒母耳记下第 15 章作一比较（特别参考撒下十五 12~13 节）。
2. 试列举大卫所面对的各种难处及其解决办法。
3. 这些难处的解决办法与你有何关系？

5/23/2020 星期六 诗篇四

金句：你们应当畏惧，不可犯罪；在床上的时候要心里思想，并要肃静。（细拉）我必安然躺下睡觉，因为独有你 - 耶和华使我安然居住。（诗篇 四 4，8）

默想：你如何知道神使你安然居住呢？诗人对神的态度是畏惧自己会犯罪，以这种的态度去思想。这里的思想，没有指明要思想什么，反正就是心里不断的思考和反思。你今天有时间「静坐常思己过」吗？思想神的话语，思想自己与人的关系，思想自己有没有犯罪得罪人得罪神，思想认罪悔改的应许等。这样的思想帮助诗人得到最终的结论，就是知道自己没有得罪神，所以能说「因为独有你 - 耶和华使我安然居住」。

祷告：主啊，我每天都过著繁忙的生活，求祢帮助我，能够在繁忙的生活中抽出时间来安静去思考祢的话，去思考自己的生活，去反省自己有否得罪祢。让我每天有安静的时间，回到祢身边，享受从祢而来的安宁。

进深研读问题：

1. 大卫在四面楚歌中向谁呼求呢？
2. 大卫责备人们什么呢？
3. 你会怎样劝告他们？

4. 解释大卫为何在 7~8 节有这么肯定的语气？8 节与 5 节有何关系？

5/25/2020 星期一 诗篇五

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，一一陳明在祂面前好吗？

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_____（請按你的現況一一講出來）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 诗篇六

金句：耶和華啊，求你憐我，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. 你在那裏找到什麼悲嘆的特徵？快樂呢？

3. 你曾经有这样的感受吗？为什麼？

4. 你祷告蒙应允的确据在哪裏？

5/27/2020 星期三 诗篇七

金句：耶和华啊，求你在怒中起来，挺身而出，抵挡我敌人的暴怒；求你为我兴起，你已经命定施行审判。耶和华向众民施行审判。耶和华啊，求你按我的公义和我心中的纯正判断我。（诗篇 七 6，8）

默想：诗人在这一刻身处一个被敌人加害的处境，感到非常恐惧及无助，所以他诉诸神公义的审判。你也曾试过落在这样困难的光景中吗？你会诉诸神的公义，求祂为你申冤，审判加害你的人吗？在这诗篇中，当大卫求神审判前，他是先反省自己的行事为人，看自己有否犯过罪，加害过人，他是愿意先面对神的判断。你愿意学习这样以柔和谦卑取代忿忿不平的功课吗？

祷告：神啊，我知道当我被别人加害的时候，我很容易会自义，只看到别人的不是，忘了自己的错失。求祂一方面救我脱离人的加害，但另一方面也提醒我对人有意无意的伤害，赦免我的罪！神啊，讚美祂，因祂是全然公义的神，是我可以完全投靠的。

进深研读问题：

1. 大卫在 3~5 节裏正在作什麼？如果他是犯罪的，他愿意受什麼报应呢？
2. 大卫怎样描写上帝？
3. 他祈求上帝作什麼事呢？
4. 在哪方面你与诗人有同样的经历与感受？为什麼？

5/28/2020 星期四 诗篇八

金句：耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美！你将你的荣耀彰显於天。我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，便说：人算甚麼，你竟顾念他！世人算甚麼，你竟眷顾他！（诗篇 八 1，3~4）

默想：诗人讚歎人算甚麼，神竟顾念他！世人算甚麼，神竟眷顾他！没有错，一个疫情让人们真的反思人算什麼？人很脆弱，很无助，很自私，但是神还是顾念我们。你可以数算主的恩典，数一数神如何眷顾你好吗？

祷告：耶和华我的主啊，祂的名在全地何其美！我算甚麼，祂竟眷顾我！祂叫我比天使微小一点，并赐我荣耀尊贵为冠冕。祂比一切的问题更大，比一切尊荣的人和事更尊贵。感谢祂过去一直向我施恩眷顾我，就如...（把你可以想到神恩典的事例一件一件向主说）。

进深研读问题：

1. 你能否把你自己包括在「我们」裏面？为什麼？

2. 這裏怎样论到上帝？怎样论到人呢？试将人与上帝作一比对。
3. 你会怎样描写本篇，如何为它命题呢？为什麼？

5/29/2020 星期五 诗篇九

金句：我要一心称谢耶和华；我要传扬你一切奇妙的作为。(诗篇 九 1)

默想：昨天我们学习数算主恩，今天学习称谢与传扬。什麼是一心（全心）称谢耶和华呢？当你敬拜祂的时候你能做到一心称谢耶和华吗？有什麼事情让你分心，以致不能一心呢？你认识主一切的作为吗？祂那些的作为那些的美德是你最想去传扬的呢？

祷告：我要一心称谢耶和华；我要传扬祢一切奇妙的作为。我要因祢欢喜快乐；至高者啊，我要歌颂祢的名！求祢帮助我学习怎样一心称谢祢，不让週围的环境和自己的需要分了我的心，也提醒我不要怕向我的亲友传扬祢的作为和美德。

进深研读问题：

1. 他的敌人有什麼经历？为什麼？
2. 這裏怎样论到上帝？
3. 就世界局势而言，在何种程度下，这个也成为你的祷告呢？

5/30/2020 星期六 诗篇十

金句：耶和华啊，谦卑人的心愿，你早已知道。你必预备他们的心，也必侧耳听他们的祈求（诗篇 十 17）

默想：神对谦卑（卑微）的心特别照顾。在这诗篇中，谦卑的人与恶人作了一个强烈的对比。恶人心高气傲，目中无神，欺压别人，必遭神报应。你曾有面对恶人吗？你会比他更恶？还是会谦卑到神那裏，让神为你申冤呢？

祷告：主啊求祢帮助我，无论身边的人有多兇恶，也不要以恶报恶，学他们的样式。我要选择在祢眼前做一个谦卑的人，因为谦卑人的心愿，祢早已知道，祢向来是帮助无倚无靠的人，也必侧耳听他们的祈求，谢谢祢。

进深研读问题：

1. 诗人求上帝作些什麼？他这样求是基於什麼？
2. 试列举上帝做事的原则。
3. 4 或 17 节，哪一节较合乎你的心愿呢？