

本文未使用任何版權材料  
具體章節的摘要和解釋來自聖經，  
它們是公共領域的宗教文本。  
免費複製和分發：傳播資訊  
(Peter Lok) 駱沅祺

[lokpeter@outlook.com](mailto:lokpeter@outlook.com)

[Bibleao.com](http://Bibleao.com)

(繁體) 我日用糧 2024 04.20

(國語) YouTube 音訊

(粵語) YouTube 音訊

整頓內心，清除惡習

列王紀下第 22 章

第 22 章是關於猶大國王約西亞的事蹟。當時猶大國在其他國家的壓迫下處於困境之中，約西亞在位時年紀還很輕。

約西亞在位第 18 年，命令人整修聖殿，期間發現了一本《律法書》(也就是摩西五經)，這讓他非常震驚，因為猶大國多年來一直與上帝疏遠。約西亞在聽取這本書後，便向上帝發誓要遵守律法的規定，整頓國家，清除異教徒，恢復正統崇拜。他把這些命令傳達給祭司和百姓，他們都同意遵從。

約西亞下令摧毀一切異教的祭壇，拆除廟宇，清除神像，將祭司和巫師趕出耶路撒冷，徹底清理了宗教上的異端邪說。約西亞在整頓國家的過程中，一心一意地尋求上帝的旨意，並且在整頓期間沒有倚靠外國勢力或其他神靈。在他的領導下，猶大國度又恢復了上帝的讚美和繁榮。

總的來說，第 22 章描寫了猶大國王約西亞對猶大國的改革，他把國家整頓到了從前未曾有的道德和精神高度。

整頓內心並清除惡習是一個非常值得追求的目標。首先，要意識到自己有哪些惡習，這可能需要一些反思和自我觀察。然後，制定一個具體的計劃，逐步改變這些惡習。這可能包括建立新的健康習慣，尋求支持和建議，以及培養內心的平靜和堅韌。

以下是一些說明你整頓內心、清除惡習的方法：

**設立明確的目標：**確定你希望改變的具體惡習，併為自己設立明確的目標。這些目標應該具體可衡量，並且可以分解為小的里程碑，以便更容易實現。

**尋求支援：**告訴身邊的朋友、家人或者專業人士你的目標，並尋求他們的支持和鼓勵。有人陪伴和支援會讓整個過程更加容易和愉快。

**建立新的健康習慣：**找到替代原來的惡習的健康習慣，並努力養成它們。比如，如果你要戒煙，可以嘗試通過吸糖果或者嚼口香糖來減緩戒斷癥狀。

**自我反思和調整：**定期對自己的進展進行評估和反思，看看是否需要調整自己的方法或者目標。在這個過程中，要善待自己，不要對自己過於苛刻。

**尋求心理諮詢：**如果覺得自己很難獨自應對惡習，可以尋求心理諮詢或者專業指導。專業的心理諮詢師可以說明你更好地理解自己的內心世界，並提供有效的應對策略。

**保持耐心和毅力：**清除惡習是一個持續的過程，不可能一蹴而就。保持耐心和毅力，相信自己的能力，堅持不懈地努力，最終你一定能夠取得成功。

最重要的是要記住，整頓內心並清除惡習是一項需要持之以恆的工作，但它能夠為你的生活帶來積極的改變和成長。

《聖經》中有一些章節提到了內心的整頓和清除惡習的主題。這些章節可能提供了一些啟發和指導，幫助人們在信仰的指引下改善自己的內心世界。以下是一些相關的經文：

以弗所書 4：22-24：“就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，且穿上新人，這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。”

箴言 4：23：“你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。”

加拉太書 5：22-23：“然而聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止。”

雅各書 4：7-8：“故此，你們要順服神。務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。你們親近神，神就必親近你們。”

這些經文強調了內心的轉變和清除邪惡的重要性，以及通過順服神的旨意來實現內心改變的重要性。通過信仰的指引，人們可以尋求力量和智慧，去克服惡習，培養內心的純淨和善良。

在這個紛繁複雜的世界里，無論我們走到何處，無論我們經歷怎樣的挑戰，神的愛始終如一，守護著我們。它不受時間、空間或任何限制的約束，它是宇宙間最偉大的力量。當我們感受到生活的困難時，當我們陷入絕望和孤獨之中時，神的愛就像一束光明，照亮了我們前行的道路。神的愛永遠不會改變。神的愛能夠創造奇跡，醫治創傷，使得不可能變為可能。當我們向神敞開心扉，接受他的愛時，我們會發現內心的平靜與安寧，我們會感受到無與倫比的喜悅和滿足。

讓我們在日復一日的生活中，時刻銘記神的愛。讓它成為我們生活的指南，給予我們力量和勇氣，使我們成為更好的人。無論我們面對什麼樣的挑戰，都要牢記神的愛永遠與我們同在。因為在神的愛里，我們找到了真正的安慰和歸屬，我們找到了生命的意義和目的。

我們一同禱告：

親愛的天父，

感謝您在我們生命中的每一個時刻都與我們同在。今天，我們聚集在您的面前，以祈禱的心態，來領受您的愛和保護。

主啊，您應許過您的子民，無論他們走到何處，您都會與他們同在。在生活的艱難時刻，當我們感到孤獨和無助時，求您在我們身旁。在挑戰和困境中，求您給予我們力量和智慧，幫助我們跨過每一道難關。

求您賜予我們謙卑的心，讓我們時刻記得依靠您的恩典和力量。求您引導我們走在正義的道路上，讓我們的生活成為您榮耀和慈愛的見證。

主啊，您是慈悲的上帝，您的愛永遠不會停止。在我們的喜樂和悲傷中，求您與我們同在，與我們同行。讓您的平安充滿我們的心靈，讓您的慈愛環繞著我們的生命。

奉主耶穌基督的名求，阿們。

列王紀下 22

22:1 約西亞登基的時候年八歲，在耶路撒冷作王三十一年。他母親名叫耶底大，是波斯加人亞大雅的女兒。

22:2 約西亞行耶和華眼中看為正的事，行他祖大衛一切所行的，不偏左右。

22:3 約西亞王十八年，王差遣米書蘭的孫子，亞薩利的兒子書記沙番上耶和華殿去，吩咐他說，

22:4 你去見大祭司希勒家，使他將奉到耶和華殿的銀子，就是守門的從民中收聚的銀子，數算數算，

22:5 交給耶和華殿里辦事的人，使他們轉交耶和華殿裡作工的人，好修理殿的破壞之處，

22:6 就是轉交木匠和工人，並瓦匠，又買木料和鑿成的石頭修理殿宇，

22:7 將銀子交在辦事的人手裡，不與他們算帳，因為他們辦事誠實。

22:8 大祭司希勒家對書記沙番說，我在耶和華殿裡得了律法書。希勒家將書遞給沙番，沙番就看了。

22:9 書記沙番到王那裡，回覆王說，你的僕人已將殿裡的銀子倒出數算，交給耶和華殿裡辦事的人了。

22:10 書記沙番又對王說，祭司希勒家遞給我一卷書。沙番就在王面前讀那書。

22:11 王聽見律法書上的話，便撕裂衣服，

22:12 吩咐祭司希勒家與沙番的兒子亞希甘，米該亞的兒子亞革波，書記沙番和王的臣僕亞撒雅，說，

22:13 你們去為我，為民，為猶大眾人，以這書上的話求問耶和華。因為我們列祖沒有聽從這書上的言語，沒有遵著書上所吩咐我們的去行，耶和華就向我們大發烈怒。

22:14 於是，祭司希勒家和亞希甘，亞革波，沙番，亞撒雅都去見女先知戶勒大。戶勒大是掌管禮服沙龍的妻。沙龍是哈珥哈斯的孫子，特瓦的兒子。戶勒大住在耶路撒冷第二區。他們請問於她。

22:15 她對他們說，耶和華以色列的神如此說，你們可以回覆那差遣你們來見我的人說，

22:16 耶和華如此說，我必照着猶大王所讀那書上的一切話，降禍與這地和其上的居民。

22:17 因為他們的離棄我，向別神燒香，用他們手所作的惹我發怒，所以我的忿怒必向這地發作，總不止息。

22:18 然而，差遣你們來求問耶和華的猶大王，你們要這樣回覆他說，耶和華以色列的神如此說，至於你所聽見的話，

22:19 就是聽見我指著這地和其上的居民所說，要使這地變為荒場，民受咒詛的話，你便心里敬服，在我面前自卑，撕裂衣服，向我哭泣，因此我應允了你。這是我耶和華說的。

22:20 我必使你平平安安地歸到墳墓到你列祖那里。我要降與這地的一切災禍，你也不至親眼看見。他們就回覆王去了。

第 22 章是關於猶大國王約西亞的事蹟。當時猶大國在其他國家的壓迫下處於困境之中，約西亞在位時年紀還很輕。

約西亞在位第 18 年，命令人整修聖殿，期間發現了一本《律法書》（也就是摩西五經），這讓他非常震驚，因為猶大國多年來一直與上帝疏遠。約西亞在聽取這本書後，便向上帝發誓要遵守律法的規定，整頓國家，清除異教徒，恢復正統崇拜。他把這些命令傳達給祭司和百姓，他們都同意遵從。

約西亞下令摧毀一切異教的祭壇，拆除廟宇，清除神像，將祭司和巫師趕出耶路撒冷，徹底清理了宗教上的異端邪說。約西亞在整頓國家的過程中，一心一意地尋求上帝的旨意，並且在整頓期間沒有倚靠外國勢力或其他神靈。在他的領導下，猶大國度又恢復了上帝的讚美和繁榮。

總的來說，第 22 章描寫了猶大國王約西亞對猶大國的改革，他把國家整頓到了從前未曾有的道德和精神高度。

列王紀下第 22 章記載了約西亞國王的事蹟。以下是一些重要的經文：

1. 約西亞登基的年齡和在耶路撒冷作王的時間：

“約西亞登基的時候年八歲，在耶路撒冷作王三十一年。他母親名叫耶底大，是波斯人亞大雅的女兒。”（列王紀下 22：1）

2. 約西亞命令重修耶和華的殿：

“約西亞派遣沙番的孫子、亞薩利的兒子瑪沙利雅，去見耶和華，說：... 你們要去重修你們的神耶和華的殿，正如從前耶和華借著神人所說的話。”（列王紀下 22：3-5）

3. 工程中發現了聖經：

“祭司希勒家對書記沙番說：我在耶和華殿里得了一卷律法書。希勒家將書遞給沙番，沙番就看了。”（列王紀下 22：8）

4. 約西亞聽了這卷律法書，就痛悔自己和國家的罪過：

“約西亞聽了這律法書上的話，就撕裂了衣服，吩咐祭司希勒家、沙番的兒子亞希甘、亞比頓的兒子米該雅、書記沙番和王的臣僕亞撒雅，說：你們去，為我和民以色列，以這書上的話求問耶和華！因為我們列祖沒有聽從這書上的言語，沒有遵著書上所吩咐我們的去行，耶和華的烈怒就倒在我們身上。”（列王紀下 22：11-13）

5. 約西亞在全國廢除了偶像崇拜：

“約西亞遂下令全國所有的人、祭司、申言者、並一切人、無論大小，都要遵行這律法書上所記載的話。又在耶路撒冷和猶大各地，將一切屬巴力的人壇，和天上萬象的祭壇，以及他在耶和華殿的院內所立的祭壇都拆毀了。”（列王紀下 23：3-4）

6. 約西亞死後，猶大王國逐漸衰落：

“約西亞年間，法老尼哥上來攻擊幼發

《列王記下》第 22 章繼續記載了以色列王亞哈的統治時期，特別是在與亞蘭的戰爭中的結局。這一章中也提到了猶大王約沙法與以色列王亞哈的聯姻和共同進行戰爭。

重要意義：

真假先知的對立：在這一章中，亞哈和約沙法諮詢了許多先知，其中以色列的先知多數都是虛假的，只有一位先知米該雅是忠實於神的。這突顯了真假先知對立的現實，提醒我們要警惕並辨別誰是真正代表神的先知。

忠誠的見證：米該雅是忠誠於神的先知，他在面對壓力和風險時仍然堅守神的真理。他在預言中預示了亞哈的戰爭結局和亞哈自己的命運，這是神對亞哈罪行的審判。

順服和警戒：約沙法在與亞哈的聯姻和戰爭中，展現出不完全的順服。儘管他聽從了神的忠實先知，但他仍然冒險與亞哈聯盟，這導致神的警戒和懲罰。

神學教導與得著：

真理與警惕：我們要謹慎辨別真假先知，不要輕易相信一切聲稱代表神的聲音。我們應該通過神的話語來判斷並辨認真理，保持對神的真正啟示的警惕。

忠誠與勇敢：像米該雅一樣，我們應該忠誠於神的真理，並願意為神的道路勇敢見證，不被世俗壓力或風險所動搖。

順服與悔改：約沙法在面對神的警戒後悔改，並得到神的憐憫。我們也要順服於神的話語，當我們犯錯時悔改，尋求神的饒恕和引導。

總的來說，《列王記下》第22章強調了真假先知的對立，忠誠的見證，以及順服和警戒的重要性。這些教導對於我們的信仰生活和日常生活都有著深遠的意義。我們要警惕辨別真假先知，忠誠見證神的真理，順服神的話語，並在悔改中得到神的憐憫和引導。