

6 月靈修小冊子



十二先知

十二位先知介紹

先知一詞是 Nabi 含有「湧出」之意，即先知是受神的靈激動，由心中湧出神的話，可見先知所講的，不是自己之意，乃按神要他所講的去講。英文將先知 Prophet，意指預言者或代言者，另希伯來文 Chozeh，中文譯成先見，但在撒母耳死後甚少使用。有些人物身兼多職，如撒母耳是祭司，又是士師及先知等。若具名的先知有 133 位，不具名的先知（俄巴底藏的 100 多個先知，耶利哥 50 多個先知門徒，吉甲 100 多個先知門徒，屬亞薩、希慢與耶杜頓的 288 個兒子等，不具名的先知群。）最少有 626 位，即最少有 759 位先知。因先知眾多，今期只選用舊約中不同時代十二位先知生平事蹟，作為靈修素材。

姓名	對象	簡介
01. 米利暗 Miriam	出埃及時期	她是摩西的姐姐，是聖經所記載的第一位女先知、以色列婦女的領袖、摩西的助手。他們有相同心志，被神呼召，擔任領導百姓出埃及的重大責任。
02. 拿單 Nathan	王國時期	拿單繼撒母耳之後作先知，他名字是「他給」的意思，一個人是神賜給另一個人的幫助的話。拿單對於犯罪的大衛來說，就是這樣的一個人。
03. 米該雅 Micaiah	王國分裂 以色列國	米該雅被稱為時代的先知，因他不畏強權，針對當代君王的不是，不折不扣地說出神的預言。
04. 以利亞 Elijah	王國分裂 以色列國	以利亞是個傳奇的人物，因他的背景是沒有人知道，聖經只有「基列寄居的提斯比人以利亞」，地圖也找不到提斯比的地方。但他出現卻驚天動地。
05. 以利沙 Elisha	王國分裂 以色列國	以利沙是沙法的兒子，是一位農夫，家境富裕。他在北國作先知五十年。也是以利亞的學生。以利亞在升天之前，奉神之命選召他承繼自己的工作。
06. 約拿 Yonah	外邦 尼微微城	約拿原文為鴿子的意思。書中信息表明先知沒有如鴿子，作傳和平信息的忠實使者，而是違命逃避神，但他最後終於悔改，作成神的職事。
07. 阿摩司 Amos	北方 以色列國	阿摩司原文為負重擔者。書中信息他負擔宣告神審判的信息，指責社會敗壞，貧富不均，終受刑罰。
08. 以賽亞 Isaiah	王國分裂 猶大國	以賽亞的字意是耶和華的拯救，他所傳的信息主要是耶和華的救贖與審判，並彌賽亞來臨的預告。
09 何西阿 Hoshea	北方 以色列國	何西阿原文救恩的意思。先知能充分地，從他戲劇性的婚姻，體會到神的感受與憐憫。
10. 耶利米 Jeremiah	王國分裂 猶大國	耶利米出生祭司家庭，他是個感情豐富又多愁善感的人，他奉差遣，遭受坐監及逼害，同時眼見同胞受懲罰，內心痛苦流淚，故被稱為流淚的先知。
11. 以西結 Ezekiel	被擄時期	以西結都是出生於祭司家庭，以色列被擄後第五年蒙召作先知，在當中作先知廿七年。
12. 但以理 Daniel	被擄時期	但以理是在被擄至巴比倫的猶太青年，在異教邦國中，對自己信仰及信仰生活，忠貞堅持，故能在不同朝廷，歷任大臣。

6月1日（米利暗）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

毀謗我僕人 (出 15:19-21,民 12:1-10)

出 19 以色列人走乾地過海，但埃及的戰車、戰馬，和騎兵進入海裏時，上主使海水合攏，把他們都淹沒了。**20** 亞倫的姊姊先知米利暗手裏拿著鈴鼓，許多婦女跟著她，一面打鼓，一面跳舞，**21** 米利暗應和她們唱：「要歌頌上主，因他贏得光榮的勝利；他把戰馬和騎兵都投進海裏。」**民 1** 摩西娶了一個古實的女子為妻；米利暗和亞倫為這件事批評摩西。**2** 他們說：「難道上主只藉著摩西說話嗎？他不也藉著我們說話嗎？」這話上主聽見了。**3** 摩西是一個謙虛的人；他比世上任何一個人都謙虛。**4** 上主突然對摩西、亞倫、米利暗說：「我要你們三個人到我聖幕這裏來。」他們就去了。**5** 上主在雲柱中降臨，站在聖幕門口，叫他們：「亞倫！米利暗！」他們兩人就站出來。**6** 上主說：「你們聽我說！你們當中有先知的時候，我在異象中向他們啟示我自己，在夢中對他們說話。**7** 可是我和我的僕人摩西說話卻不一樣；我派他管理我所有的子民以色列人。**8** 所以我和他面對面說話，清清楚楚，不用謎語。他甚至看見過我的形像！你們怎麼敢頂撞我的僕人摩西呢？」**9** 上主向他們發怒；因此當他離去、**10** 雲彩從聖幕上移開的時候，米利暗的皮膚突然長了癩瘋，變得像雪那樣白。亞倫看見她長了癩瘋。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

米利暗、摩西、亞倫三姊弟，都是蒙神呼召，帶領以色列人離開為奴之地埃及。不管人有多麼高超的靈性，美好的特質優點，被神大大使用，但她總有人性的軟弱及缺點。或許米利暗因一時不慎，在摩西娶古實女子的事上毀謗摩西，質疑他作領袖及先知的地位。她的嫉妒腐蝕了她的靈性，矇蔽了她的心眼，幸好神親自解救摩西，懲罰米利暗得了大癩瘋。因摩西代求，七天之後她才痊癒。

默想：1.米利暗發怨言，表面的理由可以冠冕堂皇，但背後隱藏什麼不良動機呢？這給了你什麼屬靈教訓及啟迪？

2.米利暗攻擊摩西遭神懲罰。這又給了你發怨言及批評別人有何啟迪及啟示呢？

小故事：丘吉爾是英國的著名首相，有一次，他的政治對手阿斯特夫人對他說：「丘吉爾，如果你是我的丈夫，我會把毒藥放進你的咖啡裏。」丘吉爾笑著說：「夫人，如果我是你的丈夫，我就會把那杯咖啡喝下去。」

真智慧：生活中有一種毒藥，便是你對別人的敵意。

摩西姐姐米利暗因對摩西有敵意而毀謗他，像毒藥一樣送給摩西，最後神讓米利暗親嚐這杯毒藥。神是公義的，誰對誰錯，在神自有答案。

第五步:最後背誦是次經文及祈禱結束

背經：你們也不要發怨言，像他們有發怨言的，就被滅命的所滅。林前 10:10

禱告：為你有慎言及不發怨言的志向祈禱，也為肢體之間不批評不論斷代禱

6月2日（拿單）

- 第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

照你的而行（撒下 7:1-13）

1 大衛王住在宮中。上主使他享太平，不受仇敵的侵擾。2 王對先知拿單說：「你看，我住在香柏木建造的宮殿裏，上帝的約櫃卻在帳棚裏！」3 拿單說：「你想做甚麼就做吧！因為上主與你同在。」4 但是，當夜上主對拿單說：5 「去告訴我的僕人大衛，對他說：『你不是建造殿宇給我住的人。6 自從我救以色列人民脫離埃及直到現在，我沒有住過殿宇；我一直住在帳棚裏，到處移動。7 我與以色列人民一起漂泊的那些年日，我從來沒有問過我召來牧養我子民的任何領袖，為甚麼不替我造一座香柏木的殿宇。』8 「因此，你要告訴大衛，我一上主、萬軍的統帥這樣說：『你在田野放羊，我把你召出來，立你作我子民以色列的王。9 你無論到甚麼地方，我都與你同在；我擊敗了你所有的仇敵。我要使你跟世界上最偉大的君王齊名。10-11 我為我的子民以色列選了一個地方，把他們安頓在那裏，使他們不再受壓迫。自從他們住進這塊土地，他們不斷地被強暴的人攻擊；但這種事不會再發生了。我要使你享太平，不被任何仇敵侵擾，也要賜給你後嗣。12 你死後跟祖先葬在一起時，我會立你的一個兒子作王，使他的國強盛。13 他才是為我建造聖殿的人；我要使他的朝代繼續到永遠。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

當大衛講出自己想為神建殿之意，拿單先知直覺上，這是又美又善又屬靈的心意，他便即時對大衛說：「你可照你的心意而行。」當夜神告訴拿單卻不可以。因為會幕和帳幕乃祂與百姓相會之所，並非居所；祂也從未向任何人要求殿宇作居所，也沒有責備士師及百姓不給祂建造殿宇。不過，神指示拿單，應許大衛要建立家室及後裔，並為祂建造殿宇。拿單在情感上，在沒有求問神之先，便同意大衛的建議，甚至認為大衛可即去做，以為神必喜悅此事。

默想：1. 你認為拿單先知，不需求問神便認定大衛可為神建殿，神一定喜悅。
原因何在？當你給別人意見時，拿單事件給那些提醒及啟迪呢？

2. 神要拿單向大衛表達神拒絕他建殿。若你是拿單如何回覆大衛？
在這件事上有何反省？（請參閱第三節）

小故事：父親每天晚飯後，都坐在梳化上看報紙，四歲的女兒很迷惑地問父親：「爸爸，好奇怪，為什麼每天發生的新聞，都是剛好填滿一張報紙呢？」

真智慧：我們的心靈不也是一張白紙嗎？面對多如牛毛的信息，是不是也應該有所甄選及辨別嗎？

大衛給拿單先知的信息，叫他比意見，拿單沒有過濾，一口便說好的，神會喜悅。誰料晚上神給拿單先知的信息是否定。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：…眾人以為美的事要留心去做。羅 12:17

禱告：為你給意見時或作評論時，應祈禱細思尋問主，也為肢體不輕率表達代禱

6月3日（拿單）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

故事中的故事（撒下 12:1-10）

1 上主差先知拿單去見大衛。拿單到了大衛那裏，對他說：「某城有兩個人，一個富有，一個貧窮。2 那個有錢人有很多牛羊；3 那個窮人只有一隻小羊，是他買來養的。他照顧小羊，讓小羊跟自己的兒女一起長大。他把自己吃的喝的也餵一些給小羊，讓小羊睡在他懷中，像對待自己的女兒一樣。4 有一天，那有錢人家裏來了客人；他捨不得從自己的牲畜中殺一隻招待客人，卻把窮人家裏那隻小羊取來款待客人。」5 大衛聽了，對那有錢人非常生氣，說：「我對永生上主發誓，做這事的人該死！6 他做出這樣殘忍的事，必須償還他所奪去的四倍。」7 拿單對大衛說：「你就是那個人！上主——以色列的上帝這樣說：『我立你作以色列的王，救你脫離掃羅的手。8 我把掃羅的國和他的妃嬪都給了你，使你作王統治以色列和猶大。如果這還不夠的話，我還會加倍地賜給你。9 你為甚麼違背我的命令？為甚麼做了這種可憎惡的事？你使烏利亞死在戰場；你借亞捫人的刀殺死他，然後奪去他的妻子。10 你這樣違背我，搶了烏利亞的妻子，你的家將永遠逃不了刀劍。」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

當大衛犯罪時，身邊沒有人敢冒險去指出他的錯。只有先知拿單，按著神的心意去見大衛。拿單不是憑己意去批評他，而是傳遞神的話，當拿單全面掌握大衛的過去與現在的犯罪細節，也明白大衛的正義個性，拿單用了說話技巧，加上一點智慧，用引蛇出洞的方法。讓大衛明白自己的行為，乃得罪神，藐視神的命令，還使仇敵大得褻瀆神的機會。以此「說服」大衛認罪悔改。

默想：1.拿單能勸服大衛王認罪悔改。

若你勸導犯錯的肢體，從拿單身上你學到什麼功課及勸導上有何啟迪？

2.拿單的比喻，對你生活及生命，又有何啟示呢？

小故事：一位法國人拜訪他的英國朋友，他來到朋友家門口，一隻狗跑向他吠過不停。他給狗嚇怕而停住了，這時英國朋友走出迎接他，並對他說：「哦，別怕，難道你不知道，有一句諺語：會吠的狗不會咬人嗎？」法國朋友答：「是的，我們都知道這句諺語，可是，你的狗是否明白呢？」

真智慧：對外界條件過分苛責，只會使你寸步難行。

若拿單只想到大衛是君王，手執生死之權的外在條件，先知的工
作，便寸步難行。故他用故事中的故事，智取完成他的工作。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：若你的弟兄得罪你，你就去趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。太 18:15

禱告：為你有一顆勇敢勸導的心祈禱，也為肢體也有一顆勸導守望的心代禱

6月4日（米該雅）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

忠誠英雄本色（代下 18:11-18）

11 其他的先知也都說同樣的話；他們說：「去攻打拉末，你一定得勝；上主會把他們交在王的手裏。」 12 這時，那去召米該雅來的官員對米該雅說：「所有的先知都異口同聲說王會成功，你最好也說吉祥的話。」 13 但米該雅說：「我指著永生的上主發誓，上帝要我說甚麼，我就說甚麼。」 14 米該雅到亞哈王面前的時候，王問他：「米該雅，約沙法王和我該不該去攻打拉末？」 米該雅回答：「你去打吧！你會打勝；上主會把他們交在你手中。」 15 但亞哈說：「你奉上主的名對我說話要誠實！這話我得跟你說多少遍呢？」 16 米該雅說：「我看見以色列的軍隊四散在山野間，好像羊群沒有牧人。上主說：『這些人沒有領袖，叫他們平平安安地回老家去吧。』」 17 亞哈對約沙法說：「我不是說過他從來不對我說吉祥的話嗎？他總是說凶險的話！」 18 米該雅繼續說：「請聽上主的話。我看見上主坐在天上的寶座上，左右站著他所有的天使。」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

米該雅身處北方以色列國亞哈王當政末期，政權最黑暗時期，舉國都向巴力跪拜，其他先知因礙於時勢，向君王諂媚，米該雅甚至被警告務必從惡如流，與眾先知唱和。但米該雅不畏強權，不狼狽為奸，不懼被排擠，被孤立，而去阿諛奉承，卑躬屈膝。他力排眾議，勇敢地直言傳達神所說的話—亞合必陣亡的信息。

「可以上去，必然得勝，敵人必交在你們手裡」。王的反應是「我當囑咐你幾次，你才奉耶和華的名向我說實話呢！」此處可見王是聽出先知的話，乃是一種寓意而帶反面諷刺的口吻，來告訴他，不可信從那些假先知主張出戰的謊言。

「我看見以色列眾民散在山上，如同沒有牧人的羊群一般」「你若能平安回來，那就是耶和華沒有藉我說這話了」這裡明顯忠告亞哈王，如果一定要去攻打基列的拉末，必然要陣亡。顯見米該雅的話，是要勸阻王勿出戰，凶多吉少，他必陣亡。

默想：1. 米該雅力排眾議，是因他想出位抑或忠心於神的所託之宣告呢？

他有那些屬靈生命品質，值得你學效呢？或對你屬靈上有何啟迪？

2. 米該雅面對強權君王時，要求他說吉言，但他有不妥協的勇氣。

你從他身上學到了什麼？如何運用在你身邊未信主的人呢？

小故事：某新兵常常請假，最後找不到理由，便在請假單子上寫著：「我媽媽分娩」。班長大怒：「你媽媽分娩是你爸爸的事，你回去幹什麼？」新兵回答：「喔，我爸爸早年車禍死了，我可憐的媽媽已經守寡七年了..」

真智慧：誠實是人的美德，說謊是一種惡習，而經常說謊的人，往往不能夠自圓其說，總會在某時露出馬腳，謊言被揭穿。米該雅在眾多說謊的先知中，惟他是誠實的先知，俱真實姓名，確有屬靈素質的英雄本色。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們的話是就是是；不是就說不是；若再多說就是出於那惡者。太 5:37

禱告：為你能養成心裏誠實及言行誠實的習慣祈禱，也為肢體之間誠實代禱

6月5日（米該雅）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

屬靈硬漢子 (代下 18:25-34)

25 於是，亞哈王命令一個官員：「把米該雅抓起來，送他到亞們市市長和約阿施王子那裏，26 吩咐他們把米該雅關在監獄裏，只給他一些餅和水維生，等到我平安回來。」27 米該雅說：「要是你平安回來，這就證明上主沒有藉著我說話！」他又說：「諸位，請記住我剛才所說的話！」28 以色列王亞哈和猶大王約沙法到基列去攻打拉末城。29 亞哈對約沙法說：「我們上戰場的時候，讓我化裝，而你仍然穿著你的王袍。」於是以色列王化裝上陣。30 亞蘭王命令戰車指揮官專打以色列王一人。31 所以當他們看見約沙法王的時候，以為他就是以色列王，都去攻打他。但約沙法喊叫，上主救了他；上帝使攻打他的人轉離他。32 戰車的指揮官看出他不是以色列王就不再追趕他。33 可是，有一個亞蘭兵隨便開弓，恰巧射中了亞哈王甲衣的接縫處。亞哈對趕車的喊說：「我受重傷了，轉回去，退出陣地！」34 當天戰事越來越猛烈，亞哈王在戰車裏支撐著，面向著亞蘭人。太陽下山的時候，他死了。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

米該雅因忠心地宣告神的預言—亞哈必陣亡，而被收監，受處死的威脅，他仍處於泰然，並勇敢地向亞哈王說：「你若平安回來，神就沒有藉我說預言。」意即米該雅說自己假傳神的話，就該處死。亞哈雖罔顧米該雅先知的警告，但他卻害怕起來，所以要用盡心機設法預防，以避免先知的話應驗。但是，沒有任何鎧甲能夠抵擋住神的作為，一枝致命的箭在亞蘭軍隊中毫無目標地射出來，在亂箭雨中，竟然射入亞哈鎧甲的縫兒。事實證明米該雅所言是對的。一個忠於神的人，最終他會得到神的印証。

默想：1.米該雅面臨收監及生命威脅，他的表現如何？對你有何啟示？

2.米該雅在堅持神所言屬實之時，遭到什麼困難？面對這些困難時，反映他有那些屬靈氣質呢？這又給了你甚麼啟迪及學效的地方？

小故事：美國第三十任總統卡爾文柯立芝，以寡言出名，常被人稱為「沉默的卡爾」，羅斯福曾說他「看上去像鹽水裏撈出來的」。由於他沉默寡言，很多人都以與他說多話為榮。在一次宴會上，坐在他身旁的一位夫人，千方百計想與他多聊天。她說：「柯立芝先生，我和別人打賭，我一定能從你口中引出三個以上的字。」柯立芝便說：「你輸了。」

真智慧：無論到那裏，請保持你的本色，因惟獨有本色才能給人記憶。米該雅不怕王權，不怕坐監，是忠於神的屬靈硬漢子。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：必不怕凶惡的信息；他心堅定，倚靠耶和華。詩 112:7

禱告：為你有一顆堅定以神的話而活祈禱，也為肢體以神的話為生活原則代禱

6月6日（以利亞）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

天不降露雨（王上 17:1-7）

1 有一個先知叫以利亞，是基列的提斯比人。他對亞哈王說：「我指著我所尊崇的上主—以色列上帝的永生發誓：以後的幾年內，除非我祈求，天不下雨，也不降露。」 2 上主對以利亞說： 3 「你離開這裏，往東走，到約旦河東邊的基立溪附近藏起來。 4 你可以喝溪裏的水；我已經命令烏鴉送食物到那裏給你吃。」 5 以利亞聽從上主的命令去住在基立溪旁。 6 他喝溪裏的水；烏鴉每天早晨和傍晚都送餅和肉來給他。 7 過了一些時候，因為天不下雨，溪裏的水都乾了。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

神針對亞哈王及以色列人對巴力偶像的敬奉，他們相信巴力是掌管暴風雨的神。因此，以利亞向哈亞王宣告，他不向神禱告，天就不降雨。表明掌管天雨的神是他離棄了的耶和華神，而不是他們所敬奉的巴力。以利亞宣告完畢，神便叫他離開此地，往基立溪，早晚由烏鴉供養他，過著一個隱居的生活，信心的生活，不用煩惱的生活，親身經歷神美好的供應，飲用清澈的溪水，但好景不常，溪水都乾了，有餅吃，但卻沒水飲的日子到了。

默想：1.當以利亞宣告不禱告不降雨後，為什麼神叫他往基立溪，過著隱居獨處的生活？對他有那方面的操練？對你靈性有何啟示？

2.誰叫基立溪水乾涸？有何目的？對以利亞來說，有何體會？對你又有何體會及屬靈的啟迪？

小故事：蘇聯著名兒童文學家蓋達爾旅行時，有一個小學生認出他來，搶著替他拿行李。那小學生發現行李箱太殘舊了，便對蓋達爾說：「先生，你是大名鼎鼎的，為什麼還用殘舊隨隨便便的行李箱呢？」蓋達爾說：「這樣難道不好嗎？如果皮箱是大名鼎鼎，我卻是隨隨便便的，那豈不更糟？」

真智慧：淡泊物欲，保持簡樸是智者的生活方式，也是獲得喜樂的原因。神叫以利亞往基立溪，過著簡樸的信心生活，去調整自己的事奉中的恐懼與安全感。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。雅 1:3

禱告：為你常作準備，接受信心試驗祈禱，也為肢體常操練信心代禱

6月7日（以利亞）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

為我先做餅（王上 17:8-16）

8 於是，上主對以利亞說：9 「你到西頓附近的撒勒法去，住在那裏。我已經吩咐住在那裏的一個寡婦供養你。」 10 以利亞就到撒勒法去了。來到城門口的時候，他看見一個寡婦在撿柴。他對她說：「請給我一點水喝。」 11 寡婦要去拿水的時候，以利亞喊著說：「也請帶些餅給我！」 12 寡婦說：「我對永生上主—你的上帝發誓，我沒有餅，只有罐裏的一把麵粉和瓶裏的一點橄欖油。我到這裏來撿柴，要帶回家去預備僅有的一點食物，給我們母子吃；那是我們最後的一頓飯了，以後只有等著餓死。」 13 以利亞對她說：「別擔心，去做你的飯吧！可是要先做一塊小餅拿來給我，然後用剩下的做餅給你和你的兒子， 14 因為上主—以色列的上帝這樣說：『一直到我一上主降雨的那一天，罐裏的麵粉用不完，瓶裏的油也用不盡。』」 15 寡婦就去，照著以利亞吩咐的做了。他們大家都有足夠的食物吃，並且吃了好些日子。 16 正如上主藉以利亞所許諾的，罐裏的麵粉沒有用完，瓶裏的油也沒有用盡。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

溪水乾了，它完成了神訓練以利亞的使命，神便叫以利亞去撒勒法，投靠一位窮寡婦，若是一般人，真的無法想像，但以利亞卻沒有埋怨，沒有質疑，沒有推遲，不管路有多遠，多麼難行，以利亞只有謙卑地順服，便立刻起行，深知神要他投靠一位窮寡婦，一定有其目的。

默想：1.以利亞的順命，去投靠那窮寡婦，對以利亞及窮寡婦的處境，生活上，信心上，起了什麼變化？對你又有何領會及啟迪呢？

2.請你默想這句話「正如耶和華藉以利亞所說的話」。

它表達了什麼信息？你對神的應許有什麼新的體會呢？

小故事：一名億萬婦人，漫不經心地，將車子停在禁止停車告示牌處。交通警察上前問：「女仕，你知不知道這個告示牌是什麼意思？」那女仕答：「不知道，若你對它有興趣，不妨去問下報紙檔的那位亞叔。」

真智慧：一個擁有物質越多的人，慣於我行我素，大概很少認為自己會有什麼不恰當的地方。神要訓練以利亞順服和謙卑，必需叫他做一些不合邏輯的事，就是要他投靠一位物質極其欠缺的寡婦，他不得不謙卑和順服，神就藉他的信心，在貧乏的生活上，天天卻活在神蹟中。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我們因基督，所以在神面前才有這樣的信心。林後 3:4

禱告：為你有以利亞的順服與信心祈禱，也為肢體同樣有順服與信心代禱

6月8日（以利亞）

- 第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

機可遇不可求 (王上 18:17-24)

17 亞哈看見以利亞就說：「原來你在這裏，你這個使以色列遭殃的人！」18 以利亞說：「我不是使以色列遭殃的人；你和你父家才是！你不聽從上主的命令，去隨從巴力。19 現在，去召集所有的以色列人到迦密山見我，並且帶著耶洗別王后所供養的四百五十個巴力的先知和四百個亞舍拉女神的先知一起來。」20 於是，亞哈召集所有的以色列人和巴力的先知在迦密山相見。21 以利亞上前，對人民說：「你們要到幾時才能拿定主意呢？如果上主是上帝，就敬拜他；如果巴力是上帝，就去拜他好啦！」可是人民一句話也不說。22 以利亞又說：「上主的先知只剩下我一個人，但巴力有四百五十個先知。23 你們帶兩頭公牛來，一頭給巴力的先知，要他們把牛殺了，切成塊，放在柴上，不要點火；另一頭牛給我，我也照樣做。24 然後，讓巴力的先知向他們的神明禱告，我向上主禱告；那降火應答禱告的就是上帝。」人民齊聲贊同。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

以利亞經過神一連串，火一般的信心考驗，信心似乎鍊成鋼一樣，能單獨挑戰拜巴力及亞舍拉偶像的八百五十位先知，又斥訓百姓要回轉，棄偶像歸向列祖的神。為了挽回百姓的信心，故召集百姓及巴力先知，在迦密山上，來一次終極決戰，看誰神降火就是上帝。眾百姓都覺得以利亞這個驗證非常好。

默想：1.你認為以利亞那膽量從那裏來的？去挑戰亞哈王及拜巴力、亞舍拉偶像的八百五十位先知呢？你的屬靈膽量如何？以利亞給了你什麼激勵？

2.以利亞挽回百姓回轉歸神的方法，給你挽回肢體有何啟迪？

小故事：以前有兩兄弟，看到大雁從頭頂上飛過，便拿弓射雁，箭將射出之時，哥哥便說：「射下來的雁煮了來吃。」弟弟卻反對：「鵝才煮來吃，大雁應用烤。」二人起了爭論，只好去村中找長者來評判，長者評判完了，兄弟二人再去找雁，大雁早就飛得無影無蹤了。

真智慧：機會可遇不可求，一旦錯過了，終生不可能再有了。當哈亞王與以利亞互指以色列人得災的罪魁禍首，就是大家所拜的神。以利亞見到機會難逢，機不可失，便提議上迦密山來一次真假神靈決戰及驗證。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：趁著白日，我們必須做那差我來者的工；黑夜將到，就沒有人能做工了。約 9:4
禱告：為你大膽肯定地說，主是幫助我的祈禱，也為肢體堅信主是幫助的代禱

6月9日（以利亞）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

耶和華是神 (王上 18:25-39)

25 以利亞對巴力的先知說：「因為你們人多，你們先帶一頭牛去預備吧！向你們的神明禱告，但不可點火。」26 他們把帶給他們的牛預備好了，就向巴力禱告，一直求到中午。他們呼喊：「巴力，答應我們的請求吧！」又不斷地圍著他們的祭壇跳舞，可是甚麼反應也沒有。27 中午時候，以利亞開他們的玩笑說：「大聲點禱告吧！他是神呀！也許他在沉思默想；也許他出去方便；也許他出去旅行了。再不然，他或者正在睡覺，你們要喊醒他呀！28 那些先知就更大聲禱告，並且照他們的儀式用刀和短劍砍傷自己，直到鮮血湧流。29 他們繼續狂呼亂叫，直到下午獻晚祭的時候，仍然沒有回應，沒有理睬，一點聲音都沒有。30 於是，以利亞對民眾說：「到我這裏來！他們就都圍繞著他。他先把毀壞了的上主的祭壇修好。31 他拿了十二塊石頭，每一塊代表一個支族；這些支族就是以雅各的十二個兒子命名的。上主曾給雅各一個名字叫以色列。32 以利亞用這些石頭重新造了敬拜上主的祭壇，在祭壇四周挖了溝，約可容納十四公升的種子。33 然後，他把柴放在壇上，把牛切成塊放在柴上。他吩咐說：「挑四桶水來，倒在祭物和柴上面。」他們照做了。34 他又說：「再來一次。他們又做了。他再說：「還要一次。」他們又照著做了。35 水流到壇的四周，溝裏滿了水。36 下午獻晚祭的時候，以利亞先知到祭壇前禱告說：「上主亞伯拉罕、以撒、雅各的上帝啊，求你顯明你是以色列的上帝，我是你的僕人，我所做的都是遵照你的命令。37 求你答應我！上主啊，答應我，好使這人民知道你上主是上帝，使他們回心轉意。38 於是，上主降火，燒了祭牲、並燒焦了石頭和地面，燒乾了溝裏的水。39 民眾看見了都俯伏地上，大聲呼喊：「上主是上帝；惟有上主是上帝！」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

以利亞的膽量及信心，越來越像保羅的癡狂，一方面夠膽挑戰巴力，另一方面消除人為及環境因素，他把祭壇及祭物澆水三次，讓祭壇四周的溝裏也滿了水。然後才用信心禱告神，耶和華神親自降火燒盡壇上的祭物。証明以色列人列祖的神，就是真神。以利亞的信心經過這一役屬靈爭戰，更顯寶貴。也用此信心挽回百姓歸向神的心。

默想：1. 聖經說：不要試探主，以利亞在迦密山上求神降火挑戰巴力，是否試探神呢？對你有何領會及屬靈的啟迪呢？

2. 以利亞的力量和得勝來自何處？對你有什麼重要的啟示？

小故事：美國第 36 任總統林登貝恩斯約翰遜，對下屬十分嚴格。一次，他走進辦公室，看到桌上堆滿文件，就故意提高聲量說：「我希望大家不要將桌子攪到亂七八糟。」同事花了很大力氣才把桌上文件整理。第二天，約翰遜又來巡視，見到桌上變成空空蕩蕩，於是他又大聲說：「我希望大家的腦袋不要像這空空蕩蕩的桌子。」

真智慧：若想成功，你的腦袋，每天應保持清醒，有條不紊地運轉，既不能一片空白，也不能一團糟。以利亞的成功得勝，除了神的權能外，他的心靈及頭腦保持屬靈的醒覺及條理。

第五步：最後背誦是次經文及祈禱結束

背經：…信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴…彼前 1:7

禱告：為你信心越來越大，越來越精煉祈禱，也為肢體的信心越來越大代禱

6月10日（以利亞）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

取我性命吧 (王上 19:1-9)

1 亞哈王把以利亞所做的每一件事和他怎樣處死所有巴力先知的事都告訴妻子耶洗別。2 耶洗別就差使者去見以利亞，說：「明天這時候，如果不照你對付我的那些先知的辦法對付你，願神明擊殺我！」3 以利亞害怕，就起身逃命，帶著他的僕人逃到猶大的別是巴去。以利亞把僕人留在那裏，4 自己走了一天的路，來到曠野。他坐在一棵羅騰樹的蔭下求死；他禱告說：「上主啊，我受不了啦，把我的性命取去吧，我還是死掉好！」5 他躺在樹下，睡著了。忽然，有一個天使來拍他，對他說：「醒醒吧，吃點東西！」6 他睜開眼四周一看，看見在頭邊有一塊用炭火烤好的餅和一瓶水。他吃了，喝了，又躺下去。7 上主的天使第二次回來，拍他，說：「起來，吃點東西！不然，路途那麼遠，你會支持不了。」8 以利亞起來，吃了喝了。食物給他足夠的力量，他走了四十晝夜，到了何烈聖山。9 他在那裏的一個山洞過夜。忽然，上主對他說話：「以利亞，你在這裏做甚麼？」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

以利亞經歷了得勝光輝的一役，屬靈到達頂峰，下一幕的劇情急轉，卻不敵耶洗別一怒之下，隔空追殺的恐嚇。他便失望及沮喪地逃到曠野，埋怨自己及列祖，在羅騰樹下求死，神卻沒有譴責他，反而不斷扶持他，讓他休息，差使者拍醒他，叫他起來吃餅和水，以利亞靠著炭火燒的餅及水，走了四十日來到何烈山（離迦密山 160 公里），他便走進洞裏，就住在洞裏。

默想：1. 什麼原因使以利亞的勇氣和膽量在一夜之間，被耶洗別一言嚇到灰心喪膽呢？你屬靈的高低潮的原因又是什麼呢？給你有何啟迪？

2. 為何神預備餅和水給以利亞，讓他安睡呢？你對神有何發現？

小故事：有人對蘇格拉底說：「先生，你可曾聽說…」蘇格拉底打斷他的話，說：「朋友，你是否確知你所講的，全是真的。」那人說：「那倒不是，我只是聽說。」蘇格拉底：「原來如此，那你就不要講給我聽，除非那件是好事。」那人答：「恰恰相反。」蘇格拉底：「噢，那把這事忘掉吧！人生中有許多值得事，我沒法理會這既不真的又不好事。」

真智慧：人生有很多有意義的事等著我們去做，不要把精力和時間浪費在那些虛假，無益和無聊的事上。以利亞卻因一句虛假及無聊恐嚇話，落荒而逃，求死，甚不值得。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：神親自使你們全然成聖！你們的靈與魂與身子得蒙保守，帖前 5:23

禱告：為你竭力保守你的靈，遠離虛談祈禱，也為肢體珍惜光陰遠離虛談代禱

6月11日（以利亞）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

微小的聲音 (王上 19:9-18)

9 他在那裏的一個山洞過夜。忽然，上主對他說話：「以利亞，你在這裏做甚麼？」
10 以利亞回答：「上主萬軍的統帥上帝啊，我一直專心愛你。但是以色列人民背棄了你與他們立的約，拆毀了你的祭壇，又殺了你所有的先知。現在只剩下我一人，他們還要殺我！」
11 上主對他說：「出去，站在山頂上，站在我面前。」於是，上主經過，招來烈風使山崩石裂，但上主不在風中。風停了，接著有地震，但上主也不在地震中。
12 地震後有火，但上主也不在火中。火以後，以利亞聽到了輕柔的聲音。
13 以利亞聽見了，就用外衣蒙住臉，出去站在洞口。有一個聲音對他說：「以利亞，你在這裏做甚麼？」
14 他回答：「上主萬軍的統帥上帝啊，我一直專心愛你。但是以色列人民背棄了你與他們立的約，拆毀了你的祭壇，又殺了你所有的先知。現在只剩下我一人，他們還要殺我！」
15 上主說：「你從原路回到太馬士革附近的曠野去，然後進城去膏立哈薛作敘利亞王，
16 膏立寧示的兒子耶戶作以色列王，又膏立亞伯米何拉人沙法的兒子以利沙接替你作先知。
17 誰逃脫哈薛的刀，誰就會被耶戶殺死；誰逃脫耶戶的刀，誰就會被以利沙殺死。
18 但我要在以色列留下七千人；這些人都效忠我，沒有跪拜過巴力，也沒有親吻過他的偶像。」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

當以利亞在洞中，神問以利亞你幹什麼？以利亞將自己屬靈低落的心聲盡訴「人人都離棄了你，只有我為你大發熱心，卻換來被追殺，無援手，無人了解，那種無助感及孤單感，處於極點」。以利亞說畢，烈風大作，崩山碎石，地震和火，這些讓人驚懼和害怕的情景，神不在其中。神用微小的聲音和以利亞說話，完全的溫柔與諒解。神糾正以利亞自以為是的想法，事情永遠不像他想像的那樣糟，因為神在掌權，為自己留下了七千人。在絕望之中，以利亞看到希望。

默想：1. 以利亞屬靈低落的原因是什麼？他的原因有那些是屬實，有那些是他看錯的？這給了你什麼鑑戒或提醒呢？

2. 神如何幫助以利亞正視自己的問題？這又給你什麼安慰呢？

小故事：著名宣教士司布真，在 20 歲時已很出名，故免不了成為別人議論的中心人物，但他能淡泊名利。有一次，他又被評定功績者包圍，一位朋友開他玩笑說：「我聽說你又掉入了熱水之中。」司布真回道：「不止我一個人，其他人也在熱水中，我只不過是使熱水沸騰的人。」

真智慧：一個人最難得是認清自己，並給自己定位，尤其是在成功之後。
以利亞得勝巴力之後，似乎看不清自己，攪不清自己的定位，錯誤中自覺孤單，因而活在埋怨這樣，埋怨那樣當中。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：弟兄們，你們不要彼此埋怨，免得受審判。看哪，審判的主站在門前了。雅 5:9
禱告：為你在主裏沒埋怨，沒批評祈禱，也為肢體學習沒埋怨，沒批評代禱

6月12日（以利沙）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

你所求難得（王下 2:1-11）

1 上主用旋風接以利亞升天的時候到了。以利亞和以利沙從吉甲出發；2 在路上，以利亞對以利沙說：「你留在這裏；上主吩咐我到伯特利去。」以利沙回答：「我指著永生的上主和你發誓，我絕不離開你。於是他們一起下伯特利去。」3 有一群伯特利的先知出來見以利沙問他：「你知不知道今天上主要把你的老師接走？」以利沙說：「我知道；可是我們別談這事。」4 以利亞對以利沙說：「你留在這裏；上主吩咐我到耶利哥去。」以利沙回答：「我指著永生的上主和你發誓，我絕不離開你。於是他們一起到耶利哥去。」5 有一群耶利哥的先知來見以利沙問他：「你知不知道今天上主要把你的老師接走？」以利沙說：「我知道；可是我們別談這事。」6 以利亞對以利沙說：「你留在這裏；上主吩咐我到約旦河去。」以利沙回答：「我指著永生的上主和你發誓，我絕不離開你。於是他們一起走。」7 有五十個先知跟他們到約旦河。以利亞和以利沙停在河邊；五十個先知站在離他們不遠的地方。8 以利亞脫下他的外袍，捲起來，用它擊打河水，水就分開。他和以利沙走在乾地上，到河的那一邊。9 他們過河後，以利亞問以利沙：「我被接去以前，你要我為你做甚麼？」以利沙說：「請把你的能力加倍給我，使我成為你的繼承人。」10 以利亞說：「那是很難答應的要求。不過，如果你看見我被接去，你就會得著；否則你就得不著。」11 他們一面走一面談。忽然一輛火馬拉著的火焰車來到他們中間，以利亞在一陣旋風中被接到天上去了。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

以利沙繼承以利亞作先知的職份，當以利亞被提，他欲擺脫以利沙，考驗他的決心是否堅定，但以利沙卻半步也不肯離開他，以致他沒法獨往被提升天的地方去。兩人過了約旦河後，以利亞知道升天時候到了，便問以利沙有什麼要求，以利沙聽後，立刻表明所需，就是感動以利亞的靈加倍感動自己。以利亞聽了便稱讚以利沙「你所求的難得」。之後，神的靈加倍感動以利沙，他共行了十六件神蹟，是以利亞的兩倍。

默想：1.以利沙所求，乃切慕神的靈加倍感動他。你有否這樣的渴慕呢？

2.以利沙半步不離以利亞才得到加倍的靈，你有否寸步不離主？

3.你從以利沙身上學到什麼功課？在屬靈追求上有何啟示？

小故事：布朗是搗蛋的學生，老師的提問，總是啞口無言，故被同學稱為不知道先生。有一次布朗想報復，便向老師提問：「我見一樣東西，沒腿，從廚房的地板上溜過，你說那是什麼？」老師想來想去便答道：「不知道。」布朗一本正經解答：「那是水。」

真智慧：智者千慮，必有一失，愚者千慮，必有一得，不要總是嘲笑別人不知道，生活中有諸多事情，你也不知道，謙虛的學習，是最重要的。
以利亞心中，以利沙是頂尖屬靈高材生，但他寸步不離師父，並求師父的靈，加倍賜給他，謙虛的心表露無遺。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：人的高傲必使他卑下；心裏謙遜的，必得尊榮。箴 29:23

禱告：求主聖靈的能力及光照充滿你祈禱，也為肢體常被聖靈充滿代禱

6月13日（以利沙）

- 第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

禿頭上去吧 (王下 2:19-25)

19 有人從耶利哥城來見以利沙，說：「先生，你知道這是一個好城；但是水不好，土地貧瘠。」 20 以利沙說：「拿一個新碗來，裏面放點鹽。」他們就拿來給他。 21 以利沙走到水泉邊，把鹽倒在水裏，說：「上主這樣說：『我使這水純淨，不再造成死亡，土地不再貧瘠。』」 22 從那時起，水一直純淨，正如以利沙所說的。 23 以利沙從耶利哥上伯特利去。在路上，他遇見一些年輕人從城裏出來。他們譏笑他，大聲叫喊：「禿子，滾開！」 24 以利沙轉過身來，瞪著他們，奉上主的名詛咒他們。於是兩隻母熊從樹林裏出來，撕碎了他們當中的四十二個年輕人。 25 以利沙到迦密山去，然後又回到撒馬利亞。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

以利沙樂意繼承以利亞的職份，他第一件神蹟就是治好水源。耶利哥這城是當年約書亞曾咒詛之城（書六 26）。此地居民，受昔日不遵神命遭下被咒詛的地方，故水源不好，導致土地貧瘠。城中的人告訴以利沙，以利沙毫不猶疑地，吩咐他們拿一瓶鹽，他把鹽倒在水源處，就治好水了，以後土產便豐收。以利沙便離開此地往伯特利去，途中遇到巴力先知青年徒弟（聖經稱為年輕人），咒詛他（禿頭=咒詛）（參賽三 17,24）他們對以利沙戲笑帶辱罵，也意味著向耶和華信仰公開挑戰，所以，以利沙施下刑罰回應。

默想：1.以利沙幫助曾被咒詛的耶利哥人，解決生活困難的根源問題。

給你在服侍他人或幫助他人，有何提醒及啟示？

2.以利沙身為先知也被人咒詛辱罵，你對他的做法有何見解？

若遇到譏笑咒罵你信仰的人，你如何維護信仰尊嚴？

小故事：深夜，小偷闖入一所大屋，事前已知主人不在，當小偷走過客廳，突然聽到：「老天爺在看著你。」小偷心涼一涼，動也不動，過了一會，小偷繼續前行，卻又聽到：「老天爺在看著你。」此時，小偷發現鸚鵡在籠裏對他說。便鬆了一口氣說：「原來是你。」鸚鵡：「沒錯。」小偷：「你叫什麼？」鸚鵡：「黑仔。」小偷忍不住笑起來：「那個傻瓜給自己取名黑仔。」鸚鵡冷笑說：「就是同一傻瓜給看門大狼狗取名叫老天爺。」

真智慧：我們對別人嘲笑，往往是建立在我們自以為獲勝的基礎上。這種嘲笑中的自我，卻容易讓我們失敗，成為別人的笑柄。異教巴力青年門徒嘲笑咒詛以利沙，就是讓他們走上失敗。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：若有人傳福音給你們，與你們所領受的不同，他就應當被咒詛。加 1:9

禱告：為你堅守純正的福音，堅拒異端祈禱，也為肢體不被異端所迷惑代禱

6月14日（以利沙）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

器皿都滿了 (王下 4:1-7)

1 有一個寡婦，她丈夫是先知群中的一員；她去見以利沙，說：「先生，我丈夫死了。你知道他是敬畏上主的人。現在有一個債主來，要把我的兩個兒子帶去當奴隸，償還我丈夫的債。」 2 以利沙問：「我能為你做甚麼呢？告訴我，你家裏有甚麼東西？」寡婦說：「只有一小瓶橄欖油，此外甚麼都沒有了。」 3 以利沙告訴她：「你去向鄰居借一些空的容器，越多越好。」 4 然後，你和你的兩個兒子進屋子裏去，關上門，把油倒進容器，裝滿了就放在一邊。」 5 於是，那寡婦和兩個兒子進了屋子，關上門，把小瓶子裏的橄欖油倒進她兒子借來的容器中。 6 他們倒滿了所有的容器以後，寡婦問還有沒有容器，一個兒子答：「沒有了。」於是，橄欖油不再流出。 7 寡婦回到神的人以利沙那裏，以利沙對她說：「把橄欖油賣掉，去還你的債。剩下的錢足夠你們母子過活了。」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

以利沙其中一個門徒死了，留下妻兒靠借貸度日，按當時規例，沒有錢還債，便要將兒子賣作奴僕。寡婦失掉了依靠，卻沒有失掉信心，如今也因以利沙藉著寡婦家中僅有的一瓶油，憑信心將空器皿倒滿油的行動，所施行的神蹟，經歷神豐足的供應。

默想：1. 為什麼以利沙不施行一個乾脆俐落變錢的神蹟，而要寡婦相借空器皿，倒油賣油等行動，幫助寡婦還債及生活呢？

以利沙這樣做，有何目的？這給了你服侍幫助人有何啟迪？

2. 那些事情上，反映窮寡婦的信心？對你又有何激勵呢？

小故事：一天妻子對丈夫說：「你每次出門，我都會非常擔心。」丈夫安慰太太說：「親愛的別擔心，我會隨時回來的」妻子說：「這正是我所擔心的」

真智慧：擔心這個詞，其實是個情感色彩很曖昧的詞，因為當你對一個人說擔心時，他一定會認為你是在為他憂慮，而事實上，你所有的擔心都是由於你自己無法承受你所不希望發生的事情，發生後的結果而已。先知門徒的寡婦，沒有承受所不希望發生的事情的結果，就是兩個兒子作別人奴僕的憂慮，故求助以利沙，而以利沙所行的神蹟，解決他們的擔心，也需要寡婦及其兒子參與當中。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：信心是與他的行為並行，而且信心因著行為才得成全。雅 2:22

禱告：為你能活出信心的生活行為祈禱，也為肢體活出信心與行為並存的代禱

6月15日（以利沙）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

兩件的神蹟 (王下 4:38-44)

38 有一次，全國遭遇饑荒的時候，以利沙回到吉里。正教導一群先知的時候，他吩咐僕人把大鍋放在火上面，煮些湯給他們喝。39 有人到田裏採野菜，看見一棵野瓜藤，就採了很多野瓜回來。他把野瓜切碎下鍋，並不曉得那是甚麼瓜。40 湯煮好了，大家倒出來吃。可是他們一嘗到那湯就大叫，對以利沙說：「那是有毒的呀！」大家都不敢吃了。41 以利沙要來一些麵粉，丟在鍋裏，說：「倒出來給大家吃吧！」鍋裏的湯沒有毒了。42 另外一次，有一個人從巴力沙利沙來，帶給以利沙二十個餅，是用當年初熟的大麥做的。他也帶來一些剛採下來的麥穗。以利沙吩咐僕人把那些食物分給先知們吃。43 但是僕人問：「這些夠一百個人吃嗎？」以利沙回答：「儘管給他們吃吧，因為上主說，他們要吃飽，而且還有剩下的。」44 於是僕人把食物分給他們吃。正如上主所說的，大家都吃飽了，而且還有剩餘的。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

以利沙與門徒，正面對饑荒缺糧，故門徒飢不擇食，連不知名的野瓜也拿來充飢，結果弄巧成拙，差點弄出人命，幸而神顧憐，不單化險，還可食用充飢。此時，以色列人將部份初熟的收成，奉獻給以利沙，作為食物，但門徒反映給以利沙，表達不足夠一百人食用，以利沙卻叫門徒只管照做，給一百人食用，結果，正如神所言，不單一百人吃飽，還有剩餘。

默想：1. 屬靈先知偉人以利沙，同樣面對生活困難，差點誤食毒物而死，聖經記載這些神蹟，對你有何屬靈啟示？對神又有何新的領會？

2. 當有奉獻食物，但不足夠，以利沙深信神的應許「因為耶和華如此說，眾人必吃了，還剩下」，你又在他身上學到什麼屬靈功課？

小故事：羅德對同事說：「我妻子讀完《快樂兩兄弟》一書，便生了雙胞胎。」同事一搶著說：「那算什麼，我妻子讀了大仲馬《三個火槍手》，生了三胞胎。」同事二聽後，面色不禁青白，心急如火地大叫：「我的天啊！不得了，我妻子正在讀《阿里巴巴和四十大盜》，我必需立刻回家。」

真智慧：不是所有的事情，都是套用一個公式進行。這樣往往忽略了知識，但太注重常識，又往往成為太教條化，經歷不到神蹟。野瓜有毒是常識，以利沙把麵撒在鍋中，使有毒變成無毒是神蹟。二十個餅不夠一百人食是常識，以利沙擊餅一百人食後，還有剩餘是神蹟。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：信的人必有神蹟隨著他們，就是奉我的名趕鬼；可 16:17

禱告：為你不是理性相信，乃是心靈接受主祈禱，也為肢體心靈和誠實信主代禱

6月16日（以利沙）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

斧子漂上來 (王下 6:1-7)

1 有一天，以利沙帶領的一群先知抱怨說：「我們住的地方太小了。」 2 請准許我們到約旦河邊砍些樹木，另建房屋居住。」以利沙說：「好吧。」 3 他們當中有一個人請以利沙跟他們一起去，以利沙答應了。 4 於是他們一道走，到了約旦河，大家開始工作。 5 有一個人在砍樹的時候，斧子的頭掉到水裏去了。他向以利沙喊說：「老師，怎麼辦呢？那斧子是借來的。」 6 神的人以利沙問他：「掉在甚麼地方？」那人就指給他看。以利沙砍了一根枝子，丟在水裏，斧子的頭就浮上來。 7 以利沙說：「拿上來吧。」那人就伸手把斧子的頭撿起來。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

跟隨以利沙作門徒的人，人數日漸增多，居住的地方不足，故他們在河邊動工起屋，但他們都是過著清貧生活，故連起屋的工具都是借回來的，可惜不慎將借回來的斧子，掉落河裏，頓時不單起屋工程要停工，連賠償斧子也有困難。以利沙卻施行神蹟，使斧子浮回水面上。起屋的問題，可即時復工了。

默想：1. 為什麼以利沙行神蹟只使借來斧子漂上水面，卻沒使門徒得新斧子，因而使起屋工程輕省點？若你是以利沙，你會如何？為什麼？

2. 以利沙既是行神蹟的神人，為什麼面對居所不足時，不行神蹟去解決，而是按一般起屋方法去解決呢？你對神的幫助，有什麼領會及啟示？

小故事：有一老人在河邊釣魚，一個小孩走過去看他釣魚，老人技巧純熟，沒多久就釣滿了竹簍的魚，老人見到小孩好可愛，便把整簍魚給他，小孩卻搖頭不要，老人驚訝地問：「為何不要呢？」小孩答：「我想要你手中的魚竿。」老人問道：「你要魚竿做什麼？」小孩答道：「這竹簍的魚沒多久便吃完，但有了魚竿，我便可以自己釣魚，一輩子都吃不完。」

真智慧：你一定會說小孩子聰明，可惜是錯了。若他只要魚竿，那他可能一天都釣不到一條魚，因他不懂釣魚技巧，光有魚竿而沒技巧是沒有用的。光有神蹟，就沒法發揮神給我們生命的潛能及自信心。以利沙用神蹟協助門徒尋回斧子，而不用神蹟來起屋。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：猶太人是要神蹟，希臘人是求智慧，我們卻是傳釘十字架的基督。林前 1:22-23

禱告：為你靠著主生命能發揮能量祈禱，也為肢體生命滿有能量代禱

6月17日（以利沙）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

開他們眼目（王下 6:11-22）

1 亞蘭王為這事很困擾；他召集臣僕，問他們：「你們當中有誰向以色列王洩露了消息？」12 其中一個說：「陛下，我們都沒有。是以利沙先知告訴以色列王的；他把你在臥室裏私下說的話都告訴他了。」13 王下令說：「丟查出他在哪裏；我要捉拿他。」有人告訴王以利沙在多坍。14 王就派出一大隊人馬和馬車到那裏。他們在晚上到達，立刻包圍那城。15 第二天清早，以利沙的僕人起來到房子外面去，看見亞蘭人的軍隊和他們的馬匹、馬車圍困著這城。他就喊：「老師，我們糟了。怎麼辦呢？」16 以利沙說：「不要怕！我們這邊的人比他們那邊的還要多呢。」17 然後他禱告說：「上主啊，求你開他的眼睛，使他看見。」上主聽了以利沙的祈求。以利沙的僕人往上一看，看見山邊佈滿了火焰車和火馬，圍繞著以利沙。18 亞蘭人打過來的時候，以利沙禱告說：「上主啊，求你使這些人的眼睛失明！」上主垂聽以利沙的禱告，使他們眼睛瞎了。19 於是以利沙到他們那裏說：「你們走錯了路；這不是你們要找的城。跟我來，我帶你們到你們要找的人那裏去。」於是以利沙把他們帶到撒馬利亞。20 他們一進城，以利沙就禱告說：「上主啊，求你開他們的眼睛，使他們看見。」上主聽了以利沙的祈求，恢復了他們的視覺。他們看見自己在撒馬利亞城內。21 以色列王看見亞蘭人，就問以利沙：「我該把他們殺掉嗎？我該把他們殺掉嗎？」22 以利沙說：「不！就是你在戰場上俘虜的兵丁也不可殺。給他們食物和水，讓他們吃喝；放他們回他們的王那裏去吧。」23 於是以色列王為他們大擺筵席，等他們吃完了，打發他們回敘利亞王那裏。從此，亞蘭人不再侵犯以色列的土地。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

亞蘭王想伏擊以色列王，被以利沙識破，因而觸怒亞蘭王，派大軍前去捉拿以利沙。而以利沙門徒，看見亞蘭大軍壓境圍城，大為震驚，以利沙禱告神，求神開了門徒的眼，能看見神的軍隊來保護，結果，神開了他們的眼，讓他們看見滿山都有火車火馬圍繞以利沙，此時，亞蘭大軍來到，以利沙又禱告，亞蘭全軍眼目昏迷而敗陣。不過以利沙要求以色列善待亞蘭軍，從此，亞蘭軍再不入犯以色列國境了。

默想：1.以利沙用了什麼方法，消除自己門徒的驚恐擔心呢？聖經想表達甚麼信息給信徒？你領悟這些真理，對你在危難或困難，有什麼啟示？

2.以利沙要求以色列王善待亞蘭軍，給你對待敵對你的人有何啟示？

小故事：小豬、綿羊和乳牛，被關在農場裏，有一天，牧人來捉住小豬，小豬大叫，猛烈地抗拒，綿羊和乳牛討厭小豬的號叫便說：「他常常捉我們，我們並不大呼大叫。」小豬聽後回道：「捉你們和捉我完全兩回事，他捉你們，只要你們的毛和乳汁，但是捉住我，卻是要我的命。」

真智慧：處境不同的人，很難了解對方的感受，因此，別人信心不足、失意、挫折，不宜幸災樂禍，而應去關懷和了解。以利沙門徒，因信心不足，看見敵人圍城便心裏懼怕，而以利沙沒責備，只求神開他們的眼，能看見神的保護。

第五步：最後背誦是次經文及祈禱結束

背經：信心軟弱的，你們要接納，但不要辯論所疑惑的事。羅 14:1

禱告：為你有屬靈的慧眼，看透神的心意祈禱，也為肢體同樣有屬靈的眼光代禱

6月18日（約拿）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

逃避神呼召（拿 1:1-7）

1 有一天，上主向亞米太的兒子約拿說： 2 「你往尼尼微那大城去，公開斥責那裏的人，因為我注意到他們是多麼邪惡！」 3 但是約拿往相反的方向走，想逃避上主。他到了約帕港，找到一條要開往他施去的船。他付了船費，上了船，要跟船員們一起到他施去。他想，逃到那裏就可以遠離上主了。 4 可是，上主使海上颳起大風，狂風巨浪襲擊那條船，船幾乎被擊破。 5 船員都非常驚慌，個個向自己的神明哀呼求助。為要減輕船的載重(或譯為要減少危險)，他們就把船上的貨物拋進海裏。這時候，約拿在船艙，躺在那裏，沉睡著。 6 船長發現約拿在船艙裏，就對他說：「你怎麼還在這裏沉睡呢？起來，向你的神明求救吧！說不定他會可憐我們，救我們的命。」 7 船員彼此說：「我們來抽籤，看看是誰的罪惡使我們遇到這災難。」他們就抽籤，抽中了約拿。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

當時以色列國與亞述彼此為仇，約拿對亞述恨之入骨，極不想見到神的憐憫臨到他們，於是抗拒神的差遣，往相反的方向而去，躲避耶和華（即離開耶和華的面）。約拿上了船，第一時間進入船艙底，以為可躲避神。但神藉著狂風大浪迫約拿現身，在眾水手各自求自己的神靈，都沒法平靜風浪，便相約抽籤（當時各族宗教獨特求神方式），神使大家抽中約拿，約拿便心知道自己逃不得了。

默想：1. 約拿的抗命，表露了他心裏的事奉有那些爭扎？

你有否與約拿相同的掙扎呢？這裏有何啟示給你。。。。

2. 神用了風浪及掣籤的方法，讓約拿逃不得。你認為人可逃避神嗎？

這又給你什麼啟示呢？你對神又有否更多的認識呢？

小故事：有個人喜歡學別人說話，一天，在路上聽到別人說：「豈有此理」。甚覺很有意思，生怕忘記了，便不停地默念「豈有此理、豈有此理…」去到碼頭要坐船渡河，因為人多而忙亂，他把「豈有此理」忘記，便在船上四處尋找。船家問他丟了什麼東西，他說：「是句話。」船家說：「話都能丟掉，豈有此理。」他一聽到連忙說：「哎呀！豈有此理被你拾到，為什麼不早說！」

真智慧：任何學習，都需要深入理解，才能靈活運用，不求甚解，死記硬背，難免會弄出笑話。約拿只知神叫他往不喜歡的尼尼微城去，而不甚了解神背後的心意，故往後日子有苦自己知。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我行路，我躺臥，你都細察；你也深知我一切所行的。詩 139:2

禱告：為你在神面前行祂所喜悅的事祈禱，也為肢體行主喜悅的事代禱

6月19日（約拿）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

按祂旨意行（拿 1:8-16）

8 他們問他：「告訴我們，這災難是不是你引起的？你是幹哪一行的？你從哪裏來？是哪一國的人？」 9 約拿回答：「我是希伯來人。我敬畏上主。他是天上的上帝，是海洋和陸地的創造主。」 10 約拿又告訴他們，他正在逃避這位上主。船員聽了這番話，嚇了一跳，就對他說：「你做這事還得了嗎？」 11 因為風浪越來越大，他們就問他：「我們該怎樣處置你才能使風浪平靜呢？」 12 約拿回答：「把我抬起來，拋進海裏，風浪就會平靜，因為我知道是我的罪過使你們遇到這場風暴。」 13 船員反而拚命搖槳，要把船划到海岸去。可是風暴越來越猛，他們無法前進。 14 於是他們呼求上主：「上主啊，求你不要因這人的命而以死懲罰我們。上主啊，這一切都是照你自己的意思做的。」 15 說完了，他們就把約拿抬起來，拋進海裏；風浪立刻平靜下來。 16 船員都因這事而大大敬畏上主，向他獻祭，並且許願要事奉他。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

約拿深知無法躲避神，惟有向船上的人，道出神藉大風浪阻止他往他施的地方去，並提出解決方法，就是將他拋落海，風就會平靜。船上的工人聽畢約拿原因後，原不想將他拋落海，而希望將他送回岸上，故他們竭力盪槳，卻是不能。船上的人便求告約拿的神，希望約拿的神「不要使流約拿的血的罪歸與他們。因為你一耶和華是隨自己的意旨行事。」禱告完畢，便將約拿拋落海，風浪就即時停了。

默想：1.約拿雖然明白神旨意，但卻逃避神，因而連累他人。

約拿的遭遇對你有何提醒及屬靈的啟示呢？

2.你對約拿建議；並束手想送約拿上岸（竭力盪槳不得）；及後祈禱求神不要追究流約拿的血的罪。你有何感想？有那些屬靈啟示？

小故事：小貓湯姆及托比，牠們都十分討厭影子，設法子擺脫它，可是，無論走到那裏，只要陽光一出，牠們就會看到，並會狂抓自己的影子。不過，湯姆及托比，最終找到了擺脫影子的方法—湯姆永遠閉上眼睛，托比永遠隱在山河裏。

真智慧：中國有一句：「斬腳指避沙蟲」唔去正視和積極解決問題，而去逃避，甚至用一些不設實際而無聊的方法去解決問題。自以為解決了，但實質是逃避。約拿是也。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我知道，你萬事都能做；你的旨意不能攔阻。伯 42:2

禱告：為你凡事能順服神的旨意而行祈禱，也為肢體凡事都順服主而行代禱

6月20日（約拿）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

魚腹中祈禱 (拿 1:17-2:10)

17 這時，上主安排了一條大魚，把約拿吞下去。約拿在魚的肚子裏三天三夜。約拿在魚的肚子裏向上主—他的上帝禱告：2 上主啊，我在遭難的時候呼求你，你回答了我。我從陰間的深處向你求助，你垂聽了我的祈求。3 你把我拋進深海，到了海的最深處；大水包圍著我，你的洪濤巨浪漫過我。4 我想，我已經從你面前被趕走，再也看不到你的聖殿。5 大水掩蓋我，窒息我；大洋完全覆蓋著我；海草纏住我的頭。6 我下到群山的根基，來到門門永遠鎖著的地方。但上主—我的上帝啊，你從陰間的深處把我救出來。7 當我感到自己的命快溜走的時候，上主啊，我向你祈求；你在聖殿裏垂聽了我的禱告。8 拜無益偶像的人，已經放棄了對你的忠信。9 但是我要歌頌你；我要向你獻上牲祭，償還一切所許的願。救恩只有從上主而來！10 後來，上主命令那條大魚把約拿吐在沙灘上，大魚就照樣做了。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

當約拿被拋落海後，神安排一條大魚吞了約拿（大部份聖經學者都認為是鯨魚）。約拿身陷魚腹中，仍能清醒活著，知道神必拯救，約拿祈禱及感恩讚美神，而將其中一個禱告，記述下來。V2 約拿開始禱告，細訴現處境（陰間＝死亡，深處＝肚腹）；V3-4 節反映他落在困境中；V5-7 約拿落在絕境中，幸得神拯救（山根＝指深入海底之山的根源，地的門關住＝指約拿不能回返地上，坑＝死亡）；V9 是約拿的感恩與許願，願意答應及順服神之願。

默想：1. 約拿被神所安排的大魚所吞，在魚腹中仍能存活，仍能禱告。

你認為是個神蹟抑或神話呢？（參路 11:29）從中你得到有何啟示？

2. 從約拿的禱文中，看到自己經歷了什麼？以致扭轉他，願意順服神？對你又有何體會及屬靈上的啟示呢？

小故事：父親對兒子說：「現有十個橘子，吃掉了三個，還剩下幾個？」
兒子回答：「不知道，因在學校裏，老師總是用蘋果做例子。」

真智慧：在生活中，我們是否也經常如此的倔強保守和墨守成規呢？很多的時候，生活中的路，其實並不封死，而是我們把自己封閉，困守圍城，若能變通一點，生活到處滿希望。約拿被人拋落海，是絕望的，把自己封死無疑，但在神滿有希望，總有出路，倔強的約拿，在魚腹中經歷前所未有的神蹟，只有感恩，只好順命。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們要順服上帝。務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。雅 4:7

禱告：為你一生順服主，事奉主而活祈禱，也為肢體一生也為主而活代禱

6月21日（約拿）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

順服三分一（拿 3:1-10）

1 上主再一次向約拿說話。 2 他說：「你往尼尼微那大城去，向那裏的人宣告我吩咐你說的話。」 3 約拿服從上主的命令，就往尼尼微去。那是一座大城，需要三天的時間才走得完。 4 約拿進城，走了一天的路程，就宣告：「再過四十天，尼尼微城要被毀滅了！」 5 尼尼微城的人相信上帝的話。所以他們決定要禁食；城裏所有的人，無論大小，都披上麻布表示痛悔。 6 尼尼微王一聽見這消息，就離開寶座，脫下王袍，披上麻布，坐在灰中。 7 他向尼尼微人發出通告，說：「這是王和他的大臣頒佈的命令：人、牲畜、牛羊都不可吃東西；不准吃，也不准喝。 8 人和牲畜都要披上麻布。每一個人人都必須懇切地向上帝祈禱，並且停止邪惡的行為，不做強暴的事。 9 也許上帝會因此改變他的心意，不再發怒，我們就不至於滅亡。」 10 上帝看到他們所做的一切，看到他們放棄了邪惡的行為，於是改變心意，沒有把他原先宣佈的災難降給他們。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

約拿在魚腹中立願順服神，神便叫大魚將他吐在尼尼微城的海邊，神再吩咐他，走畢全城，約三日時間（指城中直徑約八十公里），向全城中人宣告，必須悔改，因神的審判將到。但約拿只走了一日，便將自己隱藏起來，看看情況如何。雖然如此，神沒有因約拿不盡力傳道，而削弱福音的威力。尼尼微城通國人民，由君王至平民百姓，甚至牲畜，都禁食，披麻布，蒙灰，誠心悔改，離惡行歸神。以致神不把災禍降與他們。

默想：1.神不計較約拿之抗命，而堅持再給約拿呼召與事奉的機會。

你對神有何了解或認識？你如何把握神的呼召與事奉的機會？

2.縱然約拿不盡力去傳道，卻仍沒削弱神的話或福音的威力。

對你在事奉上有什麼啟示？為什麼神要你有份參與祂的救贖？

小故事：一隊工程師在丈量一根旗杆的高度，他們只有一把皮尺，皮尺不能固定在旗杆上，皮尺總是落下來。一位數學家路過，拔出旗杆，很容易就量出了數據。他離開之後，一位工程師對另一位說：「數學家總是這樣，我們要的是高度，他卻給我們長度。」

真智慧：稍動一動腦袋，答案便知道了。縱然約拿傳了三分一時間及地方，但神動一動能力，信息便震撼尼尼微全城的人，他們樂意悔改。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：所求於管家的，是要他有忠心。林前 4:2

禱告：為你能忠心地事奉主，盡力地愛主祈禱，也為肢體一生愛主事奉主代禱

6月22日（約拿）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

發怒合乎理嗎？（拿 4:1-11）

1 對於這件事，約拿很不高興，非常生氣。 2 所以他祈禱說：「上主啊，在我離開家鄉以前，我不是說你一定會這樣做嗎？就因這緣故，我盡了所能要逃往他施！我知道你是慈悲憐憫的上帝。你不輕易發怒，滿有仁慈，常改變心意不懲罰人。 3 所以，上主啊，讓我死吧！我死了比活著還好！」 4 上主回答：「你憑甚麼這樣生氣呢？」 5 於是約拿到城外去，在城的東邊坐下來。他搭了一個棚，坐在它的陰影下，要看看尼尼微城會發生甚麼事。 6 後來，主上帝安排一棵蓖麻樹，使它長得比約拿高，樹蔭遮著他的頭，使他感到涼爽。約拿非常喜歡這棵樹。 7 但是，第二天清晨，上帝叫一條蟲來咬這棵樹，樹就枯死了。 8 太陽出來以後，上帝又叫熱風從東方吹過來。由於強烈的陽光直射在約拿的頭上，他被曬得快要昏過去了，所以他就求死。他說：「我死了比活著還好！」 9 但是上帝對他說：「你憑甚麼為這棵蓖麻樹這樣生氣呢？」 約拿回答：「我怎麼不可以！我氣得要死了！」 10 上主對他說：「這棵樹在一夜之間長大，第二天就枯死了；你雖然沒有栽種它，也沒有使它生長，你還為它感到可惜。 11 那麼，我不是更應該憐憫尼尼微這座大城市嗎？畢竟在這城裏有十二萬連左右手都分不清的人，並且還有許多牲畜呢！」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

約拿眼見神不降災給尼尼微城的人，便大為惱怒，就禱告道出先前逃避不去尼尼微城的原因（V2 就因這緣故，我盡了所能要逃往他施！我知道你是慈悲憐憫的上帝。你不輕易發怒，滿有仁慈，常改變心意不懲罰人。）然後在城外為自己搭了一座棚，坐在那裏乘涼，看看神如何對待此城的人。神便藉蟲子咬這蓖麻，讓約拿明白，他為一棵蓖麻枯死而發怒，甚至求死，卻不愛惜尼尼微城內千萬的生命。

默想：1.約拿認為神對待尼尼微城的人不合理，而發怒甚至求死？

神如何與約拿評理？你對約拿有何評價？又對你有何啟迪？

2.神藉一棵蓖麻枯死去讓約拿明白自己那方面問題，與神有差距？

這對你事奉，傳福音，又有何啟示？

小故事：一個猶太人在路走，見一個農民駕車過來，便問：「這裏到何村有多遠？」，農民答道：「半小時就到。請上車吧！」他們走了半小時，猶太人不安，再問：「現在離何村還有多遠？」農民答道：「大約還有一小時左右。」猶太人驚訝地說：「什麼？你剛才不是說只有半小時嗎？怎麼現在反倒越走越遠呢？」農民答道：「我的車走的是相反方向。」

真智慧：找對方向，才能到達預期的目標，不經考察，盲目擇路，常會背道而馳，白白浪費精力。約拿就是與神背道而馳，浪費了無數時間及精力。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。太 5:44

禱告：為你愛惜身邊未信主的人，常為把握機會向他們傳福音代禱

6月23日（阿摩司）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

耶和華選召我（摩 7:10-17）

10 伯特利的祭司亞瑪謝打發人去向以色列王耶羅波安報告，說：「阿摩司在煽動你的人民，要他們背叛你；他的言論對國家是不利的。」11 他說：「耶羅波安要在戰場上陣亡；以色列人一定會從本土流亡到國外。」12 亞瑪謝向阿摩司說：「先知啊，你已經講夠了。你還是回到猶太去說教，讓他們供養你吧！」13 伯特利是宮廷聖殿，是國家禮拜的中心，不准你再在這裏說教。14 阿摩司回答：「我不是你說的那一類先知，為了金錢而講道。我是個牧羊人，也是看管桑樹的農夫。15 但是，當我在牧羊的時候，上主親自呼召我，要我出來向以色列人傳上帝的話。16 因此，你要聽上主對我講的話。你不准我傳上帝的話，不要我攻擊以色列人。17 所以上主這樣說：『你的妻子將在城裏當娼妓；你的兒女都要在戰場上死亡。你的土地會被瓜分；你本人要死在異鄉。以色列人要被趕出本土，流亡國外。』」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

阿摩司與其他先知不同。他不是先知學生，也不是祭司，乃是勞工階層，靠著牧羊，修剪桑樹的微薄收入，勉強維持生活。神把他從羊群中呼召出來，差他到敵對的北國去說預言。而亞瑪謝則是一個職業的祭司，他以為阿摩司說預言只為了糊口，因此建議他到猶大找一份工作，在那裡這一類職事較有出路。亞瑪謝卻不曉得所面對是一位怎樣的人。是神的僕人，不是受人雇用的，並不是為一口飯而工作，乃是因著那神聖的呼召。阿摩司很有自信，不怕出生寒微，反而非常堅定，肯定神的呼召。

默想：1.從阿摩司的蒙召與表現，你對神呼召人去事奉祂有何領會或啟示？

2.你從阿摩司的事奉中，有否發現事奉神的人，應有條件及本質呢？
對你蒙召及事奉，又有何啟示及肯定呢？

小故事：老師對學生說：「猴子的生活比人更要好，更快樂。」學生問：「為什麼？」老師答道：「因為猴子不會說話，因此也就沒有挑撥、中傷、造謠生非這類的事情了。」

真智慧：語言本是萬物之靈的杰作，但卻誘發了人身上一些比動物還要惡劣的品質和習性，一切的猜疑、中傷、造謠都是因它而起，一切的禍端、矛盾和衝突都由它而生。亞瑪謝對阿摩司的造謠、中傷。幸好阿摩司肯定自己的蒙召，加上對自我正確價值觀及自信，才不致被打倒或受傷。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：他必不怕凶惡的信息；他心堅定，倚靠耶和華。詩 112:7

禱告：為你有肯定信仰，堅定信念跟隨主事奉主祈禱，也為肢體有堅定信仰代禱

6月24日（以賽亞）

- 第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

露身又赤腳（賽 20:1-6）

1 亞述皇帝撒珥根命令他的元帥攻擊非利士的亞實突城。2 這件事發生前三年，上主曾經命令亞摩斯的兒子以賽亞脫下他身上的麻衣和腳上的鞋子。他聽從上主的話，赤著身子，光著腳到處行走。3 亞實突被攻下的時候，上主說：「我的僕人以賽亞已經赤著身子，光著腳行走三年；這就是要發生在埃及和古實的事的預兆。」4 亞述皇帝要從這兩個國家中擄去人民，剝光他們的衣服；那時候，無論老少，都要赤身露體，光著腳，使埃及蒙羞。5 那些信賴古實和倚靠埃及的人要喪膽絕望。6 那時候，住在非利士沿海的人要說：「看吧，我們所倚賴、要幫助我們抵抗亞述皇帝的人竟是這樣！我們還逃得了命嗎？」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

主前七一年，非利士人亞實突城被亞述王撒珥根的統帥平服了。亞述大軍南下，猶太人以為投靠埃及，是對抗亞述大軍的救星，可惜事與願違，埃及被亞述擄去。故此，以賽亞不畏羞恥地，解掉腰間的麻布（麻布表達悲哀或痛悔之服飾，解掉腰間的麻布以表示快樂）。只穿內衣，赤腳露身行走三年，這些的動作表示恥辱、損失和羞愧。象徵埃及王朝被亞述征服，百姓被擄走的預兆或預言。呼籲猶太悔改，當依靠神。

默想：1. 以賽亞為了使猶太人明白依靠外邦而不依靠神是錯誤，他用了忍辱負重，露身赤腳的生活。你認為有此必要嗎？何解呢？

2. 以賽亞為了實踐神命令，甘願受辱受苦三年，這是一條不易走的路。這跟你跟隨主及事奉主，有何激勵？有何啟示？

小故事：一個老師白天睡覺，醒來時卻編造謊言欺騙學生說：「我在夢中見過周公。」第二天，他的學生仿效他，趴在桌上睡覺。老師生氣，用木尺把學生打醒，問他：「你白天為什麼睡覺？」學生答：「我也是拜見周公嘛。」老師問：「周公說了什麼？」學生答道：「昨天沒有見過你。」

真智慧：身教勝過言教，榜樣的力量是無窮的，不要用自己的不良行為去玷污孩子純潔的心靈。以賽亞用露身赤腳行走三年的身教行動，去揭示神預言的信息，啟示百姓要悔改。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：身體沒有靈魂是死的，信心沒有行為也是死的。雅 2:26

禱告：為你有力量能忍受事奉的難處及屈辱祈禱，也為肢體事奉得力代禱

6月25日（何西阿）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

娶淫婦為妻（何 1:2-9）

2 上主第一次藉著何西阿向以色列人講話的時候，他對何西阿說：「你去結婚吧！你娶的妻子會對你不貞；你們的兒女也會像她一樣對你不忠實。同樣，以色列全國上下跟那淫婦一樣地不忠實，背離了我一上主。」3 於是，何西阿去跟滴拉音的女兒歌篾結婚。她懷了孕，給何西阿生了一個兒子。4 上主對何西阿說：「給他取名耶斯列；因為不久我就要懲罰耶戶王室，討他們祖先在耶斯列大屠殺的血債。我要結束耶戶的王朝。」5 那一天，我一定要在耶斯列谷摧毀以色列的軍隊。6 歌篾再懷孕，生了一個女兒。上主告訴何西阿：「給她取名羅露哈瑪（意思是不蒙愛憐）；因為我不再愛以色列這一家，不再饒恕他們。」7 然而，我要愛猶大這一家。我是上主，是他們的上帝；我要拯救他們；但我不是用戰爭，不是用弓箭、刀劍、軍馬、騎兵解救他們。」8 歌篾給她女兒羅露哈瑪斷奶後又懷孕，生了一個兒子。9 上主告訴何西阿：「給他取名羅阿米（意思是非我子民）；因為以色列人不是我的子民，我不是他們的上帝。」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

神藉何西阿先知的婚姻，指出以色列人的不忠。神要先知娶淫婦為妻，似乎與神的聖潔屬性有抵觸，百姓起初並未偏離神，正如先知的妻子起初並不是淫婦（淫婦一詞，只是指淫亂本性），比較水性楊花的女子。再從 1:3-9 中，可看到他們婚後所生兩位兒子，反映先知的妻子起初並不是不忠，後來才離開先知與別的男人一起。而第三章聖經提到，神再吩咐先知何西阿要將不忠的妻子找回來。這正反映當時以色列人的靈性光景，她本是神的新婦，是貞潔的，是神所愛的，然而她離開了神，跟隨了別的神明，對神不忠不潔，如同淫婦，但神如同先知對待不忠的妻子一樣，仍存著不死的愛，等候她回轉。

默想：1. 神要先知娶淫婦及找回不忠的妻，來反映百姓對神的愛不忠、苦情。

你有否認為神對何西阿要求過分了呢？為什麼？

2. 先知何西阿甘願順服神要他所做的一娶淫婦為妻及找回不忠妻子。

你從何西阿身上學到什麼？對神要何西阿所做的有什麼啟示？

小故事：記者問美國國務卿基辛格有關導彈和潛艇的情況。基辛格茸茸地說：「我的難處是…數目我是知道的，但我不知道是不是要保密的。」記者馬上說：「不是秘密的。」基辛格反問道：「既然不是秘密，那你說是多少呢？」記者只得嘿嘿地一笑。

真智慧：難以開口時，最好也把對方置於難以開口的境地。神要何西阿娶淫婦為妻，來表達神的愛，以色列人的不忠。何西阿因順服神，沒有說不，面對娶淫婦為妻及挽回不忠的妻子，也難以開口說不，他的寬恕和愛，使妻子不能說不，使神百姓也難說不。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：耶穌對彼得說：因為你不體貼神的意思，只體貼人的意思。太 16:23

禱告：為你能常常體貼主，多過體貼自己祈禱，也為肢體多體貼主心意代禱

6月26日（耶利米）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

不要說我年幼（耶 1:2-10）

2 猶大王亞們的兒子約西亞統治猶大國的第十三年，上主向耶利米說話；3 約西亞的兒子約雅敬統治猶大國期間，上主又向耶利米說話。那時以後上主常常向他說話，一直到約西亞的另一個兒子西底家作王統治猶大國的第十一年五月，那時候耶路撒冷的住民被擄到巴比倫去。4 上主對我說：5 「在我賜生命給你以前，我已經選召了你；你還沒有出生，我就指定你作萬國的先知。」6 我回答：「至高的上主啊，我太年輕；我沒有口才。」7 但是上主對我說：「你不要自以為年輕，儘管到我差派你去的人當中，向他們宣佈我命令你說的一切話。8 你不要怕他們；因為我與你同在，要保護你。我一上主這樣宣佈了！」9 於是上主伸手摸我的嘴唇，對我說：「你看，我把你該說的話放在你口中。10 我今天授權給你；你要向萬國萬民做根除、拆毀、破壞、推翻、重建，和種植的工作。」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

先知自知年幼，人生的閱歷淺與思想的未夠成熟，沒受過練，沒經驗，沒說服力，沒有足夠條件，故沒資格接受這職份。但神指出這些都不是推卸的理由，因為他在母腹中已被揀選，作列國的先知（不單向猶大宣講，也向外邦國宣講），只要順服，差你往何處，你就往何處，叫你說什麼，就說什麼，不要怕別人質疑你，因為有我與你同在，便能成就我要你所做的。後來神按手在耶利米的口，表示已將神想要傳的信息告訴了耶利米，藉他施行神的拔出、拆毀、毀壞、傾覆，要建立、栽植的事。

默想：1. 神揀選年青耶利米作為列國先知，與我們揀選教會重要領袖有何不同？這裏神給了你什麼重要的屬靈啟示？

2. 年青耶利米被神揀選作先知的反應及後來順服。。
從耶利米身上，對你回應主的呼召有何啟示？

小故事：克爾自小夢想有輛汽車。上大學時，他終於買到了，當天他開車出去，突然被一輛大卡車撞倒，全車毀壞了。克爾回到大學，仍然很平靜，同學們都說他很通達。克爾自嘲地說：「我小時想，總有一天我會有一輛車子，看起來，還真的有這麼的一天，已經心滿意足了。」

真智慧：豁達的心，是我們面對困難和災難的最好的方法。

神叫耶利米不要說他是年幼的，反而要學習順服，用豁達的心去迎接前面的挑戰和困難。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。提前 4:12

禱告：為你的生活言行舉止，能作其他肢體的榜樣祈禱，也為肢體活出見證代禱

6月27日（以西結）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

我差你往悖逆（結 2:1-10）

1 我一看見這景象就俯伏在地上。接著，我聽見一個聲音；這聲音對我說：「必朽的人哪，站起來！我要對你說話。」 2 這聲音講話的時候，上帝的靈進入我裏面，把我扶起來。我聽見這聲音繼續對我說： 3 「必朽的人哪，我要派你到以色列人那裏去。他們跟祖先一樣背叛我，離棄我，到現在仍然叛離我。 4 他們頑固剛硬，不尊重我，所以我要派你去，把我一至高上主要告訴他們的話轉告他們。 5 不管那些叛逆的人聽不聽，他們應該知道曾經有一位先知在他們中間。 6 「但是，必朽的人哪，你不要怕他們，也不要怕他們說的話。他們會反抗你，瞧不起你；你就像處身在蠍子中間。但是你還是不要因那些叛逆的人而驚惶，也不要怕他們說的話。 7 不管他們聽不聽，你要把我的話都轉告他們。要記得他們是一群叛逆的人。 8 「必朽的人哪，你要留心聽我告訴你的話；不可像他們一樣叛逆。你要開口，把我要給你的東西吃下去。」 9 於是我看見一隻手向我伸過來，手上拿著一軸書卷。 10 他打開書卷；我看見書卷的正反面都寫著字，上面所寫的是哀悼、歎息，和悲痛的話。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

神呼召以西結，叫他站起來（表示他是在極清醒下），接受神的話，神的靈便進入以西結裏面（表示先知承受屬靈的力量），神便差遣他往悖逆之家去，是面無羞恥，心裏剛硬的人，如同蠍子，表示有毒的東西，象徵聽者無情，殘酷等，故先知的使命及受差遣，是帶有危險性。但神鼓勵以西結不用懼怕他們的反應，只管將祂的話告訴他們，完成他的使命及差遣。第 8-10 的異象，象徵以西結承受使命，傳信息之前，自己先了解及消化信息（哀悼、歎息、悲痛的話）。

默想：1. 神給耶利米先知的使命，是具有危險，悖逆的，極其難攪的人。

神是否要為難耶利米，將難擔的擔子給他？對你回應主有何啟示？

2. 神給耶利米的異象，要他先消化及掌握信息，然後才去宣告。

這對你讀經，接受聖經課程，聽道，有何提醒及重要的啟示呢？

小故事：一位看破紅塵，隱居樹林的隱士，他惟一的衣服就是圍住他下身的一塊布。可是樹林裏老鼠多，布被老鼠咬得破碎，他只好養一隻貓，貓要飲奶，他養隻牛，牛要人管，便聘了牧童，牧童要房子住，他便起了一間屋。他感嘆說：「我越想遠離塵世，世事來得越多。」

真智慧：要說用身體去超越塵世，好像很難，倒不如自我修煉，使心靈平靜安穩。以西結被差遣進入悖逆之家，如同進入危險的森林，他要超越危險，惟有操練靈裏那份平靜安穩的能力。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我差你們去，如同羊進入狼群；所以你們要靈巧像蛇，馴良像鴿子。太 10:16

禱告：為你裝備好，迎接主的使命及挑戰祈禱，也為肢體與你同心並肩作戰代禱

6月28日（但以理）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

立志不玷污（但 1:8-21）

8 但以理決心不沾王宮的食物和酒，免得自己在禮儀上不潔淨；於是他請求太監長幫助他。 9 上帝使太監長同情但以理， 10 可是他又怕王，所以對但以理說：「王已經規定你們的飲食，如果你們不像其他年輕人一樣健康，王會砍了我的頭。」 11 於是，但以理去見太監長所派來看管他和其他三個朋友的守衛， 12-13 對他說：「請你讓我們吃蔬菜喝白水，試試看，十天後把我們跟那些吃王宮食物的年輕人比一比，然後照你的觀察做決定吧。」 14 守衛答應讓他們試十天。 15 十天過後，他們看起來比所有吃王宮食物的年輕人更健康，更強壯。 16 從此，守衛讓他們繼續只吃蔬菜，不吃王所配給的食物。 17 上帝使這四個青年精通各種文獻和學問，又賜給但以理有解釋異象和夢的才能。 18 王所規定的三年期限滿了，太監長帶所有年輕人去見尼布甲尼撒王。 19 王一一跟他們談話；他對但以理、哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅印象特別深刻，因此這四個人被選中留在王宮伺候。 20 王無論問甚麼，或提出任何難題，他們的解答總比全國任何占卜家或術士好十倍。 21 但以理一直留在王宮，到波斯王塞魯士征服巴比倫為止。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

但以理在國中作精英分子多年，沒有因事業成功，疏於操練靈命，今次但以理面對信心與信仰生活的考驗，便顯出他的靈性情操，執著，在生活飲食上堅持，不能與信仰有所抵觸，也深信青菜白飯遠勝美酒佳餚，他的信心與堅持，誠懇態度，終於打動了委辦，給他十日驗證的機會。當但以理堅持信仰上聖潔，他便勝過考驗了，神賜他聰明與智慧，遠勝食用美酒佳餚的人，並遠勝過異國中的精英分子十倍，並當上要職，職位長久，年歲長久。可看到其回報比付出的還多、還好。

（註：被擄時主前 605，到古列王元年是主前 539，即共 66 年）

默想：1. 但以理為何堅持不吃王的膳食，反建議委辦給他簡單膳食呢？

反映他的靈性與信心怎樣？對你有何學效及在屬靈上有何啟示？

2. 什麼原因，能使但以理在異國異教國民中產生影響力？

這給你在職場上，社交生活上，有何激勵及啟迪？

小故事：富蘭克林想做一個實驗，用電流電死一隻火雞。不料接通電源之後，電流竟通過了他自己的身體，將他擊昏過去，當他醒來時，富蘭克林說：「好家伙，我本想弄死一隻火雞，結果卻差點電死一個傻瓜。」

真智慧：樂觀是一種能力，能夠在任何環境中，保持一顆快樂的心，可以更有把握地走近成功。但以理不想因王宴玷污自己心靈，用樂觀的心要求委辦給他素菜。結果，他勝過食用王宴的人，他成功了。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：因為你們立志行事都是神在你們心裏運行，為要成就他的美意。腓 2:13

禱告：為你能學習但以理追求聖潔生活與信心生活祈禱，也為肢體過聖潔生活代禱

6月29日（但以理）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

臨危不亂（但 2:10-19,24）

10 他們回答：「世界上沒有人能把陛下所要知道的說出來。從來沒有任何國王對占卜家、法術師，或占星家這樣要求；即使最偉大、最有權力的國王也沒有過。」 11 陛下所問的實在太難答了。除了神明，沒有人能回答，可是神明並不住在人間。」 12 王大發雷霆，下令把巴比倫王室所有的顧問都處死。 13 於是王的命令發出，要殺全體顧問，包括但以理和他的朋友們。 14 但以理去見那奉王命執行處決令的侍衛長亞略。 15 但以理婉轉地詢問亞略，為甚麼王下這樣嚴厲的命令。亞略就把事情的經過告訴他。 16 但以理立刻向王請求寬限，好使他有時間為王解釋那夢的意思。 17 然後但以理回家，把事情的經過告訴他的朋友哈拿尼雅、米沙利，和亞撒利雅。 18 他要求他們向天上的上帝禱告，求他憐憫，啟示這夢的奧秘，使他們不至於跟其餘的巴比倫顧問一起被殺。 19 當天晚上，但以理在異象中得到奧秘的啟示。因此，他頌讚天上的上帝：24 於是，但以理去見奉王命執行處決王家顧問的亞略，對他說：「求你不要處決他們；帶我去見王，我要替王解釋他的夢。」

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

尼布甲尼撒在位第二年，他做了夢，心裏煩亂，不能睡覺。他急於找國中的術士及哲士來替他解夢，難題是尼布甲尼撒王已經忘記了所發的夢，那些術士及哲士面對這個不可理喻的王，不單沒辦法，更要面對殺身之禍，當但以理知道後，他要求寬限期，好去禱告尋求神，一定能將夢講解，結果，神將尼布甲尼撒王的夢向但以理

默想：1.但以理為何冒險挺身而出求王寬限，而不是逃亡一走了之？

當你遇到突然的危機，但以理給了你什麼屬靈功課及啟示？

2.但以理對王說，夢必能解，為何他那麼有信心及把握呢？

他的信心及把握是否一時衝動呢？這又給你有何啟示？

小故事：三個人到紐約渡假，住在酒店 45 樓的一個套房。一天晚上，酒店電梯壞了，服務員安排他們在酒店大堂過夜，但他們經過商量後，決定徒步回房間，並約定輪流講笑話，唱歌和講故事，以減輕登樓的勞累。笑話講了，歌也唱了，好不容易上到 34 樓，大家都已精疲力竭。一位說：「彼德，你來講一個幽默點的故事吧！」彼德說：「故事不長，卻令人傷心至極。就是我把房間的鎖匙留在酒店大堂。」

真智慧：樂觀的人生，到處都是陽光，一件不幸的事情，他們也能用一種幽默的目光來面對。但以理面對蠻不講理的王，並術士及哲士的生死，他樂觀地要求尼布甲尼撒王寬限解夢期限。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：所以，你們不可丟棄勇敢的心；存這樣的心必得大賞賜。來 10:35

禱告：為你有勇敢的心，學習臨危不亂的人生祈禱，也為肢體有勇敢的心代禱

6月30日（但以理）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..

第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..

第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..

直接從聖經中領受.. 聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

扔在獅子坑（但 6:7-10,15-16,19-24）

7 我們在陛下國中從政的監督、省長、副省長，和所有官員都同意由陛下頒佈一道禁令，無論甚麼人，在三十天內不得向任何神明祈禱，或向任何人求甚麼，只准向陛下祈求。誰違犯這禁令，誰就得被扔進獅子坑。 8 懇請陛下頒佈並簽署這道禁令，使之生效。按照米底亞和波斯法律，這樣的命令是不能更改的。」 9 於是大流士王簽署這道詔令。 10 但以理聽到這詔令已經簽署了，就回家去。他的屋子頂上有一個房間，窗戶朝向耶路撒冷。但以理在開著的窗子前跪下，照他往常的習慣，每天三次向上帝獻上感謝和禱告。 15 後來那些人又相約來對王說：「陛下知道，根據米底亞和波斯的法律，王所發出的詔令是不得更改的。」 16 於是，王下令把但以理抓起來，扔進獅子坑。王對但以理說：「願你所忠心事奉的上帝搭救你。」 19 天一亮，王就起來，急忙趕到獅子坑。 20 王到了坑邊，焦急地喊：「但以理，永生上帝的僕人哪！你忠心事奉的上帝有沒有救你脫離獅子的口？」 21 但以理回答：「陛下萬歲！ 22 上帝差派天使來封住獅子的口，使牠們不能傷害我。上帝這樣做，因為他知道我無辜，我沒有做任何冒犯陛下的事。」 23 王非常高興，命令侍從把但以理救出來。於是他們把但以理拉出坑來，看見他一點傷都沒有，因為他信靠上帝。 24 後來，王下令逮捕所有控告但以理的人，把他們和他們的妻子、兒女都扔進獅子坑。他們還沒落到坑底，獅子就猛撲上來，咬碎了他們的骨頭。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想.. 並寫下得著

簡單解釋：

但以理的同事設計了一個針對他信仰生活的詭計，計謀的內容似乎是抬舉大利烏王「除了向王求外，不許人在三十日內向任何神靈祈求」，其實是欺騙及利用大利烏王，製造借刀殺人的詭計。事情的發展看似是得逞，但事實告訴我們，但以理並沒因這禁令，去改變他信仰生活的習慣。反而因他至死也堅持恆常信仰生活習慣，才可經歷死裏得生的神蹟，身體毫無損害，敵人陰謀不用吹灰之力，不攻自破，徹底鏟除，神在外邦人中還得著稱讚及榮耀。

默想：1.但以理沒因遭同事排斥及陷害，設計禁令而妥協，改變恆常信仰生活習慣。這給你什麼鼓勵及榜樣呢？

2.但以理因不妥協禁令，面對前途及生命的危險，神如何保守但以理？
聖經有這樣的記載目的是什麼？給你對神的信靠有什麼啟示？

小故事：明代有一位名叫陳琮，性情灑脫，他曾在一個叫二里區的地方，建了一座別墅，這地方在城北，別墅前後密麻麻，排滿墳墓，有人到他別墅拜訪後，說：「眼睛中每天看的是這些東西，心情肯定不快樂。」然而他卻笑道：「不，每天都看這東西，就使人不敢不快樂！」

真智慧：你是否快樂，並不取決於外在的事物，而是取決於你，看待外在事物的態度。但以理面對死亡獅子坑，仍樂觀不敢不依靠神。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們要靠著主，倚賴他的大能大力作剛強的人。弗 6:10

禱告：為你無懼順境或逆境，有依靠主的能力祈禱，也為肢體不被逆境打倒代禱

靈修後感受

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

靈修指引

靈修是每日找一段安靜時刻，單獨與神一起，往往是信仰的根基，靈命的成長及得力的奧秘。甚至是深化與主的關係，主曾經用葡萄樹與枝子的關係，比喻祂與基督徒生命的關係，說明枝子若離了葡萄樹，就不能結出生命好的果子，甚至什麼都不能做。所以，靈修就是每天保持與主生命的聯繫，從主那裏支取生命的養料，使靈命得以健康成長，使自己結出美善的生命果子來，成為健康又快樂的基督徒。

所以，我們建議每天用一點時間，先找一個不被打擾地方，跟着每月的靈修小冊子，按日期閱讀、默想、禱告去靈修。這本靈修小冊子，每月選用十二位不同聖經人物的生命，作為靈修素材，如

一月 12 門徒；二月 12 士師；三月 12 婦女；四月 12 君王；
五月 12 列祖；六月 12 先知；七月 12 長執；八月 12 領袖；
九月 12 病人；十月 12 祭司；十一月 12 接班人；十二月 12 無名者等。
作為我們靈命的培育、較正、更新，希望助大家每天靈修成功。

非賣品

出版：基督教建民堂

編寫及督印：周昭牧師 排版及印刷：許佳燕姊妹

地址：九龍觀塘海濱道 133 號萬兆豐中心六樓 J1 室 電郵：keenmencc@gmail.com
電話：23448010 傳真：23448032 網址：<http://www.keenmenchurch.org>