

5 月靈修小冊子



十二列祖

十二位列祖介紹

亞當生該隱、亞伯、神揀選塞特替代亞伯、塞特生以挪士、以挪士生該南、該南生瑪勒列、瑪勒列生雅列、雅列生以諾、以諾生瑪土撒拉、瑪土撒拉生拉麥、拉麥生挪亞、神揀選挪亞造方舟、挪亞生閃、含、雅弗。神揀選閃。閃生亞法撒、亞法撒生沙拉、沙拉生希伯、希伯生法勒、法勒生拉吳、拉吳生西鹿、西鹿生拿鶴、拿鶴生他拉、他拉生亞伯蘭(即亞伯拉罕)、亞伯拉罕生以撒、以撒生以掃、雅各。神揀選雅各成為以色列。現挑選十二位列祖，都是聖經有記載他們的事蹟。

姓名	簡介
01. 亞當 Adam	<u>始祖亞當</u> 犯罪後，被神趕出 <u>伊甸園</u> ，他生了長子 <u>該隱</u> 及次子 <u>亞伯</u> ，後因 <u>該隱</u> 殺了 <u>亞伯</u> ，神給亞當生 <u>塞特</u> 替代 <u>亞伯</u> ，延續列祖的揀選。
02. 該隱 Cain	<u>該隱</u> 因懷恨弟弟的獻祭得蒙神悅納，故殺了弟弟，因而被神趕離家園，往 <u>伊甸園</u> 東邊挪得之地。
03. 塞特 Seth	<u>塞特</u> 替代了 <u>亞伯</u> ，成為被揀選的列祖，後裔不單壽歲長，甚至後人多與神同行。 <u>塞特</u> 912 歲，兒子 <u>以挪士</u> 905 歲，孫 <u>該南</u> 910 歲，玄孫 <u>雅列</u> 962 歲， <u>以諾</u> 不經死亡被接升天。
04. 以諾 Enoch	<u>以諾</u> 與神同行 300 年，不經死亡，被神接去，由此証明他生活與靈性得了神喜悅。
05. 挪亞 Noah	<u>挪亞</u> 按照神的吩咐，花了畢生的精力，用了 120 年，在山上建造方舟，可惜，最後只得 <u>挪亞</u> 一家八口進入方舟。
06. 閃 Shem	<u>挪亞</u> 有三子，名叫 <u>閃</u> ， <u>含</u> ， <u>雅弗</u> ，神揀選了 <u>閃</u> ，作為延續列祖的揀選。
07. 含 Ham	<u>含</u> ，因對父親 <u>挪亞</u> 露體的藐視，被咒詛，後裔也因驕傲建 <u>巴別塔</u> 而遭神變亂言語。
08. 他拉 Terah	<u>他拉</u> 是 <u>亞伯蘭</u> 的父親，早期已有意離開 <u>迦勒底</u> <u>吾珥</u> 遷往 <u>迦南地</u> ，在中途暫時定居 <u>哈蘭</u> 之地，可惜意願未達已死在 <u>哈蘭</u> 。
09. 亞伯拉罕 Abraham	<u>亞伯拉罕</u> 蒙神呼召離開已生根之 <u>哈蘭</u> ，往神應許地，他毫不懷疑遵命而行，雖然終其一生，都未見應許之地，但他仍然相信神的應許，死時也深信不疑，故被稱上信心之父。
10. 以撒 Isaac	<u>以撒</u> 是神應許 <u>亞伯拉罕</u> 所生的，來延續列祖的揀選，雖然他有一位同父異母的哥哥 <u>以實瑪利</u> ，但是哥哥 <u>以實瑪利</u> 卻是人為因素而生的。
11. 以掃 Esau	<u>以掃</u> 不被神揀選延續列祖，最大的原因，是他不尊重及重視長子的承繼名份，故被弟弟 <u>雅各</u> 取代了。
12. 雅各 Jacob	<u>雅各</u> 聽從母親欺騙了父親臨終的祝福，因此要承受離家之苦，甚至被岳父欺騙，幸好 <u>雅各</u> 有一份找住神的堅定意志，故蒙神所愛。

5月1日（亞當）

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..

我就吃了（創 3:6-12）

6 那女人看見那棵樹的果子好看好吃，又能得智慧，就很羨慕。她摘下果子，自己吃了，又給她丈夫吃；她丈夫也吃了。7 他們一吃那果子，眼就開了，發現自己赤身露體；因此，他們編了無花果樹的葉子來遮蓋身體。8 那天黃昏，他們聽見主上帝在園子裏走，就跑到樹林中躲起來。9 但是主上帝呼喚那人：「你在哪裏？」10 他回答：「我聽見你在園子裏走，就很害怕，躲了起來；因為我赤身露體。」11 上帝問：「誰告訴你是光著身體的呢？你吃了我禁止你吃的果子嗎？」12 那人回答：「你給我作伴侶的那女人給我果子，我就吃了。」

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：

亞當妻子夏娃，被蛇引誘吃了神不許吃的分別善惡樹上的果子，夏娃受騙而墮落，皆因她的心被三種情慾所牽動：一是好作食物（肉體的情慾），二是悅人的目眼（眼目的情慾），三是能使人有智慧（今生的驕傲）。而亞當及夏娃犯罪後，所產生三種反應：一是赤身露體（失去了純真），二是躲避耶和華（害怕與神相交），三是你所賜給我的女人及那蛇引誘我（彼此推卸責任）。

默想：1.試找出亞當夏娃犯罪的原因？撒但又擔任了什麼角色？

對你逃避情慾的試探及得勝試探有何幫助，有何提醒及啟示？

2.亞當夏娃犯罪後，如何面對神的查詢？對你又有何啟示？

小故事：一位法官對被告說：「你不但偷錢，還偷了人家手錶、戒指和珍珠頸鏈，是不是？」被告回答：「是的。」法官再說：「為什麼？」被告：「因為人們常說，有錢並不會得到幸福？所以我…」

真智慧：貪婪的人眼中，世俗一切的道理都是可行的藉口。伊甸園中有千萬棵果樹可作食物，只是一棵分別善惡樹的果子不能吃。亞當及夏娃仍不滿足，連神不許吃的分別善惡樹的果子都想吃，這就是他們的貪婪，吃後亞當推給夏娃，夏娃推給蛇，這些藉口及貪婪，在神面前都不能逃避刑罰。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。路 12:15

禱告：為你免去貪心，常知足自己所擁有的祈禱，也為肢體有知足的生活代禱

5月2日（亞當）

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..

罪的刑罰（創 3:17-24）

17 主上帝對那男人說：「你既然聽從妻子的話，吃了我禁止你吃的果子，土地要因你違背命令而受詛咒。你要終生辛勞才能生產足夠的糧食。 18 土地要長出荊棘雜草，而你要吃田間的野菜。 19 你要汗流滿面才吃得飽。你要工作，直到你死，歸於塵土；因為你是用塵土造的，你要還原歸土。」 20 亞當給他妻子取名夏娃，因為她是人類的母親。 21 主上帝用獸皮做衣服給亞當和他的妻子穿。 22 後來，主上帝說：「那人已經跟我們一樣，有了辨別善惡的知識；他不可又吃生命樹的果子而永遠活下去。」 23 於是主上帝把他趕出伊甸園，讓他去耕種土地——他原是用土造的。 24 主上帝趕走那人以後，在伊甸園東邊安排了基路伯，又安置了發出火燄、四面轉動的劍，為要防止人接近那棵生命樹。

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：

始祖亞當及夏娃犯罪之後，帶來土地生出荊棘和蒺藜的咒詛，男人要加倍辛勞才得糊口，女人要加增懷孕產生及被管轄之苦。並設下人的壽歲，使人歸回塵土。但神為亞當和夏娃，用了動物皮，為始祖作衣服穿上，喻意用血蓋罪，同時，把始祖趕出伊甸園，特設基路伯（神的使者）把守生命樹，免得人類吃了，便長遠活在咒詛中。

默想：1.始祖吃了禁果後，不單影響自己與神阻隔的關係。對你人生有何啟示？

2.神為何替始祖以動物皮做衣服？又派使者把守生命樹呢？用意何在？有否加深你對神認識呢？

小故事：爾丁教授經常粗心大意，一日，他剛要出門返工時，妻子叫他把一包垃圾順道丟在垃圾收集處。他卻糊塗地把垃圾帶回辦公室，放工時又帶回家。妻子大吃一驚：「你帶著什麼？」爾丁說：「哎呀，垃圾忘記了丟掉！」妻子便拿過來一看，更加吃驚：「你從那裏拿回一包火腿？」

真智慧：糊塗的人常有，雖然說難得糊塗，但配偶在感情上糊塗，那就麻煩了。若在生死規律上糊塗，那就不得了。亞當吃了妻子給他與生死攸關的果子，他一次糊塗，為人類帶來不幸。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：因一人的悖逆，眾人成為罪人；照樣因一人的順從，眾人也成為義了。羅 5:19

禱告：為你勝過情慾或物慾而不犯罪祈禱，也為肢體同樣有得勝情慾的能力代禱

5月3日（該隱）

- 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..

變了臉色（創 4:1-7）

1 亞當跟他妻子夏娃同房，她懷孕，生了一個兒子。她說：「由於上主的幫助，我得了一個兒子。」她就給他取名該隱（該隱＝得了的意思）。2 後來，她又生了一個兒子，取名亞伯。亞伯是牧羊人；該隱是農夫。3 過了一些日子，該隱帶了一些土產，作祭物獻給上主；4 亞伯也從他的羊群中選出頭胎最好的小羊，作祭物獻給上主。上主喜歡亞伯，接受了他的祭物，5 但是拒絕了該隱和他的祭物；因此該隱非常生氣。6 上主就警告該隱：「你為甚麼生氣？為甚麼皺著眉頭呢？7 你要是做了該做的事，自然會顯出笑容（或譯我自然會接受你的祭物），但因為你做了不該做的事，罪已經埋伏在你門口。罪要控制你，可是你必須制服罪。」

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：

該隱和亞伯兩兄弟同時獻祭，亞伯將頭生最好羊獻給神，而該隱則將土產獻給神，但神看中亞伯的供物，因而觸動了該隱的妒忌，自以為神只喜悅羊羔的祭，便怒火中燒地埋怨神，神提醒他，怒氣及埋怨是非常危險的舉動，必需制止它，並向該隱說明，獻祭與平日生活好與壞是有關的。

默想：1.神不喜悅該隱的獻祭，最大的原因是什麼？對你奉獻與生活有何啟示？

- 2.為什麼神要提醒該隱，罪要控制你，可是你必須制服罪。
對你生活又有何提醒及啟迪？

小故事：綽號鐵公雞與玻璃貓，一日，他們喝酒喝得爛醉如泥，被拉到警察局。威嚴的值日官問：「另外那個人在那裏？」鐵公雞與玻璃貓互望，然後問值日官：「我們不懂你的意思，你問那位呀？」值日官：「就是請你喝酒的那位？」

真智慧：犯糊塗的人，那能問罪於別人呢？除非酒後清醒。
該隱不反省平日的生活，破壞與神的關係，獻祭才不蒙神悅納，反怪罪於弟弟亞伯，豈不像那糊塗的值日官嗎？

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：心中安靜是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。箴 14:30

禱告：為你能除掉嫉妒、惱怒，多點欣賞別人祈禱，也為肢體多欣賞別人代禱

5月4日（該隱）

- 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..

大地張開口（創 4:8-16）

8 後來，該隱對他弟弟亞伯說：「我們到田野去走走吧！」他們在田野的時候，該隱對弟弟下手，把他殺死。9 上主問該隱：「你弟弟亞伯在哪裏？」他回答：「不曉得。難道我是看顧弟弟的人嗎？」10 上主責問他：「你做了甚麼事？你弟弟的血從地下出聲，向我哭訴。11 你殺他的時候，大地張開口吞了他的血。現在你受詛咒，再也不能耕犁田地；12 即使你耕種，土地也不生產。你要成為流浪者，在地上到處流蕩。」13 該隱對上主說：「我受不了這麼重的懲罰。14 你把我趕出這塊土地，叫我不再見你的面；我將成為無家可歸的流浪者，在地上到處流蕩，人家遇見我，都想殺我。」15 但是上主回答：「不，誰殺了你，誰就得賠上七條命。」因此，上主在該隱額上做了記號，警告遇見他的人不可殺他。16 於是該隱離開上主面前，來到伊甸園東邊名叫「流蕩」的地方居住。

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：

該隱鬱結的心不能釋放，就動手殺了弟弟亞伯，他以為神不知鬼不覺，但神對他說，大地張開口，亞伯的血從地裏向神哭訴。以至該隱不得不承認殺了亞伯，神對該隱的刑罰有兩方面，一是他辛勞耕種，地也不為他效力，不能產生糧食，二是他被神趕離伊甸園，在世上飄流，但慈愛的神，也為該隱立一個記號，免得有人替亞伯報仇而殺他。

默想：1.神喜悅亞伯的獻祭，不喜悅自己的獻祭，該隱就動手殺了弟弟。
該隱殺人的心窩及行動。對你人生及事奉，有何提醒及啟示呢？

- 2.該隱如何面對神告訴他，地裏有亞伯的血哭訴及罪的刑罰？
給你人生上、對人、做事，有什麼提醒及啟迪？

小故事：法官看畢被告的個人檔案，便問：「你是常去法庭嗎？」
被告回答：「是的」。法官對被告說：「你不覺得難為情嗎？」
被告答：「你也是常去法庭，有否難為情呢？」

真智慧：許多人走上犯罪的路，也許他內心一次的滿不在乎，兩次也滿不在乎，最終等待他的是刑罰。該隱因起初不滿弟弟獻祭得神喜悅，第二次心有不甘，便打死弟弟亞伯，最終被逐出伊甸園，四處漂流生活。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：掩蓋的事沒有不露出來的；隱藏的事沒有不被人知道的。路 12:2

禱告：為你行事為人，像光明之子祈禱，也為肢體活在光明之中代禱

5月5日（塞特）

- 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..

敬虔後代（創 4:25-26,5:3-8）

4:25 亞當又跟他妻子同房，生了一個兒子，取名塞特（塞特「有給了」的意思）；夏娃說：「上帝給了我一個兒子，替代被該隱殺害的亞伯。」 26 塞特生了一個兒子，取名以挪士。那時候，人開始求告「耶和華」的名。5:3 亞當一百三十歲時生了一個兒子，跟他一模一樣，給他取名塞特。 4 亞當生塞特以後，又活了八百年，並且生男育女。 5 亞當死的時候是九百三十歲。 6 塞特一百零五歲時生了一個兒子，名叫以挪士， 7 以後他又活了八百零七年，並且生男育女。 8 他死的時候是九百一十二歲。

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：

神使塞特代替敬虔的亞伯，使亞當後裔延續敬虔，塞特後來生了一個兒子名叫以挪士，其名是「人」的意思，那時人才求告耶和華，即人類才懂得公開用耶和華的名字敬拜，表示認同耶和華是他們的神，按這種關係的意義，從生活及治理上表達出來。而塞特的後裔重視宗教生活及與神關係的發展。一個敬虔蒙神賜福的後裔。在古時可從長壽看到—塞特 912 歲，兒子以挪士 905 歲，孫該南 910 歲，玄孫雅列 962 歲，以諾不經死亡而被神接上天。

默想：1.該隱殺了敬虔的亞伯，神給塞特替代敬虔亞伯。一個敬虔的人在神中是怎樣的？給你在屬靈生命上有何啟示？

2.敬虔的塞特影響下一代敬虔，敬虔的以挪士影響當地人公開敬拜神。這又給你在屬靈上有什麼重要的啟示呢？

小故事：小明上班前將車開到修車店，對修理師父說：「我的汽車每次轉彎都會發出『嘖嘖』聲，請你替我檢查一下，我下班回來取。」說完便匆匆走了。傍晚，小明來取車，他拿了一張修理帳單，上面印著「修理費 0 元，意見：請勿將保齡球放在車尾箱內。」

真智慧：正確的東西，要放在正確的位置上，才會現出它的價值。
一個敬虔的人，應該把敬虔放在敬拜事奉及在生活中，活出與神關係的素質，才是有價值，像塞特後裔蒙福一樣。

第五步：最後背誦是次經文及祈禱結束

背經：然而，敬虔加上知足的心便是大利了；提前 6:6

禱告：為你立志作個敬虔度日的人祈禱，也為肢體過著敬虔生活代禱。

5月6日（以諾）

- 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..

與神同行（創 5:21-24,來 11:5-6 猶 1:14-15）

21 以諾六十五歲時生了一個兒子，名叫瑪土撒拉。22 這以後，以諾跟上帝有密切的交往，他又活了三百年，並且生男育女。23 他在世享壽三百六十五歲，24 一生跟上帝有密切的交往，上帝把他接去，他就不見了。5 由於信心，以諾得以不死。他被提升到上帝那裏去，沒有人能找到他，因為上帝接了他去。聖經上說，他被提升以前已經得到了上帝的歡心。6 人沒有信心就不能得到上帝的歡心。凡是到上帝面前來的人都必須信上帝的存在，而且信他要報賞尋求他的人。14 亞當的第七代孫以諾對這些人早就有了預言，他說：「看哪，主帶著千萬的聖天使一同來。15 他要審判所有的人，懲罰所有不敬虔的罪人；因為他們的行為不敬虔，又用不敬虔的話冒犯上帝。」

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：

塞特後裔在世長壽，但以諾只活了 365 歲，他有三百年甘心樂意地與神同行（與神同行＝即生活與生命，與神相交不息），沒有離開過神，沒有中斷過，沒有灰心過。沒有埋怨過。其生命意義來說，乃是絕對相信神，以神為生命中心，故得了神喜悅，憑著信榮耀地被神接去，不見死亡。相反，一個不敬虔的人，所行不敬虔的事，神的審判必定臨到眾人。

默想：1.以諾不遇死亡，被神接去，是否與他與神同行三百年有關？
聖經這樣記述以諾，意義何在？對你信仰生活及靈命有何啟示？

2.以諾相對其上一代及下一代的年歲短少，你對以諾短暫的一生有何評價？對你人生又有何啟迪呢？

小故事：約翰洛克菲勒是世上有名的大富翁，可是在他日常生活中都非常節儉，一天，他來到紐約一家酒店，要一間最便宜的房間。酒店經理說：「洛克菲勒先生，你為什麼要住便宜的小房間呢？你的兒子來到這裏，總是挑選最豪華的房間呀！」洛克菲勒：「沒錯，我兒子有個千萬富翁的父親，我卻沒有呀！」

真智慧：只有自己經歷過創業之艱苦，才懂得節儉的道理，才懂得創造財富。一個願意與神同行的人，才懂得生活上的節制，在艱苦中沒埋怨，不間斷的與神保持相交，不間斷敬拜親近神，就會經歷神賜予榮耀的賞賜，像以諾一樣。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：主知道搭救敬虔的人脫離試探，把不義的人留在刑罰之下。彼後 2:9

禱告：為你生活天天與神同行祈禱，也為肢體過以神為中心的生活代禱。

5月7日（挪亞）

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..

盡都敗壞（創 6:9-22）

9-10 以下是有關挪亞的記載：挪亞有三個兒子—閃、含、雅弗。挪亞沒有缺點，是當代惟一的義人；他跟上帝有密切的交往。**11** 其餘的人在上帝眼中都是邪惡的；地上處處有兇暴。**12** 上帝俯視世界，看見世界敗壞，人的行為非常邪惡。**13** 上帝對挪亞說：「我決定滅絕人類。世界充滿著他們的暴行，我要把他們跟這世界一起消滅。**14** 你要選用好的木材，為自己造一條船；船裏要有房間，裏面外面都塗上柏油。**15** 船長一百三十三公尺，寬二十二公尺，高十三公尺。**16** 船要有窗戶；窗戶接船頂，高四十四公分。船艙分上、中、下三層，船邊要留門。**17** 我要使洪水氾濫大地，消滅所有的動物。地上的一切都要滅絕。**18** 但是我要與你立約；你要領你的妻子、兒子、媳婦進到船裏。**19-20** 你也要把地上各種牲畜、爬蟲、飛鳥各一對，一公一母地帶到船裏，好保存牠們的生命。**21** 你要為你們和動物貯存各種食物。」**22** 挪亞照上帝的吩咐一一做了。

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：

聖經形容挪亞是個義人，在當時世代是個完全人，他與神保持緊密交往，生活與神相交不息，仿似以諾一樣。以諾被接升天，挪亞卻替神建造拯救人類的方舟。當時世代在神眼中滿是敗壞；屬神的人在擇偶時不再堅持信仰標準，乃隨意挑選；人終日所思盡都是惡，用血氣行事，不再敬畏神；社會上充滿強暴，或以暴易暴(11)；神要用洪水審判，把大地及人類清洗。

默想：1. 挪亞是個義人，完全人，與神緊密交往，22 節「凡神所吩咐，他一一照做。」默想這位屬靈人的生命素質，有那些值得你效法呢？

2. 為什麼神要與挪亞立約，可進入方舟免去洪水的審判呢？
這又給了你信仰生活及屬靈功課有何啟迪？

小故事：有一次，香港億萬富商李嘉誠先生去酒店，車一停，門童立刻跑上來為他開門，李嘉誠先生一轉身給了門童五十元港幣小費，但取錢包時，突然掉了一元硬幣，那硬幣咕嚕咕嚕滾到很遠的地方，李嘉誠先生在眾目睽睽下，慢慢小跑過去，把一元硬幣撿起來，放進口袋裏，在場的人覺得非常奇怪，億萬富翁竟然連一個小硬幣也不放過。

真智慧：一個成功的人，往往不是有過人之處，乃有好的習慣。李嘉誠並不缺那個硬幣，只是他養成了節儉的習慣。挪亞在當時的世代是個義人及完全人，他不是有過人之處，只是有一顆願意與神同行，順服神的旨意。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：義人的盼望必得喜樂；惡人的指望必致滅沒。箴 10:28

禱告：為你能學效挪亞的心志祈禱，也為肢體能按神心意而生活及行事代禱。

5月8日（挪亞）

- 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..

進入方舟（創 7:1-16）

1 上主對挪亞說：「你跟你全家的人都要進到船裏，因為我發現在這個世代只有你行為正直。2 你要帶牲畜進船：凡宗教禮儀定為潔淨的，每一種雌雄七對；不潔淨的，每一種雌雄一對；3 鳥類每一種雌雄七對。這樣，各種牲畜、飛鳥得以保存，在地上傳種。4 七天後，我要降大雨四十晝夜，把我所創造的一切生物都消滅。」5 挪亞遵照上主的命令一一做了。6 挪亞六百歲的時候，洪水氾濫大地。7 他跟他妻子、兒子，和媳婦都進到船裏，逃避洪水。8 按禮儀定為潔淨和不潔淨的各種牲畜、飛鳥、爬蟲，9 也都照上帝的命令雌雄一對對地跟挪亞上船。10 七天後，洪水氾濫大地。11 挪亞六百歲那一年，二月十七日，地下深淵的泉源都裂開，天空所有的水閘也都打開，12 傾盆大雨下了四十晝夜。13 就在那一天，挪亞跟他妻子、三個兒子—閃、含、雅弗，和媳婦都進了船。14 各種野獸、牲畜、爬蟲，和飛鳥也各按其類，15 成雙成對地跟挪亞一起上船。16 所有的動物都照著上帝的命令，雌雄一對對地上船。然後，上主替挪亞關上船門。

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：

挪亞按著神的吩咐，在洪水未降臨之先，帶領全家及動物進入方舟船，潔淨的動物七公七母（潔淨的動物可用來獻祭，人也可以吃用），不潔淨的動物一公一母。當神關了方舟船之門，洪水降臨之時，聖經形容：地下深淵的泉源都裂開，天空所有的水閘也都打開，神的審判及清洗開始了。

默想：1. 挪亞用 120 年，在山上建造船，即表示了挪亞用了 120 年傳道，沒有一人相信而進入方舟船，最後只有挪亞一家八口得救。當時的世代遭洪水毀滅，他們應否負上責任嗎？為什麼？對你人生有何提醒及啟示？

2. 挪亞一邊造船及一邊傳道，10 年沒有人信，50 年，100 年，120 年，仍是沒有果效。你從挪亞身上學到什麼順服及事奉功課？

小故事：愛迪生試研制白熾燈泡，失敗了 1200 次，一個商人諷刺他是一個毫無成就的人。愛迪生哈哈大笑：「我已經有了很大的成就，証明了 1200 種材料不適合做燈絲。」

真智慧：換一個角度看問題，失敗也是成就。挪亞用了 120 年來傳義道（彼後 2:5），連一個人也沒有相信他所傳的，在人來看，他是一個失敗的傳道者，但在神角度，他是一位忠心的傳道者，縱然沒有相信，他仍堅持傳道 120 年。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：惡人傾覆，歸於無有；義人的家必站得住。箴 12:7

禱告：為你能堅定信靠主及事奉祈禱，也為肢體有同樣的心志代禱。

5月9日（挪亞）

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..

築壇感恩（創 8:13-22）

13 挪亞六百零一歲那一年，正月初一，洪水全部消退。挪亞打開船蓋，探頭張望，發現地面開始乾了。14 到了二月二十七日，地面全部乾了。15 上帝對挪亞說：16 「你跟妻子、兒子，和媳婦都要從船裏出來。17 跟你在一起的飛鳥、牲畜，和爬蟲，你也要帶出來，讓牠們在地上繁殖，佈滿大地。」18 於是挪亞跟妻子、兒子，和媳婦都離開船。19 所有的牲畜、爬蟲，和飛鳥也各按其類，成群地出了船。20 挪亞為上主建造一座祭壇；他從禮儀上定為潔淨的各種牲畜和飛鳥中各選一隻，放在祭壇上作燒化祭。21 上主喜歡牲祭發出的香味，心裏想：「我絕不再因人的行為詛咒大地。我知道，人從小就心思邪惡。我絕不再像這一次把地上所有的生物都毀滅了。22 只要大地存留一天，地上一定有播種，有收穫；有寒暑、冬夏，和日夜。」

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：

洪水退了，挪亞出了方舟，按神吩咐放出所有動物及飛鳥，讓牠們在大地繁殖。挪亞第二件事，就是築壇獻祭，敬拜那位拯救的神，神喜悅挪亞的獻祭，就心滿意足，誓言不再因人的緣故咒詛地，使大地重現生機。

默想：1.挪亞出方舟船後，第一聽從神吩咐放出動物；第二主動築壇獻感恩祭及敬拜神。這又反映了挪亞有那些屬靈素質值得你學效？

2.當挪亞拿潔淨的動物獻上感恩祭，神聞到了那馨香祭時，就立願不毀滅大地，並使大地重現收成的生機。這又給了你什麼屬靈上的啟示呢？

小故事：法國一個偏僻的小鎮上，據說有一個很靈驗的水泉，可以醫治百病。有一位少了一條腿，拿著拐杖的退伍軍人，很吃力地走過小鎮，旁邊的鎮上居民看到他，不禁問道：「可憐的人啊，難道他想祈求神再給他一條腿嗎？」這句話，恰巧給這位退伍軍人聽到，他對鎮上居民說：「我並不求神再給我一條腿，只求上帝告訴我沒有一條腿應怎樣生活。」

真智慧：生活是現實的，像那位退伍軍人，忘記過去，學會感恩。挪亞出方舟後，縱然沒有洪水前生活的方便，物質富裕，居住良好，但他第一件是學會感恩，便築壇獻祭，感謝神的拯救，祈求神讓他知道日後如何生活，才能得神喜悅。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：所以我們既得了不能震動的國，就當感恩，照上帝所喜悅的，用虔誠、敬畏的心事奉上帝。來 12:28

禱告：為你將生活及事奉當作感恩馨香的祭獻給主祈禱，也為肢體常常感恩代禱。

5月10日（挪亞）

- 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..

彩虹為記（創 9:1-13）

1 上帝賜福給挪亞和他的兒子們，說：「要生養眾多，使你們的後代遍滿世界。
2 所有地上的牲畜、空中的飛鳥、地面的爬蟲，和海裏的魚類都要畏懼你們，歸你們管理。
3 從前我把蔬菜給你們作食物，現在我也把這些動物給你們作食物。
4 但是你們絕不可吃帶血的肉，因為生命在血裏。
5 誰取了人的生命，我就處死誰；凡害人命的動物，也要處死。
6 凡流人血的，別人也要流他的血，因為我一上帝造人是照自己的形像造的。
7 你們要生養眾多；你們的子孫要遍滿全世界。」
8 上帝對挪亞和他的兒子們說：
9 「我現在要與你們和你們的子子孫孫，
10 以及地上所有的動物，就是那些跟你們從船裏出來的牲畜、飛鳥等立約。
11 我應許你們：所有的生物絕不再被洪水消滅，不再有洪水毀滅大地。
12-13 我使我的彩虹在雲端出現，作為立約的永久記號。這約是我與你們以及所有生物立的；彩虹是我與世界立約的記號。

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：

神不單祝福動物在地上繁殖興盛，也祝福義人挪亞，使他兒子生養眾多，遍滿全地。同時，也讓人類可食用潔淨的動物，但惟獨肉帶血（不先放血的肉）不可吃。承諾不再用洪水毀滅世界，並以彩虹為記。象徵神的信實（啟四 2；詩八十九 2）；彩虹是日光的反映，故神的信實是以祂的公義（瑪四 2）為後盾的。

默想：1. 神與義人挪亞立約，恩澤後人，眷顧大地，試想想，神的應許今天仍有效呢？你如何享受這些福氣及恩典？

2. 神為何以彩虹為記？你又会以什麼東西作為你與神立約的記號？為什麼？有何意義？

小故事：有一位頑固的病人反對醫生替他做手術，病人說：「既然上帝把盲腸放在這裏，那一定是有他的道理。」醫生說：「當然，上帝給你盲腸，就是為了讓我把它拿出來呀！」

真智慧：天意所意味的不僅僅是接受和順從，在必要時候，我們自己要懂得和敢於取捨才好。「彩虹」是神給人的立約記號，不再因人犯罪與否，都不再用洪水毀滅世界。這是神意，也即天意，但人要在犯罪與不犯罪的行為，懂得取捨。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。弗 4:30

禱告：為你有得救的信心及有聖靈的印記而感恩祈禱，也為肢體不丟棄救恩代禱

5月11日（閃）

- 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..

倒退進去（創 9:18-26）

18 從船裏出來的挪亞的兒子是：閃、含、雅弗。含是迦南的父親。19 挪亞這三個兒子就是散佈在全世界的人類的祖先。20 挪亞是農夫，也是第一個培植葡萄園的人。21 有一次，他喝酒喝醉了，脫光衣服躺在帳棚裏。22 含看見他父親赤身露體，就出去告訴他兩個兄弟。23 閃和雅弗拿了一件長袍，搭在兩人的背上，倒退走進帳棚，把那長袍蓋在父親身上；他們把臉轉向外面，沒有看見父親赤裸的身體。24 挪亞酒醒後，知道他最小的兒子所做的，25 就說：「迦南該受詛咒！他要作他兄弟的奴隸。26 要頌讚上主，閃的上帝！迦南要作閃的奴隸。」

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：

挪亞三子閃、含、亞弗。有一日，挪亞喝醉了而露體，赤著身子（赤著身子：是羞辱的意思（創三 7，10；利十八 6~18），故挪亞在人面前顯露出自己的羞恥來。含看見父親露體羞恥，理應顧念父親的尊嚴，可惜他不像閃用衣服替父親蓋上，免得父親露體而羞辱，反而採取藐視及幸災樂禍的態度，至以挪亞醒了，斥責及咒詛他兒子含及孫兒迦南，將來成為閃的奴僕，並祝福閃及他的後裔。神後來揀選閃的後裔亞伯拉罕，故稱為「耶和華閃的神」。

- 默想：1.為什麼閃倒退進去替父親蓋上衣服呢？他的舉動有何意義？
你從閃身上，學到了什麼侍人處事的功課及人生上有何啟迪呢？
2.閃被父親稱讚及得到祝福，又被神揀選，而含及後裔卻被咒詛。
對你有何啟示？背後有那些屬靈教訓呢？

小故事：丈夫對妻子說：「明天是我們結婚二十週年，該宰一隻雞。」
妻子急速回答：「宰一隻雞？難道它應該為我們，這二十年中的爭吵負責嗎？」

真智慧：我們在生活中經常會「導演」各種問題，但似乎我們常常也忽略了自己的角色及責任。「含」逃避了作為兒子的責任，而「閃」卻願意付上責任，並且為了尊嚴，讓自己倒退去替父蓋衣服。因而得蒙神的賜福。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你要聽從生你的父親；你母親老了，也不可藐視她。箴 23:22

禱告：為你能孝敬及尊敬父母祈禱，也為肢體學習尊敬父母代禱。

5月12日(含)

- 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..

起頭巴別(創10:6-12,11:9)

6 含的兒子是古實、埃及、弗、迦南。7 古實的後代是西巴人、哈腓拉人、撒弗他人、拉瑪人、撒弗提迦人。拉瑪的後代是示巴人和底但人。8 古實有一個兒子名叫寧錄；他是歷史上第一個強人。9 由於上帝的幫助，他成為英勇的獵人，所以人家說：「願上主使你成為像寧錄一樣英勇的獵人。」10 起初，他的王國包括巴比倫、以力、亞里；這三個地方都在巴比倫。11 他從這裏往亞述方面擴張，建造尼尼微城、利河伯城、迦拉城，12 以及在尼尼微和迦拉大城之間的利鮮城。1 起初天下的人只有一種語言，使用一種話。2 他們在東方一帶流浪的時候來到巴比倫平原，在那裏定居。3 他們彼此商量：「來吧！我們來做磚頭，把磚頭燒硬。」於是他們用磚頭來建造，又用柏油砌磚。4 他們說：「來吧！我們來建造一座城，城裏要有塔，高入雲霄，好來顯揚我們自己的名，免得我們被分散到世界各地。」5 於是，上主下來，要看看這群人建造的城和塔。6 他說：「他們是同一個民族，講同一種話；但這只是一個開始，以後他們可以為所欲為了。7 來吧！我們下去攪亂他們的語言，使他們彼此無法溝通。」8 於是上主把他們分散到全世界，他們就停止造城的工程。9 因此這座城叫做巴別(巴別有攪亂了的意思)。因為上主在那地方攪亂了人類的語言，把他們分散到世界各地。

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：

古實＝埃塞俄比亞的始祖。麥西＝埃及人的始祖。弗＝是北非利比亞人的始祖。迦南＝迦南人的始祖。寧錄＝字意反叛，代表敵擋神的首領。他國的起頭是巴別，巴別＝混亂，由此推測，寧錄必是頭一個立國作王的人。巴別是巴比倫的前身。巴別塔事件，顯示含的後裔蔑視神而驕傲的人，因而受到神的懲罰，使他們分散各地。而第十章就分散後的閃、含、亞弗的後裔情況。而含的後裔因受列祖挪亞的咒詛，變成外邦列國，以敵擋神為首領。

默想：1.從巴別塔事件，反映當時人的心態如何？對你有什麼屬靈啟示？

- 2.「含」和他的後裔，原屬神的子民，現今變成外邦列國。
對你和你教養下一代，有什麼重要屬靈啟示？

小故事：一位好心的男子，常把錢給乞丐，有一天，這乞丐對他說：「先生，我想請教你一個問題，兩年前，你每次給我十元，去年減到五元，到了今年，你每次只給我一元了，這是什麼緣故呢？」男子答道：「兩年前我未結婚，去年我結了婚，今年家裏添了孩子，只好節省開支。」乞丐聽後生氣地說：「你怎麼可以拿我的錢，去養活你的家人！」

真智慧：一切從自己角度作出發點，這是很多人的通病。「含」是從自己作出發點，自覺沒責任替父親蓋衣服，這是哥哥「閃」責任。故此，被神咒詛，後裔四處分散，敵擋神。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：所以，我們當越發鄭重所聽見的道理，恐怕我們隨流失去。來 2:1

禱告：為你能謹守遵行主的道，心中沒有巴別塔祈禱，也為肢體心存謙卑代禱

5月13日（他拉）

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..

走到哈蘭（創 11:27-32）

27 以下是他拉的後代。他拉生亞伯蘭、拿鶴、哈蘭。哈蘭生羅得。28 哈蘭在他家鄉巴比倫的吾珥死的時候，他父親他拉還活著。29 亞伯蘭跟撒萊結婚；拿鶴跟哈蘭的女兒蜜迦結婚；哈蘭也是亦迦的父親。30 撒萊不能生育，沒有孩子。31 他拉帶兒子亞伯蘭、他的孫子—哈蘭的兒子羅得，和媳婦—亞伯蘭的妻子撒萊離開巴比倫的吾珥城，往迦南地去。他們到了哈蘭，就在那裏定居。32 他拉兩百零五歲的時候死在哈蘭。

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：

他拉是挪亞之子「閃」的後裔，他拉原住「吾珥」事奉別神（參書廿四 2）；當時的吾珥，是中東最先進文明的城市。「迦南地」即今日的巴勒斯坦，在當時尚屬落後、未開化的地區。「哈蘭」位於幼發拉底河上游，是從米所波大米到巴勒斯坦商道上的重要城市。從吾珥到哈蘭的路程約有 110 哩；從哈蘭到迦南地約有 400 哩。亞伯蘭回應神的呼召要離開吾珥（徒 7:1-4），亞伯蘭父親他拉，跟隨兒子離開迦南地吾珥，但在中途站哈蘭的地方定居下來。此外，這裏特別提出「撒萊不生育」的事實，可能是要讓我們看見，亞伯蘭的子孫，神的選民，並非墮落人類自然產生的，而是出自神的作為。

默想：1. 「他拉」生活在當時先進社會及異教風氣甚濃的環境中，他願意跟隨兒子亞伯蘭離開原居地，去一個落伍的地方。試想想你是「他拉」，在你生活及信仰上有那些掙扎？對你身處的環境又有何啟示？

2. 「他拉」只能帶領兒子亞伯蘭，媳婦撒萊及孫兒羅得四人離開吾珥，而另一兒子拿鶴及拿鶴的妻子卻沒有跟隨，反映他在家庭中的信仰影響力怎樣？這又給你在家庭中有什麼屬靈啟示呢？

小故事：農場中有一隻豬和一隻母雞談論慈善工作，豬說：「我得想一個方法，能幫助那些沒有飯吃的窮人。」雞說：「我們來合作，做一個火腿蛋治他們吃。」豬搖頭地說：「你說得倒容易，你只是貢獻一個副食品，而我卻不見了一條腿。」

真智慧：說好話是容易的，付出一點點無關重要的小代價也不難，但是生活不是小孩子，若成熟而睿智，最看重是真正務實而努力的厚重。他拉願意跟隨兒子亞伯蘭離開富裕環境，去落伍尚未開發的地方，他拉又接受不育的媳婦撒萊，真殊不簡單。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們愚蒙人，要捨棄愚蒙，就得存活，並要走光明的道。箴 9:6

禱告：為你憑信心，按神旨意走該走的天國路祈禱，也為肢體同心走天國路代禱

5月14日（亞伯拉罕）

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..

離開本地（創 12:1-8；尼 9:7-8）

1 上主對亞伯蘭說：「你要離開故鄉、親族，和你父親的家，到我所要指示你的地方去。2 我要使你多子多孫；他們要形成大國。我要賜福給你，使你大有名望；這樣，人要因你蒙福。3 祝福你，我要賜福給他；詛咒你的，我要詛咒他。我要藉著你賜福給萬民。4 亞伯蘭七十五歲的時候，遵照上主的指示離開哈蘭；羅得也跟他去。5 亞伯蘭帶妻子撒萊、姪兒羅得，以及他們在哈蘭擁有的財物和所有的奴隸向迦南出發。他們到迦南以後，6 亞伯蘭繼續他的旅程，來到示劍的聖址，摩利的聖樹附近。7 上主向亞伯蘭顯現，對他說：「我要把這片土地賜給你的後代。」亞伯蘭在那裏為向他顯現的上主建了一座祭壇。8 後來，他向南遷，來到伯特利城東邊的山區，山區的西邊鄰接伯特利，東邊靠近艾；他在那裏紮了營，又建了一座祭壇，敬拜上主。（尼 9:7 你是上主，是揀選亞伯蘭的上帝；你帶他出巴比倫的吾珥，把他的名字改為亞伯拉罕。8 你知道他對你忠心；你與他立了約。你應許給他迦南人、赫人、亞摩利人的土地，比利洗人、耶布斯人、革迦撒人的土地，作為他後代居住的土地。你信守你的諾言，因為你公義。）

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：

亞伯拉罕的生命，有很多屬靈的素質值得我們學效，最突出的就是聆聽神、等候神、信服神。當然一個有良好屬靈素質的人，非一朝一夕而成，乃自幼培養出來的。亞伯拉罕也不例外，當初他身處吾珥的家鄉，是臨海商船往來頻繁，城內物質豐富，但城內的人傾向拜偶像及崇拜自然，隨而引伸淫亂的祭祠及縱慾，而亞伯拉罕卻能得勝私慾，專一跟隨神，聽從神離開富庶及淫亂的環境，他因父親「他拉」而定居哈蘭，「他拉」死後，神再次呼召亞伯蘭離開哈蘭往迦南地去，亞伯蘭聽命而起行。

默想：1. 亞伯拉罕的生命中有那些屬靈素質，能被神選他作萬國之父，及後世的人稱他為信心之父呢？

2. 亞伯拉罕身處繁華環境中，他的生活與屬靈定位如何？對你有何啟迪？

3. 亞伯拉罕揀了專一尋求神的路？結果如何？對你有什麼啟示與鼓勵？

小故事：猴子想變成人，它知道至少要砍掉尾巴，於是猴子拿起刀來，決定動手砍掉尾巴，但動手之前，猴子被三件事困住了：一是砍掉尾巴會不會很痛，它怕痛死！二是尾巴砍了之後，身體能不能保持平衡，能不能保持靈活，能不能活得長久呢？三是尾巴一生下來跟它一起，不忍心拋掉它。一直想不通，無法砍掉它，猴子也就沒法成為人。

真智慧：蛻變和完美，需要痛苦的掙扎，恐懼和顧慮太多是進步大忌。亞伯拉罕能成為信心之父，皆因他將順服神放在人生的首位，他不受任何惡劣環境，恐懼和顧慮阻攔，只憑信心而行。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：聽命勝於獻祭；順從勝於公羊的脂油。撒上海 15:22

禱告：為你聽命於主，專一走屬靈的路祈禱，也為肢體學習聽命主的功課代禱

5月15日（亞伯拉罕）

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..

謙讓素質 (創 13:1-11,14-18)

1 亞伯蘭帶著妻子和所有的一切離開埃及，往北走，進入迦南南部；羅得也跟他去。
2 亞伯蘭是富翁，擁有許多牲畜和金銀。3 後來他離開那裏，漸漸向北遷移，接近伯特利。他回到伯特利和艾之間，就是他從前紮過營、4 建了祭壇的地方；他就在那裏敬拜上主。
5 跟亞伯蘭同行的羅得也擁有牛群、羊群，以及自己的家眷和奴隸。6 他們兩家的牛群羊群太多，沒有夠大的地可以容納得下，7 因此亞伯蘭的牧人跟羅得的牧人常常爭吵。8 於是，亞伯蘭對羅得說：「我們是至親，不可爭吵；你的牧人跟我的牧人也不可爭吵。9 我們分手吧！這一大片土地在你眼前，你選右邊，我就選左邊；你選左邊，我就選右邊。」
10 羅得向四周觀看，看見約旦谷一直伸展到瑣珥的整個平原；這平原水源充足，好像伊甸園，又像埃及的土地；11 於是羅得選了約旦谷的那一片平原，往東遷移。他們兩人就這樣分手了。
14 羅得離開以後，上主對亞伯蘭說：「你要從你所站的地方向東、西、南、北四周觀看。15 我要把你所看見的這片土地都賜給你和你的子孫；這片土地要永遠歸屬你們。16 我要使你的子孫多到沒有人能夠計算；人若能數算地上的塵沙才能數算你的子孫。17 起來！你去走遍整片土地；我要把它賜給你。」18 於是亞伯蘭收拾帳棚，遷到希伯崙，在幔利的聖樹附近住下來；他在那裏為上主建造了一座祭壇。

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：

神不斷祝福下，亞伯拉罕與姪兒羅得財產甚豐，可惜，因雙方的僕人發生衝突，互容不下，最後亞伯拉罕為了保持大家和睦的關係，願意讓後輩姪兒羅得先揀選地方，羅得就揀選了對自己有利而又最好的牧場，而亞伯拉罕寧願留在貧瘠之地。亞伯拉罕因這種謙讓的屬靈素質，神就為他預備永恆的祝福。

默想：1. 亞伯拉罕為什麼甘願先讓羅得揀選最好的地方，你認為值得嗎？

反映他那些屬靈素質？有什麼地方值得你學習及屬靈的啟迪？

2. 亞伯拉罕放棄自己長輩權利，反而得到神更大的應許祝福。

這又給了你什麼屬靈啟示呢？

小故事：克里剛晉升少校，他急忙穿上新制服，對著鏡子照來照去，洋洋得意地問妻子：「你看看鏡子裏的是誰？」妻子勁唾了一聲說：「呸！你連自己都不認得嗎？」

真智慧：謙虛是人的美德，不能因為一點點成就，就沾沾自喜，也不能因為一點點進步而洋洋自得，要時常注意及保持謙虛謹慎的作風。
亞伯拉罕的謙讓生命素質，是在極大的利益下，作出謙讓，相反，羅得卻好處取盡。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。腓 4:5

禱告：為你活出謙讓的屬靈素質祈禱，也為肢體有亞伯拉罕的屬靈素質代禱

5月16日（亞伯拉罕）

- 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..

信耶和華（創 15:1-6）

1 這事以後，亞伯蘭在異象中聽見上主對他說：「亞伯蘭，不要怕！我要保護你，給你極大的獎賞。」 2 但是亞伯蘭回答：「至高的上主啊！我既然沒有兒子，你給我獎賞有甚麼用呢？我惟一的繼承人是大馬士革人以利以謝。」 3 你沒有給我兒子，因此，在我家裏出生的一個奴僕要繼承我的產業。」 4 接著，他又聽見上主對他說：「奴僕以利以謝不會是你的繼承人；只有你親生的兒子才是你的繼承人。」 5 於是上帝帶他到外面，對他說：「你望一望天空，數一數星星；你的後代要跟星星一樣多。」 6 亞伯蘭信上主，上主就認他為義人。

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：

這事以後，代表著亞伯拉罕經歷屬靈爭戰之後，生活環境回復平靜之時，亞伯拉罕開始安靜沉思，默想人生旅程上的得與失，將來財產歸誰，人生方向，與神的關係，和應許的時候。神就在他沉思默想的時候，在異象中向他顯現，應許他及明確指引他，日後的承繼問題及應許必實現。

默想：1.神沒有像世人立約為記，為什麼亞伯拉罕確信神的應許呢？
你對神應許的態度又如何？從亞伯拉罕身上你又學了什麼功課？

2.亞伯拉罕坦白告訴神，賞賜財富毫無益，因沒兒子承繼，終歸於僕人以利以謝，神如何回答？從他與神的對話，對你信心及屬靈有什麼啟發？

小故事：在一個千萬富翁喪禮上，來了許多的人，其中有一位青年人哭得死去活來。不明真相的人上前安慰他說：「已故的是你父親嗎？」那青年說：「不是。」說罷，那青年哭得更厲害。安慰他的人更不明白，便問：「他不是你父親，為何你哭得那麼慘痛呢？」那青年回答：「為什麼他不是父親囉？」

真智慧：生命遭遇往往常與我們開玩笑，想要的得不到，不在意的卻自來。當亞伯拉罕想要孩子來承受遺產及神的應許，卻沒有孩子。當死心及絕望時，神卻像與他開玩笑，應許他必得一個親生兒子。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：…他若心裏不疑惑，只信他所說的必成，就必給他成了。可 11:23

禱告：為你能坦然將你的需要及掙扎的事向神祈禱，也為肢體內心掙扎的事代禱

5月17日（亞伯拉罕）

- 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..

人為悲劇 (創 16:1-6)

1 亞伯蘭的妻子撒萊沒有替他生兒女。撒萊有一個女奴叫夏甲，是埃及人。
2 撒萊對亞伯蘭說：「上主使我不能生育。請你跟我的女奴同房吧！也許她能替我生一個兒子。」亞伯蘭同意撒萊的話。
3 撒萊就把夏甲交給亞伯蘭為妾；這件事是亞伯蘭在迦南住了十年後發生的。
4 亞伯蘭跟夏甲同房，她懷了孕。她一發覺自己懷孕，就驕傲起來，瞧不起莎萊。
5 撒萊向亞伯蘭埋怨：「都是你不對，那丫頭才敢瞧不起我。我把她交給你；她知道自己有孕，就瞧不起我。願上主在你我間主持公道。」
6 亞伯蘭回答：「好吧，她是你的女奴，在你手中，你可以隨意待她！」於是撒萊虐待夏甲，她受不了就逃走。

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：

亞伯拉罕確信了神的應許，日復日，始終沒什麼事情發生，依然沒孩子，他仍在等待。直至有一日妻子撒萊提出一個方法，就是讓使女夏甲給他為妾，為他立後，亞伯拉罕對妻子提議似乎沒異議，就聽從了妻子的話而行，結果夏甲真的懷孕，可惜夏甲因而輕看了主母撒萊，三角關係的張力及不和也就發生了。最後夏甲被趕走，孩子出生後，也成為單親家庭，失去父親的愛和管教。

默想：1.亞伯拉罕在聽從妻子立妾這事上，似乎沒有求問神，造成家庭悲劇，是誰之過？錯在那裏？讓你對婚姻及人生有何啟示呢？

2.為什麼神沒有阻止這件事發生呢？容許人為的錯，讓悲劇發生，有何目的？你對這悲劇發生有何領會及真理的啟示？

小故事：有一妻子對丈夫說：「你不太正經了，看見漂亮的女人，簡直忘記了自己已結了婚！」丈夫說：「不是，剛剛相反，我每次看見漂亮的女人，心裏最難忘的，就是自己已結了婚。」

真智慧：若人沒法將愛和家庭，聚焦在配偶身上，天長地久，海枯石爛，只是表達了美好的願望。亞伯拉罕及太太撒萊，將愛和家庭不是聚焦在配偶身上，而是聚焦在「生育上或有孩子」承繼方面，故作出錯誤的抉擇，帶來婚姻創傷及家庭的悲劇。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：然而，屬血氣的人不領會神聖靈的事，反倒以為愚拙。林前 2:14

禱告：為你不按人意及血氣行事祈禱，也為肢體不憑己意乃按主旨意生活代禱

5月18日（亞伯拉罕）

- 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..

豈有難成 (創 18:9-15)

9 他們問亞伯拉罕：「你的妻子撒拉在哪裏？」他回答：「在帳棚裏。」 10 其中一位說：「明年這時候我要回來；你的妻子撒拉要生一個兒子。」撒拉在帳棚門口，在那人的後面聽著。 11 當時亞伯拉罕和莎拉年紀都很大，撒拉的月經也早已停了。 12 因此撒拉偷偷地笑，自言自語：「我老了，我的丈夫也老了；我還會有喜嗎？」 13 於是，上主責問亞伯拉罕：「撒拉為甚麼偷偷地笑，自言自語：『我這麼老了，還能生孩子嗎？』」 14 難道上主有做不成的事嗎？明年這時候我要回來；撒拉要生一個兒子。」 15 撒拉害怕，否認說：「我沒有笑！」他說：「有，你的確笑了。」

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：

神要實現祂的計劃，不單要亞伯拉罕的信心，也要他妻子撒拉的信心來配合，神的使者特意問亞伯拉罕，你的妻子在那裏？而撒拉卻在帳棚裏暗笑，其意表達了不信，因為她明白自己及丈夫年紀已經老邁，豈能生育呢？因此，神的使者責備她的不信，反問她說：「耶和華豈有難成的事嗎？」

默想：1. 為什麼神的使者要指出撒拉的暗笑及不信呢？意義何在？

對你有什麼屬靈提醒及啟示呢？

2. 耶和華豈有難成的事？你相信多少？在你生活中、事業中、學業中、家庭中，有那些行動表達你相信神沒有難成的事呢？

小故事：愛迪生一生取得了 1093 種發明的專利權，其中留聲機的發明是他最為得意，當有人問：「你為何不發明一種助聽器呢？」他說：「你在過去二十四小時內，聽到的聲音，有多少是非聽不可的呢？」他又接著說：「一個人如果必需大聲喊叫，這人就絕對不會說謊的。」

真智慧：在這個信息爆炸的社會，培養分辨真假信息的能力顯得尤其重要。亞伯拉罕與太太撒拉，聽到使者說明年今日他們要生一個兒子的信息，他們的反應不太一樣，撒拉在心中懷疑而暗笑出來，而亞伯拉罕卻相信這個信息是真的。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們奉我的名無論求甚麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。約 14:13

禱告：為你所交托的事有信心等候主成就祈禱，也為肢體的信心功課代禱

5月19日（亞伯拉罕）

- 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..

攞命考驗（創 22:1-6）

1 過了些時候，上帝考驗亞伯拉罕。上帝呼喚他：「亞伯拉罕！」他回答：「我在這裏！」 2 上帝說：「要帶你的兒子，就是你所疼愛的獨子以撒，到摩利亞去，在我將指示你的一座山上，把他當作燒化祭獻給我。」 3 第二天一早，亞伯拉罕劈好獻祭用的木柴，放在驢背上，帶著以撒和兩個僕人，一起往上主指示他的地方去。 4 第三天，亞伯拉罕遠遠地看見那地方。 5 於是他對僕人說：「你們跟驢留在這裏；我帶孩子到那邊敬拜，然後再回到這裏來。」 6 亞伯拉罕叫以撒背上獻祭用的木柴，自己手裏拿著刀和火種。父子兩人走著。

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：

亞伯拉罕對神的忠心及豪情，可以無條件地犧牲，他曾拋棄吾珥財富，情願流浪，他曾讓羅得先揀肥沃土地，情願留在貧瘠野地，從人的角度看，他真是了不起的人，但神仍要不斷考驗他，使他成為更完美、更燦爛的生命。神明白亞伯拉罕對以撒那份至深的愛及在生命中至為重要。所以，神要他將兒子獻祭給祂，亞伯拉罕聽到神的要求，沒有抗辯，沒有要求，立刻就行動，因為他深信神必將他兒子交回他（他以為神還能叫人從死裏復活；他也彷彿從死中得回他的兒子來。來11:19）。他的行動，贏得了信心之父的美名。

默想：1. 為何神要亞伯拉罕獻上他的獨生子呢？他如何回應神的要求？

若神要你獻上生命中最重要的東西，你會如何回應呢？為什麼？

2. 亞伯拉罕的回應舉動，給了你什麼信心啟迪及榜樣？使你生命更燦爛？

小故事：法庭上，被告一直把手放在口袋裏，法官說他沒禮貌，他回答說：

「我簡直不知道該怎麼辦才好？把手放在別人口袋裏，你就懲罰我，把手放在自己口袋裏，又說我沒禮貌。」

真智慧：我們總是說無從選擇，但無從選擇的背後，可能是已將選擇的答案設定為不合理，而合理的答案，早已排除在選擇之外。

神要亞伯拉罕將獨一的兒子以撒獻為燔祭，在他似乎沒有選擇的餘地，但他深信神有能力叫兒子復活，故他選擇不合理的答案，結果極不合理要求變成合理的答案。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴…

彼前 1:7

禱告：為你樂意接受神給的信心試驗祈禱，也為肢體願意受主的試驗代禱

5月20日（亞伯拉罕）

- 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..

為下一代（創 24:1-9）

1 這時，亞伯拉罕已經老邁，他一生所做的事都蒙上主賜福。2 他對管理他家產、年紀最大的僕人說：「把你的手放在我雙腿之間發誓（指嚴肅不能更改）。3 我要你指著上主一天地的上帝發誓，你不可在這迦南的女子中替我找媳婦；4 你一定要回到我的故鄉，在我親族當中替我兒子以撒娶個妻子。」5 但是那僕人說：「女孩子若不願意離開本家跟我到這地方，怎麼辦呢？我該帶你的兒子回故鄉去嗎？」6 亞伯拉罕回答：「絕不可把我兒子帶回那地方！7 上主一天上的上帝帶我離開故鄉、我親族的地方，他對我發誓要把這片土地賜給我的後代。他一定會派遣他的使者先去預備，使你能夠在那裏為我的兒子娶妻。8 那女子若不願意跟你來，這個誓言就跟你無關。但是你絕不可把我的兒子帶回那地方。」9 於是那個僕人就把手放在主人亞伯拉罕的雙腿之間，發誓要照亞伯拉罕所交代的去做。

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：

亞伯拉罕已進入人生晚年階段，但有一件事尚未成就，就是兒子以撒尚未娶妻，他又怕以撒娶迦南地女子為妻，因而跟隨妻子拜她們的偶像，破壞了與神的關係，甚至遠離神。所以，他為了下一代著想，故定了主意，差派老僕人，回到自己屬神的故鄉，在他親族中，替兒子以撒娶妻。亞伯拉罕深信神，必定為他兒子預備一位合適的妻子。由此可見，亞伯拉罕敬畏神的心，不單重視自己與神的關係，也重視兒子與神的關係，期望兒子也敬畏神。

默想：1.亞伯拉罕為何要回老家替兒子娶妻，反映他心裏所想的是什麼？
對你選擇配偶有何啟示？或你為下一代子女擇偶又有何啟示呢？

2.為何亞伯拉罕要老僕人起誓，反映亞伯拉罕什麼？
對你決心消取影響你與神關係的事情有何啟示？

小故事：某飯店貼出告示：「凡在本店用餐，費用由後代支付。」一位中年男子看到了告示，便欣喜若狂，走入飯店，叫了一客極考究的飯菜，及一瓶價錢極貴的酒，當他飲飽食醉，當起身離開時，店員拿了賬單給他結帳，男子便說：「那告示不是寫著由後代支付嗎？」店員答：「是的。不過這張賬單是你爸爸的。」

真智慧：責任是不可逃避的，也許就在下一刻，它就臨在你的頭上了。
亞伯拉罕相信神應許之約（將迦南地賜給他和他的後裔），故他也有責任教導兒子揀選屬神的人為妻，承受神的應許之約。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。箴 22:6

禱告：為你的婚姻求主引領及教養孩子祈禱，也為肢體在主裏建立婚姻代禱

5月21日（以撒）

- 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..

羊羔在哪（創 22:6-14）

6 亞伯拉罕叫以撒背上獻祭用的木柴，自己手裏拿著刀和火種。父子兩人走著，7 以撒叫聲：「爸爸！」亞伯拉罕回答：「我兒，甚麼事？」以撒問：「火種和木柴都有了，獻祭的羔羊在哪裏呢？」8 亞伯拉罕回答：「我兒，獻祭的小羊上帝會親自預備！」兩人又繼續往前走。9 他們來到上帝指示亞伯拉罕的地方，亞伯拉罕開始建造祭壇，把木柴堆在上面，把自己的兒子綁起來，放在堆著木柴的祭壇上面，10 然後舉刀要殺兒子。11 但是上主的天使從天上喊他：「亞伯拉罕！亞伯拉罕！」他回答：「我在這裏！」12 天使說：「不要下手，不可傷害孩子！現在我知道你敬畏上帝；因為你沒有把自己的兒子，就是你的獨子，留住不給他。」13 亞伯拉罕向四周觀看，看見了一隻公羊，兩角纏在樹叢裏。他走過去把牠解下，拿牠代替兒子作為燔祭。14 於是亞伯拉罕稱那地方為「耶和華以勒（必預備的意思）；到今天人家還說：「在上主的山上，他會預備。」

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：

聖經稱以撒為孩子(12 節)，按猶太人童子即已是廿五歲的年青人，以撒跟隨父親去獻祭，雖然屢次詢問父親羊羔在那裏？父親的答覆仍未消除以撒的疑問，但以撒仍相信神必有預備，故一直跟隨父親去到摩利亞山去，當祭壇築好，柴擺好，以撒問父親，羊羔在那裏？父親亞伯拉罕竟將兒子以撒綁起來，把他放在柴上，當作燔祭的羊羔，以撒沒有說不，沒有反抗，沒有逃走，甘心順服，沒有半點懷疑，最終因順服及相信，經歷了「神果真有預備」。

默想：1.當以撒被父親捆绑時，為何沒有反抗。他是不想傷害父親，抑或仍相信神必有預備呢？這反映以撒那些屬靈素質？你學了什麼功課？

2.一個敬畏神，對神有信心父親，對兒子在屬靈素質有何影響？這又給你什麼屬靈的啟迪？

小故事：有位小說作家，來到餐廳午餐，吃完，侍應過來執拾，作家問侍應：「是否餐後有飲料？」侍應回答：「有，請看飲料餐牌。」作家說：「要一杯咖啡。」侍應說：「賣光了。」作家改點奶茶，侍應也說賣光了，作家便問還有什麼可選擇，侍應答道只有橙汁。作家有點不爽，便問：「那你還說可以讓我選擇？」侍應酷酷地答：「你可以選擇要定不要。」

真智慧：有時別人給你的選擇，你卻未必會有選擇的權利，其實大家彼此都明白，你只有一條路可前行的。當然，以撒可選擇反抗及逃走，最後他選擇了順服獻為燔祭，因他相信神必有預備。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我們若將起初確實的信心堅持到底，就在基督裏有分了。來 3:14

禱告：為你對主的應許堅持相信到底祈禱，也為肢體對主應許心不懷疑代禱

5月22日（以撒）

- 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..

田間默想（創 24:61-67）

61 利百加和陪伴她的女僕都準備好，騎上駱駝。亞伯拉罕的僕人就帶著利百加起程。62 這時，以撒已經遷移到庇耳拉海萊的曠野，住在迦南南部。63 黃昏時分，他在田間散步，抬頭一看，看見駱駝隊來了。64 利百加一看見以撒，就從駱駝下來，65 問亞伯拉罕的僕人：「那從田間向我們這邊走過來的人是誰？」僕人回答：「是我的小主人。」利百加就用圍巾遮住自己的臉。66 那僕人把自己所做的一切都告訴以撒。67 以撒就帶利百加進他母親撒拉住過的帳棚，跟她成婚。以撒很愛利百加，自從他母親死後，這時候才得到安慰。

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：

以撒住在迦南地，母親撒拉死在希伯崙（創 23:2），可能此時，亞伯拉罕已將財產分給以撒（參 36 節；創 25:5），父子分開居住。以撒在一整忙碌後，黃昏獨自在田間默想：「可能想到獨自生活的挑戰與困惑，與神關係，靈命成長，自己的婚姻，老僕有否替他找到配偶，配偶是否合適自己，相處有否困難等。」但他看見了利百加，相信這是神的配合，便領她進母親的帳棚，（這裏強調利百加取代了撒拉的地位），默想掛慮的事得了安慰。

默想：1.聖經記載以撒在黃昏於田間默想，有何用意？給後來讀經的人有何啟迪？

- 2.以撒在默想時，甚多掛慮的事困擾他，什麼原因使他得了安慰呢？這又給了你什麼啟迪？

小故事：有一個人問上帝：「偉大的上帝，在你眼裏，一千年有多久呢？」上帝答道：「一分鐘。」那人再問：「萬能的上帝，在你眼裏一千萬值多少呢？」上帝答道：「一個小錢。」那人說：「慈悲的上帝，那請你恩賜我一個小錢吧！」上帝答道：「好的，可憐的人，請你稍等一分鐘吧！」

真智慧：好多的事情，其實都是相對，得到的東西時，也要付出相應代價。以撒在田間默想到自己的婚姻、前途、父母、神的應許、與神的關係等。除了依靠神的恩典之外，自己的角色和責任又如何呢？

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。詩 37:5

禱告：為你學習將煩惱的事交託主祈禱，也為肢體人生大事交托主代禱

5月23日（以撒）

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..

將妻作妹（創 26:1-10）

1 在亞伯拉罕的時代，當地有過一次饑荒；這時又有另一次饑荒。以撒到基拉耳投靠非利士王亞比米勒。2 上主向以撒顯現，對他說：「不要到埃及去，要留在我要你住的地方；3 你住在這裏，我要與你同在，並且賜福給你。我要把這地賜給你和你的後代，堅守我與你父親亞伯拉罕所立的誓約。4 我要給你許多子孫，像天空的星星那麼多，並且要把這土地賜給他們。地上萬國都要因你的後代蒙福，5 因為亞伯拉罕服從我，遵守我所有的法律和命令。」6 於是，以撒居留在基拉耳。7 當地的人問起他的妻子，他就說利百加是自己的妹妹；因為利百加非常美麗，他怕當地的人殺害他，把利百加搶走。8 以撒在那地方住了一段時間。有一次，非利士王亞比米勒從他的窗戶往外看，看見以撒和利百加正在親熱。9 亞比米勒召以撒來，問他：「原來她是你的妻子，你怎麼說是你的妹妹呢？」他回答：「我若承認她是我的妻子，我怕會因她的緣故被殺害。」10 亞比米勒說：「你為甚麼這樣待我們？如果我的人民中有人跟你的妻子睡覺，你就得替我們擔負罪過。」

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：

以撒住在迦南地，發生饑荒，以撒原打算移居埃及，來到基拉耳，非利士境內，神向他顯現，吩咐他不要下埃及，應留在迦南地，且向以撒重申祂向亞伯拉罕的應許，必與他同在，必定賜福給他。故以撒就在基拉耳暫住，但他重蹈父親所犯的，因怕當地人搶奪他的妻子而殺他，就將妻認妹。亞比米勒指責他，險些把他們陷在罪裏。

默想：1.神向以撒重申祂的應許，以撒是深信不疑嗎？從那些事反映出來？

有那些是主給你的應許？你確信嗎？為什麼？

2.以撒將妻認作妹，這會引起什麼大問題？反映以撒的信心怎樣？

若你是以撒，你怎樣做？為什麼？這對你人生又有何啟示呢？

小故事：小明對小吉說：「我看得出你住的房子，一定是非常狹窄。」小吉回答：「是的。你怎麼知道呀？」小明說：「我發現你的小狗的尾巴，總是上下擺動，而不是左右擺動。」

真智慧：「環境發現理論」，雖有偏頗的地方，但我們也沒必要把自己置身於逆境中去磨煉，因為有誘惑的地方就有風險，有風險的地方就有代價。並不是所有苦難都是必需去承受的。以撒若留在迦南，願意面對饑荒，便沒有路經基拉耳，便沒有出現被殺的風險，也沒有將妻認妹的代價。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們的話，是就說是；不是就說不是；若再多說就是出於那惡者。太 5:37

禱告：為你能建立別人對你言行的信任祈禱，也為肢體建立讓人信任的言行代禱

5月24日（以撒）

- 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..

謙讓風度（創 26:16-25）

16 後來，亞比米勒對以撒說：「你離開我們吧，你已經比我們強盛！」17 於是，以撒離開那地方，到基拉耳谷，在那裏紮營，住了一段時間。18 亞伯拉罕在世的時候挖了一些井，可是他死後，非利士人把他所有的井都用土填起來。以撒重新挖掘，仍沿用當初他父親所取的名。19 以撒的僕人在山谷裏挖了一口井，找到水源。20 基拉耳的牧人跟以撒的牧人爭論，都說：「這是我們的水。」所以以撒叫那口井埃色（意思是爭論），因為他們跟他爭論。21 以撒的僕人又挖了一口井，他們又為了這口井爭吵，所以以撒叫這口井西提拿（意思是為敵）。22 他離開那地方，又挖了另一口井。這一次沒有糾紛了，所以他叫這口井利河伯（意思是寬敵）。他說：「上主終於讓我們有寬敞的地方可以自由發展，我們將在這裏繁盛起來。」23 以撒離開那裏，搬到別是巴。24 那天晚上，上主向他顯現，對他說：「我是你父親亞伯拉罕的上帝；我與你同在，你不要怕。為了我向我的僕人亞伯拉罕許下的諾言，我要賜福給你和你的子子孫孫。」25 以撒就在那裏建造祭壇，敬拜上主，然後在那裏紮營。他的僕人在那裏又挖了一口井。

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：

以撒在基拉耳暫居，神大大賜福他，耕種有百倍收成，非利士人因而嫉妒他，甚至亞比米勒下令叫他離開，於是以撒便離開，在基拉耳谷紮營，但當地人仍不放過他來搶奪他的井。當以撒的僕人挖到一口井，他們便說該井是他們，以撒不與他們相爭，找別處再挖井，他們又來強搶，以撒又放棄，再找別處挖井，這段經文刻劃出以撒的寬懷大量，謙讓的風度。力求避免與人相爭。

默想：1. 以撒處世態度，與人相處的方法怎樣？因而帶來什麼結果？
給了你什麼功課學效？

2. 以撒對於社群中的不公平，採用什麼態度？你認為合適嗎？為什麼？
對你面對社會上不公平的事，工作上不公平，給了你什麼啟迪？

小故事：小聰被聘用，便開始上班，小聰為對經理表達感激和謙虛，便走到經理面前說：「我既缺少智慧，又沒有經驗，希望你多多指教。」經理回答：「如果是這樣，你不用來上班，等你有了智慧及經驗才再來。」

真智慧：過分謙虛，會自討苦吃，不卑不亢既是對別人的尊重，更是對自己的尊重，只有尊重自己才能贏得別人尊重。以撒謙讓乃力求不與人相爭，也深信神必記念，故每挖一口井，都給予埃色＝相敵；西提拿＝為敵；利河伯＝寬闊這地昌盛。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：若是能行，總要盡力與眾人和睦，親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步聽憑主怒。羅 12:18-19

禱告：為你不要為自己伸冤，寧可讓步的生命素質祈禱，也為肢體之間謙讓代禱

5月25日（以掃）

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..

輕看名份 (創 25:27-34)

27 兩個孩子長大以後，以掃成為熟練的獵人，喜歡在戶外活動；但是雅各好靜，常常留在家裏。28 以撒偏愛以掃，因為他喜歡吃以掃打來的野味；麗百加卻偏愛雅各。29 有一天，雅各在煮紅豆湯，以掃打獵回來，肚子餓了，30 對雅各說：「我餓得要死，給我一些紅豆湯吧！」因此他也名叫以東(紅的意思)。31 雅各回答：「你把長子的名份讓給我，我就給你紅豆湯。」32 以掃說：「好啦！好啦！我快死了，長子的名份有甚麼用呢？」33 雅各回答：「你得先向我發誓，把長子的名份讓給我。」以掃就發誓，把長子的名份讓給雅各。34 於是雅各拿些麵包和紅豆湯給以掃，以掃吃了喝了就起來走開。以掃竟這樣輕看了長子的名份。

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：

紅豆湯是中東一種極便宜的扁豆和米，混合煮成稀粥。長子名份包括兩種權利，一是可獲雙倍遺產，二是可作一家之主—「家庭最終決策人」。希伯來書解讀以掃是貪戀世俗，為了滿足眼前暫時肉體的需要及享受，因而輕視長子名份，甚至放棄更大的長子福氣。

默想：1. 以掃因何需要紅豆湯？真的必需放棄長名份來換取紅豆湯嗎？

從屬靈角度，紅豆湯代表今天的什麼？長子的名份又代表今天的什麼？

2. 以掃輕視他長子的身份，他犯了什麼錯誤？

若你只顧滿足眼前慾望需要，卻不理會神兒女身份，將會有什麼後果？這給了你什麼重要的啟示？

小故事：小女兒問爸爸：「爸爸，我給你賺錢啦！」爸爸：「好女兒，等你長大了再賺錢吧！」小女兒：「不，你看，我現在就賺了錢。」爸爸：「噢，三分錢，那裏來？」小女兒：「是我賣牙膏賺回來。」爸爸：「我支牙膏呢？」小女兒：「掉在垃圾桶裏。」爸爸：「哎！」

真智慧：生活中，總是在做這種的事情，為了獲得而喪失了更有價值的東西，只因為我們眼中，充滿了代表獲得一切，對於那些在獲得中所失去的，我們已無法發現。以掃因想獲得一時解渴的紅豆湯，卻失去了比紅豆湯，貴重過千千萬萬倍的長子名份。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們既作順命的兒女，就不要效法從前蒙昧無知的時候，那放縱私慾的樣子。彼前 1:14

禱告：為你珍愛及活出神兒女的身份祈禱，也為肢體重視神兒女的身份代禱

5月26日（以掃）

- 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..

兄弟復和（創 33:1-12）

1 雅各看見以掃領著四百人前來，就把孩子們分開，交給利亞、拉結，和兩個妾。
2 他叫兩個妾和她們的孩子們走在前頭，利亞和她的孩子們跟著，拉結和約瑟押後。
3 雅各親自走在他們的前頭；他走近哥哥的時候，接連七次俯伏在地上。
4 以掃跑來迎接他，擁抱他，親吻他；兩人都哭了。
5 以掃觀看四周，看見女人和孩子們，就問：「跟你同行的這些人是誰？」雅各回答：「這些孩子是上帝恩賜給我的。」
6 於是兩個妾帶著她們的孩子們上前，向以掃下拜，
7 接著利亞和她的孩子們，最後約瑟和拉結也都上前下拜。
8 以掃又問：「我先遇到的那一群是做甚麼的？」雅各說：「那是作見面禮的。」
9 以掃說：「弟弟，我甚麼都有了；你留下你的東西吧！」
10 雅各說：「不，你若喜歡我，請收下我的禮物。你現在這樣恩待我，我看見你的面，就像看見上帝的面。
11 請你收下我帶來的禮物；上帝一向以仁慈待我，賜給我一切所需要的。」雅各再三請以掃接受禮物，他這才收下。
12 以掃說：「我們動身走吧！我走在你前頭。」

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：

當雅各一步一步迎向哥哥以掃，又得見哥哥率領四百人迎來，心想一定凶多吉少，內心有點驚恐，故將家人成分兩隊，妻兒延後，而自己先過河迎向哥哥，並一連七次向他俯伏叩拜，豈料哥哥跑來擁抱，不念舊仇，親嘴問候，大家喜極而泣。第 10 節雅各說：「因為我見了你的面，如同見了神的面」意即現今能與哥哥重逢，且得饒恕，自然充滿喜樂，就如獲得神恩寵一樣的快樂。雅各屢求哥哥接受禮物，以饒恕之意，以掃最終答允收下，兄弟復和。

默想：1. 以掃領四百人迎向雅各，是隆重其事歡迎他抑或向他施下馬威呢？何解？若是你，又會怎樣做呢？為什麼？

2. 以掃是否真心饒恕了雅各？何解？接受了雅各禮物又代表什麼？你從以掃身上學了什麼饒恕的功課及與人相處的藝術？

小故事：一個小孩將手伸入貴重的花瓶裏，久久不能拔出來，父親費盡所有的力氣，也不能將孩子的手拔出來，故決定打破花瓶，但在此之前，父親決定再試多一次，對孩子說：「孩子，現在你張開手掌，伸直手指，像我一樣，看能不能拉出來。」孩子答道：「不行，因我不能鬆手，若是鬆手我便失去一分錢。」

真智慧：多少人像這小孩一樣，執意抓住那無用的一分錢，不願獲得自由，放手吧，獲取本屬於我們生命中的自由吧！以掃放下怨恨，選擇饒恕，獲得生命釋放的自由及弟兄復和的關係。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。弗 4:32
禱告：為你認真學習饒恕的素質祈禱，也為肢體之間能彼此饒恕代禱

5月27日（雅各）

- 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..

泥足深陷 (創 27:19-29)

19 雅各回答：「是你的長子以掃。你吩咐我做的，我都做好了。請坐起來，吃我替你打來的野味，你好祝福我。」 20 以撒說：「孩子，你怎麼那麼快就打到了？」 雅各回答：「是上主—你的上帝給我好機會呀！」 21 以撒對雅各說：「孩子，走過來，讓我摸一摸；你真是以掃嗎？」 22 雅各走過去，以撒摸一摸他，就說：「聲音是雅各的聲音；手卻是以掃的手。」 23 他認不出這是雅各，因為雅各的手像以掃一樣長著毛。他要祝福雅各的時候 24 再問一次：「你真是以掃嗎？」 雅各回答：「是啊！」 25 以撒說：「把肉拿過來！我吃了就祝福你。」 雅各把肉拿過去，又遞酒給他喝。 26 於是以撒說：「孩子，你走過來親我！」 27 雅各走過去親他，他一聞到雅各身上衣服的氣味，就祝福他，說：「我兒身上發出的香氣正像蒙上主賜福的土地所發出的香氣。」 28 願上帝從天上賜給你甘霖，使你的土地肥沃！願他賜給你豐豐富富的五穀、美酒！ 29 願萬國服事你；願萬民向你下拜。願你統治所有的兄弟；願你母親的兒子都向你跪拜。詛咒你的人要被詛咒；祝福你的人要蒙福。」

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：

雅各因聽從母親的計謀，一切已準備就緒，把握最佳時機，奪取最後的祝福（按猶太人來說，臨終的祝福是帶有能力的預言，一字一句都會應驗在領受祝福的人身上），故他不惜偽裝成以掃，一步一步往前行，一個謊話蓋一個謊話，他為了達到奪取父親的祝福，竟然冒用神的名說謊話，他醜陋的人性和罪性，吞吃了他的良知。

默想：1.為何雅各那麼著緊父親的祝福呢？他所要的是一個怎樣的祝福？
你對於神給你的應許態度如何？

2.從雅各奸計巧奪父親的祝福中，雅各的罪性對你有何提醒呢？
在屬靈方面有何啟迪？

小故事：一位小偷對牧師說：「我犯了罪。」牧師：「孩子，你犯了什麼罪，要知人人都有罪！」小偷：「牧師，我偷了人家一頭牛，我該怎麼辦？我把牛送給你好不好？」牧師：「我不要，你應該把那頭牛送回那失主才對。」小偷：「但那人說不要呢？」牧師：「那你就自己收下吧！」結果，牧師當晚回家後，發現牛不見了。

真智慧：生活中的常有欺詐，有時是明明是個圈套，我們不得不鑽，這種陷阱源於我們的貪婪。雅各得了長子名份，又想獲得父親臨終的祝福，母親替他設下冒認哥哥的騙局。結果，貪食野味的父親入了這個圈套。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：正直人的義必拯救自己；奸詐人必陷在自己的罪孽中。箴 11:6

禱告：為你行事為人言行舉止能勝過人性罪性祈禱，也為肢體言行勝過罪性代禱

5月28日（雅各）

- 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..

離鄉別井（創 28:1-5）

1 以撒叫雅各到跟前，祝福他，並且吩咐他：「你不要跟迦南女子結婚。 2 你要到巴旦亞蘭去、你外祖父彼土利家，在你舅舅拉班那裏跟他的一個女兒結婚。 3 願全能的上帝使你的婚姻蒙福，生養眾多，作許多民族的祖先！ 4 願他賜福給你和你的子孫，像賜福給亞伯拉罕一樣！願你擁有你現在居住的地方，就是上帝賜給亞伯拉罕的土地。」 5 於是，以撒打發雅各到巴旦亞蘭去、他外祖父亞蘭人彼土利的兒子拉班那裏。拉班是麗百加的哥哥，以掃和雅各的舅父。

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：

雅各的母親為了兒子的安全，也為了平息大兒子以掃的怒氣，吩咐雅各離家往舅父那裏去，當雅各起行時，父親再次給他祝福，這次祝福關乎民族發展及延伸，囑咐他不可娶外邦女子為妻，只可在母舅女兒中揀選，因為外邦女子會使雅各的信仰受到衝擊，民族血緣會不純正。而雅各萬萬想不到，抓住祝福的機會，卻帶來離鄉別井及離開雙親的痛苦。

默想：1. 為什麼父親給雅各祝福，不可娶外邦女子為妻呢？

對你挑選婚姻的對象有何啟示呢？

2. 雅各要離開家園，離開父母，試想想他父母的心情如何？

若你經常離開屬靈的家—教會，你天上的父親感受及心情如何？

你的牧者心情如何？

小故事：古時，齊國一戶人家，有一位漂亮的女兒，同時有兩戶人家的來提親，東家是家境富裕，但兒子樣貌醜怪，西家兒子樣貌俊俏，家境卻貧寒。女兒父母甚難作決定，就叫女兒袒露一只胳膊來暗示，結果，女兒把兩隻胳膊都露出來，母親問女兒：「這是什麼意思？」女兒答道：「我願意在西家住宿，在東家吃飯。」

真智慧：趨利避害是人的本能，但往往兩者是相輔而生，人只能根據自己的條件和判斷來做選擇，上面選利己方法，往往是行不通的。雅各選了利己的方法，得了長子名份，又用欺詐方法騙了祝福，故別無選擇餘地，只有離開家庭，逃避哥哥以掃的復仇行動。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：行正直路的，步步安穩；走彎曲道的，必致敗露。箴 10:9

禱告：為你能在屬靈的家中不為利己事奉祈禱，也為肢體事奉態度正確代禱

5月29日（雅各）

- 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..

天梯應許（創 28:10-22）

10 雅各離開別是巴往哈蘭去。11 日落時，他來到一個地方，在那裏過夜；他搬一塊石頭作枕頭，躺在地上，睡著了。12 他夢見一個梯子從地上通到天上，梯子上有上帝的使者上下往來。13 他又看見上帝站在他旁邊（或譯在梯子），對他說：「我是上主，是你祖父亞伯拉罕的上帝和以撒的上帝；我要把你現在躺著的這塊土地賜給你和你的後代。14 他們要像地上的塵土那樣多，向東西南北各方擴張領土。我要藉著你和你的後代賜福給世界各國。15 我要與你同在；無論你到哪裏，我都保護你，並且帶領你回到這片土地。我絕對不離棄你；我一定實現對你的許諾。」16 雅各一覺醒來，說：「上主確實在這地方，我竟不曉得！」17 他就害怕，又說：「這地方多麼可畏；這裏一定是上帝的家，是通往天上的門戶。」18 第二天一早，雅各起來，把他用來作枕頭的那塊石頭立為紀念碑，在石頭上澆了油，獻給上帝。19 他叫那地方做伯特利（意思是上帝的家）。20 於是他向上帝許願說：「如果你與我同在，在旅途中保護我，賜給我吃的穿的，21 讓我平安回到故鄉，你就是我的上帝。22 我立為紀念碑的這塊石頭要成為敬拜你的聖所；我要把你賜給我的一切獻上十分之一給你。」

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：

雅各離開了成長及溫暖的家，流浪至野地，那裏沒有帳棚，沒有被子，石頭當作枕頭，席地而睡，這一夜卻是雅各人生最特別，心靈最震撼，在無奈及沮喪的心情下，神首次向雅各顯現，他夢見一道梯子，從地通往天上，神的使者從天梯上去下來，並應許他必定回歸家鄉，並賜他所枕的地方（後來稱為伯特利）。雅各醒來，感覺驚訝，心裏禁不住生出敬畏神的心，立石頭作柱子記念，並向神澆油敬拜，立願為神建殿，也必奉獻十分之一，作回應神。

默想：1.雅各獨自一人在野地，你想他的心情如何？神為何要讓雅各夢見天梯，對雅各有何幫助？神在人孤獨時，賜下安慰及應許，對你有何啟示？

2.雅各向神立願什麼？還願會有何困難呢？你從雅各這事得到什麼啟迪？

小故事：兩個朋友一起去旅行，他們入住了旅館，因太累馬上上床睡覺，不久其中一人起床，把鞋穿在腳上，然後躺下。他的朋友覺得十分奇怪，問道：「你怎麼穿著鞋睡覺呢？」他答道：「我是個細心的人，我有一回夢見我踩在碎玻璃上，痛極了。於是，我就不再赤腳睡覺了。」

真智慧：若果連夢中的疼痛都要設法避免，無法想像，在現實處境中還敢做些什麼？雅各剛好相反，神藉夢向他保證列祖的應許，同樣賜予他和他的後裔，故他醒了後，立願，石頭立作柱子，為神建聖殿。後來，他的願望，終於如願以償。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。詩 103:8

禱告：為你有主賜給你屬靈的天梯的梦想感恩祈禱，也為肢體有屬靈異象代禱

5月30日（雅各）

- 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..

智謀創富（創 30:35-43）

35 當天，他卻把有條紋、有斑點的公山羊，和有條紋、有斑點，以及雜有白色的母山羊都揀出來，也把所有黑色的綿羊揀出來，叫自己的兒子們看管，36 然後帶這些羊離開，到了跟雅各相隔三天路程的地方。雅各牧養拉班其餘的羊群。37 雅各取些白楊樹、杏樹，和梧桐樹的嫩枝，剝掉一部分樹皮，使樹枝露出白色的斑紋。38 他把這種樹枝插在羊群前面、羊喝水的水槽裏，因為牠們來喝水的時候交配。39 羊在這種樹枝前交配便生下有紋、有斑、有點的小羊。40 雅各把綿羊和山羊分開，使牠們對著拉班那有條紋和黑色的羊。雅各用這種方法增加自己的羊，並且把自己的羊群和拉班的羊群分開來。41 健壯的羊交配的時候，雅各就把那種樹枝插在牠們前面的水槽裏，牠們就在那些樹枝之間交配。42 但是當瘦弱的羊交配時，他就不插那種樹枝。不久，瘦弱的羊都歸拉班，健壯的羊都歸雅各。43 這樣，雅各就越來越富有，有許多羊群、奴隸、駱駝，和驢。

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：

雅各用類似胎教化的方法，使其獲得更多肥壯的有斑有點的羊，當有斑點的羊出生，便立即將牠們分開，與那純白的羊相對，使那純白的羊也生下有斑點的羊，最後雅各把有斑點的羊，另放一處，不想與拉班的純白羊交配，就不會生出純白及肥壯的羊。而創 30:43 形容雅各極其發大，得了許多財產。

默想：1.有人覺得雅各手段高明，但也有人認為詭詐，你認為又是怎樣呢？
對你人生及事業上有何啟發呢？

2.雅各成功的方法是單憑僥倖？神怎樣參與其中？他付出了什麼代價呢？這對你有什麼啟示？

小故事：有一個人人在樹下賣草帽，不料有一群猴子把草帽搶去，這個人急中生智，想到猴子有模仿習慣，就將頭上的草帽取下來，扔到地上，果然，樹上的猴子都將草帽紛紛扔下來，後來，這人的孩子也來到樹下賣草帽，同樣遭到樹上的猴子搶奪草帽，孩子想起爸爸的方法，他也將帽子扔在地上，但是，沒有一隻猴子把帽子從樹上扔下來，孩子無奈望住樹上的猴子，心裏納悶地說：「爸爸這一招怎樣不靈光？」這時，猴群中有一隻猴子下來，對孩子說：「不是只有你才有爸爸的。」

真智慧：循規蹈矩，沒有創意的人，只會在實際工作中四面楚歌。雅各不是不擇手段，而是花了很多心思及創新，才得到豐厚的財富。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：慧人的財為自己的冠冕；愚妄人的愚昧終是愚昧。箴 14:24

禱告：為你在事業或學業上經歷神祈禱，也為肢體在人生路上經歷主代禱

5月31日（雅各）

- 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..

與使者摔跤（創 32:22-31）

22 當晚，雅各起來，帶著他的兩個妻子、兩個妾，和十一個兒子渡過雅博河。
23 他們都渡過以後，他又把所有的一切都運送過河，24 自己一個人留在後面。有一個人來跟雅各摔跤，一直搏鬥到天快亮的時候。25 那個人看自己勝不過他，就在他的大腿窩上打了一下，大腿就脫了臼。26 那人說：「天快亮了，放我走吧！」雅各回答：「你不祝福我，我就不放你走！」27 那人問：「你叫甚麼名字？」他回答：「雅各。」28 那人又說：「從此以後，你不再叫雅各。你跟上帝和人搏鬥，你都贏了，因此你的名字要改為以色列。」29 雅各問：「請告訴我，你叫甚麼名字？」那人回答：「為甚麼問我的名字？」說了這話，就給雅各祝福。30 雅各說：「我面對面見了上帝，仍然活著！」於是他叫那地方批努伊勒（上帝的面的意思）。31 雅各離開批努伊勒的時候，太陽出來了。由於大腿脫臼，他跛著腳走路。32 一直到今天，以色列的後代都不吃大腿的筋，因為雅各大腿窩的筋被扭傷了。

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：

雅各夜間獨自一人沉思與默想，此刻神的使者與他摔跤，起初似乎平手，誰也不能勝過誰，但在黎明時，神的使者將雅各大腿窩扭傷，似乎是神的使者小勝，當神的使者要求離開時，雅各卻是抓住不肯罷休，非要祝福不可，因為雅各知道，自己最有力，最頑強的地方，現在萎縮了，深深體會那種無助感，故雅各即刻轉向神，全心全意地依靠神，「你不給我祝福，我就不容你去」，故此，神給他改名為以色列，意思是以後不再自己去抓住，乃依靠神的權柄去得勝。

默想：1. 神的使者扭傷雅各大腿窩的用意何在？對你有何啟示？
你又願意與神的使者摔跤嗎？

2. 神的使者為何要雅各改名為以色列？有那些屬靈含意？
對你又有那些啟示及提醒？

小故事：一位丈夫不見了銀包，內裏有很多錢。他搜索口袋。妻子問：「你的褲袋找過嗎？」丈夫：「找過，沒有。」妻子：「西裝幾個口袋呢？」丈夫：「找過，都沒有。」妻子：「內衣呢？」丈夫：「我不敢找。」妻子：「為什麼？」丈夫：「如果那裏都找不到，我的心臟病準備發作。」

真智慧：為了留住僅存的希望，很多人不忍揭開最後的真相。可是，人總得去面對現實。雅各勇敢面對，敗於天使的現實，但他卻抓住天使祝福的希望，結果，他終於如願以償。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我們若說是與神相交，卻仍在黑暗裏行，就是說謊話，不行真理了。約一 1:6
禱告：為你每天用一點時間單獨與神相交，接受主祝福祈禱，也為肢體靈修代禱

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>