

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，獻祭的羊羔在哪裏呢？」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，以撒已經遷移到底耳拉海萊的曠野，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