

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，亞蘭軍再也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