

## 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？你也會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都市。「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；他在那裏築了營，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理，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，當初他身處吾理的家鄉，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 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理的整個平原；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