

## 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（意思是寬敞）。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：要以仁慈相待，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、你外祖父彼士利家，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、他外祖父亞蘭人彼士利的兒子拉班那裏。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夢想感恩祈禱，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. 雅各成功的方法是否單憑僥倖？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