

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：最後背讀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，香港億萬富翁李嘉誠先生去酒店，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、三個兒子一閃、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，人也可以食用），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：愛迪生試研製白熾燈泡，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，證明了 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詛咒地，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。