

## 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，矇灰，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

## 6月23日（阿摩司）

- 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..

### 耶和華選召我（摩 7:10-17）

10 伯特利的祭司亞瑪謝打發人去向以色列王耶羅波安報告，說：「阿摩司在煽動你的人民，要他們背叛你；他的言論對國家是不利的。」11 他說：「耶羅波安要在戰場上陣亡；以色列人一定會從本土流亡到國外。」12 亞瑪謝向阿摩司說：「先知啊，你已經講夠了。你還是回到猶太去說教，讓他們供養你吧！」13 伯特利是宮廷聖殿，是國家禮拜的中心，不准你再在這裏說教。14 阿摩司回答：「我不是你說的那一類先知，為了金錢而講道。我是個牧羊人，也是看管桑樹的農夫。15 但是，當我在牧羊的時候，上主親自呼召我，要我出來向以色列人傳上帝的話。16 因此，你要聽上主對我講的話。你不准我傳上帝的話，不要我攻擊以色列人。17 所以上主這樣說：『你的妻子將在城裏當娼妓；你的兒女都要在戰場上死亡。你的土地會被瓜分；你本人要死在異鄉。以色列人要被趕出本土，流亡國外。』」

### 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：

阿摩司與其他先知不同。他不是先知學生，也不是祭司，乃是勞工階層，靠著牧羊，修剪桑樹的微薄收入，勉強維持生活。神把他從羊群中呼召出來，差他到敵對的北國去說預言。而亞瑪謝則是一個職業的祭司，他以為阿摩司說預言只為了糊口，因此建議他到猶大找一份工作，在那裡這一類職事較有出路。亞瑪謝卻不曉得所面對是一位怎樣的人。是神的僕人，不是受人雇用的，並不是為一口飯而工作，乃是因著那神聖的呼召。阿摩司很有自信，不怕出生寒微，反而非常堅定，肯定神的呼召。

默想：1. 從阿摩司的蒙召與表現，你對神呼召人去事奉祂有何領會或啟示？

2. 你從阿摩司的事奉中，有否發現事奉神的人，應有條件及本質呢？  
對你蒙召及事奉，又有何啟示及肯定呢？

小故事：老師對學生說：「猴子的生活比人更要好，更快樂。」學生問：「為什麼？」老師答道：「因為猴子不會說話，因此也就沒有挑撥、中傷、造謠生非這類的事情了。」

真智慧：語言本是萬物之靈的杰作，但卻誘發了人身上一些比動物還要惡劣的品質和習性，一切的猜疑、中傷、造謠都是因它而起，一切的禍端、矛盾和衝突都由它而生。亞瑪謝對阿摩司的造謠、中傷。幸好阿摩司肯定自己的蒙召，加上對自我正確價值觀及自信，才不致被打倒或受傷。

### 第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：他必不怕凶惡的信息；他心堅定，倚靠耶和華。詩 112:7

禱告：為你有肯定信仰，堅定信念跟隨主事奉主祈禱，也為肢體有堅定信仰代禱

## 6月24日（以賽亞）

- 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..

### 露身又赤腳（賽 20:1-6）

1 亞述皇帝撒珥根命令他的元帥攻擊非利士的亞實突城。2 這件事發生前三年，上主曾經命令亞摩斯的兒子以賽亞脫下他身上的麻衣和腳上的鞋子。他聽從上主的話，赤著身子，光著腳到處行走。3 亞實突被攻下的時候，上主說：「我的僕人以賽亞已經赤著身子，光著腳行走三年；這就是要發生在埃及和古實的事的預兆。」4 亞述皇帝要從這兩個國家中擄去人民，剝光他們的衣服；那時候，無論老少，都要赤身露體，光著腳，使埃及蒙羞。5 那些信賴古實和倚靠埃及的人要喪膽絕望。6 那時候，住在非利士沿海的人要說：「看吧，我們所倚賴、要幫助我們抵抗亞述皇帝的人竟是這樣！我們還逃得了命嗎？」

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：

主前七一年，非利士人亞實突城被亞述王撒珥根的統帥平服了。亞述大軍南下，猶太人以為投靠埃及，是對抗亞述大軍的救星，可惜事與願違，埃及被亞述擄去。故此，以賽亞不畏羞恥地，解掉腰間的麻布（麻布表達悲哀或痛悔之服飾，解掉腰間的麻布以表示快樂）。只穿內衣，赤腳露身行走三年，這些的動作表示恥辱、損失和羞愧。象徵埃及王朝被亞述征服，百姓被擄走的預兆或預言。呼籲猶太悔改，當依靠神。

默想：1.以賽亞為了使猶太人明白依靠外邦而不依靠神是錯誤，他用了忍辱負重，露身赤腳的生活。你認為有此必要嗎？何解呢？

2.以賽亞為了實踐神命令，甘願受辱受苦三年，這是一條不易走的路。這跟你跟隨主及事奉主，有何激勵？有何啟示？

小故事：一個老師白天睡覺，醒來時卻編造謊言欺騙學生說：「我在夢中見過周公。」第二天，他的學生仿效他，趴在桌上睡覺。老師生氣，用木尺把學生打醒，問他：「你白天為什麼睡覺？」學生答：「我也是拜見周公嘛。」老師問：「周公說了什麼？」學生答道：「昨天沒有見過你。」

真智慧：身教勝過言教，榜樣的力量是無窮的，不要用自己的不良行為去玷污孩子純潔的心靈。以賽亞用露身赤腳行走三年的身教行動，去揭示神預言的信息，啟示百姓要悔改。

### 第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：身體沒有靈魂是死的，信心沒有行為也是死的。雅 2:26

禱告：為你有力量能忍受事奉的難處及屈辱祈禱，也為肢體事奉得力代禱

## 6月25日（何西阿）

- 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..

### 娶淫婦為妻（何 1:2-9）

2 上主第一次藉著何西阿向以色列人講話的時候，他對何西阿說：「你去結婚吧！你娶的妻子會對你不貞；你們的兒女也會像她一樣對你不忠實。同樣，以色列全國上下跟那淫婦一樣地不忠實，背離了我一上主。」3 於是，何西阿去跟滴拉音的女兒歌篋結婚。她懷了孕，給何西阿生了一個兒子。4 上主對何西阿說：「給他取名耶斯列；因為不久我就要懲罰耶戶王室，討他們祖先在耶斯列大屠殺的血債。我要結束耶戶的王朝。」5 那一天，我一定要在耶斯列谷摧毀以色列的軍隊。6 歌篋再懷孕，生了一個女兒。上主告訴何西阿：「給她取名羅露哈瑪(意思是不蒙愛憐)；因為我不再愛以色列這一家，不再饒恕他們。7 然而，我要愛猶大這一家。我是上主，是他們的上帝；我要拯救他們；但我不是用戰爭，不是用弓箭、刀劍、軍馬、騎兵解救他們。」8 歌篋給她女兒羅露哈瑪斷奶後又懷孕，生了一個兒子。9 上主告訴何西阿：「給他取名羅阿米(意思是非我子民)；因為以色列人不是我的子民，我不是他們的上帝。」

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：

神藉何西阿先知的婚姻，指出以色列人的不忠。神要先知娶淫婦為妻，似乎與神的聖潔屬性有抵觸，百姓起初並未偏離神，正如先知的妻子起初並不是淫婦（淫婦一詞，只是指淫亂本性），比較水性楊花的女子。再從 1:3-9 中，可看到他們婚後所生兩位兒子，反映先知的妻子起初並不是不忠，後來才離開先知與別的男人一起。而第三章聖經提到，神再吩咐先知何西阿要將不忠的妻子找回來。這正反映當時以色列人的靈性光景，她本是神的新婦，是貞潔的，是神所愛的，然而她離開了神，跟隨了別的神明，對神不忠不潔，如同淫婦，但神如同先知對待不忠的妻子一樣，仍存著不死的愛，等候她回轉。

默想：1. 神要先知娶淫婦及找回不忠的妻，來反映百姓對神的愛不忠、苦情。你有否認為神對何西阿要求過分了呢？為什麼？

2. 先知何西阿甘願順服神要他所做的一娶淫婦為妻及找回不忠妻子。你從何西阿身上學到什麼？對神要何西阿所做的有什麼啟示？

小故事：記者問美國國務卿基辛格有關導彈和潛艇的情況。基辛格茸茸地說：「我的難處是…數目我是知道的，但我不知道是不是要保密的。」記者馬上說：「不是秘密的。」基辛格反問道：「既然不是秘密，那你說是多少呢？」記者只得嘿嘿地一笑。

真智慧：難以開口時，最好也把對方置於難以開口的境地。神要何西阿娶淫婦為妻，來表達神的愛，以色列人的不忠。何西阿因順服神，沒有說不，面對娶淫婦為妻及挽回不忠的妻子，也難以開口說不，他的寬恕和愛，使妻子不能說不，使神百姓也難說不。

### 第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：耶穌對彼得說：因為你不體貼神的意思，只體貼人的意思。太 16:23  
禱告：為你能常常體貼主，多過體貼自己祈禱，也為肢體多體貼主心意代禱

## 6月26日（耶利米）

- 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..

### 不要說我年幼（耶 1:2-10）

2 猶大王亞們的兒子約西亞統治猶大國的第十三年，上主向耶利米說話；3 約西亞的兒子約雅敬統治猶大國期間，上主又向耶利米說話。那時以後上主常常向他說話，一直到約西亞的另一個兒子西底家作王統治猶大國的第十一年五月，那時候耶路撒冷的住民被擄到巴比倫去。4 上主對我說：5 「在我賜生命給你以前，我已經選召了你；你還沒有出生，我就指定你作萬國的先知。」6 我回答：「至高的上主啊，我太年輕；我沒有口才。」7 但是上主對我說：「你不要自以為年輕，儘管到我差派你去的人當中，向他們宣佈我命令你說的一切話。8 你不要怕他們；因為我與你同在，要保護你。我一上主這樣宣佈了！」9 於是上主伸手摸我的嘴唇，對我說：「你看，我把你該說的話放在你口中。10 我今天授權給你；你要向萬國萬民做根除、拆毀、破壞、推翻、重建，和種植的工作。」

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：

先知自知年幼，人生的閱歷淺與思想的未夠成熟，沒受過練，沒經驗，沒說服力，沒有足夠條件，故沒資格接受這職份。但神指出這些都不是推卸的理由，因為他在母腹中已被揀選，作列國的先知（不單向猶大宣講，也向外邦國宣講），只要順服，差你往何處，你就往何處，叫你說什麼，就說什麼，不要怕別人質疑你，因為有我與你同在，便能成就我要你所做的。後來神按手在耶利米的口，表示已將神想要傳的信息告訴了耶利米，藉他施行神的拔出、拆毀、毀壞、傾覆，要建立、栽植的事。

默想：1. 神揀選年青耶利米作為列國先知，與我們揀選教會重要領袖有何不同？這裏神給了你什麼重要的屬靈啟示？

2. 年青耶利米被神揀選作先知的反應及後來順服。。  
從耶利米身上，對你回應主的呼召有何啟示？

小故事：克爾自小夢想有輛汽車。上大學時，他終於買到了，當天他開車出去，突然被一輛大卡車撞倒，全車毀壞了。克爾回到大學，仍然很平靜，同學們都說他很通達。克爾自嘲地說：「我小時想，總有一天我會有一輛車子，看起來，還真的有這麼的一天，已經心滿意足了。」

真智慧：豁達的心，是我們面對困難和災難的最好的方法。  
神叫耶利米不要說他是年幼的，反而要學習順服，用豁達的心去迎接前面的挑戰和困難。

### 第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。提前 4:12

禱告：為你的生活言行舉止，能作其他肢體的榜樣祈禱，也為肢體活出見証代禱

## 6月27日（以西結）

- 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..

### 我差你往悖逆（結 2:1-10）

1 我一看見這景象就俯伏在地上。接著，我聽見一個聲音；這聲音對我說：「必朽的人哪，站起來！我要對你說話。」 2 這聲音講話的時候，上帝的靈進入我裏面，把我扶起來。我聽見這聲音繼續對我說： 3 「必朽的人哪，我要派你到以色列人那裏去。他們跟祖先一樣背叛我，離棄我，到現在仍然叛離我。 4 他們頑固剛硬，不尊重我，所以我要派你去，把我一至高上主要告訴他們的話轉告他們。 5 不管那些叛逆的人聽不聽，他們應該知道曾經有一位先知在他們中間。 6 「但是，必朽的人哪，你不要怕他們，也不要怕他們說的話。他們會反抗你，瞧不起你；你就像處身在蠍子中間。但是你還是不要因那些叛逆的人而驚惶，也不要怕他們說的話。 7 不管他們聽不聽，你要把我的話都轉告他們。要記得他們是一群叛逆的人。 8 「必朽的人哪，你要留心聽我告訴你的話；不可像他們一樣叛逆。你要開口，把我要給你的東西吃下去。」 9 於是我看見一隻手向我伸過來，手上拿著一軸書卷。 10 他打開書卷；我看見書卷的正反面都寫著字，上面所寫的是哀悼、歎息，和悲痛的話。

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：

神呼召以西結，叫他站起來（表示他是在極清醒下），接受神的話，神的靈便進入以西結裏面（表示先知承受屬靈的力量），神便差遣他往悖逆之家去，是面無羞恥，心裏剛硬的人，如同蠍子，表示有毒的東西，象徵聽者無情，殘酷等，故先知的使命及受差遣，是帶有危險性。但神鼓勵以西結不用懼怕他們的反應，只管將祂的話告訴他們，完成他的使命及差遣。第 8-10 的異象，象徵以西結承受使命，傳信息之前，自己先了解及消化信息（哀悼、歎息、悲痛的話）。

- 默想：1. 神給耶利米先知的使命，是具有危險，悖逆的，極其難攪的人。  
神是否要為難耶利米，將難擔的擔子給他？對你回應主有何啟示？
2. 神給耶利米的異象，要他先消化及掌握信息，然後才去宣告。  
這對你讀經，接受聖經課程，聽道，有何提醒及重要的啟示呢？

小故事：一位看破紅塵，隱居樹林的隱士，他惟一的衣服就是圍住他下身的一塊布。可是樹林裏老鼠多，布被老鼠咬得破碎，他只好養一隻貓，貓要飲奶，他養隻牛，牛要人管，便聘了牧童，牧童要房子住，他便起了一間屋。他感嘆說：「我越想遠離塵世，世事來得越多。」

真智慧：要說用身體去超越塵世，好像很難，倒不如自我修煉，使心靈平靜安穩。以西結被差遣進入悖逆之家，如同進入危險的森林，他要超越危險，惟有操練靈裏那份平靜安穩的能力。

### 第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我差你們去，如同羊進入狼群；所以你們要靈巧像蛇，馴良像鴿子。太 10:16  
禱告：為你裝備好，迎接主的使命及挑戰祈禱，也為肢體與你同心並肩作戰代禱