

10月11日（撒督）

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..

冒死遵命（撒下 15:13-14,22-29）

13 有使者向大衛報告說：「以色列人的心都歸向押沙龍了。 14 大衛就對那些跟他在耶路撒冷的臣僕說：「我們立刻離開這裏，否則，我們來不及逃避押沙龍。趕快走吧！不然，他馬上就到，會殘害我們，殺光全城的人！」 22 大衛說：「好，繼續向前走吧！」於是以太、他的部隊，以及他們的眷屬都跟著上路。 23 大衛和隨從的人離開的時候，人民都放聲大哭。王過了汲淪溪，他的隨從也跟著過去；他們一起往曠野走。 24 那時，撒督祭司也來了；抬約櫃的利未人也跟他在那裏。他們把約櫃放下，等所有人民離城後再抬起來。亞比亞他祭司也在那裏。 25 王對撒督說：「把約櫃抬回城裏去吧！如果上主喜歡我，有一天他會讓我回來，再看見它和安放它的地方。 26 如果他不喜歡我，那麼，讓他隨意待我吧！」 27 王繼續對撒督說：「你不是先見嗎？你帶你的兒子亞希瑪斯和亞比亞他的兒子約拿單平安地回城裏去。 28 我在曠野的渡口那邊等你的消息。」 29 於是撒督和亞比亞他把約櫃抬回耶路撒冷，並且留在那裏。

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：

大衛的兒子押沙龍排行第三，他母親是以以色列盟國基述女兒，押沙龍是兩國政治聯婚的結果，押沙龍長得一表人才，十分有才華，深得大衛喜愛，但最終他興兵逼大衛退位，最後兵敗身亡。大衛為逃避押沙龍的叛變，過了汲淪溪到達較安全的地方。通常大衛每次出征，例必有約櫃隨行，這次大衛棄城而逃，約櫃自然伴隨，但到了安全地方，大衛安靜下來，認為約櫃留在京城有實際的用處，侍候的祭司可作內應，通風報信。所以，吩咐撒督祭司和抬約櫃的利未人，可以先回去耶路撒冷。撒督祭司便冒死遵命而回。

默想：撒督冒死跟隨大衛從京城逃亡，現又遵命冒死而回京城。

1. 撒督的忠心的素質，對你的工作及事奉，有何學效及啟迪？

2. 撒督的冒死而聽命，又對你工作及事奉，有何啟示呢？

小故事：有一次佛洛伊德對大女兒說：「我感覺近兩年來，你為一件事而犯愁，你認為自己不夠漂亮，找不到丈夫。我沒把這當一回事，在我眼裏，你很漂亮。」女兒笑笑地回答：「可你不能娶我，爸爸，你早已結婚了。」

真智慧：有時人們總是習慣以自己的意見代替別人的想法，總覺得我們了解別人，事實上，只有當事人才最了解自己的感受，所以，尊重別人的感受和選擇是一種高尚的品德。撒督沒法理解大衛因何要帶約櫃一同逃亡，現在又要將約櫃搬回耶路撒冷，但撒督尊重及順服大衛的決定。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：耶和華的訓詞正直，能快活人的心；耶和華的命令清潔，能明亮人的眼目。

詩 19:8

禱告：為你心靈的眼睛能清亮，看得見聖經寶貴的話語祈禱

10月12日（撒督）

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..

持守義心 (王上 1:18-27,32-34)

18 可是，亞多尼雅已經自封為王，你還不知道。 19 他獻了許多牛、羊，和小肥牛作牲祭，並且邀請了你的兒子們、亞比亞他祭司，和你軍隊的統帥約押去參加筵席，只是沒有邀請你的兒子所羅門。 20 陛下，全以色列的人民都在觀望，等候你告訴他們誰要繼承你的王位。 21 如果你不說，你逝世以後，我兒子所羅門和我就會被當作叛徒了。」 22 拔示巴還在跟王說話的時候，拿單到達王宮。 23 有人報告王說，先知到了。拿單進去，在王面前叩拜， 24 然後說：「陛下，你曾宣告要亞多尼雅繼承你的王位嗎？ 25 今天他獻了許多牛、羊，和小肥牛作牲祭，並且邀請你所有的兒子、你軍隊的統帥約押，和亞比亞他祭司赴宴。現在他們正跟亞多尼雅一起吃喝，並且呼喊：『亞多尼雅王萬歲！』 26 可是亞多尼雅沒有請我，也沒有請撒督祭司、耶何耶大的兒子比拿雅，和所羅門。 27 陛下果真同意這事嗎？怎麼不告訴大臣們誰要繼承王位呢？」 32 於是，大衛王吩咐人去召撒督祭司、拿單先知，和耶何耶大的兒子比拿雅來。他們來到的時候， 33 大衛王對他們說：「你們要會同宮廷的官長，讓我的兒子所羅門騎上我的騾子，把他護送到基訓水泉旁。 34 在那裏，撒督和拿單要膏立他作以色列的王。你們要吹號高喊：『所羅門王萬歲！』

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：

撒督的名字是「義」的意思。他是一位爽直而坦白的人，他的聲譽很好，以致亞多尼雅與別人卑鄙地同謀造反時，要小心翼翼地避開他。(26 節)對撒督來說，更高的稱揚，也比不上別人把他從陰險中剔除出來，他的賞賜不僅是無愧的良心，還有王加冕時所得的尊榮地位。在神的百姓中，不應該助長任何暗中交頭接耳及對人評頭品足的事，更應追求像義者撒督一樣的態度和稱譽。

默想：1.撒督祭司在亞多尼雅的宴會中避疑，對你做人做事有什麼提醒？

2.你認為撒督有什麼條件，被邀請在立王的神聖典禮上，有份膏立所羅門？對你事奉生命，對人對事，又有什麼啟示呢？

小故事：一天，阿里斯提卜剛巧碰到一個人正在罵自己，阿里斯提卜聽後，試圖溜走，那人追上去好奇地問他為何要跑。阿里斯提卜答道：「使用下流的言語是你的權利，不聽下流言語也是我的權利。」

真智慧：有時回避並非膽怯，而是輕蔑。撒督因避疑不出席亞多尼雅叛變的宴會，並不表示是弱者，怕事，乃是輕蔑亞多尼雅的宴請。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：倘若人為叫良心對得住神，就忍受冤屈的苦楚，這是可喜愛的。彼前 2:19

禱告：為你有一顆清潔的良心，凡事對得起主祈禱，也為肢體有清潔的心代禱

10月13日（耶何耶大）

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..

應該行動了（代下 23:1-11）

1 到了第七年，耶何耶大祭司認為應該採取行動了。他跟五個官長結盟… 2 他們走遍猶大各城，召集利未人和各宗族族長到耶路撒冷來。 3 他們在聖殿裏聚集，跟王的兒子約阿施立約。耶何耶大對他們說：「這是先王的兒子。他現在應該被立為王；照著上主的許諾，大衛王的後代應該作王。」 4 我們計劃這樣做：安息日，祭司和利未人值班的時候，他們當中三分之一的人要看守聖殿的門，5 另三分之一的人看守王宮，其餘的人駐守根基門；所有的人民要集合在聖殿院內。 6 除了值班的祭司和利未人以外，誰都不可進聖殿。因為祭司和利未人是歸屬上帝的，可以進去；其餘的人民一定要遵守上主的規定留在外面。 7 利未人要在王的周圍執刀保護王；王走到哪裏就跟到那裏。誰想進入聖殿就把誰殺了。」 8 利未人和猶大的居民都遵照耶何耶大祭司的指示做了。安息日不上班的人也要值班；所以，無論值班或不值班的，每一個官長都派上用場。 9 耶何耶大把從前大衛王放在聖殿的槍矛和盾牌分給官長們， 10 派民眾拿著刀守在聖殿前面，保護王。 11 然後，他帶約阿施出來，把王冠戴在他頭上，把一本有關王權條文的書交給他，膏立他為王。耶何耶大祭司和他的兒子們膏立約阿施；民眾都歡呼：「願王萬歲！」

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：

亞哈謝死後，太后亞她利雅奪得王權，然而祭司耶何耶大發起政變，在軍官支持下，不但使年幼的約雅施性命得保存，而且取回王位。耶何耶大召集百夫長眾領袖，使他在聖殿中與年紀只得七歲的約雅施立約，奉約雅施為王，又吩咐祭司保護年幼的約雅施，終於在聖殿及眾軍政祭司面前被膏立為王。

默想：1.第一節耶何耶大「應該採取行動了」去召聚百夫長與約雅施立約及吩咐祭司保護約雅施。你在耶何耶大身上得了什麼啟示及學習？

2.祭司耶何耶大深信神對大衛的應許（第三節），故推翻太后亞她利雅作王計謀，協助年幼的約雅施登基作王。這事又給了你什麼啟示及指引呢？

小故事：一個小女孩給父親送飯，路上看到一個工人在清理河道，她好奇停住腳步說：「前幾天，我哥哥在這裏丟了一個金幣。」工人聽了眼前一亮，故意漫不經心地說：「小妹妹，快去送飯，等一會兒飯鏹就涼了。」父親吃完飯後，小女孩拎著空飯盒回家，看到工人滿頭大汗，還在河道努力翻動泥水。見到小女孩便問：「金幣真的在這裏丟了嗎？」小女孩答：「真的，第二天父親就在這裏替哥哥找回。」

真智慧：掌握越全面的信息，吃虧的機會就越少。耶何耶大就全面掌握了太后亞她利雅奪王權的計謀，機會到了，才一舉推翻太后。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我兒啊，你要在基督耶穌的恩典上剛強起來。提後 2:1

禱告：為你在屬靈的事情上都能剛強壯膽祈禱，也為肢體有屬靈膽量代禱

10月14日（耶何耶大）

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..

國民都歡樂（代下 23:12-21）

12 亞她利雅太后聽到民眾對王的歡呼，急忙到群眾聚集的聖殿去。13 她看見新王照儀式站在聖殿進口的柱子旁邊，官長們和號手圍繞著他。民眾都歡呼，吹號；聖殿歌手彈奏著樂器，領人歌唱讚美。亞她利雅悲痛地撕裂衣裳，喊著說：「造反了！造反了！」14 耶何耶大祭司不要亞她利雅在聖殿被殺，吩咐官長們說：「把她從守衛中帶出去；誰想救她就把誰殺了。」15 於是他們捉住亞她利雅，把她帶到王宮，在馬門那地方殺了她。16 耶何耶大祭司使約阿施王和人民跟他一起立約，要作上主的子民。17 於是大家到巴力廟去，拆毀廟宇，打碎祭壇和偶像，又在壇前殺了巴力的祭司馬坦。18 耶何耶大派祭司和利未人負責聖殿的工作。他們要執行大衛所指定的任務，按照摩西的法律向上主獻燒化祭，並負責音樂和慶典。19 耶何耶大也派守衛在聖殿門口看守，不准禮儀上不潔淨的人進去。20 耶何耶大領導所有官長、貴族、民間領袖，和其餘的人民接王從聖殿魚貫進入王宮；他們從正門進去；王坐上寶座。21 人民都歡喜快樂，城裏也很平靜，因為那時亞她利雅已經被殺了。

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：

亞她利雅知道了耶何耶大在聖殿裏膏立約雅施作王，百姓樂意看見，又吹號唱歌，通國一片歡樂，他們又發誓忠於耶和華，重整聖殿的敬拜及外邦的邪風。亞她利雅看見大勢已去，便撕裂自己衣服，大叫作反了作反了（指責耶何耶大）。一個作反的人，意然大叫別人作反了，不久，他便將她趕出聖殿殺了她。耶何耶大又率領眾民，清除境內的巴力廟及打碎壇和像，國民都歡樂，合城都安靜。

默想：1.耶何耶大清除叛變者，把真命天子送上寶座及鏟除偶像，使國民都歡樂，合城都安靜。與神治國，兩者有什麼關係？

這對於清除情慾叛變者及心中偶像，與神管理生活有什麼關係？

2.亞她利雅用計謀手段奪取王位，使到百姓過著黑暗的日子，結果如何？若你是祭司耶何耶大，你的心情如何？有什麼行動？為什麼？

小故事：一個年青人，送一束鮮花給他的女友，女友見了即時高興極了，抱著他吻個不停。那年青人連忙掙脫她，向外跑。女友不解地問：「什麼事？」那年青人答道：「我再去拿更多鮮花來。」

真智慧：如果小的成本，能得到更多的回報，這樣事情就會一再被執行了。而耶何耶大則付上相當大的氣力及犧牲，清除叛變者及鏟除偶像，才保送約雅施登基作王，帶來全國歡呼，國民歡樂。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：人心多有計謀；惟有耶和華的籌算才能立定。箴 19:21

禱告：為你不用人意的計謀，去成就自己的事及神國度的事祈禱

10月15日（耶何耶大）

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..

輔政與修殿 (代下 24:1-7)

1 約阿施七歲的時候作猶大王，在耶路撒冷統治了四十年。他母親西比亞是別是巴城人。 2 約阿施在耶何耶大祭司活著的年日做了上主認為對的事。 3 耶何耶大給約阿施王選了兩個妻子；她們都替王生養兒女。 4 約阿施即位不久就決定整修聖殿。 5 他下令祭司和利未人到猶太各城向人民徵稅，作為每年整修聖殿的費用。他要他們趕快辦理，但利未人延誤時間。 6 約阿施把他們的領袖耶何耶大召來，問他：「你為甚麼沒有督導利未人向猶太和耶路撒冷居民徵收稅款呢？這稅是上主的僕人摩西為了維持上主的聖幕而要人民付出的。」 7 原來那壞女人亞她利雅的手下損壞了聖殿，並且拿了許多聖物去拜巴力。

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：

約雅施在耶何耶大輔政下，行耶和華眼中看為正的事，也順服耶何耶大為他揀選配偶，蒙神祝福，生兒養女。約雅施發現修葺聖殿進度緩慢，因為利未人只從百姓的宗教稅中抽取部份費用，故改用自由捐獻方式，將修葺責任交給官員，聘請工匠，不單使工程加快，更使祭司專心工作，祭祀興盛。

默想：1.約雅施行耶和華眼中看為正的事，及積極修葺聖殿。耶何耶大的生命對約雅施有什麼正面的影響？

試想想有誰使你感恩，對你生命中有什麼正面的影響？

2.聖殿殘破及聖殿華美，兩者對朝拜者有何影響呢？為什麼？

你作為朝拜者，你認為教會裝飾應如何？你的衣著又如何呢？

小故事：小城裏的一個惡棍死了，在他的喪禮中，大家一言不發，主持人問：「難道死者生前就沒有給誰留下美好的記憶嗎？」過了半小時，一個理髮師開始說話了：「他的頭髮稀疏，每次替他剪髮特別容易。」

真智慧：人來到世間，就應該為這個世界增添愛，這絕不是在叫嚷什麼神聖的大道理，實在是因為只有付出愛，才能得到愛。耶何耶大對約雅施，就是付出了愛心，輔助他登基、婚姻、國政等，使約雅施行耶和華眼中看為正的事。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：…要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，帖前 5:14

禱告：為你有一顆愛人的心，扶助軟弱的人，勉勵灰心的肢體祈禱

10月16日（耶何耶大）

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..

平生的影響力（代下 24:8-16）

8 王命令利未人造一個奉獻箱，放在聖殿門口， 9 吩咐他們到耶路撒冷和猶大各地告訴人民，把上帝僕人摩西最初在曠野規定徵收的稅款帶來獻給上主。 10 人民和領袖們都很高興，就把他們的稅款帶來，放在箱子裏。 11 每天利未人把箱子抬到王所指派監督這箱子的官員那裏。箱子裝滿的時候，王室書記官和大祭司的代表就把錢拿出來，把箱子放回原處。他們天天都這樣做，於是收到了一筆巨款。 12 王和耶何耶大把錢交給主持整修聖殿的人，由他們雇石匠、木匠、鐵匠來進行整修的工作。 13 所有的工人都辛勤地工作，把聖殿整修到原來的樣子，跟以前一樣堅固。 14 整修工作完畢後，他們把剩下的金子銀子交給王和耶何耶大；耶何耶大用它來造碗碟和其他器物，作為聖殿禮拜和獻祭之用。耶何耶大活著的年日，人民經常在聖殿按時獻上燒化祭。 15 耶何耶大在一百三十歲高齡時去世。 16 為了記念他為以色列人民，為上帝以及聖殿所做的一切，他們把他葬在大衛城王室的墳墓裏。

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：

耶何耶大除了輔政約雅施作王施政。最後 14-16 節，也來總結耶何耶大的事奉及生命—「耶何耶大在世的時候，眾人常在耶和華殿裏獻燔祭。耶何耶大年紀老邁，日子滿足而死。死的時候一百三十歲，葬在大衛城列王的墳墓裏；因為他在以色列人中行善，又事奉神，修理神的殿。」簡單來說：一.耶何耶大在屬靈上影響了百姓積極過敬拜神的生活，並在生活上，活出神看為正的事。二.耶何耶大平生積極地事奉神及修葺聖殿。三.神使他活得長壽（130 歲）及死得光榮（葬在大衛城列王的墳墓裏）。

默想：1.耶何耶大一生之日的事奉如何？對你事奉有何鼓勵及啟示呢？

2.耶何耶大埋葬的地方，反映了他貢獻如何？這又對你生活有何鼓勵？

小故事：酒館經理因生意不好而一籌莫展，一天，他偶然到書店，見書店牆上貼著橫額＜為好書找讀者，為讀者找好書＞，他眼前一亮，立即奔回家，叫人寫了一條大橫額，貼在酒館正面上。第二天店門口圍了不少人群指指點點，原來橫額上寫的是＜為好酒找酒鬼，為酒鬼找好酒＞。

真智慧：一個好點子可以救活一個企業，一個好名字可以興旺一個地方。一個好忠心的義人可以復興一個國家，此人就是耶何耶大。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。詩 90:12

禱告：為你平生的日子，有智慧地度過祈禱，也為肢體有智慧面對人生代禱

10月17日（希勒家）

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..

撕裂衣服 (王下 22:3,8-19)

3 約西亞在位的第十八年，他差派米書蘭的孫子，亞薩利的兒子王室書記沙番到聖殿去，8 沙番把王的命令傳達給希勒家。希勒家告訴沙番，他在聖殿裏找到了法律書。希勒家把書交給沙番，沙番讀了。9 然後他回到王那裏報告說：「僕人們已經把聖殿的錢交給主管修建工程的人。」10 他又說：「希勒家給我一卷書。」沙番就高聲誦讀給王聽。11 王聽到法律書上的話就撕裂衣服，12 吩咐希勒家祭司...13 說：「你們去為我和全猶大人民求問上主，查明這卷書的教訓是甚麼。上主向我們發烈怒是因為我們的祖先沒有聽從他的話，沒有照這書上所記載的去做。」14 希勒家祭司、亞希甘、亞革波、沙番，和亞撒雅去求問一個名叫戶勒大的女先知。女先知住在耶路撒冷的新區。（她擔任主管聖殿禮服的職務）他們向她述說所發生的事。15 她要他們回去見王，16 把上主的話轉告王說：「我要照著王所聽到那書上所寫的一切話懲罰耶路撒冷和它所有的居民。17 他們離棄了我，向別的神明燒香，以他們所造的偶像激起我的忿怒，所以我要向耶路撒冷發烈怒，不會止息。18 至於王本人，我上主、以色列的上帝這樣對他說：『你一聽了書上所寫的19 就在我面前謙卑悔改。你一聽到我警告要懲罰耶路撒冷和它的居民，使它成為荒涼令人詛咒的地方，你撕裂衣服，向我哭泣，我就聽了你的禱告。20 因此，在你死以前，我不降災難給耶路撒冷；我會讓你平平安安地離世。』」這些人就把這信息帶回給約西亞王。

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：

希勒家在修葺聖殿中發現了摩西五經一部份律法書，包括有關離棄耶和華所招來的災禍之經文，約西亞讀了這些律法，便重新懺悔認罪（撕裂衣服），且去求問神，結果，神不在約西亞在生時施行刑罰。因為律法書使約西亞心裏敬服（對神有敏銳的回應），在我面前自卑，撕裂衣服，哭泣（自卑、懺悔、痛悔）。

默想：1. 希勒家能在修葺聖殿中找到律法書，反映了他是怎樣的人？

你能否像希勒家，在教會中找到對人有正面積極的東西呢？

2. 希勒家因找到律法書，又藉書記轉交約西亞王，讓約西亞醒覺轉向神，免去神的刑罰。希勒家在神的救贖計劃中的角色如何？

他使你在教會的角色起了什麼變化？有什麼激勵及啟示呢？

小故事：一位老太太撥通了動物獸醫的電話：「我的孩子，好嗎？」獸醫：「對不起，這裏是寵物醫院。」老太太：「你以為我不知道嗎？」獸醫：「那麼，夫人，請問是貓還是狗？」老太太激動地說：「我是你媽媽！」

真智慧：生活的確需要一股專心致志投入的精神，不應讓心虛妄地執拗。希勒家在破損的聖殿裏，尋獲律法書，反映他專心致志地事奉，才有機會尋獲神的律法書。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：耶和華的律法全備能甦醒人心；耶和華的法度確定能使愚人有智慧。詩 19:7

禱告：為你能常常閱讀聖經，使聖經的話常常甦醒你的靈祈禱