

## 靈修簡介

**靈修是甚麼：**靈修不僅是聖經的研讀，而是與神相交和約會的時候。這是一個可以讓我們更深地認識神和祂的旨意，並享受祂的同在的時刻。正因為靈修是一個與神溝通的過程，所以靈修必須包括「聆聽」（讀經、默想、反思等）和「傾訴」（禱告、回應、委身等）兩方面。

**時間、地點：**選擇一個安靜的地方和一個固定的時間。如可能的話，早上應該會是比較理想的時段。如必須選擇其他時間，請揀選最能安靜下來，最精神的時間。並且務必在開電腦、看電視、上網、打機之前，以至不會讓腦海充塞著太多雜質，而無法集中去默想神的話語。

**聚焦：**先以禱告求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。亦可以讚美或短詩向神歌頌。

**讀經及重讀：**請細心閱讀當天的經文，並思想神要向你所說的話。通常讀第一遍的時候，往往只是走馬看花，未必可以了解當中的意思及神髓；唯有重覆閱讀，並加以思考，才能有更大的得著。

**靈修小冊的使用：**①請按本冊子的步驟安靜、以簡短的禱告及讚美開始，繼而閱讀及重讀當天的經文，並思考回答相關的問題。最後閱讀筆者對當天經文的領受，思想自己在生活上的應用，並以禱告結束，求神幫助你活出祂話語中的真理。②除了提供一些思考問題、註釋及生活應用外，此小冊每天都要求使用者填上靈修的日期和時間，以便使用者能夠更準確地對自己的靈修生活作出檢討。③本冊子引用的經文都是中文的和合本，筆者鼓勵讀者靈修時，應翻閱聖經而切忌用手機中的聖經程式，以免被手機來電或短信所滋擾。④本冊子將由華人金巴崙長老會不同的同工編寫內容，多以單語撰寫（中文或英語），然後再由其他弟兄姊妹翻譯，謹此致謝。其中亦有少數情況，作者自行以雙語撰寫。⑤金句是按著當天靈修內容的需要而定，不一定每天都提供，可用作當天的默想或加以背頌。

## 便雅憫人與所多瑪人一樣

經文：士師記 19:11-30, 創世記 19:1-8

六月一日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀士師記 19:11-30 及創世記 19:1-8，並思想神要向你所說的話。

**註釋**：舊約時代的妾是被視為屬於家中一部分的女僕或奴隸。她主要的作用是生育，使家族擴大（參看雅各的妾，辟拉和悉帕〔創 30：4-13〕）。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

出埃及記中記載著神將律法交給以色列人，以便建立一個有法治、有秩序的社會。神的律法可以分為三大類：道德規範，民事法和宗教條例。

1. 當城市或國家不受神的律法治理的時候，你認為將會如何呢？

2. 在這律法的三大類中，基比亞城中的人觸犯了那一類？

- 士師記描繪著約書亞去世後，君王崛起以前時，以色列人的生活。在這 300 年內，以色列人並沒有按照神的律法建國。以下是描述便雅憫人在基比亞城所行的不法事件。

- 有一個利未人和他的妾因為一些分歧，所以她回到伯利恆和她的父親住在一起。四個月後，這利未人去伯利恆求她和他回家。當他到伯利恆時，岳父根據接待人的律法對這利未人表示熱情好禮（出 23:9）。
- 在回家的路上，他們決定繞過耶布斯，因為那城中太多外邦人。他們便前往便雅憫人（以色列人）居住的基比亞。當他們入城時，沒有人接待他們。直到有一位原本來自以法蓮山地的老年人，看見他們，並領他們到家裡過夜。他透過洗腳和飯食表現出適當的款待。
- 當夜，基比亞城中的匪徒圍住了房子，並要老人把他的客人帶出來，以便他們可以侵犯他。主人懇求他們不要做這樣邪惡的事情。他向他們提供了還是處女的女兒和利未人的妾，任憑他們玷辱。
- 這個故事類似記載在創世記 19 章中，發生於一千年前羅得的故事。在那個故事中，羅得懇求所多瑪人不要侵犯他的兩個男客人；在這裡，老人也在懇求便雅憫人不要侵犯他的男客人。邪惡的匪徒不肯聽從，他們終夜凌辱利未人的妾，直到她死於黎明。
- 以色列人在西乃山被賦予神的律法，使他們能夠在神面前形成一個有秩序的社會。結果，他們違反了律法，離棄了道德規範；他們並不比那因邪惡被神審判的所多瑪人好。

### 生活應用：

- 你在那方面遵守神的律法呢？你如何用道德規範過日常的生活呢？
- 你在那方面曾違背神的律法呢？你如何補救你的過犯？

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 各人任意而行

經文：士師記 20:12-17, 29-48

六月二日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀士師記 20:12-17, 29-48，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 在士師時代，婦女有怎樣的地位？他們是否享有權利，尊嚴和被尊重？
2. 在士師時代，當有不公平的事情發生在一個婦人的身上，她的丈夫可以到那裡討回公道？

那利未人希望為他的妾討回公道，所以把那死了的妾帶回家，用刀把女人的四肢分割成十二塊，送到以色列全境。當以色列的十一個支派聽到便雅憫人對一個女人犯下這惡的時候，他們感到憤怒，就聚集在一起要去懲罰那無法無天的基比亞人。

以色列人要求便雅憫人交出那些罪犯為要審判他們，便雅憫人卻不聽從。也許他們誠實地認為他們沒有做錯事，因為沒有人教導他們去遵守神在西乃山給他們的律法。

一場內戰就此爆發，40 萬以色列的戰士對只有 26,700 的便雅憫人（15, 17 節）。當戰爭結束時，便雅憫人只剩下 600 人。

有趣的是，勝利了的以色列人因為便雅憫支派只剩下 600 人而感到遺憾，他們決定要幫助便雅憫人進行部族重建。他們去殺了基列雅比的人民，用武力奪走了四百名處女，並將他們給了 600 名便雅憫人為妻。

諷刺的是，以色列人有雙重的標準。他們要為一名因武力致死的女子報仇；卻轉過來，強暴地殺死了 400 名童女的父母，並強行帶走了這些童女。他們的行為顯示，他們並不理會婦女也是按着神的形象所造的人，他們將這些婦女視為貨物，給便雅憫人作為配種的工具而已。

### 生活應用：

- 你以什麼方式把婦女視為具有人權的人？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 今天你可以做些甚麼來減少對婦女不公平的待遇呢？

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 我們想要一個國王！

經文：撒母耳上 8:4-9, 15-22; 10:17-19

六月三日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳上 8:4-9, 15-22; 10:17-19，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 為什麼以色列人想要一個國王？

2. 神對他們的要求有什麼回應？

- 士師記以這句話結束：那時，以色列中沒有王，各人任意而行（士 21:25）。這是假設在那時倘若有一個國王的話，就會有法律和秩序。撒母耳記的兩本書描述了君王制度的開始和兩位國王的故事。他們的角色是引導百姓回歸真神，摧毀迦南人，並按照神的律法，建立政府。以下是撒母耳和他尋找國王的故事。

- 撒母耳是一個公平和受尊敬的士師；不幸的是，他的兩個兒子卻和他們的父親不一樣，他們收受賄賂，屈枉正直。人們來到見撒母耳，要求立王代替他們（撒下 8:5）。
- 撒母耳告訴百姓說，立一個國王將會更糟，因為國王會把他們的兒子擄到軍隊裡，又會取去他們最好的田地和牲畜，並且要向他們徵收大量的賦稅（撒下 8:10-18）。但是，百姓卻拒絕聆聽，仍然要求立王。當撒母耳告訴神他們的要求時，神竟告訴撒母耳依從他們（撒下 8:22）。
- 當我們堅持以自己的方式行事時，神會警告我們；當我們仍然拒絕聽從祂的話時，神就會任憑我們，讓我們走我們自己的路。在羅馬書 1:24, 26 中，神任憑人逞著心裡的情慾行污穢的事。

**生活應用：**如果你一直在堅持任意而行，你需要改變。你會如何的改變，以致能跟從神的旨意行事呢？

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 掃羅的選擇

經文：撒母耳上 9:1-2, 15-17; 10:20-25

六月四日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳上 9:1-2, 15-17; 10:20-25，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 如果由你選擇國家領導人，你會有什麼要求呢？

2. 神在挑選國王又有什麼要求？



- 以色列人想要一個國王，搜索就此開始了。掃羅高大英俊；也許他可以成為一個好的國王候選人(撒母耳 9:1-2; 10:23)。有趣的是，耶和華向撒母耳透露，祂確實揀選了掃羅成為以色列王，因為祂要將以色列人從非利士人的手中拯救出來(撒母耳 9:15-17)。
- 因為神選擇了掃羅，撒母耳順服地膏立掃羅作為以色列的王(撒母耳 10:1)。撒母耳後來召聚以色列百姓，並向他們宣佈，因為他們拒絕了神，所以神揀選了掃羅作為他們的第一個國王。眾民就大聲歡呼說：「願王萬歲！」來回應(撒母耳 10:24)。
- 模特兒機構通常選擇高帥的男性來做男模特。我不認為神會使用這樣的標準來選擇一個國王，因為聖經說，耶和華不像人看人：人是看外貌，但耶和華是看內心(撒母耳 16:7)。

### 生活應用：

- 你盼望你能培養出哪些內在的素質呢？你會如何計劃達成這願望呢？
- 如果神揀選人是看人的內心，而不是看他們的樣貌，那你認為神為甚麼選擇掃羅來成為第一個國王呢？對於這個問題的答案，請參閱羅馬書 9:14-23（我們將在明天的靈修中作進一步的討論）。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 神主權的選擇

經文：羅馬書 9:14-23

六月五日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀羅馬書 9:14-23，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 你在今天的經文中對神有甚麼新的認識？

2. 你認為神揀選某些人作蒙憐憫的器皿有何目的？

- 神是有主權的。祂可以選擇某些人作可怒、預備遭毀滅的器皿；而某些人則作蒙憐憫、預備得榮耀的器皿（羅馬書 9:21-23）。
- 神告訴我們祂興起法老是要在他身上彰顯神的權能（羅馬書 9:17），並要顯明法老要承受神的怒氣。法老是一個心硬又殘酷的人，神使用他對以色列人施加壓力，使他們離開埃及移到迦南地。
- 同樣地，神興起掃羅，在迦南顯示神的大能，並顯明掃羅是蒙憐憫的器皿。神知道掃羅是一個不順服的人，然而神仍然用他拯救以色列人脫離非利士人和亞瑪力人的手。
- 因此，神揀選掃羅不是基於他俊美的外表或他的領導能力，而只是基於神的憐憫（羅馬書 9:14-16）。

**生活應用：**你現在既然已經明白神要揀選你作蒙憐憫的器皿，你會在生活上作出甚麼改變呢？

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 掃羅的不順服

經文：撒母耳記上 10:8; 13:1-14

六月六日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記上 10:8; 13:1-14，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 本章中出現的危機，由甚麼原因所導致？

2. 掃羅對此有甚麼反應？他又從哪裡尋求幫助？

- 當掃羅成為王之後，撒母耳便成為神與王的中間人。因此撒母耳給予掃羅的指示，實際上等同於神的要求及命令。
- 撒母耳吩咐掃羅，每當他需要神指引時，應該先下到吉甲等候撒母耳七日，撒母耳也必下到那裏獻燔祭和平安祭，並指示掃羅當行的事（10:8）。

- 三年後，掃羅的兒子約拿單攻擊非利士人的防營。於是非利士人聚集了三萬輛馬車及六千馬兵，準備與以色列人爭戰。掃羅深感驚惶，需要神的指引。於是他前往吉甲，等候撒母耳七日。但七日後，撒母耳未有如期出現，掃羅決定自己獻燔祭和平安祭（參撒下 13:11-12）。
- 撒母耳來到後，斥責掃羅不遵守神的命令。掃羅說由於非利士人聚集，士兵潰散，迫不得已獻祭，求神幫助。
- 撒母耳對掃羅說，由於他的愚昧，沒有遵守神的吩咐，導致他的王位不保。神已經揀選一個合乎祂心意，又凡事遵行祂旨意的人，代替他作王（參徒 13:22）。
- 人往往出於恐懼，馬上作出以為對自己最有利的行動，而不願意等候神。
- 正如很多信徒知道不應該與未信主的人結婚，但仍堅持去做；因為他們害怕如果不把握機會結婚的話，最終會落得孤獨終老。

**生活應用：**請回想你最近因著恐懼而作出的一些決定。有些錯誤的決定是能夠修正的，但有些卻是覆水難收。但願你能夠悔改，並在可能的情況下，改正你所作錯誤的決定。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 掃羅被厭棄

經文：撒母耳記上 15:1-9

六月七日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記上 15:1-9，並思想神要向你所說的話。

**註釋**：「滅盡」（希伯來文：*hērem* [Cherem]；參看 15:3, 8, 9, 15, 18, 20）。「滅盡」的意思是要摧毀在亞瑪力的所有活物（男人、女人、孩子和牲畜）。滅盡的目的是要阻止異教和拜偶像的可憎行為繁衍——類似於把死於黑死病的死者的家具和衣服盡都燃燒，阻止這種疾病的傳播。

**舉例**：關於耶利哥城，約書亞吩咐百姓說：「城和其中所有的都要在耶和華面前毀滅」。當神將城牆塌陷的時候，約書亞命令以色列人毀滅城裡的一切（約書亞記 6:17）。不幸的是，亞干不順服而偷藏了耶利哥的一些金銀，給他的家人和以色列人帶來了災難。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 為甚麼神要掃羅攻打亞瑪力人呢？

## 2. 掃羅在亞瑪力應該做什麼事？他做了嗎？原因是什麼？

- 當掃羅登基為王時，他曾攻擊亞捫人、以東人、非利士人和亞瑪力人，將以色列從這些敵人手中拯救出來（撒上 14:47-48）。有一天，撒母耳來到掃羅面前，吩咐他攻擊亞瑪力人，滅盡那城裡所有的（撒上 15:3），原因是亞瑪力人先前攻擊從埃及地出來的以色列人（出 17:8）。
- 掃羅與亞瑪力人爭戰，打敗他們。不幸的是，掃羅沒有按照命令滅盡城裡所有的活物（15:9）。他憐惜亞甲王，他為自己存留了上好的羊、牛、牛犢和羊羔。

**生活應用：**神的話要求你在這週有甚麼回應呢？你當如何行才能完全順服神呢？

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 不順服的後果

經文：撒母耳記上 15:10-23

六月八日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記上 15:10-23，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 撒母耳是如何知道掃羅沒有完成神的吩咐呢？

2. 掃羅為什麼不按命令滅盡一切呢？





## 認罪與寬恕

經文：約翰一書 1:5-10

六月九日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀約翰一書 1:5-10，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀約翰一書 1:5-10，加以思考並回答以下的問題：

1. 今天的閱讀稍短，就讓我們多花些時間來省察心靈，看看有沒有不順服的地方需要在神面前承認。

- 約翰說，我們若說自己在光明中與神同行，卻行在黑暗裡，我們就是說謊話。我們若說自己順服神，但在現實中卻沒有順服，我們也是說謊話（1:6）。
- 我們若說自己沒有犯罪，不單是欺騙自己，也是不面對現實（1:8）。

- 但我們若肯承認自己是犯了罪，神必定會寬恕我們( 1:9)。基督為我們付出了代價，好叫神能夠寬恕我們（林後 5:21）。

**生活應用：**不要自欺，現在就在神面前認罪吧。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 人的選擇和神的揀選

經文：撒母耳記上 16:1-13; 使徒行傳 13:22

六月十日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記上 16:1-13 及使徒行傳 13:22，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 你認為神在大衛身上看到了甚麼？

2. 為甚麼好的品格比好的外貌更重要？

- 嘗試靜靜地坐著，反思你的品格。
- 掃羅既然兩次不順服神，神就厭棄他，不再讓他作以色列的王（16:1）。神告訴撒母耳去揀選別人來取代掃羅。
- 在選擇的時候，人常常會選擇那些具有良好外表和具有才幹的人；但神卻著重人的品格以及他們的內心，而不是單憑他們的外貌（16:7）。

**生活應用：**為了要全心全意委身予神，你需要改變些甚麼？

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 大問題

經文：撒母耳記上 17:1-11, 20-26

六月十一日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記上 17:1-11, 20-26，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 掃羅如何試圖解決歌利亞的問題？

2. 如果你面對同樣的情況，你會怎樣做？

- 非利士人和以色列人正在準備戰鬥。非利士人有一個討戰的人比任何以色列人更加高大（17:4-7），他向以色列人挑戰要作決鬥（17:8）；但掃羅王卻害怕而不敢接受這個挑戰。
- 你可能會注意到，掃羅王從來沒有向神祈求祂的指引。相反地，掃羅用了這個世界解決問題的方法，聲稱提供財富、免稅、以及把女兒許配給能殺死巨人的人。
- 相反地，當希西家王被更強大的亞述軍包圍的時候，他向神祈求一個解決的辦法（代下 32:20-21），神回答他的禱告，派一位天使，把所有大能的勇士和官長、將帥盡都滅了。當亞述王回到本國時，他親生的兒子認為他給國家帶來了恥辱，便用刀殺了他。

### 生活應用：

- 當你遇到一個大問題時，馬上向神尋求幫助。不要試圖自己找解決的方案。
- 現在就告訴神你的問題，並耐心的等候，祂必定會為你解決你的問題的。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 四十天的等待

經文：撒母耳記上 17:11, 16; 馬太福音 4:1-2      六月十二日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記上 17:11, 16 及馬太福音 4:1-2，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 你認為當掃羅和他的士兵受到 40 天的挑戰時，他在做什麼？

2. 如果你是掃羅，你在這 40 天內會做些甚麼？

- 聖經中有幾個地方談到人在 40 天中等候神。摩西在西乃山上等了 40 天才接受那兩塊刻了神的律法的法版（出 24:18; 34:28）。以利亞走了 40 晝夜才到了何烈山，聽見神的話，並祂的指示（王上 19:8）。耶穌在投身事工之前，亦在曠野中與天父交談了四十天。



- 當歌利亞在伊拉谷向以色列提出挑釁 40 天的時候( 17:16 )，掃羅王並沒有向神祈禱或者等候神 40 天。他在軍營裏、在恐懼中癱瘓了 40 天，甚麼也沒有作 ( 17:11 )。

**生活應用：**嘗試今天與神共度 40 分鐘。關掉你的手機，找一個安靜的地方，坐下來等候神。告訴神你的問題，讀祂的話語，專注於神；盡量不要打瞌睡或讓你的頭腦漫遊，等候祂的回答和指引。請在下面空白的地方，記下你這次反思的經歷。如果可能的話，在接下來的 40 天內，重複這樣的屬靈操練。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 得勝和信心

經文：撒母耳記上 17:32-37; 腓立比書 4:13      六月十三日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記上 17:32-37 及腓立比書 4:13，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 當大衛在野外與羊群一起時，你想他會在做些甚麼？

2. 大衛把殺死獅子和熊的事歸功於誰？為甚麼？

- 大衛是牧羊人，他的工作是看守保護他父親的羊群不被野獸侵襲（17:34）。為了做好自己的工作，他需要練習用甩石的機弦來拋石的技能。我想他一定每天都練習甩石。有一次，一隻獅子來了，從羊群裡叨走一隻羊，大衛毫不猶

豫地追趕獅子，用機弦和石頭殺死了獅子，拯救了羔羊。另一次熊來了，叨走了一隻羊羔，他也用機弦和石頭殺死了熊（17:35-36）。

- 大衛有信心他可以用機弦和石頭殺死巨人，因為神曾幫助他殺死了獅子和熊（17:37）。
- 好比說，如果神幫助你完成了十公里的賽跑；那麼經過適當的訓練，你也應該有信心可以完成半程馬拉松的比賽。

**生活應用：**保羅在腓立比書中說：「我靠著那加給我力量的（基督），凡事都能作。」回想神曾幫助你取得的勝利，寫下當時的掙扎和過程。另外，也記下一些未來的挑戰；然後有信心地去勝過它們。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 帶劍還是帶石頭?

經文：撒母耳記上 17: 38-40

六月十四日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記上 17: 38-40，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 掃羅給大衛甚麼裝備去決鬥？你認為他為甚麼這樣做？
2. 這些裝備有甚麼問題？我們可以從中學到甚麼功課？
3. 最後大衛決定帶甚麼去應戰？我們可以從中學到甚麼功課？

- 因為大衛自願應戰歌利亞，掃羅認為他應該給大衛頭盔，盔甲和劍，以便大衛可以用這些裝備與巨人一戰。
- 掃羅知道如何使用劍，但大衛不會（17:38-39）；他只知道如何使用甩石的機弦和石頭。對掃羅來說是得心應手的武器，但是對大衛來說卻沒有用處。於是，他迅速脫下頭盔，盔甲和劍，只帶著他的杖，甩石的機弦和石頭去應戰（17:40）。關鍵是，對他人有用的工具不一定適合你。
- 好比說，在另一個教會運作恰當的事工，不一定適合我們的教會。

**生活應用：**在屬靈的操練上，對某個信徒有幫助的作法，可能不適用於另一個信徒。有些人通過每天讀經來親近神，有些人通過長時間的祈禱親近神，有些人在大自然裡親近神；有些人通過事奉親近神；有些人通過崇拜親近神；有些人獨自地等候神40天，直到他們聽到神的話。你認為哪種方法最適用於你呢？為甚麼？嘗試體驗各種方法，然後使用最適合您的方法每天親近神。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 大問題，小石頭

經文：撒母耳記上 17: 41-49

六月十五日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記上 17: 41-49，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 巨人歌利亞如何裝備自己來應戰（參看 17:4-7）？

2. 大衛又如何裝備自己來應戰？如此的對比，意義何在？

- 決鬥在即，巨人歌利亞準備好了應戰。他有一把巨劍，兩肩之中背負銅戟，身穿青銅鎧甲，甲重五千舍客勒（5.5 公斤）（17:5），槍桿粗如織布的機軸，鐵槍頭重六百舍客勒（6.6 公斤）（17:7）。
- 然而，大衛只有 5 塊小石頭。他是靠著萬軍之耶和華的名來應戰，並相信神會幫助他殺死巨人歌利亞（17:45-47）。
- 以色列人心生懼怕，因為他們看見了一個巨大的敵人。大衛心生歡喜，因為他看到了一個不可能打不中的大目標（17:49）。

**生活應用：**寫下你目前面臨的一些大問題。把你的大問題帶給神，並求祂給你一個輕省的解決方法。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 參與在神的計劃中

經文：撒母耳記上 17:48-50  
羅馬書 5:8-11; 10:13-15

六月十六日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記上 17:48-50 及羅馬書 5:8-11; 10:13-15，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 神是怎樣顯明祂愛世人？這對你有甚麼意義？
  2. 使徒行傳 2:42-47 是怎樣形容早期教會信徒的團契生活？相比之下，你覺得自己的教會生活與早期教會有何區別或相同之處？
- 神履行了祂派大衛拯救以色列人的計劃；大衛亦完成了祂要以石擊倒巨人的任務。



- 神履行了祂派耶穌為罪人死在十架的計劃（羅馬書 5:8-10）；教會也要完成去把福音傳給世人的任務（羅馬書 10:13-15）。

**生活應用：**你覺得你在神永恆計劃中的任務是甚麼？

就像大衛要好好學習用機弦甩石，每個基督徒也要好好學習神的話語，以致當機會來臨時，我們已作好準備（以福音）回答在世間無望的人（彼得前書 3:15）。先由背誦以下金句作開始：以賽亞書 53:5-6；羅馬書 3:23，6:23；哥林多後書 5:21；約翰一書 5:12。

**金句：**「<sup>5</sup> 哪知他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。<sup>6</sup> 我們都如羊走迷；各人偏行己路；耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。」  
以賽亞書 53:5-6

「因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀；」  
羅馬書 3:23

「因為罪的工價乃是死；惟有神的恩賜，在我們的主基督耶穌裏，乃是永生。」  
羅馬書 6:23

「神使那無罪的，替我們成為罪，好叫我們在他裏面成為神的義。」  
哥林多後書 5:21

「人有了神的兒子就有生命，沒有神的兒子就沒有生命。」  
約翰一書 5:12

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 作孤兒的父

經文：詩篇 68:4-6

六月十七日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀詩篇 68:4-6，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 你覺得為什麼神要保護孤兒寡婦呢？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. 請慢慢地重複閱讀詩篇 68:4-6（可重複閱讀三次或以上）。在你重讀的時候，留意有什麼詞彙、字句、意境或者是感受，是特別明顯的，甚至好像是要從字裏行間跳出來般的。然後寫下你的反思：

- 很多孩子都是在沒有父親的情況下長大。有一些是在年幼時失去了父親，有一些則是長期缺乏父親的關懷。
- 神明白你的孤單亦願意成為你的父親；作為一個父親，祂會看顧你、愛護你，並引導你在生命裏行當走的路。

**生活應用：**寫一封信給神，請祂作你的父親。告訴神你想祂怎樣參與在你的生命中。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 一位好父親

經文：路加福音 11:2-13; 加拉太書 5:16

六月十八日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀路加福音 11:2-13 及加拉太書 5:16，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 我們通常會期望父親為家庭做些甚麼事？

2. 這段經文令你想起甚麼關於你和天父的關係？

- 根據耶穌的教導，雖然每個地上的父親都不完全，但他們仍然會為孩子供應基本需求；父親不會毒害自己的孩子（以蛇或蠍子取替食物）。
- 更何況那位在天上的好父親，祂必定為向祂求食物和向聖靈求幫助的人供應的。

### 生活應用：

- 為什麼我們要求天父「救我們脫離自己」？因為曾經有人說：「我們遇見的敵人，就是自己」，你覺得這句話在哪方面是正確的？嘗試感謝天父因祂將聖靈賜給我們，幫助我們可以勝過在我們裏面罪惡的本性（加拉太書 5:16）。

- 以下的請求可作今天的應用：「我們在天上的父親：願人都尊崇你的聖名；願你在世上掌權；願你的旨意實現在地上，如同實現在天上。賜給我們今天所需的飲食。饒恕我們對你的虧負，正如我們饒恕了虧負我們的人。不要讓我們受艱難的考驗；救我們脫離那邪惡者的手。」（現代中文譯本）

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 問題家庭(一) —— 我不想坐以待斃

經文：撒母耳記下 13:1-22

六月十九日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記下 13:1-22，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 你會怎樣形容暗嫩的為人？
2. 如果你是他瑪，你會向誰求助呢？
3. 你覺得大衛應該怎樣處理暗嫩？最後他是怎樣處理的呢？
  - 在一個生態環境裏，如果有人將水銀放入水中，魚就會中毒，然後吃了魚的鳥和人也會中毒；慢慢地整個生態系統都會被毒害。
  - 同樣地，每個家庭也是一個系統，如果父親或兒子不健康，毒性會由一人傳遍整個「系統」，以致變成問題家庭。

- 大衛在希伯倫得了六個兒子和一個女兒（撒下 3:2-5）。暗嫩是長子，是王位的繼承人。在他開始明白男女之情時，他開始對同父異母的妹子，有美貌的他瑪，有非分之想。當他的朋友知道暗嫩的想法後，就獻計叫他躺在床上裝病，求父親叫妹子他瑪到屋裡做餅給他吃，然後就可以為所欲為。
- 大衛以為他兒子真的病了，所以便叫他瑪做餅給哥哥吃。當她送餅到暗嫩的臥房時，暗嫩打發了僕人出去，自己卻玷辱了妹子。
- 事後，暗嫩叫僕人將「這個女子」趕出去。請留意，他稱呼他瑪為「這個女子」，不是「我的妹子」或「他瑪」。暗嫩不尊重妹子，只把她看作可丟在門外的東西。事實證明，他從來都沒有真心愛她。
- 律法當中不允許亂倫（利 18:9）或玷辱處女（申 22:28）。暗嫩王子犯了律法便應當被問罪。
- 他瑪被玷辱了這事應該要被追究；她告訴父親很可能就是想王為她討回公道。當大衛王聽見這事時，就甚發怒，但他卻沒有任何行動。

### 生活應用：

- 王有責任要保護他的國民；同樣，父親也有責任管教和保護兒女。
- 如果你的兒子做錯事，就必須管教他，讓他為過錯承擔責任。
- 如果你的女兒被玷辱，應該為她伸張正義，鼓勵她及時舉報。
- 但是不可自己伸冤，只有神有權報應（羅 12:19）。
- 將你的家庭或未來的家庭交給神，求神加給你力量和智慧，以神的旨意帶領家人。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 問題家庭(二) —— 悔不當初

經文：撒母耳記下 13:23-39

六月二十日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記下 13:23-39，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 你會怎樣形容押沙龍的為人？

2. 為甚麼大衛每日為他的兒子哀傷呢？



- 兩年間，押沙龍裝作若無其事，但實際上，正暗地裏進行著對暗嫩復仇的大計。終於時機來到，他邀請暗嫩及其他王子，一同出席剪羊毛的宴會。暗嫩不虞有詐，押沙龍安排他的僕人，在暗嫩酒醉後，將他殺死。
- 押沙龍殺死暗嫩後，逃到基述，在那裏住了三年。為著此事，大衛撕裂衣服、哀哭，並天天為他兒子哀傷。或許，他後悔當他女兒他瑪來求助時，他沒有即時處罰暗嫩。或許，他後悔沒有好好教導押沙龍，如何處理他的怒氣。或許，他因此能夠阻止悲劇發生。
- 人生往往有許多遺憾：有人會後悔當初沒有及早戒煙、戒賭，有人會後悔沒有盡早養成儲蓄習慣。

**生活應用：**有沒有甚麼事情令你感到懊悔的呢？有沒有一些行動能夠令到事情得以改善或避免情況繼續惡化的呢？若然大錯已成，事情無轉彎餘地的話，來尋求神的饒恕，讓祂加能賜力，使你能忘記背後，努力向前，開展新的生活。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 問題家庭(三) —— 我希望爸爸聽我傾訴

經文：撒母耳記下 14:21-28; 瑪拉基書 4:5-6 六月二十一日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記下 14:21-28 及瑪拉基書 4:5-6，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 當押沙龍回到耶路撒冷時，大衛做了些甚麼？

2. 如果你是押沙龍，你會感覺如何？

- 三年過去了，大衛想念押沙龍；所以大衛的參謀長約押找了一個能把押沙龍帶回家的辦法。然而，當押沙龍回家後，大衛卻不願接見他，也沒有與他說話達兩年之久。也許他還在生押沙龍的氣，因為押沙龍殺死了暗嫩，這可能算是給他的懲罰吧。

- 在浪子的比喻中，當兒子回家的時候，父親跑去見他。然而，大衛卻不願意與他的兒子押沙龍見面或談話。
- 神透過先知瑪拉基警告說，當父親不與他們的子女和好時，便會帶來災難或詛咒（瑪拉基書 4:5-6）。
- 原因是每個兒子都需要看見父親。押沙龍需要見他的父親；他需要有人聽他傾訴他的憤怒和仇恨；他需要他的父親來引導他。然而，大衛沒有這樣做。
- 有人說：「受傷的人，使人受傷。」押沙龍的情緒受了傷害，他發起的叛亂，對他的父親也造成了傷害和痛苦。當大衛發現押沙龍反叛時，大衛逃跑了。在他的父親逃跑後，押沙龍進入宮殿，並侮辱了他的父親，公然地與大衛的妃子在宮殿的屋頂上親近（撒母耳記下 16:22）。

### 生活應用：

- 父母親們，你們的子女（甚至是成年子女），需要見你們的面；需要你們聽他們的傾訴。想一些方法可以讓他們來到你們面前，向你們傾心吐意（無論是好、是壞）。
  
- 子女們（甚至是成年的子女），你們需要原諒你們的父母因對你們的疏忽而造成的傷害。想一些實際的方法與他們和好。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 問題家庭(四) —— 一個父親的悲劇

經文：撒母耳記下 18:4-5, 31-33

六月二十二日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀撒母耳記下 18:4-5, 31-33，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 你能描述大衛對他兒子押沙龍的感受嗎？

2. 你認為約押為什麼不服從大衛的命令呢？

- 大衛離開耶路撒冷後，便召集他的戰士來抵抗押沙龍和他的叛軍。然而，大衛不想他的兒子死，所以吩咐約押和另外兩個將領說，輕輕處置那少年人押沙龍便可了（18:5）。

- 在戰爭期間，押沙龍的頭被卡在橡樹枝上，約押當場就把他殺死，而沒有把他帶回給大衛作為囚犯。聖經沒有說他為何不服從大衛，但這是結束叛亂的最快方式，因為一旦押沙龍死了，所有的反叛分子亦會逃散。當大衛聽到押沙龍死亡的消息時，他便傷心欲絕。
- 請注意大衛在戰爭之前從來沒有用過「我兒押沙龍」來稱呼押沙龍的，都是把他稱為「少年人押沙龍」。現在他死了，卻稱他「我兒押沙龍，我兒，我兒押沙龍！我恨不得替你死，押沙龍啊，我兒！我兒！」

### 生活應用：

- 不要等到你的兒子離開之後才說：「我兒，我兒。」不要等到你父親離開之後才說：「我父，我父。」趁他們還活著的時候便說：「我兒，我父。」
- 當你看到你已疏離的兒子時，對他說：「我兒，很抱歉，我忽視了你多年。我愛你，我想改進我與你的關係。我兒，請原諒我。」
- 評估你與家人的關係，草議一些實際的步驟，並加以實行，來改善你與家人之間的關係。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 不可疏於管教孩童

經文：箴言 23:13-25

六月二十三日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告：**求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美：**請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經：**請細心閱讀箴言 23:13-25，並思想神要向你所說的話。

**註釋：**「救他的靈魂免下陰間」（和合本）就是「能救他脫離死亡」（聖經當代譯本）。「陰間」在希伯來原文中解作墳墓，舊約中泛指死亡是永遠的居所。在本節中，可解作早逝或意外身亡。

**重讀：**請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 當孩子違反神的誡命時，作為父親，應該怎樣處理？

- 當你用杖教訓孩童時（但不涉及過份暴力，參第 13 節，「他必不至於死。」），他將會學懂不再重蹈覆轍，以至早逝或意外身亡（下陰間）。父親絕不應出於怒氣，而對孩童作出體罰。因為按照聖經，教訓孩童是出於愛。

- 若然大衛按照神的誠命管教他的兩個兒子，對他們所犯的過錯，作出應有的懲罰。或許他可以避免叛亂、戰爭的發生，及他的妃嬪也不致在眾人眼前受辱。
- 酗酒的人，由於酒癮太深，終日只盼着可以再喝過痛快。他為了買酒喝，花掉了很多錢；加上聲譽不好，找不到工作，結果生活窮困潦倒。因此，應該聽從父親的訓勉，遠離酒精、毒品及賭博，因為它們會摧毀你一生。
- 縱情宴樂的富有人，很容易變成耶穌比喻中的財主，對貧乏人失去憐憫，無視他們的需要，結果死後要下到陰間去。在世人眼中的富有人，在神面前卻不富足（路 12:21）。反而世上的貧窮人，卻是被神揀選，並要承受祂應許的國（雅 2:5）。

**生活應用：**當神讓你事業成功，得享豐盛時，你會對此作出甚麼回應？

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 神的話字字真實

經文：箴言 30:5-17

六月二十四日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀箴言 30:5-17，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀箴言 30:5-17，加以思考並回答以下的問題：

1. 你對聖經有甚麼看法？你認為它含有神的話？或者你認為它就是神的話？兩者有甚麼不同？

2. 這段經文中，你學到甚麼跟你息息相關的事？為甚麼？



- 神的話語，字字都是真實的；經文中每一個字都是神所默示的。每一個字都已被歷代聖徒證明是正確的。因此，任何人都不該在神的話語中加添甚麼；或更改其中的意思，用來迎合被世人接納的罪惡的生活方式。
- 如果你要過討神喜悅的生活，首先不要說謊言或讒謗，要說誠實話。其次，不要追求奢華的生活方式。
- 如果你不想要神的詛咒，你就不要詛咒你的父母；不可高傲，不要嘲笑你的父母（例如他們較低的知識水平）；不可貪得無厭。

**生活應用：**在這父親節你有何計畫？你可以用甚麼實際的行動來改善你與父親（或家人，即父母、子女、兄弟姐妹等）的關係？

**金句：**「<sup>7</sup>我求你兩件事，在我未死之先，不要不賜給我：<sup>8</sup>求你使虛假和謊言遠離我；使我也不貧窮也不富足；賜給我需用的飲食，<sup>9</sup>恐怕我飽足不認你，說：耶和華是誰呢？又恐怕我貧窮就偷竊，以致褻瀆我神的名。」 箴言 30:7-9

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。



- 我們的惡行往往是因我們所見而起。因此要小心我們的眼目所到之處，我們所看到的會導致我們犯罪。
- 道德上的失敗很少像突然的爆胎；它通常是像一個慢慢漏氣的輪胎。當一個已婚男子在道德上失敗時，一開始是對另一個女人的慾望，接著是與那女人相約，最後和那個女人發生關係。這一切都是從看見婦女就動淫念開始的（太 5:28）。
- 同樣的，大衛王在王宮的平頂上看見一個婦人沐浴，就對她有了慾望，接著差人將她接來，最後與她發生關係（11:2）。
- 關鍵是，我們的罪行往往是由我們所看到的引起，所以當你看到不該看的東西，就應及時遏止。

**生活應用：**你可以採取哪些實際行動來抵抗或避免「眼目的情慾」的誘惑？（在主裡的兄弟們，特別是當你看到你不應該看的網路或視頻時，應該如何處理？）

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 在審判上看到神的慈愛

經文：撒母耳記下 12:4-25, 以弗所書 2:3-5      六月二十六日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告：**求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美：**請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經：**請細心閱讀撒母耳記下 12:4-25 及以弗所書 2:3-5，並思想神要向你所說的話。

**重讀：**請重讀以上的經文，加以思考並回答以下的問題：

1. 故事中富戶和大衛王之間有什麼相似之處？

2. 對於富戶來說，你認為甚麼是正確的懲罰？

3. 對於大衛來說，你認為甚麼是正確的懲罰？

- 故事中的富戶有許多羊，但窮人只有一隻羊。有一個客人來到富戶的家，他捨不得用自己的羊，為客人做準備，所以他拿了窮人的羔羊，為客人做飯。
- 當大衛聽到一個有錢人不公正地從一個窮人那裡拿走羔羊的故事時，他感到憤怒。他說富戶該死，應該按照在出埃及記 22:1，神所定下的律法向窮人償還羊羔四倍。

- 大衛有六個妻子（撒下 3:2-5）和十個妃嬪（撒下 15:16），但烏利亞只有一個妻子。拿單對大衛說，如果他想，神會樂意給他更多的妻子。當他拿烏利亞的妻子時，大衛肯定違反了神的律法。
- 神可以依照律法向大衛作出四倍的刑罰，第四個刑罰可以是要以大衛的生命來償還烏利亞的生命（出 21:14）。但因著神的慈愛，祂只給了大衛三倍的重罰，倖免於死。
- 第一個刑罰，烏利亞被亞比米勒人的刀劍殺死，所以大衛家裡也有人會被刀劍殺死（12:10）。幾年後，大衛的兩個兒子，暗嫩和押沙龍被刀劍殺死了。但他們不是無辜的被害，暗嫩強暴了他的妹妹（18:9; 20:17; 27:22）；押沙龍公開地強暴了他父親的妻子（18:8; 20:11），他們都是應有此報的。
- 第二個刑罰，大衛與拔示巴秘密地發生關係，但押沙龍卻是公開地在屋頂上與大衛的妃嬪發生關係（12:11; 16:22）——甚至可能是在大衛看見拔示巴的同一屋頂上。
- 第三個刑罰，由通姦而所得的孩子必定要死（12:14）。

**生活應用：**神的話說，我們順從今世的風俗，放縱肉體的私慾，隨著肉體和心中所喜好而行，觸及神使祂憤怒，然而神卻有豐盛的憐憫和慈愛使我們（神的兒女）與基督同活，又使我們得著由神而來的恩慈（弗 2）。

作為得救的對象（神的兒女），你會如何對待那些你認為值得被神審判的人？你如何對待在工作上、在教會裡，以及在社區裡的卑鄙小人？

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

# 潔淨

經文：詩篇 51:1-7

六月二十七日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀詩篇 51:1-7，並思想神要向你所說的話。

**註釋**：大衛保持沉默了兩年，直到拿單質問他，讓他意識到自己犯了罪叛逆了神。這首詩是他對神的懺悔。

**重讀**：請重讀詩篇 51:1-7，加以思考並回答以下的問題：

1. 在第 1-2 節中，罪的定義是甚麼？

2. 甚麼可以免除大衛的罪？

- 罪是過犯；故意的去違反了神的律法；罪惡是一個壞的痕跡，需要被抹去；罪是衣服上的髒污，需要徹底被洗淨（第 1-2 節）。
- 雖然我們本來就是罪人，從有生命的頃刻已有了罪。我們不能怪我們的家庭教育。罪是一個選擇，大衛痛悔承認自己的過犯以及罪孽（第五節）。
- 在逾越節期間，牛膝草是用來蘸盆裡面的血，灑在門楣上的（出 12:22）。這節經文預示著基督的死亡和祂流出了寶血，以洗清我們的罪。換句話說，只有羔羊的血液才能潔淨我們的罪（第 7 節）。

**生活應用：**花一些時間反思，看看你的生活中是否有隱藏的罪。求神潔淨你的罪孽和過犯，並感謝祂永恆的愛和憐憫。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 再為有用

經文：詩篇 51:8-17

六月二十八日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告：**求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美：**請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經：**請細心閱讀詩篇 51:8-17，並思想神要向你所說的話。

**註釋：**第 10 節中的「造」，是希伯來文的 *bara*，與創世記 1:1 中用來描述神創造宇宙是同一個字；神要把罪人重新建造，使他們裡面有更新正直的靈（第 10 節）。

**重讀：**請重讀詩篇 51:8-17，加以思考並回答以下的問題：

1. 大衛不想神從他那裡拿走的是甚麼？

2. 神所要的，又不會輕看的是甚麼？

- 大衛曾經見過聖靈離開掃羅，所以他要求神不要從他身上收回聖靈。神在祂的慈愛中沒有把聖靈收回（v11）。



- 神不斷在挽回罪人，讓他們可以再次被神使用。犯了罪的基督徒可以再次服事，犯了罪的聖經老師也可以再次教導；他們可以用他們破碎的經歷，來幫助犯了類似過犯的人（第 13 節）。
- 神管教祂所愛的人；神要壓傷那些自以為是和心裏剛硬的人的骨頭（第 8 節）。神不想要那些硬心人所獻的祭。神唯一所要的祭，就是那憂傷痛悔的心靈（16-17 節）。

**生活應用：**神曾經以甚麼方法來壓傷你的骨頭和心靈呢？

作為一個被神挽回並復原的人，你想如何的被神使用？你在教會的事工上打算做些甚麼？

**金句：**「<sup>10</sup>神阿，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。<sup>11</sup>不要丟棄我，使我離開你的面：不要從我收回你的聖靈。<sup>12</sup>求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我，…<sup>17</sup>神所要的祭就是憂傷的靈；神阿，憂傷痛悔的心，你必不輕看。」

詩篇 51:10-12, 17

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 悔罪後的喜樂（一）

經文：詩篇 32:1-5

六月二十九日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告：**求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美：**請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經：**請細心閱讀詩篇 32:1-5，並思想神要向你所說的話。

**註釋：**「細拉」大概是「暫停」的意思，意味著「你有甚麼想法？」。

**重讀：**請重讀詩篇 32:1-5，加以思考並回答以下的問題：

1. 一個人如何能得到祝福？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. 花一些時間去安靜地默想，並嘗試領略詩人從「承擔因未認罪而帶來的重擔」，到「因認罪所帶來的自由和寬恕」的整個過程中的感受。

- 詩篇以「有福」一詞開始，來表達當罪人在他們的過犯被赦免，與及當他們的犯罪記錄被毀滅時所得到的快樂（第 1-2 節）。
- 罪就是否認；當一個罪人假裝他們沒有犯罪時，神是不會放過他們的；神會用沉重的手放在他們身上，直到他們失去活力（第 3-4 節）。
- 但是，當我們承認自己有罪，並向神懺悔時，我們的罪就會被赦免（第 5 節）。

**生活應用：**詩篇第 32 篇是聖奧古斯丁最喜歡的詩篇；他將這篇詩篇刻在他的牆上，以便他可以日夜去默想。他說：「認識自己是一個罪人是知識的開端。」你同意他這講法嗎？為甚麼？

你的力量有沒有因罪而耗盡？在你的生命中有沒有任何未認清的罪呢？不要再生活在否認中，現在就來向神承認你的罪吧！

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 悔罪後的喜樂 (二)

經文：詩篇 32:6-11

六月三十日

日期：\_\_\_\_\_ 開始時間：\_\_\_\_\_ 結束時間：\_\_\_\_\_

**禱告**：求神安靜你的心，打開你的心眼，得以明白神的話語。

**讚美**：請先安靜，在心中向神發出讚美，或以短詩向神歌頌。

**讀經**：請細心閱讀詩篇 32:6-11，並思想神要向你所說的話。

**重讀**：請重讀詩篇 32:6-11，加以思考並回答以下的問題：

1. 惡人將會如何？

2. 虔誠的人將會如何？

- 曾經犯罪的大衛，如今為人師表。
- 學生們，你當現在就為你所犯的罪祈求寬恕；因為當審判來臨時，禱告為時已晚（6-7 節）。想想吧！—— 細拉。
- 不要頑固像騾馬。惡人必多受悲傷和災難；但愛神並倚靠祂的人，必有慈愛四面環繞他（9-10 節）。

**生活應用：**你會不會有些地方像騾子般的頑固？你需要如何改變自己才能有一顆受教之心？用些時間安靜默想，祈求神改變你的心，讓你可以享受被寬恕的喜樂。

**禱告：**將你今天靈修的得著，並向神的回應，透過禱告告訴神。並求祂賜予你力量，去活出祂的心意。

## 六月份的得著

(請寫下你在本月的靈修中所得著的屬靈功課)



---

## 鳴謝

總編輯：劉澤華牧師

作者：尹本君牧師

翻譯：方樂平長老、黃思祖長老、梁袁佩玲傳道  
余蔡婉儀姊妹、楊明偉弟兄、馬慶麟弟兄

校對：劉林宣宜師母、梁袁佩玲傳道

封面設計：郭應威弟兄

電子書出版：畢權威弟兄      網路上載：曹家華弟兄