

士師記(Judge) 主要的話——背道

3月27日

讀經	第 1 章	第 2 章	第 3 章
中心思想	八支派攻取迦南地	以色列人開始離棄神	俄陀聶、以笏和珊迦
主要的話	沒有把迦南人趕出	耶和華興起士師，拯救他們	耶和華的靈降在他身上

鑰節：【士一 27】「瑪拿西沒有趕出伯善和屬伯善鄉村的居民，他納和屬他納鄉村的居民，多珥和屬多珥鄉村的居民，以伯蓮和屬以伯蓮鄉村的居民，米吉多和屬米吉多鄉村的居民。迦南人卻執意住在那些地方。」

默想：《士師記》是整本聖經中最悲哀的書，因為這卷書是說到「未完成使命」的書。細讀一章 19、21、27 至 33 節，就可以找出，導致以色列人失敗的癥結所在。那是什麼？——妥協！他們曾聽見過神偉大的呼召，但是在大功告成前懈怠下來，而沒有全面趕出迦南地的外邦人。結果他們受迦南人的影響，去敬拜巴力，離棄神，並且行惡，惹神發怒。

屬靈的墮落總是以妥協開始。每一個試著與世俗為友(雅四 4)、與世界聯合的人，皆會離棄屬靈的託付(提後四 10)。

鑰節：【士二 10】「那世代的人也都歸了自己的列祖。後來有別的世代興起，不知道耶和華，也不知道耶和華為以色列人所行的事。」【士二 16】「耶和華興起士師，士師就拯救他們脫離搶奪他們人的手。」

默想：本章強調約書亞的死是一個事奉耶和華之世代的結束，隨後而來的世代是一個不認識耶和華的世代。因著他們不知道耶和華和祂的作為(二 10)，就不敬畏、事奉神，因而落在敵人手中，受盡逼迫苦害。但是神一次又一次的興起士師拯救他們，因為祂絕不放棄祂在人身上的旨意！士師記描述以色列人失敗的歷史，七次重複以下惡性循環的過程：(1) 離棄神，行神眼中看為惡的事—(2) 被交于外邦人的手，受仇敵轄制—(3) 悔改，呼求耶和華—(4) 神興起士師審判拯救他們。

本書所啟示最寶貴的教訓，就是神絕不放棄我們。我們若從軟弱失敗中認罪、悔改(啟二 5)，重新回到祂施恩的寶座前(來四 16)，就可以得到拯救、復興，重新獲勝。

鑰節：【士三 9~10 上】「以色列人呼求耶和華的時候，耶和華就為他們興起一位拯救者救他們，就是迦勒兄弟、基納斯的兒子俄陀聶。耶和華的靈降在他身上，他就作了以色列的士師，出去爭戰。」

默想：本章中所題的士師有三位：俄陀聶(三 9)、以笏(三 15)和珊迦(三 31)。第一位士師俄陀聶，是迦勒的侄兒，也是他的女婿(一 13)。神興起他作士師，他就存勇敢(來十 35)的心，成功的折斷米所波大米對以色列人八年的壓制，帶給以色列人四十年「太平」的日子(平安、疆域穩固、沒有敵人來犯)。這都是因為神的靈降在他身上(10 節)，這句話也用在基甸、耶弗他、參孫等其他士師身上。

聖靈的能力在每一個人身上的工作是不可忽視的，「因為神賜聖靈是沒有限量的(約三 34，原文直譯)」。

3月28日

讀經	第4章	第5章	第6章
中心思想	底波拉與巴拉	勝利的詩歌	基甸的蒙召
主要的話	我必與你同去	願愛你的人如日頭出現	拆毀為巴力所築的壇

鑰節：【士四 14】「底波拉對巴拉說：“你起來，今日就是耶和華將西西拉交在你手的日子。耶和華豈不在你前頭行嗎？”於是巴拉下了他泊山，跟隨他有一萬人。」

默想：聖經記載好多的婦女改變了以色列人的歷史，而底波拉是其中突出的一位。聖經稱底波拉為女先知，也是唯一的女士師。她和其他士師不同的地方，乃是她傳達神的命令，並且鼓勵人順服神。底波拉奉耶和華的命令，告訴巴拉神的計畫，及神會將以色列的敵人交在他的手中。然而巴拉膽怯，沒有信心，要求只在底波拉也同去的情況下才出戰。底波拉告訴巴拉，她必與他同去，並再次鼓勵巴拉，耶和華在他前頭行，因這不是他與耶賓的將軍西西拉的爭戰，乃是神要與他一同爭戰。在這場戰爭中，好像是巴拉率領神的子民，打了一場漂亮的仗，其實是背後得著底波拉的勸勉和支持。

底波拉雖然是女人，由於神的靈感動她、裝備她、鼓勵她，被神大大使用。今天，在教會裏的姊妹，應如何成為蒙神所用的人呢(腓二 1~2)？

鑰節：【士五 31 中】「願愛你的人如日頭出現，光輝烈烈！」

默想：底波拉不僅是個懂得鼓勵別人的人，更是一個懂得讚美神的人。在第五章，她藉著這首美麗的詩歌，唱出神的信實幫助以色列人爭戰，以祂的大能使祂的百姓得勝，因而詩中充滿了感謝和頌贊。特別在末了，她禱告說：「願愛你的人如日頭出現，光輝烈烈！」這是多麼豪邁，有盼望的禱告。但願這也成為我們在神面前為教會興旺的禱告。

聖經中有許多發自內心感謝神的禱告，我們若仔細研讀默想，會幫助我們更深入的學習如何讚美感謝神(帖前五 18)。

鑰節：「耶和華的靈降在基甸身上，他就吹角，亞比以謝族都聚集跟隨他。」（士六 34）

默想：基甸是以色列人的第五位士師，他帶領以色列人脫離米甸人七年的壓迫。正值他躲在酒醉打麥子時，神呼召他，竟稱呼他為「大能的勇士」（士六 6）。然而基甸的勇氣和信心並不是天生的，而是他遇見神之後的結果。耶和華的使者向基甸顯現之後，他的第一步是拆毀他父親為巴力所築的壇，潔淨自己。第二步是按神所吩咐築壇獻祭，奉獻自己。就在基甸藉著獻祭，答應主的呼召之後，這時耶和華的靈降在他身上。這句話若照字面直譯應是：「耶和華的靈以基甸為衣穿上。」所以聖靈在人身上的行動，乃是根據人的信而順服。接著他就吹角，百姓出來跟隨他。因此，基甸再也不是單獨的行動，有神與他同在，並且神與他同工，使他才能勇往直前，而成為一個大能的勇士。

屬靈的功用是漸進的，人要在小事上忠心，然後才能膺負更重大的責任(太廿五 21，23)。

3月29日

讀經	第 7 章	第 8 章
中心思想	基甸的勝利	基甸的失敗
主要的話	用這舔水的三百人	以色列人拜那以弗得行了邪淫

鑰節：「士七 7」 「……我要用這舔水的三百人拯救你們，將米甸人交在你手中……。」

默想：本書中所記基甸得勝仇敵的奇事，且教訓極深（士六 11～九 6）。在基甸號召之下，本有三萬二千人跟隨他爭戰（六 33）。只是戰爭還沒有開始，就有二萬二千人因懼怕、膽怯，而臨陣退縮（士七 3）。雖然如此，但對耶和華的軍隊來說，人數還是太多了。接著，神藉著喝水的方式，挑選出那些不放鬆懈怠，而儆醒站著，將水捧在手上喝的戰士。最後跟隨基甸的三百人還不到原先的百分之一。

神的工作是重質不重量，「因為被召的人多，選上的人少」（太二十 16）。在教會中，我們是否合乎主對服事人（彼前五 2~3）的標準呢？

鑰節：【士八 27】「基甸以此製造了一個以弗得，設立在本城俄弗拉，後來以色列人拜那以弗得行了邪淫。這就作了基甸和他全家的網羅。」

默想：以弗得是大祭司穿戴的一件外袍，在它的胸牌上有烏陵和土明，用來尋求神的旨意（出廿八 1~14）。基甸並未事先求問神，竟用掠得的金首飾做了一個以弗得。所以不管他的動機何在，以弗得的美麗和價值，不但使以色列民陷入拜偶像的罪中，也成了他一家的網羅，並且他的全家因那以弗得受了許多的苦（士九 5）。

求主保守我們，遠離任何使我們愛主追求之心冷淡的「以弗得」，免得我們貪戀世俗（來十二 16），而落入靈命的陷阱。

3月30日

讀經	第 9 章	第 10 章
中心思想	亞比米勒	以色列人回轉
主要的話	荊棘為王	除掉他們中間的外邦神，侍奉耶和華

鑰節：【士九 15】「荊棘回答說：『你們若誠誠實實地膏我為王，就要投在我的蔭下，不然願火從荊棘裡出來，燒滅黎巴嫩的香柏樹。』」

默想：約坦的比喻中，有橄欖樹、無花果樹、葡萄樹和荊棘。橄欖樹、無花果和葡萄樹，守本份，寧願選擇忙於結出甜美、實用的果子，而無暇想作首領。但是最無用的、惹麻煩的荊棘，卻威脅眾樹，欲凌駕眾樹之上。沒有才德卻擁有權力的人，如同荊棘往往只會帶給人痛苦和毀滅，而枯乾的荊棘往往是肇火之源，害人害己。在今日的教會中，我們是屬於那一種樹？願我們的事奉，能結出甜美的果子（加五 22~23），榮神益人。

鑰節：【士十 15~16】「以色列人對耶和華說：“我們犯罪了，任憑你隨意待我們吧！只求你今日拯救我們。” 以色列人就除掉他們中間的外邦神，侍奉耶和華。耶和華因以色列人受的苦難，就心中擔憂。」

默想：這兩節說明以色列人怎樣轉向神，而神又是如何關心他們。首先，他們認罪；接著他們以實際的行動除掉偶像。當以色列人因犯罪而受苦時，神是何等的擔憂，如同父母在兒女悖逆的時候是何等的傷心。當以色列民猛然醒悟時，神興起耶弗他拯救他們。這說明了神對以色列人的憐憫和恩慈。

聖靈在我們的心中工作，先是感動(帖前五 19)、責備(約十六 8)、禁止(徒十六 6)、催促(可一 12)，接著是擔憂(弗四 30，賽六十三 10)，最後是管教(來十二 10)。

主我曾否叫聖靈憂愁，流蕩、隨便並冷落？然而我的犯罪和退後，未曾叫祂厭倦過。

(副) 求你多賜我們以聖靈，讓祂光照並焚燒，將『你』供給我們作生命，使我不住的禱告。(聖徒詩歌第 251 首)

3 月 31 日

讀經	第 11 章	第 12 章
中心思想	耶弗他	基列人与以法蓮人的內戰
主要的話	妓女的兒子，作士師 6 年	那時以法蓮人被殺的，有四萬二千人

鑰節：「耶和華的靈降在耶弗他身上，他就經過基列和瑪拿西，來到基列的米斯巴，又從米斯巴來到亞捫人那裡。」
【士十一 29】

默想：耶弗他出身卑微，為妓女所生，甚至被同父異母的兄弟趕出家門。儘管他被人棄絕，神卻呼召和重用他。我們的神不偏待人，祂揀選了世上『愚拙的』、『軟弱的』、『卑賤的』、『無有的』的人來榮耀祂(林前一 27)。因為祂不在乎人的知識、智慧、勢力、財富、地位、特權等等，而只看重人是否有願意的心和委身的行動。在開戰之前，耶和華的靈降在耶弗他身上，使他有能力，也使他大勝亞捫人。這說出神如何使用人為祂成就大事，乃是藉著聖靈的同在和同工。所以被聖靈充滿(弗五 18)，是每一位神的僕人爭戰和事奉的秘訣。

『我們要過一個得勝的基督徒生活，不必把內在的罪抽出來，只要我們被聖靈充滿。』——慕迪

鑰節：【士十二 1】「以法蓮人聚集，到了北方，對耶弗他說：“你去與亞捫人爭戰，為什麼沒有招我們同去呢？我們必用火燒你和你的房屋。”」

默想：在攻打亞捫人時，以法蓮人不肯幫助基列人對抗外敵，戰後又想邀功，於是與耶弗他爭論，將不參戰的責任推卸給他。以法蓮人的無賴作風和驕傲自大的心態，再加上惡劣的言辭，於是造成了雙方的內戰。同室操戈，兄弟相殘，實在可悲！

我們該如何應對那些不講道理的人呢？言語上要用溫柔和敬畏來答覆任何人的詢問(彼前三 15)。但對那些憑肉體行事的人，要運用屬靈的權柄勸戒、責備他們(多二 15)。

4月1日

讀經	第 13 章	第 14 章	第 15 章
中心思想	參孫的出生	參孫和亭拿城的非利士女子	參孫用腮骨擊殺一千個非利士人
主要的話	歸神作拿細耳人	找機會攻擊非利士人	耶和華的靈大大感動參孫

鑰節：【士十三 8】「瑪挪亞就祈求耶和華說：“主啊，求你再差遣那神人到我們這裡來，好指教我們怎樣待這將要生的孩子。”」

默想：耶和華的使者向瑪挪亞的妻子顯現，宣告她將會生一兒子。當她將這個消息告訴丈夫時，瑪挪亞就為未出生的孩子禱告，要求神的使者再次向他們顯現，指教他們。他禱告的態度是何等的正確，因為「當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全(詩三十七章 5)。」我們惟有做一個禱告的父母，才能使我們的孩子蒙神的祝福，日後被主使用。

針對叛逆、交友、等等的青少年議題，今天我們是否肯花時間，以禱告來扶持、建造我們的孩子們呢？

「做個"禱告"而非"完美"的父母」——史多美.奧瑪森

「有一個禱告的母親，兒子就不會迷失。」——奧古斯丁

鑰節：【士十四 4】「他的父母卻不知道這事是出於耶和華，因為他找機會攻擊非利士人。那時非利士人轄制以色列人。」

默想：本章記載參孫憑自己的喜好，要娶非利士女子為妻。參孫在母胎就被神揀選的蒙召作拿細耳人。可惜的是，他不遵從摩西的律法，也不依從他父母的勸誡。他錯誤的第一步，給他埋下日後失敗的種子。「這事是出於耶和華」，不是說神喜悅參孫所做的錯事，而是神仍然信守祂對瑪挪亞及以色列人的應許。所以神乃是藉著血氣的參孫，拯救祂的子民脫離非利士人的手。但是參孫仍要為自己的行為負責，他的放縱情慾，貪戀女色，最終使他自食惡果。

神的旨意不改變！祂可以藉著任何的人、事、物，成就祂既定的旨意。然而同樣的遭遇，愛神的人得益處(羅八 28)，不愛神的人一無所得。

鑰節：【士十五 18~19】「參孫甚覺口渴，就求告耶和華說：“你既藉僕人的手施行這麼大的拯救，豈可任我渴死，落在未受割禮的人手中呢？”神就使利希的窪處裂開，有水從其中湧出來。參孫喝了，精神復原，因此那泉名叫隱哈歌利，那泉直到今日還在利希。」

默想：參孫與其他士師不同之處，其中一點就是他始終是獨力作戰，然而每他次都因得到聖靈的感動而獲得全勝（士十三 25；十四 6；19；十五 14）。參孫在用腮骨擊殺一千個非利士人以後，極度口渴，幾乎要死，於是他就求告耶和華。這是聖經記載他第一次的禱告！在這裡我們看到參孫清楚知道自己是僕人的身份，也知道是神藉著他所作的事。另一方面，我們也看見神無限的恩慈和憐憫，祂垂聽了參孫的祈求，為他開了一個水源。參孫就稱那泉為「隱哈歌利」，即呼求者的水泉（原文或作「鷓鴣的水泉」，因鷓鴣叫聲獨特）。

我們是否也有「隱哈歌利」的經歷呢？「所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。」(來四 16)

4月2日

讀經	第 16 章	第 17 章	第 18 章
中心思想	參孫的反敗為勝	米迦造偶像和立利未人作祭司	米迦與移居的但族人
主要的話	參孫求告耶和華	各人任意而行	但人就為自己設立那雕刻的像

鑰節：【士十六 28】「參孫求告耶和華說：『主耶和華啊，求你眷念我。神啊，求你賜我這一次的力量，使我在非利士人身上報那剜我雙眼的仇。』」

默想：總結參孫的一生——因情慾而墮落；因悔改而復興；因殉道而得勝。雖然他壯得足以可以空手打死一頭猛獅和殺死一千個非利士人，但一生卻被情慾所困，而行為放蕩不羈，因此失敗跌倒，以致雙眼被人剜出，淪為卑微的奴工。非利士人不僅公開的凌辱他，並嘲笑他的神。但在這在危急、絕望、無助中，窮途末路的他帶著懊悔與信心向神呼求。神垂聽了他生平最迫切的懇求，再最後一次的使用他，毀滅了大衮神的廟宇並審判了非利士人。

參孫的禱告提醒我們，神一直給人悔改(提後二 25，啟二 5)的機會。不管我們失敗有多深，遠離神有多久，只要我們存悔改的心，在神面前謙卑、認罪，回轉歸向祂，祂仍然會接納我們(路十五 20)，垂聽我們的禱告，並扭轉我們生命的危機，讓我們經歷從神而來的得勝。

鑰節：【士十七 6】「那時以色列中沒有王，各人任意而行。」

默想：以色列的屬靈光景是每況愈下，雖然神一次次的興起士師來拯救他們，但是不久人心就又遠離神。所以十七章以後的記載與前面的不同，主要是反映以色列人在士師時代敗壞的情況。十七、十八章記載信仰上的混亂，產生拜偶像的祭司和支派。十九章記載道德的生活混亂，有基比亞匪類的殘暴惡行。二十、二十一章記載因支派間的內戰而帶來的混亂。十七章 6 節將當時混亂的局勢歸咎於民中沒有王，各人任意而行的緣故，因為這些話貫穿了十七至二十一章中所記載的每一事件。

士師記記載中的一切悲劇與教會黑暗時代的歷史有連帶關係。提倡個人利益至上是當今的時尚，但是今天的教會若也是「各人任意而行」，而不以基督為首(弗一 22，四 15)，她的混亂與敗壞的結局必和當初的以色列人相同。

鑰節：【士十八 30】「但人就為自己設立那雕刻的像。摩西的孫子、革舜的兒子約拿單和他的子孫，作但支派的祭司，直到那地遭擄掠的日子。」

默想：但的支派不順服神，向北遷徙到西，並且佔領頓人居住的拉億城。他們搶奪米迦家中的偶像和祭司，建立自己的崇拜中心。從他們行動，我們可以看出這些但人離棄了耶和華。他們的信仰早已腐敗了，他們雖有敬拜神的宗教形式，卻沒有真誠的敬拜。不久之後，他們的名號就從以色列的記錄中消失。

真正的敬拜「必須用靈和誠實拜祂」(約四 24)，一切文章式的禱告和口是心非的崇拜方式都是無意義的。

4月3日

讀經	第 19 章	第 20 章	第 21 章
中心思想	利未人的妾之死	便雅憫族遭大屠殺	為便雅憫人娶妻
主要的話	這樣的事沒有行過，也沒有見過	以色列人三次求問神	為何以色列中缺了一支派

鑰節：【士十九 30】「凡看見的人都說：“從以色列人出埃及地，直到今日，這樣的事沒有行過，也沒有見過。現在應當思想，大家商議當怎樣辦理。”」

默想：本章記載利未人家中的醜聞和基比亞匪類的殘暴惡行。我們從以下的字眼，可以看到以色列人，特別是便雅憫支派道德淪亡的情況：娶妾(1)，行淫(2)；外邦城(12)，便雅憫的基比亞(14)；老人(16)，城中的匪徒(22)；交合(22)，凌辱(22)；日頭已經落了(14)，直到天亮(25)；任憑你們(24)，切成十二塊(29)。這個事件震驚了以色列人，他們集合商議如何懲罰惡人。

我們一但離棄神和祂的真道，一切不道德的事就會發生(羅一 18~32)。

鑰節：【士二十 26】「以色列眾人就上到伯特利，坐在耶和華面前哭號，當日禁食直到晚上；又在耶和華面前獻燔祭和平安祭。」

默想：以色列眾支派的軍隊出師有名，再加上勢力懸殊，應該可以輕易的勝過便雅憫人，豈料他們連戰皆北，死傷慘重。在本章中四次提到他們求問神(18、23、26、28)，給我們看到神是如何使他們謙卑下來，直到對付了他們與便雅憫爭戰的動機後，才得到神所應許的勝利。他們第一次的求問神，只是問誰當首先上去攻打；第二次是哭號直到晚上的求問，只是問是否應該再去攻打；第三次不但再哭號，而且還整日禁食祈禱，更且獻上燔祭和平安祭，表示向神悔改和完全獻上，並願意與神和好；第四次他們再問耶和華，是出去打仗呢？還是罷兵呢？這時神才應許他們不單可以去攻打便雅憫人，而且必然得勝。

當我們處理重要事務時，是否以遵守神的旨意(太七 2，林前一 1)為首，以榮耀神(太五 16)為最終目的呢？

鑰節：【士二十一 2~4】「以色列人來到伯特利，坐在 神面前直到晚上，放聲痛哭說：“耶和華以色列的神啊，為何以色列中有這樣缺了一支派的事呢？”次日清早百姓起來，在那裡築了一座壇，獻燔祭和平安祭。」

默想：士師記以血腥的內戰作為結束。便雅憫支派經過這場大屠殺以後，以色列人才醒悟到他們中的一個支派可能要從迦南地上消失了。何等可惜，雖然他們放聲痛哭的向神禱告，後悔(6、15)趕盡殺絕便雅憫人，但卻沒有懇求神的介入，結果以錯補錯，只好再用武力的方法，幫助便雅憫人重建家室(8~25)。

本書說明以色列人周而復始失敗的原因，並指出遠離神之結果，顯出他們敗壞得無藥可救，忘恩負義，頑梗悖逆及愚昧無知，這實在令我們酸痛；同時也說出神對悔改者之拯救，表明他的忍耐(太十七 17)、寬容(彼後三 9)、恩慈(羅二 4)和憐憫(羅九 16)，這實在令我們感動。

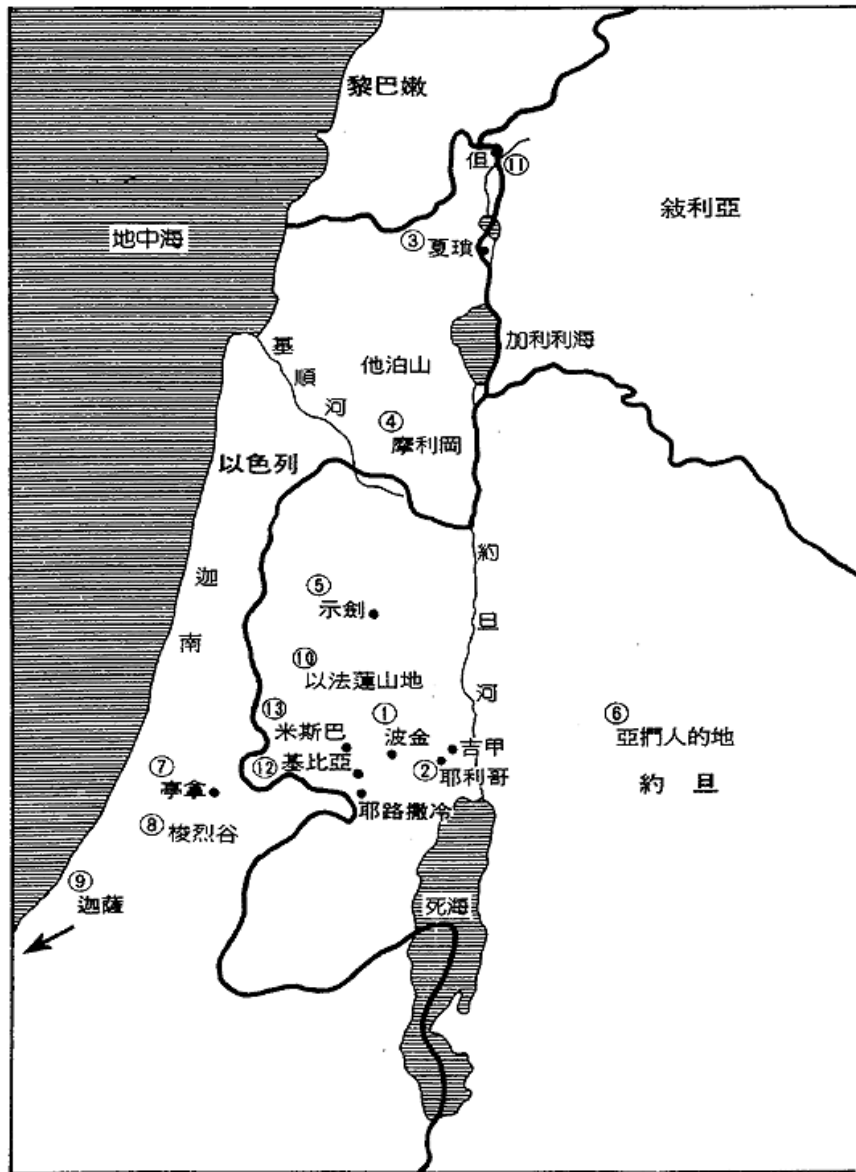
士師記 主要的話——背道

一	回顧(一 1 至三 6)：	失敗
	四月八日 一至三 6	背道
二	十三士師(三 7 至十六 31)：	拯救
	四月九日 三 7 至 11	俄陀聶
	三 12 至 30	以笏
	三 31	珊迦
	四	底波拉與巴拉
四月十日	五	底波拉與巴拉
	六	基甸
四月十一日	七至八	基甸
四月十二日	九	亞比米勒
	十 1 至 2	陀拉
	十 3 至 5	睚珥
四月十三日	十 6 至十二 7	耶弗他
	十二 8 至 10	以比讚
	十二 11 至 12	以倫
	十二 13 至 15	押頓
四月十四日	十三至十五 8	參孫
四月十五日	十五 9 至十六	參孫
三	沒有王(十七至廿一)：不法	
	四月十六日 十七至十八	但
	四月十七日 十九至廿 18	便雅憫
	四月十八日 廿 19 至廿一	便雅憫

【士師時代的政治情況】

受下列各族虐待之期	
米所波大米	八年
摩押人	
亞捫人	十八年
亞瑪力人	
非利士人	
迦南人	二十年
米甸人	七年
亞瑪力人	
亞捫人	十八年
非利士人	四十年
共計一十一年	
士師或升平之期	
俄陀聶(猶大之基列西弗人)	四十年
以笏(便雅憫人)	八十年
珊迦	
底波拉(以法蓮人)巴拉(拿弗他利人)	四十年
基甸(瑪拿西人)	四十年
亞比米勒(瑪拿西人，篡位者)	三年
陀拉(以薩迦人)	廿三年
睚珥(瑪拿西東部基列人)	廿二年
耶弗他(瑪拿西東部基列人)	六年
以比讚(伯利恒人，或在猶大)	七年
比倫(西布倫人)	十年
押頓(以法蓮人)	八年
參孫(但人)	二十年
共計二九九年	

士師記中重要的地點位置圖

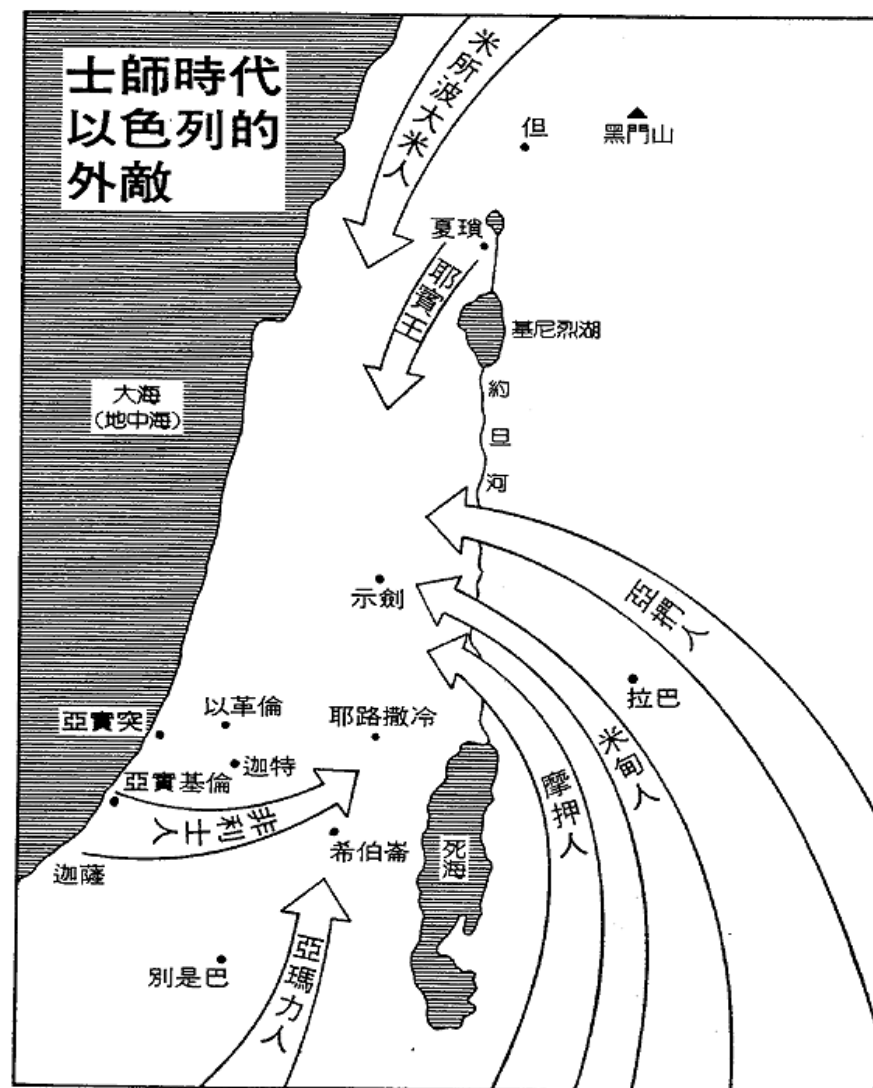


1. 波金——士師記開始於以色列人攻佔應許之地，卻失敗於沒有順服上帝的命令，將所有的外族趕出。他們離棄上帝，去事奉諸巴力。上帝的使者在波金對以色列人說：他們的罪和背逆破壞了與上帝所立的約，以色列人將自食惡果。（士一 1～三 10）
2. 耶利哥——摩押王伊磯倫攻佔了以色列人大片土地，包括耶利哥城，迫使以色列人繳交重稅，以色列人不堪壓迫呼求耶和華，上帝興起以笏拯救他們。（士三 11～31）
3. 夏瑣——以笏死後，夏瑣王耶賓欺壓以色列人 20 年。女士師底波拉與巴拉共同擊敗迦南王耶賓，在他泊山和基順河之間。（士四 1～五 31）
4. 摩利岡——經過 40 年太平的日子，以色列人又行耶和華眼中看為惡的事，米甸人壓迫以色列人，攻擊破壞強奪擄掠，使以色列人極其窮乏苦不堪言，於是他們呼求上帝，上帝揀選一位貧窮的農夫基甸來拯救他們，只用了 300 人就打敗米甸大軍，當時他們正安營在摩利岡附近。（士六 1～七 25）
5. 示劍——每一個偉大人都會犯錯，基甸在示劍娶了一個妻，給他生了一個兒子名叫亞比米勒。他是一個野心家，為了奪權殺了基甸的眾子 70 人，最後卻被一婦人用一塊磨石打死。（士八 28～九 57）
6. 亞捫人的地——再次，以色列人背逆上帝，上帝也離棄他們。當亞捫人侵害欺壓以色列人達 18 年之久，以色列人再次哀求耶和華，並且除掉他們中間的外邦神。上帝使用妓女的兒子耶弗他，領導以色列人殺敗亞捫人。後來因為誤會引起以法蓮人之間一場內戰。（士十 1～十二 15）
7. 拿拿——以色列的下一位士師參孫，是上帝應許賜給一對不孕夫婦的奇蹟兒。他將拯救以色列人脫離最利害的壓迫者非利士人之手，根據上帝的命令，參孫將終身成為一位拿細耳人。但他在拿拿與一位非利士女子墜入愛河，並且在婚宴之中與賓客打賭，結果因為妻子洩露謎底，使得參孫在亞實基倫殺了 30 個非利士人，並且奪了他們的衣裳來還債。（士十三 1～十四 20）
8. 梭烈谷——之後參孫用他的神力殺了一千個非利士人，使他們聞風喪膽，非利士人就以大量金錢，收買了一位住在梭烈谷的非利士婦人大利拉，利用美色使參孫說出力氣的來源。大利拉剪去了參孫的長髮，使他力氣消失而被捕。（士十五 1～十六 20）
9. 迦薩——非利士人將參孫抓住，剷了他的眼睛，帶他下到迦薩。在那裡他的頭髮漸漸長起來，有一天非利士人的首領聚集，要給他們的神大衞獻大祭，他們將參孫帶來要戲弄他，參孫抱住托房的柱子，將它們推倒壓死了三千非利士的男女，這樣參孫死時所殺的人，比活著所殺的還多。（士十六 21～31）
10. 以法蓮山地——以法蓮山地有一個人名叫米迦，他在家中僱用私人的祭司，並且設立神堂，製造以弗得和神像，他以為那樣作能更討上帝喜悅，並且蒙福，和當時許多以色列人一樣任意而行。（士十七 1～13）
11. 但——那時以色列中沒有王，但支派的人仍在尋地。他們派了探子來到以法蓮山地，進了米迦的住宅想尋問他們的道路是否通達，這些探子偷了米迦的神像，並帶走了他家中的祭司。但人將米迦的神像和祭司帶到拉億，並且將那城改名為但，成為但人的崇拜中心。（士十八 1～31）
12. 基比亞——當時以色列人墜落遠離上帝，社會敗壞道德淪喪。有一個利未人，帶著他的妻和僕人旅行，來到以法蓮山地，因為日頭已經落了，就住宿在基比亞。不料半夜城中的匪徒來凌辱他的妻，早晨那婦人已經死了。他便將婦人的屍身切成十二塊，差人傳送以色列的四境。這個悲劇可以看出，當時的以色列人靈性低落道德敗壞的程度。（士十九 1～30）
13. 米斯巴——以色列眾族長聚集在米斯巴，商議要如何攻討基比亞，由於便雅憫人不肯將那些匪徒交出，結果全以色列人圍攻便雅憫人，殺死了二萬五千人。那時以色列中沒有王，各人任意而行。（士廿一 1～廿一 25）

以色列士師一覽表

士師名字	平靜時間	壓迫者	受壓時間	主要事蹟	參考經文
俄陀聶	40	米所波大米人	8	他戰勝米所波大米王古瑪利薩田	三7~11
以笏	80	摩押人	18	他刺殺伊磯倫制服摩押人	三12~30
珊迦		非利士人		他用趕牛棍打死600非利士人	三31
底波拉 (與巴拉)	40	迦南人	20	她和巴拉戰敗西西拉，並且制伏迦南人，然後作歌頌讚耶和華	四~五
基甸	40	米甸人	7	他折服巴力的壇，以羊毛能顯明上帝的旨意，最後以300人打敗13萬5千米甸人	六~八
陀拉	23	內戰		他作以色列的士師23年	十1, 2
睚珥	22	內戰		他有30個兒子	十3~5
耶弗他	6	亞捫人	18	他輕易許願，打敗押們人，並且和以法蓮人爭戰	十6~十二7
以比撒列	7			他有30個兒子30個女兒	十二8~10
以倫	10			他作以色列士師10年	十二11, 12
押頓	8			他有40個兒子，30個孫子，每人都有自己的驢駒。	十二13~15
參孫	20	非利士人	40	他是拿細耳人，赤手殺死一隻獅子，擒了非利士人的禾稼，用驢腮骨擊殺1000非利士人、拆毀城門，後來被大利拉陷害，最後和3000非利士人同歸於盡在大翼廟的廢墟中	十三~十六

※附記：士師記中的循環—罪惡→受苦→懇求→救贖→平靜→罪惡。這是士師記中不斷循環的軌跡，因為「那時以色列人沒有王，各人任意而行。」（士廿一25）這不正是所有心中沒有王的基督徒生命的寫照嗎？



以色列人征服迦南之後，約書亞死了。由於沒有將迦南人全數消滅或趕出，以至於後來成為以色列人的絆腳石，不但使以色列人陷入罪中，也成為士師時代以色列人心頭大患。