

3 月靈修小冊子



十二婦女

十二婦女介紹

	十二婦女姓名	背景
聖經舊約中的婦女	1 夏娃 (Eve)	生於伊甸園，丈夫是亞當，又稱為人類眾生之母，她是第一個被撒但（蛇）引誘犯罪的人，以至人類被罪咒詛，使婦女的產生痛苦。
	2 撒拉 (Sarai)	原叫撒萊，丈夫是亞伯蘭，本來不生育，後來神應許得子，使她作多國之母，到了九十歲時，才生了以撒。
	3 利百加 (Rebekah)	她是以撒之妻，是亞伯拉罕指派老僕人回家鄉，在神引導找得她作為以撒妻子，後來生了以掃和雅各，因偏愛雅各而使他們兄弟成仇。
	4 哈拿 (Hannah)	她是敬虔人以利加拿的妻子，得到丈夫特別寵愛，可惜不育，她在聖殿裏向神求子，並願意將他終身當拿細耳人歸神，她便生了撒母耳。
	5 路得 (Ruth)	她是外邦摩押女子，是拿俄米的媳婦，當奶奶拿俄米兒子全部都去世，她忠心順服跟隨奶奶回國，後來下嫁波阿斯，在耶穌家譜有份。
	6 以斯帖 (Sther)	她是被擄到書珊城，父母早死，被末底改收養，她美麗動人，熱心愛國，後來被亞哈隨魯王選為王后，藉此拯救猶太同胞不至滅族。
聖經新約中的婦女	7 馬利亞 (耶穌母親) (Mary of Nazareth)	她在拿撒勒城長大，原與約瑟訂了婚，但被神選中，藉聖靈感孕而生耶穌，她不明未婚如何懷孕生子，但她情願順服，成為蒙大恩女子。
	8 馬大 (Martha)	她有妹妹馬利亞，弟弟拉撒路，她是非常殷勤忙於接待人的人，有一次耶穌矯正她，指出她為許多的事，思慮煩擾，失去了上好的福份。
	9 馬利亞 (馬大妹妹) (Mary of Bethany)	她是馬大的妹妹，住在伯大尼，故又稱為伯大尼的馬利亞，她很珍惜聽耶穌講道及願意為耶穌打破出嫁香膏膏耶穌，很得耶穌稱讚的。
	10 馬利亞 (抹大拉) (Mary of Magdala)	耶穌曾經在她身上趕出七隻鬼，而耶穌復活首先向她顯現，是否有特殊的原因？
	11 撒非喇 (Sapphira)	她丈夫是亞拿尼亞，與丈夫一起騙欺神，把賣了田產的錢收起部份，說是全部份，被神擊殺
	12 羅以 (Lois)	她是提摩太的外祖母，是一位非常有信心的婦女，常激勵外孫在信仰事奉路上有無偽的心。

3月1日（夏娃）

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..

撒但引誘（創 3:1-7）

1 蛇是主上帝所創造的動物當中最狡猾的。蛇問那女人：「上帝真的禁止你們吃園子裏任何果樹的果子嗎？」2 那女人回答：「園子裏任何樹的果子我們都可以吃；3 只有園子中間那棵樹的果子不可吃。上帝禁止我們吃那棵樹的果子，甚至禁止我們摸它；如果不聽從，我們一定死亡。」4 蛇回答：「不見得吧！你們不會死。5 上帝這樣說，因為他知道你們一吃了那果子，眼就開了；你們會像上帝一樣能夠辨別善惡。」6 那女人看見那棵樹的果子好看好吃，又能得智慧，就很羨慕。她摘下果子，自己吃了，又給她丈夫吃；她丈夫也吃了。7 他們一吃那果子，眼就開了，發現自己赤身露體；因此，他們編了無花果樹的葉子來遮蓋身體。

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：

「蛇」和「邪惡及占卜」原文字根是相同的，蛇是撒但的化身，在啟示錄十二章撒但稱為古蛇，蛇先引誘夏娃，而不是先引誘亞當，其中原因可能是女人的靈性較弱(彼前 3:7)。同時，夏娃也沒有逃避與蛇的對話，因為蛇用曲解神的話：「不一定死，因為神知道，你們吃的日子眼睛就明亮了，你們便如神能知道善惡」，繼而夏娃看那棵樹果子，也悅人眼目，故此，撒但引誘夏娃成功了。

默想：1.從撒但與夏娃的對話中，請找撒但引誘夏娃的方法及步驟？

對你有什麼鑑戒及啟迪？

2.從夏娃被撒但引誘後，又給亞當吃，又對你有什麼鑑戒及啟示？

小故事：某承包商為了生意，準備用了一輛豪華新車，送贈給議員行賄。那議員卻板起面孔，說：「先生，通常我的行為準則，與本人的基本榮譽，都不允許我接受這樣的禮物。承包商說：「尊貴的議員，我很了解你所處的地位，這樣吧，我以十美元的價錢，將這輛車賣給你。議員考慮片時，便答道：「既然如此，我就買它吧！」

真智慧：慾望像一塊海綿，只要接觸到水，它的需求便會膨脹。
夏娃看到果子可作食物，也悅人眼目，便陷入誘惑了。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：…神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。林前 10:13

禱告：為你能勝過私慾及撒但的試探祈禱，也為你所認識的肢體勝過試探代禱

3月2日（夏娃）

- 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..

犯罪受罰（創 3:13-16）

13 主上帝問那女人：「你為甚麼這樣做呢？」她回答：「那蛇誘騙我，所以我吃了。」 14 於是，主上帝對那蛇說：「你要為這件事受懲罰。在所有動物中，只有你受這詛咒：從現在起，你要用肚子爬行，終生吃塵土。 15 我要使你跟那女人彼此仇視，她的後代跟你的後代互相敵對。他要打碎你的頭；你要咬傷他的腳跟。」 16 主上帝對那女人說：「我要大大增加你懷孕的痛苦，生產的陣痛。雖然這樣，你對丈夫仍然有慾望，而他要管轄你。」

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：

當神看到夏娃用樹葉為自己編製衣服，便問夏娃究竟發生什麼事？夏娃沒有認真反思及認罪，便將自己被引誘犯罪的軟弱，推在蛇身上。並引致因受誘惑犯罪產生的結果，就是帶來女性的咒詛—懷胎的痛苦及被丈夫轄制。

默想：1.夏娃犯罪墮落後，帶給自己及後世的婦女，有什麼痛苦的咒詛？

- 。現今婦女懷胎及產生之苦，對我們有什麼提醒及啟迪？
- 。現今基督徒若犯罪，會影響自己及別人什麼？與神的關係如何？

小故事：有位太太對友人說：「我夫丈總是一世幸運。」

友人問：「何解？」太太回道：「他昨天買了意外保險，今天腦袋不知怎樣就挨了一塊磚頭。」

真智慧：人常常被眼前的利益沖昏了頭腦，卻忘記了最寶貴的生命及榮譽。夏娃因誤信蛇的話及眼前食物，卻換來極嚴重的痛苦，並禍及人類。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：所以，你要省察，恐怕你裏頭的光或者黑暗了。路 11:35

禱告：為你靈命及生活，常有檢視反省祈禱，也為教會及肢體靈命守望代禱

3月3日（撒拉）

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..

自作主張（創 15:2-4, 16:1-5）

15:2 但是亞伯蘭回答：「至高的上主啊！我既然沒有兒子，你給我獎賞有甚麼用呢？我惟一的繼承人是大馬士革人以利以謝。」3 你沒有給我兒子，因此，在我家裏出生的一個奴僕要繼承我的產業。」4 接著，他又聽見上主對他說：「奴僕以利以謝不會是你的繼承人；只有你親生的兒子才是你的繼承人。」16:1 亞伯蘭的妻子撒萊沒有替他生兒女。撒萊有一個女奴叫夏甲，是埃及人。2 撒萊對亞伯蘭說：「上主使我不能生育。請你跟我的女奴同房吧！也許她能替我生一個兒子。」亞伯蘭同意莎萊的話。3 撒萊就把夏甲交給亞伯蘭為妾；這件事是亞伯蘭在迦南住了十年後發生的。4 亞伯蘭跟夏甲同房，她懷了孕。她一發覺自己懷孕，就驕傲起來，瞧不起莎萊。5 撒萊向亞伯蘭埋怨：「都是你不對，那丫頭才敢瞧不起我。我把她交給你；她知道自己有孕，就瞧不起我。願上主在我我間主持公道。」

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：

撒萊(後叫撒拉，其意是多國之母，夫亞伯蘭，後叫亞伯拉罕)，她聽見其夫與神對話，神指明孩子由他而出才算後嗣，但撒萊明白自己不育，沒法替丈夫生子，惟一想到得子方法，就是隨從昔日風俗，讓使女夏甲與丈夫同房。結果，按人意得貴所願，卻帶來家庭撕裂的痛苦及被使女小看自己的痛苦。

默想：1.撒萊用什麼方法去成就神的應許，結果帶給家庭及自己什麼痛苦？

- 你認為撒萊為什麼有這樣的決定？受那些因素影響？
- 從這事上給了你什麼屬靈提醒及啟示？

小故事：有位實習法官在法庭審理一宗殺人案件，向被告交待案程後，指著凶器問被告：「你見過這把刀嗎？」可是被告絕口否認。退庭後，實習法官反覆思考，覺得自己態度不夠嚴厲，缺乏威攝力。第二日開庭，他皺起雙眉，睜大雙眼，大力拍枱，高聲問被告：「你見過這把刀嗎？」被告恐懼低聲答：「見過！」實習法官認為自己的威攝力發揮了作用，他又拍枱問：「幾時？在那裏？」被告說：「昨天，這裏。」

真智慧：撒萊的手段及方法，自以為正確，其實未必產生正確果效，或許已嗅到成功的氣味，但到了終點只不過是痛苦及失敗。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。羅 12:2

禱告：為你不被世界的潮流及時興玩兒迷惑祈禱，也為肢體不被潮流所迷惑代禱

3月4日（撒拉）

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..

心裏暗笑（創 18:9-15）

9 他們問亞伯拉罕：「你的妻子撒拉在哪裏？」他回答：「在帳棚裏。」10 其中一位說：「明年這時候我要回來；你的妻子莎拉要生一個兒子。」撒拉在帳棚門口，在那人的後面聽著。11 當時亞伯拉罕和撒拉年紀都很大，莎拉的月經也早已停了。12 因此撒拉偷偷地笑，自言自語：「我老了，我的丈夫也老了；我還會有喜嗎？」13 於是，上主責問亞伯拉罕：「撒拉為甚麼偷偷地笑，自言自語：『我這麼老了，還能生孩子嗎？』」14 難道上主有做不成的事嗎？明年這時候我要回來；撒拉要生一個兒子。」15 撒拉害怕，否認說：「我沒有笑！」他說：「有，你的確笑了。」

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：

當撒拉聽到神的使者，預告她明年要生子，她便心中暗笑，因為撒拉自知月經斷絕（即沒法排卵及懷孕生育）。好似跟她開玩笑一樣，但神的使者對他們明言，神豈有難成的事嗎？撒拉由暗笑變成害怕，也不承認曾暗笑。

默想：1.你認為撒拉的暗笑，背後反映什麼？若是你會有何反應，為什麼？

2.神的使者對撒拉說，神豈有難成的事呢？你認為撒拉相信程度如何？

神若今天同樣對你說，神豈有難成的事嗎？你的相信如何？

小故事：母親節到了，小雞紛紛回家為母親慶祝，小雞問：「誰是世上最偉大的母親？」母雞：「當然是你們的媽媽！因為只要隨便有小許枯草便可生蛋。」

真智慧：條件是成功要訣嗎？我們總是在乎外在的條件，因它會妨礙我們發揮，可是，真正有實力的人，不會計較這些，因為他們知道，金蛋比外在金碗要值錢得多。在屬靈層面也是一樣，信心比外在條件更重要。撒拉之笑，乃因她只看重外在的條件。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：主耶和華啊，你曾用大能和伸出來的膀臂創造天地，在你沒有難成的事。
耶 32:17

禱告：為你的信心，能堅定不移地信靠主祈禱，也為教會領袖有更大的信心代禱

3月5日（利百加）

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..

殷勤細心（創 24:11-19）

11 他到了那地方，使駱駝跪在城外的井邊。那時已經黃昏，正是婦女出來打水的時間。12 他祈禱說：「上主—我主人亞伯拉罕的上帝啊！求你今天讓我有好機會；求你持守你對我主人的諾言。13 我現在站在井邊，城裏的少女都會來這裏打水。14 我要向她們當中的一位說：『請你放下水罐，給我水喝。』如果她說：『請喝！我也打水給你的駱駝喝！』我希望這少女就是你為你僕人以撒所選擇的妻子。這樣，我就知道你持守你對我主人的諾言。」15 他還沒禱告完，利百加已經到井邊，肩上扛著水罐。她是彼土利的女兒；彼土利是亞伯拉罕的弟弟拿鶴跟他妻子蜜迦的兒子。16 利百加是一個美麗的女孩子，還是處女，沒有人親近過她。她下到井邊，把水罐裝滿了水就上來。17 那僕人跑上去見她，對她說：「請給我一點水喝！」18 她說：「先生，請喝吧！」她趕快放下肩上的水罐，托在手上給那僕人喝。19 那僕人一喝完，利百加就說：「我也為你的駱駝打水，讓牠們喝足。」

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：

聖經形容利百加：「容貌極俊美」，來表達她是百份之一百美女，不單樣子可人兒，還能保持自己的貞潔「還是處女」。不單心腸好，又有同情心—「給老僕人打水喝」，更有善心「又給駱駝打水喝」。

默想：1. 神引領老僕人為少主人揀妻，利百加本身有那些條件，是超越老僕人所想所求呢？
。對你擇偶上，尋求神心意上，有何學習及啟示？
。對你婚姻，對自己及對配偶的要求，有何啟迪？

小故事：軍隊教官：「小田，為什麼你的綿被疊得比山本差？」

小田：「報告教官，山本入伍之前是做豆腐的，而我入伍之前是做花卷饅頭的。」

真智慧：所謂三歲定八十，早期培養的品質，有可能影響我們一生，在不知不覺中，會顯露出來最熟悉的習慣及本性。利百加貞潔及良善本性，也可反映她成長中的修養。

第五步：最後背誦是次經文及祈禱結束

背經：婚姻人人都當尊重，床也不可污穢；苟合行淫的人，神必要審判。來 13:4

禱告：為你的感情及婚姻，全完交托主祈禱，也為未婚擇偶合乎神心意代禱

3月6日（利百加）

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..

偏愛累事（創 27:6-13, 42-44）

6 對雅各說：「我剛聽見你爸爸對你哥哥以掃說： 7 『你去打獵，照我喜歡的口味燒給我吃，好讓我在死以前，在上主面前祝福你。』 8 我兒啊！你聽著，照我的話去做。 9 你到羊群中找兩隻肥嫩的小山羊來，我要照你父親所喜歡的口味燒好。 10 你可以拿去給他吃；他會在死以前祝福你。」 11 但是雅各對母親說：「你知道以掃全身長毛，我的皮膚卻很光滑。 12 萬一爸爸摸我，發現我欺騙他；我不但得不到他的祝福，反而為自己招來詛咒。」 13 他母親回答：「我兒啊，讓我承擔詛咒，照我的話做吧！你去把山羊牽來。」 42 有人把以掃的計劃告訴利百加，她就叫雅各到跟前來，說：「你聽我說！你哥哥以掃要找你算帳，殺害你。 43 我兒啊，你要照我的話做。立刻往哈蘭去，投奔我哥哥拉班， 44 跟他住些時候，等你哥哥以掃的氣消了，

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：

利百加偏愛雅各，教唆雅各去欺騙父親，奪取哥哥以掃的祝福，但雅各有點懼怕，擔心父親識破，而母親卻為兒子壯膽，願意承擔因欺騙的一切咒詛，結果，利百加因她所做的，承受母子分離，兒子離家漂流，兄弟成仇的惡果。

默想：1.以撒偏愛以掃，利百加偏愛雅各，結果帶來家庭什麼困擾及問題？

對你作為父母或作為子女，有何鑑戒及啟示？

2.利百加的教唆及承擔咒詛，造成母子分離，兄弟成仇的惡果。

給你又有何鑑戒及啟示？

小故事：丈夫：「我的視力越來越差，幫我推門入去掛號！」

太太：「可以看得出你的視力確實差勁，因為這裏不是診所，而是髮型屋。」

真智慧：很多問題是累積而成的，可是我們常常視若無睹，一旦問題發展到十分惡劣的地步，往往悔不當初。利百加的偏愛，讓它不斷發酵，帶來兄弟成仇與分離。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：愛裏沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裏含刑罰，懼怕的人在愛裏未得完全。約一 4:18

禱告：為你在神家及肉身的家活出真摯的愛祈禱，也為各肢體在神的家有愛代禱

3月7日（哈拿）

- 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..

不育痛苦（撒下 1:4-8）

4 以利加拿每次獻祭後，都把祭過的肉分給毗尼拿一份，給她的兒女各一份。
5 給哈拿的卻是雙分，因為他愛哈拿。上主一直沒讓她生育。 6 哈拿的對頭毗尼拿常常侮辱她，折磨她，因為上主使她不能生育。 7 這種情形年年一樣，每當他們來到上主的殿宇，毗尼拿就使哈拿難過得掉眼淚，不吃東西。 8 她丈夫以利加拿問她：「哈拿，你為甚麼哭？為甚麼不吃東西？為甚麼這樣傷心難過？難道有我不勝過有十個兒子嗎？」

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：

以利加拿有兩位妻子，哈拿是他最愛的妻子，奈何神使哈拿不育，常常被丈夫另一妻子毗尼拿激動她，羞辱她，雖然丈夫在感情上，關懷上，物質上，都加倍給她，但哈拿因無子而不快樂及心裏愁悶，甚至經常哭泣。

默想：1. 生育在神的計劃中，對家庭具有什麼意義？神使哈拿不育，是咒詛抑或是祝福？在神主權裏，你對生育又有何體會？有何啟迪？

2. 哈拿如何處理因不育帶來的情緒及家庭不和呢？
這又給了你什麼學習及屬靈的啟迪？

小故事：有位教授騎馬來到渡河碼頭，上了船以後，那教授仍騎在馬上。大家都覺得奇怪，便問他何以如此？那教授答道：「因我有急事，趕時間，這樣不是走得更快嗎？」

真智慧：人之所以固守成規，是因為不懂得分別不同景況，有不同的作用。
哈拿之痛苦，只看到毗尼拿對她的羞辱，看不到丈夫對她的寵愛及神使她不育。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。來 12:3

禱告：為主賜你百般忍耐的能力祈禱，也為教會肢體中有彼此忍讓素質代禱

3月8日（哈拿）

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..

信心許願（撒下 1:10-18）

10 有一次，他們在示羅，在上主的殿宇吃完飯，哈拿站起來。她非常難過，一面痛哭，一面向上主禱告。那時，祭司以利正坐在殿門旁邊的祭司座位上。11 哈拿許願說：「上主萬軍的統帥啊，請垂顧你婢女的苦情，眷念我，不要忘掉我！如果你賜給我一個兒子，我許願把他終生獻給你，一輩子不剃頭髮。」12 哈拿不停地向上主禱告；以利注目看她的嘴唇。13 因為哈拿默默地祈禱，只動嘴唇，沒有出聲，以利以為她喝醉了酒，14 就對她說：「你還醉得不夠嗎？別再醉酒了！」15 哈拿說：「不是的，先生，我根本沒喝酒；我心裏愁苦，正在向上主傾吐我的苦情。」16 別以為我是不規矩的女人；我一直在禱告，因為我極度的悲傷痛苦。」17 以利說：「你安心回去吧。願以色列的上帝照你所求的賜給你！」18 哈拿回答：「願你常以仁慈待我。」說完，她就離開，去吃東西，不再面帶愁容。

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：

哈拿的愁苦，別人及丈夫，都無法明白她，故她只能在神面前傾心吐意，默默禱告，並許願若得孩子，願終身歸神，他丈夫甚至以為她喝醉酒。禱告完畢，似乎哈拿深信神已答允她的禱告，便胃口大開，臉上也不帶愁容，歡歡樂樂地回家了。「註：一輩子不剃頭髮，是奉獻給上主的表記」（民 6：5）

默想：1.你從哈拿向神禱告的內容及態度，學習了什麼禱告功課？

2.這段經文，有那些字句是反映哈拿禱告充滿信心？

這又給你在信心禱告功課上有何啟迪？

小故事：意大利人對猶太人說：「我們古羅馬的地下發現了電纜，說明了我們的祖先就發明了電話通訊。」猶太人對意大利人說：「那你知不知道在耶路撒冷發現了什麼？」意大利人答道：「什麼呀？」猶太人說：「什麼都沒有發現！那証明了我們的祖先已經發明了無線電！」

真智慧：反敗為勝，有時源於另類的思維。哈拿能除掉羞辱，正正因她轉念至那位叫她不育，也可叫她生育的神。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：…凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得的，就必得著。可 11:24

禱告：為你對主有信心，天天祈禱，保持不變，也為肢體學習信心增多代禱

3月9日（哈拿）

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..

許願還願（撒下 1:19-28）

19 第二天早晨，以利加拿全家一早起來，敬拜上主後，就回拉瑪去。以利加拿跟他妻子哈拿同房，上主應允了哈拿的禱告，20 她就懷孕，生了一個兒子。哈拿給孩子取名撒母耳，因為她說：「這是我向上主求來的。」21 上示羅的日子又到了，以利加拿帶他的家人上去向上主獻年祭，還他所許的願。22 這次哈拿沒有去；她對丈夫說：「等孩子斷了奶，我要帶他到上主的殿宇去，讓他終生留在那裏。」23 以利加拿說：「好吧，你認為怎樣好，就怎樣做；留在家裏等孩子斷奶後再去吧！願上主幫助你還你所許的願，於是哈拿留在家裏乳養孩子。24 孩子斷奶後，哈拿帶他到示羅去，同時帶去一頭三歲的公牛，十公斤麵粉，一皮袋酒。哈拿帶著幼小的撒母耳到示羅，到上主的殿宇。25 他們宰了牛後，哈拿把孩子交給以利，26 並對他說：「先生，我發誓，我就是你以前看見、站在這裏向上主禱告的那婦人。27 我向上主求這孩子，他照我所求的給了我。28 因此，我要把他獻給上主；他要終生歸屬上主。」於是他們在那裏敬拜上主。

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：

哈拿終於蒙神應允，懷孕生了撒母耳，按許願律法的要求還願，將孩子帶上聖殿獻感恩祭及敬拜神，並且讓孩子住在聖殿，跟以利祭司學習事奉。後來撒母耳成為祭司，士師，先知等職份，雖然孩子不常在哈拿身邊，長久分離，但哈拿心裏沒有愁悶，只有感恩。

默想：1.哈拿憑信心許願生子後，也按律法要求還願。

你有否曾許願，在神成就後有否還願？哈拿給了你什麼榜樣？

2.哈拿將年幼撒母耳送入聖殿居住，母子分離。你認為哈拿「捨唔捨得」？有否必要這樣做？哈拿給了你什麼屬靈功課及啟迪？

小故事：小明對友人說：「別人都說我做到語言美！」，友人答：「何以見得？」小明：「凡認識我的人，都說我說的比唱的還好聽！」

真智慧：仁者無敵，最利害的武器，就是誠信，用真誠實實在在告訴對方你的想法，不講求技巧，最易贏得別人的信任，若注重技巧往往適得其反，只讓你失去魅力。哈拿與神交往，沒有花言巧言，乃切切實實地禱告，縱然不捨得，也履行還願。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：兒女是耶和華所賜的產業；所懷的胎是他所給的賞賜。詩 127:3

禱告：為你能信守承諾，持守救恩之約祈禱，也為失守救恩之約肢體代禱

3月10日（路得）

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..

人生起伏（得 1:1-10）

1 很久以前，在士師治理以色列的那段時期，地方上發生了饑荒。2 有一個以法他族人，名叫以利米勒，原住在猶大的伯利恆；他帶著妻子拿俄米和兩個兒子—瑪倫和基連，一起到摩押國，暫時住在那裏。他們在那裏的時候，3 以利米勒死了，留下拿俄米和她兩個兒子；4 這兩個兒子娶了摩押地方的女孩子—俄珙巴和路得。大約十年後，5 瑪倫和基連也死了，留下拿俄米，沒有丈夫，也沒有兒子。6 拿俄米還住在摩押的時候，聽說上主眷顧他的子民，使他們有好收成，就準備跟兩個媳婦離開摩押回本土去。7 她們一起動身回猶大，但是在路上，8 拿俄米對兩個媳婦說：「你們各自回娘家去吧！願上主以仁慈待你們，像你們善待了我和已故的人一樣。9 願上主使你們兩人有機會再結婚，都有歸宿。」於是，拿俄米吻別她們。兩個媳婦就放聲大哭，10 對拿俄米說：「不！我們要跟你回到你本族的人那裏去。」

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：

士師時代，以色列人征服了摩押人，曾享受一段太平日子，當時摩押地是土地肥沃，故以利米勒移居此地，可惜，以利米勒及其兩個兒子相繼離世，以利米勒妻子拿俄米想遣走兩位相處十年的年青媳婦（俄珙巴及路得），獨自回歸猶大地，但兩位媳婦都異口同聲表明會追隨，最後只有路得追隨她回國。

默想：1.路得原生長在富庶家境，但婚後十年便喪夫，對你的人生有何啟迪？

2.為什麼路得願意離開自己家人及富裕的地方，跟隨貧窮的奶奶去陌生環境，反映路得是一位怎樣的女子呢？你從她身上學到什麼？

小故事：在舞台正上演擊殺敵人的那一幕，手槍竟沒聲，再射仍沒有聲，台下的觀眾嘩然，舞台上的演員不知所措，槍手慌張地抬起腳來，朝向敵人狠狠踢去，扮演敵人的演員卻很老練，只見他慢慢地倒下，然後吃力地抬起頭來，用微弱的聲音說道：「你的靴...原來有毒，我真的不行了...。」

真智慧：戲劇的舞台何嘗不是人生的舞台？意外的一刻是考驗人的應變或適應能力，這能力正是人生經驗的積累。路得的原生家庭成長的經驗及不幸喪夫之痛，人生經驗積累不少。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束。。

背經：主啊，你有永生之道，我們還歸從誰呢？約 6:68

禱告：為你跟隨主多過跟隨物質名利祈禱，也為教會肢體愛主多過世界代禱

3月11日（路得）

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..

許下承諾（得 1:11-18）

11 拿俄米說：「女兒啊，你們還是回去吧！為甚麼要跟我走呢？我還能再生兒子來作你們的丈夫嗎？12 回去吧！我的女兒，走吧！我已經太老，不能再結婚了。就算我還有一點希望，能在今晚結婚，而且會生兒子，13 你們願意等他們長大嗎？你們能等著不去嫁別人嗎？不！我的女兒，這是不可能的。上主懲罰了我；我很為你們難過「難過」譯命苦。14 她們又哭了起來。俄珥巴終於吻別她的婆婆，回娘家去了；但是路得還是捨不得離去。15 拿俄米對她說：「路得，你婆婆已經回她本族和她的神那裏去了。你也跟她回去吧！」16 可是路得說：「請不要叫我離開你。讓我跟你一起去吧！你到哪裏，我也到那裏；你住哪裏，我也住那裏；你的民族就是我的民族；你的上帝就是我的上帝。17 你死在哪裏，我也死在那裏，葬在那裏。除了死，任何事都不能使我們分離！要是我背誓，願上主重重地懲罰我！」18 拿俄米見路得堅決要跟自已走，也就不再勸阻她了。

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：

兩位媳婦願意跟隨拿俄米回國，拿俄米指出自己沒法再生兒子給她們作丈夫（原本按摩西法律，寡婦不可再嫁，但可由丈夫兄弟中立後。申25:5-6），但這規條在拿俄米身上沒法實現，最後俄珥巴被勸服回娘家，但路得卻定意追隨拿俄米，並向奶奶許下諾言「你往哪裏去，我也往那裏去；你在哪裏住宿，我也在那裏住宿；你的國就是我的國，你的神就是我的神。你在哪裏死，我也在那裏死，也葬在那裏。」

默想：1.路得表達心底這番承諾，終於打動了她奶奶，讓她跟隨奶奶回國。

對你曾作出決志信主的承諾、婚姻的承諾、對人的承諾，有何信守啟迪？

2.路得向奶奶的承諾，對你人生有何啟迪？

小故事：有兩個旅行團到日本伊豆半島旅行，路面很壞，到處都是凹凸不平，其中一位導遊連聲道歉，說路面簡直像麻子一樣。另一位導遊卻輕鬆地對遊客說：「各位團友，我們現在走上這條道路，正是赫赫有名的伊豆迷人的酒窩大道。」

真智慧：同樣的處境，當我們從另一角度來看時，就會產生不同的心態。兩位媳婦面對同樣的處境，路得卻有不同的看法。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我必快來，你要持守你所有的，免得人奪去你的冠冕。啟 3:11

禱告：為你成為一位信守承諾的人祈禱，也為肢體成忠信的信徒代禱

3月12日（路得）

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..

甘願貧窮（得 2:1-7）

1 拿俄米有一個親族，名叫波阿斯，既有錢又有地位，是她丈夫以利米勒的親族。 2 有一天，路得對拿俄米說：「讓我到田裏去撿人家掉落的麥穗，我一定會遇到一個肯善待我的人。」拿俄米說：「你去吧，女兒。」 3 於是路得到田裏去，跟在收割工人背後撿掉下的麥穗。正巧路得撿麥穗的這塊田是波阿斯的。 4 不久，波阿斯從伯利恆來；他向收割工人問安說：「上主與你們同在！」他們回答：「上主賜福給你！」 5 波阿斯問領班：「那是誰家的女孩子？」 6 他回答：「她就是跟拿俄米從摩押回來的那個外國女子。」 7 她要求我讓她跟在工人後頭撿麥穗。她一大早就開始工作，現在剛停下來，在涼棚下休息。」

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：

按律法規定，無論田主願不願意，窮人都可以在田地上拾取剩下的麥穗為生，路得跟奶奶回國以後，心甘情願過著貧窮生活，沒埋怨，聽從奶奶的吩咐，來到親戚波阿斯之田裏，以拾穗為生，由於路得是新面孔，引起波阿斯的注意，經了解後波阿斯恩待路得，使她拾的麥穗較別人多及易。

默想：1.神讓路得巧遇奶奶的親戚波阿斯，使她被厚待，你認為神有否介入或刻意引領呢？何解？你生命中的際遇，有那些是神的引領呢？

2.路得跟奶奶回國後，過著拾麥穗的貧窮生活，付上這個代價是否值得呢？你跟主之後，付上什麼代價？值得嗎？

小故事：一位受飢餓折磨的窮漢子，看見一位闊太太坐在屋旁的椅子上，為了引起她的同情心，他便跪在地上，吃起草來。闊太太看見便說：「啊！好可憐的人兒啊，你在做什麼？」窮漢子：「太太，我餓極了！」闊太太的雙眼充滿同情，便說：「多麼可怕，你能不能到我院子裏來？」她稍微沉默了一刻，續說：「我院子的草長得比這裏的更好，更長，更多。。。」

真智慧：貧窮並不是可怕，可怕的是貧窮中失去了自尊。路得窮得來沒埋怨，沒偷竊，只按律法容許下去拾麥穗為生。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。」路 9:23

禱告：為你人生中絕不偶然的艱難際遇祈禱，也為肢體不幸的際遇代禱

3月13日（路得）

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..

愛心厚待（得 2:8-14）

8 波阿斯就去對路得說：「聽我說，小姑娘，你不用到別人田裏去撿麥穗，就留在這裏跟女工一起。9 看男工到哪裏收割，你就跟著女工撿取。我已經吩咐我的男工不可欺負你。你渴了，就到水罐那裏喝他們打來的水。」10 路得向波阿斯下拜，伏在地上，說：「你為甚麼待我這麼好？這麼關心我這一個外國人？」11 波阿斯說：「你丈夫死後，你對婆婆的種種孝行，我都聽見了。我知道你怎樣離開了父母和自己的鄉土，怎樣來住在這一個陌生的民族中。12 願上主照你所做的報答你。願以色列的上帝你所投靠的上主厚厚地賞賜你！」13 路得回答：「先生，你對我真好！雖然我連作你的婢女也不配，你還這樣用親切的話安慰我。」14 到了吃飯的時候，波阿斯對路得說：「來，吃一點麥餅，蘸著醋吃。」路得就跟工人們坐在一起。波阿斯遞給她一些烤好的麥穗，她吃飽了，還有剩下的。

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：

當波阿斯了解路得的背景後，對這位外邦女子，表示十分敬仰，特意恩待她，歡迎她以後都來自己的田拾麥穗為生，也叫僕人刻意將捆著的麥穗解開，任由她拾取，並容許她喝他僕人所打的水，也特意與她分享食物，種種恩待的表現，讓路得非常驚訝。

默想：1.路得為了照顧拿俄米，甘願離鄉別井過著貧窮生活，你有何評價？

路得生命中那些素質，對你人生有何啟迪？

2.路得對波阿斯的愛心厚待，有什麼反應？

對你接受肢體的愛心服侍及厚待，有何啟發呢？

小故事：空中服務員向乘客廣播：「各位乘客，請扣好安全帶，飛機馬上要起飛了。」起飛不久，又再有廣播：「各位乘客，請大家將安全帶緊扣，飛機要降落。」乘客都覺得奇怪，問空中服務員：「那麼快便到達目的地嗎？」

空中服務員答：「對不起，是忘記將午餐裝載上飛機。」

真智慧：真正可怕的是我們丟掉了的責任感。貧窮不是路得的可怕，而她的安全帶就是她願意付上的責任。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。來 10:24

禱告：為你學習有責任感彼此相顧的人祈禱，也為肢體能激發愛心彼此相顧代禱

3月14日（路得）

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..

生活有望（得 2:15-23）

15 在她走開又去撿麥穗的時候，波阿斯吩咐他的工人：「讓她隨意撿，就算從堆著的禾捆中去撿也不可為難她；16 甚至要從紮好的禾捆中抽些出來，讓她撿，不可責備她。」17 路得就這樣在田裏撿麥穗，直到傍晚。她把撿來的麥穗打了出來，差不多有一簍。18 她把打好的麥子帶回城裏給婆婆看，又把留下來的食物給婆婆吃。19 拿俄米問她：「你今天從哪裏撿來這麼多麥穗？你在誰家的田裏工作？願上帝賜福給關愛你的那個人！」路得就告訴婆婆，她是在波阿斯的田裏工作。20 拿俄米說：「願上主賜福給波阿斯！上主始終對活著和死了的人信實仁慈。」拿俄米又解釋說：「那個人是我們的至親，有義務照顧我們。」21 路得說：「他還叫我跟在他工人後面撿麥穗，直到收割完畢。」22 拿俄米對路得說：「是啊，女兒，你最好在波阿斯的田裏跟女工一起；要是你到別人的田裏去，恐怕會被欺負。」23 於是路得跟女工一起撿麥穗，一直到大麥小麥都收割完畢。路得繼續跟婆婆住在一起。

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：

拿俄米發現路得拾一天麥穗，便有一簍大麥（約36公斤），一般窮人去拾麥穗，可拾到10公斤已經不錯了，她便問路得在那裏拾麥穗，路得告訴她在波阿斯那裏。波阿斯是拿俄米的近親。他是一位善心的人，不斷恩待活人死人。然而對兩位窮寡婦來說，確實是一個大喜訊，生活有盼望，甚至是人生的轉捩點。故此整個收割季節，路得都在波阿斯田裏拾取麥穗為生，供養奶奶。

默想：1.路得信守承諾，跟隨奶奶回國與奶奶同住，以奶奶的神為自己的神，路得終於經歷神的同在與恩典，這對路得信仰有什麼幫助？

2.在路得的經驗中，你得到了什麼啟示呢？

小故事：一個晚會上，蕭伯納正在專心地想他的事，坐在旁邊的一個富翁不禁好奇地問：「蕭伯納先生，我願出一美元，來打聽你正在想什麼？」蕭伯納答道：「我想的東西真的不值一美元？」富翁更加好奇說：「那麼，你想的究竟是什麼呢？」蕭伯納微笑地說：「我正想著你呀！」

真智慧：財富並不能完全衡量一個人的價值，但有時卻可衡量一個人的品格。路得展示了信守的諾言，貧富甘願的美好品格。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我們若將起初確實的信心堅持到底，就在基督裏有分了。來 3:14

禱告：為你堅守初決志信主及受洗的誓言祈禱，也為肢體信主對主的承諾代禱

3月15日（路得）

- 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..

安身之處（得 3:1-10）

1 有一天，拿俄米對路得說：「女兒，我必須替你找個丈夫，好使你有個歸宿。
2 記得波阿斯是我們的親族嗎？你曾經跟他的女工一起工作。聽我說，今晚他會在禾場上簸麥子。 3 你去洗澡，擦點香水，穿上最好的衣服，然後到禾場去。但是不要讓他知道你在那裏，要等他吃完了，喝夠了。 4 要看準他躺的地方；他睡著了，你就去，掀開被子，躺在他腳邊。他會告訴你該做甚麼。」 5 路得回答：「你說甚麼，我就做甚麼。」 6 於是，路得到禾場去，照著她婆婆告訴她的做了。
7 波阿斯吃完了，喝夠了，心情愉快，就到麥堆旁躺下睡了。路得悄悄地走了過去，掀開被子，躺在他腳邊。 8 到了半夜，波阿斯忽然醒了，轉過身來，驚奇地發現有個女人睡在腳邊， 9 就問：「你是誰？」她說：「先生，我是路得，你的婢女。你是我的至親，有義務照顧我。請你娶我！」 10 波阿斯說：「願上主賜福給你！從前你對婆婆忠誠，現在你對已故丈夫的家族更忠誠。你大可以去找個年輕人，不管他有錢沒錢，你卻沒有這樣做。」

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：

拿俄米不想連累路得的一生幸福，為媳婦找一個好的歸宿，便設計波阿斯娶路得的做法，在今天來看是違反常理的，但在當時近東方的地方，這婚俗是很普遍，同時按摩西律法，波阿斯是拿俄米的近親，有義務為她死去的兒子立後。路得順服地依照奶奶的計劃行事，路得最終得到波阿斯所用的衣襟遮蓋，意思是向波阿斯求婚，好為丈夫立後。

默想：1. 拿俄米是不是為了關心路得而做呢？，路得為拿俄米作出那些犧牲呢？
反映路得有那些生命質素值得你學效呢？

2. 路得聽從奶奶的話而行，會有什麼危險呢？值得她冒險嗎？
你聽從主的話而行，世界和未信主的朋友會對你怎樣呢？值得嗎？

小故事：雨後，一隻蜘蛛艱難地向著支離破碎的網爬去，由於牆壁潮濕，它爬到一定的高度，就會掉下來，次次如是。第一個人看了，他嘆息地：「我一生不正是這隻蜘蛛嗎？忙忙碌碌而無所得。」於是，他日漸消沈。第二個人看了，被蜘蛛屢敗屢戰的精神感動，於是他變得堅強起來。

真智慧：有成功心態者處處都能發現成功的力量。路得常常順服奶奶的意思，又相信奶奶所言，結果功成覓得波阿斯。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：要試驗你們，看你們凡事順從不順從。林後 2:9

禱告：為你專一順服神的心意讀書及工作祈禱，也為肢體都能順服神而活代禱

3月16日（路得）

第一步：找一處不被干擾的地方，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..

美好歸宿（得 3:11-18）

11 路得，不要擔心！無論你要求甚麼，我都會替你辦到；城裏的人都知道你是一個賢慧的女子。 12 我確是你的至親，對你有義務，但是另有一個人比我更親。 13 今晚你就留在這裏，明早，我們看他願不願意對你盡至親的義務。如果他願意，那很好；如果他不願意，我對著永生的上主發誓：我一定盡這個義務。現在你只管躺下，留在這裏，直到天亮。」 14 路得就躺在他腳邊。但天還沒亮，人還辨認不出她的時候，她就起來，因為波阿斯不願意人家知道她來過這裏。 15 波阿斯對她說：「脫下你的披肩，鋪在這裏。」她照著做了。波阿斯倒了差不多二十公斤的大麥在上面，幫她放在肩膀上，她就回城去了。 16 她到家的時候，婆婆問她：「怎麼樣啦？女兒！」路得就把波阿斯為她所做的一切都告訴婆婆。 17 路得說：「他告訴我，不可空手回到你這裏來，所以給了我這麼多麥子。」 18 拿俄米對她說：「路得，你不要急，等著看這件事的發展。波阿斯今天不辦妥這事是不會休息的。」

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：

波阿斯對路得表明，尚欠一個律法問題，因拿俄米有一個親屬比波阿斯更親，應由他來承擔這立後的義務，波阿斯明天便會找他商討，無論結果如何，都會照顧路得和拿俄米。路得趁天未亮，不容易被人發現的時候便回家，而當晚她沒有與波阿斯有親密關係。至於婚事，波阿斯用送禮表達了慎重考慮。

默想：1.全城的人都認為路得是一位賢德女子，反映路得平日待人接物的表現如何？從別人對路得的評價，對你行為有何啟示呢？

2.路得為何依從拿俄米向年紀大的波阿斯求婚，為了什麼？值得嗎？你為主作出了什麼犧牲呢？值得嗎？為什麼？

小故事：一對熱戀情人相約會面，女的等了很久沒見男的出現，心中十分光火，事後知道，男的因護送一個迷路的老婆婆，而耽誤約會。回家後，女的傷心地對媽媽哭訴：「為了一個老婆婆，竟把約會忘掉，他不再愛我了。」媽媽輕摸著女兒的頭，微笑著說：「傻孩子，他能對一個不相識的老婆婆那麼關心，將來還能不愛你嗎？」

真智慧：只有對社會中充滿愛的人，才會真心地去愛他另一半的人，只會愛一個人的人，不懂真愛。路得若不是用愛心去對待奶奶、鄰居，又怎能全城人都覺得她是賢德的女子。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。太 5:16

禱告：為你在社群中活出愛心的見證生活祈禱。也為肢體同樣活出愛心生活代禱

3月17日（路得）

- 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..

美好的恩待（得 4:3, 5-6, 13-22）

3 他對那個至親說：「拿俄米從摩押回來了，她要賣我們親族以利米勒的那塊地； 4 我想你應該知道這件事。如果你要買回，當著在座的長老們面前買；如果不要，請說清楚，因為你有優先權，然後才輪到我。」那個人說：「我要買回。」 5 波阿斯說：「好吧，如果你向拿俄米買那塊地，你也應該娶那位摩押的寡婦路得；這樣，那塊地才會保留在已故的人名下。」 6 那個人回答：「這樣的話，我放棄買回這塊地的權利；就是我買了，我自己的孩子也不能繼承。你買吧，我不買了。」 13 於是，波阿斯娶了路得。上主賜福給她，她就懷孕，生了一個兒子。 14 城裏的婦女們對拿俄米說：「讚美上主！他今天給了你一個至親來照顧你。願這孩子在以色列中有聲望。」 15 你的媳婦愛你；她為你所做的，比七個兒子所做的還多。現在她給你生了一個孫子；這孫子將帶給你新的活力，使你安享晚年。」 16 拿俄米接過這孩子，緊抱著他，撫養他。 17 鄰居的婦女給這孩子取名俄備得。她們爭相告訴每一個人，說：「拿俄米得了一個兒子啦！」俄備得是耶西的父親；耶西就是大衛王的父親。

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：

波阿斯履行承諾，要求與親屬的人商討，是否願意贖地及娶路得為以利米勒立後，那近親願意贖地但不願意娶路得為以利米勒立後。故此，波阿斯信守承諾，娶了路得，得了一孩子，歸拿俄米，拿俄米給孩子起名叫俄備得，就是大衛的祖宗，甚至救主耶穌基督從他而出。v15 眾婦女說：「有這兒婦比有七個兒子還好！」可知，路得的生活及品格，成為蒙神祝福的重要因素。

默想：1.路得蒙福成為大衛王的祖母，與路得生命素質，有沒有關係？為什麼？

2.對你生命有何啟迪呢？贏取別人欣賞與流露見證被人欣賞有何不同？

小故事：某甲遇見一人，那人給了他一棵草，對他說：「這是隱身草，只要你拿著它，別人就看不見你了。」某甲就拿著它，來到市集上，旁若無人地拿了別人的錢便走，錢主抓住他，並揮拳打他。某甲便說：「隨便打，反正你看不見我。」

真智慧：在別人看不見的時候之行為，是人的品格一大考驗。
路得能被城中人讚賞，反映其品格已通過考驗了。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。約 13:35

禱告：為你能流露出神與人都欣賞你的生命素質祈禱，也為教會內充滿欣賞代禱

3月18日（以斯帖）

- 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..

死就死吧！（帖 4:8-16）

8 末底改又給他一份在書珊城公佈的通告，上面有滅絕猶太人的命令。末底改請他把這份通告交給以斯帖，並且向以斯帖說明情形，要她去見王，向他懇求，為自己的同胞請命。9 哈他革轉達了末底改的要求。10 以斯帖又派他帶話給末底改，說：11 「不分男女，無論是誰，沒有蒙王的召喚而擅自進去見王的，一定會被處死。這是法律，全國上下，無論是王的顧問或是各省的人民都知道。只有一個例外：如果王向那沒有蒙召的人伸出金杖，那人就可以免死。可是，已經有一個月王沒有召見我了。」12 末底改接到以斯帖的消息，13 就託人給她這樣的警告：「你不要幻想，以為你在王宮裏就會比其他的猶太人安全。14 你在這樣的時候不說話，猶太人自會從別處得救援，而你和你的家族必將滅亡。誰知道，也許你被安排作王后正是為了這時刻！」15 以斯帖託人轉告末底改：16 「你去召集書珊城所有的猶太人，叫他們為我禁食禱告，三天三夜不吃不喝；我和我的宮女也要照樣做。然後，我就去見王；雖然這是違法的，我還是要去。要是我這樣做不免一死，我也情願。」

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：

養父托哈他革，將哈曼滅猶太人全族的計謀通知以斯帖，要求以斯帖去見亞哈隨魯王求救，以斯帖轉告養父，因王已一個月沒召見，若王沒召見而私下進見，隨時有殺身之禍，但養父末底改依然覺得以斯帖是貪生怕死，沒有責任感，甚至用上嚴厲的責備警戒她，以斯帖知道此事，非自己能力所及，故要求全民族、自己及宮女，一起禁食三日，然後才進去見王，死就死吧！

默想：1. 末底改既相信神會有其他方法拯救猶太人，但又強迫以斯帖冒險去進見王，原因何在？末底改對以斯帖的一番話，對你何提醒及啟示？

2. 以斯帖為何要求全民族及自己和宮女，為她禁食三日才進見王？
反映她宮中見證及屬靈方面怎樣？對你信仰生活見證有何啟迪？

小故事：有一場精彩球賽，看台上兩個素不相識的人，一個支持曼聯，一個支持亞仙奴，互相爭吵，甲球迷說：「若曼聯輸，我將姓倒轉。」乙球迷說：「若亞仙奴輸，我將姓打橫。」坐在他們中間丙球迷問：「你們貴姓？」甲：「我姓王。」乙：「我姓田。」

真智慧：英勇表達，並不能代表英勇，因為行為背後，他們根本就毫無損失，真正英勇，意味著要有所犧牲，付代價。以斯帖進去見王，真正是冒生命的危險，付上極沉重的代價。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：所以，你們不可丟棄勇敢的心；存這樣的心必得大賞賜。來 10:35

禱告：為你對傳福音事奉上有勇敢的心祈禱，也為肢體復興，勇敢傳福音代禱

3月19日（以斯帖）

- 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..

智謀設宴（帖 5:1-8）

1 在以斯帖禁食的第三天，她穿上王后的禮服進王宮，站在王宮的內院，面對著王寶座的殿。王正坐在寶座上，面朝殿門。 2 王看見王后以斯帖站在外面，心生愛憐，就伸出了金杖。於是以斯帖走向前去，摸了杖頭。 3 王問她：「王后以斯帖啊，有甚麼事嗎？你想求甚麼，我都會給你，就是要我王國的一半，我也會賜給你。」 4 以斯帖回答：「我若蒙陛下的恩寵，請陛下和哈曼今晚光臨我專誠準備的筵席。」 5 王吩咐人召哈曼立刻來，好一起赴以斯帖的筵席。於是王和哈曼一起赴宴。 6 喝酒的時候，王又問以斯帖：「你想求甚麼，我都會給你。就是王國的一半，我也願意給你。」 7 以斯帖說： 8 「要是我得到陛下的恩寵，准我的請求，請王和哈曼明天再光臨我專誠為你們準備的筵席。那時候，我就告訴王我有甚麼請求。」

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：

幸蒙神眷顧，以斯帖進見時，亞哈隨魯王伸出金杖，免她一死，她進見時，亞哈隨魯王為補償對王后以斯帖的冷落，隨口答應她任何要求。若從人意看，應該是一個消除哈曼的良機，但她不急於即時指出哈曼的詭計，藉此拯救猶太人全民族，反而要求邀請王及哈曼出席她設的筵席，因而逐步揭示哈曼的罪行。

- 默想：1.以斯帖一方面依靠神，另一方面勇敢地「死就死吧」去進見亞哈隨魯王。她有什麼值得你學習，對你屬靈及事奉有何啟示？
- 2.以斯帖似乎在王面前，錯失拯救民族危難的機會？若你如何做？以斯帖的做法背後有什麼原因？對你處事有何啟迪？

小故事：小維從體育館出來，遇見一位友人，友人問他說：「表現怎樣？」小維：「玩得很好！，我贏了羽毛球，又贏了象棋。」友人：「嘩！雙料冠軍。你怎樣咁快贏了羽毛球，又贏了象棋？」小維：「我和冠軍的羽毛球手下棋，贏了他，後來我又與象棋冠軍打羽毛球，我也贏了他。」

真智慧：在競爭中要審視度勢，並做到知己知彼，有利地選揀對手，這也是贏家的要訣。以斯帖知道不能力敵，只能智取哈曼。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：使智慧人聽見，增長學問，使聰明人得智謀。箴 1:5

禱告：為你待人處事，快快聽慢慢說不急於一時的衝動祈禱，也為肢體同樣代禱

3月20日（以斯帖）

- 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..

智取敵人（帖 7:1-7）

1 第二天，王和哈曼再次去赴以斯帖的宴會。喝酒的時候，2 王又問以斯帖：「王后以斯帖啊，現在告訴我，你想求甚麼，我都會給你。就是王國的一半，我也願意給你。」3 以斯帖回答：「我若蒙陛下的恩寵，請答應我一個請求。我求你饒我的性命，也饒了我同胞的性命。」4 我和我的同胞都被出賣在劊子手的手中。如果我們只是被賣去作奴隸，我一定會緘默，絕不會開口為這事煩擾陛下；可是，我們要被滅絕，要遭滅種之禍了！」5 亞哈隨魯王問王后以斯帖：「誰敢做這種事？這個人在哪裏？」6 以斯帖回答：「迫害我們的敵人就是這個惡人哈曼！」哈曼在王和王后面前頓時驚惶失措。7 王憤怒地站起來，離開酒席到外面花園去。哈曼看出王決心要為這事懲罰他，就留下來求王后以斯帖饒他的命。

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：

以斯帖在設宴時，用上情感回答王，逐一道出心中為民族的安危而著急，並請求王開恩免死，甘願為奴為婢，同時也站在王的角度陳述，若猶太民族被滅，王將有所損失，不值得王這樣做，亞哈隨魯王聽後更想知因由，此時，以斯帖便將哈曼的陰謀一一揭示。

默想：1. 以斯帖在處理民族危機的事情上，使哈曼在王面前驚惶沒機會詭辯。

你學到什麼功課？對你待人處事有何啟迪？

2. 以斯帖的智謀取勝，與她提議禁食禱告，有否關連？

對你屬靈功課上，又學了什麼？

小故事：一次戰爭中，將軍為了激勵士氣，就到了前線去，前方的士兵向將軍匯報說：「將軍，前方二十米的石堆中，有一個狙擊手，不過他的槍法很差勁，這幾天開槍都沒命中人。」將軍聽了很生氣說：「既然發現狙擊手，為何不把他干掉？」士兵答：「將軍，你瘋了嗎？難道要讓他們換個槍法較準的人嗎？」

真智慧：「為者敗之，執者失之」有時，消極無為未必是件壞事，以退為進，可能會得到意想不到的果效。以斯帖以退為進的方法，以智謀取代力敵，果然到達到預期的目的。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：智慧人大有能力；有知識的人力上加力。箴 24:5

禱告：為你有從天上而來的智慧及能力祈禱，也為教會領袖擁有屬天智慧代禱

3月21日（耶穌的母親—馬利亞）

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..

照你話成就（路 1:27-38）

27 有一個童女，名叫馬利亞；這童女已經跟大衛家族一個名叫約瑟的男子訂了婚。28 天使到她面前說：「願你平安！你是蒙大恩的女子，主與你同在！」29 馬利亞因為天使這話，十分驚惶不安，反覆思想這問安的含意。30 天使對她說：「馬利亞，不要害怕，因為上帝施恩給你。31 你要懷孕生一個兒子，要給他取名叫耶穌。32 他將成為偉大的人物，他要被稱為至高上帝的兒子。主—上帝要立他繼承他祖先大衛的王位。33 他要永遠作雅各家的王，他的王權無窮無盡！」34 馬利亞對天使說：「我還沒有出嫁，這樣的事怎麼能發生呢？」35 天使回答：「聖靈要降臨到你身上；至高上帝的權能要庇蔭你。因此，那將誕生的聖嬰要被稱為上帝的兒子。36 看你的親戚伊利莎白，她雖然年老，人家說她不能生育，可是她現在已經有了六個月的身孕。37 因為在上帝沒有一件事是做不到的。」38 馬利亞說：「我是主的婢女；願你的話成就在我身上。」於是天使離開了她。

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：

早於耶穌出生之前七百年，先知已預告神會揀選一位童女，懷孕生救世主，這是耶穌降生計劃的前題，但耶穌的成長，地上的母親生命素質，絕對有其影響，故此神看中了馬利亞，除了她是童女之外，其生命素質也是被神揀選之一。馬利亞雖不太明白處女怎樣懷孕？也不知未婚夫的想法？面對未婚者生子處死的危險，種種不明白及難處困擾她，但 38 節：「我是主的婢女；願你的話成就在我身上。」反映出馬利亞的謙卑順服及願意犧牲的生命素質。

默想：1.從馬利亞身上，你得到什麼生命啟示，及有什麼地方可學效她呢？

2.神揀選馬利亞成就祂的計劃，讓你看見神揀選人有什麼屬靈條件呢？你願意被神揀選嗎？

小故事：爸爸送給女兒一朵小花。女兒拿在手裏欣賞欣賞。爸爸想問女兒取回這朵小花，女兒就撕了一片花瓣給他。爸爸再問一次，女兒再撕一片，一直重複著，現在，爸爸的手上有一朵花了，不過，它已經殘了，一點也不好看了。

真智慧：神賜給我們生命、恩賜、才幹，當神呼召我們奉獻給祂，若我們一丁兒，逐點逐點地獻上，神用我們便會有限了。
馬利亞將全人獻上給神，或許她不明白，但她卻順服。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：將你心所願的賜給你，成就你的一切籌算。詩 20:4

禱告：為你謙卑及順服的素質，願意成就主的計劃祈禱，也為肢體同有此心代禱

3月22日（耶穌的母親-馬利亞）

- 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..

照他的話做（約 2:1-10）

1 第三天，在加利利的迦拿城有人舉行婚禮。耶穌的母親在那裏； 2 耶穌和他的門徒也受邀請參加婚宴。 3 酒喝光了，耶穌的母親告訴他：「他們沒有酒了。」 4 耶穌說：「母親，請別勉強我做甚麼，我的時刻還沒有到呢。」 5 耶穌的母親卻吩咐僕人：「他要你們做甚麼，就照他的話做。」 6 在那裏有六口石缸，是猶太人行潔淨禮的時候用的，每一口石缸可以盛水約一百公升。 7 耶穌對僕人說：「把水缸都裝滿水。」他們就倒水入缸，直到缸口。 8 耶穌又說：「現在可以舀些出來，送給管筵席的。」他們就送了去。 9 管筵席的嘗了那已經變成酒的水，不知道這酒是從哪裏來的，於是叫新郎來， 10 對他說：「別人都是先上好酒，等客人喝夠了才上普通的，你倒把最好的酒留到現在！」

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

簡釋：

當馬利亞與耶穌同赴婚宴，因主人家失了預算，酒在婚宴中用盡，十分煩惱，馬利亞看到此情此境，似乎愛莫能助，但回望那位由出生至成長三十歲的耶穌，非一般人，乃超乎常人的兒子，深信耶穌有辦法除去主人家的煩惱，故憑信心叮囑僕人：「他要你們做甚麼，就照他的話做。」馬利亞說完，立即走開，結果，得賞其所願。

默想：1.耶穌行這個神蹟，馬利亞起了什麼作用？

若要改變環境中的神蹟，這個水變酒的神蹟，給了你什麼啟示呢？

2.馬利亞叮囑僕人的話，又顯示她對耶穌怎樣？這又給你有什麼提醒？

小故事：一個很有名的故事，一位斯巴達國王向一名來訪者吹噓斯巴達城的城牆。來訪者環顧周圍，沒有看到任何城牆。斯巴達國王一邊告訴他的客人，你看，在斯巴達，每個男人都是一塊磚，另一邊指着軍隊，這些就是斯巴達的城牆。

真智慧：斯巴達國雖無城牆，一班忠於他的人民和軍隊，就是最堅固保護國家的城牆。馬利亞知道，耶穌必定有方法，故叫僕人聽從耶穌吩咐去做便是了。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。約 15:14

禱告：為你關懷及服侍別人，滿有信心能力祈禱，也為你認識有需要的人代禱

3月23日（馬大）

- 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..

為許多事煩擾（路 10:38-42）

38 耶穌和門徒繼續他們的旅程，來到一個村莊。那裏有一個名叫馬大的女人，接待耶穌到她家裏。 39 馬大有一個妹妹叫馬利亞。馬利亞來坐在主的腳前，聽他講道。 40 可是馬大因為要做的事情多，心裏忙亂，就上前說：「主啊，我妹妹讓我一個人做這許多事，你不介意嗎？請叫她來幫幫我吧！」 41 主回答：「馬大！馬大！你為許多事操心忙亂， 42 但是只有一件是不可缺少的。馬利亞已經選擇了那最好的；沒有人能從她手中奪走。」

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：

馬大和馬利亞都是耶穌所愛的，當她們接待耶穌之時，馬大獨自一人忙於款待的事，眼看妹妹馬利亞靜而不動，坐在耶穌腳前，令馬大不滿，因而產生煩躁心情，並要求客人的耶穌，幫忙開口責備妹妹馬利亞，但誰料到，耶穌卻稱許馬利亞，反而指責馬大為許多事煩擾。在屬靈事情上，失去了得上好福分的機會。

默想：1.耶穌指出馬大在事務中思慮煩躁，因而失去福分，是指什麼福分？
你又如何克服事務中的思慮煩躁？

2.耶穌對馬大所說「不可少的」是指什麼？對你說「不可少的」又是什麼？
馬大的事務多及失去上好福分，又給你什麼提醒及啟示？

小故事：動物園開了一個運動會，鴨子與螃蟹一起到終點，誰也不讓誰，裁判說：「你們猜『包剪揼』定輸贏」鴨子：「太不公平，我一出就是包，他一出就是剪。」

真智慧：在決定埋怨前，應先了解自己，將客觀條件納入考慮，就能做出更好的決定。馬大的埋怨，就是不了解自己力量，也未能客觀地了解耶穌的真正的需要。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。賽 10:15

禱告：為你能每天在主面前安靜靈修祈禱，也為肢體有穩定靈修時間代禱

3月24日（馬大）

- 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..

你若早在這裏（約 11:17-27）

17 耶穌到了伯大尼，知道拉撒路已經在四天前埋葬了。 18 伯大尼離耶路撒冷還不到三公里； 19 有好些猶太人來探望馬大和馬利亞，為了她們弟弟的死來安慰她們。 20 馬大聽見耶穌來了，就出來迎接他；馬利亞卻留在家裏。 21 馬大對耶穌說：「主啊，要是你在這裏，我的弟弟就不會死！ 22 但是我知道，甚至現在，無論你向上帝求甚麼，他一定賜給你。」 23 耶穌告訴她：「你的弟弟一定會復活的。」 24 馬大說：「我知道在末日他一定會復活。」 25 耶穌說：「我就是復活，就是生命。信我的人，雖然死了，仍然要活著； 26 活著信我的人一定永遠不死。你信這一切嗎？」 27 馬大回答：「主啊，是的！我信你就是那要到世上來的基督，是上帝的兒子。」

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：

當馬大聽見耶穌進入村莊之時，便馬上出去迎接祂，第一句說：「主啊！要是你早在這裏，我兄弟必不死。就是現在，我也知道，你無論向神求甚麼，神也必賜給你。」從表面上來，似乎很相信主的能力，可以叫死去的拉撒路復活。可惜，當耶穌肯定地回答，馬大卻指出末日，不是現在，耶穌再說，馬大指祂是猶太人期望的彌賽亞。這或多或少，反映馬大對主的信心，總是受她的觀念限制；只相信祂能作她認為可能的事，而不敢相信祂會作她所認為不可能的事。

默想：1.當馬大聽到耶穌來了，便第一時間出村口迎接祂，反映她對耶穌怎樣？
你對迎接耶穌進入生命中有什麼反應？馬大給了你什麼學習？

2.從馬大與耶穌對話，你在「相信」的功課上，得到什麼提醒及啟迪？

小故事：甲：「新搬來的鄰居好可惡，昨晚三更半夜，夜闌人靜之時，竟然跑來狂按我家門鐘。」乙：「的確可惡，你有沒有馬上報警？」甲：「沒有。我理他都傻，我繼續練習吹喇叭。」

真智慧：事出必有因，若能先看到自己的不是，答案就會不一樣。

若馬大能了解耶穌遲來的原由，就是叫拉撒路復活來榮耀神及讓大家經歷信心，馬大就不會說出這樣的話。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。來 11:1

禱告：為你所信，乃信耶穌所講的，不是自己認為的祈禱，也為肢體信心代禱

3月25日（馬大）

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..

你若能信（約 11:38-45）

38 耶穌心裏又非常激動。他來到墳墓前；那墳墓是一個洞穴，入口的地方有一塊石頭堵住。 39 耶穌吩咐：「把石頭挪開！」死者的姊姊馬大說：「主啊，他已經葬了四天，屍體都發臭了！」 40 耶穌對她說：「我不是對你說過，你信就會看見上帝的榮耀嗎？」 41 於是他們把石頭挪開。耶穌舉目望天，說：「父親哪，我感謝你，因為你已經垂聽了我。 42 我知道你時常垂聽我；但是我說這話是為了周圍這些人，為要使他們信是你差遣我來的。」 43 說完這話，他大聲喊：「拉撒路，出來！」 44 那死了的人就出來；他的手腳裹著布條，臉上也包著布。耶穌吩咐他們說：「解開他，讓他走！」

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：

耶穌來到拉撒路墳前，叫人挪開墳墓的大石，這是不可思議的事，因猶太人相信，人死後三天身體便腐爛，全無復活可能，故此，馬大也太不明白耶穌所做的，因而向耶穌說明拉撒路的屍體必定腐爛發臭，但耶穌重申曾經說過的話(40 節)，眾人便聽從耶穌吩咐，將石頭挪開，耶穌便吩咐拉撒路從墳墓裏走出來。聖經形容拉撒路出來仍捆住裹屍布。

默想：1.若你是馬大，聽見耶穌吩咐人挪開石頭，你心中有何掙扎？

2.當耶穌將活生生的拉撒路交給馬大時，她對耶穌有什麼新的發現或新的認識呢？對你信仰心路歷程，有什麼幫助及啟示呢？

小故事：一個小鎮很久沒下雨，居民苦不堪言。於是牧師把會眾集合起來，在教堂舉行一個求雨的禱告會。結束前，牧師激動地在臺上指著一位小女孩說：「那小妹妹很讓我感動！」會眾順著他手指的方向看。看到一個不起眼的小女孩。大家不解為什麼牧師那麼激動。牧師接著說：「我們今天禱告會是祈求神降雨，可是整個會堂中，只有她帶著雨傘！」這時大家沉靜了一下，緊接而來的，是一陣掌聲與淚水交織的美景。

真智慧：那小女孩的信心是相信神聽祈禱，其他人的信心只建立在理性層面。馬大與參加求雨祈禱會的人一樣。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：耶穌對他說：「你若能信，在信的人，凡事都能。」可 9:23

禱告：為你的信心有所行動祈禱，也為肢體人人都有信心，也有行動代禱

3月26日（馬大妹妹-馬利亞）

- 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..

選了上好福份（路 10:38-42）

38 耶穌和門徒繼續他們的旅程，來到一個村莊。那裏有一個名叫馬大的女人，接待耶穌到她家裏。 39 馬大有一個妹妹叫馬利亞。馬利亞來坐在主的腳前，聽他講道。 40 可是馬大因為要做的事情多，心裏忙亂，就上前說：「主啊，我妹妹讓我一個人做這許多事，你不介意嗎？請叫她來幫幫我吧！」 41 主回答：「馬大！馬大！你為許多事操心忙亂， 42 但是只有一件是不可缺少的。馬利亞已經選擇了那最好的；沒有人能從她手中奪走。」

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：

馬大和馬利亞都是耶穌所愛的，當她們接待耶穌時，馬利亞卻坐在耶穌腳前靜心聽道，因而令馬大不滿，還要求耶穌責備馬利亞，但誰能料到，耶穌卻稱許馬利亞坐而不動的聆聽。相對昔日的婦女，馬利亞的選擇殊不容易，昔日流傳的教訓「教一個女人聖書上的話，如同給她們看色情作品；寧可燒掉也不應把它給予一個女人」，馬利亞選擇學道，做了一件矚目的事，難怪耶穌對她尊敬、對她肯定。

默想：1.馬利亞拒絕做一些別人認為她該做的事，反而選擇靜心聆聽學道的事。

細想馬利亞在追求學道的事上，對你聽道學道有何啟示及學效呢？

2.馬大如何評價馬利亞，耶穌又如何評價馬利亞？

這此評價又給你什麼人生啟示？你選擇誰給你的評價呢？為什麼？

小故事：有位荷蘭人去看電影，他買了戲票之後，走進電影院，可是過了一會，他又走出買票，售票員覺得奇怪，可是仍賣票給他，他再走入電影院，過了一分鐘，又見他走向售票處再買一張，這次售票員就問他：「你已經買了多張票，還要再買嗎？」那荷蘭人生氣地說：「我怎麼知道，每次我一走進電影院，就有人把我張票撕掉一半。」

真智慧：我們看荷蘭人好似愚蠢，其實我們也像他一樣。花了很多時間及金錢，在必壞的食物勞心勞力。而忽略了靈性的需要，然而，馬利亞卻揀選靈性渴求，被耶穌稱之為上好的福份。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：耶和華是我的福分；我曾說，我要遵守你的言語。詩 119:57

禱告：為你生命中有馬利亞的勇氣及慕道的心祈禱，也為肢體常常慕道代禱

3月27日（馬大妹妹-馬利亞）

- 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..

一件美事（太 26:6-13）

6 耶穌在伯大尼那患癩瘋病的西門家裏； 7 有一個女人帶來一隻玉瓶，盛滿了珍貴的香油膏。耶穌在吃飯的時候，那女人把香油膏倒在耶穌頭上。 8 門徒看見這事，很不高興，說：「為甚麼這樣浪費？ 9 這香油膏可以賣不少錢來救濟窮人呢！」 10 耶穌知道了，就對他們說：「何必為難這女人呢？她為我做了一件美好的事。 11 因為常有窮人跟你們在一起，但是我不能常與你們在一起。 12 她把這香油膏倒在我身上是為我的安葬做準備。 13 我實在告訴你們，普天之下，這福音無論傳到甚麼地方，人人都要述說她所做的好事，來記念她。」

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：

馬利亞在耶穌身上所做的事，與眾人有點不同，別人都聚焦玉瓶打破，香膏傾倒，視作浪費，物質價值遠勝奉獻價值，而馬利亞卻相反，視為耶穌擺上的價值，遠勝於物質的價值，這種屬靈犧牲情操，與世人的功利，真是天淵之別，難怪耶穌肯定及欣賞她的同時，也宣告及吩咐眾人，無論往那裏傳福音，都要述說馬利亞這件事，作個紀念（為主犧牲及勇敢地突破種種人為的枷鎖，去追求屬靈的事）。

默想：1.馬利亞為主的行動，對你跟隨主及事奉主，有何啟示及激勵？

2.耶穌的門徒聚焦什麼？與馬利亞有何不同？耶穌如何回應？
對你奉獻及服侍窮人有何啟示？

小故事：有位太太說：「我老公真叫我傷心，他連我們結婚紀念日都記不起」，另一位太太說：「我真不希望老公記得那麼清楚，我總是一月提醒他，七月又提醒他，這樣，我每年總收到兩份禮物。」

真智慧：不管有否紀念日，認真地與身邊所愛的渡過每一天，就會獲得最大的滿足感。馬利亞沒想到日後被紀念，只想能與主共渡這美好的一刻，故願意將最珍貴的香膏打破。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：就要愛慕那純淨的靈奶，像才生的嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長，以致得救。彼前 2:2

禱告：為你生命能聚焦在屬靈的事上祈禱，也為肢體生命中聚焦屬靈事上代禱

3月28日（抹大拉的馬利亞）

- 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..

生命釋放（路 8:1-3）

1 過了些時候，耶穌走遍各城市鄉村，傳揚上帝主權的福音；十二使徒跟他同行。 2 此外還有些婦女，都是曾被邪靈和疾病纏擾、已經被治好了的；其中有抹大拉的馬利亞，從她身上曾有七個鬼被趕出來； 3 還有希律官邸的官員苦撒的妻子約亞拿，和蘇撒拿，以及其他好些婦女。她們都用自己的財物供應耶穌和他的門徒。

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：

抹大拉的馬利亞，曾被七隻鬼附身，當她遇上了耶穌，從以往受罪，活在黑暗勢力，被人厭棄，疾病纏身，毫無自由，毫無生活樂趣，毫無盼望，人生絕對空虛，現在鬼被趕走，身心靈被釋放過來，並且回應了主的呼召，跟隨主，走遍加利利傳道，服侍主，留在十字架旁到最後一刻，也親眼看見耶穌復活，雖然在使徒行傳中，沒記載她，但四福音中她成為耶穌一生，死和復活的主要見證人之一。

默想：1. 抹大拉馬利亞，未遇上主之生活如何?(v2) 遇上主後她變成怎樣？(v3)
抹大拉的馬利亞信主後的改變，給你信主前後有什麼啟示及提醒？

2. 聖經記載：「抹大拉馬利亞這類婦女，用自己的財物，供應耶穌及門徒」
用意何在？對你奉獻給神的教會，有何啟示呢？

小故事：一名愛賭男人問神：「法力無邊的神，請問 100 萬美元對你來說值多少？」神回答：「值一毛錢。」男人又問神：「法力無邊的神，請問一百年對你來說多久？」神回答：「一秒鐘。」愛賭男人再問神：「法力無邊的神，既然 100 萬美元對你來說祇值一毛錢，那請你借給我一毛錢吧！」神回答：「沒問題，一秒鐘後才借給你。」

真智慧：神幫助人不是解決外在的因素的問題，乃在乎內在生命的更新及改變。耶穌幫助抹大拉馬利亞，乃釋放她生命內裏的從撒但而來的黑暗枷鎖及勢力。才能得自由。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！詩 103:2

禱告：為你一生中不忘記主救贖的恩典祈禱，也為肢體不作忘恩負義的人代禱

3月29日（抹大拉的馬利亞）

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..

忠心跟隨（太 27:50-61）

50 耶穌又大喊一聲，氣就斷了。51 這時候，懸掛在聖殿裏的幔子，從上到下裂成兩半。大地震動，巖石崩裂，52 墳墓也被震開了，許多已經死了的聖徒都復活起來。53 他們離開了墳墓，在耶穌復活以後進聖城；在那裏有許多人看見了他們。54 看守耶穌的軍官和兵士看見了地震和所發生的一切事，都非常害怕說：「他真的是上帝的兒子！」55 那裏還有好些婦女從遠處觀看，她們是從加利利跟著耶穌來服事他的。56 其中有抹大拉的馬利亞、雅各和約瑟的母親馬利亞，和西庇太兩個兒子的母親。57 傍晚的時候，有一個亞利馬太的財主來了；他名叫約瑟，也是耶穌的門徒。58 他去見彼拉多，要求收殮耶穌的身體；彼拉多就吩咐把耶穌的身體交給他。59 約瑟把身體領了去，用乾淨的麻紗包裹起來，60 安放在他自己的墓穴裏；這墓穴是他最近才從巖石鑿成的。他又把一塊大石頭滾過來，堵住墓門，然後離開。61 抹大拉的馬利亞和另一個馬利亞面對著墳墓坐著，守在那裏。

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：

抹大拉的馬利亞，她不怕被恐嚇，不怕被譏諷嘲笑，不怕被拉被鎖，一直留在耶穌釘死的十字架旁，陪伴着耶穌呼出最後一口氣，講最後一句話：「父阿！我將我的靈魂交在你手裏」，目送耶穌的遺體，從十字架上埋葬於墓裏，傷心之餘，更痛心就是眼見那些跟隨耶穌的人，包括跟主三年的門徒，貪生怕死，怕被拉，怕被譏諷，怕被嘲笑，一個一個地離開主而去，重回世界。

默想：1.你從抹大拉的馬利亞身上，學效了什麼屬靈功課及跟主的激勵？

2.若你在教會裏，目睹肢體一個一個地離開主重回世界，你心情如何？怎樣為他們禱告？

小故事：勇氣和魯莽是親兄弟，但勇氣常做成功事，因而受人喜愛，魯莽常做錯事，因而令人討厭。魯莽不服，便找勇氣論理。魯莽：「你憑什麼比我強？」勇氣：「我並不比你強，只是做事先都深思熟慮過，不像你一時衝動。」魯莽：「我也動腦筋。」勇氣：「你動腦筋是想怎樣做，而我想會有什麼後果。」

真智慧：勇氣的動力與魯莽的衝動，表面上都有動腦筋，只是想法層面不同。抹大拉的馬利亞用行動表達她心裏忠心跟隨主，這種表達也反映她的勇敢。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：凡在人面前認我的，我在我天上的父面前也必認他；太 10:32

禱告：為你在任何環境此志不變，一生公開跟隨主祈禱，也為肢體公開認主代禱

3月30日（撒非喇）

- 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..

欺騙上帝（徒 5:1-11）

1 另外有一個人，叫亞拿尼亞；他和他的妻子撒非喇賣了一些田產。2 他留下一部分錢，把剩下的交給使徒；這事他的妻子也同意。3 彼得對他說：「亞拿尼亞，為甚麼讓撒但控制了你的心，使你欺騙聖靈，把賣田產所得來的錢留下一部分呢？4 田產沒有賣出，是你的，賣了以後，錢也是你的；你為甚麼存心這樣做呢？你不是欺騙人，是欺騙上帝！」5 亞拿尼亞一聽見這話，就倒下去，死了；聽見這事的人都非常害怕。6 有些年輕人進來，把他的屍體裹起來，抬出去埋葬了。7 約過了三個鐘頭，他的妻子進來，還不知道已經發生了的事。8 彼得對她說：「告訴我，你們賣田產的錢都在這裏嗎？」她回答：「是的，都在這裏。」9 彼得就說：「你們為甚麼串通來試探主的靈呢？你看，埋葬你丈夫的人就在門口，他們也要把你抬出去！」10 她立刻倒在彼得腳前，死了。那些年輕人進來，看見她已經死了，就把她抬出去，葬在她丈夫旁邊。11 全教會和其他聽見這事的人都非常害怕。

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：

撒非喇與她丈夫亞拿尼亞同心試探神，因而被彼得斥責試探主的靈，昔日耶路撒冷盛行慷慨捐獻的風氣，使他們不得奉獻，以保持良好會友的聲譽。這動機雖不正確，但在當時的世代卻是很普遍的。若他們把所賣田產金錢奉獻，聲明只是部份便可免罪，只可惜他們並沒有這樣做。一方面企圖保住自己的利益，一方面又想贏取慷慨奉獻的美名，因而犯了不可原諒的欺騙聖靈的罪。

默想：1.撒非喇為了什麼，不惜與丈夫同心，在奉獻的事上說謊？

你奉獻的動機又是怎樣？

2.撒非喇奉獻的行為，使徒稱為欺哄聖靈。給你什麼鑑戒及啟迪？

小故事：有一天，牧師和美國商人在花園中散步，幹事隨在後面聽到「十萬夠嗎？」牧師搖搖頭。「一百萬可以嗎？」牧師搖頭拒絕。「一千萬如何？」牧師堅持不肯，美國商人垂頭喪氣的走了。幹事連忙問：「你怎麼頑固，拿有了這筆錢，可為信徒做許多事呀！告訴我，那美國人要求什麼？」牧師冷靜的說：「他要求我每次禱告完，不要講阿門，而說可樂。」

真智慧：不能因金錢失去了屬靈原則，更不要因貪財而蒙蔽了靈性。可惜，撒非喇走上了埋沒了靈性的不歸路。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：人豈可奪取上帝之物呢？…就是你們在當納的十分之一…瑪 3:8。

禱告：為你信心又甘心樂意，將當納的奉獻給神祈禱，也為肢體甘心奉獻代禱

3月31日（羅以）

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..

無偽之信（提後 1:3-5 徒;16:1-3）

提後 1:3 我感謝上帝，就是那位我跟祖宗一樣用清白的良心所敬拜的上帝。我日夜在禱告中懷念著你，**4** 一想起你惜別時所流的眼淚，我就急切地想要見你；見到你，我就會滿心快樂。**5** 我記得你那純真的信心，就是你外祖母羅綺和你母親友妮基所有的那種信心。她們的信心，我相信你也有了。**徒 16:1** 保羅來到特庇和路司得。在路司得有一個門徒，名叫提摩太；他的母親是猶太人，也是信徒，父親是希臘人。**2** 在路司得和以哥念的信徒們都稱讚提摩太。**3** 保羅要帶他一起走，就替他行了割禮，因為這一帶的猶太人都知道他的父親是希臘人。

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：

提摩太在外祖教導下受益良多。她是一位大有信心的婦人，她的信心紮根於對聖經的深刻認識和喜愛上。她孜孜不倦地將神的話教導了她女兒友妮基。雖不喜歡她的外邦女婿，但她也不厭其煩地教導她的外孫提摩太。提摩太的父親對屬靈的事毫不關注，這似乎更促使羅以注意外孫的靈命。如果她能活著看見提摩太的服侍及對福音的忠誠，她一定感到所有的辛勞都得了報償！不管如何，她的名字的確被傳留下來，叫後來的世代知道這位最成功的外祖母。雖然是一個平凡的角色，其重要性卻是無限量的。

默想：1. 羅以這位敬虔的祖母，能被偉大的使徒保羅提及（使徒行傳及提摩太後書）。
對你屬靈追求及敬虔生活，有何提醒及啟迪？

2. 提摩太受了外祖的敬虔薰陶，對他事奉及信心生活有正面影響。
你的言行，屬靈表現，如何能正面影響下一代或新一代年青人？

小故事：有位老師進了教室，在白板上點了一個黑點。他問班上的學生說：「這是什麼？」大家都異口同聲說：「一個黑點。」老師故作驚訝的說：「只有一個黑點嗎？這麼大的白板大家都沒有看見嗎？」

真智慧：通常人們的焦點，都是那細小的一點，而忽略那一大片的白板。細小的一點，就是生活中的生活需要，而大片的白板，就是生命中的靈命。羅以看重的是孫兒提摩太的靈命，而不是他的前途事業。

第五步：最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：屬靈的人能看透萬事，卻沒有一人能看透了他。林前 2:15

禱告：為你能有屬靈敏銳目光，看透世界的事祈禱，也為牧者有敏銳的靈代禱

靈修指引

靈修是每日找一段安靜時刻，單獨與神一起，往往是信仰的根基，靈命的成長及得力的奧秘。甚至是深化與主的關係，主曾經用葡萄樹與枝子的關係，比喻祂與基督徒生命的關係，說明枝子若離了葡萄樹，就不能結出生命好的果子，甚至什麼都不能做。所以，靈修就是每天保持與主生命的聯繫，從主那裏支取生命的養料，使靈命得以健康成長，使自己結出美善的生命果子來，成為健康又快樂的基督徒。

所以，我們建議每天用一點時間，先找一個不被打擾地方，跟着每月的靈修小冊子，按日期閱讀、默想、禱告去靈修。這本靈修小冊子，每月選用十二位不同聖經人物的生命，作為靈修素材，如

一月 12 門徒；二月 12 士師；三月 12 婦女；四月 12 君王；

五月 12 列祖；六月 12 先知；七月 12 長執；八月 12 領袖；

九月 12 病人；十月 12 祭司；十一月 12 接班人；十二月 12 無名者等。

作為我們靈命的培育、較正、更新，希望助大家每天靈修成功。

非賣品

出版：基督教建民堂

編寫及督印：周昭牧師 排版及印刷：許佳燕姊妹

地址：九龍觀塘海濱道 133 號萬兆豐中心六樓 J1 室 電郵：keenmencc@gmail.com
電話：23448010 傳真：23448032 網址：<http://www.keenmenchurch.org>