

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—俄珥巴和路得。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（俄珥巴及路得），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己走，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），一般窮人去撿麥穗，可拾到10公斤已經不錯了，她便問路得在那裏撿麥穗，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撿取麥穗為生，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