

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。她有甚麼值得你學習，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。主一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