

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馬大大家經歷信心，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，那女人把香油膏倒到耶穌頭上。 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是多久？」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..

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