

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

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