

2025

路加年
週刊



丙年聖靈降臨節後第二主日至聖靈降臨節後第四主日 P9014

2025.6.29-7.6

(經文採用 2010 和修版)

聖經

每日 3 讀 3 禱

禱告

龐君華 撰

衛理門徒培育中心 印製

本資料由 (台灣) 衛理神學研究院 宣教牧養研究中心「宣教支援計劃」提供

封面 王柏欽

各位讀者：平安！

本週的經文有個凸顯之課題，竟是「轉變」，惡水轉為好水、黑暗轉為光明、恨轉為愛、絕望到希望、猶疑到跟隨、死亡到復生...等等，這一切的變化，都是在我們的日常生活中發生的，當我們時時留意及仰望上主參與我們的日常，持之以恆，就會看到最大的神蹟——轉變。彼此共勉！

主內末 龐君華敬上

於 2025 年聖靈降臨節第三主日



2025《每日三讀三禱》手冊



常年期Ⅱ：在日常中的操練與轉化

龐君華

我們大部分的時間是生活在尋常的日子下，沒有特定的節日，有日常循例的工作與責任，漫長的下半年的常年期即是如此。在尋常的日子中每日持續的靈修操練，我們有稱作「日常的修持」。堅持每日的操練，日積月累地，我們會發現生命在其中悄悄地也在轉變中。這也是「內心一天新似一天」的境界。

本週介紹一個祈禱的操練，就是用「心」而不是用「腦」的祈禱。用「腦」的祈禱的特色是祈禱中，不斷地用自己的理性分析，這樣祈禱的表現，就是在「不斷地說話」，一經說話、造句，就會用到邏輯思考，於是這樣祈禱就會不斷地向上主說話、陳述，時而描述自身的困境，時而「教導」上主該怎麼做。時而高亢、時而哀求，甚至大聲(狀膽)宣告，覺得憑著信心，我們求什麼都必得著，這時若腦海中出現任何的「念頭」，往往都會用「耶穌對我說..」、「聖靈對我說..」的形式來表達。最後，還會「畫押」式的結語：「奉主耶穌基督的名求，阿們！」於是就感受到祈禱已經完成了。最後結果如何，我們的「理性」都能幫上主「自圓其說」。

用「心」祈禱則不同，祈禱時重點不在「說話」，而在靜默中用「心」其體會上主的同在，放下頭腦的分析、論述，讓心靈徹底的安靜下來，留心「心」的感受，信心中知道上主已經知悉一切，我們尚未陳述時，祂已知曉，那麼祂的旨意為何？祂要我們以何種態度回應生活中的挑戰？當我們初步安靜下來時，我們會發現，內心就會有許多對話、雜音。這時我們需要一些重複的短禱，來幫助我們的心停止「爭鬧」。複頌短禱可以使我們不會因「心猿意馬」，以致靜下來反而心更亂的情況。在短禱的輔助之下我們的心也能進入到安靜的「頻率」，這時我們就能「以無言之言」與上主溝通、祈禱了，久而久之，我們會更習慣於清明地了悟生活的真相、真實的我，以及活化了的經文，還有活生生的上主。

總之，若能每天播出一段時間，進行靜默下的祈禱，日久避能看到心靈的變化，這是日常生活下的恩典。《原子的習慣》一書提到，若每天改善 1%，日積月累下來，會看到很大的改變，大家不妨一試，日後我們會深化這個操練的課題。

王下 2:1-2,6-14 以利亞被接升天

【經文】

2:1 耶和華要用旋風接以利亞升天的時候，以利亞與以利沙從吉甲往前行。

2:2 以利亞對以利沙說：「耶和華差遣我往伯特利去，你可以留在這裏。」以利沙說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是二人下到伯特利。

2:6 以利亞對以利沙說：「耶和華差遣我往約旦河去，你可以留在這裏。」以利沙說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是二人一同往前行。

2:7 有五十個先知的門徒同去，遠遠地站在他們對面；他們二人在約旦河邊站住。

2:8 以利亞捲起自己的外衣，用來打水，水就左右分開，二人走乾地過去。

2:9 過去之後，以利亞對以利沙說：「我未被接去離開你以前，你要我為你做甚麼，只管求。」以利沙說：「願感動你的靈雙倍感動我。」

2:10 以利亞說：「你求的是一件難事。我被接去離開你的時候，你若看見我，就必得着；若不然，就得不着了。」

2:11 他們邊走邊說話的時候，看哪，有火馬和火焰車出現，把二人隔開，以利亞就乘旋風升天去了。

2:12 以利沙看見，就呼叫說：「我父啊！我父啊！以色列的戰車騎兵啊！」以利沙不再看見他的時候，就把自己的衣服撕為兩片。

2:13 他拾起以利亞身上掉下來的外衣，回去站在約旦河邊。

2:14 他用以利亞身上掉下來的外衣打水，說：「耶和華 - 以利亞的上帝在哪裏呢？」打水之後，水也左右分開，以利沙就過去了。

【默想】

以利沙緊緊跟隨著以利亞，一路上經過的地方，吉甲、伯特利、耶利哥、約旦河等等，都是充滿了他們民族與上帝關係的歷程與回憶，你想當時以利沙的心情如何他以極大的志氣透過以利亞要求「願感動他的靈加倍的感動自己」，這是在非常確實地感受到責任更重大，及將要面對更加艱難的處境的心態。同時也謙卑地感到自己的不足，更加需要上主的靈才能承擔責任。有這樣的認知，至少是一個好的開始，許多人承接聖職，或新的服事崗位時，往往看不出有任何責任艱鉅的領悟，也沒有

謙卑的態度，覺得是因為自己過往的表現，得到眾人的欣賞，才有今日的職分。這樣的心態，往往就會先失敗一半了。你有哪些重大的責任在身呢？你看得出在哪些方面需要上主更大的工作與感動嗎？你會真實地感受到沒有加倍的靈，你絕不能承擔由信仰而來的責任嗎？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

2:9 過去之後，以利亞對以利沙說：「我未被接去離開你以前，你要我為你做甚麼，只管求。」以利沙說：「願感動你的靈雙倍感動我。」

詩 77:1-2,11-20 你救贖了你的百姓

【經文】

77:1 我要向上帝發聲呼求；我向上帝發聲，他必側耳聽我。

77:2 我在患難之日尋求主，在夜間不住地舉手禱告([77.2]「在夜間...禱告」：原文另譯「我的手夜間不住地在他面前」)，我的心不肯受安慰。

77:11 我要記念耶和華所做的，要記念你古時的奇事；

77:12 我要思想你所做的，默念你的作為。

77:13 上帝啊，你的道是神聖的；有何神明大如上帝呢？

77:14 你是行奇事的上帝，你曾在萬民中彰顯能力。

77:15 你曾用膀臂贖了你的子民，就是雅各和約瑟的子孫。(細拉)

77:16 上帝啊，眾水見你，眾水一見你就都驚惶，深淵也都戰抖。

77:17 密雲倒出水來，天空發出響聲，你的箭也飛行四方。

77:18 你的雷聲在旋風之中，閃電照亮世界，大地戰抖震動。

77:19 你的道在海中，你的路在大水之中，你的腳蹤無人知道。

77:20 你曾藉摩西和亞倫的手引導你的百姓，好像領羊羣一般。

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

加 5:1,13-25 律法都包含在「愛鄰如己」內

【經文】

5:1 基督釋放了我們，為使我們得自由。所以要站穩了，不要再被奴隸的軛挾制。

5:13 弟兄們，你們蒙召是要得自由；只是不可把這自由當作放縱情慾的機會，總要用愛心互相服侍。

5:14 因為全部律法都包括在「愛鄰 ([5.14]「鄰」也可譯作「人」。) 如己」這一句話之內了。

5:15 你們要謹慎，你們若相咬相吞，恐怕要彼此消滅了。

5:16 我說，你們要順着聖靈而行，絕不可滿足肉體的情慾。

5:17 因為肉體的情慾和聖靈相爭，聖靈和肉體相爭，這兩個彼此敵對，使你們不能做所願意做的。

5:18 但你們若被聖靈引導，就不在律法之下。

5:19 情慾的事都是顯而易見的；就如淫亂、污穢、放蕩、

5:20 拜偶像、行邪術、仇恨、紛爭、忌恨、憤怒、自私、分派、結黨、

5:21 嫉妒([5.21]有古卷在此加「兇殺」。)、醉酒、荒宴等類。我從前告訴過你們，現在又告訴你們，做這樣事的人必不能承受上帝的國。

5:22 聖靈的果子就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、

5:23 溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。

5:24 凡屬基督耶穌([5.24]「基督耶穌」：有古卷是「基督」。)的人，是已經把肉體與肉體的邪情私慾同釘在十字架上了。

5:25 我們若靠着聖靈而活，也要靠着聖靈行事。

【默想】

「順從情慾」與「順從聖靈」，這是兩個完全不同的方向，彼此相反。順著自己的情慾的同時，若內心不會覺得有爭戰，那麼就表示在你的心裏聖靈已經沒有太大的影響力了；反之，順從聖靈，使你作難，表示情慾對你仍有很大的影響力。這會導出不同的結果，順從情慾收的就是敗壞；順從聖靈，就會結出聖靈的果子，兩者沒有妥協。你的生命狀態是結出聖靈的果子，還是情慾的果子？此外，經文一開始就提醒我們「蒙召是要得自由」，自由是要使我們能「自由地」活出上帝兒子的生命，情慾往往使我們失去這樣的自由。此外，自由可以使我們愛人，使「我們可以自由地選擇為了他人的緣故『不自由』」。請想想這句話是否有道理？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

5:16 我說，你們要順着聖靈而行，絕不可滿足肉體的情慾。

5:17 因為肉體的情慾和聖靈相爭，聖靈和肉體相爭，這兩個彼此敵對，使你們不能做所願意做的。

路 9:51-62 耶穌說來跟從我

【經文】

9:51 耶穌被接上升的日子將到，他決定面向耶路撒冷走去。

9:52 他打發使者在他前頭走；他們進了撒瑪利亞的一個村莊，要為他作準備。

9:53 那裏的人不接待他，因為他面向着耶路撒冷去。

9:54 他的門徒雅各和約翰看見了，就說：「主啊！你要我們吩咐火從天上降下來，燒滅他們([9.54]有古卷加「像以利亞所做的」。)嗎？」

9:55 耶穌轉身責備兩個門徒。([9.55]有古卷加「他說：『你們的心如何，你們並不知道。(v56(v*人子來不是要滅人的性命，而是要救人的性命。』)」)

9:56 於是他們就往別的村莊去了。

9:57 ([太 8:19-22](#)) 他們在路上走的時候，有一個人對耶穌說：「你無論往哪裏去，我都要跟從你。」

9:58 耶穌對他說：「狐狸有洞，天空的飛鳥有窩，人子卻沒有枕頭的地方。」

9:59 他又對另一個人說：「來跟從我！」那人說：「主啊([9.59]有古卷沒有「主啊」。)，容許我先回去埋葬我的父親。」

9:60 耶穌對他說：「讓死人埋葬他們的死人，你只管去傳講上帝的國。」

9:61 又有一人說：「主啊，我要跟從你，但容許我先去辭別我家裏的人。」

9:62 耶穌對他說：「手扶着犁向後看的人，不配進上帝的國。」

【默想】

現在耶穌所處的情況是，跟隨祂的門徒至今還不能體恤祂的心意。有時想要跟隨的人未必真的明白跟隨的意義。以雅各及約翰為例，他們對撒馬利亞人的態度及要求，令人對這個跟隨主已經有一段時間的門徒團體捏一把冷汗。當我們有恩賜或特殊的能力時，恩賜與能力絕不是為了一己之私，恩賜與能力要用在上主喜悅的地方。主耶穌說：「人子來是要救人的性命。」你真能了解這句話嗎？其實，耶穌的工作不是「順我者生，逆我者亡」的心態，祂是要叫人得生命，而不是殘害生命。其次，跟隨的態度不是可有可無的跟隨，也不是瞻前顧後的跟隨，而是無論何往，義無反顧的跟隨。扶著犁向後看，犁田就不會直，你真的明白你要跟從的是誰嗎？你真的

明白跟從的代價嗎？你明白祂使命的目的嗎？你覺得你跟從主的決心如何呢？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

9:62 耶穌對他說：「手扶着犁向後看的人，不配進上帝的國。」

回應聖靈降臨期後第三主日

星期一(6/30)

王下 2:15-22 以利沙的任務與神蹟

【經文】

2:15 在耶利哥的先知的門徒從對面看見他，說：「感動以利亞的靈臨到以利沙身上了。」他們就來迎接他，俯伏於地，向他下拜，

2:16 對他說：「看哪，僕人這裏有五十個壯士，請你讓他們去尋找你師父，或者耶和華的靈將他提起來，投在某山某谷。」以利沙說：「你們不必派人去。」

2:17 他們再三催促，直到他不好意思，就說：「你們派人去吧！」他們就派了五十個人去，尋找了三天，也沒有找着他。

2:18 以利沙仍然留在耶利哥，他們回到他那裏，他對他們說：「我不是告訴你們不必去嗎？」

2:19 耶利哥城的人對以利沙說：「看哪，這城的地勢美好，正如我主所看見的，只是水質惡劣，地也沒有生產。」

2:20 以利沙說：「你們拿一個新的瓶子來，裏面裝鹽。」他們就拿給他。

2:21 他出去到了水源，把鹽倒在那裏，說：「耶和華如此說：『我治好了這水，從那裏不會再有死亡和不生產的事了。』」

2:22 於是那水治好了，直到今日，正如以利沙所說的話。

【默想】

今天的經文顯示，以利亞已確實被接上天了。接下來的是耶利哥城的改變，過去，這是個受詛咒之地，從初入迦南的時代，約書亞曾詛咒要重建這城的人（參約書亞記 6:26），到亞哈王時伯特利人希伊勒想重修這城，在安了工程的根基後，接連喪子（參列王紀上 16:34）。這裏也是先知學校的所在地。上帝讓以利沙在此行第一個神蹟，將惡劣的水治好，就如同約翰福音中耶穌的第一個神蹟使水變酒一樣，這是一個「轉化」的神蹟，可以想見上帝最大的恩典與奇妙的力量就在於生命的「轉

化」。當滋養生命的水源被治好，當水質發生了質的變化，於是其他的生物也就開始茂盛了，這片土地就不再是「詛咒之地」了。以利沙倒了一瓶鹽在水裏，於是一切變化就發生了。我們當然都知道不是這個作為「鹽」的物質，產生了如此的化學變化。我們可以想像這是上帝藉著以利亞就任先知，因此以這個神蹟為記號提醒我們，祂並沒有忘記我們，知道我們還生活在「不毛之地」，在詛咒之中。但祂要轉化這一切，從最根本的水源開始。求主也將那改變命運的「鹽」撒在我們貧瘠的心靈，讓我們的心田也能欣欣向榮。你是否也有這樣的雄心與期待，求主也將我們這個信仰的群體，如那瓶鹽一般，被主撒在這個世界，使這片土地、這世界，也能化詛為福？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

2:21 他出去到了水源，把鹽倒在那裏，說：「耶和華如此說：『我治好了這水，從那裏不會再有死亡和不生產的事了。』」

詩 75 使人降卑或人升高的上帝

【經文】

75:1 上帝啊，我們稱謝你，我們稱謝你！你的名臨近，人([75.1]「人」：七十士譯本是「我」。)都述說你奇妙的作為。

75:2 我選定了日期，必按正直施行審判。

75:3 地和其上的居民都熔化了；我親自堅立地的柱子。(細拉)

75:4 我對狂傲的人說：「不要狂傲！」對兇惡的人說：「不要舉角！」

75:5 不要把你們的角高舉，不要挺着頸項([75.5]「挺着頸項」：七十士譯本是「頂撞上帝」。)說話。

75:6 因為高舉非從東，非從西，也非從南而來。

75:7 惟有上帝斷定，他使這人降卑，使那人升高。

75:8 耶和華的手裏有杯，杯內滿了調和起沫的酒；他倒出來，地上的惡人都必喝，直到喝盡它的渣滓。

75:9 但我要宣揚，直到永遠！我要歌頌雅各的上帝！

75:10 惡人一切的角，我要砍斷；惟有義人的角必被高舉。

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領

悟作為祈禱)

約一 2:7-11 活在愛的光中

【經文】

2:7 親愛的，我寫給你們的不是一條新命令，而是你們從起初所受的舊命令；這舊命令就是你們所聽過的道。

2:8 然而，我寫給你們的是一條新命令，在基督裏是真實的，在你們也是真實的，因為黑暗漸漸消逝，真光已經在照耀。

2:9 人若說自己在光明中，卻恨他的弟兄，他到如今還是在黑暗裏。

2:10 那愛弟兄的，就是住在光明中，他不會使人失足犯罪([2.10]「他不會...犯罪」或譯「在光裏並沒有任何絆腳石」)。

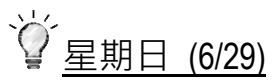
2:11 惟獨那恨弟兄的，是在黑暗裏，也在黑暗裏行走，不知道往哪裏去，因為黑暗使他的眼睛瞎了。

【默想】

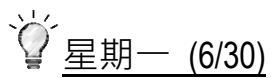
老約翰講到愛時，無論是新的，或是舊的呼籲都是對信徒的命令，剛開始他說不是新的命令，的確也是如此，在約翰福音 13:34 耶穌也給了門徒一條新的命令，要他們彼此相愛，在此之前還親自為門徒洗腳作為示範。但其實舊約律法書中的利未記 19:18 就早已要求百姓要「愛人如己」了。之所以說是「新命令」，並不是指舊的不對，以新的來更正。而是新的命令將舊的要求的重要性更加提升，使其更為門徒所注意，尤其到了新約耶穌更親自示範了愛人的典範。新的命令也讓我們從新的情境去認識舊的要求。約翰讓我們從黑暗光明來做觀察，愛作為光明，以恨作為黑暗的視野來看到世間的現況。當一個人內心的光明勝過了內在的黑暗時，就能夠愛人，人若如此活出光明，在光譜上就是屬於光明的，若這樣的人越多，光明的勢力就越大。若黑暗的人越多，黑暗的勢力就越大。當天國來臨時的情景，應該是最光明的時刻了。同時，跟隨基督的人們，應該能活出愛，這是門徒生命應該有的表現。上帝的救贖就是使人重新成為能「愛」人的人，透過基督，使原本只有仇恨關係人類，變成能夠彼此相愛的關係。愛是救贖後，人類最高的德行表現，你覺得你是行在光明中嗎？是否還有誰是讓你愛不下去的人？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

2:8 然而，我寫給你們的是一條新命令，在基督裏是真實的，在你們也是真實的，
因為黑暗漸漸消逝，真光已經在照耀。



 星期日 (6/29)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal black ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

 星期一 (6/30)

[illegible]

星期二(7/1)

王下 3:4-20 未下雨谷中卻滿水

【經文】

3:4 摩押王米沙牧養許多羊，曾向以色列王進貢十萬羔羊和十萬公綿羊的毛。

3:5 亞哈死後，摩押王背叛以色列王。

3:6 那時約蘭王出撒瑪利亞，數點以色列眾人。

3:7 他向前行，派人到猶大王約沙法那裏，說：「摩押王背叛我，你肯同我去攻打摩押嗎？」約沙法說：「我肯上去，你我不分彼此，我的軍隊就是你的軍隊，我的馬就是你的馬。」

3:8 然後約沙法說：「我們從哪條路上去呢？」約蘭說：「從以東曠野的路上去。」

3:9 於是，以色列王和猶大王，以及以東王，都一同去。他們繞行了七日的路程，軍隊和所帶的牲畜都沒有水喝。

3:10 以色列王說：「哀哉！耶和華召集我們這三王，是要交在摩押人的手裏。」

3:11 約沙法說：「這裏不是有耶和華的先知嗎？我們可以託他求問耶和華。」以色列王的一個大臣回答說：「這裏有沙法的兒子以利沙，就是從前服事以利亞的([3.11]「服事以利亞的」：原文直譯「倒水在以利亞手上的」)。。」

3:12 約沙法說：「他必有耶和華的話。」於是以色列王、約沙法和以東王都下去見他。

3:13 以利沙對以色列王說：「我跟你沒有甚麼關係呢？去問你父親的先知和你母親的先知吧！」以色列王對他說：「不，因為耶和華召集我們這三王，是要交在摩押人的手裏。」

3:14 以利沙說：「我指着所事奉永生的萬軍之耶和華起誓，我若不看猶大王約沙法的情面，必不理你，不睬你。」

3:15 現在你們給我找一個彈琴的人來。」彈琴的人彈奏的時候，耶和華的手就按在以利沙身上。

3:16 他就說：「耶和華如此說：『你們要在這谷中到處挖溝。』」

3:17 因為耶和華如此說：『你們雖不見風，也不見雨，這谷卻必滿了水，使你們和你們的牛羊牲畜都有水喝。』

3:18 在耶和華眼中這還算是小事，他也必將摩押人交在你們手中。

3:19 你們必攻破一切堡壘和美好的城鎮，砍伐各種好樹，塞住一切水泉，用石頭毀壞一切良田。」

3:20 到了早晨，約在獻祭的時候，看哪，有水從以東而來，遍地就滿了水。

【默想】

因為摩押王的叛變，引起了同盟內以色列王約蘭為首、猶大王約沙法、以東王等聯軍的討伐。顯然他們太過自信，行軍前沒有預備好，連路程都沒有仔細地規劃，選了一條難行的曠野之路，七日行軍下來，幾乎沒水喝。在戰爭中，這是十分嚴峻的情況。猶大王建議找以利沙來解決困境，可見以利沙並非只是效忠北國的先知，他對其他兩位王更是不假辭色地說：「我跟你沒有甚麼關係呢？去問你父親的先知和你母親的先知吧！」然而，最終以利沙還是看在猶大王的份上，將從上主領受的指示告訴了他們，於是他們就開始「掘溝渠」以便儲水，後面的發展將是「滿了水」的結果，接著以利沙進一步傳遞上主的旨意：「將摩押交在你們的手裏」。如果沒有「掘溝渠」就不會有接下來的事發生，大水雖過，沒有溝渠就會水過無痕，什麼也沒有留下，也不可能有最後的勝利。我們可以這樣瞭解這段經文的寓意，今日許多的信徒心中，都沒有夠深度的溝渠或蓄水的池子，以致於當天降甘霖，大雨滂沱後，大家一陣歡喜，一時激昂，奮興感動，但最後還是未能留下什麼，以致失敗收場。請問你的心靈可預備好許多蓄水的池子嗎？當天降甘霖時，有夠深的池子，就能儲滿了水，你和有需要的生命都能持久享用天降的甘霖，並且最後有力量完成上主的託付。請想想你將如何「掘溝渠」，使你能「內尋靈性的深度」？你可有日復一日地讓你的心靈越來越有深度嗎？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

3:16 他就說：「耶和華如此說：『你們要在這谷中到處挖溝。』」

3:17 因為耶和華如此說：『你們雖不見風，也不見雨，這谷卻必滿了水，使你們和你們的牛羊牲畜都有水喝。』

詩 75 使人降卑或人升高的上帝

【默想】（請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱）

弗 5:6-20 光明的果子

【經文】

5:6 不要被人虛浮的話欺騙了，因這些事，上帝的憤怒必臨到那些悖逆的人。

5:7 所以，不要與他們同夥。

5:8 從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事為人要像光明的子女 -

5:9 光明所結的果子就是一切的良善、公義、誠實。

5:10 總要察驗甚麼是主所喜悅的事。

5:11 那暗昧無益的事，不可參與，倒要把這種事揭發出來。

5:12 因為，他們暗中所做的，就是連提起來都是可恥的。

5:13 凡被光所照明的都顯露出來，

5:14 因為使一切顯露出來的就是光。所以有話說：「你這睡着的人醒過來吧！要從死人中復活，基督要光照你了。」

5:15 你們要謹慎行事，不要像無知的人，要像智慧的人。

5:16 要把握時機 ([5.16]或譯「要愛惜光陰」)，因為現今的世代邪惡。

5:17 不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。

5:18 不要醉酒，酒能使人放蕩；要被聖靈充滿。

5:19 要用詩篇、讚美詩、靈歌彼此對說，口唱心和地讚美主。

5:20 凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父上帝。

【默想】

保羅喜歡強烈的對比用語，比方今日經文中的黑暗與光明，光明的事情是一切良善、公義、誠實的事，且是我們要正面去行的事。光明顯現之處，黑暗自會散去，從第15節開始就劃分得更清楚了：要像智慧人謹慎行事（光明），不要像無知人（黑暗）。要明白上帝的旨意如何（光明），不要作糊塗人（黑暗）。要被聖靈充滿（光明），不要被酒所充滿（黑暗）。最後要打從心眼裏讚美主，活在祂的旨意中。總之我們要清醒地活著，明白自己所領受的是何等的救恩，明白自己所在的時間點，要補贖自己曾浪費的時間。更要明白地察驗何為上帝喜悅的事，明白自己所唱詩歌讚美的對象，正是心中所崇拜的那位上帝，這樣才能口唱心和。這份清楚將使得我們在暗昧的時代活出光明來。請問你也有這份清醒嗎？經文中還提到一項更基本的原則，當處在光暗交織的時代，不可與「黑暗」同夥，不可參與暗昧的事。

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

5:8 從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事為人要像光明的子女 -

5:9 光明所結的果子就是一切的良善、公義、誠實。

星期三(7/2)

王下 4:1-7 以利沙與寡婦的油

【經文】

4:1 有個先知門徒的妻子哀求以利沙說：「你的僕人，我丈夫死了，他敬畏耶和華是你所知道的。現在有債主來，要帶走我的兩個孩子給他作奴隸。」

4:2 以利沙對她說：「我可以為你做甚麼呢？告訴我，你家裏有甚麼？」她說：「婢女家中除了一瓶油之外，甚麼也沒有。」

4:3 以利沙說：「你到外面去向所有的鄰舍借器皿，要空的器皿，不要少借。」

4:4 然後你回家，關上門，你和你兒子在裏面把油倒在所有的器皿裏，倒滿了就放在一邊。」

4:5 於是婦人離開以利沙去了。她關上門，把自己和兒子關在家裏。他們把器皿拿給她，她就倒油。

4:6 器皿都滿了，她對兒子說：「再給我拿器皿來。」兒子對她說：「沒有器皿了。」油就止住了。

4:7 婦人去告訴神人，神人說：「你去賣了油還債，你和你兩個兒子可以靠着所剩的過活。」

【默想】

先知以利沙的時代，社會上已經有了許多失去土地的「窮人」，他們因為無法還債或賦稅，於是就得讓人將孩子帶走作為奴隸來抵債，於是貧窮就因此「世襲」下去了，這種情況持續地演變，就會成「富者愈富，貧者愈貧」，接著社會就會變成是一小群人掌握絕了社會大多數的資源與財富，社會不公義的事就「自然」會接連地發生。這種現象你是否覺得很熟悉呢？雖然今天的經文是一段小小的記載，但已可看出當時的社會已經離「律法」的精神很遠很遠了。從大環境我們回到經文中的「小事件」。首先，以利沙也是行了他師父曾經行過類似的神蹟，在撒勒法寡婦的家裏，上帝讓容器裏的油怎麼用都不減少。現在他也要這位被債主逼迫的母親，預備空的容器，預備越多越好。結果上帝的神蹟將油注滿了所有的容器，他們也得以償還了債務，並成功地保住了自己小孩，他們的命運也因此得到改變。預備多少個容器，

也就是我們有多少的信心。若容器不夠，再多的油也沒有辦法留下來。從這個神蹟，也讓我們一同反省，我們內心預備的容器是否夠多，好讓上帝將恩典的膏油注入其中，以致能改變個人或社會艱困的命運呢？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

4:6 器皿都滿了，她對兒子說：「再給我拿器皿來。」兒子對她說：「沒有器皿了。」油就止住了。

4:7 婦人去告訴神人，神人說：「你去賣了油還債，你和你兩個兒子可以靠着所剩的過活。」

詩 75 使人降卑或人升高的上帝

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

太 10:16-25 如羊入狼群

【經文】

10:16 ([可 13:9-13](#) [路 21:12-19](#)) 「看哪！我差你們出去，如同羊進入狼羣，所以你們要機警如蛇，純真如鴿。」

10:17 你們要防備那些人，因為他們要把你們交給議會，也要在會堂裏鞭打你們。

10:18 你們要為我的緣故被送到統治者和君王面前，對他們和外邦人作見證。

10:19 當人把你們交出時，不要擔心怎樣說話，或說甚麼話。到那時候，必賜給你們該說的話，

10:20 因為不是你們自己說的，而是你們父的靈在你們裏面說的。

10:21 兄弟要把兄弟、父親要把兒女置於死地；兒女要起來與父母為敵，害死他們。

10:22 而且你們要為我的名被眾人憎恨。但堅忍到底的終必得救。

10:23 有人在這城迫害你們，就逃到另一城去。([10.23] 有古卷加「若那城的人迫害你們，就逃到別的城去。」) 我實在告訴你們，以色列的城鎮，你們還沒有走遍，人子就要來臨。

10:24 「學生不高過老師，僕人不高過主人。」

10:25 學生所遭遇的與老師一樣，僕人所遭遇的與主人一樣，也就夠了。既然有人罵一家的主人是『別西卜』([10.25] 「別西卜」：鬼王的名。)，更何況他的家

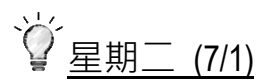
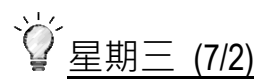
人呢？」

【默想】

在福音書的經文裏，耶穌比喻在祂的那個時代，祂差遣門徒走進世界，猶如羊入了狼群。這也意味著我們也是處在一個這樣的情況，如同沒有防衛能力的羊，進入到攻擊性很強的狼群中生活。我們完全無法靠自身的條件去防護狼群的攻擊，甚至連我們不設防的親人也可能會反過來攻擊我們。這是末世的寫照，如今又何嘗不是呢？許多宣教的环境其實是十分危險及惡劣的，但仍有宣教士願意繼續宣教，他們認為這是我們的主也曾走過的路，因為學生不能高過老師，所以學生不能因為看到老師受苦，而選擇留在舒適的地方。我們的主預先說明了危險的境地，但同時也勉勵受差遣者「堅忍到底的終必得救」，我們只能絕對地依靠那呼召我們的主，在一切患難中經歷祂的同在，這不是口號，而是許多人的經歷與見證。你覺得現在的你所處的環境是否仍可用「羊入狼群」來形容呢？你又如何自處呢？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

10:16 看哪！我差你們出去，如同羊進入狼羣，所以你們要機警如蛇，純真如鴿。

[illegible][illegible]

星期四(7/3)

王下 4:8-17 渴望孩子的婦人生子

【經文】

4:8 一日，以利沙經過書念，在那裏有一個富有的婦人強留他吃飯。此後，以利沙每次經過就轉到那裏去吃飯。

4:9 婦人對丈夫說：「看哪，我知道那常從我們這裏經過的是神聖的神人。」

4:10 我們可以為他蓋一間有牆的小閣樓，裏面安放床榻、桌子、椅子、燈臺。每當他來到我們這裏，就可以住在那裏。」

4:11 一日，以利沙來到那裏，轉進那閣樓，躺臥在那裏。

4:12 以利沙吩咐僕人基哈西說：「你叫這書念婦人來。」他把婦人叫了來，婦人就站在以利沙面前。

4:13 以利沙吩咐僕人說：「你對她說：『看哪，你為我們費了許多心思，我可以為你做甚麼呢？我可以為你向王或元帥求甚麼呢？』」她說：「我已住在自己百姓之中。」

4:14 以利沙說：「究竟可以為她做甚麼呢？」基哈西說：「她真的沒有兒子，她丈夫也老了。」

4:15 以利沙說：「叫她回來。」於是他叫了她來，她就站在門口。

4:16 以利沙說：「明年這時候 ([4.16]「明年這時候」：原文是「生命足月的時候」)，你必抱一個兒子。」她說：「神人，我主啊，不要這樣欺哄婢女。」

4:17 婦人果然懷孕，到了明年那時候，生了一個兒子，正如以利沙向她所說的。

【默想】

書念是前往迦密山的必經之地，以利沙因常往迦密山去，所以也就常常經過書念。那裏有一個社經地位都不錯的家庭，願意長期地接待以利沙，所以他們在原来的房子上加蓋了一個閣樓專門給先知以利沙使用，為了回報他們家的敬虔，以利沙向他們預言他們明年將要有一個兒子，這對有一定年齡的夫婦而言，一如當年的亞伯拉罕、撒拉夫婦。重新燃起了他們生命的盼望。果然第二年他們就得到了一個兒子，正如以利沙向他們所說的一樣。和亞伯拉罕夫婦的經歷雷同，都是「接待」神人之後，有了最絕處逢生的盼望。接待就是必須要為人有所付出，從他人的角度給人方

便等等。請問此刻的你正期待什麼？此刻有什麼人期待你的接納？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

4:16 以利沙說：「明年這時候，你必抱一個兒子。」她說：「神人，我主啊，不要這樣欺哄婢女。」

4:17 婦人果然懷孕，到了明年那時候，生了一個兒子，正如以利沙向她所說的。

詩 30 上帝啊我呼求你

【經文】

30:1 耶和華啊，我要尊崇你，因為你救了我，不讓仇敵向我誇耀。

30:2 耶和華 - 我的上帝啊，我呼求你，你醫治了我。

30:3 耶和華啊，你救我的性命脫離陰間，使我存活，不至於下入地府。

30:4 耶和華的聖民哪，你們要歌頌他，要頌揚他神聖的名字([30.4]「名字」：原文是「紀念」)。

30:5 因為，他的怒氣不過是轉眼之間，他的恩典乃是一生之久；一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。

30:6 至於我，我凡事順利，就說：「我永不動搖。」

30:7 耶和華啊，你曾施恩，使我穩固如山；你轉臉不顧，我就驚惶。

30:8 耶和華啊，我曾求告你；我向耶和華懇求：

30:9 「我被害流血，下到地府，有何益處呢？塵土豈能稱謝你、傳揚你的信實嗎？

30:10 耶和華啊，求你應允我，憐憫我！耶和華啊，求你幫助我！」

30:11 你將我的哀哭變為跳舞，脫去我的麻衣，為我披上喜樂，

30:12 使我的靈([30.12]「靈」：原文是「榮耀」。)歌頌你，不致緘默。耶和華 - 我的上帝啊，我要稱謝你，直到永遠！

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

羅 7:14-25 我無法活出我欲行之善

【經文】

7:14 我們原知道律法是屬靈的，我卻是屬肉體的，是已經賣給罪了。

7:15 因為我所做的，我自己不明白。我所願意的，我並不；我所恨惡的，我反而去做。

7:16 如果我所做的是我所不願意的，我得承認律法是善的。

7:17 事實上，這不是我做的，而是住在我裏面的罪做的。

7:18 我也知道，住在我裏面的，就是我肉體之中，沒有善。因為立志為善由得我，只是行出來由不得我。

7:19 我所願意的善，我不去做；我所不願意的惡，我反而去做。

7:20 如果我去做我不願意做的，就不是我做的，而是住在我裏面的罪做的。

7:21 我覺得有個律，就是我願意行善的時候，就有惡纏着我。

7:22 因為，按着我裏面的人，我喜歡上帝的律，

7:23 但我看出肢體中另有個律和我內心的律交戰，把我擄去，使我附從那肢體中罪的律。

7:24 我真苦啊！誰能救我脫離這必死的身體呢？

7:25 感謝上帝，靠着我們的主耶穌基督就能！這樣看來，一方面，我內心順服上帝的律，另一方面，肉體卻順服罪的律了。

【默想】

這是有新生命的基督徒都經歷過的掙扎，「我真是苦啊！誰能救我脫離這必死的身體呢？」一方面我們活在肉身之中，有著各種的慾望，雖然我們知道世俗的一切都會過去，但是又要如何拿捏得宜地過一個「在地屬天」的生活呢？這段經文的用意並不是要我們「禁慾」，而是要靠著聖靈活出「真正的我」，一個「喜愛上帝的律，又能活出上帝的律」的我。若是我們想自己去努力勝過自己的慾望，往往會適得其反，甚至會扭曲我們的人性，活出奇怪的或假冒為善的樣式出來。但是，我們想到主耶穌並不是要來給我們一套我們遠遠不能達成的目標而已，祂的救贖除了包括了我們與上帝關係的恢復，也讓聖靈可以來協助我們，活出祂的生命。所以當內心有交戰時，千萬不要放棄，這表示你內在新的生命是有感應的，默默地依靠聖靈，讓祂陪伴你度過一切的試探，多多依靠祂就會習慣於依靠祂，你的生命會自然產生新的律，就是順服聖靈的律，有時候我們不覺得心中有任何交戰，只有兩種可能；一種可能是你已完全得勝，所以不會有內心的交戰，在某些時候我們是可能有這樣的境界；另一種可能是我們的心已麻木了，屬肉體的律已完全得勝，所有「良心的免疫功能」都已徹底失效，所以沒有內在的交戰，有的時候我們會不慎落入如此沒

有爭戰的境地，然而，多數時候我們都是處在兩難之間，連使徒保羅也有此經驗，所以當你遇到試探時，或當你感到內心爭戰不已時，請祈禱讓聖靈引導你走過。請回想你上次遇到這樣的挑戰是什麼時候？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

7:24 我真苦啊！誰能救我脫離這必死的身體呢？

7:25 感謝上帝，靠着我們的主耶穌基督就能！這樣看來，一方面，我內心順服上帝的律，另一方面，肉體卻順服罪的律了。

星期五(7/4)

王下 4:18-31 以利沙與失兒之母

【經文】

4:18 孩子長大，一日出去到他父親和收割的人那裏。

4:19 他對父親說：「我的頭啊，我的頭啊！」他父親對僕人說：「把他抱到他母親那裏。」

4:20 僕人抱去，交給他母親。孩子坐在母親的膝上，到中午就死了。

4:21 他母親上去，把他放在神人的床上，關了門出來，

4:22 呼叫她丈夫說：「你叫一個僕人給我牽一匹驢來，我要趕去見神人，然後回來。」

4:23 丈夫說：「今日不是初一，也不是安息日，你為何要到他那裏去呢？」婦人說：「平安無事。」

4:24 於是她備上驢，對僕人說：「走，趕緊走，除非我吩咐你，不要為了我而慢下來。」

4:25 婦人往迦密山去，到了神人那裏。神人遠遠看見她，對僕人基哈西說：「看哪，書念的婦人來了！」

4:26 現在你跑去迎接她，對她說，你平安嗎？你丈夫平安嗎？孩子平安嗎？」她說：「平安。」

4:27 婦人上了山，到神人那裏，就抱住神人的腳。基哈西前來要推開她，神人說：「由她吧！因為她心裏愁苦。但耶和華向我隱瞞這事，沒有告訴我。」

4:28 婦人說：「我何嘗向我主求過兒子呢？我豈不是說過，不要欺哄我嗎？」

4:29 以利沙吩咐基哈西說：「你束上腰，手拿我的杖前去。若遇見人，不要向他問

安，人若向你問安，也不要回答。要把我的杖放在孩子臉上。」

4:30 孩子的母親說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」
於是以利沙起身，隨着她去了。

4:31 基哈西在他們以先去了，把杖放在孩子臉上，卻沒有聲音，也沒有動靜。基哈西回去，迎見以利沙，告訴他說：「孩子還沒有醒過來。」

【默想】

經文中老來得子的夫婦，當初充滿希望地得到了孩子，如今卻突然暴斃，真是情何以堪？於是書念的婦人不顧一切直奔以利沙，以利沙一面將代表他的「杖」交給僕人直接過去，另一方面他與還在不解與傷心的母親也一同趕過去。然而他的僕人基哈西是照他的話作了，但是孩子還沒有醒過來。你想以利沙的心情是如何呢？一切來得沒有緣由，恩典的賜予原本是應該帶來歡樂，但如今卻成了痛苦，比沒有得到過這個恩典更加倍的痛苦。先知以利沙或許會想「如果師父在，他會如何作？」上主不是以加倍的靈要感動他嗎？你如何看待這事件？上主一方便讓老來得子的夫婦陷入絕望的困境，既賞賜了又要殘忍的收回？另一方面這事件也正在熬練一個「國師」級的先知，你想上主要讓他們學習什麼樣的功課呢？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

4:31 基哈西在他們以先去了，把杖放在孩子臉上，卻沒有聲音，也沒有動靜。基哈西回去，迎見以利沙，告訴他說：「孩子還沒有醒過來。」

詩 30 上帝啊我呼求你

【默想】（請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱）

林後 8:1-7 在窮苦中顯出樂捐的厚恩

【經文】

8:1 弟兄們，我們要把上帝賜給馬其頓眾教會的恩惠告訴你們：

8:2 他們在患難中受大考驗的時候，仍然滿有喜樂，在極度貧窮中還格外顯出他們樂捐的慷慨。

8:3 我可以證明，他們是按着能力，而且超過了能力來捐助，主動

8:4 再三懇求我們，准他們在這供給聖徒的善事上有份；

8:5 並且他們所做的，不但照我們所期望的，更照上帝的旨意先把自己獻給主，又給了我們。

8:6 因此，我們勸提多，既然在你們中間開始這慈善的事，就當把它辦成。

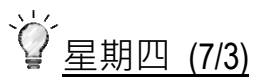
8:7 既然你們在信心、口才、知識、萬分的熱忱，以及我們對你們 ([8.7]有古卷是「你們對我們」。) 的愛心上，都勝人一等，那麼，當在這慈善的事上也要勝人一等。

【默想】

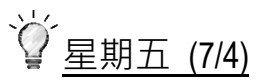
教會間彼此的捐助，正是互為肢體的表現，如果只為自己教會而不顧其他教會有難的話，那是一種「教會本位主義」，並不了解所有教會同是基督身體的道理。所以教會應該留意有專責同工或執事，專門留意社會的需要，或肢體、友堂的需要，然後有計畫地（不是一時衝動地）加以協助。這樣才不會落入了各種形式的「本位主義」之中，就是只關心自己或所在的信仰群體的擴張，而忽略周遭人們的需要。也正是因為明白基督「原本是富足的，卻為我們一無所有的道理」，所以，「為人付出」或「為人獻出自己」是一種對上主真正感恩的行動，一個信仰群體對外的奉獻，也顯出他們靈性與愛心的成熟。請反省一下當你在奉獻時，這只是一個例行的動作，還是你真的發自內心地感恩呢？你如何看待沒有感恩的奉獻呢？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

8:5 並且他們所做的，不但照我們所期望的，更照上帝的旨意先把自己獻給主，又給了我們。



 星期四 (7/3)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal black ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

 星期五 (7/4)

[illegible]

星期六(7/5)

王下 4:32-37 以利沙讓婦人的孩子活過來

【經文】

4:32 以利沙進了屋子，看哪，孩子死了，放在自己的床上。

4:33 他進去，關上門，只有他們兩個人，他就向耶和華祈禱。

4:34 他上去伏在孩子身上，口對口，眼對眼，手對手。他伏在孩子身上，孩子的身體就漸漸暖和了。

4:35 然後他下來，在屋裏來回走了一趟，又上去伏在孩子身上。孩子打了七個噴嚏，眼睛就睜開了。

4:36 以利沙叫基哈西說：「你叫這書念婦人來。」於是他叫了她來。婦人來到以利沙那裏，以利沙說：「把你兒子抱起來。」

4:37 婦人就進來，在以利沙腳前俯伏於地，向他下拜，然後抱起她兒子出去了。

【默想】

這是以利沙一次重大的經歷與考驗，他正在經歷著與他師父以利亞相同的經歷，就是要親身經驗一個死去的生命，重新活過來。這不是常人所能有的經歷，他必須要在日後承擔更重大任務之前，確確實實地知道上帝會與他同在如同與他的師父同在一般，並且還要將加倍的靈感動他。他每一個任務都不是靠自己，而是靠生命的主在他的背後支持著他，所以他和書念婦人以及隨從都一同體驗了這次生命復甦的經歷。你想這經歷對以利沙而言會有什麼樣的影響？請回想你的信仰歷程中有哪一件曾是影響你至深的經歷？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

4:33 他進去，關上門，只有他們兩個人，他就向耶和華祈禱。

4:34 他上去伏在孩子身上，口對口，眼對眼，手對手。他伏在孩子身上，孩子的身體就漸漸暖和了。

詩 30 上帝啊我呼求你

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

路 9:1-6 耶穌差遣 12 個門徒

【經文】

9:1 ([太 10:5-15](#) [可 6:7-13](#)) 耶穌叫齊了十二使徒，給他們能力和權柄制伏一切的鬼，醫治疾病，

9:2 又差遣他們宣講上帝的國，醫治病人，

9:3 對他們說：「途中甚麼都不要帶；不要帶手杖和行囊，不要帶食物和銀錢，也不要帶兩件內衣([9.3]有古卷是「每人也不要帶兩件內衣」)。」

9:4 你們無論進哪一家，就住在哪裏，也從那裏離開。

9:5 凡不接待你們的，你們離開那城的時候，要踩掉你們腳上的塵土，證明他們的不是。」

9:6 於是使徒出去，走遍各鄉傳福音，到處治病。

【默想】

使徒的意思就是「受差遣」的人，耶穌分派他們去宣揚上帝國的道，這與透過他們將餅遞給五千人一樣，是一項嘗試「給予」的任務，將主的恩典傳遞、給予出去。請趁此機會也來回想一下，耶穌給（差遣了）你怎樣「給予」的任務呢？在差遣的途中「不要帶食物」，是意味著我們不要靠自己的才能或任何力量，全心相信差遣我們的主耶穌必有預備，你可曾有過這樣的信心，因為這個要求不單是對當時的使徒，或後來的宣教士、牧者，也是對行走在人生道路上的我們。你真的相信「主耶穌必有預備」嗎？若是相信的話，你的生活或服事應該是依循怎樣的原則呢？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

9:1 耶穌叫齊了十二使徒，給他們能力和權柄制伏一切的鬼，醫治疾病，

9:2 又差遣他們宣講上帝的國，醫治病人，

9:3 對他們說：「途中甚麼都不要帶；不要帶手杖和行囊，不要帶食物和銀錢，也不要帶兩件內衣。」

星期日(7/6)聖靈降臨節後第四主日 P9O14

王下 5:1-14 以利沙醫治乃縵大痲瘋

【經文】

5:1 亞蘭王的元帥乃縵在他主人面前是一個偉大的人，得王的喜悅，因為耶和華曾

藉他使亞蘭人得勝。他雖然是大能的勇士，卻染上了癩瘋([5.1]「癩瘋」泛指傳染性皮膚病；本卷書下同。)

5:2 亞蘭人成羣出征的時候，從以色列地擄了一個小女孩，她就服事乃縵的妻子。

5:3 她對女主人說：「我希望主人去見撒瑪利亞的先知，他必能治好主人的癩瘋。

5:4 乃縵去告訴他主人說，從以色列地來的女孩如此如此說。

5:5 亞蘭王說：「你可以去，我也會送信給以色列王。」於是乃縵手裏帶十他連得銀子、六千舍客勒金子和十套衣裳去了。

5:6 他帶着這信給以色列王，說：「現在你接到這信，看哪，我派臣僕乃縵到你這裏來，你要治好他的癩瘋。」

5:7 以色列王讀了信就撕裂衣服，說：「我豈是上帝，能使人死使人活呢？這人竟派人來，叫我治好一個人的癩瘋。你們要知道，看，這人是找機會來跟我吵架的。」

5:8 神人以利沙聽見以色列王撕裂衣服，就派人到王那裏，說：「你為甚麼撕裂衣服呢？讓那人到我這裏來，他會知道以色列中有先知。」

5:9 於是乃縵帶着車馬到了以利沙的家，站在門前。

5:10 以利沙派一個使者，對乃縵說：「去，在約旦河中沐浴七次，你的肉就必復原，你會得潔淨。」

5:11 乃縵卻發怒走了。他說：「看哪，我以為他必定會出來，到我這裏，站着求告耶和華 - 他上帝的名，在患處上搖手，治好這癩瘋。」

5:12 大馬士革的亞瑪拿([5.12]「亞瑪拿」：原文另譯「亞罷拿」。)河和法珥法河豈不比以色列的一切水更好嗎？我難道不可以在那裏沐浴而得潔淨嗎？」於是他生氣，轉身走了。

5:13 他的僕人近前來，對他說：「我父啊，先知若吩咐你做一件大事，你豈不做嗎？何況是吩咐你去沐浴，得潔淨呢？」

5:14 於是乃縵下去，照着神人的話，在約旦河裏浸了七次。他的肉復原，好像小孩的肉，他就潔淨了。

【默想】

上主的恩典是超越國界的，地上的疆界只不過是人的區隔，對上主而言，祂的能力是沒有疆界可以限制的。先知醫治那位求助上主的人，無論他是在哪一國界（甚至是先知的敵國）都有相同的原則就是要「信服」；所以元帥乃縵先需要相信，然後順服，無論先知指引沐浴的河流在哪一國境內，他要相信先知的話，雖然信得不足，

但他還是順服了，上主的能力就此產生了。於是乃縵就更經歷到自己所信的是「除了以色列（的上帝外）沒有別的神」。經文中又提到乃縵起初，因為先知要他在約旦河沐浴而不高興，因為那不是家鄉的河。我們是否也會被自己的偏見或自己設定的疆界所困，而對上主的旨意感到猶疑？每一次因信而順服之後，信仰必定有所更新，打破我們心靈所設下的疆界，請回想你是否也有這樣的經歷呢？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

5:14 於是乃縵下去，照着神人的話，在約旦河裏浸了七次。他的肉復原，好像小孩的肉，他就潔淨了。

詩 30 上帝啊我呼求你

【經文】

30:1 耶和華啊，我要尊崇你，因為你救了我，不讓仇敵向我誇耀。

30:2 耶和華 - 我的上帝啊，我呼求你，你醫治了我。

30:3 耶和華啊，你救我的性命脫離陰間，使我存活，不至於下入地府。

30:4 耶和華的聖民哪，你們要歌頌他，要頌揚他神聖的名字([30.4]「名字」：原文是「紀念」)。

30:5 因為，他的怒氣不過是轉眼之間，他的恩典乃是一生之久；一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。

30:6 至於我，我凡事順利，就說：「我永不動搖。」

30:7 耶和華啊，你曾施恩，使我穩固如山；你轉臉不顧，我就驚惶。

30:8 耶和華啊，我曾求告你；我向耶和華懇求：

30:9 「我被害流血，下到地府，有何益處呢？塵土豈能稱謝你、傳揚你的信實嗎？」

30:10 耶和華啊，求你應允我，憐憫我！耶和華啊，求你幫助我！」

30:11 你將我的哀哭變為跳舞，脫去我的麻衣，為我披上喜樂，

30:12 使我的靈([30.12]「靈」：原文是「榮耀」)歌頌你，不致緘默。耶和華 - 我的上帝啊，我要稱謝你，直到永遠！

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

加 6: (1-6), 7-16 新造的人

【經文】

- 6:1** 弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人就要用溫柔的心把他挽回過來；自己也要留意，免得也被引誘。
- 6:2** 你們各人的重擔要互相擔當，這樣就會成全 ([6.2]有古卷是「要這樣成全」。) 基督的律法。
- 6:3** 人若沒有甚麼了不起，還自以為了不起的，就是自欺。
- 6:4** 各人要省察自己的行為；這樣，他所誇口的只在自己，而不在別人。
- 6:5** 因為人人必須擔當自己的擔子。
- 6:6** 在真道上受教的，要把一切美好的東西與施教的人分享。
- 6:7** 不要自欺；上帝是輕慢不得的，因為人種的是甚麼，收的也是甚麼。
- 6:8** 順着肉體撒種的，必從肉體收敗壞；順着聖靈撒種的，必從聖靈收永生。
- 6:9** 我們行善不可喪志，因為若不灰心，到了適當的時候就有收成。
- 6:10** 所以，一有機會就要向眾人行善，向信徒一家的人更要這樣。
- 6:11** 你們看我親手寫給你們的字是何等的大！
- 6:12** 那些想要炫耀外表的人才勉強你們受割禮，無非是怕自己為基督的十字架受迫害。
- 6:13** 他們那些受割禮的，連自己也不守律法；他們要你們受割禮，不過是要拿你們的肉體誇口。
- 6:14** 但我絕不以別的誇口，只誇我們主耶穌基督的十字架；因這十字架([6.14]「因這十字架」或譯「藉着他(基督)」)，就我而論，世界已經釘在十字架上；就世界而論，我已經釘在十字架上。
- 6:15** 受割禮或不受割禮都無關緊要，要緊的就是作新造的人。
- 6:16** 凡照這準則行的人，願平安([6.16]「平安」或譯「和平」。) 憐憫加給他們，和上帝的以色列民。

【默想】

不要「自欺」，要面對自己的真相，然後依靠主的標準來察驗自己的行事與為人到底如何？並且要靠主堅持行善到底。請思想經文中的兩個「自欺」，人為何會自欺？「自欺是高估了自己的份量」，同時也是「拒絕接收自己抉擇所造成的結果」。有時我們明明知道對自己生命的轉化是無能為力的，但仍然堅持依靠明知不可依靠的自己，這就是活在自欺之中。保羅的信寫到此，突然有很大的一個簽名，可能是因

為保羅眼睛不好的緣故；但是保羅卻說這些外表的事不要緊，那些誇耀外表的人，也只注意信仰上外表的事——如割禮。保羅卻不以這些外表的事誇口(或作為憑藉)，重要的是耶穌的十字架，那比什麼都要寶貴且可靠，上主透過基督的苦難，而不是任何外表的那些事，來表達出祂對我們的悅納。外表的事容易達成，但是十字架所帶來的，卻是生命的轉變，要求我們捨棄舊的生命，成為新造的人。除非我們真能參透舊生命的一無所誇，否則我們不能明白新生命的可貴。你預備好接受上主的改造嗎？你預備好捨去自己的過去所倚靠的一切，單單倚靠上帝嗎？

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

6:15 受割禮或不受割禮都無關緊要，要緊的就是作新造的人。

路 10:1-11,16-20 耶穌差遣 70 個人

【經文】

10:1 這些事以後，主另外指定七十二個人([10.1]有古卷是「七十個人」；17 節同。)，差遣他們兩個兩個地在他前面，往自己所要到的各城各地去。

10:2 他對他們說：「要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們要求莊稼的主差遣做工的人出去收他的莊稼。」

10:3 你們去吧！看！我差你們出去，如同羔羊進入狼羣。

10:4 不要帶錢囊，不要帶行囊，不要帶鞋子；在路上也不要向人問安。

10:5 無論進哪一家，先要說：『願這一家平安。』

10:6 那裏若有當得平安的人，你們所求的平安就必臨到那家，不然，將歸還你們。

10:7 你們要住在那家，吃喝他們所供給的，因為工人得工錢是應當的；不要從這家搬到那家。

10:8 無論進哪一城，人若接待你們，給你們擺上甚麼食物，你們就吃甚麼。

10:9 要醫治那城裏的病人，對他們說：『上帝的國臨近你們了。』

10:10 無論進哪一城，人若不接待你們，你們就到大街上去，說：

10:11 『就是你們城裏的塵土黏在我們的腳上，我們也當着你們擦去。但是，你們該知道上帝的國臨近了。』

10:12 我告訴你們，在那日子，所多瑪所受的，比那城還容易受呢！」

10:13 ([太 11:20-24](#))「哥拉汛哪，你有禍了！伯賽大啊，你有禍了！因為在你們中

間所行的異能，若行在推羅、西頓，他們早已披麻蒙灰，坐在地上悔改了。

10:14 在審判的時候，推羅和西頓所受的，比你們還容易受呢！

10:15 迦百農啊，你以為要被舉到天上嗎？你要被推下陰間！」

10:16 耶穌又對門徒說：「聽從你們的就是聽從我；棄絕你們的就是棄絕我；棄絕我的就是棄絕差遣我來的那位。」

10:17 那七十二個人歡歡喜喜地回來，說：「主啊，因你的名，就是鬼也服了我們。」

10:18 耶穌對他們說：「我看見撒但從天上墜落，像閃電一樣。」

10:19 我已經給你們權柄可以踐踏蛇和蠍子，又勝過仇敵一切的能力，絕沒有甚麼能害你們。

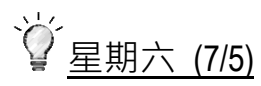
10:20 然而，不要因靈服了你們就歡喜，而要因你們的名記錄在天上歡喜。」

【默想】

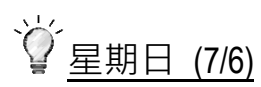
這是基督在世時一次大規模的差遣，從過去 12 人到此時已是 72 人了。被基督所差遣的人，要有基督的熱切，他們要真的明白莊稼已經熟透了，等人來收割，這是個重要的時機，而且要收的莊稼多，但是可以採收工人卻少，即便現在 72 人，仍然遠遠不夠人手，只能更加勤勞；要警醒（我們如羊進入狼群）；我們一刻都不能馬虎，更不要被世俗的事物所困，要帶著祝福（而不是苦毒）來服事別人。你預備好也接受差遣了嗎？「要收的莊稼多，作工的人少；…」這樣的現象如今也依然存在，誰能看到了主耶穌所看見及關心的那片禾場呢？誰能看到人類更深層的需要呢？人類的乾渴是多麼嚴重？誰能聽見主耶穌的呼召「當求莊稼的主打發工人」？我們不是憑血氣的衝動跑上禾場，這樣我們會失望，甚至失敗的。我們若有感動，要先求主的打發，也就是祂的差遣，終身以在禾場收割為職志，並以此為樂。

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

10:2 他對他們說：「要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們要求莊稼的主差遣做工的人出去收他的莊稼。」



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal black ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

本週小組討論

鄭沂珊

1. 雙倍的靈，謙卑的心

以利沙渴望承接以利亞的使命，他深知自己的不足，因此以謙卑的姿態尋求靈的加力：「願感動你的靈加倍感動我」(王下 2:1-14)；保羅提醒：順從聖靈才能脫離情慾的轄制(加 5:16-25)。你是否看見信仰的召命不只是恩典，也是責任？你是否願意謙卑地承認自己的不足，而求主加倍地感動？今天你所追求的，是肉體的榮耀，還是聖靈的果子？

2. 掘溝儲水，預備迎雨

沒有雨，但上主要人先掘溝，信心先於恩典(王下 3:4-20)；詩人提醒，高舉與降卑，在乎主的審判(詩 75)；保羅勉勵信徒活出光明、察驗主旨(弗 5:6-20)。在你還未看見祝福來臨之前，你的內心是否已預備好？你是否願意日復一日地挖掘信仰的深度，好讓主的恩典能儲存在你的生命裡？

3. 舊命新活，愛中不落

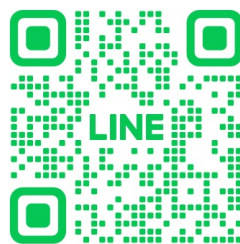
約翰說，愛是舊命令中新的活法(約一 2:7-11)；寡婦用信心預備空瓶，經歷恩典滿溢(王下 4:1-7)；耶穌差門徒如羊入狼群，強調純真與堅忍(太 10:16-25)。你是否將「愛人如己」作為實踐的責任，而不只是口號？當處於貧乏、被敵對之中，你是否仍能選擇以愛回應？在黑暗與挑戰中，你是否仍相信主的能力能讓空器滿盈？

參加每日讀經計畫：將每日心得，請用掃描或手機攝影後，檔案寄 disciple@methodist.org.tw 或以 Line 傳送給衛理門徒培育中心，蕭姊妹

讀者可以透過每日三讀三禱網頁：www.1day3read3pray.com 或掃描以下 QR Code，每週接收每日三讀三禱靈修材料；亦可透過影音平台，聆聽每天經課與默想。歡迎與您的屬靈伙伴分享使用，在上主話語中一同成長。



每日三讀三禱網頁



每日三讀三禱 Line



我們的團隊

文字工作：龐君華、邱泰耀、褚秀玲、鄭沂珊

影音工作：劉淑華、呂華光、蕭曉玲

後勤：蕭湘逸、蕭毓蓉、陳淑鳳

封面：王柏欽

整合執行：陳繼賢

每日三讀三禱

(台灣) 衛理神學研究院

宣教牧養研究中心「宣教牧養支援計劃」

衛理公會門徒培育中心

1day3read3pray.com