

NOVUS

路加年
週刊



丙年聖靈降臨節後第十九主日至聖靈降臨節後第二十主日 P24O29

(經文採用 2010 和修版)

2025.10.19-10.26

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！

常年期過了一半多了，這期間的讀經，透過猶太亡國流落異邦時期先知，對著一群，在正在與過去經歷完全不同的新環境下的教導，書信中保羅對教會勉勵，以及本週福音書中一句出自我們的主的話：「父啊！你若願意，求你將這杯撤去；然而，不是照我的意願，而是要成全你的旨意。」讓我們再思，我們門徒生活的意義，以及如何活出在地而不屬地的生活。彼此共勉！

主內末 龐君華敬上

於 2025 年聖靈降臨節第十九主日前夕



2025《每日三讀三禱》手冊



耶利米書 31:27-34 與以色列所立新約

【經文】

31:27 「看哪，日子將到，我要使人的後代和牲畜的種，在以色列家和猶大家繁衍。
這是耶和華說的。

31:28 我先前怎樣看守他們，為要拔出、拆毀、毀壞、傾覆、苦害，也必照樣看守他們，為要建立、栽植。這是耶和華說的。

31:29 當那些日子，人不再說：『父親吃了酸葡萄，兒子牙齒就酸倒。』

31:30 但各人要因自己的罪死亡；凡吃酸葡萄的，自己的牙必酸倒。

31:31 「看哪，日子將到，我要與以色列家和猶大家另立新的約。這是耶和華說的。

31:32 這約不像我拉着他們祖宗的手，領他們出埃及地的時候與他們所立的約。我雖作他們的丈夫，他們卻背了我的約。這是耶和華說的。

31:33 那些日子以後，我與以色列家所立的約是這樣：我要將我的律法放在他們裏面，寫在他們心上。我要作他們的上帝，他們要作我的子民。這是耶和華說的。

31:34 他們各人不再教導自己的鄰舍和弟兄說：『你該認識耶和華』，因為他們從最小的到最大的都必認識我。我要赦免他們的罪孽，不再記得他們的罪惡。這是耶和華說的。」

【默想】

時候將到，上主要與祂的子民立新的約，那時律法不再是外加給人們的，它不再是刻在石版上的條文而已。到那時，律法所要求的內容，也正好是人生命的內涵與素質。所以到那時，人與自己心中的善再也沒有距離了。這樣人與造他的上主之間也沒有距離，這一天的來到，一切都和諧了，別忘了「罪」這個字衍生的意思就是「距離」。其實這也完成了上主造天地的心意，我們如今在信心的生活中，就應該可以先嘗試過這樣的生活。請反省你生命的內涵，驅動你生命或生活行動的力量，是否與主的旨意和方向相同呢？你是否也隨著歲月與服事主的經歷增加，而與上主的關係不斷地提升呢？還是生命的品質，在生活與服事中越來越磨損？律法所要求的善，或基督的教導是否也日漸成為你內心的渴求呢？

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）

31:33 那些日子以後，我與以色列家所立的約是這樣：我要將我的律法放在他們裏面，寫在他們心上。我要作他們的上帝，他們要作我的子民。這是耶和華說的。

詩篇 119:97-104 你的話語比蜜更甜

【經文】

119:97 我何等愛慕你的律法，終日不住地思想。

119:98 你的命令常存在我心裏，使我比仇敵有智慧。

119:99 我比我的教師更通達，因我思想你的法度。

119:100 我比年老的更明白，因我謹守你的訓詞。

119:101 我阻止我的腳走一切邪路，為要遵守你的話。

119:102 我沒有偏離你的典章，因為你教導了我。

119:103 你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！

119:104 我藉着你的訓詞得以明白，因此，我恨惡一切虛假的行徑。

【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)

提摩太後書 3:14-4:5 在基督耶穌面前的審判

【經文】

3:14 至於你，你要持守所學習的和所確信的，因為你知道是跟誰學的，

3:15 並且知道你從小明白聖經，這聖經能使你因在基督耶穌裏的信([3.15]「因在基督耶穌裏的信」或譯「因信基督耶穌」。)有得救的智慧。

3:16 聖經都是上帝所默示的 ([3.16]「聖經都是上帝所默示的」或譯「凡上帝所默示的聖經」。)於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，

3:17 叫屬上帝的人得以完全，預備行各樣的善事。

4:1 我在上帝面前，並在將來審判活人死人的基督耶穌面前，憑着他的顯現和他的國度鄭重地勸戒你：

4:2 務要傳道；無論得時不得時總要專心，並以百般的忍耐和各樣的教導責備人，警戒人，勸勉人。

4:3 因為時候將到，那時人會厭煩健全的教導，耳朵發癢，就隨心所欲地增添好些教師，

4:4 並且掩耳不聽真理，偏向無稽的傳說。

4:5 至於你，凡事要謹慎，忍受苦難，做傳福音的工作，盡你的職分。

【默想】

保羅繼續教導他牧養工作的接班人，也就是繼續牧養教會的提摩太。牧會工作的核心在「傳道」，透過宣講、教導、督責、勸導，並以身作則，以行事為人的見證，並

承擔苦難的生命韌性，將上帝的道深入人心。然而所傳之道的核心則是在「聖經」，這「聖經」是上主所默示，並傳承下來文字的道。這道本身就滿有智慧與力量，所以被稱作是由上主所「呼出來」的道。牧養工作就是在得時不得時之際，都要傳揚這道，並且為了認識這道，傳道者必須下功夫，閱讀、考查，還要尋求適當的、有時代共鳴的、深入淺出的表達方式，才能有效地讓人明白這道，並使人的生命得到改變。所以一個從事牧養工作的牧職或傳道，都應該在聖經上痛下功夫，務必持續地「深入」研究，方可以有「淺出」且生動的表達，無論是在講台、個人的輔導關顧、教導的課程，或探訪慰問中，上帝的道總是能發揮力量。其實不只是牧師，教會中小組長、長執、輔導都要能一邊服事，一邊不間斷地充實聖經理解的功夫。你可有自己長期的「研經」計畫？千萬不要讓自己對聖經的理解總是停留在最粗淺的層次。

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）

4:2 務要傳道；無論得時不得時總要專心，並以百般的忍耐和各樣的教導責備人，警戒人，勸勉人。

路加福音 18:1-8 寡婦求伸冤

【經文】

18:1 耶穌對門徒講了一個比喻，為了要他們常常禱告，不可灰心。

18:2 他說：「某城有一個官，不懼怕上帝，也不尊重人。」

18:3 那城裏有個寡婦，常到他那裏，說：『我有一個冤家，求你給我伸冤。』

18:4 他很久不受理，後來心裏說：『我雖不懼怕上帝，也不尊重人，

18:5 只因這寡婦煩擾我，我就給她伸冤吧，免得她常來糾纏我。』

18:6 主說：「你們聽這不義的官所說的話。」

18:7 上帝的選民晝夜呼籲他，他豈會延遲不給他們伸冤嗎？

18:8 我告訴你們，他很快就要給他們伸冤。然而，人子來的時候，能在世上找到這樣的信德嗎？」

【默想】

這段經文的重點是「不要放棄」，寡婦在當時的社會是毫無經濟能力與地位的，要為她們申冤是件吃力不討好的事，因為欺負她們的總是那些來頭不小的人，所以不僅幫不上忙，自己可能還會吃虧。就算真的幫她申冤了，她們也沒什麼可以回報，總之，是勞而無功的事。但是這位寡婦卻一直不放棄，即使是不義的官也會怕這種不放棄的人。上主也要我們不要放棄，因為祂是願意聆聽我們禱告與需要的主。我們

生活中會為一些事情禱告，往往也需要堅持與不放棄的態度，雖然我們以為這是合主的心意，可是卻未見成就，我們就更不能放棄。這不是說要我們緊抓著上主，非要照我們的心意成就不可，反而是，更迫切地尋求上主真正的心意，因為上主總有祂的美意，我們不能放棄明白祂的心意，並且進一步祈求有力量，能配合上主的旨意而行動，通常不放棄的人總是會經歷到祂奇妙的帶領。有什麼是令你幾乎放棄禱告的情況呢？請不要這麼快放棄，請在禱告時也一面思量，上主要我們學的功課在哪裏？若祂沒有立即成就的話，你想祂可能的心意是如何？我們是否真的明白祂的心意呢？

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）

18:7 上帝的選民晝夜呼籲他，他豈會延遲不給他們伸冤嗎？

回應聖靈降臨期後第十九主日

星期一(10/20)

耶利米書 38:14-28 王向先知諮詢

【經文】

38:14 西底家王差人將耶利米先知帶進耶和華殿的第三個門，到王那裏去。王對耶利米說：「我要問你一件事，你一點都不可向我隱瞞。」

38:15 耶利米對西底家說：「我若告訴你，你豈不是一定要把我處死嗎？我若勸你，你必不聽我。」

38:16 西底家王就私下對耶利米說：「我指着那造我們生命之永生的耶和華起誓：我必不把你處死，也不將你交在尋索你命的人手中。」

38:17 耶利米對西底家說：「耶和華 - 萬軍之上帝、以色列的上帝如此說：你若歸順巴比倫王的官長，你的命就必存活，這城也不致被火焚燒，你和你的全家都必存活。」

38:18 你若不歸順巴比倫王的官長，這城必交在迦勒底人手中。他們必用火焚燒，你也不得脫離他們的手。」

38:19 西底家王對耶利米說：「我怕那些投降迦勒底人的猶大人，恐怕迦勒底人把我交在他們手中，他們就戲弄我。」

38:20 耶利米說：「迦勒底人必不把你交出。求你聽從我對你所說耶和華的話，這樣對你有好處，你的命也必存活。」

38:21 你若不肯歸順，耶和華指示我的話是這樣：

38:22 看哪，猶大王宮裏所留下來的婦女必被帶到巴比倫王的官長那裏。這些婦女要說：你知己的朋友引誘你，他們勝過你；你的腳陷入淤泥，他們卻離棄你。

38:23 「人必將你的后妃和你的兒女帶到迦勒底人那裏；你也不得脫離他們的手，必被巴比倫王的手捉住，這城也必被火焚燒([38.23]「這城...焚燒」是根據一些古卷和七十士譯本；原文是「你將使這城焚燒」。)。」

38:24 西底家對耶利米說：「不要讓人知道這些對話，你就不至於死。」

38:25 官長們若聽見我跟你說話，到你那裏對你說：『告訴我們，你對王說了甚麼話，王又向你說了甚麼；不可向我們隱瞞，否則我們就要殺你。』

38:26 你就對他們說：『我在王面前懇求不要把我送回約拿單的房屋，免得我死在那裏。』」

38:27 隨後官長們到耶利米那裏，問他，他就照王所吩咐的一切話回答他們。他們就不再問他，因為事情沒有洩漏。

38:28 於是耶利米仍在護衛兵的院中，直到耶路撒冷被攻下的日子。當耶路撒冷被攻下時，他仍在那裏。([38.28]「當...那裏。」七十士譯本沒有此句。)

【默想】

這段經文是西底家王第二次密會耶利米的記載，也可能是上次密會(37:19-21)記錄的真實版本。但無論如何經文顯示了西底家王的不安與恐懼，他王權的合法性本來就受到外界的質疑，所以他要見耶利米時，也是在秘密中進行而不敢公開。耶利米必須要經過「第三門」(不公開的通道)，才能面見西底家，而且也不敢和大臣們公開討論先知的意見，還要耶利米編織一個會面的理由給大臣們。另一方面，耶利米在公開或私下的信息都是一致的，就是不要依賴任何列強，無論是埃及或巴比倫。對於巴比倫的入侵不要抵抗，西底家王會保全生命，百姓傷亡也會減低。這樣的信息與當時被危機氛圍籠罩的城市所期待的不同。可惜的是，西底家最後並沒有接納先知從上主而來的意見，而落得極其悲慘的下場。在第22節中有一首簡短的哀歌從婦女的口中唱出：「你知己的朋友引誘你，他們勝過你；你的腳陷入淤泥，他們卻離棄你。」其中「知己的朋友...」原文的意思是「報平安給你的朋友...」在一個危機的環境中，有時會有人給我們「虛假的平安」的建議，也有人會嘗試讓我們去接受「難以接受的現實」，虛假的平安最多是幫我們逃避現實，得到短暫的安全感之後，卻需承受長期的苦楚。「面對真正的現實」是使我們承受一時的苦楚，卻帶來長久的平安。在困難的時候你會樂意聽從「短暫平安」的信息？還是「面對真實」的建議呢？

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）

38:17 耶利米對西底家說：「耶和華 - 萬軍之上帝、以色列的上帝如此說：你若歸順巴比倫王的官長，你的命就必存活，這城也不致被火焚燒，你和你的全家都必存活。」

詩篇 129 苦害我卻沒有勝過我

【經文】

129:1 說吧，以色列：「從我幼年以來，人屢次苦害我；

129:2 從我幼年以來，人屢次苦害我，卻沒有勝過我。

129:3 扶犁的人在我背上扶犁而耕，耕的犁溝很長。」

129:4 耶和華是公義的，他砍斷了惡人的繩索。

129:5 願恨惡錫安的都蒙羞退後！

129:6 願他們像房頂上的草，一發芽就枯乾，

129:7 收割的不夠用手抓一把，捆禾的也不夠抱滿懷。

129:8 過路的也不說：「願耶和華所賜的福歸與你們！我們奉耶和華的名給你們祝福！」

【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)

哥林多前書 6:1-11 你已被洗淨、成聖與稱義

【經文】

6:1 你們中間有彼此爭吵的事，怎敢告到不義的人面前，而不告到聖徒面前呢？

6:2 你們豈不知聖徒要審判世界嗎？若世界要受你們的審判，難道你們不配審判這最小的事嗎？

6:3 你們豈不知我們要審判天使嗎？何況今生的事呢！

6:4 既是這樣，你們若有今生當審判的事，會讓教會所輕看的人來審判嗎？

6:5 我說這話是要使你們慚愧。難道你們中間沒有一個有智慧的人能審斷弟兄中的事嗎？

6:6 你們竟然有弟兄去告弟兄，而且告到不信主的人面前。

6:7 你們彼此告狀，這已經是你們的大錯了。為甚麼不情願受冤屈呢？為甚麼不情願吃虧呢？

6:8 你們反倒去冤枉人，虧負人況且所冤枉所虧負的就是弟兄。

6:9 你們豈不知不義的人不能承受上帝的國嗎？不要自欺！無論是淫亂的、拜偶像的、姦淫的、作娼妓([6.9]「作娼妓」：原文意思是「嬌媚」，可能指神廟裏的男妓。)的，親男色的、

6:10 偷竊的、貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的，都不能承受上帝的國。

6:11 從前你們中間也有人這樣；但現在你們奉主耶穌基督([6.11]「主耶穌基督」：有古卷是「主耶穌」；另有古卷是「我們主耶穌基督」。)的名，並藉着我們上帝的靈，已經洗淨，已經成聖，已經稱義了。

【默想】

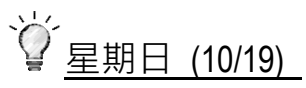
這段經文中保羅提到了有關基督徒間訴訟的問題，這應該是哥林多教會中已經發生的實例，所以保羅藉此提出來討論。從經文中，尤其是第 7 節的語氣上看，應該是因財物或權益的糾紛鬧到了法院，而不是什麼刑事的案件。再者，從當時哥林多所處的環境，也需要考慮到文化上的差異問題。因為一般而言，猶太人是不願意鬧上世俗的法庭的，他們寧可由族人中的長老（過去是在城門口），根據律法的精神、傳統的教導，以及人生的智慧作出判斷。希臘人則是習慣訴諸法院，喜歡在法庭上辯論。如今他們在一個文化交融的教會中，內部私人的紛爭應如何處理呢？尤其在當時個人文化背景各有不同的情況下更是不易。保羅首先提出了一個邏輯，就是教會內的聖徒，理論上將來是被託付審判世界的，為何如今反倒要被世人來審判呢？況且教會內的道德層次應該更高於世間的法律，所以保羅主張這類的紛爭應先在教會內「調停」，參與調停的應該是靈性成熟而有智慧的信徒受邀請或託付來調解。教會內的弟兄姊妹，應該要有更高的道德水平，且這裏所指的道德不是個人的「道德修為」而已，更當指的是有聖靈介入的生命，是奉主耶穌的名所洗淨、成聖、稱義的生命，「洗淨」、「成聖」、「稱義」都是指與上帝有關係的人，被基督所救贖，且活在聖靈中的人。這樣的人他的道德表現應該是不怕吃虧，也求不虧負人才對。所以在第 9-10 節列舉了十項不恰當的行為，「淫亂的、拜偶像的、姦淫的、作娼妓的，親男色的，以及偷竊的、貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的」等等。其中前面五項是對自己的損害，與當地異教的宗教風俗有關，包括了因廟宇祭祀而與廟妓有關的性行為；後五項則比較是對他人的虧損或影響。如果聖徒屬靈的生命是專注追求聖潔的，必然不會行這些事。總共十項的行為，背後都是一個靈性上有缺陷的狀態，自然不能清晰地感受到上帝的旨意。你覺得保羅對基督徒這些行為的要求，在現代社會的角度來看，是否合適或需要增減些什麼？教會弟兄姊妹的紛爭要先內部調停，才對簿公堂，你覺得在現代的社會還適用嗎？看來無論古今，教會內「靈性有缺陷的

人」是不宜擔任仲裁或領袖的角色的。

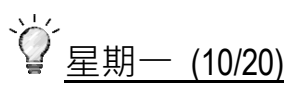
請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

6:9 你們豈不知不義的人不能承受上帝的國嗎？不要自欺！無論是淫亂的、拜偶像的、姦淫的、作娼妓的，親男色的、

6:10 偷竊的、貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的，都不能承受上帝的國。



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.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

星期二(10/21)

耶利米書 39:1-8 耶路撒冷淪陷

【經文】

- 39:1** 猶大王西底家第九年十月，巴比倫王尼布甲尼撒率領全軍前來圍困耶路撒冷。
- 39:2** 西底家十一年四月初九日，城被攻破。
- 39:3** 耶路撒冷被攻下的時候，巴比倫王的眾官長，尼甲·沙利薛、三甲·尼波、撒西金將軍([39.3]「將軍」：原文是巴比倫的武將官職「拉伯·撒利」。)、尼甲·沙利薛將軍([39.3]「將軍」：原文是巴比倫的武將官職「拉墨」。)，並巴比倫王其餘的官長都來坐在中門。
- 39:4** 猶大王西底家和所有士兵看見他們，就在夜間從靠近王的花園、兩城牆中間的門逃跑出城，往亞拉巴逃去。
- 39:5** 迦勒底的軍隊追趕他們，在耶利哥的平原追上西底家，將他逮住，帶到哈馬地的利比拉、巴比倫王尼布甲尼撒那裏；尼布甲尼撒就判他的罪。
- 39:6** 在利比拉，巴比倫王在西底家眼前殺了他的兒女；巴比倫王又殺了猶大所有的貴族，
- 39:7** 並且挖了西底家的眼睛，用銅鏈鎖住他，要帶到巴比倫去。
- 39:8** 迦勒底人用火焚燒王宮和百姓的房屋，又拆毀耶路撒冷的城牆。
- 39:9** 那時，尼布撒拉旦護衛長把城裏所剩下的百姓和投降他的降民，以及其餘的百姓都擄到巴比倫去了。
- 39:10** 尼布撒拉旦護衛長卻把百姓中一無所有的窮人留在猶大地，當時就賞給他們葡萄園和田地([39.10]「賞給...田地」：原文另譯「讓他們當葡萄園的園丁和田地的工人」。)。
- 39:11** 巴比倫王尼布甲尼撒為了耶利米，囑咐尼布撒拉旦護衛長：
- 39:12** 「你領他去，好好地看待他，切不可害他；他對你怎麼說，你就向他怎樣做。」
- 39:13** 尼布撒拉旦護衛長和尼布沙斯班將軍([39.13]「將軍」：原文是巴比倫的武將官職「拉伯·撒利」。)、尼甲·沙利薛將軍([39.13]「將軍」：原文是巴比倫的武將官職「拉墨」。)，並巴比倫王眾官長，
- 39:14** 派人把耶利米從護衛兵的院中提出來，交給沙番的孫子，亞希甘的兒子基大利，讓他自由進出屋子；於是耶利米住在百姓中間。
- 39:15** 耶利米還囚在護衛兵院中的時候，耶和華的話臨到他，說：
- 39:16** 「你去告訴古實人以伯·米勒說，萬軍之耶和華 - 以色列的上帝如此說：看

哪，我說降禍不降福的話必臨到這城，到那時必在你面前實現。

39:17 到那日我必拯救你，你必不致交在你所怕的人手中。這是耶和華說的。

39:18 我定要搭救你，你必不致倒在刀下，卻要保全自己的性命，因你倚靠我。這是耶和華說的。」

【默想】

耶路撒冷終於淪陷了，巴比倫王尼布甲尼撒的軍隊，攻進了耶路撒冷，西底家王被俘，他的家人、國中的貴族、他親近的大臣們在他的面前被處決，隨後他的眼睛也被挖出，並且也被擄到巴比倫去。異國的軍隊並不珍惜這個聖城，他們燒掉了皇宮、搗毀民眾的房舍，連象徵著一個城市安全的城牆也被拆毀了。你想此時失去雙眼的西底家，當他在黑暗中回想耶利米當初的預言或信息時，他會有何感觸呢？你想他的感受如何？留下來的百姓，多是窮人或農夫，他們意外地得到了入侵者的善待，原本一無所有的窮人，卻得到了原先不可能想像的田地與葡萄園，成了一幅顛覆的畫面，原本富足的要空手，飢餓的人要得到飽足，這成為了審判場景的一個特色。先知也被釋放了，並且跟之前救他的太監，古實人以伯以勒，傳遞了上帝的信息，聖城會有禍，但他個人卻能保全生命。正所謂威武的國王遇難，無權勢的太監卻能活命。這也是一個之前無法想像的畫面。結局的大方向，已透過了先知預告，大致都在預料之中，然而在現實上，我們仍看到有許多預料不到的事或顛覆性的景況。你想我們應以怎樣的心情，看待末後的日子呢？

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）

39:18 我定要搭救你，你必不致倒在刀下，卻要保全自己的性命，因你倚靠我。這是耶和華說的。

詩篇 129 苦害我卻沒有勝過我

【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)

雅各書 5:7-12 審判的主站在門口了

【經文】

5:7 所以弟兄們，你們要忍耐，直到主來。看哪，農夫等候着地裏寶貴的出產，耐心地等到它得了秋霖春雨。

5:8 你們也要忍耐，堅固你們的心，因為主來的日子近了。

5:9 弟兄們，你們不要彼此埋怨，免得受審判。看哪，審判的主站在門口了。

5:10 弟兄們，你們要把那先前奉主名說話的眾先知作能受苦、能忍耐的榜樣。

5:11 看哪，那些忍耐的人，我們稱他們是有福的。你們聽見過約伯的忍耐，也看見主給他的結局，知道主是充滿憐憫和慈悲的。

5:12 我的弟兄們，最要緊的是不可起誓；不可指着天起誓，也不可指着地起誓，任何誓都不可起。你們說話，是，就說是；不是，就說不是，免得你們落在審判之下。

【默想】

在忍耐中不但要對上主，對人也要保持真誠，這是不容易的功課。經文中提到在忍耐中要「堅固」我們的心，「堅固」原文有「站起來」的意思，也就是心靈不要睡著了，要堅持地站在上主所應許的盼望之中，無論看起來日子如何，千萬不要沉睡，要警醒，因為祂必要快來，祂的日子已定。雅各提到「眾先知」，以及約伯作為忍耐的榜樣，他們都是不受環境現況而能堅固地站在盼望的位置上，不但自己有盼望地生存，也帶給當代人們希望的信息。雅各也提到另外一種生活的素質，就是「真誠」，「真誠」的相反是「詭詐」，言語不真實，存心誤導人，所以「真誠」就要「是就說是，不是，就說不是」，無須靠起誓去強化我們的誠信。今天的經文提醒我們，信徒在世上要「忍耐」，也要「真誠」，內心要因忍耐而堅固，待人則要真誠，在主審判的日子就能無愧於主。請問你現在生活中最令你感到難以忍耐的是什麼？你要如何在其中「站起來」（堅固你的心）？

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）

5:12 我的弟兄們，最要緊的是不可起誓；不可指着天起誓，也不可指着地起誓，任何誓都不可起。你們說話，是，就說是；不是，就說不是，免得你們落在審判之下。

星期三(10/22)

耶利米書 50:1-7,17-20 巴比倫受審判

【經文】

50:1 以下是耶和華藉耶利米先知論巴比倫和迦勒底人之地所說的話。

50:2 你們要在萬國中傳揚，宣告，豎立大旗；要宣告，不可隱瞞，說：「巴比倫被攻取，彼勒（[50.2]「彼勒」是巴比倫的主要神明。）蒙羞，米羅達（[50.2]「米羅達」是巴比倫的主要神明。）驚惶。巴比倫的神像都蒙羞，它的偶像都驚惶。」

50:3 因有一國從北方上來攻擊它，使它的地荒涼，無人居住，連人帶牲畜都逃走了。

50:4 在那日、在那時，以色列人要和猶大人同來，隨走隨哭，尋求耶和華 - 他們的上帝。這是耶和華說的。

50:5 他們要問到錫安之路，又面向那裏，說：「來吧，他們要([50.5]「他們要」：有古譯本是「讓我們」。)在永不被遺忘的約中與耶和華聯合。」

50:6 我的百姓成了失喪的羊，牧人使他們走迷了路，轉入叢山之間。他們從大山走到小山，竟忘了自己安歇之處。

50:7 凡遇見他們的，就把他們吞滅。敵人說：「我們不算有罪；因他們得罪了那可作真正([50.7]「真正」或譯「公義」。)居所的耶和華，就是他們祖先所仰望的耶和華。」

50:17 以色列是打散的羊，被獅子趕散。首先是亞述王將他吞滅，末後是巴比倫王尼布甲尼撒折斷他的骨頭。

50:18 所以萬軍之耶和華 - 以色列的上帝如此說：「看哪，我必懲罰巴比倫王和他的地，像我從前懲罰亞述王一樣。

50:19 我必領以色列回他自己的草場，他要在迦密和巴珊吃草，又在以法蓮山上和基列境內得以飽足。

50:20 在那日、在那時，你尋找以色列的罪孽，一無所有；尋找猶大的罪惡，也無所得；因為我所留下的人，我必赦免。這是耶和華說的。」

【默想】

先知的工作或信息，並沒有隨著耶城的淪陷，或百姓被擄就告一段落。這時在戰場上大獲全勝、攻無不克的巴比倫，也沒有得到先知的稱讚，他們並沒有比戰敗的猶大人好，或更正義，相反地，他們的行為並沒有得到上帝的肯定與稱讚，也沒有得到上主的喜悅。這樣看來他們不過是上主在歷史上的「工具」，上主「任憑」他們興起，也「任憑」悖逆的猶大承受戰爭與毀約的後果。上主的選民在歷史的進程中雖有艱辛，但是上主卻憐恤他們，最終還是讓他們經歷一切之後得到赦免。百姓最終也能夠重返故里。把時間拉長來看，透過這事件，你能想像上主作為歷史的主宰，祂如何讓錯綜複雜的歷史，最後都朝著祂所設定方向前進呢？族群、國家看似「主動」，但同時也「被動地」走入了祂所命定的歷史走向之中。這個想法讓你對上主、受造的世界、歷史，甚至你的人生有何新的體驗呢？

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）

50:19 我必領以色列回他自己的草場，他要在迦密和巴珊吃草，又在以法蓮山上和基

列境內得以飽足。

50:20 在那日、在那時，你尋找以色列的罪孽，一無所有；尋找猶大的罪惡，也無所得；因為我所留下的人，我必赦免。這是耶和華說的。

詩篇 129 苦害我卻沒有勝過我

【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)

路加福音 22:39-46 不要照我的意願，要成全父的旨意

【經文】

22:39 ([太 26:36-46](#) [可 14:32-42](#)) 耶穌出來，照常往橄欖山去，門徒也跟隨他。

22:40 到了那地方，他就對他們說：「你們要禱告，免得陷入試探。」

22:41 於是他離開他們約有一塊石頭扔出去那麼遠，跪下禱告，

22:42 說：「父啊！你若願意，求你將這杯撤去；然而，不是照我的意願，而是要成全你的旨意。」〔

22:43 有一位天使從天上顯現，加添他的力量。

22:44 耶穌非常痛苦焦慮，禱告更加懇切，汗如大血點滴在地上。([22.44]有古卷沒有 43、44 兩節。)]

22:45 禱告完了，他起來，到門徒那裏，見他們因為憂愁都睡着了，

22:46 就對他們說：「你們為甚麼睡覺呢？起來禱告，免得陷入試探！」

【默想】

耶穌在橄欖山被出賣之前，希望祂的門徒們，在這最危急的一刻都能夠保持清醒，不要在痛苦來臨前，先受迷惑而改變方向，所以祂期望門徒們在禱告中保持儆醒。同時，耶穌也渴望門徒與祂一同面對這個暴風雨前的時刻。但是很可惜的是，門徒們都不明白主的心意，甚至在鬆懈下都睡著了。經文中顯示耶穌面對苦難來到時的孤寂，祂不是以神子的身分，預備演一齣悲劇以感動世人，祂是活生生地，且一無所恃地面對著即將來臨的苦難。如果你正面對著暴風雨來臨前的焦慮或掙扎，或是正面對著要背負著某種重大的負擔，耶穌一定明白你此刻的心情、你的焦急甚至你的軟弱，因為他也經歷過。然而一句「...不是照我的意願，而是要成全你的旨意。」讓人想起馬利亞對報信的加百列也說過類似的話：「...願意照你的話實現在我身上」。在上帝拯救的大計中，需要人為了願祂的旨意成全，而完全地交出自己，也就是放下自己的意願，讓上主照祂的意思，來使用我們的一生。請問對於上主和祂的旨意，

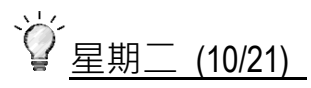
你也有這樣的決心嗎？耶穌最後的問話也是提醒著今日的你我，「你們為甚麼睡覺呢？起來禱告，免得陷入試探！」對於這提醒，你會如何回應呢？

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）

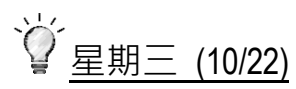
22:40 到了那地方，他就對他們說：「你們要禱告，免得陷入試探。」

22:41 於是他離開他們約有一塊石頭扔出去那麼遠，跪下禱告，

22:42 說：「父啊！你若願意，求你將這杯撤去；然而，不是照我的意願，而是要成全你的旨意。」



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



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it is resting on a surface.

星期四(10/23)

約珥書 1:1-20 悲痛呼籲人們要悔改

【經文】

1:1 耶和華的話臨到毗土珥的兒子約珥。

1:2 老年人哪，當聽這話；這地所有的居民哪，要側耳而聽。在你們的日子，或你們祖先的日子，曾發生過這樣的事嗎？

1:3 你們要將這事傳與子，子傳與孫，孫傳與後代。

1:4 剪蟲吃剩的，蝗蟲來吃；蝗蟲吃剩的，蝻子來吃；蝻子吃剩的，螞蚱([1.4]剪蟲、蝻子、螞蚱都是蝗蟲的一種。)來吃。

1:5 醉酒的人哪，要清醒，要哭泣；好酒的人哪，都要為甜酒哀號，因為酒從你們的口中斷絕了。

1:6 有一隊蝗蟲([1.6]「一隊蝗蟲」：原文是「一國」；2:2 同。)，強盛且不可數，上來侵犯我的地；牠的牙齒如獅子的牙齒，如母獅的大牙。

1:7 牠毀壞我的葡萄樹，撕裂我的無花果樹，剝光又丟棄，使枝條露白。

1:8 你要像童女腰束麻布，為她年少時的丈夫哀號。

1:9 耶和華的殿中斷絕素祭和澆酒祭，事奉耶和華的祭司都悲哀。

1:10 田荒涼，地悲哀；因為五穀毀壞，新酒枯竭，新的油也缺乏。

1:11 農夫啊，你們要慚愧；修整葡萄園的啊，你們要哀號；因為大麥、小麥與田間的莊稼全都毀了。

1:12 葡萄樹枯乾，無花果樹衰殘，石榴樹、棕樹、蘋果樹，田野一切的樹木都枯乾；眾人的喜樂盡都消逝。

1:13 祭司啊，當束上麻布痛哭；事奉祭壇的啊，要哀號；事奉我上帝的啊，你們要來，披上麻布過夜，因為在你們上帝的殿中不再有素祭和澆酒祭了。

1:14 你們要使禁食的日子分別為聖，宣告嚴肅會，召集長老和這地所有的居民來到耶和華 - 你們上帝的殿，向耶和華哀求。

1:15 哀哉，這日子！因為耶和華的日子臨近，好像毀滅從全能者來到。

1:16 糧食不是在我們眼前斷絕了嗎？歡喜快樂不是從我們上帝的殿中止息了嗎？

1:17 種子在土塊下朽爛，倉荒涼，廩破壞，因為五穀枯乾了。

1:18 牲畜哀鳴，牛羣混亂，因無草場，羊羣也受苦。

1:19 耶和華啊，我向你求告，因為有火吞噬野地的草場，火焰燒盡田野的樹木。

1:20 田野的走獸切慕你，因為溪水乾涸，火吞噬了野地的草場。

【默想】

由於約珥書中完全沒有透露出任何時代的背景，所以約珥書成書的日期及年代是很難確定的，過去許多人以為是在主前第 8 世紀，差不多是與阿摩司同期，這是因為他延續了「上主的日子」的主題。然而近來更多學者主張本書應在百姓被擄回歸的時代，所以書中既沒有猶大亡國前的紊亂景象，也沒有對邱壇或異教崇拜的指責。反倒是本書以一種荒涼的氣氛開始，一場又一場的蟲災的預言。這種災害的特性就是突如其來，使人措手不及，受災的百姓恍如酒醉還來不及清醒，就看到了嚴重受創的大地。而且這災害過去之後，往往一點剩餘的可能性都沒有，農作物、葡萄樹、無花果樹都像被剝了一層皮，田間一片荒蕪，蟲災過後，接著就是飢荒，受苦的就輪到了牲畜及人類了。此外，經文提到的素祭與奠祭，原本是每天早晚都要在聖殿中進行的，現在卻斷絕已久，可見在一切的災害之前，百姓的信仰也早已荒涼了。請問在你心靈的聖殿中，是否早、晚仍在「獻祭」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）

1:9 耶和華的殿中斷絕素祭和澆酒祭，事奉耶和華的祭司都悲哀。

1:10 田荒涼，地悲哀；因為五穀毀壞，新酒枯竭，新的油也缺乏。

詩篇 65 恩典為年歲的冠冕

【經文】

65:1 大衛的詩歌。交給聖詠團長。上帝啊，在錫安，人都等候讚美你，也要向你還所許的願。

65:2 聽禱告的主啊，凡有血肉之軀的都要來就你。

65:3 罪孽勝了我；至於我們的過犯，你都要赦免。

65:4 你所揀選、使他親近你、住在你院中的，這人有福了！我們要因你居所、你聖殿的美福知足。

65:5 拯救我們的上帝啊，你必以威嚴秉公義應允我們；地極和海角遠方的人都倚靠你。

65:6 你既以大能束腰，就用力量安定諸山，

65:7 使諸海的響聲和其中波浪的響聲，並萬民的喧嘩，都平靜了。

65:8 住在地極的人因你的神蹟懼怕，你使日出日落之地都歡呼。

65:9 你眷顧地，降雨使地大大肥沃。上帝的河滿了水；你這樣澆灌了地，好為人預

備五穀。

65:10 你澆透地的犁溝，潤澤犁脊，降甘霖，使地鬆軟；其中生長的，蒙你賜福。

65:11 你以恩惠為年歲的冠冕，你的路徑都滴下油脂，

65:12 滴在曠野的草場上。小山以歡樂束腰，

65:13 草場以羊羣為衣，谷中也長滿了五穀；這一切都歡呼歌唱。

【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)

提摩太後書 3:1-9 末世艱難的日子

【經文】

3:1 你該知道，末世必有艱難的日子來到。

3:2 那時人會專愛自己，貪愛錢財，自誇，狂傲，毀謗，違背父母，忘恩負義，心不聖潔，

3:3 沒有親情，抗拒和解，好說讒言，不能節制，性情兇暴，不愛良善，

3:4 賣主賣友，任意妄為，自高自大，愛好宴樂，不愛上帝，

3:5 有敬虔的外貌，卻背棄了敬虔的實質，這等人你要避開。

3:6 他們當中有人潛入別人家裏，操縱無知的婦女；這些婦女被罪惡壓制，被各樣的私慾引誘，

3:7 雖然常常學習，終久無法達到明白真理的地步。

3:8 從前雅尼和佯庇怎樣反對摩西，這等人也怎樣抵擋真理；他們的心地敗壞，信仰經不起考驗。

3:9 然而，他們沒有進步，因為他們的愚昧必在眾人面前顯露出來，像那兩人一樣。

【默想】

保羅提醒在牧會中的提摩太，在末世的時代必有艱難的日子，主要是因為在教會中會有些人雖有敬虔的外貌，但卻是為了自己的私利而在信徒當中帶風向、製造混亂，使真理變得模糊不清。那些人「敬虔的外貌」常使信徒「不設防」，這樣他們就可以「長驅直入」，藉著種種「關懷」、「代禱」等看似敬虔的舉動來建立封閉的人際關係，甚至會用一些自虐式的屬靈行為，讓人以為他們是格外的「屬靈」，好建立他們所謂的「屬靈影響力」，於是他們就可以在教會中建立起自利的「產業鏈」，從被關懷者的身上牟利。教會往往因此受害，真正的教導受阻，而他們卻在暗處，默默地「牢籠」了一些信徒，他們的惡行往往不易被發現。經文中保羅以摩西時代抵擋真理的人作例子，他們縱使一時得逞，因為剛開始時大家不容易分辨，但是時間久了，

他們就會經不起考驗而「漏了餡」。這種以敬虔外貌、謀取私利的人或事，在現代教會仍然屢見不鮮，教會應如何防範這類的人呢？如何不讓「盜賊」進到羊圈中呢？
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）

3:5 有敬虔的外貌，卻背棄了敬虔的實質，這等人你要避開。

星期五(10/24)

約珥書 2:1-11 上主的日子

【經文】

- 2:1 你們要在錫安吹角，在我的聖山發出警報。這地所有的居民要發顫，因為耶和華的日子快到，已經臨近了。
- 2:2 那是黑暗、陰森的日子，是密雲、烏黑的日子，如同黎明籠罩山嶺。有一隊蝗蟲，又大又強，自古以來沒有像這樣的，以後直到萬代也必沒有。
- 2:3 牠們前面有火吞噬，後面有火焰燒盡。牠們未到以前，地如伊甸園，過去以後，卻成了荒涼的曠野，沒有一樣能躲避牠們。
- 2:4 牠們形狀如馬，奔跑如戰馬。
- 2:5 響聲如戰車在山頂上跳動，如火焰吞噬碎秸，好像強大的軍隊擺陣備戰。
- 2:6 在牠們面前，萬民傷慟，臉都變色。
- 2:7 牠們如勇士奔跑，如戰士攀登城牆，各行於自己的道路，不亂隊伍；
- 2:8 牠們並不彼此推擠，各行於自己的大道，衝過防禦([2.8]「防禦」: 原文是「兵器」)，並不停止。
- 2:9 牠們蹦上城，跳上牆，爬上房屋，從窗戶進來，如同盜賊。
- 2:10 在牠們面前，地動天搖，日月昏暗，星宿無光。
- 2:11 耶和華在他的軍旅前出聲，他的隊伍龐大，遵行他命令的強盛。耶和華的日子大而可畏，誰能當得起呢？

【默想】

先知形容當蝗蟲大軍過境時，鋪天蓋地的席捲之下，「地動天搖，日月昏暗，星宿無光」，這是一幅駭人的景觀；又像是上主的軍旅出動，令人生畏。今日的經文從號角響起，向百姓示警作為開始，表示災難之大與真實。最後卻帶出他對這災難「神學」的看法，他不是在做災難預報的工作，他是秉承了先知的一貫傳統與信息，看到歷史中將要來臨的災難，是與上主的審判有關。這也帶出了先知傳統的信息，「哀哉，耶和華的日子」（如以賽亞書 13:6、彌迦書 4:5、阿摩司書 5:18-20、以西結書 30:2

等等)，大災難會讓我們得到警惕，上主「審判」的日子近了。我們漫不經心的信仰生活、剝削生態及人類的生存方式，終必要嚐到自己種下的苦果。好在現今仍在「角聲」響起的時代，還有一點時間可以預備或改變。首先我們要認真地思想我們日常的「生活習慣」，我們習以為常的信仰行動，是否都真的合乎上主的心意？

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）

2:10 在牠們面前，地動天搖，日月昏暗，星宿無光。

2:11 耶和華在他的軍旅前出聲，他的隊伍龐大，遵行他命令的強盛。耶和華的日子大而可畏，誰能當得起呢？

詩篇 65 恩典為年歲的冠冕

【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)

提摩太後書 3:10-15 敬虔度日的也要受逼迫

【經文】

3:10 但你已經追隨了我的教導、行為、志向、信心、寬容、愛心、忍耐，

3:11 以及我在安提阿、以哥念、路司得所遭遇的迫害和苦難。我忍受了何等的迫害！但從這一切苦難中，主都把我救了出來。

3:12 其實，凡立志在基督耶穌裏敬虔度日的，也都將受迫害。

3:13 只是作惡的和騙人的將變本加厲，迷惑人也被人迷惑。

3:14 至於你，你要持守所學習的和所確信的，因為你知道是跟誰學的，

3:15 並且知道你從小明白聖經，這聖經能使你因在基督耶穌裏的信([3.15]「因在基督耶穌裏的信」或譯「因信基督耶穌」。)有得救的智慧。

【默想】

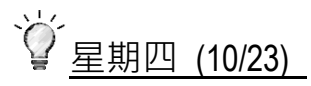
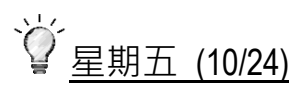
保羅在之前的經文中提到要防範那些以敬虔外貌，卻謀個人私利的人，那麼真正教會的牧者，應該如何與這些徒有敬虔外貌的人有所不同呢？保羅要求提摩太要謹記他的教導及榜樣，其中重要的是要有「受苦的心志」，要有為教會受苦的預備，也就是為了跟隨基督的群體而受苦。誠如基督的比喻，好牧人為羊捨命，雇工是不會為羊捨命的，來牟利的偽敬虔者更不會沒有代價而白白受苦。一個真正的牧者，受主託付的工人，他就會為了主，而背負教會的苦難。這是一個重要分辨「牧人」與「雇工」的方式。但是也要提防「假裝受苦」的人，他們也會假裝受苦，博取同情，讓人

放下心防，所以保羅說：「作惡的和騙人的要變本加厲..」。這一切往往需要時間的考驗。另一個提醒，教會牧人要提供真正的信息餵養群羊。這信息是從聖經來的，所以一定要下功夫查考聖經，尋求「得救的智慧」，以面對末世的艱難。過去與現在的世界一樣，充滿了各樣的危險，這都是因為教會中信徒與上主的話越來越疏離。然而，我們在其中必須要靠上主的道才能有生活的智慧。請問你對於研讀聖經有何長遠的計畫呢？

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）

3:14 至於你，你要持守所學習的和所確信的，因為你知道是跟誰學的，

3:15 並且知道你從小明白聖經，這聖經能使你因在基督耶穌裏的信有得救的智慧。

[illegible]

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

星期六(10/25)

約珥書 2:12-22 回轉歸向你的上帝

【經文】

2:12 然而你們現在要禁食，哭泣，哀號，一心歸向我。這是耶和華說的。

2:13 你們要撕裂心腸，不要撕裂衣服。歸向耶和華－你們的上帝，因為他有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且會改變心意，不降那災難。

2:14 誰知道他也許會回心轉意，留下餘福，就是獻給耶和華－你們上帝的素祭和澆酒祭。

2:15 你們要在錫安吹角，使禁食的日子分別為聖，宣告嚴肅會。

2:16 聚集百姓，使會眾自潔；召集老年人，聚集孩童和在母懷吃奶的；使新郎出內室，新娘離開洞房。

2:17 事奉耶和華的祭司要在走廊和祭壇間哭泣，說：「耶和華啊，求你顧惜你的百姓，不要使你的產業受羞辱，在列國中成為笑柄。為何讓人在萬民中說『他們的上帝在哪裏』呢？」

2:18 耶和華為自己的地發熱心，憐憫他的百姓。

2:19 耶和華應允他的百姓說：「看哪，我要賞賜你們五穀、新酒和新的油，使你們飽足，我必不再使你們受列國的羞辱。

2:20 我要使北方來的隊伍遠離你們，將他們趕到乾旱荒蕪之地；前隊趕入東海，後隊趕入西海；臭氣上升，惡臭騰空。耶和華果然行了大事！

2:21 「土地啊，不要懼怕，要歡喜快樂，因為耶和華行了大事。

2:22 田野的走獸啊，不要懼怕，因為曠野的草已生長，樹木結果，無花果樹、葡萄樹也都效力([2.22]「效力」意思是「出產豐盛」。)。

【默想】

面對上主的日子以及上主的審判，我們唯一能做的就是真誠地悔改。猶太人或中東的民族在表示懊悔時往往以誇張的表達方式，不顧一切地撕裂了衣裳，或披麻蒙灰、哭天搶地...等等。但是如果沒有真實悔改的心，即使不斷禁食、撕裂外袍、參與各樣崇拜、聖餐前讀認罪文唸了又唸等，這些空有形式的舉動都於事無補；既得不到寬恕，靈性的品質也不會提升。關鍵是要先有內心的「憂傷痛悔」，誇張的表現都是次要的，因為我們的主是鑒察人心的主。請問在崇拜或聖餐的時候，當你讀到認罪文時，你是否出於真心的悔改呢？是否認真地期待上主的赦免，與行善的力量呢？

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）

2:13 你們要撕裂心腸，不要撕裂衣服。歸向耶和華 - 你們的上帝，因為他有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且會改變心意，不降那災難。

詩篇 65 恩典為年歲的冠冕

【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)

路加福音 1:46b-55 馬利亞之歌

【經文】

1:46 馬利亞說：「我心尊主為大；

1:47 我靈以上帝我的救主為樂；

1:48 因為他顧念他使女的卑微；從今以後，萬代要稱我有福。

1:49 因為那有權能的為我做了大事；他的名是聖的。

1:50 他憐憫敬畏他的人，直到世世代代。

1:51 他用膀臂施展大能；他趕散心裏妄想的狂傲人。

1:52 他叫有權柄的失位，叫卑賤的升高。

1:53 他叫飢餓的飽餐美食，叫富足的空手回去。

1:54 他扶助了他的僕人以色列，不忘記施憐憫，

1:55 正如他對我們的列祖說過，『憐憫亞伯拉罕和他的後裔，直到永遠。』」

【默想】

這是馬利亞的「尊主頌」，從馬利亞一個鄉村女士的口中，竟然帶出如此顛覆性的詩歌，實在不可思議。首先，她確定她的心是不以自己為念的，她的心尊主為大，她的靈以救主為樂，也就是說，她心心念念的都是上主與祂的救恩，不考慮自己的得失。接著這個救恩將使得卑賤的人、飢餓的人，與狂傲人、有權柄的人、富足的人「反轉」。那些在底層，以為不再受到上主眷顧的人，要經歷上主的恩典，那些自恃有才華、權力、財富的人將要失望。這是救主降生前的宣告，基督所帶來的救恩是具有「顛覆性」的，對於社會上的不公，上主深切明白，所以在祂的救恩中也都會考慮到這些不公義，在祂的救恩計畫中要彰顯出上主的憐憫，以及祂翻轉這一切的能力。請問從這首〈尊主頌〉，到福音書中耶穌的言行，以及你一路以來信仰實踐的體驗，你如何理解救恩所帶來「反轉」的影響力？

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）

1:50 他憐憫敬畏他的人，直到世世代代。

1:51 他用膀臂施展大能；他趕散心裏妄想的狂傲人。

星期日(10/26)聖靈降臨節後第二十主日 P25O30

約珥書 2:23-32 應許重建以色列

【經文】

2:23 「錫安的民哪，你們要歡喜，要因耶和華 - 你們的上帝快樂；因他賞賜你們合宜的秋雨（[2.23]「因他賞賜...秋雨」或譯「因他按公義賜秋雨給你們」或「因他賞賜你們公義的教師」。），為你們降下甘霖，秋雨和春雨，和先前一樣。

2:24 「禾場充滿五穀，池中漫溢新酒和新的油。

2:25 我差遣到你們中間的大軍隊，就是蝗蟲、蝻子、螞蚱、剪蟲，那些年間所吃的，我要補還給你們。

2:26 「你們必吃得飽足，讚美耶和華 - 你們上帝的名，他為你們行了奇妙的事。我的百姓不致羞愧，直到永遠。

2:27 你們必知道我是在以色列中，又知道我是耶和華 - 你們的上帝，沒有別的。我的百姓不致羞愧，直到永遠。」

2:28 「以後，我要將我的靈澆灌凡有血肉之軀的。你們的兒女要說預言，你們的老年人要做異夢，你們的少年要見異象。

2:29 在那些日子，我要將我的靈澆灌我的僕人和婢女。

2:30 「我要在天上地下顯出奇事，有血，有火，有煙柱。

2:31 太陽要變為黑暗，月亮要變為血，這都在耶和華大而可畏的日子未到以前。

2:32 那時，凡求告耶和華名的就必得救；因為照耶和華所說的，在錫安山，在耶路撒冷將有逃脫的人。凡耶和華所召的([2.32]「凡耶和華所召的」或譯「凡呼求耶和華的」。)，都在餘民之列。」

【默想】

今天經文的開始第 23 節，就是一個轉捩點，一掃之前先知沉重的災難警告，轉而開始了「悔改的祝福」。當百姓重新仰望上主，即便因患難而受創，上主那裏也有「修復的恩典」，所以禾場裏再次充滿了五穀的收成，「池中漫溢新酒和新的油」，上主要「補還」他們在蟲災中的損失，災難成了過往的記憶，恩典是當下的經歷。不但在物質方面得到祝福，在第 28,29 節中還提到了屬靈上的祝福。上主的靈自由地運行在

祂的百姓中間，不只是在特定的神職人士之中，也沒有年齡的限制（如老人、少年），或社會地位的區別（僕人或婢女）。上主的靈（原文是「風」）由上而下地澆灌在所有的人當中，這也意味著百姓中真實悔改的情況已經是很普遍的現象了，所以百姓與上主的關係是非常密切的，常常會有來自上主的引導如異夢或異象等。我們對「上主的日子」仍不能掉以輕心。那日子來到會有明顯的徵兆，如第 30-31 節提到在大自然中會有日、月氣象的巨大變化，在人間則會有戰爭的興起（如有血、有火）。然而，最關鍵的是生活的力量、喜樂的緣由，仍然是在與上主真實的關係與經歷中。所以第 32 節提出「凡求告主名（或耶和華的名）的就必得救」，因為真誠的求告或求助，其前提是內心承認上主的地位，祂是造物主，我們是受造。我們有虧欠，我們需要被赦免，而在主那裏有赦罪的權柄，也有拯救的能力與意願，在祂那裏更有生存的力量，我們必須依靠這來自聖靈的力量，我們才能行善，及討祂的喜悅。當我們開口呼求主名時，同時也表達了我們對上主的信心，接納我們自己的軟弱，於是就開啟我們與祂真實的關係，聖靈也在我們裏面成為我們是祂子民的記號。我們不但自己與上主有這樣的關係，也希望我們周遭的人們，也能知道「求告主名」。請問你可有負擔幫助還不認識主名的人們，可以求告主名？你透過什麼方式或機會，讓更多人能夠知道主的名，並且求告祂？

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）

2:32 那時，凡求告耶和華名的就必得救；因為照耶和華所說的，在錫安山，在耶路撒冷將有逃脫的人。凡耶和華所召的，都在餘民之列。

詩篇 65 恩典為年歲的冠冕

【經文】

65:1 大衛的詩歌。交給聖詠團長。上帝啊，在錫安，人都等候讚美你，也要向你還所許的願。

65:2 聽禱告的主啊，凡有血肉之軀的都要來就你。

65:3 罪孽勝了我；至於我們的過犯，你都要赦免。

65:4 你所揀選、使他親近你、住在你院中的，這人有福了！我們要因你居所、你聖殿的美福知足。

65:5 拯救我們的上帝啊，你必以威嚴秉公義應允我們；地極和海角遠方的人都倚靠你。

65:6 你既以大能束腰，就用力量安定諸山，

65:7 使諸海的響聲和其中波浪的響聲，並萬民的喧嘩，都平靜了。

65:8 住在地極的人因你的神蹟懼怕，你使日出日落之地都歡呼。

65:9 你眷顧地，降雨使地大大肥沃。上帝的河滿了水；你這樣澆灌了地，好為人預備五穀。

65:10 你澆透地的犁溝，潤澤犁脊，降甘霖，使地鬆軟；其中生長的，蒙你賜福。

65:11 你以恩惠為年歲的冠冕，你的路徑都滴下油脂，

65:12 滴在曠野的草場上。小山以歡樂束腰，

65:13 草場以羊羣為衣，谷中也長滿了五穀；這一切都歡呼歌唱。

【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)

提摩太後書 4:6-8,16-18 美好的仗我已打過

【經文】

4:6 至於我，我已經被澆獻，離世的時候到了。

4:7 那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，該信的道我已經守住了。

4:8 從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按着公義審判的主到了那日要賜給我的；不但賜給我，也賜給凡愛慕他顯現的人。

4:16 我初次上訴時，沒有人前來幫助，竟都離棄了我，但願這罪不歸在他們身上。

4:17 惟有主站在我身邊，加給我力量，使我能把福音完整地傳開，讓所有的外邦人都聽見；我也從獅子口裏被救出來。

4:18 主必救我脫離一切的兇惡，也必救我進他的天國。願榮耀歸給他，直到永永遠遠。阿們！

【默想】

這是保羅在靈性與年齡都非常成熟的時候，誠懇地對提摩太作的見證，至今仍常被教會中那些功成身退的主的僕人們所常引用。在他一生的回顧中，為了宣教與建立教會，常處在爭戰之中，一生的服事猶如一場「美好的仗」。雖然這場戰役最後的勝利尚未來到，但他已滿足，感到能參與此場戰役，真是與有榮焉。他一生奮力不懈的為使命奔跑，沒有鬆懈地跑完了他當跑的路。其實恩典就在路上，他經歷了多次奇妙的拯救，如今他知道有一道生命的限制擺在眼前，雖然是人無法不面對的，但是他的心情還是那樣的滿足、自得，因為他知道在他真正的終點，已經預備了一頂褒揚的冠冕給他。他最大的收穫是他經歷了那位加給他力量的主，這是無法取代的。你想提摩太從保羅的見證中，對服事會有怎樣的體會呢？對你而言，保羅在這段經

文中，使你對人生有何新的看法？你會如何向你的「提摩太」簡述你服事至今的心情呢？

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）

4:7 那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，該信的道我已經守住了。

4:8 從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按着公義審判的主到了那日要賜給我的；不但賜給我，也賜給凡愛慕他顯現的人。

路加福音 18:9-14 法利賽人與稅吏的禱告

【經文】

18:9 耶穌向那些自以為義而藐視別人的人講了這比喻：

18:10 「有兩個人上聖殿去禱告，一個是法利賽人，一個是稅吏。

18:11 法利賽人獨自站着，自言自語地禱告說：『上帝啊，我感謝你，我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。

18:12 我每週禁食兩次，凡我所得的都獻上十分之一。』

18:13 那稅吏遠遠地站着，連舉目望天也不敢，只捶着胸，說：『上帝啊，開恩可憐我這個罪人！』

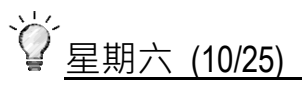
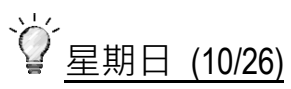
18:14 我告訴你們，這人回家去比那人倒算為義了。因為凡自高的，必降為卑；自甘卑微的，必升為高。」

【默想】

在古典的彌撒曲中的「求主憐憫詞」*Keyrie*，或是「主耶穌禱文」中的那句「求主垂憐」*keyie eleison*，都是與這段經文有關，我們稱之為「稅吏的禱告」，那是一種謙卑、真誠的禱告，是主耶穌所誇獎的一種禱告的態度。與此相反的則是法利賽人式的禱告，那是一種自大的喃喃自語。當崇拜中或聖餐時都會要求我們認罪或懺悔，甚至也頌唱〈求主憐憫〉的禱詞。請認真反省，你在那當下也有這種「稅吏式」的心情嗎？感到自己不配，但竟然能夠被接納嗎？而且若不得主憐憫，就無法得到出路？還是你會感到自豪，可以到主的面前，或你心中感到比起某些人，你已經算是較好的狀態了？你已經定期做禮拜，定期奉獻，這已經足以得到上主的回報了？你是否滿足於這種無心地喃喃自語的祈禱？

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）

18:13 那稅吏遠遠地站着，連舉目望天也不敢，只捶着胸，說：『上帝啊，開恩可憐我這個罪人！』

[illegible][illegible]

本週小組討論

鄭沂珊

一、律刻心版，內在更新

上主藉耶利米宣告新約的應許，要將律法寫在人的心版上，使祂的子民真認識祂（耶 31:27-34）。這恩典不再止於外在條文，而是成為內在更新的力量。提摩太後書勉勵信徒在末世混亂中持守所學真道，因聖經能使人有智慧，能在基督裡得救（提後 3:14-4:5）。路加福音中那位不放棄的寡婦，以禱告與堅持彰顯了信德的實際行動（路 18:1-8）。當真理不受世界歡迎、禱告顯得無力時，我們是否願意讓道成為心靈的律、行動的根？

二、苦中堅忍，真理得勝

耶利米面對西底家的懦弱與百姓的剛硬，仍勇敢宣講真理（耶 38:14-28；39:1-8），即使被棄、被囚，仍堅持上主的話語。雅各書教導信徒要以先知和約伯為榜樣，在苦難中學習忍耐（雅 5:7-12）。主耶穌在客西馬尼園中掙扎禱告，順服至死，成就救恩（路 22:39-46）。真理的道路往往伴隨壓力與孤單，然而那正是信心得以被鍛煉、成熟的地方。當你面對誤解、逼迫或信仰代價時，是否願意選擇忍耐與忠誠？你是否仍能在黑夜中說：「願你的旨意成就」？那是信仰最深的順服，也是得勝的起點。

三、災中悔悟，恩中重生

約珥見證蝗災帶來的荒涼與恐懼，呼喚百姓撕裂心腸、全心歸向上主（珥 1:1-20；2:1-22）。提摩太後書指出，末世人將愛自己、貪財驕傲，但真信徒要在逼迫與試煉中堅守聖道（提後 3:1-15）。耶利米預言上主必再聚祂的子民，醫治被擄的創傷（耶 50:1-20）。而馬利亞在信心中高唱讚歌，見證上主翻轉的恩典（路 1:46b-55）。在荒涼與危機之中，悔改不是羞辱，而是通往重生的門。你是否願意在破碎裡重新歸回主？當世界動盪、信仰冷淡時，我們是否仍願讓上主的恩典臨到，使乾涸的心再次湧出讚美？

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：蕭毓蓉

封面：王柏欽

整合執行：陳繼賢

每日三讀三禱

1day3read3pray.com