

# 2026

馬太年  
甲年

甲年聖誕節後第一主日至聖誕節後第二主日

2025.12.28-2026.1.4

(經文採用 2010 和修版)

聖經

每日 3 讀 3 禱

禱告

龐君華 撰

每日三讀三禱工作團隊 印製

封面 王柏欽

各位讀者：平安！

聖誕期是從十二月二十五日起，至隔年一月六日顯現節的前夕十二天的節期，這段期間跨越了新年，以致有一個很強的印象，就是「面對人生新的里程碑」，聖子的誕生是受造界新的里程碑、是救贖計畫新的里程碑，而新年是人生歲月中新的里程碑。在邁入新的里程碑之際，我們再思我們人生的方向，所領受的呼召，我們是否向著「更美的家鄉」前行，是否以這些價值觀而生活？敬祝  
新年喜樂與平安

主內末 龐君華敬上

於 2025 聖誕節第一主日前夕

### 重要消息

新的一年，本事工的奉獻帳號資訊更動如下，敬請留意：

戶名：財團法人中華基督教衛理公會

銀行：華南銀行台北南門分行

帳號：117-20-152638-2

(請註明為每日三讀三禱奉獻)謝謝！





# 靈修初探與操練 (一)

ANSWER THE GENTLE WHISPER OF GOD.  
THIS IS YOUR SEASON FOR RENEWAL.

以平易近人的方式，帶領初學者從基督宗教的靈修傳統、日常操練與祈禱入門，學習在生活中「修道」，在忙碌裡重新與神連結，培養更剛強、柔軟且有韌性的心的。



龐君華 牧師

## 課程資訊

課程時間：2026/2/24-5/26

每周二 19:00-21:00

費用：1600元

實體地點：校園福音團契12樓

台北市中正區羅斯福路四段22號

上課方式：線上及實體

立即報名



聖公會三一書院主辦



校園福音團契協辦



## 星期日(12/28) 聖誕後第一主日 A Christmas 1

以賽亞書 63:7-9 以色列因上帝同在而得救

### 【經文】

**63:7** 我要照耶和華一切所賜給我們的，並他憑憐憫與豐盛的慈愛所賜給以色列家的大恩，述說他的慈愛和美德。

**63:8** 他說：「他們誠然是我的百姓，未行虛假的子民。」這樣，他就作了他們的救主。

**63:9** 他們在一切苦難當中，他也同受苦難，並且他面前的使者拯救他們([ 63.9] 「他也...拯救他們」：七十士譯本是「沒有使者或天使，只有主親自拯救他們」)。他以慈愛和憐憫救贖他們，在古時的日子時常抱他們，背他們。

### 【默想】

這是一篇先知祈禱的序言，在祈禱開始先回顧祈禱的對象，也就是我們至高的上帝與作為祂百姓的以色列的關係。以色列過往的歷史中，上帝不斷地向以色列施恩，盡顯祂的慈愛，「慈愛」一詞有盟約中「不變之愛」的意思。因這不變之愛，上主在他們的苦難中與他們同在，與他們同受苦難，在他們仍如孩童般不知如何面對困境、或是犯錯受到責罰，感到痛苦與徬徨時，將他們抱在懷中（和合本譯作「懷搆」），將受創的他們背起。在繼續祈禱之前，先知「述說」，就是「提起」了上主對他們族群的慈愛，使他們更有勇氣與力量，繼續祈求與仰望上帝。聖誕日所代表的就是「以馬內利」的記號，也就是上主與我們同在的事件。在紀念聖誕的時刻，請你也回顧，上主在你生命的過往如何懷抱你、背負你的記憶，使你更有勇氣與把握，在未來的路上堅定地與祂同行。

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）

**63:9 他們在一切苦難當中，他也同受苦難，並且他面前的使者拯救他們。他以慈愛和憐憫救贖他們，在古時的日子時常抱他們，背他們。**

詩篇 148 上帝的榮耀彰顯於天地

### 【經文】

**148:1** 哈利路亞！你們要從天上讚美耶和華，在高處讚美他！

**148:2** 他的眾使者啊，要讚美他！他的諸軍啊，都要讚美他！

**148:3** 太陽月亮啊，要讚美他！放光的星宿啊，都要讚美他！

**148:4** 天上的天和天上的水啊，你們都要讚美他！

**148:5** 願這些都讚美耶和華的名！因他一吩咐就都造成。

**148:6** 他將這些設定，直到永永遠遠；他訂了律例，不能廢去。

**148:7** 你們哪，都當讚美耶和華：地上一切所有的，大魚和深洋，

**148:8** 火和冰雹，雪和霧氣，成就他命令的狂風，

**148:9** 大山和小山，結果子的樹木和一切香柏樹，

**148:10** 野獸和一切牲畜，昆蟲和飛鳥，

**148:11** 世上的君王和萬民，領袖和世上所有的審判官，

**148:12** 少年和少女，老人和孩童，

**148:13** 願這些都讚美耶和華的名！因為獨有他的名被尊崇，他的榮耀在天地之上

**148:14** 他高舉自己百姓的角，使他的聖民以色列人，就是與他相近的百姓得榮耀

([148.14]「使...得榮耀」或譯「他一切聖民以色列人，就是與他相近的百姓，都讚美他」)。哈利路亞！

【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)

## 希伯來書 2:10-18 基督的釋放

### 【經文】

**2:10** 原來那為萬物所屬、為萬物所本的，為要領許多兒子進入榮耀，使救他們的元帥因受苦難而得以完全，本是合宜的。

**2:11** 因那使人成聖的，和那些得以成聖的，都是出於一。為這緣故，他稱他們為弟兄也不以為恥，

**2:12** 說：「我要將你的名傳給我的弟兄，在會眾中我要頌揚你。」

**2:13** 他又說：「我要依賴他。」他又說：「看哪！我與上帝所給我的兒女都在這裏。」

**2:14** 既然兒女同有血肉之軀，他也照樣親自成了血肉之軀，為能藉着死敗壞那掌管死權的，就是魔鬼，

**2:15** 並要釋放那些一生因怕死而作奴隸的人。

**2:16** 誠然，他並沒有幫助天使，而是幫助了亞伯拉罕的後裔。

**2:17** 所以，他凡事應當與他的弟兄相同，為要在上帝的事上成為慈悲忠信的大祭司，為百姓的罪獻上贖罪祭。

**2:18** 既然他自己被試探而受苦，他能幫助被試探的人。

### 【默想】

經文提出了基督降生事件，顯示基督的兩個角色：「元帥」與「大祭司」。「元帥」是指祂要率領我們經歷人生的苦難，以致得到救贖，救贖的意義是使我們生命得以

「完全」。這份完全並非意指道德沒有瑕疵，而是朝向父一樣完全的方向，向著與父關係完全的境界。「大祭司」就是中間人，或中保的角色，祂一方面要主持獻祭，以解決我們與上帝關係的裂痕，而祂終極地獻上了祂自己作為贖罪祭。然而，另一方面祂作為中間人，祂要為我們向父代求，中間人的角色需要祂能認同及理解我們，所以祂也曾活在血肉之軀中，經歷與我們相同的試探，甚至為此受苦，然而祂經歷了也勝過了這一切，使祂能感同身受地為我們代求。無論是元帥或是大祭司，都是祂救贖工作中重要的角色。你可曾追隨這位元帥的步履以及祂所指示的方向，調整你為自己所設的人生目標？對於作為大祭司的耶穌基督，你可有信心相信祂明白你所受的苦楚，困境，並且相信祂正在為你代求？

**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）**

**2:17 所以，他凡事應當與他的弟兄相同，為要在上帝的事上成為慈悲忠信的大祭司，為百姓的罪獻上贖罪祭。**

**2:18 既然他自己被試探而受苦，他能幫助被試探的人。**

## **馬太福音 2:13-23 無辜小孩受害**

### **【經文】**

**2:13** 他們走後，忽然主的使者在約瑟夢中向他顯現，說：「起來！帶着小孩子和他母親逃往埃及，住在那裏，等我的指示；因為希律要搜尋那小孩子來殺害他。」

**2:14** 約瑟就起來，連夜帶着小孩子和他母親往埃及去，

**2:15** 住在那裏，直到希律死了。這是要應驗主藉先知所說的話：「我從埃及召我的兒子出來。」

**2:16** 希律見自己被博學之士愚弄，極其憤怒，差人將伯利恆城裏和四境所有的男孩，根據他向博學之士仔細查問到的時間，凡兩歲以內的，都殺盡了。

**2:17** 這就應驗了耶利米先知所說的話：

**2:18** 「在拉瑪聽見號咷大哭的聲音，是拉結哭她兒女；她不肯受安慰，因為他們都不在了。」

**2:19** 希律死了以後，在埃及，忽然主的使者在約瑟夢中向他顯現，

**2:20** 說：「起來，帶着小孩子和他母親回以色列地去！因為要殺害這小孩子的人已經死了。」

**2:21** 約瑟就起來，帶着小孩子和他母親進入以色列地去。

**2:22** 但是他因聽見亞基老繼承他父親希律作了猶太王，怕到那裏去；又在夢中得到

主的指示，就往加利利境內去了。

**2:23** 他們到了一座城，名叫拿撒勒，就住在那裏。這是要應驗先知所說的話：「他將稱為拿撒勒人。」

### 【默想】

聖誕事件溫馨、平靜的畫面背後，也有恐怖及殘酷的一面。希律王為了保持自己家族與王位，不想放過任何一點點的風險，他竟然屠殺了伯利恆四周未滿兩歲無辜的嬰孩。這件事顯示著人性的黑暗，以及貪婪至極所帶來的殘酷。正因為這份人性的黑暗，所帶來受造世界的苦難，與這不公義的結構，因此才需要基督來到這世上。無辜的嬰孩成了救贖事件第一階段的殉道者，因為他們使嬰孩基督得以存活，基督道成肉身的使命方能繼續。甚願基督的救贖能解構這個不公義的世界，不再因為人性的黑暗，而再有無辜受害的人。請思想基督降生帶給我們的救恩，這救恩如何從我們以及蒙恩者群體的行動，帶來上帝公義的彰顯？我們如何實踐基督的信仰，以致促成公義的社會？

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** 他們走後，忽然主的使者在約瑟夢中向他顯現，說：「起來！帶着小孩子和他母親逃往埃及，住在那裏，等我的指示；因為希律要搜尋那小孩子來殺害他。」

**2:14** 約瑟就起來，連夜帶着小孩子和他母親往埃及去。

### 星期一(12/29)

耶利米書 31:15-22 耶和華憐憫以色列

### 【經文】

**31:15** 耶和華如此說：「在拉瑪聽見號咷痛哭的聲音，是拉結哭她兒女，不肯因她兒女受安慰，因為他們都不在了。」

**31:16** 耶和華如此說：「不要出聲哀哭，你的眼目也不要流淚；因你的辛勞必有報償，他們必從仇敵之地歸回。這是耶和華說的。」

**31:17** 你末後必有指望，你的兒女必回到自己的疆土。這是耶和華說的。

**31:18** 我聽見以法蓮為自己悲嘆說：『你管教我，我便受管教，我如未馴服的牛犢。求你使我回轉，我便回轉，因為你是耶和華 - 我的上帝。』

**31:19** 我背離以後就懊悔，受教以後就捶胸([31.19]「捶胸」：原文直譯「拍腿」，表示苦惱和悲傷。)；我因擔當年輕時的凌辱就抱愧蒙羞。』

**31:20** 以法蓮是我的愛子嗎？是我喜歡的孩子嗎？我每逢責備他，仍深顧念他。因此，

我的心腸牽掛着他，我必要憐憫他。這是耶和華說的。

**31:21** 少女以色列啊，當為自己設立路標，為自己豎起指路牌。要留心向着大道，就是你曾走過的路；你當回轉，回到你自己的城鎮。

**31:22** 背道的女子啊，你翻來覆去要到幾時呢？耶和華在地上造了一件新事，就是女子護衛男子。」

### 【默想】

今天的經文中提到了地名「拉瑪」以及人名「拉結」，這兩個名詞都與生離死別有關，相傳猶太人在被擄的時候，巴比倫人就在拉瑪這個地方挑選一些還可利用的猶太人力擄回到巴比倫去。於是拉瑪這個地方成了家人分離的地方，可以想像當時的情景一定是充滿生離死別的哀號。至於拉結，根據創世記 35 章，她是難產而死，葬在伯利恆的路上，母子也是離死別。當母親為她失去的子女哀號，往往是無法安慰的，除非她能得回她的子女，否則是完全無法彌補的。但是上主說這樣的悲痛在末後的日子可以得到新的指望。對哀痛中的人而言，是無法看到或想像有「指望」的可能性。然而上主是不會忘記，為他們也應許了新的指望，使哀痛而感到絕望的人，可以不要受困於當下的感受，而失去救贖的想像。過去一年裏有什麼使你難受的回憶，請不要沉迷在過去的不完滿之中，轉臉仰望上主，在祂那裏有新的盼望。

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）

**31:15** 耶和華如此說：「在拉瑪聽見號咷痛哭的聲音，是拉結哭她兒女，不肯因她兒女受安慰，因為他們都不在了。」

**31:16** 耶和華如此說：「不要出聲哀哭，你的眼目也不要流淚；因你的辛勞必有報償，他們必從仇敵之地歸回。這是耶和華說的。」

## 詩篇 20 祈求勝利

### 【經文】

**20:1** 大衛的詩。交給聖詠團長。願耶和華在你患難的日子應允你，願雅各的上帝的名保護你。

**20:2** 願他從聖所救助你，從錫安堅固你，

**20:3** 記念你的一切祭物，悅納你的燔祭，（細拉）

**20:4** 將你心所願的賜給你，成就你的一切籌算。

**20:5** 我們要因你的救恩誇勝，要奉我們上帝的名豎立旌旗。願耶和華成就你一切所



求的！

**20:6** 現在我知道耶和華必救護他的受膏者，從他神聖的天上應允他，用右手的能力救護他。

**20:7** 有人靠車，有人靠馬，但我們要提耶和華－我們上帝的名。

**20:8** 他們都屈身仆倒，我們卻起來，堅立不移。

**20:9** 耶和華啊，求你拯救；我們呼求的時候，願王應允我們！([20.9]本節七十士譯本是「主啊，求你拯救王；我們呼求你的那一天，求你應允我們！」)

**【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 19:41-44 為耶路撒冷哀哭

#### 【經文】

**19:41** 耶穌快到耶路撒冷，看見那城，就為它哀哭，

**19:42** 說：「但願你在這日子知道有關你平安的事，不過這事現在是隱藏的，你的眼睛看不出來。

**19:43** 因為日子將到，你的仇敵要築起土壘包圍你，四面困住你，

**19:44** 並要消滅你和你裏頭的兒女，連一塊石頭也不留在另一塊石頭上，因為你不知道你蒙眷顧的時候。」

#### 【默想】

「耶穌哭了」，祂為何而哭？祂當然不只是為了耶路撒冷這座城市，或是榮美的聖殿將要被毀，感到可惜而哭。在耶穌升天之後不久的日子，耶路撒冷就受到了羅馬帝國的軍隊攻入城內，於是一片毀壞與哀嚎，甚至當時猶太人的信仰中心——史稱「第二聖殿」，也被徹底地摧毀，沒有一顆石頭是重疊在一起的。然而，耶穌哀哭更是為了在危機之中的百姓，竟然不知危機將至，仍然執迷眼前的假象。若耶穌看到當時的光景而感到興嘆，你想祂會如何看待現在的教會呢？是否祂也要流淚了？

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）

**19:41** 耶穌快到耶路撒冷，看見那城，就為它哀哭，

**19:42** 說：但願你在這日子知道有關你平安的事，不過這事現在是隱藏的，你的眼睛看不出來。



星期日 (12/28)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



星期一 (12/29)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**星期二(12/30)**

**以賽亞書 26:1-9 上主是永遠的磐石**

**【經文】**

**26:1** 當那日，在猶大地，人必唱這歌：「我們有堅固的城，耶和華賜救恩為城牆，為城郭。」

**26:2** 你們要敞開城門，使守信的公義之民得以進入。

**26:3** 堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。

**26:4** 你們當倚靠耶和華，直到永遠，因為耶和華，耶和華是永遠的磐石。

**26:5** 他使居住高處的與高處的城市一同降為卑下，將城拆毀，夷為平地，化為塵土，

**26:6** 使它被腳踐踏，就是被困苦人和貧寒人的腳踐踏。」

**26:7** 義人的道是正直的，正直的主啊，你修平義人的路。

**26:8** 耶和華啊，我們在你行審判的路上等候你([26.8]「等候你」：死海古卷和一些古譯本是「仰望」。)，我們心裏所渴慕的，就是你的名和你的稱號([26.8]「稱號」：原文是「紀念」。)。

**26:9** 夜間，我的心渴想你，我裏面的靈切切尋求你。因為你在地上行審判的時候，世上的居民就學習公義。

**【默想】**

這一年的日子開始倒數了，我們才剛慶祝過基督的降生，如今又面對一個新的開始，我們要以怎樣的「心靈」來度過等候基督的日子，以及如何等候祂進一步實現上帝的計畫呢？這段經文中先知對上帝的心是「渴慕」、「渴想」、「切切尋求」(第8,9節)，意即「以熱誠專心」期待、觀察、留意上主的旨意，以及祂在每一個階段、每一個角落的工作，「在祂的路上等候祂」(第8節)，並且堅定不移的依靠祂。你預備好在今年的歷程或基礎上迎接一個新的開始嗎？你預備經歷對上帝新的認識？對恩典有新的體驗嗎？

**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)**

**26:8 耶和華啊，我們在你行審判的路上等候你，我們心裏所渴慕的，就是你的名和你的稱號。**

**詩篇 20 祈求勝利**

**【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)

## 哥林多後書 4:16-18 日日更新

### 【經文】

**4:16** 所以，我們不喪膽。雖然我們外在的人日漸朽壞，內在的人卻日日更新。

**4:17** 我們這短暫而輕微的苦楚要為我們成就極重、無比、永遠的榮耀。

**4:18** 因為我們不是顧念看得見的，而是顧念看不見的；原來看得見的是暫時的，看不見的才是永遠的。

### 【默想】

保羅因為對復活的基督的信心，所以能忍受各樣受苦的經歷，並且有勇氣為此作見證，因為復活不只是一個抽象的信念，而是活生生的力量，帶來生命的韌性。正因保羅經歷過信仰最深的體驗，所以有一種生命的力量在他心裏，使他能夠不斷的更新，雖然在生理上，身體終究會日漸朽壞、退化，但在內心或靈性上，卻能逆向發展，日新又新。你在要求自己不斷地鍛鍊身體的同時，是否也想過要好好孕育信心及靈性的健壯呢？

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）

**4:16** 所以，我們不喪膽。雖然我們外在的人日漸朽壞，內在的人卻日日更新。

**4:17** 我們這短暫而輕微的苦楚要為我們成就極重、無比、永遠的榮耀。

## 星期三(12/31)

## 列王紀上 3:5-14 所羅門的祈求

### 【經文】

**3:5** 在基遍，耶和華夜間在夢中向所羅門顯現；上帝說：「你願我賜你甚麼，你可以求。」

**3:6** 所羅門說：「你曾向你僕人我父親大衛大施慈愛，因為他用忠信、公義、正直的心行在你面前。你又為他存留大慈愛，賜他一個兒子坐在他的王位上，正如今日一樣。」

**3:7** 現在，耶和華 - 我的上帝啊，你使僕人接續我父親大衛作王；但我是幼小的孩子，不知道應當怎樣出入。

**3:8** 僕人住在你揀選的百姓中，這百姓之多，多得不可點，不可算。

**3:9** 所以求你賜僕人善於了解的心，可以判斷你的百姓，辨別是非。不然，誰能判斷



你這麼多的百姓呢？」

**3:10** 所羅門因為求這事，就蒙主喜悅。

**3:11** 上帝對他說：「你既然求這事，不為自己求壽、求富，也不求滅絕你仇敵的性命，只求能明辨，可以聽訟，

**3:12** 看哪，我會照你的話去做，看哪，我會賜你智慧和明辨的心，在你以前沒有像你的，在你以後也沒有興起像你的。

**3:13** 你沒有求的，我也賜給你，就是富足、尊榮，使你在世一切的日子，列王中沒有一個能比你的。

**3:14** 你若遵行我的道，謹守我的律例、誡命，正如你父親大衛所行的，我必使你長壽。」

### 【默想】

今天的經文有一句關鍵性的問話：「你要我賜給你什麼？」所羅門王的要求是「智慧」，也就是一種洞察力或領悟力，並且是為了治理上主的選民，使其承擔治理的任務更完善而求的，這種不為自己求的態度獲得上主的悅納。新的一年將要展開，你如何回答這個問題：「你要我賜給你什麼？」今天請誠實地自問，你心中真正想向上帝要求的是什麼，然後綜合地寫下來，也藉此認識真實的你。

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）

**3:11** 上帝對他說：「你既然求這事，不為自己求壽、求富，也不求滅絕你仇敵的性命，只求能明辨，可以聽訟，

**3:12** 看哪，我會照你的話去做，看哪，我會賜你智慧和明辨的心，在你以前沒有像你的，在你以後也沒有興起像你的。

## 詩篇 20 祈求勝利

【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）

## 約翰福音 8:12-19 我是世上的光

### 【經文】

**8:12** 耶穌又對眾人說：「我就是世界的光。跟從我的，必不在黑暗裏走，卻要得着生命的光。」

**8:13** 法利賽人對他說：「你是為自己作見證，你的見證不真。」

**8:14** 耶穌回答他們，對他們說：「即使我為自己作見證，我的見證還是真的，因為我知道我從哪裏來，到哪裏去。你們卻不知道我從哪裏來，到哪裏去。」

**8:15** 你們是以人的標準來判斷人，我不判斷任何人。

**8:16** 即使我判斷人，我的判斷也是真確的，因為不是我獨自在判斷，而是差我來的父與我一同判斷。

**8:17** 你們的律法也記着說：『兩個人的見證才算為真』。

**8:18** 我是為自己作見證，還有差我來的父也為我作見證。」

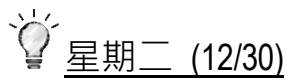
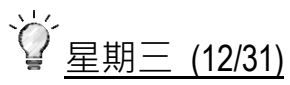
**8:19** 於是他們問他：「你的父在哪裏？」耶穌回答：「你們不認識我，也不認識我的父；若是認識我，也會認識我的父。」

### 【默想】

今天經文的關鍵就是耶穌對自己的形容：「我是世上的光」，對比約翰福音的卷首語第 1 章 4 節提到「在他裏面有生命，這生命就是人的光。」，所以祂也是人生命的光。沒有光的生命是黑暗的生命，黑暗使人看不到方向，黑暗也使人看不到真相（或真理）。耶穌作為生命的光，是要使我們看清自己的本相；也是要使我們看到祂要我們走的方向。你感到心中有陰霾嗎？請來就近真光吧！這不是口號，當我們讓主光照我們時，我們才能正確地判斷生命經歷中的種種價值，我們才能知道當捨棄什麼、當珍惜什麼。可惜有時我們會逃避這光，不肯讓這光照亮我們混沌的心，因為若真光照射我們的心靈時，你就知道你心靈的狀態，你會知道生命當求什麼？當捨棄什麼？你接下來的走向為何？然而，你可曾積極地面對這光呢？

**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）**

**8:12 耶穌又對眾人說：「我就是世界的光。跟從我的，必不在黑暗裏走，卻要得着生命的光。」**

[illegible][illegible]

## 星期四(1/1) 新年/耶穌聖名日

### 民數記 6:22-27 亞倫為以色列人祝福

#### 【經文】

**6:22** 耶和華吩咐摩西說：

**6:23** 「你要吩咐亞倫和他兒子說：你們要這樣為以色列人祝福，對他們說：

**6:24** 『願耶和華賜福給你，保護你。

**6:25** 願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你。

**6:26** 願耶和華向你仰臉，賜你平安。』

**6:27** 「他們要如此奉我的名為以色列人祝福；我也要賜福給他們。」

#### 【默想】

今天經文在民數記中一段獨立的記載，經過摩西傳達要求作為大祭司的亞倫，要如此祝福以色列民，參考利未記第九章 22 節，想必這是在日常獻祭之後的祝福，特別是用在贖罪祭上，也就是在以色列人的新年期間的祭祀。所以此刻我們也可以將此作為新年崇拜的祝福。這是我們在人生的路上所能想像最高的福份，就是得到上主的保護。有關上主的保護我們可以參考詩篇 121 篇 4 節所言：「保護以色列的必不打盹，也不睡覺。」意即我們是活在上主的保守之中。此外在這祝福中，有兩次提到上主的臉或臉光，這是指能得上主「轉過臉來看顧」的福氣，另一方面這也是心向著上主的方向而行的狀態，如箴言 16:15 所說：「王臉上的光使人有生命，他的恩惠好像雲帶來的春雨」，相反的情況則是如詩篇 30:7：「...你轉臉不顧，我就驚惶...。」以上當是一種活在上主恩典中的福份。新的一年願上主向我們仰臉，願祂的臉光照我們，光照這個世界、世人...。

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）

**6:27** 「他們要如此奉我的名為以色列人祝福；我也要賜福給他們。」

### 詩篇 8 你的名在全地何其美

#### 【經文】

**8:1** 耶和華 - 我們的主啊，你的名在全地何其美！你將你的榮耀彰顯於天([8.1]「你將...天」：七十士譯本是「你的榮耀高舉於天」。)。

**8:2** 你因敵人的緣故，從孩童和吃奶的口中建立了能力，使仇敵和報仇的閉口無言。

**8:3** 我觀看你手指所造的天，並你所陳設的月亮星宿。

**8:4** 人算甚麼，你竟顧念他！世人算甚麼，你竟眷顧他！



**8:5** 你使他比上帝([8.5]「上帝」或譯「天使」；七十士譯本是「天使」。)微小一點，賜他榮耀尊貴為冠冕。

**8:6** 你派他管理你手所造的，使萬物，就是一切的牛羊、田野的牲畜、空中的鳥、海裏的魚，凡游在水裏的，都服在他的腳下。

**8:7** 【併於上節】

**8:8** 【併於上節】

**8:9** 耶和華 - 我們的主啊，你的名在全地何其美！

【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)

### 加拉太書 4:4-7 不再是奴僕

【經文】

**4:4** 等到時候成熟，上帝就差遣他的兒子，為女子所生，且生在律法之下，

**4:5** 為要把律法之下的人贖出來，使我們獲得兒子的名分。

**4:6** 因為你們是兒子，上帝就差他兒子的靈進入我們([4.6]「我們」：有古卷是「你們」。)的心，呼叫：「阿爸，父！」

**4:7** 可見，你不再是奴隸，而是兒子了，既然是兒子，就靠着上帝也成為後嗣了。

【默想】

今天的經文重複使用了主日的書信經課，新的一年開始讓我們不忘記我們所得恩典的身份，就是上主的後嗣，上帝的兒子的身份，這不是一件輕鬆平常的事，這是基督——上帝的獨生愛子，降世為人而帶來的禮物。我們不只是地位上被稱為上帝的孩子，更重要的是我們的心在聖靈的工作下得到改變，「得以」親切地呼叫出「阿爸，父！」。所以我們要認真思量，新的一年如何使自己的生活及心態能討天父的喜悅...

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** 可見，你不再是奴隸，而是兒子了，既然是兒子，就靠着上帝也成為後嗣了。

### 路加福音 2:15-21 小孩起名叫耶穌

【經文】

**2:15** 眾天使離開他們，升天去了。牧羊人彼此說：「我們往伯利恆去，看看所成的事，就是主所告訴我們的。」

**2:16** 他們急忙去了，找到馬利亞和約瑟，還有那嬰孩臥在馬槽裏。

**2:17** 他們看見，就把天使論這孩子的話傳開了。

**2:18** 聽見的人都詫異牧羊人對他們所說的話。

**2:19** 馬利亞卻把這一切的事存在心裏，反覆思考。

**2:20** 牧羊人回去了，因所聽見所看見的一切事，正如天使向他們所說的，就歸榮耀於上帝，讚美他。

**2:21** 滿了八天，他們就給孩子行割禮，又給他起名叫耶穌；這是他還沒有在母腹裏成胎以前天使所起的名。

### 【默想】

牧羊人看到了上主所提示的一個重要的記號，也是一個關乎萬民的重大信息的記號——「剛出生裹著布，在馬槽裏的嬰孩」。這作為記號的嬰孩，所指涉的是「上主的平安、上主的喜悅、以及上主的榮耀」，這存在著偌大的反差，以及顛覆我們習以為常的想像。請與馬利亞一同反覆思量：上主有一個關乎萬民的訊息，竟然顯現給說話毫無份量在、底層生活的牧羊人，要承擔這艱鉅的使命的，竟然是上主交託給差點連出生都找不到一席之地的嬰孩與家庭中。你想這其中到底有何上帝奧祕的計畫或旨意？請務必反覆思量。

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）

**2:19** 馬利亞卻把這一切的事存在心裏，反覆思考。

### 星期五(1/2)

#### 創世記 12:1-7 亞伯蘭與撒萊

### 【經文】

**12:1** 耶和華對亞伯蘭說：「你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。」

**12:2** 我必使你成為大國，我必賜福給你，使你的名為大；你要使別人得福（〔12.2〕「你要使別人得福」：原文是「你要成為福氣」。）。

**12:3** 為你祝福的，我必賜福給他；詛咒你的，我必詛咒他。地上的萬族都必因你得福。」

**12:4** 亞伯蘭就遵照耶和華的吩咐去了；羅得也和他同去。亞伯蘭離開哈蘭的時候年七十五歲。

**12:5** 亞伯蘭帶着他妻子撒萊和姪兒羅得，以及他們在哈蘭積蓄的財物、獲得的人口，往迦南地去。他們就來到了迦南地。

**12:6** 亞伯蘭經過那地，直到示劍地方，摩利橡樹那裏；當時迦南人住在那地。

**12:7** 耶和華向亞伯蘭顯現，說：「我要把這地賜給你的後裔。」亞伯蘭就在那裏為向他顯現的耶和華築了一座壇。

### 【默想】

今天引用的經文在創世記，可說是人類的歷史上的轉捩點。創世記 1-11 記載上帝的創造是在「淵面混沌」之中，建立了新「秩序」，而有了時間、空間和生命。在這被上帝稱為「甚好」的受造世界，接著的卻是一連串的「混亂」，有背逆、有謀殺、有惡貫滿盈而被毀滅的城市、有巨人、有洪水、有巴別塔、有被混亂的語言....等等。可是到了第十二章，上主再次發話了：「你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。...」這是上帝一個新階段的開始，祂透過揀選與呼召的聲音，要再次建立受造世界的秩序，就從一個人、一個家族開始，展開祂的救贖工程，當亞伯蘭回應這個呼召，順服地啟程，並且經文最後向上帝築壇獻祭時，上帝就開始一步步將人引回到祂的路上，讓世界的走向到祂所應許的境界。今天經文的關鍵是「亞伯蘭就遵照耶和華的吩咐去了」，信心之旅就此展開，從原來的地方、熟悉的地方——「本地、本族、父家」離開，回應上主的呼召往新的方向，也就是祂所指示的目的地去。換句話說，信心總是使我們在聽到呼召後，不會停留在原來的地方。請仔細想想，今年上主要你離開什麼樣的地方？怎麼樣的景況？要往怎麼樣的目的地去？你作好準備，繼續你今年人生的信心之旅了嗎？

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）

**12:1** 耶和華對亞伯蘭說：「你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。」

**12:2** 我必使你成為大國，我必賜福給你，使你的名為大；你要使別人得福。

## 詩篇 20 祈求勝利

### 【經文】

**20:1** 大衛的詩。交給聖詠團長。願耶和華在你患難的日子應允你，願雅各的上帝的名保護你。

**20:2** 願他從聖所救助你，從錫安堅固你，

**20:3** 記念你的一切祭物，悅納你的燔祭，（細拉）

**20:4** 將你心所願的賜給你，成就你的一切籌算。

**20:5** 我們要因你的救恩誇勝，要奉我們上帝的名豎立旌旗。願耶和華成就你一切所求的！

**20:6** 現在我知道耶和華必救護他的受膏者，從他神聖的天上應允他，用右手的能力

救護他。

**20:7** 有人靠車，有人靠馬，但我們要提耶和華－我們上帝的名。

**20:8** 他們都屈身仆倒，我們卻起來，堅立不移。

**20:9** 耶和華啊，求你拯救；我們呼求的時候，願王應允我們！([20.9]本節七十士譯本是「主啊，求你拯救王；我們呼求你的那一天，求你應允我們！」)

**【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)

### 希伯來書 11:1-12 先賢與亞伯拉罕的信心

#### 【經文】

**11:1** 信就是對所盼望之事有把握，對未見之事有確據。

**11:2** 古人因着這信獲得了讚許。

**11:3** 因着信，我們知道這宇宙是藉上帝的話造成的。這樣，看得見的是從看不見的造出來的。

**11:4** 因着信，亞伯獻祭給上帝比該隱所獻的更美，因此獲得了讚許為義人，上帝親自悅納了他的禮物。他雖然死了，卻因這信仍舊在說話。

**11:5** 因着信，以諾被接去，得以不見死，人也找不着他，因為上帝已經把他接去了；只是他被接去以前，已討得上帝的喜悅而蒙讚許。

**11:6** 沒有信，就不能討上帝的喜悅，因為到上帝面前來的人必須信有上帝，並且信他會賞賜尋求他的人。

**11:7** 因着信，挪亞既蒙上帝指示他未見的事，動了敬畏的心，造了方舟，使他全家得救。藉此他定了那世代的罪，自己也承受了那從信而來的義。

**11:8** 因着信，亞伯拉罕蒙召的時候就遵命出去，往將來要承受為基業的地方去；他出去的時候還不知往哪裏去。

**11:9** 因着信，他就在所應許之地作客，好像在異鄉，居住在帳棚裏，與蒙同一個應許的以撒和雅各一樣。

**11:10** 因為他等候着那座有根基的城，就是上帝所設計和建造的。

**11:11** 因着信，撒拉自己已過了生育的年齡還能懷孕，因為她認為應許她的那位是可信的([ 11.11] 本節或譯「因着信，撒拉自己雖然已過了生育的年齡，亞伯拉罕也老了，但還能作父親，因為他認為應許他的那位是可信的」。)；

**11:12** 所以，從一個彷彿已死的人竟生出子孫，如同天上的星那樣眾多，海邊的沙那樣無數。

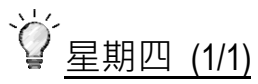
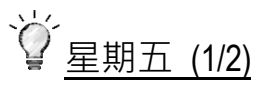


## 【默想】

這是希伯來書進入結尾段落的開場白，作者先總結了他對信心或信仰的理解。我們通常熟悉舊和合本的寫法為「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據」，過去背金句時習慣這個版本。但我們現在所使用的 2010 修訂版能幫助我們更佳瞭解作者的意思，作者經過了本章之前對信仰的闡釋之後，「現在（原文有 now）我們對『信』的理解是...」。其實「信」或信心是我們對上帝應許的態度。上帝的應許成為我們人生前方的盼望，所以我們是處在一種未完成的景況中，然而我們因為「信」上帝，所以雖然未完成，尚在進行中，我們在其中仍然滿有把握地繼續前進。這就是所謂「信」的本質（和合本作「實底」）。所有對上帝的應許，當我們採取「接納」的態度時，就會活出一種信心的生活。接著，作者開始以一連串「因著信」的角度來看聖經中主要人物的共同點，並總結他們之所以會被上帝悅納就是因為他們「相信」上帝的應許，並且以此信念而生活，即便是遇到困難、危險也不放棄這樣的信念。請你再看看這一章書信裏所提到信心的先賢們，他們的生活有何共通之處？他們在信心裏所作的事情，與他們同時代一起生活的人有何不同？他們的結果如何？這些人又給了你什麼榜樣？

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）

**11:1 信就是對所盼望之事有把握，對未見之事有確據。**

[illegible]

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.

## 星期六(1/3)

### 創世記 28:10-22 雅各的梯子

#### 【經文】

28:10 雅各離開別是巴，往哈蘭去。

28:11 到了一個地方，因為已經日落，就在那裏過夜。他拾起那地方的一塊石頭枕在頭下，就躺在那地方。

28:12 他做夢，看哪，一個梯子立在地上，梯子的頂端直伸到天；看哪，上帝的使者在梯子上，上去下來。

28:13 看哪，耶和華站在梯子上面([28.13]「站在梯子上面」或譯「站在他旁邊」。)，說：「我是耶和華 - 你祖父亞伯拉罕的上帝，以撒的上帝。你現在躺臥之地，我要將它賜給你和你的後裔。

28:14 你的後裔必像地上的塵沙，必向東西南北開展；地上萬族必因你和你的後裔得福。

28:15 看哪，我必與你同在，無論你往哪裏去，我必保佑你，領你歸回這地。我總不離棄你，直到我實現了對你所說的話。」

28:16 雅各睡醒了，說：「耶和華真的在這裏，我竟不知道！」

28:17 他就懼怕，說：「這地方何等可畏！這不是別的，是上帝的殿，是天的門。」

28:18 雅各清早起來，拿起枕在頭下的石頭，立作柱子，澆油在上面。

28:19 他給那地方起名叫伯特利([28.19]「伯特利」意思是「上帝的殿」。)；那地方原先名叫路斯。

28:20 雅各許願說：「上帝若與我同在，在我所行的路上保佑我，給我食物吃，衣服穿，

28:21 使我平平安安回到我父親的家，我就必以耶和華為我的上帝。

28:22 我所立為柱子的這塊石頭必作上帝的殿；凡你所賜給我的，我必將十分之一獻給你。」

#### 【默想】

今天的經文是敘述雅各得到父親以撒的祝福後的第一個行動，也就是逃亡。經文記載了他在逃亡的路上與上主相遇的經歷。在疲憊中他顧不得許多，就地以石為枕的入睡了。其實這個地方也就是他祖父亞伯拉罕曾築壇向上帝獻祭之地，在此地亞伯蘭求告上主之名(參創世記 12:8,13:1-2)。根據經文雅各在睡夢中有 3 次「看哪！」(分別在 13,14,15 節)，他看到了天梯，天使在梯子間上上下下，這表示天上與地

上的聯繫。他接著又看到上主在天梯的頂上，並且有生以來第一次向他說話，這段話的內容是他要接續著上主對他祖父、與父親的應許，而且這個應許將要由他來承繼，土地是一個要承繼這應許的重要象徵。雖然他未必清楚或記得上主的應許，但是上主卻不會忘記。第 3 個「看哪」是看向未來，上主在未來的日子要與他同行，要對他不離不棄，且要引領他可以安全回到家鄉。雅各夢醒之後的反應，先是驚訝，接著慎重其事，將這地分別為聖，且重新命名為伯特利，也就「上主的殿（或天上的門）」。

伯特利對雅各的信仰經歷而言是一個非常重要的地方，在那裏他看到了異象，天上與人間可以相通，這個異象的深層意義，他當時可能還不能明白，要到基督來的時候，世人才明白神人相通的道理，耶穌基督就是那個連結的「梯子」。請問有哪一個地點，是你信仰上最值得紀念的地方？它帶給你怎樣的經歷或異象？雅各以上主所賜給他的十分之一獻上，作為接納上帝是他個人或族人的「上帝」之象徵性的行動。你有何象徵性的行動，體現你是上帝的子民呢？

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）

28:13 看哪，耶和華站在梯子上面，說：「我是耶和華 - 你祖父亞伯拉罕的上帝，以撒的上帝。你現在躺臥之地，我要將它賜給你和你的後裔。」

28:14 你的後裔必像地上的塵沙，必向東西南北開展；地上萬族必因你和你的後裔得福。

## 詩篇 72 為王祈禱

### 【經文】

72:1 ( 所羅門的詩。為王祈禱 ) 上帝啊，求你將你的公平賜給王，將你的公義賜給王的兒子。

72:2 使他按公義審判你的子民，按公平審判你的困苦人。

72:3 大山小山都要因公義使百姓得享平安。

72:4 他必為百姓中困苦的人伸冤，拯救貧窮之輩，壓碎那欺壓人的人。

72:5 太陽還存，月亮猶在，人要敬畏你([72.5]「人要敬畏你」：七十士譯本是「願他永活」。)，直到萬代！

72:6 他必降臨，像雨降在已割的草地上，如甘霖滋潤田地。

72:7 在他的日子，公義([72.7]「公義」：有古卷是「義人」。)要興旺，大有平安，除非月亮不在。

72:8 他要執掌權柄，從這海直到那海，從大河直到地極。

72:9 住在曠野的必在他面前下拜，他的仇敵必要舔土。



72:10 他施和海島的王要進貢，示巴和西巴的王要獻禮物。

72:11 眾王都要叩拜他，萬國都要事奉他。

72:12 貧窮人呼求，他要搭救，無人幫助的困苦人，他也搭救。

72:13 他要憐憫貧寒和貧窮的人，拯救貧窮人的性命。

72:14 他要救贖他們脫離欺壓和殘暴，他們的血在他眼中看為寶貴。

72:15 願他永遠活着，示巴的金子要獻給他；願人常常為他禱告，終日祝福他。

72:16 在地的山頂上，願五穀茂盛，所結的穀實響動，如黎巴嫩的樹林；願城裏的人興旺，如地上的草。

72:17 願他的名存到永遠，他的名如太陽之長久([72.17]「長久」：原文另譯「堅定」或「延續」。)；願人因他蒙福，萬國稱他為有福。

72:18 惟獨耶和華 - 以色列的上帝能行奇事，他是應當稱頌的！

72:19 他榮耀的名也當稱頌，直到永遠。願他的榮耀充滿全地！阿們！阿們！

72:20 耶西的兒子 - 大衛的祈禱完畢。

【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)

## 希伯來書 11:13-22 靠信心而行

### 【經文】

11:13 這些人都是存着信心死的，並沒有得着所應許的，卻從遠處觀望，且歡喜迎接。他們承認自己在地上是客旅，是寄居的。

11:14 說這樣話的人是表明自己要尋找一個家鄉。

11:15 他們若想念所離開的家鄉，還有回去的機會。

11:16 其實他們所羨慕的是一個更美的，就是在天上的家鄉。所以，上帝並不因他們稱他為上帝([11.16]「稱他為上帝」或譯「求告他」。)而覺得羞恥，因為他已經為他們預備了一座城。

11:17 因着信，亞伯拉罕被考驗的時候把以撒獻上，這就是那領受了應許的人甘心把自己獨生的兒子獻上。

11:18 論到這兒子，上帝曾說：「從以撒生的才要稱為你的後裔。」

11:19 他認為上帝甚至能使人從死人中復活，意味着他得回了他的兒子。

11:20 因着信，以撒指着將來的事給雅各、以掃祝福。

11:21 因着信，雅各臨死的時候給約瑟的兩個兒子個別祝福，扶着拐杖敬拜上帝。

11:22 因着信，約瑟臨終的時候提到以色列人將來要出埃及，並為自己的骸骨留下遺

言。

### 【默想】

「一個更美的家鄉」，多麼好的形容！即使到了人間的應許之地，也不過是上主應許更美的家鄉的預表，這一切都是上主教育我們的過程，在信心的路上，我們有暫時的家鄉，有臨時的歸宿，但我們心裏更清楚：生命真正要實現的至終是要回到更美的家鄉！那才是生命真正的歸宿，且是為信心中走在歸鄉路途的人所預備的目的地，無論路上曾經怎樣地跌倒與迷失，這條路總在我們的前面，成為我們的抉擇；信心的回應就是不斷地作出抉擇，只要肯回應與堅持，就會回到往家鄉的路上。你心中更美的歸宿在哪？

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）

11:16 其實他們所羨慕的是一個更美的，就是在天上的家鄉。所以，上帝並不因他們稱他為上帝而覺得羞恥，因為他已經為他們預備了一座城。

### 星期日(1/4) 聖誕節後第二主日 A Christmas 2

耶利米書 31:7-14 歡樂四散的民要招聚一起

### 【經文】

31:7 耶和華如此說：「你們當為雅各歡樂歌唱，為萬國中為首的歡呼。當傳揚，頌讚說：『耶和華啊，求你拯救你的百姓，拯救以色列的餘民。』」

31:8 看哪，我必將他們從北方之地領來，從地極召集而來；同他們來的有盲人、瘸子、孕婦、產婦；他們必成群結隊回到這裏。

31:9 他們要哭泣而來。我要照他們懇求的引導他們，使他們在河水旁行走正直的路，他們在其上必不致絆跌；因為我是以色列的父，以法蓮是我的長子。

31:10 列國啊，要聽耶和華的話，要在遠方的海島傳揚，說：「趕散以色列的必召集他，看守他，如牧人看守羊群。」

31:11 因為耶和華救贖了雅各，救贖他脫離比他更強之人的手。

31:12 他們來到錫安的高處歌唱，因耶和華的宏恩而喜樂洋溢，就是五穀、新酒和新的油，並羔羊和牛犢。他們必像有水澆灌的園子，一點也不再有愁煩。

31:13 那時，少女必歡樂跳舞；年輕的、年老的，都一同歡樂；因為我要使他們的悲哀變為歡喜，並要安慰他們，使他們的愁煩轉為喜樂。

31:14 我必以肥油使祭司的心滿足，我的百姓也要因我的恩惠知足。這是耶和華說的。

### 【默想】

耶利米書 31 章有個重要的主題，上帝要作一件奇妙的工作，祂要找回祂分散在各地的子民，要重新招聚他們，無論他們的景況如何？無論分散了多少的歲月？是年老或年輕？健康或殘障？曾經經歷了怎樣的患難？過去如何悖逆？祂都要將他們從各方重新招聚起來，這是彌賽亞的任務，讓失望、迷路的子民，重新成為子民；失去歡樂與盼望的人們，重新燃起盼望與歡樂，讓祂的子民與祂的關係能修復。換句話說，患難、迷失、管教、愁煩、轄制等等都是一時的，上帝必然要行奇妙的大事。今年的聖誕節可曾帶給你新的振奮，以及新的想像？你相信陰霾、恐懼都是一時的，都將過去，上帝要轉化這一切，使你重拾祂所賜的喜樂？

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）

31:12 他們來到錫安的高處歌唱，因耶和華的宏恩而喜樂洋溢，就是五穀、新酒和新的油，並羔羊和牛犢。他們必像有水澆灌的園子，一點也不再有愁煩。

### 詩篇 147:12-20 錫安哪你要讚美你的上帝

#### 【經文】

147:12 耶路撒冷啊，要頌讚耶和華！錫安哪，要讚美你的上帝！

147:13 因為他堅固了你的門門，賜福給你中間的兒女。

147:14 他使你境內平安，用上好的麥子使你滿足。

147:15 他向大地發出命令，他的話速速頒行。

147:16 他降雪如羊毛，撒霜如灰燼。

147:17 他擲下冰雹如碎渣，他發出寒冷，誰能當得起呢？

147:18 他一出令，這些就都融化，他使風颳起，水便流動。

147:19 他將他的道指示雅各，將他的律例典章指示以色列。

147:20 他未曾這樣對待別國，至於他的典章，他們向來都不知道。哈利路亞！

【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)

### 以弗所書 1:3-14 上帝的旨意藉基督顯明

#### 【經文】

1:3 願頌讚歸給我們主耶穌基督的父上帝。他在基督裏曾把天上各樣屬靈的福氣賜給我們。

**1:4** 因為他從創世以前，在基督裏揀選了我們，使我們在他面前成為聖潔，沒有瑕疵，滿有愛心。

**1:5** 他按著自己旨意所喜悅的，預定我們藉著耶穌基督得兒子的名分，

**1:6** 他榮耀的恩典得到稱讚；這恩典是他在愛子裏白白賜給我們的。

**1:7** 我們藉著這愛子的血得蒙救贖，過犯得以赦免，這是照他豐富的恩典，

**1:8** 充足地賞給我們的。他以諸般的智慧聰明，

**1:9** 照自己在基督裏所立定的美意，使我們知道他旨意的奧秘，

**1:10** 要照著所安排的，在時機成熟的時候，使天上、地上、一切所有的，都在基督裏面同歸於一。

**1:11** 我們也在他裏面得了基業；這原是那位隨己意行萬事的上帝照著自己的旨意所預定的，

**1:12** 為要使我們，這些首先把希望寄託在基督裏的人，頌讚他的榮耀。

**1:13** 在基督裏你們聽見真理的道，就是那使你們得救的福音，你們也信了他，就受了所應許的聖靈為印記。

**1:14** 這聖靈是我們得基業的憑據，直等到上帝的子民得救贖，使他的榮耀得到稱讚。

### 【默想】

以弗所書是保羅寫給小亞細亞各教會的一封信，寫作時保羅身在獄中，當時並無重大的問題需要處理，保羅可以從容地寫這封信，進一步地闡釋基督徒的信仰與生活。他一方面提出了教會在基督的宇宙性工作中的地位，另一方面也實際地提醒信徒在世間當有的生活。今天書信開始的經文中，保羅一再提到我們一切的恩典或得到的基業，都是「在基督裏」或「因著愛子」的緣故，我們因此成為「聖徒」（不是我們靠自己所成就的），我們也在基督裏「使我們可以頌讚上主的這奇妙的恩典...」（第6節，參現代中文譯本）。這恩典是指創造的上主在基督裏的一項奧秘的工作，使我們得以承受上主的應許（基業），聖靈是這基業的印證（擔保）。聖靈既是上主基業的擔保，可見這個基業還未完全成就，因為若已經完成就無須「擔保」了。那麼你如何憑信心接受這個尚未來到的禮物呢？從以弗所書的經課中，你可否看到在主裏你是什麼樣的身分？將要承受怎樣的基業？我們應有什麼盼望呢？

**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）**

**1:14 這聖靈是我們得基業的憑據，直等到上帝的子民得救贖，使他的榮耀得到稱讚。**

**約翰福音 1:1-18 上帝與我們同在**

## 【經文】

**1:1** 太初有道，道與上帝同在，道就是上帝。

**1:2** 這道太初與上帝同在。

**1:3** 萬物都是藉著他造的，沒有一樣不是藉著他造的。凡被造的，

**1:4** 在他裏面有生命，這生命就是人的光。

**1:5** 光照在黑暗裏，黑暗卻沒有勝過光。

**1:6** 有一個人，是從上帝那裏差來的，名叫約翰。

**1:7** 這人來是為了作見證，是為那光作見證，要使眾人藉著他而信。

**1:8** 他不是那光，而是要為那光作見證。

**1:9** 那光是真光，來到世上，照亮所有的人。

**1:10** 他在世界，世界是藉著他造的，世界卻不認識他。

**1:11** 他來到自己的地方，自己的人並不接納他。

**1:12** 凡接納他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄作上帝的兒女。

**1:13** 這些人不是從血生的，不是從情慾生的，也不是從人的意願生的，而是從上帝生的。

**1:14** 道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理，我們也見過他的榮光，正是父獨一兒子的榮光。

**1:15** 約翰為他作見證，喊著說：「這就是我曾說：『那在我以後來的先於我，因為在我以前，他已經存在。』」

**1:16** 從他的豐富裏，我們都領受了恩典，而且恩上加恩。

**1:17** 律法是藉著摩西頒佈的；恩典和真理卻是由耶穌基督來的。

**1:18** 從來沒有人見過上帝，只有在父懷裏獨一的兒子將他表明出來。

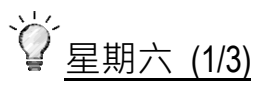
## 【默想】


上帝的道不只是歷史文獻或記錄及寓意深遠的故事而已，而是帶著活力的，而且是開天闢地的力量。這是在太初時命天、地創立的道（聖言），也是後來成了肉身的道，更是賜給我們生命的道，我們如何讓這道揭開我們生命的真相？我們如何將這道活化在我們的生活之中，使我們的生活充滿了活力呢？若「道」是抽象的，「肉身」就是具體的，那你如何讓抽象的信仰，具體活化在你的生活中，使在黑暗中的人們，可以看到具體的見證，而願意來親近「真光」？

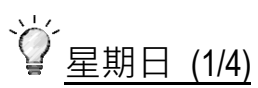
**請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）**


**1:14** 道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理，我們也見過他的榮光，  
正是父獨一兒子的榮光。





 星期六 (1/3)

[illegible]

 星期日 (1/4)

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.

## 本週小組討論

鄭沂珊

### 一、流離有路，同行有主

以賽亞回顧上主在患難中與百姓同受苦楚，親自施行拯救（賽 63:7-9）。馬太記載聖嬰因逼迫而逃亡埃及，顯示神子也進入流離與不安之中（太 2:13-23），而耶利米的哀聲揭露歷史創痛中母親的眼淚（耶 31:15-22）。然而，路加記述耶穌為耶路撒冷哀哭，指出錯失平安之路的悲劇（路 19:41-44）；相對地，以賽亞宣告義人走在穩固的城路上，心靈在等候中得著平安（賽 26:1-9）。💡在動盪與遷徙之中，你是否仍辨認得那位與你同行、為你指路的主？

### 二、成為兒女，蒙愛得名

希伯來書指出，成聖者與被成聖者同出一源，主不以稱我們為弟兄為恥（來 2:10-18），顯明神親密的救恩。保羅宣告時候滿足，上帝差遣祂的兒子，使我們得著兒子的名分（加 4:4-7）。路加描述牧羊人見證主的降生，嬰孩按律法受割禮、得名為耶穌（路 2:15-21），而民數記的祝福彰顯神將名賜給百姓、以臉光照他們（民 6:22-27）。💡在身份焦慮與自我證明的年代，你是否活在「被呼名、被接納」的確據中，以兒女的自由回應上帝的愛？

### 三、憑信前行，向光而生

從亞伯拉罕蒙召離開本地本族（創 12:1-7），到雅各在異夢中立石為記（創 28:10-22），信心總是走在未見之地。希伯來書見證先祖憑信仰望未得之應許，仍堅持前行（來 11:1-12；11:13-22）。列王紀中，所羅門求智慧以行在上帝的道中（王上 3:5-14），而耶穌宣告自己是世界的光，跟從祂的必不在黑暗裡行（約 8:12-19）。保羅提醒我們定睛永恆、不被暫時的苦楚所困（林後 4:16-18）。💡當前路未明時，你是否願意以信心回應呼召，向著真光持續前行？

讀者可以透過每日三讀三禱網頁：[www.1day3read3pray.com](http://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**