

# 2026

馬太年

甲年

甲年顯現節後第四主日至顯現節後第五主日

2026.2.1-2.8

(經文採用 2010 和修版)

# 聖經

# 禱告

每日 3 讀 3 禱

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！

顯現期「光」的意象，除了提醒著我們的救贖主耶穌基督來臨，帶來生命大喜的信息。在這同時是常年期 ( Ordinary Time ) 的時間中，節期也提醒我們要在生活中活出蒙受上主光照的樣式，以致別人在我們身上看到帶來生命改變的主。

本週回應主日的經課延續了在信仰與社會之間的價值觀抉擇這一主題，推動我們面向生命的實踐。屬上主的信仰群體要反思社會規範的合理與不合理，對常態下的「不正常」有所感覺。我們在這世上是上主受託 ( Stewardship ) 的群體，更要審視我們所擁有的資源和能力，須運用適宜並予人祝福。

本週預備顯現節後第五主日的經課提醒我們，在信仰生命歷程中學會了各種規條，有文字上或是從別人身上而來。同時也告誡我們不可流於表面的關注，只是學會在嘴唇上或是行為上的種種，但卻失去溫柔、智慧、真誠等等美善的力量，也失卻對受造世界生命的關愛。

願上主的話語在我們的讀經、祈禱與默想中發出光輝，引領我們在光中前行。

陳繼賢弟兄

於 2026 年顯現節後第四主日前夕

### 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！



## 星期日 (2/1) 顯現節後第四主日

### 彌迦書 6 章 1-8 節 行公義，好憐憫，存謙卑的心

#### 【經文】

- 6:1** 當聽耶和華說的話：起來，向山嶺爭辯，使岡陵聽見你的聲音。
- 6:2** 山嶺啊，要聽耶和華的指控！大地永久的根基啊，要聽！因耶和華控告他的百姓，與以色列爭辯。
- 6:3** 「我的百姓啊，我向你做了甚麼呢？我在甚麼事上使你厭煩？你回答我吧！」
- 6:4** 我曾將你從埃及地領出來，從為奴之家救贖你，我差遣摩西、亞倫和米利暗在你前面帶領。
- 6:5** 我的百姓啊，當記念從前摩押王巴勒如何籌算，比珥的兒子巴蘭如何回應他，當記念從什亭到吉甲所發生的事，好使你們明白耶和華公義的作為。」
- 6:6** 「我朝見耶和華，在至高上帝面前跪拜，當獻上甚麼呢？難道獻一歲的牛犢為燔祭來朝見他嗎？」
- 6:7** 耶和華豈喜悅千千的公羊，或是萬萬的油河嗎？我豈可為自己的過犯獻我的長子，為自己的罪惡獻我所親生的嗎？」
- 6:8** 世人哪，耶和華已指示你何為善。他向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心與你的上帝同行。

#### 【默想】

這是彌迦先知最著名的信息，身處在主前第八世紀社會底層的彌迦，深深感受到當上主的百姓遠離當初救贖他們的上主後，接著就是離棄了祂所指示的生活，也就是說上主子民的社會，離棄了上主所指示的「律法」精神的生活。於是徒然剩下律法的形式，表現出許多鋪張的祭祀行為。這些都不能討上主的喜悅，更是社會崩解的先兆。所以彌迦書六章 8 節是這卷書的核心、是舊約的重中之重，也是真正信仰生活的指引：「行公義，好憐憫，存謙卑的心與上主同行」。首先，「公義與憐憫」是主前第八世紀先知們常常提到的上帝的屬性。所以這位上帝不同於一般神明重視獻祭的排場或是接受獻祭的「賄賂」。祂是擁有一切的上主，是有要求且知道人心的上主。祂也將祂的要求揭示給人，透過在以色列族群中立下「律法」的規範，同時向人展現何為「善」。上主所要的是受造的人能活出祂的屬性——公義與憐憫。其中憐憫是愛的表現，公義是公平的分配，在分配時不以自己為絕對的擁有者，上主才是一切的創造者，正義是擁有的人或主持分配的人要替

上主照顧弱勢的人，這是人之所以為人的素質，不能秉持這樣的公義精神，是當今世界不能和平相處的原因。此外，人們要能活出與上主正確的關係，就是經文後段所述的「謙卑與同行」。這世界不是以我們為中心，而是以上主為中心，我們在上主面前是因得到祂的恩典而被召。我們可以持續與祂同行，使生命因此有了意義，這一切都是出自於祂的恩典，活在恩典中才是真正的信仰與生活。請認真想想，你內心是否與上主有正確的關係（謙卑、同行）？是否對人充滿愛（公義、憐憫）？

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）。

**6:8 世人哪，耶和華已指示你何為善。他向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心與你的上帝同行。**

### 詩篇 15 篇 在上帝的聖山永不動搖

#### 【經文】

**15:1** 耶和華啊，誰能寄居你的帳幕？誰能居住你的聖山？

**15:2** 就是行為正直、做事公義、心裏說實話的人。

**15:3** 他不以舌頭譏害人，不惡待朋友，也不隨夥毀謗鄰舍。

**15:4** 他眼中藐視匪類，卻尊重那敬畏耶和華的人。他發了誓，雖然自己吃虧也不更改。

**15:5** 他不放債取利，不受賄賂以害無辜。做這些事的人必永不動搖。

【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 1 章 18-31 節 基督被釘十字是上帝的大能

#### 【經文】

**1:18** 因為十字架的道理，在那滅亡的人是愚拙，在我們得救的人卻是上帝的大能。

**1:19** 就如經上所記：「我要摧毀智慧人的智慧，廢棄聰明人的聰明。」

**1:20** 智慧人在哪裏？文士在哪裏？這世上的辯士在哪裏？上帝豈不是已使這世上的智慧變成愚拙了嗎？

**1:21** 既然世人憑自己的智慧不認識上帝，上帝就本着自己的智慧樂意藉着人所傳愚拙的話拯救那些信的人。

**1:22** 猶太人要的是神蹟，希臘人求的是智慧，

**1:23** 我們卻是傳被釘十字架的基督，這對猶太人是絆腳石，對外邦人是愚拙；

**1:24** 但對那蒙召的，無論是猶太人、希臘人，基督總是上帝的大能，上帝的智慧。

**1:25** 因為，上帝的愚拙總比人智慧；上帝的軟弱總比人強壯。

**1:26** 弟兄們哪，想一想你們的蒙召，按着人的觀點，有智慧的不多，有能力的不多，有尊貴地位的也不多。

**1:27** 但是，上帝揀選了世上愚拙的，為了使有智慧的羞愧；又揀選了世上軟弱的，為了使強壯的羞愧。

**1:28** 上帝也揀選了世上卑賤的，被人厭惡的，以及那一無所有的，為要廢掉那樣樣都有的，

**1:29** 使凡血肉之軀的，在上帝面前，一個也不能自誇。

**1:30** 但你們得以在基督耶穌裏是本乎上帝，他使基督成為我們的智慧，成為公義、聖潔、救贖。

**1:31** 如經上所記：「要誇耀的，該誇耀主。」

### 【默想】

在今天的經文裏，保羅精闢地講解了十字架的道理。這是一篇說理的敘述，但是保羅竟能以詩意般的文字來表達，實在非常不容易。由於猶太人相信「大能的上主」，所以他們認為上主的大能一定會用來懲罰惡待上主子民的仇敵，因此他們無法接受上主是被釘十字架的耶穌。試想想，大能的上主怎能反被仇敵釘在十字架上呢？希臘人則是重視「智慧」，但這智慧是以人的邏輯來思考，上主會來到世上救人，被釘在十字架上又如何能救人呢？然而他們萬萬不會想到：上主就是以他們以為的軟弱、愚拙的方式來改變人類的命運，也就是施行祂的拯救。這個世界就是想依靠人自以為的強大與智慧，反而造成了更加嚴重的對立、衝突與破壞。上主所展示的溫柔的力量、天國的邏輯，才是困難重重的人類社會的解方，人類的救贖盡在耶穌基督的十字架中，所以「該誇耀的是主！」請認真默想十字架（若有十字架在你的身邊，就緊緊地握住它），思想上主如何透過這種我們無法想到的方式來展現祂的智慧、大能與救恩？

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）。

**1:30 但你們得以在基督耶穌裏是本乎上帝，他使基督成為我們的智慧，成為公義、聖潔、救贖。**

## 馬太福音 5 章 1-12 節 基督的教導：八福

### 【經文】

**5:1** 耶穌看見這一羣人，就上了山，坐下後，門徒到他跟前來，

**5:2** 他開口教導他們說：

**5:3** (路 6:20-23) 「心靈貧窮的人有福了！因為天國是他們的。

**5:4** 哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。

**5:5** 謙和的人有福了！因為他們必承受土地。

**5:6** 飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。

**5:7** 憐憫人的人有福了！因為他們必蒙憐憫。

**5:8** 清心的人有福了！因為他們必得見上帝。

**5:9** 締造和平的人有福了！因為他們必稱為上帝的兒子。

**5:10** 為義受迫害的人有福了！因為天國是他們的。

**5:11** 「人若因我辱罵你們，迫害你們，捏造各樣壞話毀謗你們<sup>a</sup>，你們就有福了！

**5:12** 要歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是很多的。在你們以前的先知，人也是這樣迫害他們。」

### 【默想】

耶穌在山上講述八福，如同當日摩西在山上宣佈律法，都是上主對人的要求，也是上主期待人之所以為人的標準。「登山寶訓」，原文用的是 The Beatitudes，意思是「快樂」或「幸福」。所以擁有這些素質的人，才能擁有真正的快樂。過去也有人用「階梯」來形容登山寶訓，形容這是靈性攀登的階梯，默想每一個素質，並且實踐這些素質，如踏上階梯般往前行，邁向靈性成熟。其間隨著歷史的進程，基督徒讓詮釋進一步豐富起來，我們越來越認識上主對人的旨意，或上主造人時保有對人的素質的期待。請試著從八福中所看到的每項素質，有哪些是共通的地方？你看到其中哪些是與上主有關的屬性？哪些是我們的待人之道？

---

<sup>a</sup> [5.11] 「捏造...你們」：有古卷是「說各樣壞話毀謗你們」。

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）。

**5:11** 人若因我辱罵你們，迫害你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了！

**5:12** 要歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是很多的。在你們以前的先知，人也是這樣迫害他們。

## 回應顯現節後第四主日

### 星期一 (2/2)

路得記 1 章 1-18 節 路得，窮乏中的人

#### 【經文】

**1:1** 士師統治的時候，國中有饑荒。在猶大的伯利恆，有一個人帶着妻子和兩個兒子往摩押地去寄居。

**1:2** 這人名叫以利米勒，他的妻子名叫拿娥米；他兩個兒子，一個名叫瑪倫，一個名叫基連，都是猶大伯利恆的以法他人。他們到了摩押地，就住在那裏。

**1:3** 後來拿娥米的丈夫以利米勒死了，剩下她和兩個兒子。

**1:4** 兩個兒子娶了摩押女子，一個名叫俄珥巴，第二個名叫路得，在那裏住了約有十年。

**1:5** 瑪倫和基連二人也死了，剩下拿娥米，沒有丈夫，也沒有兒子。

**1:6** 拿娥米與兩個媳婦起身，要從摩押地回去，因為她在摩押地聽見耶和華眷顧自己的百姓，賜糧食給他們。

**1:7** 她和兩個媳婦就起行，離開所住的地方，上路回猶大地去。

**1:8** 拿娥米對兩個媳婦說：「你們各自回娘家去吧！願耶和華恩待你們，像你們待已故的人和我一樣。

**1:9** 願耶和華使你們各自在新的丈夫家中得歸宿！」於是拿娥米與她們親吻，她們就放聲大哭，

**1:10** 對她說：「不，我們要與你一同回你的百姓那裏去。」

**1:11** 拿娥米說：「我的女兒啊，回去吧！為何要跟我去呢？我還能生兒子作你們的丈夫嗎？」

**1:12** 我的女兒啊，回去吧！我年紀老了，不能再有丈夫。就算我還有希望，今夜有丈夫，而且也生了兒子，

**1:13** 你們豈能等着他們長大呢？你們能守住自己不嫁人嗎？我的女兒啊，不要這樣。我比你們更苦，因為耶和華伸手擊打我。」

**1:14** 兩個媳婦又放聲大哭，俄珥巴與婆婆吻別，但是路得卻緊跟着拿娥米。

**1:15** 拿娥米說：「看哪，你婆婆已經回她的百姓和她的神明那裏去了，你也跟你婆婆回去吧！」

**1:16** 路得說：「不要勸我離開你，轉去不跟隨你。你往哪裏去，我也往哪裏去；你在哪裏住，我也在哪裏住；你的百姓就是我的百姓；你的上帝就是我的上帝。」

**1:17** 你死在哪裏，我也死在哪裏，葬在哪裏。只有死能使你我分離；不然，願耶和華重重懲罰我！」

**1:18** 拿娥米見路得決意要跟自己去，就不再對她說甚麼了。

### 【默想】

士師時代往往予人的印象是一個沒有明確方向的時代，與此同時，又表現出是一個充滿恬靜的田園生活氛圍的時代。在這時代的背景，路得記故事的開頭是發生在田園生活裏最不願發生的事情——飢荒。在這飢荒的場景下，以利米勒一家的遭遇是他們想逃避災難，不料卻又陷入另一個絕境。他們逃到異地摩押，家中的男丁都因故身亡了，剩下的三位女眷，就要直面這個命運的苦果。偏偏故事中的女主角拿娥米，她的名字卻是「甜」的意思，與她所身受的苦境正好相反。在沒有指望的情況下，她仁慈地希望兩位非猶太裔的媳婦可以回到自己的故鄉，趁著年輕，保留一線幸福的希望，不必像她那樣要承受不幸遭遇的苦果。兩個媳婦在她再三的勸阻下，一位媳婦順從了她的意思返回了摩押。另一位媳婦路得卻選擇了跟從同樣寡居的婆婆拿娥米，前往未曾到過的家鄉。路得的抉擇是接下來她們婆媳未來命運的關鍵，因為這不是她個人要往哪裏的抉擇，而是她選擇了以拿娥米的家為家，以她的國為國，以她的信仰為自己的信仰。過去路得因為婚嫁的緣故而跟從丈夫。如今隨著丈夫離世，她在完全自由的情況下，作出了這個似乎看不到希望的決定，只因對婆婆的愛。於是她們就展開一趟「歸鄉」之旅，其實也是如同亞伯拉罕、利百加等一樣的一段信心之旅。這段旅程的結果，可能就是在悲苦的命運中繼續相依為伴生活下去，或是在沒有指望下，經歷上主超過我們所能預先想像的豐富之旅。請想想，我們若是處在類似拿娥米與路得的情況下，外在環境似乎沒有任何遠景可言，你是否也會作出如此堅毅的抉擇呢？為什麼？

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）。

**1:16** 路得說：「不要勸我離開你，轉去不跟隨你。你往哪裏去，我也往哪裏去；你在哪裏住，我也在哪裏住；你的百姓就是我的百姓；你的上帝就是我的上帝。

**1:17** 你死在哪裏，我也死在哪裏，葬在哪裏。只有死能使你我分離；不然，願耶和華重重懲罰我！」

## 詩篇 37 篇 1-17 節 上帝祝福義人

### 【經文】

**37:1** 不要為作惡的心懷不平，也不要嫉妒那行不義的人。

**37:2** 因為他們如草快被割下，又如綠色的嫩草快要枯乾。

**37:3** 你當倚靠耶和華而行善，安居地上，以他的信實為糧；

**37:4** 又當以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你。

**37:5** 當將你的道路交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。

**37:6** 他要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。

**37:7** 你當安心倚靠耶和華，耐性等候他，不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。

**37:8** 當止住怒氣，離棄憤怒；不要心懷不平，以致作惡。

**37:9** 因為作惡的必被剪除；惟有等候耶和華的必承受土地。

**37:10** 還有片時，惡人要歸於無有；你就是細察他的住處，也不存在。

**37:11** 但謙卑的人必承受土地，以豐盛的平安為樂。

**37:12** 惡人設謀要害義人，向他咬牙。

**37:13** 但主必笑他，因見他受罰的日子將要來到。

**37:14** 惡人刀已出鞘，弓已上弦，要砍倒困苦貧窮的人，要殺害行為正直的人

**37:15** 他們的刀必刺入自己的心，他們的弓必折斷。

**37:16** 一個義人所有的雖少，強過許多惡人的富餘。

**37:17** 因為惡人的膀臂必折斷；但耶和華扶持義人。

**【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)

## 腓利門書 1 章 1-25 節 關切奴僕阿尼西謀

### 【經文】

- 1:1** 為基督耶穌被囚的保羅，同弟兄提摩太，寫信給我們所親愛的同工腓利門、  
**1:2** 亞腓亞姊妹，和我們的戰友亞基布，以及在你家裏的教會。
- 1:3** 願恩惠、平安<sup>a</sup>從我們的父上帝和主耶穌基督歸給你們！
- 1:4** 我在禱告中記念你的時候，常為你感謝我的上帝，
- 1:5** 因聽說你對眾聖徒的愛心，和你對主耶穌的信心。
- 1:6** 願你與人分享信心的時候，能產生功效，讓人知道我們<sup>b</sup>所行的各樣善事都是為基督做的。
- 1:7** 弟兄啊，由於你的愛心，我得到極大的快樂和安慰，因為眾聖徒的心從你得到舒暢。
- 1:8** 雖然我靠着基督能放膽吩咐你做該做的事，
- 1:9** 可是像我這上了年紀的保羅，現在又是為基督耶穌被囚的，寧可憑着愛心求你，
- 1:10** 就是為我在捆鎖中所生的兒子阿尼西謀<sup>c</sup>。求你。
- 1:11** 從前他與你沒有益處，但如今與你我都有益處。
- 1:12** 我現在打發他回到你那裏去，他是我心肝。
- 1:13** 我本來有意將他留下，在我為福音所受的捆鎖中替你伺候我。
- 1:14** 但不知道你的意見，我不願意這樣做，好使你的善行不是出於勉強，而是出於自願。
- 1:15** 他暫時離開你，也許是要讓你永遠得着他，
- 1:16** 不再是奴隸，而是高過奴隸，是親愛的弟兄；對我確實如此，何況對你呢！無論在肉身或在主裏更是如此。
- 1:17** 所以，你若以我為同伴，就接納他，如同接納我一樣。
- 1:18** 他若虧負你，或欠你甚麼，都算在我的賬上吧，
- 1:19** 我必償還。這是我 - 保羅親筆寫的。我並不用對你說，甚至你自己也虧欠我呢！
- 1:20** 弟兄啊，希望你使我在主裏因你得益處，讓我的心在基督裏得到舒暢。
- 1:21** 我寫信給你，深信你必順服，知道你所要做的，必過於我所說的。

<sup>a</sup> [1.3]「平安」或譯「和平」。

<sup>b</sup> [1.6]有古卷是「你們」。

<sup>c</sup> [1.10]「阿尼西謀」：此名就是「有益處」的意思。

**1:22** 此外，還請給我預備住處，因為我盼望藉着你們的禱告，必蒙恩回到你們那裏去。

**1:23** 為基督耶穌與我一同坐監的以巴弗問候你。

**1:24** 我的同工馬可、亞里達古、底馬、路加也都問候你。

**1:25** 願<sup>a</sup>主耶穌基督的恩與你們的靈同在。<sup>b</sup>

### 【默想】

這段經文是保羅寫給腓利門弟兄的信，此時保羅正為福音的緣故被關進獄中。在獄中的保羅仍不忘把握機會向人傳福音。他在獄中帶領了一位獄友阿尼西謀信主，後來發現他原來是從腓利門家脫逃的奴隸。於是保羅寫信給腓利門，請他重新再接納這位脫逃的僕人。在這過程中，我們看到雖然好像外在結構沒有太多的改變，雇主依然是雇主，奴僕依然是奴僕，可是他們多了一層關係，他們同是主裏的弟兄，他們一起崇拜上主。這是初期教會的一個縮影，信仰悄悄地在不平等的社會制度中發生了變化。雖然當時保羅或初期教會並沒有反奴隸制度的想法，因為當時的社會對此尚未有充分的知識與理解，社會普遍認為奴隸是主人家的財產，並且得到法律的保護（社會上推動廢除奴隸制度已經是十八世紀的事情）。然而，初期教會已經為當時的社會帶來了很大的革命，在信仰上主人不可將奴隸當作工具，而是在主裏的弟兄，在教會裏他們可以一起聚會，擘餅、團契。在工作或分工上，僕人仍要尊重雇主，雇主也當愛惜為他服務的僕人。請想想，我們生活的現代社會，還有哪些無法輕易撼動的制度或觀念，需要我們以愛作為起點來填補的呢？

**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）。**

**1:15 他暫時離開你，也許是要讓你永遠得着他，**

**1:16 不再是奴隸，而是高過奴隸，是親愛的弟兄；對我確實如此，何況對你呢！  
無論在肉身或在主裏更是如此。**

---

<sup>a</sup> [1.25]有古卷加「我們」。

<sup>b</sup> [1.25]有古卷加「阿們！」



路得記 2 章 1-16 節 路得，飢餓中的人

【經文】

- 2:1** 拿娥米有一個親戚，是她丈夫以利米勒本族的人，名叫波阿斯，是個大財主。
- 2:2** 摩押女子路得對拿娥米說：「讓我到田裏去拾取麥穗，我在誰的眼中蒙恩，就跟在誰的身後。」拿娥米說：「女兒啊，你去吧。」
- 2:3** 路得就去了。她來到田間，在收割的人身後拾取麥穗。她恰巧來到以利米勒本族的人波阿斯那塊田裏。
- 2:4** 看哪，波阿斯正從伯利恆來，對收割的人說：「願耶和華與你們同在！」他們對他說：「願耶和華賜福給你！」
- 2:5** 波阿斯對監督收割的僕人說：「那是誰家的女子？」
- 2:6** 監督收割的僕人回答說：「她是摩押女子，跟隨拿娥米從摩押地回來的。」
- 2:7** 她說：『請你容許我拾取麥穗，在收割的人身後撿禾捆中掉落的麥穗。』她就來了，從早晨直到如今，除了在屋子裏坐一會兒，她都留在這裏。」
- 2:8** 波阿斯對路得說：「女兒啊，聽我說，不要到別人田裏去拾取麥穗，也不要離開這裏，要緊跟着我的女僕們。」
- 2:9** 你要看好我的僕人正在哪塊田收割，就跟着女僕們去。我已經吩咐僕人不可侵犯你。你渴了，可以到水缸那裏喝僕人打來的水。」
- 2:10** 路得就臉伏於地叩拜，對他說：「我既是外邦女子，怎麼會在你眼中蒙恩，使你這樣照顧我呢？」
- 2:11** 波阿斯回答她說：「自從你丈夫死後，凡你向婆婆所行的，以及你離開父母和你的出生地，到素不相識的百姓中，這些事人都告訴我了。」
- 2:12** 願耶和華照你所行的報償你。你來投靠在耶和華 - 以色列上帝的翅膀下，願你滿得他的報償。」
- 2:13** 路得說：「我主啊，願我在你眼前蒙恩。我雖然不及你的一個婢女，你還安慰我，對你的婢女說關心的話。」
- 2:14** 吃飯的時候，波阿斯對路得說：「你到這裏來吃些餅，把你的一塊蘸在醋裏。」路得就在收割的人旁邊坐下。波阿斯把烘了的穗子遞給她。她吃飽了，還有剩餘的。
- 2:15** 她又起來拾取麥穗，波阿斯吩咐僕人說：「她即使在禾捆中拾取麥穗，也不可

羞辱她。

**2:16** 你們還要從捆裏抽一些出來，留給她拾取，不可責備她。」

### 【默想】

今天的經文顯示原本處於絕望中，且一無所有的拿俄米家，此時，出現了一個「親戚」波阿斯，這意味著有人有法律上的「權力」，可以贖回她丈夫名下的產業。於是故事的發展因而有了轉機的伏筆，孤寡的路得在田裏撿麥穗，這是律法所賦予弱勢者的「權益」，而波阿斯的處理也都合乎律法的教導與精神（參考利未記二十三章 22 節、申命記二十四章 19 節，有關對收割莊稼的要求）。波阿斯不但遵行律法對弱勢的照顧，也因為欣賞路得的信心，竟然跟隨婆婆到素不相識之地，所以他把路得所「抉擇」的「返鄉」之旅，看作是「投靠在耶和華——上帝的翅膀下……」，這次的相遇與轉折是路得與拿俄米啟程「返鄉」時所未曾預料到的事。其實常在「意想不到」的時候，上主會對我們的人生留有伏筆。請回顧，過去上主在你的人生中留下什麼樣的伏筆，是你後來才明白的？

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）。

**2:11** 波阿斯回答她說：「自從你丈夫死後，凡你向婆婆所行的，以及你離開父母和你的出生地，到素不相識的百姓中，這些事人都告訴我了。」

**2:12** 願耶和華照你所行的報償你。你來投靠在耶和華 - 以色列上帝的翅膀下，願你滿得他的報償。」

### 詩篇 37 篇 1-17 節 上帝祝福義人

【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 章 1-6 節 對富有的人的警告

#### 【經文】

**5:1** 注意！你們這些富足人哪，要為將要臨到你們身上的災難哭泣、號咷。

**5:2** 你們的財物腐爛了，你們的衣服被蟲子蛀了。

**5:3** 你們的金銀都生鏽了；這鏽要證明你們的不是，又要像火一樣吞吃你們的肉。你們在這末世只知道積蓄錢財。

**5:4** 工人給你們收割莊稼，你們剋扣他們的工錢；這工錢在喊冤，而且收割工人的

冤聲已經進入萬軍之主的耳朵了。

**5:5** 你們在地上享奢華宴樂，把自己養肥了，等候宰殺的日子。

**5:6** 你們定了義人的罪，把他殺害，他沒有抵抗你們。

### 【默想】

今天的經文是雅各對富人的提醒，千萬不要「為富不仁」，能擁有許多資源，要看作是上主的恩典，要努力經營為要行善，將主的恩典澤惠更多的人。千萬不要以為這是自己應得的成果，以致浪費在自我的情慾上。更不能已經富足不缺，卻仍要壓榨勞工或任何人，或是自恃財勢，扭曲司法，冤枉義人，這些被壓榨的人的求救聲，以及被冤枉者的申冤聲，主必不輕看。雅各在這裏進一步的教導使用財富的智慧，現世的財富或所能擁有的資源，終必不能帶往來世。因此，我們就要以「管家」的態度運用智慧經營，經營的標準在於我們能否讓更多人感到主的恩惠，並將溫暖傳送到那些在社會中陽光照射不到的角落？且財富資源是否能促進社會的公義與和睦？

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）。

**5:4** 工人給你們收割莊稼，你們剋扣他們的工錢；這工錢在喊冤，而且收割工人的冤聲已經進入萬軍之主的耳朵了。

### 星期三 (2/4)

路得記 3 章 1-13 節、4 章 13-22 節 路得，被祝福的人

### 【經文】

**3:1** 路得的婆婆拿娥米對她說：「女兒啊，我不該為你找個歸宿，使你享福嗎？」

**3:2** 你與波阿斯的女僕常在一處，現在，波阿斯不是我們的親人嗎？看哪，他今夜將在禾場簸大麥。

**3:3** 你要沐浴抹膏，穿上外衣，下到禾場，一直到那人吃喝完了，都不要讓他認出你來。

**3:4** 他躺下的時候，你看準他躺臥的地方，就進去掀露他的腳，躺臥在那裏，他必告訴你所當做的事。」

**3:5** 路得說：「凡你所吩咐我的，我必遵行。」

**3:6** 路得就下到禾場，照她婆婆吩咐她的一切去做。

**3:7** 波阿斯吃喝完了，心情暢快，就去躺臥在麥堆旁邊。路得悄悄走來，掀露他的

腳，躺臥在那裏。

**3:8** 到了半夜，那人驚醒，翻過身來，看哪，有個女子躺在他的腳旁。

**3:9** 他就說：「你是誰？」路得說：「我是你的使女路得。請你用你衣服的邊來遮蓋你的使女，因為你是可以贖我產業的至親。」

**3:10** 波阿斯說：「女兒啊，願你蒙耶和華賜福。你後來的忠誠比先前的更美，因為無論貧富的年輕人，你都沒有跟從。」

**3:11** 女兒啊，現在不要懼怕，凡你所說的，我必為你做，因為我城裏的百姓都知道你是個賢德的女子。

**3:12** 現在，我的確是一個可以贖你產業的至親，可是還有一個人比我更親。

**3:13** 你今夜在這裏住宿，明早他若肯為你盡至親的本分，很好，就由他吧！倘若他不肯，我指着永生的耶和華起誓，我必為你盡上至親的本分。你只管躺到早晨。」

**4:13** 於是，波阿斯娶了路得為妻，與她同房。耶和華使她懷孕生了一個兒子。

**4:14** 婦女們對拿娥米說：「耶和華是應當稱頌的！因為他今日沒有使你斷絕可以贖產業的至親。願這孩子在以色列中得名聲。」

**4:15** 他必振奮你的精神，奉養你的晚年，因為他是愛慕你的媳婦所生的。有這樣的媳婦，比有七個兒子更好！」

**4:16** 拿娥米接過孩子來，抱在懷中撫養他。

**4:17** 鄰居的婦人給孩子起名，說：「拿娥米得了一個孩子了！」她們就給他起名叫俄備得。俄備得是耶西的父親，是大衛的祖父。

**4:18** 這是法勒斯的後代：法勒斯生希斯崙；

**4:19** 希斯崙生蘭；蘭生亞米拿達；

**4:20** 亞米拿達生拿順；拿順生撒門；

**4:21** 撒門生波阿斯；波阿斯生俄備得；

**4:22** 俄備得生耶西；耶西生大衛。

### 【默想】

路得的故事從充滿著不確定與失落的旅程，此時卻有了意想不到的結局。故事的發展是波阿斯作為其中有權贖回拿娥米家產業的親屬之一，他雖然有律法上的權利，但他也必須要有意願才行。拿娥米要路得所作的舉動，就是給波阿斯一個「抉擇」的機會，看他是否願意承擔她們家的「救贖」或出路。於是波阿斯的「衣角

( 衣服的邊 )」( 三章 9 節 )，就成為了上主的「翅膀」( 二章 12 節 ) 遮蓋了路得。作者巧思地運用「衣角」與「翅膀」的希伯來語同音字 ( *Kanaf* )，表達了上主透過波阿斯對路得的眷顧。我們的主有能力、智慧，重要的是祂肯，也願意向我們伸出救贖的手。此外，在這故事中的每個主角，都願意由衷地實踐律法的精神，所以他們最終得到了一個圓滿的結局，而一掃在路得記開首時的陰霾氣氛，在注定絕望中，意外地遇到了拯救與出路。路得、拿俄米的故事，不只關乎他們一家，也關乎著上帝的選民，更關乎整個人類，但這一切都始於路得的一個「信心的抉擇」，一個啟航的行動。你知道你現在要作的抉擇，可能既關乎你個人的信心，也關乎更多你想像不到的事嗎？

**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 )。**

**3:12** 現在，我的確是一個可以贖你產業的至親，可是還有一個人比我更親。

**3:13** 你今夜在這裏住宿，明早他若肯為你盡至親的本分，很好，就由他吧！倘若他不肯，我指着永生的耶和華起誓，我必為你盡上至親的本分。你只管躺到早晨。

### 詩篇 37 篇 1-17 節 上帝祝福義人

**【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 6 章 17-26 節 路加福音中的八福

#### **【經文】**

**6:17** ( 太 4:23-25 ) 耶穌和他們下了山，站在一塊平地上；在一起的有許多門徒，又有許多百姓從全猶太和耶路撒冷，並推羅、西頓的海邊來，

**6:18** 都要聽他講道，又希望耶穌醫治他們的病；還有被污靈纏磨的，也得了醫治。

**6:19** 眾人都想要摸他，因為有能力從他身上發出來，治好了他們。

**6:20** ( 太 5:1-12 ) 耶穌舉目看着門徒，說：「貧窮的人有福了！因為上帝的國是你們的。」

**6:21** 現在飢餓的人有福了！因為你們將得飽足。現在哭泣的人有福了！因為你們將要歡笑。

**6:22** 人為子緣故憎恨你們，拒絕你們，辱罵你們，把你們當惡人除掉你們的名，你們就有福了！

**6:23** 在那日，你們要歡欣雀躍，因為你們在天上的賞賜是很多的；他們的祖宗也是這樣待先知的。

**6:24** 但你們富足的人有禍了！因為你們已經受過安慰。

**6:25** 你們現在飽足的人有禍了！因為你們將要飢餓。你們現在歡笑的人有禍了！因為你們將要哀慟哭泣。

**6:26** 人都說你們好的時候，你們有禍了！因為他們的祖宗也是這樣待假先知的。」

### 【默想】

今天的經文，耶穌宣示「平原寶訓」之前，在第六章時已先記載了祂揀選了十二門徒，這如同當年摩西時代的十二個支派一樣。所以十二門徒也象徵著新的支派被設立，耶穌就提出了新的選民所需要的規範，在過去的律法基礎上，提出了更清晰的要求。請注意，路加提出了四福與四禍並陳，其中貧窮、飢餓、哀哭與被拒的人有福了；反之富足、飽足、喜笑、受歡迎的人有禍了。可以看出路加格外注重社會中底層的人，他們的遭遇不是沒有希望，反而是契機，使關懷他們及肯為他們付出的人，能夠承受天國。至於那些因地上的豐富，而無視他人貧乏之人，其所擁有的就反而成了他的攔阻。請反省你所擁有的東西，有可能令你離上帝的國更遠嗎？

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）。

**6:24** 但你們富足的人有禍了！因為你們已經受過安慰。

**6:25** 你們現在飽足的人有禍了！因為你們將要飢餓。你們現在歡笑的人有禍了！因為你們將要哀慟哭泣。



星期四 (2/5)

申命記 4 章 1-14 節 信心的教導

【經文】

- 4:1** 「現在，以色列啊，聽我所教導你們的律例典章，要遵行，好使你們存活，得以進入耶和華 - 你們列祖之上帝所賜給你們的地，承受為業。
- 4:2** 我吩咐你們的話，你們不可加添，也不可刪減，好叫你們遵守耶和華 - 你們上帝的命令，就是我所吩咐你們的。
- 4:3** 你們已親眼看見耶和華因巴力·毗珥所做的。凡隨從巴力·毗珥的人，耶和華 - 你的上帝都從你中間除滅了。
- 4:4** 只有你們這緊緊跟隨耶和華 - 你們上帝的人，今日全都存活。
- 4:5** 看，我照着耶和華 - 我的上帝所吩咐我的，將律例和典章教導你們，使你們在所要進去得為業的地上遵行。
- 4:6** 你們要謹守遵行；這就是你們在萬民眼前的智慧和聰明。他們聽見這一切律例，必說：『這大國的人真是有智慧，有聰明！』
- 4:7** 哪一大國有神明與他們相近，像耶和華 - 我們的上帝在我們求告他的時候與我們相近呢？
- 4:8** 哪一大國有這樣公義的律例典章，像我今日在你們面前所頒佈的這一切律法呢？
- 4:9** 「但你要謹慎，殷勤保守你的心靈，免得忘記你親眼所看見的事，又免得在你一生的年日這些事離開你的心，總要把它們傳給你的子子孫孫。
- 4:10** 你在何烈山站在耶和華 - 你上帝面前的那日，耶和華對我說：『你為我召集百姓，我要叫他們聽見我的話，使他們活在世上的日子，可以學習敬畏我，又可以教導他們的兒女。』
- 4:11** 那時，你們近前來，站在山下；山上有火燃燒，直沖天頂，並有黑暗、密雲、幽暗。
- 4:12** 耶和華從火焰中對你們說話，你們聽見說話的聲音，只有聲音，卻沒有看見形像。

**4:13** 他將所吩咐你們當守的約指示你們，就是十條誡命<sup>a</sup>，並將誡命寫在兩塊石版上。

**4:14** 那時，耶和華吩咐我將律例典章教導你們，使你們在所到過去得為業的地上遵行。」

### 【默想】

摩西向在曠野經歷了上主頒佈律法的百姓們再度重申，他們之所以與其他「大國」不同之處，就在於他們擁有上主所頒賜的律法及其所衍生的律例典章。這是上主的恩典，也是上主與他們關係親近的象徵。這些律例典章是智慧的表現，選擇耶和華的指示與選擇巴力不同之處，在於選擇耶和華上帝的教導就是選擇生命或生存，選擇巴力以自身情慾為主的，則會從百姓中除滅，也就是與賜生命的主無關了。然而值得注意的是，以色列因為有這些律例典章，使得他們成為上帝的子民。在原文中，「心」與「靈」是同一個字。猶如我們是塵土所造之人，卻因為有上主的「靈」，才使我們成為「有靈的活人」。同樣也因為我們有「心」的緣故，所以我們才有驅策生命的動力。經文要求我們「要謹慎，殷勤保守我們的心靈」，讓上主及其教導充滿我們的心靈，我們才能夠活出上主兒女的生命。請問你是如何做到「保守你的心靈」呢？也就是如何使你的心「充滿上主與祂的教導」，而不是情慾的展現呢？

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）。

**4:8** 哪一大國有這樣公義的律例典章，像我今日在你們面前所頒佈的這一切律法呢？

**4:9** 但你要謹慎，殷勤保守你的心靈，免得忘記你親眼所看見的事，又免得在你一生的年日這些事離開你的心，總要把它們傳給你的子子孫孫。

## 詩篇 112 篇 1-10 節 光照進黑暗中

### 【經文】

**112:1** 哈利路亞！敬畏耶和華，甚喜愛他命令的，這人有福了！

**112:2** 他的後裔在世必強盛，正直人的後代必蒙福。

**112:3** 他的家中有金銀財寶，他的義行存到永遠。

**112:4** 正直人在黑暗中有光向他照耀，他有恩惠，有憐憫，有公義。

---

<sup>a</sup> [4.13] 「十條誡命」：原文是「十句話」；十章 4 節同。

**112:5** 施恩與人、借貸與人、秉公處事的人必享美福，

**112:6** 他永不動搖。義人被記念，直到永遠。

**112:7** 他不懼怕兇惡的信息，他的心堅定，倚靠耶和華。

**112:8** 他的心確定，總不懼怕，直到他看見敵人遭報。

**112:9** 他施捨，賙濟貧窮，他的義行存到永遠，他的角必被高舉，大有榮耀。

**112:10** 惡人看見就憤怒，必咬牙而消亡，惡人的心願要歸於幻滅。

**【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)

### 約翰壹書 5 章 1-5 節 上帝的兒女當遵守上帝的命令

#### 【經文】

**5:1** 凡信耶穌是基督的，都是從上帝生的；凡愛生他之上帝的，也必愛從上帝生的<sup>a</sup>。

**5:2** 我們愛上帝，又實行<sup>b</sup>他的命令，由此就知道我們愛上帝的兒女了。

**5:3** 我們遵守上帝的命令，這就是愛他了，而且他的命令並不是難守的。

**5:4** 因為凡從上帝生的就勝過世界；使我們勝過世界的就是我們的信心。

**5:5** 勝過世界的是誰呢？不就是那信耶穌是上帝兒子的嗎？

#### 【默想】

約翰在今天短短五節經文中，五次提到「愛」，兩次提到「信」或「信心」，兩次提到「命令」。愛上帝必然有的行為是愛上帝的兒女，因為愛上帝的人，自己就是上主的兒女，作為上主的兒女，必然會樂於遵行祂的命令，進而愛祂所愛的人。

耶穌作為上帝的兒子，已經為我們立下了榜樣，而且耶穌也已經勝過了世界，也就是來自世俗的力量，這力量是要使我們以競爭代替彼此相愛的價值觀，然而我們的主已經得勝，而且跟隨他的人也以愛勝過這個世俗的力量。請進一步思想，信耶穌是上主的兒子，這樣的信心，就可以勝過世界嗎？我們是否是上主的兒女？我們是否因為愛上主，所以樂於愛人呢？還是因為個人的好惡，所以愛某些人？

**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）。**

**5:1 凡信耶穌是基督的，都是從上帝生的；凡愛生他之上帝的，也必愛從上帝生的。**

<sup>a</sup> [5.1]「凡信...上帝生的」或譯「凡愛那生他的，也要愛那由他而生的」。

<sup>b</sup> [5.2]有古卷是「遵行」。

以賽亞書 29 章 1-12 節 無法被滿足的飢餓

【經文】

**29:1** 禍哉！亞利伊勒<sup>a</sup>，亞利伊勒，大衛安營的城，任憑你年復一年，節期照常循環，

**29:2** 我卻要使亞利伊勒遭難；它必悲傷哀號，它對我是亞利伊勒。

**29:3** 我必四圍安營攻擊你，築臺圍困你，堆壘攻擊你。

**29:4** 你必敗落，從地裏說話，你的言語細微出於塵埃你的聲音必像那招魂者的聲音出於地，你的言語呢喃出於塵埃。

**29:5** 你那成羣的陌生人<sup>b</sup>要像細塵，暴民要像吹起的糠粃；這事必頃刻之間忽然臨到。

**29:6** 萬軍之耶和華必使雷轟、地震、巨響、旋風、暴風，並吞滅的火焰臨到它。

**29:7** 那時，攻擊亞利伊勒列國的軍隊，與一切攻擊亞利伊勒和它城堡，並帶給它患難的，必如夢，如夜間的異象；

**29:8** 又像飢餓的人在夢中吃飯，醒了仍覺飢腸轆轤；或像口渴的人在夢中喝水，醒了仍覺發昏，心裏想喝。攻擊錫安山列國的軍隊也必如此。

**29:9** 你們等候驚奇吧！你們沉迷宴樂吧！他們醉了，卻非因酒；東倒西歪，卻非因烈酒。

**29:10** 因為耶和華將沉睡的靈澆灌你們，遮住你們的眼，眼就是先知，覆蓋你們的頭，頭就是先見。

**29:11** 所有的默示，在你們看來都如封住的書卷，人將這書卷交給識字的人，說：「請念吧！」他說：「我不能念，因為它封住了。」

**29:12** 又將這書卷交給不識字的人，說：「請念吧！」他說：「我不識字。」

<sup>a</sup> [29.1] 「亞利伊勒」：代表耶路撒冷，意思是「祭壇」；下同。

<sup>b</sup> [29.5] 「你那成羣的陌生人」：死海古卷是「你那成羣驕傲的人」；七十士譯本是「不敬虔的人的財富」。

## 【默想】

今天的經文又是以賽亞先知的信息，他轉達了上主對其子民的失望與憤怒。他以「亞利伊勒」來稱呼耶路撒冷，顯示出這個南國猶大的政治、信仰中心，如今淪為只是祭祀用的工具。意即上主的百姓沒有活出律法所揭示的精神，他們在政治上心想依靠鄰近的埃及強權，在信仰上將上主活潑的道，當成形式化的活動，更自以為是地驕傲，以為這樣就能完成了上主的要求。這樣扭曲的信仰，自然產生扭曲的宗教、扭曲的社會生活，人與人之間沒有公義與憐憫。對於正在萌芽中的危機，卻一無所悉。當他們要求指引時，上主卻「任憑」他們，使他們如同面對被「封住的書卷」，無法閱讀內容，又如同在夢中用餐，突有姿態，卻無法真正得到飽足。沒有信息，沒有真實的滿足，這是將信仰形式化的後果。幾時才能脫離這種空洞的信仰呢？除非我們正視自己真正的飢渴，也不輕忽鄰舍的真實需求，並實際伸出援手；且努力找回信仰的初衷，盡心盡力的愛主，又愛鄰舍如己。請反省你的信仰是否如「夢中用餐」般不真實？或是長期讀經卻感到一無所獲呢？  
**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）。**

**29:10 因為耶和華將沉睡的靈澆灌你們，遮住你們的眼，眼就是先知，覆蓋你們的頭，頭就是先見。**

**29:11 所有的默示，在你們看來都如封住的書卷，人將這書卷交給識字的人，說：「請念吧！」他說：「我不能念，因為它封住了。」**

## 詩篇 12 篇 1-10 節 光照進黑暗中

**【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 3 章 13-18 節 顯出智慧的溫柔

### 【經文】

**3:13** 你們中間誰是有智慧有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。

**3:14** 你們心裏若懷着惡毒的嫉妒和自私，就不可自誇，不可說謊話抵擋真理。

**3:15** 這樣的智慧不是從上頭下來的，而是屬地上的，屬情慾的，屬鬼魔的。

**3:16** 在何處有嫉妒、自私，在何處就有動亂和各樣的壞事。

**3:17** 惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平、溫良、柔順，滿有憐憫和美善的果子，沒有偏私，沒有虛偽。

**3:18** 正義的果實是為促進和平的人用和平栽種出來的。

### 【默想】

今天的經文中，雅各強調當以行為表現出我們內在的信心，提出對智慧生活的表現。經文開宗明義指出，所謂「智慧」不單是指「聰明」，而是要有一種追求美好生活的態度，所以呼籲我們要做出正確的抉擇，而且我們似乎只有兩種選擇，順從上頭來的智慧，還是屬世的情慾？心中若有上頭來的智慧，自然在行動上就會顯出善行來，這善行因為是出於清潔的動機，很自然地能帶出真誠、溫柔的力量，對人充滿憐憫，在群體中促進和平，於是結出正義的果實。相反的，屬地的情慾表現出嫉妒、自私、造成社群的不安。因此，顯而易見地，要成為雅各所說的有上頭智慧的人，首先心裏要滿有上主而來的善，且能將這善實踐出來，並體現在群體生活上，繼而促成和平也體現出正義。請問你要如何使自己心中充滿上主的善呢？又要如何除盡心中屬世的情慾呢？

**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）。**

**3:17 惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平、溫良、柔順，滿有憐憫和美善的果子，沒有偏私，沒有虛偽。**

**3:18 正義的果實是為促進和平的人用和平栽種出來的。**



以賽亞書 29 章 13-16 節 用嘴唇尊敬我，心卻遠離我

【經文】

**29:13** 主說：「因這百姓以口親近我，用嘴唇尊敬我，心卻遠離我；他們敬畏我，不過是領受前人的命令。」

**29:14** 所以，看哪，我要在這百姓中行奇妙的事，就是奇妙又奇妙的事。他們智慧人的智慧必然消滅，聰明人的聰明必然消失。」

**29:15** 禍哉！那些向耶和華深藏謀略的，他們在暗中行事，說：「有誰看見我們呢？誰會注意我們呢？」

**29:16** 你們把事情顛倒了，豈可看陶匠如陶土呢？受造物豈可論創造者說，「他並沒有造我」？製成物豈可論製作者說，「他根本不懂」？

【默想】

今天先知說明百姓的問題，其實就是心口不一的事奉，這是上主所不喜悅的。外在的敬虔，卻沒有內在真實的敬畏，在上主面前是不能隱藏的，上主不需要這樣的事奉。這也就是我們「內尋靈性深度，外展事奉服務」所強調的靈性與事奉間的操練。在這之前我們先要調整我們與上主的關係；對於創造的主，我們僅能謙卑地請祂陶造我們，而不是我們來陶造、形塑我們信仰的對象。然後以心靈和誠實來敬拜祂，將從祂那裏領受的愛，實踐於我們周遭的人身上。請靜下心來，認真地祈禱，將自己獻在主的面前，求主調整，潔淨，使我們能心、口如一的事奉——敬拜( Service)。當我們領聖餐時，在領受恩典的禮文中「我心裏當仰望主！」又譯為「我要舉心向主！」其精神就是要我們的心靈向上朝見上主，將我們的心向上高舉，以承受主的陶造。你預備好接受主的陶造嗎？有什麼事使你不能心口如一地事奉？

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）。

**29:13** 主說：「因這百姓以口親近我，用嘴唇尊敬我，心卻遠離我；他們敬畏我，不過是領受前人的命令。」

**29:14** 所以，看哪，我要在這百姓中行奇妙的事，就是奇妙又奇妙的事。他們智慧人的智慧必然消滅，聰明人的聰明必然消失。」

## 詩篇 112 篇 1-10 節 光照進黑暗中

**【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)

## 馬可福音 7 章 1-8 節 假冒為善地用嘴唇尊敬我

### 【經文】

7:1 (太 15:1-20) 有法利賽人和幾個從耶路撒冷來的文士聚集到耶穌那裏。

7:2 他們曾看見他的門徒中有人用不潔淨的手，就是沒有洗的手吃飯。

7:3 法利賽人和所有的猶太人都拘守古人的傳統，若不按規矩洗手就不吃飯；

7:4 從市場來，若不洗淨也不吃飯；他們還拘守好些別的規矩，如洗杯、罐、銅器、床鋪<sup>a</sup>等。

7:5 法利賽人和文士問他說：「你的門徒為甚麼不照古人的傳統，竟然用不潔淨的手吃飯呢？」

7:6 耶穌對他們說：「以賽亞指着你們假冒為善的人所預言的說得好。如經上所記：『這百姓用嘴唇尊敬我，他們的心卻遠離我。

7:7 他們把人的規條當作教義教導人；他們拜我也是枉然。』

7:8 你們是離棄上帝的誠命，拘守人的傳統。」

### 【默想】

今天的經文凸顯了耶穌與法利賽人及文士對律法在理解上的衝突。耶穌等一行人在聚餐前，門徒中有人沒有守「洗手」的禮儀用餐，遭到從耶路撒冷來的法利賽人與文士的責難。其實「洗手禮儀」是一種所謂「古人的傳統」，意即是後來的專家對律法中一些細節實踐所作的解釋，而形成了所謂的傳統。這些解釋有時往往會反客為主，讓人忘記了原來律法中上主的美意，反倒注重細節，而不慎落入了形式主義的窠臼，以致忽略了上帝誠命的原意是：為要使人活出上主的聖潔，而不是外表上的清潔而已。當然，這並不是說傳統都不好，而重點是能夠體貼上主愛人的心意。所以耶穌用先知以賽亞的話來指責法利賽人說：「你們用嘴唇尊敬我，但是心卻遠離我」。在信仰的群體中常常會有這樣的情況，即使是很熱心的人，有時也有危險，因為他們所堅持的可能是離主很遠的事。你想我們應如何才能提醒自己不致產生這種情況呢？

---

<sup>a</sup> [7.4]有古卷沒有「床鋪」。

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）。

7:6 耶穌對他們說：「以賽亞指着你們假冒為善的人所預言的說得好。如經上所記：『這百姓用嘴唇尊敬我，他們的心卻遠離我。」

7:7 他們把人的規條當作教義教導人；他們拜我也是枉然。」

### 星期日 (2/8) 顯現節後第五主日

#### 以賽亞書 58 章 1-12 節 上帝所揀選的禁食

##### 【經文】

- 58:1 你要大聲喊叫，不要停止；要揚聲，好像吹角；向我的百姓宣告他們的過犯，向雅各家陳述他們的罪惡。
- 58:2 他們天天尋求我，樂意明白我的道，好像行義的國家，未離棄它的上帝的典章；他們向我求問公義的判詞，喜悅親近上帝。
- 58:3 「我們禁食，你為何不看呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？」看哪，你們禁食的時候仍追求私利，剝削為你們做苦工的人。
- 58:4 看哪，你們禁食，卻起紛爭興訟，以兇惡的拳頭打人。你們今日這種禁食無法使你們的聲音聽聞於高處。
- 58:5 這豈是我要的禁食，為人所用以刻苦己心的日子嗎？我難道只是叫人如蘆葦般低頭，鋪上麻布和灰燼嗎？你能稱此為禁食，為耶和華所悅納的日子嗎？
- 58:6 我所要的禁食，豈不是要你鬆開兇惡的繩，解開軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？
- 58:7 豈不是要你把食物分給飢餓的人，將流浪的窮人接到家中，見赤身的給他衣服遮體，而不隱藏自己避開你的骨肉嗎？
- 58:8 這樣，必有光如晨光破曉照耀你，你也要快快得到醫治；你的公義在你前面行，耶和華的榮光必作你的後盾。
- 58:9 那時你求告，耶和華必應允；你呼求，他必說：「我在這裏。」你若從你中間除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事，
- 58:10 向飢餓的人施憐憫，使困苦的人得滿足；你在黑暗中就必得着光明，你的幽暗必變如正午。
- 58:11 耶和華必時常引導你，在乾旱之地使你心滿意足，又使你骨頭強壯。你必如有水澆灌的園子，又像水流不絕的泉源。

**58:12** 你們中間必有人起來修造久已荒廢之處，立起代代相承的根基。你必稱為修補裂痕的，和重修路徑給人居住的。

### 【默想】

聖經中的先知傳統，常常是批評人在宗教上的虛假，表裡不一致的禱告，使人迷失了信仰上真正的要求，又或是信仰的活動與實際的生活截然劃分；結果是信仰不能影響生活的提升，反而使人更加地麻木，信心下沉等等。以經文中提到的禁食為例，這個信仰行動要求我們內在的靈性操練，但是往往也能帶出外在生活的變化，使我們更能柔和地感受到他人的需要，甚至採取憐憫的行動。另一方面，禁食原本是一種限制飲食的靈修活動；但卻因此使我們更專注於上主，更專心祈禱而能擺脫物欲，以致更加地自由。因為禁食原本是要我們「鬆開兇惡的繩，解開軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛...」（五十八章 6 節）。請你一同來反省，靈修是否使你的心更柔軟，更看見人的需要，更富同情心，且更有行善的能力？

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）。

**58:6** 我所要的禁食，豈不是要你鬆開兇惡的繩，解開軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？

**58:7** 豈不是要把食物分給飢餓的人，將流浪的窮人接到家中，見赤身的給他衣服遮體，而不隱藏自己避開你的骨肉嗎？

### 詩篇 112 篇 1-10 節 光照進黑暗中

#### 【經文】

**112:1** 哈利路亞！敬畏耶和華，甚喜愛他命令的，這人有福了！

**112:2** 他的後裔在世必強盛，正直人的後代必蒙福。

**112:3** 他的家中有金銀財寶，他的義行存到永遠。

**112:4** 正直人在黑暗中有光向他照耀，他有恩惠，有憐憫，有公義。

**112:5** 施恩與人、借貸與人、秉公處事的人必享美福，

**112:6** 他永不動搖。義人被記念，直到永遠。

**112:7** 他不懼怕兇惡的信息，他的心堅定，倚靠耶和華。

**112:8** 他的心確定，總不懼怕，直到他看見敵人遭報。

**112:9** 他施捨，賙濟貧窮，他的義行存到永遠，他的角必被高舉，大有榮耀。

**112:10** 惡人看見就憤怒，必咬牙而消亡，惡人的心願要歸於幻滅。

**【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 2 章 1-16 節 上帝的智慧藉著聖靈顯明

### 【經文】

**2:1** 弟兄們，從前我到你們那裏去，並沒有用高言大智對你們宣講上帝的奧祕。

**2:2** 因為我曾定了主意，在你們中間不知道別的，只知道耶穌基督並他釘十字架。

**2:3** 我在你們那裏時，又軟弱，又懼怕，又戰戰兢兢。

**2:4** 我說的話、講的道不是用委婉智慧的言語<sup>a</sup>，而是以聖靈的大能來證明，

**2:5** 為要使你們的信不靠着人的智慧，而是靠着上帝的大能。

**2:6** 然而，在成熟的人中，我們也講智慧，但不是今世的智慧，也不是今世有權有位、將要滅亡的人的智慧。

**2:7** 我們講的是從前隱藏的、上帝奧祕的智慧，就是上帝在萬世以前預定使我們得榮耀的智慧；

**2:8** 這智慧，今世有權有位的人沒有一個知道，若知道，他們就不會把榮耀的主釘在十字架上了。

**2:9** 如經上所記：「上帝為愛他的人所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。」

**2:10** 只有上帝藉着聖靈把這事向我們顯明了；因為聖靈參透萬事，就是上帝深奧的事也參透了。

**2:11** 除了在人裏頭的靈，誰知道人的事？照樣，除了上帝的靈，也沒有人知道上帝的事。

**2:12** 我們所領受的並不是世上的靈，而是從上帝來的靈，為使我們知道上帝把恩賜賞給我們的事。

**2:13** 我們也講說這些事，不是用人的智慧所教的言語，而是用聖靈所教的言語，用屬靈的話解釋屬靈的事<sup>b</sup>。

**2:14** 然而，屬血氣的人不接受上帝的靈的事，他反倒以這為愚拙，並且他不能了解，因為這些事惟有屬靈的人才能領悟。

<sup>a</sup> [2.4]「委婉智慧的言語」：有古卷是「委婉的智慧」；另有古卷是「人委婉智慧的言語」。

<sup>b</sup> [2.13]「用屬靈的話解釋屬靈的事」或譯「把屬靈的事講給屬靈的人」。

**2:15** 屬靈的人能看透萬事，卻沒有一人能看透他。

**2:16** 「誰曾知道主的心？誰會教導他？」至於我們，我們有基督的心。

### 【默想】

今天的經文是保羅提醒哥林多教會的信徒，十字架雖是個簡單而不複雜的記號，但是其中卻蘊藏了豐富的奧祕，是眼睛所未曾見過，耳朵所未曾聽過，心裡所未曾想過的內容。這意味著我們需要上主的靈才能感受到，而不是憑著自己的洞見去體會它；再者，這也意味了若只是旁觀而不涉入，這樣是無法真知道其中的奧祕與榮耀的。你或許已經接受基督信仰有一段時間了，但是你卻不一定經歷過上主的十字架，以及它在生命中轉變的奧妙。請不要猶疑，你就開始把十字架當作你默想的課題吧！保羅曾說：「我定意在你們中間並不知道別的，只知道耶穌基督並祂的十字架」。可見十字架所指涉的信仰內涵是認識基督的重要關鍵，需要我們用生命去理解和體會。

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）。

**2:1** 弟兄們，從前我到你們那裏去，並沒有用高言大智對你們宣講上帝的奧祕。

**2:2** 因為我曾定了主意，在你們中間不知道別的，只知道耶穌基督並他釘十字架。

## 馬太福音 5 章 13-20 節 基督的教導：鹽和光

### 【經文】

**5:13** (可 9:50 路 14:34-35) 「你們是地上的鹽。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？它不再有用，只好被丟在外面，任人踐踏。

**5:14** 你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。

**5:15** 人點燈，不放在斗底下，而是放在燈臺上，就照亮一家的人。

**5:16** 你們的光也要這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，把榮耀歸給你們在天上的父。」

**5:17** 「不要以為我來是要廢掉律法和先知。我來不是要廢掉，而是要成全。

**5:18** 我實在告訴你們，就是到天地都廢去，律法的一點一畫也不能廢去，直到一切都實現。

**5:19** 所以，無論誰廢掉這誡命中最小的一條，又教導人也這樣做，他在天國裏要稱為最小的。但無論誰遵行並如此教導人的，他在天國裏要稱為大。

**5:20** 我告訴你們，你們的義若不勝過文士和法利賽人的義，絕不能進天國。」

## 【默想】

今天的經文提醒我們，信仰群體若不能帶出他們在眾人當中的影響力，那麼就如同失去味道的鹽，那麼調味與防腐功能都會失去；或是如放在斗底下的燈，對黑暗也毫無作用。我們的信仰內在，要表現在我們的生活上，這樣才能榮耀上主。雖然我們的救恩不是來自我們有可誇的行為，但是我們生活的標準若比不上那些所謂「假冒為善」的法利賽人或文士，我們也不能得上主的悅納。法利賽人堅持的是律法條文與形式，耶穌要求的是不折不扣地活出律法的精神來。律法的條文在遵守上看似難，實則易；而律法精神看似易，實則難。幸好聖靈會協助我們，激勵我們活出主的道。請問你的信仰生活是否流於形式化，或是感到在眾人中起不了任何的作用？請想想問題出在哪裏？

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）。

**5:13** 你們是地上的鹽。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？它不再有用，只好被丟在外面，任人踐踏。

**5:14** 你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。



## 本週小組討論

鄭沂珊

### 一、卑貧蒙福，十架成榮

彌迦指出神所要的是「行公義、好憐憫、存謙卑的心」(彌 6:1-8)，保羅宣告十字架的道理在世人看為愚拙卻是神的大能(林前 1:18-31)，耶穌在山上稱貧窮、哀慟、溫柔、為義受逼迫的人為有福(太 5:1-12；路 6:17-26)。💡 在一個崇尚能力與成功的世界裡，我是否願意重新定義「福氣」與「榮耀」，選擇走十架與謙卑的道路，而非追逐世俗的高位與掌聲？

### 二、守約施愛，扶弱成愛

從路得對拿俄米不離不棄的忠誠(得 1:1-18)，到波阿斯在田間為寄居者與貧弱者留餘地(得 2:1-16；3:1-13；4:13-22)，再到腓利門書中接納奴僕為弟兄的福音更新(門 1:1-25)，並雅各對富足欺壓者的嚴厲警告(雅 5:1-6)，律法也一再吩咐為孤兒寡婦與弱勢伸冤(申 4:1-14)，我們看見神國與世界截然不同的法則。💡 我的信仰是否只停留在敬拜與言語，還是真正在具體關係與資源分配上實踐憐憫，使愛成為可見、可觸、可承擔的行動？

### 三、心潔行正，真道成聖

以賽亞責備百姓用嘴唇尊敬神、心卻遠離(賽 29:1-16)，耶穌指出人因傳統而廢棄神誠命(可 7:1-8)，雅各呼籲屬天智慧結出和平與公義的果子(雅 3:13-18)，約翰則說信而遵行者勝過世界(約一 5:1-5) 💡 我是否讓神的話語真實塑造內心與生活，使敬虔不流於形式，而在思想、言語與行為上活出清潔與正直，成為分別為聖、榮耀主名的見證？

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



影音平台連結



#### 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：蕭曉玲、呂華光、褚秀玲

後勤協作：蕭毓蓉

封面設計：王柏欽

整合執行：陳繼賢、張芝嘉

每日三讀三禱

[1day3read3pray.com](http://1day3read3pray.com)