

2026

馬太年

甲年

甲年顯現節後第五主日日日至登山變相主日
(顯現節後第六主日)

2026.2.8 — 2.15

(經文採用 2010 和修版)

聖經

禱告

每日 3 讀 3 禱

龐君華 原稿

每日三讀三禱工作團隊 編修及印製

封面 王柏欽

各位讀者：平安！

本週回應主日的經課提醒我們被怎樣的「光」吸引而前行，上主也把對世界的心意放在我們之中。同時也提醒我們在世不是獨立存活，乃是被「光」召出來而形成的基督信仰群體，要我們心懷對生命的關注，並讓「光」傳到地極。

顯現期逐漸邁向尾聲，下一週已經是登山變相主日。本週預備的經課提醒我們，上主介入歷史之中的現實，從舊約時代到新約時代，藉由同屬上主的不同群體傳揚祂的話語與榮耀。或許我們也曾在某一刻未能完全明瞭上主在各種事情上的用意，但至少知道我們和上主所設立的規範絕非空虛無意義的生成，當中滿有上主關愛，也盛載著祂掌權與目的的象徵。

在顯現期的「光」引領的同時，我們也得承認生命仍在成長的路上，細心察看我們裡面需要更新改變的地方。本月 18 日是聖灰星期三，就是大齋期的開始，你是否預備好接下來四十天的生命旅程？

願我們隨著節期繼續在上主話語中被引領前行。

陳繼賢弟兄

於 2026 年顯現節後第五主日前夕

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 (2/8) 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** 這豈是我所要的禁食，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^a，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^b。

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。

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，

^a [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」。

^b [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」。

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。

回應顯現節後第五主日

星期一 (2/9)

列王紀下 22 章 3-20 節 戶勒大要求約西亞遵守律法

【經文】

22:3 (代下 34:8-28) 約西亞王十八年，王派米書蘭的孫子，亞薩利雅的兒子沙番書記上耶和華殿去，說：

22:4 「你上到希勒家大祭司那裏，請他把奉獻到耶和華殿的銀子，就是門口的守衛從百姓中收來的銀子，結算清楚，

22:5 交在管理耶和華殿督工的手裏，由他們支付給在耶和華殿裏做工的人，好修理殿的破壞之處，

22:6 就是木匠、工人和瓦匠，又買木料和鑿成的石頭，來整修殿宇。

22:7 但他們不用跟這些經手接受銀子的人算帳，因為這些人辦事誠實。」

22:8 希勒家大祭司對沙番書記說：「我在耶和華殿裏發現了律法書。」希勒家把書遞給沙番，沙番就讀了。

22:9 沙番書記到王那裏，把這事回覆王說：「你的僕人已把殿裏所發現的銀子倒出來，交在管理耶和華殿督工的手裏了。」

22:10 沙番書記又向王報告說：「希勒家祭司遞給我一卷書。」沙番就在王面前朗讀那書。

22:11 王聽見律法書上的話，就撕裂衣服。

22:12 王吩咐希勒家祭司與沙番的兒子亞希甘、米該亞的兒子亞革波、沙番書記和王的臣僕亞撒雅，說：

22:13 「你們去，以所發現這書上的話，為我、為百姓、為全猶大求問耶和華；因為我們祖先沒有聽從這書上的話，沒有遵照一切所寫有關我們的^a去行，耶和華就向我們大發烈怒。」

22:14 於是，希勒家祭司和亞希甘、亞革波、沙番、亞撒雅都去見戶勒大女先知，她是掌管禮服的沙龍的妻子；沙龍是哈珥哈斯的孫子，特瓦的兒子。戶勒大住在耶路撒冷第二區。他們向她請教。

22:15 她對他們說：「耶和華 - 以色列的上帝如此說：『你們可以回覆那派你們來見我的人說，

22:16 耶和華如此說：看哪，我必照着猶大王所讀那書上的一切話，降禍於這地方和其上的居民。

22:17 因為他們離棄我，向別神燒香，用他們手所做的一切惹我發怒，所以我的憤怒必向這地方發作，總不止息。』

22:18 然而，派你們來求問耶和華的猶大王，你們要這樣回覆他：『耶和華 - 以色列的上帝如此說：至於你所聽見的話，

22:19 就是聽見我指着這地方和其上的居民說，要使這地方變為荒蕪、百姓受詛咒的話，你的心就軟化，在耶和華面前謙卑下來，撕裂衣服，向我哭泣，因此我應允你。這是耶和華說的。

22:20 因此，看哪，我必使你歸到你祖先那裏，平安地進入墳墓；我要降於這地方的一切災禍，你不會親眼看見。』」他們就去把這話回覆王。

【默想】

在約西亞王的父、祖輩，也就是瑪拿西王與亞捫王長年對信仰的破壞下，在他的時代竟然展開了一場信仰復興運動，其中主要就是在這之前，他們重新發現上主的話之故。大祭司希勒家在修葺聖殿時，發現了失傳的約書，且很可能是申命記（參申命記十二章 1-4 節、二十八章 15-68 節）的部份抄本，其中講明了上主的福禍之道，以及立約子民的義務等等。約西亞王為了自己的國家沒有真正遵行律法而感到憂憤及惶恐。儘管女先知戶勒大轉達了上主的意思，也就是上主因為以色

^a [22.13] 「所寫有關我們的」：有古卷和七十士譯本是「它上面所寫的」；參代下 34:21。

列人的離棄，已定下了結局，然而這荒涼的結局將會是在約西亞王身後才會發生，君王本人不會親身經歷那樣的結局過程。約西亞王在這境況下還是想要為他的國家找尋新的出路，且要改正過往的偏差。請想想為何約西亞讀到約書時會有如此大的反應？他擔心的是自己，還是整個族群的命運呢？試回想，上一次因為讀到聖經上的話而感到需要重整自己生活的時刻，是多久以前呢？

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）

22:12 王吩咐希勒家祭司與沙番的兒子亞希甘、米該亞的兒子亞革波、沙番書記和王的臣僕亞撒雅，說：

22:13 「你們去，以所發現這書上的話，為我、為百姓、為全猶大求問耶和華；因為我們祖先沒有聽從這書上的話，沒有遵照一切所寫有關我們的去行，耶和華就向我們大發烈怒。」

詩篇 119 篇 105-112 節 律法是光

【經文】

119:105 你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

119:106 你公義的典章，我曾起誓遵守，我必按着誓言而行。

119:107 我極其痛苦；耶和華啊，求你照你的話將我救活！

119:108 耶和華啊，求你悅納我口中的讚美為甘心祭，又將你的典章教導我！

119:109 我的性命常在我手掌中^a，我卻不忘記你的律法。

119:110 惡人為我設下羅網，我卻沒有偏離你的訓詞。

119:111 我以你的法度為永遠的產業，因這是我心中所喜愛的。

119:112 我的心傾向你的律例，謹守到底，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)

羅馬書 11 章 2-10 節 所留的餘數仍是信實

【經文】

11:2 上帝並沒有棄絕他預先所知道的百姓。你們豈不知道經上論到以利亞是怎麼說的呢？他在上帝面前怎樣控告以色列人說：

^a [119.109] 「性命常在我手掌中」意思是「危險」。

11:3 「主啊，他們殺了你的先知，拆了你的祭壇，只剩下我一個人，他們還要我的命。」

11:4 但上帝的指示是怎麼對他說的呢？他說：「我為自己留下七千人，是未曾向巴力屈膝的。」

11:5 現在這時刻也是這樣，照着出於恩典的揀選，還有所留的餘數。

11:6 既是靠恩典，就不憑行為，不然，恩典就不再是恩典了。

11:7 那又怎麼說呢？以色列人所尋求的，他們沒有得着。但是蒙揀選的人得着了，其餘的人卻成了頑梗不化的。

11:8 如經上所記：「上帝給他們昏沉的靈，眼睛看不見，耳朵聽不到，直到今日。」

11:9 大衛也說：「願他們的宴席變為羅網，變為陷阱，變為絆腳石，作他們的報應。」

11:10 願他們的眼睛昏花，看不見；願你時常彎下他們的腰。」

【默想】

今天的經文是保羅自問自答的一個過程，他一直對自己的同胞猶太人不願接受基督感到憂心，「難道上主棄絕了祂的選民了嗎？」然後他自己又回答：「上帝並沒有棄絕....」，上帝並不會因為百姓的頑固而放下自己的信實。保羅舉出了以利亞的例子，他自以為只「剩下」他一個人，但是上主卻回答「剩下」的有七千人，是以利亞自以為的七千倍。雖然百姓歷來頑梗，有摩西與大衛為證，但是上帝的工作也始終沒有停止，仍然施行在剩下的「餘民」中間。這是上主的恩典，就像一場賽跑，賽程仍在繼續。此時看起來猶太人好像在受懲罰，但似乎也有恩典為曾經是選民的他們所預備。現在我們好像代替他們的職責，有時會跑在前面，有時則跑在後面，但只要仍在賽程中，我們就不能輕易蓋棺論定。請反思在真理或靈性的跑道上，你是否已停下來了呢？你是否已經放棄，僅維持表面上火熱，其實已經跑不下去了？

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）

11:4 但上帝的指示是怎麼對他說的呢？他說：「我為自己留下七千人，是未曾向巴力屈膝的。」

11:5 現在這時刻也是這樣，照着出於恩典的揀選，還有所留的餘數。

列王紀下 23 章 1-8,21-25 節 約西亞王遵守律法

【經文】

23:1 (代下 34:3-7, 29-33) 王派人召集猶大和耶路撒冷的眾長老來。

23:2 王和猶大眾人、耶路撒冷的居民、祭司、先知，以及所有的百姓，無論大小，都一同上到耶和華的殿去；王把耶和華殿裏所發現的約書上一切的話讀給他們聽。

23:3 王站在柱子旁邊，在耶和華面前立約，要盡心盡性跟從耶和華，遵守他的誠命、法度、律例，實行這書上所寫這約的話。全體百姓都願遵守所立的約。

23:4 王吩咐希勒家大祭司和副祭司，以及把守殿門的，把那些為巴力和亞舍拉，以及天上萬象所造的器皿，都從耶和華殿裏搬出來，在耶路撒冷外汲淪的田間燒了，把灰拿到伯特利去。

23:5 從前猶大列王所立拜偶像的祭司，在猶大城鎮的丘壇和耶路撒冷周圍燒香，現在王都廢去，他們是向巴力和日、月、行星，以及天上萬象燒香的人。

23:6 他把亞舍拉從耶和華殿裏搬到耶路撒冷外的汲淪溪，在汲淪溪邊焚燒，打碎成灰，把灰撒在平民的墳上。

23:7 他又拆毀耶和華殿裏男的廟妓的屋子，就是婦女在那裏為亞舍拉編織衣服的屋子。

23:8 他從猶大的城鎮將眾祭司帶來，從迦巴直到別是巴，玷污祭司燒香的丘壇。他又拆毀城門旁的丘壇，這丘壇是在約書亞市長的城門前，在人進城門的左邊。

23:21 (代下 35:1-19) 王吩咐眾百姓說：「你們當照這約書上所寫的，向耶和華 - 你們的上帝守逾越節。」

23:22 自從士師治理以色列，到以色列諸王、猶大列王在位的一切日子，從來沒有守過這樣的逾越節，

23:23 只有在約西亞王十八年，才在耶路撒冷向耶和華守這逾越節。

23:24 此外，在猶大地和耶路撒冷所見那些招魂的、行巫術的，家中的神像和偶像，以及一切可憎之物，約西亞盡都除掉，實行了希勒家祭司在耶和華殿裏所發現的律法書上所寫的話。

23:25 在約西亞以前，沒有王像他盡心、盡性、盡力地歸向耶和華，遵行摩西的一

切律法；在他以後，也沒有興起一個王像他。

【默想】

今天的經課讓我們看到，儘管女先知戶勒大說，約西亞王本身不會經歷荒涼的結局；但約西亞王顯然並未因此而置身事外，他仍積極地推行他的改革。他先是清理聖殿，要求百姓重新慶祝及紀念他們民族被救贖的節期；這些都是更新的行動，象徵著信仰轉變的意義。他清除掉不屬於上主信仰的巫術、偶像等等，然後恢復單純地敬拜上主的祭祀，除掉了過去巴力、亞舍拉、日、月神明等的混雜部分，回歸到單單敬拜耶和華——那位帶領他們出埃及的上主。因此他們也恢復了「逾越節」的慶典，紀念他們得到拯救的經歷，並且重新找回了他們的身份。他們的上主就是那位救贖他們，也與他們立約的上主，他們的身份就是這位上主的子民。我們個人和社會的生活應該要體現出這種與上主立約的精神。其實我們每次崇拜的時候，就是在清理我們內在（聖靈）的殿，每次守節或是來到聖餐桌前，就表示我們甘心樂意地守約，並切實充滿感謝，願意重新調整我們生命的方向。請問你每次崇拜都作好預備了嗎？

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）

23:3 王站在柱子旁邊，在耶和華面前立約，要盡心盡性跟從耶和華，遵守他的誠命、法度、律例，實行這書上所寫這約的話。全體百姓都願遵守所立的約。

詩篇 119 篇 105-112 節 律法是光

【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 章 1-12 節 基督是光

【經文】

4:1 所以，既然我們蒙憐憫受了這事奉的責任，就不喪膽，

4:2 反而把那些暗昧可恥的事棄絕了，不行詭詐，不曲解上帝的道，只將真理顯揚出來，好在上帝面前把自己推薦給各人的良心。

4:3 即使我們的福音被遮蔽，那只是對滅亡的人遮蔽。

4:4 這些不信的人被這世界的神明弄瞎了心眼，使他們看不見基督榮耀的福音。基督本是上帝的像。

4:5 我們不是傳自己，而是傳耶穌基督為主，並且自己因耶穌作你們的僕人。

4:6 那吩咐光從黑暗裏照出來的上帝已經照在我們心裏，使我們知道上帝榮耀的光顯在耶穌基督的臉上。

4:7 我們有這寶貝放在瓦器裏，為要顯明這莫大的能力是出於上帝，不是出於我們。

4:8 我們處處受困，卻不被捆住；內心困擾，卻沒有絕望；

4:9 遭受迫害，卻不被撇棄；擊倒在地，卻不致滅亡。

4:10 我們身上常帶着耶穌的死，使耶穌的生也在我們身上顯明。

4:11 因為我們這活着的人常為耶穌被置於死地，使耶穌的生命在我們這必死的人身上顯明出來。

4:12 這樣看來，死是在我們身上運作，生卻在你們身上運作。

【默想】

今天的經文顯示保羅是一位歷經困難重重的牧者，他應對困難的心態與方式，卻成為了我們的榜樣。他的方向清晰，他知道自己的使命是傳講基督為主，這位基督就是上帝具體的道（或像），他並不是要創造自己的成就，所以他才能理直氣壯地宣講。再者，他的能力不是靠自己，而是他所要傳揚的上帝將能力放在他這個不起眼的「瓦器」裏，使他能夠勇往直前。他同情世人不能像他一樣領會上帝的計畫，在基督裏看到上帝的榮耀，只因人們的心眼被遮蔽了，所以視而不見。他經歷基督的苦難之極致，就是「死」，但也經歷基督恩典之極致，就是「生」。他同受基督的苦，卻讓「生」在他受託的人身上能顯明出來。他的經歷與態度，對也在服事中的你有何提醒呢？

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 那吩咐光從黑暗裏照出來的上帝已經照在我們心裏，使我們知道上帝榮耀的光顯在耶穌基督的臉上。

4:7 我們有這寶貝放在瓦器裏，為要顯明這莫大的能力是出於上帝，不是出於我們。

箴言 6 章 6-23 節 律法是燈

【經文】

- 6:6 懶惰人哪，你去察看螞蟻的動作，就可得智慧。
- 6:7 螞蟻沒有領袖，沒有官長，沒有君王，
- 6:8 尚且在夏天預備食物，在收割時儲存糧食。
- 6:9 懶惰人哪，你要睡到幾時呢？你甚麼時候才睡醒呢？
- 6:10 再睡片時，打盹片時，抱着雙臂躺臥片時，
- 6:11 你的貧窮就如盜賊來到，你的貧乏彷彿拿盾牌的人來臨。
- 6:12 無賴的惡徒行事全憑歪曲的口，
- 6:13 他眨眼傳神，以腳示意，用指點劃，
- 6:14 存心乖謬，常設惡謀，散播紛爭。
- 6:15 所以，災難必突然臨到他，他必頃刻被毀，無從醫治。
- 6:16 耶和華所恨惡的有六樣，他心所憎惡的共有七樣：
- 6:17 就是高傲的眼，撒謊的舌，殺害無辜的手，
- 6:18 圖謀惡計的心，飛奔行惡的腳，
- 6:19 口吐謊言的假證人，並在弟兄間散播紛爭的人。
- 6:20 我兒啊，要遵守你父親的命令，不可離棄你母親的教誨。
- 6:21 要常掛在你心上，繫在你頸項上。
- 6:22 你行走，她必引導你，你躺臥，她必保護你，你睡醒，她必與你談論。
- 6:23 因為誠命是燈，教誨是光，管教的責備是生命的道，

【默想】

今天的經文是箴言的作者提出的勸告，首先他將「懶惰人」與「螞蟻」作一個對比，「懶惰人」是箴言書中常提到的一種人，他們用各種理由或藉口而不行動，最後卻淪為無所事事、心存乖謬的人。相反的，螞蟻卻能努力地工作，為嚴冬積蓄糧食，螞蟻在沒有領袖指揮下按期工作，可說是一種生存的智慧，準確地說是一種「天性」或「天賦」。此外，這段經文的作者也提醒我們，上主所憎恨的有六種行徑和七種行為。包括了我們的「眼」的高傲、「舌」的撒謊、「手」的殺害、「心」的詭計、「腳」的飛奔行惡、「口」的假見證和散播紛爭，這些上主所不喜悅的事，作者希望我們懷有防備的態度去面對。如何使我們這些身上的功能，正

確地使用，我們需要「律法」的燈及光來照亮我們，如我們本週默想的詩篇一一九篇 105 節：「你的話是我腳前的燈，是我路上的光」，同時我們也需要將上主的話「掛在心上，繫在頸項上」，也就是要晝夜思想之意。請問當你遇到瓶頸時，你如何經歷上主透過祂的話來指引你？

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）

6:20 我兒啊，要遵守你父親的命令，不可離棄你母親的教誨。

6:21 要常掛在你心上，繫在你頸項上。

6:22 你行走，她必引導你，你躺臥，她必保護你，你睡醒，她必與你談論。

6:23 因為誠命是燈，教誨是光，管教的責備是生命的道。

詩篇 119 篇 105-112 節 律法是光

【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 章 12-30 節 基督是世界的光

【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。」

8:20 這些話是耶穌在聖殿的銀庫房裏教導人的時候說的。當時沒有人捉拿他，因為他的時候還沒有到。

8:21 於是耶穌又對他們說：「我去了，你們會找我，而你們會死在自己的罪中；我所去的地方，你們不能去。」

8:22 猶太人說：「他說『我所去的地方，你們不能去』，難道他要自殺嗎？」

8:23 耶穌對他們說：「你們是從下面來的，我是從上面來的；你們是屬這世界的，我不是屬這世界的。」

8:24 所以我對你們說，你們會死在自己的罪中，你們若不信我就是那位，就會死在自己的罪中。」

8:25 他們就問他：「你到底是誰？」耶穌對他們說：「我從起初就告訴你們了。」

8:26 我有許多事要講論你們，判斷你們；但差我來的那位是真實的，我從他那裏所聽見的，就告訴世人。」

8:27 他們不明白耶穌是對他們講父的事。

8:28 所以耶穌說：「你們舉起人子以後就會知道我就是那位了，並且知道我沒有一件事是憑着自己做的。我說這些話是照着父所教導我的。」

8:29 差我來的那位與我同在；他沒有撇下我獨自一人，因為我一直行他所喜悅的事。」

8:30 耶穌說這些話的時候，有許多人信了他。

【默想】

沒有光的生命是黑暗的生命，黑暗使人看不到方向，也使人看不到真相。耶穌作為生命的光，為的是使我們看清我們自己的本相，也使我們看到真正的方向。你有感到心中的陰霾嗎？你是否找不到方向？試著「來就真光吧！」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。請想想，此刻你要選擇什麼？你的方向在哪裡？你可曾在明光中檢視這些問題呢？

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。」

星期四 (2/12)

出埃及記 6 章 2-9 節 上帝應許藉由摩西行拯救

【經文】

6:2 上帝吩咐摩西，對他說：「我是耶和華。

6:3 我從前向亞伯拉罕、以撒、雅各顯現為全能的上帝；至於我的名耶和華，我未曾讓他們知道。

6:4 我要與他們堅立我的約，要把迦南地，他們寄居的地賜給他們。

6:5 我聽見以色列人被埃及人奴役的哀聲，我就記念我的約。

6:6 所以你要對以色列人說：『我是耶和華；我要除去埃及人加給你們的勞役，救你們脫離他們的奴役。我要用伸出來的膀臂，藉嚴厲的懲罰救贖你們。

6:7 我要以你們為我的百姓，我也要作你們的上帝。我除去埃及人加給你們的勞役，你們就知道我是耶和華你們的上帝。

6:8 我起誓應許給亞伯拉罕、以撒、雅各的地，我要領你們進去，將那地賜給你們為業。我是耶和華。』」

6:9 摩西把這話告訴以色列人，但是他們因心裏愁煩，又因苦工，就不肯聽摩西的話。

【默想】

今天的經文中，上主明確地吩咐摩西，祂要施行的拯救。首先，我們看到上主紀念祂與亞伯拉罕、以撒、雅各所立的約。祂也聽到以色列在埃及被奴役的哀聲。祂不但要將他們從勞役中救出來，還要讓以色列成為祂的子民，更要將應許給他們祖先的地賜給他們。意即要將他們從勞苦中救出，讓他們重新有身份——上主的子民，還要得到一個新的家園。這麼好的消息，在摩西告知之後，他們的反應竟然是「心裏愁煩」，以及因眼前的苦工，而不肯接受摩西傳講的好消息。每個人的人生際遇都相當有限，往往很容易限制了自己人生更好的想像，而陷在苦困之中的人們更會習慣處於哀聲與不滿之中。若是要求人為了改變而付出代價時，通常就會令人裹足不前了；所以，往往長期活在苦難結構下的人，甚至會覺得要過更好的生活是「不可能」的事，與其冒險不如就這樣生活吧。苦難的可怕之處，就是磨去了人們盼望的力量與想像。顯現期期間，經課點亮了我們看到生命品質更好的可能性，在光與暗交錯中看到可期的前景，但仍需要我們作出一個回應：

選擇光明、選擇智慧和選擇上主的路，千萬不要裹足不前。

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）

6:4 我要與他們堅立我的約，要把迦南地，他們寄居的地賜給他們。

6:5 我聽見以色列人被埃及人奴役的哀聲，我就記念我的約。

詩篇 2 篇 上帝之子

【經文】

2:1 列國為甚麼爭鬧？萬民為甚麼圖謀虛妄？

2:2 世上的君王都站穩，臣宰一同算計，要對抗耶和華，對抗他的受膏者：

2:3 「我們要掙脫他們的捆綁，脫去他們的繩索。」

2:4 那坐在天上的必譏笑，主必嗤笑他們。

2:5 那時，他要在怒中責備他們，在烈怒中驚嚇他們：

2:6 「我已經在錫安 - 我的聖山膏立了我的君王。」

2:7 我要傳耶和華的聖旨，他對我說：「你是我的兒子，我今日生了你。」

2:8 你求我，我就將列國賜你為基業，將地極賜你為田產。

2:9 你必用鐵杖打破他們，把他們如同陶匠的瓦器摔碎。」

2:10 現在，君王啊，應當謹慎！世上的審判官哪，要聽勸戒！

2:11 當存敬畏的心事奉耶和華，又當戰兢而快樂。

2:12 當親吻兒子，免得他發怒，你們就在半途中滅亡，因為他的怒氣快要發作。
凡投靠他的，都是有福的。

【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 8 章 1-7 節 基督是中保

【經文】

8:1 我們所講的事，其中第一要緊的就是：我們有這樣一位大祭司，他已經坐在天上至大者寶座的右邊，

8:2 在聖所，就是在真帳幕裏作僕役；這帳幕是主所支搭的，不是人所支搭的。

8:3 凡大祭司都是為獻禮物和祭物設立的，所以這位大祭司也必須有所獻上。

8:4 他若在地上，就不用作祭司，因為已經有照律法獻禮物的祭司了。

8:5 他們所供奉的本是天上之事的樣式和影像，正如摩西將要造帳幕的時候，上帝警戒他，說：「要謹慎，一切都要照着在山上指示你的樣式去做。」

8:6 如今耶穌已經得了更優越的事奉，正如他作更美之約的中保；這約原是憑更美之應許立的。

8:7 第一個約若沒有瑕疵，就無須尋求第二個約了。

【默想】

今天的經文主要是介紹，耶穌作為大祭司的特殊身份與地位。內容延續著希伯來書第七章(特別是26-28節)所提到的這位大祭司，祂既是坐在天上寶座的右邊，所以祂絕對不是一位普通的人，是與「至高者」同等的地位，祂的工作雖然也是處理獻祭的事，但祂卻是在「真帳幕」中「服事」，以「天上的樣式」做美好的獻祭行動。另一方面，這個改變與「約」的更新有關。所以在第7節中預示了「第二個約」。上主要與人立新約。祂的意思並非前約失敗了，而是人唯有經歷過前約，才會明白新約的奧妙；若沒有前約作為新約的理解背景(pre-understanding)，我們未必能準確了解上主的心意，甚至可能會錯誤地理解。顯現期臨近尾聲，你能從這段時間的讀經，更認出上主所帶來的盼望嗎？對照過去人以獻祭與上主和好的方式，你能從希伯來書所傳講新的約或大祭司所帶來的意義，看出上主與人和好方式的奧妙嗎？從舊轉到新的過程中，你能跟得上腳步，瞭解上主工作的苦心嗎？

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)

8:5 他們所供奉的本是天上之事的樣式和影像，正如摩西將要造帳幕的時候，上帝警戒他，說：「要謹慎，一切都要照着在山上指示你的樣式去做。」

8:6 如今耶穌已經得了更優越的事奉，正如他作更美之約的中保；這約原是憑更美之應許立的。

出埃及記 19 章 9b-25 節 以色列在西乃山自潔

【經文】

19:9 耶和華對摩西說：「看哪，我要在密雲中臨到你那裏，叫百姓在我與你說話的時候可以聽見，就可以永遠相信你了。」於是，摩西將百姓的話稟告耶和華。

19:10 耶和華對摩西說：「你往百姓那裏去，使他們今天明天分別為聖，又叫他們洗衣服。

19:11 第三天要預備好，因為第三天耶和華要在眾百姓眼前降臨在西奈山。

19:12 你要在山的周圍給百姓劃定界限，說：『你們當謹慎，不可上山去，也不可摸山的邊界。凡摸這山的，必被處死。

19:13 不可用手碰他，要用石頭打死，或射死；無論是人是牲畜，都不可活。』到角聲拉長的時候，他們才可到山腳來。」

19:14 摩西下山到百姓那裏去，使他們分別為聖，他們就洗衣服。

19:15 他對百姓說：「第三天要預備好；不可親近女人。」

19:16 到了第三天早晨，山上有雷轟、閃電和密雲，並且角聲非常響亮，營中的百姓盡都戰抖。

19:17 摩西率領百姓出營迎見上帝，都站在山下。

19:18 西奈山全山冒煙，因為耶和華在火中降臨山上。山的煙霧上騰，彷彿燒窯，整座山劇烈震動。

19:19 角聲越來越響，摩西說話，上帝以聲音回答他。

19:20 耶和華降臨在西奈山頂上，耶和華召摩西上山頂，摩西就上去了。

19:21 耶和華對摩西說：「你下去警告百姓，免得他們闖過來看耶和華，就會有許多人死亡。

19:22 那些親近耶和華的祭司也要把自己分別為聖，免得耶和華忽然出來擊殺他們。」

19:23 摩西對耶和華說：「百姓不能上西奈山，因為你已經警告我們說：『要在山的周圍劃定界限，使山成聖。』」

19:24 耶和華對他說：「下去吧，你要和亞倫一起上來；只是祭司和百姓不可闖上來到耶和華這裏，免得耶和華忽然出來擊殺他們。」

19:25 於是，摩西下到百姓那裏告訴他們。

【默想】

今天的經文主要是記載在頒佈十誡前的預備，過程相當地謹慎，充滿神聖的氛圍。摩西先按照吩咐，預備好在百姓中擔當長老的領袖們，他們下定決心：「凡耶和華所說的，我們一定遵行」（十九章 8 節），摩西將這個意願也轉達給上主（十九章 9 節）。接下來，上主透過摩西吩咐了他們一連串的要求，透過一連串的經歷，如山上的火、煙霧、地震，以及角聲，使他們感受到上主臨在的莊嚴，並且與主相遇就必須要分別為聖。因此，他們不可以隨便觸摸、不可隨意亂闖，心中要充滿敬畏，他們要從外到內的自我潔淨，淨身洗衣，不得有淫念，也不可行房。促使此刻參與的人，皆能明白也感受到自己將與神聖的上主相遇，每個人都有分別為聖的意念。這是他們恭候上主臨在與聖言或誡命於頒佈前的預備。可見這是何等莊嚴神聖的事情。過去我們將崇拜的事稱作「聖事」，也是相同的概念，預備好我們的心分別為聖去實踐一項分別為聖的禮儀程序。請問每次崇拜前，你如何預備你的心「分別為聖」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）

19:10 耶和華對摩西說：「你往百姓那裏去，使他們今天明天分別為聖，又叫他們洗衣服。」

19:11 第三天要預備好，因為第三天耶和華要在眾百姓眼前降臨在西奈山。

詩篇 2 篇 上帝之子

【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 章 23-28 節 摩西的信心

【經文】

11:23 因着信，摩西生下來，他的父母見他是個俊美的孩子，把他藏了三個月，並不怕王的命令。

11:24 因着信，摩西長大了不肯稱為法老女兒之子。

11:25 他寧可和上帝的百姓一同受苦，也不願在罪中享受片刻的歡樂。

11:26 他把為彌賽亞受凌辱看得比埃及的財物更寶貴，因為他想望所要得的賞賜。

11:27 因着信，他離開埃及，不怕王的憤怒，因為他恆心忍耐，如同看見那不能看見的上帝。

11:28 因着信，他設立逾越節，在門上灑血，免得那毀滅者加害以色列人的長子。

【默想】

今天的經文讓我們看到，生長在皇宮裏的摩西，竟然會認同他受苦的同胞，他放下眼前的實質利益，甘願去服事受苦的百姓，這是非常難能可貴的事。今天希伯來書的作者提到他有這樣的決心，不單是因為血緣的關係，而是「因著信」。他的父母「因著信」把他藏起來，他也「因著信」寧可放下逸樂，與上帝的百姓一同受苦。同時也「因著信」經歷了逾越節的羔羊事件，才能使以色列人得到拯救。可見因著信仰，他們各自作了決定，然後也一起完成歷史上一次偉大的救贖行動。因著信，意味著他們是從信仰上主的角度來看事情，相信上主必定救贖，可以作出信心的決定。你可曾真正考慮過為受苦的人——上主所關懷的人，而願意「因著信」放下你的身段，或是眼前的益處，去服事他們嗎？或者你會「因著信」，以服事這樣的人為一生的職志嗎？

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）

11:27 因着信，他離開埃及，不怕王的憤怒，因為他恆心忍耐，如同看見那不能看見的上帝。

11:28 因着信，他設立逾越節，在門上灑血，免得那毀滅者加害以色列人的長子。

列王紀上 21 章 20-29 節 以利亞說出來自上帝的話

【經文】

21:20 亞哈對以利亞說：「我的仇敵啊，你找到我了嗎？」他說：「我找到你了。因為你出賣自己，行了耶和華眼中看為惡的事。」

21:21 耶和華說：『看哪，我必使災禍臨到你，把你除滅。以色列中凡屬亞哈的男丁，無論是奴役的、自由的，我都要剪除。』

21:22 我必使你的家像尼八的兒子耶羅波安的家，又像亞希雅的兒子巴沙的家，因為你惹我發怒，又使以色列陷入罪裏。』

21:23 論到耶洗別，耶和華說：『狗必在耶斯列的城郭^a吃耶洗別。』

21:24 凡屬亞哈的人，死在城中的必被狗吃，死在田野的必被空中的鳥吃。』

21:25 (只是從來沒有像亞哈的，因他受耶洗別王后的唆使，出賣自己，行了耶和華眼中看為惡的事。)

21:26 他行了最可憎的事，隨從偶像，正如耶和華在以色列人面前趕出的亞摩利人所行的一切。)

21:27 亞哈聽見這些話，就撕裂衣服，禁食，貼身穿着麻布，也睡在麻布上，沮喪地走來走去。

21:28 耶和華的話臨到提斯比人以利亞，說：

21:29 「亞哈在我面前這樣謙卑，你看見了嗎？因為他在我面前謙卑，所以在他的日子，我不降這禍；到他兒子的時候，我必降這禍於他的家。」

【默想】

亞哈王因為聽從了王后耶洗別的建議，害死了拿伯，又奪取了他的葡萄園，這件事使他大大地得罪了上主，因為在亞哈王之前，以色列社會仍保持著律法下的莊園精神，土地是上主賜給每個人，讓百姓及家人可以有尊嚴地生活。所以土地是不能隨便放棄或買賣的，失去土地的人就會流離失所，沒有維生的依靠，往往也失去了人的尊嚴。這是從外邦嫁過來的王后耶洗別所不能理解的，所以她以她的父親的為王之道，建議亞哈以王權的勢力，逼死拿伯，取得了他的莊園。這個舉動觸犯了多項律法，他們作假見證、起假誓言，還破壞了律法對於土地的精神。當亞哈王在拿伯的園中，見到以利亞時的第一句話就說：「我的仇敵啊，你找到

^a [21.23] 「城郭」：有些古卷和古譯本是「田間」。

我了嗎？」我們可以想像他在剛取得的葡萄園中，對自己所闖下的大禍，可能充滿了懊悔與恐懼，他彷彿知道上主必派遣先知找他，也一定不會放過他的。「你找到我了嗎？」讓人想起伊甸園中躲起來的亞當說：「我躲在這裏！」先知隨即宣布了上主的審判，他們夫婦還有他們的國家，將會遭到嚴厲的報應。然而戲劇性的情況是，最後上主接納了亞哈的懺悔，使他國家的滅亡將會在他的身後才發生。這個事件讓我們看到律法的精神在上帝的百姓中，逐漸消失的過程，世俗的力量或信仰漸漸侵蝕了以色列立國的精神。我們也明白後來這個一分为二的國家，終究會以滅亡及被擄收場。但我們同時也看到，上主不輕看「憂傷痛悔」的心，而延遲了他們的亡國。或者我們也看到雖然被擄，但上主仍然繼續看顧他們的原因。這個主日過去後，大齋期就要開始了，請開始預備大齋期四十天的靈修活動與主題；這是一個提醒我們要有「憂傷痛悔」之心的節期，來面對我們生活於仍在罪惡結構中的世界。

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）

21:28 耶和華的話臨到提斯比人以利亞，說：

21:29 「亞哈在我面前這樣謙卑，你看見了嗎？因為他在我面前謙卑，所以在他的日子，我不降這禍；到他兒子的時候，我必降這禍於他的家。」

詩篇 2 篇 上帝之子

【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 9 章 9-13 節 以利亞的到來

【經文】

9:9 下山的時候，耶穌囑咐他們說：「人子還沒有從死人中復活，你們不要把所看到的告訴人。」

9:10 門徒將這話存記在心，彼此議論「從死人中復活」是甚麼意思。

9:11 他們就問耶穌：「文士為甚麼說以利亞必須先來？」

9:12 耶穌說：「以利亞的確先來復興萬事。經上不是指着人子說，他要受許多的苦和被人輕慢嗎？」

9:13 我告訴你們，以利亞已經來了，他們任意待他，正如經上指着他說的。」

【默想】

基督登山變相，預先展現了基督的榮耀，但是這並不是終極的時刻，因為人子還要下山，經歷十架的苦難後，真正的榮耀才會顯出來。門徒經歷了山上神祕的經驗，但心中仍充滿了疑惑。基督也就是彌賽亞，難道也要經歷死亡或苦難嗎？以利亞在彌賽亞來臨之前要先來，這是瑪拉基書四章 5-6 節的預言，也是舊約的最後一句話，如今他們在山上時看見了以利亞，這又意味著什麼呢？施洗約翰作為彌賽亞的先鋒，猶如以利亞，但他仍然遭受殺害，這樣彌賽亞的命運又會好到哪裏去呢？他們可能還不能完全明白，他們在山上看到了榮耀，其實也預示著苦難，但是經過苦難的榮耀，才是人子真正得榮耀的時刻。無論榮耀與苦難，你都預備好跟隨基督了嗎？

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）

9:12 耶穌說：「以利亞的確先來復興萬事。經上不是指着人子說，他要受許多的苦和被人輕慢嗎？」

9:13 我告訴你們，以利亞已經來了，他們任意待他，正如經上指着他說的。」

星期日 (2/15) 登山變相主日 (顯現節後第六主日)

出埃及記 24 章 12-18 節 摩西進入上帝榮耀的雲

【經文】

24:12 耶和華對摩西說：「你上山到我這裏來，就在那裏，我要將石版，就是我所寫的律法和誡命賜給你，使你可以教導他們。」

24:13 摩西和他的助手約書亞站起來；摩西上了上帝的山。

24:14 摩西對長老們說：「你們在這裏等我們，直到我們再回到你們這裏。看哪，亞倫和戶珥與你們同在。誰有訴訟，可以去找他們。」

24:15 摩西上山，有雲彩把山遮蓋。

24:16 耶和華的榮耀駐在西奈山，雲彩遮蓋了山六天，第七天他從雲中呼叫摩西。

24:17 耶和華的榮耀在山頂上，在以色列人眼前，形狀如吞噬的火。

24:18 摩西進入雲中，登上了山。摩西在山上四十晝夜。

【默想】

這是摩西遇到上主榮耀的經歷。他在山上，一方面上主向他賜下律法和誡命。另一方面他經歷了難以言喻的經驗，他在上主的榮耀，以及雲彩遮蓋的山頂上，度過了四十晝夜，這段時間足夠讓他完全沉靜在上主奧祕的榮光中，體驗他過去所未曾有過的經歷。這個神祕的經驗使他從外貌到內在都產生很大的變化，他將要迎來一段漫長的曠野之旅。我們都不一定，也不必然會有摩西山中的經歷，但是上主卻在不同的時機，讓我們以各種不同的方式，經驗祂奧祕的榮光，讓我們可從新的角度看待這世界以及我們的人生，越是艱難的託付，就越要深刻地經歷上主。你是否也有類似的經歷，讓你感到上主的奧妙無法形容，而因此改變你以往對事物的看法？

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）

24:17 耶和華的榮耀在山頂上，在以色列人眼前，形狀如吞噬的火。

24:18 摩西進入雲中，登上了山。摩西在山上四十晝夜。

詩篇 2 篇 上帝之子

【經文】

2:1 列國為甚麼爭鬧？萬民為甚麼圖謀虛妄？

2:2 世上的君王都站穩，臣宰一同算計，要對抗耶和華，對抗他的受膏者：

2:3 「我們要掙脫他們的捆綁，脫去他們的繩索。」
2:4 那坐在天上的必譏笑，主必嗤笑他們。
2:5 那時，他要在怒中責備他們，在烈怒中驚嚇他們：
2:6 「我已經在錫安 - 我的聖山膏立了我的君王。」
2:7 我要傳耶和華的聖旨，他對我說：「你是我的兒子，我今日生了你。」
2:8 你求我，我就將列國賜你為基業，將地極賜你為田產。
2:9 你必用鐵杖打破他們，把他們如同陶匠的瓦器摔碎。」
2:10 現在，君王啊，應當謹慎！世上的審判官哪，要聽勸戒！
2:11 當存敬畏的心事奉耶和華，又當戰兢而快樂。
2:12 當親吻兒子，免得他發怒，你們就在半途中滅亡，因為他的怒氣快要發作。
凡投靠他的，都是有福的。

【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)

彼得後書 1 章 16-21 節 照耀著上帝的榮耀

【經文】

1:16 我們從前把我們主耶穌基督的大能和他來臨的事告訴你們，並不是隨從一些捏造出來的無稽傳說，我們是曾經親眼見過他的威榮的人。
1:17 他從父上帝得尊貴榮耀的時候，從至高無上的榮耀有聲音出來，對他說：「這是我所喜悅的。」
1:18 我們同他在聖山的時候，親自聽見這聲音從天上出來。
1:19 我們有先知更確實的信息，你們要好好地留意這信息，如同留意照耀在暗處的明燈，直等到天亮，晨星在你們心裏升起的時候。
1:20 第一要緊的，你們要知道，經上所有的預言是不可隨私意解釋的，
1:21 因為預言從來沒有出於人意的，而是人被聖靈感動說出上帝的話來。

【默想】

這是使徒彼得經歷上主榮耀的見證，與摩西相似，但又不同。彼得的語氣似乎是臨終贈言，有些事他認為是一定要親自交代清楚的。首先是他所傳的耶穌作為基督的降臨，是他親身所見證的，他也曾見證主耶穌的榮光。他的見證不是獨立的，而是先知早有明訓，以及聖靈的感動。基督的降臨是上主有計畫的工作，透過先知的宣告、使徒的見證，並聖靈的引導使人明白。此外，我們看到耶穌登山變相

這事給彼得留下了極其具體及深刻的印象。耶穌在你的身上，有何極其深刻的印象？你認為你的生命中有什麼經歷是最值得一提的？

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）

1:20 第一要緊的，你們要知道，經上所有的預言是不可隨私意解釋的，

1:21 因為預言從來沒有出於人意的，而是人被聖靈感動說出上帝的話來。

馬太福音 17 章 1-9 節 基督顯明是上帝的愛子

【經文】

17:1（可 9:2-13 路 9:28-36）過了六天，耶穌帶着彼得、雅各和雅各的弟弟約翰，領他們悄悄地上高山

17:2 他在他們面前變了形像，他的臉明亮如太陽，衣裳潔白如光。

17:3 忽然，有摩西和以利亞向他們顯現，與耶穌說話。

17:4 彼得回應，對耶穌說：「主啊，我們在這裏真好！你若願意，我就在這裏搭三座棚，一座為你，一座為摩西，一座為以利亞。」

17:5 說話之間，忽然有一朵明亮的雲彩遮蓋他們，又有聲音從雲彩裏出來，說：「這是我的愛子，我所喜愛的。你們要聽從他！」

17:6 門徒聽見，就俯伏在地，極其害怕。

17:7 耶穌進前來，拍拍他們，說：「起來，不要害怕！」

17:8 他們舉目，不見一人，只見耶穌獨自一人。

17:9 下山的時候，耶穌囑咐他們說：「人子還沒有從死人中復活，你們不要把所看到的告訴人。」

【默想】

這是彼得、雅各、約翰三位使徒的經歷，在三卷共觀福音書（馬太、馬可、路加）中都有記載，相信對他們個人的一生有著莫大的影響。這是發生在耶穌要往耶路撒冷的路上，此行他們一路上要經過許多的挑戰，同時在耶路撒冷有十字架的苦難在等待著他們。在此之前耶穌曾經考問過門徒：「你們說我是誰？」雖然彼得答出了耶穌的身份：「你是基督，是永生上帝的兒子。」但是隨後耶穌提到自己的受死、受難與復活時，彼得的表現顯然仍未能全面瞭解到基督的受苦，也未能理解這是上帝得榮耀的時候；因為受苦與榮耀是一體兩面。這也難怪他們不解，因為這是上主過去一直隱藏的奧祕。如今在山上他們再度遇見了他們所不能明白

的事，他們看見了摩西、以利亞與耶穌一起，彼時耶穌的外型改變了，祂的臉明亮如太陽，衣服潔白如光。在路加福音中特別提到他們是在討論耶穌受死的事情，加上經文最後囑咐要他們在耶穌復活以前，先不要告訴人他們的經歷。所以一般相信耶穌變相是向門徒們預示了末後的榮耀，因為他們即將要面對的是非常嚴峻的挑戰。經歷中他們也聽見雲彩中的聲音：「這是我的愛子，我所喜愛的，你們要聽從他」，他們在驚訝俯伏時，聽見耶穌的召喚：「起來，不要害怕！」於是他們此時的眼光，「不見一人，只見耶穌」。這段經文所描述的經歷，其內涵之豐富，相信是筆墨所難以形容的，請設身處地的默想，這個經歷讓我們能更認識到耶穌的哪些方面？

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）

17:7 耶穌進前來，拍拍他們，說：「起來，不要害怕！」

17:8 他們舉目，不見一人，只見耶穌獨自一人。

本週小組討論

鄭沂珊

一、禁食行義，作鹽作光

當先知闡明真正的禁食是「鬆開兇惡的繩、使被欺壓的得自由」(賽 58:1-12)，主耶穌稱門徒為「世上的鹽、世上的光」(太 5:13-20)，保羅提醒福音不是倚靠智慧言語，乃在聖靈大能(林前 2:1-16；林後 4:1-12)，箴言也勸勉人謹守訓誨如光照路(箴 6:6-23)。💡 這些交織的經文提醒我們，我們是否只停留在宗教形式，而缺少公義與憐憫的生命實踐？在家庭、教會與社會處境中，我們可以如何具體活出「照亮黑暗、守望真理」的鹽光見證？

二、立約守道，聽命行道

從神向摩西啟示名號並記念祂的約(出 6:2-9)，到西乃山上百姓戰兢領受聖約(出 19:9b-25)，希伯來書宣告基督為更美之約的大祭司(來 8:1-7；11:23-28)；約西亞王聽見律法書便撕裂衣服、帶領全民悔改更新(王下 22:3-20；23:1-8,21-25)。這些段落共同指出：真正的屬神子民不僅「知道」約，更要「順服」約。💡 我們是否也只是熟悉真理，卻遲疑於實踐？我們願意如何像約西亞一樣即刻回應，使信仰從耳中進到腳中，從聽道成為行道？

三、離暗歸光，定睛前方

耶穌宣告「我是世界的光，跟從我的必不在黑暗裡走」(約 8:12-30)，但人心仍可能如亞哈貪戀權勢、終致敗壞(王上 21:20-29)；保羅提醒以色列人蒙揀選卻也可能心硬(羅 11:2-10)，馬可福音更記載門徒對受苦彌賽亞的遲鈍與不解(可 9:9-13)。💡 在光與暗、忠與悖之間，我們每日都在抉擇方向，我們是否仍被私慾或懼怕牽引，停留在屬靈的灰暗地帶？此刻我們要如何重新定睛基督、離棄隱而未現的偶像，使生命真實轉向光明，持守到底？

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。



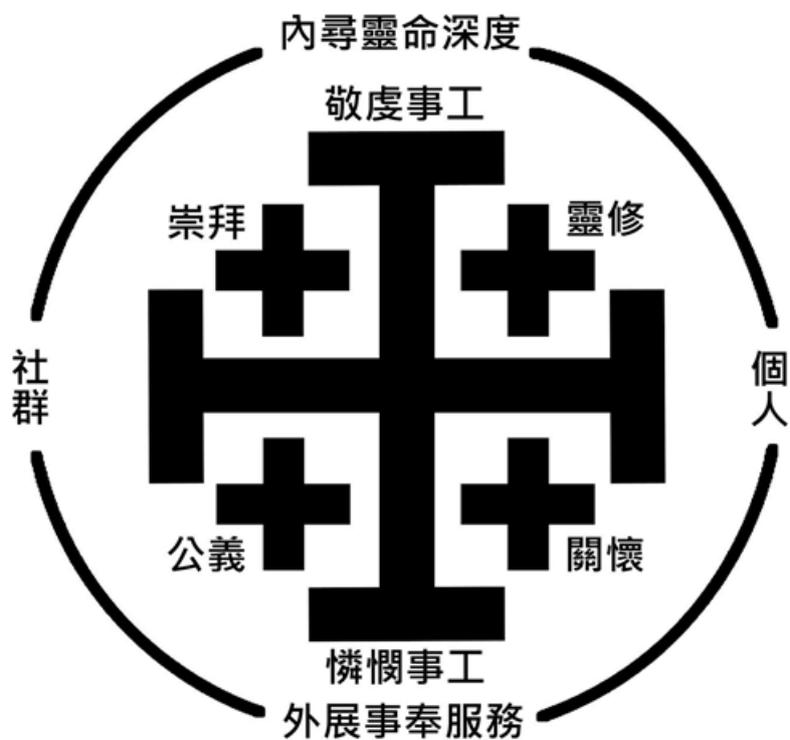
每日三讀三禱網頁



每日三讀三禱 Line



影音平台連結



我們的團隊

內容原稿：龐君華

文字工作：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