

2026

馬太年

甲年

甲年登山變相主日至大齋期第一主日

2026.2.15 – 2.22

(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！

登山變相主日是顯現期尾聲，教會年的上半年已經過了三分之一的時間，經課一步一步導引我們從期待真光、真光來臨、被真光所召，到在山上遇見榮光變容，是這段時間的一個高峰。登山是怎樣一回事，使得彼得想要待在山上。或許十架約翰的《攀登迦密山》中攀登聖山的意象可以作為參考，在那裡只有上主的榮光與榮耀，以及上主的同在。

在本週經課中，登山而與主相近是一個神聖經歷，但上主不希望我們止於此，也要下山，成全祂所要託付我們之事情。下山沒有意味會與神聖的遠去，「光」會在我們當中孕育生命力，並且這生命力也會在屬上主的群體中滋長。

週三聖灰日是大齋期的開始，也是下山後的挑戰。抹灰禮儀中一句「本是塵土，仍要歸回塵土」，提醒了我們在本世的本相。惟有在上主的恩典中，能迎見救贖的到來。故此，我們的生命需要作出選擇與回應。

大齋期將要開始，你是否預備好迎向接下來的旅程？

陳繼賢弟兄

於 2026 年登山變相主日前夕

**2026 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！



從新春到大齋期

龐君華牧師

這個禮拜是特別的一週是我們華人社會的農曆新年，我們也正過著新春假期。大部分的家庭趁這個節日家人團聚，或是假期出遊，經過一年的辛勞大家得以喘口氣，假期過後期盼重新起步。

這種心情大致和四季循環的現象相吻合，經過了日短夜長的寒冬之後的春天，凋零的樹枝開始冒出了綠芽，枯萎的植物也出現了生機。缺乏陽光的日子，開始綻放光明。古詩有云：「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？」這種經歷黑暗之後的光明，一如我們教會大齋期的精髓。教會的節期安排本就是根據基督的事件與救贖的節奏而設立的。

「大齋期」在華文的教會中，不同的傳統有不同的翻譯，有的譯為「四旬期」，如羅馬天主教，有的譯為預苦期，如信義宗等教會），然而大齋期的英文 Lent 是來自央格魯撒克遜古語 *Lencten*，即「春天」的意思；到了春季我們要慶祝基督死而後生的「復活」奧蹟。這是個嚴肅而關鍵的信仰課題，我們必須每年要有所預備、反省與實踐，才能不斷地更新我們對它的理解，以及體會其中的奧祕。所以這是一個預備性質的節期，為的是教會及個人預備復活節的慶典。自古以來基督徒或信仰群體，在這段時期都會專注地從事祈禱、禁食或（齋戒）、洗禮前的預備，如：反省、懺悔等宗教的行動。這些行動顯示出當時的信徒對信仰的認真態度，為了不願讓信仰流於形式與僵化。

大齋節期的時間是在復活節之前的四十天（扣掉主日），這樣算下來大齋期的首日一定會落在禮拜三，於是教會會宣布節期的開始，這個禮拜三又稱為「聖灰禮拜三」或「灰燼禮拜三」，英文是（Ash Wednesday），通常都有象徵悔改，以及承認對自我軟弱體認的「聖灰禮拜」，教會會用去年已經乾透了的棕樹枝燒成灰燼，由牧者抹於額頭作為記號，也就開始了四十天的齋期。

所以整個節期大約會歷經五至六個主日，第一個主日傳統上將重點擺在紀念耶穌受試探的經歷。最後一週稱為「聖週」（Holy Week），當週的主日稱為「棕樹主日」或「受難週」（Palm Sunday or Passion Sunday）。這個主日紀念耶穌凱旋式地進入聖城耶路撒冷，然後接連地受苦，至終受苦而死。

雖然事實上教會的每個主日都是紀念耶穌的復活，但是在齋節期間的主日，會特別注重復活節前的心裏預備，如對自己信仰狀態的反省，覺察我們的信仰熱誠是否在不知不覺中逐漸減退，我們可能照樣出席主日崇拜，或教會的其他活動，但是我們的動機與動力都已經變質為一種外表形式，而失去內心更新的實質。

所以為了要在復活節當中，再次經歷新生的體驗，年年能在信仰及人生的路上再次出發（我們生命常常需要如此的更新），在這節期間作深入的反省是必需的，並且也應該珍惜這個節期，有益地安排我們自己的獨處及靈修的操練。好讓我們的生命，猶如冬日後的春天，充滿著昂然的生命力。這樣才能享受上主所賜復活的生命以及見證。這幾週我們會陸續介紹靈修的建議。不過先讓我們從每日經文的默想開始，以期盼每日至少有一段純粹獨處與靜默的時間，長短皆可，不必冗長反覆的祈禱，但求先開始實踐奉獻一段專門在上主面前的時間。

2026 年大齋期至復活節

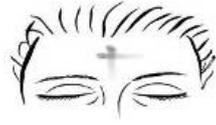
節期	日期
聖灰日（大齋期首日）	2月18日（三）
大齋期第一主日	2月22日（日）
大齋期第二主日	3月1日（日）
大齋期第三主日	3月8日（日）
大齋期第四主日	3月15日（日）
大齋期第五主日	3月22日（日）
棕樹主日	3月29日（日）
聖週	3月30日（一）~4月4日（六）
受難日	4月3日（五）
復活主日	4月5日（日）

上主誠命的反省

讀者可在安靜的時候，每次選擇一項誠命作反省，並記錄在個人的靈修筆記上。

誠 命	反 省
不可有別的神	我是否盡心、盡性、盡意愛上主？
不可製造偶像	我是否將所擁有的物業、職業、家庭、名聲或健康的重要性，置於上主前面？我是否將金錢、性或權力視為恩賜？還是視為上帝？
不妄稱上主的名	我的言語行為都榮耀上主嗎？
當守安息日	我的生活是否被工作佔滿？我對自我的肯定是來自工作上的成就？或是來自我是上主的兒女？
當孝敬父母	我的父母知道他們對我的重要，以及我對他們的尊敬嗎？我的兒女是否也知道我對我父母的態度？
尊重生命	當我受到屈辱或冤枉時，我會否很快的寬恕？還是任由積怨或憤怒來主導我的回應？我是否能有效地控制自己的情緒，如憤怒？
尊重婚姻	我的生活是否貞潔？對感情或婚姻態度是否莊重？我是否將性視為神聖的禮物？我是否將友朋或任何他人視為情慾的對象，其作用只是為滿足自己？我是否支持或協助他人提升婚姻生活的品質？
尊重產權	我是否會貪婪他人所擁有的東西？我對稅金、支出費用或資產負債的申報是否誠實？我是否樂於為他人貢獻自己所擁有？
尊重真理	我是否誇大自己的感受？我是否對他人的八卦感興趣，也喜歡傳播？我是否謹守我立下的承諾？我是否願意面對真實的自己？我是否常以真面目示人？
節制慾望	我是否容易妒忌？我是否常感恩？我是否滿意上主已經給我的各樣恩賜？我是否常感覺別人受到的恩待比我多？我是否已經習慣想自己是與眾不同的人，所以要受特別的待遇？

內尋靈性深度 外展生活服務



大齋期的生活操練計畫

我預備在大齋期間內有哪些自我調整的計畫——

- 調整過去一、兩項一直想改的習慣，如_____。
- 培養靈修的紀律，每天分別一個時間用來祈禱、讀經及默想。
- 每週四晚餐後不進食固體食物，到禮拜五下午三點，禁食期間為福音廣傳，禱告。
- 每日撥出一段時間來為世界的和平、我們的社會、教會的福音工作代禱。每週用心關懷一、兩位會友（可從電話關懷你所屬團契的契友或許久未聚會的會友開始），並為他們禱告。
- 若還沒有固定的讀經材料，先按隨附經課內容的讀經及默想。
- 養成運動的習慣，若還沒有固定的運動，請先從每天走路或健走開始。
- 在節期內安排時間，聆聽自己的家人對家人的關係、信仰等的想法，並表達自己對他們的關懷。
- 節期內儘可能過簡樸的生活，試著降低各方面生活的水平（如以簡單飲食代替餐館用餐，以搭乘公共交通工具代替私人的交通工具，凡事多親力親為，少倚靠他人的勞力。）
- 盡量避免一些只為了抹殺時間的娛樂（如看電視、上網、電玩、手機等），提防以娛樂代替思考，應多利用時間安靜自己的心，等候上主在生活上的指引。
- 節期內盡量多聽，多觀察，越少講話或越遲做出論斷越好。
- 請試擬一個閱讀計劃，在大齋期內閱讀一到二本靈修或信仰的書籍（書目可與牧師商量）。
- 在節期內至少向兩位慕道的朋友分享自己的信仰，並聆聽他人的需要。
- 請與牧師商談自己在節期間的靈性生活操練的計畫。

填寫後請找一位代禱的同伴相約在節期中為彼此的操練代禱

計畫參與者：_____

操練的伙伴：_____， _____， _____

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誠命賜給你，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誠命。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。

回應登山變相主日（顯現節後第六主日）

星期一 (2/16)

出埃及記 33 章 7-23 節 摩西要求見上主榮耀

【經文】

33:7 摩西拿一個帳棚支搭在營外，離營有一段距離，他稱這帳棚為會幕。凡求問耶和華的，就到營外的會幕那裏去。

33:8 當摩西出營到會幕去的時候，百姓就都起來，各人站在自己帳棚的門口，望着摩西，直到他進了會幕。

33:9 摩西進會幕的時候，雲柱就降下來，停在會幕的門前，耶和華就與摩西說話。

33:10 眾百姓看見雲柱停在會幕的門前，就都起來，各人在自己帳棚的門口下拜。

33:11 耶和華與摩西面對面說話，好像人與朋友說話。摩西回到營裏去，他的年輕助手嫩的兒子約書亞卻沒有離開會幕。

33:12 摩西對耶和華說：「看，你曾對我說：『將這百姓領上去』；卻沒有讓我知道你要差派誰與我同去。你還說：『我按你的名認識你，你也在我眼前蒙了恩。』」

33:13 我如今若在你眼前蒙恩，求你將你的道指示我，使我可以認識你，並在你眼前蒙恩。求你顧念這國是你的子民。」

33:14 耶和華說：「我必親自去，讓你安心。」

33:15 摩西說：「你若不親自去，就不要把我們從這裏領上去。」

33:16 現在，人如何得知我和你的百姓在你眼前蒙恩呢？豈不是因為你與我們同去，使我和你的百姓與地面上的萬民有分別嗎？」

33:17 耶和華對摩西說：「你所說的這件事，我也會去做，因為你在我眼前蒙了恩，並且我按你的名認識你。」

33:18 摩西說：「求你顯出你的榮耀給我看。」

33:19 耶和華說：「我要顯示我一切的美善，在你面前經過，並要在你面前宣告耶和華的名。我要恩待誰就恩待誰，要憐憫誰就憐憫誰。」

33:20 他又說：「只是你不能看見我的面，因為沒有人看見我還可以存活。」

33:21 耶和華說：「看哪，靠近我這裏有個地方，你可以站在這磐石上。」

33:22 當我的榮耀經過的時候，我必將你放在磐石縫裏，用我的手掌遮掩你，等我過去，

33:23 然後我要將我的手掌收回，你就可以看見我的背，卻看不到我的面。」

【默想】

今天的經文是發生在以色列人私自造金牛犢而得罪上主的事件之後，上主因摩西的懇求，願意繼續與百姓們同在，透過摩西繼續引領他們前往應許之地。在這過程中身為領袖，同時又是處在百姓與上主之間的摩西，承受了極大的壓力。雖然上主允諾了他再三的要求，承諾要親自與百姓同在，引領百姓到達應許之地。但摩西仍進一步懇求，希望自己在祂的「眼前能蒙恩」，希望上主能向他「顯出祂的榮耀」，這句話蘊含的意思是「請把祢自己顯給我看」，最後上主還是恩待了他，讓他親炙上主榮耀的背面。有類似恩典的人不多，除了摩西之外，就是以利亞，他也是只能聽到上主微小的聲音（參列王紀上十九章 9-18 節）。摩西代表了律法，以利亞代表了先知，上主特別恩待他們，尤其是在他們較軟弱或在強大壓力下的時刻，讓他們經歷上主的榮耀，作為鼓勵。然而我們無論與上主感覺多親近，我們與祂還是有著本質上的差距。在祂的神聖或榮耀前，永遠懷著一種莫名的奧祕。我們在祂的宏偉下感到渺小，甚至是無法承載的內容，祂的動靜影響你我的命運。上主之於你，可曾使你感受到祂難以言喻的神聖、奧祕，使你感到卑微但不自卑呢？祂是否吸引你專注（盡心、盡性、盡力）於祂呢？如果我們日常只是輕忽的靈修，膚淺的崇拜，靠著自以為是的做人道理、「心靈的雞湯」等

等，是無法提升你靈性的境界的。請趁此回顧你的靈性經驗，對上主可有深刻的經歷，以致令你感到敬畏呢？

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）

33:22 當我的榮耀經過的時候，我必將你放在磐石縫裏，用我的手掌遮掩你，等我過去，

33:23 然後我要將我的手掌收回，你就可以看見我的背，卻看不到我的面。

詩篇 78 篇 17-20, 52-55 節 領以色列往聖山

【經文】

78:17 他們卻仍舊得罪他，在乾旱之地悖逆至高者。

78:18 他們心中試探上帝，隨自己所欲的求食物，

78:19 並且妄論上帝說：「上帝豈能在曠野擺設筵席嗎？

78:20 他雖曾擊打磐石，使水湧出，如江河氾濫；

他還能賜糧食嗎？還能為他的百姓預備吃的肉嗎？」

78:52 他卻領出自己的子民如羊，在曠野引導他們如羊羣。

78:53 他領他們穩穩妥妥地，使他們不致害怕；海卻淹沒他們的仇敵。

78:54 他帶他們到自己聖地的邊界，到他右手所得的這山地。

78:55 他在他們面前趕出外邦人，用繩子抽籤量地給他們為業，

讓以色列支派的人住在自己的帳棚裏。

【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)

使徒行傳 7 章 30-34 節 摩西在聖地

【經文】

7:30 「過了四十年，在西奈山的曠野，有一位天使在荆棘的火焰中向摩西顯現。

7:31 摩西見了那異象，覺得很驚訝，正往前觀看的時候，有主的聲音說：

7:32 『我是你列祖的上帝，就是亞伯拉罕、以撒、雅各的上帝。』摩西戰戰兢兢，不敢觀看。

7:33 主對他說：『把你腳上的鞋脫下來，因為你所站的地方是聖地。

7:34 我的百姓在埃及所受的困苦，我確實看見了；他們悲嘆的聲音，我也聽見了。我下來要救他們。現在，你來，我要差你往埃及去。』

【默想】

今天的經文是司提反的講道，引介摩西受到上主差遣的經過。經文一開始提到「過了四十年」，這是何等長的時間。這時在曠野中生活了夠長時間的摩西，已經完全脫離了埃及宮廷的生活。當他看到火中的荆棘，且聽到上主的聲音時，他的人生要迎來極大的變化，他很快地認出了這是來自神聖的上主，所以順服地脫下鞋子，上前朝拜與聆聽差遣。在此之前，上帝已經預備了他將近八十年了，如今時候已到了可以向他顯現的時候了，所以摩西雖有驚訝，但也立即配合、回應。在這期間，我們看到一直在工作的上主，祂一直在摩西的生命中工作，讓他最終來到這個關鍵的時候，成為上主救贖計畫中的重要一環。請靜靜地回顧，上主是如何預備你？祂是如何在你靈性中工作，讓你能看到祂的異象，聽到祂的呼召？

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）

7:33 主對他說：『把你腳上的鞋脫下來，因為你所站的地方是聖地。

7:34 我的百姓在埃及所受的困苦，我確實看見了；他們悲嘆的聲音，我也聽見了。我下來要救他們。現在，你來，我要差你往埃及去。』

列王紀上 19 章 9-18 節 以利亞聽見上帝的聲音

【經文】

19:9 他在那裏進了一個洞，在洞中過夜。看哪，耶和華的話臨到他，說：「以利亞，你在這裏做甚麼？」

19:10 他說：「我為耶和華 - 萬軍之上帝大發熱心，因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一人，他們還要追殺我。」

19:11 耶和華說：「你出來站在山上，在耶和華面前。」看哪，耶和華從那裏經過。在耶和華面前有烈風大作，山崩石裂，耶和華卻不在風中；風後有地震，耶和華也不在其中；

19:12 地震後有火，耶和華也不在火中；火以後，有輕微細小的聲音。

19:13 以利亞聽見，就用外衣蒙臉，出來站在洞口。聽啊，有聲音向他說：「以利亞，你在這裏做甚麼？」

19:14 他說：「我為耶和華 - 萬軍之上帝大發熱心，因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一人，他們還要追殺我。」

19:15 耶和華對他說：「去吧，從原路回去，往大馬士革的曠野去。到了那裏，你要膏哈薛作亞蘭王，

19:16 又膏寧示的孫子耶戶作以色列王，並膏亞伯·米何拉人沙法的兒子以利沙作先知接續你。

19:17 將來逃過哈薛之刀的，必被耶戶所殺；逃過耶戶之刀的，必被以利沙所殺。

19:18 但我在以色列中留下七千人，是未曾向巴力屈膝，未曾親吻巴力的。」

【默想】

信心與勇敢如以利亞，也是會感到孤獨的。當他經歷過一場大爭戰，在勝利與脫逃，以及身體的休息之後，上主主動問他：「你在作什麼？」經此詢問，他向上主剖析他心中的孤寂，他在疲乏中看不到上主，也看不到同伴。上主在微風中顯現，使他明白即便目前情況多麼的惡劣，上主已留下了七千個尚未屈服的人，以利亞只是其中之一。不過，過去他只注意到自己身處於惡劣的環境，並未看到一切原是上主的工作。以利亞經過休息調整後，上主也不讓他空閒下來，繼續差派任務給他。你可看出上主是如何幫助在疲乏與孤寂中服事祂的人？上主往往直接地問我們此時此刻身處的情境，如同祂曾直接問亞當、夏娃：「你在哪裡？」現在祂

也質問以利亞：「你在這裏做什麼？」，迫使被問到的人反省自己當下的情境，是否偏離了職事？如果今日上主也這樣問你，「你在這裏做什麼？」你會如何回答呢？

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）

19:13 以利亞聽見，就用外衣蒙臉，出來站在洞口。聽啊，有聲音向他說：「以利亞，你在這裏做甚麼？」

19:14 他說：「我為耶和華 - 萬軍之上帝大發熱心，因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一人，他們還要追殺我。」

詩篇 78 篇 17-20, 52-55 節 領以色列往聖山

【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 1-6 節 照著揀選的恩典，還有所留的餘數

【經文】

11:1 那麼，我要問，上帝棄絕了他的百姓嗎？絕對沒有！因為我也是以色列人，亞伯拉罕的後裔，屬便雅憫支派的。

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：

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。

【默想】

今天的經文一開始，保羅就用自問自答的方式，辯論「上主棄絕了他的百姓嗎？」保羅自己又斬釘截鐵地說「絕對沒有！」，因為他自己也應該算是之前所說的「餘民」，他就是上主沒有棄絕的以色列人，可溯源為便雅憫支派，所以也是亞伯拉罕的後裔。如今正是他這些沒有被棄絕的「餘民」，正在向猶太人及非猶太人傳

福音。上主一直都有自己美好的計畫，一如祂對以利亞先知所說的話：「我為自己留下七千人...」。請注意這一切都是出於上主的恩典，祂為自己沒有完全棄絕祂的百姓，為自己留下了「餘民」，這一切都不是靠他們的行為，而是恩典。所以，說猶太人看起來好像在受懲罰，但好像也有恩典為他們預備，他們曾經是選民。現在我們雖非猶太人，但是好像代替他們的職責，如今繼續傳揚上主的福音。所以人有時會跑在前面，有時會跑在後面，好像這些以色列人一樣，然而只要仍在跑步中的，我們就不能輕易蓋棺論定他們的結局，因為上主的工作仍未停止。請問在真理或靈性的跑道上，你是否已停下來了呢？你是否心裏已經放棄，表面上看似火熱，其實早已跑不下去了呢？

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）

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。

大齋期

星期三 (2/18) 聖灰日

約珥書 2 章 1-2,12-17 節 歸回上帝

【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。

2:12 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？」

【默想】

今天是大齋期的第一天，傳統稱做聖灰日，通常都是禮拜三。這是一個以悔改的心所展開的節期，面對上主，我們只有真誠地悔改，猶太人或中東的民族往往在表示懊悔時會有很誇張的表達方式，如不顧一切撕裂了衣裳，披麻蒙灰。但是如果沒有一個悔改的心，即使不斷禁食、撕裂外袍、參與各樣崇拜，讀認罪文，禁食等等的行為都於事無補，既得不到寬恕，自己也不會提升。當你在崇拜或聖餐的時候，當你在朗讀認罪文時，是否出於真心？是否因為懊悔而感受到心的「撕裂」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 51 篇 1-17 節 請求憐憫

【經文】

51:1 大衛與拔示巴同房以後，拿單先知來見他；他作這詩，交給聖詠團長。

（撒下 12:1-25）上帝啊，求你按你的慈愛恩待我！

按你豐盛的憐憫塗去我的過犯！

51:2 求你將我的罪孽洗滌淨盡，潔除我的罪！

51:3 因為我知道我的過犯；我的罪常在我面前。

51:4 我向你犯罪，惟獨得罪了你，在你眼前行了這惡，以致你責備的時候顯為公義，判斷的時候顯為清白。

51:5 看哪，我是在罪孽裏生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。

51:6 你所喜愛的是內心的誠實；求你在我隱密處使我得智慧。

51:7 求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求你洗滌我，我就比雪更白。

51:8 求你使我得聽歡喜快樂的聲音，使你所壓傷的骨頭可以踴躍。

51:9 求你轉臉不看我的罪，塗去我一切的罪孽。

51:10 上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直^a的靈。

51:11 不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。

51:12 求你使我重得救恩之樂，以樂意的靈來扶持我，

51:13 我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。

51:14 上帝啊，你是拯救我的上帝；求你救我脫離流人血的罪！

我的舌頭就高唱你的公義。

51:15 主啊，求你使我嘴唇張開，我的口就傳揚讚美你的話！

51:16 你本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；燔祭你也不喜悅。

51:17 上帝所要的祭就是憂傷的靈；上帝啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。

【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 5 章 20b 節至 6 章 10 節 現在正是救贖的日子

【經文】

5:20 所以，我們作基督的特使，就好像上帝藉我們勸你們一般。我們替基督求你們，與上帝和好吧！

5:21 上帝使那無罪^b的，替我們成為罪，好使我們在他裏面成為上帝的義。

6:1 我們與上帝同工的也勸你們，不可白受他的恩典；

6:2 因為他說：「在悅納的時候，我應允了你；在拯救的日子，我幫助了你。」看哪，現在正是悅納的時候！看哪，現在正是拯救的日子！

6:3 我們不在任何事上妨礙任何人，免得這使命被人毀謗；

6:4 反倒在各樣的事上表明自己是上帝的用人：就如在持久的忍耐、患難、困苦、災難、

6:5 鞭打、監禁、動亂、勞碌、失眠、飢餓、

6:6 廉潔、知識、堅忍、恩慈、聖靈的感化、無偽的愛心、

6:7 真實的言語、上帝的大能、藉着仁義的兵器在左在右、

6:8 榮譽或羞辱、惡名或美名。我們似乎是誘惑人的，卻是誠實的；

6:9 似乎不為人所知，卻是人所共知；似乎是死了，卻是活着；似乎受懲罰，卻沒有被處死；

^a [51.10] 「正直」或譯「堅定」。

^b [5.21] 「無罪」：原文直譯「不知罪」。

6:10 似乎憂愁，卻常有喜樂；似乎貧窮，卻使許多人富足；似乎一無所有，卻樣樣都有。

【默想】

保羅為了表明自己的身份是「基督的特使」和「上主的用人」，他不但勸告受眾要在基督裏與上主和好，同時也試圖要幫助他們除去信仰上的障礙，當然他更不讓自己成為他人在信心中的「妨礙」。所以他必須要忍耐人生中各樣的衝突，如：患難、困苦、災難。他要承受外在的逼迫，如：鞭打、監禁、動亂。他必須要勤勞地工作，如：勞碌、忍耐失眠、飢餓等。他的心智要堅強，如：要做到廉潔、知識、堅忍。他靈性上需要有恩慈、聖靈的感化、無偽的愛心等等的素質，在傳福音的表現上，他要展現真實的言語、上帝的大能、仁義的兵器等。他經歷了非外表所能理解的豐富與滿足，所以他在誘惑、無人知道、瀕臨死亡、受懲罰、憂愁、貧窮中，卻活出了誠實、美名、活力、喜樂、富足與知足的生活內涵。這一切都是為了要活出「基督的特使」與「上主的用人」的生命特質。請問，為了成為福音的見證，或為了能將上主的恩典帶給周遭的人，你活出了怎樣的生命品質呢？

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）

6:1 我們與上帝同工的也勸你們，不可白受他的恩典；

6:2 因為他說：「在悅納的時候，我應允了你；在拯救的日子，我幫助了你。」看哪，現在正是悅納的時候！看哪，現在正是拯救的日子！

馬太福音 6 章 1-6,16-21 節 信心的操練

【經文】

6:1 「你們要謹慎，不可故意在人面前表現虔誠，叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。」

6:2 「所以，你施捨的時候，不可叫人在你前面吹號，像那假冒為善的人在會堂裏和街道上所做的，故意要得人的稱讚。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。」

6:3 你施捨的時候，不要讓左手知道右手所做的，

6:4 好使你隱祕地施捨；你父在隱祕中察看，必然賞賜你。」

6:5 「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裏和十字路口禱告，故意讓人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。」

6:6 你禱告的時候，要進入內室，關上門，向那在隱祕中的父禱告；你父在隱祕中察看，必將賞賜你。

6:16 「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶着愁容；因為他們蓬頭垢面，故意讓人看出他們在禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。

6:17 你禁食的時候，要梳頭洗臉，

6:18 不要讓人看出你在禁食，只讓你隱祕中的父看見；你父在隱祕中察看，必然賞賜你。」

6:19 (路 12:33-34) 「不要為自己在地上積蓄財寶；地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖洞來偷。

6:20 要在天上積蓄財寶；天上沒有蟲子咬，不會銹壞，也沒有賊挖洞來偷。

6:21 因為你的財寶在哪裏，你的心也在哪裏。」

【默想】

靈性的操練往往是在隱密處進行，而且不張揚，不為了虛名，或是讓人看我們過於我們真正的生命狀態，這樣才能使得靈性操練帶出我們真正與天父的關係。所以我們禱告要重視的是在「內室」中祈禱的品質。我們在人看不到之處，所行的善，才是真正由衷的施予。我們不能愁眉苦臉地禁食祈禱，讓人以為我們多麼「屬靈」，超過我們實際的狀況。此外，靈性操練的成效是反映在我們價值觀改變上。大齋期間的靈修，就是要讓我們面對自己真實的靈性狀況，將我們從要得到人的欣賞或獎賞，轉變為珍惜與父的關係，在乎祂的看法。請問你心裏渴慕著什麼？是地上的財寶？還是上面的事？

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

6:1 你們要謹慎，不可故意在人面前表現虔誠，叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。

星期四 (2/19)

約拿書 3 章 1-10 節 尼尼微因約拿的宣講而悔改

【經文】

3:1 耶和華的話第二次臨到約拿，說：

3:2 「起來，到尼尼微大城去，把我告訴你的信息向其中的居民宣告。」

3:3 約拿就照耶和華的話起來，到尼尼微去。尼尼微是一座極大的城，約有三天的路程。

3:4 約拿進城，走了一天，宣告說：「再過四十天，尼尼微要傾覆了！」

3:5 尼尼微人就信服上帝，宣告禁食，從最大的到最小的都穿上麻衣。

3:6 這消息傳到尼尼微王那裏，他就從寶座起來，脫下朝服，披上麻布，坐在灰中。

3:7 他叫人通告尼尼微全城，說：「王和大臣有令，人、畜、牛、羊都不可嘗任何東西，不可吃，也不可喝水。」

3:8 人與牲畜都要披上麻布，切切求告上帝。各人要回轉離開惡道，離棄自己掌中的殘暴。

3:9 誰知道上帝也許會回心轉意，不發烈怒，使我們不致滅亡。」

3:10 上帝察看他們的行為，見他們離開惡道，上帝就改變心意，原先所說要降與他們的災難，他不降了。

【默想】

今天的經文記述了約拿向尼尼微宣告毀滅的信息，一個似乎沒有帶出任何盼望的信息。然而尼尼微人竟然悔改了，上主因此回心轉意而沒有降災。這樣的情況，為何卻引起約拿不悅呢？為何沒有為這些人的悔改及平安度過上主的毀滅而感到喜悅呢？上主讓約拿看到懲罰或報復不是祂的目的，看到「上主的愛惜」才是真正的課題。你想約拿為何不能明白上主的心意？是什麼心態誤導了他？我們往往珍惜對我們有益的事物，而不珍惜上主所珍惜的人、事、物等。你能明白上主對我們這時代的人的珍惜嗎？

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）

3:10 上帝察看他們的行為，見他們離開惡道，上帝就改變心意，原先所說要降與他們的災難，他不降了。

詩篇 51 篇 為我造一顆清潔的心

【經文】

51:1 大衛與拔示巴同房以後，拿單先知來見他；他作這詩，交給聖詠團長。

（撒下 12:1-25）上帝啊，求你按你的慈愛恩待我！

按你豐盛的憐憫塗去我的過犯！

51:2 求你將我的罪孽洗滌淨盡，潔除我的罪！

51:3 因為我知道我的過犯；我的罪常在我面前。

51:4 我向你犯罪，惟獨得罪了你，在你眼前行了這惡，以致你責備的時候顯為公義，判斷的時候顯為清白。

51:5 看哪，我是在罪孽裏生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。

51:6 你所喜愛的是內心的誠實；求你在我隱密處使我得智慧。

51:7 求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求你洗滌我，我就比雪更白。

51:8 求你使我得聽歡喜快樂的聲音，使你所壓傷的骨頭可以踴躍。

51:9 求你轉臉不看我的罪，塗去我一切的罪孽。

51:10 上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直^a的靈。

51:11 不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。

51:12 求你使我重得救恩之樂，以樂意的靈來扶持我，

51:13 我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。

51:14 上帝啊，你是拯救我的上帝；求你救我脫離流入血的罪！

我的舌頭就高唱你的公義。

51:15 主啊，求你使我嘴唇張開，我的口就傳揚讚美你的話！

51:16 你本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；燔祭你也不喜悅。

51:17 上帝所要的祭就是憂傷的靈；上帝啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。

51:18 求你隨你的美意善待錫安，建造耶路撒冷的城牆。

51:19 那時，你必喜愛公義的祭和燔祭，全牲的燔祭；

那時，人必將公牛獻在你壇上。

【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）

^a [51.10]「正直」或譯「堅定」。

羅馬書 1 章 1-7 節 被派傳講基督的福音

【經文】

1:1 基督耶穌的僕人保羅，蒙召為使徒，奉派傳上帝的福音。

1:2 這福音是上帝從前藉眾先知，在聖經上所應許的。

1:3 論到他兒子 - 我主耶穌基督，按肉體說，是從大衛後裔生的；按神聖的靈說，因從死人中復活，用大能顯明他是上帝的兒子。（1:4【併於上節】）

1:5 我們從他蒙恩受了使徒的職分，為他的名在萬國中使人因信而順服，

1:6 其中也有你們這蒙召屬耶穌基督的人。

1:7 我寫信給你們在羅馬、為上帝所愛、蒙召作聖徒的眾人。願恩惠、平安^a從我們的父上帝和主耶穌基督歸給你們！

【默想】

今天的經文是羅馬書的開始，保羅特別強調自己的身份是「使徒」、「奉派傳福音的人」。擔任這個職務的保羅，所要宣講信息的核心，就是主耶穌基督，他的身份是大衛的後裔，上主的兒子。過去的律法代表摩西，以及先知代表以利亞曾經經歷了上主榮耀的顯現，也就是看到榮耀的背後或聽到祂微小的聲音。如今我們卻可以透過耶穌，看到祂所彰顯出來的上主，也就是我們天父的榮耀。保羅的職分是「使徒」、是「上主所差遣的人」，你呢？你現在的職分或任務是什麼？

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）

1:1 基督耶穌的僕人保羅，蒙召為使徒，奉派傳上帝的福音。

1:2 這福音是上帝從前藉眾先知，在聖經上所應許的。

^a [1.7]「平安」或譯「和平」。

約拿書 4 章 1-11 節 上帝憐憫地責備約拿

【經文】

4:1 這事令約拿大大不悅，甚至發怒。

4:2 他就向耶和華禱告，說：「耶和華啊，這不就是我仍在本國的時候所說的嗎？我知道你是有恩惠，有憐憫的上帝，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且會改變心意，不降那災難。我就是因為這樣，才急速逃往他施去的呀！」

4:3 耶和華啊，現在求你取走我的性命吧！因為我死了比活着更好。」

4:4 耶和華說：「你這樣發怒，對嗎？」

4:5 約拿出城，坐在城的東邊，在那裏為自己搭了一座棚。他坐在棚子的蔭下，要看看城裏會發生甚麼事。

4:6 耶和華上帝安排了一棵蓖麻，使它生長高過約拿，影子遮蓋他的頭，使他免受苦難；約拿因這棵蓖麻大大歡喜。

4:7 次日黎明，上帝卻安排一條蟲來咬這蓖麻，以致枯乾。

4:8 太陽出來的時候，上帝安排炎熱的東風，太陽曝曬約拿的頭，使他發昏，他就為自己求死，說：「我死了比活着更好！」

4:9 上帝對約拿說：「你因這棵蓖麻這樣發怒，對嗎？」他說：「我發怒以至於死，都是對的！」

4:10 耶和華說：「這棵蓖麻你沒有為它操勞，也不是你使它長大的；它一夜生長，一夜枯死，你尚且愛惜；

4:11 何況這尼尼微大城，其中不能分辨左右手的就有十二萬多人，還有許多牲畜，我豈能不愛惜呢？」

【默想】

今天的經文是約拿書的高潮，也是最戲劇性的一幕。約拿對於上主沒有如期地懲罰尼尼微的百姓而感到憤怒。他原本在城外的山丘上，等著看「好戲」。為他遮陽的小灌木蓖麻突然枯乾了，在太陽下被曬昏了頭的他，竟然也為此而發怒，並怨說自己生不如死。上主正好以此來提醒他，同時也是一次教育的機會。約拿為了能夠遮蔽日頭，而珍惜一棵植物。上主豈不更愛惜那裏許多的生命嗎？請留意這句關鍵詞：「我豈能不愛惜呢？」上主所愛惜的，你也愛惜嗎？

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）

4:10 耶和華說：「這棵蓖麻你沒有為它操勞，也不是你使它長大的；它一夜生長，一夜枯死，你尚且愛惜；

4:11 何況這尼尼微大城，其中不能分辨左右手的就有十二萬多人，還有許多牲畜，我豈能不愛惜呢？」

詩篇 51 篇 為我造一顆清潔的心

【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 1 章 8-17 節 靠信心而活

【經文】

1:8 首先，我靠着耶穌基督，為你們眾人感謝我的上帝，因你們的信德傳遍了天下。

1:9 我在他兒子的福音上，用心靈所事奉的上帝可以見證，我怎樣不住地提到你們，

1:10 在我的禱告中常常懇求，或許照上帝的旨意，最終我能毫無阻礙地往你們那裏去。

1:11 因為我迫切地想見你們，要把一些屬靈的恩賜分給你們，使你們得以堅固，

1:12 也可以說，我在你們中間，因你我彼此的信心而同得安慰。

1:13 弟兄們，我不願意你們不知道，我屢次計劃往你們那裏去，要在你們中間得些果子，如同在其餘的外邦人中一樣，只是到如今仍有攔阻。

1:14 無論是希臘人、未開化的人、聰明人、愚拙人，我都欠他們的債，

1:15 所以願意盡我的力量把福音也傳給你們在羅馬的人。

1:16 我不以福音為恥；這福音本是上帝的大能，要救一切相信的，先是猶太人，後是希臘人。

1:17 因為上帝的義正在這福音上顯明出來；這義是本於信，以至於信。如經上所記：「義人必因信得生。」

【默想】

今天的經文顯示了保羅是多麼想去羅馬，他為這個計畫禱告，也為了尚未見過面的羅馬教會及其會友們禱告，保羅常常為他們代禱。他想要去羅馬的原因，主要是希望能堅固那裏信徒的信心，也多些機會向不同族群的百姓傳揚福音，他沒有忘記，他要經過羅馬將福音傳到這時候世界觀想像中的地極——西班牙。他認識到這「福音」的內涵，不只是一個普通的訊息，這福音本身就是上主的大能，所以我們不是依靠自己的恩賜來傳揚福音，為主做見證，而是傳福音時，上主的大能在其中工作。請問在你的禱告中，你常為你的教會守望禱告嗎？保羅覺得自己「欠了人福音的債」，在這方面你可想過你欠了誰的債呢？

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）

1:16 我不以福音為恥；這福音本是上帝的大能，要救一切相信的，先是猶太人，後是希臘人。

星期六(2/21)

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】

大齋期間，讓我們再次提醒真實的信仰，靈修的重要。今天的經文顯示了聖經中記載的先知傳統，他們常常是批評人在宗教上的虛假，以及表裡不一致的禱告，使人迷失了信仰上真正的要求。尤有甚者，有些信仰的活動與實際的生活是截然劃分的；其結果是信仰不能影響靈性及道德生活的提升，反而使人更加的麻木，信心下沉，甚至自以為是等等。經文中以禁食為例，這個信仰的行動是要求我們內在的靈性操練，為祈禱而先放下飲食，若認真、誠心去做，往往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，甚至作出憐憫的行動等等。另一方面，禁食原本是一種限制飲食的靈修活動；禁食祈禱卻使我們更專注於上主，在更專心祈禱下使我們擺脫物慾的轄制，心靈更加的自由。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）。所以請你一同來反省，靈修是否使你與上主的關係更密切？是否使你的心更柔軟，更看見人的需要，更富同情心？是否更有行善的能力？

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？

詩篇 51 篇 為我造一顆清潔的心

【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）

馬太福音 18 章 1-7 節 謙卑像小孩的，在天國裡是最大的

【經文】

18:1 (可 9:33-37 路 9:46-48) 當時，門徒前來問耶穌：「天國裏誰是最大的？」

18:2 耶穌叫一個小孩子來，讓他站在他們當中，

18:3 說：「我實在告訴你們，你們若不回轉，變成像小孩子一樣，絕不能進天國。

18:4 所以，凡自己謙卑像這小孩子的，他在天國裏就是最大的。

18:5 凡為我的名接納一個像這小孩子的，就是接納我。」

18:6 (可 9:42-48 路 17:1-2)「凡使這些信我的小子中的一個跌倒的，倒不如把大磨石拴在這人的頸項上，沉在深海裏。

18:7 這世界有禍了，因為它使人跌倒；絆倒人的事是免不了的，但那絆倒人的有禍了！

【默想】

「天國裏誰最大？」關心這個問題的，竟然是已經跟隨耶穌有好一段時間的門徒們。他們顯然還沒有明白基督虛己謙卑的心。門徒所關心的，在今日教會信徒領袖之間是否也有這樣潛藏的內在問題：「教會裏誰最大？」此外，耶穌要門徒們回轉成為小孩，最重要的就是小孩的謙卑，他們緊緊地依賴著他們的父母。小孩般的無偽之心，無須做作，一方面是要我們學習單單依靠上主，不依靠自己的血氣。這樣的人也需要保護，不能因為他們謙卑或單純，就傷害他們或使他們跌倒，這樣的行為上主定不會寬待。你希望自己是複雜、老練而能取得高位的人？還是期望自己能夠謙卑、單純、無偽地單單依靠上主呢？

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）

18:2 耶穌叫一個小孩子來，讓他站在他們當中，

18:3 說：「我實在告訴你們，你們若不回轉，變成像小孩子一樣，絕不能進天國。

18:4 所以，凡自己謙卑像這小孩子的，他在天國裏就是最大的。

創世記 2 章 15-17 節、3 章 1-7 節 吃了智慧樹的果子

【經文】

2:15 耶和華上帝把那人安置在伊甸園，讓他耕耘看管。

2:16 耶和華上帝吩咐那人說：「園中各樣樹上所出的，你可以隨意吃，

2:17 只是知善惡的樹所出的，你不可吃，因為你吃它的日子必定死！」

3:1 耶和華上帝所造的，惟有蛇比田野一切的走獸更狡猾。蛇對女人說：「上帝豈是真說，你們不可吃園中任何樹上所出的嗎？」

3:2 女人對蛇說：「園中樹上的果子，我們都可以吃；

3:3 只是園子中間那棵樹的果子，上帝曾說：『你們不可吃，也不可摸，免得你們死。』」

3:4 蛇對女人說：「你們不一定死；

3:5 因為上帝知道，你們吃的日子眼睛就開了，你們就像上帝一樣知道善惡。」

3:6 於是女人見那棵樹好作食物，又悅人的眼目，那樹令人喜愛，能使人有智慧，她就摘下果子吃了，又給了與她一起的丈夫，他也吃了。

3:7 他們二人的眼睛就開了，知道自己赤身露體，就編織無花果樹的葉子，為自己做成裙子。

【默想】

今天的兩段經文，主要述說人類的始祖遇到的第一個試探的經過，第一段經文敘述了上主的命令與吩咐。第二段經文則敘述人受到試探的過程。兩段敘述中有非常豐富的內涵。經過了第一個試探的失敗後，人就因此墮落或者說被污染了，開始需要「衣服」遮掩，以及躲避上主。整個事件中的重點在於園中那棵樹的禁令，以及人受到蛇的引誘後一連串的反應。因為有上主形像的人，同時也擁有了「自由意志」。人有了自由意志，就必須要有所選擇，也就是必須要有一個真實的選項，要不然「自由意志」就「無用武之地」了。那棵被禁止食用果子的樹，其實就是上主給人自由意志中的選項——「順服」與「悖逆」的象徵。若是人在自由的情況下，選擇了順服或相信上主，那麼這將是一件美好的結果。可惜人在自由的情況下，受誘惑選擇了悖逆，以及不相信造他的上主。所以當人受試探失敗後，就必須要承擔自己選擇的後果。在這段經文中，人之所以受到誘惑而失敗的關鍵，就是亞當、夏娃與上主之間有「縫隙」或說「距離」，以致引誘者可以「見縫插

針」，將上主的命令模糊了，失敗的結果也就順理成章了。大齋期的第一個主日，主題是「試探」，請趁這節期認真地想想，你與上主之間的關係可有「縫隙」？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）

3:1 耶和華上帝所造的，惟有蛇比田野一切的走獸更狡猾。蛇對女人說：「上帝豈是真說，你們不可吃園中任何樹上所出的嗎？」

詩篇 32 篇 憐憫環繞我們

【經文】

32:1 大衛的訓誨詩。過犯得赦免，罪惡蒙遮蓋的人有福了！

32:2 耶和華不算為有罪，內心沒有詭詐的人有福了！

32:3 我閉口不認罪的時候，因終日呻吟而骨頭枯乾。

32:4 黑夜白日，你的手壓在我身上沉重；我的精力耗盡^a，如同夏天的乾旱。(細拉)

32:5 我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：「我要向耶和華承認我的過犯」；你就赦免我的罪惡。(細拉)

32:6 為此，凡虔誠人都當趁你可尋找^b的時候向你禱告；大水氾濫的時候，必不臨到他。

32:7 你是我藏身之處，你必保佑我脫離苦難，以得救的歡呼。四面環繞我。(細拉)

32:8 我要教導你，指示你當行的路，我要定睛在你身上勸戒你。

32:9 你不可像那無知的騾馬，須用嚼環韁繩勒住，不然，牠就不會靠近你。

32:10 惡人必多受苦楚；惟獨倚靠耶和華的，必有慈愛四面環繞他。

32:11 義人哪，你們應當靠耶和華歡喜快樂，心裏正直的人哪，你們都當歡呼。

【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)

^a [32.4] 「我的精力耗盡」：有古卷是「田中的殘梗枯乾」。

^b [32.6] 「趁你可尋找」：原文另譯「在患難」。

^c [32.7] 「得救的歡呼」：原文另譯「得救」。

羅馬書 5 章 12-19 節 死亡來到之後，生命臨到

【經文】

5:12 為此，正如罪是從一人進入世界，死又從罪而來，於是死就臨到所有的人，因為人人都犯了罪。

5:13 沒有律法之前，罪已經在世上，但沒有律法，罪也不算罪。

5:14 然而，從亞當到摩西，死就掌了權，連那些不與亞當犯一樣罪過的，也在死的權下。亞當是那以後要來之人的預像。

5:15 但是過犯不如恩賜，若因一人的過犯，眾人都死了，那麼，上帝的恩典，與那因耶穌基督一人而來的恩典中的賞賜，豈不加倍地臨到眾人嗎？

5:16 因一人犯罪而來的後果，也不如賞賜，原來審判是由一人而定罪，恩賜乃是由許多過犯而稱義。

5:17 若因一人的過犯，死就因這一人掌權，那些受洪恩又蒙所賜之義的，豈不更要因耶穌基督一人在他們生命中掌權嗎？

5:18 這樣看來，因一次的過犯，所有的人都被定罪；照樣，因一次的義行，所有的人也就被稱義而得生命了。

5:19 因一人的悖逆，眾人成為罪人；照樣，因一人的順從，眾人也成為義了。

【默想】

今天的經文中，保羅告訴我們，因為亞當的失敗使得創造的次序大亂，人與造他的上帝「隔絕」了，於是死亡，這種絕對的「隔絕」就是在這個背景下產生了，成了人生命最大的轄制；然而上帝所賜的生命原本應該是永恆的，人必須再一次選擇「順服」，選擇「生命」，所以耶穌基督，作為新的人類典範，率先地活出了絕對「順服」，甚至「順服以致於死」的義行，使生命又再一次成為人的禮物，我們若相信上主在基督裏的賞賜，就可以接受到祂的恩典，意謂著只需要憑著信心接受就可以得著這份生命的禮物。這就是所謂的「因信稱義」。這時請你靜下心來默想，上主在基督裏如何讓我們從受罪與死的捆鎖中得到釋放。請回顧你是如何得到這份禮物的？你可有意識到：周圍尚未得到這樣禮物的人們需要我們關心嗎？

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）

5:18 這樣看來，因一次的過犯，所有的人都被定罪；照樣，因一次的義行，所有的人也就被稱義而得生命了。

馬太福音 4 章 1-11 節 耶穌受試探

【經文】

- 4:1** (可 1:12-13 路 4:1-13) 當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。
- 4:2** 他禁食四十晝夜，後來就餓了。
- 4:3** 那試探者進前來對他說：「你若是上帝的兒子，叫這些石頭變成食物吧。」
- 4:4** 耶穌卻回答說：「經上記着：『人活着，不是單靠食物，乃是靠上帝口裏所出的一切話。』」
- 4:5** 魔鬼就帶他進了聖城，叫他站在聖殿頂上，
- 4:6** 對他說：「你若是上帝的兒子，就跳下去！因為經上記着：『主要為你命令他的使者，用手托住你，免得你的腳碰在石頭上。』」
- 4:7** 耶穌對他說：「經上又記着：『不可試探主 - 你的上帝。』」
- 4:8** 魔鬼又帶他上了一座很高的山，將世上的萬國和萬國的榮華都指給他看，
- 4:9** 對他說：「你若俯伏拜我，我就把這一切賜給你。」
- 4:10** 耶穌說：「撒但^a，退去！因為經上記着：『要拜主 - 你的上帝，惟獨事奉他。』」
- 4:11** 於是，魔鬼離開了耶穌，立刻有天使來伺候他。

【默想】

今天經文中魔鬼所用的試探，都是引誘耶穌走「捷徑」，牠似乎不反對耶穌救世的目標，但是卻要他以其特殊的身分走較少付代價的路，也就是不要走上「十字架」的道路。耶穌不為所動，因為目的與方式是不可分開來談的，他必須以犧牲的方式來拯救或改變我們，這是沒有捷徑的，若將那(苦)「杯」挪去，就只會使目標也同時失去了。所以當日後彼得好意相勸，要他不要受苦時，耶穌把他當作是來自魔鬼的聲音。我們不能繞過十架，也不能迴避不去面對它，否則我們期盼生命的完全是不可能實現的。在跟隨基督的路上，你可有受到試探，想要走在捷徑上嗎？你為信仰預備好付出代價了嗎？

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）

4:10 耶穌說：「撒但，退去！因為經上記着：『要拜主 - 你的上帝，惟獨事奉他。』」

4:11 於是，魔鬼離開了耶穌，立刻有天使來伺候他。

^a [4.10] 「撒但」就是敵對者的意思，是魔鬼的別名。

本週小組討論

鄭沂珊

一、登山見榮，下山同行

當摩西在山上領受榮耀同在 (出 24:12-18)，又在會幕外與神面對面說話、卻仍只能窺見祂的背影 (出 33:7-23)；以利亞在何烈山聽見微小聲音 (王上 19:9-18)，門徒則在變相山上親見主的榮光並聽見天父的見證 (太 17:1-9)，彼得更強調這並非虛構故事，而是親眼所見的榮耀啟示 (彼後 1:16-21)。然而，這些經驗都不是停留在山上的屬靈高峰，而是為了下山繼續擔負的使命。💡 當你渴望神蹟與感動時，你是否也願意帶著所見的榮光走入日常，在平凡與困難中與主忠心同行？

二、撕心歸主，悔改更新

先知呼籲百姓不是撕裂衣服，而是撕裂心腸歸向神 (珥 2:1-2,12-17)，尼尼微全城悔改禁食而蒙憐憫 (拿 3:1-10)，但約拿卻因神的慈愛心生不滿 (拿 4:1-11)；以賽亞更指出真正的禁食是鬆開兇惡、分享餅給飢餓的人 (賽 58:1-12)，耶穌也提醒人施捨、禱告、禁食不可求人的稱讚，而要向父隱密而行 (太 6:1-6,16-21)。💡 當外在宗教行動與內心動機交錯時，你的敬虔是形式的操練，還是生命的轉向？你是否願意讓神更新你的心，而不只是更新你的習慣？

三、謙卑受託，忠心前行

神在荊棘火焰中呼召摩西看見百姓的苦情，並差遣他前往 (徒 7:30-34)；保羅自稱為福音分別出來的僕人，從患難、困苦、逼迫中仍顯出真實的事奉 (羅 1:1-7,8-17；林後 5:20b-6:10)，同時提醒神為自己保留餘民 (羅 11:1-6)；耶穌更教導門徒以謙卑如小孩，切勿絆倒軟弱者 (太 18:1-7)。💡 若福音的道路本就伴隨卑微與十架，你是否仍願意接受這份託付，在不被看見的忠心與忍耐中活出見證，使生命成為神恩典的明證？

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