

2026

馬太年
甲年

甲年大齋期第一主日至大齋期第二主日

2026.2.22 — 3.1

(經文採用 2010 和修版)

聖經

每日 3 讀 3 禱

禱告

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：新春平安！

大齋期以生命如塵土飄散的陰暗色調作為開始，猶如復活節來臨以前「壞消息」的宣告。人們陷在死亡掌權的奴役之下，這是與上主關係破裂的結果，然而經課讓我們看見上主願以愛跨越這道深淵。

本週的回應經課以恩典作為勸勉；恩典是上主預備，救贖也是上主所預備，為了勝過幽暗，並拯救勞苦嘆息中的一切。內容如前一週經課的延續，鼓勵信心需要歷經操練，是為了能堅實的走在恩典路程上。

在預備大齋期第二主日的經課中，提引了多個信心的典範，也是鼓勵我們可以效法的生命典範。上主不希望我們僅僅守著一套規章教條的傳承，更期待我們以信心承受祂對生命的關愛。

試試在大齋期期間多回想我們生命的歷程，上主曾如何關愛我們？

陳繼賢弟兄

於 2026 年大齋期第一主日前夕

**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！



不要錯過大齋期的操練

龐君華牧師

聖灰禮拜三我們剛施行了抹灰的儀式，一方面提醒我們一年的大齋期要開始了，同時也透過這個抹灰在額頭的儀式，表達我們要悔改的心情。我們要回到我們起初單純的信心，要回到我們跟隨主的初衷。然而光有這樣的心志還是不夠的，我們要讓生活與信仰保持著高度的「一致性」(congruence)，心靈雖然願意，身體(生活)也可以跟上。所以我們要鍛鍊我們的靈性，剛強的靈性引導我們的意願，願意時常就近上主，於是心靈、生活、服事就會產生高度的一致性，也唯有這樣才能聆聽、才能作見證、才能陪伴、才能以生命喚醒他人的生命。

依古禮在聖灰禮拜三之後，就會有暫時收藏起「哈利路亞」的儀式，表示在復活節前暫時不用「哈利路亞」這個代表歡欣的讚辭，直到復活的黎明。在這段時間中，我們可以專注自我的省察。

重新重視靈修的操練

宗教改革後，大多新教教會為了避免「靠自己的行為得救」或「律法主義」的偏差思想，多不刻意推行一些較克己或帶修道色彩的活動。然而過猶不及，如此一來我們教會就失去一個推動靈性操練的時機，個人也失去一個生命重整的機會。宗教改革後的兩百年，衛斯理約翰循道運動中所揭櫫的成聖之道，就是透過有紀律的操練，意即所謂的蒙恩的途徑，讓我們建立一個新的生活習慣。

特別是生活忙碌的現代人，我們的生活時常隨著外在環境的速度、各樣績效的要求不斷地加快腳步，我們往往遺忘了內在的需要，淡忘了生活原本的目的。此時，若能有一個生命重整的機會是極為重要的事。所以我們不應放棄今年大齋期靈修操練的機會。我們如何進行呢？

實際的建議

所以在此建議把大齋期間視為一趟**靈性的旅程**，讓節期中的操練不但不會成為束縛，反而是讓我們享有心靈自主的安靜、自由的時刻。

個人操練方面請使用「每日讀經」的內容，每天在早、午、晚各撥出一段時間，專門作為讀經與默想，並寫下您的心得。於主日時反省自己在本週的靈修操練、默想的主題或自己需要面對的課題，可使用「上主誠命的反省」。

然而，在這旅程中，結伴而行是大有功效的，所以如果能約一兩位朋友一起立約實踐生活的操練，如「大齋期生活操練的計劃」的內容，彼此立約，互相提醒，相信更能有效地實踐今年靈修計畫與目標，也能深化我們彼此真實的屬靈關係。以上的操練相信在未来的四十多天裏，您將經歷一個有意義的大齋期。

專注安靜的時刻作省察

建議每天花一段時間給自己作省察，這項省察不是刻意專注在道德上的瑕疵，而是覺察自己在生活中與上主的關係。可參照如下的順序進行：

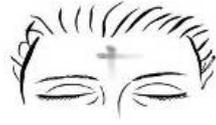
-  祈光：心思轉向天父，祈求聖靈光照，奉基督之名進入祈禱的心境。
-  感恩：留意今日上主在我個人身上的工作，如何向我顯明祂的愛，並因此感謝祂。
-  回顧：回味今日內在的感受，為這些感受命名。如：有何負面的感受（憂愁、恐懼、忿怒或驕傲）？有何正面的感受？這些感受的出發點？
-  求恩：求主醫治、求主赦免，求主除去使我遠離祂的態度與事物。
-  展望：我明天要作的五件事（兩件態度修正、三件優先處理的事務）以主禱文結束一天的生活。

踏上旅程之前...

-  打開您的行事曆，在節期中安排每日安靜的時刻。
-  挪出足夠的大段時間（如一日或半日）留給自己，獨處與自己內心交談。
-  每晚靈修後，在筆記上寫下明天優先要完成的三件重要的事。讓明天的生活有清楚的優先次序。
-  邀請一至二名友人，作為今年靈修之旅的伙伴。
-  若要再精進心靈的操練，可以選擇一至二項需要克服的心靈習性，如：冷淡、貪吃、情慾、貪婪、憤怒、悲傷、虛榮、驕傲等傳統靈修上認為攔阻人幸福的習性。（相關資料，請參考克里斯多夫·傑米森著。《淨心：如何消除八種不快樂的負面思想》。台北：啟示，2009。）

最後祝您有一個豐碩的大齋期靈性旅程！

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：_____， _____， _____

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。

星期一 (2/23)

列王紀上 19 章 1-8 節 天使曠野送食給以利亞

【經文】

19:1 亞哈把以利亞一切所做的和他用刀殺眾先知的事都告訴耶洗別。

19:2 耶洗別就派使者到以利亞那裏，說：「明日約這時候，我若不使你的性命像那些人的性命一樣，願神明重重懲罰我。」

19:3 以利亞害怕^a，就起來逃命，到了猶大的別是巴，把僕人留在那裏。

19:4 他自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰^b樹下，就坐在那裏求死，說：「耶和華啊，現在夠了！求你取我的性命吧，因為我不比我的祖先好。」

19:5 他躺在羅騰樹下睡着了。看哪，有一個天使拍他，對他說：「起來吃吧！」

19:6 他觀看，看哪，頭旁有燒熱的石頭烤的餅和一壺水，他就吃了喝了，又再躺下。

19:7 耶和華的使者回來，第二次拍他，說：「起來吃吧！因為你要走的路很遠。」

19:8 他就起來吃了喝了，仗着這飲食的力走了四十晝夜，到了上帝的山，就是何烈山。

【默想】

今天的經文顯示，人的靈性總是受情緒的起伏，或受生理及心理的壓力所影響。以利亞雖然剛得到一次「叱吒風雲」的勝利，面對上百位巴力先知顯得毫無恐懼，但是當耶洗別威嚇的話間接傳到耳中時，卻意外地顯得格外軟弱。從中我們一方面可看出，一時高亢的情緒並不能一直保持在最高或最興奮的狀態，興奮過後往往也會伴隨著身心的疲乏。另一方面，奇蹟並不能使一個人的信心維持在最佳狀態。以利亞的轉變其實是有跡可尋的，當他開始把注意力轉到自己時，他忘記了與他一同征戰的是上主。當他說「因為『我』不比我的祖先好」，顯然他覺得一切都是「他」自己的表現。這樣就猶如在海上行走的彼得，突然看到了周遭的海浪，就失去了信心，沉入海裏去了（馬太福音十四章 30 節）。當我們的注意力離開了主，我們就容易因為只看到環境的凶險而失去勇氣，馬上就會軟弱下來。然而，上主在以利亞感到軟弱之際，先讓他休息、提供正常所需的食物，生理上復甦後，

^a [19.3] 「害怕」是根據一些古卷和七十士譯本；原文是「看見」。

^b [19.4] 「羅騰」是音譯，小樹名，松類；下同。

接著讓他的靈性上也慢慢地復甦。你會在繽紛的活動，或重重的壓力下，或因服事順利有明顯的果效之後，感到極度興奮，但接著就處於一種「過勞」的狀態嗎？如果是這樣，請先休息一下，讓生活慢下來，重新調整你的節奏，把狀態調整好，再次專注於一直與你同工的上主，重新出發。請問你在行事曆中，可有留下身、心休息的時間給自己嗎？

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）

19:7 耶和華的使者回來，第二次拍他，說：「起來吃吧！因為你要走的路很遠。」

19:8 他就起來吃了喝了，仗着這飲食的力走了四十晝夜，到了上帝的山，就是何烈山。

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」。

希伯來書 2 章 10-18 節 基督在前面為我們受苦

【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】

今天的經文，讓我們看到上主的愛子因受苦難而得完全的成果，是如何讓上主的眾子從死亡轄制中得著釋放。上主藉著其愛子的「道成肉身」使得我們與「同為血肉之軀」的主有了相通之處，得以同稱上主為天父。此外祂「允許」祂的愛子率先承受苦難，使我們得到自由，不再成為罪惡的奴隸。請問我們現在享有真正的自由嗎？我們可有被什麼擔憂懼怕的事所困擾，以致失去心靈的自由？基督因認同我們，祂稱我們為兄弟，並不以為恥。祂也曾經歷我們所受的苦難與試探，所以祂知道我們所承受的各種情況，祂真正了解我們的景況；請問你可曾將你感到沉重的試探交託給主，也真心地依靠祂？基督是在認同人類一事上的典範，可曾使你也認同社會上的其他族群？可曾想過他們所經歷的歷史，他們所憂心與恐懼的事，以及他們感到光榮的事嗎？你可曾接納（或不同意）他們與你不一樣的感受嗎？你可曾真的聆聽過社會不同階層、不同族群、不同政治主張的聲音嗎？你也認同這些不同的人是在主裏的「同胞」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）

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。

創世記 4 章 1-16 節 上帝保護該隱

【經文】

- 4:1** 那人和他妻子夏娃同房，夏娃就懷孕，生了該隱^a，她說：「我靠耶和華得了一個男的。」
- 4:2** 她又生了該隱的弟弟亞伯。亞伯是牧羊的；該隱是耕地的。
- 4:3** 過了一些日子，該隱拿地裏的出產為供物獻給耶和華；
- 4:4** 亞伯也把他羊羣中頭生的和羊的脂肪獻上。耶和華看中了亞伯和他的供物，
- 4:5** 卻看不中該隱和他的供物。該隱就非常生氣，沉下臉來。
- 4:6** 耶和華對該隱說：「你為甚麼生氣呢？你為甚麼沉下臉來呢？」
- 4:7** 你若做得對，豈不仰起頭來嗎？你若做得不對，罪就伏在門前。它想要控制你，你卻要制伏它。」
- 4:8** 該隱與他弟弟亞伯說話。^b二人正在田間時，該隱起來攻擊他弟弟亞伯，把他殺了。
- 4:9** 耶和華對該隱說：「你弟弟亞伯在哪裏？」他說：「我不知道！我豈是看守我弟弟的嗎？」
- 4:10** 耶和華說：「你做了甚麼事呢？你弟弟血的聲音從地裏向我哀號。」
- 4:11** 現在你必從這地受詛咒，這地開了口，從你手裏接受你弟弟的血。
- 4:12** 你耕種土地，它不再給你效力；你必流離飄蕩在地上。」
- 4:13** 該隱對耶和華說：「我的懲罰太重，過於我所能承當的。」
- 4:14** 看哪，今日你趕我離開這塊土地，不能見你的面；我必流離飄蕩在地上，凡遇見我的必殺我。」
- 4:15** 耶和華對他說：「既然如此，凡殺該隱的，必遭報七倍。」耶和華就給該隱立一個記號，免得人遇見他就殺他。
- 4:16** 於是該隱離開了耶和華的面，去住在伊甸東邊挪得^c之地。

^a [4.1] 「該隱」意思是「得」。

^b [4.8] 「該隱...說話。」撒瑪利亞五經、七十士譯本和其他古譯本是「該隱對他弟弟亞伯說：『讓我們到田間去吧！』」

^c [4.16] 「挪得」意思是「流蕩」。

【默想】

今天的經文記錄了人類第一件「謀殺案」，該隱是第一個胎生的人類，他的出生原本被寄予厚望，當夏娃看到男孩出生時說：「我靠耶和華得了一個男的」，該隱名字的發音與「得了」一字相同，意味著他的父母原本企盼他就是那個上主口中的「女人的後裔」（創世記三章 15 節），夏娃的另一個兒子名為「亞伯」，意思是「呼氣」，也引伸作「煙霧」，其生命「虛空」猶如一陣煙霧。接下來的經文顯示該隱在行為上令人失望，他為其供物不被悅納而生氣時，上主說：「你為甚麼生氣呢？你為甚麼沉下臉來呢？你若做得對，豈不仰起頭來嗎？你若做得不對，罪就伏在門前。它想要控制你，你卻要制伏它。」可見他的內心與行為都做得不好，所以不蒙悅納。終於在嫉妒中他犯下了第一宗的謀殺案件，殺死了自己的同胞兄弟，伊甸園中不順服的悖逆行為所產生的罪，也就這樣延展到人世間。上主雖然懲罰了該隱，但仍保留了他的性命，不讓殺戮延續，讓他帶著保護的印記，同時也帶著兇手的印記活著。經文中另外有一個問題，「你的弟弟亞伯在哪裏？」這句質問也在歷史中迴響著，以「那些受害的人類同胞在那裏？」質問著各時代的人類，在我們中間不斷地有戰亂、爭奪、殺戮、種族清洗等等的現象。那些在戰爭中犧牲生命的百姓，往往是那些無權主導戰爭的人。這些戰爭下受害的難民，他們在哪裏？我們雖然不是直接的兇手，或是戰爭的始作俑者，但是我們是否致力於和平呢？是否努力地拒絕一切鼓吹戰爭的理由或口號呢？我們內心是否仍然存著「極端自我」的民族主義，容讓它使我們下意識地仇恨著某一族群，或「他者」或「非我族類」等等？這些都是間接使人類的殺戮合理化的種子。大齋期間，求主使我們內心得到淨化，放下任何理由的仇恨與敵意。

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

4:10 耶和華說：你做了甚麼事呢？你弟弟血的聲音從地裏向我哀號。

詩篇 32 篇 憐憫環繞我們

【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 4 章 14 節至 5 章 10 節 基督與我們一樣受過試探

【經文】

4:14 既然我們有一位偉大、進入高天的大祭司，就是耶穌 - 上帝的兒子，我們應當持定所宣認的道。

4:15 因為我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱；他也在各方面受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。

4:16 所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐憫，蒙恩惠，作及時的幫助。

5:1 凡從人間挑選的大祭司都是奉派替人辦理屬上帝的事，要為罪獻上禮物和祭物^a。

5:2 他能體諒無知和迷失的人，因為他自己也是被軟弱所困，

5:3 因此他理當為百姓和自己的罪獻祭。

5:4 沒有人可擅自取得大祭司的尊榮，惟有蒙上帝所選召的才可以，像亞倫一樣。

5:5 同樣，基督也沒有自取作大祭司的榮耀，而是在乎向他說話的那一位，他說：「你是我的兒子，我今日生了你。」

5:6 就如又有一處說：「你是照着麥基洗德的體系永遠為祭司。」

5:7 基督在他肉身的日子，曾大聲哀哭，流淚禱告，懇求那能救他免死的上帝，就因他的虔誠蒙了應允。

5:8 他雖然為兒子，還是因所受的苦難學了順從。

5:9 既然他得以完全，就為凡順從他的人成了永遠得救的根源，

5:10 並蒙上帝照着麥基洗德的體系宣稱他為大祭司。

【默想】

今天的經文，使我們認識到基督作為「大祭司」的身份與意義。基督擔任上主與人之間的中保或祭司，不是按著律法上的利未人，亞倫家的秩序，祂是聖經中的伏筆，是藉著麥基洗德——一位亞倫的先祖亞伯拉罕也要向他獻上十分之一的人物。基督是按著他的等次，而成為大祭司。更重要的是，祂是真正的中保，祂能體恤、認同和理解陷在軟弱中之人。祂雖然身份尊貴，但卻藉由道成肉身，在時空中經歷了人類現實的生活，同時也經歷人世間的試探。祂所以能成為真正稱職的大祭司，與祂的受苦歷程息息相關。受苦的職事原是為了使別人與上主和好有

^a [5.1]「要為罪獻上禮物和祭物」或譯「為要獻上禮物和贖罪祭」。

關，請問你是否也有這種心態面對生活的種種艱難，並因此更能體會在軟弱中、或在試探中煎熬的人們呢？

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）

4:15 因為我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱；他也在各方面受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。

4:16 所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐憫，蒙恩惠，作及時的幫助。

星期三 (2/25)

出埃及記 34 章 1-9, 27-28 節 顯明上帝的憐憫

【經文】

34:1 (申 10:1-5) 耶和華對摩西說：「你要鑿出兩塊石版，和先前的一樣；我要把你摔碎的那版上先前所寫的字，寫在這版上。」

34:2 明日早晨，你要預備好了，上西奈山，在山頂那裏站在我面前。

34:3 誰也不可和你上去，整座山都不可見到人，也不可有羊羣牛羣在山下吃草。」

34:4 摩西就鑿出兩塊石版，和先前的一樣。他清晨起來，遵照耶和華吩咐他的，上西奈山去，手裏拿着兩塊石版。

34:5 耶和華在雲中降臨，與摩西一同站在那裏，宣告耶和華的名。

34:6 耶和華在他面前經過，宣告：「耶和華，耶和華，有憐憫，有恩惠的上帝，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛和信實，

34:7 為千代的人存留慈愛，赦免罪孽、過犯和罪惡，萬不以有罪的為無罪，必懲罰人的罪，自父及子，直到三、四代。」

34:8 摩西急忙俯伏在地敬拜，

34:9 說：「主啊，我若在你眼前蒙恩，求主在我們中間同行。雖然這是硬着頸項的百姓，求你赦免我們的罪孽和罪惡，接納我們為你的產業。」

34:27 耶和華對摩西說：「你要將這些話寫上，因為我按這話與你和以色列人立約。」

34:28 摩西在耶和華那裏四十晝夜，不吃飯不喝水。他把這約的話，那十條^a誠命，寫在版上。

^a [34.28] 「十條誠命」：原文是「十句話」。

【默想】

今天的經文是以色列人在金牛犢事件後，因為摩西的代求而重新獲得上主憐憫的機會。上主命摩西再造兩塊與先前一樣的石版，表示重新向他們頒佈誡命；也因此使他們再次成為與上主有關係的子民。在這次再度蒙恩的過程中，皆是因為上主的憐憫。他們經歷了上主的公義，對悖逆的罪絕不寬容。但因為摩西的代求，提醒上主先前對百姓的應許，將他們從埃及領出來，帶到流奶與蜜之地，如今祂斷不會在曠野中將百姓棄之不顧，或是讓他們在曠野承受自己軟弱的後果，而遭到滅族的境地。上主終於再次允諾與百姓同行，在漫漫曠野中這是百姓唯一生存的依靠。其實對比之下，我們也如同曠野的百姓，完全因為上主的憐憫與同在，才能抵達應許之地。若是上主究察我們的軟弱，將我們棄之不顧，我們就如同流離在沒有指望的曠野中生存著，這絕不是一件浪漫的事。在大齋期間，我們猶如身處曠野地，請我們一同回想上主過往對我們的憐憫；再次擁抱祂的赦免與接納，成為祂所珍惜的產業。

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）

34:8 摩西急忙俯伏在地敬拜，

34:9 說：「主啊，我若在你眼前蒙恩，求主在我們中間同行。雖然這是硬着頸項的百姓，求你赦免我們的罪孽和罪惡，接納我們為你的產業。」

詩篇 32 篇 憐憫環繞我們

【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)

馬太福音 18 章 10-14 節 小子裡一個都不可失喪

【經文】

18:10 (路 15:3-7)「你們要小心，不可輕看這些小子中的一個；我告訴你們，他們的天使在天上，常見我天父的面。^a

18:12「一個人若有一百隻羊，其中一隻走迷了路，你們的意見如何？他豈不留下這九十九隻在山上，去找那隻迷路的羊嗎？

18:13若是找到了，我實在告訴你們，他為這一隻羊歡喜，比為那沒有迷路的九十九隻歡喜還大呢！

18:14你們^b在天上的父也是這樣，不願意失去這些小子中的一個。」

【默想】

今天的經文顯示，主耶穌提醒我們不要輕看任何一位不起眼的小孩，因為他們是天父所看重，並且差遣天使所保護的。天父是不會從人的功利角度來看人或生命的輕重。不會因為人多，就更有價值，或是為了多數的利益而犧牲任何一個不起眼的弟兄或姊妹，更不會放棄一位過去曾經多麼迷失，或經歷不堪而失落的弟兄或姊妹。天父的心意是不願失去任何一位源自於祂的兒女。你能體會天父這種對生命尊重的心意，以及祂對弱勢者的關心嗎？請思想我們要如何反映出體會天父心情的生活呢？

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）

18:10 你們要小心，不可輕看這些小子中的一個；我告訴你們，他們的天使在天上，常見我天父的面。

^a [18.10]有古卷加「(v11(v*人子來，為要拯救失喪的人。)」

^b [18.14]有古卷是「我」。

星期四 (2/26)

以賽亞書 51 章 1-3 節 追想亞伯拉罕與撒拉

【經文】

51:1 追求公義、尋求耶和華的人哪，當聽從我！

你們要追想自己是從哪塊磐石鑿出，從哪個巖穴挖掘而來；

51:2 要追想你們的祖宗亞伯拉罕和生你們的撒拉；

因為我選召亞伯拉罕時，他只有一個人，但我賜福給他，使他增多。

51:3 耶和華已經安慰錫安，安慰了錫安一切的廢墟，使曠野如伊甸，

使沙漠像耶和華的園子；其中必有歡喜、快樂、感謝，和歌唱的聲音。

【默想】

今天經文中先知提醒那些追求公義的人們「當聽從」上主，這是回想上主恩典的起頭。上主揀選了亞伯拉罕與撒拉，他們就從一個無子嗣的家庭，成為了如今的大族。這其間充滿上主的恩典和保守的經歷。這段經文同時也提醒那些容易失望的人。嚮往上主的公義與盼望有完美未來的人，往往會因為眼前一時的不順利，理想與現實間巨大的落差而感到失望、灰心，甚至失去再奮鬥的勇氣及毅力。但是先知提醒他們，從起初開始，信心的路本來就不容易。現今的處境即便是「廢墟」、「曠野」、「沙漠」，也終將成為「上主的園子」，充滿「歡喜、快樂、感謝及歌聲」。你也會為理想與現實的差距感到失望嗎？即便是教會，或是社會，與上主的心意都存在著很大的距離，儘管歷經幾代人努力經營，也難有驚人的復興，或巨大的改變。歷史彷彿走兩步退三步。即便如此，請不要忘記「當聽從」上主的提醒，今天試著從經文中找到上主給你的安慰。

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）

51:3 耶和華已經安慰錫安，安慰了錫安一切的廢墟，使曠野如伊甸，使沙漠像耶和華的園子；其中必有歡喜、快樂、感謝，和歌唱的聲音。

詩篇 121 篇 上帝看顧你

【經文】

121:1 上行之詩。我要向山舉目，我的幫助從何而來？

121:2 我的幫助從造天地的耶和華而來。

121:3 他不叫你的腳搖動，保護你的必不打盹！

121:4 保護以色列的必不打盹，也不睡覺。

121:5 保護你的是耶和華，耶和華在你右邊蔭庇你。

121:6 白日，太陽必不傷你；夜間，月亮也不害你。

121:7 耶和華要保護你，免受一切的災害，他要保護你的性命。

121:8 你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

【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)

提摩太後書 1 章 3-7 節 藉外祖母與母親所傳遞下來的信心

【經文】

1:3 我感謝上帝，就是我接續祖先用純潔的良心所事奉的上帝，在祈禱中晝夜不停地想念你。

1:4 我一想起你的眼淚，就急切想見你，好讓我滿心快樂。

1:5 我記得你無偽的信心，這信心先存在你外祖母羅以和你母親友妮基的心裏，我深信也存在你的心裏。

1:6 為這緣故，我提醒你要把上帝藉着我按手所給你的恩賜再如火挑旺起來。

1:7 因為上帝賜給我們的不是膽怯的心，而是剛強、仁愛、自制的心。

【默想】

提摩太是保羅訓練出來的學生、傳道、牧者與接班人。保羅訓練他以前，其實他已經在他的母親與外祖母那裏得到很好的宗教教育，保羅則是帶著他實踐和操練，使他擔起牧者的職事。保羅在監獄中仍不忘鼓勵提摩太，上主早已在他心中預備著，既然上主揀選了他分擔牧養群羊的工作，也定會給他足夠的恩賜，讓他可以發揮出來。提摩太的心靈素質，就是傳承了家人無偽的信心。當他投入牧養的事奉時，行動中也自然流露出他的勇氣(剛強)、憐憫(仁愛)，以及智慧(自制)。但是這一切需要邁開行動的步伐，開始以無偽的信心專注地投入事奉後，就會體

會到上主在我們心靈中的種種預備。請問你是否還在猶豫要有足夠的預備才出來事奉嗎？

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）

1:5 我記得你無偽的信心，這信心先存在你外祖母羅以和你母親友妮基的心裏，我深信也存在你的心裏。

1:6 為這緣故，我提醒你要把上帝藉着我按手所給你的恩賜再如火挑旺起來。

星期五 (2/27)

彌迦書 7 章 18-20 節 上帝的信實

【經文】

7:18 有哪一個神明像你，赦免罪孽，饒恕他產業中餘民的罪過？

他不永遠懷怒，喜愛施恩。

7:19 他^a必轉回憐憫我們，把我們的罪孽踏在腳下。^b

你必將他們一切的罪投於深海。

7:20 你必按古時向我們列祖起誓的話，以信實待雅各，向亞伯拉罕施慈愛。

【默想】

彌迦先知又一次提醒在絕望或灰心的百姓，當我們認識到上主的公義的同時，我們會有信仰所帶來的理想，卻因此意識到是與自身和周遭環境有著巨大差異而感到失望與無力。我們這時往往容易落入灰心之中，或者會感覺到再怎樣努力，其效果也是有限。然而先知提醒著，我們所敬拜的上主是與眾不同的那位。祂的赦免或是接納是完全的，祂的憐憫也會有相應的行動。我們要從回顧祂慈愛的揀選來理解這一切，以及祂對自己所立之約所堅持的態度來認識祂，並且從祂的應許與過去的作為中得到安慰，這樣我們在現今的生活就不至於失去意義，或失去盼望。大齋期間，讓我們再次回顧祂過往在我們生命中的引領，祂一直以來是如何以信實及慈愛對待我們？

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）

7:20 你必按古時向我們列祖起誓的話，以信實待雅各，向亞伯拉罕施慈愛。

^a [7.19] 「他」：原文另譯「你」。

^b [7.19] 「他們」：七十士譯本和其他古譯本是「我們」。

詩篇 121 篇 上帝看顧你

【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 3 章 21-31 節 保羅說明律法與信心的關係

【經文】

3:21 但如今，上帝的義在律法之外已經顯明出來，有律法和先知為證：

3:22 就是上帝的義，因信耶穌基督^a加給一切信的人。這並沒有分別，

3:23 因為世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮耀，

3:24 如今卻蒙上帝的恩典，藉着在基督耶穌裏的救贖，就白白地得稱為義。

3:25 上帝設立耶穌作贖罪祭，是憑耶穌的血，藉着信，要顯明上帝的義；因為他用忍耐的心寬容人先前所犯的罪，好使今時顯明他的義，讓人知道他自己為義，也稱信耶穌的人為義^b。（**3:26**【併於上節】）

3:27 既是這樣，哪裏可誇口呢？沒有可誇的。是藉甚麼法呢？功德嗎？不是！是藉信主之法。

3:28 所以我們認定，人稱義是因着信，不在於律法的行為。

3:29 難道上帝只是猶太人的嗎？不也是外邦人的嗎？是的，他也是外邦人的上帝。

3:30 既然上帝是一位，他就要本於信稱那受割禮的為義，也要藉着信稱那未受割禮的為義。

3:31 這樣，我們藉着信廢了律法嗎？絕對不是！更是鞏固律法。

【默想】

律法的功能是使人知道「上帝的義」的內涵，也知道我們的界線，我們即便明白上主的律法，知道應該有所規範，但是往往在律法要求下，仍然顯得是那麼無能為力。所以律法能幫助我們體認到藉由基督所成就的「上帝的義」；經文中保羅也介紹了上帝如何使基督作為「挽回祭」（就是解除人因自己的罪而使得與上帝失和的祭）。不但如此，我們的身份也因此得以改變（稱義），這些完全不是因為律法的行為，完全是主所賜的信心，是信心成全與鞏固了律法。這樣看來信心一方面是使我們被上主接納，信心也帶來力量使我們可以賴以完成律法的義。請我們一同來反省，我們為何還會常常感到信心軟弱呢？我們要如何使信心能剛強起來？

^a [3.22] 「因信耶穌基督」或譯「藉耶穌基督的信」。

^b [3.25-26] 「也稱...為義」或譯「也稱本着耶穌之信的人為義」。

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）

3:25 上帝設立耶穌作贖罪祭，是憑耶穌的血，藉着信，要顯明上帝的義；因為他用忍耐的心寬容人先前所犯的罪，好使今時顯明他的義，讓人知道他自己為義，也稱信耶穌的人為義。

星期六(2/28)

以賽亞書 51 章 4-8 節 上帝的話代表著公義

【經文】

51:4 我的民哪，要留心聽我，我的國啊，要向我側耳；因為訓誨必從我而出，我必使我的公理成為萬民之光。

51:5 我的公義臨近，我的救恩發出。我的膀臂要審判萬民，眾海島都要等候我，倚賴我的膀臂。

51:6 你們要向天舉目，觀看下面的地；天必像煙雲消散，地必如衣服漸漸破舊；其上的居民也要如此^a死亡。惟有我的救恩永遠長存，我的公義也不廢掉。

51:7 知道公義、將我的訓誨存在心中的人哪，當聽從我！不要怕人的辱罵，也不要因人的毀謗驚惶。

51:8 因為他們必像衣服被蛀蟲蛀；像羊毛被蟲子咬。惟有我的公義永遠長存，我的救恩直到萬代。

【默想】

今天的經文仍然是先知一連串「要留心聽」的系列，如果知道上主的公義，甚至由心底堅持上主的公義，即使被人辱罵毀謗，也不放棄，那麼肯定可以得到上主的救恩，這救恩比天地更永久長存；此外，上主如何使「公理之光」發出？豈不是藉著堅持祂的公義的百姓，使公理之光福照萬邦。所以先知呼籲我們需要從認識祂的訓誨開始，並要追想上主在歷史中的行動，以及過去的時代人們如何追求及實踐上主的公義。請就你對於上主訓誨的認識，思想你自己如何實踐這些訓誨呢？回顧從上主在歷史中的行動，使你受到怎樣的鼓舞？

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）

51:6 你們要向天舉目，觀看下面的地；天必像煙雲消散，地必如衣服漸漸破舊；其上的居民也要如此死亡。惟有我的救恩永遠長存，我的公義也不廢掉。

詩篇 121 篇 上帝看顧你

【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 [51.6] 「如此」：原文另譯「像蠹蟲」。

路加福音 7 章 1-10 節 百夫長的信心

【經文】

7:1 (太 8:5-13) 耶穌對百姓講完了這一切的話，就進了迦百農。

7:2 有一個百夫長所器重的僕人害病，快要死了。

7:3 百夫長風聞耶穌的事，就託猶太人的幾個長老去求耶穌來救他的僕人。

7:4 他們到了耶穌那裏，切切地求他說：「你為他做這事是他配得的；

7:5 因為他愛我們的民族，為我們建造會堂。」

7:6 耶穌就和他們同去。離那家不遠，百夫長託幾個朋友去見耶穌，對他說：「主啊，不必勞駕，因你到舍下來，我不敢當。

7:7 我也自以為不配去見你，只要你說一句話，就會讓我的僮僕得痊癒。

7:8 因為我被派在人的權下，也有兵在我之下。我對這個說：『去！』他就去；對那個說：『來！』他就來；對我的僕人說：『做這事！』他就去做。」

7:9 耶穌聽到這些話，就很驚訝，轉身對跟隨的眾人說：「我告訴你們，這麼大的信心，就是在以色列，我也沒有見過。」

7:10 那差來的人回到百夫長家裏，發現僕人已經好了。

【默想】

今天這段經文記載了耶穌醫治了一個外邦人的百夫長家的僕人。在這過程中可能是因為這位百夫長知道耶穌身為猶太人，進入外邦人的家是有忌諱的，所以他請求耶穌用權柄隔空治病，耶穌對他的信心感到希奇，同時也治好了他僕人的病。這個神蹟說明上帝的拯救與能力，耶穌有權柄，也同情（願意），最後帶來了治癒結果。同樣地，上主是有權柄及能力的，也願意治癒我們的傷口或疾病，其實道成肉身的基督早就已經表明了上主的愛與能力。基督的願意（愛）與能力，此刻對你有何意義呢？

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）

7:6 耶穌就和他們同去。離那家不遠，百夫長託幾個朋友去見耶穌，對他說：「主啊，不必勞駕，因你到舍下來，我不敢當。

7:7 我也自以為不配去見你，只要你說一句話，就會讓我的僮僕得痊癒。

創世記 12 章 1-4a 節 上帝的祝福臨到亞伯蘭

【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^a。

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。

【默想】

今天經文的重點在於七十五歲的「亞伯蘭就遵照耶和華的吩咐去了」。上主一切的應許要有信心的回應，就是順服地起而行，否則一切都流於空談。亞伯蘭這一「起而行」的回應，展開了上主救恩的歷史，以及他與其後裔改變了整個人類的歷史。請默想在信心中起而行，這個見證對你的意義。你是否也領受了恩典許久，也聽到呼召有一段時間，並且知道上主的心意，請問你打算何時「起而行」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）

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。

詩篇 121 篇 上帝看顧你

【經文】

121:1 上行之詩。我要向山舉目，我的幫助從何而來？

121:2 我的幫助從造天地的耶和華而來。

121:3 他不叫你的腳搖動，保護你的必不打盹！

121:4 保護以色列的必不打盹，也不睡覺。

121:5 保護你的是耶和華，耶和華在你右邊蔭庇你。

121:6 白日，太陽必不傷你；夜間，月亮也不害你。

121:7 耶和華要保護你，免受一切的災害，他要保護你的性命。

121:8 你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

^a [12.2] 「你要使別人得福」：原文是「你要成為福氣」。

【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 4 章 1-5,13-17 節 對於亞伯拉罕信心的應許

【經文】

4:1 這樣，那按肉體作我們祖宗的亞伯拉罕，我們要怎麼說呢？

4:2 倘若亞伯拉罕是因行為稱義，他就有可誇的，但是在上帝面前他一無可誇。

4:3 經上說甚麼呢？「亞伯拉罕信了上帝，這就算他為義。」

4:4 做工的得工資不算是恩典，而是應得的；

4:5 但那不做工的，只信那位稱不敬虔之人為義的，他的信就算為義。

4:13 因為上帝給亞伯拉罕和他後裔承受世界的應許不是藉着律法，而是藉着信而得的義。

4:14 若是屬於律法的人才是後嗣，信就落空了，應許也就失效了。

4:15 因為律法是惹動憤怒的，哪裏沒有律法，哪裏就沒有過犯。

4:16 所以，人作後嗣是出於信，因此就屬乎恩，以致應許保證歸給所有的後裔，不但歸給那屬於律法的，也歸給那效法亞伯拉罕之信的人。亞伯拉罕所信的是那叫死人復活、使無變為有的上帝，在這位上帝面前亞伯拉罕成為我們眾人的父，如經上所記：「我已經立你作多國之父。」（**4:17**【併於上節】）

【默想】

今天經文是保羅在論證因信稱義的道理，其中有兩句重要的經文，其一就是保羅引用的經文：「因亞伯拉罕信了上帝，就稱他為義了」，這說明了亞伯拉罕不是因為行為而稱義，而是因為先信靠（接受）上主的應許，然後「起而行」，離開「本鄉、本族以及父家」來回應上主的呼召，因此成了信心的典範。上主應許了，人接受了，也回應了；這才是完整的信心行動。第二句經文是上主透過亞伯拉罕的恩典，「也歸給那效法亞伯拉罕之信的人」。這說明了信心的果效，不是透過血緣的關係而傳承，而是透過同樣信心的回應的模式而傳承下來。也就是那些同樣接受上主的應許或呼召的人，他們也「起而行」地回應了上主對信心的呼召。今日的信心群體，也就是「教會」，是在信心中接受上主呼召的人所組成的群體，所以我們也要「起而行」來回應上主的呼召。請再次想想，你需要在什麼事上以「起而行」回應上主的呼召呢？你所在的教會要如何「起而行」來見證上主的恩慈呢？

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，人作後嗣是出於信，因此就屬乎恩，以致應許保證歸給所有的後裔，不但歸給那屬於律法的，也歸給那效法亞伯拉罕之信的人。亞伯拉罕所信的是那叫死人復活、使無變為有的上帝，在這位上帝面前亞伯拉罕成為我們眾人的父，如經上所記：「我已經立你作多國之父。」

約翰福音 3 章 1-17 節 基督的使命：拯救世界

【經文】

3:1 有一個法利賽人，名叫尼哥德慕，是猶太人的官。

3:2 這人夜裏來見耶穌，對他說：「拉比，我們知道你是由上帝那裏來作老師的；因為你所行的神蹟，若沒有上帝同在，無人能行。」

3:3 耶穌回答他說：「我實實在在地告訴你，人若不重生^a，就不能見上帝的國。」

3:4 尼哥德慕對他說：「人已經老了，如何能重生呢？豈能再進母腹生出來嗎？」

3:5 耶穌回答：「我實實在在地告訴你，人若不是從水和聖靈生的，就不能進上帝的國。」

3:6 從肉身生的就是肉身；從靈生的就是靈。

3:7 我說『你們必須重生』，你不要驚訝。

3:8 風^b隨着意思吹，你聽見風的聲音，卻不知道是從哪裏來，往哪裏去；凡從聖靈生的也是如此。」

3:9 尼哥德慕問他：「怎麼能有這些事呢？」

3:10 耶穌回答，對他說：「你是以色列人的老師，還不明白這些事嗎？」

3:11 我實實在在地告訴你，我們所說的是我們知道的，我們所見證的是我們見過的，你們却不領受我們的見證。

3:12 我對你們說地上的事，你們尚且不信，若對你們說天上的事，如何能信呢？」

3:13 除了從天降下^c的人子，沒有人升過天。

3:14 摩西在曠野怎樣舉蛇，人子也必須照樣被舉起來，

3:15 要使一切信他的人都得永生。

^a [3.3]「重生」或譯「從上面而生」。

^b [3.8]原文的「風」與「靈」同字。

^c [3.13]有古卷加「仍舊在天」。

3:16 「上帝愛世人，甚至將他獨一的兒子^a賜給他們，叫一切信他的人不致滅亡，反得永生。

3:17 因為上帝差他的兒子到世上來，不是要定世人的罪^b，而是要使世人因他得救。

【默想】

尼哥德慕這位深夜的訪客並不是普通的人，他是猶太人的拉比（學者），也是猶太人最高議會——「三合林」（*Sanhedrin*）的成員，這個議會成員是由猶太人的菁英所組成，其成員總數才七十一人。尼哥德慕是一位對信仰認真的人，他不願道聽途說，而是要親自見過這位傳聞中與眾不同的拉比耶穌。雖然經文沒有把他對耶穌提出的問題記載下來，但是從耶穌的回答，可以看出他所問的想必是有關於「上帝的國」。所以耶穌的回答是：要見到上帝的國的人，必須要經歷「重生」。當然重生不是尼哥德慕所想的「再出生一次」的意思，而是生命的品質要徹底的改變，這生命是被上帝的風（又作「聖靈」）所拂過的生命，這生命是仰望過上主的救恩的生命。當上帝的兒子被舉起時，猶如摩西在曠野將銅蛇舉起一樣，被火蛇咬傷的人，只因聽從了摩西所指示的方式，仰望被舉起的銅蛇就能得到醫治。同樣地，今日當上帝的兒子被舉起（上十字架）時，凡仰望祂的人，也要得著救治。這個「仰望」的動作就是信心（「起而行」）的表現。而讓上主的愛子被舉起的則是因為上主愛世人的表現。也就是說上主愛世人的信心，表現在十架上被高舉的基督，以及人對十架上基督的回應上。當我們默想基督的十架時，應想到這是上主給我們回應的標誌，也就是祂愛的記號。當我們順服地仰望十架之後，新的生命就會展開了，我們的生命因著基督，透過聖靈而與上主展開了新的關係，猶如重新出生的生命。雖然當下尼哥德慕未能立即明白耶穌的說法，但是經歷復活的基督後，相信他的生命也會被聖靈拂過。你是否也經歷過這樣的「重生」呢？你是何時開始與上主有生命的關係呢？請回顧你這段生命轉變過程的經歷。

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）

3:4 尼哥德慕對他說：「人已經老了，如何能重生呢？豈能再進母腹生出來嗎？」

3:5 耶穌回答：「我實實在在地告訴你，人若不是從水和聖靈生的，就不能進上帝的國。」

^a [3.16] 「他獨一的兒子」或譯「他的獨生子」；18節同。

^b [3.17] 「定世人的罪」或譯「審判世人」；18、19節同。

本週小組討論

鄭沂珊

一、試探辨聲，守約定心

始祖在伊甸園中聽見蛇扭曲上帝的話而動搖 (創 2:16-17 ; 3:1-7)，該隱任由嫉妒與怒氣伏在門前卻沒有制伏它 (創 4:6-8)，以色列人在曠野悖逆後仍需重新領受石版 (出 34:1-9)，而耶穌在曠野受試探時卻以「經上記著」持守天父的話語、拒走捷徑 (太 4:1-11 ; 來 2:18)。

💡 當試探混淆上帝聲音、情緒掩蓋順服意志時，我是否也在「可隨意吃」與「不可吃」之間模糊界線？我今日要如何藉著悔改、認罪與再次聆聽主話，使心重新對準祂？

二、恩典扶弱，同行更心

當以利亞在羅騰樹下求死，上帝差天使供應餅與水扶持他再走遠路 (王上 19:4-8)；當百姓在曠野失敗，上帝仍宣告自己是「有憐憫、有恩惠、不輕易發怒」的主 (出 34:6-7)；基督更親自成了血肉之軀，藉著受苦敗壞那掌死權的，釋放一生因怕死為奴的人 (來 2:14-15)；保羅宣告「世人都犯了罪，如今卻蒙恩典白白稱義」 (羅 3:23-24)。

💡 在疲憊、懼怕與失敗裡，我是否仍相信上帝不是定罪我，而是供應我、同行我、扶起我？我是否願意停下腳步，領受祂早已預備的恩典，好讓生命被祂的憐憫帶入更深之處？

三、信心起行，作光照心

先知呼召百姓追想自己所出之磐石，信靠那使曠野變伊甸的上主 (賽 51:1-3)，並把訓誨存在心中、不懼人的辱罵 (賽 51:7-8)；提摩太承接外祖母與母親無偽的信心，被勸勉把恩賜再如火挑旺 (提後 1:5-7)；百夫長單憑一句話就信主權柄，使僕人得醫治 (路 7:6-9)；保羅也見證「因一人的順從，眾人成為義」 (羅 5:18-19)。

💡 我的信心是否仍停留在思想認同，抑或已化為實際行動與勇氣？在今日的家庭、教會與世界中，我當如何活出順服與愛，使人透過我重新尋見上帝的光？

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