

2026

馬太年

甲年

甲年大齋期第二主日至大齋期第三主日

2026.3.1—3.8

(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！

大齋期進入第二週，不知道大家的操練計畫如何？是否已經有屬靈伙伴互相扶持、分享、代禱與同行？

本週的經課延續主日經課生命典範的主題，提醒我們在信仰生命的路程上，會有軟弱的時候，或是會遭遇艱難的時候。其實前人也可能曾經被難處絆倒過，甚至會可能因此對上主埋怨過。生命艱困的時候，猶如流離在曠野般，但也許這是讓我們看見恩典的時間。

上主既知道我們的所需，祂對我們的關愛與恩典也從沒有離開過，等待我們發現。上主期待我們以信心仰望祂，也憑信承受祂為人所預備的各種恩典。而最大的恩典是上主預備了救恩，藉著基督的生、死與復活成為我們生命活水之源，將救贖的果效在我們中間發生。

讓我們在大齋期對信仰有所深思，更多察覺到上主對我們回轉歸向的期待，也激勵我們對基督救贖的確信，並帶著對上主的感恩期待復活節的到來。

陳繼賢弟兄

於 2026 年大齋期第二主日前夕

**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！



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。

^a [12.2] 「你要使別人得福」：原文是「你要成為福氣」。

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)

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，其成員總數僅七十一人。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地改變，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對世人的愛，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。

星期一 (3/2)

民數記 21 章 4-9 節 摩西舉起銅蛇

【經文】

21:4 他們從何珥山起行，繞過以東地往紅海那條路走。在路上百姓心中煩躁。

21:5 百姓向上帝和摩西發怨言，說：「你們為甚麼把我們從埃及領上來^a，使我們死在曠野呢？這裏沒有糧食，沒有水，我們厭惡這淡而無味的食物。」

21:6 耶和華派火蛇進入百姓當中去咬他們，於是以色列中死了許多百姓。

21:7 百姓到摩西那裏，說：「我們有罪了，因為我們向耶和華和你發怨言。求你向耶和華禱告，叫蛇離開我們。」於是摩西為百姓禱告。

21:8 耶和華對摩西說：「你要造一條火蛇，掛在杆子上。凡被咬的，一望這蛇就必存活。」

21:9 摩西就造了一條銅蛇，掛在杆子上。凡被蛇咬的，一望這銅蛇就活了。

【默想】

今天的經文顯示，百姓正走在一段艱辛的路上，除了路程艱辛之外，走在這路上的百姓內心也充滿了怨言。有人希望能在以東停留，但是他們整隊卻是繞過以東而去。有人嫌棄伙食不好，單調平淡的嗎哪不能滿足他們的口腹之慾。埋怨彷彿會傳染一般，人們開始鼓譟起來，他們甚至埋怨摩西，也埋怨上主。就在將要一發不可收拾之際，有一群被稱為「火蛇」的毒蛇進到了人群，開始攻擊老百姓。被咬到的人，就會產生紅腫發炎，灼熱如火燒的症狀。百姓立刻醒覺他們的怨言得罪了上主，第 7 節是他們第一次懺悔「我們有罪了」，上主的解方是古老的「以形補形」的方式，被蛇咬，就做一條「銅蛇」讓他們仰望。就如同日後在撒母耳記所記載的情形一樣，當非利士人受到鼠患與痔瘡的折磨時，他們向耶和華上帝求助，並以金鼠與金痔瘡作為道歉禮物（參撒母耳記上六章 5 節）。同樣地，這時耶和華要摩西造銅蛇，並高掛起來。重點不在所掛的銅蛇，而在於接納上主的方式，作了仰望的舉動。這起事件在約翰福音中也被引用（三章 14-15 節），可見其中充滿了救贖的意涵：認罪、信靠、仰望。同時這段經文中我們也看到在救恩的路上的「埋怨」是上主所不喜悅的。請回顧你在恩典中也曾埋怨過呢？在回顧時，

^a [21.5] 「你們...領上來」：七十士譯本是「你為甚麼把我們從埃及領出來」。

你對自己有何新的認識？

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）

21:7 百姓到摩西那裏，說：「我們有罪了，因為我們向耶和華和你發怨言。求你向耶和華禱告，叫蛇離開我們。」於是摩西為百姓禱告。

21:8 耶和華對摩西說：「你要造一條火蛇，掛在杆子上。凡被咬的，一望這蛇就必存活。」

詩篇 128 篇 上帝應許生命

【經文】

128:1 凡敬畏耶和華、遵行他道的人有福了！

128:2 你要吃勞碌得來的；你要享福，凡事順利。

128:3 你妻子在你內室，好像多結果子的葡萄樹；
你兒女圍繞你的桌子，如同橄欖樹苗。

128:4 看哪，敬畏耶和華的人必要這樣蒙福！

128:5 願耶和華從錫安賜福給你！願你一生一世看見耶路撒冷興旺！

128:6 願你看見你的子子孫孫！願平安歸於以色列！

【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 3 章 1-6 節 摩西為僕人，基督為兒子

【經文】

3:1 同蒙天召的聖潔弟兄啊，要思想我們所宣認為使者、為大祭司的耶穌；

3:2 他向指派他的盡忠，如同摩西向上帝的全^a家盡忠一樣。

3:3 他比摩西配得更多的榮耀，好像建造房屋的人比房屋更尊榮；

3:4 因為房屋都必有人建造，但建造萬物的是上帝。

3:5 摩西作為僕人，向上帝的全家盡忠，為將來要談論的事作證；

3:6 但是基督作為兒子，治理上帝的家。我們若堅持因盼望而有的膽量和誇耀，我們就是他的家了。

^a [3.2]有古卷沒有「全」。

【默想】

今天的經文中，希伯來書的作者鼓勵及堅固那些在信仰上動搖了的弟兄（姊妹）們，他們顯然都是猶太人或熟悉猶太傳統的人。作者在開首稱呼他們為「同蒙天召的聖潔弟兄（姊妹）」，提醒他們都是被呼召出來，同時也是被分別出來，蒙受恩典的一群。他們曾經「宣認」過，也就是作出了信仰告白，耶穌是上主的「使者」與「大祭司」；前者是上主的代表，後者是他們與上主之間真正的中保。對比當年把百姓從埃及帶到曠野的摩西，耶穌更具是有特殊的身份與意義。摩西與他的工作幫助我們更瞭解上帝在耶穌身上向我們施行的救贖。摩西與耶穌，猶如「家」與「房屋」；或是「房屋」與「建造房子的人」，又或是「僕人」與「兒子」。家顯然比房屋更重要，建造房屋的比房屋本身更尊榮。在上主的救贖計畫中，祂的兒子也比之前所差派的僕人擔任更重的角色，而且更能代表上主。所以作者請這些在困境裏，也在信仰中猶豫的弟兄姊妹，要堅持他們在信仰中的盼望與勇氣。經文中提到「那建造房屋的比房屋更加尊榮...」，我們是否時常依靠被建造的「房屋」，而忘記了依靠建造的主呢？此外，在團契或小組的生活，是否使我們更有勇氣或膽量迎接生活中的挑戰呢？

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）

3:5 摩西作為僕人，向上帝的全家盡忠，為將來要談論的事作證；

3:6 但是基督作為兒子，治理上帝的家。我們若堅持因盼望而有的膽量和誇耀，我們就是他的家了。

以賽亞書 65 章 17-25 節 上帝應許新天新地

【經文】

65:17 「看哪，我造新天新地！從前的事不再被記念，也不被人放在心上；

65:18 當因我所造的歡喜快樂，直到永遠；看哪，因為我造耶路撒冷為人所喜，造其中的居民為人所樂。

65:19 我必因耶路撒冷歡喜，因我的百姓快樂，那裏不再聽見哭泣和哀號的聲音。

65:20 那裏沒有數日夭折的嬰孩，也沒有壽數不滿的老人；因為百歲死的仍算孩童，未達百歲而亡的^a算是被詛咒的。

65:21 他們建造房屋，居住其中，栽葡萄園，吃園中的果子；

65:22 並非造了給別人居住，也非栽種給別人享用；因為我百姓的日子必長久如樹木，我的選民必享受親手勞碌得來的。

65:23 他們必不徒然勞碌，所生產的，也不遭災害，因為他們和他們的子孫都是蒙耶和華賜福的後裔。

65:24 他們尚未求告，我就應允；正說話的時候，我就垂聽。

65:25 野狼必與羔羊同食，獅子必吃草，與牛一樣，蛇必以塵土為食物；在我聖山的遍處，牠們都不傷人，也不害物；這是耶和華說的。」

【默想】

這段經文被稱為「以賽亞的異象」，是人類所能想像未來的世界中最美好的一個盼望，且又有終極平安的意義，更是上主所應許我們「新天新地」的一段描述。在那裏再也沒有遺憾與哀哭，「老有所終，幼有所養」，並且活在健康的環境與狀態中，所以在那裏疾病無法傷害人，人不必擔心辛勞的結果會被「剝削」，且都能享受自己辛勞所獲的甜美，沒有任何的懼怕。不但如此，連自然界也都轉化了，大自然中不再有任何殘忍的傷害。這個異象並不是一個空泛的幻想、虛空的安慰，或是要麻痺活在不完美世界中的人們，為他們提供一個逃離責任的藉口。請再細讀這段經文，想想我們所身處的世界或社會，與這個盼望的差別在哪裏呢？其實這個「差距」正是我們信仰群體該有的社會參與，或是服務的目標與挑戰。

^a [65.20] 「未達百歲而亡的」或譯「百歲死的罪人」。

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）

65:24 他們尚未求告，我就應允；正說話的時候，我就垂聽。

65:25 野狼必與羔羊同食，獅子必吃草，與牛一樣，蛇必以塵土為食物；在我聖山的遍處，牠們都不傷人，也不害物；這是耶和華說的。

詩篇 128 篇 上帝應許生命

【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 6-13 節 亞伯拉罕靠著信心得拯救

【經文】

4:6 正如大衛稱那在行為之外蒙上帝算為義的人是有福的：

4:7 「過犯得赦免，罪惡蒙遮蓋的人有福了！

4:8 主不算為有罪的，這樣的人有福了！」

4:9 如此看來，這福只加給那受割禮的人嗎？不也加給那未受割禮的人嗎？我們說，因着信，就算亞伯拉罕為義。

4:10 那麼，這是怎麼算的呢？是在他受割禮的時候呢？還是在他未受割禮的時候呢？不是在受割禮的時候，而是在未受割禮的時候。

4:11 並且，他受了割禮的記號，作他未受割禮的時候因信稱義的印證，為使他作一切未受割禮而信之人的父，使他們也算為義，

4:12 也使他作受割禮之人的父，就是那些不但受割禮，而且跟隨我們的祖宗亞伯拉罕未受割禮而信的足跡的人。

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。

【默想】

從保羅給羅馬人教會的教導中，再次提醒信心是我們得以在恩典中生活的關鍵。我們也看到上主救恩的計畫，步步的安排是何等的奇妙！保羅在經文的開始以大衛為例，他與亞伯拉罕一樣都是在「行為之外」，蒙上主算他們為義的人。他們的福份猶如詩篇三十二篇 1-2 節所描述的有福份之人：「過犯得赦免，罪惡蒙遮蓋的人有福了！耶和華不算為有罪，內心沒有詭詐的人有福了！」若是上主按著

我們的行為才施恩的話，那麼我們誰也無法達到上主的標準。所謂「行為」，當時可以指領受割禮的儀式，也可以泛指律法的生活標準。顯然亞伯拉罕與大衛都受割禮，但都不是這個標準下獲得上主的恩典。他們都是因為信靠上主，接受上主的應許而被悅納的人，特別是保羅提到創世記第十五章，當上主因亞伯拉罕的相信而稱他為義時，亞伯拉罕那時還尚未受割禮。如此看來，無論是否為亞伯拉罕血緣上的後裔，只要接納或相信上主應許的人，也可以獲得上主的恩典，這就是所謂「因信稱義」的基本概念了。我們可以進一步思想，如果沒有亞伯拉罕、摩西、大衛這些人與事蹟，我們又如何能明白上主這樣的救贖模式呢？其實認識上主在歷史中的工作是非常重要的，我們看到上主的用心，一步步鋪陳祂的救贖計畫，讓我們得以在這過程中，知道上主如何讓祂的救恩遍及世人。所以保羅也不厭其煩地，讓初代教會明白上主的恩典是要給所有願意接受的人類。上主對亞伯拉罕如此，對大衛如此，對你我也是如此，古代先賢奧古斯丁曾說過：「上主愛我們每一個人，就如世界上只有我這個人一樣」，請我們一同思想，上主是如何讓我們在信心中接受祂的應許？在大齋期的默想，往往著重在反省我們是否在行為上對上主，或是對人有所虧欠，同時也要思想，我們要如何回到對上主的信心，而不是停留在自責之中？

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 主不算為有罪的，這樣的人有福了！

4:9 如此看來，這福只加給那受割禮的人嗎？不也加給那未受割禮的人嗎？我們說，因着信，就算亞伯拉罕為義。

以西結書 36 章 22-32 節 上帝要更新人民

【經文】

36:22 「所以，你要對以色列家說，主耶和華如此說：以色列家啊，我做這事不是為你們，而是為了我的聖名，就是你們在所到的列國中褻瀆的。

36:23 我要使我至大的名顯為聖；這名在列國中已遭褻瀆，是你們在他們中間褻瀆的。我在他們眼前，在你們身上顯為聖的時候，他們就知道我是耶和華。這是主耶和華說的。

36:24 我必從列國帶領你們，從列邦聚集你們，領你們回到本地。

36:25 我必灑清水在你們身上，你們就潔淨了。我要潔淨你們，使你們脫離一切的污穢，棄絕一切的偶像。

36:26 我也要賜給你們一顆新心，將新靈放在你們裏面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。

36:27 我必將我的靈放在你們裏面，使你們順從我的律例，謹守遵行我的典章。

36:28 你們必住在我所賜給你們祖先之地；你們要作我的子民，我要作你們的上帝。

36:29 我要救你們脫離一切的污穢，也要令五穀豐登，使你們不再遭遇饑荒。

36:30 我要使樹木多結果子，田地多出土產，好叫你們不再因饑荒被列國凌辱。

36:31 那時，你們必追念自己的惡行和不好的作為，就因你們的罪孽和可憎的事厭惡自己。

36:32 你們要知道，我這樣做不是為你們。以色列家啊，你們當為自己的行為抱愧蒙羞。這是主耶和華說的。

【默想】

今天藉著以西結書的經課再次提到上主更新的工作。雖然先知的信息是面向以色列人，然而上主說祂要行的這些工作，不是專為以色列的緣故，但是與上主立約的以色列一定會受到影響，而且上主要透過與他們的互動成為一種典範。先知轉述上主要將祂在民中與在列國中已被褻瀆的名顯為聖。在這過程中，上主要先更新祂的百姓，也就是與祂立約的子民以色列，祂要重新「召聚」他們，讓他們回到應許之地。但是在這一切之前，祂要先更新他們的心靈。祂要施行所謂的「換心」手術，要把他們剛硬如石的心換成活人的「肉心」。前者是冷漠的，對上主的恩典沒有感悟，儘管是把上主的心意——「律法」刻在上面，也不過是一些陳列的

條文而已。後者，一旦活過來有一顆「肉心」的話，就表示律法所代表的精神或精義，將活化在心思裏，同時也內化在生命之中。我們的生命自然就會渴慕聖潔，追求上主的公義，認出自己所行的與上主的道所要求的有多遠的差距。我們是上主所造有靈的活人，所以我們願意向上主敞開，也就能讓上主的靈在我們裏面動工，恢復上主在造人時所期待人之所以為人的素質。這也是上主在創造一切及人類之後，發出讚嘆「甚好」的狀態。大齋期已經來到第二週，此刻請祈禱上主的靈能更新我們的內在，我們也同時「自潔」，除去心中的污穢與偶像，使我們能活出上主所期待的素質，進而安享在祂所賜的恩典中。

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）

36:25 我必灑清水在你們身上，你們就潔淨了。我要潔淨你們，使你們脫離一切的污穢，棄絕一切的偶像。

36:26 我也要賜給你們一顆新心，將新靈放在你們裏面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。

詩篇 128 篇 上帝應許生命

【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 7 章 53 節至 8 章 11 節 耶穌不責備罪人

【經文】

7:53 於是各人都回家去了，

8:1 耶穌卻到橄欖山去。

8:2 清早，他又回到聖殿裏。眾百姓都到他那裏去，他就坐下，教導他們。

8:3 文士和法利賽人帶着一個犯姦淫時被捉的女人來，叫她站在當中，

8:4 然後對耶穌說：「老師，這女人是正在犯姦淫的時候被捉到的。」

8:5 摩西在律法書上命令我們把這樣的女人用石頭打死。那麼，你怎麼說呢？」

8:6 他們說這話是要試探耶穌，要抓到控告他的把柄。耶穌卻彎下腰，用指頭在地上寫字。

8:7 他們還是不住地問他，耶穌就直起腰來，對他們說：「你們中間誰沒有罪，誰就先拿石頭打她！」

8:8 於是他又彎着腰，用指頭在地上寫字。

8:9 他們聽見這話，從老的開始，一個一個都走開了，只剩下耶穌一人和那仍然站在中間的女人。

8:10 耶穌就直起腰來，對她說：「婦人，那些人在哪裏呢？沒有任何人定你的罪嗎？」

8:11 她說：「主啊，沒有。」耶穌說：「我也不定你的罪。去吧！從今以後不要再犯罪了。」^a

【默想】

今天約翰福音的經文，提供了有關耶穌發人深省的一個事件。在其中，我們試著想像那被捉到耶穌面前的婦人的景況，她無法辯解，因為她是人贓俱獲的現行犯；另一個與她一起犯罪的人，則是享受著罪中之樂，卻留下苦果給她，可以想像她是何等的孤單。她雖無從辯解，但卻未必服氣，一來覺得不公平，再者這些圍繞在她身邊指控她的人，真的都有資格定她的罪嗎？耶穌似乎也看出這個不公平的結構，難道有罪無罪只是被捉到與否的分別嗎？所以耶穌用更深的標準挑戰那些指控別人的人，用更高的愛接納那被罪所困而走投無路的人。當耶穌對婦人說：「沒有人定你的罪嗎？」其實那時才是真的審判。當耶穌說：「我也不定你的罪。走吧！（自由的去吧），從此不要再犯罪了！」，如果是你，你會如何回應耶穌的說法呢？另外值得一提的是，那些知道自己有罪，所以不肯丟出石頭的人，其實也是很難得的，因為在現實中，有多少人不知道自己是罪人，或是明知自己也有罪，還拿石頭打死了許多的人。想想你是哪一種人呢？

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）

8:10 耶穌就直起腰來，對她說：「婦人，那些人在哪裏呢？沒有任何人定你的罪嗎？」

8:11 她說：「主啊，沒有。」耶穌說：「我也不定你的罪。去吧！從今以後不要再犯罪了。」

^a [8.11]最早的古卷沒有 7:53 和 8:1-11 這段經文；有古卷把它放在約翰福音 21:24 之後；另有古卷把它放在路加福音 21:38 之後。

星期四 (3/5)

出埃及記 16 章 1-8 節 曠野中的抱怨

【經文】

16:1 以色列全會眾從以琳起程，在出埃及之後第二個月十五日到了以琳和西奈中間，汛的曠野。

16:2 以色列全會眾在曠野向摩西和亞倫發怨言。

16:3 以色列人對他們說：「我們寧願在埃及地死在耶和華手中！那時我們坐在肉鍋旁，吃餅得飽。你們卻將我們領出來，到這曠野，要叫這全會眾都餓死啊！」

16:4 耶和華對摩西說：「看哪，我要從天降食物給你們。百姓可以出去，每天收集當天的分量。這樣，我就可以考驗他們是否遵行我的指示。」

16:5 到第六天，他們預備食物，所收集的分量要比每天所收的多一倍。」

16:6 摩西和亞倫對以色列眾人說：「到了晚上，你們就知道是耶和華將你們從埃及地領出來的。」

16:7 早晨，你們要看見耶和華的榮耀，因為耶和華聽見你們向他所發的怨言了。我們算甚麼，你們竟然向我們發怨言呢？」

16:8 摩西又說：「耶和華晚上必給你們肉吃，早晨必給你們食物得飽，因為耶和華已經聽見你們向他所發的怨言。我們算甚麼呢？你們的怨言不是向我們發的，而是向耶和華發。」

【默想】

今天的經文記載了以色列人剛離開埃及，初來到曠野的路上。這段從埃及到西乃山之間的經歷，我們可以看到一群剛離開埃及的奴隸，要開始過自己負責的日子是多麼的不容易。他們就像是剛開始成長，又還沒有長大的叛逆期青少年一般。在十六章 1 節所提供的日子計算，以色列人才剛離開埃及一個月左右，他們剛經歷了上主的神蹟，讓他們從當時的超級強權的帝國——埃及的手中得到釋放，這是多麼不容易的事。可是才一個月，他們卻開始懷念過去的不自由，沒有尊嚴的日子，甚至還美化了那些記憶。於是他們開始發怨言，抱怨的對象表面上是摩西、亞倫，但其實也是對耶和華上主。這時上主並沒有苛責他們，而是透過摩西應許要賜下糧食給他們。這種回顧與美化過去蒙受恩典前的生活，你想上主的感受會是如何？我們是否也有意無意間羨慕蒙恩前過去的生活呢？

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）

16:8 摩西又說：「耶和華晚上必給你們肉吃，早晨必給你們食物得飽，因為耶和華已經聽見你們向他所發的怨言。我們算甚麼呢？你們的怨言不是向我們發的，而是向耶和華發。」

詩篇 95 篇 拯救的磐石

【經文】

95:1 來啊，我們要向耶和華歌唱，向拯救我們的磐石歡呼！

95:2 我們要以感謝來到他面前，用詩歌向他歡呼！

95:3 因耶和華是偉大的上帝，是超越萬神的大君王。

95:4 地的深處在他手中；山的高峯也屬他。

95:5 海洋屬他，是他造的；旱地也是他手造成的。

95:6 來啊，我們要俯伏敬拜，在造我們的耶和華面前跪拜。

95:7 因為他是我們的上帝；我們是他草場的百姓，是他手中的羊。惟願你們今天聽他的話！

95:8 你們不可硬着心，像在米利巴，就是在曠野瑪撒的日子。

95:9 那時，你們的祖宗試我，探我，並且觀看我的作為。

95:10 四十年之久，我厭煩那世代，說：「這是心裏迷糊的百姓，竟不知道我的道路！」

95:11 所以，我在怒中起誓：「他們斷不可進入我的安息！」

【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)

歌羅西書 1 章 15-23 節 藉著基督和好

【經文】

1:15 愛子是那看不見的上帝之像，是首生的^a，在一切被造的以先。

1:16 因為萬有都是在他裏面^b造的，無論是天上的、地上的，能看見的、不能看見的，或是有權位的、統治的，或是執政的、掌權的，一概都是藉着他為着他

^a [1.15] 「首生的」或譯「長子」；18 節同。

^b [1.16] 「在他裏面」或譯「藉着他」。

造的。

1:17 他在萬有之先；萬有也靠他而存在。

1:18 他是身體（教會）的頭；他是元始，是從死人中復活的首生者，好讓他在萬有中居首位。

1:19 因為上帝喜歡使一切的豐盛在他裏面居住，

1:20 藉着他^a，上帝使萬有與自己和好，無論是地上的、天上的，都藉着他在十字架上所流的血促成了和平。

1:21 從前你們與上帝隔絕，心思上與他為敵，行為邪惡；

1:22 但如今，他藉着他兒子肉身的死，已經使你們與他自己和好了^b，把你們獻在他的面前，成為聖潔，沒有瑕疵，無可指責。

1:23 只要你們持守信仰，根基穩固，堅定不移，不致動搖，離開了你們從前所聽見的福音的盼望；這福音也是傳給天下一切被造之物的，我 - 保羅作了這福音的僕役。

【默想】

保羅不愧是福音的執事，短短的八節經文，就將福音講得清楚明白，促成上主與人和好是基督主要的工作；基督在十字架的遭遇，就是促成這和好的代價。付出這個代價不是一般的人，是與那被人得罪的上主同等的耶穌基督；也就是上主的愛子。我們要作的就是接受基督為我們所作的一切，過著有盼望的生活，活在追求聖潔的生命歷程中。請仔細重溫這裡所提出的福音內容，並想想如何調整你的生活，以追求聖潔？

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）

1:21 從前你們與上帝隔絕，心思上與他為敵，行為邪惡；

1:22 但如今，他藉着他兒子肉身的死，已經使你們與他自己和好了，把你們獻在他的面前，成為聖潔，沒有瑕疵，無可指責。

^a [1.20]有古卷沒有「藉着他」。

^b [1.22]「他藉着...和好了」：有古卷是「藉着他兒子肉身的死，你們已經得以跟他和好了」。

出埃及記 16 章 9-21 節 上帝賞賜嗎哪與鵪鶉

【經文】

16:9 摩西對亞倫說：「你對以色列全會眾說：『你們來到耶和華面前，因為他已經聽見你們的怨言了。』」

16:10 亞倫正對以色列全會眾說話的時候，他們轉向曠野，看哪，耶和華的榮光在雲中顯現。

16:11 耶和華吩咐摩西說：

16:12 「我已經聽見以色列人的怨言了。你要對他們說：『到黃昏的時候^a，你們要吃肉，早晨也必有食物得飽。你們就知道我是耶和華 - 你們的上帝。』」

16:13 到了晚上，有鵪鶉上來，遮滿營地；早晨，營地周圍有一層露水。

16:14 那一層露水蒸發之後，看哪，曠野的表面出現了小圓物，好像地上的薄霜一樣。

16:15 以色列人看見了，不知道是甚麼，就彼此說：「這是甚麼？」^b摩西對他們說：「這是耶和華給你們吃的食物。」

16:16 耶和華所吩咐的是這樣：『你們每個人要按自己的食量收集，各人要為帳棚裏的人收集，按照人口數每個人一俄梅珥。』」

16:17 以色列人就照樣去做；有的收多，有的收少。

16:18 用俄梅珥量一量，多收的沒有餘，少收的也沒有缺；各人都按着自己的食量收集。

16:19 摩西對他們說：「任何人都不可以把所收的留到早晨。」

16:20 然而他們不聽從摩西，當中有人把食物留到早晨，食物就生蟲發臭了。摩西就向他們發怒。

16:21 他們每日早晨按着各人的食量收集；太陽一發熱，食物就融化了。

【默想】

今天的經文讓我們繼續觀察以色列人在曠野的經歷，他們的怨言得到了上主的回應，應許賜下食物給他們。果然上主賜下了兩種食物，鵪鶉與嗎哪。從經文上看來鵪鶉不是每天供應，可能是季節性的，而嗎哪則是每天供應，嗎哪原來的意思

^a [16.12] 「黃昏的時候」：原文是「兩個黃昏之間」。

^b [16.15] 「這是甚麼？」是根據七十士譯本；原文是「這是嗎哪。」

是「這是什麼？」的希伯來文音譯，所以我們無法正確得知那是怎樣的食物，而且在每日收取時，是有一定的規矩要遵守，他們每天只能取剛好足夠當天使用的量，不能儲藏。但是「第七天」是例外，在「第七天」的前一天可以收取兩天的份，為下一天的安息日預備。日後「嗎哪」就成為了一個重要的象徵，指涉來自天上的食糧，而且「多收沒有餘，少收也沒有缺」，所以完全要憑信心來領受，它不單供應我們生活所需，也考驗我們的信心，不為明天憂慮，知道明天上主必有供應。另一方面也讓我們學習不能貪心，因為我們的安全感不是建立在「囤積」上，而是在上主的應許上。請問你是否有信心，上主每天必有剛好足夠的恩典？即便囤積多於我們自以為的所需，但最終仍然是於事無補時，你會如何轉向過信心的生活呢？

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）

16:21 他們每日早晨按着各人的食量收集；太陽一發熱，食物就融化了。

詩篇 95 篇 拯救的磐石

【默想】（請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱）

以弗所書 2 章 11-22 節 猶太人與外邦人藉著基督和好

【經文】

2:11 所以，你們要記得：從前你們按肉體是外邦人，是「沒受割禮的」；這名字是那些憑人手在肉身上「受割禮的人」所取的。

2:12 要記得那時候，你們與基督無關，與以色列選民團體隔絕，在所應許的約上是局外人，而且在世上沒有指望，沒有上帝。

2:13 從前你們是遠離上帝的人，如今卻在基督耶穌裏，靠着他的血，已經得以親近了。

2:14 因為他自己是我們的和平^a，使雙方合而為一，拆毀了中間隔絕的牆，而且以自己的身體終止了冤仇，

2:15 廢掉那記在律法上的規條，為要使兩方藉着自己造成一個新人，促成了和平；

2:16 既在十字架上消滅了冤仇，就藉這十字架使雙方歸為一體，與上帝和好，

^a [2:14] 「因為...和平」或譯「因為他使我們和睦」。

2:17 並且來傳和平的福音給你們遠處的人，也傳和平給那些近處的人，
2:18 因為我們雙方藉着他，在同一位聖靈裏得以進到父面前。
2:19 這樣，你們不再是外人或客旅，是與聖徒同國，是上帝家裏的人了，
2:20 被建造在使徒和先知的根基上，而基督耶穌自己為房角石，
2:21 靠着祂整座房子連接得緊湊，漸漸成為在主裏的聖殿。
2:22 你們也靠祂同被建造，成為上帝藉着聖靈居住的所在。

【默想】

過去獻祭是為了使獻祭者與上主和好，也使得罪人可以去除心中的虧欠，能與人和好；如今十架就是和好的記號，因為基督就是在此成為祭物，使人與上主和好，使人的隔閡可以敞開。當一個人不再活在愧疚之中，對自己的前景充滿希望時，就可以坦然無懼地敞開自己與人和好。十架不是一個裝飾品，是和平的福音，是消除人類各樣圍牆的奧祕。你與上主，以及與自己和好了嗎？

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）

2:14 因為他自己是我們的和平，使雙方合而為一，拆毀了中間隔絕的牆，而且以自己的身體終止了冤仇，
2:15 廢掉那記在律法上的規條，為要使兩方藉着自己造成一個新人，促成了和平；
2:16 既在十字架上消滅了冤仇，就藉這十字架使雙方歸為一體，與上帝和好。

星期六(3/7)

出埃及記 16 章 27-35 節 嗎哪與安息

【經文】

16:27 第七天，百姓中有人出去收，甚麼也找不着。

16:28 耶和華對摩西說：「你們不肯遵守我的誠令和教導，要到幾時呢？」

16:29 你們看，耶和華既然將安息日賜給你們，所以第六天他就賜給你們兩天的食物，第七天各人都要留在自己的地方，不許任何人從這裏出去。」

16:30 於是百姓在第七天安息了。

16:31 以色列家給這食物取名叫嗎哪，它的樣子像芫荽子，顏色是白的，吃起來像和蜜的薄餅。

16:32 摩西說：「耶和華所吩咐的是這樣：『要裝滿一俄梅珥的嗎哪留給你們的後代，使他們可以看見我領你們出埃及地的時候，在曠野所給你們吃的食物。』」

16:33 摩西對亞倫說：「你拿一個罐子，裝滿一俄梅珥的嗎哪，存在耶和華面前，留給你們的後代。」

16:34 耶和華怎麼吩咐摩西，亞倫就照樣做，把嗎哪存留作見證^a。

16:35 以色列人吃嗎哪共四十年，直到進入有人居住的地方；他們吃嗎哪，直到迦南地的邊境。

【默想】

今天的經文雖然試圖描述嗎哪是什麼樣的食物，但是我們仍然無法想像，或以現存的食物中做出類比，而且保存嗎哪的罐子早已連同約櫃一起失傳了。但是這真是一個奇妙的經歷，一群生活在曠野與沙漠的遊民，靠著上主從天上所賜的食糧，可以維持一整個世代的四十年。這段完全依賴天賜食糧的日子，對日後信徒的靈性生活很有教育意涵。首先上主看顧祂的百姓，要拯救他們，必會拯救到底。再者，在上主的恩賜中，也顧及到了百姓要遵守祂的律法守安息日。這表示不只是單顧他們的生理上的食糧，也顧及他們靈性上的需要。支持他們通過曠野的不單是賜下食物所帶來生理上的力量，也是他們日復一日的靈性供應與操練。當我們身陷困境時，往往只注意上主如何幫助我們解決當下的困難及需要，卻忽略在現實困境或需要中的屬靈意義。上主不但關心我們現實生活的需求，也關顧我們靈性生命的成長。請問在不順利的情況下，當你感受到上主的帶領時，現實的問題

^a [16.34] 「作見證」或譯「在法櫃前」。

是否得到解決？你是否反覆思量，在上主所允許的經歷中，要學習怎麼樣的屬靈功課呢？

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）

16:29 你們看，耶和華既然將安息日賜給你們，所以第六天他就賜給你們兩天的食物，第七天各人都要留在自己的地方，不許任何人從這裏出去。」

16:30 於是百姓在第七天安息了。

詩篇 95 篇 拯救的磐石

【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 4 章 1-6 節 耶穌到撒瑪利亞附近的雅各井

【經文】

4:1 耶穌^a知道法利賽人聽見他收門徒和施洗比約翰還多，(

4:2 其實不是耶穌親自施洗，而是他的門徒施洗，)

4:3 他就離開猶太，又回加利利去。

4:4 他必須經過撒瑪利亞，

4:5 於是到了撒瑪利亞的一座城，名叫敘加，靠近雅各給他兒子約瑟的那塊地。

4:6 雅各井就在那裏；耶穌因旅途疲乏，坐在井旁。那時約是正午。

【默想】

今天短短的經文中提到：耶穌為了避開法利賽人欲在他與施洗約翰間製造問題，就離開猶大要回加利利，因為他的「時間還沒有到」，所以他並不想與法利賽人正面衝突。經文提到他回加利利時，「必須」要經過撒瑪利亞。的確，若以路程所費的時間而言，經過撒瑪利亞比起走約旦河東岸，可以省下不少的時間；但風險是要經過與猶太人不友好的撒瑪利亞的地界。耶穌一行從耶路撒冷這個在信仰上不友善的群體，如今又要選擇經過另一個因宗教與歷史的因素而不友善的族群。但這彷彿是必經之路，因為上主在這不友善的地區有差給他的任務。所以他們一行就到了撒瑪利亞地的敘家城。耶穌將要在不利的條件，也就是傳統的敵意、身體的疲乏、日當正午的炎熱下，要展開他的事奉。你是否也有「必須」的行程，在

^a [4.1]有古卷是「主」。

看似不理想的情況下，要執行的任務或事奉呢？

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）

4:4 他必須經過撒瑪利亞，

4:5 於是到了撒瑪利亞的一座城，名叫敘加，靠近雅各給他兒子約瑟的那塊地。

4:6 雅各井就在那裏；耶穌因旅途疲乏，坐在井旁。那時約是正午。

星期日 (3/8) 大齋期第三主日

出埃及記 17 章 1-7 節 從磐石中所出的水

【經文】

17:1 (民 20:1-13) 以色列全會眾遵照耶和華的吩咐，從汛的曠野一段一段地往前行。他們在利非訂安營，但百姓沒有水喝。

17:2 百姓就與摩西爭鬧，說：「給我們水喝吧！」摩西對他們說：「你們為甚麼與我爭鬧呢？你們為甚麼試探耶和華呢？」

17:3 百姓在那裏口渴要喝水，就向摩西發怨言，說：「你為甚麼把我們從埃及領出來，使我們和我們的兒女，以及牲畜都渴死呢？」

17:4 摩西就呼求耶和華說：「我要怎樣對待這百姓呢？他們差一點就要拿石頭打死我了。」

17:5 耶和華對摩西說：「你帶着以色列的幾個長老，走在百姓前面，手裏拿着你先前擊打尼羅河的杖，去吧！」

17:6 看哪，我要在何烈的磐石那裏，站在你面前。你要擊打磐石，水就會從磐石流出來，給百姓喝。」摩西就在以色列的長老眼前這樣做了。

17:7 他給那地方起名叫瑪撒^a，又叫米利巴^b，因為以色列人在那裏爭鬧，並且試探耶和華，說：「耶和華是否在我們中間呢？」

【默想】

今天的經文仍述說著以色列人在曠野的經歷，經文中說明了兩個地名的由來，「瑪撒」是「試探」的意思；「米利巴」則是「爭鬧」的意思。顯然大家不想忘記在這地方所發生的事件與經歷。這次百姓的怨言是因為沒有水喝，這在沙漠是十分嚴峻的難題，會危及整個族群的生命，百姓顯然沒有因為先前「嗎哪」事件，而對

^a [17.7] 「瑪撒」意思是「試探」。

^b [17.7] 「米利巴」意思是「爭鬧」。

上主更有信心。相反地，這次他們的埋怨更加嚴重，甚至危及了摩西、亞倫的性命。上主再次回應了他們，讓摩西擊打磐石，而得到彷彿泉源般的水，可以源源不斷地供應百姓。有舊的口傳文獻中指出：後來他們在曠野漂流的日子，也都帶著這塊磐石，每當擊打這磐石時，它便會流出活水供應百姓，所以保羅在哥林多前書十章 3-4 節中提到猶太人的祖先「吃了一樣的靈食，喝了一樣的靈水...」。果真如此的話，這個磐石對曠野漂流的以色列人而言就太重要了，因它被擊打，流出了生命所需的活水，無怪保羅說：「那磐石就是基督」(哥林多前書十章 4 節)。為曠野生死存亡間的百姓，上主預備了活水的磐石。為了我們在世上漂流的人們，上主預備了基督，同樣解救我們的生命。在對上主的試探、爭鬧的歷史中，上主依然賜下生命必須的活水給人。此刻領受這活水的我們，是否已經不再試探上主？不在上主面前爭鬧了呢？

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）

17:2 百姓就與摩西爭鬧，說：「給我們水喝吧！」摩西對他們說：「你們為甚麼與我爭鬧呢？你們為甚麼試探耶和華呢？」

詩篇 95 篇 拯救的磐石

【經文】

95:1 來啊，我們要向耶和華歌唱，向拯救我們的磐石歡呼！

95:2 我們要以感謝來到他面前，用詩歌向他歡呼！

95:3 因耶和華是偉大的上帝，是超越萬神的大君王。

95:4 地的深處在他手中；山的高峯也屬他。

95:5 海洋屬他，是他造的；旱地也是他手造成的。

95:6 來啊，我們要俯伏敬拜，在造我們的耶和華面前跪拜。

95:7 因為他是我們的上帝；我們是他草場的百姓，是他手中的羊。惟願你們今天聽他的話！

95:8 你們不可硬着心，像在米利巴，就是在曠野瑪撒的日子。

95:9 那時，你們的祖宗試我，探我，並且觀看我的作為。

95:10 四十年之久，我厭煩那世代，說：「這是心裏迷糊的百姓，竟不知道我的道路！」

95:11 所以，我在怒中起誓：「他們斷不可進入我的安息！」

【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 5 章 1-11 節 藉著基督的死與上帝和好

【經文】

5:1 所以，我們既因信稱義，就藉着我們的主耶穌基督得以與上帝和好。

5:2 我們又藉着他，因信^a得以進入現在所站立的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望上帝的榮耀。

5:3 不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，

5:4 忍耐生老練，老練生盼望，

5:5 盼望不至於落空，因為上帝的愛，已藉着所賜給我們的聖靈，澆灌在我們心裏

5:6 我們還軟弱的時候，基督就在特定的時刻為不敬虔之人死。

5:7 為義人死，是少有的；為仁人死，或者有敢做的。

5:8 惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。

5:9 現在我們既靠着他的血稱義，就更藉着他得救，免受上帝的憤怒。

5:10 因為我們作仇敵的時候，尚且藉着上帝兒子的死得以與上帝和好，既已和好，就更因他的生得救了。

5:11 不但如此，我們既藉着我們的主耶穌基督得以與上帝和好，也就藉着他以上帝為樂。

【默想】

保羅藉著今天所引的經文，進一步闡釋因信稱義的果效。保羅提到了三個方面的果效，首先是與上主和好。「和好」，這原本是希伯來文「平安」(*shalom*) 的希臘文翻譯，代表著生命全方位的平靜、安好，這是上主所賜福的生命狀態。所以反過來說，若沒有與上主和好，我們就活在不平安之中。第二個果效是「得以進入現在所站的恩典中」，這意味著原本是不能站在這樣的地位，但是現在卻恍如能夠「坦然無懼地進入到至聖所」，也就是來到上主恩典的面前。這都是因為我們在上主面前的身份改變了，被稱義了。第三個果效是可以「歡歡喜喜地盼望上主的榮耀」，歡歡喜喜與「誇口」是同一個字，表明在喜樂中的自豪，我們是在亞當墮落時失去了上主的榮耀，如今可望能復得。在這三種果效下，被稱義的人的生

^a [5.2]有古卷沒有「因信」。

命是充滿了把握與喜樂。即便遇到不順利也不至於減損這份把握，反而更有耐心堅持，越是經歷風霜，越是讓生命更老練、更有韌性。這一切都是恩典，使我們可以憑著信心而得以稱義。有這樣的恩典，則是因為上主的兒子為我們捨命的功勞。所以我們既然在信心中接受了上主在基督裏為我們預備的恩典，那麼我們應該要如何生活，這是個嚴肅的問題。今天的經文提到稱義三方面的果效，你是否也能體會到呢？當我們遇到逆境時，你是感到挫折與洩氣，還是顯出忍耐與老練的生命素質呢？

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）

5:2 我們又藉着他，因信 得以進入現在所站立的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望上帝的榮耀。

5:3 不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，

5:4 忍耐生老練，老練生盼望。

約翰福音 4 章 5-42 節 井旁的婦人

【經文】

4:5 於是到了撒瑪利亞的一座城，名叫敘加，靠近雅各給他兒子約瑟的那塊地。

4:6 雅各井就在那裏；耶穌因旅途疲乏，坐在井旁。那時約是正午。

4:7 有一個撒瑪利亞婦人來打水。耶穌對她說：「請給我水喝。」

4:8 因為那時門徒進城買食物去了。

4:9 撒瑪利亞婦人對他說：「你是猶太人，怎麼向我一個撒瑪利亞女人要水喝呢？」因為猶太人和撒瑪利亞人沒有來往。

4:10 耶穌回答她說：「你若知道上帝的恩賜，和對你說『請給我水喝』的是誰，你早就會求他，他也早就會給了你活水。」

4:11 婦人對耶穌說：「先生，你沒有打水的器具，井又深，哪裏去取活水呢？」

4:12 我們的祖宗雅各把這井留給我們，他自己和兒女以及牲畜都喝這井裏的水，難道你比他還大嗎？」

4:13 耶穌回答，對她說：「凡喝這水的，還要再渴；

4:14 誰喝我所賜的水，就永遠不渴。我所賜的水要在他裏面成為泉源，直湧到永生。」

4:15 婦人對他說：「先生，請把這水賜給我，使我不渴，也不用到這裏來打水。」

- 4:16** 耶穌對她說：「你去，叫你的丈夫，再到這裏來。」
- 4:17** 婦人回答，對耶穌說：「我沒有丈夫。」耶穌說：「你說沒有丈夫是對的。」
- 4:18** 你已經有過五個丈夫，你現在有的並不是你的丈夫。你這話是真的。」
- 4:19** 婦人對他說：「先生，我看你是一位先知。」
- 4:20** 我們的祖宗在這山上敬拜上帝，你們倒說，應當敬拜的地方是在耶路撒冷。」
- 4:21** 耶穌對她說：「婦人，你要信我。時候將到，你們敬拜父，既不在這山上，也不在耶路撒冷。」
- 4:22** 你們所敬拜的，你們不知道；我們所敬拜的，我們知道，因為救恩是從猶太人出來的。」
- 4:23** 時候將到，現在就是了，那真正敬拜父的，要用心靈和誠實敬拜他，因為父要這樣的人敬拜他。」
- 4:24** 上帝是靈，所以敬拜他的必須用心靈和誠實敬拜他。」
- 4:25** 婦人對他說：「我知道彌賽亞 - 就是那稱為基督的 - 要來；他來了，會把一切的事都告訴我們。」
- 4:26** 耶穌對她說：「我就是，正在跟你說話呢！」
- 4:27** 正在這時，門徒回來了。他們對耶穌正在和一個婦人說話感到驚訝，可是沒有人說：「你要甚麼？」或說：「你為甚麼和她說話？」
- 4:28** 那婦人留下水罐，往城裏去，對眾人說：
- 4:29** 「你們來看！有一個人把我素來所做的一切事都說了出來，難道這個人就是基督嗎？」
- 4:30** 他們就出城，來到耶穌那裏。
- 4:31** 就在這個時候，門徒求耶穌說：「拉比，請吃吧。」
- 4:32** 耶穌對他們說：「我有食物吃，是你們不知道的。」
- 4:33** 門徒就彼此說：「難道有人拿甚麼給他吃了嗎？」
- 4:34** 耶穌對他們說：「我的食物就是要遵行差我來那位的旨意，完成他的工作。」
- 4:35** 你們不是說『到收割的時候還有四個月』嗎？我告訴你們，舉目向田觀看，莊稼熟了，可以收割了。」
- 4:36** 收割的人已經得工錢^a，為永生儲存五穀，使撒種的和收割的一同快樂。」
- 4:37** 『那人撒種，這人收割』，這話可見是真的。」

^a [4.36] 「莊稼熟了...已經得工錢」：有古卷是「莊稼已經熟了...得工錢」。

4:38 我差你們去收你們所沒有辛勞的；別人辛勞，你們享受他們辛勞的成果。」

4:39 那城裏有好些撒瑪利亞人信了耶穌，因為那婦人作見證，說：「他把我素來所做的一切事都說了出來。」

4:40 於是撒瑪利亞人來見耶穌，求他在他們那裏住下，他就在那裏住了兩天。

4:41 因為耶穌的話，信的人就更多了。

4:42 他們對那婦人說：「現在我們信，不再是因為你的話，而是我們親自聽見了，知道這人真是世界的救主。」

【默想】

今天的經課延續了前一天經課有關在雅各井的記述。內容是一段意義非常豐富的事件，我們都知道猶太人與撒馬利亞人是互相不往來的族群，尤其是女性，在猶太社會中是低人一等的角色。然而，今天的經文卻看到身為猶太拉比的耶穌竟然在井邊，一個公眾場所，與一個「撒馬利亞的女人」交談，難怪門徒們不能明白耶穌的作為。此外，在耶穌與婦人的對談中，耶穌找到了他們之間可以有交集的主題，耶穌與她談到了「水」，因為婦人必定對「乾渴」格外有感，特別是在這個炎熱的正午，她還是必須要來到這個井邊取水。所以當耶穌談到一種使人不再感到乾渴的水時，就馬上引起了她的注意。耶穌此時直指婦人生活中最核心的問題，也就是生命層次「乾渴」的原因時，婦人立刻有了防衛，馬上轉變了話題，試圖以抽象的歷史爭論來搪塞耶穌。接下來的談話中，她越發地察覺出耶穌是一個與眾不同的先知，祂不是談一些屬靈的口號，或自以為是、人云亦云的教理。祂言之有物，且令人無從反駁的論述著信仰最核心的問題，使先前兩個族群的爭論顯得有些狹隘。是的，這關鍵就是人要以「心靈」與「真實」來崇拜，當人有口無心的崇拜，或是為崇拜上主以外的理由而減損真理在崇拜中的因素時，那麼無論在哪個聖地崇拜都無益於事。婦人顯然看出了耶穌的特殊，也相信其所言是真理，甚至感到耶穌很可能是他們所期待的那一位。這可從她完全不同於先前的反應中看出來。她不再迴避人群，而是直接往群眾中去，她遺留下已經覺得不重要的打水罐子。那麼讓我們來深思，耶穌所談論的「水」是什麼樣的水，何以能使人不再感到渴？什麼樣的水可以醫治人類心靈的乾枯呢？話說回來，你渴慕這生命之水嗎？「你們來看！」這回是撒馬利亞的婦人叫人來看，因為她遇見了使她重新思索生命的人——一個令她要改變一切的人；請問你想要周圍的人在你身上看到什麼？最後，「舉目向田觀看，莊稼已熟」，你也看到莊稼成熟了嗎？你看到了

人們急待尋找生命的意義而尋不著嗎？你在哪裏呢？你也有耶穌的感動嗎？你生命的「食物」是什麼？讓別人得到上帝的愛而改變一生，這樣的工作能使你滿足嗎？

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）

4:23 時候將到，現在就是了，那真正敬拜父的，要用心靈和誠實敬拜他，因為父要這樣的人敬拜他。

本週小組討論

鄭沂珊

一、離鄉回應，重生更新

亞伯拉罕回應呼召離開本地本族 (創 12:1-4a)，保羅指出稱義不在行為，乃在信心領受應許 (羅 4:1-5,13-17)，主耶穌更對尼哥底母宣告「人若不重生，就不能見神的國」 (約 3:1-17)；而以西結預言神要賜新心新靈 (結 36:25-27)，以賽亞則描繪新天新地的更新 (賽 65:17-25)。

💡 當神呼召人從舊生命跨入新生命時，我是否仍停留在熟悉的安全之地？在信心、悔改與重生的呼召中，神今日要我離開的是什麼，好讓生命真正被祂更新？

二、仰望救贖，恩典供應

曠野中的百姓因怨言遭火蛇攻擊，卻因仰望銅蛇得以存活 (民 21:4-9)，正如基督被舉起，使信的人得永生 (約 3:14-15)；神在曠野降下嗎哪天天供應 (出 16:1-21,27-35)，顯明人活著不單靠自己力量，而在神信實看顧中存活。保羅也宣告基督是萬有之首，使萬有與神和好 (西 1:15-23)，並拆毀隔斷的牆，使遠近之人同歸於一 (弗 2:11-22)。

💡 當生命面對匱乏、軟弱與罪的重壓時，我是選擇埋怨還是仰望？我是否真的相信神每日的供應與十架的救贖已經足夠，使我在曠野仍能安然前行？

三、憐憫臨在，活水泉湧

主耶穌沒有定罪行淫的婦人，反而以恩典呼召她離開罪惡 (約 7:53-8:11)，又在撒馬利亞井旁主動走近被忽略的婦人，開啟活水的對話 (約 4:1-6)；希伯來書提醒我們持定所承認的指望，忠於那設立基督為兒子的神 (來 3:1-6)。神的更新不只在宏大的救恩歷史中，也臨到每一個被忽略的生命現場。

💡 當我面對自己的羞愧、破碎或他人的軟弱時，我是選擇定罪還是靠近？我是否願意讓基督的憐憫先流入我的內心，使我也成為活水流向他人的器皿？

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