

2026

馬太年

甲年

甲年大齋期第二主日至大齋期第四主日

2026.3.8 — 3.15

(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！

來到大齋期第三週，四十天的旅程將要過了一半。大家的靈修操練進展如何？

本週的回應經課都有著與「水」相關的經課。水是生命中不可或缺的部分，在信仰也是需要能養活我們靈性生命的「水」。尋求「水」不單是為了生存，也為了長成新的生命樣式，同時也是對生命更多被改變而來的渴慕。

下週主日預備經課的舊約部分，在掃羅王被上主厭棄到大衛被膏立中展開。以色列人昔日求告上主為他們立一個王，人們渴求的制度看似穩固，其實潛藏各種的問題。制度是暫時的產物，上主乃是掌管萬有的那位。經課提醒我們身處於善與惡並存的世界中，要學習作出光明的抉擇，這是作為基督信仰群體的見證。

在大齋期中讓我們來反思自己的不足，有勇氣面對生命中瑕疵不完滿的地方，也信靠上主沒有因我們的不濟而把我們棄絕，靠著基督的教導、愛與同在，以致活出合乎身份的生命，對世界作出恰如其份的回應。

願上主的話語繼續激勵我們生命有所更新。

陳繼賢弟兄

於 2026 年大齋期第三主日前夕

2026 年本事工的奉獻帳號資訊更動如下

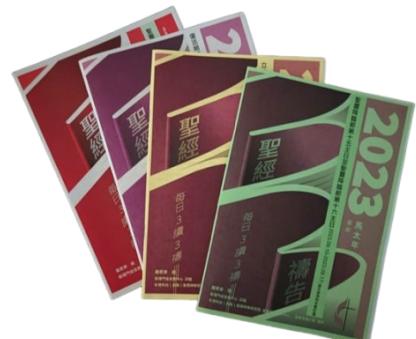
敬請留意：

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！



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

^a [17.7] 「瑪撒」意思是「試探」。

^b [17.7] 「米利巴」意思是「爭鬧」。

了生命所需的活水，無怪乎保羅說：「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需的活水給人們。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，就更要因他的生得救了。

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

^a [5.2]有古卷沒有「因信」。

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。

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，

^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」。

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。內容是一段內涵豐富、意義深遠的事件。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仍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，且令人無從反駁地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，當人有口無心地崇拜，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。

星期一 (3/9)

創世記 24 章 1-27 節 井旁的利百加

【經文】

24:1 亞伯拉罕年紀老邁，耶和華在一切事上都賜福給他。

24:2 亞伯拉罕對他家中管理他一切產業最老的僕人說：「把你的手放在我大腿底下。

24:3 我要叫你指着耶和華 - 天和地的上帝起誓，不要為我兒子娶我所居住的迦南地的女子為妻。

24:4 你要往我的本地本族去，為我的兒子以撒娶妻。」

24:5 僕人對他說：「如果那女子不肯跟我來到這地，我必須把你的兒子帶回到你出來的地方嗎？」

24:6 亞伯拉罕對他說：「你要謹慎，不可帶我兒子回那裏去。

24:7 耶和華 - 天上的上帝曾帶領我離開父家和本族的地，對我說話，向我起誓說：『我要將這地賜給你的後裔。』他要差遣使者在你面前，你就可以從那裏為我兒子娶妻。

24:8 倘若那女子不肯跟你來，我叫你起的誓就與你無關了，只是你不可帶我的兒子回到那裏去。」

24:9 僕人就把手放在他主人亞伯拉罕的大腿底下，為這事向他起誓。

24:10 那僕人從他主人的駱駝中取了十匹駱駝，他手中也帶着他主人各樣的貴重物品離開^a，起身往美索不達米亞去，到了拿鶴的城。

24:11 傍晚時，眾女子出來打水，他就讓駱駝跪在城外的水井旁。

24:12 他說：「耶和華 - 我主人亞伯拉罕的上帝啊，求你施恩給我的主人亞伯拉罕，讓我今日就遇見吧！」

24:13 看哪，我站在井旁，城內居民的女子們正出來打水。

24:14 我向哪一個少女說：『請你放下水瓶來，給我水喝』，她若說：『請喝！我也給你的駱駝喝』，願她作你所選定給你僕人以撒的妻。這樣，我就知道你施恩給我的主人了。」

24:15 話還沒說完，看哪，利百加肩頭上扛着水瓶出來。利百加是彼土利所生的；

^a [24.10]七十士譯本沒有「離開」。

彼土利是亞伯拉罕的兄弟拿鶴妻子密迦的兒子。

24:16 那少女容貌極其美麗，是未曾與人親近的童女。她下到井旁，打滿了瓶子的水，就上來。

24:17 僕人跑上前去迎着她，說：「請你讓我喝你瓶子裏的一點水。」

24:18 少女說：「我主請喝！」就急忙拿下瓶子托在手上，給他喝水。

24:19 那少女給他喝足了，又說：「我也為你的駱駝打水，直到駱駝喝足了。」

24:20 她就急忙把瓶子裏的水倒在槽裏，又跑到井旁打水，為所有的駱駝打了水。

24:21 那人定睛看着少女，一句話也不說，要知道耶和華是否使他的道路亨通。

24:22 駱駝喝足了，那人就拿出一個比加^a重的金環，一對十舍客勒重的金手鐲，

24:23 說：「請告訴我，你是誰的女兒？你父親家裏有沒有地方可以讓我們過夜？」

24:24 少女說：「我是密迦為拿鶴生的兒子彼土利的女兒。」

24:25 又說：「我們家裏有充足的乾草和飼料，也有住宿的地方。」

24:26 那人就低頭向耶和華敬拜，

24:27 說：「耶和華 - 我主人亞伯拉罕的上帝是應當稱頌的，因他不斷以慈愛信實待我主人。至於我，耶和華一路引領我，直到我主人的兄弟家裏。」

【默想】

今天的經文記載了亞伯拉罕在妻子撒拉過世以後，要完成他晚年最後且最重要的一件事，就是為他兒子以撒娶親。他把這件重要的事託付給家中最資深的管家，也就是經過歲月的考驗後，他最信任的人來處理這事。這位管家一般相信就是在創世記十五章第 2 節中提到的大馬色人以利以謝。因為亞伯拉罕十分重視這事，所以在託付任務時，採取了當時最嚴肅及慎重的一種咒詛的儀式。主要內容就是要管家到他的家鄉，為他的兒子選一位妻子，並且將她迎娶回來。這實在是不容易的任務，他因為擔心兒子可能會留在相對繁華的哈蘭，而不回到應許之地，所以沒有讓兒子以撒親自去。試想要提親的新郎不能親自去，會有好人家的女子願意就這樣遠嫁過來嗎？此外，要去到那麼遠，是因為亞伯拉罕另外還擔心一件事，若以撒就近娶了迦南地的女子，以撒的後代，也就同時是迦南的後代，那麼上主對他的後裔要繼承迦南一事，就打了折扣。在託付管家這事上，我們可以看到亞伯拉罕對上主的應許，那麼銘記在心，也慎重其事。經文中我們也看到這位管家因瞭解主人關懷及重視這事，所以他在井邊的祈禱，顯示了他心裏非常明白，這

^a [24.22] 「比加」：重量單位；參「度量衡表」。

事需要倚靠上主。在他的禱告內容中，他所求的不是為少主人找到美貌的妻子，而是要能細心觀察到人的需要，也能以實際行動來施惠於人的女子。這樣德行的女子才能適合喪母之後、鬱鬱寡歡的以撒。接下來就是這井邊的際遇，展開了一段美好的姻緣。從這事件中你可看出亞伯拉罕在面對人生的重要抉擇時，所在乎的都是與上主對他的應許有關的事上？從管家井邊的祈禱，你可感受到他對上主的倚靠嗎？你是否也經歷過與上主的計畫或旨意有關的事，並依靠祂來成全嗎？你會為上主的計畫禱告嗎？

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）

24:13 看哪，我站在井旁，城內居民的女子們正出來打水。

24:14 我向哪一個少女說：『請你放下水瓶來，給我水喝』，她若說：『請喝！我也給你的駱駝喝』，願她作你所選定給你僕人以撒的妻。這樣，我就知道你施恩給我的主人了。

詩篇 81 篇 飲用磐石所出的水

【經文】

81:1 你們當向上帝 - 我們的力量大聲歌唱，向雅各的上帝歡呼！

81:2 高唱詩歌，擊打手鼓，彈奏悅耳的琴瑟。

81:3 當在新月和滿月 - 我們過節的日期吹角，

81:4 因這是為以色列所定的律例，是雅各上帝的典章。

81:5 他攻擊埃及地的時候，曾立此為約瑟的法度。我聽見我所不明白的語言：

81:6 「我使你^a的肩頭得脫重擔，使你的手放下筐子。

81:7 你在急難中呼求，我就搭救你，在雷的隱密處應允你，在米利巴水那裏考驗你。(細拉)

81:8 聽啊，我的子民，我要勸戒你；以色列啊，我真願你肯聽從我。

81:9 在你當中，不可有外族的神明；外邦的神明，你也不可下拜。

81:10 我是耶和華 - 你的上帝，曾將你從埃及地領上來；你要大大張口，我就使你滿足。

81:11 「無奈，我的子民不聽我的聲音，以色列不肯聽從我。

81:12 我就任憑他們心裏頑梗，隨自己的計謀而行。

^a [81.6]本節的「你」原文是「他」。

81:13 我的子民若肯聽從我，以色列肯行我的道，

81:14 我就速速制伏他們的仇敵，反手攻擊他們的敵人。

81:15 恨耶和華的人必來投降，願他們的厄運直到永遠。

81:16 他必拿上好的麥子給以色列^a吃，又拿磐石出的蜂蜜使你飽足。」

【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)

約翰貳書 1 章 1-13 節 一婦人被提醒要遵行在基督裏的真理

【經文】

1:1 我作長老的寫信給蒙揀選的夫人^b和她的兒女，就是我真心想愛的；不但我愛，也是一切認識真理的人所愛的，

1:2 這是因為真理住在我們裏面，也必與我們同在直到永遠。

1:3 願恩惠、憐憫、平安^c。從父上帝和他兒子耶穌基督，在真理和愛中必與我們同在。

1:4 我非常歡喜見你的兒女，有照我們從父所受之命令遵行真理的。

1:5 夫人哪，我現在請求你，我們大家要彼此相愛。我寫給你的，並不是一條新命令，而是我們從起初就有的。

1:6 這就是愛，就是照他的命令行事；這就是命令，你們要照這命令行，正如你們從起初所聽見的。

1:7 有許多迷惑人的已經來到世上，他們不宣認耶穌基督是成了肉身來的；這樣的人是迷惑人的，是敵基督的。

1:8 你們要小心，不要失去你們^d所完成的工作，而要得到充足的賞賜。

1:9 凡越過基督的教導而不持守的，就沒有上帝；凡持守這教導的，就有父又有子。

1:10 若有人到你們那裏而不傳這教導，不要接他到家裏，也不要向他問安；

1:11 因為向他問安的，就在他的惡行上有份。

1:12 我還有許多事要寫給你們，卻不願意用紙用墨，但盼望到你們那裏，與你們面對面談論，使我們的喜樂得以滿足。

1:13 你那蒙揀選的姊妹的兒女向你問安。

^a [81.16]「以色列」：原文是「他」。

^b [1.1]「夫人」或譯「教會」；5 節同。

^c [1.3]「平安」或譯「和平」。

^d [1.8]「你們」：有古卷是「我們」。

【默想】

今天的經文是長者約翰寫給教會一位女性領袖的信，在信中他提出了一項要求，也是一項命令，是來自天父的命令，就是要他們彼此相愛。這種愛不是出於個人感覺上的喜好，而是與真理相關的愛。出於上主命令的愛，這愛的典範就是基督，所以對基督正確的認識是必須的，讓愛能「有根有基」地實踐。認識基督就是認識真理，在基督裏就是在真理中。所以，若是越過基督的教導來談愛或是出於錯誤的教導，不但使彼此相愛的實踐不能成功，甚至可能會扭曲與周遭人的關係。另一方面在這些錯誤的教導下所講的關係，已經在教會中出現了，所以老約翰提醒他們要防備及拒絕這些教導進入到教會中。有些異端會利用基督的名號，但卻是牢籠人心，扭曲愛的實踐。我們要提防這些徒有基督信仰的外表，實質上卻是扭曲了基督教導的假教師，這樣越過基督的教導不會帶來真正平安的生活。保羅說不要試圖接待他們或好奇心接觸這類的信息，這是危險的事。請問你如何在信仰群體裡提出在真理中彼此相愛的訴求呢？

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）

1:5 夫人哪，我現在請求你，我們大家要彼此相愛。我寫給你的，並不是一條新命令，而是我們從起初就有的。

創世記 29 章 1-14 節 井旁的拉結

【經文】

29:1 雅各起行，到了東方人之地。

29:2 他觀看，看哪，田間有一口井，看哪有三羣羊臥在井旁；因為人都取那井裏的水給羊喝。井口上的那塊石頭很大。

29:3 羊羣都在那裏聚集，人就把石頭移開井口，取水給羊喝，然後又把石頭放回井口原處。

29:4 雅各對他們說：「弟兄們，你們從哪裏來？」他們說：「我們是從哈蘭來的。」

29:5 他對他們說：「你們認識拿鶴的孫子拉班嗎？」他們說：「我們認識。」

29:6 雅各對他們說：「他平安嗎？」他們說：「平安。看哪，他女兒拉結和羊一起來了。」

29:7 雅各說：「看哪，日正當中，不是牲畜聚集的時候。你們取水給羊喝，再去牧放吧！」

29:8 他們說：「我們不能這樣，必須等所有的羊羣聚集，人把石頭移開井口，我們才可以取水給羊喝。」

29:9 雅各正和他們說話的時候，拉結和她父親的羊來了，因為她是牧羊的。

29:10 雅各看見他舅父拉班的女兒拉結和舅父拉班的羊羣，就上前把石頭移開井口，取水給舅父拉班的羊喝。

29:11 雅各親了拉結，就放聲大哭。

29:12 雅各告訴拉結，自己是她父親的親戚([29.12]「親戚」：原文是「兄弟」；下同。)，是利百加的兒子。拉結就跑去告訴她父親。

29:13 拉班聽見外甥雅各的消息，就跑去迎接他，抱着他，親他，帶他到自己的家。雅各把這一切的事告訴拉班。

29:14 拉班對他說：「你實在是我的骨肉。」雅各就和他同住了一個月。

【默想】

今天的經文又是一段井邊相遇後締結良緣的故事，這與之前老僕人在井邊遇到利百加（創世記二十四章），以及後來摩西在井邊遇到西波拉（出埃及記二章）一樣，都是由井邊相遇開啟的故事。身陷於逃亡中的雅各，來到了當年母親的家鄉，這可能是他唯一可以依靠的親族，所以雅各小心翼翼地先來到井邊。一般而言，

人們都會來這裏取水，他可以打探到拉班他們族人的狀況，他也順便瞭解他們生活中取水的習慣。當拉結來到井邊時，他主動協助打開井口的石頭，先表示善意較容易讓人放下心防，然後與拉結相認，繼而與拉班相認，於是逃亡生涯的他，就進入了生命的另一頁。請問在這井邊相遇的事件中，你看到哪些是雅各的主動行動？又有哪些是出於上帝的計畫？請回想從本週主日至今，經文多次提到的「水」，對你而言有何意義呢？

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）

29:10雅各看見他舅父拉班的女兒拉結和舅父拉班的羊羣，就上前把石頭移開井口，取水給舅父拉班的羊喝。

詩篇 81 篇 飲用磐石所出的水

【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 10 章 1-4 節 飲自基督、靈磐石所出的水

【經文】

10:1 弟兄們，我不願意你們不知道，我們的祖宗從前都在雲下，都從海中經過，

10:2 都在雲裏、海裏受洗^a歸了摩西，

10:3 並且都吃了一樣的靈糧，

10:4 也都喝了一樣的靈水，所喝的是出於跟隨着他們的靈磐石；那磐石就是基督。

【默想】

保羅利用寓意解經的方式來提醒哥林多教會的信徒，被摩西帶領出埃及那一代的祖輩們，他們出埃及到曠野生活的經歷——紅海的走過與雲柱的引導，猶如受了水與聖靈的洗禮。他們喝了擊打磐石流出來的水、吃了嗎哪，猶如領受了來自上主的聖餐，也就是那「餅」和「杯」。保羅這樣的提醒讓他們聯想到上主一路以來的工作，成為了理解現在信仰經歷的一種類比。請思想上主如何從過去至今一步一步地帶領你，有什麼樣的經歷，可以作為你認識上主的類比？

^a [10.2] 「受洗」：有古卷是「為自己施洗」。

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）

10:1 弟兄們，我不願意你們不知道，我們的祖宗從前都在雲下，都從海中經過，
10:4 也都喝了一樣的靈水，所喝的是出於跟隨着他們的靈磐石；那磐石就是基督。

星期三 (3/11)

耶利米書 2 章 4-13 節 上帝是活水的泉源

【經文】

2:4 雅各家，以色列家的各族啊，當聽耶和華的話，

2:5 耶和華如此說：「你們的祖先看我有甚麼錯處，竟遠離我，隨從那虛無的神明^a，自己成為虛無呢？」

2:6 他們並不問：『那領我們從埃及地上來，引導我們走過曠野、沙漠有坑洞之地，走過乾旱死蔭、無人經過、無人居住之地的耶和華在哪裏呢？』

2:7 我領你們進入肥沃之地，使你們得吃其中的果子和美物；你們進入時，卻使我的地玷污，使我的產業成為可憎的。

2:8 祭司從來不問：『耶和華在哪裏呢？』傳講律法的不認識我，官長違背我，先知藉巴力說預言，隨從無益的東西。」

2:9 「我因此必與你們爭辯，也與你們的子孫爭辯。這是耶和華說的。

2:10 你們且渡到基提海島察看，派人往基達去留心查考，看可曾有過這樣的事。

2:11 豈有一國換了它的神明嗎？其實那不是神明！但我的百姓將他們的榮耀換了那無益的東西。

2:12 諸天哪，要因此震驚，顫慄，極其淒涼！這是耶和華說的。

2:13 因為我的百姓做了兩件惡事：離棄我這活水的泉源；又為自己鑿出水池，卻是破裂不能儲水的池子。」

【默想】

今天的經文仍然提到了「水」，但是有一個對比，一個是出於自然不斷流動的泉水，一個是出於自己所「鑿」、且有破裂，不能儲水的水池。它們的差別是，一個可以輕省地且不間斷地歡然取水。另一個是要靠自己的努力但卻未必能儲蓄成池的水源。請問你現在靈性所需的水是來自哪一種源頭呢？你覺得什麼狀況是不能蓄水的池子呢？

^a [2.5]「虛無的神明」：原文是「虛無」。

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）

2:12 諸天哪，要因此震驚，顫慄，極其淒涼！這是耶和華說的。

2:13 因為我的百姓做了兩件惡事：離棄我這活水的泉源；又為自己鑿出水池，卻是破裂不能儲水的池子。

詩篇 81 篇 飲用磐石所出的水

【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 14-31,37-39 節 飲自耶穌、彌賽亞所出的活水

【經文】

7:14 節期已過了一半，耶穌上聖殿去教導人。

7:15 猶太人驚訝地說：「這個人沒有學過，怎麼那樣熟悉經典呢？」

7:16 於是耶穌回答他們，說：「我的教導不是我自己的，而是差我來那位的。

7:17 人若立志要遵行上帝的旨意，就會知道這教導究竟是出於上帝，還是我憑着自己說的。

7:18 憑着自己說的人是尋求自己的榮耀；但那尋求差他來那位的榮耀的人，他是真誠的，在他心裏沒有不義。

7:19 摩西不是傳了律法給你們嗎？你們卻沒有一個人守律法。為甚麼想要殺我呢？」

7:20 眾人回答：「你是被鬼附了！誰想要殺你呢？」

7:21 耶穌回答，對他們說：「我做了一件事，你們都驚訝。

7:22 摩西傳割禮給你們（其實割禮不是從摩西開始，而是從列祖開始的），你們就在安息日給人行割禮。

7:23 人若在安息日受割禮，是為了不違背摩西的律法，我在安息日使一個人痊癒了，你們就向我發怒嗎？

7:24 不要憑外表斷定是非，總要按公平斷定是非。」

7:25 於是耶路撒冷人中有的說：「這個人不是他們想要殺的嗎？」

7:26 你看，他還公開講道，他們也不對他說甚麼。難道官長真的認為這是基督嗎？

7:27 然而，我們知道這個人從哪裏來；可是基督來的時候，沒有人知道他從哪裏

來。」

7:28 那時，耶穌在聖殿裏教導人，喊着說：「你們認識我，也知道我從哪裏來；我並不是憑着自己來的。但差我來的那位是真實的，你們不認識他。」

7:29 我卻認識他，因為我從他那裏來，是他差遣了我。」

7:30 於是他們想要捉拿耶穌，只是沒有人下手，因為他的時候還沒有到。

7:31 但人羣中有好些人信他，他們說：「基督來的時候，他所行的神蹟難道會比這人行行的更多嗎？」

7:37 節期的最後一天，就是最隆重的一天，耶穌站着，喊着說：「人若渴了，到我這裏來喝！」

7:38 信我的人，就如經上所說：『從他腹中將流出活水的江河來。』」

7:39 耶穌這話是指信他的人要受聖靈說的；那時還沒有賜下聖靈，因為耶穌還沒有得到榮耀。

【默想】

住棚節這個傳統的節期，容易使以色列民想起上主的應許，所以當人們帶著期許，也帶著疑問詢問耶穌說：「你是那位基督嗎？」他們感到矛盾的是，按著律法與先知預言要來的彌賽亞，卻又常以看似違反律法方式來行動。與此同時，耶穌卻知道自己的時日無多——祂要預備受苦。受苦之後，人們才能真正地認出祂基督的身分。所以祂試圖讓提問的群體，能夠將注意力集中在想像彌賽亞所帶來的救贖，這救恩重視人的靈性被改變與內在的豐富。其實這就是聖靈如活水般，在我們的內心，成為我們真實的力量。如今你可有機會讓人從你身上認出基督是誰？你所依靠的是什麼力量呢？你常會感到靈性的「乾渴」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）

7:37 節期的最後一天，就是最隆重的一天，耶穌站着，喊着說：「人若渴了，到我這裏來喝！」

7:38 信我的人，就如經上所說：『從他腹中將流出活水的江河來。』」

星期四 (3/12)

撒母耳記上 15 章 10-21 節 先知撒母耳遇見掃羅王

【經文】

15:10 耶和華的話臨到撒母耳說：

15:11 「我立掃羅為王，我感到遺憾，因為他轉去不跟從我，不遵守我的命令。」
撒母耳就很生氣，終夜哀求耶和華。

15:12 撒母耳清早起來，去見掃羅。有人告訴撒母耳說：「掃羅到了迦密，看哪，他在那裏為自己立了紀念碑，又轉身下到吉甲。」

15:13 撒母耳到了掃羅那裏，掃羅對他說：「願耶和華賜福給你，耶和華的命令我已遵守了。」

15:14 撒母耳說：「我耳中聽見有羊叫、牛鳴的聲音，又是甚麼呢？」

15:15 掃羅說：「這是百姓從亞瑪力人那裏帶來的，因為他們愛惜上好的牛羊，要獻給耶和華 - 你的上帝。其餘的，我們都滅盡了。」

15:16 撒母耳對掃羅說：「住口吧！等我把耶和華昨夜向我所說的話告訴你。」掃羅說：「請說。」

15:17 撒母耳說：「你雖然看自己為小，你豈不是作了以色列諸支派的元首嗎？耶和華膏你作了以色列的王。」

15:18 耶和華差遣你，吩咐你說：『你去除滅那些犯罪的亞瑪力人，攻打他們，直到把他們完全滅盡。』

15:19 你為何沒有聽從耶和華的話呢？你為何急着撲向掠物，行耶和華眼中看為惡的事呢？」

15:20 掃羅對撒母耳說：「我聽從了耶和華的話，行了耶和華派我行的路，擒了亞瑪力王亞甲來，滅盡了亞瑪力人。」

15:21 百姓卻從掠物中取了牛羊，是當滅之物中最好的，要在吉甲獻給耶和華 - 你的上帝。」

【默想】

撒母耳記上十五章的經文，是一段乍看之下令人困擾的經文，首先撒母耳傳達對付亞瑪力人的旨意，是否太殘忍？掃羅看似「仁慈」的舉動反而不受上主喜悅，有關這段經文，似乎要從更長久的歷史來看。出埃及記十七章 8-16 節以及申命記

二十五章 17-19 節都暗示了亞瑪力人是一個與以色列抗爭到底的國族，所以上主要掃羅徹底解決這個不斷騷擾以色列的民族。其次，值得注意的是：「毀滅或滅盡」此字的原文 *herem* 亦有「獻給上主」的意思，掃羅沒有認真執行上主的命令，反而先將瘦弱的「獻給上主」，然後將肥美的留下，美其名為將上好的留下獻給主，但骨子裡卻是自己貪心，所以掃羅被上主看為惡的原因即在此。我們事奉上主更須警醒，我們曾否明知上主的心意，在信仰的實踐上卻自行打折扣呢？這都是不討上主所喜悅的。

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）

15:18 耶和華差遣你，吩咐你說：『你去除滅那些犯罪的亞瑪力人，攻打他們，直到把他們完全滅盡。』

15:19 你為何沒有聽從耶和華的話呢？你為何急着撲向掠物，行耶和華眼中看為惡的事呢？

詩篇 23 篇 你用油膏了我的頭

【經文】

23:1 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。

23:2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。

23:3 他使我的靈魂甦醒^a，為自己的名引導我走義路。

23:4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖、你的竿，都安慰我。

23:5 在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。

23:6 我一生一世必有恩惠慈愛隨着我；我且要住在^b耶和華的殿中，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)

^a [23.3] 「他使我的靈魂甦醒」或譯「他使我的心靈甦醒」或「他使我回轉」。

^b [23.6] 「住在」：原文是「回到」。

以弗所書 4 章 25-32 節 呼籲要誠實與寬容

【經文】

4:25 所以，你們要棄絕謊言，每個人要與鄰舍說誠實話，因為我們是互為肢體。

4:26 即使生氣也不要犯罪；不可含怒到日落，

4:27 不可給魔鬼留地步。

4:28 偷竊的，不要再偷；總要勤勞，親手^a做正當的事，這樣才可以把自己有的，分給有缺乏的人。

4:29 一句壞話也不可出口，只要隨着需要說造就人的好話，讓聽見的人得益處。

4:30 不要使上帝的聖靈擔憂，你們原是受了他的印記，等候得救贖的日子來到。

4:31 一切苦毒、憤怒、惱恨、嚷鬧、毀謗，和一切的惡毒都要從你們中間除掉。

4:32 要仁慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裏饒恕了你們一樣。

【默想】

教會的生活是一群經歷「更新」的成員所組成的新社群，又稱為「新造的人」所組成的群體。這是保羅很重視的教義，人恢復上主的形像後，成為新造的人，這樣的人有新的生命依靠（上主之子）、新的人生目的（不以私慾為依歸），以及新的社會行為（使人類的群體與環境合乎上主仁義與聖潔的標準），更有新的生命動力（聖靈）。基督信仰使我們成為上主所更新的人，我們必須檢討我們生命所依、所循及活著的意義與目的。這信仰不單是個人內在的更新，也是貢獻自己在群體中而帶來的更新。你可有過自己的改變，同時也使他人因此被改變的經驗嗎？

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）

4:32 要仁慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裏饒恕了你們一樣。

^a [4.28]有古卷沒有「親手」。

撒母耳記上 15 章 22-31 節 掃羅王為不遵行耶和華命令認罪

【經文】

15:22 撒母耳說：「耶和華喜愛燔祭和祭物，豈如喜愛人聽從他的話呢？看哪，聽命勝於獻祭，順從勝於公羊的脂肪。」

15:23 悖逆與占卜的罪相等，頑梗與拜偶像的罪孽相同。因為你厭棄耶和華的命令，耶和華也厭棄你作王。」

15:24 掃羅對撒母耳說：「我有罪了！我違背了耶和華的指示和你的命令；因為我懼怕百姓，聽從了他們的話。」

15:25 現在求你赦免我的罪，同我回去，我好敬拜耶和華。」

15:26 撒母耳對掃羅說：「我不同你回去，因為你厭棄耶和華的命令，耶和華也厭棄你作以色列的王。」

15:27 撒母耳轉身要走，掃羅抓住他外袍的衣角，外袍就斷裂了。

15:28 撒母耳對他說：「今日耶和華使以色列國與你斷絕，把這國賜給另一個比你更好的人。」

15:29 以色列的大能者必不說謊，也不後悔，因為他不是世人，絕不後悔。」

15:30 掃羅說：「我有罪了。現在求你在我百姓的長老和以色列人面前尊重我，同我回去，我好敬拜耶和華 - 你的上帝。」

15:31 於是撒母耳轉身跟隨掃羅回去，掃羅就敬拜耶和華。

【默想】

經文記述從掃羅開始自行獻祭以來，就顯示出他是一個自以為是，聽不見別人的意見的人，他也不渴望明白及實踐上主的心意，所以他越是剛愎自用，就越朝向敗壞。請檢討一下，你能聽得出別人的善意嗎？你能感受到上主的期許嗎？

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）

15:22 撒母耳說：「耶和華喜愛燔祭和祭物，豈如喜愛人聽從他的話呢？看哪，聽命勝於獻祭，順從勝於公羊的脂肪。」

詩篇 23 篇 你用油膏了我的頭

【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 5 章 1-9 節 如今在主裏面是光明的

【經文】

5:1 所以，作為蒙慈愛的兒女，你們該效法上帝。

5:2 要憑愛心行事，正如基督愛我們，為我們捨了自己，當作馨香的供物和祭物獻給上帝。

5:3 至於淫亂和一切污穢，或是貪婪，在你們中間連提都不可，這才合乎聖徒的體統。

5:4 淫詞、妄語和粗俗的俏皮話都不合宜；總要說感謝的話。

5:5 要確實知道，無論是淫亂的，是污穢的，是貪心的（貪心的就是拜偶像的），在基督和上帝的國裏都得不到基業。

5:6 不要被人虛浮的話欺騙了，因這些事，上帝的憤怒必臨到那些悖逆的人。

5:7 所以，不要與他們同夥。

5:8 從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事為人要像光明的子女 -

5:9 光明所結的果子就是一切的良善、公義、誠實。

【默想】

今天的經文中保羅透過了以弗所書的經文，提出了我們應當要有的生活態度，就是「要效法上帝」。因為這位上帝是在光明中的。以你生活的經歷，比較以弗所書經課中所謂「光明的事」，以及「暗昧可恥的事」，分別指的是什麼事情？

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）

5:8 從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事為人要像光明的子女 -

5:9 光明所結的果子就是一切的良善、公義、誠實。

星期六(3/14)

撒母耳記上 15 章 32-34 節 撒母耳為掃羅王悲傷

【經文】

15:32 撒母耳說：「把亞瑪力王亞甲帶到我這裏來。」亞甲就歡歡喜喜地來到他面前，說：「死亡的苦難必定過去了。」^a

15:33 撒母耳說：「你既用刀使婦人喪子，你母親在婦人中也必照樣喪子。」於是，撒母耳在吉甲耶和華面前把亞甲砍碎了。

15:34 撒母耳回了拉瑪。掃羅上他所住的基比亞，回自己的家去了。

【默想】

經課承接前兩天的內容，掃羅在亞瑪力人的事上未履行上主的指示，撒母耳因此向掃羅傳達已被上主所厭棄，今天經文來到事件的結尾。使母親失去兒子的亞瑪力王亞甲，終於也伏法了。經文第 33 節，我們可以看出他如何的殘暴。然而，事後撒母耳與掃羅卻有了無可彌補的裂痕，各自走自己的路。請思想撒母耳與掃羅為何會走到今日的地步？這其中有何我們要警惕的關鍵？請留意靈性上的疏於關顧，一不小心會釀成大禍。

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）

15:34 撒母耳回了拉瑪。掃羅上他所住的基比亞，回自己的家去了。

詩篇 23 篇 你用油膏了我的頭

【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 1 章 1-9 節 基督帶著光及生命而來

【經文】

1:1 太初有道，道與上帝同在，道就是上帝。

1:2 這道太初與上帝同在。

1:3 萬物都是藉着他造的，沒有一樣不是藉着他造的。凡被造的，

1:4 在他裏面有生命^b，這生命就是人的光。

^a [15.32] 「就歡歡喜喜地...過去了。」死海古卷和七十士譯本是「就戰戰兢兢地來到他面前，說：『這真是死亡的苦難。』」

^b [1.4] 「沒有一樣...有生命」：有古卷是「凡被造的，沒有一樣不是藉着他造的。在他裏面有生命」。

1:5 光照在黑暗裏，黑暗卻沒有勝過光^a。

1:6 有一個人，是從上帝那裏差來的，名叫約翰。

1:7 這人來是為了作見證，是為那光作見證，要使眾人藉着他而信。

1:8 他不是那光，而是要為那光作見證。

1:9 那光是真光，來到世上，照亮所有的人^b。

【默想】

上帝的道不只是歷史文獻，也不是寓意深遠的故事，而是帶著活力的，那是在太初時命天、地創立的道（言），也是成了肉身的道，更是賜給我們生命的道，我們如何讓這道揭開我們生命的真相？我們如何將這道活化在我們的生活中，使我們的生活充滿活力？

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）

1:2 這道太初與上帝同在。

1:3 萬物都是藉着他造的，沒有一樣不是藉着他造的。凡被造的，

1:4 在他裏面有生命，這生命就是人的光。

星期日 (3/15) 大齋期第四主日

撒母耳記上 16 章 1-13 節 大衛被揀選及膏立

【經文】

16:1 耶和華對撒母耳說：「我既厭棄掃羅作以色列的王，你為他悲傷要到幾時呢？你將膏油盛滿了角；來，我差遣你到伯利恆人耶西那裏去，因為我在他兒子中已看中了一個為我作王的。」

16:2 撒母耳說：「我怎麼能去呢？掃羅一聽見，就會殺我。」耶和華說：「你可以手裏牽一頭小母牛去，說：『我來是要向耶和華獻祭。』」

16:3 你要請耶西來一同獻祭，我會指示你當做的事。我對你說的那個人，你要為我膏他。」

16:4 撒母耳遵照耶和華的話去做，來到伯利恆，城裏的長老都戰戰兢兢出來迎接他，有人問他說：「你是為平安來的嗎？」

16:5 他說：「為平安來的，我來是要向耶和華獻祭。你們要使自己分別為聖，來跟

^a [1.5] 「黑暗卻沒有勝過光」或譯「黑暗卻不接受光」。

^b [1.9] 本節或譯「他是那來到世界照亮所有的人的真光」。

我一同獻祭。」撒母耳把耶西和他眾兒子分別為聖，請他們來一同獻祭。

16:6 他們來的時候，撒母耳看見以利押，就心裏說，耶和華的受膏者一定在耶和華面前了。

16:7 耶和華卻對撒母耳說：「不要只看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為耶和華不像人看人，人是看外貌^a，耶和華是看內心。」

16:8 耶西叫亞比拿達從撒母耳面前經過，撒母耳說：「耶和華也不揀選他。」

16:9 耶西又叫沙瑪經過，撒母耳說：「耶和華也不揀選他。」

16:10 耶西叫他七個兒子都從撒母耳面前經過，撒母耳對耶西說：「這些都不是耶和華所揀選的。」

16:11 撒母耳對耶西說：「你的兒子都在這裏了嗎？」他說：「還有一個最小的，看哪，他正在放羊。」撒母耳對耶西說：「你派人去叫他來；他若不來這裏，我們必不坐席。」

16:12 耶西就派人去叫他來。他面色紅潤，雙目清秀，容貌俊美。耶和華說：「起來，膏他，因為這就是他了。」

16:13 撒母耳就用角裏的膏油，在他的兄長中膏了他。從這日起，耶和華的靈就大大感動大衛。撒母耳起身回拉瑪去了。

【默想】

今天經文第 7 節提到「...上主不像人看人：人看人是看外貌；上主看人是看內心...」，我們常主觀地以外貌取人，意即以外貌來評定一個人的全部，或是只看外貌，我們只滿足於膚淺地認識人，而不願認識人的內心。請回想在你身旁的人，你是否感覺到身邊的人需要有人肯聆聽他的故事或感受？或需要人肯較深入地認識他嗎？請為他禱告，並且立即安排時間關懷他。

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）

16:7 耶和華卻對撒母耳說：「不要只看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心。」

^a [16.7] 「外貌」：原文直譯「眼睛看得到的」。

詩篇 23 篇 你用油膏了我的頭

【經文】

23:1 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。

23:2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。

23:3 他使我的靈魂甦醒^a，為自己的名引導我走義路。

23:4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖、你的竿，都安慰我。

23:5 在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。

23:6 我一生一世必有恩惠慈愛隨着我；我且要住在^b耶和華的殿中，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)

以弗所書 5 章 8-14 節 生活要如光明之子

【經文】

5:8 從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事為人要像光明的子女 -

5:9 光明所結的果子就是一切的良善、公義、誠實。

5:10 總要察驗甚麼是主所喜悅的事。

5:11 那暗昧無益的事，不可參與，倒要把這種事揭發出來。

5:12 因為，他們暗中所做的，就是連提起來都是可恥的。

5:13 凡被光所照明的都顯露出來，

5:14 因為使一切顯露出來的就是光。所以有話說：「你這睡着的人醒過來吧！要從死人中復活，基督要光照你了。」

【默想】

保羅提醒以弗所教會的信徒要活在光明中。這個光明與黑暗的分野是耶穌基督。我們是活在基督的光明下，抑或是活在黑暗中？活在基督光明中的人，他的生命日漸受到改變，會在生活中結出光明的果子。請反省你是否活在基督的「光明」中？還是沉睡在黑暗中？請從你自己生活中所表現的果子來反省，你的動機是否良善、公義、及信實？所以你滿意你的生活表現嗎？你會渴慕停留在光中，還是在黑暗中？

^a [23.3] 「他使我的靈魂甦醒」或譯「他使我的心靈甦醒」或「他使我回轉」。

^b [23.6] 「住在」：原文是「回到」。

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 凡被光所照明的都顯露出來，

5:14 因為使一切顯露出來的就是光。所以有話說：「你這睡着的人醒過來吧！要從死人中復活，基督要光照你了。」

約翰福音 9 章 1-41 節 生而瞎眼的人

【經文】

9:1 耶穌往前走的時候，看見一個生來就失明的人。

9:2 門徒問耶穌：「拉比，這人生來失明，是誰犯了罪？是這人還是他的父母呢？」

9:3 耶穌回答：「既不是這人犯了罪，也不是他的父母，而是要在他身上顯出上帝的作為來。

9:4 趁着白日，我們必須做差我來的那位的工；黑夜來到，就沒有人能做工了。

9:5 我在世上的時候，是世上的光。」

9:6 耶穌說了這些話，就吐唾沫在地上，用唾沫和了泥抹在盲人的眼睛上，

9:7 對他說：「你到西羅亞池子裏去洗。」（西羅亞翻出來就是「奉差遣」。）於是他去，洗了，回來就看見了。

9:8 他的鄰舍和素常見他討飯的人，就說：「這不是那從前坐着討飯的人嗎？」

9:9 有的說：「是他」；又有的說：「不是，卻是像他。」他自己說：「是我。」

9:10 於是他們對他說：「你的眼睛是怎麼開的呢？」

9:11 那人回答：「有一個名叫耶穌的，他和了泥抹我的眼睛，對我說：『你到西羅亞池子去洗。』我去一洗，就看見了。」

9:12 他們對他說：「那個人在哪裏？」他說：「我不知道。」

9:13 他們把以前失明的那個人帶到法利賽人那裏。

9:14 耶穌和泥開他眼睛的那一天是安息日。

9:15 法利賽人又問他是怎麼得看見的。他對他們說：「他把泥抹在我的眼睛上，我一洗，就看見了。」

9:16 於是法利賽人中有的說：「這個人不是從上帝來的，因為他不守安息日。」另有的說：「一個罪人怎能行這樣的神蹟呢？」他們之間就產生了分裂。

9:17 於是他們又對那盲人說：「他開了你的眼睛，你說他是怎樣的人呢？」他說：「他是個先知。」

9:18 猶太人不信他以前是失明，後來能看見的，等到叫了他的父母來，

9:19 問他們說：「這是你們的兒子嗎？你們說他生來是失明的，現在怎麼看見了呢？」

9:20 他的父母就回答說：「他是我們的兒子，生來就失明，這是我們知道的。

9:21 至於他現在怎麼能看見，我們卻不知道；是誰開了他的眼睛，我們也不知道。他已經是成人，你們問他吧，他自己會說。」

9:22 他父母說這些話，是怕猶太人，因為猶太人已經商定，若有宣認耶穌是基督的，要把他趕出會堂。

9:23 因此他父母說「他已經是成人，你們問他吧」。

9:24 於是法利賽人第二次叫了那以前失明的人來，對他說：「你要將榮耀歸給上帝，我們知道這人是個罪人。」

9:25 那人就回答：「他是不是個罪人，我不知道；有一件事我知道，我本來是失明的，現在我看見了。」

9:26 他們就問他：「他給你做了甚麼？是怎麼開了你的眼睛？」

9:27 他回答他們：「我已經告訴你們了，你們不聽，為甚麼又要聽呢？難道你們也要作他的門徒嗎？」

9:28 他們就罵他：「你是他的門徒，而我們是摩西的門徒。

9:29 上帝對摩西說話是我們知道的，可是這個人，我們不知道他從哪裏來。」

9:30 那人回答，對他們說：「他開了我的眼睛，你們竟不知道他從哪裏來，這真是奇怪！

9:31 我們知道上帝不聽罪人，惟有敬奉上帝、遵行他旨意的，上帝才聽他。

9:32 從創世以來，未曾聽見有人開了生來就失明的人的眼睛。

9:33 這人若不是從上帝來的，甚麼也不能做。」

9:34 他們回答他說：「你完全是生在罪中的，還要來教訓我們嗎？」於是他們把他趕出去了。

9:35 耶穌聽說他們把他趕出去，就找到他，說：「你信人子嗎？」

9:36 那人回答說：「主啊，人子是誰？告訴我，好讓我信他。」

9:37 耶穌對他說：「你已經看見他，現在和你說話的就是他。」

9:38 他說：「主啊，我信！」他就拜耶穌。

9:39 耶穌說：「我為審判到這世上來，使不能看見的看見，能看見的反而失明。」

9:40 同他在那裏的法利賽人聽見這些話，就對他說：「難道我們也失明了嗎？」

9:41 耶穌對他們說：「你們若是失明的，就沒有罪了；但現在你們說『我們能看見』，你們的罪還在。」

【默想】

今天福音書闡述的是一件帶給我們許多啟迪的事件。首先苦難不是罪的結果，耶穌向來不會這樣的教導，因為敬虔的人也會有苦難。面對苦難的問題，耶穌倒是清楚地要我們趁著白日來工作。受苦的人是我們服務的對象，而不是研究的對象。面對周遭受苦的人，你如何讓他們的眼睛被打開，讓他們「看」（感受）到「是我」（是耶穌）呢？此外，人因為悖逆，所以失去了靈覺。如今耶穌對瞎子醫病的過程，需要病人的配合，所以人在順服下，好像新的創造（塵與土只是初步的工作），瞎子得了醫治，還要靠他的順服（進一步的轉變）。目前你的周遭有什麼事情是要讓你學習順服的功課呢？最後，一切的討論或推理都比不過「我從前是瞎眼的，我如今能看見」這樣的見證，再多的辯論都比不上生命的改變，請留意今天的經文中，特別提醒我們省思：「誰是瞎子」？

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）

9:41 耶穌對他們說：「你們若是失明的，就沒有罪了；但現在你們說『我們能看見』，你們的罪還在。」

本週小組討論

鄭沂珊

一、乾渴尋泉遇主得生

從曠野缺水中百姓埋怨神 (出 17:1-7)，到先知責備以色列離棄活水泉源、自鑿破裂池子 (耶 2:4-13)，保羅指出出埃及的群體都曾同飲靈磐石，就是基督 (林前 10:1-4)；而約翰福音中，道就是生命與光 (約 1:1-9)，主又向撒瑪利亞婦人宣告祂賜的活水能湧流到永生 (約 4:5-42)，並呼召凡渴的人到祂這裡來喝 (約 7:37-39)。

💡 當你處於屬靈乾渴或生命曠野時，是選擇抱怨、轉向替代泉源，還是回到基督這真正的活水？你如今最深的乾渴，主正如何邀請你在祂裡面重新得生？

二、悔改歸主棄假得生

掃羅在戰事後以宗教理由掩飾悖逆，卻被先知指出：聽命勝於獻祭 (撒下 15:10-31)；使徒則勸勉信徒除去謊言與苦毒，以恩慈相待，在愛中效法神、行在光明裡 (弗 4:25-32 ; 5:1-9)。同時，約翰書信提醒教會持守真理與彼此相愛，免得偏離正道 (約貳 1:1-13)。

💡 當你檢視自己的信仰樣貌，是否也可能落入掃羅式的「外在敬虔卻內裡悖逆」？有哪些習慣性的假冒、情緒或不順服，需要你在光中被顯明，真實悔改，好讓生命從宗教形式轉為真實得生？

三、聽道行真順主而生

從太初之道成為生命之光 (約 1:1-9)，到主在撒瑪利亞城中以活水翻轉生命並帶出見證 (約 4:5-42)，再到節期中宣告聖靈如活水江河從信的人流出 (約 7:37-39)，聖經呈現一條清楚的路徑：領受真道、內裡更新、外在活出。使徒的勸勉也提醒信徒持守真理、活在愛中 (約貳 1:1-13)。

💡 你面對神話語時，是停留在理解與感動，還是願意讓真道塑造選擇與生活？本週有哪些具體順服，是你可以回應主的光與話，使所領受的不只停留於心，而是在行動中活出真正的生命？

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