

2026

馬太年

甲年

甲年大齋期第四主日至大齋期第五主日

2026.3.15 — 3.22

(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！

大齋期來到第四週，兩週後就已經是聖週（受難週），這段時間經課的主題也許漸趨沉重，但也推動我們在靈性生命與生活實踐更多的反思。

本週的回應經課延續了「光明」的主題。顯現期與大齋期兩個節期中都有光的主題出現。前者記述的光向著普世而發出，吸引著我們每個人前來近見。後者則是光照進我們生命的深處，靠賴這光在我們裡面發出改變的力量，讓三一上主奇妙的作為在我們身上產生果效。

下週主日預備經課在舊約與詩歌經課對生命境況呼喊中展開。訴說著沒有上主的境況，我們做甚麼也對生命無益。屬乎上主的人，持定生命的選擇，終會在其中嚐到祂話語的甘甜。同時也提醒我們這一信仰群體所要承載的生命教導，上帝的恩典、基督的贖價與聖靈的引導，三一上主在我們這原是不配的人身上作成了何等奇妙的事情。

願我們能以信心依靠上主，從祂話語中得著生命的改變。

陳繼賢弟兄

於 2026 年大齋期第四主日前夕

2026 年本事工的奉獻帳號資訊更動如下

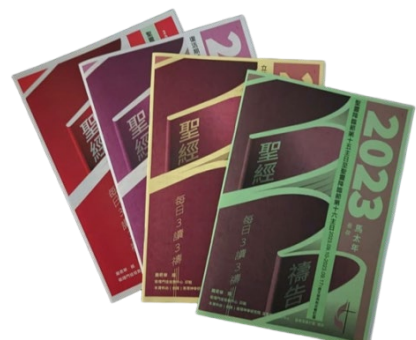
敬請留意：

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！



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。
- 請試擬一個閱讀計畫，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：_____，_____，_____

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。

^a [16.7] 「外貌」：原文直譯「眼睛看得到的」。

【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。」

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。

^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」。

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？

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。」

星期一 (3/16)

以賽亞書 59 章 9-19 節 公義遠離我們，我們好像瞎子

【經文】

59:9 因此，公平離我們甚遠，公義追不上我們。我們指望光亮，看哪，卻只有黑暗，指望光明，卻行在幽暗中。

59:10 我們用手摸牆，好像盲人，四處摸索，如同失明的人；中午時我們絆倒，如在黃昏一樣，在強壯的人中，我們好像死人一般。

59:11 我們全都咆哮如熊，哀鳴如鴿子；指望公平，卻得不着；指望救恩，它卻遠離。

59:12 我們的過犯在你面前增加，罪惡作證控告我們；過犯與我們同在。至於我們的罪孽，我們都知道：

59:13 就是悖逆，否認耶和華，轉去不跟從我們的上帝，口說欺壓和叛逆的話，心懷謊言，隨即說出；

59:14 公平轉而退後，公義站在遠處，誠實仆倒在廣場上，正直不得進入；

59:15 誠實少見，離棄邪惡的人反成掠物。

59:16 耶和華拯救他的子民那時，耶和華見沒有公平，就不喜悅。他見無人，竟無一人代求，甚為詫異，就用自己的膀臂拯救他，以公義扶持他。

59:17 他穿上公義為鎧甲，戴上救恩為頭盔，穿上報復為衣服，披戴熱心為外袍。

59:18 他必按人的行為報應，惱怒他的敵人，報復他的仇敵，向眾海島施行報應。

59:19 在日落之處，人必敬畏耶和華的名；在日出之地，人必敬畏他的榮耀。他必如湍急的河流沖來，耶和華的靈催逼他自己。

【默想】

今天經文中，以賽亞先知描述了人們遠離了上主之後的景況。才剛過的主日崇拜留下了一個問題，「誰才是瞎子？」所以經文也提到瞎眼的狀況，就是心中遠離上主，並對公義視而不見的盲目狀態。這樣的瞎眼，使得個人與群體看不到方向，也失去盼望。人們處於無方向的勞碌中，追求著虛假的安全感，社會的情況也會每下愈況，一切制度、潛規則、文化都變相地在懲罰著誠實人、正直人，最後使得社會中「好人不能成為好人」，也就是所謂「惡貫滿盈」的景

況了。此外，我們看到上主的救贖與審判，往往與群體的生活有關，先知傳達了上主對當時斥責的內容，並不僅是個人的罪而已，也是人與人之間的事。經文羅列出說謊、不誠實、不公義、流人的血等等，這些都是關乎社會的整體。上主不喜悅「惡貫滿盈」的社會，所以祂不會坐視不理，且要施行審判，同時也以祂的膀臂作出救贖。請思想我們的信仰群體生活是否彰顯上主的公義？我們是否催化了所在社會的公義與正直？我們是否處在「遠離」上主的狀態？我們是否「視而不見」？

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）

59:16 耶和華拯救他的子民那時，耶和華見沒有公平，就不喜悅。他見無人，竟無一人代求，甚為詫異，就用自己的膀臂拯救他，以公義扶持他。

詩篇 146 篇 上帝開了瞎子的眼睛

【經文】

146:1 哈利路亞！我的心哪，你要讚美耶和華！

146:2 我一生要讚美耶和華！我還活着的時候要歌頌我的上帝！

146:3 你們不要倚靠君王，不要倚靠世人，他一點也不能幫助。

146:4 他的氣一斷，就歸回塵土，他所打算的，當日就消滅了。

146:5 以雅各的上帝為幫助、仰望耶和華 - 他上帝的，這人有福了！

146:6 耶和華造天、地、海和其中的萬物，他守信實，直到永遠。

146:7 他為受欺壓的伸冤，賜食物給飢餓的人。耶和華釋放被囚的，

146:8 耶和華開了盲人的眼睛，耶和華扶起被壓下的人，耶和華喜愛義人。

146:9 耶和華保護寄居的，扶持孤兒和寡婦，卻使惡人的道路彎曲。

146:10 耶和華要作王，直到永遠！錫安哪，你的上帝要作王，直到萬代！

哈利路亞！

【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 9 章 1-20 節 掃羅受洗，恢復視力

【經文】

9:1 掃羅不斷用威嚇兇悍的口氣向主的門徒說話。他去見大祭司，

9:2 要求發信給大馬士革的各會堂，若是找着信奉這道的人，無論男女，都准他捆綁帶到耶路撒冷。

9:3 掃羅在途中，將到大馬士革的時候，忽然有一道光從天上下來，四面照射着他，

9:4 他就仆倒在地，聽見有聲音對他說：「掃羅！掃羅！你為甚麼迫害我？」

9:5 他說：「主啊！你是誰？」主說：「我就是你所迫害的耶穌。

9:6 起來！進城去，你應該做的事，必有人告訴你。」

9:7 同行的人站在那裏，說不出話來，因為他們聽見聲音，卻看不見人。

9:8 掃羅從地上起來，睜開眼睛，竟不能看見甚麼。有人拉他的手，領他進了大馬士革。

9:9 他三天甚麼都看不見，也不吃也不喝。

9:10 那時，在大馬士革有一個門徒，名叫亞拿尼亞。主在異象中對他說：「亞拿尼亞！」他說：「主啊，我在這裏。」

9:11 主對他說：「起來！往那叫直街的路去，在猶大的家裏，去找一個大數人，名叫掃羅；他正在禱告，

9:12 在異象中^a看見了一個人，名叫亞拿尼亞，進來為他按手，讓他能再看得見。」

9:13 亞拿尼亞回答：「主啊，我聽見許多人講到這個人，說他怎樣在耶路撒冷多多苦待你的聖徒，

9:14 並且他在這裏有從祭司長得來的權柄，要捆綁一切求告你名的人。」

9:15 主對他說：「你只管去。他是我所揀選的器皿，要在外邦人、君王和以色列人面前宣揚我的名。

9:16 我也要指示他，為我的名必須受許多的苦難。」

9:17 亞拿尼亞就去了，進入那家，把手按在掃羅身上，說：「掃羅弟兄，在你來的路上向你顯現的主，就是耶穌，打發我來，叫你能再看得見，又被聖靈充滿。」

9:18 掃羅的眼睛上立刻好像有鱗一般的東西掉下來，他就能再看得見，於是他起來，受了洗，

9:19 吃過飯體力就恢復了。掃羅和大馬士革的門徒一起住了些日子，

^a [9.12]有古卷沒有「在異象中」。

9:20 立刻在各會堂裏傳揚耶穌，說他是上帝的兒子。

【默想】

掃羅，也就是後來我們認識的保羅，在今天的經文中，他的人生發生了重大的轉折，因為他遇見了復活的基督。這位熟悉律法的「學者」，維護民族傳統信仰的「捍衛者」，期待上主對其族人應許的「激進者」，他此刻充滿疑惑地問道：「主啊！你是誰？」當耶穌回答：「我就是你所迫害的耶穌……」掃羅進入了懊惱的迷惘，過去所認知的一切，都需要重新的審視，曾經熱情投入的目標都要被顛覆。當下他的眼瞎了，但他心中的靈明卻悄悄地點燃起來。外在的視力與感官都暫時停止，內在更新和重整的工程卻快速運行起來。當他的眼目重開時，他開始展開了人生中新的追尋與使命，隨著他的改變也影響了初期教會發展的走向。耶穌在世時，保羅並沒有遇到他。當教會危機時，復活的主在「時候滿足時」與保羅相遇。上主的計畫真是奇妙，使人難以測度。試回想你曾否也在疑惑中發出如此渴求的問題：「主啊！你是誰？」當時是如何得到回應？今天經文中出現的人物亞拿尼亞，在聖經中只出現過這一次，他受差遣去為保羅禱告，可能沒有想到這將會帶來多麼深遠的影響。後來保羅蒙上主的喜悅，成為「外邦使徒」，也是基督宗教的重要奠基者之一。有時上主差遣我們的使命，往往也有出人意外的平安。

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）

9:5 他說：「主啊！你是誰？」主說：「我就是你所迫害的耶穌。」

9:6 起來！進城去，你應該做的事，必有人告訴你。」

以賽亞書 42 章 14-21 節 上帝要醫治瞎眼的人

【經文】

42:14 我許久閉口不言，沉默不語；現在我要像臨產的婦人，大聲喊叫，呼吸急促而喘氣。

42:15 我要使大小山岡變為荒蕪，使其上的花草都枯乾；我要使江河變為沙洲，使水池盡都乾涸。

42:16 我要引導盲人行他們所不認識的道，引領他們走他們未曾走過的路；我在他們面前使黑暗變為光明，使彎曲變為平直。這些事我都要做，並不離棄他們。

42:17 但那倚靠雕刻的偶像，對鑄造的偶像說：「你是我們的神明」；這種人要退後，大大蒙羞。

42:18 你們這耳聾的，聽吧！你們這眼瞎的，看吧，使你們得以看見！

42:19 誰比我的僕人眼瞎呢？誰比我所差遣的使者耳聾呢？誰瞎眼像那獻身給我的人？誰瞎眼^a像耶和華的僕人呢？

42:20 看見許多事卻不領會，耳朵開通卻聽不見。

42:21 耶和華因自己的公義，樂意使律法為大為尊。

【默想】

今天的經文仍然與「瞎眼」的課題相關，先知以賽亞表達了上主對於當時以色列人社會價值混亂與律法精神不彰的狀況，必不會坐視不理。沉默的上主終於發出呼喊，祂激烈的喊聲宛如臨盆的婦人在生產之痛時的吶喊，這是在世間所無法阻攔的呼喚。因為祂要行奇妙的事，要引領祂的百姓走一條他們未曾經驗過的路，要顛覆現在的一切，使「黑暗變光明」、「彎曲變平直」等等。然而祂的百姓，甚或是祂的僕人，卻是「看，卻看不見；聽，卻不明白」，但上主仍在進行祂的計畫，祂仍在工作，仍在發出吶喊，因為公義是祂的屬性，祂必要使律法的精神在人類社會中得到尊重，這是祂創造及救贖的目的。上主正在我們這個時代工作中，也發出了召喚，你可有看出上主的工作？可有聽見祂的呼喚嗎？

^a [42.19] 「瞎眼」：有古卷是「耳聾」。

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）

42:19 誰比我的僕人眼瞎呢？誰比我所差遣的使者耳聾呢？誰瞎眼像那獻身給我的人？誰瞎眼像耶和華的僕人呢？

42:20 看見許多事卻不領會，耳朵開通卻聽不見。

詩篇 146 篇 上帝開了瞎子的眼睛

【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 9-14 節 與眾聖徒在光明中同得基業

【經文】

1:9 因此，我們自從聽見的日子就不住地為你們禱告和祈求，願你們滿有一切屬靈的智慧和悟性，真正知道上帝的旨意，

1:10 好使你們行事為人對得起主，凡事蒙他喜悅，在一切善事上結果子，對上帝的認識更有長進。

1:11 願你們從他榮耀的權能中，得以在一切事上力上加力，好使你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容，

1:12 又感謝父，使你們配與眾聖徒在光明中分享基業。

1:13 他救了我們脫離黑暗的權勢，遷移到他愛子的國度裏。

1:14 藉着他的愛子，我們得蒙救贖，罪得赦免。

【默想】

保羅在歌羅西書開首短短的幾句話中，就將基督徒的生活態度以顯淺易懂的方式表達出來。我們如今已在「愛子的國度裏」，就好像已經取得另一國的移民許可，只等時候一到，我們就要移民他處成為另一個國度的公民。我們何不「歡歡喜喜的忍耐」現在生活的種種不便呢？我們何不時常憧憬（盼望）著那上主既定的未來呢？我們為何執著一些不能帶走的東西，何不多行善多結果子？你看得見上主為我們預備的國度嗎？你看得見祂在光明中要分享的基業嗎？

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）

1:11 願你們從他榮耀的權能中，得以在一切事上力上加力，好使你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容，

1:12 又感謝父，使你們配與眾聖徒在光明中分享基業。

星期三 (3/18)

以賽亞書 60 章 17-22 節 上帝是我們的光

【經文】

60:17 我要賞賜金子代替銅，賞賜銀子代替鐵，銅代替木頭，鐵代替石頭。

我要以和平為你的官長，以公義為你的監督。

60:18 你的地不再聽聞殘暴的事，境內不再聽見破壞與毀滅。

你必稱你的牆為「拯救」，稱你的門為「讚美」。

60:19 白晝太陽不再作你的光，月亮^a也不再發光照耀你；

耶和華卻要作你永遠的光，你的上帝要成為你的榮耀。

60:20 你的太陽不再落下，月亮也不消失；因為耶和華必作你永遠的光。

你悲哀的日子定要結束。

60:21 你的居民全是義人，永遠得地為業；

他們是我栽的苗，是我手的工作，為了彰顯我的榮耀。

60:22 稀少的要成為大族，弱小的要變為強國。

我 - 耶和華到了時候必速速成就這事。

【默想】

今天的經文充滿了光明，一掃之前昏暗不明的狀況，上主現在要以最好的代替一切次好的，就如建造聖殿的材料，金、銀、銅、鐵、木，都是用比原先更好的材料來建造。過去被轄制的經驗也要過去，猶如過去在埃及惡待奴隸的監工，也要被換成公義與和平的長官。照耀大地的太陽與月亮，要被換成上主的永遠之光。一切要進入新天新地的景象，現在的悲哀、眼淚與憂慮都將過去，人們會「看到」上主的榮耀，因為祂親自成就這一切，祂的百姓現在看似弱小的國度，要成為難以想像的國度，這個國之所以強盛不是因為「船堅砲利、經濟實力強大」，而是上主的公義要完全的實現在其中。這是上主的應許，也是正在進行中的事，你可

^a [60.19]「月亮」：有古卷和七十士譯本是「夜晚月亮」。

感受得到嗎？

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）

60:20 你的太陽不再落下，月亮也不消失；因為耶和華必作你永遠的光。你悲哀的日子定要結束。

60:21 你的居民全是義人，永遠得地為業；他們是我栽的苗，是我手的工作，為了彰顯我的榮耀。

詩篇 146 篇 上帝開了瞎子的眼睛

【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 9 章 27-34 節 耶穌醫治瞎眼的人

【經文】

9:27 耶穌從那裏往前走，有兩個盲人跟着他，喊叫說：「大衛之子，可憐我們吧！」

9:28 耶穌進了屋子，盲人就來到他跟前。耶穌說：「你們信我能做這事嗎？」他們說：「主啊，我們信。」

9:29 耶穌就摸他們的眼睛，說：「照着你們的信心成全你們吧。」

9:30 他們的眼睛就開了。耶穌嚴嚴地叮囑他們說：「要小心，不可讓人知道。」

9:31 他們出去，竟把他的名聲傳遍了那地方。

9:32 他們出去的時候，有人把一個被鬼附的啞巴帶到耶穌跟前來。

9:33 鬼被趕出去，啞巴就說出話來。眾人都很驚訝，說：「在以色列，從來沒有見過這樣的事。」

9:34 法利賽人卻說：「他是靠着鬼王趕鬼的。」

【默想】

今天的經文是要結束自主日以來「瞎眼」的問題與思考。兩位盲人，竟然認出耶穌就是「那位」大衛的子孫，所以向他求助，最終得著醫治，可是經文結尾的法利賽人看到神蹟後，卻把耶穌說成「他是靠着鬼王趕鬼的。」所以到底誰才是真正的瞎子，這樣就再清楚不過了，只是為何熟讀經典儀文的法利賽人，卻對上主的工作如此盲目？這也是我們宣認跟隨基督的人要格外警惕的事，以免落入盲目自以為是之中。此外，有時當你做好事的時候，以為眾人都會讚賞你；然而同一

時間，往往也會聽到一些意外的聲音，對你作出指控、揣測你的動機，給予極端負面的評價，請問這時你如何自處呢？停下來想一想，其實耶穌也曾經受到如此的污蔑，他明白你的感受。

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）

9:28 耶穌進了屋子，盲人就來到他跟前。耶穌說：「你們信我能做這事嗎？」他們說：「主啊，我們信。」

9:29 耶穌就摸他們的眼睛，說：「照着你們的信心成全你們吧。」

星期四 (3/19)

以西結書 1 章 1-3 節、2 章 8 節至 3 章 3 節 上帝的話語：悲痛、甜如蜜

【經文】

1:1 在三十年四月初五，我在迦巴魯河邊被擄的人當中，那時天開了，我看見上帝的異象。

1:2 正是約雅斤王被擄的第五年四月初五，

1:3 在迦勒底人之地的迦巴魯河邊，耶和華的話特地臨到布西的兒子以西結祭司，耶和華的手按在他身上。

2:8 「但是你，人子啊，要聽我對你說的話，不要像那悖逆之家一樣悖逆，要開口吃我所賜給你的。」

2:9 我觀看，看哪，有一隻手向我伸來；看哪，手中有一書卷。

2:10 他在我面前展開書卷，它內外都寫着字，上面所寫的有哀號、嘆息、悲痛的話。

3:1 他對我說：「人子啊，要吃你所得到的，吃下這書卷；然後要去，對以色列家宣講。」

3:2 於是我張開了口，他就使我吃這書卷。

3:3 他對我說：「人子啊，要吃我所賜給你的這書卷，塞滿你的肚腹。」我就吃了，口中覺得其甜如蜜。

【默想】

這是先知以西結蒙召的經歷，以西結生活在一群苦悶的百姓當中，他們是被擄流落在異鄉的族群，所以上主要差遣先知在他們當中工作。作為祭司的以西結，因為上主的手在他身上，過去的〈和合本〉將「上主的手」譯作「上主的靈」。這兩個翻譯文是相通的，因為「上主的手」在原文的用法有延伸為「權能、力量、工作、控制」等等的意涵，所以他是被上主的靈所充滿，而他看到了人間現實之上的「異象」。這種表達往往是啟示文學的特色，在現實的苦難或沒有出路的苦況中，因著上主的緣故，看到超越現實的一面，完全不同於眼前景象的意義。接著他將要奉召作工，上主要他把所賜的書卷吃下去，在進行艱鉅的任務之前，先要他領受上主的「聖言」。經過「消化」的過程，先知日後就是以上主之言向那個時代的百姓發出信息。所以異象與聖言就形成了以西結的信息。信仰群體要為主作

為時代的見證，試想想我們的異象是什麼？我們的信息是什麼？

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）

3:1 他對我說：「人子啊，要吃你所得到的，吃下這書卷；然後要去，對以色列家宣講。」

詩篇 130 篇 憐憫與救贖

【經文】

130:1 耶和華啊，我從深處求告你！

130:2 主啊，求你聽我的聲音！求你側耳聽我懇求的聲音！

130:3 耶和華啊，你若究察罪孽，主啊，誰能站得住呢？

130:4 但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。

130:5 我等候耶和華，我的心等候；我也仰望他的話。

130:6 我的心等候主，勝於守夜的等候天亮，勝於守夜的等候天亮。

130:7 以色列啊，你當仰望耶和華，因耶和華有慈愛，有豐盛的救恩。

130:8 他必救贖以色列脫離一切的罪孽。

【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)

啟示錄 10 章 1-11 節 上帝的話語：發苦、甜如蜜

【經文】

10:1 我又看見另一位大力的天使從天降下，披着雲彩，頭上有彩虹，臉面像太陽，兩腳像火柱。

10:2 他手裏拿着展開的小書卷。他右腳踏海，左腳踏地，

10:3 大聲呼喊，好像獅子吼叫。呼喊完了，就有七個雷發出聲音。

10:4 七個雷發聲後，我正要寫出來，就聽見從天上有聲音說：「七個雷所說的，你要封上，不可寫出來。」

10:5 我所看見的那踏海踏地的天使向天舉起右手，

10:6 指着創造天和天上之物、地和地上之物、海和海中之物、直活到永永遠遠的那位起誓，說：「不再有時日了^a。」

^a [10.6] 「不再有時日了」或譯「不再耽延了」。

10:7 但在第七位天使要吹號的日子，上帝的奧祕就要成全了，正如上帝向他僕人眾先知所宣告的。

10:8 我先前從天上所聽見的那聲音又吩咐我說：「你去，把那踏海踏地之天使手中展開的小書卷拿過來。」

10:9 我就走到天使那裏，對他說，請他把小書卷給我。他對我說：「你拿去，把它吃光。它會使你肚子發苦，然而在你口中會甘甜如蜜。」

10:10 於是我從天使手中把小書卷接過來，把它吃光了，在我口中果然甘甜如蜜，吃了以後，我肚子覺得發苦。

10:11 天使們對我說：「你必須指着許多民族、邦國、語言、君王再說預言。」

【默想】

經文中的「第七」，意味著完美的盡頭，因為時日實在不多了，第七個印將要開封了，與此同時，上帝未來的國卻持續在進行中。約翰猶如以西結，不單是看到異象，還要領受「聖言」，所以他要吃下「小書卷」。看得出來，它的味道應該不會很好，但是經過上主的祝福，所以有蜂蜜的味道。「異象」與「聖言」，你看得到彼此的關聯嗎？請問當你在讀上主的話時，可有讀出甜味來？

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）

10:8 我先前從天上所聽見的那聲音又吩咐我說：「你去，把那踏海踏地之天使手中展開的小書卷拿過來。」

10:9 我就走到天使那裏，對他說，請他把小書卷給我。他對我說：「你拿去，把它吃光。它會使你肚子發苦，然而在你口中會甘甜如蜜。」

星期五 (3/20)

以西結書 33 章 10-16 節 上帝的話語：悔改、生命

【經文】

33:10 「人子啊，你要對以色列家說：你們曾這樣說：『我們的過犯罪惡在自己身上，我們必因此消滅，怎能存活呢？』」

33:11 你要對他們說，主耶和華說：我指着我的永生起誓，我斷不喜悅惡人死亡，惟喜悅惡人轉離他所行的道而存活。以色列家啊，你們回轉，回轉離開惡道吧！何必死亡呢？

33:12 人子啊，你要對本國的百姓說：義人的義，在他犯罪之日不能救他；至於惡人的惡，在他轉離惡行之日不會使他傾倒；義人在他犯罪之日不能因自己的義存活。

33:13 我對義人說：『你必存活！』他若倚靠自己的義作惡，所行的義就不被記念；他必因所作的惡死亡。

33:14 我對惡人說：『你必死亡！』他若轉離他的罪惡，行公平公義的事；

33:15 惡人若歸還抵押品，歸回所搶奪的東西，遵行生命的律例，不再作惡；他必存活，不致死亡。

33:16 他所犯的一切罪必不被記念；他行了公平公義的事，必要存活。

【默想】

上主透過以西結傳遞信息給祂的百姓，經過了被擄的歲月，百姓過去認為自己是受到先祖的罪孽所致而嚐到苦果，如今他們漸漸領會到：自己也是這個「罪惡」結構的一部份，他們也需要接受上主的審判。所以經文說明，正在行惡的義人，當下是無法倖免的。另一方面，正在行義（遠離惡）的惡人，當下他也不是毫無希望。意謂審判的判準是以人是否在行公義之事來定斷，要注意這裏所說的義，按行文的脈絡是指「行善」、「守律法」、「守禮儀」等等，這是在舊約時代「義人」的標準。如申命記的精神，守約與守律法的人必要「存活」，也就是被祝福，相反的就是「死」，也就是受到咒詛。先知的信息，顯示了上主對百姓的殷殷期盼，希望他們「回轉、悔改」，並得著祂所賜永遠的生命。上主並沒有放棄被擄的百姓，也沒有放棄你或我，祂仍要將「生命」賜給我們，所以在基督裏有永生之道。請問你會如何回應先知的信息，以及上主的召喚呢？

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）

33:11 你要對他們說，主耶和華說：我指着我的永生起誓，我斷不喜悅惡人死亡，惟喜悅惡人轉離他所行的道而存活。以色列家啊，你們回轉，回轉離開惡道吧！何必死亡呢？

詩篇 130 篇 憐憫與救贖

【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)

啟示錄 11 章 15-19 節 上帝的話語：感謝、敬拜

【經文】

11:15 第七位天使吹號，天上就有大聲音說：「世上的國已成了我們的主和他所立的基督的國了。他要作王直到永永遠遠！」

11:16 在上帝面前，坐在自己座位上的二十四位長老都俯伏在地上敬拜上帝，

11:17 說：「今在昔在的主 - 全能的上帝啊，我們感謝你！因你執掌大權作王了。

11:18 外邦發怒，你的憤怒臨到了。審判死人的時候也到了；你的僕人眾先知、眾聖徒及敬畏你名的人，連大帶小得賞賜的時候到了；你毀滅那些毀滅大地者的時候也到了。」

11:19 於是，上帝天上的聖所開了，在他聖所中，他的約櫃出現了；隨後有閃電、響聲、雷轟、地震、大冰雹。

【默想】

當第七個號響起，天使的詩班齊聲高歌「世上的國成了上主和基督的國……」，這是最後的勝利象徵，是創造的「大完成」，到那時才是實現上主在創造時「一切甚好」的評價。從這個角度來看，崇拜也就是在這榮耀時刻之中的驚嘆。在天上二十四位長老俯伏敬拜，讚美「今在昔在的上主」，表示我們崇拜的那位是始終如一的上主，祂在最後要終極地得勝，完全地掌權。其實我們現在的崇拜就是要我們體會到，我們與天上的終極禮拜有所連結，在時空中彼此迴響，讓我們在崇拜中預嚐榮耀與勝利的到來。雖然現今有苦難，但是你能想像到未來的勝利嗎？別忘記主的應許：「不要害怕，我已勝過了世界」。你在崇拜中是否也有這樣的榮耀感與安慰嗎？

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

11:15 第七位天使吹號，天上就有大聲音說：「世上的國已成了我們的主和他所立的基督的國了。他要作王直到永永遠遠！」

星期六(3/21)

以西結書 36 章 8-15 節 以色列要重蒙的賜福

【經文】

36:8 「以色列羣山哪，要長出枝條，為我子民以色列結出果子，因為他們即將來到。

36:9 看哪，我是幫助你們的，我要轉向你們，使你們得以耕作栽種。

36:10 我要使以色列全家在你們那裏人數增多，城鎮有人居住，廢墟重新建造。

36:11 我要使人丁和牲畜在你們那裏加增，他們必生養眾多。我要使你們那裏像以前一樣有人居住，並要賜福，比先前更多；你們就知道我是耶和華。

36:12 我要使我的子民以色列在你們那裏行走，他們必得你為業；你就成為他們的產業，不再使他們喪失兒女。

36:13 主耶和華如此說，因為人對你們說『你是吞吃人的，又使國民喪失兒女』，

36:14 所以你必不再吞吃人，也不再使國民喪失兒女。這是主耶和華說的。

36:15 我使你不再聽見列國的羞辱；你必不再受萬民的辱罵，也不再使國民絆跌。這是主耶和華說的。」

【默想】

今天的經文顯示，上主要重新賜福以色列，也就是祂的選民。先前當以色列在受到懲罰時，受到周遭族群的嘲笑。現在上主在管教之後，祂要再賜福給以色列，祂要使破敗的地再能耕種，牛羊得以繁衍，荒地得以重建，人要生養眾多，一切都要欣欣向榮。這也符合詩人對上主的領會「他的怒氣不過是轉眼之間，他的恩典乃是一生之久；一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。」（詩篇三十篇 5 節）在大齋期間，我們雖然是在反省與懺悔的氛圍下靈修，但是也不要忘記上主的恩慈，祂最終的目標是期待我們可以得著祂所賜的福份，享受祂的恩典。即便我們落在管教之中，也不要失去盼望。當你在為過去懊悔的同時，你可有想到施恩典的上主？

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）

36:10 我要使以色列全家在你們那裏人數增多，城鎮有人居住，廢墟重新建造。

36:11 我要使人丁和牲畜在你們那裏加增，他們必生養眾多。我要使你們那裏像以前一樣有人居住，並要賜福，比先前更多；你們就知道我是耶和華。

詩篇 130 篇 憐憫與救贖

【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)

路加福音 24 章 44-53 節 耶穌為門徒祝福

【經文】

24:44 耶穌對他們說：「這就是我從前和你們同在時所告訴你們的話：摩西的律法、先知的書，和《詩篇》上所記一切指着我的話都必須應驗。」

24:45 於是耶穌開他們的心竅，使他們能明白聖經，

24:46 又對他們說：「照經上所寫的，基督必受害，第三天從死人中復活，

24:47 並且人們要奉他的名傳悔改、使罪得赦的道，從耶路撒冷起直傳到萬邦。

24:48 你們就是這些事的見證。

24:49 我要將我父所應許的降在你們身上，你們要在城裏等候，直到你們領受從上面來的能力。」

24:50 (可 16:19-20 徒 1:9-11) 耶穌領他們出來，直到伯大尼附近，就舉手給他們祝福。

24:51 正祝福的時候，他離開他們，被帶到天上去了。

24:52 他們就拜他，帶着極大的喜樂回耶路撒冷去，

24:53 常在聖殿裏稱頌上帝。

【默想】

今天的經文是路加版本的耶穌升天，耶穌在這關鍵的時候讓門徒們知道，祂就是當時的聖經，也就是由律法、先知及包括了詩篇的著作所組成的經典，所指涉的是應驗上主應許的那一位。祂的救贖方式是過去的人所未曾經驗到，就是祂必須經過受害，並在第三天復活。這是上主拯救的方式與記號，為要使人的罪可以經過悔改，願意接受祂的恩典，就可得到赦免的方式。傳揚或見證這樣的信息，是要使人看到盼望，使人明白且願意接受。這不是簡單的任務，不是靠門徒一己之力就可以達成。所以耶穌差遣他們，也同時要他們等候從上面來的能力。我們現在的事奉和生活上的見證，都是與這個使命任務緊扣在一起，我們感到力有未逮，也是理所當然。然而在事奉的困難中，往往使我們可以經歷「上面來的能力」，這是主耶穌寶貴的應許，也是真理的聖靈來臨。大齋期雖讓我們認清自己的軟弱，但同時也不要忘記「等候」，因為我們要依靠的是上面來的力量。試回想，你曾

經如何靠著上面來的力量而得以服事的經歷。

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）

24:49 我要將我父所應許的降在你們身上，你們要在城裏等候，直到你們領受從上面來的能力。

星期日 (3/22) 大齋期第五主日

以西結書 37 章 1-14 節 以色列的枯乾骸骨

【經文】

37:1 耶和華的手按在我身上。耶和華藉着他的靈帶我出去，把我放在平原中，平原遍滿骸骨。

37:2 他使我從骸骨的四圍經過，看哪，平原上面的骸骨甚多，看哪，極其枯乾。

37:3 他對我說：「人子啊，這些骸骨能活過來嗎？」我說：「主耶和華啊，你是知道的。」

37:4 他又對我說：「你要向這些骸骨說預言，對它們說：枯乾的骸骨啊，要聽耶和華的話。」

37:5 主耶和華對這些骸骨如此說：『看哪，我必使氣息^a進入你們裏面，你們就要活過來。』

37:6 我要給你們加上筋，長出肉，又給你們包上皮，使氣息進入你們裏面，你們就要活過來；你們就知道我是耶和華。』

37:7 於是，我遵命說預言。正說預言的時候，有響聲，看哪，有地震；骨與骨彼此接連。

37:8 我觀看，看哪，骸骨上面有筋，長了肉，又包上皮，只是裏面還沒有氣息。

37:9 耶和華對我說：「人子啊，你要說預言，向風^b說預言。你要說，耶和華如此說：氣息啊，要從四方^c而來，吹在這些被殺的人身上，使他們活過來。」

37:10 於是我遵命說預言，氣息就進入骸骨，骸骨就活過來，並且用腳站起來，成為極大的軍隊。

37:11 他對我說：「人子啊，這些骸骨就是以色列全家。他們說：『看哪，我們的骨頭枯乾了，我們的指望失去了，我們滅絕淨盡了！』」

^a [37.5] 「氣息」或譯「靈」；下同。

^b [37.9] 「風」或譯「靈」。

^c [37.9] 「方」：原文是「風」。

37:12 所以你要說預言，對他們說，主耶和華如此說：我的子民，看哪，我要打開你們的墳墓，把你們帶出墳墓，領你們進入以色列地。

37:13 我的子民哪，我打開你們的墳墓，把你們帶出墳墓時，你們就知道我是耶和華。

37:14 我必將我的靈放在你們裏面，你們就要活過來。我把你們安置在本地，你們就知道我 - 耶和華說了這話，就必成就。這是耶和華說的。」

【默想】

今天的經文是以西結先知信息的一個高潮，他看到一個不可思議的畫面，即使環境落在絕望的景象，已經「死」透了的白骨，原本已再無復甦的希望。但是上主的氣息，也就是上主的「風」（或靈）吹過之後，骸骨竟然能夠復甦過來。白骨重新長肉、長筋、生出新的皮膚，這意味著要徹底地活過來。先知的異象，一方面安慰失去盼望的百姓，能有新的想像，而不要停留在絕望中。另一方面也安慰著現在的我們，復活的基督帶來的是生命新的盼望。儘管是死亡，也無法攔阻上主旨意的進行，更不會攔阻上主所賜的生命。一切都還在進行中，就不能「蓋棺論定」，即便在最艱難的困境中，我們都能期待上主的「風」吹過。你可曾真的有這樣的盼望？上主的靈已將復活的生命力量賜下，你曾否感受到如此的盼望？

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）

37:13 我的子民哪，我打開你們的墳墓，把你們帶出墳墓時，你們就知道我是耶和華。

37:14 我必將我的靈放在你們裏面，你們就要活過來。我把你們安置在本地，你們就知道我 - 耶和華說了這話，就必成就。這是耶和華說的。

詩篇 130 篇 憐憫與救贖

130:1 耶和華啊，我從深處求告你！

130:2 主啊，求你聽我的聲音！求你側耳聽我懇求的聲音！

130:3 耶和華啊，你若究察罪孽，主啊，誰能站得住呢？

130:4 但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。

130:5 我等候耶和華，我的心等候；我也仰望他的話。

130:6 我的心等候主，勝於守夜的等候天亮，勝於守夜的等候天亮。

130:7 以色列啊，你當仰望耶和華，因耶和華有慈愛，有豐盛的救恩。

130:8 他必救贖以色列脫離一切的罪孽。

【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 8 章 6-11 節 在聖靈裡的生命

【經文】

8:6 體貼肉體就是死；體貼聖靈就是生命和平安^a。

8:7 因為體貼肉體就是與上帝為敵，對上帝的律法不順服，事實上也無法順服。

8:8 屬肉體的人無法使上帝喜悅。

8:9 如果上帝的靈住在你們裏面，你們就不屬肉體，而是屬聖靈了。人若沒有基督的靈，就不是屬基督的。

8:10 基督若在你們裏面，身體就因罪而死，靈卻因義而活。

8:11 然而，使耶穌從死人中復活的上帝的靈若住在你們裏面，那使基督從死人中復活的，也必藉着住在你們裏面的聖靈使你們必死的身體又活過來。

【默想】

在今天經課的段落以先，保羅提到了「賜生命聖靈的律」，也就是指上主所賜下的聖靈，祂會在我們內心如輔導（也就是保惠師）般的提供給我們方向與力量；今天提到「屬肉體的」意思是指一般的人性，通常一般的人性喜歡迴避上主，喜歡隨從自己、為自己而活，以自我為中心。然而保羅要我們做出抉擇，是要「體貼肉體」，還是要「體貼聖靈」。這是沒有模稜兩可的選擇，因為保羅進一步闡明，這個抉擇是在「與上帝為敵」與「順服上帝」之間的選擇。你可曾感受到處於

^a [8.6]「平安」或譯「和平」。

這兩種不同力量的張力之中？你要如何選擇體貼聖靈，並實際去作出行動呢？

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）

8:9 如果上帝的靈住在你們裏面，你們就不屬肉體，而是屬聖靈了。人若沒有基督的靈，就不是屬基督的。

約翰福音 11 章 1-45 節 拉撒路恢復生命

【經文】

11:1 有一個患病的人，名叫拉撒路，住在伯大尼，就是馬利亞和她姐姐馬大的村莊。

11:2 這馬利亞就是那用香膏抹主，又用頭髮擦他腳的；患病的拉撒路是她的弟弟。

11:3 姊妹兩個就打發人去見耶穌，說：「主啊，你所愛的人病了。」

11:4 耶穌聽見後卻說：「這病不至於死，而是為了上帝的榮耀，為要使上帝的兒子藉此得榮耀。」

11:5 耶穌素來愛馬大和她妹妹，以及拉撒路。

11:6 他聽見拉撒路病了，仍在原地住了兩天，

11:7 然後對門徒說：「我們再到猶太去吧！」

11:8 門徒對他說：「拉比，猶太人近來要拿石頭打你，你還再到那裏去嗎？」

11:9 耶穌回答：「白天不是有十二小時嗎？人若在白天行走，就不致跌倒，因為他看見這世上的光。

11:10 人若在黑夜行走，就會跌倒，因為他沒有光。」

11:11 耶穌說了這些話，隨後對他們說：「我們的朋友拉撒路睡了，我去叫醒他。」

11:12 門徒就說：「主啊，他若睡了，就會好的。」

11:13 耶穌說這話是指拉撒路死了，他們卻以為他是指通常的睡眠。

11:14 於是耶穌就明白地告訴他們：「拉撒路死了。」

11:15 為了你們的緣故，我不在那裏反而歡喜，為要使你們信。現在我們到他那裏去吧。」

11:16 於是那稱為低土馬的多馬對其他的門徒說：「我們也去和他同死吧！」

11:17 耶穌到了，知道拉撒路在墳墓裏已經四天了。

11:18 伯大尼離耶路撒冷不遠，約有六里^a路。

^a [11.18]「六里」：即三公里，原文即「十五斯他迪」，古希臘長度單位；參「度量衡表」。

11:19 有好些猶太人來看馬大和馬利亞，要為她們弟弟的緣故安慰她們。

11:20 馬大聽見耶穌來了，就出去迎接他；馬利亞卻仍然坐在家裏。

11:21 馬大對耶穌說：「主啊，你若早在這裏，我弟弟就不會死了。」

11:22 我也知道，即使現在，你無論向上帝求甚麼，上帝也必賜給你。」

11:23 耶穌對她說：「你弟弟會復活的。」

11:24 馬大對他說：「我知道在末日復活的時候，他會復活。」

11:25 耶穌對她說：「復活在我，生命也在我^a。信我的人雖然死了，也必復活。

11:26 凡活着信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」

11:27 馬大對他說：「主啊，是的。我信你是基督，是上帝的兒子，就是那要臨到世界的。」

11:28 馬大說了這話就回去，叫她妹妹馬利亞，私下說：「老師來了，他在叫你。」

11:29 馬利亞聽見了，急忙起來，到耶穌那裏去。

11:30 那時，耶穌還沒有進村子，仍在馬大迎接他的地方。

11:31 那些同馬利亞在家裏安慰她的猶太人，見她急忙起來，出去，就跟着她，以為她要往墳墓那裏去哭。

11:32 馬利亞到了耶穌那裏，看見他，就俯伏在他腳前，對他說：「主啊，你若早在這裏，我弟弟就不會死了。」

11:33 耶穌看見她哭，並看見與她同來的猶太人也哭，就心裏悲嘆，又甚憂愁，

11:34 就說：「你們把他安放在哪裏？」他們對他說：「主啊，請你來看。」

11:35 耶穌哭了。

11:36 猶太人就說：「你看，他多麼愛他！」

11:37 其中有人說：「他既然開了盲人的眼睛，難道不能叫這人不死嗎？」

11:38 耶穌又心裏悲嘆，來到墳墓前。那墳墓是個穴，有一塊石頭擋着。

11:39 耶穌說：「把石頭挪開！」那死者的姐姐馬大對他說：「主啊，他現在必定臭了，因為他已經死了四天了。」

11:40 耶穌對她說：「我不是對你說過，你若信就必看見上帝的榮耀嗎？」

11:41 於是他們把石頭挪開。耶穌舉目望天，說：「父啊，我感謝你，因為你已經聽了我。」

11:42 我知道你常常聽我，但我說這話是為了周圍站着的眾人，要使他們信是你差

^a [11.25]「復活...也在我」：原文直譯「我就是復活和生命」。

了我來的。」

11:43 說了這些話，他大聲呼叫說：「拉撒路，出來！」

11:44 那死了的人就出來了，手腳都裹着布，臉上包着頭巾。耶穌對他們說：「解開他，讓他走！」

11:45 於是來看馬利亞的猶太人中，有很多人見了耶穌所做的事，就信了他。

【默想】

今天的經文分作兩段記事；第一段描述在往伯大尼的路上，門徒多馬並不能了解耶穌的行事，何以為了一個已經死了的人，要冒風險去有敵意的地方。所以多馬對其他的門徒說：「我們也去和他同死吧！」因為他不知道將要看到的是何等的奇蹟。有時你是否也太早論定主耶穌要你走的路，以為是白白地冒險一場？但是祂總有祂的計畫，要讓你的生命經歷你未曾有的經驗。第二段是敘述拉撒路復活的神蹟。這個過程經上都有明確的記載，我們可透過文字的描述進一步想像。試著想像在拉撒路墓穴中的場景，在大石緊緊覆蓋了的洞穴之中，那是何等的黑暗，這時大石突然移開，光在這時就射進了黑暗之中，同時又有主耶穌的聲音：「拉撒路，出來！」於是生命氣息又重新進入將腐朽的肉身之中。這個場景一如約翰福音開頭的畫面，光進入了黑暗之中，這是人裏頭「生命的光」。同時讓我們聯想到創世記的開頭，「上主說：要有光，就有了光...」這是生命之道，是上主的「聖言」帶著創造生命而來的力量。這個場景也預示了耶穌的復活，以及彰顯了上主在基督裏救恩的奧祕。祂來是要叫人得生命，並且得的更豐盛。今天的經文也在邀請你用超越文字的想像力，想想其中豐富的信息，讓我們好好預備聖週即將到來的靈修。

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）

11:43 說了這些話，他大聲呼叫說：「拉撒路，出來！」

11:44 那死了的人就出來了，手腳都裹着布，臉上包着頭巾。耶穌對他們說：「解開他，讓他走！」

11:45 於是來看馬利亞的猶太人中，有很多人見了耶穌所做的事，就信了他。

本週小組討論

鄭沂珊

一、黑暗轉光明，蒙召成見證

當人活在罪惡與迷失之中，常如同在黑暗中行走，看不見前方的道路 (賽 59:9-10)。然而，上帝並沒有任憑人停留在黑暗裡，祂主動介入歷史與生命，使光照耀。掃羅在逼迫教會的道路上被主光照，從敵對者轉變為見證人 (徒 9:1-20)；瞎眼的人因耶穌的憐憫而重新看見 (太 9:27-34)。同樣地，先知宣告上帝要使祂的百姓重新得著光明與公義，使黑暗被光照亮 (賽 59:16-19；賽 60:17-20)。

💡 當上帝的光臨到時，我是否願意承認自己的黑暗與盲目？在被主光照之後，我是否像掃羅一樣，從過去的道路轉向新的方向，成為見證祂光明的人？

二、領受主差遣，宣講主話言

上帝呼召人，不只要人得著更新，更要人成為祂話語的器皿。撒母耳被差遣膏立大衛 (撒 上 16:1-13)，以西結被上帝呼召，必須把神的話吃下去，然後向百姓宣講 (結 2:8-3:3；結 33:10-16)。在啟示中，約翰也同樣被命令吃下書卷，再向萬民宣告神的啟示 (啟 10:1-11)。這些經文顯示：神的話語不是外在的訊息，而是要先進入生命，成為內在的真理，然後才能被宣告出來。當神的子民被聖靈充滿、得著屬靈智慧時，他們就能活出蒙召的生命 (西 1:9-14)。

💡 我是否只是「聽見」上帝的話，卻沒有真正「吃下」祂的話？當神把祂的真理放在我生命裡時，我是否願意像撒母耳、以西結和約翰一樣，被差遣去宣講祂的信息？

三、悔改得更新，國度終得勝

聖經不斷提醒，人若繼續活在罪中，就會陷入絕望與敗壞，但若悔改歸向上帝，就能得著更新與盼望。先知以西結宣告：惡人若轉離罪惡，就必存活 (結 33:10-16)。上帝也應許祂的百姓將重新得著土地與生命的更新 (結 36:8-15)。

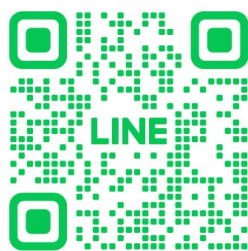
這更新最終指向神國的完成：當主掌權時，世上的國要成為主和基督的國 (啟 11:15-19)。復活的主耶穌向門徒開啟聖經，使他們明白救恩的計畫，並差遣他們作見證 (路 24:44-53)。從悔改到更新，從差遣到見證，一切都指向神國的最終得勝。

💡 當我看見世界的混亂與自己的軟弱時，我是否仍然相信神的更新與國度？我是否願意在悔改中重新歸向神，並在生活中活出祂國度的見證與盼望？

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