

2026

馬太年

甲年

甲年大齋期第五主日至棕樹主日

2026.3.22 — 3.29

(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！

大齋期來到第五週。這週回應經課在生命議題中展開。在人的理性，只能知曉生與死這兩種始與終的情境，在兩者之外，我們無從知曉。在基督信仰中，藉由基督的死與復活，生命的活不再限制於那個仍會歸回塵土的軀體，乃是曉得生命在上主手中。同時因基督緣故而得的赦罪，我們知曉上主的寬恕，憑信心承接上主的預備。

在這週為主日預備的經課開啟了棕樹主日與聖週的序章，為基督——受苦的僕人在耶路撒冷發生的事件作鋪奠。這週舊約經課描述上主在救恩計劃的鋪排，詩歌的呼求中帶出對上主堅定等候的信息，而新約經課提醒我們基督採取平實的方式進入世界，並透過教會傳承基督信仰的生命力。

聖週將至，也在提醒我們更多回想所接受的信仰與自己生命的關係。願我們帶著對個人生命的反思迎接聖週的到來。

陳繼賢弟兄

於 2026 年大齋期第五主日前夕

**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！



聖週的預備

龐君華牧師 / 撰

接下來的主日，就是「棕樹主日」(Palm Sunday 也譯作「聖枝主日」) 是大齋期的最後一週，過了這個主日接下來就是「復活主日」(一般稱作「復活節」) 了。傳統上棕樹主日接下來的一整個禮拜，我們稱作「聖週」(Holy Week 或是受難週 Passion Week)，因為這一整週我們要集中經歷基督受難的過程，所以將之分別出來，因此是為「聖週」，同時亦是「受難週」。



棕樹主日的主題是紀念耶穌騎著驢駒，光榮地進入耶路撒冷。耶穌進入聖城是耶穌生平行程中一個重要的「轉捩點」，進入耶城的意義就是直接面對苦難，「進入」本身就是一項光榮(榮耀) 的行動，而且是以和平、凱旋的方式入城內，與城的另一邊正在巡防中威武的羅馬軍旅，予人截然不同的印象，這暗示了彌賽亞不同於一般的行事。

接下來的**聖週一、聖週二及聖週三**，我們都會平靜地專注主耶穌即將受苦的經歷，體會苦難來臨前內心所承受的掙扎，以及走上十架所面對痛苦的力量。就讓我們逐漸地收斂心情，越來越專注於十字架的苦難與力量。

從禮拜四到禮拜六的這三天是重要的時刻，所以又被稱為「逾越節的三日慶典」。其中，**聖週四**主要是紀念主耶穌設立的聖餐，以及耶穌與十二門徒在最後的晚餐席間，耶穌親自為十二門徒洗腳，因此又稱「濯足日」；這兩件大事，成為聖週四崇拜的特別主題，即「設立聖餐」與「為門徒濯足」。這兩件事是基督親自的教導與示範，對基督徒的生命價值與意義非比尋常，並且形成聖週四的兩個重大象徵的禮儀，即「聖餐禮」與「濯足禮」。

禮拜五則是**耶穌受難日**，英文又稱為 Good Friday，「Good」這個字的古語有「神聖」的意含及用法，現代雖已不這樣使用，但循此思路，Good Friday 即有「神聖週五」的意思。這一天中崇拜的時間點有兩個選項，因為耶穌從受難到死在十字架上的時間是上午九點到下午三點，所以過去教會多選在聖週五下午有特別的崇拜，紀念主的受難。然而近來為配合會友們白天上班，所以多在週五晚舉行主要的禮拜。

形式上，有的教會選擇走苦路 (*Via Dolorosa*，又稱「十字架之路」*Via crucis*) 的崇拜方式，信眾隨著聖經上基督受難歷程的記載，一站一站地以祈禱及默想來感受基督受難的經過。

另外教會也使用「熄燭禮拜」(*Tenebrae*，「黑暗」之意) 的方式，隨著崇拜中逐漸熄滅的燭光，我們經歷了基督在十字架上受死後，突然來臨的那片黑暗。這樣的黑暗將會一直延伸到聖週六，直到復活的清晨的曙光來臨前。

所以**聖週六**往往是一片寂靜，入夜後通常會進行守夜禮，在最黑暗的時刻中，靜靜地等待復活黎明的曙光。過去教會尚未領洗的慕道友往往在大齋期中參與慕道班，作為受洗前的預備，所以也會邀請慕道友們來參與這兩個崇拜，體驗由黑暗入光明的經歷。

到了復活節的清晨，當陽光射入黑暗的會堂，會友們就慶祝復活日的清晨崇拜。試著想像以下的畫面，當曙光劃開了黑幕照入了聖堂，忍了四十多天，未頌讚上主「哈利路亞」的信徒們，此時大聲歡呼「哈利路亞，主果然復活了！」這句話也成為復活日崇拜的開場白或宣召時的始禮文。於是就展開了復活日一天中可能有的幾場崇拜，經過了大齋期預備的慕道友們，此時也領受水禮，開始新的人生階段，一般會友們經過了大齋期內心的自省、懺悔與基督同釘，也與祂同活。所以這聖週是靈性關鍵且重要的一週，歷來信徒們都事先安排好時間，排開所有可能的行程，專心與基督同行這一個禮拜的行程。

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！』」

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

^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」。

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。

^a [8.6]「平安」或譯「和平」。

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。

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。」

^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」。

- 11:24** 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。

^a [11.25] 「復活...也在我」：原文直譯「我就是復活和生命」。

【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。

星期一 (3/23)

列王紀上 17 章 17-24 節 以利亞讓寡婦的兒子活過來

【經文】

17:17 這事以後，那婦人，就是那家的女主人，她的兒子病了，病得很重，甚至沒有氣息。

17:18 婦人對以利亞說：「神人哪，我跟你沒有甚麼關係，你竟到我這裏來，使上帝記起我的罪，以致我的兒子死了呢？」

17:19 以利亞對她說：「把你兒子交給我。」以利亞就從婦人懷中接過孩子來，抱到他所住的頂樓，放在自己的床上。

17:20 他求告耶和華說：「耶和華 - 我的上帝啊，我寄居在這寡婦的家裏，你卻降禍於她，使她的兒子死了嗎？」

17:21 以利亞三次伏在孩子的身上，求告耶和華說：「耶和華 - 我的上帝啊，求你使這孩子的生命歸回給他吧！」

17:22 耶和華聽了以利亞的呼求，孩子的生命歸回給他，他就活了。

17:23 以利亞把孩子從樓上抱下來，進了房間交給他母親，說：「看，你的兒子活了！」

17:24 婦人對以利亞說：「現在我知道你是神人，耶和華藉你口所說的話是真的。」

【默想】

今天的經文提醒我們，生命在上主的手中，當祂「把生命歸回給他...」時，這孩子就活過來了。上主讓以利亞避難到這寡婦家，相信不是偶然的，她也因為以利亞的緣故，從旱災中得到取用不竭的麵粉，到如今唯一指望的兒子死而復得的過程，都是她和以利亞一步步地經歷著生死交關的信心功課。這樣的經歷對以利亞而言，是他日後上迦密山迎戰巴力先知前的預備。對於寡婦而言，當孩子死去時，婦人以為以利亞為他們帶來的是厄運；當孩子活過來時，她又覺得以利亞是上主藉其說話的神人。我們可以體諒這位外邦母親在絕境中的心情，但是你想想我們的信仰是否也常隨著環境而猶疑呢？

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）

17:23 以利亞把孩子從樓上抱下來，進了房間交給他母親，說：「看，你的兒子活了！」

17:24 婦人對以利亞說：「現在我知道你是神人，耶和華藉你口所說的話是真的。」

詩篇 143 篇 救我脫離死亡

【經文】

143:1 耶和華啊，求你聽我的禱告，側耳聽我的懇求，憑你的信實和公義應允我。

143:2 求你不要審問僕人，因為在你面前，凡活着的人沒有一個是義的。

143:3 因為仇敵迫害我，將我打倒在地，使我住在幽暗之處，像死了許久的人一樣。

143:4 我的靈在我裏面發昏，我的心在我裏面顫慄。

143:5 我追想古時之日，思想你的一切作為，默念你手的工作。

143:6 我向你舉手，我的心渴想你，如乾旱之地盼雨一樣。（細拉）

143:7 耶和華啊，求你速速應允我！我的心神耗盡！求你不要轉臉不顧我，免得我像那些下入地府的人一樣。

143:8 求你使我清晨得聽你慈愛的聲音，因我倚靠你；求你使我知道當走的路，因我的心仰望你。

143:9 耶和華啊，求你救我脫離我的仇敵！我往你那裏藏身。

143:10 求你指教我遵行你的旨意，因你是我的上帝；願你至善的靈引我到平坦之地。

143:11 耶和華啊，求你為你名的緣故將我救活，憑你的公義，將我從患難中領出來，

143:12 憑你的慈愛剪除我的仇敵，滅絕所有苦待我的人，因我是你的僕人。

【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 20 章 7-12 節 保羅讓一個少年人活過來

【經文】

20:7 七日的第一日，我們聚會擘餅的時候，保羅因次日要起行，就為他們講道，直講到半夜。

20:8 我們聚會的那座樓上有好些燈火。

20:9 有一個少年，名叫猶推古，坐在窗口上，沉沉入睡。保羅講了多時，少年睡熟了，從三層樓上掉下去，扶起來時已經死了。

20:10 保羅下去，伏在他身上，抱着他，說：「你們不要慌亂，他還有氣呢！」

20:11 保羅又上樓去，擘餅，吃了，再講了許久，直到天亮才離開。

20:12 他們把那活過來的孩子帶走，大家得到很大的安慰。

【默想】

透過今天的經課可看出保羅是一位殷勤的使徒，他來回跨越歐亞兩洲，到處為主作見證。此刻他在希臘，一方面要在外邦教會中為耶路撒冷教會募款，另一方面也要堅固當地的教會，每次服事都像是「最後一次」與當地信徒會面一樣。今天的經課中提到在特羅亞時，他講道直到半夜，這固然是信徒們的渴慕，希望保羅多與他們分享，我們可以想像整個聚會應該不是單向的溝通而已，應該是在保羅的講論與眾人的提問間互動進行著，室內的燈火顯示人數必定不少，當時內部的空氣流通可能不是很順暢的情況下，一定有人昏昏欲睡，然而猶推古這位少年的位置，在三樓的窗口邊，打瞌睡是十分危險的。果不其然，他因為昏睡就摔到樓下，當時下樓察看的群眾認為他已經死了，有人以為或許是昏過去，但是至少路加醫生的記載是他已經死去。然而保羅下去察看時，卻說他還有氣，他竟然又活了過來。於是保羅又與會眾繼續聚會，講道，直到天亮。他的道與少年發生意外的插曲，為會眾留下深刻的印象，以及得到安慰。請想想，保羅事奉或傳福音的動力是從何而來？何以他能維持如此驚人的精力在眾人中服事？此外，少年「墜樓事件」似乎完全沒有影響會眾們聚會的熱誠，請問他們何以能如此的渴慕，聽保羅講道直到天亮？

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）

20:10 保羅下去，伏在他身上，抱着他，說：「你們不要慌亂，他還有氣呢！」

20:11 保羅又上樓去，擘餅，吃了，再講了許久，直到天亮才離開。

20:12 他們把那活過來的孩子帶走，大家得到很大的安慰。

列王紀下 4 章 18-37 節 以利沙讓一個小孩活過來

【經文】

4:18 孩子長大，一日出去到他父親和收割的人那裏。

4:19 他對父親說：「我的頭啊，我的頭啊！」他父親對僕人說：「把他抱到他母親那裏。」

4:20 僕人抱去，交給他母親。孩子坐在母親的膝上，到中午就死了。

4:21 他母親上去，把他放在神人的床上，關了門出來，

4:22 呼叫她丈夫說：「你叫一個僕人給我牽一匹驢來，我要趕去見神人，然後回來。」

4:23 丈夫說：「今日不是初一，也不是安息日，你為何要到他那裏去呢？」婦人說：「平安無事。」

4:24 於是她備上驢，對僕人說：「走，趕緊走，除非我吩咐你，不要為了我而慢下來。」

4:25 婦人往迦密山去，到了神人那裏。神人遠遠看見她，對僕人基哈西說：「看哪，書念的婦人來了！」

4:26 現在你跑去迎接她，對她說，你平安嗎？你丈夫平安嗎？孩子平安嗎？」她說：「平安。」

4:27 婦人上了山，到神人那裏，就抱住神人的腳。基哈西前來要推開她，神人說：「由她吧！因為她心裏愁苦。但耶和華向我隱瞞這事，沒有告訴我。」

4:28 婦人說：「我何嘗向我主求過兒子呢？我豈不是說過，不要欺哄我嗎？」

4:29 以利沙吩咐基哈西說：「你束上腰，手拿我的杖前去。若遇見人，不要向他問安，人若向你問安，也不要回答。要把我的杖放在孩子臉上。」

4:30 孩子的母親說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是以利沙起身，隨着她去了。

4:31 基哈西在他們以先去了，把杖放在孩子臉上，卻沒有聲音，也沒有動靜。基哈西回去，迎見以利沙，告訴他說：「孩子還沒有醒過來。」

4:32 以利沙進了屋子，看哪，孩子死了，放在自己的床上。

4:33 他進去，關上門，只有他們兩個人，他就向耶和華祈禱。

4:34 他上去伏在孩子身上，口對口，眼對眼，手對手。他伏在孩子身上，孩子的身體就漸漸暖和了。

4:35 然後他下來，在屋裏來回走了一趟，又上去伏在孩子身上。孩子打了七個噴嚏，眼睛就睜開了。

4:36 以利沙叫基哈西說：「你叫這書念婦人來。」於是他叫了她來。婦人來到以利沙那裏，以利沙說：「把你兒子抱起來。」

4:37 婦人就進來，在以利沙腳前俯伏於地，向他下拜，然後抱起她兒子出去了。

【默想】

今天的經課接續著主日有關「死亡與生命」的課題，經文記載以利沙所行的神蹟，一如其師傅以利亞曾作過的事。他在書念婦人家停留時，轉達了上主要賞賜給他們一個兒子，使得這對有一定年紀而膝下無子的夫婦興奮不已。但是今天卻發生了這位孩童無緣由地死去，令這位母親多麼難過與不解啊，原有的祝福，在今日看來更加疼痛。這也提醒了我們有時生命是多麼的脆弱，就如雅各書四章 14 節所述：「其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是甚麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。」最後母親向以利沙求助，在沒有見到以利沙之前，她絕不宣布孩子的死訊，她感到這事應該還沒有結束。果然在以利沙的禱告下，孩子又復甦了過來。這讓我們除了體認到生命的脆弱，同時也認識到生命在上主的手中。請想想在寧靜的田園生活中，上主為何要讓他們經歷這次死亡的事件呢？這事對他們夫婦、對先知、或是對我們有什麼提醒呢？

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）

4:36 以利沙叫基哈西說：「你叫這書念婦人來。」於是他叫了她來。婦人來到以利沙那裏，以利沙說：「把你兒子抱起來。」

4:37 婦人就進來，在以利沙腳前俯伏於地，向他下拜，然後抱起她兒子出去了。

詩篇 143 篇 救我脫離死亡

【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 1-10 節 與基督一同活過來

【經文】

2:1 從前，你們因着自己的過犯罪惡而死了。

2:2 那時，你們在過犯罪惡中生活，隨從今世的風俗，順服空中掌權者的領袖，就

是現今在悖逆的人心中運行的邪靈。

2:3 我們從前也都生活在他們當中，放縱肉體的私慾，隨着肉體和心中的意念去做，和別人一樣，生來就是該受懲罰的人。

2:4 然而，上帝有豐富的憐憫，因着他愛我們的大愛，

2:5 竟在我們因過犯而死了的時候，使我們與基督一同活過來 - 可見你們得救是本乎恩 -

2:6 他又使我們在基督耶穌裏與他一同復活，一同坐在天上，

2:7 為要把他極豐富的恩典，就是他在基督耶穌裏向我們所施的恩慈，顯明給後來的世代。

2:8 你們得救是本乎恩，也因着信；這並不是出於自己，而是上帝所賜的；

2:9 也不是出於行為，免得有人自誇。

2:10 我們是他所造之物，在基督耶穌裏創造的，為要使我們行善，就是上帝早已預備好要我們做的。

【默想】

今天的經文，保羅和信徒們談「生」與「死」的問題。但保羅此處所論的生與死，一方面指的是信徒的靈性對過犯是「死」的，對基督卻是「活」的。其中死代表了「沒有反應」，信徒的生命若對基督是有反應的，那麼他對基督是活著的，同時他若是對過犯的引誘沒有反應，那麼對過犯而言他是死的。另一方面，基督的死與復活，與我們的靈性有極大的關係。我們悖逆的靈性使我們成為了可怒之子，但這個可怒之子，已隨基督的死而「死去」；我們卻因上主的愛與基督一同復活。一切皆因上主豐盛的慈愛，使原本承受懲罰的「我」，成為承受恩典的「我」，於是我們成為上主預備的「行善的我」。你覺得此刻你就是那行善的「我」嗎？此外，在生活上你如何將基督的慈愛顯給世人看呢？

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

2:10 我們是他所造之物，在基督耶穌裏創造的，為要使我們行善，就是上帝早已預備好要我們做的。

耶利米書 32 章 1-9,36-41 節 耶利米買了一塊地

【經文】

32:1 猶大王西底家第十年，就是尼布甲尼撒十八年，耶和華的話臨到耶利米。

32:2 那時巴比倫王的軍隊圍困耶路撒冷，耶利米先知被囚在猶大王宮中護衛兵的院內；

32:3 因為猶大王西底家囚禁他，說：「你為甚麼預言耶和華如此說：『看哪，我要把這城交在巴比倫王的手中，他必攻下這城。」

32:4 猶大王西底家必不能逃脫迦勒底人的手，定要交在巴比倫王手中，他要親眼看到巴比倫王，親口跟他說話。

32:5 巴比倫王要將西底家帶到巴比倫；西底家必住在那裏，直到我懲罰^a他的時候。你們雖與迦勒底人爭戰，卻不順利。這是耶和華說的。』

32:6 耶利米說：「耶和華的話臨到我，說：

32:7 『看哪，你叔父沙龍的兒子哈拿篋必到你這裏來，說：請你買我在亞拿突的那塊地，因為你有代贖的責任。』

32:8 我叔父的兒子哈拿篋果然照耶和華的話來到護衛兵的院內，對我說：『請你買我在便雅憫境內、亞拿突的那塊地；因為它應該由你來承受，而且你也有代贖的責任。請你買下它吧！』我就知道這確是耶和華的話。

32:9 「我便向我叔父的兒子哈拿篋買了亞拿突的那塊地，秤了十七舍客勒銀子給他。

32:36 現在論到這城，就是你們所說，已經因刀劍、饑荒、瘟疫被交在巴比倫王手中的，耶和華 - 以色列的上帝如此說：

32:37 「看哪，我曾在怒氣、憤怒和大惱怒中，將以色列人趕到各國；我必從那裏將他們召集出來，領他們回到此地，使他們安然居住。

32:38 他們要作我的子民，我要作他們的上帝。

32:39 我要使他們彼此同心同道，好叫他們永遠敬畏我，使他們和他們後世的子孫得享福樂。

32:40 我要跟他們立永遠的約，要施恩給他們，絕不轉離；又要把敬畏我的心放在他們心裏，不離棄我。

^a [32.5] 「懲罰」或譯「眷顧」。

32:41 我必歡喜施恩給他們，盡心盡意、真誠地將他們栽於此地。

【默想】

就在猶太人國運即將覆亡之際，巴比倫已經兵臨城下之時，先知耶利米因為先前的信息中宣揚「.....上主必將這城交給巴比倫人.....」，所以被以「叛國」罪，囚禁在王宮的護衛兵院內。在轉達了上主近乎絕望的信息之後，先知同時也透過一個行動，深刻地表達了他對同胞的前途仍具信心，相信這一切災難最終一定會有出路。他按著猶太的風俗，履行了他作為「有權利贖回被出賣的土地的親屬」，買了一塊土地，表示他對民族最終的命運仍有盼望。在經文中也提到我們是與上主立約的子民，在這個永約中，我們的信仰仍會有所起伏，環境時局也會有變化，甚至我們可能忘記了所立的約，但上主不會忘記，至終也不會離棄我們。即便在最艱難的處境中，仍然不能失去希望與憧憬。而我們作為上主的僕人，應該要在人們忘記自己是與上主立約的子民時，提醒他們；在看不到前景時，也要以行動提醒他們真正盼望之所在。請問你和你的信仰群體，在前景不明朗的今日，可以帶給人們積極的盼望嗎？

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）

32:40 我要跟他們立永遠的約，要施恩給他們，絕不轉離；又要把敬畏我的心放在他們心裏，不離棄我。

詩篇 143 篇 救我脫離死亡

【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 22 章 23-33 節 上帝是活人的上帝

【經文】

22:23 (可 12:18-27 路 20:27-40) 那天，撒都該人來見耶穌。他們說沒有復活這回事，於是問耶穌：

22:24 「老師，摩西說：『某人若死了，沒有孩子，他弟弟該娶他的妻子，為哥哥生子立後。』」

22:25 從前，在我們這裏有兄弟七人，第一個娶了妻，死了，沒有孩子，撇下妻子給弟弟。

22:26 第二、第三，直到第七個，都是如此。

22:27 後來，那婦人也死了。

22:28 那麼，在復活的時候，她是七個人中哪一個的妻子呢？因為他們都娶過她。」

22:29 耶穌回答他們說：「你們錯了，因為不明白聖經，也不知道上帝的大能。」

22:30 在復活的時候，人也不娶也不嫁，而是像天上的天使一樣。

22:31 論到死人復活，上帝向你們所說的話，你們沒有念過嗎？

22:32 他說：『我是亞伯拉罕的上帝，以撒的上帝，雅各的上帝。』上帝不是死人的上帝，而是活人的上帝。」

22:33 眾人聽見這話，對他的教導非常驚訝。

【默想】

上主是活人的主，在祂眼中沒有過去的生命，所有祂所造的生命都不會沒有意義。撒都該人從人的限制來看上主，所以看不到生命超越的部份，他們的視野是封閉的，封閉在眼前的世俗上。耶穌提醒我們，活生生的上主，面對著每一個活生生的生命，一代接一代雖然會過去，但我們的一生面對的是永恆的上主，所以定會有永恆的意義。請默想我們是上主所造的生命，也是永遠與祂同在的生命。

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）

22:31 論到死人復活，上帝向你們所說的話，你們沒有念過嗎？

22:32 他說：『我是亞伯拉罕的上帝，以撒的上帝，雅各的上帝。』上帝不是死人的上帝，而是活人的上帝。

星期四 (3/26)

撒母耳記上 16 章 11-13 節 撒母耳用油膏了大衛

【經文】

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】

上主透過撒母耳使得原本被遺忘在田野裏牧羊的小兒子大衛，被找了出來，進而走上了歷史的舞台，被膏立並賦予重任，成為一代明君。這短短的經文讓我們看到在亂世之中，上主早已預備了祂的拯救。在人們不注意的角落，祂已揀選了祂要使用的人。大齋期間我們一方面認清現實的無助，但是我們同時也相信一切都在上主的手中，祂才是歷史的主宰。此刻讓我們也一同來反省，我們的眼光是否只看到眼前的可能性，而忘記了上主還會有「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）

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。

詩篇 31 篇 9-16 節 我的靈在你手中

【經文】

31:9 耶和華啊，求你憐憫我，因為我在急難之中；我的眼睛因憂愁而昏花，我的身心也已耗盡。

31:10 我的生命為愁苦所消耗，我的年歲為嘆息所荒廢；我的力量因我的罪孽^a衰敗，我的骨頭也枯乾。

31:11 我因所有的敵人成了羞辱，在我鄰舍跟前更加羞辱；那認識我的都懼怕我，在街上看見我的都躲避我。

31:12 我被遺忘，如同死人，無人記念；我好像破碎的器皿。

31:13 我聽見許多人的毀謗，四圍盡是驚嚇；他們一同商議攻擊我，圖謀害我的性命。

31:14 耶和華啊，我仍要倚靠你；我說：「你是我的上帝。」

31:15 我終生的事在你手中，求你救我脫離仇敵的手和那些迫害我的人。

31:16 求你使你的臉向僕人發光，憑你的慈愛拯救我。

【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)

腓立比書 1 章 1-11 節 保羅為腓立比眾聖徒的祈禱

【經文】

1:1 基督耶穌的僕人保羅和提摩太寫信給住腓立比、在基督耶穌裏的眾聖徒，以及諸位監督和執事。

1:2 願恩惠、平安^b從我們的父上帝和主耶穌基督歸給你們！

1:3 我每逢想念你們，就感謝我的上帝，

1:4 每逢為你們眾人祈求的時候，總是歡歡喜喜地祈求，

1:5 因為從第一天直到如今，你們都同心合意興旺福音。

1:6 我深信，那在你們心裏動了美好工作的，到了耶穌基督的日子必完成這工作。

1:7 我為你們眾人有这样的想法原是應當的，因為你們常在我心裏；無論我是在捆鎖中，在辯明並證實福音的時候，你們都與我一同蒙恩。

1:8 我以基督耶穌的心腸切切想念你們眾人，這是上帝可以為我作證的。

^a [31.10]「罪孽」：原文另譯「苦難」。

^b [1.2]「平安」或譯「和平」。

1:9 我所禱告的就是：要你們的愛心，在知識和各樣見識上，不斷增長，

1:10 使你們能分辨是非，在基督的日子作真誠無可指責的人，

1:11 更靠着耶穌基督結滿仁義的果子，歸榮耀稱讚給上帝。

【默想】

腓立比書是一封保羅在喜樂的狀態下寫的一封信，洋溢著他的喜樂，以及對他所牧養過的教會，因會友們的成長而對上主充滿了感激。在第 9 節中，他期許腓立比的信徒要「愛心在知識與見識上多而又多」，這是一種成熟的愛心。因為愛心若無知識，可能會「愛之適足以害之」，所以在愛中，我們對人性、對生命、對愛的對象等等的認識也要一同增長。此外，我們不但要做一個誠實無過的人，也要做一個能結出仁義果子的人。前者是指心靈的狀態，後者是活出生命的見證；意味著我們要能靠基督結出可以滋養周圍人的果實。想想我們可以如何使自己在愛心、誠實及生命的果實上不斷地成長，並滋養我們周遭的人？

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）

1:9 我所禱告的就是：要你們的愛心，在知識和各樣見識上，不斷增長，

1:10 使你們能分辨是非，在基督的日子作真誠無可指責的人，

1:11 更靠着耶穌基督結滿仁義的果子，歸榮耀稱讚給上帝。

星期五 (3/27)

約伯記 13 章 13-19 節 僕人緘默不言

【經文】

13:13 你們不要作聲，任憑我吧！讓我說話，無論如何我都承當。「你們不要向我作聲，讓我說話，無論如何我都承當。」

13:14 我何必把我的肉掛在牙上，將我的命放在手中。我為何把我的肉掛在我的牙上，將我的命放在我的手掌中呢？

13:15 他必殺我；我雖無指望，然而我在他面前還要辯明我所行的。看哪，他要殺我，我毫無指望^a，然而我還要在他面前辯明我所行的。

13:16 這要成為我的拯救，因為不虔誠的人不得到他面前。這要成為我的拯救，因為不虔誠的人不可到他面前。

13:17 你們要細聽我的言語，使我所辯論的入你們的耳中。你們要細聽我的言語，

^a [13.15] 「我毫無指望」：原文另譯「我仍要仰望他」。

讓我的申辯入你們耳中。

13:18 我已陳明我的案，知道自己有義。看哪，我已陳明我的案，知道自己有義。

13:19 有誰與我爭論，我就情願緘默不言，氣絕而亡。還有誰要和我爭辯，我現在就緘默不言，氣絕而死。

【默想】

今天的經文顯示：面對友人們「善意」的勸說，約伯已經聽不下去了。此時的他渴望能被聆聽，即便他此刻猶如在「砧板上的肉」，可以任人宰割。從結果論來看，他似乎無可辯解，尤其是在上主面前，他更顯得是那麼無能為力。但是他仍希望被「聆聽」，而不是被要求去聽那些「指責」式的安慰。他誠實地面對自己時，找不到什麼不義的行為，需要遭受如此悲慘的下場。即便一切彷彿已經成為定局，他仍希望可以在上主面前作最後的申辯，而且希望能被耐心地聆聽。請想想，其實在我們周圍是否也有很多渴望被聆聽的人們？即便他們無法解釋自己的人生，何以走到今日的境地，但他們希望被聆聽，他們也期待在「難以名狀」的困境中，能有出路。你能聽得到這些緘默的呼聲嗎？

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）

13:13 你們不要作聲，任憑我吧！讓我說話，無論如何我都承當。你們不要向我作聲，讓我說話，無論如何我都承當。

詩篇 31 篇 9-16 節 我的靈在你手中

【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)

腓立比書 1 章 21-30 節 行事為人中看到基督

【經文】

1:21 因為我活着就是基督，死了就有益處。

1:22 但是，我在肉身活着，若有工作的成果，我就不知道該挑選甚麼。

1:23 我處在兩難之間：我情願離世與基督同在，因為這是好得無比的；

1:24 然而，我為你們肉身活着更加要緊。

1:25 既然我這樣深信，就知道仍要留在世間，且與你們眾人一起存留，使你們在所信的道上又長進又喜樂，

1:26 為了我再到你們那裏時，你們在基督耶穌裏的誇耀越發加增。

1:27 最重要的是：你們行事為人要與基督的福音相稱，這樣，無論我來見你們，或不在你們那裏，都可以聽到你們的景況，知道你們同有一個心志，站立得穩，為福音的信仰齊心努力，

1:28 絲毫不怕敵人的威脅；以此證明他們會沉淪，你們會得救，這是出於上帝。

1:29 因為你們蒙恩，不但得以信服基督，而且要為他受苦。

1:30 你們的爭戰，就與你們曾在我身上見過、現在所聽到的是一樣的。

【默想】

腓立比書信中，我們可以感受到字裏行間洋溢著喜樂、充滿了感激。然而正在寫信的當下，保羅卻是在監獄之中。他似乎毫無懼怕，他將外在的環境視為將基督能夠顯大的背景，他覺得自己處在兩難之間，若此刻離開世間，可以在天上與基督同在，這真是好得無比。若他仍留在世間的話，是為了要幫助那些託付給他的人們能夠「在所信的道上又長進又喜樂」，兩者相比，他就不知該如何作抉擇了。到底是要為自己終極的喜樂、與基督美好的同在，還是為了牧養，而留在這有苦難的世間呢？當然生或死都並非保羅自己所能決定的。但是這樣心情下的保羅對我們提出了他的呼籲，首先希望我們「行事為人要與基督的福音相稱」，再者，我們「信服基督，而且要為他受苦」……，這兩個呼籲也成為了基督徒的生活準則與態度，就是用生活來活出上主的「救恩」（不是光用口傳），要預備好為主受苦，這是蒙恩的表現。請問你如何回應保羅的呼籲呢？

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）

1:29 因為你們蒙恩，不但得以信服基督，而且要為他受苦。

1:30 你們的爭戰，就與你們曾在我身上見過、現在所聽到的是一樣的。

星期六 (3/28)

耶利米哀歌 3 章 55-66 節 呼求幫助

【經文】

3:55 耶和華啊，在極深的地府裏，我求告你的名。

3:56 我的聲音你聽見了，求你不要掩耳不聽我的呼聲，我的求救。

3:57 我求告你的時候，你臨近我，說：「不要懼怕！」

3:58 主啊，你為我伸冤，你救贖了我的命。

3:59 耶和華啊，你已看見我的委屈，求你為我主持正義。

3:60 他們要報復，謀害我，你都看見了。

3:61 耶和華啊，你聽見他們的辱罵，他們害我的一切計謀，

3:62 那些起來攻擊我的人嘴唇所說的話和他們終日攻擊我的計謀。

3:63 求你留意！他們無論坐下或起來，我都是他們的笑柄。

3:64 耶和華啊，求你照他們手所做的向他們施行報應。

3:65 求你使他們心裏剛硬，使你的詛咒臨到他們。

3:66 求你發怒追趕他們，從耶和華的地上^a除滅他們。

【默想】

今天的經文是一篇在戰火後荒蕪的土地上的祈禱。禱告的人感到自己是已經身在「地府」之中了，不知道自己祈禱或求救還能否被聽到。當他敘述其遭遇時，國家已在戰爭下被摧殘，家園被蹂躪。當敵人誇耀與嘲笑時，他是多麼地想報復啊。這時臨到他的一句話是「不要懼怕！」無論是絕望的環境，耀武揚威的敵人，憤怒無助的自己....，此時都不要懼怕，仍然相信在主裏一切都有可能被翻轉過來，絕望中會有出路，冤屈中會有正義，無奈中會有新的意義。只要我們仍在祈禱尋求，就有新的希望。在周遭種種不利的環境中，你是否仍在真誠的祈禱？

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）

3:57 我求告你的時候，你臨近我，說：「不要懼怕！」

3:58 主啊，你為我伸冤，你救贖了我的命。

^a [3.66] 「地上」：原文是「諸天底下」。

詩篇 31 篇 9-16 節 我的靈在你手中

【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)

馬可福音 10 章 32-34 節 上耶路撒冷去

【經文】

10:32 (太 20:17-19 路 18:31-34) 他們行路上耶路撒冷去。耶穌在前頭走，他們很驚訝，跟從的人也害怕。耶穌又叫十二使徒來，把自己將要遭遇的事告訴他們，

10:33 說：「看哪，我們上耶路撒冷去，人子將被交給祭司長和文士；他們要定他死罪，又交給外邦人。

10:34 他們要戲弄他，向他吐唾沫，鞭打他，殺害他；三天後，他要復活。」

【默想】

這是耶穌再次預告自己將要受苦、受難與受死及復活，並且再次將這事告知了門徒，但是門徒彷彿無法明瞭。可能在他們的心中，完全沒有要付代價的預備，與受苦的心志；而「十字架」更是超乎他們的想像。事實上，耶穌從不隱瞞祂的十字架，但是跟隨者往往看重其他無關緊要的事，卻忽略了主一再的提醒。你說要跟隨主，你看到了你的十字架了嗎？今天的經文耶穌向著耶路撒冷而去，且是走在前頭，你預備好跟上去了嗎？

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)

10:32 他們行路上耶路撒冷去。耶穌在前頭走，他們很驚訝，跟從的人也害怕。耶穌又叫十二使徒來，把自己將要遭遇的事告訴他們。

以賽亞書 50 章 4-9A 節 順服受苦的僕人

【經文】

50:4 主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。主每天早晨喚醒，喚醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。

50:5 主耶和華開啟我的耳朵，我並未違背，也未退後。

50:6 人打我的背，我任他打；人拔我兩頰的鬍鬚，我由他拔；人侮辱我，向我吐唾沫，我並不掩面。

50:7 主耶和華必幫助我，所以我不抱愧。我硬着臉面好像堅石，也知道我必不致蒙羞。

50:8 稱我為義的與我相近；誰與我爭論，讓我們來對質；誰與我作對，讓他近前來吧！

50:9 看哪，主耶和華必幫助我，誰能定我有罪呢？看哪，他們都要像衣服漸漸破舊，被蛀蟲蛀光。

【默想】

先知說明他的蒙召是要用言語扶助那些疲乏的人，當時的對象是那些流落異邦的百姓，他們疲乏的原因之一，就是他們感到被遺棄了，像個棄婦的孩子，被上帝所遺忘。但是先知提醒他們，其實是我們自己忘記了上帝，我們沒有等候祂，所以會落到失去身分的境地。然而上主並沒有忘記我們，並且藉著先知日日提醒我們，要我們去經歷祂的能力，「我的膀臂豈是縮短？我豈無拯救的能力？」先知的角色與信息，要百姓接受並不容易，甚至會因此受到逼迫、羞辱，使得先知猶如「受苦的僕人」，然而先知並沒有退縮，仍然堅持其信息，也等候上主的幫助，期待上主為他辯護，不讓他抱愧蒙羞。上主更稱他為義，也就是證明他的無辜。先知的經歷也是上主「選民」的經歷，在艱困中見證自己與上帝的關係。先知的經歷也預表了基督的經歷，明知任務不易，仍然要喝下上主要祂喝的苦杯。先知的經歷也是我們跟隨主的人，以及信仰群體的經歷，在受苦中，安慰疲乏失去盼望的人們，堅定信靠上主，讓人知道上帝並沒有遺棄祂的百姓。你想現代上主的僕人要用什麼言語扶助這時代中疲乏的人呢？誰又是這社會中疲乏的人呢？

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）

50:6 人打我的背，我任他打；人拔我兩頰的鬍鬚，我由他拔；人侮辱我，向我吐唾沫，我並不掩面。

50:7 主耶和華必幫助我，所以我不抱愧。我硬着臉面好像堅石，也知道我必不致蒙羞。

詩篇 118 篇 1-2,19-29 節 逾越節讚美詩

【經文】

118:1 你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！

118:2 願以色列說：「他的慈愛永遠長存！」

118:19 給我敞開義門，我要進去稱謝耶和華！

118:20 這是耶和華的門，義人要進去！

118:21 我要稱謝你，因為你已經應允我，又成了我的拯救！

118:22 匠人所丟棄的石頭已成了房角的頭塊石頭。

118:23 這是耶和華所做的，在我們眼中看為奇妙。

118:24 這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜！

118:25 耶和華啊，求你拯救^a！耶和華啊，求你使我們順利！

118:26 奉耶和華的名來的是應當稱頌的！我們從耶和華的殿中為你們祝福！

118:27 耶和華是上帝他光照了我們。你們要用繩索把祭牲拴住，直牽到壇角。

118:28 你是我的上帝，我要稱謝你！我的上帝啊，我要尊崇你^b！

118:29 你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！

【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 [118.25] 「求你拯救」：原文音譯「和散那」。

^b [118.28] 「我要尊崇你」：七十士譯本是「我要尊崇你！我要稱謝你，因為你已經應允我，又成了我的拯救」。

腓立比書 2 章 5-11 節 死在十字架上

【經文】

2:5 你們當以基督耶穌的心為心：

2:6 他本有上帝的形像，卻不堅持自己與上帝同等^a；

2:7 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，

2:8 就謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。

2:9 所以上帝把他升為至高，又賜給他超乎萬名之上的名，

2:10 使一切在天上的、地上的和地底下的，因耶穌的名，眾膝都要跪下，

2:11 眾口都要宣認：耶穌基督是主，歸榮耀給父上帝。

【默想】

基督的虛己，永遠是我們的榜樣，因為唯有「虛己」才能真正與人合一。若大家都不肯放下自己，就無法有高素質的社群生活。所以虛己是人最高的素質：一方面意識到自我，一方面又能放下自我，與人團契。一方面保持自我的獨立，一方面又能自在地活在群體之中。請問你在教會生活，如何活出基督的謙卑與順服？你如何使你的心靈能夠「以基督耶穌的心為心」呢？

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

2:6 他本有上帝的形像，卻不堅持自己與上帝同等；

2:7 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，

2:8 就謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。

馬太福音 21 章 1-11 節 耶穌進入耶路撒冷

【經文】

21:1（可 11:1-11 路 19:28-38 約 12:12-19）耶穌和門徒快到耶路撒冷，進了橄欖山的伯法其時，打發兩個門徒，

21:2 對他們說：「你們往對面村子裏去，會立刻看見一匹驢拴在那裏，還有驢駒同在一處，解開牠們，牽到我這裏來。」

21:3 若有人對你們說甚麼，你們就說：『主要用牠們。』那人會立刻讓你們牽來。」

21:4 這事發生是要應驗先知所說的話：

^a [2.6]「卻不堅持...同等」或譯「卻不企圖攫取與上帝同等的地位」。

21:5 「要對錫安的兒女^a說：看哪，你的王來到你這裏，謙和地騎着驢，騎着小驢 - 驢的駒子。」

21:6 門徒就照耶穌所吩咐的去做，

21:7 牽了驢和驢駒來，把他們的衣服搭在上面，耶穌就騎上。

21:8 許許多多的人把自己的衣服鋪在路上，還有人砍下樹枝來鋪在路上。

21:9 前呼後擁的人羣喊着說：「和散那^b歸於大衛之子！奉主名來的是應當稱頌的！至高無上的，和散那！」

21:10 耶穌進了耶路撒冷，全城都驚動了，說：「這是誰？」

21:11 眾人說：「這是從加利利的拿撒勒來的先知耶穌。」

【默想】

耶穌光榮地進入歷史悠久的聖城，祂不是以一個征服者的形象進入，祂沒有騎著白馬，簇擁著懾人的戰士，更沒有各樣的戰利品尾隨著。相反地，祂以極溫柔、謙和的形象進入聖城，歡呼的是平民百姓。我們想到祂所為要達到的崇高目標，也就是對人類的救贖，不是藉著犧牲及剝削他人來完成的，也不是以踐踏他人的尊嚴來折服眾人；而是透過犧牲來完成這最高的使命。請想想你會以什麼方式完成崇高的目標呢？你是否有時會以不好的（或對人、對生命不尊重的）手段來成就你最崇高的目標呢？當耶穌以一種百姓似曾相識但又新奇的方式進入耶路撒冷城時，百姓都在問：「這是誰？」，今日你會如何回答百姓呢？

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）

21:9 前呼後擁的人羣喊着說：「和散那歸於大衛之子！奉主名來的是應當稱頌的！至高無上的，和散那！」

21:10 耶穌進了耶路撒冷，全城都驚動了，說：「這是誰？」

棕樹主日(Palm Sunday)經課附註

本主日另有受難主題的「受難主日(Passion Sunday)」經課

以賽亞書 50 章 4-9A 節 順服受苦的僕人

詩篇 31 篇 9-16 節 我的靈在你手中

腓立比書 2 章 5-11 節 死在十字架上

馬太福音 26 章 14 節至 27 章 66 節 基督受難史

^a [21.5] 「兒女」：原文直譯「女兒」。

^b [21.9] 「和散那」：原是求救的意思，在此是稱頌的話。

本週小組討論

鄭沂珊

一、枯骨得氣復甦而生

先知看見枯骨因神的氣息復活 (結 37:1-14)，保羅宣告隨從聖靈就是生命平安、那叫耶穌從死裡復活的靈也要賜生命 (羅 8:6-11)，主耶穌更在拉撒路之死中顯出祂是復活與生命 (約 11:1-45)；歷史中神亦藉先知使死者復甦 (王上 17:17-24；王下 4:18-37)，使徒時代更見生命重現 (徒 20:7-12)，並指出我們原是死在過犯中，卻因恩典得以活過來 (弗 2:1-10)。

💡 當我面對生命中的枯乾、絕望或「如同死亡」的景況時，我是否相信神仍能使之復甦？有哪些領域需要神的靈再次吹氣，使我從死蔭中被更新而生？

二、應許堅定信靠得生

在困境與審判陰影中，神仍藉耶利米宣告立永約、施恩不變 (耶 32:1-9,36-41)，主耶穌也指出神不是死人的神，乃是活人的神 (太 22:23-33)，顯明生命在祂裡面的終極盼望；大衛在被揀選時領受聖靈 (撒下 16:11-13)，保羅為教會禱告愛心與辨識增長 (腓 1:1-11)，約伯在苦難中仍選擇向神陳明、持守盼望 (伯 13:13-19)，耶利米哀歌亦在深淵中向神呼求 (哀 3:55-66)。

💡 當現實環境動搖、甚至看似失去盼望時，我是否仍抓住神的應許？我的信心是否建立在神的永約與生命之上，使我在黑暗中仍然信靠而生？

三、十架同行捨己成生

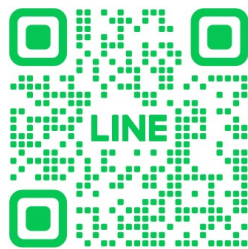
主耶穌預告自己將受死並復活 (可 10:32-34)，指向生命必經十架的道路；保羅宣告「活著就是基督，死了就有益處」，並勸勉信徒為福音同受苦難 (腓 1:21-30)，顯明真正的生命在於與基督同活同死。從拉撒路的復活 (約 11:1-45) 到歷代復生的見證 (王上 17:17-24；王下 4:18-37；徒 20:7-12)，都指向一個更深的真理：生命的得著往往經過失去與交託。

💡 我是否願意在跟隨基督的道路上，放下自我掌控與安全感？有哪些「需要死去」的部分，正是神要轉化、使我在十架的道路上經歷更真實生命的契機？

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