

2026

馬太年

甲年

甲年復活主日至復活節後第二主日

2026.4.5—4.12

(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：

哈利路亞！

復活節的到來，我們又經過一次直面死亡的場景，也是生命要誠實面對的事情。然而，生命在上主手中，祂也介入了世界，以基督的死與復活來改變了人的生命旅程。

抹大拉的馬利亞一句「我已經看見了主」，不單打破愁雲慘霧的死亡陰霾，也解開了空墳墓的疑問，更是為基督復活作見證的開始，成了一個新的群體。經課從回顧上主對以色列人救贖的應許，藉由見證基督復活的人帶出對生命新的理解，展現生命得贖而與上主建立新的關係。

每年的復活節，有讓你為生命更加感謝上主嗎？試回想我們認識主以後，生命有怎樣的改變。

願我們揚溢歡欣及感恩的心情與我們的上主更親近。

陳繼賢弟兄

於 2026 年復活主日前夕

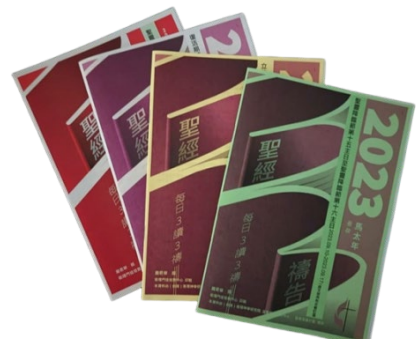
**2026 年本事工的奉獻帳號資訊更動如下
敬請留意：**

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！



星期日 (4/5) 復活主日

使徒行傳 10 章 34-43 節 耶穌在第三日復活

【經文】

10:34 彼得開口說：「我真的看出上帝是不偏待人的。」

10:35 不但如此，在各國中那敬畏他而行義的人都為他所悅納。

10:36 上帝藉着耶穌基督 - 他是萬有的主 - 傳和平的福音，把這道傳給以色列人。

10:37 這話在約翰傳揚洗禮以後，從加利利起，傳遍了猶太。上帝怎樣以聖靈和能力膏了拿撒勒人耶穌，這都是你們知道的。他到處奔波，行善事，醫好凡被魔鬼壓制的人，因為上帝與他同在。(**10:38** 【併於上節】)

10:39 他在猶太人之地和耶路撒冷所行的一切事，有我們作見證人。他們竟把他掛在木頭上殺了。

10:40 第三天，上帝使他復活，使他顯現出來；

10:41 不是顯現給所有的人看，而是顯現給上帝預先所揀選為他作見證的人看，就是我們這些在他從死人中復活以後和他同吃同喝的人。

10:42 他吩咐我們傳道給眾人，證明他是上帝所立定，要作審判活人、死人的審判者。

10:43 眾先知也為這人作見證：凡信他的人，必藉着他的名得蒙赦罪。」

【默想】

「我真看出上主是不偏待人的……」，彼得過去沒有看出這點，是因為他把上主關在他的侷限中；但是如今他能看出來，因為聖靈總不讓我們經驗上的侷限，限縮了上主的工作，也不讓我們的無知，影響我們對上主救恩的想像。請仔細思想「上主是不偏待人的」。所以此刻的你是否到現在仍然有看不起的人，令你放棄的人？或是令你帶有敵意的人或族群呢？切記上主在他們中間也可能會有工作的，如同祂在我們中間也有意想不到的工作一樣。

請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有一那個詞，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）

10:34 彼得開口說：「我真的看出上帝是不偏待人的。」

10:35 不但如此，在各國中那敬畏他而行義的人都為他所悅納。

詩篇 118 篇 1-2,14-24 節 在這一日，這是耶和華所做的

【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！」

118:14 耶和華是我的力量，是我的詩歌，他也成了我的拯救。

118:15 在義人的帳棚裏，有歡呼拯救的聲音，耶和華的右手施展大能。

118:16 耶和華的右手高舉，耶和華的右手施展大能。

118:17 我不至於死，仍要存活，並要傳揚耶和華的作為。

118:18 耶和華雖嚴嚴地懲治我，卻未曾將我交於死亡。

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！

【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 3 章 1-4 節 與基督顯現在榮耀裡

【經文】

3:1 所以，既然你們已經與基督一同復活，就當求上面的事；那裏有基督，坐在上帝的右邊。

3:2 你們要思考上面的事，不要思考地上的事。

3:3 因為你們已經死了，你們的生命與基督一同藏在上帝裏面。

3:4 基督是你們的生命，他顯現的時候，你們也要與他一同在榮耀裏顯現。

【默想】

今天的經文提醒，與基督一同復活的人，自然會關注「上面」的事。相對於「上面的事」的就是「地上的事」，復活代表著新的生命，這生命的特質就是不會再將生命的意義放在「地上的事」上，也就是不會用一生的時間，追求在「地上」的成就，意即對世界而言我們是「毫無反應的」(猶如死了一般)。可是當我們與基督

同活時，我會從「上帝的右邊」的高度來看人生，追求有永恆價值的事，對上面的事是「有反應的」（活的）。對與主同活的人而言，人生最終極的盼望就是在末後基督顯現時，與祂一同在榮耀裏。請問你對上面的事有何反應？你對地上的事還有哪些放不下的留戀？

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 所以，既然你們已經與基督一同復活，就當求上面的事；那裏有基督，坐在上帝的右邊。

3:2 你們要思考上面的事，不要思考地上的事。

約翰福音 20 章 1-18 節 見到基督的復活

【經文】

20:1（太 28:1-8 可 16:1-8 路 24:1-12）七日的第一日清早，天還黑的時候，抹大拉的馬利亞來到墳墓，看見石頭已從墳墓挪開了，

20:2 就跑來見西門·彼得和耶穌所愛的那個門徒，對他們說：「有人從墳墓裏把主移走了，我們不知道他們把他放在哪裏。」

20:3 彼得和那門徒就出來，往墳墓去。

20:4 兩個人同跑，那門徒比彼得跑得快，先到了墳墓，

20:5 低頭往裏看，看見細麻布還放在那裏，只是沒有進去。

20:6 西門·彼得隨後也到了，進了墳墓，看見細麻布放在那裏，

20:7 又看見耶穌的裹頭巾沒有和細麻布放在一起，是另在一處捲着。

20:8 然後先到墳墓的那門徒也進去，他看見就信了。

20:9 他們還不明白聖經所說耶穌必須從死人中復活的意思。

20:10 於是兩個門徒回自己的住處去了。

20:11（太 28:9-10 可 16:9-11）馬利亞卻站在墳墓外面哭。她哭的時候，低頭往墳墓裏看，

20:12 看見兩個天使穿着白衣，在安放耶穌身體的地方坐着，一個在頭，一個在腳。

20:13 天使對她說：「婦人，你為甚麼哭？」她對他們說：「因為有人把我主移走了，我不知道他們把他放在哪裏。」

20:14 說了這些話，她轉過身來，看見耶穌站在那裏，卻不知道他是耶穌。

20:15 耶穌問她：「婦人，你為甚麼哭？你找誰？」馬利亞以為他是看園子的，就

對他說：「先生，若是你把他移了去，請告訴我，你把他放在哪裏，我去把他移回來。」

20:16 耶穌對她說：「馬利亞。」馬利亞轉過身來，用希伯來話對他說：「拉波尼！」（「拉波尼」就是老師的意思。）

20:17 耶穌對她說：「不要拉住我，因為我還沒有升上去見我的父。你到我弟兄那裏去告訴他們，我要升上去見我的父，也是你們的父，見我的上帝，也是你們的上帝。」

20:18 抹大拉的馬利亞就向門徒報信：「我已經看見了主。」她又把主對她說的話告訴他們。

【默想】

教會歷史向來都不是因為「證明」而知道基督復活了。我們相信基督復活往往是因為那些「看見了復活的主之人的見證」，他們不但看見了復活的主，也曾與祂生活過一段時間，甚至他們為了自己的見證而殉道。不只是抹大拉馬利亞，還有使徒們，以及數以百計的初期教會見證人，至今教會——作為信仰的群體，也在向世人見證著復活的基督。請問你為何會接受復活的見證？你又如何見證復活的基督呢？

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）

20:17 耶穌對她說：「不要拉住我，因為我還沒有升上去見我的父。你到我弟兄那裏去告訴他們，我要升上去見我的父，也是你們的父，見我的上帝，也是你們的上帝。」

20:18 抹大拉的馬利亞就向門徒報信：「我已經看見了主。」她又把主對她說的話告訴他們。

星期一 (4/6)

出埃及記 14 章 10-31 節、15 章 20-21 節 以色列人跨越紅海

【經文】

14:10 法老逼近的時候，以色列人舉目，看哪，埃及人追來了，就非常懼怕，以色列人向耶和華哀求。

14:11 他們對摩西說：「難道埃及沒有墳地，你要把我們帶來死在曠野嗎？你為甚麼這樣待我們，將我們從埃及領出來呢？」

14:12 我們在埃及豈沒有對你說過，不要攪擾我們，讓我們服事埃及人嗎？因為服事埃及人總比死在曠野好。」

14:13 摩西對百姓說：「不要怕，要站穩，看耶和華今天向你們所要施行的拯救，因為你們今天所看見的埃及人必永遠不再看見了。」

14:14 耶和華必為你們爭戰，你們要安靜！」

14:15 耶和華對摩西說：「你為甚麼向我哀求呢？你吩咐以色列人往前走。」

14:16 你舉手向海伸杖，把水分開。以色列人要下到海中，走在乾地上。

14:17 看哪，我要任憑埃及人的心剛硬，他們就跟着下去。我要在法老和他的全軍、戰車、戰車長身上得榮耀。

14:18 我在法老和他的戰車、戰車長身上得榮耀的時候，埃及人就知道我是耶和華。」

14:19 在以色列營前行走的上帝的使者移動，走到他們後面；雲也從他們的前面移動，站在他們後面。

14:20 它來到埃及營和以色列營的中間：一邊有雲和黑暗，另一邊它照亮夜晚，整夜彼此不得接近。

14:21 摩西向海伸手，耶和華就用強勁的東風，使海水在一夜間退去，海就成了乾地；水分開了。

14:22 以色列人下到海中，走在乾地上，水在他們左右成了牆壁。

14:23 埃及人追趕他們，法老一切的馬匹、戰車和戰車長都跟着下到海中。

14:24 破曉時分，耶和華從雲柱、火柱中瞭望埃及的軍兵，使埃及的軍兵混亂。

14:25 他使他們的車輪脫落^a，難以前行，埃及人說：「我們從以色列人面前逃跑

^a [14.25] 「脫落」：撒瑪利亞五經、七十士譯本和其他古譯本是「受阻」。

吧！因耶和華為他們作戰，攻擊埃及了。」

14:26 耶和華對摩西說：「你要向海伸手，使水回流到埃及人，他們的戰車和戰車長身上。」

14:27 摩西就向海伸手，到了天亮的時候，海恢復原狀。埃及人逃避水的時候，耶和華把他們推入海中。

14:28 海水回流，淹沒了戰車和戰車長，以及那些跟着以色列人下到海中的法老全軍，連一個也沒有剩下。

14:29 以色列人卻在海中走乾地，水在他們的左右成了牆壁。

14:30 那一日，耶和華拯救以色列脫離埃及人的手。以色列人看見埃及人死在海邊。

14:31 以色列人看見耶和華向埃及人所施展的大能，百姓就敬畏耶和華，並且信服耶和華和他的僕人摩西。

15:20 那時，米利暗女先知，亞倫的姊姊，手裏拿着鈴鼓；眾婦女也跟她出去打鼓跳舞。

15:21 米利暗回應他們：「你們要歌頌耶和華，因他大大得勝，將馬和騎馬的投在海中。」

【默想】

今天的經文是要讓我們重溫上主在拯救以色列時，一次絕處逢生的經歷。這又是一次「逾越」的經驗，他們逾越過了擋在他們前方，阻礙他們逃生的紅海，而因此逃過了離開埃及時的重大危機。其實在我們的人生中，也有不少的「紅海」需要跨越，我們需要有走在海中乾地的信心，才能經歷到上主「逾越」的奇妙拯救。正在通往靈性自由路上的你，請想想前面最巨大的攔阻是什麼？請靜下心來祈禱，求主幫助你逾越這個攔阻，使你逾越的經歷不但帶給你繼續前行的信心，也能幫助靈性受困中的朋友。

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）

14:28 海水回流，淹沒了戰車和戰車長，以及那些跟着以色列人下到海中的法老全軍，連一個也沒有剩下。

14:29 以色列人卻在海中走乾地，水在他們的左右成了牆壁。

詩篇 118 篇 1-2,14-24 節 在這日上帝已行動

【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！」

118:14 耶和華是我的力量，是我的詩歌，他也成了我的拯救。

118:15 在義人的帳棚裏，有歡呼拯救的聲音，耶和華的右手施展大能。

118:16 耶和華的右手高舉，耶和華的右手施展大能。

118:17 我不至於死，仍要存活，並要傳揚耶和華的作為。

118:18 耶和華雖嚴嚴地懲治我，卻未曾將我交於死亡。

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！

【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 3 章 5-11 節 在基督裡的新生命

【經文】

3:5 所以，要治死你們在地上的肢體；就如淫亂、污穢、邪情、惡慾和貪婪 - 貪婪就是拜偶像。

3:6 因這些事，上帝的憤怒必臨到那些悖逆的人^a。

3:7 當你們在這些事中活着的時候，你們的行為也曾是這樣的。

3:8 但現在你們要棄絕這一切的事，就是惱恨、憤怒、惡毒、毀謗和口中污穢的言語。

3:9 不要彼此說謊，因為你們已經脫去舊人和舊人的行為，

3:10 穿上了新人，這新人照着造他的主的形像在知識上不斷地更新。

^a [3.6] 「必臨到...的人」：有古卷是「必來臨」。

3:11 在這事上並不分希臘人和猶太人，受割禮的和未受割禮的，未開化的人、西古提人、為奴的、自主的；惟獨基督是一切，又在一切之內。

【默想】

今天的經文繼續著昨天主日的書信經課，主要是保羅勸勉信徒，要如何與主同死（告別過去），也與主同復活（接受新的生命），所以若有基督參與的生命，就是過一種「穿上新人」的生活，這樣的人與過去不同的是：他們一方面會「思念上面的事」，另一方面也「揮別」過去的舊生活。請留意今天經文中提到的幾個動詞：「治死」與「棄絕」後所列舉的種種事情。要「治死」是極重的宣示，表示對某些事情完全沒有反應了，也就是讓這些惹上主忿怒的事，再也無法對你有任何的影響，包括：「淫亂、污穢、邪情、惡慾和貪婪（貪婪就是拜偶像）」，其實這些事彼此之間都是有關聯的，它們都是指在「不正當的心態下，產生的不正當的關係」，而其根本就是「拜偶像」，也就是「上主沒有在我們所敬拜的位置上」。若上主不在我們所崇拜的位置上，我們與祂的關係就會出現問題，而占據這位置的都是「偶像」，往往也是由情慾所反射出來的形像。當我們以自己的情慾為崇拜的對象時，既不能活出與上主有分，也無法得著在基督裏的新生命。若我們與上主的關係沒有在正確的位置，生活、言語、對人的態度等也會有所偏差。所以今天請你就經文中分別所列舉的「治死」與「棄絕」的事上反省，若這些行為仍然在主導你的生活，請你進一步檢討你與上主的關係，上主在你的生命中，是否在祂應當有的位置上？

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 所以，要治死你們在地上的肢體；就如淫亂、污穢、邪情、惡慾和貪婪 - 貪婪就是拜偶像。

3:6 因這些事，上帝的憤怒必臨到那些悖逆的人。

出埃及記 15 章 1-18 節 在紅海邊歌唱

【經文】

15:1 那時，摩西和以色列人向耶和華唱這歌，說：「我要向耶和華歌唱，因他大大得勝，將馬和騎馬的投在海中。

15:2 耶和華是我的力量，是我的詩歌，他也成了我的拯救。這是我的上帝，我要讚美他；我父親的上帝，我要尊崇他。

15:3 耶和華是戰士；耶和華是他的名。

15:4 「法老的戰車、軍兵，他已拋在海中；法老精選的軍官都沉於紅海。

15:5 深水淹沒他們；他們好像石頭墜到深處。

15:6 耶和華啊，你的右手施展能力，大顯榮耀；耶和華啊，你的右手摔碎仇敵。

15:7 你大發威嚴，摧毀了你的敵人；你發出烈怒，吞滅他們如同碎稊。

15:8 因你鼻中的氣，水就聚成堆，大水豎立如壘，海的中心深水凝結。

15:9 仇敵說：『我要追趕，我要追上，我要分擄物，在他們身上滿足我的心願，我要拔刀，親手毀滅他們。』

15:10 你用風一吹，海水就淹沒他們；他們像鉛沉在大水之中。

15:11 「耶和華啊，眾神明中，誰能像你？誰能像你，至聖至榮，可頌可畏，施行奇事！

15:12 你伸出右手，地就吞滅他們。

15:13 「你以慈愛引領你所救贖的百姓；你以能力引導他們到你的聖所。

15:14 萬民聽見就戰抖；疼痛抓住非利士的居民。

15:15 那時，以東的族長驚惶，摩押的英雄被戰兢抓住，迦南所有的居民都融化。

15:16 驚駭恐懼臨到他們；耶和華啊，因你膀臂的大能，他們如石頭寂靜不動，等候你百姓過去，等候你所贖的百姓過去。

15:17 你要將他們領進去，栽在你產業的山上，耶和華啊，就是你為自己所造的住處主啊，就是你手所建立的聖所。

15:18 耶和華必作王，直到永永遠遠！」

【默想】

今天的經文是有名的「米利暗之歌」，這是舊約中流傳最古老的頌讚之一。詩歌歌詞描述以色列人剛經歷過紅海的奇蹟，看到上主介入在其中，使得他們重新認識「耶和華」上帝。頌歌中稱上主是「他們的力量」，是「他們的拯救」，祂既有慈愛，也有力量，無人可及「至聖至榮，可頌可畏，施行奇事！」的上主。請回想你真正認識上主的經歷。是什麼樣的經歷，讓你對祂有新的認識？請細細地回想你當時興奮的感受。也請切記紅海之後就是曠野的路程了，我們靈性的經歷也在曠野中隨著環境起伏著，但是「過紅海」的經驗卻在我們的生命中不斷會被傳唱著。

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）

15:1 那時，摩西和以色列人向耶和華唱這歌，說：「我要向耶和華歌唱，因他大大得勝，將馬和騎馬的投在海中。」

15:2 耶和華是我的力量，是我的詩歌，他也成了我的拯救。這是我的上帝，我要讚美他；我父親的上帝，我要尊崇他。

詩篇 118 篇 1-2,14-24 節 在這日上帝已行動

【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 3 章 12-17 節 在基督裡的新生命

【經文】

3:12 所以，你們既是上帝的選民，聖潔、蒙愛的人，要穿上憐憫、恩慈、謙虛、溫柔和忍耐。

3:13 倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此容忍，彼此饒恕；主^a怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。

3:14 除此以外，還要穿上愛心，因為愛是貫通全德的。

3:15 你們要讓基督所賜的和平在你們心裏作主，也為此蒙召，歸為一體。你們還要存感謝的心。

3:16 當用各樣的智慧，把基督的道豐豐富富的存在心裏，用詩篇、讚美詩、靈歌，

^a [3.13]有古卷是「基督」。

彼此教導，互相勸戒，以感恩的心歌頌上帝。

3:17 你們無論做甚麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉着他感謝父上帝。

【默想】

今天的經文中，保羅接著說明經歷基督復活之人的生活品質。在這之前保羅形容我們是與「主同死同活的人」，所以我們會「思念上面的事」，我們在生活上會透過「治死」與「棄絕」告別過去的舊生活習慣，我們會「穿上新人」，這新人是沒有任何先天的條件，其表徵就是要活出新的生活習慣。所以這是「不分希臘人和猶太人，受割禮的和未受割禮的，未開化的人、西古提人、為奴的、自主的」；一切都是因為基督的復活所帶出的新生命特質，因此在他們這些人而言「惟獨基督是一切，又在一切之內」。今天保羅進一步提到我們是「上帝的選民」，這與彼得所言：一切基督徒都是「被揀選的族類」（彼得前書二章9節）意思相同，這是因基督之故而成為「新的選民」，所以要求他們「聖潔、蒙愛的人，要穿上憐憫、恩慈、謙虛、溫柔和忍耐……總要彼此容忍，彼此饒恕……」等等，都是圍繞著以基督所彰顯的愛作為標準。這「愛」使我們能活出以上所描述對人的態度，憐憫、謙虛、溫柔、饒恕等等的生命品質。然而這些在群體中活出來的外顯特質，也要有著相應的內心狀態，就是內心要能夠「讓基督所賜的和平在你們心裏作主」，這個要求的意義是非常深遠，我們要保持或「修持」我們的心裏有基督的和平，並且由這種和平來引導我們的生活。「和平」又譯作「平安」，在心中「作主」原文也有「作公證人」或「作裁判」之意，這是用於競技場上的用語。因此，我們生活上的一切際遇，或衝突，都讓基督的平安來衡量與裁判，所以不必驚慌，而這也是一種心靈上的篤定，也是對基督的信心所產生的一種平靜安穩的心態，如此才能夠無論何事都能感謝上主。這種心靈的篤定是需要我們透過靈修來養成的「心靈的習慣」，這也不是一種可有可無的習慣，我們是蒙召來享受這種心靈的習慣，並且由此產生我們外在生活的見證。請想想你的心靈是否常在基督裏而感到篤定？是否能夠平靜安穩，不會隨著人生的波濤起伏？請思想你的生活是否與這「蒙召」的恩典相稱呢？

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）

3:15 你們要讓基督所賜的和平在你們心裏作主，也為此蒙召，歸為一體。你們還要存感謝的心。

約書亞記 3 章 1-17 節 以色列人跨越約旦河進入應許之地

【經文】

- 3:1** 約書亞清早起來，和以色列眾人起行，離開什亭，來到約旦河，過河以前住在那裏。
- 3:2** 過了三天，官長走遍營中，
- 3:3** 吩咐百姓說：「當你們看見利未家的祭司抬着耶和華 - 你們上帝的約櫃的時候，你們就要起行離開所住的地方，跟着約櫃走，
- 3:4** 使你們知道所當走的路，因為這條路是你們從來沒有走過的。只是你們要與約櫃相隔約二千肘，不可太靠近約櫃。」
- 3:5** 約書亞吩咐百姓說：「你們要使自己分別為聖，因為明天耶和華必在你們中間行奇事。」
- 3:6** 約書亞對祭司說：「你們抬起約櫃，在百姓的前面過去。」於是他們抬起約櫃，走在百姓前面。
- 3:7** 耶和華對約書亞說：「從今日起，我必使你在以色列眾人眼前被尊為大，使他們知道我怎樣與摩西同在，也必照樣與你同在。」
- 3:8** 你要吩咐抬約櫃的祭司說：『你們到了約旦河的水邊，要在約旦河中站着。』」
- 3:9** 約書亞對以色列人說：「你們近前，到這裏來，聽耶和華 - 你們上帝的話。」
- 3:10** 約書亞說：「你們因這事會知道永生的上帝在你們中間，他必從你們面前趕出迦南人、赫人、希未人、比利洗人、革迦撒人、亞摩利人、耶布斯人。」
- 3:11** 看哪！全地之主的約櫃必在你們的前面過去，到約旦河裏。
- 3:12** 現在，你們要從以色列支派中選出十二個人，每支派一人。
- 3:13** 當抬耶和華全地之主約櫃的祭司，腳掌踏入約旦河水裏的時候，約旦河的水，就是從上往下流的水，必然中斷，豎立成壘。」
- 3:14** 百姓起行離開帳棚過約旦河的時候，抬約櫃的祭司在百姓的前面。
- 3:15** 那時正是收割的日子，約旦河的水漲滿兩岸。抬約櫃的人到了約旦河，抬約櫃的祭司腳一入水邊，
- 3:16** 那從上往下流的水就在很遠的地方，在撒拉但旁邊的亞當城那裏停住，豎立成壘；那往亞拉巴海，就是鹽海下流的水全然中斷。於是，百姓在耶利哥的對面過了河。

3:17 抬耶和華約櫃的祭司在約旦河中的乾地上穩穩站着，以色列眾人都從乾地上過去，直到全國都過了約旦河。

【默想】

今天的經文中約書亞率領以色列人渡過約旦河，這是他們又一次人生中重大的經歷。上次過紅海為了離開不自由之地，這次是為了要進入應許的自主之地。上次是第一代的奴隸，這次是在曠野漂流大半輩子的第二代的「漂流者」，他們兩代之間有著不同的限制，但也有共同的嚮往。上次過紅海時，是摩西將海先分開出現了旱地，他們才走在其中，這次則是要祭司的腳先下水，河水才分開。他們都同樣經驗了一次特殊的經歷，也同樣是在通過新的里程碑之後，迎接著新的挑戰。他們都仍在學習中，他們的旅程也尚未完成。每年經歷復活的節期，我們一次又一次地重燃復活的盼望，也重溫復活的熱誠與喜樂，但是我們也一次又一次地迎接著生命不同階段的挑戰。從埃及、紅海、曠野、約旦河，到達迦南，再經歷後來亡國的離散，再復歸迦南的這一切經歷，人們到底還要熬煉多久才能成熟？你今年的復活期要如何度過？比起去年此時，你的靈性是否更加成長與堅定呢？

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）

3:13 當抬耶和華全地之主約櫃的祭司，腳掌踏入約旦河水裏的時候，約旦河的水，就是從上往下流的水，必然中斷，豎立成壘。

詩篇 118 篇 1-2,14-24 節 在這日上帝已行動

【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 28 章 1-10 節 宣講復活

【經文】

28:1 (可 16:1-8 路 24:1-12 約 20:1-10) 安息日過後，七日的第一日，天快亮的時候，抹大拉的馬利亞和另一個馬利亞來看墳墓。

28:2 忽然，地大震動；因為有主的一個使者從天上下來，把石頭滾開，坐在上面。

28:3 他的相貌如同閃電，衣服潔白如雪。

28:4 看守的人嚇得渾身顫抖，甚至和死人一樣。

28:5 天使回應婦女說：「不要害怕！我知道你們是尋找那釘十字架的耶穌。」

28:6 他不在這裏，照他所說的，他已經復活了。你們來！看看安放他的地方。

28:7 快去告訴他的門徒，說他已從死人中復活了，並且要比你們先到加利利去，在那裏你們會看見他。看哪！我已經告訴你們了。」

28:8 婦女們急忙離開墳墓，又害怕，又大為歡喜，跑去告訴他的門徒。

28:9 忽然，耶穌迎上她們，說：「平安！」她們就上前抱住他的腳拜他。

28:10 耶穌對她們說：「不要害怕！你們去告訴我的弟兄，叫他們往加利利去，在那裏會見到我。」

【默想】

今天經課記述了耶穌復活後顯現的首兩句話是「平安！」，以及「不要害怕！」這是人們未曾經歷過的復活事件，難免感到陌生與恐懼，所以天使及耶穌先後都安慰婦女們，要她們不要害怕。「平安」是恐懼的相反，恐懼中是不會有平安的。所以耶穌主動向她們報平安，這不只是禮貌性的打招呼而已。因為平安，也就是有平靜安穩的心，才能看清復活的意義。在這過程中耶穌委派了第一批的福音使者去傳遞祂復活的消息，這批使者就是這群婦女，在猶太人中婦女與小孩的見證是不能採信的。但復活的耶穌親自要她們擔任這個見證使者的角色，要她們去告訴其他的門徒到加利利會面。「又害怕，又大為歡喜」是福音書作者形容第一批聽到耶穌復活的婦女們的心情。請問當你初次聽到耶穌復活的信息時，你的感受如何？你當時如何看待這件事？現在的你又是如何看待這事件呢？

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）

28:8 婦女們急忙離開墳墓，又害怕，又大為歡喜，跑去告訴他的門徒。

28:9 忽然，耶穌迎上她們，說：「平安！」她們就上前抱住他的腳拜他。

28:10 耶穌對她們說：「不要害怕！你們去告訴我的弟兄，叫他們往加利利去，在那裏會見到我。」

星期四 (4/9)

雅歌 2 章 8-15 節 興起，因為冬天已經過去

【經文】

2:8 聽啊！我良人的聲音，看哪！他穿山越嶺而來。

2:9 我的良人像羚羊，像小鹿。看哪，他站在我們的牆壁邊，從窗戶往裏觀看，從窗格子往裏窺探。

2:10 我的良人對我說：「我的佳偶，起來！我的美人，與我同去！」

2:11 看哪，因為冬天已逝，雨水止住，已經過去了。

2:12 地上百花開放，歌唱的時候到了，斑鳩的聲音在我們境內也聽見了。

2:13 無花果樹的果子漸漸成熟，葡萄樹開花，散發香氣。我的佳偶，起來！我的美人，與我同去！

2:14 我的鴿子啊，你在磐石穴中，在陡巖的隱密處。求你容我得見你的面貌，求你容我得聽你的聲音；因你的聲音悅耳，你的容貌秀美。

2:15 請為我們擒拿狐狸，就是毀壞葡萄園的小狐狸，我們的葡萄正在開花。」

【默想】

今天的經文是雅歌第二首詩中的第一段，形容準新娘想像著未來夫婿前來找她。她的未婚夫活潑健康，有如山中的羚羊或小鹿，蹦蹦跳跳地來到她家門外，於是他從窗口往室內探，想約情人也就是未婚妻一起出去遊玩。這是個很好的時機，嚴寒的冬天已經遠去，早春的雨季已過了，此時正是春天要步入夏季前的溫暖時刻，花兒已開放，鳥兒聲此起彼落，果樹漸漸成熟，也有要開花結果之勢。這時情人相約是再美好不過的事了。雅歌是一首長篇的情詩，但它為何要放在聖經的正典之中呢？從早期教父開始，就有人喜愛用「靈意解經」來講解雅歌，用來形容上主與人靈性上的密契。若從這個角度，今天的經文就是現在正是回應上主呼喚的最好季節，如隱喻會破壞關係的狐狸都要除去，但求順利得見主面。大齋期的冬日已過，使人窩在室內的初春之雨也已過去，現在正是在復活的清新氣氛中，請認真思想我們與上主的關係。你的心裏是否渴慕與復活的主相遇呢？

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）

2:14 我的鴿子啊，你在磐石穴中，在陡巖的隱密處。求你容我得見你的面貌，求你容我得聽你的聲音；因你的聲音悅耳，你的容貌秀美。

2:15 請為我們擒拿狐狸，就是毀壞葡萄園的小狐狸，我們的葡萄正在開花。

詩篇 16 篇 滿足的喜樂

【經文】

16:1 上帝啊，求你保佑我，因為我投靠你。

16:2 我^a曾對耶和華說：「你是我的主，我的福氣惟獨從你而來。」

16:3 論到世上的聖民，他們是尊貴的人，是我最喜悅的。

16:4 追逐^b別神的，他們的愁苦必增加；他們所澆奠的血我不獻上，我嘴唇也不提別神的名號。

16:5 耶和華是我的產業，是我杯中的福分；我所得的，你為我持守。

16:6 用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；我的產業實在美好。

16:7 我要稱頌那指引我的耶和華，在夜間我的心腸也指教我。

16:8 我讓耶和華常在我面前，因他在我右邊，我就不致動搖。

16:9 因此，我的心歡喜，我的靈^c快樂；我的肉身也要安然居住。

16:10 因為你必不將我的靈魂^d撇在陰間，也不讓你的聖者見地府^e。

16:11 你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂。

【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 [16.2] 「我」：有古卷是「你」。

^b [16.4] 「追逐」：原文另譯「選擇」。

^c [16.9] 「靈」：原文是「榮耀」。

^d [16.10] 「我的靈魂」或譯「我」。

^e [16.10] 「地府」：七十士譯本是「朽壤」。

歌羅西書 4 章 2-5 節 在基督裡的新生命

【經文】

4:2 你們要恆切禱告，在禱告中警醒感恩。

4:3 同時，也要為我們禱告，求上帝給我們開傳道的門，能宣講基督的奧祕，

4:4 使我能按着所該說的話將這奧祕顯明出來，我為此而被捆鎖。

4:5 你們要把握時機，用智慧與外人來往。

【默想】

保羅常在他的書信裏提醒信徒要多多禱告，今天書信經課照樣提醒歌羅西教會的信徒們要禱告。這段經文讓我們也得以在祈禱的態度上有所提醒。首先祈禱要「恆切」，表示要耐心且持續；我們祈禱有時難免會有不順遂，未能馬上得到回應的時候，但我們卻不能因此而放棄，要繼續尋求。再者，祈禱要「警醒」，意思是要清醒地禱告，不要像是客西馬尼園的門徒般睡著了，也不能在禱告時候失去了「悟性」，禱告在一般的情況下，要保持「清醒」的狀態。最後提醒我們不只是為自己個人相關的事禱告，也要為他人，特別是為事奉中的同工、傳道等代禱。保羅要求人代禱時，並不是為他個人順利與否代禱，比如在監獄中的他，並不要求人為他早日得釋放，或官司勝訴代禱。他要人為了他能夠「按著所該說的話將這奧祕顯明出來」禱告，也就是為了他能有效的宣講福音代禱。所以「恆切」、「警醒」與為福音工作「代禱」是保羅對禱告生活的提醒。此刻我們要以這樣的要求來檢視我們的禱告生活，是否符合保羅的提醒？此外，保羅最後提到不單只是禱告，還要把握時間以及有「機智」地與外人多往來。與人相互往來才有接觸的機會，有了接觸才有機會作見證，有了見證才有皈依的果子。然而，我們與人交往若是僅有「皈依」別人的企圖，也會使交往不自然，會引起人的防範。若是交情只能停留在世俗的層面，又好像很「不屬靈」，所以我們要求主給我們智慧，得以拿捏分寸，進退得宜，既保持誠心也表現尊重。今天就讓我們一方面檢討我們的禱告生活，同時也反省我們的社交生活。

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）

4:2 你們要恆切禱告，在禱告中警醒感恩。

4:5 你們要把握時機，用智慧與外人來往。

雅歌 5 章 9 節至 6 章 3 節 花園中所喜愛的一切

【經文】

5:9 你這女子中最美麗的，你的良人有甚麼勝過別的良好人呢？你的良人有甚麼勝過別的良好人，使你這樣囑咐我們？

5:10 我的良人紅潤發亮，超乎萬人之上。

5:11 他的頭像千足的純金，他的髮絡卷曲，黑如烏鴉。

5:12 他的眼如溪水旁的鴿子，沐浴在奶中，安得合式^a。

5:13 他的兩頰如香花園，如香草臺^b；他的嘴唇像百合花，滴下沒藥汁。

5:14 他的雙手宛如金條，鑲嵌水蒼玉；他的身體如同雕刻的象牙，周圍鑲嵌藍寶石。

5:15 他的腿好比白玉石柱，安在精金座上；他的容貌如黎巴嫩，佳美如香柏樹。

5:16 他的口甘甜，他全然可愛。耶路撒冷的女子啊，這是我的良人，這是我的朋友。

6:1 你這女子中最美麗的，你的良人往何處去？你的良人轉向何處去了？我們好與你同去尋找他。

6:2 我的良人進入自己園中，到香花園，在園內放牧，採百合花。

6:3 我屬我的良人，我的良人屬我；他在百合花中放牧。

【默想】

今天的經文是雅歌中第五首的尾聲，這是一首「新郎頌」，因為準新娘到處找她的良人，於是引起眾女子們的提問：「新郎到底有什麼好的？（值得美麗的妳這麼癡心）」所以新娘從第 10 到 16 節的回答中，用了許多形容詞來描述她的良人完美的身體，總之他是「全然可愛」的。於是眾女子回應說，有這麼好的人，在哪裡？我們和妳一起去找。新娘回答，不用了，他正在自己的花園中。她和他的關係是：「我屬我的良人，我的良人屬我」，也就是他們是彼此相屬的。然而，此處的經文與雅歌二章 16 節的「我的良人屬我，我也屬他」稍有不同。六章 3 節是新娘先認定自己是屬他，看起來更有把握！同樣這段經文雖是一首道地的民間情歌，其中描述著彼此相屬的情懷，若借喻作為我們與復活的主之間的關係，我們是否

^a [5.12] 「安得合式」或譯「坐在溪水邊」。

^b [5.13] 「如香草臺」：七十士譯本是「散發香味」。

也有這樣「彼此相屬」的把握呢？

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）

6:3 我屬我的良人，我的良人屬我；他在百合花中放牧。

詩篇 16 篇 滿足的喜樂

【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 15 章 1-11 節 見證基督的復活

【經文】

15:1 弟兄們，我要你們認清我先前傳給你們的福音；這福音你們領受了，又靠着它站立得住，

15:2 你們若能夠持守我傳給你們的信息，就必因這福音得救，否則你們是徒然相信。

15:3 我當日所領受又傳給你們的，最重要的就是：照聖經所說，基督為我們的罪死了，

15:4 而且埋葬了；又照聖經所說，第三天復活了，

15:5 還顯給磯法看，又顯給十二使徒看，

15:6 後來一次顯給五百多弟兄看，其中一大半到現在還在，卻也有已經睡了的。

15:7 以後他顯給雅各看，再顯給眾使徒看，

15:8 最後也顯給我看；我如同未到產期而生的人一般。

15:9 我原是使徒中最小的，不配稱為使徒，因為我曾迫害過上帝的教會。

15:10 然而，由於上帝的恩典，我才成了今日的我，並且他所賜給我的恩典不是徒然的。我比眾使徒格外勞苦；其實不是我，而是上帝的恩典與我同在。

15:11 無論是我或是其他使徒，我們都如此傳，你們也都如此信了。

【默想】

今天的經文中，保羅顯示他所傳講及領受那使人得救的福音，其中最核心的部分就是基督照著聖經所說的死與復活，基督的死是為了我們的罪而死，且死透了，被埋葬了三天。然而第三天他竟然復活了，見證他復活的有彼得（磯法），十二使徒，耶穌的弟弟雅各，還曾有一次顯現給五百名弟兄們看，這些都是見證人。當然還有原先迫害教會的保羅，也遇到過復活的主。這一切都在闡明福音的核心是基督復活的「事實」，因為許多人為此作見證，而且因著耶穌的復活才能真正實現聖經上對上主拯救的說法。然而，過去這些曾親眼見過復活的耶穌顯現的人們已經不在了，那麼復活後成立的信仰群體，如何繼續「見證」基督的復活呢？我們都相信基督復活，接受了使徒的見證，然而真正的相信，也包含了不計一切的見證。俯心自問，你如何見證復活的基督呢？

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）

15:3 我當日所領受又傳給你們的，最重要的就是：照聖經所說，基督為我們的罪死了，

15:4 而且埋葬了；又照聖經所說，第三天復活了。

星期六 (4/11)

雅歌 8 章 6-7 節 愛之強烈如同死亡

【經文】

8:6 求你將我放在你心上如印記，帶在你臂上如戳記。因為愛情如死之堅強，熱戀如陰間之牢固，所發的光是火焰的光，是極其猛烈的火焰^a。

8:7 愛情，眾水不能熄滅，江河也不能淹沒。若有人拿家中所有的財寶要換愛情，就全被藐視。

【默想】

今天這段經文可以作為雅歌的結論，也就是作者對愛情的註解。愛情使人感到彼此相屬，所有外在的信物都不足以表示這種關係，只能以心上的印記或身上的戳記來表達那種不能分離的記號。愛情往往使人熱情如火，也使人堅強，詩人用所有人都不可去除的「死亡」，以及猶太人文化中的「陰間」來形容愛情的堅固與牢靠。若有人以財寶來換愛情，會顯得俗不可耐。這一切的形容都指向一種不能改變的相屬關係。讓我們想到我們與復活的主之間，並不只是冷冰冰的教義關係，「因為這樣……，所以那樣……」的理性思考。活生生的生命之間應該是有「情感」的面向，再次用這首情歌來反省我們與復活的主之間，在靈性的交流上，可有堅固的情感？

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）

8:6 求你將我放在你心上如印記，帶在你臂上如戳記。因為愛情如死之堅強，熱戀如陰間之牢固，所發的光是火焰的光，是極其猛烈的火焰。

詩篇 16 篇 滿足的喜樂

【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 [8.6] 「極其猛烈的火焰」或譯「耶和華的烈焰」。

約翰福音 20 章 11-20 節 抹大拉的馬利亞的見證

【經文】

20:11 (太 28:9-10 可 16:9-11) 馬利亞卻站在墳墓外面哭。她哭的時候，低頭往墳墓裏看，

20:12 看見兩個天使穿着白衣，在安放耶穌身體的地方坐着，一個在頭，一個在腳。

20:13 天使對她說：「婦人，你為甚麼哭？」她對他們說：「因為有人把我主移走了，我不知道他們把他放在哪裏。」

20:14 說了這些話，她轉過身來，看見耶穌站在那裏，卻不知道他是耶穌。

20:15 耶穌問她：「婦人，你為甚麼哭？你找誰？」馬利亞以為他是看園子的，就對他說：「先生，若是你把他移了去，請告訴我，你把他放在哪裏，我去把他移回來。」

20:16 耶穌對她說：「馬利亞。」馬利亞轉過身來，用希伯來話對他說：「拉波尼！」（「拉波尼」就是老師的意思。）

20:17 耶穌對她說：「不要拉住我，因為我還沒有升上去見我的父。你到我弟兄那裏去告訴他們，我要升上去見我的父，也是你們的父，見我的上帝，也是你們的上帝。」

20:18 抹大拉的馬利亞就向門徒報信：「我已經看見了主。」她又把主對她說的話告訴他們。

20:19 (太 28:16-20 可 16:14-18 路 24:36-49) 那日（就是七日的第一日）晚上，門徒因怕猶太人，所在的地方門都關了。耶穌來，站在當中，對他們說：「願你們平安！」

20:20 說了這話，他把手和肋旁給他們看。門徒一看見主就喜樂了。

【默想】

今天的經文與剛過的主日福音書經課大致相同，有關福音書對主復活的記載，約翰福音二十章 12-20 節，以及馬太福音二十八章 1-10 節是常被引用，或交替使用的，這段經文中的敘述較為詳盡，尤其是復活的耶穌與抹大拉的馬利亞間的對話，當馬利亞發現耶穌時，就過去抱住耶穌，一如馬太福音 28 章 9 節的敘述，但接著耶穌制止她，並且說：「我要升上去見我的父……」，這是因為耶穌曾應許他們：「我必不撇下你們為孤兒，我必到你們這裏來。再過不久，世人不再看見我，你們卻會看見我，因為我活著，你們也要活著……」（約翰福音十四章 18-19 節）在祂

離世不久，祂會再來到他們中間，讓他們見到祂。但耶穌不要讓馬利亞誤以為，從此祂就與他們像以前一樣在一起，耶穌所指的同在是指將以聖靈保惠師的到來與他們同在，所以祂要升天之後，聖靈才會「降臨」，明確地與他們同在。從這個脈絡我們才可以明白耶穌與抹大拉的馬利亞之間的對話。抹大拉的馬利亞無意之間，卻成了使徒中的使徒，她是最早向使徒們見證且宣告耶穌復活的消息。我們可以想像「我已經看見主了」這句話，之所以讓門徒們認真看待這個信息，一定不只是一句平鋪直敘冷冰冰的話，而是伴隨著她充滿喜樂、盼望，無法形容的表情。從這角度請想想，你是如何見證基督復活的？

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）

20:17 耶穌對她說：「不要拉住我，因為我還沒有升上去見我的父。你到我弟兄那裏去告訴他們，我要升上去見我的父，也是你們的父，見我的上帝，也是你們的上帝。」

20:18 抹大拉的馬利亞就向門徒報信：「我已經看見了主。」她又把主對她說的話告訴他們。

星期日 (4/12) 復活節後第二主日

使徒行傳 2 章 14a,22-32 節 上帝成就對大衛的應許

【經文】

2:14 彼得和十一個使徒站起來，他就高聲向眾人說：「猶太人和所有住在耶路撒冷的人哪，這件事你們要知道，要側耳聽我的話。

2:22 「以色列人哪，你們要聽我這些話：拿撒勒人耶穌就是上帝以異能、奇事、神蹟向你們證明出來的人，這些事是上帝藉着他在你們中間施行，正如你們自己知道的。

2:23 他既按着上帝確定的旨意和預知被交與人，你們就藉着不法之人的手把他釘在十字架上，殺了。

2:24 上帝卻將死的痛苦解除，使他復活了，因為他原不能被死拘禁。

2:25 大衛指着他說：『我看見^a主常在我眼前，他在我右邊，使我不至於動搖。

2:26 所以我心裏歡喜，我的舌頭快樂，而且我的肉身要安居在指望中。

2:27 因你必不將我的靈魂撇在陰間，也不讓你的聖者見朽壞。

^a [2.25] 「看見」：原文直譯「預見」。

2:28 你已將生命的道路指示我，必使我在你面前充滿快樂。』

2:29 「諸位弟兄，先祖大衛的事，我可以坦然地對你們說：他死了，也埋葬了，而且他的墳墓直到今日還在我們這裏。

2:30 既然大衛是先知，他知道上帝曾向他起誓，要從他的後裔中立一位坐在他的寶座上。

2:31 他預先看見了，就講論基督的復活，說：『他不被撇在陰間；他的肉身也不見朽壞。』

2:32 這耶穌，上帝已經使他復活了，我們都是這事的見證人。

【默想】

我們可以觀察，到底在使徒行傳中是怎樣的力量，使門徒們不約而同地勇於為基督的復活作見證呢？你想當時的聽眾如何了解他們的見證？請參閱撒母耳記下七章 12-17 節，上主應許大衛的「(那)後裔」要承受永恆的國，當時大衛理解先知所指的應該是所羅門，但現實上所羅門之後大衛的寶座(王朝)並沒有長期存在，門徒就指出「那後裔」是指耶穌，祂用復活來證明祂所說的國是永恆的國度。原來上主在歷史中早已有了伏筆。此刻門徒特別是彼得越來越多發現聖經上指著基督所說的話了。如果上主在歷史上的伏筆，是指向現今的耶穌，那麼上主使祂從死裏復活，也就不那麼難以置信了。此外，彼得的講章中多次用到「你們」，彷彿是對著殺害耶穌的一群「兇手」們證道或是審問。請想想這個畫面，那些參與謀害耶穌的人，如今倒過來被那些追隨復活的耶穌的門徒審問，這本身就是非常顛覆性的時刻，是復活後一連串顛覆的現象之一。請想想耶穌的復活還帶來了什麼顛覆性的變化呢？

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）

2:30 既然大衛是先知，他知道上帝曾向他起誓，要從他的後裔中立一位坐在他的寶座上。

2:31 他預先看見了，就講論基督的復活，說：『他不被撇在陰間；他的肉身也不見朽壞。』

2:32 這耶穌，上帝已經使他復活了，我們都是這事的見證人。

詩篇 16 篇 滿足的喜樂

【經文】

16:1 上帝啊，求你保佑我，因為我投靠你。

16:2 我^a曾對耶和華說：「你是我的主，我的福氣惟獨從你而來。」

16:3 論到世上的聖民，他們是尊貴的人，是我最喜悅的。

16:4 追逐^b別神的，他們的愁苦必增加；他們所澆奠的血我不獻上，我嘴唇也不提別神的名號。

16:5 耶和華是我的產業，是我杯中的福分；我所得的，你為我持守。

16:6 用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；我的產業實在美好。

16:7 我要稱頌那指引我的耶和華，在夜間我的心腸也指教我。

16:8 我讓耶和華常在我面前，因他在我右邊，我就不致動搖。

16:9 因此，我的心歡喜，我的靈^c快樂；我的肉身也要安然居住。

16:10 因為你必不將我的靈魂^d撇在陰間，也不讓你的聖者見地府^e。

16:11 你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂。

【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 [16.2] 「我」：有古卷是「你」。

^b [16.4] 「追逐」：原文另譯「選擇」。

^c [16.9] 「靈」：原文是「榮耀」。

^d [16.10] 「我的靈魂」或譯「我」。

^e [16.10] 「地府」：七十士譯本是「朽壤」。

彼得前書 1 章 3-9 節 重生所帶來活潑的盼望

【經文】

1:3 願頌讚歸於我們主耶穌基督的父上帝！他曾照自己的大憐憫，藉着耶穌基督從死人中復活，重生了我們，使我們有活的盼望，

1:4 好得到不朽壞、不玷污、不衰殘、為你們存留在天上的基業，

1:5 就是為你們這些藉着信、蒙上帝大能保守的人，能獲得他所預備、到末世要顯現的救恩。

1:6 雖然你們必須在百般試煉中暫時憂愁，你們要為此喜樂^a，

1:7 使你們的信心既被考驗，就比那被火試煉仍然能壞的金子更顯寶貴，可以在耶穌基督顯現的時候得着稱讚、榮耀、尊貴。

1:8 雖然你們沒有見過他，卻是愛他；如今雖看不見，你們卻因信他而有說不出來、滿有榮光的喜樂，

1:9 因為你們^b得到信心的效果，就是靈魂的得救。

【默想】

今天的經文反映了彼得對復活的信念，基督的復活也是救恩的核心，首先是「耶穌基督的父上帝」藉著耶穌的復活，重生了我們，因此我們有了活的盼望。所以耶穌基督的復活與父上帝的憐憫是救恩中不可或缺的一環。其效果是為我們帶來「重生」的生命，以及「活」的盼望。憐憫、復活、重生、活的盼望這是相互關聯的，因上主的憐憫，所以一切才有可能展開，包括了對我們的「救恩」。此外，因基督的復活，展現給我們的是一種不一樣的生命品質。這是重生的生命，這生命使我們能與上主之間有活潑的關係。因為主是活的，所以帶給我們的盼望也是「活」的，而不是「死」的。這樣的盼望，使我們能有經得起試煉的信心，這種信心的品質，使我們在世上的生活，無論經歷順境或逆境都可以保持喜樂，因為確信「在耶穌基督顯現的時候得着稱讚、榮耀、尊貴」。在這一整個過程中，基督的復活成為救恩最核心的關鍵，使上帝的旨意可以徹底地實現，讓救恩在我們的生活可以徹底地落實。所以接下來彼得書信中提到的種種患難，在這個視野下，也不是什麼不能勝過的事了。請問基督的復活可有對你實際的生活產生影響嗎？

^a [1.6]「你們要為此喜樂」或譯「為此你們有喜樂」。

^b [1.9]有古卷是「我們」。

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

1:3 願頌讚歸於我們主耶穌基督的父上帝！他曾照自己的大憐憫，藉着耶穌基督從死人中復活，重生了我們，使我們有活的盼望。

約翰福音 20 章 19-31 節 看見復活基督所受的傷

【經文】

20:19（太 28:16-20 可 16:14-18 路 24:36-49）那日（就是七日的第一日）晚上，門徒因怕猶太人，所在的地方門都關了。耶穌來，站在當中，對他們說：「願你們平安！」

20:20 說了這話，他把手和肋旁給他們看。門徒一看見主就喜樂了。

20:21 於是耶穌又對他們說：「願你們平安！父怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。」

20:22 說了這話，他向他們吹一口氣，說：「領受聖靈吧！」

20:23 你們赦免誰的罪，誰的罪就得赦免；你們不赦免誰的罪，誰的罪就不得赦免。」

20:24 那十二使徒中，有個叫低土馬的多馬，耶穌來的時候，他沒有和他們在一起。

20:25 其他的門徒就對他說：「我們已經看見主了。」多馬卻對他們說：「除非我看見他手上的釘痕，用我的指頭探入那釘痕，用我的手探入他的肋旁，我絕不信。」

20:26 過了八日，門徒又在屋裏，多馬也和他們在一起。門都關了，耶穌來，站在當中，說：「願你們平安！」

20:27 然後他對多馬說：「把你的指頭伸到這裏來，看看我的手；把你的手伸過來，探入我的肋旁。不要疑惑，總要信！」

20:28 多馬回答，對他說：「我的主！我的上帝！」

20:29 耶穌對他說：「你因為看見了我才信嗎？那沒有看見卻信的有福了。」

20:30 耶穌在他門徒面前另外行了許多神蹟，沒有記錄在這書上。

20:31 但記載這些事是要使你們信^a耶穌是基督，是上帝的兒子，並且使你們信他，好因着他的名得生命。

^a [20.31] 「使你們信」：有古卷是「使你們繼續信」。

【默想】

坐困愁城的門徒們把因為逾越節的意外遭遇，以及亂烘烘的世界都關在了門外，他們聚在閣樓上暫時避開可能失控的迫害。就在這時，復活的耶穌突然向他們顯現，祂展示了祂受難及被釘過程中留下的傷痕，這表示顯現的不是一個靈魂，祂仍保留了傷痕，又能從緊閉的房間中來去自如的一個新的身體。一聲「願你們平安！」一掃門徒們心中的陰霾，他們不自覺地就喜樂了起來。接下來的敘述，可以說是約翰福音中的「五旬節經歷」，首先耶穌給了他們新的任務，「父怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。」他們曾被呼召，如今進一步被差遣。然而就在此時，當門徒們聚集在一起成為一個新的群體前，耶穌向他們吹了一口氣，讓他們領受聖靈。這個舉動讓人想起，起初創造主向著塵土吹了一口氣，使人成為有靈的活人一樣。這一群人，因為領受了那一口氣（也就是聖靈），成為了一個新的有靈性的社群，他們是要為基督的復活作見證的群體，他們要成為被差遣的信仰群體，他們是基督的身體。用先賢的話說：他們成為基督的口、基督的腳、基督的手，繼續基督的救贖的工作，又如歌羅西書一章 24 節所說的「要補滿基督未盡的苦難」。多馬是最多疑的，但他最後的認信：「我的主！我的上帝」道出了約翰福音作者的目的與結論，記載這一切就是為了這個認信，復活使我們認出耶穌基督是上帝的兒子，我們因信祂而得著生命。你預備好再次接受這樣的差遣，成為見證基督復活的群體中的一份子嗎？你也預備好領受聖靈，使我們得著能力成為基督復活的見證嗎？

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）

20:21 於是耶穌又對他們說：「願你們平安！父怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。」

20:22 說了這話，他向他們吹一口氣，說：「領受聖靈吧！」

20:23 你們赦免誰的罪，誰的罪就得赦免；你們不赦免誰的罪，誰的罪就不得赦免。」

本週小組討論

鄭沂珊

一、出死入生復活新生

從紅海前的恐懼到神施行拯救，使百姓出死入生（出 14:10-31；15:1-21），再到過約旦河進入應許之地（書 3:1-17），詩人宣告「這是耶和華所定的日子」（詩 118:1-2,14-24）；福音書見證主從死裡復活（太 28:1-10；約 20:1-18,11-20），使徒也宣講祂從死裡復活、成為萬人的主（徒 10:34-43；林前 15:1-11）。

💡 當神一次次帶領祂的子民「出死入生」時，你是否真實活在復活的事實中？你生命中仍被「埃及」或「死亡權勢」捆綁的地方是什麼？復活的主今日如何帶領你跨越恐懼與限制，進入祂所預備的新生命？

二、脫舊更新煥然而生

保羅勸勉信徒既與基督一同復活，就當思念上面的事（西 3:1-4），並且治死地上的情慾、脫去舊人（西 3:5-11），穿上憐憫、恩慈與愛（西 3:12-17）；這更新不只是內在轉化，也成為生命樣式的重塑。正如雅歌中尋找與回應所愛者的渴慕（歌 2:8-15；5:9-6:3；8:6-7），呈現一種被愛吸引、轉向回應的生命。

💡 復活的生命是否已具體改變你的生活樣式？有哪些「舊人」仍未脫去，使你停留在過去的轄制中？你是否真實讓基督的生命在你裡面作王，使你在愛與聖潔中持續更新而生？

三、尋主見主見證而生

抹大拉的馬利亞在黑暗與眼淚中尋找主，最終被復活的主呼喚並差遣（約 20:1-18,11-20），門徒也從懼怕轉為見證（太 28:1-10）；使徒因此宣講復活的福音（徒 10:34-43；林前 15:1-11），並勸勉信徒把握時機、以智慧與外人交往（西 4:2-5）。這是一條從「尋找」到「相遇」，再到「見證」的生命路徑。

💡 你是否仍停留在尋找與疑惑之中，還是已真實經歷復活主的同在？在你的處境與群體中，主正差遣你向誰作見證？你如何把復活的經歷轉化為具體的行動，使更多人因你的生命而認識這位賜生命的主？

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