聖經禱告

每日3讀3禱

2026

甲年 馬太年

甲年復活期第六主日、基督升天日至復活期第七主日

2026.5.10－5.17

（經文採用 2010 和修版）

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！

自復活主日至此，到了第六週，復活期也臨近尾聲。本週的週四是基督升天日(Ascension of the Lord)，也就是根據使徒行傳一章 3 節提到耶穌基督升天而定下的教會節期，時間從復活主日算起的四十天，因此日期雖然會有浮動，但都固定在週四。在基督升天日再加上十天，則是聖靈降臨節（五旬節）。

本週回應第六主日的經課延伸上主應許的主題；舊約經課回顧上帝所立之約的堅實，新約經課則提醒我們無法迴避仍存留在地上的事實，這一週前半都是回應聖靈保惠師到來的應許與必要。

週四的經課除了基督升天日的記述外，經課如同為升天的基督「述職」一般，再次表明祂的身份，那位應驗上帝曾經應許予世人的救贖主。

在預備第七主日的經課中，舊約經課藉以利亞與以利沙的事件，類比了聖靈到來，以及留下來的人所要面對的挑戰；新約經課重提我們還是罪人時的生命狀態，唯有跟著基督在生命與靈性上尋索，是通往與上主心思意念合一的途徑。

教會年的時間將近一半了。願我們在認識三一上主與靈性生命成長上都有所增長，能為生命在基督裡持續成長而感恩。

陳繼賢弟兄
於 2026 年復活期第六主日前夕

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 (5/10)　復活期第六主日

使徒行傳 17 章 22-31 節　保羅給雅典人的信息

【經文】

17:22 保羅站在亞略巴古當中，說：「諸位雅典人！我看你們凡事很敬畏鬼神。

17:23 我到處走走的時候，仔細觀察你們所敬拜的，發現一座壇，上面寫着『獻給未識之神明』。你們所不認識而敬拜的，我現在向你們宣告：

17:24 他是創造宇宙和其中萬物的上帝；他既是天地的主，就不住在人手所造的殿宇裏，

17:25 也不用人手去服侍，好像缺少甚麼似的；自己倒將生命、氣息、萬物賜給萬人。

17:26 他從一人[a]造出萬族，居住在全地面上，並且預先定準他們的年限和所住的疆界，

17:27 為要使他們尋求上帝，或者可以揣摩而找到他，其實他離我們各人不遠。

17:28 我們生活、行動、存在都在於他。就如你們的詩人也有人說：『我們也是他所生的。』

17:29 既然我們是上帝所生的，就不應該以為上帝的神性像人用手藝和心思所雕刻的金、銀、石像一般。

17:30 世人蒙昧無知的時候，上帝並不追究，如今卻吩咐各處的人都要悔改。

17:31 因為他已經定了日子，要藉着他所設立的人按公義審判天下，並且使他從死人中復活，給萬人作可信的憑據。」

【默想】

今天經文是初代教會宣教史上一個重要的轉折點，福音在非猶太人的地方開始公開地向非猶太人宣講，所以亞略巴古也被視為保羅個人宣教上重要的里程碑。他要對一群沒有猶太文化、風俗背景的群眾宣講，他敏銳地找到了一個關聯處──「未識之神明」。他發現這代表著百姓在追求真神，但卻始終無法找著；而找到的又不覺得已經「找著了」，所以仍在追尋之中，因為沒有任何的事物可以填滿上主造人時所留下的空間（如奧古斯丁所言）。所以保羅採不同以往向猶太人傳福音時的路徑──講論主耶穌就是那位彌賽亞，是大衛的後裔，要實現亞伯拉罕的應許等等，這些只有猶太人才能明白的主題。保羅向非猶太人的受眾是從創造的上主講起，因為所有人、萬族都是上主所造，所以使我們有共同的基本預設，那麼一

[a] [17.26]「人」：有古卷是「血脈」。

切的討論就有了交集。這意謂著保羅的信息從「基督論」，轉到了「創造論」，這是保羅在宣講時，對受眾所處的文化細膩觀察後的結果，也成為後世在跨文化宣教處境的一個典範。請問你向周圍的人傳福音時，是否也有考慮到他們接受福音的文化背景，或是他們處境的差異？還是順著福音教材的內容，原原本本地背頌給人聽呢？

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）

使徒行傳 17 章 23-25 節

我到處走走的時候，仔細觀察你們所敬拜的，發現一座壇，上面寫着『獻給未識之神明』。你們所不認識而敬拜的，我現在向你們宣告：他是創造宇宙和其中萬物的上帝；他既是天地的主，就不住在人手所造的殿宇裏，也不用人手去服侍，好像缺少甚麼似的；自己倒將生命、氣息、萬物賜給萬人。

詩篇 66 篇 8-20 節　萬民哪，在上帝裡喜樂

【經文】

66:8 萬民哪，你們當稱頌我們的上帝，使人得聽讚美他的聲音。
66:9 他使我們的性命存活，不叫我們的腳搖動。
66:10 上帝啊，你曾考驗我們，你熬煉我們，如煉銀子一樣。
66:11 你使我們進入羅網，把重擔放在我們身上。
66:12 你使人坐車軋我們的頭；我們經過水火，你卻使我們到豐富之地。
66:13 我要帶着燔祭進你的殿，向你還我的願，
66:14 就是在急難時我嘴唇所發的、口中所許的。
66:15 我要將肥牛的燔祭和公羊的香祭獻給你，又要把公牛和公山羊獻上。（細拉）
66:16 敬畏上帝的人哪，你們都來聽！我要述說他為我所做的事。
66:17 我曾用口求告他，我的舌頭也稱他為高。
66:18 我若心裏注重罪孽，主必不聽。
66:19 但上帝實在聽見了，他留心聽了我禱告的聲音。
66:20 上帝是應當稱頌的！他沒有推卻我的禱告，也沒有使他的慈愛離開我。

【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)

彼得前書 3 章 13-22 節　挪亞的時代，洗禮的象徵

【經文】

3:13 你們若熱心行善，有誰會害你們呢？

3:14 即使你們為義受苦，也是有福的。不要怕人的威嚇，也不要驚慌；

3:15 只要心裏奉主基督為聖，尊他為主。有人問你們心中盼望的理由，要隨時準備答覆；

3:16 不過，要以溫柔、敬畏的心回答。要存無虧的良心，使你們在何事上被毀謗，就在何事上使那些凌辱你們在基督裏有好品行的人自覺羞愧。

3:17 上帝的旨意若是要你們因行善受苦，這總比因行惡受苦好。

3:18 因為基督也曾一次為罪受苦[a]，就是義的代替不義的，為要引領你們[b]到上帝面前。在肉體裏，他被治死；但在靈裏，他復活了。

3:19 他藉這靈也曾去向那些在監獄裏的靈傳道，

3:20 就是那些從前在挪亞預備方舟、上帝容忍等待的時候不信從的人。當時進入方舟，藉着水得救的不多，只有八個人。

3:21 這水所預表的洗禮，現在藉着耶穌基督的復活拯救你們，不是除掉肉體的污穢，而是向上帝懇求有無虧的良心。

3:22 耶穌已經到天上去，在上帝的右邊，眾天使、有權柄的、有權能的都服從了他。

[a] [3.18]「受苦」：有古卷是「受死」。

[b] [3.18]「你們」：有古卷是「我們」。

【默想】

彼得在一連串信徒生活的教導之後，在今天的經文，他更指出信徒的生活會經歷苦難，但是不要感到意外或挫折，相反地，更要把握機會將新生命見證出來，因為我們的主基督已經完全得勝。首先彼得將受苦分為為義受苦、為行善受苦或是為惡受苦兩種。行惡而受苦自然是罪有應得，但是為行善而受苦，心裡要篤定，反而要逆勢而上，趁此機會將「心中盼望的緣由」，也就是將我們的「信仰」，以溫和、敬畏的態度，並無虧的心及耐心表達出來。所以受苦、受冤往往也是一個契機，顯示我們生命的品質及背後堅強的信念。這時要切記基督是我們表率，祂以義代替不義的方式拯救人們，也引領他們到上帝的面前。我們受點冤屈或苦難，也能效法基督一樣將人引到上帝面前。另一方面，彼得提到基督已經完全得勝，藉著祂十字架上所成就的，我們與上主建立了新的關係。祂雖受苦、受死，但在靈裏祂卻復活，意即祂復活後的身體不同於以往，可以突破過去的限制，能上天也能下地，特別是下到陰間宣告祂的勝利。原來在猶太人的世界觀中，世界是分為「天上的、地上的、地底下的」，請參啟示錄五章 13 節「我又聽見在天上、地上、地底下、滄海裏和天地間一切所有被造之物，都說：『願頌讚、尊貴、榮耀、權勢，都歸給坐在寶座上的那位和羔羊，直到永永遠遠！』」又如以弗所書四章 9-10 節「既說『他升上』，豈不是指他曾降到地底下嗎？那降下的，就是高升遠超越諸天之上的，為要充滿萬有。」所以彼得提到的「下到陰間」的確是新約中最難解釋的經文，但是我們至少可以看到，基督曾下到陰間向那些被監管的靈傳道，特別是挪亞方舟時代，除了挪亞一家八口之外，其他受難者的靈魂，竟然也有機會聽到耶穌所傳的道。然而困難在於這是聖經中的「孤例」，很難形成堅固的教義。但是我們把握經文的重點是耶穌上天、下地、到地底下宣告了祂的勝利，使宇宙間都聽到勝利的聲音。我們又有何懼呢？

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）

彼得前書 3 章 22 節

耶穌已經到天上去，在上帝的右邊，眾天使、有權柄的、有權能的都服從了他。

約翰福音 14 章 15-21 節　我們所愛的基督

【經文】

14:15 「你們若愛我，就會遵守我的命令。

14:16 我要求父，父就賜給你們另外一位保惠師[a]，使他永遠與你們同在。

14:17 他就是真理的靈，是世人不能接受的。因為他們既看不見他，也不認識他；
你們卻認識他，因他常與你們同在，也要在你們裏面。

14:18 我不會撇下你們為孤兒，我必到你們這裏來。

14:19 再過不久，世人不再看見我，你們卻會看見我，因為我活着，你們也要活着。

14:20 到那日，你們就會知道我在父裏面，你們在我裏面，我也在你們裏面。

14:21 有了我的命令而又遵守的人，就是愛我的；愛我的人，我父要愛他，我也要
愛他，並且要親自向他顯現。」

【默想】

今天的經文提到耶穌一方面跟門徒告別，另一方面要他們因為愛，所以要遵守祂的命令。在要求我們要遵守命令外，耶穌同時也宣布祂要求天父賜下聖靈，成為我們的保惠師，也就是「輔導」，祂會在我們裏面工作，幫助我們記得與遵守祂的教導與命令。這顯示了耶穌將不會再以在時空中的存在方式與我們見面，祂會以聖靈運行的方式，無遠弗屆地運行在我們的中間，在我們的靈性裏，讓我們可以靠著聖靈實踐耶穌的教導，活出基督的生命。換句話說，靠著聖靈來愛祂，我們就能活出在父裏面，在基督裏面，基督也在我們裏面的靈性生活。再過兩週要進入聖靈降臨的節期，你作好預備了嗎？其實今日的經文相當豐富，內含了許多寶貴的應許，建議可以集中以下幾個詞：「愛我」、「遵守我的命令」、「別人無法認得，但我們卻認得的聖靈（輔導、保惠師）」、「祂要指導我們一切的事」，想想你如何將這些應許，應用在你的生活上呢？

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）

約翰福音 14 章 20-21 節

到那日，你們就會知道我在父裏面，你們在我裏面，我也在你們裏面。有了我的命令而又遵守的人，就是愛我的；愛我的人，我父要愛他，我也要愛他，並且要親自向他顯現。

[a] [14.16]「保惠師」或譯「勸慰者」；26 節，15:26，16:7 同。

回應復活節後第六主日

星期一 (5/11)

創世記 9 章 8-17 節　立約的記號

【經文】

9:8 上帝對挪亞和同他一起的兒子說：

9:9 「看哪，我要與你們和你們後裔立我的約，

9:10 包括和你們一起所有的生物，就是飛鳥、牲畜、地上一切的走獸，凡從方舟裏出來地上一切的生物。

9:11 我與你們立我的約：凡有血肉的，不再被洪水滅絕，也不再有洪水毀壞這地了。」

9:12 上帝說：「這是我與你們，以及和你們一起的一切生物所立之永約的記號，直到萬代：

9:13 我把彩虹放在雲中，這就是我與地立約的記號了。

9:14 我使雲遮地的時候，會有彩虹出現在雲中，

9:15 我就記念我與你們，以及各樣有血肉的生物所立的約：不再有洪水氾濫去毀滅一切有血肉的了。

9:16 彩虹出現在雲中，我看見了，就要記念上帝與地上一切有血肉的生物所立的永約。」

9:17 上帝對挪亞說：「這就是我與地上一切有血肉的立約的記號。」

【默想】

挪亞一家離開方舟後，上主接著祝福他們一家人，旋即與他們一家及未來的後裔立約。今天的經文是上主與他們立約的敘述，上主不但與他們一家立約，也與所有有血有肉的生物立約，不再用洪水作全面性的毀滅，並且以雨後出現的彩虹作為記號，在這約上我們看到上主約束了祂自己。這是在舊約上主與人所立的五個約之一，第一個約是與始祖亞當之約（創世記二章 15-17 節），這個約的記號是「善惡樹」，內容與食物及樂園有關；第二個就是今天與挪亞一家及所有的活物所立的「彩虹之約」，以彩虹為記號，應許不再以「洪水毀滅一切」；第三個是與亞伯拉罕及其後裔所立的約（創世記十七章 1-14 節），應許作他們的上帝；第四個約是上主與以色列人在西奈山所立的約（出埃及記十九章 4-6 節），應許讓以色列人作祂的子民；第五個約，則是與大衛所立的約（撒母耳記下七章 5-16 節），應許大衛家的「那」後裔，要作王直到永遠，預表大衛的後裔在救贖中扮演關鍵

的角色。到了耶利米先知時，更進一步地宣告上主要與人立新的約。在新約裡基督最後的晚餐，直接言明祂受難所流的血，是立新約的血，為眾人免罪而流。「與人立約」是上主施行救贖的過程與記號。上主在約中不斷地約束自己，所以祂要求我們也要捨己跟隨祂，這是理所當然的。請問你如何看待上主「自我約束」以成全救恩這一回事呢？

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）

創世記 9 章 14-15 節

我使雲遮地的時候，會有彩虹出現在雲中，我就記念我與你們，以及各樣有血肉的生物所立的約：不再有洪水氾濫去毀滅一切有血肉的了。

詩篇 93 篇　上帝在洪水之上掌權

【經文】

93:1 耶和華作王！他以威嚴為衣穿上；耶和華以能力為衣，以能力束腰，世界就堅定，不得動搖。

93:2 你的寶座從太初立定，你從亙古就有。

93:3 耶和華啊，大水揚起，大水發聲，大水澎湃。

93:4 耶和華在高處大有威力，勝過諸水的響聲，洋海的大浪。

93:5 耶和華啊，你的法度最為確定；你的殿宜稱為聖，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)

使徒行傳 27 章 39-44 節　保羅和同伴安全登陸

【經文】

27:39 天亮的時候，他們不認得那地方，只見一個有岸可登的海灣，就想法子看能不能把船靠岸。

27:40 於是他們砍斷纜索，把錨丟到海裏，同時也鬆開舵繩，拉起頭篷，順風向着岸行去。

27:41 但碰到兩水夾流的地方，就擱了淺，船頭膠住不動，船尾被浪的猛力衝壞了[a]。

27:42 士兵的意思要把囚犯都殺了，免得有游水脫逃的。

27:43 但百夫長要救保羅，不准他們任意而行，就吩咐會游水的，跳下水去，先上岸；

27:44 其餘的人則用板子或船的碎片上岸。這樣，眾人都獲救，上了岸。

【默想】

保羅在被押解往羅馬的路上，他們的船遇見了極大的風浪，以致發生了船難，他們的船擱淺了。因為押解到羅馬的都是重犯，犯人若逃脫的話，押解的士兵是要負責的。所以士兵想按以往的經歷，遇到這種情況寧可先將犯人處決，總比他們因此逃跑來得好。但是，多日來保羅與軍官士兵等一起生活，有一定的感情，保羅在關鍵的時候曾安慰過他們。軍官最後還是選擇相信這些犯人，讓他們先分別游水上岸，於是眾人都獲救了，這也實現了保羅之前的預言「.....上帝已把安全賜給與你同船的人了.....」（二十七章 24 節）。你如何看待保羅雖然立意要到羅馬為主作見證，但是路途中卻風雨連連？你是否看出風雨中仍有見證主的機會呢？

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）

使徒行傳 27 章 42-44 節

士兵的意思要把囚犯都殺了，免得有游水脫逃的。但百夫長要救保羅，不准他們任意而行，就吩咐會游水的，跳下水去，先上岸；其餘的人則用板子或船的碎片上岸。這樣，眾人都獲救，上了岸。

[a] [27.41]「船尾...衝壞了」：有古卷是「船尾被猛力衝壞了」；另有古卷是「船尾被浪衝壞了」。

☼ 星期日 (5/10)

☼ 星期一 (5/11)

星期二 (5/12)

申命記 5 章 22-33 節　摩西傳達上帝的誡命

【經文】

5:22 （出 20:18-21）「這些話是耶和華在山上，從火焰、密雲、幽暗中，大聲吩咐你們全會眾的，再沒有加添別的話了。他把這些話寫在兩塊石版上，交給我。

5:23 山被火焰燒着，你們聽見從黑暗中發出的聲音，那時，你們各支派的領袖和長老都挨近我。

5:24 你們說：『看哪，耶和華－我們的上帝將他的榮耀和他的偉大顯給我們看，我們也聽見他從火中發出的聲音。今日我們看到上帝與人說話，人還活着。

5:25現在這大火將要吞滅我們，我們何必死呢？若再聽見耶和華我們上帝的聲音，我們就必死。

5:26 凡血肉之軀，有誰像我們一樣，聽見了永生上帝從火中講話的聲音還能活着呢？

5:27 求你近前去，聽耶和華－我們上帝所要說的一切話，將耶和華－我們上帝對你說的話都傳給我們，我們就聽從遵行。』

5:28 「你們對我說的話，耶和華都聽見了。耶和華對我說：『這百姓對你說的話，我聽見了；他們所說的都對。

5:29 惟願他們存這樣的心敬畏我，常遵守我一切的誡命，使他們和他們的子孫永遠得福。

5:30 你去對他們說：你們回帳棚去吧！

5:31 至於你，可以站在我這裏，我要將一切誡命、律例、典章傳給你。你要教導他們，使他們在我賜他們為業的地上遵行。』

5:32 所以，你們要照耶和華－你們上帝所吩咐的謹守遵行，不可偏離左右。

5:33 你們要走耶和華－你們的上帝所吩咐的一切道路，使你們可以存活得福，並使你們的日子在所要承受的地上得以長久。」

【默想】

本週前半接續著主日的經課，我們認識到上主是創造萬物的主，在一切萬有之上，另一方面也關心著人類的歷史，祂透過立約與人類建立關係，引向祂的救贖。今天經文是祂向以色列人頒佈誡命，外在炫目的風、雲、火、電背後，造物的主向祂所創造的人，顯示了祂對人的心意，這些應遵守的誡命就是人之所以為人應有的品質。這是上主為人性提供的方向，也指示了人生的道路，讓我們可以遵行在其道路上，可以存活得福，領悟生之意義，不但如此，也使我們的日子可以承受祂所賜的福份。請問你如何從上主對人的要求中找到生活的意義呢？經文中的「敬畏」與「遵守」之間有何關係？

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）

申命記 5 章 32-33 節

所以，你們要照耶和華 - 你們上帝所吩咐的謹守遵行，不可偏離左右。你們要走耶和華 - 你們的上帝所吩咐的一切道路，使你們可以存活得福，並使你們的日子在所要承受的地上得以長久。

詩篇 93 篇　上帝在洪水之上掌權

【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)

彼得前書 3 章 8-12 節　尋求和睦，一心追求

【經文】

3:8 總而言之，你們都要同心，彼此體恤，相愛如弟兄，存憐憫和謙卑的心。

3:9 不要以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福，因為你們正是為此蒙召的，好使你們承受福氣。

3:10 因為經上說：「凡要愛惜生命、享受好日子的人，要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。

3:11 也要棄惡行善，尋求和睦，一心追求。

3:12 因為主的眼看顧義人，他的耳聽他們的祈禱；但主向行惡的人變臉。」

【默想】

彼得教導信徒在世上的生活雖然是一個過程，不是真正的歸宿，但是我們在其中卻可以向著成為上主所喜悅的人成長。彼得提醒要「一心追求」行善及和睦，因為我們蒙召不但要得到祝福，也要成為別人的祝福。其具體的表現就是待人不以惡言相向，內心願意善待他人；與弟兄姊妹要同心，心存謙卑才不會自以為是，方能與人同心、憐憫與和睦。存這樣的心，禱告的生活也會順暢。我們要省察在禱告中，是否感到上主的同在，又是否有感受到上主的憐憫？若無法感受到上主的同在，除了檢討祈禱外，是否又如詩篇六十六篇 18 節所述：「我若心裡注重罪孽，主必不聽」隱含著「罪孽」，以致不討主的悅納？同時讓我們也反省是否謙卑、體恤與憐憫地善待他人？這些都會影響我們與上主的關係，以及祈禱的品質。

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）

彼得前書 3 章 8-9 節

總而言之，你們都要同心，彼此體恤，相愛如弟兄，存憐憫和謙卑的心。不要以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福，因為你們正是為此蒙召的，好使你們承受福氣。

星期三 (5/13)

申命記 31 章 1-13 節　摩西應許上帝的同在

【經文】

31:1 摩西去把這些話吩咐以色列眾人[a]，

31:2 對他們說：「我已經一百二十歲了，現在不能照常出入。耶和華曾對我說：『你不得過這約旦河。』

31:3 耶和華 - 你的上帝必在你面前過河，把這些國從你面前除滅，你就必得他們的地。約書亞要在你面前過河，是照耶和華所吩咐的。

31:4 耶和華必對待他們，如同從前待他所除滅的亞摩利人的王西宏與噩，以及他們的國一樣。

31:5 耶和華必將他們交在你們面前，你們要照我所吩咐的一切命令待他們。

31:6 你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華 - 你的上帝必與你同去；他必不撇下你，也不丟棄你。」

31:7 摩西召了約書亞來，在以色列眾人眼前對他說：「你當剛強壯膽！因為你要和

[a] [31.1]「去…眾人」：死海古卷和七十士譯本是「對以色列眾人說完了這一切話」。

這百姓一同進入 [a]耶和華向他們列祖起誓要給他們的地，你也要使他們承受那地為業。

31:8 耶和華必在你前面行，他必親自與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。你不要懼怕，也不要驚惶。」

31:9 摩西寫下這律法，交給抬耶和華約櫃的利未人祭司和以色列的眾長老。

31:10 摩西吩咐他們說：「每逢七年的最後一年，就是定期的豁免年，在住棚節的時候，

31:11 當以色列眾人來到耶和華－你上帝所選擇的地方朝見他的時候，你要在以色列眾人面前念這律法給他們聽。

31:12 要召集百姓，男人、女人、孩子，和在你城裏寄居的，叫他們都得以聽見，好學習敬畏耶和華－你們的上帝，謹守遵行這律法的一切話。

31:13 他們的兒女，就是那未曾認識的，也可以聽，學習敬畏耶和華－你們的上帝；你們一生的日子，在你們過約旦河得為業的地上，都要這樣做。」

【默想】

今天經文可以說是摩西的臨別之言，他再三交代（申命）其身後要注意的事。首先是摩西不能陪他們過到約旦河的彼岸了，約書亞將會接續領導的工作，所以他勉勵約書亞要「剛強壯膽」。雖然任務艱鉅，但是上主與他們同在，使他們不致懼怕。再者，提醒他們要守每七年最後一年的「豁免年」，這是非常重要的事，「豁免」人的債務，以免貧窮世襲，或是因為一次的意外，導致世代成為奴隸。也要「豁免」土地的耕作，讓土地可以暫時休耕得以恢復，避免過度的發展，造成生態的疲乏（參申命記第十五章）。這是維繫一個公義社會的重要指示，使人與群體、與自然能夠和諧，可惜這些律法的要求往往被忽略了。最後也是最重要的事，就是要世代「敬畏」耶和華（上主）。敬畏祂，就會遵行其誡命，自然會體恤人，特別是弱勢的人，並促成與環境和諧。這樣所進入的應許之地，才能成為真正的「流奶與蜜」之地。請問對於「豁免年」的精神，你有何現代版的實踐方式呢？你如何透過崇拜與靈性的生活，而保持對上主的敬畏呢？

[a] [31.7]「和這百姓一同進入」：撒瑪利亞五經和一些古卷是「領這百姓進入」。

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）

申命記 31 章 6 節

你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華 - 你的上帝必與你同去；他必不撇下你，也不丟棄你。

詩篇 93 篇　上帝在洪水之上掌權

【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 16 章 16-24 節　再等不多時，你們還要見到我

【經文】

16:16 「不久，你們將不再見到我；再過不久，你們還要見到我。」

16:17 有幾個門徒彼此說：「他對我們說『不久，你們將不再見到我；再過不久，你們還要見到我』；又說『因我到父那裏去』。這是甚麼意思呢？」

16:18 於是門徒說：「他說[a]『不久』到底是甚麼意思呢？我們不明白他說甚麼。」

16:19 耶穌看出他們要問他，就對他們說：「我說『不久，你們將不再見到我；再過不久，你們還要見到我』，你們為這話彼此詢問嗎？

16:20 我實實在在地告訴你們，你們將要痛哭，哀號，世人反要歡喜。你們將要憂愁，然而你們的憂愁要變成喜樂。

16:21 婦人生產的時候會憂愁，因為她的時候到了；但孩子一生出來，就不再記得那痛苦了，因為歡喜有一個人生在世上了。

16:22 你們現在也是憂愁，但我要再見到你們，你們的心就會有喜樂了；這喜樂沒有人能奪去。

16:23 到那日，你們甚麼也不會問我了。我實實在在地告訴你們，你們奉我的名無論向父求甚麼，他會賜給你們[b]。

16:24 直到現在，你們沒有奉我的名求甚麼，如今你們求就必得着，使你們的喜樂得以滿足。」

---

[a] [16.18]有古卷沒有「他說」。

[b] [16.23]「你們奉我的名…賜給你們」：有古卷是「你們若向父求甚麼，他會因我的名賜給你們」。

【默想】

耶穌為了日後的分離，想讓門徒先作好心裏的預備，「不再見到……，還要見到……」，這裡指的是祂將要受難、受死與門徒分離，「再見到」是指復活後的重逢。這段過程中一定會經歷流淚、哀哭及憂愁，但最後也會得到前所未有的喜樂。耶穌更用了孕婦生產的例子來說明，先疼痛後喜樂的道理，人要經過「憂愁」而後「喜樂」，這是耶穌臨別時再三叮嚀門徒要有的心理預備。此外，耶穌又再次應許：「你們奉我的名無論向父求甚麼，他會賜給你們，並且我們可以奉主的名祈求」，因為當我們可以體會基督的心腸時，所求的事自然與主的心意相符合，我們不可能「奉主的名」求祂，卻完全不體恤祂的心腸。你是否也有類似的經歷：先憂愁、痛苦，可是經過耐心等候之後，卻喜樂得忘記所受的苦呢？

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）

約翰福音 16 章 21-22 節

婦人生產的時候會憂愁，因為她的時候到了；但孩子一生出來，就不再記得那痛苦了，因為歡喜有一個人生在世上了。你們現在也是憂愁，但我要再見到你們，你們的心就會有喜樂了；這喜樂沒有人能奪去。

☼ 星期二 (5/12)

☼ 星期三 (5/13)

預備復活節後第七主日

星期四 (5/14)　基督升天日

使徒行傳 1 章 1-11 節　耶穌差遣門徒

【經文】

1:1 提阿非羅啊，我在第一本書中已論到耶穌從開頭所做和所教導的一切事，

1:2 直到他藉着聖靈吩咐所揀選的使徒後，被接上升的日子為止。

1:3他受害以後，用許多確據向使徒顯明自己是活着的，在四十天之中向他們顯現，並講說上帝國的事。

1:4 耶穌和他們聚集的時候，囑咐他們說：「不要離開耶路撒冷，但要等候父的應許，就是你們聽見我說過的。

1:5 約翰是用水施洗，但過了不多幾天，你們要在聖靈裏受洗。」

1:6 他們聚集的時候，問耶穌：「主啊，你就要在這時候復興以色列國嗎？」

1:7 耶穌對他們說：「父憑着自己的權柄所定的時候和日期，不是你們可以知道的。

1:8 但聖靈降臨在你們身上，你們就必得着能力，並要在耶路撒冷、猶太全地和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」

1:9 說了這些話，他們正看的時候，他被接上升，有一朵雲彩從他們眼前把他接去。

1:10 他升上去的時候，他們定睛望天，看哪，有兩個人身穿白衣站在他們旁邊，

1:11 說：「加利利人哪，你們為甚麼站着望天呢？這離開你們被接升天的耶穌，你們見他怎樣升上天去，他也要怎樣來臨。」

【默想】

基督要升天回到父那裡去，上帝的救贖工作也將要進入一個新的階段。基督作為「道」在時空中的顯現，今後則要以不受時間與空間所限的方式與我們同在，這就是聖靈工作的方式。就在基督即將升天之際，從門徒提問關切以色列國的復興，可看出門徒顯然還不完全瞭解上帝工作的性質與方式。耶穌要讓他們日漸明白，上帝的國遠超過地上邦國的界線，在聖靈的帶領下，將要突破他們信心的界限，從耶路撒冷直到地極，從他們所在的聖城不斷地擴展到世界的盡頭去作見證，那才是上帝國的邊界。求聖靈幫助我們，衝破我們心靈的界限，看到祂更美的旨意。

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）

使徒行傳 1 章 7-8 節

耶穌對他們說：「父憑着自己的權柄所定的時候和日期，不是你們可以知道的。但聖靈降臨在你們身上，你們就必得着能力，並要在耶路撒冷、猶太全地和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」

詩篇 47 篇　相送聲中，我主升天

【經文】

47:1 萬民哪，你們都要鼓掌！用歡呼的聲音向上帝呼喊！
47:2 因為耶和華至高者是可畏的，他是治理全地的大君王。
47:3 他使萬民服在我們以下，又使萬族服在我們腳下。
47:4 他為我們選擇產業，就是他所愛之雅各的榮耀。(細拉)
47:5 上帝上升，有喊聲相送；耶和華上升，有角聲相送。
47:6 你們要向上帝歌頌，歌頌！向我們的王歌頌，歌頌！
47:7 因為上帝是全地的王，你們要用聖詩歌頌！
47:8 上帝作王治理列國，上帝坐在他的聖寶座上。
47:9 萬民的君王聚集，要作亞伯拉罕的上帝的子民，因為地上的盾牌是屬上帝的，他為至高！

【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 1 章 15-23 節　看到復活升天的基督

【經文】

1:15 因此，我既然聽見你們對主耶穌有信心，對眾聖徒有愛心，
1:16 就不住地為你們感謝上帝，禱告的時候常常提到你們，
1:17 求我們主耶穌基督的上帝，榮耀的父，把那賜人智慧和啟示的靈賜給你們，使你們真正認識他，
1:18 照亮你們心中的眼睛，使你們知道他呼召你們來得的指望是甚麼，他在聖徒中所得榮耀的基業是何等豐盛，
1:19 並知道他向我們這些信的人所顯的能力是何等浩大，這是照他的大能大力運行的。

1:20 這大能曾運行在基督身上，使他從死人中復活，又使他在天上坐在自己的右邊，

1:21 遠超越一切執政的、掌權的、有權能的、統治的和一切有名號的；不但是今世的，連來世的也都超越了。

1:22 上帝使萬有服在他的腳下，又使他為了教會作萬有之首；

1:23 教會是他的身體，是那充滿萬有者所充滿的。

【默想】

今天的經文是保羅為教會的祈禱，他為教會的成員能信服耶穌而感謝上主，又為他們求主賜下智慧與聖靈，兩者都是幫助信徒能「看見」世事的真相與上主的啟示。這些都是使我們能真實地認識基督，也認識自己，同時也知道自己所蒙受的是何等的恩典。試想想，你可曾有信徒朋友，對自己所蒙受的恩一無所知的嗎？很多時候，往往我們看到主恩，但卻不自知。無法想像上主使基督復活的能力其實是何等的浩大，以致於我們仍是活在憂愁之中。特別是當我們看到教會的缺點時，常常忘記了基督是教會的頭，祂復活的力量可以更新一切軟弱，我們不應為信仰群體在作見證時的不順利陷入失望之中，也不要對人或自己的軟弱失去耐心。猶如經文中禱告開頭所言，對基督要有信心，對聖徒要有愛心，有關這兩個方面我們可以如何實踐？此刻請禱告求主打開我們心中的眼睛，使眼目不只是停留在事物的表象，而能看到上主復活的力量正在改變一切。基督升天日有一個重要的意涵，就是勝利的基督被舉起，被看見，象徵著祂從現在到未來的勝利與榮耀。

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）

以弗所書 1 章 20-21 節

這大能曾運行在基督身上，使他從死人中復活，又使他在天上坐在自己的右邊，遠超越一切執政的、掌權的、有權能的、統治的和一切有名號的；不但是今世的，連來世的也都超越了。

路加福音 24 章 44-53 節　基督的名從耶路撒冷起直傳到萬邦

【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】

路加福音對於耶穌復活後的記載，是一氣呵成的記在第二十四章裏，從空墳墓到以馬忤斯的路上，再到耶路撒冷的向門徒顯現，接著就是耶穌的升天。今天的經文就是敘述：耶穌在耶路撒冷向門徒顯現，祝他們平安，展示傷痕，在他們面前吃了一片烤魚，然後就對門徒作了最後的囑咐。「基督受害，第三天從死人中復活」，這是上主的計畫，聖經在摩西律法、先知書與詩篇三個舊約的部分中，都早有記載，可惜大多數的人們卻不能明白。如今基督的復活已經將上帝的旨意，作最好的詮釋，基督的受害與復活是上帝永恆計畫中的一部分，也是上主拯救的大計，在基督的復活事件中得到了應驗。當時的門徒與現今你我的任務，就是要將這個見證及信息傳到萬邦。這個過程不是單靠我們自己，而是靠著從上頭所賜下來的能力。於是耶穌離開了歷史的時空，進入了永恆，祂被升起，祂在世上的任務已完成。然而，故事並沒有在此結束，如後來同樣是出自路加手筆的〈使徒行傳〉，記載使徒在聖靈的帶領下，繼續完成基督所囑咐的大使命。今天你我也在這故事、事件中，也就是上主拯救大計畫的一部分。無論順利或崎嶇，無論受重視或被歧視，我們都要靠著上頭來的力量走下去，直到再見到復活的主。今日是基督升天日，願我們一起再思基督未完結的故事。

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）

路加福音 24 章 45-47 節

於是耶穌開他們的心竅，使他們能明白聖經，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，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。

星期五 (5/15)

列王紀下 2 章 1-12 節　以利亞在火車火馬中升天

【經文】

2:1 耶和華要用旋風接以利亞升天的時候，以利亞與以利沙從吉甲往前行。

2:2 以利亞對以利沙說：「耶和華差遣我往伯特利去，你可以留在這裏。」以利沙說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是二人下到伯特利。

2:3 在伯特利的先知的門徒出來，到以利沙那裏，對他說：「耶和華今日要接你的師父離開你[a]，你知不知道？」他說：「我知道，你們不要作聲。」

2:4 以利亞對以利沙說：「耶和華差遣我往耶利哥去，你可以留在這裏。」以利沙說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是二人到了耶利哥。

2:5 在耶利哥的先知的門徒來靠近以利沙，對他說：「耶和華今日要接你的師父離開你，你知不知道？」他說：「我知道，你們不要作聲。」

2:6 以利亞對以利沙說：「耶和華差遣我往約旦河去，你可以留在這裏。」以利沙說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是二人一同往前行。

2:7 有五十個先知的門徒同去，遠遠地站在他們對面；他們二人在約旦河邊站住。

2:8 以利亞捲起自己的外衣，用來打水，水就左右分開，二人走乾地過去。

2:9 過去之後，以利亞對以利沙說：「我未被接去離開你以前，你要我為你做甚麼，只管求。」以利沙說：「願感動你的靈雙倍感動我。」

2:10 以利亞說：「你求的是一件難事。我被接去離開你的時候，你若看見我，就必得着；若不然，就得不着了。」

[a] [2.3]「要接你的師父離開你」：原文直譯「要從你頭上接走你的師父」；下同。

2:11 他們邊走邊說話的時候，看哪，有火馬和火焰車出現，把二人隔開，以利亞就乘旋風升天去了。

2:12 以利沙看見，就呼叫說：「我父啊！我父啊！以色列的戰車騎兵啊！」以利沙不再看見他的時候，就把自己的衣服撕為兩片。

【默想】

以利沙緊緊跟隨著以利亞，經過吉甲、伯特利、耶利哥、約旦河等，這些地方都極富宗教與民族的歷史記憶。在這一路上，你想以利沙是帶著怎樣的心情一路跟隨著？他以極大的志氣向以利亞要求「願感動他的靈加倍的感動自己」，他心裡感受到責任何其重大，而更加需要上主的靈才能承擔責任。你知曉自身有哪些重大的責任嗎？在哪些方面需要上主更多的作工與感動，否則不能承接由信仰而來的責任？升天日的翌日，讓我們從以利亞的升天事件，一同思考升天往往是一個未完成的時代，進入另一個時代的挑戰，請想想我們這時代的挑戰在哪裏呢？

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）

列王紀下 2 章 8-9 節

以利亞捲起自己的外衣，用來打水，水就左右分開，二人走乾地過去。過去之後，以利亞對以利沙說：「我未被接去離開你以前，你要我為你做甚麼，只管求。」以利沙說：「願感動你的靈雙倍感動我。」

詩篇 93 篇　上帝在洪水之上掌權

【經文】

93:1 耶和華作王！他以威嚴為衣穿上；耶和華以能力為衣，以能力束腰，世界就堅定，不得動搖。

93:2 你的寶座從太初立定，你從亙古就有。

93:3 耶和華啊，大水揚起，大水發聲，大水澎湃。

93:4 耶和華在高處大有威力，勝過諸水的響聲，洋海的大浪。

93:5 耶和華啊，你的法度最為確定；你的殿宜稱為聖，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 2 章 1-7 節　與基督耶穌一同坐在天上

【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。

【默想】

今天的經文提醒我們，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「可怒之子」，但這個「可怒之子」已隨基督的死而「死去」了；如今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」，上主所陶造的我是行善的我。試問現在的我們就是那行善的「我」嗎？我們要如何將基督的慈愛呈現給世人？

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）

以弗所書 2 章 6-7 節

他又使我們在基督耶穌裏與他一同復活，一同坐在天上，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。

☼ 星期四 (5/14)

☼ 星期五 (5/15)

星期六 (5/16)

列王紀下 2 章 13-15 節　感動以利亞的靈降在以利沙身上

【經文】

2:13 他拾起以利亞身上掉下來的外衣，回去站在約旦河邊。

2:14他用以利亞身上掉下來的外衣打水，說：「耶和華－以利亞的上帝在哪裏呢？」打水之後，水也左右分開，以利沙就過去了。

2:15 在耶利哥的先知的門徒從對面看見他，說：「感動以利亞的靈臨到以利沙身上了。」他們就來迎接他，俯伏於地，向他下拜，

【默想】

在一個動亂的時代，同時是在一個強人之後，要起來承接領導的角色，這是多麼的不容易。與約書亞或耶穌的門徒一樣，他們都不能僅依靠一己之力，往往需要額外的靈性力量方能成事，所以約書亞得到祝福要剛強壯膽，耶穌的門徒領受來自聖靈的力量，以利沙也領受到感動以利亞的靈，也就是上主的靈在身上。上主沒有讓這些人孤獨地面對艱難的挑戰，他們都靠著從上頭來的力量，完成從上而來的託付。信仰群體在這個時代也是如此，復活的基督以一種新的方式，一種來自祂復活的力量，與跟隨祂的人一起承擔祂救贖的使命。當我們在事奉當中，遇到困難之際，是否也有經歷到復活的力量呢？

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）

列王紀下 2 章 13-14 節

他拾起以利亞身上掉下來的外衣，回去站在約旦河邊。他用以利亞身上掉下來的外衣打水，說：「耶和華－以利亞的上帝在哪裏呢？」打水之後，水也左右分開，以利沙就過去了。

詩篇 93 篇　上帝在洪水之上掌權

【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 8 章 21-30 節　耶穌談到將到父那裡去

【經文】

8:21 於是耶穌又對他們說：「我去了，你們會找我，而你們會死在自己的罪中；我所去的地方，你們不能去。」

8:22 猶太人說：「他說『我所去的地方，你們不能去』，難道他要自殺嗎？」
8:23 耶穌對他們說：「你們是從下面來的，我是從上面來的；你們是屬這世界的，我不是屬這世界的。
8:24 所以我對你們說，你們會死在自己的罪中，你們若不信我就是那位，就會死在自己的罪中。」
8:25 他們就問他：「你到底是誰？」耶穌對他們說：「我從起初就告訴你們了。
8:26 我有許多事要講論你們，判斷你們；但差我來的那位是真實的，我從他那裏所聽見的，就告訴世人。」
8:27 他們不明白耶穌是對他們講父的事。
8:28 所以耶穌說：「你們舉起人子以後就會知道我就是那位了，並且知道我沒有一件事是憑着自己做的。我說這些話是照着父所教導我的。
8:29 差我來的那位與我同在；他沒有撇下我獨自一人，因為我一直行他所喜悅的事。」
8:30 耶穌說這些話的時候，有許多人信了他。

【默想】

這是耶穌在宣稱自己是「世上的光」之後，繼續與猶太人的對話，從今天的對話中，看到他們對耶穌所說的似懂非懂。耶穌說：「我去了.....」，是指祂將受死，這點猶太人倒是聽懂了。但是他們並不瞭解耶穌說自己「不屬於這個世界」是怎麼一回事。他們就乾脆直接問耶穌：「你是誰？」耶穌沒有直接回答，卻說人子被你們舉起來，你們就知道「我就是」那一位了。「我就是」的意思是「我就是我是」(與我是「自有永有」的意思相同)，所以耶穌間接地透露了祂與父的關係與身份。我們若「信」基督是從父從不屬這世界的地方所差來的，就必「遵守」祂的道，成為祂的「門徒」，「曉得」真理，而得「自由」。以上幾件事是一體的，由「信」到行動，到知識與自由。自由意味著沒有被任何事情所轄制，可以自由地順從呼召跟隨主。你的信心是否也有進一步的行動，以致達到生命的自由呢？

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）

約翰福音 8 章 28-29 節

所以耶穌說：「你們舉起人子以後就會知道我就是那位了，並且知道我沒有一件事是憑着自己做的。我說這些話是照着父所教導我的。差我來的那位與我同在；他沒有撇下我獨自一人，因為我一直行他所喜悅的事。」

星期日 (5/17)　復活期第七主日

使徒行傳 1 章 6-14 節　伴隨耶穌的人同心合意地恆切禱告

【經文】

1:6 他們聚集的時候，問耶穌：「主啊，你就要在這時候復興以色列國嗎？」

1:7 耶穌對他們說：「父憑着自己的權柄所定的時候和日期，不是你們可以知道的。

1:8 但聖靈降臨在你們身上，你們就必得着能力，並要在耶路撒冷、猶太全地和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」

1:9 說了這些話，他們正看的時候，他被接上升，有一朵雲彩從他們眼前把他接去。

1:10 他升上去的時候，他們定睛望天，看哪，有兩個人身穿白衣站在他們旁邊，

1:11 說：「加利利人哪，你們為甚麼站着望天呢？這離開你們被接升天的耶穌，你們見他怎樣升上天去，他也要怎樣來臨。」

1:12 有一座山，名叫橄欖山，離耶路撒冷不遠，有安息日可行走的路程[a]。那時，門徒從那裏回耶路撒冷去，

1:13 他們一進城，就上了所住的樓房；在那裏有彼得、約翰、雅各、安得烈、腓力、多馬、巴多羅買、馬太、亞勒腓的兒子雅各、激進黨的西門，和雅各的兒子[b]猶大。

1:14 這些人和幾個婦人，包括耶穌的母親馬利亞，和耶穌的兄弟，都同心合意地恆切禱告。

---

[a] [1.12]「安息日…路程」：約二千肘或一公里。

[b] [1.13]「兒子」或譯「兄弟」。

【默想】

門徒們最後問耶穌：「你就要在這時候復興以色列國嗎？」一方面這是猶太族群一直以來的等待與期望；再者，以色列的復興，其實也意味著末日的來到。這兩個都是難以回答的問題，因為那日子只有父知道。然而對他們而言，此時有更重要的事，就是他們今後要如何活在基督離去後的日子，他們這個群體存在的目的、意義或任務是什麼呢？耶穌接下來進一步頒佈了祂的「大使命」：「聖靈降臨在你們身上，你們就必得着能力，並要在耶路撒冷、猶太全地和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」門徒及日後的基督徒要直到地極去為復活的主作見證，這是「大使命」中最樸實的任務，也是門徒生活的重要目標，在各個地方、各個時代，用各樣的方式為復活的主作見證。這個巨大的任務，不是靠著我們自己，而是靠著降臨在我們身上的聖靈。所以此時門徒的群體，第一批復活的見證人在耶穌升天後，到聖靈降臨前，進入了一個「關鍵的暫停」，或說是「等候期」，這時一切好像都暫停了，唯一要做的就是在等候與祈禱中預備自己，於是他們就在那個「樓房」上靜靜地等候一個新時代的來臨。下週就是聖靈降臨節，讓我們也找一個屬於自己的「樓房」，在其中暫停、安靜、等候，由主的聖靈來帶領、充滿，然後迎接一個新的開始，用新的力量，繼續主託付的大使命。

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）

使徒行傳 1 章 7-8 節

耶穌對他們說：「父憑着自己的權柄所定的時候和日期，不是你們可以知道的。但聖靈降臨在你們身上，你們就必得着能力，並要在耶路撒冷、猶太全地和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」

詩篇 68 篇 1-10,32-35 節　向上帝歌唱

【經文】

68:1 願上帝興起，使他的仇敵四散，使那恨他的人從他面前逃跑。

68:2 你驅逐他們[a]，如煙被吹散；惡人見上帝的面就消滅，如蠟被火熔化。

68:3 惟有義人必然歡喜，在上帝面前快樂，他們要在喜樂中歡欣。

68:4 你們當向上帝唱詩，歌頌他的名；為那駕車經過曠野的修平道路[b]。他的名是耶和華，你們要在他面前歡樂！

68:5 上帝在他的聖所作孤兒的父，作寡婦的伸冤者。

68:6 上帝使孤獨的有家，使被囚的出來享福；惟有悖逆的要住在乾旱之地。

68:7 上帝啊，當你走在百姓前頭，在曠野行進，(細拉)

68:8 地見上帝的面就震動，天也降雨；西奈山見以色列上帝的面也震動。

68:9 上帝啊，你降下大雨；你的產業以色列疲乏的時候，你使他堅固。

68:10 你的會眾住在境內；上帝啊，你在恩惠中為困苦人預備所需的。

68:32 地上的國度啊，你們要向上帝歌唱，要歌頌主，(細拉)

68:33 就是那駕行在亙古的諸天之上的主！聽啊，他發出聲音，是極大的聲音。

68:34 你們要將能力歸給上帝；他的威榮在以色列之上，他的能力顯在天上。

68:35 上帝啊，你從聖所顯為可畏，以色列的上帝是那將力量權能賜給他百姓的。上帝是應當稱頌的！

【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)

彼得前書 4 章 12-14 節、5 章 6-11 節　上帝堅固受苦的人

【經文】

4:12 親愛的，有火一般的考驗臨到你們，不要奇怪，似乎是遭遇非常的事；

4:13 倒要歡喜，因為你們是與基督一同受苦，使你們在他榮耀顯現的時候也可以歡喜快樂。

4:14 你們若為基督的名受辱罵是有福的，因為榮耀的靈，就是上帝的靈，在你們身上。

5:6 所以，你們要謙卑服在上帝大能的手下，這樣，到了適當的時候，他必使你們升高。

---

[a] [68.2]「你驅逐他們」：有古譯本是「他們被驅逐」。

[b] [68.4]「為那…道路」或譯「為那駕雲的高唱」。

5:7 你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。

5:8 務要謹慎，要警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同咆哮的獅子，走來走去，尋找可吞吃的人。

5:9 你們要用堅固的信心抵擋他，因為知道你們在世上的眾弟兄也正在經歷這樣的苦難。

5:10 那賜一切恩典的上帝曾在基督 [a]裏召了你們，得享他永遠的榮耀，在你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們，建立你們[b]。

5:11 願權能歸給他，直到永永遠遠。阿們！

【默想】

今天的經文是彼得寫給那些將要受苦的信徒，很可能是他們已經預先知道將要來到的一場大迫害。屆時所有決心跟隨主的人、基督信仰的群體、早期的教會都會遇到迫害，這時「不要以為奇怪」，因為基督在世上也曾受苦，所以當苦難來到時，我們要有「與主一同受苦」的心態，與主一同受苦，這些經歷在將來見主面時將會令我們歡喜。受苦時清楚明白我們是為主受苦和受辱，榮耀的靈這時要在我們的身上。我們要心存謙卑，不要問「為什麼會臨到我們？」因為每個人都有受苦的機會，沒有一個信徒說他可以例外，一生不會遭遇苦難。最後則是要謹慎，不要在疏忽中被魔鬼有機可趁，還要將憂慮都交託給主。這時候平常的靈修紀律就顯得很重要了，當受苦來臨時，不但不被擊倒，反倒成了靠主勝過處境的見證與喜樂的經歷。你平常有這樣的心理預備嗎？你平常有靈修操練嗎？

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）

彼得前書 4 章 12-13 節

親愛的，有火一般的考驗臨到你們，不要奇怪，似乎是遭遇非常的事；倒要歡喜，因為你們是與基督一同受苦，使你們在他榮耀顯現的時候也可以歡喜快樂。

約翰福音 17 章 1-11 節　基督為門徒的禱告

【經文】

17:1 耶穌說了這些話，就舉目望天，說：「父啊，時候到了，願你榮耀你的兒子，使兒子也榮耀你；

17:2 因為你曾賜給他權柄掌管凡血肉之軀的，使他把永生賜給你所賜給他的人。

---

[a] [5.10]有古卷加「耶穌」。

[b] [5.10]有古卷沒有「建立你們」。

17:3 認識你 - 獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生。
17:4 我在地上已經榮耀你，你交給我做的工作，我已完成了。
17:5 父啊，現在求你使我在你面前得榮耀，就是在未有世界以前，我同你享有的榮耀。
17:6 「你從世上賜給我的人，我已把你的名顯明給他們。他們本是你的，你把他們賜給我，他們也遵守了你的道。
17:7 現在他們知道，你所賜給我的一切都是從你那裏來的；
17:8 因為你所賜給我的話，我已經賜給他們，他們也領受了，又確實知道，我是從你出來的，並且信你差了我來。
17:9 我為他們祈求，不為世人祈求，卻為你所賜給我的人祈求，因他們本是你的。
17:10 凡是我的都是你的，你的也是我的，並且我因他們得了榮耀。
17:11 我到你那裏去；我不再留在世上，他們卻在世上。聖父啊，求你因你的名，就是你所賜給我的名，保守他們，使他們像我們一樣合而為一。

【默想】

今天的經文敘述在最後晚餐的餐桌旁，耶穌在離世前為門徒們的祈禱，也是一般所說的「大祭司的祈禱」。在這一則祈禱中，祂既是向父祈禱，同時也是在禱告中給予門徒安慰。開首表明了祂與父之間的關係，認識父所差遣的耶穌基督，就是永生。此外祂提到父所差派祂的工作，祂已經完成了。祂到底完成了什麼工作呢？看來這些門徒就是祂工作的成果。耶穌花了最重要的時間就是孕育這批門徒，使他們可以認識耶穌是父所差來的，並且遵行祂的道。這樣看來，「孕育門徒」的工作是多麼的重要啊！耶穌基督完成了祂在世上培育門徒的階段任務，當基督離去後，祂求父因自己的名保守他們，也賜給他們合一的心，一個也不失落，並且能歸榮耀給上主。現在的教會或信心群體，已經達到這個「合一」的標準了嗎？哪裏還需要改進呢？我們是否也要將生命投入培育基督門徒的事工或見證嗎？

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）

約翰福音 17 章 7-8 節

現在他們知道，你所賜給我的一切都是從你那裏來的；因為你所賜給我的話，我已經賜給他們，他們也領受了，又確實知道，我是從你出來的，並且信你差了我來。

☼ 星期六 (5/16)

☼ 星期日 (5/17)

本週小組討論

鄭沂珊 / 撰

一、萬民仰望轉向真道

保羅在雅典指出神是創造萬有、掌管歷史並呼召萬人悔改的主（徒 17:22-31），這位神早已藉立約顯明祂的信實（創 9:8-17），又在西乃山頒布誡命，使百姓學習敬畏與順服（申 5:22-33），並在歷史中持續啟示祂的心意（路 24:44-47；約 8:28-30）。使徒見證復活與升天的主（徒 1:1-11），顯明神的啟示不僅是律法，更在基督裡完全彰顯。

💡當神已在歷史、律法與基督裡全面啟示祂自己（徒 17:27-31；路 24:44-47），你是否仍停留在「尋索卻未認識」的狀態？在多元聲音與價值之中，你如何真正轉向這位創造並審判萬有的主，建立一個以祂為中心的信仰與生命？

二、遵道同在經歷主愛

主耶穌應許，愛祂並遵守祂命令的人，必經歷祂與父的同在（約 14:15-21），並在短暫憂愁後得著無人能奪的喜樂（約 16:20-24）。彼得亦勸勉信徒，在苦難中仍要以良善與溫柔見證神（彼前 3:8-17），因基督也曾受苦，為要引人歸向神（彼前 3:18-22）。神的同在不僅在應許中，也在歷史的交接與延續中顯明，如以利亞被接升天、以利沙承接使命（王下 2:1-15），以及摩西臨終前仍帶領百姓聆聽律法（申 31:1-13）。

💡思考在順境或苦難中（彼前 3:14,17），你是否真實活在「遵行主道」所帶來的同在與喜樂裡（約 14:21；16:22）？當信仰面對張力與試煉時，你如何持守溫柔與良心（彼前 3:15-16），使你的生命不僅守望真道，也見證主愛？

三、得力更新承接使命

神使人從死在過犯中得以活過來，與基督一同復活（弗 2:1-7），並賜下屬靈的智慧與啟示，使人真知道祂（弗 1:17-23）。復活升天的主差遣門徒成為見證（徒 1:8；路 24:48-53），如同以利沙承接以利亞的靈，繼續神的工作（王下 2:9-15）。即使在風浪與危機中，神仍保守祂的僕人完成使命（徒 27:39-44）。

💡既然你已在基督裡得著新生命與能力（弗 2:5-6），是否仍停留在被動領受，而未積極承接使命（徒 1:8）？在現今的處境與挑戰中（徒 27:41-44），你如何憑著神所賜的能力與盼望，持續向前，活出一個被差遣、為主作見證的生命？

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