聖經禱告

每日3讀3禱

2026

馬太年

甲年

甲年聖靈降臨節後第二主日至聖靈降臨節後第四主日

2026.6.14 — 6.21

P06O11 – P07O12 (Semi.)

(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

2026 甲年（馬太年）常年期經課編排

陳繼賢 / 撰

在聖靈降臨節後的常年期經課編排中，半連續式經課是從救恩歷史的角度來選讀舊約。甲年經課會從創世開始，閱讀到士師時期作結；乙年是以大衛王朝與智慧文學為主；丙年則聚焦於先知文學。透過教會年的三年循環，讓讀者能大致掌握整本聖經的面貌。

時間	6-8 月	–	8-10 月	–	10-11 月	–	11 月 22 日
經課範圍	族長時期		出埃及與曠野時期		進入迦南地與士師時期		基督君王主日（甲年結束）

亞伯拉罕與撒拉一家	→	雅各	→	約瑟

有關族長時期的經課，內容主要聚焦於上帝透過呼召特定的人物來開啟救恩歷史的轉捩點。首五週經課會以亞伯拉罕與撒拉一家的事蹟，開展上主救恩計畫的序章。本週週間經課延續主日有關「呼召」與「分別」的主題，週間後段經課則猶如一段插曲，展現上主在人的生命插曲中介入與導引，並引向下週以實瑪利的記述。

亞伯拉罕與撒拉一家：應許的開端（2026 年 6 月 4 日至 7 月 8 日期間經課）

	主題	內容
6 月 4-10 日	救恩歷史的樞紐	上主呼召亞伯拉罕離開家鄉
6 月 11-24 日	應許的信實與神蹟	對亞伯拉罕與撒拉生育應許、以撒的出生 上主以慈愛照看夏甲與以實瑪利
6 月 25 日-7 月 1 日	信心的極致試煉	亞伯拉罕獻以撒
7 月 2-8 日	應許的傳承	以撒、利百加與他們的家庭

事工奉獻帳號資訊如下：

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！

聖靈降臨節後第三主日 (6/14) **(合時儀文 6 常年期 11 － 半連續)**

創世記 18 章 1-15 節、21 章 1-7 節　亞伯拉罕和撒拉的呼召

【經文】

18:1 耶和華在幔利橡樹那裏向亞伯拉罕顯現。天正熱的時候，亞伯拉罕坐在帳棚門口。

18:2 他舉目觀看，看哪，有三個人站在他附近。他一看見，就從帳棚門口跑去迎接他們，俯伏在地，

18:3 說：「我主，我若在你眼前蒙恩，請不要離開你的僕人走過去。

18:4 容我拿點水來，請你們洗腳，在樹下休息。

18:5 既然你們來到僕人這裏了，我再拿點餅來，讓你們恢復心力，然後再走。」他們說：「就照你說的去做吧。」

18:6 亞伯拉罕急忙進帳棚到撒拉那裏，說：「你趕快拿三細亞細麵，揉麵做餅。」

18:7 亞伯拉罕又跑到牛群裏，牽了一頭又嫩又好的牛犢來，交給僕人，僕人就急忙去預備。

18:8 亞伯拉罕取了乳酪和奶，以及預備好了的牛犢來，擺在他們面前，自己在樹下站在旁邊，他們就吃了。

18:9 他們對亞伯拉罕說：「你妻子撒拉在哪裏？」他說：「看哪，在帳棚裏。」

18:10 有一位說：「明年這時候 ，我一定會回到你這裏。看哪，你的妻子撒拉會生一個兒子。」撒拉在那人後面的帳棚門口也聽見了。

18:11 亞伯拉罕和撒拉都年紀老邁，撒拉的月經已停了。

18:12 撒拉心裏竊笑，說：「我已衰老，我的主也老了，怎能有這喜事呢？」

18:13 耶和華對亞伯拉罕說：「撒拉為甚麼竊笑，說：『我已年老，果真能生育嗎？』

18:14 耶和華豈有難成的事嗎？到了所定的時候，我必回到你這裏。明年這時候，撒拉會生一個兒子。」

18:15 撒拉因為害怕，就不承認，說：「我沒有笑。」那人說：「不，你的確笑了。」

21:1 耶和華照著他所說的眷顧撒拉，耶和華實現了他對撒拉的應許。

21:2 亞伯拉罕年老，到上帝對他說的那所定的時候，撒拉懷了孕，給他生了一個兒子。

21:3 亞伯拉罕給撒拉所生的兒子起名叫以撒。

21:4 以撒出生後第八日，亞伯拉罕遵照上帝所吩咐的，為以撒行割禮。

21:5 他兒子以撒出生的時候，亞伯拉罕年一百歲。

21:6 撒拉說：「上帝使我歡笑，凡聽見的人必與我一同歡笑」，

21:7 又說：「誰能預先對亞伯拉罕說，撒拉要乳養孩子呢？因為在他年老的時候，我為他生了一個兒子。」

【默想】

今天的經文中，撒拉的經歷是從「竊笑」到「歡笑」。主向她預言明年將要生子時，她帶著不可思議的「竊笑」；到頭來，她真的滿足地「歡笑」出來。在亞伯拉罕一百歲時，他們得了一個孩子，取名叫「以撒」，意思就是「喜笑」。整個過程，上主不容有一點的折衷，不是讓以實瑪利來代替，而是要他們完完整整地經歷上主的工作。雖然這是撒拉與亞伯拉罕個人的經歷，其實也是上主救恩計畫中的歷程。面對困難重重的外在世界，對比上主測不透的理想，在認知的理想與身處的現實之間，我們可能會感到無奈的「竊笑」。但是，當我們在這信心的旅途中，每一次經歷上主的引領，度過不可能中的可能時，我們當下就會領受到「歡笑」。上主應許的結果是要我們經歷歡笑，一種出人意外的喜樂。我們只要像亞伯拉罕夫婦般按著信心生活，活在當下，不放過行善的機會，遇到有需要的人以真誠來接待，終會遇到上主，經歷「歡笑」。試回想，上次經歷這樣的「歡笑」是什麼時候？

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 21 章 5-6 節

他兒子以撒出生的時候，亞伯拉罕年一百歲。撒拉說：「上帝使我歡笑，凡聽見的人必與我一同歡笑」。

詩篇 116 篇 1-2,12-19 節　獻上感謝的祭

【經文】

116:1 我愛耶和華，因為他聽了我的聲音和我的懇求。

116:2 他既向我側耳，我一生要求告他。

116:12 耶和華向我賞賜一切厚恩，我拿甚麼來報答他呢？

116:13 我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。

116:14 我要在他的全體百姓面前向耶和華還我所許的願。

116:15 在耶和華眼中，聖民之死極為寶貴。

116:16 耶和華啊，哦，我是你的僕人；我是你的僕人，是你使女的兒子。你已經解開我的捆索。

116:17 我要以感謝為祭獻給你，又要求告耶和華的名。

116:18 我要在耶路撒冷當中，在耶和華殿的院內，在他的全體百姓面前，向耶和華還我所許的願。哈利路亞！（116:19【併入上節】）

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱）

羅馬書 5 章 1-8 節　我們還是罪人的時候，基督為我們而死

【經文】

5:1 所以，我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得以與上帝和好。

5:2 我們又藉著他，因信得以進入現在所站立的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望上帝的榮耀。

5:3 不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，

5:4 忍耐生老練，老練生盼望，

5:5 盼望不至於落空，因為上帝的愛，已藉著所賜給我們的聖靈，澆灌在我們心裏。

5:6 我們還軟弱的時候，基督就在特定的時刻為不敬虔之人死。

5:7 為義人死，是少有的；為仁人死，或者有敢做的。

5:8 惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。

【默想】

根據今天羅馬書的經文，可曾想「與上帝隔絕」會是怎樣的一種情況？我們要如何「與上帝和好」？你曾有「患難生忍耐」這樣的經歷嗎？「老練」是指一種堅持的態度，在不順利中，你是否培養出更堅持的毅力呢？齊克果(Søren Kierkegaard) 曾說：「絕望是致死的病」。患難最可怕之處就是失去盼望的能力，因此，如何在患難中能依靠信仰而不失去盼望？從患難中生出來的盼望，才是真正的盼望。

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）

羅馬書 5 章 2-4 節

我們又藉著他，因信得以進入現在所站立的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望上帝的榮耀。不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。

馬太福音 9 章 35 節至 10 章 23 節　差派十二使徒

【經文】

9:35 耶穌走遍各城各鄉，在他們的會堂裏教導人，宣講天國的福音，又醫治各樣

的病症。

9:36 他看見一大群人，就憐憫他們；因為他們困苦無助，如同羊沒有牧人一樣。

9:37 於是他對門徒說：「要收的莊稼多，做工的人少。

9:38 所以，你們要求莊稼的主差遣做工的人出去收他的莊稼。」

10:1 耶穌叫了十二個門徒來，給他們權柄，能驅趕污靈和醫治各樣的疾病。

10:2 這十二使徒的名字如下：頭一個叫西門 (又稱彼得)，還有他弟弟安得烈，西庇太的兒子雅各和雅各的弟弟約翰，

10:3 腓力和巴多羅買，多馬和稅吏馬太，亞勒腓的兒子雅各，和達太，

10:4 激進黨的西門，還有出賣耶穌的加略人猶大。

10:5 耶穌差遣這十二個人出去，吩咐他們說：「外邦人的路，你們不要走；撒瑪利亞人的城，你們不要進；

10:6 寧可往以色列家迷失的羊那裏去。

10:7 要邊走邊傳，說『天國近了』。

10:8 要醫治病人，使死人復活，使痲瘋病人潔淨，把鬼趕出去。你們白白地得來，也要白白地給人。

10:9 腰袋裏不要帶金銀銅錢；

10:10 途中不要帶行囊，不要帶兩件內衣，也不要帶鞋子和手杖，因為工人得飲食是應當的。

10:11 你們無論進哪一城、哪一村，要打聽那裏誰是合適的人，就住在他家，直住到離開的時候。

10:12 進他家時，要向那家請安。

10:13 那家若配得平安，你們所求的平安就臨到那家；若不配得，你們所求的平安仍歸你們。

10:14 凡不接待你們，不聽你們話的人，你們離開那家，或是那城的時候，要跺掉你們腳上的塵土。

10:15 我實在告訴你們，在審判的日子，所多瑪和蛾摩拉地方所受的，比那城還容易受呢！」

10:16 「看哪！我差你們出去，如同羊進入狼群，所以你們要機警如蛇，純真如鴿。

10:17 你們要防備那些人，因為他們要把你們交給議會，也要在會堂裏鞭打你們。

10:18 你們要為我的緣故被送到統治者和君王面前，對他們和外邦人作見證。

10:19 當人把你們交出時，不要擔心怎樣說話，或說甚麼話。到那時候，必賜給你們該說的話，

10:20 因為不是你們自己說的，而是你們父的靈在你們裏面說的。
10:21 兄弟要把兄弟、父親要把兒女置於死地；兒女要起來與父母為敵，害死他們。
10:22 而且你們要為我的名被眾人憎恨。但堅忍到底的終必得救。
10:23 有人在這城迫害你們，就逃到另一城去。[a]我實在告訴你們，以色列的城鎮，
你們還沒有走遍，人子就要來臨。

【默想】

今天的經文提到被召的門徒是為了流離失所的羊，這種處境使耶穌也動了憐憫之心。我們如果肯定自己是門徒，是否也能看到風風光光、五彩繽紛的外表下，其實藏著許多流離失所的心靈？面對這樣的需要，耶穌說：「要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們要祈求莊稼的主差遣做工的人出去收他的莊稼。」你願意向主祈求差遣更多工人來收割莊稼嗎？願意起來回應主的差遣，走到流離失所的羊中間，告訴他們「天國近了」嗎？或者，願意成為收割莊稼的工人嗎？最後，你是否願意將你白白得來的恩典，也白白地施予他人呢？

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）

馬太福音 10 章 7-8 節

要邊走邊傳，說『天國近了』。要醫治病人，使死人復活，使痲瘋病人潔淨，把鬼趕出去。你們白白地得來，也要白白地給人。

回應聖靈降臨節後第三主日 (合時儀文 6 常年期 11 － 半連續)

星期一 (6/15)

創世記 23 章 1-19 節　撒拉的死和埋葬

【經文】

23:1 撒拉享壽一百二十七歲，這是撒拉一生的歲數[b]。
23:2 撒拉死在迦南地的基列·亞巴，就是希伯崙。亞伯拉罕來哀悼撒拉，為她哭泣。
23:3 然後，亞伯拉罕起來，離開死人面前，對赫人說：
23:4 「我在你們中間是外人，是寄居的。請給我你們那裏的一塊墳地，我好埋葬我的亡妻，使她不在我的面前。」
23:5 赫人回答亞伯拉罕說：
23:6 「我主請聽。你在我們中間是一位尊貴的王子，只管在我們最好的墳地裏埋

[a] [10.23]有古卷加「若那城的人迫害你們，就逃到別的城去。」
[b] [23.1]七十士譯本沒有「這是…歲數」。

葬你的死人；我們沒有一人會拒絕你在他的墳地裏埋葬你的死人。」

23:7 於是，亞伯拉罕起來，向當地的百姓赫人下拜，

23:8 對他們說：「你們若願意讓我埋葬我的亡妻，使她不在我面前，就請聽我，為我求瑣轄的兒子以弗崙，

23:9 把他田地盡頭的麥比拉洞賣給我。他可以按照足價賣給我，作為我在你們中間的墳地。」

23:10 那時，以弗崙正坐在赫人中間。赫人以弗崙就回答亞伯拉罕，說給所有出入城門的赫人聽：

23:11 「不，我主請聽。我要把這塊田送給你，連田間的洞也送給你，在我同族的人眼前都給你，讓你埋葬你的死人。」

23:12 亞伯拉罕就在當地的百姓面前下拜，

23:13 對以弗崙說，也給當地百姓聽：「你若應允，請你聽我。我要把田的價錢給你，請你收下，我就在那裏埋葬我的死人。」

23:14 以弗崙回答亞伯拉罕說：

23:15 「我主請聽。四百舍客勒銀子的地，在你我中間算甚麼呢？只管埋葬你的死人吧！」

23:16 亞伯拉罕聽從了以弗崙。亞伯拉罕就照着他說給赫人聽的，把買賣通用的銀子，秤了四百舍客勒銀子給以弗崙。

23:17 於是，以弗崙把那塊位於幔利對面的麥比拉田，和其中的洞，以及田間周圍的樹木都成交了，

23:18 在所有出入城門的赫人眼前，賣給亞伯拉罕作為他的產業。

23:19 後來，亞伯拉罕把他妻子撒拉安葬在迦南地幔利對面的麥比拉田間的洞裏，幔利就是希伯崙。

【默想】

今天的經文反覆提到了亞伯拉罕為妻子撒拉購買墓地的事。他為了安葬撒拉，在迦南地購買了一塊位於幔利橡樹對面、麥比拉田間的地，這在上主的計畫中極具象徵意義。上主對亞伯拉罕子嗣的應許，在創世記二十二章時已經完成了，然而，對於土地的應許尚未具體實現。基本上，亞伯拉罕誠如日後司提反所說的：「在這裏上帝並沒有給他產業，連立足的地方都沒有……」（使徒行傳七章 5 節）。直到安葬撒拉時，亞伯拉罕才正式與本地人以弗崙商議購地。他們在城門口（當時的議會）公開的議價，以弗崙一如當時的習俗，狀似客氣地表示要餽贈，其實

是為了提高議價空間，暗示「要買麥比拉的山洞，就必須連帶周圍的田地也要一併高價買下」。亞伯拉罕並沒有還價，以四百舍客勒的銀子買下了這塊地；對比日後耶利米買的那塊地僅花了十七舍客勒（參耶利米書三十二章 9 節），亞伯拉罕出了一個非比尋常的價格，而這無意間的舉動，卻促成了亞伯拉罕一族在迦南擁有了第一塊地，從此在迦南地落地生根。在購地一事上，既成就了上主對亞伯拉罕應許之地的起點，也為日後救恩計畫開啟了序幕，更應驗了對以色列家豐盛應許的起頭。對於當時只為一心完成撒拉身後事的亞伯拉罕來說，並沒有想太多，但上主的工作卻在不經意間按部就班地就位了，這塊地成了後來希望的象徵。我們常常在處理當下瑣事時，縱使未必受到合理的對待，過程中也未必順利，但在上主神聖的計畫裏，這都是有意義的經歷。這段經文讓你對亞伯拉罕回應上主呼召的人生有何感觸呢？在你日常遭遇的種種經歷中，你可有留意到其中可能蘊藏的意義？

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 23 章 14-16 節

以弗崙回答亞伯拉罕說：「我主請聽。四百舍客勒銀子的地，在你我中間算甚麼呢？只管埋葬你的死人吧！」亞伯拉罕聽從了以弗崙。亞伯拉罕就照着他說給赫人聽的，把買賣通用的銀子，秤了四百舍客勒銀子給以弗崙。

詩篇 126 篇　我們的口充滿歡笑

【經文】

126:1 當耶和華使錫安被擄的人歸回的時候，我們好像做夢的人。

126:2 那時，我們滿口喜笑、滿舌歡呼；那時，列國中就有人說：「耶和華為他們行了大事！」

126:3 耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜。

126:4 耶和華啊，求你使我們這些被擄的人歸回，好像尼革夫[a]的河水復流。

126:5 流淚撒種的，必歡呼收割！

126:6 那帶種流淚出去的，必歡呼地帶禾捆回來！

[a] [126.4]「尼革夫」是音譯，意思是「曠野乾旱的地方」，指「南方之地」。

【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)

帖撒羅尼迦前書 3 章 1-5 節　差派提摩太到帖撒羅尼迦

【經文】

3:1 既然我們不能再忍，就決定獨自留在雅典，

3:2 於是差派我們在基督福音上作上帝同工的弟兄提摩太前去，在你們所信的道上堅固你們，勸勉你們，

3:3 免得有人被這些患難動搖。因為你們自己知道，我們受患難原是命定的。

3:4 我們在你們那裏的時候，曾預先告訴你們，我們必受患難；你們知道，這果然發生了。

3:5 為此，既然我不能再忍，就差派人去，要知道你們的信心如何，恐怕那誘惑人的果真誘惑了你們，以致我們的勞苦歸於徒然。

【默想】

在今天的經文中，保羅不只是傳了福音給帖撒羅尼迦的信徒，也建立了教會，而且關心這個正在患難之中的教會，是否能在信仰中堅固而不動搖？他一方面差派同工提摩太前往堅固他們的信仰。另一方面也在信中提醒這些走在真道上的信徒，不要為患難的臨到而感到驚訝，遭遇患難是可預期的事，因此應該作好心理預備。若我們在個人認知或教導別人上對信仰理解成不會有曲折、沒有崎嶇的路，又或是一路平順的祝福，那麼當患難臨到時，我們只會措手不及、容易慌亂、無力抵擋誘惑。此刻，請檢視自己對患難的態度，是否有心理預備，人生可能會遇到不如意之事，甚或會因信仰的緣故遭遇不順利？你會如何去理解保羅所說「我們受患難原是命定的」這句話呢？

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）

帖撒羅尼迦前書 3 章 4-5 節

我們在你們那裏的時候，曾預先告訴你們，我們必受患難；你們知道，這果然發生了。為此，既然我不能再忍，就差派人去，要知道你們的信心如何，恐怕那誘惑人的果真誘惑了你們，以致我們的勞苦歸於徒然。

☼ 星期日 (6/14)

☼ 星期一 (6/15)

星期二 (6/16)

創世記 25 章 7-11 節　亞伯拉罕的死

【經文】

25:7 這是亞伯拉罕一生的年日，他活了一百七十五年。

25:8 亞伯拉罕壽高年邁，安享天年，息勞而終，歸到他祖先 [a]那裏。

25:9 他兩個兒子以撒、以實瑪利把他安葬在麥比拉洞裏。這洞在幔利的對面、赫人瑣轄的兒子以弗崙的田中，

25:10 就是亞伯拉罕向赫人買的那塊田。亞伯拉罕和他妻子撒拉都葬在那裏。

25:11 亞伯拉罕死了以後，上帝賜福給他的兒子以撒。以撒住在庇耳·拉海·萊附近。

【默想】

今天的經文簡單地記載了亞伯拉罕生命的結束；他安享天年，力竭而終，息了地上的勞苦，歸入安息。他生命的結局與他的先祖們無異，終必經歷死亡。他的兒子們以撒、以實瑪利將他與撒拉同葬在他向以弗崙所買的土地上。上帝賜福給以撒，意味著以撒承繼了父親從上帝那裏領受的應許，他的一生也與上帝救恩的計畫連結起來。從亞伯拉罕的先祖、到亞伯拉罕、再到以撒，上主透過他們一代又一代推動救恩計畫。人的一生有興衰、有生死；但歷史不斷前進，上帝的工作也沒有間斷，從亞伯拉罕前七十年的平靜歲月，在七十歲至一百歲時等候應許成就，一百歲到一百七十五歲時經歷各樣生死漂泊。你如何看待亞伯拉罕的一生？他在上主面前的生活對你有何啟迪？

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 25 章 11 節

亞伯拉罕死了以後，上帝賜福給他的兒子以撒。以撒住在庇耳·拉海·萊附近。

詩篇 126 篇　我們的口充滿歡笑

【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] [25.8]「他祖先」：原文是「他百姓」；下同。

帖撒羅尼迦後書 2 章 13 節至 3 章 5 節　被上帝揀選的人的生命

【經文】

2:13 主所愛的弟兄們哪，我們本該常為你們感謝上帝，因為他揀選你們為初熟的果子[a]，使你們因信真道，又蒙聖靈感化成聖，得到拯救。

2:14 為此，上帝藉着我們所傳的福音呼召你們，好得着我們主耶穌基督的榮光。

2:15 所以，弟兄們，你們要站立得穩，凡所領受的教導，無論是我們口傳的，是信上寫的，都要堅守。

2:16 願我們主耶穌基督自己，和那愛我們、開恩將永遠的安慰及美好的盼望賜給我們的父上帝，

2:17 安慰你們的心，並且在一切善行善言上堅固你們！

3:1 末了，弟兄們，請你們為我們禱告，好讓主的道快快傳開，得着榮耀，正如在你們中間一樣，

3:2 也讓我們能脫離無理和邪惡人的手，因為不是人人都有信仰。

3:3 但主是信實的，他要堅固你們，保護你們脫離那邪惡者。

3:4 我們靠主對你們有信心，你們現在遵行，以後也必遵行我們所吩咐的。

3:5 願主引導你們的心去愛上帝，並學基督的忍耐！

【默想】

今天的經文延續保羅寫給帖撒羅尼迦信徒的書信。雖然保羅裝備並孕育了他們的信心，相信他們能抵禦各樣引誘，但仍不免流露出擔憂，這正是牧者的心腸。牧者一方面有意地栽培信徒的信心與事奉的能力，一方面也在一旁觀看他們在試煉中的成長。在教會生活中，你如何配合牧者的牧養，使自己在信仰中不斷地成長？保羅為信徒的祈禱：「願主引導你們的心去愛上帝，並學習基督的忍耐」；在英王欽定本 (KJV) 中，前半句可以譯作「願主引導你們的心進入上帝的愛」，兩者都強調主的引導，使我們能對上主的愛「心領神會」。另一方面，我們的心也要柔軟，降服於上主的引導，靠著祂的愛激發力量，才能學習基督的忍耐，意即在愛中有堅持與承擔的毅力。昨天我們談到信徒會遭遇患難，此時主的愛所帶出的力量，使我們能堅持學習基督的忍耐，方能勝過「邪惡者」以及外在的挑戰。請安排時間靜下心，在祈禱中以心靈感受聖靈的引導與祂的愛，直到你能體會自己被祂的愛所圍繞。上主樂見你的尋找，也樂意成為你的指引。

[a] [2.13] 「他揀選你們為初熟的果子」：有古卷是「他從起初揀選了你們」。

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）

帖撒羅尼迦後書 3 章 3-5 節

但主是信實的，他要堅固你們，保護你們脫離那邪惡者。我們靠主對你們有信心，你們現在遵行，以後也必遵行我們所吩咐的。願主引導你們的心去愛上帝，並學基督的忍耐！

星期三 (6/17)

尼希米記 9 章 1-8 節　被擄之後記得亞伯拉罕

【經文】

9:1 這月二十四日，以色列人聚集禁食，他們披麻蒙灰。

9:2 以色列的後裔與所有的外邦人分別出來，站着承認自己的罪和祖先的罪孽。

9:3 那日的四分之一，他們站在自己的地方念耶和華 - 他們上帝的律法書，又在那日的四分之一認罪，敬拜耶和華 - 他們的上帝。

9:4 耶書亞、巴尼、甲篾、示巴尼、布尼、示利比、巴尼、基拿尼站在利未人的臺階上，大聲哀求耶和華 - 他們的上帝。

9:5 利未人耶書亞、甲篾、巴尼、哈沙尼、示利比、荷第雅、示巴尼、毗他希雅說：「起來，稱頌耶和華 - 你們的上帝，永世無盡：『你榮耀之名是應當稱頌的，超乎一切稱頌和讚美。

9:6 「『你，惟獨你是耶和華！你造了天和天上的天，以及天上的萬象，地和地上的萬物，海和海中所有的；一切的生命全都是你賞賜的。天軍都敬拜你。

9:7 你是耶和華上帝，曾揀選亞伯蘭，領他出迦勒底的吾珥，給他改名叫亞伯拉罕。

9:8 你發現他在你面前心裏忠誠，就與他立約，要把迦南人、赫人、亞摩利人、比利洗人、耶布斯人、革迦撒人之地賜給他的後裔，並且你也實現了你的話，因為你是公義的。

【默想】

今天的經文是記述在猶太被擄歸回初期，剛過完住棚節後的景象。住棚節是有關以色列人出埃及與在曠野四十年的歷史回顧，歸回後的節慶更具意義，再一次喚醒他們的身份，並重新建立起與上主的關係。七月二十四日，就是住棚節後的一日，聚會仍然繼續進行中；他們禁食祈禱，披麻蒙灰表示懺悔，渴慕從律法書中尋找與上帝的關係。第 6 節起是文士以斯拉的宣講，確立族群與創天造地的上主之間關係的關鍵，正是他們的祖先亞伯拉罕。上主透過揀選、呼召、立約等，使亞伯拉罕及其後裔成為選民，並且賜下這片賴以為生的應許之地。過去很長一段時間，他們是在異邦寄居，縱使曾在那裏置產、生養兒女，但他們生來就有很高的使命與對更美家鄉的期待，這是他們的身份，也是「宿命」(命定 destination)。試想想，我們此刻是否也有「身在異鄉為異客」的感受？現在的生活是屬於「寄居」，還是正追尋更高的歸宿？

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）

尼希米記 9 章 1-3 節

這月二十四日，以色列人聚集禁食，他們披麻蒙灰。以色列的後裔與所有的外邦人分別出來，站着承認自己的罪和祖先的罪孽。那日的四分之一，他們站在自己的地方念耶和華 - 他們上帝的律法書，又在那日的四分之一認罪，敬拜耶和華 - 他們的上帝。

詩篇 126 我們的口充滿歡笑

【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 6 章 12-19 節　耶穌揀選使徒

【經文】

6:12 （太 10:1-4 可 3:13-19）在那些日子，耶穌出去，上山祈禱，整夜向上帝禱告。

6:13 到了天亮，他叫門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。

6:14 這十二個人有西門（耶穌又給他起名叫彼得），還有他弟弟安得烈，又有雅各和約翰，腓力和巴多羅買，

6:15 馬太和多馬，亞勒腓的兒子雅各和激進黨的西門，

6:16 雅各的兒子猶大和後來成為出賣者的加略人猶大。

6:17 （太 4:23-25）耶穌和他們下了山，站在一塊平地上；在一起的有許多門徒，又有許多百姓從全猶太和耶路撒冷，並推羅、西頓的海邊來，

6:18 都要聽他講道，又希望耶穌醫治他們的病；還有被污靈纏磨的，也得了醫治。

6:19 眾人都想要摸他，因為有能力從他身上發出來，治好了他們。

【默想】

今天的經文中提到十二門徒的選召，就如同當年摩西揀選十二支派。新約中的十二門徒象徵新的十二支派，新的選民需要新的規範，在過去的律法之上，需要更徹底地要求與實踐。因此，在路加福音隨後的內容中，耶穌提出所謂的「平原寶訓」，作為新時代的規範。在這個新時代即將展開之際，除了十二門徒，百姓們從各方聚集，期待聆聽耶穌的宣告，渴望身心得到醫治，受捆鎖的心靈得到釋放。這是一個等候的時刻，彷彿「山雨欲來風滿樓」。經文從一開始便告訴我們，就在這重要的時刻，耶穌上山整夜禱告到天明。你會如何看待耶穌在此時上山禱告的舉動？對你而言，又有何提醒？

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 6 章 12-13 節

在那些日子，耶穌出去，上山祈禱，整夜向上帝禱告。到了天亮，他叫門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。

☼ 星期二 (6/16)

☼ 星期三 (6/17)

星期四 (6/18)

出埃及記 12 章 43-49 節　對外邦人的逾越節條例

【經文】

12:43 耶和華對摩西和亞倫說：「逾越節的條例是這樣：外邦人不可吃這羔羊。
12:44 但是你們用銀子買來，又受過割禮的奴僕可以吃。
12:45 寄居的和雇工都不可吃。
12:46 應當在一個屋子裏吃，不可把肉帶到屋外，骨頭一根也不可折斷。
12:47 以色列全會眾都要守這禮儀。
12:48若有外人寄居在你那裏，要向耶和華守逾越節，他所有的男子務要先受割禮，然後才可以當他是本地人，容許他守這禮儀。但未受割禮的都不可吃這羔羊。
12:49 本地人和寄居在你們中間的外人當守同一個條例。」

【默想】

今天的經文特別記載了外邦人是否可以享用逾越節羔羊的條例。這裏所說的「外邦人」，是指外地寄居的人士，或那些長期受僱在以色列人家中的非猶太裔工人。經文指出，能否享用逾越節羔羊的標準，在於家中的男士是否受了「割禮」。割禮是立約的記號；在以色列人當中，若沒有立約，便失去了分享逾越節羔羊的機會。這讓我們看到，「立約」的行動──「割禮」，是回應上主拯救的記號。雖然到初期教會時代，教會就不再強調「割禮」的形式，但對於「與上主立約」及「回應上主拯救」的意涵，至今依然相當重要。你是否曾慎重看待你與上主所立過的約(例如領洗時所立的約)？在日常生活中，你又是如何具體回應上主的拯救呢？

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）

出埃及記 12 章 48-49 節

若有外人寄居在你那裏，要向耶和華守逾越節，他所有的男子務要先受割禮，然後才可以當他是本地人，容許他守這禮儀。但未受割禮的都不可吃這羔羊。本地人和寄居在你們中間的外人當守同一個條例。

詩篇 86 篇 1-10 節　求拯救的禱告

【經文】

86:1 耶和華啊，求你側耳應允我，因我是困苦貧窮的。

86:2 求你保住我的性命，因我是虔誠的人。我的上帝啊，求你拯救我這倚靠你的僕人！

86:3 主啊，求你憐憫我，因我終日求告你。

86:4 主啊，求你使你的僕人心裏歡喜，因為我的心仰望你。

86:5 主啊，你本為良善，樂於饒恕人，以豐盛的慈愛對待凡求告你的人。

86:6 耶和華啊，求你側耳聽我的禱告，留心聽我懇求的聲音。

86:7 我在患難之日要求告你，因為你必應允我。

86:8 主啊，諸神之中沒有可與你相比的，你的作為也無以為比。

86:9 主啊，你所造的萬民都要來敬拜你，他們要榮耀你的名。

86:10 因你本為大，且行奇妙的事，惟獨你是上帝。

【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)

希伯來書 2 章 5-9 節　由受苦得尊貴

【經文】

2:5 我們所說將來的世界，上帝沒有交給天使管轄。

2:6 但有人在某處證明說：「人算甚麼，你竟顧念他；世人算甚麼，你竟眷顧他。

2:7 你使他暫時比天使微小[a]，賜他榮耀尊貴為冠冕，你派他管理你手所造的，

2:8 使萬物都服在他的腳下。」既然使萬物都服他[b]，就沒有剩下一樣不服他的了。只是如今我們還不見萬物都服他；

2:9 惟獨見那成為暫時比天使微小的耶穌，因為受了死的痛苦，得了尊貴榮耀為冠冕，好使他因着上帝的恩，為人人經歷了死亡。

[a] [2.7]或譯「你使他比天使微小一點」。

[b] [2.8]有古卷是「既然使萬物都降服」。

【默想】

今天的經文強調，上主將祂手所造的世界交給人來管理。人受託管理上帝所造的萬物，是一件極為尊榮的事；而要配得上這項殊榮，需要極大的生命成熟度。你認為上帝託付了什麼樣的恩賜給你(如時間、才幹、背景或你所身處的環境等)？這讓你可以在祂所造的世界中，承擔起怎樣的角色或任務？你如何在所管理的事上持守忠心，以致配得上主所賜榮耀的冠冕？

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）

希伯來書 2 章 7-8 節

你使他暫時比天使微小，賜他榮耀尊貴為冠冕，你派他管理你手所造的，使萬物都服在他的腳下。」既然使萬物都服他 ，就沒有剩下一樣不服他的了。只是如今我們還不見萬物都服他。

星期五 (6/19)

創世記 35 章 1-4 節　雅各回伯特利

【經文】

35:1 上帝對雅各說：「起來！上伯特利去，住在那裏。在那裏築一座壇給上帝，就是你逃避你哥哥以掃的時候向你顯現的上帝。」

35:2 雅各就對他家中的人，以及所有和他一起的人說：「除掉你們中間外邦的神明，要自潔，更換衣服。

35:3 我們要起來，上伯特利去，在那裏我要築一座壇給上帝，就是在我遭難的日子應允我，在我行走的路上與我同在的上帝。」

35:4 他們就把手中所有外邦的神明和自己耳朵上的環子交給雅各；雅各把它們埋在示劍那裏的橡樹下。

【默想】

在今天的經文中，上主向雅各重述逃亡時的事件──即他初次在伯特利遇見上主時所許下的願（創世記第二十八章）。雖然事過境遷，雅各如今已脫離險境，成家立業，但他理應還當初所許的願，宣告以上主為他唯一的主。雅各隨後的行動表明了他的決心：首先是「潔淨」，將一切屬於「外邦神明」的偶像、衣服，甚至象徵異教神明的飾物（如耳環），都要去除淨盡，表明單單事奉那位曾在「路上與我同行的上帝」。雅各特地在伯特利為上主築了一個壇，伯特利從此成了北方傳統的聖地。隨著年日過去，我們的心思與信仰容易摻入雜質，此時上主的子民需要更新與潔淨，將雜質除去。如同約書亞在平定迦南時，要百姓作出抉擇（參約書亞記二十四章 19-28 節），或是前天我們讀到的尼希米記中再次過住棚節的情況。你會定期檢視自己的信仰光景嗎？你是否留意到自己曾向上主立下的志向或許過的願呢？

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 35 章 2-3 節

雅各就對他家中的人，以及所有和他一起的人說：「除掉你們中間外邦的神明，要自潔，更換衣服。我們要起來，上伯特利去，在那裏我要築一座壇給上帝，就是在我遭難的日子應允我，在我行走的路上與我同在的上帝。」

詩篇 86 篇 1-10 節　求拯救的禱告

【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 5 章 17-26 節　使徒被迫害

【經文】

5:17 於是，大祭司採取行動，他和他所有一起的人，就是撒都該派的人，滿心忌恨，

5:18 就下手拿住使徒，把他們押在公共拘留所內。

5:19 但在夜間主的使者開了監門，領他們出來，說：

5:20 「你們去，站在聖殿裏，把這生命的一切話講給百姓聽。」

5:21 使徒聽了這話，天將亮的時候就進聖殿裏去教導人。大祭司和他一起的人來了，叫齊議會的人和以色列人的眾長老，然後派人到監牢裏去把使徒提出來。

5:22 但差役到了，不見他們在監裏，就回來稟報，

5:23 說：「我們看見監牢關得很緊，警衛也站在門外，但打開門來，裏面一個人都不見。」

5:24 守殿官和祭司長聽了這些話，心裏困惑，不知這事將來如何。

5:25 有一個人來稟報說：「你們押在監裏的人，現在站在聖殿裏教導百姓。」

5:26 於是守殿官和差役去帶使徒來，並沒有用暴力，因為怕百姓用石頭打他們。

【默想】

在剛成立的信仰群體中，百姓聚集在聖殿的所羅門廊下團契、領受使徒的教導；那裏同時也是使徒彼得醫治瘸子與講道作見證的地方。如今，那裏成了祭司最憂心之處，於是他們派人將使徒逮捕下獄。然而，當祭司要提審時，使徒卻離奇地消失在獄中，並回到所羅門廊下繼續教導眾人。在此，我們一方面看到上主奇蹟式的保守，同時也看到，當我們認真團契時，其實會讓那些不願意上主的國度開展的人感到「憂心」。在你的團契中，是否有見證、有教導、有彼此相愛的關係與實踐？信仰群體的生活，是否讓攔阻福音傳播的人感到「憂心」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）

使徒行傳 5 章 22-24 節

但差役到了，不見他們在監裏，就回來稟報，說：「我們看見監牢關得很緊，警衛也站在門外，但打開門來，裏面一個人都不見。」守殿官和祭司長聽了這些話，心裏困惑，不知這事將來如何。

☼ 星期四 (6/18)

☼ 星期五 (6/19)

星期六 (6/20)

以西結書 29 章 3-7 節　對埃及的審判

【經文】

29:3 你要說，主耶和華如此說：埃及王法老，你這臥在自己江河中的海怪，看哪，我與你為敵。你曾說：『我的尼羅河是我的，是我為自己造的。』

29:4 我必用鉤子鉤住你的腮頰，令江河中的魚貼住你的鱗甲；我要把你和所有貼着鱗甲的魚從你的江河中拉上來。

29:5 我要把你和江河中的魚全都拋棄在曠野；你必仆倒在田間，無人收殮，無人掩埋。我已將你給了地上的走獸、空中的飛鳥作食物。

29:6 「埃及所有的居民必定知道我是耶和華。因為你已成為以色列家蘆葦的杖；

29:7 他們用手掌一握，你就斷裂，傷了他們的肩；他們靠着你，你卻折斷，閃了他們的腰[a]。

【默想】

今天的經文引用了以西結書中上主對埃及的「神諭詩」，這是一篇帶有攻擊性的預言。埃及一直是以色列地緣政治上倚靠的強權之一；以西結先知將其比喻作「鱷魚」與「蘆葦」。鱷魚號稱是尼羅河之神，代表力量，但在上主手中，這力量最終竟曝曬於曠野，成了飛鳥的食物。蘆葦（紙莎草）可以製成紙張，也可以製造兵器，但使用它的人往往會被其刺傷；它狀似堅硬，卻毫無韌性。依靠它時，反而越用力就越容易折斷。兩者都顯示了「不可依靠」的處境。接續昨天的經文的脈絡──「雅各清除了外邦的神明」，你心裏是否仍有某些力量，是自認為可以「依靠」的呢？

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）

以西結書 29 章 6-7 節

埃及所有的居民必定知道我是耶和華。因為你已成為以色列家蘆葦的杖；他們用手掌一握，你就斷裂，傷了他們的肩；他們靠着你，你卻折斷，閃了他們的腰。

詩篇 86 篇 1-10 節　求拯救的禱告

【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] [29.7]「閃了他們的腰」是根據七十士譯本和其他古譯本；原文是「穩住他們的腰」。

路加福音 11 章 53 節至 12 章 3 節　隱藏的事會被顯露出來

【經文】

11:53 耶穌從那裏出來，文士和法利賽人就開始極力地催逼他，盤問他許多事，

11:54 伺機要抓他的話柄。

12:1 （太 10:26-27）這時，有幾萬人聚集，甚至彼此踐踏。耶穌就先對門徒說：「你們要防備法利賽人的酵，就是假冒為善。

12:2 掩蓋的事沒有不顯露出來的，隱藏的事也沒有不被人知道的。

12:3 因此，你們在暗中所說的，將要在明處被人聽見；在密室附耳所說的，將要在屋頂上被人宣揚。」

【默想】

今天的經文最關鍵的提醒，是要提防法利賽人的「假冒為善」。這種風氣會像「酵」一樣，不知不覺地瀰漫在群體中，形成一種「虛假」的文化。「假冒為善」意即一種表裏不一致的善：有「善」的表面，卻無善的內涵；甚至用「善」當作口號，行「不善」之事。比方說，有人高喊要將最好的獻給主，故意在裝修、活動上花費「豪華」，對「賙濟窮人」卻格外冷漠；或聲稱要「歸榮耀給主」，實則是渴求得到不該得的「虛榮」。久而久之，成了「口頭的事奉」（lip service）的習慣，充塞著各種屬靈的話語，卻看不到真正的委身見證。其實這些作為都只是「自欺」，外人很容易看穿這「華而不實」的真相。這些隱藏的事終究會顯露，且這種文化會嚴重侵蝕信仰群體的屬靈生命，其危險程度甚至不亞於「拜偶像」。讓我們一同反省，認真地革除這種惡習。

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 12 章 1-2 節

這時，有幾萬人聚集，甚至彼此踐踏。耶穌就先對門徒說：「你們要防備法利賽人的酵，就是假冒為善。掩蓋的事沒有不顯露出來的，隱藏的事也沒有不被人知道的。

聖靈降臨節後第四主日 (6/21)　　**(合時儀文 7 常年期 12 － 半連續)**

創世記 21 章 8-21 節　救了夏甲與他的兒子以實瑪利

【經文】

21:8 孩子漸漸長大，就斷了奶。以撒斷奶的那一天，亞伯拉罕擺設豐盛的宴席。

21:9 那時，撒拉看見埃及人夏甲為亞伯拉罕所生的兒子戲笑，

21:10 就對亞伯拉罕說：「你把這使女和她兒子趕出去！因為這使女的兒子不可與我的兒子以撒一同承受產業。」

21:11 亞伯拉罕為這事非常憂愁，因為關乎他的兒子。

21:12 上帝對亞伯拉罕說：「你不必為這孩子和你的使女憂愁。撒拉對你說的話，你都要聽從；因為從以撒生的，才要稱為你的後裔。

21:13 至於使女的兒子，我也必使他成為一國，因為他是你的後裔。」

21:14 亞伯拉罕清早起來，拿餅和一皮袋水，給了夏甲，搭在她肩上，把她和孩子一起送走。夏甲就走了，但她卻在別是巴的曠野流浪。

21:15 皮袋的水用完了，夏甲就把孩子放在一棵小樹下，

21:16 自己走開約有一箭之遠，相對而坐，說：「我不忍心看見孩子死」。她就坐在對面，放聲大哭。

21:17 上帝聽見孩子的聲音，上帝的使者就從天上呼叫夏甲說：「夏甲，你為何這樣呢？不要害怕，上帝已經聽見孩子在那裏的聲音了。

21:18 起來！把孩子扶起來，用你的手握住他，因我必使他成為大國。」

21:19 上帝開了夏甲的眼睛，她就看見一口水井。她就去，把皮袋裝滿了水，給孩子喝。

21:20 上帝與這孩子同在，他就漸漸長大，住在曠野，成了一個弓箭手。

21:21 他住在巴蘭的曠野；他母親從埃及地為他娶了一個妻子。

【默想】

今天經文主要介紹亞伯拉罕的另一個兒子以實瑪利的人生故事。由於以實瑪利強壯的身形與幼弱的以撒形成對比，因此，撒拉格外擔心以撒將來的安危。在繼承權的爭奪下，有時會顯得格外殘酷，亞伯拉罕越來越年老，相對於越來越強壯的以實瑪利，他是否真能保護以撒呢？撒拉因此執意趕走夏甲母子。流落在沙漠的夏甲，眼看糧食與水將盡，在這絕望的時刻中放聲大哭起來。此時上主顯現，對她說：「夏甲，你為何這樣呢？不要害怕，上帝已經聽見孩子在那裏的聲音了。」「以實瑪利」這個名字，意思正是「上帝聽見了」。上主信守了祂對夏甲母子的應許，這應許也必然不會落空。上主為他們開了路，使其後裔成為大國。這段經文讓我們反省：在危機或逆境中，我們是否忘記了上主曾對我們的應許？祂確實是那位聽見我們求救呼聲的上主。

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）

創世記 21 章 17-18 節

上帝聽見孩子的聲音，上帝的使者就從天上呼叫夏甲說：「夏甲，你為何這樣呢？不要害怕，上帝已經聽見孩子在那裏的聲音了。起來！把孩子扶起來，用你的手握住他，因我必使他成為大國。」

詩篇 86 篇 1-10,16-17 節　禱告求你拯救

【經文】

86:1 耶和華啊，求你側耳應允我，因我是困苦貧窮的。

86:2 求你保住我的性命，因我是虔誠的人。我的上帝啊，求你拯救我這倚靠你的僕人！

86:3 主啊，求你憐憫我，因我終日求告你。

86:4 主啊，求你使你的僕人心裏歡喜，因為我的心仰望你。

86:5 主啊，你本為良善，樂於饒恕人，以豐盛的慈愛對待凡求告你的人。

86:6 耶和華啊，求你側耳聽我的禱告，留心聽我懇求的聲音。

86:7 我在患難之日要求告你，因為你必應允我。

86:8 主啊，諸神之中沒有可與你相比的，你的作為也無以為比。

86:9 主啊，你所造的萬民都要來敬拜你，他們要榮耀你的名。

86:10 因你本為大，且行奇妙的事，惟獨你是上帝。

86:16 求你轉向我，憐憫我，將你的力量賜給僕人，拯救你使女的兒子。

86:17 求你向我顯出恩待我的憑據，使恨我的人看見就羞愧，因為你－耶和華幫助我，安慰了我。

【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)

羅馬書 6 章 1b-11 節　藉著受洗與基督同埋葬同復活

【經文】

6:1 這樣，我們要怎麼說呢？我們可以仍在罪中使恩典增多嗎？

6:2 絕對不可！我們向罪死了的人，豈可仍在罪中活着呢？

6:3 難道你們不知道，我們這受洗歸入基督耶穌的人，就是受洗歸入他的死嗎？

6:4 所以，我們藉着洗禮歸入死，和他一同埋葬，是要我們行事為人都有新生的樣

子，像基督藉着父的榮耀從死人中復活一樣。

6:5 我們若與他合一，經歷與他一樣的死，也將經歷與他一樣的復活。

6:6 我們知道，我們的舊人和他同釘十字架，使罪身滅絕，叫我們不再作罪的奴隸，

6:7 因為已死的人是脫離了罪。

6:8 我們若與基督同死，我們信也必與他同活，

6:9 因為知道基督既從死人中復活，就不再死，死也不再作他的主了。

6:10 他死了，是對罪死，只這一次；他活，是對上帝活着。

6:11 這樣，你們也要看自己對罪是死的，在基督耶穌裏對上帝卻是活的。

【默想】

今天的經文中，保羅以自我辯論的方式，反問羅馬的信徒，如果犯罪能顯出赦免之恩，是否可以「越犯罪、恩典越多」？保羅自己斬釘截鐵地回答：「絕對不可！」已經蒙恩、經歷過與基督同死同活的人，向罪是死了的，他們不再「愛慕」罪；即便是有恩典，他們也不會因為有赦罪的機制，因而故意犯罪。他們是與基督同活，也就是他們不再作「罪的奴隸」。罪使人與生命的源頭──上帝的隔絕，死亡是這種隔絕的極致；而保羅要求我們要與罪隔絕，轉而與上帝聯結，這才是尋得生命的途徑。你是否也有與主同死同活的經歷呢？對於明知得罪上主的事，你的心是否還有「愛慕」？

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）

羅馬書 6 章 8-9 節

我們若與基督同死，我們信也必與他同活，因為知道基督既從死人中復活，就不再死，死也不再作他的主了。

馬太福音 10 章 24-39 節　成為門徒的代價

【經文】

10:24 「學生不高過老師，僕人不高過主人。

10:25 學生所遭遇的與老師一樣，僕人所遭遇的與主人一樣，也就夠了。既然有人罵一家的主人是『別西卜』[a]，更何況他的家人呢？」

10:26 （路 12:2-7）「所以，不要怕他們，因為掩蓋的事沒有不顯露出來的，隱藏的事也沒有不被知道的。

10:27 我在暗中告訴你們的，你們要在明處說出來；你們耳中所聽的，要在屋頂上

[a] [10.25]「別西卜」：鬼王的名。

宣揚出來。

10:28 那殺人身體但不能滅人靈魂的，不要怕他們；惟有那能在地獄裏毀滅身體和靈魂的，才要怕他。

10:29 兩隻麻雀不是賣一銅錢[a]嗎？你們的父若不許，一隻也不會掉在地上。

10:30 就是你們的頭髮也都數過了。

10:31 所以，不要懼怕，你們比許多的麻雀還貴重！」

10:32 （路 12:8-9）「所以，凡在人面前認我的，我在我天上的父面前也必認他；

10:33 凡在人面前不認我的，我在我天上的父面前也必不認他。」

10:34 （路 12:51-53;14:26-27）「你們不要以為我來是帶給地上和平，我來並不是帶來和平，而是刀劍。

10:35 因為我來是要叫『人與父親對立，女兒與母親對立，媳婦與婆婆對立。

10:36 人的仇敵就是自己家裏的人。』

10:37 愛父母勝過愛我的，不配作我的門徒；愛兒女勝過愛我的，不配作我的門徒。

10:38 不背自己的十字架跟從我的，不配作我的門徒。

10:39 得着性命的，要喪失性命；為我喪失性命的，要得着性命。」

【默想】

今天福音書的經課是提醒我們，作主的門徒就是「背起十字架來跟從主」，這是要付出代價的。在這個世界，跟隨主並不保證是一條平坦或「歲月靜好」的路。我們從基督自身的經歷中，看見世上有許多力量會攔阻我們。福音書提醒我們要認清價值，要畏懼那些能損害我們靈魂的事，並信靠那位連微小麻雀都保護的上主。唯有如此，我們才能輕看周遭的敵對勢力，不怕代價來跟隨主。雖然我們都知道應「凡事交託」給主，但每當危機發生，我們往往會有所卻步，信心隨之縮小。試想想，我們要如何學習交託的功課？我們是否有決心交託一切，背起十字架跟隨祂呢？

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）

馬太福音 10 章 38-39 節

不背自己的十字架跟從我的，不配作我的門徒。得着性命的，要喪失性命；為我喪失性命的，要得着性命。

[a] [10.29]「銅錢」：參「度量衡表」。

☼ 星期六 (6/20)

☼ 星期日 (6/21)

本週小組討論

鄭沂珊 / 撰

一、蒙召承約，信心更新

亞伯拉罕與撒拉在年老時仍經歷上帝應許的成就（創 18:1-15；21:1-7），尼希米也帶領百姓回顧上帝從揀選亞伯拉罕開始所施行的信實作為（尼 9:7-8）。保羅進一步指出，人因信稱義，便與神和好，並在患難中仍存盼望，因神的愛已藉基督向人顯明（羅 5:1-8）。當雅各回到伯特利，除去偶像、重新分別為聖（創 35:1-4），也展現了信心不只是領受應許，更是持續回應上帝的呼召。 當上帝的應許似乎遲延、環境似乎與盼望相反時，你是否仍願意相信神的信實？你生命中是否仍有攔阻你完全跟隨主的「偶像」，需要重新獻上自己、回應神起初的呼召（尼 9:7-8）？

二、憐憫牧養，同心育人

主耶穌看見群眾困苦流離，如同沒有牧人的羊，便差遣門徒參與收割的工作（太 9:35-10:23）；祂又徹夜禱告後揀選十二使徒，醫治病患、服事有需要的人（路 6:12-19）。保羅也掛念帖撒羅尼迦教會的信心，差派同工前去堅固他們（帖前 3:1-5），並勉勵信徒持守真道，在主裡堅定不移（帖後 2:13-3:5）。這些經文共同顯明：神的工作從來不是孤軍奮戰，而是在群體中彼此扶持、共同承擔使命。 當你看見周遭人的需要與軟弱時，是否像主一樣生發憐憫，而不只是停留在旁觀？在教會與信仰群體中，你是被牧養的人，也是願意牧養、扶持別人的人嗎？神此刻是否正呼召你參與祂的收割工作？

三、持守真道，忠心傳恩

以色列人蒙召分別為聖，因此逾越節的群體有其立約的記號與身份（出 12:43-49）；希伯來書則宣告，基督成為人、經歷苦難，為要領許多兒子進入榮耀（來 2:5-9）。當使徒因傳講福音被下在監裡，神卻差遣使者釋放他們，吩咐他們繼續宣講生命之道（徒 5:17-26）。相反地，法老自高自大、倚靠虛假的力量（結 29:3-7），而宗教領袖也因虛偽而拒絕真光（路 11:53-12:3）。由此可見，神的子民被呼召在壓力與挑戰中，仍忠心持守真理。 當信仰需要付代價時，你是否願意繼續見證基督，而不是選擇妥協與沉默？你是否曾像法老或法利賽人一樣，把安全感建立在自己的能力、地位或外在敬虔上？面對神所託付的真道，你今天要如何以忠心與勇氣繼續前行？

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