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五主日至聖靈降臨節後第六主日

2026.6.28－7.5

P08O13－P09O14 (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。首五週經課會閱讀亞伯拉罕與撒拉一家的事蹟，開展在上主救恩計畫信心冒險的序章。

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！

聖靈降臨節後第五主日 (6/28) **(合時儀文 8 常年期 13 － 半連續)**

創世記 22 章 1-14 節　亞伯拉罕的考驗

【經文】

22:1 這些事以後，上帝考驗亞伯拉罕，對他說：「亞伯拉罕！」他說：「我在這裏。」

22:2 上帝說：「你要帶你的兒子，就是你所愛的獨子以撒，往摩利亞地去，在我指示你的一座山上，把他獻為燔祭。」

22:3 亞伯拉罕清早起來，預備了驢，帶着跟他一起的兩個僕人和他兒子以撒，劈好了燔祭的柴，就起身往上帝指示他的地方去了。

22:4 到了第三日，亞伯拉罕舉目遙望那地方。

22:5 亞伯拉罕對他的僕人說：「你們和驢留在這裏，我和孩子要去那裏敬拜，然後回到你們這裏來。」

22:6 亞伯拉罕把燔祭的柴放在他兒子以撒身上，自己手裏拿着火與刀；於是二人同行。

22:7 以撒對他父親亞伯拉罕說：「我父啊！」亞伯拉罕說：「我兒，我在這裏。」以撒說：「看哪，火與柴都有了，但燔祭的羔羊在哪裏呢？」

22:8 亞伯拉罕說：「我兒，上帝必自己預備燔祭的羔羊。」於是二人同行。

22:9 他們到了上帝指示他的地方，亞伯拉罕在那裏築壇，把柴擺好，綁了他兒子以撒，放在壇的柴上。

22:10 亞伯拉罕就伸手拿刀，要殺他的兒子。

22:11 耶和華的使者從天上呼喚他說：「亞伯拉罕！亞伯拉罕！」他說：「我在這裏。」

22:12 天使說：「不可在這孩子身上下手！一點也不可傷害他！現在我知道你是敬畏上帝的人了，因為你沒有把你的兒子，就是你的獨子，留下不給我。」

22:13 亞伯拉罕舉目觀看，看哪，一隻公綿羊兩角纏在灌木叢中。亞伯拉罕就去牽了那隻公綿羊，獻為燔祭，代替他的兒子。

22:14 亞伯拉罕給那地方起名叫「耶和華以勒」[a]。直到今日人還說：「在耶和華的山上必有預備。」

[a] [22.14]「耶和華以勒」意思是「耶和華必預備」。

【默想】

今天的經文中，亞伯拉罕遇到一個極其殘酷的考驗。首先是上主的指示對人性帶來巨大的挑戰：以撒是上主應許給亞伯拉罕，得來不易的兒子，也是應許的實現。若遵守上主的命令將以撒獻祭，這份應許也就化為烏有。亞伯拉罕一路上堅決地順服，沒有絲毫輕忽或留有退路。他的相信如同對孩子所說的：「上帝必自己預備....」，果然上主出手阻止，並預備了公綿羊。在這段經文中，上主或許毋須透過考驗，也知道亞伯拉罕的信心，但考驗後的差別在於亞伯拉罕的心路歷程：在這過程中，上帝一度變得令人難以理解，但他仍堅持到底，相信他心中定有許多的疑問與衝突，直到上主的「預備」出現了。第二，他經歷了獻出獨生愛子的痛苦，讀者也能體會這種情感的糾結，讓我們能類比上主將獨生愛子掛在十字架上的苦情。值得注意的是，獻祭的地方是摩利亞山，這名字的意思為「看見」或「顯現」，後來成為聖殿之所在（參歷代志下三章 1 節）。整個事件的關鍵詞是「預備」，即「耶和華以勒」（意思是上主必有預備）。請思想：此刻你最期待上帝為你預備什麼？回顧在你生命中，是否曾經歷過上帝「出人意外的預備」？

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 22 章 13-14 節

亞伯拉罕舉目觀看，看哪，一隻公綿羊兩角纏在灌木叢中。亞伯拉罕就去牽了那隻公綿羊，獻為燔祭，代替他的兒子。亞伯拉罕給那地方起名叫「耶和華以勒」。直到今日人還說：「在耶和華的山上必有預備。」

詩篇 13 篇　你忘記我要到幾時呢?

【經文】

13:1 耶和華啊，你忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？你轉臉不顧我要到幾時呢？

13:2 我心裏籌算，終日愁苦，要到幾時呢？我的仇敵升高壓制我，要到幾時呢？

13:3 耶和華－我的上帝啊，求你看顧我，應允我！求你使我眼目明亮，免得我沉睡至死；

13:4 免得我的仇敵說「我勝了他」；免得我的敵人在我動搖的時候喜樂。

13:5 但我倚靠你的慈愛，我的心因你的救恩快樂。

13:6 我要向耶和華歌唱，因他厚厚地恩待我。

【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 12-23 節　在恩典之下

【經文】

6:12 所以，不要讓罪在你們必死的身上掌權，使你們順從身體的私慾。

6:13 也不要把你們的肢體獻給罪作不義的工具，倒要像從死人中活着的人，把自己獻給上帝，並把你們的肢體獻給上帝作義的工具。

6:14 罪必不能作你們的主，因你們不在律法之下，而是在恩典之下。

6:15 那又怎麼樣呢？我們在恩典之下，不在律法之下，就可以犯罪嗎？絕對不可！

6:16 難道你們不知道，你們獻自己作奴僕，順從誰就作誰的奴僕嗎？或作罪的奴隸，以至於死；或作順服的奴僕，以至於成義。

6:17 感謝上帝！因為你們從前雖然作罪的奴隸，現在卻從心裏順服了所傳給你們教導的典範。

6:18 你們既從罪裏得了釋放，就作了義的奴僕。

6:19 我因你們肉體的軟弱，就以人的觀點來說。你們從前怎樣把肢體獻給不潔不法作奴隸，以至於不法；現在也要照樣將肢體獻給義作奴僕，以至於成聖。

6:20 因為你們作罪的奴隸時，不被義所約束。

6:21 那麼，你們現在所看為羞恥的事，當時有甚麼果子呢？那些事的結局就是死。

6:22 但如今，你們既從罪裏得了釋放，作了上帝的奴僕，就結出果子，以至於成聖，那結局就是永生。

6:23 因為罪的工價乃是死；惟有上帝的恩賜，在我們的主基督耶穌裏，乃是永生。

【默想】

今天的經文是保羅在書信中常提到的抉擇之一：作「罪的奴隸」還是「義的奴僕」？作罪的奴僕看似不受義的約束，實則失去了自由；把肢體獻給不義不法，其終局是死亡。至於作義的奴僕，則是將自己的肢體獻給上帝作為「義的工具」，活在恩典之下，生命朝向「成聖」。我們必然要作出生命方向的抉擇：要把生命獻給私慾，還是獻給上帝？獻給私慾就成了慾望的奴僕，獻給上帝則獲得真正的自由。請默想，誰是你生命真正的主？

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）

羅馬書 6 章 19 節

我因你們肉體的軟弱，就以人的觀點來說。你們從前怎樣把肢體獻給不潔不法作奴隸，以至於不法；現在也要照樣將肢體獻給義作奴僕，以至於成聖。

馬太福音 10 章 40-42 節　接待基督

【經文】

10:40 （可 9:41）「接納你們的就是接納我；接納我的就是接納差遣我來的那位。

10:41 把先知當作先知接納的，必得先知的賞賜；把義人當作義人接納的，必得義人的賞賜。

10:42 無論誰，只因門徒的名，就算把一杯涼水給這些小子中的一個喝，我實在告訴你們，他一定會得到賞賜。」

【默想】

今天的經文提醒我們「接納」或「接待」的重要意義。在經文的脈絡中，接待指的是款待那些被差遣出去傳福音的人。他們因旅行傳道而居無定所，接待他們就如同接待差遣他們的主耶穌。另一方面，接待先知與義人也是使徒的特性。此外，這也包含助人與行善的精神，適時幫助他人，讓出外的人感受到溫暖。雖然有時能力有限，但即便是一杯涼水，只要是獻給小人物，也會得到獎賞。接納的相反是「拒絕」，試想當你有需要卻遭受拒絕時的感受。因此，我們要求主給我們「接待」人的機會，讓我們能以各種方式，使人得到「接納」或「款待」的溫暖。

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 42 節

無論誰，只因門徒的名，就算把一杯涼水給這些小子中的一個喝，我實在告訴你們，他一定會得到賞賜。

星期一 (6/29)

創世記 22 章 15-18 節　上帝再次應許祝福

【經文】

22:15 耶和華的使者第二次從天上呼喚亞伯拉罕，

22:16 說：「耶和華說：『你既行了這事，沒有留下你的兒子，就是你的獨子，我指着自己起誓：

22:17 我必多多賜福給你，我必使你的後裔大大增多，如同天上的星、海邊的沙。你的後裔必得仇敵的城門，

22:18 並且地上的萬國都必因你的後裔得福，因為你聽從了我的話。』」

【默想】

今天的經文是接續了昨天主日崇拜中的舊約經課，可說是同一個事件的延續。亞伯拉罕經歷了信心的考驗，上主再次向他顯現，經過這次的試煉，亞伯拉罕更明白他自己的信心狀況，為了上主的指示，他毫無保留地順服。因為他「沒有留下你的兒子，就是你的獨生子」，上主再次重申了祂的應許：亞伯拉罕的後裔必然昌盛，萬國要因他的後裔得福。這一次他個人信而順服的行動，不僅使得他個人蒙福，更讓全體人類都蒙受福份。這也預示基督在個人的順服中獻上自己，使萬人都蒙受恩典。當我們的信心遇到挑戰時，願我們的視野也能超越個人的角度，在信心裏看到上主救恩計畫所惠及的廣闊範圍。你目前在信心上是否正面臨挑戰呢？求主加添你的信心，相信一切祂必有預備，祂行事必有計畫。

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 22 章 17-18 節

我必多多賜福給你，我必使你的後裔大大增多，如同天上的星、海邊的沙。你的後裔必得仇敵的城門，並且地上的萬國都必因你的後裔得福，因為你聽從了我的話。

詩篇 47 篇　上帝治理全地

【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)

帖撒羅尼迦前書 4 章 9-12 節　彼此相愛

【經文】

4:9 有關弟兄間的手足之情，不用人寫信給你們，因為你們自己蒙了上帝的教導要彼此相愛。

4:10 你們向全馬其頓的眾弟兄固然是這樣行，但我勸弟兄們要更加努力。

4:11 要立志過安靜的生活，管自己的事，親手[a]做工，正如我們從前吩咐你們的，

4:12 好使你們的行為能得外人的尊敬，同時也不依賴任何人。

【默想】

今天的經文中，保羅先是提醒信徒要彼此相愛，隨之勸勉信徒要過安靜、獨立及負責任的生活，作為等候基督再來以前的生活方式。當時在馬其頓一帶流行著一種現象，認為基督快要再來，所以教會內的信徒都為此而躁動，放下日常的工作與責任，以東奔西走作為敬虔或「屬靈」的表現。然而，隨著時間過去，其中依靠勞動糊口的人就開始浮現出生活困難的問題，往往需要旁人的接濟，這樣的生活在世人眼中並不是好的見證。保羅在信中強調，信徒要先把自己日常生活的紀律與周遭的事打理好。安靜不只是「不聒噪」，更是心裏的篤定，即便是「時間」

[a] [4.11]有古卷沒有「親手」。

到了最後一刻，仍然過著面向上主，認真負責地生活。這種心裏的「篤定」與我們日常的靈修、祈禱生活品質的關係相當密切。靈修生活的品質行之於外，自然流露出一種即便在紛擾中仍不改其安靜生活的表現，日常生活保持紀律與負責任的節奏，如此不失平衡的生活才會讓人尊敬。因此，在等候主再來的日子裡 ，不是空等的心態，反之要過得更有意義，心靈因安靜而成長。你現在是否在有節奏且平衡的步調下生活呢？目前有什麼事會使你的心靈受到困擾，讓你難以安靜下來？

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

帖撒羅尼迦前書 4 章 11-12 節

要立志過安靜的生活，管自己的事，親手做工，正如我們從前吩咐你們的，好使你們的行為能得外人的尊敬，同時也不依賴任何人。

☼ 星期日 (6/28)

☼ 星期一 (6/29)

星期二 (6/30)

列王紀上 18 章 36-39 節　亞伯拉罕的上帝

【經文】

18:36 到了獻晚祭的時候，先知以利亞近前來，說：「耶和華－亞伯拉罕、以撒、以色列的上帝啊，求你今日使人知道你是以色列的上帝，我是你的僕人，我遵照你的話做這一切事。

18:37 求你應允我，耶和華啊，應允我，使這百姓知道你－耶和華是上帝，是你叫他們回心轉意的。」

18:38 於是，耶和華降下火來，燒盡燔祭、木柴、石頭、塵土，又燒乾了溝裏的水。

18:39 眾百姓看見了，就臉伏於地，說：「耶和華是上帝！耶和華是上帝！」

【默想】

今天的經文中，以利亞似乎在與巴力的先知們鬥法，其實他是要叫以色列民回心轉意（第 37 節）。在這過程中，他也用了些象徵來喚起以色列人記憶，如以十二個石頭代表雅各的十二支派，提醒他們民族名稱「以色列」的由來等等（第 31 節）。他也讓祭壇灌滿了水，表示一切都不可能作假（第 33-35 節）；他的禱告稱呼上帝為「亞伯拉罕、以撒、以色列的上帝」，也是「當日以色列人的上帝」，其餘的事他便交託上主來成就。我們的崇拜也是如此，要常常喚醒我們的信仰，喚起我們身分的記憶，然後用信心等候上主在生活中動工。你在崇拜中是否會記起你的身分，以及信仰群體的使命呢？崇拜後，是否願意安靜等候上主親自工作呢？

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）

列王紀上 18 章 37 節

求你應允我，耶和華啊，應允我，使這百姓知道你－耶和華是上帝，是你叫他們回心轉意的。

詩篇 47 篇　上帝治理全地

【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)

約翰壹書 4 章 1-6 節　總要試驗那些靈

【經文】

4:1 親愛的，一切的靈不可都信，總要察驗那些靈是否出於上帝，因為有許多假先知已經來到世上。

4:2 凡宣認耶穌基督是成了肉身而來的靈就是出於上帝的，由此你們可以認出上帝的靈來；

4:3 凡不宣認耶穌的靈，不是出於上帝。這是那敵基督者的靈；你們從前聽見他要來，現在他已經在世上了。

4:4 孩子們哪，你們是屬上帝的，並且勝過了假先知，因為那在你們裏面的比那在世界上的更大。

4:5 他們是屬世界的，所以講論世界的事，而世人也聽從他們。

4:6 我們是屬上帝的，認識上帝的就聽從我們；不屬上帝的就不聽從我們。從此我們可以認出真理的靈和錯謬的靈來。

【默想】

今天的經文中，約翰提醒當時的教會：「一切的靈不可都信，總要察驗那些靈是否出於上帝」。因為當時初期教會所處的世界，對靈界普遍敏感，人們相信一切邪惡都具有位格，會對人產生影響。在聖經尚未完成或普及的年代，教會中仍有許多自稱「使徒」或「先知」的人宣稱受聖靈感動，帶來了若干紛擾。在基督教會最早的文獻之一，約主後一百年的《十二使徒遺訓》（*Didache*）中，就有這樣的提醒：「不是每個在靈裏說話的就是先知，只有行在主的路上的才是先知」。所以，無論是約翰還是保羅，都強調要「察驗」或「分辨」這些人所感的靈是否「來自上帝」。第 1-3 節經文強調，「來自上帝的靈」與「敵基督者的靈」之別；第 4-6 節則強調「屬上帝的」真理之靈，與「屬世界」的錯謬之靈。前者屬於信仰的核心，是與基督的救贖息息相關；後者屬於生活價值的範疇，與我們的生活態度與心靈偏好有關。若不分辨前者，會帶來信仰偏差，使人淡化對救贖的意義，或過度強調非信仰的重點，因而使我們失去救恩的喜樂與盼望。後者則會使我們價值觀混亂，不知不覺中偏愛世界成就，將世俗價值帶入信仰，使我們的人生導向錯誤的追求，信仰群體也失去在世而不屬世的見證。請反思我們現在所處的世界與生活氛圍，相較於早期的教會，是否更需要警醒且「察驗」各樣靈性的指引呢？

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）

約翰壹書 4 章 1 節

親愛的，一切的靈不可都信，總要察驗那些靈是否出於上帝，因為有許多假先知已經來到世上。

星期三 (7/1)

以賽亞書 51 章 1-3 節　追想亞伯拉罕和撒拉

【經文】

51:1 追求公義、尋求耶和華的人哪，當聽從我！你們要追想自己是從哪塊磐石鑿出，從哪個巖穴挖掘而來；

51:2 要追想你們的祖宗亞伯拉罕和生你們的撒拉；因為我選召亞伯拉罕時，他只有一個人，但我賜福給他，使他增多。

51:3 耶和華已經安慰錫安，安慰了錫安一切的廢墟，使曠野如伊甸，使沙漠像耶和華的園子；其中必有歡喜、快樂、感謝，和歌唱的聲音。

【默想】

今天的經文回應了以賽亞書五十章「僕人之歌」的部分內容，旨在安慰並鼓勵那些認真追求公義、尋求上主的人們。相較於那些心裏剛硬的人，追求公義的人較容易感到挫折，因為他們認真看待上主的應許，但現實環境卻是十分惡劣，因此他們需要極大的耐心與信心。反之，心裏剛硬的人從不將上主放在第一位，對應許也輕忽對待，更不會有所謂的挫折與灰心。先知以亞伯拉罕與撒拉夫婦為例，亞伯拉罕受召時只有他孤單一人，但當他以信心邁出離開本地、本族、父家的步伐時，上主的應許便隨之展開。因此，亞伯拉罕成為我們在任何生存環境中信心的典範。無論外在環境如何，即便旁人無法理解，我們總是要邁出信心的腳步，帶著盼望前行，深信即便在沙漠中，也必有「歡喜、快樂、感謝，和歌唱的聲音」。你也是那群「追求公義，尋求上主」的人嗎？你是否準備好要邁開信心的步伐離開現狀？那是什麼樣的環境？當你感到猶豫時，你會追隨怎樣的信心榜樣呢？

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）

以賽亞書 51 章 3 節

耶和華已經安慰錫安，安慰了錫安一切的廢墟，使曠野如伊甸，使沙漠像耶和華的園子；其中必有歡喜、快樂、感謝，和歌唱的聲音。

詩篇 47 篇　上帝治理全地

【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)

馬太福音 11 章 20-24 節　耶穌在諸城中行異能並責備

【經文】

11:20 （路 10:13-15)那時，耶穌在一些城行了許多異能。因為城裏的人不肯悔改，他就責備那些城說：

11:21 「哥拉汛哪，你有禍了！伯賽大啊，你有禍了！因為在你們中間所行的異能若行在推羅、西頓，他們早已披麻蒙灰悔改了。

11:22 但我告訴你們，在審判的日子，推羅和西頓所受的，比你們還容易受呢！

11:23 迦百農啊，你以為要被舉到天上嗎？你要被推下陰間！因為在你那裏所行的異能，若行在所多瑪，它還可以存留到今日。

11:24 但我告訴你們，在審判的日子，所多瑪地方所受的，比你們還容易受呢！」

【默想】

今天的經文中，耶穌特別提到了那些已經有機會經歷上主的恩典，卻仍然心硬不肯悔改之人的下場。經文中提到的哥拉汛、伯賽大、迦百農等城市，就是這類心硬的代表。耶穌顯然在他們中間作了許多的工作，停留時間也較長，然而他們並不領情，顯得無感，因此在審判之日，他們要比推羅、西頓、所多瑪承受更沉重的後果。「無感」是這個時代的特徵之一；大家對於生命的意義、永恆的價值、周遭人的痛楚、不公義的社會結構.....普遍無感，這是一個危險的警訊。請問我們如何在這個普遍無感的環境中，讓人對信仰、對真理的追尋能有所感呢？

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 11 章 20-22 節

那時，耶穌在一些城行了許多異能。因為城裏的人不肯悔改，他就責備那些城說：「哥拉汛哪，你有禍了！伯賽大啊，你有禍了！因為在你們中間所行的異能若行在推羅、西頓，他們早已披麻蒙灰悔改了。但我告訴你們，在審判的日子，推羅和西頓所受的，比你們還容易受呢！

☼ 星期二 (6/30)

☼ 星期三 (7/1)

星期四 (7/2)

創世記 25 章 19-27 節　雅各與以掃的童年

【經文】

25:19 這是亞伯拉罕的兒子以撒的後代。亞伯拉罕生以撒。

25:20 以撒四十歲時娶利百加為妻。利百加是巴旦·亞蘭地的亞蘭人彼土利的女兒，是亞蘭人拉班的妹妹。

25:21 以撒因他妻子不生育，就為她祈求耶和華。耶和華應允他的祈求，他的妻子利百加就懷了孕。

25:22 胎兒們在她腹中彼此相爭，她就說：「若是如此，我為甚麼會這樣呢[a]？」她就去求問耶和華。

25:23 耶和華對她說：兩國在你腹中；兩族要從你身上分立。這族必強於那族；將來大的要服侍小的。

25:24 到了生產的日期，看哪，腹中是對雙胞胎。

25:25 先出生的身體帶紅，渾身有毛，好像皮衣；他們就給他起名叫以掃[b]。

25:26 隨後，以掃的弟弟也出生，他的手抓住以掃的腳跟，因此給他起名叫雅各[c]。兩個兒子出生時，以撒六十歲。

25:27 兩個孩子漸漸長大，以掃善於打獵，常在田野；雅各為人安靜，常住在帳棚裏。

【默想】

今天的經文記載了以撒的後代雙生子的出生。以撒在歷史中一直很沉默，不像他的父親亞伯拉罕，或他的兒子雅各的生平那般精彩。他似乎沒有娶妾，生活平淡，從四十歲與利百加結婚，之後的二十年間沒有子嗣，直到六十歲，他才為妻子不生育的緣故祈求上主，並獲得應允。利百加懷了雙胞胎，然而他們在母親的腹中似乎就開始相爭，連出生時也是弟弟抓著哥哥的腳跟，象徵著「競爭激烈」。這也預示了他們後來發展出來的民族，將長期處於對立與競爭之中。經文中，我們看到上主對亞伯拉罕後裔昌盛的應許仍在持續地應驗，上主的救贖計畫在紛紛擾擾、互相競爭的世間中進行著。亞伯拉罕、以撒、乃至後來的雅各與以掃，他們

[a] [25.22]「我為甚麼會這樣呢」：敘利亞譯本是「我為甚麼要活着呢」。

[b] [25.25]「以掃」與「多毛」的希伯來話發音略為相近。

[c] [25.26]「雅各」與「腳跟」的希伯來話發音相近。

的人生都在上主恩典的計畫中參與著。你是否也曾想過，在我們平凡或靜好的歲月中，上主的救恩計畫也在其中不間斷地進行著？這想法對你的生活有何啟迪？

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 22-23 節

胎兒們在她腹中彼此相爭，她就說：「若是如此，我為甚麼會這樣呢 6？」她就去求問耶和華。耶和華對她說：兩國在你腹中；兩族要從你身上分立。這族必強於那族；將來大的要服侍小的。

詩篇 45 篇 10-17 節　上帝恩膏你

【經文】

45:10 女子啊，要傾聽，要思想，要側耳而聽！不要記念你本族和你父家，
45:11 王就羨慕你的美貌；因為他是你的主，你當向他下拜。
45:12 推羅[a]必來送禮，百姓中富足的人也必向你求恩。
45:13 君王的女兒在宮裏極其榮華，她的衣服是金線繡的；
45:14 她穿錦繡的衣服，引到王面前，陪伴她的童女隨從她，也被帶到你面前。
45:15 她們要歡喜快樂，被引導進入王宮。
45:16 你的子孫要接續你列祖，你要立他們在各地作王。
45:17 我必使萬代記念你的名，萬民要永永遠遠稱謝你。

【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] [45.12]「推羅」：原文直譯「推羅女子」。

羅馬書 7 章 1-6 節　藉著基督在律法上是死了

【經文】

7:1 弟兄們，我對你們這些明白律法的人說，你們豈不知道律法約束人是在他活着的時候嗎？

7:2 就如女人有了丈夫，丈夫還活着，她就被律法約束；丈夫若死了，她就從丈夫的律法中解脫了。

7:3 所以丈夫還活着，她若跟了別的男人，就叫淫婦；丈夫若死了，她就脫離了律法，雖然跟了別的男人，也不是淫婦。

7:4 我的弟兄們，這樣說來，你們藉着基督的身體對律法也是死了，使你們歸於另一位，就是歸於那從死人中復活的，為要使我們結果子給上帝。

7:5 因為我們屬肉體的時候，那因律法而生犯罪的慾望在我們肢體中發動，以致結出死亡的果子。

7:6 但如今，我們既然在捆綁我們的律法上死了，就從律法中解脫，使我們服侍主，要按着聖靈[a]的新樣，不按着儀文的舊樣。

【默想】

今天的經文中，保羅提出一個概念：遵行上主的律法，並不意味著我們僅僅著眼於律法的條文，更重要的是思考律法的背後，其實是要求我們成為具備何種素質的人。例如「不可貪心」，我們可以列出上百條與貪心相關的條款，即便行庆上完全不違反這些條文，但心裏仍然可能是個「貪心的人」。所以，律法不只是字句，我們更不能靠守律法在上主面前自誇。我們要為我們之「所是」（我們究竟是怎樣的人）謙卑在上主的面前；我是誰？我是虧缺了上主榮耀的人！

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）

羅馬書 7 章 5-6 節

因為我們屬肉體的時候，那因律法而生犯罪的慾望在我們肢體中發動，以致結出死亡的果子。但如今，我們既然在捆綁我們的律法上死了，就從律法中解脫，使我們服侍主，要按着聖靈的新樣，不按着儀文的舊樣。

[a] [7.6]「聖靈」或譯「靈」。

星期五 (7/3)

創世記 27 章 1-17 節　利百加與雅各

【經文】

27:1 以撒年老，眼睛昏花，不能看見，就叫他大兒子以掃來，對他說：「我兒。」以掃對他說：「我在這裏。」

27:2 他說：「看哪，我老了，不知道哪一天死。

27:3 現在拿你打獵的工具，就是箭囊和弓，到田野去為我打獵，

27:4 照我所愛的做成美味，拿來給我吃，好讓我在未死之前為你祝福。」

27:5 以撒對他兒子以掃說話的時候，利百加聽見了。以掃往田野去打獵，要把獵物帶回來。

27:6 利百加就對她兒子雅各說：「看哪，我聽見你父親對你哥哥以掃說：

27:7 『你去把獵物帶回來，做成美味給我吃，讓我在未死之前，在耶和華面前為你祝福。』

27:8 現在，我兒，你要聽我的話，照我所吩咐你的，

27:9 到羊羣裏去，從那裏牽兩隻肥美的小山羊來給我，我就照你父親所愛的，把牠們做成美味給他。

27:10 然後，你拿到你父親那裏給他吃，好讓他在未死之前為你祝福。」

27:11 雅各對他母親利百加說：「看哪，我哥哥以掃渾身都有毛，我身上卻是光滑的；

27:12 倘若父親摸着我，我在他眼中就是騙子了。這樣，我就自招詛咒，而不是祝福。」

27:13 他母親對他說：「我兒，你所受的詛咒臨到我身上吧！你只管聽我的話，去牽小山羊來給我。」

27:14 他就去牽來，交給他母親。他母親就照他父親所愛的，做成美味。

27:15 利百加把大兒子以掃在家裏最好的衣服給她小兒子雅各穿，

27:16 又用小山羊的皮包在雅各的手上和頸項光滑的地方，

27:17 就把所做的美味和餅交在她兒子雅各的手裏。

【默想】

今天的經文讓我們看見以撒家庭中一直存在的問題。雙胞胎被形容為自從在母腹中就開始競爭，但是造成他們兄弟關係惡化到不可收拾的地步的原因，不光是性格或興趣的截然不同，主要的原因還是來自父母對他們各自的偏愛。經文中顯示出為父的以撒鍾愛以掃，母親則疼愛雅各。這樣的偏愛加劇了他們之間的對立，利百加盲目且不擇手段地協助雅各，也因此種下了日後兄弟衝突的悲劇。請反省，你是否也會有對某些人或物的偏執，導致你會作出了不合理的行動呢？

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）

創世記 27 章 15-17 節

利百加把大兒子以掃在家裏最好的衣服給她小兒子雅各穿，又用小山羊的皮包在雅各的手上和頸項光滑的地方，就把所做的美味和餅交在她兒子雅各的手裏。

詩篇 45 篇 10-17 節　上帝恩膏你

【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 7 章 7-20 節　罪趁著機會，藉著誡命引誘我

【經文】

7:7 這樣，我們要怎麼說呢？律法是罪嗎？絕對不是！但是，若不是藉着律法，我就不知何為罪；若不是律法說「不可貪心」，我就不知何為貪心。

7:8 然而，罪趁着機會，藉着誡命，使各樣的貪心在我裏頭發動，因為沒有律法，罪是死的。

7:9 以前沒有律法的時候，我是活的；但是誡命來到，罪活起來，

7:10 我就死了。那本該叫人活的誡命反而叫我死。

7:11 因為罪趁着機會，藉着誡命誘惑我，並且藉着誡命殺了我。

7:12 這樣看來，律法是聖的，誡命也是聖的、義的、善的。

7:13 那麼，那善的是叫我死嗎？絕對不是！叫我死的是罪。罪藉着那善的叫我死，為要顯出這真是罪，以致罪藉着誡命更顯出是惡極了。

7:14 我們原知道律法是屬靈的，我卻是屬肉體的，是已經賣給罪了。

7:15 因為我所做的，我自己不明白。我所願意的，我並不做；我所恨惡的，我反而去做。

7:16 如果我所做的是我所不願意的，我得承認律法是善的。
7:17 事實上，這不是我做的，而是住在我裏面的罪做的。
7:18 我也知道，住在我裏面的，就是我肉體之中，沒有善。因為立志為善由得我，只是行出來由不得我。
7:19 我所願意的善，我不去做；我所不願意的惡，我反而去做。
7:20 如果我去做我不願意做的，就不是我做的，而是住在我裏面的罪做的。

【默想】

今天的經文中，保羅深刻地描述我們內在的衝突。首先，他澄清律法不是罪，律法並非我們犯罪的肇因；但律法成了一個準則、一條分界線，讓我們知道「何為善」，以及什麼是上主所不喜悅的事。然而，我們的內在存在著一種力量，一直試圖要逾越那條線，這種內在逾越的衝動就是我們的「罪」性。這種衝動往往造成心靈的衝突，這是一種故意選擇不順服上主、與上帝「疏離」（罪）的力量。在人類的群體中，這種力量所形成的社會結構，是阻礙社會實踐上主公義的原因。這股力量在人類的社群中往往成為了一種扭曲的力量，即便有一點「善」的動力，在結構中往往也會扭曲成「惡」的結果，「律法」的誤用就是例子。甚至連基督，上主的愛子，來到這個世界，也在此結構下受難，並死在十字架上。我們對「罪」性的認知，影響我們對世界的態度。基督道成肉身，正是因為我們陷入了罪的泥淖之中，需要上主親自救援。請思想：「我所願意的善，我不去做；我所不願意的惡，我反而去做。」你是否也有過這樣的經歷呢？

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）

羅馬書 7 章 19-20 節

我所願意的善，我不去做；我所不願意的惡，我反而去做。如果我去做我不願意做的，就不是我做的，而是住在我裏面的罪做的。

☼ 星期四 (7/2)

☼ 星期五 (7/3)

星期六 (7/4)

創世記 27 章 18-29 節　以撒祝福雅各

【經文】

27:18 雅各來到他父親那裏，說：「我的父親！」他說：「我在這裏。我兒，你是誰？」

27:19 雅各對他父親說：「我是你的長子以掃。我已照你吩咐我的做了。請起來坐着，吃我的野味，你好為我祝福。」

27:20 以撒對他兒子說：「我兒，你怎麼這樣快就找到了呢？」他說：「因為這是耶和華 - 你的上帝使我遇見的。」

27:21 以撒對雅各說：「我兒，靠近一點，讓我摸摸你，你真的是我的兒子以掃嗎？」

27:22 雅各就靠近他父親以撒。以撒摸着他，說：「聲音是雅各的聲音，手卻是以掃的手。」

27:23 以撒認不出他來，因為他手上有毛，像他哥哥以掃的手一樣。於是，以撒就為他祝福。

27:24 以撒說：「你真的是我兒子以掃嗎？」他說：「我是。」

27:25 以撒說：「拿給我，讓我吃我兒子的野味，我好為你祝福。」雅各拿給他，他就吃了，又拿酒給他，他也喝了。

27:26 他父親以撒對他說：「我兒，靠近一點來親我！」

27:27 他就近前親吻父親。他父親一聞他衣服上的香氣，就為他祝福，說：「看，我兒的香氣好像耶和華賜福之田地的香氣。

27:28 願上帝賜你天上的甘露，地上的肥土，和豐富的五穀新酒。

27:29 願萬民事奉你，萬族向你下拜。願你作你弟兄的主，你母親的兒子向你下拜。詛咒你的，願他受詛咒；祝福你的，願他蒙祝福。」

【默想】

今天的經文中，雅各在母親的協助下，以欺騙的方式得到了父親的祝福。這表面上看起來好像繼承了父親族長的象徵，其實更重要的意涵是他承繼了從祖父亞伯拉罕、父親以撒以來，上主對他們這個家族的應許，也就是參與了上主的救贖計畫。這事件看似是利百加、以撒、以掃、雅各之間的故事，然而上主才是其中最重要的主角。雅各得到了祝福，隨後便開始了一段顛沛流離的逃亡生涯；以掃雖然好像被騙去了原先應得的祝福，卻在故鄉發展成為一位有力的族長。雅各後來改名為以色列，他眾子所形成的十二支派，成為了一個被揀選卻也受難的民族。在這個事件中，你認為到底怎樣才是令人羨慕的「祝福」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 27 章 28-29 節

願上帝賜你天上的甘露，地上的肥土，和豐富的五穀新酒。願萬民事奉你，萬族向你下拜。願你作你弟兄的主，你母親的兒子向你下拜。詛咒你的，願他受詛咒；祝福你的，願他蒙祝福。

詩篇 45 篇 10-17 節　上帝恩膏你

【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 10 章 21-24 節　耶穌在聖靈裡歡樂

【經文】

10:21 （太 11:25-27; 13:16-17）正當那時，耶穌被聖靈感動而歡喜快樂，說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你把這些事向聰明智慧的人隱藏起來，而向嬰孩啟示出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。

10:22 一切都是我父交給我的。除了父，沒有人知道子是誰；除了子和子所願意啟示的人，沒有人知道父是誰。」

10:23 耶穌轉身私下對門徒說：「看見你們所看見的，那眼睛有福了。

10:24 我告訴你們，從前有許多先知和君王要看你們所看的，卻沒有看見，要聽你們所聽的，卻沒有聽見。」

【默想】

今天的經文接續著耶穌差遣門徒出去收割莊稼，並在他們歡歡喜喜地回來後為他們祈禱與祝福。耶穌受聖靈感動而喜樂，並非一般的高興，而是因為祂從門徒這次的經歷中看見了「撒但從天上墜落，像閃電一樣...」（十章 18 節），這是一種帶有末世向度的興奮。這其中所隱藏的意義與奧秘，只有父及祂所啟示的人方能明白，上帝的美意本是如此。耶穌的門徒群體能夠看見事件所隱藏的奧秘，是何等的福氣。最後，我們看到門徒的成功其實就是上帝國的進展；當上帝國進展時，（根據猶太人的傳統說法）就是魔鬼撒旦被摔下來的時候。耶穌要門徒為他們的勝利與成為天國的子民 ，被紀錄在生命冊上而歡喜。請問你是否也能在世界形形色色的事件中，看見已經開展的上帝國？你在哪些事上，持續地為上帝的國而努力呢？

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）

路加福音 10 章 23-24 節

耶穌轉身私下對門徒說：「看見你們所看見的，那眼睛有福了。我告訴你們，從前有許多先知和君王要看你們所看的，卻沒有看見，要聽你們所聽的，卻沒有聽見。」

聖靈降臨節後第六主日 (7/5) **(合時儀文 9 常年期 14 － 半連續)**

創世記 24 章 34-38,42-49,58-67 節　以撒與利百加的婚姻

【經文】

24:34 他說：「我是亞伯拉罕的僕人。

24:35 耶和華大大地賜福給我主人，使他發達，賜給他羊羣、牛羣、金銀、奴僕、婢女、駱駝和驢。

24:36 我主人的妻子撒拉年老的時候為我主人生了一個兒子；我主人把他一切所有的都給了他。

24:37 我主人叫我起誓說：『不要為我兒子娶我所居住的迦南地的女子為妻。

24:38 你要往我父家、我本族那裏去，為我的兒子娶妻。』

24:42 「我今日到了井旁，就說：『耶和華－我主人亞伯拉罕的上帝啊，願你使我所行的道路亨通。

24:43 看哪，我站在井旁，對哪一個出來打水的女子說：請你讓我喝你瓶子裏的一點水，

24:44 她若說：你只管喝，我也為你的駱駝打水；願那女子作耶和華給我主人兒子所選定的妻子。』

24:45 「我心裏的話還沒有說完，看哪，利百加肩頭上扛着水瓶出來，下到井旁打水。我對她說：『請你給我水喝。』

24:46 她就急忙從肩頭上拿下瓶子來，說：『請喝！我也給你的駱駝喝。』我就喝了；她也給我的駱駝喝了。

24:47 我問她說：『你是誰的女兒？』她說：『我是彼土利的女兒，彼土利是密迦和拿鶴生的兒子。』我就把環子戴在她鼻子上，把鐲子戴在她雙手上。

24:48 然後我低頭向耶和華敬拜，稱頌耶和華－我主人亞伯拉罕的上帝，因為他引導我走合適的道路，使我得着我主人兄弟的孫女，給我主人的兒子為妻。

24:49 現在你們若願以慈愛誠信待我主人，就告訴我；若不然，也告訴我，使我可以或向左，或向右。」

24:58 他們就叫了利百加來，對她說：「你和這人同去嗎？」她說：「我去。」

24:59 於是他們送他們的妹妹利百加和她的奶媽，同亞伯拉罕的僕人，以及隨從他的人走了。

24:60 他們就為利百加祝福，對她說：「我們的妹妹啊，願你作千萬人的母親！願你的後裔得着仇敵的城門！」

24:61 利百加和她的女僕們起來，騎上駱駝，跟着那人去。僕人就帶着利百加走了。

24:62 那時，以撒住在尼革夫。他剛從庇耳·拉海·萊回來。

24:63 傍晚時，以撒出來，到田間默想。他舉目一看，看哪，來了一隊駱駝。

24:64 利百加舉目看見以撒，就急忙下了駱駝，

24:65 對那僕人說：「這從田間走來迎接我們的人是誰？」僕人說：「他是我的主人。」利百加就拿面紗蓋住自己。

24:66 僕人把他所做的一切事都告訴以撒。

24:67 以撒就領利百加進了母親撒拉的帳棚，娶了她為妻，並且愛她。以撒自從母親離世以後，這才得了安慰。

【默想】

今天的經文記載了亞伯拉罕差遣僕人回故鄉為兒子尋找妻子的事件，這看似是一件家庭婚嫁的瑣事，卻是上帝救贖計畫中的關鍵時刻。時光飛逝，當初亞伯拉罕回應上帝的呼召，接受了應許，踏上了信心的旅程來到迦南地。如今，亞伯拉罕年事已高，必須確保應許能承續，而其兒子以撒尚未成家立室是關鍵問題。在亞伯拉罕交代老僕人的過程中，可以看出他對此事的嚴肅態度。當僕人接受任務時，他也像當年亞伯拉罕夫婦一樣，面臨一個前途未卜、信心的旅程。除了地點之外，他並沒有明確的頭緒或對象，因此他祈禱求主施恩。他的禱告內容顯示他所看重的人選條件，是內在的德性，而非外貌與家世。他期待未來的女主人擁有憐憫之心，並且能顧及他這位出外人與他的牲口。隨後，利百加的出現與主動服事，顯明了上主應允了他的祈禱。更巧的是，利百加也是亞伯拉罕的親族，所以婚事商談過程就更順利了。利百加最後在還沒有見過婚配對象的情況下，竟願意憑著信心與僕人一同出發，重走當年亞伯拉罕走過的信心旅程，歷經漫長的旅途與以撒結下了這美好的姻緣。請問你看出在這整個事件中，每個人物所表現出的信心嗎？你可注意到他們都有一段信心的旅程？

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 24 章 60-61 節

他們就為利百加祝福，對她說：「我們的妹妹啊，願你作千萬人的母親！願你的後裔得着仇敵的城門！」利百加和她的女僕們起來，騎上駱駝，跟着那人去。僕人就帶着利百加走了。

詩篇 45 篇 10-17 節　上帝恩膏你

【經文】

45:10 女子啊，要傾聽，要思想，要側耳而聽！不要記念你本族和你父家，

45:11 王就羨慕你的美貌；因為他是你的主，你當向他下拜。

45:12 推羅[a]必來送禮，百姓中富足的人也必向你求恩。

45:13 君王的女兒在宮裏極其榮華，她的衣服是金線繡的；

45:14 她穿錦繡的衣服，引到王面前，陪伴她的童女隨從她，也被帶到你面前。

45:15 她們要歡喜快樂，被引導進入王宮。

45:16 你的子孫要接續你列祖，你要立他們在各地作王。

45:17 我必使萬代記念你的名，萬民要永永遠遠稱謝你。

【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 7 章 15-25a 節　與裏面的我交戰

【經文】

7:15 因為我所做的，我自己不明白。我所願意的，我並不做；我所恨惡的，我反而去做。

7:16 如果我所做的是我所不願意的，我得承認律法是善的。

7:17 事實上，這不是我做的，而是住在我裏面的罪做的。

7:18 我也知道，住在我裏面的，就是我肉體之中，沒有善。因為立志為善由得我，只是行出來由不得我。

7:19 我所願意的善，我不去做；我所不願意的惡，我反而去做。

7:20 如果我去做我不願意做的，就不是我做的，而是住在我裏面的罪做的。

7:21 我覺得有個律，就是我願意行善的時候，就有惡纏着我。

7:22 因為，按着我裏面的人，我喜歡上帝的律，

7:23 但我看出肢體中另有個律和我內心的律交戰，把我擄去，使我附從那肢體中罪的律。

7:24 我真苦啊！誰能救我脫離這必死的身體呢？

7:25 感謝上帝，靠着我們的主耶穌基督就能！這樣看來，一方面，我內心順服上帝的律，另一方面，肉體卻順服罪的律了。

---

[a] [45.12]「推羅」：原文直譯「推羅女子」。

【默想】

今天的經文接續著保羅對內在衝突的講論。我們內心的爭戰，源於我們有一種逾越上帝界線的衝動；對於上帝所喜悅的人或態度，內在深處往往有一種抵制的力量，這便是我們內在爭戰的主因，這在基督徒當中更為明顯。若我們不覺得心中有任何交戰，可能有兩種情況：一種是已經完全得勝，沒有任何內心的交戰，在某些時候我們或許會有此境界。另一種可能是心已麻木，任憑「屬肉體的律」完全得勝。若你心裏仍有爭戰，表示你內在屬靈生命仍然活躍。請回顧一下，當你面臨這樣的內心交戰時，會如何面對呢？

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）

羅馬書 7 章 21-23 節

我覺得有個律，就是我願意行善的時候，就有惡纏着我。因為，按着我裏面的人我喜歡上帝的律，但我看出肢體中另有個律和我內心的律交戰，把我擄去，使我附從那肢體中罪的律。

馬太福音 11 章 16-19,25-30 節　門徒所負的軛

【經文】

11:16 「我該用甚麼來比這世代呢？這正像孩童坐在街市上向同伴呼喊：

11:17 『我們為你們吹笛，你們不跳舞；我們唱哀歌，你們不捶胸。』

11:18 約翰來了，既不吃也不喝，人們就說他是被鬼附的；

11:19 人子來了，也吃也喝，他們又說這人貪食好酒，是稅吏和罪人的朋友。而智慧是由它的果子來證實的[a]。」

11:25 （路 10:21-22）那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你把這些事向聰明智慧的人隱藏起來，而向嬰孩啟示出來。

11:26 父啊，是的，因為你的美意本是如此。

11:27 一切都是我父交給我的；除了父，沒有人知道子；除了子和子所願意啟示的人，沒有人知道父。

11:28 凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。

11:29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。

11:30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

---

[a] [11.19]有古卷是「而智慧是以行為來證實的」。)

【默想】

今天的經文開始時，耶穌可能因為之前祂的講論與比喻沒有得到積極的回應，便以當時社會中孩童的遊戲作為比喻，形容祂所處的時代。任性的小朋友提議玩婚禮遊戲，同伴們卻不配合跳舞慶祝；隨之改玩喪禮遊戲，同伴也不願配合唱哀歌捶胸。這種情況猶如耶穌與施洗約翰：一個樂意透過筵席親近當時猶太夫子們不屑結交的稅吏或罪人，另一個則要求眾人禁食祈禱，悔改等候天國；然而，兩者皆遭人挑剔，不願回應。耶穌感嘆，有時候天國的奧秘看似簡單，對有些人而言卻完全無法理解，甚至視而不見。反觀心思單純如嬰孩的人，卻能領悟。這正是上主的美意，人能否明白上主的旨意，並非取決於人本身的條件，而是源於上主的自我揭示。在經文的最後（第 28-30 節），耶穌發出了邀請，邀請人分享祂的安息。這份安息並非「沒事發生、歲月靜好」下的寧靜，而是在回應的行動中才能感受到的安息。耶穌形容這項回應，即是學習祂以單純的心，不受外在挑剔的影響，以柔和謙卑的態度與心境，如同負起祂的軛往前行。如此，便會發現祂的軛並不如想像中沉重，心靈的平靜也就在其中。你會希望得到心靈的安息嗎？你願意回應耶穌的邀請，學習祂的樣式嗎？

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）

馬太福音 11 章 28-29 節

凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。

☼ 星期六 (7/4)

☼ 星期日 (7/5)

本週小組討論

鄭沂珊 / 撰

一、獻上所愛，承接所賜

亞伯拉罕在摩利亞山上獻以撒時，將最珍貴的應許之子交託給神（創 22:1-14），顯明真正的信心不只是領受祝福，更是全然順服。因此神再次堅立祂的應許，使萬國因亞伯拉罕的後裔得福（創 22:15-18）。保羅也勸勉信徒，不可再將肢體獻給罪作不義的器具，乃要獻給神作義的器具（羅 6:12-23）。主耶穌進一步指出，接待祂所差遣的人，就是接待祂自己；即便是一杯涼水的服事，也蒙神記念（太 10:40-42）。

- 當神要求我放下最珍惜的人、事、物時，我是否願意像亞伯拉罕一樣憑信心順服？我的生命究竟是獻給自己的慾望，還是獻給神作義的器具？在日常生活中，我是否願意以具體的接待、關懷與服事回應主的差遣，使信心化為行動？

二、辨明真道，活出真誠

以利亞在迦密山上呼求耶和華，顯明惟有耶和華是真神（王上 18:36-39）；約翰也提醒信徒要察驗諸靈，不可輕信一切教訓，而要分辨其是否出於神（約壹 4:1-6）。耶穌責備那些見過神作為卻仍不悔改的城邑（太 11:20-24），指出人最大的問題不是缺乏證據，而是不願回轉。保羅則勉勵信徒在彼此相愛中安靜作工、見證福音（帖前 4:9-12）。

- 面對眾多聲音與價值觀時，我是否願意以神的話語察驗分辨？我是否像哥拉汛、伯賽大的人一樣，看見神的作為卻沒有真正悔改？在教會與生活中，我是否以愛心、真理與見證來表明自己屬於神？

三、脫離舊我，迎向新生

以撒與以實瑪利之後，以掃與雅各的故事再次顯出人的軟弱與爭競（創 25:19-27；27:1-29）；然而神的揀選與恩典並不因人的不完全而落空。保羅在羅馬書中描述人明知何為善卻無力行出的掙扎（羅 7:7-20），但也指出信徒已藉基督脫離舊有的轄制，得以在聖靈的新樣中服事主（羅 7:1-6）。先知以賽亞則呼籲百姓仰望信心之父亞伯拉罕，記念神使荒涼之地重得豐盛（賽 51:1-3）。耶穌也宣告，天國的奧祕向謙卑的人顯明（路 10:21-24）。

- 當我面對內在的罪性與掙扎時，是否願意承認自己的有限，而非依靠自己的能力？我是否像雅各一樣急於抓取祝福，卻忽略等候神的時間？今天我是否願意以謙卑受教的心來到主面前，讓神更新我的生命，使我重新經歷祂的恩典與帶領？

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