2026

甲年 馬太年

甲年聖靈降臨節後第九主日至聖靈降臨節後第十主日

2026.7.26－8.2

P12017－P13018 (Semi.)

（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

甲年常年期經課編排

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，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		

自 7 月 2 日的經課起，雅各漸漸走上救恩歷史的舞台。經課透過雅各的出生、逃亡與回歸迦南地種種際遇，上主最後使雅各生命被重整，開啟救恩歷史新階段。

雅各：揀選、衝突與轉化（7 月 2 日至 8 月 5 日期間的讀經）

	主題	內容
7 月 2-8 日	應許的傳承	以撒、利百加與他們的家庭
7 月 9-15 日	主權的揀選與翻轉	上帝揀選的主權與恩典
7 月 16-22 日	曠野中的顯現	重申亞伯拉罕應許在雅各家
7 月 23-29 日	欺詐者的受訓	雅各遭受欺騙；十二支派的起源
7 月 30 日-8 月 5 日	與神摔跤的轉化	在雅博渡口摔跤、「以色列」的祝福

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！

聖靈降臨節後第九主日 (7/26) **(合時儀文 12 常年期 17 － 半連續)**

創世記 29 章 15-28 節　利亞與拉結

【經文】

29:15 拉班對雅各說:「雖然你是我的親戚,怎麼可以讓你白白服事我呢？告訴我，你要甚麼作工資呢？」

29:16 拉班有兩個女兒，大的名叫利亞，小的名叫拉結。

29:17 利亞的雙眼無神，拉結卻長得美貌秀麗。

29:18 雅各愛拉結，就說：「我願為你的小女兒拉結服事你七年。」

29:19 拉班說：「我把她給你，勝過給別人，你與我同住吧！」

29:20 雅各就為拉結服事了七年；他因為愛拉結，就看這七年如同幾天。

29:21 雅各對拉班說：「日期已經滿了，請把我的妻子給我，我好與她同房。」

29:22 拉班就擺設宴席，請了當地所有的人。

29:23 到了晚上，拉班帶女兒利亞來送給雅各，雅各就與她同房。

29:24 拉班也把自己的婢女悉帕給女兒利亞作婢女。

29:25 到了早晨，看哪，她是利亞，雅各對拉班說：「你向我做的是甚麼事呢？我服事你，不是為拉結嗎？你為甚麼欺騙我呢？」

29:26 拉班說：「大女兒還沒有給人就先把小女兒給人，我們這地方沒有這樣的規矩

29:27 你先為這個滿了七日,我們就把那個也給你,不過你要另外再服事我七年。」

29:28 雅各就這樣做了。滿了利亞的七日，拉班就把女兒拉結給雅各為妻。

【默想】

今天的經文顯示了「騙人者，人恆騙之」的道理。雅各不久前才欺騙了父親、奪取了祝福，如今卻遇見了另一個高手拉班。拉班抓住了雅各「情人眼裡出西施」的弱點，在服事七年後卻將承諾許給他的拉結換成了利亞，騙取了雅各為了愛情多服事七年的承諾。此舉雖讓拉班得利，卻也造成日後姊妹兩人一生較勁、爭寵的痛苦歲月。雅各也在這過程中又多磨練了七年，總共十四年的光陰，足以消弭以掃的怨恨。總之，人心籌算，成事的卻是上主。你想雅各在這過程中學到了哪些功課？

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 29 章 26-27 節

拉班說：「大女兒還沒有給人就先把小女兒給人，我們這地方沒有這樣的規矩。你先為這個滿了七日，我們就把那個也給你，不過你要另外再服事我七年。」

詩篇 105 篇 1-11,45b 節　感謝上帝

【經文】

105:1 （代上16:8-22）你們要稱謝耶和華，求告他的名，在萬民中傳揚他的作為！
105:2 要向他唱詩，向他歌頌，述說他一切奇妙的作為！
105:3 要誇耀他的聖名！願尋求耶和華的人心中歡喜！
105:4 要尋求耶和華與他的能力，時常尋求他的面。
105:5 他僕人亞伯拉罕的後裔，他所揀選雅各的子孫哪，要記念他奇妙的作為和他的奇事，並他口中的判語。（**105:6**【併於上節】）
105:7 他是耶和華－我們的上帝，全地都有他的判斷。
105:8 他記念他的約，直到永遠；記念他吩咐的話，直到千代，
105:9 就是與亞伯拉罕所立的約，向以撒所起的誓。
105:10 他將這約向雅各定為律例，向以色列定為永遠的約，
105:11 說：「我必將迦南地賜給你，作你們應得的產業。」
105:45 好讓他們遵他的律例，守他的律法。哈利路亞！

【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 26-39 節　誰能使我們與基督的愛隔絕呢

【經文】

8:26 同樣，我們的軟弱有聖靈幫助。我們本不知道當怎樣禱告，但是聖靈親自用無可言喻的嘆息替我們祈求。

8:27 那鑒察人心的知道聖靈所體貼的，因為聖靈照着上帝的旨意替聖徒祈求。

8:28 我們知道，萬事[a]都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按他旨意被召的人。

8:29 因為他所預知的人，他也預定他們效法他兒子的榜樣，使他兒子在許多弟兄中作長子[b]。

8:30 他所預定的人，他又召他們來；所召來的人，他又稱他們為義；所稱為義的人，他又叫他們得榮耀。

8:31 既是這樣，我們對這些事還要怎麼說呢？上帝若幫助我們，誰能抵擋我們呢？

8:32 上帝既不顧惜自己的兒子，為我們眾人捨了他，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？

8:33 誰能控告上帝所揀選的人呢？有上帝稱他們為義了。

8:34 誰能定他們的罪呢？有基督耶穌[c]已經死了，而且復活了，現今在上帝的右邊，也替我們祈求。

8:35 誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？

8:36 如經上所記：「我們為你的緣故終日被殺；人看我們如將宰的羊。」

8:37 然而，靠着愛我們的主，在這一切的事上，我們已經得勝有餘了。

8:38 因為我深信，無論是死，是活，是天使，是掌權的，是有權能的[d]，是現在的事，是將來的事，

8:39 是高處的，是深處的，是別的受造之物，都不能使我們與上帝的愛隔絕，這愛是在我們的主基督耶穌裏的。

---

[a] [8.28]「萬事」: 有古卷是「上帝使萬事」。

[b] [8.29]「作長子」或譯「為首生者」。

[c] [8.34]有古卷沒有「耶穌」。

[d] [8.38]「是掌權的，是有權能的」指靈界的勢力。

【默想】

今天的經文是羅馬書第六至八章一連串論述的結尾。這幾章都在討論上帝的「義」，以及聖靈參與我們生命後的影響。當聖靈介入我們的生命，我們就不再依賴過去的律法或儀文，而是靠著聖靈結出新生命的果子。聖靈的參與及內住，使我們有了新的選擇，所以會有內在的衝突，在順服聖靈與順服天性（肉體）之間掙扎，不同的選擇會導致不同的結局。我們時常因此天人交戰，要在「義的奴僕」與「罪的奴僕」之間做出抉擇。另一方面，當我們降服於聖靈時，就與上主建立了新的關係；聖靈猶如屬靈的「血緣」，使我們成為上主的兒女，可以親暱地稱呼上主為「阿爸！父」。不僅如此，今天的經文更告訴我們，當我們軟弱、痛苦或失落到不知如何禱告時，聖靈會以無可言喻的嘆息替我們祈求。無論外在經歷怎樣的困難，在聖靈裏都會化為轉機，因為萬事互相效力，叫愛上主的人得著益處。聖靈讓我們明白上帝在基督裏的工作，使我們能稱基督為主，對祂的愛更加篤定。「誰能使我們與上帝的愛隔絕呢？」請問你也有這樣的篤定嗎？你真的確認自己是上主的兒女嗎？你是否讓聖靈參與在你的生活中呢？

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 8 章 38-39 節

因為我深信，無論是死，是活，是天使，是掌權的，是有權能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是深處的，是別的受造之物，都不能使我們與上帝的愛隔絕，這愛是在我們的主基督耶穌裏的。

馬太福音 13 章 31-33,44-52 節　天國的比喻

【經文】

13:31 （可 4:30-32 路 13:18-21）他又設個比喻對他們說：「天國好比一粒芥菜種，有人拿去種在田裏。

13:32 它原比所有的種子都小，等到長起來，卻比各樣的菜都大，且成了樹，以致天上的飛鳥來在它的枝上築巢。」

13:33 他又對他們講另一個比喻：「天國好比麵酵，有婦人拿來放進三斗麵裏，直到全團都發起來。」

13:44 「天國好比寶貝藏在地裏，人發現了就把它藏起來，歡歡喜喜地去變賣一切所有的，買這塊地。

13:45 「天國又好比商人尋找好的珍珠，

13:46 發現一顆貴重的珍珠，就去變賣他一切所有的，買下這顆珍珠。」
13:47 「天國又好比網撒在海裏，聚攏各種魚類，
13:48 網一滿，人們就把它拉上岸，坐下來，揀好的收在桶裏，不好的丟掉。
13:49 世代的終結也要這樣：天使要出來，把惡人從義人中分別出來，
13:50 丟在火爐裏，在那裏要哀哭切齒了。」
13:51 耶穌說：「這一切的話你們都明白了嗎？」他們對他說：「明白了。」
13:52 他對他們說：「凡文士學習作天國的門徒，就像一個家的主人從他庫裏拿出新的和舊的東西來。」

【默想】

今天的經文是馬太福音中關於天國的幾個比喻。由於天國的境界在當今尚無人能完全經歷過，只能透過比喻、類比的方式來呈現。有關天國的道理，今天的經文選了三個比喻。首先是要在耐心中才能看到天國轉化的過程，如同一粒芥菜種長成大樹，這需要時間與等候。越是偉大的工程，越不可能立竿見影，為主成就大事極需耐心。此外，上主的國無法長期隱藏，其生命力極為明顯，縱使起初渺小，但上主的國在人們中間，總會不斷發展。當處於受阻的時刻，你是否會因挫折而失去勇氣？第二個比喻類比麵團發酵，這同樣強調要耐心地、按部就班地做當作的事。第三與第四個比喻則教導人們發現「真正的價值」，為了得到藏在地裏的寶貝或貴重的珍珠，人不惜變賣一切所有換得更高的價值。第五個比喻重點在於「分別與審判」，透過撒網捕魚的比喻，說明世代終結時的篩選。漁夫並不是盡收打漁的所有魚獲，他會經過篩選留下好的。天國的實現也會經歷一個篩選的過程，透過審判讓義人可以進入，就是那些聽到召喚「天國近了，當悔改」之後真正回轉的人們。第 51-52 節做了一個對比：門徒因聽比喻而明白天國道理，學識淵博的文士卻因固守舊傳統而產生攔阻。聽了這連串的比喻，你能嘗試系統性地描繪你對天國的理解嗎？這不僅關於天國的知識，更應包含天國的行動。

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 13 章 45-46 節

天國又好比商人尋找好的珍珠，發現一顆貴重的珍珠，就去變賣他一切所有的，買下這顆珍珠。

星期一 (7/27)

創世記 30 章 25-36 節　雅各與拉班爭執

【經文】

30:25 拉結生約瑟之後，雅各對拉班說：「請讓我走，回到我的本鄉本土去。
30:26 請你把我服事你所得的妻子和孩子給我，讓我走吧！我怎樣服事你，你都知道。」
30:27 拉班對他說：「願你看得起我，因我占卜得知，耶和華賜福給我是因你的緣故。」
30:28 又說：「請為我定你的工資，我就給你。」
30:29 雅各對他說：「我怎樣服事你，你的牲畜在我這裏變得怎樣，你都知道。
30:30 我未來以前，你擁有的很少，現在卻已大量增加，因為耶和華隨着我的腳步賜福給你。現在，我到甚麼時候才可以成家立業呢？」
30:31 拉班說：「我該給你甚麼呢？」雅各說：「你甚麼也不必給我，只要你為我做這件事，我就繼續牧放你的羊羣。
30:32 今天我要走遍你的羊羣，把綿羊中凡有點的、有斑的，和小綿羊中凡是黑色的羊；以及山羊中凡有斑的、有點的，都從那裏挑出來，作為我的工資。
30:33 以後你來當面查看我的工資，任何我這裏的山羊不是有點有斑的，小綿羊不是黑色的，就算是我偷的。這就可以證明我是正直的。」
30:34 拉班說：「看哪，就照你所說的做吧。」
30:35 當日，拉班把有紋的、有斑的公山羊，一切有點的、有斑的、有少許白色[a]的母山羊，以及小綿羊中所有黑色的[b]，都挑出來，交在他兒子們的手裏，
30:36 又使自己和雅各相隔三天的路程。雅各就牧放拉班其餘的羊。

【默想】

今天的經文記載了雅各與岳父拉班討價還價的過程。顯然，上一次因浪漫的情懷，使雅各輕易接受了拉班不公平的要求，為他工作了十四年。如今家室已穩固，當時最小的孩子約瑟也已出生，在恢復「正常」的情況下，精明的雅各與拉班再度對弈。雅各的終極要求是離開拉班，不再作他手下的「自願性長工」；拉班則需要雅各繼續留下為他賺取更多產業，特別是在畜牧上。這次雅各採取主動，提出

[a] [30.35]「白色」與「拉班」的希伯來文同字。

[b] [30.35]「所有黑色的」或譯「全黑的」；40 節同。

留下的條件是必須給予「酬勞」。拉班初步答應了，光就這一點，雅各就不再是「自願性長工」，而成了「合約雇工」。前者如同奴隸，一切歸家主；後者則是自立門戶，有自己的家業，在合議的條件下工作，這也隱含了未來可不「續約」的權利。雅各提的條件令拉班難以抗拒：「你什麼都不必給我，但是……」聽到前句，拉班便不反對了。於是，羊群中較好的、純色的歸拉班，有斑點的、黑色的歸雅各。雅各顯然是吃虧的一方，卻是一個有利的開始。雅各開始有自己的「帳戶」，累積辛勞所得。拉班以為只要與雅各的隊伍隔三天路程，即可防範雅各，顯然他低估了這位女婿。經文開始時雅各說:「請讓我走,回到我的本鄉本土去……」試想，雅各何以會有歸鄉的想法？在討價還價的過程中，你如何看待這兩人？他們都提到了上帝，你覺得那是一種怎樣的心態？

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 30 章 25-26 節

拉結生約瑟之後，雅各對拉班說：「請讓我走，回到我的本鄉本土去。請你把我服事你所得的妻子和孩子給我，讓我走吧！我怎樣服事你，你都知道。」

詩篇 65 篇 8-13 節　草場以羊群為衣

【經文】

65:8 住在地極的人因你的神蹟懼怕，你使日出日落之地都歡呼。

65:9 你眷顧地，降雨使地大大肥沃。上帝的河滿了水；你這樣澆灌了地，好為人預備五穀。

65:10 你澆透地的犁溝，潤澤犁脊，降甘霖，使地鬆軟；其中生長的，蒙你賜福。

65:11 你以恩惠為年歲的冠冕，你的路徑都滴下油脂，

65:12 滴在曠野的草場上。小山以歡樂束腰，

65:13 草場以羊羣為衣，谷中也長滿了五穀；這一切都歡呼歌唱。

【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)

雅各書 3 章 13-18 節　兩種不同的智慧

【經文】

3:13 你們中間誰是有智慧有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。

3:14 你們心裏若懷着惡毒的嫉妒和自私，就不可自誇，不可說謊話抵擋真理。

3:15 這樣的智慧不是從上頭下來的，而是屬地上的，屬情慾的，屬鬼魔的。

3:16 在何處有嫉妒、自私，在何處就有動亂和各樣的壞事。

3:17 惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平、溫良、柔順，滿有憐憫和美善的果子，沒有偏私，沒有虛偽。

3:18 正義的果實是為促進和平的人用和平栽種出來的。

【默想】

今天的經文可說是新約中的「智慧文學」。「智慧文學」的傳統，核心在於引導人們作出正確的抉擇：我們的人生是悖逆還是順服？是追隨情慾的智慧，還是依靠從上頭而來的智慧？我們是要順服上主、抵擋魔鬼，還是心懷二意？我們必須作出抉擇，因為即便是「不作選擇」，其實也等同於選擇了一種負面的選項。經文提醒我們，眼前的兩種選擇，究竟是要順從「從上頭來的智慧」，還是「屬地上的智慧」？這「屬地上的智慧」，被形容為屬情慾的或是屬魔鬼的；意即，若以「來自魔鬼或情慾」的動機與角度來看待事物，並作為選擇時的考量，這便是一切惡事的「因」，是自我中心行事的種子。然而，來自上頭的智慧，則是一切優美善事的種子。我們的心靈需要分辨一切行事的「初因」，省察我們源自什麼樣的動機，又是什麼樣的力量在推動我們行事。若我們期待結出「正義」的果實，就必須懷抱著使人和睦的願望，在促進和平的初心與動機下，才能結出所期待的果實。相反的動機，無論外表包裝得如何完善，當果實結出時，就再也隱瞞不住原始的「種子」。你可曾意識到，我們經常生活在這種抉擇之中嗎？你的禱告生活如何？是否有足夠的安靜與省察，能夠分辨出內在起心動念的初心？在祈禱時，你可有先求上主的國與祂的旨意？

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）

雅各書 3 章 17-18 節

惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平、溫良、柔順，滿有憐憫和美善的果子，沒有偏私，沒有虛偽。正義的果實是為促進和平的人用和平栽種出來的。

☼ 星期日 (7/26)

☼ 星期一 (7/27)

星期二 (7/28)

創世記 30 章 37-43 節　雅各極其發達

【經文】

30:37 雅各拿楊樹、杏樹、楓樹的嫩枝，把皮剝出白色的條紋，使枝子露出白色來。

30:38 他把剝了皮的枝子對着羊羣，插在羊喝水的水溝和水槽裏。羊來喝水的時候，牠們彼此交配。

30:39 羊對着枝子交配，就生下有紋的、有點的、有斑的來。

30:40 雅各把小綿羊分出來，讓羊對着拉班羊羣中有紋的和所有黑色的。於是他把自己的羊羣分開，不叫牠們和拉班的羊混在一起。

30:41 當肥壯的羊交配的時候，雅各就把枝子插在水溝裏，使羊對着枝子交配。

30:42 可是當瘦弱的羊交配的時候，他就不插枝子。這樣，瘦弱的就歸拉班，肥壯的就歸雅各。

30:43 於是這人極其發達，擁有許多的羊羣、奴僕、婢女、駱駝和驢。

【默想】

今天的經文顯示，雅各擁有自己的「帳戶」與所得後，如何奮力地在畜牧上追求最大效益。雖協商條件對他不利，但他運用了多年累積的經驗，以及當地關於畜牧的知識，使得有斑點、有條紋的羊出生率增加。例如：在羊隻交配時利用樹枝的視覺暗示，以及掌握羊群交配的習性，他讓體格健壯的羊看見樹枝，瘦弱的羊則不見，進而影響了生育品質。總之，經此經營，他個人所屬的羊群質與量皆成長，產業大增；反之，剛開始以為佔了便宜的拉班，產業的質與量卻在下滑。你想這時雅各的心態如何？他會因此感恩嗎？縱然他用的方法未必正確，但為何上主仍然祝福他？

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 30 章 40 節

雅各把小綿羊分出來，讓羊對着拉班羊羣中有紋的和所有黑色的。於是他把自己的羊羣分開，不叫牠們和拉班的羊混在一起。

詩篇 65 篇 8-13 節　草場以羊群為衣

【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 6 章 10-18 節　上主所賜的軍裝

【經文】

6:10 最後，你們要靠着主，依賴他的大能大力作剛強的人。

6:11 要穿戴上帝所賜的全副軍裝，好抵擋魔鬼的詭計。

6:12 因為我們的爭戰並不是對抗有血有肉的人，而是對抗那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的，以及天空靈界的惡魔。

6:13 所以，要拿起上帝所賜的全副軍裝，好在邪惡的日子能抵擋仇敵，並且完成了一切後還能站立得住。

6:14 所以，要站穩了，用真理當作帶子束腰，用公義當作護心鏡遮胸，

6:15 又用和平的福音當作預備走路的鞋穿在腳上。

6:16 此外，要拿信德當作盾牌，用來撲滅那惡者一切燒着的箭。

6:17 要戴上救恩的頭盔，拿着聖靈的寶劍 - 就是上帝的道。

6:18 要靠着聖靈，隨時多方禱告祈求，並要為此警醒不倦，為眾聖徒祈求。

【默想】

今天的經文中，保羅提醒我們，生命旅途中的試探與攻擊絕非偶然，而是「那惡者」蓄意使信徒跌倒的攻擊，這就如同本仁．約翰的小說《天路歷程》中，主角「愛徒」前往天國的歷程充滿險境，最終因得到恩賜的軍裝，才能抵擋外在的攻擊。這裡讓我們看到，單憑赤手空拳無法應付那些惡意的攻擊，我們需靠主所賜的恩典、真理及信心，才能抵禦旅途中一切的艱難。請回想你曾受到過怎樣嚴重的攻擊？如今你的軍裝保養得如何？不要猶豫，好好地保養與使用它吧！

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 6 章 10-11 節

最後，你們要靠着主，依賴他的大能大力作剛強的人。要穿戴上帝所賜的全副軍裝，好抵擋魔鬼的詭計。

星期三 (7/29)

創世記 46 章 2 節至 47 章 12 節　雅各定居歌珊

【經文】

46:2 夜間，上帝在異象中對以色列說：「雅各！雅各！」他說：「我在這裏。」

46:3 上帝說：「我是上帝，你父親的上帝。不要害怕下埃及去，因為我必使你在那裏成為大國。

46:4 我要和你同下埃及去，也必定帶你上來；約瑟要親手合上你的眼睛。」

46:5 雅各就從別是巴起行。以色列的兒子讓他們的父親雅各和他們的孩子、妻子都坐在法老為雅各派來的車上。

46:6 他們也帶着迦南地所得的牲畜和財物來到埃及。雅各和他所有的子孫都一同來了。

46:7 他把他的兒子、孫子、女兒、孫女，他所有的子孫一同帶到埃及。

46:8 這些是來到埃及的以色列人，雅各和他子孫的名字：雅各的長子是呂便。

46:9 呂便的兒子是哈諾、法路、希斯倫、迦米。

46:10 西緬的兒子是耶母利、雅憫、阿轄、雅斤、瑣轄，還有迦南女子生的兒子掃羅。

46:11 利未的兒子是革順、哥轄、米拉利。

46:12 猶大的兒子是珥、俄南、示拉、法勒斯、謝拉；珥與俄南死在迦南地。法勒斯的兒子是希斯崙、哈母勒。

46:13 以薩迦的兒子是陀拉、普瓦、約伯、伸崙。

46:14 西布倫的兒子是西烈、以倫、雅利。

46:15 這是利亞在巴旦·亞蘭為雅各所生的兒孫，還有女兒底拿，兒孫共三十三人。

46:16 迦得的兒子是洗非芸、哈基、書尼、以斯本、以利、亞羅底、亞列利。

46:17 亞設的兒子是音拿、亦施瓦、亦施韋、比利亞，還有他們的妹妹西拉。比利亞的兒子是希別、瑪結。

46:18 這是拉班給他女兒利亞的婢女悉帕的兒孫，她為雅各所生的共有十六人。

46:19 雅各之妻拉結的兒子是約瑟和便雅憫。

46:20 約瑟在埃及地生了瑪拿西和以法蓮，是安城的祭司波提·非拉的女兒亞西納為約瑟生的。

46:21 便雅憫的兒子是比拉、比結、亞實別、基拉、乃幔、以希、羅實、母平、戶平、亞勒。
46:22 這是拉結為雅各所生的兒孫，共有十四人。
46:23 但的兒子是戶伸。
46:24 拿弗他利的兒子是雅薛、沽尼、耶色、示冷。
46:25 這是拉班給他女兒拉結的婢女辟拉的兒孫，她為雅各所生的共有七人。
46:26 那與雅各同到埃及的，除了他媳婦之外，凡從他生的共有六十六人。
46:27 還有約瑟在埃及所生的兩個兒子。到埃及的雅各全家共有七十人。
46:28 雅各派猶大先到約瑟那裏，請他先指示到歌珊去的路；於是他們來到了歌珊地。
46:29 約瑟備好座車，上歌珊去迎接他的父親以色列。他見到父親，就伏在父親的頸項上，在父親的頸項上哭了許久。
46:30 以色列對約瑟說：「我見了你的面，知道你還活着，現在我可以死了。」
46:31 約瑟對他兄弟和他父親的全家說：「我要上去告訴法老，對他說：『我在迦南地的兄弟和我父親的全家，都到我這裏來了。
46:32 他們是牧羊人，是牧放牲畜的人；他們把羊羣牛羣和一切所有的都帶來了。』
46:33 等到法老召見你們，說：『你們是做甚麼的？』
46:34 你們就說：『你的僕人，從幼年直到現在，都是牧放牲畜的人，我們和我們的祖宗都是這樣。』如此，你們就可以住在歌珊地，因為凡牧羊的都被埃及人厭惡。」

【默想】

今天的經文特別插入了雅各往埃及出發前的記載。前幾天的舊約經課多講述雅各想從米所不達米亞回到出生地迦南，也就是上主應許給亞伯拉罕與後裔的土地，如今卻一下子跳到了進入埃及前的情境。就讓我們縱觀亞伯拉罕家族的歷程吧。亞伯拉罕與撒拉從號稱「肥沃月灣」的文明之地遷往巴勒斯坦；後來利百加、雅各一家也走過相同的路程，來去於巴勒斯坦與迦南之間。在迦南期間，亞伯拉罕夫婦曾落難逃往埃及，那裡與米所不達米亞同為世界最早的文明中心，但座標方向卻完全相反。亞伯拉罕一家後來回到了迦南。另一方面，從米所不達米亞回到巴勒斯坦的雅各，如今也要準備逃難到埃及，他日後的後代也要從埃及經過曠野回到巴勒斯坦。後來的以色列、猶太相繼亡國後，子孫被迫遷往米所不達米亞，散居各地。在這之後，他們又多次經過曠野回到巴勒斯坦。無怪乎他們被稱作「流亡人」，或是「漂流」、「流散」的民族。他們最後都嚮往歸鄉，然而在漂流中，上主卻使他們有人在信心裏認出，其實還有一個「更美的家鄉」。試想想，從這個族群的經驗中，為何有人會從地理的家鄉，體認到生命更高的歸宿（更美的家鄉）？你的人生歷程中，又如何從對世上祝福的嚮往，轉化成對生命終極意義的嚮往呢？

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 46 章 2-4 節

夜間，上帝在異象中對以色列說：「雅各！雅各！」他說：「我在這裏。」上帝說：「我是上帝，你父親的上帝。不要害怕下埃及去，因為我必使你在那裏成為大國。我要和你同下埃及去，也必定帶你上來；約瑟要親手合上你的眼睛。」

詩篇 65 篇 8-13 節　草場以羊群為衣

【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 4 章 30-34 節　耶穌使用比喻

【經文】

4:30（太 13:31-32 路 13:18-19）耶穌又說：「我們可用甚麼來比擬上帝的國呢？可用甚麼比喻來說明呢？

4:31 它像一粒芥菜種，種在地裏的時候，雖比地上所有的種子都小，

4:32 但種下去以後，它長起來，比各樣的菜都大，又長出大枝，以致天上的飛鳥可以在它的蔭下築巢。」

4:33（太 13:34-35）耶穌用許多這樣的比喻，照他們所能聽的，對他們講道；

4:34 若不用比喻，他就不對他們講，但私下沒有人的時候，就把一切的道講給門徒聽。

【默想】

今天的福音書延續了主日以來對天國（上帝的國）的比喻。耶穌用芥菜種長成大樹的過程，比擬上帝國的形成——這都是需要時間與耐心等候。越重要偉大的工程，越不可能立竿見影；想要為主成就大事，我們就極需要有耐心。上帝的國每時每刻都在開展，就如同種子發芽成長，每天都有微小的進步，終會累積成巨大的轉變。其實上帝的國指的就是上帝的主權，即祂的旨意能在地上暢行無阻。這個過程需要我們的禱告：「願祢的國降臨，願祢的旨意行在地上，如同行在天上」，這段過程也需要天國子民們的見證。請問在你的生活與工作中，有促進上帝國的擴展嗎？

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）

馬可福音 4 章 30-32 節

耶穌又說：「我們可用甚麼來比擬上帝的國呢？可用甚麼比喻來說明呢？它像一粒芥菜種，種在地裏的時候，雖比地上所有的種子都小，但種下去以後，它長起來，比各樣的菜都大，又長出大枝，以致天上的飛鳥可以在它的蔭下築巢。」

☼ 星期二 (7/28)

☼ 星期三 (7/29)

星期四 (7/30)

以賽亞書 14 章 1-2 節　耶和華憐恤雅各

【經文】

14:1 耶和華要憐憫雅各，再度揀選以色列，將他們安頓在本地。寄居的必與他們聯合，加入雅各家。

14:2 外邦人要將他們帶回本地。以色列家必在耶和華的地上得外邦人為僕婢，也要擄掠先前擄掠他們的，轄制先前欺壓他們的。

【默想】

今天的經文讓我們先將雅各從個人提升到一個族群。先知以賽亞藉著一首預示巴比倫將倒塌的詩歌開頭，以雅各（即以色列）歷經漂流的歷史，再次提醒他們：縱然過程中有艱難，但他們是上主所揀選的。如今雖然受困在巴比倫，上主仍會「再度」體現祂的揀選；期待以色列人在艱難中，不要以為是被「離棄」了，其實上主並未忘記他們，祂要安頓他們，也要帶領他們回到本地。若你正處在不可言喻、無法解釋的困境中，也請不要以為上主離棄了我們。請想想上主的揀選，其中也包括了艱難的歷程，那也是恩典的一部分。

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）

以賽亞書 14 章 1 節

耶和華要憐憫雅各，再度揀選以色列，將他們安頓在本地。寄居的必與他們聯合，加入雅各家。

詩篇 17 篇 1-7,15 節　我必見你的面

【經文】

17:1 耶和華啊，求你垂聽公義的呼聲，留心聽我的呼求！求你側耳聽我這沒有詭詐的嘴唇的祈禱！

17:2 願判我公正的話從你面前發出，願你的眼睛察看正直。

17:3 你已經考驗我的心，你在夜間鑒察我。你熬煉我，卻找不到錯失，我立志叫我口中沒有過失。

17:4 論到人的行為，我謹守你嘴唇的言語，不走殘暴人的道路。

17:5 我的腳緊緊跟隨你的腳蹤，我的兩腳未曾滑跌。

17:6 上帝啊，我求告你，因為你必應允我；求你向我側耳，聽我的言語。

17:7 求你顯出你奇妙的慈愛，你用右手拯救投靠你的人，脫離那起來攻擊他們的人。

17:15 至於我，我必因公正得見你的面；我醒了的時候，你的形像使我滿足。

【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 4 章 10-15 節　在甚麼景況都可以知足

【經文】

4:10 我靠主大大喜樂，因為你們關懷我的心如今又表現了出來；其實你們一直都關懷我，只是沒有機會罷了。

4:11 我並不是因缺乏而說這話，因為我已經學會無論在甚麼景況都可以知足。

4:12 我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足或飢餓，或有餘或缺乏，任何事情，任何景況，我都得了祕訣。

4:13 我靠着那加給我力量的，凡事都能做。

4:14 然而，你們能和我分擔憂患是一件好事。

4:15 腓立比人哪，你們也知道我開始傳福音、離開馬其頓的時候，在收支的事上，除了你們以外，並沒有別的教會和我分擔。

【默想】

腓立比書洋溢著保羅的喜樂之情，這個教會確實給了保羅很大的安慰。在今天的經文中，保羅感謝他們具體的關懷與實際的援助。同時，他也分享了自己生活的秘訣：「無論在什麼景況下都可以知足」。保羅已學會可以在任何條件與環境下生活，對他而言沒有什麼是必然的待遇；他不單靠充足的資源，也不依靠任何外在的動力，更不會因為缺乏人或教會的肯定與支持，就感到孤單。他已練就了一種信心：「靠着那加給我力量的，凡事都能做」。這段經文讓你對保羅有何新的理解？我們該如何學習「知足」這個生活秘訣？你如何看待腓立比教會對保羅的支持？你覺得教會支持前線的傳道人、宣教士或牧者，除了物質的供應外，對他們而言還有哪些意義呢？

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）

腓立比書 4 章 12-13 節

我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足或飢餓，或有餘或缺乏，任何事情，任何景況，我都得了祕訣。我靠着那加給我力量的，凡事都能做。

星期五 (7/31)

以賽亞書 41 章 8-10 節　雅各是上帝所揀選的

【經文】

41:8 惟你以色列，我的僕人，雅各，我所揀選的，我朋友亞伯拉罕的後裔，

41:9 你是我從地極領來，從地角召來的，我對你說：「你是我的僕人；我揀選你，並不棄絕你。」

41:10 你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，幫助你，用我公義的右手扶持你。

【默想】

今天的經文同樣從先知以賽亞的角度，看見雅各及其後裔的經歷。在這裏，先知第一次用「我的僕人」或「我所揀選的僕人」來形容以色列，提出了一個新的視角：上主選召以色列成為祂的僕人，讓他們經歷艱難與受苦，同時也經歷安慰與扶持。「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝.....」這是一句多麼寶貴的提醒與安慰！摩西曾在紅海邊上對以色列人說過同樣的話（出埃及記十四章 13-14 節），上主在摩押平原也曾這樣安慰約書亞（申命記三十一章 8 節）。請思想：過去有許多人用「受苦的僕人」來形容耶穌，這會使你對於「被選召成為上主的僕人」有何體會？「不要害怕！」這句話曾否在你的生命歷程中帶來安慰與影響？

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）

以賽亞書 41 章 10 節

你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，幫助你，用我公義的右手扶持你。

詩篇 17 篇 1-7,15 節　我必見你的面

【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 9 章 6-13 節　亞伯拉罕的後裔

【經文】

9:6 這不是說上帝的話落了空。因為從以色列生的不都是以色列人，

9:7 也不因為是亞伯拉罕的後裔就都是他的兒女；惟獨「從以撒生的才要稱為你的後裔。」

9:8 這就是說，肉身所生的兒女不是上帝的兒女，惟獨那應許的兒女才算是後裔。

9:9 因為所應許的話是這樣：「到明年這時候我要來，撒拉必會生一個兒子。」

9:10 不但如此，利百加也是這樣。她從一個人，就是從我們的祖宗以撒懷了孕。

9:11 雙胞胎還沒有生下來，善惡還沒有行出來，為要貫徹上帝揀選人的旨意，

9:12 不是憑着人的行為，而是憑着那呼召人的，上帝就對利百加說：「將來，大的要服侍小的。」

9:13 正如經上所記：「雅各是我所愛的；以掃是我所惡的。」

【默想】

書信經文又回到了羅馬書，保羅在今天的經文中強調：「以色列蒙揀選是上主恩典的作為」。這體現了一個概念：上主會用特別的方式選召特別的人，來完成特別的事，這一切都是祂的主權與恩典。所以「從以色列生的不都是以色列人」，血緣上雖然都是後裔，但那特別被選召從事與上主計畫有關的工作的人，並非因為血緣或行為，而是單單基於上主的應許與選召。因此，祂選召了亞伯拉罕、以撒，而不是以實瑪利，選了雅各，而不是以掃。以實瑪利也好，以掃也好，他們自有其人生與福分；而被選上的亞伯拉罕、以撒、雅各，其人生也未必盡都順利，他們後裔所組成的國族更是多災多難。然而，上主有祂的主權與旨意。誠如我們要達致救贖，必須照上主的意思，祂要求我們如何成為後裔，我們就不能打折扣。祂要求誰興起、誰淡出，也是祂的主權。至於「愛雅各、恨以掃」，這類語法是希伯來文的誇張表達方式，如「愛拉結、恨利亞」一般，旨在強調首選者的重要性。請問你可否感受到自己正處在莫大的恩典之中，同時也承擔著莫大的責任？

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 9 章 6-8 節

這不是說上帝的話落了空。因為從以色列生的不都是以色列人，也不因為是亞伯拉罕的後裔就都是他的兒女；惟獨「從以撒生的才要稱為你的後裔。」這就是說，肉身所生的兒女不是上帝的兒女，惟獨那應許的兒女才算是後裔。

☼ 星期四 (7/30)

☼ 星期五 (7/31)

星期六 (8/1)

創世記 31 章 1-21 節　雅各帶著家人與羊群逃跑

【經文】

31:1 雅各聽見拉班兒子們的話，說：「雅各把我們父親所有的都奪去了！他從我們父親所擁有的獲得這一切的財富。」

31:2 雅各見拉班的臉色，看哪，待他不如從前了。

31:3 耶和華對雅各說：「你要回你祖先之地，到你本族那裏去，我必與你同在。」

31:4 雅各就派人叫拉結和利亞到田野他的羊羣那裏去，

31:5 對她們說：「我看你們父親待我的臉色不如從前了，但我父親的上帝向來與我同在。

31:6 你們也知道，我盡了全力服事你們的父親。

31:7 可是你們的父親欺騙我，十次更改我的工資，但上帝不容許他害我。

31:8 他若說：『有點的歸給你作工資』，羊羣所生的都是有點的；他若說：『有紋的歸給你作工資』，羊羣所生的都是有紋的。

31:9 這樣，上帝把你們父親的牲畜拿來賜給我了。

31:10 「羊羣交配的時候，我在夢中舉目一看，看哪，跳母羊的公羊都是有紋的、有點的、有花斑的。

31:11 上帝的使者在夢中呼叫我說：『雅各。』我說：『我在這裏。』

31:12 他說：『你舉目觀看，跳母羊的公羊都是有紋的、有點的、有花斑的。拉班向你所做的一切，我都看見了。

31:13 我是伯特利的上帝；你曾在那裏用油膏過柱子，向我許過願。現在你起來，離開這地，回你本族之地去吧！』」

31:14 拉結和利亞回答雅各說：「在我們父親家裏還有我們可分得的產業嗎？

31:15 我們不是被他看作外人嗎？因為他賣了我們，還吞吃了我們的銀錢。

31:16 上帝從我們父親所拿走的一切財物，都是我們和我們孩子的。現在，凡上帝所吩咐你的，你只管去做吧！」

31:17 雅各起來，叫他的孩子和妻子都騎上駱駝，

31:18 又趕着他一切的牲畜和他所得的一切財物，就是他在巴旦·亞蘭所得的，他擁有的牲畜[a]，往迦南地他父親以撒那裏去了。

---

[a] [31.18]「又趕着他一切的牲畜…他擁有的牲畜」：七十士譯本是「又帶着他擁有的一切和所有的家具，都是他在美索不達米亞獲得的」。

31:19 當時拉班去剪羊毛，拉結偷了他父親家中的神像。
31:20 雅各瞞住亞蘭人拉班，不通知他就逃走了。
31:21 雅各帶着他所有的逃走了；他起程，渡過大河，面向着基列山。

【默想】

今天的經文敘述雅各終於啟程展開返鄉之旅，但這同時也是他的「逃亡之旅」。經文中提到那位在伯特利向他顯現的上帝再次臨在，表示他所做的一切都被祂「看見」了，並要求他回到本族之地。經文顯示雅各對這位上主仍有些陌生，拉結為了賭氣，偷走父親家中神像的舉動，也顯示他們一家對上主與他們的關係尚不明瞭。然而，他們終於啟程了。這場覺醒與返鄉的行動，好比浪子的覺醒，經歷了人間的爾虞我詐後，在上帝的呼召下有了「不如歸去」的感動。這對妻子們而言，也是一段陌生的「信心之旅」，但她們似乎沒有反對，就與雅各一同離開了父家。請你揣摩雅各此刻的心情：若不是岳父的逼迫，他會願意返鄉嗎？當他聽到伯特利的上帝顯現時，他的心境如何？他會有何聯想？

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 31 章 13 節

我是伯特利的上帝；你曾在那裏用油膏過柱子，向我許過願。現在你起來，離開這地，回你本族之地去吧！

詩篇 17 篇 1-7,15 節　我必見你的面

【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 7 章 7-11 節　餅與石頭

【經文】

7:7 （路 11:9-13）「你們祈求，就給你們；尋找，就找到；叩門，就給你們開門。
7:8 因為凡祈求的，就得着；尋找的，就找到；叩門的，就給他開門。
7:9 你們中間誰有兒子求餅，反給他石頭呢？
7:10 求魚，反給他蛇呢？
7:11 你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，他豈不更要把好東西賜給求他的人嗎？

【默想】

今天的經文是耶穌有關禱告祈求的教導。若看表面，似乎暗示只要不斷祈求，天父必然會賜下我們所求的。然而，經驗上即便是為了宣教的益處，禱告也不見得一定照我們所期望的方式實現。保羅也曾求過三次要拿掉身上的刺，但上主的回應僅是：「我的恩典夠你用.....」（參哥林多後書十二章 9 節）。這段經文的脈絡在於登山寶訓之後的講論。登山寶訓的要求標準極高，單憑我們自己難以達成，但我們仍要「祈求、尋找、叩門」，因為上主願意我們得著與天國應許相關的最好福分。所以，你有為了實踐上主的旨意而祈求嗎？你如何經歷靠主的恩典來完成祂的要求？

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 7 章 7-8 節

你們祈求，就給你們；尋找，就找到；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得着；尋找的，就找到；叩門的，就給他開門。

聖靈降臨節後第十主日 (8/2) **(合時儀文 13 常年期 18 － 半連續)**

創世記 32 章 22-31 節　雅博渡口

【經文】

32:22 他夜間起來，帶着兩個妻子，兩個婢女和十一個孩子，過了雅博渡口。

32:23 他帶着他們，送他們過河，他所有的一切也都過去，

32:24 只剩下雅各一人。有一個人來和他摔跤，直到黎明。

32:25 那人見自己勝不過他，就摸了他的大腿窩一下。雅各的大腿窩就在和那人摔跤的時候扭了。

32:26 那人說：「天快亮了，讓我走吧！」雅各說：「你不給我祝福，我就不讓你走。」

32:27 那人說：「你叫甚麼名字？」他說：「雅各。」

32:28 那人說：「你的名字不要再叫雅各，要叫以色列，因為你與上帝和人較力，都得勝了。」

32:29 雅各問他說：「請告訴我你的名字。」那人說：「何必問我的名字呢？」於是他在那裏為雅各祝福。

32:30 雅各就給那地方起名叫毗努伊勒[a]，說：「我面對面見了上帝，我的性命仍得保全。」

32:31 太陽剛出來的時候，雅各經過毗努伊勒，他的大腿就瘸了。

[a] [32.30]「毗努伊勒」意思是「上帝之面」。

【默想】

今天的經文描述雅各一段十分傳奇的經歷，光是敘述方式就很特別：「雅各」、「雅博」與「摔跤」這三個詞在原文發音極為近似。雅各從逃亡開始，歷經許多艱難，如今展開返鄉之旅，卻是一路忐忑不安，心想兄長是否仍然記仇？機關算盡的他，安排分批、累進地將家人與禮物送上，以減緩以掃的怨恨。當最後一批家人過了渡口，只剩下他孤單一人時，其複雜的心情可想而知：他曾經巧取來的祝福究竟是什麼？逃亡是祝福嗎？如今家人與產業豐厚地回來，歲月換來這些值得嗎？於是，他遇到一個「人」與他摔跤。在競技過程中，他似乎漸漸認出對方的身分，不是一般人，也不是天使，彷彿就是那位在伯特利遇見的上主。他要求對方給予此刻他最需要的祝福，不然絕不放手。對方為雅各取了新名字「以色列」，意指「與上帝較力（摔跤）都勝了」。其實，他所做到的僅是不放棄，直到對方願意祝福為止。另一方面，這個祝福的代價是「大腿瘸了」。有修士形容，雅各或許不知道那「觸碰」的一下，竟是多大的祝福。他最後的結論是：「我面對面見了上帝，我的性命仍得保全。」於是將該地取名為「毗努伊勒」。這段傳奇必定是雅各自身的轉述，後人在人生不同的時期對此也有不同的詮釋。請問此刻的你，如何看待雅各的摔跤？你的「雅博渡口」又是什麼樣的經歷呢？

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）

創世記 32 章 29-30 節

雅各問他說：「請告訴我你的名字。」那人說：「何必問我的名字呢？」於是他在那裏為雅各祝福。雅各就給那地方起名叫毗努伊勒，說：「我面對面見了上帝，我的性命仍得保全。」

詩篇 17 篇 1-7,15 節　我必見你的面

【經文】

17:1 耶和華啊，求你垂聽公義的呼聲，留心聽我的呼求！求你側耳聽我這沒有詭詐的嘴唇的祈禱！

17:2 願判我公正的話從你面前發出，願你的眼睛察看正直。

17:3 你已經考驗我的心，你在夜間鑒察我。你熬煉我，卻找不到錯失，我立志叫我口中沒有過失。

17:4 論到人的行為，我謹守你嘴唇的言語，不走殘暴人的道路。

17:5 我的腳緊緊跟隨你的腳蹤，我的兩腳未曾滑跌。

17:6 上帝啊，我求告你，因為你必應允我；求你向我側耳，聽我的言語。

17:7 求你顯出你奇妙的慈愛，你用右手拯救投靠你的人，脫離那起來攻擊他們的人。

17:15 至於我，我必因公正得見你的面；我醒了的時候，你的形像使我滿足。

【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 9 章 1-5 節　上帝的以色列人民的榮耀

【經文】

9:1 我在基督裏說真話，不說謊話；我的良心被聖靈感動為我作證。

9:2 我非常憂愁，心裏時常傷痛。

9:3 為我弟兄，我骨肉之親，就是自己被詛咒，與基督分離，我也願意。

9:4 他們是以色列人，那兒子的名分、榮耀、諸約、律法的頒佈、敬拜的禮儀、應許都是給他們的。

9:5 列祖是他們的，基督按肉體說也是從他們出來的。願在萬有之上的上帝被稱頌，直到永遠[a]。阿們！

【默想】

今天的經文顯示保羅對族人的深切關懷。他雖然主要向外邦人傳福音，但對於是自己「至親骨肉」的猶太人絲毫沒有冷淡。他關注同胞的信仰，看見同胞拒絕耶穌，他感到憂愁、傷痛，甚至願意為他們受詛咒也在所不惜。這一方面體現了保羅對恩典的認識，基督按肉體而言出自猶太人，其信仰基礎如諸約、律法、禮儀、應許等，皆從他們的民族經驗中呈現。在感情上，他認為上主不會放棄這樣的族群，我們亦應如此相信與盼望。從這段經文可側面觀察到保羅傳福音時的極大熱情，他迫切渴望族人能被基督得著。我們也藉此反省：我們希望人認識基督的心，是否也帶有如此的熱情？還是僅僅將傳福音視為完成某種任務？

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 9 章 2-4 節

我非常憂愁，心裏時常傷痛。為我弟兄，我骨肉之親，就是自己被詛咒，與基督分離，我也願意。他們是以色列人，那兒子的名分、榮耀、諸約、律法的頒佈、敬拜的禮儀、應許都是給他們的。

[a] [9.5]「基督按肉體…直到永遠」：原文或譯「基督按肉體說也是從他們出來的，他是在萬有之上，永遠可稱頌的上帝」。

馬太福音 14 章 13-21 節　耶穌餵飽五千人

【經文】

14:13 （可 6:30-44 路 9:10-17 約 6:1-14）耶穌聽到了，就從那裏上船，私下退到荒野的地方去。眾人聽到後，從各城來，步行跟隨他。

14:14 耶穌出來，見有一大羣人，就憐憫他們，治好了他們的病人。

14:15 傍晚的時候，門徒進前來，說：「這地方偏僻，而且時候已經晚了，請叫眾人散去，他們好進村子，自己買些食物。」

14:16 耶穌對他們說：「不用他們去，你們給他們吃吧！」

14:17 門徒說：「我們這裏只有五個餅、兩條魚。」

14:18 耶穌說：「拿過來給我。」

14:19 於是他吩咐眾人坐在草地上，就拿着這五個餅和兩條魚，望着天祝福，擘開餅，遞給門徒，門徒又遞給眾人。

14:20 他們都吃，並且吃飽了。門徒把剩下的碎屑收拾起來，裝滿了十二個籃子。

14:21 吃的人中，男的約有五千，還不算婦女和孩子。

【默想】

這是一個非常熟悉的故事，幾乎從兒童主日學到成年的查經，都會一再宣講。今天我們看看這事件的關鍵詞：開場白提到「耶穌聽到了，就從那裏上船，私下退到荒野的地方去」。祂為什麼要退到荒野？顯然是為了祈禱。在群眾面前，耶穌不只看到服事的對象，祂更需要靜下來祈禱，調整事奉的心態，依靠上主的力量。當祂看見一大群跟隨者「就憐憫他們」，祂看見了群眾內在的飢渴。門徒說：「我們這裏只有五個餅、兩條魚」，雖然看似不成比例的獻上，在主的手中卻有超過想像的果效。主示範了透過祈禱與對人的憐憫，獻上微薄所有，在信心中成為上主賜福的途徑。在過去的聖餐禮文中，我們領受主所賜的餅與酒，祈求能成為給世人的「餅」（基督的身體）。你可曾想過，你是否也願意成為那獻上的餅，要餵飽飢渴的群眾？

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 14 章 19-20 節

於是他吩咐眾人坐在草地上，就拿着這五個餅和兩條魚，望着天祝福，擘開餅，遞給門徒，門徒又遞給眾人。他們都吃，並且吃飽了。門徒把剩下的碎屑收拾起來，裝滿了十二個籃子。

☼ 星期六 (8/1)

☼ 星期日 (8/2)

本週小組討論

鄭沂珊 / 撰

一、信守應許，靜候主恩

雅各在拉班家多年等候（創 29:15-28），又因上帝的呼召踏上返鄉之路（創 31:1-21）；上帝應許與祂所揀選的人同在，不離棄他們（賽 41:8-10），並使萬事互相效力，使愛神的人得益處（羅 8:26-39）。耶穌更以芥菜種、麵酵和寶貝的比喻，教導門徒天國的成長需要耐心等候與全然委身(太 13:31-33,44-52；可 4:30-34）。

- 在人生漫長的等待與改變中，你是否仍相信上帝始終在引領你的腳步？你是否願意放下自己的時間表，以信心等候祂成就更美的旨意？

二、明辨真智，廣施仁義

雅各書提醒信徒分辨屬天與屬世的智慧，惟有從上頭來的智慧才能結出和平與公義的果子（雅 3:13-18）；保羅勸勉信徒穿戴上帝所賜的全副軍裝，以真理、信心和神的道抵擋惡者（弗 6:10-18）；耶穌也應許凡祈求、尋找、叩門的人，天父必將真正美善的恩典賜下（太 7:7-11）。

- 你每天作決定時，是受自己的私慾、環境與情緒影響，還是讓上帝的真理引導？面對屬靈爭戰時，你是否藉著禱告、神的話語與信心，持續倚靠主站立得穩？

三、蒙恩知足，忠心事主

雅各雖歷經欺騙與漂流，上帝仍信實供應並成就祂的應許(創 30:25-43；創 46:2 - 47:12）；先知宣告上帝再度揀選祂的百姓，不撇棄屬祂的人（賽 14:1-2；賽 41:8-10），保羅則指出蒙揀選本是出於上帝的恩典與主權（羅 9:6-13），並分享自己在任何景況中都學會知足，靠主得力（腓 4:10-15）。

- 當你回顧生命中的恩典與帶領時，是否將一切視為上帝的揀選與賞賜？你如何以知足、感恩與忠心，回應祂所託付的使命，而不單單追求自己的利益？

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