2026

甲年

馬太年

甲年聖靈降臨節後第十主日至聖靈降臨節後第十一主日

聖經禱告

每日3讀3禱

2026.8.2－8.9

P13O18－P14O19 (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

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

在雅各經歷雅博渡口事件後，他終於歸回家鄉，並與兄長以掃和解。這次回歸也象徵重新與上主（三十五章在伯特利築壇）和應許之地再次結連，也延續了救恩歷史的下一個篇章。本週經課將要開始雅各的兒子約瑟的記事。他在雅各的眾兒子之中，經歷了不容易的生命歷程，然而正因為這緣故，反倒成為上主所揀選並拯救雅各（以色列）家的人。上主沒有斷絕祂的應許，而在隱祕中施予護持。

約瑟：上帝隱祕的護佑（8 月 6 日至 8 月 19 日期間的讀經）

	主題	內容
8 月 6-12 日	應許陷入險境	一場家庭悲劇成為拯救的先導
8 月 13-19 日	悲劇轉化為救恩	約瑟與兄弟和好 雅各（以色列）家遷往埃及

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，歲月所換來這些值得嗎？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。雖然他主要是向外邦人傳福音，但對於自己「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，基督按肉體而言是出自猶太人，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。

星期一 (8/3)

創世記 31 章 22-42 節　拉班追趕雅各

【經文】

31:22 到第三天，有人告訴拉班，雅各逃跑了。

31:23 拉班帶着他的弟兄們去追他，追了七天，就在基列山追上了。

31:24 夜間，上帝來到亞蘭人拉班那裏，在夢中對他說：「你要小心，不可對雅各說好說歹。」

31:25 拉班追上雅各。雅各在山上支搭帳棚；拉班和他的弟兄們也在基列山上支搭帳棚。

31:26 拉班對雅各說：「你做的是甚麼事呢？你瞞着我把我的女兒們帶走，好像用刀劍擄去一般。

31:27 你為甚麼暗暗地逃跑，瞞着我，不通知我一聲，叫我可以歡樂、唱歌、擊鼓、彈琴送你回去呢？

31:28 為甚麼不容許我與外孫和女兒吻別呢？你現在所做的真是愚蠢！

31:29 我的手本有能力害你，只是你父親的上帝昨夜對我說：『你要小心，不可對雅各說好說歹。』

31:30 現在你既然這麼想念你的父家，不得不去，為甚麼又偷了我的神明呢？」

31:31 雅各回答拉班說：「因為我害怕，我想，恐怕你把你的女兒從我這裏奪走。

31:32 至於你的神明，你若在誰那裏搜出來，就不讓誰活。當着我們弟兄面前，你認一認在我這裏有甚麼東西是你的，你就拿去吧。」原來雅各並不知道拉結偷了神明。

31:33 拉班進了雅各、利亞，以及兩個使女的帳棚，卻沒有找到，就從利亞的帳棚出來，進入拉結的帳棚。

31:34 拉結拿了神像，藏在駱駝的鞍子裏，自己坐在上面。拉班搜遍了那帳棚，並沒有找到。

31:35 拉結對她父親說：「請我主不要生氣，因為我恰有月事，不能在你面前起來。」拉班搜尋，卻找不到神像。

31:36 於是雅各發怒，斥責拉班。雅各對拉班說：「我有甚麼過犯，有甚麼罪惡，你竟這樣火速地追我？

31:37 你搜遍了我一切的物件，你找到甚麼呢？可以放在你我弟兄面前，叫他們

在我們兩個之間評評理。

31:38 我在你那裏這二十年，你的母綿羊、母山羊沒有掉過胎。你羊羣中的公綿羊，我沒有吃過；

31:39 被野獸撕裂的，我沒有帶來給你，是我自己賠償的。無論是白日被偷的，或是黑夜被偷的，你都從我手中索取。

31:40 我常常白日受盡炎熱，黑夜受盡寒霜，不得合眼入睡。

31:41 我這二十年在你家裏，為你兩個女兒服事了你十四年，為你的羊羣服事了你六年，你卻十次更我的工資。

31:42 若不是我父親以撒所敬畏的上帝，就是亞伯拉罕的上帝與我同在，你如今必定打發我空手而去。上帝看見我的苦情和我手的辛勞，就在昨夜責備了你。」

【默想】

今天的經文接續了主日經課中關於雅各返鄉的歷程。這段敘事一方面描述了雅各離開哈蘭，與拉班的關係作了結；另一方面也呈現了當時的習俗與信仰。雅各離開拉班的主因，一來是他對環境中的不利因素相當敏感，發現拉班的兒子們對他的「致富」開始有了微言，且感受到來自雅各的威脅，這是一個危險的警訊（創世記三十一章 1 節）。再者，拉班對雅各的態度也在轉變中，繼續留下來而引發的衝突恐怕在所難免。第三，才是關鍵因素——他想起了在伯特利遇見的上帝。過去他所做的種種決定，以及與拉班鬥智時，從未向這位上帝求告，因此也不排除他是拿上帝作藉口的可能性。於是在妻子們的配合下，他們踏上了亞伯拉罕曾經走過的旅程，要返回家鄉。由於放牧行程與拉班相隔三日，拉班發現時，他們已離開了一段距離。這其中有一個我們現代人較難明確理解的插曲：拉結順手牽羊拿走了父親的神像。參考當時兩河流域的習俗，原因可能與產業分配有關——過去女兒無法繼承產業，但女婿若要分得產業，需拿出家中的神像作為記號。這也是拉班不顧一切要追上他們的原因之一。拉班與雅各的對話中充滿了矛盾與諷刺。雙方都提到「亞伯拉罕的上帝」，好像都很尊重祂，爭論的中心卻是財產。他們找不到「神像」，卻被上帝找到彼此都從自己的角度出發，都覺得「吃虧」了。然而，因為搜不到神像，拉班的氣勢變弱，顯得有些「理虧」，加上雅各確未違反表面上的協議，使拉班終於放行。在經文最後一節（第 42 節）中，雅各說：「若不是我父親以撒所敬畏的上帝，就是亞伯拉罕的上帝與我同在，你如今必定

打發我空手而去。上帝看見我的苦情和我手的辛勞，就在昨夜責備了你。」請問你覺得雅各是真的如此相信，抑或又是一個說法而已？從他們的對話中，你如何形容雅各的信仰狀態？

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 31 章 42 節

若不是我父親以撒所敬畏的上帝，就是亞伯拉罕的上帝與我同在，你如今必定打發我空手而去。上帝看見我的苦情和我手的辛勞，就在昨夜責備了你。

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 1 章 8-15 節　在外邦人中得些果子

【經文】

1:8 首先，我靠着耶穌基督，為你們眾人感謝我的上帝，因你們的信德傳遍了天下。

1:9 我在他兒子的福音上，用心靈所事奉的上帝可以見證，我怎樣不住地提到你們，

1:10 在我的禱告中常常懇求，或許照上帝的旨意，最終我能毫無阻礙地往你們那裏去。

1:11 因為我迫切地想見你們，要把一些屬靈的恩賜分給你們，使你們得以堅固，

1:12 也可以說，我在你們中間，因你我彼此的信心而同得安慰。

1:13 弟兄們，我不願意你們不知道，我屢次計劃往你們那裏去，要在你們中間得些果子，如同在其餘的外邦人中一樣，只是到如今仍有攔阻。

1:14 無論是希臘人、未開化的人、聰明人、愚拙人，我都欠他們的債，

1:15 所以願意盡我的力量把福音也傳給你們在羅馬的人。

【默想】

今天的經文回顧了保羅寫信給羅馬教會信徒時的心態。一來，他對羅馬教會在信心上的見證早有耳聞，因此一直渴望能與他們見面；再者，儘管他與羅馬教會未曾見過面，卻在祈禱中時常記念他們，想必因此對他們的負擔也日漸增加。此外，他渴望分享一些屬靈恩賜給他們，使他們得以堅固。保羅雖未詳列具體的「屬靈恩賜」，但顯然與他在開頭（一章 5 節）提到的「從他（基督）蒙恩，受使徒職分……」有關；他要將領受的恩惠分享給信仰群體，而這些恩賜正是使教會更加堅固的關鍵。最後，他渴望與羅馬教會聯繫並探訪，主要是基於一種「欠債」的心理——保羅常以為自己欠了福音的債，因此急切地想要去「償還」。今天的經文提供了我們兩個方面的學習：第一，為教會祈禱，時常記念；第二，對傳福音懷有熱誠，將其視為必須償還的債。請趁此機會省察：我們往往容易挑出信仰群體中的毛病，但我們是否也曾真誠、迫切地為教會祈禱呢？此外，也請想想你是否也欠人福音的債？我們白白領受上主的恩惠，是否也應該分享出去？

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 1 章 14-15 節

無論是希臘人、未開化的人、聰明人、愚拙人，我都欠他們的債，所以願意盡我的力量把福音也傳給你們在羅馬的人。

☼ 星期日 (8/2)

☼ 星期一 (8/3)

星期二 (8/4)

創世記 32 章 3-21 節　雅各送禮物給以掃

【經文】

32:3 雅各派使者在他前面到西珥地，就是以東地他哥哥以掃那裏。

32:4 他吩咐他們說：「你們要對我主以掃說：『你的僕人雅各這樣說：我在拉班那裏寄居，延遲到如今。

32:5 我有牛、驢、羊羣、奴僕、婢女，現在派人來報告我主，為了要在你眼前蒙恩。』」

32:6 使者回到雅各那裏，說：「我們到了你哥哥以掃那裏。他正迎着你來，並且有四百人和他一起。」

32:7 雅各就很懼怕，而且愁煩。他把跟他同行的人和羊羣、牛羣、駱駝分成兩隊，

32:8 說：「以掃若來擊殺其中一隊，剩下的另一隊還可以逃脫。」

32:9 雅各說：「耶和華－我祖父亞伯拉罕的上帝，我父親以撒的上帝啊，你曾對我說：『回你本地本族去，我要厚待你。』

32:10 你向僕人所施的一切慈愛和信實，我一點也不配得。我先前只用我的一根杖過這約旦河，如今我卻成了兩隊。

32:11 求你救我脫離我哥哥的手，脫離以掃的手，因為我怕他來殺我，連母親和兒女都不放過。

32:12 你曾說：『我必定厚待你，使你的後裔如同海邊的沙，多得不可勝數。』」

32:13 當夜，雅各在那裏住宿，就從他手中所擁有的拿禮物要送給他哥哥以掃，

32:14 就是二百隻母山羊、二十隻公山羊、二百隻母綿羊、二十隻公綿羊、

32:15 三十匹哺乳的母駱駝和牠們的小駱駝、四十頭母牛、十頭公牛、二十匹母驢和十匹公驢。

32:16 他把每種牲畜各分一羣，交在僕人手中，對僕人說：「你們要在我的前頭過去，使羣和羣之間保持一段距離」。

32:17 他又吩咐領頭的人說：「我哥哥以掃遇見你的時候，問你說：『你是誰的人？要往哪裏去？你前面這些是誰的？』

32:18 你就說：『是你僕人雅各的，是送給我主以掃的禮物。看哪，他自己也在我們後面。』」

32:19 他又吩咐第二、第三和所有趕畜羣的人說：「你們遇見以掃的時候要照這樣的話對他說，

32:20 你們還要說：『看哪，你僕人雅各在我們後面。』」因雅各說：「我藉着在我前面送去的禮物給他面子，然後再見他的面，或許他會寬容我。」

32:21 於是禮物在他前面過去了；那夜，雅各在營中住宿。

【默想】

今天的經課繼續雅各的歸鄉過程。由於過去以掃曾在憤怒下揚言，父親過世後就要殺害雅各（參創世記二十七章 41 節），為了平息以掃的怒氣，雅各先派人通報將要返鄉，並送上禮物，顯示返鄉並非為了「爭產」。然而他未得到明確的回應，只知道以掃帶著四百多人前來，不知是要攻擊還是迎接，這使得雅各陷入了進退兩難的局面。雅各心思細膩，他將隊伍分批前去，萬一受到攻擊，至少不會全軍覆沒。另一方面，一隊一隊送上禮物，預料可以軟化以掃的怒氣。看來再怎麼盤算都不可能全身而退，只能在最壞的情況下，將損害降到最低。這時他才想起要祈禱。他回想祖父、父親的上帝與他的關係，想起上帝曾經的應許，以及他親身經驗到上主在他身上的保守——當初他只有一根手杖渡河逃走，如今卻擁有家人與豐富的產業渡河返鄉。安排妥當後，他獨自留宿在原地。請默想這段經文，試著揣摩雅各的心境。這是他在雅博渡口遇見上主之前的心情，也是他一路從逃亡到歸鄉歷程的高潮，危機使他終於能在這個安靜的夜晚，思想這一切遭遇的意義。

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 32 章 20-21 節

你們還要說：『看哪，你僕人雅各在我們後面。』」因雅各說：「我藉着在我前面送去的禮物給他面子，然後再見他的面，或許他會寬容我。」於是禮物在他前面過去了；那夜，雅各在營中住宿。

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)

使徒行傳 2 章 37-47 節　信的人存著歡喜的心擘餅

【經文】

2:37 眾人聽見這話，覺得扎心，就對彼得和其餘的使徒說：「諸位弟兄，我們該怎樣做呢？」

2:38 彼得對他們說：「你們各人要悔改，奉耶穌基督的名受洗，使你們的罪得赦免，就會領受所賜的聖靈。

2:39 因為這應許是給你們和你們的兒女，並一切在遠方的人，就是給所有主－我們的上帝所召來的人。」

2:40 彼得還用更多別的話作見證，勸勉他們說：「你們當救自己脫離這彎曲的世代。」

2:41 於是領受他話的人，都受了洗；那一天，門徒約添了三千人。

2:42 他們都專注於使徒的教導和彼此的團契，擘餅和祈禱。

2:43 眾人都心存敬畏；使徒們[a]又行了許多奇事神蹟。

2:44 信的人都聚在一處，凡物公用，

2:45 又賣了田產和家業，照每一個人所需要的分給他們。

2:46 他們天天同心合意恆切地在聖殿裏敬拜，且在家中[b]擘餅，存着歡喜坦誠的心用飯，

2:47 讚美上帝，得全體百姓的喜愛。主將得救的人天天加給他們。

---

[a] [2.43]有古卷加「在耶路撒冷」。

[b] [2.46]「在家中」：原文或譯「挨家挨戶」。

【默想】

今天的經文是教會形成之初，彼得講章的段落。彼得向公眾講道，內容使人們感到扎心;他表達了一個歷史事件的信仰意義:「耶穌就是基督(彌賽亞 / 受膏者)」，這位基督經歷了死與復活。祂的死彰顯了上主的愛，復活彰顯了上主的能力，兩者為我們帶來了盼望與應許的實現。於是眾人不約而同地問道:「我們當怎樣行？」成功的講章會使人們迫切地想知道如何「起而行」——上帝既然展開了救贖工作，我們該如何回應？「悔改」、「奉主的名受洗」是內心與外在的回應，帶來的結果是「罪得赦免」(身份、方向改變) 與「領受聖靈」(力量改變)，這是主召我們來領受的應許。隨後有三千多人回應呼召，教會劃時代地誕生了。文中讓我們看到初期教會成立後，在聖靈強烈的工作下，信徒過著一種「違反人性」的生活——凡物公用。或許這應該說，這是「最符合 (上主造人) 人性」的生活方式。這讓我們預嘗了天國品質的生活，即使教會仍身處世界，仍需努力朝向這個品質邁進。請反思，在現代教會生活中，我們應如何成為更接近聖靈所充滿的團體？

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 2 章 38-39 節

彼得對他們說:「你們各人要悔改，奉耶穌基督的名受洗，使你們的罪得赦免，就會領受所賜的聖靈。因為這應許是給你們和你們的兒女，並一切在遠方的人，就是給所有主 - 我們的上帝所召來的人。」

星期三 (8/5)

以賽亞書 43 章 1-7 節　上帝祝福來自四方的後裔

【經文】

43:1 雅各啊，創造你的耶和華，以色列啊，造成你的那位，現在如此說：「你不要害怕，因為我救贖了你；我曾提你的名召你，你是屬我的。

43:2 你從水中經過，我必與你同在，你渡過江河，水必不漫過你；你在火中行走，也不被燒傷，火焰必不燒着你身。

43:3 因為我是耶和華 - 你的上帝，是以色列的聖者 - 你的救主；我使埃及作你的贖價，使古實和西巴代替你。

43:4 因我看你為寶貝為尊貴；又因我愛你，所以使人代替你，使萬民替換你的生命。

43:5 你不要害怕，因我與你同在；我必領你的後裔從東方來，又從西方召集你。

43:6 我要對北方說，交出來！對南方說，不可扣留！要將我的兒子從遠方帶來，將我的女兒從地極領回，

43:7 就是凡稱為我名下的人，是我為自己的榮耀創造的，是我所塑造，所做成的。」

【默想】

對於受盡痛苦的人，有時再怎麼安慰，受傷的經驗仍會使他們無法想像平安的願景。在這樣的情況下，上主提醒以色列人，要謹記他們的身分：他們是被上主選召的僕人，上主是他們的聖者及救主。既然上主過去在他們身上有各樣的作為及多次的拯救，那麼如今上主也會繼續工作及拯救。若想從失敗或困境中站立起來，我們需要的是信服於祂，以及決心再次見證祂的力量。請回想你被上主選召的經過，祂過去如何在你身上工作？如今你需要祂給你怎樣新的引領？

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 43 章 4-5 節

因我看你為寶貝為尊貴；又因我愛你，所以使人代替你，使萬民替換你的生命。你不要害怕，因我與你同在；我必領你的後裔從東方來，又從西方召集你。

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)

馬太福音 15 章 32-39 節　耶穌餵飽四千人

【經文】

15:32（可 8:1-10）耶穌叫門徒來，說：「我憐憫這羣人，因為他們同我在這裏已經三天，沒有吃的東西了。我不願意叫他們餓着回去，恐怕他們在路上餓昏了。」

15:33 門徒說：「我們在這野地，哪裏有這麼多的餅讓這許多人吃飽呢？」

15:34 耶穌對他們說：「你們有多少餅？」他們說：「有七個，還有幾條小魚。」

15:35 他就吩咐眾人坐在地上，

15:36 拿着這七個餅和幾條魚，祝謝了，擘開，遞給門徒；門徒又遞給眾人。

15:37 他們都吃，並且吃飽了，收拾剩下的碎屑，裝滿了七個筐子。

15:38 吃的人中，男的有四千，還不算婦女和孩子。

15:39 耶穌叫眾人散去，就上船，來到馬加丹[a]境內。

【默想】

今天的經文是本週第二次提到耶穌餵飽眾人的神蹟。馬太福音與馬可福音都記載了這兩次事件，兩次有雷同之處也有細節差異，學者認為第十四章那次明顯餵飽了猶太人，餘下「十二」籃（猶太人熟悉的完美數字）；而今天的經文用的是一般人盛裝食物的「筐子」。在第十四章中耶穌就直接分餅了，沒有聖餐動作的暗示；今天經文中的分餅過程中，用了傳統聖餐的標準動作「舉起、祝謝、擘開、遞給」，似乎遙指向初代的教會生活；最後剩餘的七個筐子，「七」往往也預表列國。另一方面，馬太福音十五章這段之前的經文，多記載耶穌在外邦人聚居處的工作。總之，這兩次事件皆出於耶穌的憐憫，顯示他對人的關懷不限於猶太人，祂也期待人們從四面八方來預嘗彌賽亞的筵席。馬太並未因重複而省略這段記載，似乎也重視這是介紹彌賽亞的重要事件，讓我們藉此檢討：我們的關懷是否夠全面，無論是對不同人種，還是現實與靈性上的需求？

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 15 章 35-37 節

他就吩咐眾人坐在地上，拿着這七個餅和幾條魚，祝謝了，擘開，遞給門徒；門徒又遞給眾人。他們都吃，並且吃飽了，收拾剩下的碎屑，裝滿了七個筐子。

[a] [15.39]「馬加丹」：有古卷是「抹大拉」。

☼ 星期二 (8/4)

☼ 星期三 (8/5)

星期四 (8/6)

創世記 35 章 22b-29 節　雅各的十二個兒子

【經文】

35:22 （代上 2:1-2）以色列住在那地的時候，呂便去與他父親的妾辟拉同寢，以色列也聽見了這件事[a]。雅各共有十二個兒子。

35:23 利亞的兒子是雅各的長子呂便，還有西緬、利未、猶大、以薩迦、西布倫。

35:24 拉結的兒子是約瑟、便雅憫。

35:25 拉結的婢女辟拉的兒子是但、拿弗他利。

35:26 利亞的婢女悉帕的兒子是迦得、亞設。這是雅各在巴旦·亞蘭所生的兒子。

35:27 雅各來到他父親以撒那裏，到了幔利，基列·亞巴，就是希伯崙，是亞伯拉罕和以撒寄居的地方。

35:28 以撒共活了一百八十年。

35:29 以撒年紀老邁，安享天年，息勞而終，歸到他祖先[b]那裏。他兩個兒子以掃和雅各把他安葬了。

【默想】

今天的經文是創世記中，以族長雅各為中心的記載總結。雅各從逃亡到返鄉，徹底擺脫拉班的糾纏，經過雅博渡口與上主的奮力摔跤，與以掃和平相見，並在伯特利再次與上主相遇、築壇，還被賜下「以色列」這個新名字。經歷了拉結、以撒相繼過世，如今在應許之地生活的新族群，正是以以色列及其十二個兒子為首的十二支派。接下來雖然仍有雅各的事蹟，但重點已轉移至以約瑟為主角。請回顧以撒、雅各的人生重大事件，以及他們信仰上的變化。也請你此刻回顧自己生命中的每一個里程碑，你如何看待它們？正是這些經歷的堆疊，造就了今日的你。

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 28-29 節

以撒共活了一百八十年。以撒年紀老邁，安享天年，息勞而終，歸到他祖先那裏。他兩個兒子以掃和雅各把他安葬了。

---

[a] [35.22]「以色列也聽見了這件事」：七十士譯本是「以色列聽見這事，就看為惡」。

[b] [35.29]「他祖先」：原文是「他百姓」。

詩篇 105 篇 1-6,16-22,45b 節　記念約瑟

【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。

105:5-6 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。

105:16 他命饑荒降在那地，斷絕日用的糧食[a]，

105:17 在他們以先差遣一個人前往，約瑟被賣為奴。

105:18 人用腳鐐傷他的腳，他被鐵的項鏈捆鎖。

105:19 耶和華的話試煉他，直等所說的應驗了。

105:20 王差人將他解開，治理萬民的把他釋放，

105:21 立他為王家之主，掌管他一切所有的，

105:22 使他隨意捆綁他的臣宰，將智慧教導他的長老。

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)

[a] [105.16]「糧食」：原文直譯「糧食的杖」。

使徒行傳 17 章 10-15 節　好消息被傳開

【經文】

17:10 當夜，弟兄們立刻送保羅和西拉往庇哩亞去；二人到了，就進入猶太人的會堂。

17:11 這地方的猶太人比帖撒羅尼迦的人開明，熱心領受這道，天天查考聖經，要知道這道是否真實。

17:12 所以，他們中間有許多信了，又有希臘的尊貴婦人，男人也不少。

17:13 但帖撒羅尼迦的猶太人知道保羅又在庇哩亞傳上帝的道，就往那裏去，煽動挑撥羣眾。

17:14 於是，弟兄們立刻送保羅到海邊去，西拉和提摩太卻仍留在庇哩亞。

17:15 護送保羅的人帶他到了雅典，他們領了保羅的命令，叫西拉和提摩太趕快到他那裏來，然後回去了。

【默想】

今天的經文讓我們看見，在十七章 6 節中被稱為「攪動天下的人們」，他們所帶出的福音影響力。這說明了福音不只是一套理論，更是一股能徹底改變人的力量，且能使被改變的人，去影響他們周圍的世界。這樣的福音，才稱得上是「攪動天下」的福音。然而我們要問的是：為什麼我們的福音，在我們所處的世代、所踏的土地上，竟顯得如此軟弱無力？甚至，為何信仰群體會被世俗世界攪動，進而動搖了我們自身的信心？

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 10-11 節

當夜，弟兄們立刻送保羅和西拉往庇哩亞去；二人到了，就進入猶太人的會堂。這地方的猶太人比帖撒羅尼迦的人開明，熱心領受這道，天天查考聖經，要知道這道是否真實。

星期五 (8/7)

創世記 36 章 1-8 節　以掃帶著他的一切搬到別處

【經文】

36:1 (代上 1:34-37) 這是以掃的後代，以掃就是以東。

36:2 以掃娶迦南的女子為妻，就是赫人以倫的女兒亞大和希未人祭便的孫女，亞拿的女兒阿何利巴瑪，

36:3 又娶了以實瑪利的女兒，尼拜約的妹妹巴實抹。

36:4 亞大為以掃生了以利法；巴實抹生了流珥；

36:5 阿何利巴瑪生了耶烏施、雅蘭、可拉。這些都是以掃的兒子，是在迦南地生的。

36:6 以掃帶着他的妻子、兒女和家中所有的人，以及他的牛羊、牲畜和一切財物，就是他在迦南地所得的，往別處去，離開了他的兄弟雅各。

36:7 因為他們擁有的很多，不能住在一起。因為牲畜的緣故，寄居的地方容不下他們。

36:8 於是以掃住在西珥山；以掃就是以東。

【默想】

今天的經文為以掃的生命故事作了小結。以掃與雅各會面後，共同為父親辦完了後事，這也是以撒最後的安慰，見證了兩個兒子的和解。以掃雖未得到父親祈求從上主而來的祝福，但他的人生也得到了眷顧——他娶了三房妻子，兒孫滿堂，日後更成為一個國家：以東。他個性粗獷，似乎什麼都不在乎，特別是長子的名分；但當知道自己失去祝福後，他的種種表現也並非完全不在乎。在人生的路上，雖是雅各有負於他，但他後來卻充滿兄弟情誼地接納了雅各。顯然，他與雅各擁有著不同的個性，甚至在個人素質上可能比雅各更有人情味。他們最大的分水嶺在於：雅各被揀選進入上主的救贖計畫之中，扮演了重要的角色。這個角色所帶來的「祝福」，並非僅以人間的角度去衡量。誠如以掃，他雖未得到那「祝福」，但他的人生亦非全無世俗定義的「幸福」。被上主所揀選的「福分」，包含了被祂召來承受苦楚，或在上主的計畫中扮演特定角色，被祂用來成就其旨意。你可曾想過，你願意選擇活在與上主計畫有分卻艱苦的人生，還是願意過平順的幸福生活，卻不一定要在上主的計畫中扮演任何重要角色？當然，兩者未必衝突，但若遇到這樣的抉擇時，你會如何選擇呢？

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 36 章 6-7 節

以掃帶着他的妻子、兒女和家中所有的人，以及他的牛羊、牲畜和一切財物，就是他在迦南地所得的，往別處去，離開了他的兄弟雅各。因為他們擁有的很多，不能住在一起。因為牲畜的緣故，寄居的地方容不下他們。

詩篇 105 篇 1-6,16-22,45b 節　記念約瑟

【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 18 章 24-28 節　新的使徒傳講福音

【經文】

18:24 有一個生在亞歷山大的猶太人，名叫亞波羅，來到以弗所，他很有口才，很會講解聖經。

18:25 這人已經在主的道路上受了訓練，心裏火熱，精確地講論和教導耶穌的事；可是他只知道約翰的洗禮。

18:26 他開始在會堂裏放膽講道；百基拉、亞居拉聽見，就接他來，將上帝的道路[a]給他更精確地講解。

18:27 他想要往亞該亞去，弟兄們就勉勵他，並寫信請門徒們接待他，他到了那裏，多多幫助那些蒙恩信主的人，

18:28 因為他在公眾面前極力駁倒猶太人，引聖經證明耶穌是基督。

[a] [18.26]有古卷是「主的道路」。

【默想】

今天的經文敘述了初期教會一幅美好的畫面。當時除了使徒們積極宣教外，也有一群同工熱切地加入了傳福音的行列，亞波羅便是其中特別的一位。他的背景與保羅相似，對猶太人的傳統（即我們所說的「舊約」）相當熟悉，對耶穌也有一定程度的認識，並熟悉施洗約翰的洗禮。他既熱心又有口才，在以弗所講道深受歡迎，聽眾中也包括了熱心的百基拉和亞居拉夫婦。然而，他們發現亞波羅的證道似乎偏重在施洗約翰「天國近了」的信息，卻未明確交代在耶穌復活後，一個新時代已經展開，導致他的信息失去了平衡。於是，這對夫婦邀請亞波羅來作客，分享他們在使徒教導中的領受。口才極佳的亞波羅也能虛心受教，這確實是早期教會一幅美好的畫面，上主也繼續重用亞波羅及他的恩賜。請問在這段宣教的佳話中，你如何看待同工服事配搭的態度？若同工的事奉有所限制時，我們應如何協助他們呢？

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 18 章 27-28 節

他想要往亞該亞去，弟兄們就勉勵他，並寫信請門徒們接待他，他到了那裏，多多幫助那些蒙恩信主的人，因為他在公眾面前極力駁倒猶太人，引聖經證明耶穌是基督。

☼ 星期四 (8/6)

☼ 星期五 (8/7)

星期六 (8/8)

創世記 37 章 5-11 節　約瑟做了一個向他下拜的夢

【經文】

37:5 約瑟做了一個夢，告訴他哥哥們，他們就更加恨他。

37:6 約瑟對他們說：「請聽我做的這個夢：

37:7 看哪，我們在田裏捆禾稼；看哪，我的捆起來站着；看哪，你們的捆圍着我的捆下拜。」

37:8 他的哥哥們對他說：「難道你真的要作我們的王嗎？難道你真的要統治我們嗎？」他們就因他的夢和他的話更加恨他。

37:9 後來他又做了另一個夢，告訴他哥哥們說：「看哪，我又做了一個夢；看哪，太陽、月亮和十一顆星都向我下拜。」

37:10 約瑟告訴他父親和哥哥們，他父親就責備他說：「你做的這是甚麼夢！難道我和你母親、你的兄弟真的要俯伏在地，來向你下拜嗎？」

37:11 他的哥哥們都嫉妒他，他父親卻把這事存在心裏。

【默想】

今天的經文可說是約瑟敘事中的關鍵轉捩點。他毫無顧忌地說出了夢境，內容顯然以他為中心，要眾人向他下拜（行禮）。約瑟有解夢的恩賜，卻對人性毫無防備；加上父親雅各明顯的偏心，致使他招致兄長們的嫉妒，種下了日後悲劇的種子。請趁此機會想想：屬靈的恩賜與對人性的認識之間有何張力？可否相輔相成？經文的最後，雅各「把這事存在心裏」，此時雅各已是靈性成熟、人生閱歷豐富，他會如何看待這件事或約瑟的夢境呢？

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 37 章 10-11 節

約瑟告訴他父親和哥哥們，他父親就責備他說：「你做的這是甚麼夢！難道我和你母親、你的兄弟真的要俯伏在地，來向你下拜嗎？」他的哥哥們都嫉妒他，他父親卻把這事存在心裏。

詩篇 105 篇 1-6,16-22,45b 節　記念約瑟

【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 16 章 1-4 節　約拿的神蹟

【經文】

16:1 （可 8:11-13 路 12:54-56）法利賽人和撒都該人來試探耶穌，請他顯個來自天上的神蹟給他們看。

16:2 耶穌回答他們：「傍晚天發紅，你們就說：『明日天晴。』

16:3 早晨天色又紅又暗，你們就說：『今日有風雨。』你們知道分辨天上的氣象，倒不能分辨這個時代的神蹟[a]。

16:4 邪惡淫亂的世代求看神蹟，除了約拿的神蹟以外，再沒有神蹟給他們看了。」於是耶穌離開他們走了。

【默想】

今天的經文又是另一則對耶穌的挑戰。法利賽人和撒都該人要求耶穌顯一個來自天上的神蹟，這並非單純的試探，顯然他們想依據申命記十三章 1-3 節、十八章 15-22 節等經文，要求耶穌以神蹟奇事證明祂是先知。然而，耶穌向來不會以神蹟來證明自己，因為對於不信的人而言，再多的神蹟也無法使他們相信。其實，他們當中已經有熟悉的「約拿的神蹟」了——約拿的神蹟不僅是他能在魚腹中度過三日，更在於他那個時代，尼尼微城全城悔改的神蹟。尼尼微人並沒有經歷什麼顯赫的神蹟，就接受了先知的信息；反觀法利賽人和撒都該人窺視了耶穌這麼久，竟然還是不信。耶穌對他們已無話可說，便離開了。請想想，我們現在傳福音最大的挑戰是什麼？是宣講的內容？是生活是否有見證？還是其他層面？每個時代總有堅持不信的人，你遇到過嗎？

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 16 章 4 節

邪惡淫亂的世代求看神蹟，除了約拿的神蹟以外，再沒有神蹟給他們看了。」於是耶穌離開他們走了。

[a] [16.3]有古卷沒有「傍晚…神蹟」。

聖靈降臨節後第十一主日 (8/9) **(合時儀文 14 常年期 19 － 半連續)**

創世記 37 章 1-4,12-28 節　約瑟被他的兄弟賣掉

【經文】

37:1 雅各住在迦南地，就是他父親寄居的地。

37:2 這是雅各的事蹟。約瑟十七歲與他哥哥們一同牧羊。他是個少年，與他父親的妾辟拉和悉帕的兒子們常在一起。約瑟把他們的惡行報給父親。

37:3 以色列愛約瑟過於其他的兒子，因為約瑟是他年老生的；他給約瑟做了一件長袍[a]。

37:4 哥哥們見父親愛約瑟過於他們，就恨約瑟，不與他說友善的話。

37:12 約瑟的哥哥們到示劍去放他們父親的羊。

37:13 以色列對約瑟說：「你哥哥們不是在示劍放羊嗎？來，我派你到他們那裏去。」約瑟對他說：「我在這裏。」

37:14 以色列對他說：「你去看看你哥哥們是否平安，羊羣是否平安，再回來告訴我。」於是他派約瑟出希伯崙谷，約瑟就往示劍去了。

37:15 有人遇見他，看哪，他在田野走迷了路。那人問他說：「你找甚麼？」

37:16 他說：「我找我的哥哥們，請告訴我，他們在哪裏放羊。」

37:17 那人說：「他們已經離開這裏走了，我聽見他們說：『我們往多坍去。』」約瑟就去追哥哥們，在多坍找到了他們。

37:18 他們遠遠看見他，趁他還沒有走近他們，就圖謀要殺死他。

37:19 他們彼此說：「看哪！那做夢的來了。

37:20 現在，來吧！我們把他殺了，丟在一個坑裏，就說有惡獸把他吃了。我們且看他的夢將來怎麼樣。」

37:21 呂便聽見了，要救約瑟脫離他們的手，說：「我們不可害他的性命。」

37:22 呂便又對他們說：「不可流他的血，可以把他丟在這曠野的坑裏，不可下手害他。」呂便要救他脫離他們的手，把他還給他父親。

37:23 約瑟到了他哥哥們那裏，他們就剝去他的外衣，就是他身上那件長袍。

37:24 他們抓住他，把他丟在坑裏。那坑是空的，裏頭沒有水。

37:25 他們坐下吃飯，舉目觀看，看哪，有一羣以實瑪利人從基列來，用駱駝馱着香料、乳香、沒藥，要帶下埃及去。

37:26 猶大對他的兄弟們說：「我們殺我們的弟弟，遮掩他的血有甚麼好處呢？

37:27 來，我們把他賣給以實瑪利人，不要下手害他，因為他是我們的弟弟，我

[a] [37.3]「長袍」：七十士譯本和其他古譯本是「彩衣」；下同。

們的骨肉。」他的兄弟們就聽從了他。

37:28 那時，有些米甸的商人從那裏經過，就把約瑟從坑裏拉上來。他們以二十塊銀子把約瑟賣給以實瑪利人，他們就把約瑟帶到埃及去了。

【默想】

今天經文敘述了約瑟人生重要的轉捩點：他被兄長們出賣了。這兩天的經文已預示了今日事件的種子：雅各對兒子的偏心，引發了兄長們的嫉妒；約瑟個性上的「單純」，更造成兄長們將扭曲的心態化作加害的行動。好在呂便及猶大的勸阻，使得他不至於被直接殺害。雖然被賣為奴，但終究留下一條性命，使故事得以延續。上主藉著這個痛苦的經歷，將約瑟「送到」埃及，為將來的「拯救」行動鋪路。過程雖痛苦，結局卻是美好，這是否使你對人生的種種際遇有新的想像呢？

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 37 章 28 節

那時，有些米甸的商人從那裏經過，就把約瑟從坑裏拉上來。他們以二十塊銀子把約瑟賣給以實瑪利人，他們就把約瑟帶到埃及去了。

詩篇 105 篇 1-6,16-22,45b 節　記念約瑟

【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。

105:5-6 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。

105:16 他命饑荒降在那地，斷絕日用的糧食[a]，

105:17 在他們以先差遣一個人前往，約瑟被賣為奴。

105:18 人用腳鐐傷他的腳，他被鐵的項鏈捆鎖。

105:19 耶和華的話試煉他，直等所說的應驗了。

105:20 王差人將他解開，治理萬民的把他釋放，

105:21 立他為王家之主，掌管他一切所有的，

105:22 使他隨意捆綁他的臣宰，將智慧教導他的長老。

[a] [105.16]「糧食」：原文直譯「糧食的杖」。

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 10 章 5-15 節　信心的道

【經文】

10:5 論到出於律法的義，摩西寫着：「行這些事的人，就必因此得生。」

10:6 但出於信的義卻如此說：「你不要心裏說：誰要升到天上去呢？(就是說，把基督領下來。)

10:7 或說：誰要下到陰間去呢？(就是說，把基督從死人中領上來。)」

10:8 他到底怎麼說呢？「這話語就離你近，就在你口中，在你心裏，」(就是說，我們傳揚所信的話語。)

10:9 你若口裏宣認耶穌為主，心裏信上帝叫他從死人中復活，就必得救。

10:10 因為，人心裏信就可以稱義，口裏宣認就可以得救。

10:11 經上說：「凡信靠他的人必不蒙羞。」

10:12 猶太人和希臘人並沒有分別，因為人人都有同一位主，他也厚待求告他的每一個人。

10:13 因為「凡求告主名的就必得救」。

10:14 然而，人未曾信他，怎能求告他呢？未曾聽見他，怎能信他呢？沒有傳道的，怎能聽見呢？

10:15 若沒有奉差遣，怎能傳道呢？如經上所記：「報福音、傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美！」

【默想】

今天羅馬書的經文，主要是接續說明十章 4 節：「律法的總結就是基督，使所有信他的人都得著義」。總結（希臘文 *telos*）在此處也可譯為「目標」，意即律法的目標是為基督作見證，因此「只有在基督裏的人，才能成就律法」。經文開頭，保羅引用申命記三十章 12-14 節：「不是在天上，使你說：『誰為我們上天去取來給我們，使我們聽了可以遵行呢？』也不是在海的那邊，使你說：『誰為我們渡海到另一邊，去取來給我們，使我們聽了可以遵行呢？』因這話離你很近，就在你口中，在你心裏，使你可以遵行。」說明律法其實離我們不遠，就在我們的口中、心裏。接著，保羅引用了利未記十八章 5 節，其大意為：遵行律法，就必因此得生。這一切與羅馬書的主要信息相呼應——保羅並沒有否定律法，但認為

人靠自己無法達到律法的標準（義）；然而律法的目標既然是基督，真要遵行律法的人，必會相信耶穌，並藉著基督所差派的聖靈在心裏動工，使我們能靠著聖靈，活出律法的標準。順著這個說法，有人傳、就會有人信；信的人會在心裏相信基督復活、口裏承認基督是主，以祂為我們生活最核心的價值與力量，這樣我們就能得救。請循此經文反省：我們是否真心地口裏承認基督是主，並確認生命的主權歸屬於祂？我們是否真誠地接納上主在基督裏，因復活所賜下的「禮物」，及那復活生命的動力？

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 10 章 9-10 節

你若口裏宣認耶穌為主，心裏信上帝叫他從死人中復活，就必得救。因為，人心裏信就可以稱義，口裏宣認就可以得救。

馬太福音 14 章 22-33 節　耶穌走在海面上

【經文】

14:22 （可 6:45-52 約 6:15-21)耶穌隨即催門徒上船，先渡到對岸，等他叫眾人散去。
14:23 疏散了眾人以後，他獨自上山去禱告。到了晚上，只有他一人在那裏。
14:24 那時船已離岸好幾里[a]，因風不順，被浪顛簸。
14:25 天快亮的時候，耶穌在海面上走，往門徒那裏去。
14:26 但門徒看見他在海面上走，就驚慌了，說：「是個鬼怪！」他們害怕得喊叫起來。
14:27 耶穌連忙對他們說：「放心！是我，不要怕！」
14:28 彼得回答他說：「主啊，如果是你，請叫我從水面上走到你那裏去。」
14:29 耶穌說：「你來吧！」彼得就從船上下去，在水面上走，往耶穌那裏去；
14:30 只因見風很強[b]，害怕起來，將要沉下去，就喊着說：「主啊，救我！」
14:31 耶穌立刻伸手拉住他，說：「你這小信的人哪，為甚麼疑惑呢？」
14:32 他們一上船，風就停了。
14:33 在船上的人都拜他，說：「你真是上帝的兒子。」

[a] [14.24]「里」：原文是「斯他迪」，古希臘長度單位；參「度量衡表」；「已離岸好幾里」：有古卷是「正在海中」。

[b] [14.30]「風很強」：有古卷沒有「很強」；另有古卷是「風勢非常猛烈」。

【默想】

今天的經文與上一個主日馬太福音有關餵飽五千人的敘述，有著相同的功能：福音書作者讓讀者直接明白，彌賽亞不只是「形而上」的救主，祂更直接關乎我們當下的需要。無論是在曠野中飢腸轆轆、在現實生活中匱乏，抑或是在風浪中受驚、活在恐懼之下的人們，彌賽亞都不會忽略他們的需要，且有能力伸出援手。今天彼得的經歷，也是我們信徒的寫照：面對困難，我們受到周圍環境影響，使得「我們信，但信不足」。即便如此，上主在基督裏仍顧念我們的軟弱，伸手「拉住」我們。你是否也曾像經歷過基督拯救的人一樣，不約而同地敬拜祂，並說：「你真是上帝的兒子」？

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 29-31 節

耶穌說：「你來吧！」彼得就從船上下去，在水面上走，往耶穌那裏去；只因見風很強，害怕起來，將要沉下去，就喊着說：「主啊，救我！」耶穌立刻伸手拉住他，說：「你這小信的人哪，為甚麼疑惑呢？」

☼ 星期六 (8/8)

☼ 星期日 (8/9)

本週小組討論

鄭沂珊 / 撰

一、破碎蒙恩，更新前程

雅各在雅博渡口與神摔跤，雖然瘸腿，卻得著新的名字與新的生命（創 32:22-31）；面對哥哥以掃前，他先學會向神降服（創 32:3-21），也在回顧拉班的欺壓中，看見神一路的保守（創 31:22-42）。保羅同樣為骨肉之親憂傷，盼望以色列人認識神的救恩(羅 9:1-5); 以賽亞則宣告，上帝按名呼召祂的百姓，使他們不再懼怕(賽 43:1-7)。真正的更新，不是環境改變，而是生命先被神改變。

- 當我面對人生的危機、失敗或懼怕時，是否願意像雅各一樣，先與神相遇、讓神改變自己，而不是只求神改變環境？我是否相信，上帝早已按我的名呼召我、看顧我，並願意像保羅一樣，因著神的救恩而為未信的人持續代求？

二、領受恩糧，活出榮光

耶穌憐憫飢餓的群眾，以五餅二魚、七個餅餵飽眾人（太 14:13-21；15:32-39），顯明祂不僅供應身體的需要，更要人成為分享恩典的人。五旬節後的教會也因領受福音，同心聚集、彼此分享、凡物公用，使眾民看見神的榮耀（徒 2:37-47）。保羅渴望將福音傳給萬民（羅 1:8-15），而庇哩亞信徒天天考察聖經，亞波羅也在真道上繼續受教、放膽傳講基督(徒 17:10-15；18:24-28)。領受恩典的人，也當活出恩典的生命。

- 我是否只停留在領受神恩典，而沒有像初代教會一樣，以愛心、分享和團契見證基督？我是否願意像庇哩亞人渴慕真道，又像亞波羅謙卑受教、勇敢見證，使自己成為神供應他人的器皿？

三、分辨異象，堅守信仰

約瑟從神領受異夢，雖不被家人理解，卻揭開神救贖計畫的序幕（創 37:5-11）；以掃雖昌盛，卻未承受立約的應許（創 36:1-8），雅各一家則承接神的救恩歷史（創 35:22b-29）。耶穌責備法利賽人只會分辨天象，卻不能辨識彌賽亞來臨的記號（太 16:1-4）。真正屬神的人，不是追求神蹟奇事，而是能在神的話語中辨明祂的心意，忠心跟隨祂。

- 我是否像法利賽人般只期待神蹟與外在憑據，卻忽略了神早已藉著祂的話語向我說話？面對神所賜的異象與呼召，我是否願意耐心等候、忠心持守，即使一時不被人理解？我的人生追求，是屬世的成功，還是神永恆的應許？

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