2026

馬太年

甲年

甲年聖靈降臨節後第十一主日至聖靈降臨節後第十二主日

禱告

聖經

每日3讀3禱

2026.8.9－8.16

P14O19－P15O20 (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？

---

[a] [37.3]「長袍」：七十士譯本和其他古譯本是「彩衣」；下同。

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，使得約瑟不至於被直接殺害。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。

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。」

[a] [105.16]「糧食」：原文直譯「糧食的杖」。

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。」

【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」？

---

[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」。

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？」

回應聖靈降臨節後第十一主日 (合時儀文 14 常年期 19 － 半連續)

星期一 (8/10)

創世記 37 章 29-36 節　雅各為失去約瑟悲哀

【經文】

37:29 呂便回到坑旁，看哪，約瑟不在坑裏，就撕裂自己的衣服，

37:30 回到他兄弟們那裏，說：「孩子不在了。我往哪裏去才好呢？」

37:31 於是，他們宰了一隻公山羊，拿了約瑟的那件外衣染上了血，

37:32 派人把長袍送到他們的父親那裏，說：「我們發現這個，請認一認，是不是你兒子的外衣？」

37:33 他認出來，就說：「這是我兒子的外衣，惡獸把他吃了，約瑟一定被撕碎了！」

37:34 雅各就撕裂衣服，腰間圍上麻布，為他兒子哀傷了多日。

37:35 他的兒女都起來安慰他，他卻不肯受安慰，說：「我必哀傷着下陰間，到我兒子那裏。」約瑟的父親就為他哀哭。

37:36 米甸人把約瑟賣到埃及，給法老的官員，就是護衛長波提乏。

【默想】

今天的經文說明約瑟如何到達埃及的第一站，也就是護衛長波提乏的家中。這故事敘述了一個巴勒斯坦普通家族中被溺愛的小兒子，如何登上世界歷史的舞台，並參與上主一個特別的拯救計畫。在這計畫裏，不但他的家人，連埃及人民也得以脫離飢荒的危機。更有甚者，在這一切的背後還有更偉大的一面，是關乎人類命運的救贖計畫。在這個故事中，約瑟的兄弟們不知道他們因嫉妒帶來的惡行，怎會轉化成一個善的結局；呂便不知道他試圖阻擋弟弟們殺害約瑟的緩兵之計——將約瑟暫時放在坑中，這一舉動將要拯救多少人；哀傷中的雅各，作夢也想不到有生之年還有機會與約瑟相見。一宿的眼淚，終會在某個清晨轉為歡呼。約瑟也不解當時單純的人生，何以突然變得醜陋及複雜，但這一切竟然有出人意

外的平安。我們往往不能為當下所處的情境，斬釘截鐵地蓋棺論定，殊不知上主總會用祂的方式，將我們擺在祂計畫中某個特定的位置上。請回想一下，上主是如何讓你站在今天的位置上的？祂是透過怎樣的方式或際遇，使你走到這裏？此外，你如何看待你現在所處的景況？這與你人生將來的任務有何關聯？

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 36 節

米甸人把約瑟賣到埃及，給法老的官員，就是護衛長波提乏。

詩篇 28 篇　上帝聽見我的請求

【經文】

28:1 耶和華啊，我要求告你！我的磐石啊，求你不要向我緘默！倘若你向我閉口，我就如下入地府的人一樣。

28:2 我呼求你，向你至聖所舉手的時候，求你垂聽我懇求的聲音！

28:3 不要把我和壞人並作惡的一同除掉；他們跟鄰舍說平安，心裏卻是奸惡。

28:4 求你按着他們所做的，按他們的惡行對待他們；求你照着他們手所做的對待他們，將他們應得的報應加給他們。

28:5 他們既然不尊重耶和華的作為，也不尊重他手所做的，耶和華就必毀壞他們，不建立他們。

28:6 耶和華是應當稱頌的，因為他聽了我懇求的聲音。

28:7 耶和華是我的力量，是我的盾牌，我心裏倚靠他就得幫助。我心中歡樂，我要用詩歌稱謝他。

28:8 耶和華是他百姓的力量，又是他受膏者得救的保障。

28:9 求你拯救你的百姓，賜福給你的產業；求你牧養他們，扶持他們，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)

彼得後書 2 章 4-10 節　上帝審判與拯救

【經文】

2:4 既然上帝沒有寬容犯了罪的天使，反而把他們丟在地獄裏，囚禁在幽暗中等候審判；

2:5 既然上帝也沒有寬容上古的世界，曾叫洪水臨到那不敬虔的世界，只保護了報公義信息的挪亞一家八口；

2:6 既然上帝判決了所多瑪和蛾摩拉，將二城傾覆[a]，焚燒成灰，作為後世不敬虔人的鑒戒，

2:7 只搭救了那常為惡人的淫蕩憂傷的義人羅得－

2:8 因為那義人住在他們當中，他正義的心因天天看見和聽見他們不法的事而傷痛；

2:9 那麼，主知道搭救敬虔的人脫離試煉，把不義的人留在懲罰之下等候審判的日子，

2:10 尤其那些隨從肉體、放縱污穢的情慾、藐視主的權威的人更是如此。他們膽大任性，無懼地毀謗眾尊榮者；

【默想】

今天的經文提到上主對狂妄之人的懲罰，以及在審判中的拯救。一如猶大書第 5-7 節，彼得引用了過去三個受罰的例子：第一個是「犯了罪的天使」，牠們被丟在地獄的最底層，因為經文中「地獄」一詞用的是希臘文地獄最深處之意。關於這段歷史的典故，聖經記載不多，僅能聯想到創世記第六章提到的「上帝的兒子們」與人間女子犯罪的典故；第二個例子是挪亞時代，洪水幾乎毀滅了當時的世界，但主仍救出了挪亞一家；第三個例子是「所多瑪、蛾摩拉」這兩個罪惡滿盈的城市，她們最終傾覆，但主卻救出了羅得及其家人。第一個例子的資料不足，難以釐清作者所指;但後兩個例子皆指向處於惡貫滿盈時代的人們。所謂「惡貫滿盈」，是指整個時代的風氣皆隨從肉體與情慾而行，沒有任何力量能規範個人的私慾。人們往往以捍衛個人權利為名，罔顧社會弱勢者的權益，任由制度剝削他們。生活在這種氛圍下的人，「天天看見和聽見他們不法的事而傷痛」，最終自己也變得剛硬起來——因為若不冷漠，便無以生存。於是，在社會中想成為義人竟變得不可能。這樣的社會在全然失控前，必然會招致上主大規模的審判與懲罰。有時靈修與默想的目的並非逃避世界，而是為了更清楚地看見世界的真相與所處的危

[a] [2.6]有古卷沒有「傾覆」。

機。正確的靈修與默觀態度是：在尋求上主時、在審判之前，反思我們該如何活在祂的旨意中。你的祈禱生活是否將你帶向更高的視野，看見世界的本相，以及你生存的意義與使命？

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）

彼得後書 2 章 9-10 節

那麼，主知道搭救敬虔的人脫離試煉，把不義的人留在懲罰之下等候審判的日子，尤其那些隨從肉體、放縱污穢的情慾、藐視主的權威的人更是如此。他們膽大任性，無懼地毀謗眾尊榮者。

☼ 星期日 (8/9)

☼ 星期一 (8/10)

星期二 (8/11)

創世記 39 章 1-23 節　波提乏買下約瑟

【經文】

39:1 約瑟被帶下埃及去。有一個埃及人波提乏，是法老的官員，是護衛長，他從那些帶約瑟下來的以實瑪利人手中把約瑟買了去。

39:2 約瑟在他埃及主人的家中，耶和華與他同在，他是一個通達的人。

39:3 他主人見耶和華與他同在，又見耶和華使他手裏所辦的事都順利，

39:4 約瑟就在主人眼前蒙恩，伺候他主人，主人派他管理家務，把一切所有的都交在他手裏。

39:5 自從主人派約瑟管理家務和他一切所有的，耶和華就因約瑟的緣故賜福給那埃及人的家；凡家裏和田間一切所有的，都蒙耶和華賜福。

39:6 波提乏把他一切所有的都交在約瑟手中，除了自己所吃的食物，其他的事一概不知。約瑟英俊健美。

39:7 這些事以後，約瑟主人的妻子以目送情給約瑟，說：「你與我同寢吧！」

39:8 約瑟拒絕，對他主人的妻子說：「看哪，一切家務我主人一概不知，他把所有的都交在我手裏。

39:9 在這家裏沒有人比我更大，除你以外，他也沒有留下一樣不交給我，因為你是他的妻子。我怎能行這麼大的惡，得罪上帝呢？」

39:10 她天天這樣對約瑟說，約瑟卻不聽從她，不與她同寢，也不和她在一起。

39:11 有一天，約瑟進屋裏去辦事，家裏沒有一個人在那屋子裏，

39:12 婦人就拉住他的衣服，說：「你與我同寢吧！」約瑟把衣服留在她手裏，逃出外面去了。

39:13 婦人看見約瑟把衣服留在她手裏逃到外面，

39:14 就叫了家裏的人來，對他們說：「看，他帶了一個希伯來人到我們這裏戲弄我們。他到我這裏來，要與我同寢，我就大聲喊叫。

39:15 他聽見我放聲大喊，就把他的衣服留在我這裏，逃出外面去了。」

39:16 婦人把約瑟的衣服放在身邊，直到他主人回家，

39:17 就用這樣的話對他說：「你帶到我們這裏來的那希伯來僕人進來要調戲我，

39:18 我放聲大喊，他就把衣服留在我身邊，逃到外面。」

39:19 主人聽見他妻子對他說的話，說：「你的僕人就是這樣對待我」，就非常生氣。

39:20 約瑟的主人把他抓起來，關在監獄裏，就是王的囚犯被關的地方。於是約瑟在那裏坐牢。

39:21 但耶和華與約瑟同在，向他施恩，使他在監獄長的眼前蒙恩。

39:22 監獄長就把監獄裏所有的囚犯都交在約瑟手下；在那裏的一切事都由他處理。

39:23 任何交在約瑟手中的事，監獄長一概不察，因為耶和華與約瑟同在，耶和華使他所做的都順利。

【默想】

今天的經文記載了約瑟從埃及的第一站（護衛長的家）到第二站（埃及的監獄）的過程。經文中出現了幾個關鍵詞：「耶和華與約瑟同在」、「他是通達人」、「他所做的都順利」、「一切事都由他處理」（或「把一切都交給他」），以及「我怎能行這麼大的惡，得罪上帝呢？」總的來說，他住在埃及高官的家，做事極有成效，被形容為「通達人」，英文新修訂標準版聖經（NRSV）譯作「成功的人」（successful man），他經手的事都順利亨通。無論在高官家或是監獄，因為他值得信任，所以上司都不約而同地讓他「總管」一切；他總能將事務處理得井井有條，讓上司無須操心。他之所以有這樣的能耐，並非因為受過管理訓練或經驗豐富，主要是因為「上主與他同在」，或者說，與他同在的那一位，正是讓世界井井有條的上主。在他處事上，人們清楚感受到上主與他同在，他是蒙恩的人。這份同在感也反映在他回應女主人的引誘時所說的：「我怎能行這麼大的惡，得罪上帝呢？」他深切地明白，治理的力量來自這位「聖潔」的上主。他不因居高位、握有權柄就混亂上主的「秩序」。他即便在有限的自由下，無論身為家奴或淪為獄囚，都一貫地做見證，讓人認出他有一種力量，能維持治理的智慧與聖潔的秩序。你如何看待約瑟這樣一個人呢？他一方面在靈性上與上主有親近的關係，一方面處事又有明顯的成效，更在道德上堅持聖潔，對所託付的事或人表現出高度忠心。這一掃我們對於「屬靈的人」只會喊口號、行政卻一塌糊塗的刻板印象。你認為信仰群體中的「受託者」（或管家），應該具備什麼樣的表現呢？

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 39 章 2-4 節

約瑟在他埃及主人的家中，耶和華與他同在，他是一個通達的人。他主人見耶和華與他同在，又見耶和華使他手裏所辦的事都順利，約瑟就在主人眼前蒙恩，伺候他主人，主人派他管理家務，把一切所有的都交在他手裏。

詩篇 28 篇　上帝聽見我的請求

【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 14-29 節　上帝的憤怒、上帝的憐憫

【經文】

9:14 這樣，我們要怎麼說呢？難道上帝有甚麼不義嗎？絕對沒有！

9:15 因他對摩西說：「我要憐憫誰就憐憫誰，要恩待誰就恩待誰。」

9:16 由此看來，這不靠人的意願，也不靠人的努力，只靠上帝的憐憫。

9:17 因為經上有話對法老說：「我將你興起來，特要在你身上彰顯我的權能，為要使我的名傳遍全地。」

9:18 由此看來，上帝要憐憫誰就憐憫誰，要使誰剛硬就使誰剛硬。

9:19 這樣，你會對我說：「那麼，他為甚麼還指責人呢？有誰能抗拒他的旨意呢？」

9:20 你這個人哪，你是誰，竟敢向上帝頂嘴呢？受造之物豈會對造他的說：「你為甚麼把我造成這樣呢？」

9:21 難道陶匠沒有權從一團泥裏拿一塊做成貴重的器皿，又拿一塊做成卑賤的器皿嗎？

9:22 倘若上帝要顯明他的憤怒，彰顯他的權能，難道不可多多忍耐寬容那應受憤怒、預備遭毀滅的器皿嗎？

9:23 這是為了要把他豐盛的榮耀彰顯在那蒙憐憫、早預備得榮耀的器皿上。

9:24 這器皿也就是我們這些蒙上帝所召的，不但是從猶太人中，也是從外邦人中召來的。

9:25 正如上帝在《何西阿書》上說：「那本來不是我子民的，我要稱為『我的子民』；本來不是蒙愛的，我要稱為『蒙愛的』。

9:26 從前在甚麼地方對他們說：你們不是我的子民，將來就在那裏稱他們為『永生上帝的兒子』。」

9:27 關於以色列人，以賽亞喊着：「雖然以色列人多如海沙，得救的將是剩下的餘數，

9:28 因為主要在地上施行他的話，徹底而又迅速。」

9:29 又如以賽亞先前說過：「若不是萬軍之主給我們存留餘種，我們早已變成所多瑪，像蛾摩拉一樣了。」

【默想】

在上週連續的書信日課中，我們看到保羅在第八章結束前，已完整論述了「因信稱義」的道理；從第九章開始，保羅處理了以色列在恩典中的地位：在因信稱義的恩典觀下，難道上主廢除了昔日對以色列的應許嗎？因此，第九章至十一章是保羅針對此主題及其延伸課題的完整論述。保羅作為向外邦人傳福音的使徒，看到「骨肉之親」的以色列人拒絕福音，感到非常不捨（九章 1-5 節）。今天的經文探討揀選的問題。保羅引用瑪拉基書一章 2-3 節，以「雅各是我所愛的，以掃是我所惡的」說明上主的選召不在乎人的行為（當時雅各與以掃尚在母腹中，未有行善或行惡之別）。關鍵在於上主的「憐憫」——事實上，在第 14-23 節中，「憐憫」一詞共出現了四次。因著憐憫，上主恩典的領域並未縮小，反而得以擴張。被選召的不僅是猶太人，也包括外邦人。正如出埃及記三十三章 19 節中，主對摩西所言：「我要憐憫誰就憐憫誰，要恩待誰就恩待誰。」既然因憐憫，恩典的範圍得以擴張，人又怎能批評上主「不公平」呢？另一方面，雖然以色列人多如海邊的沙，但得救的僅是「餘數」。然而，「餘數」的觀念同樣源於上主的恩典，為的是讓以色列人的救贖仍存有希望。保羅強調猶太人與外邦人皆有機會得到上主的恩典，這一切皆出於祂的憐憫。誠如第 16 節所言：「這不靠人的意願，也不靠人的努力，只靠上帝的憐憫。」請自我觀照：當談到救恩時，你心中的反應為何？是增加了對恩典的知識，還是對上主的憐憫有了更深的感動？

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）

羅馬書 9 章 14-16 節

這樣，我們要怎麼說呢？難道上帝有甚麼不義嗎？絕對沒有！因他對摩西說：「我要憐憫誰就憐憫誰，要恩待誰就恩待誰。」由此看來，這不靠人的意願，也不靠人的努力，只靠上帝的憐憫。

星期三 (8/12)

創世記 40 章 1-23 節　與約瑟同囚二人的夢

【經文】

40:1 這些事以後，埃及王的司酒長和司膳長得罪了他們的主埃及王。

40:2 法老就對司酒長和司膳長兩個官員發怒，

40:3 把他們關在護衛長府內的監獄裏，就是約瑟被囚的地方。

40:4 護衛長把他們交給約瑟，約瑟就伺候他們。他們被關了一段日子。

40:5 關在監獄裏的這兩個人，就是埃及王的司酒長和司膳長，在同一個晚上各自做了一個夢，每個夢都有自己的解釋。

40:6 到了早晨，約瑟來到他們那裏看他們，看哪，他們很憂愁。

40:7他就問一同關在他主人府內法老的官員，說：「你們今日為甚麼面帶愁容呢？」

40:8 他們對他說：「我們各自做了一個夢，卻沒有人能講解。」約瑟對他們說：「解夢不是出於上帝嗎？請你們把夢告訴我。」

40:9 司酒長就把夢告訴約瑟，對他說：「在我的夢中，看哪，有一棵葡萄樹在我面前，

40:10 樹上有三根枝子。枝子發了芽，開了花，結出串串成熟的葡萄。

40:11 法老的杯在我手中，我就拿葡萄擠在法老的杯裏，把杯遞到他手中。」

40:12 約瑟對他說：「夢的解釋是這樣：三根枝子就是三天；

40:13 三天之內，法老要讓你抬起頭來，叫你官復原職。你仍要遞杯在法老的手中，像先前作他的司酒長一樣。

40:14 但你得福的時候，請你記得我，向我施慈愛，在法老面前提起我，救我出這監牢。

40:15 我實在是從希伯來人之地被拐來的，我在這裏也沒有做過甚麼，好叫他們把我關在牢裏。」

40:16 司膳長見夢解得好，就對約瑟說：「在我夢中，看哪，我頭上頂着三個裝餅的籃子；

40:17最上面的籃子裏有為法老烤的各樣食物，有飛鳥來吃我頭上籃子裏的食物。」

40:18 約瑟說：「夢的解釋是這樣：三個籃子就是三天；

40:19 三天之內，法老要讓你抬起頭來，身首異處，把你掛在木架上，必有飛鳥來吃你身上的肉。」

40:20 到了第三天，正是法老的生日，他為眾臣僕擺設宴席，使司酒長和司膳長從眾臣僕中抬起頭來，

40:21 讓司酒長官復原職，仍舊遞杯在法老手中，
40:22 卻把司膳長掛起來，正如約瑟向他們所講解的。
40:23 然而，司酒長不記得約瑟，竟忘了他。

【默想】

今天的經文從約瑟在獄中的生活，讓我們看到他不僅是個通達且有管理智慧的人，更擁有一項解夢的恩賜。在五經中，特別是在創世記裏，上主與人溝通的方式常是透過化作「使者」(如向亞伯拉罕顯現、與雅各在雅博渡口摔跤的「神人」)或透過「夢」。在現今時代，我們有聖經及聖靈，幫助我們瞭解上帝的旨意，而約瑟的經驗是「解夢的事出於上帝」，顯明夢境亦是來自上帝。我們看到約瑟在獄中生活時，並未掩蓋上主與他同在的證據。獄卒與監獄長都信任他，除了辦事讓人放心，他對於兩位面帶愁容的前高官也主動表達關懷。這兩位高官竟然也願意信任他，與他交談夢境。約瑟從不放棄運用其恩賜的時機，並在生活的每一個層面都活出上主同在的見證；同時，他也把握機會，希望透過將重獲自由的司酒長協助他脫離監牢。你在受困或不順利的時候，如何讓自己不受外在環境影響，而活出上主同在的見證呢？

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 40 章 13-14 節

三天之內，法老要讓你抬起頭來，叫你官復原職。你仍要遞杯在法老的手中，像先前作他的司酒長一樣。但你得福的時候，請你記得我，向我施慈愛，在法老面前提起我，救我出這監牢。

詩篇 28 篇　上帝聽見我的請求

【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 8 章 23-27 節　耶穌平靜了風浪

【經文】

8:23 （可 4:35-41 路 8:22-25）耶穌上了船，門徒跟着他。

8:24 海裏忽然起了猛烈的風暴，以致船幾乎被波浪淹沒，耶穌卻睡着了。

8:25 門徒去叫醒他，說：「主啊，救命啊，我們快沒命啦！」

8:26 耶穌說：「你們這些小信的人哪，為甚麼膽怯呢？」於是他起來，斥責風和海，風和海就大大平靜了。

8:27 眾人驚訝地說：「這是怎樣的一個人？連風和海都聽從他。」

【默想】

今天的經文顯示，即便我們跟從基督、與耶穌同在一條船上，仍可能遇見「猛烈的風暴」。門徒向耶穌求救是對的，但我們還需要學習如何「不膽怯」。在馬太福音中，耶穌慣用對門徒的評價：「你們這些小信的人哪.....」，這的確映照出我們的真實狀況——我們信，但信心尚且不足。我們要彼此提醒，與基督同在時，信心需不斷成長。過去有教父將這段經文比喻為「教會」的處境：雖然有主同在，面對世界的風浪時，仍需充足的信心。過去崇拜常唱的詩歌〈我靈鎮靜〉(Be Still, My Soul) 中有一句：「我靈鎮靜，風浪依舊聆聽，救主當年所發吩咐聲音。」是的，即便身處風浪中，祂平靜風浪的聲音與能力也依舊存在。請問你面對生活衝擊時，在哪一方面覺得自己還「信得不足」？讓我們祈求上主扶持我們的軟弱。

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 8 章 24-26 節

海裏忽然起了猛烈的風暴，以致船幾乎被波浪淹沒，耶穌卻睡着了。門徒去叫醒他，說：「主啊，救命啊，我們快沒命啦！」耶穌說：「你們這些小信的人哪，為甚麼膽怯呢？」於是他起來，斥責風和海，風和海就大大平靜了。

☼ 星期二 (8/11)

☼ 星期三 (8/12)

星期四 (8/13)

創世記 41 章 14-36 節　約瑟為法老解夢

【經文】

41:14 於是法老派人去召約瑟，他們就急忙把他從牢裏提出來。他就剃頭刮臉，換衣服，進到法老面前。

41:15 法老對約瑟說：「我做了一個夢，沒有人能講解。我聽人說，你聽了夢就能講解。」

41:16 約瑟回答法老說：「這不在乎我。上帝必應允法老平安。」

41:17 法老對約瑟說：「在我的夢中，看哪，我站在尼羅河邊，

41:18 看哪，有七頭母牛從尼羅河裏上來，肌肉肥壯，外形俊美，在蘆葦中吃草。

41:19 看哪，隨後又有七頭母牛上來，虛弱，外形很醜陋，肌肉又乾瘦，在埃及全地，我沒有見過這樣醜陋的牛。

41:20 這乾瘦又醜陋的母牛吃了那先前的七頭肥母牛，

41:21 進了肚子以後卻看不出已經進了肚子，那醜陋的長相仍舊和先前一樣。我就醒了。

41:22 我又在夢中觀看，看哪，一株麥桿長了七個穗子，又飽滿又佳美，

41:23 看哪，隨後又長出七個穗子，枯槁，細弱，又被東風吹焦了。

41:24 這些細弱的穗子吞了那七個佳美的穗子。我告訴術士，卻沒有人能為我講解。」

41:25 約瑟對法老說：「法老的夢是同一個。上帝已把要做的事指示法老了。

41:26 七頭好母牛是七年，七個佳美的穗子也是七年，這是同一個夢。

41:27 那隨後上來的七頭乾瘦又醜陋的母牛是七年；那七個空心，被東風吹焦的穗子也一樣，都是七個荒年。

41:28 這就是我對法老所說，上帝已把要做的事顯明給法老了。

41:29 看哪，必有七個大豐年來到埃及全地，

41:30 隨後又有七個荒年，甚至埃及地的人都忘了先前的豐收，這地必被饑荒所滅。

41:31 因為那後來的饑荒非常嚴重，就不覺得這地先前有豐收。

41:32 至於法老兩次做夢，是因為上帝已經確定這事，上帝必速速成就。

41:33 現在，請法老選一個聰明又有智慧的人，委派他治理埃及地。

41:34 請法老這樣做，委派官員治理這地，在七個豐年的期間，徵收埃及地出產的五分之一，

41:35 叫他們聚集未來豐年一切的糧食，積存五穀歸在法老的手下作糧食，儲藏在各城裏。

41:36 這糧食可以為這地作儲備，為了埃及地要來的七個荒年，免得這地被饑荒所滅。」

【默想】

今天的經文是約瑟人生中的一個重要轉捩點。在司酒官出獄兩年後，法老突然作了一個難以理解的夢；在那個時代，帝王對夢境極為重視，周圍都有術士和所謂的智慧人隨侍在側協助解夢，法老如此，但以理時期的巴比倫王也是如此（參但以理書第二章）。因為法老的夢太奇異，無人能解，司酒長這時才想起了在獄中的約瑟。約瑟不但為法老解夢，預示將來要發生的困境，也提出了解決的辦法，這成為約瑟命運的轉機。回想起來，若沒有在獄中幫司酒長解夢的經驗，就不會有此刻；若更往前推想，沒有因拒絕女主人而被關押入監……若沒有被兄長陷害……遠在迦南的約瑟，怎能在法老前解夢呢？這一切看起來就是「萬事互相效力，叫愛上主的人得著益處……」（羅馬書八章 28 節），「上主的意念，高過我們的意念……」（以賽亞書五十五章 8-9 節）。一切彷彿都很巧合，但深思其中，又很合理，這就是約瑟的傳奇生涯。請回想你過往的經歷，上主是如何安排，使你成為今日的你？

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 41 章 32-33 節

至於法老兩次做夢，是因為上帝已經確定這事，上帝必速速成就。現在，請法老選一個聰明又有智慧的人，委派他治理埃及地。

詩篇 133 篇　和睦同居是何等的美

【經文】

133:1 看哪，弟兄和睦同住是何等的善，何等的美！

133:2 這好比那貴重的油澆在亞倫的頭上，流到鬍鬚，又流到他的衣襟；

133:3 又好比黑門的甘露降在錫安山；因為在那裏有耶和華所命定的福，就是永遠的生命。

【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)

啟示錄 15 章 1-4 節　萬國都要敬拜上帝

【經文】

15:1 我看見在天上有另一兆頭，大而且奇，就是七位天使掌管末了的七種災難，因為上帝的烈怒在這七種災難中發盡了。

15:2 我看見彷彿有攙雜火的玻璃海；又看見那些勝了那獸和獸像，以及牠名字的數字的人，都站在玻璃海上，拿着上帝的豎琴。

15:3 他們唱上帝僕人摩西的歌和羔羊的歌，說：「主 - 全能的上帝啊，你的作為又偉大又奇妙！萬國之王啊，你的道路又公義又真實！

15:4 主啊，誰敢不敬畏你，不把榮耀歸於你的名？因為只有你是神聖的。萬民都要來，在你面前敬拜，因你公義的作為已經彰顯了。」那裏來，然後回去了。

【默想】

今天的經文中，約翰在啟示錄提到上主在最後的七個災難，這似乎是上主的怒氣盡在其中，因此這是完整又終極的災難。在此之後，接著就是勝利的頌讚。這一切猶如聯合崇拜中的大合唱，在第四章出現過的「玻璃海」又再次出現了；那是一片水晶之上，恍如晶瑩剔透的聖台。那些勝過「獸」的人——也就是沒有去拜獸或獸的像，以及沒有獸所代表數字的人們（亦即啟示錄十四章 1-4 節所提到的人，共有十四萬四千多人）。他們都要拿著豎琴，一同唱著摩西的歌，也就是他得勝的歌，記載在出埃及記十五章。這些經歷過爭戰而走過來的人，他們頌讚主全能、真實、偉大，以及對上主的敬拜，讓人感到意義非凡；這是因為他們是經歷過、體驗過、走過主耶穌苦難之路，也經歷了祂得勝力量的人。所以由他們唱來當然不同凡響，無須任何領唱或司會去炒熱他們的情緒，他們的歌聲自然彰顯了上主的神聖、公義、偉大及勝利的滋味。當你崇拜時，你是否需要人炒熱氣氛，你才能有感動？還是你的經歷，使你自然地由衷大聲讚美祂？

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）

啟示錄 15 章 3-4 節

他們唱上帝僕人摩西的歌和羔羊的歌，說：「主－全能的上帝啊，你的作為又偉大又奇妙！萬國之王啊，你的道路又公義又真實！主啊，誰敢不敬畏你，不把榮耀歸於你的名？因為只有你是神聖的。萬民都要來，在你面前敬拜，因你公義的作為已經彰顯了。」那裏來，然後回去了。

星期五 (8/14)

創世記 41 章 37-57 節　約瑟興起

【經文】

41:37 這事在法老和他眾臣僕眼中都覺得好。

41:38 法老對臣僕說：「像這樣的人，有上帝的靈在他裏面，我們豈能找得着呢？」

41:39 法老對約瑟說：「上帝既指示你這一切事，就沒有人像你這樣聰明又有智慧。

41:40 你可以治理我的家；我的百姓都必服從你口中的命令。惟獨在寶座上，我比你大。」

41:41 法老又對約瑟說：「看，我委派你治理埃及全地。」

41:42 法老就脫下手上帶印的戒指，戴在約瑟的手上，給他穿上細麻衣，把金鏈戴在他的頸項上，

41:43 又給約瑟坐他的副座車，在他前面有人呼叫說：「跪下[a]。」於是，法老委派他治理埃及全地。

41:44 法老對約瑟說：「我是法老，若沒有你的命令，埃及全地的人都不可擅自辦事[b]。」

41:45 法老給約瑟起名叫撒發那特·巴內亞，又將安城的祭司波提·非拉的女兒亞西納給他為妻。約瑟就出去治理埃及地。

41:46 約瑟在埃及王法老面前侍立的時候年三十歲。約瑟從法老面前出去，巡行埃及全地。

41:47 七個豐年之內，地的出產極其豐盛[c]，

41:48 約瑟聚集埃及地七年一切的糧食，把糧食積存在各城裏，就是把各城周圍田地的糧食都積存在該城裏。

41:49 約瑟積存的五穀很多，如同海邊的沙，無法計算，數也數不清。

41:50 荒年未到以前，安城的祭司波提·非拉的女兒亞西納為約瑟生了兩個兒子。

41:51 約瑟給長子起名叫瑪拿西[d]，因為他說：「上帝使我忘了一切的困苦和我父的全家。」

---

[a] [41.43]「跪下」或譯「讓開」。)。

[b] [41.44]「擅自辦事」: 原文是「動手動腳」。

[c] [41.47]「極其豐盛」: 原文是「一把一把的」。

[d] [41.51]「瑪拿西」意思是「使忘記」。

41:52 他給次子起名叫以法蓮[a]，因為他說：「上帝使我在受苦的地方興盛。」
41:53 埃及地的七個豐年一過，
41:54 七個荒年就來了，正如約瑟所說的。各地都有饑荒，惟獨埃及全地有糧食。
41:55 等到埃及全地也有了饑荒，眾百姓就向法老哀求糧食。法老對所有的埃及人說：「你們到約瑟那裏去，凡他所說的，你們都要做。」
41:56 當時饑荒遍滿了全地，約瑟就開了各處的糧倉[b]，賣糧食給埃及人。埃及地的饑荒非常嚴重。
41:57 各地的人都去埃及，到約瑟那裏買糧食，因為全地的饑荒非常嚴重。

【默想】

今天的經文敘述了約瑟得到法老的任命，成為埃及宰相，治理全埃及。法老賜他新的名字，也幫助他成家立室，娶了埃及貴族、祭司的女兒為妻。然而，賞賜大責任也大；他按照上主在法老夢中的指示，將七年的豐收所得作了妥善的儲存，又在七個荒年中，實行有效的分配。雖然這不過是大原則，一切看來似乎很容易，其實真正的過程卻是十分辛勞的。要如何運用法老所授與的權威？大量的收成要如何有效儲存？荒年時如何有秩序地分配，使人民不致惶恐而生亂？最後如何有效地解決這豐收、飢荒交替，大起大落的時期，每一個環節都不能出錯。這就是約瑟的能幹之處，也是上主給他的恩賜所使然。過去他的人格特質、管理長才、行政能力、忠心廉潔的生活、不偏激的個性，以及累積了人們對他的信任等等，都讓他能夠處身在這樣一個特別的時代，成為上主拯救計畫的器皿。你覺得在現今時代服事主的人應該要有什麼樣的「人格特質」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 41 章 53-55 節

埃及地的七個豐年一過，七個荒年就來了，正如約瑟所說的。各地都有饑荒，惟獨埃及全地有糧食。等到埃及全地也有了饑荒，眾百姓就向法老哀求糧食。法老對所有的埃及人說：「你們到約瑟那裏去，凡他所說的，你們都要做。」

[a] [41.52]「以法蓮」意思是「興盛」。

[b] [41.56]「各處的糧倉」是根據七十士譯本和其他古譯本；原文是「所有在它們裏面的」。

詩篇 133 篇　和睦同居是何等的美

【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 14 章 19-28 節　開了外邦人信道的門

【經文】

14:19 但有些猶太人，從安提阿和以哥念來，挑唆眾人，並且用石頭打保羅，以為他死了，就把他拖到城外。

14:20 當門徒圍着他的時候，他站了起來，走進城去。第二天，保羅同巴拿巴往特庇去。

14:21 保羅和巴拿巴對那城裏的人傳了福音，使好些人成為門徒後，又回路司得、以哥念、安提阿去，

14:22 堅固門徒的心，勸他們持守他們的信仰，說：「我們進入上帝的國，必須經歷許多艱難。」

14:23 二人在各教會中選立了長老，禁食禱告後，把他們交託給他們所信的主。

14:24 二人經過彼西底來到旁非利亞，

14:25 在別加講了道，就下亞大利去，

14:26 從那裏坐船回安提阿去。當初，眾人就在這地方，把他們交託在上帝的恩典中，要完成現在所做的工。

14:27 他們一到那裏，就聚集了會眾，述說上帝藉他們所行的一切事，並且上帝怎樣為外邦人開了信道的門。

14:28 二人在那裏同門徒住了一段日子。

【默想】

今天短短的經文，道出了當年使徒與初期教會在宣教時的艱難，與不屈不撓的精神，這幅圖像也是他們所遭遇種種艱難的縮影。我們今日很難想像保羅與巴拿巴，在被石頭打得幾乎死去昏厥之後，一醒過來竟然還能立即昂首入城，繼續傳福音的工作，到底是什麼樣的力量驅使他們如此迫切地宣教？然而他們所受的苦難，卻使得福音接著在路司得、以哥念、安提阿等地開花結果，並且建立了教會。教會從一開始，就往往是宣教士們以血淚所建立的。先賢之信今日仍然持續鼓舞著我們，請想想我們今日為福音作過什麼樣的犧牲？

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 14 章 21-22 節

保羅和巴拿巴對那城裏的人傳了福音，使好些人成為門徒後，又回路司得、以哥念、安提阿去，堅固門徒的心，勸他們持守他們的信仰，說：「我們進入上帝的國，必須經歷許多艱難。」

☼ 星期四 (8/13)

☼ 星期五 (8/14)

星期六 (8/15)

創世記 42 章 1-28 節　約瑟的兄弟來到埃及

【經文】

42:1 雅各見埃及有糧，就對兒子們說：「你們為甚麼彼此對看呢？」

42:2 他又說：「看哪，我聽見埃及有糧，你們可以下到那裏，從那裏為我們買些糧來，我們就可以存活，不至於死。」

42:3 於是，約瑟的十個哥哥都下去，到埃及買糧食。

42:4 至於約瑟的弟弟便雅憫，雅各沒有派他和哥哥們同去，因為雅各說：「恐怕他遭難。」

42:5 以色列的兒子們來了，在前來的人當中，為要買糧食，因為迦南地也有饑荒。

42:6 當時在埃及地掌權的人是約瑟，賣糧給各地眾百姓的就是他。約瑟的哥哥們來了，臉伏於地，向他下拜。

42:7 約瑟看見他哥哥們，就認出他們，卻對他們裝作陌生人，向他們說嚴厲的話，對他們說：「你們從哪裏來？」他們說：「我們從迦南地來買糧。」

42:8 約瑟認得他哥哥們，他們卻不認得他。

42:9 約瑟想起從前所做的那兩個夢，就對他們說：「你們是奸細，你們來是要窺探這地的虛實。」

42:10 他們對他說：「我主啊，不是的，僕人們是來買糧的。

42:11 我們都是同一個人的兒子，我們是誠實的人。僕人們並不是奸細。」

42:12 約瑟對他們說：「不，你們一定是窺探這地的虛實來的。」

42:13 他們說：「僕人們本是兄弟十二人，我們都是迦南地同一個人的兒子。看哪，最小的今日在我們父親那裏，有一個不在了。」

42:14 約瑟對他們說：「我剛才對你們說過了，你們是奸細！

42:15 我指着法老的性命起誓，若是你們最小的弟弟不到這裏來，你們就不可以離開這裏；這樣你們就可以證實自己了。

42:16 要派你們當中的一個人去，把你們的弟弟帶來。至於你們，都要關在這裏，好證實你們的話是不是真的。若不是，我指着法老的性命起誓，你們一定是奸細。」

42:17 於是約瑟把他們一起都關在監裏三天。

42:18 第三天，約瑟對他們說：「我是敬畏上帝的，你們這麼做就可以活。

42:19 如果你們是誠實的人，留你們兄弟中的一個關在監牢裏，你們帶糧食回去，救你們家的饑荒，

42:20 再把你們最小的弟弟帶到我這裏來。如此，你們的話就是真的了，你們也不至於死。」他們就照樣做了。

42:21 他們彼此說：「我們在弟弟身上實在犯了罪。他哀求我們的時候，我們看見他的痛苦，卻不肯聽，所以這場苦難臨到我們。」

42:22 呂便回答他們說：「我不是對你們說過，不可傷害那孩子嗎？只是你們不肯聽，看哪，他的血在追討了。」

42:23 他們不知道約瑟在聽，因為在他們之間有傳譯官。

42:24 約瑟轉身離開他們，哭了一場，又回來對他們說話，就從他們中間抓了西緬，在他們眼前捆綁他。

42:25 約瑟吩咐人把他們的器皿裝滿糧食，把各人的銀子退還在各人的袋裏，又給他們路上需用的食物。人就為他們這樣做了。

42:26 他們把糧食馱在驢上，離開那裏去了。

42:27 到了住宿的地方，有一個人打開袋子，要拿飼料餵驢，就看見自己的銀子，看哪，仍在袋口上。

42:28 他對兄弟們說：「我的銀子退回來了，看哪，還在我袋子裏！」他們戰戰兢兢，心都快跳出來了，彼此說：「上帝向我們做的是甚麼呢？」

【默想】

今天的經文敘述了約瑟被出賣多年之後，終於和兄長們見面了。因為兄長們沒有認出約瑟，所以約瑟也趁此機會設法瞭解一下家中的近況，包括小弟便雅憫是否安好，還是也和他一樣遇害了……。當他知道父親仍健在，弟弟也還在父親身邊，於是設計讓他們把弟弟帶過來。在這個過程中可以看出，他們集體對於當初出賣約瑟一事是有愧疚的；當他們一遇到約瑟所帶給他們的險境時，立即想到的就是當初約瑟向他們苦苦哀求，但他們仍執意將約瑟賣掉的情景。可見這件事多年來一直糾結在他們的心中，自然會馬上聯想到這是上帝在追討這件事。他們一如驚弓之鳥，一點驚嚇就立即聯想到這是上主的報復，於是困惑地吶喊：「上帝向我們做的是甚麼呢？」這句話，與後來他們相認後約瑟所說的「……但上帝的旨意原是好的，……」（創世記五十章 20 節）放在一起時，我們才看出事件背後上主所扮演的角色。有時我們因為種種原因，包括被自己的罪疚所遮蔽，不知道一切出於上帝的旨意，或祂向我們所做的一切有更高的意義。因而忽略了「祂的旨意原是好的」，或者是未能察驗出在一切表象背後，隱藏著的恩典。從這個角度，你會怎樣看待這個不盡如人意的世界、教會或我們周遭的一切呢？

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 42 章 21 節

他們彼此說：「我們在弟弟身上實在犯了罪。他哀求我們的時候，我們看見他的痛苦，卻不肯聽，所以這場苦難臨到我們。」

詩篇 133 篇　和睦同居是何等的美

【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 14 章 34-36 節　耶穌醫治生病的人

【經文】

14:34（可 6:53-56）他們渡過了海，在革尼撒勒上岸。

14:35 那裏的人認出耶穌，就打發人到整個周圍地區去，把所有的病人帶到他那裏，

14:36 求耶穌讓他們只摸一摸他的衣裳繸子，摸着的人就都好了。

【默想】

今天的經文敘述耶穌在加利利一帶活動，不同於宗教領袖，在百姓之間祂受到極大的歡迎。他們把病人帶去祂那裏，可見耶穌醫病趕鬼的事蹟已經傳遍了。耶穌與一般法利賽人或宗教領袖不同，祂讓人群接近祂，有人一摸祂衣裳繸子，就得到痊癒；這顯示了在過程中，耶穌無差別的醫治，對需要的人一視同仁。另一方面，在猶太人的傳統中，「衣裳的繸子」有其特別的宗教意涵，在民數記十五章 37-40 節中，這代表了決心遵守上主的命令，不隨從私慾行事，歸上主為聖的意義。他們帶著信心觸摸耶穌衣裳的繸子時，耶穌的祝福與能力也臨到他們，使他們痊癒，這也引申出彌賽亞將上主的命令（話語的力量），帶到渴望的百姓當中。你是否也同樣渴望上主的話語、使人成聖的力量臨到你的生命？

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）

馬太福音 14 章 35-36 節

那裏的人認出耶穌，就打發人到整個周圍地區去，把所有的病人帶到他那裏，求耶穌讓他們只摸一摸他的衣裳繸子，摸着的人就都好了。

聖靈降臨節後第十二主日 (8/16) **(合時儀文 15 常年期 20 － 半連續)**

創世記 45 章 1-15 節　約瑟與兄弟和好

【經文】

45:1 約瑟在所有侍立在他旁邊的人面前情不自禁，就喊叫說：「每一個人都離開我，出去吧！」約瑟和兄弟相認的時候沒有一人站在他那裏。

45:2 他放聲大哭，埃及人聽見了，法老家中的人也聽見了。

45:3 約瑟對他兄弟們說：「我就是約瑟。我的父親還在嗎？」他兄弟們不敢回答他，因為他們在他面前都很驚惶。

45:4 約瑟又對他兄弟們說：「靠近我一點。」他們就近前來。他說：「我是被你們賣到埃及的兄弟約瑟。

45:5 現在，不要因為把我賣到這裏而憂傷，對自己生氣，因為上帝差我在你們以先來，為要保全性命。

45:6 現在這地的饑荒已經二年了，還有五年不能耕種，沒有收成。

45:7 上帝差我在你們以先來，為要給你們在世上存留餘種，大施拯救，保全你們的性命。

45:8 這樣看來，差我到這裏來的不是你們，而是上帝。他又使我如同法老之父，作他全家之主，和埃及全地掌權的人。

45:9 你們要趕緊上到我父親那裏，對他說：『你兒子約瑟這樣說：上帝已立我作全埃及之主，請你下到我這裏來，不要躭擱。

45:10 你和你的兒子孫子，羊羣牛羣，以及一切所有的，都可以住在歌珊地，與我相近。

45:11 我要在那裏奉養你，因為還有五年的饑荒，免得你和你的家屬，以及一切所有的，都陷入窮困中。』

45:12 看哪，你們的眼睛和我弟弟便雅憫的眼睛都看見，是我親口對你們說話。

45:13 你們要把我在埃及一切的尊榮和你們所有看見的事情都告訴我父親，也要趕緊請我父親下到這裏來。」

45:14 於是約瑟伏在他弟弟便雅憫的頸項上哭，便雅憫也在他的頸項上哭。

45:15 他又親眾兄弟，伏着他們哭。過後，他的兄弟就和他說話。

【默想】

今天的經文是約瑟故事中的高潮，約瑟與兄弟們相認了。在這個過程中反映了約瑟對人生的態度：「……不要自憂（grieve）自恨（reproach）」，因為這「不是你們……，是上帝差我的……」。換句話說，這一切都是上主所默許，或是由上主的旨意所推動。對行惡的人或加害者，他當然不能有這樣的觀念，因為這會成為作惡的藉口，規避決定行惡時所要負的責任；然而在受苦中的人，卻必須要有這樣的態度，才能堅持探尋受苦的意義。唯有在更高的意義下，我們才能挺得住苦難。聖經沒有詳細描寫約瑟的情緒，然而約瑟的表達，顯示他已經為受苦找到了更高的意義：「……保全（人類的）生命」，這句話猶如「因他的鞭傷，別人得到醫治」一樣。在受苦中你會自憂自恨嗎？你如何堅持尋找受苦的意義呢？

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）

創世記 45 章 7-8 節

上帝差我在你們以先來，為要給你們在世上存留餘種，大施拯救，保全你們的性命。這樣看來，差我到這裏來的不是你們，而是上帝。他又使我如同法老之父，作他全家之主，和埃及全地掌權的人。

詩篇 133 篇　和睦同居是何等的美

【經文】

133:1 看哪，弟兄和睦同住是何等的善，何等的美！

133:2 這好比那貴重的油澆在亞倫的頭上，流到鬍鬚，又流到他的衣襟；

133:3 又好比黑門的甘露降在錫安山；因為在那裏有耶和華所命定的福，就是永遠的生命。

【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 11 章 1-2a,29-32 節　上帝沒有棄絕以色列

【經文】

11:1 那麼，我要問，上帝棄絕了他的百姓嗎？絕對沒有！因為我也是以色列人，亞伯拉罕的後裔，屬便雅憫支派的。

11:2a 上帝並沒有棄絕他預先所知道的百姓。

11:29 因為上帝的恩賜和選召是不會撤回的。

11:30 你們從前不順服上帝，如今因他們的不順服，你們倒蒙了憐憫。

11:31 同樣，他們現在也是不順服，叫他們因着施給你們的憐憫，現在[a]也就蒙憐憫。

11:32 因為上帝把眾人都圈在不順服中，為的是要憐憫眾人。

【默想】

今天的經文一開始是保羅自問自答的過程。他一直對自己的同胞猶太人不願接受基督感到憂心，「難道上主棄絕了祂的選民了嗎？」然後他自己回答：「上帝並沒有棄絕……」。到了第 29 節之後，他特別強調上主的選召是不會收回的，上帝並不會因為百姓的頑固而放下自己的信實。而且猶太人與外邦人在恩典中有著相互影響的關係：你們（外邦人）過去不順服，他們（猶太人）現在不順服，結果是你們（外邦人）蒙了憐憫。同樣地，他們（猶太人）現在不順服，卻因為你們（外邦人）現在得到憐憫，所以他們（猶太人）也要蒙憐憫。總之，第 32 節的意思是：「大家都屬於不順服，結果是大家都得到憐憫」。因此關鍵還是上帝的憐憫。請回想你如何從「不順服」上主，過渡到蒙受上主的憐憫，其中有哪些關鍵性因素？

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 11 章 29-31 節

因為上帝的恩賜和選召是不會撤回的。你們從前不順服上帝，如今因他們的不順服，你們倒蒙了憐憫。同樣，他們現在也是不順服，叫他們因着施給你們的憐憫，現在也就蒙憐憫。

[a] [11.31]有古卷沒有「現在」。

馬太福音 15 章 10-28 節　迦南婦人的女兒被醫治

【經文】

15:10 耶穌叫了眾人來，對他們說：「你們要聽，也要明白。

15:11 從口裏進去的不玷污人，從口裏出來的才玷污人。」

15:12 當時，門徒進前來對他說：「法利賽人聽見這話很反感，你知道嗎？」

15:13 耶穌回答：「一切植物，若不是我天父栽植的，都要連根拔出來。

15:14 由他們吧！他們是瞎子作瞎子的嚮導[a]；若是瞎子領瞎子，兩個人都要掉在坑裏。」

15:15 彼得回應他說：「請將這比喻講解給我們聽。」

15:16 耶穌說：「連你們也還不明白嗎？

15:17 難道你們不了解，凡進到口裏的，是經過肚子，又排入廁所嗎？

15:18 然而口裏出來的是出於心裏，這才玷污人。

15:19 因為出於心裏的有種種惡念，如兇殺、姦淫、淫亂、偷盜、偽證、毀謗。

15:20 這些才玷污人。至於不洗手吃飯，那並不玷污人。」

15:21 （可 7:24-30）耶穌離開那裏，退到推羅、西頓境內。

15:22 有一個迦南婦人從那地方出來，喊着說：「主啊，大衛之子，可憐我！我女兒被鬼纏得很苦。」

15:23 耶穌卻一言不答。門徒進前來，求他說：「這婦人在我們後頭喊叫，請打發她走吧。」

15:24 耶穌回答：「我奉差遣只到以色列家迷失的羊那裏去。」

15:25 那婦人來拜他，說：「主啊，幫幫我！」

15:26 他回答：「拿孩子的餅丟給小狗吃是不妥的。」

15:27 婦人說：「主啊，不錯，可是小狗也吃牠主人桌上掉下來的碎屑。」

15:28 於是耶穌回答她說：「婦人，你的信心很大！照你所要的成全你吧。」從那時起，她的女兒就好了。

---

[a] [15.14]有古卷是「他們是瞎子作嚮導」。

【默想】

今天引用的馬太福音經文，主要分為兩個段落。第一段是第 10-20 節，延續之前「飯前洗手」爭論所引發的講論。嚴格來說，「飯前洗手」並非律法，而是一則引申出來的「傳統」或「習俗」。爭論的焦點在於法利賽人或猶太人對律法實踐的「說明」或「註解」是否一定要遵行，如同律法的地位。耶穌指出，他們的說明往往看似「虔誠」，卻曲解了上主的原意，甚至對人有害。於是耶穌引用了以賽亞書二十九章 13 節：「百姓用嘴唇尊敬我，他們的心卻遠離我……」來反駁法利賽人（十五章 8-9 節）。第一段經文，耶穌用「口中吃進去的食物」與「從口裏（也就是心裏）所說出的話」，進一步說明引用以賽亞書經文的用意。吃進去的食物對人的影響，遠不如從腐敗人心口中說出來的話。所以執著於專家或宗教領袖對律法實踐的「說明」，不如真正內心被上帝的話所改變。第二段經文是第 21-28 節，關於耶穌與迦南婦人的對話。耶穌的回應與當時一般猶太男人的沙文主義雷同，即「以色列優先」，也就是「不拿（以色列）小孩的食物，給（非以色列的）『狗』」。這話聽起來非常冷酷，即便放在現代的語境中，也是帶有「歧視」意味的負面觀感。但是迦南婦人帶著對彌賽亞的信心，不放棄地回應耶穌，而改變了耶穌的作法，她得到了稱讚，女兒也得到了醫治。自己的族譜上有三名外邦女性的耶穌，是否真的會歧視這位迦南婦人？照理說不會，祂的言詞或許是一種信心的考驗。然而，若將迦南婦人與前一段不信的法利賽人或猶太人相比較，就會看到這位婦人的信心何等難得。擁有上主所傳律法的法利賽人不但無助人的信心，有時還往往淪為口裏敬虔，但心卻遠離上主的景況。從今天的兩段經文中，你如何看待「信心」的課題呢？

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 15 章 26-28 節

他回答：「拿孩子的餅丟給小狗吃是不妥的。」婦人說：「主啊，不錯，可是小狗也吃牠主人桌上掉下來的碎屑。」於是耶穌回答她說：「婦人，你的信心很大！照你所要的成全你吧。」從那時起，她的女兒就好了。

☼ 星期六 (8/15)

☼ 星期日 (8/16)

本週小組討論

鄭沂珊 / 撰

一、逆境持忠彰主榮，順境存謙顯主名

約瑟因兄長嫉妒被賣為奴（創 37:1-36），又在波提乏家與監獄中持守忠心（創 39:1-23；40:1-23），最終被上帝高舉，成為拯救眾人的器皿（創 41:14-57）。主耶穌在風浪中顯明祂掌管萬有的權能（太 14:22-33；8:23-27），使徒保羅也在患難中堅守福音使命（徒 14:19-28）。

- 當你遭遇誤解、挫折或順境時，是否都能持守對上帝的忠誠？你是否相信，上帝能將人生的苦難化為祂榮耀的見證？

二、敬畏真神離惡行，遵從聖道享安寧

彼得提醒信徒，上帝必審判不敬虔的人，卻保守敬畏祂的人（彼後 2:4-10）；保羅宣告救恩本乎上帝的憐憫與揀選（羅 9:14-29），凡求告主名的人都必得救（羅 10:5-15）；啟示錄更描繪萬民同聲頌讚上帝公義信實的作為（啟 15:1-4）。

- 你的信仰是否建立在對上帝的敬畏與順服，而非自己的能力與功德？你是否願意以生活見證主的公義，使更多人因你的生命認識救主？。

三、憐憫扶危施厚愛，厚植恩澤成祝福

當饑荒臨到全地，約瑟以智慧供應列國（創 41:37-57），並在兄弟前開始展開上帝修復家庭的工作(創 42:1-28)。耶穌醫治一切前來尋求祂的人(太 14:34-36)，使徒也繼續建立教會、堅固門徒（徒 14:19-28）。

- 當上帝將恩典、資源與能力託付給你時，你是否願意像約瑟一樣成為別人的祝福？你如何以憐憫與關懷，實踐基督的愛，使受傷的人重新得著盼望？

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