2026

甲年 馬太年

甲年聖靈降臨節後第十六主日至聖靈降臨節後第十七主日

2026.9.13 – 9.20

P19O24 – P20O25 (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

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。

	6-8 月	─	8-10 月	─	10-11 月	─	11 月 22 日
內容	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

序幕 ─ 摩西被差遣 ─ 出埃及 ─ 西奈之約 ─ 金牛犢事件 ─ 摩西的代求

從出埃及到過紅海事件上，以色列人見證了上主的大能。然而進入曠野後，以色列人開始為生存問題發出抱怨。在抱怨摩西與亞倫的同時，也抱怨那位領他們出埃及的上主。經課選段讓我們看到上主在過程中的行事與照料，逐步建立與以色列民在救恩敘事與立約作上主子民的關係。

曠野的供養與信心的測試（9 月 17 日至 9 月 30 日期間的讀經）

	主題
9 月 17-23 日	天降嗎哪
9 月 24-30 日	擊石出水；立約預備

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！

聖靈降臨節後第十六主日 (9/13) **(合時儀文 19 常年期 24 － 半連續)**

出埃及記 14 章 19-31 節　以色列在紅海被拯救

【經文】

14:19 在以色列營前行走的上帝的使者移動，走到他們後面；雲也從他們的前面移動，站在他們後面。

14:20 它來到埃及營和以色列營的中間：一邊有雲和黑暗，另一邊它照亮夜晚，整夜彼此不得接近。

14:21 摩西向海伸手，耶和華就用強勁的東風，使海水在一夜間退去，海就成了乾地；水分開了。

14:22 以色列人下到海中，走在乾地上，水在他們左右成了牆壁。

14:23 埃及人追趕他們，法老一切的馬匹、戰車和戰車長都跟着下到海中。

14:24 破曉時分，耶和華從雲柱、火柱中瞭望埃及的軍兵，使埃及的軍兵混亂。

14:25 他使他們的車輪脫落 [a]，難以前行，埃及人說：「我們從以色列人面前逃跑吧！因耶和華為他們作戰，攻擊埃及了。」

14:26 耶和華對摩西說：「你要向海伸手，使水回流到埃及人，他們的戰車和戰車長身上。」

14:27 摩西就向海伸手，到了天亮的時候，海恢復原狀。埃及人逃避水的時候，耶和華把他們推入海中。

14:28 海水回流，淹沒了戰車和戰車長，以及那些跟着以色列人下到海中的法老全軍，連一個也沒有剩下。

14:29 以色列人卻在海中走乾地，水在他們的左右成了牆壁。

14:30那一日，耶和華拯救以色列脫離埃及人的手。以色列人看見埃及人死在海邊。

14:31 以色列人看見耶和華向埃及人所施展的大能，百姓就敬畏耶和華，並且信服耶和華和他的僕人摩西。

[a] [14.25]「脫落」：撒瑪利亞五經、七十士譯本和其他古譯本是「受阻」。

【默想】

今天的經文記載了埃及軍隊與以色列難民對峙時的突發轉折。原本在前方引領的雲柱與火柱，轉到以色列隊伍後方，混亂了埃及軍隊，使得以色列人能從容地走入紅海分開的乾地。當埃及人回過神來跟著進入紅海時，海水突然合攏，將他們淹沒。這突如其來的情況造成了極大反差：原本恐懼的以色列人，繼逾越節後又一次經歷了上帝的大能，經文中說：「以色列人看見耶和華向埃及人所施展的大能，百姓就敬畏耶和華，並且信服耶和華和他的僕人摩西」。然而我們知道，不久後當生活再遇到難題時，這些經歷似乎又被遺忘，他們竟因食物的問題再次質疑上主與摩西。你如何看待以色列人在信仰上這種反覆的現象？

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 14 章 30-31 節

那一日，耶和華拯救以色列脫離埃及人的手。以色列人看見埃及人死在海邊。以色列人看見耶和華向埃及人所施展的大能，百姓就敬畏耶和華，並且信服耶和華和他的僕人摩西。

詩篇 114 篇　大地都要震動

【經文】

114:1 以色列出埃及，雅各家離開說陌生語言之民時，
114:2 猶大作主的聖所，以色列為他所治理的國。
114:3 滄海看見就奔逃，約旦河也倒流。
114:4 大山踴躍如公羊，小山跳舞如羔羊。
114:5 滄海啊，你為何奔逃？約旦哪，你為何倒流？
114:6 大山哪，你為何踴躍如公羊？小山哪，你為何跳舞如羔羊？
114:7 大地啊，在主的面前，在雅各的上帝的面前，震動吧！
114:8 他叫磐石變為水池，使堅石變為泉源。

【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 14 章 1-12 節　當弟兄姊妹彼此論斷時

【經文】

14:1 信心軟弱的，你們要接納，不同的意見，不要爭論。

14:2 有人信甚麼都可吃；但那軟弱的，只吃蔬菜。
14:3 吃的人不可輕看不吃的人；不吃的人也不可評斷吃的人，因為上帝已經接納他了。
14:4 你是誰，竟評斷別人的僕人呢？他或站立或跌倒，自有他的主人在，而且他也必會站立，因為主能使他站穩。
14:5 有人看這日比那日強；有人看日日都是一樣。只是各人要在自己的心意上堅定。
14:6 守日子的人是為主守的。吃的人是為主吃的，因他感謝上帝；不吃的人是為主不吃的，他也感謝上帝。
14:7 我們沒有一個人為自己而活，也沒有一個人為自己而死。
14:8 我們若活，是為主而活；我們若死，是為主而死。所以，我們或死或活總是主的人。
14:9 為此，基督死了，又活了，為要作死人和活人的主。
14:10 可是你，你為甚麼評斷弟兄呢？你又為甚麼輕看弟兄呢？因我們都要站在上帝的審判臺前。
14:11 經上寫着：「主說，我指着我的永生起誓：萬膝必向我跪拜；萬口必稱頌上帝。」
14:12 這樣看來，我們各人一定要把自己的事在上帝面前[a]交代。

【默想】

今天的經文中，保羅處理了當時信徒間的爭議。在一切處事原則中，最高的原則是上主愛且憐憫我們，其他的皆是枝節，不應讓枝節阻礙他人感受上主的憐憫。你可曾被「枝節」之事困擾？或在信仰群體中，是否曾因信仰細微之處而阻礙了人接近上主？

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）

羅馬書 14 章 4 節

你是誰，竟評斷別人的僕人呢？他或站立或跌倒，自有他的主人在，而且他也必會站立，因為主能使他站穩。

[a] [14.12]有古卷沒有「在上帝面前」。

馬太福音 18 章 21-35 節　饒恕的比喻

【經文】

18:21 那時，彼得進前來，對耶穌說：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次夠嗎？」

18:22 耶穌說：「我告訴你，不是到七次，而是到七十個七次。

18:23 因為天國好像一個王要和他僕人算賬。

18:24 他開始算的時候，有人帶了一個欠一萬他連得的僕人來。

18:25 因為他沒有甚麼償還之物，主人下令把他和他妻子兒女，以及一切所有的都賣了來償還。

18:26 那僕人就俯伏向他叩頭，說：『寬容我吧，我都會還你的。』

18:27 那僕人的主人就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。

18:28 那僕人出來，遇見一個欠他一百個銀幣的同伴，就揪着他，扼住他的喉嚨，說：『把你所欠的還我！』

18:29 他的同伴就俯伏央求他，說：『寬容我吧，我會還你的。』

18:30 他不肯，卻把他下在監裏，直到他還了所欠的債。

18:31 同伴們看見他所做的事就很悲憤，把這一切的事都告訴了主人。

18:32 於是主人叫了他來，對他說：『你這惡奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了；

18:33 你不應該憐憫你的同伴，像我憐憫你嗎？』

18:34 主人就大怒，把他交給司刑的，直到他還清了所欠的債。

18:35 你們各人若不從心裏饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們。」

【默想】

今天的經文論及「饒恕」。這裏的饒恕不只是普通的原諒與和好，而是信仰層次的問題——完全的接納，是不會斤斤計較饒恕次數的。能感受到被饒恕的恩典，一定也能帶著感恩的心饒恕人。若非如此，心中由虧欠所產生的傷痕，便無法得到真正的醫治。法規中，對傳道者的提問有一句：「是否已經歷過上帝饒恕人的恩典？是否有上帝之愛住在心中？除上帝以外別無所羨？在各樣談話上是否皆聖潔？」捫心自問，你會如何回應這些提問呢？

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 18 章 35 節

你們各人若不從心裏饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們。

回應聖靈降臨節後第十六主日 (合時儀文 19 常年期 24 － 半連續)

星期一 (9/14)

約書亞記 3 章 1-17 節　以色列橫越約旦河

【經文】

3:1 約書亞清早起來，和以色列眾人起行，離開什亭，來到約旦河，過河以前住在那裏。

3:2 過了三天，官長走遍營中，

3:3吩咐百姓說：「當你們看見利未家的祭司抬着耶和華－你們上帝的約櫃的時候，你們就要起行離開所住的地方，跟着約櫃走，

3:4 使你們知道所當走的路，因為這條路是你們從來沒有走過的。只是你們要與約櫃相隔約二千肘，不可太靠近約櫃。」

3:5 約書亞吩咐百姓說：「你們要使自己分別為聖，因為明天耶和華必在你們中間行奇事。」

3:6 約書亞對祭司說：「你們抬起約櫃，在百姓的前面過去。」於是他們抬起約櫃，走在百姓前面。

3:7 耶和華對約書亞說：「從今日起，我必使你在以色列眾人眼前被尊為大，使他們知道我怎樣與摩西同在，也必照樣與你同在。

3:8 你要吩咐抬約櫃的祭司說：『你們到了約旦河的水邊，要在約旦河中站着。』」

3:9 約書亞對以色列人說：「你們近前，到這裏來，聽耶和華－你們上帝的話。」

3:10 約書亞說：「你們因這事會知道永生的上帝在你們中間，他必從你們面前趕出迦南人、赫人、希未人、比利洗人、革迦撒人、亞摩利人、耶布斯人。

3:11 看哪！全地之主的約櫃必在你們的前面過去，到約旦河裏。

3:12 現在，你們要從以色列支派中選出十二個人，每支派一人。

3:13 當抬耶和華全地之主約櫃的祭司，腳掌踏入約旦河水裏的時候，約旦河的水，就是從上往下流的水，必然中斷，豎立成壘。」

3:14 百姓起行離開帳棚過約旦河的時候，抬約櫃的祭司在百姓的前面。

3:15 那時正是收割的日子，約旦河的水漲滿兩岸。抬約櫃的人到了約旦河，抬約櫃的祭司腳一入水邊，

3:16 那從上往下流的水就在很遠的地方，在撒拉但旁邊的亞當城那裏停住，豎立成壘；那往亞拉巴海，就是鹽海下流的水全然中斷。於是，百姓在耶利哥的對面過了河。

3:17 抬耶和華約櫃的祭司在約旦河中的乾地上穩穩站着，以色列眾人都從乾地上過去，直到全國都過了約旦河。

【默想】

今天的經文回應了主日舊約有關摩西率領百姓過紅海的經課。當年過紅海的那一代如今大多數已經凋零，摩西也已不在，取而代之的是新領袖約書亞，正率領他們繼續邁向應許之地。現在，他們正面對著橫亙在路程中的攔阻——約旦河。這對他們而言，正是一條如第 4 節所說「應當走而沒有走過的路」，他們必須經過這個「儀式」，才能踏進新的里程碑。渡河的過程，也讓他們再次經歷上主的同在，如同當年上主與摩西同在一般。他們邁出那信心的一步，並與約櫃同樣進入水中，使生命因此被更新，成為被「分別為聖」的族群，一同經歷上主在他們中間要行的大事。這不只是止住河水，更是祂長遠救贖計畫的一環。這一次的渡河與紅海經驗稍有不同：首先是後無追兵，沒有迫在眉睫、不得不抉擇的壓力；再者，他們不是在上主先分開海水、露出乾地後才下水，而是抬約櫃的祭司先邁出信心的一步，才發生了「腳一入水邊」之後的種種變化。你知道自己眼前人生當走的路嗎？那或許是一條你從未走過的路，你是否預備好邁出信心的一步了？請預備心，領受上主要帶領你經歷那未曾有過的恩典。

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）

約書亞記 3 章 6-7 節

約書亞對祭司說：「你們抬起約櫃，在百姓的前面過去。」於是他們抬起約櫃，走在百姓前面。耶和華對約書亞說：「從今日起，我必使你在以色列眾人眼前被尊為大，使他們知道我怎樣與摩西同在，也必照樣與你同在。

詩篇 77 篇　上帝的道在海中

【經文】

77:1 我要向上帝發聲呼求；我向上帝發聲，他必側耳聽我。

77:2 我在患難之日尋求主，在夜間不住地舉手禱告[a]，我的心不肯受安慰。

77:3 我想念上帝，就煩躁不安；我沉思默想，心靈發昏。(細拉)

77:4 你使我不能閉眼；我心煩亂，甚至不能說話。

77:5 我追想古時之日，上古之年。

77:6 夜間我想起我的歌曲[b]，我的心默想，我的靈仔細省察：

77:7 「難道主要永遠丟棄我，不再施恩嗎？

77:8 難道他的慈愛永遠窮盡，他的應許世世廢棄嗎？

77:9 難道上帝忘記施恩，因發怒就止住他的憐憫嗎？」(細拉)

77:10 我說，至高者右手的能力已改變，這是我的悲哀。

77:11 我要記念耶和華所做的，要記念你古時的奇事；

77:12 我要思想你所做的，默念你的作為。

77:13 上帝啊，你的道是神聖的；有何神明大如上帝呢？

77:14 你是行奇事的上帝，你曾在萬民中彰顯能力。

77:15 你曾用膀臂贖了你的子民，就是雅各和約瑟的子孫。(細拉)

77:16 上帝啊，眾水見你，眾水一見你就都驚惶，深淵也都戰抖。

77:17 密雲倒出水來，天空發出響聲，你的箭也飛行四方。

77:18 你的雷聲在旋風之中，閃電照亮世界，大地戰抖震動。

77:19 你的道在海中，你的路在大水之中，你的腳蹤無人知道。

77:20 你曾藉摩西和亞倫的手引導你的百姓，好像領羊羣一般。

【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] [77.2]「在夜間...禱告」：原文另譯「我的手夜間不住地在他面前」。

[b] [77.6]「想起我的歌曲」：七十士譯本和其他古譯本是「沉思」。

希伯來書 11 章 23-29 節　摩西的信心

【經文】

11:23 因着信，摩西生下來，他的父母見他是個俊美的孩子，把他藏了三個月，並不怕王的命令。

11:24 因着信，摩西長大了不肯稱為法老女兒之子。

11:25 他寧可和上帝的百姓一同受苦，也不願在罪中享受片刻的歡樂。

11:26 他把為彌賽亞受凌辱看得比埃及的財物更寶貴，因為他想望所要得的賞賜。

11:27 因着信，他離開埃及，不怕王的憤怒，因為他恆心忍耐，如同看見那不能看見的上帝。

11:28 因着信，他設立逾越節，在門上灑血，免得那毀滅者加害以色列人的長子。

11:29 因着信，他們過紅海如行乾地；埃及人試着要過去就被淹沒了。

【默想】

今天的經文中有五個「因著信」的陳述，顯示一切都是在信心中所發生的行動與轉變。其中包括摩西在當時高壓暴政下竟然能夠誕生；生在皇宮的摩西，竟然願意認同受苦的同胞，放下眼前的實質利益，甘願服事受苦的百姓。這也包括百姓順服地在門上灑血，安然度過第一個逾越節，逃過法老的追兵。這過程中的每一件事都不可思議，卻真實發生了。而這一切的進行都是信仰中的經歷，需要由信心的角度來看上帝的工作。請回想，你該如何寫下屬於自己「因著信」的故事？你是如何因著信走出生命的關卡，成為今日的你呢？

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）

希伯來書 11 章 24-26 節

因着信，摩西長大了不肯稱為法老女兒之子。他寧可和上帝的百姓一同受苦，也不願在罪中享受片刻的歡樂。他把為彌賽亞受凌辱看得比埃及的財物更寶貴，因為他想望所要得的賞賜。

☼ 星期日 (9/13)

☼ 星期一 (9/14)

星期二 (9/15)

尼希米記 9 章 9-15 節　出埃及被記念

【經文】

9:9 「『你曾看見我們祖先在埃及所受的困苦，垂聽他們在紅海[a]邊的哀求，

9:10 施行神蹟奇事在法老和他所有臣僕，以及他國中眾百姓身上，因為你知道他們向我們祖先行事狂傲。你也得了名聲，正如今日一樣。

9:11 你在我們祖先面前把海分開，使他們走過海中乾地，將追趕他們的人拋在深海，如石頭拋在大水中。

9:12 白晝你用雲柱引導他們，黑夜你用火柱照亮他們當行的路。

9:13 你降臨在西奈山，從天上與他們說話，賜給他們正直的典章、真實的律法、美好的律例與誡命，

9:14 又使他們知道你的聖安息日，並藉你僕人摩西傳給他們誡命、律例、律法。

9:15 你從天上賜下糧食給他們充飢，使水從磐石流出給他們解渴。你吩咐他們進去，得你起誓應許要賜給他們的地。

【默想】

以斯拉身為領袖，當他看到回歸的群體爆發信仰危機時，他嘗試重新建構一個新的社會，因此宣讀律法、重整歷史。這一切都是為了避免百姓重蹈覆轍——避免因宗教混雜而對信仰不忠，再次得罪上主、導致民族離散。今天的經文為了配合主日的舊約經課，選錄了先祖出埃及與過紅海的經歷。上主體恤百姓在埃及的哀聲、在紅海邊的絕境，為他們分開海水，引導他們來到西奈山領受誡命、與他們立約，確立上主與其子民的關係，更在曠野供應他們日用所需。當他們代代守聖安息日時，便是在體現這種盟約關係的記號；因此，「出埃及、過紅海」不僅是以色列民的身分記憶，守安息日更是對這身分認同的具體實踐。不僅如此，「出埃及、過紅海」也成為基督徒靈性生命經歷的典範與象徵。試問：你是否想起自己曾與上主立過的約？祂是否曾在恩典中引領你走出困境？你是否也曾迷失悖逆過？今日就讓我們再次確認盟約子民的身分，立志成為守約、過聖潔生活的人。

[a] [9.9]「紅海」是根據七十士譯本；原文是「蘆葦海」。

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 13-14 節

你降臨在西奈山，從天上與他們說話，賜給他們正直的典章、真實的律法、美好的律例與誡命，又使他們知道你的聖安息日，並藉你僕人摩西傳給他們誡命、律例、律法。

詩篇 77 篇　上帝的道在海中

【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 14 章 13 節至 15 章 2 節　彼此建造

【經文】

14:13 所以，我們不可再彼此評斷，寧可決意不給弟兄放置障礙或絆腳石。

14:14 我憑着主耶穌確知深信，凡物本來沒有不潔淨的，除非人以為不潔淨的，在他就不潔淨了。

14:15 你若因食物使弟兄憂愁，就不是按着愛心行事。基督已經為他死，你不可因你的食物使他敗壞。

14:16 所以，不可讓你們的善被人毀謗。

14:17 因為上帝的國不在乎飲食，而在乎公義、和平及聖靈中的喜樂[a]。

14:18 凡這樣服侍基督的，就為上帝所喜悅，又為人所讚許。

14:19 所以，我們務要追求[b]和平與彼此造就的事。

14:20 不可因食物毀壞上帝的工作。一切都是潔淨的，但有人因食物使人跌倒，這在他就是惡了。

14:21 無論是吃肉是喝酒，是甚麼別的事，使弟兄跌倒，一概不做，才是善的。

14:22 你有信心，就要在上帝面前持守。人能在自己以為可行的事上不自責就有福了。

14:23 若有人疑惑而吃的，就被定罪，因為他吃不是出於信心。凡不出於信心的都是罪。

15:1 我們堅強的人應該分擔不堅強的人的軟弱，不求自己的喜悅。

15:2 我們各人務必要讓鄰人喜悅，使他得益處，得造就。

---

[a] [14.17]「公義…喜樂」或譯「聖靈中的公義、和平及喜樂」。

[b] [14.19]「務要追求」：有古卷是「追求」。

【默想】

羅馬書將近尾聲，保羅開始處理教會生活中的具體問題。從今天的經文可以看出這與「飲食」有關。在前文脈絡中，有人主張「百無禁忌」，認為在恩典中我們是自由人，什麼都可以吃。這群主張者在十五章 1 節被稱為「堅強的人」，屬於教會的多數派。另一派主張較保守，實踐吃素、不喝酒，維持嚴格的戒律生活；縱然身處恩典中，他們仍放不下舊日的生活習慣，特別是在律法要求或與世俗文化的區別上。這一派在同一節經文上被稱為「軟弱的人」，屬於教會的少數派。當時羅馬教會成員組成多元，包含外邦人（非猶太人）與猶太人，其中也有人仍與會堂保持聯繫。當他們一同過教會生活時，免不了經歷「磨合期」。這些生活中的小事，往往會具體影響教會的合一——例如在愛筵時，一方無法接受另一方預備的食物，甚至延伸出教義詮釋的衝突，過去甚至一度鬧到羅馬皇帝革老丟那裏，引發「革老丟禁令」，驅逐猶太人離開羅馬（參使徒行傳十八章 2 節）。保羅對此並未從教義去辯論誰對誰錯，反而在第 14 節一開始，就提醒他們注意「主觀動機」：「……除非人以為不潔淨的，在他就不潔淨了。」人的動機應當是出於「不給弟兄放置障礙或絆腳石」、「你不可因你的食物使他敗壞」、「在乎公義、和平及聖靈中的喜樂」，因此不該「論斷」弟兄姊妹憑信心所做的飲食選擇。整體討論的內在要求，便是「凡不出於信心的都是罪」。因此，任何讓人信心跌倒或陷入不必要憂愁的行為，都是不討主喜悅的。總之，消極地說，我們「不可彼此論斷」，這是重要的原則；積極地說，則是我們要促成「和平及彼此造就」。請問在你的信仰群體生活中，你如何促成和睦與彼此造就？當群體中有人在實踐上與我們有所不同時，你又該如何面對？

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 14 章 13-14 節

所以，我們不可再彼此評斷，寧可決意不給弟兄放置障礙或絆腳石。我憑着主耶穌確知深信，凡物本來沒有不潔淨的，除非人以為不潔淨的，在他就不潔淨了。

星期三 (9/16)

列王紀下 2 章 1-18 節　先知橫越約旦河

【經文】

2:1 耶和華要用旋風接以利亞升天的時候，以利亞與以利沙從吉甲往前行。

2:2 以利亞對以利沙說：「耶和華差遣我往伯特利去，你可以留在這裏。」以利沙說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是二人下到伯特利。

2:3 在伯特利的先知的門徒出來，到以利沙那裏，對他說：「耶和華今日要接你的師父離開你[a]，你知不知道？」他說：「我知道，你們不要作聲。」

2:4 以利亞對以利沙說：「耶和華差遣我往耶利哥去，你可以留在這裏。」以利沙說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是二人到了耶利哥。

2:5 在耶利哥的先知的門徒來靠近以利沙，對他說：「耶和華今日要接你的師父離開你，你知不知道？」他說：「我知道，你們不要作聲。」

2:6 以利亞對以利沙說：「耶和華差遣我往約旦河去，你可以留在這裏。」以利沙說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是二人一同往前行。

2:7 有五十個先知的門徒同去，遠遠地站在他們對面；他們二人在約旦河邊站住。

2:8 以利亞捲起自己的外衣，用來打水，水就左右分開，二人走乾地過去。

2:9 過去之後，以利亞對以利沙說：「我未被接去離開你以前，你要我為你做甚麼，只管求。」以利沙說：「願感動你的靈雙倍感動我。」

2:10 以利亞說：「你求的是一件難事。我被接去離開你的時候，你若看見我，就必得着；若不然，就得不着了。」

2:11 他們邊走邊說話的時候，看哪，有火馬和火焰車出現，把二人隔開，以利亞就乘旋風升天去了。

2:12 以利沙看見，就呼叫說：「我父啊！我父啊！以色列的戰車騎兵啊！」以利沙不再看見他的時候，就把自己的衣服撕為兩片。

2:13 他拾起以利亞身上掉下來的外衣，回去站在約旦河邊。

2:14他用以利亞身上掉下來的外衣打水，說：「耶和華 - 以利亞的上帝在哪裏呢？」打水之後，水也左右分開，以利沙就過去了。

---

[a] [2.3]「要接你的師父離開你」：原文直譯「要從你頭上接走你的師父」；下同。

2:15 在耶利哥的先知的門徒從對面看見他，說：「感動以利亞的靈臨到以利沙身上了。」他們就來迎接他，俯伏於地，向他下拜，

2:16 對他說：「看哪，僕人這裏有五十個壯士，請你讓他們去尋找你師父，或者耶和華的靈將他提起來，投在某山某谷。」以利沙說：「你們不必派人去。」

2:17 他們再三催促，直到他不好意思，就說：「你們派人去吧！」他們就派了五十個人去，尋找了三天，也沒有找着他。

2:18 以利沙仍然留在耶利哥，他們回到他那裏，他對他們說：「我不是告訴你們不必去嗎？」

【默想】

今天的經文中，我們看到以利沙緊緊跟隨以利亞。一路上他們所經過的地方，都是極富宗教與民族歷史記憶的所在，如吉甲、伯特利、耶利哥、約旦河等。請試著想像，以利沙經過這些地方時的心情如何？他懷著極大的志氣向以利亞求：「願感動你的靈加倍感動我」，這是因為他感受到接下來的責任將更為重大。在當時列強環伺的環境下，他深知自己極需上主的靈，方能承擔這份使命。你覺得基督徒在現代社會中，承擔著怎樣的責任呢？請想想，有哪些具體責任是你此刻正在肩負的？又有哪些方面，若沒有上主的靈更大的感動，你將無力擔當？請靜下心來，將這些重擔交託給主。

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）

列王紀下 2 章 8-9 節

以利亞捲起自己的外衣，用來打水，水就左右分開，二人走乾地過去。過去之後，以利亞對以利沙說：「我未被接去離開你以前，你要我為你做甚麼，只管求。」以利沙說：「願感動你的靈雙倍感動我。」

詩篇 77 篇　上帝的道在海中

【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 11 章 20-25 節　饒恕別人的得饒恕

【經文】

11:20 （太 21:20-22）早晨，他們從那裏經過，看見無花果樹連根都枯乾了。

11:21 彼得想起耶穌的話來，就對他說：「拉比，你看！你所詛咒的無花果樹已經枯乾了。」

11:22 耶穌回答：「你們對上帝要有信心。

11:23 我實在告訴你們，無論何人對這座山說：『離開此地，投在海裏！』他心裏若不疑惑，只信所說的必成，就為他實現。

11:24 所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信你們已經得着了，就為你們實現。

11:25 你們站着禱告的時候，若想起有人得罪你們，就該饒恕他，好讓你們在天上的父也饒恕你們的過犯。

【默想】

今天的經文是耶穌的綜合教訓。首先，耶穌以只有葉子卻沒有果子的樹，比喻當時法利賽人的信仰狀態：空有好看卻無用的外表，不能真正結出果子。他們使人把信仰停留在繁文縟節與旁枝末節上，無法認真實踐上主所賜的信仰果實。這種「只有教訓而沒有生活實踐」的態度，受到了耶穌的嚴厲警示。另一個教訓則有關信心。信心是禱告所不可或缺的，馬可沿用了猶太人日常口語的典故「移山」來加以說明。祈禱需要憑信心全然交託——不僅只是將困難交託給主，還要將過程與結果一併交託，甚至包括將自己在這當中的可能轉變全然交出。這幾個方面的交託，才是真正的信心祈禱。此外，祈禱時內心的態度應當充滿「愛」；若心中仍對人懷有敵意或不平的報復心，都必須通通放下。當然，饒恕人的功課並不容易學，唯有真正去饒恕，人才能領受被饒恕的恩典。因為還陷在仇恨中的人，心靈無法得著釋放，依然處在被綑綁、未蒙上主饒恕的狀態中。你的信仰真的能使你結出果子嗎？請省察你的祈禱是否帶著全然交託的信心？你是否充滿了愛？你是否經歷過放下對立，而能真心饒恕的力量？

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 11 章 24-25 節

所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信你們已經得着了，就為你們實現。你們站着禱告的時候，若想起有人得罪你們，就該饒恕他，好讓你們在天上的父也饒恕你們的過犯。

☼ 星期二 (9/15)

☼ 星期三 (9/16)

星期四 (9/17)

出埃及記 15 章 22-27 節　苦水變甘甜

【經文】

15:22 摩西領以色列人從紅海起程，到了書珥的曠野，在曠野走了三天，找不到水。
15:23 到了瑪拉，他們不能喝瑪拉的水，因為水是苦的；所以那地名叫瑪拉。
15:24 百姓就向摩西發怨言，說：「我們喝甚麼呢？」
15:25 摩西呼求耶和華，耶和華指示他一棵樹[a]。他把樹丟在水裏，水就變甜了。耶和華在那裏為他們定了律例、典章，在那裏考驗他們。
15:26 他說：「你若留心聽從耶和華 - 你上帝的話，行我眼中看為正的事，側耳聽我的誡令，遵守我一切的律例，我就不將所加於埃及人的疾病加在你身上，因為我是醫治你的耶和華。」
15:27 他們到了以琳，在那裏有十二股水泉，七十棵棕樹；他們就在那裏的水邊安營。

【默想】

接下來幾日的舊約經文，都是記載以色列人過了紅海之後，在前往應許之地路上的經歷。在曠野漂流的經歷，也形塑了他們民族早期的記憶及信仰，在這過程中，他們的遭遇往往也是我們基督徒生命成長的重要參照。剛剛才經歷了從十災到第一個逾越節，以及過紅海神蹟式的逃脫埃及追兵，如今又遇上了麻煩——他們在曠野已經三天尋不到水源，好不容易找到了水，竟然是苦的。這樣期待與失望的落差，使得以色列人向摩西發出了怨言。摩西求告上主得到指示，使水由苦變甜，於是他們再次經歷了上主的救贖；隨後他們到了以琳，在那裏擇水紮營，得到了暫時的安歇。這是出埃及後他們第一次經歷的高低起伏，然而這也是他們日後在曠野反覆學習的信心功課。從他們的經歷中，你是否也有類似的體會？在經驗上主大大地工作、還在興奮之際，旋即又進入了新的試煉，以致信心頓時遇到挑戰？通常在這種情境中，你會如何自處呢？你會不禁發怨言嗎？你相信即使遇到困境，苦水也能轉為甘甜嗎？

[a] [15.25]「一棵樹」或譯「一塊木頭」。

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 15 章 24-25 節

百姓就向摩西發怨言，說：「我們喝甚麼呢？」摩西呼求耶和華，耶和華指示他一棵樹。他把樹丟在水裏，水就變甜了。耶和華在那裏為他們定了律例、典章，在那裏考驗他們。

詩篇 105 篇 1-6, 37-45 節　記念曠野

【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。

105:37 他卻帶領自己的百姓帶着金子銀子出來，他支派中沒有一個走不動的。

105:38 他們出來的時候，埃及人就歡喜；因為埃及人懼怕他們。

105:39 他鋪張雲彩當遮蔽，夜間使火光照。

105:40 他們祈求，他就使鵪鶉飛來，並用天上的糧食使他們飽足。

105:41 他敲開磐石，水就湧出；在乾旱之處，水流成河。

105:42 這都因他記念他的聖言和他的僕人亞伯拉罕。

105:43 他帶領自己的百姓歡樂而出，帶領自己的選民歡呼前往。

105:44 他把列國的地賜給他們，他們就承受萬民勞碌得來的，

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)

哥林多後書 13 章 1-4 節　信徒間的分歧

【經文】

13:1 這是我第三次要到你們那裏去。「任何指控都要憑兩個或三個證人的口述才能成立。」

13:2 對那些犯了罪的人和其餘所有的人，正如我第二次見你們的時候曾說過，現在不在你們那裏再次說：「我若再來，必不寬容。」

13:3 因為你們想求證基督是否藉着我說話。基督對你們並不是軟弱的，而是在你們裏面大有能力的。

13:4 他因軟弱被釘在十字架上，卻因上帝的大能仍然活着。我們在他裏面也成為軟弱的，但對你們，我們將因上帝的大能而與他一同活着。

【默想】

今天的經文是哥林多後書的結尾。經過了辯解與勸勉，如今已到了最後攤牌的時候。保羅定意將再次探訪，對於那些屢勸不聽的人，他將不再寬容，因為他無法讓部分人的問題持續拖延、任由事態惡化，這樣對教會反而會有不良影響。然而，那些不知悔改的人以為質疑保羅的使徒身分，就可以讓保羅對他們的管教有所猶疑；保羅卻完全不在意，他以基督的「軟弱」與「大能」來闡明：何時自己軟弱，何時就會因主剛強。因此，保羅十分篤定，深信他和同工都將因上帝的大能與基督同活。有時人會攻擊我們心中軟弱的部分，尤其在服事中，企圖讓我們原本篤定的心志變得猶疑不決。此時，保羅給了我們榜樣——靠著基督，由祂來為我們辯解、由祂來認證我們是祂所重用的人。請問，你覺得你服事的把握是從何而來？

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）

哥林多後書 13 章 3-4 節

因為你們想求證基督是否藉着我說話。基督對你們並不是軟弱的，而是在你們裏面大有能力的。他因軟弱被釘在十字架上，卻因上帝的大能仍然活着。我們在他裏面也成為軟弱的，但對你們，我們將因上帝的大能而與他一同活着。

星期五 (9/18)

出埃及記 16 章 1-21 節　曠野中的嗎哪

【經文】

16:1 以色列全會眾從以琳起程，在出埃及之後第二個月十五日到了以琳和西奈中間，汛的曠野。

16:2 以色列全會眾在曠野向摩西和亞倫發怨言。

16:3 以色列人對他們說：「我們寧願在埃及地死在耶和華手中！那時我們坐在肉鍋旁，吃餅得飽。你們卻將我們領出來，到這曠野，要叫這全會眾都餓死啊！」

16:4 耶和華對摩西說：「看哪，我要從天降食物給你們。百姓可以出去，每天收集當天的分量。這樣，我就可以考驗他們是否遵行我的指示。

16:5 到第六天，他們預備食物，所收集的分量要比每天所收的多一倍。」

16:6 摩西和亞倫對以色列眾人說：「到了晚上，你們就知道是耶和華將你們從埃及地領出來的。

16:7 早晨，你們要看見耶和華的榮耀，因為耶和華聽見你們向他所發的怨言了。我們算甚麼，你們竟然向我們發怨言呢？」

16:8 摩西又說：「耶和華晚上必給你們肉吃，早晨必給你們食物得飽，因為耶和華已經聽見你們向他所發的怨言。我們算甚麼呢？你們的怨言不是向我們發的，而是向耶和華發。」

16:9 摩西對亞倫說：「你對以色列全會眾說：『你們來到耶和華面前，因為他已經聽見你們的怨言了。』」

16:10 亞倫正對以色列全會眾說話的時候，他們轉向曠野，看哪，耶和華的榮光在雲中顯現。

16:11 耶和華吩咐摩西說：

16:12 「我已經聽見以色列人的怨言了。你要對他們說：『到黃昏的時候([16.12]「黃昏的時候」：原文是「兩個黃昏之間」。)，你們要吃肉，早晨也必有食物得飽。你們就知道我是耶和華 - 你們的上帝。』」

16:13 到了晚上，有鵪鶉上來，遮滿營地；早晨，營地周圍有一層露水。

16:14 那一層露水蒸發之後，看哪，曠野的表面出現了小圓物，好像地上的薄霜一樣。

16:15 以色列人看見了，不知道是甚麼，就彼此說：「這是甚麼？[a]」摩西對他們說：「這是耶和華給你們吃的食物。

[a] [16.15]「這是甚麼？」是根據七十士譯本；原文是「這是嗎哪。」

16:16 耶和華所吩咐的是這樣：『你們每個人要按自己的食量收集，各人要為帳棚裏的人收集，按照人口數每個人一俄梅珥。』」

16:17 以色列人就照樣去做；有的收多，有的收少。

16:18 用俄梅珥量一量，多收的沒有餘，少收的也沒有缺；各人都按着自己的食量收集。

16:19 摩西對他們說：「任何人都不可以把所收的留到早晨。」

16:20 然而他們不聽從摩西，當中有人把食物留到早晨，食物就生蟲發臭了。摩西就向他們發怒。

16:21 他們每日早晨按着各人的食量收集；太陽一發熱，食物就融化了。

【默想】

今天的經文繼續提到在曠野的百姓。他們離開以琳這處可安歇的水邊，又要在茫茫沙漠中前行，這回他們面臨的是每日的伙食問題。他們再次向摩西、亞倫發怨言，其實也就是向拯救他們的上主發怨言。他們覺得在埃及雖然沒有自由與尊嚴，但至少有大鍋肉可吃；如今有了自由與尊嚴，卻可能失去飲食的保障。這裏反映出一個現實：人若要追求尊嚴與自由，往往也得面對經濟或生計的風險。因此，有些人會被迫選擇經濟或生計的保障，而無視於自由與尊嚴。這樣的情形也反映在某些國家或地區，人們為了經濟繁榮寧可犧牲民主或人權；又或者在個人層面上，為了應付房貸、學貸等生活壓力，必須維持固定收入，因而得忍受雇主不尊重的對待。問題是：如何能兼顧尊嚴、自由與生活無虞呢？這是現代社會中許多人面臨的難題。回到以色列人的經歷，上主親自養活他們，為他們預備了「嗎哪」與鵪鶉，讓他們學習每日全然依靠上主供應的生活。上主僅供應當日的份量，多餘的無法存留過夜，這是一種完全憑信心仰望的生活。你是否有信心過這樣的生活呢？你對上主所供應的靈性食糧，是否也同樣充滿渴慕與期待？

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 16 章 16-18 節

耶和華所吩咐的是這樣：『你們每個人要按自己的食量收集，各人要為帳棚裏的人收集，按照人口數每個人一俄梅珥。』」以色列人就照樣去做；有的收多，有的收少。用俄梅珥量一量，多收的沒有餘，少收的也沒有缺；各人都按着自己的食量收集。

詩篇 105 篇 1-6,37-45 節　記念曠野

【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)

哥林多後書 13 章 5-10 節　行事端正、凡事不能敵擋真理

【經文】

13:5 你們總要省察自己是否在信仰中生活；你們要考驗自己。除非你們經不起考驗，你們自己豈不應該知道有耶穌基督在你們裏面嗎？

13:6 我希望你們知道，我們並不是經不起考驗的人。

13:7 我們祈求上帝使你們不做任何惡事；這不是要顯明我們是經得起考驗的，而是要你們行事端正，即使我們似乎經不起考驗也沒有關係。

13:8 我們不能做任何對抗真理的事，只能維護真理。

13:9 當我們軟弱而你們剛強時，我們也歡喜。我們所祈求的是：你們能成為完全人。

13:10 所以，我不在你們那裏的時候，把這些話寫給你們，好使我見你們的時候不用照主所給我的權柄嚴厲地待你們；這權柄原是為造就人，而不是為摧毀人。

【默想】

今天的經文延續了哥林多後書的結尾。保羅除了表明將親自到他們中間外，也勉勵並期許哥林多教會的信徒，要用愛心與生活的見證來化解過去衝突的裂痕。因此，保羅要求他們謹記：有耶穌基督在他們裏面幫助他們，使他們不存惡念，行事為人經得起考驗。無論何時軟弱，都能靠主剛強起來，正如經上所言：「.....總要省察自己是否在信仰中生活；你們要考驗自己。」此刻，讓我們一同認真省察：我們的內在是否聖潔？我們的心思意念與思想是否蒙主悅納？我們是否真的以祂為主？我們外在的行為，是否能以上主的愛去愛周圍的人？

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）

哥林多後書 13 章 7-8 節

我們祈求上帝使你們不做任何惡事；這不是要顯明我們是經得起考驗的，而是要你們行事端正，即使我們似乎經不起考驗也沒有關係。我們不能做任何對抗真理的事，只能維護真理。

☼ 星期四 (9/17)

☼ 星期五 (9/18)

星期六 (9/19)

出埃及記 16 章 22-30 節　嗎哪與安息

【經文】

16:22 到第六天，他們收集了雙倍的食物，每個人二俄梅珥。會眾的官長來告訴摩西，

16:23 摩西對他們說：「耶和華吩咐：『明天是安息日，是向耶和華守的聖安息日。你們要烤的就烤，要煮的就煮，所剩下的都留到早晨。』」

16:24 他們就照摩西的吩咐把剩下的留到早晨，這些食物既不發臭，裏頭也沒有生蟲。

16:25 摩西說：「你們今天就吃這些吧！因為今天是向耶和華守的安息日，你們在野外必找不着食物了。

16:26 六天可以收集，第七天是安息日，這一天甚麼也沒有了。」

16:27 第七天，百姓中有人出去收，甚麼也找不着。

16:28 耶和華對摩西說：「你們不肯遵守我的誡令和教導，要到幾時呢？

16:29 你們看，耶和華既然將安息日賜給你們，所以第六天他就賜給你們兩天的食物，第七天各人都要留在自己的地方，不許任何人從這裏出去。」

16:30 於是百姓在第七天安息了。

【默想】

今天的經文顯示，上主讓百姓在曠野中即便須靠每日的「嗎哪」維生，但仍須遵守誡命、守安息日。上主在安息日前多賜下了一天分的食糧，好讓百姓在安息日能完全卸下對生活所需的煩惱，使心靈得著平靜與安息。在安靜平穩中重新得力，同時反思自己所處的真實景況、生存意義，以及作為上主子民的平安。「安息」一字本身有「停止」的意思，停止一切工作倒在其次，真正重要的是讓那些干擾我們心靈的資訊能夠「停止」。習以為常的生活習慣，因為有機會停下來而得以自我省察；更有人提出，我們可以「停止」扮演上帝、停止操縱，當一切安靜下來，便能知道誰是上帝——想想這是多麼美好的祝福啊！請問你是否曾為自己安排「安息」的時間？是否擁有不受排山倒海的資訊影響、單單面對自己與上主及至親的「暫停」時光？請千萬不要錯過這項福分。

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）

出埃及記 16 章 29-30 節

你們看，耶和華既然將安息日賜給你們，所以第六天他就賜給你們兩天的食物，第七天各人都要留在自己的地方，不許任何人從這裏出去。」於是百姓在第七天安息了。

詩篇 105 篇 1-6, 37-45 節　記念曠野

【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 19 章 23-30 節　在後的，將要在前

【經文】

19:23 耶穌對門徒說：「我實在告訴你們，財主進天國是難的。

19:24 我再告訴你們，駱駝穿過針眼比財主進上帝的國還容易呢！」

19:25 門徒聽見這話，就非常驚奇，說：「這樣，誰能得救呢？」

19:26 耶穌看着他們，說：「在人這是不能，在上帝凡事都能。」

19:27 於是彼得回應，對他說：「看哪，我們已經撇下一切跟從你了，我們會得到甚麼呢？」

19:28 耶穌對他們說：「我實在告訴你們，你們這些跟從我的人，到了萬物更新、人子坐在他榮耀寶座上的時候，你們也要坐在十二個寶座上，審判以色列十二個支派。

19:29 凡為我的名撇下房屋，或是兄弟、姊妹、父親、母親、[a]兒女、田地的，將得着百倍，並且承受永生。

19:30 然而，有許多在前的，將要在後；在後的，將要在前。」

[a] [19.29]有古卷加「妻子」。

【默想】

這段經文發生在富有青年拒絕了耶穌進一步的要求之後。耶穌要他變賣一切所有分給窮人，然後來跟從主；因為這位青年起初表現出對永生相當的嚮往，並且主動遵守了關於人際關係的誡命，所以耶穌才向他提出這個徹底跟隨的要求，沒想到青年卻憂憂愁愁地離開了。耶穌因此有感而發：當一個人擁有很多地上的財產，縱然像這位青年一般嚮往天國、尋求超越世俗價值的意義，但最終仍因捨不下而放棄。因此，耶穌引用了諺語「駱駝穿過針眼比財主進上帝的國還容易」來表達惋惜。這個例子引申了我們對信仰的反省——真正的信仰，應當是為了所服膺的價值而願意放下其他一切，這確實極不容易。信仰不是掛在嘴邊說說而已，而是肯為所信放下一切。今天的經文讓我們反省：為了心中的信念，我們曾經歷過怎樣的割捨或抉擇呢？

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）

馬太福音 19 章 29-30 節

凡為我的名撇下房屋，或是兄弟、姊妹、父親、母親、 兒女、田地的，將得着百倍，並且承受永生。然而，有許多在前的，將要在後；在後的，將要在前。

聖靈降臨節後第十七主日 (9/20)　　**(合時儀文 20 常年期 25 － 半連續)**

出埃及記 16 章 2-15 節　曠野中的嗎哪

【經文】

16:2 以色列全會眾在曠野向摩西和亞倫發怨言。

16:3 以色列人對他們說：「我們寧願在埃及地死在耶和華手中！那時我們坐在肉鍋旁，吃餅得飽。你們卻將我們領出來，到這曠野，要叫這全會眾都餓死啊！」

16:4 耶和華對摩西說：「看哪，我要從天降食物給你們。百姓可以出去，每天收集當天的分量。這樣，我就可以考驗他們是否遵行我的指示。

16:5 到第六天，他們預備食物，所收集的分量要比每天所收的多一倍。」

16:6 摩西和亞倫對以色列眾人說：「到了晚上，你們就知道是耶和華將你們從埃及地領出來的。

16:7 早晨，你們要看見耶和華的榮耀，因為耶和華聽見你們向他所發的怨言了。我們算甚麼，你們竟然向我們發怨言呢？」

16:8 摩西又說：「耶和華晚上必給你們肉吃，早晨必給你們食物得飽，因為耶和華已經聽見你們向他所發的怨言。我們算甚麼呢？你們的怨言不是向我們發的，而是向耶和華發。」

16:9 摩西對亞倫說：「你對以色列全會眾說：『你們來到耶和華面前，因為他已經聽見你們的怨言了。』」

16:10 亞倫正對以色列全會眾說話的時候，他們轉向曠野，看哪，耶和華的榮光在雲中顯現。

16:11 耶和華吩咐摩西說：

16:12 「我已經聽見以色列人的怨言了。你要對他們說：『到黃昏的時候[a]，你們要吃肉，早晨也必有食物得飽。你們就知道我是耶和華－你們的上帝。』」

16:13 到了晚上，有鵪鶉上來，遮滿營地；早晨，營地周圍有一層露水。

16:14 那一層露水蒸發之後，看哪，曠野的表面出現了小圓物，好像地上的薄霜一樣。

16:15 以色列人看見了，不知道是甚麼，就彼此說：「這是甚麼？[b]」摩西對他們說：「這是耶和華給你們吃的食物。

【默想】

今天的經文記載了以色列人剛離開埃及、在曠野路上的經歷。我們可以看見，這群剛脫離奴隸身分、要開始過自立生活的百姓是多麼不容易，他們就像正值青春叛逆期、尚未成熟的青少年一般。從十六章 1 節所記載的日子看來，他們才剛離開埃及一個月左右。他們剛剛經歷了上主以神蹟大能，將他們從當時的超級強權帝國——埃及手中釋放出來，這是何等不容易的事；然而才短短一個月，他們卻開始懷念起過去不自由、沒有尊嚴的日子，甚至美化了那些記憶。於是他們開始發怨言，表面上是針對摩西與亞倫，實則是向耶和華上主發怨言。面對此景，上主並沒有苛責他們，反而透過摩西應許賜下糧食。回顧這種美化過去生活的心理，你認為上主的感受會如何？我們是否也常有意無意地羨慕起過去世俗或安逸的生活呢？

[a] [16.12]「黃昏的時候」：原文是「兩個黃昏之間」。
[b] [16.15]「這是甚麼？」是根據七十士譯本；原文是「這是嗎哪。」

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 16 章 8 節

摩西又說：「耶和華晚上必給你們肉吃，早晨必給你們食物得飽，因為耶和華已經聽見你們向他所發的怨言。我們算甚麼呢？你們的怨言不是向我們發的，而是向耶和華發。」

詩篇 105 篇 1-6,37-45 節　記念曠野

【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。

105:37 他卻帶領自己的百姓帶着金子銀子出來，他支派中沒有一個走不動的。

105:38 他們出來的時候，埃及人就歡喜；因為埃及人懼怕他們。

105:39 他鋪張雲彩當遮蔽，夜間使火光照。

105:40 他們祈求，他就使鵪鶉飛來，並用天上的糧食使他們飽足。

105:41 他敲開磐石，水就湧出；在乾旱之處，水流成河。

105:42 這都因他記念他的聖言和他的僕人亞伯拉罕。

105:43 他帶領自己的百姓歡樂而出，帶領自己的選民歡呼前往。

105:44 他把列國的地賜給他們，他們就承受萬民勞碌得來的，

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)

腓立比書 1 章 21-30 節　在福音中站立得穩

【經文】

1:21 因為我活着就是基督，死了就有益處。

1:22 但是，我在肉身活着，若能有工作的成果，我就不知道該挑選甚麼。

1:23 我處在兩難之間：我情願離世與基督同在，因為這是好得無比的；

1:24 然而，我為你們肉身活着更加要緊。

1:25 既然我這樣深信，就知道仍要留在世間，且與你們眾人一起存留，使你們在所信的道上又長進又喜樂，

1:26 為了我再到你們那裏時，你們在基督耶穌裏的誇耀越發加增。

1:27 最重要的是：你們行事為人要與基督的福音相稱，這樣，無論我來見你們，或不在你們那裏，都可以聽到你們的景況，知道你們同有一個心志，站立得穩，為福音的信仰齊心努力，

1:28 絲毫不怕敵人的威脅；以此證明他們會沉淪，你們會得救，這是出於上帝。

1:29 因為你們蒙恩，不但得以信服基督，而且要為他受苦。

1:30 你們的爭戰，就與你們曾在我身上見過、現在所聽到的是一樣的。

【默想】

今天的經文呈現了一位洋溢喜樂與充滿感激的保羅，儘管此刻他人正在監獄之中。保羅毫無懼怕，反將外在環境——尤其是世人眼中的逆境——視為顯揚基督的機會。對他而言，沒有所謂的個人得失，這是一種「捨己」或「倒空自己」的心靈，使他早已參透生死：「我活着就是基督，死了就有益處」。這樣的心靈也使他能體會他人的代禱與關心，並為此充滿喜樂與感激。相反地，當一個人處處敏感於自己的得失與感受時，便無法感受到喜樂與別人的真誠關懷。當人能「捨己」或「倒空自己」時，就能活出與基督福音相稱的生活。保羅如此教導會眾，他自己就是活生生的榜樣。此刻，你覺得自己的生活與心態與基督的福音相稱嗎？當前上主置你在什麼樣的環境中，讓你得以將「基督顯大」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 1 章 27 節

最重要的是：你們行事為人要與基督的福音相稱，這樣，無論我來見你們，或不在你們那裏，都可以聽到你們的景況，知道你們同有一個心志，站立得穩，為福音的信仰齊心努力。

馬太福音 20 章 1-16 節　葡萄園工人的比喻

【經文】

20:1 「因為天國好比一家的主人清早去雇人進他的葡萄園做工。

20:2 他和工人講定一天一個銀幣([20.2]這是當時一日的工資。)，就打發他們進葡萄園去。

20:3 約在上午九點鐘出去，看見市場上還有閒站的人，

20:4 就對那些人說：『你們也進葡萄園去，我會給你們合理的工錢。』

20:5 他們也進去了。約在正午和下午三點鐘又出去，他也是這麼做。

20:6 約在下午五點鐘出去，他看見還有人站在那裏，就問他們：『你們為甚麼整天在這裏閒站呢？』

20:7 他們說：『因為沒有人雇我們。』他說：『你們也進葡萄園去。』

20:8 到了晚上，園主對工頭說：『叫工人都來，給他們工錢，從後來的起，到先來的為止。』

20:9 約在下午五點鐘雇的人來了，各人領了一個銀幣。

20:10 那些最先雇的來了，以為可以多領，誰知也是各領一個銀幣。

20:11 他們領了工錢，就埋怨那家的主人說：

20:12 『我們整天勞苦受熱，那些後來的只做了一小時，你竟待他們和我們一樣嗎？』

20:13 主人回答其中的一人說：『朋友，我沒虧待你，你與我講定的不是一個銀幣嗎？

20:14 拿你的錢走吧！我樂意給那後來的和給你的一樣，

20:15 難道我的東西不可隨我的意思用嗎？因為我作好人，你就眼紅了嗎？』

20:16 這樣，那在後的，將要在前；在前的，將要在後了。」

【默想】

今天的經文接續上一章的結尾：「然而，有許多在前的，將要在後；在後的，將要在前」。為了闡明這段經文，耶穌講了這個比喻。對於那些埋怨自己捨棄較多或付出較多才能享受信仰成果的人，耶穌透過葡萄園的比喻指出：在救恩中談的不是齊頭式的公平原則，而是上主的恩典。付出較多的人得到恩典，付出較少所得到的同樣是恩典；活在恩典中的人不會計較自己所缺的，而是將自己已經得到的視為寶貴。你認為自己成為基督的門徒，是否曾感到付出太多或太少呢？

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 20 章 15-16 節

難道我的東西不可隨我的意思用嗎？因為我作好人，你就眼紅了嗎？』這樣，那在後的，將要在前；在前的，將要在後了。」

☼ 星期六 (9/12)

☼ 星期日 (9/13)

本週小組討論

鄭沂珊 / 撰

一、憑信涉險越滄浪，靠主前行見曙光

以色列人在追兵與紅海之間，看似無路可走，上帝卻使他們走過海中的乾地，並顯明祂拯救與保護的大能（出 14:19-31）。多年以後，以色列人在約旦河前同樣面對無法憑己力跨越的障礙，但當祭司照上帝的吩咐踏入水中，百姓便得以進入應許之地（書 3:1-17）。希伯來書回顧摩西與以色列人的歷史，指出他們之所以能離開埃及、守逾越節、走過紅海，乃是因著信心選擇順服那位看不見的上帝（來 11:23-29）；尼希米記也帶領百姓回顧上帝如何看見他們的苦難、引導他們經過紅海與曠野（尼 9:9-15）。

- 你生命中是否也有一處「紅海」或「約旦河」，使你因看不見出路而遲疑不前？你是否只願意在看見結果之後才順服，還是願意像踏入水中的祭司一樣，先憑信心踏出一步？當道路尚未完全顯明時，你如何操練記念上帝過去的信實，使過往的恩典成為今天前行的力量？

二、彼此接納存寬容，饒恕相待顯主榮

保羅提醒信徒，對信心軟弱的人不可輕看或論斷，因為每個人都要在主面前站立（羅 14:1-12）；因此，群體中的成熟者更應顧念別人的需要，不求自己的喜悅，而是竭力建立鄰舍（羅 14:13–15:2）。耶穌以「不饒恕的僕人」比喻提醒門徒：既然自己蒙了主極大的赦免，就不應緊抓弟兄所欠的小債，而要從心裡彼此饒恕（太 18:21-35）。保羅在面對哥林多教會的問題時，也沒有單以權柄壓制，而是在基督的真理中勸戒、挽回並建造信徒（林後 13:1-10）。

- 在你的家庭、教會或團契中，有沒有一個人，是你容易論斷、比較或難以接納的？你是否要求別人照著你的標準生活，卻忘了自己同樣活在上帝的憐憫之中？當關係出現衝突時，你願意如何放下「證明自己是對的」的執著，以饒恕、忍耐與建立取代論斷，使群體更能彰顯基督的愛？

三、曠野知足嘗甘泉，安息交託享平安

以色列人渡過紅海之後，並沒有立刻進入安逸，而是在曠野中面對苦水與飢餓；上帝使瑪拉的苦水變甜，又供應嗎哪，使百姓每日學習按著祂的話領受所需（出 15:22-27；16:1-21）。到了第六日，上帝更賜下雙倍的嗎哪，使百姓能在第七日停止勞碌、守安息日，學習將生活的需要交託給祂（出 16:22-30）。馬可福音提醒人，要以信心祈求，並在禱告中饒恕他人（可 11:20-25）；耶穌也指出，財富可能使人難以全心倚靠上帝，但在人不能，在上帝凡事都能（太 19:23-30）。附件也特別指出，上帝在安息日前多賜下一日的食糧，使百姓卸下對生活所需的焦慮，在安靜中重新得力，反思生命的真實景況與作為上帝子民的平安。

- 當人生出現「苦水」與缺乏時，你是否只看見眼前所沒有的，而忽略上帝每日所供應的恩典？你是否因害怕失去，而難以停止勞碌、真正進入安息？今天，你可以在哪一件事上學習知足與交託，相信上帝所賜的並非永遠超過你的欲望，卻足以供應你真正的需要？

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、龐亮軒

每日三讀三禱

1day3read3pray.com