

NOVUS

路加年
週刊



丙年聖三一主日到聖靈降臨節後第二主日(P7012)

2025.6.15-2025.6.22

(經文採用 2010 和修版)

聖經

每日 3 讀 3 禱

禱告

龐君華 撰

衛理門徒培育中心 印製

本資料由 (台灣) 衛理神學研究院 宣教牧養研究中心「宣教支援計劃」提供

封面 王柏欽

各位讀者：平安！

時序已進入了下半年，開始展開常年期一段 26 週的「綠色」主日，在日常生活中，若能養成祈禱與安靜的習慣，將對我們的心靈的成長有莫大的幫助。請各位再接再厲，隨著每日的讀經、祈禱與默想。體驗「日日是好日」的經歷。

主內末 龐君華敬上

於 2025 年聖靈降臨節第二主日



2025《每日三讀三禱》手冊



常年期：「長年」靈修的操練，從靜心開始

教會的年曆已經進入了常年期，在教會年曆中有兩段常年期。第一段常年期的時間在顯現日以及耶穌受洗主日後到大齋期（四旬期、預苦期）的頭一日，也就是在聖灰日之前，大約 6-7 週，過去這一段時間則歸入「顯現節期」，晚近才獨立出來歸入常年期。第二段常年期則是在聖靈降臨主日後到教會年曆的最後一個主日—基督君王主日，約 26-27 週。這兩段時期的禮儀顏色是綠色，綠色意謂著是大自然的顏色，第一段常年期，即顯現期後是著重一年開始的希望與生機，第二段聖靈降臨日則是象徵聖靈降臨後欣欣向榮的生命力。

常年期，尤其是第二段的常年期跨越的時間很長，五旬節聖靈降日後的首個主日是「聖三一主日」，最後一個主日是「基督君王節」（又有作「成全主日」）作為教會年曆的年終結尾，幾乎覆蓋了整個下半年以基督徒生活為主題的主日。所以這段時間信徒當積極地將上半年對基督的深入的認識，活化在我們的門徒生活之中，使我們的生活見證充滿活力。

在這其中靈性的操練是必須的，我們需要從被動的聽道或上課，這些理智上的認識，進而成為我們「心靈的習慣」，主動地親近我們的主基督，習於過聖靈引導的生活，以信心回應生活上的種種挑戰。在這過程中，我們需要主動地用「心靈」來聆聽主的話，透過默想主的話，使之成為我們心靈的食糧，實踐主道的生命力量。

所謂操練就是要持之以恆，每日都做同樣的練習，日積月累才能產生果效，鍛鍊出生命的力量。

每天要做什麼？怎麼做？日後我們《每日三讀三禱》會提供一系列的建議。在一切的操練之間，這禮拜先作一個基本的練習，就是「安靜」的練習，讓我們的心能夠靜下來。心是最容易受外界影響的，而且不受控制地會分心在許多外在事物上，所以有「心猿意馬」、或「三心兩意」這樣的形容。

心靜的操練先要從外而內開始。初學者先找一個固定不易受攪擾的時間及環境，固定讓自己學習「靜下來」，建議先從 5 分鐘開始練習。讓外在的安靜也

影響著我們內心歇息，此時可以有一個舒服的姿勢或坐或站都可以，唯一要注意的是脊椎要伸直，因為彎曲的脊椎會讓我們不舒服，也不能持久。

姿勢安定後，將注意力集中在我們內在的心靈，並且用心靈來向主祈禱，這時可以用「非常非常簡短」的祈禱開始，不要長篇大論，感受自己此刻是在安靜中，且有上主的臨在。

此時若有「其他」的念頭浮現，就立即意識到它們的干擾，並且以簡單祈禱，讓起了波瀾的心，能安靜地回到面對主的祈禱情境裏，記得耶穌曾經以簡單的話平靜了翻騰的海。

星期日(6/15)聖三一主日

箴 8:1-4;22-31 智慧喜悅上帝的創造

【經文】

8:1 智慧豈不呼喚？聰明豈不揚聲？

8:2 她站立在十字路口，在道路旁高處的頂上，

8:3 在城門旁，城門口，入口處，她呼喊：

8:4 「人哪，我呼喚你們，我向世人揚聲。

8:22 「耶和華在造化的起頭，在太初創造萬物之先，就有([8.22]「有」或譯「造」。)了我。

8:23 從亙古，從太初，未有大地以前，我已被立。

8:24 沒有深淵，沒有大水的泉源，我已出生。

8:25 大山未曾奠定，小山未有之先，我已出生。

8:26 那時，他還沒有創造大地和田野，並世上頭一撮塵土。

8:27 他立高天，我在那裏，他在淵面的周圍劃出圓圈，

8:28 上使穹蒼堅硬，下使淵源穩固，

8:29 為滄海定出範圍，使水不越過界限，奠定大地的根基。

8:30 那時，我在他旁邊為工程師，天天充滿喜樂，時時在他面前歡笑，

8:31 在他的全地歡笑，喜愛住在人世間。

【默想】

智慧擬人化之後，就成為了「智慧女士（智慧一詞原文用陰性）」，她在熱鬧的十字路口，以及人來人往的城門口不斷地呼喊著，她要人們注意到她。她的來頭可不小，她曾參與上帝創造世界的工作，所以她對於世間的知識是非常豐富的，她不但知道上帝創造世界的目的、心意。她也知道豐富的生命或生活的奧秘。能與她比擬的，就是在新約的聖靈了，祂也參與了創造之工，「上帝的靈（原文也用陰性）運行在水面上....」（參創 1:2）。基督受難之前，表明了真理的聖靈會在我們中間輔助我們。所以體貼聖靈，也就是親近智慧。聖靈或智慧希望我們親近她。請反省你的生活中可有時常親近聖靈，體貼聖靈的心意，依靠聖靈的力量，在生命的種種挑戰中活出一種獨特的「智慧」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）

8:22 耶和華在造化的起頭，在太初創造萬物之先，就有了我。

8:23 從亙古，從太初，未有大地以前，我已被立。

詩 8 你的榮耀彰顯於天

【經文】

8:1 耶和華 - 我們的主啊，你的名在全地何其美！你將你的榮耀彰顯於天([8.1]「你將...天」：七十士譯本是「你的榮耀高舉於天」。)。

8:2 你因敵人的緣故，從孩童和吃奶的口中建立了能力，使仇敵和報仇的閉口無言。

8:3 我觀看你手指所造的天，並你所陳設的月亮星宿。

8:4 人算甚麼，你竟顧念他！世人算甚麼，你竟眷顧他！

8:5 你使他比上帝([8.5]「上帝」或譯「天使」；七十士譯本是「天使」。)微小一點，賜他榮耀尊貴為冠冕。

8:6 你派他管理你手所造的，使萬物，就是一切的牛羊、田野的牲畜、空中的鳥、海裏的魚，凡游在水裏的，都服在他的腳下。

8:7,8【併於上節】

8:9 耶和華 - 我們的主啊，你的名在全地何其美！

【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)

羅 5:1-5 聖靈將上帝的愛澆灌在我們心裡

【經文】

5:1 所以，我們既因信稱義，就藉着我們的主耶穌基督得以與上帝和好。

5:2 我們又藉着他，因信([5.2]有古卷沒有「因信」。)得以進入現在所站立的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望上帝的榮耀。

5:3 不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，

5:4 忍耐生老練，老練生盼望，

5:5 盼望不至於落空，因為上帝的愛，已藉着所賜給我們的聖靈，澆灌在我們心裏。

【默想】

你可想過「與上帝隔絕」是怎樣的一種情況？根據羅馬書，今天的經文提醒我們要「與上帝和好」，理由是我們已經因著信心之故，與上帝修復了關係，所以在基督

裏與上帝和好是信心的表現，這種生活會表現出喜樂與盼望。即便如此，在與上帝和好的生活中，仍然會遇到患難，但是這也無妨，因為這是一個信心成長的機會，飛機一定是要在「逆風」中才能起飛，信仰也要在逆境中才能成熟。所以當遇到患難時，不妨以積極的態度面對，歡歡喜喜地在患難或不順利的事情中學習忍耐的功課，忍耐的過程也就是在累積生命的能量。有了這深厚的能量，生命自然就會「老練」，老練的意思就是可以與困境糾纏的能耐。有時在患難或逆境的熬練下，經過了一段時間的累積後，才能得到「生命的禮物」，因為生命的禮物往往需要有一定的火候才能鍛鍊出來，才能夠持久地堅持，如此生命才能更堅強，或是更有「韌性」。這種韌性，不但能承擔自身生命的重擔，有時也有能量去負主所託的「軛」，如此一來，我們才能活得充滿盼望（也就活得更豐盛）。然而，這一切都是緣起於「因信稱義」所帶來的效果。因為信心不會只是在原地踏步，與上帝和好的生命能夠不斷地「藉勢」（生命的種種際遇）成長。我們一生的遭遇，都會成為生命成長的祝福。展開信仰生活，或許你已有若干的時日了，你可有感受到你的生命在歲月中，不斷地長成而且越來越有力量？

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）

5:1 所以，我們既因信稱義，就藉着我們的主耶穌基督得以與上帝和好。

5:2 我們又藉着他，因信得以進入現在所站立的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望上帝的榮耀。

約 16:12-15 聖靈要引導進入真理

【經文】

16:12 「我還有好些事要告訴你們，但你們現在擔當不了([16.12]「擔當不了」或譯「不能領會」。)。

16:13 但真理的靈來的時候，他要引導你們進入一切真理。因為他不是憑着自己說的，而是把他所聽見的都說出來，並且要把將要來的事向你們傳達。

16:14 他要榮耀我，因為他要把從我領受的向你們傳達。

16:15 凡父所有的都是我的，所以我說，他要把從我領受的向你們傳達。」

【默想】

這是耶穌最後吩咐中極重要的交代，就是他離開這個時空的环境，回到差祂的父那

裏之後。真理的聖靈要來，祂會使我們明白，能領會一切的真理。更重要的是祂要將上主的旨意、未來的走向傳達給我們。這是聖父、聖子、聖靈完整的工作。作為一個基督的跟隨者，蒙恩的人，你是否讓聖靈參與你的人生？你是否常常倚靠聖靈，越來越認識真理——也就是認識聖父與聖子，對三一上主的計畫更有期待與堅持？若你是信主後，你對信仰的認識、體驗一直停留不前，那麼你要認真檢討你與聖靈的關係了。

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）

16:13 但真理的靈來的時候，他要引導你們進入一切真理。因為他不是憑着自己說的，而是把他所聽見的都說出來，並且要把將要來的事向你們傳達。

回應聖三一主日

星期一(6/16)

箴 7:1-4 智慧我們的姊妹

【經文】

7:1 我兒啊，要遵守我的言語，存記我的命令。

7:2 遵守我的命令就得存活，謹守我的教誨，好像保護眼中的瞳人。

7:3 要繫在你指頭上，刻在你心版上。

7:4 對智慧說「你是我的姊妹」，稱呼聰明為親人，

【默想】

今天這段經文的前後內容都是在勸誡讀者「遠離淫行」，要遠離淫亂生活的危險與陷阱。所以第七章一開頭的要求「遵守」、「存記」就是為了加強我們的印象，不能將這些教誨，當作老生常談而等閒視之。相對於「邪惡的婦女」（箴言 6:24），或是「油嘴滑舌的外邦女子」（箴言 7:5）而言，我們更應該視智慧的女士為「親人」。這個提醒的重點，不只是在「倫理」的層次，當人的慾望在心中無法駕馭時，就會對心靈或生命產生極大的破壞力，我們不必要等到進入了情慾的暴風圈中再來掙扎，這樣的話「身陷風暴」中，危機就更大，需要更大的力量，才能力挽狂瀾，一不小心就會「為時已晚」，被排山倒海的情慾所淹沒。所以我們平日就當遠離暴風圈，常接近智慧，就能有平安。因為親近智慧，也就是親近上主，「敬畏上帝是智慧的開端」。我們要將這樣的提醒銘記在心，將之繫在指頭，刻在心版。看重生

命的寧靜，保護心靈不受破壞，就要像是保護眼中的瞳人一般。其實親近智慧的生活方式與敬畏上帝的生活方式是相同的，請問在生活中你是如何恆常地親近智慧、有紀律地接近上帝呢？

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）

7:4 對智慧說「你是我的姊妹」，稱呼聰明為親人。

詩 124 我們如雀鳥從網羅裏逃脫

【經文】

124:1 說吧，以色列：「若不是耶和華幫助我們，

124:2 若不是耶和華幫助我們，當人起來攻擊我們，

124:3 那時，人向我們發怒，就把我們活活吞了；

124:4 那時，波濤必漫過我們，河水必淹沒我們；

124:5 那時，狂傲的水必淹沒我們。」

124:6 耶和華是應當稱頌的！他沒有把我們交給他們，作牙齒的獵物。

124:7 我們好像雀鳥，從捕鳥人的羅網裏逃脫，羅網破裂，我們就逃脫了。

124:8 我們得幫助，是因造天地之耶和華的名。

【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)

弗 4:7-16 建立基督的身體

【經文】

4:7 我們每個人蒙恩都是照基督所量給每個人的恩賜。

4:8 所以有話說：「他升上高天的時候，擄掠了俘虜，將各樣的恩賜賞給人。」

4:9 既說「他升上」，豈不是指他曾降到地底下嗎？

4:10 那降下的，就是高升遠超越諸天之上的，為要充滿萬有。

4:11 他所賜的有使徒，有先知，有傳福音的，有牧者和教師，

4:12 為要裝備聖徒，做事奉的工作，建立基督的身體，

4:13 直等到我們眾人在信仰上同歸於一，認識上帝的兒子，得以長大成人，達到基督完全長成的身量。

4:14 這樣，我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切邪說之風搖動，飄來飄去。

4:15 我們反而要用愛心說誠實話，各方面向着基督長進，連於元首基督，

4:16 靠着祂全身都連接得緊湊，百節各按各職，照着各體的功用彼此相助，使身體漸漸增長，在愛中建立自己。

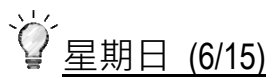
【默想】

以弗所書到了第四章，保羅就將教導的內容，由教義與神學轉到了信徒的生活實踐。首先，他先確立上帝在恩典中會賜給信徒各樣的恩賜，這一切都是出於上帝的恩典。然而這些恩賜都是為了使信徒們在信仰的群體中能合一，成為「一個身體」。接著就是今天的經文，一開始就再次提到了我們所得的恩賜，都是上帝按著祂的恩典所量給我們的。接著保羅引用了詩篇 68 篇的經文與概念，形容這恩典的豐富，就好似我們的主打了勝仗，凱旋回天上時，將從敵人手中所擄來的一切戰利品，分賞給我們一般。在借用這個比喻時，他刻意地修辭，「題」外生枝地提到了，既然是「上高天」，那麼就一定有先前的「降下來」，此處顯然所指的就是基督的「道成肉身」，降下來就是為了最後「充滿萬有」。這樣大陣仗地賜下的恩賜，於是就有「使徒」、有「先知」，帶來上主的信息，指陳出信徒生活上的盲點。「傳福音的」，就是報好消息給同時代的人，使他們明白上帝在基督裏的救恩。「牧師」，就是在上主信仰的群體中，餵養、關懷，使他們能夠成長、堅強的人，牧養他們以致能成為有見證的群體。「教師」則是有教導、幫助人明白聖經的意義，能持續不斷地認識真理，也就是能「渴慕」真道。這一切之所以稱之為「恩賜」，而不稱作「才華」，就是因為這一切的賞賜都有一個重要的目標——「成全聖徒」、「建造基督的身體」。這兩者意義相同，都要使信徒所組成的信心團體，能彼此成全，願意甘心將個人的恩賜發展出來，使基督的身體，也就是教會，可以成為一個有力量、能夠在所處的時代，見證基督的群體。請問你覺得你的恩賜在哪些方面？你可有將你的恩賜，無私地貢獻出來，使你的教會成為一個合一、有能力作見證的群體嗎？

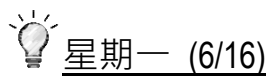
請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

4:11 他所賜的有使徒，有先知，有傳福音的，有牧者和教師，

4:12 為要裝備聖徒，做事奉的工作，建立基督的身體。



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

星期二(6/17)

箴 8:4-21 智慧的珍貴

【經文】

8:4 「人哪，我呼喚你們，我向世人揚聲。

8:5 愚蒙人哪，你們要學習靈巧，愚昧人哪，你們的心要明辨。

8:6 你們當聽，因我要說尊貴的事，我要張開嘴唇講正直的事。

8:7 我的口要發出真理，我的嘴唇憎惡邪惡。

8:8 我口中的言語都是公義，並無奸詐和歪曲。

8:9 聰明人看為正確，有知識的，都以為正直。

8:10 你們當領受我的訓誨，勝過領受銀子，寧得知識，強如得上選的金子。

8:11 「因為智慧比寶石更美，一切可喜愛的都不足與其比較。

8:12 我 - 智慧以靈巧為居所，又尋得知識和智謀。

8:13 敬畏耶和華就是恨惡邪惡；我恨惡驕傲、狂妄、惡道，和乖謬的口。

8:14 我有策略和健全的知識，我聰明，又有能力。

8:15 君王藉我治國，王子藉我定公平，

8:16 王公貴族，所有公義的審判官，都藉我掌權。([8.16]本節七十士譯本是「貴族因我而尊大，君王藉着我統治土地」。)

8:17 愛我的，我也愛他，懇切尋求我的，必尋見。

8:18 財富和尊榮在我，恆久的財寶和繁榮 ([8.18]「繁榮」或譯「公義」。) 也在我。

8:19 我的果實勝過金子，強如純金，我的出產超乎上選的銀子。

8:20 我在公義的道上走，在公平的路中行，

8:21 使愛我的承受財產，充滿他們的庫房。

【默想】

智慧在吶喊，希望人們不要作「愚人」，無論是「愚昧人」或是「愚蒙人」，所指的都是與「智慧人」相反的狀態。愚人指的是意志薄弱的人，對於上帝所恨惡的事要麼一無所知，要麼就是掉以輕心，心中不在乎。這些上帝所恨惡的事包括了「邪惡、驕傲、狂妄、惡道，和乖謬的口」(8:13)，這些事都是指向一個人心中的態度與言行。我們可以將之歸納為那些刻意傷害人或中傷人的言語，為了達到使人遠離善，遠離上帝而發的言語與訊息。再者，將自己及自己的利益看得高過一切，甚

至高過上帝的人。這人的表現一定不會欣賞周遭任何人，也看不到上帝在其他人或群體中所作的美善的事。此外，持這樣的心態與言行是親近智慧，敬畏上帝的人，所不願成為的那種人。若我們知道上帝所恨惡的事，能有堅定的意志而有所不為，那麼就是有智慧的人。這樣的人不會為了近利，而犧牲別人，更不會放棄生命長久的平安。明白這道理的人，都會珍惜智慧。請問你可曾注意到智慧的吶喊？時時省察自己的言行與態度嗎？

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）

8:11 因為智慧比寶石更美，一切可喜愛的都不足與其比較。

8:12 我 - 智慧以靈巧為居所，又尋得知識和智謀。

詩 124 我們如雀鳥從網羅裏逃脫

【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)

弗 5:15-20 要謹慎行事當像智慧人

【經文】

5:15 你們要謹慎行事，不要像無知的人，要像智慧的人。

5:16 要把握時機 ([5.16]或譯「要愛惜光陰」)，因為現今的世代邪惡。

5:17 不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。

5:18 不要醉酒，酒能使人放蕩；要被聖靈充滿。

5:19 要用詩篇、讚美詩、靈歌彼此對說，口唱心和地讚美主。

5:20 凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父上帝。

【默想】

保羅提醒信徒要作智慧人，不要作無知的人或糊塗人。智慧人要保持清醒，不能讓酒精充滿腦子，倒是要讓聖靈充滿在我們的心中，這樣就可以分辨出生命的價值所在，有能力愛惜上帝所賜予的生命，管理好時間的運用。所以智慧人的表現必然是珍惜時間的，同時聖靈也會讓他行事都能「把握時機」，不放過任何行善的機會，這樣不會因浪費時間，使自己常常活在「懊悔」之中。智慧人也常常誠心地「心存感恩」，信心中看得出上帝在我們四週有許許多多的恩典，所以才能由衷地「口唱

心和」地讚美及感謝。請問近來你可常有情不自禁地發出讚美嗎？你會有「感謝不完」的感覺嗎？

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）

5:18 不要醉酒，酒能使人放蕩；要被聖靈充滿。

5:19 要用詩篇、讚美詩、靈歌彼此對說，口唱心和地讚美主。

星期三(6/18)

但 1:1-21 但以理的智慧

【經文】

1:1 (1:1-6:28) 猶大王約雅敬在位第三年，巴比倫王尼布甲尼撒來到耶路撒冷，將城圍困。

1:2 主將猶大王約雅敬和上帝殿中的一些器皿交在他的手中。他就把他們帶到示拿地他神明的廟裏，將器皿收入他神明的庫房中。

1:3 王吩咐太監長亞施毗拿，從以色列人的王室後裔和貴族中帶進幾個人來，

1:4 就是沒有殘疾、相貌俊美、通達各樣學問([1.4]「學問」：原文是「智慧」；下同。)、知識聰明俱備、足能在王宮侍立的少年，要教他們迦勒底的文字和語言。

1:5 王從自己所用的膳和所飲的酒中，派給他們每日的分量，養育他們三年，好叫他們期滿以後侍立在王面前。

1:6 他們中間有猶大人但以理、哈拿尼雅、米沙利和亞撒利雅。

1:7 太監長給他們另外起名，稱但以理為伯提沙撒，稱哈拿尼雅為沙得拉，稱米沙利為米煞，稱亞撒利雅為亞伯尼歌。

1:8 但以理卻立志，不以王的膳和王所飲的酒玷污自己，於是懇求太監長容他不使自己玷污。

1:9 上帝使但以理在太監長眼前蒙恩，得憐憫。

1:10 太監長對但以理說：「我懼怕我主我王，他已經派給你們的飲食，何必讓他見你們的面貌比你們同年齡的少年憔悴呢？這樣，你們就使我的頭在王那裏不保了。」

1:11 但以理對太監長所派監管但以理、哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅的管理者說：

1:12 「請你考驗僕人們十天，給我們素菜吃，清水喝，

1:13 然後你親自觀察我們的面貌和那用王膳的少年的面貌；就照你所觀察的待你

的僕人吧！」

1:14 管理者准許他們這件事，考驗他們十天。

1:15 過了十天，他們的身材看來比所有享用王膳的少年更加俊美健壯，

1:16 於是管理者撤去王派給他們用的膳和所飲的酒，只給他們素菜。

1:17 這四個少年，上帝在各樣文字學問上賜給他們知識和聰明；但以理又明白各樣異象和夢兆。

1:18 王吩咐帶他們進宮的日子到了，太監長就把他們帶到尼布甲尼撒面前。

1:19 王與他們談論，在所有少年中找不到人能與但以理、哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅相比，於是他們就在王面前侍立。

1:20 王考問他們一切智慧和聰明的事情，發現他們比全國所有的術士和巫師勝過十倍。

1:21 到居魯士王元年，但以理還健在。

【默想】

猶太人的飲食習慣與周遭的民族不一樣，這是猶太人族群的標誌，也是立約子民一種順服的表現，他們也因為飲食習慣的不同，就與其他的族群有了分別。身在異邦的皇宮中，但以理等人遇到的不僅是山珍海味的誘惑，為了堅持他們的信念，他們寧可只食蔬菜、清水，但是這樣的飲食並沒有造成他們身體健康上的壓力；他們要在一群習慣完全不同的人中，堅持自己的身分，這實在不是一件容易的事。但以理等人的智慧，並不只是表現在他們處事聰明，或解夢的能力，更表現在不一樣的生活抉擇，事實上他們活得很健康，也很長壽，從百姓被擄到巴比倫，一直到波斯王朝。請問你可有處在類似情況的經歷，為了堅持自己信仰的身份，而在生活上與世俗大眾有所分別呢？

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）

1:8 但以理卻立志，不以王的膳和王所飲的酒玷污自己，於是懇求太監長容他不使自己玷污。

詩 124 我們如雀鳥從網羅裏逃脫

【默想】（請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱）

路 1:46b-55 馬利亞之尊主頌

【經文】

1:46b 「我心尊主為大；

1:47 我靈以上帝我的救主為樂；

1:48 因為他顧念他使女的卑微；從今以後，萬代要稱我有福。

1:49 因為那有權能的為我做了大事；他的名是聖的。

1:50 他憐憫敬畏他的人，直到世世代代。

1:51 他用膀臂施展大能；他趕散心裏妄想的狂傲人。

1:52 他叫有權柄的失位，叫卑賤的升高。

1:53 他叫飢餓的飽餐美食，叫富足的空手回去。

1:54 他扶助了他的僕人以色列，不忘記施憐憫，

1:55 正如他對我們的列祖說過，『憐憫亞伯拉罕和他的後裔，直到永遠。』」

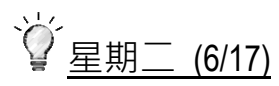
【默想】

這是我們所熟悉的馬利亞的〈尊主頌〉。這首頌歌氣勢磅礴，有時很難想像是出自一位村婦之口。在頌歌中，她看出了上帝要作一件顛覆性的大事，未來基督的誕生是這一切顛覆的開始。人們以為有影響力的人，居高位的人，擁有資源豐富的人，都將要失去這一切自以為是的力量。相反地，那些卑微，沒有地位，物資缺乏，甚至時時處在飢餓中的人們，雖然他們看起來沒有任何條件改變命運或當下環境，反倒因他們的無力，看見上主所行大事。上帝未曾忘記這些生活在底層的人，上帝也沒有忘記與祂立約的選民。請問在這篇頌歌中你看到哪些與舊約中律法、先知的信息中所揭櫫的理想社會或理想社會的影子？你看到了哪些彌賽亞來臨的特質？這些反省，將使你對於耶穌基督的道成肉身，有何更新的理解？

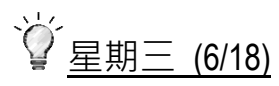
請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

1:52 他叫有權柄的失位，叫卑賤的升高。

1:53 他叫飢餓的飽餐美食，叫富足的空手回去。



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

星期四(6/19)

創 24:1-21 井旁的利百加

【經文】

24:1 亞伯拉罕年紀老邁，耶和華在一切事上都賜福給他。

24:2 亞伯拉罕對他家中管理他一切產業最老的僕人說：「把你的手放在我大腿底下。

24:3 我要叫你指着耶和華 - 天和地的上帝起誓，不要為我兒子娶我所居住的迦南地的女子為妻。

24:4 你要往我的本地本族去，為我的兒子以撒娶妻。」

24:5 僕人對他說：「如果那女子不肯跟我來到這地，我必須把你的兒子帶回到你出來的地方嗎？」

24:6 亞伯拉罕對他說：「你要謹慎，不可帶我兒子回那裏去。

24:7 耶和華 - 天上的上帝曾帶領我離開父家和本族的地，對我說話，向我起誓說：『我要將這地賜給你的後裔。』他要差遣使者在你面前，你就可以從那裏為我兒子娶妻。

24:8 倘若那女子不肯跟你來，我叫你起的誓就與你無關了，只是你不可帶我的兒子回到那裏去。」

24:9 僕人就把手放在他主人亞伯拉罕的大腿底下，為這事向他起誓。

24:10 那僕人從他主人的駱駝中取了十匹駱駝，他手中也帶着他主人各樣的貴重物品離開([24.10]七十士譯本沒有「離開」。)，起身往美索不達米亞去，到了拿鶴的城。

24:11 傍晚時，眾女子出來打水，他就讓駱駝跪在城外的水井旁。

24:12 他說：「耶和華 - 我主人亞伯拉罕的上帝啊，求你施恩給我的主人亞伯拉罕，讓我今日就遇見吧！」

24:13 看哪，我站在井旁，城內居民的女子們正出來打水。

24:14 我向哪一個少女說：『請你放下水瓶來，給我水喝』，她若說：『請喝！我也給你的駱駝喝』，願她作你所選定給你僕人以撒的妻。這樣，我就知道你施恩給我的主人了。」

24:15 話還沒說完，看哪，利百加肩頭上扛著水瓶出來。利百加是彼土利所生的；

彼土利是亞伯拉罕的兄弟拿鶴妻子密迦的兒子。

24:16 那少女容貌極其美麗，是未曾與人親近的童女。她下到井旁，打滿了瓶子的水，就上來。

24:17 僕人跑上前去迎著她，說：「請你讓我喝你瓶子裏的一點水。」

24:18 少女說：「我主請喝！」就急忙拿下瓶子托在手上，給他喝水。

24:19 那少女給他喝足了，又說：「我也為你的駱駝打水，直到駱駝喝足了。」

24:20 她就急忙把瓶子裏的水倒在槽裏，又跑到井旁打水，為所有的駱駝打了水。

24:21 那人定睛看著少女，一句話也不說，要知道耶和華是否使他的道路亨通。

【默想】

今天的經文記載了亞伯拉罕差遣僕人回故鄉為兒子尋找妻子的事件，雖然這是一個家庭的事情，但卻是上帝整個救贖計畫中的一個關鍵時刻。當初亞伯拉罕回應上帝的呼召，接受了上帝對他及他後裔的應許，他們夫妻也一同踏上了信心的旅程，來到了現在所在的迦南地。如今亞伯拉罕感到自己年事已經越來越大了，他必須想到上帝對他們一家的應許要如何承續的問題，而其中的關鍵就是他的兒子以撒早已過了成家的年紀，作為家長的他必須要重視這事。在亞伯拉罕交代老僕人的過程中，我們看出他非常嚴肅地看待這件事，因為完成這事也是他信心的表現。首先，他要僕人答應不讓他的兒子娶當地女子為妻，雖然這是最方便的作法，但也隱含風險，可能會導致他的後人會因此而融入了當地「異教」的民族與文化，而漸漸地淡化了他們家與上帝之間的立約關係。另外，當這個僕人接受這個任務時，其實他也像當年亞伯拉罕夫婦一樣，展開一段前途未卜的「信心之旅」。他要如何著手幫助少主以撒找到合適的女子呢？其實除了地點之外並沒有什麼明確的頭緒或對象。所以亞伯拉罕在交代任務時，特別提到：「耶和華 - 天上的上帝曾帶領他離開父家和本族的地方，將這應許之地賜給他和他的後裔。」此刻這位上帝差遣的使者，也會引導這僕人的腳步到亞伯拉罕的故鄉拿鶴城，去完成這個任務。所以這位僕人，除了上帝的引導外，其實沒有什麼特定的線索或方法。因此他只能祈禱求上主施恩讓他能遇到合適的人。我們看到上帝在救贖計畫看似微不足道的細節中，祂都會默默地保守及引導著祂的僕人在祂計畫中的腳步。我們也要像亞伯拉罕與那位僕人一樣，要意識到看似是自己個人的事，或家事，其實也是上帝救贖計畫中一環，我們都要慎重其事，以禱告尋求，及生活上配合上帝的行動。請問你如何看待你人生中所發生

的種種過程呢？你所經歷的一切是否會感到與上帝的救贖「大計」有關嗎？你會如何依靠上帝來完成這些「人生大事」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）

24:6 亞伯拉罕對他說：「你要謹慎，不可帶我兒子回那裏去。」

24:7 耶和華 - 天上的上帝曾帶領我離開父家和本族的地，對我說話，向我起誓說：『我要將這地賜給你的後裔。』他要差遣使者在你面前，你就可以從那裏為我兒子娶妻。」

詩 42-43 彰顯祢的亮光和真實

【經文】

42:1 上帝啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。

42:2 我的心渴想上帝，就是永生上帝，我幾時得朝見上帝呢？

42:3 我晝夜以眼淚當食物，人不住地對我說：「你的上帝在哪裏呢？」

42:4 我從前與眾人同往，領他們到上帝的殿裏，大家用歡呼稱頌的聲音守節；我追想這些事，我的心極其悲傷。

42:5 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望上帝，我還要稱謝他，我當面的拯救，

42:6 我的上帝。我的心在我裏面憂悶([42.6]「我當面...憂悶」是根據七十士譯本；原文是「他的臉的拯救。我的上帝啊，我的心在我裏面憂悶」。)，所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山記念你。

42:7 你的瀑布發聲，深淵就與深淵響應，你的波浪洪濤漫過我身。

42:8 白晝，耶和華必施慈愛；黑夜，我要歌頌祈禱賜我生命的上帝。

42:9 我要對上帝 - 我的磐石說：「你為何忘記我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？」

42:10 我的敵人辱罵我，好像敲碎我的骨頭，他們不住地對我說：「你的上帝在哪裏呢？」

42:11 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望上帝，我還要稱謝他，我當面的拯救，我的上帝。

43:1 上帝啊，求你為我伸冤，向不虔誠的國為我辯護；求你救我脫離詭詐不義的人。

43:2 你是作我保障([43.2]「作我保障」：七十士譯本是「賜我力量」。)的上帝，為何丟棄我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？

43:3 求你發出你的亮光和信實，好引導我，帶我到你的聖山，到你的居所！

43:4 我就走到上帝的祭壇，到賜我喜樂的上帝那裏。上帝，我的上帝啊，我要彈琴稱謝你！

43:5 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望上帝，我還要稱謝他，我當面的拯救，我的上帝。

【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 2:17-29 真割禮

【經文】

2:17 但是你，你既自稱為猶太人，倚靠律法，以上帝誇口，

2:18 知道上帝的旨意，從律法受了教導而能分辨是非；

2:19 你既深信自己是給盲人領路的，是在黑暗中人的光，

2:20 是無知的人的師傅，是小孩子的老師，體現了律法中的知識和真理；

2:21 那麼，你這教導別人的，還不教導自己嗎？你這宣講不可偷竊的，自己還偷竊嗎？

2:22 你這說不可姦淫的，自己還姦淫嗎？你這厭惡偶像的，自己還搶劫廟中之物嗎？

2:23 你這以律法誇口的，自己倒違犯律法，羞辱上帝！

2:24 上帝的名在外邦人中因你們受了褻瀆，正如經上所記的。

2:25 你若遵行律法，割禮固然於你有益；若違犯律法，你的割禮就算不得割禮

2:26 所以，那未受割禮的，若遵守律法的要求，他雖然未受割禮，豈不算是受了割禮嗎？

2:27 而且那本來未受割禮的，若能全守律法，豈不是要審判你這有儀文和割禮，竟違犯律法的人嗎？

2:28 因為外表是猶太人的不是真猶太人；外表肉身的割禮也不是真割禮。

2:29 惟有內心作猶太人的才是真猶太人，真割禮也是心裏的，在乎聖靈 ([2.29]「聖靈」或譯「靈」。) ，不在乎儀文。這樣的人所受的稱讚不是從人來的，而是從上帝來的。

【默想】

本段經文從「自稱猶太人」開始，而以「真猶太人」作為結尾。自稱猶太人的人，最大的問題是以為憑著「外表」，也就是血緣的關係，就能在上帝面前保有特殊的身份。保羅提出了幾個質疑這樣看法的問題：首先，擁有律法的猶太人，自己是否遵守律法？割禮是猶太人的重要外在標誌，但是受了割禮的人，若沒有遵守律法，那麼這割禮是否還算是所謂「外在記號」的那「割禮」呢？保羅進一步引伸出另一些概念，「外表是猶太人的，不是真猶太人」，「外表肉身的割禮，也不是真割禮」，「真割禮是在心裏的，也在乎聖靈」。總括來說，我們可以有外在的形式，但是不能有「形式主義」，形式主義就是只注重外在的形式，而不講求形式所指涉的內容之真實。真猶太人，形式上受割禮，但是實質內涵是他明白自己是與上帝有約的人，要活出與上帝的關係的生活，也就是活出律法所指向的生命品質。如果沒有這樣的生命品質，徒有外在的形式，如「割禮」，那麼就只能是「自稱猶太人」。同樣的原理也可用在基督徒，你覺得自己是「自稱基督徒」呢？還是「真基督徒」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）

2:29 惟有內心作猶太人的才是真猶太人，真割禮也是心裏的，在乎聖靈，不在乎儀文。這樣的人所受的稱讚不是從人來的，而是從上帝來的。

星期五(6/20)

伯 6:14-30 請教導我

【經文】

6:14 「灰心的人，他的朋友當以慈愛待他，因為他將離棄敬畏全能者的心。」

6:15 我的弟兄詭詐，好像河道，像溪水流過的河床，

6:16 因結冰而混濁，有雪藏在其中，

6:17 暖和的時候就溶化，炎熱時便從原處乾涸。

6:18 商隊偏離道路，上到荒涼之地而死亡。

6:19 提瑪的商隊瞻望，示巴的旅客等候。

6:20 他們因希望落空就抱愧，來到那裏便蒙羞。

6:21 現在你們正是這樣（[6.21]「你們正是這樣」：原文另譯「你們算不得甚麼」），看見驚嚇的事就懼怕。

6:22 我豈說：『請你們供給我，從你們的財物中送禮給我』？

6:23 或說：『請你們拯救我脫離敵人的手，救贖我脫離殘暴人的手』嗎？

6:24 「請你們指教我，我就不作聲；我在何事上有錯，請使我明白。」

6:25 正直言語的力量何其大！但你們責備是責備甚麼呢？

6:26 絕望人的講論既然如風，你們還計劃批駁言語嗎？

6:27 你們甚至為孤兒抽籤，把朋友當貨物。

6:28 「現在，請你們看着我，我絕不當面說謊。」

6:29 請你們轉意，不要不公義；請再轉意，正義在我這裏。

6:30 我的舌頭豈有不公義嗎？我的上膛豈不辨奸惡嗎？」

【默想】

約伯的朋友們似乎不能理解約伯所發出的問題，也就是如何理解原來生活的不順利或受苦是來自全能的上主呢？這是約伯的困擾，上主既是公義的，那麼祂讓約伯所承受的這一切公平嗎？約伯自己不斷反省，卻找不到自己應該承受這麼大變故的理由，但是在他的信念中，上主是全然公義的，這是多麼矛盾啊！此時，約伯的朋友越要他自省，他就越是不解。千萬不要輕忽他人信仰與生活經歷的衝突，與其試圖幫他們找出簡化的答案，或一味分析其不順遂的緣由，倒不如帶著感同身受的同理心，承認「我們都是無法解答的人」，嘗試用慈愛去陪伴。最後，在聖靈降臨節後的氛圍中，我們也要想到人生中會有許多無解的情境，求真理的聖靈教導我們，啟迪我們，給我們有力量前行。請問你可曾陪伴過在信仰或生命陷入困境的人嗎？若你遇到這樣的朋友時，你會如何陪伴？

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）

6:14 灰心的人，他的朋友當以慈愛待他，因為他將離棄敬畏全能者的心。

詩 42-43 彰顯祢的亮光和真實

【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)

加 3:15-22 律法的目的

【經文】

3:15 弟兄們，我照着人的觀點說，人的遺囑一經確定，沒有人能廢棄或加增。

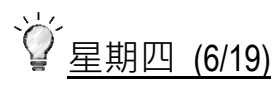
- 3:16** 那些應許原是向亞伯拉罕和他後裔說的，並不是說「和眾後裔」，指許多人，而是說「和你那個後裔」，指一個人，就是基督。
- 3:17** 我是這麼說，上帝預先所立的約不能被四百三十年以後的律法廢掉，使應許失效。
- 3:18** 因為承受產業若是出於律法，就不再是出於應許；但上帝是憑着應許把產業賜給亞伯拉罕。
- 3:19** 這樣說來，為甚麼要有律法呢？律法是為過犯的緣故而加上去的，等候那蒙應許的子孫來到才結束，是藉着天使經中保之手而設立的。
- 3:20** 但中保本不是為單方設立的；上帝卻是一位。
- 3:21** 這樣，律法是與上帝的 ([3.21]有古卷沒有「上帝的」；另有古卷是「基督的」。) 應許對立嗎？絕對不是！如果律法的頒佈能使人得生命，義就誠然出於律法了。
- 3:22** 但聖經把萬物都圈在罪裏，為要使因信耶穌基督([3.22]「因信耶穌基督」或譯「藉耶穌基督的信」。)而來的應許歸給信的人。

【默想】

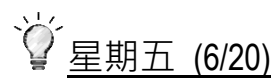
在本段經文之前，保羅在加拉太書的重點是闡述律法的地位。在保羅看來，猶太人引以為傲的律法，不過是「過渡」期間的產物。律法的功用就是使人知道自己的「過犯」。保羅沒有輕視律法的意思，所以本段經文一開始，保羅就將「約」或「應許」，與「律法」作比較。約是上帝與亞伯拉罕直接所立的，律法則是 450 年後，上主藉著「使者」，傳與摩西的，且後來附加的律法不能廢掉前面所立的約。約中載明要因亞伯拉罕的「那後裔」蒙福，「那後裔」用的是單數，保羅認為這裏指的就是耶穌基督。律法以是否「遵守」來定奪是否會得到「祝福」抑或受到「咒詛」。約是要用「信心」去接納我們與這位立約的上帝之關係。至於律法與應許是相對立的嗎？保羅認為「絕對不是」，因為律法叫人知道無法依靠自己，我們都需要恩典。耶穌基督就是上帝應許的實現，只要憑著信（接納），就能得著這恩典。請問你真的明白我們是活在恩典中，而不是活在「律法」中嗎？你的生活，是否能將這領受的恩典活出來？

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）

- 3:19** 這樣說來，為甚麼要有律法呢？律法是為過犯的緣故而加上去的，等候那蒙應許的子孫來到才結束，是藉着天使經中保之手而設立的。



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

星期六(6/21)

箴 11:3-13 明哲人靜默不言

【經文】

11:3 正直人的純正必引導自己；奸詐人的邪惡必毀滅自己。

11:4 遭怒的日子錢財無益；惟有公義能救人脫離死亡。

11:5 完全人的義修平自己的路；但惡人必因自己的惡跌倒。

11:6 正直人的義必拯救自己；奸詐人必被自己的慾望纏住。

11:7 惡人一死，他的指望就滅絕；罪人的盼望也必滅絕。

11:8 義人得脫離患難，有惡人來代替他。

11:9 不虔敬的人用口敗壞鄰舍；義人卻因知識得救。

11:10 義人享福，全城喜樂；惡人滅亡，人人歡呼。

11:11 因正直人的祝福，城必升高；因邪惡人的口，它必傾覆。

11:12 藐視鄰舍的，便是無知；聰明人卻靜默不言。

11:13 到處傳話的，洩漏機密；內心老實的，保守祕密。

【默想】

對比的平行句常見於希伯來的智慧文學，尤其是箴言。以相反方向的意義作成平行對仗句的方式，這正好襯托出了智慧就是表現在關鍵的「抉擇」中，像是路徑的抉擇，會引入到不同的目的地。或是一個人的生命景況的抉擇，會使人的生活，待人接物上有完全不同的表現。在今天的經文中，我們看到了兩種人設，一組是正直人、義人、完全人。另一組則是惡人、不敬虔的人、奸詐人，被慾望纏住的人、罪人。他們的結局不同，待人的方式與動機不同，口中所出的言語也不同。請找個時間，安靜思想，你期待成為哪一組的人？事實上你能否捫心自問，你大多時間是屬於那一組的人？願主給我們智慧，先反省而後抉擇。

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）

11:6 正直人的義必拯救自己；奸詐人必被自己的慾望纏住。

詩 42-43 彰顯祢的亮光和真實

【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)

太 9:27-34 耶穌醫治瞎眼的人

【經文】

9:27 耶穌從那裏往前走，有兩個盲人跟着他，喊叫說：「大衛之子，可憐我們吧！」

9:28 耶穌進了屋子，盲人就來到他跟前。耶穌說：「你們信我能做這事嗎？」他們說：「主啊，我們信。」

9:29 耶穌就摸他們的眼睛，說：「照着你們的信心成全你們吧。」

9:30 他們的眼睛就開了。耶穌嚴嚴地叮囑他們說：「要小心，不可讓人知道。」

9:31 他們出去，竟把他的名聲傳遍了那地方。

9:32 他們出去的時候，有人把一個被鬼附的啞巴帶到耶穌跟前來。

9:33 鬼被趕出去，啞巴就說出話來。眾人都很驚訝，說：「在以色列，從來沒有見過這樣的事。」

9:34 法利賽人卻說：「他是靠着鬼王趕鬼的。」

【默想】

當你做好事的時候，你以為大家都會讚賞你；然而往往有時，你也會聽到一些令你意外的聲音，對你所做的好事，提出指控，或懷疑你的動機，甚至是極端負面的中傷。請你不要以為奇怪，因為我們的主耶穌也有相同的遭遇。祂醫治了生來瞎眼的人，幫助了那個啞巴，趕走了他裏面的鬼，然而我們得主還是受到了攻擊與污衊，說祂是「靠鬼王趕鬼的」。與此同時耶穌卻正忙於走遍「各城各鄉」，收割發白的莊稼，宣講「天國的福音」。請問，若是你遇到，服事了回報的卻是污衊，以致令你作也不是，不作也不是的情況，這時你會如何自處呢？

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）

9:33 鬼被趕出去，啞巴就說出話來。眾人都很驚訝，說：「在以色列，從來沒有見過這樣的事。」

9:34 法利賽人卻說：「他是靠着鬼王趕鬼的。」

星期日(6/22)聖靈降臨節後第二主日

王上 19:1-15a 在靜默中聆聽上主的聲音

【經文】

19:1 亞哈把以利亞一切所做的和他用刀殺眾先知的事都告訴耶洗別。

19:2 耶洗別就派使者到以利亞那裏，說：「明日約這時候，我若不使你的性命像那些人的性命一樣，願神明重重懲罰我。」

19:3 以利亞害怕([19.3]「害怕」是根據一些古卷和七十士譯本；原文是「看見」)，就起來逃命，到了猶大的別是巴，把僕人留在那裏。

19:4 他自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰([19.4]「羅騰」是音譯，小樹名，松類；下同。)樹下，就坐在那裏求死，說：「耶和華啊，現在夠了！求你取我的性命吧，因為我不比我的祖先好。」

19:5 他躺在羅騰樹下睡着了。看哪，有一個天使拍他，對他說：「起來吃吧！」

19:6 他觀看，看哪，頭旁有燒熱的石頭烤的餅和一壺水，他就吃了喝了，又再躺下。

19:7 耶和華的使者回來，第二次拍他，說：「起來吃吧！因為你要走的路很遠。」

19:8 他就起來吃了喝了，仗着這飲食的力走了四十晝夜，到了上帝的山，就是何烈山。

19:9 他在那裏進了一個洞，在洞中過夜。看哪，耶和華的話臨到他，說：「以利亞，你在這裏做甚麼？」

19:10 他說：「我為耶和華 - 萬軍之上帝大發熱心，因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一人，他們還要追殺我。」

19:11 耶和華說：「你出來站在山上，在耶和華面前。」看哪，耶和華從那裏經過。在耶和華面前有烈風大作，山崩石裂，耶和華卻不在風中；風後有地震，耶和華也不在其中；

19:12 地震後有火，耶和華也不在火中；火以後，有輕微細小的聲音。

19:13 以利亞聽見，就用外衣蒙臉，出來站在洞口。聽啊，有聲音向他說：「以利亞，你在這裏做甚麼？」

19:14 他說：「我為耶和華 - 萬軍之上帝大發熱心，因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一人，他們還要追殺我。」

19:15 耶和華對他說：「去吧，從原路回去，往大馬士革的曠野去。到了那裏，你要膏哈薛作亞蘭王，

【默想】

人的情緒總是有所起伏，或是容易受到生理及心理的因素所影響。以利亞雖然剛得到一次人生中刻骨銘心的勝利，他面對巴力的先知們，毫無恐懼，採取「直球對決」

的方式，並且全面地得到勝利。然而才不一會兒的功夫，當耶洗別一番威嚇的話間接傳到了他的耳中，他卻意外地顯出格外軟弱。可見人的情緒往往不能一直保持在最高或最興奮的狀態，有時興奮過後就會感到身、心極度的疲乏。另一方面，「奇蹟」的經歷，並不能使一個人的信心恆常保持在最佳狀態。人的身、心都會影響情緒的起伏，有時高亢，有時無助。因此上主在以利亞感到極度軟弱之際，先讓他休息、享用了正常的食物，然後才讓他的靈性慢慢地復甦。請回想，你是否曾經歷過因外在的壓力或極度興奮之後，感到情緒「過勞」的狀態？若是這樣，不妨先休息一下，讓生活慢下來，重新調整你的步伐，調整好狀態，重新出發。過了「聖三一主日」就進入了教會年曆的下半年了，這時候請調整一下你生活及所作的計畫，規劃安靜的時刻，使你的身、心、靈都能安靜下來，重新尋求方向與力量。

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）

19:7 耶和華的使者回來，第二次拍他，說：「起來吃吧！因為你要走的路很遠。」

19:8 他就起來吃了喝了，仗着這飲食的力走了四十晝夜，到了上帝的山，就是何烈山。

詩 42-43 彰顯祢的亮光和真實

【經文】

42:1 上帝啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。

42:2 我的心渴想上帝，就是永生上帝，我幾時得朝見上帝呢？

42:3 我晝夜以眼淚當食物，人不住地對我說：「你的上帝在哪裏呢？」

42:4 我從前與眾人同往，領他們到上帝的殿裏，大家用歡呼稱頌的聲音守節；我追想這些事，我的心極其悲傷。

42:5 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望上帝，我還要稱謝他，我當面的拯救，

42:6 我的上帝。我的心在我裏面憂悶([42.6]「我當面...憂悶」是根據七十士譯本；原文是「他的臉的拯救。我的上帝啊，我的心在我裏面憂悶」。)，所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山記念你。

42:7 你的瀑布發聲，深淵就與深淵響應，你的波浪洪濤漫過我身。

42:8 白晝，耶和華必施慈愛；黑夜，我要歌頌祈禱賜我生命的上帝。

42:9 我要對上帝 - 我的磐石說：「你為何忘記我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛

呢？」

42:10 我的敵人辱罵我，好像敲碎我的骨頭，他們不住地對我說：「你的上帝在哪裏呢？」

42:11 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望上帝，我還要稱謝他，
我當面的拯救，我的上帝。

43:1 上帝啊，求你為我伸冤，向不虔誠的國為我辯護；求你救我脫離詭詐不義的人。

43:2 你是作我保障([43.2]「作我保障」：七十士譯本是「賜我力量」。)的上帝，為何
丟棄我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？

43:3 求你發出你的亮光和信實，好引導我，帶我到你的聖山，到你的居所！

43:4 我就走到上帝的祭壇，到賜我喜樂的上帝那裏。上帝，我的上帝啊，我要彈琴
稱謝你！

43:5 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望上帝，我還要稱謝他，
我當面的拯救，我的上帝。

【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)

加 3:23-29 披戴基督

【經文】

3:23 但這「信」還未來以前，我們被看守在律法之下，像被圈住，直到那將來的「信」
顯明出來。

3:24 這樣，律法是我們的啟蒙教師，直到基督來了([3.24]「直到基督來了」或譯「引
我們到基督那裏」。)，好使我們因信稱義。

3:25 但這「信」既然來到，我們從此就不在啟蒙教師的手下了。

3:26 其實，你們藉着信，在基督耶穌裏都成為上帝的兒女。

3:27 你們凡受洗歸入基督的都披戴基督了：

3:28 不再分猶太人或希臘人，不再分為奴的自主的，不再分男的女的，因為你們在
基督耶穌裏都成為一了。

3:29 既然你們屬於基督，你們就是亞伯拉罕的子孫，是照着應許承受產業的了。

【默想】

律法的盡頭，正是信心的開始，律法是師傅，把我們帶到人性的懸崖，然後我們需
要以信心一躍而過。過去律法是啟蒙老師，如今我們經過信心，已經長成上帝兒女

的樣式了。請回想你領洗時，換上白袍時的情景，想想「披戴耶穌」是什麼意思？接下來的下半年，你要如何繼續披戴耶穌呢？如何才能使人從你的表現（外袍），認出你是有份於耶穌基督的生命特質呢？

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）

3:27 你們凡受洗歸入基督的都披戴基督了：

3:28 不再分猶太人或希臘人，不再分為奴的自主的，不再分男的女的，因為你們在基督耶穌裏都成為一了。

路 8:26-39 耶穌趕出污鬼

【經文】

8:26 ([太 8:28-34](#) [可 5:1-20](#) 他們到了格拉森 ([8.26]有古卷是「格各森」，另有古卷是「加大拉」；37 節同。) 人的地區，就在加利利的對面。

8:27 耶穌上了岸，就有城裏一個被鬼附的人迎着 he 走來。這個人好久不穿衣服，不住在屋子裏，而住在墳墓裏。

8:28 他看見耶穌，就喊叫着俯伏在他面前，大聲說：「至高上帝的兒子耶穌，你為甚麼干擾我？我求你，不要叫我受苦！」

8:29 這是因耶穌曾吩咐污靈從這人身上出來。原來這污靈屢次抓住他；他常被人看守，又被鐵鏈和腳鐐捆鎖，他竟把鎖鏈掙斷，被鬼趕到曠野去。

8:30 耶穌問他：「你的名字叫甚麼？」他說：「羣」；這是因為附着他的鬼多。

8:31 鬼就央求耶穌不要命令他們到無底坑裏去。

8:32 那裏有一大羣豬正在山坡上吃食，鬼央求耶穌准他們進入豬裏；耶穌准了他們。

8:33 於是鬼從那人出來，進入豬裏，那羣豬就闖下山崖，投進湖裏，淹死了。

8:34 放豬的看見這事就逃跑了，去告訴城裏和鄉下的人。

8:35 眾人出來，要看發生了甚麼事；到了耶穌那裏，發現那人坐在耶穌腳前，鬼已離開了他，穿着衣服，神智清醒，他們就害怕。

8:36 看見這事的人把被鬼附的人怎麼得醫治的事告訴他們。

8:37 格拉森周圍地區的人，因為害怕得很，都求耶穌離開他們；耶穌就上船回去了。

8:38 鬼已從身上出去的那人懇求要和耶穌在一起，耶穌卻打發他回去，說：

8:39「你回家去，傳講上帝為你做了多麼大的事。」他就走遍全城，傳揚耶穌為他做了多麼大的事。

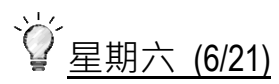
【默想】

耶穌一行來到了一個非猶太人居住的小鎮格拉森，他們遇到一個被鬼所轄制的人。這人被污靈扭曲得不成人形，他無法穿衣服，不能正常地居住在一般人之中，所以住在墳墓區裏。因為他種種不正常的舉動，他被人像動物般地用鎖鍊拴著。然而，不知他哪裏來的力氣，或是能有微弱的一點點清醒，竟然會向耶穌求救。那些污靈回答耶穌說，他們叫做「群」，「群」是眾多的意思，意味著這人裏面的混亂，其人格也可能是在無法統一的混亂之中。最後這群污靈被趕了出來，跑到了豬群的身上，導致了豬群亂竄，最後落崖而亡。在這個事件的記載中，我們看到一幅混亂的畫面，最混亂的莫過於被群鬼所附的人，他被扭曲與轄制，若不是耶穌經過，他不知要被折磨到幾時，他遇到耶穌的結果是，內在混亂的靈被趕了出來，人性得到釋放，心靈再次恢復了秩序，使他能回到常人的生活，理智，著裝整齊，可以在耶穌腳前聆聽教誨。最後還受耶穌的差遣，走遍各城作見證，傳講上帝在他身上所作的大事。經歷過上帝恩典的人，往往會經歷到「從前受轄制，如今得到自由」的體驗，你是否也有不同程度相仿的經歷呢？或者如〈奇異恩典〉的歌詞「過去瞎眼今得看見」般感受，經歷過上帝恩典臨到前後的反差？回想一下你會如何見證上帝在你身上作的大事？

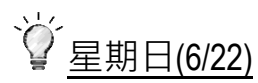
請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

8:38 鬼已從身上出去的那人懇求要和耶穌在一起，耶穌卻打發他回去，說：

8:39「你回家去，傳講上帝為你做了多麼大的事。」他就走遍全城，傳揚耶穌為他做了多麼大的事。



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

本週小組討論

鄭沂珊

1. 近主親靈，離惡遠慾

本週箴言多次提及智慧的呼喚，提醒信徒在生活中體貼聖靈、遠離愚昧、棄絕情慾與邪惡之道。智慧不只是思維能力，更是敬畏上主、渴慕真理的實踐。你是否在日常抉擇中常與「智慧的聲音」同行？你會如何具體地回應聖靈在生活中的引導？

2. 苦中信靠，靜候光照

羅馬書 5:1-5 與詩篇 42-43 篇指出：信仰之旅不免遭遇患難，然而在苦難中仰望、堅忍、等待亮光，就必得著生命的老練與盼望。你如何在艱難中經歷聖靈的澆灌與安慰？在心靈憂悶之時，是什麼使你仍願稱謝上帝？

3. 為主立志，不隨世移

從但以理、亞伯拉罕的僕人到馬利亞，我們看到一條堅守信仰、信靠引導的信心之路。他們在關鍵時刻為主立志，不隨文化風氣而動，成就上帝的救恩計畫。當世俗的價值觀與信仰產生衝突時，你是否仍願立志不玷污自己，堅守聖潔的召命？

參加每日讀經計畫：將每日心得，請用掃描或手機攝影後，檔案寄 disciple@methodist.org.tw 或以 Line 傳送給衛理門徒培育中心，蕭姊妹

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



我們的團隊

文字工作：龐君華、邱泰耀、褚秀玲、鄭沂珊

影音工作：劉淑華、呂華光、蕭曉玲

後勤：蕭湘逸、蕭毓蓉、陳淑鳳

封面：王柏欽

整合執行：陳繼賢

每日三讀三禱

(台灣) 衛理神學研究院

宣教牧養研究中心「宣教牧養支援計劃」

衛理公會門徒培育中心

1day3read3pray.com