

# 2025

路加年

冊



丙年聖靈降臨節後第二主日至聖靈降臨節後第二主日 P8013

2025.6.22-29

(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！

常年期我們可以在兩個方面，展開對自己靈性的省察。首先，審視在你生活中，是否有靜得下來的時間？因為我們若是渴慕上帝的話，就需要一定程度的安靜，身、心、靈都需要靜下來，因為「你們要休息，要知道我是上帝...」(詩 46:10)。所以在一天之中，你是否渴慕、主動、樂意，寧靜在上主的面前，期待祂的話語呢？

第二，你感到內在心靈在成長，還是感到是在停滯的狀態呢？上主的呼召，總是為我們指出一個方向，讓我們作出回應的。我們若是回應主的呼召，生命就會往祂所指的方向移動，所以你覺得在祈禱或是崇拜之後，你的心靈與生活是否更朝向上主的方向邁進或成長的呢？

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 I :「長年」靈修的操練，從靜心開始

龐君華

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，連續著重一年開始的希望與生機的主日，第二段常年期則是聖靈降臨日後的一長串主日，這些主日的主題與信息，往往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。

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、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 耶穌趕出汗鬼

### 【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的相仿經歷呢？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的前後反差？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。

## 回應聖靈降臨期後第二主日

**星期一(6/23)**

**王下 9:1-13 亞哈家滅**

## 【經文】

- 9:1 以利沙先知叫了一個先知的門徒來，吩咐他：「你束上腰，手拿這瓶膏油往基列的拉末去。
- 9:2 你到了那裏，要在那裏尋找寧示的孫子，約沙法的兒子耶戶。你去，使他從弟兄中起來，帶他進最裏面的內室，
- 9:3 把瓶裏的膏油倒在他頭上，說：『耶和華如此說：我膏你作以色列王。』然後你就開門逃跑，不要等候。」
- 9:4 於是那青年，那年輕的先知往基列的拉末去了。
- 9:5 他到了那裏，看哪，眾軍官都坐着，就說：「長官，我有話對你說。」耶戶說：「你要對我們哪一個說呢？」他說：「長官，我要對你說。」
- 9:6 耶戶就起來，進了內室，那青年把膏油倒在他頭上，對他說：「耶和華 - 以色列的上帝如此說：『我膏你作耶和華百姓以色列的王。』
- 9:7 你要擊殺你主人亞哈的全家，我好在耶洗別身上，為我僕人眾先知和耶和華所有僕人的血伸冤。
- 9:8 亞哈全家都必滅亡，凡屬亞哈的男丁，無論是奴役的、自由的，我必從以色列中剪除。
- 9:9 我必使亞哈的家像尼八兒子耶羅波安的家，又像亞希雅兒子巴沙的家。
- 9:10 至於耶洗別，狗必在耶斯列田裏吃她，無人埋葬。』」於是那青年就開門逃跑了。
- 9:11 耶戶出來，回到他主人的臣僕那裏，有一人問他說：「平安嗎？這瘋狂的人為甚麼到你這裏來呢？」他對他們說：「你們認得那人，也知道他在胡說。」
- 9:12 他們說：「說謊！告訴我們吧。」他說：「他如此如此對我說：『耶和華如此說：我膏你作以色列的王。』」
- 9:13 他們各人就急忙把自己的衣服鋪在臺階的上層，在耶戶的下面；他們吹角，說：「耶戶作王了！」

## 【默想】

亞哈在南、北國歷史上行的最大惡事之一，不只是他大興土木地引進了異教崇拜的廟宇，對於律法精神的社會實踐，最大的破壞是在強取「拿伯莊園」的事件上。在信仰上的失守，社會的正義自然也被破壞殆盡，這是一體兩面的結果。「拿伯的莊園事件」首開了王權公然破壞律法的社會精神，這的確是危害不淺。「土地」在過

去的信仰中，原本就是上帝給每個人的，讓人們有賴以維生的「工具」，有了基本的生存條件，人在群體中就有了平等的尊嚴。律法是不主張百姓將「土地」當作商品來買賣的，所以拿伯才會回答亞哈王時說：「耶和華不准我把祖先留下來的產業給你。」(王上 21:3) 亞哈王原本也就無可奈何，但是當他聽從了來自異國的妻子耶洗別的建議，要他利用王權，威脅及作假見證等等手段，讓遵從律法的拿伯受害，也強佔了他的葡萄園。這一番操作就使得以色列在傳統上對土地持有的精神以及對王權的節制，也隨之蕩然無存了。非但不能成為「萬國因亞伯拉罕的後裔蒙福」的情況，反倒使以色列與當時的列強同化了，這造成了日後主前第 8 世紀社會的進一步崩解，也是當時先知(如彌迦、阿摩司、耶路撒冷的以賽亞等)常常責備的社會現象。世人可能忘記了亞哈的惡行，但身為上主的先知以利沙並沒有忘記，藉著少年人的膏立行動，一股懲罰的火焰默默被點燃了。問題是，少年人膏立了耶戶之後，耶戶就有了謀反之心，還是先知點燃了他心中早有的謀反之心呢？從過去約瑟的例子來看，不管人心如何，歷史總在上主的手中，祂的旨意總是高過一切。我們生活在一個高度資本主義化的時代，凡事都可以標上價格，目的與手段也往往異化，也就是說，在不正當的手段下，崇高的目的也變成了不正義行動的理由。你的信仰是否也使你免於被世俗的價值觀所同化？還是你的信心內容本身已經被同化了？我們在信仰中是否也會堅持某些與世俗不一樣的價值，即便世俗的價值看起很強大？

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)

9:6 耶戶就起來，進了內室，那青年把膏油倒在他頭上，對他說：「耶和華 - 以色列的上帝如此說：『我膏你作耶和華百姓以色列的王。』」

9:7 你要擊殺你主人亞哈的全家，我好在耶洗別身上，為我僕人眾先知和耶和華所有僕人的血伸冤。

## 詩 59 救我脫離仇敵的手

### 【經文】

59:1 (撒下 19:11-17) 我的上帝啊，求你救我脫離仇敵，把我安置在高處，脫離那些起來攻擊我的人。

59:2 求你救我脫離作惡的人，救我脫離好流人血的人！

59:3 因為他們埋伏要害我命，強悍的人聚集攻擊我，耶和華啊，不是為我的過犯，

也不是為我的罪愆。

**59:4** 我雖然無過，他們急忙擺陣攻擊我。求你興起，來幫助我，來鑒察！

**59:5** 萬軍之耶和華上帝 - 以色列的上帝啊，求你醒起，懲治萬國！不要憐憫行詭詐的惡人！（細拉）

**59:6** 他們晚上轉回，叫號如狗，圍城繞行。

**59:7** 看哪，他們口中噴吐惡言，嘴裏有刀：「有誰聽見呢？」

**59:8** 但你 - 耶和華必譏笑他們，你要嗤笑萬國。

**59:9** 我([59.9]「我」：有古卷是「你」。)的力量啊，我要等候你，因為上帝是我的庇護所。

**59:10** 我的上帝要以慈愛([59.10]「我的上帝要以慈愛」：有古卷是「慈愛的上帝」。)迎接我，上帝要叫我看見我的仇敵遭報。

**59:11** 主，我們的盾牌啊，不要殺他們，免得我的子民遺忘；求你用你的能力使他們四散，使他們降為卑。

**59:12** 願他們因口中的罪和嘴唇的言語，被自己的驕傲抓住，他們所說的盡是咒罵和謊話。

**59:13** 求你發怒，使他們消滅，求你使他們消滅，歸於無有，使他們知道上帝在雅各中間掌權，直到地極。(細拉)

**59:14** 他們晚上轉回，叫號如狗，圍城繞行。

**59:15** 他們到處走動覓食，若不飽足就咆哮不已。

**59:16** 但我要歌頌你的能力，早晨要高唱你的慈愛；因為你是我的庇護所，在急難的日子作過我的避難所。

**59:17** 我的力量啊，我要歌頌你；因為上帝是我的庇護所，是賜恩給我的上帝。

**【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)

## 林前 1:18-31 上帝的能力與智慧

### 【經文】

**1:18** 因為十字架的道理，在那滅亡的人是愚拙，在我們得救的人卻是上帝的大能。

**1:19** 就如經上所記：「我要摧毀智慧人的智慧，廢棄聰明人的聰明。」

**1:20** 智慧人在哪裏？文士在哪裏？這世上的辯士在哪裏？上帝豈不是已使這世上

的智慧變成愚拙了嗎？

**1:21** 既然世人憑自己的智慧不認識上帝，上帝就本着自己的智慧樂意藉着人所傳愚拙的話拯救那些信的人。

**1:22** 猶太人要的是神蹟，希臘人求的是智慧，

**1:23** 我們卻是傳被釘十字架的基督，這對猶太人是絆腳石，對外邦人是愚拙；

**1:24** 但對那蒙召的，無論是猶太人、希臘人，基督總是上帝的大能，上帝的智慧。

**1:25** 因為，上帝的愚拙總比人智慧；上帝的軟弱總比人強壯。

**1:26** 弟兄們哪，想一想你們的蒙召，按着人的觀點，有智慧的不多，有能力的不多，有尊貴地位的也不多。

**1:27** 但是，上帝揀選了世上愚拙的，為了使有智慧的羞愧；又揀選了世上軟弱的，為了使強壯的羞愧。

**1:28** 上帝也揀選了世上卑賤的，被人厭惡的，以及那一無所有的，為要廢掉那樣樣都有的，

**1:29** 使凡血肉之軀的，在上帝面前，一個也不能自誇。

**1:30** 但你們得以在基督耶穌裏是本乎上帝，他使基督成為我們的智慧，成為公義、聖潔、救贖。

**1:31** 如經上所記：「要誇耀的，該誇耀主。」

### 【默想】

這段經文是保羅向讀者講論福音的引言，福音的核心就是十架的道理，保羅定了主意在他們中間，不談別的，只談耶穌基督並祂釘十字架（林前 2:2）。在談耶穌的十架前必須先分清楚什麼是「愚拙」？什麼是「智慧」？保羅不是空談這兩個「概念」，他談的是「誰的智慧？」、「誰的愚拙？」。如果是來自「創造天地的上帝的行事方式，誰又能來定這是『智慧』或『愚拙』呢？」人若以自己的角度來斷定上帝的行事是「智慧」或「愚拙」，這樣的斷定可靠嗎？接受福音，其實也是接受上帝超越我們的「智慧」與「愚拙」的分別，祂按著祂的方式行事。即便祂用我們以為愚拙的或軟弱的方式，仍能成就無比的救贖。十架正是這個象徵，上帝透過人以為的軟弱，成就了前所未有的大事，改變了整個世界的走向。所以若要明白十架的道理，人就必須先謙卑下來，才能一窺福音的奧秘，也才能領受上主的恩典。教會之所以成「會」，其所組成並不在乎成員的背景，而在乎有能力的上主所發出的呼召，受召的人能謙卑地回應。所以教會內只有一種人，就是謙卑回應上主的人。

雖然教會總有不完全，但是只要不自滿，就有改進與成長的空間。這其間的關鍵在於基督的十字架，或被釘十字架的基督，這是上主的智慧。最大的智慧往往是凡謙卑的人都可以明白的智慧，使人明白而自己也明白上主的工作。十字架也是最大的神蹟，因為它叫所有人必須謙卑下來才能接受，接受之後人的生命會轉變，生命的轉變比一切所謂的神蹟都還要困難。所以，基督的十字架對你而言是一個佩飾，還是一個生命轉變的記號？

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）

**1:18 因為十字架的道理，在那滅亡的人是愚拙，在我們得救的人卻是上帝的大能。**



星期二(6/24)

王下 9:14-26 拿伯不公義事件的報應

【經文】

9:14 這樣，寧示的孫子，約沙法的兒子耶戶背叛了約蘭。先前約蘭和以色列眾人因為亞蘭王哈薛的緣故，把守基列的拉末。

9:15 後來約蘭王回到耶斯列，醫治他與亞蘭王哈薛打仗時，被亞蘭人擊打所受的傷。耶戶說：「若你們有這樣的意思，就不要讓人溜出城，到耶斯列去報信。」

9:16 於是耶戶駕戰車往耶斯列去，因為約蘭臥病在那裏。猶大王亞哈謝已經下去看望他。

9:17 有一個守望的人站在耶斯列的城樓上，看見耶戶帶着一隊人來，就說：「我看見一隊人。」約蘭說：「派一個騎兵去迎接他們，問說：『平安嗎？』」

9:18 騎兵就去迎接耶戶，說：「王如此說：『平安嗎？』」耶戶說：「平安不平安跟你有甚麼關係呢？轉身跟在我後面吧！」守望的人說：「使者到了他們那裏，卻不回來。」

9:19 王又派第二個騎兵去。這人到了他們那裏，說：「王如此說：『平安嗎？』」耶戶說：「平安不平安跟你有甚麼關係呢？轉身跟在我後面吧！」

9:20 守望的人又說：「他到了他們那裏，也不回來。車駕得很兇猛，好像寧示的孫子耶戶在駕車。」

9:21 約蘭吩咐說：「套車！」人就給他套車。以色列王約蘭和猶大王亞哈謝各坐自己的車出去迎接耶戶，在耶斯列人拿伯的田那裏遇見他。

9:22 約蘭見耶戶就說：「耶戶，平安嗎？」耶戶說：「你母親耶洗別的淫行邪術這樣多，怎麼能平安呢？」

9:23 約蘭用手轉過車來逃跑，對亞哈謝說：「亞哈謝啊，反了！」

9:24 耶戶全力拉弓，射中約蘭兩臂中間，箭從心窩穿出，約蘭就仆倒在車上。

9:25 耶戶對他的軍官畢甲說：「把他拋在耶斯列人拿伯的田裏。你當記得，你我一同駕車跟隨他父親亞哈的時候，耶和華對亞哈說了預言，

9:26 耶和華說：『我昨日看見拿伯的血和他眾子的血，我發誓我必在這塊田上報應你。』這是耶和華說的。現在你要照着耶和華的話，把他拋在這田裏。」

## 【默想】

拿伯之冤情，終於得到伸張，暗利王朝終於傾覆，耶洗別把異邦的王權超越律法的觀念及行為帶來後，為以色列開了惡例；雖然暗利王朝滅亡，但是日後的歷代王朝，歷任的國王再也回不到將律法置於高過自身權力的地位，就像舐血過的動物，就會開始野性大發了。耶洗別儘管曾經令人震懾於她的權威（包括以利亞），但是到頭來她也不過是如此脆弱。另外，耶戶是否能代表正義呢？綜觀他日後的殘暴也不亞於前朝，這就是人性、權力、罪惡交替著纏繞至今的問題，若不徹底解決這些問題，人類永無寧日，所以我們都需要救贖。

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）

**9:26 耶和華說：『我昨日看見拿伯的血和他眾子的血，我發誓我必在這塊田上報應你。』這是耶和華說的。現在你要照着耶和華的話，把他拋在這田裏。**

## 詩 59 救我脫離仇敵的手

【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 2:11-22 拆毀隔絕，歸為一體

### 【經文】

**2:11** 所以，你們要記得：從前你們按肉體是外邦人，是「沒受割禮的」；這名字是那些憑人手在肉身上「受割禮的人」所取的。

**2:12** 要記得那時候，你們與基督無關，與以色列選民團體隔絕，在所應許的約上是局外人，而且在世上沒有指望，沒有上帝。

**2:13** 從前你們是遠離上帝的人，如今卻在基督耶穌裏，靠着他的血，已經得以親近了。

**2:14** 因為他自己是我們的和平 ([2.14]「因為...和平」或譯「因為他使我們和睦」)，使雙方合而為一，拆毀了中間隔絕的牆，而且以自己的身體終止了冤仇，

**2:15** 廢掉那記在律法上的規條，為要使兩方藉着自己造成一個新人，促成了和平；

**2:16** 既在十字架上消滅了冤仇，就藉這十字架使雙方歸為一體，與上帝和好，

**2:17** 並且來傳和平的福音給你們遠處的人，也傳和平給那些近處的人，

**2:18** 因為我們雙方藉着他，在同一位聖靈裏得以進到父面前。

**2:19** 這樣，你們不再是外人或客旅，是與聖徒同國，是上帝家裏的人了，

**2:20** 被建造在使徒和先知的根基上，而基督耶穌自己為房角石，

**2:21** 靠着祂整座房子連接得緊湊，漸漸成為在主裏的聖殿。

**2:22** 你們也靠祂同被建造，成為上帝藉着聖靈居住的所在。

### 【默想】

過去割禮的儀式，使人分為「受割禮的人」與「沒有受割禮的人」，後者更成為上帝恩典的局外人；另外過去獻祭的目的是為了使獻祭者與上主和好，也使得罪人的人可以去除心中的虧欠，而能與人和好；如今這一切都在基督的十架裏有了新的情況。在基督的獻祭裏，不只是與上帝和好，而且同樣與上主和好的人，也沒有再分為「受割禮的人」與「沒有受割禮的人」了。所以十字架是真正和好的記號，基督就是在這些對立之間成為了祭司，又同時是祭物，使人與上主和好，也使人的隔閡可以敞開。當一個人不再是活在心靈的裂縫與愧疚之中，就可以坦然無懼地敞開自己與他人和好。十架不是一個裝飾品，而是和平福音的記號，是消除人類各樣疏離的奧祕。你與自己和好了嗎？你感到現在是生在上帝的家裏、與聖徒們同國？甚至你體認到自己也成為這個新的聖殿的重要材料嗎？

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）

**2:16** 既在十字架上消滅了冤仇，就藉這十字架使雙方歸為一體，與上帝和好，

**2:17** 並且來傳和平的福音給你們遠處的人，也傳和平給那些近處的人。

### 星期三(6/25)

王下 9:30-37 耶洗別的報應

### 【經文】

**9:30** 耶戶到了耶斯列。耶洗別聽見了，就畫眼影、梳頭，從窗戶往外觀看。

**9:31** 耶戶進了城門，耶洗別說：「殺主人的心利啊，平安嗎？」

**9:32** 耶戶向窗戶抬頭，說：「有誰順從我？誰？」有兩三個太監向外看他。

**9:33** 耶戶說：「把她拋下來！」他們就把她拋下來。她的血濺在牆上和馬上，耶戶踐踏在她身上。

**9:34** 耶戶進去，吃了喝了，說：「你們去處理這被詛咒的婦人，埋了她，因為她是王的女兒。」

**9:35** 他們去了，要埋葬她，卻只找到她的頭骨和腳，以及手掌。

**9:36** 他們回來報告耶戶，耶戶說：「這正應驗耶和華藉他僕人提斯比人以利亞所說的話，說：『在耶斯列田裏，狗必吃耶洗別的肉，

**9:37** 耶洗別的屍體必在耶斯列田裏的地面上如同糞土，甚至沒有人可說：這是耶洗別。』」

### 【默想】

耶洗別是個個性非常強橫及殘暴的人，她的父親是西頓王，所以自小出身宮廷的她，可以想像鮮少向人低頭，她不但對亞哈王有十足的影響力，不尊重夫家的信仰，更將自己國家的宗教、偶像通通引進。同時也不尊重以色列的社會精神，為了達到目的，使用的手段也沒有下限，她強取了拿伯的莊園。其實在以利亞與巴力先知對決時，上帝已經向她展露了祂的憤怒，當時她非但沒有低頭，更直接回嗆，要拿以利亞的性命。這般氣勢，連先知以利亞也被震攝，落荒而逃。然而她的結局卻是非常地淒慘，當年的氣勢如今卻成為荒郊野狗的食物。現實生活中我們往往也會被不行正義的人們外在的氣勢所惑，使公義難以伸張，這時你會如何面對呢？

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）

**9:37** 耶洗別的屍體必在耶斯列田裏的地面上如同糞土，甚至沒有人可說：這是耶洗別。

### 詩 59 救我脫離仇敵的手

【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 9:37-43a 耶穌醫治被鬼附的孩子

#### 【經文】

**9:37** ( [太 17:14-18](#) [可 9:14-27](#) ) 第二天，他們下了山，有一大羣人來迎見耶穌。

**9:38** 其中有一人喊着說：「老師！求你看看我的兒子，因為他是我的獨子。」

**9:39** 他被靈拿住就突然喊叫，那靈又使他抽風，口吐白沫，並且重重地傷害他，不輕易放過他。

**9:40** 我求過你的門徒把那靈趕出去，他們卻不能。」

**9:41** 耶穌回答：「唉！這又不信又悖謬的世代啊，我和你們在一起，忍耐你們，要到幾時呢？把你的兒子帶到這裏來！」

**9:42** 他正來的時候，那鬼把他摔倒，使他重重地抽風。耶穌斥責那污靈，把孩子治好了，交給他父親。

**9:43** 眾人都詫異上帝的大能 ([9.43] 「大能」或譯「威榮」)。

### 【默想】

「登山變相」的事件後，山上榮耀平靜的美景才剛過去，山下的現實馬上就迎面而來，「這是不信又悖謬的時代」，在面向耶路撒冷的旅程上，種種跡象顯示了門徒似乎還沒有準備好，至少無法在信心中明白基督工作的方式與本質，而基督要受難的日子卻近了……。本段經文的小插曲，讓人不解的是門徒之前已經被賦予醫病趕鬼的力量（9:1-6），也曾經有效地實行了，為何此番他們又好像失去了這樣的能力呢？是驕傲？還是因為耶穌驚人的教導（人子要受苦...），讓他們分心。他們似乎還是只看到醫病、趕鬼等奇蹟，沒有留意到這些所隱藏的真正奧祕，基督將要受苦、受死與復活。若沒有看到這一面，無怪乎基督受難時，他們是多麼的驚恐。基督必須受苦，然後得著榮耀，這是不可以遺忘、忽視或向人隱瞞的，因為我們也必須要走在這條路上，透過自己受苦（不是別人受苦），彰顯上主的榮耀。當人只看到從基督的能力而有所獲得時，你真的明白基督要被「交在人的手中」的意義嗎？

**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）**

**9:41 耶穌回答：「唉！這又不信又悖謬的世代啊，我和你們在一起，忍耐你們，要到幾時呢？把你的兒子帶到這裏來！」**



**星期四(6/26)**

**王上 22:29-40,51-53 戰車上亞哈亡**

**【經文】**

**22:29** ( [代下 18:28-34](#) ) 以色列王和猶大王約沙法上基列的拉末去。

**22:30** 以色列王對約沙法說：「我要改裝上陣，你可以仍穿王袍。」以色列王就改裝上陣去了。

**22:31** 亞蘭王吩咐他的三十二個戰車長說：「你們不要與他們的大將或小兵交戰，只要單單攻擊以色列王。」

**22:32** 那些戰車長看見約沙法就說：「這一定是以色列王！」他們轉過去與他交戰，約沙法就呼喊起來。

**22:33** 戰車長見他不是以色列王，就轉身不追他了。

**22:34** 有一人開弓，並不知情，箭恰巧射入以色列王鎧甲的縫裏。王對駕車的說：「我受重傷了，你掉過車來，載我離開戰場！」

**22:35** 那日，戰況越來越猛，有人扶着王站在戰車上，面對亞蘭人。到了傍晚，王就死了，血從傷處流入車底。

**22:36** 約在日落的時候，有喊聲傳遍軍中，說：「大家各歸本城，各歸本地吧！」

**22:37** 王死了，人把他送到撒瑪利亞，葬在撒瑪利亞。

**22:38** 他們在撒瑪利亞的水池旁洗他的車，有狗來舔他的血，有妓女在那裏洗澡，正如耶和華所說的話。

**22:39** 亞哈其餘的事，凡他所做的、他所修造的象牙宮和所建築的一切城鎮，不都寫在《以色列諸王記》上嗎？

**22:40** 亞哈與他祖先同睡，他兒子亞哈謝接續他作王。

**22:51** 猶大王約沙法第十七年，亞哈的兒子亞哈謝在撒瑪利亞登基作以色列王；他作以色列王二年。

**22:52** 他行耶和華眼中看為惡的事，行他父母的道，又行尼八的兒子耶羅波安的道，使以色列陷入罪裏。

**22:53** 他事奉巴力，敬拜它，惹耶和華 - 以色列的上帝發怒，正如他父親一切所行的。

## 【默想】

在這聯合的戰役之前，就已經有許多不好的徵兆了，先是先知以利亞就向亞哈王發出嚴厲的預言，上帝必追討他對拿伯所犯的罪行。接著又有先知米該雅對戰事所作的凶言。然而這些都不能阻擾兩位國王要與亞蘭一戰的決心。戰事前，亞哈王其實並不安好心，他要同盟的約沙法穿上王服而自己卻改裝，最好戰爭能贏，約沙法又成為戰場中的眾矢之的，甚至陣亡，那麼他可以坐收漁翁之利。然而人算不如天算，一枝不經意的箭，瓦解了他的籌算，也改變了歷史。上主一直是歷史的主宰，我們雖然不能測透，但卻不能輕忽祂。請回想你是否也曾經歷你自己或同工，在各種徵兆、環境條件、或感動上都顯示上主並不喜悅的事或計畫，但你們仍要執意去行的經歷及後果呢？

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）

22:34 有一人開弓，並不知情，箭恰巧射入以色列王鎧甲的縫裏。王對駕車的說：  
「我受重傷了，你掉過車來，載我離開戰場！」

詩 77:1-2,11-20 你救贖了你的百姓

## 【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([77.2]「在夜間...禱告」：原文另譯「我的手夜間不住地在他面前」)，我的心不肯受安慰。

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)

## 林後 13:5-10 省察自己的信心

### 【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；這權柄原是為了造就人，而不是為了摧毀人。

### 【默想】

這是哥林多後書的最後篇章，面對這個與自己有很大裂痕的教會，保羅寫出了自己的心願。保羅期待他們能在自我省察後，靠著主行事端正，成為完全人。無須讓事情的發展到見面時，需要動用到權柄來解決問題。經文一開頭提到「你們總要省察」，這是一個自我省察的要求，不是去省察別人，而是自己省察自己，「是否在信仰中生活」，我們必須要接著後面一句一同理解「你們自己豈不應該知道有耶穌基督在你們裏面嗎？」是的，正因為基督在我們的生命裏面，祂是教會合一的對象與合一的記號，祂也是聖靈要向我們動工，使我們明白祂的教導的那一位。當我們在信仰的路上，或在教會的生活裏，都必須要以祂作為我們的典範來省察我們是否走在跟隨祂的路上？我們是否不經意地偏離祂的道而不自知？我們是否靈性早已被淘空，只剩下宗教的外殼？我們是否只善於教導他人，而自己的生命卻是停滯、毫無生氣？是的，年曆已到下半年了，我們是該要找個充裕的時間，好好省察了。有個靈修作家這樣寫著：「你們說不常見到我，但我一直在你的心靈深處，只是你不常到那裏去...」希望你也很快地到那裏與在你裏面的基督相遇。

**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）**

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？

星期五(6/27)

王下 1:1-12 以利亞從天降火燒滅王的兵丁

【經文】

1:1 亞哈死後，摩押背叛以色列。

1:2 亞哈謝在撒瑪利亞，一日從樓上的欄杆跌下來，就病了。於是他派使者，對他們說：「你們去問以革倫的神明巴力·西卜，我這病是否能痊癒。」

1:3 但耶和華的使者對提斯比人以利亞說：「你起來，上去迎見撒瑪利亞王的使者，對他們說：『你們去問以革倫的神明巴力·西卜，是因為以色列中沒有上帝嗎？』」

1:4 所以耶和華如此說：『你必不能下你所上的床，因為你一定會死！』」以利亞就去了。

1:5 使者回到王那裏，王對他們說：「你們為甚麼回來了呢？」

1:6 他們對王說：「有一個人上來迎見我們，對我們說：『去，回到差你們來的王那裏，對他說：耶和華如此說，你派人去問以革倫的神明巴力·西卜，是因為以色列中沒有上帝嗎？所以你必不能下所上的床，你一定會死。』」

1:7 王對他們說：「上來迎見你們，告訴你們這些話的人是甚麼樣子呢？」

1:8 他們對王說：「這人身穿毛衣 ([1.8]「身穿毛衣」或譯「全身長毛」)，腰束皮帶。」王說：「他一定是提斯比人以利亞。」

1:9 於是，王派了一個五十夫長，帶領五十人到以利亞那裏。他上來，看哪，以利亞正坐在山頂上。五十夫長對他說：「神人哪，王吩咐你下來！」

1:10 以利亞回答五十夫長說：「我若是神人，願火從天上降下來，吞滅你和你的五十個人！」於是有火從天上降下來，吞滅五十夫長和他的五十個人。

1:11 王又派另一個五十夫長，帶領五十人到以利亞那裏。五十夫長對他說：「神人哪，王這樣吩咐，快快下來！」

1:12 以利亞回答他們說：「我若是神人，願火從天上降下來，吞滅你和你的五十個人！」於是上帝的火 ([1.12]「上帝的火」或譯「大火」)從天上降下來，吞滅五十夫長和他的五十個人。

## 【默想】

亞哈謝在父親身上看不到以色列傳統的信仰與堅持，所以當他生病的時候自然外求其他的神明。此舉大大得罪上主，使暗利王朝再無回轉的機會了，在此，我們看到罪惡延展的可怕。穿著駱駝皮的以利亞與另一個穿著駱駝皮的施洗約翰外型相同，但信息的向度不同；以利亞宣佈的是不能挽回的惡訊；施洗約翰宣佈的是悔改的信息。如果亞哈謝當時表示悔改，並求以利亞向上主求情，你覺得故事會如何發展？  
**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）**

**1:12 以利亞回答他們說：「我若是神人，願火從天上降下來，吞滅你和你的五十個人！」於是上帝的火從天上降下來，吞滅五十夫長和他的五十個人。**

## 詩 77:1-2,11-20 你救贖了你的百姓

【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 4:8-20 保羅斥責聽眾

### 【經文】

**4:8** 但從前不認識上帝的時候，你們是給那些本來不是上帝的神明作奴隸；

**4:9** 現在你們既然認識上帝，更可說是被上帝所認識的，怎麼還要轉回那懦弱無用的粗淺學說([4.9]「粗淺學說」或譯「星宿之學」)，情願再給它們作奴隸呢？

**4:10** 你們竟又謹守日子、月份、節期、年份，

**4:11** 我為你們擔心，惟恐我在你們身上是枉費工夫了。

**4:12** 弟兄們，我勸你們，要像我一樣，因為我也像你們一樣。你們一點沒有虧負我。

**4:13** 你們知道，我因為身體有疾病才有第一次傳福音給你們的機會。

**4:14** 雖然你們為我身體的緣故受試煉，卻沒有輕看我，也沒有厭棄我，反倒接待我如同上帝的使者，如同基督耶穌。

**4:15** 你們當日的好意哪裏去了呢？那時若辦得到，你們就是把自己的眼睛挖出來給我，也都情願。這是我可以給你們作證的。

**4:16** 如今我把真理告訴你們，倒成了你們的仇敵嗎？

**4:17** 那些熱心待你們的人，不懷好意，是要隔絕你們，好使你們熱心待他們。

**4:18** 在善事上，時刻熱心待別人原是好的，卻不只是我與你們同在的時候才這樣。  
**4:19** 我的孩子們哪，我為你們再受生產之苦，直等到基督成形在你們心裏([4.19]「成形在你們心裏」或譯「在你們當中成形」。)。  
**4:20** 我期望現今就在你們那裏，可以改變我的口氣，因為我為你們心裏難過。

### 【默想】

在華人社會常講關係不講是非，如果沒有是非利害的衝突，大家關係可以非常地濃烈，但是當有人堅持真理的時候，就會有人覺得是破壞和諧，往往寧可犧牲真理，而不要破壞關係。保羅與加拉太人的關係是很微妙的，當初保羅在身體最軟弱的時候傳福音給他們，與他們的關係好得不得了。當保羅離去後，另一幫人也與加拉太教會的人建立好的關係，但是在這關係背後，卻不自覺地掏空了他們的信仰，也就是淡化了保羅的教導。當作為使徒的保羅堅持他所傳的真理時，反而使那些曾經與他往來密切的教友，彼此之間的關係瀕臨決裂。活在這種文化中的我們，可曾想過有時真理是需要堅持呢？還是重點在關係的維持？當保羅遇到這樣的景況時，他並沒有灰心，反而預備從頭來過，為他們再受「生產之苦」，這對你有何啟迪？特別是當你為堅持信仰而受到排擠時。你所在的信仰群體，是否也流行著變了裝的世俗成功、迷信的教導呢？在群體中是否有不正當的「關係結盟」，如為了選舉、為了會議中的風向、勢力，或是某些私人利益的關係呢？當這些流行的時候，其中的人們就會盲目地與真理為敵，千萬慎之！

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）

**4:19** 我的孩子們哪，我為你們再受生產之苦，直等到基督成形在你們心裏。



**星期六(6/28)**

**王下 1:13-18; 2:3-5 亞哈謝亡;以利亞辭別**

**【經文】**

**1:13** 王第三次又派一個五十夫長，帶領五十人去。第三個五十夫長上去，雙膝跪在以利亞面前，哀求他說：「神人哪，願我的性命和你這五十個僕人的性命在你眼中看為寶貴！」

**1:14** 看哪，已經有火從天上降下來，吞滅前兩次來的五十夫長和他們的五十個人，現在願我的性命在你眼中看為寶貴！」

**1:15** 耶和華的使者對以利亞說：「你跟他下去，不要怕他！」以利亞就起來，跟他下到王那裏去。

**1:16** 他對王說：「耶和華如此說：『你派人去問以革倫的神明巴力·西卜，是因為以色列中沒有上帝可以讓你求問他的話嗎？所以你必不能下所上的床，你一定會死！』」

**1:17** 亞哈謝死了，正如耶和華藉以利亞所說的話。猶大王約沙法的兒子約蘭第二年，亞哈謝的兄弟（[1.17]「亞哈謝的兄弟」是根據七十士譯本的一些抄本和其他古譯本；原文沒有。）約蘭接續他作王，因亞哈謝沒有兒子。

**1:18** 亞哈謝其餘所做的事，不都寫在《以色列諸王記》上嗎？

**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（[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。）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。」

**【默想】**

以利亞完成了他人生的任務了，這是他的一生，卻也是上帝計畫裏的一個重要階段。他一方面宣告一個王朝的衰亡，同時他的一句「...以色列中沒有上帝可以讓你求問他的話嗎？」也呈現了當時代以色列已經離主遠去了，他的任務就在這時也進入了

尾聲，他所呼召的徒弟以利沙這時也正一步步走上歷史的舞台。在這風雲際會，山雨欲來的時候，以利沙保持最高的沉著，他知道局勢要更替，但他不操之過急，他要跟隨他的師父到最後一刻，因為他知道未來的時刻，肯定比現在更艱難，若不能從師父的事奉中，認識到事奉這位上帝的秘訣，他是絕對不會停下腳步的。他請旁人「不要作聲，他要親自體會」。往往在艱難的時刻，我們有時也需要周圍的人「先不要作聲」，然後親自跟隨與體會。當有人在積極尋求新的事奉挑戰時，我們是否也為他們保留一些空間，「不要作聲」讓他親自體會上主的祝福呢？

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）

2:5 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。」

### 詩 77:1-2,11-20 你救贖了你的百姓

【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 9:21-27 背起十字架跟從主

#### 【經文】

9:21 ( [太 16:20-28](#) [可 8:30-9:1](#) ) 耶穌切切吩咐他們，命令他們不可把這事告訴任何人；

9:22 又說：「人子必須受許多的苦，被長老、祭司長和文士棄絕，並且被殺，第三天復活。」

9:23 耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起自己的十字架來跟從我。」

9:24 因為凡要救自己生命的，必喪失生命；凡為我喪失生命的，他必救自己的生命。

9:25 人就是賺得全世界，卻喪失了自己，或賠上自己，有甚麼益處呢？

9:26 凡把我和我的道當作可恥的，人子在自己的榮耀裏，和天父與聖天使的榮耀裏來臨的時候，也要把那人當作可恥的。

9:27 我實在告訴你們，站在這裏的，有人在沒經歷死亡以前，必定看見上帝的國。」

## 【默想】

耶穌往往在提出問題「你說我是誰？」之後，同時也提出祂要受苦的預言，這兩者彷彿是不能分開來談的。其實這也是耶穌要問你的問題，不只是一次地問，更是在我們不同生命的階段或情境中，冷不防地再次問到我們這個問題「你說我是誰？」，對於祂要受苦，我們的回應是什麼？這個問題除了要我們明白祂的身分外，也要我們明白祂完成使命的特殊方式——受苦；認真地思想耶穌是誰，我們才懂得如何跟隨。如果沒有捨棄，就不會願意受苦，不願意受苦，就奢談跟隨。所以你說耶穌是誰？接著你就得回應是否要跟隨祂「放下自己」、「受苦」、「復活」、「榮耀」的道路。這是個關鍵的問題，你要如何回答呢？喊口號容易，但實踐起來卻一點也不容易。

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）

9:23 耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起自己的十字架來跟從我。」

## 星期日(6/29)聖靈降臨節後第三主日 P8013

王下 2:1-2,6-14 以利亞被接升天

### 【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。

2:6 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。

### 【默想】

以利沙緊緊跟隨著以利亞，一路上經過的地方，吉甲、伯特利、耶利哥、約旦河等等，都是充滿了他們民族與上帝關係的歷程與回憶，你想當時以利沙的心情如何？他以極大的志氣透過以利亞要求「願感動他的靈加倍的感動自己」，這是在非常確實地感受到責任更重大，及將要面對更加艱難的處境的心態。同時也謙卑地感到自己的不足，更加需要上主的靈才能承擔責任。有這樣的認知，至少是一個好的開始，許多人承接聖職，或新的服事崗位時，往往看不出有任何責任艱鉅的領悟，也沒有謙卑的態度，覺得因為自己過往的表現，得到眾人的欣賞，才有今日的職分。這樣的心態，往往就會先失敗一半了。你有哪些重大的責任在身呢？你看得出在哪些方面需要上主更大的工作與感動嗎？你會真實地感受到沒有加倍的靈，你絕不能承擔由信仰而來的責任嗎？

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）

**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。」

## 詩 77:1-2,11-20 你救贖了你的百姓

### 【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([77.2]「在夜間...禱告」：原文另譯「我的手夜間不住地在他面前」。)，我的心不肯受安慰。

**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)

## **加 5:1,13-25 律法都包含在「愛鄰如己」內**

### **【經文】**

**5:1** 基督釋放了我們，為使我們得自由。所以要站穩了，不要再被奴隸的軛挾制。

**5:13** 弟兄們，你們蒙召是要得自由；只是不可把這自由當作放縱情慾的機會，總要用愛心互相服侍。

**5:14** 因為全部律法都包括在「愛鄰 ([5.14]「鄰」也可譯作「人」。) 如己」這一句話之內了。

**5:15** 你們要謹慎，你們若相咬相吞，恐怕要彼此消滅了。

**5:16** 我說，你們要順着聖靈而行，絕不可滿足肉體的情慾。

**5:17** 因為肉體的情慾和聖靈相爭，聖靈和肉體相爭，這兩個彼此敵對，使你們不能做所願意做的。

**5:18** 但你們若被聖靈引導，就不在律法之下。

**5:19** 情慾的事都是顯而易見的；就如淫亂、污穢、放蕩、

**5:20** 拜偶像、行邪術、仇恨、紛爭、忌恨、憤怒、自私、分派、結黨、

**5:21** 嫉妒([5.21]有古卷在此加「兇殺」。)、醉酒、荒宴等類。我從前告訴過你們，現在又告訴你們，做這樣事的人必不能承受上帝的國。

**5:22** 聖靈的果子就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、

**5:23** 溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。

**5:24** 凡屬基督耶穌([5.24]「基督耶穌」：有古卷是「基督」。)的人，是已經把肉體與肉體的邪情私慾同釘在十字架上了。

**5:25** 我們若靠着聖靈而活，也要靠着聖靈行事。

### 【默想】

「順從情慾」與「順從聖靈」，這是兩個完全不同的方向，彼此相反。順著自己的情慾的同時，若你的內心不會覺得有爭戰，那麼就表示在你的心裏聖靈已經沒有太大的影響力了；反之順從聖靈，使你作難，表示情慾對你仍有很大的影響力。這會導出不同的結果，順從情慾收的就是敗壞；順從聖靈，就會結出聖靈的果子，兩者沒有妥協。你的生命狀態是結出聖靈的果子，還是情慾的果子？此外，經文一開始就提醒我們「蒙召是要得自由」，自由是要使我們能「自由地」活出上帝兒子的生命，情慾往往使我們失去這樣的自由。此外，自由可以使我們愛人，使「我們可以自由地選擇為了他人的緣故『不自由』」。請想想這句話是否有道理？

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）

**5:16** 我說，你們要順着聖靈而行，絕不可滿足肉體的情慾。

**5:17** 因為肉體的情慾和聖靈相爭，聖靈和肉體相爭，這兩個彼此敵對，使你們不能做所願意做的。

## 路 9:51-62 耶穌說來跟從我

### 【經文】

**9:51** 耶穌被接上升的日子將到，他決定面向耶路撒冷走去。

**9:52** 他打發使者在他前頭走；他們進了撒瑪利亞的一個村莊，要為他作準備。

**9:53** 那裏的人不接待他，因為他面向着耶路撒冷去。

**9:54** 他的門徒雅各和約翰看見了，就說：「主啊！你要我們吩咐火從天上降下來，燒滅他們([9.54]有古卷加「像以利亞所做的」。)嗎？」

**9:55** 耶穌轉身責備兩個門徒。([9.55]有古卷加「他說：『你們的心如何，你們並不知道。(v56(v\*人子來不是要滅人的性命，而是要救人的性命。』)」)

**9:56** 於是他們就往別的村莊去了。

**9:57** ( 太 8:19-22 ) 他們在路上走的時候，有一個人對耶穌說：「你無論往哪裏去，我都要跟從你。」

**9:58** 耶穌對他說：「狐狸有洞，天空的飛鳥有窩，人子卻沒有枕頭的地方。」

**9:59** 他又對另一個人說：「來跟從我！」那人說：「主啊（[9.59]有古卷沒有「主啊」），容許我先回去埋葬我的父親。」

**9:60** 耶穌對他說：「讓死人埋葬他們的死人，你只管去傳講上帝的國。」

**9:61** 又有一人說：「主啊，我要跟從你，但容許我先去辭別我家裏的人。」

**9:62** 耶穌對他說：「手扶着犁向後看的人，不配進上帝的國。」

### 【默想】

現在耶穌所處的情況是，跟隨祂的門徒至今還不能體恤祂的心意。有時想要跟隨的人未必真的明白跟隨的意義。以雅各及約翰為例，他們對撒馬利亞人的態度及要求，令人對這個跟隨主已經有一段時間的門徒團體捏一把冷汗。當我們有恩賜或特殊的能力時，我們的恩賜與能力絕不是為了一己之私，你的恩賜與能力要用在上主喜悅的地方，主耶穌說：「人子來是要救人的性命。」你真能了解這句話嗎？其實，耶穌的工作不是「順我者生，逆我者亡」的心態，祂是要叫人得生命，而不是殘害生命。其次，跟隨的態度不是可有可無的跟隨，也不是瞻前顧後的跟隨，而是無論何往，義無反顧的跟隨。扶著犁向後看，犁田就不會直，你真的明白你要跟從的是誰嗎？你真的明白跟從的代價嗎？你明白祂使命的目的嗎？你覺得你跟從主的決心如何呢？

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）

**9:62** 耶穌對他說：「手扶着犁向後看的人，不配進上帝的國。」



## 本週小組討論

鄭沂珊

### 1. 靜中得力，困中遇奇——在低谷中調整信仰的節奏

以利亞在曠野中軟弱求死(王上 19)，與詩人痛問「我的上帝在哪裡？」(詩 42-43)，共同呈現靈命低谷中的不安情緒與掙扎。然而，上主不是轟轟烈烈，而是微聲細語更新人心(王上 19:12)。你是否曾在人生高峰後墜入疲乏？你是否願意在失序中學習安靜，重新讓上主調整步伐？如同林前 1:25 所說：「上帝的愚拙總比人智慧」，或許真正的能力，不是高舉的成就，而是甘心在主裡靜候更新。

### 2. 恩勝仇權，愛解爭端——在混亂中驚見和平的榮光

本週多處經文揭示了人性在權力、罪惡與靈性失序中的混亂：從耶洗別的操控與墮落(王下 9)，到被群鬼轄制的格拉森人(路 8)，都顯明一個人若不在基督裡，便極易陷入破碎與癡狂。然而，基督的臨在打破轄制，帶來自由、平安與新的使命(路 8:39；弗 2:13-22)。在這權力崇拜與撕裂橫行的世代，你是否願意讓十架成為和平的起點？願被鬼附者的見證成為我們的呼召：「你回家去，傳講上帝為你做了多麼大的事。」

### 3. 焚心守義，省察心意——在動盪中持守永恆的真道

從拿伯之冤、耶戶之義與亞哈之謀(王下 9；王上 22)，到保羅責備加拉太教會重回律法(加 4)，經文一再提醒我們：信仰若無真誠的省察，就容易被權力、制度、甚至宗教本身異化。因此，保羅呼籲「你們總要省察」，詩 77 更是呼求：「我要記念你古時的奇事」。你是否仍保有起初的愛與信心？還是讓文化、情面與習慣，淹沒了上主的召命？堅守真道不總是受人歡迎，但卻是真實門徒的印記。

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](mailto: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](http://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**