

NOVUS

路加年
週刊



丙年顯現節後第二主日至顯現節後第二主日

2025.1.19-2025.1.26

(經文採用和合修訂版)

聖經

每日3讀3禱

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！

隨著顯現節後的第二主日，教會年曆就進入了上半年的「常年期」，經課幫助我們思想與主的關係，我們重新被祂召聚(以賽亞書)，與祂有密契的關係(雅歌)。我們也被召喚，再造生命的內涵與品質(尼希米)，生命再造所需的就上主的話(詩篇)，新生命的品質，始於完全獻上自己當作活祭，成於教會肢體間的高度配合，相互補足的彼此相愛見證。讓我們一起在這日子裏，在學習中經歷上主新的恩典。

若您對我們的事工有負擔，歡迎您在經濟上的支持，以作為工讀生、助理、來年手冊印製、部分設備更新、靈修活動等等的費用。

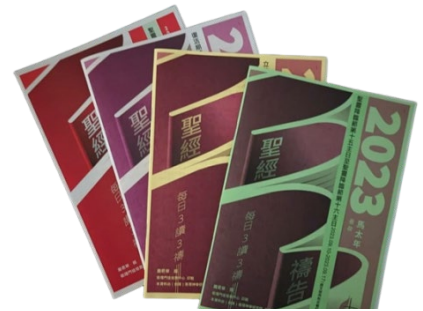
請直接使用郵政劃撥帳號 19342390「財團法人中華基督教衛理公會衛理神學研究院」並且請於備註欄加註「為三讀三禱奉獻」。

主內末 龐君華敬上

於 2025 年顯現期後第二主日



2025《每日三讀三禱》手冊



星期日(1/19)顯現節後第二主日

賽 62:1-5 上帝的喜悅如新郎與新婦

【經文】

62:1 我因錫安必不靜默，為耶路撒冷必不安寧，直到它的公義如光輝發出，它的救恩如火把燃燒。

62:2 列國要看見你的公義，列王要看見你的榮耀。你必得新的名字，是耶和華親口起的。

62:3 你在耶和華的手中成為華冠，在你上帝的掌上成為冠冕。

62:4 你不再稱為「被撇棄的」，你的地也不再稱為「荒蕪的」；你要稱為「我所喜悅的」，你的地要稱為「有歸屬的」。因為耶和華喜悅你，你的地必歸屬於他。

62:5 年輕人怎樣娶童女，你的百姓也要照樣娶你；新郎怎樣因新娘而喜樂，你的上帝也要如此以你為樂。

【默想】

以賽亞書的尾聲，為意志消沈的百姓捎來了安慰的信息，看似被撇棄的地方，要成為被珍惜、眷顧及喜悅的地方（猶如捧在上帝手中的珍寶，參第3節），看似荒蕪之地，要重新傳來喜樂的歌聲，就像在第1節所描述的，公義將如光輝般再度劃破了漫漫的黑夜，過往一段艱難的經歷，此時，卻感受到這是上帝救贖的過程。這一切都要顯現在列國、列王的面前，遙遙地指向「萬國萬民要因你的後裔蒙福」（創12）的應許，上帝沒有忘記祂對亞伯拉罕的承諾。經文中一再用「歸屬」、「迎娶」、「得新名字」等名詞來形容上帝與錫安再度恢復了關係，上帝的主權再度的彰顯，上帝重新地擁有（或統治）這地，於是上帝使這地重新充滿喜樂的歌聲，這一切在在地顯示了上帝救贖的結果，是為我們重新帶來了永恆的喜樂。所以祂不會讓黑夜了無止盡，真光必快要顯現。當我們覺得沒有出路的時候，感到人類的苦難看不到盡頭時，這段經文帶給我們安慰，以及救贖早日成就的盼望。請順著經文思想，你觀察到上主拯救的行動有何記號？請從這個角度來思想「基督降生」的意義。

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

62:3 你在耶和華的手中成為華冠，在你上帝的掌上成為冠冕。

62:4 你不再稱為「被撇棄的」，你的地也不再稱為「荒蕪的」；你要稱為「我所喜悅的」，你的地要稱為「有歸屬的」。因為耶和華喜悅你，你的地必歸屬於他。

詩 36:5-10 以祢殿的豐盛餵養我們

【經文】

36:5 耶和華啊，你的慈愛上及諸天，你的信實達到穹蒼，

36:6 你的公義好像高山，你的判斷如同深淵；耶和華啊，人民、牲畜，你都救護。

36:7 上帝啊，你的慈愛何其寶貴！世人投靠在你翅膀的蔭下。

36:8 他們必因你殿裏的豐盛得以飽足，你也必叫他們喝你那喜樂的泉水。

36:9 因為在你那裏有生命的泉源，在你的光中，我們必得見光。

36:10 願你常施慈愛給認識你的人，常以公義待心裏正直的人。

【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 12:1-11 恩賜有分別，聖靈卻是一位

【經文】

12:1 弟兄們，關於屬靈的恩賜，我不願意你們不明白。

12:2 你們知道，你們作外邦人的時候，隨事被引誘，受了迷惑去拜不會出聲的偶像

12:3 所以，我要你們知道，被上帝的靈感動的，沒有人會說「耶穌該受詛咒」；若不是被聖靈感動的，也沒有人能說「耶穌是主」。

12:4 恩賜有許多種，卻是同一位聖靈所賜。

12:5 事奉有許多種，卻是事奉同一位主。

12:6 工作有許多種，卻是同一位上帝在萬人中運行萬事。

12:7 聖靈彰顯在各人身上，是要使人得益處。

12:8 有人藉着聖靈領受智慧的言語；有人也靠着同一位聖靈領受知識的言語；

12:9 又有人由同一位聖靈領受信心；還有人由同一位聖靈領受醫病的恩賜；

12:10 又有人能行異能，又有人能作先知，又有人能辨別諸靈，又有人能說方言
([12.10]「方言」或譯「靈語」；本節下同，28、30 節同。)，又有人能翻方言。

12:11 這一切都是由惟一的、同一位聖靈所運行，隨着自己的旨意分給各人的。

【默想】

聖靈隨己意地賜給我們恩賜，這些恩賜其實都是為了用於服事教會、成全教會的目的，教會所需要的恩賜是多方面的，所以聖靈所賜的恩賜也是多方面的，因此我們

要尊重每個人的差異，因為不同的人、不同的長處都可以讓我們彼此互補。而且彼此有差異的同工，彼此磨合，也是一種群體內靈性相互形塑的過程，靈性越成熟，合一的見證就越明顯。請想想上主給了你哪些恩賜，使你可以在教會發揮你的服事？還有哪些同工是與你互補的？

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）

12:4 恩賜有許多種，卻是同一位聖靈所賜。

12:5 事奉有許多種，卻是事奉同一位主。

約 2:1-11 迦拿的婚筵

【經文】

2:1 第三日，在加利利的迦拿有一個婚宴，耶穌的母親在那裏。

2:2 耶穌和他的門徒也被請去赴宴。

2:3 酒用完了，耶穌的母親對他說：「他們沒有酒了。」

2:4 耶穌說：「母親([2.4]原文直譯「婦人」，在猶太文化中不是一種不尊敬的稱呼。)，我與你何干呢？我的時候還沒有到。」

2:5 他母親對用人說：「他告訴你們甚麼，你們就做吧。」

2:6 照猶太人潔淨禮的規矩，有六口石缸擺在那裏，每口可以盛兩三桶([2.6]「桶」：參「度量衡表」。)水。

2:7 耶穌對用人說：「把缸倒滿水。」他們就倒滿了，直到缸口。

2:8 耶穌又說：「現在舀出來，送給宴會總管。」他們就送了去。

2:9 宴會總管嘗了那水變的酒，並不知道是哪裏來的，只有舀水的用人知道。於是宴會總管叫新郎來，

2:10 對他說：「人家都是先擺上好酒，等客人喝夠了才擺上次的，你倒把好酒留到現在！」

2:11 這是耶穌所行的第一個神蹟，是在加利利的迦拿行的，顯出了他的榮耀來，他的門徒就信他了。

【默想】

在今天的福音書經文中，你看到其中有多少的轉變（transform）呢？水轉變成酒、潔淨用的水缸成為了盛滿美酒的酒缸，而門徒的信心在這經歷中悄悄地轉變了。你

呢？顯現節期間要求我們審視自己的生命是否因認識上主，並因為跟隨主耶穌而發生轉變。我們內在的缸子此刻是否是盛裝筵席用的好酒，預備供人享用而感到慶典的喜樂，或是只是一缸不能飲用的水？請以禱告的心情運用你的想像力，嚴肅地想像耶穌吩咐僕人一杓一杓地將你內在的水缸盛滿著，然後經過祂的手，轉變成為美好的佳釀；對此刻的你而言，你又期待著自己的心靈裏盛裝著怎樣的美酒呢？請想像，主耶穌也正一杓一杓地在你心裏注入，帶著祂轉變力量的祝福。最後請祈禱感謝上主，樂意讓祂在你生命中進行生命的轉變。

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）

2:7 耶穌對用人說：「把缸倒滿水。」他們就倒滿了，直到缸口。

2:8 耶穌又說：「現在舀出來，送給宴會總管。」他們就送了去。

星期一(1/20)

賽 54:1-8 上主召回被離棄的以色列

【經文】

54:1 你這不懷孕、不生育的，要歡呼；你這未曾經過產難的，要歡呼，揚聲呼喊；因為被遺棄的婦人，比有丈夫的人兒女更多；這是耶和華說的。

54:2 要擴張你帳幕之地，伸展你居所的幔子，不要縮回；要放長你的繩子，堅固你的橛子。

54:3 因為你要向左向右開展，你的後裔必得列國為業，又使荒廢的城鎮有人居住。

54:4 不要懼怕，因你必不致蒙羞；不要抱愧，因你必不致受辱。你必忘記年輕時的羞愧，不再記得守寡的恥辱。

54:5 因為造你的是你的丈夫，萬軍之耶和華是他的名；救贖你的是以色列的聖者，他必稱為全地之上帝。

54:6 耶和華召你，如同召回心中憂傷遭遺棄的婦人，就是年輕時所娶被遺棄的妻子；這是你的上帝說的。

54:7 我離棄你不過片時，卻要大施憐憫將你尋回。

54:8 我因漲溢的怒氣，一時向你轉臉，但我要以永遠的慈愛憐憫你；這是耶和華 - 你的救贖主說的。

【默想】

以賽亞書第 54 章是回應之前 49:20,21 的經文「你要再聽見喪失子女後的兒女說：『這地方我居住太窄，請你給我地方居住。』那時你心裏必說：『我既喪子不育，被擄，漂流在外，誰給我生了這些？』」，在 54 章經文的開始，被棄的婦人，上帝不但要她們回到錫安，還要生養更多的兒女。過去的羞辱已過去，上帝要召回被棄的婦人，讓她們感受到慈愛與憐憫。這樣看來即使在最嚴厲的懲罰中，上主仍不忘記祂的應許與憐憫，先知以賽亞道盡了上主的心情，即使我們背約，祂仍是守約的上帝，並且要用愛來將我們呼喚回來。請想想你要用什麼行動來回應上主的呼喚？在每次的崇拜中你有真誠地回應上主的恩典嗎？

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）

54:8 我因漲溢的怒氣，一時向你轉臉，但我要以永遠的慈愛憐憫你；這是耶和華 - 你的救贖主說的。

詩 145 永遠遠稱頌他的聖名

【經文】

145:1 我的上帝、我的王啊、我要尊崇你！我要永永遠遠稱頌你的名！

145:2 我要天天稱頌你，也要永永遠遠讚美你的名！

145:3 耶和華本為大，該受大讚美，其大無法測度。

145:4 這一代要對那一代頌讚你的作為，他們要傳揚你的大能。

145:5 他們要述說你威嚴榮耀的尊榮，我要默念你奇妙的作為([145.5]本節根據死海古卷；原文是「我要默念你威嚴榮耀的尊榮和你奇妙的作為」)。

145:6 人要傳講你可畏的能力，我也要傳揚你的偉大。

145:7 他們要將你可記念的大恩傳開，並要高唱你的公義。

145:8 耶和華有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，大有慈愛。

145:9 耶和華善待萬有，他的憐憫覆庇他一切所造的。

145:10 耶和華啊，你一切所造的都要稱謝你，你的聖民也要稱頌你。

145:11 他們要傳講你國度的榮耀，談論你的大能，

145:12 好讓世人知道你大能的作為和你國度威嚴的榮耀。

145:13 你的國是永遠的國！你執掌的權柄存到萬代！耶和華一切的話信實可靠，他一切的作為都有慈愛([145.13]「耶和華...慈愛」是根據死海古卷、七十士譯本和其他古譯本；原文無此句)。

145:14 耶和華扶起所有跌倒的，扶起所有被壓下的。

145:15 萬有的眼目都仰望你，你按時給他們食物。

145:16 你張手，使一切有生命的都隨願飽足。

145:17 耶和華一切所行的，無不公義，一切所做的，都有慈愛。

145:18 耶和華臨近凡求告他的，臨近所有誠心求告他的人。

145:19 敬畏他的，他必成就他們的心願，也必聽他們的呼求，拯救他們。

145:20 耶和華保護凡愛他的人，卻要滅絕所有的惡人。

145:21 我的口要述說讚美耶和華的話；惟願有血肉之軀的都永永遠遠稱頌他的聖名。

【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)

羅 12:9-21 要彼此同心

【經文】

12:9 愛，不可虛假；惡，要厭惡；善，要親近。

12:10 愛弟兄，要相親相愛；恭敬人，要彼此推讓；

12:11 殷勤，不可懶惰。要靈裏火熱；常常服侍主。

12:12 在盼望中要喜樂；在患難中要忍耐；禱告要恆切。

12:13 聖徒有缺乏，要供給；異鄉客，要殷勤款待。

12:14 要祝福迫害你們([12.14]有古卷沒有「你們」。)的，要祝福，不可詛咒。

12:15 要與喜樂的人同樂；要與哀哭的人同哭。

12:16 要彼此同心，不要心高氣傲，倒要俯就卑微的人。不要自以為聰明。

12:17 不要以惡報惡，眾人以為美的事要留心去做。

12:18 若是可行，總要盡力與眾人和睦。

12:19 各位親愛的，不要自己伸冤，寧可給主的憤怒留地步，因為經上記着：「主說：『伸冤在我，我必報應。』」

12:20 不但如此，「你的仇敵若餓了，就給他吃；若渴了，就給他喝。因為你這樣做，就是把炭火堆在他的頭上。」

12:21 不要被惡所勝，反要以善勝惡。

【默想】

保羅在勸勉羅馬的信徒要將自己當作「活祭」之後，接著又要求信徒要過委身的生活，也就是必須要按照主的旨意（或祂的標準）生活或服事。今天的經文中更進一步要求基督徒生活的守則：要發自內心真誠地愛人，因為虛假的愛只是口惠而不實的，有這樣的愛的人是不會喜愛親近惡的。愛，在服務的實踐時，會表現得待人熱情及殷勤。因為愛所以才有盼望，信、望、愛本來就是彼此聯繫的德行，盼望的堅持，往往需要耐心，堅忍以應艱難。真誠的愛必然要有行動，接待、施予、以及祝福，如此對待人，肯定是會讓人感到溫暖。另外，不但堅持盼望的生活，同時也要堅持善，善會帶來和睦、美的事與祝福，甚至能祝福傷害過我們的人，因為我們的

主正是如此。善的相反是惡，惡的表現是對人的需要冷漠、高傲、言語詛咒。請思想這段時間以來，你是親近善？或親近惡？保羅的要求「要祝福迫害你們的...」，現實生活中你曾經掙扎過是否順服？或是活出過這樣的生命品質嗎？

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）

12:9 愛，不可虛假；惡，要厭惡；善，要親近。

 星期日 (1/19)

 星期一 (1/20)

星期二(1/21)

歌 4:1-8 我的佳偶你甚美麗

【經文】

4:1 看哪，我的佳偶，你真美麗！看哪，你真美麗！你的眼睛在面紗後好像鴿子。

你的頭髮如同一羣山羊，從基列山下來。

4:2 你的牙齒如新剪毛的一羣母羊，洗淨之後走上來，它們成對，沒有一顆是單獨的。

4:3 你的唇好像一條朱紅線，你的嘴秀美。你的鬢角在面紗後，如同迸開的石榴。

4:4 你的頸項猶如大衛為收藏軍器而造的高塔，其上懸掛一千個盾牌，都是勇士的盾牌。

4:5 你的兩乳好像百合花中吃草的一對小鹿，是母鹿雙生的。

4:6 我要往沒藥山和乳香岡去，直到天起涼風、日影飛去的時候。

4:7 我的佳偶，你全然美麗，毫無瑕疵！

4:8 我的新娘，請你與我一同離開黎巴嫩，與我一同離開黎巴嫩([4.8]「請你與我...與我一同離開黎巴嫩」：七十士譯本是「從黎巴嫩下來，從黎巴嫩下來」。)。從亞瑪拿山巔，從示尼珥，就是黑門山頂，從獅子的洞，從豹子的山往下觀看。

【默想】

這是一首迎娶時的情歌，或稱作「新娘頌」，從一開始「我的佳偶」（第1節），到「我的新娘」（第8節），正好是一段從新郎視角的迎娶過程。新郎帶著朋友去迎娶新娘，這時的新郎充滿喜悅與愛情，這時他看一切都是如此的盡善盡美，尤其是此時他眼中的新娘，真是「全然美麗，毫無瑕疵！」（第7節），你可否能揣摩新郎的心境，充滿著憧憬，看一切事物都是美好？其實看一切都美好，也是一種靈性成熟的狀態，不同於新人澎湃的激情，卻是淡淡地享受著上主所賜「美好的一切」。

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）

4:7 我的佳偶，你全然美麗，毫無瑕疵！

詩 145 永遠遠稱頌他的聖名

【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)

林前 1:3-17 一心一意彼此相合

【經文】

1:3 願恩惠、平安([1.3]「平安」或譯「和平」。)從我們的父上帝並主耶穌基督歸給你們！

1:4 我常為你們感謝我的上帝，因上帝在基督耶穌裏所賜給你們的恩惠。

1:5 因為你們在他裏面凡事富足，具有各種口才、各樣知識，

1:6 正如我為基督作的見證在你們心裏得以堅固，

1:7 以致你們在恩賜上一無欠缺，切切等候我們主耶穌基督的顯現。

1:8 他也必堅固你們到底，使你們在我們主耶穌基督([1.8]有古卷沒有「基督」。)的日子無可指責。

1:9 上帝是信實的，他呼召你們好與他兒子 - 我們的主耶穌基督 - 共享團契。

1:10 弟兄們，我藉我們主耶穌基督的名勸你們說話要一致。你們中間不可分裂，只要一心一意彼此團結。

1:11 我的弟兄們，革來氏家裏的人曾對我提起你們，說你們中間有紛爭。

1:12 我的意思是，你們各人說：「我是屬保羅的」；「我是屬亞波羅的」；「我是屬磯法的」；「我是屬基督的。」

1:13 基督是分裂的嗎？保羅為你們釘了十字架嗎？你們是奉保羅的名受了洗嗎？

1:14 我感謝上帝([1.14]有古卷沒有「上帝」。)除了基利司布和該猶以外，我沒有給你們中的任何一個人施洗，

1:15 免得有人說你們是奉我的名受洗的。

1:16 我曾為司提法那家施過洗；此外我已記不清有沒有給別人施過洗。

1:17 因為基督差遣我不是為施洗，而是為傳福音；並不是用智慧的言論，免得基督的十字架落了空。

【默想】

哥林多教會是個恩賜豐富的教會，歷經多位重要的教會領袖的影響，但是仍免不了引起結黨的問題。這絕不會是這些教會領袖們的原意，卻是會友的不察。其實十字

架的道理並非仰賴滿腹經綸的人或來頭很大的講員，才能講得清楚的；十字架的道理既深奧但也清楚淺顯，唯有謙卑的人才能明白，謙卑而不自滿的人才能看到十字架的真理。此外，對於十架的道理能明白與否，還要端看這人是否能踐行在十架的道路上，雖外表看似渴慕真理，但卻結黨分化，顯明並不是真的明白十架是使人與上主、人與人復和的道理。第 17 節可改寫成，基督差遣我們不是為了「業績」，而是為了使人認識基督透過十架所顯示的福音。請問你的事奉是讓人覺得你的屬靈知識豐富？還是覺得你的生活見證體現了十架的道理或精神呢？

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）

1:17 因為基督差遣我不是為施洗，而是為傳福音；並不是用智慧的言論，免得基督的十字架落了空。

星期三(1/22)

歌 4:9-5:1 愛之歌

【經文】

4:9 我的妹子，我的新娘，你奪了我的心。你明眸一瞥，你頸項的鏈子，奪了我的心！

4:10 我的妹子，我的新娘，你的愛情([4.10]「愛情」：七十士譯本是「胸懷」；下同。)何其美！你的愛情比酒甜美！你膏油的馨香勝過一切香料！

4:11 我的新娘，你的唇滴下蜂蜜，你的舌下有蜜，有奶。你衣服的香氣宛如黎巴嫩的芬芳。

4:12 我的妹子，我的新娘是上鎖的園子，是禁閉的園子([4.12]「園子」是根據一些古卷和七十士譯本；原文是「井」)，是封閉的泉源。

4:13 你園內所種的結了石榴，有佳美的果子，並鳳仙花與哪噠樹。

4:14 有哪噠和番紅花，香菖蒲和桂樹，並各樣乳香木、沒藥、沉香，與一切上等的香料。

4:15 你是園中的泉，活水的井，是從黎巴嫩湧流而下的溪水。

4:16 [她] 北風啊，興起！南風啊，吹來！吹在我的園內，使其中的香氣散發出來。願我的良人進入自己園裏，吃他佳美的果子。

5:1 [他] 我的妹子，我的新娘，我進入我的園中，採了我的沒藥和香料，吃了我的

蜂房和蜂蜜，喝了我的酒和奶。

【默想】

這是「新娘頌」的續篇，或下半段，新人已迎娶回家，他們分享著各自在自己的生命所累積的美好事物。他們的生命經歷猶如「秘密的果園」，在成長中他們的園子結出了許多的果實(如石榴等)，他們在自己的園子裏栽種了許多花草(如鳳仙花，哪噠樹)，他們各自在園子裏釀了美酒，蜂蜜，也製作了香膏，一切的一切豐盛的累積，都是為了讓心愛的人來分享，當心愛的人享用時，他們也感到喜悅、興奮與滿足。當一切還沒有預備好時，他們寧可先讓園子鎖上，耐心地等候。雖然外人不能進入，但當清風拂過，園子裏的香氣，仍然陣陣撲鼻。請問你有預備你的園子等著讓人分享嗎？你可有細心地栽種、釀造、灌溉、累積？如果我們要讓人分享我們生命的秘密果園，使路人驚訝果園的豐盛，讓他們可以享受我們生命的成果，請問你可有預備好？是否一點一滴地累積你生命的果園，將生活的一切，喜與憂、淚水與歡笑，通通化作園中的纍纍果實，供人採擷？

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）

4:16〔她〕北風啊，興起！南風啊，吹來！吹在我的園內，使其中的香氣散發出來。
願我的良人進入自己園裏，吃他佳美的果子。

詩 145 永遠遠稱頌他的聖名

【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)

路 5:33-39 基督自喻為新郎

【經文】

5:33 (太 9 · 14-17 可 2 · 18-22) 他們對耶穌說：「約翰的門徒常常禁食祈禱，法利賽人的門徒也是這樣，惟獨跟你在一起的又吃又喝。」

5:34 耶穌對他們說：「新郎和賓客在一起的時候，你們怎麼能叫賓客禁食呢？」

5:35 但日子將到，新郎要被帶走，那些日子他們就要禁食了。」

5:36 耶穌又講一個比喻，對他們說：「沒有人把新衣服撕下一塊來補在舊衣服上，若是這樣，會把新的撕裂了，並且所撕下來的那塊新的和舊的也不相稱。」

5:37 也沒有人把新酒裝在舊皮袋裏；若是這樣，新酒會脹破皮袋，酒就漏出來，皮袋也糟蹋了。

5:38 相反地，新酒必須裝在新皮袋裏。

5:39 沒有人喝了陳酒又想喝新的；他總說陳的好。」

【默想】

從猶太人與耶穌的對話裏，看出他們在宗教生活上的迷思，他們在施洗約翰與耶穌的生活中，無法整合出一個準則，要禁食還是常常筵席呢？其實耶穌的回答有多層的意涵，禁食與筵席，都是宗教生活的一部份，禁食不代表就是憂傷，愁眉苦臉，宴席不代表放縱，兩者都是我們信仰生活的一部份，心靈總是要保持著盼望與愉悅。然而另一層的意涵是，耶穌所處的是一段特別的時間，好像猶太人的婚禮筵席，在婚禮筵席的七日（一星期）之內，他們要盡情歡樂慶祝。時候到了，新郎就會離去，筵席也就結束了，所以筵席中的賓客，總要把握在婚禮這一個禮拜的時間盡情享受與慶祝。耶穌自喻祂就是處在這個重要的時程中，猶如新郎還在筵席裏，沒有人會在婚宴中禁食，通常是在平常的日子裏，祂在這特別的日子裏，用特別的方式（與罪人、稅吏一同用餐），是要把握時間，讓最需要的人能預嘗天國的筵席。此外，耶穌也講論了新與舊的課題，新的布較舊的布來得堅實，所以當新的布縫在舊的布上，新的布就會把舊的布扯破。同樣新的酒也不能放在舊的皮袋裏，失去彈性的舊皮袋，會被新的酒給漲破掉。喝過陳年好酒的口感，是喝新的酒無法相比的。所以新與舊是不能被硬生生地將兩者綜合在一起，而變得「半新半舊」的；而是要分辨時機，敢於創新，卻又不冒進，這需要有智慧的分辨與觀察。請問你的生活是否平衡？既有克己，也有歡慶？處事是否兼顧傳統與創新？這需要一個靈活的生命與智慧。

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）

5:37 也沒有人把新酒裝在舊皮袋裏；若是這樣，新酒會脹破皮袋，酒就漏出來，皮袋也糟蹋了。

5:38 相反地，新酒必須裝在新皮袋裏。

 星期二 (1/21)

 星期三 (1/22)

星期四(1/23)

賽 61:1-7 主耶和華的靈在我身上

【經文】

61:1 主耶和華的靈在我身上，因為耶和華用膏膏我，叫我報好信息給貧窮的人，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被捆綁的得自由；

61:2 宣告耶和華的恩年和我們的上帝報仇的日子；安慰所有悲哀的人，

61:3 為錫安悲哀的人，賜華冠代替灰燼，喜樂的油代替悲哀，讚美為衣代替憂傷的靈；稱他們為「公義樹」，是耶和華所栽植的，為要彰顯他的榮耀。

61:4 他們必修造久已荒涼的廢墟，建立先前淒涼之處，重修歷代荒涼之城。

61:5 那時，陌生人要伺候、牧放你們的羊羣；外邦人必為你們耕種田地，修整你們的葡萄園。

61:6 但你們要稱為「耶和華的祭司」，稱作「我們上帝的僕人」。你們必享用列國的財物，必承受他們的財富([61.6]「必...財富」：死海古卷和七十士譯本是「因得他們的榮耀自誇」。)。

61:7 因為他們所受雙倍的羞辱，凌辱被稱為他們的命運，因此，他們在境內必得雙倍的產業，永遠之樂必歸給他們。

【默想】

這段先知的話，曾被耶穌在拿撒勒的會堂讀經時引用（參路加福音 4），上主的福音，無論是對心靈上或生活上受困的人（謙卑的人，呂振中譯本譯作「貧窮人」），都不是普通的安慰，或口惠不實的「心靈雞湯」，而是真真實實的醫治與釋放的力量，因為上主要親自替這些人申冤（又譯「報仇」）。我們是否真的關心，或認同生活在社會中底層的人們？你或你的信仰群體的事奉是否也會服務到受壓制者？或心靈受傷者？剝削者？貧窮者？受困者？還是只有那些「體面的人」才會得到你們的服務？在你所屬的信仰團體中，你們的工作計畫，是否有規劃或建構服務的管道或平台，持續地關心在社會上的弱勢族群？

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）

61:1 主耶和華的靈在我身上，因為耶和華用膏膏我，叫我報好信息給貧窮的人，差

這我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被捆綁的得自由；
61:2 宣告耶和華的恩年和我們的上帝報仇的日子；安慰所有悲哀的人。

詩 19 耶和華的律法全備能甦醒人心

【經文】

19:1 諸天述說上帝的榮耀，穹蒼傳揚他手的作為。
19:2 這日到那日發出言語，這夜到那夜傳出知識。
19:3 無言無語，也無聲音可聽。
19:4 它們的聲浪([19.4]「聲浪」：原文是「繩索」。)傳遍天下，它們的言語傳到地極。
上帝在其中為太陽安設帳幕，
19:5 太陽如同新郎步出洞房，又如勇士歡然奔路。
19:6 它從天這邊出來，繞到天那邊，沒有一物可隱藏得不到它的熱氣。
19:7 耶和華的律法全備，使人甦醒；耶和華的法度確定，使愚蒙人有智慧。
19:8 耶和華的訓詞正直，使人心快活；耶和華的命令清潔，使人眼目明亮。
19:9 耶和華的典章真實，全然公義，敬畏耶和華是純潔的，存到永遠，
19:10 比金子可羨慕，比極多的純金可羨慕；比蜜甘甜，比蜂房下滴的蜜甘甜。
19:11 因此你的僕人受警戒，遵守這些有極大的賞賜。
19:12 誰能察覺自己的錯失呢？求你赦免我隱藏的過犯。
19:13 求你攔阻僕人不犯任意妄為的罪，不容這罪轄制我，我就完全，免犯大罪。
19:14 耶和華 - 我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語，心裏的意念在你面前
蒙悅納。

【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 7:1-6 聖靈裏的新生命

【經文】

7:1 弟兄們，我對你們這些明白律法的人說，你們豈不知道律法約束人是在他活着的時候嗎？
7:2 就如女人有了丈夫，丈夫還活着，她就被律法約束；丈夫若死了，她就從丈夫的律法中解脫了。
7:3 所以丈夫還活着，她若跟了別的男人，就叫淫婦；丈夫若死了，她就脫離了律

法，雖然跟了別的男人，也不是淫婦。

7:4 我的弟兄們，這樣說來，你們藉着基督的身體對律法也是死了，使你們歸於另一位，就是歸於那從死人中復活的，為要使我们結果子給上帝。

7:5 因為我們屬肉體的時候，那因律法而生犯罪的慾望在我們肢體中發動，以致結出死亡的果子。

7:6 但如今，我們既然在捆綁我們的律法上死了，就從律法中解脫，使我们服侍主，要按着聖靈([7.6]「聖靈」或譯「靈」。)的新樣，不按着儀文的舊樣。

【默想】

保羅用婚姻關係來說明，律法是對活著的人有約束，譬如配偶死了，另一半才能不再受婚約的限制。我們與誰有約束的關係，我們就會受到誰的影響或牽絆，當我們與律法綁在一起，（第5節）律法可以在我們屬肉體時，也就是我們尚未屬基督，或順服聖靈的時候，讓律法與屬肉體結合，使我们發生危險，這危險就是「因律法而生犯罪的慾望」，「以致結出死亡的果子」。然而當我們與律法的關係脫勾，對律法而言，我們是「死」的，不受它的影響，我們可以選擇與基督及聖靈有新的關係，受祂的影響，也因此重新「活過來」，得到生命。所以律法不是字句，更不能以律法在上主面前自誇，我們要為我們之「所是」（我們是怎樣的人）謙卑在上主的面前；我是誰？我是虧缺了上主榮耀的人！請問你是否仍活在「律法」的氛圍下，感到不得自由？常因未能達到律法的要求而挫折或放棄？還是你自己是與基督同行，依靠聖靈的力量，活出聖靈的果子的生命品質？

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 我的弟兄們，這樣說來，你們藉着基督的身體對律法也是死了，使你們歸於另一位，就是歸於那從死人中復活的，為要使我们結果子給上帝。

星期五(1/24)

尼 2:1-10 尼希米為以色列祈求

【經文】

- 2:1** 亞達薛西王二十年尼散月，酒擺在王面前([2.1]「王面前」：七十士譯本和古譯本是「我面前」。) ，我拿起酒來奉給王。我在王面前從來沒有愁容。
- 2:2** 王對我說：「你既沒有病，為甚麼面帶愁容呢？這不是別的，必是你心中愁煩。」於是我非常懼怕。
- 2:3** 我對王說：「願王萬歲！我祖先墳墓所在的那城荒涼，城門被火焚燒，我豈能面無愁容呢？」
- 2:4** 王對我說：「你想求甚麼？」於是我向天上的上帝祈禱。
- 2:5** 我對王說：「王若以為好，僕人若在王面前蒙恩，求王差遣我往猶大，到我祖先墳墓所在的那城去，我好重新建造。」
- 2:6** 那時王后坐在王的旁邊，王對我說：「你要去多久？幾時回來？」王看這事為好，就派我去。我給王定了日期。
- 2:7** 我又對王說：「王若以為好，求王賜我詔書，通知河西的省長准我經過，直到大；
- 2:8** 又賜詔書，通知管理王園林的亞薩，叫他給我木材，作為殿的營樓之門、城牆，和我自己要住的房屋的橫梁。」王就允准我，因為我上帝施恩的手幫助我。
- 2:9** 王派了軍官和騎兵護送我。我到了河西的省長那裏，將王的詔書交給他們。
- 2:10** 和倫人參巴拉和作臣僕的亞捫人多比雅，聽見有人來為以色列人爭取利益，就很惱怒。

【默想】

當波斯帝國全盛的時期，尼希米在國王面前為官，且得到王的信任。他雖然人身在朝中，卻心繫故鄉因為故鄉的百姓(餘民)受到欺凌，聖城的城牆被毀，城門被焚，而感到悲哀，並且為此禁食祈禱。在當時，在國王面前服事若是面帶愁容，惹怒國王是很危險的事，隨時可能會被處死。但尼希米情不自禁地憂愁，卻意外地得到國王的恩准，得以還鄉服務，亦可獲得相當的資源，可以回去重修聖城。你想為何身在皇宮裏的尼希米，會為遠方的家園而如此憂愁呢？什麼是他真正關心的事呢？百姓(同胞)？聖城的建築？百姓與聖城建築等等，背後有何更深層的意義，是他所念茲在茲的心之所繫呢？

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）

2:7 我又對王說：「王若以為好，求王賜我詔書，通知河西的省長准我經過，直到猶大；

2:8 又賜詔書，通知管理王園林的亞薩，叫他給我木材，作為殿的營樓之門、城牆，和我自己要住的房屋的橫梁。」王就允准我，因為我上帝施恩的手幫助我。

詩 19 耶和華的律法全備能甦醒人心

【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 12:1-8 在基督同為肢體

【經文】

12:1 所以，弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的，你們如此事奉乃是理所當然的([12.1]「你們如此...當然的」或譯「你們如此敬拜乃是屬靈的」)。

12:2 不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。

12:3 我憑着所賜我的恩對你們每一位說：不要把自己看得太高，要照着上帝所分給各人的信心來衡量，看得合乎中道。

12:4 正如我們一個身上有好些肢體，肢體也不都有一樣的用處。

12:5 這樣，我們許多人在基督裏是一個身體，互相聯絡作肢體。

12:6 按着所得的恩典，我們各有不同的恩賜：或說預言，要按着信心的程度說預言；

12:7 或服事的，要專一服事；或教導的，要專一教導；

12:8 或勸勉的，要專一勸勉；施捨的，要誠實；治理的，要殷勤；憐憫人的，要樂意。

【默想】

獻上當作「活祭」，意味著不是一次次獻上死去的東西；而是自己活生生地站在祭壇上獻給主，可以自由來去的祭物，卻願意留在祭台上，這意味著我們必須要自願地決定按照主的旨意（或祂的標準）生活或服事。「獻上自己當作活祭」，在今天的經文中包括了教會中的服事，發揮上主所給的恩賜的意涵；同時也包括了與所有

周遭人的關係，要真實地彼此相愛與寬容，更要有心服事世人，即使他們曾經是敵人。請留意經文中第 7,8 節多次提到「專一」，你想服事為何需要「專一」呢？請再次自省，你是否將自己獻上，當作「活生生的祭物」，又專一於這樣的身份呢？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）

12:1 所以，弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的，你們如此事奉乃是理所當然的。

 星期四 (1/23)

 星期五 (1/24)

星期六(1/25)

尼 5:1-13 尼希米義助受壓者

【經文】

5:1 百姓和他們的妻子大大呼號，埋怨他們的弟兄猶太人。

5:2 有的說：「我們和兒女人口眾多，必須得糧食吃，才能活下去。」

5:3 有的說：「我們典押了田地、葡萄園、房屋，才得糧食充飢。」

5:4 有的說：「我們借了錢付田地和葡萄園的稅給王。」

5:5 現在，我們的身體與我們弟兄的身體是一樣的，我們的兒女與他們的兒女沒有差別。看哪，我們卻要迫使兒女作人的奴婢。我們有些女兒已被搶走了，我們卻無能為力，因為我們的田地和葡萄園已經歸了別人。」

5:6 我聽見他們的呼號和這些話，就非常憤怒。

5:7 我心裏作了決定，就斥責貴族和官長，對他們說：「你們各人借錢給弟兄，竟然索取利息！」於是我召開大會攻擊他們。

5:8 我對他們說：「我們已盡力贖回我們的弟兄，就是賣到列國的猶太人；你們還要賣弟兄，讓我們去買回來嗎？」他們就靜默不語，無話可答。

5:9 我又說：「你們做的這事不對！你們行事不是應該敬畏我們的上帝，免得列國我們的仇敵毀謗我們嗎？」

5:10 我和我的弟兄僕人也要把銀錢糧食借給百姓，大家都當免除利息。

5:11 就在今日，你們要把他們的田地、葡萄園、橄欖園、房屋，以及向他們所取銀錢的利息([5.11]「銀錢的利息」或譯「百分之一的銀錢」。)、糧食、新酒和新油都歸還他們。」

5:12 貴族和官長說：「我們必歸還，不再向他們索取，必照你所說的去做。」我就召了祭司來，叫貴族和官長起誓，必照這話去做。

5:13 我也抖着胸前的衣袋，說：「凡不實行這話的，願上帝照樣抖他離開他的家和他勞碌得來的，直到抖空了。」全會眾都說：「阿們！」又讚美耶和華。百姓就照着這話去做。

【默想】

尼希米不只是一要建造聖城的外牆這個「硬體」，他更希望重建過去律法精神下的社群，所以這樣的建造不只是「硬體」的建造，更是「軟體」的更新。在申命記中所揭櫫的社會生活的理想，是一個平等的社會，沒有人會成為別人的奴隸，當人有急

難時，幫助人是一種「天命」，也是律法的要求，落難的人士或家族「理所當然」會得到幫助。上帝最厭惡那些「趁人之危」的人或事，因為一時的危機或意外，使人失去一切賴以生存的產業時，人同時也失去為人的尊嚴，所以需要有尊嚴地幫助落難或處弱勢的人。然而這是很高的理想，歷經摩西的時代、尼希米的時代，乃至到今日人類的社會都尚未能實現這種理想。所以當時聖城的建造，並沒有解決人類的問題，如何能有個上帝喜悅的社會，仍然是人類無法企及的理想。請問你覺得為何人類社會無法活出上主律法精神下的生活方式？其原因為何？我們(信仰的群體)在社會中可以作些什麼？

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）

5:9 我又說：「你們做的這事不對！你們行事不是應該敬畏我們的上帝，免得列國我們的仇敵毀謗我們嗎？」

詩 19 耶和華的律法全備能甦醒人心

【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 2:39-52 耶穌在智慧中成長

【經文】

2:39 約瑟和馬利亞照主的律法辦完了一切的事，就回加利利，到自己的城拿撒勒去了。

2:40 孩子漸漸長大，強健起來，充滿智慧，又有上帝的恩典在他身上。

2:41 每年逾越節，他父母都上耶路撒冷去。

2:42 當他十二歲的時候，他們按着過節的規矩上去。

2:43 守滿了節期，他們回去，孩童耶穌仍舊在耶路撒冷。他的父母並不知道，

2:44 以為他在同行的人中間，走了一天的路程才在親屬和熟悉的人中找他，

2:45 既找不着，就回耶路撒冷去找他。

2:46 過了三天，他們發現他在聖殿裏，坐在教師中間，一面聽，一面問。

2:47 凡聽見他的人都對他的聰明和應對感到驚奇。

2:48 他父母看見就很驚奇。他母親對他說：「我兒啊，為甚麼對我們這樣做呢？看哪，你父親和我很焦急，到處找你！」

2:49 耶穌對他們說：「為甚麼找我呢？難道你們不知道我應當在我父的家裏嗎？
([2.49]「難道你們不知道我應當在我父的家裏嗎？」或譯「難道你們不知道我應當以我父的事為念嗎？」)」

2:50 他所說的這話，他們不明白。

2:51 他就同他們下去，回到拿撒勒，並且順從他們。他母親把這一切的事都存在心裏。

2:52 耶穌的智慧 and 身量([2.52]「身量」或譯「年紀」)，並上帝和人喜愛他的心，都一齊增長。

【默想】

猶太人 12 歲就算進入了成年，此後要被稱作「律法之子」，此時他們也需要開始守逾越節了。今天經文看到約瑟的家庭是很守律法的，約瑟與馬利亞就照著律法帶耶穌上耶路撒冷過節。經文也透露著耶穌對自身的身份已有了一份自覺，「難道你們不知道我應當在我父的家裏嗎？」，然而即便這樣，耶穌也沒有輕視自己的母親，結尾時仍隨他們回家去，展開了耶穌三十歲以前的預備期的生活。請問你如何在時間中，使上帝與人的喜愛能一同成長呢？

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）

2:52 耶穌的智慧 and 身量，並上帝和人喜愛他的心，都一齊增長。

星期日(1/26)顯現節後第三主日

尼 8:1-3,5-6,8-10 眾民聽律法書的宣讀

【經文】

8:1 那時，眾百姓如同一人聚集在水門前的廣場，請以斯拉文士將耶和華吩咐以色列的摩西的律法書帶來。

8:2 七月初一，以斯拉祭司將律法書帶到聽了能明白的男女會眾面前。

8:3 他在水門前的廣場，從清早到中午，在男女和能明白的人面前讀這律法書，眾百姓都側耳而聽。

8:5 以斯拉站在上面，在眾百姓眼前展開這書。他一展開，眾百姓都站起來。

8:6 以斯拉稱頌耶和華至大的上帝，眾百姓都舉手應聲說：「阿們！阿們！」他們低頭，俯伏在地，敬拜耶和華。

8:8 他們清清楚楚地念上帝的律法書，講明意思，使百姓明白所念的。

8:9 尼希米省長、以斯拉祭司文士，和教導百姓的利未人對眾百姓說：「今日是耶和華 - 你們上帝的聖日，不要悲哀，也不要哭泣。」這是因為眾百姓聽見律法書上的話都哭了。

8:10 尼希米對他們說：「你們去吃肥美的，喝甘甜的，有不能預備的就分給他，因為今日是我們主的聖日。你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」

【默想】

耶路撒冷的城牆修建完成，百姓聚集在水門的廣場前，聆聽著文士以斯拉宣讀以色列的律法書。這一唸就從清早到中午，一邊宣讀，百姓們一邊以「阿們」回應，有的時候會俯伏在地，有的時候會低頭啜泣。這一幕猶如在當年出埃及後，在西乃山的山下，上帝向他們頒佈律法時的情景，如今當他們再次接受律法時，他們也再次與上主立約，成為祂的子民。這一幕為日後的以色列、猶太人的信仰奠定了一個重要的根基。此後，他們重修聖殿，編定經典，成為了一個名副其實的「民族」。這次的「復興」，硬體的建設是城牆，使他們的居住所在，與外面的族群有所分別，並且可以有一些保障防禦；軟體的建設則是律法的宣讀及教育，被擄回歸的百姓，再次有出埃及回到應許之地的經歷。今日當我們想到教會的復興，往往不能只著眼於硬體的建築，也需要軟體的建構。上帝的話需要在上帝的子民當中被尊重、遵行。個人靈性生命的復甦也是如此，上帝的話必須成為我們一切價值的核心，以及實踐的力量。請問你如何將上帝的話放在你生命中重要的位置？如何體現你是上主的兒

女？教會在硬體建設時，是否也進行「軟體」的建構呢？

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）

8:6 以斯拉稱頌耶和華至大的上帝，眾百姓都舉手應聲說：「阿們！阿們！」他們低頭，俯伏在地，敬拜耶和華。

8:8 他們清清楚楚地念上帝的律法書，講明意思，使百姓明白所念的。

詩 19:1-14 耶和華的律法全備能甦醒人心

【經文】

19:1 諸天述說上帝的榮耀，穹蒼傳揚他手的作為。

19:2 這日到那日發出言語，這夜到那夜傳出知識。

19:3 無言無語，也無聲音可聽。

19:4 它們的聲浪([19.4]「聲浪」：原文是「繩索」。)傳遍天下，它們的言語傳到地極。
上帝在其中為太陽安設帳幕，

19:5 太陽如同新郎步出洞房，又如勇士歡然奔路。

19:6 它從天這邊出來，繞到天那邊，沒有一物可隱藏得不到它的熱氣。

19:7 耶和華的律法全備，使人甦醒；耶和華的法度確定，使愚蒙人有智慧。

19:8 耶和華的訓詞正直，使人心快活；耶和華的命令清潔，使人眼目明亮。

19:9 耶和華的典章真實，全然公義，敬畏耶和華是純潔的，存到永遠，

19:10 比金子可羨慕，比極多的純金可羨慕；比蜜甘甜，比蜂房下滴的蜜甘甜。

19:11 因此你的僕人受警戒，遵守這些有極大的賞賜。

19:12 誰能察覺自己的錯失呢？求你赦免我隱藏的過犯。

19:13 求你攔阻僕人不犯任意妄為的罪，不容這罪轄制我，我就完全，免犯大罪。

19:14 耶和華 - 我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語，心裏的意念在你面前蒙悅納。

【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 12:12-31a 你們就是基督的身子

【經文】

12:12 就如身體是一個，卻有許多肢體，身體的肢體雖多，仍是一個身體；基督也

是這樣。

12:13 我們無論是猶太人是希臘人，是為奴的是自主的，都從一位聖靈受洗成了一個身體，並且共享這位聖靈。

12:14 身體原不只是一個肢體，而是許多肢體。

12:15 假如腳說：「我不是手，所以不屬於身體」，它不能因此就不屬於身體。

12:16 假如耳朵說：「我不是眼睛，所以不屬於身體」，它也不能因此就不屬於身體。

12:17 假如全身是眼睛，聽覺在哪裏呢？假如全身是耳朵，嗅覺在哪裏呢？

12:18 但現在上帝隨自己的意思把肢體一一安置在身體上了。

12:19 假如全都是一個肢體，身體在哪裏呢？

12:20 但現在肢體雖多，身體還是一個。

12:21 眼睛不能對手說：「我用不着你。」頭也不能對腳說：「我用不着你。」

12:22 不但如此，身上的肢體，人以為軟弱的，更是不可缺少的；

12:23 身上的肢體，我們認為不體面的，越發給它加上體面；我們不雅觀的，越發裝飾得雅觀。

12:24 我們雅觀的肢體自然用不着裝飾；但上帝配搭這身子，把加倍的體面給那有缺欠的肢體，

12:25 免得身體不協調，總要肢體彼此照顧。

12:26 假如一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；假如一個肢體得光榮，所有的肢體就一同快樂。

12:27 你們是基督的身體，並且各自都是肢體。

12:28 上帝在教會所設立的：第一是使徒；第二是先知；第三是教師；其次是行異能的；再次是醫病的恩賜，幫助人的，治理事的，說方言的。

12:29 難道個個都是使徒嗎？難道個個都是先知嗎？難道個個都是教師嗎？難道個個都是行異能的嗎？

12:30 難道個個都是有醫病的恩賜嗎？難道個個都是說方言的嗎？難道個個都是翻方言的嗎？

12:31 你們要追求那更大的恩賜。

【默想】

跟隨基督的人所組成的群體，就是教會，為要過群體的生活以及為要見證我們的信仰，上帝透過聖靈在教會成員中，賜下不同的恩賜，使其發揮不同的功能，讓教會

得以運作，群體生活得以維繫。然而多方的恩賜，卻不妨礙我們為一個整體，也就是一個身體，可以有各種不同的功能，彼此相互支援。跟隨基督的群體，越是成熟，就越是能以基督的心為心，越是效法基督，他們恩賜越多，也有很高的配合度，這就是「合一」的見證，這種合一的見證，能夠榮耀這個身體的頭，也就是我們的主耶穌基督。相反的，靈性越空洞，愛心生活越是形式化，雖然看似活動熱鬧，但往往衝突也越多，明爭暗鬥，以至使主的名受到羞辱。請問你如何在教會中與其他同工合作？雖然你很有把握，但是當你的看法不為大多數同工所認同時，你會如何處理？請切記這些不是社交技巧的問題，也不是組織分工的問題，而是我們與基督之關係的問題，這是靈性的問題，因為我們是屬基督的身體。

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

12:12 就如身體是一個，卻有許多肢體，身體的肢體雖多，仍是一個身體；基督也是這樣。

路 4:14-21 耶穌在會堂讀經

【經文】

4:14 ([太 4 · 12-17](#) [可 1 · 14-15](#)) 耶穌帶着聖靈的能力回到加利利，他的名聲傳遍了四方。

4:15 他在各會堂裏教導人，眾人都稱讚他。

4:16 ([太 13 · 53-58](#) [可 6 · 1-6](#)) 耶穌來到拿撒勒，就是他長大的地方。在安息日，照他素常的規矩進了會堂，站起來要念聖經。

4:17 有人把以賽亞先知的書交給他，他就打開，找到一處寫着：

4:18 「主的靈在我身上，因為他用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我宣告：被擄的得釋放，失明的得看見，受壓迫的得自由，

4:19 宣告上帝悅納人的禧年。」

4:20 於是他把書捲起來，交還給管理人，就坐下。會堂裏的人都定睛看他。

4:21 耶穌對他們說：「你們聽見的這段經文，今天已經應驗了。」

【默想】

耶穌回到自己家鄉的會堂讀經，為何會引起如此的敵視呢？仔細看耶穌讀的經文，就是引自以賽亞書 61:1-2，但是耶穌並沒有讀出最後一段的文字，也就是「上主報

仇的日子」。猶太人一直關注上主為他們向外邦人，特別是欺壓他們的人施行報仇的信息，但是他們卻忘記了上主裏的恩典，祂的好消息是有關貧窮的（經濟上需要援助的）、被擄的（不得自由）、瞎眼的（或有病痛的，過去以為這是犯罪的結果）、受壓制的人（活在各樣的壓制下不得自由，看不到希望的人）。這些人在猶太人的社會中仍然存在，這些原本都是認真遵守律法的社會中所不應該（不會）存在的，因為認真遵行律法的社會，是會條件彼此互助的，可見他們並沒有認真地遵守律法的真義，他們只是關心外人如何遭到報應，但是卻忘了自己的生活與上主的標準仍有一段距離。所以當耶穌未提到上主向外人報仇的經文時，就會引起民眾的反感與憤怒。有時要求自己的群體反省是極不容易的，自己人點出自己人的盲點，往往不會得到讚賞，有時還會受到敵視，這是需要勇氣的事。你可有勇氣對自己，以及對自己所在的群體提出反省嗎？最後，請留意，這段經文往往也被視為耶穌作為彌賽亞的使命宣言，或是「彌賽亞的就職宣言」，請仔細看看在祂所採用的經文中，有多少社會的向度？有多少內在的向度？兩者之間的關係又如何？

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）

4:18 「主的靈在我身上，因為他用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我宣告：被擄的得釋放，失明的得看見，受壓迫的得自由，

4:19 宣告上帝悅納人的禧年。」

 星期六 (1/25)

 星期日 (1/26)

本週小組討論

鄭沂珊

1. 先知以賽亞道盡了上主的心情，即使我們背約，祂仍是守約的上帝，並且要用愛將我們呼喚回來。主耶穌道成肉身來到世上，實現了上主的應許。如今領受恩典的你，生活是否見證了十架的道理或精神？你的生命是否如雅歌般所比喻的那個能讓人分享生命的秘密果園，纍纍果實，供人採擷？
2. 上主的福音是安慰那些心靈上或生活上受困、無能為力的人。身為基督精兵的我們，如何將福音傳給那些有需要的人？基督徒的行動是個人性的，更是群體性的，試分享你的信仰群體在全新一年有何關心社會弱勢族群的計畫？
3. 你對律法的看法是什麼？當我們與上主連結，我們向著律法就是死的，能不受律法的影響；但另一方面，我們又無法活出上主律法精神下的生活方式。你覺得當中的原因是什麼？有什麼方法可以突破，以能活出符合上主期待的生命？

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

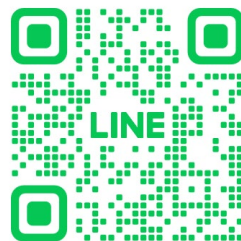
或掃描以下 QR Code，每週接收每日三讀三禱靈修材料；

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