

NOVA

路加年
四冊



丙年顯現節後第六主日至顯現節後第七主日

2025.2.16-2025.2.23

(經文採用和合修訂)

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！

從主日提到「福」與「禍」是兩條完全不同的方向的路，我們必須要作出生命方向的抉擇後，本週的日課中也充滿了各樣的抉擇：猶太國在地緣政治中的抉擇，上主百姓在社會實踐上的抉擇，信徒對復活的態度之抉擇，我們要以何種態度面對曾傷害我們的人之抉擇，信徒行事是順著「屬肉體」，還是「屬聖靈」的向度之抉擇等等。我們將成為怎樣品質的門徒，就是由這許多的抉擇所累積而成的，所以請我們在大齋期來臨前，認真地面對上主要我們的抉擇，這是定意要跟隨上主後，如何活出門徒生命品質的抉擇。開春後求主給我們心得力量，回到日常的生活。

主內末 龐君華敬上

於 2025 年顯現期後第六主日 (乙巳年正月)

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」。



2025《每日三讀三禱》手冊



星期日(2/16)顯現節後第六主日

耶 17:5-10 栽於水旁樹

【經文】

17:5 耶和華如此說：「倚靠人，以血肉為膀臂，心中離棄耶和華的，那人該受詛咒！

17:6 他必像沙漠裏的矮樹，不見福樂來到；他要住在曠野乾旱之處，無人居住的鹽地。

17:7 倚靠耶和華、以耶和華為他所仰賴的，那人有福了！

17:8 他必像樹栽於水旁，在河邊扎根，炎熱來到，毫不察覺([17.8]「察覺」：原文另譯「懼怕」。)，葉子仍必青翠；在乾旱之年，一無掛慮，並且結果不止。

17:9 「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？

17:10 我 - 耶和華是鑒察人心，考驗人肺腑的，要按各人所行的和他做事的結果報應他。」

【默想】

今日的經文提醒我們要留意我們心中的變化，我們的心是「依靠自己的膀臂」或是「依靠上主」，這兩者有截然的不同生命型態。依靠自己的膀臂，到頭來難免心中會離棄上帝。若是倚靠上帝的心，自然就會仰賴主，雖不致毫無困難，但是心中卻因為對主的信心而感到平安，先知形容這種平安，就如紮根在河邊或水旁的樹木一般。你是否羨慕這樣的平安呢？另外，人的心總有黑暗的一面，我們是要親近上帝，而斷絕心裏的黑暗，還是放任心中的黑暗讓它「壞到極處」呢？請問你可有常常省察你的心靈？你覺得你現在行事的習慣是本能地反應而依靠自己？還是自然就會仰賴上帝呢？

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）

17:10 我 - 耶和華是鑒察人心，考驗人肺腑的，要按各人所行的和他做事的結果報應他。

詩 1 栽在溪水旁的樹

【經文】

1:1 不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐傲慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想([1.1-2]「思想」或譯「默念」。)他的律法；這人便為有福！

1:2 【併於上節】

1:3 他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。

1:4 惡人並不是這樣，卻像糠粃被風吹散。

1:5 因此，當審判的時候惡人必站立不住，罪人在義人的會眾中也是如此。

1:6 因為耶和華知道義人的道路，惡人的道路卻必滅亡。

【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 15:12-20 基督已復活

【經文】

15:12 既然我們傳基督是從死人中復活了，怎麼在你們中間有人說沒有死人復活的事呢？

15:13 若沒有死人復活的事，基督就沒有復活了。

15:14 基督若沒有復活，我們所傳的就是枉然，你們所信的也是枉然。

15:15 這樣，我們甚至被當作是為上帝妄作見證的，因為我們見證上帝是使基督復活了。如果死人真的沒有復活，上帝就沒有使基督復活了。

15:16 因為死人若不復活，基督也就沒有復活了。

15:17 基督若沒有復活，你們的信就是徒然，你們仍活在罪裏。

15:18 就是在基督裏睡了的人也滅亡了。

15:19 我們若靠基督只在今生有指望，就比所有的人更可憐了。

15:20 其實，基督已經從死人中復活，成為睡了之人初熟的果子。

【默想】

保羅提醒我們：基督的復活是我們信仰的基礎，若非如此，我們一切的儀式、禮儀、團契生活就全無意義。基督的復活，向我們更加顯明上帝在基督裏的作為、祂拯救我們的方式，以及生命可以向善的動力，更是我們對生命終極盼望的緣由。若我們對復活的信心是虛的，那麼所有的結局，一切的意義都停留在「死亡」就終止了。那麼如何還能有什麼盼望呢？過去有人浪漫地說，要「在無意義中建構意義」這樣的說法，至終還是會引向虛無，也不易建立德性與倫理。所以請認真地自問，你在讀使徒信經時，讀到「我信身體復活，我信永生...」時，是否真的全然相信？此外，也請思想復活的基督是如何參與你的生命？影響你的價值？

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）

15:19 我們若靠基督只在今生有指望，就比所有的人更可憐了。

15:20 其實，基督已經從死人中復活，成為睡了之人初熟的果子。

路 6:17-26 窮人受福，富人受詛

【經文】

6:17 ([太 4 · 23-25](#)) 耶穌和他們下了山，站在一塊平地上；在一起的有許多門徒，又有許多百姓從全猶太和耶路撒冷，並推羅、西頓的海邊來，

6:18 都要聽他講道，又希望耶穌醫治他們的病；還有被污靈纏磨的，也得了醫治。

6:19 眾人都想要摸他，因為有能力從他身上發出來，治好了他們。

6:20 ([太 5 · 1-12](#)) 耶穌舉目看着門徒，說：「貧窮的人有福了！因為上帝的國是你們的。

6:21 現在飢餓的人有福了！因為你們將得飽足。現在哭泣的人有福了！因為你們將要歡笑。

6:22 人為人子的緣故憎恨你們，拒絕你們，辱罵你們，把你們當惡人除掉你們的名，你們就有福了！

6:23 在那日，你們要歡欣雀躍，因為你們在天上的賞賜是很多的；他們的祖宗也是這樣待先知的。

6:24 但你們富足的人有禍了！因為你們已經受過安慰。

6:25 你們現在飽足的人有禍了！因為你們將要飢餓。你們現在歡笑的人有禍了！因為你們將要哀慟哭泣。

6:26 人都說你們好的時候，你們有禍了！因為他們的祖宗也是這樣待假先知的。」

【默想】

請注意路加福音的記載，耶穌提出了四福與四禍，貧窮、飢餓、哀哭與被拒的人有福了；反之富足、飽足、喜笑、受歡迎的人有禍了等等。我們可以看到路加的作品格外地注重社會中底層的人，關心他們的遭遇，困境不是沒有希望的，反而是一個契機，因為認同這些人的人，以及肯為他們付出的人才能承受天國。相反的因地上的豐富，而忘記了人本質上的貧乏，那麼所擁有的，就會成為他的攔阻，阻斷了他們天國的福份。請反省你所擁有的東西，是令你離上帝的國更遠，還是更近呢？如

果時間許可也請比較馬太福音第 5 章的「山上寶訓」與今天路加福音這篇「平原寶訓」，看看路加如何形容「福」與「禍」的觀念，兩者有何異同？這些「福」與「禍」與你現今的生活有何關係？

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）

6:20 耶穌舉目看着門徒，說：「貧窮的人有福了！因為上帝的國是你們的。」

回應顯現節後第六主日

星期一(2/17)

王下 24:18-25:21 耶路撒冷之難

【經文】

24:18 ([代下 36:11-12](#) [耶 52:1-3](#)) 西底家登基的時候年二十一歲，在耶路撒冷作王十一年。他母親名叫哈慕她，是立拿人耶利米的女兒。

24:19 西底家行耶和華眼中看為惡的事，正如約雅敬一切所行的。

24:20 因此，耶和華向耶路撒冷和猶大發怒，以致把他們從自己面前趕出去。

25:1 西底家背叛巴比倫王。他作王第九年十月初十日，巴比倫王尼布甲尼撒率領全軍來攻擊耶路撒冷，對城安營，四圍築壘攻城。

25:2 於是城被圍困，直到西底家王十一年。

25:3 四月初九日，城裡有大饑荒，甚至百姓都沒有糧食。

25:4 城被攻破，一切兵丁就在夜間從靠近王園兩城中間的門逃跑。迦勒底人正在四圍攻城，王就向亞拉巴逃走。

25:5 迦勒底的軍隊追趕王，在耶利哥的平原追上他；他的全軍都離開他四散了。

25:6 迦勒底人就拿住王，帶他到在利比拉的巴比倫王那裡審判他。

25:7 在西底家眼前殺了他的眾子，並且剝了西底家的眼睛，用銅鍊鎖著他，帶到巴比倫去。

25:8 巴比倫王尼布甲尼撒十九年五月初七日，巴比倫王的臣僕、護衛長尼布撒拉旦來到耶路撒冷，

25:9 用火焚燒耶和華的殿和王宮，又焚燒耶路撒冷的房屋，就是各大戶家的房屋。

25:10 跟從護衛長迦勒底的全軍就拆毀耶路撒冷四圍的城牆。

25:11 那時護衛長尼布撒拉旦將城裡所剩下的百姓，並已經投降巴比倫王的人，以

及大眾所剩下的人，都擄去了。

25:12 但護衛長留下些民中最窮的，使他們修理葡萄園，耕種田地。

25:13 耶和華殿的銅柱，並耶和華殿的盆座和銅海，迦勒底人都打碎了，將那銅運到巴比倫去了，

25:14 又帶去鍋、鏟子、蠟剪、調羹，並所用的一切銅器，

25:15 火鼎、碗，無論金的銀的，護衛長也都帶去了。

25:16 所羅門為耶和華殿所造的兩根銅柱、一個銅海，和幾個盆座，這一切的銅，多得無法可稱。

25:17 這一根柱子高十八肘，柱上有銅頂，高三肘；銅頂的周圍有網子和石榴，都是銅的。那一根柱子，照此一樣，也有網子。

25:18 護衛長拿住大祭司西萊雅、副祭司西番亞，和三個把門的，

25:19 又從城中拿住一個管理兵丁的官（或譯：太監），並在城裡所遇常見王面的五個人和檢點國民軍長的書記，以及城裡遇見的國民六十個人。

25:20 護衛長尼布撒拉旦將這些人帶到在利比拉的巴比倫王那裡。

25:21 巴比倫王就把他們擊殺在哈馬地的利比拉。這樣，猶大人被擄去離開本地。

【默想】

西底家王顯然沒有從他的弟弟約雅敬及姪兒約雅斤的遭遇中得到教訓，他也沒有聽從耶利米先知的警告（耶 27）。他一方面繼續行上帝眼中看為惡的事，另一方面在政治上他選擇了背叛了當時的強權巴比倫，而倒向另一個強權埃及，以致最終導致國破家亡的境地，耶路撒冷以及聖殿都被毀了。聖殿中象徵著以色列從所羅門王時代光輝的各樣寶物、器皿也都被毀或被帶走。就這樣以色列——猶大引以為傲的——聖城，以及作為信仰上有形的依靠——聖殿，應許的象徵——大衛家的王朝等等，一夕之間就全部失去了。甚至連百姓也不能留在應許之地，許多人被迫要離開他們的家園，流放到異邦。造成這樣的災難是整個選民的群體共同要負的責任。我們同時也看到末代的諸王（約雅敬、約雅斤、西底家），儘管先知們不斷提醒，但他們並未感受到危機的急迫，都著眼在政治的局勢上，以為問題的癥結是在外部的列強之中，所以一切盤算都受困於埃及或巴比倫之間的抉擇。在這樣的格局下，根本無法讓人看到前景。其實在一切外在的「局勢」之上，整個社會或族群的信仰狀況，也是重要的關鍵因素。所以先知一再提醒，失去了自身的信念，放棄了上主所賜下的律法（教導）精神的生活，一味地依附強權的強國之道與他們的信仰，終究導致了社會公義

的崩壞與瓦解，人民生活再無昔日的平安。百姓也因為信仰的混亂，最終失去自身作為上帝選民的身份，這是多麼令人惋惜的景況。現在的「局勢」，在大國間的對立、區域戰爭的陰影下，你如何從信仰來看問題的癥結？在陰霾重重下你如何尋求上帝的旨意？當那些我們以為可以依靠的因素都失去時，或許我們才會看到真正的出路。

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）

25:13 耶和華殿的銅柱，並耶和華殿的盆座和銅海，迦勒底人都打碎了，將那銅運到巴比倫去了。

詩 120 我有禍了

【經文】

120:1 上我在急難中求告耶和華，他就應允我。

120:2 耶和華啊，求你救我脫離說謊的嘴唇和詭詐的舌頭！

120:3 詭詐的舌頭啊，他會給你甚麼呢？會加給你甚麼呢？

120:4 就是勇士的利箭、羅騰木([120.4]「羅騰木」為小樹名，松類。)的炭火。

120:5 禍哉！我寄居在米設，住在基達帳棚之中。

120:6 我與那恨惡和平的人許久同住。

120:7 我願和平，當我發言，他們卻要戰爭。

【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 15:20-34 終結到了

【經文】

15:20 其實，基督已經從死人中復活，成為睡了之人初熟的果子。

15:21 既然死是因一人而來，死人復活也因一人而來。

15:22 在亞當裏眾人都死了；同樣，在基督裏眾人也都要復活。

15:23 但各人是按着自己的次序復活：初熟的果子是基督；然後在他來的時候，是那些屬於基督的。

15:24 再後，終結到了，那時基督既將一切執政的、掌權的、有權能的都毀滅了，就把國交給父上帝。

15:25 因為基督必須掌權，等上帝把一切仇敵都放在他的腳下。

15:26 他要毀滅的最後仇敵就是死亡。

15:27 因為經上說：「上帝使萬物都服在他的腳下。」既然說萬物都服了他，那使萬物屈服的，很明顯地是不在其內了。

15:28 既然萬物服了他，那時，子也要自己順服那叫萬物服他的，好使上帝在萬物之中，在萬物之上。

15:29 不然，那些為死人受洗的，能做甚麼呢？如果死人不會復活，為甚麼替他們受洗呢？

15:30 我們為甚麼要時刻冒險呢？

15:31 弟兄們([15.31]有古卷沒有「弟兄們」)，我在我們的主基督耶穌裏，指着你們 - 我所誇的極力地說，我天天冒死。

15:32 從人的觀點看來，我當日在以弗所同野獸搏鬥，對我有甚麼益處呢？如果死人沒有復活，「讓我們吃吃喝喝吧！因為明天要死了。」

15:33 不要被欺騙了；「濫交朋友敗壞品德。」

15:34 你們要醒悟為善，不再犯罪；因為有人不認識上帝。我說這話是要使你們羞愧。

【默想】

保羅聽聞哥林多教會中有信徒，對復活的信仰有所偏差，於是就主動為他們釋疑，縱使哥林多的信徒是接受基督復活的見證，但是又說沒有死人復活的事，所以保羅在之前的經文中（林前 15:1-19），就告訴他們這兩者之間是有關連的。現在，他用睡了之人的「初熟的果子」來形容耶穌基督的復活，這意味著一方面逝去的信徒終必因復活的生命而獻上感恩的祭，因為初熟的農作物是用來獻感恩祭的。另一方面初熟之果只是開始，隨後將要結出更多的果實，日後的跟隨者，也會結出復活的果實。此外，基督的復活是要解決死亡對人的影響，死是從亞當而進入世界，基督卻是將復活的生命帶進了世界，從此死亡不能再成為人過著虛無生活的藉口，不能天天「吃吃喝喝」等死，因為凡人皆有一死，若無論我們如何生活，或有多大成就，行善、行惡最終的結局都是一樣地歸入虛無的話，那麼我們就無從建立生命的意義，無從建立德性。其實，基督的復活，是讓我們不要只看過去，或只看到此時此生，更不僅是要讓我們看到長遠的彼岸而已，乃是要我們用永生的眼光看待現在的生活，在盼望中繼續行善。此刻，請作自我的省察，「復活的盼望」對你而言是否只是可

有可無的教義？當你作任何價值的判斷時，是否有復活或永生的因素在其中呢？你是否常常想到自己終要在復活中向復活的主交代你的一生呢？

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）

15:23 但各人是按着自己的次序復活：初熟的果子是基督；然後在他來的時候，是那些屬於基督的。

15:24 再後，終結到了，那時基督既將一切執政的、掌權的、有權能的都毀滅了，就把國交給父上帝。

 星期日 (2/16)

 星期一 (2/17)

拉 1:1-11 祝福回到耶路撒冷

【經文】

- 1:1 波斯王居魯士元年，耶和華為要應驗藉耶利米的口所說的話，就激發波斯王居魯士的心，使他下詔書通告全國，說：
- 1:2 「波斯王居魯士如此說：耶和華天上的上帝已將地上萬國賜給我，又委派我在猶大的耶路撒冷為他建造殿宇。
- 1:3 你們中間凡作他子民的，可以上猶大的耶路撒冷去，重建耶和華 - 以色列上帝的殿，他是在耶路撒冷的上帝；願上帝與這人同在。
- 1:4 凡存留的人，無論寄居何處，那地的人要用金銀、財物、牲畜幫助他，還要為耶路撒冷上帝的殿甘心獻上禮物。」
- 1:5 於是，猶大和便雅憫的族長、祭司、利未人，凡是心被上帝感動的人都起來，要上耶路撒冷去建造耶和華的殿。
- 1:6 四圍所有的人都拿銀器、金子、財物、牲畜、珍寶支持他們，此外還有甘心獻的一切禮物。
- 1:7 居魯士王也把耶和華殿的器皿拿出來，這些器皿是尼布甲尼撒從耶路撒冷掠取，放在自己神明廟中的。
- 1:8 波斯王居魯士派米提利達司庫把這些器皿拿出來，點交給猶大的領袖設巴薩。
- 1:9 它們的數目如下：金盤三十個，銀盤一千個，刀二十九把，
- 1:10 金碗三十個，備用銀碗四百一十個，其他器皿一千件。
- 1:11 金銀器皿共有五千四百件。被擄的人從巴比倫上耶路撒冷的時候，設巴薩把這一切都帶了上來。

【默想】

誰會想到流放異地多年，歷經了巴比倫、波斯的統治，如今上主使用了波斯的居魯士（古列王）完成上帝選民歸鄉的預言，他下詔讓猶太人可以回到故土，並且可以重建聖殿，他還要當地的人為他們的返鄉助其一臂之力。令人振奮的事，王室竟然也保存了前朝尼布甲尼撒王在聖殿所收刮的重要器皿，這些改變與條件使得被擄的百姓得以返鄉，完成重建聖殿的任務，其實這不但是上帝實現祂的應許，同時也是再次給猶太人一次在信仰中重新找會身份的的機會。上帝的確是用一種我們無法想像的方式，進行祂救贖的計畫，讓一個已經滅亡的族群回復與他們身分，返回應許

之地，預備上帝進一步救贖計畫的環境。原來耶和華（至高的上主）並不只是猶太人的上帝，也是全人類歷史的主宰，猶太人所經歷的，就如同過去以色列所經歷的情況，在歷史中的際遇，外邦強權的欺壓似乎也是上主所默許的，甚至是上主教育他們的工具。在流落外邦多年後，他們才明白過去在信仰上是如此地漫不經心，不按照「律法」，也就是上主的「教導」的要求生活。如今時候到了，上主給了他們新的功課，好讓他們回到與上主正確的關係之中。其實，我們生命的歷程，常常也是在上主所給的「課程」中，我們透過不斷地學習這些功課，生命就不斷地被形塑、被教導，以致成長；請回想此刻你正在學習什麼功課呢？你感到上主正利用了哪些外在環境中的事件教導你？

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

1:3 你們中間凡作他子民的，可以上猶大的耶路撒冷去，重建耶和華 - 以色列上帝的殿，他是在耶路撒冷的上帝；願上帝與這人同在。

詩 120 我有禍了

【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 1:12-19 主耶穌的日子

【經文】

1:12 我們所誇的是：我們在世為人，特別是跟你們的關係，是憑着上帝所賜的坦率和真誠，不是靠人的聰明，而是靠上帝的恩惠；這是我們的良心可以作證的。

1:13 我們現在寫給你們的話，無非是你們所能誦讀、所能明白的，我也盼望你們真能徹底明白。

1:14 你們已經有幾分認識我們，在我們主耶穌([1.14]「主耶穌」：有古卷是「主」。)的日子，你們會以我們為榮，正像我們也以你們為榮。

1:15 既然我這樣深信，早就有意先到你們那裏去，讓你們得加倍的益處。

1:16 我要路過你們那裏往馬其頓去，再從馬其頓回到你們那裏，讓你們給我送行往猶太去。

1:17 我有此意，難道是反覆不定嗎？難道我的意願是從私慾起的，以致我忽是忽非嗎？

1:18 我指着信實的上帝說，我們向你們所傳的道並非又是又非的。

1:19 因為，我、西拉和提摩太在你們中間傳上帝的兒子耶穌基督，從沒有「又是又非」的；在他只有一個「是」。

【默想】

保羅在解釋何以延遲去到哥林多教會的原因時，因為提到「從承諾到兌現」的關係，同時也說明了信仰由抽象到具體過程的經驗。「上帝的應許，不論多少，在基督都是『是』的」。上帝的應許在基督道成肉身的事件中，一切都成為上帝具體的行動。

「並賜下聖靈在我們心裏作為憑據」，上帝透過基督所賜給我們的恩典，因聖靈在我們心中的經歷，這恩典就成了我們信仰上「具體」的力量。請問你可曾經歷聖靈在你內心的工作？也就是我們內在的轉變經歷？體驗到那原本不可能轉變的，如今竟然能真實地轉變了！這樣的經歷才能使我們滿有信心地為祂作見證：祂就「是」基督，我們以祂為榮。

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 我指着信實的上帝說，我們向你們所傳的道並非又是又非的。

1:19 因為，我、西拉和提摩太在你們中間傳上帝的兒子耶穌基督，從沒有「又是又非」的；在他只有一個「是」。

星期三(2/19)

耶 22:11-17 不義的有禍了

【經文】

22:11 因為論到離開這地方的約西亞之子猶大王沙龍（[22.11]「沙龍」：王下 23:30 稱「約哈斯」。），就是接續他父親約西亞作王的，耶和華這樣說：「他必不再回到這裏來，」

22:12 卻要死在被擄去的地方，必不得再見這地。」

22:13 禍哉！那以不公義蓋房，以不公平造樓，白白使鄰舍做工，卻不給工錢的人，

22:14 他說：「我要為自己蓋寬敞的房，蓋高大的樓。」他為它開窗戶，以香柏木為牆板，漆上丹紅色。

22:15 難道你作王就是要蓋香柏木樓房爭勝的嗎？你的父親豈不是也吃也喝，也施行公平和公義嗎？那時他得了福樂。

22:16 他為困苦和貧窮的人伸冤，那時就得了福樂。認識我不就在此嗎？這是耶和華說的。

22:17 你的眼和你的心卻專顧不義之財，流無辜人的血，行欺壓和殘暴。

【默想】

約哈斯王時，已經到了王朝的末期，但他仍然行「耶和華眼中看為惡」的事，由於律法對人「公義與憐憫」的要求，已不再受到重視，律法中所指向的社會公義也就此解體了。雖然失序的社會仍有一些浮誇的宗教活動，但是在底層的生活卻是一個非常不討上主喜悅的社會型態。今日許多極權國家常誇耀他們國家的建設，其實國家社會的榮耀不在於他們有多少硬體的建設或經濟上的成就，而是這個國家或社會是否行公義、好憐憫？有沒有人無辜流血？作工的是否得到當得的酬勞？弱勢者是否得到有尊嚴的照顧？這些看似容易，實則不易。尤其是在「隨從自己」風氣下的社會，更顯得格外困難。請想想你對我們所在的社會印象如何？有什麼是可以改進？有什麼人或族群是沒有被照顧到的？我們可以怎樣生活或行動，才可以促進社會的公義？這些問題看似「社會的問題」，其實背後則是社會集體信仰的呈現，對此教會是如何教導與行動的呢？

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）

22:15 難道你作王就是要蓋香柏木樓房爭勝的嗎？你的父親豈不是也吃也喝，也施行公平和公義嗎？那時他得了福樂。

詩 120 我有禍了

【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 11:37-52 罪人有禍了

【經文】

11:37（[太 23:1-36](#) [可 12:38-40](#)）耶穌正說話的時候，有一個法利賽人請他吃飯，耶穌就進去坐席。

11:38 這法利賽人看見耶穌飯前不先洗手就很詫異。

11:39 主對他說：「如今你們法利賽人洗淨杯盤的外面，你們裏面卻滿了貪婪和邪惡。」

11:40 無知的人哪！造外面的，不也造了裏面嗎？

11:41 只要把杯盤裏面的施捨給人，對你們來說一切就都潔淨了。

11:42 「但是你們法利賽人有禍了！因為你們將薄荷、芸香，和各樣蔬菜獻上十分之一，疏忽了公義和愛上帝的事；這原是你們該做的 - 至於其他也不可忽略。

11:43 你們法利賽人有禍了！因為你們喜愛會堂裏的高位，又喜歡人們在街市上向你們問安。

11:44 你們有禍了！因為你們如同不顯露的墳墓，走在上面的人並不知道。」

11:45 律法師中有一個回答耶穌，說：「老師，你這樣說也把我們侮辱了。」

11:46 耶穌說：「你們律法師也有禍了！因為你們把難挑的擔子放在別人身上，自己卻不肯動一個指頭去減輕這些擔子。

11:47 你們有禍了！因為你們建造先知的墳墓，那些先知正是你們的祖宗所殺的。

11:48 可見你們祖宗所做的是，你們是證人，你們也贊同，因為他們殺了先知，你們建造先知的墳墓。

11:49 所以，上帝的智慧也曾說：『我要差遣先知和使徒到他們那裏去，有的他們要殘殺，有的他們要迫害』，

11:50 為使創世以來所流眾先知的血的罪都歸在這世代的人身上，

11:51 就是從亞伯的血起，直到被殺在祭壇和聖所中間的撒迦利亞的血為止。是的，我告訴你們，這都要向這世代的人追討。

11:52 你們律法師有禍了！因為你們把知識的鑰匙奪了去，自己不進去，要進去的人，你們也阻擋他們。」

【默想】

當信仰變成了教條，要人不問意義，只要刻板地遵守規定，這種信仰影響下的生活就會變得形式化，相對地也會變得更冷漠。原本信仰期望帶來更多的同情、憐憫、關愛等等，卻被形式化或口號化的信仰外表之下的貪婪、冷漠所遮蔽，而產生「異化」的現象，愛上帝的變成殺害上帝先知的人，欲實現信仰中的憐憫，卻變成在宗教的名義下，對苦難的人們，或受不公義對待的人無動於衷。傳福音的卻成為了阻擋人們認識上帝的人。這對社會的或教會的菁英也是非常嚴重的警告，他們中間許多人不假思索，浪得虛名，雖為領袖，卻毫無領導，誤人誤己；審判時，這可是要罪加一等的，因為他們沒有盡到他們應盡的責任，要他們以上主所給他們的優勢，認真引導百姓。相反地他們自己拿了鑰匙，以為是達到了目的，結果自己沒有進入，

眾人也被擋在外面了。試想有哪些人是拿了鑰匙，就自以為得著了，反而使眾人都不能進入到上主的恩典中？

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）

11:52 你們律法師有禍了！因為你們把知識的鑰匙奪了去，自己不進去，要進去的人，你們也阻擋他們。

 星期二 (2/18)

 星期三 (2/19)

星期四(2/20)

創 43:16-34 約瑟歡迎便雅憫

【經文】

43:16 約瑟見便雅憫和他們同來，就對管家說：「把這些人領到屋裏。要宰殺牲畜，預備宴席，因為中午這些人要跟我吃飯。」

43:17 那人就照約瑟所說的去做，領他們進約瑟的屋裏。

43:18 這些人因為被領到約瑟的屋裏，就害怕，說：「領我們到這裏來，必是因為當初退還在我們袋裏的銀子，要設計害我們，抓我們去當奴隸，搶奪我們的驢。」

43:19 他們就挨近約瑟的管家，在屋子門口和他說話，

43:20 說：「我主啊，求求你，我們當初下來，真的是要買糧食。」

43:21 後來到了住宿的地方，我們打開袋子，看哪，各人的銀子還在自己的袋口上，銀子的分量一點不少。現在我們親手把它帶回來，

43:22 我們手裏又帶了另外的銀子來買糧食。我們不知道是誰把銀子放在我們袋裏的。」

43:23 他說：「你們平安！不要害怕，是你們的上帝和你們父親的上帝把財寶放在你們的袋裏。你們的銀子，我已經收了。」他就把西緬帶出來，交給他們。

43:24 那人領這些人進約瑟的屋裏，給他們水洗腳，又給他們飼料餵驢。

43:25 他們預備好禮物，等候約瑟中午來，因為他們聽說他們要在那裏吃飯。

43:26 約瑟來到家裏，他們就把手中的禮物拿進屋裏給他，俯伏在地，向他下拜。

43:27 約瑟問他們安，又說：「你們的父親，就是你們所說的那位老人家平安嗎？他還在嗎？」

43:28 他們說：「你僕人，我們的父親平安，他還在。」於是他們低頭下拜。

43:29 約瑟舉目看見他同母的弟弟便雅憫，就說：「你們向我所說那最小的弟弟就是這位嗎？」又說：「我兒啊，願上帝賜恩給你！」

43:30 約瑟愛弟之情激動，就急忙找個地方去哭。他進入自己的房間，哭了一場。

43:31 他洗了臉出來，勉強忍住，就說：「開飯吧！」

43:32 他們為約瑟單獨擺了一席，為那些人又擺了一席，也為和約瑟同吃飯的埃及人另擺了一席，因為埃及人不和希伯來人一同吃飯；那是埃及人所厭惡的。

43:33 兄弟們被安排在約瑟面前坐席，都按着長幼的次序，這些人彼此感到詫異。

43:34 約瑟把他面前的食物分給他們，但便雅憫所得的比別人多五倍。他們就喝酒，和約瑟一同暢飲。

【默想】

這段經文是創世記中族長之一「約瑟傳奇」的部份，約瑟被賣到埃及後，接連發生的事件、險境，卻顯出了他處事的才華，讓人看到他是「上主與他同在」的人（參創 39:1,21,41:38,），因此他能傳奇地成為埃及的宰相，不但幫助埃及渡過飢荒，也惠及周邊的人民。在這故事的高潮是約瑟與曾加害他的兄弟們相見的過程，面對這些加害過他、讓他經歷人生夢魘的人們，約瑟決定要測試他們，也因為約瑟思念的小弟便雅憫之故，所以用計要他們把小弟帶來，當兄弟們好不容易把小弟帶來時，約瑟親切地與他們相聚。我們看到上帝的智慧在其中，弟兄們向約瑟下拜，正應驗了約瑟少年時的夢，然而也因為這夢，使得約瑟離開了安全的家鄉，因此才有機會來到埃及，並且救了家人渡過了飢荒之災。過程中約瑟沒有任何懷恨的報復行動，重點都在確認家人的安全。你想約瑟是如何看待自己的遭遇呢？他是如何看待他所信仰的上帝？你又如何看待你環境中的種種較艱難際遇嗎？。

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）

43:34 約瑟把他面前的食物分給他們，但便雅憫所得的比別人多五倍。他們就喝酒，和約瑟一同暢飲。

詩 37:1-11, 39-40 謙卑人必承受地土

【經文】

37:1 不要為作惡的心懷不平，也不要嫉妒那行不義的人。

37:2 因為他們如草快被割下，又如綠色的嫩草快要枯乾。

37:3 你當倚靠耶和華而行善，安居地上，以他的信實為糧；

37:4 又當以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你。

37:5 當將你的道路交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。

37:6 他要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。

37:7 你當安心倚靠耶和華，耐性等候他，不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。

37:8 當止住怒氣，離棄憤怒；不要心懷不平，以致作惡。

37:9 因為作惡的必被剪除；惟有等候耶和華的必承受土地。

37:10 還有片時，惡人要歸於無有；你就是細察他的住處，也不存在。

37:11 但謙卑的人必承受土地，以豐盛的平安為樂。

37:39 義人得救是出於耶和華，在患難時耶和華作他們的避難所。

37:40 耶和華幫助他們，解救他們；他解救他們脫離惡人，把他們救出來，因為他們投靠他。

【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 8:1-11 上帝的靈住在你們心裡

【經文】

8:1 如今，那些在基督耶穌裏的人就不被定罪了。

8:2 因為賜生命的聖靈的律，在基督耶穌裏從罪和死的律中把你釋放出來。

8:3 律法既因肉體軟弱而無能為力，上帝就差遣自己的兒子成為罪身的樣子，為了對付罪([8.3]「為了對付罪」或譯「作了贖罪祭」)，在肉體中定了罪，

8:4 為要使律法要求的義，實現在我們這不隨從肉體、只隨從聖靈去行的人身上。

8:5 因為，隨從肉體的人體貼肉體的事；隨從聖靈的人體貼聖靈的事。

8:6 體貼肉體就是死；體貼聖靈就是生命和平安([8.6]「平安」或譯「和平」)。

8:7 因為體貼肉體就是與上帝為敵，對上帝的律法不順服，事實上也無法順服。

8:8 屬肉體的人無法使上帝喜悅。

8:9 如果上帝的靈住在你們裏面，你們就不屬肉體，而是屬聖靈了。人若沒有基督的靈，就不是屬基督的。

8:10 基督若在你們裏面，身體就因罪而死，靈卻因義而活。

8:11 然而，使耶穌從死人中復活的上帝的靈若住在你們裏面，那使基督從死人中復活的，也必藉着住在你們裏面的聖靈使你們必死的身體又活過來。

【默想】

「賜生命聖靈的律」就是指上主所賜下的聖靈，祂會在我們內心如輔導（保惠師）般地提供方向與力量給我們；「屬肉體的」意思是指人在一般的人性下往往喜歡迴避上主的要求，隨從自己喜好、為自己的好處著想。你可曾感受到在你心中有這兩

種不同的力量在影響你嗎？可有感受到「體貼肉體」與「體貼聖靈」之間的掙扎嗎？這兩種力量將會帶我們前往不同的方向與結果。體貼肉體，迴避上主的要求，帶來的就是「隔絕」，與上主間的疏離。體貼聖靈的就會更拉近我們與上主間的關係。問題是我們當如何生活在聖靈的引導中，與上主的關係與日遽增呢？在這方面你可有每日的操練或省察？當你感受到「失去了平安」、「軟弱」時，你如何靠著聖靈回到「在基督裏」的生活？也就是你要如何保持在體貼聖靈的狀態呢？請想想你是否明確地邀請聖靈住在你心裏並且決心順服祂呢？

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）

8:5 因為，隨從肉體的人體貼肉體的事；隨從聖靈的人體貼聖靈的事。

8:6 體貼肉體就是死；體貼聖靈就是生命和平安。

星期五(2/21)

創 44:1-17 約瑟留下便雅憫

【經文】

44:1 約瑟吩咐管家說：「按照他們的驢子所能馱的，把這些人的袋子裝滿糧食，再把各人的銀子放在各人的袋口上，

44:2 我的杯，就是那個銀杯，要和買糧的銀子一同放在最年輕的那個人的袋口上。」管家就照約瑟所說的話去做了。

44:3 天一亮，這些人和他們的驢子就被送走了。

44:4 他們出城走了不遠，約瑟對管家說：「起來，去追那些人，追上了就對他們說：『你們為甚麼以惡報善呢？

44:5 這不是我主人用來飲酒，確實用它來占卜的嗎？你們這麼做是不對的！』」

44:6 管家追上他們，把這些話對他們說了。

44:7 他們對他說：「我主為甚麼說這樣的話呢？你僕人們絕不會做這樣的事。

44:8 看哪，我們從前在袋口上發現的銀子，尚且從迦南地帶來還你，我們又怎麼會從你主人家裏偷竊金銀呢？

44:9 你僕人中無論在誰那裏找到杯子，就叫他死，我們也要作我主的奴隸。」

44:10 管家說：「現在就照你們的話做吧！在誰那裏找到杯子，誰就作我的奴隸，其餘的人都沒有罪。」

44:11 於是他們各人急忙把袋子卸在地上，各人打開自己的袋子。

44:12 管家就搜查，從年長的開始到年幼的為止，那杯竟在便雅憫的袋子裏找到了。

44:13 他們就撕裂衣服，各人把馱子抬在驢上，回城去了。

44:14 猶大和他兄弟們來到約瑟的屋裏，約瑟還在那裏，他們就在他面前俯伏於地。

44:15 約瑟對他們說：「你們做的是甚麼事呢？你們豈不知像我這樣的人必懂得占卜嗎？」

44:16 猶大說：「我們對我主能說甚麼呢？還有甚麼話可說呢？我們還能為自己表白嗎？上帝已經查出你僕人的罪孽了。看哪，我們與那在他手中找到杯子的人都是我主的奴隸。」

44:17 約瑟說：「我絕不能做這樣的事！誰的手中找到杯子，誰就作我的奴隸。至於你們，可以平平安安上到你們父親那裏去。」

【默想】

約瑟想再進一步測試他的兄弟們，於是設計要把便雅憫留下來，看看他們是否真的關心弟弟與父親，請你想想看，如果當時他們放棄便雅憫而去，會有怎樣的結果？然而我們看到的是兄弟們一起回到城中向約瑟求情，並沒有因此放棄小弟而自行離去，這個舉動就與他們先前聯合起來出賣約瑟時的行為大不相同。你可曾想過這些年，約瑟的兄弟們在家裏到底經歷了怎樣的生活，使他們有如此大的改變呢？出賣約瑟事件後，他們與雅各的關係會是如何呢？你可曾想過，那些過去傷害你的人，如今也有可能已經轉變了，不再像過去一樣了嗎？

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）

44:16 猶大說：「我們對我主能說甚麼呢？還有甚麼話可說呢？我們還能為自己表白嗎？上帝已經查出你僕人的罪孽了。看哪，我們與那在他手中找到杯子的人都是我主的奴隸。」

詩 37:1-11, 39-40 謙卑人必承受地土

【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）

約一 2:12-17 這世界和其上的情慾都要過去

【經文】

2:12 孩子們哪，我寫信給你們，因為你們的罪藉着基督的名得了赦免。

2:13 父老們啊，我寫信給你們，因為你們認識從起初就有的那一位。青年們哪，我寫信給你們，因為你們勝過了那惡者。

2:14 孩子們哪，我曾寫信給你們，因為你們認識父。父老們啊，我曾寫信給你們，因為你們認識從起初就有的那一位。青年們哪，我曾寫信給你們，因為你們剛強，上帝的道常存在你們心裏，你們也勝過了那惡者。

2:15 不要愛世界和世界上的東西，若有人愛世界，愛父的心就不在他裏面了。

2:16 因為凡世界上的東西，好比肉體的情慾、眼目的情慾和今生的驕傲，都不是從父來的，而是從世界來的。

2:17 這世界和世上的情慾都要消逝，惟獨那遵行上帝旨意的人永遠常存。

【默想】

老約翰給大家勉勵，從少年到父老，他都有提醒。在他勉勵的結尾，透露出一種內在對立的狀態：「肉體的情慾」、「今生的驕傲」，「從世界來的」，「愛世界的」，「終會消逝的」，對應的是「從父來的」，「愛父的」，「遵行上帝的旨意的」，「永遠常存的道」。老約翰之所以對受信者有這樣的信心，相信他們會站在對的一方，主要是因為他們認識「起初就存在」的那位（創造者），因為一切受造之物，也就是這個世界的意義或價值都是由祂而來，世界存在的意義向來都不是單單因為我們的需求而來的。他們之所以能剛強，是因為愛父的心在他們裏面，上帝的道也常在他們裏面，這種愛與渴慕上帝和祂的道的心靈狀態是十分重要的，使我們能有力量抵擋從世俗的價值與感官的情慾，所帶來的誘惑的力量。請問你此刻可有這種愛與渴慕嗎？請禱告讓聖靈充滿你的心，因為能愛「看不見」的上帝，而放下「看得見」的世界的情慾，這本身就是聖靈在我們內心的工作。

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）

2:15 不要愛世界和世界上的東西，若有人愛世界，愛父的心就不在他裏面了。



星期四 (2/20)



星期五 (2/21)

星期六(2/22)

創 44:18-34 猶大要求代替便雅憫

【經文】

44:18 猶大挨近他，說：「我主啊，求求你，讓僕人說一句話給我主聽，不要向僕人發烈怒，因為你如同法老一樣。」

44:19 我主曾問僕人們說：『你們有父親、兄弟沒有？』

44:20 我們對我主說：『我們有父親，他已經年老，還有他老年所生的一個小兒子。他哥哥死了，他的母親只剩下他一個孩子，父親也疼愛他。』

44:21 你對僕人說：『把他帶下到我這裏來，讓我親眼看看他。』

44:22 我們對我主說：『這年輕人不能離開他父親，若是離開，父親就會死。』

44:23 你對僕人說：『你們最小的弟弟若不和你們一同下來，你們就不要來見我的面。』

44:24 我們上到你僕人，我們父親那裏，就把我主的話告訴了他。

44:25 後來，我們的父親說：『你們再去給我買些糧來。』

44:26 我們說：『我們不能下去。最小的弟弟若和我們同去，我們就可以下去。因為，最小的弟弟若不和我們同去，我們必不能見那人的面。』

44:27 你僕人，我父親對我們說：『你們知道我的妻子給我生了兩個兒子。

44:28 一個離開我走了，我說他必是被野獸撕碎了，直到如今我再沒有見過他；

44:29 現在你們又要將這個從我面前帶走。倘若他遭難，那麼你們就害我白髮蒼蒼、悲悲慘慘下陰間去了。』

44:30 如今我回到你僕人，我父親那裏，若沒有這年輕人和我們同去，我父親的命是與這年輕人的命相連的，

44:31 當我們的父親看見沒有了這年輕人，他就會死。這樣，我們就害你僕人，我們的父親白髮蒼蒼、悲悲慘慘下陰間去了。

44:32 僕人曾向我父親為這年輕人擔保，說：『我若不帶他回來交給父親，我就在父親面前永遠擔當這罪。』

44:33 現在，求你把僕人留下，代替這年輕人作我主的奴隸，讓這年輕人和他哥哥們一同上去。

44:34 若這年輕人不在我一起，我怎能上到我父親那裏呢？恐怕我要看到災禍臨到我父親了。」

【默想】

約瑟進一步出了一個難題給他的兄弟們，他故意製造個理由要留下便雅憫作奴隸，但是兄弟們並沒有就此不顧小弟，反而留下來一起陳情。猶大的陳述中有真實的部份，如父親的感受，也有隱藏的部份，如便雅憫的哥哥已經被他們出賣的事。但是他肯代替小弟留下來當奴僕的表現，正好反映出他們不願再犯同樣的錯誤。我們生命中也有難以啟齒的事情，上主都知道，但是重要的是我們的表現是否反應出真實的懺悔。你可有對過去的某些失誤，需用實際的行動表示你的後悔嗎？

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）

44:33 現在，求你把僕人留下，代替這年輕人作我主的奴隸，讓這年輕人和他哥哥們一同上去。

詩 37:1-11,39-40 謙卑人必承受地土

【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 12:57-59 盡力和你的對手和解

【經文】

12:57 ([太 5:25-26](#)) 「你們又為何不自己判斷甚麼是合理的呢？」

12:58 你同告你的冤家去見官，還在路上，要盡力跟他和解，免得他拉你到法官面前，法官把你交給法警，法警把你下在監裏。

12:59 我告訴你，就是最後一小文錢([12.59]「小文錢」：參「度量衡表」。)還沒有還清，你也絕不能從那裏出來。」

【默想】

路加引述耶穌這段的講論，重點是要把握「還在路上」的時機，因為若有虧欠，到了法官前就來不及了，如果我們將之前一大段的提醒與警告一起看，我們就更能體會這段經文的心情，就是我們面對上帝最終的審判，尚處於「還在路上」的階段，我們也警醒，我們的內心可還有任何的虧欠、對立、敵意等等負面、不討上帝喜悅的狀態，我們不要等以後，等下次聖餐時才來認罪，我們要把握時機，認真地對付，保持「清心」的狀態，清心的人能看到上帝的國。請回想此刻的你，可有任何人你

需要打從心裏和他們和解的？或是有任何虧欠需要補償的呢？請不要猶疑，即刻祈禱，即刻面對。

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）

12:58 你同告你的冤家去見官，還在路上，要盡力跟他和解，免得他拉你到法官面前，法官把你交給法警，法警把你下在監裏。

星期日(2/23)顯現節後第七主日

創 45:3-11,15 約瑟原諒他的兄弟們

【經文】

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

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

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

45:6 現在這地的饑荒已經二年了，還有五年不能耕種，沒有收成。

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

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

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

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

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

45:15 他又親眾兄弟，伏着他們哭。過後，他的兄弟就和他說話。

【默想】

兄弟相認的過程中反映了約瑟對人生的態度，「...不要自憂(grieve)自恨(reproach)」，

因為這「不是你們...，是上帝差我的...」，換句話說，這一切都是上主所許的，或說這是上主的旨意。對行惡的人他不能有這樣的觀念，因為這會成為作惡的藉口；然而對受苦的人卻必需要有這樣的態度，才能堅持尋找受苦背後更深的意義。約瑟找到受苦的意義，原來他遭遇的一切，都是為了要「...保全（人類的）生命」。在受苦中你會自憂自恨嗎？你如何堅持在不順遂，或在說不出緣由的際遇中，尋找受苦的意義呢？有話說：若是找到了「意義」，就是找到了「救贖」。你可看出「不是這一切外表的事....，而是上帝的旨意....」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）

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

詩 37:1-11,39-40 謙虛的人要承受地土

【經文】

37:1 不要為作惡的心懷不平，也不要嫉妒那行不義的人。

37:2 因為他們如草快被割下，又如綠色的嫩草快要枯乾。

37:3 你當倚靠耶和華而行善，安居地上，以他的信實為糧；

37:4 又當以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你。

37:5 當將你的道路交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。

37:6 他要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。

37:7 你當安心倚靠耶和華，耐性等候他，不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。

37:8 當止住怒氣，離棄憤怒；不要心懷不平，以致作惡。

37:9 因為作惡的必被剪除；惟有等候耶和華的必承受土地。

37:10 還有片時，惡人要歸於無有；你就是細察他的住處，也不存在。

37:11 但謙卑的人必承受土地，以豐盛的平安為樂。

37:39 義人得救是出於耶和華，在患難時耶和華作他們的避難所。

37:40 耶和華幫助他們，解救他們；他解救他們脫離惡人，把他們救出來，因為他們投靠他。

【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 15:35-38,42-50 復活的奧秘

【經文】

15:35 但是有人會問：「死人怎樣復活呢？他們帶着甚麼身體來呢？」

15:36 無知的人哪，你所種的若不死就不能生。

15:37 並且你所種的不是那將來要有的形體，無論是麥子或別樣穀物，都不過是子粒。

15:38 但上帝隨自己的意思給它一個形體，並叫各樣子粒各有自己的形體。

15:42 死人復活也是這樣。所種的是會朽壞的，復活的是不朽壞的；

15:43 所種的是羞辱的，復活的是榮耀的；所種的是軟弱的，復活的是強壯的；

15:44 所種的是血肉的身體，復活的是靈性的身體。既有血肉的身體，也就有靈性的身體。

15:45 經上也是這樣記着說：「首先的人亞當成了有生命的人」；末後的亞當成了賜生命的靈。

15:46 但是，不是屬靈的在先，而是屬血肉的在先，然後才是屬靈的。

15:47 第一個人是出於地，是屬於塵土；第二個人是出於天。

15:48 那屬塵土的怎樣，凡屬塵土的也都怎樣；屬天的怎樣，凡屬天的也都怎樣。

15:49 就如我們既有屬塵土的形像，將來也必有屬天的形像。

15:50 弟兄們，我要告訴你們的是：血肉之軀不能承受上帝的國，必朽壞的也不能承受不朽壞的。

【默想】

保羅這段文字告訴我們，復活不單是指我們現在的身體必須經歷死亡，更是指出死亡不是結束，正好相反，死亡是真正生命的開始。我們現在的身體經歷死亡後，在復活裏我們要承受一個新的身體（形體）是不能朽壞的身體；若以為死亡就是生命最後的終結，那麼我們的生活就會是一種沒有指望下的生活，還不如放縱自己，反正所有的意義或成就都會隨死亡而消失。所以你如何看待復活的指望？我們需要認真看待這事，因為這會影響我們的價值觀。另一方面，為要承受上主的國，我們身、心、靈都需要轉變，復活就是這一切總的轉變，惟有這樣才能進入上主的國，好像要在海底生活，就必須要有鰓，否則不能長期適應水中的生活一樣的道理。最後，

復活也不是死後才開始的，復活是從我們決志要接受上主所預備的恩典時，我們就開始步向復活，也就是步向上主之國。你可有把握此刻你已在復活的路上，你的生命已開始發生變化了嗎？

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）

15:50 弟兄們，我要告訴你們的是：血肉之軀不能承受上帝的國，必朽壞的也不能承受不朽壞的。

路 6:27-38 愛你的仇敵

【經文】

6:27 ([太 5:38-48:12](#)) 「可是我告訴你們這些聽的人，要愛你們的仇敵！要善待恨你們的人！

6:28 要祝福詛咒你們的人！要為凌辱你們的人禱告！

6:29 有人打你的臉，連另一邊也由他打。有人拿你的外衣，連內衣也由他拿去。

6:30 凡求你的，就給他；有人拿走你的東西，不要討回來。

6:31 「你們想要人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。

6:32 你們若只愛那愛你們的人，有甚麼可感謝的呢？就是罪人也愛那愛他們的人。

6:33 你們若善待那善待你們的人，有甚麼可感謝的呢？就是罪人也是這樣做。

6:34 你們若借給人，希望從他收回，有甚麼可感謝的呢？就是罪人也借給罪人，再如數收回。

6:35 你們倒要愛仇敵，要善待他們，並要借給人不指望償還，你們的賞賜就很多了，你們必作至高者的兒子，因為他恩待那忘恩的和作惡的。

6:36 你們要仁慈，像你們的父是仁慈的。」

6:37 ([太 7:1-5](#)) 「你們不要評斷別人，就不被審判；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕。

6:38 你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裏；因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。」

【默想】

「愛仇敵」這是非常震撼性的要求，愛仇敵意味著我們不要以仇敵待我們的方式來待他們，不以恨來回應恨，不以詭詐回應詭詐，不以暴力來回應暴力。所以我們絕

對不能「以其人之道，還治其人之身」，因為這不是主耶穌所要求的，這樣更無助於鬆動仇恨與對立的結構；相反地，祂的方式是消解仇恨、暴力、罪惡的最好方式，祂使冤冤相報的宿命得以停止；主耶穌的生平就是顯出這樣的見證。想想我們也可以在我們生活的環境中實踐這樣的要求。此外，「愛仇敵」，看似簡單卻十分不易。因為這不僅關係到「愛」的對象，更關係到我們如何看待自己。如果「我」是我生命中最重要，那麼我是不能被得罪的，傷害我們的人是不能放過的。在實訓中的要求是不容我們含糊其事的，主耶穌要求我們行善要積極；左臉右臉、外衣裏衣，在在表示我們的愛要以上主的憐憫作為標準。請以你目前的情況認真地反省，要實踐徹底的愛人，你會遇到怎樣的困難呢？

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）

6:35 你們倒要愛仇敵，要善待他們，並要借給人不指望償還，你們的賞賜就很多了，你們必作至高者的兒子，因為他恩待那忘恩的和作惡的。

 星期六 (2/21)

 星期日 (2/22)

本週小組討論

鄭沂珊

1. 主題：信仰與抉擇

「王下 24:18-25:21」描述耶路撒冷的毀滅與猶大王的不義行為（欺壓窮人、不行公義）。你如何理解「社會公義」在信仰中的重要性？在你所處的環境中，哪些地方需要更多的公義與憐憫？當我們遭遇失敗或看見社會敗壞時，我們該如何保持對神的信心？你如何在自己的生活中實踐神的公義與憐憫？

2. 主題：復活與盼望

在現今的世界，許多人只專注於今生的利益，而忽略了永恆的盼望。你是否曾因專注於短暫的事物，而忽略了神的旨意？如何能在日常生活中更多地「體貼聖靈」，而非「體貼肉體」？羅馬書 8:6 說：「體貼肉體就是死；體貼聖靈就是生命和平安。」當你面對掙扎時，如何分辨自己是體貼肉體還是體貼聖靈？有沒有什麼實際的方法可以幫助你更多地活在聖靈的引導中？

3. 主題：信仰與實踐

耶穌責備法利賽人和律法師，因為他們外表敬虔，內心卻遠離神。你是否曾發現自己在某些時候也是如此？你如何確保自己的信仰是真實的，而不是流於形式？在你的生命中，有哪些領域是你需要更深地信靠神，而不是依靠自己的能力或計畫？有什麼實際的行動可以幫助你更順服神的帶領？

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