

NOVUS

路加年
冊



丙年顯現節後第七主日至基督登山變相主日

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！

顯現期後的常年期已經尾聲了，從顯現日的象徵故事「東方賢士們，循著微弱的伯利恆的星光，找到了剛降世的救主，」到三位門徒在山上看到基督臉上的榮光，這過程猶如從微曦的曙光到正午的太陽，基督的身份與使命越來越顯明。在你的心中是否也是如此呢？你對基督的認識、體會是否越來越清晰呢？

本週日課的主題，先是環繞著「饒恕」（對敵人的態度）、復活的提醒以及基督的榮耀，與門徒的生活如何「愈顯主容」等，請留意彼此的關連，也預備新迎接今年的大齋期。

主內末 龐君華敬上

於 2025 年顯現期後第七主日

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(2/23)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，復活不單指我們現在的身體必須經歷死亡，更指出死亡不是結束，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在沒有指望下的生活，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，我們的身、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」是非常震撼性的要求，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。在寶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。

回應顯現節後第七主日

星期一(2/24)

創 33:1-17 雅各與以掃和好

【經文】

33:1 雅各舉目觀看，看哪，以掃來了，有四百人和他一起。雅各就把孩子們分開交給利亞、拉結和兩個婢女。

33:2 他叫兩個婢女和她們的孩子走在前頭，利亞和她的孩子跟在後面，而拉結和約瑟在最後。

33:3 他自己卻走到他們前面，一連七次俯伏在地才挨近他哥哥。

33:4 以掃跑來迎接他，將他抱住，伏在他的頸項上親他，他們都哭了。

33:5 以掃舉目看見婦人和孩子，就說：「這些和你一起的是誰呢？」雅各說：「這些孩子是上帝施恩給你僕人的。」

33:6 於是兩個婢女和她們的孩子前來下拜，

33:7 利亞和她的孩子也前來下拜，隨後約瑟和拉結也前來下拜。

33:8 以掃說：「我所遇見的這些畜羣是甚麼意思呢？」雅各說：「是為了要在我主眼前蒙恩。」

33:9 以掃說：「弟弟啊，我的已經夠了，你的你自己留着吧！」

33:10 雅各說：「不，我若在你眼前蒙恩，就請你從我手裏收下這禮物；因為我見了你的面，如同見了上帝的面，並且你也寬容了我。」

33:11 請你收下我帶來給你的禮物，因為上帝恩待我，使我一切都充足。」雅各再三求他，他才收下。

33:12 以掃說：「讓我們起身前行，我和你一起走吧。」

33:13 雅各對他說：「我主知道孩子們還年幼嬌嫩，我的牛羊也正在哺乳中，只要催趕一天，羣羊都會死了。」

33:14 請我主在僕人前面先走，我要按着在我面前的牲畜和孩子的步伐慢慢前進，直走到西珥我主那裏。」

33:15 以掃說：「讓我把跟隨我的人留幾個在你這裏。」雅各說：「何必這樣呢？只要能在我主眼前蒙恩就夠了。」

33:16 於是，以掃當日起行，回西珥去了。

33:17 雅各就往疏割去，在那裏為自己蓋房屋，又為牲畜搭棚，因此那地方叫疏割（[33.17]「疏割」意思是「棚」。）。

【默想】

這是一次和好的會面，是兄弟倆復合的場景。在此之前，雅各在毘努伊勒的雅博渡口與神人摔角，並且宣稱得到了勝利，然而此時的他卻表現得極為戒慎惶恐，因為將要會見多年前曾發誓要報復自己的兄長。攻於心計的雅各非常謹慎地，先是讓妻兒以自己寵愛的順序前進，以防萬一兄弟翻臉會傷及最鍾愛的拉結。同時他也一層層地先奉上了禮物，讓以掃在未見人先見禮的情況下，可以放下心防。同時當他們見面時，雅各是以非常自卑的態度，像是對待主人的禮節般與以掃相見，俯伏七次在地（古代最高的敬意的表達），然後才來到了兄長的面前，也獻上象徵和解的禮物（牲畜），堅持要以掃收下。相較之下，我們看到以掃就單純多了，他率性無拘束地迎面上前擁抱返鄉的弟弟，這不禁讓人想起福音書路加第十五章裏「浪子回頭」中慈父的動作。顯然以掃此刻已放下了前嫌，不再念及過往自己被欺騙的舊事，他已有了自己的土地、家園、妻室和家人，好像與當年的祝福也沒有什麼差別，他表現得可說雍容大度。然而，另一方面當年得到父親祝福的雅各，卻滿是歷經滄桑地回到了家鄉，雖然也有家人及產業，然而此刻返鄉與兄長會面時，並沒有像創世記第二十五章中利百加所得的預言，那樣明顯「將來大的要服事小」的現象，或是以撒的祝福「你母親的兒子要向你下跪」（創 27:29），反倒是雅各俯伏在地面見兄長。此時，雅各對以掃說：「...我見了你的面，如同見了上帝的面」，雅各似乎將此次的會面與之前在雅博渡口見到「上帝的面」的經歷聯想在一起，有時我們要先處理好與上帝的關係，再處理與人和好的關係。你如何看待他們這次的會面呢？請用想像力領會，在這之前雅博渡口的經歷與此有何關聯？你心中可有尚未被你放下的過去或不能接納的人？

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

33:3 他自己卻走到他們前面，一連七次俯伏在地才挨近他哥哥。

33:4 以掃跑來迎接他，將他抱住，伏在他的頸項上親他，他們都哭了。

詩 38 我要承認我的罪孽

【經文】

38:1 耶和華啊，求你不要在怒中責備我，不要在烈怒中懲罰我！

38:2 因為你的箭射入我身，你的手壓住我。

38:3 因你的惱怒，我的肉無一完全；因我的罪過，我的骨頭也不安寧。

38:4 我的罪孽高過我的頭，如同重擔叫我擔當不起。

38:5 因我的愚昧，我的傷發臭流膿。

38:6 我疼痛，大大蜷曲，整日哀痛。

38:7 我滿腰灼熱，我的肉無一完全。

38:8 我被壓碎，身心虛弱；因心裏痛苦，我就呻吟。

38:9 主啊，我的心願都在你面前，我的嘆息不向你隱瞞。

38:10 我心顫慄，體力衰微，眼中無光。

38:11 我遭遇災病，良朋密友都袖手旁觀，我的親戚本家也遠遠站立。

38:12 那尋索我命的設下羅網，那想要害我的口出惡言，整日思想詭計。

38:13 但我如聾子聽不見，像啞巴不能開口。

38:14 我如聽不見的人，無法用口答辯。

38:15 耶和華啊，我仰望你！主 - 我的上帝啊，你必應允我！

38:16 我曾說：「恐怕他們向我誇耀，我失腳的時候，他們向我誇口。」

38:17 我就要跌倒，我的痛苦常在我面前。

38:18 我要承認我的罪孽，要因我的罪憂愁。

38:19 但我的仇敵又活潑又強壯，無理恨我的增多了。

38:20 以惡報善的與我作對，但我追求良善。

38:21 耶和華啊，求你不要撇棄我！我的上帝啊，求你不要遠離我！

38:22 拯救我的主啊，求你快快幫助我！

【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 11:2-16 教會生活的建議

【經文】

11:2 我稱讚你們，因為你們凡事記得我，又堅守我所傳授給你們的。

11:3 但是我要你們知道：基督是男人的頭；男人是女人的頭([11.3]「男人是女人的頭」或譯「丈夫是妻子的頭」。)；上帝是基督的頭。

11:4 凡男人禱告或講道([11.4]「講道」或譯「說預言」；5 節同。)，若蒙着頭，就是羞辱自己的頭。

11:5 凡女人禱告或講道，若不蒙着頭，就是羞辱自己的頭，因為這就如同剃了頭髮一樣。

11:6 女人若不蒙着頭，就該剪了頭髮；女人若以剪髮剃髮為羞愧，就該蒙着頭。

11:7 男人本不該蒙着頭，因為他是上帝的形像和榮耀；但女人是男人的榮耀。

11:8 起初，男人不是由女人而出，女人卻是由男人而出。

11:9 而且男人不是為女人造的，女人卻是為男人造的。

11:10 因此，女人為天使的緣故應當在頭上有服權柄的記號。

11:11 然而，照主的安排，女人不可沒有男人，男人也不可沒有女人。

11:12 因為女人原是由男人而出，男人是藉着女人而生；但萬有都是出於上帝。

11:13 你們自己要判斷，女人禱告上帝，不蒙着頭合宜嗎？

11:14 你們的本性不也教導你們，男人若留長頭髮是他的羞辱嗎？

11:15 但女人留長頭髮是她的榮耀，因為這頭髮是給她蓋頭的([11.15]「給她蓋頭的」：有古卷是「為蓋頭的」。)。

11:16 若有人想要辯駁，我們卻沒有這樣的規矩，上帝的眾教會也沒有。

【默想】

這段經文主要是保羅對教會內公眾生活的建議，經文中提到女信徒在台上事奉時應該蒙頭的意見，並且提出了一些當時文化的標準，如當時女性一定要是留長髮（所以若是剪短髮就要蒙頭），男性若留長髮就是他的羞辱（11:14）。此外，也有一些意義晦暗不明的典故，如第 10 節「為天使的緣故」要有服權柄的記號。再者，也有神學的理由，如創造的次序，第 12 節「女人是由男人而出，是為男人而造。」第 3 節：「基督是男人的頭；男人是女人的頭；上帝是基督的頭等。」到底女人是否需要蒙頭，也可訴諸良心，你們自己要判斷，女人禱告上帝，不蒙着頭合宜嗎？（11:13），這段經文的難處在於，如果純粹只是文化上的因素，我們可以根據現代的情境來處理，因為現在沒有刻板的形象，認定男性一定是短髮，女士一定要長髮，

所以蒙頭與否就不成為一個議題。但是加上了神學理由，就必須要慎思，若從創造順序與權柄問題來看，又很容易造成女性低男性一等的結果。然而經文卻又提到「...照主的安排，女人不可沒有男人，男人也不可沒有女人。...因為女人原是由男人而出，男人是藉着女人而生；但萬有都是出於上帝...」(11:11,12)，大大地減低了男尊女卑的狹義認知。若我們從「上帝是基督的頭」這句話的角度來理解的話，我們可以知道，在三一的上帝觀裏，祂們的關係不是講究隸屬與權柄的，重點是神聖的愛連結著三個位格，使之成為一，所以愛是主要參考的原則，在教會服事若不是涉及關鍵的教義或信仰上的基本原理，往往也要顧及文化背景與社會上公共的形象，「凡事都可行，但不都造就人」，所以我們雖有自由在台上穿什麼衣服或怎樣特殊的裝扮，但是為了不影響人們的崇拜或分散會眾的注意，我們寧可尊重文化與公共形象，犧牲一下個人的自由。若是女性蒙頭，在不影響關鍵教義的前提下，若在現代社會中反而有成為性別不平等象徵之虞，那麼我們寧可姊妹上台的重點擺在穿著端莊，表現慎重莊敬，而不是外表上的蒙頭而已。在現代教會的公共生活與服事中，你會如何體現你對信仰的重視，以及對上帝或崇拜的尊重呢？

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）

11:11 然而，照主的安排，女人不可沒有男人，男人也不可沒有女人。

11:12 因為女人原是由男人而出，男人是藉着女人而生；但萬有都是出於上帝。



星期日 (2/23)



星期一 (2/24)

星期二(2/25)

撒下 24:1-22 大衛不傷害掃羅

【經文】

24:1 掃羅追趕非利士人回來，有人告訴他說：「看哪，大衛在隱·基底的曠野。」

24:2 掃羅就從全以色列中挑選三千精兵，往野山羊磐石的東邊([24.2]「東邊」或譯「前面」。)去，尋索大衛和他的人。

24:3 到了路旁的羊圈，在那裏有個洞，掃羅進去大解。大衛和他的人正藏在洞裏的深處。

24:4 大衛的人對大衛說：「看哪，這日子到了！耶和華曾對你說：『看哪，我要將你的仇敵交在你手裏，你可以照你看為好的對待他。』」大衛就起來，悄悄地割下掃羅外袍的衣角。

24:5 隨後大衛心中自責，因為他割下了掃羅的衣角。

24:6 他對他的人說：「耶和華絕不允許我對我的主，耶和華的受膏者做這事，伸手害他，因為他是耶和華的受膏者。」

24:7 大衛用這話勸阻他的人，不許他們起來害掃羅。掃羅起來，從洞裏出去，預備上路。

24:8 然後大衛也起來，從洞裏出去，呼喚掃羅說：「我主，我王！」掃羅回頭觀看，大衛就屈身，臉伏於地下拜。

24:9 大衛對掃羅說：「你為何聽信人的讒言，說『看哪，大衛想要害你』呢？」

24:10 看哪，今日你親眼看見，在洞中耶和華將你交在我手裏。有人要我殺你，我卻愛惜你，說：『我不敢伸手害我的主，因為他是耶和華的受膏者。』

24:11 我父啊，請看，看你外袍的衣角在我手中。我割下你外袍的衣角，卻沒有殺你。你知道，並且看見我沒有惡意要悖逆你。你雖然要獵取我的命，我卻沒有得罪你。

24:12 願耶和華在你我中間判斷，願耶和華在你身上為我伸冤，我卻不親手加害於你。

24:13 古人有句俗語說：『惡事出於惡人。』我卻不親手加害於你。

24:14 以色列王出來要尋找誰呢？你要追趕誰呢？不過是一條死狗，一隻跳蚤而已。

24:15 願耶和華作仲裁者，在你我中間判斷。願他鑒察，為我伸冤，救我脫離你的手。」

24:16 大衛向掃羅說完了這些話，掃羅說：「我兒大衛，這是你的聲音嗎？」於是掃羅放聲大哭，

24:17 對大衛說：「你比我公義，因為你以善待我，我卻以惡待你。」

24:18 今日你已顯明是以善待我，因為耶和華將我交在你手裏，你卻沒有殺我。

24:19 人若遇見仇敵，豈肯放他平安上路呢？願耶和華因你今日向我所做的，以善回報你。

24:20 現在，看哪，我知道你一定會作王，以色列的國必要堅立在你手裏。

24:21 現在你要指着耶和華向我起誓，你必不剪除我的後裔，必不從我父家除去我的名。」

24:22 於是大衛向掃羅起誓，掃羅就回家去，大衛和他的人也上山寨去了。

【默想】

愛與光明磊落永遠是面對敵意及詭詐時的最佳方式，如果我們對那些懷有敵意的人，採取以「其人之道還治其人之身」的方式，其結果往往只會使彼此關係日益惡化及使敵意更加深。大衛面對懷有敵意的掃羅的方式，的確是化解敵意的最好方法，他不趁機以惡報惡，或出手加害對手，反而向對方證明自己沒有敵意，若對方以善回應，那麼就能化解了惡。請問你的身邊可有對你充滿敵意的人，或是無緣無故厭惡你或攻擊你的人？你要如何以愛化解敵意呢？

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）

24:12 願耶和華在你我中間判斷，願耶和華在你身上為我伸冤，我卻不親手加害於你。

詩 38 我要承認我的罪孽

【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 11:17-22,27-33 聖餐的建議

【經文】

11:17 我現在吩咐你們這話不是在稱讚你們，因為你們聚會是有損無益的。

11:18 首先，我聽說你們教會聚會的時候有分裂的事，我也有些相信這話。

11:19 在你們中間必然有分門結黨的事，好使那些經得起考驗的人顯明出來。

11:20 你們聚會的時候，不是在吃主的晚餐，

11:21 因為吃的時候，各人先吃自己的飯，甚至有人飢餓，有人酒醉。

11:22 難道你們沒有家可以吃喝嗎？還是你們藐視上帝的教會，使那沒有的羞愧呢？

我該對你們說甚麼呢？我要稱讚你們嗎？在這事上我絕不稱讚你們！

11:27 所以，任何不按規矩吃了主的餅，喝了主的杯，就是干犯主的身體和主的血了。

11:28 人應該省察自己，然後吃這餅，喝這杯。

11:29 因為人吃喝，若不分辨是主的身體，他的吃喝就是定自己的罪了。

11:30 因此，在你們中間有好些軟弱的與患病的，長眠了的也不少。

11:31 我們若是先省察自己，就不至於受審判。

11:32 我們受審判的時候，就是被主管教，這樣就免得和世人一同被定罪。

11:33 所以，我的弟兄們，你們聚會吃晚餐的時候，要彼此等待。

【默想】

保羅提醒哥林多教會，領聖餐要與其他的用膳「分別」開來，因為聖餐不是為了肉體的飽足，也不是為了社交的需要；聖餐是被分別出來的，所以謂之「聖」，意即「分別為聖」，這種分別的態度下的行動是一種對上主恩典的回應，也是生活中其他層面回應的一部份。你如何看待領聖餐的時間與行動呢？聖餐是基督徒信仰生活實踐的重要活動，因為這是直接出於主耶穌的吩咐，歷代以來跟隨基督的信仰群體都以這莊嚴的行動來回應、記念、重溫上主透過耶穌所賜下的恩典，並在儀式的進行中，再次對上帝的恩典有新的體驗。這儀式也不單是個人的，它是信仰群體的公共儀式，參與的人都要預備好，體現同領一餅、同感一靈的合一精神，不但在同一個時代、同一個地方的信徒同領一餅，甚至歷代的聖徒們也在這個順服的行動中，同為一個群體。因為聖餐的意義如此豐富，所以在進行這儀式時，我們必須要明白其中所象徵的意義，平常就要教導，讓信徒明白禮文所指涉的重要意涵，我們要恭謹地定期預備舉行，這樣才能體現我們「尊主的名為聖」的見證，尤其切記千萬不能草率。請問當你每次領聖餐時，你真能領會行這聖禮的意義嗎？

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）

11:28 人應該省察自己，然後吃這餅，喝這杯。

11:29 因為人吃喝，若不分辨是主的身體，他的吃喝就是定自己的罪了。

星期三(2/26)

利 5:1-13 贖罪祭

【經文】

- 5:1** 「若有人犯了罪，就是聽見了誓言，他本來可以作證，卻不把所看見、所知道的說出來，必須擔當他的罪孽。
- 5:2** 若有人摸了任何不潔之物，無論是野獸的不潔屍體，家畜的不潔屍體，或是羣聚動物的不潔屍體，他雖不察覺，也是不潔淨，就有罪了。
- 5:3** 或是他摸了人的不潔之物，就是任何使人成為不潔的不潔之物，他雖不察覺，但一知道，就有罪了。
- 5:4** 若有人隨口發誓，或出於惡意，或出於善意，這人無論在甚麼事上隨意發誓，雖不察覺，但一知道，就在這其中的一件事上有罪了。
- 5:5** 當他在這其中的一件事上有罪的時候，就要承認所犯的罪，
- 5:6** 並要為所犯的罪，把他的贖愆祭牲，就是羊羣中的一隻母綿羊或母山羊，獻給耶和華為贖罪祭，祭司要為他的罪贖了他。
- 5:7** 「若他的力量不夠獻一隻綿羊，就要為所犯的罪，把兩隻斑鳩或是兩隻雛鴿獻給耶和華為贖愆祭：一隻作贖罪祭，一隻作燔祭。
- 5:8** 他要把這些帶到祭司那裏，祭司就先把贖罪祭獻上，從鳥的頸項上扭斷牠的頭，但不把鳥撕斷。
- 5:9** 祭司要把一些贖罪祭牲的血彈在祭壇的邊上，其餘的血要倒在壇的底座上；這是贖罪祭。
- 5:10** 他要依照條例獻第二隻鳥為燔祭。祭司要為他所犯的罪贖了他，他就蒙赦免。
- 5:11** 「他的力量若不夠獻兩隻斑鳩或兩隻雛鴿，就要為所犯的罪把供物，就是十分之一伊法細麵，獻上為贖罪祭；不可加上油，也不可加上乳香，因為這是贖罪祭。
- 5:12** 他要把細麵帶到祭司那裏，祭司要取出滿滿的一把，作為紀念，按照獻火祭給耶和華的條例把它燒在壇上；這是贖罪祭。
- 5:13** 至於他在這幾件事中所犯的任何罪，祭司要為他贖了，他就蒙赦免。剩下的都歸給祭司，和素祭一樣。」

【默想】

「罪」除了是我們與上帝在本質上的差異或距離（疏離），在生活上的「不潔」也

是一種破壞我們與「聖潔」(或「神聖」)關係之間的因素。所以我們要有一個順服上帝所指定的行動，表明我們自知不潔，同時也表示我們「願意」重修與聖潔上帝之間的關係。贖罪祭的由來即是為此，上帝給我們預留機會，使我們與祂和好，照著贖罪祭的規定，也就是上帝所指定的方式而行，這表示了我們順服的意願。贖罪祭的安排，同時也顧及了不同經濟狀況的人，從綿羊、斑鳩、雛鴿到素麵等，重點都在順服的行動本身，儀式是個記號，表明我們知道與上帝是在關係出問題的狀態，並且願意與上帝和好，於是我們就得到順服的果實——救恩。當你感到與上帝的關係日漸疏離，明白正在進行的一些事是不蒙上主悅納的，請問你會如何處理呢？你如何表達你與上主「修和」的意願呢？

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）

5:13 至於他在這幾件事中所犯的任何罪，祭司要為他贖了，他就蒙赦免。剩下的都歸給祭司，和素祭一樣。

詩 38 我要承認我的罪孽

【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 17:1-4 饒恕七次

【經文】

17:1 ([太 18:6-7](#) , [21-22](#) [可 9:42](#)) 耶穌又對門徒說：「絆倒人的事是免不了的，但那絆倒人的有禍了！

17:2 人若把這些小子中的一個絆倒的，還不如把磨石拴在他的頸項上，丟在海裏。

17:3 你們要謹慎！若是你的弟兄犯罪，就勸戒他；他若懊悔，就饒恕他。

17:4 如果他一天七次得罪你，又七次回頭，說：『我懊悔了』，你總要饒恕他。」

【默想】

凡是用各樣的利誘、迫害使人離棄對耶穌的信仰，這人要遭受極重的後果，因為即使一個信心軟弱的人，在上主而言也是極為寶貴的。這提醒我們，一切的動靜行為，都要造就或成全人的信心，而不是拆毀人的信仰。此外，「饒恕」一直是本週靈修的主題，一天七次得罪你，又七次回頭，有點像是遠藤周作的小說（或電影）〈沈

默》中的吉次郎，不斷犯罪也不斷悔改，對待這樣的人是我們信心與耐心的考驗，其實上帝又何嘗不是這樣容忍我們到現今嗎？當我們在教會服事時，面對人的問題，總是不容易的，當周遭的弟兄姊妹信心軟弱時，我們就設法成全他們，當他們會冒犯、誤解、甚至傷害我們時，我們要嘗試接納他們，要把所有令人軟弱或負面的影響，都轉化為祝福，這就是屬靈生命的奧妙，也就是所謂「轉變」的力量。請問你會如何面對教會中信心較軟弱的弟兄姊妹呢？你會如何面對那些反覆帶給你傷害的人呢？

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）

17:4 如果他一天七次得罪你，又七次回頭，說：『我懊悔了』，你總要饒恕他。

 星期二 (2/25)

 星期三 (2/26)

星期四(2/27)

申 9:1-5 上帝向先祖們的應許

【經文】

9:1 「以色列啊，你要聽！你今日要過約旦河，進去佔領比你更強大的列國，那裏的城鎮又大，城牆又堅固，如天一樣高。

9:2 那裏的百姓是亞衲族人，又高又壯，是你所知道的；你也聽說過：『誰能在亞衲族人面前站立得住呢？』

9:3 你今日應當知道，耶和華 - 你的上帝在你前面渡過去，如同吞噬的火，要除滅他們，並要在你面前將他們制伏，使你可以趕出他們，速速消滅他們，正如耶和華向你所說的。

9:4 「耶和華 - 你的上帝將他們從你面前趕出以後，你心裏不可說：『耶和華領我得這地是因我的義。』其實，耶和華將這些國家從你面前趕出去是因他們的惡。

9:5 你能進去得他們的地，並不是因你的義，也不是因你心裏正直，而是因這些國家的惡，耶和華 - 你的上帝才把他們從你面前趕出去，為了應驗耶和華向你列祖亞伯拉罕、以撒、雅各起誓應許的話。」

【默想】

以色列人即將要面對一個重大的挑戰，也將要經歷一連串重大的勝利，摩西要他們先有心裏的預備。首先，他們要去得上帝給他們的「應許之地」前，要先戰勝比他們還要強大的國家或族群。有時上帝應許的賞賜既包括了最後得到的禮物本身，也包括了在取得禮物之中，所經歷的種種鍛鍊。就好像我們要展開一場朝聖之旅，要從所在的出發點走到朝聖的目的地，我們到達目的地的收穫，除了看到目的地的榮景之外，也包含了在路程上種種的經歷，以及一路走來心路歷程的變化；若是我們省去這段旅程，直接搭飛機到目的地「觀光」，與我們一步一腳印的朝聖行程，一定有截然不同的收穫。上帝要以色列人得到應許之地作為家園，也要他們經歷這過程中的爭戰，其用意也在此。另一方面，摩西也把話講在先，以色列人最終將會得到上帝應許之地，但是他們必須謹記這是出於上帝對他們先祖們的應許，雖然時隔已久，但是上帝從未曾忘記祂的應許。所以最終這一切的收穫都不是出於以色列人本身的能力，或他們有任何配得到賞賜的條件，一切都是出於上帝的恩典。這種態

度也可以引伸出我們對人生的一種視野，我們生命中一切的獎賞都是上帝，雖然過程我們需要經歷多重的挑戰，但這也是恩典的一部份，是上帝願意藉著外在環境形塑我們生命的恩典。對此，我們是一無所誇的，既不能氣餒，也不能驕傲，持這樣的態度，才能夠對上帝發出正確而有深度的讚美，能時時歸榮耀給主。請想想今日的你，最大的挑戰是什麼？這挑戰可能是要你學習怎樣的功課？

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）

9:5 你能進去得他們的地，並不是因你的義，也不是因你心裏正直，而是因這些國家的惡，耶和華 - 你的上帝才把他們從你面前趕出去，為了應驗耶和華向你列祖亞伯拉罕、以撒、雅各起誓應許的話。

詩 99 在他的聖山下拜

【經文】

99:1 耶和華作王，萬民當戰抖！他坐在基路伯的寶座上，地當動搖。

99:2 耶和華在錫安為大，他超越萬民之上。

99:3 願他們頌揚他大而可畏的名，他本為聖！

99:4 喜愛公平、大能的王啊，你堅立公正，在雅各中施行公平和公義。

99:5 當尊崇耶和華 - 我們的上帝，在他腳凳前下拜。他本為聖！

99:6 在他的祭司中有摩西和亞倫，在求告他名的人中有撒母耳。他們求告耶和華，他就應允他們。

99:7 他在雲柱中向他們說話，他們遵守他的法度和他所賜給他們的律例。

99:8 耶和華 - 我們的上帝啊，你應允了他們；你是赦免他們的上帝，卻按他們所做的報應他們。

99:9 當尊崇耶和華 - 我們的上帝，在他的聖山下拜，因為耶和華 - 我們的上帝本為聖！

【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)

徒 3:11-16 亞伯拉罕、以撒、雅各已經榮耀耶穌

【經文】

3:11 那人正在稱為所羅門的廊下，拉住彼得和約翰，大家都覺得很驚訝，一齊跑到

他們那裏。

3:12 彼得看見，就對百姓說：「以色列人哪，為甚麼因這事而驚訝呢？為甚麼定睛看我們，以為我們憑自己的能力和虔誠使這人行走呢？」

3:13 亞伯拉罕的上帝、以撒的上帝、雅各的上帝，就是我們列祖的上帝，已經榮耀了他的僕人耶穌，這耶穌就是你們交付官府的那位，彼拉多決定要釋放他時，你們卻在彼拉多面前棄絕了他。

3:14 你們棄絕了那聖潔公義者，反而要求釋放一個兇手給你們。

3:15 你們殺了那生命的創始者，上帝卻叫他從死人中復活；我們都是這事的見證人。

3:16 因信他的名，他的名使你們所看見所認識的這人健壯了；正是他所賜的信心使這人在你們眾人面前完全好了。

【默想】

在所羅門的廊下，眾人看到了彼得、約翰一行人剛行過的「神蹟」，他們醫治了一個生來瘸腿的人，圍觀的眾人等待彼得他們給一個說法，這到底是怎麼回事啊。彼得，給他們帶來了一個矛盾的難題，醫治這個人，明明是個神蹟，但是彼得卻不歸功於自己，而是那位剛被百姓棄絕，被送去羅馬總督彼拉多手中，將之釘在十架的耶穌。彼得彷彿是在作一個控訴，那位耶穌不只是來自以色列先祖亞伯拉罕、以撒、雅各的上帝，更是來自生命的創始者的，所以死亡不會是他的終點，生命的賜予者，我們的上帝讓他從死人中復活了，所以當他們奉這位「主耶穌」的名時，那位瘸腿的人帶來了醫治。看到這神蹟的人們，必須要作出一個抉擇，是否願意接受他們所見所聞的見證？是否願意接納這位從上帝來的人，也就是復活的耶穌？還是要再次棄絕祂？如果是那些曾經參與過棄絕耶穌行動的人，以及在彼拉多那裏也跟著人喊過說「釘死他！釘死他！」的人，你認為此刻他們會如何想呢？他們會如何回應呢？當你看到上帝奇妙的工作臨到時，你會作出怎樣的回應呢？

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）

3:15 你們殺了那生命的創始者，上帝卻叫他從死人中復活；我們都是這事的見證人。

星期五(2/28)

申 9:6-14 要記得你曾在曠野的背叛

【經文】

9:6 ([出 32:1-35](#)) 「你當知道，耶和華 - 你的上帝將這美地賜你為業，並不是因你的義；你本是硬着頸項的百姓。

9:7 你要記得，不要忘記，你在曠野怎樣惹耶和華 - 你的上帝發怒。自從你出了埃及地的那日，直到你們來到這地方，你們常常悖逆耶和華。

9:8 你們在何烈山惹耶和華發怒，耶和華對你們動怒，甚至要除滅你們。

9:9 我上了山，要領受兩塊石版，就是耶和華與你們立約的版。那時我在山上住了四十晝夜，沒有吃飯，也沒有喝水。

9:10 耶和華把那兩塊石版交給我，是上帝用指頭寫成的；版上是耶和華在大會的那一天，在山上從火中對你們所說的一切話。

9:11 過了四十晝夜，耶和華把那兩塊石版，就是約版，交給我。

9:12 耶和華對我說：『起來，趕快從這裏下去！因為你從埃及領出來的百姓已經敗壞了；他們這麼快偏離了我所吩咐的道，為自己鑄造偶像。』

9:13 「耶和華對我說：『我看這百姓，看哪，他們是硬着頸項的百姓。

9:14 你且由着我，我要除滅他們，從天下塗去他們的名，我要使你成為比他們更大更強的國。』

【默想】

在進入應許之地的前夕，摩西深恐百姓忘記了在曠野行程中所學到的教訓與功課，「你要記得，不要忘記...」那些刻骨銘心的經歷。試問，我們過去在上主面前，經歷了多少次反反覆覆與悖逆呢？有時只要一有不順利，我們就不再堅持，而去找其他的安慰；有時在逆境中經歷了上帝的帶領，但到了安定的日子，我們就會忘記上帝曾經在我們身上所做的工作，所以我們每次學到的教訓都不要忘記，請回想兩則你曾被上帝管教的經歷是什麼？

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）

9:7 你要記得，不要忘記，你在曠野怎樣惹耶和華 - 你的上帝發怒。自從你出了埃及地的那日，直到你們來到這地方，你們常常悖逆耶和華。

詩 99 在他的聖山下拜

【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)

徒 10:1-8 哥尼流看見的異象

【經文】

10:1 在凱撒利亞有一個人名叫哥尼流，是意大利營的百夫長。

10:2 他是個虔誠人，他和全家都敬畏上帝。他多多賙濟百姓，常常向上帝禱告。

10:3 有一天，約在下午三點鐘，他在異象中清楚看見上帝的一個使者進來，到他那裏，對他說：「哥尼流。」

10:4 哥尼流定睛看他，驚惶地說：「主啊，甚麼事？」天使對他說：「你的禱告和你的賙濟已達到上帝面前，蒙記念了。」

10:5 現在你要派人往約帕去，請一位稱為彼得的西門來。

10:6 他住在一個皮革匠西門的家裏，房子就在海邊。」

10:7 向他說話的天使離開後，哥尼流叫了兩個僕人和常伺候他的一個虔誠的兵來，

10:8 把一切的事都講給他們聽，然後就派他們往約帕去。

【默想】

接納外邦人成為教會的一份子，現在看起來容易，覺得順理成章，可是在彼得的時代，這是令人無法想像的事，一方面，聖靈使彼得看到了特殊的異象，他才明白過來，原來上主才是潔淨與否的標準。請想想，你是從上主的標準來看人，還是從自己的傳統或偏見來看人？另一方面，上帝感動了哥尼流邀請彼得，這是上主主動地透過哥尼流，要使彼得經歷一件重大的異象與轉變，透過這事件要突破彼得過去「習以為常」的經歷，帶給他一個新的眼光。上主也常透過我們身邊的人或事的變化來邀請我們接受帶著挑戰的祝福，甚至也藉此改變我們信仰上的成見或框架，使我們得到更大的自由。你可曾有過這樣的經驗？

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）

10:7 向他說話的天使離開後，哥尼流叫了兩個僕人和常伺候他的一個虔誠的兵來，

10:8 把一切的事都講給他們聽，然後就派他們往約帕去。

 星期四 (2/27)

 星期五 (2/28)

星期六(3/1)

申 9:15-24 摩西在火焰的山上

【經文】

9:15 於是我轉身下山，山上有火燃燒，兩塊約版在我雙手中。

9:16 我觀看，看哪，你們得罪了耶和華 - 你們的上帝，為自己鑄成了一頭牛犢，迅速偏離了耶和華所吩咐你們的道，

9:17 我拿着那兩塊石版，從我雙手中扔出去，在你們眼前把它們摔碎了。

9:18 因為你們所犯的一切罪，做了耶和華眼中看為惡的事，惹他發怒，我就像從前一樣俯伏在耶和華面前四十晝夜，沒有吃飯，沒有喝水。

9:19 我很害怕，因為耶和華向你們大發烈怒，要除滅你們。但那一次耶和華又應允了我。

9:20 耶和華也向亞倫非常生氣，甚至要除滅他；那時我也為亞倫祈禱。

9:21 我把那使你們犯罪所鑄的牛犢拿來，用火焚燒，搗碎後再磨成粉末，好像灰塵。我把這灰塵撒在從山上流下來的溪水中。

9:22 「你們在他備拉、瑪撒、基博羅哈他瓦又惹耶和華發怒。

9:23 耶和華叫你們離開加低斯·巴尼亞，說：『你們上去得我所賜給你們的地。』那時，你們違背了耶和華 - 你們上帝的指示，不信服他，不聽從他的話。

9:24 自從我認識你們的日子以來，你們常常悖逆耶和華。([9.24]本節撒瑪利亞五經和七十士譯本是「自從主認識你們的日子以來，你們常常悖逆他。」)

【默想】

百姓行了可怕的事惹了上主的怒氣，他們竟然拜金牛犢。這時才剛忍受了四十晝夜禁食、預備傳達上主律法的摩西看到百姓如此表現，可以想像他一定十分失望，因為他知道這個錯誤非同小可。然而他還是立刻為百姓以及他們的領袖們代禱，求主赦免他們。請注意，此刻的摩西是與他的百姓們站在一起的，表現出與他們的命運連結在一起；這就是所謂「中保」的工作。每當有災難在我們所生活的土地上發生時，有人會說這是上帝對這土地上拜偶像的人的懲罰，你會如何看待這樣的說法？你會置身事外，好像只是「他們」得罪了上主？摩西是很值得我們學習的榜樣，他打從心裏知道百姓犯了錯，上主的懲罰是有道理的，同時又為亞倫及百姓代禱，上主也應允了他。我們是否盡力地傳達上主的憐憫與慈愛給我們的百姓，或是說我們的百姓可以從我們身上感受到上主公義與慈愛呢？我們是否認真且不厭其煩地為

他們代求，並且願意為這片土地承擔責任嗎？

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）

9:18 因為你們所犯的一切罪，做了耶和華眼中看為惡的事，惹他發怒，我就像從前一樣俯伏在耶和華面前四十晝夜，沒有吃飯，沒有喝水。

詩 99 在他的聖山下拜

【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 10:21-24 看見你們所看見的那眼睛就有福了

【經文】

10:21 ([太 11:25-27](#) [路 13:16-17](#)) 正當那時，耶穌被聖靈感動而歡喜快樂，說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你把這些事向聰明智慧的人隱藏起來，而向嬰孩啟示出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。」

10:22 一切都是我父交給我的。除了父，沒有人知道子是誰；除了子和子所願意啟示的人，沒有人知道父是誰。」

10:23 耶穌轉身私下對門徒說：「看見你們所看見的，那眼睛有福了。」

10:24 我告訴你們，從前有許多先知和君王要看你們所看的，卻沒有看見，要聽你們所聽的，卻沒有聽見。」

【默想】

門徒的勝利，就是上帝國的進展；當上帝國進展時，（根據猶太人的傳統說法）就是魔鬼撒旦被摔下來的時候。耶穌要門徒為他們的勝利與成為天國的子民（生命冊）而歡喜。你在哪些事情上，是有紀律地、且持續地為上帝的國而努力呢？可否想過你每一次的得勝就是上帝國的進展？經文中提到「有些事向聰明通達的人隱藏起來，向嬰孩就顯現出來」，越深奧的事，有時越需要單純的心靈來理解；上主的美意和祂的計畫往往因人自作聰明而被曲解，甚至變得暗晦不明。單純的心靈就是在相信中理解，古有云：信仰尋求理解（faith seeking understanding），所以是先信才理解（believe, therefore understand），自以為是的方式則正好相反，是想在懷疑中理解，當然這就無法看出上主純全良善的旨意了。你如何明白上主的美意？

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）

10:21 正當那時，耶穌被聖靈感動而歡喜快樂，說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你把這些事向聰明智慧的人隱藏起來，而向嬰孩啟示出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。」

星期日(3/2)登山變相主日

出 34:29-35 摩西的臉發光

【經文】

34:29 摩西下西奈山。摩西從山上下來的時候，手裏拿着兩塊法版。摩西不知道自己臉上的皮膚因耶和華和他說話而發光。

34:30 亞倫和以色列眾人看見摩西，看哪，他臉上的皮膚發光，他們就怕靠近他。

34:31 摩西叫他們來，亞倫和會眾的官長回到他那裏，摩西就跟他們說話。

34:32 隨後以色列眾人都近前來，他就把耶和華在西奈山與他所說的一切話都吩咐他們。

34:33 摩西跟他們說完了話，就用面紗蒙上臉。

34:34 但摩西進到耶和華面前與他說話的時候，就把面紗揭下，直到出來。摩西出來，將所吩咐他的話告訴以色列人。

34:35 以色列人看見摩西的臉，他臉上的皮膚發光。摩西就用面紗蒙上臉，直到他進去與耶和華說話才揭下。

【默想】

這段經文是西乃山事件的總結，摩西因為上帝向他說話而臉上發光，起初他自己也沒有發覺，是因為眾人害怕的反應才發覺異樣，於是用面紗蒙上了臉。這面紗成了一個他作為中保（中間人或橋樑）的象徵，當他與上帝溝通時，無須戴上面紗，但是當他與眾人溝通時，就需要以面紗遮面，他在兩個完全不同的狀態下，一個純然聖潔超凡的狀態，領受一種非凡的「聲音」，當他回到眾人當中，這時大家看到他的身體（皮膚）發生了變化。這是怎樣的變化，持續這樣有多久，我們無從確知，但是也給了我們一個靈修想像的畫面，與主親近後，周遭的人會感受到我們生命的變化，他們也都知道這變化是由於親近上帝所致，當事人起初卻不知悉自己的變化，直到眾人的反應才發覺。再者，這種改變會帶來一種啟迪，讓人跳脫世俗的角度，

思考永恆或生命的課題。你是否也有類似的經歷呢？專注地親近上主一段時間後，周遭的人發現你變了，有一種說不出或無法解釋的榮光，於是他們開始思想、觀察你的榮光是從哪裏反射出來的？

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）

34:35 以色列人看見摩西的臉，他臉上的皮膚發光。摩西就用面紗蒙上臉，直到他進去與耶和華說話才揭下。

詩 99:1-9 在他的聖山敬拜上帝

【經文】

99:1 耶和華作王，萬民當戰抖！他坐在基路伯的寶座上，地當動搖。

99:2 耶和華在錫安為大，他超越萬民之上。

99:3 願他們頌揚他大而可畏的名，他本為聖！

99:4 喜愛公平、大能的王啊，你堅立公正，在雅各中施行公平和公義。

99:5 當尊崇耶和華 - 我們的上帝，在他腳凳前下拜。他本為聖！

99:6 在他的祭司中有摩西和亞倫，在求告他名的人中有撒母耳。他們求告耶和華，他就應允他們。

99:7 他在雲柱中向他們說話，他們遵守他的法度和他所賜給他們的律例。

99:8 耶和華 - 我們的上帝啊，你應允了他們；你是赦免他們的上帝，卻按他們所做的報應他們。

99:9 當尊崇耶和華 - 我們的上帝，在他的聖山下拜，因為耶和華 - 我們的上帝本為聖！

【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 3:12-4:2 我們也將被轉化

【經文】

3:12 既然我們有這樣的盼望，就大有膽量，

3:13 不像摩西將面紗蒙在臉上，使以色列人不能定睛看到那逐漸褪色的榮光的結局。

3:14 但他們的心地剛硬，直到今日誦讀舊約的時候，這同樣的面紗還沒有揭去；因為這面紗在基督裏才被廢去。

3:15 然而直到今日，每逢誦讀摩西書的時候，面紗還在他們心上。

3:16 但他們的心何時歸向主，面紗就何時除去。

3:17 主就是那靈；主的靈在哪裏，哪裏就有自由。

3:18 既然我們眾人以揭去面紗的臉得以看見([3.18]「看見」或譯「反映」。)主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成了與主有同樣的形像，榮上加榮，如同從主的靈([3.18]「從主的靈」或譯「從主，就是靈」。)變成的。

4:1 所以，既然我們蒙憐憫受了這事奉的責任，就不喪膽，

4:2 反而把那些暗昧可恥的事棄絕了，不行詭詐，不曲解上帝的道，只將真理顯揚出來，好在上帝面前把自己推薦給各人的良心。

【默想】

保羅用了舊約出埃及記摩西面上發光的典故，作了一番「曲折」到抽象的詮釋。基本上他作了一個對比，摩西臉上的光是「舊約」的榮光，透過律法的榮光是會漸漸地衰退的，因為需要新的亮光，才能明白上帝完整的意思，因此摩西蒙上了面紗，這個面紗（帕子），卻同時也遮蔽了猶太人的眼睛，使他們無法看到新的榮光，也就是在基督裏帶來生命自由的榮光。這道榮光如同我們照鏡子時，光在我們與鏡子間往返的折射，光在鏡中又反射回來，使得我們「榮上加榮」，我們認識上主在基督裏所帶來生命的自由，又折射回來使我們更像基督，於是我們又更能認識或理解上帝超越律法表象的生命之道。為了要讓這榮光照到這個世界黑暗絕望的角落，也就成為了保羅及基督門徒們的責任，他要將這真理之光、上帝之道，推薦到每個人的良心，使人們對這光都能有所感受。在這個紀念基督登山變相的日子，你也願意放膽為這光作見證嗎？你願意用你的人生來反射這光，照亮更多黑暗的角落嗎？

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）

3:18 既然我們眾人以揭去面紗的臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成了與主有同樣的形像，榮上加榮，如同從主的靈變成的。

路 9:28-36 耶穌登山變相

【經文】

9:28 ([太 17:1-8](#) [可 9:2-8](#)) 說了這些話以後約有八天，耶穌帶着彼得、約翰、雅各上山去禱告。

9:29 正禱告的時候，他的面貌改變了，衣服潔白放光。

9:30 忽然有摩西和以利亞兩個人同耶穌說話；

9:31 他們在榮光裏顯現，談論耶穌去世的事，就是他在耶路撒冷將要完成的事。

9:32 彼得和他的同伴都打盹，但一清醒，就看見耶穌的榮光和與他一起站着的那兩個人。

9:33 二人正要和耶穌分離的時候，彼得對耶穌說：「老師，我們在這裏真好！我們來搭三座棚，一座為你，一座為摩西，一座為以利亞。」他卻不知道自己在說些甚麼。

9:34 說這些話的時候，有一朵雲彩來遮蓋他們；他們一進入雲彩就很懼怕。

9:35 有聲音從雲彩裏出來，說：「這是我的兒子，我所揀選的([\[9.35\]](#)有古卷是「我所愛的」)。」你們要聽從他！」

9:36 聲音停止後，只見耶穌獨自一人。當那些日子，門徒保持沉默，不把所看見的事告訴任何人。

【默想】

「登山變相」也是耶穌再一次讓門徒認識祂的身分，越過他們所能承載的經驗，預嘗到了基督的榮耀。這是超越律法（摩西）與先知（以利亞）之上更高的榮耀，也是獨一無二的榮耀（愛子的榮耀）。但這個榮耀的完全實現並不是留在這個山中，而是要回到山下繼續他們往耶路撒冷的行程。所以三位門徒帶著這個榮耀的印象再度展開他們的行程。你是帶著對基督怎樣榮耀的印象展開你人生的路途呢？此外，耶穌登山變相也預示著將來天國的榮耀在地上的實現，儘管在我們的崇拜生活裏，或是我們在靈修中預嘗了這樣的榮耀，但我們卻不能停留在這境界中，我們還要讓這個榮耀在「山下」完全地實現，在你的經歷中可曾在某個時刻能一瞥上帝在基督裏的榮耀，也就是一種使人徹底改變的榮耀？

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）

9:29 正禱告的時候，他的面貌改變了，衣服潔白放光。

9:30 忽然有摩西和以利亞兩個人同耶穌說話；

9:31 他們在榮光裏顯現，談論耶穌去世的事，就是他在耶路撒冷將要完成的事。

 星期六 (3/1)

 星期日 (3/2)

本週小組討論

鄭沂珊

1. 不配蒙恩，信實依舊 —— 在軟弱中見證神的恩典

《申命記》9:1-24 多次提及以色列民的悖逆，卻強調神賜地不是因人的義，而是因祂的信實與應許。《使徒行傳》3:11-16 提到彼得指出醫治不是人的功勞，而是因耶穌基督的名。請問你是否曾經覺得自己不配領受神的恩典？在你的生命中，神如何超越你的軟弱和失敗，仍然施行祂的工作？

2. 謙卑順服，真正自由 —— 在權柄中尋求神的心意

《哥林多前書》11:2-16 談論到秩序與權柄，提醒信徒在神所設立的秩序中行事。《撒母耳記上》24:1-22 描述大衛在有機會殺掃羅時，選擇順服神的時間與旨意，而非自行掌權。請問在你的生活與事奉中，你如何理解順服與自由的關係？你是否願意像大衛一樣，在權柄與忍耐中尋求神的旨意，而非倚靠自己的判斷？

3. 饒恕重生，復和為福 —— 在基督裡實踐愛與赦免

《創世記》33:1-17 記錄了雅各與以掃的和好，這是一個饒恕與修復關係的例子。《路加福音》17:1-4 強調要不斷饒恕得罪我們的人。請問你是否仍對某人懷有未解的苦毒？你願意像雅各與以掃一樣，勇敢邁向復和的道路嗎？在面對他人的過犯時，你是否願意活出基督的赦免？

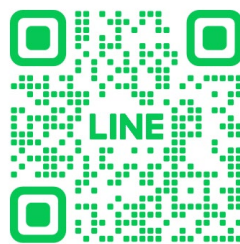
參加每日讀經計畫：將每日心得，請用掃描或手機攝影後，檔案寄

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