

2025

路加年
週刊

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！

今年的大齋期已經在三月五日的聖灰日後展開了，今年的聖灰日也正好是農曆的「驚蟄」，驚蟄的節氣是指春雷或自然界的變化後驚醒了冬眠中的動物，在春天裏充滿活力的醒了過來。今年的大齋期我們也期待有同樣的經歷，能在過去習以為常的靈性沉睡中醒過來，在聖靈、聖言與紀律的操練中，經歷生命的轉變與提升。所以有以下的建議：

- 1.) 先認真想想今年的大齋期你最想建立什麼新的習慣，想要戒除什麼轄制？
- 2.) 預備一本筆記記錄今年的目標、操練與過程中的心得。
- 3.) 計畫每天要撥出面對自己的安靜或祈禱默想的時間，唯有連續不間斷的重複實踐，才能建立新的生活或心靈的習慣。
- 4.) 最後，也可以考慮找一位（或多位）「屬靈伙伴」相約一起走過這段心靈之旅，為的是可以彼此督促。

除了每日讀經外，本期《每日三讀三禱》循例提供了兩個靈修的操練給讀者們參考，希望各位能嘗試「結伴操練」，預祝各位有個豐碩的靈性之旅。

主內末 龐君華敬上

於 2025 年聖灰日

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



大齋期與聖灰日

龐君華

「大齋期」在華語的教會中，不同的傳統有不同的翻譯，有的譯為「四旬期」，如羅馬天主教，有的譯為預苦期，如信義宗等教會，然而大齋期的英文 Lent 是來自央格魯撒克遜古語 *Lencten*，即「春天」的意思；到了春季我們要慶祝基督死而後生的「復活」奧蹟。這是個嚴肅而關鍵的信仰課題，我們必須每年要有所預備、反省與實踐，....不讓信仰的實踐流於形式與僵化。

大齋期的首日傳統稱為「聖灰日」，它是指復活節之前的四十天（扣掉其中的主日），這樣算下來大齋期的首日一定會落在禮拜三，這日教會一方面宣布節期的開始，同時也舉行聖灰禮。

所以這個禮拜三又稱為「聖灰禮拜三」或「灰燼禮拜三」，英文是 Ash Wednesday，今年的聖灰日是 3 月 5 日，通常教會都有象徵悔改，以及承認對自我軟弱、真實懺悔的「聖灰禮拜」，同時也重新召回離開教會的信徒，教會會用去年已經乾透了的棕樹枝燒成灰燼，由牧者抹於額頭作為一個更新的記號，就開始了四十天的齋期，也就是一連續的靈修操練。

雖然事實上教會的每個主日都是紀念耶穌的復活，但是在在大齋節期間的主日，會特別注重復活節前的心裏預備，如對自己信仰狀態的反省，覺察我們的信仰熱誠是否在不知不覺中逐漸減退，我們可能照樣出席主日崇拜，或教會的其他活動，但是我們的動機與動力都已經變質為一種外表形式，而失去內心更新的實質。

所以為了要在復活節當中，再次經歷新生的體驗，年年能在信仰及人生的路上再次出發（我們生命常常需要如此的更新），在這節期間作深入的反省是必需的，並且也應該珍惜這個節期，有意地安排我們自己的獨處及靈修的操練。好讓我們的生命，猶如冬日後的春天，充滿著昂然的生命力。這樣才能享受上主所賜復活的生命以及見證。這幾週我們會陸續介紹靈修的建議。不過先讓我們從每日經文的默想開始，以期盼每日至少有一段純粹獨處與靜默的時間，長短皆可，不必冗長反覆的祈禱，但求先開始實踐奉獻一段專門在上主面前的時間。

以下有兩則大齋期的省察建議，歡迎讀者可以作個人的省察，或相約屬靈的伙伴一同來操練建立新的屬靈習慣：

上主誠命的反省

誠 命	反 省
不可有別的神	我是否盡心、盡性、盡意愛上主？
不可製造偶像	我是否將所擁有的物業、職業、家庭、名聲或健康的重要性，置於上主前面？我是否將金錢、性或權力視為恩賜？還是視為上帝？
不妄稱上主的名	我的言語行為都榮耀上主嗎？
當守安息日	我的生活是否被工作佔滿？我對自我的肯定是來自工作上的成就？或是來自我是上主的兒女？
當孝敬父母	我的父母知道他們對我的重要，以及我對他們的尊敬嗎？我的兒女是否也知道我對我父母的態度？
尊重生命	當我受到屈辱或冤枉時，我會否很快的寬恕？還是任由積怨或憤怒來主導我的回應？我是否能有效地控制自己的情緒，如憤怒？
尊重婚姻	我的生活是否貞潔？對感情或婚姻態度是否莊重？我是否將性視為神聖的禮物？我是否將友朋或任何他人視為情慾的對象，其作用只是為滿足自己？我是否支持或協助他人提升婚姻生活的品質？
尊重產權	我是否會貪婪他人所擁有的東西？我對稅金、支出費用或資產負債的申報是否誠實？我是否樂於為他人貢獻自己所擁有？
尊重真理	我是否誇大自己的感受？我是否對他人的八卦感興趣，也喜歡傳播？我是否謹守我立下的承諾？我是否願意面對真實的自己？我是否常以真面目示人？
節制慾望	我是否容易妒忌？我是否常感恩？我是否滿意上主已經給我的各樣恩賜？我是否常感覺別人受到的恩待比我多？我是否已經習慣想自己是與眾不同的人，所以要受特別的待遇？

**請預備不同的時間，每次選擇一項誠命作深度的反省，並記錄在您大齋期的靈修筆記上。

內尋靈性深度 外展生活服務



2025 年大齋期的生活操練計畫清單

我預備在大齋期間內有哪些自我調整的計畫——

- 調整過去一、兩項一直想改的習慣，如_____。
- 培養靈修的紀律，每天分別一個時間用來祈禱、讀經及默想。
- 每週四晚餐後不進食固體食物，到禮拜五下午三點，禁食期間為福音廣傳，禱告。
- 每日撥出一段時間來為世界的和平、我們的社會、教會的福音工作代禱。每週用心關懷一、兩位會友（可從電話關懷你所屬團契的契友或許久未聚會的會友開始），並為他們禱告。
- 若還沒有固定的讀經材料，請按隨附讀經表的日期讀經及默想。
- 養成運動的習慣，若還沒有固定的運動，請先從每天走路或健走開始。
- 在節期內找個時間，聆聽自己的家人對家人的關係、信仰等的想法，並表達自己對他們的關懷。
- 節期內儘可能過簡樸的生活，試著降低各方面生活的水平（如以簡單飲食代替上館子，以搭乘公共交通工具代替私人的交通工具，凡事多親力親為，少倚靠他人的勞力）
- 盡量避免一些只為了抹殺時間的娛樂（如看電視、上網、電玩、手機等），提防以娛樂代替思考，應多利用時間安靜自己的心，等候上主在生活上的指引。
- 節期內盡量多聽，多觀察，越少講話或越遲做出論斷越好。
- 請試擬一個閱讀計劃，在大齋期內閱讀一～二本靈修或信仰的書籍（書目可與牧師商量）
- 在節期內至少向兩位慕道的朋友分享自己的信仰，並聆聽他人的需要。
- 請與牧師商談自己在節期間的靈性生活操練的計劃。

填寫後請找一位代禱的同伴相約在節期中為彼此的操練代禱

計畫參與者：_____

操練的伙伴：_____， _____， _____

星期日(3/9)大齋期第一主日

申 26:1-11 從埃及拯救出來

【經文】

26:1 「你進去得了耶和華 - 你上帝所賜你為業的地，並且居住在那裏的時候，

26:2 就要從耶和華 - 你上帝所賜你的地上，將收成的各種初熟土產取一些來，盛在筐子裏，帶到那裏，耶和華 - 你上帝選擇作為他名居所的地方，

26:3 到當時的祭司那裏，對他說：『我今日向耶和華 - 你的上帝宣認，我已來到耶和華向我們列祖起誓要賜給我們的地。』

26:4 祭司就從你手裏把筐子接過來，供在耶和華 - 你上帝的祭壇前。

26:5 你要在耶和華 - 你上帝面前告白說：『我的祖先原是一個流亡的亞蘭人，帶着稀少的人丁下到埃及寄居。在那裏，他卻成了又大又強、人數眾多的國。

26:6 埃及人惡待我們，迫害我們，將苦工加在我們身上。

26:7 於是我們哀求耶和華我們列祖的上帝。耶和華聽見我們的聲音，看見我們所受的困苦、勞役和欺壓，

26:8 耶和華就用大能的手和伸出來的膀臂，以及大而可畏的事和神蹟奇事，領我們出了埃及，

26:9 將我們領進這地方，把這流奶與蜜之地賜給我們。

26:10 耶和華啊，看哪，現在我把你所賜我地上初熟的土產供上。』隨後你要把筐子供在耶和華 - 你上帝面前，向耶和華 - 你的上帝下拜。

26:11 你和利未人，以及在你中間寄居的，要因耶和華 - 你上帝所賜你和你家的一切福分歡樂。

【默想】

在領受上主的福份後，獻上初熟之果(剛收到的果實)，或者獻上十分之一等行為，都是一種感恩的行動，如果不是平常就心懷感謝，那麼一收到果實，可能就得意忘形，以為這一切都是理所當然的，所以會毫不猶疑地自己先享受，或者有剩下的再獻給上主。我們能從處理自己的收穫，就可以觀察到我們內心的狀態。當你有收入、有各樣的成果時，你會先奉獻十分之一，還是先為自己打算？

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)

26:10 『耶和華啊，看哪，現在我把你所賜我地上初熟的土產供上。』隨後你要把筐

子女在耶和華 - 你上帝面前，向耶和華 - 你的上帝下拜。

26:11 你和利未人，以及在你中間寄居的，要因耶和華 - 你上帝所賜你和你家的一切福分歡樂。

詩 91:1-2,9-16 在所行的路上保護你

【經文】

91:1 住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。

91:2 我要向耶和華說：「我的避難所、我的山寨、我的上帝，你是我所倚靠的。」

91:9 因為耶和華是我的避難所，你以至高者為居所，

91:10 禍患必不臨到你，災害也不挨近你的帳棚。

91:11 因他要為你命令他的使者，在你所行的一切道路上保護你。

91:12 他們要用手托住你，免得你的腳碰在石頭上。

91:13 你要踹踏獅子和毒蛇，踐踏少壯獅子和大蛇。

91:14 「因為他專心愛我，我要搭救他；因為他認識我的名，我要把他安置在高處。

91:15 他若求告我，我就應允他；他在急難中，我與他同在；我要搭救他，使他尊貴。

91:16 我要使他享足長壽，將我的救恩顯明給他。」

【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 10:8b-13 凡求告主名的就必得救

【經文】

10:8 他到底怎麼說呢？「這話語就離你近，就在你口中，在你心裏，」(就是說，我們傳揚所信的話語。)

10:9 你若口裏宣認耶穌為主，心裏信上帝叫他從死人中復活，就必得救。

10:10 因為，人心裏信就可以稱義，口裏宣認就可以得救。

10:11 經上說：「凡信靠他的人必不蒙羞。」

10:12 猶太人和希臘人並沒有分別，因為人人都有同一位主，他也厚待求告他的每一個人。

10:13 因為「凡求告主名的就必得救」。

【默想】

外邦的使徒保羅，內心仍然深切地為自己的同胞祈求。請默想我們的社會情況，你的感受如何？你對這個社會有何期許？保羅說：「凡口裏承認耶穌是主，心裡相信上主叫他從死裡復活的人，必要得救」，前者「口裏承認...」，是生命主權歸屬的宣示；後者「心裏相信...」是真的接納上主有能力賜下祂的禮物給我們的心態。你經歷過這些過程嗎？如果沒有，你是否願意用禱告宣示你生命的主權是屬於我們的主？如果你曾作過這樣的宣示或是決定，請回憶你當時的情景與心情。

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）

10:9 你若口裏宣認耶穌為主，心裏信上帝叫他從死人中復活，就必得救。

路 4:1-13 耶穌受試探

【經文】

4:1 ([太 4:1-11](#) [可 1:12-13](#)) 耶穌滿有聖靈，從約旦河回來，聖靈把他引到曠野，

4:2 四十天受魔鬼的試探。在那些日子，他沒有吃甚麼，日子滿了，他餓了。

4:3 魔鬼對他說：「你若是上帝的兒子，叫這塊石頭變成食物吧。」

4:4 耶穌回答說：「經上記着：『人活着，不是單靠食物。』」（[4.4]有古卷加「乃是靠上帝口裏所出的一切話。」）

4:5 魔鬼又領他上了高山，霎時間把天下萬國都指給他看，

4:6 對他說：「這一切權柄和榮華我都要給你，因為這原是交給我的，我願意給誰就給誰。」

4:7 你若在我面前下拜，這一切都歸你。」

4:8 耶穌回答他說：「經上記着：『要拜主 - 你的上帝，惟獨事奉他。』」

4:9 魔鬼又領他到耶路撒冷去，叫他站在聖殿頂上，對他說：「你若是上帝的兒子，從這裏跳下去！

4:10 因為經上記着：『主要為你命令他的使者保護你；

4:11 他們要用手托住你，免得你的腳碰在石頭上。』」

4:12 耶穌回答他說：「經上說：『不可試探主 - 你的上帝。』」

4:13 魔鬼用完了各樣的試探，就離開耶穌，再等時機。

【默想】

是誰領耶穌到曠野呢？這有什麼意義？如果此刻耶穌也帶著你一同到曠野，你會遇見什麼試探？你會如何回應？請花點時間，運用你的想像力，去到你心靈的曠野。受洗後的耶穌，就被聖靈引到曠野，在那裏被魔鬼所試探。曠野決不是一般人平常住的地方，在那裏生活會使我們必須放下平常所依賴的物質。所以魔鬼也就是敵基督的，牠所用的方式，就是要人放棄受苦，牠很容易看到我們的軟弱，將放棄受苦的種子放在我們心裏，使我們妄想可以不必受苦而完成上主的使命，這的確是一種幻想，因為連耶穌在受洗時被稱為上主的愛子的，都不能避免受苦。立志跟隨祂的就不能心存僥倖，以為可以走捷徑。若心存如此幻想，或沒有預備好受苦，那麼就容易落入試探。你預備好因基督的榜樣而為他人受苦嗎？

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

4:12 耶穌回答他說：「經上說：『不可試探主 - 你的上帝。』」

回應大齋期第一主日

星期一(3/10)

代上 21:1-17 撒但試探大衛

【經文】

21:1 (撒下 24:1-25) 撒但起來攻擊以色列，激起大衛數點以色列人。

21:2 大衛對約押和百姓的領袖說：「去，數點以色列人，從別是巴直到但，回來告訴我，我好知道他們的數目。」

21:3 約押說：「願耶和華使他的百姓比現在加增百倍。我主我王啊，他們不都是我主的僕人嗎？我主為何吩咐行這事，為何使以色列陷入罪裏呢？」

21:4 但王堅持他對約押的命令。約押就出去，來回走遍以色列，然後回到耶路撒冷。

21:5 約押向大衛報告百姓的總數：全以色列拿刀的有一百一十萬人；猶大拿刀的有四十七萬人。

21:6 惟有利未人和便雅憫人沒有算在其中，因為約押厭惡王的這命令。

21:7 這件事在上帝眼中看為惡，上帝就降災給以色列。

21:8 大衛對上帝說：「我做這事大大有罪了。現在求你除掉僕人的罪孽，因為我所做的非常愚昧。」

21:9 耶和華吩咐迦得，大衛的先見，說：

21:10 「你去告訴大衛說：『耶和華如此說：我列出三樣災禍給你，隨你選擇一樣，我好降與你。』」

21:11 於是，迦得來到大衛那裏，對他說：「耶和華如此說：『你可以隨意選擇：

21:12 三年的饑荒，或敗在敵人面前，被敵人的刀追殺三個月，或在國中三日有耶和華的刀，就是瘟疫，讓耶和華的使者在以色列全境施行毀滅呢？』現在你要想一想，我怎樣去回覆那差我來的。」

21:13 大衛對迦得說：「我很為難。我寧願落在耶和華的手裏，因為他有豐盛的憐憫；我不願落在人的手裏。」

21:14 於是，耶和華降瘟疫給以色列，以色列中死了七萬人。

21:15 上帝派遣使者去毀滅耶路撒冷，剛要毀滅的時候，耶和華看見就改變心意，不降這災了。他吩咐那滅城的天使說：「夠了，住手吧！」耶和華的使者正站在耶布斯人阿珥楠([21.15]「阿珥楠」：撒下 24:16 稱「亞勞拿」；下同。)的禾場那裏。

21:16 大衛舉目，看見耶和華的使者站在天和地之間，手裏有拔出來的刀，伸在耶路撒冷以上。大衛和長老都披上麻布，臉伏於地。

21:17 大衛向上帝說：「吩咐數點百姓的不是我嗎？是我犯了罪，行了大惡，但這羣羊做了甚麼呢？耶和華 - 我的上帝啊，願你的手攻擊我和我的父家，不要降瘟疫給你的百姓。」

【默想】

這段經文主要的功用原是要陳述日後聖殿選址的原因(參代上 22:1)。然而其中所敘述「數點」的事件撒母耳記下 24 章所記載的事件是平行的，主要是講到大衛因作人口調查而得罪上帝。本處經文則特別強調大衛這樣作是受了撒但的試探(激起，又作引誘)所致，撒母耳記迂迴地表述是上帝「允許」大衛被的激起，口吻如同「上帝任憑法老的心剛硬」一樣，所以這樣的敘述突出了上帝允許撒但對大衛的試探，如同聖靈引導耶穌到曠野受到撒但的試探是一樣的道理(參路 4:1)。雖然在民數記中也有人口調查，但那是為了抗敵之故(參民 24)，此時太平時期作此調查，不外乎為了課稅或徵用勞役或徵兵，這些都是相當擾民的事，所以大臣約押會反對也是有其道理。事件的重點不在於人口調查，而是其動機是來自上帝還是撒但？「撒但」的意思就是「阻擋者」，阻擋上帝的旨意。你想撒但是利用怎樣的人性弱點來

引誘大衛呢？是驕傲？想依靠自己？無論如何，大衛也因此遭到上帝的懲罰，在古代近東的三重咒詛——刀劍、飢荒、瘟疫中，他選擇了瘟疫，上帝直接地行動，他相信上帝最終還是有憐憫與慈愛的。當你決定要作某個重大的決定，或者是事奉方式的抉擇，除了外在看來的效果之外，你可曾省察，你的動機是來自上帝？或你的私欲？切記，往往這是一件事的一體兩面，我們需要清醒地分辨，只有當你安靜、專注省察自己的內心深處，聖靈會提醒你，顯出你真實的動機，因此，當你內尋靈性深度時，千萬不要「消滅聖靈的感動」。大齋期間你如何安排自己的內省呢？

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）

21:3 約押說：「願耶和華使他的百姓比現在加增百倍。我主我王啊，他們不都是我主的僕人嗎？我主為何吩咐行這事，為何使以色列陷入罪裏呢？」

詩 17 祈求保護不受攻擊

【經文】

17:1 耶和華啊，求你垂聽公義的呼聲，留心聽我的呼求！求你側耳聽我這沒有詭詐的嘴唇的祈禱！

17:2 願判我公正的話從你面前發出，願你的眼睛察看正直。

17:3 你已經考驗我的心，你在夜間鑒察我。你熬煉我，卻找不到錯失，我立志叫我口中沒有過失。

17:4 論到人的行為，我謹守你嘴唇的言語，不走殘暴人的道路。

17:5 我的腳緊緊跟隨你的腳蹤，我的兩腳未曾滑跌。

17:6 上帝啊，我求告你，因為你必應允我；求你向我側耳，聽我的言語。

17:7 求你顯出你奇妙的慈愛，你用右手拯救投靠你的人，脫離那起來攻擊他們的人。

17:8 求你保護我，如同保護眼中的瞳人，把我隱藏在你翅膀的蔭下，

17:9 使我脫離欺壓我的惡人，脫離那圍困我要害我命的仇敵。

17:10 他們的心被油脂包裹，用口說驕傲的話。

17:11 他們追逼我([17.11]「他們追逼我」：原文另譯「我們的腳步」。)，現在他們圍困了我們，瞪着眼，要把我們推倒在地。

17:12 他像獅子要貪吃獵物，又像少壯獅子蹲伏在暗處。

17:13 耶和華啊，求你興起，前去迎敵，把他打倒！求你用你的刀救我的命脫離惡人。

17:14 耶和華啊，求你用手救我脫離世人，脫離那只在今生有福分的世人！你以財寶充滿他們的肚腹，他們因有兒女就滿足，將其餘的財物留給他們的孩子。

17:15 至於我，我必因公正得見你的面；我醒了的時候，你的形像使我滿足。

【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 2:1-6 遵守上帝的命令

【經文】

2:1 我的孩子們哪，我把這些話寫給你們，是要你們不犯罪。若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。

2:2 他為我們的罪作了贖罪祭，不單是為我們的罪，也是為普天下人的罪。

2:3 我們若遵守上帝的命令，就知道我們確實認識他。

2:4 人若說「我認識他」，卻不遵守他的命令，就是說謊話的，真理就不在他裏面了。

2:5 凡遵守他的道的，愛上帝的心確實地在他裏面達到完全了。由此我們知道我們是在他裏面。

2:6 凡說自己住在他裏面的，就該照着他所行的去行。

【默想】

「若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。他為我們的罪作了贖罪祭，不單是為我們的罪，也是為普天下人的罪。」這句經文常出現在我們的聖餐禮文當中，作為宣赦及安慰的經文，提醒我們，因著基督耶穌，上帝已不再紀念我們過往的罪了，我們也無須受到控告而心裏不安。這是上帝在處理我們的罪時客觀的一面，祂已經為我們預備了永遠的贖罪祭，這是上帝已經為我們作了的事 (do for us)。但是這也需要有主觀的一面，就是我們要接受上帝為我們所作的，同時也經歷上帝在我們裏面作的回轉與改變 (do in us)，我們可以認識祂、與祂有關係，能愛祂，因此這層關係直接影響我們的生活表現「能遵行祂的命令」，也就是樂於成為祂所喜悅的人。若不是這樣心態上的改變，你可能並不是真的認識祂，甚至可能是一種「自欺」。無論你參加多少宗教活動，屬靈術語

朗朗上口，經文多麼熟悉，你若沒有打從心裏渴慕成為祂所喜悅的人，行祂所喜悅的事，那麼真理還不在你心裏面。請認真想想，你真的「認識祂」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）

2:3 我們若遵守上帝的命令，就知道我們確實認識他。

2:4 人若說「我認識他」，卻不遵守他的命令，就是說謊話的，真理就不在他裏面了。

星期二(3/11)

亞 3:1-10 撒但試探約書亞

【經文】

- 3:1** 天使([3.1]「天使」:原文是「他」。)指給我看:約書亞大祭司站在耶和華的使者面前,撒但站在約書亞的右邊控告他。
- 3:2** 耶和華向撒但說:「撒但哪,耶和華責備你!揀選耶路撒冷的耶和華責備你!這不是從火中抽出來的一根柴嗎?」
- 3:3** 約書亞穿着污穢的衣服,站在那使者面前。
- 3:4** 使者吩咐那些侍立在他面前的說:「脫去他污穢的衣服。」又對約書亞說:「你看,我使你的罪孽離開你,要給你穿上華美的衣服。」
- 3:5** 我說([3.5]「我說」:原文另譯「他說」;七十士譯本沒有「我說」。):「要將潔淨的冠冕戴在他頭上。」他們就把潔淨的冠冕戴在他頭上,給他穿上華美的衣服,耶和華的使者在旁邊站立。
- 3:6** 耶和華的使者告誡約書亞說,
- 3:7** 萬軍之耶和華如此說:「你若遵行我的道,謹守我的命令,就可以管理我的家,看守我的院宇;我也要使你在這些侍立的人中間來往。」
- 3:8** 約書亞大祭司啊,你和坐在你面前的同伴都當聽,因為他們是作預兆的:看哪,我必使我僕人大衛的苗裔([3.8]「大衛的苗裔」:原文是「苗裔」。)長出。
- 3:9** 看哪,這是在約書亞面前所立的石頭,這一塊石頭上有七眼。看哪,我要親自雕刻這石頭,並在一日之間除掉這地的罪孽。這是萬軍之耶和華說的。
- 3:10** 在那日,你們各人要請鄰舍坐在葡萄樹和無花果樹下。這是萬軍之耶和華說的。」

【默想】

撒迦利亞先人所處的背景是被擄的百姓們回歸故土的時代,先知正在推動聖殿的重建,就在這一切重建、變動之前,先知看到異象,上主要從先前的懲罰轉為呵護。在此之先,祂要先潔淨上主的僕人,也就是百姓宗教上的領袖,他們的祭司約書亞;祭司某種程度也扮演了一種「中保」(中間人)的角色,只有他能代表全體人民向上主獻祭,所以先知彷彿看到一幅天庭的景象,約書亞如「在火中抽取出來的一根柴»,好像以色列曾被上帝從水深火熱中拯救出來的經歷。這時撒但出來控告約書亞,「撒但」有「阻擋者」(或「敵對者」)的意思,這名字同時也有「控告者」

(或「告密者」)的意思，無論阻擋者或控告者，目的都在於離間人與上帝的關係。這時撒但就是扮演了控告者的角色，為的是離間以色列與上帝的關係，上帝直接為約書亞換上了華美的衣服取代了污穢的衣服，為他戴上潔淨的冠冕，重新賦予他任務，提醒他要「遵行上帝的道，謹守祂的命令」，也就是成為祂所喜悅的人，以聖潔來服事上帝。大祭司的聖潔，帶來聖潔的崇拜，以致聖化、潔淨他所服事的那個時代，也就是帶出一個平安的時代，人們可以無憂無慮地和平相處，一起聚在「葡萄樹和無花果樹下」，享受靜好的生活。請問在你服事之中，是否也會受到來自「阻擋者」的控告呢？此時你需要即刻禱告，讓上帝來幫助你、潔淨你，也堅固你。你要認清及分辨這是不是出於我們對聖潔生活的敏銳？還是出於對上帝救恩的懷疑？求主幫助你勝過試探與控告，把自己交託給主，相信祂的憐憫與慈愛，由祂來塑造你成為那七面（「七眼」）的石頭，是大祭司祭袍胸前的寶石，為祂所用、帶出合祂心意的事奉品質。最後，請問你參加公共崇拜（事奉）前，可有先安靜，祈禱潔淨你的內心，猶如換上潔淨華美的衣服？

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）

3:7 萬軍之耶和華如此說：「你若遵行我的道，謹守我的命令，就可以管理我的家，看守我的院宇；我也要使你在這些侍立的人中間來往。」

詩 17 祈求保護不受攻擊

【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)

彼後 2:4-21 跌倒犯罪的信徒

【經文】

2:4 既然上帝沒有寬容犯了罪的天使，反而把他們丟在地獄裏，囚禁在幽暗中等候審判；

2:5 既然上帝也沒有寬容上古的世界，曾叫洪水臨到那不敬虔的世界，只保護了報公義信息的挪亞一家八口；

2:6 既然上帝判決了所多瑪和蛾摩拉，將二城傾覆([2.6]有古卷沒有「傾覆」。)，焚燒成灰，作為後世不敬虔人的鑒戒，

2:7 只搭救了那常為惡人的淫蕩憂傷的義人羅得 -

- 2:8** 因為那義人住在他們當中，他正義的心因天天看見和聽見他們不法的事而傷痛；
- 2:9** 那麼，主知道搭救敬虔的人脫離試煉，把不義的人留在懲罰之下等候審判的日子，
- 2:10** 尤其那些隨從肉體、放縱污穢的情慾、藐視主的權威的人更是如此。他們膽大任性，無懼地毀謗眾尊榮者；
- 2:11** 就是天使，雖然力量權能更大，在對他們宣告從主來的審判的時候還不用毀謗的話([2.11]「在對他們...的話」：有古卷沒有「從主來的」；另有古卷是「還不用毀謗的話在主面前控告他們」)。
- 2:12** 但這些人好像沒有理性的牲畜，生來就是要被捉拿宰殺的。他們毀謗自己所不知道的事，正在敗壞人的時候，自己也遭遇敗壞，
- 2:13** 為所行的不義受不義的工錢。他們喜愛白晝狂歡，他們已被玷污，又有瑕疵，正與你們一同歡宴，以自己的詭詐為樂。
- 2:14** 他們滿眼是淫色，是止不住的罪，引誘心不堅定的人，心中習慣了貪婪，正是被詛咒的種類。
- 2:15** 他們離棄了正路，走入歧途，隨從比珥([2.15]有古卷是「比索」。)的兒子巴蘭的路；巴蘭就是那貪愛不義的工錢的人，
- 2:16** 他卻為自己的過犯受了責備，而那不能說話的驢以人的聲音阻止了先知的狂妄。
- 2:17** 這些人是無水的泉源，是狂風催逼的霧氣，有漆黑的幽暗為他們存留。
- 2:18** 他們說虛妄誇大的話，用肉體的情慾和淫蕩的事引誘那些剛脫離錯謬生活的人。
- 2:19** 他們應許人自由，自己卻作了腐敗的奴隸，因為人被誰制伏就是誰的奴隸。
- 2:20** 倘若他們因認識我們的主和救主耶穌基督而得以脫離世上的污穢，後來又被污穢纏住，被制伏，他們末後的景況就比先前更不好了。
- 2:21** 他們知道義路，竟背棄了傳授給他們那神聖的誡命，倒不如不知道為妙。

【默想】

從使徒一路傳下來的見證，向來都在各樣的危險中，因為有各樣的試探要將這見證扭曲，毀謗為這事作見證的人，其目的就是減低教會見證的重要性，或想解除這見證所帶來生活上的挑戰，使我們可按著私慾而行。從有教會以來，這種破壞就一直沒有停止過。那些抵擋使徒見證的人，就是要使人陷入私慾的生活。這私慾會無止境的擴展，使人不能自拔，即使外表事奉上主，但內心卻被現實的慾望所佔據了，好像昔日的先知巴蘭一樣。巴蘭成為一個代名詞，指那些以外表事奉，但內心卻貪婪的人。你可曾遇見這樣的人？你可曾遇見這樣的試探？你明白你內心的狀態嗎？

除了上主你的心有被什麼東西佔據？你對耶穌作為基督的降臨感到遲疑嗎？

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）

2:18 他們說虛妄誇大的話，用肉體的情慾和淫蕩的事引誘那些剛脫離錯謬生活的人。

星期三(3/12)

伯 1:1-22 撒但試探約伯

【經文】

1:1 烏斯地有一個人名叫約伯。這人完全、正直、敬畏上帝、遠離惡事。

1:2 他生了七個兒子，三個女兒。

1:3 他的家產有七千隻羊，三千匹駱駝，五百對牛，五百匹母驢，並有許多僕婢。
這人在東方人中為至大。

1:4 他的兒子按着日子各在自己家裏擺設宴席，派人去請他們的三個姊妹來，與他們一同吃喝。

1:5 宴席的日子過了，約伯派人去叫他們自潔。他清早起來，按着他們眾人的數目獻燔祭，因為他說：「恐怕我的兒子犯了罪，心中背棄([1.5]「背棄」：原文是「詛咒」；11 節同。)上帝。」約伯常常這樣行。

1:6 有一天，上帝的眾使者([1.6]「上帝的眾使者」：原文直譯「上帝的眾子」。)來侍立在耶和華面前，撒但也來在其中。

1:7 耶和華對撒但說：「你從哪裏來？」撒但回答耶和華說：「我從地上走來走去，在那裏往返。」

1:8 耶和華對撒但說：「你曾用心察看我的僕人約伯沒有？地上再沒有人像他那樣完全、正直、敬畏上帝、遠離惡事。」

1:9 撒但回答耶和華說：「約伯敬畏上帝，豈是無故呢？

1:10 你豈不是四面圈上籬笆圍護他和他的家，以及他一切所有的嗎？他手所做的都蒙你賜福，他的家產也在地上增多。

1:11 但你若伸手毀他一切所有的，他必當面背棄你。」

1:12 耶和華對撒但說：「看哪，凡他所有的都在你手中；只是不可伸手加害於他。」於是撒但從耶和華面前退出去。

1:13 有一天，約伯的兒女正在他們長兄的家裏吃飯喝酒，

1:14 有報信的來見約伯，說：「牛正耕地，母驢在旁邊吃草，

1:15 示巴人忽然闖來，把牲畜擄去，並用刀殺了僕人；惟有我一人逃脫，來報信給你。」

1:16 他還說話的時候，又有人來說：「上帝從天上降下火來，把羊羣和僕人都吞滅了；惟有我一人逃脫，來報信給你。」

1:17 他還說話的時候，又有人來說：「迦勒底人分成三隊忽然闖來，把駱駝擄去，並用刀殺了僕人；惟有我一人逃脫，來報信給你。」

1:18 他還說話的時候，又有人來說：「你的兒女正在他們長兄的家裏吃飯喝酒，

1:19 看哪，有狂風從曠野颳來，襲擊房屋的四角，房屋倒塌在年輕人身上，他們就都死了；惟有我一人逃脫，來報信給你。」

1:20 約伯就起來，撕裂外袍，剃了頭，俯伏在地敬拜，

1:21 說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」

1:22 在这一切的事上，約伯並沒有犯罪，也不以上帝為狂妄。

【默想】

撒但不只控告不潔的人（如祭司約書亞），也試探大衛使他動機不純，作了上帝眼中看為惡的事。但是像約伯這樣一位在各樣事的表現上都「完美」的人，在上帝的面前又有什麼好控訴的呢？然而，撒但的控訴就是因為約伯太順利了，如果讓他受苦，預計他必會「背棄」上帝。所以頃刻之間，約伯無論是財產或親人都失去了。一般人遇到這樣的情況，若是他們是那種「風調雨順」的信仰觀念，他們就一定感到困惑，甚至失去信心。然而約伯還是有其信仰的深度，所以才會表示「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」最後還讚美稱頌上帝。請問你如何看待「我們原是一無所有，人生中一切賞賜都是上帝所給的，若是他要收取回去，也是合理的，無論賞賜或收取都要讚美上帝」這樣的信念呢？你是否也能在「失去...」時還能讚美上帝？此外，你如何安慰那些頃刻間失去原先所擁有的產業或親情的人呢？

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）

1:20 約伯就起來，撕裂外袍，剃了頭，俯伏在地敬拜，

1:21 說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」

詩 17 祈求保護不受攻擊

【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 21:34-22:6 撒但進入了猶大的心

【經文】

21:34 「你們要謹慎，免得被貪食、醉酒和今生的憂慮壓住你們的心，那日子就忽然臨到你們，

21:35 如同羅網一樣，因為那日子要臨到所有居住在地面上的人。

21:36 你們要時時警醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立在人子面前。」

21:37 耶穌每日在聖殿裏教導人，每夜出城到橄欖山住宿。

21:38 眾百姓清早上聖殿，到耶穌那裏聽他講道。

22:1 ([太 26:1-5](#) · [14-16](#) [可 14:1-2](#) · [10-11](#) [約 11:45-53](#)) 除酵節，又叫逾越節，近了。

22:2 祭司長和文士在想法子怎樣殺害耶穌，因他們懼怕百姓。

22:3 這時，撒但入了那稱為加略人猶大的心。他本是十二使徒裏的一個。

22:4 他去跟祭司長和守殿官商量怎樣把耶穌交給他們。

22:5 他們很高興，就約定給他銀子。

22:6 他應允了，就找機會，要趁眾人不在跟前的時候把耶穌交給他們。

【默想】

耶穌一連串的教導，都是提醒我們「要謹慎」保護我們的心，特別是在這個「末世」的時代裏，因為我們的心要專注那「將要來臨的時刻」，當我們的心混濁了，讓今生也就是世俗的、一時的享樂，網羅住我們的心，使我們不再專注於那永恆的事與永恆的時刻，那麼我們就失去了將來的獎賞，無法坦然無懼地來到人子的面前。猶大，原本是跟隨基督的門徒，甚至是那特別的十二使徒之一，與耶穌這麼接近的人，又有一個與耶穌關係密切的群體生活，他還是讓撒但進入他的心，於是他的價值觀就模糊了，竟然作出出賣耶穌的事。相信這件事會給我們很大的警惕，即便天天都聽到耶穌親自的教導，沒有身體力行、沒有謹守我們的

心，仍然會被撒但突破心防，被牠利用。如何能守住我們的心？就是要常常關心我們心靈的狀態，有意識地回到我們心靈的「聖殿」，常在那裏崇拜真實的上帝，與之深談，或像伯大尼的馬利亞，安靜在主腳前，聆聽祂的話，又或是在心靈的聖殿中，回顧祂透過你日常生活中的種種經歷，看看在你的心內留下了什麼印記，或是在那裏獻上你的祈禱，你的渴慕，與你所關切期待等等。常常回到你心靈的殿，就不會常被今生的事消耗心力，同時也阻擋撒但那個破壞者進入你的心裏，破壞你心靈的和諧。你是否常給自己的心靈有足夠的時間重整與主的關係？是否常常打理清潔你心靈的殿，不讓情慾、污穢或世俗的價值，佔據了你的心靈？

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）

21:36 你們要時時警醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立在人子面前。

星期四(3/13)

創 13:1-7,14-18 朝聖旅途的啟程

【經文】

13:1 亞伯蘭帶着他的妻子與羅得，以及一切所有的，從埃及上尼革夫去。

13:2 亞伯蘭的牲畜和金銀極多。

13:3 他從尼革夫漸漸往伯特利去，到了伯特利和艾的中間，當初他支搭帳棚的地方，

13:4 也是他起先築壇的地方。亞伯蘭在那裏求告耶和華的名。

13:5 與亞伯蘭同行的羅得也有牛羣、羊羣、帳棚。

13:6 那地容不下他們住在一起；因為他們的財物非常多，使他們不能同住一起。

13:7 當時，迦南人與比利洗人在那地居住。亞伯蘭的牧人和羅得的牧人之間起了爭端。

13:14 羅得離開亞伯蘭以後，耶和華對亞伯蘭說：「你要從你所在的地方，舉目向東西南北觀看；

13:15 你所看見一切的地，我都要把它賜給你和你的後裔，直到永遠。

13:16 我要使你的後裔好像地上的塵沙，人若能數地上的塵沙，才能數你的後裔。

13:17 你起來，縱橫走遍這地，因為我必把這地賜給你。」

13:18 亞伯蘭就遷移帳棚，來到希伯崙，幔利的橡樹那裏居住，在那裏為耶和華築了一座壇。

【默想】

當亞伯拉罕得到上帝的呼召，要展開他的信心之旅，要他到一個未曾到過的應許之地時，他有兩個重要的關鍵，第一個關鍵就是在他啟程時，當他決心順服採取行動時，正是一個信心的考驗，他隨時可以放棄。所以這不是一件容易的事，特別是以他當時的年齡，並不適當進行一個大冒險，反而是一個適合安定下來的年紀，可是他卻憑著信心啟程了。第二個關鍵則是在他接近終點時，他與羅得分道揚鑣的事件。羅得是他重要的親人，一方面由於他們兩家豐富的財產，如牛羊、僕人等等，使他們居住的地方無法容納這麼多的牲口與人口；再者，他們所雇的牧羊人之間，在放牧過程中也不時起了爭執，地小則互動的密度增加，伴隨著其中的摩擦也增加，亞

伯拉罕的人生經驗使他很快察覺，這樣下去恐怕造成更大的紛爭，必須及早解決，於是他有智慧地提出了大家分開的建議。並且他讓羅得家先選擇要寄居的地方，他則會選擇與羅得相反方向的居所為家。當羅得選了約旦河邊的平原後，亞伯拉罕則移居到相較下並不平坦或肥沃的迦南地，原來這正好也是上帝要給他的應許之地。於是上帝就在羅得離開後，再次向亞伯拉罕重申與他所立的約及應許。亞伯拉罕在處理這次分家的過程中，表現了靈性的成熟，讓晚輩羅得先選了那看似肥沃之地，他再次憑著信心，接納上帝給他的環境，儘管看起來不是最好的。這過程看似平淡，卻是重要的考驗。請回想當你遇到抉擇時，特別是與人利益衝突時，你是如何以信心來面對呢？

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）

13:15 你所看見一切的地，我都要把它賜給你和你的後裔，直到永遠。

13:16 我要使你的後裔好像地上的塵沙，人若能數地上的塵沙，才能數你的後裔。

詩 27 耶和華是我的保障

【經文】

27:1 耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我生命的保障，我還懼誰呢？

27:2 那作惡的就是我的仇敵，前來吃我肉的時候就絆跌仆倒。

27:3 雖有軍隊安營攻擊我，我的心也不害怕；雖然興起戰爭攻擊我，我仍舊安穩。

27:4 有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求，就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的榮美，在他的殿宇裏求問。

27:5 因為我遭遇患難，他必將我隱藏在他的帳棚裏，把我藏在他帳幕的隱密處，將我高舉在磐石上。

27:6 現在我得以昂首，高過四面的仇敵。我要在他的帳幕裏歡然獻祭，我要唱詩歌頌耶和華。

27:7 耶和華啊，我呼求的時候，求你垂聽我的聲音；求你憐憫我，應允我。

27:8 你說：「你們當尋求我的面。」那時我的心向你說：「耶和華啊，你的面我正要尋求。」

27:9 求你不要轉臉不顧我，不要發怒趕逐你的僕人，你向來是幫助我的。救我的上

帝啊，不要離開我，也不要撇棄我。

27:10 即使我的父母撇棄我，耶和華終必收留我。

27:11 耶和華啊，求你將你的道指教我，因我仇敵的緣故引導我走平坦的路。

27:12 求你不要把我交給敵人，遂其所願；因為妄作見證的和口吐凶言的都起來攻擊我。

27:13 我深信在活人之地必得見耶和華的恩惠。

27:14 要等候耶和華，當壯膽，堅固你的心，要等候耶和華！

【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)

腓 3:2-12 保羅堅定亞伯拉罕的傳統

【經文】

3:2 應當防備犬類，防備作惡的，防備妄自行割的。

3:3 因為真受割禮的，就是我們這藉着上帝的靈敬拜、以基督耶穌為誇耀、不依靠肉體的。

3:4 其實，我也可以靠肉體；若是別人以為他可以依靠肉體，我更可以。

3:5 我出生後第八天受割禮；我是以色列族、便雅憫支派的人，是希伯來人所生的希伯來人。就律法說，我是法利賽人；

3:6 就熱心說，我是迫害教會的；就律法上的義說，我是無可指責的。

3:7 只是我先前以為對我是有益的，我現在因基督的緣故而當作是有損的。

3:8 不但如此，我已把萬事當作是有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要贏得基督，

3:9 並且得以在他裏面，不是有自己因律法而得的義，而是有信基督的義([3.9]「有信基督的義」或譯「有藉基督的信而來的義」)，就是基於信，從上帝而來的義，

3:10 使我認識基督，知道他復活的大能，並且知道和他一同受苦，效法他的死，

3:11 或許我也得以從死人中復活。

3:12 這不是說我已經得着了，已經完全了；而是竭力追求，或許可以得着基督耶穌([3.12]「基督耶穌」：有古卷是「基督」。)所要我得着的([3.12]「所要我得着的」或譯「所以得着我的」。)。

【默想】

在生命的成長路上，不見得凡事都順利，有時會遇到一些使我們偏離原先目標的引誘；保羅的時代就有些律法主義者，強調要守某些律法如割禮，才能得到恩典。保羅是最有資格批評他們的，因為所有嚴格的律法要求，他從小就認真地施行及遵守，但他以為若不小心，這些外在的形式就會使我們對上帝的恩典打了折扣，以為我們靠自己的義，可以到上帝的面前，又以為我們已經完成了上帝形式上的要求，而不思生命實在的改變。這些枝枝節節的事，保羅甚至以為是對我們奔跑天路有損的，所以他要求我們一心一意地向前方的標竿奔跑，而不要回顧過去的光榮與失敗，畢竟過去的已無法改變，決定勝負的卻在前方。你生命的方向是清晰的嗎？是否有什麼事情令你瞻前顧後，走走停停，甚至迷失了方向？你的「標竿」在哪裡？你每天在奔跑，有沒有跑對方向？「我以認識基督為至寶」，你有同樣的感覺嗎？還是你以為認識基督是纏累，增加許多無謂的束縛？

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）

3:7 只是我先前以為對我是有益的，我現在因基督的緣故而當作是有損的。

3:8 不但如此，我已把萬事當作是有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要贏得基督。

星期五(3/14)

創 14:17-24 受麥基洗德祝福亞伯蘭

【經文】

14:17 亞伯蘭擊敗基大老瑪和與他結盟的王回來的時候，所多瑪王出來，在沙微谷迎接他，沙微谷就是王的谷。

14:18 又有撒冷王麥基洗德帶着餅和酒出來；他是至高上帝的祭司。

14:19 他為亞伯蘭祝福，說：「願至高的上帝、天地的主賜福給亞伯蘭！」

14:20 至高的上帝把敵人交在你手裏，他是應當稱頌的！」亞伯蘭就把所有的拿出十分之一給他。

14:21 所多瑪王對亞伯蘭說：「你把人還給我，財物你自己拿去吧！」

14:22 亞伯蘭對所多瑪王說：「我指着耶和華 - 至高的上帝、天地的主起誓：

14:23 凡是你的東西，就是一根線、一條鞋帶，我都不拿，免得你說：『是我使亞伯

蘭富足！」

14:24 我甚麼都不要，只是僕人所吃的，以及與我同去的亞乃、以實各、幔利所應得的份，讓他們拿去吧！」

【默想】

在這段經文中，亞伯拉罕成了一位成功的戰士，起因是他的侄兒羅得被擄，他為了救人而擊敗了巴勒斯坦的各國，還得到了神秘的撒冷王（又是至高上帝的祭司）麥基洗德的祝福，成為日後基督作為大祭司的一個重要預表。由於他一心要救人，竟然能擊敗各王，成功地救出了羅得。在這場戰役中，也顯示了亞伯拉罕的品格，他除了必須的物品外，不貪圖也不在乎戰爭中的戰利品，他一家的興起，只歸榮耀給上帝，不容有其他的聯想，於是也奠定了他在迦南各族中的地位與地界。我們真正在乎什麼，與真正不在乎什麼，都會將我們的品格外顯在我們的行事為人之中。請問在你的事奉中，你最在乎什麼？

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）

14:22 亞伯蘭對所多瑪王說：「我指着耶和華 - 至高的上帝、天地的主起誓：

14:23 凡是你的東西，就是一根線、一條鞋帶，我都不拿，免得你說：『是我使亞伯蘭富足！』」

詩 27 耶和華是我的保障

【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)

腓 3:17-20 我們是天上的國民

【經文】

3:17 弟兄們，你們要一同效法我，也當留意看那些效法我們榜樣的人。

3:18 因為，我屢次告訴你們，現在又流淚告訴你們：許多人行事是基督十字架的仇敵。

3:19 他們的結局就是滅亡。他們的神明是自己的肚腹；他們以自己的羞辱為光榮，專以地上的事為念。

3:20 我們卻是天上的國民，並且等候救主，就是主耶穌基督從天上降臨。

【默想】

我們可否也能坦然無懼地要求別人說：「你們要效法我」；作為牧者與領袖的保羅卻可以讓他的會友與同工來檢定他的生活是可以效法的，因為他凡事都以天上的事為念，意思是他不以個人的自私，或地上的榮辱利害等來考量事情。儘管有些人口口聲聲說是為福音，為擴展上主的國，但是你仔細檢視他們的價值觀可能還是屬地上的，他們不過是把流行的潮流用基督教的辭彙來闡述罷了。此外，保羅也是以照顧上主所託付的生命為他的喜樂；以天上的事為念，以及以他人的生命成長為樂，這都是顯示一個靈性成熟的人，往往是要走出自我中心。也就是要「捨己」，才能有生命的突破，否則，整日看到自己的傷口，敏感於自身的得失，即使正在從事上主的工作也不會喜樂。請想想你是否重視你天上國民的身份呢？

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）

3:18 因為，我屢次告訴你們，現在又流淚告訴你們：許多人行事是基督十字架的仇敵。

3:19 他們的結局就是滅亡。他們的神明是自己的肚腹；他們以自己的羞辱為光榮，專以地上的事為念。

星期六(3/15)

詩 118:26-29 朝聖途中的讚美詩

【經文】

118:26 奉耶和華的名來的是應當稱頌的！我們從耶和華的殿中為你們祝福！

118:27 耶和華是上帝，他光照了我們。你們要用繩索把祭牲拴住，直牽到壇角。

118:28 你是我的上帝，我要稱謝你！我的上帝啊，我要尊崇你([118.28]「我要尊崇你」：七十士譯本是「我要尊崇你！我要稱謝你，因為你已經應允我，又成了我的拯救」。)！

118:29 你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！

【默想】

詩篇往往是我們學習禱告的好素材，本篇詩篇的時代背景不明確，無法確定是被擄前或被擄後，但不明確的背景，正好也反應了詩篇內容表達了歷代信徒在各樣處境中的心聲。本段經文是詩篇 118 篇的尾聲，猶如崇拜的最高潮，要結束前，祭司走上講台祝福會眾。要祝福的那位，也就是那位「奉主名來的」，這句話後來也成了彌賽亞的稱呼之一。大家在領受了祝福的喜樂中，也圍著祭壇起舞，讚美稱謝上帝。崇拜後他們深深體會到上帝的善與永遠的慈愛。每次崇拜時，你可有認真地等候最後的祝福與差遣？你是否會細細地、積極地體會，在崇拜中上帝對你靈性上啟迪祂的善，同時也彰顯祂的慈愛。這與講員的講道未必有直接關係，重要的是你是否帶著你生命的經歷，專注與耐心地等候那與上帝親近所帶來的福份。

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）

118:26 奉耶和華的名來的是應當稱頌的！我們從耶和華的殿中為你們祝福！

詩 27 耶和華是我的保障

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

太 23:37-39 耶穌哀悼耶路撒冷

【經文】

23:37 ([路 13:34-35](#))「耶路撒冷啊，耶路撒冷啊，你常殺害先知，又用石頭打死那

奉差遣到你這裏來的人。我多少次想聚集你的兒女，好像母雞把小雞聚集在翅膀底下，但是你們不願意。

23:38 看吧，你們的家要被廢棄成為荒蕪。

23:39 我告訴你們，從今以後，你們絕不會再見到我，直到你們說：『奉主名來的是應當稱頌的！』」

【默想】

耶穌不禁對耶路撒冷哀嘆，她既是個光榮的城市，代表上帝同在的聖殿就座落在這座城裏，然而上主的使者或所差遣的先知，卻常常在這裏受到百姓的迫害，往往這些百姓常自以為是，以為自己是在真理中，其實卻只是虛有其表，其結果就是自招毀滅；主耶穌以慈憐之心警惕這些人，祂多麼希望能聚集他們，好避開將要發生的災難。這種心情是當時的聽眾無法理解的，所以也不願投入他的翅膀下。那些自以為在上主的旨意中，其實是背離上主的一群人，耶穌還是希望能挽回他們。你想你真的是行在上主的旨意中嗎？從耶穌對耶路撒冷複雜的心情中，對於現今世界，你可有什麼領會？你所忽視的，甚至是反對、逼迫的人或事，有無可能其中有些是上主的使者或祂的工作呢？

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）

23:37 耶路撒冷啊，耶路撒冷啊，你常殺害先知，又用石頭打死那奉差遣到你這裏來的人。我多少次想聚集你的兒女，好像母雞把小雞聚集在翅膀底下，但是你們不願意。

星期日(3/16)大齋期第二主日

創 15:1-12,17-18 上主與亞伯蘭立約

【經文】

15:1 這些事以後，耶和華的話在異象中臨到亞伯蘭，說：「亞伯蘭哪，不要懼怕！我是你的盾牌，你必得豐富的賞賜。」

15:2 亞伯蘭說：「主耶和華啊，我還沒有兒子，你能賜我甚麼呢？承受我家業的是大馬士革人以利以謝。」

15:3 亞伯蘭又說：「看哪，你沒有給我後嗣。你看，那生在我家中的人要繼承我。」

15:4 看哪，耶和華的話又臨到他，說：「這人不會繼承你，你本身所生的才會繼承

你。」

15:5 於是耶和華帶他到外面，說：「你向天觀看，去數星星，你能數得清嗎？」又對他說：「你的後裔將要如此。」

15:6 亞伯蘭信耶和華，耶和華就以此算他為義。

15:7 耶和華又對他說：「我是耶和華，曾領你出迦勒底的吾珥，為要把這地賜你為業。」

15:8 亞伯蘭說：「主耶和華啊，我怎能知道我必得這地為業呢？」

15:9 耶和華對他說：「你為我取一頭三歲的母牛犢，一隻三歲的母山羊，一隻三歲的公綿羊，一隻斑鳩和一隻雛鴿。」

15:10 亞伯蘭就把這些都取來，每樣從中間劈成兩半，一半對着另一半排列，只有鳥沒有劈開。

15:11 當鷲鳥下來，落在這些屍體上時，亞伯蘭就把牠們趕走了。

15:12 日落的時候，亞伯蘭沉睡了。看哪，有大而可怕的黑暗落在他身上。

15:17 日落天黑的時候，看哪，有冒煙的爐和燒着的火把從那些肉塊中經過。

15:18 在那日，耶和華與亞伯蘭立約，說：「我已賜給你的後裔這一片地，從埃及河直到大河，幼發拉底河，

【默想】

在旅程中種種的經歷之後，上帝在此與亞伯拉罕立約，重申了祂的應許。這應許主要包括兩個部分，即第 1-5 節有關「後嗣」的應許，以及第 7-9 節有關「土地」的應許。兩個應許對於與當時亞伯拉罕的處境，何其遙遠，雖然亞伯拉罕自嘲地說：「我還沒有兒子，你能賜我甚麼呢？....」，但是他終究還是接納了，所以第 6 節特別說明，因為他信，所以算他為義。於是他們舉行了一個立約的崇拜儀式。接下來的記載，就是上帝一步步地實現祂的應許。有的時候，我們的處境可能與上帝的應許有很大的落差，這時正好是要發揮信心的空間，亞伯拉罕的旅程與我們的人生一樣，需要信心面對理想與現實的差距，也驚喜於上帝的奇妙，祂用祂的方式來完成祂的應許。請回想當你的生活或事奉與你的期待有很大的距離時，你有否保持對上帝的信心？

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）

15:6 亞伯蘭信耶和華，耶和華就以此算他為義。

詩 27 耶和華是我的保障

【經文】

27:1 耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我生命的保障，我還懼誰呢？

27:2 那作惡的就是我的仇敵，前來吃我肉的時候就絆跌仆倒。

27:3 雖有軍隊安營攻擊我，我的心也不害怕；雖然興起戰爭攻擊我，我仍舊安穩。

27:4 有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求，就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的榮美，在他的殿宇裏求問。

27:5 因為我遭遇患難，他必將我隱藏在他的帳棚裏，把我藏在他帳幕的隱密處，將我高舉在磐石上。

27:6 現在我得以昂首，高過四面的仇敵。我要在他的帳幕裏歡然獻祭，我要唱詩歌頌耶和華。

27:7 耶和華啊，我呼求的時候，求你垂聽我的聲音；求你憐憫我，應允我。

27:8 你說：「你們當尋求我的面。」那時我的心向你說：「耶和華啊，你的面我正要尋求。」

27:9 求你不要轉臉不顧我，不要發怒趕逐你的僕人，你向來是幫助我的。救我的上帝啊，不要離開我，也不要撇棄我。

27:10 即使我的父母撇棄我，耶和華終必收留我。

27:11 耶和華啊，求你將你的道指教我，因我仇敵的緣故引導我走平坦的路。

27:12 求你不要把我交給敵人，遂其所願；因為妄作見證的和口吐凶言的都起來攻擊我。

27:13 我深信在活人之地必得見耶和華的恩惠。

27:14 要等候耶和華，當壯膽，堅固你的心，要等候耶和華！

【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)

腓 3:17-4:1 天上的國民

【經文】

3:17 弟兄們，你們要一同效法我，也當留意看那些效法我們榜樣的人。

3:18 因為，我屢次告訴你們，現在又流淚告訴你們：許多人行事是基督十字架的仇敵。

3:19 他們的結局就是滅亡。他們的神明是自己的肚腹；他們以自己的羞辱為光榮，專以地上的事為念。

3:20 我們卻是天上的國民，並且等候救主，就是主耶穌基督從天上降臨。

3:21 他要按着那能使萬有歸服自己的大能，把我們這卑賤的身體改變形狀，和他自己榮耀的身體相似。

4:1 我所親愛、所想念的弟兄們，你們就是我的喜樂，我的冠冕。我親愛的，你們應當靠主站立得穩。

【默想】

「天上的國民」與「基督十架的仇敵」是兩種完全不同的生活型態，他們的結局也不相同。天上的國民會等候基督的再臨，所以他人生設定的目標與價值，都不是建立在地上的或今生的生活上。相反的，那些所謂行事是基督十架的仇敵的人，他們會以今生的滿足為樂。十字架就是受苦的象徵，跟隨基督的人也需要背起它來跟隨主，而十字架的仇敵，就是千方百計讓人抗拒受苦，不願付代價的生活方式。所以保羅形容他們以自己的肚腹為神，他們所關懷的就是自己肉身的滿足，並以此為人生的目標。在大齋節期請思考，你生命最終極的關懷是什麼？你是否真的相信，我們必朽壞的身體，最後會轉變得與基督復活的身體一樣？若是這樣，你現在的人生可有顯出這樣的信念或價值觀？

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）

3:21 他要按着那能使萬有歸服自己的大能，把我們這卑賤的身體改變形狀，和他自己榮耀的身體相似。

路 13:31-35 母雞翅膀下的小雞

【經文】

13:31 ([太 23:37-39](#)) 就在那時，有幾個法利賽人來對耶穌說：「離開這裏到別處去吧，因為希律想要殺你。」

13:32 耶穌對他們說：「你們去告訴那個狐狸：『你看吧，今天明天我趕鬼治病，第三天我的事就成了。』」

13:33 雖然這樣，今天明天後天我必須向前走，因為先知是不可能在耶路撒冷之外被害的。

13:34 耶路撒冷啊，耶路撒冷啊，你常殺害先知，又用石頭打死那奉差遣到你這裏來的人。我多少次想聚集你的兒女，好像母雞把小雞聚集在翅膀底下，可是你們不願意。

13:35 看吧，你們的家要被廢棄。我告訴你們，你們絕不會再見到我，直到你們說：『奉主名來的是應當稱頌的！』」

【默想】

教會面對逼迫不是新鮮事，早在耶穌時代就開始面對各樣的危險，在加利利的希律要害祂，在耶路撒冷祂也不安全。由於耶路撒冷時常使先知受害，所以這城市的下場也很慘，耶穌看到她的命運，但卻不能使他們避免這災禍，所以心裡甚是難過。當你看到自己所關心的人遠離上主時，心裏雖知道他將要受苦，但卻不能有任何作為，相信你的心裏也不好受，主對耶路撒冷的心情也是如此。特別是祂所關心，想要將救恩賜給他們的這群人，不但拒絕了祂，甚至要殺害祂，這是何等令主難過的事。你如何體會耶穌的心，特別是當你在事奉不順利的時候？

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）

13:35 看吧，你們的家要被廢棄。我告訴你們，你們絕不會再見到我，直到你們說：『奉主名來的是應當稱頌的！』

本週小組討論

鄭沂珊

1. 罪與試煉：警醒與倚靠 ~ 仇敵的試探 vs. 上主的試煉

撒但在代上 21:1 引誘大衛數點百姓，約書亞在亞 3:1 被撒但控告，伯約在伯 1:6-12 受試煉。如何分辨試探與試煉？當我們落入試探或試煉時，如何倚靠神勝過？

2. 選擇與道路：信心與眼光 ~ 肉眼所見 vs. 屬靈眼光

亞伯蘭與羅得在創 13:10-11，因眼見之好壞作出不同選擇。彼得在路 22:3-6，因私慾選擇賣主。保羅在腓 3:7-8，卻將萬事當作糞土，只為得著基督。我們的選擇是否依靠信心，還是憑眼見與環境？試舉例說明。

3. 敬拜與順服：信仰與生命 ~ 虛浮敬拜 vs. 真實降服

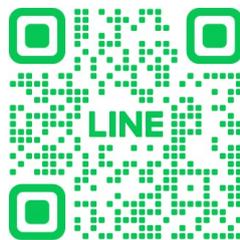
以色列人讚美耶穌 (詩 118:26)，但不久卻拒絕祂 (太 23:37-39)。大衛在代上 21:24-26**，堅持用自己代價敬拜神。麥基洗德與所多瑪王在創 14:18-24，象徵兩種不同的敬拜態度。今天我們的敬拜是為了得祝福，還是因真心順服？試分享你如何看待「敬拜」。

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