

NOVA

路加年
四冊

丙年大齋期第二主日至大齋期第三主日

2025.3.16-2025.3.23

(經文採用 2010 和修版)

聖經

每日 3 讀 3 禱

禱告

龐君華 撰

衛理門徒培育中心 印製

本資料由 (台灣) 衛理神學研究院 宣教牧養研究中心「宣教支援計劃」提供

封面 王柏欽



各位讀者：平安！

大齋期第二週的思想課題，將集中在我們「立約」的身份，我們是否堅持與主同行在祂旨意的道路上，即便要同過「窄門」，走一條教艱難，也保持行在主的道上。這條路的不只是指向上主要我們到達的目的地，路上的一切經歷也是上主要我們學習的課程，也就是一條形塑我們生命品質或信心的路程。所以在節期間為了保持心靈與主的密契，我們要「主動」地、紀律地祈禱親近主，這就是靈性的操練的過程。所以節期間有以下的建議：

- 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 年大齋期第二主日

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



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(3/16)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 當鶯鳥下來，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。兩個應許之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，我們當下的處境可能與上帝的應許有很大的落差，這正好是信心發揮的空間，因為盼望來自對上帝應許的信心。亞伯拉罕的旅程與我們的人生一樣，需要經歷信心中的等候與耐心，也要面對理想與現實的差距，最後驚喜上帝奇妙的作為，讚嘆上帝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，尤其是以自我慾望的滿足為念。十字架是受苦的象徵，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或背起十字架，不願為主過付代價的生活方式，也就是甘願「捨己」。所以保羅形容他們以自己的肚腹為神明，他們所關懷的就是自己肉身的滿足，並以此為人生的目標。在大齋節期間請思考，你生命最終極的關懷是什麼？你是否願意將自己交付出來，讓聖靈改變你心中的「渴望」？使你的眼光仰望基督的來臨，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，相信你的心裏也會不好受。主對耶路撒冷的心情即是如此，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，特別是當你關愛的人排斥你時？

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！』

回應大齋期第二主日

星期一(3/17)

出 33:1-6 亞伯拉罕的後裔的悲哀

【經文】

33:1 耶和華吩咐摩西說：「去，離開這裏，你和你從埃及地領出來的百姓要上到我起誓應許給亞伯拉罕、以撒和雅各之地去；我曾對他們說：『我要將這地賜給你的後裔』。」

33:2 我要差遣使者在你前面，把迦南人、亞摩利人、赫人、比利洗人、希未人、耶布斯人趕出

33:3 那流奶與蜜之地。但我不與你們上去，因為你們是硬着頸項的百姓，免得我在路上把你們滅絕。」

33:4 百姓一聽見這壞的信息，他們就悲哀，沒有人佩戴首飾。

33:5 耶和華對摩西說：「你對以色列人說：『你們是硬着頸項的百姓，我若在你們中間一起上去，只一瞬間，就必把你們滅絕。現在把你們身上的首飾摘下來，我好知道該怎樣處置你們。』」

33:6 以色列人離開何烈山以後，就把身上的首飾摘下來。

【默想】

摩西傳達上帝的吩咐，其中最關鍵的一句就是「我起誓應許給....」，經歷這曲折的旅程，百姓的背叛，但上帝沒有忘記祂的應許。上帝對亞伯拉罕的應許包括了「後裔」與「土地」，所以出埃及記一開始，就記載了以色列人「生養眾多，繁衍昌盛，極其強盛，遍滿那地」(1:7)，可惜那地並不是上帝應許之地，如今他們正朝向上帝的應許之地前行的途中，在此不久之前，他們經歷了「金牛犢事件」，與上帝的關係受損，如今在他們的前方仍有很大的挑戰。但這都不要緊，若是上帝與他們同行，那麼一切都不用那麼擔心。然而摩西卻傳達了上帝說「我不與你們上去...」的訊息，這是何等大的打擊，以色列人因悲哀而沒有佩戴首飾。你可曾想像在未來人生的路上，主若不同行，會是怎樣的景況？反過來想，現今有主同行是何等的寶貴。

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 那流奶與蜜之地。但我不與你們上去，因為你們是硬着頸項的百姓，免得我在路上把你們滅絕。

詩 105:1-15, (16-41), 42 上帝與亞伯拉罕立約

【經文】

105:1 ([代上 16:8-22](#)) 你們要稱謝耶和華，求告他的名，在萬民中傳揚他的作為！

105:2 要向他唱詩，向他歌頌，述說他一切奇妙的作為！

105:3 要誇耀他的聖名！願尋求耶和華的人心中歡喜！

105:4 要尋求耶和華與他的能力，時常尋求他的面。

105:5 他僕人亞伯拉罕的後裔，他所揀選雅各的子孫哪，要記念他奇妙的作為和他的奇事，並他口中的判語。

105:6 【併於上節】

105:7 他是耶和華 - 我們的上帝，全地都有他的判斷。

105:8 他記念他的約，直到永遠；記念他吩咐的話，直到千代，

105:9 就是與亞伯拉罕所立的約，向以撒所起的誓。

105:10 他將這約向雅各定為律例，向以色列定為永遠的約，

105:11 說：「我必將迦南地賜給你，作你們應得的產業。」

105:12 當時，他們人丁有限，數目稀少，在那地寄居。

105:13 他們從這邦遊到那邦，從這國去到另一民族。

105:14 他不容人欺負他們，為他們的緣故責備君王：

105:15 「不可傷害我的受膏者，也不可惡待我的先知。」

105:16 他命饑荒降在那地，斷絕日用的糧食([105.16]「糧食」：原文直譯「糧食的杖」。)。

105:17 在他們以先差遣一個人前往，約瑟被賣為奴。

105:18 人用腳鐐傷他的腳，他被鐵的項鏈捆鎖。

105:19 耶和華的話試煉他，直等所說的應驗了。

105:20 王差人將他解開，治理萬民的把他釋放，

105:21 立他為王家之主，掌管他一切所有的，

105:22 使他隨意捆綁他的臣宰，將智慧教導他的長老。

105:23 以色列也到了埃及，雅各在含地寄居。

105:24 耶和華使他的百姓生養眾多，使他們比敵人強盛，

105:25 他使敵人的心轉去恨他的百姓，用詭計待他的僕人。

105:26 他差遣他的僕人摩西和他所揀選的亞倫，

105:27 在敵人中間顯他的神蹟，在含地顯他的奇事。
105:28 他差遣黑暗，就有黑暗；他們沒有違背他的話。
105:29 他使埃及的水變為血，令他們的魚死了。
105:30 在他們的地上，青蛙多多滋生，王宮的內室也是如此。
105:31 他一吩咐，蒼蠅就成羣飛來，並有蚊子進入他們四境。
105:32 他給他們降下冰雹為雨，在他們的地上降下火焰。
105:33 他擊打他們的葡萄樹和無花果樹，毀壞他們境內的樹木。
105:34 他一吩咐，就有蝗蟲蝻子上來，不計其數，
105:35 吃光他們地上各樣的菜蔬，吞盡他們田地的出產。
105:36 他又擊殺他們國內([105.36]「他們國內」：有古卷是「埃及」。)所有的長子，
就是他們強壯時頭生的。
105:37 他卻帶領自己的百姓帶着金子銀子出來，他支派中沒有一個走不動的。
105:38 他們出來的時候，埃及人就歡喜；因為埃及人懼怕他們。
105:39 他鋪張雲彩當遮蔽，夜間使火光照。
105:40 他們祈求，他就使鵠鵝飛來，並用天上的糧食使他們飽足。
105:41 他敲開磐石，水就湧出；在乾旱之處，水流成河。
105:42 這都因他記念他的聖言和他的僕人亞伯拉罕。
【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 4:1-12 亞伯拉罕的信心

【經文】

4:1 這樣，那按肉體作我們祖宗的亞伯拉罕，我們要怎麼說呢？
4:2 倘若亞伯拉罕是因行為稱義，他就有可誇的，但是在上帝面前他一無可誇。
4:3 經上說甚麼呢？「亞伯拉罕信了上帝，這就算他為義。」
4:4 做工的得工資不算是恩典，而是應得的；
4:5 但那不做工的，只信那位稱不敬虔之人為義的，他的信就算為義。
4:6 正如大衛稱那在行為之外蒙上帝算為義的人是有福的：
4:7 「過犯得赦免，罪惡蒙遮蓋的人有福了！」
4:8 主不算為有罪的，這樣的人有福了！」

4:9 如此看來，這福只加給那受割禮的人嗎？不也加給那未受割禮的人嗎？我們說，因着信，就算亞伯拉罕為義。

4:10 那麼，這是怎麼算的呢？是在他受割禮的時候呢？還是在他未受割禮的時候呢？不是在受割禮的時候，而是在未受割禮的時候。

4:11 並且，他受了割禮的記號，作他未受割禮的時候因信稱義的印證，為使他作一切未受割禮而信之人的父，使他們也算為義，

4:12 也使他作受割禮之人的父，就是那些不但受割禮，而且跟隨我們的祖宗亞伯拉罕未受割禮而信的足跡的人。

【默想】

亞伯拉罕做了什麼事能被上主稱他為義呢？保羅說：「亞伯拉罕信了上帝，這就算他為義。」如果「信」就是一種「接受」的話，那麼亞伯拉罕接受了什麼，以致於得以被稱為義呢？亞伯拉罕相信上帝對他的應許，並且以行動回應，就是一種接受的表現。這段經文一開始保羅就提出了一個問題，「我們肉體上的祖先亞伯拉罕，他得到了什麼？」保羅接著又自己作出了回答，亞伯拉罕僅僅因為相信上帝的應許，就被「歸類」為義人。他相信那位「稱不敬虔之人為義的，他的信就算為義」，所以他相信將本來不認識上帝的人，最終可以被上帝稱（歸類）為義人的那位上帝。另外如大衛在詩篇 32:1-2 中提到（如果）主不算為有罪的，那人有福了。與亞伯拉罕相同，大衛明白得上帝「歸類」為義人的，更是多麼有福份啊！你覺得你會被上帝如何歸類？你覺得是理所當然嗎？還是因為恩典？你相信上帝對你的應許嗎？這樣的「相信」，怎樣反應在你的生活中？

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）

4:4 做工的得工資不算是恩典，而是應得的；

4:5 但那不做工的，只信那位稱不敬虔之人為義的，他的信就算為義。

 星期日 (3/16)

 星期一 (3/17)

星期二(3/18)

民 14:10b-24 摩西為人民向上帝求情

【經文】

14:10 當全會眾正說着要拿石頭打死他們的時候，耶和華的榮光在會幕中向以色列眾人顯現。

14:11 耶和華對摩西說：「這百姓藐視我要到幾時呢？我在他們中間行了這一切神蹟，他們還不信我要到幾時呢？」

14:12 我要用瘟疫擊殺他們，使他們不得承受那地。我要使你成為大國，比他們強大。」

14:13 摩西對耶和華說：「埃及人必聽見，因你曾施展大能，領這百姓從他們中間出來。

14:14 埃及人要告訴這地的居民，他們已經聽見你 - 耶和華是在這百姓中間，因為你 - 耶和華面對面([14.14]「面對面」：原文是「眼對眼」。)顯示自己，你的雲彩停在他們以上。你日間在雲柱中，夜間在火柱中，在他們的前面行。

14:15 你若把這百姓殺了，好像殺一個人那樣，那聽見你名聲的列國必說：

14:16 『耶和華因為不能把這百姓領進他向他們起誓應許之地，所以在曠野把他們殺了。』

14:17 現在求主顯出大能，照你說過的話說：

14:18 『耶和華不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。他赦免罪孽和過犯，萬不以有罪的為無罪，必懲罰人的罪，從父到子，直到三、四代。』

14:19 求你照你的大慈愛赦免這百姓的罪孽，好像你從埃及到如今饒恕這百姓一樣。」

14:20 耶和華說：「我照着你的話赦免他們。」

14:21 然而，我指着我的永生與遍地充滿了耶和華的榮耀起誓：

14:22 這些人雖然都看過我的榮耀和我在埃及與曠野所行的神蹟，仍然這十次試探我，不聽從我的話，

14:23 他們絕不能看見我向他們祖宗所起誓應許之地；凡藐視我的，一個也不得看見。

14:24 惟獨我的僕人迦勒，因他另有一個心志，專心跟從我，我要領他進入他所去過的那地；他的後裔必得那地為業。

【默想】

摩西身為領袖，當百姓作了惹怒上帝的事情時，他立即為百姓祈禱。「立即祈禱」的習慣是他之所以能夠帶領這批百姓的重要關鍵；他的祈禱深得上帝的悅納，因為他從上帝的角度來祈求，他知道上帝是守約的上帝，所以他提出上帝已經向列國顯示要帶這群百姓到應許之地，這個應許斷不能在曠野中失敗。再者，摩西按著上帝的本性祈禱，「耶和華不輕易發怒，且有豐盛的慈愛...」。所以最後上主仍作出了不違反祂自己的回應，還是承諾要讓這個族群的後裔進入到應許之地，百姓也為他們的藐視及試探上帝承擔了適當的懲罰，懲罰中又有恩典。請問你祈求時事先顧到你或你的群體，還是也顧到上帝的榮耀，從祂的角度來祈求呢？在祈禱前可有信心，相信上帝慈愛的本性？也接納祂公義與慈愛兼具的回覆呢？

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）

14:19 求你照你的大慈愛赦免這百姓的罪孽，好像你從埃及到如今饒恕這百姓一樣。

詩 105:1-15, (16-41), 42 上帝與亞伯拉罕立約

【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 10:1-13 上帝是信實的

【經文】

10:1 弟兄們，我不願意你們不知道，我們的祖宗從前都在雲下，都從海中經過，

10:2 都在雲裏、海裏受洗([10.2]「受洗」：有古卷是「為自己施洗」。)歸了摩西，

10:3 並且都吃了一樣的靈糧，

10:4 也都喝了一樣的靈水，所喝的是出於跟隨着他們的靈磐石；那磐石就是基督。

10:5 但他們中間多半是上帝不喜歡的人，所以倒斃在曠野裏了。

10:6 這些事都是我們的鑒戒，使我們不要貪戀惡事，像他們貪戀過的一樣。

10:7 也不要拜偶像，像他們中有些人曾經拜過。如經上所記：「百姓坐下吃喝，起來玩樂。」

10:8 我們也不可犯姦淫，像他們中有些人曾經犯過，一天就倒斃了二萬三千人。

10:9 也不可試探主([10.9]「主」：有古卷是「基督」。)，像他們中有些人曾試探主就

被蛇咬死。

10:10 你們也不可發怨言，像他們中有些人曾經發過，就被毀滅者所滅。

10:11 這些事發生在他們身上，要作為鑒戒，而且寫下來正是要警戒我們這末世的人。

10:12 所以，自以為站得穩的人必須謹慎，免得跌倒。

10:13 你們所受的考驗無非是人所承受得了的。上帝是信實的，他不會讓你們遭受無法承受的考驗，在受考驗的時候，總會要給你們開一條出路，讓你們能忍受得了。

【默想】

百姓在曠野中的生活，就是一段歷經考驗與失敗的經歷，但卻又是一段讓人認識到我們自己軟弱的歷史，這不但是以色列人的經歷，也是我們靈程上的經驗。「不要試探主」，「必不叫你們的試探過於所能受的」；前者是提醒我們不要在怨言與不平下生活，這樣等於是試探我們的主，要求祂照我們的方式兌現祂的應許，上主必不接受這樣的方式；另一方面，當我們遇到試探，往往是要引誘我們放下我們的標準，要我們改變人生的方向，這時切記我們的上主的信實，意即祂是可信賴的，祂的引導與同在不曾改變，我們要沉得住氣，觀看祂如何帶領我們渡過險境，千萬不要一開始就棄守了。請回顧你是否也經歷過這樣「雲裏、海裏」的考驗嗎？你是否也經歷過在絕境時，上主為你「開出一條出路」？

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）

10:13 你們所受的考驗無非是人所承受得了的。上帝是信實的，他不會讓你們遭受無法承受的考驗，在受考驗的時候，總會要給你們開一條出路，讓你們能忍受得了。

星期三(3/19)

代下 20:1-22 王為耶路撒冷禱告

【經文】

20:1 此後，摩押人和亞捫人，連同一些米烏尼人([20.1]「一些米烏尼人」是根據七十士譯本；原文是「亞捫人」。)來攻擊約沙法。

20:2 有人來報告約沙法說：「從海的那邊，以東([20.2]「以東」是根據一些古卷和其

他古譯本；原文是「亞蘭」。)有大軍來攻擊你，看哪，他們在哈洗遜·他瑪，就是隱·基底。」

20:3 約沙法懼怕，就定意尋求耶和華，在全猶大宣告禁食。

20:4 於是猶大人聚集，求耶和華幫助，甚至他們從猶大各城前來尋求耶和華。

20:5 約沙法站在猶大和耶路撒冷的會眾中，在耶和華殿新的院子前，

20:6 說：「耶和華－我們列祖的上帝啊，你不是天上的上帝嗎？你不是萬邦萬國的主宰嗎？在你手中有大能大力，無人能抵擋你。

20:7 我們的上帝啊，你不是曾在你百姓以色列面前驅逐這地的居民，將這地賜給你朋友亞伯拉罕的後裔永遠為業嗎？

20:8 他們住在這地，又為你的名建造聖所，說：

20:9 『若有禍患臨到我們，或刀兵的懲罰，或瘟疫饑荒，我們在急難的時候，站在這殿前向你呼求，你必垂聽並且拯救，因為你的名在這殿裏。』

20:10 現在，看哪，以色列人出埃及地的時候，你不容許以色列人侵犯亞捫人、摩押人和西珥山人，以色列人就離開他們，不滅絕他們。

20:11 看哪，他們這樣回報我們，要來驅逐我們離開你賜給我們為業之地。

20:12 我們的上帝啊，你不懲罰他們嗎？因為我們無力抵擋這來攻擊我們的大軍。我們不知道該怎麼做，我們的眼目單仰望你。」

20:13 猶大眾人和他們的孩童、妻子、兒女都站在耶和華面前。

20:14 那時，耶和華的靈在會眾中臨到利未人亞薩的後裔雅哈悉，他是瑪探雅的玄孫，耶利的曾孫，比拿雅的孫子，撒迦利雅的兒子。

20:15 他說：「猶大眾人、耶路撒冷的居民和約沙法王啊，你們要留心聽，耶和華對你們如此說：『不要因這大軍恐懼驚惶，因為勝敗不在乎你們，而是在乎上帝。』」

20:16 明日你們要下去迎敵；看哪，他們從洗斯坡上來，你們必在耶魯伊勒曠野前的谷口遇見他們。

20:17 猶大和耶路撒冷人哪，這次你們不要爭戰，要擺陣站着，看耶和華為你們施行拯救。不要恐懼，也不要驚惶。明日當出去迎敵，因為耶和華與你們同在。』」

20:18 約沙法屈身，臉伏於地，猶大眾人和耶路撒冷的居民也俯伏在耶和華面前，敬拜耶和華。

20:19 哥轄子孫和可拉子孫的利未人都起來，用極大的聲音讚美耶和華－以色列的上帝。

20:20 清晨，眾人早起往提哥亞的曠野去。出去的時候，約沙法站着說：「猶大人和耶路撒冷的居民哪，要聽我說：信靠耶和華－你們的上帝就必站立得穩；信賴他的先知就必亨通。」

20:21 約沙法與百姓商議，就設立歌唱的人，頌讚耶和華，使他們穿上聖潔的禮服，走在軍隊前讚美耶和華：「當稱謝耶和華，因他的慈愛永遠長存！」

20:22 他們開始唱歌讚美的時候，耶和華派伏兵擊殺那來攻擊猶大的亞捫人、摩押人和西珥山人，他們就被打敗了。

【默想】

今天的經文從絕望的呼求開始，結尾卻是出人意外的讚美。猶大王約沙法遇到極大的挑戰，敵人的大軍突然入侵，且聲勢浩大，一時讓人措手不及，這顯然不是普通的危險，這是一次滅族的危機。這時作為領袖的約沙法在無計可施的情況下，四面的近鄰都是敵人時，他在沒有退路下發起百姓來到聖殿開禱告會，一同面對危機，一同經歷恩典。他唯一可憑藉的就是在第二十章 19 節『若有禍患臨到我們，或刀兵的懲罰，或瘟疫饑荒，我們在急難的時候，站在這殿前向你呼求，你必垂聽並且拯救，因為你的名在這殿裏。』，這是引自所羅門王完成聖殿的奉獻禮之後，上主對他，也就是對上帝子民的應許，在歷代志下第七章 12-14 節是這樣說的「夜間耶和華向所羅門顯現，對他說：『我已聽了你的禱告，也選擇這地方歸我作獻祭的殿宇。我若使天閉塞不下雨，或使蝗蟲吃這地的出產，或降瘟疫在我子民中，這稱爲我名下的子民，若是謙卑自己，禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。』」他就抓住這個應許，面對這重大的危急。在他祈禱時上帝藉著祭司雅哈悉的話值得我們深思，他說：「因為勝敗不在乎你們，而是在乎上帝」，他提醒我們，要先確定我們是否是在上帝這一方？挑戰是否單單針對我們？還是也影響到上帝的榮耀？如果我們確定我們是在上帝的旨意中，我們所遇到磨難，也就是為主受苦，或為主爭戰，那麼勝敗就不在乎我們，關鍵是在上帝。請問你是否也遇到生活中的挑戰呢？你是否認真想過，你是否是與上帝同行？若是的話，那麼，就將勝敗、結果交托給上帝。

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）

20:15 他說：「猶大眾人、耶路撒冷的居民和約沙法王啊，你們要留心聽，耶和華對你們如此說：『不要因這大軍恐懼驚惶，因為勝敗不在乎你們，而是在乎上帝。』」

詩 105:1-15, (16-41), 42 上帝與亞伯拉罕立約

【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 13:22-31 窄門

【經文】

13:22 ([太 7:13-14](#) , [21-23](#)) 耶穌往耶路撒冷去，在所經過的各城各鄉教導人。

13:23 有一個人問他：「主啊，得救的人很少吧？」耶穌對眾人說：

13:24 「你們要努力進窄門。我告訴你們，將來有許多人想要進去，卻不能。」

13:25 等到一家之主起來關了門，你們才站在外面敲門，說：『主啊，給我們開門！』

他要回答你們說：『我不認識你們，不知道你們是哪裏來的。』

13:26 那時，你們要說：『我們在你面前吃過喝過，你也在我們的街上教導過人。』

13:27 他要對你們說：『我([13.27]有古卷加「實在」。)告訴你們，我不知道你們是哪裏來的。你們這一切不義的人，給我走開！』

13:28 你們要看見亞伯拉罕、以撒、雅各和眾先知都在上帝的國裏，你們卻被趕到外面，在那裏要哀哭切齒了。

13:29 從東從西，從南從北，將有人來，在上帝的國裏坐席。

13:30 看吧，在後的，將要在前；在前的，將要在後。」

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。」

【默想】

有人好奇耶穌的教導為何「叫好不叫座」？耶穌的回答是：往往被邀請的人多，但真正「赴宴」的人少。這正如馬太福音二十二章 14 節所說的「被召的人多，選上的人少」，主要的原因是擺在前面的看起來並不是一條好走的路，「窄門」顧名思義就不是一條寬敞的路，所以願意「起而行」、真正走上去的並不多，然而誠如美國詩人佛洛斯特 (Robert Frost, 1874 ~ 1963) 的詩〈未選擇的路〉The Road Not Taken 中的詩句「眼前兩條小徑蜿蜒，...，我踏上了乏人問津的那條路，也展開了截然不同的人生。」，選擇那條看似乏人問津通往窄門的路，卻能改變我們的一生。不同的選擇就會有不同的人生，你可有受到主的邀請參加彌賽亞的筵席，你會如何回應？

你如何選擇你前面的路向呢？

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）

13:23 有一個人問他：「主啊，得救的人很少吧？」耶穌對眾人說：

13:24 「你們要努力進窄門。我告訴你們，將來有許多人想要進去，卻不能。」

 星期二 (3/18)

 星期三 (3/19)

星期四(3/20)

但 3:19-30 上帝救護的僕人

【經文】

3:19 當時，尼布甲尼撒怒氣填胸，向沙得拉、米煞、亞伯尼歌變了臉色，命令把窯燒熱，比平常熱七倍；

3:20 又命令他軍中的幾個壯士，把沙得拉、米煞、亞伯尼歌捆起來，扔在烈火的窯中。

3:21 這三人穿着內袍、外衣、頭巾和其他的衣服，被捆起來扔在烈火的窯中。

3:22 因為王的命令緊急，窯又非常熱，那抬沙得拉、米煞、亞伯尼歌的人都被火焰燒死。

3:23 但是這三個人，沙得拉、米煞、亞伯尼歌被捆綁着，掉進烈火的窯中。

3:24 那時，尼布甲尼撒王驚奇，急忙站起來，對謀士說：「我們捆起來扔在火裏的不是三個人嗎？」他們回答王說：「王啊，是的。」

3:25 王說：「看哪，我看見有四個人，並沒有捆綁，在火中行走，也沒有受傷；那第四個的相貌好像神明的兒子。」

3:26 於是尼布甲尼撒靠近烈火窯門，說：「至高上帝的僕人沙得拉、米煞、亞伯尼歌，出來，來吧！」沙得拉、米煞、亞伯尼歌就從火中出來。

3:27 那些總督、欽差、省長和王的謀士一同聚集來看這三個人，見火不能傷他們的身體，頭髮沒有燒焦，衣裳也沒有變色，都沒有火燒過的氣味。

3:28 尼布甲尼撒說：「沙得拉、米煞、亞伯尼歌的上帝是應當稱頌的！他差遣使者救護倚靠他的僕人，他們不遵王的命令，甚至捨身，在他們上帝以外不肯事奉敬拜別神。」

3:29 現在我降旨，無論何方、何國、何族，凡有人毀謗沙得拉、米煞、亞伯尼歌的上帝，他必被凌遲，他的房屋必成糞堆，因為沒有別神能像這樣施行拯救。」

3:30 那時王在巴比倫省使沙得拉、米煞、亞伯尼歌高升。

【默想】

但以理的三個朋友，在最艱難的時刻要作出一般人不易作出的抉擇——「堅持信仰或死亡」？最終他們決定堅持信仰，絕非是血氣的衝動，而是出於一種堅毅的信心，

從「即便如此」到「即或不然」。所以「即便」他們真的被扔進火窯裏，上帝也必要拯救他們。「即或不然」，就算他們沒有得到他們想要的那種「拯救」，他們也不會改變他們的信仰。這樣堅定的信仰真是少有，面對權勢、榮華、生命的威脅，這幾位少年的信心，令人敬佩，也值得我們效法。然而是什麼樣的力量使他們能堅持到底呢？終於上帝還是展開了特別的拯救行動。你是否想過在火窯裏的那第四個人，其實也可能常在我們的周圍？特別是當我們為信仰身陷苦難時，在患難與逆境中主與我們同在。

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）

3:25 王說：「看哪，我看見有四個人，並沒有捆綁，在火中行走，也沒有受傷；那第四個的相貌好像神明的兒子。」

詩 63:1-8 上帝啊我要切切地尋求你

【經文】

63:1 上帝啊，你是我的上帝，我要切切尋求你；在乾旱疲乏無水之地，我的心靈渴想你，我的肉身切慕你。

63:2 我在聖所中曾如此瞻仰你，為要見你的能力和你的榮耀。

63:3 因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚你。

63:4 我還活着的時候要這樣稱頌你，我要奉你的名舉手。

63:5 我在床上記念你，在夜更的時候思念你；我的心像吃飽了骨髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美你。

63:6 【併於上節】

63:7 因為你曾幫助了我，我要在你翅膀的蔭下歡呼。

63:8 我的心緊緊跟隨你；你的右手扶持了我。

【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)

啟 2:8-11 給士每拿教會的警示

【經文】

2:8 「你要寫信給士每拿教會的使者，說：『那首先的、末後的，死過又活了的這樣

說：

2:9 我知道你的患難和貧窮 - 其實你卻是富足的，也知道那自稱是猶太人的所說毀謗的話，其實他們不是猶太人，而是撒但會堂的人。

2:10 你將要受的苦，你不用怕。看哪！魔鬼要把你們中間幾個人下在監裏，使你們受考驗，你們要遭受苦難十日。你務要至死忠心，我就賜給你那生命的冠冕。

2:11 凡有耳朵的都應當聽聖靈向眾教會所說的話。得勝的必不受第二次死的害。』」

【默想】

士每拿教會所要受的苦難有貧窮、受毀謗、被監禁等等，這些都是她得到榮耀冠冕過程中的必經之途。你的教會是否預備好也會遇到這樣的逆境呢？是否想到這是榮耀的機會？還是我們只想付出少少的代價，就能使教會大大增長？別迦摩教會雖然面對患難時忠心，但是在面對真道時卻不堅貞，沒有守住真理，以致讓人跌倒。你對教會的想像是否只有「豐盛」、「榮耀」、「勝利」這些誘人的畫面呢？你是否想到過教會也可能是「貧乏」、「受苦」，如同基督在世的形象一樣呢？如果是這樣的話，你還能至死忠心嗎？請想想，我們的教會在真理上的教導情況如何？我們可有認真接受教會所預備的造就？對於那些「毀謗的話」，你能保持警惕，小心或許那是出於撒旦？至於要如何分辨呢？就要看那些話的意圖或效果是製造分裂，還是促進合一或和平？

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

2:9 我知道你的患難和貧窮 - 其實你卻是富足的，也知道那自稱是猶太人的所說毀謗的話，其實他們不是猶太人，而是撒但會堂的人。

星期五(3/21)

但 12:1-4 天使長米迦勒

【經文】

12:1 「那時，保佑你百姓的天使長([12.1]「天使長」：原文是「大領袖」。)米迦勒必站起來，並且有大艱難，自從有國以來直到此時，未曾有過這樣的事。那時，你的百姓凡記錄在冊上的，必得拯救。

12:2 睡在地裏塵埃中的必有多人醒過來；其中有得永生的，有受羞辱永遠被憎惡的。

12:3 智慧人要發光，如同天上的光；那領許多人歸於義的必發光如星，直到永永遠遠。

12:4 但以理啊，你要隱藏這話，封閉這書，直到末時。必有許多人往來奔跑([12.4]「往來奔跑」或譯「悉心研究」。)，知識([12.4]「知識」：原文另譯「邪惡」；七十士譯本是「不義」。)就必增長。」

【默想】

但以理書的經文預示了最後的得勝，誠如復活節也象徵著最後的得勝一樣，基督逾越了死亡，並且要帶領我們進入最後的得勝。你可曾為世事的紛紛擾擾感到灰心、挫折呢？是否感到即使再怎麼努力，這一輩子的進展還是有限？世道總似「道高一尺，魔高一丈」，然而請想想，基督的復活已經向我們預示了最後的得勝，我們目前的爭戰只是邁向終極勝利的一個必經過程，這個過程也是勝利的必經之途。所以我們要收拾起挫折的心情，以及所有消極的態度，即使在逆境中也能堅持信念。在今天經文中提到天使米迦勒，他給人的印象是一個與邪惡纏鬥到底的天使長，也是一個重要的象徵，表示在最終的勝利尚未實現之前，這位上帝的使者要執行保佑祂的百姓的任務，他會與邪惡爭戰到底。

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 那時，保佑你百姓的天使長米迦勒必站起來，並且有大艱難，自從有國以來直到此時，未曾有過這樣的事。那時，你的百姓凡記錄在冊上的，必得拯救。

詩 63:1-8 上帝啊我要切切地尋求你

【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)

啟 3:1-6 給撒狄教會的警示

【經文】

3:1 「你要寫信給撒狄教會的使者，說：『那有上帝的七靈和七顆星的這樣說：我知道你的行為，就是名義上你是活的，實際上你是死的。』

3:2 你要警醒，堅固那些剩下、快要死的，因為我發現你的行為，在我上帝面前沒有一樣是完全的。」

3:3 所以，要記得你所領受和聽見的；要遵守，並要悔改。你若不警醒，我必如賊一樣來到；我幾時來到你那裏，你絕不會知道。

3:4 然而，在撒狄你還有幾位是未曾污穢自己衣服的，他們會穿白衣與我同行，因為他們是配穿的。

3:5 得勝的必這樣穿白衣，我也不從生命冊上塗去他的名；我要在我父面前，和我父的眾使者面前，宣認他的名。

3:6 凡有耳朵的都應當聽聖靈向眾教會所說的話。』』

【默想】

七靈七星中的數字「七」，代表著完全的意思，那位完全的主要求撒狄教會的信徒也要完全，不要只有活潑熱鬧的事工，但在靈性上卻是死的。穿上白衣就是穿戴基督的義袍；在行為上要力求聖潔，否則滿口屬靈的術語在我們的主看來是不夠的。請問你在生活上可有立志聖潔？你所在的信仰群體，在各樣行事為人上，可有處處追求完全，彰顯基督的聖潔？你的信仰群體，是否也著重這樣的教導呢？「得勝的必這樣穿白衣」，表示這是主所提出不容輕視的要求。

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）

3:5 得勝的必這樣穿白衣，我也不從生命冊上塗去他的名；我要在我父面前，和我父的眾使者面前，宣認他的名。

 星期四 (3/20)

 星期五 (3/21)

星期六(3/22)

賽 5:1-7 葡萄園之歌

【經文】

5:1 我要為我親愛的唱歌，我所愛的、他的葡萄園之歌。我親愛的有葡萄園在肥沃的山岡上。

5:2 他刨挖園子，清除石頭，栽種上等的葡萄樹，在園中蓋了一座樓，又鑿出酒池；指望它結葡萄，反倒結了野葡萄。

5:3 耶路撒冷的居民和猶大人哪，現在，請你們在我與我的葡萄園之間斷定是非。

5:4 我為我葡萄園所做的之外，還有甚麼可做的呢？我指望它結葡萄，怎麼倒結了野葡萄呢？

5:5 現在我告訴你們，我要向我的葡萄園怎麼做。我必撤去籬笆，使它被燒燬；拆毀圍牆，使它被踐踏。

5:6 我必使它荒廢，不再修剪，不再鋤草，任荊棘蒺藜生長；我也必吩咐密雲，不再降雨在其上。

5:7 萬軍之耶和華的葡萄園就是以色列家；他所喜愛的樹就是猶大人。他指望公平，看哪，卻有流血；指望公義，看哪，卻有冤聲。

【默想】

這首「葡萄園之歌」裏葡萄園的主人對他所一心設計、建造的葡萄園，最終未能結出他所期待的葡萄，反倒長出了不是他所期待的野葡萄之心情寫照。葡萄園向來是以色列的隱喻，所以園子主人的失望，猶如上帝對其選民以色列的失望，也誠如主耶穌對其宣稱跟隨祂的人所組成的教會感到失望。此外，上主所期待的葡萄園，不只是對祂表面的崇拜，更是活出祂公義與慈愛的本性，與律法的教導。信仰所影響的社會是沒有冤屈不平的聲音，不是因為這些聲音被壓抑了，而是因為公義貫徹了整個社群的生活，也因此社會是和諧的，沒有因衝突以至流血，更不會流無辜人的血。基督的教會不只是一要帶領人認識基督、接受祂的救恩，信仰的群體本身要活出公義與慈愛，在所生活的社會中，要因為他們的存在，更能接近上帝的公義與慈愛的要求。你覺得主耶穌對當下的教會是否會感到失望呢？

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）

5:7 萬軍之耶和華的葡萄園就是以色列家；他所喜愛的樹就是猶大人。他指望公平，看哪，卻有流血；指望公義，看哪，卻有冤聲。

詩 63:1-8 上帝啊我要切切地尋求你

【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 6:43-45 樹與其所結的果子

【經文】

6:43 ([太 7:16-20](#)) 「沒有好樹結壞果子，也沒有壞樹結好果子。」

6:44 每一種樹木可以從其果子看出來。人不是從荊棘上摘無花果的，也不是從蒺藜裏摘葡萄的。

6:45 善人從他心裏所存的善發出善來，惡人從他所存的惡發出惡來；因為心裏所充滿的，口裏就說出來。」

【默想】

這段經文可以作為我們生命的反省，我們的心裏是存善念還是惡念？還是善惡交替？我們是否高估了我們自己，只專注別人弱點，而忽視了自己的限制？卻審視我們的內在狀況，往往要從我們生活的品質呈現出來。你對你外在所結出的果子是否滿意？也就是說透過你生活的種種表現，反映了你怎樣的內在生命狀態？想想，無論內外，你有什麼需要調整的？生命的根基若穩，才經得起風浪，你覺得你生命的根基如何？這問題其實也就是你與主的關係如何。請切記怎樣的生命，就會帶出怎樣的生活；生活有靈性生命的品質的流露，才会有工作的品質。

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）

6:45 善人從他心裏所存的善發出善來，惡人從他所存的惡發出惡來；因為心裏所充滿的，口裏就說出來。

星期日(3/23)大齋期第三主日

賽 55:1-9 一切乾渴的都當就近水來

【經文】

55:1 來！你們所有乾渴的，都當來到水邊；沒有銀錢的也可以來。你們都來，買了

吃；不用銀錢，不付代價，就可買酒和奶。

55:2 你們為何花錢買那不是食物的東西，用勞碌得來的買那無法使人飽足的呢？
你們要留意聽從我的話，就能吃那美物，得享肥甘，心中喜樂。

55:3 當側耳而聽，來到我這裏；要聽，就必存活。我要與你們立永約，就是應許給大衛那可靠的慈愛。

55:4 看哪，我已立他作萬民的見證，立他作萬民的君王和發令者。

55:5 看哪，你要召集素不認識的國民，素不認識的國民要奔向你；這都因耶和華 - 你的上帝，因以色列的聖者已經榮耀了你。

55:6 當趁耶和華可尋找的時候尋找他，在他接近的時候求告他。

55:7 惡人當離棄自己的道路，不義的人應除掉自己的意念。歸向耶和華，耶和華就必憐憫他；當歸向我們的上帝，因為他必廣行赦免。

55:8 我的意念非同你們的意念，我的道路非同你們的道路。這是耶和華說的。

55:9 天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路，我的意念高過你們的意念。

【默想】

我們是否感到有一種饑渴，是世上任何東西都無法令我們滿足的？那是一種怎樣的饑渴與需要呢？你曾否渴慕過那些「無益於生命健康的食物」？並且為其虛耗你生命的力量？你如何看待今天的經文說「上主的意念非同我們的意念，上主的道路高過我們的道路，天離地有多高，照樣上主的道路高過我們的道路」呢？這是對上主重要的一種認識，唯有在信心上有如此體認，我們才會放下自己以為的道路，而有順服上帝的意念。在此意義下，才理解何為「捨己」，放下自己以為是的「道路」與「意念」，讓上主的道路成為我們的道路，在人生的路上不斷發現上主的意念，也唯有在此經歷下，我們才能不斷用「新歌」（新的體驗）來讚美主。大齋期間，請思想你的人生，要如何使自己真正甘願地順服上主的帶領，而不堅持偏行己路呢？
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）

55:8 我的意念非同你們的意念，我的道路非同你們的道路。這是耶和華說的。

55:9 天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路，我的意念高過你們的意念。

詩 63:1-8 上帝啊我要切切地尋求你

【經文】

63:1 上帝啊，你是我的上帝，我要切切尋求你；在乾旱疲乏無水之地，我的心靈渴想你，我的肉身切慕你。

63:2 我在聖所中曾如此瞻仰你，為要見你的能力和你的榮耀。

63:3 因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚你。

63:4 我還活着的時候要這樣稱頌你，我要奉你的名舉手。

63:5 我在床上記念你，在夜更的時候思念你；我的心像吃飽了骨髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美你。

63:6 【併於上節】

63:7 因為你曾幫助了我，我要在你翅膀的蔭下歡呼。

63:8 我的心緊緊跟隨你；你的右手扶持了我。

【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 10:1-13 以色列在雲裏海裏受洗

【經文】

10:1 弟兄們，我不願意你們不知道，我們的祖宗從前都在雲下，都從海中經過，

10:2 都在雲裏、海裏受洗([10.2]「受洗」：有古卷是「為自己施洗」。)歸了摩西，

10:3 並且都吃了一樣的靈糧，

10:4 也都喝了一樣的靈水，所喝的是出於跟隨着他們的靈磐石；那磐石就是基督。

10:5 但他們中間多半是上帝不喜歡的人，所以倒斃在曠野裏了。

10:6 這些事都是我們的鑒戒，使我們不要貪戀惡事，像他們貪戀過的一樣。

10:7 也不要拜偶像，像他們中有些人曾經拜過。如經上所記：「百姓坐下吃喝，起來玩樂。」

10:8 我們也不可犯姦淫，像他們中有些人曾經犯過，一天就倒斃了二萬三千人。

10:9 也不可試探主([10.9]「主」：有古卷是「基督」。)，像他們中有些人曾試探主就被蛇咬死。

10:10 你們也不可發怨言，像他們中有些人曾經發過，就被毀滅者所滅。

10:11 這些事發生在他們身上，要作為鑒戒，而且寫下來正是要警戒我們這末世的人。

10:12 所以，自以為站得穩的人必須謹慎，免得跌倒。

10:13 你們所受的考驗無非是人所承受得了的。上帝是信實的，他不會讓你們遭受無法承受的考驗，在受考驗的時候，總會要給你們開一條出路，讓你們能忍受得了。

【默想】

「不要試探主」，「必不叫你們的試探過於所能受的」；前者要我們不要在怨言與不平下生活，這樣等於是試探我們的主，要求祂必須照我們的方式兌現祂的應許，上主必不接受這樣的方式；另一方面，當我們遇到試探，要引誘我們放下我們的標準，要我們改變人生的方向時，切記上主的信實，意即祂是可信賴的，祂的引導與同在是不會改變的，所以我們要沉得住氣，觀看祂如何帶領我們渡過險境，千萬不要還沒有開始就棄守了。過去上主的百姓在曠野，經歷過雲下、海中的歷練，受過艱難的洗禮，終究才有堅若磐石的生命，若你感到此刻正處在某種艱難下，恍如活在曠野之中，請把握這樣的機會，讓上帝親自藉著這些經歷來塑造你堅韌的生命。

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）

10:13 你們所受的考驗無非是人所承受得了的。上帝是信實的，他不會讓你們遭受無法承受的考驗，在受考驗的時候，總會要給你們開一條出路，讓你們能忍受得了。

路 13:1-9 無花果樹的比喻

【經文】

13:1 正當那時，有些在場的人把彼拉多使加利利人的血攙雜在他們祭物中的事，告訴耶穌。

13:2 耶穌對他們說：「你們以為這些加利利人比其他的加利利人更有罪，所以受這害嗎？」

13:3 我告訴你們，不是的！你們若不悔改，都同樣要滅亡！

13:4 從前西羅亞樓倒塌，壓死了十八個人，你們以為那些人比一切住在耶路撒冷的人更有罪嗎？」

13:5 我告訴你們，不是的！你們若不悔改，都照樣要滅亡！」

13:6 於是，耶穌用比喻說：「有一個人人在葡萄園裏栽了一棵無花果樹。他前來在樹

上找果子，卻找不到，

13:7 就對園丁說：『看哪，我這三年來到這棵無花果樹前找果子，竟找不到。把它砍了吧，何必白佔土地呢？』

13:8 園丁回答：『主啊，今年且留着，等我在樹周圍掘開土，加上肥料，

13:9 以後若結果子便罷，不然再把它砍了。』

【默想】

對於別人的災禍，千萬不要幸災樂禍，我們不可代替上主，定奪這是誰的罪，或上主要審判誰。相反的我們要更加警醒，因為沒有人有特權可以完全不遇到災禍。主提醒我們要悔改，生命要結出果實纍纍，不必為不可捉摸的命運憂心，只要生活不是「白佔地土」，能向上主交差，自會心安理得了。請反省，你的生活是否充實？你真的能感到生命充滿了意義，而不是沒有果實，白佔地土的情景呢？

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）

13:6 於是，耶穌用比喻說：「有一個人在葡萄園裏栽了一棵無花果樹。他前來在樹上找果子，卻找不到，

13:7 就對園丁說：『看哪，我這三年來到這棵無花果樹前找果子，竟找不到。把它砍了吧，何必白佔土地呢？』

 星期六(3/22)

 星期日(3/23)

本週小組討論

鄭沂珊

1. 信心之路，恩典之途——從亞伯拉罕到基督的救贖歷程

亞伯拉罕因信稱義(羅 4:1-12)，以色列人在曠野經歷試煉與神的憐憫(民 14:10b-24；林前 10:1-13)，士每拿教會在苦難中持守信心(啟 2:8-11)。你如何在信心的旅程中，學習依靠神的恩典，並持守永生的盼望？

2. 審判之嚴，憐憫之深——神的公義與慈愛並行

以色列因不結果子而被審判(賽 5:1-7)，沙得拉、米煞、亞伯尼歌在火窯中經歷神的拯救(但 3:19-30)，約沙法王在困境中藉敬拜得勝(代下 20:1-22)。面對挑戰時，你如何在敬畏神的同時，經歷祂的憐憫與拯救？

3. 生命之果，心靈之源——從內心到行為的轉化

好樹結好果子(路 6:43-45)，詩篇 105 篇回顧神的信實與恩典(詩 105:1-15, 16-41, 42)，撒狄教會因屬靈的死寂受責備(啟 3:1-6)。你如何透過數算神的恩典，保持屬靈生命的火熱，並活出與神心意一致的生命？

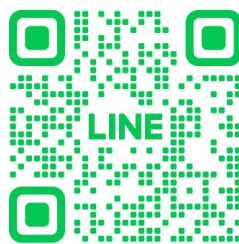
參加每日讀經計畫：將每日心得，請用掃描或手機攝影後，檔案寄

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