

NOVA

路加年
四冊



丙年大齋期第二主日至大齋期第四主日

2025.3.23-2025.3.30

(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！

大齋期的第三週要我們思想，我們的社會（或公眾）生活，是否是上主在我們裡面的慈愛與公義的流露或外展，公眾生活失去聖潔與公義，往往也是內在信仰的混亂。大齋期已過了近一半的日子，我們要預備跨越一個新的里程碑，帶著新的力量過一個新的生活，最後請思想我們是上主所珍惜並從失落或迷失中尋找回來的，慈悲的天父，耐心的等候著我們回轉歸向祂。

- 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。

事實上，雖然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。

為了在復活節中，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，期盼每日至少有一段純粹獨處與靜默的時間，長短皆可，不必冗長反覆地祈禱，但求先開始實踐奉獻一段專注在上主面前的時間。

以下有兩則大齋期的省察建議，歡迎讀者作個人的省察，或相約屬靈的伙伴一同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(3/23)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，覺得世上任何東西都無法令我們滿足？那會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」，並且為其虛耗過你生命的力量？今天經文所提到的飲食，都不是指向解決生理上飢渴的物質食物，其所指向的就是一種生命或靈性的飲食，能一解靈性生命的飢渴。這飲食來自上帝所的道，賜給與祂有關係的人，也就是與祂立約的子民。上帝的子民要經歷經文所說「道路」，意即「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」。這是立約子民對上主的重要認識，唯有在信心上如此體認，我們才會放下自己以為的道路，而有順服上帝的意念。也在此意義下，我們也才能理解何為「捨己」，就是放下自己以為是的「道路」與「意念」，讓上主的道路成為我們的道路，祂的道成為我們生命的供應，如此，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，如何使自己真正甘願地順服祂的帶領，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，因為這樣就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，要引誘我們放下信心的標準，並我們改變人生的方向時，要切記上主的信實，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，經歷祂如何帶領我們渡過險境，千萬不要在還沒開始就棄守了。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，才有了堅若磐石的生命，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，或這是上主要審判誰。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。所以主提醒我們要悔改，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，而不是活得沒有果實，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？』」

回應大齋期第三主日

星期一(3/24)

耶 11:1-17 對橄欖樹的審判

【經文】

11:1 耶和華的話臨到耶利米，說：

- 11:2** 「當聽這約的話，告訴猶大人和耶路撒冷的居民，
- 11:3** 對他們說，耶和華 - 以色列的上帝如此說：『不聽從這約之話的人必受詛咒。
- 11:4** 這約是我將你們祖先從埃及地領出來，脫離鐵爐的那日所吩咐他們的，說：你們要聽從我的話，照我所吩咐的一切去做。這樣，你們作我的子民，我也作你們的上帝，
- 11:5** 我好堅定我向你們列祖所起的誓，賞賜他們流奶與蜜之地，正如今日一樣。』」
我就回應說：「耶和華啊，阿們！」
- 11:6** 耶和華對我說：「你要在猶大城鎮和耶路撒冷街市宣告這一切話，說：『當聽從遵行這約的話，
- 11:7** 因為我將你們祖先從埃及地領出來的那日，直到今日，都一再切切告誡他們說：當聽從我的話。
- 11:8** 他們卻不聽從，也不側耳而聽，竟隨從自己頑梗的惡心去行。我就使這約中一切詛咒的話臨到他們身上；這約是我吩咐他們遵行的，他們卻不遵行。』」
- 11:9** 耶和華對我說：「在猶大人和耶路撒冷居民中有同謀背叛的事。
- 11:10** 他們轉去效法他們祖先的惡行，不肯聽我的話，竟隨從別神，事奉它們。以色列家和猶大家違背了我與他們列祖所立的約。
- 11:11** 所以耶和華如此說：看哪，我必使災禍臨到他們，是他們不能逃脫的。他們向我哀求，我卻不聽。
- 11:12** 那時，猶大城鎮的人和耶路撒冷的居民要哀求他們燒香所供奉的神明；只是遭難的時候，這些神明一點也不能拯救他們。
- 11:13** 猶大啊，你神明的數目與你城鎮的數目相等；你所築可恥的壇，就是向巴力燒香的壇([11.13]「你所築...燒香的壇」：七十士譯本是「你為巴力燒香所築的壇」)，也與耶路撒冷街道的數目相等。
- 11:14** 「所以你不要為這百姓祈禱，也不要為他們呼求禱告，因為他們遭難向我哀求的時候，我必不應允。
- 11:15** 我所親愛的既多設惡謀，還能在我殿中做甚麼呢？你因作惡就喜樂，聖肉要離開你。
- 11:16** 從前耶和華給你起名叫青橄欖樹，又華美又結好果子；如今他用一聲巨響點火在其上，枝子就折斷了。
- 11:17** 「原來栽培你的萬軍之耶和華已經說要降禍給你，是因以色列家和猶大家行

惡。他們向巴力燒香，惹我發怒，是自作自受。」

【默想】

這段經文是先知耶利米傳達上主的旨意，整篇的重點都在述說上主與以色列、猶大家關係的破裂，主要就是因為百姓沒有「聽從與遵行這約上的話」，早在申命記中，摩西就再三警告，若背棄這約，就會受到咒詛。上主成為以色列的上帝，以色列成為上帝的子民，其關鍵就在於他們是與上帝立約的子民。當百姓不忠於這約，或是模稜兩可，只有形式上守住了約中的禮儀，這樣是無濟於事的。在耶利米所處的時代，百姓一方面向巴力燒香（17 節），一方面在聖殿獻祭（15 節），一邊獻祭，禁食、守嚴肅會，但一方面生活上多行不義、作惡、以惡謀害人等等，不但在宗教信仰上混亂，一方面社會生活上也不公義，於是他們與上帝關係的破裂，個人生活、價值的混亂，以致整個社會的崩壞，這樣的社群，本身就已經是一種懲罰了，再多的禮儀、或宗教上膚淺的活動，都已經無法挽回了。在大齋期間，請認真反省你與上帝的關係，你是真實信守你與上主所訂的約嗎？你生活是否像在崇拜時所宣信的那樣？你所在的信仰群體，是否也只以膚淺的宗教活動來維繫社群的關係？請思想我們如何使信仰群體保持與上帝有美好的關係呢？

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）

11:2 「當聽這約的話，告訴猶大人和耶路撒冷的居民，

11:3 對他們說，耶和華 - 以色列的上帝如此說：『不聽從這約之話的人必受詛咒。』」

詩 39 在上帝裡的盼望

【經文】

39:1 我曾說：「我要謹慎我的言行，免得我的舌頭犯罪；惡人在我面前的時候，我要用嚼環勒住我的口。」

39:2 我默然無聲，連好話也不出口，我的愁苦就更加深。

39:3 我的心在我裏面發熱；我默想的時候，火就燒起，我用舌頭說話：

39:4 「耶和華啊，求你讓我曉得我的結局，我的壽數幾何，使我知道我的生命何等短暫！

39:5 看哪，你使我的年日窄如手掌，我一生的年數，在你面前如同無有；各人最穩妥的時候，真是全然虛幻。（細拉）

39:6 世人行動實係幻影，他們忙亂，真是枉然，積蓄財寶，不知將來有誰收取。

39:7 「主啊，如今我等甚麼呢？我的指望在乎你！」

39:8 求你救我脫離一切的過犯，不要使我受愚頑人的羞辱。

39:9 我保持沉默，閉口不言，因為這一切都是你所做的。

39:10 求你從我身上免去你的責罰；因你手的責打，我就消滅。

39:11 因人的罪惡你懲罰管教他的時候，如蛀蟲一般，吃掉他所喜愛的。世人真是虛幻！（細拉）

39:12 「耶和華啊，求你聽我的禱告，側耳聽我的呼求！我流淚，求你不要靜默無聲！因為在你面前我是客旅，是寄居的，像我列祖一般。」

39:13 求你寬容我，使我在去而不返之先可以喜樂。」

【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 2:1-11 上主不偏待人

【經文】

2:1 所以，你這評斷人的人哪，無論你是誰，都無可推諉。你在甚麼事上評斷人，就在甚麼事上定自己的罪。因你這評斷人的，自己所做的卻和別人一樣。

2:2 我們知道這樣做的人，上帝必公平地審判他。

2:3 你這個人哪，你評斷做這樣事的人，自己所做的卻和別人一樣，你以為能逃脫上帝的審判嗎？

2:4 還是你藐視他豐富的恩慈、寬容、忍耐，不知道他的恩慈是領你悔改嗎？

2:5 你竟放任你剛硬不悔改的心，為自己累積憤怒！在憤怒的日子，上帝公義的審判要顯示出來。

2:6 他要照各人的行為報應各人。

2:7 凡恆心行善，尋求榮耀、尊貴和不能朽壞的，就有永生報償他們；

2:8 但是那些自私自利、不順從真理、反順從不義的人，就有惱恨、憤怒報應他們。

2:9 他要把患難、困苦加給一切作惡的人，先是猶太人，後是希臘人；

2:10 卻把榮耀、尊貴、平安加給一切行善的人，先是猶太人，後是希臘人。

2:11 因為上帝不偏待人。

【默想】

保羅在這段書信中，繼續批評那些不肯悔改，卻仍以為可以逃避審判的人，這種心態就是「藐視那位有豐盛恩慈、寬容、忍耐的上帝」；這種人的另一個表現就是「論斷」，在一旁說「風涼話」。你的周遭或你自己可是這樣的人？然而上帝是以「照各人的行為報應各人」的原則來施行審判。一般人說得再好、批評得多銳利，仍要面對審判。上帝讓作惡的人活在惱恨與憤怒之中，把榮耀、尊貴、平安給行善的人，不管他是猶太人與否，因為上帝是「不偏待人」的上帝。你會為有些人總在惡意論斷，有些人總是積極行善，而感到不平嗎？其實，上帝都知道，因為教會從來沒有少過這樣的人，然而上帝是不會看表面的，也不會偏待人的。

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）

2:9 他要把患難、困苦加給一切作惡的人，先是猶太人，後是希臘人；

2:10 卻把榮耀、尊貴、平安加給一切行善的人，先是猶太人，後是希臘人。

2:11 因為上帝不偏待人。

 星期日 (3/23)

 星期一 (3/24)

星期二(3/25)

結 17:1-10 葡萄樹的比喻

【經文】

17:1 耶和華的話臨到我，說：

17:2 「人子啊，你要向以色列家出謎語，設比喻，

17:3 說，主耶和華如此說：有一隻大鷹，翅膀大，翎毛長，羽毛豐滿，色彩繽紛；牠飛到黎巴嫩，啄去香柏樹梢，

17:4 啄斷它頂端的嫩枝，叼到貿易之地，放在商業城中。

17:5 牠又從這地取了一些種子，種在肥沃的田裏，栽於豐沛的水源旁，如種植柳樹。

17:6 它漸漸生長，成為低矮蔓生的葡萄樹；樹枝伸向那鷹，根部在牠下面。這樣，它就長成了一棵葡萄樹，生出枝子，長出枝幹。

17:7 「有一隻([17.7]「一隻」：七十士譯本是「另一隻」。)大鷹，翅膀大，羽毛多。看哪，葡萄樹從栽種它的苗圃向這鷹伸出根來，長出枝子，期盼從牠得到澆灌。

17:8 這棵樹栽於肥田豐沛的水源旁，原是為了生枝、結果，成為佳美的葡萄樹。

17:9 你要說，主耶和華如此說：這棵葡萄樹豈能發旺呢？鷹豈不拔出它的根來，摘光它的果子，使它枯乾，連長出的嫩葉都枯萎了嗎？要把它連根拔除，並不需要費大力或動用許多人。

17:10 看哪，葡萄樹雖然栽種了，豈能發旺呢？一經東風擊打，豈不全然枯乾了嗎？它必在生長的苗圃中枯乾了。」

【默想】

先知用比喻向被擄的百姓傳信息，這比喻對這批聽眾而言，內容應該是非常清楚的。第一隻鷹是指巴比倫，牠把嫩枝(約雅斤與被擄走的百姓)叼到了巴比倫(商業城)去，又取了新種子種植，指的是巴比倫所扶植的西底家王及百姓。然而當另一隻鷹(埃及)出現時，新的苗圃卻將希望轉向另一個強權，這提醒了我們這樣的希望，無論是巴比倫，或是埃及，都是無效的，不但得不到所期盼的茂盛，反而會全然枯乾。這個比喻是給當時被擄至異邦的百姓，他們都能聽得懂。今日的你可曾檢討，你將希望放在「哪一隻鷹」呢？謹記這些世俗的力量都不可能帶來我們所盼望的「生命的昌盛」。請想想你心裏真正依靠的是誰呢？

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)

17:9 你要說，主耶和華如此說：這棵葡萄樹豈能發旺呢？鷹豈不拔出它的根來，摘光它的果子，使它枯乾，連長出的嫩葉都枯萎了嗎？要把它連根拔除，並不需要費大力或動用許多人。

詩 39 在上帝裡的盼望

【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 2:12-16 律法的功用刻在心裡

【經文】

2:12 凡在律法之外犯了罪的，將在律法之外滅亡；凡在律法之內犯了罪的，將按律法受審判。

2:13 原來在上帝面前，不是聽律法的為義，而是行律法的稱義。

2:14 沒有律法的外邦人若順着本性行律法上的事，他們雖然沒有律法，自己就是自己的律法。

2:15 他們顯明律法的功用刻在他們心裏，他們的良心一同作證 - 他們的內心掙扎，有時自責，有時為自己辯護。

2:16 在那日，上帝要藉着基督耶穌([2.16]「基督耶穌」：有古卷是「耶穌基督」)，按照我所傳的福音，審判人隱藏的事。

【默想】

保羅在這裏提出了上帝審判的標準是按著刻在他們心裏的律法與良心。猶太人相信上帝照著律法審判是毋庸置疑的，所以領受了律法的猶太人，其審判的重點是在「行律法」或「順服律法」，然而猶太人也相信上帝創造天地的智慧及祂的神性也蘊含在這天地之中，人皆有可能認識上帝的心意。所以人也有可能按「本性行律法上的事」。如猶太人的經典中（次經《巴錄二書》），舉過亞伯拉罕的例子，他的時代還沒有律法的頒佈，但是律法已在他身上發生作用，所以人還是無法推卸責任的，因為「律法的功用刻在他們心裏，他們的良心一同作證」。然而保羅也提到「在那日」將按著基督所傳的福音審判人隱密的事。福音也就是上帝在基督裏的救恩，才是我們面對寶座前的審判唯一可靠的關鍵。你可曾常常省察自己的內心呢？你是否留意內心常常發出警訊呢？對於內心的掙扎，你是否常常不為其所動呢？

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

2:15 他們顯明律法的功用刻在他們心裏，他們的良心一同作證 - 他們的內心掙扎，有時自責，有時為自己辯護。

2:16 在那日，上帝要藉着基督耶穌，按照我所傳的福音，審判人隱藏的事。

星期三(3/26)

民 13:17-27 應許之地的果實

【經文】

13:17 摩西差派他們去窺探迦南地，對他們說：「你們上到尼革夫（[13.17]「尼革夫」是音譯，意思是「曠野乾旱的地方」，指「南方之地」；本卷書下同。）那裏，上到山區去，

13:18 看看那地如何：住那裏的百姓是強是弱，是多是少，

13:19 他們所住的地是好是壞，所住的城鎮是營地還是堡壘，

13:20 那地是肥沃還是貧瘠，當中有樹木沒有。你們要放膽，把那地的果子帶些回來。」那時正是葡萄初熟的季節。

13:21 他們上去窺探那地，從尋的曠野到利合，直到哈馬口。

13:22 他們從尼革夫上去，到了希伯崙。在那裏有亞納族的亞希幔人、示篩人和撻買人。希伯崙的建造比埃及的瑣安早七年。

13:23 他們到了以實各谷，從那裏砍下葡萄樹枝，上面有一掛葡萄，兩個人用槓抬着，又帶了一些石榴和無花果。

13:24 以色列人從那裏砍下一掛葡萄，所以那地方就叫以實各谷。

13:25 他們窺探那地四十天之後，就回來了。

13:26 他們來到巴蘭曠野的加低斯，摩西、亞倫，以及以色列全會眾那裏，向他們和全會眾報告，又把那地的果子給他們看。

13:27 他們告訴摩西說：「我們到了你派我們去的那地，果然是流奶與蜜之地；這就是那地的果子。」

【默想】

「果然是流奶與蜜之地」，在迦南地邊界上的百姓，看著探子扛回來的葡萄，這樣地讚嘆著，這對在曠野漂流的以色列人而言是多麼地振奮啊，過往到當下所受過的

苦楚，現在感到都不足以掛齒了，曠野漂流的艱辛，終於有了具體的想像了。大齋期同時也讓我們有四十天的日子，可以一窺上主透過基督帶給我們的應許之境。我們雖仍在「曠野」的熬煉之中，但是我們會因「操練」中的獎賞而得到鼓勵，這時你可要求聖靈保守你的心，使心中常存盼望，因為帶著盼望的操練，才会有喜樂的流露。大齋期間你可具體地設定你的操練計畫。帶著盼望的態度鍛鍊自己的靈性？
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）

13:27 他們告訴摩西說：「我們到了你派我們去的那地，果然是流奶與蜜之地；這就是那地的果子。」

詩 39 在上帝裡的盼望

【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 13:18-21 芥菜種與麵酵的比喻

【經文】

13:18 ([太 13:31-33](#) [可 4:30-32](#)) 耶穌說：「上帝的國像甚麼？我拿甚麼來比擬呢？」

13:19 它好比一粒芥菜種，有人拿去種在園子裏，長大成樹，天上的飛鳥在它的枝上築巢。」

13:20 他又說：「我拿甚麼來比擬上帝的國呢？」

13:21 它好比麵酵，有婦人拿來放進三斗麵裏，直到全團都發起來。」

【默想】

這是有關天國的三個比喻中的兩個，雖然起頭像芥菜種般不起眼，但它長大成樹的時候，就會令人驚奇，所以天國是從最小的層面開始發展的，然後蔚然成為巨大的生命，這生命成長的規律，是不能跳過或是迴避的。經文中的麵酵往往是在不知不覺中就發起來了，我們看到結果，卻不知其中變化的過程。所以天國的發展往往會令人驚訝，它的果效自自然然地就發生了；我們需要的則是耐心地盡我們當盡的本分，不要因為沒有立時的果效就灰心，要相信上帝掌管其中一切的變化。你是否專注於你與主的關係，按部就班地靈修、事奉，愛主愛人？不管當下是否有顯著的成效，當「時候到了」，一切就成了。

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）

13:18 耶穌說：「上帝的國像甚麼？我拿甚麼來比擬呢？

13:19 它好比一粒芥菜種，有人拿去種在園子裏，長大成樹，天上的飛鳥在它的枝上築巢。」

 星期二 (3/25)

 星期三 (3/26)

星期四(3/27)

書 4:1-13 約書亞帶領人民百姓跨越約旦河

【經文】

4:1 當全民都過了約旦河，耶和華對約書亞說：

4:2 「你要從百姓中選出十二個人，每支派一人，

4:3 吩咐他們說：『你們從這裏，從約旦河中祭司的腳穩穩站立的地方，取十二塊石頭([4.3]「從約旦河中...石頭」：七十士譯本是「從約旦河中取十二塊準備好的石頭」。)，一起帶過去，放在你們今夜住宿的地方。』」

4:4 於是約書亞召集了他從以色列人中所選的十二個人，每支派一人。

4:5 約書亞對他們說：「你們要過去，到約旦河中，耶和華 - 你們上帝的約櫃前面，按以色列人支派的數目，每人各取一塊石頭扛在肩上。

4:6 這些石頭在你們中間將成為記號。日後，你們的子孫問你們說：『這些石頭對你們有甚麼意思呢？』

4:7 你們就對他們說：『這是因為約旦河的水在耶和華的約櫃前中斷；約櫃過約旦河的時候，約旦河的水就中斷了。這些石頭要作以色列人永遠的紀念。』」

4:8 以色列人就照約書亞所吩咐的做了。他們按以色列人支派的數目，從約旦河中取了十二塊石頭，正如耶和華所吩咐約書亞的。他們把石頭帶過去，到他們所住宿的地方，就放在那裏。

4:9 約書亞另外把十二塊石頭立在約旦河的中間，在抬約櫃祭司的腳站立的地方；直到今日，石頭還在那裏。

4:10 抬約櫃的祭司站在約旦河的中間，直到耶和華命令約書亞告訴百姓的一切事辦完為止，正如摩西所吩咐約書亞的一切話。於是，百姓急速過了河。

4:11 全體百姓都過了河之後，耶和華的約櫃和祭司才過去，到百姓的前面。

4:12 呂便人、迦得人、瑪拿西半支派的人都照摩西所吩咐他們的，帶着兵器在以色列人的前面過去。

4:13 約有四萬帶兵器的軍隊在耶和華面前過去，到耶利哥的平原，準備上陣。

【默想】

終於到了進入應許之地的時刻，在新的領袖的帶領下，百姓並不是匆匆忙忙地過河。

他們的行動充滿了儀式性，因為要留下深刻的印象，不只是為了當下這一代，也是往後的世世代代，要留下經得起風霜的記號。所以每一個支派都有代表，以堅固不朽的石頭為證。讓領袖與祭司的團隊，先於百姓過河，其後才讓百姓依序地上岸，這也代表著領袖們負責任的態度，同時也象徵著上帝全程的關顧。請問你可有預備跨越你生命的約旦河？如果復活節是「逾越」的話，大齋期就是預備期了。請問今年你預備了或期待要逾越過生命中怎樣的障礙呢？

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）

4:10 抬約櫃的祭司站在約旦河的中間，直到耶和華命令約書亞告訴百姓的一切事辦完為止，正如摩西所吩咐約書亞的一切話。於是，百姓急速過了河。

詩 32 義人應當靠耶和華歡喜快樂

【經文】

32:1 過犯得赦免，罪惡蒙遮蓋的人有福了！

32:2 耶和華不算為有罪，內心沒有詭詐的人有福了！

32:3 我閉口不認罪的時候，因終日呻吟而骨頭枯乾。

32:4 黑夜白日，你的手壓在我身上沉重；我的精力耗盡([32.4]「我的精力耗盡」：有古卷是「田中的殘梗枯乾」。)，如同夏天的乾旱。(細拉)

32:5 我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：「我要向耶和華承認我的過犯」；你就赦免我的罪惡。(細拉)

32:6 為此，凡虔誠人都當趁你可尋找([32.6]「趁你可尋找」：原文另譯「在患難」。)的時候向你禱告；大水氾濫的時候，必不臨到他。

32:7 你是我藏身之處，你必保佑我脫離苦難，以得救的歡呼([32.7]「得救的歡呼」：原文另譯「得救」。)四面環繞我。(細拉)

32:8 我要教導你，指示你當行的路，我要定睛在你身上勸戒你。

32:9 你不可像那無知的騾馬，須用嚼環韁繩勒住，不然，牠就不會靠近你。

32:10 惡人必多受苦楚；惟獨倚靠耶和華的，必有慈愛四面環繞他。

32:11 義人哪，你們應當靠耶和華歡喜快樂，心裏正直的人哪，你們都當歡呼。

【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 4:16-5:5 保羅以永遠的榮耀安慰至暫的苦楚

【經文】

4:16 所以，我們不喪膽。雖然我們外在的人日漸朽壞，內在的人卻日日更新。

4:17 我們這短暫而輕微的苦楚要為我們成就極重、無比、永遠的榮耀。

4:18 因為我們不是顧念看得見的，而是顧念看不見的；原來看得見的是暫時的，看不見的才是永遠的。

5:1 因為我們知道，我們這地上的帳篷若拆毀了，我們將有上帝所造的居所，不是人手所造的，而是在天上永存的。

5:2 我們在這帳篷裏嘆息，渴望得到那從天上來的居所，好像穿上衣服；

5:3 倘若脫下也([5.3]有古卷是「倘若穿上就」。)不至於赤身了。

5:4 其實，我們在這帳篷裏的人勞苦嘆息，並不是願意脫下地上的帳篷，而是願意穿上天上的居所，好使這必死的被生命吞滅了。

5:5 那為我們安排這事的是上帝，他賜給我們聖靈作憑據([5.5]「憑據」：原文直譯「質」。)。

【默想】

保羅說明自己服事的動力是因為他對復活的基督的信心，所以他能忍受一切的「苦」，並有勇氣為復活的主作見證。「復活」不只是一個抽象的信念，而是可以經歷的活生生的力量。保羅就經歷了這種信仰中最深層的體驗，有一種生命的力量在他心裏，使他能不斷更新，雖然生理上，身體終究會日漸朽壞、退化。但內心（靈性）卻能逆向發展，不斷更新。在要求我們不斷鍛鍊身體的同時，你是否也想過要好好孕育信心及靈性呢？上主已賜下聖靈作為這種生命轉變的憑據，你可有經歷及把握？

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

4:16 所以，我們不喪膽。雖然我們外在的人日漸朽壞，內在的人卻日日更新。

星期五(3/28)

書 4:14-24 上帝的子民過約旦河

【經文】

4:14 在那日，耶和華使約書亞在以色列眾人眼前被尊為大。在他一生的年日中，百姓敬服他，像從前敬服摩西一樣。

4:15 耶和華對約書亞說：

4:16 「你吩咐抬法櫃的祭司從約旦河上來。」

4:17 約書亞就吩咐祭司說：「你們從約旦河上來。」

4:18 抬耶和華約櫃的祭司從約旦河中上來，腳掌一落乾地，約旦河的水就流回原處，仍舊漲滿兩岸。

4:19 正月初十，百姓從約旦河上來，就在耶利哥東邊的吉甲安營。

4:20 約書亞把他們從約旦河取來的那十二塊石頭立在吉甲，

4:21 對以色列人說：「日後，你們的子孫問他們的父親說：『這些石頭是甚麼意思呢？』

4:22 你們就讓你們的子孫知道，說：『以色列人曾走乾地過這約旦河。』

4:23 因為耶和華 - 你們的上帝在你們前面使約旦河的水乾了，直到你們過來，就如耶和華 - 你們的上帝從前在我們前面使紅海乾了，直到我們過來一樣，

4:24 要使地上萬民都知道，耶和華的手大有能力，也要使你們天天敬畏耶和華 - 你們的上帝。」

【默想】

這段經文再次記述了以色列進入應許之地的情形，這一切的重點在於「要使地上萬民都知道，耶和華的手大有能力，也要使你們天天敬畏耶和華 - 你們的上帝。」曠野中的第一代已經過去了，如今是新的領袖帶著新一代曠野成長的族群，進入一個新的地界，他們將不再漂流，他們之所以能得此美地，是因為上帝的能力與恩典，所以在他們的新生活中，也都要有上帝的參與，他們要敬畏那位帶領他們進入應許之地的上帝。你可曾想過，如今的你也是因為上帝大有能力的手，讓你領受今日的福份，你如何實踐「天天敬畏你的上帝」？

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）

4:24 要使地上萬民都知道，耶和華的手大有能力，也要使你們天天敬畏耶和華 - 你們的上帝。

詩 32 義人應當靠耶和華歡喜快樂

【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 5:6-15 行事為人是憑著信心，不是憑著眼見

【經文】

5:6 所以，我們總是勇敢的，並且知道，只要我們住在這身體內就是離開了主。

5:7 因為我們行事為人是憑着信心，不是憑着眼見。

5:8 我們勇敢，更情願離開身體，與主同住。

5:9 所以，無論是住在身內或住在身外，我們都立了志向要得主的喜悅。

5:10 因為我們眾人必須站在基督審判臺前受審，為使各人按着本身所行的，或善或惡受報。

5:11 既然我們知道主是可畏的，就勸導人；但是上帝是認識我們的，我盼望你們的良心也認識我們。

5:12 我們不是向你們再推薦自己，而是要讓你們有誇耀我們的機會，使你們好面對那憑外貌、不憑內心誇耀的人。

5:13 如果我們癡狂，是為上帝；如果我們清醒，是為你們。

5:14 原來基督的愛激勵我們；因我們這樣斷定，一人既替眾人死，眾人就都死了；

5:15 並且他替眾人死，是叫那些活着的人不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活。

【默想】

保羅提醒我們的信心不是建築在眼見的部分，還有重要的「非眼見」的部分。人的身體是眼所能見的，但身體外還有精神或屬靈的一面。保羅認為身體不過就是人生旅途中一個臨時的帳棚，目前眼睛所未見的是那個終極的居所。所以他能夠為目前尚未眼見的盼望努力，甚至被以為「癡狂」，但其實他是最清醒的，因為他不受困於眼前的成果或價值。此外，他奮力傳福音的原因也是因為「基督的愛激勵了我們」，這是非常重要的，因為基督的愛會使我們的生命發生變化，成為新的創造（或新造的人 New Creation）。這個新人也會用愛來改變周遭的世界。愛真的能帶來改變，這方面你可有經驗？此刻請認真地回想，當你接受基督後，你是否也有「不再為自己活」的熱誠呢？請不要急著給答案，找個安靜的時刻好好想想，然後作個認真的禱告，為你的改變獻上感謝，或是求主的愛激勵你，直到你的生命發生變化。

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）

5:14 原來基督的愛激勵我們；因我們這樣斷定，一人既替眾人死，眾人就都死了；

5:15 並且他替眾人死，是叫那些活着的人不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活。

 星期四 (3/27)

 星期五 (3/28)

星期六(3/29)

出 32:7-14 摩西為人民請求原諒

【經文】

32:7 耶和華吩咐摩西：「下去吧，因為你從埃及領上來的百姓已經敗壞了。」

32:8 他們這麼快偏離了我所吩咐的道，為自己鑄了一頭牛犢，向它跪拜，向它獻祭，說：『以色列啊，這就是領你出埃及地的神明。』」

32:9 耶和華對摩西說：「我看這百姓，看哪，他們真是硬着頸項的百姓。」

32:10 現在，你且由着我，我要向他們發烈怒，滅絕他們，但我要使你成為大國。」

32:11 摩西就懇求耶和華 - 他的上帝，說：「耶和華啊，你為甚麼向你的百姓發烈怒呢？這百姓是你用大能大力的手從埃及地領出來的！

32:12 為甚麼讓埃及人說：『他領他們出去，是要降災禍給他們，在山中把他們殺了，將他們從地上除滅』呢？求你回心轉意，不發你的烈怒，不降災禍給你的百姓。

32:13 求你記念你的僕人亞伯拉罕、以撒、以色列。你曾向他們指着自已起誓說：『我必使你們的後裔像天上的星那樣多，並且我要將所應許的這全地賜給你們的後裔，讓他們永遠承受為業。』」

32:14 於是耶和華改變心意，不把所說的災禍降給他的百姓。

【默想】

鏡頭彷彿又讓我們回想到以色列人的善變，他們剛領受了上帝的恩典，得以離開為奴之地的不久，就已經開始悖逆了，他們竟然行上帝眼中看為惡的事。這點提醒著我們，不要誤以為恩典已臨到，在信仰的路上再無挑戰，事實上我們隨時有可能因為眼前的困境，心中的「金牛犢」就跑出來了，將我們生命之所以蒙恩的榮耀歸給了牠。請藉這機會默想你之所以蒙恩的景況，是上帝如何地帶領你走出為奴之地，並立即地將榮耀歸給救贖你的上帝。

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）

32:8 「他們這麼快偏離了我所吩咐的道，為自己鑄了一頭牛犢，向它跪拜，向它獻祭，說：『以色列啊，這就是領你出埃及地的神明。』」

詩 32 義人應當靠耶和華歡喜快樂

【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 15:1-10 失去一隻羊及失落的那塊錢的比喻

【經文】

15:1 ([太 18:12-14](#)) 許多稅吏和罪人都挨近耶穌，要聽他講道。

15:2 法利賽人和文士私下議論說：「這個人接納罪人，又同他們吃飯。」

15:3 耶穌就用比喻對他們說：

15:4 「你們中間誰有一百隻羊，失去其中的一隻，不把這九十九隻留在曠野，去找那失去的羊，直到找着呢？

15:5 找到了，他就歡歡喜喜地把羊扛在肩上。

15:6 他回到家裏，請朋友和鄰舍來，對他們說：『你們和我一同歡喜吧，我失去的羊已經找到了！』

15:7 我告訴你們，一個罪人悔改，在天上也要這樣為他歡喜，比為九十九個不用悔改的義人歡喜還大呢！」

15:8 「同樣，哪一個婦人有十塊錢([15.8]「錢」：參「度量衡表」；下同。)，若失落一塊，不點上燈，打掃屋子，細細地找，直到找着呢？

15:9 找到了，她就請朋友和鄰舍來，對她們說：『你們和我一同歡喜吧，我失落的那塊錢已經找到了！』

15:10 我告訴你們，一個罪人悔改，上帝的使者也是這樣為他歡喜。」

【默想】

經文中失錢與失羊的比喻，都是指擁有者並不因為手上還擁有高價值之物，就放棄了曾擁有而今失去的部分；因為他們都以為所失去的是不可替代的。其實上主對人也是如此，所以祂會盡力地找尋，那祂手中所失去的羊或錢幣，請問你是否看到那一隻走失的羊？你如何協助使他被尋見？

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)

15:7 我告訴你們，一個罪人悔改，在天上也要這樣為他歡喜，比為九十九個不用悔改的義人歡喜還大呢！

星期日(3/30)大齋期第四主日

書 5:9-12 不顧念耶和華的作為，也不留心他手所做

【經文】

5:9 耶和華對約書亞說：「我今日將埃及的羞辱從你們身上除掉了。」因此，那地方名叫吉甲（[5.9]「吉甲」意思是「除掉、滾離」。），直到今日。

5:10 以色列人在吉甲安營。正月十四日晚上，他們在耶利哥的平原守逾越節。

5:11 逾越節的第二日，他們吃了當地的出產，就在那一天，吃了無酵餅和烘過的穀物。

5:12 他們吃了當地出產的第二日，嗎哪就停止了。以色列人不再有嗎哪了。那一年，他們就吃迦南地的出產。

【默想】

這是一個關鍵的時刻，約書亞與百姓將要告別過去，特別是在曠野漂流的日子與生活。他們照著上帝的吩咐守逾越節，表示紀念上帝拯救他們脫離了奴隸的身份，他們開始吃當地的出產，這表示了領受上帝給他們真正的自由，享受在新的土地上，他們不再靠曠野的食糧嗎哪，開始經歷到栽種的辛勞與收成的喜樂。當每個主日，我們崇拜時的心態，也是這樣重現跨過生命里程碑的歷程，紀念主過去的帶領，享受主此刻的同在，也鼓起勇氣面對日常的未來。請預備你的心，今日崇拜時，專注於單單朝見祂、敬拜祂，跨越生命的攔阻，並在差遣禮之後，展開新的生活。

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）

5:12 他們吃了當地出產的第二日，嗎哪就停止了。以色列人不再有嗎哪了。那一年，他們就吃迦南地的出產。

詩 32:1-11 義人應當靠耶和華歡喜快樂

【經文】

32:1 過犯得赦免，罪惡蒙遮蓋的人有福了！

32:2 耶和華不算為有罪，內心沒有詭詐的人有福了！

32:3 我閉口不認罪的時候，因終日呻吟而骨頭枯乾。

32:4 黑夜白日，你的手壓在我身上沉重；我的精力耗盡（[32.4]「我的精力耗盡」：有

古卷是「田中的殘梗枯乾」。)，如同夏天的乾旱。(細拉)

32:5 我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：「我要向耶和華承認我的過犯」；你就赦免我的罪惡。(細拉)

32:6 為此，凡虔誠人都當趁你可尋找([32.6]「趁你可尋找」：原文另譯「在患難」。)的時候向你禱告；大水氾濫的時候，必不臨到他。

32:7 你是我藏身之處，你必保佑我脫離苦難，以得救的歡呼([32.7]「得救的歡呼」：原文另譯「得救」。)四面環繞我。(細拉)

32:8 我要教導你，指示你當行的路，我要定睛在你身上勸戒你。

32:9 你不可像那無知的騾馬，須用嚼環韁繩勒住，不然，牠就不會靠近你。

32:10 惡人必多受苦楚；惟獨倚靠耶和華的，必有慈愛四面環繞他。

32:11 義人哪，你們應當靠耶和華歡喜快樂，心裏正直的人哪，你們都當歡呼。

【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 5:16-21 藉著基督使我們與他和好

【經文】

5:16 所以，從今以後，我們不再按照人的看法來認識人，縱使我們曾經按照人的看法認識基督，如今卻不再這樣認識他了。

5:17 所以，若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。

5:18 一切都是出於上帝；他藉著基督使我們與他和好，又將勸人與他和好的使命賜給我們。

5:19 這就是：上帝在基督裏使世人與自己和好，不將他們的過犯歸到他們身上，並且將這和好的信息託付了我們。

5:20 所以，我們作基督的特使，就好像上帝藉我們勸你們一般。我們替基督求你們，與上帝和好吧！

5:21 上帝使那無罪([5.21]「無罪」：原文直譯「不知罪」。)的，替我們成為罪，好使我們在他裏面成為上帝的義。

【默想】

「在基督裡，他就成為新造的人」，這是何等大的應許。當我們認罪悔改接受基督時，並不只是被上主赦免而已，還要成為「新造的人」，這意味著我們的性格

(character)、價值觀、生命力的源頭等等，都會發生變化，成為一個嶄新的人。對一個新造的人而言，他同時也被賦予了一項任務，就是「使人在基督裏與上帝和好」，我們是使人和睦的使者，是基督的特使。對於這項使命，在大齋節前的你執行得如何？大齋節後你可想到有什麼新的重點？

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）

5:18 一切都是出於上帝；他藉着基督使我們與他和好，又將勸人與他和好的使命賜給我們。

路 15:1-3, 11b-32 父親原諒小兒子的比喻

【經文】

15:1 ([太 18:12-14](#)) 許多稅吏和罪人都挨近耶穌，要聽他講道。

15:2 法利賽人和文士私下議論說：「這個人接納罪人，又同他們吃飯。」

15:3 耶穌就用比喻對他們說：

15:11 耶穌又說：「一個人有兩個兒子。

15:12 小兒子對父親說：『父親，請你把我應得的家業分給我。』他父親就把財產分給他們。

15:13 過了不多幾天，小兒子把他一切所有的都收拾起來，往遠方去了。在那裏，他任意放蕩，浪費錢財。

15:14 他耗盡了一切所有的，又恰逢那地方有大饑荒，就窮困起來。

15:15 於是他去投靠當地的一個居民，那人打發他到田裏去放豬。

15:16 他恨不得拿豬所吃的豆莢充飢，也沒有人給他甚麼吃的。

15:17 他醒悟過來，就說：『我父親有多少雇工，糧食有餘，我倒在這裏餓死嗎？

15:18 我要起來，到我父親那裏去，對他說：父親！我得罪了天，又得罪了你，

15:19 從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工吧。』

15:20 於是他起來，往他父親那裏去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去擁抱着他，連連親他。

15:21 兒子對他說：『父親！我得罪了天，又得罪了你，從今以後，我不配稱為你的兒子。』

15:22 父親卻吩咐僕人：『快把那上好的袍子拿出來給他穿，把戒指戴在他指頭上，

把鞋穿在他腳上，

15:23 把那肥牛犢牽來宰了，我們來吃喝慶祝；

15:24 因為我這個兒子是死而復活，失而復得的。』他們就開始慶祝。

15:25 「那時，大兒子正在田裏。他回來，離家不遠時，聽見奏樂跳舞的聲音，

15:26 就叫一個僮僕來，問是甚麼事。

15:27 僮僕對他說：『你弟弟回來了，你父親因為他無災無病地回來，把肥牛犢宰了。』

15:28 大兒子就生氣，不肯進去，他父親出來勸他。

15:29 他對父親說：『你看，我服侍你這麼多年，從來沒有違背過你的命令，而你從來沒有給我一隻小山羊，叫我和朋友們一同快樂。

15:30 但你這個兒子和娼妓吃光了你的財產，他一回來，你倒為他宰了肥牛犢。』

15:31 父親對他說：『兒啊！你常和我同在，我所有的一切都是你的；

15:32 可是你這個弟弟是死而復活，失而復得的，所以我們理當歡喜慶祝。』」

【默想】

過去人們都將這段經文定名為「浪子回頭」的故事，但今日請將你的注意力，專注在那位每日望著門外，等候著兒子回來的父親。請盡量揣摩他的心情，他不馬上去派人把兒子押回來，因為那樣的話，即使將一心離開的兒子關在莊園裏，也將會永遠失去他的心，所以為了要讓他真正地回到家鄉，他只能等待、等待，有時要出去尋找，像失錢與失羊的人，但是卻要常常等待，用耐心等待，等到他「醒悟」過來。

你可曾經歷這樣耐心的等待？同時請你從慈父的角度，想像上主等待的心情？

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）

15:31 「父親對他說：『兒啊！你常和我同在，我所有的一切都是你的；

15:32 可是你這個弟弟是死而復活，失而復得的，所以我們理當歡喜慶祝。』」

 星期六(3/29)

 星期日(3/30)

本週小組討論

鄭沂珊

1. 守約與悖逆：忠心之道 vs. 背信之禍

在耶利米書 11:1-17 和以西結書 17:1-10 中，神強調了祂的約與以色列人的悖逆。你如何在自己的生命中保持對神的信實，而不落入以色列人所犯的錯誤？

2. 審判與憐憫：公義之秤 vs. 恩典之恩

羅馬書 2:1-16 講述神按公義審判萬人，而出埃及記 32:7-14 顯示了神因摩西代求而施行憐憫。你如何理解神公義與憐憫的平衡？這如何影響你對罪的態度？

3. 信心與更新：芥種之微 vs. 榮光之輝

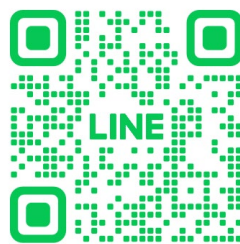
申命記 4 章與哥林多後書 4:16-5:15 談到神的作為如何激勵祂的子民。你的信仰生活是否像路加福音 13:18-21 所描述的芥菜種和酵般成長？有什麼需要改變或堅持的地方？

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