

NOVUS

路加年
卅卅



丙年大齋期第四主日至大齋期第五主日

2025.3.30-2025.4.6

(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！

大齋期的第四週要我們思想，從以色列百姓進入應許之地開始，進入一個「新的里程碑」，他們就告別了過去，「逾越」到了新的生活。這個跨越新、舊的轉捩點，同時也是一段生命中值得慶祝的日子，所以他們以節慶作為記號，為要紀念上主的救贖。同時也開始體驗依靠上主的供應與恩典生活。這正好也是大齋期間，我們所期待的經歷，在節期中，我們因為親近上主，認真省察與靈修的操練，期待節期後可以逾越生命的障礙，進入新生活的里程碑。請參考以下的靈修操練建議：

- 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。

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(3/30)大齋期第四主日

書 5:9-12 約書亞帶領百姓跨越約旦河

【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，使她們享受在新的土地上，新的方式領受上主的供應，此時他們不再靠曠野中，直接降下的食糧嗎哪，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，領受上主用不同的方式的賞賜，並享受主此刻的同在，同時也鼓起勇氣面對日常中的未來。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，還會成為「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，在上主所造的天地間，「使人在基督裏與上帝和好」，我們是使人和睦的使者，也就是基督的特使，不但在社會中，締造和平，使人與人、人與上主間的復和，也讓整個受造的世界回歸上主創造時的心意。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】

過去人們都喜將這段經文定名為「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，成為「名符其實的兒子」，他只能等待、等待。這與要出去尋找，像失錢與失羊的人不同，這是一種「等待的福音」進路，這樣的等待，需要用耐心，一直等到他「醒悟」過來的時刻，當他醒悟時，他才開始踏上重返兒子身份的旅程。你可曾經歷這樣耐心的等待？你可曾想過你是如何被天父所等待，同時也請你從慈父的角度，默想上主等待的心情。

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。』」

星期一(3/31)

利 23:26-41 贖罪日與住棚節

【經文】

23:26 ([民 29:7-11](#)) 耶和華吩咐摩西說：

23:27 「但是，七月初十是贖罪日；你們要守為聖會，刻苦己心，並要將火祭獻給耶和華。

23:28 在這一日，任何工都不可做；因為這是贖罪日，要在耶和華 - 你們的上帝面前贖罪。

23:29 在這一日，凡不刻苦己心的，必從百姓中剪除。

23:30 凡在這一日做任何工的，我必將他從百姓中除滅。

23:31 任何工你們都不可做。在你們一切的住處，這要成為你們世世代代永遠的定例。

23:32 你們要守這日為完全安息的安息日，刻苦己心；從這月初九晚上到次日晚上，你們要守為安息日。」

23:33 ([民 29:12-39](#) [申 16:13-15](#)) 耶和華吩咐摩西說：

23:34 「你要吩咐以色列人說：這七月十五日是住棚節，要向耶和華守這節七日。

23:35 第一日當有聖會，任何勞動的工都不可做。

23:36 要將火祭獻給耶和華七日。第八日當守聖會，並要獻火祭給耶和華。這是嚴肅會，任何勞動的工都不可做。

23:37 「這是耶和華的節期，就是你們要宣告為聖會的節期；要將火祭，就是燔祭、素祭、祭物和澆酒祭，按照每日的規定獻給耶和華。

23:38 除此之外，還有耶和華的安息日，你們獻給耶和華的供物，一切的還願祭，和一切的甘心祭。

23:39 「但是，從七月十五日起，你們收藏了地的出產之後，要守耶和華的節期七日。第一日為要完全安息，第八日也要完全安息。

23:40 第一日，你們要拿美好樹上的果子、棕樹枝、樹葉茂密的枝條和河邊的柳枝，在耶和華 - 你們的上帝面前歡樂七日。

23:41 每年你們要向耶和華守這節七日。你們在七月裏所守的節，要成為世世代代永遠的定例。

【默想】

贖罪日與住棚節是猶太人重要的兩個節日，兩者都與人的生存實況有關，贖罪日提

醒作為人的有限與脆弱，當人面對神聖的上帝，就顯出與上帝之間是有極大本質上的差異與疏離，我們會察覺我們的有限、軟弱以及帶罪的生存實況。同時我們也會感到需要親近上帝，並面對自己的有限，然而，我們需要上帝的救恩才得以親近祂。所以這個日子被分別出來，成為不一樣的日子，人要專心地面對這個人生的基本課題，如何可以坦然無懼地親近上帝呢？這日子要求我們刻苦己心，因為我們的本性並不願意面對這個課題，在平常的日子，我們會自然地會用各種方式分散我們對上帝的專注，此刻，大齋期間我們需要約束自己的心，思想上帝及我們與祂的關係。住棚節一方面紀念出埃及的過往，紀念上帝救贖的恩典，出埃及前這個族群不過是一群奴隸，後來經過曠野的漂流，上主使他們有了身份，及土地。當他們在上主所賜土地上採收著各樣的果實，另一方面紀念當下，正享受著勞動後的收成，這就是真實的人生。我們在世有如住在臨時的帳棚，享受著上主的恩典，恩典中也包括了辛勞的收割，一面享受果實，也一面憧憬著上主所應許的更美的家鄉，真正的安息所在。在這個大齋期間，你可有特別安排你過節的方式？你如何過你心中的「住棚節」？如何「刻苦己心」使自己更加專注人生的基本問題？節期間的生活，可否讓你對復活有更加的殷切盼望？

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）

23:39 但是，從七月十五日起，你們收藏了地的出產之後，要守耶和華的節期七日。

第一日為要完全安息，第八日也要完全安息。

詩 53 上主救回被擄的子民

【經文】

53:1 大衛的訓誨詩。（[詩 14](#)）愚頑人心裏說：「沒有上帝。」他們都敗壞，行了可憎惡的罪孽，沒有一個人行善。

53:2 上帝從天上垂看世人，要看有明白的沒有，有尋求上帝的沒有。

53:3 他們全都退後，一同變為污穢，沒有行善的，連一個也沒有。

53:4 作惡的都沒有知識嗎？他們吞吃我的百姓如同吃飯一樣，並不求告上帝。

53:5 他們在無可懼怕之處就大大害怕，因為上帝使那安營攻擊你之人的骨頭散開了。你使他們蒙羞，因為上帝棄絕了他們。

53:6 但願以色列的救恩出自錫安。當上帝救回他被擄子民的時候，雅各要快樂，以

色列要歡喜。

【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 19:1-8 羔羊的婚宴

【經文】

19:1 此後，我聽見好像有一大羣人在天上大聲說：「哈利路亞([19.1]「哈利路亞」就是「要讚美耶和華」的意思。)！救恩、榮耀、權能都屬於我們的上帝。

19:2 他的判斷又真實又公義；因他判斷了那大淫婦，她用淫行敗壞了世界。上帝為他的僕人伸冤，向淫婦討流僕人血的罪。」

19:3 他們又一次說：「哈利路亞！燒淫婦的煙往上冒，直到永永遠遠。」

19:4 那二十四位長老和四活物就俯伏敬拜坐在寶座上的上帝，說：「阿們。哈利路亞！」

19:5 接着，有聲音從寶座出來說：「上帝的眾僕人哪，凡敬畏他的，無論大小，都要讚美我們的上帝！」

19:6 我聽見好像一大羣人的聲音，像眾水的聲音，像大雷的聲音，說：「哈利路亞！因為主 - 我們的上帝([19.6]「主 - 我們的上帝」：有古卷是「上帝我們的主」；另有古卷是「我們的上帝」，或「主上帝」，或「主」。)、全能者，作王了。

19:7 我們要歡喜快樂，將榮耀歸給他；因為羔羊的婚期到了，他的新娘也自己預備好了，

19:8 她蒙恩得穿明亮潔白的細麻衣：這細麻衣就是聖徒們的義行。」

【默想】

約翰聽見了他所期待來自天上的回應，頌讚著上主的勝利，所以這段經文可以說是天上為最後勝利的一場禮拜，在其中，天上的詩班與地上的詩班一同合唱，讚美的歌聲不絕於耳。這時歡樂的氣氛猶如婚筵，參與崇拜的人都是有福的。然而卻不可忘記，崇拜的一切乃是為耶穌作見證。我們現在的崇拜也是如此，不是只為了滿足我們的需要，更是要見證耶穌，見證祂過去的作為，見證祂當下透過聖靈的同在，見證我們對祂將要完成天父所託付的任務，接受著眾生的讚美。請問你在崇拜時是否意識到你正在為基督作見證？代表聖徒義行的潔白色細麻衣，正是新娘的衣裳，「教會是基督的新婦」也就是說以基督為首的信仰群體要以他們聖潔的生活作為外在的衣裳，榮耀迎娶她的就是基督。請反省你所在的信仰群體可有聖潔的言行及生

活見證嗎？

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）

19:7 我們要歡喜快樂，將榮耀歸給他；因為羔羊的婚期到了，他的新娘也自己預備好了，

19:8 她蒙恩得穿明亮潔白的細麻衣：這細麻衣就是聖徒們的義行。

 星期日(3/30)

 星期一(3/31)

星期二(4/1)

利 25:1-9 安息年

【經文】

25:1 ([申 15:1-11](#)) 耶和華在西奈山吩咐摩西說：

25:2「你要吩咐以色列人，對他們說：你們到了我所賜你們那地的時候，地要休耕，向耶和華守安息。

25:3 你們六年要耕種田地，六年要修整葡萄園，收藏地的出產。

25:4 第七年，地要守完全安息的安息年，就是向耶和華守安息。你們不可耕種田地，也不可修整葡萄園。

25:5 不可收割自然生長的莊稼，也不可摘取沒有修剪的葡萄樹上的葡萄。這年，地要完全安息。

25:6 地在安息年所長出的，要給你和你的奴僕、使女、雇工，以及寄居在你那裏的外人作食物。

25:7 所有的出產也要給你的牲畜和你地上的走獸作食物。」

25:8「你要計算七個安息年，就是七個七年。這就成為你的七個安息年，一共四十九年。

25:9 七月初十，你要大聲吹角；這是贖罪日，你要在全地吹角。

【默想】

人需要守安息日，因為人不是機器，需要停下來休息。其實安息的意思就是「停止」，無需休息的創造主，我們的上帝向我們作了示範，在第七日祂也「休息」，停止了「工作」。所以人要休息（停止），雇主休息、受雇的人要休息、工具要休息、土地也要休息。不效法上帝的人往往不肯休息，他們要不斷地工作、生產、發展、擴張，這一切皆歸因於「貪婪」的心，這種貪婪則是出於內心的不信。所以人作為大地的管家，必須遵守上帝的吩咐，以及效法祂的榜樣，讓自己、家庭、同工與土地可以休息。中文「休息」好像只是身體的不勞動，然而用「安息」，則更有心靈休憩的意味。讓心靈從功利中停下來，停止世俗價值對我們的宣傳，回歸我們是受造的本質，回應上帝對我們的呼喚，所以安息與救贖也是息息相關的。請問你可有定期、真實的「安息」？心靈上真正的「停止」外界的干擾？你的生活方式是否也支持讓土地休息的概念，讓大地永續經營得以落實？

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

25:4 第七年，地要守完全安息的安息年，就是向耶和華守安息。你們不可耕種田地，也不可修整葡萄園。

詩 53 上主救回被擄的子民

【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 19:9-10 赴羔羊婚筵的有福了

【經文】

19:9 天使對我說：「你要寫下來：凡被請赴羔羊婚宴的人有福了！」他又對我說：「這些都是上帝真實的話。」

19:10 我就俯伏在他腳前要拜他。他對我說：「千萬不可！我和你，以及那些為耶穌作見證的弟兄同是僕人。你要敬拜上帝。」因為那些為耶穌作見證的人有預言的靈。

【默想】

約翰聽見了來自天上的響應，天使同聲讚美上主，天使不但宣告基督的勝利，同時也表明凡是能被邀請參加這場羔羊婚宴的人是被祝福的。這不是一般的福份，是信徒終極的盼望，享受上主為我們所預備「在天上的賞賜」。在這種情況下，約翰一時高興，就向著天使下拜，天使提醒他，「千萬不可！」因為敬拜的對象，永遠是上帝，也只能是那一位創造與救贖我們的上帝。請自問你是否將傳講上帝話語的人視作「偶像」，自甘成為他們的「粉絲」？以崇拜他（她）為樂，將人生所有的決定交給他們？又或是在你的服事中，你是否也下意識地希望別人崇拜你，高過上帝？請特別留意這是極危險的事。

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）

19:10 我就俯伏在他腳前要拜他。他對我說：「千萬不可！我和你，以及那些為耶穌作見證的弟兄同是僕人。你要敬拜上帝。」因為那些為耶穌作見證的人有預言的靈。

星期三(4/2)

王下 4:1-7 寡婦被救

【經文】

- 4:1** 有個先知門徒的妻子哀求以利沙說：「你的僕人，我丈夫死了，他敬畏耶和華是你所知道的。現在有債主來，要帶走我的兩個孩子給他作奴隸。」
- 4:2** 以利沙對她說：「我可以為你做甚麼呢？告訴我，你家裏有甚麼？」她說：「婢女家中除了一瓶油之外，甚麼也沒有。」
- 4:3** 以利沙說：「你到外面去向所有的鄰舍借器皿，要空的器皿，不要少借。」
- 4:4** 然後你回家，關上門，你和你兒子在裏面把油倒在所有的器皿裏，倒滿了就放在一邊。」
- 4:5** 於是婦人離開以利沙去了。她關上門，把自己和兒子關在家裏。他們把器皿拿給她，她就倒油。
- 4:6** 器皿都滿了，她對兒子說：「再給我拿器皿來。」兒子對她說：「沒有器皿了。」油就止住了。
- 4:7** 婦人去告訴神人，神人說：「你去賣了油還債，你和你兩個兒子可以靠着所剩的過活。」

【默想】

以利沙作為一位國師，他不但關心以色列的國運，他也關心國內寡婦生活上現實的困境。這位寡婦生活的困境，也反應了當時的社會並沒有照著律法申命記的精神生活。社會中難免有因各樣意外而導致生活發生困境的人，「妥拉」(也就是律法 *Torah*) 提出要讓他們能夠自由地到田間去撿拾掉在地上的麥穗，或以每戶留在田間一角的未採收的穀物餬口。然而當時的以色列人顯然已經失去這種精神，我們看到那些債主們沒有憐憫地，趁機要奪去寡婦的孩子作為奴隸，這場景猶如先知阿摩司所說的「用一雙鞋的價錢可以買一個人」的景象。在這種絕望的環境中，以利沙藉此機會讓這位寡婦經歷信心與恩典的功課，這位寡婦聽到了以利沙的建議，於是她就必須要抉擇，是否要順服。看來她是決定照先知的話採取行動，預備了需多的器皿。她找到的器皿越多，她將領受的恩典也就越多。她家中僅存的一瓶不起眼的油，成了她們絕處逢生的依靠。這故事雖簡單，卻有豐富的意涵，在外面絕望的世界中，上帝仍為絕望的人留下出路，人需要信心與順服，並採取行動，仰望上帝在不可能的

環境中，成就祂的拯救。當你看到環境種種不利的因素時，可曾相信上帝必留下出路給仰望祂的人？

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）

4:7 婦人去告訴神人，神人說：「你去賣了油還債，你和你兩個兒子可以靠着所剩的過活。」

詩 53 上主救回被擄的子民

【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 9:10-17 耶穌餵飽五千人

【經文】

9:10 ([太 14:13-21](#) [可 6:30-44](#) [約 6:1-13](#)) 使徒們回來，把所做的事告訴耶穌，耶穌就私下帶他們離開那裏，往一座叫伯賽大的城去。

9:11 眾人知道了，就跟着他去；耶穌接待他們，對他們講論上帝國的事，治好那些需要醫治的人。

9:12 太陽快要下山，十二使徒進前來對他說：「請叫眾人散去，他們好往四面村莊鄉鎮裏去借宿和找吃的，因為我們這裏地方偏僻。」

9:13 耶穌對他們說：「你們給他們吃吧！」他們說：「我們不過有五個餅、兩條魚，若不去為這許多人買食物就不夠。」

9:14 那時，男人約有五千。耶穌對門徒說：「叫他們分組坐下，每組大約五十個人。」

9:15 門徒就這樣做了，叫眾人都坐下。

9:16 耶穌拿着這五個餅和兩條魚，望着天祝福，擘開，遞給門徒，擺在眾人面前。

9:17 所有的人都吃，並且吃飽了。他們把剩下的碎屑收拾起來，裝滿了十二個籃子。

【默想】

使徒是指受差遣的人，耶穌分派他們去宣揚上帝國的道，這與透過他們將餅遞給五千人一般給予他們任務。請問你是否想過，耶穌給（差遣）了你什麼任務？在這之前，耶穌差遣十二個門徒出去時，吩咐他們「不要帶食物」，也意味著我們不要靠自己的才能或任何力量，要全心相信差遣我們的主，主耶穌基督必有預備，你可曾

有這樣的信心？這個要求不單是對使徒或後來的宣教士、牧者，也是對行走人生道路的我們。你真的相信主耶穌必有預備嗎？經文中耶穌對使徒們說：「你們給他們吃吧！」在聖餐禮文中有這樣的禱告，當我們領受了「基督的身體與寶血，使我們因基督的救贖與聖靈恩膏的能力，在世人面前成了基督的身體..」這意味著我們成了世人的餅，面對外面飢渴的世界，請默想我們如何靠著主，成為世人的食糧？基督作出了怎樣的典範？

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）

9:16 耶穌拿着這五個餅和兩條魚，望着天祝福，擘開，遞給門徒，擺在眾人面前。

9:17 所有的人都吃，並且吃飽了。他們把剩下的碎屑收拾起來，裝滿了十二個籃子。

 星期二(4/1)

 星期三(4/2)

星期四(4/3)

賽 43:1-7 上主召你行過水與火

【經文】

43:1 雅各啊，創造你的耶和華，以色列啊，造成你的那位，現在如此說：「你不要害怕，因為我救贖了你；我曾提你的名召你，你是屬我的。」

43:2 你從水中經過，我必與你同在，你渡過江河，水必不漫過你；你在火中行走，也不被燒傷，火焰必不燒着你身。

43:3 因為我是耶和華 - 你的上帝，是以色列的聖者 - 你的救主；我使埃及作你的贖價，使古實和西巴代替你。

43:4 因我看你為寶貝為尊貴；又因我愛你，所以使人代替你，使萬民替換你的生命。

43:5 你不要害怕，因我與你同在；我必領你的後裔從東方來，又從西方召集你。

43:6 我要對北方說，交出來！對南方說，不可扣留！要將我的兒子從遠方帶來，將我的女兒從地極領回，

43:7 就是凡稱為我名下的人，是我為自己的榮耀創造的，是我所塑造，所做成的。」

【默想】

對於那些受盡痛苦的人們，有時再怎樣安慰，往往受傷的經驗仍會使他們無法想像平安的願景。在這樣的情況下，上主提醒以色列人回想他們的身分，他們是被上主選召的僕人，上主是他們的聖者以及救主；上主過去既在他們身上有各樣的工作及多次的拯救，如今上主也會繼續地工作及拯救。我們若要從失敗或困境中再站立起來，就必需信服祂以及再次見證祂的力量與決心。今天的經文兩次提到「不要害怕...」，第一次「不害怕」的原因是，我們是被祂「救贖」的，使祂提名「召」我們屬於祂的，這可以回溯到我們初嚐救恩時的經歷。第二次「不害怕」的理由是，主應許與我們「同在」，這是在朝聖的路上，每時每刻的經歷。請回想你被上主選召的經過，祂過去如何在你身上工作？在靜默中可曾感受到祂的同在？

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）

43:1 雅各啊，創造你的耶和華，以色列啊，造成你的那位，現在如此說：「你不要害怕，因為我救贖了你；我曾提你的名召你，你是屬我的。」

43:2 你從水中經過，我必與你同在，你渡過江河，水必不漫過你；你在火中行走，也不被燒傷，火焰必不燒着你身。

詩 126 流淚撒種的必歡呼收割

【經文】

126:1 上行之詩。當耶和華使錫安被擄的人歸回的時候，我們好像做夢的人。

126:2 那時，我們滿口喜笑、滿舌歡呼；那時，列國中就有人說：「耶和華為他們行了大事！」

126:3 耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜。

126:4 耶和華啊，求你使我們這些被擄的人歸回，好像尼革夫（[126.4]「尼革夫」是音譯，意思是「曠野乾旱的地方」，指「南方之地」。）的河水復流。

126:5 流淚撒種的，必歡呼收割！

126:6 那帶種流淚出去的，必歡呼地帶禾捆回來！

【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 2:19-24 承諾探訪

【經文】

2:19 我靠主耶穌希望很快能差提摩太去見你們，好讓我知道你們的事而心裏得着安慰。

2:20 因為我沒有別人與我同心，真正關懷你們的事。

2:21 其他的人都求自己的事，並不求耶穌基督的事。

2:22 但你們知道提摩太是經得起考驗的，他與我為了福音一同服侍，待我像兒子待父親一樣。

2:23 所以，我一看出我的事怎樣了結，我希望立刻差他去，

2:24 但我靠着主自信我不久也會去。

【默想】

在獄中的保羅差遣提摩太去探訪腓立比教會的弟兄姊妹，他這樣做的目的，主要是讓教會中掛心他被囚的會友們，因為提摩太的前去而感到安慰與鼓舞。在提摩太啟程之前，保羅向腓立比教會的會友介紹一下提摩太，保羅形容這樣的同工，是他很

「同心」的同工，也同樣關懷教會，而且是「真心」的關懷，不是一般的口頭關懷（lip-service）。他的事奉是「不求自己的事，但求基督的事」，在經歷上他是經得起考驗，感情上可說是與保羅「情同父子」。這樣的同工實在難得。反身自問，我們可是別人眼中這樣的同工呢？請留意經文中的這句話，第 21 節：「其他的人都求自己的事，並不求耶穌基督的事。」請靜下來，認真地想想，什麼是「自己的事」？什麼是「耶穌基督的事」？

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）

2:21 其他的人都求自己的事，並不求耶穌基督的事。

星期五(4/4)

賽 43:8-15 上主是唯一的救主

【經文】

43:8 你要將有眼卻瞎、有耳卻聾的民都帶出來！

43:9 任憑萬國聚集，任憑萬民會合。他們當中誰能說明，並將先前的事指示我們呢？

讓他們帶來見證，顯明他們有理，看是否聽見的人會說：「果然是真的。」

43:10 你們是我的見證，是我所揀選的僕人，為了要使你們知道，且信服我，又明白我就是耶和華。在我以前沒有任何被造的真神，在我以後也必沒有。這是耶和華說的。

43:11 我，惟有我是耶和華；除我以外沒有救主。

43:12 我曾指示，我曾拯救，我曾說明，並沒有外族的神明([43.12]「外族的神明」：原文是「外族」。)在你們中間。你們是我的見證，我是上帝。這是耶和華說的。

43:13 自有日子以來，我就是上帝，誰也不能救人脫離我的手。我要行事，誰能逆轉呢？

43:14 耶和華 - 你們的救贖主、以色列的聖者如此說：「因你們的緣故，我已派遣人到巴比倫去；要使迦勒底人都如難民，坐自己素來宴樂的船下來。

43:15 我是耶和華 - 你們的聖者，是創造以色列的，是你們的君王。」

【默想】

這段經文道出了上帝是唯一的神，過去、現在、未來，以色列內外，唯一的上帝，祂是獨一的創造者、救贖主。這項宣示的對象是被擄（充軍）在他鄉的百姓，他們

身在一個異教環伺的土地上，每當當地有各種節日時，廟宇將偶像神明抬出來巡行，接受當地居民的膜拜，這時周圍鞭炮四起，萬民瘋狂，孩子們看到了不明白這與他們在家過安息日時，父母所述說的以色列的上帝是極端的不同。如果各族各有各的上帝，那麼這些因為戰敗而被擄到這裏的百姓，難道他們的上帝也是被外邦神明打敗了的上帝嗎？勝利的族群在歌頌他們的神明偉大時，是否也同時告訴這些被擄的百姓，他們的上帝是「戰敗」了的上帝嗎？先知以賽亞回答他們一個當時他們前所未有的思維，原來天下沒有其他的上帝或神明，只有那位創造天地獨一的上帝，祂是揀選以色列為祂子民的上帝，同時也是全人類的主，雖然人們還不完全認識祂（對真正的上帝，有如眼瞎或耳聾無法感受到祂），但祂卻要救贖整個祂所造的世界。選民以色列的遭遇也是祂救贖大計中的一環，他們的苦難以及往後基督的苦難，都是要成就祂救贖的計畫。請想想，我們現在所處身的環境，是否也像當初被擄到異邦的百姓？你想我們應如何讓人知道除了上主（耶和華）以外，沒有別的救主？第八節「你要將有眼卻瞎、有耳卻聾的民都帶出來！」請問這句話對你有何意義？

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

43:10 你們是我的見證，是我所揀選的僕人，為了要使你們知道，且信服我，又明白我就是耶和華。在我以前沒有任何被造的真神，在我以後也必沒有。這是耶和華說的。

詩 126 流淚撒種的必歡呼收割

【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 2:25-3:1 保羅稱讚同工

【經文】

2:25 然而，我想必須差以巴弗提到你們那裏去。他是我的弟兄、同工和戰友，是你們差遣來供應我需要的。

2:26 他很想念（[2:26]有古卷加「要見」。）你們眾人，並且極其難過，因為你們聽見他病了。

2:27 他真的生病了，幾乎要死。然而上帝憐憫他，不但憐憫他，也憐憫我，免得我憂上加憂。

2:28 所以，我更要盡快送他回去，好讓你們再見到他而喜樂，我也可以減少憂愁。

2:29 故此，你們要在主裏歡歡喜喜地接待他，而且要尊重這樣的人，

2:30 因他為做基督的工作不顧性命，幾乎至死，為要補足你們供應我不夠的地方。

3:1 末了，我的弟兄們，你們要靠主喜樂。我把這些話再寫給你們，對我並不困難，對你們卻是妥當的。

【默想】

這又是一個保羅和同工關係的體現，他真是一個視同工如戰友的事奉伙伴，尤其是以巴弗提原本是腓立比教會差到保羅的宣教隊伍的同工。現在他生病了，保羅就差他回到腓立比教會去，這位同工所考慮的不是自身的病情，而是不想造成會友們的擔憂，或同工們的負擔。保羅還是決定差他回去，為的是要大家能在各方都能喜樂地事奉，腓立比教會的人自會照顧以巴弗提，以巴弗提也能安心養病，不必擔憂造成大家心頭上的負擔，保羅也能安心。在這過程中，我們看到這個團隊為基督的工作不顧個人的性命或任何益處。所以他們能夠在主裏彼此尊重、接待，歡歡喜喜地事奉。請你想想如何可以使你服事的團隊或同工，也能夠真正地彼此信任？你是否也相信上帝在同工身上的工作？如何才能不顧念自己個人的益處而事奉？因為惟有這樣，才能歡歡喜喜的事奉，不以為苦。

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）

2:29 故此，你們要在主裏歡歡喜喜地接待他，而且要尊重這樣的人，

2:30 因他為做基督的工作不顧性命，幾乎至死，為要補足你們供應我不夠的地方。

 星期四(4/3)

 星期五(4/4)

星期六(4/5)

出 12:21-27 守逾越節記念出埃及

【經文】

12:21 於是，摩西召了以色列的眾長老來，對他們說：「你們要為家人取羔羊，把逾越的羔羊宰了。」

12:22 要拿一把牛膝草，蘸盆裏的血，把盆裏的血塗在門楣上和兩邊的門框上。直到早晨你們誰也不可出自己家裏的門。

12:23 因為耶和華要走遍埃及，施行擊殺，他看見血在門楣上和兩邊的門框上，耶和華就必逾越那門，不讓滅命者進你們的家，施行擊殺。

12:24 你們要守這命令，作為你們和你們子孫永遠的定例。

12:25 日後，你們到了耶和華所應許賜給你們的那地，就要守這禮儀。

12:26 你們的兒女對你們說：『這禮儀是甚麼意思呢？』

12:27 你們就說：『這是獻給耶和華逾越節的祭物。當耶和華擊殺埃及人的時候，他逾越了以色列人在埃及的房屋，救了我們各家。』於是百姓低頭敬拜。

【默想】

上帝拯救以色列的方式很特別，祂要他們將宰殺的羔羊的血塗在門楣上作為記號，讓上帝的使者「逾越」過去，不管你是以色列人，或埃及人，關鍵是門楣上的血，因為那是順服的記號，也是上帝使用的方式，羔羊作為一個死亡的替代，而且成為一個儀式之後，讓後人們可以藉此了解上帝拯救的方式，以及基督作為「上主羔羊」的身份。過去猶太人需要對兒女們說：「這禮儀是什麼意思？」回答了這個問題，也回答了上帝的救恩。如同今日當我們明白聖餐的意義，也就明白整個救恩的過程。請問你有認真明白我們聖餐禮文的意義嗎？你會把聖餐禮儀的意義、內中的禮文或禱文，仔細地告訴你的兒女嗎？因為這些儀式的內容，關乎著上帝從過去到現今的工作，以及我們未來的盼望。

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）

12:26 你們的兒女對你們說：『這禮儀是甚麼意思呢？』

12:27 你們就說：『這是獻給耶和華逾越節的祭物。當耶和華擊殺埃及人的時候，他逾越了以色列人在埃及的房屋，救了我們各家。』於是百姓低頭敬拜。

詩 126 流淚撒種的必歡呼收割

【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 11:45-57 逾越節預謀害耶穌

【經文】

11:45 (太 26:1-5 可 14:1-2 路 22:1-2) 於是來看馬利亞的猶太人中，有很多人見了耶穌所做的事，就信了他。

11:46 但其中也有人去見法利賽人，把耶穌所做的事告訴他們。

11:47 祭司長和法利賽人召開議會，說：「這人行好些神蹟，我們怎麼辦呢？」

11:48 若讓他這樣做，人人都要信他；羅馬人也要來毀滅我們的聖殿([11.48]「聖殿」或譯「土地」。)和我們的民族。」

11:49 其中有一個人，名叫該亞法，那年當大祭司，對他們說：「你們甚麼都不知道，

11:50 也不想想，一個人替百姓死，免得整個民族滅亡，這對你們是有利的。」

11:51 他這話不是出於自己的意思，而是因他那年當大祭司，所以預言耶穌將為這民族而死。

11:52 他不但替這民族死，還要把上帝四散的兒女都聚集起來，合成一羣。

11:53 從那日起，他們就商議要殺耶穌。

11:54 所以，耶穌不再公開在猶太人中走動，卻離開那裏，往靠近曠野的鄉間去，到了一座城，名叫以法蓮，就在那裏和門徒住下來。

11:55 猶太人的逾越節近了，有許多人從鄉下上耶路撒冷去，要在過節前潔淨自己。

11:56 於是他們尋找耶穌，站在聖殿裏彼此說：「你們認為怎樣，他不會來過節吧？」

11:57 那時，祭司長和法利賽人早已下令，若有人知道耶穌的下落，就要報告，他們好去捉拿他。

【默想】

今天的經文顯示了，當人們看到或聽到耶穌行了神蹟，仍然會有不同的反應。有人因此感謝上主，但也有人想到的卻是這會帶來人禍，也就是現實利益的破壞。猶太人的菁英，公會的成員，祭司長竟然想用一個人冤枉而死，來成就眾人的生命。他們的邏輯雖然結構相似「一人代替所有人的罪」，但不同的是，他們總是會不正義地獻上別人，而不是獻上自己。然而他們在無意之間卻成就了上帝的旨意，將基督

送上了祭壇，成為被殺的羔羊。但是他們的手段卻不是正義的，為了所謂大眾的利益而犧牲正義，往往會成為一切不義之事的藉口，還是那一句「最壞的事，往往都會有最好的理由」。你可曾也落入這樣的試探？為了正義的事，使用不正義的手段？請想想，「在逾越節謀害耶穌」，這件事可有何更深的意涵？

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）

11:49 其中有一個人，名叫該亞法，那年當大祭司，對他們說：「你們甚麼都不知道，11:50 也不想想，一個人替百姓死，免得整個民族滅亡，這對你們是有利的。」

星期日(4/6)大齋期第五主日

賽 43:16-21 在沙漠開江河

【經文】

43:16 那在滄海中開道，在大水中開路，使戰車、馬匹、軍兵、勇士一同出來，使他們仆倒，不再起來，使他們滅沒，好像熄滅之燈火的耶和華如此說：

43:17 【併於上節】

43:18 「你們不要追念從前的事，也不要思想古時的事。」

43:19 看哪，我要行一件新事，如今就要顯明，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河([43.19]「江河」：死海古卷是「路徑」)。

43:20 野地的走獸要尊敬我，野狗和鴿鳥也必尊敬我。因我使曠野有水，使沙漠有河，好賜給我的百姓、我的選民喝。

43:21 這百姓是我為自己造的，為要述說我的美德。」

【默想】

有人形容這段經文是先知向被擄的百姓，預示一段「新出埃及」的行程，百姓被擄到異地，已經漸漸適應了，如今他們需要勇氣，展開一段新的旅程，重新回到「應許之地」。經過亡國，流亡與遷徙，到「為所在的城市求平安」的心態，接著在異地「生養眾多」，好不容易「安定」下來。如今又有一個新的異象與呼召，要走回到曠野，再次經歷上帝的作為。所以上帝應許他們要在「曠野開道路」、「在沙漠開江河」，他們要在曠野重新經歷上帝奇妙的作為。請問在你安定的生活，或是已經有既定的生涯目標下，你願意回應上主，哪怕是回到曠野經歷信心的歷練也在所不辭嗎？

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

43:19 看哪，我要行一件新事，如今就要顯明，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。

詩 126 流淚撒種的必歡呼收割

【經文】

126:1 上行之詩。當耶和華使錫安被擄的人歸回的時候，我們好像做夢的人。

126:2 那時，我們滿口喜笑、滿舌歡呼；那時，列國中就有人說：「耶和華為他們行了大事！」

126:3 耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜。

126:4 耶和華啊，求你使我們這些被擄的人歸回，好像尼革夫（[126.4]「尼革夫」是音譯，意思是「曠野乾旱的地方」，指「南方之地」。）的河水復流。

126:5 流淚撒種的，必歡呼收割！

126:6 那帶種流淚出去的，必歡呼地帶禾捆回來！

【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 3:4b-14 認識基督曉得他復活的大能

【經文】

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」。)。

3:13 弟兄們，我不是以為自己已經得着了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，

3:14 向着標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。

【默想】

保羅形容自己事奉的人生，過去雖有輝煌的資歷，但這一切在認識基督之後都改變了，他過去認為非要追求的事，現在可能覺得不值得投下任何生命、歲月去追尋，過去覺得不值一顧的基督，卻成為他的標竿與至寶，請問現今你人生的「標竿」在哪裏？你每天努力在奔跑著，但是你的方向正確嗎？「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一種纏累，增加了許多無謂的束縛？

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）

3:8 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。

約 12:1-8 馬利亞以香膏膏主

【經文】

12:1 逾越節前六天，耶穌來到伯大尼，就是他使拉撒路從死人中復活的地方。

12:2 有人在那裏為耶穌預備宴席；馬大伺候，拉撒路也在同耶穌坐席的人中間。

12:3 馬利亞拿着一斤極貴的純哪噠([12.3]「哪噠」即「甘松」。)香膏，抹耶穌的腳，又用自己頭髮去擦，屋裏充滿了膏的香氣。

12:4 有一個門徒，就是那將要出賣耶穌的加略人猶大，說：

12:5 「為甚麼不把這香膏賣三百個銀幣去賙濟窮人呢？」

12:6 他說這話，並不是關心窮人，而是因為他是個賊，又管錢囊，常偷取錢囊中所存的。

12:7 耶穌說：「由她吧！她這香膏本是為我的安葬之日留着的。

12:8 因為常有窮人和你們在一起，但是你們不常有我。」

【默想】

這段經文一開始就以第 1,2 節將拉撒路復活與香膏膏主的兩個事件連結在一起，充滿著死亡與生命所交織的氛圍，伯大尼的馬利亞用極貴重的純香膏來膏抹主耶穌的腳，這個行動是為了基督即將受死而預備，因為她感受到擺在耶穌面前的就是苦難與死亡。的確這是唯一通往生命或復活的道路，所以我們必須要專注基督的這段過程，在他的受難與受苦中，找到我們作門徒的意義，不要被一堆服事、或慈善等等的事，分散了我們對這基督受難事件的關注。這並不意謂我們不要服事、不要慈善活動，而是任何使門徒分心忽略基督受難意義的事，對門徒都是有損的。再過兩週就進入受難週了，您可預備好認真地面對這個信仰的課題嗎？不要再以其他活動迴避思想基督受難的機會了。

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）

12:7 耶穌說：「由她吧！她這香膏本是為我的安葬之日留着的。

12:8 因為常有窮人和你們在一起，但是你們不常有我。」

 星期六(4/5)

 星期日(4/6)

本週小組討論

鄭沂珊

1. 救贖之約，恩典之筵——上主拯救與豐盛供應

逾越節象徵神的救贖 (出 12:21-27)，羔羊的婚宴預表永恆的福分 (啟 19:1-10)，寡婦的油得神加倍供應 (王下 4:1-7)，五餅二魚顯明基督的豐盛 (路 9:10-17)。在你的生命中，如何經歷上帝的拯救與供應，並懷抱盼望迎接祂的筵席？

2. 應許之地，安息之年——上主律法與信實不變

上帝設立贖罪日與安息年，彰顯祂的恩典與公義 (利 23:26-32；利 25:1-9)，賽 43:1-7 應許神的子民必蒙救贖，祂是獨一的拯救者 (賽 43:8-15)。面對世界的挑戰，你如何憑信心進入神所應許的安息，並在祂的信實中得堅固？

3. 僕人之心，順服之志——事奉上主與跟隨基督

保羅稱讚提摩太與以巴弗提忠心事奉 (腓 2:19-30)，並勸勉信徒喜樂跟隨主 (腓 3:1)。大祭司為自己的利益謀害耶穌 (約 11:45-57)，但真正的僕人當像基督般捨己。你是否願意擁有僕人的心志，在神的旨意中忠心事奉，並活出基督的樣式？

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