

乙年（馬可年）大齋期 棕樹主日  
每日經課（2021/3/21-2021/3/28）  
經文版（採用和合修訂版）



每日三讀三禱 運動

龐君華 撰

衛理門徒培育中心 印製

## 星期日 (3/21) 大齋期第五主日

### 耶 31:31-34 新的約要寫在心上

#### 【經文】

31:31 「看哪，日子將到，我要與以色列家和猶大家另立新的約。這是耶和華說的。

31:32 這約不像我拉着他們祖宗的手，領他們出埃及地的時候與他們所立的約。我雖作他們的丈夫，他們卻背了我的約。這是耶和華說的。

31:33 那些日子以後，我與以色列家所立的約是這樣：我要將我的律法放在他們裏面，寫在他們心上。我要作他們的上帝，他們要作我的子民。這是耶和華說的。

31:34 他們各人不再教導自己的鄰舍和弟兄說：『你該認識耶和華』，因為他們從最小的到最大的都必認識我。我要赦免他們的罪孽，不再記得他們的罪惡。這是耶和華說的。」

#### 【默想】

上帝的約或律法，不再是寫在石版上，而是內化到祂子民的心中，成為他們生命的一部份，用現代的話，成為祂子民的「基因」，本能地認識祂，本能地行祂所喜悅的事，本能地愛鄰舍，本能地拒絕惡。這種轉變是生命本質的變化，是上帝兒子的生命，是上帝救贖行動的結果。你的生命素質是否朝向這樣的變化？你對他人是否比去年更少的敵意？你愛與憐憫人的時間是否比對立與恨的時間更多？你與上帝的默契是否更強？知道這一切是祂的旨意或功課，是化妝的祝福？你的感謝是否比埋怨更快？更多？

### 詩 51:1-12 造清潔的心

【默想】（請照耶 31:31-34 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

### 來 5:5-10 基督受苦成為得救的根源

#### 【經文】

5:5 同樣，基督也沒有自取作大祭司的榮耀，而是在乎向他說話的那一位，他說：「你是我的兒子，我今日生了你。」

5:6 就如又有一處說：「你是照着麥基洗德的體系永遠為祭司。」

5:7 基督在他肉身的日子，曾大聲哀哭，流淚禱告，懇求那能救他免死的上帝，就因他的虔誠蒙了應允。

5:8 他雖然為兒子，還是因所受的苦難學了順從。

5:9 既然他得以完全，就為凡順從他的人成了永遠得救的根源，

5:10 並蒙上帝照着麥基洗德的體系宣稱他為大祭司。

#### 【默想】

基督作為「大祭司」不是因為血緣的關係，而是上帝計畫的「伏筆」，或作「奧秘」。過去的祭司只是相對的，讓我們理解祭司「應然」的要求，基督是祭司「實然」的體現，他是上帝的兒子，所與上帝是相同的，是上帝親自扮演了這個體恤、順服、犧牲的角色，他並不外於人類的苦難，與他要拯救的對象認同。從基督作為大祭

司的角色中，你對上帝有何新的認識？若我們作為基督的跟隨者，如是馬丁路德所說的「小基督」，我們在上帝與世人之間，當如何扮演祭司的角色？我們如何活出這個祭司的生命素質？

### 約 12:20-33 麥子落在地裡死了

#### 【經文】

12:20 那時，上來過節禮拜的人中，有幾個希臘人。

12:21 他們來見加利利的伯賽大人腓力，請求他說：「先生，我們想見耶穌。」

12:22 腓力去告訴安得烈，然後安得烈同腓力去告訴耶穌。

12:23 耶穌回答他們說：「人子得榮耀的時候到了。」

12:24 我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。

12:25 愛惜自己性命的，就喪失性命；那恨惡自己在這世上的性命的，要保全性命到永生。

12:26 若有人服事我，就當跟從我；我在哪裏，服事我的人也要在哪裏；若有人服事我，我父必尊重他。」

12:27 「我現在心裏憂愁，我說甚麼才好呢？說『父啊，救我脫離這時候』嗎？但我正是為這時候來的。」

12:28 父啊，願你榮耀你的名！」於是有聲音從天上來，說：「我已經榮耀了我的名，還要再榮耀。」

12:29 站在旁邊的眾人聽見，就說：「打雷了。」另有的說：「有天使對他說話。」

12:30 耶穌回答說：「這聲音不是為我，而是為你們來的。」

12:31 現在正是這世界受審判的時候；現在這世界的統治者要被趕出去。

12:32 我從地上被舉起來的時候，我要吸引萬人來歸我。」

12:33 耶穌這話是指自己將要怎樣死說的。

#### 【默想】

一粒有生命的麥子，是不怕被土掩埋的，因為土壤是不可能埋沒生命的力量。不但不能埋沒反而結出更多生命的果實。相反的，作為生命的子粒若不在土裡經過若干的時日，那麼它的生命力也無法顯示出來。你感到被困住？被埋沒？被隱藏？那是結出生命的土壤，結出更多生命的時機。麥子在土裡經歷黑暗與死亡，才有生命的成果，所以其實有生命力的麥子不是真正的死亡，是被拘禁與受困在黑暗裡，「但生命總會找到出路」，終會突破黑暗與「死亡」的幽禁，找到生命的出路，不但如此更會果實壘壘。但你有勇氣被「埋在地裡」嗎？

## 大齋期第五主日的回應

星期一 (3/22)

### 賽 43:8-13 上帝是我們的救主

#### 【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？

### 【默想】

對於那些受盡痛苦的人們而言，有時再怎樣安慰他們，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，那麼如今上主也會繼續的工作及拯救。從失敗或困境中再站立起來，我們所需要的是信靠而順服祂，下定決心再次經歷祂的力量。所以請回想你，祂過去如何在你身上工作？你經歷祂的愛與力量的時刻，當時的情況如何？如今你需要祂怎新的帶領？

## 詩 119:9-16 順從耶和華的律法

### 【經文】

119:9 青年要如何保持純潔呢？是要遵行你的話！

119:10 我曾一心尋求你，求你不要使我偏離你的命令。

119:11 我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。

119:12 耶和華啊，你是應當稱頌的！求你將你的律例教導我！

119:13 我用嘴唇傳揚你口中一切的典章。

119:14 我喜愛你的法度，如同喜愛一切的財物。

119:15 我要默想你的訓詞，看重你的道路。

119:16 我要以你的律例為樂，我不忘記你的話。

【默想】(請照賽 43:8-13 的領悟，用本詩篇作為祈禱)

## 林後 3:4-11 上帝的榮光在基督裏

### 【經文】

3:4 我們藉着基督才對上帝有這樣的信心。

3:5 並不是我們憑自己配做甚麼事，我們之所以配做是出於上帝；

3:6 他使我們能配作新約的執事，不是文字上的約，而是聖靈的約；因為文字使人死，聖靈能使人活。

3:7 那用字刻在石頭上屬死的事奉尚且有榮光，以致以色列人因摩西臉上那逐漸褪色的榮光不能定睛看他的臉，

3:8 那屬聖靈的事奉不是更有榮光嗎？

3:9 若是那使人定罪的事奉有榮光，那使人稱義的事奉的榮光就越發大了。

3:10 那從前有榮光的，因這更大的榮光，就算不得有榮光了；

3:11 若是那逐漸褪色的有榮光，這長存的就更有榮光了。

**【默想】**

保羅作為新約的執事，是要將上帝的約、律法活化，而不是僵化地留在石版上。活化的表現就是使人因信仰而自由，不是因信仰而感到綑綁、限制。主的靈使上主的律（道），內化到我們的心裏，所以活出上帝的旨意（道），也正好是活出我們內在的真我，這就是在主裏的自由。所以信仰之於你是限制，還是自由？是否要常常壓抑自己而遷就外在的要求？如果上帝的道之於你，仍然是外在的規範，是應然要遵守的教條，當你可以遵行時你就顯出驕傲，當你失敗時要不就是感到無法自拔，要不就是降低上帝要求的標準；如果這樣的話你還無法顯出上帝活潑的生命，人們看到你的盡是沈重的負擔，是帶著「帕子」，遮蔽真我的生命。捫心自問你心中的帕子已除去了嗎？



星期日 (3/21)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



星期一 (3/22)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 星期二 (3/23)

### 賽 44:1-8 我要將我的靈澆灌你的後裔

#### 【經文】

- 44:1 「我的僕人雅各，我所揀選的以色列啊，現在你當聽。
- 44:2 那位造你，使你在母腹中成形，並要幫助你的耶和華如此說：我的僕人雅各，我所揀選的耶書崙哪，不要害怕！
- 44:3 因為我要把水澆灌乾渴的地方，使水湧流在乾旱之地。我要將我的靈澆灌你的後裔，使我的福臨到你的子孫。
- 44:4 他們要在草叢中生長([44.4] 「他們...生長」：死海古卷是「他們像在草叢中生長」；七十士譯本是「他們要像草在水中生長」。)，如溪水旁的柳樹。
- 44:5 這個要說：『我是屬耶和華的』，那個要以雅各的名自稱，又有一個在手上寫着：『歸耶和華』，並自稱為以色列。」
- 44:6 耶和華—以色列的君王，以色列的救贖主—萬軍之耶和華如此說：「我是首先的，也是末後的；除我以外再沒有上帝。
- 44:7 自從古時我設立了人，誰能像我宣告，指明，又為自己陳說呢？讓他指明未來的事和必成的事吧！
- 44:8 你們不要恐懼，也不要害怕。我豈不是從上古就告訴並指示你們了嗎？你們是我的見證人！除我以外，豈有上帝呢？誠然沒有磐石，就我所知，一個也沒有！」

#### 【默想】

「除我以外沒有別的上帝」，其實所謂「拜偶像」不一定是指我們在跪拜另一個有形的神明，更深的意義是指在你的人生中有些關心的事，令你不惜付上生命、健康或主要精華的時間等等...，但這些事卻與那位救贖我們的上帝無關，也就是說，除了在基督裏的上帝，坐在你生命的寶座上，影響著你對價值的取向，生命生活關鍵的抉擇，否則就是「拜偶像」，請想想有何事物是你心頭上影響你一切的抉擇？令你不惜一切的擺上自己？並且超越對上帝的關懷？

### 詩 119:9-16 我將你的話珍藏在心

【默想】(請照賽 44:1-8 的領悟，用本詩篇作為祈禱)

### 徒 2:14-24 彼得宣講被釘十架的耶穌已復活

#### 【經文】

- 2:14 彼得和十一個使徒站起來，他就高聲向眾人說：「猶太人和所有住在耶路撒冷的人哪，這件事你們要知道，要側耳聽我的話。
- 2:15 這些人並不像你們所想的喝醉了，因為現在才早晨九點鐘。
- 2:16 這正是藉着先知約珥所說的：
- 2:17 『上帝說：在末後的日子，我要將我的靈澆灌凡血肉之軀的。你們的兒女要說預言；你們的少年要見異象；你們的老人要做異夢。
- 2:18 在那些日子，我要把我的靈澆灌，甚至給我的僕人和婢女，他們要說預言。」

2:19 在天上，我要顯出奇事，在地下，我要顯出神蹟，有血，有火，有煙霧。

2:20 太陽要變為黑暗，月亮要變為血，這都在主大而光榮的日子未到以前。

2:21 那時，凡求告主名的都必得救。』

2:22 「以色列人哪，你們要聽我這些話：拿撒勒人耶穌就是上帝以異能、奇事、神蹟向你們證明出來的人，這些事是上帝藉着他在你們中間施行，正如你們自己知道的。

2:23 他既按着上帝確定的旨意和預知被交與人，你們就藉着不法之人的手把他釘在十字架上，殺了。

2:24 上帝卻將死的痛苦解除，使他復活了，因為他原不能被死拘禁。

### 【默想】

在使徒行傳中，是怎樣的力量使他們這一群曾經因耶穌受難而逃走，恐懼地躲在閣樓上的門徒，竟然不約而同的為基督的復活作見證？你想當時的聽眾是如何了解他們的見證？先知約珥是在最危機的時刻，為百姓指出一條出路「凡求告主名的都必得救」，彼得和門徒們，在當時怎樣的危機中，指出了怎樣的出路？現今我們要依靠怎樣的力量，為怎樣的方式？為我們處身的時代，指出危機的出路就是復活的基督？

### 星期三 (3/24)

該 2:1-9, 20-23 上帝應許將來的祝福

### 【經文】

2:1 七月二十一日，耶和華的話藉哈該先知傳講，說：

2:2 「你要曉諭撒拉鐵的兒子猶大省長所羅巴伯、約撒答的兒子約書亞大祭司，和所有倖存的百姓，說：

2:3 『你們中間存留的，有誰見過這殿從前的榮耀呢？現在你們看如何？在你們眼中豈不是如同無有嗎？

2:4 所羅巴伯啊，現在，你當剛強！這是耶和華說的。約撒答的兒子約書亞大祭司啊，你當剛強！這是耶和華說的。這地的百姓啊，你們都當剛強做工，因為我與你們同在。這是萬軍之耶和華說的。

2:5 這是照着你們出埃及時我與你們立約的話。我的靈仍要住在你們中間，你們不必懼怕。

2:6 萬軍之耶和華如此說：過些時候，我必再一次震動天地、滄海與乾地。

2:7 我必震動萬國，萬國的珍寶都必運來([2.7]「萬國...必運來」或譯「萬國所羨慕的必來到」。)我就使這殿充滿榮耀。這是萬軍之耶和華說的。

2:8 銀子是我的，金子也是我的。這是萬軍之耶和華說的。

2:9 這後來的殿的榮耀必大過先前的榮耀。這是萬軍之耶和華說的。在這地方我必賜平安。這是萬軍之耶和華說的。』

2:20 這月二十四日，耶和華的話再次臨到哈該，說：

2:21 「你要告訴猶大省長所羅巴伯說，我必震動天地，

2:22 傾覆列國的寶座，除滅列邦列國的勢力，並傾覆戰車和坐在其上的。馬和騎兵都必跌倒，各人被弟兄的刀所殺。

2:23 萬軍之耶和華說：撒拉鐵的兒子我僕人所羅巴伯啊，這是耶和華說的，到那日，我必以你為印，因我揀選了你。這是萬軍之耶和華說的。」

### 【默想】

哈該先知傳講這信息時，受眾當中未必每個人都看過，先前被毀的聖殿的榮景，但都看到現在舊聖殿所在的荒涼。他們在比過去更差的條件下，要重建一座比先前更榮耀的聖殿，這是何等大的挑戰？這個挑戰，豈不也是我們當下的挑戰？想到人類最終面對上帝時，在天上的聖殿是何等的榮景？想到當今在人類的社會、文化的光景，人類的命運與前景？這是何等大的反差，然而先知信息的另一面是一切都在上帝的掌管中，新的聖殿的建造，材料祂都已預備，祂只等待祂所揀選的子民回應祂的召喚，經歷祂建造的過程，你如何回應上帝的召喚，經歷祂在重重困難中，建造那最終極的聖殿的過程呢？在過去歐洲的歷史中，一些有名的大教堂的建造過程，有時往往超過一個世紀，起造的人往往未必能看到完工時的榮景，請想想若我們所參與建造的那聖殿，在我們有生之年，未必能完工，在世上的我們都是在經歷那建造過程，你仍願意擺上一生參與建造麼？

### 詩 119:9-16 我將你的話珍藏在心

【默想】（請照該 2:1-9, 20-23 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

### 約 12:34-50 上帝賜永恆的生命

#### 【經文】

12:34 眾人就回答他：「我們聽見律法書上說，基督是永存的；你怎麼說，人子必須被舉起來呢？這人子是誰呢？」

12:35 耶穌對他們說：「光在你們中間為時不多了，應該趁着有光的時候行走，免得黑暗臨到你們；那在黑暗裏行走的，不知道往何處去。」

12:36 你們趁着有光，要信從這光，使你們成為光明之子。」耶穌說了這些話，就離開他們隱藏了。

12:37 他雖然在他們面前行了許多神蹟，他們還是不信他。

12:38 這是要應驗以賽亞先知所說的話：「主啊，我們所傳的有誰信呢？主的膀臂向誰顯露呢？」

12:39 他們所以不能信，因為以賽亞又說：

12:40 「主使他們瞎了眼，使他們硬了心，免得他們眼睛看見，他們心裏明白，回轉過來，我會醫治他們。」

12:41 以賽亞因看見了他的榮耀，就說了關於他的這話。

12:42 雖然如此，官長中卻有好些信他的，只因法利賽人的緣故不敢承認，恐怕被趕出會堂。

12:43 這是因他們愛人給的尊榮過於愛上帝給的尊榮。

12:44 耶穌喊着說：「信我的人不是信我，而是信差我來的那位。」

12:45 看見我的，就是看見差我來的那位。

12:46 我就是來到世上的光，使凡信我的不住在黑暗裏。



12:47 若有人聽見我的話而不遵守，我不審判他，因為我來不是要審判世人，而是要拯救世人。

12:48 棄絕我、不領受我話的人自有審判他的；我所講的道在末日要審判他。

12:49 因為我沒有憑着自己講，而是差我來的父已經給我命令，叫我說甚麼，講甚麼。

12:50 我也知道他的命令就是永生。所以，我講的正是照着父所告訴我的，我就這麼講了。」

### 【默想】

耶穌是上帝對世人關懷的記號，祂就是上主的愛以及所指示的道。若否認祂，其實就是否認上主的工作。你可曾想過也可能是耶穌對你周遭人關懷的記號？在希伯來文的語法中，所有事情的結果，都是用上主主動的方式呈現。所以此處引用以賽亞書 6:10 的意思，並非是上主主動要使他們聽不到福音。相反的雖然結果是有許多人怎樣也聽不到，看不著，但是先知仍在傳達上主的喜訊。耶穌雖然知道還是有人會失落，但祂的工作卻不停止。你是否會從結果來看福音的事工？對人的關懷是否應該投入或進行，還是只要有任何可能的機會我們都不放過呢？



星期二 (3/23)

---

---

---

---

---

---

---

---



星期三 (3/24)

---

---

---

---

---

---

---

---

星期四 (3/25)

申 16:1-8 七日之內要吃無酵餅

【經文】

16:1 ( 出 12·1-20 利 23·5-8 民 28·16-25 ) 「你要守亞筆月，向耶和華—你的上帝守逾越節，因為在亞筆月，耶和華—你的上帝在夜間領你出埃及。

16:2 你當在那裏，耶和華選擇作為他名居所的地方，從羊羣牛羣中，將逾越節的祭牲獻給耶和華—你的上帝。

16:3 這祭牲不可和有酵的東西一起吃。因為你曾匆忙離開埃及地，你要吃無酵餅，就是困苦餅七日，好讓你一生的年日記得你從埃及地出來的那一日。

16:4 在你全境內，七日不可見到酵母。第一日晚上所獻的肉，一點也不可留到早晨。

16:5 你不可在耶和華—你上帝所賜的各城中，任何一座城裏，獻逾越節的祭，

16:6 只可在那裏，耶和華—你上帝選擇作為他名居所的地方，在晚上日落的時候，就是你出埃及的時候，獻逾越節的祭。

16:7 你要在耶和華—你上帝所選擇的地方把肉烤來吃，次日早晨就回到你的帳棚去。

16:8 你要吃無酵餅六日，第七日要向耶和華—你的上帝守嚴肅會，不可做工。」

【默想】

從以色列人出埃及的事件中，產生了逾越節，從守逾越節的經歷中，進一步產生了「逾越 (passover/Paschal)」的概念，也就是生命「逾越」死亡，也是復活的代名詞。於逾越節有極豐富的信仰意涵，不單是關係到以色列民族的歷史及身份與由來，還有他們跟上帝的關係。也關係到現代的我們，也叫經歷生命對死亡的逾越，逾越黑暗達至光明。大齋期 (四旬期/預苦期) 的尾聲，我們越發要預備心，經歷基督帶來的生命的逾越，這個經歷既有苦楚，也有苦中作樂的慶典，也指向人類的命運將逾越到最後的終點的嚮往。受難週將至，你心預備好，要激勵基督的逾越，同死同活嗎？請回顧你過往生命中曾有過重要的逾越的經歷。

詩 118:1-2, 19-29 逾越節讚美的詩篇

【經文】

118:1 你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！

118:2 願以色列說：「他的慈愛永遠長存！」

118:19 給我敞開義門，我要進去稱謝耶和華！

118:20 這是耶和華的門，義人要進去！

118:21 我要稱謝你，因為你已經應允我，又成了我的拯救！

118:22 匠人所丟棄的石頭已成了房角的頭塊石頭。

118:23 這是耶和華所做的，在我們眼中看為奇妙。

118:24 這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜！

118:25 耶和華啊，求你拯救([118.25]「求你拯救」：原文音譯「和散那」。)！

耶和華啊，求你使我們順利！

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】**（請照申 16:1-8 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

## 腓 2:1-11 當以基督耶穌的心為心

### 【經文】

2:1 所以，在基督裏若有任何勸勉，若有任何愛心的安慰，若有任何聖靈的團契，若有任何慈悲憐憫，

2:2 你們就要意志相同，愛心相同，有一致的心思，一致的想法，使我的喜樂得以滿足。

2:3 凡事不可自私自利，不可貪圖虛榮；只要心存謙卑，各人看別人比自己強。

2:4 各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。

2:5 你們當以基督耶穌的心為心：

2:6 他本有上帝的形像，卻不堅持自己與上帝同等([2.6]「卻不堅持...同等」或譯「卻不企圖攫取與上帝同等的地位」。)；

2:7 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式既有人的樣子，

2:8 就謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。

2:9 所以上帝把他升為至高，又賜給他超乎萬名之上的名，

2:10 使一切在天上的、地上的和地底下的，因耶穌的名，眾膝都要跪下，

2:11 眾口都要宣認：耶穌基督是主，歸榮耀給父上帝。

### 【默想】

第 6-11 節是有名的「虛己的基督論」，從不斷下降、虛己的角度，看待基督的工作與身分的轉變，他道出了「道成肉身」的意義，唯有明白基督刻意虛己的意義，接受基督所表現虛己的生命，我們才能切實彼此相愛；每一個成員都自我膨脹的團體是很難達到彼此相愛相顧，同心合意的。所以在基督的信心團體中，虛己是必修的功課，我們不是要往上爬，而是要往下走，不斷的倒空自己，當我們放下生命時，我們就會得著生命。此外，與人合一在某種程度上都不能太自我，也就是需要「虛己」，基督的虛己是最高的榜樣。經歷從最高到最低的虛己，這樣的虛己最後也被上主提到最高。但是一切總要從放下自己開始，這也是最艱難的一步；你在團體中是否很難與人合作？基督的虛己帶給你怎樣的榜樣？經文要求我們當以基督的心為心，請問我們如何在每日的靈修中使我們的心，日益與基督的心貼近？

## 星期五 (3/26)

### 耶 33:1-9 上帝要回復並潔淨罪

#### 【經文】

33:1 耶利米還囚在護衛兵的院內，耶和華的話第二次臨到他，說：  
33:2 「成事的耶和華，塑造它為要建立它的耶和華，名為耶和華的那位如此說：  
33:3 『你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又隱密的事指示你。  
33:4 論到這城中的房屋和猶大君王的宮殿，就是拆毀來擋圍城工事和刀劍的，耶和華—以色列的上帝如此說：  
33:5 他們與迦勒底人爭戰，用我在怒氣和憤怒中所殺之人的屍首塞滿這房屋；我因他們一切的惡，轉臉不顧這城。  
33:6 看哪，我要使這城得以痊癒安舒，我要醫治他們，將豐盛的平安與信實顯明給他們。  
33:7 我也要使猶大被擄的和以色列被擄的人歸回，並要建立他們，如起初一樣。  
33:8 我要洗淨他們干犯我的一切罪，赦免他們干犯我、違背我的一切罪。  
33:9 這城在地上萬國面前要因我的緣故，以喜樂得名，得頌讚，得榮耀，因為他們聽見我所賞賜的一切福樂。他們因我向這城所施的一切福樂平安，就懼怕戰兢。」

#### 【默想】

這是段內容充滿張力的經文，涉及上帝的奧秘作為，既有死亡與拆毀，也有醫治跟重建，既有懲罰也有賞賜，既有平安，也有懼怕。這是一種怎樣的感受會領會呢？當我們面對生命不確定，當我們經歷我們無法掌握與圈在我們思想架構裏的上帝時，我們就是在面對著那位既是「成事者」、又「塑造者」，既是開始，也是過程的那一位上帝。我們知道祂的意念高過我們的意念，祂的道路高過我們的道路。我們知道應許的結局，但我們無法掌握過程。在這其中「信心仰望」是我們面對這樣的路上崎嶇的態度。受難週越來越近，你是否預備好？不只是思想苦難對生命的意義，也展開對復活的盼望。

### 詩 118:1-2, 19-29 逾越節讚美的詩篇

【默想】（請照耶 33:1-9 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

### 腓 2:12-18 顯在這世代如明光照耀

#### 【經文】

2:12 我親愛的，這樣看來，你們向來是順服的，不但我在你們那裏，就是我現在不在你們那裏的時候更是順服的，就當恐懼戰兢完成你們自己得救的事；  
2:13 因為是上帝在你們心裏運行，使你們又立志又實行，為要成就他的美意。  
2:14 你們無論做甚麼事，都不要發怨言起爭論，  
2:15 好使你們無可指責，誠實無偽，在這彎曲悖謬的世代作上帝無瑕疵的兒女。你們在這世代中要像明光照耀，  
2:16 將生命的道顯明出來，使我在基督的日子得以誇耀我沒有白跑，也沒有徒勞。

2:17 我以你們的信心為供獻的祭物，我若被澆獻在其上也是喜樂，並且與你們眾人一同喜樂。

2:18 你們也要照樣喜樂，並且與我一同喜樂。

**【默想】**

「…當戰兢作成得救之工…」，保羅言下之意，得救是進行式的，要有毅力與堅持完成上主所發動的工作。我們的得救之所以是進行式，因為人是活生生，或說人是在生存中的；我們不可能靜止不變，我們透過敬虔的生活，認真面對每一項生活的挑戰，每一個經歷，就帶來每一次的成長，也更完成不同階段的得救計畫。當保羅看到他昔日的會友在生命上有這樣的長進，他就覺得喜樂，覺得不虛此生。你如何看待自己生命的成長？你可珍惜每日生活的挑戰，在順服中使這些挑戰化為成長的動力？你可曾為別人生命的成長而努力，並以其生命的成果為樂？



星期四 (3/25)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



星期五 (3/26)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 星期六 (3/27)

### 耶 33:10-16 上帝要在荒廢之處帶來喜悅

#### 【經文】

33:10 耶和華如此說：「你們論這地方，說是荒廢、無人、無牲畜之地，但在這荒涼、無人、無居民、無牲畜的猶大城鎮和耶路撒冷街上，必再聽見

33:11 歡喜和快樂的聲音、新郎和新娘的聲音，並聽見有人說：你們要稱謝萬軍之耶和華，因耶和華本為善，他的慈愛永遠長存！他們奉感謝祭到耶和華的殿中；因為我必使這地被擄的人歸回，如起初一樣。這是耶和華說的。」

33:12 萬軍之耶和華如此說：「在這荒廢、無人、無牲畜之地，並其中所有的城鎮，必再有牧人的草場，可讓羊羣躺臥在那裏。

33:13 在山區的城鎮、謝非拉的城鎮、尼革夫的城鎮、便雅憫地、耶路撒冷四圍的各處和猶大的城鎮，必再有羊羣從數點的人手下經過。這是耶和華說的。

33:14 「看哪，日子將到，我應許以色列家和猶大家的恩言必然實現。這是耶和華說的。

33:15 在那些日子、那時候，我必使大衛公義的苗裔長起來；他必在地上施行公平和公義。

33:16 在那些日子，猶大必得救，耶路撒冷必安然居住，他的名必稱為『耶和華—我們的義』。

#### 【默想】

這也是一段充滿矛盾與張力的經文，彷彿是先知文學的一項特色，開頭提到上帝的怒氣，結尾提到上帝的拯救與應許的實現；其中提到荒蕪的景象，也提到婚禮中新人的喜樂，先知要安慰及提醒受苦中的百姓，以及將要受苦的百姓，在上帝那裏必有重建、和平、公義、平安，這一切是藉著大衛的苗裔（不單指其子所羅門，更指向基督...），他是上帝所應許的義的本身，他領我們經過了死蔭的幽谷，也帶領我們到達可安歇的水邊，我們要經歷大齋期的節制生活與操練，也經歷復活的自由、喜樂與盼望。請進一步預備接下來的受難（聖週），你是否事先安排出了足夠的時間來體驗這節期的最後階段？

### 詩 118:1-2, 19-29 逾越節讚美的詩篇

【默想】（請照耶 33:10-16 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

### 可 10:32-34, 46-52 耶穌靠近耶路撒冷

#### 【經文】

10:32（太 20·17-19 路 18·31-34）他們行路上耶路撒冷去。耶穌在前頭走，他們很驚訝，跟從的人也害怕。耶穌又叫十二使徒來，把自己將要遭遇的事告訴他們，

10:33 說：「看哪，我們上耶路撒冷去，人子將被交給祭司長和文士；他們要定他死罪，又交給外邦人。

10:34 他們要戲弄他，向他吐唾沫，鞭打他，殺害他；三天後，他要復活。」

10:46 (太 20·29-34 路 18·35-43) 他們到了耶利哥。耶穌同門徒並許多人離開耶利哥的時候，有一個討飯的盲人，是底買的兒子巴底買，坐在路旁。

10:47 他聽見是拿撒勒的耶穌，就喊了起來，說：「大衛之子耶穌啊，可憐我吧！」

10:48 有許多人責備他，不許他作聲，他卻越發喊着：「大衛之子啊，可憐我吧！」

10:49 耶穌就站住，說：「叫他過來。」他們就叫那盲人，對他說：「放心，起來！他在叫你啦。」

10:50 盲人就丟下衣服，跳起來，走到耶穌那裏。

10:51 耶穌回答他說：「你要我為你做甚麼？」盲人對他說：「拉波尼([10:51]「拉波尼」意思是「我的老師」。)，我要能看見。」

10:52 耶穌對他說：「你去吧！你的信救了你。」盲人立刻看得見，就在路上跟隨耶穌。

### 【默想】

「我要能看見」，這是那位來到耶穌面前的瞎子憑信心的要求，因為他深知道這是他生命最關鍵的問題；你呢？如果耶穌問起：「你要什麼？」你將如何回答？經文中耶穌再次預言自己的受難，但是門徒似乎還是不能明白。他們還在爭論著個人的地位。耶穌提出了一個領袖的倫理，僕人乃「役人非役於人」，是服事人而非受人服事，教會作為基督的身體，繼續在世上服事人，完成基督的工作，我們是否真能放下尊嚴，服事他人？耶穌與門徒對話可以形容為「雞同鴨講」，耶穌講的是受苦，門徒爭的是位置，並且還彼此惱怒。耶穌從不隱瞞十字架，但是跟隨者往往看到其他無關緊要的事，你說要跟隨主，你看到了十字架嗎？受苦與捨棄是同樣的要求，耶穌就是我們的榜樣，能受苦的人，或預備好受苦的人，往往才能服事人。不然我們的服事是有限度的，為了要付出少少的代價，換來對他人的操縱。在受難節來臨的前夕，你可預備好了，要為了這個苦難但又是為主所關心的世界而受苦嗎？

### 星期日 (3/28) 大齋期棕樹主日 (以受難週為主的經文)

#### 賽 50:4-9A 上帝為僕人辯白

### 【經文】

50:4 主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。主每天早晨喚醒，喚醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。

50:5 主耶和華開啟我的耳朵，我並未違背，也未退後。

50:6 人打我的背，我任他打；人拔我兩頰的鬚鬚，我由他拔；人侮辱我，向我吐唾沫，我並不掩面。

50:7 主耶和華必幫助我，所以我不抱愧。我硬着臉面好像堅石，也知道我必不致蒙羞。

50:8 稱我為義的與我相近；誰與我爭論，讓我們來對質；誰與我作對，讓他近前來吧！

50:9 看哪，主耶和華必幫助我，誰能定我有罪呢？看哪，他們都要像衣服漸漸破舊，被蛀蟲蛀光。

### 【默想】

是我們自己忘記了，我們沒有等候，所以會落到失去身分的田地(被休之妻的孩子)，

上主沒有忘記，並且日日提醒我們，要我們去經歷祂的能力。「我的膀臂豈是縮短？我豈無拯救的能力？」上主發出這樣的挑戰後，也即刻提到祂受苦的僕人，請思想這話對你有何意義？

### 詩 31:9-16 信靠上帝的祈禱或詩 118:1-2, 19-29, 因勝利而稱謝耶和華

#### 【經文】

31:9 耶和華啊，求你憐憫我，因為我在急難之中；我的眼睛因憂愁而昏花，我的身心也已耗盡。

31:10 我的生命為愁苦所消耗，我的年歲為嘆息所荒廢；我的力量因我的罪孽 ([31:10]「罪孽」：原文另譯「苦難」。)衰敗，我的骨頭也枯乾。

31:11 我因所有的敵人成了羞辱，在我鄰舍跟前更加羞辱；那認識我的都懼怕我，在街上看見我的都躲避我。

31:12 我被遺忘，如同死人，無人記念；我好像破碎的器皿。

31:13 我聽見許多人的毀謗，四圍盡是驚嚇；他們一同商議攻擊我，圖謀害我的性命。

31:14 耶和華啊，我仍要倚靠你；我說：「你是我的上帝。」

31:15 我終生的事在你手中，求你救我脫離仇敵的手和那些迫害我的人。

31:16 求你使你的臉向僕人發光，憑你的慈愛拯救我。

【默想】(請照賽 50:4-9A 的領悟，用本詩篇作為祈禱)

### 腓 2:5-11, 以基督的心為心

#### 【經文】

2:5 你們當以基督耶穌的心為心：

2:6 他本有上帝的形像，卻不堅持自己與上帝同等([2:6]「卻不堅持...同等」或譯「卻不企圖攫取與上帝同等的地位」)；

2:7 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，

2:8 就謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。

2:9 所以上帝把他升為至高，又賜給他超乎萬名之上的名，

2:10 使一切在天上的、地上的和地底下的，因耶穌的名，眾膝都要跪下，

2:11 眾口都要宣認：耶穌基督是主，歸榮耀給父上帝。

#### 【默想】

基督的虛己，永遠是我們的榜樣，有人說這是一種「向下移動」的事奉，與之相對的是一種追求「向上發展」或「靠自己高昇」的事奉。若不虛己，無法向下移動，請反思你在事奉中，是否是越事奉與能「屈就」各種狀況，你是否能夠作到「沒有人是我不能配搭的同工」？



## 可 11:1-11 耶穌進入耶路撒冷

### 【經文】

11:1 ( 太 21·1-11 路 19·28-40 約 12·12-19 ) 耶穌和門徒快到耶路撒冷，來到伯法其和伯大尼，在橄欖山那裏。耶穌打發兩個門徒，

11:2 對他們說：「你們往對面村子裏去，一進去的時候會看見一匹驢駒拴在那裏，是從來沒有人騎過的，把牠解開，牽來。」

11:3 若有人對你們說：『為甚麼做這事？』你們就說：『主要用牠，但會立刻把牠牽回到這裏來。』」

11:4 他們去了，看見一匹驢駒拴在門外街道上，就把牠解開。

11:5 在那裏站着的人，有幾個說：「你們解開驢駒做甚麼？」

11:6 門徒照着耶穌的話說，那些人就任憑他們牽去了。

11:7 他們把驢駒牽到耶穌那裏，把自己的衣服搭在上面，耶穌就騎上。

11:8 有許多人把衣服鋪在路上，還有人把田間的樹枝砍下來鋪上。


11:9 前呼後擁的人都喊着說：「和散那([11.9] 「和散那」：原是求救的意思，在此是稱頌的話。)！奉主名來的是應當稱頌的！」

11:10 那將要來的我祖大衛之國是應當稱頌的！至高無上的，和散那！」

11:11 耶穌到了耶路撒冷，進入聖殿，看了周圍的一切。天色已晚，他就和十二使徒出城，往伯大尼去。「這人真是上帝的兒子！」

### 【默想】

雖然進入耶路撒冷，意味著要面對十架的苦難。但上帝仍讓耶穌是以凱旋王的姿態進城。有人看到百姓的歡迎畫面，不禁讚嘆「這人真是上帝的兒子」，福音書中接下來也透過兵丁說了同樣的話，不過那是在耶穌受死的情景下說的。所以上帝的兒子，既是在凱旋中，也是在苦難極致的時候，被人認出他的身份來。這個夾道歡迎的情景，與被唾棄而死在十架上，相隔時間很短。但卻是對人類歷史有極其深遠的影響，接下來的一週，我們將體驗耶穌在上十架前後的經歷，再次邀請你們，不要讓這週太忙，讓我們有更多的時間，從耶穌上十架前的教導，來體驗耶穌受苦，是如何使我們的鞭傷得著醫治？

 星期六 (3/27)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

 星期日 (3/28)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

主日講道筆記：



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](mailto:disciple@methodist.org.tw) 或以 Line 傳送給衛理門徒培育中心，蕭湘逸姊妹