

靈修的精髓

靈修需要預留一天中最好的時間

靈修需要用心靈、用禱告、用詩歌，

靈修需要持之以恆

明白每天親近天父的重要，

你便會得著能力。

Time with Abba (TWA) 親近天父的時刻

■ 甚麼是親近天父的時刻 (TWA)？

1. 將每天最好的時間，用來與天上的爸爸親近，之後整日與天父同行。
2. 讓天父再次成為我們的父親，因為我們是祂從這世界中重新贖回的兒女。

■ 甚麼是最好的時刻？

1. 父神的心意
 - 「我也從早起來警戒(告誡，呼喚)你們……」(耶7:13)
 - 主耶穌一早起來與父神親近(可1:35)。
2. 神兒女的回應
 - 我們定意早起，在不受外界騷擾的時刻先親近神，然後才與別的人接觸，開始一天的作息。

■ 為甚麼要天天親近天父？

1. 讓神的榮耀代替我們的灰暗。
2. 藉著禱讀(參下文*)全本聖經來支取祂的豐盛應許。
3. 讓全能神的兒女藉著十字架得到醫治和更新。
4. 與主耶穌並肩代禱服事，把萬國萬民帶進天國。

■ 如何與天父親近？

1. 先安靜片刻，用詩歌、禱告或心聲敬拜天父
2. *開聲誦讀今天的經文，用禱告的心接受在經文中天父要賜給你的應許和福氣，並拒絕一切軟弱和咒詛。
3. 寫下你的重要心得和心聲。
4. 完成後繼續默想你的領受，並邀請主陪伴你整日的工作和生活。

靈修

承傳使命

1月1日 (星期日)

經文 (早) 太1:1-2:12

¹亞伯拉罕的後裔，大衛的子孫（後裔，子孫：原文是兒子；下同）耶穌基督的家譜：²亞伯拉罕生以撒；以撒生雅各；雅各生猶大和他的弟兄；³猶大從他瑪氏生法勒斯和謝拉；法勒斯生希斯崙；希斯崙生亞蘭；⁴亞蘭生亞米拿達；亞米拿達生拿順；拿順生撒門；⁵撒門從喇合氏生波阿斯；波阿斯從路得氏生俄備得；俄備得生耶西；⁶耶西生大衛王。大衛從烏利亞的妻子生所羅門；⁷所羅門生羅波安；羅波安生亞比雅；亞比雅生亞撒；⁸亞撒生約沙法；約沙法生約蘭；約蘭生烏西亞；⁹烏西亞生約坦；約坦生亞哈斯；亞哈斯生希西家；¹⁰希西家生瑪拿西；瑪拿西生亞們；亞們生約西亞；¹¹百姓被遷到巴比倫的時候，約西亞生耶哥尼雅和他的弟兄。¹²遷到巴比倫以後，耶哥尼雅生撒拉鐵；撒拉鐵生所羅巴伯；¹³所羅巴伯生亞比玉；亞比玉生以利亞敬；以利亞敬生亞所；¹⁴亞所生撒督；撒督生亞金；亞金生以律；¹⁵以律生以利亞撒；以利亞撒生馬但；馬但生雅各；¹⁶雅各生約瑟，就是馬利亞的丈夫。那稱為基督的耶穌是從馬利亞生的。¹⁷這樣，從亞伯拉罕到大衛共有十四代；從大衛到遷至巴比倫的時候也有十四代；從遷至巴比倫的時候到基督又有十四代。¹⁸耶穌基督降生的事記在下面：他母親馬利亞已經許配了約瑟，還沒有迎娶，馬利亞就從聖靈懷了孕。¹⁹他丈夫約瑟是個義人，不願意明明地羞辱他，想要暗暗地把他休了。²⁰正思念這事的時候，有主的使者向他夢中顯現，說：「大衛的子孫約瑟，不要怕！只管娶過你的妻子馬利亞來，因他所懷的孕是從聖靈來的。²¹他將要生一個兒子，你要給他起名叫耶穌，因他要將自己的百姓從罪惡裏救出來。」²²這一切的事成就是要應驗主藉先知所說的話，²³說：「必有童女懷孕生子；人要稱他的名為以馬內利。」（以馬內利翻出來就是「神與我們同在」。）²⁴約瑟醒了，起來，就遵著主使者的吩咐把妻子娶過來；²⁵只是沒有和他同房，等他生了兒子（有古卷：等他生了頭胎的兒子），就給他起名叫耶穌。

¹當希律王的時候，耶穌生在猶太的伯利恆。有幾個博士從東方來到耶路撒冷，說：²「那生下來作猶太人之王的在那裏？我們在東方看見他的星，特來拜他。」³希律王聽見了，就心裏不安；耶路撒冷合城的人也都不安。⁴他就召齊了祭司長和民間的文士，問他們說：「基督當生在何處？」⁵他們回答說：「在猶太的伯利恆。因為有先知記著，說：⁶猶大地的伯利恆啊，你在猶大諸城中並不是最小的；因為將來有一位君王要從你那裏出來，牧養我以色列民。」⁷當下，希律暗暗地召了博士來，細問那星是甚麼時候出現的，⁸就差他們往伯利恆去，說：「你們去仔細尋訪那小孩子，尋到了，就來報信，我也好去拜他。」⁹他們聽見王的話就去了。在東方所看見的那星忽然在他們前頭行，直行到小孩子的地方，就在上頭停住了。¹⁰他們看見那星，就大大地歡喜；¹¹進了房子，看見小孩子和他母親馬利亞，就俯伏拜那小孩子，揭開寶盒，拿黃金、乳香、沒藥為禮物獻給他。¹²博士因為在夢中被主指示不要回去見希律，就從別的路回本地去了。

經文 (晚) 詩1:1-6

¹不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，²惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！³他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。⁴惡人並不是這樣，乃像糠秕被風吹散。⁵因此，當審判的時候惡人必站立不住；罪人在義人的會中也是如此。⁶因為耶和華知道義人的道路；惡人的道路卻必滅亡。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：**鑑戒/警告：****應許/祝福：****我的默想、心得：****我的禱告：****每周背誦經文**

你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。（約15:7）

1月2日（星期一）

經文（早）太2：13-3：6

¹³他們去後，有主的使者向約瑟夢中顯現，說：「起來！帶著小孩子同他母親逃往埃及，住在那裏，等我吩咐你；因為希律必尋找小孩子，要除滅他。」¹⁴約瑟就起來，夜間帶著小孩子和他母親往埃及去，¹⁵住在那裏，直到希律死了。這是要應驗主藉先知所說的話，說：「我從埃及召出我的兒子來。」¹⁶希律見自己被博士愚弄，就大大發怒，差人將伯利恆城裏並四境所有的男孩，照著他向博士仔細查問的時候，凡兩歲以裏的，都殺盡了。¹⁷這就應了先知耶利米的話，說：¹⁸在拉瑪聽見號咷大哭的聲音，是拉結哭他兒女，不肯受安慰，因為他們都不在了。¹⁹希律死了以後，有主的使者在埃及向約瑟夢中顯現，說：²⁰「起來！帶著小孩子和他母親往以色列地去，因為要害小孩子性命的人已經死了。」²¹約瑟就起來，把小孩子和他母親帶到以色列地去；²²只因聽見亞基老接著他父親希律作了猶太王，就怕往那裏去，又在夢中被主指示，便往加利利境內去了，²³到了一座城，名叫拿撒勒，就住在那裏。這是要應驗先知所說，他將稱為拿撒勒人的話了。

¹那時，有施洗的約翰出來，在猶太的曠野傳道，說：²「天國近了，你們應當悔改！³這人就是先知以賽亞所說的。他說：「在曠野有人聲喊著說：預備主的道，修直他的路！」⁴這約翰身穿駱駝毛的衣服，腰束皮帶，喫的是蝗蟲、野蜜。⁵那時，耶路撒冷和猶太全地，並約但河一帶地方的人，都出去到約翰那裏，⁶承認他們的罪，在約但河裏受他的洗。

經文（晚）詩2：1-6

¹外邦為甚麼爭鬧？萬民為甚麼謀算虛妄的事？²世上的君王一齊起來，臣宰一同商議，要敵擋耶和華並他的受膏者，³說：我們要掙開他們的捆綁，脫去他們的繩索。⁴那坐在天上的必發笑；主必嗤笑他們。⁵那時，他要在怒中責備他們，在烈怒中驚嚇他們，⁶說：我已經立我的君在錫安我的聖山上了。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。（約15:7）

1月3日（星期二）

經文（早）太3：7-4：11

7約翰看見許多法利賽人和撒都該人也來受洗，就對他們說：「毒蛇的種類！誰指示你們逃避將來的忿怒呢？⁸你們要結出果子來，與悔改的心相稱。⁹不要自己心裏說：『有亞伯拉罕為我們的祖宗。』我告訴你們，神能從這些石頭中給亞伯拉罕興起子孫來。¹⁰現在斧子已經放在樹根上，凡不結好果子的樹就砍下來，丟在火裏。¹¹我是用水給你們施洗，叫你們悔改。但那在我以後來的，能力比我更大，我就是給他提鞋也不配。他要用聖靈與火給你們施洗。¹²他手裏拿著簸箕，要揚淨他的場，把麥子收在倉裏，把糠用不滅的火燒盡了。」¹³當下耶穌從加利利來到約但河，見了約翰，要受他的洗。¹⁴約翰想要攔住他，說：「我當受你的洗，你反倒上我這裏來嗎？」¹⁵耶穌回答說：「你暫且許我，因為我們理當這樣盡諸般的義（或作：禮）。」於是約翰許了他。¹⁶耶穌受了洗，隨即從水裏上來。天忽然為他開了，他就看見神的靈彷彿鴿子降下，落在他身上。¹⁷從天上有聲音說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」

¹當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。²他禁食四十晝夜，後來就餓了。³那試探人的進前來，對他說：「你若是神的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物。」⁴耶穌卻回答說：「經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。」⁵魔鬼就帶他進了聖城，叫他站在殿頂（頂原文是翅）上，⁶對他說：「你若是神的兒子，可以跳下去，因為經上記著說：主要為你吩咐他的使者用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。」⁷耶穌對他說：「經上又記著說：『不可試探主你的神。』」⁸魔鬼又帶他上了一座最高的山，將世上的萬國與萬國的榮華都指給他看，⁹對他說：「你若俯伏拜我，我就把這一切都賜給你。」¹⁰耶穌說：「撒但（撒但就是抵擋的意思，乃魔鬼的別名），退去吧！因為經上記著說：當拜主你的神，單要事奉他。」¹¹於是，魔鬼離了耶穌，有天使來伺候他。

經文（晚）詩2：7-12

7受膏者說：我要傳聖旨。耶和華曾對我說：你是我的兒子，我今日生你。⁸你求我，我就將列國賜你為基業，將地極賜你為田產。⁹你必用鐵杖打破他們；你必將他們如同窯匠的瓦器摔碎。¹⁰現在，你們君王應當省悟！你們世上的審判官該受管教！¹¹當存畏懼事奉耶和華，又當存戰兢而快樂。¹²當以嘴親子，恐怕他發怒，你們便在這道中滅亡，因為他的怒氣快要發作。凡投靠他的，都是有福的。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。（約15:7）

1月4日（星期三）

經文（早）太4：12-25

¹²耶穌聽見約翰下了監，就退到加利利去；¹³後又離開拿撒勒，往迦百農去，就住在那裏。那地方靠海，在西布倫和拿弗他利的邊界上。¹⁴這是要應驗先知以賽亞的話，¹⁵說：西布倫地，拿弗他利地，就是沿海的路，約但河外，外邦人的加利利地，¹⁶那坐在黑暗裏的百姓看見了大光；坐在死蔭之地的人有光發現照著他們。¹⁷從那時候，耶穌就傳起道來，說：「天國近了，你們應當悔改！」¹⁸耶穌在加利利海邊行走，看見弟兄二人，就是那稱呼彼得的西門和他兄弟安得烈，在海裏撒網；他們本是打魚的。¹⁹耶穌對他們說：「來跟從我，我要叫你們得人如得魚一樣。」²⁰他們就立刻捨了網，跟從了他。²¹從那裏往前走，又看見弟兄二人，就是西庇太的兒子雅各和他兄弟約翰，同他們的父親西庇太在船上補網，耶穌就招呼他們，²²他們立刻捨了船，別了父親，跟從了耶穌。²³耶穌走遍加利利，在各會堂裏教訓人，傳天國的福音，醫治百姓各樣的病症。²⁴他的名聲就傳遍了敘利亞。那裏的人把一切害病的，就是害各樣疾病、各樣疼痛的和被鬼附的、癩癩的、癱瘓的，都帶了來，耶穌就治好了他們。²⁵當下，有許多人從加利利、低加波利、耶路撒冷、猶太、約但河外來跟著他。

經文（晚）詩3：1-8

¹（大衛逃避他兒子押沙龍的時候作的詩。）耶和華啊，我的敵人何其加增；有許多人起來攻擊我。²有許多人議論我說：他得不著神的幫助。（細拉）³但你耶和華是我四圍的盾牌，是我的榮耀，又是叫我抬起頭來的。⁴我用我的聲音求告耶和華，他就從他的聖山上應允我。（細拉）⁵我躺下睡覺，我醒著，耶和華都保佑我。⁶雖有成萬的百姓來周圍攻擊我，我也不怕。⁷耶和華啊，求你起來！我的神啊，求你救我！因為你打了我一切仇敵的牙骨，敲碎了惡人的牙齒。⁸救恩屬乎耶和華；願你賜福給你的百姓。（細拉）

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。（約15:7）

1月5日（星期四）

經文（早）太5：1-26

¹耶穌看見這許多的人，就上了山，既已坐下，門徒到他跟前來，²他就開口教訓他們，說：³虛心的人有福了！因為天國是他們的。⁴哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。⁵溫柔的人有福了！因為他們必承受地土。⁶飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。⁷憐恤人的人有福了！因為他們必蒙憐恤。⁸清心的人有福了！因為他們必得見神。⁹使人和睦的人有福了！因為他們必稱為神的兒子。¹⁰為義受逼迫的人有福了！因為天國是他們的。¹¹「人若因我辱罵你們，逼迫你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了！¹²應當歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是大的。在你們以前的先知，人也是這樣逼迫他們。」¹³「你們是世上的鹽。鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。¹⁴你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。¹⁵人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。¹⁶你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」¹⁷「莫想我來要廢掉律法和先知。我來不是要廢掉，乃是要成全。¹⁸我實在告訴你們，就是到天地都廢去了，律法的一點一畫也不能廢去，都要成全。¹⁹所以，無論何人廢掉這誠命中最小的一條，又教訓人這樣做，他在天國要稱為最小的。但無論何人遵行這誠命，又教訓人遵行，他在天國要稱為大的。²⁰我告訴你們，你們的義若不勝於文士和法利賽人的義，斷不能進天國。」²¹「你們聽見有吩咐古人的話，說：『不可殺人』；又說：『凡殺人的難免受審判。』²²只是我告訴你們：凡（有古卷在凡字下加：無緣無故地）向弟兄動怒的，難免受審斷；凡罵弟兄是拉加的，難免公會的審斷；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火。²³所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，²⁴就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。²⁵你同告你的對頭還在路上，就趕緊與他和息，恐怕他把你送給審判官，審判官交付衙役，你就下在監裏了。²⁶我實在告訴你，若有一文錢沒有還清，你斷不能從那裏出來。」

經文（晚）詩4：1-8

¹（大衛的詩，交與伶長。用絲弦的樂器。）顯我為義的神啊，我呼籲的時候，求你應允我！我在困苦中，你曾使我寬廣；現在求你憐恤我，聽我的禱告！²你們這上流人哪，你們將我的尊榮變為羞辱要到幾時呢？你們喜愛虛妄，尋找虛假，要到幾時呢？（細拉）³你們要知道，耶和華已經分別虔誠人歸他自己；我求告耶和華，他必聽我。⁴你們應當畏懼，不可犯罪；在床上的時候，要心裏思想，並要肅靜。（細拉）⁵當獻上公義的祭，又當倚靠耶和華。⁶有許多人說：誰能指示我們甚麼好處？耶和華啊，求你仰起臉來，光照我們。⁷你使我心裏快樂，勝過那豐收五穀新酒的人。⁸我必安然躺下睡覺，因為獨有你耶和華使我安然居住。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：**鑑戒/警告：****應許/祝福：****我的默想、心得：****我的禱告：****每周背誦經文**

你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。（約15:7）

1月6日（星期五）

經文（早）太5：27-48

27「你們聽見有話說：『不可姦淫。』²⁸只是我告訴你們，凡看見婦女就動淫念的，這人心裏已經與他犯姦淫了。²⁹若是你的右眼叫你跌倒，就剜出來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身丟在地獄裏。³⁰若是右手叫你跌倒，就砍下來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身下入地獄。」³¹「又有話說：『人若休妻，就當給他休書。』³²只是我告訴你們，凡休妻的，若不是為淫亂的緣故，就是叫他作淫婦了；人若娶這被休的婦人，也是犯姦淫了。」³³「你們又聽見有吩咐古人的話，說：『不可背誓，所起的誓總要向主謹守。』³⁴只是我告訴你們，甚麼誓都不可起。不可指著天起誓，因為天是神的座位；³⁵不可指著地起誓，因為地是他的腳凳；也不可指著耶路撒冷起誓，因為耶路撒冷是大君的京城；³⁶又不可指著你的頭起誓，因為你不能使一根頭髮變黑變白了。³⁷你們的話，是，就說是；不是，就說不是；若再多說，就是出於那惡者（或作就是從惡裏出來的）。」³⁸「你們聽見有話說：『以眼還眼，以牙還牙。』³⁹只是我告訴你們，不要與惡人作對。有人打你的右臉，連左臉也轉過來由他打；⁴⁰有人想要告你，要拿你的裏衣，連外衣也由他拿去；⁴¹有人強逼你走一里路，你就同他走二里；⁴²有求你的，就給他；有向你借貸的，不可推辭。」⁴³「你們聽見有話說：『當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』⁴⁴只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。⁴⁵這樣就可以作你們天父的兒子；因為他叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。⁴⁶你們若單愛那愛你們的人，有甚麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行嗎？⁴⁷你們若單請你弟兄的安，比人有甚麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？⁴⁸所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。」

經文（晚）詩5：1-3

¹（大衛的詩，交與伶長。用吹的樂器。）耶和華啊，求你留心聽我的言語，顧念我的心思！²我的王我的神啊，求你垂聽我呼求的聲音！因為我向你祈禱。³耶和華啊，早晨你必聽我的聲音；早晨我必向你陳明我的心意，並要警醒！

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。（約15:7）

1月7日（星期六）

經文（早）太6：1-24

1「你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。2所以，你施捨的時候，不可在你面前吹號，像那假冒為善的人在會堂裏和街道上所行的，故意要得人的榮耀。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。3你施捨的時候，不要叫左手知道右手所做的，4要叫你施捨的事行在暗中。你父在暗中察看，必然報答你（有古卷：必在明處報答你）。」5「你們禱告的時候，不可像那假冒為義的人，愛站在會堂裏和十字路口上禱告，故意叫人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。6你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。7你們禱告，不可像外邦人，用許多重複話，他們以為話多了必蒙垂聽。8你們不可效法他們；因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。9所以，你們禱告要這樣說：我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。10願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。11我們日用的飲食，今日賜給我們。12免我們的債，如同我們免了人的債。13不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡（或作：脫離惡者）。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們（有古卷沒有因為至阿們等字）！」14你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；15你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」16「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。17你禁食的時候，要梳頭洗臉，18不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見；你父在暗中察看，必然報答你。」19「不要為自己積攢財寶在地上；地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖窟窿來偷。20只要積攢財寶在天上；天上沒有蟲子咬，不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷。21因為你的財寶在那裏，你的心也在那裏。」22「眼睛就是身上的燈。你的眼睛若瞭亮，全身就光明；23你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裏頭的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」24「一個人不能事奉兩個主；不是惡這個，愛那個，就是重這個，輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門（瑪門：財利的意思）。」

經文（晚）詩5：4-12

4因為你不是喜悅惡事的神，惡人不能與你同居。5狂傲人不能站在你眼前；凡作孽的，都是你所恨惡的。6說謊言的，你必滅絕；好流人血弄詭詐的，都為耶和華所憎惡。7至於我，我必憑你豐盛的慈愛進入你的居所；我必存敬畏你的心向你的聖殿下拜。8耶和華啊，求你因我的仇敵，憑你的公義引領我，使你的道路在我面前正直。9因為，他們的口中沒有誠實；他們的心裏滿有邪惡；他們的喉嚨是敞開的墳墓；他們用舌頭諂媚人。10神啊，求你定他們的罪！願他們因自己的計謀跌倒；願你在他們許多的過犯中把他們逐出，因為他們背叛了你。11凡投靠你的，願他們喜樂，時常歡呼，因為你護庇他們；又願那愛你名的人都靠你歡欣。12因為你必賜福與義人；耶和華啊，你必用恩惠如同盾牌四面護衛他。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。（約15:7）

1月8日（星期日）

經文（早）太6：25-7：14

25「所以我告訴你們，不要為生命憂慮喫甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？26你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多嗎？27你們那一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或作：使身量多加一肘呢）？28何必為衣裳憂慮呢？你想野地裏的百合花怎麼長起來；他也不勞苦，也不紡線。29然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！30你們這小信的人哪！野地裏的草今天還在，明天就丟在爐裏，神還給他這樣的妝飾，何況你們呢！31所以，不要憂慮說：喫甚麼？喝甚麼？穿甚麼？32這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。33你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。34所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就穀了。」

1「你們不要論斷人，免得你們被論斷。2因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。3為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？4你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說：『容我去掉你眼中的刺』呢？5你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後纔能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。6不要把聖物給狗，也不要將你們的珍珠丟在豬前，恐怕他踐踏了珍珠，轉過來咬你們。」7「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。8因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。9你們中間誰有兒子求餅，反給他石頭呢？10求魚，反給他蛇呢？11你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求他的人嗎？12所以，無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。」13「你們要進窄門。因為引到滅亡，那門是寬的，路是大的，進去的人也多；14引到永生，那門是窄的，路是小的，找著的人也少。」

經文（晚）詩6：1-3

1（大衛的詩，交與伶長。用絲弦的樂器，調用第八。）耶和華啊，求你不要在怒中責備我，也不要烈怒中懲罰我！2耶和華啊，求你可憐我，因為我軟弱。耶和華啊，求你醫治我，因為我的骨頭髮戰。3我心也大大地驚惶。耶和華啊，你要到幾時纔救我呢？

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。（詩119:9，11）

1月9日（星期一）

經文（早）太7：15-29

15「你們要防備假先知。他們到你們這裏來，外面披著羊皮，裏面卻是殘暴的狼。16憑著他們的果子，就可以認出他們來。荊棘上豈能摘葡萄呢？蒺藜裏豈能摘無花果呢？17這樣，凡好樹都結好果子，惟獨壞樹結壞果子。18好樹不能結壞果子；壞樹不能結好果子。19凡不結好果子的樹就砍下來，丟在火裏。20所以，憑著他們的果子就可以認出他們來。」21「凡稱呼我『主啊，主啊』的人不能都進天國；惟獨遵行我天父旨意的人纔能進去。22當那日必有許多人對我說：『主啊，主啊，我們不是奉你的名傳道，奉你的名趕鬼，奉你的名行許多異能嗎？』23我就明明地告訴他們說：『我從來不認識你們，你們這些作惡的人，離開我去吧！』」24「所以，凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上；25雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。26凡聽見我這話不去行的，好比一個無知的人，把房子蓋在沙土上；27雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子就倒塌了，並且倒塌得很大。」28耶穌講完了這些話，眾人都希奇他的教訓；29因為他教訓他們，正像有權柄的人，不像他們的文士。

經文（晚）詩6：4-10

4耶和華啊，求你轉回搭救我！因你的慈愛拯救我。5因為，在死地無人記念你，在陰間有誰稱謝你？6我因唉哼而困乏；我每夜流淚，把床榻漂起，把褥子濕透。7我因憂愁眼睛乾癢，又因我一切的敵人眼睛昏花。8你們一切作孽的人，離開我吧！因為耶和華聽了我哀哭的聲音。9耶和華聽了我的懇求；耶和華必收納我的禱告。10我的一切仇敵都必羞愧，大大驚惶；他們必要退後，忽然羞愧。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。（詩119:9，11）

1月10日（星期二）

經文（早）太8：1-17

¹耶穌下了山，有許多人跟著他。²有一個長大痲瘋的來拜他，說：「主若肯，必能叫我潔淨了。」³耶穌伸手摸他，說：「我肯，你潔淨了吧！」他的大痲瘋立刻就潔淨了。⁴耶穌對他說：「你切不可告訴人，只要去把身體給祭司察看，獻上摩西所吩咐的禮物，對眾人作證據。」⁵耶穌進了迦百農，有一個百夫長進前來，求他說：「主啊，我的僕人害癱瘓病，躺在家裏，甚是痛苦。」⁷耶穌說：「我去醫治他。」⁸百夫長回答說：「主啊，你到我舍下，我不敢當；只要你說一句話，我的僕人就必好了。⁹因為我在人的權下，也有兵在我以下；對這個說：『去！』他就去；對那個說：『來！』他就來；對我的僕人說：『你做這事！』他就去做。」¹⁰耶穌聽見就希奇，對跟從的人說：「我實在告訴你們，這麼大的信心，就是在以色列中，我也沒有遇見過。¹¹我又告訴你們，從東從西，將有許多人來，在天國裏與亞伯拉罕、以撒、雅各一同坐席；¹²惟有本國的子民竟被趕到外邊黑暗裏去，在那裏必要哀哭切齒了。」¹³耶穌對百夫長說：「你回去吧！照你的信心，給你成全了。」那時，他的僕人就好了。¹⁴耶穌到了彼得家裏，見彼得的岳母害熱病躺著。¹⁵耶穌把他的手一摸，熱就退了；他就起來服事耶穌。¹⁶到了晚上，有人帶著許多被鬼附的來到耶穌跟前，他只用一句話就把鬼都趕出去，並且治好了一切有病的人。¹⁷這是要應驗先知以賽亞的話，說：他代替我們的軟弱，擔當我們的疾病。

經文（晚）詩7：1-9

¹（大衛指著便雅憫人古實的話，向耶和華唱的流離歌。）耶和華我的神啊，我投靠你！求你救我脫離一切追趕我的人，將我救拔出來！²恐怕他們像獅子撕裂我，甚至撕碎，無人搭救。³耶和華我的神啊，我若行了這事，若有罪孽在我手裏，⁴我若以惡報那與我交好的人，連那無故與我為敵的，我也救了他，⁵就任憑仇敵追趕我，直到追上，將我的性命踏在地下，使我的榮耀歸於灰塵。（細拉）⁶耶和華啊，求你在怒中起來，挺身而立，抵擋我敵人的暴怒！求你為我興起！你已經命定施行審判！⁷願眾民的會環繞你！願你從其上歸於高位！⁸耶和華向眾民施行審判；耶和華啊，求你按我的公義和我心中的純正判斷我。⁹願惡人的惡斷絕！願你堅立義人！因為公義的神察驗人的心腸肺腑。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。（詩119:9，11）

1月11日（星期三）

經文（早）太8：18-34

18耶穌見許多人圍著他，就吩咐渡到那邊去。19有一個文士來，對他說：「夫子，你無論往那裏去，我要跟從你。」20耶穌說：「狐狸有洞，天空的飛鳥有窩，人子卻沒有枕頭的地方。」21又有一個門徒對耶穌說：「主啊，容我先回去埋葬我的父親。」22耶穌說：「任憑死人埋葬他們的死人；你跟從我吧！」23耶穌上了船，門徒跟著他。24海裏忽然起了暴風，甚至船被波浪掩蓋；耶穌卻睡著了。25門徒來叫醒了，說：「主啊，救我們，我們喪命啦！」26耶穌說：「你們這小信的人哪，為甚麼膽怯呢？」於是起來，斥責風和海，風和海就大大地平靜了。27眾人希奇，說：「這是怎樣的人？連風和海也聽從他了！」28耶穌既渡到那邊去，來到加大拉人的地方，就有兩個被鬼附的人從墳塋裏出來迎著他，極其凶猛，甚至沒有人能從那條路上經過。29他們喊著說：「神的兒子，我們與你有甚麼相干？時候還沒有到，你就上這裏來叫我們受苦嗎？」30離他們很遠，有一大群豬喫食。31鬼就央求耶穌，說：「若把我們趕出去，就打發我們進入豬群吧！」32耶穌說：「去吧！」鬼就出來，進入豬群。全群忽然闖下山崖，投在海裏淹死了。33放豬的就逃跑進城，將這一切事和被鬼附的人所遭遇的都告訴人。34合城的人都出來迎見耶穌，既見了，就央求他離開他們的境界。

經文（晚）詩7：10-17

10神是我的盾牌；他拯救心裏正直的人。11神是公義的審判者，又是天天向惡人發怒的神。12若有人不回頭，他的刀必磨快，弓必上弦，預備妥當了。13他也預備了殺人的器械；他所射的是火箭。14試看惡人因奸惡而劬勞，所懷的是毒害，所生的是虛假。15他掘了坑，又挖深了，竟掉在自己所挖的阱裏。16他的毒害必臨到他自己的頭上；他的強暴必落到他自己的腦袋上。17我要照著耶和華的公義稱謝他，歌頌耶和華至高者的名。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。（詩119:9，11）

1月12日（星期四）

經文（早）太9：1-17

¹耶穌上了船，渡過海，來到自己的城裏。²有人用褥子抬著一個癱子到耶穌跟前來。耶穌見他們的信心，就對癱子說：「小子，放心吧！你的罪赦了。」³有幾個文士心裏說：「這個人說僭妄的話了。」⁴耶穌知道他們的心意，就說：「你們為甚麼心裏懷著惡念呢？⁵或說：『你的罪赦了』，或說：『你起來行走』，那一樣容易呢？⁶但要叫你們知道，人子在地上有赦罪的權柄」；就對癱子說：「起來！拿你的褥子回家去吧。」⁷那人就起來，回家去了。⁸眾人看見都驚奇，就歸榮耀與神，因為他將這樣的權柄賜給人。⁹耶穌從那裏往前走，看見一個人名叫馬太，坐在稅關上，就對他說：「你跟從我來。」他就起來跟從了耶穌。¹⁰耶穌在屋裏坐席的時候，有好些稅吏和罪人來，與耶穌和他的門徒一同坐席。¹¹法利賽人看見，就對耶穌的門徒說：「你們的先生為甚麼和稅吏並罪人一同喫飯呢？」¹²耶穌聽見，就說：「康健的人用不著醫生，有病的人纔用得著。¹³經上說：『我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。』」這句話的意思，你們且去揣摩。我來本不是召義人，乃是召罪人。」¹⁴那時，約翰的門徒來見耶穌，說：「我們和法利賽人常常禁食，你的門徒倒不禁食，這是為甚麼呢？」¹⁵耶穌對他們說：「新郎和陪伴之人同在的時候，陪伴之人豈能哀慟呢？但日子將到，新郎要離開他們，那時候他們就要禁食。¹⁶沒有人把新布補在舊衣服上；因為所補上的反帶壞了那衣服，破的就更大了。¹⁷也沒有人把新酒裝在舊皮袋裏；若是這樣，皮袋就裂開，酒漏出來，連皮袋也壞了。惟獨把新酒裝在新皮袋裏，兩樣就都保全了。」

經文（晚）詩8：1-9

¹（大衛的詩，交與伶長。用迦特樂器。）耶和華我們的主啊，你的名在全地何其美！你將你的榮耀彰顯於天。²你因敵人的緣故，從嬰孩和喫奶的口中，建立了能力，使仇敵和報仇的閉口無言。³我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，⁴便說：人算甚麼，你竟顧念他？世人算甚麼，你竟眷顧他？⁵你叫他比天使（或作：神）微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。⁶⁻⁸你派他管理你手所造的，使萬物，就是一切的牛羊、田野的獸、空中的鳥、海裏的魚，凡經行海道的，都服在他的腳下。⁹耶和華我們的主啊，你的名在全地何其美！

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。（詩119:9，11）

1月13日（星期五）

經文（早）太9：18-38

18耶穌說這話的時候，有一個管會堂的來拜他，說：「我女兒剛纔死了，求你去按手在他身上，他就必活了。」19耶穌便起來跟著他去；門徒也跟了去。20有一個女人，患了十二年的血漏，來到耶穌背後，摸他的衣裳縫子；21因為他心裏說：「我只摸他的衣裳，就必痊愈。」22耶穌轉過來，看見他，就說：「女兒，放心！你的信救了你。」從那時候，女人就痊愈了。23耶穌到了管會堂的家裏，看見有吹手，又有許多人亂嚷，24就說：「退去吧！這閨女不是死了，是睡著了。」他們就嗤笑他。25眾人既被攆出，耶穌就進去，拉著閨女的手，閨女便起來了。26於是這風聲傳遍了那地方。27耶穌從那裏往前走，有兩個瞎子跟著他，喊叫說：「大衛的子孫，可憐我們吧！」28耶穌進了房子，瞎子就來到他跟前。耶穌說：「你們信我能做這事嗎？」他們說：「主啊，我們信。」29耶穌就摸他們的眼睛，說：「照著你們的信給你們成全了吧。」30他們的眼睛就開了。耶穌切切地囑咐他們說：「你們要小心，不可叫人知道。」31他們出去，竟把他的名聲傳遍了那地方。32他們出去的時候，有人將鬼所附的一個啞吧帶到耶穌跟前來。33鬼被趕出去，啞吧就說出話來。眾人都希奇，說：「在以色列中，從來沒有見過這樣的事。」34法利賽人卻說：「他是靠著鬼王趕鬼。」35耶穌走遍各城各鄉，在會堂裏教訓人，宣講天國的福音，又醫治各樣的病症。36他看見許多的人，就憐憫他們；因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。37於是對門徒說：「要收的莊稼多，做工的人少。38所以，你們當求莊稼的主打發工人出去收他的莊稼。」

經文（晚）詩9：1-6

1（大衛的詩，交與伶長。調用慕拉便。）我要一心稱謝耶和華；我要傳揚你一切奇妙的作為。2我要因你歡喜快樂；至高者啊，我要歌頌你的名！3我的仇敵轉身退去的時候，他們一見你的面就跌倒滅亡。4因为你已經為我伸冤，為我辨屈；你坐在寶座上，按公義審判。5你曾斥責外邦，你曾滅絕惡人；你曾塗抹他們的名，直到永永遠遠。6仇敵到了盡頭；他們被毀壞，直到永遠。你拆毀他們的城邑，連他們的名號都歸於無有。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。（詩119:9，11）

1月14日（星期六）

經文（早）太10：1-25

¹耶穌叫了十二個門徒來，給他們權柄，能趕逐污鬼，並醫治各樣的病症。²這十二使徒的名：頭一個叫西門（又稱彼得），還有他兄弟安得烈，西庇太的兒子雅各和雅各的兄弟約翰，³腓力和巴多羅買，多馬和稅吏馬太，亞勒腓的兒子雅各，和達太，⁴奮銳黨的西門，還有賣耶穌的加略人猶大。⁵耶穌差這十二個人去，吩咐他們說：「外邦人的路，你們不要走；撒瑪利亞人的城，你們不要進；⁶寧可往以色列家迷失的羊那裏去。⁷隨走隨傳，說『天國近了！』⁸醫治病人，叫死人復活，叫長大痲瘋的潔淨，把鬼趕出去。你們白白地得來，也要白白地捨去。⁹腰袋裏不要帶金銀銅錢。¹⁰行路不要帶口袋；不要帶兩件褂子，也不要帶鞋和拐杖；因為工人得飲食是應當的。¹¹你們無論進哪一城，哪一村，要打聽那裏誰是好人，就住在他家，直住到走的時候。¹²進他家裏去，要請他的安。¹³那家若配得平安，你們所求的平安就必臨到那家；若不配得，你們所求的平安仍歸你們。¹⁴凡不接待你們、不聽你們話的人，你們離開那家，或是那城的時候，就把腳上的塵土跺下去。¹⁵我實在告訴你們，當審判的日子，所多瑪和蛾摩拉所受的，比那城還容易受呢！」¹⁶「我差你們去，如同羊進入狼群；所以你們要靈巧像蛇，馴良像鴿子。¹⁷你們要防備人；因為他們要把你們交給公會，也要在會堂裏鞭打你們，¹⁸並且你們要為我的緣故被送到諸侯君王面前，對他們和外邦人作見證。¹⁹你們被交的時候，不要思慮怎樣說話，或說甚麼話。到那時候，必賜給你們當說的話；²⁰因為不是你們自己說的，乃是你們父的靈在你們裏頭說的。²¹弟兄要把弟兄，父親要把兒子，送到死地；兒女要與父母為敵，害死他們；²²並且你們要為我的名被眾人恨惡。惟有忍耐到底的必然得救。²³有人在這城裏逼迫你們，就逃到那城裏去。我實在告訴你們，以色列的城邑，你們還沒有走遍，人子就到了。²⁴學生不能高過先生；僕人不能高過主人。²⁵學生和先生一樣，僕人和主人一樣，也就罷了。人既罵家主是別西卜（別西卜：是鬼王的名），何況他的家人呢？」

經文（晚）詩9：7-12

⁷惟耶和華坐著為王，直到永遠；他已經為審判設擺他的寶座。⁸他要按公義審判世界，按正直判斷萬民。⁹耶和華又要給受欺壓的人作高臺，在患難的時候作高臺。¹⁰耶和華啊，認識你名的人要倚靠你，因你沒有離棄尋求你的人。¹¹應當歌頌居錫安的耶和華，將他所行的傳揚在眾民中。¹²因為那追討流人血之罪的，他記念受屈的人，不忘記困苦人的哀求。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。（詩119:9，11）

1月15日（星期日）

經文（早）太10：26-11：6

26「所以，不要怕他們；因為掩蓋的事沒有不露出來的，隱藏的事沒有不被人知道的。
27我在暗中告訴你們的，你們要在明處說出來；你們耳中所聽的，要在房上宣揚出來。
28那殺身體，不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裏的，正要怕他。
29兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上；
30就是你們的頭髮也都被數過了。
31所以，不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！」
32「凡在人面前認我的，在我天上的父面前也必認他；
33凡在人面前不認我的，在我天上的父面前也必不認他。」
34「你們不要想我來是叫地上太平；我來並不是叫地上太平，乃是叫地上動刀兵。
35因為我來是叫人與父親生疏，女兒與母親生疏，媳婦與婆婆生疏。
36人的仇敵就是自己家裏的人。
37「愛父母過於愛我的，不配作我的門徒；愛兒女過於愛我的，不配作我的門徒；
38不背著他的十字架跟從我的，也不配作我的門徒。
39得著生命的，將要喪失生命；為我喪失生命的，將要得著生命。」
40「人接待你們就是接待我；接待我就是接待那差我來的。
41人因為先知的名接待先知，必得先知所得的賞賜；人因為義人的名接待義人，必得義人所得的賞賜。
42無論何人，因為門徒的名，只把一杯涼水給這小子裏的一個喝，我實在告訴你們，這人不能不得賞賜。」

1耶穌吩咐完了十二個門徒，就離開那裏，往各城去傳道，教訓人。
2約翰在監裏聽見基督所做的事，就打發兩個門徒去，
3問他說：「那將要來的是你嗎？還是我們等候別人呢？」
4耶穌回答說：「你們去，把所聽見，所看見的事告訴約翰。」
5就是瞎子看見，瘸子行走，長大痲瘋的潔淨，聾子聽見，死人復活，窮人有福音傳給他們。
6凡不因我跌倒的就有福了！」

經文（晚）詩9：13-20

13耶和華啊，你是從死門把我提拔起來的；求你憐恤我，看那恨我的人所加給我的苦難，
14好叫我述說你一切的美德；我必在錫安城（原文是女子）的門因你的救恩歡樂。
15外邦人陷在自己所掘的坑中；他們的腳在自己暗設的網羅裏纏住了。
16耶和華已將自己顯明了，他已施行審判；惡人被自己手所做的纏住了（或作：他叫惡人被自己手所做的累住了）。（細拉）
17惡人，就是忘記神的外邦人，都必歸到陰間。
18窮乏人必不永久被忘；困苦人的指望必不永遠落空。
19耶和華啊，求你起來，不容人得勝！願外邦人在你面前受審判！
20耶和華啊，求你使外邦人恐懼；願他們知道自己不過是人。（細拉）

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。（彼前2：9）

1月16日（星期一）

經文（早）太11：7-30

7他們走的時候，耶穌就對眾人講論約翰說：「你們從前出到曠野是要看甚麼呢？要看風吹動的蘆葦嗎？⁸你們出去到底是要看甚麼？要看穿細軟衣服的人嗎？那穿細軟衣服的人是在王宮裏。⁹你們出去究竟是為甚麼？是要看先知嗎？我告訴你們，是的，他比先知大多了。¹⁰經上記著說：『我要差遣我的使者在你們前面預備道路』，所說的就是這個人。¹¹我實在告訴你們，凡婦人所生的，沒有一個興起來大過施洗約翰的；然而天國裏最小的比他還大。¹²從施洗約翰的時候到如今，天國是努力進入的，努力的人就得着了。¹³因為眾先知和律法說預言，到約翰為止。¹⁴你們若肯領受，這人就是那應當來的以利亞。¹⁵有耳可聽的，就應當聽！¹⁶我可用甚麼比這世代呢？好像孩童坐在街市上招呼同伴，說：¹⁷我們向你們吹笛，你們不跳舞；我們向你們舉哀，你們不捶胸。¹⁸約翰來了，也不喫也不喝，人就說他是被鬼附著的；¹⁹人子來了，也喫也喝，人又說他是貪食好酒的人，是稅吏和罪人的朋友。但智慧之子總以智慧為是（有古卷：但智慧在行為上就顯為是）。²⁰耶穌在諸城中行了許多異能，那些城的人終不悔改，就在那時候責備他們，說：²¹「哥拉汛哪，你有禍了！伯賽大啊，你有禍了！因為在你們中間所行的異能，若行在推羅、西頓，他們早已披麻蒙灰悔改了。²²但我告訴你們，當審判的日子，推羅、西頓所受的，比你們還容易受呢！²³迦百農啊，你已經升到天上（或作：你將要升到天上嗎），將來必墜落陰間；因為在你那裏所行的異能，若行在所多瑪，他還可以存到今日。²⁴但我告訴你們，當審判的日子，所多瑪所受的，比你還容易受呢！」²⁵那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。²⁶父啊，是的，因為你的美意本是如此。²⁷一切所有的，都是我父交付我的；除了父，沒有人知道子；除了子和子所願意指示的，沒有人知道父。²⁸凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。²⁹我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。³⁰因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

經文（晚）詩10：1-10

¹耶和華啊，你為甚麼站在遠處？在患難的時候為甚麼隱藏？²惡人在驕橫中把困苦人迫得火急；願他們陷在自己所設的計謀裏。³因為惡人以心願自誇；貪財的背棄耶和華，並且輕慢他（或作：他祝福貪財的，卻輕慢耶和華）。⁴惡人面帶驕傲，說：耶和華必不追究；他一切所想的都以為沒有神。⁵凡他所做的，時常穩固；你的審判超過他的眼界。至於他一切的敵人，他都向他們噴氣。⁶他心裏說：我必不動搖，世世代代不遭災難。⁷他滿口是咒罵、詭詐、欺壓，舌底是毒害、奸惡。⁸他在村莊埋伏等候；他在隱密處殺害無辜的人。他的眼睛窺探無倚無靠的人；⁹他埋伏在暗地，如獅子蹲在洞中。他埋伏，要擄去困苦人；他拉網，就把困苦人擄去。¹⁰他屈身蹲伏，無倚無靠的人就倒在他爪牙（爪牙：或作強暴人）之下。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。（彼前2：9）

1月17日（星期二）

經文（早）太12：1-21

¹那時，耶穌在安息日從麥地經過。他的門徒餓了，就掐起麥穗來喫。²法利賽人看見，就對耶穌說：「看哪，你的門徒做安息日不可做的事了！」³耶穌對他們說：「經上記著大衛和跟從他的人飢餓之時所做的事，你們沒有念過嗎？⁴他怎麼進了神的殿，喫了陳設餅，這餅不是他和跟從他的人可以喫得，惟獨祭司纔可以喫。⁵再者，律法上所記的，當安息日，祭司在殿裏犯了安息日還是沒有罪，你們沒有念過嗎？⁶但我告訴你們，在這裏有一人比殿更大。⁷『我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。』你們若明白這話的意思，就不將無罪的當作有罪的了。⁸因為人子是安息日的主。」⁹耶穌離開那地方，進了一個會堂。¹⁰那裏有一個人枯乾了一隻手。有人問耶穌說：「安息日治病可以不可以？」意思是要控告他。¹¹耶穌說：「你們中間誰有一隻羊，當安息日掉在坑裏，不把他抓住拉上來呢？¹²人比羊何等貴重呢！所以，在安息日做善事是可以的。」¹³於是對那人說：「伸出手來！」他把手一伸，手就復了原，和那隻手一樣。¹⁴法利賽人出去，商議怎樣可以除滅耶穌。¹⁵耶穌知道了，就離開那裏，有許多人跟著他。他把其中有病的人都治好了；¹⁶又囑咐他們，不要給他傳名。¹⁷這是要應驗先知以賽亞的話，說：¹⁸看哪！我的僕人，我所揀選，所親愛，心裏所喜悅的，我要將我的靈賜給他；他必將公理傳給外邦。¹⁹他不爭競，不喧嚷；街上也沒有人聽見他的聲音。²⁰壓傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅；等他施行公理，叫公理得勝。²¹外邦人都要仰望他的名。

經文（晚）詩10：11-15

¹¹他心裏說：神竟忘記了；他掩面永不觀看。¹²耶和華啊，求你起來！神啊，求你舉手，不要忘記困苦人！¹³惡人為何輕慢神，心裏說：你必不追究？¹⁴其實你已經觀看；因為奸惡毒害，你都看見了，為要以手施行報應。無倚無靠的人把自己交託你；你向來是幫助孤兒的。¹⁵願你打斷惡人的膀臂；至於壞人，願你追究他的惡，直到淨盡。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。（彼前2：9）

1月18日 (星期三)

經文 (早) 太12:22-45

22當下，有人將一個被鬼附著、又瞎又啞的人帶到耶穌那裏，耶穌就醫治他，甚至那啞吧又能說話，又能看見。23眾人都驚奇，說：「這不是大衛的子孫嗎？」24但法利賽人聽見，就說：「這個人趕鬼，無非是靠著鬼王別西卜啊。」25耶穌知道他們的意念，就對他們說：「凡一國自相分爭，就成為荒場；一城一家自相分爭，必站立不住；26若撒但趕逐撒但，就是自相分爭，他的國怎能站得住呢？27我若靠著別西卜趕鬼，你們的子弟趕鬼又靠著誰呢？這樣，他們就要斷定你們的是非。28我若靠著神的靈趕鬼，這就是神的國臨到你們了。29人怎能進壯士家裏，搶奪他的家具呢？除非先捆住那壯士，纔可以搶奪他的家財。30不與我相合的，就是敵我的；不同我收聚的，就是分散的。」31所以我告訴你們：「人一切的罪和褻瀆的話都可得赦免，惟獨褻瀆聖靈，總不得赦免。32凡說話干犯人的，還可得赦免；惟獨說話干犯聖靈的，今世來世總不得赦免。」33「你們或以為樹好，果子也好；樹壞，果子也壞；因為看果子就可以知道樹。34毒蛇的種類！你們既是惡人，怎能說出好話來呢？因為心裏所充滿的，口裏就說出來。35善人從他心裏所存的善就發出善來；惡人從他心裏所存的惡就發出惡來。36我又告訴你們，凡人所說的閒話，當審判的日子，必要句句供出來；37因為要憑你的話定你為義，也要憑你的話定你有罪。」38當時，有幾個文士和法利賽人對耶穌說：「夫子，我們願意你顯個神蹟給我們看。」39耶穌回答說：「一個邪惡淫亂的世代求看神蹟，除了先知約拿的神蹟以外，再沒有神蹟給他們看。40約拿三日三夜在大魚肚腹中，人子也要這樣三日三夜在地裏頭。41當審判的時候，尼尼微人要起來定這世代的罪，因為尼尼微人聽了約拿所傳的就悔改。看哪，在這裏有一人比約拿更大！42當審判的時候，南方的女王要起來定這世代的罪，因為他從地極而來，要聽所羅門的智慧話。看哪！在這裏有一人比所羅門更大。」43「污鬼離了人身，就在無水之地過來過去，尋求安歇之處，卻尋不著。44於是說：『我要回到我所出來的屋裏去。』到了，就看見裏面空閒，打掃乾淨，修飾好了，45便去另帶了七個比自己更惡的鬼來，都進去住在那裏。那人末後的景況比先前更不好了。這邪惡的世代也要如此。」

經文 (晚) 詩10:16-18

16耶和華永永遠遠為王；外邦人從他的地已經滅絕了。17耶和華啊，謙卑人的心願，你早已知道（原文是聽見）。你必預備他們的心，也必側耳聽他們的祈求，18為要給孤兒和受欺壓的人伸冤，使強橫的人不再威嚇他們。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。（彼前2:9）

1月19日（星期四）

經文（早）太12：46-13：23

46耶穌還對眾人說話的時候，不料他母親和他弟兄站在外邊，要與他說話。47有人告訴他說：「看哪，你母親和你弟兄站在外邊，要與你說話。」48他卻回答那人說：「誰是我的母親？誰是我的弟兄？」49就伸手指著門徒，說：「看哪，我的母親，我的弟兄。」50凡遵行我天父旨意的人，就是我的弟兄姊妹和母親了。」

1當那一天，耶穌從房子裏出來，坐在海邊。2有許多人到他那裏聚集，他只得上船坐下，眾人都站在岸上。3他用比喻對他們講許多道理，說：「有一個撒種的出去撒種；4撒的時候，有落在路旁的，飛鳥來喫盡了；5有落在土淺石頭地上的，土既不深，發苗最快，6日頭出來一曬，因為沒有根，就枯乾了；7有落在荊棘裏的，荊棘長起來，把他擠住了；8又有落在好土裏的，就結實，有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。9有耳可聽的，就應當聽！」10門徒進前來，問耶穌說：「對眾人講話，為甚麼用比喻呢？」11耶穌回答說：「因為天國的奧秘只叫你們知道，不叫他們知道。12凡有的，還要加給他，叫他有餘；凡沒有的，連他所有的，也要奪去。13所以我用比喻對他們講，是因他們看也看不見，聽也聽不見，也不明白。14在他們身上，正應了以賽亞的預言，說：你們聽是要聽見，卻不明白；看是要看見，卻不曉得；15因為這百姓油蒙了心，耳朵發沉，眼睛閉著，恐怕眼睛看見，耳朵聽見，心裏明白，回轉過來，我就醫治他們。16「但你們的眼睛是有福的，因為看見了；你們的耳朵也是有福的，因為聽見了。17我實在告訴你們，從前有許多先知和義人要看你們所看的，卻沒有看見，要聽你們所聽的，卻沒有聽見。」18「所以，你們當聽這撒種的比喻。19凡聽見天國道理不明白的，那惡者就來，把所撒在他心裏的奪了去；這就是撒在路旁的了。20撒在石頭地上的，就是人聽了道，當下歡喜領受，21只因心裏沒有根，不過是暫時的，及至為道遭了患難，或是受了逼迫，立刻就跌倒了。22撒在荊棘裏的，就是人聽了道，後來有世上的思慮、錢財的迷惑把道擠住了，不能結實。23撒在好地上的，就是人聽道明白了，後來結實，有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。」

經文（晚）箴1：1-6

1以色列王大衛兒子所羅門的箴言：2要使人曉得智慧和訓誨，分辨通達的言語，3使人處事領受智慧、仁義、公平、正直的訓誨，4使愚人靈明，使少年人有知識和謀略，5使智慧人聽見，增長學問，使聰明人得著智謀，6使人明白箴言和譬喻，懂得智慧人的言詞和謎語。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。（彼前2：9）

1月20日（星期五）

經文（早）太13：24-46

24耶穌又設個比喻對他們說：「天國好像人撒好種在田裏，²⁵及至人睡覺的時候，有仇敵來，將稗子撒在麥子裏就走了。²⁶到長苗吐穗的時候，稗子也顯出來。²⁷田主的僕人來告訴他說：『主啊，你不是撒好種在田裏嗎？從那裏來的稗子呢？』²⁸主人說：『這是仇敵做的。』僕人說：『你要我們去薅出來嗎？』²⁹主人說：『不必，恐怕薅稗子，連麥子也拔出來。³⁰容這兩樣一齊長，等著收割。當收割的時候，我要對收割的人說，先將稗子薅出來，捆成捆，留著燒；惟有麥子要收在倉裏。』」³¹他又設個比喻對他們說：「天國好像一粒芥菜種，有人拿去種在田裏。³²這原是百種裏最小的，等到長起來，卻比各樣的菜都大，且成了樹，天上的飛鳥來宿在他的枝上。」³³他又對他們講個比喻說：「天國好像麵酵，有婦人拿來，藏在三斗麵裏，直等全團都發起來。」³⁴這都是耶穌用比喻對眾人說的話；若不用比喻，就不對他們說甚麼。³⁵這是要應驗先知的話，說：我要開口用比喻，把創世以來所隱藏的事發明出來。³⁶當下，耶穌離開眾人，進了房子。他的門徒進前來，說：「請把田間稗子的比喻講給我們聽。」³⁷他回答說：「那撒好種的就是人子；³⁸田地就是世界；好種就是天國之子；稗子就是那惡者之子；³⁹撒稗子的仇敵就是魔鬼；收割的時候就是世界的末了；收割的人就是天使。⁴⁰將稗子薅出來用火焚燒，世界的末了也要如此。⁴¹人子要差遣使者，把一切叫人跌倒的和作惡的，從他國裏挑出來，⁴²丟在火爐裏；在那裏必要哀哭切齒了。⁴³那時，義人在他們父的國裏，要發出光來，像太陽一樣。有耳可聽的，就應當聽！」⁴⁴「天國好像寶貝藏在地裏，人遇見了就把他藏起來，歡歡喜喜的去變賣一切所有的，買這塊地。⁴⁵天國又好像買賣人尋找好珠子，⁴⁶遇見一顆重價的珠子，就去變賣他一切所有的，買了這顆珠子。」

經文（晚）箴1：7-9

⁷敬畏耶和華是知識的開端；愚妄人藐視智慧和訓誨。⁸我兒，要聽你父親的訓誨，不可離棄你母親的法則（或作：指教）；⁹因為這要作你頭上的華冠，你項上的金鍊。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：**鑑戒/警告：****應許/祝福：****我的默想、心得：****我的禱告：****每周背誦經文**

惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。（彼前2：9）

1月21日（星期六）

經文（早）太13：47-14：12

47天國又好像網撒在海裏，聚攏各樣水族，48網既滿了，人就拉上岸來，坐下，揀好的收在器具裏，將不好的丟棄了。49世界的末了也要這樣。天使要出來，從義人中把惡人分別出來，50丟在火爐裏；在那裏必要哀哭切齒了。」51耶穌說：「這一切的話你們都明白了嗎？」他們說：「我們明白了。」52他說：「凡文士受教作天國的門徒，就像一個家主從他庫裏拿出新舊的東西來。」53耶穌說完了這些比喻，就離開那裏，54來到自己的家鄉，在會堂裏教訓人，甚至他們都希奇，說：「這人從那裏有這等智慧和異能呢？55這不是木匠的兒子嗎？他母親不是叫馬利亞嗎？他弟兄不是叫雅各、約西（有古卷：約瑟）、西門、猶大嗎？56他妹妹們不是都在我們這裏嗎？這人從那裏有這一切的事呢？」57他們就厭棄他（厭棄他：原文是因他跌倒）。耶穌對他們說：「大凡先知，除了本地本家之外，沒有不被人尊敬的。」58耶穌因為他們不信，就在那裏不多行異能了。

1那時，分封的王希律聽見耶穌的名聲，2就對臣僕說：「這是施洗的約翰從死裏復活，所以這些異能從他裏面發出來。」3起先，希律為他兄弟腓力的妻子希羅底的緣故，把約翰拿住，鎖在監裏。4因為約翰曾對他說：「你娶這婦人是不合理的。」5希律就想要殺他，只是怕百姓，因為他們以約翰為先知。6到了希律的生日，希羅底的女兒在眾人面前跳舞，使希律歡喜。7希律就起誓，應許隨他所求的給他。8女兒被母親所使，就說：「請把施洗約翰的頭放在盤子裏，拿來給我。」9王便憂愁，但因他所起的誓，又因同席的人，就吩咐給他；10於是打發人去，在監裏斬了約翰，11把頭放在盤子裏，拿來給了女子；女子拿去給他母親。12約翰的門徒來，把屍首領去埋葬了，就去告訴耶穌。

經文（晚）箴1：10-19

10我兒，惡人若引誘你，你不可隨從。11他們若說：你與我們同去，我們要埋伏流人之血，要蹲伏害無罪之人；12我們好像陰間，把他們活活吞下；他們如同下坑的人，被我們囫圇吞了；13我們必得各樣寶物，將所擄來的，裝滿房屋；14你與我們大家同分，我們共用一個囊袋；15我兒，不要與他們同行一道，禁止你腳走他們的路。16因為，他們的腳奔跑行惡；他們急速流人的血，17好像飛鳥，網羅設在眼前仍不躲避。18這些人埋伏，是為自流己血；蹲伏，是為自害己命。19凡貪戀財利的，所行之路都是如此；這貪戀之心乃奪去得財者之命。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。（彼前2：9）

1月22日（星期日）

經文（早）太14：13-36

13耶穌聽見了，就上船從那裏獨自退到野地裏去。眾人聽見，就從各城裏步行跟隨他。
14耶穌出來，見有許多的人，就憐憫他們，治好了他們的病人。15天將晚的時候，門徒進前來，說：「這是野地，時候已經過了，請叫眾人散開，他們好往村子裏去，自己買喫的。」16耶穌說：「不用他們去，你們給他們喫吧！」17門徒說：「我們這裏只有五個餅，兩條魚。」18耶穌說：「拿過來給我。」19於是吩咐眾人坐在草地上，就拿著這五個餅，兩條魚，望著天祝福，擘開餅，遞給門徒，門徒又遞給眾人。20他們都喫，並且喫飽了；把剩下的零碎收拾起來，裝滿了十二個籃子。21喫的人，除了婦女孩子，約有五千。
22耶穌隨即催門徒上船，先渡到那邊去，等他叫眾人散開。23散了眾人以後，他就獨自上山去禱告。到了晚上，只有他一人在那裏。24那時船在海中，因風不順，被浪搖撼。25夜裏四更天，耶穌在海面上走，往門徒那裏去。26門徒看見他在海面上走，就驚慌了，說：「是個鬼怪！」便害怕，喊叫起來。27耶穌連忙對他們說：「你們放心！是我，不要怕！」28彼得說：「主，如果是你，請叫我從水面上走到你那裏去。」29耶穌說：「你來吧。」彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裏去；30只因見風甚大，就害怕，將要沉下去，便喊著說：「主啊，救我！」31耶穌趕緊伸手拉住他，說：「你這小信的人哪，為甚麼疑惑呢？」32他們上了船，風就住了。33在船上的人都拜他，說：「你真是神的兒子了。」34他們過了海，來到革尼撒勒地方。35那裏的人一認出是耶穌，就打發人到周圍地方去，把所有的病人帶到他那裏，36只求耶穌准他們摸他的衣裳繸子；摸著的人就都好了。

經文（晚）箴1：20-23

20智慧在街市上呼喊，在寬闊處發聲，
21在熱鬧街頭喊叫，在城門口，在城中發出言語，
22說：你們愚昧人喜愛愚昧，褻慢人喜歡褻慢，愚頑人恨惡知識，要到幾時呢？
23你們當因我的責備回轉；我要將我的靈澆灌你們，將我的話指示你們。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。（腓4:13）

1月23日（星期一）

經文（早）太15：1-28

1那時，有法利賽人和文士從耶路撒冷來見耶穌，說：2「你的門徒為甚麼犯古人的遺傳呢？因為喫飯的時候，他們不洗手。」3耶穌回答說：「你們為甚麼因著你們的遺傳犯神的誠命呢？4神說：『當孝敬父母』；又說：『咒罵父母的，必治死他。』5你們倒說：『無論何人對父母說：我所當奉給你的已經作了供獻，6他就可以不孝敬父母。』這就是你們藉著遺傳，廢了神的誠命。7假冒為善的人哪，以賽亞指著你們說的預言是沒錯的。他說：8這百姓用嘴唇尊敬我，心卻遠離我；9他們將人的吩咐當作道理教導人，所以拜我也是枉然。」10耶穌就叫了眾人來，對他們說：「你們要聽，也要明白。11入口的不能污穢人，出口的乃能污穢人。」12當時，門徒進前來對他說：「法利賽人聽見這話，不服（原文是跌倒），你知道嗎？」13耶穌回答說：「凡栽種的物，若不是我天父栽種的，必要拔出來。14任憑他們吧！他們是瞎眼領路的；若是瞎子領瞎子，兩個人都要掉在坑裏。」15彼得對耶穌說：「請將這比喻講給我們聽。」16耶穌說：「你們到如今還不明白嗎？17豈不知凡入口的，是運到肚子裏，又落在茅廁裏嗎？18惟獨出口的，是從心裏發出來的，這纔污穢人。19因為從心裏發出來的，有惡念、凶殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。20這都是污穢人的；至於不洗手喫飯，那卻不污穢人。」21耶穌離開那裏，退到推羅、西頓的境內去。22有一個迦南婦人，從那地方出來，喊著說：「主啊，大衛的子孫，可憐我！我女兒被鬼附得甚苦。」23耶穌卻一言不答。門徒進前來，求他說：「這婦人在我們後頭喊叫，請打發他走吧。」24耶穌說：「我奉差遣不過是到以色列家迷失的羊那裏去。」25那婦人來拜他，說：「主啊，幫助我！」26他回答說：「不好拿兒女的餅丟給狗喫。」27婦人說：「主啊，不錯；但是狗也喫他主人桌子上掉下來的碎渣兒。」28耶穌說：「婦人，你的信心是大的！照你所要的，給你成全了吧。」從那時候，他女兒就好了。

經文（晚）箴1：24-28

24我呼喚，你們不肯聽從；我伸手，無人理會；25反輕棄我一切的勸戒，不肯受我的責備。26你們遭災難，我就發笑；驚恐臨到你們，我必嗤笑。27驚恐臨到你們，好像狂風；災難來到，如同暴風；急難痛苦臨到你們身上。28那時，你們必呼求我，我卻不答應，懇切地尋找我，卻尋不見。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：**鑑戒/警告：****應許/祝福：****我的默想、心得：****我的禱告：****每周背誦經文**

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。（腓4:13）

1月24日（星期二）

經文（早）太15：29-16：12

²⁹耶穌離開那地方，來到靠近加利利的海邊，就上山坐下。³⁰有許多人到他那裏，帶著瘸子、瞎子、啞巴、有殘疾的，和好些別的病人，都放在他腳前；他就治好了他們。³¹甚至眾人都希奇；因為看見啞巴說話，殘疾的痊愈，瘸子行走，瞎子看見，他們就歸榮耀給以色列的神。³²耶穌叫門徒來，說：「我憐憫這眾人，因為他們同我在這裏已經三天，也沒有喫的了。我不願意叫他們餓著回去，恐怕在路上困乏。」³³門徒說：「我們在這野地，那裏有這麼多的餅叫這許多人喫飽呢？」³⁴耶穌說：「你們有多少餅？」他們說：「有七個，還有幾條小魚。」³⁵他就吩咐眾人坐在地上，³⁶拿著這七個餅和幾條魚，祝謝了，擘開，遞給門徒；門徒又遞給眾人。³⁷眾人都喫，並且喫飽了，收拾剩下的零碎，裝滿了七個筐子。³⁸喫的人，除了婦女孩子，共有四千。³⁹耶穌叫眾人散去，就上船，來到馬加丹的境界。

¹法利賽人和撒都該人來試探耶穌，請他從天上顯個神蹟給他們看。²耶穌回答說：「晚上天發紅，你們就說：『天必要晴。』³早晨天發紅，又發黑，你們就說：『今日必有風雨。』你們知道分辨天上的氣色，倒不能分辨這時候的神蹟。⁴一個邪惡淫亂的世代求神蹟，除了約拿的神蹟以外，再沒有神蹟給他看。」耶穌就離開他們去了。⁵門徒渡到那邊去，忘了帶餅。⁶耶穌對他們說：「你們要謹慎，防備法利賽人和撒都該人的酵。」⁷門徒彼此議論說：「這是因為我們沒有帶餅吧。」⁸耶穌看出來，就說：「你們這小信的人，為甚麼因為沒有餅彼此議論呢？⁹你們還不明白嗎？不記得那五個餅分給五千人、又收拾了多少籃子的零碎嗎？¹⁰也不記得那七個餅分給四千人、又收拾了多少筐子的零碎嗎？¹¹我對你們說：『要防備法利賽人和撒都該人的酵』，這話不是指著餅說的，你們怎麼不明白呢？」¹²門徒這纔曉得他說的不是叫他們防備餅的酵，乃是防備法利賽人和撒都該人的教訓。

經文（晚）箴1：29-33

²⁹因為，你們恨惡知識，不喜愛敬畏耶和華，³⁰不聽我的勸戒，藐視我一切的責備，³¹所以必喫自結的果子，充滿自設的計謀。³²愚昧人背道，必殺己身；愚頑人安逸，必害己命。³³惟有聽從我的，必安然居住，得享安靜，不怕災禍。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。（腓4:13）

1月25日 (星期三)

經文 (早) 太16:13-17:9

¹³耶穌到了該撒利亞腓立比的境內，就問門徒說：「人說我（有古卷沒有我字），人子是誰？」¹⁴他們說：「有人說是施洗的約翰；有人說是以利亞；又有人說是耶利米或是先知裏的一位。」¹⁵耶穌說：「你們說我是誰？」¹⁶西門彼得回答說：「你是基督，是永生神的兒子。」¹⁷耶穌對他說：「西門巴約拿，你是有福的！因為這不是屬血肉的指示你的，乃是我在天上的父指示的。¹⁸我還告訴你，你是彼得，我要把我的教會建造在這磐石上；陰間的權柄（權柄：原文是門），不能勝過他。¹⁹我要把天國的鑰匙給你，凡你在地上所捆綁的，在天上也要捆綁；凡你在地上所釋放的，在天上也要釋放。」²⁰當下，耶穌囑咐門徒，不可對人說他是基督。²¹從此，耶穌纔指示門徒，他必須上耶路撒冷去，受長老、祭司長、文士許多的苦，並且被殺，第三日復活。²²彼得就拉著他，勸他說：「主啊，萬不可如此！這事必不臨到你身上。」²³耶穌轉過來，對彼得說：「撒但，退我後邊去吧！你是絆我腳的；因為你不體貼神的意思，只體貼人的意思。」²⁴於是耶穌對門徒說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。²⁵因為，凡要救自己生命的（生命：譯靈魂；下同）的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。²⁶人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？²⁷人子要在他父的榮耀裏同著眾使者降臨；那時候，他要照各人的行為報應各人。²⁸我實在告訴你們，站在這裏的，有人在沒嘗死味以前必看見人子降臨在他的國裏。」

¹過了六天，耶穌帶著彼得、雅各，和雅各的兄弟約翰，暗暗地上了高山，²就在他們面前變了形像，臉面明亮如日頭，衣裳潔白如光。³忽然，有摩西、以利亞向他們顯現，同耶穌說話。⁴彼得對耶穌說：「主啊，我們在這裏真好！你若願意，我就在這裏搭三座棚，一座為你，一座為摩西，一座為以利亞。」⁵說話之間，忽然有一朵光明的雲彩遮蓋他們，且有聲音從雲彩裏出來，說：「這是我的愛子，我所喜悅的。你們要聽他！」⁶門徒聽見，就俯伏在地，極其害怕。⁷耶穌進前來，摸他們，說：「起來，不要害怕！」⁸他們舉目不見一人，只見耶穌在那裏。⁹下山的時候，耶穌吩咐他們說：「人子還沒有從死裏復活，你們不要將所看見的告訴人。」

經文 (晚) 詩11:1-7

¹（大衛的詩，交與伶長。）我是投靠耶和華；你們怎麼對我說：你當像鳥飛往你的山去。²看哪，惡人彎弓，把箭搭在弦上，要在暗中射那心裏正直的人。³根基若毀壞，義人還能做甚麼呢？⁴耶和華在他的聖殿裏；耶和華的寶座在天上；他的慧眼察看世人。⁵耶和華試驗義人；惟有惡人和喜愛強暴的人，他心裏恨惡。⁶他要向惡人密布網羅；有烈火、硫磺、熱風，作他們杯中的分。⁷因為耶和華是公義的，他喜愛公義；正直人必得見他的面。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：**鑑戒/警告：****應許/祝福：****我的默想、心得：****我的禱告：****每周背誦經文**

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。（腓4:13）

1月26日（星期四）

經文（早）太17：10-27

10門徒問耶穌說：「文士為甚麼說以利亞必須先來？」¹¹耶穌回答說：「以利亞固然先來，並要復興萬事；¹²只是我告訴你們，以利亞已經來了，人卻不認識他，竟任意待他。人子也將要這樣受他們的害。」¹³門徒這纔明白耶穌所說的是指著施洗的約翰。¹⁴耶穌和門徒到了眾人那裏，有一個人來見耶穌，跪下，¹⁵說：「主啊，憐憫我的兒子。他害癩癩的病很苦，屢次跌在火裏，屢次跌在水裏。¹⁶我帶他到你門徒那裏，他們卻不能醫治他。」¹⁷耶穌說：「噯！這又不信又悖謬的世代啊，我在你們這裏要到幾時呢？我忍耐你們要到幾時呢？把他帶到我這裏來吧！」¹⁸耶穌斥責那鬼，鬼就出來；從此孩子就痊愈了。¹⁹門徒暗暗地到耶穌跟前，說：「我們為甚麼不能趕出那鬼呢？」²⁰耶穌說：「是因你們的信心小。我實在告訴你們，你們若有信心，像一粒芥菜種，就是對這座山說：『你從這邊挪到那邊。』他也必挪去；並且你們沒有一件不能做的事了。²¹至於這一類的鬼，若不禱告、禁食，他就不出來（或作：不能趕他出來）。」²²他們還住在加利利的時候，耶穌對門徒說：「人子將要被交在人手裏。²³他們要殺害他，第三日他要復活。」門徒就大大地憂愁。²⁴到了迦百農，有收丁稅的人來見彼得，說：「你們的先生不納丁稅（丁稅約有半塊錢）嗎？」²⁵彼得說：「納。」他進了屋子，耶穌先向他說：「西門，你的意思如何？世上的君王向誰徵收關稅、丁稅？是向自己的兒子呢？是向外人呢？」²⁶彼得說：「是向外人。」耶穌說：「既然如此，兒子就可以免稅了。²⁷但恐怕觸犯（觸犯：原文是絆倒）他們，你且往海邊去釣魚，把先釣上來的魚拿起來，開了他的口，必得一塊錢，可以拿去給他們，作你我的稅銀。」

經文（晚）詩12：1-8

¹（大衛的詩，交與伶長。調用第八。）耶和華啊，求你幫助，因虔誠人斷絕了；世人中間的忠信人沒有了。²人人向鄰舍說謊；他們說話，是嘴唇油滑，心口不一。³凡油滑的嘴唇和誇大的舌頭，耶和華必要剪除。⁴他們曾說：我們必能以舌頭得勝；我們的嘴唇是我們自己的，誰能作我們的主呢？⁵耶和華說：因為困苦人的冤屈和貧窮人的歎息，我現在要起來，把他安置在他所切慕的穩妥之地。⁶耶和華的言語是純淨的言語，如同銀子在泥爐中煉過七次。⁷耶和華啊，你必保護他們；你必保佑他們永遠脫離這世代的人。⁸下流人在世人中升高，就有惡人到處遊行。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。（腓4:13）

1月27日（星期五）

經文（早）太18：1-22

1當時，門徒進前來，問耶穌說：「天國裏誰是最大的？」2耶穌便叫一個小孩子來，使他站在他們當中，3說：「我實在告訴你們，你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國。4所以，凡自己謙卑像這小孩子的，他在天國就是最大的。5凡為我的名接待一個像這小孩子的，就是接待我。」6「凡使這信我的一個小子跌倒的，倒不如把大磨石拴在這人的頸項上，沉在深海裏。7這世界有禍了，因為將人絆倒；絆倒人的事是免不了的，但那絆倒人的有禍了！8倘若你一隻手，或是一隻腳，叫你跌倒，就砍下來丟掉。你缺一隻手，或是一隻腳，進入永生，強如有兩手兩腳被丟在永火裏。9倘若你一隻眼叫你跌倒，就把他剝出來丟掉。你只有一隻眼進入永生，強如有兩隻眼被丟在地獄的火裏。」10「你們要小心，不可輕看這小子裏的一個；我告訴你們，他們的使者在天上，常見我天父的面。（有古卷加：11人子來，為要拯救失喪的人。）12一個人若有一百隻羊，一隻走迷了路，你們的意思如何？他豈不撇下這九十九隻，往山裏去找那隻迷路的羊嗎？13若是找著了，我實在告訴你們，他為這一隻羊歡喜，比為那沒有迷路的九十九隻歡喜還大呢！14你們在天上的父也是這樣，不願意這小子裏失喪一個。」15「倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。他若聽你，你便得了你的弟兄；16他若不聽，你就另外帶一兩個人同去，要憑兩三個人的口作見證，句句都可定準。17若是不聽他們，就告訴教會；若是不聽教會，就看他像外邦人和稅吏一樣。18我實在告訴你們，凡你們在地上所捆綁的，在天上也要捆綁；凡你們在地上所釋放的，在天上也要釋放。19我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求甚麼事，我在天上的父必為他們成全。20因為無論在那裏，有兩三個人奉我的名聚會，那裏就有我在他們中間。」21那時，彼得進前來，對耶穌說：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？」22耶穌說：「我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。」

經文（晚）詩13：1-6

1（大衛的詩，交與伶長。）耶和華啊，你忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？你掩面不顧我要到幾時呢？2我心裏籌算，終日愁苦，要到幾時呢？我的仇敵升高壓制我，要到幾時呢？3耶和華我的神啊，求你看顧我，應允我！使我眼目光明，免得我沉睡至死；4免得我的仇敵說：我勝了他；免得我的敵人在我搖動的時候喜樂。5但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。6我要向耶和華歌唱，因他用厚恩待我。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。（腓4:13）

1月28日 (星期六)

經文 (早) 太18:23 - 19:12

²³天國好像一個王要和他僕人算帳。²⁴纔算的時候，有人帶了一個欠一千萬銀子的來。²⁵因為他沒有甚麼償還之物，主人吩咐把他和他妻子兒女，並一切所有的都賣了償還。²⁶那僕人就俯伏拜他，說：『主啊，寬容我，將來我都要還清。』²⁷那僕人的主人就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。²⁸「那僕人出來，遇見他的一個同伴欠他十兩銀子，便揪著他，掐住他的喉嚨，說：『你所欠的還我！』」²⁹他的同伴就俯伏央求他，說：『寬容我吧，將來我必還清。』³⁰他不肯，竟去把他下在監裏，等他還了所欠的債。³¹眾同伴看見他所做的事就甚憂愁，去把這事都告訴了主人。³²於是主人叫了他來，對他說：『你這惡奴纔！你央求我，我就把你所欠的都免了，³³你不應當憐恤你的同伴，像我憐恤你嗎？』³⁴主人就大怒，把他交給掌刑的，等他還清了所欠的債。³⁵你們各人若不從心裏饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。」

¹耶穌說完了這些話，就離開加利利，來到猶太的境界約但河外。²有許多人跟著他，他就在那裏把他們的病人治好了。³有法利賽人來試探耶穌，說：「人無論甚麼緣故都可以休妻嗎？」⁴耶穌回答說：「那起初造人的，是造男造女，⁵並且說：『因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。』這經你們沒有念過嗎？⁶既然如此，夫妻不再是兩個人，乃是一體的了。所以，神配合的，人不可分開。」⁷法利賽人說：「這樣，摩西為甚麼吩咐給妻子休書，就可以休他呢？」⁸耶穌說：「摩西因為你們的心硬，所以許你們休妻，但起初並不是這樣。⁹我告訴你們，凡休妻另娶的，若不是為淫亂的緣故，就是犯姦淫了；有人娶那被休的婦人，也是犯姦淫了。」¹⁰門徒對耶穌說：「人和妻子既是這樣，倒不如不娶。」¹¹耶穌說：「這話不是人都能領受的，惟獨賜給誰，誰纔能領受。¹²因為有生來是閹人，也有被人閹的，並且有為天國的緣故自閹的。這話誰能領受就可以領受。」

經文 (晚) 詩14:1-7

¹(大衛的詩，交與伶長。) 愚頑人心裏說：沒有神。他們都是邪惡，行了可憎惡的事；沒有一個人行善。²耶和華從天上垂看世人，要看有明白的沒有，有尋求神的沒有。³他們都偏離正路，一同變為污穢；並沒有行善的，連一個也沒有。⁴作孽的都沒有知識嗎？他們吞喫我的百姓，如同喫飯一樣，並不求告耶和華。⁵他們在那裏大大地害怕，因為神在義人的族類中。⁶你們叫困苦人的謀算變為羞辱；然而耶和華是他的避難所。⁷但願以色列的救恩從錫安而出。耶和華救回他被擄的子民那時，雅各要快樂，以色列要歡喜。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文(甚至開聲)，留心有甚麼關於神的屬性(祂是怎樣的一位神)和祂的工作(做了甚麼)，化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。(腓4:13)

1月29日（星期日）

經文（早）太19：13-30

13那時，有人帶著小孩子來見耶穌，要耶穌給他們按手禱告，門徒就責備那些人。14耶穌說：「讓小孩子到我這裏來，不要禁止他們；因為在天國的，正是這樣的人。」15耶穌給他們按手，就離開那地方去了。16有一個人來見耶穌，說：「夫子（有古卷：良善的夫子），我該做甚麼善事纔得永生？」17耶穌對他說：「你為甚麼以善事問我呢？只有一位是善的（有古卷：你為什麼稱我是良善的？除了神以外，沒有一個良善的）。你若要進入永生，就當遵守誡命。」18他說：「甚麼誡命？」耶穌說：「就是不可殺人；不可姦淫；不可偷盜；不可作假見證；19當孝敬父母，又當愛人如己。」20那少年人說：「這一切我都遵守了，還缺少甚麼呢？」21耶穌說：「你若願意作完全人，可去變賣你所有的，分給窮人，就必有財寶在天上；你還要來跟從我。」22那少年人聽見這話，就憂憂愁愁地走了，因為他的產業很多。23耶穌對門徒說：「我實在告訴你們，財主進天國是難的。24我又告訴你們，駱駝穿過針的眼，比財主進神的國還容易呢！」25門徒聽見這話，就希奇得很，說：「這樣誰能得救呢？」26耶穌看著他們，說：「在人這是不可能的，在神凡事都能。」27彼得就對他說：「看哪，我們已經撇下所有的跟從你，將來我們要得甚麼呢？」28耶穌說：「我實在告訴你們，你們這跟從我的人，到復興的時候，人子坐在他榮耀的寶座上，你們也要坐在十二個寶座上，審判以色列十二個支派。29凡為我的名撇下房屋，或是弟兄、姊妹、父親、母親、（有古卷加：妻子）兒女、田地的，必要得著百倍，並且承受永生。30然而，有許多在前的，將要在後；在後的，將要在前。」

經文（晚）詩15：1-5

1（大衛的詩。）耶和華啊，誰能寄居你的帳幕？誰能住在你的聖山？2就是行為正直、做事公義、心裏說實話的人。3他不以舌頭讒謗人，不惡待朋友，也不隨夥毀謗鄰里。4他眼中藐視匪類，卻尊重那敬畏耶和華的人。他發了誓，雖然自己喫虧也不更改。5他不放債取利，不受賄賂以害無辜。行這些事的人必永不動搖。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：**鑑戒/警告：****應許/祝福：****我的默想、心得：****我的禱告：****每周背誦經文**

我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。
（腓4:19）

1月30日（星期一）

經文（早）太20：1-28

1「因為天國好像家主清早去雇人進他的葡萄園做工，²和工人講定一天一錢銀子，就打發他們進葡萄園去。³約在巳初出去，看見市上還有閒站的人，⁴就對他們說：『你們也進葡萄園去，所當給的，我必給你們。』他們也進去了。⁵約在午正和申初又出去，也是這樣行。⁶約在酉初出去，看見還有人站在那裏，就問他們說：『你們為甚麼整天在這裏閒站呢？』⁷他們說：『因為沒有人雇我們。』他說：『你們也進葡萄園去。』⁸到了晚上，園主對管事的說：『叫工人都來，給他們工錢，從後來的起，到先來的為止。』⁹約在酉初雇的人來了，各人得了一錢銀子。¹⁰及至那先雇的來了，他們以為必要多得；誰知也是各得一錢。¹¹他們得了，就埋怨家主說：『¹²我們整天勞苦受熱，那後來的只做了一小時，你竟叫他們和我們一樣嗎？』¹³家主回答其中的一人說：『朋友，我不虧負你，你與我講定的不是一錢銀子嗎？¹⁴拿你的走吧！我給那後來的和給你一樣，這是我願意的。』¹⁵我的東西難道不可隨我的意思用嗎？因為我作好人，你就紅了眼嗎？』¹⁶這樣，那在後的，將要在前；在前的，將要在後了。（有古卷加：因為被召的人多，選上的人少。）¹⁷耶穌上耶路撒冷去的時候，在路上把十二個門徒帶到一邊，對他們說：¹⁸「看哪，我們上耶路撒冷去，人子要被交給祭司長和文士。他們要定他死罪，¹⁹又交給外邦人，將他戲弄，鞭打，釘在十字架上；第三日他要復活。」²⁰那時，西庇太兒子的母親同他兩個兒子上前來拜耶穌，求他一件事。²¹耶穌說：「你要甚麼呢？」他說：「願你叫我這兩個兒子在你國裏，一個坐在你右邊，一個坐在你左邊。」²²耶穌回答說：「你們不知道所求的是甚麼；我將要喝的杯，你們能喝嗎？」他們說：「我們能。」²³耶穌說：「我所喝的杯，你們必要喝；只是坐在我的左右，不是我可以賜的，乃是我父為誰預備的，就賜給誰。」²⁴那十個門徒聽見，就惱怒他們弟兄二人。²⁵耶穌叫了他們來，說：「你們知道外邦人有君王為主治理他們，有大臣操權管束他們。²⁶只是在你們中間，不可這樣；你們中間誰願為大，就必作你們的用人；²⁷誰願為首，就必作你們的僕人。²⁸正如人子來，不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命，作多人的贖價。」

經文（晚）詩16：1-6

1（大衛的金詩。）神啊，求你保佑我，因為我投靠你。²我的心哪，你曾對耶和華說：你是我的主；我的好處不在你以外。³論到世上的聖民，他們又美又善，是我最喜悅的。⁴以別神代替耶和華的（或作：送禮物給別神的），他們的愁苦必加增；他們所澆奠的血我不獻上；我嘴唇也不提別神的名號。⁵耶和華是我的產業，是我杯中的分；我所得的，你為我持守。⁶用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；我的產業實在美好。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。（腓4:19）

1月31日（星期二）

經文（早）太20：29-21：22

29他們出耶利哥的時候，有極多的人跟隨他。30有兩個瞎子坐在路旁，聽說是耶穌經過，就喊著說：「主啊，大衛的子孫，可憐我們吧！」31眾人責備他們，不許他們作聲；他們卻越發喊著說：「主啊，大衛的子孫，可憐我們吧！」32耶穌就站住，叫他們來，說：「要我為你們做甚麼？」33他們說：「主啊，要我們的眼睛能看見！」34耶穌就動了慈心，把他們的眼睛一摸，他們立刻看見，就跟從了耶穌。

1耶穌和門徒將近耶路撒冷，到了伯法其，在橄欖山那裏。2耶穌就打發兩個門徒，對他們說：「你們往對面村子裏去，必看見一匹驢拴在那裏，還有驢駒同在一處；你們解開，牽到我這裏來。3若有人對你們說甚麼，你們就說：『主要用他。』那人必立時讓你們牽來。4這事成就是要應驗先知的話，說：5要對錫安的居民（原文是女子）說：看哪，你的王來到你這裏，是溫柔的，又騎著驢，就是騎著驢駒子。」6門徒就照耶穌所吩咐的去行，7牽了驢和驢駒來，把自己的衣服搭在上面，耶穌就騎上。8眾人多半把衣服鋪在路上；還有人砍下樹枝來鋪在路上。9前行後隨的眾人喊著說：和散那（原有求救的意思，在此是稱頌的話）歸於大衛的子孫！奉主名來的是應當稱頌的！高高在上和散那！」10耶穌既進了耶路撒冷，合城都驚動了，說：「這是誰？」11眾人說：「這是加利利拿撒勒的先知耶穌。」12耶穌進了神的殿，趕出殿裏一切做買賣的人，推倒兌換銀錢之人的桌子，和賣鴿子之人的凳子；13對他們說：「經上記著說：我的殿必稱為禱告的殿，你們倒使他成為賊窩了。」14在殿裏有瞎子、癩子到耶穌跟前，他就治好了他們。15祭司長和文士看見耶穌所行的奇事，又見小孩子在殿裏喊著說：「和散那歸於大衛的子孫！」就甚惱怒，16對他說：「這些人所說的，你聽見了麼？」耶穌說：「是的。經上說『你從嬰孩和喫奶的口中完全了讚美』的話，你們沒有念過麼？」17於是離開他們，出城到伯大尼去，在那裏住宿。18早晨回城的時候，他餓了，19看見路旁有一棵無花果樹，就走到跟前，在樹上找不著甚麼，不過有葉子，就對樹說：「從今以後，你永不結果子。」那無花果樹就立刻枯乾了。20門徒看見了，便希奇說：「無花果樹怎麼立刻枯乾了呢？」21耶穌回答說：「我實在告訴你們，你們若有信心，不疑惑，不但能行無花果樹上所行的事，就是對這座山說：『你挪開此地，投在海裏！』也必成就。22你們禱告，無論求甚麼，只要信，就必得著。」

經文（晚）詩16：7-11

7我必稱頌那指教我的耶和華；我的心腸在夜間也警戒我。8我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不致搖動。9因此，我的心歡喜，我的靈（原文是榮耀）快樂；我的肉身也要安然居住。10因為你必不將我的靈魂撇在陰間，也不叫你的聖者見朽壞。11你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。

- 請先安靜自己，用禱告或心聲敬拜天父，或唱一、兩首詩歌讚美神。
- 反覆誦讀經文（甚至開聲），留心有甚麼關於神的屬性（祂是怎樣的一位神）和祂的工作（做了甚麼），化作讚美和感恩，留心有甚麼給你的鑑戒或警告、應許或祝福。
- 聆聽神對你所說的話，寫下你的重要心得和心聲。
- 化作祈禱，將自己和今天交託神，並記錄下來。

讚美/感恩：

鑑戒/警告：

應許/祝福：

我的默想、心得：

我的禱告：

每周背誦經文

我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。（腓4:19）