

2026

馬太年

甲年

甲年棕樹主日、聖週至復活主日

2026.3.29 — 4.5

(經文採用 2010 和修版)

聖經

禱告

每日 3 讀 3 禱

龐君華 原稿

每日三讀三禱工作團隊 編修及印製

封面 王柏欽

各位讀者：平安！

在教會節期中，登山變相主日後的星期三，就是聖灰日，也是大齋期的開始。門徒在山上預先看到了基督的榮耀光輝，甚至不願下山。然而，耶穌還是要踏上往耶路撒冷的路上，下山是必須的，也是不可迴避的事。大齋期的經課到了棕樹主日，已經到了節期的尾巴，也是意味著聖週與受難日的來到，同時再度提醒我們，基督與祂的十字架作成的事仍然持續影響著你我。

每年經過棕樹主日、聖週到復活節，經課內容都會密集的閱讀耶穌在耶路撒冷最後所發生的種種：耶穌光榮進城、最後的晚餐、為門徒洗腳、預言被出賣、客西馬尼園的禱告、被捕、「苦路十四站」、復活的清晨等等。

在教會聚會經過一些年日，年復年的經過不同節期，也許我們會行禮如儀的過。但也有可能這些年一點一滴累積起我們對基督救贖的理解，讓我們再次透過經課的內容，細察三一上主在救恩計劃最艱難的一哩路，默想當中的場景，默想耶穌基督的話與面容，再度領受基督復活蘊涵的愛與溫度。

願我們在聖週中能感受到三一上主恩典的偉大。

陳繼賢弟兄

於 2026 年棕樹主日前夕

**2026 年本事工的奉獻帳號資訊更動如下
敬請留意：**

戶名：財團法人中華基督教衛理公會

銀行：華南銀行台北南門分行

帳號：117-20-152638-2

請註明「為每日三讀三禱奉獻」謝謝！



聖週的預備

龐君華牧師 / 撰

「棕樹主日」(Palm Sunday 也譯作「聖枝主日」) 是大齋期的最後一週，過了這個主日接下來就是「復活主日」(一般稱作「復活節」) 了。傳統上棕樹主日接下來的一整個禮拜，我們稱作「聖週」(Holy Week 或是受難週 Passion Week)，因為這一整週我們要集中經歷基督受難的過程，所以將之分別出來，因此是為「聖週」，同時亦是「受難週」。



棕樹主日的主題是紀念耶穌騎著驢駒，光榮地進入耶路撒冷。耶穌進入聖城是耶穌生平行程中一個重要的「轉捩點」，進入耶城的意義就是直接面對苦難，「進入」本身就是一項光榮(榮耀) 的行動，而且是以和平、凱旋的方式入城內，與城的另一邊正在巡防中威武的羅馬軍旅，予人截然不同的印象，這暗示了彌賽亞不同於一般的行事。

接下來的**聖週一、聖週二及聖週三**，我們都會平靜地專注主耶穌即將受苦的經歷，體會苦難來臨前內心所承受的掙扎，以及走上十架所面對痛苦的力量。就讓我們逐漸地收斂心情，越來越專注於十字架的苦難與力量。

從禮拜四到禮拜六的這三天是重要的時刻，所以又被稱為「逾越節的三日慶典」。其中，**聖週四**主要是紀念主耶穌設立的聖餐，以及耶穌與十二門徒在最後的晚餐席間，耶穌親自為十二門徒洗腳，因此又稱「濯足日」；這兩件大事，成為聖週四崇拜的特別主題，即「設立聖餐」與「為門徒濯足」。這兩件事是基督親自的教導與示範，對基督徒的生命價值與意義非比尋常，並且形成聖週四的兩個重大象徵的禮儀，即「聖餐禮」與「濯足禮」。

禮拜五則是**耶穌受難日**，英文又稱為 Good Friday，「Good」這個字的古語有「神聖」的意含及用法，現代雖已不這樣使用，但循此思路，Good Friday 即有「神聖週五」的意思。這一天中崇拜的時間點有兩個選項，因為耶穌從受難到死在十字架上的時間是上午九點到下午三點，所以過去教會多選在聖週五下午有特別的崇拜，紀念主的受難。然而近來為配合會友們白天上班，所以多在週五晚舉行主要的禮拜。

形式上，有的教會選擇走苦路 (*Via Dolorosa*，又稱「十字架之路」*Via crucis*) 的崇拜方式，信眾隨著聖經上基督受難歷程的記載，一站一站地以祈禱及默想來感受基督受難的經過。

另外教會也使用「熄燭禮拜」(*Tenebrae*，「黑暗」之意) 的方式，隨著崇拜中逐漸熄滅的燭光，我們經歷了基督在十字架上受死後，突然來臨的那片黑暗。這樣的黑暗將會一直延伸到聖週六，直到復活的清晨的曙光來臨前。

所以**聖週六**往往是一片寂靜，入夜後通常會進行守夜禮，在最黑暗的時刻中，靜靜地等待復活黎明的曙光。過去教會尚未領洗的慕道友往往在大齋期中參與慕道班，作為受洗前的預備，所以也會邀請慕道友們來參與這兩個崇拜，體驗由黑暗入光明的經歷。

到了復活節的清晨，當陽光射入黑暗的會堂，會友們就慶祝復活日的清晨崇拜。試著想像以下的畫面，當曙光劃開了黑幕照入了聖堂，忍了四十多天，未頌讚上主「哈利路亞」的信徒們，此時大聲歡呼「哈利路亞，主果然復活了！」這句話也成為復活日崇拜的開場白或宣召時的始禮文。於是就展開了復活日一天中可能有的幾場崇拜，經過了大齋期預備的慕道友們，此時也領受水禮，開始新的人生階段，一般會友們經過了大齋期內心的自省、懺悔與基督同釘，也與祂同活。所以這聖週是靈性關鍵且重要的一週，歷來信徒們都事先安排好時間，排開所有可能的行程，專心與基督同行這一個禮拜的行程。

以賽亞書 50 章 4-9A 節 順服受苦的僕人

【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；人拔我兩頰的鬍鬚，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】

先知說明他的蒙召是要用言語扶助那些疲乏的人，當時的對象是那些流落異邦的百姓，他們疲乏的原因之一，就是他們感到被遺棄了，像個棄婦的孩子，被上帝所遺忘。但是先知提醒他們，其實是我們自己忘記了上帝，我們沒有等候祂，所以會落到失去身分的境地。然而上主並沒有忘記我們，並且藉著先知日日提醒我們，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？」先知的角色與信息，要百姓接受並不容易，甚至會因此受到逼迫、羞辱，使得先知猶如「受苦的僕人」，然而先知並沒有退縮，仍然堅持其信息，也等候上主的幫助，期待上主為他辯護，不讓他抱愧蒙羞。上主更稱他為義，也就是證明他的無辜。先知的經歷也是上主「選民」的經歷，在艱困中見證自己與上帝的關係。先知的經歷也預表了基督的經歷，明知任務不易，仍然要喝下上主要祂喝的苦杯。先知的經歷也是我們跟隨主的人，以及信仰群體的經歷，在受苦中，安慰疲乏失去盼望的人們，堅定信靠上主，讓人知道上帝並沒有遺棄祂的百姓。你想現代上主的僕人要用什麼言語扶助這時代中疲乏的人呢？誰又是這社會中疲乏的人呢？

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）

50:6 人打我的背，我任他打；人拔我兩頰的鬍鬚，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。

詩篇 118 篇 1-2,19-29 節 逾越節讚美詩

【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^a！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^b！

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)

腓立比書 2 章 5-11 節 死在十字架上

【經文】

2:5 你們當以基督耶穌的心為心：

^a [118.25] 「求你拯救」：原文音譯「和散那」。

^b [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」。

2:6 他本有上帝的形像，卻不堅持自己與上帝同等^a；
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，因為唯有「虛己」才能真正與人合一。若大家都不肯放下自己，就無法有高素質的社群生活。所以虛己是人最高的素質：一方面意識到自我，一方面又能放下自我，與人團契。一方面保持自我的獨立，一方面又能自在地活在群體之中。請問你在教會生活，如何活出基督的謙卑與順服？你如何使你的心靈能夠「以基督耶穌的心為心」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）

2:6 他本有上帝的形像，卻不堅持自己與上帝同等；
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。

馬太福音 21 章 1-11 節 耶穌進入耶路撒冷

【經文】

21:1（可 11:1-11 路 19:28-38 約 12:12-19）耶穌和門徒快到耶路撒冷，進了橄欖山的伯法其時，打發兩個門徒，
21:2 對他們說：「你們往對面村子裏去，會立刻看見一匹驢拴在那裏，還有驢駒同在一處，解開牠們，牽到我這裏來。
21:3 若有人對你們說甚麼，你們就說：『主要用牠們。』那人會立刻讓你們牽來。」
21:4 這事發生是要應驗先知所說的話：
21:5 「要對錫安的兒女^b說：看哪，你的王來到你這裏，謙和地騎着驢，騎着小驢 - 驢的駒子。」
21:6 門徒就照耶穌所吩咐的去做，

^a [2.6] 「卻不堅持...同等」或譯「卻不企圖攫取與上帝同等的地位」。

^b [21.5] 「兒女」：原文直譯「女兒」。

21:7 牽了驢和驢駒來，把他們的衣服搭在上面，耶穌就騎上。

21:8 許許多多的人把自己的衣服鋪在路上，還有人砍下樹枝來鋪在路上。

21:9 前呼後擁的人羣喊着說：「和散那^a歸於大衛之子！奉主名來的是應當稱頌的！至高無上的，和散那！」

21:10 耶穌進了耶路撒冷，全城都驚動了，說：「這是誰？」

21:11 眾人說：「這是從加利利的拿撒勒來的先知耶穌。」

【默想】

耶穌光榮地進入歷史悠久的聖城，祂不是以一個征服者的形象進入，祂沒有騎著白馬，簇擁著懾人的戰士，更沒有各樣的戰利品尾隨著。相反地，祂以極溫柔、謙和的形象進入聖城，歡呼的是平民百姓。我們想到祂所為要達到的崇高目標，也就是對人類的救贖，不是藉著犧牲及剝削他人來完成的，也不是以踐踏他人的尊嚴來折服眾人；而是透過犧牲來完成這最高的使命。請想想你會以什麼方式完成崇高的目標呢？你是否有時會以不好的（或對人、對生命不尊重的）手段來成就你最崇高的目標呢？當耶穌以一種百姓似曾相識但又新奇的方式進入耶路撒冷城時，百姓都在問：「這是誰？」，今日你會如何回答百姓呢？

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）

21:9 前呼後擁的人羣喊着說：「和散那歸於大衛之子！奉主名來的是應當稱頌的！至高無上的，和散那！」

21:10 耶穌進了耶路撒冷，全城都驚動了，說：「這是誰？」

棕樹主日(Palm Sunday)經課附註

本主日另有受難主題的「受難主日(Passion Sunday)」經課

以賽亞書 50 章 4-9A 節 順服受苦的僕人

詩篇 31 篇 9-16 節 我的靈在你手中

腓立比書 2 章 5-11 節 死在十字架上

馬太福音 26 章 14 節至 27 章 66 節 基督受難史

^a [21.9] 「和散那」：原是求救的意思，在此是稱頌的話。

星期一 (3/30) 聖週一

以賽亞書 42 章 1-9 節 僕人帶領公義往前

【經文】

42:1 看哪，我的僕人，我所扶持、所揀選、心裏所喜悅的！我已將我的靈賜給他，他必將公理傳給萬邦。

42:2 他不喧嚷，不揚聲，也不使街上聽見他的聲音。

42:3 壓傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅。他憑信實將公理傳開。

42:4 他不灰心，也不喪膽，直到他在地上設立公理；眾海島都等候他的訓誨。

42:5 那創造諸天，鋪張穹蒼，鋪開地與地的出產，賜氣息給地上眾人，賜生命給行走其上之人的上帝耶和華如此說：

42:6 「我 - 耶和華憑公義召你，要攙扶你的手，保護你，要藉着你與百姓立約，使你成為萬邦之光，

42:7 開盲人的眼，領囚犯出監獄，領坐在黑暗中的出地牢。

42:8 我是耶和華，這是我的名；我必不將我的榮耀歸給別神^a，也不將我所得的讚讚歸給雕刻的偶像。

42:9 看哪，先前的事已經成就，現在我要指明新事，告訴你們尚未發生的事。

【默想】

這是僕人之歌的第一首，在重重的困境中，上主的僕人以其溫柔及憐憫，要成為萬邦之光。祂不是來對付已經傷痕累累的百姓，不會熄滅將殘的燈火，也不折斷將斷的蘆葦。這樣溫柔的人，竟然能實踐上主的公義。在第 10-17 節中提到，在偶像密佈的巴比倫，上主的工作仍然默默地進行，那些聽從上主的話，而不順從偶像的，必要得到引導。你是否認真地等候上主的引導，還是三心兩意地尋求其他各樣的引導呢？

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）

42:3 壓傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅。他憑信實將公理傳開。

42:4 他不灰心，也不喪膽，直到他在地上設立公理；眾海島都等候他的訓誨。

^a [42.8] 「別神」：原文是「別的」。

詩篇 36 篇 5-11 節 投靠在你翅膀的蔭下

【經文】

36:5 耶和華啊，你的慈愛上及諸天，你的信實達到穹蒼，

36:6 你的公義好像高山，你的判斷如同深淵；耶和華啊，人民、牲畜，你都救護。

36:7 上帝啊，你的慈愛何其寶貴！世人投靠在你翅膀的蔭下。

36:8 他們必因你殿裏的豐盛得以飽足，你也必叫他們喝你那喜樂的泉水。

36:9 因為在你那裏有生命的泉源，在你的光中，我們必得見光。

36:10 願你常施慈愛給認識你的人，常以公義待心裏正直的人。

36:11 不容驕傲人的腳踐踏我，不容兇惡人的手趕逐我。

【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)

希伯來書 9 章 11-15 節 靠著基督寶血贖回永生

【經文】

9:11 但現在基督已經來到，作了已實現的美事的大祭司，經過那更大更全備的帳幕，不是人手所造，也不是屬於這世界的；

9:12 他不用山羊和牛犢的血，而是用自己的血，只一次進入至聖所就獲得了永遠的贖罪。

9:13 若山羊和公牛的血，以及母牛犢的灰，灑在不潔的人身上，尚且使人成聖，身體潔淨，

9:14 何況基督的血，他藉着永遠的靈把自己無瑕疵地獻給上帝，更能洗淨我們的良心，除去致死的行為，好事奉那位永生的上帝。

9:15 為此，基督作了新約的中保；因為他的死，贖了人在第一個約之時所犯的罪過，使蒙召的人能得着所應許永遠的產業。

【默想】

「但現在基督已經來到……」，意謂著一個新的時代，基督作為更美的大祭司，告別了過去舊的、暫時的祭司時代。作為大祭司的基督是在更大更完備，且不是人手所造的聖所中實行祂的祭司職務，就是獻上一次永遠的贖罪祭，所獻的祭品正是祂自己，所流的血正是祂自己的血。不同於動物的祭牲，基督是甘心樂意獻

^a [9.14] 「我們」：有古卷是「你們」。

上自己，並且藉著「永遠的靈」，也就是他自己的靈，使祂的獻祭永遠有效，能夠洗淨我們的良心。因此我們得以除去致死的行為，不再活在與上帝隔絕的光景中，可以成為事奉那位永生上帝的一員，與祂永恆的基業有分。你可曾想過今日我們可以坦然無懼地向上帝禱告、祈求、事奉等等，並不是理所當然的，這一切都是因為耶穌所獻的祭，以及他所流的寶血？你要如何回應這位大祭司呢？

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）

9:11 但現在基督已經來到，作了已實現的美事的大祭司，經過那更大更全備的帳幕，不是人手所造，也不是屬於這世界的；

9:12 他不用山羊和牛犢的血，而是用自己的血，只一次進入至聖所就獲得了永遠的贖罪。

約翰福音 12 章 1-11 節 伯大尼的馬利亞用香膏膏耶穌

【經文】

12:1（太 26:6-13 可 14:3-9）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^a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。」

12:9 有一大羣猶太人知道耶穌在那裏，就來了，不但是為耶穌的緣故，也是要看耶穌使他從死人中復活的拉撒路。

12:10 於是眾祭司長商議連拉撒路也要殺了，

12:11 因為有許多猶太人為了拉撒路的緣故，開始背離他們，信了耶穌。

^a [12.3] 「哪噠」即「甘松」。

【默想】

伯大尼的馬利亞竟然能夠感受到基督即將進入耶路撒冷的意涵是要面對苦難與死亡，所以她用貴重的香膏膏主，安慰即將受苦、受死的耶穌，以此向祂致意。然而，門徒缺乏感知，且還有人想用慈善的藉口掩飾自己錯亂的價值觀或貪婪。甚至許多的宗教家們竟然想消滅基督的見證，殺害主耶穌使其復活的拉撒路。你想為何他們看到基督叫拉撒路復活的見證，卻還是不信呢？仔細想想這也不奇怪，有時攔阻人信仰基督的竟是那些宗教家們的行為。請問你是經文中的馬利亞，還是拉撒路，又或是門徒之一，甚至是猶大，抑或是祭司們呢？

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）

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香膏，抹耶穌的腳，又用自己頭髮去擦，屋裏充滿了膏的香氣。

以賽亞書 49 章 1-7 節 僕人將救贖帶到各地

【經文】

49:1 眾海島啊，當聽從我！遠方的眾民哪，要留心聽！自出母胎，耶和華就選召我；自出母腹，他就稱呼我的名。

49:2 他使我的口如快刀，把我藏在他手蔭之下；又使我成為磨利的箭，把我藏在他箭袋之中；

49:3 對我說：「你是我的僕人以色列；我必因你得榮耀。」

49:4 我卻說：「我勞碌是徒然，我盡力是虛無虛空。耶和華誠然以公平待我，我的賞賜在我的上帝那裏。」

49:5 現在耶和華說話，他從我出母胎，就造我作他的僕人，要使雅各歸向他，使以色列聚集在他那裏。耶和華看我為尊貴，我的上帝是我的力量。

49:6 他說：「你作我的僕人，使雅各眾支派復興，使以色列中蒙保存的人歸回；然而此事尚小，我還要使你作萬邦之光，使你施行我的救恩，直到地極。」

49:7 救贖主 - 以色列的聖者耶和華對那被人藐視、本國憎惡、統治者奴役的如此說：「君王看見就站起來，領袖也要下拜；這都是因信實的耶和華，因揀選你的以色列的聖者。」

【默想】

上主的奧祕不再是隱藏起來的，祂要從箭袋中拿出來然後發射出去。上主的恩光也不再隱藏，祂要在黑暗中劃出一線光明。同樣上主的計畫與祂的關愛也要在萬民中顯露出來。所以上主的僕人要重新召聚祂的子民，儘管這些子民現在有的在黑暗中，有的在捆鎖中，有的被欺壓，有的被大山阻隔，但是他們終要成為上主箭袋裏的利箭，要將救恩之光照亮他們族群以外的人，且要將這光傳到地極。你是否是那鋒利的箭，默默地被上主所磨練，在時候到了，要從箭袋中被拿出來，成為上主救恩的利器？你聽到上主呼召你的聲音嗎？無論你是在任何境地，你仍可回應祂，成為祂箭袋中磨亮的「利箭」。

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）

49:2 他使我的口如快刀，把我藏在他手蔭之下；又使我成為磨利的箭，把我藏在他箭袋之中。

詩篇 71 篇 1-14 節 我從出母胎被你扶持

【經文】

71:1 耶和華啊，我投靠你，求你叫我永不羞愧！

71:2 求你憑你的公義搭救我，救拔我；側耳聽我，拯救我！

71:3 求你作我常來棲身^a的磐石，你已經吩咐要救我，因為你是我的巖石、我的山寨。

71:4 我的上帝啊，求你救我脫離惡人的手，脫離不義和殘暴之人的手。

71:5 主耶和華啊，你是我所盼望的；自我年幼，你是我所倚靠的。

71:6 我自出母胎被你扶持，使我出母腹的是你。我要常常讚美你！

71:7 許多人看我為異類，但你是我堅固的避難所。

71:8 我要滿口述說讚美你的話終日榮耀你。

71:9 我年老的時候，求你不要丟棄我！我體力衰弱時，求你不要離棄我！

71:10 我的仇敵議論我，那些窺探要害我命的一同商議，

71:11 說：「上帝已經離棄他；你們去追趕他，捉拿他吧！因為沒有人搭救。」

71:12 上帝啊，求你不要遠離我！我的上帝啊，求你速速幫助我！

71:13 願那與我為敵的，羞愧滅亡；願那謀害我的，受辱蒙羞。

71:14 我卻要常常仰望，並要越發讚美你。

【默想】(請閱讀經文後，安靜默想，有哪句話或哪一個詞你特別有感觸，就以此領悟作為祈禱)

哥林多前書 1 章 18-31 節 基督的十架顯出上帝的大能與智慧

【經文】

1:18 因為十字架的道理，在那滅亡的人是愚拙，在我們得救的人卻是上帝的大能。

1:19 就如經上所記：「我要摧毀智慧人的智慧，廢棄聰明人的聰明。」

1:20 智慧人在哪裏？文士在哪裏？這世上的辯士在哪裏？上帝豈不是已使這世上的智慧變成愚拙了嗎？

1:21 既然世人憑自己的智慧不認識上帝，上帝就本着自己的智慧樂意藉着人所傳愚拙的話拯救那些信的人。

1:22 猶太人要的是神蹟，希臘人求的是智慧，

^a [71.3] 「棲身」：有古卷是「避難」。

1:23 我們卻是傳被釘十字架的基督，這對猶太人是絆腳石，對外邦人是愚拙；

1:24 但對那蒙召的，無論是猶太人、希臘人，基督總是上帝的大能，上帝的智慧。

1:25 因為，上帝的愚拙總比人智慧；上帝的軟弱總比人強壯。

1:26 弟兄們哪，想一想你們的蒙召，按着人的觀點，有智慧的不多，有能力的不多，有尊貴地位的也不多。

1:27 但是，上帝揀選了世上愚拙的，為了使有智慧的羞愧；又揀選了世上軟弱的，為了使強壯的羞愧。

1:28 上帝也揀選了世上卑賤的，被人厭惡的，以及那一無所有的，為要廢掉那樣樣都有的，

1:29 使凡血肉之軀的，在上帝面前，一個也不能自誇。

1:30 但你們得以在基督耶穌裏是本乎上帝，他使基督成為我們的智慧，成為公義、聖潔、救贖。

1:31 如經上所記：「要誇耀的，該誇耀主。」

【默想】

教會之所以成「會」，其組成並不在乎成員的背景，而在乎大能的上主所發出的呼召，受召的人以謙卑來回應。所以教會內只有一種人，就是以謙卑來回應上主呼召的人。雖然教會並不完全，但是只要不自滿，就有改進與成長的空間。這其間的關鍵在於基督的十字架，或被釘十架的基督，這是上主的智慧。這智慧是凡謙卑的人都可以明白，並且明白這是上主的工作。十字架也是最大的神蹟，因為它叫所有人首先要謙卑下來，才能接受它所帶來生命轉變的經歷。其實，生命的轉變比一切的神蹟還要困難。基督的十字架對你而言是一個配飾，還是一個生命轉變的記號呢？

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）

1:30 但你們得以在基督耶穌裏是本乎上帝，他使基督成為我們的智慧，成為公義、聖潔、救贖。

1:31 如經上所記：「要誇耀的，該誇耀主。」

約翰福音 12 章 20-36 節 耶穌談到他的死

【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。

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。」

【默想】

這段經文彷彿是約翰福音中「客西馬尼園」的經歷，耶穌談到祂將失去性命，但同時又是得著榮耀的時刻將要到來。所以祂感到心裏憂愁。祂用麥子作比喻，嘗試詮釋祂受苦與受死的意義。好像一粒麥子在土裏經歷了黑暗與死亡，才会有生

命的成果，所以其實有生命力的麥子不是真正的死亡，是暫時被拘禁與受困在黑暗裏，「但生命總會找到出路」，終會突破「黑暗」與「死亡」的幽禁，不但如此，會更加結實纍纍。然而，問題在於你是否有勇氣，願意被「埋在地裏」？

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）

12:24 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。

星期三 (4/1) 聖週三

以賽亞書 50 章 4-9a 節 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；人拔我兩頰的鬍鬚，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】

這又是一首「僕人之歌」，是描寫受苦的僕人。這位僕人的受苦不是因為人們所以為的受到了懲罰。他的受苦是要他能體會那些感到「疲乏」，也就是那些對周遭的環境感到「無力感」或絕望之人的感受，受苦的僕人求主能讓他成為受教者，可以安慰、扶助疲乏的人們。若你遇到環境上的不順利，而這遭遇正可以使你受教，並能安慰受苦中的人時，你是否願意經歷一些艱難的事，好能安慰那些生活「無力」的疲乏人呢？

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）

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。

詩篇 70 篇 因祢的拯救高興歡喜

【經文】

70:1（詩 40:13-17）上帝啊，求你快快搭救我！耶和華啊，求你速速幫助我！

70:2 願那些尋索我命的，抱愧蒙羞；願那些喜悅我遭害的，退後受辱。

70:3 願那些對我說「啊哈、啊哈」的，因羞愧退後。

70:4 願所有尋求你的，因你歡喜快樂；願那些喜愛你救恩的，常說：「當尊上帝為大！」

70:5 但我是困苦貧窮的；上帝啊，求你速速到我這裏來！你是幫助我的，搭救我的；耶和華啊，求你不要耽延！

【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）

希伯來書 12 章 1-3 節 基督忍受了十字架的苦難

【經文】

12:1 所以，既然我們有這許多見證人如同雲彩圍繞着我們，就該卸下各樣重擔和緊緊纏累的罪，以堅忍的心奔那擺在我們前頭的路程，

12:2 仰望我們信心的創始成終者耶穌，他因那擺在前面的喜樂，輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，如今已坐在上帝寶座的右邊。

12:3 你們要仔細想想這位忍受了罪人如此頂撞的耶穌，你們就不致心灰意懶了。

【默想】

我們在奔跑天路的歷程中，有許多見證人在我們的周圍，他們不是說教，而是用他們生命的經歷激勵我們、鼓舞我們在這條朝聖的路上，盡量放下一切不必要的重擔，以及不討主喜悅的習慣或行為，向著標竿奔馳。基督是我們的榜樣，在前方成為我們的引領，跟著祂必然會與十架相遇，而這是能到上帝寶座前的必經之路，祂輕看羞辱，忍受苦難，成為我們的榜樣。在受難週裏，請思想基督面向十架時的榜樣，也思想許多跟隨者所作的見證，求主給你力量與勇氣，經過十架到

上主的寶座前。請問此刻的你，在這旅程中，最需要放下的是怎樣的「纏累」？請默禱，並專注默想以下經文，留意經文中有那一個詞，那一句話，特別感觸你的心靈：請就此領悟，以祈禱回應（並建議將心得記下）

12:1 所以，既然我們有這許多見證人如同雲彩圍繞着我們，就該卸下各樣重擔和緊緊纏累的罪，以堅忍的心奔那擺在我們前頭的路程，

12:2 仰望我們信心的創始成終者耶穌，他因那擺在前面的喜樂，輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，如今已坐在上帝寶座的右邊。

約翰福音 13 章 21-32 節 耶穌說他將被出賣

【經文】

13:21（太 26:20-25 可 14:17-21 路 22:21-23）耶穌說了這些話，心裏憂愁，於是明確地說：「我實實在在地告訴你們，你們中間有一個人要出賣我。」

13:22 門徒彼此相看，猜不出他說的是誰。

13:23 門徒中有一個人，是耶穌所愛的，側身挨近耶穌的胸懷。

13:24 西門·彼得就對這個人示意，要問耶穌是指着誰說的。

13:25 於是那人緊靠着耶穌的胸膛，問他：「主啊，是誰呢？」

13:26 耶穌回答：「我蘸一點餅給誰，就是誰。」耶穌就蘸了一點餅，遞給加略人西門的兒子猶大。

13:27 他接^a了那餅以後，撒但就進入他的心。於是耶穌對他說：「你要做的，快做吧！」

13:28 同席的人沒有一個知道耶穌為甚麼對他說這話。

13:29 有人因猶大管錢囊，以為耶穌是對他說「你去買我們過節所需要的東西」，或是叫他拿些甚麼給窮人。

13:30 猶大受^b了那點餅以後立刻出去。那時候是夜間了。

13:31 猶大出去後，耶穌說：「如今人子得了榮耀，上帝在人子身上也得了榮耀。」

13:32 如果上帝因人子得了榮耀^c，上帝也要因自己榮耀人子，並且要立刻榮耀他。

^a [13.27] 「接」或譯「吃」。

^b [13.30] 「受」或譯「吃」。

^c [13.32]有古卷沒有「如果...得了榮耀」。

【默想】

距離耶穌受難的時刻越來越近了，其實此刻祂也不好受，因為耶穌知道自己即將被門徒出賣，雖然這是祂已預知的過程，但仍然覺得憂愁。加略人猶大，一個跟隨基督的人，一個在團體裏被信任當司庫的人，為何此刻竟然讓撒但進入了他的心？撒但是如何突破他的「心防」？與主這麼接近的人，為何撒旦還有工作的餘地？也請想想被出賣的感受，想想你曾否被人出賣過？你是否也曾出賣過我們的主呢？

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）

13:21 耶穌說了這些話，心裏憂愁，於是明確地說：「我實實在在地告訴你們，你們中間有一個人要出賣我。」

星期四 (4/2) 聖週四

出埃及記 12 章 1-14 節 耶和華的逾越節

【經文】

12:1 耶和華在埃及地對摩西和亞倫說：

12:2 「你們要以本月為正月，為一年之首。

12:3 你們要吩咐以色列全會眾說：本月初十，各人要按着家庭^a取羔羊，一家一隻羔羊。

12:4 若一家的人太少，吃不了一隻羔羊，就要按照人數和隔壁的鄰舍共取一隻；你們要按每人的食量來估算羔羊。

12:5 你們要從綿羊或山羊中取一隻無殘疾、一歲的公羔羊，

12:6 要把牠留到本月十四日；那日黃昏的時候，以色列全會眾要把羔羊宰了。

12:7 他們要取一些血，塗在他們吃羔羊的房屋兩邊的門框上和門楣上。

12:8 當晚要吃羔羊的肉；要用水煮了，與無酵餅和苦菜一起吃。

12:9 不可吃生的，或用水煮的，要把羔羊連頭帶腿和內臟用火烤了吃。

12:10 一點也不可留到早晨；若有留到早晨的，要用水燒了。

12:11 你們要這樣吃羔羊：腰間束帶，腳上穿鞋，手中拿杖，快快地吃。這是耶和華的逾越。

12:12 因為那夜我要走遍埃及地，把埃及地一切頭生的，無論是人是牲畜，都擊殺了；我要對埃及所有的神明施行審判。我是耶和華。

12:13 這血要在你們所住的房屋上作記號；我一見這血，就逾越你們。我擊打埃及地的時候，災殃必不臨到你們身上施行毀滅。」

12:14 「你們要記念這日，世世代代守這日為耶和華的節日，作為你們永遠的定例。

【默想】

這是逾越節的由來，在那個緊急的夜晚，每家都要順服上主的吩咐，不能含糊，要把無殘疾、一歲的公羊宰了吃，因著時間相當緊迫，烹調時無法用細緻的滷、燉、蒸等慢工細活的烹飪技巧，只能直接用火烤熟來吃，餅也沒有時間等麵團發酵，只能簡單地烤熟了來吃，配菜也只能用苦菜配著食用，甚至用餐時也不能放鬆，要穿好衣物，以便隨時啟程出發。因為今晚上主要行大事，祂要施行拯救，

^a [12.3] 「家庭」；原文是「父家（以父為主的家庭）」。

祂要我們順服祂所用的方式，將羔羊的血塗在房屋外觀作為記號，這是順服的記號，也就成為救贖的記號了。請用你的想像，感受一下第一個逾越節的氛圍，感受到恩典既是那麼容易，只要順服；但也不容易，因為要有犧牲的羔羊的血。請思想當你在崇拜中領受聖餐時，是否也有類似的心情？在禮儀中順服，在心中有感恩，知道這是上主在施行救贖的大事，這是基督用自己的寶血所帶來的救贖。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）

12:13 這血要在你們所住的房屋上作記號；我一見這血，就逾越你們。我擊打埃及地的時候，災殃必不臨到你們身上施行毀滅。

12:14 你們要記念這日，世世代代守這日為耶和華的節日，作為你們永遠的定例。

詩篇 116 篇 1-2,12-19 節 救恩的杯

【經文】

116:1 我愛耶和華，因為他聽了我的聲音和我的懇求。

116:2 他既向我側耳，我一生要求告他。

116:12 耶和華向我賞賜一切厚恩，我拿甚麼來報答他呢？

116:13 我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。

116:14 我要在他的全體百姓面前向耶和華還我所許的願。

116:15 在耶和華眼中，聖民之死極為寶貴。

116:16 耶和華啊，哦，我是你的僕人；我是你的僕人，是你使女的兒子。你已經解開我的捆索。

116:17 我要以感謝為祭獻給你，又要求告耶和華的名。

116:18 我要在耶路撒冷當中，在耶和華殿的院內，在他的全體百姓面前，向耶和華還我所許的願。哈利路亞！（**116:19**【併於上節】）

【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）

哥林多前書 11 章 23-26 節 表明主的死

【經文】

11:23 我當日傳給你們的是從主所領受的。主耶穌被出賣的那一夜，拿起餅來，

11:24 祝謝了，就擘開，說：「這是我的身體，為你們捨^a的；你們要如此行，為的是記念我。」

11:25 飯後，他也照樣拿起杯來，說：「這杯是用我的血所立的新約；你們每逢喝的時候，要如此行，來記念我。」

11:26 你們每逢吃這餅，喝這杯，是宣告主的死，直到他來。

【默想】

聖餐是實踐基督信仰的重要事件，因為這是直接出於主耶穌的吩咐，歷代以來以此行動來回應、紀念、重溫上主透過耶穌所賜下的恩典。所以必須要與其他的餐飲分別開來，所用的器皿也要分別為聖，我們也要用神聖（分別）的態度領受。當你實踐這項信仰行動時，你的態度如何？你知道行這聖禮的意義嗎？

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）

11:26 你們每逢吃這餅，喝這杯，是宣告主的死，直到他來。

約翰福音 13 章 1-17,31b-35 節 基督的服事：洗腳與晚餐

【經文】

13:1 逾越節以前，耶穌知道自己離世歸父的時候到了。他一向愛世間屬自己的人，就愛他們到底。

13:2 晚餐的時候，魔鬼已把出賣耶穌的意思放在加略人西門的兒子猶大心裏。

13:3 耶穌知道父已把萬有交在他手裏，且知道自己是從上帝出來的，又要回到上帝那裏去，

13:4 就離席站起來，脫了衣服，拿一條手巾束腰，

13:5 隨後把水倒在盆裏，開始洗門徒的腳，並用束腰的手巾擦乾。

13:6 到了西門·彼得跟前，彼得對他說：「主啊，你洗我的腳嗎？」

13:7 耶穌回答他說：「我所做的，你現在不知道，但以後會明白。」

13:8 彼得對他說：「你絕對不可以洗我的腳！」耶穌回答他：「我若不洗你，你就與我無份了。」

^a [11.24] 「捨」：有古卷是「擘開」。

13:9 西門·彼得對他說：「主啊，不僅是我的腳，連手和頭也要洗！」

13:10 耶穌對他說：「凡洗過澡的人不需要再洗，只要把腳一洗，全身就乾淨了。你們是乾淨的，然而不都是乾淨的。」

13:11 耶穌已知道要出賣他的是誰，因此說「你們不都是乾淨的」。

13:12 耶穌洗完了他們的腳，就穿上衣服，又坐下，對他們說：「我為你們所做的，你們明白嗎？」

13:13 你們稱呼我老師，稱呼我主，你們說的不錯，我本來就是。

13:14 我是你們的主，你們的老師，尚且洗你們的腳，你們也應當彼此洗腳。

13:15 我給你們作了榜樣，為要你們照着我為你們所做的去做。

13:16 我實實在在地告訴你們，僕人不大於主人；奉差的人也不大於差他的人。

13:17 你們既知道這些事，若是去實行就有福了。

13:31 猶大出去後，耶穌說：「如今人子得了榮耀，上帝在人子身上也得了榮耀。」

13:32 如果上帝因人子得了榮耀^a，上帝也要因自己榮耀人子，並且要立刻榮耀他。

13:33 孩子們！我與你們同在的時候不多了；你們會找我，但我所去的地方，你們不能去。這話我曾對猶太人說過，現在也照樣對你們說。

13:34 我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。

13:35 你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」

【默想】

每個時代或不同的文化都有基督為門徒洗腳的畫像或藝術創作，因為這個經典畫面，帶給跟隨基督的人很豐富的想像與啟迪。耶穌說：「僕人不能大於主人，奉差的不能大於差他的人」，這意謂著跟隨祂的人，也必須要能彎得下腰來服事人。所以，你想怎樣素質的人才能彎得下腰來服事人呢？換個角度想，是什麼樣的緣故，使人彎不下腰來服事他人呢？

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）

13:14 我是你們的主，你們的老師，尚且洗你們的腳，你們也應當彼此洗腳。

13:15 我給你們作了榜樣，為要你們照着我為你們所做的去做。

^a [13.32]有古卷沒有「如果...得了榮耀」。

以賽亞書 52 章 13 節至 53 章 12 節 受苦的僕人

【經文】

52:13 看哪，我的僕人行事必有智慧，他必被高升，高舉，升到至高之處。

52:14 許多人因他^a驚奇 - 他的面貌比別人憔悴，他的外表比世人枯槁 -

52:15 同樣，他也必使許多國家驚奇^b，君王要向他閉口。未曾傳給他們的，他們必看見；未曾聽見過的事，他們要明白。

53:1 我們所傳的有誰信呢？耶和華的膀臂向誰顯露呢？

53:2 他在耶和華面前生長如嫩芽，像根出於乾地。他無佳形美容使我們注視他，也無美貌使我們仰慕他。

53:3 他被藐視，被人厭棄；多受痛苦，常經憂患。他被藐視，好像被人掩面不看的一樣，我們也不尊重他。

53:4 他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦；我們卻以為他受責罰，是被上帝擊打苦待。

53:5 他為我們的過犯受害，為我們的罪孽被壓傷。因他受的懲罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。

53:6 我們都如羊走迷，各人偏行己路；耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。

53:7 他被欺壓受苦，卻不開口；他像羔羊被牽去宰殺，又像羊在剪毛的人手下無聲，他也是這樣不開口。

53:8 因受欺壓和審判，他被奪去，誰能想到他的世代呢？因為他從活人之地被剪除，為我百姓^c的罪過他被帶到死裏^d。

53:9 他雖然未行殘暴，口中也沒有詭詐，人還使他與惡人同穴，與財主同墓^f。

53:10 耶和華的旨意要壓傷他，使他受苦。當他的生命作為贖罪祭時^g，他必看見後裔，他的年日必然長久。耶和華所喜悅的事，必在他手中亨通。

53:11 因自己的勞苦，他必看見光^h就心滿意足。因自己的認識，我的義僕使許多

^a [52.14] 「他」：原文是「你」。

^b [52.15] 「他也必使許多國家驚奇」是根據七十士譯本；原文是「他必洗淨許多國家」。

^c [53.8] 「我百姓」：死海古卷是「他的百姓」。

^d [53.8] 「他被帶到死裏」是根據七十士譯本；原文是「為他們受擊打」。

^e [53.8] 本節或譯「因受欺壓和審判，他被奪去，至於他同世的人，誰想他受鞭打、從活人之地被剪除，是因我百姓的罪過呢？」

^f [53.9] 「與財主同墓」是根據死海古卷；原文是「他死的時候與財主一起」。

^g [53.10] 「當...贖罪祭時」或譯「當耶和華以他為贖罪祭時」。

^h [53.11] 「光」是根據死海古卷和七十士譯本；原文沒有「光」。

人得稱為義，他要擔當他們的罪孽。

53:12 因此，我要使他與位大的同份，與強盛的均分擄物。因為他傾倒自己的生命，以至於死，也列在罪犯之中。他卻擔當多人的罪，為他們的過犯代求^a。

【默想】

又是一首受苦的僕人之歌，我們可以從他的描述，聯想到受苦的基督，尤其是那幅「默默被牽到宰殺之地的羊」，更是讓人想到受難的基督。這一切都是上帝深思熟慮的作為，為要拯救那些走迷了路、又偏行己路的羊，也就是你和我這樣的人。原來祂的受苦（鞭傷）不是沒有意義的，祂的傷痕可以使他人（例如我們）得著醫治。在這受難節，請以這段經文獨自默想受苦的基督，回想祂的傷痕如何醫治了你？

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）

53:5 他為我們的過犯受害，為我們的罪孽被壓傷。因他受的懲罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。

53:6 我們都如羊走迷，各人偏行己路；耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。

詩篇 22 篇 為甚麼離棄我

【經文】

22:1 我的上帝，我的上帝，為甚麼離棄我？為甚麼遠離不救我，不聽我的呻吟？

22:2 我的上帝啊，我白日呼求，你不應允；夜間呼求，也不得安寧。

22:3 但你是神聖的，用以色列的讚美為寶座。

22:4 我們的祖宗倚靠你；他們倚靠你，你解救他們。

22:5 他們哀求你，就蒙解救；他們倚靠你，就不羞愧。

22:6 但我是蟲，不是人，被眾人羞辱，被百姓藐視。

22:7 凡看見我的都嗤笑我；他們撇嘴搖頭：

22:8 「他把自己交託給耶和華，讓耶和華救他吧！耶和華既喜愛他，可以搭救他吧！」

22:9 但你是叫我出母腹的，我在母懷裏，你就使我有倚靠的心。

22:10 我自出母胎就交在你手裏，自我出母腹，你就是我的上帝。

22:11 求你不要遠離我！因為災難臨頭，無人幫助。

^a [53.12] 「為他們的過犯代求」是根據死海古卷和七十士譯本；原文是「又為罪犯代求」。

22:12 許多公牛環繞我，巴珊大力的公牛四面圍困我。

22:13 牠們向我張口，好像獵食吼叫的獅子。

22:14 我如水被倒出，我的骨頭都脫了節，我的心如蠟，在我裏面熔化。

22:15 我的精力枯乾，如同瓦片，我的舌頭緊貼上顎。你將我安置在死灰中。

22:16 犬類圍着我，惡黨環繞我；他們扎了我的手、我的腳。

22:17 我數遍我的骨頭；他們瞪着眼看我。

22:18 他們分我的外衣，為我的內衣抽籤。

22:19 耶和華啊，求你不要遠離我！我的救主啊，求你快來幫助我！

22:20 求你救我的性命脫離刀劍，使我僅有的^a脫離犬類，

22:21 求你救我脫離獅子的口；你已經應允我，使我脫離野牛的角度。

22:22 我要將你的名傳給我的弟兄，在會眾中我要讚美你。

22:23 敬畏耶和華的人哪，要讚美他！雅各的後裔啊，要榮耀他！

以色列的後裔啊，要懼怕他！

22:24 因為他沒有藐視、憎惡受苦的人，也沒有轉臉不顧他們；

那受苦之人呼求的時候，他就垂聽。

22:25 我在大會中讚美你的話是從你而來，我要在敬畏耶和華的人面前還我的願。

22:26 願困苦的人吃得飽足，願尋求耶和華的人讚美他。願你們的心永遠活着！

22:27 地的四極都要想念耶和華，並且歸順他，列國的萬族都要在你面前敬拜。

22:28 因為國度屬於耶和華，他是管理列國的。

22:29 地上富足的人都必吃喝而敬拜，凡下到塵土中不能存活自己性命的人，都要在他面前下拜^b；

22:30 必有後裔事奉他，主所做的事必傳給後代。

22:31 他們必來傳他的公義給尚未出生的子民，這是他的作為。

【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)

^a [22.20] 「僅有的」就是「生命」。

^b [22.29] 「凡...下拜」：原文另譯「凡下到塵土中的人都要在他面前下拜，我的性命為他而存活」。

希伯來書 10 章 16-25 節 通往上帝的路已開啟

【經文】

10:16 「主說：那些日子以後，我與他們所立的約是這樣的：我要將我的律法放在他們的心上，又要寫在他們的心思裏。」

10:17 並說：「他們的罪惡和他們的過犯，我絕不再記得。」

10:18 這些罪過既已蒙赦免，就不用再為罪獻祭了。

10:19 所以，弟兄們，既然我們靠着耶穌的血得以坦然進入至聖所，

10:20 是藉着他給我們開了一條又新又活的路，從幔子經過，這幔子就是他的身體。

10:21 既然我們有一位偉大祭司治理上帝的家，

10:22 那麼，我們該用誠心和充足的信心，同已蒙潔淨、無虧的良心，和清水洗淨了的身體來親近上帝。

10:23 我們要堅守所宣認的指望，毫不動搖，因為應許我們的那位是信實的。

10:24 我們要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善；

10:25 不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既然知道那日子臨近，就更當如此。

【默想】

希伯來書的作者，為耶利米書三十一章 34 節作了完美的註解，先知轉達了上主的旨意，律法是上主所賜的「指標」，透過「立約」指向祂的救贖。但是律法若仍然只是外在的條文或要求，而不是內化於我們生命之內（寫在「心上」或「心思」裏），那麼律法就只會使我們更加的沮喪，成為我們難以達到的目標，永遠生活在虧欠之中。尤有甚者，它會成為我們與上主之間的隔閡，猶如通往至聖所的幔子，但如今基督的受死，使這條幔子裂開，不再成為攔阻。透過祂的死與復活所賜給我們的生命是一種蒙「潔淨」與「無愧」的生命品質。祂的受苦、受死乃至復活，為我們開闢了一條「又新又活」的路，猶如大祭司的獻祭，掃除了我們與上主之間的隔閡，於是我們通往上主的途徑就是順暢的。我們既然有這樣生命的品質，就要在生活中將其活出來，與信仰群體的伙伴們彼此勉勵提醒，同奔這條「天路」。所以千萬不要離開你的信仰群體太久，也不要長期自己獨行，要保持與信仰群體的團契生活。這樣才能將內化於我們生命的道，持之以恆地活出來。請問在信仰上，你的團體生活如何？你可有屬靈的同伴？你的團契生活是否真誠且在主裏有「彼此督責，彼此相愛」的關係？

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）

10:24 我們要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善；

10:25 不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既然知道那日子臨近，就更當如此。

約翰福音 18 章 1 節至 19 章 42 節 耶穌的受難與死

【經文】

18:1（太 26:47-56 可 14:43-50 路 22:47-53）耶穌說了這些話，就同門徒出去，過了汲淪溪。在那裏有一個園子，他和門徒進去了。

18:2 出賣耶穌的猶大也知道那地方，因為耶穌和門徒屢次在那裏聚集。

18:3 猶大領了一隊兵，以及祭司長和法利賽人的聖殿警衛，拿着燈籠、火把和兵器來到園裏。

18:4 耶穌知道將要臨到自己的一切事，就出來對他們說：「你們找誰？」

18:5 他們回答他：「拿撒勒人耶穌。」耶穌對他們說：「我就是。」出賣他的猶大也同他們站在一起。

18:6 耶穌一對他們說「我就是」，他們就退後，倒在地上。

18:7 他又問他們：「你們找誰？」他們說：「拿撒勒人耶穌。」

18:8 耶穌回答：「我已經告訴你們，我就是。你們若找的是我，就讓這些人走吧。」

18:9 這要應驗耶穌說過的話：「你所賜給我的人，我一個也不失落。」

18:10 西門·彼得帶着一把刀，就拔出來，把大祭司的僕人砍了一刀，削掉了他的右耳，那僕人名叫馬勒古。

18:11 於是耶穌對彼得說：「收刀入鞘吧！我父給我的杯，我豈可不喝呢？」

18:12 那隊兵、千夫長和猶太人的警衛拿住耶穌，把他捆綁了，

18:13 先帶到亞那面前，因為他是那年的大祭司該亞法的岳父。

18:14 這該亞法就是從前向猶太人忠告說「一個人替百姓死是有利的」那個人。

18:15（太 26:69-70 可 14:66-68 路 22:55-57）西門·彼得跟着耶穌，另一個門徒也跟着；那門徒是大祭司所認識的，他就同耶穌進了大祭司的院子。

18:16 彼得卻站在門外。大祭司所認識的那個門徒出來，對看門的使女說了一聲，就領彼得進去。

18:17 那看門的使女對彼得說：「你不也是這人的門徒嗎？」他說：「我不是。」

- 18:18** 僕人和警衛因為天冷生了炭火，站在那裏取暖；彼得也同他們站着取暖。
- 18:19** (太 26:59-66 可 14:55-64 路 22:66-71) 於是，大祭司盤問耶穌有關他的門徒和他教導的事。
- 18:20** 耶穌回答他：「我一向都是公開地對世人講話，我常在會堂和聖殿裏，就是猶太人聚集的地方教導人，我私下並沒有講甚麼。
- 18:21** 你為甚麼問我呢？去問那些聽過我講話的人，我所說的，他們都知道。」
- 18:22** 耶穌說了這些話，旁邊站着的一個警衛打了他一耳光，說：「你這樣回答大祭司嗎？」
- 18:23** 耶穌回答他：「假如我說的不對，你指證不對的地方；假如我說的對，你為甚麼打我呢？」
- 18:24** 於是亞那把耶穌綁着押解到大祭司該亞法那裏。
- 18:25** (太 26:71-75 可 14:69-72 路 22:58-62) 西門·彼得正站着取暖，有人對他說：「你不也是他的門徒嗎？」彼得不承認，說：「我不是。」
- 18:26** 大祭司的一個僕人，是被彼得削掉耳朵那人的親屬，說：「我不是看見你同他在園子裏嗎？」
- 18:27** 彼得又不承認，立刻雞就叫了。
- 18:28** (太 27:1-2·11-14 可 15:1-5 路 23:1-5) 他們把耶穌從該亞法那裏押解到總督府。那時是清早。他們自己卻不進總督府，恐怕染了污穢，不能吃逾越節的宴席。
- 18:29** 於是彼拉多出來，到他們那裏，說：「你們告這人是為甚麼事呢？」
- 18:30** 他們回答他說：「這人若不作惡，我們就不會把他交給你。」
- 18:31** 彼拉多對他們說：「你們自己帶他去，按着你們的律法問他吧！」猶太人說：「我們沒有殺人的權柄。」
- 18:32** 這是要應驗耶穌所說，指自己將要怎樣死的話。
- 18:33** 於是彼拉多又進了總督府，叫耶穌來，對他說：「你是猶太人的王嗎？」
- 18:34** 耶穌回答：「這話是你說的，還是別人論到我時對你說的呢？」
- 18:35** 彼拉多回答：「難道我是猶太人嗎？你的同胞和祭司長把你交給我。你做了甚麼事呢？」
- 18:36** 耶穌回答：「我的國不屬於這世界；我的國若屬於這世界，我的部下就會為我戰鬥，使我不至於被交給猶太人。只是我的國不屬於這世界。」

18:37 於是彼拉多對他說：「那麼，你是王了？」耶穌回答：「是你說我是王。我為此而生，也為此來到世界，為了給真理作見證。凡屬真理的人都聽我的話。」

18:38 彼拉多對他說：「真理是甚麼呢？」(太 27:15-31 可 15:6-20 路 23:13-25)說了這話，彼拉多又出來到猶太人那裏，對他們說：「我查不出他有甚麼罪狀。」

18:39 但你們有個規矩，在逾越節要我給你們釋放一個人，你們要我給你們釋放這猶太人的王嗎？」

18:40 他們又再喊着說：「不要這人！要巴拉巴！」這巴拉巴是個強盜。

19:1 於是，彼拉多命令把耶穌帶去鞭打了。

19:2 士兵用荊棘編了冠冕，戴在他頭上，給他穿上紫袍，

19:3 又走到他面前，說：「萬歲，猶太人的王！」他們就打他耳光。

19:4 彼拉多又出來對眾人說：「看，我帶他出來見你們，讓你們知道我查不出他有甚麼罪狀。」

19:5 耶穌出來，戴着荊棘冠冕，穿着紫袍。彼拉多對他們說：「看哪，這個人！」

19:6 祭司長和聖殿警衛看見他，就喊着說：「釘十字架！釘十字架！」彼拉多對他們說：「你們自己把他帶去釘十字架吧！我查不出他有甚麼罪狀。」

19:7 猶太人回答他：「我們有律法，按照律法，他是該死的，因為他自以為是上帝的兒子。」

19:8 彼拉多聽見這話，越發害怕，

19:9 又進了總督府，對耶穌說：「你是哪裏來的？」耶穌卻不回答。

19:10 於是彼拉多對他說：「你不對我說話嗎？難道你不知道我有權柄釋放你，也有權柄把你釘十字架嗎？」

19:11 耶穌回答他：「若不是從上頭賜給你的，你就毫無權柄辦我，所以，把我交給你的那人罪更重了。」

19:12 從此，彼拉多想要釋放耶穌，無奈猶太人喊着說：「你若釋放這個人，你就不是凱撒的忠臣^a。凡自立為王的就是背叛凱撒。」

19:13 彼拉多聽見這些話，就帶耶穌出來，到了一個地方，叫「鋪華石處」，希伯來話叫厄巴大，就在那裏坐堂。

19:14 那日是逾越節的預備日，約在正午。彼拉多對猶太人說：「看哪，你們的王！」

19:15 他們就喊着：「除掉他！除掉他！把他釘十字架！」彼拉多對他們說：「要我

^a [19.12] 「忠臣」：原文直譯「朋友」。

- 把你們的王釘十字架嗎？」祭司長回答：「除了凱撒，我們沒有王。」
- 19:16** 於是彼拉多把耶穌交給他們去釘十字架。
- 19:17** (太 27:32-44 可 15:21-32 路 23:26-43) 耶穌背着自己的十字架出來，到了一個地方，名叫「髑髏地」，希伯來話叫各各他。
- 19:18** 他們就在那裏把他釘在十字架上，還有兩個人和他一同被釘，一邊一個，耶穌在中間。
- 19:19** 彼拉多又寫了一個牌子，釘在十字架上，寫的是：「猶太人的王，拿撒勒人耶穌。」
- 19:20** 有許多猶太人念這牌子，因為耶穌被釘十字架的地方靠近城，而且牌子是用希伯來、羅馬、希臘三種文字寫的。
- 19:21** 猶太人的祭司長就對彼拉多說：「不要寫『猶太人的王』，要寫『那人說：我是猶太人的王』。」
- 19:22** 彼拉多回答：「我寫了就寫了。」
- 19:23** 士兵把耶穌釘在十字架上以後，把他的衣服拿來分為四份，每人一份。他們又拿他的內衣，這件內衣沒有縫，是上下一片織成的。
- 19:24** 他們就彼此說：「我們不要撕開，我們抽籤，看是誰的。」這要應驗經上的話說：「他們分了我的外衣，為我的內衣抽籤。」士兵果然做了這些事。
- 19:25** 站在耶穌十字架旁邊的，有他的母親、姨母、革羅罷的妻子馬利亞，和抹大拉的馬利亞。
- 19:26** 耶穌見母親和他所愛的那門徒站在旁邊，就對母親說：「母親^a，看，你的兒子！」
- 19:27** 又對那門徒說：「看，你的母親！」從那刻起，那門徒就接她到自己家裏去了。
- 19:28** (太 27:45-56 可 15:33-41 路 23:44-49) 這事以後，耶穌知道各樣的事已經成了，為使經上的話應驗，就說：「我渴了。」
- 19:29** 有一個盛滿了醋的罐子放在那裏，他們就拿海綿蘸滿了醋，綁在牛膝草上，送到他嘴邊。
- 19:30** 耶穌嘗了那醋，說：「成了！」就低下頭，斷了氣^b。
- 19:31** 因為這日是預備日，又因為那安息日是個大日子，猶太人就來求彼拉多叫人

^a [19.26] 「母親」：原文直譯「婦人」。

^b [19.30] 「斷了氣」或譯「交上了靈」。

打斷他們的腿，把他們搬走，免得屍首在安息日留在十字架上。

19:32 於是士兵來，把第一個人的腿，和與耶穌同釘的另一個人的腿，都打斷了。

19:33 當他們來到耶穌那裏，見他已經死了，就沒有打斷他的腿。

19:34 然而有一個士兵拿槍扎他的肋旁，立刻有血和水流出來。

19:35 看見這事的人作了見證 - 他的見證是真的，他知道自己所說的是真的 - 好讓你們也信。

19:36 這些事發生，為要應驗經上的話：「他的骨頭一根也不可折斷。」

19:37 另有經文也說：「他們要仰望自己所扎的人。」

19:38 (太 27:57-61 可 15:42-47 路 23:50-56) 這些事以後，亞利馬太的約瑟來求彼拉多，要把耶穌的身體領去。他是耶穌的門徒，只因怕猶太人，就暗地裏作門徒。彼拉多准許了，他就把耶穌的身體領走。

19:39 尼哥德慕也來了，就是先前夜裏去見耶穌的那位，他帶着約一百斤的沒藥和沉香。

19:40 他們照猶太人喪葬的規矩，用細麻布加上香料，把耶穌的身體裹好了。

19:41 在耶穌釘十字架的地方有一個園子，園子裏有一座新墓穴，是從來沒有葬過人的。

19:42 因為那天是猶太人的預備日，而那墳墓又在附近，他們就把耶穌安放在那裏。

【默想】

今天約翰福音的經文記載了耶穌基督完整的受難經過，整個過程猶如一條受苦之路，所以過往教會會將重演苦路的過程置於崇拜之中，也就是所謂的「走苦路」或「拜苦路」，將經文中每一個細節當作每個歷程中的「站」，然後用想像體會其中「受苦的感受」，而另一層意義則是「與基督同受苦難」。雖然這是想像的過程與感受，但是總比對基督的十架完全「無感」要好得多。今天是受難節，請繼續思想受苦的基督與你的關係，儘管我們在世上所受的苦不能比擬基督的苦難。但至少讓我們感受到一個「實況」，就是我們悖逆的後果，使得上主之子也需要受苦才能得以徹底地解決。

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）

19:17 耶穌背着自己的十字架出來，到了一個地方，名叫「髑髏地」，希伯來話叫各各他。

19:19 彼拉多又寫了一個牌子，釘在十字架上，寫的是：「猶太人的王，拿撒勒人耶穌。」

約伯記 14 章 1-14 節 如樹一般的希望

【經文】

14:1 「人為婦人所生，日子短少，多有患難。

14:2 他出來如花，凋謝而去；他飛逝如影，不能存留。

14:3 這樣的人你豈會睜眼看他，又叫我^a來，在你那裏受審嗎？

14:4 誰能使潔淨出於污穢呢？誰也不能！

14:5 既然人的日子限定，他的月數在於你，你劃定他的界限，他不能越過；

14:6 求你轉眼不看他，使他得歇息，直到他像雇工享受他的一天。

14:7 「因樹有指望，若被砍下，還可發芽，嫩枝生長不息。

14:8 樹根若衰老在地裏，樹幹也死在土中，

14:9 及至得了水氣，還會發芽長出枝條，像新栽的樹一樣。

14:10 但壯士一死就消逝了；人一氣絕，他在何處呢？

14:11 海中的水枯竭，江河消散乾涸。

14:12 人一躺下就不再起來，等到諸天沒有了^b，仍不復醒，也不能從睡中喚醒。

14:13 惟願你把我藏在陰間，把我隱藏，直到你的憤怒過去；願你為我定下期限，並記得我。

14:14 壯士若死了能再活嗎？我在一切服役的日子中等待，直到我退伍的時候來到。

【默想】

受難週，讓我們一方面思想受難的基督，也一起思想生命的意義，如果我們不選擇十架，生命還能一樣嗎？凡人（為婦人所生的）一生中總是會常常遇到困難，甚至患難多於安逸，然而當人生過後（「壯士一死...」後）會是怎樣的結局呢？

「死」對任何人的意義都一樣嗎？如果一切至終都要歸於虛空，那麼要怎樣活才有意義呢？從這個角度思想：耶穌的死與復活為我們的生存帶來了怎樣的意義呢？

^a [14.3] 「我」：七十士譯本和其他古譯本是「他」。

^b [14.12] 「沒有了」：有古譯本是「廢去了」。

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）

14:13 惟願你把我藏在陰間，把我隱藏，直到你的憤怒過去；願你為我定下期限，並記得我。

14:14 壯士若死了能再活嗎？我在一切服役的日子中等待，直到我退伍的時候來到。

詩篇 31 篇 1-4,15-16 節 救我脫離網羅

31:1 大衛的詩。交給聖詠團長。耶和華啊，我投靠你，求你使我永不羞愧，憑你的公義搭救我！

31:2 求你側耳聽我，快快救我！求你作我堅固的磐石，拯救我的保障！

31:3 你真是我的巖石、我的山寨，求你為你名的緣故引導我，指教我。

31:4 求你救我脫離人為我暗設的網羅，因為你是我的保障。

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)

彼得前書 4 章 1-8 節 福音被宣講

【經文】

4:1 既然基督在肉身受苦，你們也該將這樣的心志作為兵器，因為在肉身受過苦的已經與罪斷絕了，

4:2 使你們從今以後不再隨從人的情慾，只順從上帝的旨意，在世度餘下的光陰。

4:3 因為你們從前隨從外邦人的心意，生活在淫蕩、情慾、醉酒、荒宴、狂飲和可憎的偶像崇拜中，時候已經夠了。

4:4 在這些事上，他們見你們不與他們同奔放蕩無度的路就以為怪，毀謗你們。

4:5 他們必須在那位將要審判活人死人的主面前交賬。

4:6 為此，死人也曾有福音傳給他們，要使他們的肉體按着人受審判，他們的靈卻靠上帝活着。

4:7 萬物的結局近了。所以你們要謹慎自守，要警醒禱告。

4:8 最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。

【默想】

基督是我們的榜樣，祂在十架上受過苦，但祂受苦時的心志，我們若能效法，就會鍛鍊我們，使我們脫離罪的習性與習慣。而且當我們立志跟隨受苦的基督時，就會使我們的生命養成順服上帝旨意的紀律。請再思想這句話：「萬物的結局近了...」，我們如何過「謹慎自守」（內心的態度）及「彼此相愛」（外在的實踐）的生活呢？

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）

4:7 萬物的結局近了。所以你們要謹慎自守，要警醒禱告。

4:8 最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。

馬太福音 27 章 57-66 節 耶穌被埋葬

【經文】

27:57（可 15:42-47 路 23:50-56 約 19:38-42）到了晚上，有一個財主，名叫約瑟，是亞利馬太來的，他也是耶穌的門徒。

27:58 這人去見彼拉多，請求要耶穌的身體，彼拉多就吩咐給他。

27:59 約瑟取了身體，用乾淨的細麻布裹好，

27:60 然後把他安放在自己的新墓穴裏，就是他鑿在巖石裏的。他又把大石頭滾到墓門口，然後離開。

27:61 有抹大拉的馬利亞和另一個馬利亞在那裏，對着墳墓坐着。

27:62 次日，就是預備日的第二天，祭司長和法利賽人聚集來見彼拉多，

27:63 說：「大人，我們記得那迷惑人的還活着的時候曾說：『三天後我要復活。』」

27:64 因此，請吩咐人將墳墓把守妥當，直到第三天，恐怕他的門徒來把他偷了去，就告訴百姓說：『他從死人中復活了。』這樣的話，那後來的迷惑就比先前的更厲害了。」

27:65 彼拉多說：「你們有看守的兵，去吧！盡你們所能的把守妥當。」

27:66 他們就帶着看守的兵同去，封了石頭，將墳墓把守妥當。

【默想】

此刻耶穌的身體被放在墓穴中，當洞口的石頭封起來時，一切光就進不去了。在一片的黑暗中，等候著復活節的清晨，當光明再次照射進來時，一切將會不同，今夜我們要一起期待復活的清晨。此外，法利賽人與彼拉多好像已有預備，將會

有人宣稱基督已經回來了，所以彼拉多特別提醒了看守墓園的兵丁要加強防範。但是黎明前的黑暗時分，聖週六是個特別「沉默」的日子，因為我們的救主被安放在墓穴中。請在安靜中體會上主的「沉默」，在祂的「沉默」中，向我們透露了怎樣的訊息？此刻請讓我們繼續在祈禱中期待耶穌復活的黎明，並思想我們是否真實地期待復活，對基督的復活奧蹟是否懷著真正的「渴望」呢？

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

27:65 彼拉多說：「你們有看守的兵，去吧！盡你們所能的把守妥當。」

27:66 他們就帶着看守的兵同去，封了石頭，將墳墓把守妥當。

星期日 (4/5) 復活主日

使徒行傳 10 章 34-43 節 耶穌在第三日復活

【經文】

10:34 彼得開口說：「我真的看出上帝是不偏待人的。」

10:35 不但如此，在各國中那敬畏他而行義的人都為他所悅納。

10:36 上帝藉着耶穌基督 - 他是萬有的主 - 傳和平的福音，把這道傳給以色列人。

10:37 這話在約翰傳揚洗禮以後，從加利利起，傳遍了猶太。上帝怎樣以聖靈和能力膏了拿撒勒人耶穌，這都是你們知道的。他到處奔波，行善事，醫好凡被魔鬼壓制的人，因為上帝與他同在。(10:38 【併於上節】)

10:39 他在猶太人之地和耶路撒冷所行的一切事，有我們作見證人。他們竟把他掛在木頭上殺了。

10:40 第三天，上帝使他復活，使他顯現出來；

10:41 不是顯現給所有的人看，而是顯現給上帝預先所揀選為他作見證的人看，就是我們這些在他從死人中復活以後和他同吃同喝的人。

10:42 他吩咐我們傳道給眾人，證明他是上帝所立定，要作審判活人、死人的審判者。

10:43 眾先知也為這人作見證：凡信他的人，必藉着他的名得蒙赦罪。」

【默想】

「我真看出上主是不偏待人的...」，彼得過去沒有看出這點，是因為他把上主關在他的侷限中；但是如今他能看出來，因為聖靈總不讓我們經驗上的侷限，限縮了上主的工作，也不讓我們的無知，影響我們對上主救恩的想像。請仔細思想「上

主是不偏待人的」。所以此刻的你是否到現在仍然有看不起的人，令你放棄的人？或是令你帶有敵意的人或族群呢？切記上主在他們中間也可能會有工作的，如同祂在我們中間也有意想不到的工作一樣。

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）

10:34 彼得開口說：「我真的看出上帝是不偏待人的。」

10:35 不但如此，在各國中那敬畏他而行義的人都為他所悅納。

詩篇 118 篇 1-2,14-24 節 在這一日，這是耶和華所做的

【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！」

118:14 耶和華是我的力量，是我的詩歌，他也成了我的拯救。

118:15 在義人的帳棚裏，有歡呼拯救的聲音，耶和華的右手施展大能。

118:16 耶和華的右手高舉，耶和華的右手施展大能。

118:17 我不至於死，仍要存活，並要傳揚耶和華的作為。

118:18 耶和華雖嚴嚴地懲治我，卻未曾將我交於死亡。

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！

【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)

歌羅西書 3 章 1-4 節 與基督顯現在榮耀裡

【經文】

3:1 所以，既然你們已經與基督一同復活，就當求上面的事；那裏有基督，坐在上帝的右邊。

3:2 你們要思考上面的事，不要思考地上的事。

3:3 因為你們已經死了，你們的生命與基督一同藏在上帝裏面。

3:4 基督是你們的生命，他顯現的時候，你們也要與他一同在榮耀裏顯現。

【默想】

今天的經文提醒，與基督一同復活的人，自然會關注「上面」的事。相對於「上面的事」的就是「地上的事」，復活代表著新的生命，這生命的特質就是不會再將生命的意義放在「地上的事」上，也就是不會用一生的時間，追求在「地上」的成就，意即對世界而言我們是「毫無反應的」（猶如死了一般）。可是當我們與基督同活時，我會從「上帝的右邊」的高度來看人生，追求有永恆價值的事，對上面的事是「有反應的」（活的）。對與主同活的人而言，人生最終極的盼望就是在末後基督顯現時，與祂一同在榮耀裏。請問你對上面的事有何反應？你對地上的事還有哪些放不下的留戀？

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）

3:1 所以，既然你們已經與基督一同復活，就當求上面的事；那裏有基督，坐在上帝的右邊。

3:2 你們要思考上面的事，不要思考地上的事。

約翰福音 20 章 1-18 節 見到基督的復活

【經文】

20:1（太 28:1-8 可 16:1-8 路 24:1-12）七日的第一日清早，天還黑的時候，抹大拉的馬利亞來到墳墓，看見石頭已從墳墓挪開了，

20:2 就跑來見西門·彼得和耶穌所愛的那個門徒，對他們說：「有人從墳墓裏把主移走了，我們不知道他們把他放在哪裏。」

20:3 彼得和那門徒就出來，往墳墓去。

20:4 兩個人同跑，那門徒比彼得跑得快，先到了墳墓，

20:5 低頭往裏看，看見細麻布還放在那裏，只是沒有進去。

20:6 西門·彼得隨後也到了，進了墳墓，看見細麻布放在那裏，

20:7 又看見耶穌的裹頭巾沒有和細麻布放在一起，是另在一處捲着。

20:8 然後先到墳墓的那門徒也進去，他看見就信了。

20:9 他們還不明白聖經所說耶穌必須從死人中復活的意思。

20:10 於是兩個門徒回自己的住處去了。

20:11 (太 28:9-10 可 16:9-11) 馬利亞卻站在墳墓外面哭。她哭的時候，低頭往墳墓裏看，

20:12 看見兩個天使穿着白衣，在安放耶穌身體的地方坐着，一個在頭，一個在腳。

20:13 天使對她說：「婦人，你為甚麼哭？」她對他們說：「因為有人把我主移走了，我不知道他們把他放在哪裏。」

20:14 說了這些話，她轉過身來，看見耶穌站在那裏，卻不知道他是耶穌。

20:15 耶穌問她：「婦人，你為甚麼哭？你找誰？」馬利亞以為他是看園子的，就對他說：「先生，若是你把他移了去，請告訴我，你把他放在哪裏，我去把他移回來。」

20:16 耶穌對她說：「馬利亞。」馬利亞轉過身來，用希伯來話對他說：「拉波尼！」（「拉波尼」就是老師的意思。）

20:17 耶穌對她說：「不要拉住我，因為我還沒有升上去見我的父。你到我弟兄那裏去告訴他們，我要升上去見我的父，也是你們的父，見我的上帝，也是你們的上帝。」

20:18 抹大拉的馬利亞就向門徒報信：「我已經看見了主。」她又把主對她說的話告訴他們。

【默想】

教會歷史向來都不是因為「證明」而知道基督復活了。我們相信基督復活往往是因為那些「看見了復活的主之人的見證」，他們不但看見了復活的主，也曾與祂生活過一段時間，甚至他們為了自己的見證而殉道。不只是抹大拉馬利亞，還有使徒們，以及數以百計的初期教會見證人，至今教會——作為信仰的群體，也在向世人見證著復活的基督。請問你為何會接受復活的見證？你又如何見證復活的基督呢？

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）

20:17 耶穌對她說：「不要拉住我，因為我還沒有升上去見我的父。你到我弟兄那裏去告訴他們，我要升上去見我的父，也是你們的父，見我的上帝，也是你們的上帝。」

20:18 抹大拉的馬利亞就向門徒報信：「我已經看見了主。」她又把主對她說的話告訴他們。

本週小組討論

鄭沂珊

一、柔僕順服，十架顯榮

先知預言受苦僕人甘心受辱卻不退縮（賽 50:4-9a；42:1-9；49:1-7），主耶穌騎驢進城進入榮耀卻走向受難（太 21:1-11），在伯大尼被膏預備安葬（約 12:1-11），並宣告一粒麥子若不落在地裡死了，就不能結出子粒（約 12:20-36）。保羅指出基督虛己順服至死，且死在十字架上（腓 2:5-11；林前 1:18-31），希伯來書亦說祂以自己的血成就永遠的救贖（來 9:11-15）。

💡 當基督以柔和與順服走向十架而顯出真正的榮耀時，你如何理解「榮耀」的意義？在你的生命中，是否願意放下自我高舉，選擇順服與捨己，使十架在你身上顯出屬神的榮光？

二、立約捨身，寶血成榮

從逾越節羔羊的設立（出 12:1-14），到主親自設立聖餐，宣告這是立約的血（林前 11:23-26），再到先知描繪那位擔當罪孽的受苦僕人（賽 52:13-53:12），希伯來書見證基督以一次獻上成全成聖的人（來 10:16-25）。在最後晚餐與洗腳中，主以愛服事門徒（約 13:1-17,31b-35），卻也面對出賣與離棄（約 13:21-32），最終走向十架（約 18:1-19:42）。

💡 當你領受聖餐、思想主的身體與寶血時，這對你而言只是記念，還是真實參與這份捨己的愛？你是否願意在關係與群體中，活出這份立約的愛，使十架不只是歷史事件，而是今日生命的實踐？

三、苦路忍耐，盼望得榮

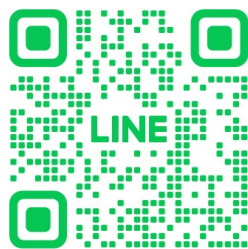
主耶穌忍受十字架的苦難，輕看羞辱（來 12:1-3），並在受難與死亡中完成救恩（約 18:1-19:42；太 27:57-66）；約伯在苦難中仍掙扎於盼望與絕望之間（伯 14:1-14），彼得則勸勉信徒以受苦的心志面對生命，活出愛與節制（彼前 4:1-8）。十架的道路不僅是基督的道路，也成為門徒的道路。

💡 當你面對苦難、沉默或看似無望的處境時，你是停留在墳墓的封閉中，還是仍以信心等候神的作為？在受難與等候之間，神正在如何塑造你的生命，使你在忍耐中持守盼望，最終與基督一同得榮？

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



影音平台連結



我們的團隊

內容原稿：龐君華

文字工作：邱泰耀、褚秀玲、鄭沂珊

影音工作：蕭曉玲、呂華光、褚秀玲

後勤協作：蕭毓蓉

封面設計：王柏欽

整合執行：陳繼賢、張芝嘉

每日三讀三禱

1day3read3pray.com