

NOVA

路加年
四冊

丙年棕樹主日至救主復活日

2025.4.13-2025.4.20

(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！

聖週可以說教會年曆中最重要的一週，因為這一週主要的讀經，都集中在耶穌上十架的苦難事件中，這事件是福音書中著墨比例最多，以及最詳細的一段敘述。所以在這一週內的每日讀經，包括了耶穌最要的教訓，吩咐，以及被捕、受審、沿著往骷髏地的路上受苦路程。乃至最後祂在十架上的反應與言論，這些都是基督生平的核心事件，更是認識基督最重要及特別的角度。更進一步說，這是我們對三一上帝的重要也最獨特的認知，所以受難及十字架的事件更是內蘊著我們救贖的重要提示。

所以各位基督的跟隨者，在這一週請務必主動地撥出時間，放下不必要的瑣碎事物，專注地跟隨著經文，認真地默想基督的受難，隨著騎著驢駒子進入聖城的基督，一起用心靈貼近受苦的基督，以及因獻上愛子而受苦的上帝。

願各位有個心靈豐碩的一週

主內末 龐君華敬上

於 2025 年棕樹主日

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



聖週的預備

龐君華

接下來的主日，就是「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 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。

星期日(4/13) 棕樹主日

賽 50:4-9a 僕人順從受苦

【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，並不容易為百姓所接受，甚至受到逼迫、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）

50:7 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 118:1-2,19-29 奉主名來的是應當稱頌的

【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！」

118:19 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 2:5-11 順服至死

【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「卻不企圖攬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，人唯有「虛己」才能與他人合一；若每個人都自我膨脹，沒有妥協的餘地，自然就無法合一。所以「虛己」是人最高的素質，一方面意識自我，一方面能團契。今天經文提到的是有名的虛己的基督論，從基督不斷下降、謙卑、虛己的角度，看待基督的工作與身分的轉變，保羅同時也道出了「道成肉身」的意義，唯有明白基督刻意虛己的意義，唯有接受基督虛己的生命，我們才能夠切實彼此相愛；每一個成員若都是以自我為中心的話，這個團體就很難活出彼此相愛相顧，同心合意的境界。所以在基督的信心團體中，虛己是必修的功課，我們的事奉不是要往上爬，而是要往下走，不斷地倒空自己、越發謙卑。當我們放下生命時，我們就會得著生命。請默想基督的虛己以及順服至死，如何成為你我生命的典範？

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）

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。

路 19:28-40 榮耀入聖城

【經文】

19:28 ([太 21:1-11](#) [可 11:1-11](#) [約 12:12-19](#)) 耶穌說完了這些話，就走在前面，上耶路撒冷去。

19:29 快到伯法其和伯大尼，在名叫橄欖山的地方，他打發兩個門徒，

19:30 說：「你們往對面村子裏去，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。」

19:31 若有人問為甚麼解開牠，你們就這樣說：『主要用牠。』」

19:32 被打發的人去了，所遇見的正如耶穌對他們所說的。

19:33 他們解開驢駒的時候，主人問他們：「為甚麼解開驢駒？」

19:34 他們說：「主要用牠。」

19:35 他們把驢駒牽到耶穌那裏，把自己的衣服搭在上面，扶耶穌騎上。

19:36 他前進的時候，眾人把衣服鋪在路上。

19:37 他將近耶路撒冷，正下橄欖山的時候，一大羣門徒因所見過的一切異能，都歡呼起來，大聲讚美上帝，

19:38 說：「奉主名來的王([19:38]有古卷沒有「王」。)是應當稱頌的！在天上和平；在至高之處有榮光。」

19:39 人羣中有幾個法利賽人對耶穌說：「老師，責備你的門徒吧！」

19:40 耶穌回答：「我告訴你們，若是這些人閉口不說，石頭也要呼叫起來。」

【默想】

在猶太人熱鬧的節期中，有兩支隊伍先後在耶路撒冷附近，其中一支隊伍是總督彼拉多，帶著精銳的部隊，巡視著這個聖城，他要威攝百姓不要藉著節期鬧事。他們一定是盡量展露實力，氣氛嚴肅，威嚴地行進著。我們可以想像這個畫面，總督騎著戰馬領著部隊威武地前進，百姓敢怒不敢言，紛紛走避。但另外有一支隊伍是耶穌和祂的門徒們，耶穌騎在驢駒上，他們一行人緩緩而行，沒有任何威脅的意味，百姓不但不畏懼他們，反而以王者的象徵與規格迎接他們，並且歡呼著說：「奉主名來的是應當稱頌的，天上有和平，至高處有榮光」，彷彿此時天上的榮光與和平要降臨大地。福音書用這個光榮進城的事件，開啟了耶穌在耶路撒冷最後階段的工作，榮光之後，接著就是十架的苦難。請你先想像這兩支隊伍的畫面，然後思想對於上帝在基督裏工作，你有何感想呢？

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）

19:37 他將近耶路撒冷，正下橄欖山的時候，一大羣門徒因所見過的一切異能，都歡呼起來，大聲讚美上帝，

19:38 說：「奉主名來的王是應當稱頌的！在天上和平；在至高之處有榮光。」

星期一(4/14) 聖週一

賽 42:1-9 引向公義之境的僕人

【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([42.8]「別神」：原文是「別的」)，也不將我所得的頌讚歸給雕刻的偶像。
- 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】

這是以賽亞書中僕人之歌的第一首，上主親自介紹了這位僕人，他的任務是「將公理傳給萬邦」，成為「萬邦之光」，意即世界各地要看到上主透過他的工作。他也要釋放受轄制不自由的人們，要「開盲人的眼睛」、「領囚犯出監獄」，使絕望的人看到盼望，也就是「坐在黑暗中的出地牢」。然而，這位肩負這麼大使命的僕人，卻不是一個霸氣、強勢凌人的人物。相反地，這位上主的僕人，在重重的困境中表現出低調、溫柔、憐憫的性格。他不是來對付已經傷痕累累的百姓，猶如他「不會熄滅將殘的燈火，不折斷將斷的蘆葦」。這樣的個性，竟然能實踐上主如此大的使命。也許正因為這樣的低調、柔和、憐憫，但卻又勇敢、堅持公義的性格，才能彰顯上主的大能及榮耀，因為日後的彌賽亞就是這樣執行上帝的計畫；以看似無能的方式，彰顯出空前的大能。今天是聖週的第一天，請思想在「承受苦難」與在這個紛紛擾擾的世界中執行上主的任務，有何關聯？

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）

42:6 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。

詩 36:5-11 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)

來 9:11-15 基督的寶血

【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([9.14]「我們」：有古卷是「你們」。)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。作為永遠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，祂獻上一次永遠的贖罪祭。祂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，基督是甘心樂意地獻上自己，並且藉著「永遠的靈」，也就是祂自己的靈，使祂的獻祭永遠有效，能夠潔淨我們的良心，我們因此得以除去過去因致死的行為，所造成與上帝隔絕狀態，於是我們也可以成為事奉那位永生上帝的人，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，並不是理所當然的，這一切都是因為耶穌所獻的祭，以及祂所流的寶血？請思想你要以怎樣的生活回應這位大祭司呢？

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 12:1-11 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([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。」

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。

【默想】

伯大尼的馬利亞竟然能夠感受到基督即將要進入耶城，其實也正是面對苦難與死亡的關鍵時刻，所以她用了極貴重的香膏塗抹基督的腳，作為對即將受苦、受死的耶穌的安慰與致意。然而門徒的表現要麼無感，要麼就是用慈善的藉口，掩飾自己的貪婪，而批評她。甚至當時許多的宗教領袖們，竟然想消滅基督的見證，要殺害拉撒路。你想為何他們看到過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，有時攔阻人對基督的信仰，往往是那些宗教的權威人士。請問你是在這經文中的馬利亞？拉撒路？門徒？猶大？抑或是那些祭司們呢？

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）

12:3 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。



星期日(4/13)



星期一(4/14)

星期二(4/15) 聖週二

賽 49:1-7 將救恩施行到地極的僕人

【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，祂要從祂的箭袋中將利箭拿出來，上主的恩光也不再隱藏，祂要透過祂的僕人將其照亮出來，上主救贖的計畫與關愛也要在萬民中顯露出來。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，有的在被欺壓中，有的被大山阻隔，但是他們終要成為上主箭袋裏的利箭，將救恩之光照亮他們，以及他們族群以外的人，這光甚至要傳到地極。請問你是否是上主鋒利的箭？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；

49:3 對我說：「你是我的僕人以色列；我必因你得榮耀。」

詩 71:1-14 自出母胎就被你扶持

【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([71.3]「棲身」：有古卷是「避難」。)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)

林前 1:18-31 基督的十字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，

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，而在乎那位有能力的上主所發出的呼召，一群受召的人謙卑地回應。所以教會內只有一種人，就是謙卑地回應上主的人。雖然教會並不完美，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，或被釘十字架的基督，因為這是上主的智慧。最大的智慧是謙卑的人都可以明白的智慧，這智慧使人明白自己，也明白上主的工作。十字架也是最大的神蹟，因為它教所有人必須謙卑下來才能接受，接受之後會經歷生命的轉變，生命的轉變比一切的神蹟還要困難。聖週，走過基督十字架的苦路，是要我們認清生命的真相，從十字架與受苦的角度思想我們的身份，並且義無反顧地再次確認這個身份。所以請認真思想基督的十字架對你而言是一個佩飾，還是一個生命轉變的記號？

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。

約 12:20-36 耶穌論到他的死

【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的「客西馬尼園」的經歷，耶穌談到他將要失去性命，但同時又要得著榮耀的時刻。苦難當前祂感到心裏憂愁，猶如要順服喝下那苦杯。於是祂用麥子作了比喻，嘗試詮釋祂受苦、受死的意義。猶如麥子在土裏經歷了黑暗

與死亡，才有生命的成果，所以其實有生命力的麥子，在土壤裏不是真正的死亡，是被拘禁與受困在黑暗之中，但是「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，更會果實纍纍。但你有被「埋在地裏」的勇氣嗎？

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）

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(4/16) 聖週三

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，僕人的受苦不是因為人們以為的是受罰了，而是上主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」的人們，因體會而認同。受苦的僕人求上主能讓他成為一位受教者，可以安慰扶助那些疲乏的人們。環境上巨大的挑戰，會使你感到無力，但不順利環境可以使你「受教」，產生能力安慰受苦中的人，你是否願意經歷一些艱難的事，好使你有能夠安慰、聆聽，感同身受地接納那些生活上感到「無力」的疲乏人？

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）

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 70 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)

來 12:1-3 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】

在我們奔跑天路歷程時，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向我們見證，他們在路程中的堅毅，鼓舞了我們在這條朝聖的路上，也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，向著標竿而奔馳。基督更是我們的模範，在前方成為我們的引領，跟隨祂的路上必然會遇到十架，但這是能到上帝寶座前的必經之路，所以祂輕看羞辱，忍受苦難，成為我們的榜樣。在這受難週裏，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

讓我們的信心能看見「那擺在前面的喜樂」。請主給你力量與勇氣，「輕看羞辱」，並「忍受十架的苦能」，最終經過十架到上主的寶座前。請問此刻的你，在這旅程中，最需要的是放下怎樣的「重擔」？最需要斷捨的是怎樣的「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 13:21-32 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([13.27]「接」或譯「吃」。)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([13.30]「受」或譯「吃」。)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([13.32]有古卷沒有「如果...得了榮耀」。)，上帝也要因自己榮耀人子，並且要立刻榮耀他。

【默想】

距離耶穌受難的時刻越來越近了，其實此刻祂也正「心裏憂愁」。因為耶穌知道自己即將被自己的門徒所出賣，並且要承受羅馬最殘酷的苦刑，雖然這些都是預知的過程，但是仍然不會因此而感到更好受些。請想想，加略人猶大，一個跟隨基督的人，在團體中是被信任擔任司庫的人，為何此刻竟然讓撒但進入了他的心呢？你還是什麼時候開始，撒旦找到上了他？也請回想你曾經被出賣的感受，試問你可曾也出賣過主呢？

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。」

 星期二(4/15)

 星期三(4/16)

星期四(4/17) 聖週四 (Holy Thursday / Maundy Thursday)

出 12:1-14 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([12.3]「家庭」：原文是「父家 (以父為主的家庭)」。)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；要用水烤了，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，每家每戶都要順服上帝的吩咐，這是不能含糊的。他們要預備一隻無殘疾、一歲的公羊，把牠宰了來吃，烹調時因為趕時間，無法細緻地滷、燉、蒸等，所以只能直接用火烤熟了，立即就拿來食用。主食的餅也是一樣，因為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，用餐時也不能放鬆，要穿好遠行的衣物，以便隨時啟程出發。就在今晚

上帝要行大事，祂要施行拯救、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，同時也就成為了救贖的記號了。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；但又是那麼地不容易，因為要有犧牲，要有羔羊的血。請思想當你在崇拜中領受聖餐時，可有類似的心情？在禮儀中順服，在心中充滿感恩，知道這是上帝施行救贖的大事，是基督用自己的寶血所帶來的救贖。聖餐時請慢慢地誦讀禮文，明白內中的意義與信息，化作你真誠的祈禱，這樣的聖餐禮才能真正成為感恩禮。

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，世代守這日為耶和華的節日，作為你們永遠的定例。

詩 116:1-2,12-19 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)

林前 11:23-26 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([11.24]「捨」：有古卷是「擘開」。)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】

聖餐是基督信仰實踐的重要事件，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。所以當我們領受聖餐時，首先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，千萬不能形式化。近年來許多教會將重心放在「聖道禮」，重視崇拜中的宣講，當然這是崇拜中十分重要的環節，透過宣講，基督的道再次活化在我們的當下。然而此時若再以「聖餐禮」作為回應主的道，不單是「聽道」，停留在腦袋中，更是「起而行」，以順服主耶穌的吩咐，上前領受聖餐，感情上經歷上主獻上自己的意義，表現順服與回應為我們受苦的主耶穌，重溫我們與上主所立的約，並立志與上主的肢體和睦、合一、接納我們所承受的使命。所以今日請反省當你實踐「聖餐」這項信仰的行動時，你的態度如何？你真的明白行這聖禮的意義嗎？

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 13:1-17, 31b-35 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。」

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([13.32]有古卷沒有「如果...得了榮耀」)，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了世人以及跟隨基督的人有很豐富的啟迪與想像。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，因為我們所跟隨的主已經作了示範。「成為僕人，服事人，而不是受人服事」，這需要何等的信心，甘心樂意地服事，這是何等成熟的靈性表現。因此真正的愛，就

會表現在樂意服事上，彼此相愛，就會彼此服事。一個信仰群體的靈性深度，就表現在「彼此服事」的品質上。所以你想：怎樣的人才能彎下腰來服事人呢？又是什麼樣的緣故，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）

13:34 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。

星期五(4/18) 受難日 (Good Friday)

賽 52:13-53:12 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([52.14]「他」：原文是「你」。)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([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」。)，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([53.8]「我百姓」：死海古卷是「他的百姓」。)的罪過他被帶到死裏([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」。)。([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？」)

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([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」。)。

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([53.10]「當...贖罪祭時」或譯「當耶和華以他為贖罪祭時」。)，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([53.11]「光」是根據死海古卷和七十士譯本；原文沒有「光」。)就心滿意足。因自己的認識，我的義僕使許多人得稱為義，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([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」。)。

【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，被送到十字架上的那段苦路。然而，這一切都是出自上帝深思熟慮的作為，為要拯救那些走迷了路，又為了那些偏行己路的羊，也就是你、我。原來他的受苦（鞭傷）不是沒有意義的，他的傷痕可以使我們得著醫治。今天是受難節，請以這段經文獨自默想受苦的基督，也回想他的傷痕如何醫治了你？若也正逢受難中的你，請想想有人可能從你的「鞭傷」中得到醫治，你是否感到你的遭遇有特殊的意義呢？

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）

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 22:1-31 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。

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([22:20]「僅有的」就是「生命」。)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。

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([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」。)；

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)

來 4:14-16；5:7-9 慈悲的大祭司

【經文】

4:14 既然我們有一位偉大、進入高天的大祭司，就是耶穌 - 上帝的兒子，我們應當持定所宣認的道。

4:15 因為我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱；他也在各方面受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。

4:16 所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐憫，蒙恩惠，作及時的幫助。

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，

【默想】

擔任上主與人之間的中保或祭司，需要真正地同情那些陷在軟弱之中的人，基督如此，我們也需要如此，為了能體恤或同理受苦之人，我們也必須經歷在現實的生活中，生命種種的試探。原來我們會遇到受苦的事，是與為了要使別人與上主和好有關。若是跟隨基督，領受了祂所託付，也就是「使人與上帝和好」的使命，你用何種心態來面對生存的意義呢？對於生活上種種的艱難，怎樣才能不以為苦，並感到有意義，甚至喜樂呢？

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）

4:15 因為我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱；他也在各方面受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。

4:16 所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐憫，蒙恩惠，作及時的幫助。

約 18:1-19:42 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了。」

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([19.12]「忠臣」：原文直譯「朋友」)。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([19.26]「母親」：原文直譯「婦人」)，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([19.30]「斷了氣」或譯「交上了靈」)。

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】

各卷福音書都花了很大比例的篇幅，詳細地描寫基督受難的過程。今年的經文是約翰福音所記錄，一個完整的耶穌基督受難的經過，從被捕到安放在墳墓，後世教會將這過程整理出來，沿途模仿經文的記載分成 12-14 個站，讓信徒帶著敬畏與祈禱的心情，體驗整個受苦的過程，儼然成為一條「十字架之路」，這種崇拜稱之為 *Via Crucis*，分別譯作「苦路崇拜」、「苦路禮敬」或「拜苦路」。今日是受難節，無論你在那裏，請繼續默思，體會基督的十架之路，也請思想受苦的基督與你的關係。

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)

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。」

 星期四(4/17)

 星期五(4/18)

星期六(4/19) 聖週六 (Holy Saturday)

伯 14:1-14 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 ([14.3]「我」：七十士譯本和其他古譯本是「他」。) 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([14.12]「沒有了」：有古譯本是「廢去了」。) ，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】

在聖週中，最後三日慶典是整個受難週的高潮，這三日的慶典包括了聖週四的最後晚餐，聖週五在十字架上的苦難，聖週六則是整個事件平靜下來的時刻，只知道耶穌在墳墓中，但此刻祂到哪裏去了？一切是那麼地寧靜，又充滿了奧秘的氛圍。在有限的生命中，我們可以期望什麼？這也是今天舊約經課的問題，今天經文的前半段第 1-6 節，讓人感到生命的有限、脆弱。經文的中段第 7-12 節重點在人面對生與死的困惑，猶如被砍掉的樹，看似無望，但是真的沒有再生的可能嗎？最後一部分，第 13-14 節詩人進一步地扣問「若死了能再活嗎？」這問句就迴響在聖週六的守夜禮拜之中，是探問也是期待，直等到復活的清晨才會有一個回覆，也只有復活才能圓滿地回覆這整個受難的事件，甚至上主的救贖作為，延伸到創造的意義等答案。

其實這也是在這氛圍中思考個人生命意義的問題。今天是在受難與復活兩個風暴之間的寧靜，此時你如何思考生命的意義呢？

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）

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 31:1-4,15-16 救我脫離網羅

【經文】

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)

彼前 4:1-8 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】

基督在十架上受苦的經歷是我們追隨者生命的榜樣。我們若能效法祂受苦的心志，就會鍛鍊我們生命的韌性，使我們能脫離罪的習性或習慣，而且立志跟隨基督受苦，會使我們養成順服上帝旨意的生命紀律。請再思想經文中的提醒「萬物的結局近了...」，這表示世界的歷史最終會有一個結局，在有限的時光中，我們要如何「謹慎自守」呢？其實，謹慎自守是指內心的態度，是指能夠不放任自己隨從肉體的慾望行事，這需要我們常常「警醒的祈禱」，也就是指一種紀律的靈修生活，我們要主動地操練我們的靈性，使我們的心靈能「習慣」於保持與上主親近的狀態，這樣才能在靈性中「靠上帝而活」。此外，我們最後還要有一個外在實踐的表現，那就是能夠活出「彼此切實相愛」的生活。請問今天彼得的提醒，讓你想到要如何安排你靈性成長的生活呢？

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。

太 27:57-66 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，外面一切的光就都進不去了，所以墳墓裏面可說是一片黑暗。當我們在聖週四的守夜禮中，就是在黑暗的長夜中守候著復活節的清晨，當光明再次照射進來時，一切都將會不同了。今夜世界各地許多信徒一起聚集，期待著復活的清晨，其意義就是在寧靜中經歷這種黑暗中期待。此外，此時的法利賽人與彼拉多，好像都已有預期，將會有人宣稱基督已經回來，所以他特別提醒了看守墓園的兵丁，要加強防範。黎明前的黑暗時分，請我們繼續默想、祈禱與期待，默想有限的生命，其意義何在？祈禱上主的工作得以彰顯，期待基督的復活也成為我們生命的力量。

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）

27:61 有抹大拉的馬利亞和另一個馬利亞在那裏，對着墳墓坐着。

星期日(4/20) 救主復活日（復活節）

賽 65:17-25 新天新地

【經文】

65:17 「看哪，我造新天新地！從前的事不再被記念，也不被人放在心上；

65:18 當因我所造的歡喜快樂，直到永遠；看哪，因為我造耶路撒冷為人所喜，造其中的居民為人所樂。

65:19 我必因耶路撒冷歡喜，因我的百姓快樂，那裏不再聽見哭泣和哀號的聲音。

65:20 那裏沒有數日夭折的嬰孩，也沒有壽數不滿的老人；因為百歲死的仍算孩童，未達百歲而亡的([65.20]「未達百歲而亡的」或譯「百歲死的罪人」。)算是被詛咒的。

65:21 他們建造房屋，居住其中，栽葡萄園，吃園中的果子；

65:22 並非造了給別人居住，也非栽種給別人享用；因為我百姓的日子必長久如樹木，我的選民必享受親手勞碌得來的。

65:23 他們必不徒然勞碌，所生產的，也不遭災害，因為他們和他們的子孫都是蒙耶和華賜福的後裔。

65:24 他們尚未求告，我就應允；正說話的時候，我就垂聽。

65:25 野狼必與羔羊同食，獅子必吃草，與牛一樣，蛇必以塵土為食物；在我聖山的遍處，牠們都不傷人，也不害物；這是耶和華說的。」

【默想】

這段經文又被稱作是「以賽亞的異象」，是人類所能對未來世界的想像中最美好、最終極的平安之定義、同時也是新天新地最具體的應許。在那裏再也沒有遺憾與哀哭，「老有所終，幼有所養」，並且活在健康的環境與狀態，所以疾病再也無法傷害人。人們不必擔心辛勞的結果會被「剝削」，且人人都能享受自己辛勞所獲的甜美果實，因此也沒有任何的懼怕。不但如此，連自然界也都轉化了，大自然中變得沒有任何殘忍的傷害。這個異象並不是一個空泛的幻想，安慰或麻痺那些活在不完美世界中的人們，讓人們在彼岸的遐想中，逃離現實的苦難。請再讀讀這段經文，如果基督徒對世界有任何理想或社會參與的目標，這是我們最高的標準，也是我們信仰的社會實踐的目標，這形成我們委身服務這個世界的挑戰。

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）

65:19 我必因耶路撒冷歡喜，因我的百姓快樂，那裏不再聽見哭泣和哀號的聲音。

詩 118:1-2, 14-24 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)

徒 10:34-43 耶穌第三日復活

【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...」，然而彼得過去都沒有看出「不偏待人的上主」，這主要是因為他把上主關在他自己的侷限之中；但是如今他能看出來了，原因是聖靈總不讓我們侷限了上主的工作，或是縮限我們對上主的想像，因此在聖靈的工作下，我們才能看出上帝在行我們未曾想到過的工作。請問你到現在是否仍然有看不起或對其帶有敵意的人或族群嗎？你覺得仍有哪些人，或哪一類的人是完全沒有得到救恩的可能？請仔細想想，記得上主是不偏待人的。

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

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。」

路 24:1-12 見到基督的復活

【經文】

24:1 ([太 28:1-10](#) [可 16:1-8](#) [約 20:1-10](#)) 七日的第一日，黎明的時候，那些婦女帶着所預備的香料來到墳墓那裏，

24:2 發現石頭已經從墳墓滾開了，

24:3 她們就進去，只是不見主耶穌的身體。

24:4 正在為這事困惑的時候，忽然有兩個人站在旁邊，衣服放光。

24:5 婦女們非常害怕，就俯伏在地上。那兩個人對她們說：「為甚麼在死人中找活人呢？」

24:6 他不在這裏，已經復活了。要記得他還在加利利的時候怎樣告訴你們的，

24:7 他說：『人子必須被交在罪人手裏，釘在十字架上，第三天復活。』」

24:8 她們就想起耶穌的話來。

24:9 於是她們從墳墓那裏回去，把這一切事告訴十一個使徒和其餘的人。

24:10 把這些事告訴使徒的有抹大拉的馬利亞、約亞拿，和雅各的母親馬利亞，還有跟她們在一起的婦女。

24:11 她們這些話，使徒以為是胡言，就不相信。

24:12 彼得起來，跑到墳墓前，俯身往裏看，只見細麻布，就回去了，因所發生的事而心裏驚訝。

【默想】

這是第一批基督復活的見證人，請思想天使對婦女們所說的話：「為甚麼在死人中找活人呢？」這是一種提醒的語氣，你們怎麼忘了耶穌每次提到祂要被棄絕，要受苦、受死、被釘十字架時，最後也會提到第三日祂要復活。可是這群跟隨著耶穌的婦女以及門徒，好像完全忘了這回事，其實也無須苛責他們，因為誰會立即想到復活的可能呢？但今日你在面對生活種種的挑戰，沈重的生活壓力，在這時代中見證與事奉的種種困難時，你內心願意去找的是那位復活的基督？還是墓穴中的基督呢？

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）

24:5 婦女們非常害怕，就俯伏在地上。那兩個人對她們說：「為甚麼在死人中找活人呢？」

24:6 他不在這裏，已經復活了。要記得他還在加利利的時候怎樣告訴你們的。」

 星期六(4/19)

 星期日(4/20)

本週小組討論

鄭沂珊

1. 苦路同行，毅然回應 (賽 50:4-9a、腓 2:5-11、來 12:1-3、約 18:1-19:42)

耶穌如何以順服與謙卑面對羞辱與苦難？我願否在自己的「十字架」路上仰望祂，學祂的樣式？當面對不義或痛苦時，我是選擇逃避，還是以信心倚靠「忍受羞辱的耶穌」？在今日的世界，什麼是我必須承擔的「十架」？那會成為我與基督同得榮耀的途徑嗎？

2. 羔羊靜默，恩典長流 (賽 53:1-12、出 12:1-14、林前 5:7、來 9:11-15)

耶穌如何成為上帝所預備的逾越羔羊？這對我今日的信仰生活有何意義？「祂被壓傷，是因我們的罪」，我是否曾經忽這救恩的代價？在這恩典之中，我是否只是領受者，還是成為一個活出恩典的「被差遣者」？

3. 僕心堅忍，王道永存 (賽 42:1-9、賽 49:1-7、太 27:57-66、約 12:20-36)

在耶穌看似失敗的死亡中，上主如何彰顯終極的得勝與榮耀？我是否願意成為那「不喧嚷、不揚聲」的僕人，在平凡甚至被壓制中堅持公義與盼望？上主的使命是否也臨到我，要我成為萬國之光？我願如何回應？

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