

2024

馬可年
乙未

棕樹主日至復活主日

2024.03.24-2024.03.31

(經文採用和合修訂版)

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





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、周劭、蕭曉玲

後勤：蕭湘逸、蕭毓蓉、陳淑鳳

整合執行：陳繼賢

若您對門徒的靈性孕育事工有負擔，歡迎您也參與。在新的一個階段，您可以與我們聯繫，成為我們的志工，參與我們編寫及影音事工的團隊，您也可以在此經費上支持我們的事工（手冊、助理人事、工作坊等等經費），若您有負擔：

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」。謝謝！

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」是紀念耶穌騎著驢駒子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」，進入耶城就是要面對苦難，「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我們的主即將受苦的經歷，我們也逐漸地收斂心情，來專注於十字架的苦難與意義。

接下來的三天是重要的時刻，從禮拜四到禮拜六，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，成為這天崇拜的特別主題，即「設立聖餐」與「濯足禮」。這兩件事是基督親自的教導與示範，對基督徒的意義非比尋常。

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」的意涵及用法，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，因為耶穌受難到死在十架上的時間大約是在上午九點到下午三點，所以過去教會多選在聖週五的下午有特別的崇拜紀念耶穌的受難。然而近來為配合會友們白天仍在上班，所以多在禮拜五晚舉行主要的禮拜。

在形式上，有的教會是以走苦路(*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及復活的清晨之前。

所以聖週六往往是一片寂靜，入夜後通常會進行守夜禮，黑暗中等待復活黎明的曙光。過去因為大齋期中慕道班也進行受洗前的預備，所以都會邀請他/她們參與這兩個崇拜。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，當曙光照入聖堂，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」，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，此時接受水禮，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。所以這一週是靈性關鍵且重要的一週。歷來信徒都事先安排好時間，排開可能的行程，專心與基督同行這一個禮拜。

星期日 (3/24) 棕樹主日

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】

這是以賽亞書其中一首「受苦的僕人」的詩歌。受苦的僕人彷彿受呼召要「就任」一個新的職務，要用「語言去扶助疲乏的人」，所以主每天教導他，提供給他信息。接著就談到了僕人受辱，也受苦。這段受苦的經歷，不是因為他犯罪，因為他說「誰能定我有罪呢？」，他的受苦似乎與他所受呼召的使命有關，所以他深信上主必幫助他，雖受辱卻不羞愧；雖如被遺棄的人，然而「稱我為義的必與我相近」。所以這首受苦的僕人也被用來理解基督為拯救而受苦。這與其他幾首「受苦的僕人之歌」的內容相符，如「他的鞭傷，使我們得了醫治...」。若我們生命歷程中的波瀾，使我們能幫助在人生旅途中「疲乏」或無望之人，你願喝下這杯嗎？

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）

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 31:9-16 信靠上帝的祈禱

【經文】

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

31:10 我的生命為愁苦所消耗，我的年歲為嘆息所荒廢；我的力量因我的罪孽([31.10]「罪孽」：原文另譯「苦難」。)衰敗，我的骨頭也枯乾。

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

31:12 我被遺忘，如同死人，無人記念；我好像破碎的器皿。

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

31:14 耶和華啊，我仍要倚靠你；我說：「你是我的上帝。」

31:15 我終生的事在你手中，求你救我脫離仇敵的手和那些迫害我的人。

31:16 求你使你的臉向僕人發光，憑你的慈愛拯救我。

【默想】(請閱讀經文後，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 以基督的心為心

【經文】

2:5 你們當以基督耶穌的心為心：

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

2:7 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，

2:8 就謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。

2:9 所以上帝把他升為至高，又賜給他超乎萬名之上的名，

2:10 使一切在天上的、地上的和地底下的，因耶穌的名，眾膝都要跪下，

2:11 眾口都要宣認：耶穌基督是主，歸榮耀給父上帝。

【默想】

基督的虛己，永遠是我們的榜樣；有人說這是一種「向下移動」的事奉，與之相對的是一種追求「向上發展」或「靠自己高昇」的事奉。若不虛己，無法向下移動，

請反思你在事奉中，是否愈事奉愈能自由地「屈就」各種狀況？你是否能夠做到「沒有人是我不能配搭的同工」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）

2:5 你們當以基督耶穌的心為心。

可 11:1-11 耶穌進入耶路撒冷

【經文】

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

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

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

11:4 他們去了，看見一匹驢駒拴在門外街道上，就把牠解開。

11:5 在那裏站着的人，有幾個說：「你們解開驢駒做甚麼？」

11:6 門徒照着耶穌的話說，那些人就任憑他們牽去了。

11:7 他們把驢駒牽到耶穌那裏，把自己的衣服搭在上面，耶穌就騎上。

11:8 有許多人把衣服鋪在路上，還有人把田間的樹枝砍下來鋪上。

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

11:10 那將要來的我祖大衛之國是應當稱頌的！至高無上的，和散那！」

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

【默想】

耶穌雖然進入了耶路撒冷，卻意味著祂要面對十架的苦難。但上帝仍讓耶穌是以凱旋王的姿態進城。有人看到百姓的歡迎畫面，不禁讚嘆「這人真是上帝的兒子」，福音書中接下來也透過兵丁說了同樣的話，不過那是在耶穌受死的情景下說的。所以上帝的兒子，既是在凱旋中，也是在苦難極致的時候被人認出他的身份來。這個夾

道歡迎的情景，與祂被唾棄而死在十架上，相隔時間很短，但卻對人類歷史而言，卻有極其深遠的影響。接下來的一週，我們將體驗耶穌在上十架前後的經歷，再次邀請你們，不要讓這週太忙，讓我們有更多的時間，從耶穌上十架前的教導，來體驗耶穌受苦是如何使我們的鞭傷得著醫治。

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）

11:9 前呼後擁的人都喊着說：「和散那！奉主名來的是應當稱頌的！」

棕樹主日的回應

星期一(3/25) 聖週一

賽 42:1-9 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，要攬扶你的手，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】

這是以賽亞書中第一首僕人之歌，在重重的困境中，上主的僕人以其溫柔及憐憫成為萬邦之光。祂不是來對付傷痕累累的百姓，祂反而不熄滅將殘的燈火，不折斷將斷的蘆葦。這樣的溫柔，竟然能實踐上主的公義；實踐上主的公義，是極其艱鉅的任務。面對人性

的黑暗與抵擋，上帝在基督裏的典範則是「僕人」、「溫柔」、「憐憫」等印象，與我們印象中改變世界需要各樣震攝的「力量」是不同的。你願意相信雖然世事艱難，要改變世界、教會、家庭...，可以用僕人、溫柔、憐憫的力量來改變嗎？

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）

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。

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 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([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】

上帝在舊約時對以色列，祂的子民提出的要求，如獻祭、會幕的製作、儀式...等等，都是一種預備，它們有其本身的意義，但更重要的是它們烙印在選民的歷史中及深層的心靈裏，因此也成為了我們今日認識基督的重要認知背景。如果沒有這些，我們很難認出上帝在基督裏的工作，或是上帝之用心良苦。在人與上帝疏離的核心現實中，基督成為人與上帝間的中保，這是一個需要獻出自己的角色，人類也惟有跟隨這個典範，願意獻出自己以回應上帝的呼召，我們與上帝、與人、與世界的疏離才能得到解決...，你預備好了嗎？接受基督的榜樣，獻出自己，反而真正得到生命。

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）

9:15 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。

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】

馬利亞，一位伯大尼的婦女，竟能將珍貴收藏的香膏用來膏主的腳。此時眾人仍專注在拉撒路復活的神蹟，能為基督即將來臨的受難，作出這樣的預備，真是難得。一路跟隨耶穌的加略人猶大，此時看到的卻是三百個銀幣的用途。另外也些宗教領袖們為了讓基督符合他們自以為是的信仰，竟然不惜企圖要毀掉基督的見證，即使他們經歷了基督叫拉撒路復活的見證，但是他們竟然還是不信。聖週中此刻的你是伯大尼的馬利亞？加略人猶大？亦或是祭司長們？

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。

星期二(3/26) 聖週二

賽 49:1-7 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】

在這首〈僕人之歌〉中，上主要重新召聚祂的子民，也就是祂的僕人。儘管他們仍然是生活在被擄中的百姓們，他們當中有人仍被困在信仰的黑暗中、有人的心靈仍帶著捆鎖、有的人被欺壓著喘不過氣、有的則被大山阻隔，寸步難行。但是上主應許他們，最終他們要成為上主箭袋裏的利箭，要將救恩之光穿越過他們族群以外的人，更要將這光傳到地極。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。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？

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 71:1-14 我從出母胎就被你扶持

【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】

世俗的智慧讓人以為只要付少許代價，就可以得到最大的益處。上主的智慧卻是使人看出苦難背後有更深的意義，因為上主常常透過苦難、弱勢、愚拙的人們彰顯出上主的能力。因此智慧同時也是要使我們能看出受苦與榮耀的關係，也就是我們需明白，我們不能繞過十字架而要求榮耀，真正從基督而認識上帝的人，都能體驗十字架的道理，以受苦、溫柔、憐憫等弱勢者的姿態，經歷基督那改變看似不可能改變之環境的力量，這也正是復活所帶來一種「逾越」生命的力量。你期待世人眼中的智慧，還是上主裏愚拙呢？

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）

1:25 因為，上帝的愚拙總比人智慧；上帝的軟弱總比人強壯。

約 12:20-36 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】

一粒有生命的麥子，是不怕被土掩埋的，因為土壤不但不能埋沒有生命的力量，反而是成為孕育生命成熟結果的條件，所以關鍵在於種子內是否有生命，以及是否願意埋在土裏，耐心地等候一段足夠發芽成長的時間。即將來到的復活節期，就是提醒我們基督復活的生命也在我們裏面，要成為有生命力的種子，我們是否願意專注耐心地在生活中順服與等候到種子發芽呢？也就是說將自己埋在恩典的土壤裏，體驗生命能結出果實的喜悅。復活節期在即，你預備好體驗活潑的生命力嗎？請預備好，這種體驗正是我們見證復活的基礎。

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(3/27)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】

這是以賽亞書中另一篇「受苦的僕人」，在耶穌身上，受苦的僕人與彌賽亞（受膏者）劃上了等號；在過去猶太人的觀念中，裂天而降，要幫他們掙脫敵人枷鎖的拯救者，怎麼可能是如此這般的「受苦的僕人」。這是我們的意念與上帝的意念不同之所在，在上帝的計畫裏，受苦之僕與勝利的彌賽亞之間沒有違和之處，之所以得到最後的勝利，是因為完全不用人所想的方式、所預設的勢力，而是以願意順服、能受苦作為勝利的起點。無怪乎歷代教會在逼迫最甚時、在最無勢力的時候，往往帶來更大的「勝利」，更感動人的見證，改變更多不可能改變的情勢。你確信你明白基督作為受苦之僕，對你信仰實踐的意義嗎？為基督之故，你願意也成為時代的受苦之僕嗎？

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）

50:5 主耶和華開啟我的耳朵，我並未違背，也未退後。

詩 70 因上帝的拯救高興歡喜，

【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 想到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】

仔細想想，受苦的基督，承受著祂所關愛的人們所帶來的苦難與折磨下，仍然願意為迫害祂的人走上十架，在十架上為他們祈禱，並為他們而死，捨了生命，這件事的過程對我們的生命具有很大的啟迪，所以傳統上有一種十架苦路默想的靈修方式，專門默想基督受難的每一個過程。不但如此，在漫漫歷史的長河裏，有許多人見證著這個信仰，以上帝的智慧、不以人自以為的力量來服事，同時也堅持上帝的應許，不為外在環境所影響，全然地委身而不計個人的得失，甚至為此犧牲了性命，或活在受苦中也在所不惜。你是否遇見過這樣的人或見證，從他們的行動、生活中，透露了他們內在有上述的信念，使你也產生面對困境的信心與力量呢？

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 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，撒旦就進入他的心。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】

「主啊！是誰呢？」是誰出賣了耶穌，為了那 30 兩的銀子？我們可曾也讓撒旦進入我們的心中？我們是否竊取了上帝恩典的錢囊？我們是否為了些許世俗的利益，出賣了耶穌？與其問「主啊！是誰呢？」不如讓我們問「主啊！是我嗎？」

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）

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

星期四(3/28)聖週四

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；要用火烤了，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，要用火燒了。

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】

這是以色列人逾越節晚餐進行時的規定，這些規定與在出埃及時所發生的事件有直接關係，進行這一切的過程都是保持在行動及效率的狀態之中；為了節省時間，羊要烤著吃，而不是燉煮，要當場解決，不能留到明日；餅沒有時間等它發酵，和好了麵團，馬上在火上攤熟，即可食用；要繃緊神經，穿好衣服著好裝，一邊用餐，一邊預備，時間一到就要即刻啟程。這是一個關鍵的時刻，所以在極其嚴肅的氛圍下用餐。然而最重要的是

要順服上帝的吩咐，將一歲無缺陷的羊的血，塗抹在門楣上，作為順服的記號，上帝的懲罰也就「逾越」而過。這被稱為耶和華的節日意義豐富，因為是上帝拯救的關鍵：順服的記號，以及羔羊的血。約翰喜歡將耶穌的死放在逾越節晚餐的背景上，正好顯出基督受難的意義。基督為我們而死是祂順服的記號，那麼你順服的記號呢？

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）

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 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。

116:18-19 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！

【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】

聖餐之所以被稱之為「聖」，正是因為這是直接出於主耶穌的吩咐。歷代以來信仰群體皆以這個行動來回應、紀念、重溫上主透過耶穌所賜下的恩典。因此聖餐要與其他的餐宴分開，表示此時正在進行的是被分別出來的行動，有其特殊的意義。這行動的進行象徵著基督為人捨身流血，這是基督為人類獻上自己的記號。我們就是環繞著這個事件與意義結合而成的信仰群體。你在守聖餐時是否感受到這行動的神聖呢？是否想到因為基督的獻上，我們才能領受上主的恩典？下一個聖餐即將來到，請千萬不要馬虎，到了聖堂才知道今天要聖餐，請好好準備，要用神聖（分別）的態度來行這聖禮。在領受「餅和杯」的行動中，我們回應上主的呼召，感謝祂的恩典。請反省你上次參加聖餐禮拜時，你的態度如何？你是否知道聖餐中禮文的意義？

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

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】

聖週四紀念的重點是「聖餐設立」、以及「主為門徒洗腳」，其中我們想想主為門徒洗腳的動作，就是要先蹲下來，這個畫面幾乎在所有古代的聖畫的想像中；在十架上，主被舉（掛）起來，在服事中，主蹲下來。這意謂著我們要俯就我們服事的對象，而不是他們要來適應我們。服事人之難，不在於洗濯污穢的腳，而是在於「俯就」我們服事對象，所表現的「僕人」的謙卑心態，連我們的主都蹲下了，你還有什麼是不能蹲下的呢？

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）

13:15 我給你們作了榜樣，為要你們照着我為你們所做的去做。

星期五(3/29)受難日

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】

這篇以賽亞書中的受苦之僕的詩歌中，重要的關鍵之一就是「擔當」，基督一切的苦難，都是因為要擔當（或背負）我們的「憂患」、「痛苦」。好牧人的畫像中，好牧者就是將迷途的羊，背負在他的身上，承擔他所有的一切。為此，另一個關鍵字就是「醫治」，「承擔」使我們脫離了苦難的情境，但是「醫治」使我們得以復原，重新站起來。請注意在醫治過程中的「藥方」，這是來自主各樣的「傷」(鞭傷、壓傷...)，這些在他身上的傷，使我們的得到了痊癒。這就是基督受難的奧祕，也是上帝的智慧，不經過在基督身上的傷，你我心上的傷就得不到醫治。請從這兩個關鍵字再來思考基督受難的意義。還記得主也要你背負主的軛嗎？請再思索基督受難的過程，找尋其中對你的意義。

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

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。

詩 22 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 10:16-25 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】

體驗到自己處在看似完全沒有出路的情況，我們才會感受到上主的路是又真又活的；體驗到罪在我們裏頭的沈重，我們才感受到耶穌救贖之可貴，我們的靈魂是祂的寶血所潔淨的。惟有感受到上主恩典的寶貴，我們才會覺得需要不時地在每次的崇拜中作出回應，所以崇拜中的聖餐禮又稱作「感恩祭」(Eucharist)。惟有我們在信心中經歷掙扎，我們才會感嘆上主的恩典是何等信實。你可有為了上帝在基督了所作的這一切而充滿「感恩」之心嗎？

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)

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。

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。」

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？」

18:39 (太 27 · 15-31 可 15 · 6-20 路 23 · 13-25) 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 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】

今天這段經文是耶穌受難事件的過程，請耐心地讀一遍，儘管你可能已經很熟悉其中情節，請在這受難日子裡，慢慢地讀一遍，想想是哪些人的聲音，促成了這場行刑？也請默想其中彼得一句刻骨銘心的話「我不是！」請想想，耶穌聽到心情會是如何？為何耶穌被捕時，曾經勇敢拿刀抵抗的彼得，此刻卻懼怕一個婦人的指認，你也曾在什麼場合或情境需要抉擇的當下，像彼得一樣否認你與基督的關係呢？耶穌在十架上的七句話，今年你覺得最深刻的是哪一句？為什麼？

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）

19:30 耶穌嘗了那醋，說：「成了！」就低下頭，斷了氣。

星期六(3/30) 聖週六

伯 14:1-14 如樹一般的指望

【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】

這段經文是約伯受苦的感受，他的受苦是一種無端端地受苦，與過去申命記中因不遵守律法的咒詛下的苦難不同，所以他難以找到何以受苦的答案或意義。然而基督的受苦與約伯無辜受苦又不同，基督的受苦是為了使他人得到醫治。聖週即將在基督受難中結束，今年你對「苦難」有何新的理解呢？尤其是基督的受苦。你想如果沒有復活的話，我們將如何面對苦難？

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。

詩 31:1-4,15-16 救我脫離人為我暗設的網羅

【經文】

31:1 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】

這段經文有多處需要深思其意涵之處，如「受苦的心志」如何作為兵器？這兵器要對付的是什麼？受苦的心志與不隨從人的情慾有何關聯？此外，「彼此切實相愛」為何能遮掩許多的罪？難道「愛」(或愛心)就是袒護過錯的事嗎？你想實踐彼此相愛，有可能

使人棄絕罪惡嗎？最後，「愛」與「苦」有何關係？

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）

4:8 最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。

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】

耶穌被埋葬了，這說明了他是徹底的死去，完全的埋葬。在猶太人的習俗中，這是要經過一道繁瑣的程序，要先膏抹層層香料，又要以細麻布「包裹」，然後再放入石洞中，許多人以為事情就此了結。曾經一度因跟隨基督而興起希望的人，如今卻再度回到絕望之中，封上了墓穴口的滾石，墳墓裏就是一片黑暗、死寂，要一直等到石頭再次被滾開時，光明會從石縫中射入黑暗的墓穴，希望這時才再燃起。你曾經歷如此的黑暗嗎？你曾經歷光明的期待？或光明射入我們黑暗的角落嗎？

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）

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(3/31)復活主日

徒 10:34-43 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。

10:37-38 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。

10:39 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 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對上帝有限的經歷中；但是如今他能看出來是因為聖靈的工作，祂往往不讓我們侷限上主的工作，或者是限縮了我們對上主的想像。我們到現在是否仍然對人或族群帶有敵意，覺得他們不可能得到上帝的恩典？請仔細想想！記得上主是不偏待人的上帝。曾經不敢承認與主的關係的彼得，如今能挺身出來作見證，這是因為他經歷了復活的主。本段經文的脈絡是在第一個直接領洗的外邦人哥尼流的家裏，為了印證外邦人可以被上主所接納，聖靈行了非常明顯的工作，使周圍的人都看出這是聖靈的工作。舉凡早期教會出現了許多第一次發生的事件，通常都會聖靈強大而明顯的工作。如哥尼流事件的經歷，成了使你我（非猶太人）得以接受福音成了重要的依據，同時也印證了「上主是不偏待人的」。

上主應許外邦人在祂的救恩之列，在這之前我們看到上主的計畫是一步一步地進行著，從施洗約翰開始，到基督的復活。如今復活的主仍在工作，仍在打破我們侷限的藩籬。

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 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)

林前 15:1-11 基督的復活的見證

【經文】

15:1 弟兄們，我要你們認清我先前傳給你們的福音；這福音你們領受了，又靠着它站立得住，

15:2 你們若能夠持守我傳給你們的信息，就必因這福音得救，否則你們是徒然相信。

15:3 我當日所領受又傳給你們的，最重要的就是：照聖經所說，基督為我們的罪死了，

15:4 而且埋葬了；又照聖經所說，第三天復活了，

15:5 還顯給磯法看，又顯給十二使徒看，

15:6 後來一次顯給五百多弟兄看，其中一大半到現在還在，卻也有已經睡了的。

15:7 以後他顯給雅各看，再顯給眾使徒看，

15:8 最後也顯給我看；我如同未到產期而生的人一般。

15:9 我原是使徒中最小的，不配稱為使徒，因為我曾迫害過上帝的教會。

15:10 然而，由於上帝的恩典，我才成了今日的我，並且他所賜給我的恩典不是徒然的。我比眾使徒格外勞苦；其實不是我，而是上帝的恩典與我同在。

15:11 無論是我或是其他使徒，我們都如此傳，你們也都如此信了。

【默想】

保羅為復活所作的見證，可以說是教會最早的見證之一。我們無法去證明基督的復活，但是我們可以見證耶穌是復活的主。保羅論到基督死與復活的意義，他論到基督的死是為了我們的罪，猶如那替罪的羔羊；然而不同的是，基督照著聖經所說的復活了，保羅生命的轉變是最好的見證，他曾經與復活的主相遇；你如何為復活的基督作見證呢？如果是你，你如何寫這段經文呢？

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）

15:10 然而，由於上帝的恩典，我才成了今日的我，並且他所賜給我的恩典不是徒然的。我比眾使徒格外勞苦；其實不是我，而是上帝的恩典與我同在。

可 16:1-8 耶穌復活

【經文】

16:1 (太 28 · 1-8 路 24 · 1-12 約 20 · 1-10) 過了安息日，抹大拉的馬利亞、雅各的母親馬利亞，和撒羅米，買了香料，要去膏耶穌的身體。

16:2 七日的第一日清早，太陽出來後，她們來到墳墓那裏，

16:3 彼此說：「誰要替我們把石頭從墓門滾開呢？」

16:4 她們抬頭一看，看見石頭已經滾開了，原來那石頭很大。

16:5 她們進了墳墓，看見一個年輕人坐在右邊，穿着白袍，就很驚奇。

16:6 那年輕人對她們說：「不要驚慌！你們尋找那釘十字架的拿撒勒人耶穌，他已經復活了，不在這裏。來看安放他的地方。」

16:7 你們去，對他的門徒和彼得說：『他要比你們先到加利利去，在那裏你們會看見他，正如他從前所告訴你們的。』」

16:8 於是她們出來，從墳墓那裏逃走，又發抖又驚訝，甚麼也沒有告訴人，因為她們害怕。

【默想】

空的墳墓使我們的信仰成為實在的，因為我們所信的主，死亡與墳墓都不能拘禁祂。然而，剛開始面對這種情況的婦女們卻會感到懼怕，因為她們不能了解她們經驗以外的事竟然會發生。白袍使者對她們說「耶穌不在墳墓裏」，意即在這裏是找不到主耶穌的，因為這裏也不是祂的歸宿。如今你要在哪裏找耶穌呢？福音書中耶穌常去哪裏？與哪些人在一起？你還在埋葬祂的墳墓找祂嗎？還是返回你心靈的深處與復活的基督相遇呢？

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）

16:7 「你們去，對他的門徒和彼得說：『他要比你們先到加利利去，在那裏你們會看見他，正如他從前所告訴你們的。』」

本週小組討論

鄭沂珊

1. 耶穌的僕人、溫柔與憐憫，竟是翻轉世界的力量，因為祂常施慈愛給認識祂的人，常以公義待心裡正直的人；經過大齋期這段時間的靈修操練，你如何學習耶穌的溫柔，並表現在充滿爭競的世事中？你如何帶著這樣的溫柔改善這世界裡的疏離，並成為如同耶穌使人與神和好的中保？
2. 上主揀選世上愚拙的、軟弱的、卑賤的、一無所有的，為使基督成為我們的智慧，能看出受苦與榮耀的關係，這就是復活的逾越力量。如今基督復活的生命就在我們裡面，試分享你如何展現自己見證耶穌復活的活潑生命。
3. 以色列人出埃及時要吃無酵餅，因為危急，所以行色匆匆，最重要的是在門楣上塗上羔羊的血，以領受上主的逾越恩典。如今基督為世人的罪成了逾越的羔羊，擔當了我們的憂患與痛苦，這就是順服的記號。請問主基督的受難對你的意義為何？你在信仰事奉中如何學習耶穌虛己謙卑順服？
4. 主基督在十架成就救恩，眾叛親離，痛苦萬分；復活後吩咐我們在聖餐中紀念祂，數算祂的恩典，回應對祂的愛，繼續在我們的生命中與復活的主相遇，因此聖餐禮又稱為感恩祭。請問「聖餐」對你的意義為何？你如何預備心領受聖餐？領受基督的救贖恩典，請問，這如何影響你看待人生的苦難？（試思考耶穌復活與人生苦難的關係）

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

（請掃描以下 QR Code，可定期收到每日三禱靈修材料，亦可每日下載影音材料推薦屬靈伙伴使用）

