



凱登園華語堂

聖週靈修之旅 默想與禱告



Lent（大齋節期），源自古英語中 Lengthen（變長）一詞，意為「春天」，即白日變長，生機蓬勃之時，也是我們期待基督復活的生命之光、得勝罪惡和死亡黑暗權勢之時。借用聖經學者魯益師（C. S. Lewis）之言：這是讓人振奮和愉悅的奇妙時節！



2023 年的大齋節期是從 2 月 22 日的撒灰日（Ash Wednesday）起至 4 月 6 日的洗足日（Maundy Thursday），為期 40 天。從 4 月 2 日（棕櫚主日）至 4 月 8 日（神聖星期六）是進入 40 天大齋期的最後一週，即「聖週」（Holy Week），又稱為「受難週」（Passion Week）。



「聖週」是紀念耶穌生命中最高潮的一週。在四福音書中，至少有三分之一的篇幅是專注在這最後一週。四福音書中只有兩位作者提到耶穌的「生」，但每位作者都詳細記載耶穌的「死」。「受死與復活」是耶穌的中心奧秘！因此在聖週期間，信徒的思想和內心應該專注於耶穌。



當我們一同走過這一週的靈修之旅，我們不單清楚看見人性墮落之本相，也在白日漸長之時，更深經歷神聖救贖大能的豐盛恩典。



如同為著婚禮、畢業典禮等人生大事一樣，悉心準備，在聖週中，讓我們也為著紀念主耶穌的受死、復活，預備好我們的心。



聖週靈修之旅 默想與禱告

原因和目標：

學習放下自己慣性依附的事物、習慣和慾望，
透過屬靈操練如讀經、禱告、禁食、行善施捨等來反省自己的生命，
思考與耶穌同死的意義，治死心中的罪惡，讓此經歷帶來生命的改變，
使個人的靈命進深，遠離罪惡，心靈得淨化，並讓我們更加親近神。

操練：

鼓勵大家在這聖週期間，騰出時間、心力和金錢，刻意地禁戒或捨棄：

- 1) 一個習慣，例如，長時間上網、刷手機、看電視劇集、逛街、社交聊天等
- 2) 一樣喜愛的食品，例如，食物：咖啡、甜品、薯條、可樂、自助餐等
- 3) 一件消極的行為，例如：批評、埋怨、說是非、講諷刺的說話等

若是要操練禁食，建議可以自己選定一整天禁食或只是一天一餐的禁食。

禁食操練無須勉強，重要的是對上帝敬畏虔誠順服的心（態度）。

屬靈生命的操練不只是在個人性的行動，也是學習基督為人受苦的榜樣。

基督為人的罪釘死在十字架上，而身為跟隨基督的人，

也當以悲天憫人的態度關懷社會上的弱勢者、邊緣人等需要關心、幫助的人，
以實際行動參與上帝的拯救行動。

你在禁食所節省下來的錢，可以當作慈惠奉獻，讓教會轉移到迫切需要的肢體。

2023 年 4 月 2 日，週日（棕樹主日）

主題：耶穌是救主

恭讀經文：馬太福音 21:1-11

默想經文：馬太福音 21:9

前行後隨的人群大聲呼喊：

「頌讚歸於大衛之子！願上帝賜福給奉主名來的那位！頌讚歸於至高的上帝！」

耶穌騎驢進城，剛好應驗了先知撒迦利亞在撒迦利亞書 9:9 節所說的預言。馬太福音是為猶太人寫的，作者要告訴猶太人，耶穌就是先知預言要來的那位拯救者，舊約聖經中所說的一切都要應驗在耶穌身上，包括騎驢這個事件。

馬太福音經常引用先知的資料，第 5 節乃是引用以賽亞書 62:11 說：

「上主向普天下宣布：要告訴耶路撒冷的居民，上主要來拯救他們；祂要把祂所拯救的子民領回來。」先知以賽亞預言上帝的拯救來到。馬太福音的作者將耶穌進入耶路撒冷看成是上帝拯救的來臨，是要向所有以色列人宣告的一件大好消息。

第 6 節說門徒「依照耶穌的話做了」，結果遇到的就跟耶穌所說的相同。福音書的作者一再表達一個基本信念，就是依照耶穌的話去做，一定不會錯。這也是整本聖經提供的基本信仰觀，只要依照上帝的話做，絕對不會錯（創世記 6:22、7:5），即使在生命危急的時刻，也會得到上帝的保守、帶領、看顧。

跟隨耶穌同時入城的民眾很多，約翰福音 12:12-13 說，許多民眾聽到耶穌進城，趕緊拿著棕樹枝出城迎接，剛好符合利未記 23:40 記載的住棚節，以色列人準備收藏穀物的歡慶會上，人人手上拿著棕樹枝一面跳舞、一面歌頌上帝。因此民眾迎接耶穌的動作，象徵耶穌是他們生命中最大的收穫與滿足（約翰福音 10:10），為教會留下一個節期：棕樹日。

耶穌進城的經過，馬太福音特有的描述是 10-11 節，作者說全城騷動起來，大家爭相問著：「這個人到底是誰？」耶穌在第 16:13 節也問祂的門徒，人子是誰？現在，耶穌也問我們這一代信徒同樣的問題，我們說說看：「耶穌到底是誰？」

默想：

耶穌為什麼不趁勢利用民氣對抗羅馬帝國，取得猶太人獨立的機會？

我們應該怎樣看待信仰和政治之間的事？

代禱：

求上帝幫助我們謙卑，只求榮耀主名，也幫助我們知道耶穌是生命的救主。



2023年4月3日，週一（訓誨日）

主題：忠實的僕人

恭讀經文：馬太福音 25:14-30

默想經文：馬太福音 25:29

那已經有的，要給他更多，讓他豐富有餘；
而那沒有的，連他所有的一點點也要奪走。



主人將他的產業交給僕人時，不是齊頭式的，而是僕人的能力有多少，就交給他多少分量。這說明一件事：主人不會勉強他的僕人做超出他們能力所及的工作。僕人接到主人交代管理的產業後開始做事。前兩個僕人「立刻去做生意」，他們沒有延遲，而且賺回了一倍；這說明主人深知他們的才幹，而他們也發揮得淋漓盡致。而領一千塊金幣的僕人，是在地上挖洞把主人的錢「埋起來」。金幣代表的是僕人的「才幹」，要注意，他不是沒有才幹，但他將才幹埋藏在地下。最後，出遠門的主人回來，要跟這些僕人「結帳」。主人獎賞兩個忠心的僕人，不但給他們更大的責任，也讓他們分享主人的喜樂；至於第三個僕人，除了懲罰外，也收回了他手中擁有的。

耶穌在這個比喻中清楚說明，上帝對待每個人都很公平，祂深知每個人不同的才幹，因為上帝創造我們都賜予不同才幹，要我們盡心盡力去發揮。有一天，我們都要面對上帝，向祂交帳。

作為一個基督徒，在教會這個信仰團契中，不要老說自己什麼都不會，這樣的說法不對，至少你可以為教會事工代禱。再者，若是你已經從工作職場退休，身體還靈活，可以參加喜、喪事禮拜，與歡樂的人同歡樂、與哀傷的人同哀傷是每個信徒都可以做到的，也是使徒保羅給我們的教導（羅馬書 12:15）。

從第三個僕人的反應可以看到，人若是懶惰，就會找出很多理由來合理化自己的行為。但如此只會更懶惰，對工作效果和熱情一點幫助也沒有。

上帝賞賜給每個人許多不同的恩賜，若是擁有這些恩賜卻不發揮出來，只想抱著、看守著，最後將無法面對上帝的審判，也不可能搏得上帝稱讚：「很好，你這又好又可靠的僕人！」只有被上帝斥責是「又壞又懶的僕人」，一切恩賜被收回，到黑暗中去哀哭切齒，那將是多麼可惜的事啊！

默想：

我們的恩賜是什麼？是否已經盡心被主使用？

在交賬的時刻，我們是否能再主的面前，抬頭挺胸，坦然無懼呢？

代禱：

求主幫助我們樂意獻上時間、金錢、恩賜，讓上帝來使用，成為他人的祝福。

2023年4月4日，週二（辯惑日）

主題：警醒禱告

恭讀經文：馬太福音 26:36-41

默想經文：馬太福音 26:41

要警醒禱告，免得陷入誘惑。

你們心靈固然願意，

肉體卻是軟弱的。

彼得、雅各、約翰三個門徒在福音書中一直被突顯，耶穌總在最重要的時刻，帶領他們參與。現在耶穌帶門徒到客西馬尼園祈禱，大家都同去，卻將這三人從其他門徒中分別出來。最後，耶穌自己又離開他們三人，獨自往前大約有「扔一塊石子的距離」（路加福音 22:41）之處跪下禱告，但祂交代門徒要警醒。



馬太福音或馬可福音都說耶穌從自己禱告的地方和門徒之間來回共有三次，但每次都看到門徒在打瞌睡。門徒可能是很累吧，原因大概和吃逾越節晚餐有關係。因為逾越節晚餐必須喝酒，門徒此時很可能喝了太多葡萄酒而酒精發生作用，導致他們感到疲倦、想睡；也有可能是逾越節期間活動太多，導致他們真的相當疲憊而無法保持清醒的心神。這讓耶穌相當感慨，祂看見他們疲憊到睡著時，這樣說這幾個貼身的門徒：「你們不能跟我一起警醒一個鐘頭嗎？要警醒禱告，免得陷入誘惑。」但祂也說了體貼他們的話：「你們心靈固然願意，肉體卻是軟弱的。」後來，祂發現門徒們是疲憊到「連眼睛也睜不開」的狀態。

耶穌連續三次回到門徒身邊，看到門徒都還是在睡覺，連一點點警醒的心都沒有。其實門徒這樣的表現，正好說明他們先前對耶穌信誓旦旦所說「即使必須跟祢（耶穌）同死」，他們也願意（馬太福音 26:35，彼得的回答），不但做起來有困難，就算維持「一個鐘頭」的時間也做不到。

耶穌提醒門徒「要警醒禱告」，才能「免得陷入誘惑」，這是一句非常重要的話，因為只有祈禱才能使人和上帝之間的關係保持暢通，才能使魔鬼的誘惑失效。用人的力量抵擋魔鬼的誘惑，實在是很難啊！

祈禱，是很重要的信仰功課。必須保持清明的心靈，用真誠的心靈和上帝對話，也傾聽上帝的聲音。更重要的，祈禱使人謙卑，讓上帝成為生命的主宰。因此，不想祈禱的人，也可說是驕傲的人，表示他覺得不需要上帝，自己就可以解決生命的問題。

默想：

我們是否常常以應付的態度祈禱？做醒禱告如何幫助我們免得了迷惑而跌倒？

代禱：

求主保守我們在信心軟弱時，深知自己更加需要完全的專注依靠神，靠著主恩堅持剛強，時刻保持警醒的心靈，珍惜每一個禱告的時間。

2023年4月5日，週三（退修日）

主題：願上帝的旨意成全

恭讀經文：馬太福音 26:42-46

默想經文：馬太福音 26:42

第二次耶穌再去禱告說：

「父親哪，若是這苦杯不可離開我，一定要我喝下，願祢的旨意成全吧！」

這時候的耶穌可說心境壞到極點，這是過去不曾發生過的。門徒做錯事或被宗教領袖騷擾、詰問等，都不會讓祂感受「心非常憂傷，幾乎要死」，可是現在祂竟然有這樣的心境，為什麼？可能是因為自己帶起來的門徒猶大出賣祂，也和即將面臨的十字架苦難有關吧。

耶穌當時的心境惡劣，有如先知以利亞求上帝把他的性命取去（列王紀上 19:3-4），是一種極其孤獨又無奈的感受。這正好說明耶穌身為一個人的人性特徵——面對生命苦難的憂傷、無助、孤獨。

四本福音書中，只有馬太福音記下耶穌第二次向上帝祈禱的內容。將二次祈禱對照來看，第一次：「我的父親哪，若是可以，求祢不要讓我喝這苦杯！可是，不要照我的意思，只要照祢的旨意。」

第二次：「父親哪，若是這苦杯不可離開我，一定要我喝下，願祢的旨意成全吧！」會發現第二次祈禱確實改變了。從想排除苦難發生，轉變為願意喝下苦杯，祈願上帝的旨意成全。

耶穌祈禱後豁然開朗，心裡已經準備好。祂不繼續抱怨，也不罵猶大出賣祂，祂知道順服上帝的旨意比任何一切都重要，因為上帝自有祂奇妙的旨意。

「願祢的旨意成全吧！」這是耶穌在客西馬尼園祈禱最後的一句話，而這句話正好顯示了祂在世上傳福音旅程的一個美好句點。這句話也為祈禱的態度，立下一個基本典範：要成全上帝的旨意，而不是要上帝成全我們所愛。如果問我福音書中最震撼人心的一段經文在哪裡？我會說就是這一段。而且我認為所有傳道者應該都要好好認真讀這段經文，因為這段經文記載了耶穌心靈最大的掙扎：是要順服上帝的旨意嗎？或與上帝抗爭？難道除了十字架的苦刑，以外沒有其他可能解決的方案嗎？一定要死在十字架上不可嗎？

默想：

上帝是否曾給你苦「杯」要你喝下去？你如何回應祂？

什麼能給予你力量向上帝說：「不要從我的意思，只要從祢的意思」？

代禱：

求主保守因為苦難而無法堅持信仰的肢體，使他們從軟弱的心靈中剛強轉回。



2023 年 4 月 6 日，週四（聖餐日）

主題：群眾吶喊的聲音

恭讀經文：馬太福音 27:11-26

默想經文：馬太福音 27:25

群眾異口同聲說：「他的血債由我們和我們的子孫承擔！」

群眾的聚會裡，帶領者帶群眾喊話，群眾跟著喊，如果所喊的話有意義，就很振奮人心。但有時帶領喊話的人不一定喊真實的話，群眾也跟著大聲喊，那就容易造成「盲從」，造成社會不安或混亂。

耶穌被判釘死十字架，就是這種情況下造成的。猶太人領袖為了判耶穌死刑，提出政治上最嚴重的「叛國罪名」控告耶穌，意思是耶穌想興起革命，反叛羅馬帝國統治。若從路加福音 23:2、5 節來看，這群猶太人領袖控告耶穌「煽動」群眾不要向羅馬政府繳稅，這也是非常政治性。

這真是荒謬至極，他們控告耶穌叛國，而叛國的對象竟然不是猶太人的國，而是羅馬政府。以往若是有猶太人叛亂，特別是拒絕繳稅給羅馬政府，都是被猶太人稱為民族英雄，不但給予肯定，還會隱藏庇護。甚至有政治團體專門暗殺與羅馬政府合作的稅吏，就是激進黨派的人（奮銳黨）。但現在，他們卻用煽動人民不要向羅馬皇帝繳稅的「愛國」罪名，來向羅馬總督彼拉多控告耶穌，真是令人不知該怎麼解釋啊！



他們只有一個目的，就是讓耶穌死，且讓祂死得很難看，好消除過去三年來耶穌打擊他們在民眾心中的權威之恨。民眾不但喜歡聽耶穌講的信息，還看到耶穌拆穿了他們在聖殿的惡劣

事跡，特別是他們還會用虛偽而冗長的祈禱來掩飾吞沒寡婦家產之惡劣行徑，使他們本來在猶太人社會備受尊崇的榮耀消失，用來斂財的宗教禮儀都沒了（參考四本福音書關於潔淨聖殿的記載）。若不除掉耶穌，他們就有生存危機。

四本福音書作者都認為，把耶穌釘死在十字架，是群眾的聲音造成的。從釋放巴拉巴到把耶穌釘十字架，都是群眾的聲音帶來的結果，而不是公平審判的決定。群眾吶喊的聲音勝過了公義的審判，是人類社會最大的痛苦之一，因為沒有公義的審判，就不會有生命的尊嚴，更不會有和諧、安寧的社會生活環境。

默想：

民主社會講究的是少數服從多數，可是多數人不明事理，並且還會受到有社會地位或是有權位的人所左右。今天的教會是否也會有這樣的危險？

代禱：

求鑒察人內心的上帝，為那些遭受到冤屈的人伸冤，使他們得到有社會良知、從事司法工作的人員公義公正的審斷。

2023年4月7日，週五（受難日）

主題：十字架上的耶穌

恭讀經文：馬太福音 25:32-56

默想經文：馬太福音 25:54

看守耶穌的軍官和兵士看見了地震和所發生的一切事，都非常害怕，說：「祂真的是上帝的兒子！」

讀這段經文之前，先讀一下以賽亞書 53 章，會更清楚明白耶穌被釘十字架前遭遇到的各種羞辱。先知以賽亞的詩歌中清楚描寫那位受苦僕人的景況，包括被藐視、被棄絕、挨毒打、受責罰、受虐待、被拘禁等，這些都和耶穌被捕送去大祭司官邸到轉移去總督彼拉多處受審的經歷一樣，甚至連釘十字架也都是跟邪惡人同釘。

如果我們稍微注意一下，耶穌被判釘死十字架的事件，除了可以感受到釘十字架過程的殘酷外，同樣令人難以忍受的，就是先後接續被人極盡所能的侮辱。鞭打、毆打等，這些都是皮肉之傷，或許可以忍受，而說些幾近侮辱、羞辱的話，往往令人難以忍受。

羅馬兵丁在戲弄耶穌時，並不是用對待一般囚犯的方式，而是像在羞辱一個猶太人的王一樣。羅馬兵丁會用這種方式羞辱耶穌，其實是在告訴猶太人領袖，即使猶太人有偉大的王，也不夠他們的羞辱和戲弄啊！

群眾極盡所能羞辱耶穌，要祂從十字架下來，他們就願意相信祂。即使已經親眼看見耶穌行過神蹟，但民眾還是期盼再看到神蹟出現，這就是人最大的軟弱，只期待神蹟，卻對苦難的人沒有仁慈、憐憫。

馬太福音有一段特有的資料，作者說當時天地都變色，不僅是「黑暗籠罩大地」，而且掛在「聖殿裡的幔子，從上到下裂成兩半」，還有大地震發生，就在這時候，墳墓也被震開了，這表示信耶穌的人雖然死了，卻可以和耶穌一起復活。人看死就是生命的結束，但在上帝奇妙的作為裡，復活的神蹟就從此出現。而這復活的生命就從耶穌的死開始出現。這也是約翰福音作者所說的：「上帝那麼愛世人，甚至賜下祂的獨子，要所有信祂的人不致滅亡，反而永恆的生命。」（約翰福音 3:16）這點就成為基督教信仰的中心。

默想：

當主被釘十架時，其中有些看熱鬧也在旁大聲吶喊的民眾，不但沒有半點絲毫憐憫的心，且嘲笑釘在十架上的耶穌。對於有難的人，我們是雪中送炭還是落井下石？

代禱：

祈求上帝寬恕赦免我們的罪，特別是當我們在不知道或沒有注意中，做出羞辱了耶穌聖名的事。



2023 年 4 月 8 日，週六（墳墓日）

主題：不要疑惑，只要信

恭讀經文：馬太福音 28:1-10

默想經文：馬太福音 28:9

忽然，耶穌在路上出現，對她們說：

「願你們平安！」

她們上前，抱住祂的腳拜祂。

復活是上帝最偉大的神蹟，根本無法用我們人的經驗或是智慧來了解。不是人找到復活的耶穌，而是復活的耶穌親自顯現給人看到，這一點認識是非常重要的。耶穌曾告訴門徒：「不是你們揀選了我，而是我揀選了你們，並且指派你們去結那常存的果實。」（約翰福音 15:16）聖經給我們清楚的信息：上帝因為愛我們，四處尋找、呼叫人悔改歸向祂。

復活的耶穌對二個馬利亞說的第一句話是：「願你們平安！」這也是耶穌差派門徒傳福音時，進入接納他們的家庭時，第一句要說的請安話語（馬太福音 10:12）。她們聽到耶穌這樣的話時，隨即就「上前，抱住祂的腳拜祂」，清楚表明復活的耶穌是真實身體的復活，不是虛幻。這也是為什麼早期教會內部對復活的事發生爭論時，使徒信經就特別強調「我信肉體的復活」這種信仰告白的內容。

約翰福音還特別引用多馬的不信，說非要觸摸到耶穌被釘十字架時的釘痕，摸到耶穌的肋旁，否則他不會相信。當耶穌再次顯現給他們看見時，跟多馬說：「把你的指頭放在這裡，看看我的手吧；再伸出你的手，摸摸我的肋旁吧。不要疑惑，只要信！」（約翰福音 20:27）這時候，多馬驚訝到快說不出話來，只能說：「我的主，我的上帝！」而耶穌的回應是：「你因為看見了我才信嗎？那些沒有看見而信的是多麼有福啊！」（約翰福音 20:28-29）

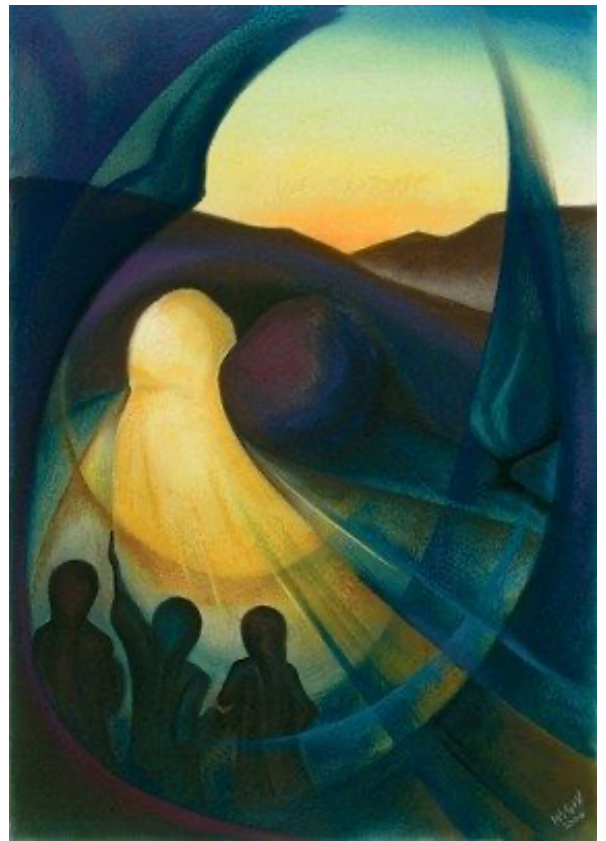
看吧，這就是復活的神蹟！不是非要親手觸摸到、親眼看見到才算真實，有信的人，生命就會有復活的神蹟開始動工。基督教會 2000 年來能夠持續傳承，就是因為真實的確信而存活下來。復活，可說是基督教信仰最偉大的神蹟，這已經遠遠超出人的能力所能理解的範圍，也是耶穌對多疑的多馬說「不要疑惑，只要信」的原因。

默想：

婦女們會先得到復活的信息而不是門徒。在教會二千年來的歷史，無數婦女毫無怨尤地奉獻時間、財力、人力等協助福音的事工。耶穌的時代如此，使徒保羅的時代也是這樣，即使到今天的世代，在各地教會都是一樣。弟兄們，你在哪裡？

代禱：

懇求天父賞賜給我們有堅定的信心，無論遇到多麼艱難的處境，我們都深信：復活的耶穌與我們同在，陪伴著我們走過世上的旅程；也求主賜給我們有更智慧、信心，和勇氣，知道怎樣將耶穌復活的信息傳開來。



祂已經復活了，不在這裏！

(馬可福音 16:6)

復活節是教會曆的中心，作為紀念基督的復活，而復活是基督教會的信仰根基。復活節的英文是 Easter，原文意指「春天」，不過有人用 Pasch 這個字，在希伯來文指「逾越節」，因紀念逾越節也要守節七日。

保羅在哥林多前書 15 章詳細解釋了基督復活的重要性。哥林多有些人不相信死而復生，於是保羅提出如果沒有復活的六個災難性後果：1) 所傳的沒有意義 (14 節)；2) 信基督是枉然 (14 節)；3) 所有的見證人和傳道人都是騙子 (15 節)；4) 沒有人可以從罪中得贖 (17 節)；5) 所有以前已經死了的信徒會滅亡 (18 節)；6) 基督徒會是地球上最可憐的人 (19 節)。但基督確實從死裡復活並「成為睡了之人初熟的果子」(20 節)，確保我們也會跟從祂復活。這種希望和保證譜寫了一首偉大的勝利之歌，就像保羅在哥林多前書 15:55 中所寫的，「死啊，你得勝的權勢在哪裡？死啊，你的毒鉤在哪裡？」

默想：

耶穌的復活對我們的救恩有什麼重要性？

人死是否如燈滅？人生的終極歸宿在哪裡？

代禱：

感謝復活的主，使我們懷疑的信徒有信心，膽小的信徒充滿勇氣，因為祢是生命的主，死亡不能拘禁祢。





慈愛的父神，
感謝祢賜下救贖的洪恩，
在基督裡復和各種關係，
重拾作為祢兒女的身份，
又得以作耶穌的門徒。



懇請祢讓我們善度聖週，
深化默想禱告靈修之旅，
強化對耶穌受苦的體認，
效法祂的破碎與順服。



在默想主十架的苦路時，
確信耶穌今天也在陪伴，
當前自身生活中的苦路，
成為靈命成長的成聖路。



請甦醒我們的終末意識，
如新婦預備迎見新郎般，
儆醒與等候終末的到來，
期待與主面對面的一日！



禱告奉恩主耶穌的名字，
阿們。



教會年曆

