

凱登園華語堂

2024 年

「聖週靈修禱告操練」 手冊



棕樹日	訓誨日	解惑日	退修日	聖餐日	受難日	墳墓日	復活日
3月24日 星期日	3月25日 星期一	3月26日 星期二	3月27日 星期三	3月28日 星期四	3月29日 星期五	3月30日 星期六	3月31日 星期日

受難週與主同行靈修經文如下

日子	事件	經文參考
禮拜日 棕樹日	眾人沿途鋪棕樹枝，迎接耶穌騎驢光榮地進入耶路撒冷。	太21:1-11；可11:1-10；路19:29-40；約12:12-19
禮拜一 訓誨日	耶穌潔淨聖殿。	太21:12-13；可11:15-17；路19:45-46
禮拜二 辯惑日	在聖殿裡，耶穌的權柄受到挑戰。	太21:23-27；可11:27-33；路20:1-8
	耶穌用比喻來教訓人，與猶太領袖對質。	太21:28-23:36；可12:1-40；路20:9-47
	希臘人求見耶穌。	約12:20-26
	耶穌在橄欖山上講道。	太24-25章；可13章；路21:5-38
	猶大同意出賣耶穌。	太26:14-16；可14:10-11；路22:3-6
禮拜三 退修日	聖經沒有提到耶穌在這天做了些甚麼，祂大概是留在伯大尼，與門徒一起。	
禮拜四 洗足日 聖餐日	耶穌與門徒共進最後晚餐。	太26:26-29；可14:22-25；路22:14-20
	耶穌在樓房裡向門徒說話。 耶穌在客西馬尼園裡祈禱。	約13-17章 太26:36-46；可14:32-42；路22:39-46；約18:1
	耶穌被賣、被捕。	太26:47-56；可14:43-52；路22:47-53；約18:2-12
禮拜五 受難日	猶太和羅馬當局連夜審判耶穌。	太26:57-27:2, 11-31；可14:53-15:20；路22:54-23:25；約18:13-19:16
	天亮雞啼前，彼得不認耶穌。	太27:31-56；可15:20-41；路23:26-49；約19:17-30
	上午9:00耶穌被釘。 中午12:00-15:00遍地黑暗。 耶穌斷氣，17:00前羅馬兵槍刺耶穌身體。	可15:24；路23:33；約19:18 太27:45；可15:33；路23:44-45 約19:31-37
	18:00日落前，亞利馬太的約瑟領屍。	太27:57-60；可15:42-46；路23:50-54；約19:38
禮拜六 墳墓日	猶太人守安息日，羅馬軍隊看守墳墓。	太27:62-66
禮拜日 復活日	耶穌復活。	太28:1-10；可16:1-11；路24:1-12；約20:1-18

主耶穌曾經發出一個邀請，如今依然是有效的邀約就是：

「凡勞苦擔重擔的人，
可以到我這裡來，
我就使你們得安息」
(馬太福音 11：28)



這一封邀請函給「勞苦擔重擔的人」，
是出自於一位要背負重擔，走上十字架道路的耶穌。
祂希望我們能來到祂裡面。
這位受苦的基督，能體恤人的苦情，祂應許了「我們必能得到安息」。
在祂升天之後，祂所賜下保惠師聖靈，
使我們能夠繼續與主耶穌基督的生命連結，
並有勇氣前進面對生活中的冰冷，突破生命中的苦難實境。

耶穌在世上三十幾個寒暑。在祂的最後一個禮拜裡發生些什麼事件？
在聖週（受難週），
讓我們重溫主耶穌光榮地騎驢進入耶路撒冷、被賣、被捕、被釘及復活。
藉著靈修默想、禱告等候、省察聆聽，認罪悔改等操練，
來記念主耶穌的受苦受死，深化祢對受難節的瞭解；
透過攻克己身，禁戒（禁食、禁樂、禁遊等娛樂性的活動），
進入祂的心靈世界，使那塵封和禁錮的心靈得以釋放；
使內心受煎熬蒙受安慰，對未來的生命瞥見一線曙光。

主耶穌的受苦與復活，曾安慰和鼓勵了憂傷和絕望的跟隨者。
回想主耶穌所經歷的苦難、死亡與復活，能使我們重新得著生命的力量。

基督教會重視受難週主要的原因，
是要喚醒基督徒知道耶穌受難的意義，
明白耶穌認同人並參與人類社會的苦難，
祂背負著人類的罪被釘死在十字架上。
因此，基督徒要學習耶穌榜樣的第一步，就是學習與苦難的人同苦難。

棕樹日：3月24日(星期日)



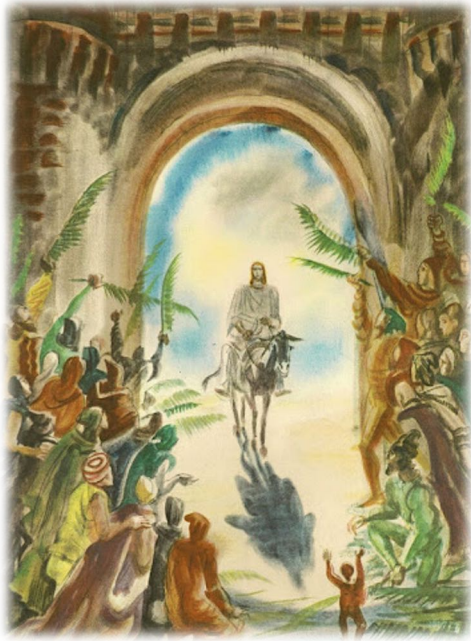
主題：騎在小驢上的和平君王

錫安的民啊，當大大喜樂！耶路撒冷的民哪，應當歡呼！看哪，你的王來到你這裡。祂是公義的，並且施行拯救，謙謙和和地騎著驢，就是騎著驢的駒子。（撒迦利亞書 9 章 9 節）

在資訊流通如此快速的時代，各地衝突與戰爭消息充滿報章與螢幕，以殘忍血腥畫面或令人詫異難過的數據，爭取人們的注意。在這個時代，已經沒有桃花源，可以讓人逃避暴力與壓迫。我們極度渴望有個維持和平安樂的強大力量，確保生命安全，也許是強大帝國的結盟，或經濟軍力的強大。然而，飛彈未能確保和平安全；軍備競賽、思想控管及高牆，都無法帶來真正和平，反而滋長恐懼與仇恨。

在先知撒迦利亞看到的異象裡，要改變這一切，帶來拯救的，並不是領著大軍，穿著甲冑，騎著駿馬的風光君主，而是像個平凡小民騎著小驢的「和平君王」。祂的「高度」和一般人一樣。祂的力量是溫柔的，祂以愛，滴水穿石地讓一個帝國崩解。耶穌騎著小驢進入耶路撒冷。許多人想起先知說過的這一幕，興奮地吶喊：「和散那！」他們砍下春天鮮嫩的樹枝鋪在路上，那是充滿盼望香氣的行動劇。

這個騎在小驢上的「君王」是和平的盼望。然而，祂會被帝國的巨大力量殘害，被自己的同胞厭棄。滴水穿石的愛，卻要在許多追隨祂的人心中，默默地發動起來，結連成為推倒仇恨長城的力量。

**默想：**

我將和平的盼望放在軍事強權，
還是不懈怠的愛之行動上面呢？

行動：

面對一個與你有衝突的人，
我會用下列的方式來尋求和睦：

祈禱：

天父，感謝祢，祢的獨生愛子耶穌來到世界上，為的是拯救世人。
神啊，祈求祢賜給我們力量，藉著耶穌，使得我們離開罪惡，與祢和好。
神啊，祈求祢賜給我們勇氣，把愛的信念放在我們心裡，
靠著耶穌，用祢愛我們的愛，來愛別人，與別人和睦。
唯有與祢和好，與世人和睦，在這衝突不斷的世界裡才有真實的平安。

感謝祢，祢兒子耶穌基督就是「和平的君王」。
祈求祢，讓世界每一個國家的領袖，
不是靠著強勢的軍事力量、政治的勢力、經濟的實力等來掌權，
而是效法騎著驢駒的君王，以愛來治理國家，追求國際上的和平。
神啊，我們需要外在的和平，更需要內在的平安。
懇求祢幫助我們每一個人，在基督裡得著內心的平安、安慰與力量，
因為世界的和平，人內心的平安，都是從祢而來的。
使人得盼望的上主，感謝祢是和平唯一的泉源，
祈求昔日騎著驢駒凱旋入京的耶穌進入我的心中作王。

感謝，禱告都是奉救主耶穌基督的名，阿們。

訓誨日：3 月 25 日 (星期一)**主題：上帝沒有遺忘祂的子民**

錫安說：耶和華離棄了我，我主忘記了我。婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。看哪，我將你銘刻在我掌上，你的牆垣常在我眼前。（以賽亞書 49 章 14-15 節）

在困境中，看到惡勢力橫行，無辜之人受苦，人很容易質疑上帝的存在。仍願意相信上帝存在的人，也不免對上帝的愛與關懷感到懷疑，思忖著：「我主離棄了我嗎？祂忘了要看顧我嗎？」

諾貝爾和平獎得主維瑟 (Elie Wiesel) 15 歲時，與家人一起被送入納粹集中營。有一天，有人從集中營逃跑，管理者展開恐怖的報復，挑了好幾位無辜囚犯，在眾人面前吊死，來替代抓不回來的逃犯。維瑟後來描寫那一幕：在被吊死的人當中，有一位非常年輕，被同囚之人疼愛的少年，因為身體比較輕，吊在那裡好久都沒有斷氣。面對殘酷的一幕，敬虔的猶太囚徒喃喃唸著禱文，但也有人非常憤怒地質問：「上帝到底在哪裡？」行列裡，有人幽幽地說：「祂就在這裡，祂吊在這個絞架上！」

這一幕不斷地被神學家們引用。這裡隱藏某種令人顫慄的奧祕，就是在基督裡完成的救贖。道成肉身的神子看起來如此無力、甚至死在人的殘忍手裡，卻因此顯明上帝沒有忘記祂的子民，祂親身成為他們當中的一位，無罪，但承擔所有的罪。

原來上帝用深刻的愛與痛，把軟弱的人銘刻在祂的手上！



默想：

在人性的暗夜裡，
我是否仍可以感受到上帝的同行，
如同對孩子不離不棄的母親，
確知祂的愛永遠不會缺席？

行動：

留意一下身邊那些不被重視、被人排擠的人，
今天特別去陪伴他喝一杯茶、吃一頓飯或給對方一個電話、一則短信，讓他知道宗教沒有被遺忘。

祈禱：

深愛世界，將獨生子賜給我們的上主啊，在面對各樣的苦難中，祈求祢將自己彰顯給為主受逼迫、信仰自由受到限制的弟兄姊妹。我們.....

- 為那些為福音而入獄的禱告，使他們知道自己沒有被遺忘（來 13:3)
- 為殉道者家庭的需要，能有妥善的照顧及供應（弗 3:20)
- 為受逼迫的基督徒禱告，使他們能大膽地傳福音（弗 6:19,20)

求主保守為這福音受苦難，甚至被網綁，像犯人一樣的基督徒，
叫他們深深經歷到他們雖然四面受敵，卻不被困住；
心裏作難，卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡；
雖然屢遭困境，卻不屈服；心裡疑惑，卻不絕望。

儘管苦難日益加多，求主堅固他們的信心，好讓他們的腳步更加堅定。

天父，祢沒有忘記那些身處在不同困境中的子民，

我們特別為活在被社會邊緣化的群體禱告：

（他們可能是：沒有居留身份的異邦人、受欺壓的貧困者、身心殘障的弱勢群體、被邊緣化者的工作者、無家可歸者和遭受不公平對待者等）

他們被人白眼、輕蔑、排擠、厭棄、拒絕、不被認同、遺忘。

主啊，祢放棄了天上的榮華富貴，甘願卑微，走進最邊緣的地方，

祢明白這群人所受的苦，亦願為這群邊緣人受苦。

祈求主讓我們心中有基督的愛，接納他們，給他們感受到人性的溫暖，

也帶領他們在耶穌基督的恩典裡，得到關心、尊重及接納，

使他們受傷的心靈得醫治，而非被社會機制所遺忘，

永遠不會被視位一文不值的廢物。

靠主耶穌基督的聖名祈求，阿們。

辯惑日：3 月 26 日 (星期二)**主題：壓傷的蘆葦祂不折斷**

祂不喧嚷，不揚聲，也不使街上聽見祂的聲音。
壓傷的蘆葦，祂不折斷，將殘的燈火，祂不吹滅。
祂憑真實將公理傳揚開。（以賽亞書 42 章 2-3 節）

也許很多人對「拯救者」的期待，是裂天而降，率領所向無敵大軍重建秩序的那位。在充滿衝突與戰爭的今天，我們也看到國際間確實帶著這樣的想像在行事。西方國家出兵阿富汗、伊拉克，期待以「拯救者」姿態，重整那裡的秩序，制住恐怖主義蔓延；蘇俄大軍壓鎮烏克蘭，會讓俄國軍民聽起來是正義之師，但我們看到的卻是，更多憤怒與仇恨在這個過程裡滋長，到了不可收拾的地步。

十架的道路不是這樣，通過十架而完成的拯救，是安靜的，看似微弱無力，卻有無比的力量。

以賽亞對那將臨的君王的預言，說起祂無佳形美容，說起祂怎樣被擊打苦待，更重要的是，祂傳揚公理正義的方式，不是靠軍事與審判權所賦予的權力，而是用心呵護那最微小的生命：「壓傷的蘆葦，祂不折斷，將殘的燈火，祂不吹滅。」

上帝豈沒有能力派出大軍去替祂的愛子爭戰？上帝豈無能力翻天覆地，操縱洪水來毀滅？但是上帝不是用這樣來改變世界。祂差遣愛子，不是為了審判，而是為了「救贖」。祂的愛，在修補，在醫治，沒有一個生命被祂看輕。



默想：

每個有生命的動植物及人，
我都會珍惜看重嗎？
我能像耶穌一樣去愛嗎？

行動：

在生活中看見一些「壓傷的蘆葦」
時，你可以如何表達關心？
在遇見一個「將殘的燈火」時，
你會付出什麼實際的行動？

祈禱：

天上的父，感謝祢差遣耶穌基督降世，生活在人們中間，成了血肉之體，
所以祢完全明白我們的困難。

祢顧念軟弱「壓傷的蘆葦」的人，身體遭受疾病「將殘的燈火」的人。
生老病死，耶穌都參與過，所以祢能體恤人間的軟弱和痛苦。

神阿，懇求祢，讓患病者（提名_____）在思考生命的意義時，
在疼痛之中，尋找祢，尋找耶穌基督，並且在病痛中，明白疼痛的作用，
知道生命的有限短暫，從而認識祢是掌管生命的主宰。

神阿，祈求祢讓患病者（提名_____）從祢獲得希望，
幫助他們忍痛，藉著醫療使得病人能夠得到康復。

主啊，所有的「明天」都是祢的；祢掌管著我們的「明天」。

所以病人家屬，每個人，連我自己，都應該牽著祢的手，邁向「明天」。

天父，除祢以外，我們沒有任何依靠，沒有希望，沒有拯救。

除祢以外，所有的依靠、希望、拯救都是暫時的。

永恆的天父，周遭有無數令我們壓傷及摧殘的不義、暴力與苦痛，
抹去我們為此所流的眼淚，並珍惜現今擁有的去祝福比我們更不幸的人，
使我們經歷創傷的生命在主手中得醫治，成為愛的管道，溫暖身邊的人。
奉靠主耶穌的聖名禱告，阿們。

退修日：3 月 27 日 (星期三)**主題：萬有都在祂手裡**

耶穌知道父已將萬有交在祂手裡，且知道自己是從上帝來的，又要歸到上帝那裡去。就離席，站起來，脫了衣服，拿一條手巾束腰。隨後把水倒在盆裡，就洗門徒的腳，並且用自己所束的手巾擦乾。
(約翰福音 13 章 3~5 節)

雖然萬有都已經交在耶穌手裡，祂卻將自己交了出去，準備迎向被出賣、被逮捕審判的境遇，甚至死在十架上。因為祂完全知道自己從哪裡來，要到哪裡去。十架道路對耶穌來說，是一條沒有回歸的路。

但是追隨耶穌的人卻不見得了解這一切。他們既無法相信上帝的兒子身上有著萬有生命的權柄與能力，也無法確知這條跟隨的路，將通往哪裡去。因為在現實的處境裡，有的只是帝國的壓迫，黑暗不斷把希望之光吞滅。

於是耶穌起身，以行動來打開他們的心眼。祂離開尊貴的座位，像個女傭或輕賤的家奴一樣地不穿外衣，束上腰，勞動著取水倒水，一一為門徒洗腳，還細心地用身上所圍的手巾擦乾他們的腳。無比親密的接觸令他們又興奮又顫慄，但那尊貴的聖者像傭僕般地屈身在他們前面！這樣的情景太不合規矩，不合常情！

通過這看似令人錯愕的行動，耶穌要追隨祂的人，領會到翻轉一切的愛，並摹仿追隨！我們也將像基督般地取奴僕的樣式來服事，因為深知萬有都在基督裡。在我們屈身的服事裡，我們將要回歸到上帝的道路。

**默想：**

在被委派做一切看似微不足道又辛苦的服務時，我覺得很委屈還是感受到基督的同在？

行動：

在教會中，你認為那些是比較「微不足道」的服務崗位？可是卻有一些人卻在這些崗位上忠心地服事。

我會以下列的方式來給這些弟兄姊妹一個掌聲及鼓勵：

祈禱：

親愛的天父，感謝祢賜給我們事奉祢的特權，成為祢國度工作的一部分。
 主啊，感謝祢賜給我們教會，有許多忠心事奉的弟兄姊妹。
 主啊，因著他們在祢的葡萄園中，無私的奉獻，
 懇求祢賞賜他們，豐富地賜福他們，叫他們看見自己的勞力不會徒然。
 主啊，使用他們全心的擺上，不但成為他人的榜樣，
 更是藉著他們全人全意全力的服事，成為無數人的祝福。
 主啊，當他們在殷勤的事奉祢，毫無保留地獻上時，
 他們的生命中充溢朝氣活力，他們的事奉也結出豐盛的果子。
 主啊，求祢也堅固他們的事奉，即便沒有被人肯定，得不到很多的掌聲，
 他們仍然繼續帶著喜樂的靈，心裡火熱地繼續在事奉崗位上忠心。
 主啊，因為他們謙卑的事奉，祈求祢提昇他們的事奉層次，
 加添他們事奉應該擁有的恩賜與能力，能夠為主作更大的事。
 主啊，因為他們謙卑的事奉，祈求祢擴展他們事奉的領域，
 為他們打開更多事奉的機會，觸摸更多人的生命。
 祈願主耶穌為門徒洗腳的形象，烙印在我們的心中，
 甘心樂意地作一個忠心良善的僕人，謙卑地成為神所使用的器皿。
 奉主耶穌基督的名祈求，阿們。

聖餐日：3 月 28 日 (星期四)**主題：只願成就上帝的意思**

「父啊！祢若願意，就把這杯撤去。然而不要成就我的意思，只要成就祢的意思。」……耶穌極其傷痛，禱告更加懇切，汗如大血點，滴在地上。（路加福音 22 章 41～44 節）

耶穌在客西馬尼園裡的祈禱，是一場生死攸關的爭戰。面對前面的苦難與死亡，耶穌是傷痛的。苦杯就在那裡，所有人都會想逃避，但耶穌說：「不要成就我的意思，只要成就祢的意思。」上帝的救贖計畫在這裡掙扎著，直到耶穌全然順服。

許多畫家試著描繪這一幕。有的強調耶穌的傷痛與懇切的禱告：耶穌把頭埋在手臂間，筋肉強健的手緊緊地交握著，放在一塊大石頭上。四周一片黑暗，只有微光照在祈禱的手上。從這深刻的交戰時刻，到以順服來獲得勝利，需要一段時間。

更多人臨摹的另一幅則是得勝的時刻。耶穌抬起頭，臉沐浴在光中，雖然憂傷，掙扎的血汗滴落，卻已順服而得勝。許多人把這畫掛在教會裡，掛在家中，為了不斷提醒自己：學像基督，就是在爭戰中勝過自己，只願成就上帝的意思。

「願祢的國降臨，願祢的旨意行在地上，如同行在天上。」耶穌用生命來教導這祈禱：伸手來接那苦杯，默默承受臨到身上的暴力與死亡。在受不義審判的時候，在十架上，上帝國悄然臨到。因為，在客西馬尼的那一役，主耶穌已經得到勝利。

默想：

主耶穌孤獨地在園中掙扎，祂可以選擇逃避，但卻順服父神的旨意。我願順服上帝在我身上的計畫，不管要承受多少苦痛嗎？

行動：

我們常體貼肉體，被個人的慾望是所轄制。從今晚起直到明午，讓我們來操練禁食，克制自己的飲食，體會一下不被飲食網綁的自由，並將節省用餐的錢來資助有需要的人。

**祈禱：**

天上的父神，既然我都已經相信了主，無論言語、行事，都應該凡事照主的旨意行，生命與主完全聯合，而不是按照自己的意思，可是，在行走人生路程，省察自己內心深處時，我心中有許多虧欠，因為時常以自己的意念為首要，把自己擺在第一，尊己為大，而不是讓祢居首位，擺在第一，故此，我時常有很多不應該有的，念頭、想法和態度。我的雙手做了不應該做的事，雙足去了不應該去的地方，雙眼看了不應該看的畫面，雙耳聽了不應該聽的聲音，嘴巴也說出了不應該說的話，心裡更是不清潔，想了不該想的東西。主啊，我願意活出分別為聖聖潔的生活，但在受試探時，卻常軟弱跌倒，主啊，我向祢承認過錯、過失、罪孽，求祢用耶穌基督的寶血赦免我。

天父，在面對許多無法控制的試探，我常會無助地屈服舉白旗，我就如同在海上遇到風暴的小船，急需祢來拯救，脫離失控危急的情況。主啊，我知道自己已經太習慣掌握所有的決定，所以我現在祈求祢來更新我的想法，讓我學習放手交託，邀請祢在我心中首位，不要再堅持自己的想法，而是像主耶穌所言：不要成就我的意思，只要成就祢的意思。天父啊，願主的名在我們生命中居首位，叫我們所言所行照主的旨意，以致於我所做的事也必成就，榮耀祢的聖名。

禱告奉主耶穌基督的名，阿們。

受難日：3 月 29 日 (星期五)**主題：收刀入鞘的最後之戰**

有跟隨耶穌的一個人，伸手拔出刀來，將大祭司的僕人砍了一刀，削掉了他的一個耳朵。耶穌對他說：「收刀入鞘吧！凡動刀的，必死在刀下。」（馬太福音 26 章 51-54 節）

追隨基督的人在通往十架的路上，面臨脅迫與威逼時，「收刀入鞘」是他們的必要操練。門徒聽從了這個命令，不是因為這個命令出自「律法」或「宗教權威」，而是出自與他們共同生活、共同作夢、共同實踐愛，也被他們深愛著的耶穌。當時這位耶穌，正面臨著被陷害、被親愛的人出賣、被手拿刀棒的人圍繞、即將被捕的狀態。

也許是出於義憤，也許是出於愛，有人舉起刀來反抗與自衛，也達成小小效果。

但是就在這一刻，耶穌說：「收刀入鞘吧！」

祂，一個無辜被構陷入罪的神子，祂，被一個親吻出賣給想把祂置於死地的宗教勢力的救世主，在生命受威脅時，卻說：「收刀入鞘吧！」因為，「這一切的事成就了，為要應驗先知書上的話。」

為什麼在面對生命的威脅時要「收刀入鞘」？因為相信在上帝救贖計畫的奧妙裡，中傷、毀謗、謊言、暴力、出賣終將歸於虛空。

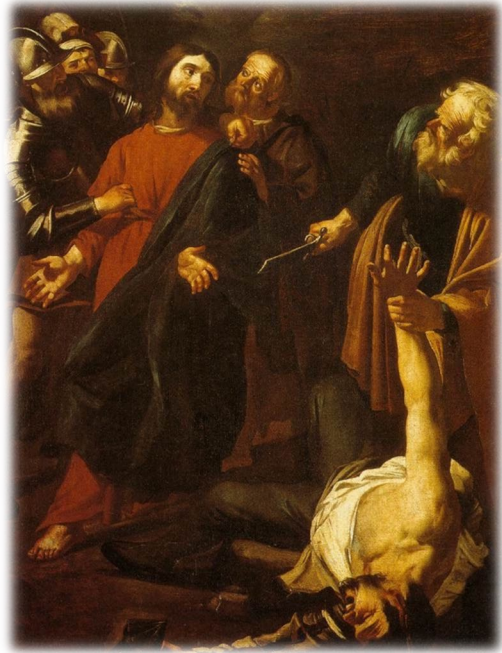
「收刀入鞘」，因那位愛者對著愛祂的人這樣說了。我們不捨，我們不甘願，我們不願睜眼看祂忍受這樣的痛苦與不義。但因為愛的緣故，我們願意在這條通往十架的路上，學習收刀入鞘。

默想：

在面對不公不義的對待時，
我願將自己的不捨與不甘，
交在主手中，等待祂的公義顯明嗎？

行動：

在你的生命中，可能還對某個人的霸凌欺壓，心中依然有憤恨及怒氣，並在找機會來給對方一個回擊及報復。
在默想時，你事奉願意「收刀入鞘」，聽憑主為你伸冤呢？

**祈禱：**

主啊，在面對委屈時卻不能還手，這真是艱難的功課啊！
父啊，祈求祢高深莫測的愛觸摸為創傷的心靈，幫助我學習以愛來得勝，清楚知道，十分理解，完全體會到「收刀入鞘」不是咒詛，而是祝福。
我要在祢的面前，學習順服地收刀入鞘，為傷害我的人禱告祝福。

B <body> 身體狀況

天父，謝謝你愛（提名____），求神保守他一生蒙福，凡事興盛，身體健壯，正如他的靈魂興盛一樣。

L <labor> 工作情形

天父，謝謝祢愛（提名____），求祢賜福他的工作〈學業〉，保守他因為敬畏祢，他在事業（學業）得蒙祢特別的恩典。

E <emotional> 內心世界

天父，謝謝你愛（提名____），求祢管理他的思想、情感、意志，全然降服在祢面前，使他在祢裡面得享安息。

S <social> 人際關係

天父，謝謝你愛（提名____），求祢讓他知道他是祢所愛的，恢復他的人際關係，使他一生與人有好的關係，得蒙祝福。

S <spiritual> 屬靈方面：

天父，謝謝你愛（提名____），求祢幫助他明白真理能夠使他得自由，認識真神能獲得永生，並使他更有信心跟隨祢。保守他一生信靠祢，得蒙祝福，並且擁有豐盛的生命。

奉耶穌基督的名禱告。阿們！

墳墓日：3 月 30 日 (星期六)**主題：十架撕裂了那幔子**

耶穌大聲喊叫，氣就斷了。殿裡的幔子從上到下裂為兩半。

對面站著的百夫長，看見耶穌這樣喊叫斷氣，就說：

「這人真是上帝的兒子。」（馬可福音 15 章 37～39 節）

耶穌死在十架上，毫無榮美的光環圍繞，沒有天軍來為祂爭戰，看來好像一切都絕望了。但下一句卻告訴我們：當主在城外斷氣，耶路撒冷裡卻有個巨大變化發生：聖殿裡遮住至聖所的幔子從上到下裂為兩半，上帝與人之間不再有任何宗教禮儀的、神祕的、華麗的障蔽，只有上帝全然的愛在那裡，直接臨到萬民。

通過基督在十字架上的死，上帝向這個世界彰顯了祂自己。有誰看見了呢？

馬可福音沒繼續談到祭司的反應，卻把我們的眼光又帶回十字架現場。那裡，有一直在觀看的人群。有位百夫長，在觀看耶穌看似絕望的死亡時，不但不再嘲笑，反而真實體會到耶穌的使命和身分。於是，他見證說：「這人真是上帝的兒子！」他真實看見了！聖殿的幔子裂為兩半，他心中若曾有什麼阻隔他與上帝親近的意識形態、宗教規訓、族群之爭、帝國驕傲，也被打破。

願我們也都在十字架下，真實看見、體會耶穌基督。願我們被打破，好讓上帝的愛毫無隱藏地臨在我們當中。這是基督在十字架上死亡，所帶來最寶貴的意義。



默想：

聖殿的幔子是「將神與罪人隔開」，現在「幔子從上到下裂為兩半」。到底還有什麼繼續攔阻我來到神的面前呢？

行動：

在你和人的關係中，有哪個關係一直無法衝破，成為一個死結？
你會做什麼化解這個無解的關係？

祈禱：

至聖的愛者，感謝祢通過祢愛子的受苦與死，聖殿的幔子從上到下裂為兩半，使人能夠直接來到上帝的面前，彼此之間不再有攔阻。

主啊，祈求祢修復我家人之間的關係，使我的家成為祝福人的安居之處。在我的家庭中，求主的愛來化解家人有意或無意的傷害，求主的愛充滿、聖靈的大能澆灌，修補父母與子女間的破裂，消除兄弟姊妹間的矛盾，調解夫妻間的衝突、釋放親子間的緊張關係，求祢給我們有勇氣與家人之間能彼此認罪，不容負面情緒繼續擴散；我們也能夠跨越彼此想法與觀念上的落差，尊重他人的思維與價值，在彼此相愛及相互理解中，我們不再憤怒埋怨，我們都可以得到醫治。天父，當我的家人認真經營溫暖的避風港時，祈求祢來改變我家的氣氛，因為有基督的愛，家人之間棘手又複雜的關係都要成為過去；因為大家彼此包容，原來平淡如水的關係要化為甜美，叫人羨慕的關係。

主啊，祈求祢修復弟兄姊妹間的關係，使教會成為一個屬靈的避風港灣。主祢是教會的頭，我們各自作肢體，各盡其職，為要建立基督的身體。但是，我們卻常各持己見，甚至彼此爭鬧，使基督的身子分裂，主啊，我們實在是得罪祢，求主赦免。

求主幫助我們以基督耶穌的心為心，看別人比自己強，凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，懂得表達欣賞，也樂意彼此扶持，真正活出基督的愛，藉著大家的努力，保守聖靈所賜合而為一的心，以致於教會的衝突要止息，分裂可以縫補，弟兄姊妹也得着醫治，使我們的教會感謝主之聲此起彼落，敬拜讚美之聲隨處可聽，人人述說神的大作為，神蹟奇事證明主的真實，福音得到廣傳，教會的疆界不斷地擴張，教會得著興旺。奉靠主耶穌基督的聖名禱告，阿們。

復活日：3 月 31 日 (星期日)**主題：盼望始於萬物的更新**

我又看見一個新天新地。因為先前的天地已經過去了，海也不再有了。我又看見聖城新耶路撒冷由 神那裏從天而降，預備好了，就如新婦妝飾整齊，等候丈夫。我聽見有大聲音從寶座出來說：「看哪！ 神的帳幕在人間。祂要與人同住，他們要作祂的子民， 神要親自與他們同在，作他們的神。神要擦去他們一切的眼淚，不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」坐寶座的說：「看哪！我將一切都更新了。」(啟示錄 21:1-5a) (以西結書 37:1-14；馬太福音 5:1-12)

聖經終末的信息是盼望，上主最後一句話不是審判，而是新的創造。雖然現今，我們是活在有各種隔離、對立的世界之中。但是教會仍抱持著盼望，不是因為人類能做什麼，而在於上主要把破碎的世界轉變成合一、完整，把致死的仇恨轉變成賦予生命的愛的希望。

即使在受苦最深重的地方，基督徒也能繼續地懷抱著盼望，因為盼望乃因基督在十字架上的啟示給我們的上主不變的愛。盼望與基督一同從墳墓中復活、升起，死亡和死亡的力量被征服了；盼望隨著聖靈降臨而擴張，祂使大地煥然一新。復活的基督是一種新的、真正的生命的開始。祂的復活宣告了舊秩序的終結，播下了新而永恆的創造的種子，一切都將在祂裡面和好，上主將成為萬有中的萬有。

看，我更新了一切。基督徒的盼望始於萬物的更新。在啟示錄第 21 章裡，上主沒有說「我要創造新的事物」，而是說「我要更新一切」。基督徒的盼望並不是長期被動地等待世界的終結，而是期待這種更新。它始於基督復活和聖靈降臨之時。這不是盼望世界末日的崩解，而是期待我們已知的世界的根本改變。上主更新萬物的開始，使世界的罪惡、撕裂終結，將萬物改變成為能分享上主永恆的榮耀。

當基督徒聚在一起為合一祈禱，我們是受到這種偉大的盼望所推動。以西結書第 37 章，先知為合一祈禱的力量，是來自上主更新萬物的力量；「主耶和華對這些骸骨如此說：我必使氣息進入你們裏面，你們就要活了。我必給你們加上筋，使你們長肉，又將皮遮蔽你們，使氣息進入你們裏面，你們就要活了。你們便知道我是耶和華。」（結 37:5-6）祂對枯骨呼氣，就帶給他們生命，使他們復活。

以西結藉著主的靈看見的是分散在山谷中的枯骨這一可怕景象，到處都是死亡的跡象。然而，神卻把死亡陰影下的山谷變成了生命之地。枯乾、分散的骸骨開始發出響聲、互相聯絡，很快它們就長了筋肉，又有皮遮蔽其上。當生命的氣息進入這些重造的身體時，他們又活了過來。

神藉著祂的兒子耶穌基督，以不可思議的方式成就了這一切。耶穌捨棄了自己的生命，然後從死裡復活了，藉此為人類的罪付上了代價。於是神的靈來將新生命吹進我們裡面，引導我們來認識主，信靠祂赦免我們，賜給我們救恩。正如保羅所說，儘管我們「活在世上沒有指望，沒有神。」但祂「在我們死在過犯罪惡中的時候，便叫我們與基督一同活過來」（弗 2:1, 4-5, 12）。總有一天，當耶穌再來的時候，我們也將從墳墓中出來，與祂同住！（參帖前 4-5；啟 21-22）。



默想：

環顧今日世界，危機四伏，戰火一觸即發，國與國之間勾心鬥角，許多國家和地區，仍充斥着人禍天災；難民流離失所，宗教自由被踐踏等對基督教不利的環境中，基督徒如何能夠繼續在亂世，逆流中持守信仰，任何時間都保持不憂不驚，不亢不卑，不隨風擺柳，忠心宣揚主道，以不屈不撓的勇氣迎向一切，不向權勢屈膝，成為神帳幕的使者，見證天國的明燈？

行動：

神宣告：「我將一切都更新了！」祂不是在進行「裝修」的工作，這裡縫補一下，那邊修護一下，而是全新建造的屬靈工程！

復活節是突破。你最想要突破的是什麼呢？你最希望得更新的是什麼？

祈禱：

復活的主，祈求祢幫助我更加認識祢復活的意義！
讓我知道，復活節不是一個宗教的慶典，
而是要讓復活節的意義，融進我的生命裡面，
我每日要得著復活的耶穌，我每刻要得著聖靈的能力，
復活的生命和聖靈的能力每天都在我的生命中、生活中彰顯。

復活的主，祈求祢幫助我更加認識祢復活的事實！
讓我在頭腦中確實相信耶穌復活了，是歷史的事實，
但求祢不是讓我只是活在知識和理性當中，
而是從心底接受主復活的真理，這不是神話、寓言故事，
乃是超越的神，完成了沒有什麼不可能難成的神蹟，
並且在我的生命中，也親身體經歷到主復活的大能，
深知上帝是做新事的主，是使死人復活、使無變為有的主宰。
故此，求主讓我不要繼續在世界中掙扎，
被房貸、工作、家庭、孩子等各種各樣的問題壓地無法喘息，
跟許多沒有復活生命的人，活在擔心、憂慮甚至抑鬱之中。
感謝主，我不會對眼前的困境感到絕望，
因為我知道我的救贖主活著，而且祂活在我的生命之中。

復活的主，祈求祢幫助我更加認識祢復活的大能！
復活的主，祢應許相信祢的人，必有神蹟隨著他們。
主啊，讓我們相信當我們出去宣講福音的時候，祢會和我們同工的，
並且用神蹟隨著，證實我們所傳的福音。
幫助我們堅信，如果我們忠心做主工，就有主的同在，就不能不得能力。
主啊，當祢把大使命給門徒的時候，祢也應許「凡我所吩咐你們的，
都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」
當我們遵守主的命令，將主的真理教導給萬民，
並且引導他們遵守的時候，主啊，祢也會與我們同在，
我們也必定也能帶出復活的能力，更新的影响力。

復活的上主，無論是在歡樂痛苦或和諧紛擾之中，
祢總是和我們在一起，而且直到世界的終結。
祈求祢幫助我們成為充滿盼望的子民，行在真理，
在祢的愛中合一，參與祢更新萬物的偉大計畫。
奉復活的救主耶穌基督的名祈禱，阿們。

