



圣公会西马教区华文部 2020

定睛看耶稣

大斋节期 在主座前 灵修手册

序言

我们很容易错过以及忽略了这么一本小小的大斋节灵修手册。教区每年都会邀请一些忠心、谨慎以及寻求上帝心意的人撰写灵修文章，我们为此感激他们。大斋节灵修手册的出版主要有三个目的：

第一，我们要鼓励会友在大斋节期间以简易的方式获得合宜的灵修手册。祈求神使我们在每天与祂亲近时使用它。

第二，我们要制造机会让会友写下与我们生活息息相关的灵修材料。祈求神使我们建立写作的文化。

第三，我们要在会友当中提供培训领袖的平台。我们祈求神使我们兴起更多的领袖。

愿这本灵修手册在大斋节期间成为你的亮光和指引！

平安，

黄满兴大主教



灵修股长的话

欢迎大家使用由圣公会西马教区华文部所出版的《在主座前》灵修手册，今年的主题是：“定睛看耶稣”。非常感谢 14 位来自西马以及古晋教区的牧者和神学生应邀写作灵修短文，他们透过这本手册把我们聚焦在耶稣基督身上。

大斋节期（也称为预苦期）共 40 天（不计六个主日），它乃是教会年历的节期。传统上信徒在这期间以灵修，默想，禁食或克己祷告、施舍及分享信仰等方式预备自己等候耶稣基督为我们被钉十字架的受难节与复活节的到来。

现代人很少有阅读的习惯，要他们拿起这本手册来灵修简直要他们的命。孟子在《告子下》说过：“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”意思是：上天要把重任降临在某人的身上，必定让他经历许多不如他所意的事，这样才能激励他的心志，使他性情坚忍，增加他所缺乏的能力。拿起这本手册吧！灵修虽然辛苦但结果却是获益良多。

我们的灵命也需要操练以便克制自己的欲望不陷入罪中，使我们全然顺服主耶稣并遵行主教导。就如保罗所说：「所以，我奔跑，不像无定向的；我斗拳，不像打空气的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。」（林前 9:26-27）

因此，我们诚心邀请您与其他西马圣公会的弟兄姐妹在今年的大斋节期中使用这本由多位本地牧者同工花了许多心思所撰写的《在主座前》灵修短文，建立与主同行的属灵生命。

陆元立牧师

26. 02. 2020 (圣灰日)

题目：耶稣是谁？（路 9:18-20）

耶稣是谁？这是一个极关键的问题，攸关我们在今世与末世的生命意义。许多人不明白这课题导致失去今世的祝福和来世的生命。

当代的人认为耶稣是个伟大的先知就好像施洗约翰或以利亚那样。现代的人认为耶稣是个伟大的先贤，教导爱以及伦理。回教徒认为耶稣只是一个先知，是人而不是神的儿子。许多的异端也认为耶稣只是一个人而不是神。

耶稣是谁？这一个课题在基督教会里经过了几百年的辩论，确立了耶稣是三位一体真神的圣子，是百分百神人两性。祂与父神同等，但谦卑自己顺服父神的旨意，来到世界为我们的罪被钉死在十字架，流出祂的宝血成为世人的代赎羔羊。因着耶稣的代赎凡相信祂的人就能在神的面前称义，与神和好。不但如此，因着耶稣的救赎凡相信的人都领受圣灵的内住成为印记，确认是神的儿女。

彼得对耶稣说：“主啊，你有永生之道，我们还跟从谁呢？我们已经信了，又知道祢是上帝的圣者”（约 6:68-69）
耶稣不只是先知，教导伦理爱心的先贤，祂也是全能永生上帝的儿子是基督是弥赛亚。我们既然信了就持守这信心，不偏左不偏右一生侍主，活出与我们领受的恩相称的生命。

祷告：主耶稣啊，祢有永生之道我们还跟从谁呢？愿祢保守我们的心怀意念，使我们走在祢的正路上，不偏左也不偏右。奉耶稣圣名祷告，阿们！

讨论问题：

- 1) 在你的心目中耶稣是谁？
- 2) 以上的问题如何影响了你对生命的意义？

27. 02. 2020 (四)

题目：定睛看耶稣（徒3:1-10）

在美门讨饭的瘸子当时四十几岁（4:22），他四十年来靠别人的怜悯生存。当他看见彼得和约翰进殿，他如往日般的向他们乞讨。但是彼得他们并不像其他人匆匆而过，他们定睛看着他眼里折射耶稣在十字架的爱，并说，“你看我们！”这四目交接改变了瘸子的命运。当彼得宣告，“金和银我都没有，只把我所有的给你，我奉拿撒勒人耶稣基督的名，吩咐你行走！”，他一跳就站立了起来，并且连走带跳赞美上帝。看见的人都满心希奇，惊讶不已。

我们生存在这个充满诱惑、苦涩和冷漠的世界，尝试寻求别人的怜悯与帮助，然而我们都常常忘了天父用祂的慈爱定睛看着我们，引导并邀请我们也定睛看着祂，祂预备要帮助我们。

“听从我、日日在我门口仰望、在我门框旁边等候的，那人便为有福。因为寻得我的，就寻得生命，也必蒙耶和华的恩惠。”（箴言8:34-35）

在本仁约翰所着《天路历程》一书中，描述有一个男子头往下看，手中拿着一把铁耙在污物中寻找什么。同时，那人头上有一位天使，拿着金冠冕希望给他，只求他把铁耙弃掉来接这个金冠。然而那人非但不要甚至连头都不抬起来，仍旧耐心耙着稻草、小树枝及灰烬。那铁耙代表人属世的心，想想看多少人在寻找那转眼即失的东西而轻看那属灵的福分。我们只要把眼光从污物世界堆中移开，定睛看耶稣，我们的生命里就会经历意想不到的祝福。

我们在神的眼里由于罪的捆绑就好像这个瘸子天生残疾。这不是我们的选择但我们可以定睛看耶稣，坦然无惧地来到神的施恩宝座前求怜悯蒙恩惠。

祷告：【注目看耶稣】（诗集：讚美之泉-爱我愿意，6）
凡劳苦重担，当亲近耶稣，必享安息，必得满足。凡饥渴慕义，来寻求耶稣，必享甘泉，必得饱足。注目看耶稣，定睛看耶稣，圣洁公义主，十架上耶稣，注目看耶稣，定睛看耶稣，谦卑亲近主，跟着祂同步，跟着祂同步。

讨论问题：

- 1) 如果你是那位被医治的瘸子，你的感觉如何？
- 2) 请回顾你何时定睛看耶稣而得到安慰或医治？



28. 02. 2020 (五)

题目：论天国子民的影响力(太 5:13-16)

在马太福音 5 章 13-16 节的经文中，耶稣阐释何谓天国子民的影响力。我们以为天国子民所关注的是「天上」，但耶稣要我们聚焦在「地上」或「世上」的事。这个影响力发生在我们的生活当中。

首先，耶稣说我们是地上的盐。盐在这段经文中除了可以用作解释防腐，调味之外，古时的犹太拉比也用盐来比喻智慧，而「失去味道」在希腊文中又可解释为「变得愚蠢」。因此，耶稣可能使用双关语来提醒我们：一个门徒的生命价值在于他是否对这世界有影响力。若我们没有善用智慧，就如那失去味道的盐一样，不能在这世界起着调和的作用。一个变得愚蠢的门徒对这世界是没有用处的。

耶稣又说我们是世上的光。光本身就如盖在山上的城一样，是不能隐藏的；更不是躲藏在斗底下的「自我发光」。然而作光的目的是要使世人聚焦在我们身上，而是当我们在世上拥有好的行为见证时，他们就能透过我们看见使我们发光做好见证的父上帝。

在新媒体充斥的时代，我们是否有智慧善用这些工具去产生影响力？人们又如何看见上帝在我们身上的作为？无论是作盐或作光它从来不是一项的选择，而是作为基督门徒生命的本质。因此我们的生命就应发挥盐和光的影响力，否则我们就如失去味道的盐，斗底下的光一般无用。

祷告：亲爱的主感谢祢使用我们成为祢的「盐」和「光」，求祢用我们的生命作出好见证让世人藉此认识祢。祷告奉主耶稣的名祈求，阿们。

讨论问题：

1. 什么是你成为「光」和「盐」的困难与拦住？
2. 试说出你的生命如何有效的影响他人的生命？

题目：论天国子民行律法的原则(太 5:17-20)

圣经中所记载耶稣的一些举动往往跟旧约的传统和律法产生冲突。这使到当时的法利赛人和文士等人觉得祂在破坏旧约的律法。但耶稣否认了这类的指控并揭示说，旧约所预言的不单已经应验在祂的工作之上，甚至祂所做的是要超越旧约中律法和先知所启示的。

耶稣肯定律法的永恒性和重要性，但不意味着运用律法不能超越其原定的目标。耶稣认为那些废掉诫命中最小一条的人，虽然他被称为最小但比起法利赛人他们在天国却占有一席之地。法利赛人虽然严守律法中的每一条诫命，但他们却忽略了遵行律法背后所要带出的目的。因此，他们在天国中是没有地位的。

遵行律法使我们知道我们是分别为圣并属于上帝，藉此与祂建立一个亲密的关系。虽然我们努力遵守圣经的教导，但我们也在不经意的时候用本身的「义」持着圣经去「审判」身边的人的道德行为。我们确实遵守了圣经中每一条的教导，但我们也成为了「法利赛人」。因此，至关重要的是我们该如何帮助他人遵行诫命并与上帝建立关系。这些人在天国里耶稣称之为大。

祷告：亲爱的主，帮助我们不单只是和祢建立关系，也让我们帮助弟兄姐妹一同遵守并活出祢的教导，祷告奉主耶稣的名祈求，阿们。

讨论问题：

1. 试讨论为什么你要遵行圣经的教导？
2. 你又如何帮助身边的弟兄姐妹有效的遵行圣经的教导？

题目：论天国子民的价值观(太 6:19-24)

今天的经文主要分为三个部分。第一个部分(6:19-21)，主耶稣所关心的是我们的心之所向。若我们只专注在地上的物质享受，那么我们对神的忠心也会逐渐消失；更甚的是，这些我们一生为之奋斗的「财宝」，都会面对消失的一天。因此，只有专注及顺服在神所托付的事情上才能为我们在天上积蓄不会消失的财宝。以上的论述和第三个部分(6:24)的内容是不谋而合的。在这节的经文中，主耶稣直接说明作为门徒，我们只能在上帝和世上的物质中两者选一。我们不能期望在这两者之中达至一个平衡，因为上帝要求我们将祂放在生命的首位。

第二部分(6:22-23)的隐喻所突显的教导就极为重要。「眼睛」在这可比喻为「心」，「明亮」则可解释为「专一的忠心」。这意味着若我们拥有一颗对上帝的专一且忠心的心，那么它就能够辨别我们人生的方向。由此，我们就清楚的知道「地上的财宝」远不及「天上的财宝」；只有事奉上帝，才使我们有永生的保障。反之，「昏花的眼睛」一颗自私且吝啬的心，则会使我们进入黑暗的一生。

在这被物质主义影响的世代，它告诉人们有关人生的价值只在于财物的多寡。然而天国的价值观与这世界的价值观是背道而驰的；追求物质与追求上帝的心永远对立。如何不跟着世界的价值观随波逐流是我们作为门徒所要注意的。为上帝做见证建立天国的价值观更是我们的首要任务。

祷告：亲爱的主，帮助我们不跟随这世界的价值观，叫我们定睛仰望主耶稣。祷告奉主耶稣的名祈求，阿们。

讨论问题：

1. 试讨论天国的价值观与属世的价值观之间的不同。
2. 在你现有的价值观上是否有需要改变的地方？

题目：耶稣的教导（1）真善行（太 6:1-4）

马太福音 6:1-18 节是一个大段落，而 6:1 恰好是一个主要的命题，它引出 3 个敬虔的例子，即施舍（2-4 节）、祷告（5-8 节）及禁食（16-18 节）。这三个例子是犹太人定义一个人是否有敬虔的基本表现。犹太人的教导强调一件事，即所有的善举不应该为要得到报偿而去行；按照他们的说法，在审判的时候会得到报偿。

耶稣说，施舍的时候不要好像那些假冒为善的人一样，叫人在会堂和街道上吹号大肆宣扬（2 节），这样的人已经得到他该得的报偿（人的称赞）了。如此情景不禁让笔者想起武侠小说的伪君子，时不时就让管家在自家门口敲锣打鼓派粮赈济穷人暗地里却做着不仁不义的勾当。他们得了“大官人”的头衔，最后却总是露出了狐狸尾巴，落得凄凉的下场。

不让左手知道右手所做的事，这显然是一种夸张法。耶稣要表达的是两种行善正确的动机：

1. 暗中施舍——这句话最直接表达的意思就是不要让人知道你施舍行善，避免张扬，甚至是你自己的右手（好比家人和与你最亲密的人）都不需要让他们知道。
2. 看到需要——基于内心的催逼，爱心的感动及真诚的关怀而行。我们该把心思集中在需要上，而非自己的善行上，更不在别人的回报上。

祷告：求主在我所作的任何善事上都发自内心使人得到益处。奉主耶稣的名祷告，阿们！

讨论问题：我们要如何真正的行善？

题目：耶稣的教导（2）真祷告（太 6:5-8）

犹太人非常认真的看待祷告。耶稣在教导了“真行善”后就继续针对祷告提出了两个真祷告的方式：

1. 暗中祷告（5-6节）——5-6节指出公开的祷告不一定是错，因为耶稣自己就这么行（路 10:21-22）；你祷告的时候要进到一个只有你而已的地方，关上门后你的祷告对象是“隐秘中的父”；别人不必看见。正如上文耶稣对行善的教导一样，我们的祷告不必引人注目。若我们如此行，我们已经得到我们的赏赐了。

2. 避免空话（7-8节）——外邦人许愿的时候，总以为用许多的话，喋喋不休的“精神轰炸”神，这样神就会实现他们的愿望。他们的许愿多半是提醒神自己做了什么什么，以此为交易的筹码要神应允他们的愿望。耶稣提醒我们一个很重要的原则，即上帝是我们的父（8节），我们与他的关系不是一种交易的关系，而是一个非常亲密的父与孩子的关系。

祷告：求主帮助我明白祷告的真意，让我按照祢的心意祷告，奉主耶稣圣名祷告，阿们！

讨论问题：你的祷告对象是上帝吗？你的祷告是一场交易还是一份关系？你真祷告吗？

题目：耶稣的教导（3）真禁食（太 6:16-18）

“禁食”从旧约到现在都是一种非常重要的属灵操练。犹太人每年都会会在赎罪日禁食，在这期间他们会省察自己的罪并向上帝认罪悔改。禁食祷告对于基督徒而言不是一种宗教活动，而是一种与上帝亲密的交往关系，操练自己专心寻求上帝。

当时代的法利赛人一周都会禁食两次（路 18:12），即星期四（摩西登上西乃山的那日）及星期一（摩西从西乃山下来的那日）。他们抹灰在自己的脸上装出“忧愁”的样子以示“我在禁食”，耶稣说他们已经得了他们的赏赐了。接着耶稣提出了禁食要梳头洗脸的观念，为的是不让人看出你在禁食。这种操练是你和隐秘中的父之间的私事，不必让人知道，这才是真禁食。

我们禁食的动机不是在人的身上而是上帝。在犹太人的观念里，禁食包括了祷告、忏悔、降服及仰望。它帮助我们 将食物的饥饿感转换为对上帝的渴慕及寻求。换言之，禁食帮助我们更专注地仰赖上帝降服且归顺与祂。这三天的灵修告诉我们，敬虔不是虚有其表，别为了得到眼前的赏赐（人的称赞）而放弃了父的赏赐。

祷告：求主使我正确地追求上帝的话语，明白如何真正的禁食。奉主耶稣的名祷告，阿们！

讨论问题：

1. 你的禁食也包含了祷告、忏悔、降服、仰望吗？
2. 你禁食的目的是为了要被人看见，还是你与天父之间的亲密事？你真禁食吗？

题目：耶稣说：“我就是生命的粮”（约6:48）

犹太人在逾越节期间不止纪念神带领以色列人离开为奴为隶的埃及，也纪念他们抵达迦南后首次吃到当地的粮食。耶稣在迦百农附近行五饼二鱼的神迹，祂要人明白祂能赐永生的粮食。然而民众并不是因为看见了神迹，而是因为知道耶稣有饼可让他们吃饱，才与耶稣同行。

耶稣在经文中提到摩西在旷野给他们祖先吃吗哪，但这吗哪会腐烂吃过的人也都死了；唯有吃天上降下来生命的粮叫吃的人不死。旷野中的吗哪与生命之粮有所不同。吗哪得天天吃但生命之粮只需吃一次。吃吗哪的人最终会死但吃生命的粮却永远不死。耶稣当时把他们对生命粮的认知从物质层面带到属灵的层面，吗哪能喂饱肚子却不能赐人永恒的生命。神要将生命赐予人但这生命的粮并不是物质而是活生生的“人子”。“因为神的粮就是那从天上降下来赐生命给世界的。（v33）”

生命的粮如今是指让耶稣进入我们的生命中与祂同行。这同行可以解释为我们相信耶稣担当了我们的罪，死在十字架上三日后复活，并且接受耶稣成为我们生命的主。我们的生命也因祂所流的宝血，得着赦免、洁净及永生的盼望。换言之，要维持肉体的生命就必须吃东西；同样的，我们必须在日常生活中遵行耶稣的教导以维持我们属灵的生命。故此，我们的生命不再为那必死的食物劳力而是为那存到永生的食物劳力（v27）。

祷告：亲爱的天父，感谢祢赐下食物解决我们肉体的饥饿，维持肉身的生命。但更感谢祢赐下生命的粮，满足我们灵命的饥渴、维持属灵的生命。奉主耶稣的名祷告，阿们！

讨论问题：肚子饿了会吃，渴了会喝。但灵命饥渴时，你会吃灵粮（灵修）吗？在灵修的过程中遇到什么困难？

题目：耶稣说：“人若渴了，可以到我这里来喝。”
(约 7:37)

经文的背景强调这是住棚节的最后一日 (v37)，住棚节 (希伯来文 Sukkah) 是神曾吩咐摩西要以色列人每年守的三大节期的最后一个。住棚节也是赎罪日 (禁食的节期)，当时的大祭司会在这天做一年一次的代赎献祭，将赎罪的公羊血洒在施恩座上以及将一只活公山羊，用手按在它头上代表承担众民的罪。在新约时代，以色列人需在圣殿中举行撒水与点灯的仪式，一方面是感谢神所赐给他们的农获；另一方面是回顾神过去在旷野供应以色列人一切所需。

节期的末日 (v37) 就是最大之日，耶稣大声的宣告：“人若渴了，可以到我这里来喝！信我的人，就如经上所说：‘从祂腹中要流出活水的江河来’ (赛 12:3)”。这样看来第 38 节便是声明，耶稣应验了在旧约时先知们对于弥撒亚的预言 (参赛 41:18; 43:19-20; 44:3)。这位在众人面前的耶稣基督就是神所赐予世人生命的粮、是活水江河，并要把这“活水”赐给那些相信祂的人，但这群人却不信，39 节更指出“圣灵”要在耶稣受死复活升天以后才降临，群众要等到圣灵在他们心中时才能明白耶稣的教导。

神在旷野供给物质层面所需的“吗哪”以及“活水”。耶稣在约翰福音里显明自己是神所赐予世人属灵层面的“我是” (生命的粮、活水江河)，到祂那里来的人必定不饿；信祂的人永远不渴。

祷告：亲爱的天父，祈求祢的灵软化我们的心使我们能认识祢。奉主耶稣圣名祷告，阿们！

讨论问题： 1) 以色列人三大节期除了住棚节以外还有哪两个？这三大节期与耶稣之间有何关系？

题目：耶稣-我生命的宝贝（林后 4:7-18）

美国电影“魔戒”（The Lord of the Rings）改编自英国牛津大学的教授托尔金（J.R.R.Tolkien）之同名小说。电影里的魔戒是魔王索隆打造出来以邪恶来统治世界的戒指。这枚能使人隐形、长寿，获得超然能力的戒指，彷彿也有某种自我意识，它会伺机而动，被邪恶召唤，也召唤邪恶。咕噜在故事中是典型被魔戒彻底征服的丑角。曾拥有魔戒太久的咕噜，肉体与内心都已无力抵抗邪恶，他成为了魔戒的奴隶，咕噜最经典的一句话：「这是我的宝贝」将对魔戒的痴迷发挥得淋漓尽致。他那疯狂着迷的模样，让看过电影的我至今不能忘记。电影的最后，咕噜咬断弗罗多的手指抢回魔戒，高兴得手舞足蹈高喊：「宝贝、我的宝贝！」过后却因为站立不稳而随着他的“宝贝”跌进了火山口与魔戒一起毁灭了。

今天，什么是你生命的“宝贝”呢？许多人用尽一生去追求物质财富，尽情地挥霍和享受财富这“宝贝”，他们终究会发现所追求的财富只会得到短暂的满足，即使拥有非凡的财富和物质也无法获得心灵的安逸和内心的宁静。另一些人则把人际关系当成生命的“宝贝”，他们把一生投资在建立与伴侣、孩子、朋友的关系上，殊不知人心叵测，许多人也被所爱的人深深伤害了。若把物质（汽车、洋房、职业等等）当作生命的宝贝，难免会失望难过，因为这些都变质。我们应当把永不改变的主耶稣当作生命的宝贝。

如何把主耶稣当作生命的宝贝？首先我们对自己要有正确的认识：我们都是“瓦器”，用泥土制做的瓦器在保罗时代是非常普遍且价值低廉，它还有一个特点：软弱易碎。瓦器的价值在于主人如何使用它。保罗说，“我们有这宝贝放在瓦器里”。当我们邀请主耶稣进入我们的生命里，让祂掌管我们的生命时就如宝贝放在瓦器里，它的价值变得不一样了，它的软弱被神的能力补足了。

如果我们想要得到装在瓦器里的宝贝，得先把装在瓦器里的东西（其他的宝贝）拿掉，让真正的宝贝（主耶稣）进来。这不是说我们要得漠视物质，而是让主耶稣来掌管我们的生命，包括对于物质的观念和需求。我们开始或许会感到疼痛与挫折，那是人把主耶稣这宝贝放在瓦器里得承受的过程。但是，当我们越认识主耶稣就越能明白生命的意义，也更能经历这位赐我们丰盛生命的主。

祷文：天父，求祢帮助我在拥有物质时能定睛仰望主耶稣，让祂成为我生命的宝贝，掌管我的一生。奉主耶稣圣名祷告，阿们！

讨论问题：

- 1) 你目前的生命宝贝是什么？是财富？家人？配偶？职业？
- 2) 你愿意将主权全交给主耶稣，让祂成为你生命的宝贝吗？



题目：耶稣医治麻疯病人(太 8:1-4)

按照统计，耶稣共行了大约 40 个神迹。当中分为三类：医治、赶鬼及自然界神迹。〈马太福音〉第 8 章记载耶稣洁净麻疯病人，这是耶稣在〈马太福音〉第 5 章至第 7 章“登山宝训”的教导后所行的第一个神迹。一个患上麻疯病的人据〈利未记〉13:45-46 规定：他的衣服要撕裂，也要蓬头散发，遮着上唇，喊着说：“不洁净！不洁净！”疾病还在他身上的时候，他就是不洁净的；既然不洁净，他就要独居，住在营外。因此，麻疯病人不但遭受皮肉之痛，更要离群独居，面对身心灵的打击。

我们可以想象这个麻疯病人当时是何等渴望自己得医治洁净。他带着信心来到耶稣面前跪拜迫切对耶稣说：“祢若肯，祢能使我洁净。”感谢充满怜悯的耶稣，祂的积极回应总是让向祂祈求的人振奋。耶稣没有令这个麻疯病人失望。祂说：“我肯，你洁净了吧！”更令人感动的是，耶稣竟然同时伸手摸他。耶稣的医治带着权能。这个人的麻疯病立刻洁净了。耶稣吩咐他不可告诉任何人。为什么？原因是耶稣不要人只看到祂的神迹医治，祂要人知道祂在世上的使命是赦免人的罪，要带给人真正的洁净。另一方面，耶稣没有违反摩西的条例，祂要这个人去让祭司检查，同时献上摩西所吩咐的祭物，正如〈利未记〉14 章所记载的。

今天，不管你的问题难处有多大只要带着信心来到耶稣的面前，主耶稣的回应总是“我肯！”。

祷文： 亲爱天父，求祢帮助我向这个麻疯病人学习，带着信心来到祢的面前求。奉耶稣的名，阿们！

讨论问题：

1. 你是否有什么难以解决的事还未带到主的面前？
2. 分享主曾对你回应说“我肯！”的经历。

题目：耶稣治好百夫长的仆人（太 8:5-13）

马太在第 4 章 13 节介绍迦百农，它靠海，在西布伦和拿弗他利地区——迦百农是耶稣早期开始传道的地方。这一次，耶稣在迦百农遇见一个百夫长。原来他的仆人瘫痪了躺在家里，非常痛苦。百夫长是罗马军事长官，掌管百人士兵。他竟然亲自来见耶稣代受苦的仆人祈求。这位百夫长对他属下的爱真令人感动。耶稣不会拒绝来求祂的人。祂对百夫长说：“我去医治他。”可是百夫长回答耶稣一句话，令祂很惊讶：“只要祢说一句话，我的仆人就会痊愈。”百夫长不是带着一个侥幸的心来求耶稣——可以医就好，不医也无所谓。他深信耶稣医治的权柄和大能：“只要祢说一句话，我的仆人就会痊愈。”

上帝的话确实带着权柄和能力。上帝的话更是我们全副属灵军装的必备——圣灵的宝剑。百夫长是一位外邦人；耶稣在以色列没有见过像他这样有信心的人。耶稣对百夫长说：“你回去吧！照你的信心成全你了。”就在那时，他的仆人好了，这里看到信心是何等重要。

主耶稣用不同的方式医治麻疯病人和百夫长的仆人。一个是被耶稣触摸得医治，另一个是因耶稣的一句话得医治；不管哪个方式我们看到耶稣无论是“行动”或“言语”都满有权柄。麻疯病人是犹太人，而百夫长的仆人是外邦人，耶稣的医治和救恩同样临到他们，只要相信耶稣才能“在天国里与亚伯拉罕、以撒、雅各一同坐席”；不信的就“被赶到外边黑暗里去，在那里要哀哭切齿了”。

祷文：亲爱的天父，我要相信但我信不足请帮助我。奉耶稣的名，阿们！

讨论问题：百夫长对他仆人的爱你感动吗？我们应该如何对待下属？

题目：耶稣平静风和海（太8：23-27）

耶稣平静风和海的神迹让门徒和他人深觉祂不单是一位医治疾病的主，更是一位掌管自然界的神。众人都惊讶地说：“这是怎样一个人？连风和海都听从祂！”门徒中的彼得、安德烈、雅各和约翰都是捕鱼出身。他们什么风浪都看过唯独这次却完全出乎预料的猛烈。当他们看到船迅速被波浪淹没时，他们极其害怕大声呼喊：“我们快没命啦！”我们的人生也会遇着许多无法应付的风浪。但是感谢主，人的尽头是上帝的起头。门徒在尽头时想到耶稣在船上，就向祂呼喊求救。最后他们总算有惊无险，平安渡到加利利海的对岸。

耶稣责备门徒“你们这些小信的人哪，为什么胆怯呢？”原来当我们小信时我们就会胆怯。什么原因使这些被耶稣拣选听过祂“登山宝训”也看过祂行神迹的门徒，在信心上远不如只曾听闻耶稣神迹奇事的百夫长？

首先，门徒只看见猛烈的风暴、船快淹没、他们要没命了；其次是“他们忘了是耶稣吩咐他们渡到对岸去”。（太8：18）既然是耶稣的吩咐，祂又与他们同在一艘船，祂必带领他们到底。上帝的心意总要我们刚强壮胆。正如祂吩咐约书亚：“你当刚强壮胆，不要惧怕，也不要惊惶，因为你无论往哪里去，耶和華你的上帝必与你同在。”（书1：9）在我们奔跑天国的道路上，上帝常常用不同的方式操练我们对祂的信心，好让我们更加认识信靠祂。

祷文：亲爱的天父，求祢帮助我凡事定睛在祢身上更加倚靠祢。奉耶稣的名，阿们！

讨论问题：你是否曾面对极大的难处而经历上帝的带领后得胜？如何建立和保持有上帝同在而刚强壮胆的关系？

题目：耶稣赶鬼（太 8:28-34）

耶稣不但能够医病平静风浪也能赶鬼。这一段马太记载的经文，在〈马可福音〉（5:1-20）及〈路加福音〉（8:20-39）里有比较详尽的叙述，包括这个人被鬼附的情景及鬼离开他之后的改变。加大拉（或格拉森）位于加利利海东南边，是外邦人集中居住的地方。这里有人养了两千只猪。对犹太人来说，猪是不洁净的动物。（利 11:7，申 14:8）

附着这两个人的鬼不但极其凶猛且名称为“群”表示众多。当鬼进入猪群时，二千只猪都被鬼附上闯下山崖投进海里淹死了。可见被鬼附的人是极其痛苦也令人感到可怕。虽然鬼极其凶猛但面对耶稣时却害怕退缩，因为它们知道耶稣是上帝的儿子，以致牠们央求耶稣打发牠们进入猪群。可见不管鬼是何等可怕也不能胜过耶稣。因此凡被鬼所附的人一定要呼求耶稣的名方能把鬼赶出去。

当耶稣把鬼赶出这两个人之后，在加大拉的人竟然要求耶稣离开。有耶稣在他们当中为他们赶鬼不好吗？可惜那地区的人看重的是猪死了带来的损失。今天我们是否也看重世间事物的得与失连耶稣都不要？耶稣要那曾被鬼附的人回家去“到你的亲友那里，将主为你所做多么大的事和祂怎样怜悯你都告诉他们。”（可 5:18-19）那人听从耶稣，“开始在低加坡里传扬耶稣为他做了多么大的事，众人就都惊讶。”（可 5:20）

上帝要我们把祂为我们所做的一切向人述说，这是最好的见证也很容易感动人。

祷文：感谢天父常施恩给我。我愿为祢作见证求祢帮助我。奉耶稣的名，阿们！

讨论问题：怎样分辨人是否被鬼附？要如何帮助他？

题目：耶稣医治瘫子（太 9:1-8）

瘫子得医治的神迹与耶稣所行的其他神迹有所不同。麻疯病人和百夫长是‘单枪匹马’亲自求见耶稣。然而瘫子却是由 4 个人‘群策群力’‘突破重围’抬到耶稣面前。当中令人不可思议的是门前满了人群无法进去时，他们竟然把房子的屋顶拆通，把瘫子连同所躺卧的褥子缒下房子里去。耶稣看见他们的信心就对瘫子说：“孩子你的罪被赦了。”耶稣要向众人宣告，祂不但是医治的主也是一位赦免人罪的主。这句话引起文士们极度的不满，心里议论耶稣：“这个人说亵渎的话了。”

亵渎是人侮辱上帝荣耀的一种行动，包括滥用上帝的名。旧约记载一个犯了亵渎罪的人是会被群众用石头打死的。（利 24:10-23）可见亵渎是一个极大的罪。针对文士心中的恶念，耶稣清楚表明“人子在地上有赦罪的权柄”。

对瘫子来说这真是双重福气。原本只想得医治重新行走，没想到连罪也被赦了。“你的罪被赦了”或“你起来行走”那一样容易呢？对耶稣来说两样都容易因为祂有权能和权柄赦罪和医治。从我们所读过耶稣所行的神迹中，我们看到信心和神迹是连在一起。麻疯病人的“祢若肯...”（太 8:2）；百夫长的“只要祢说一句话...”（8:8）；耶稣责备门徒的小信（8:26）及 4 个人抬瘫子来见耶稣的行动都在显明信心的重要和需要。

阅读这些圣经中有信心的人使我想起美云师母。她无论在什么情况都坚持信靠上帝。

祷告：天父求祢帮助我有信心倚靠祢。奉耶稣的名，阿们！

讨论问题：1. 文士为什么议论耶稣？

2. 若得医治和得赦免只能选其一，你会选择哪一个？

13. 03. 2020 (五)

题目：耶稣进城的意义（路 19:28-44）

从复活节的前一个主日起到复活节的这一整个星期被称为“受难周”或“圣周”；这一个星期是纪念主耶稣在世的最后一周。受难周的第一天是“棕树节”，这一天主耶稣荣耀进耶路撒冷城。

逾越节是犹太人一个非常重要的节期，律法规定凡住在耶路撒冷周围四十公里以内的成年男子都必须上耶路撒冷守节。当时的热闹气氛类似于今天的嘉年华，这些人听见耶稣将到耶路撒冷就拿着棕树枝出去迎接。有人估计，在节期的时候城里约有 250 万人。主耶稣就在这个重大的时机里藉着应验圣经的预言，亲自显明祂自己的身份。

当时熟悉旧约圣经的犹太人看到此时的情景时自然想起撒迦利亚的预言。“锡安的民哪，应当大大喜乐！耶路撒冷的民哪，应当欢呼！看哪，你的王来到你这里，祂是公义的，并且施行拯救，谦谦和和的骑着驴，就是骑着驴的驹子。”（亚 9:9）当他们看到此情此景，又想起耶稣往日的大能作为时，不禁唱出“奉主名来的王是应当称颂的！”

然而可惜的是众人皆认为耶稣就是神所差来的王，要拯救他们脱离罗马人的辖制，赐给他们安息与和平以解他们多年来受异教欺压的哀伤。他们以为耶稣是政治上的弥赛亚将理想公平公义带到地上。事实上主耶稣的到来并不是以色列人所想像的那样是一位强势威武超越列国的君王，带领他们用武力获得自由。

祷告：主耶稣祢是奉主名来的以色列王是应当称颂的。我们在此宣告祢的尊荣与尊贵！

讨论问题：今天我们所认识的耶稣只是天上的君王，还是住在我们内心成为我们的主，掌管我们的生命？

题目：耶稣进城表明祂是荣耀之王（路 19:28-44）

棕树节，耶稣基督荣耀的进入耶路撒冷并开始受难周。当时众人手拿着棕树枝欢迎君王表示荣耀、得胜和喜乐。这是当代人们迎接君王的礼仪之一。他们用树叶嫩枝、芦荟和草类等铺在路上，犹如一层地毯供人行走。每逢君王出宫总要在地上铺上布使君王的脚不至于踩在地上。百姓手拿着棕树枝迎接耶稣，高呼“和撒那归于大卫的子孙！奉主名来的，是应当称颂的！高高在上和撒那！”正是显示了君王的身份尊贵和荣耀。

“和撒那”原意就是“求救”的意思，但此处是“称颂”。因此这里的“和撒那”有两层意思：一是以色列民在逾越节的时候看见耶稣骑驴荣进圣城，他们摇起棕子求耶稣来拯救他们，这也正是耶稣来到世界的目的；另一层意思是耶稣配得荣耀和赞美。通过这些描述我们知道，主耶稣基督荣进圣城是向我们显示祂是荣耀的君王。

同时，腓立比书第二章也让我们看见，当耶稣在十字架完成救赎后，天上地下和地底下的无不把荣耀归给祂。我们是否常常在生活中将荣耀归给神呢？

1808年，音乐家海顿去世前一年的作品“创造”神剧在维也纳公演，他坐在轮椅上被人推进歌剧院，他的出现使全体观众为之哄动。当交响乐团奏唱“就有了光”时，全场鼓掌久久不已，此时海顿挣扎着尽全力地站起身，举手指向天说：“颂赞不要归给我，一切美善的事物都是从天上来的。”这位音乐大师也将荣耀归给神。

祷告：父神啊，祢已经得了荣耀，也愿意祢的儿子得到荣耀。奉主耶稣的名祷告，阿们。

讨论问题：我们如何在日常生活中将荣耀归给神？

15.03.2020 (主日)

题目：耶稣进城表明祂是和平之君 (路 19:28-44)

马代表威武雄壮，而驴驹则代表和平谦卑。主耶稣身为荣耀的君王，祂没有骑着勇猛的战马，反而骑着谦和驴驹，这表明祂是“和平之君”的身份，神的国终将是和平之国。祂向世人显明祂将要做的事，正如经上记着说：“我必除灭以法莲的战车和耶路撒冷的战马，争战的弓也必除灭。祂必向列国讲和平，祂的权柄从这海管到那海，从大河管到地极。”（亚 9:10）。这也应验了先知以赛亚的预言，“因有一婴孩为我们而生，有一子赐给我们，政权必担在祂的肩头上。祂名称为“奇妙策士”，”“全能的神”，“永在的父”，“和平的君”。

圣经中的驴驹和鸽子象征和平。挪亚检查看看是否有陆地露出来，就从方舟放出一只鸽子；鸽子回来，嘴里衔着橄榄枝（创 8:11）。洪水之后上帝使用鸽子向人类宣告和平。这只是一个暂时的和好，因为与神和好唯有通过耶稣基督。耶稣在洗礼时圣灵仿佛鸽子的形状出现，象征耶稣所要带来的和平。

无论是驴驹或鸽子都象征了和平。耶稣，和平的君王在世上不是进行毁坏而是要用爱来眷顾祂的百姓，不是为定罪也不是使用武力统治，而是用爱的力量征服。祂要成就神与人之间的和平。

祷告：主耶稣，谢谢祢因藉着祢的身体不仅成就了人与神的和好也成就了人与人之间的和睦。奉主圣名祷告，阿们。

讨论问题：我们愿意学向耶稣成为和平之子吗？如何在我们的社区扮演和平之子的角色？

题目：耶稣进城表明祂是谦卑之主（路 19:28-44）

驴驹是谦卑的象征（亚 9:9）。“主要用它”是圣经中唯一记录耶稣自称为主。耶稣是创造宇宙万物的主，但祂反倒虚己取了奴仆的形象。耶稣到世上来带给人类和平和救恩的谦卑。正因耶稣的谦卑和舍己，上帝把祂升为至高，又赐祂那超乎万民之上的名。祂让我们明白荣耀的尊贵是从谦卑而来。

从前有一位著名黑人学者布克。华盛顿，当祂走进镇上的白人区时，他被一位不认识的富婆拉住，问他能不能雇用他劈材。华盛顿正好有空便一口答应，他脱掉大衣做起粗重的活。当他劈完柴把柴搬到厨房时，一位女佣认出他，就偷偷把他学者的身份的告知女主人。

第二天女主人到他学校的办公室深深致歉说：“我不知道你的身份，昨天竟叫你做粗重的工作。”“夫人，这有什么关系呢？我也喜欢劳动。再说替朋友做事也是人生的一大乐趣。”这名黑人教育家微笑着回答她，此举使富婆深深感动。事后不久，那个富婆和亲戚联合捐了一笔巨额基金给塔斯琪基学院。

基督徒若把每件事都当作是为主做的，还有卑贱的事吗？耶稣出来传道时便宣告“我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式。”（太 11:29）我们学了多少呢？

祷告：主耶稣，让我们学祢谦和的待人处世方式。奉主耶稣基督圣名祷告，阿们。

讨论问题：耶稣给了我们榜样，让我们明白荣耀和尊贵来自谦卑，我们要如何效法耶稣呢？

17. 03. 2020 (二)

题目：耶稣进城为它哀哭(路 19:28-44)

时候到了耶稣定意走向耶路撒冷，这是祂人生最后的旅途。

这最后的一段路程是耶路撒冷，是各各他山上。路加福音 19: 41-44 记载，“耶稣快到耶路撒冷看见这城，就为它哀哭，说，巴不得你在这日子，知道关系你平安的事。无奈这事现在是隐藏，叫你的眼看不出来。因为日子将到，你的仇敌必筑起土垒，周围围绕你，四面困住你，并要扫灭你，和你里头的儿女，连一块石头也不留在石头上。因你不知道眷顾你的时候。”

以色列几千年的历史是充满着百姓的犯罪，悖逆，硬着颈项，因而也不断的被罚，被掳，被驱，被辱，被羞，被杀，被戮。更加令耶稣悲痛哀哭的是，祂知道耶路撒冷将要遭受灾难和审判，圣城将要被夷为平地，祂的子民将遭受极度残暴的杀戮。

公元 66 年，以色列果然开始反叛。公元 69 年，罗马皇帝派遣太子提多将军前往镇压犹太人的叛乱。耶路撒冷城被围困 143 天，罗马军队如预言所说的，筑起土垒，将耶路撒冷变为荒场，并放火焚烧圣城和圣殿。以色列百姓 60 万人血流成河，惨不忍睹。

但愿在每年的大斋节，我们都认真的想想耶稣走过的十架之路，这段最后的路程；祂的心情，祂的感受，祂的生命，祂的摆上。

祷告：主耶稣谢谢祢为我舍上祢的生命，愿祢为我的生命欢呼，鼓掌，而不是流泪悲痛。奉主名求，阿们！

讨论问题：我该如何不让耶稣为我伤心哀哭？

18. 03. 2020 (三)

题目：最后晚餐 1：预备（太 26:17；可 14:12；路 22:7-9）

四本福音书均记载“最后晚餐”的事迹，而符类福音（Synoptic Gospels）以非常类似的内容记载。接下来的五篇，我们将以“最后晚餐”的文本记录作为共同灵修默想的经文。

从符类福音的记载里，门徒询问耶稣：“要在哪预备逾越节的晚餐”？这是除酵节宰杀逾越节羔羊的一天。符类福音对最后晚餐的记载里，经文的前段都明显地看到一个动词：“预备”，原文里表达：“完成必须的准备、将每一件事准备好，也表示准备人的心志”。对门徒而言这只是一个逾越节的晚餐；他们不知这是最后一次与耶稣的逾越节晚餐，所以就无确切地准备。他们只是预备晚餐，耶稣却在预备他们。教会亦常与耶稣同走、同行；但我们在自己信仰的道路上是否确实地知道有“必须完成的准备”？还是我们已经习以为常，不再“预备”自己？

祷告：天父，求祢让我们常常预备自己的心志，知道自己有责任在信仰的每一件事上完成必须的准备。奉耶稣的名。阿们。

小组讨论：

1. 我们是否意识到对于信仰我们有必须完成的准备？
2. 当我们过于习惯现存的信仰方式，是否有能力迎接可能面对的挑战？

题目：最后晚餐 2：逾越节（太 26:17，路 22:7-9）

最后晚餐的背景是耶稣与门徒共同享用逾越节晚餐。逾越节所纪念及庆祝的乃是以色列离开埃及为奴之地，长途跋涉到西奈山领受上帝的律法，最终朝向应许之地——迦南的旅程。“逾越”字义为“越过”，当迎接第十灾时，以色列都在自家的门楣上涂上羔羊的血作为保护；当上帝和灭命的天使横扫全埃及地击杀一切头生的时，他们却“越过”并“保护”凡有羔羊之血的以色列人。

犹太人逾越节晚餐的程序里当中最幼小的孩子会提问：“这晚与其他的夜晚有什么不同？”，父亲就会重述上帝带领以色列人离开埃及地的种种事迹。（申 26:5-9）上帝要世世代代的以色列都有“如同”自己出埃及的体验；这次的事件让以色列人得以脱胎换骨成为一个民族。

逾越节的羔羊是拯救的关键；而耶稣在“除酵节须宰逾越羔羊的那一天到了”的时刻被捕（路 22:7），这也象征耶稣即将成为人得以在上帝面前，被“越过”并受到“保护”的羔羊之血。我们因耶稣得以被“越过”及受到“保护”有何感想？

祷告：慈爱的天父，因祢对我们的爱所以差派爱子让我们在祢面前不因罪而被灭；却因耶稣的血得以在祢愤怒前被“越过”又受到“保护”。求祢帮助一代又一代的基督徒深刻地经历祢。奉耶稣的名，阿们。

讨论问题：

1. 逾越节的庆祝乃是要人“如同”亲身经历出埃及；每一年的受难节和复活节是否也让我们“如同”亲身经历与耶稣同走呢？
2. 我们对耶稣愿意牺牲自己让信仰祂的人受到“保护”有何启发？

20. 03. 2020 (五)

题目：最后晚餐 3：出卖（太 26:21；可 14:18；路 22:21；约 13:21）

耶稣让大家知道祂为门徒洗脚乃是一个学习的榜样（约 13:12-15）。但是，当中却有人即将成为“吃我饭的人用脚踢我”（诗 41:9）的事件涉及者。诗篇四十一篇的作者遭遇疾病却被敌人幸灾乐祸，连所信任且同桌吃饭的挚友也背叛他。这正如耶稣所面对的处境一样，祂为每一个门徒洗脚但是却有一位将会背叛祂。

今天的四处经文里都提及“出卖/卖我”；这四处的原文都表达“交予、托付、移交事情或人”。换句话说犹太的出卖不只是将耶稣交出去，他更参与其中确保耶稣“移交”的过程顺利。

基督徒是一群领受上主恩典、祝福、平安、喜乐与爱的人。我们一生的年日都在其照管之下，但我们会否“背叛或出卖”耶稣？我们的答案当然是否定的；然而当我们将耶稣从我们生命中移交出去容许让自己陷入试探时，或许某种程度上我们已出卖了祂，你认为呢？

祷告：天父，求祢保守每一位领受祢恩典的基督徒都将耶稣深深藏在自己的生命里，不将耶稣从自己的生命里移交出去。奉耶稣的名，阿们。

讨论问题：

1. 我们对于每日所领受的恩典、祝福与爱有何感触？
2. 我们是否常常让耶稣在我们生命中还是常常将祂移开呢？

21. 03. 2020 (六)

题目：最后晚餐 4：是我吗？（太 26:22；可 14:19；路 22:23；约 13:21）

一般而言，没有人想出卖他人，特别当我们得知所背叛的是一位义人。当耶稣告诉门徒有人将出卖祂时，他们是忧愁的（太 26:22；可 14:19）甚至连耶稣自己也忧愁（约 13:21）。但门徒们的忧愁是一种的“悲伤、愁苦”；耶稣的“忧愁”却表达“内在心理的搅动、扰乱、动荡及陷入混乱”。

门徒“忧愁”是因为不愿意自己成为那位出卖耶稣的人，所以纷纷询问耶稣想确认不是自己；耶稣“忧愁”是因为当祂知道出卖自己的人是谁时，内心陷入一种激动所搅扰的状态。在我们的信仰路上或许我们也可常常询问确认自己不是哪一位出卖耶稣的人，为自己可能的悖逆而悲伤、愁苦及忧愁。我们会否常常询问耶稣：“是我吗”？

祷告：上帝啊，让我们有一颗为自己的悖逆而忧愁的心，以至于我们能常常在耶稣面前省察自己的行为。奉耶稣的名，阿们。

讨论问题：

1. 我们曾为自己犯的罪感到难过吗？
2. 耶稣的忧愁是一种“心里的搅动、扰乱、动荡及混乱”，这让我们对耶稣的认识有何帮助？

22. 03. 2020 (主日)

题目：最后晚餐 5: 从最后晚餐至圣餐 (路 22:14-20)

路加福音 22:20 所记载的：“饭后也照样拿起杯来”，很可能是逾越节晚餐程序里所饮用的第三杯酒。在这第三杯酒之后，宴席的焦点将从“历史”的救赎，转变为终极救赎、完全世界及永世和平的盼望及祈求。宴席的最后有一句祝祷词：“明年耶路撒冷见”，这道出以色列在经历旷野漂流之后被带入应许之地。这是一份对故乡的盼望及祷告。这句祝祷词也表明对救赎的渴望，它象征最终的和平及完全。

圣餐是基于耶稣与门徒们逾越节的最后晚餐之延续。当我们深知最后晚餐的救赎意义时，是否也让我们有所感触？逾越节不单纪念出埃及事件，更是以色列人对所期许救赎之渴望！每当我们领受圣餐时，我们不单纪念耶稣基督为我们的罪所完成的十架救赎，更是对祂的再来之渴望。祂是我们信仰之所以能延续的原因、基础及未来。当我们每次领受圣餐“吃这饼、喝这酒”时，跪在主前再次思想十架的救赎、耶稣的再来、盼望的未来。

祷告：亲爱的天父，求祢引导我们在领受以祢爱子之命所成就的十架恩典，透过圣餐我们一同团契、分享并纪念时，让我们真诚地思想，不至于僵化礼仪失去体验信仰的机会。奉耶稣的名，阿们。

讨论问题：

1. 我们是否为着他人也能得到救赎而愿意持续不断地分享福音？
2. 每当我们领受圣餐时我们内里思考何事？

题目：客西马尼 1：耶稣面对的“杯”（可 14:32-42）

耶稣在客西马尼园中的祷告，三次呼求天父把这“杯”撤去。很多人称这“杯”为“苦杯”。其实原文中没有“苦”的形容，单单只是“杯”而已。为何许多人喜欢把“杯”加上“苦”？这很可能是把耶稣将面对的十字架联想在一起，也可能是看见耶稣三次痛苦的求天父撤去这杯的原因。无论如何，经文并没有告诉我们这到底是“苦杯”还是“福杯”，只告诉我们这是天父所赐的“杯”。

在《可》10章38-40节中耶稣也两次提起“我所喝的杯”，并告诉门徒你们也要喝，意思即耶稣所承受的杯门徒也将承受。圣经虽然没有具体指出这“杯”到底是什么，但从耶稣的祷告却清楚告诉我们这杯乃是天父所赐，有如古代皇帝赐予臣子的杯，无论杯中装的是酒、是毒，臣子没有拒绝的权利并要谢主恩宠的喝下。

上主所赐予门徒的与赐予耶稣的杯，形式上说可能会不一样，但在本质上都是上主所赐的。所以“杯”可以是“苦”，也可以是“福”，更可以是我们所不愿意的但却是上主的美意。

祷告：恩主，我们有时对称为我们所安排的感到不满，甚至埋怨，因这对我们来说是苦的。今天我们愿意学习明白这是祢所赐的，事实这也可能是一个化了妆的“福杯”。我们愿意学习接受，甚至学习享受这杯所带来的美好。奉主耶稣的圣名祷告，阿们！

讨论问题：

1. 总结生活中所经历的一切，你的感受如何？你又为何会有这样的感受？
2. 如何学习享受上主给你的一切，无论是“苦”与“福”？

题目：客西马尼 2：极其难过中的耶稣(太 26:36-45)

客西马尼园的祷告是耶稣向父神直接的祷告。圣经告诉我们，当时耶稣同门徒来到客西马尼园，就对他们说：“你们坐在这里，等我到那边祷告。”于是带着彼得和西庇太的两个儿子同去，祂极其难过的对他们说：“我心里甚是忧伤，几乎要死；你们在这里等候，和我一同警醒。”众门徒之中耶稣只带了彼得、雅各和约翰一同到客西马尼园祷告，这就如耶稣曾特别带他们三人上山（有学者认为同是橄榄山）在他们面前变像，让他们看见祂的荣耀，这一次耶稣却让他们看见自己的忧伤与苦楚。

耶稣乐意向门徒分享自己，祂期望门徒能与祂同行。但经文中却提到，耶稣在极度忧愁渴望有人相伴时，门徒却睡着了。这显示门徒似乎无法体会耶稣的心境与祂同度这困难的一刻，而门徒的困倦和软弱却也大大加深了耶稣的孤独感。虽然耶稣极其难过、甚是忧伤且渴望门徒能与祂一同警醒祷告，但他们却无法满足祂的需求。然而耶稣并无抱怨，反而体恤门徒在肉体上的软弱。这就是耶稣对门徒和所有人的爱。

祷告：上主，我们看见耶稣对门徒的包容与体恤和门徒对耶稣的态度是一个极大的反差。这显示出了祢对世人的爱是何其的宽及深。我们愿意用生命回应祢的爱，在祢爱中与祢警醒同行，时时察觉祢的心意，明白祢对我们的期望。奉主耶稣圣名祷告，阿们！

讨论问题：

- 1 在过去的信仰生活中，你是如何理解与体会耶稣对我们的期望与要求？
- 2 你认为该如何调整自己，让自己更认识耶稣、讨祂喜悦？

题目：客西马尼 3：耶稣的提醒（太 26:36-45）

在客西马尼园中耶稣几次提醒门徒，要“警醒”免得被迷惑。这里的“迷惑”其实是“试探”和“考验”的意思。事实告诉我们要得胜试探就必须警醒祷告，这连耶稣也不例外。“警醒”是指门徒灵性方面的觉醒；“迷惑”则指门徒误入歧途或陷入罪中的可能性。耶稣提醒门徒，他们必须时刻保持“警醒”才能在考验中站立得稳。经过再三的祈祷与挣扎后，耶稣勇敢地面对一切即将临到的苦难。

客西马尼园是橄榄园，是榨橄榄油的地方。耶稣在客西马尼园孤独的祷告，是一个心灵与肉体较劲的祷告，也是战胜肉体顺从神旨意的祷告。主耶稣在客西马尼园祷告的同时，祂也嘱咐门徒说：“总要警醒祷告，免得入了迷惑。”因此，“警醒祷告”成为今日基督徒灵性生命中的座右铭，提醒我们当靠主走这得胜的道路。

祷告：恩主，当我们的渴望与祈求跟祢的心意及对我们的要求产生冲突时，教导我们像耶稣一样放下自己的意愿接受祢心意。奉主耶稣基督名求，阿们！

讨论问题：

- 1 你如何在信仰生活中培养警醒祷告的习惯？
- 2 谁可以成为你一起警醒祷告的同伴？

题目：客西马尼 4：祷告与挑战（路 22:39-46）

福音书作者告诉我们，耶稣经常带门徒到远离群众宁静的地方，单独和门徒安息在与上主同行里。这一回，对耶稣来说是关键时刻，要选择或是抗拒接受这杯？同时也将面对门徒犹大的出卖。

在一个远离吵杂喧闹，相对能使人心灵安静的地方，倾听上主的声音，对一位跟随耶稣者来说是重要的。这种抽离与安静独处的祷告方式，直到如今在一些传统教会的属灵操练中还是被看重的。特别是天主教，他们会要求神职人员每年至少有一段时间让自己省思探索上帝对他的呼召。

在客西马尼园祷告的过程中，耶稣多次提醒门徒“要警醒祷告，免得陷入诱惑。”耶稣清楚知道在发生重大事件时，唯有安静的警醒祷告才能叫人定心不乱。

祷告：恳求恩主赐我们一颗纯洁的心，让我们清楚知道祢的旨意，并尽心尽力完成。祈求恩主帮助我们，使我们时时刻刻保持警醒的心，能在基督里面对各样的挑战与试探。奉主耶稣名求，阿们！

讨论问题：

1 当我们遇到生命中各种挑战时，我们怎样向上主祷告？我们怎样安排自己与上主独处祷告？

2 耶稣告诉门徒要“警醒祷告，免得陷入诱惑”。在今天的社会中，我们最容易陷入哪些诱惑？

题目：客西马尼 5：面对被捕的耶稣（约 18:1-12）

当结束客西马尼的祷告之后，宗教领袖带着军队跟着犹大一起来到了客西马尼园。耶稣和门徒来到不会有人知道的客西马尼园。但福音书告诉我们犹大晓得那地方，因为耶稣常和他的门徒在那里聚会（约 19:2）。不但如此，犹大还主动亲吻耶稣以作为出卖耶稣的暗号。为了保护耶稣，彼得拿起刀攻击大祭司的仆人。耶稣斥责彼得，并奇迹般地治愈了那仆人。最后，他们还是逮捕了耶稣，把他带到彼拉多那里，门徒却担忧自己的性命而躲藏。

在吃逾越节的晚餐时，耶稣虽然知道自己将被犹大出卖，但他还是对犹大说：“你要做的事，快点去做吧”（约 13:21-27）。当士兵到客西马尼园来捉拿耶稣时，耶稣勇敢地表明自己就是他们要找的人。约翰福音告诉我们，宗教领袖派来捉拿耶稣的人夜晚拿着刀，好像是来捉拿强盗或平息叛乱军队一样。耶稣并没有因此逃跑或退缩，而是坦然面对他们。那些上前预备抓拿耶稣的士兵，被耶稣的勇气给吓得倒退跌倒。即使生命受到威胁，耶稣仍挺身保护门徒，请士兵放了他们。身为神的儿子，耶稣原可以发动天军拯救，但为了成就天父的旨意，祂选择勇敢的默默走上这十字架的道路。

祷告： 恩主求祢赐下勇气与热情，让我在任何困境中依然凭着信心面对并活出祢的心意，奉主耶稣圣名祷告，阿们！

讨论问题：

- 1 当你面对人生的挑战与困难时，你多数选择逃避还是勇敢面对？为什么？
- 2 耶稣勇敢的面对抓拿祂的军队，这对你来说有什么提醒与帮助？

题目：第一次受审：亚那（约 18:12-14, 19-24）

上帝透过摩西颁赐犹太人律法，使他们的生活有序。可是，裁决者若不廉正无私，受到他人或自我利益的干预，就会作出欠缺公平公正的判决。

耶稣被捕后首先被带到亚那的府邸接受审问。亚那是现任大祭司该亚法的岳父，他在主后 6-14 年间曾经担任大祭司一职。虽然如此，在犹太人的心目中仍被视为他们的大祭司（参路 3:2、徒 4:6）；即使被革职，他仍在幕后继续行使其职权和影响力。亚那家族在圣殿里售卖祭牲，这是他们的主要的收入来源。耶稣两次洁净圣殿，指责他们使圣殿成了“贼窝”，可想而知他非常痛恨耶稣。（约 2:13-16）

亚那闭门审问耶稣是违法的，因为案件的程序必须交由公会公开审理。按公正的审讯，应先根据证人的供词确立其罪，而不可在控以罪状之前就直接盘问被告，企图以被告自己的口供定他的罪。

对于亚那的审问耶稣说：“你去问那些听过我讲话的人好了。他们知道我说过什么。”（约 18:21）耶稣基督光明磊落的品格和行为，众人都是可以作证。但是耶稣的回答却换来差役的一记耳光，耶稣不退缩反而勇敢质问差役为何如此粗暴对待祂。最后，亚那问不出一个结果，就将耶稣送到大祭司该亚法那里。

祷告：天父，请祢帮助我们学习主耶稣的榜样，无论在言语和行为上都合神心意，使我们一生荣耀祢，奉主耶稣基督圣名祷告，阿们！

讨论问题：

- 1) 你曾被人欺凌吗？若有，你如何面对？
- 2) 你是否能够好像主耶稣一样勇敢的面对粗暴待你的人？

29.03.2020 (主日)

题目：第二次受审：该亚法（太 26:57-68）

当耶稣所行的神迹越来越多，教训越来越引人注目，宗教领袖就越是感到不安。他们联合了大祭司该亚法、文士计划想要除掉主耶稣（太 26:3-4）。该亚法于公元 18 年被任命为大祭司，是亚那的女婿。

身为当代公会的代表，却深夜聚集在大祭司的家中审问耶稣，这是因为他们早有预谋。他们刻意串通好些假见证人提供假证据，但是还是找不到足以致耶稣于死地的证据，而且那些见证互不吻合。耶稣此时选择默不作声。

然而，当大祭司直接问耶稣是否是上帝的儿子基督时，耶稣回答说「你说的是；然而我告诉你们，后来你们要看见人子，坐在那权能者的右边，驾着天上的云降临。」群众听了后，非常激动地吐唾沫在耶稣脸上，用拳头、手掌打祂。他们认定耶稣严重亵渎上帝并称自己为神，这样的宣告使他们恨不得马上治死耶稣，由于夜间的议会不是合法的，他们必须等到天亮才能作出公会的裁决。

在这段审讯中，我们看见主耶稣在面对假见证的控告时，祂选择沉默无声。当他们提到祂真正身份时，虽然引起公愤但祂还是勇敢的承认。“祂被骂不还口；受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。”（彼前 2:23）

祷告：求主赐我们圣灵的智慧来面对不公义的境况，使我们凡事荣神益人，奉主耶稣基督圣名祷告，阿们！

讨论问题：

- 1) 你是否经历过以假见证来控告你？你如何回应？
- 2) 你是否愿意学习主耶稣，被骂不还口受害不说威吓的话？

题目：彼得哭了（路 22:54-62）

正当主接受该亚法审问时，发生了彼得三次不认主的插曲。自从主耶稣呼召了彼得，他就经历了主的恩典。有一次，彼得和同伴整夜打渔却一无所获，当他按着耶稣的吩咐将船开到水深之处下网打鱼，反而收获不少。在此神迹中，彼得开始认识并跟从耶稣。虽然彼得在跟从主的几年间经历了无数的恩典，可是在最后紧要关头他却否认耶稣。

主耶稣在最后晚餐预言门徒都要跌倒，但彼得却说，“众人虽然为你的缘故跌倒，我却永不跌倒。”（太 26:33）当主预言彼得不认主时，他斩钉截铁地说：“主啊，我就是同祢下监，同祢受死，也是甘心！”（路 22:33）

在大祭司的院子里彼得三次否认耶稣后，鸡叫了（路 22:60）这时，“主转过身来看彼得。他便想起主对他所说的话，今日鸡叫以先，你要三次不认我。他就出去痛哭。”（路 22:61-62）彼得醒悟痛哭，除了鸡把他叫醒之外，更重要的是耶稣这转身一看把彼得“看”哭了。主耶稣慈爱体恤的眼神使彼得大受感动知道自己得罪主。

多少次我们自以为刚强，却以跌倒收场？多少次我们犯罪得罪了神，主耶稣却愿意饶恕？多少次我们在他人前否认自己是一名基督徒，主却仍然接纳我们？弟兄姐妹，面对自己的软弱、罪过，别忘记救主那不离不弃的爱，

祷告：主耶稣，祢慈爱体恤我们的眼神让我深深体会祢的关爱。求主使我一生跟随主。奉主耶稣之名祷告，阿们！

讨论问题：

- 1) 你是否有过自信满满，最后却以失败告终？
- 2) 你是否愿意回到主耶稣面前让祂来掌管你的生命？

题目：第三次受审：犹太公会（太 27:1-2）

公会是犹太人最高的统治机关，由祭司长、长老和文士所组成的七十一人议会，须有二十三位才构成有效的法定人数。由于不能在夜里作出合法的会议判决，所以他们只能等到星期五早上聚集开会以正式处决耶稣。

犹太公会应当秉持公正与公平来审理耶稣的案件，但他们被妒嫉所产生的恨恶蒙蔽了双眼（太 27:18），他们回答彼拉多说「我们没有杀人的权柄。」（约 18:31）这样的说法把他们想杀耶稣的企图表露无遗。他们其实是受了撒但的迷惑去弃绝并杀害生命的主（参徒 3:13~15）。

随着互联网的普及，我们每天都会在网络中与不同政见、思想、传统和想法的人对话而无形中成为一名“网络判官”。去年在香港发生的《反送中》事件让我们看到许多因为政见不同导致家庭成员彼此撕裂的局面。他们不去查证新闻真伪也不以中立的角度对事件作出正确判断，而是一味维护自己人对抗不支持同样立场的人。他们甚至成为网络霸凌者对涉及者的身份、工作和家庭成员背景等进行人肉搜索，肆意在网络中发表不负责任的留言，以发泄他们不满的情绪。另一些人以为自己只是一个在旁边看热闹的人，殊不知他们的点赞、留言和分享其实已参与了网络霸凌。

基督徒应当按照真理以理性和秉持公正公义的心来深度剖析社会问题。“孩子们，不要受人欺骗，行义的才是义人，正如主是公义的。”（约壹 3:7）

祷告：天父，求祢让我明白真理，秉持公正公义的心来看待时代危机。奉主耶稣基督之名祷告，阿们！

讨论问题： 1) 你曾经是网络霸凌的受害者吗？你如何应付霸凌者？ 2) 我们该如何剖析当代的社会问题？

题目：卖主犹大的结局（太 27:3-10）

正当犹太公会议决要处决耶稣并把祂交给罗马巡抚彼拉多之际，马太福音记载了卖主犹大上吊自缢的结局。

“犹大”在原文是“赞美上帝”的意思，但自从加略人犹大出卖耶稣之后，“叛徒”这个名词就紧紧跟随着他了，相信没有基督徒为自己或孩子取名“犹大”。犹大其实在耶稣的十二名使徒中相当受信任，他被委以重任掌管金钱的司库。最后却演变成为一个“背叛者”，出卖了祂的主耶稣基督，并上吊自尽，留下千古骂名！

虽然犹大因着出卖主耶稣而臭名昭着，在第二世纪仍然有他的支持者为他撰写了《犹大福音》（The Gospel of Judas），企图使背叛主的犹大摇身变为英雄。美国国家地理学会（National Geographic）在2006年的复活节公布了于1978在埃及洞穴发现的“犹大福音”古卷的翻译，引起轰动。这本伪经叙述犹大是耶稣的众门徒中最蒙耶稣喜爱，不是犹大要出卖主，而是耶稣自己要求犹大将他出卖。所以，《犹大福音》里的犹大是一位大英雄。这虚构的内容充斥许多诺斯底主义，在大约公元180年，教父爱任纽已经斥责这《犹大福音》是妖言惑众的伪经了。

从福音书的记载看来，主耶稣对犹大已经是仁至义尽。祂选招犹大成为十二门徒之一，也让他被委以重任掌管金钱的司库。主耶稣知道犹大将要出卖祂（约 13:21），也在许多场合不断地提醒他、警告他，甚至在他用亲嘴为记号出卖祂的当儿还是给予犹大改过的机会（路 22:48）。然而犹大还是一意孤行，最终为着三十块银钱出卖了主，成为大罪人。

当犹大眼见无辜的主耶稣被犹太公会定了罪，就后悔了（太 27:3），但他仅以“做错事”而心里充满了愧疚才后悔。这“后悔”是一种被骗、判断错误而感到的自责，不是真正的认罪悔改（repent）。他宁愿选择带着三十块银钱回去找祭司长，然后以上吊自杀的方式结束生命，也不愿意回到慈爱的主耶稣和众使徒当中寻求饶恕、得赦免。

真正的悔改不是自我懊悔而是圣灵的工作（约 16:8）。悔改的过程包括知罪、悔罪、认罪、离罪，然后回归基督的真道里，才能获得崭新的盼望与释放！

祷告：天父，求祢让我更认识祢，特别是当我犯罪时能够明白祢的慈爱与怜悯而回到祢面前认罪悔改。奉主耶稣基督名祷告，阿们！

讨论问题：

- 1) 犹大这个“奸角”让你有何反省？
- 2) 你看见主耶稣在犹大身上的慈爱作为吗？



题目：第四次受审：本丢。彼拉多（路 23:1-7）

『本丢。彼拉多』（Pontius Pilate）是罗马帝国犹太行省的第五任巡抚（公元 26 年—36 年在任），他是罗马皇帝在犹太地的最高代表。在史学家裴洛记载的文献《犹太利亚的罗马执政官》中，他强调说：「彼拉多的性情急躁，常常不经审理就处死肇事者。」其它的形容则称彼拉多唯利是图，有暴力政治倾向，曾经窃取经费和无间断地处死反抗者。除了裴洛以外，著名犹太史学家约瑟夫斯对彼拉多的描述是：彼拉多对犹太文化完全不了解，常常以武力行事，不尊重犹太人的传统，在他担任犹太巡抚时几乎造成了犹太人大规模的叛乱。

犹太公会是以耶稣“自称是神的儿子”的罪名来定祂死罪（参太 26:63-66），但由于这个宗教控状在罗马巡抚是不受理的，所以他们在彼拉多面前改以政治罪名诬陷祂（路 23:2）。耶稣若真的自称为『犹太人的王』，即表示与罗马政权对抗，犯了叛逆造反的罪。后来他们也诬陷主耶稣在全犹太地区到处煽动人民反罗马政权。

笔者教会里的一位会友曾经分享她父亲被人陷害的故事。有一天当他在餐厅里吃饭时，某人把一个大信封放在他的桌上就离开了。他的父亲打开信封一看里面装着许多钞票。这时，有反贪污局的人员进来以贪污的罪行逮捕他。这位姐妹的父亲就含冤莫白的被提控了。这样的事情其实每天都在世界各地发生。一些人因着个人利益或要挫败自己的仇敌而作出假见证，让人因着表面的证据确凿而无法脱身。

弟兄姐妹，你是否曾经在学校、职场或者家里被人刻意陷害过？我们应当记得主耶稣自己也曾被人以煽动罪行告到罗马巡抚面前，祂能够体会我们的处境和感受。另外，当我们面对冤屈又无法申辩时，不要忘了保罗的话：“亲

爱的啊，不要为自己伸冤，宁可等候主的忿怒，因为经上記着：伸冤在我，我必报应。”（罗 12:19 新译本圣经）

祷告：天父，求祢让我在面对冤屈的时候能够定睛仰望主耶稣，看见祂是如此从容和忍耐地面对一切不公不义的事情。我把我所面对的委屈也一一交在祢的手中，奉主耶稣基督名祷告，阿们！

讨论问题：

- 1) 你是否曾经含冤莫白的被人陷害？你是如何处理问题呢？
- 2) 你是否愿意让主为你伸冤，等候主的审判临到呢？



题目：第五次受审：希律王安提帕（路 23:8-12）

当罗马巡抚彼拉多知悉耶稣来自加利利以后，就把祂交给刚好来到耶路撒冷过逾越节的希律王（路 23:6-7）。彼拉多这么做的原因或许是他找不出耶稣有什么该死的罪行，另一个可能是要讨好希律王的外交手段。这个举动使原本有仇恨的俩人成了好朋友（12节）。

这位希律王名叫安提帕（Herod Antipas；主前 4-主后 39 年）是大希律的妻子马他基的幼子，也是那位为了取悦希罗底的女儿而将施洗约翰砍头（太 14:1-12）的希律王。主耶稣也曾经面临这位威胁要杀害祂的希律王，祂称他为“狐狸”（路 13:32）。

希律王安提帕很高兴能够亲眼见到耶稣，因他曾听说主耶稣在加利利的事迹。他渴望亲眼看见耶稣在他面前行神迹，但主耶稣却没有回应他。当他问耶稣许多问题，祂也一言不答。就在希律王无法从耶稣身上得到什么时，他和兵丁戏弄了主，给祂穿上一件华丽的衣服并把祂送回彼拉多那里。

许多人带着不同的目的来教会。有人渴望得医治、有人仅要社交、一些推销产品或寻找终身伴侣、一些则要透过教会的名义谋职或者获得居留权。虽然教会的门永远打开，但是当它们仅为了满足自己的需求而像希律王一样错过了眼前生命之主耶稣，这是多么可惜啊！

祷告：天父，求祢让我不要为了满足个人的欲望而忽略了为我牺牲的主耶稣基督。奉主耶稣基督之名祷告，阿们

讨论问题：我们要如何定睛仰望在主耶稣身上而不是仅为了满足个人的需求？

04. 04. 2020 (六)

题目：终极审判：谁把耶稣钉死？（路 23:13-25）

“使徒信经”提醒我们：耶稣是在本丢彼拉多手上受难被钉于十字架上。到底是谁真正把耶稣钉死？

是罗马兵丁吗？是罗马兵丁把主耶稣钉在十字架上。他们也拿枪扎刺已经断气的耶稣的肋旁。（约 19:34）但是，他们只是奉巡抚彼拉多的命令行事而已。

是本丢彼拉多吗？是他判处耶稣钉在十字架的。但是，彼拉多其实很想释放耶稣，无奈他惧怕群众的情绪高涨，造成动乱（约 19:8）所以就顺着他们的意思把耶稣钉死。

是犹太群众吗？他们高喊：“钉祂十字架！”（路 23:21）。他们宁愿选择杀人犯巴拉巴也要把耶稣钉死在十字架上（路 23:18-19）。但是，这些犹太群众都是被祭司和犹太长老煽动教唆才会有如此激烈的反应（可 15:11）。

难道罪魁祸首是大祭司和犹太长老？他们策划要谋害耶稣基督（太 26:3-4）。他们要除去耶稣这位眼中钉，完全是出于对祂妒嫉的心（太 27:18）

表面上耶稣是一名被彼拉多判死刑的阶下囚，但真正审判耶稣的权柄来自天父上帝（约 19:11）。主耶稣也说：“没有人夺我的命去，是我自己舍的，这是我从我父所受的命令。”（约 10:17-18）为了我们的罪过耶稣自愿被钉上架，担当了神公义的刑罚，完成神的救恩计划。

祷告：主耶稣感谢祢甘心替我们赎罪并担当十字架的痛苦，求祢让我明白祢的爱。奉主耶稣基督之名祷告，阿们！

讨论问题：主耶稣为了你和我甘愿担负十字架的痛苦，我们要如何回应祂的爱？

05.04.2020 (棕枝主日)

题目：十架七言【一】 (路 23:34)

『十字架』在一般人的印象中可以是美丽的饰物，但是对当日耶稣时代而言是专为罪大恶极的罪犯所设的。耶稣在午夜被捕，受审和鞭打，至上午九时被钉在十架上，下午三时死亡。在这十多小时里，耶稣忍受了人间最大的痛苦。祂所受的连续鞭刑，严重刺伤全身皮肉，那血肉模糊的画面，真是惨不忍睹！

从耶稣在自己受到最严重的残害，却还能为恶待自己的人祷告：『父啊，赦免他们！因为他们所作的，他们不晓得。』这实在是令人难于置信！只有无私和大爱的上帝才能在此情况中发出最深的怜悯与饶恕。这是上帝对人最深的爱，这爱包含了无尽的怜悯与饶恕。

上帝的怜悯和饶恕正是我们学习的功课。今天我们会遇到一些要伤害侮辱我们的人，但我们不能像他们那样，因为上帝的灵住在我们心里。其它人或许会不愿饶恕人，会在无知中犯罪；但我们是上帝的儿女，我们要饶恕人，就像祂饶恕了我们一样。

祷告：主上帝啊！当我们内心因未能饶恕人而痛苦挣扎的时候，让我们再一次定睛看耶稣，回想祂如何为钉祂十字架的人求赦免。帮助我们能以恩慈待人，存怜悯的心彼此饶恕，奉耶稣基督圣名祷告，阿门。

讨论问题：

1. 今天我们有怜悯和饶恕人吗？他们可能是我们直接亲属、教会肢体、邻舍、同事、师长、下属及一切与我们有交往的人。
2. 我们怎样为为那些伤害和侮辱我们的人祷告？

题目：十架七言【二】（路23:43）

耶稣被钉在十字架时，犹太领袖、兵士和同钉十字架的囚犯都讥笑耶稣能否救自己。但也有一些群众静默站着观看，其中一位同钉的囚犯没有和应另一名囚犯的嘲讽，反而看见了无辜的耶稣，因为祂『没有做过一件坏事』。这囚犯应该是被耶稣伟大的生命感化了，他看见耶稣在十架痛苦中仍然充满忍耐和爱心，甚至为仇敌祷告。囚犯的知识肯定比犹太领袖们更高，他不但同情耶稣的无辜受刑，更相信祂是上帝所差派的救主，并求在祂得国降临时纪念他。

对人的讥笑，耶稣可以充耳不闻，但对罪人的祈求，祂却立刻应允，并给同情祂的囚犯一个很大的确据。『今日』代表一切痛苦很快就会过去，他要与主一同在乐园里。这可是最宝贵快速的应许，耶稣直接让灭亡的人得永生。无论人是多么败坏，上帝的爱从不放弃任何人。

归向耶稣永远不会太迟，上帝的怜悯和应许永远不会过时，祂随时等待人回转归向祂。耶稣在十架作成的救恩永远有效，人只要回应就得着了。上帝圣子所赐的乐园绝对可以相信，连死亡祂都胜过了，请问还有什么比死亡更加困难？活着信耶稣必进入上帝的乐园。

祷告：全能永生的上帝，感谢祢透过十架立下代赎的救恩，让我可以因信称义，同得这永恒的生命，感恩祷告奉耶稣圣名，阿们！

讨论问题：

1. 信耶稣得永生是可靠和真实的，你确信得到永生吗？
2. 耶稣降世为要拯救罪人。无论什么罪人，即使是罪大恶极的强盗，只要悔改便得救恩，你愿意悔改接受吗？

题目：十架七言【三】（约 19:25-27）

马利亚一生最大的痛苦，莫过于亲眼看见自己心爱的儿子受尽屈辱，像罪犯一样被钉在残酷的十字架上，她的心如同被刀刺透（路 2:35）。耶稣在十字架上极痛苦的时候，看见祂心碎的母亲，不禁想起了她日后的生活。为什么耶稣把母亲交给约翰而不交给祂的弟弟们呢？很可能那个时候他们仍然不信祂（约 7:5）。另外约翰具有双重的资格：由于他是耶稣的表弟，同时又是耶稣所爱的门徒，他对主不离不弃是唯一跟随主到十字架下的门徒。所以，耶稣把母亲托付给约翰奉养，也同时把约翰交给马利亚，以便在祂离开之后，他们能互相安慰，彼此扶持关照。主耶稣在完成祂的使命的同时没有忽略祂的家人。

耶稣看见你的需要知道你的痛苦，祂会吩咐你身旁适当的人来安慰和帮助你，尤其是透过教会来帮助你。凡遵行上帝旨意的人都是耶稣的弟兄、姐妹和母亲（太 12:50；可 3:35）。教会就是我们属灵的家，在基督里我们都是家人，家人应该同甘共苦，彼此相爱扶持，这也是主在十字架上的吩咐。

祷告：主啊！我感谢祢，祢知道我内心深处的需要，因为祢的爱是何等细腻和体贴。我愿意学习祢这样的爱去帮助和扶持人，祷告奉耶稣名，阿们！

讨论问题：

1. 在教会中有哪些人是需要你的帮助、安慰和鼓励？你会如何给予实际的帮助？

08.04.2020 (三)

题目：十架七言【四】（太 27:46、可 15:34）

主耶稣从上午九时到下午三时被挂在十字架长达六小时。前三小时，祂的身体曝露于烈日之下；后三小时是在黑暗中。太 27:45 说：「从午正到申初（下午三点），遍地都黑暗了。」祂不是说自己是神的儿子吗？祂不是倚靠神吗？神若喜悦祂，为什么不救祂呢？在十字架下的祭司长、文士并长老连和祂同钉的强盗也是如此的讽刺祂。

约在下午三点，耶稣大声喊着说：「我的神！我的神！为什么离弃我？」这是引用诗篇 22:1 的话，表达了耶稣背负世人罪孽时遭神弃绝的痛苦。这话反映出十架最大的痛苦不是身体的痛乃是心灵的痛。圣父和圣子的关系是亲密的，但却因为耶稣背负世人的罪孽造成与神之间不可避免的隔离，这加剧了主被钉十字架的痛苦，对天父也岂不是一样吗？祂也承受与爱子隔离的痛苦！十字架让我们看到神的公义对罪的严厉审判，也让我们看到神的爱，祂让自己的爱子为我们罪人承担刑罚。

我们有些人也经历了人生的黑暗，觉得孤单凄凉绝望无助，甚至在无法了解的情景中，认为神似乎也遗忘了我们。其实耶稣就在你最深沉的痛苦那里，因为祂经历过，尝尽人间一切的痛苦，祂了解你，所以只管坦然无惧的来到祂的施恩宝座前，为要的怜悯，蒙恩惠作随时帮助。（希 4:14-16）

祷告：主啊！帮助我们在信心中学习忍耐，在苦难中不丧志。也特别把软弱的弟兄姐妹交在祢的手中，求主保守并亲自帮助他们。奉耶稣圣名，阿们！

讨论问题：

1. 神为我们舍弃一切，我们愿意为主舍弃什么？

题目：十架七言【五】（约 19:28-30）

耶稣在钉十字架前有人把没药调和的酒给祂，祂却不受。（可 15:23）这没药调和的酒有麻醉的作用，可以减轻钉十字架的疼痛，但这会令人意志模糊，耶稣不受，因为祂不愿逃避痛苦，祂在意志清醒的情况下承担世人的罪。主耶稣在十字架上说：“我渴了！”祂是真的渴了，因为在烈日下暴晒，全身发烧，大量的流汗，又流血过多使祂舌焦唇干。财主在阴间口渴难耐（路十六 24），主耶稣在十字架上极为口渴为我们受阴间之苦。

主耶稣作为人，要面对自己的「口渴」，「口渴」象征自己的需要、限制和痛苦。主耶稣作为人希望被人关心、帮助因此有人取醋给祂解渴。这也应验诗篇 69:21「他们拿苦胆给我当食物；我渴了，他们拿醋给我喝。」主耶稣表达自己的需要使人明白从而出手相助。你我在困难中应当勇敢清楚表达自己的需要和限制，不要把问题放在心中，神预备好帮助我们的人，他们正等待我们开口说出我们的需要以便知道如何帮助我们。请给别人机会分忧分担。

祷告：主啊！帮助我知道自己的限制，勇于开口寻求他人的帮助，当别人向我求助时，让我也愿意即时给予帮助。祷告奉耶稣圣名，阿们！

讨论问题：

1. 什么原因拦阻一个人表达自己的需要？如何帮助彼此坦诚相交？
2. 学习为彼此的需要祷告。

10. 04. 2020 (耶稣受难日)

题目：十架七言【六】 (约 19:30)

在人看来耶稣是失败了，无力反抗被钉十字架，但耶稣在十字架上大声喊叫说：“成了！”救赎的大功已成了！主耶稣道成肉身的目的达成，神托付祂在地上的使命祂已经完成了！这“成了！”是胜利的呼声！与此同时，圣殿隔开圣所和至圣所的幔子从上到下裂为两半（太 27:51；可十五 38；路廿三 45）。如今藉着耶稣基督的死，人与神和好，可以坦然无惧来到施恩的神面前寻求神的恩惠作随时的帮助（希十 20；四 14-16）。

耶稣一生以顺服父神的旨意为念，祂说：“我的食物就是遵行差我来者的旨意作成祂的工。我从天上来不是要按自己的意思行，乃是要按那差我来者的意思行。”最后在客西马尼园祂祷告说：“我父啊！倘若可行，求祢叫这杯离开我，然而不要照我的意思，只要照祢的意思”（约四 34；五 30；六 38；太廿六 39）。

今天很多广告告诉我们：十个地方在你一生/临终前一定要去一次。世界十大美食，一生必须尝一遍等等。什么事情可以使你死而无憾？神给你人生的使命是什么，你完成了吗？

祷告：主啊，求祢帮助我到达人生旅程终点时，能够完成祢在我一生中的使命和托付，以至于我可以像祢这般坚毅的说：「成了！」，祷告奉耶稣圣名，阿们！

讨论问题：

1. 分享什么是神给你的感动和负担？目前有什么事是你要为神完成的？

11. 04. 2020 (六)

题目：十架七言【七】（路 23:46）

两周前当接获会督寄来的牧者调派信时，晓得自己将展开新一轮的事奉地点和岗位，心中顿时浮现出一丝的不舍，但还尝试对自己说：“主啊，我将我与家人前方的路径交在祢手里”；届时心里头不禁联想起主耶稣在十架上最后的那句“祷文”。相信“十架七言”对一般基督徒甚至部分的非信徒都不陌生。那是耶稣在受难结束前六小时忍受十架酷刑后所说出的最后七句话，也有人说那是耶稣在离世前的主祷文；尤其是祂在生命烧尽的最后时刻所说的一句话仍非常值得我们默想。

“父啊，我将我的灵魂交在祢手里”（参路 23:46）。相信这句出自耶稣口中的话是以清晰的思维和完全的信靠来向天父表达自己最深的感触（参诗 31:5）。耶稣在迈入阴间前将自己托付于创造天地的主，这举动表达了祂对父神毫无保留的信任以及对天父旨意无条件的顺服。与此同时，当祂道出自己被钉死前最后一句话时，也间接的表明自己很快将与天父再次同行，祂不畏惧任何阴间的审判（参来 9:37）。这是古往今来从未有过如此深邃含义的言语；而这句耶稣末了的话也为每一名信靠耶稣的人开了道生命之门！在说完这十架上最后一句圣言之后，耶稣不仅满足了上帝圣洁律法的基要条件使父神能以己为义，同时也为世人的罪献上完美的赎罪祭和挽回祭，牵动了全人类未来的光景。

“父啊，我将我的灵魂交在祢手里”，这是多么的真实和扎心啊！让人听了不是声声的灰心、失败或无望，而是层层信心、得胜与盼望！

祷告：谢谢耶稣让我再次感受到两千多年这句宝贵的圣言，纵然我是多么的不配，但求主在我接下来的人生路径继续

以圣灵引导我更多的经历祢的真实与美好。奉耶稣的名祷告。阿们。

讨论问题：

1. 在你生命中可曾经历过类似十架七言的最后一句话？若有请分享你当时是如何跨过那段时刻。
2. 当你生命将尽的时刻，你是否也会款款道出当年耶稣所讲出的这句话？
3. 在你所认识的人当中，可曾被某人的生命所激励和牵动过？试分享。



12. 04. 2020 （复活节主日）

题目：复活，差遣与升天(可 16:1-20)

“她们就出来，从坟墓那里逃跑，又发抖，又惊奇，什么也不告诉人，因为她们害怕。”（可 16:8）

“门徒出去，到处宣扬福音。主和他们同工，用神迹随着，证实所传的道。”（可 16:20）

两千年后，人们对于主耶稣的复活和升天依然感到困惑，我认为最大的原因是出于恐惧。有人害怕这只不过是个骗局，另一些人即使相信这是事实却又因着耶稣的复活与升天所带来的委身和责任而感到害怕。人们常问：“死人怎能复活？”问这问题的人坚信科学已确定根本没有复活，更何况升天。然而无论科学证明与否或近几年不曾发生类似的事，许多人仍然相信复活和升天是真实，因为他们已将恐惧转化成勇气和信心。

少年时期还没信主的我害怕未知、不确定、灾害、失去爱的人和常常忧虑。这些情况导致我失眠还令我感到愁烦、愤怒和出现无法解释的荒谬行为。然而当我真正接受复活的主进入内心时，那种种的恐惧就消失了，我也安然入眠至今。

我在不久之后感受到神的使命呼召，但是我不愿意回应祂。这种态度引发了对放下事业、父母反对、失去理想以及不确定神旨意的恐惧。

最终我顺服了，带着一颗战战兢兢的心进入全时间服事禾场。对于被派往哪一间教会、开始乡村事工、公开传讲基督、当众祷告，宣扬福音，探访末期病人、主持葬礼等等我依旧惧怕。然而在愿意顺服神并与祂同行的这么多年间，

我对信靠神的恐惧已越来越少，反而对操练信心易发容易了。

主耶稣的门徒也是因着与耶稣相处了一段时间以及被圣灵充满后才产生更大的信心到处宣扬主的福音。

反思：

复活节的影响不是一件事情而是主耶稣基督本身。

复活节的大能不是一个外在知识而是内在的经历圣灵。

复活节的喜乐不是一种欢庆而是神爱世人的确据。

祷告：全能的神，祢已赐下圣灵予教会使我们进入真理。求祢的恩典和同在临到我们每一个人，使我们信心坚定爱中合一并彰显祢的荣耀预备进入祢的国度，藉着与祢同在掌权的儿子耶稣、合一的灵、独一真神，从今直到永远，阿们！



“在主座前系列” 《2020 定睛看耶稣!》灵修手册

作者： 拿督黄满兴大主教、苏志青会吏长（博士）、包强惠法政牧师（博士）、黄敬活牧师、杨敏敏女会吏、陆元立牧师、杨旺勋会吏、江得顺会吏、周家进神学生、宋伟杰神学生、刘佳昇神学生以及古晋教区的邓奕生牧师、裴龙平牧师和沈冠彙牧师。

执行编辑： 陆元立牧师（华文部灵修股）

审稿/翻译： 郑秀娟姐妹、彭玉芳姐妹（怡保圣美嘉堂）

封面设计： 李有平弟兄（永平圣士提反堂）

插图： 网络图片

出版/发行： **圣公会西马教区华文部**
No. 214, Jalan Pahang
53000 Kuala Lumpur, MALAYSIA
Tel: (+60) 03-4024 3213
(+60) 03-4025 3213
Email: anglicandwm@gmail.com
www.anglicanwestmalaysia.org.my

出版日期： 2020 年 1 月（初版）

© 版权所有，请勿翻印。

本手册只供基督徒灵修用途，
言论不代表圣公会西马教区华文部立场。
若有何疑问或建议，请电邮陆元立牧师（dnl6677@yahoo.com）



定睛看耶穌

文修子編