



加拿大华人宣道会联会



「尔道自建」灵修计划

二零二六年 三月十八日至四月五日

作者：蔡少琪牧师

简短序言

自十三世纪起，不同形式的〈苦路默想〉(Via Dolorosa) 逐渐在欧洲流行起来。在 1458 和 1462 年，英国朝圣者威廉·韦伊 (William Wey, 约 1407–1476) 两度造访圣地，并在旅行记录中最早使用「站」(station)，去描述约十四个停留点，作为默想耶稣受苦的方式。他的记录中只有五个站点与后来天主教流行的十四站大致相同。现代天主教的十四站苦路于十八世纪逐步标准化，但其中许多内容（如耶稣三次跌倒、维罗妮卡擦脸）都是出自民间传说，非源自圣经的记载，因此许多更正教信徒对此抱持保留，甚至抗拒。

近年来，〈圣经苦路默想〉(Scriptural Stations of the Cross) 成为更受欢迎的替代。依照今年《尔道预苦》的分工，我负责 2026 年 3 月 18 日至 4 月 5 日期间最后十九天的默想，设计涵盖〈圣经苦路十四站〉与〈埋葬和复活五讲〉的安排。祈愿借着宝贵的圣经教导与主耶稣的亲身经历，引导我们一步步走过耶稣的苦路，更深体会主的心肠。从最后晚餐到空坟墓，透过每日经文的反思、祈祷与实践，我们不仅能更深与主联合，并更能渴望效法基督，甘心背起自己的十字架，立志一生事奉主，活出为主发光的人生；在这充满艰难、灰心与忧郁的世代里，唯独基督、信靠基督、传扬基督、荣耀基督。



18

三月十八日

爱到底，为失败者洗脚

经文：约翰福音 13:1-5

1 逾越节以前，耶稣知道自己离世归父的时候到了。他一向爱世间属自己的人，就爱他们到底。**2** 晚餐的时候，魔鬼已把出卖耶稣的意思放在加略人西门的儿子犹大心里。**3** 耶稣知道父已把万有交在他手里，且知道自己是从神出来的，又要回到神那里去，**4** 就离席站起来，脱了衣服，拿一条手巾束腰，**5** 随后把水倒在盆里，开始洗门徒的脚，并用束腰的手巾擦干。

在预苦期，默想和预备主耶稣的受难时，最让人感受深刻的是主耶稣的最后晚餐，为门徒洗脚、被犹大出卖、被门徒不认，且遭到不公义的审判，被羞辱鞭打，被钉死在十字架上。这次我们会借着〈圣经苦路十四站〉与〈埋葬和复活五讲〉分享今年《尔道预苦》最后十九天的默想，默想耶稣，默想与主联合的道理。

按照约翰福音的记载，这最后晚餐是发生在逾越节的前一天，是当年的礼拜四晚上。约翰记载，耶稣受死的那天是「预备逾越节的日子」，并记载在审判的早上，众人不敢进入衙门，是「恐怕染了污秽，不能吃逾越节的筵席。」所以，耶稣在十架上受死的时间，就如逾越节要预备羔羊献祭的时候，主耶稣就是神预备的「逾越节的羔羊」。施洗约翰两次见证说：「看哪，神的羔羊，除去世人的罪的！……看哪，神的羔羊！」（约 1:29, 36）在耶稣受死的细节上，约翰特别指出：兵丁见耶稣已经死了，就不打断祂的腿。这要应验经上的话：「他的骨头一根也不可折断。」（约 19:33-36）正如逾越节的羊羔「骨头一根也不可折断。」（出 12:46）约翰福音教导我们：主耶稣是父神的独生子，是要来的弥赛亚（基督），也是要拯救万民的王。

但这位最高贵的王却取了最卑微奴仆的形象，不单服侍众人，更取了奴仆中最卑微的角色，为众门徒洗脚。洗脚的工作是高等的奴仆



也不愿做的，只留给较卑微的奴仆去做。耶稣的道成肉身和降卑是从至高王的位置，降卑到至低奴仆的服侍。耶稣说：「人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命作多人的赎价。」耶稣教导我们：「谁愿为首，就必作所有人的奴仆(slave of all)。」(可 10:44-45) 耶稣的动机和推动力，就是爱：爱人到底。

约翰说：「他就爱他们到底。」最感动我的，就是主耶稣也为犹大洗脚。耶稣预知犹大会出卖他，是属魔鬼的！（约 6:70; 13:27）犹大是最可耻的仇敌！但耶稣竟然为最卑鄙的仇敌洗脚！耶稣这洗脚彰显祂的爱有多深：爱仇敌。上帝的羔羊承担所有人的罪，包括最坏的人的罪！任何人（包括最坏的人）只要真心悔改信主就能得救！耶稣的洗脚彰显救恩的深度：任何人，神都爱！任何人，神都要拯救！我们呢？我们有基督的心肠吗？

祷文：

天父，感谢主耶稣谦卑服事我们这些失败者，为我们这些无用和失败的人洗脚；求祢帮助我们也能学会爱人到底，对曾失败和将会失败的人，仍能爱他们到底。奉主名求，阿们。

默想：

真正的与主联合，就必须明白主耶稣的心肠：耶稣爱人至极，为不认祂的门徒、为出卖祂的仇敌洗脚；并不断施恩、赦免，陪伴我们这些「一生不断有失败的人」。罪恶就如漆黑的乌云，将我们与神隔绝。若非上帝的羔羊亲临，爱我们到底，我们无法蒙恩得救。主啊，求祢助我学习爱人到底，学习服侍失败者，对失败者仍怀怜悯。



19

三月十九日

流宝血立新约、齐委身救万民

经文：马可福音 14:22-25

22 他们吃的时候，耶稣拿起饼来，祝福了，就擘开，递给他们，说：「你们拿去，这是我的身体。」**23** 他又拿起杯来，祝谢了，递给他们；他们都喝了。**24** 耶稣对他们说：「这是我立约的血，为许多人流出来的。**25** 我实在告诉你们，我不再喝这葡萄汁，直到我在神的国里喝新的那日子。」

最后晚餐的核心，是耶稣预言祂将流宝血立新约，为多人受死代赎，并成为万民的救主。最后晚餐启发早期教会发展出主餐礼仪，让我们在记念中经历恩典。今天，我们从四个角度来探讨主餐的丰富意义。然而，教会历史警惕我们，若过分执着细节的分歧，这本该带来合一的圣礼，反倒成为阻碍相交的绊脚石。

以「饼」(*artos*)一词为例：耶稣曾宣告：「我就是生命的粮」(*artos*; 约 6:48)。最后晚餐中，饼的原文的用字(*artos*)通常指有酵的面包；但既然这是逾越节晚餐，按传统应使用无酵饼(*azymos*)。因此，主餐是用有酵饼还是无酵饼，就引发重大分歧。有些学者指出，原文的用字(*artos*)在某些用法也包括无酵饼。历史上，早期教会在爱宴(*agape*)聚会中，常「擘饼」(*artos*)，多用有酵饼(徒 2:46)。西方教会后来依循逾越节传统，转用无酵饼；东方教会则延续有酵饼的习俗。分歧直到 1439 年佛罗伦萨会议才化解，议决：「基督身体确可在无酵和小麦发酵的面包中真正形成……每教士可依其西方或东方教会习俗。」「只见树木、不见树林」常惹纷争。让我们超越分歧，专注主餐核心意义。

「十架的镜子」(*A Mirror of the Cross*)：主餐让我们重温基督受辱与受死——流宝血、背十字架！基督徒之路必有十字架，但不会重过主恩典。逃避十字架者错过主餐真义。每领主餐，如明镜提醒：靠主在风雨人生路上坚定前行，不惧死亡，持定永生。



「爱的誓言」(A Vow of Love): 主餐宣告神无尽的爱——祂超爱世人, 爱我们到底! 纵使我们软弱失信, 如门徒三次否认, 祂绝不放弃: 呼召挽回, 让我们如使徒成为忠心仆人。每领主餐, 如重温婚姻誓言: 在顺逆中, 神永不离弃, 我们也要一生爱主。

「得胜的应许」(A Promise of Victory): 主餐预告神国来临, 见证基督复活! 在十架黑暗中——门徒四散、天地昏暗、魔鬼狂傲——看似全败, 却宣告死亡败亡、审判将临、天门洞开! 每领主餐, 如列队凯旋, 黑暗必败, 基督必胜, 我们必得胜凯旋!

「使命的担当」(A Shared Commitment to Mission): 主餐提醒我们, 最宝贵的宴席在天国, 我们虽在地上寄居, 却充满使命! 主血为多人而流, 要引领万民归主! 每领主餐, 如天军出发: 定睛元首、昂首阔步、齐步同心、忘记背后, 向标竿直跑, 面带主光、震动万国。

祷文:

天父, 感谢主耶稣在最后晚餐, 借着将要流的宝血设立新约, 应许信祂者得永生! 每领主餐, 让我们以十架为镜, 深领主爱、定睛元首。求祢帮助我们超越分歧, 同担使命, 同作天军, 引万民归主, 得胜凯旋。奉主名求, 阿们。

默想:

最后晚餐中, 耶稣以十字架宝血立新约, 应许救恩与永生。我们寄居地上, 应如天军出征: 同心齐步、忘记背后、向标竿直跑、面带主光、渴慕主来。并且, 主的宝血要洗净一切罪孽, 也要带来饶恕、赦免与合一。



20

三月二十日

众人夸口，众人失信

经文：马太福音 26:31-35

31 那时，耶稣对他们说：「今夜，你们为我的缘故都要跌倒。因为经上记着：『我要击打牧人，羊就分散了。』**32** 但我复活以后，要在你们之前往加利利去。」**33** 彼得回答他说：「即使众人为你的缘故跌倒，我也绝不跌倒。」**34** 耶稣说：「我实在告诉你，今夜鸡叫以前，你要三次不认我。」**35** 彼得说：「我就是必须和你同死，也绝不会不认你。」所有的门徒都是这样说。

经历失败与自省，是通往更深认识主与顺服主的必经之路。彼得的不认，让我们引以为鉴：从夸口到大失败，警惕历代基督徒，人别无可夸。但主再提拔他，从失败者转化为早期教会开创先锋、布道家与殉道士，这转变带给我们无限激励。然而夸口和失信并非彼得独有：众使徒皆曾夸口，全体失信、背弃主而四散。无人完美，无人无罪，无人能靠己独行十字架路！但除犹太外，他们尽被主恩转化为至死忠心的使徒。全是恩典，唯主可夸！

众人豪言，众人失信 (All Boast, All Fail)

「众门徒都是这样说。」失败非彼得独有。当耶稣被捕，门徒四散逃亡，唯彼得仍尾随进大祭司院子！众人豪言，众人失信！每思基督受难，每思门徒自夸，反思自身：一生曾豪言几回，却失信几回？主说：「你们为我的缘故都要跌倒。」多么扎心！我们岂不该为主至死忠心？却因私欲、名利、安危，屡不认主。求神让我们再反思、扎心、痛哭、痛悔！

领袖豪言，惨败收场 (Leader Boasts, Leader Fails)

彼得三次不认主：作为领袖，成功常被夸大，失败却遭放大——领袖的代价！彼得比其他门徒更自夸，结果败得更惨：先被使女质疑「你同那加利利人耶稣一伙的」，被另一使女追问时，他否认：「我不认得那个人。」最后，无名群众指出「你的口音把你露出」，彼得起誓：「我不认得那个人！」立时鸡鸣。不警醒的领袖，面对风暴试



探，必惨败收场！

忠诚誓言，暗藏骄傲 (Loyal Oath, Hidden Pride)

耶稣宣告：「你们都要跌倒，四散！」彼得豪言回应：「众人虽跌倒，我永不！」壮语豪言深藏骄傲：众人不能，唯我能；众人胆怯，唯我勇；众人失败，唯我胜！耶稣警惕他：「天未亮，鸡鸣前，你要三次不认我。」自信的彼得驳斥耶稣：「我宁与你同死，绝不认你！」结局如何？领袖最大危机，乃「骄傲！」唯一出路：「谦卑靠主！」

主恩再造，唯主可夸 (Grace Alone, Christ Alone)

众人夸口！众人失信！众人失败！这是耶稣受难神学核心教导：世人无一义者，无人可夸！但主耶稣复活后，神将这失败团队转化为精兵——早期教会开创先锋，至死忠心的仆人！每逢软弱、灰心、退缩，再思彼得与门徒，主恩涌入心头！我们不能，我们胆怯，我们失信；但神永不失信！主恩浩大，够用一生！唯独基督，唯独恩典，别无可夸！

祷文：

天父，赦免我像门徒般常常夸口却失信，忽略自身软弱，轻视基督训诲。求祢鉴察我心，揭露隐藏骄傲，让我每日紧靠祢——离开祢，我一无所能，必然失败。保守我们众仆人，每天谨慎自守，远离夸口与失信的试探！当我们软弱时，再怜悯我们，将失败化为宝贵教训，让我们事主到底，至死忠心。奉主名求，阿们。

默想：

彼得与门徒动机虽良，却忽略软弱、隐藏骄傲，最后失败！我们也常在热心与失败间摇摆。但神能陶造失信的彼得与门徒，成为精兵！要求神鉴察我们：弃绝自夸，谦卑靠主！



21

三月廿一日

夜跪客园、汗如血滴、苦杯独尝、父旨独担

经文：路加福音 22:39-45

39 耶稣出来，照常往橄榄山去，门徒也跟随他。**40** 到了那地方，他就对他们说：「你们要祷告，免得陷入试探。」**41** 于是他离开他们约有一块石头扔出去那么远，跪下祷告，**42** 说：「父啊！你若愿意，求你将这杯撤去；然而，不是照我的意愿，而是要成全你的旨意。」**43** （有一位天使从天上显现，加添他的力量。**44** 耶稣非常痛苦焦虑，祷告更加恳切，汗如大血点滴在地上。）**45** 祷告完了，他起来，到门徒那里，见他们因为忧愁都睡着了，

每逢艰难深夜，孤独情怀常涌心头！面对危险抉择，渴慕有伴相随、有路可避！却往往独自上路，独担重担。基督徒如此，领袖更甚！在人生和事奉最凶险时，内心不由哀叹：「真孤单！」许多艰辛无法倾诉，痛苦无人明白，重担无人分担，唯从耶稣寻共鸣——在客西马尼园，主更孤单、更艰难、更勇敢：夜跪客园、汗如血滴、苦杯独尝、父旨独担！

让我们重回耶稣的客西马尼园！那是深宵月夜，耶稣与父倾心，汗如血滴，经过痛苦挣扎，立志背负十架。但门徒沉睡，犹大亲吻出卖，四散背弃。那夜的客园，对耶稣，是孤单园、煎熬园、祷告园、顺服园、立志园；对他人，是沉睡园、背弃园、不义园。我们自己的客园呢？是亲近神的顺服园？还是随众沉睡、失信、背叛的不义园？

整本圣经提到四个重要的园子：伊甸园、客西马尼园、坟墓园、乐园。

- 伊甸园：曾是美丽园，今是堕落园！曾是最美的地方，但人被魔鬼诱惑，无甚挣扎就堕落沉沦，祸害世人！
- 客西马尼园：是献身园！圣子道成肉身预备十架路；经历人性煎熬后，再次决心为万民牺牲自己！



- 坟墓园（约 19:41）：是得胜园、复活园！主耶稣安葬于此，但复活后只留空墓，见证胜过死亡的复活！
- 乐园（路 23:43）：是万福园、永乐园！主应许悔改的信徒永享福乐，如十架上悔改的强盗，今日与主同在乐园。凡信祂的，都得永生！

在那夜的客西马尼园，主耶稣心灵极其难过、几乎要死，渴慕有人同行，门徒却都沉睡！内心极痛争战，汗流如血！圣洁的主本不该承担罪债，不该受极羞辱的苦杯，并要与父隔绝，经历「我的神，我的神，为什么离弃我！」但祂爱人到底，尊父到底，立志顺服，说：「不要成就我的意思，只要成就你的意思。」

每次回到自己的客西马尼园：要坚持祷告！跪下祷告！倾心吐意，求神加力改变内心，直到如主般再次决心顺服：「只要成就你的意思。」最艰难、最危险的时刻，就是最需要祷告的时刻！祷告是我们最好的武器，最智慧的出路！

愿每一个弟兄姊妹的客西马尼园都是祷告园和献身园！

祷文：

天父，在客西马尼园，我们的主为我们极痛挣扎，但门徒沉睡不醒；当我们面对人生艰难、内心争战时，求祢唤醒我们！帮助我们不随众沉睡、不失信背义！让我们能如主一样，跪下祷告、亲近祢、倾心吐意、蒙祢加力、立志顺服。奉主名求，阿们。

默想：

在客西马尼园，主耶稣极痛挣扎、却顺服；门徒沉睡、终失败。这警示我们：在自己的客园，当亲友有需要、教会遇艰难、世人有呼求时，勿冷漠沉睡。求神唤醒我们，带使命，一生陪伴主与人走十架路。让我们的客园成为祷告园、献身园！



22

三月廿二日

犹大堕落出卖主！我们会否成为犹大？

经文：马太福音 26:47-50

47 耶稣还在说话的时候，十二使徒之一的犹大来了，还有一大群人带着刀棒，从祭司长和百姓的长老那里跟他同来。**48** 那出卖耶稣的给了他们一个暗号，说：「我亲谁，谁就是。你们把他抓住。」**49** 犹大立刻进前来对耶稣说：「拉比，你好！」就跟他亲吻。**50** 耶稣对他说：「朋友，你来要做的事，就做吧。」于是那些人上前，下手抓住耶稣。

我们会不会成为出卖耶稣的犹大？

最让神伤心、最让人痛心的，是教会往往出现许多犹大！

愿我们不会成为犹大！

加略人犹大是谁？

犹大出身犹大地区，耶路撒冷南部小镇，是十二使徒中唯一非加利利人，社会技能胜过多数使徒。骨子里视加利利人为「乡下人」，看不起他们乡音。起初热心仰慕耶稣，老远跟随，凭管理能力得管钱囊职分（约 12:6）；但他爱玛门胜过爱神！耶稣高举天国、非建立地上王国，并预言自己被害；随后，犹大渐远离，并常偷钱自利，最后联络权贵卖主求利——三十个大银币（等同四月薪或一奴隶价）。（出 21:32）曾是热心使徒，今成卖主叛徒。

用现今用语，犹大就像「很现实、多变的野心白领」基督徒，有表面的敬虔，无内心坚定。专业技能强、擅长管钱，却偷钱；看不起贫穷基层，自认优秀。曾热心事奉！但因「无利」灰心，渐不爱天国，只爱地上荣华；甘作叛徒，卖主卖友。一时得权贵支持，却最终被藐视。出卖灵魂的代价：悔恨、无人怜悯、自杀身亡、遗臭万年。

要不成为犹大，我们必须逃避犹大的三大属灵失败：



- 「以貌取人，爱己利多于爱人」：耶稣选择作被人轻视的加利利的拿撒勒人！若以貌取人、过分追求私利，面对压迫或名利试探，就易逃避十架，变成犹大。
- 「爱钱多于爱神」：不能又爱玛门，又爱主！我们需钱生活，但有衣食就知足。要能处富处贫，别让贪婪毁灵魂！「心中习惯了贪婪，正是被诅咒的种类！」（彼后 2:14）
- 「爱地上荣华，多于爱神国」：耶稣一生教天国道理。地上福乐美丽，但若与神的道有冲突，我们必须选天国——我们是寄居的！执着荣华者，必离弃主，步犹大后尘。

你遇见过当代的犹大吗？求神怜悯我们！不要让我们变成犹大！

祷文：

天父，犹大藉亲嘴出卖主，真恐怖！我又如何？一生中，我曾多少次不认祢？但祢像对彼得一样，给我回转的机会。求祢保守我，不要堕入「爱己利多于爱人、爱钱多于爱神、爱荣华多于爱神国」的网罗里！若我软弱，求神警告、挽回！不要让我成为犹大！求神怜悯！奉主名求，阿们。

默想：

在背叛夜，犹大以亲吻出卖耶稣，卖主求小利。我们常在小利上妥协信仰，出卖主！真可悲！口称「主啊，主啊」，却不尊主为大，往往容易走上犹大式背叛。天父，求祢更新我们的心，不贪名利、钱财和荣华，赐我们决心爱神多于一切！



23

三月廿三日

三次否认，耶稣回望

经文：路加福音 22:54-62

54 他们拿住耶稣，把他带走，进入大祭司的住宅。彼得远远地跟着。55 他们在院子中间生了火，一同坐着，彼得也坐在他们当中。56 有一个使女看见彼得面向火光坐着，就定睛看他，说：「这个人素来也是同那人一起的。」57 彼得却不承认，说：「你这个女人，我不认得他！」58 过了一会儿，又有一个人看见他，说：「你也是他们一伙的。」彼得说：「你这个人，我不是！」59 约过了一小时，又有一个人坚持说：「他实在是同那人一起的，因为他也是加利利人。」60 彼得说：「你这个人，我不知道你在说甚么！」正说话之间，鸡就叫了。61 主转过身来看彼得，彼得就想起主对他所说的话：「今日鸡叫以前，你要三次不认我。」62 他就出去痛哭。

短短一小时内，三次不认，三次软弱：「我不认识耶稣！」「我不是一伙的！」「我不知道！」我们在试探压力下，也常如此！你曾步彼得后尘吗？

彼得如镜子：太多人先夸口跟主，后在危机中否认主。更可惜，我们常隐瞒软弱，试图掩盖失败。但彼得勇敢面对，公开失败，成为教训。

耶稣回望：那一望，让彼得扎心，是挽回的开始！主恩不断，主再给彼得三问：「你爱我吗？」主没有撇弃我们。回想你经历的「耶稣一望和三问」！要悔改归主，坚定跟随！

能经历「耶稣一望和三问」的人有福了！神对我们的栽培是一生之久：从呼召「你要跟从我」，到「一望」与「三问」，耶稣的慈望和爱问都给了极大帮助！求神永不离弃我们，让我们对「一望」扎心，对「三问」回应：「我在这里，请差遣我！」



约翰·牛顿（《奇异恩典》作者）在最低谷时经历神拯救。他曾从事黑奴贸易，过浪荡罪恶生活。1748年，22岁时，在暴风雨中，船只濒临沉没。半夜醒来，船舱灌水，他哀求：「主啊，可怜我们吧！」奇迹般，货物滑移堵住破口。傍晚六点，曙光乍现。他见证：「我想看神的手介入。我开口祷告，却无法表达信心；……我的呼求如同乌鸦的鸣叫，但主不忽视它。」多年背离信仰，神仍拯救！约翰·牛顿视3月10日为永记之日：「神从高天伸手，将我从深水救出。」之后他挣扎多年：30岁认真读经，32岁申请作牧师，39岁受按立。1772年，47岁时写下《奇异恩典》：「奇异恩典，何等甘甜，我罪已得赦免；前我失丧，今被寻回，瞎眼今得看见……许多危险、试炼、网罗，我已安然经过。」他作牧者后反对黑奴贸易，成为多人的祝福。《奇异恩典》后由美国作曲家 William Walker 于1847年配曲，感动世人。约翰·牛顿临死遗言：「我是大罪人！基督是大救主！」

不认主的彼得能成为大仆人！大罪人牛顿能祝福许许多多的人！「耶稣回望」要继续祝福我们！你愿意再次回归到主的怀抱吗？你愿意立志成为仆人，如彼得，如牛顿吗？

祷文：

天父，三次不认如同背叛，在恐惧、私欲和利益的试探下，我们常如彼得般否认祢！求祢饶恕我们！怜悯我们！主啊，祢每次回望，每次三问，都帮助我们回转。求祢永不离弃我们，让我们勇敢归回。奉主名求，阿们。

默想：

院子里，火光旁，鸡鸣时，恐惧里，三次不认——彼得的软弱如镜，映出我们隐藏的挣扎。主在最艰难时，仍不离不弃回望彼得！耶稣的目光扎心却满载慈爱，唤醒灵魂深处：再次呼召我们跟随。当软弱时，主的回望和三问，唤醒主曾给的警告、应许、劝勉的回忆。





24

三月廿四日

全民疯狂：钉死耶稣！宁受诅咒：血债归我子孙！

经文：马太福音 27:15-25

15 总督有一个常例，每逢这节期，随众人的意愿释放一个囚犯给他们。16 当时有一个出名的囚犯叫巴拉巴。17 众人聚集的时候，彼拉多就对他们说：「你们要我释放哪一个给你们？是巴拉巴呢？是称为基督的耶稣呢？」18 总督原知道他们是因为嫉妒才把他解了来。19 正坐堂的时候，他的夫人打发人来说：「这义人的事，你一点不可管，因为我今天在梦中因他受了许多的苦。」20 祭司长和长老挑唆众人，要求释放巴拉巴，除掉耶稣。21 总督回答他们说：「这两个人，你们要我释放哪一个给你们呢？」他们说：「巴拉巴。」22 彼拉多说：「这样，那称为基督的耶稣我怎么办他呢？」他们都说：「把他钉十字架！」23 总督说：「为甚么？他做了甚么恶事呢？」他们更加喊着说：「把他钉十字架！」24 彼拉多见说也无济于事，反要生乱，就拿水在众人面前洗手，说：「流这人的血，罪不在我，你们担当吧。」25 众人都回答：「他的血归到我们和我们的子孙身上。」

这段黑暗历史揭示三大沉沦：官员弃绝良知成撒但仆役；祭司长背弃公义煽动群众，成魔鬼爪牙；群众盲目疯狂，甘受诅咒，成帮凶。愿我们战兢自守，远离三陷阱。

第一陷阱：妥协就恶，埋没良知，走向沉沦。彼拉多本应伸张正义，却为讨好祭司长和群众而弃公平；表面洗手，实为伪君子，杀害无辜，遗臭万年。愿神兴起公正官员，坚守良知，绝不屈枉公正。

第二陷阱：操纵舆论，散播仇恨。祭司长用假见证与嫉妒煽动群众，定耶稣死罪。耶稣曾谴责他们外表庄严，内心却肮脏。牧者与信徒领袖须警醒，莫沦为魔鬼爪牙。



第三陷阱：无知与疯狂结合，带来灾难。许多曾受主恩的百姓疯狂呼喊钉死耶稣，甘愿受诅咒，祸害子孙。愿神保守我们不被黑暗舆论操控。

耶稣受难时，官员、宗教领袖、群众皆堕落成撒但爪牙。无论什么身份，皆当警醒，勿成黑暗帮凶，勿让恐怖历史重现。

纳粹德国时，恐怖历史再现：希特勒狂人崛起，教会领袖妥协，民众随舞，舆论操控，利益代替良知，霸权埋没公义，崇拜领袖，仇恨滋长，祸及万民，黑暗掌权。

当代社交媒体亦然，不该被舆论摆布，莫随波逐流，散播谣言、仇恨、论断。抛弃良知者，神必审判；散播仇恨者，神必惩罚；纵容疯狂者，神必报应。

求神怜悯，勿让恐怖历史再现！

祷文：

天父，群众疯狂，曾受主恩，却落井下石；感谢祢仍爱万民，背十字架，担世人罪。求主赐智慧、分辨、清醒和节制，使我坚守真道，忠心事奉祢。奉主名求，阿们！

默想：

在疯狂喧嚣中，群众如恶魔咆哮：「钉死他！」时代社交媒体，毒箭常满天飞、论断常毫无节制。信徒当坚定，不被世论所惑，信靠主，持守爱与真理，成世上光，一心为善，抵挡黑暗舆论，得真自由。



25

三月廿五日

无罪王被钉死！为真理争战的人有福了！

经文：约翰福音 18:37-38; 19:4-6, 16

18:37 于是彼拉多对他说：「那么，你是王了？」耶稣回答：「是你说我是王。我为此而生，也为此来到世界，为了给真理作见证。凡属真理的人都听我的话。」**38** 彼拉多对他说：「真理是甚么呢？」说了这话，彼拉多又出来到犹太人那里，对他们说：「我查不出他有甚么罪状。」

19:4 彼拉多又出来对众人说：「看，我带他出来见你们，让你们知道我查不出他有甚么罪状。」**5** 耶稣出来，戴着荆棘冠冕，穿着紫袍。彼拉多对他们说：「看哪，这个人！」**6** 祭司长和圣殿警卫看见他，就喊着说：「钉十字架！钉十字架！」彼拉多对他们说：「你们自己把他带去钉十字架吧！我查不出他有甚么罪状。」

19:16 于是彼拉多把耶稣交给他们去钉十字架。

彼拉多问：「你是王吗？」耶稣宣告：「你说我是！我为真理而生、而来、作见证！」彼拉多三次宣判：「我查不出他有罪」，却判耶稣死刑！在受难节期，让我们再次定睛耶稣！藉五个提醒，更深认识耶稣！

一、慎言慎行：在无道的审判前，耶稣话语谨慎，没有直说「我是犹太人的王」，而是说「你说我是王」。尊贵耶稣，一生言行谨慎！我们作为基督徒，也应谨慎自守。

二、为真理而生：唯有真理，绝无谎言！为真理而生，也为真理而死！我们当效法基督，为真理捍卫到底，不畏牺牲。

三、为真理来到世间：基督真理彰显耶稣是真神，道成肉身，完全的神与完全的人，是万民的救主！这是真理，我们要捍卫。



四、为真理作见证：耶稣一生艰辛，言行一致，教导真理、施行神迹；身为圣子，见证父、圣子、圣灵是三位一体的真神！此奥秘，我们须持守，成为见证人。

五、为真理而死：主耶稣尽心尽力，却遭受不义审判。彼拉多三次说：「我查不出他有什么罪状。」（约 18:38;19:4,6）却判以最恐怖的死刑。法官若言无罪，理当释放，但无罪王却受最不公审判，忍受冤枉和苦难！他是宇宙之王，亦是受苦仆人和上帝羔羊！

让我们藐视害死无辜者的人，神必审判他们！效法基督，为福音而生、事奉、见证、受苦、受死，并复活，是最美好的人生！

为主坐牢前后 25 年的家庭教会仆人王明道为真理而战，他说：「凡是圣经中的真理，我们都接受、都持守；圣经中所没有的东西，我们完全拒绝。.....在有人劝诱或威胁我们、要我们去作任何得罪神的事情的时候，对他们说：『决不！决不！』」「我们是为了信仰！」其妻 68 岁出狱，他 79 岁出狱。夫妇同心：「事事为他人着想，处处求荣耀主名。」

祷文：

天父，感谢祢差遣无罪的耶稣为真理而生，为真理而来，为真理而死。求祢赐予我们智慧与勇气，效法基督慎言慎行，坚守真理，勇敢为真理争战，无惧地上无道的彼拉多。愿我们一生只为信仰而活！事事为他人着想，处处求荣耀主名！奉主名求，阿们。

默想：

无罪王耶稣为真理而生，却遭受不义审判与死刑；耶稣展现王者风范——谨慎谦卑、不畏强权，持守真理，坚定见证。耶稣是我们的榜样，呼召我们为真理而活、而战、而死。我们在这乱世中要坚守信仰！



26

三月廿六日

耶稣受难纪：十三小时受尽凌辱、痛绝舍命
经文：耶稣被审讯和被钉十字架的部分经文

约 18:13 先带到亚那面前，因为他是那年的大祭司该亚法的岳父。

太 26:59 祭司长和全议会寻找假见证控告耶稣，要处死他。……**67** 他们就吐唾沫在他脸上，用拳头打他，也有打他耳光的，**68** 说：「基督啊，向我们说预言吧！打你的是谁？」

路 23:11 希律和他的士兵就藐视耶稣，戏弄他，给他穿上华丽的衣服，把他送回彼拉多那里去。

太 27:25 众人都回答：「他的血归到我们和我们的子孙身上！」**26** 于是彼拉多释放巴拉巴给他们，把耶稣鞭打后交给别人钉十字架。

约 19:5 耶稣出来，戴着荆棘冠冕，穿着紫袍。彼拉多对他们说：「看哪，这个人！」

可 15:25 【新译本】他们钉他十字架的时候，是在上午九点钟。**33** 从正午到下午三点钟，遍地都黑暗了。**37** 耶稣大叫一声，气就断了。**38** 圣所里的幔子，从上到下裂成两半。

受难节期，让我们默想主耶稣受苦受死的那天——漫长十三小时受尽凌辱、痛绝舍命。综合多方学者推算，重现祂受审、受辱、至钉十字架的过程，让我们细细默想，铭记主恩。

凌晨两点：整夜无眠、众叛亲离、被卖被辱，被押到前大祭司亚那面前。（约 18:13）

凌晨三点：无罪的耶稣在黑夜中被押送至大祭司该亚法处受审。祭司长安排假见证诬告，并吐唾沫羞辱、拳打耶稣。彼得三次不认主，主独自面对。（约 18:24；太 26:57-75）



清晨六点：清白的耶稣被押至彼拉多府受审（约 18:28）。犹太懊悔不已，承认「我出卖了无辜人的血」，随后自缢身亡（太 27:1-10）。彼拉多初审宣告：「我查不出这人有甚么罪状」（路 23:4）。出卖耶稣的人有祸了！

早上七点：耶稣连续受审受辱，屡遭折磨；被押往希律府，遭羞辱戏弄后，再被送回彼拉多府。（路 23:6-12）

早上八点：耶稣经历整夜折磨和鞭打。彼拉多做最后审判，宣告他无罪；希律亦无可指控。彼拉多让百姓选择释放耶稣或巴拉巴，他们却选了恶极的巴拉巴，疯狂诅咒耶稣，愿他的血归到他们自己和子孙身上。兵丁羞辱并鞭打耶稣，给他穿紫袍、戴荆棘冠冕。耶稣背起十架，至筋疲力尽；西门被迫代为背负（可 15:21）。

早上九点：外衣被分，里衣拈阄后被夺，抵达髑髅地，于上午九时被钉。耶稣经历赤裸被钉，受尽极大羞辱，持续六个小时，直至气绝。（可 15:25；约 19:23-24）。

下午三点：从中午开始，天地顿时昏暗。十架上的耶稣赦免强盗，承担世人罪，痛苦呼喊：「我的神！我的神！为甚么离弃我？」上帝羔羊在下午三点断气。随之奇景现：幔子裂开、地震石崩、圣徒显现。因耶稣代死，得救之门从此永远敞开。

每逢思念、奇妙十架，荣耀君王、为我而死！地上至宝、视为粪土！

试看袖头、袖足袖手，慈爱忧伤、与血并流；受尽凌辱、赤裸受死！

只为我罪、拯救万民！深哉深哉，神圣大爱！今我属主，非我唯主！

我主苦路，我愿跟随！羞辱十架，荣耀冠冕！献我身心，永为主用！

十架主前，蒙恩受召！至死忠心，最美人生！一生事主，最美荣耀！



祷文:

天父，我主为我，受尽凌辱、蒙冤而死！奇妙十架，主苦主爱、伴我一生！求神恩召，背负十架，终生事主！赐我坚忍，遇难不退，至死忠心！奉主名求，阿们。

默想:

默想耶稣受鞭刑 (verberatio): 罗马士兵用的鞭子多由三条皮带组成，末端嵌有尖锐的铅球和兽骨碎片。每次挥鞭会造成多条深切皮肉的伤痕，甚至撕裂至骨肉分离，许多受刑者死于失血。耶稣可能遭受约 39 下鞭打。当我们默想祂承受这极刑的痛苦，当深感敬畏与感恩，因祂甘心担负世人罪过，为救赎我们经历无比痛苦。



27

三月廿七日
十架七言感动万民！
经文：十架七言圣经经文

十架七言

1. 「父啊！赦免他们，因为他们所做的，他们不知道。」（路 23:34）
2. 「我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了。」（路 23:43）
3. 「母亲，看，你的儿子！」「看，你的母亲！」（约 19:26-27）
4. 「我的神！我的神！为甚么离弃我？」（太 27:46；可 15:34；参诗 22:1）
5. 「我渴了。」（约 19:28）
6. 「成了！」（约 19:30）
7. 「父啊！我将我的灵交在你手里。」（路 23:46）

耶稣在十架上的七句话，称为「十架七言」，涵盖饶恕、拯救、关爱、痛苦、需求、成就与信靠七大主题。本文借助两首著名诗歌引领我们默想。

约翰·博斯恩坦（Johann Böschenstein, 1472-1539）的诗歌：《当耶稣悬挂在十架上》（Da Jesus an dem Kreuze stund）。诗中将「我渴了」与「离弃我」分列为第四、五言。

1. 主耶稣悬十架，心受创身满伤，极痛楚留七言，受难日救恩成，留千古世人颂。
2. 首言发恕仇敌，遭凌辱心坚定，仍存爱求天父，众所作众不知，教我辈爱仇敌。
3. 记次言念主恩，强盗悔求记念，主恩言惠万民：尔今日偕我去，乐园里享天福。
4. 述三言念亲情，十架旁怜慈母，慰母心托爱徒：告其母乃尔子；告其徒乃尔母。



5. 留四言应预言，钉痕身痛难耐，口枯干心疲尽，主呼喊我渴了；被凌辱尝醋酒。
6. 藉五言诗篇念，以罗伊我的神，汝因何离弃我；世人债深且重，唯恩主独承担。
7. 主六言原一字，众罪人受激励，主圣言响天下，主降世成救恩，绝命前喊成了。
8. 第七言离世言，绝命语尔我父，灵交托尔手中；天地暗幔子裂：成羔羊成救恩！
9. 受难主受尊崇，七圣言齐铭记，感主爱享主恩，走窄路主恩随，至永生享永福。

康熙皇帝的名诗〈十架颂〉写于其慕道期间，收录于新版《普天颂赞》。

功成十架血成溪，百丈恩流分自西。身列四衙半夜路，徒方三背两番鸡。

五千鞭挞寸肤裂，六尺悬垂二盗齐，惨动八垓惊九品，七言一毕万灵啼。

诗中描写耶稣成就救恩，在十架上流血成溪，经历多重审判与鞭打，遍体鳞伤，与两强盗同钉。末句「七言一毕万灵啼」，道出耶稣七言的意义，震动万民，彰显赐救恩大爱。

耶稣〈十架七言〉彰显无限大爱与恩典，记录了祂亲述口渴与痛苦的真实，并在极痛时，奇妙的心肠：痛苦中饶恕仇敌，拯救悔改强盗，关爱悲伤母亲，经历与父神隔离，最终宣告「成了」！「成了」意味着救恩之工的完成，是从道成肉身的降生、进入冰冷无情的世界，一生助人导人，蒙冤受害，乃至十架死亡，最后回归父神。

〈十架七言〉永远安慰我们：每次默想，主恩历历在目！思主苦，记主恩，事恩主，最蒙福！

祷文：

天父，感谢祢差遣圣子道成肉身，经历万苦成就救恩。求祢赐我力量，甘背自己十架，忠心事奉祢，直到生命的尽头。奉主名求，阿们。



默想：

「求主教导我这属灵奥秘：
下行之路即是上行之道，
卑微乃是高举，
破碎才得医治，
痛悔的灵释放喜乐的灵，
悔改才能得胜，
一无所有却拥有万有，
背负十架如戴上冠冕，
付出乃是得着，
幽谷成为启示之地。」

(参考 “The Valley of Vision” 的清教徒传统祷文)



28

三月廿八日

因信称义的救恩：耶稣与临终悔改犯人

经文：路加福音 23:39-43

39 同钉的犯人中有一个讥笑他，说：「你不是基督吗？救救你自己和我们吧！」**40** 另一个就应声责备他，说：「你是一样受刑的，还怕神吗？」**41** 我们是应得的，因为我们是自作自受，但这个人没有做过一件不对的事。」**42** 他对耶稣说：「耶稣啊，你进入你国的时候，求你记念我。」**43** 耶稣对他说：「我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了。」

经文强调两大点：一是临终罪犯凭信心公开认罪悔改，成为得救典范；二是耶稣亲自确认「因信称义」的救恩真理，宣告真信祂者即使在最后一刻也必得救。

临终悔改犯人「信耶稣是基督、无罪、为王」。当时耶稣「基督」的身份被众人嘲讽，士兵说：「你若是犹太人的王，可救自己！」官员说：「他若是基督，可救自己。」另一犯人也讥笑耶稣。众人不信，唯独此犯人捍卫耶稣清白，说祂未行「任何不当之事」，否定罗马政权与大祭司的控诉。此信徒对基督核心身份有清晰认信：信耶稣是基督、是王，且祂的国不属地上权势。

临终悔改犯人「公开认罪悔改」：承认自己和他人受死刑是正当的惩罚；相反另一同钉犯人则不悔改，仍嘲笑耶稣，形成鲜明对比。这信徒有真诚的认罪，何等宝贵。

临终悔改犯人彰显「因信得救」的真理。他一生罪恶深重，这是他最后时刻，他绝不可能靠善行得救，但他能因信得救，得进乐园。这见证安慰许多临终信主者及其家人。

耶稣「今日你要同我在乐园里」的应许确立了「因信称义」的真理。无论罪多深、悔罪多晚，只要真心信靠，就能得救。此应许带来三大提醒：



一、福音的实时性：纵使临终信主，当日便能进入乐园；但这并非鼓励拖延，因拖延本身即是不信。

二、福音的确定性：悔改的罪人唯靠信心得救，非靠信后的行为或其他补救行为。

三、福音的普世性：人人皆可因信得救，即使是罪恶深重的死囚也不例外。

耶稣的应许何等宝贵，祂的福音赐福万民！

祷文：

天父，主耶稣对临终悔改犯人的应许给我们带来何等安慰！让我们因信称义，得以进入乐园，这是祢白白赐下的极大恩典。求祢激励我们把握每一个传福音的时刻，因为我们深知，无论何时，任何人只要真心悔改、信靠主，都能得救。奉主名求，阿们。

默想：

门徒弃主而逃、犹大出卖、彼得否认，无人挺身。唯有这临终悔改犯人，为耶稣挺身而出，捍卫祂的无辜与清白，信耶稣是基督。这见证极美丽：在基督最羞辱时，且他自己受十架死刑之际，发出感动历代的认信。求神赐我同样至死忠心的信心！

（参考 司布真：“The Dying Thief in a New Light”）



29

三月廿九日
十架上思慈母
经文：约翰福音 19:26-27

26 耶稣见母亲和他所爱的那门徒站在旁边，就对母亲说：「母亲，看，你的儿子！」

27 又对那门徒说：「看，你的母亲！」从那一刻起，那门徒就接她到自己家里去了。

要背十架，承担天父艰难使命，同时尽地上孝道，实在两难。本文分三部分：一是藉回忆诗〈十架上思慈母〉，默想耶稣对慈母的情怀；二是学习耶稣教导，如何面对事奉与孝道的张力；三是用例子讲到事奉者这两难的挣扎，并勉励我们更积极关心传道者的家庭。

〈十架上思慈母〉

己身悬挂十架上，目睹慈母与爱徒；耳听慈母肝肠断，慈母一生历心头。

慈母年幼出嫁前，天使显现宣主恩，圣灵感孕甘承担，经历误解险被休。

怀胎十月母恩重，经历贫寒马槽生。义人西面得预言，慈母心灵刀刺透。

自幼与母共贫寒，加利利地拿撒勒；三十之龄传道始，别离时多聚时少。

受难之日艰难甚，慈母伤透仍跟随；未能事母至终老，唯托爱徒护母亲。

十架留言慰母心，叮嘱世人尽孝道；爱神之时也爱人，爱母爱父爱家人。

耶稣在事奉与孝道的张力经文中，教导有儿女事奉神的父母三个不易的真理。首先，十二岁时耶稣留在圣殿，说：「我当以我父的事为念！」（参路 2:42-52），事奉者心思多在神的事上。其次，传道时耶稣面对母亲和弟兄找祂，指着门徒说：「凡遵行我天父旨意的人就是我的兄弟、姊妹和母亲。」（太 12:46-50）事奉者有血缘家人，



但也有属灵家人。最后，谈及背十字架，耶稣说：「若不恨父母、妻子、儿女、兄弟姊妹，甚至生命，就不能作我的门徒。」（路 14:26；直译）事奉者有时须舍弃一切。经验丰富的牧者提醒，一般应爱惜并守望家庭，但在特殊时刻，要以天国为先。

日本侵略韩国期间，韩国牧师朱基彻（1897-1944）受尽折磨殉道，坚守信仰，坚持为主受苦。他曾说：「若我想缩短受苦的时间，在十字架上受死的主眼中，是无法形容的罪过。」在最后一篇讲道中，提出〈我的五项祷告〉：一、使我有战胜死亡的力量。二、使我忍受长期苦难。三、为我的母亲、妻子和孩子向主祈求。四、愿我活在义里，死在义里。五、我将我的灵魂托付给祢。他的儿子在他殉道后，经历挣扎：「我父殉道时未留物质遗产，殉道者后裔经历饥饿与挫折。母亲两年后过世，留给我的全是圣经经文。殉道奖牌对我无意义，我曾埋怨母亲阻止我用父名得利，曾唾弃教会，漂泊十年。直到神再次拯救我，使我得恩典，得改变，再事奉神。」经历十字架式苦难的事奉者的家人，真不容易。

我们应如主的爱徒约翰一样，应关怀与支持事奉者的家人，因他们既是事奉者的家人，也是我们的属灵家人。愿神兴起更多效法基督至死忠心的仆人，并爱护事奉者家人的爱徒！

祷文：

天父，感谢主耶稣在十字架上深爱祂的母亲，并细心将她托付。求祢教导我们珍惜自己的家人，也兴起我们真心关怀并支持众多事奉者的家人。奉主名求，阿们。

默想：

我们要鼓励许多母亲守住她们的宝贵岗位：母亲们，神托付你们重任，养育你们的儿女，让他们在教会有事奉，成为事奉者。你们在家庭中的付出是最美好的事奉。你们用心的事奉，能为神培养出敬虔事奉主的后代。

（参 司布真：“The Sunday-School and the Scriptures”）



30

三月三十日

千苦万难，遵父旨意：成了

经文：约翰福音 19:24, 28-30, 36

24 他们就彼此说：「我们不要撕开，我们抽签，看是谁的。」这要应验经上的话说：

「他们分了我的外衣，为我的内衣抽签。」士兵果然做了这些事。

28 这事以后，耶稣知道各样的事已经成了，为使经上的话应验，就说：「我渴了。」**29** 有一个盛满了醋的罐子放在那里，他们就拿海绵蘸满了醋，绑在牛膝草上，送到他嘴边。**30** 耶稣尝了那醋，说：

「成了！」就低下头，断了气。

36 这些事发生，为要应验经上的话：「他的骨头一根也不可折断。」

约翰福音 19 章 24, 28, 36 节三次提到「要应验经上的话」，提醒我们在受难节期默想时，不仅细看耶稣受苦经历，更当从神全能主权的高远视野去理解。神如何奇妙预言，如何在历史中成就祂的救恩计划，并应验祂的预言。这些默想能教导我们在苦难中更加依靠神的主权，并明白如何配合祂的引导。

我们可以用「顺因、无因、逆因」的框架来默想这三段经文。神学家加尔文在教导神的奇妙主权时指出：「神的掌权涵盖过去与未来，祂掌管万事，时而藉『顺因』（with means）运行，时而『无因』（without means），时而『逆因』（against means）。」（《基督教要义》，1.17.1）

一、「顺因」指的是我们带着良善动机积极行事。神奇妙利用我们的善行，配合祂的计划和预言。比如，神要帮助某人，我们虽不知道神的心意，却因爱心而服侍这人，成就美善。二、「无因」则是指，事件并非依赖于人的参与，却完全依照神的旨意成就。三、「逆因」是人恶意行动，却被神巧妙运用，间接实现祂良善的旨意。例如旧约中兄弟出卖约瑟，竟成就神的计划。神的动机与人的恶意相反，却能透过人的恶意成就计划。



「兵丁拈阌分耶稣衣服」是逆因，他们出于恶意，却成就诗篇 22:18「他们分我的外衣，为我的里衣拈阌」的预言。

「耶稣说：我渴了」是顺因，祂清楚预言并顺服，主动尝醋，成就诗篇 69:21 的预言。

「骨头一根也不可折断」是无因，士兵照常规应折断犯人骨头，却因耶稣已死透，未施行；出 12:46 羔羊骨头不可折的预言得以实现。

受难耶稣受极大苦难，看似无力，然而神在黑暗时刻绝对掌权。信徒当在低谷时默想受难耶稣，得鼓励与盼望：万事互相效力，为爱神者带来益处。（罗 8:28，参 路 24:44）

「成了」在希腊文中仅一字（*Tetelestai*），却蕴含神自亚当堕落后，藉基督完成的奇妙救赎计划，涵盖耶稣从马槽诞生到十字架受苦的生命历程。「成了」背后是艰辛付出、巨大代价，以及神奇妙的主权与配合。愿我们效法耶稣，成为神手中的顺因。

祷文：

天父，感谢祢的旨意在耶稣身上完全成就，祢对我们宣告：「成了！」虽经历千般苦难，却得荣耀冠冕。求祢赐我力量配合祢的旨意，不惧代价，守住使命，跑完当跑的路。奉主名求，阿们。

默想：

耶稣甘心顺服天父旨意，是信靠神的完美榜样。在苦难中忠心顺服，救恩因此向世人敞开。面对艰难时，记住顺服神是最美好的路，虽有苦难，却带来永恒喜乐和平安。

三月三十一日

上帝羔羊：独担罪债、与神隔绝、开天堂门

经文：马可福音 15:34；路加福音 23:44-46

可 15:34 下午三点钟的时候，耶稣大声呼喊：「以罗伊！以罗伊！拉马撒巴各大尼？」（翻出来就是：我的神！我的神！为甚么离弃我？）

路 23:44 那时大约是正午，全地都黑暗了，直到下午三点钟，⁴⁵ 太阳变黑了，殿的幔子从当中裂为两半。⁴⁶ 耶稣大声喊着说：「父啊，我将我的灵交在你手里！」他说了这话，气就断了。

生命被擘开的上帝羔羊，独自承担世人罪债，经历与天父痛苦的隔绝，成就救恩。圣殿的幔子（*katapetasma*）的裂开是记号。这幔子用蓝、紫、朱红线及细麻绣有基路伯，隔开圣所与至圣所，象征神的圣洁与罪的隔绝。耶稣死时，幔子从上到下裂开，代表信徒借着耶稣，得以坦然藉这条新路，直接亲近神。让我们铭记耶稣「拉马撒巴各大尼」的哀号，明白罪债沉重与救赎的代价。祝福他人之路，常伴随承担「拉马撒巴各大尼」的痛苦。

以赛亚对耶稣这位上帝羔羊有这预言：「可是他被刺透，是因我们的悖逆；被打伤，是因我们的罪恶；受惩罚，为让我们得平安；受鞭伤，为让我们得痊愈。……耶和華使我们众人的罪孽都归在他身上。」（赛 53:5-6；直译）因我们的悖逆、罪恶，主耶稣要被刺透、打伤、受惩罚、受鞭打，并要担当我们的罪孽，这重担落在耶稣身上。

清教徒汤姆·华森牧师有名言：「基督承受了祂所不当受的愤怒，为要使你得免你所当受的愤怒。」(Christ felt the wrath which He did not deserve—that you might escape the wrath which you have deserved!)

指向带着荆棘冠冕在流血中的耶稣，彼拉多说：「看哪，这个人！」（约 19:5）拉丁文是 *Ecce Homo*。海弗格尔(Frances Havergal, 1836-1879)留下名诗《我曾舍命为你》(I Gave My Life for Thee)。她曾看过 *Ecce Homo* 为题的名画，心被震撼。名画刻了一句话：



「我曾舍命为你！你舍何事为我？」(I did this for thee; what hast thou done for Me?)

诗歌挑战我们：

「为你为我我命曾舍，你舍何事为我？」

「为你为天家曾舍，你舍何福为我？」

「为你为你忍受一切，你受何苦为我？」

祷文：

天父，感谢祢差遣主耶稣独自担当我和世人罪债，在与祢痛苦隔绝中成就救恩。求祢使我永不忘记基督浩大牺牲，常常反思：「主为我舍命，我当为主舍何？」奉主名求，阿们。

默想：

十字架是耶稣最伟大讲章：
悬挂天地间，忍受苦难死；
担负世人罪，承受父神怒；
成就诸应许，打开天堂门。
主舍命为我，我舍何为主？



1

四月一日

安葬耶稣：使徒缺席、妇女跟随隐者承担
 经文：马可福音 15:40-47

40 还有些妇女远远地观看，其中有抹大拉的马里亚，又有小雅各布和约西的母亲马利亚，并有撒罗米，**41** 就是耶稣在加利利的时候，跟随他、服事他的那些人，还有同耶稣上耶路撒冷的好些妇女。**42** 到了晚上，因为这是预备日，就是安息日的前一日，**43** 有亚利马太的约瑟前来，他是尊贵的议员，也是盼望着神国的，他放胆进去见彼拉多，请求要耶稣的身体。**44** 彼拉多诧异耶稣已经死了，就叫百夫长来，问他耶稣是不是死了很久；**45** 既从百夫长得知实情，就把耶稣的身体赐给约瑟。**46** 约瑟买了细麻布，把耶稣取下来，用细麻布裹好，安放在岩石中凿出来的墓穴里，又滚来一块石头挡住墓门。**47** 抹大拉的马里亚和约西的母亲马利亚都看见安放他的地方。

在最后五天的默想，我们借着〈埋葬和复活五讲〉反思主耶稣的埋葬和复活。

是妇女忠心跟随到底，隐藏信徒勇敢承担耶稣安葬！使徒因惧怕缺席，妇女坚守不离，隐者挺身而出，这给我们深刻提醒。瞩目领袖常有软弱失败，而忠心到底的往往是不显眼的门徒——妇女与隐藏者。耶稣福音教导我们：人皆有罪、有限、有软弱。当神用我们时，要感恩；但要铭记：祂能用任何人，也可不用我们。

安葬耶稣时，使徒缺席：领袖也有严重软弱时！真正跟随到底和勇敢出头的是妇女和隐藏的信徒。教会不可盲目崇拜领袖，若养成盲目追星文化，将带来多种危险后果：

1. 助长领袖傲慢 (Arrogance)
2. 忽视领袖盲点 (Blindness)
3. 权力过度集中，缺乏制衡 (Concentration)
4. 过度依赖领袖 (Dependency)
5. 排挤和忽略其他人才 (Exclusion)
6. 领袖失败时，整体组织容易瓦解 (Fragility)



7. 助长贪婪风气 (Greed)
8. 阻碍改革与创新 (Hindrance)
9. 被高捧的领袖与他人逐渐疏离(Isolation)
10. 待遇差异过大，易引发嫉妒与纷争 (Jealousy)

安葬耶稣时，妇女忠心跟随到底：主耶稣非常珍惜姊妹们的忠心和付出。耶稣称赞用香膏膏祂的姊妹，说：「普天之下.....都要述说这女人所做的」(可 14:3-9)。在许多教会里，最有爱心和忠心的服侍者多是姊妹。神爱世人，祂用各种人：弟兄与姊妹。姊妹在教会中极为宝贵，我们当珍惜与尊重她们！

安葬耶稣时，隐藏的门徒勇敢出头承担：约翰福音记载，在安葬耶稣一事，最勇敢出头的是亚利马太人约瑟和尼哥底母(约 19:38-42)。这约瑟曾软弱，因怕犹太人而暗暗作门徒，但在安葬耶稣时，他是最公开、最勇敢、最不畏死的。大难时，最勇敢的不一定是常见的大领袖，最勇敢却可以是平常不多言的的肢体。当以色列人被亚兰人军队包围时，见证神奇妙作为的是四个长大痲疯的人。(王下 7:3-11) 神能用任何人，用我们时，我们要感恩；我们绝不能骄傲，神可以不用我们！神能用隐藏的弟兄姊妹勇敢承担重任！

祷文：

天父，感谢祢赐下忠心跟随到底的妇女与勇敢承担的隐士！感谢祢教导我们先知伊莱贾要学的功课：不自恃聪明和勇敢。祢能兴起各样人，并为自己留下七千位不惧恶势力的妇女与隐士。求祢教导我们珍惜每一位忠心的肢体！奉主名求，阿们。

默想：

曾自夸的使徒，在危难中四散逃避；而妇女与隐藏的门徒最终忠心跟随到底。愿我们学会真正的谦卑：真门徒不靠豪言壮语，而是靠忠诚与委身。求神呼召我们，成为不惧恶势力的见证人。

2

四月二日

空坟墓的事实：他已经复活了，不在这里

经文：马可福音 16:1-6

1 过了安息日，抹大拉的马里亚、雅各布的母亲马利亚，和撒罗米，买了香料，要去膏耶稣的身体。**2** 七日的第一日清早，太阳出来后，她们来到坟墓那里，**3** 彼此说：「谁要替我们把石头从墓门滚开呢？」**4** 她们抬头一看，看见石头已经滚开了，原来那石头很大。**5** 她们进了坟墓，看见一个年轻人坐在右边，穿着白袍，就很惊奇。**6** 那年轻人对她们说：「不要惊慌！你们寻找那钉十字架的拿撒勒人耶稣，他已经复活了，不在这里。来看安放他的地方。」

那空坟墓足证救主基督活着，基督信仰确是一个有根有基的信仰。四福音与最早见证主耶稣复活的妇女们，是在罗马政权与犹太领袖强烈敌对、威胁的环境中，仍坚持见证空坟墓的事实，并宣告她们与使徒及许多门徒真实看见了复活的主。基督信仰是建基于真实历史事件——耶稣已经复活了——以及旧约预言的应验与新约教会的奇妙兴起。在受难与复活的节期中，愿我们藉「五项空坟墓证据」重新省思并确信：基督的福音的确有坚实的历史根基。

一、「地点」的证据

耶稣的空坟墓、使徒公开见证耶稣已复活的地点，以及初期教会的根据地，同是在耶路撒冷！激烈反对耶稣和基督信仰的敌对势力也在耶路撒冷！若空坟墓并非事实，敌对者本可直接以尸体或坟墓为有力反证，彻底否定复活的宣称并摧毁早期教会，但历史上并无这样的反驳。空坟墓是事实！

二、「妇女」作为首批见证人

四福音书一致记载，妇女是首批见证空坟墓与复活的见证人；在普遍贬低女性证词的当代处境中，若「空坟墓、耶稣复活」是虚构出来的，杜撰者理应改以更具社会权威的男性作为最早见证人。然而，福音作者仍坚持妇女是首批见证人，甚至不掩饰使徒起初的迟疑与软弱，这恰恰显示此传统根源于真实历史，而非后期虚假的杜撰。

三、「多人、多角度」的见证

四福音中有关空坟墓与复活的叙事，提供了多角度的描写，牵涉多位见证人，显然并非出自单一数据源，而是反映多方见证者的见证、记忆与若干彼此独立的耶稣复活的见证传统。这种多重左证表明，空坟墓这一历史宣告并非后期杜撰，而是事件发生不久后所形成的早期见证，从而大大提高其历史可信度。

四、「不只是空坟墓」的见证

使徒见证：「有许多日子，他向那些从加利利同他上耶路撒冷的人显现，这些人如今在民间成为他的见证人。」（徒 13:31）。早期教会的信仰基础不仅在于空坟墓的事实，更建立在多位亲眼见过复活基督的群体见证之上，使复活的宣告拥有坚实而有力的人证基础。

五、「敌对者对空坟墓」的无奈承认

犹太领袖长期流传「门徒偷尸」的说法，间接承认了空坟墓的事实，因为这种辩解本身就预设「坟墓确实是空的」。敌对阵营始终无法拿出耶稣尸体作为反证，只能诉诸这类杜撰而软弱的说法来响应门徒的复活见证，反倒显出他们对空坟墓的无奈承认。

「他已经复活了，不在这里！」这是真的，也是我们要持守和相信的事实！

祷文：

天父，空坟墓宣告救主已复活了，福音真实可信！耶稣已经复活了是千真万确的事实。当我有疑惑时，求祢让我想起那空坟墓！靠着复活的主，我无惧人生各样挑战。奉主名求，阿们。

默想：

空坟墓宣告：主复活了！若主仍在坟中，我们的信就是徒然；但坟墓空荡荡，正见证主真复活了。

疑惑时，忆念空坟：死亡被吞灭，邪恶必败亡，软弱得恩典，福音是真实，事主必蒙恩，救主必得胜，上帝得荣耀。

四月三日

要传真福音：对抗犹太人领袖「偷尸论」谎言

经文：马太福音 28:11-15

11 她们去的时候，看守的兵有几个进城去，把所发生的事都报告祭司长。**12** 祭司长和长老聚集商议，就拿许多银钱给士兵，**13** 说：「你们要这样说：『夜间我们睡觉的时候，他的门徒来把他偷去了。』」**14** 若是这话被总督听见，有我们劝他，保你们无事。」**15** 士兵收了银钱，就照所嘱咐他们的去做。这话就在犹太人中间流传，直到今日。

神的真道是要摧毁撒旦的谎言！耶稣复活的福音，从一开始就要对抗犹太领袖所捏造的「偷尸论」谎言。犹太领袖面对耶稣复活了与空坟墓的现实，无力提出实质反驳，只能捏造一个软弱而虚假的说法：「夜间我们睡觉的时候，他的门徒来把他偷去了。」他们更以金钱贿赂兵丁，要求按此说法作证，让这捏造出来的「偷尸论」成为一些犹太人反对耶稣已经复活的唯一软弱说辞；然而，这样的谎言终究苍白无力，真实的福音却广传天下，直到今日。

公元一六五年左右，早期教父游斯丁（Justin Martyr）在《与特来弗对话录》记录了当时犹太群体流传的一封信，把基督信仰污蔑为「不敬虔的异端」：

「然而，你们在得知他已从死里复活之后，不但没有悔改，反而（如我先前所说）差派你们所挑选的人往普天下去，宣称有一个不敬虔的异端，从一位名叫耶稣的加利利人骗子那里兴起；你们声称：我们曾把他钉死在十字架上，但他的门徒在夜间把他从坟墓里偷走——就是他从十字架上卸下后所安放的地方——并说如今他们欺骗世人：宣称他已经从死人中复活，并且升天。」（*Dialogue with Trypho*, 108）

空坟墓和耶稣已经复活的见证，自早期教会开始，就与犹太宗教领袖所捏造的「偷尸论」谎言交战。使徒们是冒着性命危险见证耶稣复活的事实；若基督的尸体真是他们偷走的，他们就等于为自己编

造的谎言付上殉道、甚至倒钉十字架的代价，这在情理上几乎是不可能的。

面对犹太领袖的威胁恐吓，使徒彼得和约翰说：「我们所看见所听见的，我们不能不说。」（徒 4:20）使徒约翰在传讲耶稣的福音时也强调：「论到从起初原有的生命之道，就是我们所听见、所看见、亲眼看过、亲手摸过的。」（约一 1:1）若没有在大马色遇见复活的主，使徒保罗为何愿意天天冒死呢？他自己说：「弟兄们，在我们的主基督耶稣里，指着你们——我所夸的极力地说，我天天冒死。32 从人的观点看来，我当日在以弗所同野兽搏斗，对我有甚么益处呢？如果死人没有复活，「让我们吃吃喝喝吧！因为明天要死了。」」（林前 15:31-32）

最宝贵的是，历代主仆不记仇恨，仍坚持向万民，也向犹太人传福音。游斯丁最终与他的门生都为基督信仰殉道而死，但他留下了这样感人的见证：「我们却并不憎恨你们，也不憎恨那些借着你们而对我们产生偏见的人；相反地，我们祷告，盼望你们众人即使在如今也能悔改，并从那位怜悯而又长久忍耐的万有之父——上帝——那里得怜悯。」（Dialogue with Trypho, 108）

祷文：

天父，黑暗权势与说谎的工具至今仍编造各种谎言攻击真理和福音，但谎言必败，福音必胜！求祢使我们刚强壮胆，坚守真理，一生传扬真实的福音。奉主名求，阿们。

默想：

黑暗的领袖与说谎的仆役散播假信息，却挡不住耶稣复活的真福音。虚假的谎言绝不能埋葬那空坟墓，虚假的谎言绝不能抵挡神的真道。唯有耶稣真实的复活，才能转化逃亡、软弱、胆怯的门徒，成为勇敢的使徒、不畏十架、不畏殉道的主仆。求神帮助我们，抗拒一切谎言，学习真道，传扬真福音，背起十字架，作主忠心的真仆。 2026 年

四月四日

谁更有福：多马「伸手」才信，我们「未见」仍信
经文：约翰福音 20:24-31

24 那十二使徒中，有个叫低土马的多马，耶稣来的时候，他没有和他们在一起。25 其他的门徒就对他说：「我们已经看见主了。」多马却对他们说：「除非我看见他手上的钉痕，用我的指头探入那钉痕，用我的手探入他的肋旁，我绝不信。」26 过了八日，门徒又在屋里，多马也和他们在一起。门都关了，耶稣来，站在当中，说：「愿你们平安！」27 然后他对多马说：「把你的指头伸到这里来，看看我的手；把你的手伸过来，探入我的肋旁。不要疑惑，总要信！」28 多马回答，对他说：「我的主！我的神！」29 耶稣对他说：「你因为看见了我才信吗？那没有看见却信的有福了。」30 耶稣在他门徒面前另外行了许多神迹，没有记录在这书上。31 但记载这些事是要使你们信耶稣是基督，是神的儿子，并且使你们信他，好因着他的名得生命。

复活主邀请多马「伸手」来信。多马虽多疑惑，却蒙恩有机会「目睹」耶稣才信，甚至被允许「伸手」才信。至于他有没有真的「伸过指头摸主的手，伸出手探入主的肋旁」，约翰福音并未清楚交代，多数学者认为，多马在「亲睹」并「亲听」主之后，就已信了。无论如何，能信就是美，能信就是蒙福；然而主特别强调：「那没有看见却信的有福了。」

对我们这些不能「亲睹、亲听、伸手」才信的人，主的话实在宝贵！原来，最蒙福的不一定是亲眼见过耶稣的门徒，反而是那些未能亲眼见主复活，却仍坚心相信的信徒；这真是何等窝心的鼓励。

我们常因多马的多疑而轻看他，但主耶稣的心肠更为宽广，亲自给这位需要「亲睹、亲听、亲摸」的门徒一个特别的恩典，就如神藉环境印证来鼓励基甸一样。多马虽然曾说：「非亲看、非亲摸，绝不信！」然而在四福音的复活记载中，却正是多马，发出最清晰、最有力的认信：「我的主！我的神！」耶稣比我们更认识多马，也更珍惜多马；多马的软弱提醒我们，当自己仍有「多马式」的软弱

时，也可以坦然无惧来到主前，向祂倾心吐意。

奥古斯丁说得好：多马看见的是「复活的人」，却知道这是「荣耀的神」——「他看见并触摸的是那人，却承认那位是他未看见、也未触摸的神；正是借着他所看见、所触摸的，他把一切疑惑都远远抛开，转而信靠那不可见的一位。」(Tractate 121 on the Gospel of John) 多马的信是宝贵的，而我们这些「未见」却能相信的人，更蒙主耶稣更大的鼓励：更为有福。

「耶稣在他门徒面前另外行了许多神迹，没有记录在这书上。」「亲睹、亲听、亲摸」等各种证据是宝贵的，门徒当时确曾得到更多这些机会，却没有一一记载。在神的智慧和主权带领下，四福音留下的记载已经足够引导我们信靠基督，也足够成为世人的教导。这也让人想起「唯独圣经、唯独神的主权」的强调：信心不在于不停追求更多可见的证据，而在于信靠神已启示的话语。那些过于倚赖外在证据才肯相信的人，可以从多马的软弱得到提醒与学习。并且，我们都应铭记：「那没有看见却信的有福了。」

祷文：

天父，主耶稣是真被钉、真受死、真复活、真向门徒显现的主。求祢医治我心中一切疑惑与不信，用恩手触摸我灵魂深处，使我凭信得救，蒙大恩得永生，也凭信忠心事主一生。奉主名求，阿们。

默想：

疑惑时，像多马一样真诚带着问题来到主前；信时，纵然黑云遮天、逆风重重，仍深信一切都在主恩手中。能目睹是恩典，不用目睹是更大的恩典。

四月五日

我们有大使命：这是最美的祝福

经文：路加福音 24:44-45；马太福音 28:16-20

路 24:44 耶稣对他们说：「这就是我从前和你们同在时所告诉你们的话：摩西的律法、先知的书，和《诗篇》上所记一切指着我的话都必须应验。」**45** 于是耶稣开他们的心窍，使他们能明白圣经，

太 28:16 十一个门徒往加利利去，到了耶稣指定他们去的山上。**17** 他们见了耶稣就拜他，然而还有人疑惑。**18** 耶稣进前来，对他们说：「天上地下所有的权柄都赐给我了。**19** 所以，你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗，**20** 凡我所吩咐你们的，都教导他们遵守。看哪，我天天与你们同在，直到世代的终结。」

四福音在总结耶稣一生，以及祂受难和复活的事迹时，凸显了两个极其重要、也是福音核心的重点：一是圣经预言的应验，二是大使命的展开。

首先，圣经充满关于耶稣一生的预言；这些预言，包括主的降生、受死和复活，都是神拯救世人计划的核心内容，在旧约多处已有预表与预言，并且都已奇妙地一一应验。所以，复活的主宣告说：

「摩西的律法、先知的书，和《诗篇》上所记一切指着我的话都必须应验。」（路 24:44）使徒保罗在《罗马书》介绍耶稣的福音时，采用首尾呼应的方式，在开头与结尾都强调：「这福音是神从前藉众先知，在圣经上所应许的……在万国中使人因信而顺服」（罗 1:2,5），并说这「这奥秘如今显示出来，而且按着永生神的命令，藉众先知的书指示万民，使他们因信而顺服。」（罗 16:26）。

这宣告提醒我们两个重点：一、耶稣的福音和拯救是按着永恒之神奇妙的带领，经过救恩历史长久的预备与印证，叫我们更坚信：耶稣就是基督，是独一的救主，是父神独一的爱子。二、神何等深爱我们——「神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不致灭亡，反得永生」（约 3:16）。经历了整个苦路的默想，我

们更应深知：主耶稣排除万难，承担极大痛苦与羞辱，为要显明神对我们的大爱，也要叫每一个真心信靠祂的人，都必得救，都得永生，都能成为神宝贵的儿女。

四福音结束时的另一个重点是：「大使命」是主耶稣亲自设立的，是神救恩计划中不可或缺的重要一环。「大使命是神所命定的途径——如同桥梁与管道——借着福音的宣讲，将基督已经成就的救恩，实际应用在罪人身上。」（The Great Commission is the God-mandated means – a bridge and channel – by which the salvation accomplished by Christ is applied to sinners through the preaching of the gospel.）耶稣在十字架上的「成了」，完成了救赎计划最重要、最核心的部分；但神的心意，却是要让我们这些本不配的人，也得以参与祂奇妙的拯救计划！

想起这点，让人回忆起一首多年来深深感动我的诗歌——宣信的〈忠主托付〉（My Trust, 《生命圣诗》第 271 首）。其中一段至今仍非常激励人心：「我已领受主的托付，一个至高至圣的使命；我要将祢伟大救恩，到世界各地作见证。本来祢可以从天上，差遣天使把信息传开，但因祢那无限大爱，使人有传福音光彩。」副歌更成为许多牧者与信徒的激励与警惕：「我愿意忠于主所托，向世界传这信息；若不传便有祸，求使我愿跋涉，我愿意忠于主所托，使我能够荣耀祢。」这，正是使徒们的心志！

深入默想基督的受难、受辱、受死、埋葬和复活后，我们不能只停留在感动里；我们更要站起来，承担大使命。正如门徒要再回到加利利，不怕黑暗权势，不怕一切艰辛代价，只愿得着基督，只愿效法基督，只愿讨主喜悦。这才是最美的默想，最真实的感动，最美的人生，最深的与基督联合。愿我们都忠心承担大使命，直到基督再来！

祷文：

天父，主耶稣复活时，天使和门徒同心见证：祂已经复活了！求祢差遣我们，到万国万民传福音、栽培门徒，直到地极，使万民作祢的门徒，将荣耀独归祢，愿祢快来。奉主名求，阿们。

默想：

主耶稣已经复活了：我们就有大使命。天使与门徒都见证基督复活，福音是建基于十字架与空坟墓的事实。主的复活开启了神拯救万国的救恩计划；无十字架、无空坟、无复活，就无大使命。既有真复活、真福音、真救主，我们就有不可推诿的大使命！



下载 iOS 版本：



下载 Android 版本：



<http://chinese.ccaca.org/yeedon/>