



看哪，你的王！

2026 年預苦期靈修系列

作者: Kari Vo 博士



在愛中，上帝差遣祂的兒子來拯救世人。在憎恨中，祂被拒絕。在《看哪，你的王！》中，我們看到救主被剝奪尊嚴，被帶走，並為我們被釘在十字架上。沒有人能想像這個人，這個受審判和被遺棄的人，就是道成肉身的上帝，來藉著祂的死亡與復活解放我們脫離罪惡。

上帝之子在我們脆弱的人性中與我們同在，證明了上帝對世界無比的愛與關心。不僅如此，耶穌還承受了祂的受造物、祂世上子民的譏笑和輕視。然而，作為君王，作為萬物的主，祂做了難以想像的事：祂為世人的罪捨命。

要是你能見到上帝...

2026 年 2 月 18 日(星期三)

經文: 約翰福音 1:1, 4-5, 11-12, 14, 18: 太初有道，道與神同在，道就是神。生命在他裡頭，這生命就是人的光。光照在黑暗裡，黑暗卻不接受光 ... 他到自己的地方來，自己的人倒不接待他。凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄，作神的兒女 ... 道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿的有恩典有真理。我們也見過他的榮光，正是父獨生子的榮光。從來沒有人看見神，只有在父懷裡的獨生子將他表明出來。

有一些願望幾乎每個人都有。要是我能見到上帝，了解祂的為人。要是我能知道祂對我的感受。要是我能認識祂，真正地認識祂，就像我認識我的家人、朋友一樣.....

聖經告訴我們，我們是可以用這種方式認識上帝 — 因為上帝以一個人類的身份來到世界，成為我們的救主耶穌。這個故事記載在四福音書裡。因此，現在我們可以像認識其他人一樣認識那位曾經看不見的上帝 — 這位上帝如此愛我們，以至於犧牲自己的生命來拯救我們。既然耶穌已從死裡復活，並應許與所有信靠祂的人分享祂的生命，我們就有永恆的時間去認識祂且越來越深愛祂。

我們禱告：親愛的主，教我在聖經中和我自己的生命中看見祢 — 尤其是祢多麼的愛我。阿們。

反思問題：

- 隨著你對上帝認識的增長，你認為上帝最希望你做什麼？
- 你為什麼這麼認為？
- 就你個人而言，你最希望與上帝的關係是如何？

沒有預料的

2026 年 2 月 19 日(星期四)

經文: 約翰福音 1:29, 32-34 : 次日, 約翰看見耶穌來到他那裡, 就說: 「看哪, 神的羔羊, 除去 世人罪孽的 ! ...約翰又作見證說: 「我曾看見聖靈, 彷彿鴿子從天降下, 住在他的身上。我先前不認識他, 只是那差我來用水施洗的、對我說: 『你看見聖靈降下來, 住在誰的身上, 誰就是用聖靈施洗的。』我看見了, 就證明這是神的兒子。」

約翰福音 1:25-37 裡有些奇怪的事情正在發生。看起來在約翰為人施洗的地方那裡, 耶穌在群眾中間徘徊。祂沒有表明自己的身份, 只是站著或走動, 連續好幾天 — 而似乎沒有人注意到祂。

除了約翰自己! 約翰熱切地指出他, 不只一次, 並且說出了他在耶穌受洗那天所看到的一切。由於他的見證, 約翰自己的兩個門徒離開他而去跟隨了耶穌。但約翰心中卻很高興。

為什麼? 我認為是因為約翰已經完成了上帝給他的使命。現在這項工作轉交給耶穌, 上帝親自選擇的祭物 — 那位願意為拯救上帝的子民而捨命的羔羊。耶穌的工作將使祂經歷死亡本身, 因為祂藉著在十字架上的死亡除去我們一切的罪與罪疚。然後祂將從死裡復活, 賜生命給所有信靠祂會施拯救及赦免的人。祂將以上帝的靈施洗我們, 我們將永遠成為上帝的兒女。

我們禱告: 主啊, 求祢幫助我在沒有預料時, 仍能認出祢的存在! 阿們。

反思問題:

- 你認為耶穌為什麼會那樣在人群中徘徊?
- 祂的同在帶來了什麼結果?
- 耶穌何時在你自己的生活中出現, 出乎你的意料? 發生了什麼事?

奇怪的同伴

2026 年 2 月 20 日(星期五)

經文: 馬可福音: 2: 12-13: 聖靈就把耶穌催到曠野裡去。他在曠野四十天, 受撒但的試探, 並與野獸同在一處, 且有天使來伺候他。

讓我們跟隨耶穌走進曠野。當你環顧四周, 你看見什麼?

嗯, 聖靈親自差遣耶穌到那裡。所以上帝就在那裡。而撒旦也在那裡, 企圖試探耶穌。還有善良的天使, 不過不太清楚他們具體在做什麼。然後還有野獸。這就是耶穌的陪伴。

這是一個相當不錯的名單, 從上帝到動物。但卻少了一樣。人類呢?

耶穌是在這裡的人類。祂是我們的代表, 替我們做我們永遠無法做到的事。祂在四十天裡接受試探 — 「施神蹟來滿足祢自己的需要! 迫上帝向祢證明祂的能力和信實, 而不是信靠祂! 遠離上帝, 追求世上的權力!」然而, 與我們不同的是, 耶穌保持忠信!

這裡美妙的地方是, 耶穌, 上帝的兒子, 同時也是人子。祂成為了我們的一份子, 承受相同的需求和困境 — 饑餓、孤單、受試探。為什麼呢? 因為祂愛我們, 想拯救我們脫離邪惡, 並帶我們回到上帝的懷抱。因為祂愛祂的父, 那差遣祂來救我們的父, 透過在十字架上死亡並從死裡復活, 將生命分享給我們。

我們禱告: 親愛的耶穌, 感謝祢成為像我一樣的人。求祢幫助我在遇到麻煩、非常需要祢的時候向祢呼求。阿們。

反思問題:

- 如果上帝派天使來拯救我們, 這樣就足夠了嗎?
- 為什麼或為什麼不? 請說明你的理由。
- 耶穌永遠是人。對此你有什麼感受?

耶穌明白

2026 年 2 月 21 日(星期六)

經文: 路加福音: 5:1b, 3b-6, 8, 10b-11 : 眾人擁擠他，要聽神的道...(耶穌) 就坐下，從船上教訓眾人。講完了，對西門說：把船開到水深之處，下網打魚。西門說：夫子，我們整夜勞力，並沒有打著甚麼。但依從你的話，我就下網。他們下了網，就圈住許多魚，網險些裂開，...西門彼得看見，就俯伏在耶穌膝前，說：主阿！離開我，我是個罪人！...耶穌對西門說：不要怕！從今以後，你要得人。他們把兩隻船攏了岸，就撇下所有的，跟從了耶穌。

我想知道彼得跪在船上面對耶穌時的感受。他當時的腰部一定埋在掙扎的魚群中吧！就在不久之前，他還把耶穌當作一個不知道自己在說什麼的人來對待。而現在他才明白.....什麼呢？嗯，耶穌懂得魚麼？

更重要的是，耶穌明白人。祂知道彼得軟弱有罪，但仍然呼召他去幫助將其他人帶入上帝的國。耶穌也呼召我們，不管我們有罪或軟弱。祂都會使用我們去告訴別人，那位愛我們，甘願為我們死而復活，去拯救我們成為祂自己的人。

我們禱告：主啊，祢知道我很軟弱，無論如何請使用我。阿們。

反思問題：

- 你認為耶穌為什麼選擇普通漁夫作為祂的門徒？
- 如果是你，你會做出這樣的選擇嗎？為什麼或為什麼不？
- 耶穌同樣愛你並呼召你。當你想到要回應祂時，你腦中會浮現什麼念頭？

明白耶穌的心

2026 年 2 月 22 日(星期日)

經文: 約翰福音 2: 1a, 3-7a :第三日，在加利利的迦拿有娶親的筵席...酒用盡了，耶穌的母親對他說：「他們沒有酒了。」耶穌說：「母親，我與你有甚麼相干？我的時候還沒有到。」他母親對用人說：「他告訴你們甚麼，你們就做甚麼。」照猶太人潔淨的規矩，有六口石缸擺在那裡，每口可以盛兩三桶水。耶穌對用人說：「把缸倒滿了水」

我喜愛馬利亞對她的兒子耶穌的信心。當她向祂求助並得到一個神秘的回答時，她甚至不去爭論或提問。她只是告訴僕人：「照祂所說的去做。」

而耶穌尊重這份信心！祂行了祂的第一個神蹟，把水變成了酒。耶穌拯救了宴會，也保全了新郎作為主人應有的名聲。而耶穌的新門徒也因此信了祂。

馬利亞對她的兒子了解多少，使她如此有信心呢？我想她知道祂是仁慈和有同情心的，同時也有無盡的創造力。也許她沒有預期奇蹟發生，但她知道祂會找到幫助的方法，因為祂的愛會驅使祂。

而事實也如此 — 就像愛驅使耶穌在祂的時刻終於到來時，走上十字架替我們受苦和死亡一樣（見約翰福音 17:1）。因為祂愛我們，祂拯救我們脫離邪惡的權勢；當祂從死裡復活時，祂承諾將那同樣的生命分享給所有相信祂的人。

我們禱告：主啊，我知道祢的心。感謝祢拯救了我。阿們。

反思問題：

- 你認為馬利亞和耶穌後來彼此說了些什麼？
- 你想像新郎會說些什麼？
- 你認為耶穌會怎麼看待你正在面對的問題？為什麼現在不祂詢問呢？

個人

2026 年 2 月 23 日(星期一)

經文: 路加福音 9:18-22 : 耶穌自己禱告的時候，門徒也同他在那裡。耶穌問他們說：眾人說我是誰？他們說：有人說是施洗的約翰；有人說是以利亞；還有人說是古時的一個先知又活了。耶穌說：你們說我是誰？彼得回答說：是神所立的基督。耶穌切切的囑咐他們，不可將這事告訴人，又說：人子必須受許多的苦，被長老、祭司長、和文士棄絕，並且被殺，第三日復活。

我想知道對於門徒來說，被邀請進入耶穌自己生命中這麼個人領域是什麼感受。我是指，經上說耶穌單獨禱告 — 然而，它也說「門徒與祂同在」。而且他們會聽到祂說的每一句話，所有祂心中的憂慮 — 因為在那個時候和地點，人們幾乎總是大聲祈禱。這一定就像被邀請進入耶穌的心裡。

很明顯，耶穌有一些非常重要的事情要和祂的天父交談。排在首位會是關於祂拯救我們脫離罪與死亡的使命。難怪彼得能夠認出耶穌是「上帝的基督！」雖然彼得似乎還不明白耶穌是在計劃要受苦、死亡並復活，以完成祂的工作。即使每天聆聽祂禱告，並與祂同住，對彼得來說還不足以理解。至少當時還不行。但我們能明白 — 因為耶穌也為我們做了這些事情。

我們禱告：親愛的主，感謝祢愛我。阿們。

反思問題：

- 你通常是單獨祈禱還是與他人一起祈禱？
- 為什麼？
- 如果你想聽耶穌為你祈禱，可以閱讀約翰福音第 17 章，特別是第 20 至 26 節。

要聽祂

2026 年 2 月 24 日(星期日)

經文: 路加福音 9:29, 30b-31, 33a, 34b, 35 : 正禱告的時候，他的面貌就改變了，衣服潔白放光。摩西、以利亞...他們在榮光裡顯現，談論耶穌去世的事，就是他在耶路撒冷將要成的事。...二人正要和耶穌分離的時候，彼得對耶穌說：夫子，我們在這裡真好！可以搭三座棚，一座為你，一座為摩西，一座為以利亞。...有一朵雲彩來遮蓋他們...有聲音從雲彩裡出來，說：這是我的兒子，我所揀選的，你們要聽他。

彼得在「人們正要離開」耶穌時提出了搭建帳棚的建議。那聽起來像是彼得意識到他們正在告別，想要阻止他們 — 想要在那座山上與耶穌和其他人一起延長那榮耀的時刻。

但是事情不會那樣發展，對嗎？即使在我們自己的生活中，我們也只是短暫地瞥見上帝的榮耀 — 然後又回到了日常的雜務、工作之中。或者更糟的是，我們正走在通往加略山的路上 — 面對那種讓榮耀似乎成為遙遠記憶的苦難。

當這種情況發生時，我們所能做的就是順服天父的話：「這是我的兒子，我所揀選的：要聽祂！」耶穌非常清楚十字架的道路。祂了解苦難和死亡，也了解復活。當我們作為耶穌的僕人，走在這些道路時，祂應許會與我們同在 — 因為祂已經救贖了我們。我們是屬於祂的。

我們禱告：主啊，當困難壓倒我時，求祢幫助我聆聽祢的聲音！阿們。

反思問題：

- 在你的生命中，你曾經有哪些「榮耀時刻」？
- 耶穌說：「僕人不能大於主人」（約翰福音 15:20b）。這告訴你什麼關於我們自己生命中的苦難？
- 你在日常生活中如何聆聽耶穌？

匆匆上路

2026 年 2 月 25 日 (星期三)

經文：馬可福音 10：32-34：他們行路上耶路撒冷去。耶穌在前頭走，門徒就希奇，跟從的人也害怕。耶穌又叫過十二個門徒來，把自己將要遭遇的事告訴他們，說：「看哪，我們上耶路撒冷去，人子將要被交.....；他們要定祂死罪.....。他們要戲弄祂，吐唾沫在祂臉上，鞭打祂，殺害祂；過了三天，祂要復活。」

我一點也不意外，耶穌的跟隨者會感到害怕。若是我，聽見耶穌一再向我預告祂將要受苦並被殺害（參馬可福音 8:31、9:31），我同樣會心生畏懼。

但真正令人覺得奇怪的是：耶穌似乎急切地要走向那條道路！祂走在眾人前頭。試問，誰會急著奔向自己的受死之地呢？看來，耶穌就是這樣。祂在講道時說：「我有當受的洗，還沒有成就，我是何等的迫切呢！」（路加福音 12:50）當猶大出去要出賣祂時，耶穌也對他說：「你所做的，你所作的，快作罷。」（約翰福音 13:27b）

從人的角度來看，盼望苦難早日結束，這是極其自然的事；而耶穌確實完全是人，與我們一樣。然而，祂的急切顯然不僅於此——因為耶穌肩負著拯救我們的使命，要把祂所愛的世人，從罪惡與死亡權勢之下拯救出來。祂知道，自己的受死與復活，將帶來真正的自由與生命。難怪祂如此迫切！

我們禱告：主啊，感謝祢這樣深深地愛我。阿們。

反思問題：

- 當你必須面對痛苦時，你是選擇快快前行，還是拖延逃避？
- 耶穌藉著祂的死亡與復活，為我們帶來了哪些美好的恩典？
- 你認為如今的耶穌，知道自己已經為你成就永生的救恩，祂的心是如何的？

和散那！

2026 年 2 月 26 日 (星期四)

經文：馬太福音 21：12,14-16：耶穌進了上帝殿，趕出殿裡一切作買賣的人，推倒兌換銀錢之人的桌子，和賣鴿子之人的凳子。在殿裡有瞎子、癩子到耶穌跟前，祂就治好了他們。祭司長和文士看見耶穌所行的奇妙事，又見小孩子在殿裡喊著說：「和散那歸於大衛的子孫！」就甚惱怒，對祂說：這些人所說的，你聽見了麼？耶穌說：「是的。經上說：『你從嬰孩和喫奶的口中，完全了讚美的話。你們沒有念過麼？』」

在這段經文中，令人注意的是，宗教領袖唯一對耶穌提出的抱怨是孩子們高呼「和散那歸於大衛的子孫！」他們沒有提到耶穌趕出殿中買賣的人，也沒有提到祂所行的醫治，雖然他們親眼目睹了這些奇事。看來，他們覺得指責孩子們比面對耶穌的權威更安全——因為孩子們認出了耶穌就是應許中的大衛家後裔彌賽亞。

耶穌請領袖們參考詩篇 8：2b，詩篇繼續說：「..... 你因敵人的緣，使仇敵和報仇的閉口無言。」根據耶穌的說法，孩子們的讚美是出於上帝，而抱怨的聲音則出自上帝的敵人。

這並不令人意外，因為孩童所呼喊的正是「和散那」——意思是「求你拯救！」耶穌確實為此而來，要拯救他們，也要拯救我們眾人。藉著祂的受死，祂將徹底擊敗上帝一切的仇敵，包括魔鬼；又藉著祂的復活，祂把生命賜給一切信靠祂、屬於上帝的兒女。

我們禱告：主啊，感謝祢拯救我。阿們。

反思問題：

- 為什麼宗教領袖沒有提到耶穌趕出殿中買賣的人？
- 你認為孩子們是如何知道耶穌就是彌賽亞的？
- 你何時、如何讚美上帝？

因此

2026 年 2 月 27 日 (星期五)

經文：約翰福音 11：1,3-4a，5-6：有一個患病的人，名叫拉撒路，住在伯大尼，就是馬利亞和她姐姐馬大的村莊。於是，姐妹們打發人去見耶穌，說：「主啊，你所愛的人病了。」耶穌聽見了，就說：「這病不至於死，乃是為上帝的榮耀，叫上帝的兒子因此得榮耀。」耶穌愛馬大和她的妹妹以及拉撒路。[因此]，當祂聽見拉撒路病了，就在祂所在的地方多住了兩天。

在第 6 節中的希臘文連接詞通常翻譯為「因此」——意思是：

「耶穌愛這家人；因此，當祂聽見他們的需要時，祂並未立刻前往，而是仍照著父神的旨意暫時停留，使上帝的榮耀得以顯明。」

什麼？這樣的作為看起來豈不是很奇怪嗎？有人迫切需要幫助，然而「因此」你選擇停留在原處。照著人的判斷，這樣的行為更像是不愛，而不是愛。耶穌知道，這樣的作為在人的眼中將如何被看待、如何被聽見。這家人不會明白，直到最後他們才會明白，這一切都是上帝的作為，乃是為了彰顯祂的榮耀。他們必然要經歷傷痛。那麼，誰是主所信任的，能承受這樣的痛苦？誰愛耶穌到願意相信，即使看不明白、即使祂來得晚，也仍然信靠祂，毫無藉口地將自己交託給祂？

馬大和瑪利亞就是這樣愛耶穌的人。當他們的兄弟從死裡復活時，他們的信靠得到了完全的肯定。我們愛耶穌，因為祂為拯救我們而死，又從死裡復活。然而，我們也有時會覺得，上帝似乎在我們所盼望或所需要的事上「來得太遲」，無法立即滿足我們的需要。那麼，在這樣的時刻，我們當如何回應呢？

我們禱告：主啊，使我成為一個愛祢，信靠祢的人，即使我不明白祢的作為。阿們。

反思問題：

- 在你生命中有誰如此信任你，以至於他們願意完全依靠你，即使無法先徵求你的同意？
- 分享一個有人如此完全信靠你，將自己交託給你的經歷。
- 你願意耶穌如此信靠你，即使這會帶來一些痛苦嗎？為什麼或為什麼不願意？

與耶穌同行

2026 年 2 月 28 日 (星期六)

經文：約翰福音 12：1-3：逾越節前六日，耶穌來到伯大尼，就是祂叫拉撒路從死裡復活之處。有人在那裡給耶穌備筵席。馬大伺候，拉撒路也在那同耶穌坐席的人中。馬利亞就拿著一斤極貴的真哪噠香膏，抹耶穌的腳，又用自己頭髮去擦；屋裡就滿了膏的香氣。

你曾經聞過純正的哪噠香膏的氣味嗎？它有一種濃烈、滲透力極強的氣味——那種氣味可以在皮膚上停留好幾天。難怪整個屋子都充滿了香氣。

馬利亞的頭髮必定在一段時間內仍留有那香膏的氣味；耶穌的腳也是如此——或許一直陪伴祂直到十字架上。若真如此，那麼馬利亞便獻上了一份愛的禮物，陪伴耶穌走過祂受死的道路——那是她自己無法同行的地方。

因為耶穌將要去的地方，沒有一個門徒能跟隨祂前往——即使是最愛祂的人也不能。約翰與馬利亞站在十字架下觀看，卻無法替祂承擔世人的罪與羞辱；無法替祂抵擋那要祂從十字架上下來的試探；也無法與祂一同面對仇敵的嘲諷。這一切，耶穌必須獨自承擔，因為祂愛我們。三天後，祂從死裡復活，得勝歸來，將祂自己永恆的生命白白賜給我們，使我們得以領受。

我們禱告：主啊，求祢常與我同在。阿們。

反思問題：

- 當你受苦時，你渴望有人陪伴嗎？還是不願有人靠近？
- 當你受苦時，耶穌如何與你同在、幫助你？
- 你是否因祂應許永遠與你同在而心存感恩？（參見：馬太福音 28:20）

時候到了：為眾人而死

2026 年 3 月 1 日 (星期日)

經文：約翰福音 12：20,21b，23-24,27-28a，31-33,36b：那時，上來過節敬拜的人中，有幾個希利尼人[問]；他們來求見耶穌，說：「先生，我們願意見耶穌。」……耶穌回答說：「人子得榮耀的時候到了。我實實在在地告訴你們，一粒麥子若不落在地裡死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。……我現在心裡憂愁，我說什麼才好呢？『父啊，救我脫離這時候』嗎？但我原是為這時候來的。父啊，願你榮耀你的名。……現在這世界受審判，這世界的王要被趕出去；我若從地上被舉起來，就要吸引萬人來歸我。」耶穌這話是指著自己將要怎樣死說的。……說了這些話，耶穌就離開他們，隱藏了起來。

耶穌對希臘人的到來有一種奇怪的反應！祂痛苦地沉思著自己的死亡，然後他離開了，把自己藏起來。為什麼會如此？

耶穌在世的傳道雖短暫，卻主要在猶太人中間進行；祂明白，向萬邦傳福音的使命，終將由祂所設立的教會來完成。如今，這群希臘人代表的外邦人來到耶穌面前，表明教會的時代即將開始，而耶穌自己也即將走向死亡。這個事實深深震撼了祂，使祂的心靈充滿痛苦。

然而，對我們而言，這卻是極大的喜樂。因為耶穌勝過了拯救自己的試探，再一次順服天父的旨意，走向十字架與復活。正因如此，凡信靠祂的人，不論是猶太人還是外邦人，都得著永恆的生命。

我們禱告：主啊，感謝祢選擇拯救我們。阿們。

反思問題：

- 你是否曾經面臨抉擇，需要在自身的安危與所愛之人的益處之間作出選擇？
- 這樣的選擇對你來說是容易，還是困難？為什麼？
- 耶穌所作的選擇，向你顯明祂如何看待你？

預備

2026 年 3 月 2 日 (星期一)

經文：路加福音 22：7-12：那一天... 逾越節的羔羊必須宰殺。耶穌打發彼得和約翰，說：「你們去為我們預備逾越節的筵席，好叫我們喫。」他們問祂：「要我們在哪裡預備？」耶穌說：「你們進了城，必有人拿著一瓶水迎面而來；你們就跟著他，到他所進的房子裡去，對那家的主人說：『夫子說：客房在哪裡？我與門徒好在那裡吃逾越節的筵席。』他必指給你們擺設整齊的一間大樓；你們就在那裡預備。」

顯然，耶穌早已為這一餐作了周詳的預備。在當時的文化中，打水的通常是婦女；如今卻是一名男子，這樣的情景本身就顯得不同尋常，彷彿是一個事先約定的記號。那家的主人也清楚知道這位未具名的「夫子」是誰，並且已經為他們預備妥當樓上的房間。耶穌渴望安靜與隱密。祂知道自己將要被仇敵捉拿，卻不在那之前；祂要先與門徒共進最後的晚餐，在其中安慰他們、教導他們，並預備他們的心，使他們面對即將臨到的一切。

於是，門徒也開始預備 — 宰殺羊羔、烹調食物，並將其餘的一切擺設齊備。筵席就這樣準備好了。

天父上帝也早已作了祂的預備：差遣耶穌親自成為那完全、無罪的羔羊，永遠除去我們的罪。因著祂的受死與復活，凡信靠祂的人，將在祂榮耀再來之時，與我們的救主耶穌一同坐席，享受天上的筵宴。

我們禱告：

主啊，求祢預備我的心，迎接祢的同在。阿們。

反思問題：

- 你通常如何預備迎接尊貴的客人？
- 耶穌如何在天上為你預備地方？（參約翰福音 14:1 - 6）
- 這一切顯明祂是如何看重並珍愛你？

洗腳

2026 年 3 月 3 日 (星期二)

經文：約翰福音 13：4-5,12b，14：[耶穌] 就離席站起來，脫了外衣服，拿一條手巾束腰；隨後把水倒在盆裡，就洗門徒的腳，並用自己所束的手巾擦乾。…… [之後] 耶穌對他們說：『我向你們所做的，你們明白麼？…… 我是你們的主、你們的夫子，尚且洗你們的腳，你們也當彼此洗腳。』

耶穌為我們所行、並吩咐我們彼此去行的這個「洗」，究竟是什麼？為何祂如此嚴肅地說：「我若不洗你，你就與我無了」？我們可以從耶穌的另一句話得到線索，當耶穌說：：「凡洗過澡的人，只要把腳一洗，全身就乾淨了。」我只知道有一種洗，能使人永遠潔淨，那就是聖洗禮。那麼，這每日的「洗腳」又是什麼呢？它必定是耶穌持續不斷賜給我們的赦罪 — 赦免我們在日常生活中天天所犯的罪。當祂洗淨我們時，祂就把我們恢復到在聖洗禮中已所賜下的完全潔淨之中，而我們因此充滿喜樂。

耶穌之所以能如此行，是因為祂已在十字架上，以自己的寶血為我們付清了潔淨的代價。因著祂的受死與復活，凡信靠祂的人，不再是註定滅亡的罪人，而是上帝自己的兒女，活在耶穌所賜的生命之中。因此，我們也跟隨祂的榜樣，為我們的弟兄姊妹洗腳 — 當他們得罪我們時，饒恕他們；正如耶穌饒恕了我們一樣。

我們禱告：親愛的耶穌，感謝你洗淨我！ 阿們。

反思問題：

- 耶穌在何時、又藉著何種方式洗淨你每日所犯的罪？
- 你如何、又在什麼時候饒恕你的鄰舍？
- 當你難以饒恕時，你可以到哪裡尋求幫助？

背叛者

2026 年 3 月 4 日（星期三）

經文：約翰福音 13:21b-27, 30：耶穌就明說：「我實實在在地告訴你們：你們當中有一個人要賣我了。」門徒彼此對看，猜不透所說的是誰。有一個門徒，是耶穌所愛的，側身挨近耶穌的懷裡。西門彼得點頭對他說：「你告訴我們主是指著誰說的。」那門徒便就勢靠著耶穌的胸膛，問說：「主啊，是誰呢？」耶穌回答說：「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。他吃了以後，撒旦就入了他的心。耶穌便對他說：「你所做的，快做吧！」……猶大受了那點餅，立刻就出去。那時候是夜間了。

耶穌一定緊挨著猶大而坐，才能將那塊餅遞給他並私下交談而不被旁人聽見。我猜想耶穌的背對著猶大的胸膛，就像約翰的背對著耶穌一樣。如果真是這樣，耶穌在整個晚餐中，背後的背叛者始終緊貼著他——而且祂對此心知肚明。

然而，即便如此，耶穌仍然試圖讓猶大回轉。祂為猶大洗腳，用一塊餅款待他，甚至在預知猶大將要出賣自己時仍堅持如此。（參見馬太福音 26:25）。

耶穌至死都愛著猶大。耶穌也愛我們——當我們犯罪時，祂同樣憐憫我們，努力使我們回轉歸向祂。祂從不放棄我們——即使這意味著祂要被釘死在十字架上。如今祂已從死裡復活，賜給我們與祂同在的生命和愛，直到永遠。

我們禱告：主啊，求祢使我的心永遠忠於祢！阿們。

反思問題：

- 猶大有可能改變主意嗎？
- 你為什麼這麼認為？
- 當我們犯罪時，耶穌會接納我們嗎？

希望與愛

2026 年 3 月 5 日（星期四）

經文：馬可福音 14:32a, 33-36：他們來到一個地方，名叫客西馬尼。於是帶著彼得、雅各、約翰同去，就驚恐起來，極其難過，對他們說：「我心裡甚是憂傷，幾乎要死。你們在這裡等候，警醒。」他就稍往前走，俯伏在地，祈禱說倘若可行，便叫那時候過去。他說：「阿爸，父啊！在你凡事都能，求你將這杯撤去！然而，不要從我的意思，只要從你的意思。」

有時，希望會帶來最深的痛苦。此前，耶穌一直非常清楚地告訴祂的門徒，將來祂會被交給敵人，遭受嘲弄、鞭打和釘十字架——然後祂會從死裡復活。祂所說的一切都毋庸置疑。

然而，此刻，在祂生命的最後一夜，在這花園裡，祂那份堅定的信念似乎已經消散。如同任何人一樣，耶穌也飽受希望的折磨——或許，天父會找到另一種拯救世界的方法。一種能讓耶穌擺脫祂多年來所知的命運的方法。

所以，祂像任何人一樣祈禱。祂絕望地祈禱，求神賜予那可能的出路——但祂總是補充說：「然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」因為祂愛天父，祂愛我們，祂不願以任何代價失去我們——即使是祂自己的生命。

當希望破滅時，耶穌回歸愛。祂喚醒門徒，讓他們得以逃脫。然後，祂為了我們所有人，面向十字架。

我們禱告：親愛的救主，感謝祢。我愛祢。阿們。

反思問題：

- 你是否經歷過虛假的希望？
- 為什麼虛假的希望摻雜在痛苦之中會讓人更加痛苦？
- 你認為天父在這次禱告交談中的感受如何？

記號與現實

2026 年 3 月 6 日（星期五）

經文：馬太福音 26:47-50a：說話之間，那十二個門徒裡的猶大來了，並有許多人帶著刀棒，從祭司長和民間的長老那裡與他同來。那賣耶穌的給了他們一個暗號，說：「我與誰親嘴，誰就是他。你們可以拿住他。」猶大隨即到耶穌跟前，說：「請拉比安！」就與他親嘴。耶穌對他說：「朋友，你來要做的事就做吧！」

儘管月圓之夜，樹下想必一片漆黑。耶穌站在那裡，靜靜地等待著，祂的十一位門徒卻驚慌失措地跳了起來，揉著惺忪的睡眼，一臉茫然。一群人正從樹林中走來，他們手持刀劍棍棒，或許還拿著火把。其中也包括猶大——他徑直走到耶穌面前，親吻了祂。

猶大當時在想什麼呢？他以為耶穌會在黑暗中躲避逮捕嗎？顯然是這樣，否則他為什麼需要一種特殊的方式來讓守衛認出耶穌呢？

但耶穌從未想過逃避。猶大有愛的象徵，而耶穌有愛的真諦。為了我們，祂甘願承受一切——被捕、受苦、死亡，以及第三天的復活。因為祂如此深愛著我們。

我們禱告：主啊，感謝祢如此愛我們。阿們。

反思問題：

- 你認為猶大為什麼選擇用親吻作為他的記號？
- 如何判斷一個人是否真的愛你？
- 耶穌的行為向你表明了祂對你有什麼樣的態度？

保護的力量

2026 年 3 月 7 日（星期六）

經文：約翰福音 18:4-5a, 6-9：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？」他們回答說：「找拿撒勒人耶穌。」耶穌說：「我就是。」.....耶穌一說“我就是”，他們就退後倒在地上。他又問他們說：「你們找誰？」他們說：「找拿撒勒人耶穌。」耶穌說：「我已經告訴你們：我就是。你們若找我，就讓這些人去吧！」」這要應驗耶穌從前的話說：「你所賜給我的人，我沒有失落一個。」

我懷疑那些守衛從未見過這樣的囚犯 — 一個擁有如此強大力量的人，祂只需一句簡單的「我就是」就能讓他們震驚不已。因為如果你仔細研讀希臘原文，就會發現耶穌正是這樣對他們說的 — 而這絕不僅僅是「我就是你們要找的那個人」那麼簡單。「我就是」是上帝的名字（參見出埃及記 3:14）。耶穌是道成肉身的神 — 祂呼出自己的名，就清楚地表明，祂才是主宰一切的那一位，甚至包括祂自己的被捕。

所以耶穌擁有至高無上的權柄 — 但祂如何運用這權柄呢？不是為了保護自己，而是為了保護天父賜給祂的人。耶穌不會允許自己的門徒與祂一同被捕。只有耶穌會經歷苦難、死亡和復活，因為祂是我們的保護者 — 祂為了拯救我們脫離邪惡的權勢，不惜犧牲自己的生命。

我們禱告：主啊，感謝祢用祢的愛和力量保護我。阿們。

反思問題：

- 逮捕某人時，通常由誰負責控制局面？
- 為什麼守衛們 — 以及我們！ — 知道耶穌是出於自己的選擇而配合，這一點很重要？
- 約翰福音 10:17-18 如何描述耶穌在此處的作為？

微小的神跡

2026 年 3 月 8 日（星期日）

經文：約翰福音 18:10-11：西門彼得帶著一把刀，就拔出來，將大祭司的僕人砍了一刀，削掉他的右耳。那僕人名叫馬勒古。耶穌就對彼得說：「收刀入鞘吧！我父所賜我的那杯，我豈可不喝呢？」

我非常喜歡耶穌在被帶走受苦受難之前所行的最後一個小神蹟。祂憐憫祂的一個仇敵 — 一個奉命逮捕祂的人！耶穌摸了摸他的耳朵，醫治了他（參見路加福音 22:49-51）。約翰能告訴我們馬勒古的名字，這意味著他很可能最終加入了早期基督教會，成為了耶穌的信徒。當然，這其中不僅僅包含著簡單的憐憫之心。耶穌也在保護彼得 — 因為當所有人都看到受害者的兩隻耳朵完好無損時，很難把彼得告上法庭！

此外，耶穌也希望彼得明白我們常常忘記的一件事：耶穌是彼得的保護者，而不是彼得保護耶穌 — 此刻，祂正在執行聖父、聖子和聖靈在創世之前就定下的計劃，拯救彼得和我們所有人脫離邪惡的權勢。耶穌將飲盡苦難和死亡的杯，直到杯底。當祂在第三天復活時，祂將與我們所有人 — 所有信靠祂的人 — 分享祂的永生、喜樂與平安。

我們禱告：主耶穌，感謝祢為我喝了那杯苦酒，並賜給我生命。阿們。

反思問題：

- 你覺得馬勒古回到家後會對家人說些什麼？
- 上帝是否需要我們保護祂？
- 教會用武力去做我們認為正確的事情，這真的是個好主意嗎？

看到有需要的人

2026 年 3 月 9 日（星期一）

經文：馬太福音 26:55-56：當時，耶穌對眾人說：「你們帶著刀棒出來拿我，如同拿強盜嗎？我天天坐在殿裡教訓人，你們並沒有拿我。但這一切的事成就了，為要應驗先知書上的話。」當下，門徒都離開他逃走了。

這一定是門徒們逃入黑暗時聽到的最後一句話。耶穌向祂的敵人明確表明，他們的所作所為既錯誤又荒謬 - 然而，這一切的發生正是為了應驗聖經中的預言。這是祂唯一一次抗議；祂不會拒絕與他們同去，也不會召喚成千上萬的天使來營救自己。但耶穌確實提出了這唯一的抗議。為什麼？

我想，這是因為耶穌永遠是我們的救主，祂無法將人視為敵人 - 祂只會將他們視為祂幾個小時後就要為之犧牲的人。所以，祂告訴他們此刻最需要聽到的真理。或許，在祂復活之後，他們會記住這些真理。或許，這些真理會像種子一樣在他們心中生根發芽，結出信心的果實。或許吧。

耶穌也為我們做了同樣的事。即使我們深陷罪惡之中，祂仍然眷顧我們，想方設法呼召我們回到祂身邊。祂不會放棄祂的仇敵，也不會放棄我們。

我們禱告：主耶穌，當祢試圖觸動我的心時，求祢幫助我聽到祢的聲音。阿們。

反思問題：

- 當你身處險境時，你會如何看待那些與你作對的人？
- 耶穌的態度與你的態度有何不同？
- 你認為耶穌的呼召對任何人都有效嗎？為什麼？

衣服

2026 年 3 月 10 日（星期二）

經文：馬可福音 14:51-52：有一個少年人赤身披著一塊麻布，跟隨耶穌，眾人就捉拿他。他卻丟了麻布，赤身逃走了。

我很好奇這位年輕人。傳統認此人正是馬可本人 — 那位未來的福音書作者，而且他與耶穌最後晚餐的宴請家庭有聯繫。如果真是這樣，就不難想像這位好奇的年輕人當晚如何悄悄溜下床，尾隨耶穌與門徒們前往客西馬尼園。如果他必須匆忙離去，他或許會隨手抓起一件東西 — 就像披上睡袍一樣。

這個年輕人遭遇的遠超他的預期。他沒想到耶穌會被捕，也沒想到人群會追趕他。結果，他險些喪命。他丟下了那塊亞麻布 — 雖然保住了性命，卻失去了尊嚴。

他離開了耶穌 — 但這並非他的損失，而是他的祝福。因為耶穌將代替他，也代替我們，承受接下來的苦難。為了拯救世人脫離罪惡、死亡和魔鬼的管轄，耶穌甘願受鞭打 — 接受審判 — 並被釘死在十字架上。三天後，祂從死裡復活，用赦罪和憐憫的白袍遮蓋我們的罪孽和羞恥。因為耶穌愛我們，並代替我們受苦，我們如今與祂同在，永遠成為上帝的兒女。

我們禱告：主啊，感謝祢遮蓋我的羞恥，使我歸於祢。阿們。

反思問題：

- 當你時間太趕來不及正常穿衣時，你會隨便抓起什麼？
- 當你感到尷尬或羞愧時，你會如何應對？
- 知道耶穌已經去除了你所有的罪孽、羞恥和內疚，並以祂赦罪的白袍代替它們，這對你是否有幫助？

耶穌開口了

2026 年 3 月 11 日(星期三)

經文：馬太福音 26:62 上，63-65 上，66-68：大祭司就站起來，對耶穌說：「你什麼都不回答嗎？……」耶穌卻不言語。大祭司對他說：「我指著永生上帝叫你起誓告訴我們，你是上帝的兒子基督不是？」耶穌對他說：「你說的是。然而我告訴你們：後來你們要看見人子坐在那權能者的右邊，駕著天上的雲降臨。」大祭司就撕開衣服，說：「祂說了僭妄的話……你們的意見如何？」他們回答說：「祂是該死的。」他們就吐唾沫在祂臉上，用拳頭打祂，也有用手掌打祂的，說：「基督啊！你是先知，告訴我們打你的是誰？」

耶穌在大祭司和其他領袖面前受審時，一直保持沉默。這讓祂的敵人非常惱怒，因為他們無法讓那些假見證人說出一致的證詞——而沒有一致的證詞，他們的指控就站不住腳。他們唯一的希望，就是逼令耶穌親口說出對自己不利的話。

於是，大祭司藉著上帝的名，逼耶穌表明自己的身份：是否是基督、上帝的兒子，也是人子。這種手法完全是非法的，但卻奏效了——因為耶穌永遠不會羞辱祂父的名。

耶穌親口說出的話，等於招認了自己犯了死罪。因為祂的敵人無法想像，祂所說的竟然可能是真的——那位基督、上帝的兒子，真的就站在他們面前，為自己的生命受審。其實，祂也是為我們的生命受審——因為耶穌的死帶來我們的生命，而祂的復活則意味著，凡信靠祂的人，將永遠成為上帝的兒女。

我們禱告：

主啊，我相信祢是上帝的兒子，也是我的救主。謝謝祢。阿們。

反思問題：

- 為什麼耶穌拒絕為自己辯解？
- 以賽亞書 53:7-8 對此有什麼描述？
- 耶穌的話如何把生命賜給我們

既往不咎

2026 年 3 月 12 日(星期四)

經文：路加福音 22:54 下-57 上, 61 上, 62 下：彼得遠遠地跟著。他們在院子裡生了火，一同坐著，彼得也坐在他們中間。有一個使女看見彼得坐在火光裡，就定睛看他，說：「這個人素來也是同那人一夥的。」彼得卻不承認……主轉過身來看彼得，彼得……就出去痛哭。

彼得的故事讀起來令人心酸，因為將心比心：換作是我，也可能會做出同樣的事情。

彼得一開始信誓旦旦地說，自己絕不會不認耶穌，就算為祂而死也在所不惜（參見馬太福音 26:35）。然而，當耶穌的敵人前來捉拿祂時，彼得和其他使徒一樣，因恐懼而急急逃跑了。後來他改變心意，試著跟隨耶穌——但卻是「遠遠地跟著」。這從來都不是安全的跟隨模式，尤其是當你被恐懼驅使的時候。

接著，耶穌的審訊開始了，彼得坐了下來。坐在哪裡呢？就在那些逮捕耶穌的人中間！就在祂的敵人當中！果然，他們注意到彼得，並開始盤問他。彼得立時方寸大亂，為了保全自己的性命，在恐懼中完全否認自己認識耶穌。他似乎徹底失敗了。

但彼得的故事並沒有就此結束。路加告訴我們：「主轉過身來看彼得。」那一眼裡有什麼呢？我相信有憂傷，但也有愛——那位救主的愛；祂正背負著彼得的罪、我的罪，還有你的罪，走向十字架，在十字架上祂把舊債一筆勾銷。到耶穌從死裡復活後，祂完全彰顯了這份赦免的愛，重新接納彼得是屬於祂的。

我們禱告：

主啊，當我失敗得罪祢的時候，求祢赦免我！阿們。

反思問題：

- 為什麼彼得這麼快就跌倒了？
- 耶穌赦免彼得之後，彼得的生命發生了什麼改變？
- 想一想：耶穌赦免了你什麼？花一點時間向祂獻上感謝。

無一倖免

2026 年 3 月 13 日(星期五)

經文：馬可福音 15:1-5：一到早晨，祭司長和長老、文士、全公會的人大家商議，就把耶穌捆綁，解去交給彼拉多。彼拉多問祂說：「你是猶太人的王嗎？」耶穌回答說：「你說的是。」祭司長告祂許多的事。彼拉多又問祂說：「你看，他們告你這麼多的事，你什麼都不回答嗎？」耶穌仍不回答，以致彼拉多覺得稀奇。

天一亮，公會就把耶穌送到本丟彼拉多那裡——他是統治猶太地的羅馬總督。猶太的宗教領袖必須這麼做，因為他們想要處死耶穌，但作為被征服的民族，他們沒有把人處死的權柄。因此，他們把耶穌交給了一位非猶太人，也就是外邦人。

這對我們今天有什麼意義呢？其中的意義在於：所有人都是謀殺耶穌的共犯。我們不能只怪罪猶太人或外邦人——因為責任在我們所有人身上。若說是祂自己的百姓出賣了祂、把祂交出去，那麼執行死刑的，卻是外邦人——儘管他們明明知道祂是無辜的。

所以，所有人都要承擔害死耶穌的罪責。但因為上帝愛我們，耶穌的憐憫與赦免也同樣臨到所有人——祂把這恩典賜給凡願意領受的人。正因如此，耶穌甘心為世上每一個人受苦並捨命。祂在十字架上除去了我們一切罪惡；而當祂從死裡復活時，祂就成了所有信靠祂的人的生命源頭，無論這些人到底是誰。

我們禱告：

主啊，感謝祢接納我成為屬於祢的人。阿們。

反思問題：

- 稱耶穌為「猶太人的王」是什麼意思？
- 羅馬書 15:12 對耶穌與外邦人有什麼教導？
- 在約翰福音 10:16 中，耶穌如何描述這兩個群體與祂的關係？

荒誕不經

2026 年 3 月 14 日(星期六)

經文：路加福音 23:6 上,7 下,8 下,9 下, 11-12：彼拉多曉得耶穌屬希律所管，就把他送到希律那裡去……希律因為聽見過祂的事，久已想要見祂，並且指望看祂行一件神蹟……耶穌卻一言不答……希律和他的兵丁就藐視耶穌，戲弄祂，給祂穿上華麗衣服，把祂送回彼拉多那裡去。從前希律和彼拉多彼此有仇，在那一天就成了朋友。

這個小故事其實很荒謬。本丟彼拉多並不想負責審訊，儘管審訊本來就是他的責任。他知道耶穌理當被釋放，但他沒有勇氣這麼做、也不願承擔後果。於是，彼拉多樂得把耶穌推給希律。希律同樣無心公正地審判耶穌。他只想看一場神蹟表演——而他並沒有如願。所以他譏笑耶穌，然後把祂送回去。

這一切的結果是什麼呢？彼拉多和希律竟然成了朋友，幾乎可以說是踩著耶穌的屍體建立起來的友誼。這是多麼荒誕啊！

我真希望這是例外，但事實並非如此。人就是會這樣做——逃避責任，為了自保，甚至為了一點娛樂，無視自己的本分。於是，無辜的人就此被犧牲了。

然而，上帝連這樣荒的事都能使用。主耶穌本為無罪，卻遭藐視、被出賣轉讓，終至被定罪。——而我們這些有罪的人卻被釋放了。耶穌出於愛，代替我們受審判，藉著祂自己的死亡，把赦免與生命賜給我們。三天後，當祂復活得生，祂也把這生命分享給所有信靠祂的人。

我們禱告：

主啊，感謝祢使我永遠屬於祢。阿們。

反思問題：

- 無辜的人在法庭上總是能得到公正的審判嗎？
- 你為什麼會這樣想？
- 有了耶穌，你還需要再為上帝的審判擔心嗎？

正因如此

2026 年 3 月 15 日(星期日)

經文：約翰福音 18:33-36 上，37-38 上：彼拉多又進了衙門，叫耶穌來，對他說：「你是猶太人的王嗎？」耶穌回答說：「這話是你自己說的，還是別人論我對你說的呢？」彼拉多說：「我豈是猶太人呢？你本國的人和祭司長把你交給我。你做了什麼事呢？」耶穌回答說：「我的國不屬這世界。我的國若屬這世界，我的臣僕必要爭戰，使我不至於被交給猶太人……」彼拉多就對祂說：「這樣，你是王嗎？」耶穌回答說：「你說我是王。我為此而生，也為此來到世間，特為給真理作見證。凡屬真理的人就聽我的話。」彼拉多說：「真理是什麼呢？」

耶穌這段經歷讓我忍不住想流淚。因為在祂受難的過程中，耶穌通常都是沉默的；但在這裡，祂卻破例開口，而且說了很多！為什麼呢？

祂親口告訴我們：「為真理作見證。」耶穌正在向本丟彼拉多傳福音——就是那位即將判祂死刑的人。祂竟然如此在乎祂。

如果耶穌如此深切地愛彼拉多——耶穌那樣迫切地關心他的生命、他的拯救、他的蒙福——那我就無法逃避另一個事實：耶穌也同樣如此在乎我，也在乎你。對祂而言，我們不是無名的人群碎片，而是祂迫切去愛的個體——是祂為之受死、為之復活、要拯救的人。祂來到世上，正是為了這個目的：使你成為屬於祂的人。

我們禱告：

主啊，既然祢如此渴想我，我願永遠屬於祢。阿們。

反思問題：

- 你是否曾被試探，認為耶穌不可能真的對你感興趣？
- 你如何能相信祂確實在乎你？
- 耶穌刻意把自己與你永遠連結在一起，祂為什麼要這樣做？

“你們看，這個人！”

2026 年 3 月 16 日(星期一)

經文：約翰福音 19:1-5: 當下彼拉多將耶穌鞭打了。兵丁用荊棘編做冠冕，戴在祂頭上，給祂穿上紫袍，又挨近祂，說：「恭喜，猶太人的王啊！」他們就用手掌打祂。彼拉多又出來對眾人說：「我帶祂出來見你們，叫你們知道我查不出祂有什麼罪來。」耶穌出來，戴著荊棘冠冕，穿著紫袍。彼拉多對他們說：「你們看，這個人！」

彼拉多對群眾和耶穌的敵人說：「你們看，這個人！」看看祂——這位耶穌，遍體鱗傷、血跡斑斑，幾乎站立不穩。看看祂——穿著與瘀傷顏色相同的袍子，頭戴荊棘冠冕。對你而言，祂是誰？

祂是你的王嗎？你是否願意接納這位遍體傷痕、滿身血污的主？你是否願意承認祂屬於你、你也屬於祂？你是否願意跟隨祂，甚至走向十字架也在所不惜？你願意在那裡接受祂賜給你的禮物嗎？——也就是對你罪愆的赦免、對你羞恥的遮蓋，以及對你、對你這個人的愛，直到永遠？

如果你渴慕祂，你就可以得著祂——因為這是祂所應許的。祂從不說謊：「到我這裡來的，我總不丟棄祂」（約翰福音 6:37 下）。祂清楚表明祂要你：「人若渴了，可以到我這裡來喝」，又說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息」（約翰福音 7:37 下；馬太福音 11:28）。如今，既然祂已為你受死，又從死裡復活，祂必永遠把你留在身旁——與祂所有的子民一同分享祂的生命與喜樂（參見約翰福音 17:24）。

我們禱告：

主啊，我真的渴慕祢。求祢保守我永遠屬於祢。阿們。

反思問題：

- 成為「屬於耶穌的人」是什麼意思？
- 祂是如何把自己賜給你的？
- 若你已屬於祂一段時間了——你是否為此感到喜樂？

誰在受審？

2026 年 3 月 17 日(星期二)

經文：約翰福音 19:6 上，7 下-8 上，10 下-11：祭司長和差役看見他，就喊著說：「釘祂十字架！釘祂十字架！...祂是該死的！因祂以自己為上帝的兒子。」彼拉多聽見這話，…對耶穌說：「你不對我說話嗎？你豈不知我有權柄釋放你，也有權柄把你釘十字架嗎？」[11](#)耶穌回答說：「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。」

到了這個時候，彼拉多已經對審判失控了。他知道耶穌是無辜的，卻仍然無法釋放祂。而耶穌自己反倒像一位審判官 — 向彼拉多指出他所做的確實是罪；但同時也說，這罪還不如猶大的罪嚴重，因為彼拉多至少還有一個由上帝所設立的審判官職分，可以作為他的護身符。

彼拉多發現，自己竟然也站在被審判的位置上 — 正如公會一樣，正如希律與猶大自己一樣。而取決的問題始終相同：你要如何對待耶穌 — 這個無辜的人，這位上帝的兒子？

我們知道他們做了什麼。而我們其實也是犯人，因為正是我們的罪、我們的罪咎，把耶穌送上了十字架。因著祂愛我們，祂承擔了本該屬於我們的死亡，並把祂自己的復活分給我們。因此，上帝看著我們，鄭重地宣告說：「無罪。」祂在祂的兒子耶穌裡看見我們 — 披戴著祂的無辜，永遠蒙赦免，成為重生的上帝的兒女。

我們禱告：

主啊，感謝祢替我們承擔了審判。阿們。

反思問題：

- 你是否害怕上帝的審判？
- 耶穌如何把這份恐懼從我們心中除去？
- 為什麼上帝 — 聖父、聖子、聖靈 — 會為你計畫並成就這樣的事？

只有該撒，沒有王

2026 年 3 月 18 日(星期三)

經文: 約翰福音 19:12-16：從此，彼拉多想要釋放耶穌，無奈猶太人喊著說：你若釋放這個人，就不是該撒的忠臣。凡以自己為王的，就是背叛該撒了。彼拉多聽見這話，就帶耶穌出來，到了一個地方，名叫鋪華石處，希伯來話叫厄巴大，就在那裡坐堂。那日是預備逾越節的日子，約有午正。彼拉多對猶太人說：看哪，這是你們的王！他們喊著說：除掉他！除掉他！釘他在十字架上！彼拉多說：我可以把你們的王釘十字架麼？祭司長回答說：除了該撒，我們沒有王。於是彼拉多將耶穌交給他們去釘十字架。

這真是一件可怕的事情去承認。因為他們是上帝揀選的子民，是以色列的後裔 — 而上帝本應是他們的王。但現在，面對以道成肉身來到的耶穌，他們卻不接受祂。他們寧願做任何事情，也不肯將祂接受為彌賽亞和王 — 任何事情，包括要釘祂十字架。他們寧願選擇凱撒 — 因為他們認為凱撒不會威脅到自己的地位。（約四十年後，當提多和韋斯帕西安攻陷耶路撒冷時，他們才明白事情並非如此。）

但我們也面臨同樣的選擇，不是嗎？我們可以將信任寄託於世上的權勢 — 政治家、富人、掌握軍隊與武器的人。或者我們可以信靠耶穌，祂為信靠祂的人提供庇護，為我們捨命，並從死裡復活，將永生賜給我們，在祂的國度裡。

我們禱告：耶穌，祢是我的王。求祢讓我永遠信靠祢。阿們。

反思問題：

- 為什麼世上的統治者會將耶穌視為威脅？
- 在所有人之上，你最先效忠的是誰？
- 為什麼？

戲劇與現實

2026 年 3 月 19 日(星期四)

經文：馬太福音 27:24-26：彼拉多見說也無濟於事，反要生亂，就拿水在眾人面前洗手，說：流這義人的血，罪不在我，你們承當罷。眾人都回答說：他的血歸到我們和我們的子孫身上。於是彼拉多釋放巴拉巴給他們，把耶穌鞭打了，交給人釘十字架。

彼拉多在真正「洗手」以示自己與耶穌的血無關時，其實是在戲劇化的表現；他試圖用最明顯的方式與即將發生的事保持距離。當然，這是毫無意義的；彼拉多是唯一有法律權力處死耶穌的人，而大家都知道這一點。

群眾的誇張言語也帶有戲劇性，「他的血要歸在我們和我們的孩子身上！」他們並不是真的這麼想；他們只是希望彼拉多盡快開始審判。他們接受耶穌之死的責任，是因為他們非常確信不會有審判；沒有人會迫使他們為所作的惡付出代價。

但耶穌一點也不誇張表演。祂是真實的 — 祂在真實地經歷每一步痛苦，每一滴流出的血。祂知道祂所做的一切將拯救每一個信靠祂的人，脫離罪、死亡和魔鬼的權勢。祂的受苦、死亡和復活是我們經歷過的最真實的事情 — 因為它們將那些在罪疚和羞恥中死去的人，變成蒙赦免、蒙福的上帝兒女。

我們禱告：主啊，感謝祢，真的將我拯救。阿們。

反思問題：

- 人群的話語原本是想作詛咒。上帝如何將其轉變為祝福？
- 上帝如何將耶穌的血放在我們和我們的孩子身上？
- 耶穌的血在我們身上的結果是什麼？

忍耐

2026 年 3 月 20 日（星期五）

經文: 馬太福音 27:27-31：巡撫的兵就把耶穌帶進衙門，叫全營的兵都聚集在他那裡。他們給他脫了衣服，穿上一件朱紅色袍子，用荊棘編做冠冕，戴在他頭上，拿一根葦子放在他右手裡，跪在他面前，戲弄他，說：恭喜，猶太人的王阿！又吐唾沫在他臉上，拿葦子打他的頭。戲弄完了，就給他脫了袍子，仍穿上他自己的衣服，帶他出去，要釘十字架。

那一定是非常可怕的。想像有 600 個人，可隨意放任虐待耶穌——只要祂還十字架上活著。他們可以做很多事。嘲弄、剝光衣服、吐口水。在祂頭上硬戴上荊棘冠冕。用棍子打祂的頭。還有那噪音！人類中最壞的一面，被放任去虐待這無辜的人，卻沒有人能阻止他們。

耶穌本可以阻止他們。祂在任何時候都有能力讓這一切停止，而且祂是知道這點的（參見馬太福音 26:53）。

但祂沒有，也不會這樣做，因為祂的心思專注在我們身上。在每一個曾受虐待、被毆打或傷害、被嘲弄或被不公正地送往死亡的人身上，就像耶穌當前所面對的邪惡勢力一樣——那些祂將透過死而復活來摧毀的勢力。祂的心也在那些做出邪惡之事的人身上，因為祂也為他們而死——為了救贖、寬恕，並按照愛我們之主的形象重塑他們。

我們禱告：主啊，感謝祢為我忍受一切。阿們。

反思問題：

- 你何時忍受過什麼可怕或痛苦的事情？
- 你的忍受有帶來什麼好結果嗎？
- 如果是為了你所愛的人而忍受，是否會容易一些？

背起別人的重擔

2026 年 3 月 21 日（星期六）

經文: 路加福音 23:26：帶耶穌去的時候，有一個古利奈人西門，從鄉下來；他們就抓住他，把十字架擱在他身上，叫他背著跟隨耶穌。

耶穌在經歷了這一切之後，身體狀況極差。自從星期三晚上以來，祂已沒有睡覺，從星期四的逾越節晚餐後，也未曾進食。沒有人給祂喝水的記錄。相反地，祂被毆打、掌摑、吐唾沫，從一個地方拖到另一個地方，幾乎被鞭打至死。祂流了大量的血。而更糟的事情還在後頭。

耶穌本該背著沉重的十字架木樑，走到行刑地——各各他。但祂身體根本無法承受。士兵們知道，如果祂在被釘十字架前死去，他們會陷入大麻煩。於是他們從路邊抓了一個旁觀者——古利奈的西門。西門一定感到非常恐懼。像普通罪犯一樣背十字架？但羅馬人有法律權利強迫他這麼做，因此他順從了。他一路跟隨耶穌，直到各各他。

我想知道，在他那天背的十字架的路上，他究竟花了多久的時間才弄清楚那是誰人的擔子——以及耶穌自己為他承擔了什麼。因為幾乎可以確定西門是成為基督徒——這也是為什麼他和他兒子的名字被早期教會記載下來。因此，他會明白耶穌為他和我們所有人所承擔的——我們的罪，我們的內疚，我們的羞恥。一直到死亡——在那裡，耶穌永遠地摧毀了這一切。然後，祂回到我們身邊，重新活過來，成為我們的救主和喜樂。

我們禱告：主啊，感謝祢為我承擔的一切。阿們。

反思問題：

- 你認為西門事後感到榮幸嗎？
- 你曾有過有不想做而做了好事的機會嗎？
- 現在回想，你對此有什麼感受？

顧慮

2026 年 3 月 22 日（星期日）

經文：路加福音 23:27-31：有許多百姓跟隨耶穌，內中有好些婦女；婦女們為他號咷痛哭。耶穌轉身對他們說：耶路撒冷的女子，不要為我哭，當為自己和自己的兒女哭。因為日子要到，人必說：不生育的，和未曾懷胎的，未曾乳養嬰孩的，有福了！那時，人要向大山說：倒在我們身上！向小山說：遮蓋我們！這些事既行在有汁水的樹上，那枯乾的樹將來怎麼樣呢？

令我驚訝的是，即使在前往十字架的路上，耶穌仍關心別人的困境。祂看到這些為祂哭泣的婦女，並對她們感到掛念。耶穌知道，大約在祂死後四十年，耶路撒冷城將會落入羅馬士兵手中——而在三年的內戰、饑荒、酷刑和火焰之後，那些願意傷害無辜的上帝兒子的惡人，肯定也不會放過當時仍然活著的婦女和兒童。

耶穌已經給祂的跟隨者留下了指示——當城被攻陷時，他們不會措手不及（見路加福音 21:20-24）。但對這些婦女而言，祂除了為她們受苦並死去之外，別無他法——同時祈求她們也能信靠祂，而得救。

這就是祂所做的——將人類一切的罪惡承擔到十字架上。在那裡，祂用自己的身體和血來摧毀惡的權勢，透過自己的死亡消滅罪惡。當祂在三天後復活時，祂將生命、喜樂與平安賜給所有信靠祂的人。

我們禱告：主啊，感謝祢總是關心我們。阿們。

反思問題：

- 現在有誰是你特別關心的對象？
- 你可以如何幫助他們？
- 花點時間為他們祈禱。

照顧者

2026 年 3 月 23 日（星期一）

經文：馬太福音 27:33-35：到了一個地方名叫各各他，意思就是髑髏地。兵丁拿苦膽調和的酒給耶穌喝。他嘗了，就不肯喝。他們既將他釘在十字架上。

耶穌不肯喝混有苦膽的酒。那是一種鎮靜劑和止痛藥，可能是為了讓士兵釘十字架的工作更容易。但看起來耶穌希望清醒地經歷祂的苦難。所以祂拒絕了它。

為什麼？耶穌正在為我們完成祂的工作 — 那是會將我們所有人從罪、死亡和邪惡的屬靈奴役中拯救出來的工作。祂不願冒任何差錯的風險。如果這意味著祂要承受更多痛苦，祂也願意承擔。

我們可以看到另一個原因。耶穌仍然在照顧祂周圍的人 — 在祂十字架下站著的少數跟隨者；在祂兩旁的罪犯，在死之前有最後一次相信祂的機會；甚至連士兵們，也不知道他們剛釘死的是誰。即使被掛在十字架上時，耶穌仍然繼續給予他們所需要的。祂會一直看顧他們和我們，直到祂自己的死亡 — 然後是祂的復活。

我們禱告：主啊，祢總是將我的需要放在祢自己的前面。感謝祢如此愛我。阿們。

反思問題：

- 你何時照顧過某人，即使你是要付上代價？
- 你願意去做嗎？為什麼？
- 當耶穌想起祂為你所做的事時 — 你覺得祂對此有什麼感受？對你又有什麼感受？

王廷

2026 年 3 月 24 日（星期二）

經文：路加福音 23:32-34a：又有兩個犯人，和耶穌一同帶來處死。到了一個地方，名叫髑髏地，就在那裡把耶穌釘在十字架上，又釘了兩個犯人：一個在左邊，一個在右邊。當下耶穌說：父阿！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。

他們把兩個犯人分別放在耶穌的兩邊。按照所有將耶穌稱為猶太人之王的記載，我懷疑他們是想讓這看起來像一個王廷 — 耶穌在最重要的位置，祂的侍臣在兩旁。而所有來觀看祂的人，就扮演了朝見王座的人 — 來致敬或請求某些東西的角色。

當然，這本意是一個可怕的玩笑。這是另一種虐待耶穌的方式 — 而且很可能還帶有一些反猶太情緒，這對來自羅馬士兵的人也不足為奇。但他們沒有意識到的是，實際上他們設立了一個真正的王殿 — 耶穌作為我們的王和救主在那裡掌權。

用你的心去看 — 耶穌以十字架為寶座。祂的冠冕是荊棘，祂的侍從是賊。祂的手上有釘子，而不是權杖。祂的皇袍呢？是祂自己的血 — 為覆蓋我們的罪與羞恥而流，並使我們永遠屬於祂。

我們禱告：主啊，祢為我而死又復活。幫助我活出屬於祢的生命，以愛來回應祢。阿們。

反思問題：

- 耶穌為祂的仇敵禱告。你是否也有自己的仇敵？
- 如果有，考慮向祂求教，讓祂按照自己的智慧與愛，教你如何對待他們。
- 人們會去法院尋求幫助。今天你會向耶穌求什麼？

分配耶穌的產業

2026 年 3 月 25 日（星期三）

經文：路加福音 23:34b–35a：兵丁就拈鬮分他的衣服。百姓站在那裡觀看。

當人去世時，通常會有人負責處理他的遺產。若有遺囑，就照著遺囑的指示去做，並確保他的繼承人得到原本屬於他的一切。

耶穌的產業其實非常簡單。除了祂身上穿的衣服，幾乎沒有什麼可以分的。一件外袍、一件裡衣、一塊腰布、涼鞋，或許還有一塊遮頭的布。就只有這些。兵丁在祂的十字架下賭博，分配了祂的這些衣物，也算是「處理」了祂的產業。

然而，耶穌也留下了其他的產業，要分給祂的繼承人。只是這一次，是由聖靈來執行。祂留給了我們罪的赦免 — 我們所有的羞愧與罪疚，都被永遠洗淨。祂把上帝所賜的平安留下，並賜給我們成為上帝兒女、屬於祂家的名份。祂把醫治留給我們，使我們從罪惡帶來的一切敗壞中得著修復。祂也把永生留給我們。這是祂與我們一同分享的喜樂之禮，因為祂已從死裡復活，不再死亡。

我們禱告：親愛的耶穌，感謝祢所賜的一切恩典！阿們。

反思問題：

- 你有否繼承過什麼嗎？那是什麼？
- 既然耶穌如今復活，祂是否把祂的產業收回去了呢？
- 就你而言，耶穌賜給你最好的禮物是什麼？為什麼？

力量，還是軟弱？

2026 年 3 月 26 日（星期四）

經文：馬太福音 27:39–43：從那裡經過的人譏誚他，搖著頭，說：你這拆毀聖殿、三日又建造起來的，可以救自己罷！你如果是神的兒子，就從十字架下來罷！祭司長和文士並長老也是這樣戲弄他，說：他救了別人，不能救自己。他是以色列的王，現在可以從十字架上下來，我們就信他。他倚靠神，神若喜悅他，現在可以救他；因為他曾說：我是神的兒子。

我好奇地想，這對耶穌來說是否也是一種試探——照他們所說的去做，從十字架上下來，盼望他們真的因此而信祂。祂當然知道他們是在嘲弄祂。但在祂的事奉歷程的每一步中，祂都面對過同樣的試探：是要人因能力而相信，而不是因軟弱而相信；是要藉著神蹟和屬世上的勝利的應許來聚集信徒嗎？這一次，只不過是同樣的試探再次出現罷了。祂該不該運用身為上帝兒子的能力，行一個神蹟來救自己？還是要完成上帝的計劃，承受苦難、走向死亡，並信靠天父會使祂從死裡復活呢？

我們知道耶穌作了什麼選擇。而且在我們的生命中，祂也不斷地作出同樣的選擇——每一次我們懇求上帝為我們行神蹟時，祂回應說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」《哥林多後書 12:9b》

我們禱告：主耶穌，當祢堅持要我以艱難的方式走過人生，而不是為我行神蹟時，求祢保守我繼續信靠祢。阿們。

反思問題：

- 如果耶穌真的照他們所說的去做，會發生什麼事？那我們又會如何？
- 你認為為什麼上帝常常對我們求神蹟的禱告說「不」？
- 即使祂拒絕我們的請求，你如何繼續信靠祂對你的愛？

最後的掛慮

2026 年 3 月 27 日（星期五）

經文：約翰福音 19:24b - 27：兵丁果然做了這事。站在耶穌十字架旁邊的，有他母親與他母親的姊妹，並革羅罷的妻子馬利亞，和抹大拉的馬利亞。耶穌見母親和他所愛的那門徒站在旁邊，就對他母親說：母親，你的兒子！又對那門徒說：看，你的母親！從此，那門徒就接他到自己家裡去了。

在我看來，耶穌在十字架上的那幾個小時裡，正要了結祂最後的掛慮。其中之一，就是祂的母親——她因為逾越節而跟隨耶穌來到耶路撒冷，而在耶穌死後，她很可能再也沒有家人可以依靠——「因為連他的弟兄也不信他」（約翰福音 7:5）。

但耶穌看見他的門徒約翰就站在那裡。他同樣也需要來自另一位同樣愛耶穌之人的安慰與扶持。於是，耶穌把他們交託給彼此。

今天，在祂的教會中，耶穌不也是這樣對待我們嗎？因為即使耶穌已經受苦、受死，並且復活，為我們帶來永恆的生命，我們仍然活在一個破碎的世界裡——而且沒有我們親愛主那看得見、摸得著的同在。因此，祂把我們賜給彼此。藉著弟兄姊妹彼此相愛，我們看見耶穌的倒影；聖靈也持續扶持我們，直到那一天耶穌再來，接我們回天家與祂同住。

我們禱告：主啊，感謝祢藉著祢的子民所賜給我的幫助與安慰。也使我成為能關懷他人的器皿。阿們。

反思問題：

- 當你受苦時，你通常會利用什麼來讓自己好過一些？
- 耶穌的子民在你的名單中嗎？為什麼是，或為什麼不是？
- 你有否曾經看見耶穌透過一位有罪、滿有缺點的信徒，向你或他人顯出愛與幫助？

沒有觸及不到的

2026 年 3 月 28 日（星期六）

經文：路加福音 23:39-43 ： 那同釘的兩個犯人有一個譏誚他，說：你不是基督麼？可以救自己和我們罷！那一個就應聲責備他，說：你既是一樣受刑的，還不怕神麼？我們是應該的，因我們所受的與我們所做的相稱，但這個人沒有做過一件不好的事。就說：耶穌阿，你得國降臨的時候，求你記念我！耶穌對他說：我實在告訴你，今日你要同我在樂園裡了。

我常常想起這個人。他是否在兩人都還是自由的時候，曾經見過耶穌呢？那次相遇是否種下了信心的種子，只是在他臨死時才終於開花結果？或者，只是他們同掛在十字架上時，他看見的耶穌的一切，深深觸動了他？

不論原因是什麼，總之，它是奏效了。而這也給了我盼望，為我生命中一些我所關心的人 — 那些破碎、迷失、似乎對上帝毫無興趣的人。如果耶穌能拯救掛在祂身旁的那個犯人，那麼祂也一定能觸及我所掛念的人。沒有人是在祂觸及不到的。

也沒有人是在祂的愛之外。因為即使在自己走向死亡的時刻，耶穌仍竭力去拯救任何祂能抓住的人。這個人將成為第一個與耶穌同進上帝國度、回到天父懷中的人 — 是那藉著耶穌的受死與復活而得救、億萬人中的第一位。但他絕不會是最後一位。

我們禱告：主啊，我正在為 _____ 擔心。求祢用祢的憐憫與新生命觸及這位我所關心的人。阿們。

反思問題：

- 你是否與一些非基督徒有深入的關係？
- 如果沒有，你可以如何去認識並愛他們？
- 如果有，求主使用你，使他們能更親近祂。

最後的真理

2026 年 3 月 29 日（棕枝主日）

經文：路加福音 19:35–36，37b–38：他們牽到耶穌那裡，把自己的衣服搭在上面，扶著耶穌騎上。走的時候，眾人把衣服鋪在路上。……眾門徒因所見過的一切異能，都歡樂起來，大聲讚美神，說：奉主名來的王是應當稱頌的！在天上和有和平；在至高之處有榮光。

耶穌知道，這是祂最後一次造訪耶路撒冷。祂曾多次來到這座城。在祂嬰孩時，被獻在聖殿裡歸給主；孩童時，以祂的智慧令教師們驚訝；後來又再度前來，潔淨聖殿中作買賣的人。但這一次，是最後一次，而祂是為了赴死而來的。

因此，這一次耶穌公開地以君王和彌賽亞的身份，進入祂自己的城市。祂借了一頭驢，應驗了撒迦利亞書第九章的預言；祂也首次允許祂的門徒，盡情、大聲地宣告關於祂的真理。而他們也確實如此行，歡呼讚美上帝，高喊說：「奉主名來的王是應當稱頌的！」

如今，真理已被公開，凡有眼可看、有耳可聽的人都能明白。有些人會相信；也有些人會拒絕，甚至把祂釘上十字架——然而，即便如此，仍然成就了上帝的旨意。因為耶穌將藉著自己的死，拯救所有屬於上帝、願意信靠祂的人；又在三天後藉著復活，把我們從死亡中拯救出來，使我們成為蒙赦免的上帝子民，進入上帝在天上的耶路撒冷。

我們禱告：主啊，求祢教導我，用全心來認識祢、愛祢。阿們。

反思問題：

- 你認為為什麼耶穌選擇在這個時候，終於讓門徒公開宣告祂是誰？
- 為什麼祂選擇謙卑的驢，而不是戰馬呢？
- 你如何學習更深入地認識耶穌？

黑暗

2026 年 3 月 30 日(星期一)

經文：馬太福音 27:45-46：從午正到申初，遍地都黑暗了。約在申初，耶穌大聲喊著說：以利！以利！拉馬撒巴各大尼？就是說：我的上帝，我的上帝，為什麼離棄我？

我很慶幸耶穌這樣向上帝呼喊：「我的上帝，我的上帝，為什麼離棄我？」因為我想，只要活得夠久，我們每一個人，心中都會曾經發出同樣的呼聲。當我們因死亡或破碎的關係失去所愛的人、當我們得到一個可怕的診斷、當我們經歷惡事接連不斷、再也承受不了的時候，我們就在黑暗中向上帝呼喊，因為再也沒有別的對象可以呼求。

耶穌知道我們感受的黑暗，因為祂親自經歷過。祂也知道什麼是禱告卻得不到回應，什麼是像我們一樣，強烈地感受到上帝的缺席，就如同我們曾經感受到祂同在那般真實。祂不是旁觀者，而是透過親身經驗來認知這一切。祂也在詩篇第二十二篇有言語來訴說這樣的痛苦。

這讓我得著安慰，因為如果耶穌能說出這樣的話，那我說出來也不會是錯的；如果祂可以有這樣的感受，我也可以有。即使在我人生最黑暗的時刻，我仍然知道，上帝自己——那成了肉身為人的上帝，早已先我一步走過這條路。即使我看不見、也感受不到祂，祂仍然與我同在；祂不會讓我跌倒。

我們禱告：主啊，在我的黑暗中，求祢替我說話，也求祢與我同在。阿們。

反思問題：

- 你認為為什麼耶穌在這裡稱呼「我的上帝」，而不是祂慣常使用的「父」？
- 閱讀詩篇第 22 篇，其中哪些地方讓你想起耶穌？
- 在你經歷最黑暗的時刻，是誰陪伴著你？

醋

2026 年 3 月 31 日（星期二）

經文：約翰福音 19:28 - 30 ：這事以後，耶穌知道各樣的事已經成了，為要使經上的話應驗，就說：我渴了。有一個器皿盛滿了醋，放在那裡；他們就拿海絨蘸滿了醋，綁在牛膝草上，送到他口。

我常常想起他們遞給耶穌的那醋。因為這件事可以有兩種理解。一種是把它看成嘲弄，就像詩篇 69:21 所描述的那樣；那也可能正是耶穌此刻所要應驗的經文。另一種看法，則是把它視為一個憐憫的舉動，因為那醋很可能是 *posca*，也就是羅馬士兵平常喝的飲料，本來味道就該是差不多的。他們把自己所喝的，分給了祂一點，好讓祂稍微舒服一些。

不論是哪一種原因，耶穌都接受了那醋。這是祂在死前所做的最後一件事。

為什麼呢？我想，這與耶穌在第一次為門徒設立聖餐之後所說的一句話有關。祂說：「我告訴你們，從今以後，我不再喝這葡萄汁，直等到上帝的國來到。」（路加福音 22:18）如今，耶穌的死就在片刻之間，上帝的國正闖進我們的世界。就在這一刻、就在此時，進入我們的黑暗與罪中。而當耶穌在星期日從死裡復活時，天國的榮耀將如日頭般照耀；而我們這些信靠耶穌的人，將活在其中，享受永遠的喜樂與福份。

我們禱告：主啊，感謝祢把祢的國帶到我們中間。阿們。

反思問題：

- 當你想到上帝的國時，你會想到什麼？
- 在我們死之前，上帝的國如今如何在地上顯明出來？
- 我們如何成為上帝國度的子民？耶穌在其中扮演什麼角色？

成了

2026 年 4 月 1 日(星期三)

經文：約翰福音 19:30：耶穌嘗了那醋，就說：「成了！」便低下頭，將靈魂交付了。

什麼是「成了」呢？最明顯的是，耶穌的受苦已經結束了——因為祂將自己的靈魂交託給上帝，並且死了。

但我認為，祂的意思不只如此。耶穌完成了祂一生的工作——祂來到世上所要做的一切都已完成。從祂作為一個嬰孩的受孕與降生，在一個普通家庭中度過漫長的成長歲月；接著是祂的事奉——所有教導、醫治、關懷那些如同沒有牧人的羊一般的百姓的辛勞工作；還有多年訓練門徒的歲月，那些常常抓不到重點的人，卻將成為基督教會的根基，肩負起把耶穌、我們救主的信息傳遍全世界的責任。這一切，如今都完成了。

但還不止如此。因為在上帝創造世界和其中的人類之前，在我們墮入罪中之前，祂早已看見這一刻；然而，祂仍然出於愛選擇為我們走完這條道路。藉亞伯拉罕、以撒、雅各，藉所有的士師、先知，以及那些持守對上帝認識的普通人，預備了耶穌降臨的道路。上帝藉著他們工作，直到這一刻。如今，這一切也都完成了一——得以成全——進入安息。

在耶穌復活的喜樂之前，會有一段短暫的安息——不會太久。接著，招聚萬國的工作就要開始，直到耶穌榮耀地再臨，帶領我們眾人回家為止。但現在，還不是時候。

我們禱告：主啊，感謝祢為我所成就的一切。阿們。

反思問題：

- 當一個長久的計畫成功完成時，你通常有什麼感受？
- 你認為聖父、聖子、聖靈在這一刻有什麼感受？
- 我們如今正在期待哪一個「成了！」的時刻呢？

可觸摸的

2026 年 4 月 2 日(濯足節，聖週四)

經文：馬太福音 26:26–29：他們吃的時候，耶穌拿起餅來，祝謝了，就擘開，遞給門徒，說：「你們拿著吃，這是我的身體。」又拿起杯來，祝謝了，遞給他們，說：「你們都喝這個；因為這是我立約的血，為多人流出，使罪得赦。但我告訴你們，從今以後，我不再喝這葡萄樹的果子，直到我在我父的國裡同你們喝新的那日子。」

在耶穌受死、復活、並回天堂之前，祂把一些我們可以觸摸、可以品嚐的自己賜給我們，這讓我心中充滿感恩。因為有時候，我需要的不只是言語和故事；我需要能對我的身體、對我的五官有意思的東西——一種在告訴我：「這是真實的。你可以親手觸摸、親自領受。」而這正是聖餐與洗禮為我所做的。

耶穌以這樣的方式把自己賜給我們，因為祂認識我們——因為祂創造了我們。祂關心我們的身體，正如祂關心我們的心思與靈魂一樣。這些在祂眼中都極其重要！因此，祂以這可見、可觸、可嚐的形式，把自己供給我們。在祂再來之前的這段歲月裡，祂又賜給我們一份安慰。

並且，藉著把自己賜給我們，祂也成為我們身體生命的根基。藉著把自己當作靈糧賜給我們，耶穌把我們永遠與祂聯合在一起——那種親密，遠超過我們所能想像。耶穌自己被釘十字架、又從死裡復活的身體與寶血，永遠屬於我們，而我們也屬於祂。

我們禱告：感謝祢，主啊！阿們。

反思問題：

- 你為什麼來領受聖餐？
- 如果你只是讀聖經、聽講道，這樣就足夠了嗎？
- 當耶穌如此親近你時，這告訴你祂對你懷著怎樣的心意？

愛的故事

2026 年 4 月 3 日(受難日)

經文：路加福音 23:44–46：那時約有午正，遍地都黑暗了，直到申初，日頭變黑了；殿裡的幔子從當中裂為兩半。耶穌大聲喊著說：「父啊，我將我的靈魂交在祢手裡！」說了這話，氣就斷了。

受難日是一個關於上帝如何死去的故事。這是關於那位創造萬有、原本不能死的上帝，竟然真的死了的故事 — 祂甘心樂意捨下自己的生命，死在十字架上。祂刻意成為人，正是為了這一個目的 — 使祂能夠受苦並且死去。因為祂的仇敵需要祂這樣做。

那些仇敵是誰呢？就是你和我。所有轉離祂、轉而追求自私之事的人。我們很快就把我們的世界、我們的生命、甚至我們的自我都破壞了，而我們卻無法把自己重新修復。但上帝能，而且祂真的做到了。

因為祂愛我們。因為祂想要拯救我們 — 重塑我們 — 帶我們回家，成為祂家中的一分子，作祂深深所愛的兒女，在祂的國度裡，與祂一同永遠活著、享用完美和喜樂。這就是耶穌死在十字架上的原因；這就是祂甘心去做這一切的原因。特別是為了你 — 因為祂愛你。而如今，既然祂已從死裡復活，祂呼召你屬於祂，與祂同在，直到永遠。

我們禱告：主啊，我愛祢。求祢永遠使我與祢同在。阿們。

反思問題：

- 耶穌曾經因為發生在祂身上的事而責怪我們嗎？為什麼沒有？
- 那麼，祂對我們懷著怎樣的心意？
- 你如何能看出來呢？

愛的禮物

2026 年 4 月 4 日(聖週六)

經文：約翰福音 19:38 上、39-41、42 下：這些事以後，有亞利馬太人約瑟，是耶穌的門徒，只因怕猶太人，就暗暗地作門徒；他來求彼拉多，要把耶穌的身體領去，彼拉多允准。..... 又有尼哥底母，就是先前夜裡去見耶穌的，帶著沒藥和沉香約有一百斤前來。。他們就照猶太人殯葬的規矩，把耶穌的身體用細麻布加上香料裹好了。在耶穌被釘十字架的地方有一個園子，園子裡有一座新墳墓，是從來沒有葬過人的。..... 又因那墳墓近，他們就把耶穌安放在那裡。

我不知道耶穌是否預先知道祂的身體將會遭遇什麼。祂確實是信靠父上帝而死，將一切交託給祂，因為祂知道第三天上帝必使祂從死裡復活。祂也知道聖經早已預言，祂的身體不會朽壞，而祂的安葬將與一位財主有關（參詩篇 16:10；以賽亞書 53:9）。

我很感恩，上帝把照料耶穌的責任交託給我們 — 交託給那些愛祂的人。約瑟和尼哥底母都是耶穌的門徒，只是在此之前一直暗中跟隨。我想，他們一定以為，這將是他們能給耶穌的最後一份愛的禮物。他們以為一切都結束了。但其實並沒有。因為耶穌愛他們，也愛我們眾人，愛到捨命的地步 — 而且就在一兩天之內，祂將從死裡復活，賜給我們所有人永不止息的生命與喜樂。

我們禱告：主啊，感謝祢信任祢的子民，以這樣的方式來愛祢。阿們。

反思問題：

- 你認為約瑟和尼哥底母會因他們的行為而惹上麻煩嗎？
- 你是否曾參與照顧一位臨終或已離世的人？

這件事為何是一份愛的禮物？

最重要的那一位

2026 年 4 月 5 日(復活節主日)

經文：約翰福音 20:11 - 12 上、13 - 14、16 上：馬利亞站在墳墓外面哭……她彎腰往墳墓裡看，就看見兩個天使，穿著白衣……天使對她說：「婦人，你為什麼哭？」她說：「因為有人把我主挪去了，我不知道放在那裡。」說了這話，她就轉過身來，看見耶穌站在那裡，卻不知道是耶穌……耶穌對她說：「馬利亞。」

我很喜歡馬利亞在這個故事中的表現。復活節清晨，馬利亞發現耶穌的身體不見了，便跑去告訴門徒；之後，她又回到空墳墓前繼續哭泣。這一點也不令人意外。

但接下來發生的事很耐人尋味。她再次往墳墓裡看，竟然看見兩位天使！在其他任何時刻，她一定會又驚又喜；但現在不會。天使問她問題，她也禮貌地回答了，接著卻轉身離開，好像天使一點也不重要……因為在耶穌不見了的情況下，他們確實不重要。沒有耶穌，誰還在乎天使呢？

接著，耶穌對她說話了。不到一分鐘，她就歡喜樂得抱住了祂，緊緊不放。難怪耶穌得對她說：「放手吧！」

馬利亞的理解是正確的。唯一重要的那一位就是耶穌。祂是我們緊緊依靠的那一位，是我們倚賴並完全信靠寄託的對象。當祂差遣我們去把祂受死與復活的好消息告訴別人時，我們就去——因為我們愛祂。

我們禱告：主啊，我真是滿心喜樂，因為祢活著，並且永遠與我們同在。阿們。

反思問題：

- 你覺得馬利亞的行為合情理嗎？
- 為什麼，或為什麼不合情理？
- 你認為耶穌為何選擇先向一位平凡的婦人顯現，而不是向彼得、約翰，或祂的家人顯現？

前進

2026 年 4 月 6 日(復活節後星期一)

經文：約翰福音 20:19–23：那日晚上，門徒所在的地方，因怕猶太人，門都關上了；耶穌來，站在當中，對他們說：「願你們平安！」說了這話，就把手和肋旁指給他們看。門徒看見主，就喜樂了。耶穌又對他們說：「願你們平安！父怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。」說了這話，就向他們吹一口氣，說：「你們受聖靈！你們赦免誰的罪，誰的罪就赦免了；你們留下誰的罪，誰的罪就留下了。」

看看這個故事推進的方式。我們從夜晚開始 — 進到一個門緊緊關上的地方 — 到躲在裡面的門徒 — 再進到他們內心深處的恐懼。一切都在收縮、逼近。

然後，耶穌來了！

耶穌說：「願你們平安」，並把祂的傷痕給他們看。接著，我們又開始向外移動：從他們心中的喜樂開始，到耶穌向他們吹氣，再到祂差遣他們進入世界，去分享罪得赦免的好消息 — 有聖靈藉著他們工作。

即使我們感覺四面牆都在逼近，也沒有任何地方、任何時刻，是耶穌不能來到我們身邊的。當祂來到時，祂帶來生命、平安與喜樂 — 並且最終，也帶來在祂的世界中要去完成的使命，在聖靈的引導之下。而耶穌永遠與我們同在。

我們禱告：主啊，求祢來到我這裡，使我在祢裡面找到平安與喜樂。阿們。

反思問題：

- 當你感到害怕時，你通常如何尋求幫助？
- 在害怕或受苦的時刻，耶穌曾如何來幫你？
- 請分享一次聖靈使用你去幫助他人的經歷。

在《看哪，你的王！》中，耶穌以血肉之軀來到我們中間，作為人、作為上帝自己的兒子，以及作為承擔世人罪孽的卑微僕人之王。雖然祂孤獨無助且被拋棄，祂卻沒有放棄自己的使命或逃避對父的順從。祂堅持到底——藉此，祂為我們每一個人贏得了罪的赦免以及在祂面前永生的盼望

