



看哪， 你的王！

2026 年预苦期灵修系列

作者: Kari Vo 博士



在爱中，上帝差遣祂的儿子来拯救世人。在憎恨中，祂被拒绝。在《看哪，你的王！》中，我们看到救主被剥夺尊严，被带走，并为我们被钉在十字架上。没有人能想象这个人，这个受审判和被遗弃的人，就是道成肉身的上帝，来藉着祂的死亡与复活解放我们脱离罪恶。

上帝之子在我们脆弱的人性中与我们同在，证明了上帝对世界无比的爱与关心。不仅如此，耶稣还承受了祂的受造物、祂世上子民的讥笑和轻视。然而，作为君王，作为万物的主，祂做了难以想象的事：祂为世人的罪舍命。

要是你能见到上帝...

2026 年 2 月 18 日（星期三）

经文：约翰福音 1：1， 4-5， 11-12， 14， 18： 太初有道， 道与神同在， 道就是神。 生命在他里头， 这生命就是人的光。 光照在黑暗里， 黑暗却不接受光 ... 他到自己的地方来， 自己的人倒不接待他。 凡接待他的， 就是信他名的人， 他就赐他们权柄， 作神的儿女 ... 道成了肉身， 住在我门中间， 充充满满的有恩典有真理。 我们也见过他的荣光， 正是父独生子的荣光。 从来没有看见神， 只有在父怀里的独生子将他表明出来。

有一些愿望几乎每个人都有。 要是我能见到上帝， 了解祂的为人。 要是我能知道祂对我的感受。 要是我能认识祂， 真正地认识祂， 就像我认识我的家人、朋友一样.....

圣经告诉我们， 我们是可以用这种方式认识上帝 – 因为上帝以一个人类的身份来到世界， 成为我们的救主耶稣。 这个故事记载在四福音书里。 因此， 现在我们可以像认识其他人一样认识那位曾经看不见的上帝 – 这位上帝如此爱我们， 以至于牺牲自己的生命来拯救我们。 既然耶稣已从死里复活，并应许与所有信靠祂的人分享祂的生命， 我们就有永恒的时间去认识祂且越来越深爱祂。

我们祷告：亲爱的主，教我在圣经中和我自己的生命中看见祢—尤其是祢多么的爱我。阿们。

反思问题：

- 随着你对上帝认识的增长，你认为上帝最希望你做什么？
- 你为什么这么认为？
- 就你个人而言，你最希望与上帝的关系是如何？

没有预料的

2026 年 2 月 19 日（星期四）

经文： 约翰福音 1; 29, 32-34 : 次日，约翰看见耶稣来到他那里，就说：「看哪，神的羔羊，除去世人罪孽的！」... 约翰又作见证说：「我曾看见圣灵，彷彿鸽子从天降下，住在他的身上。我先前不认识他，只是那差我来用水施洗的、对我说：'你看见圣灵降下来，住在谁的身上，谁就是用圣灵施洗的。'我看见了，就证明这是神的儿子。」

约翰福音 1 : 25-37 里有些奇怪的事情正在发生。看起来在约翰为人施洗的地方那里，耶稣在群众中间徘徊。祂没有表明自己的身份，只是站着或走动，连续好几天—而似乎没有人注意到祂。

除了约翰自己！约翰热切地指出他，不只一次，并且说出了他在耶稣受洗那天所看到的一切。由于他的见证，约翰自己的两个门徒离开他而去跟随了耶稣。但约翰心中却很高兴。

为什么？我认为是因为约翰已经完成了上帝给他的使命。现在这项工作转交给耶稣，上帝亲自选择的祭物—那位愿意为拯救上帝的子民而舍命的羔羊。耶稣的工作将使祂经历死亡本身，因为祂藉着在十字架上的死亡除去我们一切的罪与罪疚。然后

祂将从死里复活，赐生命给所有信靠祂会施拯救及赦免的人。
祂将以上帝的灵施洗我们，我们将永远成为上帝的儿女。

我们祷告：主啊，求祢帮助我在没有预料时，仍能认出祢的存在！阿们。

反思问题：

- 你认为耶稣为什么会那样在人群中徘徊？
- 祂的同在带来了什么结果？
- 耶稣何时在你自己的生活中出现，出乎你的意料？发生了什么事？

奇怪的同伴

2026年2月20日(星期五)

经文：马可福音：2：12-13：圣灵就把耶稣催到旷野里去。他在旷野四十天，受撒但的试探，并与野兽同在一处，且有天使来伺候他。

让我们跟随耶稣走进旷野。当你环顾四周，你看见什么？

嗯，圣灵亲自差遣耶稣到那里。所以上帝就在那里。而撒旦也在那里，企图试探耶稣。还有善良的天使，不过不太清楚他们具体在做什么。然后还有野兽。这就是耶稣的陪伴。这是一个相当不错的名单，从上帝到动物。但却少了一样。人类呢？

耶稣是在这里的人类。祂是我们的代表，替我们做我们永远无法做到的事。祂在四十天里接受试探－「施神迹来满足祢自己的需要！迫上帝向祢证明祂的能力和信实，而不是信靠祂！远离上帝，追求世上的权力！」然而，与我们不同的是，耶稣保持忠信！

这里美妙的地方是，耶稣，上帝的儿子，同时也是人子。祂成为了我们的一份子，承受相同的需求和困境—饥饿、孤单、受试探。为什么呢？因为祂爱我们，想拯救我们脱离邪恶，并带我们回到上帝的怀抱。因为祂爱祂的父，那差遣祂来救我们的父，透过在十字架上死亡并从死里复活，将生命分享给我们。

我们祷告：亲爱的耶稣，感谢祢成为像我一样的人。求祢帮助我在遇到麻烦、非常需要祢的时候向祢呼求。阿们。

反思问题：

- 如果上帝派天使来拯救我们，这样就足够了吗？
- 为什么或为什么不？请说明你的理由。
- 耶稣永远是人。对此你有什么感受？

耶穌明白

2026年2月21日(星期六)

经文：路加福音：5：1b, 3b-6, 8, 10b-11：众人拥挤他，要听神的道...（耶稣）就坐下，从船上教训众人。讲完了，对西门说：把船开到水深之处，下网打鱼。西门说：夫子，我们整夜劳力，并没有打着甚么。但依从你的话，我就下网。他们下了网，就圈住许多鱼，网险些裂开,... 西门彼得看见，就俯伏在耶稣膝前，说：主阿！离开我，我是个罪人！... 耶稣对西门说：不要怕！从今以后，你要得人了。他们把两只船拢了岸，就撇下所有的，跟从了耶稣。

我想知道彼得跪在船上面对耶稣时的感受。他当时的腰部一定埋在挣扎的鱼群中吧！就在不久之前，他还把耶稣当作一个不知道自己在说什么的人来对待。而现在他才明白..... 什么呢？嗯，耶稣懂得鱼么？

更重要的是，耶稣明白人。祂知道彼得软弱有罪，但仍然呼召他去帮助将其他人带入上帝的国。耶稣也呼召我们，不管我们有罪或软弱。祂都会使用我们去告诉别人，那位爱我们，甘愿为我们死而复活，去拯救我们成为祂自己的人。

我们祷告：主啊，祢知道我很软弱，无论如何请使用我。阿们。

反思问题：

- 你认为耶稣为什么选择普通渔夫作为祂的门徒？
- 如果是你，你会做出这样的选择吗？为什么或为什么不？
- 耶稣同样爱你并呼召你。当你想到要回应祂时，你脑中会浮现什么念头？

明白耶穌的心

2026年2月22日(星期日)

经文：约翰福音 2：1a, 3-7a：第三日，在加利利的迦拿有娶亲的筵席...酒用尽了，耶稣的母亲对他说：「他们没有酒了。」耶稣说：「母亲，我与你有什么相干？我的时候还没有到。」他母亲对用人说：「他告诉你们甚麼，你们就做甚麼。」照犹太人洁净的规矩，有六口石缸摆在那里，每口可以盛两三桶水。耶稣对用人说：「把缸倒满了水」

我喜爱马利亚对她的儿子耶稣的信心。当她向祂求助并得到一个神秘的回答时，她甚至不去争论或提问。她只是告诉仆人：「照祂所说的去做。」

而耶稣尊重这份信心！祂行了祂的第一个神迹，把水变成了

酒。 耶稣拯救了宴会，也保全了新郎作为主人应有的名声。 而耶稣的新门徒也因此信了祂。

马利亚对她的儿子了解多少，使她如此有信心呢？我想她知道祂是仁慈和有同情心的，同时也有无尽的创造力。也许她没有预期奇迹发生，但她知道祂会找到帮助的方法，因为祂的爱会驱使祂。

而事实也如此 — 就像爱驱使耶稣在祂的时刻终于到来时，走上十字架替我们受苦和死亡一样（见约翰福音 17：1）。因为祂爱我们，祂拯救我们脱离邪恶的权势；当祂从死里复活时，祂承诺将那同样的生命分享给所有相信祂的人。

我们祷告：主啊，我知道祢的心。感谢祢拯救了我。阿们。

反思问题：

- 你认为马利亚和耶稣后来彼此说了些什么？
- 你想象新郎会说些什么？
- 你认为耶稣会怎么看待你正在面对的问题？为什么现在不祂询问呢？

个人

2026 年 2 月 23 日（星期一）

经文：路加福音 9：18-22：耶稣自己祷告的时候，门徒也同他在那里。耶稣问他们说：众人说我是谁？他们说：有人说是施洗的约翰；有人说是以利亚；还有人说是古时的一个先知又活了。耶稣说：你们说我是谁？彼得回答说：是神所立的基督。耶稣切切的嘱咐他们，不可将这事告诉人，又说：人子必须受许多的苦，被长老、祭司长、和文士弃绝，并且被杀，第三日复活。

我想知道对于门徒来说，被邀请进入耶稣自己生命中这么个人领域是什么感受。我是指，经上说耶稣单独祷告 — 然而，它也说

「门徒与祂同在」。而且他们会听到祂说的每一句话，所有祂心中的忧虑 — 因为在那个时候和地点，人们几乎总是大声祈祷。这一定就像被邀请进入耶稣的心里。

很明显，耶稣有一些非常重要的事情要和祂的天父交谈。排在首位会是关于祂拯救我们脱离罪与死亡的使命。难怪彼得能够认出耶稣是「上帝的基督！」虽然彼得似乎还不明白耶稣是在计划要受苦、死亡并复活，以完成祂的工作。即使每天聆听祂祷告，并与祂同住，对彼得来说还不足以理解。至少当时还不行。但我们能明白 — 因为耶稣也为我们做了这些事情。

我们祷告：亲爱的主，感谢祢爱我。阿们。

反思问题：

- 你通常是单独祈祷还是与他人一起祈祷？
- 为什么？
- 如果你想听耶稣为你祈祷，可以阅读约翰福音第 17 章，特别是第 20 至 26 节。

要听祂

2026 年 2 月 24 日（星期日）

经文：路加福音 9：29， 30b-31， 33a， 34b， 35：正祷告的时候，他的面貌就改变了，衣服洁白放光。摩西、以利亚...他们在荣光里显现，谈论耶稣去世的事，就是他在耶路撒冷将要成的事。...二人正要和耶稣分离的时候，彼得对耶稣说：夫子，我们在这里真好！可以搭三座棚，一座为你，一座为摩西，一座为以利亚。...有一朵云彩来遮盖他们...有声音从云彩里出来，

说：这是我的儿子，我所拣选的，你们要听他。

彼得在「人们正要离开」耶稣时提出了搭建帐棚的建议。那听起来像是彼得意识到他们正在告别，想要阻止他们－想要在那座山上与耶稣和其他人一起延长那荣耀的时刻。

但是事情不会那样发展，对吗？即使在我们自己的生活中，我们也只是短暂地瞥见上帝的荣耀－然后又回到了日常的杂务、工作之中。或者更糟的是，我们正走在通往加略山的路上－面对那种让荣耀似乎成为遥远记忆的苦难。

当这种情况发生时，我们所能做的就是顺服天父的话：「这是我的儿子，我所拣选的：要听祂！」耶稣非常清楚十字架的道路。祂了解苦难和死亡，也了解复活。当我们作为耶稣的仆人，走在这条道路上时，祂应许会与我们同在－因为祂已经救赎了我们。我们是属于祂的。

我们祷告：主啊，当困难压倒我时，求祢帮助我聆听祢的声音！阿们。

反思问题：

- 在你的生命中，你曾经有哪些“荣耀时刻”？
- 耶稣说：「仆人不能大于主人」（约翰福音 15：20b）。这告诉你什么关于我们自己生命中的苦难？
- 你在日常生活中如何聆听耶稣？

匆匆上路

2026年2月25日（星期三）

经文：马可福音 10：32-34：他们行路上耶路撒冷去。耶稣在前头走，门徒就希奇，跟从的人也害怕。耶稣又叫过十二个门徒来，把自己将要遭遇的事告诉他们，说：「看哪，我们上耶路撒冷去，人子将要被交……；他们要定祂死罪……。他们要戏弄祂，

吐唾沫在祂脸上，鞭打祂，杀害祂；过了三天，祂要复活。」

我一点也不意外，耶稣的跟随者会感到害怕。若是我，听见耶稣一再向我预告祂将要受苦并被杀害（参马可福音 8：31、9：31），我同样会心生畏惧。

但真正令人觉得奇怪的是：耶稣似乎急切地要走向那条道路！祂走在众人前头。试问，谁会急着奔向自己的受死之地呢？

看来，耶稣就是这样。祂在讲道时说：「我有当受的洗，还没有成就，我是何等的迫切呢！」（路加福音 12：50）当犹大出去要出卖祂时，耶稣也对他说：「你所做的，你所作的，快作罢。」（约翰福音 13：27b）

从人的角度来看，盼望苦难早日结束，这是极其自然的事；而耶稣确实完全是人，与我们一样。然而，祂的急切显然不仅于此——因为耶稣肩负着拯救我们的使命，要把祂所爱的世人，从罪恶与死亡权势之下拯救出来。祂知道，自己的受死与复活，将带来真正的自由与生命。难怪祂如此迫切！

我们祷告：主啊，感谢祢这样深深地爱我。阿们。

反思问题：

- 当你必须面对痛苦时，你是选择快快前行，还是拖延逃避？
- 耶稣藉着祂的死亡与复活，为我们带来了哪些美好的恩典？
- 你认为如今的耶稣，知道自己已经为你成就永生的救恩，祂的心是如何的？

和散那！

2026年2月26日（星期四）

经文：马太福音 21：12,14-16：耶稣进了上帝殿，赶出殿里一切作买卖的人，推倒兑换银钱之人的桌子，和卖鸽子之人的凳子。在殿里有瞎子、瘸子到耶稣跟前，祂就治好了他们。祭司长和文士看见耶稣所行的奇妙事，又见小孩子在殿里喊着说：「和散那归于大卫的子孙！」就甚恼怒，对祂说：这些人所说的，你听见了么？耶稣说：「是的。经上说：'你从婴孩和喫奶的口中，完全了赞美的话。你们没有念过么？」

在这段经文中，令人注意的是，宗教领袖唯一对耶稣提出的抱怨是孩子们高呼「和散那归于大卫的子孙！」他们没有提到耶稣赶出殿中买卖的人，也没有提到祂所行的医治，虽然他们亲眼目睹了这些奇事。看来，他们觉得指责孩子们比面对耶稣的权威更安全 — 因为孩子们认出了耶稣就是应许中的大卫家后裔弥赛亚。

耶稣请领袖们参考诗篇 8：2b，诗篇继续说：「..... 你因敌人的缘，使仇敌和报仇的闭口无言。」根据耶稣的说法，孩子们的赞美是出于上帝，而抱怨的声音则出自上帝的敌人。

这并不令人意外，因为孩童所呼喊的正是「和散那」 — 意思是「求你拯救！」耶稣确实为此而来，要拯救他们，也要拯救我们众人。藉着祂的受死，祂将彻底击败上帝一切的仇敌，包括魔鬼；又借着祂的复活，祂把生命赐给一切信靠祂、属于上帝的儿女。

我们祷告：主啊，感谢祢拯救我。阿们。

反思问题：

- 为什么宗教领袖没有提到耶稣赶出殿中买卖的人？
- 你认为孩子们是如何知道耶稣就是弥赛亚的？
- 你何时、如何赞美上帝？

因此

2026 年 2 月 27 日 (星期五)

经文：约翰福音 11：1,3-4a, 5-6：有一个患病的人，名叫拉撒路，住在伯大尼，就是马利亚和她姐姐马大的村庄。于是，姐妹们打发人去见耶稣，说：「主啊，你所爱的人病了。」耶稣听见了，就说：「这病不至于死，乃是为上帝的荣耀，叫上帝的儿子因此得荣耀。」耶稣爱马大和她的妹妹以及拉撒路。[因此]，当祂听见拉撒路病了，就在祂所在的地方多住了两天。

在第 6 节中的希腊文连接词通常翻译为「因此」— 意思是：

「耶稣爱这一家人；因此，当祂听见他们的需要时，祂并未立刻前往，而是仍照着父神的旨意暂时停留，使上帝的荣耀得以显明。」什么？这样的作为看起来岂不是很奇怪吗？有人迫切需要帮助，然而「因此」你选择停留在原处。照着人的判断，这样的行为更像是不爱，而不是爱。耶稣知道，这样的作为在人的眼中将如何被看待、如何被听见。这家人不会明白，直到最后他们才会明白，这一切都是上帝的作为，乃是为了彰显祂的荣耀。他们必然要经历伤痛。那么，谁是主所信任的，能承受这样的痛苦？谁爱耶稣到愿意相信，即使看不明白、即使祂来得晚，也仍然信靠祂，毫无借口地将自己交托给祂？

马大和玛利亚就是这样爱耶稣的人。当他们的兄弟从死里复活时，他们的信靠得到了完全的肯定。我们爱耶稣，因为祂为拯救我们而死，又从死里复活。然而，我们也有时会觉得，上帝似乎在我们所盼望或所需要的事上「来得太迟」，无法立即满足我们的需要。那么，在这样的时刻，我们当如何回应呢？

我们祷告：主啊，使我成为一个爱你，信靠你的人，即使我不明白你的作为。阿们。

反思问题：

- 在你生命中有谁如此信任你，以至于他们愿意完全依靠你，即使无法先征求你的同意？
- 分享一个有人如此完全信靠你，将自己交托给你的经历。

- 你愿意耶稣如此信靠你，即使这会带来一些痛苦吗？为什么或为什么不愿意？

與耶穌同行

2026年2月28日（星期六）

经文：约翰福音 12：1-3：逾越节前六日，耶稣来到伯大尼，就是祂叫拉撒路从死里复活之处。有人在那里给耶稣备筵席。马大伺候，拉撒路也在那同耶稣坐席的人中。马利亚就拿着一斤极贵的真哪哒香膏，抹耶稣的脚，又用自己头发去擦；屋里就满了膏的香气。

你曾经闻过纯正的哪哒香膏的气味吗？它有一种浓烈、渗透力极强的气味 — 那种气味可以在皮肤上停留好几天。难怪整个屋子都充满了香气。

马利亚的头发必定在一段时间内仍留有那香膏的气味；耶稣的脚也是如此 — 或许一直陪伴祂直到十字架上。若真如此，那么马利亚便献上了一份爱的礼物，陪伴耶稣走过祂受死的道路 — 那是她自己无法同行的地方。

因为耶稣将要去的地方，没有一个门徒能跟随祂前往 — 即使是最爱祂的人也不能。约翰与马利亚站在十字架下观看，却无法替祂承担世人的罪与羞辱；无法替祂抵挡那要祂从十字架上下来的试探；也无法与祂一同面对仇敌的嘲讽。这一切，耶稣必须独自承担，因为祂爱我们。三天后，祂从死里复活，得胜归来，将祂自己永恒的生命白白赐给我们，使我们得以领受。

我们祷告：主啊，求祢常与我同在。阿们。

反思问题：

- 当你受苦时，你渴望有人陪伴吗？还是不愿有人靠近？
- 当你受苦时，耶稣如何与你同在、帮助你？
- 你是否因祂应许永远与你同在而心存感恩？（参见：马太福音 28：20）

时候到了：为众人而死

2026年3月1日（星期日）

经文：约翰福音 12：20,21b, 23-24,27-28a, 31-33,36b：那时，上来过节敬拜的人中，有几个希利尼人[问]；他们来求见耶稣，说：「先生，我们愿意见耶稣。」…… 耶稣回答说：「人子得荣耀的时候到了。我实实在在地告诉你们，一粒麦子若不落在地里死了，仍旧是一粒；若是死了，就结出许多子粒来。…… 我现在心里忧愁，我说什么才好呢？『父啊，救我脱离这时候』吗？但我原是为这时候来的。父啊，愿你荣耀你的名。…… 现在这世界受审判，这世界的王要被赶出去；我若从地上被举起来，就要吸引万人来归我。」耶稣这话是指着自己将要怎样死说的。…… 说了这些话，耶稣就离开他们，隐藏了起来。

耶稣对希腊人的到来有一种奇怪的反应！祂痛苦地沉思着自己的死亡，然后他离开了，把自己藏起来。为什么会如此？

耶稣在世的传道虽短暂，却主要在犹太人中间进行；祂明白，向万邦传福音的使命，终将由祂所设立的教会来完成。如今，这群希腊人代表的外邦人来到耶稣面前，表明教会的时代即将开始，而耶稣自己也即将走向死亡。这个事实深深震撼了祂，使祂的心灵充满痛苦。

然而，对我们而言，这却是极大的喜乐。因为耶稣胜过了拯救自己的试探，再一次顺服天父的旨意，走向十字架与复活。正

因如此，凡信靠祂的人，不论是犹太人还是外邦人，都得着永恒的生命。

我们祷告：主啊，感谢祢选择拯救我们。阿们。

反思问题：

- 你是否曾经面临抉择，需要在自身的安危与所爱之人的益处之间作出选择？
- 这样的选择对你来说是容易，还是困难？为什么？
- 耶稣所作的选择，向你显明祂如何看待你？

预备

2026年3月2日（星期一）

经文：路加福音 22：7-12：那一天...逾越节的羔羊必须宰杀。耶稣打发彼得和约翰，说：「你们去为我们预备逾越节的筵席，好叫我们喫。」他们问祂：「要我们在哪里预备？」耶稣说：「你们进了城，必有人拿着一瓶水迎面而来；你们就跟着他，到他所进的房子去，对那家的主人说：'夫子说：客房在哪里？我与门徒好在那里吃逾越节的筵席。」他必指给你们摆设整齐的一间大楼；你们就在那里预备。」

显然，耶稣早已为这一餐作了周详的预备。在当时的文化中，打水的通常是妇女；如今却是一名男子，这样的情景本身就显得不同寻常，仿佛是一个事先约定的记号。那家的主人也清楚知道这位未具名的「夫子」是谁，并且已经为他们预备妥当楼上的房间。耶稣渴望安静与隐密。祂知道自己将要被仇敌捉拿，却不在那之前；祂要先与门徒共进最后的晚餐，在其中安慰他们、教导他们，并预备他们的心，使他们面对即将临到的一切。

于是，门徒也开始预备—宰杀羊羔、烹调食物，并将其余的一切

摆设齐备。筵席就这样准备好了。

天父上帝也早已作了祂的预备：差遣耶稣亲自成为那完全、无罪的羔羊，永远除去我们的罪。因着祂的受死与复活，凡信靠祂的人，将在祂荣耀再来之时，与我们的救主耶稣一同坐席，享受天上的筵宴。

我们祷告：主啊，求祢预备我的心，迎接祢的同在。阿们。

反思问题：

- 你通常如何预备迎接尊贵的客人？
- 耶稣如何在天上为你预备地方？（参约翰福音 14：1-6）
- 这一切显明祂是如何看重并珍爱你？

洗脚

2026年3月3日（星期二）

经文：约翰福音 13：4-5,12b, 14：[耶稣]就离席站起来，脱了外衣服，拿一条手巾束腰；随后把水倒在盆里，就洗净徒的脚，并用自己所束的手巾擦干。……[之后]耶稣对他们说：『我向你们所做的，你们明白么？……我是你们的主、你们的夫子，尚且洗你们的脚，你们也当彼此洗脚。』

耶稣为我们所行、并吩咐我们彼此去行的这个「洗」，究竟是什么？为何祂如此严肃地说：「我若不洗你，你就与我无了」？我们可以从耶稣的另一句话得到线索，当耶稣说：「凡洗过澡的人，只要把脚一洗，全身就干净了。」我只知道有一种洗，能使人永远洁净，那就是圣洗礼。那么，这每日的洗脚又是什么呢？它必定是耶稣持续不断赐给我们的赦罪——赦免我们在日常生活中天天所犯的罪。当祂洗净我们时，祂就把我们恢复到在

圣洗礼中已所赐下的完全洁净之中，而我们因此充满喜乐。

耶稣之所以能如此行，是因为祂已在十字架上，以自己的宝血为我们付清了洁净的代价。因着祂的受死与复活，凡信靠祂的人，不再是注定灭亡的罪人，而是上帝自己的儿女，活在耶稣所赐的生命之中。因此，我们也跟随祂的榜样，为我们的弟兄姊妹洗脚—当他们得罪我们时，饶恕他们；正如耶稣饶恕了我们一样。

我们祷告：亲爱的耶稣，感谢你洗净我！阿们。

反思问题：

- 耶稣在何时、又藉着何种方式洗净你每日所犯的罪？
- 你如何、又在什么时候饶恕你的邻舍？
- 当你难以饶恕时，你可以到哪里寻求帮助？

背叛者

2026 年 3 月 4 日（星期三）

经文：约翰福音 13：21b-27, 30：耶稣就明说：「我实实在在地告诉你们：你们当中有一个人要卖我了。」门徒彼此对看，猜不透所说的是谁。有一个门徒，是耶稣所爱的，侧身挨近耶稣的怀里。西门彼得点头对他说：「你告诉我们主是指着谁说的。」那门徒便就势靠着耶稣的胸膛，问说：「主啊，是谁呢？」耶稣回答说：「我蘸一点饼给谁，就是谁。」耶稣就蘸了一点饼，递给加略人西门的儿子犹大。他吃了以后，撒旦就入了他的心。耶稣便对他说：「你所做的，快做吧！」……犹大受了那点饼，立刻就出去。那时候是夜间了。

耶稣一定紧挨着犹大而坐，才能将那块饼递给他并私下交谈而不被旁人听见。我猜想耶稣的背对着犹大的胸膛，就像约翰的背对着耶稣一样。如果真是这样，耶稣在整个晚餐中，背后的背叛者始终紧贴着他 — 而且祂对此心知肚明。

然而，即便如此，耶稣仍然试图让犹大回转。祂为犹大洗脚，用一块饼款待他，甚至在预知犹大将要出卖自己时仍坚持如此。
(参见马太福音 26：25)。

耶稣至死都爱着犹大。耶稣也爱我们 — 当我们犯罪时，祂同样怜悯我们，努力使我们回转归向祂。祂从不放弃我们 — 即使这意味着祂要被钉死在十字架上。如今祂已从死里复活，赐给我们与祂同在的生命和爱，直到永远。

我们祷告：主啊，求祢使我的心永远忠于祢！阿们。

反思问题：

- 犹大有可能改变主意吗？
- 你为什么这么认为？
- 当我们犯罪时，耶稣会接纳我们吗？

希望与爱

2026 年 3 月 5 日（星期四）

经文：马可福音 14：32a, 33-36：他们来到一个地方，名叫客西马尼。于是带着彼得、雅各布、约翰同去，就惊恐起来，极其难过，对他们说：「我心里甚是忧伤，几乎要死。你们在这里等候，警醒。」他就稍往前走，俯伏在地，祈祷说倘若可行，便叫那时候过去。他说：「阿爸，父啊！在你凡事都能，求你将这杯撤去！然而，不要从我的意思，只要从你的意思。」

有时，希望会带来最深的痛苦。此前，耶稣一直非常清楚地告诉祂的门徒，将来祂会被交给敌人，遭受嘲弄、鞭打和钉十字架 — 然后祂会从死里复活。祂所说的一切都毋庸置疑。

然而，此刻，在祂生命的最后一夜，在这花园里，祂那份坚定的信念似乎已经消散。如同任何人一样，耶稣也饱受希望的折磨 — 或许，天父会找到另一种拯救世界的方法。一种能让耶稣摆脱祂多年来所知的命运的方法。

所以，祂像任何人一样祈祷。祂绝望地祈祷，求神赐予那可能的出路 - 但祂总是补充说：「然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」因为祂爱天父，祂爱我们，祂不愿以任何代价失去我们 - 即使是祂自己的生命。

当希望破灭时，耶稣回归爱。祂唤醒门徒，让他们得以逃脱。然后，祂为了我们所有人，面向十字架。

我们祷告：亲爱的救主，感谢祢。我爱祢。阿们。

反思问题：

- 你是否经历过虚假的希望？
- 为什么虚假的希望掺杂在痛苦之中会让人更加痛苦？
- 你认为天父在这次祷告交谈中的感受如何？

记号与现实

2026 年 3 月 6 日（星期五）

经文：马太福音 26:47-50a：说话之间，那十二个门徒里的犹大来了，并有许多人带着刀棒，从祭司长和民间的长老那里与他同来。那卖耶稣的给了他们一个暗号，说：「我与谁亲嘴，谁就是他。你们可以拿住他。」犹大随即到耶稣跟前，说：「拉比安！」就与他亲嘴。耶稣对他说：「朋友，你来要做的事就做吧！」

尽管月圆之夜，树下想必一片漆黑。耶稣站在那里，静静地等待着，他的十一位门徒却惊慌失措地跳了起来，揉着惺忪的睡眼，一脸茫然。一群人正从树林中走来，他们手持刀剑棍棒，或许还拿着火把。其中也包括犹大 — 他径直走到耶稣面前，亲吻了他。

犹大当时在想什么呢？他以为耶稣会在黑暗中躲避逮捕吗？显然是这样，否则他为什么需要一种特殊的方式来让守卫认出耶稣呢？

但耶稣从未想过逃避。犹大有爱的象征，而耶稣有爱的真谛。为了我们，他甘愿承受一切——被捕、受苦、死亡，以及第三天的复活。因为他如此深爱着我们。

我们祷告：主啊，感谢你如此爱我们。阿们。

反思问题：

- 你认为犹大为什么选择用亲吻作为他的记号？
- 如何判断一个人是否真的爱你？
- 耶稣的行为向你表明了他对你有什么样的态度？

保护的力量

2026 年 3 月 7 日（星期六）

经文：约翰福音 18：4-5a, 6-9：耶稣知道将要临到自己的一切事，就出来对他们说：「你们找谁？」他们回答说：「找拿撒勒人耶稣。」耶稣说：「我就是。」……耶稣一说“我就是”，他们就退后倒在地上。他又问他们说：「你们找谁？」他们说：「找拿撒勒人耶稣。」耶稣说：「我已经告诉你们：我就是。你们若找我，就让这些人去吧！」这要应验耶稣从前的话说：「你所赐给我的人，我没有失落一个。」

我怀疑那些守卫从未见过这样的囚犯 — 一个拥有如此强大力量的人，祂只需一句简单的「我就是」就能让他们震惊不已。因为如果你仔细研读希腊原文，就会发现耶稣正是这样对他们说的 — 而这绝不仅仅是「我就是你们要找的那个人」那么简单。

「我就是」是上帝的名字（参见出埃及记 3：14）。耶稣是道成肉身的神 — 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。

所以耶稣拥有至高无上的权柄 — 但祂如何运用这权柄呢？不是为了保护自己，而是为了保护天父赐给祂的人。耶稣不会允许自己的门徒与祂一同被捕。只有耶稣会经历苦难、死亡和复活，因为祂是我们的保护者 — 祂为了拯救我们脱离邪恶的权

势，不惜牺牲自己的生命。

我们祷告：主啊，感谢祢用祢的爱和力量保护我。阿们。

反思问题：

- 逮捕某人时，通常由谁负责控制局面？
- 为什么守卫们 – 以及我们！ – 知道耶稣是出于自己的选择而配合，这一点很重要？
- 约翰福音 10 : 17-18 如何描述耶稣在此处的作为？

微小的神迹

2026 年 3 月 8 日（星期日）

经文：约翰福音 18 : 10-11：西门彼得带着一把刀，就，将大祭司的仆人砍了一刀，削掉他的右耳。那仆人名叫马勒古。耶稣就对彼得说：「收刀入鞘吧！我父所赐我的那杯，我岂可不喝呢？」

我非常喜欢耶稣在被带走受苦受难之前所行的最后一个小神迹。祂怜悯祂的一个仇敌 – 一个奉命逮捕祂的人！耶稣摸了摸他的耳朵，医治了他（参见路加福音 22 : 49-51）。约翰能告诉我们马勒古的名字，这意味着他很可能最终加入了早期基督教会，成为了耶稣的信徒。当然，这其中不仅仅包含着简单的怜悯之心。耶稣也在保护彼得 – 因为当所有人都看到受害者的两只耳朵完好无损时，很难把彼得告上法庭！

此外，耶稣也希望彼得明白我们常常忘记的一件事：耶稣是彼得的保护者，而不是彼得保护耶稣 – 此刻，祂正在执行圣父、圣子和圣灵在创世之前就定下的计划，拯救彼得和我们所有人脱离邪恶的权势。耶稣将饮尽苦难和死亡的杯，直到杯底。当祂在

第三天复活时，祂将与我们所有人 — 所有信靠祂的人 — 分享祂的永生、喜乐与平安。

我们祷告：主耶稣，感谢祢为我喝了那杯苦酒，并赐给我生命。阿们。

反思问题：

- 你觉得玛勒古回到家后会对家人说些什么？
- 上帝是否需要我们保护祂？
- 教会用武力去做我们认为正确的事情，这真的是个好主意吗？

看到有需要的人

2026 年 3 月 9 日（星期一）

经文：马太福音 26：55-56：当时，耶稣对众人说：「你们带着刀棒出来拿我，如同拿强盗吗？我天天坐在殿里教训人，你们并没有拿我。但这一切的事成就了，为要应验先知书上的话。」当下，门徒都离开他逃走了。

这一定是门徒们逃入黑暗时听到的最后一句话。耶稣向祂的敌人明确表明，他们的所作所为既错误又荒谬 - 然而，这一切的发生正是为了应验圣经中的预言。这是祂唯一一次抗议；祂不会拒绝与他们同去，也不会召唤成千上万的天使来营救自己。但耶稣确实提出了这唯一的抗议。为什么？

我想，这是因为耶稣永远是我们的救主，祂无法将人视为敌人 — 祂只会将他们视为祂几个小时后就要为之牺牲的人。所以，祂告诉他们此刻最需要听到的真理。或许，在祂复活之后，他们

会记住这些真理。或许，这些真理会像种子一样在他们心中生根发芽，结出信心的果实。或许吧。

耶稣也为我们做了同样的事。即使我们深陷罪恶之中，祂仍然眷顾我们，想方设法呼召我们回到祂身边。祂不会放弃祂的仇敌，也不会放弃我们。

我们祷告：主耶稣，当你试图触动我的心时，求祢帮助我听到祢的声音。阿们。

反思问题：

- 当你身处险境时，你会如何看待那些与你作对的人？
- 耶稣的态度与你的态度有何不同？
- 你认为耶稣的呼召对任何人都有效吗？为什么？

衣服

2026 年 3 月 10 日（星期二）

经文：马可福音 14：51-52：有一个少年人赤身披着一块麻布，跟随耶稣，众人就捉拿他。他却丢了麻布，赤身逃走了。

我很好奇这位年轻人。传统认此人正是马可本人 — 那位未来的福音书作者，而且他与耶稣最后晚餐的宴请家庭有联系。如果真是这样，就不难想象这位好奇的年轻人当晚如何悄悄溜下床，尾随耶稣与门徒们前往客西马尼园。如果他必须匆忙离去，他或许会随手抓起一件东西 — 就像披上睡袍一样。

这个年轻人遭遇的远超他的预期。他没想到耶稣会被捕，也没想到人群会追赶上他。结果，他险些丧命。他丢下了那块亚麻布 — 虽然保住了性命，却失去了尊严。

他离开了耶稣 — 但这并非他的损失，而是他的祝福。因为耶稣将代替他，也代替我们，承受接下来的苦难。为了拯救世人脱离罪恶、死亡和魔鬼的管辖，耶稣甘愿受鞭打 — 接受审判 — 并被钉死在十字架上。三天后，祂从死里复活，用赦罪和怜悯的白袍遮盖我们的罪孽和羞耻。因为耶稣爱我们，并代替我们受苦，我们如今与祂同在，永远成为上帝的儿女。

我们祷告：主啊，感谢祢遮盖我的羞耻，使我归于祢。阿们。

反思问题：

- 当你时间太赶来不及正常穿衣时，你会随便抓起什么？
- 当你感到尴尬或羞愧时，你会如何应对？
- 知道耶稣已经除去了你所有的罪孽、羞耻和内疚，并以祂赦罪的白袍代替它们，这对你是否有帮助？

耶稣开口了

2026年3月11日（星期三）

经文：马太福音 26：62 上， 63-65 上， 66-68 : 大祭司就站起来，对耶稣说：「你什么都不回答吗？ ……」 耶稣却不言语。大祭司对他说：「我指着永生上帝叫你起誓告诉我们，你是上帝的儿子基督不是？」 耶稣对他说：「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。」 大祭司就撕开衣服，说：「祂说了僭妄的话……你们的意见如何？」 他们回答说：「祂是的。」 他们就吐唾沫在祂脸上，用拳头打祂，也有用手掌打祂的，说：「基督啊！ 你是先

知， 告诉我们打你的是谁？」

耶稣在大祭司和其他领袖面前受审时，一直保持沉默。这让祂的敌人非常恼怒，因为他们无法让那些假见证人说出一致的证词 — 而没有一致的证词，他们的指控就站不住脚。他们唯一的希望，就是逼令耶稣亲口说出对自己不利的话。

于是，大祭司借着上帝的名，逼耶稣表明自己的身份：是否是基督、上帝的儿子，也是人子。这种手法完全是非法的，但却奏效了 — 因为耶稣永远不会羞辱祂父的名。

耶稣亲口说出的话，等于招认了自己犯了死罪。因为祂的敌人无法想象，祂所说的竟然可能是真的 — 那位基督、上帝的儿子，真的就站在他们面前，为自己的生命受审。其实，祂也是为我们的生命受审 — 因为耶稣的死带来我们的生命，而祂的复活则意味着，凡信靠祂的人，将永远成为上帝的儿女。

我们祷告：

主啊，我相信祢是上帝的儿子，也是我的救主。谢谢祢。阿们。

反思问题：

- 为什么耶稣拒绝为自己辩解？
- 以赛亚书 53：7 - 8 对此有什么描述？
- 耶稣的话如何把生命赐给我们

既往不咎

2026 年 3 月 12 日（星期四）

经文：路加福音 22：54 下 - 57 上， 61 上， 62 下 : 彼得远远

地跟着。他们在院子里生了火，一同坐着，彼得也坐在他们中间。有一个使女看见彼得坐在火光里，就定睛看他，说：「这个人素来也是同那人一伙的。」彼得却不承认……主转过身来看彼得，彼得……就出去痛哭。

彼得的故事读起来令人心酸，因为将心比心：换作是我，也可能做出同样的事情。

彼得一开始信誓旦旦地说，自己绝不会不认耶稣，就算为祂而死也在所不惜（参见马太福音 26：35）。然而，当耶稣的敌人前来捉拿祂时，彼得和其他使徒一样，因恐惧而急急逃跑了。后来他改变心意，试着跟随耶稣——但却是远远地跟着。这从来都不是安全的跟随模式，尤其是当你被恐惧驱使的时候。

接着，耶稣的审讯开始了，彼得坐了下来。坐在哪里呢？就在那些逮捕耶稣的人中间！就在祂的敌人当中！果然，他们注意到彼得，并开始盘问他。彼得立时方寸大乱，为了保全自己的性命，在恐惧中完全否认自己认识耶稣。他似乎彻底失败了。但彼得的故事并没有就此结束。路加告诉我们：「主转过身来看彼得。」那一眼里有什么呢？我相信有忧伤，但也有爱——那位救主的爱；祂正背负着彼得的罪、我的罪，还有你的罪，走向十字架，在十字架上祂把旧债一笔勾销。到耶稣从死里复活后，祂完全彰显了这份赦免的爱，重新接纳彼得是属于祂的。

我们祷告：主啊，当我失败得罪祢的时候，求祢赦免我！阿们。

反思问题：

- 为什么彼得这么快就跌倒了？

- 耶稣赦免彼得之后，彼得的生命发生了什么改变？
- 想一想：耶稣赦免了你什么？花一点时间向祂献上感谢。

无一幸免

2026年3月13日（星期五）

经文：马可福音 15：1-5：一到早晨，祭司长和长老、文士、全公会的人大家商议，就把耶稣捆绑，解去交给彼拉多。彼拉多问祂说：「你是犹太人的王吗？」耶稣回答说：「你说的是。」祭司长告祂许多的事。彼拉多又问祂说：「你看，他们告你这么多的事，你什么都不回答吗？」耶稣仍不回答，以致彼拉多觉得稀奇。

天一亮，公会就把耶稣送到本丢彼拉多那里 — 他是统治犹太地的罗马总督。犹太的宗教领袖必须这么做，因为他们想要处死耶稣，但作为被征服的民族，他们没有把人处死的权柄。因此，他们把耶稣交给了一位非犹太人，也就是外邦人。

这对我们今天有什么意义呢？其中的意义在于：所有人都是谋杀耶稣的共犯。我们不能只怪罪犹太人或外邦人 — 因为责任在我们所有人身。若说是祂自己的百姓出卖了祂、把祂交出去，那么执行死刑的，却是外邦人 —— 尽管他们明明知道祂是无辜的。

所以，所有人都要承担害死耶稣的罪责。但因为上帝爱我们，耶稣的怜悯与赦免也同样临到所有人 — 祂把这恩典赐给凡愿意领受的人。正因如此，耶稣甘心为世上每一个人受苦并舍命。祂在十字架上除去了我们一切罪恶；而当祂从死里复活时，祂就

成了所有信靠祂的人的生命源头，无论这些人到底是谁。

我们祷告：主啊，感谢祢接纳我成为属于祢的人。阿们。

反思问题：

- 称耶稣为“犹太人的王”是什么意思？
- 罗马书 15：12 对耶稣与外邦人有什么教导？
- 在约翰福音 10：16 中，耶稣如何描述这两个群体与祂的关系？

荒诞不经

2026年3月14日（星期六）

经文：路加福音 23：6 上，7 下，8 下，9 下，11-12：彼拉多晓得耶稣属希律所管，就把他送到希律那里去……希律因为听见过祂的事，久已想要见祂，并且指望看祂行一件神迹……耶稣却一言不答……希律和他的兵丁就藐视耶稣，戏弄祂，给祂穿上华丽衣服，把祂送回彼拉多那里去。从前希律和彼拉多彼此有仇，在那一天就成了朋友。

这个小故事其实很荒谬。本丢彼拉多并不想负责审讯，尽管审讯本来就是他的责任。他知道耶稣理当被释放，但他没有勇气这么做、也不愿承担后果。于是，彼拉多乐得把耶稣推给希律。希律同样无心公正地审判耶稣。他只想看一场神迹表演——而他并没有如愿。所以他讥笑耶稣，然后把祂送回去。

这一切的结果是什么呢？彼拉多和希律竟然成了朋友，几乎可以说是踩着耶稣的尸体建立起来的友谊。这是多么荒诞啊！

我真希望这是例外，但事实并非如此。人就是会这样做 — 逃避责任，为了自保，甚至为了一点娱乐，无视自己的本分。于是，无辜的人就此被牺牲了。

然而，上帝连这样荒的事都能使用。主耶稣本为无罪，却遭藐视、被出卖转让，终至被定罪。— 而我们这些有罪的人却被释放了。耶稣出于爱，代替我们受审判，借着祂自己的死亡，把赦免与生命赐给我们。三天后，当祂复活得生，祂也把这生命分享给所有信靠祂的人。

我们祷告：主啊，感谢祢使我永远属于祢。阿们。

反思问题：

- 无辜的人在法庭上总是能得到公正的审判吗？
- 你为什么会这样想？
- 有了耶稣，你还需要再为上帝的审判担心吗？

正因如此

2026年3月15日（星期日）

经文：约翰福音 18：33-36 上， 37-38 上：彼拉多又进了衙门，叫耶稣来，对他说：「你是犹太人的王吗？」耶稣回答说：「这话是你自己说的，还是别人论我对你说的呢？」彼拉多说：「我岂是犹太人呢？你本国的人和祭司长把你交给我。你做了什么事呢？」耶稣回答说：「我的国不属这世界。我的国若属这世界，我的臣仆必要争战，使我不至于被交给犹太人……」彼拉多就对祂说：「这样，你是王吗？」耶稣回答说：「你说我是王。我为此而生，也为此来到世间，特为给真理作见证。凡属真理的人就听我的话。」彼拉多说：「真理是什么呢？」

耶稣这段经历让我忍不住想流泪。因为在祂受难的过程中，耶稣通常都是沉默的；但在这里，祂却破例开口，而且说了很多！为什么呢？

祂亲口告诉我们：「为真理作见证。」耶稣正在向本丢彼拉多传福音 — 就是那位即将判祂死刑的人。祂竟然如此在乎他。

如果耶稣如此深切地爱彼拉多 — 耶稣那样迫切地关心他的生命、他的拯救、他的蒙福 — 那我就无法逃避另一个事实：耶稣也同样如此在乎我，也在乎你。对祂而言，我们不是无名的人群碎片，而是祂迫切去爱的个体 — 是祂为之受死、为之复活、要拯救的人。祂来到世上，正是为了这个目的：使你成为属于祂的人。

我们祷告：

主啊，既然祢如此渴想我，我愿永远属于祢。阿们。

反思问题：

- 你是否曾被试探，认为耶稣不可能真的对你感兴趣？
- 你如何能相信祂确实在乎你？
- 耶稣刻意把自己与你永远连结在一起，祂为什么要这样做？

“你们看，这个人！”

2026年3月16日（星期一）

经文：约翰福音 19：1-5：当下彼拉多将耶稣鞭打了。兵丁用荆棘编做冠冕，戴在祂头上，给祂穿上紫袍，又挨近祂，说：

「恭喜，犹太人的王啊！」他们就用手掌打祂。彼拉多又出来对众人说：「我带祂出来见你们，叫你们知道我查不出祂有什么罪来。」耶稣出来，戴着荆棘冠冕，穿着紫袍。彼拉多对他们说：「你们看，这个人！」

彼拉多对群众和耶稣的敌人说：「你们看，这个人！」看看祂——这位耶稣，遍体鳞伤、血迹斑斑，几乎站立不稳。看看祂——穿着与瘀伤颜色相同的袍子，头戴荆棘冠冕。对你而言，祂是谁？

祂是你的王吗？你是否愿意接纳这位遍体伤痕、满身血污的主？你是否愿意承认祂属于你、你也属于祂？你是否愿意跟随祂，甚至走向十字架也在所不惜？你愿意在那里接受祂赐给你的礼物吗？——也就是对你罪愆的赦免、对你羞耻的遮盖，以及对你、对你这个人的爱，直到永远？

如果你渴慕祂，你就可以得着祂——因为这是祂所应许的。祂从不说谎：「到我这里来的，我总不丢弃他」（约翰福音 6：37 下）。祂清楚表明祂要你：「人若渴了，可以到我这里来喝」，又说：「凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息」（约翰福音 7：37 下；马太福音 11：28）。如今，既然祂已为你受死，又从死里复活，祂必永远把你留在身旁——与祂所有的子民一同分享祂的生命与喜乐（参见约翰福音 17：24）。

我们祷告：

主啊，我真的渴慕祢。求祢保守我永远属于祢。阿们。

反思问题：

- 成为「属于耶稣的人」是什么意思？

- 祂是如何把自己赐给你的？
- 若你已属于祂一段时间了 — 你是否为此感到喜乐？

谁在受审？

2026 年 3 月 17 日（星期二）

经文：约翰福音 19：6 上， 7 下-8 上， 10 下-11：祭司长和差役看见他，就喊着说：「钉祂十字架！ 钉祂十字架… 祂是的！ 因祂以自己为上帝的儿子。」 彼拉多听见这话，… 对耶稣说：「你不对我说话吗？ 你岂不知我有权柄释放你，也有权柄把你钉十字架吗？」 11 耶稣回答说：「若不是从上头赐给你的，你就毫无权柄办我。 所以，把我交给你的那人罪更重了。」

到了这个时候，彼拉多已经对审判失控了。 他知道耶稣是无辜的，却仍然无法释放祂。 而耶稣自己反倒像一位审判官 — 向彼拉多指出他所做的确实是罪；但同时也说，这罪还不如犹大的罪严重，因为彼拉多至少还有一个由上帝所设立的审判官职分，可以作为他的护身符。

彼拉多发现，自己竟然也站在被审判的位置上 — 正如公会一样，正如希律与犹大自己一样。 而取决的问题始终相同：你要如何对待耶稣 — 这个无辜的人，这位上帝的儿子？

我们知道他们做了什么。 而我们其实也是犯人，因为正是我们的罪、我们的罪咎，把耶稣送上了十字架。 因着祂爱我们，祂承担了本该属于我们的死亡，并把祂自己的复活分给我们。 因此，上帝看着我们，郑重地宣告说：「无罪。」 祂在祂的儿子耶稣里看见我们 — 披戴着祂的无辜，永远蒙赦免，成为重生的上

帝的儿女。

我们祷告：主啊，感谢祢替我们承担了审判。阿们。

反思问题：

- 你是否害怕上帝的审判？
- 耶稣如何把这份恐惧从我们心中除去？
- 为什么上帝 — 圣父、圣子、圣灵 — 会为你计划并成就这样的是？

只有凯撒，没有王

2026年3月18日(星期三)

经文：约翰福音 19:12-16：从此，彼拉多想要释放耶稣，无奈犹太人喊着说：你若释放这个人，就不是凯撒的忠臣。凡以自己为王的，就是背叛凯撒了。彼拉多听见这话，就带耶稣出来，到一个地方，名叫铺华石处，希伯来话叫厄巴大，就在那里坐堂。那日是预备逾越节的日子，约有午正。彼拉多对犹太人说：看哪，这是你们的王！他们喊着说：除掉他！除掉他！钉他在十字架上！彼拉多说：我可以把你们的王钉十字架么？祭司长回答说：除了凯撒，我们没有王。于是彼拉多将耶稣交给他们去钉十字架。

这真是一件可怕的事情去承认。因为他们是上帝拣选的子民，是以色列的后裔 — 而上帝本应是他们的王。但现在，面对以道成肉身来到的耶稣，他们却不接受祂。他们宁愿做任何事情，也不肯将祂接受为弥赛亚和王 — 任何事情，包括要钉祂十字架。他们宁愿选择凯撒 — 因为他们认为凯撒不会威胁到自己的地位。

(约四十年后，当提多和韦斯帕西安攻陷耶路撒冷时，他们才明白事情并非如此。)

但我们也面临同样的选择，不是吗？我们可以将信任寄托于世上的权势——政治家、富人、掌握军队与武器的人。或者我们可以

信靠耶稣，祂为信靠祂的人提供庇护，为我们舍命，并从死里复活，将永生赐给我们，在祂的国度里。

我们祷告：耶稣，祢是我的王。求祢让我永远信靠祢。阿们。

反思问题：

- 为什么世上的统治者会将耶稣视为威胁？
- 在所有人之上，你最先效忠的是谁？
- 为什么？

戏剧与现实

2026年3月19日（星期四）

经文：马太福音 27:24-26：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：流这义人的血，罪不在我，你们承当罢。众人都回答说：他的血归到我们和我们的子孙身上。于是彼拉多释放巴拉巴给他们，把耶稣鞭打了，交给钉十字架。

彼拉多在真正「洗手」以示自己与耶稣的血无关时，其实是在戏剧化的表现；他试图用最明显的方式与即将发生的事保持距离。当然，这是毫无意义的；彼拉多是唯一有法律权力处死耶稣的人，而大家都知道这一点。

群众的夸张言语也带有戏剧性，「他的血要归在我们和我们的孩子身上！」他们并不是真的这么想；他们只是希望彼拉多尽快开始审判。他们接受耶稣之死的责任，是因为他们非常确信不会有审判；没有人会迫使他们为所作的恶付出代价。

但耶稣一点也不夸张表演。祂是真实的——祂在真实地经历每一步痛苦，每一滴流出的血。祂知道祂所做的一切将拯救每一个信

靠祂的人，脱离罪、死亡和魔鬼的权势。祂的受苦、死亡和复活是我们经历过的最真实的事情——因为它们将那些在罪疚和羞耻中死去的人，变成蒙赦免、蒙福的上帝儿女。

我们祷告：主啊，感谢祢，真的将我拯救。阿们。

反思问题：

- 人群的话语原本是想作诅咒。上帝如何将其转变为祝福？
- 上帝如何将耶稣的血放在我们和我们的孩子身上？
- 耶稣的血在我们身上的结果是什么？

忍耐

2026 年 3 月 20 日（星期五）

经文: 马太福音 27:27-31：巡抚的兵就把耶稣带进衙门，叫全营的兵都聚集在他那里。他们给他脱了衣服，穿上一件朱红色袍子，用荆棘编做冠冕，戴在他头上，拿一根苇子放在他右手里，跪在他面前，戏弄他，说：恭喜，犹太人的王啊！又吐唾沫在他脸上，拿苇子打他的头。戏弄完了，就给他脱了袍子，仍穿上他自己的衣服，带他出去，要钉十字架。

那一定是非常可怕的。想像有 600 个人，可随意放任虐待耶稣——只要祂还活在十字架上。他们可以做很多事。嘲弄、剥光衣服、吐口水。在祂头上硬戴上荆棘冠冕。用棍子打祂的头。还有那噪音！人类中最坏的一面，被放任去虐待这无辜的人，却没有人能阻止他们。

耶稣本可以阻止他们。祂在任何时候都有能力让这一切停止，而且祂是知道这一点的（参见马太福音 26:53）。

但祂没有，也不会这样做，因为祂的心思专注在我们身上。在每一个曾受虐待、被殴打或伤害、被嘲弄或被不公正地送往死亡的人身上，就像耶稣当前所面对的邪恶势力一样 — 那些祂将通过死而复活来摧毁的势力。祂的心也在那些做出邪恶之事的人身上，因为祂也为他们而死 — 为了救赎、宽恕，并按照爱我们之主的形象重塑他们。

我们祷告：主啊，感谢祢为我忍受一切。阿们。

反思问题：

- 你何时忍受过什么可怕或痛苦的事情？
- 你的忍受有带来什么好结果吗？
- 如果是为了你所爱的人而忍受，是否会容易一些？

背起别人的重担

2026年3月21日（星期六）

经文: 路加福音 23:26：带耶稣去的时候，有一个吉利奈人西门，从乡下来；他们就抓住他，把十字架放在他身上，让他背着跟随耶稣。

耶稣在经历了这一切之后，身体状况极差。自从星期三晚上以来，祂已经没有睡觉，从星期四的逾越节晚餐后，也未曾进食。没有人给祂喝水的记录。相反地，祂被殴打、掌掴、吐口水，从一个地方拖到另一个地方，几乎被鞭打至死。祂流了大量的血。而更糟的事情还在后面。

耶稣本该背着沉重的十字架木梁，走到行刑地 — 各各他。但祂身体根本无法承受。士兵们知道，如果祂在被钉十字架前死去，他们会陷入大麻烦。于是他们从路边抓了一个旁观者 — 吉利奈

的西门。西门一定感到非常恐惧。像普通罪犯一样背十字架？但罗马人有法律权利强迫他这么做，因此他顺从了。他一路跟随耶稣，直到各各他。

我想知道，在他那天背的十字架的路上，他究竟花了多久的时间才弄清楚那是谁人的担子—以及耶稣自己为他承担了什么。因为几乎可以确定西门后来成为基督徒—这也是为什么他和他儿子的名字被早期教会记载下来。因此，他会明白耶稣为他和我们所有人所承担的—我们的罪，我们的内疚，我们的羞耻。直到死亡—在那里，耶稣永远地摧毁了这一切。然后，祂回到我们身边，重新活过来，成为我们的救主和喜乐。

我们祷告：主啊，感谢祢为我承担的一切。阿们。

反思问题：

- 你认为西门事后感到荣幸吗？
- 你曾有过不想做却做了好事的机会吗？
- 现在回想，你对此有什么感受？

顾虑

2026年3月22日（星期日）

经文：路加福音 23:27-31：有许多百姓跟随耶稣，其中有好些妇女；妇女们为他号啕痛哭。耶稣转身对她们说：耶路撒冷的女子，不要为我哭，当为自己和自己的儿女哭。因为日子要到，人必说：不生育的，和未曾怀胎的，未曾乳养婴孩的，有福了！那时，人要向大山说：倒在我们身上！向小山说：遮盖我们！这些事既行在有汁水的树上，那枯干的树将来怎么样呢？

令我惊讶的是，即使在前往十字架的路上，耶稣仍关心别人的困境。他看到这些为他哭泣的妇女，并对她们感到挂念。耶稣知道，大约在他死后四十年，耶路撒冷城将会落入罗马士兵手中

—而在三年的内战、饥荒、酷刑和火焰之后，那些愿意伤害无辜的上帝儿子的恶人，肯定也不会放过当时仍然活着的妇女和儿童。

耶稣已经给他的追随者留下了指示——当城被攻陷时，他们不会措手不及（见路加福音 21:20-24）。但对于这些妇女来说，他除了为她们受苦并死去之外，别无他法——同时祈求她们也能信靠他，从而得救。

这就是他所做的一一将人类一切的罪恶承担到十字架上。在那里，他用自己的身体和血来摧毁恶的权势，通过自己的死亡消灭罪恶。当他在三天后复活时，他将生命、喜乐与平安赐给所有信靠他的人。

我们祷告：主啊，感谢你总是关心我们。阿们。

反思问题：

- 现在有谁是你特别关心的对象？
- 你可以如何帮助他们？
- 花点时间为他们祈祷。

照顾者

2026 年 3 月 23 日（星期一）

经文：马太福音 27:33-35：到了一个地方名叫各各他，意思就是髑髅地。兵丁拿苦胆调和的酒给耶稣喝。他尝了，就不肯喝。他们既将他钉在十字架上。

耶稣不肯喝混有苦胆的酒。那是一种镇静剂和止痛药，可能是为了让士兵钉十字架的工作更容易。但看起来耶稣希望清醒地经历祂的苦难。所以祂拒绝了它。

为什么？耶稣正在为我们完成祂的工作 — 那是会将我们所有从罪、死亡和邪恶的属灵奴役中拯救出来的工作。祂不愿冒任何差错的风险。如果这意味着祂要承受更多痛苦，祂也愿意承担。

我们可以看到另一个原因。耶稣仍然在照顾他周围的人——在他十字架下站着的少数追随者；在他两旁的罪犯，在死之前有最后一次相信他的机会；甚至连士兵们，也不知道他们刚钉死的是谁。即使被挂在十字架上时，耶稣仍然继续给予他们所需要的。他会一直看顾他们和我们，直到他自己的死亡——然后是他的复活。

我们祷告：主啊，你总是将我的需要放在你自己的前面。感谢你如此爱我。阿们。

反思问题：

- 你何时照顾过某人，即使你是要付出代价？
- 你愿意去做吗？为什么？
- 当耶稣想起他为你所做的事时——你觉得他对此有什么感受？对你又有什么感受？

王廷

2026年3月24日（星期二）

经文：路加福音 23:32-34a：又有两个犯人，与耶稣一同带来处死。到了一处地方，名叫髑髅地，就在那里把耶稣钉在十字架上，又钉了两个犯人：一个在左边，一个在右边。当下耶稣说：父啊！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得。

他们把两个犯人分别放在耶稣的两边。按照所有将耶稣称为犹太人之王的记载，我怀疑他们是想让这看起来像一个王廷 — 耶稣在最重要的位置，他的侍臣在两旁。而所有来观看他的人，就扮演了朝见王座的人 — 来致敬或请求某些东西的角色。

当然，这本意是一个可怕的玩笑。这是另一种虐待耶稣的方式 — 而且很可能还带有一些反犹太情绪，这对来自罗马士兵的人也不足为奇。但他们没有意识到的是，实际上他们设立了一个真正的王殿 — 耶稣作为我们的王和救主在那里掌权。

用你的心去看 — 耶稣以十字架为宝座。祂的冠冕是荆棘，祂的侍从是贼。祂的手上有钉子，而不是权杖。祂的皇袍呢？是祂自己的血 — 为覆盖我们的罪与羞耻而流，并使我们永远属于祂。

我们祷告：主啊，祢为我而死又复活。帮助我活出属于祢的生命，以爱来回应祢。阿们。

反思问题：

- 耶稣为祂的仇敌祷告。你是否也有自己的仇敌？
- 如果有，考虑向祂求教，让祂按照自己的智慧与爱，教你如何对待他们。
- 人们会去法院寻求帮助。今天你会向耶稣求什么？

分配耶稣的产业

2026 年 3 月 25 日（星期三）

经文：路加福音 23:34b–35a：兵丁就拈阄分他的衣服。百姓站在那里观看。

当人去世时，通常会有人负责处理他的遗产。若有遗嘱，就按照遗嘱的指示去做，并确保他的继承人得到原本属于他的一切。

耶稣的产业其实非常简单。除了他身上穿的衣服，几乎没有什么可以分的。一件外袍、一件里衣、一块腰布、凉鞋，或许还有一块遮头的布。就只有这些。兵丁在他的十字架下赌博，分配了他的这些衣物，也算是“处理”了他的产业。

然而，耶稣也留下了其他的产业，要分给他的继承人。只是这一次，由圣灵来执行。他留给了我们罪的赦免——我们所有的羞愧与罪疚，都被永远洗净。他把上帝所赐的平安留下，并赐给我们成为上帝儿女、属于他家的名分。他把医治留给我们，使我们从罪恶带来的一切败坏中得到修复。他也把永生留给我们。这是他与我们一同分享的喜乐之礼，因为他已从死里复活，不再死亡。

我们祷告：亲爱的耶稣，感谢你所赐的一切恩典！阿们。

反思问题：

- 你有没有继承过什么吗？那是什么？
- 既然耶稣如今复活，他是否把他的产业收回去了呢？
- 就你而言，耶稣赐给你最好的礼物是什么？为什么？

力量，还是软弱？

2026年3月26日（星期四）

经文：马太福音 27:39–43：从那里经过的人讥诮他，摇着头，说：你这拆毁圣殿、三日又建造起来的，可以救自己吧！你如果是神的儿子，就从十字架下来说吧！祭司长和文士并长老也是这

样戏弄他，说：他救了别人，不能救自己。他是以色列的王，现在可以从十字架上下去，我们就信他。他倚靠神，神若喜悦他，现在可以救他；因为他曾说：我是神的儿子。

我好奇地想，这对耶稣来说是否也是一种试探——照他们所说的去做，从十字架上下去，盼望他们真的因此而信祂。祂当然知道他们是在嘲弄祂。但在祂的事奉历程的每一步中，祂都面对过同样的试探：是要人因能力而相信，而不是因软弱而相信；是要藉着神迹和属世上的胜利的应许来聚集信徒吗？这一次，只不过是同样的试探再次出现罢了。祂该不该运用身为上帝儿子的能力，行一个神迹来救自己？还是要完成上帝的计划，承受苦难、走向死亡，并信靠天父会使祂从死里复活呢？

我们知道耶稣做了什么选择。而且在我们的生命中，祂也不断地做出同样的选择——每一次我们恳求上帝为我们行神迹时，祂回应说：「我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。」《哥林多后书 12:9b》

我们祷告：主耶稣，当你坚持要我以艰难的方式走过人生，而不是为我行神迹时，求祢保守我继续信靠祢。阿们。

反思问题：

- 如果耶稣真的照他们所说的去做，会发生什么事？那我们又会如何？
- 你认为为什么上帝常常对我们求神迹的祷告说「不」？
- 即使祂拒绝我们的请求，你如何继续信靠祂对你的爱？

最后的挂虑

2026 年 3 月 27 日（星期五）

经文： 约翰福音 19:24b–27：兵丁果然做了这事。站在耶稣十字架旁边的，有他母亲与他母亲的姐妹，并革罗罢的妻子马利亚，和抹大拉的马利亚。耶稣见母亲和他所爱的那门徒站在旁边，就对他母亲说：母亲，你的儿子！又对那门徒说：看，你的母亲！从此，那门徒就接他到自己家里去了。

在我看来，耶稣在十字架上的那几个小时里，正要了结祂最后的挂虑。其中之一，就是祂的母亲——她因为逾越节而跟随耶稣来到耶路撒冷，而在耶稣死后，她很可能再也没有家人可以依靠——「因为连他的弟兄也不信他」（约翰福音 7:5）。

但耶稣看见他的门徒约翰就站在那里。他同样也需要来自另一位同样爱耶稣之人的安慰与扶持。于是，耶稣把他们交托给彼此。

今天，在祂的教会中，耶稣不也是这样对待我们吗？因为即使耶稣已经受苦、受死，并且复活，为我们带来永恒的生命，我们仍然活在一个破碎的世界里——而且没有我们亲爱主那看得见、摸得着的同在。因此，祂把我们赐给彼此。藉着弟兄姐妹彼此相爱，我们看见耶稣的倒影；圣灵也持续扶持我们，直到那一天耶稣再来，接我们回天家与祂同住。

我们祷告：主啊，感谢祢藉着祢的子民所赐给我的帮助与安慰。也使我成为能关怀他人的器皿。阿们。

反思问题：

- 当你受苦时，你通常会利用什么来让自己好过一些？
- 耶稣的子民在你的名单中吗？为什么是，或为什么不是？
- 你有否曾经看见耶稣透过一位有罪、满有缺点的信徒，向你或他人显出爱与帮助？

没有触及不到的

2026年3月28日（星期六）

经文：路加福音 23:39–43：那同钉的两个犯人有一个讥诮他，说：你不是基督么？可以救自己和我们罢！那一个就应声责备他，说：你既是一样受刑的，还不怕神么？我们是应当的，因为我们所受的是与我们所做的相称，但这个人没有做过一件不好的事。就说：耶稣阿，你得国降临的时候，求你记念我！耶稣对他说：我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了。

我常常想起这个人。他是否在两人都还是自由的时候，曾经见过耶稣呢？那次相遇是否种下了信心的种子，只是在他临死时才终于开花结果？或者，只是他们同挂在十字架上时，他看见的耶稣的一切，深深触动了他？

不论原因是什么，总之，它是奏效了。而这也给了我盼望，为我生命中一些我所关心的人——那些破碎、迷失、似乎对上帝毫无兴趣的人。如果耶稣能拯救挂在祂身旁的那个犯人，那么祂也一定能触及我所挂念的人。没有人是在祂触及不到的。

也没有人是在祂的爱之外。因为即使在自己走向死亡的时刻，耶稣仍竭力去拯救任何祂能抓住的人。这个人将成为第一个与耶稣同进上帝国度、回到天父怀中的人——是那藉着耶稣的受死与复活而得救、亿万人中的第一位。但他绝不会是最最后一位。

我们祷告：主啊，我正在为 _____ 担心。求祢用祢的怜悯与新生命触及这位我所关心的人。阿们。

反思问题：

- 你是否与一些非基督徒有深入的关系？

- 如果没有，你可以如何去认识并爱他们？
- 如果有，求主使用你，使他们能更亲近祂。

最后的真理

2026 年 3 月 29 日（棕枝主日）

经文：路加福音 19:35–36, 37b–38： 他们牵到耶稣那里，把自己的衣服搭在上面，扶着耶稣骑上。走的时候，众人把衣服铺在路上……众门徒因所见过的一切异能，都欢乐起来，大声赞美神，说：奉主名来的王是应当称颂的！在天上有平安；在至高之处有荣耀。

耶稣知道，这是祂最后一次造访耶路撒冷了。祂曾多次来到这座城。在祂婴孩时，被献在圣殿里归给主；孩童时，以祂的智慧令教师们惊讶；后来又再度前来，洁净圣殿中作买卖的人。但这一次，是最后一次，而祂是为了赴死而来。

因此，这一次耶稣公开地以君王和弥赛亚的身份，进入祂自己的城市。祂借了一头驴，应验了撒迦利亚书第九章的预言；祂也首次允许祂的门徒，尽情、大声地宣告关于祂的真理。而他们也确实如此行，欢呼赞美上帝，高喊说：“奉主名来的王是应当称颂的！”

如今，真理已被公开，凡有眼可看、有耳可听的人都能明白。有些人会相信；也有些人会拒绝，甚至把祂钉上十字架——然而，即便如此，仍然成就了上帝的旨意。因为耶稣将藉着自己的死，拯救所有属于上帝、愿意信靠祂的人；又在三天后藉着复活，把我们从死亡中拯救出来，使我们成为蒙赦免的上帝子民，进入上帝在天上的耶路撒冷。

我们祷告：主啊，求祢教导我，用全心来认识祢、爱祢。阿们。

反思问题：

- 你认为为什么耶稣选择在这个时候，终于让门徒公开宣告祂是谁？
- 为什么祂选择谦卑的驴，而不是战马呢？
- 你如何学习更深入地认识耶稣？

黑暗

2026 年 3 月 30 日（星期一）

经文：马太福音 27:45–46：从午正到申初，遍地都黑暗了。约在申初，耶稣大声喊着说：以利！以利！拉马撒巴各大尼？就是说：我的上帝，我的上帝，为什么离弃我？

我很庆幸耶稣这样向上帝呼喊：「我的上帝，我的上帝，为什么离弃我？」因为我想，只要活得多久，我们每一个人，心中都曾经发出同样的呼声。当我们因死亡或破碎的关系失去所爱的人，当我们得到一个可怕的诊断，当我们经历恶事接连不断、再也承受不了的时候，我们就在黑暗中向上帝呼喊，因为再也没有别的对象可以呼求。

耶稣知道我们感受的黑暗，因为祂亲自经历过。祂也知道什么是祷告却得不到回应，什么是像我们一样，强烈地感受到上帝的缺席，就如同我们曾经感受到祂同在那般真实。祂不是旁观者，而是通过亲身经验来认知这一切。祂也在诗篇第二十二篇有言语来说诉这样的痛苦。

这让我得着安慰，因为如果耶稣能说出这样的话，那我说出来也不会是错的；如果祂可以有这样的感受，我也可以有。即使在我人生最黑暗的时刻，我仍然知道，上帝自己 — 那成了肉身为人的上帝，早已先我一步走过这条路。即使我看不见、也感受不到祂，祂仍然与我同在；祂不会让我跌倒。

我们祷告：主啊，在我的黑暗中，求祢替我说话，也求祢与我同在。阿们。

反思问题：

- 你认为为什么耶稣在这里称呼「我的上帝」，而不是祂惯常使用的「父」？
- 阅读诗篇第 22 篇，其中哪些地方让你想起耶稣？
- 在你经历最黑暗的时刻，是谁陪伴着你？

醋

2026 年 3 月 31 日（星期二）

经文： 约翰福音 19:28–30：这事以后，耶稣知道各样的事已经成了，为要使经上的话应验，就说：我渴了。有一个器皿盛满了醋，放在那里；他们就拿海绵蘸满了醋，绑在牛膝草上，送到他口。

我常常想起他们递给耶稣的那醋。因为这件事可以有两种理解。一种是把它看成嘲弄，就像诗篇 69:21 所描述的那样；那也可能正是耶稣此刻所要应验的经文。另一种看法，则是把它视为一个怜悯的举动，因为那醋很可能是 posca，也就是罗马士兵平常喝的饮料，本来味道就该是差不多的。他们把自己所喝的，分给了祂一点，好让祂稍微舒服一些。

不论是哪一种原因，耶稣都接受了那醋。这是祂在死前所做的最后一件事。

为什么呢？我想，这与耶稣在第一次为门徒设立圣餐之后所说的一句话有关。祂说：「我告诉你们，从今以后，我不再喝这葡萄汁，直等到上帝的国来到。」（路加福音 22:18）如今，耶稣的死就在片刻之间，上帝的国正闯进我们的世界。就在这一刻、就在此时，进入我们的黑暗与罪中。而当耶稣在星期日从死里复活时，天国的荣耀将如日头般照耀；而我们这些信靠耶稣的人，将

活在其中，享受永远的喜乐与福份。

我们祷告：主啊，感谢祢把祢的国带到我们中间。阿们。

反思问题：

- 当你想到上帝的国时，你会想到什么？
- 在我们死之前，上帝的国如今如何在地上显明出来？
- 我们如何成为上帝国度的子民？耶稣在其中扮演什么角色？

成了

2026 年 4 月 1 日（星期三）

经文：约翰福音 19:30：耶稣尝了那醋，就说：「成了！」便低下头，将灵魂交付了。

什么是「成了」呢？最明显的是，耶稣的受苦已经结束了一－因为祂将自己的灵魂交托给上帝，并且死了。

但我认为，祂的意思不只如此。耶稣完成了祂一生的工作－祂来到世上所要做的一切都已完成。从祂作为一个婴孩的受孕与降生，在一个普通家庭中度过漫长的成长岁月；接着是祂的事奉－所有教导、医治、关怀那些如同没有牧人的羊一般的百姓的辛劳工作；还有多年训练门徒的岁月，那些常常抓不到重点的人，却将成为基督教会的根基，肩负起把耶稣、我们救主的信息传遍全世界的责任。这一切，如今都完成了。

但还不止如此。因为在上帝创造世界和其中的人类之前，在我们陷入罪之前，祂早已看见这一刻；然而，祂仍然出于爱选择为我们走完这条道路。藉亚伯拉罕、以撒、雅各，藉所有的士师、先知，以及那些持守对上帝认识的普通人，预备了耶稣降临的道路。上帝藉着他们工作，直到这一刻。如今，这一切也都完成了－得以成全－进入安息。

在耶稣复活的喜乐之前，会有一段短暂的安息 – 不会太久。接着，招聚万国的工作就要开始，直到耶稣荣耀地再临，带领我们众人回家为止。但现在，还不是时候。

我们祷告：主啊，感谢祢为我所成就的一切。阿们。

反思问题：

- 当一个长久的计划成功完成时，你通常有什么感受？
- 你认为圣父、圣子、圣灵在这一刻有什么感受？
- 我们如今正在期待哪一个「成了！」的时刻呢？

可触摸的

2026 年 4 月 2 日（濯足节，圣周四）

经文：马太福音 26:26–29：他们吃的时候，耶稣拿起饼来，祝谢了，就擘开，递给门徒，说：「你们拿着吃，这是我的身体。」又拿起杯来，祝谢了，递给他们，说：「你们都喝这个；因为这是我立约的血，为多人流出，使罪得赦。但我告诉你们，从今以后，我不再喝这葡萄树的果子，直到我在我父的国里同你们喝新的那日子。」

在耶稣受死、复活、并回天堂之前，祂把一些我们可以触摸、可以品尝的自己赐给我们，这让我心中充满感恩。因为有时候，我需要的不只是言语和故事；我需要能对我的身体、对我的五官有意义的东西 – 一种在告诉我：「这是真实的。你可以亲手触摸、亲自领受。」而这正是圣餐与洗礼为我所做的。

耶稣以这样的方式把自己赐给我们，因为祂认识我们 – 因为祂创造了我们。祂关心我们的身体，正如祂关心我们的思想与灵魂一样。这些在祂眼中都极其重要！因此，祂以这种可见、可触、

可尝的形式，把自己供给我们。在祂再来之前的这段岁月里，祂又赐给我们一份安慰。

并且，藉着把自己赐给我们，祂也成为我们身体生命的根基。藉着把自己当作圣餐赐给我们，耶稣把我们永远与祂联合在一起 — 那种亲密，远超过我们所能想象。耶稣自己被钉十字架、又从死里复活的身体与宝血，永远属于我们，而我们也属于祂。

我们祷告：感谢祢，主啊！阿们。

反思问题：

- 你为什么来领受圣餐？
- 如果你只是读圣经、听讲道，这样就足够了吗？
- 当耶稣如此亲近你时，这告诉你祂对你怀着怎样的心意？

爱的故事

2026 年 4 月 3 日(受难日)

经文：路加福音 23:44–46：那时约有午正，遍地都黑暗了，直到申初，日头变黑了；殿里的幔子从当中裂为两半。耶稣大声喊着说：「父啊，我将我的灵魂交在你手里」说了这话，气就断了。

受难日是一个关于上帝如何死去的故事。这是关于那位创造万有、原本不能死的上帝，竟然真的死了的故事 — 祂甘心乐意舍下自己的生命，死在十字架上。祂刻意成为人，正是为了这一目的 —— 使祂能够受苦并且死去。因为祂的仇敌需要祂这样做。

那些仇敌是谁呢？就是你和我。所有转离祂、转而追求自私之事的人。我们很快就把我们的世界、我们的生命、甚至我们的自我

都破坏了，而我们却无法把自己重新修复。但上帝能，而且祂真的做到了。

因为祂爱我们。因为祂想要拯救我们 — 重塑我们 — 带我们回家，成为祂家中的一分子，作祂深深所爱的儿女，在祂的国度里，与祂一同永远活着、享用完美和喜乐。这就是耶稣死在十字架上的原因；这就是祂甘心去做这一切的原因。特别是为了你 — 因为祂爱你。而如今，既然祂已从死里复活，祂呼召你属于祂，与祂同在，直到永远。

我们祷告：主啊，我爱祢。求祢永远使我与祢同在。阿们。

反思问题：

- 耶稣曾经因为发生在祂身上的事而责怪我们吗？为什么没有？
- 那么，祂对我们怀着怎样的心意？
- 你如何能看出来呢？

爱的礼物

2026 年 4 月 4 日（圣周六）

经文： 约翰福音 19:38 上、39—41、42 下：这些事以后，有亚利马太人约瑟，是耶稣的门徒，只因怕犹太人，就暗暗地作门徒；他来求彼拉多，要把耶稣的身体领去，彼拉多准了。…… 又有尼哥底母，就是先前夜里去见耶稣的，带着没药和沉香约有一百斤前来。他们就照犹太人殡葬的规矩，把耶稣的身体用细麻布加上香料裹好了。在耶稣被钉十字架的地方有一个园子，园子里有一座新坟墓，是从来没有葬过人的。…… 又因那坟墓近，他们就把耶稣安放在那里。

我不知道耶稣是否预先知道祂的身体将会遭遇什么。祂确实是信靠父上帝而死，将一切交托给祂，因为祂知道第三天上帝必使祂从死里复活。祂也知道圣经早已预言，祂的身体不会朽坏，而祂的安葬将与一位财主有关（参诗篇 16:10；以赛亚书 53:9）。

我很感恩，上帝把照顾耶稣的责任交托给我们 — 交托给那些爱祂的人。约瑟和尼哥底母都是耶稣的门徒，只是在此之前一直暗中跟随。我想，他们一定以为，这将是他们能给耶稣的最后一份爱的礼物。他们以为一切都结束了。但其实并没有。因为耶稣爱他们，也爱我们众人，爱到舍命的地步 — 而且就在一两天之内，祂将从死里复活，赐给我们所有人永不止息的生命与喜乐。

我们祷告：主啊，感谢祢信任祢的子民，以这样的方式来爱祢。阿们。

反思问题：

- 你认为约瑟和尼哥底母会因他们的行为而惹上麻烦吗？
- 你是否曾参与照顾一位临终或已离世的人？
- 这件事为何是一份爱的礼物？

最重要的那一位

2026 年 4 月 5 日（复活节主日）

经文： 约翰福音 20:11 – 12 上、13 – 14、16 上：玛利亚站在坟墓外面哭……她弯腰往坟墓里看，就看见两个天使，穿着白衣……天使对她说：「妇人，你为什么哭？」她说：「因为有人把我主挪去了，我不知道放在哪里。」说了这话，她就转过身来，看见

耶稣站在那里，却不知道是耶稣……耶稣对她说：「马利亚。」

我很喜欢玛利亚在这个故事中的表现。复活节清晨，马利亚发现耶稣的身体不见了，便跑去告诉门徒；之后，她又回到空坟墓前继续哭泣。这一点也不令人意外。

但接下来发生的事很耐人寻味。她再次往坟墓里看，竟然看见两位天使！在其他任何时刻，她一定会又惊又喜；但现在不会。天使问她问题，她也礼貌地回答了，接着却转身离开，好像天使一点也不重要……因为在耶稣不见的情况下，他们确实不重要。没有耶稣，谁还在乎天使呢？

接着，耶稣对她说话了。不到一分钟，她就欢喜乐得抱住了祂，紧紧不放。难怪耶稣得对她说：「放手吧！」

马利亚的理解是正确的。唯一重要的那一位就是耶稣。祂是我们紧紧依靠的那一位，是我们倚赖并完全信靠寄托的对象。当祂差遣我们去把祂受死与复活的好消息告诉别人时，我们就去——因为我们爱祂。

我们祷告：主啊，我真是满心喜乐，因为祢活着，并且永远与我们同在。阿们。

反思问题：

- 你觉得马利亚的行为合情理吗？
- 为什么，或为什么不合情理？
- 你认为耶稣为何选择先向一位平凡的妇人显现，而不是向彼得、约翰，或祂的家人显现？

前进

2026年4月6日（复活节后星期一）

经文：约翰福音 20:19–23：那日晚上，门徒所在的地方，因为怕犹太人，门都关上了；耶稣来，站在当中，对他们说：「愿你

们平安！」说了这话，就把手和肋旁指给他们看。门徒看见主，就喜乐了。耶稣又对他们说：「愿你们平安！父怎样差遣了我，我也照样差遣你们。」说了这话，就向他们吹一口气，说：「你们受圣灵！你们赦免谁的罪，谁的罪就赦免了；你们留下谁的罪，谁的罪就留下了。」

看看这个故事推进的方式。我们从夜晚开始 — 进入一个门紧紧关上的地方 — 到躲在里面的门徒 — 再进入他们内心深处的恐惧。一切都在收缩、逼近。

然后，耶稣来了！

耶稣说：「愿你们平安」，并把祂的伤痕给他们看。接着，我们又开始向外移动：从他们心中的喜乐开始，到耶稣向他们吹气，再到祂差遣他们进入世界，去分享罪得赦免的好消息——有圣灵藉着他们工作。

即使我们感觉四面墙都在逼近，也没有任何地方、任何时刻，是耶稣不能来到我们身边的。当祂来到时，祂带来生命、平安与喜乐 — 并且最终，也带来在祂的世界中要去完成的使命，在圣灵的引导之下。而耶稣永远与我们同在。

我们祷告：主啊，求祢来到我这里，使我在祢里面找到平安与喜乐。阿们。

反思问题：

- 当你感到害怕时，你通常如何寻求帮助？
- 在害怕或受苦的时刻，耶稣曾如何来帮你？
- 请分享一次圣灵使用你去帮助他人的经历。

在《看哪，你的王！」中，耶稣以血肉之躯来到我们中间，作为人、作为上帝自己的儿子，以及作为承载世人罪孽的卑微仆人之王。虽然祂孤独无助且被抛弃，祂却没有放弃自己的使命或逃避对父的顺从。祂坚持到底——藉此，祂为我们每一个人赢得了罪的赦免以及在祂面前永生的盼望。

