

“求你快快搭救我！”

4月16日 • 圣周三

诗篇 70

¹ 上帝啊，求你快快搭救我！耶和华啊，求你速速帮助我！² 愿那些寻索我命的，抱愧蒙羞；愿那些喜悦我遭害的，退后受辱。³ 愿那些对我说“啊哈、啊哈”的，因羞愧退后。

⁴ 愿所有寻求你的，因你欢喜快乐；愿那些喜爱你救恩的，常说：“当尊上帝为大！”⁵ 但我是困苦贫穷的；上帝啊，求你速速到我这里来！你是帮助我的，搭救我的；耶和华啊，求你不要耽延！

反思

我们几乎每一天都可在报章上读到一些天灾人祸的报道，当我们读到这些时，心里很同情受害者的遭遇，会设想他们和家人所经历的是多么大的痛苦；也会联想到，如果这些事发生在我身上，我会怎样？我的家人会怎样？

人活在世上，难免遭遇不如意、甚至不测，当人经历苦难的时候，实在不是任何局外人所能理解。但人间的苦难，绝没有一个能与耶稣基督所受的苦难相比，他被钉在十字架，身体上所受的痛苦不在话下，但他所受的苦，还有心灵上的。因为他受苦，完全不是为自己的罪，而是为别人的罪，且是为世人的罪受苦，这是受冤枉委屈所带来的痛苦。再者，他心灵上所受的苦的终极之处，在于他必须与父神隔离，这是无法承受的。父、子、圣灵原本就是永远合一，同等、同

荣、不分离；可是在十字架上，父必须离弃子，因此子撕裂了心肠地说：“我的神，我的神，为什么离弃我？”（太27:46）。

每当我们经历苦难时，要想起耶稣基督所受的苦，也要记得他的应许：他必与我们同在，他能体会我们所经历的一切，他也必会帮助我们。因此，我们可以像诗人一样说：“神啊，求你快快搭救我！求你速速帮助我！……求你速速到我这里来！……不要耽延！”

（1、5），诗人这样要求神，并不是不礼貌，而是因为他认识神，知道神会乐意且快速地搭救他、帮助他，而且他和神的关系密切，这样的呼求，就像和老友说话一样，不必拘束。

祷告

主耶稣，你伟大的爱使我惊叹，感谢你为我的罪而死。
求你在我受苦时搭救我，求你拯救正在受苦的人。

实践

我决意跟随耶稣基督，认识他更多，与他同行，使他成为我最亲密的朋友。

林杰华牧师
圣公会新加坡教区圣三一堂牧正

基督的逾越

4月17日 • 圣周四 • 灌足日

出埃及记 12:1-4, 11-14

¹ 耶和华在埃及地对摩西和亚伦说：²“你们要以本月为正月，为一年之首。³你们要吩咐以色列全会众说：本月初十，各人要按着家庭⁽¹⁾取羔羊，一家一只羔羊。⁴若一家的人太少，吃不了一只羔羊，就要按照人数和隔壁的邻舍共取一只；你们要按每人的食量来估算羔羊。

¹¹ 你们要这样吃羔羊：腰间束带，脚上穿鞋，手中拿杖，快快地吃。这是耶和华的逾越。¹² 因为那夜我要走遍埃及地，把埃及地一切头生的，无论是人是牲畜，都击杀了；我要对埃及所有的神明施行审判。我是耶和华。¹³ 这血要在你们所住的房屋上作记号；我一见这血，就逾越你们。我击打埃及地的时候，灾殃必不临到你们身上施行毁灭。¹⁴ 你们要记念这日，世世代代守这日为耶和华的节日，作为你们永远的定例。”

反思

犹太人非常重视逾越节，他们藉著欢庆这节日纪念耶和华拯救的恩典。而当晚的逾越节餐则充满着浓浓的宗教色彩，餐桌上的每一样餐饮都承载着丰富的象征意义，使所有的人在这夜晚的餐桌上，追忆上帝拯救以色列人出埃及的救恩故事。追忆，是讲述从前的故事，使过去的事件重新浮现在听众眼前，好让大家能与古人感同身受。

今天是圣周四，也叫濯足日，是纪念耶稣最后一次与十二个门徒过逾越节，在这逾越节餐中，耶稣注入了新意：他掰饼时宣告说这饼是他为世人牺牲的身体，举杯时他说这是为众人免罪流的宝血。这无疑是耶稣指着自己成了逾越节的羔羊。

令我们感动的是耶稣在用餐前为门徒洗脚，以此示范门徒彼此服侍，彼此相爱的实际行动。许多教会也在今晚举行圣餐以记念主耶稣与门徒的最后晚餐。也有的教会在今晚仿效耶稣为门徒洗脚而举行洗脚礼。无论教会如何举行这圣周四晚上的聚会，最重要的是我们要回想追忆主耶稣的救赎工程：他为我们舍身流血使我们的罪得赦免，耶稣也从死里复活战胜了死亡，拯救我们脱离罪的权势，使我们可以靠他过得胜生活。

耶稣在这晚餐叮咛吩咐门徒要记得饼和酒等同他的身体与宝血，每当吃饼时，就是吃耶稣的身体，举杯共饮时是喝耶稣的血，这样主就在我们里面，我们就在他里面（约6:56）。从此以后，耶稣的门徒经常以掰饼和饮杯记念主，也表达与主耶稣亲密的团契，以及彼此相爱。

祷告

你为承担世人的罪成为了被宰杀的羔羊，被钉死在十字架上，如此大爱长阔高深。求主叫我常存感恩之心。阿们。

实践

在最后晚餐的圣餐礼进行时，我要重新与主立约，专一跟随他直到见主的面。

张振忠牧师
新加坡卫理公会华人年议会会长

基督受难

4月18日 · 受难节

约翰福音 18-19

18

¹ 耶稣说了这些话，就同门徒出去，过了汲沦溪。在那里有一个园子，他和门徒进去了。² 出卖耶稣的犹大也知道那地方，因为耶稣和门徒屡次在那里聚集。³ 犹大领了一队兵，以及祭司长和法利赛人的圣殿警卫，拿着灯笼、火把和兵器来到园里。⁴ 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？”⁵ 他们回答他：“拿撒勒人耶稣。”耶稣对他们说：“我就是。”出卖他的犹大也同他们站在一起。⁶ 耶稣一对他们说“我就是”，他们就退后，倒在地上。⁷ 他又问他们：“你们找谁？”他们说：“拿撒勒人耶稣。”⁸ 耶稣回答：“我已经告诉你们，我就是。你们若找的是我，就让这些人走吧。”⁹ 这要应验耶稣说过的话：“你所赐给我的人，我一个也不失落。”¹⁰ 西门·彼得带着一把刀，就拔出来，把大祭司的仆人砍了一刀，削掉了他的右耳，那仆人名叫马勒古。¹¹ 于是耶稣对彼得说：“收刀入鞘吧！我父给我的杯，我岂可不喝呢？”

¹² 那队兵、千夫长和犹太人的警卫拿住耶稣，把他捆绑了，¹³ 先带到亚那面前，因为他是那年的大祭司该亚法的岳父。¹⁴ 这该亚法就是从前向犹太人忠告说“一个人替百姓死是有利的”那个人。

¹⁵ 西门·彼得跟着耶稣，另一个门徒也跟着；那门徒是大祭司所认识的，他就同耶稣进了大祭司的院子。¹⁶ 彼得却站在门外。大祭司所认识的那个门徒出来，对看门的使女说了一声，就领彼得进去。¹⁷ 那看门的使女对彼得说：“你不也是这人的门徒吗？”他说：“我不是。”¹⁸ 仆人和警卫因为天冷生了炭火，站在那里取暖；彼得也同他们站着取暖。

¹⁹ 于是，大祭司盘问耶稣有关他的门徒和他教导的事。²⁰ 耶稣回答他：“我一向都是公开地对世人讲话，我常在会堂和圣殿

里，就是犹太人聚集的地方教导人，我私下并没有讲什么。
²¹你为什么问我呢？去问那些听过我讲话的人，我所说的，他们都知道。”²²耶稣说了这些话，旁边站着的一个警卫打了他一耳光，说：“你这样回答大祭司吗？”²³耶稣回答他：“假如我说的不对，你指证不对的地方；假如我说的对，你为什么打我呢？”²⁴于是亚那把耶稣绑着押解到大祭司该亚法那里。

²⁵西门·彼得正站着取暖，有人对他说：“你不也是他的门徒吗？”彼得不承认，说：“我不是。”²⁶大祭司的一个仆人，是被彼得削掉耳朵那人的亲属，说：“我不是看见你同他在园子里吗？”²⁷彼得又不承认，立刻鸡就叫了。

²⁸他们把耶稣从该亚法那里押解到总督府。那时是清早。他们自己却进总督府，恐怕染了污秽，不能吃逾越节的宴席。²⁹于是彼拉多出来，到他们那里，说：“你们告这人是为什么事呢？”³⁰他们回答他说：“这人若不作恶，我们就不会把他交给你了。”³¹彼拉多对他们说：“你们自己带他去，按着你们的律法问他吧！”犹太人说：“我们没有杀人的权柄。”³²这是要应验耶稣所说，指自己将要怎样死的话。

³³于是彼拉多又进了总督府，叫耶稣来，对他说：“你是犹太人的王吗？”³⁴耶稣回答：“这话是你说的，还是别人论到我时对你说的呢？”³⁵彼拉多回答：“难道我是犹太人吗？你的同胞和祭司长把你交给我。你做了什么事呢？”³⁶耶稣回答：“我的国不属于这世界；我的国若属于这世界，我的部下就会为我战斗，使我不至于被交给犹太人。只是我的国不属于这世界。”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：“真理是什么呢？”

说了这话，彼拉多又出来到犹太人那里，对他们说：“我查不出他有什么罪状。³⁹但你们有个规矩，在逾越节要我给你们释放一个人，你们要我给你们释放这犹太人的王吗？”⁴⁰他们又再喊着说：“不要这人！要巴拉巴！”这巴拉巴是个强盗。

19

¹于是，彼拉多命令把耶稣带去鞭打了。²士兵用荆棘编了冠冕，戴在他头上，给他穿上紫袍，³又走到他面前，说：“万岁，犹太人的王！”他们就打他耳光。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什么罪状。”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！我查不出他有什么罪状。”⁷犹太人回答他：“我们有律法，按照律法，他是该死的，因为他自以为是上帝的儿子。”⁸彼拉多听见这话，越发害怕，⁹又进了总督府，对耶稣说：“你是哪里来的？”耶稣却不回答。¹⁰于是彼拉多对他说：“你不对我说话吗？难道你不知道我有权柄释放你，也有权柄把你钉十字架吗？”¹¹耶稣回答他：“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。”

¹²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，你就不是凯撒的忠臣⁽¹⁾。凡自立为王的就是背叛凯撒。”¹³彼拉多听见这些话，就带耶稣出来，到了一个地方，叫“铺华石处”，希伯来话叫厄巴大，就在那里坐堂。¹⁴那日是逾越节的预备日，约在正午。彼拉多对犹太人说：“看哪，你们的王！”¹⁵他们就喊着：“除掉他！除掉他！把他钉十字架！”彼拉多对他们说：“要我把你们的王钉十字架吗？”祭司长回答：“除了凯撒，我们没有王。”¹⁶于是彼拉多把耶稣交给他们去钉十字架。

他们就把耶稣带了去。¹⁷耶稣背着自己的十字架出来，到了一个地方，名叫“髑髅地”，希伯来话叫各各他。¹⁸他们就在那里把他钉在十字架上，还有两个人和他一同被钉，一边一个，耶稣在中间。¹⁹彼拉多又写了一个牌子，钉在十字架上，写的是：“犹太人的王，拿撒勒人耶稣。”²⁰有许多犹太人念这牌子，因为耶稣被钉十字架的地方靠近城，而且牌子是用希伯来、罗马、希腊三种文字写的。²¹犹太人的祭司长就对彼拉多

⁽¹⁾ “忠臣”：原文直译“朋友”。

说：“不要写‘犹太人的王’，要写‘那人说：我是犹太人的王’。”²²彼拉多回答：“我写了就写了。”

²³士兵把耶稣钉在十字架上以后，把他的衣服拿来分为四份，每人一份。他们又拿他的内衣，这件内衣没有缝，是上下一片织成的。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。²⁵站在耶稣十字架旁边的，有他的母亲、姨母、革罗罢的妻子马利亚，和抹大拉的马利亚。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⁽²⁾，看，你的儿子！”²⁷又对那门徒说：“看，你的母亲！”从那刻起，那门徒就接她到自己家里去了。

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⁽³⁾。

³¹因为这日是预备日，又因为那安息日是个大日子，犹太人就来求彼拉多叫人打断他们的腿，把他们搬走，免得尸首在安息日留在十字架上。³²于是士兵来，把第一个人的腿，和与耶稣同钉的另一个人的腿，都打断了。³³当他们来到耶稣那里，见他已经死了，就没有打断他的腿。³⁴然而有一个士兵拿枪扎他的肋旁，立刻有血和水流出来。³⁵看见这事的人作了见证—他的见证是真的，他知道自己所说的是真的一好让你们也信。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。”³⁷另有经文也说：“他们要仰望自己所扎的人。”

(2) “母亲”：原文直译“妇人”。

(3) “断了气”或译“交上了灵”。

³⁸ 这些事以后，亚利马太的约瑟来求彼拉多，要把耶稣的身体领去。他是耶稣的门徒，只因怕犹太人，就暗地里作门徒。彼拉多准许了，他就把耶稣的身体领走。³⁹ 尼哥德慕也来了，就是先前夜里去见耶稣的那位，他带着约一百斤的没药和沉香。⁴⁰ 他们照犹太人丧葬的规矩，用细麻布加上香料，把耶稣的身体裹好了。⁴¹ 在耶稣钉十字架的地方有一个园子，园子里有一座新墓穴，是从来没有葬过人的。⁴² 因为那天是犹太人的预备日，而那坟墓又在附近，他们就把耶稣安放在那里。

反思

圣经告诉我们，起初上帝创造天地，地是空虚混沌，渊面黑暗。上帝说要有光，就有了光。上帝看光是好的，就开始了第一天和生命的创造。因此，每当黎明从地平线上出现第一道曙光时，我们会为新的一天感恩。然而，是不是每个破晓都是美好的？当耶稣在清晨被押到彼拉多面前受盘问时（18:28），我们能说那一天是美好的吗？

耶稣被钉上十字架的那一天，我们看见了混乱、假见证、背叛、羞辱、离弃，折磨和谋杀；虽然有炎阳高照，人间大地却是“空虚混沌、渊面黑暗”。

受难节重述了“遍地都黑暗了”（太27:45）这一幕，提醒我们那生命的光（约1:4）如何在光天化日之下，被罪恶的权势淹没。这重述和提醒是重要的，但更重要的是它告诉我们，主耶稣也经历过我们今天所面对的苦难，他明白我们被诬告、出卖，离弃或折磨的感受，知道生命被罪恶侵蚀的痛苦。因为这样，主耶稣能体谅我们，并给予我们安慰、力量和帮助。

不但如此，保罗说：“藉着他，上帝使万有与自己和好，无论是地上的、天上的，都藉着他在十字架上所流的血促成了和平。”（西1:20）

这就是十字架的大能，藉着胜过罪恶和罪恶所带来的苦难，耶稣让我们与上帝和好，也与身边的人和好，带来上帝的和平。面对这样的恩典，我们能不能说耶稣受难的那一个清晨，是美好的？耶稣的被钉，就像起初天地的创造，当渊面黑暗（遍地都黑暗了），上帝把光和暗分开，带来了复活的曙光。面对这新的创造，相信上帝会说“是好的”。

祷告

主耶稣，祈求你在苦难中赐我们力量和忍耐，让我们因你所受的惩罚得平安，因你所受的鞭伤得医治。

实践

上帝在苦难中仍然掌权，让我们靠主忍耐和持守，等候黎明的曙光。

章剑文法政牧师（博士）
圣公会新加坡教区圣安德烈座堂华语部主任牧师

福音向“死人”来宣扬

4月19日 · 圣周六 · 复活节前夜

彼得前书 4:1–8

¹既然基督在肉身受苦，你们也该将这样的心志作为兵器，因为在肉身受过苦的已经与罪断绝了，²使你们从今以后不再随从人的情欲，只顺从上帝的旨意，在世度余下的光阴。³因为你们从前随从外邦人的心意，生活在淫荡、情欲、醉酒、荒宴、狂饮和可憎的偶像崇拜中，时候已经够了。⁴在这些事上，他们见你们不与他们同奔放荡无度的路就以为怪，毁谤你们。⁵他们必须在那位将要审判活人死人的主面前交账。⁶为此，死人也曾有福音传给他们，要使他们的肉体按着人受审判，他们的灵却靠上帝活着。

⁷万物的结局近了。所以你们要谨慎自守，要警醒祷告。⁸最要紧的是彼此切实相爱，因为爱能遮掩许多的罪。

反思

本段经文的重点在第6节：“为此，死人也曾有福音传给他们，要使他们的肉体按着人受审判，他们的灵却靠上帝活着。”在此的“死人”是指古时活着时听过福音的人，但是当彼得写书信时他们已经是“死人”了，而“他们的肉体按着人受审判”则表示他们的肉身为福音受到人的逼迫审判而被人定罪而且死了成为“死人”，然而“他们的灵却靠上帝活着”，这些为主殉道的“死人”按肉体来说他们是“死人”，但按灵性而言他们在上帝的面前是“活人”。

彼得以此安慰当时受苦的信徒：一个真正活着的人是靠神活着，肉身为福音受苦时不要把受苦当成是不好

的事。圣经在1至2节告诉我们要有两种正确的心志与态度，一是把受苦看成是一种“兵器”，战胜罪恶的兵器！二是把受苦看成一种能力，能顺从上帝的旨意。

并且我们要相信那些使我们受苦的人，就有如5节所说：“他们必在那将要审判活人死人的主面前交账”，而在受苦的信徒除了有以上的“心志”还要有两件事要留心：一是我们要“谨慎自守，警醒祷告”，二是我们要“彼此切实相爱”。

最后我们要学像挪亚一样，彼得后书2章5节提到挪亚是传义道的挪亚，他的家是一家八口传义道的家庭，相信他们在传福音时也必定会受许多的苦，但他们以受苦为兵器与能力在当时代传扬主的名，高举主的名。

祷告

求天父上帝把感动挪亚的灵加倍感动我们，以受苦的心志战胜罪恶，遵从上帝的旨意去传扬福音。

实践

写下五个人的姓名，以受苦的心志为武器与能力立志要在明年底之前引领他们归主。

洪茂祥牧师
新加坡长老会伯大尼堂主理牧师

宣告主耶稣复活

4月20日 · 复活主日

马太福音 28:1-10

¹ 安息日过后，七日的第一日，天快亮的时候，抹大拉的马利亚和另一个马利亚来看坟墓。² 忽然，地大震动；因为有主的一个使者从天上来，把石头滚开，坐在上面。³ 他的相貌如同闪电，衣服洁白如雪。⁴ 看守的人吓得浑身颤抖，甚至和死人一样。⁵ 天使回应妇女说：“不要害怕！我知道你们是寻找那钉十字架的耶稣。⁶ 他不在这里，照他所说的，他已经复活了。你们来！看看安放他的地方。⁷ 快去告诉他的门徒，说他已从死人中复活了，并且要比你们先到加利利去，在那里你们会看见他。看哪！我已经告诉你们了。”⁸ 妇女们急忙离开坟墓，又害怕，又大为欢喜，跑去告诉他的门徒。⁹ 忽然，耶稣迎上她们，说：“平安！”她们就上前抱住他的脚拜他。¹⁰ 耶稣对她们说：“不要害怕！你们去告诉我的弟兄，叫他们往加利利去，在那里会见到我。”

反思

在得知主耶稣复活的消息后，我们该做些什么呢？当听从今天这段经文中的教导——天使对妇女们说：“去告诉”(7、10)。基督的门徒要符合两个条件，才能够有效地做到这句话的教导。

首先，他们一定要确信主耶稣复活的事实和能力。因此，天使给妇女们的第一个指示就是让她们叫门徒前往加利利去见主。耶稣知道那是让门徒们相信他已复

活的唯一方法，因为在没有见到他以前，他们很可能
会跟多马一样疑惑。

虽然现在我们未必会跟以前的门徒一样能够亲眼见到
耶稣，但我们仍然需要亲身与耶稣相遇，如此才能去
作有说服力的见证。这种相遇是属灵的，而非面对面
的见面。其意义是：让我们能从自己的亲身经历中得
知他已复活，他是真正的主。

第二个条件是：我们必须要胆壮。因为耶稣复活的消
息是由天使和复活了的主告诉妇女们的——与天使的
相遇引发了妇女们的震惊，所以“不要害怕”这几个
字意在降低这种震惊的情绪。而且，妇女们也需要勇
气和胆量去向门徒报告主耶稣复活——这令人难以置
信的消息。

我们要有勇气把事实告诉可能不会相信你的人(不论
是持怀疑态度的基督徒，或是未曾相信基督的人)，
因为真理的力量远远胜过所有反驳性的思想。而这样
的状况也表明了，信实与忠诚的重要性超过了妥协与
和睦；而在坚持真理的同时，我们也当承受蔑视与羞
辱，以把基督的信息传遍各处。

祷告

主啊，让我忠心，让我胆壮，好让其他人都能藉着我
得知你复活了并且是真实的。奉主耶稣基督的名祈求。
阿们。

实践

请写下两至三个句子来陈述你为何相信主耶稣的复活，并至少与一个人分享你所写下的内容。

黄文合会督（博士）
新加坡卫理公会会督

（译文）