

耶 穌

的

受 難



耶稣的受难  
年受难周祷告指南新加  
坡教会祷告事工  
版权所有 2022 新加坡教会

新加坡教会  
马林百列路 145 号  
新加坡 449274

## 鸣谢

我们感谢以下支持受难周制作的成员：

顾问

梁越美

编辑

黄祺元, 张尚玲, 刘义玲, 刘紫玲,  
梁越美

写作团队

黄祺元, 郑亦惟, 张尚玲, 胡耀兴,  
刘义玲, 刘紫玲, 陈炫安

翻译团队

林宣, 许振国, 杨坊海

设计与图画

黄祺元

音乐制作团队

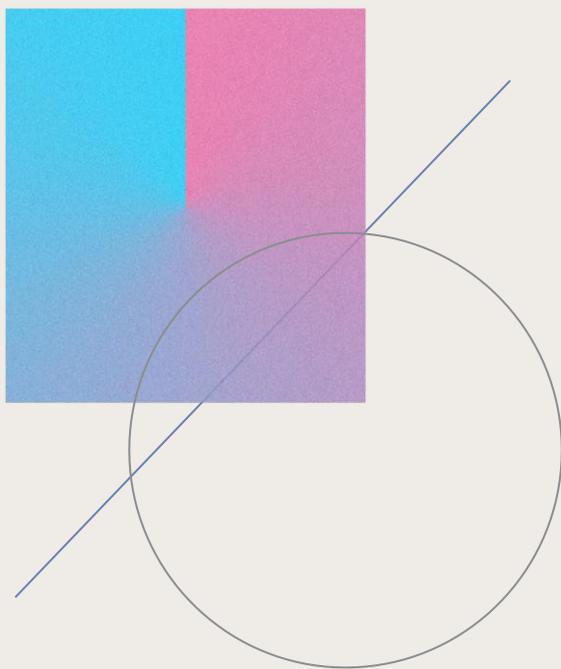
林宣, 刘义玲, 邱恩爱, 杨雯琪, 胡颂恩,  
赵彰兰, 徐现锋

视频编辑

刘义玲



# 前言



请点击此链接  
收听语音导览

亲爱的弟兄姐妹们，

在新加坡教会受难周祷告指南的第三部分，我们在与耶稣一起走向十字架的过程时默想祂的受难。每天都专注于耶稣受难历程中的情感或事件。

这本祷告指南为你提供了一个以反思耶稣的机会并对其中的内容来处理你的生活。因此，个人必须努力创造一个反思的环境。

在开始每天的阅读之前，请操练下列：

1. 找一个安静舒适的地方坐下。
2. 闭上眼睛，静默 30 秒。
3. 在静默中，将你的意念集中，与上帝同在。

为了帮助你与上帝同在并与上帝联系，我们建议你做几次深呼吸。

- 当你吸气时，默想这些话：“主耶稣，请祢来”
- 当你呼气时，默想这些话：“谢谢祢与我同在”
- 可重复以上的话语。每当你发现自己分心时，轻轻地把你的思想拉回到操练上。

当我们进入一个安静的时刻，愿我们的心灵也能平静。

上帝爱你，

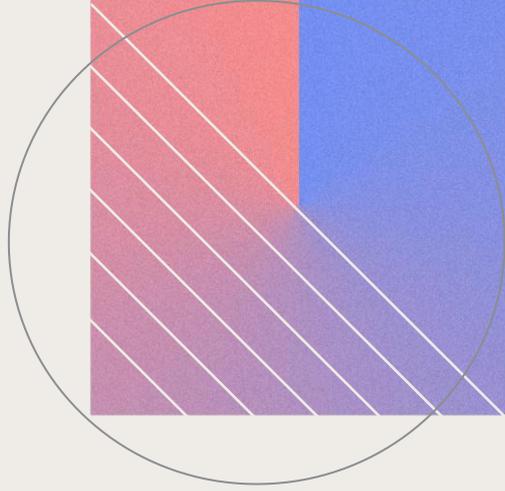
年受难周团队



新加坡教会

受难周

# 祷告



天父，

当我们每个人都准备通过这祷告指南阅读你的话语时，祈求你对我们每个人说话。祈求你的圣灵向我们启示你今天的真理和观点。愿我们在探索和默想耶稣的受难路程中，能够知罪并受挑战去每天活得更像你。

奉耶稣的名祷告，

阿门！

# 内容

禁食祷告简介	1
第一天，耶稣的入城	3
第二天，耶稣的忿怒	7
第三天，耶稣的权柄	11
第四天，耶稣的预备	15



第五天, 耶稣的伤痛 21

第六天, 耶稣的死 25

第七天, 耶稣的暂别 29

第八天, 耶稣的大能 33





# 禁食祷告简介

## 我们为何禁食？

为了能专注地祷告,并学习单单仰望上帝。  
让我们学习完全地倚靠上帝,从祂那儿找到超越食物的养分,让我们的安全感是基于上帝而不是于物质。

上帝要祂的子民在祂面前谦卑自己。(太18:4, 雅4:10, 彼前5:6, 太23:12)



请点击此链接  
收听语音导览

1 标准禁食 (一般禁食)  
标准禁食即禁戒所有的食物, 但可以喝水。  
例: 主耶稣 (太4:2, 路4:2); 以利亚 (王上19: 8)

2 完全禁食 (绝对禁食)  
完全禁食即不吃也不喝。(通常不超过三天)。  
例: 以斯帖 (斯4:16)

3 部分禁食 (但以理禁食)  
部分禁食是禁戒某类食物, 并非完全不吃, 在禁食期间只限制食用某些食物。  
例: 施洗约翰靠著蝗虫和野蜂蜜存活 (太3:4); 但以理只吃素食(但10:2-3)。

## 禁食祷告的能力

- 藉着禁食让圣灵自由地在我们里面运行。(弗3:20)
- 藉着禁食让圣灵掌管我们属肉体的本性。(加拉太5:16-17, 罗8:7)
- 藉着禁食让圣灵在我们身上运行攻克己身, 叫身服我。(林前9:25-27)

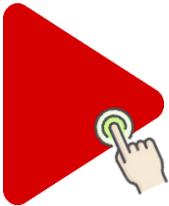
当我们按照圣经的原则去禁食与祷告时, 其所释放的能力可以改变个人、家庭、甚至城市。



# 耶稣的入城

路加福音19:37-44（和合本）

37 将近耶路撒冷，正下橄榄山的时候，众门徒因所见过的一切异能，都欢乐起来，大声赞美神，38 说：奉主名来的王是应当称颂的！在天上和有和平；在至高之处有荣光。39 众人中有几个法利赛人对耶稣说：夫子，责备你的门徒罢！40 耶稣说：我告诉你们，若是他们闭口不说，这些石头必要呼叫起来。41 耶稣快到耶路撒冷，看见城，就为他哀哭，42 说：巴不得你在这日子知道关系你平安的事；无奈这事现在是隐藏的，叫你的眼看不出来。43 因为日子将到，你的仇敌必筑起土垒，周围环绕你，四面困住你，44 并要扫灭你和你里头的儿女，连一块石头也不留在石头上，因你不知道眷顾你的时候。



请点击此链接  
收听语音导览

## 默想

棕榈主日其中一个经久不衰的影像是耶稣骑驴进入耶路撒冷，群众欢呼并宣告祂为君王 - 奉主名而来的那位。

鉴于耶稣确实是万王之王，是上帝所差来的，当祂观察人们挥舞棕榈树枝的场景时，可以期待耶稣会非常喜乐地做出反应。毕竟，这岂不应该是耶稣在世上服事的高潮吗？众人喜乐并赞美上帝。

相反的，耶稣为耶路撒冷的人们哭泣，因为他们不知道“眷顾他们的时候”。

耶稣知道他们是因为祂所行的神迹奇事而赞美祂，他们也寄望祂建立一个属世的国度，使他们能不受世上其他政治国度的束缚。然而，耶稣第一次来访的目的是建立一个不是属世而是在人们心中的国度。

可能人群中的一些人仅仅在宣告祂为王的五天后，就要将祂钉在十字架上（路加福音 23:20）。即便如此，耶稣还是甘愿为他们和我们上十字架。

## 祷告事项

为自己：当我们求上帝省察我们的心时，我们会敞开心门。趁此时感谢耶稣进入耶路撒冷并为之欢欣。

为教会

(i) 无论面对任何反抗，我们都要大胆地宣讲并活出福音。

(ii) 我们会敏锐地察觉到上帝今天在上所做的事，以及祂要通过我们去做的事，好让我们可以按主“需要我们”的方式随祂使用。

## 实践

就如人群中的一些人，我们也可能很容易错过上帝在我们的生命中所做的事情，尤其是当事情有别于我们所设想的，或者上帝在某个方面似乎在挑战我们的世界观或对上帝的看法时。

花点时间祈求上帝启示祂在你生命中的目的。鼓励你把它写下来作为你对上帝的回应



## 结束祷告

亲爱的主耶稣，

我们称颂祢因祢是奉主名而来的那位。感谢父神，因为耶稣在加略山所做的一切，祢不但拜访我们，祢更是我们生命中恒久的同在。

赐给我们信靠祢的恩典，宣扬祢的福音的勇气和以从祢的角度看待事物的眼光。

奉耶稣的名祷告，  
阿门！

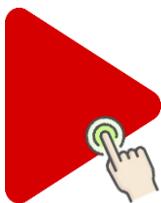




# 耶稣的忿怒

路加福音19:45-48 (和合本)

45 耶稣进了殿，赶出里头做买卖的人，46 对他们说：经上说：我的殿必作祷告的殿，你们倒使他成为贼窝了。47 耶稣天天在殿里教训人。祭司长和文士与百姓的尊长都想要杀他，48 但寻不出法子来，因为百姓都侧耳听他。



请点击此链接  
收听语音导览

## 默想

前一幕，耶稣以凯旋的姿态进入耶路撒冷。人群在欢呼。四周洋溢着喜乐和兴奋。

接着耶稣进了圣殿，气氛发生了戏剧性的变化。耶稣对圣殿里的买

卖大发雷霆。耶稣愤怒且戏剧性地在抗议中将商人赶出上帝的圣殿。

这人是谁？祂是人们所说的君王吗？或看祂在圣殿里的行为，简直就是一个乱党？

很多时候，我们更愿意把耶稣想象成一个善良和仁慈的人物，深受所有人的喜爱和接受。让我们花点时间想象一下这里所描绘的耶稣。

耶稣不是一个“善人”。耶稣对圣殿内的邪恶做法采取了激进的立场。祂驱赶不义。耶稣的事工经常是激进的，祂的行为如此的冒犯，以至于宗教领袖不得不将祂视为刺杀的目标。

## 祷告事项

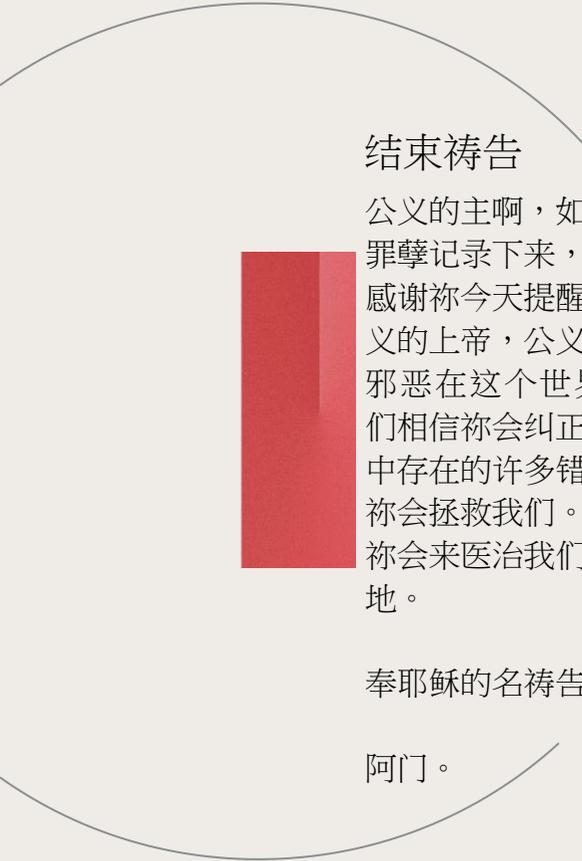
为自己：使我们认识耶稣的复杂性，并在祂所有的一切和祂的立场中逐渐敬爱祂。

为教会：使我们不会对这个世界（甚至在我们自己的教会）中发生的罪恶视而不见。我们愿意像耶稣一样，为公义和荣耀上帝的事挺身而出。

## 实践

耶稣是仁慈且满有怜悯。祂也是公义和公正的。你的生命中有哪一个领域不符合耶稣的公义和公正？今天就这一点向祂忏悔。

## 结束祷告



公义的主啊，如果你把人类的罪孽记录下来，谁能站得住？感谢你今天提醒我们，你是公义的上帝，公义的忿怒不会让邪恶在这个世界上横行。我们相信你会纠正在社区和世界中的许多错误。我们相信你会拯救我们。良善的上帝，你会来医治我们，医治我们的地。

奉耶稣的名祷告，

阿门。





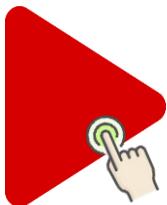
# 耶稣的权柄

路加福音20:9-18 (和合本)

9 耶稣就设比喻对百姓说：有人栽了一个葡萄园，租给园户，就往外国去住了许久。 10 到了时候，打发一个仆人到园户那里去，叫他们把园中当纳的果子交给他；园户竟打了他，叫他空手回去。

11 又打发一个仆人去，他们也打了他，并且凌辱他，叫他空手回去。 12 又打发第三个仆人去，他们也打伤了他，把他推出去了。 13 园主说：我怎么办呢？我要打发我的爱子去，或者他们尊敬他。

14 不料，园户看见他，就彼此商量说：这是承受产业的，我们杀他罢，使产业归於我们！ 15 於是把他推出葡萄园外，杀了。这样，葡萄园的主人要怎样处治他们呢？ 16 他要来除灭这些园户，将葡萄园转给别人。听见的人说：这是万不可的！ 17 耶稣看着他们说：经上记着：匠人所弃的石头已作了房角的头块石头。这是甚麽意思呢？ 18 凡掉在那石头上的，必要跌碎；那石头掉在谁的身上，就要把谁砸得烂。



请点击此链接  
收听语音导览

## 默想

耶稣向不承认祂权柄的宗教领袖说了凶恶园户的比喻。这个比喻预示着耶稣的到来和祂对以色列的拯救（参以赛亚书 5:7）。

透过这个比喻，耶稣将祂描绘成即将到来的弥赛亚而最终被拒绝，暴露了圣殿领袖想要杀死祂的愿望。园户想自己当园主。我是否也渴望成为自己生命的主宰？

耶稣用这个比喻提醒犹太领袖，他们只是「园户」，并没有真正的权柄。在接下来的日子里，我们将继续读到耶稣是“匠人所弃的石头，已作了房角的头块石头”。  
什么时候最容易忘记祂在我生命中的权柄？

让我们记住耶稣是天父所接受的唯一献祭。透过耶稣，我们可以坦然无惧来到祂面前。我们的基业只能藉着祂“爱子”的宝血来实现。

### 祷告事项

为自己：让我们不要忘记自己的本分，顺服主的权柄。

为教会：我们能顺服上帝的旨意和带领，被建造成上帝荣耀的圣殿。

## 实践

让我们谨记上帝是我们全人生命的主，我们必须顺服并以事奉来回应祂。

### 结束祷告

主啊，

有时我忘记自己的本分而过着任意妄为的生活，偶尔也会和凶恶的园户一样心存贪念，想要更多。求主帮助我，以祢的话语为我生活的准则，放弃怀疑和悖逆，选择信心和顺服。帮助我认定祢是我生命的房角石。

奉耶稣的名祷告，

阿们！





# 耶稣的预备

出埃及记12:1-3,6 (和合本)

1 耶和华在埃及地晓谕摩西、亚伦说：2 你们要以本月为正月，为一年之首。3 你们吩咐以色列全会众说：本月初十日，各人要按着父家取羊羔，一家一只。



请点击此链接  
收听语音导览

6 要留到本月十四日，在黄昏的时候，以色列全会众把羊羔宰了。

## 默想

出埃及记十二章中记载，正月初十日要预备一只无残疾一岁的公羊羔作献祭。当父神要耶稣上十字架之前，同样的也预备耶稣。第四天也就是逾越节的前一天，没有记载太多细节。那我们到底要预备些什么？

马利亚是唯一在耶稣死前用香膏膏祂的人。这是荣耀的行动。相对的是犹太将要可耻的欺骗出卖祂，这造成耶稣背负复杂的情感。

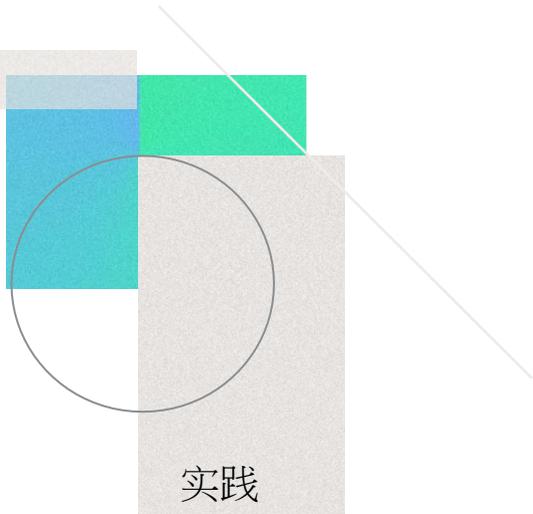
荣耀的万王之王将在十字架上担当世人可耻的罪。耶稣处在这荣耀与耻辱之间。耶稣在艰难中挣扎，因此需要有一段宁静时刻，好好安静在上帝面前，预备自己面对将要来临的事。

罗12：1-2,”所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的，你们如此侍奉，乃是理所当然的。2不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。

## 祷告事项

为自己：让我们带着忧伤的灵和悔痛的心来到主面前。求主借着圣灵使我们成圣。

为教会：在为基督再来的日子准备好自己作为基督的新妇时，让我们保持坚定和信实。



今天你有什么困难和挣扎？将它们交托于上帝宝座前，安静等候，聆听上帝的指引，无论在什么情况下凡事感恩。诗46:10 ”你们要休息，要知道我是神！”

## 结束祷告

天父，

我感谢祢在我生命中所发生并遇到的每一件事，为要叫我得益，荣耀主名，求祢教导我凡事谢恩，教导我懂得安静在祢面前，聆听祢的声音，明白祢的旨意。因为我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按祢旨意被召的人。

奉耶稣的名祷告，

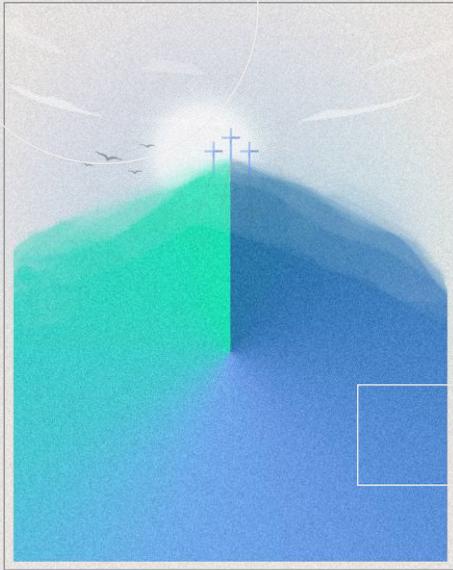
阿们！



耶 稣

的

受 难





# 耶稣的伤痛

路加福音22:39-46 (和合本)

39 耶稣出来，照常往橄榄山去，门徒也跟随他。 40 到了那地方，就对他们说：你们要祷告，免得入了迷惑。 41 於是离开他们约有扔一块石头那麼远，跪下祷告， 42 说：父阿！你若愿意，就把这杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。 43 有一位天使从天上显现，加添他的力量。 44 耶稣极其伤痛，祷告更加恳切，汗珠如大血点滴在地上。 45 祷告完了，就起来，到门徒那里，见他们因为忧愁都睡着了， 46 就对他们说：你们为甚麽睡觉呢？起来祷告，免得入了迷惑！



请点击此链接  
收听语音导览

## 默想

作为完全的人，完全的神，耶稣知道祂即将受苦和死亡。祂很痛苦。但除了考验，耶稣知道还有更大的荣耀在等待着。耶稣知道祂是被派来完成天父的旨意。在这里，我们见证了耶稣挣扎地顺服天父旨意的罕见时刻。然而，正是祂的痛苦驱使祂更加恳切地祷告（路加福音 22:44）。

我们想象耶稣竭力说这些话，“父阿！你若愿意，就把这杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。”当祂降服自己时，一位天使显现加添祂的力量。

你曾否为顺服天父的旨意而挣扎过？你可曾忘了耶稣也明白这一点吗？今天让我们学习祂的榜样，祷告和信靠主已经差遣祂的圣灵来刚强我们。

### 祷告事项

为自己：赐予我们力量和恩典，让我们顺服天父的旨意。

为教会：使这世代的人在对抗试探和属灵的沉睡时被兴起祷告。

## 实践

你生命中的哪一方面在为顺服天父的旨意而挣扎？承诺做个每天在祷告中将它交给天父。

## 结束祷告

亲爱的主耶稣，

在这一天，我们纪念祢在客西马尼园所忍受的痛苦。祢向我们显明祢与我们亲近，祢完全理解我们的挣扎。有时，我们可能会抗拒祢的旨意，我们今天向祢降服谦卑自己。帮助我们谨记，祢也在我们的客西马尼园中与我们同行。

奉耶稣的名祷告，

阿门！





# 耶稣的死

路加福音23:33-38, 44-46 (和合本)

33 到了一个地方，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。34 当下耶稣说：父阿！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得。兵丁就拈阄分他的衣服。35 百姓站在那里观看。官府也嗤笑他，说：他救了别人；他若是基督，神所拣选的，可以救自己罢！36 兵丁也戏弄他，上前拿醋送给他喝，37 说：你若是犹太人的王，可以救自己罢！38 在耶稣以上有一个牌子（有古卷在此有：用希利尼、罗马、希伯来的文字）写着：这是犹太人的王。

44 那时约有午正，遍地都黑暗了，直到申初，45 日头变黑了；殿里的幔子从当中裂为两半。46 耶稣大声喊着说：父阿！我将我的灵魂交在你手里。说了这话，气就断了。



请点击此链接  
收听语音导览

## 默想

至此，主耶稣已经受尽了许多极端的折磨，筋疲力尽。然而，这些只是祂尘世终结的里程碑：被钉十字架。虽然路加福音没有记载祂被钉十字架的细节，但我们从其他福音书中知道，祂被嘲笑、受鞭打，最终被残酷地钉在十字架上。

被钉在十字架上几个小时后，祂的每一口气都极其重要。然而，祂选择宽恕祂的敌人，祂今称他们为朋友（约翰福音 15:13）。需要拯救的并非耶稣，需要救主的是那些将祂钉

在十字架上的人。耶稣喝了那杯苦杯，好让我们得以自由。

你相信耶稣是弥赛亚，是来拯救你，被拣选的那位吗？

最后，当耶稣将魂交付圣灵时，祂喊道：“成了！”（约翰福音 19:30）。想想这些话对你有什么意义？

耶稣在十字架上所成就的，对过去、现在和未来都有影响。从人之初到恒久远。这有力的词语永远改变了我们的未来。

### 祷告事项

为自己：

- i) 让我们认罪悔改，感谢耶稣在十字架上为我们的罪所付出的代价。
- ii) 我们可以原谅那些可能没有意识到他们已伤害我们的人。

为教会：

让我们从耶稣被钉十字架的观点来看，愿我们体会上帝的爱和宽恕；将爱与平安带给我们周围的人。

## 实践

使徒保罗经常在他的书信中谈到像浇奠般倾倒出来（提后4:6，腓2:17），所指的是他的生命和事工。这与耶稣背十字架并被钉在十字架上之后流血是并行的。

你今天准备好像浇奠一般地被倾倒出来吗？今天求主帮你活出这样的生命来。

## 结束祷告

宝贵的耶稣，

感谢祢为我们死在十字架上。因为祢爱我们，祢顺服了父的旨意，承担了我们所有的苦难。我们承认得罪了祢。我们宣告并相信祢是弥赛亚，是被父拣选派来拯救我们的那一位。每当我们想到加略山上的十字架时，让我们牢记歌词“使我记牢客西马尼；使我记牢主的惨死；使我记牢主死为我”。

奉耶稣的名祷告，

阿门！



# 第六天

受难周

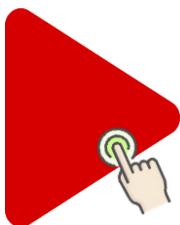
笔记

A series of 20 vertical lines for writing notes.



# 耶稣的暂别

路加福音23:50-53 (和合本)



请点击此链接  
收听语音导览

50 有一个人名叫约瑟，是个议士，为人善良公义；51 众人所谋所为，他并没有附从。他本是犹太、亚利马太城里素常盼望神国的人。52 这人去见彼拉多，求耶稣的身体，53 就取下来，用细麻布裹好，安放石头凿成的坟墓里；那里头从来没有葬过人。

## 默想

耶稣的身体裹着细麻布，一动不动地躺在封闭坟墓的黑暗中。

给空间和世界带来生命的受膏者，现在已经不在了。那个曾经在男与女的心中如此有力地诉说的声音，现在已经沉寂了。

当耶稣独自在十字架上为我们受苦时，今天我们独自为祂的死而悲伤。俗话说，“无光既暗”。如果世界之光的耶

稣从我们的生命中消失会是什么样子（约翰福音8:12）

？我们将过什么样的生活？我们会感到孤独还是什么都没有改变？

约翰福音12:35记载：耶稣对他们说：“光在你们中间还有不多的时候，应当趁着有光行走，免得黑暗临到你们。那在黑暗里行走的，不知道往何处去。”

## 祷告事项

为自己：让我们将耶稣在十字架上为我们所成就的与祂如何使我们得救永记于心。若我们不活在祂的光照之下，我们就成了黑暗之子，但不然，因我们是光明之子。（帖前5:5，弗5:8）

为教会：让我们成为盼望之光，不靠着自己的行为或能力而是靠着我们的主耶稣基督的慈爱与恩典，愿我们因祂的内住而发光。

## 实践

有什么行为或习惯能够使你的生命为上帝发光？可能是向你的同工微笑或向挚爱的人说句鼓励的话？花点时间与上帝沟通好让你可以在小事上持续为主发光。

## 结束祷告

父神，



看着祢的爱子被钉在十字架上肯定是痛苦不堪的。但祢为了我们，却选择为我们的救恩付上代价。我们感谢祢差派真光照在处于黑暗的我们，使我们能够看见并认识主的荣耀。帮助我们继续在日常生活中看见祢的良善，也帮助我们将祢的光带入我们所活着的黑暗世界中。

奉耶稣的名祷告，

阿门!



# 第七天

受难周

笔记

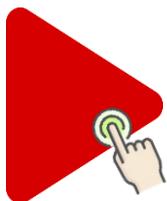
A series of 20 vertical lines spaced evenly across the page, intended for writing notes.



# 耶稣的大能

路加福音24:1-8 (和合本)

1 七日的头一日，黎明的时候，那妇女带着所预备的香料来到坟墓前，2 看见石头已经从坟墓辊开了，3 他们就进去，只是不见主耶稣的身体。4 正在猜疑之间，忽然有两个人站在旁边，衣服放光。5 妇女们惊怕，将脸伏地。那两个人就对她们说：为甚麽在死人中找活人呢？6 他不在这里，已经复活了。当记念他还在加利利的时候怎样告诉你们，7 说：人子必须被交在罪人手里，钉在十字架上，第三日复活。8 他们就想起耶稣的话来。



请点击此链接  
收听语音导览

## 默想

在坟墓前的妇女起初都抱着不信的心态，在死人当中寻找活生生的基督。我们是否与她们在那一刻有相似之处，活在失败里并深陷在罪恶当中？

这是提醒我们时时谨记基督复活的真理与能力。因为基督今天仍然活着，而且是我们的中保，在基督里我们得赦免，得胜并有丰盛的生命。

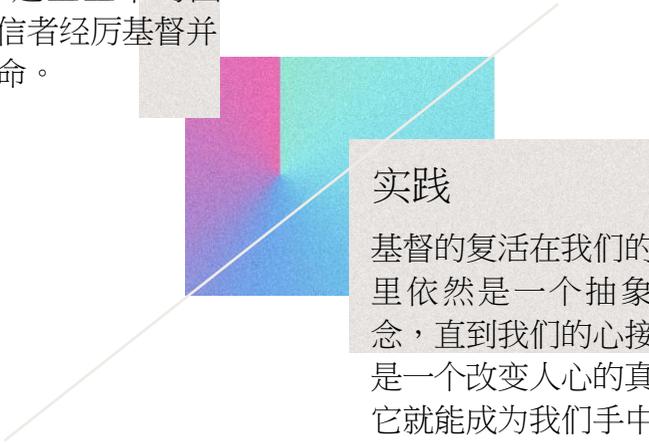
我们是否深信这个真理？每天活在基督的复活 - 其所代表的大能，应许和盼望 - 是如何的呢？当你在思考时，

深呼吸20秒，领受并让这改变生命的真理深入你的心。

## 祷告指引

为自己：上帝帮助我们向罪死并除掉不信，并靠着基督死里复活的大能过一个更新的生命。

为教会：让我们在上世能够投入于建立上帝的国度，让未信者经历基督并体验新生命。



### 实践

基督的复活在我们的脑海里依然是一个抽象的概念，直到我们的心接受这是一个改变人心的真理，它就能成为我们手中的利器。

标出你生命的那个部分仍然活在失败中。你可以采取什么步骤来活出基督在这方面复活的真理？

## 结束祷告

复活的君王，

我们赞美祢因祢在十字架上的牺牲已战胜死亡与罪恶。不仅如此，祢的复活使我们称义。因祢活着，我们生命里拥有胜过患难的永活盼望。圣灵请祢教导我们靠着耶稣复活的大能活出生命的各方面，好叫世人能看见并且知道祢是那永活的上帝。

奉耶稣的名祷告，

阿门！



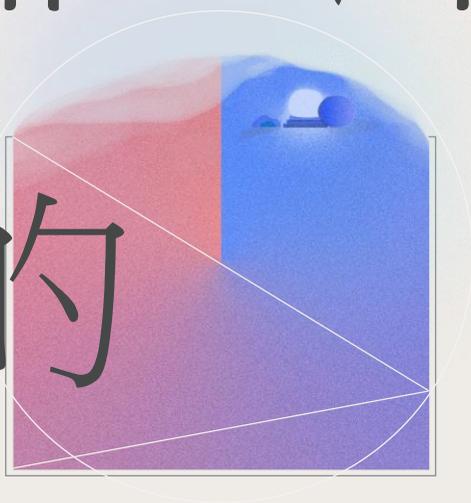


笔记

A series of 20 vertical lines spaced evenly across the page, intended for writing notes.

耶 穌

的



受 难

亲爱的天父，

我们称颂祢的圣名，并谦卑屈膝跪拜祢。帮助我们变得更像祢，好叫我们反映出祢的良善与荣耀。

我们感谢祢的爱并以受难为我们立榜样。主啊，帮助我们继续以信心，爱和顺服活在祢那奇妙的旨意当中。让我们继续被祢的话语与恩典改变。帮助我们影响周围的人，使他们能够领受祢救赎的恩典。

奉耶稣的名祈求祷告，

阿门。

