

卫理公会
卫斯理堂



十字架 之旅

3月25-28日
2024

WESLEYMC.ORG



“十字架之旅”是一项自我引导的属灵锻炼，你将会走过四个祈祷站，目的是带你跟随耶稣在世上生命的最后一周所走过的路程。

这是一段让我们与主相遇的旅程，从客西马尼园的痛苦、犹大的背叛、彼得的否认、试炼和苦难，到祂在十字架上咽下最后的一口气。

十字架之旅 2024

在旅途中，让我们反思并回应我们的主所做的一切，重新承诺成为祂忠实的门徒，然后，以个人和教会大家庭的身份，前往我们的工作场所，或上帝为我们所安置的任何地方，藉着言行见证宣扬复活节之奇妙的复活盼望。



主要细节：

日期和时间

- 2024 年 3 月 25 日（圣周一），下午 2 点至晚上 9 点
- 2024 年 3 月 26 日（圣周二），上午 9 点至晚上 9 点
- 2024 年 3 月 27 日（圣周三），上午 9 点至晚上 9 点
- 2024 年 3 月 28 日（周四 - 耶稣受难日前夕）上午 9 点至下午 2 点

注意：3月25日，星期一，下午2点至5点，将特别保留给年长与行动不便人士。为安全起见，届时每站的灯光会较常明亮。GYM的义工们将会在现场督促指导和帮助参与者。

无需登记

只需在上述开放时间内进入即可。然而，为了确保安全和提供一个有利于祈祷与默想的宁静空间，如果在任何一站出现人潮拥挤，特别在高峰时段，可能需要大家排队等候进入，不便之处敬请谅解。让我们同心合一，使大家有一个顺畅和反思的旅程。

我们也感谢你能顾及与尊重其他参与者，在每一站都保持安静。

1. 耶稣在客西马尼园



2. 耶稣遭背叛



3. 耶稣被钉十字架



4. 耶稣的最后七句话



家长提示

第三站，位于卫斯理礼堂，不适合12岁及以下的儿童，以及对照明/闪光灯和嘈杂的声音敏感的儿童。在这一站，我们将通过音频和灯光来展示耶稣受难的场景，因此会有突然爆发的声音和灯光的变化。帮助参与者能更真实地想象耶稣受难的场景。

一般说明：

1. 十字架之旅共有四站。这四个站已按特定顺序安置，帮助引导你完成耶稣自己走向十字架的那段路程。
2. 你可以选择从任何一站开始，但我们鼓励你按以下顺序进行：
 - a. **第一站**（广场礼堂；右半边靠玻璃窗）：耶稣在客西马尼园。
 - b. **第二站**（广场礼堂；左半边靠墙）：耶稣被出卖、遗弃和嘲弄。
 - c. **第三站**（卫斯理礼堂）：耶稣被钉十字架。
 - d. **第四站**（卫斯理主堂）：耶稣的最后七句话。
3. 每个互动性的祷告站都配有相关的经文供你阅读，并为你提供一些反思要点的建议，让你默想和回应。利用你的感官（视觉、听觉、嗅觉和触觉）与安置在每个站的元素进行互动。请将你与耶稣一起走这段旅程时，所得到的感受或反思记录在这本手册中。请记得带上这本手册。
4. 当你到任何一站，请：
 - 找个位子，舒适地坐下，花一些时间静默沉思。
 - 祈求上帝让你的心平静下来，远离内心的喋喋不休和一天的喧嚣。除去所有的杂念，把握时间与耶稣同在。
 - 让圣灵引导你，将你的每一个意念，完全交托给基督。
 - 使用这本手册或每一站的提示，来帮助你进行反思和回应。在整个旅途中采取祈祷的姿态。



第一站

耶稣

在客西
马尼园

从 挣扎 到降服 的 顺服 之旅



第一站:
耶稣在客西马尼园

地点:
广场礼堂的右半边
(靠玻璃窗)

阅读:

马太福音 26:36-46

³⁶耶稣同门徒来到一个地方，名叫客西马尼，就对他们说：你们坐在这里，等我到那边去祷告。³⁷於是带着彼得和西庇太的两个儿子同去，就忧愁起来，极其难过，³⁸便对他们说：我心里甚是忧伤，几乎要死；你们在这里等候，和我一同儆醒。

³⁹他就稍往前走，俯伏在地，祷告说：我父阿，倘若可行，求你叫这杯离开我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思。

⁴⁰来到门徒那里，见他们睡着了，就对彼得说：怎么样？你们不能同我儆醒片时麼？⁴¹总要做醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。

⁴²第二次又去祷告说：我父阿，这杯若不能离开我，必要我喝，就愿你的意旨成全。

⁴³又来，见他们睡着了，因为他们的眼睛困倦。⁴⁴耶稣又离开他们去了。第三次祷告，说的话还是与先前一样。

⁴⁵於是来到门徒那里，对他们说：现在你们仍然睡觉安歇罢（罢：或作麼？）！时候到了，人子被卖在罪人手里了。⁴⁶起来！我们走罢。看哪，卖我的人近了。



第一站:

耶稣在客西马尼园

地点:

广场礼堂的右半边

(靠玻璃窗)

反思:

在客西马尼园，耶稣非常伤心。祂说，“我心里甚是忧伤，几乎要死” 耶稣三次恳求上帝“把这杯撤去”，因为祂知道自己将会被亲信的人出卖。祂的身体将遭受鞭打。祂的脸将遭人吐口水。祂会在没有犯下的任何错误，却被套上莫虚有的罪名下而遭受嘲弄、蔑视和公开指责。

然而，带着汗如血滴般的滴落在地，耶稣对天父说：“然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。”

(路加福音 22:42)。

上帝之子经历了黑暗的深渊和与天父分离的煎熬，使一切受造之物都无法让我们与上帝在基督耶稣里的爱隔绝。

回应:

捡起一块石头，摸一摸它的边缘。想一想耶稣此时此刻在这个花园里所感受到的伤痛和煎熬。如果你愿意，可以找个位子坐下。与祂一同警醒祷告。

你的灵命是否曾经被忧伤和绝望所淹没？今天你是否在自己的客西马尼园里与天父争论？你想求天父从你身上拿走什么杯呢？

把你的重担交给祂。要知道耶稣亲自喝过苦难之杯。祂走过的正是这条从挣扎到降服的道路。

你愿意与祂一样走这条路吗？

正如耶稣要求祂的门徒保持警醒，与祂一同守望一样，你会祈求圣灵坚强你的肉体，使你不至于陷入诱惑吗？

你是否愿意继续和祂同行，走向降服之地？



第二站

耶穌

遭背叛

从 背叛 到相信 之旅



第二站a:
耶稣遭背叛

地点:
广场礼堂的左半边
(靠墙)

阅读:

犹大背叛耶稣

马太福音 26:14-16

¹⁴当下，十二门徒里有一个称为加略人犹大的，去见祭司长，¹⁵说：我把他交给你们，你们愿意给我多少钱？他们就给了他三十块钱。

¹⁶从那时候，他就找机会要把耶稣交给他们。

路加福音 22:47-48

⁴⁷说话之间，来了许多人。那十二个门徒里名叫犹大的，走在前头，就近耶稣，要与他亲嘴。⁴⁸耶稣对他说：犹大！你用亲嘴的暗号卖人子麼？



第二站a:

耶稣遭背叛

地点:

广场礼堂的左半边
(靠墙)

反思:

犹大跟随耶稣一起走过许多路。然而，为了三十块银子，他竟然把耶稣交了出去。耶稣知道犹大会背叛祂，但耶稣仍然尊敬犹大，称他为“朋友”（马太福音 26:50），甚至允许犹大用一个吻来出卖祂。

回应:

数一数银币的数量。在你的生命中，你有多珍惜耶稣？你是否曾在别人面前、为了满足自己的欲望，或在自己罪恶的内心深处背叛过基督？

在我们与基督同行的过程中，贪婪和满足个人欲望的念头会令你惊讶。分心会削弱我们与祂同行的承诺。压力和追求，即使是好的，也会使我们的目光从祂身上转移，使我们认为上帝是遥远而沉默的。然而，当我们失信时，祂仍然信实。我们辜负祂，祂却永不辜负我们。当我们还是罪人时，祂就为我们而死。

来吧！到祂施恩宝座前认罪悔改。

在你生命的一些领域中，你屈服于哪些欲望的追求，以致背叛了祂？

在你生命中，有哪些事情阻碍你将自己的一切奉献给耶稣？

从 否认到 相信 之旅



第二站b:
耶稣遭否认

地点:
广场礼堂的一半
(靠墙)

阅读:

彼得否认耶稣

马太福音 26:69-75

⁶⁹彼得在外面院子里坐着，有一个使女前来，说：你素来也是同那加利利人耶稣一夥的。

⁷⁰彼得在众人面前却不承认，说：我不知道你说的是甚麽！

⁷¹既出去，到了门口，又有一个使女看见他，就对那里的人说：这个人也是同拿撒勒人耶稣一夥的。

⁷²彼得又不承认，并且起誓说：我不认得这个人。

⁷³过了不多的时候，旁边站着的人前来，对彼得说：你真是他们一党的，你的口音把你露出来了。

⁷⁴彼得就发咒起誓的说：我不认得那个人。立时，鸡就叫了。

⁷⁵彼得想起耶稣所说的话：鸡叫以先，你要三次不认我。他就出去痛哭。



第二站b:

耶稣遭否认

地点:

广场礼堂的一半
(靠墙)

反思:

就在不久前，彼得宣告耶稣是基督，是永生神的儿子。在这里，他不是一次，而是三次否认耶稣。一个忠实的门徒，一个忠诚的朋友，曾经认为他永远不会在这里否认他的主，但他却说：“我不认识祂。”然后，他走到外面，痛哭流涕。

回应:

拿起一支笔和一张纸。写下彼得说过的同样的话：“我不认识祂”。然后听到鸡叫了。是的，主啊，我们忏悔没有全心全意地爱祢。

耶稣被捕后，彼得对自己的未来感到不确定，并且害怕被那些恨耶稣的人反弹。像他一样，我们也面临自我怀疑的时刻，不确定自己的行动，我们是否做对了事或跟对了人。我们受到周围许多人的压力，使我们不得不以某种方式行事或让我们尝试融入人群中。

来吧！到祂施恩宝座前认罪悔改。

是什么恐惧在压迫你，阻碍你对基督保持忠诚？

你屈服于哪些压力，以致在生命的某些领域中否认了祂？



第三站：

耶稣

被钉
十字架

耶稣 的 十字架 之旅



第三站:
耶稣被钉十字架

地点:
卫斯理礼堂

阅读:

耶稣受难与死亡

马太福音 27:27-31

²⁷巡抚的兵就把耶稣带进衙门，叫全营的兵都聚集在他那里。²⁸他们给他脱了衣服，穿上一件朱红色袍子，²⁹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，犹太人的王阿！

³⁰又吐唾沫在他脸上，拿苇子打他的头。³¹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。

马太福音 27:45-50

⁴⁵从午正到申初，遍地都黑暗了。⁴⁶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：我的神！我的神！为甚麽离弃我？

⁴⁷站在那里的人，有的听见就说：这个人呼叫以利亚呢！⁴⁸内中有一个人赶紧跑去，拿海绒蘸满了醋，绑在苇子上，送给他喝。

⁴⁹其余的人说：且等着，看以利亚来救他不来。

⁵⁰耶稣又大声喊叫，气就断了。



第三站：
耶稣被钉十字架

地点：
卫斯理礼堂

反思：

耶稣在被钉十字架之前就已经开始受尽各种折磨了。你看到他背上因受鞭打而留下的深深鞭痕了吗？你看到他满是鲜血的脸庞，却充满爱意地注视着你吗？伸出手，抓住祂的手，听祂的声音说，这是为你做的。这是在爱中为你做的。

在十字架上，耶稣遭受了人类有史以来最难以忍受的痛苦。更承受了有史以来最屈辱和最轻蔑的死亡方式。在十字架上，耶稣经历了最大的悲伤，面临着任何人都可能遭遇到的最黑暗之绝望时刻——他的精神崩溃，大声喊道：“我的神，我的神。你为什么离弃我？”

拿起那枚罗马人的长钉。用你的手指感受一下。这位心甘情愿伸出双臂让人钉在十字架上的耶稣到底是谁？这位体验过真正被遗弃的现实的耶稣到底是谁？这位遭受背叛、被否认、被嘲笑的耶稣到底是谁？这位被我们钉在十字架上的人到底是谁？

这就是耶稣。犹太人的王。我们称祂为我们的主，我们的救赎主，我们的牧者，我们的王。笼罩在黑暗中的世界之光。真葡萄树被砍成碎片。生命之粮被人手所捏碎。然而，这就是祂对我们的爱之深度。这就是祂为我们照耀的光之宽度。这就是祂赐我们永恒盼望之高度。

安息:

来到十字架前。这是受难，痛苦与被嘲讽的十字架。罪恶与耻辱的十字架。救赎与盼望的十字架。爱与宽恕的十字架。

深思并牢记，只有靠着恩典，今天我们才能说：“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着。”

深思并在心中牢记：“现在我在肉身中活着，是因信神的儿子而活，祂是爱我，为我舍己” (加拉太书 2:20)。

来到十字架前，再一次领受祂的慈爱、祂的宽恕、祂的怜悯与祂的恩典。

当你离开受难现场，展望在复活节主日耶稣的复活时，愿你在悔改中前去，与他人分享复活节的盼望。

背起你的十字架。你是否愿意成为耶稣的门徒？你是否愿意否认自己，背起你的十字架，跟随耶稣？



第四站

耶稣

的最后
七句话

耶稣 的 最后 七句话



第四站:
耶稣的最后七句话

地点:
卫斯理主堂

反思:

反思耶稣在咽下最后一口气之前所说的最后七句话。想想耶稣被钉在十字架上时所说的每一句话的重要性。

使用“反思要点”来思考耶稣最后的每一句话中所反映出的一些关键层面，并思考它们在你今天的生命中所能带来的转化力量。



地点：
卫斯理主堂

第一：

“父阿！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得”

(路加福音 23:34)

深思：忏悔、宽恕、悔改。

反思要点:

忏悔 - 你生命中是否有任何的罪，需要寻求上帝的宽恕？祈求上帝向你显明你在无意中所犯下的罪，或你完全没有觉察到自己在做什么。向上帝忏悔并寻求祂的宽恕。

宽恕 - 是否有任何不宽恕的想法隐藏在你心里？祈求上帝赐你恩典，宽恕那些伤害过你或得罪过你的人。

悔改 - 列出那些你必须改变，即不讨上帝喜悦的事情或习惯。祈求上帝赐给你悔改的力量和勇气。你是否需要对某人说“对不起”，或对某人说“我已经原谅了你”。祈求上帝赐你恩典和谦卑的心来做到这一点。

第二：

“我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了。(路加福音 23:43)

深思：永恒、确据、盼望。

反思要点:

永恒—你对天堂或永恒的理解是什么？你的内心是否渴望永恒？

确据—“信就是所望之事的实底，是未见之事的确据。”

(希伯来书 11:1)。当你离开这个世界时，你确信自己将与耶稣一起在乐园里吗？为自己对基督有更深的心信和倚靠而祷告。

盼望-你生命中是否需要有所盼望的地方？将这些领域交托给基督，祈求祂的盼望充满你的心。



地点：
卫斯理主堂

第三：

“母亲，看，你的儿子！”。(对门徒说)，”看，你的母亲！”
(约翰福音 19: 26-27)

深思：家庭、关系、关怀。

反思要点:

家庭 - 耶稣是否将某人托付给你，成为你属灵上的母亲、父亲、儿子、女儿、兄弟或姐妹？

关系 - 你是否有破碎恶化的关系需要修复？无论是在家庭、教会还是工作场所，祈求主医治和突破这些破碎的关系。

关怀-上帝是否呼召你去关怀某个人？这个人可能是需要照顾的长者、有特殊需要的孩子，或是在你的工作场所中正在经历困难时期的同事。

24 十字架之旅 2024

第四：

“我的神！我的神！为甚麽离弃我？” (马太福音 27:46)

深思：遭遗弃，苦难，应许。

反思要点:

遭遗弃 - 你曾否在有些时候感到遭上帝遗弃？向上帝呼求。为那些感到被上帝遗弃的人祷告。祈求主安慰他们，让他们能经历主的同在。

苦难 - 暂停一下，记念那些正在经历苦难的人。耶稣理解他们的经历。祂感同身受，与他们认同。

应许-“我总不撇下你，也不丢弃你。”(申命记 31:8)。安息在上帝信实的应许中，相信他对你的信实。



第五：

深思：疲惫，需要休息。

反思要点:

疲惫—你是否感到疲惫不堪？告诉上帝你的感受。在祂面前，你可以真实并坦诚。

需求-你渴望什么？反思你的需要和愿望。数算上帝赐予你的祝福，感谢上帝作为你的供应者。思考如何在天上积攒财宝。

休息-接受耶稣的邀请：“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”(马太福音 11: 28-30)。花一些时间在我们的主耶稣里找到你的安息。

第六：

“成了。” (约翰福音 19:30)

深思： 坚持不懈，喜乐，完成。

反思要点:

坚持不懈 - 耶稣所完成的工作是什么？上帝差耶稣来到世上的目的是什么？阅读约翰福音 3:16：“神爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生。”

喜乐 - 耶稣完成的工作对你的生命有何意义或适用性？它给你和他人带来了什么喜乐？

完成-成了，但耶稣还没有。耶稣要在你里面并藉着你继续做什么工作？你如何与他人分享耶稣在十字架上为我们所做的事？为有机会这样做而祷告。



地点：
卫斯理主堂

第七：

“父啊！我将我的灵魂交在你手里。”(路加福音 23:46)

深思：降服、感恩、目的。

反思要点:

降服-你生命中有哪些方面需要降服于上帝？在祷告中把它们完全交托。

将自己重新交托给上帝。放手，让上帝作主。

感恩-对于耶稣在十字架上为你所做的一切，你会对祂说什么？
向耶稣做感恩的祷告。

目的-耶稣完成了祂的目的。在这个季节，上帝交给你什么任务？祈求上帝赐你恩典与力量，让你委身回应祂的呼召，完成祂的旨意。



牢记耶稣的两大诫命和一大使命：

两大诫命

“你要尽心、尽性、尽意爱主你的神。(马太福音 22:37)

“爱人如己。(马太福音 22:39)

大使命

“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。凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。”

(马太福音 28:19-20)

迈出下一步

你将如何爱上帝？上帝呼召你去爱谁？祈求上帝的恩典，让你去爱祂，和祂呼召你去爱的人。

你的家庭和工作场所中是否有人需要耶稣复活的盼望？

2024 年教会的方向是“职场中的门训”，让我们前去，在职场中分享耶稣的好消息和盼望！

无论我们身在何处，让我们成为祂的盐和光。

更重要的是：上帝与我们同在！

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

Wesley Methodist Church

5 Fort Canning Road

Singapore 179493

T 6336 1433

W www.wesleymc.org



十字架

之旅 3月25-28日
2024