



十字架 之旅 2025

7-11 APRIL 2025

WESLEYMC.ORG

十字架之旅2025

十字架之旅是一次身临其境的体验，追寻我们主耶稣走向十字架的步伐。从祂在客西马尼园的痛苦、犹大的背叛、彼得的否认、到遭受极度的折磨，再到祂在十字架上的最后话语。

在这自我引导的属灵操练中，您将经过四个反思与祷告站。在每个站，我们将提供指导，帮助您进行个人反思和祷告。



十字架 之旅 2025

这个大斋期，让我们反思耶稣基督在十字架上为我们所做的一切，悔改并重新立志成为祂忠实的门徒。让我们回应宣扬并分享复活节所带来的奇妙盼望。



主要细节：

日期和时间：

- | | | |
|---------|-------------|------------|
| 1. 星期一, | 2025年4月7日, | 中午12点至晚上9点 |
| 2. 星期二, | 2025年4月8日, | 早上9点至晚上9点 |
| 3. 星期三, | 2025年4月9日, | 早上9点至晚上9点 |
| 4. 星期四, | 2025年4月10日, | 早上9点至晚上9点 |
| 5. 星期五, | 2025年4月11日, | 早上9点至晚上9点 |

注意：星期一，2025年4月7日，中午12点至下午4点，将特别为年长者以及行动不便人士设置。为了确保安全，届时每站的灯光会较常明亮。还将有卫斯理GYM的志愿者在现场提供引导和帮助。

无需登记

只需在上述开放时间内直接前来。为了确保安全和适宜的祷告与冥想空间，我们在此请求您的理解，如果在繁忙时段，您需要等待进入某个站点。让我们共同努力，确保为每位参与者创造一个顺畅且充满反思的旅程。

我们也感谢您在各个站点时尊重其他参与者，并保持安静。

1. 耶稣在客西马尼园



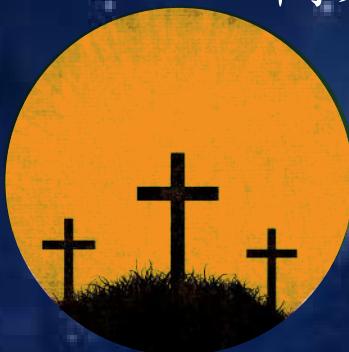
2. 耶稣遭背叛



3. 耶稣被钉十字架



4. 耶稣的最后七句话



家长提示

卫斯理大厅的第3站可能不适合12岁以下的儿童，以及那些对明亮/闪烁光线和大声噪音敏感的人。在此站点，我们将通过音响和灯光呈现耶稣受难的场景，因此会有突如其来的声音和光线变化。灯光和声音的设置旨在帮助参与者更好地视觉化耶稣被钉十字架的场景。

一般说明：

1. 十字架之旅共有四个站点。这四个站点按特定顺序安排，旨在引导您经历耶稣走向十字架的旅程。
2. 您可以从任何一个站点开始，但我们鼓励您按以下顺序进行：
 - a. 第1站（广场礼堂；面向玻璃窗的右半部分）：耶稣在客西马尼园极度忧伤，而祂的门徒却在沉睡。
 - b. 第2站（广场礼堂；面向墙壁的左半部分）：耶稣遭受背叛与弃绝。
 - c. 第3站（卫斯理礼堂）：耶稣被钉十字架。
 - d. 第4站（卫斯理主堂）：耶稣的最后七句话。。
3. 每个互动祷告站点都包含圣经阅读和反思提示，供您思考并作出回应。在各个站点，通过您的感官——视觉、听觉、嗅觉和触觉，与现场的元素进行互动。在您与耶稣同行的过程中，请在此手册中写下任何感想或反思。请记得携带此手册。
4. 当您在各个站点时：
 - 请舒适地坐下，花些时间保持安静。
 - 祈求神让您的心安静，远离内心的喧嚣和日常的繁忙。
 - 除去一切杂念，把握时间与耶稣同在。
 - 让圣灵引导您，捕捉您的每一个意念，交托给基督。
 - 使用手册或站点提供的指引来帮助您进行反思和回应。整个旅程中，请始终保持祷告的姿势。



第一站

耶穌 在客西 馬尼園

从 挣扎 到降服 的 顺服 之旅



第一站：
耶稣在客西马尼园

地点：
广场礼堂右半部分
(面向玻璃窗的一侧)

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：怎麽样？你们不能同我儆醒片时麼？

⁴¹总要儆醒祷告，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：
广场礼堂右半部分
(面向玻璃窗的一侧)

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。

祂的脸将遭人吐口水。祂会在没有犯下任何错误，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。

你的心灵是否曾被忧伤与绝望压倒？你是否也在自己的“客西马尼园”里，与天父挣扎？你正求天父挪去哪一杯苦杯？

带着你的重担来到主面前吧！要知道，耶稣自己也曾饮下苦杯，祂走过这条从挣扎到顺服的道路。

你愿意像祂一样，走上这条道路吗？你愿意与耶稣持续同行，走向完全顺服之地吗？

回应：

拾起一块石头，感受它的边缘。默想耶稣此刻在这座园中，所承受的痛苦与煎熬。

耶稣对祂的三位门徒——彼得、雅各和约翰说：“要警醒祷告，免得入了迷惑。”

然而，门徒们却睡着了。正如耶稣所说：“心灵固然愿意，肉体却软弱了。”

请坐下来，警醒祷告；或是像门徒一样躺下沉睡。哪一种选择对你更具吸引力？你是否常常感到过于疲惫，或被忙碌充斥，而无力警醒祷告？求圣灵刚强你肉体的软弱，使你能警醒祷告，免得陷入试探。



第二站

耶穌 遭背叛

从 背叛 到相信 的 旅程



第二站a:

耶稣遭背叛

地点：

广场礼堂的左半边
(面向墙壁的一侧)

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
(面向墙壁的一侧)

反思：

犹大曾与耶稣同行走过许多道路。然而，为了三十块银钱，他竟将耶稣交出。耶稣知道犹大会背叛他，但耶稣仍然尊重犹大，称他为“朋友”（马太福音26:50），甚至允许犹大用亲吻的方式来背叛他。

回应：

数一数这些银币。你在生命中如何看待耶稣的价值？是否曾在他人面前背叛过基督，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？

贪婪和自我满足可能会在我们与基督同行的旅程中使我们震惊。世俗的诱惑和压力有时会让我们偏离与祂同行的承诺。即使是好的追求，也可能会分散我们对祂的目光，使我们认为神远离我们，甚至沉默无言。然而，当我们失信时，祂依然信实；当我们辜负祂时，祂却从不曾辜负我们。就在我们还是罪人的时候，祂为我们死了。

来吧！来到祂的施恩宝座前认罪悔改。

你曾屈服于哪些追求，导致你在生命中背叛了耶稣？

在你的生活中，哪些事情让你无法将自己完全交给耶稣？

从 否 认 到 相 信 的 旅 程



第二站b:

耶稣遭否认

地点：

广场礼堂一侧

(面向墙壁的一部分)

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：
广场礼堂一侧
(面向墙壁的一部分)

反思：

不久之前，彼得宣告耶稣是基督，是永生神的儿子。可是，在这里，他三次否认耶稣。曾经是一位忠实的门徒，忠诚的朋友，他曾以为自己永远不会背叛主，如今却说：“我不认识他。”他走出去，痛哭流涕。

回应：

拿起一支笔和一张纸，写下彼得所说的话：“我不认识他。”然后，静静地聆听公鸡的啼鸣。是的，主啊，我们承认我们没有全心全意地爱祢。

在耶稣被捕之后，彼得可能对自己的未来感到不确定，并且害怕那些恨耶稣的人会对他报复。像他一样，我们也会面临自我怀疑的时刻，不确定自己是否做了正确的事，是否跟对了人。我们会受到周围人的压力，迫使我们做出某种行为，或是试图融入人群中。

来吧！来到祂的施恩宝座前认罪悔改。

是什么样的恐惧使你沉重，阻碍你保持对基督的忠诚？

你屈服于哪些压力，以至于在某些方面否认了祂？



第三站：

耶穌

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内中有一人赶紧跑去，拿海绒蘸满了醋，绑在苇子上，送给他喝。

⁴⁹其馀的人说：且等着，看以利亚来救他不來。

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？

伸出手，抓住祂的手，听祂的声音说，这是为你而做。这是在爱中为你而做。

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？”

回应：

来到十字架前跪下，感受那钉十字架的痛苦与侮辱，感受那罪与羞耻的十字架，感受那救赎与希望的十字架，感受那爱的宽恕的十字架。

拾起那根罗马铁钉，用手指触摸它。这位耶稣是谁，祂甘心伸出双臂，让祂的手被钉在十字架上？这位耶稣是谁，祂知道真正被遗弃的现实？这位耶稣是谁，祂被背叛、被弃绝、被侮辱？这位被我们钉在十字架上的人是谁？

这就是耶稣。犹太人的王。我们称祂为主、救主、牧者、王。那位在黑暗中显现的世界之光。那位被撕裂的真葡萄树。那位被人类的手折断的生命之粮。然而，这就是祂为我们所付出的爱。这就是祂为我们所发出的光的广度。这就是祂为我们所带来的活泼盼望的高度。

思考并记住，今天我們能说，“我已经与基督同钉十字架，现在活着的，不再是我，而是基督在我里面活着。”（加拉太书 2:20）

思考并珍藏在你心中这一句话：“我如今在肉身活着，是凭着对神儿子的信心活着，祂爱我，为我舍己。”（加拉太书 2:20）

来吧，来到十字架前，再一次接受祂的爱、祂的赦免、祂的怜悯与祂的恩典。

安息：

当你离开钉十字架的场景，期待着耶稣复活的荣耀，愿你以悔改的心走出去，向他人分享复活节的复活希望。

拿起你的十字架。你愿意承诺做耶稣的门徒吗？你愿意舍己、背起十字架、跟随耶稣吗？



第四站

耶穌

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前所说的最后七句话。思考耶稣被钉在十字架上时，说出这每一句话中所承载的深重意义。

使用“反思提示”来思考耶稣最后的每一句话中所反映出的一些关键层面，并思考这些话语如何在你今天的生命中带来转化的力量。



第四站：
耶稣的最后七句话

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：认罪。宽恕。悔改。

反思提示：

认罪 - 你生命中是否有任何的罪，需要寻求上帝的宽恕？
祈求上帝向你显明那些你在无意中所犯下的罪，或是那些你未曾觉察的过犯。向神认罪并寻求祂的赦免。

宽恕 - 你心中是否存有无法释怀的怨恨？祈求上帝赐你恩典，使你能宽恕那些伤害过你或得罪过你的人。

悔改 - 列出那些你被提醒需要改变，不讨上帝喜悦的事物或习惯。
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，使你能够去实践。

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。希望。

反思提示：

永恒 - 你对乐园或永恒的理解是什么？你是否心中充满了对永恒的渴望？

确据 - 现在信心就是所望之事的实底，是未见之事的确据。（希伯来书 11:1）你有多确定自己在离世后会与耶稣同在乐园？为自己祷告，求神赐给你更深的信心和信任。

希望 - 你是否在生命中有需要希望的地方？将这些地方交托给基督，祈求祂的希望充满你的心。



第四站：
耶稣的最后七句话

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。

反思提示：

家庭 - 耶稣是否把某人托付给你，作为你的属灵母亲、父亲、儿子、女儿、兄弟或姐妹？

关系 - 你是否有关系破裂、需要修复的地方？为这些破裂的关系祈求医治和突破，无论是在你的家庭、教会还是职场中。

关怀 - 神是否呼召你去关怀某人？这个人可能是需要照顾的老人，或是有特殊需要的孩子，亦或是你职场中正在经历困难时期的同事。

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。

反思提示：

遭遗弃 - 你是否曾感到遭上帝遗弃？你是否也认识有人感到被上帝遗弃？祈求上帝的安慰与同在，充满你和那个人的心。

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 - “我必不撇下你，也必不丢弃你。”（申命记 31:8）。安息在神对你的信实应许中。



第四站： 耶稣的最后七句话

地点：
卫斯理主堂

第五： “我渴了”。(约翰福音 19:28)

深思： 疲惫. 需要. 休息。

反思提示：

疲惫 - 你是否感到疲惫不堪？将你的感受告诉神。你可以在祂面前真实和坦诚。

需要 - 你渴望什么？反思你当前的需求和愿望。数算神的祝福，并感谢神作为你的供应者。思考如何在天上积攒财宝，建立永恒的财富。

安息 - 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。你们当负我的轭，学我的样式，因为我心里柔和谦卑，你们就必得着安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（马太福音 11:28-30）。花几分钟在主耶稣里面找到你的安息。

第六：

“成了。”(约翰福音 19:30)

深思：完成。喜乐。目的。

反思要点：

完成 - 耶稣完成了什么工作？神给耶稣在世上的使命是什么？请阅读
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。”

也请默想查尔斯·卫斯理 (Charles Wesley) 所写的这段话：

成了！弥赛亚已死，
为了罪孽，但不是祂自己的罪；
牺牲已经完成，
伟大的救赎之工已完成。

成了！所有债务已偿清；
神圣的公义已得满足；
伟大完全的赎罪已成就；
神为罪恶的世界死去。

喜乐 - 耶稣完成的工作对你生命的意义是什么？这给你带来了怎样的
喜乐，给他人又带来了怎样的喜乐？

目的 - “成了！”耶稣完成了祂的使命。那你呢？在这个季节里，上帝
交托给你的任务是什么？上帝正在呼召你去做什么，或成为怎样的人？
祈求祂的恩典与力量，使你愿意委身于祂的呼召。



第四站：
耶稣的最后七句话

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)

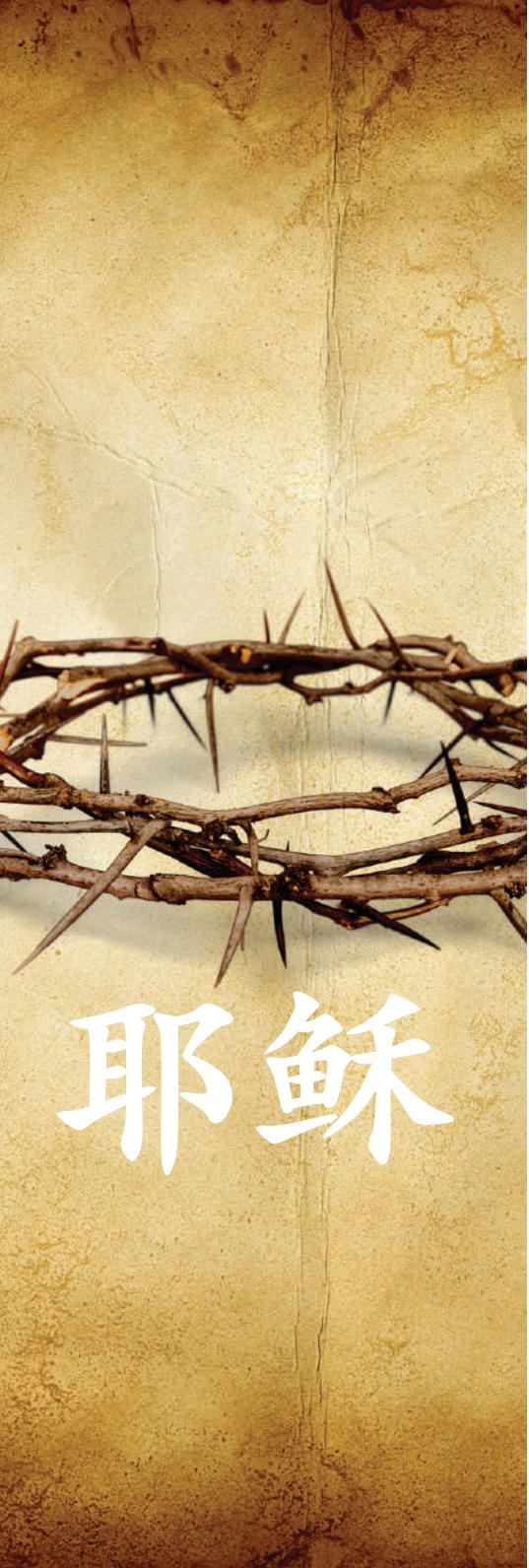
深思：降服。感恩。使命。。

反思要点：：

降服 - 你生命中有哪些方面需要降服于上帝？在祷告中将它们交托。也重新将自己交托。放手，让上帝作主。

感恩 - 对于耶稣在十字架上为你所成就的一切，你会对祂说什么？向耶稣献上感恩的祷告。

使命 - 耶稣正在呼召你去做什么工作？你是否愿意走出去，宣扬并分享复活节奇妙的盼望？



两大诫命:

“你要尽心、尽性、尽意爱主你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。”（马太福音 22:37-38）

“第二也是相仿：要爱邻舍如同自己。”（马太福音 22:39）

大使命:

“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）

耶稣

回归根本

全心、全意、全力爱神意味着将我们的全部时间和精力都献给祂。这不仅仅是在我们想做的时候，或是在遇到困难时才想到的事情。这是林建隆会督在新加坡卫理公会和卫斯理堂建堂140周年庆典时所说的话。

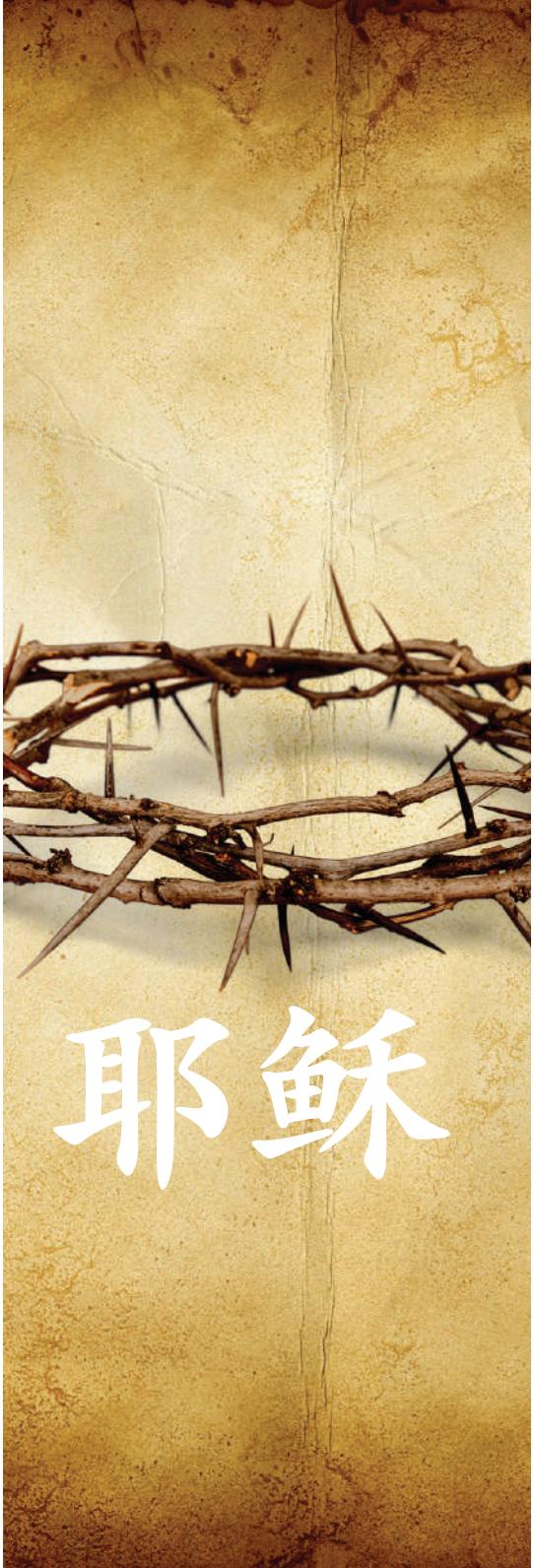
审查自己是否被生活中的各种需求所消耗，以至于没有时间和空间去爱神，无法全心、全意、全力地爱神吗？

神呼召你去爱的‘邻舍’是谁？是你家中的某人，工作场所的人，还是社会中需要耶稣复活盼望的人？祈求神赐给你机会和恩典，去向他们伸出爱的手！

2025年卫理公会卫斯理堂的方向是：“社会门训”。

让我们一起响应大使命，去使万民作耶稣的门徒，并将耶稣复活的盼望带给社会中最卑微、末后和丧失的人！

让我们无论身处何处都反射出耶稣的光与爱。最美好的事实是：神与我们同在！



NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES



A photograph of a sunset or sunrise over a range of mountains. The sky is filled with warm orange, yellow, and red hues. In the center of the image, a large, bright white circle contains a dark silhouette of a cross. Below this graphic, the words "十字架" (Cross) are written in large, bold, white, sans-serif Chinese characters. Underneath "十字架", the characters "之旅" (Journey) are written in a smaller, white, sans-serif font. At the bottom of the title, the year "2025" is displayed in a smaller, white, sans-serif font.

十字架 之旅

2025

Wesley Methodist Church

5 Fort Canning Road

Singapore 179493

T 6336 1433

W www.wesleymc.org