

2026 逾越節家宴 Haggadah

從奴役到自由的旅程 | 2026年3月28日更新

【使用說明】

這不是一個儀式，而是一段親身經歷出埃及的旅程。

我們不需要完美的完成每一個步驟，只需要全心全意的參與在當中。

你可以照文本進行，也可以在其中停留、分享、對話。

今晚的目的，是做出逾越節神的吩咐，讓出埃及-曠野-進入應許之地，成為時刻可以真實經歷神的大能，和與神自由的盟約關係。

【目錄】

1. 開場 | 逾越節「預備」起
2. 預備 | 本質 - 身份 - 分別 - 旅程 - 聯合
 - 本質 - 除酵
 - 身份 - 繫細藍帶子
 - 分別 - 點蠟燭
 - 旅程 - 四個提問 + Seder
 - 聯合 - 四杯酒
 - 提示：用餐順序簡介
3. 通往自由的階段和旅程
 - 第一杯 | 分別
 - 第二杯 | 拯救
 - 洗腳 | 過紅海與約旦河洗禮的經歷
4. 隱藏在逾越節家宴中的奧秘
 - Afikoman | 被世紀隱藏的奧秘 —— 彌賽亞
 - 第三杯 | 救贖
 - 第四杯 | 身份

【Introduction】

逾越節「預備」起

當我們聚集在這裡歡慶逾越節，不只是記念一段關於以色列的歷史。

它是神對我們的邀請——告訴我們在這救贖的故事中，認出「我們的歸屬和真實身分」的家宴。我們從哪裡來，我們要往哪裡去，目的地是哪裡。

今晚的晚宴當中有猶太傳統，也有來自妥拉、福音書的教導，這模式是整合出來的，目的是指向彌賽亞。

逾越節家宴叫 Seder，每個在上的食物都有意義，而Seder本身希伯來文指的是秩序，我們不是一起吃飯，而是有井然有序的目的。

我們選擇分別出時間在這個時刻如此行，除了表達這是神對我們愛的吩咐，就像進入婚約的女子/男子戴上戒指一樣，讓我們彼此提醒這寶貴的盟約，也讓這份與神、與人的關係被看見。

【Part I 預備：本質 – 身份 – 分別 – 旅程 – 聯合】

本質 | 除酵

“你們要吃無酵餅七日。頭一日要把酵從你們各家中除去，因為從頭一日起，到第七日為止，凡吃有酵之餅的，必從以色列中剪除。（出埃及記12:15）”

在基督裡，我們已經是新造的人了，雖然我們會在這旅程中逐步更新。而逾越節正是透過一群人守節期，提醒我們「已是新造的人」的真實。

無酵節吩咐吃無酵餅 MATZAH 就是在品嚐我們的本質，純粹、純淨、無瑕疵，正是神造人按祂的形象和樣式的受造，祂有的屬性，我們也有，我們是祂在世上光的顯現。因此在正式進入逾越節家宴以前，象徵酵的物品是什麼呢？從家裡找出來後將它們集中燒掉。

司儀：當神帶領百姓離開埃及時，祂說：把酵除去。

但是，酵本身不是不好的，但對餅來說，它不是必要的。因此，檢視自己的生命中**是不是有些東西，對你是不必要的。**

禱告：感謝神我們的神，宇宙的創造主，祢藉著祢的誠命將我們分別為聖，而且你的誠命教導我們將酵完全除去。神今天與我們相遇，祂將光照我們起碼有一個酵是從血氣之中要除去的，挪去在我生命中攔阻我能經驗祢新生命的酵。

全體默想（30秒）我生命中，有什麼是多餘的不必要的，可以拿掉的？我們願意放下不屬於我們的，深刻且關注神創造我們的樣子 自己與他人 —— 乃是按著祂形象和樣式的受造，為要生養眾多、治理這地。

參考經文：

出埃及記12:2

出埃及記13:4

出埃及記23:15

申命記16:1



身份 | 繫上細藍帶子 (可省略)

“「你吩咐以色列人，叫他們世世代代在衣服邊上做穗子，又在底邊的穗子上釘一根藍細帶子。你們佩戴這穗子，好叫你們看見就記念遵行耶和華一切的命令。(民數記15:38-39A) ”

司儀：出埃及之旅最重要的，是身分。我們披戴基督，是我們的真實身分。繫四條藍色衣裳縫子在披肩的四角，它提醒我們的身分。(進行活動)

分別 | 點燭, 將這個夜晚分別出來

“你們是世上的光。城造在山上，是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。(馬太福音5:14-15) ”

耶 穌是世界的光，是祂存在的本身，人是世上的光，亦不是獨立於祂，而是我們成為光的顯現；生命在祂裡頭，這生命就是人的光；人有了祂的生命就連結於源頭的光。

行動：由母親點燭(2枝蠟燭，用手繞蠟燭，象徵散發光芒到整個環境)

禱告：感謝神，我們的神，宇宙的創造主，我們透過祢的誠命，將今天晚上分別出來過逾越節，祢教導我們以本月為正月，當我們點燃這象徵性的蠟燭，為尊榮我們的父——眾光之父，祢賜下獨身愛子做我們的救贖者——祂是世界的光，而祢也吩咐我們要成為世上的光。

旅程 | 四個重要提問

以 下四個問題，將把逾越節完整的內涵做重要的串連橋樑。可以設計很多的問題，這四個問題是可以改變的，目的是有趣的安插在整個家宴的重要時刻前後，將逾越節家宴的核心故事帶出來。

- 1、所有其它日子的晚上我們可以吃發酵的食物，為什麼今天晚上我們要吃沒有發酵的餅呢？
- 2、所有其它日子的晚上都可以吃很多蔬菜，為什麼今天晚上只能吃苦菜？
- 3、所有其它日子的晚上都沒有沾餅，為什麼今天晚上沾了兩次呢？
- 4、為什麼其它的餅沒有特別的名字，這個掰開的餅要叫Afikoman呢？

預備 Seder

來 參加家宴的邀請，不僅只是來共享桌上的飲食。這個晚餐有個特別的名字，是SEDER，它帶著「秩序」的意思，是有其然有序 ORDERLY 的目的。家宴中若沒有吃到無酵餅、苦菜，就不算是在過逾越節，因此這些食物吃的順序加上特別設計的提問，將讓所有人進入出埃及進入真自由的意義，更加認識、覺知我們真實身分。

桌上有幾樣食物，分別說明它的意義和內涵：

- 無酵餅 → 真實的受造本質
- 苦菜 → 記念奴役
- 苦菜沾鹽水 → 眼淚與苦
- 苦菜沾甜醬 → 苦與甜交織的生命
- 葡萄酒、葡萄汁 → 喜悅與自由

盤子裡有六樣東西，分別做簡要說明：

- Zeroa 羊肋排（羊腿骨）
- Baytza 水煮蛋（**猶太傳統中沒有水煮蛋，可忽略**）
- Maror 苦菜（蘿蔓）
- Karpas 苦菜 2（西洋芹、香菜）-- 可沾鹽水
- Chazeret 苦菜 3（蘿蔓、辣根）
- Charoset 蘋果泥 -- 作成泥醬狀



聯合 | 預備四杯酒

“我是耶和華，我要用伸出來的膀臂重重地刑罰埃及人，救贖你們脫離他們的重擔，不做他們的苦工。我要以你們為我的百姓，我也要使你們的神。你們要知道我是耶和華你們的神，是救你們脫離埃及人之重擔的。出埃及記6:6-7”

四 杯酒不是妥拉中明文的儀式，屬猶太傳統，但這個傳統是在耶穌之前就有了。因此，逾越節的預備日，耶穌與門徒也是以這傳統進行逾越節家宴，傳統以四杯酒記念神對百姓的四大應許：

第一杯：成聖之杯，I' ll bring you out 我要把你們從埃及的重擔中帶出來

第二杯：拯救之杯，I'll deliver you from slavery 我要使你得自由

第三杯：救贖之杯，I' ll redeem you 我要救贖你

第四杯：接納之杯，Acceptance, I' ll take you as mine 我以你們為我的百姓，我也要使你們的神。

（四杯藉由示範說明，但參與者只使用一個杯子，後續再斟酒。）

用餐的順序與提問展開故事

家宴邀請我們進入靈甦醒的旅程，記得「我們曾是奴隸，但我們原被造就是自由的了」。過程中，神將不斷的提醒我們到底因為什麼受苦，並且持續的與祂交流，這五感體驗的家宴將提醒我們，什麼會攔阻我們享受應許的喜悅，是痛、是苦、是虛假的甜，當我們吃進這食物的時候，這些苦的味道被記得，但真實的是感恩和讚美的滋味會取而代之，真理必使我們得自由。

過程中，我們透過祝福、行動、禱告（宣告）來體驗出埃及，並且讓這個學習成為我們每天都可以實踐的方向，使我們在真理中，不斷的得著在盟約身分與關係中的真自由。

- 從祝聖酒（第一杯酒）開始。
- 進入第一口苦菜、無酵餅、感受受苦滋味的食物。
- 透過食物和四個提問，按著Haggadah 的冊子說明交錯進行，以便進入出埃及的故事。
- 繼續食用不同情境的苦菜，包括所謂的沾兩次：『沾鹽水、甜醬』都有特別的意思。
- 逐步完成四杯酒的旅程，走向與主聯合，迎向自由的生命之道。



第一杯 | 成聖之杯（祝聖酒Kadesh）

酒 是歡樂快樂的象徵，這是喜樂的時刻，所以用酒來稱頌主。我們如同這杯酒，也是分別出來，不是離開世界，而是認出——我們屬於誰。我們活在這世界上，也真實參與其中，但莫名的重擔來自世界的規定、標準，我們喝下這杯提醒生我自己，不再被世界所認定標準的「好」所定義。因為這世界本是神所創造的，它的存在本身就是美好；只是，當思維偏離了源頭，人便在其中活出了不屬於自己真實受造的樣子。所以，分別出來不是抽離或是消極的對抗，而是身份甦醒。在這一個世界裡，認出自己的身分與歸屬，重新對齊那起初被設計的樣式。當人知道自己是誰，並活出神放在我們裡面的設計，生命不再只是「過日子」，而是自然流出一種豐盛與富足——持續與源頭連結的生命狀態。

行動：由父親為家人倒葡萄汁、葡萄酒。

禱告：感謝神我們的神，宇宙的創造主，祢創造了葡萄藤上果實，願人都稱頌祢的名，祢是宇宙的君王，祢從列國中揀選我們，高舉我們在萬民之上，我們透過祢的誠命，將我們分別出來，我們的神，我們的主慈愛的賜給我們神聖約定的時間讓我們一起來吃喝歡樂，祢賜給我們家宴，慶祝我們得自由的日子，在祢愛的聖會裡，記念我們出埃及的日子，因為你揀選我們，分別我們，祢神聖的節日是因祢藉著不變的愛、信實的屬性透過盟約賜我們的禮物，為所有的喜樂歡樂，稱頌祢的名！奉主的名禱告，阿們。

行動：（全體舉杯）感謝神我們的神，宇宙的創造主，祢賜下生命氣息，使我們得以活，祢一路保守我們直到如今。我們是被帶離開埃及的，預定作兒子的。

（請喝第一杯；請父親再斟第二杯酒。）

Afikoman阿腓科滿（三片無酵餅中間的一片）

“「你們要吃無酵餅七日。頭一日要把酵從你們各家中除去，因為從頭一日起，到第七日為止，凡吃有酵之餅的，必從以色列中剪除。（出埃及記12:15）」

取 出事先已準備好的三片無酵餅，並用布分層包好。請大家聚焦在主持人手上，取出三塊餅中間的那一片，並將它掰開成兩半。一半塞回去；另一半用另外一塊布包起來，並且要藏在家中的某個地方，讓小孩在進入主餐以後的時間找出來。（這個東西是整晚的重點，一開始的介紹，吸引眾人的注意力）

司儀：現在我們要介紹無酵餅（我們就是無酵餅）。在家宴開始以前，我們用除酵來回應神吩咐我們遵行的誠命。

現在我們要玩一個遊戲，把這餅叫『阿腓科滿』 Afikoman，我們先把它藏起來；但在家宴的最後才會公佈要怎麼玩。屆時由家中的小孩子去找，找到餅的會有小禮物。

【 Q1: 有人問第一個問題：所有其它日子的晚上我們可以吃發酵的食物，為什麼今天晚上我們要吃沒有發酵的餅呢？】

司儀：為什麼今天晚上我們要吃沒有發酵的餅呢。無酵餅. Matza，出埃及的故事告訴我們要快預備好，要準備離開家了，要快，餅沒有時間發酵了，所以你要吃無酵餅，這是傳統的答案。

但，到底什麼是無酵餅？請問，餅的成分是什麼？（麵粉和水），加酵只是額外的，它不是餅的必要成分，而matza的希伯來文的意思是，代表某些東西被排除掉的，把餅不相干、不需要的東西拿掉。

在埃及，我們有一切我們「不需要」的東西，當我們要離開埃及時，就像無酵餅一樣，把一切不需要不相干的東西拿掉，不需要帶走，拿走它並不影響生命。

至於什麼是酵，會影響我們認識自己的本質，從耶穌在曠野受試探的角度來理解：**石頭變食物、殿頂試探、世界的榮華**。這三個試探可以進入摻雜人受造本質的討論，如下：

- 石頭變食物 » 行神蹟 » » 以行為作為身分證明的來源
- 殿頂試探 » 與父的關係 » » 與神的關係需要被證明
- 世界的榮華 » 獲得權柄的源頭 » » 以捷徑（名次、頭銜、外貌、妥協）取代本質

保羅也說，罪在你們中間像酵，罪指著，因此，把生命中不需要的東西拿掉吧。把酵除去，因為我們就是無酵餅，新造的人，把生命不需要的都挪去了，除去了。我們就是無酵餅，新造的人就是把不需要的東西除去了，不是新造的人在成長，我們的成長是跟隨裡面新造的人，不是跟隨血氣。在彌賽亞裡，我們的罪就是已被除去的無酵餅。我們要出埃及了，旅程要開始了！神告訴我們只能吃無酵餅，出埃及的旅程即將展開。

全體：我們要出埃及了！Let's go！

踏上旅程：準備出埃及

我們的過去是埃及地法老的奴隸，但是我們的神用大能的手和伸出的膀臂把我們拯救出來，若不是這位聖者配得稱頌的，把我們的先祖從埃及救出來，我們的孩子和他們的孩子將留在埃及繼續被奴役了。即便我們是深知神的話、有智慧妥拉的人，但我們還是有義務告訴人要出埃及記，我們愈是告訴人出埃及記，我們的主、我們的神就越配得稱頌。

〔演戲〕 過去我們是奴隸，現在我們是自由的兒女。安排採訪：法老、摩西、工頭、資深埃及奴隸，一分鐘一個問題，可事先安排。

參考經文：

出埃及記12:15

哥林多前書 5:7

» 我們以前都在埃及，因耶穌我們出來了，每個人都有每個人的故事。當孩子問我們問題時：祂不只把先祖帶出埃及，祂也把我帶出埃及。

(如果有時間，不建議省略 - 參考「逾越節戲劇」設計，附件三)

苦菜 – 感受苦痛和眼淚

司儀：接下來，我們要吃苦菜（吃下的苦菜要沾鹽水）

吃苦菜，有一個傳統，要儘量吃，吃到掉眼淚為止！這樣可以記得我們做奴隸時到底有多苦。到底生命中什麼時候感到受苦，引發我們的哀痛呢？（暫停並鼓勵思考、分享）

但哀痛對我們的生命是好的，因為新造的人是會哀痛的，只要我們偏離了神創造我們的設計，我們的身體、情緒自然就會感受到痛苦、不舒服、產生哀痛，這是對我們的保護。並默想，生命中有什麼被囚禁在埃及為奴，或什麼一直讓我們哀傷。

我們感到痛苦，是否別人也會有一樣、類似的經歷嗎？（停頓）

其實不是只有以色列人作奴隸，法老也是，他是自己所創造的世界的奴隸，在他的認知和偶像，埃及也為法老做奴隸，埃及自己也受苦，記念埃及人也在受苦。

司儀：請拿起無酵餅。無酵餅 matzah 它代表什麼？純淨的本質，這餅提醒我們就是無酵餅，沒有酵、沒有雜質。吃的時候，要想自己就是無酵餅。

祝福餅：感謝神我們的神，宇宙的創造主，祢向我們顯明祢自己，使我們的祖先得自由，因為耶穌恢復我們，相信自己就是純淨的本質，與主耶穌一樣有純淨的本質，就像這無酵餅。（請吃無酵餅）

行動：先嚐無酵餅，再吃苦菜。我們拿起一點蔬菜（芹菜或香菜或胡蘿蔔條），沾在鹽水裡。鹽水就像眼淚，這讓我們記得——生命中那些不自由的時刻，那些隱忍的眼淚。

苦菜 – 引發痛苦的原因

前面，我們了解了無酵餅把酵除去，象徵著埃及讓我們分心的一切，那到底生命中引起我們受苦的原因是什麼？因此無酵餅的意義會帶我們進入苦菜要帶出來的意義。

【 Q2:有人問了第二題：所有其它日子的晚上都可以吃很多蔬菜，為什麼今天晚上要吃苦菜？】

司儀：請問以下的經文，奴隸發出了什麼痛苦？

“過了多年，埃及王死了。以色列人因做苦工，就嘆息哀求，他們的哀聲達於神。神聽見他們的哀聲，就記念他與亞伯拉罕、以撒、雅各所立的約。神看顧以色列人，也知道他們的苦情。（出埃及記2:23-25）”

這麼多種痛苦表達：嘆息、哀求、哀聲……。繼續默想，生命中有什麼像是被囚禁在埃及為奴，或是有什麼會一直讓我們哀傷、嘆息、哀求的？

這經文中，只有只有以色列人是作奴隸的嗎？還有誰？法老也是，他是自己被自己所創造的世界奴役，在他的自我認知，所依靠的，偶像、勢力、財富都一一破碎；而埃及人也為法老做奴隸，埃及自己也受苦，記念埃及人也在受苦。

第二杯 – 拯救之杯 (Deliverance)

葡 萄汁、葡萄酒，這是喜樂的象徵。這一杯酒不單只是我們最深刻的渴望——得拯救，也是對他人。不單只是以色列人，包括埃及人、在列國萬邦人的每一個人、本地的、寄居的，都是渴望蒙救贖、得生命自由的。

司儀：拿起酒/葡萄汁，這是喜樂的象徵，思想什麼讓自己，讓以色列都受苦的為奴之境。當我看到自己已經夠難過了，但有時也會看到別人的血氣，一方面我們會被別人血氣傷害；另一方面，我們也看見他們如何在自己的血氣中也傷害了自己。神要我們也想起埃及人也在苦難裡。

想想你生命中最可怕、最讓你難受的敵人！不要光想他如何讓你受苦，想想那敵人自己也遭受什麼樣的苦痛，並且巴不得自己不要受那個苦痛，但也不要來傷害你……。讓這樣過程一點一點的把我們的喜樂拿掉，沈浸在人的受苦之中 join their suffering，去感同身受。

埃 及如何受苦呢？十災。我們要一次講一個災，每講一個災，就用小指沾酒（象徵血），並滴在自己的盤子上。神提醒人，不要因別人、甚至是敵人的受苦而幸災樂禍。

十災：血、蛙、虱、獸、瘟疫、膿瘡、冰雹、蝗、黑暗，長子之災。

祝福：感謝神我們的神，宇宙的創造主，祢創造了葡萄帶到地上，用喜樂的杯慶祝我們得拯救，從悲慘走向喜悅，從哀悼走向慶祝，從黑暗走向光明，從壓迫走向解放與自由！祝福生命！

全體：「我們曾經是奴隸，但我們現在不是了，我們祈禱世界上的人都知道生命是被主耶穌所拯救的了！我們是被拯救的，並且創世以前我們是預定做兒子的。」——喝下第二杯『拯救之杯』。

（喝完，再請父親斟第三杯酒。）

苦菜：苦與甜交織的生命

逾 越節家宴，對象，自然也包括了寄居者，受邀一起來享受桌上食物。從一開始就必須先大量的吃苦菜，記念受苦的滋味食物。



一開始是苦菜沾鹽水，接下來是吃無酵餅沾甜醬的苦菜（第二次沾的不是鹽水是甜醬）。這些五感體驗正是在提醒人，有什麼攔阻我們可以享受應許之地的喜悅，是痛、是苦，吃進這食物的時候，這些苦會被挪去，會得自由的。

到底生命中引起我們受苦的原因是什麼？真正使我們痛苦的是那個人、那件事、那個意外、還是那個思維、還是自我的眼光呢？這各種滋味的生命，交織不斷的提醒我們，到底我們因為什麼受苦，我們將持續的與神禱告與交流。

司儀：這是我們受苦時吃的食物，我們的先祖在埃及那地所吃的，飢餓（渴）的人，讓他們一起來吃吧，有需要的人，讓他們和我們一起來慶祝逾越節吧，我們曾經在埃及，但我們將要進入應許之地！我們曾經是奴隸，現在我們可以得自由了。

現在我們要用無酵餅沾甜醬（Charoset），這是為了記念百姓在法老底下做苦工，做磚所和的泥。這個甜醬提醒了我們可以藉此活口，經濟穩固下來。然而，真正的需要超越口腹之慾，更多是真正心靈上的自由。

當我們要吃甜甜的醬，象徵生命中的偽裝的微妙感受，生活上很多有趣的事物，價值觀正在形塑我作決策的人生，是真的甜的、還是假象？它提醒我們在埃及所受的苦是微妙的，比起曠野，在埃及有吃的，有住的，應該還不錯吧！不過這些只是奴隸的掩飾。

人生中有一些很明顯，像苦菜，是苦的，但有一些是好吃的，有樂趣的，很享受的，會想要追求與滿足的……。但不要忘了，這可能是住埃及的微妙呈現。

苦菜和甜醬，同樣代表苦難的滋味。

現在還在埃及嗎？有什麼使我們仍感受在受苦的，什麼造成我們的苦難。要離開苦難的感受之前，要覺察到底什麼造成我們的苦難，希伯來文的苦難，也是poor 貧窮的意思，因此，我們最深刻的需要是什麼？什麼要得到滿足？

“ 飢渴慕義的人（心裡貧窮 POOR IN SPIRIT）有福了！因為他們必得飽足。（馬太福音 5:6）

祝福：感謝神我們的神，宇宙的創造主，埃及人使我們的祖先蒙受苦難，要求做磚和和泥漿的勞動，仇敵為了擊潰我們，但祢顯明祢的慈愛和信實，救贖我們，將我們帶出埃及。祢將賜下更多豐盛的食物。

行動：吃下更多的苦菜（生菜）來吃，沾甜醬和無酵餅一起吃像三明治。

（苦與甜，被放在一起。原來生命不是非黑即白，而是在轉變中。）

洗禮 | 兩次「水」（沾兩次）的經歷

【問第三個問題：「平常我們吃飯，就是吃飯。但為什麼今天，我們要特別把無酵餅配苦菜「沾」鹽水，後面無酵餅又要「沾」甜醬??】

（每一個問題都是為了往下一個主題前進）

司儀：沾的這兩次，在聖經中表達得自由的旅程中，要經過了兩次重要的水。

紅海（離開埃及，進入曠野）－出埃及記14:2

“「你吩咐以色列人轉回，安營在比哈希錄前、密奪和海的中间，對著巴力洗分，靠近海邊安營。」

以色列人在這兩地之間，比哈希錄－自由的開口 the mouth of freedom, the opening freedom

巴力洗分－北邊的神，迦南的神，隱藏的神，很快就會顯現出來。

這裡表達你們有兩個選擇：跟隨萬軍之耶和華，過海，你會自由進入曠野，放心的交給我，我會像鷹一樣把孩子背在我的翅膀，像母雞一樣把孩子遮蔽在羽毛底下；但是，如果你選擇留下來，你會被隱藏的神再次的奴役。

約旦河（離開曠野，進入應許）

你們過海了，在曠野，但你們的心還在奴役中，直到你們學習在曠野中依靠神的保護與供應；直到離開曠野，過約旦河，通往應許多結果子之地。

因為，我們走過受浸洗禮（紅海）還不夠，還需要讓心走過浸禮（約旦河）。神不是要把我們留在曠野，真正的目的地是要往應許之地，多結果子之地，而我們的神會引導我們，在我們的前頭行。

行動：洗手/洗腳（事先預備毛巾和盆水）

你已經離開埃及，不再被過去定義。但你要走的路，現在才開始。這一路上，會有灰塵，會有疲累，也會有你以為走不下去的時候。但今天，我們不是自己走，是神與我們面對面同行（做完全人的真諦）。我們要走去哪裡？走到你真實的自己，不再遮掩、躲藏或指責，不再需要再防禦什麼，而是你會護衛你本來就純潔的本質，聖潔、無瑕疵的人性，並且你也會護衛別人，因為他們也是按著神形象樣式的受造。

我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。
哥林多後書3:18

祝福：你正在走進神為你預備的生命，不是因為你已經準備好了，而是因為——祂已經為你預備好了。這是一段旅程，但方向，已經改變了，從錯失的道路（罪）回轉回到彌賽亞耶穌裡——道路、真理和生命。我們從迎合別人和世界浮動的標準，轉向神，祂要指引我們走向真實的自己。

〔關於洗腳的啟示、分享〕

當我們進入這一刻的洗腳，我們不是為了潔淨外在，而是在記念一段關於妥拉語言，也就是和「腳」相關的故事。

從雅各開始。他出生時抓住哥哥的腳跟——人試圖用自己的方式，嘗試抓住祝福、掌控未來。腳跟，成了妥拉的語言：表達在人生的道路中，我們是否靠行為、努力緊抓不放？

直到逾越節的夜晚，約翰福音記載『耶穌彎下身來，為門徒洗腳』這一段，祂親自示範，大的服事小的，那對利百加所預言的，並非單純指以掃和雅各，妥拉表達了這律實現在神對祂的兒女的信實，我們也要做神所做的一樣。

祂所觸碰的，不只是沾上塵土的腳，更像是人行走的方式——我們如何活出我們所相信的。

“祂說：「你們是乾淨的，但不都是乾淨的。」”

這裡的「乾淨」，不是外在的清潔，而是希伯來文中的 **tahor**（潔淨），指的是與神的本質對齊、是在一（echad）的本質之中。

而「不潔淨」（tamei），不是品格或道德上的失誤，而是——活在隔絕、計算與自我防護的狀態。

加略人猶大與門徒一同坐席，他的腳也被洗了，但他的心，如同「腳跟（akev）」希伯文字根的意思「規避」、「欺騙」或「抓住」，有靠自己的意思。

不潔淨，不是因為做錯了什麼；比較像是我們仍然用自己的方式行走。

因此，在這一刻我們彼此的洗腳——提醒自己願意放下那個緊抓掌控的自我，不再走在焦慮與恐懼怕之中，而是進入覺察在神的盟約與自由關係中的行走。

在祂裡面，在盟約合一的關係中，我們是潔淨（tahor）的人。

福音書中，還有一個女人，用眼淚幫耶穌洗腳、用香膏膏耶穌的腳。眼淚和待客之道所用清潔腳的水不一樣，眼淚不能事前的預備，眼淚的出現，表達完全的敞開，而這位被視為不潔淨的女人，是個罪人（參考《路加福音》7:37），她用眼淚和香膏膏耶穌的腳（有別於馬太福音26:7-13所指，

耶穌知道父已將萬有交在他手裡，且知道自己是從神出來的，又要歸到神那裡去，就離席站起來，脫了衣服，拿一條手巾束腰。隨後把水倒在盆裡，就洗門徒的腳，並用自己所束的手巾擦乾。（約翰福音13:3-5）

有一個女人拿著一玉瓶極貴的香膏來，趁耶穌坐席的時候，澆在他的頭上。門徒看見就很不喜悅，說：「何用這樣的枉費呢？這香膏可以賣許多錢贖濟窮人。」耶穌看出他們的意思，就說：「為什麼難為這女人呢？她在我身上做的是一件美事。因為常有窮人和你們同在，只是你們不常有我。她將這香膏澆在我身上，是為我安葬做的。我實在告訴你們：普天之下，無論在什麼地方傳這福音，也要述說這女人所行的，做個紀念。」（馬太福音26:7-13）

於是轉過來向著那女人，便對西門說：「你看見這女人嗎？我進了你的家，你沒有給我水洗腳，但這女人用眼淚濕了我的腳，用頭髮擦乾；你沒有與我親嘴，但這女人從我進來的時候就不住地用嘴親我的腳；你沒有用油抹我的頭，但這女人用香膏抹我的腳。（路加福音7:44-46）

伯大尼的女人，膏抹耶穌的頭）真正帶來潔淨的，不是外在的水，而是內在開始流動對齊於主的生命。

雅各 - 靠自己的方式；加略人猶大 - 靠外在系統；用眼淚洗耶穌腳的女人 - 對齊於主耶穌的行走式。

讀經

讀經稱頌我們的神：詩篇113

你們要讚美耶和華！耶和華的僕人哪，你們要讚美，讚美耶和華的名！耶和華的名是應當稱頌的，從今時直到永遠！從日出之地到日落之處，耶和華的名是應當讚美的！耶和華超乎萬民之上，他的榮耀高過諸天！誰像耶和華我們的神呢？他坐在至高之處，自己謙卑，觀看天上地下的事。他從灰塵裡抬舉貧寒人，從糞堆中提拔窮乏人，使他們與王子同坐，就是與本國的王子同坐。他使不能生育的婦人安居家中，為多子的樂母。你們要讚美耶和華！

正式進入吃主餐

正式的前菜：

祝福無酵餅、吃無酵餅。祝福這些苦菜 maror 記念受苦的滋味，吃更多生菜，或加餅一起吃，可加入水煮蛋一起吃。

主餐：羊肉 + 香菜鹽水

接著要吃羊肉，這提醒我們「逾越節的羔羊」。

香菜（芹菜）象徵牛膝草，沾一下鹽水，吃下去，這裡的鹽水，又象徵羔羊血，象徵受苦流出的眼淚，也因鹽的本質，也象徵羔羊的血。

接下來要進入重要時刻，大人可以繼續吃桌上的羊排。

中場時間，當中的小孩可以去尋找AFIKOMAN無酵餅了。

Afikoman

Afikoman這是整餐最後要吃的。請留意，羊排不是逾越節的焦點，而是這被掰開的餅。

司儀：這餅，被掰開被藏起來，又被找回來。（小孩找到可以得到一個小禮物）

Afikoman是那片無酵餅的中間這一片。而這習俗什麼時候開始的呢？Afikoman為什麼是那片中間的那一片，還要掰開？找到餅後的這一片，是要再掰開大家一起吃的。

有趣的是，整晚最後的食物，並不是逾越節的羔羊，反而是掰開的Afikoman的餅，這餅正是用來取代象徵羊肉的。

【問第四個問題：「為什麼其它的餅沒有特別的名字，這個掰開的餅要叫 Afikoman呢？」】

傳統，拉比以為這字是點心（dessert）也是第一世紀開始的習慣，拉比指這三片無酵餅，不知代表什麼。有人說是：祭司，利未人，以色列人，那為什麼要剝「利未人」為半？有人說是：亞伯拉罕、以撒、雅各，那為什麼要剝「以撒」為半？

也有人說：第二聖殿在西元七十年被毀，就再沒有聖殿，沒有聖殿，無法獻祭，因此再也不會有逾越節羔羊。那怎麼慶祝逾越節呢？

第一世紀有好些群體，撒都該人，愛尼色人，法利賽人，彌賽亞信徒；但歷史告訴我們只有兩個群體存留下來：就是拉比這個脈絡——法利賽，和彌賽亞信徒。為什麼這餅的儀式流傳下來，成為猶太人留下過逾越節的傳統，且是最焦點的環節。

司儀：Afikoman 不是希伯來文，是希臘文。意思是中間無酵餅剝開，要藏起來，但希臘文是 I came 的意思，我來。各位，有想到什麼嗎？（討論或徵求答案和經文）

我當日傳給你們的，原是從主領受的，就是主耶穌被賣的那一夜，拿起餅來，祝謝了，就掰開，說：「這是我的身體，為你們捨的。你們應當如此行，為的是記念我。」（哥林多前書 11：24）



第三杯 | 救贖之杯

司儀：這一杯代表：耶穌為我們付上的贖價，就是祂的血所表達的救贖已經完成。

讀經：

“耶穌說：「我實實在在地告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝人子的血，就沒有生命在你們裡面。吃我肉、喝我血的人就有永生，在末日我要叫他復活。我的肉真是可吃的，我的血真是可喝的。吃我肉、喝我血的人常在我裡面，我也常在他裡面。永活的父怎樣差我來，我又因父活著，照樣，吃我肉的人也要因我活著。這就是從天上降下來的糧。吃這糧的人就永遠活著，不像你們的祖宗吃過嗎哪還是死了。」（約翰福音6:54-58）

行動1：掰餅，大家分吃這半個餅Affikoman。（與第三杯——救贖之杯一起，作為領聖餐）

全體宣告：我們領受這份救贖，不是靠努力，而是藉著相信耶穌已經做成了一切，使我們成為神的兒女。

行動2：喝第三杯，救贖之杯



第四杯 | 接納之杯、身份之杯

不是「你要成為」神的兒女，而是——你已經是了，現在在我們裡面活著的，不是我，是基督在我裡面活著。祂賜下氣息給我們，我們吸的時候是神的靈，使我們活的靈，我們吐的時候，是把愛和感謝神給我們生命。然而，祂是神，祂那麼偉大，我們能為祂做什麼？

我們能做的，就是活出這個身分，活出祂的屬性，神都已經設計好了，讓我們可以自然而然的活出來。祂是光，祂是源頭，我們就是祂在世上的彰顯，延伸，我們活出的是祂豐沛的生命，祂對我們的意念何其多，所以不是只有一種做法，不是只有妥協沒辦法，而是，我們沒有缺乏什麼，祂都已經給我們了，能力、恩賜、資源，並在盟約裡，在關係裡的自由合一。

全體：我們是祢的子民，我們與主聯合，一樣的心思，一樣的意念，成為一echad 靈！

司儀：這不只是一個晚上，而是一種生活方式，讓我們一起喝下第四杯酒。

行動：喝第四杯，接納/身份之杯

讀經稱頌我們的神：詩篇114

以色列出了埃及，雅各家離開說異言之民。那時，猶大為主的聖所，以色列為他所治理的國度。滄海看見就奔逃，約旦河也倒流。大山踴躍如公羊，小山跳舞如羊羔。滄海啊，你為何奔逃？約旦哪，你為何倒流？大山哪，你為何踴躍如公羊？小山哪，你為何跳舞如羊羔？大地啊，你因見主的面，就是雅各神的面，便要震動。他叫磐石變為水池，叫堅石變為泉源。

全體：我已經離開埃及，我正在進入應許之地，在基督裡，我是新造的人。

【附件一】什麼是奴役的定義 | AI整理（輪流看卡片或投影片）

1、對身分的混亂 + 不知道自己是誰：

習慣用「我做什麼」來定義自己，而不是「我是誰」；

容易接受外界給的標籤（價值、價格、功能）；

2、依附系統 + 離不開掌控與供應者：

安全感來自權力、制度、資源供應者；

即使痛苦，也不敢離開熟悉的結構；

容易將「控制」合理化，認為是「保護」或「責任」

3、恐懼驅動 + 用害怕做決定：

害怕失去、缺乏、不被接納；

面對未知時傾向退回舊模式；

用「避免痛苦」、「防禦模式」取代「活出人性本質」；

常常覺得沒有辦法、不得已，無奈表達人生的人；

4、重視立即的滿足（食物、情緒、結果）：

無法等待或相信看不見的應許；

容易用環境和喜好來判斷神是否同在；

5、抱怨與指責 + 外歸因思維：

奴隸傾向把問題放在外面，歸咎環境、領袖、他人；

選擇不回應；

認為自己才是「受害者」；

6、失去創造力 + 只會完成任務：

奴隸不是沒有能力，而是被限制發揮；

習慣「被指示」，不習慣「創造」；

只問：我要做什麼？對「受造的意義和目的」沒有好奇？

把效率和成果放在受造本質之前

7、對自由的不適應 + 會想回到過去或回憶過去：

自由帶來責任 → 但奴隸會不舒服；
 曠野比埃及更讓人不安（因為沒有掌控）；
 美化過去受捆綁的經歷；

【附件二】痛苦的源頭 vs 需求是否被滿足（參考）

我們痛苦的源頭，常不是因為那個人、事、物，而是背後的需求（渴望）是否被滿足。但，我們真知道自已的需求嗎？我們真正的需要，有什麼是神不能滿足我們的嗎？覺察背後的需要，有什麼是在神的以外，有什麼是祂不能成就的嗎？

常見的感受 需求被滿足	常見的感受 需求未被滿足	常見的需求
樂觀、自信、釋放、放鬆、舒適感、舒服感、喜悅、甜蜜、安全、踏實、篤定、熱忱、溫暖、幸福、滿足、滿意、欣慰、歡樂、激勵、澎湃、開放、高興、感動、振奮、開心、無憂無慮、心曠神怡、喜出望外、平安	憤怒、憤恨、生氣、不高興、不滿、不爽、不悅、不舒服、厭惡、噁心、急噪、錯愕、煩躁、憂慮、震驚、憎惡、焦慮、挫折、氣餒、疲憊、無奈、心力交瘁、沉重、無助、失落、茫然、不安、煩心、麻煩、害羞、退縮、躲藏、遮掩、逃避、矛盾、煩心、不集中、事不關己、壓力、緊張、尷尬、猶豫、失望、掌控感、麻木、絕望、警扭、虛弱、寂寞、孤單、疏離、無言、無感、不安份、灰心、沒有興致（趣）、提不起勁、內疚、慚愧、遺憾、嫉妒、後悔、呆滯、沒力、懶散、羞愧、防備、防衛、隔絕感	健康、希望、休息、尊重、尊嚴、公平、真誠、真實、誠實、信任、一致性、接納、包容、幫助、欣賞、肯定、安全、隱私、空間、保護、秩序、穩定、和平、成長、創造力、學習、挑戰、自由、啟發、可預測 有意義、有目的、有信心、有貢獻、能量、知識、效率、獨立自主、慶祝、被憐憫同理、鑄聽、醫治 溝通、樂趣、活在當下、被看見、被聽見、自我接納、自我表達、自我認可、自我實現 朋友、夥伴、志同道合、參與、交流、分享、合作、選擇、共榮、歸屬、親密關係、信賴、安定、和諧、關心、愛

逾越節戲劇角色採訪建議提問（以下代表三種思維）

法老 權力掌控者	督工 體制執行者	百姓 被壓制者
------------	------------	-----------

<ul style="list-style-type: none"> • 如果放走他們，我還是誰？ • 我是真的在統治，還是其實我也被「需要控制一切」所奴役？ • 當我心剛硬，是我在選擇，還是我已經失去選擇？ 	<ul style="list-style-type: none"> • 我只是照命令做，還是我其實享受這種位置？ • 當制度不公義，我的責任到哪裡為止？ • 我是在壓迫人，還是我也在害怕失去自己的位置？ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 如果今天自由了，我真的知道怎麼活嗎？ ▶ 我抱怨的是環境，還是我已經習慣做奴隸？ ▶ 我想離開埃及，還是其實我只是想要更舒服的埃及？
<p>掌控 Ego vs. 失控的恐懼</p>	<p>順服體制 vs. 內在良知</p>	<p>離開奴役 vs. 習慣奴役</p>