

麥城華人基督教會
2026年2月18至2月21日
第一週預苦期默想資料

前言

預苦期，或稱四旬期（Lent），是教會傳統中一個節期，為復活節前的四十天（不含主日），象徵耶穌在曠野中禁食四十天的經歷。這時期自聖灰日（2026年2月18日）開始，延續至復活節前夕（2026年4月4日）。

在預苦期，信徒通常會進行禁食、祈禱和默想耶穌生平的經文，為迎接耶穌基督的復活慶典預備心靈。

教會為大家準備了四十天的默想資料供使用。資料每日更新，分為六個部分：

- 聖灰日的意義.....（2月18日）
- 道成肉身的奧秘.....（2月19至21日）
- 耶穌開始服事.....（2月23至28日）
- 宣揚神國.....（3月2日至3月21日；不含主日）
- 跟隨耶穌的代價.....（3月23至28日）
- 耶穌在耶路撒冷的最後一週...（3月30日至4月4日）

每日的默想內容簡介，

首先閱讀經文，其後閱讀默想內容，最後以禱文祈禱。

耶穌為世人受苦，我們信他的人要跟隨他的足跡。藉著這份《預苦期默想資料》，讓我們對跟隨耶穌有更深刻的體會。

編輯者：鄒潤傑牧師、陳欣欣傳道

第一天【聖灰日的意義】
2026年2月18日（週三）
先讀經文
《約珥書》2:12-13

然後默想

重點：真誠悔改

神本意要懲罰悖逆的人，但在懲罰之前，祂願意呼召我們真誠悔改。這段經文強調：「要撕裂心腸，不要撕裂衣服」，表明悔改不僅是外在的形式，更是發自內心的真誠轉變。我們常以為自己能掌管生命，卻在遭遇患難時，才醒悟自身的脆弱，知道自己無法倚靠自己。我們當歸向神，尋求祂的恩典與憐憫！讓我們謙卑自省，向神敞開心靈。面對神的呼召，我是否真心歸向祂，還是僅做表面改變？

最後禱告

賜生命的主，求祢使我認識自己生命的脆弱。我時常倚靠自己，卻忽略祢的引領，求祢赦免我的自傲。求祢幫助我誠心回轉歸向祢，並倚靠祢的恩典悔改。主啊，求祢更新我心，教導我在祢面前存謙卑的心，引導我天天省察己心。主啊，我願回轉歸向祢，好叫我經歷祢無盡的慈愛與憐憫。奉主耶穌基督之名祈求，阿們。

第二天【道成肉身的奧秘】
2026年2月19日（週四）
先讀經文
《約翰福音》1:1-5

然後默想

重點：道與神同在

「道」翻譯自希臘文 λόγος (logos)，即指耶穌基督。耶穌在萬有尚未創造之先，已與父神同在。耶穌與父神本為一，在萬有未造之先，已與父神一同參與創造。在受造之物中，唯有神是按照神形象造成，且有靈性能尋求並認識神。因始祖犯罪，世人如今都在黑暗權勢之下。感謝神！光照在黑暗裡，黑暗卻不勝光。但願我們行在這光中！

最後禱告

神啊，感謝祢創造我，賜給我生命的氣息，並讓我有靈性去尋求祢，認識祢。我需要祢幫助我理解祢的作為，憑藉我有限的智慧，怎能理解在萬物之前就存在的祢呢？我們都生活在充斥罪惡的世界中，祢的光照耀我們，引領我們走向光明。奉主耶穌基督的名祈求，阿們。

第三天【道成肉身的奧秘】
2026年2月20日（週五）
先讀經文
《約翰福音》1:9-10

然後默想

重點：道在人間

耶穌是真光，來到世上，要照亮凡世上的人。我們本在罪的權勢之下，無法自救。因耶穌來到世上，光照我們，使我們知道自己原在黑暗之中。感謝主耶穌，救我們脫離黑暗，進入祂光明之中。然而，世上仍有許多人未曾認識主耶穌基督。祂來到自己與父神所創造的世界，世人卻不認識祂。

最後禱告

神啊，感謝你道成肉身，來到世上，使我得以認識你——我的創造主。神啊，這世界上仍有許多人未曾聽聞你的名，求你使用我，使更多人能認識你。我渴望更明白你的旨意，求你引領我前行。若有任何事物攔阻我更深認識你，求你使我看見，並幫助我除去這些障礙。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

第四天【道成肉身的奧秘】
2026年2月21日（週六）
先讀經文
《約翰福音》1:11-12

然後默想

重點：神的兒女

主耶穌來到自己所創造的世界，進入人群之中。祂雖為我們的主，但是世人卻有人不願接受祂，也不肯信祂。凡願信祂是主的，祂便賜他們權柄作神的兒女。得蒙作神的兒女，乃神所賜的權柄，何等寶貴的身份！這並非因我們行了什麼，乃因我們接受主耶穌為救主，便成了神的兒女！

最後禱告

天父，我承認你賜給我在世上的不同身份：子女、父母、同事、朋友、公民等。在忙碌的生活中，求你幫助我不忘我是你的兒女。因著主耶穌，你賜我這寶貴的身份，求你引領我常常親近你，尊崇你，倚靠你，並活出作為你兒女的身份。奉主耶穌的名禱告，阿們。