

## 第十五天【宣揚神國】

2026年3月6日（週五）

先讀經文

《馬太福音》5:4

### 然後默想

**重點：哀憫知罪**

當我們因自己的罪，或因別人的罪帶來的傷害而哀憫時，我們就是有福的！「罪」在《聖經》的希伯來文中可指「射箭未中靶心」，而靶心就是神對我們的標準。在聖靈的光照下，當我們看見自己的罪，或因別人的罪而憂傷時，只要願意來到神面前，求他赦免與憐憫，就必得著從神而來的安慰。

### 最後禱告

神啊，求你按你的慈愛恩待我！按你豐盛的憐憫塗抹我的過犯！求你徹底洗淨我的罪孽，潔除我的罪！你並不喜愛祭物，若喜愛，我必獻上；燔祭你也不悅納。神所要的祭就是憂傷的靈；神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。神啊，求你賜我勇氣和能力，使我能脫離罪的捆綁。神啊，也求你安慰那些因別人的罪而受傷的人。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

## 第十六天【宣揚神國】

2026年3月7日（週六）

先讀經文

《馬太福音》5:5

### 然後默想

**重點：謙和倚靠**

「謙和」在希臘文（πραύς）中含有「溫柔」、「謙虛」和「柔和」的意思。若要理解「謙和的人」與「承受土地」的關係，就需參考《詩篇》37篇的內容。謙和的人並非逆來順受，而是有自制力的人。他們全心倚靠神，讓神掌管自己的生活。他們不因惡人的成就而心懷不平，也不以惡報惡。若我們相信神的公義必然彰顯，並確信神最終要使我們承受他所賜的福分（土地象徵神的賜福），我們就是有福的！

### 最後禱告

天父啊！當我面對不公義的對待時，求祢保守我的心，不讓怒氣充滿我。幫助我記念主耶穌的話：「溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。」求祢引導我不以惡報惡，教導我行在祢的旨意中。神啊！幫助我願意在祢面前謙卑，不隨己意，不倚靠自己的力量，乃是全然倚靠祢！奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

麥城華人基督教會

2026年3月2至3月7日

第三週預苦期默想資料

## 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。

### 第十一天【宣揚神國】

2026年3月2日（週一）

先讀經文

《馬太福音》4:12-17

然後默想

重點：應驗預言

施洗約翰因為指責希律王佔了兄弟的妻子而被關進監獄，他受的可算是政治迫害。雖然知道約翰被關，但是耶穌沒因而退縮，反而開展了他的傳道生涯。耶穌往迦百農去，是應驗了先知以賽亞的預言(參：賽 9:1-2)。雖然黑暗勢力在張牙舞爪，但是耶穌基督的降生以及他的救恩使坐在黑暗的百姓能看見大光。今天，黑暗的勢力仍然存在，但是我們仍可懷著盼望。求神幫助我們，在黑暗之中仰望神的信實，看見基督的光。

最後禱告

神啊，在黑暗勢力橫行的世代，祢的光仍然照耀。耶穌在約翰被囚後，沒有退縮，反而勇敢傳揚真理，應驗祢的應許。今天，我們也許面對黑暗勢力，或許已經失去昔日的堅持，但祢的信實永不改變。求祢幫助我們，不是倚靠自己的力量去堅持，而是因著基督而生發真正的盼望。在黑暗之中仰望祢，使我們得見基督的光，勇敢跟隨，持守真道，榮耀祢的名。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

### 第十二天【宣揚神國】

2026年3月3日（週二）

先讀經文

《馬太福音》4:18-22

然後默想

重點：來跟從主

如果今天主耶穌向我發出呼召，邀請我跟從他，好叫我能向更多人傳福音，我的回應會是怎樣呢？耶穌呼召彼得和安得烈來跟從他，放下打魚的工作，成為「得人的漁夫」。他們立刻捨了網，跟從了他。隨後，耶穌又呼召了另一對兄弟，就是雅各和約翰。他們同樣立刻回應，捨了船，辭別了父親，跟從了耶穌。跟從耶穌，需要放下自己的職業，以及所熟悉的人和環境。今天，我們是否也願意為了跟從主耶穌，而放下一些人和事呢？

最後禱告

天父啊！求祢幫助我察覺，在我的生命中有什麼是我緊握不放？求祢使我明白，生命中的一切都是祢所賜的恩典。天父啊！雖然我已相信耶穌，立志跟隨他，但求祢光照我，讓我省察自己是否仍然行在祢的道路上。求祢幫助我重新確立生活的方向，堅定地跟隨耶穌，並賜我力量去作出改變。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

### 第十三天【宣揚神國】

2026年3月4日（週三）

先讀經文

《馬太福音》4:23-25

然後默想

重點：醫治大能

耶穌展開傳道的工作，在會堂教導人，宣講福音，並醫治百姓的疾病。許多人因知道耶穌能醫治，便從各處來跟從他。對於被各樣疾病困擾的人，耶穌的醫治能使他們脫離病痛，不再受其折磨。今天，相信主耶穌並不代表我們不會遭受病痛之苦。從他人的見證中，我們知道神仍然施行神蹟，醫治人的疾病。然而，若神沒有醫治我們或親友的疾病，我們仍願意跟從主耶穌嗎？

最後禱告

天父啊！感謝祢藉著主耶穌降臨世間，宣講天國的福音，醫治病者，釋放被鬼附的人，顯明祢的權柄與能力，使人得以認識真理，跟從耶穌。天父啊！讓我此刻回想祢在我生命中所行的奇妙作為，當我細心思量，便滿心感謝祢的恩典。天父啊！求祢教導我常常尋求祢，使我不僅懷著感恩的心，更能敏銳祢的心意。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

### 第十四天【宣揚神國】

2026年3月5日（週四）

先讀經文

《馬太福音》5:1-3

然後默想

重點：心靈貧窮

誰是有福的人？耶穌在山上向那些願意跟從他的人，講論何等人是蒙神賜福的。首先，耶穌說貧窮的人是有福的。然而，耶穌指的是「心靈貧窮」，意指承認自己的不足，不可自恃學問或才能。我們要謙卑自己，承認我們需要神，也需要學習他的教導。這樣，我們就是有福的，必能成為天國的子民。我們的福氣，始於覺悟自己的不足，並承認自己的軟弱。

最後禱告

天父啊！求祢幫助我學習謙卑，使我看清自己毫無可誇。我需要更深明白聖經，更多學習祢的教導。若我的心被世間的憂慮與渴求充滿，求祢幫助我將一切交託於祢。天父啊！求祢使我成為心靈貧窮的人，直到那日見祢的面。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。