

麦城华人基督教会
2026年2月18日至2月21日
第一周预苦期默想资料

前言

预苦期，或称四旬期（Lent），是教会传统中一个节期，为复活节前的四十天（不含主日），象征耶稣在旷野中禁食四十天的经历。这时期自圣灰日（2026年2月18日）开始，延续至复活节前夕（2026年4月4日）。

在预苦期，信徒通常会进行禁食、祈祷和默想耶稣生平的经文，为迎接耶稣基督的复活庆典预备心灵。

教会为大家准备了四十天的默想资料供使用。资料每日更新，分为六个部分：

- 圣灰日的意义.....（2月18日）
- 道成肉身的奥秘.....（2月19至21日）
- 耶稣开始服事.....（2月23至28日）
- 宣扬神国.....（3月2日至3月21日；不含主日）
- 跟随耶稣的代价.....（3月23至28日）
- 耶稣在耶路撒冷的最后一周...（3月30日至4月4日）

每日的默想内容简介，
首先阅读经文，其后阅读默想内容，最后以祷文祈祷。

耶稣为世人受苦，我们信他的人要跟随他的足迹。借着这份《预苦期默想资料》，让我们对跟随耶稣有更深刻的体会。

编辑者：邹润杰牧师、陈欣欣传道

第一天【圣灰日的意义】
2026年2月18日（周三）
先读经文
《约珥书》2:12-13

然后默想

重点：真诚悔改

神本意要惩罚悖逆的人，但在惩罚之前，祂愿意呼召我们真诚悔改。这段经文强调：「要撕裂心肠，不要撕裂衣服」，表明悔改不仅是外在的形式，更是发自内心的真诚转变。我们常以为自己能掌管生命，却在遭遇患难时，才醒悟自身的脆弱，知道自己无法倚靠自己。我们当归向神，寻求祂的恩典与怜悯！让我们谦卑自省，向神敞开心灵。面对神的呼召，我是否真心归向祂，还是仅做表面改变？

最后祷告

赐生命的主，求祢使我认识自己生命的脆弱。我时常倚靠自己，却忽略祢的引领，求祢赦免我的自傲。求祢帮助我诚心回转归向祢，并倚靠祢的恩典悔改。主啊，求祢更新我心，教导我在祢面前存谦卑的心，引导我天天省察己心。主啊，我愿回转归向祢，好叫我经历祢无尽的慈爱与怜悯。奉主耶稣基督之名祈求，阿们。

第二天【道成肉身的奥秘】
2026年2月19日（周四）
先读经文
《约翰福音》1:1-5

然后默想

重点：道与神同在

「道」翻译自希腊文 *λόγος* (logos)，即指耶稣基督。耶稣在万有尚未创造之先，已与父神同在。耶稣与父神本为一，在万有未造之先，已与父神一同参与创造。在受造之物中，唯有有人是按照神形象造成，且有灵性能寻求并认识神。因始祖犯罪，世人如今都在黑暗权势之下。感谢神！光照在黑暗里，黑暗却不胜光。但愿我们行在这光中！

最后祷告

神啊，感谢祢创造我，赐给我生命的气息，并让我有灵性去寻求祢，认识祢。我需要祢帮助我理解祢的作为，凭借我有限的智慧，怎能理解在万物之前就存在的祢呢？我们都生活在充斥罪恶的世界中，祢的光照耀我们，引领我们走向光明。奉主耶稣基督的名祈求，阿们。

第三天【道成肉身的奥秘】
2026年2月20日（周五）
先读经文
《约翰福音》1:9-10

然后默想

重点：道在人间

耶稣是真光，来到世上，要照亮凡世上的人。我们本在罪的权势之下，无法自救。因耶稣来到世上，光照我们，使我们知道自己原在黑暗之中。感谢主耶稣，救我们脱离黑暗，进入祂光明之中。然而，世上仍有许多人未曾认识主耶稣基督。祂来到自己与父神所创造的世界，世人却不认识祂。

最后祷告

神啊，感谢你道成肉身，来到世上，使我得以认识你——我的创造主。神啊，这世界上仍有许多人未曾听闻你的名，求你使用我，使更多人能认识你。我渴望更明白你的旨意，求你引领我前行。若有任何事物拦阻我更深认识你，求你使我看见，并帮助我除去这些障碍。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第四天【道成肉身的奥秘】
2026年2月21日（周六）
先读经文
《约翰福音》1:11-12

然后默想

重点：神的儿女

主耶稣来到自己所创造的世界，进入人群之中。祂虽为我们的主，但是世人却有人不愿接受祂，也不肯信祂。凡愿信祂是主的，祂便赐他们权柄作神的儿女。得蒙作神的儿女，乃神所赐的权柄，何等宝贵的身份！这并非因我们行了什么，乃因我们接受主耶稣为救主，便成了神的儿女！

最后祷告

天父，我承认你赐给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，求你帮助我不忘我是你的儿女。因着主耶稣，你赐我这宝贵的身份，求你引领我常常亲近你，尊崇你，倚靠你，并活出作为你儿女的身份。奉主耶稣的名祷告，阿们。