第十五天【宣扬神国】
**2026 年 3 月 6 日（周五）**
*先读经文*
**《马太福音》5:4**

*然后默想*
重点：哀恸知罪
当我们因自己的罪，或因别人的罪带来的伤害而哀恸时，我们就是有福的！「罪」在《圣经》的希伯来文中可指「射箭未中靶心」，而靶心就是神对我们的标准。在圣灵的光照下，当我们看见自己的罪，或因别人的罪而忧伤时，只要愿意来到神面前，求他赦免与怜悯，就必得着从神而来的安慰。

*最后祷告*
神啊，求你按你的慈爱恩待我！按你丰盛的怜悯涂抹我的过犯！求你彻底洗净我的罪孽，洁除我的罪！你并不喜爱祭物，若喜爱，我必献上；燔祭你也不悦纳。神所要的祭就是忧伤的灵；神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。神啊，求你赐我勇气和能力，使我能脱离罪的捆绑。神啊，也求你安慰那些因别人的罪而受伤的人。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第十六天【宣扬神国】
**2026 年 3 月 7 日（周六）**
*先读经文*
**《马太福音》5:5**

*然后默想*
重点：谦和倚靠
「谦和」在希腊文（**πραΰς**）中含有「温柔」、「谦虚」和「柔和」的意思。若要理解「谦和的人」与「承受土地」的关系，就需参考《诗篇》**37** 篇的内容。谦和的人并非逆来顺受，而是有自制力的人。他们全心倚靠神，让神掌管自己的生活。他们不因恶人的成就而心怀不平，也不以恶报恶。若我们相信神的公义必然彰显，并确信神最终要使我们承受他所赐的福分（土地象征神的赐福），我们就是有福的！

*最后祷告*
天父啊！当我面对不公义的对待时，求祢保守我的心，不让怒气充满我。帮助我记念主耶稣的话：「温柔的人有福了，因为他们必承受地土。」求祢引导我不以恶报恶，教导我行在祢的旨意中。神啊！帮助我愿意在祢面前谦卑，不随己意，不倚靠自己的力量，乃是全然倚靠祢！奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

麦城华人基督教会

# 2026 年 3 月 2 至 3 月 7 日
# 第三周预苦期默想资料

## 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。

第十一天【宣扬神国】
**2026 年 3 月 2 日（周一）**
*先读经文*
**《马太福音》4:12-17**

*然后默想*
重点：应验预言
施洗约翰因为指责希律王占了兄弟的妻子而被关进监狱，他受的可算是政治迫害。虽然知道约翰被关，但是耶稣没因而退缩，反而开展了他的传道生涯。耶稣往迦百农去，是应验了先知以赛亚的预言(参：赛 **9:1–2)**。虽然黑暗势力在张牙舞爪，但是耶稣基督的降生以及他的救恩使坐在黑暗的百姓能看见大光。今天，黑暗的势力仍然存在，但是我们仍可怀着盼望。求神帮助我们，在黑暗之中仰望神的信实，看见基督的光。

*最后祷告*
神啊，在黑暗势力横行的世代，祢的光仍然照耀。耶稣在约翰被囚后，没有退缩，反而勇敢传扬真理，应验祢的应许。今天，我们也许面对黑暗势力，或许已经失去昔日的坚持，但祢的信实永不改变。求祢帮助我们，不是倚靠自己的力量去坚持，而是因着基督而生发真正的盼望。在黑暗之中仰望祢，使我们得见基督的光，勇敢跟随，持守真道，荣耀祢的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第十二天【宣扬神国】
**2026 年 3 月 3 日（周二）**
*先读经文*
**《马太福音》4:18-22**

*然后默想*
重点：来跟从主
如果今天主耶稣向我发出呼召，邀请我跟从他，好叫我能向更多人传福音，我的回应会是怎样呢？耶稣呼召彼得和安得烈来跟从他，放下打鱼的工作，成为「得人的渔夫」。他们立刻舍了网，跟从了他。随后，耶稣又呼召了另一对兄弟，就是雅各和约翰。他们同样立刻回应，舍了船，辞别了父亲，跟从了耶稣。跟从耶稣，需要放下自己的职业，以及所熟悉的人和环境。今天，我们是否也愿意为了跟从主耶稣，而放下一些人和事呢？

*最后祷告*
天父啊！求祢帮助我察觉，在我的生命中有什么是我紧握不放？求祢使我明白，生命中的一切都是祢所赐的恩典。天父啊！虽然我已相信耶稣，立志跟随他，但求祢光照我，让我省察自己是否仍然行在祢的道路上。求祢帮助我重新确立生活的方向，坚定地跟随耶稣，并赐我力量去作出改变。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第十三天【宣扬神国】
**2026 年 3 月 4 日（周三）**
*先读经文*
**《马太福音》4:23-25**

*然后默想*
重点：医治大能
耶稣展开传道的工作，在会堂教导人，宣讲福音，并医治百姓的疾病。许多人因知道耶稣能医治，便从各处来跟从他。对于被各样疾病困扰的人，耶稣的医治能使他们脱离病痛，不再受其折磨。今天，相信主耶稣并不代表我们不会遭受病痛之苦。从他人的见证中，我们知道神仍然施行神迹，医治人的疾病。然而，若神没有医治我们或亲友的疾病，我们仍愿意跟从主耶稣吗？

*最后祷告*
天父啊！感谢祢借着主耶稣降临世间，宣讲天国的福音，医治病者，释放被鬼附的人，显明祢的权柄与能力，使人得以认识真理，跟从耶稣。天父啊！让我此刻回想祢在我生命中所行的奇妙作为，当我细心思量，便满心感谢祢的恩典。天父啊！求祢教导我常常寻求祢，使我不仅怀着感恩的心，更能敏锐祢的心意。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第十四天【宣扬神国】
**2026 年 3 月 5 日（周四）**
*先读经文*
**《马太福音》5:1-3**

*然后默想*
重点：心灵贫穷
谁是有福的人？耶稣在山上向那些愿意跟从他的人，讲论何等人是蒙神赐福的。首先，耶稣说贫穷的人是有福的。然而，耶稣指的是「心灵贫穷」，意指承认自己的不足，不可自恃学问或才能。我们要谦卑自己，承认我们需要神，也需要学习他的教导。这样，我们就是有福的，必能成为天国的子民。我们的福气，始于觉悟自己的不足，并承认自己的软弱。

*最后祷告*
天父啊！求祢帮助我学习谦卑，使我看清自己毫无可夸。我需要更深明白圣经，更多学习祢的教导。若我的心被世间的忧虑与渴求充满，求祢帮助我将一切交托于祢。天父啊！求祢使我成为心灵贫穷的人，直到那日见祢的面。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。