

第二十一天【宣揚神國】
2026年3月13日（週五）
先讀經文
《馬太福音》5:10

然後默想

重點：為義受苦

當我們因遵行神的教導，學像耶穌並行出神所喜悅的義行時，我們可能會遭受他人的惡待，例如：嘲笑、排斥和辱罵等。然而，為義受迫害的人是有福的，因為當我們因基督的名受辱時，神的靈必與我們同在(參：彼前4:14)。我們若立志跟隨主耶穌，就必然會遭遇這些逼迫。

最後禱告

神啊！在這扭曲、敗壞的世代中要遵行祢的教導時，我有時也會害怕受到別人的惡意對待。求祢幫助我，堅固我的信心，讓我願意為行義受苦而不退縮。神啊！當我要面對因活出信仰而帶來的逼害時，求祢賜我勇氣去堅持作合宜的事，說合宜的話。求祢讓我在逼迫中體會到祢的同在。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

第二十二天【宣揚神國】
2026年3月14日（週六）
先讀經文
《馬太福音》5:11-12

然後默想

重點：為主受苦

這兩節經文應視為第十節的延續。為了主耶穌，當人辱罵我們、迫害我們，並捏造壞話毀謗我們時，我們便是有福的！在受苦之際，我們可以歡喜快樂，因為主耶穌應許我們在天上必有豐厚的賞賜。從前的先知也曾受到逼迫，若今天我們立志為他而活，我們亦必不例外。

最後禱告

天父啊，當我意識到自己心靈貧乏，願意為自己的罪悲哀並全心倚靠祢時，我知道我是有福的。天父啊，當我渴望祢的義，憐憫地愛人並時常審視自己的罪，專心仰望祢時，我知道我是有福的。天父啊，當我為祢的緣故樂意忍受逼迫時，我知道我是有福的。求祢賜我力量，幫助我學習以耶穌基督為榜樣，每日跟隨他。奉耶穌基督的名禱告，阿們。

麥城華人基督教會
2026年3月9日至3月14日
第四週預苦期默想資料

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日至21日）
- 耶穌開始服事.....（2月23日至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日至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。

第十七天【宣揚神國】

2026年3月9日（週一）

先讀經文

《馬太福音》5:6

然後默想

重點：渴慕神的義

「飢渴慕義」正如飢渴的人渴望得著食物，然而耶穌所說的飢渴，並非指食物，而是神的義。什麼是神的義？神的義可以指「神的性情」，就是神公義正直，不偏待人的神（參：申32:4）。然而，神的義不僅是一種原則，更是他待人處事的方式，不是僵化不變的律例，而是兼具真理與恩典。由此可見，「飢渴慕義」就是渴望效法神的性情，並立志每日活出神待人處事的方式。你是否願意如此「飢渴慕義」呢？

最後禱告

神啊！求祢指引我，使我明白人生的目標。究竟我是否一個真心渴慕祢公義的基督徒？求祢幫助我更深認識祢的公義和正直。因著主耶穌的救恩，我再次感謝祢，使我得以被稱為義。神啊！求祢教導我，在日常生活中如何效法祢的性情，並立志每日活出祢的樣式。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

第十八天【宣揚神國】

2026年3月10日（週二）

先讀經文

《馬太福音》5:7

然後默想

重點：慈悲憐憫

當我們見到別人身處困境、經歷痛苦時，心中動了憐憫，願意以實際行動去幫助他們，這樣，我們便是憐憫人，也是有福的。其實，我們每一個人都是蒙神憐憫的，因著神的憐憫，我們的罪得以赦免，並領受他的救恩。憐憫人是要付出代價的。既然神憐憫了我，我是否也願意憐憫得罪我們的人呢？

最後禱告

神啊！當我看見周圍的人陷於困苦，經歷各樣難處時，求祢幫助我不單顧自己的事，也能顧念別人的需要。在合適的時機，使我以行動關懷身邊有需要的人。神啊！對於別人的過失，求祢使我體恤他們的軟弱，並教導我以憐憫的心待人。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

第十九天【宣揚神國】

2026年3月11日（週三）

先讀經文

《馬太福音》5:8

然後默想

重點：清心見神

「清心」亦可譯為「心裡潔淨」，意指除去內心所有的污穢與雜念，單單向著神。清心的人有福，因為神必向他們顯現。當我們感受到神的同在，便能得著力量與盼望。若我們感受不到神的同在，或許是因我們心存雜念？受罪惡攔阻？又或是我們心存自私？心有不憤？求神挪去我們心中的不潔。

最後禱告

神啊！誰能察覺自己的錯失呢？求祢赦免我隱而未現的過犯。神啊！求祢鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念；看我裡面有甚麼惡行，並引導我走永生的道路。神啊！求祢幫助我省察自己行事為人的動機。若我的動機不蒙祢喜悅，求祢赦免我，並更新我的心。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

第二十天【宣揚神國】

2026年3月12日（週四）

先讀經文

《馬太福音》5:9

然後默想

重點：締造和平

使人和睦的人必稱為神的兒子！主耶穌是神的愛子，他在十字架上為我們的罪受死，使我們得以與神和解，因此他被稱為「神的兒子」。若我們將福音傳給人，幫助人認識真神，使他們與神和解，我們便是效法主耶穌的作為，被稱為神的兒女。當我們與神和解，與人的關係也必然改善。讓我們竭力追求與人和睦。

最後禱告

神啊，感謝祢差遣主耶穌，使我得以與祢和好。祢為我成就了和睦，使我成為祢的兒女。求祢讓我效法主的榜樣，將福音傳開，使更多人認識祢，與祢和解。也求祢賜我智慧與忍耐，在人際關係中活出和平，放下爭競，追求和睦，使我的生命反映祢的榮光。願我凡事榮耀祢，成為世上的光與鹽。奉主耶穌的名求，阿們。