

第二十七天【宣揚神國】
2026年3月20日（週五）
先讀經文
《馬太福音》7:24-29

然後默想

重點：建在磐石上

耶穌用建房子的比喻來總結「登山寶訓」。他說，聽了他的教訓並遵行之的人，就如同聰明的人將房子建造在磐石上。風吹雨打，水沖撞擊，房子仍然堅固不移。反之，聽了耶穌的話卻不遵行的人，則如同無知的人在沙土上建房，根基不穩，一遇風雨即崩塌。今天你將落實哪一樣耶穌的教導，立志作聰明人？

最後禱告

神啊！從聖經中，我們學習了許多道理。然而，我知道唯有努力實踐這些道理，我才能更深明白其中的意義。另一方面，我也明白，若只聽而不行，很快就會將道理忘記。神啊！求祢幫助我立定心志，將道理存記在心，並且確實地行出來。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

第二十八天【宣揚神國】
2026年3月21日（週六）
先讀經文
《馬太福音》8:5-13

然後默想

重點：耶穌的權柄

一個羅馬百夫長，得知耶穌具有醫治的大能，特來請求耶穌醫治其僕人。耶穌答應前去，但百夫長表達了其信心，認為耶穌只需說一句話，其僕即可得醫治。耶穌對此百夫長的信心甚感驚訝。我們是否也相信耶穌具有權柄解決我們的困難？今天，你面臨何等困境需要耶穌展現他的權柄呢？既是耶穌的權柄，你是否願意順服？

最後禱告

神啊，感謝祢賜下信心的榜樣，讓我看見百夫長對主耶穌的依靠。求祢也堅固我的信心，使我在困境中仰望祢，相信祢掌權，按祢的旨意施行拯救。無論我所面對的是疾病、困難或心靈的重擔，求祢幫助我全然交託，並學習順服祢的帶領，因為祢的旨意最美善。願我不單渴求祢的作為，更願降服於祢的權柄之下。奉耶穌的名祈禱，阿們！

麥城華人基督教會
2026年3月16至3月21日
第五週預苦期默想資料

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。

第二十三天【宣揚神國】
2026年3月16日（週一）
先讀經文
《馬太福音》6:9-13

然後默想

重點：向天父禱告

「主禱文」是我們熟悉的禱文。請慢慢再讀一遍，這一次有哪一句讓你特別感動，選擇這句再讀一遍。向主求問，今天這句禱文對你有何特別的意義。

最後禱告

我們在天上的父，祢是我們的父神，也是我們的君王。求祢幫助我們活出祢的旨意，好叫祢的榮耀得到彰顯。天父啊！假若我們只求自己的榮耀，而不是讓祢的榮耀得到彰顯，求祢寬恕我們。我們若有得罪祢的地方，求祢赦免我們的罪。讓我們時刻儆醒，不要陷入試探當中。求祢幫助我們能為祢而活，靠祢而活。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

第二十四天【宣揚神國】
2026年3月17日（週二）
先讀經文
《馬太福音》6:14-15

然後默想

重點：饒恕別人

有時別人所犯的錯會令我們深感被傷害。傷害愈深，憤恨也會愈增。放下不再追究，饒恕對方的錯誤，確實不易。主耶穌提醒我們，若我們願意饒恕別人的過犯，天父也必饒恕我們的過犯。相反，若我們不肯去饒恕別人，天父也將不饒恕我們。饒恕需時，正如接受天父願意饒恕我們的事實亦需時。因著天父的饒恕，我們開始饒恕得罪我們的人。饒恕別人，是一個決定也是一個過程，這過程需要天父的幫助。但願我們因著天父的饒恕，而樂意踏上饒恕他人的旅程。

最後禱告

天父，若有人得罪我，令我感到受傷害時，求祢幫助我，醫治我的傷痛。天父，求祢幫助我放下這些想報復的念頭。天父，或許我也曾經傷害過別人，我求祢饒恕我的過犯。我知道祢希望我放下這些怒憤和傷害，我雖然不能一時三刻做得到，但是我願意去嘗試，我願意去饒恕，因為我也需要祢去饒恕我的過犯。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

第二十五天【宣揚神國】
2026年3月18日（週三）
先讀經文
《馬太福音》6:33-34

然後默想

重點：求神國，少憂慮

人無遠慮，必有近憂。我們經常計劃自己將要吃什麼、喝什麼、穿什麼。有時，為了維持生活開支，難免會有所掛慮。主耶穌提醒我們，應當首先求神的國和神的義，這些基本需求如飲食和衣服，天父必定供應。然而，我們仍可能會擔心。因此，他勸誡我們不必為明天憂慮，只需應付當天的難處。今天你有什麼憂慮？讓我們先求神的國和祂的義，讓祂掌權，並活出祂的性情，看祂如何供應我們的需求。

最後禱告

天父，祢是我的供應者，現在我所擁有的一切，都是祢所賜予我的。求祢幫助我常常為祢的國和祢的義祈求，祈求有更多人認識祢以及能遵行祢的旨意。天父，祢知道我的需要，求祢為我預備，並賜我日用的飲食。當我思慮太多時，求祢提醒我，教我知道我的憂慮無助改善現況。求祢幫助我存感恩的心過每一天，奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

第二十六天【宣揚神國】
2026年3月19日（週四）
先讀經文
《馬太福音》7:21-23

然後默想

重點：真實遵行

稱呼耶穌為「主」的人，豈不都是信他的人嗎？為何有些人仍不能進入天國？天國的重點在於天父的權柄，人在天國裡就是遵行天父的旨意。世上是否有人雖然信耶穌，卻不遵行天父的旨意？今日，天父對你有何旨意，你知道嗎？無論我們知與不知，當花時間尋求祂的旨意，並且憑信心去遵行。

最後禱告

天父啊，求祢幫助我遵行祢的旨意，使我成為表裏如一的信徒。天父，祢知道我的心思意念，祢喜悅內心真誠信靠祢的人。求祢不住地更新改變我的心，使我的心思意念、言語行為都蒙祢悅納。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。