

第三十三天【跟隨耶穌的代價】
2026年3月27日（週五）
先讀經文
《提摩太後書》3:10-13

然後默想

重點：敬虔度日

在這段經文中，保羅提醒提摩太，跟隨基督的道路雖然充滿挑戰，但它是充滿恩典的旅程。保羅以自己的經歷為證，即使在極大的苦難和迫害中，神仍是他的拯救者。保羅認為信徒受迫害是不可避免的。然而，立志過敬虔生活的人可以免受迷惑。「受迫害」和「受迷惑」兩者的緣由不同，結局也不一樣。求神幫助我們寧「受迫害」也不「受迷惑」。

最後禱告

天父！感謝祢讓我們能從使徒保羅身上學習如何成為一位敬畏神，並在行事為人上得祢悅納的信徒。求祢幫助我們成長，賜予我們更多的寬容、愛心和忍耐。求祢堅固我們的信心，讓我們明白，遭受迫害是信仰生活的一部分。此外，求祢賜我辨別力，以識別我所遭遇的苦難是因自己的罪過還是因跟隨主耶穌而引來的逼迫。若是因為罪過，求祢赦免我；若因跟隨主，求祢讓我欣然接受。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。

第三十四天【跟隨耶穌的代價】
2026年3月28日（週六）
先讀經文
《腓立比書》3:7-8

然後默想

重點：生命的至寶

在這段經文中，保羅對於物質與成就的看法經歷了根本的轉變。他深刻體會到，與認識基督相比，世上所有的東西都顯得微不足道。保羅將這些世俗的成就稱為「糞土」，以此表達他對基督的無比珍視與渴望。這段經文激勵我們反思，在生活中有哪些事物是我們過分重視，而又妨礙了我們進一步認識主耶穌基督？在今年的預苦期，求神幫助你擺脫壞習慣，下定決心斷絕得罪祂的事情。

最後禱告

神啊，求祢讓我們的心眼被打開，看見基督的寶貴，勝過世上一切。保羅看萬事如糞土，為要得著基督，願我們也能放下攔阻我們親近祢的重擔。求祢光照我們，讓我們察覺那些過分重視卻無益於靈命的事，使我們有勇氣擺脫壞習慣，決心斷絕一切得罪祢的事。願我們在這段預苦期更加渴慕祢，單單以基督為至寶。禱告奉耶穌的名，阿們。

麥城華人基督教會
2026年3月23至3月28日
第六週預苦期默想資料

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。

第二十九天【跟隨耶穌的代價】

2026年3月23日（週一）

先讀經文

《馬太福音》8:18-22

然後默想

重點：作門徒的代價

這段經文記錄了兩人與耶穌的對話，闡述了跟從耶穌所需的準備。耶穌要文士深思，成為他的門徒意味著必須四處漂泊，無家可歸。又有門徒要求先回去埋葬其父，耶穌的回答則是讓那些靈性死亡的人去埋葬死者。耶穌呼召我們跟隨他，而跟隨他是有代價的。我們願意付出這代價嗎？我們已經準備好了嗎？對你而言，跟隨耶穌涉及哪些代價？

最後禱告

神啊，感謝祢的呼召，讓我跟隨主耶穌。祂提醒我們，門徒的道路並不容易，需要捨棄安舒與世俗的牽絆。求祢讓我深思，我是否真願意付上代價，全心跟隨祢？當我面對選擇時，求祢堅固我的信心，使我不因環境或人情而動搖，願意優先順服祢的旨意。求祢賜我勇氣放下屬世的依靠，專心仰望祢，忠心行走在祢的道路上。奉耶穌的名祈禱，阿們！

第三十天【跟隨耶穌的代價】

2026年3月24日（週二）

先讀經文

《馬太福音》10:37-39

然後默想

重點：主居首位背十字架

跟隨耶穌的教導，往往與世界的價值觀相違。作為門徒的代價，就是當我們堅守耶穌的教導時，可能會與未信主，甚至已信主的家人的價值觀發生矛盾或衝突。耶穌要求我們愛他勝過自己的父母和兒女，他也要求我們背起自己的十字架來跟隨他。在當今世代，我們真的需要這樣做嗎？這樣跟隨耶穌，究竟值得嗎？

最後禱告

神啊，祢的呼召是全然的，祢要我愛主耶穌勝過一切，甚至超過最親愛的家人。這條路或許艱難，可能帶來衝突與不被理解，但祢應許凡為祢捨棄的，必在祢的國度中得著更豐盛的賞賜。求祢堅固我的信心，讓我不因世界的價值觀或人際關係的壓力而退縮，願意背起自己的十字架，忠心跟隨祢。願我的生命見證祢的愛，使家人也能認識祢的真理。奉耶穌的名祈禱，阿們！

第三十一天【跟隨耶穌的代價】

2026年3月25日（週三）

先讀經文

《路加福音》9:23-25

然後默想

重點：天天捨己背十字架

有人說：「人不為己，天誅地滅！」但耶穌則說：「若有人要跟隨我，就當捨己。」這兩種觀點形成了鮮明的對比。耶穌通過自己的捨己改變了世界，也呼籲跟隨他的人同樣捨己。我們的捨己可能不會立即見到成果，但確保了其永恆的價值。你今天準備放棄的「己」是什麼？

最後禱告

神啊，祢呼召我捨己跟隨主耶穌，不被自我中心的價值觀挾制，而是願意為祢的國度而活。求祢光照我的內心，讓我看見今天需要放下的驕傲、自私、慾望或懼怕，學習謙卑順服，讓祢的旨意成就在我的生命中。即使捨己的果效未必立刻可見，求祢堅固我的信心，使我相信凡為祢擺上的，必存到永恆。願我的生命見證祢的愛，榮耀祢的名。奉耶穌的名祈禱，阿們！

第三十二天【跟隨耶穌的代價】

2026年3月26日（週四）

先讀經文

《約翰福音》15:18-19

然後默想

重點：不屬世界

你曾經因耶穌而被人憎恨嗎？耶穌提醒我們，當世界憎恨我們時，是因為我們已被他從世俗中選出來。這段經文鼓勵我們，在面對逼迫和排斥時，要堅持信仰。回想那些因信耶穌而被人反對或排斥的時刻，這些經歷雖然艱難，但卻是靈性成長和堅定信仰的寶貴時刻。花時間反思這些情況，思考神在其中如何引導你，並在困難中作你的力量和盾牌。在祈禱中尋求他的安慰和指引，使你能在世界中更堅強地為耶穌作見證。

最後禱告

神啊，當我因信仰而遭受排斥或誤解時，求祢堅固我的心，使我不因人的看法而動搖。耶穌已經說過，跟隨祂的人必會面對世人的敵意，因為我不再屬於世界，而是屬於祢。求祢幫助我，在逼迫中仍能持守信仰，靠祢的恩典勇敢前行。當困難來臨時，求祢作我的力量與盾牌，使我不懼怕，反倒逆境中更深經歷祢的同在。願我的生命為祢作見證，榮耀祢的名。奉耶穌的名祈禱，阿們！