

第三十九天

【耶穌在耶路撒冷的最後一週】

2026年4月3日（週五）

先讀經文

《馬太福音》27:45-54

然後默想

重點：神子耶穌的死

重新閱讀這些經文，想像自己站在耶穌的十字架下，凝視著他，感受他在十字架上所承受的痛苦。想像你所可能聽到的聲音、在聖殿內幔子從上至下裂開的情景、地震以及磐石崩裂的畫面。最終，有人宣稱：「他真是神的兒子！」重新感受這個宣言的重要性。

最後禱告

神啊，我想象自己站在十字架下，仰望那為我受苦的主。風聲呼嘯，兵丁的嘲弄聲夾雜著群眾的喧囂，釘子穿透肌膚的聲音令人顫抖。大地震動，磐石崩裂，聖殿幔子從上到下裂開，見證祢親自打開人與祢之間的通路。就在震撼與黑暗之中，有人驚呼：「祂真是神的兒子！」神啊，這宣言至今仍震動人心，求祢讓我不只是聽見，更在生命中真正信靠、跟隨祢。禱告奉耶穌的名，阿們。

第四十天

【耶穌在耶路撒冷的最後一週】

2026年4月4日（週六）

先讀經文

《馬太福音》27:62-66

然後默想

重點：等待應許實現

儘管耶穌被釘死時幔子裂開、地震和磐石崩裂，祭司長和法利賽人依然將耶穌視為迷惑人的騙子。他們擔心耶穌的門徒會偷走耶穌的屍體，並虛構耶穌已復活的故事。因此，他們向彼拉多請求派遣一隊衛兵守護耶穌屍體所在的墓穴。在祭司長和法利賽人的心中，他們只考慮個人私利，即使親眼見到神蹟，仍不相信耶穌是神的兒子。他們試圖以看守的兵和巨石阻擋耶穌的復活。然而，你知道結果如何？復活的大能是不能阻擋的。耶穌復活的大能今天對你有什麼意義？

最後禱告

神啊，世人可以設下重重障礙，但沒有人能攔阻祢的計劃，沒有人能封閉復活的盼望。耶穌戰勝死亡，墓穴空了，證明祢是真神，是生命的主。祢使耶穌從死裡復活的大能不只是一個歷史事件，而是今天仍然改變生命的真實力量。求祢讓我活在這份確據中，不被恐懼、罪惡或環境挾制，而是憑信心剛強站立，見證祢的榮耀。願我每天都活出復活的盼望，為祢而活。禱告奉耶穌的名，阿們。

麥城華人基督教會

2026年3月30至4月4日

第七週預苦期默想資料

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。

第三十五天

【耶穌在耶路撒冷的最後一週】

2026年3月30日（週一）

先讀經文

《馬太福音》21:1-7

然後默想

重點：謙和進城

耶穌雖然以王者的姿態進入耶路撒冷，卻選擇騎乘謙卑的驢駒而非壯觀的戰馬，藉此顯示了他的謙遜與和平。這一行為應驗了舊約的預言，強調他是應許中的彌賽亞（參：亞 9:9），顯示神的應許必定得以實現。由此，我們可以從日常平凡的事物中見證神非凡的作為。近日，你是否也發現神在不顯眼的地方顯現了祂的作為？

最後禱告

神啊，祢的道路高過人的道路，祢的作為常在平凡中彰顯非凡。耶穌以謙卑的驢駒進城，成就了祢的應許，教導我們真正的君王是以溫柔與和平統治。求祢開我們的眼睛，使我們在日常的細微之處，看見祢的手在動工，在平凡中體會祢的信實與恩典。讓我們學習耶穌的謙卑，順服祢的帶領，願祢的旨意在我們生命中成就。禱告奉耶穌的名，阿們。

第三十六天

【耶穌在耶路撒冷的最後一週】

2026年3月31日（週二）

先讀經文

《馬太福音》26:6-13

然後默想

重點：珍貴的奉獻

這位女士對耶穌所做的，是一件美好的事。美在哪裡？首先，她表現出無私與慷慨，將非常昂貴的香膏澆在耶穌的身上，展現了對他的深愛與敬重。其次，她的行為預示了耶穌即將為世人作出的犧牲。當其他人認為這是浪費時，耶穌卻對她的行為表示讚賞。由此可見，她不僅尊敬耶穌，而且深刻體貼耶穌的心意。你是否也願意為了體貼耶穌的心意，而付出昂貴的代價？如果願意，這代表著什麼？

最後禱告

神啊，這位女士為耶穌所做的，是出於愛與敬畏，她毫無保留地獻上最珍貴的香膏，正如耶穌毫無保留地為我捨命。她體貼祢的心意，超越世人的計算與批評。神啊，求祢幫助我。求祢幫助我放下自己的計畫，專心尋求祢的旨意，甘心獻上我的時間、才能、財物，甚至整個生命來榮耀祢。我願意效法這位女士的信心與愛，單單討祢的喜悅。禱告奉耶穌的名，阿們。

第三十七天

【耶穌在耶路撒冷的最後一週】

2026年4月1日（週三）

先讀經文

《馬太福音》26:26-30

然後默想

重點：立主聖餐

在逾越節的宴席上，耶穌和門徒們透過餅和杯設立了聖餐。擘開的餅是耶穌的身體，而杯是耶穌立約的血，為我們而流出，以致罪得赦免。我們每次領受聖餐時，都應感謝耶穌為我們受死，紀念他對我們的愛與恩典，並期盼在父的國裡與祂一同喝新的。若今天就是你與耶穌喝新的那一天，你會感到怎樣？喜悅？還是覺得來得太快？

最後禱告

神啊，當我領受聖餐，紀念耶穌為我捨命，我心存感恩，也滿懷盼望。若今天就是與祂同坐筵席的日子，我會如何？或許有驚訝，或許覺得時候未到，但更深的是喜樂與敬畏，因為那是祢應許的成就，是永恆榮耀的相聚。求祢讓我每天預備好自己，活在祢的恩典與真理中，無論何時見祢，都能坦然無懼、滿心歡喜。禱告奉耶穌的名，阿們。

第三十八天

【耶穌在耶路撒冷的最後一週】

2026年4月2日（週四）

先讀經文

《馬太福音》26:47-56

然後默想

重點：耶穌被捉拿

你可能對耶穌被捕的那一夜有所了解。重新閱讀有關的經文，並試著想像那晚的情景。你覺得那夜的天空是怎樣的？天色或許昏沉，帶著神秘與憂愁的氣息，月光斷斷續續地透過樹梢照射在橄欖山上那緊張且沉重的氣氛中。樹葉在夜風中沙沙作響，偶爾還能聽到低沉的腳步聲和遠處的喧囂。還有什麼情景是你能想像的？

最後禱告

神啊，那夜，耶穌獨自承擔世人的重擔，在客西馬尼流淚祈禱，汗如血滴落在地上。夜風微涼，夾雜著門徒的沉睡與不安的翻身聲，遠處的火光閃爍，士兵的盔甲碰撞，腳步逼近，黑暗籠罩橄欖山。即便如此，祂仍然甘願順服，迎向十架。神啊，求祢讓我們記住這份愛，讓我們在困難與試煉中，同樣願意順服祢的旨意，堅定不移地跟隨祢。禱告奉耶穌的名，阿們。