第二十一天【宣扬神国】
2026 年 3 月 13 日（周五）
先读经文
《马太福音》5:10

然后默想
重点：为义受苦
当我们因遵行神的教导，学像耶稣并行出神所喜悦的义行时，我们可能会遭受他人的恶待，例如：嘲笑、排斥和辱骂等。然而，为义受迫害的人是有福的，因为当我们因基督的名受辱时，神的灵必与我们同在(参：彼前 **4:14)**。我们若立志跟随主耶稣，就必然会遭遇这些逼迫。

最后祷告
神啊！在这扭曲、败坏的世代中要遵行祢的教导时，我有时也会害怕受到别人的恶意对待。求祢帮助我，坚固我的信心，让我愿意为行义受苦而不退缩。 神啊！当我要面对因活出信仰而带来的逼害时，求祢赐我勇气去坚持作合宜的事，说合宜的话。求祢让我在逼迫中体会到祢的同在。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第二十二天【宣扬神国】
2026 年 3 月 14 日（周六）
先读经文
《马太福音》5:11-12

然后默想
重点：为主受苦
这两节经文应视为第十节的延续。为了主耶稣，当人辱骂我们、迫害我们，并捏造坏话毁谤我们时，我们便是有福的！在受苦之际，我们可以欢喜快乐，因为主耶稣应许我们在天上必有丰厚的赏赐。从前的先知也曾受到逼迫，若今天我们立志为他而活，我们亦必不例外。

最后祷告
天父啊，当我意识到自己心灵贫乏，愿意为自己的罪悲哀并全心倚靠祢时，我知道我是有福的。天父啊，当我渴望祢的义，怜悯地爱人并时常审视自己的罪，专心仰望祢时，我知道我是有福的。天父啊，当我为祢的缘故乐意忍受逼迫时，我知道我是有福的。求祢赐我力量，帮助我学习以耶稣基督为榜样，每日跟随他。奉耶稣基督的名祷告，
阿们。

麦城华人基督教会

2026 年 3 月 9 至 3 月 14 日
第四周预苦期默想资料

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。

第十七天【宣扬神国】
2026 年 3 月 9 日（周一）
先读经文
《马太福音》5:6

然后默想
重点：渴慕神的义
「饥渴慕义」正如饥渴的人渴望得着食物，然而耶稣所说的饥渴，并非指食物，而是神的义。什么是神的义？神的义可以指「神的性情」，就是神公义正直，不偏待人的神（参:申 **32:4**）。然而，神的义不仅是一种原则，更是他待人处事的方式，不是僵化不变的律例，而是兼具真理与恩典。由此可见，「饥渴慕义」就是渴望效法神的性情，并立志每日活出神待人处事的方式。你是否愿意如此「饥渴慕义」呢？

最后祷告
神啊！求祢指引我，使我明白人生的目标。究竟我是否一个真心渴慕祢公义的基督徒？求祢帮助我更深认识祢的公义和正直。因着主耶稣的救恩，我再次感谢祢，使我得以被称为义。神啊！求祢教导我，在日常生活中如何效法祢的性情，并立志每日活出祢的样式。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第十八天【宣扬神国】
2026 年 3 月 10 日（周二）
先读经文
《马太福音》5:7

然后默想
重点：慈悲怜悯
当我们见到别人身处困境、经历痛苦时，心中动了怜悯，愿意以实际行动去帮助他们，这样，我们便是怜悯人，也是有福的。其实，我们每一个人都是蒙神怜悯的，因着神的怜悯，我们的罪得以赦免，并领受他的救恩。怜悯人是要付出代价的。既然神怜悯了我，我是否也愿意怜悯得罪我们的人呢？

最后祷告
神啊！当我看见周围的人陷于困苦，经历各样难处时，求祢帮助我不单顾自己的事，也能顾念别人的需要。在合适的时机，使我以行动关怀身边有需要的人。神啊！对于别人的过失，求祢使我体恤他们的软弱，并教导我以怜悯的心待人。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第十九天【宣扬神国】
2026 年 3 月 11 日（周三）
先读经文
《马太福音》5:8

然后默想
重点：清心见神
「清心」亦可译为「心里洁净」，意指除去内心所有的污秽与杂念，单单向着神。清心的人有福，因为神必向他们显现。当我们感受到神的同在，便能得着力量与盼望。若我们感受不到神的同在，或许是因我们心存杂念？受罪恶拦阻？又或是我们心存自私？心有不愤？求神挪去我们心中的不洁。

最后祷告
神啊！谁能察觉自己的错失呢？求祢赦免我隐而未现的过犯。神啊！求祢鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念；看我里面有甚么恶行，并引导我走永生的道路。神啊！求祢帮助我省察自己行事为人的动机。若我的动机不蒙祢喜悦，求祢赦免我，并更新我的心。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第二十天【宣扬神国】
2026 年 3 月 12 日（周四）
先读经文
《马太福音》5:9

然后默想
重点：缔造和平
使人和睦的人必称为神的儿子！主耶稣是神的爱子，他在十字架上为我们的罪受死，使我们得以与神和解，因此他被称为「神的儿子」。若我们将福音传给人，帮助人认识真神，使他们与神和解，我们便是效法主耶稣的作为，被称为神的儿女。当我们与神和解，与人的关系也必然改善。让我们竭力追求与人和睦。

最后祷告
神啊，感谢祢差遣主耶稣，使我得以与祢和好。祂为我成就了和睦，使我成为祢的儿女。求祢让我效法主的榜样，将福音传开，使更多人认识祢，与祢和解。也求祢赐我智慧与忍耐，在人际关系中活出和平，放下争竞，追求和睦，使我的生命反映祢的荣光。愿我凡事荣耀祢，成为世上的光与盐。奉主耶稣的名求，阿们。