

第二十七天【宣扬神国】
2026年3月20日（周五）
先读经文
《马太福音》7:24-29

然后默想

重点：建在盘石上

耶稣用建房子的比喻来总结「登山宝训」。他说，听了他的教训并遵行之的人，就如同聪明的人将房子建造在盘石上。风吹雨打，水冲撞击，房子仍然坚固不移。反之，听了耶稣的话却不遵行的人，则如同无知的人在沙土上建房，根基不稳，一遇风雨即崩塌。今天你将落实哪一样耶稣的教导，立志作聪明人？

最后祷告

神啊！从圣经中，我们学习了许多道理。然而，我知道唯有努力实践这些道理，我才能更深明白其中的意义。另一方面，我也明白，若只听而不行，很快就会将道理忘记。神啊！求祢帮助我立定心志，将道理存记在心，并且确实地行出来。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第二十八天【宣扬神国】
2026年3月21日（周六）
先读经文
《马太福音》8:5-13

然后默想

重点：耶稣的权柄

一个罗马百夫长，得知耶稣具有医治的大能，特来请求耶稣医治其仆人。耶稣答应前去，但百夫长表达了其信心，认为耶稣只需说一句话，其仆即可得医治。耶稣对此百夫长的信心甚感惊讶。我们是否也相信耶稣具有权柄解决我们的困难？今天，你面临何等困境需要耶稣展现他的权柄呢？既是耶稣的权柄，你是否愿意顺服？

最后祷告

神啊，感谢祢赐下信心的榜样，让我看见百夫长对主耶稣的依靠。求祢也坚固我的信心，使我在困境中仰望祢，相信祢掌权，按祢的旨意施行拯救。无论我所面对的是疾病、困难或心灵的重担，求祢帮助我全然交托，并学习顺服祢的带领，因为祢的旨意最美善。愿我不单渴求祢的作为，更愿降服于祢的权柄之下。奉耶稣的名祈祷，阿们！

麦城华人基督教会
2026年3月16至3月21日
第五周预苦期默想资料

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。

第二十三天【宣扬神国】
2026年3月16日（周一）
先读经文
《马太福音》6:9-13

然后默想

重点：向天父祷告

「主祷文」是我们熟悉的祷文。请慢慢再读一遍，这一次有哪一句让你特别感动，选择这句再读一遍。向主求问，今天这句祷文对你有何特别的意义。

最后祷告

我们在天上的父，祢是我们的父神，也是我们的君王。求祢帮助我们活出祢的旨意，好叫祢的荣耀得到彰显。天父啊！假若我们只求自己的荣耀，而不是让祢的荣耀得到彰显，求祢宽恕我们。我们若有得罪祢的地方，求祢赦免我们的罪。让我们时刻儆醒，不要陷入试探当中。求祢帮助我们能为祢而活，靠祢而活。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第二十四天【宣扬神国】
2026年3月17日（周二）
先读经文
《马太福音》6:14-15

然后默想

重点：饶恕别人

有时别人所犯的错会令我们深感被伤害。伤害愈深，愤恨也会愈增。放下不再追究，饶恕对方的错误，确实不易。主耶稣提醒我们，若我们愿意饶恕别人的过犯，天父也必饶恕我们的过犯。相反，若我们不肯去饶恕别人，天父也将不饶恕我们。饶恕需时，正如接受天父愿意饶恕我们的事实亦需时。因着天父的饶恕，我们开始饶恕得罪我们的人。饶恕别人，是一个决定也是一个过程，这过程需要天父的帮助。但愿我们因着天父的饶恕，而乐意踏上饶恕他人的旅程。

最后祷告

天父，若有人得罪我，令我感到受伤害时，求祢帮助我，医治我的伤痛。天父，求祢帮助我放下这些想报复的念头。天父，或许我也曾经伤害过别人，我求祢饶恕我的过犯。我知道祢希望我放下这些怒愤和伤害，我虽然不能一时三刻做得到，但是我愿意去尝试，我愿意去饶恕，因为我也需要祢去饶恕我的过犯。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第二十五天【宣扬神国】
2026年3月18日（周三）
先读经文
《马太福音》6:33-34

然后默想

重点：求神国，少忧虑

人无远虑，必有近忧。我们经常计划自己将要吃什么、喝什么、穿什么。有时，为了维持生活开支，难免会有所挂虑。主耶稣提醒我们，应当首先求神的国和神的义，这些基本需求如饮食和衣服，天父必定供应。然而，我们仍可能会担心。因此，他劝诫我们不必为明天忧虑，只需应付当天的难处。今天你有什么忧虑？让我们先求神的国和祂的义，让祂掌权，并活出祂的性情，看祂如何供应我们的需求。

最后祷告

天父，祢是我的供应者，现在我所拥有的一切，都是祢所赐予我的。求祢帮助我常常为祢的国和祢的义祈求，祈求有更多人认识祢以及能遵行祢的旨意。天父，祢知道我的需要，求祢为我预备，并赐我日用的饮食。当我思虑太多时，求祢提醒我，教我知道我的忧虑无助改善现况。求祢帮助我存感恩的心过每一天，奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

第二十六天【宣扬神国】
2026年3月19日（周四）
先读经文
《马太福音》7:21-23

然后默想

重点：真实遵行

称呼耶稣为「主」的人，岂不都是信他的人吗？为何有些人仍不能进入天国？天国的重点在于天父的权柄，人在天国里就是遵行天父的旨意。世上是否有人虽然信耶稣，却不遵行天父的旨意？今日，天父对你有何旨意，你知道吗？无论我们知与不知，当花时间寻求祂的旨意，并且凭信心去遵行。

最后祷告

天父啊，求祢帮助我遵行祢的旨意，使我成为表里如一的信徒。天父，祢知道我的心思意念，祢喜悦内心真诚信靠祢的人。求祢不住地更新改变我的心，使我的心思意念、言语行为都蒙祢悦纳。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。