

第三十三天【跟随耶稣的代价】
2026年3月27日（周五）
先读经文
《提摩太后书》3:10-13

然后默想

重点：敬虔度日

在这段经文中，保罗提醒提摩太，跟随基督的道路虽然充满挑战，但它是充满恩典的旅程。保罗以自己的经历为证，即使在极大的苦难和迫害中，神仍是他的拯救者。保罗认为信徒受迫害是不可避免的。然而，立志过敬虔生活的人可以免受迷惑。「受迫害」和「受迷惑」两者的缘由不同，结局也不一样。求神帮助我们宁「受迫害」也不「受迷惑」。

最后祷告

天父！感谢祢让我们能从使徒保罗身上学习如何成为一位敬畏神，并在行事为人上得祢悦纳的信徒。求祢帮助我们成长，赐予我们更多的宽容、爱心和忍耐。求祢坚固我们的信心，让我们明白，遭受迫害是信仰生活的一部分。此外，求祢赐我辨别力，以识别我所遭遇的苦难是因自己的罪过还是因跟随主耶稣而引来的逼迫。若是因为罪过，求祢赦免我；若因跟随主，求祢让我欣然接受。奉主耶稣基督的名祈祷，阿们。

第三十四天【跟随耶稣的代价】
2026年3月28日（周六）
先读经文
《腓立比书》3:7-8

然后默想

重点：生命中的至宝

在这段经文中，保罗对于物质与成就的看法经历了根本的转变。他深刻体会到，与认识基督相比，世上所有的东西都显得微不足道。保罗将这些世俗的成就称为「粪土」，以此表达他对基督的无比珍视与渴望。这段经文激励我们反思，在生活中有哪些事物是我们过分重视，而又妨碍了我们进一步认识主耶稣基督？在今年的预苦期，求神帮助你摆脱坏习惯，下定决心断绝得罪祂的事情。

最后祷告

神啊，求祢让我们的心眼被打开，看见基督的宝贵，胜过世上一切。保罗看万事如粪土，为要得着基督，愿我们也能放下拦阻我们亲近祢的重担。求祢光照我们，让我们察觉那些过分重视却无益于灵命的事，使我们有勇气摆脱坏习惯，决心断绝一切得罪祢的事。愿我们在这段预苦期更加渴慕祢，单单以基督为至宝。祷告奉耶稣的名，阿们。

麦城华人基督教会
2026年3月23至3月28日
第六周预苦期默想资料

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。

第二十九天【跟随耶稣的代价】
2026年3月23日（周一）
先读经文
《马太福音》8:18-22

然后默想

重点：作门徒的代价

这段经文记录了两人与耶稣的对话，阐述了跟从耶稣所需的准备。耶稣要文士深思，成为他的门徒意味着必须四处漂泊，无家可归。又有门徒要求先回去埋葬其父，耶稣的回答则是让那些灵性死亡的人去埋葬死者。耶稣呼召我们跟随他，而跟随他是有代价的。我们愿意付出这代价吗？我们已经准备好了吗？对你而言，跟随耶稣涉及哪些代价？

最后祷告

神啊，感谢祢的呼召，让我跟随主耶稣。祂提醒我们，门徒的道路并不容易，需要舍弃安舒与世俗的牵绊。求祢让我深思，我是否真愿意付上代价，全心跟随祢？当我面对选择时，求祢坚固我的信心，使我不因环境或人情而动摇，愿意优先顺服祢的旨意。求祢赐我勇气放下属世的依靠，专心仰望祢，忠心行走在祢的道路上。奉耶稣的名祈祷，阿们！

第三十天【跟随耶稣的代价】
2026年3月24日（周二）
先读经文
《马太福音》10:37-39

然后默想

重点：主居首位背十字架

跟随耶稣的教导，往往与世界的价值观相违。作为门徒的代价，就是当我们坚守耶稣的教导时，可能会与未信主，甚至已信主的家人的价值观发生矛盾或冲突。耶稣要求我们爱他胜过自己的父母和儿女，他也要求我们背起自己的十字架来跟随他。在当今世代，我们真的需要这样做吗？这样跟随耶稣，究竟值得吗？

最后祷告

神啊，祢的呼召是全然的，祢要我爱主耶稣胜过一切，甚至超过最亲爱的家人。这条路或许艰难，可能带来冲突与不被理解，但祢应许凡为祢舍弃的，必在祢的国度中得着更丰盛的赏赐。求祢坚固我的信心，使我不因世界的价值观或人际关系的压力而退缩，愿意背起自己的十字架，忠心跟随祢。愿我的生命见证祢的爱，使家人也能认识祢的真理。奉耶稣的名祈祷，阿们！

第三十一天【跟随耶稣的代价】
2026年3月25日（周三）
先读经文
《路加福音》9:23-25

然后默想

重点：天天舍己背十字架

有人说：「人不为己，天诛地灭！」但耶稣则说：「若有人要跟随我，就当舍己。」这两种观点形成了鲜明的对比。耶稣通过自己的舍己改变了世界，也呼吁跟随他的人同样舍己。我们的舍己可能不会立即见到成果，但确保了其永恒的价值。你今天准备放弃的「己」是什么？

最后祷告

神啊，祢呼召我舍己跟随主耶稣，不被自我中心的价值观挟制，而是愿意为祢的国度而活。求祢光照我的内心，让我看见今天需要放下的骄傲、自私、欲望或惧怕，学习谦卑顺服，让祢的旨意成就在我的生命中。即使舍己的果效未必立刻可见，求祢坚固我的信心，使我相信凡为祢摆上的，必存到永恒。愿我的生命见证祢的爱，荣耀祢的名。奉耶稣的名祈祷，阿们！

第三十二天【跟随耶稣的代价】
2026年3月26日（周四）
先读经文
《约翰福音》15:18-19

然后默想

重点：不属世界

你曾经因耶稣而被人憎恨吗？耶稣提醒我们，当世界憎恨我们时，是因为我们已被他从世俗中选出来。这段经文鼓励我们，在面对逼迫和排斥时，要坚持信仰。回想那些因信耶稣而被人反对或排斥的时刻，这些经历虽然艰难，但却是灵性成长和坚定信仰的宝贵时刻。花时间反思这些情况，思考神在其中如何引导你，并在困难中作你的力量和盾牌。在祈祷中寻求他的安慰和指引，使你能在世界中更坚强地为耶稣作见证。

最后祷告

神啊，当我因信仰而遭受排斥或误解时，求祢坚固我的心，使我不因人的看法而动摇。耶稣已经说过，跟随祂的人必会面对世人的敌意，因为我不再属于世界，而是属于祢。求祢帮助我，在逼迫中仍能持守信仰，靠祢的恩典勇敢前行。当困难来临时，求祢作我的力量与盾牌，使我不惧怕，反倒逆境中更深经历祢的同在。愿我的生命为祢作见证，荣耀祢的名。奉耶稣的名祈祷，阿们！