

第三十九天

【耶稣在耶路撒冷的最后一周】

2026年4月3日（周五）

先读经文

《马太福音》27:45-54

然后默想

重点：神子耶稣的死

重新阅读这些经文，想象自己站在耶稣的十字架下，凝视着他，感受他在十字架上所承受的痛苦。想象你所可能听到的声音、在圣殿内幔子从上至下裂开的情景、地震以及盘石崩裂的画面。最终，有人宣称：「他真是神的儿子！」重新感受这个宣言的重要性。

最后祷告

神啊，我想象自己站在十字架下，仰望那为我受苦的主。风声呼啸，兵丁的嘲弄声夹杂着群众的喧嚣，钉子穿透肌肤的声音令人颤抖。大地震动，盘石崩裂，圣殿幔子从上到下裂开，见证祢亲自打开人与祢之间的通路。就在震撼与黑暗之中，有人惊呼：「祢真是神的儿子！」神啊，这宣言至今仍震动人心，求祢让我不只是听见，更在生命中真正信靠、跟随祢。祷告奉耶稣的名，阿们。

第四十天

【耶稣在耶路撒冷的最后一周】

2026年4月4日（周六）

先读经文

《马太福音》27:62-66

然后默想

重点：等待应许实现

尽管耶稣被钉死时幔子裂开、地震和盘石崩裂，祭司和法利赛人依然将耶稣视为迷惑人的骗子。他们担心耶稣的门徒会偷走耶稣的尸体，并虚构耶稣已复活的故事。因此，他们向彼拉多请求派遣一队卫兵守护耶稣尸体所在的墓穴。在祭司和法利赛人的心中，他们只考虑个人私利，即使亲眼见到神迹，仍不相信耶稣是神的儿子。他们试图以看守的兵和巨石阻挡耶稣的复活。然而，你知道结果如何？复活的大能是不能阻挡的。耶稣复活的大能今天对你有什么意义？

最后祷告

神啊，世人可以设下重重障碍，但没有人能拦阻祢的计划，没有人能封闭复活的盼望。耶稣战胜死亡，墓穴空了，证明祢是真神，是生命的主。祢使耶稣从死里复活的大能不只是一个历史事件，而是今天仍然改变生命的真实力量。求祢让我活在这份确据中，不被恐惧、罪恶或环境挟制，而是凭信心刚强站立，见证祢的荣耀。愿我每天都活出复活的盼望，为祢而活。祷告奉耶稣的名，阿们。

麦城华人基督教会

2026年3月30至4月4日

第七周预苦期默想资料

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。

第三十五天

【耶稣在耶路撒冷的最后一周】

2026年3月30日（周一）

先读经文

《马太福音》21:1-7

然后默想

重点：谦和进城

耶稣虽然以王者的姿态进入耶路撒冷，却选择骑乘谦卑的驴驹而非壮观的战马，藉此显示了他的谦逊与和平。这一行为应验了旧约的预言，强调他是应许中的弥赛亚（参：亚 9:9），显示神的应许必定得以实现。由此，我们可以从日常平凡的事物中见证神非凡的作为。近日，你是否也发现神在不显眼的地方显现了祂的作为？

最后祷告

神啊，祢的道路高过人的道路，祢的作为常在平凡中彰显非凡。耶稣以谦卑的驴驹进城，成就了祢的应许，教导我们真正的君王是以温柔与和平统治。求祢开我们的眼睛，使我们在日常的细微之处，看见祢的手在动工，在平凡中体会祢的信实与恩典。让我们学习耶稣的谦卑，顺服祢的带领，愿祢的旨意在我们生命中成就。祷告奉耶稣的名，阿们。

第三十六天

【耶稣在耶路撒冷的最后一周】

2026年3月31日（周二）

先读经文

《马太福音》26:6-13

然后默想

重点：珍贵的奉献

这位女士对耶稣所做的，是一件美好的事。美在哪里？首先，她表现出无私与慷慨，将非常昂贵的香膏浇在耶稣的身上，展现了对他的深爱与敬重。其次，她的行为预示了耶稣即将为世人作出的牺牲。当其他人认为这是浪费时，耶稣却对她的行为表示赞赏。由此可见，她不仅尊敬耶稣，而且深刻体贴耶稣的心意。你是否也愿意为了体贴耶稣的心意，而付出昂贵的代价？如果愿意，这代表着什么？

最后祷告

神啊，这位女士为耶稣所做的，是出于爱与敬畏，她毫无保留地献上最珍贵的香膏，正如耶稣毫无保留地为我舍命。她体贴祢的心意，超越世人的计算与批评。神啊，求祢帮助我。求祢帮助我放下自己的计画，专心寻求祢的旨意，甘心献上我的时间、才能、财物，甚至整个生命来荣耀祢。我愿意效法这位女士的信心与爱，单单讨祢的喜悦。祷告奉耶稣的名，阿们。

第三十七天

【耶稣在耶路撒冷的最后一周】

2026年4月1日（周三）

先读经文

《马太福音》26:26-30

然后默想

重点：主立圣餐

在逾越节的宴席上，耶稣和门徒们透过饼和杯设立了圣餐。擘开的饼是耶稣的身体，而杯是耶稣立约的血，为我们而流出，以致罪得赦免。我们每次领受圣餐时，都应感谢耶稣为我们受死，纪念他对我们的爱与恩典，并期盼在父的国里与他一同喝新的。若今天就是你与耶稣喝新的那一天，你会感到怎样？喜悦？还是觉得来得太快？

最后祷告

神啊，当我领受圣餐，纪念耶稣为我舍命，我心存感恩，也满怀盼望。若今天就是与祂同坐筵席的日子，我会如何？或许有惊讶，或许觉得时候未到，但更深的是喜乐与敬畏，因为那是祢应许的成就，是永恒荣耀的相聚。求祢让我每天预备好自己，活在祢的恩典与真理中，无论何时见祢，都能坦然无惧、满心欢喜。祷告奉耶稣的名，阿们。

第三十八天

【耶稣在耶路撒冷的最后一周】

2026年4月2日（周四）

先读经文

《马太福音》26:47-56

然后默想

重点：耶稣被捉拿

你可能对耶稣被捕的那一夜有所了解。重新阅读有关的经文，并试着想象那晚的情景。你觉得那夜的天空是怎样的？天色或许昏沉，带着神秘与忧愁的气息，月光断断续续地透过树梢照射在橄榄山上那紧张且沉重的气氛中。树叶在夜风中沙沙作响，偶尔还能听到低沉的脚步声和远处的喧嚣。还有什么情景是你能想象的？

最后祷告

神啊，那夜，耶稣独自承担世人的重担，在客西马尼流泪祈祷，汗如血滴落在地上。夜风微凉，夹杂着门徒的沉睡与不安的翻身声，远处的火光闪烁，士兵的盔甲碰撞，脚步逼近，黑暗笼罩橄榄山。即便如此，祂仍然甘愿顺服，迎向十架。神啊，求祢让我们记住这份爱，让我们在困难与试炼中，同样愿意顺服祢的旨意，坚定不移地跟随祢。祷告奉耶稣的名，阿们。