

♥ FCBC

# 21 天禁食祷告 2026

灵修（第八至第十四天）

# 禁食指引

## 禁食的形式

- **完全禁食**  
在 24 小时内不吃固体食物和饮料，只饮用水。
- **部分禁食**  
在一天的一段时间内不吃固体食物和饮料，如：从早餐到午餐时间。
- **禁食一餐**  
一天禁吃一餐。
- **饮料禁食**  
不吃固体食物，只饮用白开水或果汁、牛奶及其他饮料。
- **但以理禁食**  
禁食肉类和自己喜爱的美食。只吃少许的蔬菜、水果和果汁。*(但以理书 1:12)*

注意：

1. 请在禁食期间观察自己的健康状况。以食物禁食时如有不适，请停止禁食并寻求医疗协助。
2. 除了食物，你可以选择停止进行某些占据你生活大部分时间的事（如：一些活动或爱好，像看电影、浏览社交媒体、玩电子游戏等）。

## 如何享受禁食？

- 每天拨出一段时间以禁食祷告来寻求神。我们建议至少 15 分钟。如果你能够坚持更长的时间，请继续。
- 当你在家里、工作场所或学校进行日常活动时，要抱着一种祷告的态度。
- 如果你以食物禁食，可考虑减低你日常的活动量。确保你有充足的休息，避免做过度耗力的运动，如：跑步或骑脚车等。

## 前言 | 十字架之路

耶路撒冷有一条繁忙的街道，名为维亚多勒罗沙 (Via Dolorosa)，又译为“苦路”。据说，耶稣就是沿着这条路从祂受审的地方走到刑场的。

钉十字架是一种被刻意设计且极具羞辱性的刑罚。其过程结合了肉体上的剧痛与最大程度的公开侮辱。耶稣被鞭打，浑身是血，赤身裸体；祂背着十字架，一路上面对着站在路旁嘲笑祂的围观者。钉在十字架之后，祂被举起来，面向城外的一条街道，让所有路过的人都能看见。(马太福音 27:39；约翰福音 19:19-20)。

耶稣说：“我若从地上被举起来，就要吸引万人来归我。”(约翰福音 12:32)

此时此刻，当你在阅读这些文字时，耶稣也在引导你亲近祂；但不是经由一条康庄大道，而是祂曾经走过的“苦路”。没有人能跨过十字架直接得着荣耀；如果我们和祂一同受苦，也必和祂一同得荣耀。(罗马书 8:17) 要成为真正的基督徒，唯一的途径就是与基督同钉十字架。

“十字架之路”是我们教会的 21 天禁食祷告 2026 的主题 (3 月 16 日至 4 月 5 日，复活节)。作为一个坚信大家庭，让我们一同踏上这段属灵之旅，从恺撒利亚-腓立比 (彼得认耶稣是弥赛亚的地方) 直到耶路撒冷 (耶稣受难后复活的地方)。

让我们充分利用这良好的时机，在背负十字架为基础的门训中，与耶稣更紧密地同行。

“一粒麦子不落在地里死了，仍旧是一粒；若是死了，就结出许多子粒来。”  
(约翰福音 12:24)

### 注意：

- 本祷告指引中的经文取自中文圣经《现代标点和合本》。
- 未加引号的斜体字引文是根据现代占权威地位的圣经译本和希腊原文，以不偏离原文意思的方式改写的。

## 第八天 | 听从耶稣

### 读经：路加福音 9:28-36

三位先知在山上召开会议。一位已经死了，一位从未经历死亡，一位即将死去。谁是这三位先知？

他们是圣经所启示的三大亮光。摩西代表律法，以利亚代表众先知，耶稣代表成全律法和先知的国度。这场会议的议程是什么？是死亡！耶稣即将死在耶路撒冷（路加福音 9:30-31）。

彼得、雅各和约翰目睹了这件怪异的事。当此事快结束时，云彩里传出神的声音说：“这是我的儿子，我所拣选的，你们要听祂！”（路加福音 9:35）

“听祂”这句话表明耶稣是像摩西一样的先知，律法中早已预言祂的到来：“耶和華你的神要从你们弟兄中间给你兴起一位先知像我，你们要听从祂。”（申命记 18:15）

摩西和以利亚就此退场，只有耶稣一人站在那里。律法和先知依然成立，但耶稣拥有最终的话语权。耶稣就是最终的话语。“神既在古时借着众先知……晓谕列祖，就在这末世借着祂儿子晓谕我们……”（希伯来书 1:1-2）

听从祂。顺服祂。

### 回应

- 这是一个警告。如果我们不听从耶稣在福音书里的话语，反而聆听网上和生活周遭的声音，这是一个愚蠢和危险的行为。要保持警惕！虚假的教导无处不在。你是否应当警醒，保护自己免受欺骗？
- 你是否经常研读神的话语？若不是，何不从现在开始，反复研读福音书？认真聆听耶稣的教诲。用心听从祂。立即顺服祂。
- 以赛亚书 50:4 是一则关于弥赛亚的预言。这节经文描述了耶稣如何聆听天父的声音：“主耶和華……每早晨提醒，提醒我的耳朵，使我能听，像受教者一样。”你愿意将聆听和学习融入你每日的生活节奏吗？求神在你心中埋下这份渴望，并赐你毅力去付诸实践。

## 第九天 | 做好准备

### 读经：路加福音 9:51

耶稣登山变象的经历令祂感到振奋不已，仿佛被注入一股强大的力量：“耶稣被接上升的日子将到，祂就定意向耶路撒冷去。”（路加福音 9:51）“定意”是什么意思呢？

“定”的希腊文是 *sterizo*。听起来像英文的“类固醇” (steroids)。这两个字在语言学上并没有关联，但它们拥有共同的含义。*Sterizo* 的意思是 *增强、巩固、建立和支持*。类固醇对身体所产生的作用，就如“定意”对灵魂的作用一样。所以，“定意”的意思是为迎接挑战做好准备。

耶稣不需要任何兴奋剂。他用属灵类固醇为死在十字架上做好准备：祂祷告、禁食、聆听神的声音；祂阅读和领悟神的话语，并且下定决心去遵行。

耶稣说：“看哪，我们上耶路撒冷去，先知所写的一切事都要成就在人子身上。”（路加福音 18:31）

应当学习的功课：像耶稣那样研读圣经。不要盲目听从来自四面八方，各种莫名其妙的声音，也不要单单依赖“神的声音”，你真正的依据，主要还是神已经写明在圣经中的话语。

*经上記着……经上記着……经上記着……*

### 回应

- 我们的 21 天禁食祷告已进行将近一半了。你目前感觉如何？你是否每天都在补充属灵的“兴奋剂”？读经、祷告、禁食、聆听耶稣的声音？求神帮助你除去一切干扰，使你保持专注，带着喜乐的心坚持下去。
- 末世已至。社会混乱加剧。对基督徒的逼迫也愈演愈烈。要为眼前的挑战做好准备。该如何准备？无论付出任何代价，都要坚持走十字架之路。每天研读并领悟神的话语，借此巩固你与耶稣的关系。禁食祷告，直到你对神口里所出的一切话都充满渴慕。

## 第十天 | 重拾童心

读经：马可福音 9:30-37

耶稣第二次预言自己将会殉道。门徒们却彼此争论谁为大。耶稣领了一个小孩来到他们当中，然后说道：

*“我实在告诉你们：你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国。所以，凡自己谦卑像这小孩子的，他在天国里就是最大的。”*（马太福音 18:3-4）

为何小孩子比成年的门徒更适合进天国？耶稣特别指出一个特质——谦卑。第二个特质显而易见——小孩子不会自视过高。在耶稣的时代，他们普遍被视为是卑微的群体。由于缺乏法律权利，许多小孩遭受虐待和剥削，有的则被边缘化和成为奴隶。而耶稣竟然说我们必须变得像他们一样？！

耶稣的意思并非说我们必须遭受虐待或成为奴隶才能进天国。但要成为神眼中伟大的人，我们必须放弃追求世人眼中的声望、势力和认可。我们必须在世人眼中变得渺小，甚至卑微到被人忽略的地步。

但如果我因此而吃亏呢？不要害怕。如果你在神面前谦卑自己，无论今生或来世，你都不会在真正重要的事上有所损失。“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅各书 4:6）

### 回应

- 现今，我们活在一个“更混乱、更高风险及更暴力的世界”（黄循财总理）。前景的不可预测性已成为新常态。正因如此，身为耶稣的门徒，我们更需要重拾童心。让我们代表微小脆弱的新加坡，伸手抓紧天父大能的臂膀。祂必带领我们度过每一个难关。
- 坚信浸信教会将于今年八月欢庆成立 40 周年。让我们以一个大家庭携手共进，抵挡世俗对名利的迷恋，以此来荣耀神；还要以孩童般的心态走十字架之路：孩童般的谦卑，倚靠神，信靠神；孩童般对神的爱，乐于受教，纯朴无华；孩童般的纯真、好奇和惊奇。

## 第十一天 | 权力争夺

读经：马可福音 10:32-45

耶稣在马可福音中第三次预言自己的死亡。而门徒们第三次感到又模糊又困惑。

雅各和约翰大胆回应：“夫子，我们能不能在你的荣耀里，一个坐在你右边，一个坐在你左边？”（马可福音 10:35, 37）其他门徒听见就恼怒，因为他们也怀着同样的野心。

耶稣与门徒之间的价值观冲突是巨大的。一边是耶稣，正预备自己与这世界的王进行殊死的对决；祂将被嘲弄、唾弃、折磨、钉十字架，为要拯救人类。

另一边是门徒，却在为国度里的权力和荣耀地位争竞。当耶稣谈论可怕的苦难时，他们却在抢夺尊荣！你站在这鸿沟的哪一边呢？

要警惕那些不符合耶稣所建立的教会要求的世俗权威和领导模式：“你们知道，外邦人有尊为君王的治理他们，有大臣操权管束他们。只是在你们中间不是这样，你们中间谁愿为大，就必做你们的用人；在你们中间谁愿为首，就必做众人的仆人。因为人子来并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命做多人的赎价”（马可福音 10:42-45）。

### 回应

领导不在于地位，而在于仆人心志。作为基督徒，我们许多人在世俗和神圣的工作场所担任着领导职位。让我们省察自己：

- 我们领导的方式是否是在辖制他人？我们是否以居高临下的方式对待下属？愿这种事在我们中间绝不会发生。
- 我们是否以基督的方式领导？做事不存私心？看别人比自己强？谦卑服事，顾念别人的事（腓立比书 2:2-4）？愿这种事在我们中间永远如此行。
- 无论我们身处何境，愿我们都能以舍己的仆人心态，正确地代表耶稣。愿未信者因此被基督吸引。愿我们能将这个永恒的遗产代代传承下去。

## 第十二天 | 十字路口

读经：约翰福音 12:20-28

耶稣知道祂的使命是为以色列人和外邦人带来救恩（以赛亚书 49:6）。祂也知道，外邦人的丰收只有在祂死后才会来到（路加福音 24:45-47）。所以，当逾越节期间有几个希腊人来求见祂时，祂知道祂的时候到了。为了结出万民的果子，祂必须现在像一粒种子落在地里死了。

“我现在心里忧愁，”祂说。真的吗？那位说“你们心里不要忧愁”的，自己反倒忧愁了？是的。在十字架的阴影下，祂感到激动、痛苦、不安；这就是希腊文“忧愁”一词的含义。

耶稣站在十字路口——就像在旷野，撒旦以无须十字架的世界霸权试探祂时一样；也像彼得试图劝阻祂不上十字架时一样。但这一次，是祂自己的意念让祂忧愁：“我说什么才好呢？父啊，救我脱离这时候！”

如果耶稣那样祷告，祂本可以逃脱十字架的羞辱与折磨，而我们都将永远沉沦。但耶稣祷告说：“但我原是为这时候来的。父啊，愿祢荣耀祢的名”（约翰福音 12:27-28）。

对全人类来说，那是一次惊险的关头。但感谢神，因耶稣选择了十字架的道路，我们便得救了。“你们心里不要忧愁”。

### 回应

“我们人生中最艰深的那些十字路口，其实就在我们的内心深处”（卡罗琳·迈斯）。

- 假设你被提供一份高薪工作或晋升机会，附带难以抗拒的好处。但这新职位的要求会需要你在背十字架跟随耶稣的门徒的生活上妥协。你会选择哪条路？十字架的道路？还是世界的道路？
- 让这个成为你的祷告和一生的誓言：我在基督里重生；是为着一个神圣的目的，即藉着效法耶稣来荣耀神。无论我的职业、地点或人生阶段如何，我都要以我与耶稣的关系为优先。我要走十字架的道路。我要在我的世代传扬福音、行善事，以此荣耀神。父啊，我祈求，荣耀祢的名。

## 第十三天 | 祷告的殿

读经：马可福音 11:15-19；路加福音 19:45-48

这是耶路撒冷的逾越节周。成千上万的朝圣者涌入城中，圣殿里拥挤不堪。兑换银钱的和做买卖的生意兴隆：“这里汇率最好，快来换钱！祭牲无瑕疵，数量有限，欲购从速！”然后，在某个令人屏息的时刻，耶稣出现了，让一切都戛然而止。

洁净圣殿与其说是洁净，不如说是一次先知性的抗议。第二天，一切都会照常进行。但耶稣是先知，祂要在生命这最后一周传达一个信息。

所罗门献殿时，曾将圣殿分别为圣，作为神为犹太人和外邦人设立的祷告的殿（列王纪上 8:41-43）。以赛亚也曾宣告，圣殿必称为万民祷告的殿（以赛亚书 56:6-7）。但耶稣发现，祂父的殿被人的议程劫持了（马可福音 11:17）。如同祂之前的耶利米一样，祂抗议道：“*我的殿必称为万国祷告的殿。你们倒使它成为‘贼窝’了*”（耶利米书 7:11；马可福音 11:17）。

从那时起，耶稣就成了被盯上的人。祂在那周内就被杀害。但祂的信息已经传达，人们必须铭记于心。我们是否已经遗忘？

### 回应

- 你是否已经忘记？你的身体就是圣灵的殿（哥林多前书 6:19）。而圣灵是代求的灵（罗马书 8:26-27）。因此，你现在是否愿意邀请耶稣来洁净你的灵、魂、体；除去一切挤占祷告位置的事物？
- 我们是否已经遗忘？没有任何事物可以凌驾于祷告之上，祷告是神的家标志性的特征。然而，综观各处，集体祷告会是本地教会出席率最低的聚会。我们能否推翻这种现状，重新将祷告列为我们的首要任务？
- 在这 21 天及以后的日子里，你愿否尽自己所能，将坚信浸信教会建造为神的祷告之殿？祈求圣灵的清新之风吹起：复兴个人祷告，使其成为生活方式、更新小组祷告，如同使徒行传所记、恢复集体祷告，成为教会的文化。

## 第十四天 | 大胆地浪费

读经：马太福音 26:6-13；马可福音 14:1-9

耶稣在伯大尼与门徒和朋友坐席用餐。这时，一个女人拿着一玉瓶极贵的香膏来。她要做什么？她有一件要紧的事，不能再等了。

耶稣已经三、四次预言自己的死，但门徒们仍然不明白。然而，这个女人却明白了。她洞察到耶稣此刻真正需要的是什么；即一场葬礼。

通常，被钉死的罪犯是不允许有葬礼和埋葬仪式的。他们要么被扔在垃圾堆上，要么挂在十字架上腐烂，直到被野兽和飞鸟处理干净。

因此，这个女人不敢有任何闪失。再过一两天，耶稣将被鲜血浸透。如果祂至少要接受一次葬礼前的膏抹，那必须是现在。所以，当门徒们在席间大快朵颐时，她用半公斤（约一年的工资）纯真贵重的香膏浇在耶稣身上。

香气充满了屋子。门徒们却恼怒，称之为浪费。耶稣说：“由她吧！……她所做的是尽她所能的，她是为我安葬的事，把香膏预先浇在我身上”（马可福音 14:6,8）。

不要错过这个对比：门徒们冷漠、挑剔、算计。而这个女人敏锐、有洞察力、慷慨。她对耶稣的虔诚敬仰，如同香膏一样纯真贵重。她洞察时机、献上所有、尽她所能、不计代价。

如果这是浪费，那就让我们大胆地浪费吧！曾被杀害的羔羊，值得我们献上灵魂、生命和我们的一切。

### 回应

- 参加主日崇拜、小组聚会和 G12 大会，这些都很好。但仅此而已吗？年轻人，你愿否大胆地将你的青春和未来“浪费”在耶稣身上，不计代价？那些处于职业生涯中期或已退休的，你愿否用你丰富的智慧和经验所积存的年华，来荣耀神？
- 对世界各地人们的需求保持敏感并积极回应，这是好的。但我们是否看见并洞察到身边的人和至亲的需要？我们是否愿意献上自己所有，尽自己所能来帮助他们？