

♥ FCBC

# 21 天禁食祷告 2026

灵修 (第一至第七天)

# 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。

# 第一天 | 出人意料的弥赛亚

读经：马可福音 8:27-33

回望第一世纪，一阵清新之风正吹起；新的盼望在升腾——弥赛亚快要来了。但祂究竟是怎样的一位弥赛亚？

按当时的普遍看法，祂会像大卫王一样，成为一位强硬的军事领袖。而祂会做些什么呢？祂将驱逐罗马人、除灭罪人、复兴以色列的黄金时代。

耶稣的门徒也怀有这种盼望。然而，从他们认出祂是弥赛亚的那一刻起，耶稣就开始打破这些普遍的期望。祂必须先被拒绝、受许多苦、被杀害、并在第三日复活。

大多数犹太人都期盼着弥赛亚。然而没有人——尤其是彼得——期待着一位受苦的弥赛亚。以赛亚书 53 章中那位受折磨、面容毁损的仆人，并不被视为弥赛亚。

于是，彼得尝试去做历世历代的基督徒都试图做的事：按我们的形象重塑耶稣，让祂迎合我们的文化（马太福音 16:22）。

耶稣绝不允许。祂是受苦的弥赛亚。今天，对所有试图将祂塑造成众所期待的形象的人，祂的回应与当年一样：“撒旦，退我后边去吧！因为你不体贴神的意思，只体贴人的意思。”（马可福音 8:33）

## 回应

- 调整你对弥赛亚的期待。耶稣对你来说是谁？祂是一位温和静默的救主，只赐福、医治、安慰、使你兴盛；却从不直面或纠正你，也不对你的生命提出要求吗？还是福音中那位原先的耶稣，要求你全然效忠、全心专注、毫无保留地献上你的生命和一切？
- 在这个随意、消费主义盛行的基督教世代，选择与他人不同。作为耶稣的门徒，要以十字架为中心，清楚自己的身份与呼召。祷告求主赐你确据和勇气来跟随耶稣。无论在你生命中的任何境遇和季节里；不管付任何代价，都要以神的方式遵行神的旨意。

## 第二天 | 我每天的十字架

读经：路加福音 9:23-25

耶稣说：“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。”（路加福音 9:23）

我的十字架是什么？每当神的旨意与你的意愿相冲突，那就是你的十字架。对耶稣而言也是如此。当十字架摆在祂面前时，祂说：“不要成就我的意思，只要成就你的意思。”（路加福音 22:42）

舍己意味着什么？意味着放下自我，以他人为先。你愈这样行，就愈能经历从天而来的平安与喜乐。

但我为什么要背起我的十字架？耶稣不是已经为我背了吗？不，祂担当的是你的罪，而不是你的十字架。祂正呼召你；今天、每一天都背起你自己的十字架。

背起我的十字架意味着什么？意味着把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上，并以圣灵的果子取而代之（加拉太书 5:16-26）。这是在基督里活出新生的样式的唯一途径（罗马书 6:3-4）。每一天都向我们提供新的机会；让我们将有罪的私欲和自私的野心钉在十字架上，活出耶稣的样式。

这些都是扎心的真理，但它们是作主门徒不可妥协的条件。我们若不行在十字架的道路上，就是在远离基督！

### 回应

- 作出你的选择：坚持自我，永远停留一成不变；还是舍己，在基督里成为新造的人，直到永远。（罗马书 6:8，歌罗西书 3:9-10）
- 在当今自我推崇的文化中，舍己的祷告几乎被遗忘。何不今天就以这个祷告开始？主啊，我不再属于我自己，乃是属于祢。祢将我安置于何处，我就去何处；祢将我列于何人之中，我就与何人同工。使用我或搁置一旁；使我丰足或使我匮乏；让我拥有一切或让我一无所有。我由衷地将一切交托于祢，任凭祢的喜悦与安排。祢是属于我的，我是属于祢的。奉祢的名祈求，阿们。（约翰·卫斯理，改编）

## 第三天 | 以失为得

读经：路加福音 9:23-26

“因为凡要救自己生命的，必丧掉生命；凡为我丧掉生命的，必救了生命。”  
(路加福音 9:24)

这句话在马太福音出现两次 (10:39; 16:25)、马可福音一次 (8:35)、路加福音两次 (9:24; 17:33)、约翰福音一次 (12:25)。它是四福音书中耶稣重复最多次的一句话。但讽刺的是，它也是最被忽视的一句。如果重复最多意味着最重要，那我们就有麻烦了。

孙达尔辛 (Sadhu Sundar Singh, 1889-1929) 被称为“双脚流血的使徒”。他从神学院退学，赤脚走遍印度传讲福音；他没鞋没钱，除了新约圣经外，他一无所有。

一日，当他和同工徒步穿越喜马拉雅山时，突遇致命的暴风雪。途中，他们发现一个快要冻死在雪中的人。孙达尔辛请求朋友帮忙把这人抬到安全的地方，但朋友觉得自己活命尚且艰难，更遑论救别人。于是，他继续独自前行。

孙达尔辛将那位奄奄一息的人扛在肩上，艰难前行。没走多远，他就看见另一个人躺在雪地里——是他的同工，已经死了。

孙达尔辛怎么会背着一个垂死的人反而活了下来？讽刺的是，正是因为这个救了他。他不懈地奋力前行，使两人都得以保持温暖，活了下来。他冒着生命危险去救别人，反而保全了自己的生命。而他的同工；一心想保住自己的性命，却丧掉了性命。这正是福音的悖论：你以失为得 (马太福音 16:25-26)。

### 回应

当今流行的是“我优先”的文化：我能、我该、我要做我想做的事、我想何时做就何时做、想怎么做就怎么做——不在乎对他人有何影响！

- 这种以自我为重、自我沉迷的世俗心态，在哪些方面主导了你的生命？你是否把自己的议程放在神的旨意之上；把他人排除在你的关注之外，从而危及自己的灵魂？
- 现在就做出决定吧。不要让自我中心毁掉你的未来，腐蚀你的灵魂。以真诚的悔改转向神，将生命的主权交还给祂。

## 第四天 | 永不回头

读经：马可福音 8:34-37

在法国斯特拉斯堡大学，阿尔伯特·史怀哲正深入钻研哲学与神学，并深爱其中。一天清晨，当他躺在床上时，一个念头悄然浮现：他理应为自己的幸福有所回报。

那时，他正为耶稣那句被重复最多的话苦苦思索：“因为凡要救自己生命的，必丧掉生命；凡为我丧掉生命的，必救了生命。”（马可福音 8:35；马太福音 10:39, 16:25；路加福音 9:24, 17:33；约翰福音 12:25）

这句话对史怀哲意味着什么？他那时 21 岁，幸福、健康、正值青春。就在那天起床前，他彻底地决定了这件事：他要完成学业，然后将余生奉献给服事人类。

30 岁时，他获得了哲学、神学、音乐学三个博士学位。还在求学期间，他就已开启了璀璨的职业生涯：写作、演讲、牧会，并在座无虚席的教堂和音乐厅担任管风琴演奏家。名声与财富，似乎已在眼前。

他年轻时因回应耶稣那句被重复最多的话（马可福音 8:35）而许下的承诺呢？那不是问题。他既已把手扶在犁上，就不再回头。在又获得一个医学博士学位后，他成为医疗宣教士，前往非洲服事苦难中的穷人。他在那里服事，直到 90 岁离世。

永不回头。永不回头。

### 回应

- 门徒之路并非千篇一律。不是每个门徒从第一天起就被要求撇下一切。但我们都必须将自己所是、所有的一切；全然交在耶稣的手中，任祂差遣与使用。现在是什么阻碍你去做这件事？
- 作为耶稣的门徒，我们对最贫穷的群体肩负着共同的责任——其中 85% 的人，生活在距离新加坡七小时飞行圈内。求神开启我们的眼睛，触动我们的心来看见他们的困境。愿我们当中许多人愿意放下生命，去做耶稣要求我们做的任何事。毫不保留！

## 第五天 | 狐狸洞与房子

读经：路加福音 9:57-62

狐狸挖洞，飞鸟筑巢。但门训之路却是一段没有安全保障的旅途。当耶稣说“跟从我”，祂的意思是全然跟随祂直到十字架，永不回头。“手扶着犁向后看的，不配进神的国。”（路加福音 9:62）

门训的要求高于一切，甚至高于对家庭的责任。“任凭死人埋葬他们的死人，你只管去传扬神国的道。”（路加福音 9:60）

对你来说，这是否过于苛刻？静下来想一想。世人有权去获取学位、追求事业、赚钱、买房买车及组建家庭。而耶稣也确实允许许多人享有这一切，但不能将它们视为己有。真正的门徒和神国的子民会因为爱神爱人，甘愿舍弃一切。

舍己并不是为了得着属灵上的回报而自我惩罚。耶稣要的单单是你的心。不只是其中少许的宗教部分，而是将你的全心献给祂。在你认识祂之前，祂已先爱你。祂理应得到你的爱和尊荣。祂要你全心全意地关注、爱慕和效忠于祂。难道你不期待你的未婚夫/未婚妇或配偶也如此吗？难道你不会为他们付出更多吗？难道你不会出于对耶稣的爱而这样做吗？

### 回应

- 你是一个实际活出信仰的耶稣门徒吗？你如何评价自己的门训质量？你如何对待耶稣？祂真的是你的主吗？顺服祂是否是你生活中最优先的事？你爱祂胜过爱你的家人，胜过爱任何的人或事吗？
- 当耶稣要求你为一项有意义的活动做额外的事时，你会立刻、无条件、热情地答应吗？还是会犹豫不决、找借口推辞呢？
- 现今，新加坡仍有 82%的人口尚未信主。其中有多少人是你的朋友和家人？你是否愿意听从耶稣的呼召，带领新加坡转向神？你是否愿意积极地去传福音和接受门训，永不回头？

## 第六天 | 问题的症结

读经：马可福音 10:17-22

那人似乎有点绝望。他跑到耶稣面前，跪下问祂说：“我当做什么事才可以承受永生？”耶稣列举了与爱人有关的诫命。那人说他从小都遵守了。

耶稣以慈爱的目光看着他。显然，祂正在鉴察那人的心，看看是否有任何阻碍他进入神的国度的深层隐患，比如说：贪财。

耶稣说：“你还缺少一件：去变卖你所有的，分给穷人，就必有财宝在天上；你还要来跟从我。”（马可福音 10:21）那人惊讶且忧愁地离开了。他既年轻又富有。如果要在神和玛门之间作选择，他选择了玛门。

耶稣说：“骆驼穿过针的眼，比财主进神的国还容易呢！”门徒听了这话，感到分外惊奇，就问耶稣说：“这样谁能得救呢？”耶稣对他们说：“在人是不能，在神却不然，因为神凡事都能。”

救赎不是关乎金钱的问题，而是你把心放在哪里——天国或者银行？你不能又侍奉神，又侍奉玛门。“如果你拥有某样东西，却不愿意将它送出去，那么不是你拥有它，而是它拥有你。”（阿尔伯特·史怀哲）。这就是问题的症结所在。

### 回应

- 新加坡一直位居全球最富裕国家之列。你是否暗自羡慕和渴望享受富豪们奢华的生活？这是否使你分心，以致于无法专注于耶稣？
- 走十字架之路需要你对耶稣绝对忠诚，祂必须是你唯一的主。你是否愿意珍惜和信靠耶稣，过于世上的一切财富和财产？求主鉴察你的心，揭露它的真实状态。
- 如果耶稣赐你丰盛的财富，你会增加对本地和全球贫困群体的捐助吗？还是会把财富囤积起来？

## 第七天 | 贫穷换富足

读经：马可福音 10:23-31

骆驼穿过针眼的比喻使彼得陷入沉思。他和捕鱼的伙伴们离开了家乡和家人，也舍弃了渔船和生计来跟随耶稣走十字架之路。

“那么我们将会得到什么呢？”彼得问道。听起来有点“怕输”，不是吗？不过，这确实是个合理的问题。耶稣并没有像往常一样责备彼得，尤其是当他口无遮拦的时候。

耶稣大方地回答说：“我们为福音所舍弃的，都会以某种形式获得百倍的回报，并且还会遭受逼迫！此外，我们必有财宝在天上。来世必得最大的盼望——永生。”

跟随耶稣的代价是极大的——舍己，背起十字架，舍弃财产，并把生命摆上。但与这代价相比，门训的回报是贫穷换富足，空虚换充实。谁会放弃这样的大好机会呢？那富有的青年官员显然神志不清，他拒绝了耶稣的邀请。你神志清醒吗？

“如果耶稣基督是神，尚且为我而死，那么我愿意为祂作出任何牺牲。”（施达德）

### 回应

- 让我们来反思：当耶稣呼召我们接受门训时，我们如何回应。我们效法的是谁的榜样？是那位富有的青年官员，还是彼得？
- 神赐予新加坡非凡的致富能力（申命记 8:18）。多给谁，就向谁多取。我们如何能按神的旨意和荣耀，更好地管理我们的财富？
- 电影《钱不够用》在新加坡大获好评。但钱不是万能的，你同意吗？请深思：钱买得到药物，却买不到健康；买得到房子，却买不到家；买得到食物，却买不到食欲；买得到床，却买不到睡眠。钱买得到伙伴关系，却买不到友谊；买得到刺激，却买不到从主而来的喜乐；买得到数据，却买不到神所赐的智慧；买得到治疗，却买不到神所赐的平安。钱买得到美好的生活，却买不到永生。（史温道，改编）