

 **FCBC**

# **21 天禁食祷告 2025**

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：从早餐到午餐期间。

- **禁食一餐**

一天禁吃一餐。

- **饮料禁食**

不吃固体食物，只饮用水或其他饮料，如：果汁、牛奶等等。

- **但以理禁食**

禁食肉类和自己喜爱的美食。只吃少许蔬菜、水果与果汁。(但以理书 1:12)

注意：

1. 请在禁食期间观察自己的健康状况。若感觉不适，请停止禁食并寻求医疗协助。
2. 除了食物，你也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，像看电视剧、浏览社交媒体、玩电子游戏等）。

## 如何享受禁食？

- 在禁食期间，每天拨出一段时间来祷告寻求神。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，避免做过度剧烈的运动，如：跑步或骑脚车等。

## 第一天：警醒

*启示录 3:3 (RCUV) “所以，要记得你所领受和听见的；要遵守，并要悔改。你若不警醒，我必如贼一样来到；我几时来到你那里，你绝不会知道。”*

耶稣再来的时候是我们完全意想不到的。这就是我们作为信徒必须警醒的原因。

我们必须遵守从神的话语中所听见和领受的；我们且要快快悔改，远离我们的罪恶。

警醒吧！今天，盘点一下你的生活，向神坦白：你的生命中还有哪些方面必须转向神，远离罪恶的？

你要确信神必不轻看忧伤痛悔的心。

*内容摘自 Thirst.sg*

## 第二天：时候到了

马可福音 1:15 (CCB) “时候到了，上帝的国临近了，你们要悔改，相信福音。”

“悔改”这个词在希腊文中是 *metanoeō*。意思是某人在思想上有正面的转变，为过去所犯的罪感到内疚。“相信”这个词在希腊文中是 *pisteuō*，意思是被说服，并且有信心。

“悔改”和“相信”是携手并进的。相信耶稣却不愿意远离罪是不可能的。神的恩慈是要带领我们悔改；我们必须感谢神赐予祂的爱，并且选择远离罪，以此作为回应。

我们的生活中还有哪些方面没有活出顺服与圣洁？此刻是时候做出回应与悔改了。

内容摘自 *Thirst.sg*

### 第三天：全然平安

以赛亚书 26:3 (CCB) “你使坚信不移的人全然平安，因为他们信靠你。”

我们当中一些人也许知道平安在希伯来文中被称为 *shalom*，但这里的“全然平安”实际上翻译自 *shalom shalom*。

在希伯来文学中，当作者要强调重要性或描述强度时，就会经常出现重复的字眼。因此，这所谓的全然平安并不是一般的平安；并非是我们能从这个世界所能找到或得到的。全然的平安是超越人所能理解的，并且让灵魂得享真正的安息。

若要得着这全然的平安，关键是确保我们的眼目定睛在耶稣身上。如果你今天心烦意乱，试着把你的目光从生活的风暴转向基督身上；祂与我们同在一艘船上，我们可以信靠祂。耶稣基督必定使你全然平安。

内容摘自 *Thirst.sg*

## 第四天：东离西有多远

*诗篇 103:11-12 (CUVMPS) “天离地何等的高，他的慈爱向敬畏他的人也是何等的大。东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远。”*

大卫两次使用比喻来表达神的爱和怜悯是何等的大。

第一个比喻强调天与地之间的距离，告诉我们神对我们的爱是令人惊叹的，而且是无穷无尽的。

第二个比喻说明一个事实，即东与西是两个永不相交的点。就像两条平行线一样，它们是永远分离的。同样的，因为耶稣，我们的罪得以赦免，并且从我们身上永远除去。

我们永远无法完全领悟神无尽的爱，但无论在顺境或逆境中，要谨记祂依然爱我们！

*内容摘自 Thirst.sg*

## 第五天：常在我里面

*约翰福音 15:5 (CUVMPS) “我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能做什么。”*

耶稣把我们与祂的关系比喻为葡萄树和枝子。就像枝子若不接在葡萄树上，就不能结出果实；若我们不常在主里面，就会面临属灵的死亡。

不过，当我们相信并接受基督为我们生命的救主时，并且顺服地跟随祂，我们就住在祂里面。

耶稣使我们“多结果子”，引导我们在神的国度里活出人生的意义。

你是一个常在基督里面的真信徒吗？你认识真正的耶稣吗？你是否顺服地跟随祂？

*内容摘自 Thirst.sg*

## 第六天：不再做奴隶

*罗马书 6:6-7 (CCB) “我们知道，我们的旧人已经和祂一同钉在十字架上，使辖制我们身体的罪失去力量，使我们不再做罪的奴隶。因为人一旦死了，便脱离了罪。”*

我知道应该做对的事，但我做不到。我就是做不到。

你是否曾感到无力改变生命中的某些事？保罗在罗马书 7:18 中描述了这种无助的感觉，他写道：“我有行善的心愿，却没有行善的力量。”

但请注意，罗马书第七章所讲述的是我们的旧人——我们那时还完全被罪所辖制。当耶稣进入我们的生命时，情况就完全改变了。在属灵里，我们的旧人和罪身已经死了；在耶稣里，我们现在已从罪的权势中得释放，不再受罪的捆绑。

你的“我就是做不到”是什么呢？今天，让我们向神悔改，把这一切交托给祂。

*内容摘自 Thirst.sg*

## 第七天：祂的恩典够我用

*哥林多后书 12:9 (CUVMPS) 他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。*

夸耀自己的软弱。这听起来很奇怪，对吗？大多数的人只会夸耀自己的成就、财物或个人品格。谁会夸耀自己不引以为荣的事呢？

在这里，使徒保罗教导说，基督的门徒可以夸耀自己的软弱，因为这会使我们转向那赐我们能力的神。基督徒永远无需单靠本身的能力；基督的恩典够我们用的。

今天，就花点时间求神赐你恩典。

*内容摘自 Thirst.sg*