



21 天禁食祷告 2025

灵修（第十五至第二十一天）

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**

禁吃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。

第十五天：在安息日行善

马太福音 12:11-12 (CCB) 耶稣回答说：“如果你们有一只羊在安息日掉进坑里，难道你们不把它拉上来吗？人比羊要贵重多了！所以在安息日行善合情合理。”

在安息日行善有错吗？耶稣所质问的不是关于安息日或行善何者为优先，而是法利赛人的律法主义心态。

在这段经文中，耶稣向我们说明爱成全了律法。我们不应该盲目地遵守规矩而食古不化。

我们必须领会神对祂的子民所怀有的怜悯之心，并且凭爱心采取相应的行动！

这一周，你可以按神的心意去关爱和祝福谁呢？

内容摘自 Thirst.sg

第十六天：耶稣平静风浪

路加福音 8:24-25 (CCB) 门徒过来唤醒耶稣，说：“主啊，主啊！我们快淹死了！”耶稣醒来，就斥责风浪，顿时风平浪静了。耶稣对他们说：“你们的信心在哪里呢？”门徒又惊又怕，彼此议论说：“祂究竟是谁？一发命令，连风浪都听祂的！”

有主在我船上，我就不怕风浪。门徒们的脑海里可不是这么想，因为他们的船在加利利湖上被波浪撞击得剧烈摇晃，船也灌满了水。

耶稣被门徒唤醒后，便斥责风浪，然后斥责门徒说：“你们的信心在哪里呢？”毕竟，他们已目睹耶稣行神迹，并且聆听祂的教导已有一段时间了。

当你缺乏信心时，就会被恐惧所支配。恐惧只会引起抱怨和恐慌。但对神的信心会让你在风浪中安然入睡，因为相信祂会保护你。

你目前是否活在恐惧中，或者正在面对人生的风浪？谨记耶稣在你生命中所成就的事，也别忘了你曾如何聆听祂的声音及向祂学习。

你的信心在哪里呢？

内容摘自 Thirst.sg

第十七天：你们给他们吃的吧

马太福音 14:16 (CCB) 耶稣回答说：“他们不用离开，你们给他们吃的吧。”

当你想要帮助别人时，是否会觉得你的时间、精力或资源有限？我们常常很容易和很快地说“不行”，是因为资源的缺乏导致我们在行善方面感到无能为力。

然而，神激励我们不要因我们所认为的缺乏而被束缚。尽管我们每个人都有自己的局限，但我们可以踏出信心的脚步，因为我们事奉的是一位超自然的神。

“你们给他们吃的吧”这句话说明神要跟我们同工，凭着信心一同服事。既然祂能使五饼二鱼倍增，那么我们就应该不轻视手中的资源。

现已了解这是你所事奉的神，如今你能如何展现超凡的怜悯和顺服呢？

内容摘自 Thirst.sg

第十八天：行在水面上

马太福音 14:28-30 (CCB) 彼得说：“主啊！如果真的是你，就叫我从水面上走到你那里。”耶稣说：“好，你来吧！”于是，彼得就从船上下去，走在湖面上，要去耶稣那里。他看到风浪很大，就害怕起来，身体开始往下沉，便大喊：“主啊，救我！”

在惊涛骇浪中精疲力竭、恐惧不安的彼得，竟脱口说出最具挑战性的话：“叫我从水面上走到你那里。”耶稣应允了，而彼得也顺从了。于是，不可能的事发生了——直到彼得看见风浪就害怕起来。

从彼得凭信心迈出脚步和他听从耶稣的话而采取行动；以及从他踉跄失足中，我们可以学到很多。彼得之所以开始下沉，是因为他的目光从耶稣身上移开，转而注视周围的困境。淹没彼得的不是海水，而是怀疑与恐惧。

你可曾求主命令你做一件事？你是凭信心和顺服而行，还是定睛于风暴？愿你转眼仰望耶稣。

内容摘自 Thirst.sg

第十九天：因祂所受的鞭伤

以赛亚书 53:5 (CCB) “谁知祂是因我们的过犯而被刺透，因我们的罪恶而被压伤。我们因祂所受的刑罚而得到平安，因祂所受的鞭伤而得到医治。”

被刺透、被压伤、受刑罚。这是最极端的暴力，但耶稣在十字架上忍受了这一切，为要使我们可以与神和好。

我们的罪有其代价，而耶稣已全然偿还。祂替我们承担作为罪人所应得的刑罚，使我们得着与神和好的平安。耶稣被祂所要拯救的人残酷对待，好叫我们藉着祂得着属灵的医治——即永生的礼物。

“耶稣，感谢祢为我而死。”当你大声宣告这些感恩与信心的言辞时，你将如何让它们影响你今天的思想、言语和行为？

内容摘自 *Thirst.sg*

第二十天：热切等候

希伯来书 9:28 (CCB) “同样，基督为了承担世人的罪，也曾一次献上自己。祂还要再来，不是来除罪，而是来拯救那些热切等候祂的人。”

基督第一次降世的时候已解决了罪的问题，当祂再来的时候，必要拯救信祂的人脱离苦难。

但耶稣不会拯救所有的人——唯有那些热切等候祂的人才会得救。

当你“热切等候”某人时，意味着你期盼祂的到来。你全心信靠祂，深知祂言出必行；因此你站在门口，翘首期盼祂的出现。

热切等候耶稣并非被动的行为。相反的，无论是你的家、小组、教会的特会或是国家，你都会尽力为祂的到来预备妥当。

主必再来。让我们热切期盼祂的到来，并忠心完成祂所托付我们的使命，以致在祂面前能被称为忠心的仆人！

内容摘自 Thirst.sg

第二十天：祂已经复活

马太福音 28:6 (CCB) “祂不在这里，正如祂所说的，祂已经复活了。你们来看，这是安放祂的地方。”

天使的这番话，堪称万古以来最伟大的消息。其中蕴含四句值得我们深思的话。

祂不在这里。耶稣不在坟墓中。没有任何事物；甚至死亡，能禁锢祂。复活的救主可以随时随地临在任何时空，因为祂是无所不在的神。

祂已经复活。耶稣从死里复活，战胜了死亡。既然连死亡都不能拘禁祂，耶稣便无所不能，因为祂是全能的神。

正如祂所说的。耶稣曾预言自己将成就不可能的事，而过后祂确实实现了这个预言。世上还有谁的话语和知识能比祂更带有权柄？唯有耶稣配得此尊荣，因为祂是全知的神。

你们来看。这四个简单的字阐明了传福音的真谛。分享福音并不深奥；不过是谦卑地邀请人来亲眼见证耶稣的作为。今天，你能向谁发出这份邀请？

当我们预备心迎接复活主日的到来时，让我们向全能的救主，耶稣基督献上赞美。愿我们广传祂的圣名，将荣耀归于复活的君王！

基督拯救世人！

内容摘自 Thirst.sg