

 **FCBC**

21 天禁食祷告 2025

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。

第八天：我们所需要的一切

彼得后书 1:3 (CCB) “因为我们认识了用自己的荣耀和美德呼召我们的上帝，上帝以祂神圣的能力将生命与敬虔所需要的一切赐给了我们。”

在今天的经文中，“生命与敬虔”这段话是从希腊文 *eusebeia* 翻译过来的，意思是“真诚的敬拜”。

在这里，我们被告知，神已将“真诚的敬拜”所需要的一切赐给了我们；“真诚的敬拜”指的就是活出一个圣洁与讨神喜悦的生命。

你的生命中是否有觉得无力改变的黑暗之处？此时来向神悔改；祂的供应超乎我们所求所想，且有神圣的能力将我们转化塑造成基督的样式。

内容摘自 Thirst.sg

第九天：归为一体的和平

以弗所书 2:14-16 (CSB) “因为他自己是我们的和平，他使两者合而为一，废除了那隔在中间仇恨的墙；以自己的身体，废除了谕令中诫命的律法，为了把两者在他自己里面造成一个新人，缔造和平。他在十字架上既然消除了仇恨，就藉着十字架使两者得以在一个身体里，与神和好；”

在一个充满分裂和冲突的世界里，我们期待基督所应许的“新人”临到；在“新人”里有合一和持久的和平。

透过基督在十字架上的救赎工作，我们不仅与天父和好，也与彼此和睦。基督自己成了我们彼此和睦的原因。

作为神的子民，我们是否照着神的话语所教导的，在基督的肢体里持守这和平？我们蒙召，为要竭力保守我们的合一。

今天就尽可能寻求与人和解。切记，我们之所以能饶恕别人，是因为神先饶恕我们。

内容摘自 Thirst.sg

第十天：生命的粮

约翰福音 6:35 (CCB) 耶稣说：“我就是生命的粮，到我这里来的人必定不饿，信我的人必永远不渴。”

我们在这个世上进行各式各样的消费，以为这样才能给我们带来满足。然而我们却从不知足，甚至有时我们感到更加空虚。

如果这是你的经历，是时候看一看构成你生命的粮的成分了。你的粮里有哪些成分？是暂时的快乐吗？是虚假的承诺吗？还是虚空梦想？当我们以欺哄为食，仍旧感到饥饿、口渴、空虚就不足为奇了。

但耶稣说：“到我这里来的人必定不饿，信我的人必永远不渴。”

生命的粮不像物质的食物和饮料一样，只能给人带来短暂的满足，却永远不能解决人心灵的饥渴。相反的，生命的粮绝不会供应短缺，是真正能满足人的需要，解人干渴的生命活水。

如果你想要得到满足，即真正的满足；你必须做这两件事：你必须先来到耶稣面前，并且还要相信祂。

内容摘自 *Thirst.sg*

第十一天：我的时候还没有到

约翰福音 2:4 (CCB) 耶稣说：“妇人，这跟你我有什么相干？我的时候还没有到。”

耶稣并不是不愿意为新郎和新娘行神迹般的供应。毕竟，尽管祂才刚开始服事众民，祂就腾出时间到乡下出席他们的婚礼。

事实上，耶稣并没有轻率地做出这个决定。这段经文中的“时候”一词与约翰福音 13:1 中使用的希腊词相同，指的是耶稣被钉在十字架上。耶稣这里的回答仿佛在说：“我若开始行神迹，就得踏上十字架的道路。”

尽管如此，耶稣虽知道这一步所带来的结果，祂依然将水变成酒。

在你的生活中，有哪些方面是你还没有降服于神的？你是否难以踏出第一步？来到神面前以祷告交托给祂吧。

内容摘自 Thirst.sg

第十二天：信祂的话

约翰福音 4:50 (CUVMPS) 耶稣对他说：“回去吧，你的儿子活了！”那人信耶稣所说的话就回去了。

有一个大臣，他的儿子快要死了。虽然他可以差派其他人去，但这位官员还是谦卑自己，亲自去恳求耶稣医治他病危的儿子。

然而，当他终于见到耶稣时，耶稣却叫他原路返回，并保证他的儿子会活下来。

这必定不是他所期盼听到的话——但他相信耶稣所说的话就回去了。没有说“可是”，没有和耶稣“讨价还价”，没有埋怨……只是单纯地顺服。

在绝望中，这位大臣面临两个选择——失去盼望，还是相信神所说的话。他选对了，而他的儿子也痊愈了。

在你的生命中，是否有任何让你感到绝望的事？你会谦卑地寻求神，并且顺服信靠祂吗——即使祂给的答案并不是你所期盼的？

内容摘自 Thirst.sg

第十三天：得人如得鱼

路加福音 5:10 (CUVMPS) 耶稣对西门说：“不要怕，从今以后你要得人。”

西门彼得捕了一整晚的鱼，却一无所获。但是，当耶稣吩咐他再次撒网时，他服从了；而且捕获很多鱼，差点把鱼网撑破了。

西门彼得立即俯伏在耶稣膝前，因为他意识到行这神迹的耶稣是何等伟大；相比之下，他自己却不配。

之后，耶稣便呼召西门彼得。西门彼得一到岸上，就舍弃一切——包括他努力得来的收获，跟从了耶稣。

基督才是我们真正的赏赐，祂寻求愿意跟从祂的人也能单纯地顺服祂。我们应感到鼓舞，因为无论你经历过什么，耶稣都能转化你的生命，使你能回应祂对你的呼召。

内容摘自 Thirst.sg

第十四天：不惜一切代价

路加福音 5:18-20 (RCUV) 这时，有些人用褥子抬着一个瘫子，要把他抬进去放在耶稣面前，却因人多，找不出法子抬进去，就上了房顶，从瓦间把他连褥子缒到当中，在耶稣面前。耶稣见他们的信心，就说：“朋友，你的罪赦了。”

这里值得注意的是，耶稣首先回应的不是瘫子的信心，而是他的朋友们的信心。他们展现了非凡的友谊和信心，我们可以从中学到许多的事。

首先，他们主动且尽最大的能力去为那瘫痪的朋友寻求帮助。当你在痛苦中，寻求帮助并非一件容易的事；同情你并为你采取行动的朋友可说是一种福分。

他们也谦卑自己，把瘫痪的朋友带到耶稣面前，而不是要求耶稣来到他们身边。他们不畏艰难和挫折，巧妙地跨越重重障碍，把朋友带到耶稣面前。

他们付出时间和精力，不惜一切代价，让瘫子可以得着盼望，从而踏出信心的一步。你能以相同的方式成为何人的朋友呢？

内容摘自 Thirst.sg