

♥ FCBC

21 天禁食祷告 2026

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。

第十五天 | 致所有跌倒者

读经：马可福音 14:27；马太福音 27:3-5；路加福音 22:31-34

在受难的前一夜，耶稣严厉地警告彼得：“西门，西门，撒旦想要得着你们，好筛你们像筛麦子一样”（路加福音 22:31）。不仅是彼得，十二门徒都将被撒旦筛。耶稣已经特别为彼得祈求，使他不至于失了信心。此刻，祂郑重地托付他一项使命：“你回头以后，要坚固你的弟兄。”（包括犹大吗？）

每个人都会跌倒。但没有人必须像犹大那样灭亡。他和彼得都有选择，我们也一样。我们可以在愧疚和羞耻的泥潭中打滚，也可以悔改，重新站起来。如果犹大再等一等，彼得或许就能向他伸出援手。犹大是否犯了不可饶恕的罪？不是。他是否还有自由的意志？有的。那么，他的生命本可以被修复。即便不是通过彼得，复活的基督自己也会向他伸手。

关于犹大就说到这里。那么你呢？当你跌倒时，你有一个选择：你可以像彼得一样悔改、生命得修复；也可以像犹大一样陷入绝望。接下来呢？

绝望是上吊的绳索。松开它吧。向耶稣伸出你的手，像彼得在海中下沉时那样祷告：“主啊，救我！”。当耶稣把你扶起来，就去坚固你的弟兄姐妹吧。

回应

“因为依着神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救；但世俗的忧愁是叫人死”（哥林多后书 7:10）。

- 保罗这话是写给基督徒，不是写给未信者的。你了解这种“依着神的意思的忧愁”吗？若不了解，每次跌倒时，求神赐给你。当你经历到它时，要敞开心扉，领受神的恩慈，因为祂的恩慈领你悔改（罗马书 2:4）。
- 同时，要抵挡那引向绝望深渊的世俗忧愁。不要像犹大那样孤立自己。耶稣会帮助你，你的属灵领袖和小组组员也会帮助你。寻求你所需要的帮助吧。
- 为我们坚信大家庭中的每一位信徒祷告。愿我们跌倒时，总能经历依着神的意思忧愁，并以真诚的悔改来回应。

第十六天 | 毛巾与十字架

读经：约翰福音 13:1-17

客人来。宾客已来到，晚餐已备好。那里有一盆水和一条毛巾，是用来洗脚的；但没有奴隶在一旁。洗脚本是外邦奴隶做的卑微工作，没有一个成年的犹太男子会需要做这件事。

这是楼房里一个尴尬的时刻。13位饥饿的宾客，26只未洗的脚，却没有奴隶在一旁。有人毛遂自荐吗？没人移动。所有的人都被骄傲捆得动弹不得。除了一位。

神在基督里成为人，为要剥去我们罪恶的骄傲，为我们披上祂神圣的谦卑。三年来，祂在门徒面前活出了谦卑仆人的样式。现在，他们有机会将它付诸实践，彼此洗脚。但没人移动。除了一位。

耶稣深知自己是谁、从哪里来、往哪里去；在这份深沉的确据中，祂从席间起身、拿起毛巾、谦卑地跪下、洗了门徒的脚。

彼得反应激烈。他还没能接受弥赛亚受苦的真理。如今又要祂弯下腰作奴隶？*绝对不行！主啊，你永不可洗我的脚。*他还是不明白。我们明白吗？

毛巾与十字架是并行的。今天拒绝毛巾，明天就会拒绝十字架。你若想做耶稣的门徒，就天天拿起你的毛巾，跟随祂。

回应

“若你看轻服事，就无资格当领袖。”（托比·麦克）

- 当你在做一件“不是你分内事”的卑微工作时，是否感觉被贬低？如：洗碗还是刷厕所？若是如此，贬低你的不是那项工作，而是骄傲。让神来鉴察你的心。
- 当你志愿服事教会时，是否愿意谦卑弯腰，在幕后默默服事，不求人的认可？还是你会挑选那些让你站在聚光灯下的角色？若是如此，你愿意钉死自我吗？你愿意走十字架的道路吗？你愿意成为众人之末、众人之仆吗？

第十七天 | 饼与杯

读经：哥林多前书 11:17-32

耶稣掰开饼，说：“这是我的身体，为你们舍的。你们应当如此行，为的是纪念我。”祂照样拿起杯来，说：“这杯是用我的血所立的新约。你们每逢喝的时候，要如此行，为的是纪念我。”（哥林多前书 11:24-25）

在圣经中，纪念某件事不仅是回想它，更是重新经历并更新它。因此，当我们以合宜的方式领受圣餐时；我们不单是纪念，更是在重新经历并更新我们与耶稣所立血约中的关系。

这是极其严肃的事。但哥林多人民却轻率对待。他们把圣餐变成了类似美食俱乐部的活动；偏袒富人，排斥穷人。结果，他们中间许多人患病，有些人甚至死去。

不按理领受圣餐，就等于干犯主的身、主的血（哥林多前书 11:27-29）。这与是否配得无关。没有一个人配得。关键在于以*按理的方式*领受。怎样做到呢？

第一，以敬畏和虔诚的心态来到主的桌前。第二，在主面前省察自己。第三，在领受之前，承认并悔改自己所知的罪。第四，理解并维护肢体的合一。

行这一切，为的是*纪念*耶稣。

回应

- 我们认真对待圣餐吗？我们是否省察自己，在领受前把一切摆正？我们是否更新与神所立的约？我们是以敬畏和虔诚的心领受，还是仅仅走过场？请圣灵来光照并改变我们，尤其是在我们一起领受这至圣之餐的时候。
- 圣餐不仅是我们与神之间的事，也是我们与所有一同领圣餐者之间的事。我们是否维护肢体的合一？我们是否以同等的尊严对待每一个人，不论他们的种族、社会或经济地位如何？我们是否对他人怀有恶意或轻视？在下次领圣餐之前，我们是否有需要和某人和好？愿我们以正确的方式行正确的事。

第十八天 | 祢的旨意成就

读经：马太福音 26:36-46；路加福音 22:39-46

从祢的最后一餐到祢被捕之间，耶稣感到极其难过。祢恳求最得意的门徒在客西马尼园与祢一同警醒：“我心里甚是忧伤，几乎要死。你们在这里等候，和我一同警醒。”（马太福音 26:38）

耶稣三次向父神祈求让自己免于被钉十字架。当晚，耶稣的灵正经历一个至暗时刻，祢对成就神的旨意有所挣扎。如果你觉得这很奇怪，也许你还没完全理解神的儿子降世为人的意义：

耶稣降生成为罪身的形状（罗马书 8:3）。祢凡事与我们相同（希伯来书 2:17）。祢经历过人类的所有情感（希伯来书 5:7）。祢与我们一样，曾凡事受过试探（希伯来书 4:15）。最后，祢为世人尝了死亡的滋味（希伯来书 2:9）。

在每一次试探和每一个十字路口，耶稣完全可以自由地坚持完成自己的意愿。但祢没有那样做。从始至终，祢都不断舍己，将自己的自由意志降服于神至高无上的旨意。

毋庸置疑，这并非是一件容易的事，对神的儿子而言也是如此。然而，在客西马尼园里，耶稣的汗珠如大血点滴下，祢完全降服于神的旨意：*愿祢的旨意成就，而非我的意愿。*

是什么阻挡你成为一个完全降服于神的旨意的人？只有一样东西：你的意愿。

回应

- 当你的意愿与神的旨意在关乎你的命定方面有出入时，那就是你的“客西马尼园”。你是否曾经历过？经历了多少次？你当时有何感受？你如何回应？你是否选择了十字架之路？不妨把你的回应记下来，以作为属灵的操练。
- 如果你不止一次犯错，不要灰心。神有怜悯之心。敞开你的心，依着神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救。（哥林多后书 7:9-10）并做好准备去面对你的下一个“客西马尼园”时刻。选择十字架之路。

第十九天 | 裂开的幔子

读经：马可福音 15:37-38；希伯来书 10:19-25

因祂受的鞭伤，我们得医治。(以赛亚书 53:5) 这指的是耶稣被钉十字架之前所受的鞭笞。祂不是被犹太人鞭打，而是被罗马人鞭打。这两者之间有何分别呢？答案或许会让你感到不安。

犹太律法规定，鞭打的次数不得超过三十九下。罗马人既不遵守犹太律法，也不计算鞭打的次数。此外，他们的皮鞭上还带有金属和骨头碎片。在某些情况下，受刑者的皮肉会被严重撕裂，以致露出骨头和内脏。

钉十字架之前的鞭笞是一种残酷的怜悯。因为被鞭打后所流出的血越多，受刑者就越快死去。否则，他可能得在十字架上受苦数日。耶稣在三个小时后就死去。可见祂遭受了极其惨重的鞭打。以赛亚书 52:14 告诉我们，祂的面容被毁得不成人样。

耶稣死去的那一刻，殿里的幔子从上到下裂为两半。(马可福音 15:37-38) 这象征着基督的受苦和死亡给我们开了一条又新又活的路，使我们得以“穿过幔子，就是祂的身体”，进入神的同在。(希伯来书 10:20)

看哪，那被杀的羔羊：

*走过维亚多勒罗沙，称做受难的道路
弥赛亚基督君王祂来，像赎罪的羔羊
但祂选择这条路，是因着对你我的爱
走过维亚多勒罗沙，一路到那加略山*

(比利·斯普拉格与奈尔斯·博罗普)

回应

- 今天是耶稣受难日。让我们静下心来，默想耶稣为了带领我们归向神所承受的极大痛苦和羞辱。这不仅仅是为了我们，也是为了新加坡 82% 尚未信主的人口。
- “一切都成了，好使你来。”(罗素·弗拉格) 祈求每当坚信会友们聚集的时候，我们都会带着敬虔的心进入圣所，经历神的同在——“照神所喜悦的，用虔诚、敬畏的心侍奉神，因为我们的神乃是烈火。”(希伯来书 12:28-29)
- 今天是小组进行外展活动的日子。当我们邀请和接触未信者时，愿我们的动机是“为羔羊赢得祂受难的酬报”(摩拉维亚弟兄会)。

第二十天 | 被占据的坟墓

读经：马太福音 27:57-60

让我们暂且忘却复活节和空坟墓。今天是圣周六。坟墓里躺着耶稣的遗体。祂的门徒因希望破灭、梦想幻灭，并对过去、现在和未来充满深深的不确定，而感到困惑与不知所措。

这被遗体占据的坟墓，具体地表达了基督与所有受苦的人深切的同在。祂为全人类的罪孽和忧患被摧残。祂担当我们的忧患，背负我们的痛苦。因祂受的鞭伤，我们得医治。（以赛亚书第 52 和 53 章）

然而，到了今时今日，也没有人能免于受苦。救赎是一个持续的过程。我们活在一个堕落的世界，最坏的事有时也会发生在最好的人身上。但圣周六提醒我们，神在基督里会帮助我们，与我们同在，直到生命的尽头。

因此，无论你的痛苦有多剧烈，你受苦的日子多久，你的悲伤有多深切，都不能叫我们与神在主基督耶稣里的爱隔绝。（罗马书 8:39）

*站在阴暗的角落里，你会找到耶稣，
祂是永远关心你、了解你的朋友。
站在阴暗的角落里，你会找到祂，
从祂手上的钉痕，你就能认出祂。*

——E. J. 罗林斯所作的赞美诗

回应

“没有圣周六，耶稣受难日就不那么美好，复活节也不那么充满盼望。”（保罗·梅茨格）

- 今天，尽量花多一点时间默想耶稣为拯救丧失的人类而经历真实且痛苦的死亡。
- 接受现实：没有人能免于遭受挫折和苦难。愿今天的灵修引领你更亲近耶稣——你的弥赛亚、你的主、你无限盼望的源泉！愿它也激励你去接触和关心那些深陷绝望的亲人和朋友。
- 今天，尽量多为因灾难、冲突和战争而流离失所及生活困苦数百万人默哀。求主借着圣灵眷顾他们，使他们在复活节能经历基督！

第二十天 | 凯旋而归

读经：诗篇 118:21-24；马可福音 12:10-11

从人类的角度来看，基督在十字架上被彻底打败了。祂被人们当众耻笑，受尽折磨。在羞辱和藐视祂的众人面前游街示众，还有可能是赤身裸体，最终被钉死在十字架上。

但在属灵的领域里，就在那一刻，在同一个十字架上，耶稣破除了黑暗的权势。祂像对待战俘一样，剥去它们的外衣，公开羞辱它们。（歌罗西书 2:15）黑暗的势力在属世的领域里短暂击垮耶稣；耶稣在属灵的领域里永远战胜了它。

这就是基督复活的意义。被丢弃的石头已成了房角石。如今，我们复活的君王已凯旋归来，祂的胜利存到万世万代。只要我们对祂忠心，就能跟随祂走在凯旋的行列中。

因此，无论我们在世上遭遇任何事，耶稣的胜利就是我们的胜利，祂的荣耀就是我们的荣耀。无论我们在地上有多么失望、受辱或受挫，我们都与基督一同坐在天上。（以弗所书 2:6）“你们的生命与基督一同藏在神里面。”（歌罗西书 3:3）

感谢神，使我们借着我们的主耶稣基督得胜，又借着我们在各处显扬那因认识基督而有的香气。（哥林多前书 15:57；哥林多后书 2:14）“赐平安的神快要将撒旦践踏在你们脚下。愿我主耶稣基督的恩常和你们同在！”（罗马书 16:20）阿门。

回应

- 让我们宣告基督已全然得胜：*祂已将一切执政的、掌权的掳来，明显给众人看，就仗着十字架夸胜。*（歌罗西书 2:15）
- 为我们的教会祷告。在未来的日子里，愿耶稣得胜的现实激发我们更深地顺服于祂的主权。愿这强有力的现实激励我们以前所未有的得胜姿态，满怀信心地祷告！愿这现实点燃我们的想象力，启发我们扩展在本地和全球的见证。愿它坚固我们的信心，使我们相信祂能充充足足地成就一切——当我们一同走十字架之路！