

引言

圣周是从耶稣进入耶路撒冷城的棕枝主日开始。在这周，耶稣与门徒们吃最后晚餐，祂被卖，被审判，被钉十字架受死，最后以祂在复活主日（周日）复活告终，应验了圣经中众多的预言。

在这八天里，所记录的每一个重大事件，所走的每一步，所迈向十字架的每一刻，都慎重的在向我们展现出神对人坚定不移和无条件的爱。

在我们走过这圣周中极具意义的事件时，我们准备了 8 天简短的反思和祷告指南。我们希望当你停下来思考和反思时，你会对十字架的真正意义”全人类的救赎” 有更深的领受 。

让我们为主将自己分别出来，献上我们的时间，将祂应得的一切荣耀和尊贵归给祂。

耶稣真是我们的救主和君王！

更多有关禁食和祷告的资料与指南，请点击此处-
<https://metrotab.org/prayer-fasting-guide/>

你是第一次参与禁食祷告吗？

何谓禁食？

禁食让我们处在一个让神作祂想做的事在我们的生命中。这表明我们对上帝的倚靠，带来的不但是加深我们对神的渴望，也会加强我们对神的专注力。此外，这也是我们的属灵责任（马可福音 2:20）。

何谓祷告？

祷告是藉着我们与神的交通并将我们的恳求带到神面前。祂希望我们能花时间在祷告中认识祂及祂的旨意和道路。在生活中祂要向我们显示祂荣耀的计划。

我们为何要禁食祷告？

禁食可以带来很大的果效，虽然在没有禁食的情况底下神也会垂听祷告，但是当你将祷告结合禁食一起时，会带来更大的能力（马太福音 17:21）。凭藉着这股在你身上的强大属灵力量，你能够更策略性的朝目标需求而祷告。

给予初尝禁食者的简单指南

10 分钟敬拜 + 10 分钟读经 + 10 分钟祷告！

禁食祷告指南

什么时候开始是最理想的时间？

计划好每天可以花一些时间与神亲近。确定一个地点和时间，在那里你可以在“隐密处”寻求祂的面。先要制定计划祷告，你才会开始实行祷告。

基本上并没有任何的规定什么时候才是最理想的时间（诗篇 55:17，63:1）。最重要的是你需要有纪律的腾出一段祷告的时间。即然这个星期是禁食祷告周，我们可以选择利用午餐时间来祷告。

该如何开始？

“当称谢进入祂的门，当赞美进入祂的院…” 诗 100:4
让我们以赞美与感谢做为开始，为着祂已成就的事及将来所要做的事而感谢及赞美祂。开始时我们可以唱一些我们所熟悉的诗歌。

每一天花些时间读册上所指示的经文，也藉这些经文让圣灵来向你说话。你也可以使用这些代祷指南成为你的祷告事项。结束时同样也以赞美与感谢做为祷告的句点。

该用多长的时间祷告？

你如何与神同行呢？或许你从来没有想过要祷告。祷告对你来说或许是一件新的事情。开始时，你可能只用几分钟的时间。但随着时间的推移，我们与神沟通的时间就会越长。

其实我们该祷告多久并没有固定的规则。有果效的祷告并不能以我们祷告有多大声，多长或多流利来衡量。只有当我们以真诚的心并按照祂的心意祷告时，我们的祷告才能有果效并触摸到神的心。神是看内心而不看外貌（撒母耳记上 16:7）

多种不同的禁食类型

全禁食

禁止食用固体食物至 24 小时。当中只喝水。如果你想要全禁食至到 21 天，请预先征求医生的建议。

部分禁食

在一天当中的某一部分时间里禁止食用固体食物。只喝水。时间的限制是个人与神的委身时间。例如，有些人选择 12 小时由早上 7 点到傍晚 7 点。其他人或许选择较短的时间，从早上 8 点到中午 4 点，然后以简单的小食开餐。

禁食一餐

禁食其中一餐。例如：禁食午餐或晚餐。

但以理禁食

禁止食用肉类或其它佳肴。只食用少量的新鲜水果，蔬菜与果汁。

液体禁食

禁食期间。只喝水或会饮用不同的饮品，例：果汁，清汤，豆浆等等。最好避免喝刺激的饮料，如茶或咖啡。

物体禁食

选择禁止做某些活动而且是完全与食物无关的，比如看电视，玩电脑的时间，或禁止自己做一些会转移我们对神专注力的活动。

第 1 天

3 月 24 日，圣枝主日

耶稣凯旋进入耶路撒冷

马太福音 21:1-11

棕枝主日意指着圣周的开始，以复活主日告终。它纪念耶稣作为救主和君王凯旋进入耶路撒冷。这事件虽具有欢庆性质，但同时也是耶稣被钉十字架和受死之路的开始。

“Hosanna”一词最初的意思是“求祢拯救！”，是在祈求上帝的拯救。随着时间的推移，它的含义变成了“救恩已来临！”。它提醒世人上帝藉着耶稣，我们的弥赛亚所应许的拯救。这词也因此表达出了希望和欢欣。

反思与祷告

和撒那！和撒那！我们应以此为我们的赞美和信心，因为救恩是属于神的！我们应带着敬拜和赞美进入圣周，欢庆耶稣作为我们的王和救主。在我们纪念耶稣应验了旧约预言，成为我们救赎主的同时，这也是我们重新将自己委身于上帝的时刻。

第 2 天

3 月 25 日，星期一

耶稣洁净圣殿

马太福音 21:12-17

当耶稣来到耶路撒冷的圣殿，祂发现里面充满了相互剥削，并将圣殿变成交易场所的人群。圣殿最初的本意是做为敬拜耶和华神的场所，是神与人相聚，相遇的地方。但上帝并不在这圣殿里。这里已经因着人属肉体的行为变成了贼窝。

哥林多前书 3:16 “岂不知你们是神的殿，神的灵住在你们里面吗？” 。我们的肉体是否有消灭圣灵在我们里面的工作，还是像耶稣时代，祂洁净圣殿时所做的那样呢？

反思与祷告

思想保罗在加拉太书 5:19-21 中所列出肉体的情欲。允许神的灵向你显明生命中有哪些逐渐显明在肉体上的情欲。圣灵来不是要定我们的罪，而是让我们知罪并引导我们转向神。

愿意承认并离弃这些罪，这样你就可以向主成为圣洁的殿。

第 3 天

3 月 26 日，星期二

耶稣临别的训诫

马太福音 25:31-46

在橄榄山，耶稣向门徒们做出了离别前的训诫。这段经文告诫我们要竭尽全力为基督第二次降临和最后审判做好准备。马太福音 25:35, 36 描述了希腊词“philoxenia”，指的就是“爱陌生人、外族、异国的侨民”。

耶稣会根据人们是否接受那“其中最小的”来称赞或谴责我们。今天，愿我们花时间去感受耶稣对那些被遗忘、不被爱、未尝过祂慈爱之人的心。你能听到祂对失丧者的悲痛吗？让我们立定心志去传扬从神那里白白领受的爱与饶恕。

反思与祷告

祈求圣灵以爱充满我们的心，来爱那些还没有接受耶稣的人。为那些此刻在你心里的人祷告，求神给你机会可以向他们表明神对他们的爱，同时你也可以如耶稣一样爱他们。

第 4 天

3 月 27 日，星期三

最后的晚餐

马太福音 26:26-29

最后的晚餐指的是耶稣在受审和受死在十字架上前与门徒们一起吃的最后一餐。这顿象征性的晚餐代表了上帝透过耶稣基督的生、死和复活对世界无条件和坚定的爱。耶稣流下宝血为的是赦免我们的罪而圣餐让我们得以瞥见上帝对现在和将来的统治。

我们同领圣餐为的是铭记耶稣在十字架上所成就的，并使祂和祂的工作成为教会生活与敬拜的中心，因为我们经常遗忘什么才是那真正重要的。

反思与祷告

圣餐不是我们为耶稣所做的。相反，它反映了耶稣为我们所成就的一切以及祂邀请我们一同领受祂的恩典。

当我们一同领受时，让我们继续以耶稣为我们的中心，过一个敬畏和讨祂喜悦的生活。祈求上帝向我们显明生活中需要被饶恕和悔改的地方。我们需要凭着信心领受神的饶恕，因为我们已经和祂一同迈入崭新的生命。

第 5 天

3 月 28 日，星期四

在客西马尼园被捕

马太福音 26:36-57

耶稣来到客西马尼园的那天晚上，代表着“时候到了” - 开始了祂在世上最伟大的使命。

对耶稣来说，客西马尼园是一个具有重要意义的地方。这是一个祷告中充满悲伤和哀痛的地方；一个祂极其需要从上帝而来的力量和安慰之地；一个祂被出卖和被捕之地。这里也是耶稣全心全意将自己降服于神的旨意，为我们背负罪孽和被咒诅的地方。然而祂说“愿祢的旨意成就”。

反思与祷告

我们所有人总会面对客西马尼园之夜，这是一个非常艰辛的时刻。在这里，你会发现自己正在与上帝摔跤 - 是要按照我们的意思行还是顺服上帝的旨意。

正如耶稣向我们展现了祂如何顺服天父，让我们也透过完全顺服和降服于祂的旨意来承认祂在我们生命中的主权，因为至始至终祂都是信实的神。

第 6 天

3 月 29 日，星期五

耶稣受难

马太福音 27:1-50

这是耶稣复活前在地上的最后一天。祂被逮捕、受审、戏弄、嘲笑、虐待、殴打、鞭打、钉十字架，最后被处死。这一天从来不是一个“美好”（Good）的星期五。

祂的死是可怕的，可以说是人在情感、身体、精神和属灵上遭受到最痛苦的经历。然而，这是“Good Friday”（耶稣受难日）因为藉着耶稣的死，祂成为了终极和完美的赎罪祭。藉着耶稣的牺牲，祂打破了死亡和罪的权势。没有十字架，就没有复活和战胜仇敌。确实，祂就是我们的救主！

反思与祷告

我们的确是藉着神奇妙的恩典和慈爱而得救。今天当我们纪念耶稣的受难，让我们一起反思我们得救前和得救后的生活。同时也欢庆我们在神里面的新生命和永恒。

愿我们继续祈求上帝赐予我们对十字架大能的敬畏和确信，并在祂的真理和圣洁中做成我们得救的工夫。此外，也花时间为所爱之人的救恩祷告。

第 7 天

3 月 30 日，星期六

在坟墓里

马太福音 27:57-66

耶稣在周五去世后，祂的尸体被安葬在坟墓里。在周六安息日，祂仍旧被葬在一个富人的坟墓里，应验了以赛亚书 53:9 的预言。

宗教领袖要求封密祂的坟墓至到第三天，因为担心门徒们会偷走祂的尸体并散布祂复活的谣言。耶稣死了，是事实而且祂也没有可能再活过来。

反思与祷告

即便是处在生命看似毫无生气的状态里，让我们学会保持安静，并在祂的确据、平安和应许中安息。此外，我们应该继续行在信心中，相信神一直都在工作，即使我们无法感受到。

祈求上帝帮助我们在安静中感受到祂的同在，依靠仰望祂复活的大能，经历生命的突破与胜利并战胜一切的恐惧和怀疑。

第 8 天

3 月 31 日，星期日

复活主日

马太福音 28:1-20

耶稣在复活主日从死里复活应验了圣经的预言。耶稣战胜了罪恶和死亡并赐给我们永恒的生命。

耶稣复活之后，祂嘱咐门徒们要使万民成为祂的门徒，并应许会与他们同在，直到世界的末了。

反思与祷告

让我们以感恩的心敬拜祂，承认耶稣今天还活着，我们也是因祂而活着。让我们继续寻求上帝的命令和引导，成为真正的门徒，学习和遵守祂的话语并让祂的恩典，能力和权柄充满我们，叫我们能够和身边的人分享福音的好消息。

当圣周即将结束，让我们再次委身要为耶稣而活。愿我们的生命成为耶稣真理的明证，将世界指向十字架、祂的复活和祂的再来。