

第五天禱文

靜默主前

心中默念：在隱密處的主

活在神的話語中

馬太福音第六章16-18節

你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶着愁容；因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禁食的時候，要梳頭洗臉，不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見；你父在暗中察看，必然報答你。

禁食是放下身體對飲食的需要、重掌內心慾望的追求、叫身體服我，並顯出身心靈同步降服在天父面前。我們在禁食中也可以把心中的願望呈獻在天父面前，藉着多次禱告，在口中細嚼我們的禱求，然後進入屬靈的腸胃中消化，像女先知亞拿能從感謝上帝中穿越時間和空間，望見嬰孩主耶穌將來必成的事。

假冒為善的禁食，內心沒有任何悔悟或羞愧，就像行屍走肉，是臺上演戲的戲子，卸了裝便回復本來的面目。表情低落、憂鬱、步伐緩慢只是虛偽的莊重，假冒的虔誠和謙卑。若禁食成為炫耀自己，以其長短及次數多寡誇口，不但失去禁食的意義，反使之成為陷阱，令自己跌倒，並且絆倒身邊的人。

在信心裏禱告

感謝天父，祢在隱密處察看我們的一舉一動。祢不

是用禁食來折磨和羞辱我們的身、心、靈，也不是為鍛煉我們身體而提出這屬靈的

舉動。感謝主讓我們有禁食的機會，讓我們帶着真心誠意，把沉重的身心帶到祢面前，在吃不喝的行動中，將萬事看作糞土，撥出身心靈的空間，迎接主的臨格，一心以得着基督為生命的至寶。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

弟兄姊妹一同學習禁食，是同心來到主面前降卑自己，尋求神憐憫的表示。讓我們同心到主面前卸下憂傷，同負一軛把教會的擔子擔起來。

向世人作見證

真正的基督徒是表裏一致的，能與喜樂的人真正同樂，與憂傷的人真正同行，擁有這樣的特質遠勝只想以禁食來得到別人的讚賞。

服事他人

愛將禁食暴露在人面前，是淺薄幼稚、不長進的屬靈嬰孩的行為。基督徒最大的錯誤，乃是只知活在人面前，而不知活在神面前更為重要。

多實踐禁食幫助我們進深了解禁食的果效和意義，這決定我們能取用多少屬靈的能力，為我們的福杯添上更美的福佑。

獻上你的禱告