

二零二三年三月七日(星期二)



默想經文

以賽亞書五十八 1-9

1 你要大聲喊叫，不要停止；要揚聲，好像吹角；向我的百姓宣告他們的過犯，向雅各家陳述他們的罪惡。

2 他們天天尋求我，樂意明白我的道，好像行義的國家，未離棄它的神的典章；他們向我求問公義的判詞，喜悅親近神。

3「我們禁食，你為何不看呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？」看哪，你們禁食的時候仍追求私利，剝削為你們做苦工的人。

4 看哪，你們禁食，卻起紛爭興訟，以兇惡的拳頭打人。你們今日這種禁食無法使你們的聲音聽聞於高處。

禱告

親愛的恩主，感謝祢的應允，並願意聆聽我們真誠的禱告。求祢教導我們，讓我們明白我們的生活就是事奉，生活就是敬拜，讓我們裡外一致，我們的生活動作存留都在乎祢。又求祢加添我們的力量，讓我們去實踐良善、憐憫、公義和寬容，讓祢的榮光能在我們的生命中散發出來。

5 這豈是我所要的禁食，為人所用以刻苦己心的日子嗎？我難道只是叫人如蘆葦般低頭，鋪上麻布和灰燼嗎？你能稱此為禁食，為耶和華所悅納的日子嗎？

6 我所要的禁食，豈不是要你鬆開兇惡的繩，解開軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？

7 豈不是要你把食物分給飢餓的人，將流浪的窮人接到家中，見赤身的給他衣服遮體，而不隱藏自己避開你的骨肉嗎？

8 這樣，必有光如晨光破曉照耀你，你也要快快得到醫治；你的公義在你前面行，耶和華的榮光必作你的後盾。

9 那時你求告，耶和華必應允；你呼求，他必說：「我在這裏。」

行動

- 選擇一餐禁食禱告，將省下來的錢奉獻或幫助有需要的人。
- 這個星期抽一晚約見及關心身邊的人。

思想

1. 你明白神所要的是怎樣的禁食嗎？
2. 你對身邊的人的需要，是否視而不見？
3. 你願意悔改，活出真正的禁食並行出公義，讓神的榮光在你的生命中發揮出來嗎？