

# 6.6 SUNDAY 以賽亞書 58:1-14

「我所要的禁食是：解除那欺壓的鎖鍊和不公正的軛，釋放受壓迫的人。要把你們的食物分給飢餓的人；把你們的房屋開放給無家可歸的窮人；拿衣服給赤身露體的人；不要拒絕求助無門的親人。「這樣，我就喜歡你們，像晨曦那樣照耀你們；你們的創傷就能立刻得醫治。我要隨時搭救你們。你們禱告，我一定應允；你們呼求，我一定答應。「假如你們停止欺壓人，指責人，毀謗人；假如你們給飢餓的人吃，使窮困的人得滿足，你們四周的黑暗將變成光明，黑夜將成為白晝。（賽58:6-10）

## 我所要的禁食是：

比起形式上的表面功夫，上主更重視基督徒有沒有實際行出祂的教導。禁食禱告的本質應該是源自內心的悔罪與敬畏，體會到自身有限，謙卑在主面前祈求。若是為了彰顯自己很虔誠而刻意讓自己看起來很憔悴，就失去了原本的意義。

容易被看見、觀測的外顯行為，最容易淪為評斷一個人的標準，這種單薄的評價系統，在教會內有時也很現實的被展現——勤赴聚會、熱心服事、滿嘴經文等，大家心照不宣地羅列各樣外顯的行為，來評斷一個基督徒「屬不屬靈」。我們是否總在審查評斷身邊的弟兄姊妹？

上主要的刻苦己身，不單是形式上的展現，而是在生活中付諸行動；是不以自己的利益為主、願意與人和睦相處，願意為弱勢者、社會的邊緣人作出行動；而這些行為，需要我們跨出舒適圈去認識與理解他者，需要自身付上刻苦的代價，需要我們踏出為社會奉獻的心志，親自與上主一同去實踐社會公義。

