第 8 天
禁食禱告的警戒 - 福音影視網

以賽亞書 58:5-6「這樣禁食，豈是我所揀選，使人刻苦己心的日子嗎？豈是叫人垂頭像葦子，用麻布和爐灰鋪在他以下嗎？你這可稱為禁食，為耶和華所悅納的日子嗎？ 6我所揀選的禁食，不是要鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？ 」

避免假冒偽善
「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容，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」（太6：16－18）。
施洗約翰和他的門徒是經常禁食禱告的，他曾覺得耶穌和他的門徒反不如此的看重。其實基督不是不禁食，禁食必須要有意義，也要注意內容才有價值。禁食是向神表示對祂的愛心，放下享受而不去享受、忍受飢餓之苦來和神親近。所以主耶穌的教導是當我們禁食時（注意是「當」不是「如果」），我們要私人的進行，不要像假冒為善的法利賽人一般，用不洗臉或在臉上抹油來表示禁食。以求別人稱贊他們的敬虔。
禁食必須是為主做的，別人不一定察覺出來。我們禁食不應當叫人知道來增加自已的榮耀。禁食是事奉神，叫神去察看、叫神得榮耀，我們絕對不能用禁食來炫耀自已，作為自已的一點功績。

避免流於形式
「法利賽人站著，自言自語地禱告說：‘……我一個禮拜禁食兩次……’（路18：11－12）。禁食不應成為形式，不要徒有禁食的樣子，卻無禁食的實質。不要讓禁食流於形式。就如同受浸禮、守主聖餐、讀經和做什－奉獻一樣，若不留心禱告和禁食也會淪為儀式。任何蒙神恩典的工具都有可能被視為追求的目標，解危之道不在於停止不行，乃在於用對主深愛和敬虔來行這些禮儀。

不要視禁食為律法
聖經上所教導的任何禮儀都可能成為法律上的束縛，例如禱告的時間要多長，獻給神的金錢要多少，甚至作禮拜的次數都可能對你產生束縛。解決這束縛的方式不在於廢掉律法，乃在於用全心對主的愛來行他所設立的，為要親近他。

自我約束不同於律法主義
自我約束可以幫助你設下一定的禱告次數，設下最低的禱告時限，使用禱告簿以及立下禁食禱告的次數。另一方面，我們也要隨時預備心接受聖靈所帶領的禁食禱告次數，因為這是無法預測的。聖靈如此的帶領能大大的豐富你的經歷，因為如果我們只願意隨自己的喜好禱告或禁食，那就會大大減低我們靈里的長進，並且因此錯過神所要給我們的福分。

避免與神討價
禁食禱告無法使神不看我們不順服的地方。神要的不是祭物，乃是要我們的順服。但若是在同時有順服和祭物，神就更加喜悅。因為禁食是克苦已心，與天上的父親近。但我們的禁食不是以肉體的勞苦來換取神的應許和喜悅。不要為求得神的賜福而禁食，若你以為「只要我的禱告夠了」，神就會成為我們求的，或是想「只要我多禁食，神就會注意我的禱告，」那是危險的。

避免勉強盲目
禁食多少和長短，需禁食者按照自己心靈的感動和身體健康的狀況而定。兩者必須兼顧，才能行得合宜，蒙神喜悅。總之禁食是把我們的享受和需要放下，付上一些代價，可以更親近神，叫神喜歡，使神的榮耀得著彰顯。