

【聖經禱讀】

「我便禁食、披麻蒙灰，定意向主神祈禱懇求。」(但以理書 9:3)

但以理書第 9 章，發生在巴比倫被擄後期。但以理已是年老的先知，在異邦事奉多年。有一天，他讀到耶利米書，明白神早已預言：以色列被擄七十年（耶 25:11-12）。但以理忽然意識到：時間快到了，但百姓還沒有真正悔改。但以理的反應，不是計算，而是俯伏「我便禁食、披麻蒙灰，定意向主神祈禱懇求。」

這裡有三個動作，很關鍵：禁食、披麻蒙灰、定意向主神祈禱懇求。不是宗教形式，而是刻意放下生活中最基本的需要，宣告：「神啊，我需要祢，勝過我需要食物。」但以理不是為自己的罪，而是站在破口中，為整個民族認罪，把臉轉向、全心對準神。

有時候，我們也像活在「巴比倫」裡。不是沒有神的話，而是太多聲音把我們的心拉走：忙碌、焦慮、手機、責任、期待。但以理沒有急著「做什麼」，他先選擇停下來，對準神。禁食，是一種屬靈的「關掉雜音」：不讓胃口帶領我，不讓情緒主導我，不讓環境定義我，我把臉轉向主。

讓我們一起默想：我最近的注意力，被什麼佔滿？有沒有一些「好東西」，其實正在分散我對神的專注？如果今天我刻意放下一樣東西，我會更聽見神嗎？

【聖經禱讀】

全能的神，我們的父啊，我承認，我的心常被許多事情拉扯。今天我願意學像但以理，不靠自己的理解，而是把臉轉向祢。當我禁食、安靜、等候時，求祢重新校準我的心，讓我的注意力回到祢身上。

主啊，我們來到祢面前，承認自己常活在屬靈的「巴比倫」裡。不是沒有祢的話，而是太多聲音佔滿我們的心，並一點一點，把我們的注意力拉離祢。主啊，我們也承認，有時我們以為自己站得很穩，其實早已被分心、被牽引、被佔據。

聖靈啊，求祢光照我們，讓我們看見那些看似「好的東西」，是否正在悄悄分散我們對祢的專注。今天，我們把臉轉向祢，定意向祢祈禱懇求。不讓胃口帶領我們，不讓情緒主導我們，不讓環境定義我們，我們選擇再一次，把心全然對準祢。主啊，求祢收回我們分散的注意力，重新校準我們的心，讓我們在安靜中聽見祢，在等候中明白祢的心意。使我們成為站在破口中的人，為自己，也為這個世代，向祢呼求。

我們這樣禱告，是因為相信，當我們轉向祢，祢必垂聽、祢必回應。孩子禱告乃奉主耶穌基督的名，阿們。

【聖經禱讀：吳淑玲 Deborah 牧師 分享】