

2022 年 6 月 15 日

祈禱、禁食與施捨

瑪竇福音 六，1-6, 16-18

那時，耶穌對門徒說：“你們要當心，行善的時候，不要張揚，故意引人注意。若是這樣，你們在天父面前，就沒有賞報了。所以，當你施捨時，不可大吹大擂，像偽君子在大庭廣眾前為引人稱贊而做的一樣；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的報酬。當你施捨時，不要叫你左手知道你右手所行的，好使你的施捨隱而不露，你父在暗中看見，必要報答你。當你祈禱時，不要如同偽君子一樣，愛在會堂和十字街頭站著祈禱，為使人看見；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的報酬。至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。

你們禁食的時候，不要像偽君子一樣，面帶愁容；因為他們哭喪著臉，是為使人看出他們正在禁食。我實在告訴你們，他們已獲得了他們的報酬。至於你，當你禁食時，要梳頭洗臉，不要讓人看出來你在禁食，但使你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必要報答你。”

“禁食”一詞專指身體禁食，即自願放棄常規的食物。

禁食在舊約時代被認為是重要的宗教實踐，受到以色列民眾的高度重視。許多世紀以來，禁食在天主教會亦具有相當的重要性；在東正教會，禁食至今仍非常重要。

如今，禁食在天主教會內已失去了大部分意義。聖灰週三和耶穌受難日的禁食規定非常寬鬆，人們幾乎不能說是禁食，而只能說是稍微減少食物的消耗。對一些信徒來說，禁食只意味著週五不吃肉和四旬期的祭獻。

禁食在靈性方面的意義，更與內在的放棄相關。在我看來，禁食的益處非常多，弱化禁食將無助於信徒堅固靈性及增強信仰的耐受力。當然，即使在今天，仍有一些信徒以隱蔽的方式禁食，為主和教會服務。

除了禁食，祈禱與施捨亦是舊約時代非常公認的宗教實踐，遵守這些做法的人被認為是 "義人"。

耶穌並沒有批評這些具有價值的宗教行為；相反，祂像舊約先知那樣，批評的是為得他人認可而行禁食、祈禱、施捨的事實。主耶穌由此觸及了人更深層的，尤其體現在靈性領域的問題。

人希望自己成為大人物，且希望被他人承認是大人物。通常，人的自尊似乎取決於自己是否得到這種認可。因此，很容易變得依賴他人對自己的看法，而必須去吸引他人的注意。

宗教層面可能亦是如此。當這種情況發生時，那麼，像祈禱、禁食與施捨這樣具有價值的行為的意義就沒有被理解，或者至少沒有被深刻理解。

祈禱是與天主的親密接觸，主要發生在天人之間。當然，也有禮儀性的祈禱及其它公共形式的祈禱。祈禱不是為了被他人看見，如果有人看到我們祈禱，因我們的見證而得到幫助，即引導這人思念天主，那麼這是間接的成果，但不是祈禱的主要目的。

如果為了被他人看見而祈禱，情況就不一樣了，那是在直接尋求他人的讚美與關注，希望自己被認可為一個敬虔的人。這不一定是純粹的虛偽，因為這樣做的人可能在沒有人旁觀的時候祈禱。但這樣做的人並不只朝向天主，而在某種程度上仍然從他人那裏尋求獎賞和榮譽，並不只寄望於天主。

這就是今天福音所提到的，同樣亦適用於禁食與施捨的態度。進一步思考耶穌聖言，我們將看到它們能延伸到生活中的許多情況。我們可以自問，當與人交談時，我們是否在尋求認可？在多大程度上談及了自己？是否總喜歡被看作是好人？是否很快就扭轉談話主題，最後把重點放在自己身上？

細究良心，我們能夠看到自己是否真的注目於天主，所有善行是否真的是為了祂，且只從祂那裏期待回報？我們也可以質疑自己，在談話中是否首先尋求祂的榮耀？天主的寵愛為我們的善行而言是否足夠？

耶穌建議我們行善時要著眼天主，而不為從人那裏得回報。如果有人感受到我們的善行，那就讓他們榮耀天主。這對我們來說應是足夠！

