

2026 年 2 月 18 日：聖灰週三 真正的禁食

余志文

讀經：馬太福音六章 16-18 節

16「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；因為他們蓬頭垢面，故意讓人看出他們在禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。17 你禁食的時候，要梳頭洗臉，18 不要讓人看出你在禁食，只讓你隱秘中的父看見；你父在隱秘中察看，必然賞賜你。」

信息

今天是聖灰週三，正式進入預苦期。每年聖灰週三也會讀昨天和今天這段〈馬太福音〉的經文，而今天經文的主題是禁食。以色列人一向有禁食的傳統，當面對重大挑戰或需作出關鍵性決定時，他們也會禁食和禱告，尋求神的介入和指引。在新約時代及歷代信徒中，也有禁食的操練，除了尋求神的指引和幫助，信徒更可藉此親近上帝，幫助自己更專心地禱告。此外，禁食也代表人格外的付出，幫助信徒體會貧乏者的苦況，同時鍛鍊信徒的意志。

與禁食相關的，還有一個重要的行動，經文描述為「蓬頭垢面」。一些教會會在聖灰日進行「塗灰禮」，把棕枝主日的棕枝燒成灰燼，塗在信徒的額頭上，作為懺罪悔改的象徵。然而，經文同時教導不要高調地「帶著愁容……蓬頭垢面，故意讓人看出他們在禁食」，那麼，我們是否不應這麼高調的塗灰，讓人看見呢？

再者，上文第五章有關「鹽和光」的信息中，主教導我們「城造在山上……人點燈……放在燈臺上……你們的光也要這樣照在人前……」（五 14-16），這似乎也與六章「你施捨的時候，不可叫人在你前面吹號……在會堂裏和街道上……」（2 節）的教導背道而馳。我們應該高調地進行禮儀、作見證，還是隱藏地、低調地進行禁食、施捨呢？

本章經文出現了三次「假冒為善」，皆用來描述那批高調地施捨、禱告、禁食的偽君子。他們高調，因為想得到人的稱讚。但主教導我們要高調作鹽和光，是為了使人因我們的好行為把榮耀歸給天父（五 16）。

無人能知道其他人做事的動機，表面敬虔的人是否真的想幫人，想經歷和榮耀上帝，有時甚至連自己的動機也弄不清楚。但神知道我們心底所想的是甚麼，預苦期本身是一個很好的機會，讓我們自省，包括認清自己有沒有一些不良的動機。進行聖灰禮，則是希望透過象徵性行動，幫助信徒投入其中，作更深入的自省、禱告。重點是我們有沒有榮耀神、造就生命的動機。

思考與實踐

1. 我們有時做事，可能有一些連自己也不察覺的不良動機。請在這預苦期多作反思，求聖靈幫助自己認清不良的動機，並靠神淨化這些問題。
2. 請在這個預苦期選擇一些禁食的方法，例如根據自己的健康狀況選擇幾天禁食、每週某兩天禁食午餐，或在復活節前完全禁做某些自己很愛做的事（例如喝咖啡、打手機遊戲、看電影）作「廣義的禁食」。在此期間，多禱告，鍛鍊靈命和意志。

金句

不要讓人看出你在禁食，只讓你隱秘中的父看見；你父在隱秘中察看，必然賞賜你。
（太六 18）