©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

目　錄

序言 v
導論　基督徒對禁食發出的多重聲音 1
第一章　禁食和身體形象 13

第一部
靈性與禁食

第二章　禁食作為身體言談 27
第三章　禁食作為身體轉向 37
第四章　禁食作為身體祈求 51
第五章　禁食作為身體哀傷 65
第六章　禁食作為身體操練 75
第七章　禁食作為身體年曆 93

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

第八章　禁食作為身體貧窮 111
第九章　禁食作為身體接觸 125
第十章　禁食作為身體盼望 135

第二部
智慧和禁食

第十一章　禁食及其困難 145
第十二章　禁食及其好處 159
第十三章　禁食和身體 167

結論 177
致謝 183
延伸閱讀 185
註釋 187

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

導 論

基督徒對禁食發出的多重聲音

禁食是一個人對生命的神聖時刻一種全身、自然而然的回應。由於禁食是自然的，因此它在世界所有偉大的宗教和哲學中都存在。可惜，禁食是基督教屬靈操練中最受誤解的，我們稍後會討論這種現象的成因。現在我想提供一個蒙太奇，展示由大衛王時代到現在關於禁食的觀點。

大衛王：禁食作為全身的行動

在舊約——猶太人稱為《泰納克》（*Tanakh*；編按：又譯塔納赫）或希伯來聖經（Hebrew Bible）——中間部分，收錄了以色列人特別喜歡的禱告。我們在詩篇中學到很多東西，包括禱告有很多自然而來的伙伴——像禱告和下跪、禱告和懇求、禱告和沉思、禱告和掙扎、禱告和讚美。

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

禱告的其中一個伙伴是禁食。以下是詩篇三十五篇中間的四行詩。大衛告訴我們，他的敵人「患病」時，他沒有幸災樂禍。相反，他為他們禱告：

至於我，當他們有病的時候，
　我便穿麻衣，
　禁食，刻苦己心；
我所求的都歸到自己的懷中。
　我這樣行，好像他是我的朋友，我的弟兄；
我屈身悲哀，
　如同人為母親哀痛。
（詩三十五 13～14；強調為引者所加）

在這首詩中，大衛不是過分戲劇化或嘗試要我們看到他多麼公義或他的對手多麼邪惡。他的禱告伴隨著禁食。對大衛來說，乃至對聖經中每一個人而言，禱告是**全身**的活動，正如有些基督徒在敬拜時舉手，或在告解時跪在跪墊上一樣。戈丁基（John Goldingay）關於詩篇的著作是我很喜歡的，他告訴我們，大衛的憂愁沒有完全流露，直到身體——在這裏是指禁食——也參與其中：「詩篇認為單單感到憂愁並不足夠；因為我們不單有思想和靈，且是物質的受造物；不以（例如）戒除食物，從而

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

使自己的靈和自我受苦來表達哀傷是古怪的。」[1]

讓我們跨過幾個世紀，到先知以賽亞那裏。

以賽亞：禁食作為為他者的行動

和其他屬靈踐行一樣，禁食在古以色列人中，很容易變成自義和自我專注。上帝透過先知以賽亞啟示，如果禁食沒有引發對別人的憐憫，它在產生效力前已經搖搖欲墜。以賽亞藉著問讀者一連串問題，從而提出自己的論點：

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？

不是要把你的餅分給飢餓的人，
　將飄流的窮人接到你家中，
見赤身的給他衣服遮體，
　顧恤自己的骨肉而不掩藏嗎？

（賽五十八6～7）

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

這些話必須處於所有關於禁食的教導的中心。每一代都需要有它的以賽亞在行動中站起來說：「喂，各位，這不是關於我們！我們禁食時放棄的東西，應該給予其他人。」

讓我們向前跨越差不多一千年。

初期基督教教父：禁食作為神聖的節奏和操練

聖亞他拿修（St. Athanasius）是基督教正統教義的其中一個締造者，也是一位十分敬虔的聖徒，他知道教會年曆的神聖節奏那具模塑性的力量。那年曆交織了對罪的哀歎（禁食）和歡慶上帝美好的恩典（歡宴）。他談到教會年曆時說：「有時上帝呼召我們禁食；有時上帝呼召我們歡宴。」[2]

與聖亞他拿修差不多同代的聖奧古斯丁（St. Augustine）將禁食帶進具模塑性的另一個領域。聖奧古斯丁提醒讀者，基督徒勝過試探的其中一個方法是禁食。為甚麼？「因為有時需要管束『帶來合宜快樂的肉體愉悅』，以杜絕『放縱的享樂』。」[3]

這兩個主題——禁食作為教會年曆中的神聖節奏，以及禁食作為勝過罪慾的操練——或許是基督教思想史中關於禁食最重要的主題。現在我們再向前跨越超過一千年。

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

加爾文和慕安德烈：禁食作為內在決心

加爾文（John Calvin）的《基督教要義》（*Institutes of the Christian Religion*）建構了基督教會改革宗一翼的神學和靈性。加爾文致力於把焦點放在敬虔上，杜絕任何使人分心的事情。在討論禱告中的重大關注時，他寫到禁食的重要性：「每當人就任何重大的事情向上帝祈禱時，在禱告外加上禁食是可取的。在這種禁食中，他們惟一的目的，是令自己更渴望禱告，並且毫無阻礙……胃部飽滿時，我們的思想不能升到上帝那裏。」[4]

慕安德烈（Andrew Murray）是南非開普敦（Cape Town）著名的改革宗牧師，因其熱心佈道的敬虔帶來廣泛影響而聞名。他這樣談到禁食：「禁食幫助我們表達、加深、肯定我們預備犧牲一切，甚至我們自己，去實現上帝國度的決心。」[5]

我們禁食，好在上帝面前表示我們內在的決心和渴望，這也模塑了我們怎樣理解禁食。

德沃蓋：喜悅那操練

來自意大利諾爾恰（Norcia）的偉大佈道家聖本篤（St. Benedict）在編寫經典的《聖本篤會規》（*Rule of Saint Benedict*）時，也將禁食收錄在內。源自他的修道傳統，至今模塑了很多

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

人對禁食的理解。在羅馬天主教的修道傳統中，我特別喜歡德沃蓋（Adalbert de Vogüé）對禁食的表達。德沃蓋是本篤會的修士，嚴格禁食了幾十年。他的著作的名字令很多人感到震驚：《喜愛禁食》（*To Love Fasting*）。德沃蓋於禁食中操練自己的身體時學到的事情，是給我們所有人的提醒：「禁食對我來說不再是限制和苦行，而是身體和靈魂的喜樂和需要。我自發地踐行它，因為我愛它。」[6]

禁食在過去幾年變得有點新潮，所以我現在轉而簡短地討論一些近年關於禁食的觀點。

近年關於禁食的提醒

或許沒有人像魏樂德（Dallas Willard）那樣帶領教會重拾禁食，以之作為關乎全身的活動。這位哲學教授兼關注屬靈操練的博學作家談及禁食的方式，帶領我們直接回到大衛王和聖經：「但在基督裏的新生命，根本不是信仰和想像的內在生命，即使那是受到聖靈啟發的。在基督裏的新生命，是具身體體現性的人（embodied person）全人投入在社會處境中的生命。」[7]

沿著魏樂德劃出的路線，浸信會牧師派博（John Piper）將基督教對禁食的理解，描述為全身渴慕上帝。派博指出，教會的聖徒是禁食者。他寫道：「他們對上帝的帶領飢渴得令他們想以

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

身體的飢餓，而不單是內心的飢餓去呈現。」[8]

禁食不單是令人喜悅的，它也可以在最深層面，並以轉化生命的方式釋放我們。羅馬天主教神父瑞安（Thomas Ryan）提醒我們，禁食是通往上帝的恩典之道。在《禁食的神聖藝術》（*The Sacred Art of Fasting*）一書中，瑞安寫道：「我們傾向以為如果我們改變，上帝便會愛我們；但其實是上帝愛我們，讓我們**可以**改變。（像禁食）這種悔罪的踐行和操練，令我們能夠支取由恩典而來的自由，並在生命中呈現那自由。」[9]

沒有人比弗呂克霍爾姆（Amy Johnson Frykholm）更好地呈現這蒙太奇，她總結說：「禁食關乎三件事：專注、憐憫、自由。」[10]

A → B → C

既然有那麼多見證人在我們之前，還有甚麼未盡之言可以說嗎？

我認為是有的。容許我現在藉著提出一個有關禁食的定義，說出我的觀點，然後解釋為甚麼禁食是最為人誤解的基督教屬靈操練。

禁食是一個人面對生命中重大的神聖時刻一種自然而然、無可避免的回應。

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

我相信禁食是**自然而然**的。選擇不吃不喝，是一個人對重大的神聖時刻的自然回應。而且，我也相信如果我們遇到某種神聖時刻，禁食是**無可避免**的。接著，或許對我們的定義最重要的是，我相信禁食是**對嚴肅或重大的神聖時刻的回應**。正如我會在接下來各章顯示，聖經中的人禁食，是為了**回應**生命中一些重大事件——像死亡、察覺到罪，或在國家受到威脅時。

因此，禁食是一個人對重大的神聖時刻一種自然而然、無可避免的回應。它是否帶來成果？是的，但那並不是禁食的重點。藉著禁食回應重大的神聖時刻的人往往——**但並非總是！**——會得到成果，就像禱告蒙應允一樣。但專注於成果會令我們完全誤解禁食。

這帶領我們現在以一個 A → B → C 框架看禁食。人們如果想全面認識基督教對禁食的理解，他們必須從 A ——重大的神聖時刻——開始。那神聖時刻引發一個回應（B），在這裏是指禁食。只有這樣，只有當我們容讓神聖的時刻發揮它完全的力量時，禁食的回應才會帶來成果（C）——而老實說，這並非總會發生。

我即將提出的這點十分重要：**禁食不是確保成果的操控工具**。這是我相信了很長很長時間的事情，但在基督徒討論禁食時，我並不常聽到這樣的話。在我們最深厚的基督教傳統中，

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

禁食的焦點不是由 B 欄到 C 欄，而是 A → B。禁食是**回應**神聖時刻的行動，不是設計來得到渴望的成果的工具。基督教傳統的焦點不是「如果你禁食，你便會**得到**」，而是「發生**這樣的事情**時，上帝的百姓禁食」。禁食是回應十分嚴肅的情況，不是令我們由好的層面，去到更好的層面的行動。為了讓這點更生動，以下是一個圖表，上面列出一些可能性：

A	B	C
神聖時刻	**禁食**	**成果**
死亡	回應性禁食	生命
罪		寬恕
恐懼		安全
威脅		盼望
需要		回應
疾病		健康

今天很多人發現他們需要 C 欄的東西。他們推論說，由於聖徒禁食時得到成果，他們也要禁食，以便得到他們想要的。換句話說，這些人的**意圖**是**藉**禁食帶來渴望的報酬或成果。對這些人來說，禁食是「工具性」的——它是我們有迫切需求時拿來應急的工具。這樣的禁食偶爾「有效」時，可量度的成果令一些人在房間中站起來，揮動手帕，告訴每一個人，如果我們

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

更多禁食，便會得到更多成果。因此，理論是這樣的：**禁食產生成果**。

我自己對聖經言及禁食的研究，證實了一些和這種禁食的工具性取向相反的觀點。也就是說，聖經沒有提出禁食的工具性觀點，而是提出禁食的**回應性**觀點。禁食是回應重大的神聖時刻的行動。反過來說，那些最受神聖時刻感動的人禁食，而正**因為他們在那些重大的時刻所做的事，與上帝在這世界所做的一致**，他們有可能得到想要的成果，但這些人禁食不是要得到成果；他們禁食，是為了**回應**神聖的時刻。他們之所以在 B 欄，是出於回應 A 欄那重大的神聖性。他們做 B，不是為了令 C 發生。

我對禁食的研究得出這個結論：當我們忽略重大的神聖時刻，反而專注於成果時，禁食就會變成操控的手段，而不是基督徒真誠的屬靈操練。今天關於禁食的講論，有太多都是關於我們可以得到甚麼，而對引發禁食的嚴肅和重大的神聖時刻卻談得不夠。

深厚的基督教傳統全是關於由 A 到 B 的過程 ——基督徒對生命中重大或嚴肅的神聖時刻的回應，而不是由 B 欄到 C 欄的行動 ——渴望一些實質的回報。

但這個聖經禁食觀的定義有一個前設，它對我們在今天禁食，構成了最大的挑戰，那前設就是：我們的身體和靈魂是統

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

一的（united）。因此，我們現在轉向我們較早時與大衛王及魏樂德共同發現的事情：禁食是全身的行動。禁食作為全身的行動，植根於我所謂的**身體形象**。我相信禁食是最受人們誤解的屬靈踐行，因為將身體聯繫到靈的古老智慧要不是失落了，便是被二元論扭曲了。

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

第一章

禁食和身體形象

對基督教而言，人類的身體一直都是一個很難解決的問題。

在教會歷史的某段時期，基督徒視慾望和身體為敵人。在過去幾年，問題似乎是：「身體和靈性有甚麼關係？」但我們今天發現，人們對**以身體體現的靈性**（embodied spirituality）愈來愈感興趣。年青的基督徒舉起手、閉上眼敬拜，愈來愈在蠟燭和聖像中找到屬靈力量。有些教會恢復使用跪墊，有些教會鼓勵人們釋放表演、繪畫、藝術的創造性恩賜。禁食的踐行也正在增加。

這一切是怎麼一回事？先歸信聖公會，然後轉信天主教的福音派人士霍華德（Thomas Howard）說得對：「無論我們的神學承認與否，我們都是重視禮儀的人：我們喜歡與歷史有身體接觸。」[1]事實上，以身體體現的靈性的價值正在上升——讓我們名副其實地稱之為復興吧。我們**在身體中，並以我們的身體，**

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

以具體、物質、有形、可感知的方式敬拜上帝和愛上帝。在人類的渴望深處，有一種以身體「踐行靈性」的需要。

這對禁食構成一個困難。禁食是關乎全身的事情。比起將身體投入敬拜和禱告，我們很多人都對蠟燭、聖像、跪墊這些事物感到自在得多。西方人在踐行這以身體體現的靈性的復興時，有一個主要的領域需要克服——我們面對身體的困難。在下一章，我會重新建立禁食的靈性與身體的聯繫。我用**身體言談**（body talk）來表達禁食之所是，它源自我們的身體形象。除非我們有更正面的身體形象——身體與靈統一的形象，否則身體言談（禁食）不大可能應然而生。

因此，再一次，本書的目的是重新聯繫身體和魂（或靈），讓你我在遇到重大、召喚我們禁食的神聖時刻時，禁食變得自然而然、無可避免。我們每年都遇到這種神聖時刻，但我們往往不以禁食回應，因為這踐行已經變得那麼不自然。為甚麼？因為我們很多人都看不到靈性和身體之間的聯繫。就算對那些愈來愈多看到這種聯繫的人，或者至少想有這種聯繫的人而言，要令身體適應以禁食作為對神聖時刻的回應，也需要時間。由於禁食源自身體和靈魂的自然聯繫，我們最好簡要地看看我們西方文化中具影響力的不同身體形象。我們由聖經奇妙地強調我們有機的統一性開始。

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

聖經中的身體形象：有機的統一體

令今天的讀者感到驚訝的，是身體在聖經中竟那麼重要。古以色列人和初期基督徒在身體中並以身體「踐行靈性」。令觀察教會的人感到驚訝的，是身體竟變得那麼不重要——雖然有證據顯示人們渴望一種以身體體現的靈性。讓我們很快地看看聖經怎麼說，並弄清我們需要看到的是：**在聖經中，人類是有機的統一體**（organic unities）。

聖經有很多描述人的獨特用語，這些用語彼此重疊。[2]古以色列人對人的理解，其獨一無二的貢獻記錄在創世記一章 27 節：

> 上帝就照著自己的**形象**造人，
> 乃是照著他的**形象**
> 造男造女。
>
> （強調為引者所加）

這段經文告訴我們，人是上帝的「形象」（humans are "images" of God；我喜歡用希臘語 *Eikon* 這詞）。身為上帝的 *Eikons*，我們在地上代表上帝，為上帝管理這個世界。而且，我們與上帝、與自己、與別人、與整個世界都有關係。我們管理世界，以及與他者相交，就是成為 *Eikon* 的意思。再者，我們

©2016 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

是以一個物質的身體做上帝呼召我們在世上做的事情。就像鑽石，以身體體現的 *Eikon* 是多面的**有機統一體**，有心、思想、魂、靈、身體。正如鑽石只有在每一面都發揮作用時才反射光線，因此我們的每一面都必須運作。但我們在靈性中極力將身體貶低，以致禁食變得不自然。

Eikon 這詞在聖經中有很多「面目」，或以不同的用語呈現，每一個用語都是重要的，但更重要的，是明白它們有機的統一性。我們由希伯來聖經（舊約）開始，我們在那裏找到以下用語，它們描述了有機統一體的不同面向：

魂（*nepesh*）
肉體（*basar*）
靈（*ruach*）
心（*leb*）

在新約，我們找到：

心（*kardia*）
魂（*psyche*）
肉體（*sarx*）
身體（*soma*）