

### 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。

禁食，讓身體說話

2

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

使自己的靈和自我受苦來表達哀傷是古怪的。」<sup>1</sup>

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)

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。」<sup>2</sup>

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』。」<sup>3</sup>

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。

### 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。」<sup>4</sup>

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。」<sup>5</sup>

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

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。」<sup>6</sup>

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。」<sup>7</sup>

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

身體的飢餓，而不單是內心的飢餓去呈現。」<sup>8</sup>

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。」<sup>9</sup>

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。」<sup>10</sup>

### 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。**

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，

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

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

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。

禁食禱告方向：

1. 作者列出了不同聖經人物、歷代信徒禁食的原因——勝過試探、為他者代求、預備受苦等等，這都在表達他們想以全身 (whole body) 來渴慕和呼求上帝。

你對神的渴慕有多大呢？會讓你以全身去呼求嗎？

就讓我們在禁食中（特別是你感覺飢餓、軟弱之時），體會我們正是以全人、整個身體去呼求上帝。

2. 作者認為「禁食是一個人面對生命中重大的神聖時刻 (grievous sacred moment in life) 一種自然而然、無可避免的回應」。

在你生命的不同層面中，包括身體、情緒、靈性、事奉、家庭及人際關係、經濟需要等，有甚麼重大的事讓你不得不以禁食禱告回應？

3. 那麼他者 (the others) 呢？

在香港和普世中，有甚麼重大時刻讓你想以禁食禱告回應？

4. 面對不同的需要（今早所聽到的、你剛才所想到的），我們有時或許感到無力禱告。讓這也成為我們生命的重大神聖時刻，在禁食中呼求神給我們禱告的信心、力量、智慧、方向、盼望……

讓我們抓住神的安慰：「同樣，我們的軟弱有聖靈幫助。我們本不知道當怎樣禱告，但是聖靈親自用無可言喻的嘆息替我們祈求。」（羅 8:26）