

禁食



基督教宣道會北角堂

被忽略的屬靈操練



9.13 青年科
禁食祈禱會

願感動以利亞的靈復興我！

禁食 被忽略的屬靈操練

雷譚淑明著（中國神學研究院老師）

本文原載《生命的學問——中國神學研究院銀禧院慶文集》
（香港：中神，2001），頁125-140。原文之注腳沒有刊出。
蒙中國神學研究院准予轉載。

本冊最後的「我的禁食操練計劃」表是由北宣青年牧養科設計的，
盼望鼓勵大家繼續操練禁食禱告。

引言

禁食是一種歷史悠久且普及的宗教活動，世界各大宗教（如伊斯蘭教、佛教、道教、天主教及印度教）都有實踐禁食。禁食在古代是象徵死亡與再生的禮儀，也是個人淨化自身，預備接受神明賜力的過程。但隨著時間演變，禁食的意義有了不少的改變。塔尼（J. B. Tamney）把宗教演進的過程分為三個階段：原始階段、歷史性階段，以及現代階段。他把此架構應用在禁食的研究內，發現在原始階段，人參與禁食的動機是要得著潔淨、能力及與神契合的神祕經歷。在第二階段，宗教倫理的產生使人開始意識道德對錯的選擇及其後果，禁食遂變成個人在神面前自卑及悔罪的表達。中世紀盛行的禁慾主義（asceticism）企求刻苦己身，除去食物對肉身的引誘，從而專注敬拜神，便是此階段的代表。最後，當宗教發展到現代階段，禁食也成為了多元且世俗化的現象。現代的禁食有兩個明顯的轉變：（1）由教會／宗教群體主導的禁食活動日益減少，及（2）非宗教的禁食活動顯著增加和普及化（如為身體健康而禁食）。相對而言，為追求自潔及刻苦己身的禁食在數量上就大為減少。

2

基督教／新教教會並不常注重禁食禱告。香港曾有一名神學生進行一個有關神學生禁食模式的調查，在七十份收回的問卷中（共發出110份），有三成半回卷者的教會從沒有關於禁食的教導。另外，八成曾經禁食的回卷者表示並沒有穩定的禁食習慣，禁食對他們來說，似是偶爾或看情況需要而進行的回應式行動，甚少有恆常或定期的禁食操練。

但這種趨勢近年好像正在改變。例如，美國學園傳道會創辦人白立德（B. Bright）因著自己的經歷及信念，現正積極推動禁食禱告事工；加德納（C. J. Gardner）亦報道過去五年，北美的信徒有數百至數千人參加過禁食禱告聚會；香港教會更新運動、亞洲歸主協會及華福中心香港區委會在香港回歸前，亦曾聯合發起「為香港禱告——四十天禱告、禁食行動」；個別有關禁食禱告的美好見證也時有所聞。種種現象好像顯示禁食操練正重新受人關注。

對禁食的誤解

史密斯（D. Smith）認為禁食是教會已遺忘的操練，因為有關此課題的著作不多，最好的一本是1580年始出版的。傅士德（R. Foster）亦認為禁食是不受教會歡迎的屬靈操練，他發現自1861至1945年近百年內，竟沒有一本關於禁食的書出版。除此以外，湯森（M. J. Thompson）推想現代人對禁食的猜疑可能是由於受了傳媒廣告的影響，過分相信食物的能力，視之為人在憂慮不安時最快和最易使人提起精神的方法，因而誤以為人不能不進食，也不能抗拒美食的誘惑。這些措舉，其實只是反映出人企圖以理性去掩飾他們內心的憂慮。綜合不同學者的意見，我們相信現代人忽視禁食有以下的原因：

1. 害怕禁食變成苦行主義或禁慾主義。他們害怕禁食會使人重蹈中古時代的錯誤，以刻苦己身來賺取救恩。除此以外，他們害怕過分標榜禁食會使它成為衡量人的公德或屬靈程度的標準，容易令人虛有其表，只看重外表的行為動作，忽視生命內涵的建立，過著法利賽式的宗教生活。
2. 認為禁食代表人錯誤地理解身體是惡的，要努力克服才能成聖。
3. 認為禁食代表了一種錯誤的神觀：神是苛刻忍心的，喜歡見人吃苦。
4. 現代神話使人過分強調一日三餐的必須性，誤以為禁食帶來飢餓，有礙身體健康，亦有違保養顧惜身體的

常規（弗五29）。對素來「民以食為先」的中國人來說，食的文化十分豐富，推動他們禁食可能會更為困難。



聖經中禁食的意義

禁食通常是指刻意在某個時期內不飲不食（如斯四16），其中具有社會及宗教意義。聖經的作者都認定禁食的功用，但卻沒有追溯它的來源。在舊約，希伯來文禁食一詞，直譯是「使自己的靈魂謙卑下來」，意思即「苦待自我」（afflict the soul），這詞與描寫潔淨禮的「刻苦己心」（利十六29、31，廿三27、29、32；民廿九7；賽五十八3）有相同的意思。禁食在耶穌的時代是猶太人正常的屬靈操練（路十八12；太六16）；耶穌受洗以後，被聖靈引導到曠野受魔鬼的試探，便經歷了四十晝夜的禁食禱告（太四1-11；路四1-13）。此事以後，聖經再沒有特別記載耶穌跟隨當代盛行的習俗，定期禁食（除了猶太人一年一度在贖罪日禁食外），祂甚至因而引來法利賽人及約翰門徒的非議。耶穌也沒有命令門徒定時禁食，祂只強調禁食時應有的態度，教人慎防將禁食變成虛有其表的宗教儀式，失卻它內裏更重要的宗教內涵。

初期教會禁食的例子不多。安提阿教會在差派巴拿巴和保羅往外地宣教時禁食（徒十三1-3），巴拿巴及保羅二人在建立教會、選立長老時（徒十四23）亦有禁食禱告。但新約書卷並沒有關於禁食的明確指引，故米切爾（C. C. Mitchell）推論使徒都秉承耶穌的教導，沒有特別強調禁食的操練。

聖經中的禁食活動有不同的形式：有個人（如撒下十二22）或群體（士二十26；珥一14）的禁食，也有部分的（只喝水）或完全的（絕對不吃不喝）禁食。進行禁食的密度可以是定期（利十六29、31，廿三27 - 32），也可以是偶爾的（徒十三1 - 3）；時間方面可以或長（如四十日，參出卅四28；申九9）或短（一天或一餐，參撒上十四24）。但不同形式的禁食之目的都是讓人謙卑悔罪，預備迎見神，好得著祂的幫助和引導。我們也可以將禁食的情況／處境歸納如下：

1. 為了預備領受從神而來的重要使命或啟示而禁食：如摩西在西乃山禁食四十晝夜，預備領受神頒佈十誡（出卅四28）。
2. 當個人或國家遇到危難，感到無助時，需專心仰望和依靠神而禁食：如以斯帖面對民族被滅絕的危機，要違例晉見王時，就呼籲以色列民一同禁食禱告（斯四16）。
3. 人為罪深切痛悔而禁食：如撒母耳帶領以色列人禁食認罪，立志不再拜偶像（撒上七6），以及尼尼微城因神的審判而懇切認罪，全城宣告禁食（拿三5 - 7）。
4. 記念慘痛的經歷，表達極度哀傷而禁食：如大衛為元帥押尼珥被殺而哀哭禁食（撒下三35），以及尼希米得聞耶路撒冷被毀，就悲哀、禁食禱告（尼一4）。

禁食的屬靈意義

本文關注的，不是那些因為調理身體而不吃某種食物的「禁食」，也不是那些為減輕體重而作的節食，又或是為追求社會公義而作的政治性抗議絕食。本文旨在從屬靈操練的角度，指出禁食是極具宗教和象徵意義的宗教活動。在進一步探討這課題之前，筆者首先簡介一些學者對禁食意義的看法。

史密斯指出，《公禱書》認為禁食操練的精神在於禁戒肉身的享受，減少感官的滿足，從而強化屬靈生命經歷。卡特賴特（T. Cartwright）認為禁食雖然表面看來只是外在身體飲食的操練，它其實能直接反映我們內裏的屬靈品格。加爾文認為禁食有三個主要目的：

1. 克服肉體的私慾；
2. 預備心靈禱告和默想；
3. 及在主前謙卑認罪。

威拉特（D. Willard）把主流的屬靈操練分為兩類：

1. 退／棄的操練（disciplines of abstinence）：如安靜、獨處、禁食、貞潔及節儉；
2. 進／行的操練（disciplines of engagement）：如敬拜、事奉、認罪、閱讀、學習及肢體生活。

兩者是相輔相成，不可或缺的屬靈操練。他在討論禁食時，也把它分為兩大類：

1. 紀律性的，目的是希望操練者能達到平常達不到的屬靈境界，獲得與神深交的經歷；
2. 功能性的，過程常與禱告相連，目的是藉誠心實意的祈求，使禱告得蒙垂聽。

至於我們較熟悉的侯士庭（J. Houston）和傅士德，兩人對禁食亦有精闢的見解。侯士庭認為禁食是代表人甘願除去（depriving）一些根深柢固的習慣，目的是表明身體需要是次要的，屬靈需要才是首要的。他更認為整個禁食過程讓我們認識並管理一己的生活習慣，以免我們受其操控。傅士德認為禁食的重點是操練自願放棄的心志，刻意拒絕一些慣性或理所當然的活動或權利（進食只是其中一種），讓一己更加專注親近神。這是生命內在歷程的操練，包括悔罪、追求更親近神，並與神同行，所以它絕不是純外顯的行動。禁食亦有屬靈啟迪的作用，當人禁食時，人內心的幽暗往往便浮現，因此它「比其他任何一種操練更能反映控制我們的東西」。

綜合以上學者的意見，我們可說禁食的屬靈意義有三個重點：

1. 以神為樂，心靈滿足

馬斯洛（A. Maslow）視食物為維持人生命最基本的需要。在聖經中，食物有豐富的象徵性意義：它是全能的創造者對人及一切活物的眷顧（詩一〇四14）；祂按時賜予人類生命最基本的需要（創一29、31），好叫人常存謙卑的心去領受祂的恩惠，仰望祂的供應。另外，食物亦代表享樂，伊甸園中有各式各樣的果子可供人食用，人類在洪水後可選擇的食物種類更大大增多，使人無論在味覺、視覺及嗅覺上都有莫大的享受。神應許賜給以色列民的迦南美地也被稱為流奶與蜜之地，表徵著它的富庶與佳美。耶穌行的第一個神蹟，是在迦拿婚筵中將水變為酒（約二1-12），祂的神蹟使嘉賓能盡興而歸。

雖然無人會否認吃喝是人生一大樂事，也是神的恩賜，但耶穌在世上傳道時，多次教導人不要為身體憂慮，吃甚麼或喝甚麼，因為生命比飲食更重要，人只要「先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了」（太六33）。主耶穌誠然是賜生命的主，擁有祂比一切更好，禁食的操練可以叫人體驗此屬靈真理。

奧古斯丁也曾用耶穌的登山寶訓去鼓勵信徒效法主基督。他認為禁食不是人負面地忍受飢餓，而是正面地專注於神，默想及享受神話語的筵席，是心靈內在的慶典（inward rejoicing）。耶穌將遵行神的旨意比喻為生命的糧，將這種精神表達得最為透徹：「我的食物就是遵行差我來者的旨意，

作成他的工。」（約四34）耶穌亦指出了生命存在更高層次的需求：「人活著不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。」（太四4）這態度誠然表達了受造者對創造者的全然順服與依靠。威拉特更清楚地指出，一個能恆常持守禁食操練的人，必能持久且確實地認定神是他／她生命的資源。

2. 操練捨棄，免受操控

禁食是人甘願暫時放棄維持生命所需要的食物及它所帶來的享受。從屬靈角度而言，它是信徒追求敬虔生命的一種操練，代表著人對神的渴慕，與祂建立親密的關係，進而企求達至心靈的敬拜。它也是一個檢視心靈的過程，人必須首先真誠地自省，在聖靈的光照下謙卑承認一切隱而未現的罪，且為自己的罪憂傷痛悔，謙卑等候神，並深切相信神必不輕看謙卑懊悔的心靈。因此人禁食是向神禁食而非向人禁食（如表現一己的屬靈），正如耶穌所要求的：「你禁食的時候……不〔可〕叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見，你父在暗中察看，必然報答你。」（太六16、18）禁食的中心是神，不是人。

傅士德相信禁食比其他操練更能反映控制我們的東西。在身體的層面而言，禁食使人因飢餓而變得軟弱，清楚地感受到一己的限制，人心靈中各種的自我防禦的機制在此情況下逐漸放鬆，以致人內裏隱藏的慾望、深層的困擾和潛意識中的掙扎得以浮現，提醒人察覺自己的生活正被甚麼事物所控制。此時，禁食的人若能誠實地正視這些幽暗面，堅決靠

主對付個人的慾念，不尋求感官上即時的滿足，便能專心以神為樂。

禁食不單能幫助人學習捨棄，免於沈溺，使人不需要很多的感官刺激也能感到滿足，它更能強化個人的敏感度和加增一己解決問題的能力。這正是聖法蘭西斯（St. Francis of Assisi）所強調的先倒空後盛載的屬靈原則——禁食的捨棄使人得到更多的屬靈益處。錢伯斯（O. Chambers）說得好，全然奉獻是放棄自我操控的權利。同樣，聖詩〈求主捆綁，使我釋放〉也教導我們認識這寶貴的屬靈真理。

3. 均衡生活，身心自由

耶穌教導門徒禱告時，提醒他們不要忘記為每天所需的飲食祈求（太六11），人確實需要進食以維持活動能力。但不同的研究都指出，食物並不是身體健康最重要的元素，除飲食之外，人更需要新鮮空氣、空間、休息、睡眠及運動，始能保持身心健康。因此，適當的禁食操練不單不會損害身體健康，相反，它可使日以繼夜為消化大量食物而操勞的腸胃得以休息。禁食亦有清理體內積聚多時的「廢物」（例如脂肪）的功能，使身心靈得以輕省。奇妙的是，遠在主前四、五世紀的哲學家如柏拉圖與蘇格拉底，早已指出禁食能加增思考能力及體能；主後四世紀的屈梭多模（J. Chrysostom）更認為禁食有治病的能力。他們的論點與西方近年提倡自然治療法的論點頗為相近。

除此以外，禁食的操練亦可使我們重整生活模式，操練學習適可而止，甚或是節儉，繼而培養凡事多加欣賞的優美品格。例如，在不少修院的退修操練中，膳食都十分簡單，吃時且要閉口不言，這做法的其中一個目的是讓人能仔細品嚐食物的滋味。禁食正是簡樸生活的操練。

禁食與現代人

馬爾科姆（H. Malcolm）指科技的進步使全球的經濟不斷發展，以知識為本及經濟掛帥的國家致力開墾資源物料，因而漠視生態環境的平衡，威脅人類的生命與健康。全球氣溫上升、空氣污染及水源缺乏的危機便是一些明顯的例子。現代人生活雖然日趨富庶，個人卻變得愈來愈自我中心（narcissistic），強調感官享受，缺乏自制及捨己精神，人的宗教熱誠也因現代化而有所減卻。

在一個繁榮富庶、重視享樂、高舉個人權益的社會裏，要求人放下物質享受確實為難，對一些現代人來說，捐獻金錢似乎比禁食來得容易。再者，現代人多方爭取自由，反抗傳統的束縛，不愛自律，常有想做就去做的衝動。因此不難想像不少現代人會拒絕禁食。至於有實行禁食的人，多數亦只是把禁食的意義約化為身體保健的方法。可是，禁食其實對當今缺乏節制，過度進食，生活節奏緊張，過度繁忙，心靈沈重，物質過度豐富的現代人生活有重要的提醒。

首先，禁食可讓人經歷貧窮，學習節儉的功課。貧窮（貧富懸殊）是當今一個複雜且不易處理的世界性問題，有人從信仰的立場將它視為一個屬靈問題，認為貧窮人是神向教會發出的挑戰。溫偉耀指出貧窮人最少有兩方面的特徵：沒有安全感，以及由於沒有特權而產生焦慮。在競爭劇烈的大都會裏，不少機構的生存策略是資源增值和裁員減薪，一般升斗市民生活艱難，貧窮人的生活更是朝不保夕，他們極需學習信心仰望的功課。另外，貧窮人大多沒有優惠及特權，

在笑貧不笑娼這種扭曲的價值取向影響之下，沒有人會給貧窮人一點點方便。因此，貧窮使人有始終不能把事情弄妥的無奈，貧窮人亦因而較易放棄執著，心靈嚮往永恆的福樂。

再者，飢餓的感受委實使人難耐，此經歷教人認同耶穌基督的受苦。教會於受難節進行禁食的傳統，正是記念主的受苦，記念祂甘願道成肉身，經歷人的限制和傷痛，好能體恤世人的軟弱（來四15）。這過程提醒我們應常為基督的大愛而感恩。我們又可以從禁食中經歷困頓，領悟到一切都不是必然可有的，主的兄弟雅各便提醒我們，各樣美善的恩賜和全備的賞賜都是從上頭而來（雅一17）。禁食促使我們更願意與鄰舍分享神所賜的資源，以神的愛和憐憫去改變這冷漠的世代。

禁食的過程與運作

研究禁食的學者們多認為禁食的操練不是聖經直接的命令。上文已指出教會傳統中有不同類型的禁食，其運作也頗具彈性。學園傳道會便提供下列的禁食守則：

A. 一般原則

1. 健康的身體狀況。
2. 清楚的目標及「感動」，禁食操練常是由神啟動的。
3. 計劃進度及時間。
4. 自我省察——克服自誇和自傲的試探（自義）。
5. 自我約制及紀律。

B. 建議步驟

1. 釐訂目標、立志委身
 - a. 專心尋求神的旨意。
 - b. 誠實地懊悔認罪。
2. 周詳的計畫
 - a. 禁食的時間／時段：一頓飯？一天？或一週？
 - b. 循序漸進：傅士德建議由部分時間禁食開始，慢慢進至全時間禁食；三星期或以上的禁食需有神清楚的呼召及印證。如懷疑身體不適，須得醫務人員許可才可繼續禁食。因為人經過三星期的禁食後，體內過剩的物質已被消耗，若繼續禁食，身體便會受損。
 - c. 決定禁食的類別。

3. 屬靈的準備

- a. 禁食的基礎是悔罪——禁食期間不妨反省曾犯（包括思想及行為）的過錯，向神認罪，且向自己曾冒犯的人尋求饒恕及復和，因罪阻隔我們進到神面前，領受祂的祝福。
- b. 全然降服依靠神。
- c. 以期待的心開始（來十一6）。
- d. 時常警覺，不要低估禁食也是屬靈的爭戰，撒但會藉人身體的軟弱加以攻擊（加五16-17）。

4. 不要過分急進，讓身體有足夠的預備。

- a. 禁食前飯量宜逐漸減少，少吃脂肪及糖分過高食物。禁食前兩天宜只吃蔬菜水果。
- b. 禁食期內宜多喝開水。
- c. 小心計畫及運用禁食期間的時間，最好能騰出大量時間用作讀經禱告，與神親近。

5. 不要急忙結束，禁食完結後的進食過程也得循序漸進。

6. 期待神的回應。

一個誠懇的呼籲

加德納在他的社論中引用懷特腓德（G. Whitefield）一篇名為〈差不多信徒〉（“Almost Christian”）的講章，提醒教會關注禁食。懷特腓德對「差不多信徒」與「全然信徒」（Altogether Christian）的區分是前者忽視信仰，不敢與人（世界）不同，看重財富及物質享受，後者則不然。筆者相信用「差不多信徒」來描繪當今教會的情況也十分適切。今日處於後現代俗世洪流中的信徒，不單無力抗衡潮流文化，更被世界的價值觀牽引，凡事講求自我利益，為自己增值，與基督捨己犧牲為人的精神背道而馳，教會遂失去「鹽」與「光」的功用。

懷特腓德昔日面對教會的屬靈困境，他呼籲信徒「禁戒肉體的情慾，操練禁食，學習捨棄」。雖然他形容這是極難被接納的信息，比叫人砍下手或剝出眼更為困難，但他卻深信這是教會復興之路。根據加德納的報道，北美不少教會近年有所醒覺，藉禁食、悔罪、禱告及施予經歷屬靈生命的更新。今日教會的屬靈光景確實令人擔憂，禁食禱告，謙卑認罪，與（貧窮）人分享，凡事尊主為大，以基督的心為心，會否是我們當前不可忽視的操練呢？

我的禁食操練計劃

(看過文章後，我願意立志操練禁食嗎?)

我的禁食目標：



我的禁食操練計劃

我的計劃：



《9·13青年科禁食祈禱會》之紀念品

出版：宣道會北角堂青年牧養科
地址：香港北角英皇道238號一樓
電話：2578 4900
網址：www.npac.org.hk
二〇〇九年九月出版