

守安息日與禁食



鮑蓮 (Lynne M. Baab)

譯者：招苑菁

十年來差不多每年我都會在聖本篤的女修院住上數天。初次到訪時，其中一位修女告訴我修院的星期天都很特別，我多年來的觀察發現那些星期天充滿節日的記號。修女們穿上優雅服飾，食物較平日來得豐富美味，她們按教會年曆顏色用花朵、紡織品及蠟燭裝飾小教堂。我知道修女們在星期天較遲起床，也發覺整個團體瀰漫一片歡樂輕鬆氣氛。

安息日確定神邀請我們從停不了、瘋狂的活動中休息；禁食則是神邀請我們從恆常的、麻木人心的消費中休息。

The Sabbath affirms God's invitation to rest from ceaseless, frenzied activity; while fasting affirms God's invitation to rest from constant, mind-numbing consumption.

禁食和聖象

禱告和禁食在聖像創作方面擔當了重要角色。在東正教會，禁食不像某些西方教會那樣，與自我懲罰的概念扯上關係。相反，禁食被視為一種方式，令人重得樂園裏的純潔。這種內心的純潔對創作聖象是不可或缺的，因為聖象被視為開往天堂的窗口。因為這工作是那麼神聖，製作聖象的東正教徒會先禁食40天，然後才開始工作。在工作期間又可能會不時禁食。在東正教傳統中，禁食一般包括禁吃肉類、所有出自動物的食材，以及油。簡單的膳食滋養純潔的心，堅信神比一切都更重要，特別在每天飲食中都會呈現出來的自我沉溺。



作者簡介

Lynne M. Baab

鮑蓮 (Lynne M. Baab) 博士是長老會的牧師，曾在西雅圖兩間教會服侍，現於紐西蘭但尼丁 (Dunedin) 教授教牧神學。她著有六本書，近作為 *Sabbath Keeping and Fasting: Spiritual Freedom Beyond Our Appetites*。她的網址是 www.lynebaab.com。