

## 从宗教与斋戒看饮食发展\*

周惠民

**摘要:** 斋戒为宗教仪式与活动的重要环节,各种宗教多半于不同的时机,举行方式、内容不同的斋戒。西方宗教以犹太教为主要根源,犹太教信徒均能根据经典训示,力行斋戒。即便移居欧洲,地理环境与生产活动不同,仍维持不辍。但基督教传入西欧地区,对斋戒不断修正,其内容与经典往往相去甚远,训导意义也不同。本文即以基督宗教为核心,讨论斋戒与饮食之关联。

**关键词:** 斋戒;犹太教;基督教;四旬斋;旧约;抗议教派;正教

**作者简介:** 周惠民,台湾政治大学历史系教授兼人文中心主任。

**中图分类号:** B911      **文献标识码:** A      **Doi:** 10.3969/j.issn.2095-042X.2016.01.002

### 一、前言

斋戒有不同的功能,宗教上也赋予相当的意义。一神教的组织较为严谨,对各种宗教仪式与活动有许多规范。这些规范初起之际,未必能立刻获得共识,必须由宗教领袖会商,研修共同的准则。例如犹太教中对饮食的规范来自《旧约》,其中,又以《利未记》及《申命记》两种经文为主。犹太教徒深信不疑,无论居住何地,均努力奉持。犹太教进入中国后,历史记载中有称之为“蓝帽回回”者,以其服饰以深色小帽为特色;有称之为“挑筋教”者,以其信徒食用牲牛时,先以利刃挑断脚筋。这是起源于《旧约·创世纪》第32章32节所说:“故此以色列人不吃大腿窝的筋、直到今日、因为那人摸了雅各布大腿窝的筋。”<sup>①</sup>说明犹太民族重视教义中的饮食诫命,即便远离家园,仍奉行不辍。

基督教义本是基于犹太教。耶稣宣扬犹太教之各种规范,并认为自己即是犹太教义所说的救世主,但犹太教信徒并不同意此种说法,并以其为异端。耶稣传教之时,仅能吸引少数人,但数十年后,逐渐发展成基督教。基督教初起之时,耶稣首先吸纳《旧约》等犹太教经典故事,增益成其教化;耶稣死后,又有人汇整耶稣言行为《新约》,《新约》《旧约》两者地位并重。

1世纪以后,基督教在罗马帝国境内传播,3世纪以后,信徒逐渐增加,其教义与宗教范式也随之发展,逐渐完备。但发展过程中,许多教义必须因地制宜,其中尤以饮食诫命最为显著。

犹太教义中,斋戒与宗教行为关系至为密切。何物可食,何时饮食,均有规矩。罗马人信奉基督教后,也根据《旧约》的规范,制定有关宗教活动与斋戒的礼仪。但是在食材内容上,却无法完全移植。

\* 本文由政治大学历史系博士班学生何雯琪协力完成。

① 据创世纪记载,上帝化装成一人,与雅各布比斗、角力,无法获胜,便摸其脚窝,雅各布便瘸了。上帝让他改称以色列,是以雅各布为以色列人之始祖。以色列纪念此事,宰杀牲口后挑断脚筋以为纪念。犹太人进入开封定居,宰杀牛羊时也挑除脚筋,当地居民因此称其聚居、屠宰之地为“挑筋胡同”,今日尚有“经教胡同”地名。

一方面，罗马人接受基督教信仰之际，已经有其长久的饮食传统，成为罗马文化的重要内容。另一方面，罗马帝国的物产、风土与近东巴勒斯坦相去甚远。犹太教以牛羊为主要肉品来源，但农业地区，却乏畜牧产品，如果遵守《旧约》，猪肉、兔肉等食材不可食，势将面临无物可食的窘境；而沿海地区，海鲜供应不断，自然没有舍弃无鳞之虾蟹等食材之理。于是，如何修正《旧约》中的饮食诫命以配合既有文化与地理条件，洵为要务。

## 二、宗教、文化与饮食诫命

食物为每日必需，是人类最基本最迫切之需求。人类身体所需，仅靠着极简单的东西就能满足，如过去数百万年的人类能依赖根茎类、浆果与各种坚果维生。在现代社会，营养药丸或溶液即可让人达到存活的目的，宇航员的饮食便是一例。人的味觉、食欲远非“养分”可以满足，因此，饮食的功能远超过满足生存需要。而人类取食、煮食到进食都是“集体”“分享”的行为，必然发展成为一种“文化”；食物的内容则成为代表一个社会、一个阶层的特征。饮食是最能标志出一个族群特征的生活面向：英格兰人不吃马和狗；穆斯林不吃猪肉；犹太人更有众多禁忌食物；来自西欧地区的美国人忌食动物内脏或肢体末端部位；信奉印度教的人士不食牛肉。这些有关饮食的表现，不一而足，说明每个文化对饮食的选择，不仅要注意环境的供给，还会受到文化、宗教等因素的影响，发展出不同的食物选择取向。

影响特定群体饮食内容的文化因素众多，宗教是个外在表现十分明显，影响也最大的因素，例如佛教禁止杀生，许多信徒皆为素食。许多宗教有关食物的规范经常以“诫命”的形式出现，伊斯兰教称符合教规的食物为清真（Halal），犹太教称符合教规的食物为可谢（Kosher），均有许可、合适之意，说明其食物规范具有强制力。饮食诫命的原初起源与动机应当与自然环境有关，例如猪只不适合长途移动，容易传染疾病等<sup>①</sup>。一旦成为诫命之后，却也不容易改变。

饮食诫命是许多文化的重要特征，也是身份认同的重要标志。其中，尤以犹太人的饮食诫命奉行最为彻底，影响最为深远。犹太民族在埃及时期原本以农业为生，进入欧洲之后，受到各地政府诸多限制，不能购地务农，乃从事商业等活动，多半居于城市之中，逐渐脱离农业生产活动。但犹太饮食诫命来自摩西带领族人离开埃及，进入巴勒斯坦之时。《摩西五经》（*Five Books of Moses* 或 *Pentateuch*）中有关的饮食诫命率皆根据近东地区的生活条件，例如《旧约·利未记》提到“沙番因为倒嚼不分蹄，就与你们不洁净”，不可食<sup>②</sup>。在《旧约》的饮食诫命中提到这种动物，显然对其并不陌生，但犹太社群迁至欧洲以后，再也见不到蹄兔目动物，仅存于其书经之中，对犹太社群的饮食行为而言，不再有任何意义。相反的，许多原本不存于西亚、近东的动物又该如何定义“洁净”与否？这是迁移的犹太族群必须面对的一个课题。此外，如果犹太民族未改变其饮食规范，一旦进入西欧以后，如何与其他民族共同生活，遵守各地法律并适应当地风俗？

居于欧洲的犹太民族的日常生活受到两种限制：其一，一旦食材必须仰赖当地市场供应，则难以根据犹太律法饮食；其二，犹太民族生活作息不同于欧洲基督教信仰，例如犹太民族以周五为安息日，基督教信仰则为周日。在此条件下，犹太社群必须自我调整或另谋解决之道。犹太民族如果不改宗基督信

① 反当类动物与人类之间有许多自然疫源性疾病，病原、媒介动物和宿主长期共同生活于同一环境，不断交互感染，但大部分为隐性，未必发病，但消灭不易，例如牛、羊型结核病、布鲁氏菌病。这类人畜共通疾病虽不迅速致死，但使人类虚弱，无法劳动，也不断扩散。从事与羊毛或皮革行业之相关人员也易患炭疽病；而牧羊人或羊乳加工业更暴露于布鲁氏菌威胁之下。此外，牛肉绦虫和旋毛虫都是由于人类误食含有这些寄生虫卵或幼虫的肉品而感染。

② 沙番（shaphan）根据希伯来文发音而来，是较早时期传教士无法找到相对名词，仅根据发音翻译而来，稍后译为岩狸，这个名词对国人也十分陌生，现在称之为蹄兔目（hyrax），生存于非洲与中东地区。

仰,便须与同族者聚居,如此一来,不仅解决礼拜、通婚等问题,也可取得食材,解决饮食问题。欧洲许多城市之中的犹太小区相当广大,屠宰、制面包等各行各业均以服务犹太社群为主,形成特殊的生活圈,其来有自,这也是犹太教信徒容易辨认,甚至引发排犹活动的重要因素之一。

从另一个角度看,西欧地区的基督教信仰原本源自巴勒斯坦,中古时期教会《旧约》的研习也相当精熟,“创世纪”等篇章所载,仍是基督教神学的基础。如果西欧地区的基督教信徒接受亚伯拉罕教派神学,理应也该接受经书中所载有关的饮食与斋戒的诫命才是。但自古以来,西欧的饮食文化从未遵循《旧约》有关食材的规范,岂不矛盾?

### 三、西方的饮食诫命:斋戒

#### (一) 斋戒的意义

斋戒是人类学、社会学与宗教研究课题中一个共同的重要课题。斋戒除了提供人类节约粮食的动机,显示对如忏悔、祈求等社会行为的集体反应,也是个人苦修的重要手段。斋戒主要表现为限制全部或部分饮食,其动机相当多样,例如中国古代皇帝祭祀天地,必须斋戒沐浴,信徒进香,也要持斋、禁欲。直到清代,遇到雨水不调、旱涝成灾,皇帝也下令自我减膳,以示忏悔,冀望天庥。

西方宗教中也有各种斋戒行为。犹太教也规定了许多必须“斋戒”的时机,例如“赎罪节”(Yom Kippur)是犹太教中最为神圣的日子<sup>①</sup>。斋戒时,必须停止工作,专心忏悔和祈祷,也要禁止性爱,并遵守不许洗澡等诫命。“利未记”规定:“圣历七月十日,不管是本地人,还是在你们那里侨居的外族人,都要克己守斋戒,不可做任何工作,因为这一天要为你们行赎罪礼,宣布你们是洁净的。”<sup>②</sup>犹太教中还有另外四个重要的斋戒日,提醒信徒犹太历史上所受的屈辱和迫害。

穆斯林也守斋,称作拉麻丹(Ramadan),时间长达一个月。穆斯林在斋戒月期间,从日出到日落之间,除病人、孕妇和幼童外,均不得饮食。也有许多苦修主义者会实行斋戒,弃绝世俗诱惑,希望能因此净化身体或灵魂。这种作法许多宗教或不同文化均有。

既然斋戒在许多文化中都有,显示斋戒并非一神教信仰所独有,而一神教信仰中的斋戒原因,显然未必是斋戒的原始动机。历史地理学者认为,温带地区,每到春季,青苗开始生长,旧粮即将吃完,造成粮食短缺,通常会产生谷物价格高涨的情况。解决粮食不足的方式之一,便是利用民俗活动,提倡暂时性禁食或节食,以度过粮食短缺之季节。中国的寒食活动、西方社会的四旬斋,都在春季,以应付“青黄不接”的困境。游牧部落并非以农业为主要经济活动,其斋戒时间,与农业民族显然不同。伊斯兰教义中的拉麻丹月为伊斯兰历九月<sup>③</sup>,如依阳历,每年向前推11天,可能在任何季节,显然并非以农业活动为考虑,反映阿拉伯人受地理条件影响而发展的经济活动与生活节奏。

#### (二) 犹太教的斋戒

古代社会中,一个宗教团体可将饮食规则作为一种标记,用以自外于其它社会群体。这个概念透过犹太人塑造族群认同,强化其选民的凸出地位,可以清楚呈现。犹太教注重“牺牲”祭礼,祭祀的相关规定也列入必须奉行的律法之中。据犹太经典《旧约》“利未记”与“申命记”记载,诺亚在大洪水后将牺牲奉献上帝。犹太人在耶路撒冷的圣殿时期便依循传统,在圣殿献祭不被污染无瑕疵的动物。这种祭

① 女子12岁以上,男子13岁以上,就必须于当天斋戒,从前一日的日落前到下一日的日落,前后共需禁食25小时。

② “利未记”16:29-31

③ 伊斯兰历根据月球运行而来,与太阳历法相比,每年减少11天,所以斋月在太阳历中每年推前11天,季节不同,大约每33个太阳历年为一循环。

礼的功能是涤罪，羔羊代替有罪的灵魂接受神的惩罚<sup>①</sup>。

犹太教教义认为，肉食动物的罪无法透过牺牲的仪式涤清，所以也是不洁的。被视为不洁的生物还包括那些无法定义或分类者，无论是因为其外貌不可辨认或原本经书未记载者。鸟类必有羽毛；鱼必有鳍和鳞；陆生动物有四条腿。因此，贝类和蛇都不能算是符合犹太戒律的食物。犹太教还有其它食物禁忌，例如肉类不能与奶共煮，因为人们不该食用在其母亲奶汁中滚煮的幼仔。也不能吃血或在祭仪中宰杀的动物。所以“利未记”对陆地上可食动物的分类以反刍动物和偶蹄动物为限<sup>②</sup>，应当是这些动物易于辨认，不致误食。

现代学者对这些饮食规范提出各种不同的理论，例如前面所述，猪只并不适合游牧生活，也有人从食品安全角度解释，认为食用猪肉极易感染毛线虫而致病。不过绝大地区文化都食用猪肉，难道没有类似顾虑？牛、羊等可食的动物也有牛羊肝吸虫（*Fasciola hepatica*）或牛肉绦虫（*Taenia saginata*）等寄生虫。“利未记”列举的不可食动物，原因未必明确，但其共同特征为杂食性或肉食性，致病的风险较高<sup>[1]9</sup>。

### （三）基督教斋戒的来源

基督教世界斋戒习俗与犹太教同源，主要来自《旧约》规范；还有基督教早期教父，从教义、道德的角度传递下来的价值，而其中还有古希腊罗马修道者的哲学思想。这套思想与教义规范，同时影响希腊正教与罗马公教地区的斋戒行为。

#### 1. 犹太教

基督教在发展过程中虽然舍弃犹太戒律，但仍有一些犹太传统规范保留在基督教社会中。例如同桌共食的仪式是其一，早期基督徒称之为“友爱餐”（*agape*），用以强化社会和谐与兄弟情谊，也是施行慈善活动的场合。参与者会将面包分给陌生人。这与犹太人受戒礼（*mitzvot*）中将食物分给需要的人十分相似。部分新教教派，如卫理会（*Methodists*）还保有类似活动。

基督徒在周日为了纪念耶稣复活，不行斋戒，也如同是犹太安息日（*Sabbath*）的变形。犹太逾越节也以变形的方​​式保留在基督教传统中，也就是基督教礼拜中甚为重要的圣餐礼（*Eucharist*）。这个仪式来自耶稣在最后晚餐中的言语，而最后晚餐便是要庆祝逾越节的。耶稣告诉他的门徒，他们正食用的无酵面包是他的身体；饮用的酒是他的血，每当他们再吃面包再饮酒时，便要记起他来。1215年拉特朗大会议（*Fourth Council of the Lateran*）宣布，在“变体”（*transubstantiation*）的神秘过程中，面包与酒转变为肉与血。宗教分裂后，新教教派强调圣餐礼的象征意义，吃进面包与酒是一种纪念，或是代表神的恩典进入祈求者的体内。

#### 2. 禁欲修行的传统

公元3世纪末至4世纪时，基督教修院在埃及与叙利亚的沙漠运动也甚为盛行，所有主张清修、洁净身心的团体都有类似极为严格的饮食的规范，食物只求维生，不求饱足与美味。中古早期，禁欲修行的风气扩及基督教世界的俗人。但世俗之人需要日常工作、生养子嗣，因此将修行限缩至特定日子，逐渐成为例行的斋戒日。

据基督教经典，耶稣曾在沙漠中禁食40天；摩西也在西奈山上有相同经历。早期基督教会效法耶稣与其门徒施行斋戒，以求净化心灵，向神明体现其虔敬与感悟。这种完全禁绝食物的做法非常人所能，但其精神仍保留下来，成为一种赎罪的手段。

① 犹太饮食的基本规范散见于《旧约》之中，尤其以“利未记”（*Book of Leviticus*）和“申命记”（*Book of Deuteronomy*）为主。

② 《旧约·利未记》第11章规定：“凡走兽中偶蹄，有趾及反刍的，你们都可以吃。”

犹太教并非唯一影响基督教世界食物概念的来源。虽然基督教一向排拒古代地中海世界的异教文化,但由于地理位置与人员往来频繁,仍有许多民族与传统陆续融入基督教文化。尤其基督教早期教父多是希腊或罗马的知识分子,许多观念透过他们的诠释融入了基督教义。斯多噶哲学以及柏拉图哲学中对食物的特定态度也出现在基督教教父的训示之中。

这些古代的医学养生与哲学思想主张,人们摄食应该求足够就好,绝不能过量,否则会妨碍智能与心灵的运作。暴食被视为低等、野蛮的行为。讲究性灵修养的人会懂得克制饮食作为养生法则<sup>[2]77-79</sup>。古希腊以来的医学健康观念,强调暴食对身体的危害。饮食过度会让身体负担过重,体液会因此败坏,大脑周边的组织会变得浓稠污浊,人的思绪也会受到干扰。过度滋养的身体,尤其是常吃肉的身体容易患上多血症,余血随后会转成精液,策动生殖系统,引发性欲。许多早期基督教作家均提醒独身禁欲的修道者应保持简朴饮食,避免食肉,以降低情欲引起的骚动,才能锻炼自己的灵魂<sup>[3]56</sup>。

这些禁欲者认为人是由一个身心系统构成,心灵与身体会互相影响。以古希腊四体液说为基础,他们相信体液与身体状态能改变心理的感受。例如,黑胆汁过盛会引发忧郁;胆汁太多容易暴怒;黏液太多则会引起倦怠和冷漠<sup>[3]29,58</sup>。由此,身体失调会使精神状态恶化,促使人犯下罪行。许多修行者抱持这种养生观,对于摄入的食物十分讲究,避免增加过多热与湿的体液,保持平衡。

古希腊罗马社会中许多奉行禁欲主义者,例如毕达哥拉斯派(Pythagoreans)、俄耳普斯派(Orphics)、新柏拉图素食主义者(Neoplatonist vegetarians)。还有许多具有特定信念的人,如安纳托利亚的哲学家阿波罗尼屋斯(Apollonius of Tyana, c. 15-100)即仅以蔬菜与干燥的水果维生<sup>[2]47,77</sup>。这些团体或个人来自不同的文化背景,未曾凝聚成像犹太教那般特殊群体,而这种极端的生活风格使其与主流社会疏离。斯多噶派的养生法则对卡尔文的影响十分明确,也带入了清教徒的生活规范<sup>[1]14</sup>。

公元2世纪前后,许多基督徒特意地寻求性灵的修为,以求更接近上帝。他们离群索居,舍弃世俗价值,追求极端自我否定的境界。他们会避免那些被视为会勾起欲望的食物,只摄取勉强能为生的基本需求。这种将食物与性视为寇讎的禁欲主义,依据《旧约·创世记》伊甸园的故事,主张“禁忌之果”将罪恶带到世间,是身体与灵魂之罪的渊藪,人间男女因此必须承受劳动与分娩之苦<sup>①</sup>。缘此,只要能压抑身体对食物与性的欲求,便可免去神施与的惩罚;而性的欲求又是由食物驱动的,因此食物禁忌对隐修团体格外重要<sup>[4]98</sup>。

公元2世纪亚述的神学家塔提安(Tatian the Assyrian, c. 120-180)创建的禁戒派(Encratites)便是这禁欲宗教团体的代表。他们的追随者禁绝婚姻、不食肉、不能喝任何致醉的饮品,只能喝水与奶。另一位北非神学家特土良(Tertullian, 150-230)<sup>②</sup>即在其作品《论禁食》(On Fasting)中,批评当时的罗马公教对于食与性的放纵态度。他认为,由于胃部与生殖器的位置相近,因此贪食会引起性欲和其他败坏的人性<sup>[5]</sup>。许多同时代的神学家也有类似的观点,例如该撒利亚(Basil of Caesarea, 329-379)<sup>[4]95-96</sup>。在基督教的道德观中,由于夏娃偷食禁果,“暴食”被视为七大罪的第一罪,引发其他的罪。吃得太多剥夺了将多余食物分给穷人的机会,如同减少自身行善的动因,即是贪婪之罪;过度饮宴是种炫耀,犯了骄傲之罪;吃得太多让人懈怠迟缓,易生懒惰之罪;在饮宴之间与别人攀比,激起嫉妒之心;讲究美食在生理上的副产品就是愤怒和欲望<sup>[1]14</sup>。既然人的肚腹是身体欲望的发动者,禁食便是禁绝所有欲望的基础。

基督教修院制度的奠基者本笃(Saint Benedict of Nursia, 480-547)在6世纪为西欧修院体系建立了清规。依照本笃的规定,修道者的食物亦十分贫乏,不能吃肉,一餐二盘,只容许病人和修院的访客在

① 《旧约·创世记》3: 1-7。

② 特土良(Quintus Septimus Florens Tertullianus)生活于迦太基(Carthage),是基督教教义重要的奠基者。

一餐中吃些肉品和第三盘食物。特别的是，本笃虽承认酒水不应是修士的饮品，却允许其修院的修士每日饮用约十盎斯的葡萄酒。这些寡欲的圣徒典范让后世修道者难以效法，因为他们很难在日常维持如此严格的规范还能保持健康。而且危及自身健康或不经意伤及性命都犯了道德之罪，因此可以常看到宣道者不断提醒修道者不能过度禁食<sup>[2]6,[4]96</sup>。

#### （四）希腊正教的斋戒

##### 1. 希腊正教的出现

基督教建立以后，历经一段流离迫害，后来逐渐立足于罗马帝国境内，公元4世纪以后，获得认可，得以公开宣教。5世纪前后，基督教会组织各种传道团体，前往欧洲中部日耳曼人居住地区传教，颇有成效。

基督教为传教方便，各地设置教区，但仍以罗马帝国首都君士坦丁堡为指挥中心，8世纪以前，各地教会常有“大公会议”（Ecumenical Councils）<sup>①</sup>讨论经义与解释，对基督教教义之建立与发展，影响深远。第一次会议于公元325年于尼西亚举行；381年于君士坦丁堡召开第二次会议，以后又于431年召开以弗所会议（Council of Ephesus）；451年召开迦克墩会议（Council of Chalcedon）；553年及680年—681年在君士坦丁堡召开过两次；787年则在尼西亚召开第二次尼西亚会议（Second Council of Nicaea）。这七次会议，均由君士坦丁堡教会主导，说明早期基督教会教义的来源。但此后，位于罗马的教区开始脱离君士坦丁堡的影响，走向独立自主，到了1054年，双方正式分裂。自此之后，遂有希腊正教与罗马公教的分别，在教义解释上，也各自处理。

16世纪时，德意志地区的教士对罗马教宗也颇有微词，一时之间，各地响应，遂有“宗教分裂”<sup>②</sup>。自罗马公教分裂而出的抗议教派（Protestants）也自行解释教义，对斋戒的方式及其内容，亦有其看法。

##### 2. 希腊正教守斋规范

基督教源自犹太教，许多神学理论与宗教活动，都与犹太教关系紧密：世界起源、原罪与十诫等基本教义均相同。主要歧异来自弥赛亚的说法。犹太教认为弥赛亚尚未降临，但基督教徒相信耶稣为弥赛亚，降临人世以拯救世人。因此，耶稣降临（Advent）洵为盛事。

希腊正教有关斋戒的作法，早于罗马公教与抗议教派，礼仪也较为严谨。耶稣于周三遭到背叛，星期五处死，所以希腊正教信徒应于礼拜三以及礼拜五斋戒，以示纪念。持斋之际，分大、小斋：大斋忌食肉品、奶、蛋、橄榄油与酒，但水生动物可食。另外，圣诞节前四十日起至圣诞节守“降临斋”（Advent），复活节前四十日起至复活节止，守“复活斋”或称“四旬斋”（Lent）。如未能全守大斋，可于周末仅食用橄榄油、鱼及酒类，称为小斋。但持斋与否，一直没有共同的作法。许多教派认为《旧约·利未记》中已有守斋规定，但其内容与犹太教徒对“利未记”的态度显然有异。

希腊正教的斋戒相当规范，根据其历法运作，每年主要有四个斋戒时期。一、降临斋（Advent），也称冬斋（Winter Lent），从11月15日起到12月24日圣诞节止。分两个阶段，12月12日起较为严格，12月24日当天更应当禁食。二、四旬斋（Lent），从圣枝主日（Palm Sunday）起向前回算40日，为大斋首日。三、使徒斋（The Apostles' Fast），八天到六周不等。从五旬节（Pentecost）以后的第一个周日起算，一直到6月29日。但此纪念日的计算须根据以阴历为主的复活（Pascha），故无法明确在阳历历法中清楚规范，许多地区已经不标示此节日。四、圣母安息节斋（The Dormition Fast），希腊正教为纪念玛利亚灵魂升天，故有“圣母安息节”，从8月1日到8月15日持斋两周。但“圣母蒙召升天节”并非罗马公教地区的共同活动，比利时，法国，意大利，波兰和西班牙等才有此节日，作法与希腊正教不同。

① 或称普世会议，源自希腊语 Οικουμενική，普世之意。

② 抗议教派信徒称之为“改革”，但实际是自罗马公教分裂，德意志地区首当其冲，造成政治与社会之断裂，故以“宗教分裂”（Glaubenspaltung）称之。

除此之外,希腊正教信徒也当遵守星期三与星期五的斋戒。

### (五) 罗马公教的斋戒

西欧地区居民来源复杂,原住民族为凯尔特人,几经迁徙,目前主要散布在英伦三岛与爱尔兰等地,但西欧各地,仍有部分地区居民的血缘与凯尔特人相关。公元1世纪前后,罗马帝国的势力扩张到此,在文化、语言与血统上也留下深刻印记。稍后,日耳曼各部落迁移至此,逐渐建立渗透王朝,5世纪以后,且控制大部分区域,形成今日西欧的基本样貌。

无论凯尔特、罗马或日耳曼部落,原本都属多神信仰,视一神信仰的基督教为寇讎,罗马帝国早期尚有许多排斥基督教信仰的行动,但公元4世纪以后,基督教在罗马帝国境内逐渐普遍,信徒日众,扩及罗马帝国高层,才有宗教宽容之诏令。但直到9世纪为止,西欧日耳曼部落并未完全接受基督信仰<sup>①</sup>。

基督教源自于犹太教,早期教会也由犹太使徒及遵奉摩西律法之士建立,但随着信徒增加,传教范围扩大,基督教容纳愈来愈多不同族群,欧洲基督徒也脱离犹太人在近东的生活环境甚远。基督教建立之际,《旧约》是重要的经典,至今许多基督教派仍然对旧约的意义深信不疑,认为基督教的经典皆是“神”所默示,无论《新约》或《旧约》都是其组成部分,缺一不可,例如“创世纪”一章,说明世界如何出现,自然是基督宗教的基础,不可舍弃。认为《旧约》所以仍在圣经中,便说明《新约》不能取代《旧约》,《旧约》也不会被《新约》取代。

#### 1. 基督教与犹太教的关系

但是,基督教义中有关饮食的规范,逐渐不愿遵守《旧约》诫命,教会当局也逐渐刻意与犹太教划清界线。《新约》福音书指出犹大出卖耶稣,使耶稣殉难这一主题进入基督教会的官方立场时,教会在主观上便希望与其所从出的犹太教划清界线,建立自己的正统神学。早期基督教的仪式特地不依循犹太传统,同时又要脱离异教的习俗。他们一开始对食物几乎没有禁忌。2000年来,基督教也未奉行一套明显的食物规则,反倒融入许多不同的摄食价值,从完全没有约束到极端的禁欲。暴食宴饮到断绝食欲之间有各式各样的饮食行为。就像古代世界诸多传统宗教,对于信徒的日常规范不多,通常仅在特定的节日和祭仪中才需遵守严格合宜的行为规范。饮食与其它规则只加诸那些负责主持宗教仪式的人,其目的在于确保社群的纯净、秩序、安全和昌盛<sup>②</sup>。

罗马统治时期,犹太人远离圣地生活,散居在地中海周边各地,不能再举行圣殿祭礼。进入欧洲以后,物产明显不同,许多经书中并未提到的食材,如何处理?又如何取得原本习惯的饮食如“无酵饼”等,都是必须面对的问题。所以犹太社群中,烘焙与屠宰业的兴起,有一定的文化因素。许多犹太人被迫重新思考神的责罚究竟有何意义?祭礼上的牺牲意味着什么?圣殿被毁是上帝对犹太人的惩罚,那么上帝对基督徒的惩罚又是什么?上帝要求的是牺牲,还是正义?斋戒、祈祷是否能代替牺牲来涤罪呢?

使徒保罗将基督教扩大到罗马帝国的领土,希望将教义传播到非犹太族群之中。对于祭祀的困境,他提出巧妙的解释:耶稣钉死十字架上便是以自身为牺牲,涤清世人的罪。由此,在不能落实牺牲之际,恩典取代了律法。恩典成了虔信者的奖励,祭礼中的外在行为变得不再重要<sup>[1]10</sup>。

摩西律法严格的饮食诫命显然无法在广大欧洲地区有效施行,因此,基督教会很早就舍弃摩西律法,

① 法兰克王国国王查理曼(Charlemagne, 742?-814)有“欧洲之父”(Father of Europe, 拉丁文 pater Europae)之称,许多文献称其为虔诚之罗马公教信徒。但实际恐非如此,他有众多妻妾,这已经与教义不合。但当时教宗为求其支持,经常拉拢,甚至有“加冕”的举动。

② 例如罗马朱比特神殿的祭司不可碰触母山羊、生肉、藤(ivy)、豆类,也不能碰任何酵母发酵的面包。Plutarch, Plutarch's *Morals*. Vol. 5. "Of Eating of Flesh". Translated from the Greek by Several Hands. Corrected and Revised by William W. Goodwin, with an Introduction by Ralph Waldo Emerson. 5 Volumes. (Boston: Little, Brown, and Co., 1878). Vol. 5. <http://oll.libertyfund.org/titles/1215> (accessed 19 Dec. 2015).

也未曾试图寻找替代方案。《摩西五书》虽随使徒传教传到欧洲，但古希伯来律法的时空环境都不适合新的基督教世界。保罗等传道人在传道过程中即已逐渐放弃《旧约》中的许多诫命。以食物禁忌为例，《旧约·利未记》中有关饮食的规范，完全不适用于基督教世界。“利未记”第11章规定：“凡走兽中偶蹄，有趾及反刍的，你们都可以吃。”据此，牛、羊、鹿为可食，骆驼、岩狸、兔子和猪则“不洁”而不可食。骆驼、岩狸本非欧洲常见的动物，禁食并无困难，但千百年来，欧洲各民族，从克尔特、罗马到日耳曼各定居农业文化中，猪肉是重要食材，一旦禁止食用，影响甚为深远，所以基督教义中，并未禁止食用猪肉。“血”也是一个例子，犹太教与伊斯兰教均禁止食用动物的血，但基督教地区对于食用动物血液一事并不排斥<sup>①</sup>。

《新约》中即指出：“那从人嘴里进去的东西，不会使人不洁净；那从人嘴里出来的，才会使人不洁净。”意味着虔信者可以摄取任何食物，更何况《新约》中也没有出现任何食物禁忌。早期的基督徒从耶稣赎罪的观点，把自己从摩西律法中豁免出来。

## 2. 西欧的斋戒

中古以来，教会仍然规定信徒必须斋戒，日里遵守饮食规范，克制饮食内容，禁绝部分食物。四旬斋（Lent）是基督教世界最主要的斋期，此外还有周六或周三的斋日、春分、夏至、秋分、冬至、还有诸多圣徒日前的守夜。

中古以来，教会将斋戒列入每个受洗信徒的诸多宗教义务之中，但从未明文规定禁食的详细内容与时间，因此各地教区的斋戒细节因时因地而有些不同<sup>②</sup>。罗马公教的斋戒规范基本上是原则性的，散见于各种宗教会议之中，且多有遵循教会早期教父的解释与规矩。因此斋戒的内容、时间都是逐渐发展而来，并未明文规定于特定文献。

以主要斋戒四旬斋（大斋）为例，公元3世纪教会早期神学奠基者，也是里昂大主教圣依勒内（St. Irenaeus, c. 120/140- c. 200/203）曾于190年前后写信给罗马教宗维笃一世（Victor I, d. 199）讨论东西方复活节日期的差异。他于信中提及，打从基督教早期教父时代即至当时，斋戒不仅日期未统一，连斋戒的日数也不同，斋戒一天、二天至四十小时的人都有。当4世纪神学家修士鲁非诺（Tyrannius Rufinus, 340/345-410）将这封信从希腊文转译成拉丁文时，译文的意义转化为，自圣徒时代，即有为期四十天的斋戒。无论如何，当时教会并未统一大斋的内容与时间。

基督教会较为清楚地规范大斋内容大约在公元313年。至325年尼西亚会议（Council of Nicea）的教规中提及，各地方教区的宗教会议应于每年“四十天大斋期”之前举行。此后，关于四十天斋戒期的说法散见于4-5世纪许多主教的相关文献中。5世纪时，教宗里奥一世（Leo I, 400-461）宣道时表示，虔诚的信徒应完成使徒奠定的四十天斋戒<sup>③</sup>。

四十天大斋的原则在4-5世纪之际已经很明确，但斋期的细节与规范则因地而异。耶路撒冷的斋期从

① 基督教创始之初，有关“圣餐礼”（Eucharist）的规范便曾引起争议。根据《新约·哥林多前书》第11章所述，耶稣基督被钉上十字架前一晚，曾与门徒共餐，表示饼是他的身体，杯中酒是他的血，要“吃这饼、喝这杯”，以省察自己，纪念耶稣，逐渐形成“圣餐礼”。基督教会建立之后，圣餐礼逐渐制度化，但有关酒与饼的性质，仍多讨论。至今，罗马公教仍视“圣餐”为七件圣事之一，相信饼和酒在神父祝圣时化成基督的体、血，即是“化体论”（transubstantiation），虽然抗议教派的教义并不认同此观点，对“化体”有所保留，但基督教地区对于食用动物血液一事并不排斥。

② 见 The Catholic Encyclopedia. Fast”. <http://www.newadvent.org/cathen/>（2015年12月23日访问）。

③ 见 Fr. William Saunders, “History of Lent” *Arlington Catholic Herald*. Catholic Education Resource Center. <http://www.catholiceducation.org/en/culture/catholic-contributions/history-of-lent.html>（2016年1月2日访问）

周一到周五, 斋期八周; 罗马教会与西欧地区则是周一至周六, 维时六周<sup>①</sup>。食物戒律上也不尽相同, 多数教区中, 斋戒的日子里, 健康的成年人必需禁食肉类和任何动物制品, 例如奶油、鸡蛋和奶酪。斋期内, 人们只能吃蔬菜水果、谷物、豆类和鱼类。此外, 依规定他们在日落以前不能食用固体食物, 开斋也只能吃一餐。用餐时间通常在傍晚或午后三点。这些规定都未有定制, 也有许多例外。例如劳动者可以在一天当中在例餐之外再补充简单的食物以维持体力; 怀孕妇女也可以豁免。至中古晚期, 圣灰星期三与周五也可吃肉; 15世纪以后有更多地方开方吃乳制品, 有钱人也可付钱给教会购买豁免斋戒的权利。这些基本规则持续施行至16世纪宗教分裂时期。许多抗议教派教会陆续废止斋戒; 而罗马公教则要到1960年代之后才废止。

大抵而言, 严格遵守教义者一年当有160天以上的日子应当斋戒; 不严格遵守斋戒规定者一年也有三分之一的日子应当遵守斋戒<sup>②</sup>。各种斋戒规范中, 不能食用肉品应当是基本共同之点, 古代西欧地区居民普遍属于“强迫素食”者, 意即无肉可食。近代以前, 世界绝大多数地区均有肉品供应不足现象, 斋戒期间不得食肉, 仍属正常。斋戒对中下层社会的生活并无太大影响, 但对



上层阶级或教会高层而言, 恐怕不易遵守, 因此, 斋戒期间可以食用鱼类成为一种救济之道。即便如此, 仍有许多地方并不产鱼, 或者并非终年均可获得鱼类, 因此发展出另一种解决之道。中古时期, 许多图片显示: 有些地区特地将水狸的尾巴画成鱼尾状, 表示水狸并非哺乳类动物, 而属于鱼类(图)<sup>③</sup>, 因此斋戒期间可以食用。原生于中美洲的水豚, 也因其生活习性, 归属于鱼类, 亦可在斋戒期间食用。

除了食材以外, 厨师也发展出配合斋戒规范的料理, 例如厨师们设计许多鱼类和蔬食料理供应顾客; 杏仁浆经常在斋期用来代替奶油和奶酪或制成酱汁; 还有仿制成肉类的餐点, 希望能维持日常饮食的风味水平<sup>④</sup>。

#### (六) 抗议教派的斋戒观

中古时期, 在教会的教诲之下, 行斋戒是一个基督徒应当履行的事工, 就像望弥撒、尊拜圣徒遗骨一样, 都是表示虔诚与悔罪的行为。斋戒更有一种透过受苦、压制欲望来涤罪, 获取救赎的象征意义。信徒愈是力行斋戒, 愈是上得天堂。例行的饮食戒律也是信徒在日常生活中保持宗教活动, 记取教会训示, 凝聚信仰的有效手段。

16世纪以后, 部分信徒脱离罗马公教, 创出许多不同分支, 统称为“抗议教派”(protestants)。抗议教派企图打破罗马教会的权威, 并且以《新约》作为其信仰的唯一基础。这些改革人士的重要目的之一是要使基督信仰脱离罗马公教的掌握, 并革除传统基督教来自犹太教与异教的元素。因此, 他们舍弃犹太经典《旧约》的训导, 改以《新约》为基础, 不断质疑斋戒的意义; 斋期以前的“狂欢节”

① 见四旬斋第一周自圣灰星期三(Ash Wednesday)开始, 至周六的四天, 再加上六周的斋期共四十天。

② 见 The Catholic Encyclopedia, “Fast”. <http://www.newadvent.org/cathen/> (2015年12月23日访问)。

③ 图片来源: L'unicorno e l'amor cortese; Dame à la Licorne. Source: Paris au Musée national du Moyen Âge. From: Richard de Fournival, *Bestiaire d'Amours*, 1470. Digital Image. Available from: <http://www.mariateresalupo.it/simbolimitialchimiafiabe/damaunicorno.html> (2015年9月20日访问)

④ 参见 Brian Fagan, *Fish on Friday: Feasting and Fasting and the Discovery of the New World* (New York: Basic Books, 2006), 224. Fr. David Moser, “What about Meat and Dairy Substitutes During Great Lent?”. Pravmir.com. Orthodox Christianity and the World. <http://www.pravmir.com/what-about-meat-and-dairy-substitutes-during-great-lent/> (2015年12月21日访问)。

(Carnival)更是异教传统的残余，必须一并清除。他们举出《新约》为证，指出耶稣与其门徒确曾禁食以忏悔、纯净心灵，但经典中并未提及应在特定的时节禁食；况且，若要仿效耶稣，应该彻底禁食，而不是只禁绝部分食物。甚且，斋戒、禁欲在本质上都与救赎无关，这些行为不是上帝的旨意，也不会让信徒上天堂。但是否要禁止斋戒，各个教派倒有不同观点。

基督宗教在16世纪分裂以前，罗马教会对于斋戒的内容因时因地而有些不同，规矩也时有变化，例如1491年，教宗亚历山大六世（Alexander VI, 1431-1503）即放宽四旬斋期不得食用奶油的禁令，并且兜售豁免斋戒的特许，就像赎罪券一般为教廷赚取不少钱财。彼时知识分子如伊拉斯莫斯（Desiderius Erasmus, 1466-1536）即提出质疑，教廷贩卖免斋戒特许，意味着有钱人可以金钱换取救赎，禁食的内容也可以替换，那么所有的禁令也都失去了意义<sup>①</sup>。禁食应当是不限定时间，也不选定特别食物的自发修行，而不是教廷可以随意贩卖的标的。

路德（Martin Luther, 1483-1546）主张：斋戒虽属可有可无，但至少还有些强化信仰的功能，只要信徒明白行斋戒无关乎获得恩典与救赎就好。他因此主张斋戒与否，应交由地方政府决定。所以日后路德教派地区并不重视斋戒，也未加禁止，但斋戒仅可视为一种私人的修为<sup>[1]47-49</sup>。另一位新教领袖兹文里（Ulrich Zwingli, 1484-1531）则主张全面停止斋戒，信徒所有事工都以经典为依归，凡在《新约》中未提及之宗教活动都应全面取消<sup>[6]</sup>。卡尔文派（Calvinists）则认同斋戒悔罪、涤清心灵的原始意义，认为上帝对世间行止都有奖惩，斋戒是直接上帝沟通，以求赦罪的必要活动。但他们主张废除四旬斋等传统斋戒日，改由官方统一规定。卡尔文派信徒在特定日期全日斋戒，平常日子里也力求饮食简单克己。这种简朴生活的规范也成为卡尔文与清教派的文化特征。

抗议教派林立之后，几经冲突、协商，各地主政者可自由决定当地信仰。因此，包括尼德兰、苏格兰、瑞士、北欧诸国等抗议教派地区，还有法兰西地区的呼格诺派（Huguenots）、英格兰的清教徒（Puritans）信徒，都逐渐放弃传统斋戒活动。斋戒不再是一种宗教规范，而成为一种自主养生、修行的选择<sup>[1]47-49</sup>。

抗议教派停止斋戒还有附带的好处，就是顺势取消大斋期之前的狂欢庆典。狂欢节是古代异教元素残留于基督教世界的代表。犹太教崇拜单一神明，《申命记》中说“除了我以外，你不可有别的神。”基督自认为是救世主，解救世人，同样信神，不得再相信其他神明<sup>②</sup>，要所有信徒都“远避偶像”。因此，基督教在欧洲立定足跟之后，教会便禁止信徒继续原本西欧地区各民族的宗教信仰，也禁止一些与多神信仰或万灵论相关的民俗行为，上自传统神话故事中的主神奥登（Oden 或 Woden），下至出没各地的矮精灵（Leprechaun）。至于各种流行甚久的神话传说或奇闻轶事，都在禁止之列。

但这些异教活动并未完全消失，甚至有一部分利用变形的方式，融入基督教世界传统里<sup>③</sup>，大斋前的狂欢节庆便是从古希腊的牧神节（Lupercalia）、酒神节（Bacchanalia）和罗马的农神节（Saturnalia）演变而来的。16世纪宗教分裂后，抗议教派反对这些经典中未提及的宗教活动，英格兰地区的清教徒便主动去除许多由异神信仰改扮而成的圣徒节日，不仅可去除异教遗端，也企图减少与其宗教观有别的狂欢、

① 参见 Erasmus, *Colloquies of Erasmus*, V.I. The Project Gutenberg EBook of Colloquies of Erasmus. <http://www.gutenberg.org/files/14031/14031-8.txt> (accessed 18 Dec. 2015). Edward J. Furcha, H. Wayne Pipkin, Jean or Dikran Hadidian (eds.), *Prophet, Pastor, Protestant: The work of Huldrych Zwingli after five hundred years* (Pittsburgh: Wipf and Stock Publishers, 1984), 63.

② 耶稣便曾说：“撒旦，退去吧！因为经上记着说：‘当拜主你的神，单要侍奉他。’”《路加福音》4：8。

③ 例如传统罗马宗教活动中的农神祭典（Saturnalia），原于12月17日起举行，一直庆祝到23日为止。这种利用农闲时期举行的庆典活动，并不少见，但基督教将之纳入节庆体系，将耶稣基督的生日订于12月底，将原本属于异教文明的活动转换为圣诞节庆典。

饮宴。而狂欢节往往带来肆无忌惮的放纵与层出不穷的暴力,破坏社会秩序,地方政府更加乐意予以禁绝。

原本宗教节日应当伴随斋戒,一旦教会减少宗教庆典,无论大众参与的斋戒或是属于小众的欢宴机会随之减少。许多饮宴逐渐转为私人行为,上层社会或邀集客人饕饮于私宅,中下阶层的人则群集酒馆。饮宴形式改变,活动的意义也产生变化。

罗马公教于1545至1563年在特伦多召开大公会议(Concilio di Trento),以响应抗议教派的挑战。教廷重申斋戒的重要性与必要性,它是一种精神道德的价值,对心灵与身体健康有莫大益处,能帮助信徒强化心灵力量,抗拒人性之罪的诱惑。在公教的势力范围中,信徒不仅要继续力行斋戒,教会也更严格地监视信徒守斋的情形。直到1953年,教宗庇护十二(Pope Pius XII, 1876-1958)放宽弥撒斋戒的规定<sup>①</sup>;1966年,教宗保禄六世(Pope Paul VI, 1897-1978)的宗座宪令声明,所有公教信徒应自行决定禁食的内容与时间。此令一下,如同宣布基督教官方的斋戒规范至此结束。

#### 四、结论

宗教为文化的重要面向,其表现在饮食方面,包括祭祀与斋戒两者。对我国而言,祭祀活动伴随特定食物。春秋时,齐桓公下拜受胙,以礼敬周天子,孔子讨论食祭肉“割不正不食”,也是从虔敬之心出发,说明祭祀物品的仪式功能。西方宗教的饮食面相表现较为不同,多以减食乃至不食表示其虔敬。但古代社会粮食供应原本不足,必须非志愿减食或不食,故以宗教行为表现,较易为之。尽管世人皆以神道设教,但如何强化民众对此事之意愿,又须主其事者三思。

犹太族群原本居住于巴勒斯坦一带,部分族群于8世纪时随着阿拉伯帝国征服者的脚步,进入伊比利亚半岛,往欧洲推进;基督教也在此时也开始在欧洲各地传布。两个宗教的教义虽有关联,但诉求的对象不同。犹太教中的许多斋戒为纪念犹太民族过往的历史,仔细探究,与欧洲人并无任何关联。例如“三周祭典”(The Three Weeks or Bein ha-Metzarim)主要纪念犹太历史上两次遭到迫害之事,一次为公元前586年,尼布甲尼撒二世(Nebuchadnezzar II, 约公元前634年-前562年)毁掉所罗门圣殿。另一次为犹大战争(66年至70年)时,罗马人攻陷耶路撒冷,许多犹太人被俘为奴,第二圣殿遭焚毁,圣殿中许多圣物被送往罗马。在三周祭典中,犹太民族应当集会于教堂,追思悼念,并于最后的“九日”(Nine Days)期间斋戒,不食用家禽或红肉,不得饮酒。这种纪念节日为犹太民族历史记忆中颇难磨灭者,而欧洲人民与之无关,自然无意纪念或守斋。

犹太人许多节庆或祭典配合其既有之生活环境,并不适合西欧温带地区农业民族,例如“赎罪日”(Yom Kippur)为犹太人最神圣之祭典,全日禁食和只能祈祷。根据《旧约》明载,“每年七月初十日,你们要刻苦己心。无论是本地人、是寄居在你们中间的外人,甚么工都不可作。这要作你们永远的定例。因在这日要为你们赎罪、使你们洁净。”但是犹太历法的提斯利月(Tishrei)通常为阳历的九、十月,农事慎忙,不便斋戒或停止工作。所以基督徒也改变此种传统,并不守斋。

对一般民众而言,除因素食或不吃牛肉等关系以外,犹太人认定之“可谢”食品均属可食。但对犹太族群而言,一般人群所食者,未必能够食用。犹太族群于8世纪以后陆续进入西欧之际,便须面对此问题。随着犹太族群逐渐扩散各地,一部分族群又越过庇里牛斯山,进入今日法国,再继续迁徙,进入德意志区乃至波兰等东欧地区。此时,犹太民族不再长途移动,但仍保持其有关不吃猪肉或乳制品与肉制

<sup>①</sup> 教廷原本规定信徒在弥撒领圣餐礼前一天自午夜起即需禁食。教宗庇护十二在1953年的宗座宪令(Apostolic constitution)中规定,弥撒前三小时禁食固体食物;一小时前不再饮水即可领圣餐。

品不得同食的诫命，一千多年以来，并未改变。这种文化印记，相当明确，也约束了绝大多数的犹太人。

但基督教进入欧洲之前，欧洲人已经确立其生活节奏与饮食文化，对犹太人不认可之食物，野味如山猪野兔，海味如虾蟹，无一不可食，也无一不食。当西欧居民接受基督教义时，也需与其既有生活环境结合，否则便生凿枘，推行不易。所以基督教地区虽从“利未记”中导引其斋戒礼节，但仅可能接受仪式与时间，对饮食的内容必须适当修正。其修正的方式，从放宽原本的食物内容，到放宽对食品的定义，终至修正或取消原本斋戒之规定。罗马公教的饮食规范较希腊正教宽松，抗议教派信徒更对斋戒有新的解释。马丁路德等人虽不反对忏悔，却不认为斋戒属于“事工”，足以说明这种态度的变化。

尽管一神教信仰中的饮食诫命对其信徒有相当约束力，在欧洲活动的犹太族群也说明欧洲地理条件并不妨碍根据经典饮食，但同奉《旧约》的西欧地区终因文化与地理条件的差异，发展出与犹太教不同的饮食行为，岂属偶然？

#### 参考文献：

- [1] Ken Albala, Trudy Eden. Food and faith in christian culture [M]. New York: Columbia University Press, 2011.
- [2] Vincent L, Wimbush, Richard Valantasis. Asceticism [M] New York: Oxford University Press, 1998.
- [3] Teresa M Shaw. The burden of the flesh: fasting and sexuality in early christianity [M]. Minneapolis: Fortress Press, 1998.
- [4] Peter Garnsey. Food and society in classical antiquity [M]. Cambridge: Cambridge University Press, 1999: 98.
- [5] Tertullian. On fasting [EB/OL]. (2005-06-01) [2015-12-20]. <http://www.ccel.org/ccel/schaff/anf04.iii.ix.i.html>.
- [6] Edward J Furcha, H Wayne Pipkin, Jean or Dikran Hadidian. Prophet, Pastor, Protestant: The work of Huldrych Zwingli after five hundred years [M]. Pittsburg: Wipf and Stock Publishers, 1984: 62-64.

## Examining the Development of Fasting Rituals

Zhou Huiming

**Abstract:** Fasting is a common religious practice. Different religions have different fasting times and rituals. People of the Jewish faith follow the fast regulations of the Torah, even when they moved away from their native land. Christianity is related to Judaism and shares certain rules. When Christianity was introduced to Western Europe, Christians based their fasting principles on the Old Testament. As time went on, these principles were revised and amended by certain sections. The Jewish people stayed with their original traditions and their eating habits remained unchanged. In this article, the author wishes to examine the development of fasting rituals in Western Europe.

**Key words:** fast; Judaism; Christianity; Lent; *Old Testament*; Protestants; Orthodox

(收稿日期：2016-12-10；责任编辑：朱世龙)