

# 生命的糧

文／黃逸杉  
圖／春天



糧就是食物，既然是食物，  
就要天天領受，而且要定時、定量。

藝文  
專欄

心派生活



## 吃的重要

英文有句誇張的話說：「We are what we eat.」，其意思是：「我們的身體，就是由我們吃進去的東西組成的。」誇張之處在於應該還要扣除掉排出的東西，但是這話卻很能表達出飲食對於維繫生命及健康的重要性。在食衣住行育樂六大生活領域中，飲食也毫無疑問是最重要、且是最多元的。我們每天都要吃飯，而且一天要吃三餐，吃飯實在是生活中非常頻繁的一部分。

由於吃是人類生活的基本活動，聖經中對於飲食的記載自然也非常得多。光以《創世記》為例，就有亞當夏娃犯罪——吃禁果；亞伯蘭與雅各下埃及——饑荒沒糧吃；以掃賣長子名分——為了吃碗紅豆湯；約瑟當上宰相——解決埃及地吃的大問題等等事件。整本聖經更是與吃脫離不了關係。

有人以為飲食太過通俗平常，是屬肉體的活動，沒有值得一提的道理。其實飲食非常重要，聖經有太多地方是以吃來代表重要的屬靈意義。例如：追求潔淨的食物，象徵生活的分別為聖；逾越節的宴席；精緻地處理食物為祭物，好獻祭給神；耶穌教導門徒的禱告——「我們日用的飲食，今日賜給我們」；以及預表神的生命進入信徒的聖餐禮，諸如此類。

## 屬靈的食物，也是食物

在耶穌來到世上以前，人對維持生命的觀念只局限於飲食的攝取，不知道心靈與精神上的需要。所以當耶穌說：「我就是生命的糧……人若吃這糧，就必永遠活著。我所要賜的糧，就是我的肉，為世人之生命所賜的。」（約六48-51）。這觀念對當時的猶太人來說，很難以理解，甚至把耶穌當成了瘋子。不過對於領受過豐盛屬靈生命的基督徒來說，應不難體會。

屬靈生命的維繫其實與飲食習慣大有雷同之處。在飲食內容方面，吃飯的時候，往往有主食、有配菜，有飲料湯品，也有甜點水果。靈糧也是如此：有主食——聖經的話語，是靈性最根本的營養來源；有配菜——聽道理，讓靈糧的滋味更加豐富；有飲料湯品——像是同靈間真誠的分享，也是吞嚥吸收道理的潤滑劑；有零食、甜點、水果——好像滋味美好的屬靈書刊，是輔助的營養來源，也增添靈修的趣味。不過要善加選擇，亦不能取代主食。

食物有健康食物，也有垃圾食物，靈糧也是如此。似是而非的精神標語、靈性書籍，其實暗藏反基督教、反聖經道理的成分，這些就是垃圾食物。雖然剛吃時滋味美好，但是其中沒有養分，反而有毒，長期下來對靈性健康必有負面的影響。

## 飯怎麼吃，靈糧就怎麼吃

屬靈的飲食習慣上，也有幾個與日常飲食很相近的地方。首先，要均衡營養，不能挑食。聖經的各種文體題材，都有值得學習的地方。如果因為特別喜歡某些經卷，而只讀這些經卷，就是挑食了。同理，各種講道、講習、課程，都有講得好的地方，也許你不見得喜歡，但是不能只挑自己喜歡的參加，最好多多嘗試。

接著，要按時吃飯、節制食量，不能暴飲暴食，或有一餐沒一餐。三餐不繼的生活是很痛苦的，而定時定量的飲食之道也非常易懂。但是有些人的屬靈生命時常挨餓卻不覺得有什麼關係，或是等到很餓了才趕緊加強靈修，這是很可怕的現象。追求信仰不是看心情或看狀況，如果親近神沒有好習慣，純憑感覺，信仰的健康度一定不好。

再來，要注重腸胃功能，不能強迫食用不好消化的食物。有些聖經道理比較艱深的，初信者應先熟悉奶類的道理，等到根基穩固之後，再開始吃乾糧（來五12-14）。解經、教義辯論、原文查考、神學思想的討論，並非不好，但是一定要有強健的腸胃——良好的道理根基才適合進行。而在這過程中，聖靈的帶領、禱告的交託，就像是好的餐具，都不可或缺。



領受生命的糧，不是只有儀式性地在聖餐禮吃喝主身主血。糧就是食物，既然是食物，就要天天領受，而且要定時、定量。基督徒在領受靈糧的時候，卻常常見到不良的習慣，如挑食、暴飲暴食、消化不良、過度挨餓、厭食症等等。如果你的屬靈飲食習慣長期有這些現象，也許信仰的健康已經亮起黃燈，該是調整的時候了。

## 好好吃靈糧

孩童在長大之前，住在家裡，吃的食物，由父母長輩準備；信仰的帶領，也多半由父母主導、牽引。等到求學離家階段，吃的食物開始學著自行解決、自行選擇；靈糧的攝取多半也在這個時候，成為自己決定要如何安頓的事情。就像有些大學生因著不良的飲食習慣，把身體弄糟了；靈糧的攝取如果沒有好的習慣，也會逐漸把靈魂與信仰給敗壞了。

飲食維繫了生命，成就了身體健康，領受靈糧也該受到同等重視。領受生命的糧，就跟飲食吃飯一樣，是每天都應該要做的事情。掌握吃的藝術，也就能掌握靈修的習慣了。

(本篇為2012年文宣營總會班寫作組學員作品) ❀

