

## 「飲飽食醉」反思報告

Prepared by: Amy Shek

### < 五味與食物的回憶>

五味是指食物的辛、甘、酸、苦、鹹。《黃帝內經》中強調天人合一，就是順應四季的變化，達到機體與自然界變化的相互協調而養生調神。此五味似乎沒有談及甜，但我有甜味的回憶……

女士喜歡甜食，我也不例外。記憶兒時我們一家人圍在一起用磨盤及木搥棍磨黑芝麻，是為了弄一煲美味的芝麻糊，一家人分享美食。這種回憶是珍貴的，因為現代人再也不需要自己把黑芝麻磨粉，就能吃到一碗即食芝麻糊，或者到甜品店就能享用。

### <天主經>

我們的天父，願你的名受顯揚，願你的國來臨，願你的旨意奉行在人間如同在天上。求你今天賞給我們日用的食糧；求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑；但救我們免於凶惡。亞孟。

食物是天主所賜，我們要感恩，要珍惜食物的得來。《飲食的哲學》是作者—沙拉·E·沃斯—探討不同飲食面向影響人對自己的看法。她深信「人如其食」，將抽象的味覺論述，與哲學表達邏輯性的區分出品味與喜好，品味需要知識，而喜好就不用，有了知識就能選擇。

#### <食物的治療能力>

選擇吃乳酪有好心情，幫助改善抑鬱焦慮症。根據分析，乳酪中含有的益生菌與樂胺酸成份，可以有效降低體內「HPHPA」羥基丙酸的濃度，體內一種與強迫症及過動症成因相關的物質，另外，也能降低腦內多巴胺，可治療焦慮症、精神分裂、自閉症等。睡前吃爆谷幫助睡眠，食物有神奇作用。

#### <食物維繫感情>

建立人際關係，一起吃飯，建立互信。見客傾生意，吃個飯打好關係，關係好了，就容易商量。吃就是那麼神奇的橋樑。耶穌也設宴款待人，並把自己化為食糧，滋養人的生命，即飲食表達對人無盡的愛。耶穌向門徒說：「你們來吃早飯吧！」遂拿起餅來，遞給他們。這次是耶穌復活後向門徒第三次顯然。吃飯是耶穌與門徒的關係橋樑，同時，宴會不只能令人飽肚，也可使人開眼。

## <生命之糧>

為感謝天主，我們在感恩祭中奉獻餅酒，對主表達謝意。食物在天主與人交往中，成了一種恩賜，是愛還愛最有力的語言。在感恩製中，主祭者邀請信眾：「請看，天主的羔羊！請看，除免世罪者！來赴聖宴的人是有福的！」能夠在世參與感恩祭已是福樂，這福樂提前及保證將來能在天國偕同天主及諸聖座席，共吃團圓飯。

若 6:48-58「我是生命的食糧。你們的祖先在曠野中吃過「瑪納」卻死了，這是從天上降下來的食糧，誰吃了，就不死。我是從天上降下來的生命的食糧，要生活直到永遠。」「我所要賜給的食糧，就是我的肉，是為世界的生命賜給的。」…我「我實實在在告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生，在末日，我且要叫他復活，因為我的肉，是真實的食品；我的血，是真實的飲料。誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。就如那生活的父派遣了我，我因父而生活；照樣，那吃我的人，也要因我而生活。這是從天上降下來的食糧，不像祖先吃了「瑪納」仍然死了；誰吃這食糧，必要生活直到永遠。」

## <談禁食（守齋）>

在默主歌耶聖母的信息中，聖母勸導我們每星期三和星期五要禁食。而現代教會要求我們一年只有兩天禁食。在舊約時代，人們悔改時期用禁食來轉化天主的義怒。為何聖母要重新教育我們呢？相信是因為這個時代太注重物質、利益、財富和貪婪。聖母邀請我們祈禱和禁食，藉祈禱我們依附天主；藉禁食我們從束縛我們的世物中釋放出來。禁食可使我們心靈自由，幫助肉身皈依。當我們戰勝困難和逆境後，我們可以得到內心的平安和喜樂，我們的心也更潔淨。

聖母不但提醒我們認清那些需要，那些不需要，並幫助我們更容易意識到我們身邊的兄弟姊妹的精神物質需要。在默主歌耶，禁食是指祇吃麵包和飲清水。

麵包是貧苦人的食糧，貧苦的人也是更接近耶穌的人。願意在一天之中只吃麵包和飲清水，就是願意在天主前成為神貧的人。麵包是生命的記號；而水是淨化的記號。我們得到的訊息就是：回到生命中生活，走出污穢而成為潔淨。禁食也幫助我們更渴望天上的食糧——耶穌的聖體；更加明白耶穌聖體的價值，一份藏有無限價值的禮物。透過這天上的糧食，耶穌更接近我們。透過禁食，我們比較容易辨認天主的旨意。真的！我們實在太忙，沒有專注天主的事

情，聽不到天主的旨意。靠着祈禱和聖神的教導指引，我得聽到祂的旨意。我們要反思自己一天有多少時間專注天主的事情？

1

---

參考資料：

1 《飲食的哲學》作者：莎拉·E·沃斯

2 《華人健康》

3 聖神修院神哲學院—《耶穌的筵席》—高夏芳

4 Fasting by Fr.Slavko Barbaric