

主題八：「飲飽食醉」（普及班 G01 組學習的成果）

編輯：G01 組長 Dominic Chow（2025 年 6 月 9 日）

—— 學員們與組長互動的分享 ——

《了解神聖》網上課程第二部分的第七課：「飲飽食醉（理論）」

Canny 組員：飲飽食醉理論

夏神父提供了大量的資訊給我們，就像滿漢全席珍饈百味美不勝收，他細心教導我們如何在凡俗的飲飽食醉中去尋找神聖。人願望碗常滿、杯常空，生活順遂、放下得自在可行嗎？

以下是我節錄自 5/3 錄影的（斷語）：

飲食的反思

- 1) 伊壁鳩魯：「一切善的開端和根源在於胃的愉悅，即使是智慧和文化也必須如此。」
- 2) 費爾巴哈：「人是他所食 / 人食他所是。」每吃一口餅，每喝一口酒，都要感謝上主、人和大自然。
- 3) 星雲大師：「佛教徒吃不吃素只是形式，心地清淨才是最重要的，飲食原則不殺生、保護環境、食得健康。」
- 4) 呂晶器神父：「守齋是一種補贖的行動，也可以用禁食、捐獻、愛德賠補自己的罪過，表達自我棄絕、悔改、皈依的過程。禁食祈禱和施捨可以對自己、對天主、對其他人的關係有所改善。」
- 5) 素食主義：為了環保、健康、動物權利、宗教等只食用穀物、豆類、蔬菜、水果等植物類以及菇類食品、酵母食品的飲食文化。

六本有關飲食的書，幫助我們去思考整個人如何去吸收營養，使成為生命的力量。以下節錄自其中的 4 本書：

- 1) Korthals 〈Before Dinner〉 引用 Furbach 的「你吃什麼就是什麼」，食物成為製造人的生命，用餐不僅是和解時刻，也是爭吵和復仇的場所，食物重要但不應高估它們，因為也會危害我們的。

2) Julian Baggini 〈How the World Eats〉指出食物世界是和諧的整體，沒有污染、多元化、資源豐富、利用技術、公平獲益、農民、零售商、製造商以食物為中心。

3) Albert Bellows 〈The Philosophy of Eating〉提倡人應以形補形，讓天主好好安排在地球上不同地方吸取各種礦物質、有機物、空氣氧份等。人要好好享受飲食因為是由天主賞賜的，透過適當運用食物得到了健康、活力和幸福。

4) Dane Scott 〈Food Genetic Engineering and Philosophy of Technology〉轉基因、合成生物學和基因組編轉食物基因工程，食物將社會分裂成兩大敵對陣營，重要價值觀受到威迫，不知將來如何。

四種基督宗教對飲食的看法

1) 趙一舟蒙席：「餅是末世時期最大的恩賜，準備人日後參與天國的盛宴，餅是耶穌的話、身體的象徵。耶穌就是聖言，降生成人有肉軀、體血成為我們真正的食糧。

2) 劉河北：「飲食的三個等級 - 1 . 創造與服從(創造食物)；2. 盟約與信仰(同人的關係)；3. 福音與仁愛」(天主是他自己子女的食物)。

3) 侯景文神父進餐 (Meal) 人食東西的時候 (耶穌的聖體聖血) 是一種鞏固同天主的關係和盟約。進食時要記著在末世的筵席上人要同天主面對面宴飲。

4) 聖依納爵主教指出殉道是為了成為其他人獲得生命的方法。初期教會認為殉道者的血是基督徒的種子，越多迫害教會越強壯，教會越安樂則越腐敗。

三種聖經上記載關於耶穌的飲食態度

1) 飲食的胸襟

與稅吏和罪人一起進食(瑪 9:10-11)

匝凱(路 19:5-6) 同世人一起飲食。

伯達尼晚宴(若 12:1-2)

浪子回頭(路 15:22-24) 慶祝回頭改過。

猶達斯出賣耶穌(若 13:2)

耶穌被出賣(若 13:18)

耶穌與不同的人在不同場合進食，展示祂的寬容與胸襟，因現實中有好有壞都要接受。

2) 飲食的邀請

耶穌邀請好多種類的人跟隨他(瑪 14:15-16)

耶穌有權力預備筵席讓人參加(路 22:29-30)

醒寤著的僕人隨時準備好自己，等待主人回來(路 12:37)

我們要隨時準備好身心靈，接受耶穌的邀請，出席末世羔羊的婚宴。

3) 飲食的意義

耶穌表達自己是世人生命的食糧，現世仍不完美，人應等待天國的成全，等待完美世界的來臨，等待新酒新食糧，而不是在世的食物。

(若 6:32-35) (路 22:14-16) (瑪 26:29)

總結：

「在起初已有聖言，聖言與天主同在。聖言就是天主。萬物是藉著他而造成的；…在他內有生命，這生命是人的光。……聖言成了血肉，寄居在我們中間。」(若 1:1-14)

「人生活不只靠餅，還要靠天主口中所發的一切言語。」(瑪 4:4)

耶穌在最後晚餐中建立聖體聖血。(瑪 26:26-28)

我這個凡人白白吃了夏神父所供應的神聖滿漢全席，已經飲飽食醉。我在日常生活一日三餐已夠營養維持生命，加上透過福音，聖道禮和聖體聖事中，得到了天主充足的養份，既然我的福杯已滿溢感到豐盈充足，就甘願使自己的杯常空，因放下得自在，應白白把所得到的主愛的養份分施出去，成聖自己，聖化他人，轉化世界，使其他人也透過天主的聖言、福傳、祈禱和愛德行動而受洗，與我一起獲得永恆的生命。

組長：Canny：謝謝妳同大家分享夏神父為我們準備的滿漢全席！真的是珍饈百味，回味無窮。

妳不但好享受這個盛宴（五月三日的網上課堂），還把那些珍貴的菜譜及飲食文化（「飲飽食醉」的主題內容撮要）收錄，與眾共享。十分感謝！

諺語：「民以食為天」，意謂人民以糧食為生存的根本，形容民食的重要。食物是人維持生命的基本所需，而「飲飽食醉」則是天主的恩賜。飲水思源，那是我們需要感恩的。那麼，在凡俗的「飲飽食醉」中，我們如何去尋找神聖呢？感謝天主，藉著夏神父在課堂上的講授，給我們悉心教導。

妳的分享總結十分好。的確，我們一日三餐已經足夠攝取營養維持生命；天主聖言和聖體聖事更滋養我們的靈魂。感恩，天主賜福於我們的靈魂肉身得到飽飫。施比受更有福，我們也要把所領受的恩寵分施出去，成聖自己，聖化他人，轉化世界。好讓其他的人也能領受天主的恩寵，活出豐盛的生命。

John 組員：飲飽食醉是一個極其廣泛的主題，飲食除了與人類演化和文明息息相關之外，也還關乎各地的風俗文化、生活起居。因此我打算將分享範圍縮細到幾個狹窄微小的話題，來說說我個人的感受和意見。

首先是飲的話題。看完關於古代葡萄酒與古埃及葡萄酒的兩段視頻後，我聯想到歐瑟亞先知書十四章第八節的一句話：她的聲譽將如黎巴嫩的美酒。正因好奇，我在省政府代理機構中尋找了來自黎巴嫩四個葡萄園的紅酒，一嘗他們葡萄酒的質量，並探索其釀酒技術和標準。在享受黎巴嫩葡萄酒的美味時，同時也欣賞它獨特的香氣，感受到中東氣候和陽光的溫暖。此外我想引用陸游的《自詒》：寒暑衣一稱，朝哺飯數匙。錢能禍撲滿，酒不負鴟夷。我特別喜歡這首五言絕句的最後一句。鴟夷是革囊，指古代牛皮做的盛酒器。酒不負鴟夷的意思是要及時行樂地將酒喝掉，為免盛酒的革囊負擔過重。

接下來是食的話題。兩年前我去耶路撒冷朝聖時，我品嚐了一種叫做 Maqluba 的巴勒斯坦雞飯，是一種充滿著中東風味和色彩的食物。那時我幻想著耶穌可能曾經吃過同樣的飯，但後來我意識到這純粹是我自己的錯誤猜想，因為西紅柿和土豆等食材在 1942 年哥倫布發現新大陸之前在亞洲、歐洲或非洲是不存在的。而隨著新大陸的發現，哥倫布從中美和南美帶回了相當多歐洲沒有的動物和植物品種，大大增加了各地糧食的選擇和供應，尤其是土豆、玉米和豆類。但其中當然也交換了各種病原體和細菌，為整體人類增添了豐富的食物品種之餘，也帶來了廣泛的疾病和痛苦。

為了維持生命，我們人類除了依賴水和礦物質兩種無機物外，其餘的食物營養來源主要依靠有機物維持生命。有機生物的屬性之一就是基因，而在關於基因改造食品的爭論中，有些人認為這類食品不可取，甚至認為是有害或危險的食品。不過大多數的爭議者很可能都不知道食品的基因改造事實上歷史悠久，來自人類的早期文明。

人類對食物的基因改良始於一萬年前左右，早期人類馴化植物和動物過程中，首先通過育種選擇，使用具有所需性狀的生物體來培育下一代，而不培育缺乏該性狀的生物體，然後再以雜交作有性繁殖，通過反覆試驗，選擇性地雜交了五穀品種和許多其他類型的植物，提高了農作物對乾旱的耐受能力，又改良了它們對微生物、昆蟲等攻擊的抵抗，並提高了穀物的品質和產量。這是現代基因改造概念的先驅。

隨著近年對 DNA 的理解以及七零年代基因遺傳技術的各種進步，可以直接改變生物中的基因，導致了許多基因改造的進步和發展，包括改良超大荔枝、專為提高奧米加三脂肪酸含量而設計的豬、能夠更快速生長的基因改造鮭魚，這些商業應用都是為了追尋更高的經濟效益。結論上述的敘事：當人類高傲愚昧地自以為是神時，其後果並不一定帶來幸福。

組長： John，感謝你同大家分享品嚐黎巴嫩葡萄酒及 Maqluba（巴勒斯坦雞飯）的感受，以及概論基因改造食物的悠久發展史。

你提及陸游的五言絕句《自詒》的最後一句「酒不負鴟夷」，並指出「鴟夷」是古代牛皮做的盛酒器。這讓我想起耶穌在祂的一個比喻中，也有提及羊皮做的盛酒器。耶穌說：「也沒有人把新酒裝入舊皮囊裏的；不然，皮囊一破裂，酒也流了，皮囊也壞了；而是應把新酒裝在新皮囊裏，兩樣就都得保全。」（瑪 9:17）

陸游曰：「酒不負鴟夷」，意謂要及時行樂將酒喝掉，為免盛酒的革囊負擔過重而破裂。那是基於酒的重量而抒發的詩句。耶穌卻以新酒發酵膨脹的現象，表示膨脹壓力會使失去彈性的舊皮袋裂開。耶穌的比喻具有深層的意義，就是人們應以一個全新的思維態度來接受祂及祂所傳揚的真理。誠然，我們的心靈是否也像舊皮囊一樣僵硬，而不能領受基督所賜的新生命呢？

在品嚐 Maqluba（巴勒斯坦雞飯）的分享中，你提及「哥倫布從中美和南美帶回了相當多歐洲沒有的動物和植物品種，大大增加了各地糧食的選擇和供應。」昔日，人們大多依賴本土的糧食出產過活。時至今日，海陸空運輸工具發達，貨運物流系統完善，環球食物供應不乏，讓人可以有不同食材的選擇。

論及基因改造的食物，有其優點和缺點。

基因改造食物可能帶來的好處：

- (1) 增強對蟲害的抵抗力；
- (2) 增強對除草劑和除蟲劑的接受能力；
- (3) 改善對不利生長環境的適應力；
- (4) 增長儲存期；
- (5) 改善品質；
- (6) 改良外觀；
- (7) 有助解決糧食短缺的問題。

基因改造食物引起的疑慮：

- (1) 新基因可能引致不能還原的有害影響；
- (2) 長期食用可能對身體有害；
- (3) 可能引致新的過敏反應；
- (4) 可能影響抗生素的治療；
- (5) 可能影響食物的營養價值；

(6) 可能擾亂生態平衡。

人製造基因改造的食物，當然有其善意的理由。不過，人對天主的創造物作根本性的改變，那是有潛在的風險，且會引發未知的不良後果。天主一切的創造，原來都是美好的。若然人自作聰明，肆意去改變，後果未必是好的。正如你所言：「當人類高傲愚昧地自以為是神時，其後果並不一定帶來幸福。」

組長：各位同學：這是我對「飲飽食醉」這個課題的一些分享。

為何要說「飲飽食醉」，而不是「飲醉食飽」？夏神父在課堂上解說：「飲飽食醉」中間兩個字是「飽食」，而首尾兩個字是「飲醉」；「飲醉」包著「飽食」。「飽食」就是我們所謂「擁有」，「飲醉」其實是一種分享。我們飲食，最後是因為要維持我們的生命，及我們這個生命是要同別人分享。當然「醉」是為了消愁，但是「醉」亦可以是「飽食」之後的歡樂。

夏神父解釋得很好。不過，我有另一看法；「飲飽食醉」是刻意把文句的邏輯次序顛倒，以達至標奇立異目的。其實，以我個人的生活體驗，又確實感到有「飲飽食醉」的情況。比如：我們飲大量的飲料（如水），會覺得飽；吃得很飽的時候，就會飯氣攻心，使人昏昏欲睡，似有醉意。

「飲飽食醉」，大快朵頤是人們嚮往的生活享受。與家人、親朋好友一起同桌共食，談笑歡聚，更是人生賞心樂事。不過，「飲飽食醉」之餘，也要注意節制有度，以免暴飲暴食傷害身心健康。故此，有很多人不求口福，而是注重營養均衡，更有人提倡素食主義。在宗教信仰方面，信徒為了靈性的益處，會實踐守齋禁食。禁食一方面表示願意自我棄絕（喜愛的食物）；另一方面學習克制自己，不被私慾偏情所左右。

「了解神聖」上一個主題是「穿金戴銀」，接下來這個主題「飲飽食醉」。這兩個有關「衣、食」的主題都是與我們生活息息相關的。想到「衣、食、住」的問題，讓我想起二十多年前的一件事。

有一天下班時，正下著大雪。當我走到街角時，見到一個露宿者瑟縮在那裡。我就走過去問他，為何不到政府的收容中心？他說已經去過，沒有空位了。那麼，我問他吃過東西沒有？他說較早前有位女士給他吃過一些意粉。我又問他還想多吃一點東西嗎？他點點頭，於是我就陪同他去附近一間快餐店買東西吃。當時，我請他自己去點餐。怎知那個店員見他衣衫襤褸，就不肯幫他下餐單。於是，我就上前替他買了，並陪伴他一起坐下，待他可以安坐進餐。然後，我才跟他道別。

那位無家可歸者，不但沒有安居之所，要在嚴寒的天氣下露宿；更由於衣衫襤褸，因此被人歧視。飲食為他是維持生命的渴求，而「飲飽食醉」對他來說只是一種奢望。

我這裡主教座堂旁的一個大廳，每個主日都開放給義工們，去免費招待那些有需要的人士

進餐。這個服務名為「Feed the hungry」。我曾經做過一次義工，體會這個有意義的服務。服務機構（教區，至於經費及義工是來自各堂區），提供豐富的美食。那一次服務的主菜有牛排/豬排、馬鈴薯蓉，且有沙拉、麵包配牛油/果醬、果汁/飲料，還有甜品。有需要人士在大廳外排隊。不過，進入大廳後，他們就無需要排隊取食物，而是如進入餐廳一樣，由義工招待他們安坐，並點菜進食。如有需要還可以再加點選食物、飲料。進餐完畢，還可以拿一大袋麵包離開。

那樣的服務計劃，並非只是給有需要人士果腹而已，更給他們人的尊嚴。

Ada 組員：飲飽食醉（理論）

在這豐衣足食社會裡，好多時為了滿足個人對食物和心理要求，都會放縱自己尋找美食佳餚，不否定，飲飽食醉確是一件賞心樂事，但是暴飲暴食卻會傷害身體健康，因此，在享受美味食物和飲料時，在滿足口福時也需注意均衡營養。

在信仰：信徒應學習靈性的生活，願意放棄不良習慣，克制不良的思維，不被物慾所影響。

老實說，我們是平常人，當然要放棄一切壞習慣，是一件困難事，但耶穌是全能的主，祂把自己隱藏在餅酒內，給我們吃，以養育我們的靈魂使我們得到力量擺脫一切不需要的誘惑。

組長：Ada，謝謝妳很好的分享！

俗語有云：「食得是福」。不過，暴飲暴食是會傷害身體健康的，事實上，好多疾病都是吃出來的。若果我們能夠節制飲食，注意均衡營養，對身體健康會有改善，甚至能夠不藥而癒。

節制飲食，不但是維持身體健康的有效靈丹，也是靈修操練的妙藥。在靈修上，我們藉著守齋禁食去學習放棄不良習慣，克制不良的思維，不被物慾所影響。的確，要克制私慾偏情並非是一件不容易的事，那是需要依靠被釘在十字架上的耶穌基督。

Lucia 組員：飲飽食醉這個經常掛在口邊的說話，原來也可以有這麼多的學問，真是學到不少東西。

神父把這四個字拆開重整而來的解釋很有意思：是「醉」與「飲」把「飽食」包在中間。「飽食」是主，一如穿衣，是人之所需；而「醉」與「飲」則可視為是飽食之後的一種歡樂，一種放開懷抱的享受，就像宋朝歐陽修「醉翁亭記」所表達的。

「飽食」「醉飲」既是人之所需、是一種歡樂享受的表達，於是人就從烹調方面發明了很多不

同的製作方法。神父認為，毋怪乎有不少人在飽讀詩書甚或即使從政後都喜歡發揮廚藝，原來無論是哲學神學靈修都可以拿著個鑊鏟去實現。我記得在疫情期間，也曾經在網上見到過一位天主教的神父在鏡頭前焗蛋糕，一邊焗，一邊向他的小助手做福傳。主婦們相聚閒話家常，也喜歡互相交流烹飪心得，誰能說這不也是一個作福傳的機會？

然而，人類是具有獨特味覺能力的反思性生物，進食也不能只是為裹腹享受。作為基督徒，要感恩：是天主把食物賜給我們；是天主以言語養育著我們；最後，天主把自己作為賜給我們的食物。

為此，我們更需要明白飲食的意義，有意識地把凡俗的日常飲食提升到靈修的層面：「你們不要為那可損壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌，即人子所要賜給你們的。」（若 6:27）

效法基督飲食的邀請及胸襟：「幾時你設午宴或晚宴，不要請你的朋友、兄弟、親戚及富有的鄰人，怕他們也要回請而還報你。但你幾時設宴，要請貧窮的、殘廢的、癱腿的、瞎眼的人。如此，你有福了，因為他們沒有可報答你的；但在義人復活的時候，你必能得到賞報。」

即是說，要學懂把握每一個可能的機會把福音帶出來人間。

組長： Lucia，謝謝妳與大家分享得很好！

的確，飲食不只是人的生活所需，也是一種歡樂享受的表達。於是，人就在烹調中，研究出很多不同的製作方法，繼而把飲食發展成為一門色、香、味俱全的藝術——廚藝。事實上，除了家庭主婦之外，各階層人士亦有對廚藝有興趣和心得的。

妳提及曾經在網上見過一位天主教的神父在鏡頭前焗蛋糕，一邊焗，一邊向他的小助手做福傳。誠然，分享烹飪心得，也是一個福傳的好機會。

是的，人是有靈之物，不如一般動物只是為了果腹，而是有思想、有意志的。故此，我們作為基督徒，要飲水思源，感謝天主不但賜給我們各種的食糧，養活我們的身體，更以《天主聖言》及《聖體聖事》滋養我們的靈魂。

《了解神聖》網上課程第二部分的第八課：「飲飽食醉（反思）」

Canny 組員： 飲飽食醉分享

5/17 深造班共有八位學員分享，當中四人都有共同之處，就是他們均認為親人所烹調的自家私房菜是最棒的、最美味的、最特別的，最難忘的。我絕對認同，因為憑著愛情懷不老。

Mabel 同學的奶奶過時過節所造的各款拿手上海浦東菜有：紅燒肉、雪菜黃魚、醬爆蝦，而最特別的是菜肉雲吞，由每家人輪流購買，分頭準備材料並加進奶奶的精心食材，然後由全家總動員一起包的菜肉雲吞。在過程中她感到快樂，用心欣賞，因為代表著傳統家庭歡樂傳承，感謝天主的照顧，珍惜食物和親情。讓我聯想起以下的聖詠：

聖詠第 128 篇

登聖殿歌。不拘你是誰，只要你敬畏上主，在他的道路上行走，就算有福！你能吃你雙手賺來的食物，你便實在幸運，也萬事有福！你的妻子住在你的內室，像一株葡萄樹結實纍纍；你的子女繞你的桌椅，相似橄欖樹的枝葉茂密。的確，誰敬畏上主，必受這樣的祝福！惟願上主由熙雍聖山向你祝福，使你一生得見耶路撒冷的福祿，使你目睹你的子女，見到以色列民的平安富足。

范同學爸爸的過年筍炆豬肉、星期日簡單飽肚的通心粉、媽媽精心研發的煎腐皮卷，代表着飲食當中的溫情、天倫之樂、兄弟之情、父母親對兒女的愛。食物是橋樑將人與人的關係凝聚在一起。他認為聖體聖事同樣是溫馨及溫暖的食物。讓我聯想起以下的聖詠：

聖詠第 133 篇

登聖殿歌，達味作。看，兄弟們同居共處，多麼快樂，多麼幸福！像珍貴的油流在亞郎頭上，流在他鬍鬚上，又由他鬍鬚上，流在他衣領上。又像赫爾孟的甘露，時常降落在熙雍山；因上主在那裏賜福，又賜生命直到永遠。

Andrew 同學媽媽的梅菜扣肉、釀鯪魚、煎咸魚餅也是十分美味和美觀的。他提醒人要時常醒悟、祈禱、齋戒、做善工，不要像達味飽暖思淫慾，犯下滔天大罪，最終要認罪懺悔。讓我聯想起以下的聖詠：

聖詠第 51 篇

達味詩歌。作於納堂先知前來指責他與巴特舍巴犯姦之後。天主，求你按照你的仁慈憐憫我，依你豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。求你把我的過犯洗盡，求你把我的罪惡除淨，因為我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。我得罪了你，惟獨得罪了你，因為我作了你視為惡的事；因此，在你的判決上，顯出你的公義，在你的斷案上，顯出你的正直。是的，我自出世便染上了罪惡，我的母親在罪惡中懷孕了我。你既然喜愛那出自內心的誠實，求在我心的深處教我認識智慧。求你以牛膝草灑我，使我皎潔，求你洗滌我，使我比雪還要白。求你賜我聽見快慰和喜樂，使你粉碎的骨骸重新歡躍。求你掩面別看我的罪過，求你除掉我的一切罪惡。天主，求你給我再造一顆純潔的心，求你使我心重獲堅固的精神。求你不要從你的面前把我拋棄，不要從我身上將你的聖神收回。求你使我重獲你救恩的喜樂，求你以慷慨的精神來扶持我。我要給惡人教導你的道路，罪人們都要回頭，向你奔赴。天主，我的救主，求你免我血債，我的舌頭必要歌頌你的慈愛。我主，求你開啟我的口唇，我要親口宣揚你的光榮。因為你既然不喜悅祭獻，我獻全燔祭，你也不喜歡。天主，我的祭獻就是這痛悔的精神，天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。上主，求你以慈愛恩待熙雍，求你重修耶路撒冷城。那時，你必悅納合法之祭，犧牲和全燔祭獻；那時，

人們也必要把牛犢奉獻於你的祭壇。

Maryam 同學難忘充滿愛的舅父第一次帶她四姊弟上茶樓的經歷。而她媽媽的香脆煎薯仔餅則一試難忘，可惜已成絕響，誰人能代替佢地位？

至於我 Canny 則一直對煲仔飯有情意結，因為讀中學時我在冬天回家吃午膳，媽媽總是時間剛剛好準備了一煲熱騰騰、香噴噴的愛心排骨飯給我裹腹和保暖，可惜她已離世多年，真是百般滋味在心頭，留下只有思念，一串串永遠纏。

五月是聖母月和母親節，讓我以花地瑪聖母歌詞向普天地的母親致敬：

天主母世人母，童貞聖母瑪利亞，慈祥的，曾顯現，於葡國花地瑪。萬福，萬福，萬福瑪利亞。萬福，萬福，萬福瑪利亞。瑪利亞慈母心，多麼憐愛世人，酷戰中，特求主，提早賞賜和平。萬福，萬福，萬福瑪利亞。萬福，萬福，萬福瑪利亞。好聖母囑世人，悔罪祈禱虔誠，仁慈主，必回顧，寬恕罪賜洪恩。萬福，萬福，萬福瑪利亞。萬福，萬福，萬福瑪利亞。我天上仁慈母，童貞聖母瑪利亞，請垂手，急援助，災難遍地中華。萬福，萬福，萬福瑪利亞。萬福，萬福，萬福瑪利亞。

組長： Canny，謝謝妳給大家一個很好的分享！

妳說：「深造班共有八位學員分享，當中四人都有共同之處，就是他們均認為親人所烹調的自家私房菜是最棒的、最美味的、最特別的，最難忘的。我絕對認同，因為憑著愛情懷不老。」我也認同妳所講的。為何自家私房菜遠勝外面酒樓茶室的食物。因為家人的食物是用愛心泡製的。

妳提及深化班同學 Andrew 的分享：「他認為聖體聖事同樣是溫馨及溫暖的食物。」這樣的說話，我想反過來說就更恰當：「我們在日常生活中，放在餐桌上溫馨及溫暖的食物，令我們念及聖體聖事。」因為聖體聖事是天路行糧、天使的食糧；是充滿大愛的基督將整個的祂，包括祂的聖體、聖血、靈魂，及天主性都全作為我們靈魂的食糧。聖體聖事是共融的聖事，因為所有領受的人都在基督內共融合一。若果我們在日常生活中進餐時，邀請耶穌基督來到我們中間，使我們在祂內共融合一。我們也因此而從凡俗的餐聚中接觸神聖。

妳又提及深化班同學 Andrew，在分享他母親所做的美食之餘，提醒人要時常醒悟、祈禱、齋戒、做善工，「不要像達味飽暖思淫慾，犯下滔天大罪。」誠然，人能夠「飲飽食醉」，那是一種福份；不過飲食也要有節制，甚至以禁食及祈禱作為我們靈修的行動。其實，禁食和祈禱是不可分割的，我們應懷著祈禱的精神去禁食，這樣就可得到力量和天主賜給的信心和能力。當門徒向耶穌請教怎樣去驅魔時，祂說：「但這類魔鬼非用祈禱和禁食，是不能趕出去的。」（瑪 17:21）

很喜歡妳用幾篇聖詠來做分享，讓我們在妳的分享中接觸神聖。

Maryam 同學懷媽媽的香脆煎薯仔餅；而妳也憶念母親為妳所做的熱騰騰、香噴噴之愛心

排骨煲仔飯。在家中，好多時做飯菜的都是母親。在飽饗美食中，我們感受到母親對子女無微不至的愛。特別在五月份，我們慶祝母親節，教會在五月份也特別獻給我們天上的母親、童貞榮福瑪利亞。為此，我們特別祈求聖母媽媽，助佑我們，為我們祈禱，是我們能夠以堅強的信德去面對當前世界的種種天災人禍。

Ada 組員：飲飽食醉(反思)

想和大家分享「神貧簡樸的人是有福的」。這句話在聖經中出現過，耶穌曾說：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。(瑪 5:1-12) 耶穌也叫我們不要為自己吃甚麼，穿甚麼而感到憂愁，憂愁只會使我們的生命一塌糊塗。

如果我們願意過簡樸生活，他能帶領我們的生命返回自然之中，大自然並沒有刻意的裝飾，但卻是如此美麗。為何會變得不美麗呢？就是我們變得複雜，複雜的時候，人的內心亦因著貪婪，使自己的生命變得渾濁。明白生活的簡樸，才能讓我們返回生命的自然，更能在寧靜之中得到平安。心靈上所需要的，就是耶穌所說的神貧，以及物質上的簡樸。孟子說慾望太多的時候，要讓自己的慾望減少，才能有寧靜的心，所謂寧靜的心莫善於寡慾，莊子曾說「其耆欲心者，其天機淺」，人和上天的機緣，以及人與人之間的機緣，會因慾望而失去方向。耶穌在生命之中退卻三次誘惑，就是讓我們明白不要貪婪，不要憤怒，不要痴迷，要保持內心的生命力，這份力量讓我們不浪費心思，且能在生命之中把握自己。要是精神和心靈都不能知足，也會令我們失去方向。有時，我們會在自私之中喊叫正義，在謾罵中喊叫仁愛，在爭鬥之中喊叫和諧，在驕傲之中要求別人謙卑，而自己卻沒有正義、仁愛、和諧、謙卑，那如何為社會帶來和諧呢？現在的社會過於複雜，不簡樸也沒有貧的精神，我們要好好反省，讓社會活得更為正義，仁愛，和諧，謙卑。貧即是毋須太多，知足便已足夠。

如果每日都浸淫於(飲飽食醉)環境中，不斷沉溺於美酒佳餚與物質享受，慢慢忘記生活意義，同時也會失去生活的平衡和健康。那麼，我們該做的是什麼呢？那就是成聖之道，可是現在的人已很少提起，只因修德不能賺錢不能滿足物質需求，可是，修德成聖是非常重要的，我們要時刻保持心靈的純潔也表示著我們懂得抗拒對一切的慾望，走向成聖之路。

組長：Ada，謝謝妳同大家分享妳對「飲飽食醉」的反思，而論及神貧與簡樸的生活。那是十分好的。

神貧 —— 精神上貧窮，是指那些「不追求物質上享受的」。神貧的人知足，不為物慾所牽制，而甘願放棄物質享受，且與有需要的人分享。他們全心信賴天主，唯有祂是人類生命的保障。所以，他們選擇了簡樸的生活，而致力於積聚財寶在天上。

「飲飽食醉」並非是罪。不過，無節制地暴飲暴食，「貪饕」則是七罪宗之一。反之，齋戒禁食讓人學習克制自己，不被私慾偏情所左右。

其實，以禁食去學習克制自己是不容易的。因為當人飢餓的時候，試探者（魔鬼）就會來

誘惑人。不過，耶穌給了我們榜樣，去退卻魔鬼的誘惑。「那時，耶穌被聖神領往曠野，為受魔鬼的試探。他四十天四十夜禁食，後來就餓了。試探者就前來對他說：『你若是天主子，就命這些石頭變成餅罷！』」他回答說：『經上記載：人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。』」（瑪 4:1-4）

魔鬼認識耶穌是「天主子」，也知道祂是聽從天父的旨意，而「降生成人」。由於耶穌是真天主，同時亦是真人，因此守齋禁食會感受飢餓。魔鬼就此把握機會去試探耶穌，要求祂以「天之子」的身分行一個奇蹟，就是命令石頭變成餅來充飢。魔鬼的詭計就是想耶穌放棄服從天父的旨意，不去「完成全義」。「完成全義」是耶穌接受若翰的洗禮時，回答若翰說的：你暫且容許罷！因為我們應當這樣，以完成全義。」於是若翰就容許了他。

（瑪 3:15）「降生成人」的耶穌不但服從天父的旨意，也信靠天父口中所發的言語，能夠得到戰勝魔鬼一切的力量。而且，耶穌充滿聖神，讓祂能夠對抗魔鬼的邪惡勢力。至於我們，雖然是凡人，但是都擁有天主聖神的恩賜。因此，當我們面對各種試探的時候，也應該效法耶穌基督的榜樣。

John 組員：觀看深化班學員的反思報告的課堂錄影後，讓我厚顏分享一點我在信仰生活上關於飲飽食醉的反思。耶穌會呂晶器神父在他的《守齋的精神》中強調：守齋是一種補贖的行動，藉著禁食、捐獻及愛德，賠補自己的罪過。禁食一方面表示願意自我棄絕；另一方面學習克制自己，不被私慾偏情所左右，依靠被釘在十字架上的耶穌基督。

今年四旬期我選擇守四十天的大齋，把齋戒作為一種懺悔，並作為自我克己的一部分。期間我放棄了酒精飲品並保持禁食，一日一主餐，通常是麵包和水，或是白飯和蔬菜，清淡地素情自處。不過為了避免因為我個人選擇而負面影響到妻子的健康和她營養上的需要，我在她三餐中添配了雞蛋、魚、豆腐等食品。

猶記過去數年裡，當我選擇在四旬期守齋時，對我來說是一個挑戰，但漸漸地我已經能夠克服饑餓的不舒服感，而今年是最可以忍受的一次。除了放棄酒精和禁食之外，我今年還謝絕了不必要的社交聚會，亦節制了看電視劇，以及節制了負面、批評的語言。這各種持守既是克己，也是一種自我犧牲，可以有效戰勝貪、瞋、痴等私慾偏情。能清心寡慾，感恩事主最為重要，至於吃什麼、喝什麼，已經不再是考慮了。

組長：John，感謝你同大家分享守嚴齋的經驗！

你於今年四旬期選擇守四十天的大齋，作為一種懺悔，並作為自我克己的一部分，實屬難得。

你一日一主餐，只是吃麵包和水，或是白飯和蔬菜，那就比教會所定守大齋的規條更嚴謹。信眾在聖灰瞻禮及耶穌受難日守大齋不算難受。可是你堅持守大齋四十天，那就並非容易的事了。且看，耶穌是「天主子」，在祂禁食四十天四十夜之後，魔鬼就趁祂飢餓的時候，來試探祂。那何況是我們呢？

關於禁食，耶穌對門徒們有這樣的教導，說：「幾時你們禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容；因為他們苦喪著臉，是叫人看出他們禁食來。我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你禁食時，要用油抹你的頭，洗你的臉，不要叫人看出你禁食來，但叫你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必要報答你。」（瑪 6:16-18）禁食本身是一種美好的善行，不過，耶穌特別指出應懷有純正的意向，如果尋求虛榮而禁食，那就不能得到天主的賞報。

感謝天主，在你過去數年於四旬期守齋的時候，賞賜你力量去克服饑餓的不舒服感。而你今年守齋，天主更讓你達至內心的轉變和皈依，就是除了放棄酒精和禁食之外，還能夠跨越去克制私慾偏情，以達至清心寡慾，感恩侍主。

組長：各位同學，這是我對「飲飽食醉」在信仰生活上的反思標題：《以形補形的飲食》

當我反思「飲飽食醉」這個主題時，我想到中國民間通俗用藥的一種食療理論，就是「以形補形」。一般認為，進食與人體內的器官形狀類似的植物或動物的器官，即可滋補體內的對應器官。雖然這個講法並沒有實質證據支持，但是各種食物都有其營養價值，適量進食也應該對身體有益。

一些「以形補形」的食物例子：

- (1) 核桃：補大腦，因核桃的外形與人體大腦類似。
- (2) 紅蘿蔔：切開看，有點像眼睛。
- (3) 芹菜：其莖長得有點像骨骼。
- (4) 西柚：切開看，有點像乳腺組織。
- (5) 番薯：一條細長的番薯，有點像人體的胰臟。
- (6) 番茄：切開看，有點像心臟的多個心室。
- (7) 紅酒：好像人體的血液。
- (8) 香蕉：彎彎的外形像微笑的嘴唇形狀。
- (9) 牛油果：切開看，像女性的子宮。
- (10) 葡萄：一串葡萄，看似肺泡組織。
- (11) 蘑菇：切開看，像隻小耳朵。

即使我們小心飲食，揀選多吃有營養的食物，我們的身體也未必完全是有益無害的。因為食物中，除了有營養成分，也會含有一些有害物質（如：農藥、化學肥料等）。通過飲食，食物中的毒素就會積存在我們的身體內。為了維持身體健康，就有需要進行排毒：目的是透過禁食、特定飲食或營養補充劑等方法，去消除體內毒素。禁食是一個有效的做法。

其實，我們不只是肉身需要排毒，靈魂也需要排毒，因為靈魂受到罪惡的毒害。由於我們生活在充滿罪惡的俗世，受到罪惡及私慾偏情的氛圍，因此我們需要不斷悔改皈依。而禁食是表達悔改的一種方式。守齋的意義不只於禁食，而更在於克制私慾偏情的慾望。那是藉着禁食去學習克制自己，不被私慾偏情的影響，卻依靠被釘在十字架上的耶穌基督。

我們從飲食中吸取營養，以維持生命。耶穌在最後晚餐時，命令祂的門徒重行祂的行為，就是化麵餅為祂所犧牲的身體。耶穌說：「我父現今賜給你們從天上來的真正的食糧，因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的。……我是生命的食糧。」（若 6：32-33，48）耶穌建立聖體聖事，將祂自己隱藏在麪酒形內，作為滋養我們靈魂的食糧。

耶穌說：「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。」（若 6：53-56）我們藉着聖體聖事領受耶穌，就是吃祂的肉，喝祂的血，並進入耶穌內，耶穌也在我們內。我們因此而與耶穌合而為一。

飲食「以形補形」，換句話說：「我們吃什麼就像什麼。」同樣，我們吃耶穌的肉，並喝祂的血，就像耶穌、肖似耶穌。感謝主耶穌賜給我們祂神聖的體血，作為我們靈魂的生命之糧。不過，我們要相稱地去領受主的體血，聖保祿宗徒提醒我們，說：「無論誰，若不相稱地吃主的餅，或喝主的杯，就是干犯主體和主血的罪人。所以人應省察自己，然後纔可以吃這餅，喝這杯。因為那吃喝的人，若不分辨主的身體，就是吃喝自己的罪案。」（格前 11：27-29）

Lucia 組員：飲飽食醉反思分享

「飲飽食醉」，這幾個字聽起來很溫暖。但小時侯家中經濟環境並不好，有一餐沒一餐的，能夠每餐「食得飽」，就已很滿足了。父母儘量做的，就是要我們幾個兄弟姊妹不會有「餓」的感覺。印象最深刻的，就是吃豬膏撈飯，餐桌上沒別的餸菜，只有一碟白茫茫的豬膏，我們用小匙在上面勾一小勺放在熱騰騰的飯面上，澆上醬油，就是一頓飯了。後來環境轉好，餐桌上也開始有了一些青菜碎肉雞蛋之類的菜餚。母親的一雙巧手，能夠用雞蛋作出很多美味的餸菜來。比如雞蛋西紅柿，洋蔥炒蛋，蒸水蛋，青蔥蛋花湯等，很普通，很家常，但比起豬膏撈飯，已經是很豐富的了。有時候，想起那段吃豬膏撈飯的日子，相比起今日我們對食物的不懂珍惜，心裏不無感嘆。

父親曾教過我們唸一首叫做「憫農」的詩，很簡單：「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。」「浪費」，是現代人在各方面都要深思反省的議題。令我想起主耶穌留給我們的聖體聖血。在山園祈禱上，在十字架上，祂的汗珠不是也滴在了土地上嗎、祂的血珠不也是為我們盡傾流了嗎？然而，我們有沒有體會到、珍惜到祂的大愛呢？

組長：Lucia，謝謝妳很好的分享！

妳分享小時侯「豬膏撈飯」的境況，也勾起我童年的回憶。昔日，雖然我也是在貧窮的環境中長大，但是我卻感覺生活得好幸福快樂。

昔日我們吃的「豬膏」不是買回來的現成食品，而是用肥豬肉做出來的。「豬膏」製法步驟：

1. 肥豬肉洗淨，切粗條；
2. 加少許水，入鑊中；
3. 凍水中，放入肥豬肉，大火煮滾起，中火煮至水份完全蒸發；
4. 見開始迫出油，轉小火；
5. 保持小火，至油份完全迫出；
6. 豬油蓋面後，撈出豬油渣；
7. 煉出的豬油，隔渣入樽；
8. 放涼後，豬油便轉成白色膏狀。

雖然家窮飯餐沒有美味的餸菜，但是香噴噴的豬膏加醬油撈飯為我是無上享受的食物。還有製造豬膏時的副產品「豬油渣」，亦是香脆可口的食物。在冬天吃豬膏加醬油撈飯，更令整個人都覺得好溫暖。飯後一碗清水，令我「飲飽食醉」。我真的好感恩得到天主如此的照顧著我們一家的生活。

童時，只有農曆新年才有雞吃。我記得我家小木屋旁邊養了一隻母雞。至於我們養雞不是吃的，而是讓母雞生雞蛋，那麼，我們就有雞蛋吃了。當看到母雞生雞蛋時，我會很開心，因為在豬膏加醬油撈飯裡，我還可以加一隻窩蛋。

的確，「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。」昔日，我們在窮困家庭長大的孩子，一般都好珍惜食物，不會浪費的。