

了解神聖- 課題八“飲飽食醉” 普及班G02組的分享

麥淑儀

8.1 (理論課)

1. You are what you eat

食其實就是一個選擇的過程：

- a) 正餐：我們面對的是在市場中選擇那類食物，帶回家中後用那種烹飪方式，進食時選那件放入口中，吃時要吃到多飽才放下碗筷。
- b) 零食：不用多說，這方面的選擇真的太多了。
- c) 出外吃：高中低檔的餐廳，快餐，中西式，素食…
- d) 跟誰吃：自己，家人，朋友，同事
- e) 如何吃：瘦身節食，暴飲暴食，如常地吃

以上都是我們每天習以為常的選擇，日子有功，終會影響到我們的體型，健康，生命的活力，亦揭示我們自制能力的強弱。若常飲飽食醉，不被大病盯上才怪。

2. 選擇的人生

其實人的一生，除國家，種族，原生家庭，性別沒得選擇外，其餘的都是不斷選擇的結果所湊成。

成為天主教徒也是生活方式的一種選擇。雖說是始於天主的召喚，但也要我們自己願意作出回應才成。回應到那個程度也離不開選擇：認真虔誠的，不冷不熱的，名義上的，CEO的 (Christmas & Easter Only)，領洗儀式後全拋在腦後的……

我們若着眼的是短暫的現世，就會盡情地吃喝及享受；若是把目光放在永恆上，就會遵守教會的訓導，謹小慎微地渡此短暫的一生，嚴守以基督的體血滋養我們神聖的軀體，以便在永恆時，能夠進入榮福直觀的狀態。這又全是生活的選擇，而且是一段艱辛的旅程。

引用若6:35 耶穌回答說：「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會飢餓；信從我的，永不會渴。」所以我們的人生是：You are how you live。

與大家共勉！

8.2 (反思)

常滿，常空；實，虛

兒時年廿八過後，母親就會把一早預備好的紅紙，放在桌上待老爸書寫揮春，其中總有兩張細小正方形的寫着「常滿」。我就是負責把它們貼在米缸上的那個。這是對來年的期盼，希望家中米糧充裕，大家不用捱餓。

我家有八口小，兩口大。感恩飯桌上從不缺糧，雖只是簡簡單單的兩大碟餸，且菜多肉少，但飯煲內總有飯可添，讓大家都能填飽肚子。每月總有好幾個日子，飯桌上會加添幾雙筷子，可能是鄰居，又可能是親戚，來我家蹭飯。這些時候，大家都有一個共識，少吃餸，不添飯。自小父母便以行動，來教育我們要兼顧他人，把自己所有的與他人分享。

年齡漸長，我領略到父母的智慧，他們看到的是杯中那恆常半滿的水，而且非常欣然地接受，覺得已足夠，感恩已擁有，不缺了。

他倆經常耳提面命，不厭其煩地教導我們，要在知識上長進，在學問上用功，在社會上要作個有用的人；而對於生活上所需的物質，有基本的便可。況有時，要懂得分施，不要把物質像握着拳頭似的，牢牢把控著，反而要把手掌打開，以方便他人領取或享用。

在叛逆的年歲過後，日子有功，孩提時耳濡目染滲透下的價值觀，中年後，便漸漸不知不覺間，反映在我的生活上。我的態度是務實的，在物質上從不作虛無的期盼，實是爸媽的翻版或延續，簡單但瀟灑自在。當然幼時打的底，與成年時接受基督及教會的教導，有一脈相承的效用。爸媽在世時，雖沒機會成為主的羊，但他們實行的卻是牧羊人的教誨。感恩有主在前引領，並賜爸媽作楷模，引我走向主的永恆之路，相信羊棧內定有爸媽的足影，重聚可期。

Elizabeth L

8.1 (理論課)

天主創造人類之前幾天，就先從原本一片混沌中造了天地，日月，山水，及各種生物，好供養作人類的食糧，來配合祂造人在身體上生存的需求。伊聖鳩魯說：「吃飯並非樂趣，而是一切善的開端和根源，在於不飢不渴」，善的源頭來於天主，天主造人，天主自會照顧。所以，當我們在吃這些日用糧時，在飲飽食醉時，在得到胃口和味覺滿足時，要感謝大自然的供養，「酒是植物的血，麪粉是植物的肉」，不能忘記上主的恩賜。很多時，人為了滿足私欲，過度的吃喝，反而傷身。齋戒提醒我們要節制，分施，感恩。

天主也賜給人智慧，把食物飲料弄得色香味美，加上各地出產的特色美食及調味料，有吃肉的，有吃素的，任君選擇。食物烹飪各展其材，廚藝表演，發揮了天主創造的美妙，天主對人類真無微不至。可惜，人的貪婪，把大自然弄得一團糟，食物人工化。

食物是人維繫關係的好工具，也是克己的鍛鍊。耶穌透過吃喝向人表達關愛和寬恕，也藉著守齋對抗魔鬼。食物是維持生命的重要原素，但基督徒也需常領受那永恆的用糧，基督的體和血，養育心靈。

8.2 (反思)

天主告訴原祖父母：在伊甸園裏你們可吃一切果實，除了在中央的那棵知善惡樹不可吃，但自大的他們，抵受不了魔蛇的誘惑，吃了不應吃的禁果，從此，人類就被罪惡纏身。對此，我的領悟是一切美善都來自天主，再多的和不該要的都要自我約束。天父創造照顧，使我們不飢不渴，大自然供養五穀，數不盡的果類，食物鏈帶來各種生禽肉類，人可做出各種美味食物，得以享用，感謝主！然而，吃用時要尊敬食物，要有節制，否則傷身。人進食是維持生命的基本需要，在與他人一起進食時，是維繫關係的橋樑，尤其是我們中國人，講飲講食是一種文化。

基督徒的使命，在飲飽食醉時，別忘與別人分享，尤其對那些因各種社會原因，得不到溫飽的兄弟姊妹。欲要靈修更上一層樓，學懂斷，捨，離，葬，生活簡單，清茶淡飯，從重享受的慾念釋放出來，以聖言聖體淨化生命，輕鬆踏步到主前。

Lucia

8.1 (理論課)

飲食本來是為人果腹的，慢慢變成一種享受。

天主賞賜我地日常的飲食。耶穌建立聖體聖事，成為我們生命的食糧。教會是我們因主耶穌基督的名字共聚祈禱，參與主的筵席。感謝天主永受讚美。

8.2 (反思)

「飲飽食醉」為某些人是高不可攀的念頭。幸福非必然，天災人禍，分配不均，令人民難以獲得食物，乾淨的水源。有錢富強的國家，縱使有多餘的物資，為自身的利益，寧願拋棄都不會送贈給貧窮國家。有心人士想集合大眾力量救助窮人，亦難以付出昂貴的運費，從而打消念頭。

已發展的國家人民才有能力飲飽食醉，享受人生；然而暴飲暴食令人健康受損，血糖飆升；年紀漸長，新陳代謝減慢，身體退化，就是美食當前都要有節制，才是上策。

每當我生活苦悶，問題不能解決，就是我進食大量垃圾食物的時刻。謀事在人，成事在天，求天主聖神賜我智慧指引解決問題的方法。地上食物只為使人生存，靈性生活必需依靠跟隨主耶穌。

耶穌說：「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4:4）

耶穌更說：「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓；信從我的，總不會渴」（若6：35）

彌撒中主祭成聖體聖血「你們大家拿去吃：這是我的身體，將為你們而犧牲。。 你們大家拿去喝：這一杯就是我的血，新而永久的盟約之血，將為你們和眾人傾流，以赦免罪惡。你們要為紀念我而舉行這事。」聖體聖血就是基督徒真正「飲飽食醉」的福樂，感恩無限！

Kitty

飲同埋食係人基本的需要，維持人的生命。

現在人的生活條件比以前豐富，變相飲與食除了果腹之外，亦享受美食，反觀

過度吃喝，身體負荷嗰度，適得其反。

反思：

現今世界不是食物平均，有些兒童或大人仍然生活在平均生活以下，不可享受食物及乾淨食水，所以我們應當捐贈或金錢幫助他人。

天父創造萬物，人不需擔心地上的事情。

耶穌在經常說：人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切語言。

而在彌撒中領聖體及聖血，與主結合，是我們的恩寵。

亦是我們最好的飲飽食醉。

最佳享受

Lucia

8.1 （理論課）

從飲食文化的講課，引申出以下的點滴思維：

1。反影鄉土情懷- 食物隨了為身體機能的需要，也可表達各地區的飲食特色，我喜歡嚐試不同地區特色食物，雖然各地所用的原材料相差不大，天主給人的智慧，可以創作出不同的烹調方法，千變萬化，特出不同鄉土的情懷，如粵菜，湘菜，意大利菜，越南菜，印度菜，西班牙菜，美式食物等等。當離鄉久了，會特別懷念家鄉的飲食文化。

2。有助溝通 - 香港普遍的居住環境狹窄，約會朋友傾談多在餐館酒樓或咖啡室，飲食地點漸漸成為互相分享溝通聚舊的地方，邊食邊傾談，時間不知不覺過得特別快，也是打開話題的好材料。

3。了解生命歷程 - 食物的需求，喜好，烹調方式都因人的年紀增長有所改變，年輕時喜歡什麼就吃，當年長了，便要選擇一些健康，適合身體狀態的食物及烹調方式，如牙齒不靈光，需要較軟或易消化食物。更需要調整自己的飲食節制，否則便禍從口入。

4。四部福音都有記載耶穌的生活，都與飲食有關。初次行奇蹟是與婚宴有關；召叫門徒是與捕魚及在門徒家吃飯，在飲食的過程中將真理及天父的旨意傳達。

8.2（反思）

我們一家人都是因食物才認識基督信仰。相信一些年長的教友都會聽過“奶粉教會”這個稱號，當時我們家庭窮困，父親當船員，一出海數月才回家，母親一人照顧我們三兄妹，當時年紀正直成長階段，足夠營養是非常重要的，母親聽說參加教會講道後有奶粉及麵粉派，便登記聽道理。這些食物成為我一家的“及時雨”，使我們三兄妹可以健康成長。母親常常靈巧地將麵粉做成各樣飽點，或將麵粉轉換為麵條。當我們三兄妹回想那段日子時，大家都沒有感覺缺乏，天天沒有肚子空。

感謝天主，在我們還未認識祂時，已為我們安排實質的食糧，滿足身體基本需要。至於靈性方面，我們三兄妹也和母親在同一年受洗成為基督徒，當時的我只有三歲，對宗教信仰完全空白一片，但已種下一個信念：天上有一主宰，雖看不見卻常常與我們同在，愛護我們。這概念及依靠的心大大幫助我渡過小孩困難及不快樂的日子。

就是因為這“奶粉食糧”，由母親一人受洗，影響她3個子女，再延伸到孫子孫女，及至曾孫，都成為基督徒。感恩，祈禱，互愛及包容的精神已成為我們每次聚會的焦點，各人更在不同崗位將這團愛主愛人的火用不同方式傳給身邊的人。

感謝讚美主，是祂先將一粒粒小小的種子栽種在我們的心靈上，雖然期間有些停滯不長，有些乾涸，但天主一直沒有放棄每一粒，仍然保護，繼續適時灌溉，耐心地等待它成長，發出嫩芽，更期待日後能成為可以提供遮蓋他人的大樹。耶穌降生成人，就是親身說出天父永恆的慈愛，一直等待我們更新，成長，愛主愛人愛大地，最終回歸他的懷抱

Michelle

其實飲食是人基本的需要現今的時代只要有錢就可以食，天父創造不用擔心，多謝天父

Tony

8.1(理論課)

分享：首先多謝夏神父帶領我們對飲食作這樣深入的探討。

飲飽食醉並不是一種健康及應有的飲食態度，因為這樣我們並沒有好好地照顧自己的身體，而且會對地球資源的管理做成不平衡，甚至將貧窮與富裕的壕溝加深。偶爾為增加慶祝的氣氛，食好些，多些，飲兩杯，也是無可厚非的。平時飲食最好就是依從基本需要，保持節制就好了。

套用Korthals 所指出的「你吃什麼，就變成什麼！」。從一個基督徒的角度來看，當我們領受聖體時，耶穌進入我們的身內，心內，使我們能更加肖似祂。

在默主歌耶，聖母囑咐我們勤領聖體，就是希望我們能更加接近，更加肖似她聖子的模樣。

8.2 (反思)

首先要多謝各位分享的朋友，有幾點都很有共鳴！

1) 第一件事，我們應該感謝上主創造食物給我們享用。在祂的創造中，單看植物裡種子的數目，或是動物的迅速繁殖，只要得到適合的培植，管理及分配，為世上的人類，真是可以足夠有餘。

2) 至於對食物的享用，我們必須尊重食物，均衡取用，不要浪費。尤其是那份隨著食物而來的溫

情及愛，我們更加要珍而重之。

3) 食物在信仰上的 意義：

守齋真的能夠幫助我們學習控制自己，同時去反思別人的需要。

另外，我們必須勤領聖體，補充我們的天路行糧，去活養我靈。

Cindy

8.1 (理論課)

食物對於生存是必要的，生於富裕國家的人看食物是理所當然的，每天都要求食得奢華，住得奢華，但對於生活在貧困國家的人能有一餐飽飯已是非常滿足，原本天主賜予地球有足

夠的食物及資源給每人分享，無奈因為人看在利益上把剩餘的拋掉也不願意捐給有需要的人。

五餅二魚的神蹟是為叫人知道分享你 的所有，天主就會賜你更多。

主耶穌建立聖體聖事，叫我們分享同一個餅，得到生命的食糧，這才是完美的食糧。

8.2 (反思)

過份追求美食享樂，只會影響健康及與天主的關係，太著重於自己的享樂，往往會 忽略了別人的需要。

人每日的機本須要只是很簡單，奈何受到外界的誘惑，我們便不知不覺地跟隨著，守齋能使我們更容易擊退魔鬼。

當耶穌在曠野中禁食四十天後受到魔鬼的試探，祂回答說：「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。瑪竇福音 4：4

主耶穌臨別前建立聖體聖事，讓我更專注於這生命的食糧。

Anna

飲飽食醉這標題，令我有一種滿足和享受的感覺，小時候生長在匱乏的年代，能夠吃飽已經很幸福，父母辛勤工作為保米缸常滿，逢年過節才割雞或殺鴨，我算幸運，生日那天母親會割一只雞，我的同學是吃雞蛋慶祝的，當時街坊見面的問候語是‘食咗飯未？’，可見食飯是頭等大事，也反映社會的窮困，我想年長的同學都會有共鳴。

隨着社會日漸富庶，偶爾參加聚餐宴會，開始對五花八門的飲食文化多點認識，但始終是母親煮的飯菜最好。有友輩在商界工作，須要應酬飲宴，不用自己花費能吃盡山珍海錯，實在令人羨慕。年紀大了，注重養生，飲食更要小心，不再憧憬飲飽食醉的生活。

四旬期特別提倡守齋，藉著禁食，捐獻及愛德來渡過。我們一班朋友都說守齋和禁食很難實行，因為習慣一天三頓，吃魚吃肉，要克制自己，很不容易，真要靠祈禱的力量。

趙一舟蒙席說的餅用為食糧也要分享，在最後晚餐耶穌化麵餅為祂的身體，我有幸天天可以望彌撒，心中相信，但仍缺乏一顆火熱期待的心，去領受耶穌的聖體，求主寬恕。感恩每日有足夠的食物滋養身體，祈求人人都可以吃飽，天主賜予世界豐盛的食糧，但要靠政府的制度去分配保障弱勢和貧者的需要。

我對飲食要求不高，為了健康也儘量減少外餐，但也很享受與朋友一起飲宴，飲食對中國人尤其重要，朋友相見聚餐時氣氛歡樂，食物豐富，心情舒暢，更易促進感情，可惜往昔

好友現多天各一方，雖可憑科技聚會，卻無食物相伴，但願在世末時，每人都能圍在主的筵席上與主面對面地宴飲。

Minerva

神父用常滿和常空來做今堂的開場白，令我到很多事情，例如：錢，如果有錢很多事情都做不到，更何況溫飽；但太過有錢的，會讓人容易墮落。

還有，當我單身的時候，每天工作，放假時找朋友吃喝玩樂，日日如是，有時感覺生活無聊，毫無意義；但當你遇到一位伴侶，與你組織家庭，生兒育女，表面上好似過着很有意義和幸福的生活，但當中發生了多少的磨擦，真是有苦自己知。但不過，當兒女長大後，她懂得感恩，請父母吃飯，或做飯，為人父母者都感覺喜悅，吃什麼飯都覺得甜美，真覺得20年的婚姻是值得的！

神父提及英國統治印度時，向人民徵收鹽稅，使到印度人民不滿，後來出現聖雄甘地以公民抗命「非暴力、不合作」的運動去抗爭，最後使英國政府廢除食鹽專營法。

令我想到人的貪婪，搵食賺錢來溫飽未能滿足個人的需要，還有慾望，希望有很多的錢和物質來滿足無數的慾望，人如是，國家如是。

今個主日彌撒，來自一位越南的神父，叫阮神父，他分享他鄉下有一位教友做醫生，因高層叫他加入共產黨，只要放棄自己的信仰就可以在醫院裏升職。這位教友知道眼前有咁大利益，可以搵好多好多錢，但他沒有放棄信仰，最後在屋企附近開了一間小診所來賺取生活餬口，就足夠了。

最後，常滿和常空是什麼意思呢？我覺得這要看看自己想放什麼落去？你想要物質還是愛？如果你心裏常常充滿物質，你會失去自己的人性，傷害近人，傷害世界；如果你心裏常常充滿愛，就會犧牲自己，關心近人，關心世界，這是常滿常空的意思。

今日我們的生活都面對著不同物質的誘惑和挑戰，耶穌教導我們要用愛去生活，藉着今個主日福音「聖神教訓你們的一切」祈求聖神的帶領做個好基督徒，活出聖體聖事，結好果實，不要枉費耶穌白白的恩賜。