

了解神聖 — 主題八：飲飽食醉（普及班 G22 組員的分享）

陳文王

「飲飽食醉」

這詞是出自孟子盡心篇。這故事是記載著齊人有妻妾，他總是說自己每次回家，都是「飲飽食醉」，而且陪他吃飯的人都是顯貴名流。後來，他妻妾懷疑他，跟蹤他，才發現他是一個乞丐，每天向有錢人討飯吃。

「飲飽」指的是飲酒喝到飽足，而「食醉」指的是吃東西吃到醉了。這個成語就用來形容一個人吃喝非常放肆，完全沉浸在享受之中，而且完全滿足。

歐陽修之醉翁亭記

醉翁之意不在酒，在乎山水之間也。山水之樂，得之心而寓之酒也。這意景在乎在山水的欣賞甚於飲酒之樂。

作為一位基督徒，每次在參與彌撒中，領受聖體聖血時，不是去品嚐麵餅的味道和酒的醇香，而是耶穌基督的身體和寶血已經進入我的內心，我在基督內，而基督也在我內的感覺，合而為一。

米缸

記得小時候過年前的幾天，父親或母親會將家裏的米缸加滿米，並貼上一張紅紙寫著常滿以期望來年能夠豐衣足食，一家人都可以食得飽。

Food and Philosophy 一書中，格勞孔對蘇格拉底的食物態度，針對正義的探究。他指出人類進食不僅是為了維持生命，也是要具有獨特味覺能力的反思性生物，要對食物進行公正，細緻入微且富有哲理的解讀，需要持續的探究，這會對其他人，動物和整個世界造成的影響。

水變成酒

耶穌在聖經內顯示第一個神蹟是祂在加納婚宴中將六個盛水的缸內的水變成酒，而且是上等的酒。這表示婚宴中飲酒的文化是多麼重要和需要的事。是不能缺少的。

而耶穌基督是希望達成聖母瑪利亞所求，雖然時期未到，但祂也去完成了這個奇蹟。祂對母親的愛，是無條件的。值得我們去學習祂的榜樣。

鹽 — 耶穌向祂的門徒說：「你們是地上的鹽，鹽若失了味，可用甚麼使它再鹹呢？它再毫無用途，只好拋在外邊，任人踐踏罷了，(瑪 5:13-14)

作為基督徒，我也要成為地上的鹽，發出愛的味道，愛鄰人，愛人如己，效法基督的精神。

吳宝珠

主題八：「飲飽食醉」的反思分享：

在加里肋亞加納的婚宴，耶穌第一次顯神跡，令我想起幼年時與細舅父參加親戚的婚宴，當時他飲飽食醉得太超額了，回家不適入院兩天後死亡。母親很傷心地說：舅父有三高、糖尿、心臟又不好飲食冇節制，就此喪失生命了。因此事使我現在飲食要清淡、每餐七成飽就足夠來警惕自己要小心飲食。耶穌基督為救贖（我哋）人類犧牲自己的生命，用自己的身體變成麵餅□自己的血□變成✠酒，賜給人類作生命的食糧。只要（我哋）人類全心信賴祂，接受領洗皈依天主，跟着耶穌的聖言✠去生活…時刻警醒懺悔、守齋、祈禱、做善工，每事感恩，慈悲的主耶穌一定拯救我們。六月是耶穌聖心♥月，我哋要知道：從耶穌聖心中湧流出來的血和水，是我哋生命中唯一活水慈悲的泉源，我哋全心全靈信賴祂，慈悲的主耶穌一定拯救我們。

袁汝林

主題八飲飽食醉(理論)

人們生活在俗世社會當中，又其應酬方面，大多數在社交場合飲飽食醉，只顧眼前的快樂，拼命享受豐富飲食，卻從不考究用餐，食材含有熱食、生食、凍品交替進食，最容易生病和經常食飽，直接反射身體體內太多的脂肪會影響其他疾病源頭。

喝大量酒精，容易傷肝，肝藏在人體積聚，容易產生其疾病及存在健康風險，帶來意外發生危機，喝酒不只交際，靠酒精釋放壓力溶入社交環境，釋放工作壓力。

現代人心態為了長壽，改變生活飲食習慣，採用有機食物為主，不含使用合成除害劑，化學，抗生素，基因改造和輻照技術，煮食要少鹽和少糖。

今天對食物篩選要求質素和營養價值，都是注重健康，採用均衡膳食，拒絕有害的食物同吃適量為宜，更有許多因素健康考量，愛護動物或重視環境，而選擇植物性飲食少肉多菜的習慣，進餐得以安心和健康，不僅有益健康，更有助於減緩氣候變遷。

飲食被邀請，分別有飲喜酒，和頭酒，政治反局，所以飲食文化的融合力和凝聚力，它能加強人與人之間，群體與群體之間和諧融合的關係。飲食胸襟包容不同人士溝通和諒解，磨合投機。

真正飲食意義，已經不足用作充饑咀嚼人生的美好與意義，互動群體，解決雙方之間嘅誤會，交往手段。

信仰團體對飲食觀點：如佛教素食原因，不是考量自身健康，而是以不殺生，不傷害動物，尊重萬物生命的慈悲為出發點，解除眾生痛苦是一種淨化人心的心靈環保。

天主教守齋不食用熱血動物的血是彌補罪過，使教友皈依基督，紀念耶穌苦難，克己苦身作補贖，天主教為社會公義，對生態保育表達意見，呼籲各國制定政策，挽救生態環境，着手從日常生活中，幫助減緩氣候變遷，有效方式。會使我們的信仰視野和胸襟變得更廣，更深，為地球的美好，未來盡一份心力，更能使人接近天主。

沈麗英

作少少分享：

天主先創造天地萬物，後才創造人類，原祖父母本應在樂園幸福美滿地生活，但因他們違背天主的命，因此被逐出樂園，還要他們辛勤耕種才有得吃，天主慈悲憐惜眾生，還安排得非常周度，把大地萬物交給人類管理。

人生活在世上離不開衣食住行，但人為了生存，身體是需要食物，吸取養分才能有氣力地工作。食物種類需然很多，但必須適當地去選擇合乎自己的腸胃吸收，這樣才吃得健康，否則就會帶來毛病。其次與人分享也需要重視，若枱上擺滿自己喜愛的食物，盡情吃喝及至飲飽食醉，但只有獨自享用，難免有些乏味，甚至會獨食難肥，若能與別人共同享受，氣氛便會大大有所改變，增加情趣及談笑風生，更能增加食慾呢！

但話需要說回來，人體需要食物，是必然的事，但也不能忽視靈性的需求，就像植物，如沒有陽光與水灌溉及養份，便會很快枯死，若沒有天主賜予生命之糧的精神食糧，那又怎能有力量去面對生活上的一切挑戰。我們應感恩以主耶穌的體血養育我們心靈的渴求。在短暫人生中，能與人分享食物是天主的恩賜，但希望將來回歸父家也能享用祂在天國設下的美滿筵席。

呂美萍

飲飽食醉 (理論)

飲食的確是我們生活的重要部分，沒想到在《了解神聖》這個課程中也涉及到「飲食」。無可否認，上了這一課，讓我對「飲食」的層次也提高了不少。首先，飲食不只在於飽肚，而是在於與你共餐的人，例如：好友、家人，所以飲食和味覺的記憶可以在腦海中歷久常新；在飲食的同時，我們可別忘了感謝大自然、感謝造物主。看看食物和飲料的原材料和多樣化，我們不能不讚嘆造物主精心的策劃和無微不至的關愛。

有了足夠和平衡的飲食，我們才有健康的體魄去承行天主的旨意，這也是食物的原意和對食物的尊重。當我們思想上通過以上的層次，我們才能真正地享受「飲食」，及它帶來的愉悅。

最後，不能不提《天主經》也向天父有此祈求：「求祢今天賞給我們日用的食糧」呢！

袁汝林

第八單元；飲飽食醉(反思)

現代人為了生活緊張和工作關係，生活圈子迷網飲飽食醉文化，他們用酒精躲過現實的絕望，採用麻醉生活方式。對靈性方面痛苦的根源，是無法解決人心靈的飢餓和空虛。

反思：如果人注重飲食文化，正面從另一個角度睇，節制飲食避免過肥，用餐對象習慣清淡的飲食認知很重要，能確實食要咀嚼研究美味樂趣，適用每個人依據身體狀況篩選合乎健康食用，探討食用營養素攝取量價值。

飲酒可品嘗欣賞人生之酒酸甜苦辣，並瞭解自己的酒量適合喝多少才算恰到好處，免迷失自己魯莽，多了沉穩和冷靜的思考。

我們信仰方面，持續彌撒祈禱，都為了紀念耶穌而舉行主的筵席，領受聖體聖血和祂合而為一，才有意義，就是基督賜給我們人類生命之糧。