

## 「飲飽食醉」反思報告

CY Leung 13.6.2025

「飲飽食醉」這一課主題讓我有機會對飲食作出了一些的思考。在這報告，我會先分享一些自己在飲食方面的經驗，然後再以聖經或信仰的角度，加以思考。

我小時候是一個不喜歡吃東西的人，我可以整天不吃，甚至幾天不吃也不成問題。這令我的家人，特別是媽媽很懊惱，媽媽認為我身體出了毛病，帶我看不少的醫生，做很多的檢查，又想盡辦法引誘、強迫.....等等來令我吃東西。曾經有一次媽媽同時煮了飯、麵和粥來給我選擇，可惜我三項都拒絕。又記得媽媽將我的情況講述給我幼稚園老師知道，結果老師就每天私下問我昨晚吃了什麼，每天也叮囑我要多吃東西。這情況維持了十多年也沒有改善，直到一次看一位新的家庭醫生，他知道我的情況後，卻教我媽媽不要給我食物，並且叫媽媽帶我多做運動，去游水打球，這位醫生認為人吃東西是本能，人餓了就需要食物，他認為媽媽太寵我了，令我沒有一刻是肚餓的，所以建議不用給我吃的，讓我感覺肚餓才吃，自此媽媽也不再操心我的飲食，而我也反而慢慢多吃點，飲食的習慣也慢慢好起來。

後來人長大了，回顧這個經驗，我感恩媽媽和家人的關顧和愛護，對我很著緊，很在意我是否吃得飽穿得暖。然而，這也讓我對飲食有不少的體會和理解，我體會到飲食是與人的需要，與人的身體狀況有關，如果人身體不適，就不想吃；人發育時期需要生長，就會吃得特別多；人體需要某種物質，自然想吃該物質，記得我懷孕初期，仍未知有孕的時候，總覺得很想吃橙、蕃茄、奇異果、肉醬意粉等一些未必是平常喜歡的食物，後來才知道身體有孕需要葉酸等物質，是身體正常的反應。這種選擇食物的方式，後來我在中醫李宇銘《根本飲食法》一書內找到相同的概念，李大夫認為現今人們太多知識，我們對食物的選擇交了給專家、交了給別人，可是人也是有動物的本能，我們有決定自己要吃什麼的能力，我們可以多留意自己的身體，選擇適合自己的食物。<sup>1</sup>

我兒時的經驗，也讓我體會飲食也與人的感覺相關，也與人的心情相關。若果人在緊張之中，或是在不愉快的氛圍下，食慾則會減退或沒有食慾。所以心情對食是很重要的。我這說法似乎也很正常不過的，就好像同一味菜餚，與愛人吃和與仇人吃，相信感覺就有很大的分別了。不過李大夫在《根本飲食法》卻指出我這看法只說對了一半，他指出同一款食物，味覺感受本應是一樣的，

---

<sup>1</sup> 李宇銘：《根本飲食法》（台北：時報文化，2019），頁 252-253。

為何不同，則在於外在環境，也在於我們的「心」，也證明我們是被「心」，被「外界」所影響，所以我們要提防「不正的心」，也不應受到外界的影響，這才是真正的「知味」，對食物有最真的體會和品嚐。<sup>2</sup>我覺得李大夫所講的也是進一步和更高層次的啟發。

以上是根據兒時少少的經驗而對飲食作出的看法和反思。現在也試從信仰、聖經的教導等對飲食加以思考，自己作為一個「基督徒」，我怎樣飲食才是理想的？在飲食這平凡的事中如何有神聖，達至不平凡？

之前的多個課題都提到我們的身體是天主所賜與的，我們有著上主的神聖和尊貴，在羅馬書 12 章也有說我們的身體是聖神的宮殿，所以我們應該愛惜自己的身體，因此飲食也應該以愛惜自己，保持身體的神聖相關。創世紀 1 章中指出上主將結種子的各種蔬菜和含有種子的各種果樹給人作為食物，表示我們要吃上主賜與的食物，一些天然的食物，天然的食物是在大地之初，預設給人的，也應該是最適合人身體的，今天有很多加工的食物，很多基因改造的食物，可能就未必符合天然的原則了。

除了要揀選天然的食物，聖經中箴言也有說道「應按食量吃；怕吃的過多，反要吐出來」，所以食也需要有節制，節制是指適當的份量，在適當的時候，人不應只因著慾望而貪吃，過度的吃，不適當時候的吃，只會帶來對身體的害處。已故教宗方濟各也曾教導基督徒要摒棄貪婪、暴食，需要有所節制，而節制也是一種克己的美德，是一種靈性的訓練，懂得節制飲食的人，在靈性上也有增長。<sup>3</sup>

飲食除了要有節制，有恰當的揀選，食的態度也是十分重要的。在五餅二魚的事蹟中可見耶穌對食物的感恩，耶穌拿起餅和魚，望著天祝福，這似乎是對食物的一種感恩和尊敬，我們作為基督徒的，有否對食物作出欣賞和感謝？有不少時候，我見到人們對食物有抱怨，有厭惡，總會認為食物不夠好味，不夠健康，不夠.....很多的不滿，我相信帶著這心態去食，也不會食出滋味，不會食出健康，所以食的態度也是很重要的。另外，耶穌也會將食物分享，耶穌對人的愛，在分享食物中也顯露出來，並是很具體的愛的表達，由此亦可見，耶穌與人的進食，也不單是一種生理的需要，更在食之中包含了意義，包含了一種好的精神，在食之中展示愛，因此基督徒在食的時候，也可注意食之中的精神意義，不單著重物質、口味，而是食之中帶有感恩，食之中有愛，食之中有關懷，食之中有寬恕.....

---

<sup>2</sup> 李宇銘：《根本飲食法》（台北：時報文化，2019），頁 40-41。

<sup>3</sup> René Ostberg, "gluttony" Britannica, April 22, 2025, <https://www.britannica.com/topic/gluttony>