

June , 2025

作者:忍者

課程:了解神聖 - 主題八:【飲飽食醉】:惜緣

了解神聖第二部份 連續篇:【飲飽食醉】反思報告

## 前言：

了解神聖課程第二部份，藉著衣、食、住、行不同的向度去了解神聖。從凡俗的角度，這些看似是每個人必須要面對的事情和不可或缺的日常需要，更是人類生存的基本需求。【飲飽食醉】的課題跟「身體」有著很密切的關係，人類最基本是需要有食物去供給營養以維持生命。從前一般人對飲食的認知大多認為是為了裹腹，沒太多講究。時代變遷，科學倡明，人的認知進步和不同文化的互相影響，【飲飽食醉】這項題目變得越來越講究。甚至有關講飲講食的議題也需要有學術的研究和認證的憑據。漸漸地人對飲食的水準要求提高了，但當人類正在享用食物的同時，有沒有思考過食物鏈的危機？另外有很多食物種類更被列為文化遺產。但是被冠以“文化遺產”這個美譽，背後代表了什麼？可能是傳統的食物烹調沒有人願意承傳，因為工序繁多而且有些材料也漸漸消失。因此很多加工和預製食品變成領航食物，人類的身體變成代罪羔羊，禍哉！

【飲飽食醉】，除了作為基本的裹腹作用，飲食的背後還包涵了一種修養，一種藝術，一種文化交流，愛和友誼的傳遞，信任的基礎，治療和靈修等等的作用。相反，人類也不斷地在擴張一己的胃子，正當人類通過吃和喝而得到快樂和滿足之餘，有沒有思考【飲飽食醉】這種行為？背後還隱存著人道危機，大自然奄奄一息的災難，痛苦和無助等等。但願人類不要低估食物的意義！<sup>1</sup>

通過飲食，如果能夠了解自己吃什麼和怎樣吃是一種喜悅。有人吃是為了一種慈悲和護生之心。特別是各宗教派的信徒，跟隨其信仰的教導，通過飲和吃的正確態度把救恩傳揚下去。

## 背景：

相信【飲飽食醉】的主題是非常令人雀躍和渴望。我們活在物質豐富的年代，很多富庶的國家有著各式各樣的食材，導致人類各自也追求不同的飲食態度。另外烹飪技術的昇華，食物供應的水準和種類也變得豐富了。不過，部份人類的飲食道德行為也變得越來越瘋狂，什麼都吃。更可怕是一些「詭異食物」也被端上餐桌供人享用，慘不忍睹！

Footnote:

1. Michael Korthals: Before Dinner, *Philosophy and Ethics of Food*, 2002, 3.2 You are not what you eat.

【飲飽食醉】對我來說是相對溫和，因為在兒時，我家隔壁就有一間很大的「齋堂」。那裏也成了我們兄弟姊妹的遊樂場所和拜拜的聖殿。寺廟內的比丘尼非常和藹慈善，很疼愛我們。每逢初一、十五和節日也無私地為我們送上芬香撲鼻和暖暖的一大砵齋菜。直到現在我還記得她們的樣子和齋菜的那種味道，滿是美好的回憶和感恩。又有其他鄰居間歇性為我們送上幾公升新鮮製的豆漿，還有鮮製腐皮。雖然送上的並不是「大魚大肉」，但是最珍貴是一份慈悲和一份愛。很考妙地，鄰居們送上的食品全是素的。

承接上一篇文章分享，因為我在學時患上了脊骨的毛病，並且發展到非做手術不可的狀況。在手術前，媽媽每個月帶著我走訪醫院，持續了好幾年的歲月，直到我要準備做手術期間，其中一位堂姐姐向我母親提出「清口」的喧諭。因為手術的風險可以讓我終身癱瘓，親友十分擔憂手術的結果。為了我的原因，媽媽沒有猶豫之下便很快答應了，她作出了很大的承諾和犧牲，後來在佛堂住持，其他佛弟子的見證下發愿表白終身茹素。往後多年，我的家族已經超過有十多人表白終身茹素，有部份更承諾定期的守齋。這些無私的改變，筆者真的沒有想過。

### 飲食態度和意義：

美食實在是無人不歡，筆者不多作探究。相反希望通過一些例子作反思性的分享。【飲飽食醉】其中一個例子特別是發生在喜慶日子，很多時候每一枱十人的聚會中，點餐的數量往往過多，到最後浪費食物，廚餘被送到堆填區。而且盛宴的菜單往往少不了魚翅、燕窩、乳豬全體和高級食材等等，為的是主人家的體面和不可失禮賓客的態度。看看吧！食物也要【穿金戴銀】了！可幸的是這種飲食態度在多年前已開始作出改變了。為了關懷貧窮和有需要的人，食物銀行、廚餘回收、輕食主意、食物怎樣保鮮等等的推廣和教育漸漸開始讓人醒覺到對食物的態度，應給予一份尊敬和感恩之心。

如果【飲飽食醉】的態度處理不當，就會變為禍從口入。人類吃什麼也要為自己、為地球負責任，否則自身健康被破壞，嚴重的可引致大流行的大災禍。過去幾年的經歷，讀者們一定仍刻骨銘心！

為了避免生態災難，近年人們已進行了對飲食的改變和尋找替代品，例如桃膠代替燕窩，人稱為「窮人恩物」，同樣可供給相對的營養和效用。另外素翅代替魚翅，除了可以保護生態，享用時的口感也沒有太大分別。

筆者非常感恩在家族中有多人茹素和守齋。媽媽的犧牲和終生茹素的精神令我感激和佩服。她是個很簡單的人，我相信有利她突然間由一個食葷人士變成一位終身茹素人士。當時的她，一心一意所做的改變是為了我康復，也沒有思考過往後的挑戰和衝擊。因為過程中其實一點也不簡單，她的改變不是一己的改變，最重要的特別是家人的支持，體諒和教育。我沒有想到往後的日子，我的家人和親友一共有十多人也加入了素食派別了。善哉！我相信他們認知到茹素不僅為個人的益處，也為了眾生的福利及對世事的慈悲。

## 飲食的觀念：

現代人為了健康，漸漸改變飲食觀念，避免暴飲暴食。正念飲食是禪修的一種，讓人在進食當下去感受食物和自己的生理反應，例如飽足感，用心體會食物的口感和味道，不再盲目亂吃。當然這些改變要循序漸進地進行，日子久了，進食可讓人改善情緒和改善健康。

世界處於動盪時刻，戰爭、天災的威脅，當我們進食時有否想一想另一角落，戰亂之地連基本人道物資也被封鎖不能派給正處於受難的人。今天我們還有得吃個溫飽，那麼明天呢？很多事情不是理所當然，請大家感恩及珍惜食物！

那些年，筆者跟家人到佛堂去，用餐後，飯碗要用開水清洗然後把水飲下去，這樣可減少用水。另外餘下的所有食物包括餸汁也不容許丟掉。各人把餘下食物包好帶回家跟其他人分享。奉獻過的水果也要在當天跟其他人分享，不能夠讓那些貢物腐爛。為的是除了不作浪費，還要尊敬和珍惜上天賜給我們的食物。

## 反思：

【飲飽食醉】對筆者有著感恩之情，家人茹素的經歷從不簡單，有時候也會受到挑戰。如果不獲得支持和體諒，那麼事情就變得糟糕了。茹素的目的為了持大悲心，戒殺護生，也為累積福報，免受災難和臨終時有機會往生西方極樂。媽媽是家中第一位茹素人士，幸運地我們沒有作出反對，反而常在家裡做自家製齋菜，直到現在還維持著，更研究不同的烹調方式和菜式。家人娓娓地品嚐用愛去烹調的自家餸，別有一番感受。另外一家人外出用膳都選擇到素菜館去，雖然有時也聽到反對聲音，但最後是和解收場。當中大家學習到體諒和忍耐。漸漸地各家庭成員也有很多機會進食素餐。

由此，筆者感受到另類的【飲飽食醉】，素食原來也可以很豐富。但是背後的精神更為可敬，為的是為眾生消除了痛苦，保護動物權益和生態保護，與大自然作修和，讓衝擊減到最少。對個人而言，素食可讓人更健康、長壽。茹素人的性情也較為溫和，因為他們從不吃血肉之物，包括五辛。<sup>2</sup> 按佛陀的教導，在各生活層面上少欲知足，為實踐終極關懷，靈性也可以得到淨化。家人的飲食遵從其宗教信仰的教導，目的都是為著慈悲心。

對於基督徒而言，雖然沒有特別要求人們一定要吃素<sup>3</sup>，不過也要有飲食節制的觀念。<sup>4</sup> 因為血是生命的所在，是生活的動力，生命是直接來自天主。

在基督信仰中，人的外在【飲飽食醉】不比人的本體看法重要。基督徒的真正食糧是天主賜給的，吃了就不會餓不會渴。<sup>5</sup> [若6:32-35; 於是耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：並不是梅瑟賜給了你們那從天上來的食糧，而是我父現今賜給你們那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。」他們便說：「主、你就把這樣的食糧常常賜給我們罷！」耶穌回答說：「我就是生命的食糧；到我這裡來的，永不會饑餓；信從我的，總不會渴。」] 不僅不會餓和渴，主的食糧讓我們飽在聖體，醉在聖血中，讓我們合二為一。更將這份結合通過生活中延續下去，彼此相愛和寬恕，在祂的恩寵中成長！感謝天主！

Footnote:

2. 星雲大師全集：第三類：教科書 僧事百講 p.296. 第十四講 素食齋菜。

3. 創 9:3 - 凡有生命的動物，都可作你們的食物；我將這一切賜給你們，有如以前賜給你們蔬菜一樣。

4. 申15:23 - 只不可吃牠的血，應將血如水一樣潑在地上。

5. 若 6:32-35