

農曆新年剛過去，我相信很多人已吃了很多美食，因為在中國人的文化裡，吃是一個很重要的節目來維繫親友的關係。更何況在現今生活中，吃已不再視為生存的需要，而是生活的享受和品味了。

然而，我發現坊間多集中討論如何吃得好或吃得健康，卻較少討論吃的修養。所以，本文從信仰角度來探討此課題。首先，在界線上，基督教叫人不要醉酒，因為酒能使人放蕩。另外，信徒較多關注能否吃拜過假神的祭肉，而聖經的教導是：我們或吃或喝都要為榮耀神而行（林前 10：31）；若我們吃的選擇叫人誤會或跌倒，那就要謹慎行事了。

那麼，除了禁忌外，基督教還有沒有其他吃的傳統呢？

有，第一是聖餐。在初期教會，聖餐是在晚上某門徒的家裡舉行，以仿倣主在晚餐後設立聖餐。誠然聖餐有其豐富的神學意義，不在本文贅述；但主確有意讓門徒在日常的飲食中加入信仰的元素，藉每天的吃喝來記念祂的愛，並仿倣祂以行動來分享愛。然而，因教會日漸發展，一個家庭無法容納眾多信徒，再加上貧富信徒帶來的不同食物產生比較，出現混亂情況。於是，教會便廢除了飲食的部分，將聖餐禮儀改在崇拜時段舉行，讓我們更珍惜領受聖餐的恩典。

第二是謝飯祈禱。謝飯祈禱的目的是要信徒在日常生活中存感恩的心，在每天的吃喝中感謝神的供應，這操練反映我們如何看待食物和吃的態度，故在實踐上可能充滿挑戰。例如初信者需要勇氣來公開地謝飯，以表明個人信仰的改變，別人可能因而取笑他。又例如我在年少時曾試過在謝飯後不自覺地對食物的質素嫌三嫌四或浪

費食物，當我被前輩指出我言行不一致的盲點時，我當時未能理解，現在回望才體會什麼是真誠的感恩。

所以，謝飯祈禱可以簡單地被視為一種宗教行為，亦可視為一個飲水思源的停頓操練，在進食前靜一靜，在心裡感謝神的豐盛賜予。我們常以為端在面前的食物是自己付上金錢購買而來，而忘記食物背後有賴創造者的眷顧才有收成，再經過多人的努力付出製作而成。若我們能懂得欣賞凡事都不是理所當然，就較易生出珍惜和感激，如此的謝飯禱告就會多一點深度。

第三種吃的傳統是關於我們怎樣進食，就是從慢食/靜食的操練上訓練自覺。慢食/靜食的焦點不在於放慢吃的動作，而是藉由細嚼食物，用五官去品嚐神創造不同類型的豐富食材，又專注地留意自己對食物的感覺，從而讚嘆和感激神的創造和供應。相對於都市人快速地吞噬食物，慢食/靜食是別有一番的滋味：原來，每一口食物都有主的創造，每一口都包含了別人的若干付出，每一口都是恩典的味道。

第四是禁食操練。禁食的時間及形式可以不一，其目的旨在打破人對食物的依賴或綑綁，以攻克己身來管理身體的慾望，學習專心尋求神。在禁食期間，你會驚訝地發現自己在日常的飲食習慣上，如何被不同的身體慾望左右著自己的行為。而主更提醒我們不以禁食來贏取敬虔的虛名，倒要暗中地作，神必然報答。

最後是平安祭的筵席，以分享食物來表達感恩。在舊約的獻祭中，獨有平安祭的祭牲除獻給神及祭司外，有部分可和親友鄰舍分享，共享獻祭者向神還願或感恩的歡樂。如此，吃由個人的行為拓展到

群體性的互愛表達，由滿足自己到吃出關愛，塑造神子民樂意分享、以食物接待客旅及貧窮人的美好素質。此傳統隨時日發展，演變成今天教會舉辦的愛筵或社區飯堂等祝福行動；當愛用食物來表達時，令人特別的窩心。

曾有心理研究指出，改變一個人的飲食習慣是最困難的。循此角度看，你會更欣賞主為何在傳道期間時常與人吃喝、設立聖餐及教導禁食等，為要豐富我們吃的體驗，藉吃來與我們建立親密的關係。

「看啊，我站在門外敲門，若有人聽見我的聲音而開門，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同吃飯。」(原文翻譯) (啟 3:20)

吃，每人都懂，但吃出智慧，卻未必人人都懂；吃，可以是簡單的動作，但吃出主的同在，卻是一趟靈修旅程。今年，我邀請大家放慢腳步，嘗試以各種的飲食傳統來渡過四旬期，讓我們從吃的操練上孕育智慧。