

阿祥的轉化福氣

當年我是「濛查查」不知爲了甚麼而綠化飲食方式的。

轉變緣份如此這般……



我自小的飲食習慣，可以說是相當典型的香港廣東口味，傾向簡單清淡，不算特別嗜肉，沒有把吃看成人生之中甚麼重要的大事。像許多同

時期同一個社會的人一樣，我比較喜歡的食物有燒鵝、叉燒、臘腸、鹹魚、煙肉、魚、蝦、蟹，以及各款用豬、牛、雞肉做的菜，例如西檸雞、蒸豬肉餅、牛尾湯等。

過了30歲不久，我到了英國留學，當時還未碰過素食者，也未主動接觸過關於素食理論或實踐的書籍文章，卻不知何故漸漸嚮往素食的生活，覺得試試也不錯呀！其實，直到今天，我仍然不明白當年爲何會有此決定。

當時我和家人先後在蘇格蘭愛丁堡和英格蘭劍橋生活，兩地都沒有素食館，我也完全沒有雄心壯志，完全沒有把握，沒有衝動，只是暗暗地覺得或者朝一日，自己會真的放棄食肉。這個時候我還不清楚素食有甚麼好處，也沒聽過有人爲了甚麼原因而不吃肉，總之只是感到值得試試慢慢減少肉食的比例。

我知道對自己來說突然改變並非好事，於是我爲自己訂下一個十年計劃，即是說如果一步一步改變之後覺得OK，就每年減吃一成肉，一切順利的話，十年以後就會變成一個全素食者了。我很清楚地告訴自己：不要施壓，他日大功告成固然是好事，即使半途而廢，也完全沒有問題，不會丟面子，不會覺得自己失敗無用，總之隨緣好了，進度的快慢也無須介懷，且看日後如何發展吧。

如此這般，我不動聲息地減少了吃肉，尤其是獨自進食之時，完全不沾葷，總之低調得初時連家人親友都沒發現。

雖然我在中學的時候是時常上台領獎的運動員，後來也時常遠足、游泳，但是大學畢業之後執教鞭不夠三幾年，

身體已經開始出現種種毛病，特別是支氣管炎、咳嗽、發燒、感冒之類，更是變了家常便飯。說也奇怪，到了英國留學後，這一切病痛都忽然舒緩了。不久之後我開始慢慢棄葷茹素，健康更佳。開頭每年還有一兩次發燒感冒，但是後來連這些也沒有了，到了執筆之日，已有二十多年未打過針、未食過西藥、未開過刀。

正是由於留學英國的緣份，有機會天天在生活的圈子中接觸到西方完全不同、日漸轉綠的飲食文化，也在出訪歐洲各國之時，仔細觀摩人家傳統的烹調藝術以及前衛的飲食趨勢，（例如多次到當地非常「綠色」的家庭小住，我們夫婦一日五餐在人家廚房裏幫忙做菜又跟隨他們上市場買菜，盡得他們飲食哲理與方式的精髓），再加上不斷搜尋各地先進的飲食資訊，如此這般，我們全家的飲食習慣轉化了，也信心十足去創建自己一套的方式。

打從1980年代開始，我一直關注社會大眾怎樣吃的問題，愈來愈明白原來健康和環保，是由吃開始，在心裡完成。

我是開始了吃素之後，才逐漸知道吃素有甚麼好處。

吃了素之後……

一旦你改變了飲食習慣，回歸自然，你的身體、情緒、思想也會跟著改變，生命不再一樣，境界逐步提升，你的身心靈於是漸入佳境。

十多年來不知不覺、因緣際會，我跟拍檔逐步建立起一套以本地爲本位的綠色飲食文化，我們追求「elegant simplicity」——簡樸高尚、講慈悲、重視生態道德。實行起來即是盡量吃得自然、吃得輕巧、吃出大愛（不傷害自己、不傷害其他生物、不傷害地球）。

事實證明，大家一旦朝這個方向轉變吃法，生命便不再一樣，種種轉變或明顯或不知不覺地出現，好事自然來。

坐下來回望過去，綠化飲食方式，至少讓我看自己出有幾方面真是不同了：

1. 精神飽滿、活力充沛、態度積極——以前吃肉的日子很容易衝動，往往很快累倒，而且不時會有負面思想

籠罩內心，處處有破壞性的消極意念在搗蛋。吃素之後，時常不知何來那麼多難以形容又好使好用的「勁」，比較容易看出自己對事物的負性反應，得以將內心的「氣候」轉爲積極、善、美。

2. 生理的耐力及內心的耐性提升——無論是體力或能耐都較吃肉時增加，足以應付困難的挑戰，而且心理上各方面的忍受能力也愈來愈高。

3. 感官恢復敏銳、心靈力量增強——吃素之後，開始看到以前從未留意的聲音、聽到以前不會留意的聲音，味覺嗅覺觸覺也明顯一天比一天靈光，而且對於人、事、物的感應力、直覺越益強烈，與各界的溝通漸入佳境。

4. 厭棄鄙俗、享受淡泊簡樸的樂趣——吃素之後，不但口味越益清淡，還開始習慣欣賞簡單樸樸、清麗閒適、寧靜的事物，內心的景象減少了冶豔，多了天然的情趣。

5. 創意靈感大增——更能夠天馬行空地去想像，釋放創造力。

6. 慈悲心及同理心大增——對於別人的苦難更能感同身受，更樂於及能夠了解別人的處境，更不忍傷害一切生靈，內心的無名喜悅更多。

7. 收到更多更清晰從上天而來的指示——跟宇宙四方力量的溝通更密切，對於自己的角色與路向，面對當前處境的態度與策略、任務的意義等等更清晰，開始頻頻獲得從各種途徑而來的啓發、啓示、指引，從此更能安身立命。

8. 練功效果大增——不論是祈禱、打坐、做瑜伽、練氣功等，都事半功倍，境界日進，比吃肉時的日子不可同日而語。

9. 看透世事表象，逐步開悟——愚昧減少，內心更澄明，不斷有大智慧滲入（其實也是由內心呈現出來）。

10. 內心世界安靜平和、圓融滿足——種種鬥爭的傾向、仇恨、傲氣等等逐漸退下，長期得以活在平安、寧謐、祥和、圓滿的境界之中。

我不動聲息地減少了吃肉，尤其是獨自進食之時，完全不沾葷，總之低調得初時連家人親友都沒發現。

開始看到以前從未留意的聲音、聽到以前不會留意的聲音，味覺嗅覺觸覺也明顯一天比一天靈光……

□文：周兆祥博士