

## 此時無聲勝有聲

牧民工作，不一定要靠一張嘴巴把道理說得精采；有時無聲勝有聲，靜默才是最佳的傳道者。

「咚！」我身旁的同事把罄一敲，清脆的聲音劃破鴉雀無聲的禮堂。坐在前排的學生們，看來有點小騷動，像是一群剛被釋放的小囚犯，紛紛露出鬆一口氣的模樣。我笑了，走上前把咪高峰遞向學生，訪問他們的感受。

「感覺？一個麪包真不夠填飽肚子啊！」有學生老實不客氣的說。

「原來一個普普通通的麪包，也可以相當美味！」也有人道。

為大部分人來說，這是一個嶄新的體驗。三分鐘靜默無聲，專注地品嚐一個沒有餡料、其貌不揚的白麪包，不是每個人都接受得了的事情。難怪三分鐘之後，大家都好像如釋重負。但我也觀察到有不少人的臉容上都增添了一份安詳的神采，繼續靜靜地吃完手中的白麪包。那三分鐘絕不是白過的。

這個活動名叫「覺醒飲食」(mindful eating)。所謂「覺醒」，就是對當下這一刻自己所做的事、所吃的東西、身體的狀態，比較清醒敏銳。用這種方式進食，不單消化更好，同時可以鍛鍊心靈，使自己更懂得感恩。

我校自從上年度開始推展「心靈成長計劃」以來，已曾數次於不同小組的聚會中安排「覺醒飲食」活動。今次卻是配合「鐵鐘午餐」活動，首次有六、七百人同時在禮堂進行「覺醒飲食」。其實我在構思活動時，也曾擔心場面難以控制。想像一下有六、七百個餓得發慌的胃，已經要勒緊腰帶了，現在連嘴巴也要勒緊？他們會暴動嗎？想不到，「咚」的清罄一聲，禮堂內六、七百張嘴巴皆成功克制自己，保持靜默，認真咀嚼，場面倒也壯觀！

靜默有不同層次。嘴巴的安靜只是初級要求，心靈的安靜才是終極目標。一個最廉價的麪包，當中也蘊含了最珍貴的勞苦，值得我們衷心感謝。專心品嚐麪包，是對食物的尊重，也是對種植小麥的農夫、運輸工人、麪包師等人士的感恩。在心中多加栽種感恩之情，自然能把怨忿、貪念等纏擾心靈的沙石漸次驅走。這種修煉，無論青少年還是成人，都是非常需要的。

參加「鐵鐘午餐」的學生們，本身已具備一顆善心，願意捐助貧困者。犯不著再嘮嘮叨叨的向他們講解鐵鐘的意義。讓他們自己的心靈映照出真相就好了。靜默，是最佳的傳道者。



愛火燃燒投教心

順利天主教中學 牧民工作者 余穎思



順利天主教中學師生透過「覺醒飲食」活動，體驗食物的可貴，並培養感恩之心。