

生食-EP134 舌尖上的修行



您是誰？

祥哥是香港土生土長的香港人，後來留學英國 5 年取得翻譯理論博士學位，回到香港一邊當大學講師教授主任，一邊做社會倡議工作，竭力推動人類文明綠色轉化。出版了 230 種書籍光碟，年屆 70 仍未退下火線，戰意更濃，不斷早晚主持課程工作坊會議、電臺電視節目、發表文章言論，生活節奏未曾放慢半點。

您曾經做的最牛的事？

1. 在 1997 年香港回歸祖國之夜，獲邀服務全球影響力最大的新聞電視臺 CNN，單人負責同步口譯整個儀式及其後的訪問報導，包括江澤民主席等要人的歷史性發言。個人認為這是畢生當譯員最光宗耀祖的一趟。
2. 年前獲邀為 3 個宗教的 4 份臺灣香港最重要的期刊（天主教的《公教報》、佛教的《普門》和《溫暖人間》、基督教的《突破》），同一時期每週每月專欄供稿。
3. 得到全香港身心靈導師療愈師擁立，推舉當上香港「身心靈平臺」創會主席。

您的人生終極目標是什麼？

我們每個人在世上多活 1 分鐘，人間要消耗不少資源，有好多生命犧牲了，才容許一個人生存下去。所以我們沒有理由只顧自己逍遙快活。

對祥哥來說：生存是一種恩典，我們不斷受到宇宙的祝福，只有一個原因 ---- 讓我們有條件去祝福世界。活著，**唯一的目標是盡己所能，希望因為自己多活了一天，人間更美好**（祥和、充滿希望、幸福、平安）。

食生目前在世界範圍內是一個什麼樣的發展態勢？

地球上所有動物都是食生的。只有人類從遠古開始變態、違反自然天理，萬惡即由此起。（人類文明由始已經是逐步乖離天道的錯誤軌跡歷史，近代的綠色運動正是撥亂反正過而能改的文化大革命。祥哥過去 40 年奮不顧身倡議工作，就是真正回歸自然的個人生活方式及社會文明。）

打從 1990 年代開始，北美洲歐洲澳大利亞洲紛紛出現開悟一族，身體力行提倡放棄熟食改為全面食生。雖然暫未有星火燎原之勢，也火頭處處，各地社會特別是大城市開始有食生的食肆，愈來愈多人逐漸增加食生的比例，食生食走重病的佳訊此起彼落。

在中國呢？

由 2012 年開始，食生在香港成為尖端時尚；浪潮亦于 2014 淹至中國各省市，看來目前最鬧哄哄的是上海、廣州、深圳、北京、福州、南寧。

您跟這個系統是如何結緣的？為啥您要如此投入到這個事業中來？

為什麼一個翻譯大學教授去教人飲食、做菜？

為啥您要這個年紀還要投入到這個事業中來？更動用畢生積蓄？

我注意到您有一個提法，說：「中華民族以至人類文明的出路在於飲食轉化」，為什麼這麼說？

打從中學時代開始，祥哥一直在追尋人生存在的意義，進入過不同的信仰、哲學理論中鑽研求道。三十多歲時，偶然決定了吃素。由那時開始，修行的境界提速上升，接觸到更多更多的門路。

1980 年代末期，首次接觸到食生的資料，半信半疑。接著下來有緣陸續遇到中外的食生族一輩，驚為天人，難以置信。於是深入瞭解，亦開始提升食生比例，四出宣揚。甚至辭掉象牙塔教席提早退休。

2011 年，忽爾毅然決定從此完全食生，終生無悔。

接著大量學生聽眾讀者親友粉絲不斷查詢食生的細節，躍躍欲試，於是開班，再于 2013 年創立綠野林，全中國首家全食生的餐廳。2015 年開始到內地講課，踏遍大江南北，竟然得到熱烈反應。聽了周老師一課生命驟變、短短幾個月成為另一個人者大不乏人。

從來沒有想過有一天會當老闆、下廚專業做菜奉客、開課教飲食之道。現在都做了，只是因為搞社會文明進化悟出了這個重要的道理：所有人間的痛苦胡鬧，都是我們大家思維出了問題，而思維的乖異源于吃錯了！**You are what you eat.** 長期的誤吃（吃肉、熟食、人工化學食物等）導致思想違反自然。對症下藥：人人食生，天下太平----成功食生者，一個個性情氣質以至人生觀脫胎換骨，回復溫柔敦厚、充滿愛心、善良、放下執誤，於是再沒有鬥爭、掠奪、對立、私利。原來一個人的生命轉化，最直接的是由食開始。回復天然的吃，思想回復天然正常，行為回復自然，社會即告綠化，整個人類文明亦轉危為安。這是中國唯一的出路，也是人類此刻在危如累卵的集體滅絕關頭，唯一的自救方法。

我不入地獄誰入？地獄不空誓不成佛。祥哥大學時代呆在中文系天天念四書五經諸子百家，堅信後天下之樂而樂。當年有機會進大學者，註定一生當「士大夫」，為國為民獻身。自我認同為頂天立地中國人，命運與民族連在一起，中學時代文化大革命如火如荼，祥哥每逢「十一」、「雙十」，總會晚上把自己鎖在房中燃燭默禱，一夜垂淚。怎也未曾想到，半個世紀下來，自己有機會貞忠報國：運用極微不足道之綿力，推廣真正回歸自然的飲食方式，致力移風易俗，力挽狂瀾，扭轉當前國人至為可怕野蠻自毀的飲食文化。

大學時代念的專業是翻譯，往後投身醉心研究的也是翻譯，祥哥對翻譯的定位不止于將一個一個文本變成另一種語言的文本，更包括將外地最有價值最管用的好東西引進以利國民，也把祖宗最棒的文化寶藏向全世界發揚。在這個意義上，祥哥一直是在把外地的飲食文化「翻譯」到神州大地，希望有利於同胞，有助於解決民族此刻的困境。

所以此刻推廣食生，是燃燒生命最有價值之無悔事業。

我注意到您的書裡說：「生命是吃出來的」，是真的嗎？

吃什麼，就會變成怎麼樣。我們的健康是吃出來的，我們的相貌身材也是吃出來的，我們的思想也是吃出來的，我們的氣質也是。所以，命運由飲食決定。

您的生命怎樣吃不同了？跟自己、家人、社會的關係怎樣不同？

64 歲生日那一天，完全食生半年，記下了這段話：

「曾經度過六十多個生日，今年這一趟肯定是最特別的了，生命竟然完全改觀了，世界也不再一樣，阿祥活在新天新地之中。

「簡直難以置信，即使天天享受著這樣的境界，此時此刻也不肯、不敢肯定完全是真的----

我更開心了。

我更豁達隨和了。

我更清淨、閒適、平適、輕快了。

我內心更滿足、圓滿、豐盛了。

我頭腦更清醒了。

我的腸胃更舒服了。

的天天睡眠少了 40% ， 工作時間增加了 40% 。

我的口味更健康又敏銳，我更享受食物的美味，而且不斷遇上驚喜。

我更長時期精神飽滿、活力充沛、長時期工作毫無倦意（直到深夜也通常不感到需要上床睡覺）。

我更多靈感、更敏銳收到上天的旨意開示、更放心去信任直覺。

我更好運了，期待切願的事情忽然一一夢想成真。

我更多處處見到奇跡。

我更懂得感恩。

我天天清晨醒過來，充滿欣悅之情期待又一天的祝福歡樂時光，不會賴床想多睡也不會厭惡寒冷天氣。

祥哥不斷告訴同學和聽眾：

食生是向宇宙宣示自己真正有愛心，關懷下一代，為眾生著想。食生是加入人類的未來，因為人類未來必然逐漸回歸自然，個個食生。食了生之後，你不斷在享受高層次、昇華了的意識、終生享受健康、青春、活力，省下大量時間、金錢、麻煩、勞累。

我們吃的東西跟社會文化是一個什麼樣的關係？

正如前述：進食改變個人、周圍的人、整個社會，整個人類文明。

我們不可能改變任何人。我們只可以改變自己。我們改變自己，由提升飲食境界開始。

當飲食方式習慣改變了，個人身心靈狀態提升。於是周圍的人隨而改變，整個社會隨而改變，人類文明也隨而改變。

真正回歸自然的吃法是怎樣的？

(方式)

儘量食生、完全食素

儘量自己下廚、不上館子

儘量吃原狀、不加工、不調味

(取材)

儘量自己種植食物

儘量自己上市場買菜

儘量光顧菜市場、果菜店，不進超市

儘量不買預製食品

儘量支援綠色農業（有機產品、小農戶.....）

儘量吃本地食材

我看到您的書裡經常會提到審視和重建我們飲食中「吃的態度」，這很重要嗎？

吃什麼不吃什麼固然重要（不理想的是肉蛋奶、熟食、穀物、豆、人工化學物質、咖啡因、酒精、辛等，理想的是室溫全素天然食生），怎樣吃同樣重要，決定個人的身心靈狀態。

理想的飲食態度包括：

餓了才吃

永不吃飽
儘量用手吃，不用餐具
食不言
進食時，放下萬緣（不開手機、不看電視、不談公事.....）
晚餐少吃、日落後不吃
飯後休息
時間匆促，不吃
心情欠佳，不吃
環境欠佳，不吃
過度疲累，不吃
難消化的，不多吃
能量差的，不多吃

禮儀之邦的我們，在吃這件事上，其實自古以來就有很多講究和規矩的，不過好多都當作糟粕給扔掉了，結果今天的我們自己就開始遭遇各種各樣的社會問題、健康問題 ... 我注意到，您特別推崇古人的「食不言」，這個真的很重要嗎？
邊吃邊談話，非常不智又傷身：

咀嚼不足，消化不好，加重胃腸負擔。
不斷左腦活躍，無法享受食物，失去減壓輕鬆享受生命的機會。
失去溝通上天，下載智慧與指示的機會。

為什麼說進食是溝通宇宙下載智慧、是祝福的神聖時刻？

「每人每天起碼有和宇宙 / 大自然溝通、祝福的神聖時刻 --- 飲食時。」為什麼？你個人曾經歷過什麼飲食靈通經驗？

進食並非像汽車油缸缺油、進油站加油那麼簡單。

其實每一餐都是一次祈禱、一次靜心、一次天人相應交流的機會。每一口食物都傳達宇宙的訊息。

祥哥已習慣了天天儘量獨自躲起來靜靜的吃，非常享受這些天人合一、與萬物同游與浩氣俱的過程，從中不時得到靈感、啟示、祝福。

我們今天的聽眾中有很多本來就是素食者，還有一些朋友是修行人，您能不能介紹一下，所謂「禪食」是怎麼一回事？

「禪食」本是各方修行社團傳統的進食習慣與規矩，包括---

靜靜吃；
慢慢吃；
放下萬緣；
吃得簡單、天然（例如純素、少加工、少調味、少花巧）；
不追求口腹之慾，盡享內心欣悅自在圓滿；
懷感恩心吃。

總結：「飲食修行」是怎麼一回事？吃什麼，生命就提升？怎樣吃，生命就提升？「真正回歸自然的吃法」是怎樣的？

Eat to live, not live to eat. 為活而吃，不再為吃而活。

中國人強調「民以食為天」，一般人以為我們的民族最識飲識食，特別講究廚藝，以此為榮。（這句話原來本意大概是「大家夠吃才可以活下去」，現時被曲解為「享受美食是天經地義」）。的確，世間沒有哪個民族比我們更重視咀巴的享受。其實這是可怕的墮落。

一個人一個社會要靠口腹之慾、追求所謂美食而令自己快樂或者自詡，至為可憐，無非是反映生命之空虛無聊、靈性世界如何貧乏。所有正當的修行團體都鄙視大吃大喝，視為死罪、靈性淪亡。有朝一日個人有緣開悟、身心清洗，信念與習慣改變，再次享受到簡樸生活帶來的圓滿自在，自然逐漸減少嗜食，甘於餐餐全素食生單一飲食，生命不斷昇華。

----想深入認識食生，祥哥及拍檔提問

<https://www.greenwoodshk.org/journey>

----學做食生菜式，綠野林報名參加廚藝班：<https://www.greenwoodshk.org/cookingclass>---- 電
34282416 報名。

----更多食生菜譜見周兆祥編《果菜汁》、《綠野林食生菜式大全》、《食生實踐篇》、
<http://www.greenwoodshk.org/>、<https://simonchaulife.wordpress.com/>。

----想品嚐城中最健康又美味的食生菜式，請來綠野林餐廳午餐，或參加星期六晚上的私房菜。想到祥哥下廚的高能量菜式，在祥哥當主廚的晚上來（查詢、留位：343282416）。

----向祥哥查詢：Simon317@gmail.com

----城中最尖端高檔食生美食：----城中最尖端高檔食生美食：

<https://www.greenwoodshk.org/dinner>