筆下心澄：有福自己知　過合乎自己信念的生活是幸福事

晚上11時50分，杯盤狼藉。「難得畢咗業二十年，每年大家都仲可以坐滿一圍枱飲通宵」、「飲！」、「乾杯」之聲震耳欲聾。突然間，鴉雀無聲，十一雙眼睛，都落在一張空凳上。大家都很為阿明感到可惜，「咁後生，咁早就走咗，好可惜」、「真係太早」、「咁就走咗……」、「都未夠12點，冇理由咁早就返屋企瞓覺㗎」、「佢咁樣好掃興」、「我唔鍾意佢」。

其實阿明堅持健康的生活習慣，早睡早起、飲食節制。舊同學知道他玩「呢味嘢」，都替他感到辛苦：「其實我都唔知佢日子點過……就算有120歲命，但咁樣做人有咩趣味」、「生命在乎闊度，不在乎長度……」

可是，阿明其實是有福自己知。

阿明對於生活，有一種信仰信念。這種信仰信念，來自阿明對大自然萬物的基本性質，有一種深切如實的認知，指引他在生活的每一刻，都可以很自覺地作出有智慧的選擇，不迷惘，也不被唆擺瞞騙，能夠抵住群眾壓力和社會主流思想。

例如對身體有害的食物，如果你沒有對人體運作和自然規律有真切的認識，單憑「好多人都話食呢樣嘢唔係咁好」或「食咗就會內疚」等單薄含糊的想法，往往就會受不住眼前的誘惑而衝動進食，結果事後就會感到後悔，可是不久後又會重蹈覆轍。

以飲宴派對為例，阿明很清楚桌上的食物和飲品對身體的好壞，是視乎進食的份量及節奏的。比起早餐吃飽一些，臨睡前吃「放題」，感覺是很不同的；細細咀嚼一件食物，相比於狼吞虎嚥吃三四件，味覺享受會來得更深；「香口」食物，淺嚐一兩件，對身體無害，亦有樂趣。

相比起「食到嘔」，更加滋味，淺嘗，意猶未盡，留空間去回味，期待下一次；相反「飲到嘔」，即使喝的是百年佳釀，事後又辛苦又後悔的感覺，包括第二天早上的頭痛，都肯定會令之前味蕾上的享受變得毫無意義。長遠來說，如此暴飲暴食，其實是在透支日後身體享受飲食的能力，提早斷絕自己和dining的緣份。

阿明有這種視野，堅信「這一刻的節制，是為了讓自己人生享受更多，長食長有」，所以即使這餐沒有「去到盡」，他都不會覺得「谷住度氣」，亦不需要再找一天報復式狂食喪飲。

能夠不受周圍氣氛和當下的五官感覺所操控，時刻自覺地做有智慧的選擇，若非背後有強大的信仰信念支持，是很難做到的。信仰信念是一道「護心符」，令人內心安穩，活得有方向。過合乎自己信仰信念的生活，真是一件幸福的事。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-11-23)

香港01網站連結：
https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/702234/%E6%9C%89%E7%A6%8F%E8%87%AA%E5%B7%B1%E7%9F%A5-%E9%81%8E%E5%90%88%E4%B9%8E%E8%87%AA%E5%B7%B1%E4%BF%A1%E5%BF%B5%E7%9A%84%E7%94%9F%E6%B4%BB%E6%98%AF%E5%
itm_source=universal_search&itm_campaign=hk01&itm_content=all&itm_medium=web