

回家吃饭

郑惠芳

联合早报， 2012 年 12 月 9 日

在刚过去的一个月里相继接到两个未来的邀约，一个在 2022 年、一个是 2050。

政策研究所办了一个棱镜实验活动，邀请参与者想像 10 年后的新加坡会变成什么样子。实验成果通过多媒体艺术于两星期前在国家图书馆，以不同层面呈现了三个国情故事，第一个以企业主导、第二个侧重社会福利治国、第三个呈现联合政府状态，强调民间力量。

而 2050 则是一个心灵回归喜乐的邀约，不以目前的概念计算年日，关注的是追根溯源的回归本质。

两份邀约都要求回归本心，细探心里的愿。不管是关乎家社福祉或是个人灵修，平凡人如你我，是不是都能积极投入参与？初获邀约时的激情与感动，能不能累累成滴水穿石，还是会飘飘如云烟过眼？

其实简单如“回家吃饭”，就是一种回归，无论是 2022 或 2050，都极具意义。分开来，“吃饭”满足机体、“回家”慰藉心灵。

华人祖辈的见面问候语，曾经都是“吃饱了吗？”而现在都市人则习惯彼此问候：“忙吗？”更有甚者，不等问候，自己报上：“忙死了！”许多人的“忙”都是因为工作，终其目的是为了有饭吃，以让躯体存活，不至于饿死。然而，当“忙”到“心”“亡”了（见源淼著《姥姥的灵悟天书》），竟也把这层最基本的关系也“忘”了。

问问自己，忙得没时间吃早餐、得草草解决午餐，或囫圇吞下晚餐，就这个星期，发生在你身上多少次了？“忙”成了能力强、无我不行的身份象征，对一些人来说，甚至成了肯定自我价值的唯一指标。于是，在三个月一小裁、半年一大裁几成企业营运信条的年代，我们相互祝贺“有得忙，好啊！”连带表庆幸的竟是大家都把心弄丢了。

人类学者研究家庭晚餐（family dinner），发现餐桌是一个文化道场，是小孩学习文化符号、生活价值观，以及“食物”与“吃”的情感意义的地方，使得吃饭不仅仅是为了填饱肚子，也能充实人格、滋润心灵和完善沟通（包括语言与智慧传承）。吃饭不难，但要吃得好、吃得香、吃得幸福，那需要很多的经营。

不久前上了本地一个鼓励父亲多参与孩童成长和健康家庭生活的服务中心的午餐讲座，讲者自豪地宣布该中心成功地与有关政府部门推动了“回家吃饭日”（Eat With Your Family Day，于每年年中学校假期前的那个星期五），鼓励人们于当天提早一小时下班回家与家人一起吃饭。原来，回家吃饭已经变成一个需要推动的活动了。相信许多人的经验也包括，即使经常回家吃饭，但配饭吃的往往是电视、电脑和手机，形成一种变像的“食不语”境界。

2022年，不管由谁执政、施政理念为何，我只希望依然能够每天回家为家人好好的备餐及跟家人吃顿幸福晚餐。别看这个简单不过的要求，若扩大到一份民众诉求，这其实是项跨政府部门的大型作业，从国家整体发展方向、社会价值观取向、工作时间与福利调整、公共食品控管，乃至有机农产品的提倡，都能影响万家炊火。如果这个企划做得好，困扰岛国多时的生育不足、迟婚、离婚、孩童超重，以及糖尿病高血压等与饮食有关病例飙升等家庭和社会问题，想必都能因此而得到一些滋养。

而“家”，有些人觉得窝心，有些则揪心、忧心、烦心。曾读过的一篇文章里头说，回家，是皈依到一种简单、正常的生活方式。而这个心念必须是纯真喜悦的，是一种发自“原”“心”的“愿”，那回家吃进口里的饭才会香。反之，再丰盛昂贵的菜肴，也是背脊骨下，吸收不到肠胃，更别说滋养心灵了。“家”，是心回归的地方，它可以是狭义的，住着你的父母亲人的家，也可以是广义的组织、机构、学校、国家，或是修道人望向天之源头为最后依归之处，只要是心之所属，便是你的家。

要让邀约的激情滴水穿石贯穿到未来，让我们从现在开始以下的功课：

- 一、 闭目冥想你心目中的“家”。那是一个什么样的地方？那里住着谁？他们在做些什么？面对这个“家”，你心里是什么感受？如何让这份感受充满喜乐？
- 二、 想像你十年后的生活，思考你追求的喜乐目标。你想要外界如何配合？你自己能够做些什么？
- 三、 检视自己的“心”，它在哪里？有被弄丢了吗？如何找得回来？
- 四、 往内听听身体的声音。你吃饭时有特别注意舌头的感觉吗？你吃的“番茄”有“番茄”的味道吗？
- 五、 当你听到朋友说：“很忙”时，跟他说：“别忙，回家吃饭。”

（作者是政策研究所研究员）

For English version, please click [here](#)