

從吃飯學紀律

參考經文：《箴言23章1~3節》

不要饞涎他的佳肴美味，可能那是他的圈套。（箴言23章3節）

吃飯是我們日常生活的一部分，除非有特殊的理由不吃東西，否則三餐的飲食是跑不掉的。雖然吃飯很平常，但是我們發現，吃飯的禮貌也很重要，因為跟一個不懂用餐禮儀的人一起吃飯，會吃得很難過。吃飯的規矩，從要用哪一隻手吃、要使用什麼餐具、是否發出聲音，到邊吃邊講話時是否把食物噴出來等，都是需要注意的。所以，許多父母親很注意小孩的飯桌禮貌。跟其他人一起吃飯時，一個用餐舉止合宜的人往往會給人好感，無形中會影響他在別人心中的地位。

人除了生理上需要吃飯，其實有許多社交活動也是在吃飯中完成。例如：慶功要吃飯，生日要吃飯，特別紀念日要吃飯，家庭關係要好要靠吃飯，朋友要聯絡感情要吃飯，認識男女朋友要吃飯，為了公事也要應酬吃飯。許多企業的合作案或訂單能否談成，往往也是在吃飯過程中促成，更不要說一些檯面下的交易，往往也是在飯局中完成的。

與人吃飯的過程中，懂得給人留下好印象，就能為自己贏得機會。箴言作者提到：「你跟大人物同桌吃飯的時候，要記住他是誰。」（23章1節）雖如老生常談，卻也是一個好提醒，因為若能抓住機會認識大人物，在往後的工作或生涯中，或許能贏得改變的機會。

不過，作者也提到：「如果你胃口大，就得約束自己。」（2節）意思不是要我們不吃東西，而是不要因為自己的胃口好、很能吃，就吃過量，或者為了貪小便宜而做出不宜的行為。約束自己，就是要約束自己貪吃、貪小便宜的行

為。因為若不懂得節制，恐怕落入誘惑的陷阱。所以作者特別提醒，與大人物同桌用餐時，「不要饞涎他的佳肴美味，可能那是他的圈套。」

台灣有一陣子很流行「吃到飽」餐廳，因為不限制顧客吃的份量，許多人不是吃過量，就是點了許多食物卻只吃幾口，甚至有些餐廳還設置嘔吐區，這些都可以看出人們貪小便宜的心態。我們若能約束自己的口腹之慾，懂得適可而止，不貪小便宜，相信也能約束自己在其他地方不逾矩，成為一個有紀律的人。原來，從吃飯也可學習紀律。

默想：

吃飯雖然是小事，卻會影響別人或自己的食慾。我肯學習約束自己吃的習慣，使自己更健康，學習過自律的生活嗎？

祈禱：

慈愛的主，當我面對吃的誘惑時，求祢給我節制的心，帶我遠離飯桌上的引誘，不管是食物或金錢。奉主耶穌的名禱告，阿們。

