

主題八《飲飽食醉》反思報告 Anthony Wai - R08.pdf (10 May 2025)

何謂「飲飽食醉」？

粵語中常用「飲飲食食」來形容日常吃喝的樂趣，而「飲飽食醉」更強調「盡興」或「過度」的狀態，語氣生動，帶有鮮明的口語色彩，又如「酒足飯飽」或「吃飽喝足」之類似的口語句。

「飲飽食醉」更能表達的情景是盡情吃喝、享受宴樂、生活富足、無憂無慮；或帶有調侃或負面意味。例如：「你成日飲飽食醉，小心健康啊！」從這些日常句語中，如何反思找出這「飲飲食食與神聖的意義」的關聯？以下是一些反思。

反思（1）：從「飲飽食醉」意念中領悟如何找出「信、望、愛」三德

首先，飽食是滿足人的擁有食慾、而飲醉是與眾分享歡樂的心態，最終目的還是要從飲食中維持我們的生命，而食物和水或飲料是來自大自然中各種的產物。

其一「飲飽」與「信德」：生命的根基性渴求

人們從食物中追求健康的生命，而飲水是生存的根本，如同「信德」是靈性生命的根基。兩者皆是生命的根基性渴求。

有信仰的我們更知道天主是萬物的創造者（創1：28-30），反映了天主對人類的供應和照顧。我們應懷有對超越性真理的「渴慕」與「領受」，如同人本能地尋求解渴之源。基督教的「信」不僅是理性認同，更是像飲水般讓神聖滋養滲透生命。我們找尋的是「活水」。信德引導人追問：「什麼是真正的活水？」聖經中已有答案，經上說：「誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。（若4：14）在祂內，我們的心找到安息。

其二「飽食」與「望德」：指向未來的滋養

進食是誰持未來生命的行動，如同望德是對天主應許的期待。正如經上說：「因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。」（羅8：24-25）

飽食需日日重覆，望德亦是須要「持續仰望」的狀態，而「五餅二魚」的奇蹟是聖體聖事這偉大奧蹟的一個預兆，在
即使在靈性匱乏中得到每天恩寵的供應。使人在現世飢餓中仍望向那「將來的飽足」——「天國的筵席」。

其三「食醉」與「愛德」：超越功利的共融

醉酒在聖經中有雙重意象。一為負面指放縱，如經上所載：「也不要醉酒，醉酒使人淫亂；卻要充滿聖神。」（弗5：18）二為正面卻可象徵愛德的「忘我」與「陶醉」，如雅歌中寓意愛情如死之堅強。

真正的愛如同美酒，使人突破功利計算，進入犧牲與共享，猶如耶穌在加納婚宴中變水為酒一樣。

「飲飽食醉」常是群體行為，愛德亦然——它建立「共飲一杯」的團契之中。正如經上所說：「我們所祝福的那祝福之杯，豈不是共結合於基督的血嗎？我們所擘開的餅，豈不是共結合於基督的身體嗎？因為餅只是一個，我們雖多，只是一個身體，因為我們眾人都共享這一個餅。」（格前10：16-17）

主耶穌說：「我就是生命的食糧；到我這裡來的，永不飢餓；信從我的，總不會渴。」（若6：35）這正好讓我們知道只有祂才能滿足人的精神飢渴和祂愛我們至極的表現。

綜合反思：從感官到聖德的三重轉化

「飲飽食醉」作為感官體驗，若停留於本能層面，可能淪為貪欲；但若提升為靈性象徵，則揭示三德的本質。

信德：承認「人活着不是單靠食物」。

「經上記載：『人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。』」（瑪4：4），應轉而尋求真理的活水。

望德：在凡俗現世的「飢餓」中，持守追求神聖永恆筵席的盼望。

愛德：以「醉」於愛的慷慨，打破「自我」中心為要，在日常生活中實踐猶如聖經中所說：「我給你們一條新命令：你們該彼此相愛；如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛。」（若13：34）

我們相信這信望愛三德的泉源不是我們，而是來自天主，是天主給我們的恩愛、能力和品質，當然也需要我們全情的接受和配合，使得信望愛三德，在我們身上能夠開花結果。

上述解讀皆呼應我們天主教「道成肉身」的精神——神聖價值並非脫離凡俗日常生活之中，而是可透過最基礎的飲食經驗，導向更深層次的屬靈醒覺。

-----++++-----++++-----++++-----++++-----++++-----++++-----++++

反思（2）從「飲飽食醉」轉向「安貧樂道、粗茶淡飯」之精神的路

「飲飽食醉」與「安貧樂道、粗茶淡飯」是兩種截然不同的生活態度。從「飲飽食醉」的感官沉溺，轉向「安貧樂道、粗茶淡飯」的精神沉淀，是一條從外求到內修的覺醒之路。這一過程往往伴隨以下階段的轉化：

當饕餮盛宴成為例行公事，酒精的眩暈不再帶來愉悅時，身體會率先發出抗議。高血糖、脂肪肝等現代病成為警訊，暴露出「過度飽足」本質是另一種匱乏——對生命質量的透支。

在消費主義神話中，幸福與佔有量成正比。但當最新款手機、米其林美食帶來的快樂持續時間越來越短時，人開始質疑：快樂是否被物化為可計量的商品？正如明代《菜根譚》「濃肥辛甘非真味，真味只是淡」的體悟，成為新的參照系。

我們若從主動去選擇簡樸生活。例如用當時季節蔬菜代替進口食材，以步行代替網約車。這種「匱乏體驗」或「減法中的生活實驗」反而激活了被麻木的感知力——發現白粥配腐乳的層次感，聽見窗前麻雀爭吵的戲劇性。例如蘇軾在黃州「日啖荔枝三百顆」的豪奢，與後來「白菜腌菹白鹽紅」的從容形成有趣對比，證明幸福密度與物質濃度無關。

當胃不再被過度填充，心靈便有了呼吸空間。粗茶淡飯的物質極簡，恰恰為思想提供了豐盈可能，這是精神容器的擴容空間。例如顏回「一簞食一瓢飲」而不改其樂，正因他的快樂源泉已轉向「聞道」的精神維度。也如夏神父提及「常滿-（擁有）及常空-（去）」之滿足願望。若能放低生命，從凡俗走向神聖的層面，便能獲得永恆生命的喜樂與平安。

當自己跳出饕餮競賽後，突然看清世界上同時存在着營養不良的兒童與被倒掉的過剩食物。這種認知會催生新的倫理選擇，這是共情能力的覺醒。如《論語》所言「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣」。又例如托爾斯泰晚年放棄貴族飲食，與農民同吃黑面包的行為，正是這種共情具象化的表現。

這種轉變絕非消極的退避，而是如陶淵明「久在樊籠裡，復得返自然」的主體重建。當代人或許不必極端地簞食瓢飲，但可以在「七分飽」的生理狀態與「三分閒」的心理狀態中，重新校準幸福的坐標——正如禪宗所言「飢來吃飯倦來眠」，最簡單的生活反而需要最深刻的覺悟和反思。