

飲飽食醉(反思) May 29 2025

飲飽食醉為大多數人所慾，但其實已經達哲學，文學，社會學的層面，印度有聖雄甘地 1930 年以公民抗命方式抗議印度政府壟斷鹽的「製鹽法」，2020 年英國 Bristol 有抗議奴隸販子 Edward Colston 活動，把他的銅像拉下，Edward Colston 是當年販賣種甘蔗奴隸的頭子，目的為蔗糖業謀利。

1. Julian Baggin - How the World Eats Conclusion : A Global Food Philosophy

The author suggests seven principles in our food world: A harmonious holistic unity with less pollution; observation of circularity, Pluralism and inclusions; technology not too widely used; equitability between farmers and manufacturer , food world is food-centric instead of being built on trade in commodities.

反思

食物世界操縱在大財團手中，農夫被欺壓，有錢人貪吃浪費，窮人挨飢抵餓，一天人沒有意識自己只是管家，情況不會好轉。

2. N. Dane Scott - Food, Genetic Engineering and Philosophy of Technology, 2018

The world has been split into 2 camps: on one side, powerful technologies such as activists deem Food genetic engineering (GE) ethically charged and highly controversial.

On the other hand, life science corporations and governments have spent billions of dollars in research and development of GE crops and foods to solve food shortage, and have been fighting against environmental groups and consumer activists. Food has divided our society into two major warring camps, and no one can tell the impact of biotechnologies on food and agriculture in the future.

反思

基因改造食物可以解決飢餓，但對人的健康潛在危險，誠魚與熊掌也！

3. Raymond D. Boisvert - I Eat, Therefore I Think Food and Philosophy, 2014

Kings have ways of tasting-testing the foods they eat, and there comes side table where food is set before serving it, credenza(餐具柜). This yields a philosophical perspective: to say "I know" is related to matters of concern. Detachment and disinterest are not the earmarks of cognition. Knowing marks an act of confidence that opens the way for action, which is eating, and third, there is no sharp line of demarcation between knowing and believing.

反思

哲學家從試食推論，知道和關注有關，知道帶來信心和行動，但很多時，我們對吃的東西並不清楚，只看到外表便吃了下去。

4. Fritz Allhoff and Dave Monroe(ed) - Food & Philosophy Eat, Think, and Be Merry

Glaucon: If you were founding a city for pigs, Socrates, wouldn't you fatten them on the same diet? The context for the argument between Socrates and Glaucon is justice. Since human beings eat for more than mere sustenance, we ought to think about what ramifications our diets may have for other people, animals, or the world at large.

反思

人對食物精益求精，絞盡腦汁，媒體充斥美食推介，不知浪費了多少資源，朱門酒肉臭，路有凍死骨。

Epicurus(伊壁鳩魯 341 – 270 B.C.E.) - Letters, Principal Doctrines, Vatican Sayings, and Fragments Eugene M. O'Connor

"The beginning and root of all good is the pleasure of the stomach; even wisdom and culture must be referred to this."

"Not that eating is fun, but that the beginning and root of all good is not to be hungry and not to be thirsty."

"Frugality 節儉 too has a limit, and the man who disregards it is in like case with him who errs through excess."

反思

食, 人之大慾也, Epicurus 說得對, 人首先求溫飽, 所以這也成了公平的原則, 對受挨餓的, 教會, 社會都做得不夠。隨著生活指數上升, 依靠食物賙濟庫的人日多, 但堂區食物賙濟庫的箱子常空空如也。

5. Michiel Korthals - Before Dinner Philosophy and Ethics of Food, 2002

Translator: Frans Kooymans

You are what you eat(費爾巴哈 Feuerbach 的名言). Heldke and Grossvenor state that nutrition determines the total person: 'Food changes into blood, blood into cells, cells into energy, which in turn changes into life; and since your life is imagination, creativity, love, and seriousness, food is life.'

The Italian philosopher Francesca Rigotti states that "the word is eating, and knowledge is food. Knowing is eating, writing is cooking. For the imaginary, words and eating are one. Through creative analogies between thinking and cooking, she can explain why some philosophers have said meaningful things without being cooks - and why cooks, without being philosophers, are nonetheless able to come up with profound thoughts. For example, analysis is derived, she says, from the cutting of ingredients: combining aspects into a greater whole. Synthesis is

nothing other than the adding and stirring of all sorts of ingredients in a large pan of soup being converted into thinking.

Meals are not only moments of reconciliation; they are also occasions where quarrels arise and vendettas are fought out. Food is only one aspect of our identity. An aspect that is seriously underestimated, but we must also not overestimate the meaning of food.

反思

精神食糧對我來說很重要，孔子曾因韶樂，三月不知肉味，所以對我來說，先求精神食糧，日常有吃的便可以了。食物是我們的身份，這說得對，粗茶淡飯是知識份子的身份。

6. Albert Jones Bellows(1804-1869) - The Philosophy of Eating, 1867

The elements of the human system and the elements of the soil are identical; the mineral elements, which constitute the great mass of the surface of the earth, all came originally from solid rock, and must have been produced by the slow process of disintegration. The organic elements, which were formed by the growth and decay of plants and trees, supply the surface of the whole earth with all that should be needed for the composition and repair of the human system. Waters return to the ocean, evaporated, and the atmosphere prepared with its due proportion of oxygen and nitrogen, while our appetite would demand and the palate and stomach receive gratefully and pleasantly, anything that was not organized according to this plan would offend the taste.

反思

人由泥土而來，原來人身體所有物質都可以對得上，真令人大開眼界，人吃的也必須由環境而來，加工食物於人無益，但為了省時，我吃了許多無益的即食麵。

7 星雲大師 - 素食齋菜

「佛教徒並不一定要吃素，吃不吃素只是一個形式，心地清淨才是最重要」，素食的好處很多，不僅可以吃出慈悲心，也可以吃出忍耐力，無論吃葷或吃素，彼此之間都要相互尊重。吃素主要是培養慈悲心。

反思

非常尊重吃素的人，因為他們有忍耐力和節制，在吃這方面我的節制奇差，挨不住餓，慚愧。

8. 呂晶器: 守齋 FASTING (三) 守齋的精神 - 神學辭典 191

守齋是一種補贖的行動，藉禁食、捐獻及愛德，賠補自己的罪過。基督徒雖然在洗禮中，接受了基督的新生命，但仍居住在「地上的寓所」，容易受罪惡及私慾偏情的支配。因此，悔改就是不斷皈依的過程。悔改的方式有很多種，禁食也是表達的方式之一。

聖經和教父們強調：禁食、祈禱和施捨，可以將人對自己、對天主、對他人的關係改善。禁食一方面表示願意自我棄絕；另一方面學習克制自己，不被私慾偏情所左右，依靠被釘在十字架上的耶穌基督。

反思

禁食、祈禱和施捨，禁食做得最差，年紀愈大，忍耐力愈低，只有接受現實。

9. 食物(nourishment) - 聖經神學辭典 50 - 劉河北

9.1 天主把食物賜給受造物

智慧傳統注重維持攝食的均衡「若你在許多人中坐席，不要在他們以先伸手；也不要為他們以先要求酒喝」，「由於飲食過度，許多人喪了命，有節制的人，反而延長壽命」(德 31:21, 37:34)，「人除了吃喝和享受自己勞作之所得以外，別無更好的事。這是從天主手裏來的」，「但人人有吃有喝，享受自己一切勞苦之所得，也是天主的恩賜」(訓 2:24:3:13)。

按照福音，攝食的金科玉律，是把自己交付給上智的照顧「為此，我告訴你們：不要為你們的生命憂慮吃什麼，或喝什麼；也不要為你們的身體憂慮穿什麼。難道生命不是貴於食物，身體不是貴於衣服嗎？你們仰觀天空的飛鳥，牠們不播種，也不收穫，也不在糧倉裏屯積，你們的天父還是養活牠們；你們不比牠們更貴重嗎？你們不要憂慮說：我們吃什麼，喝什麼，穿什麼？因為這一切都是外邦人所尋求的；你們的天父原曉得你們需要這一切。你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們」(瑪 6:25-33：路 12:22-31)。所以應每天在祈禱中求天上的父賜給我們食糧(瑪 6:11, 路 11:3)。

人由天主之手獲得養育，為了維持生命，一方面有祭獻與供品，另一方面有食物的禁令，二者扮演了重要的角色。每當登上聖所，祭殺一頭牲畜，奉獻最初收穫的麥穗，和最佳的水果時(申 16:1-17)，便舉行良好的進餐，節日的進餐。不潔動物的禁令(肋 11)，乃基於「聖潔的子民，取用聖潔的食物」(申 14:21)的原則，在人生如此重要的範圍內一民以食為天—保持着對天主至高無上旨意的尊崇。

反思

大部份人都為飲食籌謀，生活水平一般的人不斷尋求更好的生活，粗茶淡飯的人嚮往美酒佳餚，耶穌的比喻是窮人的安慰，但一般人勞碌一生，只為飲飽食醉。

9.2 天主以的言語養育百姓

天主因盟約之故，負擔起祂百姓的生活。「從天上」降下的瑪納(出 16:4)，這

便是這新條件的標誌。但這條件要求信仰：瑪納是爲了滋養身體，也爲了滋養信心，爲教給以色列人從「上主口中所發的一切言語」(申 8:3，智 16:26)等候祂的食糧，祂的滋養，並從中得到歡樂「你的話一來到，我就吞下去；你的話便成了我的喜悅，我心中的歡樂，上主，萬軍的天主！因為我是歸於你名下的」(耶 15:16)。

主的言語「為使你所愛的子女們知道：上主，養育世人的，不是各種果食，而是你的言語，保全了信賴你的人」(智 16:26)。厄則克耳先知「以後他向我說：人子，將給你的吞下去。你吞下這卷書，然後去向以色列子民宣講。我給你的這卷書充滿你的五內，我遂吃了，這卷書在我嘴裏甘甜如蜜」(則 3:1-3)，若望宗徒「我就從天使手中接過那卷小書來，吞下它，果然它在我嘴裏甘甜如蜜；但我一吃下去，我的肚子就苦起來了」(默 10:10)在傳述天命之前，吞食書卷來象徵其消化天主的言語。

在新的時代，基督徒繼續以天主的聖諭爲食物，吃精神的食糧，飲精神岩石的泉水，這便是基督「都吃過同樣的神糧，都飲過同樣的神飲；原來他們所飲的，是來自伴隨他們的神磐石：那磐石就是基督」(格前 10:3-4)。

反思

「我就從天使手中接過那卷小書來，吞下它，果然它在我嘴裏甘甜如蜜；但我一吃下去，我的肚子就苦起來了」(默 10:10)，我讀釋經廿多年，聖言食糧真是甘甜如蜜，讀了令人心神暢快，但向人宣講，反應冷淡，這就是苦的滋味了。

9.3 天主是祂子女的食物

基督爲表示天主爲祂已經足夠，且祂的食物是父的旨意「耶穌向他們說：我的食物就是承行派遣我者的旨意，完成他的工程」(若 4:34)，祂並不輕視食物：祂和門徒們一樣進食「這期間，門徒請求耶穌說：辣彼，吃罷」(若 4:31)，祂應邀取用餐肴「人子來了，也吃也喝，他們卻說：看哪！一個貪吃

嗜酒的人，稅吏和罪人的朋友！但智慧必藉自己的工程彰顯自己的正義」(瑪 11:19)，祂可囑門徒們吃人家所供給的一切「不論進了那座城，人若接納你們，給你們擺上什麼，你們就吃什麼」(路 10:8)；祂增餅以解羣衆的饑餓，以這奇蹟表示天父會照顧祂的子女，更要教訓人祂自己便是「天主的食糧，那由天降下，並賜給世界生命的」(若 6:32)。

在山中聖訓內，祂邀請人「不要憂慮吃什麼」(瑪 6:25)，並「先尋求天主的國」(瑪 6:33)，同樣，祂也勸人在世上不要尋找「那可損壞的食」(若 6:27)，並說明祂自己的肉是真食糧，祂的血是真飲料(若 6:55)。地上的食糧在聖體內變成基督的身體，使成爲天主子女的人，能在一切的環境中，以耶穌基督，以祂的言語，祂的舉動，祂的生命作爲飲食。

反思

「但人人有吃有喝，享受自己一切勞苦之所得，也是天主的恩賜」(訓 2:24:3:13)，這令人想起天主對亞當說；「你一生日日勞苦才能得到吃食」(創 3)，其實自食其力是祝福，不是懲罰。初民向天主奉獻初熟果實，把最好的獻祭，我們接受了聖言，但可有把這最美好的初果奉獻？向人福傳聖言？基督把自己作人的神糧，「耶穌向他們說：我的食物就是承行派遣我者的旨意，完成他的工程」(若 4:34)，那吃了神糧的我們有沒有承行天父派遣的工作？有沒有傳福音？「不要憂慮吃什麼」(瑪 6:25)，並「先尋求天主的國」(瑪 6:33)也是我們的死穴，在世而出世，在節食方面，佛教徒普遍比我們做得更好。

10 進餐(meal) 聖經神學辭典 51 - 侯景文

10.1 人們的進餐

聖經進餐

款待人表示禮貌(創 18:1-5；路 24:29)，表示知恩感激「當耶穌在屋裏坐席時，有許多稅吏和罪人也來同耶穌和他的門徒一起坐席」(瑪 9:10)，

表示蕩子回家的喜樂「再把那隻肥牛犢牽來宰了，我們應吃喝歡宴，因為我這個兒子是死而復生，失而復得了；他們就歡宴起來」(路 15:23-24)，

對救主天主的感謝「遂又領他們到自己家裏，擺了宴席；他和全家因信了天主，都滿心喜歡」(宗 16:34)。

雖然宴飲應充分快樂，但奢華使人迷亂狂妄「有一個富家人，身穿紫紅袍及細麻衣，天天奢華地宴樂」(路 16:19)，

有時甚至變為懲罰「在帳幕內只有友弟德，和泥醉橫臥在床上的敖羅斐乃」(友 13:2)。那保持着足够的明朗，以便在這方面聽從天主警告的是有福的
「以後，我要對我的靈魂說：靈魂哪！你存有大量的財物，足夠多年之用，你休息罷！吃喝宴樂罷」(路 12:19)

反思

「以後，我要對我的靈魂說：靈魂哪！你存有大量的財物，足夠多年之用，你休息罷！吃喝宴樂罷」(路 12:19)

撫心自問，人為飲飽食醉籌謀的時間佔人生的大部份，多是互相分享快樂，團聚，感恩，慶祝，美食早成了美好人生的指標，人為靈魂籌謀的時間相對地少，沒有為靈魂儲存大量的財物，嘆嘆！

10.2 神聖的進餐(即食胙肉)

聖餐是為鞏固各部族間的盟約「但願亞巴郎的天主和納曷爾的天主，即他們父親的天主，在我們之間行裁判！雅各伯就指自己的父親依撒格所敬畏的上主起了誓。然後雅各伯在山上宰牲獻祭，叫了自己的親戚來吃飯；吃飯以後就在山上過了夜」(創 31:53-54)，或天主和祂的傅油者(撒 9:22)及司祭們(肋 24:6-9)或和祂子民的盟約(出 24:11)慶祝(申 12:4-7)，惟一的聖餐是把全民聚集在天主所選為自己臨在的地方，百姓藉此在感激中紀念天主的降福，用祂的恩賜讚美祂「耶路撒冷，你歡樂吧！上主你的天主在你中間，祂要為你歡欣踴躍，祂要以祂的愛使你更新，祂要為你歡欣踴躍」(索 3:14-17)

10.3 基督的進餐

耶穌以祂的臨在賦給進餐以圓滿的價值。祂把自己的人集合在餐桌旁，並親自予以祝福(瑪 14:19,15: 36)，勸告人謙遜地選擇末席(瑪 14:7-11)，當耶穌在曠野給饑餓的民衆擺設筵席時，更顯示了慷慨豐富(瑪 14:15-21)。返回天堂的幸福，重行出谷的奇蹟(若 6:31)，基督的這些工程也是預告另一種筵席 - 聖體，並且藉此預告世界末日的慶祝。期待祂再度來臨的期間，耶穌為新盟約的筵席揭了幕，這盟約是用祂的血蓋章的。給了祂的肉體作為飲食以代替瑪納，為世界的生命獻出了真的活糧(若 6:31-51)。這筵席繼續祂經常和門徒們所有的進餐，象徵地表示立聖體的祭祀意義，並提醒：參加神聖的晚餐所需要的資格是謙遜和愛德(若 13:2-20)。

按保祿的意見，參加聖體神宴的先決條件是愛德(格前 11:17-33)。他於是指示了聖餐的兩個幅度：它本身就是「聖事的」進餐，因為無論誰享用這餅，便是和主成了一體，並因著主和衆人成了一體(格前 10:17)，但這進餐還不是決定性的，他報告主要為世末的宴會重來。

反思

聖餐彰顯天主和人的盟約，基督以體血締結新盟約，祂餵養人靈性的飢餓，使人靈性生命得到滋養，得到力量，強壯有力地行走，更在末日使人得到圓滿的救恩。

11. 費爾巴哈(1804-1872)哲學著作選集下：基督教的本質 (榮震華、王太慶、劉磊譯)322-323

你每吃一口解除你飢餓之苦的餅、每喝一口使你心情愉快的酒的時候，你就應當去想那位給你這種恩賜的上帝—去想人吧！不過，不要因感謝人而忘了感謝自然。不要忘了，酒是植物的血，麵粉是植物的肉，這血和肉，是為了使你生存得幸福才犧牲自己的！

我把吃喝稱為宗教活動；飢渴不僅破壞人的體力，而且也損害人的精神力量和道德力量，它剝奪人的人性、理智、意識。哦！如果你體驗到這樣的缺陷、這樣的不幸，那你就會怎樣地去祝福和贊美餅和酒的那種使你恢復人性和理智的自然性質啊！所以我們只要打斷事物的通常進程，就可以平凡的東西取得不平凡的意義，一般的生活本身取得宗教意義。因此，願我們把餅、酒奉為神聖，而同樣也把水奉為神聖！阿門。

反思

無神主義者把自然視為上帝，人和食物都視作神聖，無它，他們嘗試尋找幸福的源頭，但卻在最終的源頭前卻步。

12. 韓江 1970「素食者」與諾貝爾文學獎，2024 年

韓江在布克文学奖颁奖礼上的致辞：「我在寫作時，經常會思考這些問題：人類的暴力能達到什麼程度；如何界定理智和瘋狂；我們能在多大程度上理解別人。我希望《素食者》可以回答我的這些問題。我想通過《素食者》刻畫一個誓死不願加入人類群體的女性」

第一章

「她每天都會做跟傷害、毀滅和殺人有關的噩夢，每天都因為噩夢而只能睡不到一個小時，慢慢地瘦得不像人樣。而這一切，都是小時候被家庭傷害和婚後被漠視的長期積累。即便這樣，丈夫也會說，就算她的狀態實在令人起疑，我也不會考慮帶她去看心理醫生，或是接受任何治療。

在姐姐的喬遷宴上，親人們嘗試了各種辦法讓英惠吃肉，但都被拒絕了。暴躁的英惠爸爸強制把肉塞進了她的嘴裡，在英惠吐出肉後扇了她一耳光，英惠憤而割腕自殺。

故事以一個慘烈的畫面結束：英惠赤裸上身坐在醫院院子內，滿口鮮血，右手緊攥著一隻被咬、被掐死的鳥」

第二章

「姐夫借著藝術創作為名，邀請英惠做模特，在她的身體上作畫，最後引誘英惠發生性關係，拍下激情視頻。姐夫在藝術和現實中不斷掙扎，也時不時反思自己：自己是一個正常人嗎？自己是一個具有端正的道德觀念的人嗎？自己有強大的自我控制能力嗎？答案當然是否定的」

第三章

「《樹火》這個篇章的講述者是英惠的姐姐。姐姐親眼目睹了丈夫與妹妹滿身彩繪的作品之後，精神基本崩潰了。惠的病似乎越來越嚴重，她認為自己是棵樹，頭是樹根，兩肩是樹幹，兩腿是樹枝，所以她經常倒立，用兩肩撐地來獲取水分與營養，並將兩腿舒張，就像是舒展的樹枝那樣。她不需要食物，只需要陽光和水。姐姐似乎理解了英惠：她也曾在夢中，變成一直無處棲息的鳥，雖然有了自由，但無家可歸；一直以來她對所有的不公都選擇妥協和屈服，而瘦骨嶙峋的妹妹卻一直在努力突破身上無形的束縛。這一刻，與其說姐姐理解了妹妹，不如說是妹妹的抗爭把姐姐從過去的幻境中拉了出來。她發現，其實她和妹妹是一樣的，一樣的被忽視、一樣的無助、一樣的壓抑」

結語

「很多女性，就像書中素食的英惠一樣，一直在試圖逃離，但越逃離、束縛越緊，大部分都像英惠一樣，沒有在「肉食者」的凝視中逃脫開來。但，至少女性一直在覺醒，一直有人像英惠一樣，試圖尋找更大的自由、更廣闊的空間」

參考

新晋诺贝尔奖得主韩江代表作《素食者》：当“肉食者”凝视你的时候，连不吃肉都是有罪的。

豆瓣 https://www.douban.com/note/866793661/?_i=67411403g0gFEY

14. 總結

14.1 「常滿」及「常空」

夏神父用了「常滿」及「常空」去總結人的飲食，人一方面希望慾望常常得到滿足，一方面也希望自己能駕馭慾望，但隨著年紀愈長，慾望變得更為簡單，很多時只求有一餐好吃的，就算只是麵包，也覺得非常滿足，良朋共聚也只是吃喝，仿佛沒有了飲食，人的溝通便打了折扣，所有生日，周年紀念也必須有飲食，否則便覺得冷清孤獨。生意人更推極緻的飲食，花樣百出，所以，人眼中只有常滿，那來常空？佛教的修行者卻是例外，他們過午不食，也是素食者，他們對常空把握得很好。

保祿時代吃聖餐是大家帶食物，一同進食，很像 pot luck，有食物，有交流，有共融，從人的分施，令人體會到主的分施，現在領聖體，除非有聖言感動，否則常流於儀式化，教友間也沒有溝通，共融不了。

14.2 「飲飽食醉」的危險

「飲飽食醉」指口腹之慾得到最大的滿足，但危機是「飽暖思淫慾」，人的慾望只會愈來愈大，畢竟貪圖享樂是大多數人的天性，接下來是紙醉金迷的困局，就如喪失了自我的浪子。但也有少數人可以在飲食上克制，孔子說弟子顏回：「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也」，近年來也有很多為健康而素食的人，其實，「飲飽食醉」的底線是不受物質誘惑，富貴時不恣意放縱，貧賤時不誤入歧途，不致「飢寒起盜心」，「飲飽食醉」聽上去簡單，但道德上的含意卻深遠。

14.3 「素食者」

「素食者」一書其實以素食為名，目的是為世上小眾吶喊，所有邊緣人士，獨身者，同性戀，變性者，殘疾者，生活在黑暗中的人，其實都是「植物」，她們一直在發出無聲的吶喊。我一直在想，如果他們的傾向是自然的，何來罪惡？動物，植物都有變種的，何況是人？所以由衷敬佩已故教宗

方濟各，他有勇氣帶著天主的慈悲走向小眾人物，他曾說：「我是誰？竟敢譴責他們？」他去探監，為絕望的人帶來希望。「素食者」作者警惕我們對邊緣人士不要冷漠無情，不要利用他們，也不要自私地不伸出援手，人的心非常麻木，只有對著美食才會興奮一陣子，所以「素食者」要用出入意外的描寫去引人反思。

作為一個單身女性，我也算是小眾之一，如果沒有感受到天主慈悲的愛惜，沒有從天主聖言體會到自己的獨特性「上主由母腹中就召叫了我，自母胎中就給我起了名字。他使我的口好似利劍，將我掩護在他的手蔭下，使我像一支磨光的箭，將我隱藏在他的箭囊中。他對我說：你是我的僕人，是我驕矜的「以色列」。但是我說：「我白白勤勞了，我枉費了氣力而毫無益處；但是我的權利是在上主那裏，我的報酬在我的天主面前」(依 49:1-4)，我恐怕也是一棵吶喊的樹木，聲嘶力竭，但聆聽的只有天上的星宿。

「飲飽食醉」講的其實是人的慾望，我們在「常滿」及「常空」間流連往返，多少徒勞，多少唏噓，唯天主聖言是人的救贖「你的話一來到，我就吞下去；你的話便成了我的喜悅，我心中的歡樂，上主，萬軍的天主！因為我是歸於你名下的」(耶 15:16)。

(9000)

May 29 2025