

## 飲飽食醉反思：天主教信仰與現代生活的張力

在一個物質極大豐富的時代，「飲飽食醉」已從古代文人的雅致生活變成了現代人的日常狀態。我們生活在一種奇怪的悖論中：物質從未如此豐盛，精神卻從未如此飢渴；食物從未如此易得，節制卻從未如此困難。這種現象不僅是社會學的課題，更是天主教信仰需要直面的一個靈性挑戰。當代社會的消費主義與享樂主義文化與天主教傳統中的節制、感恩與分享精神形成了鮮明對比，這種張力恰恰為我們提供了一個反思信仰與生活關係的契機。

從神學人類學的角度看，飲食不僅是生理需求，更是靈性活動。創世紀中，人類的墮落始於「吃」的誘惑；出谷紀中，天主從天上降下瑪納養育子民；福音書中，耶穌以五餅二魚餵飽五千人，並在最後晚餐中將餅酒轉化為自己的身體和血液。這些聖經事件表明，飲食在救恩史中佔據核心位置。天主教傳統將飲食視為天主恩賜的禮物，而非單純的消費對象。聖多瑪斯·阿奎那在《神學大全》中論及飲食的德行時指出：「飲食應當以保持健康為目的，而非僅僅為了快樂。」這種觀點對當代將飲食異化為純粹感官享受的文化提出了根本性質疑。

現代社會的飲食文化呈現出明顯的過度傾向。據聯合國糧農組織統計，全球每年約三分之一的食物被浪費，與此同時，仍有近 8 億人面臨飢餓。這種荒謬的對比揭露了消費社會的深層病症：我們不再因需要而吃，而是因慾望而吃；不再為生存而吃，而是為娛樂而吃。心理學研究表明，過度飲食往往與空虛、焦慮等情緒狀態相關，形成了一種「以食物填補靈性飢渴」的惡性循環。天主教教理第 2288 條明確指出：「濫用食物、酒精、煙草或藥物等，對人的健康造成嚴重傷害。這些過失相對於節德，能構成輕微的罪過。」這一教導在當代社會具有驚人的現實意義。

天主教傳統中的「節德」(Temperantia) 概念為現代飲食文化提供了另一種可能。節德不是簡單的禁慾，而是「理性對享樂的調節」，其目的是使人獲得真正的自由。聖奧斯定在《懺悔錄》中描述自己如何通過節制擺脫感官奴役：「終於，我站起來，向著那美麗的貞潔與節制敞開心扉。」

這種自由不是來自外在的規範，而是源於內在的秩序重建。教宗方濟各在《願祢受讚頌》通諭中批評消費主義時指出：「當人被自我中心主義所支配時，便會將自己的慾望置於一切之上，最終損害社會與環境。」而節德恰恰是對這種自我中心主義的超越。

感恩與分享構成了天主教飲食倫理的另外兩大支柱。在感恩祭（聖體聖事）中，信友們將餅酒作為「大地和人類勞動的果實」呈獻給天主，經過祝聖後再領受為生命之糧。這一神聖儀式重塑了人與食物、與他人、與天主的關係。早期基督徒的「愛宴」(Agape) 傳統，以及當代許多修會團體的共同用餐實踐，都體現了飲食的共融維度。聖巴西略曾說：「麵包櫃裡多餘的麵包屬於飢餓的人；衣櫃裡閒置的外套屬於衣不蔽體的人。」這種分享精神對抗著當代社會的食物浪費與資源分配不公。在個人層面，飯前祈禱這一簡單習慣能夠中斷消費主義的自動化進食，重建飲食的神聖維度。

在實踐層面，天主教信仰如何回應「飲飽食醉」的現代困境？首先，重新發現守齋的意義。教會規定的守齋日（如四旬期）不是懲罰，而是一種靈性的操練，旨在淨化感官、增強意志、培養同理心。其次，推動「慢食」與「公平貿易」運動，關注食物的來源與生產正義，這與教宗方濟各倡導的「整體生態」觀念相契合。再次，建立飲食上的團體支持，如共同守齋、分享食物等，以對抗個人主義的飲食模式。最後，將飲食與慈善行動結合，如將節省的食物開支捐獻給飢餓者，實現「小齋成大愛」的轉化。

當代靈修大師盧雲（Henri Nouwen）曾說：「餐桌是我們學習感恩的第一所學校。」在一個飽食終日卻不知感恩的時代，天主教信仰邀請我們重新發現飲食的聖事性維度：每一次用餐都可以是感恩祭的延伸，每一口食物都可以是與天主和他人共融的契機。從「飲飽食醉」到「謝飯感恩」，這不僅是行為的改變，更是整個生命態度的轉化。正如耶穌在荒野中拒絕將石頭變為麵包的誘惑所啟示的：人生不只靠食物，而也靠天主口中所發的一切言語。（瑪 4:4）在這個意義上，對飲食的反思最終指向的是對生命終極意義的重新發現。

面對「飲飽食醉」的現代生活，天主教信仰既不簡單否定身體需求，也不盲目順應消費潮流，而是提供了一條「中道」：在感恩中領受，在節制中自由，在分享中共融。這或許正是這個飽食時代最需要的靈性解藥。當我們學會以信仰的眼光看待飲食，日常的餐桌便能成為聖化的場所，而「飲飽食醉」這一古老表述也將獲得全新的、屬靈的意義。