

前言：禮樂文化

《禮記·禮運》：

故天秉陽，垂日星，地秉陰，竅於山川，播五行於四時，和而後月生也。是以三五而盈，三五而闕，五行之動，迭相竭也。五行、四時、十二月，還相為本也。五聲、六律、十二管，還相為宮也。五味、六和、十二食，還相為質也。五色、六章、十二衣，還相為質也。

中華文化博厚深遠，禮樂生活自是尋常喜樂，鐘鳴鼎食之家與庶民百姓無別，歲時節慶有序，往來授受，市井人情，情義互重，所以謙讓和諧。人世貞定如此，對天神冥界誠敬亦然，歲時年節拜祭神靈，鮮花素果虔心禮佛，對萬物與天地的信仰，虔誠肅然。《禮記·樂記》云：

樂由中出，故靜；禮自外作，故文。大樂必易，大禮必簡。樂至則無怨，禮至則不爭，揖讓而治天下者，禮樂之謂也。

文化本以「禮」為形式，以「樂」為性情，禮樂起於人文化成，故有樂以養心，禮以制外的修養功夫。雖說「大樂必易，大禮必簡」，素面相見的禮儀最有喜氣，因此人間處處有禮，安於其所樂，樂於其所安，

莊嚴而安穩。自古文化情欲最是端正，古人將這份制禮樂心的功夫，落實在日常生活儀節中，婚喪喜慶、年節慶典、飲食文化、節氣生活、宗教信仰、社交禮儀，和煦有序的歲時節氣，均是禮樂情意的表現。《禮記·樂記》關於禮、樂有許多闡發：

凡音者，生於人心者也。樂者，通倫理者也。

故樂也者，動於內者也；禮也者，動於外者也。樂極和，禮極順。

君子曰：禮樂不可斯須去身。致樂以治心，則易直子諒之心油然而生矣。易直子諒之心生，則樂。

禮是形式，樂是感動，禮樂本是交於外，感於內的敬意。〈樂記〉所謂「人心之動，感於物也」，這裡的「樂」，是不落於欲望的，靠的是人世之親與生活之樂，舉凡禮、樂、射、御、書、數，「致樂以治心」，應對進退或社交禮儀之際，如承大賓般慎重其事，一來一往間皆存禮敬情意。因此說，禮是樂的外發，樂是禮的內涵，樂因於感動，禮主於敬意，人因感而後有敬，敬而後能明，在禮樂的文化生活中，歲月貞親有禮。

孟子繼承禮樂之論，闡揚情欲的生活至樂，《孟子·告子上》以為：「理義之悅我心，猶芻豢之悅我口」，以精神生活和物質世界連結，飲食男女，柴米油鹽醬醋茶莫不應合禮樂。

人情物意的美好緣生於禮，禮俗落實在祭天敬地之儀節，男女婚嫁，喪祭慶生，年節喜慶，正是「天增歲月人增壽，春滿乾坤福滿堂」的歡喜，隨年節歲序開展而為生命的喜悅，周歲、冠禮、婚禮，人世大禮慎重而歡喜；即便是祭葬的悲戚，捨得去留之間，緣起性空，「往

生」的寄託使傷情亦變得豁達大度。

《禮記·禮運》：

何謂人情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者，弗學而能。
何謂人義？父慈、子孝、兄良、弟弟、夫義、婦聽、長惠、幼順、君仁、臣忠，十者，謂之人義。講信脩睦，謂之人利。爭奪相殺，謂之人患。故聖人之所以治人七情，脩十義，講信脩睦，尚辭讓，去爭奪，舍禮何以治之？飲食男女，人之大欲存焉。死亡貧苦，人之大惡存焉。故欲惡者，心之大端也。人藏其心，不可測度也，美惡皆在其心，不見其色也，欲一以窮之，舍禮何以哉？

儘管物換星移，時移變易，融會儒家、道家、佛家思想的中華文化依然亙古永恆。約於禮的社會承平富庶，數千年來，儒、道、佛思想幾乎主導了中華文化的內容，華人社會文化歷史發展的歷程與之相通。儒家講禮樂，道家講自然，佛教講緣起，《易傳·繫辭上》：「形而上者謂之道，形而下者謂之器」的精神器用之說，如聞弦歌而知雅意，啟示文化道德的「自覺」之本義外，同時不忘「覺他」的社會責任。道器之論猶如修身秘笈，倫常本身就是一種德性修為，父慈、子孝、兄良、弟弟、夫義、婦聽、長惠、幼順、君仁、臣忠，文化精神在「少者懷之，老者安之」的人情自然之美裡。時間、空間、精神、物質以及事物的理則和定律，一切皆因為緣生緣起而存在。

禮樂文化思想，自始即偏重在人生界，人倫世界的美好，在於生命的循環演繹，《大學》論人事，所以提出三綱領：「大學之道，在明明德，在新（親）民，在止於至善。」三綱領是修身大事。「明明

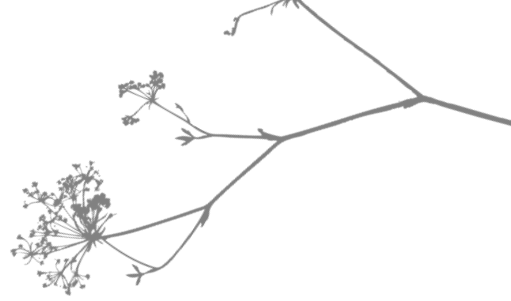
德」乃就對內言，即「格物」、「致知」、「誠意」、「正心」；就對外言，即是「齊家」、「治國」、「平天下」，因此，能明明德，即是親民，是止於至善。因為「善」是人生最高理想，「明德」把人心內在所固有之善，發揮光大，易言之，明明德，即止於至善，內含格物、致知、誠意、正心之旨，如佛經言：「爾時世界在光明中微動」的陽光世界，推善即此，則人類可到達一終極融和之境界，親民，亦即止於至善，達於齊家、治國、平天下。

第一章 食貨志

《禮記·禮運》：

夫禮之初，始諸飲食……

飲食男女，人之大欲存焉。



第一講

文化食俗

一、飲食典志

民以食為天，鐘鳴鼎食乃文化傳統，飲食是禮之初始，《易經》、《詩經》、《周禮》等典籍無不著落於飲食盤飧，如《周易·歸妹》：

女承筐，无食；士刲羊，无血。

清明世界的短短數語反映了古代婚宴場合割羊宴飲的風俗。先秦時代對食的重視還證之於職官設置裡，《周禮·天官》出現專司膳食的官職，如膳夫、庖人、食醫、內饗、外饗、酒正、凌人等，可見自古對飲食的重視。采風於民間的《詩經》歌謠也記錄了許多農作物與食物名，稷、黍、麥、菽、麻等五穀作物和牛、馬、羊、鹿、犬、雞等六畜名都出現其中，食材種類之多，凸顯了當時飲食的豐富與多彩，餽饌之間盡是繁華勝景。

（一）食典

唐代杜甫〈秋興〉詩：「香稻啄餘鸚鵡粒」，瀟灑地記下飲食的豐腴。先秦古籍裡常常述及炊具、食器，以及辛、酸、甘、苦、鹹等味道，如《尚書·洪範》：「潤下作鹹，炎上作苦，曲直作酸，從革作辛，稼穡作甘。」鹹苦酸辛甘五味，不啻自然的滋味，不論民間或貴族，不論窮富，飲食是生活的一味，逢年過節，喜慶弔唁，送往迎來，悲歡喜喪，窮富貴賤，都離不開吃席，世俗生活的日常裡，有著清豔華麗的味道，過年、結婚、壽誕、酬神、遷居等喜慶，聚首共食；親人往生，葬禮後設「解慰酒」，宴請出席親友，如《禮記·禮運》云：「夫禮之初，始諸飲食。」生死大事重視的還是飲食分享的情份。

飲食是禮的開端，所以「鄉飲酒禮」也以禮讓為先，《論語·八佾》強調：「君子無所爭，必也射乎。揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」孔子一直視「兵」、「糧」、「信」為立國三要件，其「禮」的原則之一就是「讓」，揖讓而升下而飲中自然學習禮讓的君子美德。《詩經·豳風》也是以飲食為喻，讚美周公之德：「籩豆有踐。」厭惡凡伯：「彼疏斯稗。」至於孟子，更以遠離庖廚不殺生為君子之德，《孟子·梁惠王章句上》：「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。是以君子遠庖廚也。」而莊子〈養生主〉則藉庖丁論養生之學：「文惠君曰：『善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉。』」所以，飲食之道，不僅是吃東西而已，飲食之間養生聞道，如《中庸》：「人莫不飲食也，鮮能知味也。」將飲食知味視同重要的覺醒，於飲食之間體現哲學真味。

孔子的飲食觀在〈鄉黨〉篇最為詳盡，《論語·鄉黨》：

食不厭精，膾不厭細。食饅而餲，魚餒而肉敗不食，色惡不食，臭惡不食，失飪不食，不時不食。割不正不食，不得其醬不食。肉雖多，不使勝食氣。唯酒無量，不及亂。沽酒市脯不食。不撤薑食，不多食。祭於公，不宿肉。祭肉不出三日，出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖疏食菜羹瓜祭，必齊如也。

孔子重視飲食，《論語·微子》云：「四體不勤，五穀不分，孰為夫子？」以五穀不分來嘲笑當時的士大夫，可見食中有道，《論語·鄉黨》反映君子飲食文化的精湛之道，文中提到了十種「食」的制約，不但重視食物的生長節令，節制食物的取與度，同時有惜物之意。孔子對於飲食之道，不僅僅是滿足單純的口腹嗜欲，更講究色、香、味的感覺提升，各色餽饌，各得盡其性，極富養生概念，〈鄉黨〉篇歸納所論飲食之道有「十不」：

1. 質變不食：魚肉類等一經腐敗，顏色異常、怪味等則不食。
2. 不明不食：「沽酒市脯」等買來的食物，恐有衛生之虞，不吃。
3. 不盡飽食：節制飲食概念與現代主張「七分飽」養生原則相符。
4. 不暴飲食：飲酒能養身亦能亂性，在不及亂之前提下淺酌即可。
5. 不熟不食：飲食講究烹調，生食或有致病之疑慮，因此不食。
6. 不正不食：肉類來源應乾淨衛生，頗有現代 CAS 健康衛生概念。
7. 不醬不食：如唐代孫思邈《千金要方》提到「辛主發散，苦主沉降」，薑蒜等香料能去除體內濕氣與暑熱，滋養助食。
8. 失時不食：不合時令的食物有揠苗之慮，反自然之道，君子取之有道，依自然四季節氣而食，是亦修身養生之道。
9. 不食宿肉：隔夜祭肉經長時間暴露易腐，因此不食。
10. 宴食不語：飯席上靜默，防噲食，更防口沫橫飛傳染病源，因此

不語是一種禮貌與禮教的表現。

烹飪如此，亦即是進於中和之道了；而且，更藉飲食強調「安貧樂道」的精神，《論語·述而》：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。」疏食飲水可以是一種考驗，因而讚美顏回：「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」雖在憂患之中還能甘飴自如。

日常飲食是如此單純而用心，孟子的仁政理想便首重食飽衣暖，善「仰事俯畜」之責，事父母盡孝，善養妻兒。《禮運·大同》所提倡的社會大同，最後目標仍在「鰥寡孤獨廢疾者，皆有所養」的安養精神。食如此重要，因此可以理解為什麼莊子認為逍遙的古人「含哺而熙，鼓腹而遊」，每天吃飽了，無憂無慮地鼓腹遊逛，「惟食無憂」正是人間至樂的享受，享受遊於藝，遊於逍遙之滿足。

戰國時代屈原的《楚辭》宏博侈麗，在其光爭日月的精神世界裡，朝飲夕餐之間同樣蘊含志潔行芳的寄託：

朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英。（〈離騷〉）

瑤席兮玉璫，盍將把兮瓊芳。蕙肴蒸兮蘭藉，奠桂酒兮椒漿。

（〈東皇太一〉）

朝夕餐飲蕙芳蘭草，芳菊香桂等芳草，王逸《楚辭章句·離騷經章句》稱：「善寫香草以配忠貞。」因此太史公〈屈原列傳〉言：「其志潔（潔），故其稱物芳」，「忠貞」、「志潔」成為香草意象寄託的意旨，心之所善，則雖九死猶不悔的固執與衷情，藉著蕙芷蘭蒸豔麗芬芳的增飾和美化，含吐高尚的人格氣象；馨花香草的氤韻薰染，眷戀悃款之萬般癡情，在朝飲夕餐裡展現驚采絕豔的人格魅力。《楚辭》飲食文化的大觀，同時出現在〈招魂〉一文裡：

室家遂宗，食多方些。稻粢穉麥，挈黃梁些。大苦鹹酸，辛甘行些。肥牛之臄，臠若芳些。和酸若苦，陳吳羹些。濡鱉炮羔，有柘漿些。鵠酸臠臄，煎鴻鶩些。露雞臠蠆，厲而不爽些。粬救蜜餌，有餼餽些。瑤漿蜜勺，實羽觴些。挫糟凍飲，耐清涼些。華酌既陳，有瓊漿些。歸來歸來反故室，敬而無妨些。

〈招魂〉是楚國宮廷飲食文化生活的寫照，精緻飲食反映了南方文化浪漫的生活藝術。〈招魂〉從蔬食瓜果的生生之樂，極寫海陸珍饈等絕品佳餚之美，以熟、烤、悶、煮、蒸、煎、滷、燉等多種烹調手法，和以酸、甜、苦、辣、鹹等調味，豐富的飲食文化顯示了楚人重視飲食的深厚興味，五穀豐收與魚獲珍鮮的豐饒，飲食服御之奢。和諧歡樂的感恩與敬重，則顯示楚人重天法地的慎重。人從自然取得滋養生命的物資，生命與土地結緣，食物的資取，如是自然地與人的生活喜慶結合；南方精緻的飲食藝術，厲而不爽，生活的品味，透過舌尖的感動，將物質欲望裡的渴求釋放出來。如同《詩經·豳風·七月》：

朋酒斯饗，曰殺羔羊。躋彼公堂，稱彼兕觥：萬壽無疆。

對歲時的禮讚，朋酒羔羊蘊藏飲食文化的最高境界。食物也是一種文化的力量，而人們更相信遠古先祖也可與之同心歡樂：「耐飲盡歡，樂先故些。」通過飲食表達對先祖的感恩，因此將歡喜推恩於祖先，暢飲美酒盡歡的同時、祭祀的同時也是對生命的禮讚，先祖也一同歡樂無比。

呂不韋集門下賓客所編集而成的《呂氏春秋》藉烹調理論分析治世之道，其中〈本味〉篇記載伊尹以味說服商湯的故事：