

諸位同學，大家早上好！我們繼續來學習雪廬老人的《論語講記》，〈鄉黨篇〉第八章第四段。

『肉雖多，不使勝食氣』，「食有公食、私食，婚喪等是公食，二三好友及自己在家是私食。其實不必分公私，只要讀的熟，不知道什麼時候就可以用得上」。

「古代祭祀，俎豆定為六件，食（穀類）有三種，有六鼎、五鼎。三食，《論語》有大師摯適齊，亞飯干適楚，三飯繚適蔡，四飯缺適秦，亞飯是第二餐飯，三飯是第三餐飯。吃飯不能一次就吃飽，菜比飯多，這是指公食。」公眾、公開大家吃飯，是公食。「這一段說肉多，說的是私食」，就是自己在家裡吃飯，或者二、三個好友在一起吃飯，這說私食。「吾是北方人，米麵都能吃，有些北方人不吃麵便不會飽，南方人是不吃米便不會飽。」這是南北方的人飲食習慣有不同。

「吃飯的規矩，要在家練熟，否則臨時在外便不行，例如念佛也必須平素練」，平素就要練習，「打佛七才行」。

「平日吃二碗飯」，平常吃兩碗飯，「菜多也必須吃二碗飯，菜可以少吃，菜是輔佐而已」。「不叫肉勝食氣」，這個是我們講五穀為主的，菜是輔佐的，不能叫菜勝過主食，主食是為主的，所以食氣是主食。「食氣是五穀的飯氣，氣指性，中國菜先講性，再講氣，再講味。氣是調氣，味是養血，氣、味都有五種，因為人有五臟五腑。肉都有氣，食也都有氣，例如某人肚中有寒氣、熱氣，吃飽上食氣，大便都排盡了，仍然漲氣，那是食氣漲」，吃的東西漲氣。「吃藥不是消食而是消氣」，消那個氣，漲氣吃藥是消那個

氣，不是消那個食物。「寒氣、熱氣都是如此。總之吃飯時不叫肉氣犯了食氣。」肉氣也就是說菜，菜是副食，不能吃得比主食多。主食南方人吃米飯，北方人吃麵，麵條或者饅頭，麵食，應該以主食為主，不能以菜勝過主食。

「周身當中，胃病最沒辦法，周身血脈，中央是土，往四方去，包羅一切。」這是講胃病就最沒有辦法治療，胃是屬於中央，屬於土，脾胃屬於土，胃在中央，在我們身體中央，中央是屬於土，往四方去，包羅一切。「一臟有二十五陽，胃氣分往五臟去，各臟都有胃氣」，每一臟，這五臟每一臟都有胃氣，「例如心有胃氣」，心臟也有胃氣。「又五臟互通，胃也與肺通」，肺臟，「所以一臟有二十五陽」。「醫家說，若脈露出真象就死，因為脈本來是攙雜的，各個臟器都攙有胃脈，不這樣就麻煩。」這講到胃。

『唯酒無量，不及亂。』「唯酒無量，不及亂，無量，不限數目，因為各人酒量不同。」量不同，但是不要喝到醉了，醉就亂性了，不及亂，不要喝到醉。但是各人的酒量不一樣，有的人酒量大的，他喝很多他還是不醉，有的人喝一點點他就醉了。「吾除四川酒外，其餘的酒都喝過」，雪廬老人講，四川的酒他沒喝過，其餘的他都喝過了。「高粱能自酌二斤」，這高粱可以喝到二斤，「可是必須不及亂」，那就不能喝到醉。「亂是醉，先醉然後亂，醉先說醉話，不正常，語無倫次，就會失禮。大眾之下別失禮，在家自己不像樣，必須為兒女做榜樣」，為兒女做個好榜樣，「若醉的不像樣」，那家裡「兒女便會學」，有樣學樣，「因為薰習力很強。你若不幹壞事，他們還會三年無改於父之道」。所以做父母的人，不能做壞樣子給兒女學；做好樣子給他們看，起碼自己不在人間了，他們起碼還能保持三年不變樣。

『沽酒市脯不食。』「周朝沒有人買酒，酒都是自釀，這個說

法也有人反對。市脯，在街市上所買的肉乾。《注解》說，這是祭祀時才去沽酒市脯，這種說法可以依從。」

「祭有一定的酒，離不開第一種玄酒，玄酒必得上大殿，玄酒就是一碗涼水而已。玄是北方，水是酒的祖先」，做酒少不了水，所以水是酒的祖先。「祭祀講的就是根本」，就是教人不要忘本，這是祭祀它主要的意義。「肉也都是生的，也講根本。」肉本來都是生的，是經過煮了才變熟的。所以祭祀也講根本，祭生的肉。

「祭祀這一日要齋戒」，祭祀這一天要齋戒，「不食酒肉」，不可喝酒，不能吃肉。「主祭尤其不許食酒肉」，不能喝酒吃肉。

「陪祭或許有些人守不住，但是必須在家，不能往外跑」，不能到外面去，去當陪祭官又喝酒吃肉的，跑到外面去喝酒吃肉這個就不行。「佛家也有說五淨肉，儒佛聖人都有通融，不是不近人情。」

『不撤薑食，不多食。』「這是兩句，卻是二種講法，有人做一句，就當一種講法。」做兩句是兩種講法，做一句就變成一種講法。

「台灣吃嫩薑，其實也可以醃成菜，例如鱸魚配紫芽薑，又可以與鹹菜同醃」，醃菜。「炒菜必須用薑辣，油熱時先下薑，不吃素的人再放下蔥花，再來撒細鹽，再放所炒的菜，總是離不了薑辣。」

「依醫書，薑能去邪味，發正氣，辣氣大，辣椒是有味無氣，蔥是有味有氣，薑也有味也有氣。五葷都有氣，唯有薑是氣清」，它的氣清淨。「調病也用薑菜，例如張仲景的桂枝湯。」

「雖用薑，不能多吃，有注解說夏天不吃薑，這個話有過失」，這個話不對。

「在文理上，做一句講好。做兩句講，那不多食便成了費詞。無論什麼東西都是別多吃，這個話似乎是多說的，若指祭祀更是多

說，例如持齋的人過午不食，因此不多食。所以這裡採成一句說比較好。可以參看〈別解〉，不多食指薑而言。」這薑也不能吃太多，實際上任何東西都不能吃太多。

『祭於公不宿肉，祭肉不出三日，出三日不食之矣。』「這一段你們可以去看《考證》」，雪廬老人教我們去看《考證》這一本注解，這一段可以去參考《考證》，「以及看食不語段的〈餘論〉」。

「公祭的肉，你自己不能做主。但是還有私祭，私祭的肉不能上大殿，私祭的肉可以攜回家裡。公祭時，第一日行牲，第二日端上俎豆。凡是祭祀都會分祭肉，過午就不送禮，也不看病人。」這都是禮。分祭肉，祭祀完了，肉要分給來參加祭祀的人，過了中午就不再送禮了，也不去看病人了。「到第三天才送祭肉，冬天不怕，但是夏天秋天的肉，到第三天才能得到，必須設法吃掉，否則容易壞。」因為古時候沒有冰箱，現在有這個冰箱就沒有問題。在古時候必須第三天就要趕快吃了，不然就壞了。「私祭的肉，第二日就先吃，這是享用神福。若忙過三日，祭肉便不能吃，必須設法恭敬的埋妥，這是講衛生。」因為天氣熱，到第三天，那個肉可能就變了、壞了，不能吃了。

『食不語，寢不言。』「食不語，吃飯不是說話的時候。」「寢不言，就寢」，睡覺的時候「也不是說話的時候」。「但是也有辦不到的時候，例如宴會。」宴會大家都吃飯，宴會沒有不講話的。

「這兩句，若非食，可自言，不對語也。若不說話，那也不能敬酒，也不能行禮了。聖人知道，吃飯時說話，如撒下小雨，正在吃東西時，人有問話不必答話。」你嘴巴正在吃東西，有人問你的話，這個時候不必回答，回答可能食物就噴出來。「所以食時講話

有一定的時候」，吃飯的時候要講話要有一定時候，因為剛剛吃完了，暫停了，那這是可以講，正在吃是不能講。「人在吃東西時若不得不說話」，這吃飯的時候，「少說可以，在喝酒時再說，可以借酒談心」。

「自己一個人，何須說話？有人才要說話，但是朋友有連床夜話。白天已經說累了，所以就寢時不說話，若夫婦便不在此限。」就寢睡覺了也就不說話，白天說了一天了。那當然夫妻晚上在私下在房間裡講一些話，當然就沒有在這個限制裡面。

『雖疏食菜羹必祭，必齊如也。』「必，有注解作瓜，《注解》說，魯人瓜讀必」，西瓜這個瓜讀必。「吾未聽過有此一說」，雪廬老人說，他沒有聽說過有這樣的讀法。「有注解說，必原來是瓜，漢儒也懷疑，可當作瓜，也可當作必。當瓜講，這句就是三樣事，當必則是兩樣事。這必得問孔子，或問記的人才知道。」問孔子，或者記錄的人他們才知道。有這兩種說法。

「疏，粗疏。食，飲食。齋戒日要吃清淡的，疏後來有人作蔬解釋」，疏忽的疏上面加草字頭這個蔬來解釋，就表示是蔬菜。「以為是吃菜類，有人認為下文有菜羹，羹都是肉類。但是菜羹分明是說用菜做羹，這一天不食肉，羹是帶湯的食物，用菜來做羹。疏食算是粗食，以及沒有肉的菜羹，都是齋戒日吃的。」

「若作瓜好講，指水果類，祭祀必須祭土產，例如北方的水果為梨，不能供香蕉，土產就不貴，山東的蘋果只是聞香而已。」

「這三種食物都是很賤的食物，但是在祭時必齊如也，齊，齋也」，必齊如也，齊這個字就是齋的意思，「必須如吃齋一般恭敬」。「五四運動以前，自上大夫下到推車」，做大官的，下面做工的，舉出推車的人，「一吃飯，一擺上酒飯，必須先奠，上供先人，祭薦創造物品的先人，表示不忘本」。這是五四運動以前，都是

這樣的。做大官的、販夫走卒，吃飯必先供。就像我們現在佛門要吃飯前先供三寶，念佛，這個是不忘本。「平劇裡的辭行，酒都是灑地而不喝，所以戲裡說：家院看過酒一樽。如今的中國文化都在京戲，平素在家吃飯喝酒也要先奠。做粗活的人在街上酒店喝酒，手沾酒在櫃台點三點，表示先供。」先供奉祖先。「五四運動以後，才去除這種禮。」這是五四運動把它廢掉了。

「凡水果要按時候上供，五月杏，七月核桃，八月梨，九月柿」，這是柿子，九月是吃柿子。「這是嚐鮮。櫻桃最早出來，先薦櫻桃，而新出產的水果不許多買回去供，怕別人買不到，收割下新糧食也要先供祖先，叫做薦新。從前的人都很厚道，先供先人，自己再享受，要像祭祀，必須如齋戒時。在於恭敬，不在物品。」

『席不正不坐。』「從前的席子，不是像今日的凳子，必須擺正。吾不僅座位必須正，床上的被子也必須正，外不亂才能夠內不亂，往生才有點把握。」

好，〈鄉黨〉第八篇第四段我們就學習到這裡。下面〈鄉黨篇〉第九章我們下一次再繼續來學習。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！