



(to be completed by marker)

Student Name: Yirong Cui（崔苒榮）	
Module Code: SIC4001 Module title: Introduction to Traditional Chinese Morality and Ethics in Education I	Student number: 2016053
For completion by marker: Comments:	
Marker's signature:	Date:
Provisional mark: NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	

衣食無憂，節儉彌貴

壹、引言

節儉是中華民族的傳統美德，司馬遷曾言：「蓋聞治國之道，富民為始；富民之要，在於節儉。」¹由此可見節儉的重要意義。古往今來，節儉一直是國人推崇的優良傳統。但如今，隨着人民生活水平的提高，不少人將節儉與窮酸劃上等號，導致鋪張浪費的現象愈發嚴重，尤其是在餐飲行業。據統計，中國每年僅在餐桌上的浪費就高達 2000 億元。「奢侈之費，甚於天災。」²浪費不僅會吞噬人類的發展成果，還會腐蝕社會風氣。因此，縱使現在我們已經生活逐漸富裕，衣食無憂，也不再被溫飽問題所困，但節儉仍舊是社會與個人所必須的，是彌足珍貴的優秀品質。

貳、節儉的體現

何為節儉？「儉」字在《說文解字》解釋為：「約也。」³「約」字在《說文解字注》中注釋為：「約者，纏束也。」⁴「儉者，不敢放侈之意。」⁵可知，「儉」的本義是節制、約束，後被延伸為節儉、節省等道德範圍內的含義。節儉在《常禮舉要》中主要體現在衣冠和飲食兩個方面。

「衣冠不求華美，唯需整潔。」⁶衣服的功能是蔽體，不要求華麗，只需乾淨、得體就可。如佛門高僧弘一大師，一件海青大袍子打上一百幾十個補丁。雖有補丁，仍十分整潔。因此，穿衣不要過分地追求衣服的款式、布料，甚至品牌，簡單合體便好。

「碗中不留飯粒。」⁷「一粥一飯，當思來處不易，半絲半縷，恒念物力維艱。」⁸

¹〔漢〕司馬遷：《史記》（《武英殿二十四史》本），頁 12。

²〔唐〕房玄齡等：《晉書》，（北京，中華書局，1974 年），卷 47，頁 1324。

³〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》，（上海，上海古籍出版社，1988 年 2 月），頁 376。

⁴〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》，頁 647。

⁵〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》，頁 376。

⁶李炳南教授編述，徐醒民老師講述：《常禮舉要講記》，（北京，團結出版社，2013 年 6 月初版），頁 91。

⁷李炳南教授編述，徐醒民老師講述：《常禮舉要講記》，頁 87。

⁸〔清〕陳宏謀輯，《五種遺規》譯註小組譯註：《養正遺規》，（北京，中國華僑出版社，2012 年 5

節約糧食，制止浪費。過去先輩們食不果腹，生活艱難，仍保持奮鬥熱忱，筚路藍縷，破土開疆。而在今天，物質的生活豐足，並不意味著我們就可以丟掉節儉本色，不浪費糧食，吃多少取多少，養個人美德。

然而放眼當今社會，節儉可能已經不只是停留在淺層的意義上了，或許可以用另一種思路去解讀節儉。現代人普遍喜歡重口味、油膩、熱量高的食物，不喜歡清淡的口味。《常禮舉要·居家篇》中講到：「不挑剔食之美惡。」⁹如果過多地吃高熱量食物，很容易造成肥胖，進而引發糖尿病、高血壓等疾病。研究表明，很多種疾病如冠心病、動脈硬化等大都來源於肥胖症。而這些疾病的產生使得醫院就診人員增加，公共資源的不必要浪費。因此人們應該均衡飲食，防患疾病，這也是另一種意義上的節儉。

叁、節儉的意義

「儉則約，約則百善俱興；侈則肆，肆則百惡俱縱」¹⁰節儉在任何時期都不會過時，無論過去、現在還是將來，其意義和價值永遠值得人們宣揚並落實。以下將從三個方面談及節儉的必要性及對社會、個人和家庭的意義。

一、節儉的必要性

如今，「舌尖上的浪費」、「公款吃喝」、「資源浪費」等浪費現象在社會發展的同時愈演愈烈。這些奢侈浪費現象不僅浪費了糧食、造成環境污染，如白色垃圾污染，水污染等，還會使資源不斷減少，不利於社會可持續發展。同時，也影響了社會風氣。導致不論是政府官員還是平民百姓都存在貪圖享樂、不思進取的現象。這不僅會消磨人的意志，更會助長拜金主義、享樂主義、個人主義等不良社會思潮，弱化了「勤儉節約」等正向價值觀的導向性。「奢侈浪費的類型除包含高價位的商品或服務消費外，亦指非一般生活所必須之商品或勞務。」¹¹很多年輕人喜歡攀比、跟風，追求奢侈品，甚至不惜借錢消費，給個人和家庭造成嚴重的負擔。而面對這些問題，政府大力提倡節儉，提倡「光盤行動」。由此可見，節儉在社會生活中的重要性非同小可，是必要而不可忽視的。

月），頁 103。

⁹ 李炳南教授編述，徐醒民老師講述：《常禮舉要講記》，頁 37。

¹⁰ 馬天祥譯註：《格言聯璧》，（北京，中華書局，2020 年 3 月），頁 120。

¹¹ 鄭有為：〈論禁止奢侈浪費〉，《臺大法學論叢》2006 年 3 月第 2 期，頁 163-207。

二、節儉對社會的意義

《論語·雍也》中有言：「節用而愛人。」¹²漢朝初期國內百廢待興，統治者採取休養生息的政策，注重輕徭薄賦、發展生產，提倡節儉。漢文帝以身作則，勵行節約。不重新修葺宮殿、整修苑林，著草鞋上殿辦公，龍袍打補丁。正是由於文帝的節儉和勵精圖治，才造就了「文景之治」的局面。反觀秦朝，大興土木，阿房宮「五步一樓，十步一閣；廊腰縵回，簷牙高啄」¹³。奢侈腐化，統治殘暴，致使秦末農民起義爆發，秦朝迅速走向滅亡。由此可見，如果君王能夠有節儉的意識，節約財政開支，愛護子民，人民就能夠安居樂業，生活也會幸福美滿。李商隱《詠史二首·其二》言：「曆覽前賢國與家，成由勤儉破由奢。」¹⁴節儉能讓一個國家得以長久地生存，國家的長治久安。反之，如果國君貪圖享樂、驕奢無度，則會讓一個國家走向快速衰亡。

因此，節儉實為治國之良策。提倡節儉，反對奢侈是國家社會所需要的，不可缺少的重要政策。

三、節儉對個人和家庭的意義

「靜以修身，儉以養德。」¹⁵節儉可以滋養一個人的德行。一個人節儉，就不會衝動地消費自己的慾望，慾望和衝動都是內心浮躁的表現。如果一個人內心安定、沉穩，那麼他就會知道自己適合什麼，只需要滿足自己正常的需求即可，就不會衝動消費。而德行的提升是從日常小事而來，能夠節制自己的慾望，不隨著慾望而走是放下自我的一種體現。當人能放下自我，就可以在與人相處中多為對方著想，包容度也會隨之增加。因而能夠擁有良好的人際關係，德行也得以提升。「克勤於邦，克儉於家」¹⁶當一個家庭能夠秉承節儉時，就能為後代子孫積累資糧，形成好的家風，延續家族輝煌。

儉以養廉，節儉可以培養廉潔的作風。清代學者張鑒在《淺近錄》中記錄了一則故

¹² 〔魏〕何晏集解，〔宋〕邢昺疏：《論語注疏》（《武英殿十三經注疏》本）。

¹³ 〔清〕吳楚材，〔清〕吳調侯：《言文對照古文觀止》，（北京，中國華僑出版社，2011年10月），卷，頁317。

¹⁴ 〔唐〕李商隱：《唐李義山詩集》（《四部叢刊初編》本，景江安傅氏雙鑑樓藏明嘉靖庚戌毗陵蔣氏刊本），卷5，頁5。

¹⁵ 〔唐〕歐陽詢：《藝文類聚》，（上海，上海古籍出版社，1965年），卷23，頁421。

¹⁶ 〔漢〕孔安國傳，〔唐〕孔穎達疏：《尚書注疏》（《武英殿十三經注疏》本），卷3，頁9。

事：「宋高宗時，孫懋入覲，嘗論公生明。上問：『何以生公？』曰：『廉生公。』問：『何以生廉？』曰：『儉生廉。』」¹⁷儉與廉，猶如一對雙胞兄弟，不可分割。唐代司空圖在《太尉琅琊王公河中生祠碑》中說：「儉足養廉。」¹⁸宋濂在《元史·烏古孫澤傳》中寫道：「士非儉無以養廉，非廉無以養德。」¹⁹清代汪輝祖在《學治臆說》中勸誡從政者：「欲為墮白吏，必自節用始。」²⁰可見，清廉是為官的根本，節儉是清廉的根基。因此為官者當牢記初心，淡泊名利，用節儉克制慾望，以儉養廉、滋養德行。如果不修品德，貪慕榮華富貴，則易陷入欲望漩渦，難以脫身。

但《常禮舉要》展示的節儉精神不意味著吝嗇、一毛不拔。有些人平日生活十分節儉，買東西過分砍價。《常禮舉要·處世篇》中言：「與肩挑小販苦力，莫討便宜。」²¹節儉固然重要，但不能只為自己，不考慮他人。肩挑小販本就不易，若是一味地砍價，也是讓他們為難。因此，在節儉的同時也要體諒和尊重他人。

同樣，當我們身為主人有遠方的客人前來拜訪時，也不能在禮節上「節省」。如《常禮舉要·會客篇》所云：「遠方客專來，須備飲食寢室，導廁所，導沐浴。」²²遠方客來，做主人的要為客人準備齊全，不可怠慢。而當我們旅途歸來受到來自朋友或家人的接風洗塵時，也一定要回請對方，以示尊重。如《常禮舉要·旅行篇》所云：「人之接風或洗塵畢，需還席。」²³

因此，節儉不僅能夠指能夠節約糧食、衣物，避免不必要的浪費，同時節儉也不等同於吝嗇、不尊重。要在遵守基本禮節的同時，對己節儉，對人大方。

肆、自身對落實節儉的反思

筆者藉由當今社會浪費的普遍現象引發如下思考和反思。

作為子女，學會節儉是對父母勞動成果的尊重。父母日復一日辛勤工作，養家糊口，倘若孩子不懂父母辛勞，只為滿足自己的慾望而消費，必然會令父母寒心。

反省自身，年幼時尚能牢記父母的教誨，長大後則在周圍風氣的影響下開始日漸丟

17 [清]張鑒：《淺近錄》，（西安，陝西旅遊出版社，2006年4月），頁74。

18 [清]董誥等編纂：《欽定全唐文》，卷810，頁4。

19 [明]宋濂：《元史》（摛藻堂四庫全書叢要本），卷163，頁27。

20 [清]汪輝祖：《學治臆說》（《讀畫齋叢書》本），卷6，頁不詳。

21 李炳南教授編述，徐醒民老師講述：《常禮舉要講記》，頁65。

22 李炳南教授編述，徐醒民老師講述：《常禮舉要講記》，頁127。

23 李炳南教授編述，徐醒民老師講述：《常禮舉要講記》，頁134。

失節儉的意識。例如母親考慮到筆者的腳容易受傷，不適合穿硬底的鞋子，出於心疼，買的鞋子多是昂貴的品牌運動鞋。而經常穿此類鞋，無意間滋長了對於品牌的追求，也滋生了與同學攀比的心理，購買慾望由此產生。進而為滿足慾望而只考慮自我，就會不顧父母工作的辛勞，不把父母放在心上。不存父母時就會產生自私自利的念頭和行為，產生這種念頭後在團隊中易造成與他人不合，人際關係處理不好。當人際關係沒有處理妥當時，生活和學習都會被影響。這都會引發父母的擔憂。而當自己秉持節儉樸素，不花心思在不必要的浪費上時，父母會為之欣慰，自然就會安心。

節儉不僅能夠涵養自身，也能影響他人。爺爺一生節儉，直到如今買給他的很多新衣服都不捨得穿；基本不會買菜，每年都會種很多的蔬菜自給自足，還供應兒女家的蔬菜需求；家裡的桌椅板凳都是爺爺手工打造……爺爺從未要求晚輩節儉，但卻用他的身體力行影響了父親和姑姑，直到現在父親依舊給自己買最便宜的衣服，吃食堂最便宜的飯菜。正是由於爺爺的正向影響，才有了家族良善的節儉風氣及幸福和睦的家庭氛圍。

伍、結語

現今有人認為：隨著人民經濟收入的增加，理所應當享受生活；也有人認為：花錢消費是個人的自由，旁人無權干涉。殊不知，地球資源有限，而我們的國家人口眾多，發展不平衡，許多地方仍然沒有擺脫貧困。所以，浪費等於變相侵佔了社會資源。這已經不再是一種個人行為，而關乎公眾利益。因此，落實節儉不止是一種個人品德，更是一種社會公德。《常禮舉要》中所展示的節儉精神不僅能夠防止衣服、飲食等方面的浪費，還可以在對己節儉與對人大方的禮節上達到平衡。故而更應該呼籲大眾踐行節儉，反對浪費，將美好的傳統美德予以繼承並發揚，進而促進形成良善的社會風氣。

參考文獻

一、古籍專書（按朝代）

- 〔漢〕孔安國傳，〔唐〕孔穎達疏：《尚書注疏》（《武英殿十三經注疏》本）。
- 〔漢〕司馬遷：《史記》（《武英殿二十四史》本）。
- 〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》，上海：上海古籍出版社，1988年2月。
- 〔魏〕何晏集解，〔宋〕邢昺疏：《論語注疏》（《武英殿十三經注疏》本）。
- 〔唐〕歐陽詢：《藝文類聚》，上海：上海古籍出版社，1965年。
- 〔唐〕房玄齡等：《晉書》，北京：中華書局，1974年）。
- 〔唐〕李商隱：《唐李義山詩集》（《四部叢刊初編》本，景江安傅氏雙鑑樓藏明嘉靖庚戌毗陵蔣氏刊本）。
- 〔明〕宋濂：《元史》（摛藻堂四庫全書叢要》本）。
- 〔清〕張鑒：《淺近錄》，西安，陝西旅遊出版社，2006年4月。
- 〔清〕陳宏謀輯，《五種遺規》譯註小組譯註：《養正遺規》，北京：中國華僑出版社，2012年5月。
- 〔清〕吳楚材，〔清〕吳調侯：《言文對照古文觀止》，北京：中國華僑出版社，2011年10月。
- 〔清〕汪輝祖：《學治臆說》（《讀畫齋叢書》本）。
- 〔清〕董誥等編纂：《欽定全唐文》。

二、現代專書（按姓氏筆畫）

- 李炳南教授編述，徐醒民老師講述：《常禮舉要講記》，北京：團結出版社，2016年6月。
- 馬天祥譯註：《格言聯璧》，北京：中華書局，2020年3月。

三、期刊論文（按姓氏筆畫）

- 鄭有為：〈論禁止奢侈浪費〉，《臺大法學論叢》2006年3月第2期。