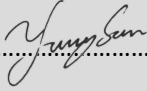


Postgraduate Assignment coversheet & feedback form

THIS SHEET MUST BE THE FIRST PAGE OF THE ASSIGNMENT YOU ARE SUBMITTING
(DO NOT SEND AS A SEPARATE FILE)

For completion by the student:		
Student Name: Yuang Sun		
Module code: SICH 7029 Module title: Readings from the <i>Governing Principles of Ancient China</i>	Student ID number: 1804386	Educational support needs: No
Module tutor: Venerable Chengde Assignment due date: 15/11/2014		
If your module has multiple submissions please indicate which piece of work this is. 1 st ☐ 2 nd ☒ 3 rd ☐ 4 th ☐ 5 th ☐ 6 th ☐		
Word count: 2928		
I confirm that this is my original work and that I have adhered to the University policy on plagiarism. Signed 		
Email submission: if you are submitting this form via email, please tick this box ☐ (as a substitute for your signature) to confirm that you agree to the above declaration.		

Assignment Mark	
1st Marker's Provisional mark	
2nd Marker's/Moderator's provisional mark	
Agreed Internal Mark:	
External Examiner's mark (if relevant)	
Final Mark	
NB. All marks are provisional until confirmed by the Final Examination Board.	

For completion by Marker 1:

Comments:

Marker's signature:

Date:

For completion by Marker 2/Moderator:

Comments:

Marker's Signature:

Date:

AGREED INTERNAL MARK (where necessary):

Comment on process on arriving at agreed mark:

External Examiner's comments (if relevant)

External Examiner's Signature:

Date:

AI Acknowledgement

☒ I have not used AI in my assignment

I confirm that I have not used any AI tools in the research and creation of this assignment. I confirm that I have not presented any AI generated materials as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used, which I may be asked to provide in evidence.

☒ I have used AI in my assignment

I acknowledge the use of [AI Tool 1] [(AI Tool 1 url)] on [Date] to [Purpose my work: (e.g. support my research/proofread/edit photographic material etc.)]. I used the prompt(s):

1. [Prompt]
2. [Prompt]
3. [Prompt]

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.

論《群書治要》中的飲食

壹、前言

《漢書》云：「民以食為天。」¹自古以來吃飯都是人們維持生活的重要行為方式，在此之上，古人還參悟出：「飲食有節，起居有常。」²「食適可，勿過則。」³等與相關的人生哲理。在歷史上，皇室作為人類權利頂峰的代表，也不可能離開日常飲食，他們對於飲食也有著自己的一套禮儀方式，隨著皇宮貴族通過日常或者宮廷宴飲的交流，其飲食方式的豐富與否，或者參與人員的不同，乃至於飲食過程是否合於情理，也都會對當時國家政治產生著必然的影響。在唐朝時期，唐太宗就下令魏徵，褚遂良等名臣編撰《群書治要》（以下簡稱《群書》），通過篩選大量古籍重點內容，節選治國之要略，以備太宗和後世子孫效法之重要典籍，近百年來，也有不少學者對於此書有大量研究，從編撰、校訂、版本、流傳等不同方面都有研究和著述，此外，單從其核心思想如：交友、君臣、修身、立志等不同角度也有豐富的論證。然而在《群書》中還有記載了大量飲食和政治相關的內容，這一點還比較少有詳細的論述，這也是很值得我們進行深度挖掘和探討，了解在本書古人觀念中，飲食的奢侈和節儉對於政治的關聯和影響，同時可以幫助我們從另一個角度來理解飲食是如何影響政治的興衰。

¹ 〔漢〕班固撰、〔唐〕顏師古注：《漢書》（北京：中華書局，1962年6月），冊5，頁2108。

² 姚春鵬譯注：《黃帝內經》（北京：中華書局，2010年4月），頁4。

³ 因緣生校集：《弟子規》，收入《聖學根之根》（台灣：世界書局，2016年），冊1，頁22。

貳、飲食與奢侈

《孟子》提到：「食色性也。」⁴作為人，對於美食的追求往往是來自於人對於美好味道的貪求，一種特有的習性以及慾望。古人對於慾望的看法是必須要遏制，他們認為：「欲如水，不遏則滔天。」⁵如果對於這種根本性的慾望不加及早以控制的話，必然會造成災難性的後果，例如《戰國策》中記載：「昔者帝女令儀狄作酒而美，進之禹，禹飲而甘之，遂疏儀狄，絕旨酒，曰：『後世必有以酒亡其國者。』」⁶在古人看來，原本是美好且在正式合理場合出現的酒，經過大禹的品鑒之後，都能與到，這種能夠引起人味蕾刺激，並且令人著迷的飲品是可能令人們不斷沉迷和墮落的禍根，因此即使在當時重要的宴會場合，以及沒有出現因酒而造成混亂的情況出現，都直接被大禹提前下令禁酒，還認為自己的子孫後世會因為酒而亡自己的國家。這裡古人酒已經表明認為食物的豐盛或過於的美味，是把人們引向深淵的開始。此外在《群書治要》中也引用到《史記》紂王用象箸的故事：「紂为象箸。箕子叹曰：彼为象箸，必为玉杯，为玉杯，则必思远方珍怪之物而御之矣。與马宫室之渐自此始，不可振也。」⁷大臣箕子僅僅只是看到了紂王使用象牙筷子就感到悲歎，也認為這是奢侈迷亂的開始，最終導致君王和整個國家體系都墮落而無法提振。從這裡也可以看明白，不僅僅食物的無度食用會導致國家滅亡，哪怕是對於餐具的品質規格，都不可以過於奢侈和享受，否則一旦欲望的閘門被開啟，就很難以控制得當。

⁴ 〔清〕焦循撰：《孟子正義》（北京：中華書局，2011年2月），冊下，頁743。

⁵ 《格言聯璧》

⁶ 張清常、王延棟：《戰國策箋注》（天津：南開大學出版社，1994年12月），頁609。

⁷ 〔唐〕魏徵、褚遂良、虞世南著：《群書治要》第二冊（臺北：世界書局股份有限公司，2011年），卷11，頁289。

此外，古代君王對飲食的過度追求，由於他們在追求窮奢極欲的享受，隨著欲望則增長，也必然會引導者其他惡習的蔓延和滋生，隨著人對過度依求於肉體的慾望，就必然會失去對於真正美德和真理的追求，《莊子·大宗師》載：「其耆欲深者，其天機淺。」⁸也正是這個道理。柏拉圖在《理想國》中認為：「而我们的邻人，如果他们和我们一样，也是不顾生活必须所设置的接线，以为谋求满足无尽的物欲的话，也必须来侵略我们的土地。」⁹由於道德和真理被君王所忽略，人自然被其他的惡習所控制，從而做事不在理性和善良，從君王為政的角度來看是昏庸和暴虐的表現。《群書》中載：

「初，皓每宴會羣臣，無不咸令沉醉，置黃門郎十人，特不與酒，侍立終日，為司過之吏，宴罷之後，各奏其闕失，逆視之咎，謬言之愆，罔有不舉，大者即加威刑，小者輒以為罪。」¹⁰

東吳孫皓由於極致酗酒，並且下令宴會的大臣也必須喝至沉醉的地步，並且命人記錄下眾人混亂不堪的樣子，然後在事後重罰，這種暴虐的行徑使得人心離散，最終導致國破家亡的地步。無論是過度的飲酒還是美食享用，在古人看來，這都不是值得倡導的，是能夠令人昏迷且沉淪，孔子認為：「益者三樂，損者三樂……樂宴樂，損矣。」

⁸ 〔清〕郭慶藩撰：《莊子集釋》（北京：中華書局，2021年2月），頁209。

⁹ 〔古希臘〕柏拉圖著、顧壽現譯、吳天岳校注：《理想國》（湖南：岳麓書社，2011年07月），頁82，373e。

The original text: And we shall require a larger population and shall not be satisfied with our former manner of life. We shall go on to demand a portion of our neighbors' land, and if they too are not content with necessities and have embarked on the acquisition of unlimited wealth, they will want a portion of ours. Shall we go to war for this?——*The Republic* Book 2, 372d.< <https://www.platonicfoundation.org/media/2023/01/platos-republic-book-2-english-translation-by-david-horan-1.pdf>>

¹⁰ 〔唐〕魏徵、褚遂良、虞世南著：《群書治要》第五冊，卷27，頁683。

¹¹在孔子看來，過於享受酒宴所帶來的歡樂，是會損害我們的高尚的道德情操以及智慧。此外《群書》中也引用<頤卦>：「頤，君子以慎言語，節飲食。」¹²在古人看來，作為以為君子來說，關乎日用平常的飲食都需要注意和小心，只有時刻謹慎，小心提防自己的慾望，避免深陷其中而帶來的危害。《尚書》載：「內作色荒，外作禽荒，甘酒嗜音，峻宇雕牆，有一于此，未或弗亡。」¹³這裡直接就表明領導者的荒淫無道，以及追求飲食宴樂這類的享受是不可能避免一個國家或者團體走向滅亡的。

叁、飲食與節儉

由於奢靡的飲食帶來的後果，使得古人警惕以外，也崇尚追求節儉的飲食生活方式，例如孔子本人就向往著：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。」¹⁴孔子對於粗茶淡飯儉樸的生活方式不僅覺得苦悶，甚至還會樂在其中，在他看來「君子食無求飽，居無求安，敏於事而慎於言，就有道而正焉，可謂好學也已。」¹⁵只有放下對於飲食這類世俗欲望的過多貪戀，嘗試著對正向且積極的道德追求才是正解。西方學者老普魯塔克（Plutarch）在《道德論集》中認為：「在飲食和其他欲望方面，乐于节制享乐的人更有可能保持其正直和道德品质。」¹⁶在這些古學者看來，唯有在飲食和慾望方面控制得當，一個人才有能夠保持足夠的品行和智慧的追求。歷史上堯帝的確是

¹¹ 程樹德：《論語集釋》（北京：中華書局，2017年），4冊，頁1480。

¹² [唐] 魏徵、褚遂良、虞世南著：《群書治要》第一冊，卷1，頁7。

¹³ [唐] 魏徵、褚遂良、虞世南著：《群書治要》第一冊，卷2，頁30。

¹⁴ 程樹德：《論語集釋》，2冊，頁600。

¹⁵ 程樹德：《論語集釋》，1冊，頁67。

¹⁶ Plutarch, *De Virtute Morali*, in *Moralia*, trans. by William W. Goodwin (Boston: Little, Brown, 1874), sections 4–7.
[ps://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A2008.01.0259%3Asection%3D4](https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A2008.01.0259%3Asection%3D4).

「衣履不敝盡不更為，滋味重累不食。」¹⁷正是因為他質樸的生活方式，消磨了他的慾望，從而使得能夠擁有更多的精力和智慧的增长，同時對於品行有著高超的追求，使得他能夠更加有效的治理國家，《史記》記載為：「百姓昭明，合和萬國。」¹⁸ 以及「信飭百官，眾功皆興。」¹⁹堯帝能夠做到國家內外和諧，同時能夠利用好群體力量，讓整個社會都能夠積極和有效的運轉，從根源上來說是離不開他在飲食節儉上有著必然的聯繫。再比如《韓子·賈子》記載：「鄒穆公食不衆味，衣不雜采，自刻以廣民，親賢以定國，親民猶子，臣下順從，若手之投心也。故以鄒之細，魯，衛不敢輕，齊，楚不能脅。」²⁰即使是鄒這樣的小國，君主能夠做到節衣縮食，親愛人民，也一樣可以和合君臣百姓，從而使得比他大的國家不敢輕視和脅迫。

此外，除平日生活上掌權者需要控制飲食外，在面臨國家遇到自然災害的時候，也需要在飲食禮義方面有所減損，《禮記·玉藻》云：「年不順成，則天子素服，乘素車，食無樂。」²¹當國家遇到困難的時候，按照禮法要求，天子則需要穿著樸素的服飾，吃飯的時候則是取消奏樂這一儀式，以此來表達心中的哀戚，同時提醒自己是本身的德行不具足，更加要謹慎小心來處理國政。除此之外，如果國家遇到更大的危害導致沒有糧食的收成，國君甚至會主動減少其他方面的食品消耗，比如《禮記·曲禮》載「歲凶，年穀不登。君膳不祭肺，馬不食穀，馳道不除，祭事不縣，大夫不食梁，

¹⁷〔唐〕魏徵、褚遂良、虞世南著：《群書治要》第六冊，卷31，頁782。

¹⁸ 馬持盈：《史記今註》（台灣：商務印書館，2010年7月），1冊，頁12。

¹⁹ 馬持盈：《史記今註》，1冊，頁15。

²⁰〔唐〕魏徵、褚遂良、虞世南著：《群書治要》第八冊，卷40，頁1064。

²¹〔唐〕魏徵、褚遂良、虞世南著：《群書治要》第二冊，卷7，頁157。

士飲酒不樂。」²²這裡就說明乃至於祭祀這種重大事項都需要為了節約糧食而更改供奉的物品，以避免和盡可能減少食物的消耗，同時也能避免國家提前步入滅亡。在古人看來，雖然平日裡會對於飲食有著種種禮義與食品質量的要求，但是面對以人為本的關懷精神，還是會做出相應的退讓和取捨。《禮記·樂記》云：「樂之隆非極音，食饗之禮非致味。是故先王之制禮樂，非以極口腹耳目之欲，將以教民平好惡而反人道之正。」²³古人在創立食物品鑒制度或是宴樂制度時候，並不只是一味地極口腹之欲來享受，其目的還是為了教導人能夠回歸美德和良善的追求。

肆、結語

在《群書治要》中，有關於人君在飲食的奢侈無度，可以詳細分作餐飲用具的華貴以及食物本身極致味道的追求，由於餐具的奢靡，會導致君主和整個國家體系的墮落，以至於無法自拔；由於食物的極致要求，會令君主過度沉迷從而忽略了對於道德和自身良知的追求，從而慾望和習性控制身心，慢慢步入深淵。如果君主能夠在飲食方面嘗試主動控制，甚至向更高層次的道德精神領域追求，也必然能夠提升自身的德行和智慧，因此來幫助治理好自己的國家。此外，在災年特殊時期，也主動削減飲食制度，不僅能保證國家的穩定運作，同時也是為了提醒國君自身的修持。總的來說，本篇論文總結了《群書治要》中關於飲食奢侈和節儉的內容，都是為了起到警示和教育君主修身治國的道理，然而有關飲食和政治的內容依舊有許多尚待挖掘之處，比如：歷代君臣如何通過宴會處理國家大事和化解政治矛盾，或者通過飲食的分配和等

²²〔唐〕魏徵、褚遂良、虞世南著：《群書治要》第二冊，卷7，頁145。

²³〔唐〕魏徵、褚遂良、虞世南著：《群書治要》第二冊，卷7，頁159。

級制度來穩定君臣尊卑和融洽君臣關係等內容，都是非常值得研究的課題，有待進一步探討。

參考文獻

一、古籍專書（按朝代）

〔漢〕許慎撰、〔清〕段玉裁注：《新填古音說文解字注》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2016年10月。

〔漢〕班固撰、〔唐〕顏師古注：《漢書》，北京：中華書局，1962年6月。

〔唐〕魏徵、褚遂良、虞世南著：《群書治要》第二冊，臺北：世界書局股份有限公司，2011年。

〔清〕焦循撰：《孟子正義》，北京：中華書局，2011年2月。

〔清〕郭慶藩撰：《莊子集釋》，北京：中華書局，2021年2月。

〔古希臘〕柏拉圖著、顧壽現譯、吳天岳校注：《理想國》，湖南：岳麓書社，2011年07月。

Plutarch, *De Virtute Morali*, in *Moralia*, trans. by William W. Goodwin, Boston: Little, Brown, 1874.

二、現代專書（按姓氏筆畫）

姚春鵬譯注：《黃帝內經》，北京：中華書局，2010年4月。

因緣生校集：《弟子規》，收入《聖學根之根》，台灣：世界書局，2016年。

張清常、王延棟：《戰國策箋注》，天津：南開大學出版社，1994年12月。

程樹德：《論語集釋》，北京：中華書局，2017年。

馬持盈：《史記今註》，台灣：商務印書館，2010年7月。

三、期刊論文（按姓氏筆畫）

黃思佳、王詠琪、王洪偉：〈中國傳統飲食文化中的思想政治教育資源探析〉，《食品與機械》2023 年 07 期，湖南：長沙理工大學，2023 年 07 月。

王玉霞：〈中國古代宴飲的等級觀念與政治意義〉，《文化學刊》2011 年 3 期，遼寧：社會科學院，2011 年 5 月。

黃修明：〈酒文化與中國古代社會政治〉，《中華文化論壇》2002 年第 2 期，四川：社會科學院，2002 年 2 月。

黃修明：〈飲食文化與中國古代社會政治〉，《西南民族學院學報(哲學社會科學版)》2001 年 12 期，四川：西南民族大學，2001 年 12 月。

佟輝：〈食藝調諧與政通人和——中國飲食文化政治與審美功能透析〉，《尋根》1995 年 05 期，河南：大象出版社，1995 年 05 月。

徐福舉：〈疏食見政:秦漢飲食生活中的日常行政與政治文化〉，《中國社會歷史評論》2022 年 2 期，天津：南開大學，2022 年 2 月。

耿超;黃魯前：〈論飲食與商周災異政治〉，《東岳論叢》2024 年 09 期，山東：社會科學院，2024 年 09 月。

四、學位論文（按姓氏筆畫）

肖莉：〈试论先秦儒家饮食礼仪〉，湖南，湖南师范大学碩士學位論文，2009 年。

陳媛露：〈先秦典籍中的飲食論探析〉，福建，福建師範大學碩士學位論文，2016 年。

張欣：〈先秦飲食審美研究〉，天津，南開大學博士學位論文，2010 年。

五、網路資料（按首字筆畫）

「中國哲學書電子化計劃」 網站：<https://ctext.org/zh/>

