



Undergraduate assignment feedback form

(to be completed by marker)

<i>Student Name:</i> Xiaoxue Gong	
<i>Module Code:</i> SICH4001	<i>Student number:</i> 1706356
<i>Module title:</i> Introduction to Traditional Chinese Morality and Ethics in Education I	
<i>For completion by marker:</i> <i>Comments:</i>	
<i>Marker's signature:</i>	<i>Date:</i>
<i>Provisional mark:</i> NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	

餐桌雖小，可照大千

——從《常禮舉要》淺談餐桌禮儀的重要性

一．前言

《常禮舉要》中從「居家」到「稱呼」共有十二篇章，其中條目最多的便屬「用餐篇」；而在《禮記·曲禮》¹當中也有很多關於用餐的禮儀規範，由此可見餐桌禮儀的重要性。用餐，是每個人每天都會做的事情，雖然大家都會吃飯，但如何把一餐飯吃好卻是一門大學問。《常禮舉要講記》中徐醒民先生說：「聚餐看起來似乎是小事情，實在中間存著大道。」²餐桌上可以體現出一個人的道德修養，吃得好，對身對心、於人於己皆有益，反之亦然。所以不僅東方有許多餐桌禮儀，西方亦是非常注重的。

二．現代餐桌的不文明現象

當代，由於素質教育某種程度上的缺失，以及其他因素的影響，餐桌上出現了很多不文明的現象。例如：用餐期間和他人激情四起、唾沫橫飛地談話，熱情地用私筷給他人夾菜，殊不知許多疾病就是因此而擴散，很多被傳染的患者將痛苦一生；又常見長輩寵溺孩子，把桌上所有好吃的食物都放到孩子一個人碗裡，以至於很多小孩從小就目無尊長，不知道要為他人著想；更有許多人愛面子，為了比排場，宴會或聚餐時會點很多菜餚，最後吃不完也不會打包帶走。據統計，中國餐飲業人均食物浪費率為 11.7%³，每

¹ 試舉《禮記·曲禮》為例：1.「凡進食之禮，左穀右菽，食居人之左，羹居人之右。膾炙處外，醯醬處內，蔥藻處末，酒漿處右。以脯修置者，左胸右末。」2.「毋搏飯，毋放飯，毋流歎，毋咤食，毋齧骨，毋反魚肉，毋投與狗骨，毋固獲，毋揚飯，飯黍毋以箸。毋嚙羹，毋絮羹，毋刺齒，毋歆醢。」3.「卒食，客自前跪，徹飯齊以授相者，主人興辭於客，然後客坐。」（王夢鷗：《禮記今註今譯》（臺北：台灣商務印書館，2009 年）頁 28-31。）

² 李炳南編述，徐醒民講述：《常禮舉要講記》（北京：團結出版社，2013 年），頁 84。

³ <觸目驚心！我國餐飲業人均食物浪費率 11.7% 大型聚會浪費達 38%>，中國經濟網，<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1674981441847914777>，2020 年 11 月 27 日。

天數以萬噸計的食物從餐桌上被丟棄，而這些食物可以讓數千萬為飢餓所困的人填飽肚子，甚至挽救其生命，然而這些食物現在全部都被浪費。以上以及類似現象的出現，說明現在大部分人對餐桌禮儀都知之甚少，缺少健康和道德培養意識。

三．餐桌禮儀及其影響

既然餐桌禮儀如此重要，在東西方禮儀中均有不可或缺的必要性，以下試從身體健康、心性修養以及社會交際三方面探討其對身心社會的影響，俾使更多現代人重新重視並實踐餐桌禮儀。

（一）餐桌禮儀於身體健康的助益

《常禮舉要》說：大家一起吃飯，應當以不言為原則，避免唾沫進入公器中；咳嗽時一定要轉身向後；不能夠用自己的筷子在公用的器皿中翻攪。⁴常言道：「禮是生命的保護傘。」當下，疫情如此嚴重之際，更加彰顯出了這句話與古訓的價值。中國國家主席習近平近來提倡使用公筷公勺，各地政府與公眾一起積極響應，現在出現了許多口號，如「一雙公筷，健康常在」，又如「使用公筷，才是關愛」，以及「夠朋友，用公筷」。⁵這些看似簡單的口號很清楚地表明了公筷公勺的使用是對他人與自己健康的一種尊重，而這不僅在疫情期間顯得尤為重要，在平日裏也可以幫助人們避免許多疾病的傳播，比如：幽門螺桿菌、慢性病毒性乙型肝炎、肺結核等。世界衛生組織統計數據表明，食源性疾患的發病率居各類疾病總發病率前列，而唾液是最主要的疾病傳播途徑之一；實驗也顯示，使用公筷和非公筷菌落數量最大相差 250 倍。⁶所以，從健康角度而

⁴ 李炳南編述，徐醒民講述：《常禮舉要講記》，頁 80-86。

⁵ <推广分餐公筷正在悄然成为良好社会风尚>，中國經濟網，
http://www.ce.cn/cysc/sp/info/202005/25/t20200525_34968460.shtml，2020 年 11 月 25 日。

⁶ 王潔：<常態化疫情防控下推行文明用餐的十條建議>，《民主與法制時報》第 006 版

言，餐桌的禮儀規範不可忽視。

（二）餐桌禮儀與心性修養的關係

西漢著名宰相陳平年輕時在鄉里為大家分祭肉，一塊一塊分得十分均勻，深得父老鄉親讚賞。陳平卻說：「倘若我有機會宰治天下，也當如分祭肉一般均勻、稱職！」⁷清朝劉蓉則在其《習慣說》一文中談到，一次他的父親進入他的房間，看到有一低窪處沒有修整，便歎到：「一室之不治，何以天下國家為？」⁸分肉、修整房間都是日常小事，然而事上有大小，心上沒有大小，一個人的心性修養，正需要透過一件一件日常小事來提升；在日常小事上練就了誠敬之心，自然面對任何事都不會馬虎隨意。一日三餐幾乎是每個人的日常所需，而它也是我們修煉心性的好處所。

在餐桌上如何培養誠敬體諒之心？《常禮舉要》說：入座後不能將手橫向擺放，不能將腳伸出。因為很多時候空間有限，若是把手腳展開則會妨礙到身邊之人。再者，咀嚼食物和咽下時也要注意不能發出聲音；不能在入前剔牙。⁹因為這些舉止的出現是非常令人反感的，並讓對方感到不被尊重，因此在西方的餐桌上這些同樣是非常的忌諱。

如今，餐桌上常常會看見某一個人將很多好吃的菜都放入自己碗中，完全不顧同桌的其他人是否都能嘗到這一味菜。或者站起來爭先恐後地去夾取遠方的菜餚，亦或者在一盤菜中翻來覆去挑出自己喜歡的菜品。這一系列的舉動不但會給他人留下貪吃、不懂禮貌的印象，更是放任了自己的習氣。所以《常禮舉要》告訴大家：「箸匙所取肴菜，不倍於他人。」¹⁰「用箸夾菜，只取向己之一方者，不立起向他角器中取菜。」¹⁰《A Butler's

（2020 年 6 月）。

⁷〔漢〕司馬遷：《史記》（北京：中華書局，1959 年）頁 2052。

⁸〔清〕劉蓉：〈習慣說〉，可可詩詞網，

<https://www.kekeshici.com/xueshenggushiwen/daxue/96956.html>, 2020 年 11 月 13 日。

⁹ 李炳南編述，徐醒民講述：《常禮舉要講記》，頁 76-88。

¹⁰ 李炳南編述，徐醒民講述：《常禮舉要講記》，頁 79-82。

Guide to Table Manners》也教我們，吃自助餐時不要把盤子裝過量的食物，好像不會再裝第二次一樣（最好就是少量、多次拿取），這樣是不莊重和不受歡迎的，其他人也會給你貼上「公開的小豬」的標籤。裝食物過量，不僅盤子不好端，也容易把食物掉下。

11

《常禮舉要》強調：「碗中不留飯粒。」¹²這是為了惜福、培養感恩之心與節儉的美德。曾國藩說：「家儉則興。」¹³福州善慶堂的創始人張壽銖的家教便是教導他餐後碗內不能留有飯粒，但是對需要幫助的人，應當大方地接濟，他最後的發家致富正是印證了此言。¹⁴ 諸葛亮《誡子書》有言：「靜以修身，儉以養德。」¹⁵司馬光《訓儉示康》中說：「夫儉則寡欲，君子寡欲，則不役於物，可以直道而行；小人寡欲，則能謹身節用，遠罪豐家。」¹⁶故而在每日每餐當中養成節儉的習慣是非常重要的，這也是培養內心對糧食、乃至對天地萬物的誠敬之心。

《常禮舉要》中的用餐禮儀都是非常細緻的小事，但吃飯時如果能有一顆恭敬心與同理心，在每一個細節處顧及他人感受——避免做出讓人們感到不舒服的行為舉止，觀照內心是否為了自己吃得暢快而沒有照顧到他人，珍惜所有的食物……日久天長，當這種誠敬的心態變成一種自然反應的時候，遇到其他境緣也會不假思索地以誠敬心應對。因此，餐桌上既可以見微而知著、體現人們的心性修養，也可以借事煉心、提升人們的心性修養。

¹¹ Nicholas Clayton: *A Butler's Guide to Table Manners*, (London: National Trust Books, 2007), 頁 29。

¹² 李炳南編述，徐醒民講述：《常禮舉要講記》，頁 87。

¹³ <家範傳世·人物故事>，中國婦女兒童博物館，

http://ccwm.china.com.cn/zhuanli/txt/2017-05/26/content_9498855.htm，2020 年 11 月 25 日。

¹⁴ <福州永泰庄寨善慶堂：積善之家必有余慶>，人民網，

<http://fj.people.com.cn/n2/2017/1115/c181466-30925391.html>，2020 年 11 月 20 日。

¹⁵ 〔三國〕諸葛亮：《名臣家訓·誡子書》（天津：古籍出版社，2017 年），頁 6。

¹⁶ 〔宋〕司馬光：《古代散文選·訓儉示康》（北京：人民教育出版社，1963 年），中冊 259 頁。

（三）餐桌禮儀對社會交際的影響

良好的人際關係對於群居的人們而言非常重要，而用餐也是交際應酬的一部分。如何在社交過程中有好的表現？除了以上得體的言行舉止，還要注意避免誤會的產生。

《常禮舉要》說：宴會完畢，主人要謙虛地表示慢待了客人，沒有招待好。而客人則需向主人道謝。¹⁷徐醒民先生說：在國外，主人就不能和客人這樣說，而是要問客人吃得怎麼樣。表示自己的菜做得很好。如果主人還是說招待不周，則會影響客人的心情。類似這樣的禮儀若是沒有事先瞭解清楚，就可能犯錯，從而引起不必要的誤會。地域不同，文化風俗亦異，因此務必提前瞭解其文化與禮儀。

人與人之間的社交擴展開來便是國與國的外交。在外交史上，餐桌禮儀也扮演著很重要的角色。法國美食家布裏耶·沙瓦朗說：「餐桌上，看得到政治的精髓。」¹⁸國宴，是重要的外交場合，更是展示國家形象和文化的重要場所。國宴中的禮儀等可以表達其重視或輕視的態度，外交上許許多多的成與敗，餐桌上的表現是關鍵。

2014 年中國主席習近平會見辛巴威總統穆加貝。由於總統上了年紀，吃飯比較慢，習主席專門吩咐身邊的禮賓官說不要催，讓他慢慢吃。過程中習主席始終耐心陪同著穆總統。因此從原定兩個半小時的活動延長到五個多小時。但於此之後，中非關係更加友好。當中國南海面臨壓力，史無前例地，非洲有 39 個國家政府，沒有任何猶豫地站起來聲援我們。¹⁹由此可見，一個人受不受歡迎、能不能做到事順人和，一個國家能不能建立、發展友好、持久的外交關係，餐桌禮儀都是非常重要的關鍵所在。從個人的社交，到國際的外交，餐桌上都有著大學問。

¹⁷ 李炳南編述，徐醒民講述：《常禮舉要講記》，頁 89-90。

¹⁸ 「國宴見證中國外交史」，人民網，

<http://politics.people.com.cn/n/2013/0608/c1001-21790900.html>，2020 年 11 月 13 日。

¹⁹ 「大國外交」，第六集，央視網，

<http://news.cctv.com/2017/09/03/ARTIfhfprSq1y6Ol9bVK1gji170903.shtml>，2020 年 11 月 16 日。

四・結語

吃飯是每個人的日常所需，然而如何吃好一頓飯，使其不僅僅是口腹之欲的滿足，更以之提高心性修養、保持身體健康、促進人際和諧乃至推動國家之間睦鄰友好，卻含藏著大學問。

凝聚東方古老智慧的《周易》云：「言行，君子之樞機；樞機之發，榮辱之主。」

²⁰在西方，餐桌禮儀同樣備受重視，人們認為一個人吃東西的方式所透露出的資訊，甚至比整個履歷還多。餐桌上的言行小則展現個人的文化修養，大則關乎一國之盛衰榮辱。因此，將《常禮舉要》的餐桌禮儀落實在生活中，不僅自利，亦且利他；不僅益身，亦且益心；不僅關乎一己，亦且關乎天下。

²⁰ 〔魏〕王弼 註，〔唐〕孔穎達 疏，《周易正義》（十三經註疏），（北京：北京大學出版社，2000年），頁 325。

參考文獻

（一）古籍專書

- 1.〔漢〕司馬遷：《史記》，北京：中華書局，1959 年。
- 2.〔三國〕諸葛亮：《名臣家訓·誡子書》，天津：古籍出版社，2017 年。
- 3.〔魏〕王弼 註，〔唐〕孔穎達 疏，《周易正義》（十三經註疏），北京：北京大學出版社，2000 年。
- 4.〔宋〕司馬光：《古代散文選·訓儉示康》，北京：人民教育出版社，1963 年。

（二）現代專書

1. 王夢鷗：《禮記今註今譯·曲禮》臺北：商務印書館，2009 年。
2. 李炳南編述，徐醒民講述：常禮舉要講記，北京：團結出版社，2013 年。
3. Nicholas Clayton, *A Butler's Guide to Table Manners*, London: National Trust Books, 2007.

（三）報紙

1. 王潔，〈常態化疫情防控下推行文明用餐的十條建議〉，《民主與法制時報》，2020 年 6 月 14 日，第 006 版。

（四）網路資料

1. 劉蓉：〈習慣說〉，可可詩詞網，
<https://www.kekeshici.com/xueshenggushiwen/daxue/96956.html>, 2020 年 11 月 13 日。

2. 「國宴見證中國外交史」，人民網，

<http://politics.people.com.cn/n/2013/0608/c1001-21790900.html>，2020 年 11 月 13 日。

3. 「大國外交」，第六集，央視網，

<http://news.cctv.com/2017/09/03/ARTIhfprSq1y6Ol9bVK1gji170903.shtml>，2020 年 11 月 16 日。

4. <福州永泰庄寨善庆堂：积善之家必有余庆>，人民網，

<http://fj.people.com.cn/n2/2017/1115/c181466-30925391.html>，2020 年 11 月 20 日。

5. <家範傳世·人物故事>，中國婦女兒童博物館，

http://ccwm.china.com.cn/zhuanti/txt/2017-05/26/content_9498855.htm，2020 年 11 月 25 日。

6. <推广分餐公筷正在悄然成为良好社会风尚>，中國經濟網，

http://www.ce.cn/cysc/sp/info/202005/25/t20200525_34968460.shtml，2020 年 11 月 25 日。

7. <觸目驚心！我國餐飲業人均食物浪費率 11.7% 大型聚會浪費達 38%>，中國經濟網，

<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1674981441847914777>，2020 年 11 月 27 日。