

拾參、
《孟子》「七十者可以食肉」
的社會史詮釋

一、引言

《孟子·梁惠王上·3》記載梁惠王（在位於 319-301B.C.）與孟子關於為政之道的對話。孟子勸梁惠王不必在意於人民是否多於鄰國，而應致力於王道政治的實施，以得民心。孟子勾勒他理想中的王道政治說：

五畝之宅，樹之以桑，五十者可以衣帛矣；雞豚狗彘之畜，無失其時，七十者可以食肉矣；百畝之田，勿奪其時，數口之家可以無飢矣；謹庠序之教，申之以孝悌之養，頒白者不負載於道路矣。七十者衣帛食肉，黎民不飢不寒，然而不王者，未之有也。

這一段話是孟子心目中的理想國的藍圖。孟子在與齊宣王討論

王道政治時¹（《孟子·梁惠王上·7》），也重申這一段理想。

在孟子這一段話裡，他強調「七十者可以食肉」是王道政治的開始。何以孟子說「七十者」才「可以食肉」？趙岐（郃鄉，?-A.D.210）古注解此句云：「七十不食肉不飽」，朱熹集注云：「七十非肉不飽，未七十者不得食也」，焦循《孟子正義》云：「此云七十不食肉不飽者，已非肉不飽矣，至七十益可知。」古來註家解「七十者可以食肉」一句，皆嫌語焉未詳，失之簡略。實則，孟子所云：「七十者可以食肉」，自有其思想史及社會經濟史之背景，涉及古代中國的年齡觀、敬老價值觀以及飲食習慣，皆有待於進一步之分疏。本文以古典史料配合晚近考古報告，對「七十者可以食肉」的歷史背景略加考釋，管窺中國飲食文化之一斑，並為讀孟之一助焉。

¹ 錢穆（賓四，1895-1990）考証：孟子在齊威王（在位於 357-320B.C.）的時候曾遊於齊，時間約在 335B.C.左右（錢穆：〈孟子在齊威王時先已遊齊考〉，收入：《先秦諸子繫年》，香港：香港大學出版社，1956，上冊，頁 314-317）。其後遍歷宋、滕、薛諸國，回到鄒國，再遊梁國，在齊宣王（在位於 319-301B.C.）在位時再度來齊國，最後在 312B.C 離開齊國返回鄒國。孟子大約在 319B.C.離開梁國，來到齊國。這一年是周慎靚王 3 年，被孟子斥為「不似人君」的梁襄王剛剛即位，也是齊宣王在位的第 3 年。這一年齊宣王設置稷下館，禮賢下士，著名的遊士如鄒衍、淳于髡（約 385-305 B.C.）、田駢、接子（約 350-275 B.C.）、慎到（約 350-275B.C.）、環珊（約 360-280B.C.）等人，都來到齊國首都臨淄城，位列為上大夫。《孟子·梁惠王上·3》的對話，大約是公元前 319 年孟子第二度遊齊之後的事。詳細討論另參黃俊傑：《孟子》（臺北：東大圖書公司，1992，2006 增訂二版），第二章，頁 17-38。

二、古代中國的年齡觀與敬老價值觀

我們對於孟子所說「七十者可以食肉」這句話的討論，可以從「七十」這個年齡開始。古代中國人對人的生命歷程有一套看法，以每十年作為人生的一個階段。《禮記·曲禮上》云：²

人生十年曰幼，學；二十曰弱，冠；三十曰壯，有室；四十曰強，而仕；五十曰艾，服官政；六十曰耆，指使；七十曰老，而傳；八十九十曰耄；七年曰悼。悼與耄，雖有罪，不加刑焉。百年曰期，頤。

在以上這一段話說明古代中國人的年齡觀的史料中，我們可以發現，人到「七十」被稱為「老」，是一個人從社會活動中退休的階段。《禮記·曲禮上》云：³

大夫七十而致事，若不得謝，則必賜之几杖。行役以婦人，適四方，乘安車，自稱曰「老夫」，於其國則稱名。越國而問焉，必告之以其制。

《禮記·內則》又云：⁴

² 孫希旦：《禮記集解》（北京：中華書局，1989），〈曲禮上第1之1〉，頁12。

³ 《禮記集解》，〈曲禮上第1之1〉，頁14-16。

⁴ 《禮記集解》，〈內則第12之2〉，頁770。

十有三年，學樂、誦詩、舞勺。成童舞象，學射御。二十而冠，始學禮，可以衣裘帛，舞大夏，惇行孝弟，博學不教，內而不出。三十而有室，始理男事，博學無方，孫友視志。四十始仕，方物出謀發慮，道合則服從，不可則去。五十命為大夫，服官政，七十致事。

這一段文字敘述古代中國社會中男性一生的生命歷程，以四十為出仕之齡，以七十為退休年齡。

一個人年屆七十，在古代社會中就受到高度的尊重，《國語·晉語》載晉悼公（在位於 572-558B.C.）即位以後「定百事，立百官，育門子，選賢良，興舊族，出滯賞，畢故刑，赦囚繫，宥間罪，薦積德，逮鰥寡，振廢淹，養老幼，恤孤疾。年過七十者，公親見之，稱曰王父，王父不敢不承。」⁵春秋時代（722-481 B.C.）范宣子所說的：「國家有大事，必順於典刑，而訪咨於耆老，而後行之。」⁶在古代政治史上，年過七十的耆老，是國君諮詢國事的對象。

中國古代社會之敬老養老，起於五十之齡，對七十以上者尤多所優遇，《禮記·內則》云：⁷

⁵ 《國語》（四部叢刊初編縮本），〈晉語〉，卷 13，頁 100 下半頁-頁 101 上半頁。

⁶ 《國語》，〈晉語〉，卷 14，頁 106 下半頁。

⁷ 《禮記集解》，卷 28，〈內則〉第 12 之 2，頁 754。

凡養老，有虞氏以燕禮，夏后氏以饗禮，殷人以食禮，周人脩而兼用之。凡五十養於鄉；六十養於國；七十養於學，達於諸侯；八十拜君命，一坐再至，瞽亦如之；九十者使人受。五十異糧，六十宿肉，七十貳膳，八十常珍，九十飲食不違寢，膳飲從於遊可也。六十歲制，七十時制，八十月制，九十日脩，唯絞、紵、衾、冒死而后制。五十始衰，六十非肉不飽，七十非帛不煖，八十非人不煖，九十雖得人不煖矣。五十杖於家，六十杖於鄉，七十杖於國，八十杖於朝，九十者，天子欲有問焉，則就其室，以珍從。七十不俟朝，八十月告存，九十日有秩。五十不從力政，六十不與服戎，七十不與賓客之事，八十齊喪之事弗及也。五十而爵，六十不親學，七十致政。凡自七十以上，唯衰麻為喪。

七十之齡之所以在古代社會中特受優禮，乃是因為在古代飲食及其他物質條件之下，七十被視為高齡，《左傳·僖公 32 年》有「中壽」一詞，清儒洪亮吉（1746-1809），以為「當在八十以下，六十以上」，⁸揆諸古籍，其說甚是。《莊子·盜跖》以「八十」為中壽；《淮南子·原道訓》「凡人中壽七十歲」，《論衡·正說》以八十為「中壽」。一個人年屆七十稱為「父老」，就不必參與守城或會計之類庶務。⁹這種敬重耆老的風俗，至

⁸ 轉引自楊伯峻：《春秋左傳注》（臺北：源流出版社，1982），（上），頁 491。

⁹ 孫詒讓：《墨子閒詁》（北京：中華書局，1986），卷 15，〈號令〉第 70，頁 54。

漢代仍綿延不斷，《鹽鐵論·專養》云：「八十曰耄，七十曰耄。耄食非肉不飽，衣非帛不暖」，實與孟子所說「七十者衣帛食肉」一脈相承。

以上所述古代中國社會中的年齡觀與敬老觀念，實與隨著年齡增長而應有的精神進境互有關係。孔子以「幼而不孫弟，長而無述焉，老而不死，是為賊」（《論語·憲問·43》）責備他的故人原壤，可見年老而獲得尊敬必須以德業日進為其前提。孔子自述他的學思歷程以每十年作為一個階段，孔子說：

吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。（《論語·為政·4》）

孔子以七十歲為精神進境的最高階段，正與古代社會以七十為耆老的年齡觀相呼應。孔子這一段自述之言中的「七十而從心所欲」這句話，並不是將「心」當作孤立的範疇處理，而是在「身」（或曰：「血氣」）「心」互動的脈絡中，自述其生命進境。朱子《論孟精義》引范祖禹之言曰：¹⁰

〔…〕夫血氣有衰，而志氣無衰，舜耄期倦於勤者，其血氣衰也，志氣塞於天地者也，無時而衰。七十而從心所欲，所以養血氣也。君子困以致命遂志，而老則縱心

¹⁰ 朱熹：《論孟精義》，收入《朱子全書》（上海與合肥：上海古籍出版社與安徽教育出版社，2002），第7冊，卷1下，頁69。

所欲，皆所以一其德也。

精神進境時時受到身體血氣的拉扯，因此，以心制氣乃成爲儒家修養工夫論的重要工作。

「七十而從心所欲」這句話，范祖禹及其他學者將「從」解爲「縱」，¹¹朱子並不贊成。¹²「七十而從心所欲」之所以不能解爲「縱」心所欲，主要原因乃在於人之存在有其身體的基礎，張栻發揮此義甚精，張栻說：¹³

人有血氣，則役於血氣。血氣有始終盛衰之不同，則其所役，亦隨而異。夫血氣未定，則動而好色；血氣方剛，則銳而好鬪；血氣既衰，則歉而志得。凡民皆然，為其所役者也。於此而知戒，則義理存，義理存，則不為其所役矣。

人之思想與行爲，既有其身體（所謂「血氣」）的基礎，那麼，人就要時時注意勿役於「血氣」，才能做到「不踰矩」。

¹¹ 范祖禹云：「七十而縱心所欲，惟不踰矩也，是以能縱之。」（見同上註10朱子引范曰）。北宋諸儒也有人主張此說，日本德川時代儒者荻生徂徠（1666-1728）亦云：「孔子七十從心所欲，亦放縱耳。祇其不踰矩，所以為聖人也。」見荻生徂徠：《論語徵》，收入關儀一郎編：《日本名家四書註釋全書》第7卷（東京：鳳出版，1973）。

¹² 朱熹：《論語或問》，收入《朱子全書》，第6冊，卷2，頁643，朱子云：「范氏雖不以從心為絕句，然其音讀，亦不免於誤也。」

¹³ 張栻：《癸巳論語解》（臺北：臺灣商務印書館景印文淵閣四庫全書，1983），卷8，頁22-23。

綜合本節所言，當戰國時代孟子說「七十者可以食肉」這句話時，確實有其社會史之背景在焉。古人以七十為古稀之年。年過七十即為耆老，深受敬重，優之養之。但古代的敬老傳統亦強調年齡與修養並進，人至七十之齡應臻「從心所欲，不踰矩」之境界。

三、中國古代社會的飲食習慣

孟子所說「七十者可以食肉」這句話，涉及的第二個問題是中國古代的飲食習慣。誠如張光直（1931-2001）所說，中國飲食傳統作料繁複，飯菜分別，深具調適性，並與食療理念深具關係。飲食在中國文化居於特殊重要之地位，至少可以上溯三千年，雖歷經變遷但基本特質終未改易。¹⁴在中國飲食系統裡，肉食是次要的，對於最低限度的生活來說，是一種不必須的奢侈品。肉食的次要性不但可以從「食」這個字便包括廣義的餐飯與狹義的穀粒食物兩者在內，而且還可以自周制中的喪禮上看得出來。「疏食水飲」是基本的飲食；如果超過基本之外則先吃菜果再吃肉。恢復吃肉時，先吃乾肉再吃鮮肉。中國古代的飲食在食物這個大範疇之內，有飯與菜兩個小範疇的

¹⁴ K. C. Chang ed., *Food in Chinese Culture: Anthropological and Historical Perspectives* (New Haven: Yale University Press, 1977), p. 14.

對立。在飯菜之間，飯較菜更基本。¹⁵在中國悠久的飲食傳統中，庶人與士大夫及諸侯之飲食內容，頗有其階級性。從考古資料所見，中國古代貴族所使用的炊具及飲食器具，式樣繁多，製作精美，舉凡燒烤、烹煮、飲器、脯醢、切肉、盛酒器、盛水、盥洗等均有各種不同之青銅器具，而且各地區也有不同的形式。¹⁶至於古代貴族所食的肉類，則種類頗為繁多。從出土的漢代畫像石的庖廚圖所見，「漢代人的肉食品可分為獸（畜）、鳥（禽）、魚三大類。從圖像石上可以看到的獸（畜）有豬、狗、羊、牛、馬、兔等；鳥（禽）有雞、鴨、鳥、雉等；魚除能分出魚、鱉外，難以再分類。文獻和簡冊中提到的一些野生動物如鹿、獾、黃鼬等則不見于庖廚圖。」¹⁷《禮記》〈內則〉所見多係古代貴族階級之飲食習慣，一般平民之飲食則較為簡單。但整體觀之，中國古代之飲食結構是穀食多肉食少，麵食與粒食在主食中平分秋色，豆製品、水稻及水產在中國飲食傳統中漸受重視。¹⁸

古代中國一般庶人飲食簡樸，《詩·豳風·七月》：

六月食鬱及薺，七月亨葵及菽，八月剝棗，十月穫稻，

¹⁵ 張光直：〈中國古代的飲食與飲食具〉，收入氏著：《中國青銅時代》（臺北：聯經出版事業公司，1983），頁249-283，尤其是頁274。

¹⁶ 史樹青：〈談「飲食考古」〉，《考古與文物》，1984年，第6期，頁103。

¹⁷ 楊愛國：〈漢畫像石中的庖廚圖〉，《考古》，1991年，第11期，頁1023-1031，引文見頁1028。

¹⁸ 閔宗殿：〈我國飲食結構的回顧與思考〉，《中國農史》，1991年第2期，頁59-66。

為此春酒，以介眉壽。七月食瓜，八月斷壺，九月叔苴。
采荼薪樗，食我農夫。

〈七月〉詩所描寫的古代農民的生活，以野葡萄、葵菜、豆類作為食物，也吃瓠及麻子，也採集苦菜作食物。一般庶人飲食簡樸，《墨子·辭過》云：「古之民未知飲食時，素食而分處」，孫詒讓注：「素食，謂食草木」¹⁹，《淮南子·主術訓》：「夏取果蓏，秋畜蔬食」，《禮記·禮運》：「未有火化，食草木之食」。除了蔬果之外，五穀為主食，《墨子·七患》云：「凡五穀者，民之所仰，君之所以為養也」，可見五穀之重要。從殷周時代開始，中國人就以種植五穀為生，到了漢代以五穀為主食的生活習慣已定型。²⁰古代中國也以五穀為食療之物，而有藥食同源之說，《素問·勝器法時論》云：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣」，即為此意。

21

古代中國平民眾庶之日常飲食，殆以「疏食飲水」為其常態。就古籍所見，《論語·雍也》：「賢哉回也。一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」〈述而〉：「子曰：『飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。』」《孟子·梁惠王下·10》：「以萬乘之國，伐萬乘之國，簞食壺漿以迎王師。」

¹⁹ 《墨子閒詁》，〈辭過〉第6，頁35。

²⁰ 黃展岳：〈漢代人的飲食生活〉，《農業考古》1982年第1期，頁71-80。

²¹ 參考程劍華：〈古代農業與祖國醫學的食物療法〉，《農業考古》，1984年第2期，頁370-380。

皆可證古代庶人飲食之簡素。除「蔬食飲水」之外，偶而亦飲湯。《禮記·內則》云：「羹食，自諸侯以下至於庶人，無等」，孫希旦（1736-1784）集解云：²²

愚謂「無等」，謂常食皆得有羹食也。士不貳羹、載，庶人耆老不徒食，則庶人非耆老，常食不得有載矣。大夫燕食，有脯無膾，有膾無脯矣。諸侯日食特牲，則大夫日食不得有成牲矣。此之謂有等。若羹食，則上下皆有之，故曰「無等」。若羹食所用之物，與其多少之差，則諸侯以下遞有降殺，未嘗無等也。

這種「羹食」是不分階級可食用的食物。除了日常生活之外，遇有節慶活動時，則有肉食。《鹽鐵論·散不足》云：「古者燔黍食稗，而燂豚以相飧。其後，鄉人飲酒，老者重豆，少者立食，一醬一肉，旅飲而已。」²³又云：「古者庶人糲食藜藿，非鄉飲酒，膾臘祭祀，無酒肉」。²⁴古代庶人平日燒烤黃米，也吃稗子，偶而烤豬。在鄉飲酒的場合裡，則沾醬食肉。中國古代的節日活動以防病避邪、神靈崇拜、追念先人為主要內容，古代的節日飲食，除具有時令營養特點外，也兼具以上三個方面的意義，成為世界上獨具特色的節日飲食。²⁵

²² 孫希旦：《禮記集解》，卷27，〈內則〉第12之1，頁752。

²³ 馬非百註釋：《鹽鐵論簡注》（北京：中華書局，1984）〈敬不足第二十九〉，頁229。

²⁴ 同上書，頁231。

²⁵ 李紹強：〈中國古代的節日飲食〉，《中國農史》，1990年第1期，頁105-110。

由此可見，在中國古代社會中，食肉並非易事，只有貴族階級才能常食肉，《左傳·莊公 10 年》所謂「肉食者謀之」，「肉食者」即指統治階級而言。《左傳·哀公 13 年》：「肉食者無墨」，意即常吃肉的統治階級的人不會氣色灰暗。一般平民不易獲得肉食。在這樣的歷史背景之下，年過七十的庶人如能常獲得肉食，孟子認為可視為「王道」政治的開始。

四、結論

本文將孟子所說的「七十者可以食肉」一語，放在中國古代社會史與飲食史的脈絡中加以考察，我們的探討顯示：「七十」之齡是中國古代人的生命歷程中從公務退休告老的階段。古人年屆七十就受到尊養。但古人也強調年齡必須與個人精神修養與時俱進，所以孔子以「七十而從心所欲，不踰矩」為人生最高境界。

其次，本文也指出：古代中國社會一般庶人生活資源有限，平日以蔬果餘食，只有在祭祀或慶典時，才得食肉。因此，孟子認為「七十者可以食肉」，就是理想的「王道」政治的目標了。

※ 本文初稿發表於《中山大學學報》（廣州：中山大學），2007 年第 2 期，頁 61-64。