



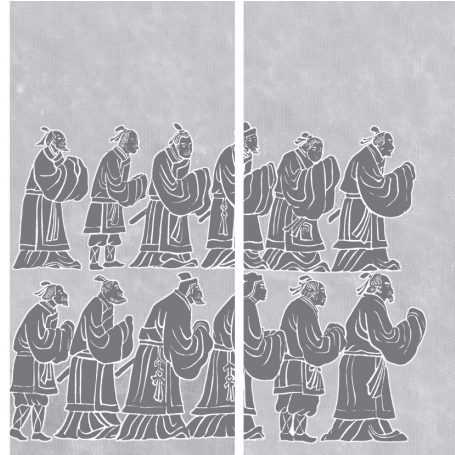
齋戒時，必定穿上用布所做清潔的親身內衣。齋戒期間必定變更所吃的食物，起居的地方必定遷移到齋室。

穀類食物不要求精緻而滿足，肉也不要求薄細而滿足。穀類食物放久而腐臭變味，魚腐爛而肉腐臭，容易中毒所以不吃。菜色或氣味惡劣的食物不吃。烹飪過熟或不熟，不是當季食物或吃飯不按時，都不吃。用不正確方法宰殺的肉，不忍心吃。沒有合宜的醬料不吃。雖然吃的肉較多，但不使勝過五穀之氣。飲酒沒有定量，以不醉亂為原則。到外面買的酒

及乾肉不吃。餐桌上不撤去薑，但也不多吃。陪國君參加公家的祭祀，國君班賜的祭肉，當天就食用；自家祭祀的祭肉，不可超出三天，超出三天就不能食用，只好恭敬掩埋。

吃飯時不交談說話，睡覺靜臥休息，不宜自言自語。以粗食、菜羹湯，以及土產瓜果作為祭品，雖然不貴重，必定如同齋戒先恭敬祭拜。坐席未擺正，則不就坐。

「齊必有明衣，布。齊必變食，居必遷坐。」「齊」，就是齋，將不齊整的身心整齊起來。齋戒先「散齋」七天，隔絕交際應酬，調理外在身體



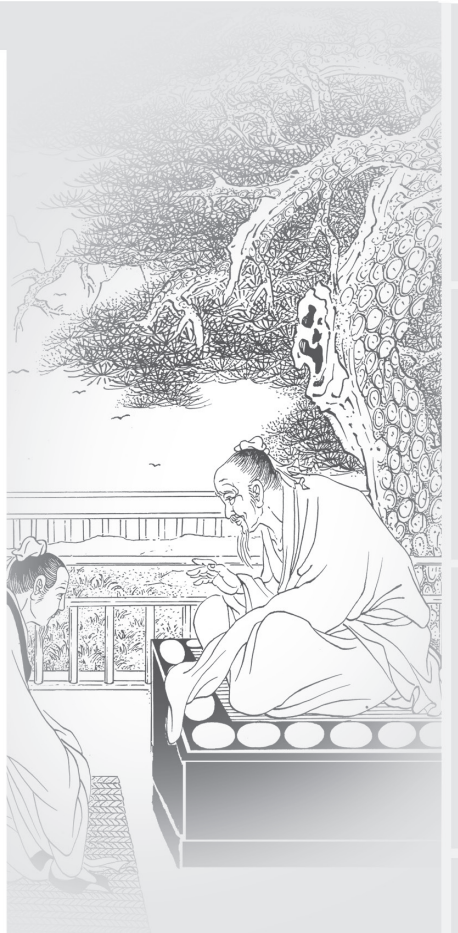
論語 (二四五) 簡說

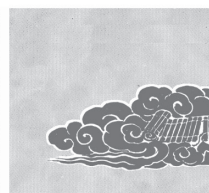
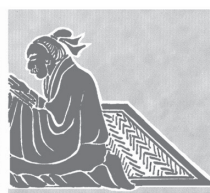


鄉黨第十

齊必有明衣，布。齊必變食，居必遷坐。

食不厭精，膾不厭細。食饒而餽，魚饒而肉敗，不食。色惡不食，臭惡不食，失飪不食，不時不食，割不正不食，不得其醬不食。肉雖多，不使勝食氣。唯酒無量，不及亂。沽酒市脯不食，不撤薑食，不多食。祭於公，不宿肉。祭肉不出三日，出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖蔬食、菜羹、瓜，祭，必齊如也。席不正，不坐。





的舉動，接著「致齋」三天，必須安住在齋室，調攝精神。專心想著祖先原來住的地方、談笑的樣子、志向、快樂的事及嗜好，如此用心，祭祀時就能感應祖先，顯現在前。「明」，清潔。「明衣」，清潔的親身衣。身穿清潔的明衣，不飲酒、不吃肉、不吃氣味混濁的葷菜，遷居齋室，夫妻不同宿，收攝身心，專一心思在祭祀上。

「食不厭精，膾不厭細。食饅而餲，魚餒而肉敗，不食。」「厭」，飽足。五穀食物及乾肉，不求精細，粗食也可以吃。「饅」，氣變，產生



。吃以可也食粗，細精求不子孔，物食穀五

臭氣。「餲」，味變，飯放太久，產生不好的氣味。「餒」，腐爛，魚腐爛由內而外，所以稱「餒」。「敗」，臭腐。腐敗的食物容易中毒不可吃，這是衛生。（待續）