

禮儀篇第十

10-06

**食不厌精，脍不厌细。食馐而餲，鱼馁而肉败，不食。
色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。
不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯，不食。
不撤姜食，不多食。祭于公，不宿肉。祭肉不出三日；出三日，不食之矣。
食不语，寝不言。虽疏食菜羹，必祭，必齐如也。席不正，不坐。**

●这一大段，不大可能取自礼仪教科书，且简单易行，无须远求，可知夫子养生有方，亦广义之礼也。君子的一切，无非是礼。（吃紧）与其奢也，宁俭。见八佾篇子曰。○虽几千年过去，几乎条条适用，甚至正好对治今日常人之病，可知其合于仁道，亦知君子明觉，自敬自重，处处方便。●全文大意如下：一、粮食不嫌舂得精，鱼肉不嫌切得细。二、饭菜馊了，鱼肉腐烂了，不吃。三、颜色不正，不吃。四、有怪味，不吃。五、煮得不熟，不吃。六、不合时令的东西，不吃。七、宰割有问题，不吃。八、肉没有适合的调料，不吃。九、肉可多吃，但不超过饭食。十、饮酒不论多少，以不醉为度。十一、沽来的酒，街上卖的肉，不吃。十二、姜必备，不多吃。十三、参加公祭得的肉，不留到第二天。十四、自家的祭肉，超过三天，就不吃了。十五、吃饭时不交谈，睡觉时不言语。十六、虽普通素食，必祭祀，也必斋戒。十七、坐席摆得不当，不坐。