

Allegretto

黃帝頌

李中和作曲

陸炳文另兩篇論文 I

粥文始祖黃帝——也是中華民族初祖

粥文叢刊 073

軒轅黃帝像



中華書局印行

陸炳文另兩篇論文

》目錄《

論文① 粥文始祖黃帝——也是中華人文初祖

- 一、前言——中華民族形成似為神話亦有所本/1
- 二、始祖黃帝豐功偉業之一——發明粥糜/2
- 三、中華粥文化道統源遠流長/5
 - (一) 粥文化一脈相傳/5
 - (二) 粥紀年——以貫之/8
- 四、粥文化亦即中華文化的核心價值/10
 - (一) 以仁為本/10
 - (二) 以雅為樂/11
 - (三) 以食為天/13
 - (四) 以中為大/14
 - (五) 以和為貴/16
- 五、結語——共創具粥文化特色的和諧社會/17

論文② 管領騷壇——于右任在台灣帶動粥會

- 一、前言——從于右任自號騷、騷心、騷心氏談起/19
 - 二、于右任與粥、粥廠、粥會結緣其來有自/21
 - (一) 甘與粥有宿緣/21
 - (二) 長粥廠結善緣/21
 - (三) 緣起粥會集文/22
 - (四) 有緣同登騷壇/24
 - 三、于右任在台為粥集文會呼朋引侶/26
 - (一) 書友帶動書壇創作集文風/26
 - (二) 詩友帶動詩壇創作集文風/27
 - (三) 畫友帶動畫壇創作集文風/29
 - (四) 文友帶動文壇創作集文風/30
 - (五) 藝友帶動藝壇創作集文風/32
 - 四、粥友集文替于右任一生增輝添彩/34
 - (一) 三原鴻寶首開風氣/34
 - (二) 搶救于物度藏文資/36
 - (三) 主題活動紀念粥賢/38
 - (四) 景行行止高山仰止/39
 - (五) 法書展覽歎為觀止/40
 - 五、結語——于右任管領風騷億萬千年/46
- 後記/封底裡

粥文始祖黃帝—也是中華人文初祖

陸炳文

(中華粥會會長 原台灣師範大學教師)

《論文摘要》

中華民族共同祖先是黃帝，中華人文初祖也是黃帝，中華粥文始祖更是黃帝，基於這種共識與認同，本文首開風氣之先，把對中華文化與黃帝的學術研究課題，鎖定在粥、粥會與粥文化這個層面上，細緻地將五千年來粥文史事紀要加以論述，並就近代發源於上海的粥集文會中，80多年來海峽兩岸文人雅士，乃至全球各地粥會粥友，如何以粥會友、粥以弘道，如何以文會友、文以載道，又如何以友輔仁、友以行道的來龍去脈，交代的十分清楚且完整，而渠等食粥文會指望一己健康之後，還要有健康之群體——稀飯共和圈，更十分明確且清晰地顯影，是在完成一個健康型而具有包容、融合特色的和諧社會，此即「世界一粥」及「大同世界」的黃帝最初群聚生活景象的現代社會版之再造工程。

壹、前言—中華民族形成似為神話亦有所本

時值年初新正之際，喜獲陝西公祭軒轅黃帝陵籌委會來柬，禮請台北中華粥會組團參加清明節在黃陵縣橋山軒轅殿前廣場舉行的「丁亥年清明公祭黃帝陵典禮」，也受邀出席4月3、4日在西安由西北大學和陝西省社科院配合舉辦的「黃帝與中華文化學術研討會」，筆者本於職責與研究專長，毫不遲疑地欣然覆電接受。箇中理由很簡單，因為黃帝是中華民族的共同始祖，黃帝陵是炎黃華胄共同頂禮膜拜的民族聖地，創建於明朝的軒轅廟大殿，門楣上方高懸「人文初祖」匾額，即係1938年全國各界祭陵時所置；所以事隔70年之後，我們敬謹以朝拜先祖的心情，很快就號召各地粥友，組成了「粥祖黃帝紀元五千年全球粥會代表恭謁黃陵祭祖團」，表達海內外近50個粥集文會，數以千計之粥友崇敬始祖、熱愛粥文化的濃烈感情，期待能齊心協力，一起來弘揚中華文化的優良道統。

藉此機會，個人也願意野人獻曝，發表這篇以《粥文化》為主題的論文，希望幫助大家了解粥、粥會與粥文化，包括它的歷史沿革、近代發展、及未來展望，誠然文中一定還有些不很成熟的看法，或者說是不盡合理的論述，祈請諸位

學者專家、乃至普及大眾粥食者批評指正為禱！

先來述說黃帝世系及其後裔。軒轅黃帝是中華民族共同的始祖，已為世所公認，惟上古並無文字記載，文化傳承只靠口耳相傳，年代久遠難免會失真，乃至穿鑿附會而流為神語故事；不過國學大師錢穆認為神話亦有所本、絕非空穴來風。關於黃帝一詞出現在文獻上，最早見於春秋時期《國語》中的〈晉語〉，曰：「昔少典娶有蟠氏，生黃帝。」。戰國時期的《竹書紀年》上又說：「黃帝軒轅氏，居有熊。」；西漢司馬遷在《史記》中《五帝本紀》首列黃帝，雖有較詳實的考證，惟仍感旁文無徵，僅說：「『黃帝二十五子，其得姓者十四人，黃帝居軒轅之丘，而娶於西陵之女，是為嫫祖。』嫫祖為黃帝正妃，生二子，其後皆有天下：其一曰玄囂，是為青陽，青陽降居江水；其二曰昌意，降居若水；黃帝崩，葬橋山。」這段文字有雙引號者，陝西鄉賢、粥會名賢于右任曾書為記，流傳至今。又據史料考證，自黃帝起，到堯、舜、禹、湯、文、武、周公、孔子……，皆是由姬姓黃帝裔孫逐代繁衍播遷，姓氏再經混化更換、旁支側系的結果，才有今天海內外十幾億的中國人，這是黃帝對民族形成的一大功勞偉績。

貳、始祖黃帝豐功偉業之一——發明粥糜：

話說每一個民族都有它的創世神話，中華民族自不例外，也是這樣的；人類的起源，眾說紛紜，中國人也有中國的特有故事，從盤古開天闢地，到三皇五氏（帝）披荊斬棘，先民們所構成中華民族原始社會的景象，這段神話時代人與神混沌不清的狀態，就只能簡單說到神農氏為止。神農氏教民播種五穀，作陶器斧鉞，因被推為首領，傳位八代至榆罔；到了與有熊部落爭戰，阪泉之野一役，經過三戰而敗亡。從此有熊部落酋長軒轅氏繼起，開始取代神農部榆罔為合境共主，即世稱黃帝。後來又與苗族酋長蚩尤，大戰於涿鹿之野，黃帝以所作指南車，擊潰蚩尤，奠定基業，始用甲子紀年，並發明器具、舟車、粥糜、貨幣、衣裳等；其妻嫫祖則種桑養蠶，倉頡受命創造象形文字，此即我國方塊字的開端。黃帝在位111年，壽152歲，卒於橋山（今之陝西黃陵）。這為傳說時代人與人相處開頭的史料，雖然較之神話時代，具有容易被人接受的真實感，但終究是根據一些可信可疑、半信半疑的片段故事串聯而成，不必太過認真，卻不能不認識，原因是黃帝乃中國人的遠祖，黃帝創世紀以來有過一段輝煌的成就，這就不得不歸功於始祖曾為中華民族文化立下了汗馬功勞。

當代著名史學家錢穆（字賓四，1895~1990），有一本經典之作《黃帝》，書

中開宗明義指出：「司馬遷史記敘述中國古代史，遠始黃帝，惟百家言黃帝，孰者可定為真古史，司馬遷亦難判別。然古人言黃帝亦異於神話，蓋為各種傳說之總彙，本書即以此態度寫黃帝，總彙此許多故事，雖不必認其一一盡出於黃帝，然中國古史真相，庶可於此故事中窺得。」

有一本書名叫《軒轅黃帝傳》的神仙傳記，一卷，未題撰寫人，該書就記述軒轅氏出生至昇仙之生平事蹟。傳曰：「軒轅黃帝乃有熊國君少典之次子，生而神靈，幼而齊，弱而能言，長而敦敏，成而聰明，十五乃受國，治理天下。垂衣裳以代毛革，令男女異處而居，見浮葉方為舟，又觀轉蓬之象以作車，始令鑄金造甑蒸飯烹粥，始作屋而居宮室，又令築城邑，又易古之衣薪葬之棺槨，鑄寶鏡，造甲子，作紀曆，為十二律，制文字，定百物之名，制《素問》等書及針灸之法等等。因諸侯相侵，乃鑄刀造弩，為鼓角，練武士。帝有天下之二十有二年，蚩尤強暴，帝乃擊之，大戰於涿鹿之野，得元（玄）女下降，授帝《陰符經》三百言及秘術符文，遂滅蚩尤。諸侯有不從者，帝皆征之，凡五十二戰，天下大定，於是諸侯咸尊為天子，以土德王天下，號黃帝。」

在這本關於黃帝的小傳裡，實已窺見民族始祖在民族融合上的豐功，以及文化包容上的偉業，才能造就初民草萊時期即已處在一個《初階》和諧的社會景象中。黃帝之所以有別於祂之前的三皇五氏，又超越祂同時代的炎帝神農氏、苗族之首領蚩尤，而成為國史上出現的第一個偉人、中華民族的共同始祖、和中華人文初祖，自然有祂與眾不同的地方。有關這一點，錢穆明白點出癥結所在，《黃帝》一書是這麼說的：「傳說中的黃帝，是中國歷史上第一個偉人，是奠定中國文明的第一座基石。在祂以前，人類雖然已經開始前進，對事物已經有很多的發明；但是到了祂，似乎有一個時期的激劇發展。在祂以前，人類只是應付自然環境，人與人間很少可以紀念的事蹟。到祂才有平蚩尤的故事，永久流傳下來。」

綜觀黃帝所有被流傳至今的可資紀念之事物當中，有兩樁最被津津樂道，卻也是最容易被忽略的，那就是自創《粥糜》和委制《文字》。

相傳，埋鍋造飯與熟食，早於黃帝的神農氏就擅此道，然而改瓦器用鐵鍋煮飯失敗，反而陰錯陽差烹出粥來，還能第一個教百姓作糜，倒是該先感謝祂的正妃嫫祖，由於她的堅持「男人也要幫忙作家事，自當從煮飯做起」，黃帝始能端出天下第一鍋「八寶粥」，其內包容八樣東西，此即由上而下的穀皮、米湯、米粒、稀飯、粥、糜、乾飯及鍋巴，當然這鍋「糊塗稀飯」，絕不是後來臘八或佛教所謂的八寶甜粥了。粥中如此容得下萬物，所以能有容乃大。

這段故事絕非憑空捏造，猜想治古史者可是以此為推考，據此為信史，明載

於《說文解字》與《周書》。清朝嘉慶進士鄧廷楨（字嶢筠），道光間官兩廣總督，精吏治，有神明稱，於說文及古史，所得尤深，著有《雙研（硯）齋筆記》，詳述黃帝烹粥史事，並為粥、糜、鬻釋意如下：「閩人呼粥為糜，語最近古。爾雅釋言曰：鬻，糜也。說文曰：糜，糝也。徐鍇《說文繫傳》曰：糜即粥也。釋名曰：糜，煮米使糜爛也。《韻會》引《說文解字》曰：黃帝初教作糜。《藝文類聚》引《周書》曰：黃帝始烹穀為粥。其說相同，然今尚書及說文大小徐本皆無此語。蓋書固逸篇，即今本說文，亦容有傳寫奪漏矣。粥謂之糜，亦謂之糝，內則注曰：米屑之糝，亦謂之彫。說文曰：彫，以米和羹也。糝彫一字，糝古文，彫小篆也，亦謂之饀。正考父鼎銘曰：饀於是，粥於是。說文曰：饀，糜也，亦謂之餲。爾雅釋言曰：饀，餲也。粥古字作鬻，篆體作𩚑，從𩚑米，其兩旁之弋，乃象熟飪五味氣上出形。隸省作粥，而兩旁作弓字，後世乃有以粥為雙弓米者。」此外，三國蜀漢譙周作「古史考」，傳世的《平津館叢書本》也證實「黃帝始蒸穀（咨）也為飯，烹咨為粥。黃帝作瓦甑。」自此，黃帝「初教民作糜」，「始烹穀為粥」二說，不但「創粥糜」傳誦於粥友之間，而且黃帝也被尊奉粥祖、粥文始祖、粥文化元祖。這又跟祂「制書契（文字）」大有關係，讓《粥》與《文》有了連結，食粥健康與文化又密不可分，就不得不順帶一提。

與其說黃帝制定文字，不如說祂命史官倉頡創造文字；與其說倉頡發明書寫文字，又不如說倉頡是研究文字的第一個代言人。此話怎講，且看錢穆《黃帝》怎寫：「兩千年前對發明傳說已經有了兩個解說，戰國時荀卿說過：『故好書者眾矣，而倉頡獨傳者，壹也。好稼者眾矣，而后稷獨傳也，壹也。…』倉頡不一定是文字唯一的發明人，他雖然喜歡研究文字，研究文字的也不止他一個人。可是，他有顯著的成績，他可以專門名家，他的名字就傳下來，成了後代的名人，其餘的都被忘掉，和文字發生關係的人就只知道他一個了。」

這是說，有了發明的功績，就成了名垂千古的有功之人；其實據推斷，不如說成了千古的名人就會有發明的成績。黃帝統合各部族、各先民的成績來利用、來推廣、來改良、來發明，祂融合、包容的功勞自然很大。傳說中祂和各種發明、與制作都有關聯，這種定於一尊之情形，一方面是後人的推尊，一方面也要有像后稷、嫫祖、倉頡這樣的人之相輔相成。倉頡於文字讓黃帝成為那時候的文化代表人，像倉頡一樣的發明者成就了黃帝，同樣的，後世也不會完全抹殺他們的功績，也會把該有的頭銜加封在他們身上。

1915年12月印行的《中華大字典》，是辛亥革命後最早出版的一部重要辭書，更是完全由現代民間人士編成的大型字典，書名為粥會名賢廉泉夫人吳芝瑛

題寫，書前由黎元洪題詞“倉許功臣”，同樣是這個道理，讓人同時知道倉頡及其後的許慎，功在文字，如此這般被人一併記憶流傳。正因為有了文字，才有書籍傳下來，也才有可能在我國古籍中，發現食粥養生的文字。《史記·倉公傳》中說，「趙章病，倉公診其脈說，按照一般的情形，趙章5日之內必死，但他卻會遲死10日」。究其緣故，是因為趙章平時愛食粥。愛食粥之人，則中藏（指內臟）實，中藏實，所以才會死得遲，能夠多挺些日子，也才會有人延年益壽，長命百歲。清代的袁枚在《隨園食譜》裡做了一個權威的論定：「見水不見米，非粥也；見米不見水，非粥也。必使水米融洽，柔膩如一，而後謂之粥。尹文端公曰：“寧人等粥，毋粥等人。”此真名言，防停頓而味變湯乾故也」。食粥一事，中國舊時文人筆下時常涉及的。宋代費昶《梁溪漫志》裡，有一篇《張文潛粥記》，講得最透徹了。「張安道每晨起，食粥一大碗，空腹胃虛，谷氣便作，所補不細。又極柔膩，與臟腑相得，最為飲食之良。妙齊和尚說，山中僧將旦，一粥甚係利害，如或不食，則終日覺臟腑燥渴。蓋能暢胃氣，生津液也。今勸人每日食粥，以養生之要，必大笑。大抵養性命，求安樂，亦無深遠難知之事，正在寢食之間耳」。由此可見，粥文不分是一家親，米水不分是一鍋粥。

參、中華粥文化道統源遠流長：

一、粥文化一脈相傳

我們常說，中華文化博大精深，而且一直有個道統存在，那就是自黃帝以降，堯、舜、禹、湯、文、武、周公、孔子……；粥文化與中華文化同樣肇始於黃帝，同樣流傳了五千年，也同樣有一個道統，現在筆者試以粥文化史事紀要的方式，自五千年前粥文發皇以來，整個發展史中重要之人與重大之事，加以斷代編年紀事，分別簡述如下：

（一）西漢名醫淳于意（公元前226～前167年），“以米齊粥且飲”，為齊王治癒疾病，這件食粥兼作療用的醫案，首見「史記·扁鵲倉公列傳」。淳于意曾任齊為太倉長，世稱倉公，又精於粥醫方術，相傳有《粥療神醫》之說，後人推崇稱為《粥醫》；嘗得罪當道，幸少女緹縈上書代父贖罪，漢文帝方為之免除肉刑，即歷史名劇「緹縈救父」本事。

（二）東漢祭酒許慎（公元58～147年）撰「說文解字」，傳承華夏文明，嗣被尊為《文宗字祖》，開啓以文會友門扉，粥文化也得以廣為流傳。

（三）唐朝著名詩人白居易（772～846），字樂天，以刑部尚書致仕，賦閒在

家做了《自詠老身示諸家屬》詩云：「壽及七十五，俸露五十四。夫妻偕老日，甥姪聚居年。粥美嚐新米，袍溫換故綿。……走筆還詩債，抽衣當藥錢。支分間事了，爬背向陽眠。」長久以來薄粥與貧苦、寒酸，始終脫不了干係，白居易一改前人諱食粥的印象，開始不斷用詩文強調，食粥與貧富無關，建立了粥的味美好形象，是故博得《粥仙》之封號，此即現代術語所稱的《美粥形象大使》，或《粥食代言人》。

（四）北宋宰相范仲淹（989～1052），年輕時家貧，苦讀三年，每日僅靠餽粥果腹，終得有成，平生力主“粥中有道”，難忘那段喝粥力學悟道的日子；時常以天下為己任，名言“先天下之憂而憂，後天下之樂而樂”，尤樂喜善施，創置義由以贍族人，並普設粥舖以賑災民，被譽為范聖人，或《粥聖》。

（五）北宋蘇軾（字東坡，1036～1101），詩文書畫均有名氣，可謂全能之士；常言食粥有三種好處：一曰安分以養福，二曰寬胃以養氣，三曰省錢以養財，平生倡導粥食不遺餘力，一時名重士林，世稱《粥博士》而不名。

（六）南宋陸游（1125～1210），字放翁，著名愛國詩人，晚年嚮往田園，樂於清淡、簡約、與寬舒，過著神仙般的生活，號稱《粥神》，名詩多與粥（糝、羹）有關連，「中興詩」吟句：“歎息吾寧粥飯僧”；「食粥詩」末句：“食粥致神仙”；「稽山農」句云：“社甕撥醅如粥釀”；「秋晚閑步」句曰：“酒似粥釀知社到”；「過鄰家」得句：“甌未生塵羹有糝”；「菜根美味」首句：“草芥煮羹甘勝蜜”等。

（七）明朝沈周（字石田，1427～1509），詩書畫俱佳，為四大家之一，遠近馳名；詩風尤清新脫俗，著名的“粥食詩”有句：「煮飯何如煮粥強，好同兒女細商量；兩升可作三升用，四日堪充六日糧。有客只須加水火，無錢不必作羹湯；雖為淡泊少滋味，淡泊之中滋味長」。這種粥食主張，獲得不少文人雅士認同，平日往來無白丁，談笑皆鴻儒，因而博取了《粥儒》雅號。

（八）清朝蘄州人黃雲鵠（生卒年不詳）著作《粥譜》乙書，記載粥方247品，創下同一書中記述粥方數量最高記錄，該書既列出食譜作法，又兼具粥藥功用，而且取材容易，組方簡單，即某某粥，配用某某（食物或藥物），與米同煮而成，便於應用，雖啟單味粥方，亦有複方粥品無以倫比的妙處，後人遂稱道黃雲鵠為“粥方譜王”，直稱《粥王》以示推崇。

（九）于右任（1879～1964），年少時得到的第一份工作，就任陝西三原粥廠廠長，施粥賑災，積德行善，自此與粥、粥會、粥文化都結下不解之緣。“粥善人”之美名不脛而走，後來寓台又帶動了粥會，而成為管領騷壇之領袖人物，在

台賢友又供奉爲《粥文領袖》。

（十）1907年，吳敬恆（字稚暉，1865～1953），與李石曾、張人傑、蔡元培、康有爲等發起組織「世界社」，先就書報、研究、留學、及傳布四類事項，廣續進行正途人道，而相與致力於世界之文化，並指定9月19日爲社慶紀念日。對日抗戰期間，吳稚老在「重慶粥會」時代，就曾揭櫫旨趣是「閒話家常，笑談古今」；晚近「世界社」所標舉之「國際觀」與「全球化」觀念，又完全被粥會接收，應時力行之，吳稚暉遂被敬爲《粥會精神導師》，或暱稱《粥師》。

（十一）1924年1月13日，丁福保（字仲祐，1874～1952）約集至友吳稚暉、蔣維喬、裘葆良、廉泉、孫寒厓（揆均）等，定期到上海梅白格路丁家以粥會友，自此成爲文化人士之雅集，丁福保亦有《近代粥集文會創始人》之尊稱。1930年4月19日，丁福保印行「說文解字詁林」之餘，在編書處「詁林精舍」作主人，熬粥待客，以文會友，當時接受滬上粥友朱燮鈞建議，粥集文會可名之爲粥會，「上海粥會」名聲逐漸傳開，“419”始被訂爲粥會的會慶日。1944年1月13日，吳稚暉召集丁錦（丁福保之侄）、顧毓琇、俞勗成、廉劭成（廉泉之子）等同道，於重慶春森路丁寓，重開粥集，川渝人士直呼稀飯晚會，實即後人所稱之「重慶粥會」。吳稚暉渡海來台後的1952年，爲了歡迎章嘉活佛駐錫弘法，在台北的雅集初飄粥香，就有近百人與會，賈景德、張群、程天放、張默君、狄膺、楊森等國府名人均在座中，粥罷茶後曾留下一張大合照存會。

（十二）1955年7月杪的星期五，狄膺（吳稚暉門人，字君武，1895～1964）開始邀約鄉人沈恩孚、葉楚傖、陸京士、汪竹一等，聚集台北寶慶路靜心樂園，試行喫粥聯誼。1958年12月22日冬至，狄膺在沈映冬催促下，正式倡復「台北粥會」，首集相約之處爲南海路獻堂館，會中舉狄膺掌鍋爲首任會長，沈映冬充總幹事負責捏瓢；後因狄膺有“樓梯響，衆人強”一語，而雅稱“粥會樓梯響”，狄膺旋即成爲《台北粥集復會人》，此即今年喜迎台北粥會成立第50載的緣由。

（十三）1957年4月，李石曾（字煜瀛，1881～1973），與吳稚暉、張靜江（字人傑，1877～1950）同爲「世界社」三巨頭，成立「中國集文會」，期與粥集文會合作，持續推行集文運動，並結合「世界社團」，徐圖中國國際文化合作交流，終能推及全世界，沈映冬被委以總提調；同年10月11日，在台北新公園中廣公司禮堂，首推「粥會集文展覽」，由李石曾、梁寒操聯名柬邀各界人士觀展；更重要的是，此後粥會和集文會合流，步入永續發展階段，即得力於善於落實集文行動，妥善保存文化資產之助，李石曾因而有《粥會集文之父》的雅號。

（十四）1999年3月25日，爲紀念精神導師吳稚暉135歲誕辰，台北粥會更名

中華粥會，此一以“中華”為名之人文社團，創見實出自梁寒操（1899～1975，字均默）昔年鼓勵大家要有「泱泱大中華」的氣魄，從而保持「抱璞守真」的書生本色，才算得體，前賢雋語與用心，自有其深意存焉。梁寒操首倡中華會名，力排眾議，順利正名，當居首功，此一貢獻已與「梁公粥」一起流傳至今。惟為推展會務，中華粥會於2004年1月15日，正式立案登記為民間藝文團體，並得加冠地名台北市，以符規定與實際需要。粥會如此融合異議，所以能賡楊不墜。

（十五）台北市中華粥會於2006年，號召30餘各地友會代表，同組「大中華粥文化促進委員會」於上海，公推陳元麟為委員長，筆者署理之，此會之中心任務，誠如陳委員長近日在長文「提倡中華粥文化」中所言，「粥文化孕育了中華民族文化，八十多年前上海甚至誕生了以發揚粥文化為宗旨的群眾團體……。迄今，……各地已成立或將成立的，以發揚粥文化為宗旨的群眾團體近達30個。……我想，在這些已成立或將成立的粥會推動下，中華粥文化將得到更大的推廣，為構建和諧社會、和諧世界作出更大的貢獻。」2007丁亥年4月5日清明祭祖團，來自全球粥會代表數十人，就是由陳委員長和筆者共同領隊，首度前往黃帝陵公祭粥祖，這是繼兩年來兩度到河南新鄭軒轅故里拜祖後，粥會同道又一次壯舉。

綜上所述，從粥祖黃帝開始，有粥醫淳于意、文宗字祖許慎、粥仙白居易、粥聖范仲淹、粥博士蘇軾、粥神陸游、粥儒沈周、粥王黃雲鵠、粥文領袖于右任、精神導師吳稚暉、創會人丁福保、倡復人狄膺、粥會集文之父李石曾，這些歷來的仁人君子、文人雅士，都會在不同時代、不同環境，卻是由相同的中華文化孕育出來之中華大地人物，屹立千百年於大地者，一脈相傳地一路走下來，填補充實了整個粥文發展史，也自然形成中華粥文化的一貫道統。

錢穆嘗謂，「現在有多人不懂《道統》這兩個字，而加以訕笑。其實用現在的話說，就是《文化的傳統》」。上述十幾個人代表承接和傳遞了粥文化的傳統，他們是傳統粥文化的代表人，他們每個人都是當時粥文生活與民族活動的代表；每一代的祖先都有新的生活方式、都有新的活動內容、都有新的人文貢獻，我們這一代也可以做出新的貢獻，使這一個有中心、有系統的粥文化更為充實光大。

二、粥紀年一以貫之

（一）暫時擱置曆法爭議一長久以來，人們習稱博大精深的中華文化有五千年之久，當然中華粥文化也傳衍了五千載，可是粥祖黃帝既發明粥糜，又創造紀曆，幾千年來卻少有使用黃帝紀元者，即使偶見採行傳統，亦不普遍更不一致，莫衷一是的結果，造成明明是中國人，還慣以源自西方基督教的公元（西元）、

或佛曆等來充當紀年，實在有損中國文化自尊。宇內大多數國家現行所謂公元年號，大中華地區竟不明究裡地援引使用，這當中最大的諷刺，是對曆法這種民族文明久遠標誌之傷害；如何恢復黃帝紀元，也就是恢復粥文化裡的真精神、延續粥文史事的真意義，已屬粥友或粥會之友無可旁貸之責任。近兩年以來，很多地方都傳回不少正面的迴響，有如台北國父紀念館第9屆第3次國畫類展覽審查結果（民95年7月）第2項「粥祖黃帝紀元五千年暨台北粥會五十年系列活動之一『文獻文物特展』」，就長期掛在官方網頁上，信息一直文風不動地傳送出去。台北中華粥會故監理人沈映冬，早在三年前即力倡黃帝紀元，並稱倘若力有未逮，無法取得外界一致認同，至少在圈內率先倡導，直稱「粥祖黃帝紀元」，或略寫「粥曆」也可以。老人家稍早留給筆者一張短箋，上面兩行字明載：「民94為黃帝紀元4998，民96（2007）即黃帝紀元五千年；每年4月5日為民族掃墓節，明年（2007）要到陝西謁黃陵祭粥祖。」字條尚存，言猶在耳，沈老已在去年10月上旬作古，這回我會組團赴陝西祭祖，就是為了完成遺願之一，為粥曆名正言順地推行，也將是另一項誓言，用以告慰粥賢在天之靈。

（二）排除老式黃曆算法一過去有人根據《紀元通譜》的記載，黃帝於紀元前2698年建國，與作亂的蚩尤戰於涿鹿之野，流血百里，仍舊平不了亂，於是黃帝齋戒祀天，天乃降干支，黃帝用十干圓布象天形，十二支方布象地形，斬殺蚩尤，諸侯尊為天子，居世120年，在位105年。以往有人就把建國這一年起算為黃帝元年，同時給出了黃帝紀元的公式。即：黃帝紀年 $\approx$ 西元紀年 $+2698$ 年。既然傳說時期無信史年代如此，後世所用的紀年，與辭海所附「辛亥革命時期所用黃帝紀元對照表」的說明，幾乎都是一樣的，而且這項算法，在90多年之前，一度被認真考慮接受，當年革命黨人討論成立共和政府時，維新派大佔優勢，認為黃帝紀年並不合民主共和的宗旨。所以1912年元旦臨時大總統正式就職，曾通電光復各省，頒訂國號為中華民國，也不再使用帝制的年號，以黃帝紀元4609年11月13日（1912年1月1日）為中華民國元年元旦，並改用陽曆行事，如今在台灣一隅尚且有如此用法，但已經不是全盤統一使用的情況了。

（三）從速迎接到五千年——如果照此公式計算，今2007年不是應該換算成黃帝紀元4705年嗎？怎麼會變成最近兩年粥會主張的粥祖黃帝紀元5000年呢？其實，我會是另有所本，那麼相異其趣的年數又從何來呢？《綱目前編》云：「公元前3218年為神農氏紀元元年。…呂純陽祖師所釋大帝聖誕數理之妙義：神農氏早於黃帝，而曆法為黃帝之臣大桡始做甲子，何故知神農氏誕生於四月二十五日耶？此誕生之月日，藏盡天機，妙不可言也。」…同樣是藏盡天機，同樣是妙不

可言，概略推算黃帝應晚於神農氏約225年始登基，因此到今年一共是5000年，這是「五千年」說的真正來源，實在不想標新立異，原係大膽地猜測估計而已，全無可信的證據，當然會信者恆信，不信者也不必大驚小怪。然而我們的出發點，絕對是良善的，總希望在有生之年就親眼見到「五千年的中華文化」或「五千年的文明古國」實現了，而不是一直存在虛無飄渺的整數，更非不足五千年而接近五千年之謂，史學大家、粥賢黎東方生前就持這個看法和說法。

（四）改採粥曆新紀折衷——在這個立論基礎上，再退上一萬步想，即便真有人反對執行這樣的“黃帝紀元”也不要強人所難，各自發揮、各自表述的事例很多，台灣就使用過其自創紀元方式：職棒元年、戒煙紀年等類似的情況，在個人生活、網路世界中並不鮮見，彼此相互尊重，根本無傷大雅。我們尊重大家有不同的見解，也盼大家理解我們的用意，何況目前我會近年在正式刊物上出現的紀年，仍併採加註公元及天干地支歲次方式，便於相互對照辨別，例如：粥祖黃帝紀元4999（公元2006）丙戌年，或者乾脆把「粥祖黃帝紀元」標誌簡寫為「粥曆」，上年即可以簡化成粥曆4999年，以方便推向世界，威信足以振奮全球黃帝子孫，提高了中華大地人物的國際社會地位與民族文化尊嚴。我團重回陝西祭拜粥祖，首途滬上復旦大學，參觀陝籍民國人物「于右任書法陳列館」，接風粥宴主人陳元麟（大中華粥文化促進委員會委員長）在每桌中央置「中華」牌香煙數包，提醒大家，煙不一定要抽，煙盒一定要留，原因是這包標明「5000」的紀念煙種，乃上海煙草（集團）公司最新出品，專為中華文化傳衍5000年而限量打造的頂級紙煙品牌，十足以證明迎接粥曆5000年的到來，已漸次蔚為風潮及風尚。

肆、粥文化亦即中華文化的核心價值：

粥會精神導師吳稚暉遺留下來的文化資產不少，早被中國人甚至世人肯定，聯合國教科文組織於1963年第13屆大會，推舉為「世界百年文化教育偉人」，而吳稚暉留給我們最重要的遺產，就是把中華文化最核心的部份，點出在一個「仁」字。蓋凡君子，讀書人，文人雅士，乃至於一般普羅大眾，如果皆能唯粥是宗，食粥主要是健康，文化到還在其次，但行有餘力就得體察粥中之道，實踐以仁為本、以雅為樂、以食為天、以中為大、終能以和為貴，則具有五千年歷史的粥文化特色之包容、融合、和諧的社會，才能逐步建構完成，也才能一直保持下去。

一、以仁為本

吳稚暉生前曾寫了一件條幅給聞人葉秀峰，如今這件寶墨暫時由筆者保管度

藏，其上句子正是用孔子論語里仁篇「君子無終食之間違仁，造次必於是，顛沛必於是」。引伸的意思是說，不管在什麼情況之下，什麼東西可能會變，卻只有一種東西不能變，「仁」既不可變又不可違。其實，論語推及四書，或所有古代典籍裡面，關於「仁」的儒學經典之句還真不少，一時興起想到的諸如：

曾子曰：「君子以文會友，以友輔仁」。子曰：「君子而不仁者有矣夫！」（憲問篇）。子曰：「君子之道三，我無能焉：仁者不憂，知者不惑，勇者不懼」。子貢曰：「夫子自道也」（憲問篇）。唯聖人能具有智、仁、勇三達德，孔子是聖人，而位智仁勇是君子之道，甚至還自謙曰：「我無能焉」，可見人格一達於君子標準，則雖不是仁人或聖人，至少亦相去不遠，而具備了仁人和聖人的基本條件了。

儒家之言「仁」重「仁」，也就是言「仁人」。仁人的標準，以論語及孟子兩書中所述者為主。而孔孟之言人之仁，又皆以「存心」為主；如孔子說：「我欲仁，斯仁至矣」，孟子說：「仁，人心也」，又說：「君子，……，以仁存心」。存心是行為的根本，存心為善，而行為不善者，未之有也。以仁存心的仁人，即為仁人君子，粥友或粥會之友，力倡以粥會友並以文會友，看似旨趣在於「閒話家常，笑談古今」，實際上，本質仍在「以粥會友，粥以弘道；以文會友，文以載道；以友輔仁，友以行道」，這裡所說的道，所行的道，均無他途，所謂粥道，正是仁道。粥廠施賑救災是人道表現，粥會善待仁人君子也是實行粥道。

孟子對「仁」字，「仁」道也有一定的界說。「仁也者，人也，合而言之，道也」（盡心下）。「仁者無不愛也，急親賢之為務」（盡心上）。「人能充無欲害人之心，而仁不可勝用也。……親親而仁民，仁民而愛物」（盡心上）。「強恕而行，求仁莫近焉」（盡心上）。「君子亦仁而已矣，何必同」（告子下）。「君子所以異於人者，以其存心也：君子以仁存心，以禮存心。仁者愛人，有禮者敬人。愛人者人恆愛之；敬人者人恆敬之」（離婁下）。

古聖先賢中不只孔孟主張仁民愛物，《莊子》在宥第十一篇有句「昔者黃帝始以仁義撓人之心」。假使以仁愛仁義存心的仁人皆能加入粥會，假使參與粥集文會者皆為仁人君子，那麼提倡中華粥文化運動必將成功，那麼粥文化的第一個核心價值，亦即中華文化的核心價值，均將得以彰顯而不悔，均將永續發揚而直到永遠。由上可知，仁道就是粥道，弘揚中華粥文化，實象徵文化自尊之舉，就是要彰顯「吾道一以貫之」的仁風義舉及風雅韻事。

二、以雅為樂

歷來的粥會習慣被稱作「文人雅集」、「粥集文會」或「粥會雅聚」，參與其間的文人雅士，顯見是多麼地文雅、溫文儒雅，簡單地說就是一個「雅」字。

而所謂雅者，正也，從一止。此「一」即理想；止於一，亦即對理想永無止境的追尋行動。「雅」係尋求理想的詠嘆，「雅」也正是我們粥會同道尋求理想的熱情，在小我粥食致神仙、快樂似神仙之餘，仍不忘大我的堅持，同時保有追求理想的熱情。「開粥會，最風雅，笑談古今事，天地同造化」；這首由我會名譽理事長何志浩作詞、李中和教授作曲的「粥會會歌」，末段不就唱出大家一致的心聲，詠出大家的熱情與理想。詩經是最早把「雅」字詮釋得比較中肯的古書，但也講得切合今義及現況。詩經中的雅，就是透過音樂和詩人，融入日常生活之中，讓人在集會溝通時，提醒負有傳承使命與社會責任。長久以來，粥集文會、她就肩負著一個傳承粥文化為源頭活水之中華文化，她實在也擔負有傳衍粥道精神之共同使命，與推廣終身學習之社教功能。美味好粥道，為大家所樂見，亦為會歌中段所樂唱：「今天大家來相聚，吃粥聊天興致佳，人人愛吃粥，健康如龍馬，生活雖清簡，心地卻寬大」。唱著和著，雅士還真是心地寬大，有如熬一鍋粥般包容了一切，也涵養了一切——清淡、簡約和寬舒，流風餘韻一直未改。

再品讀詩經中雅的部分，又知道包括了「大雅」與「小雅」，宋儒朱熹詩集傳說：「正小雅，燕饗之樂也；正大雅，會朝之樂，受釐陳戒之辭也。」詩歌原本就是生活中實用的音樂，大雅類似「校歌」及「會歌」，乃莊嚴盛大儀式所演奏者；小雅則有一點像勵志歌曲，選在和樂的集會場合裡吟唱。粥集大型雅聚時，多會播放會歌雅樂，思索首段「吳公稚暉聞朝野，提倡粥會遍天下」的深意，頓時產生以吳公為榮、以粥會為榮的感通和共鳴。這全都是雅士、雅風、雅會與雅樂合集，才能迸發出的千秋雅事。或許尚且有人誤會了粥會或粥友，應該正視「這兒不賣粥」，和「不只是吸粥」都還不是重點，推行雅事雅集才是要義所在，揚風挖雅之餘，兼而祛病、常樂、又延年，也才是附帶效益所在。

琴棋書畫詩酒花，素來有文人七雅事之稱。有人喜歡以「粥」代「酒」，我反而覺得，用這七雅事佐粥配糜豈不更好；因為「雅」事並不需要看得太嚴肅，風雅帶點趣味豈不更妙，吳稚暉就以身作則，把「雅」字做到絕妙的一個人，我們實在應該學習這位導師，雅集也學著保有默契，只關心國事，絕不過問政治。

粥會之友張作錦（台北聯合報前社長）對於〈吳式〉的雅、幽默恢諧與放誕不羈，印象深刻，在一篇文章中提及：『吳稚暉自承：他讀了《何典》開頭的兩句話，「從此便打破了要做陽湖派古文學家的迷夢，說話自由自在的多，才得言論的真自由，享言論的真幸福。」吳稚暉後來的文章雖然有些恢諧放誕，但並不

輕佻。而此公終身不求官，不求財，時時、事事以家國同胞為念。他的文章作滑稽狀，予人風雅，或意在明白風趣，引人注意，為革命作宣傳也。』

在食粥新主張一致神仙的理想大旗下，一貫的精神到行動，不外乎「雅」字，可以風雅卻不可以風流，可以風趣卻不可以無趣，這就是吳式風格。不過，即使再風雅、再風趣，個人所言所行，團體所作所為，仍然不可以違背「仁道」，吳稚老最講求行仁道，也最厭惡有違仁者，是故最常掛在嘴邊的話為行仁道，最常書寫孔子語「君子無終食之間違仁」。

追求雅是一種快樂，但是沒有溫飽生活，餓肚子是樂不起來的，因為民以食為天，食粥者不完全清貧，最起碼飽暖以後，物質生活被精神食糧超越，才有條件取得身心靈三方面的均衡發展，也才有環境讓自己生活賦予意義，讓自己生命附加價值。復旦大學許有成教授親口告訴筆者，『過去在大陸，雖然少有像粥會這種社團，但以粥會友這種方式，在上個世紀五六零年代屢見不鮮（“文革”之前）一些文藝界的知名之士，如老舍胡絮青、吳祖光新鳳霞、冰心吳文藻等賢伉儷，都曾邀二三知友在家共進早餐（粥）。那時，還處在計畫經濟年代，物資匱乏，舉辦家宴不易，因而採用這種以粥會友的形式：用文火將粳米熬成粥，再佐以皮蛋、花生米、醬菜、腐乳、油條（切成小塊）、泡菜、肉鬆等，用細瓷的金邊小碗、小碟盛放，粥過三巡，該談的話都談了，賓主始盡興而散。』如今中國人民生活大致富足了，有條件，也有環境，更有閒情怡緻來弘揚粥文化，來光大批容、融合精神，來協力共創和諧社會！從而相信，雅事雅樂雅道亦均為粥道。

三、以食為天

古人常說，民以食為天，筆者更要強調以食粥為天。中國人講飲食，不僅僅是一日三餐、解渴充飢，它往往蘊含中國人認識事物、理解事物的哲理，人們藉飲食的形式表達了一種豐富的心理內涵，飲食文化已經超越了飲食本身，獲得了更為深刻的社會意義。更深層的飲食文化，特別是食粥文化，由來已久，雖說早為黃帝所發明，然而發展到美味好粥，後來才見諸典籍的。筆者於2002年間在台北「聯合報」發表過一篇「美味好粥道」的文章，其中說：『若有粥的文字記載，始見於漢代的「禮記」：檀弓篇「饘粥之食」，區別了「厚曰饘、稀曰粥」的不同；而月令篇「行糜粥飲食」，又指出煮米太爛的粥謂之糜，或稱糜之稀者為粥，此乃兩千年前的舊話重提』。

最早的粥食，很簡單，只有白粥（即清粥）一種，後來才開發出鹹粥和甜粥，所謂白水煮清粥，清湯入料熬成鹹，加糖加果糜變甜。宋代蘇軾詩句「溫風散粥餠」，所描述的，正是一種甜粥。到了宋代，正式被納入「粥方」的，已不

下百種粥品，研發至今，更多達三百種以上。據此不難看出，粥在人們日常飲食習慣中，所佔分量之重，與食道上不可或缺之重要性了。中國各省均有食粥的習慣，或許有的一天早晚兩頓、有的只啜晚粥或早粥；也許有的叫做粥、或糜、或稀飯；可能有的做法大同小異、或風味互異其趣、或品名存同求異，但是都一樣好吃，都一樣令人垂涎。世界各地懂得喝粥的人，絕對不在少數，這從糊、羹、煲皆成粥可見一斑，這從食米生產運銷量中可見端倪，而米食國家之多，也不在話下，亞洲人群居之地，特別是華埠和華人家庭，把粥當作最佳食品者，極為普遍。成粥方式可能有熬、煮、泡、沖，外加方便粥（易開罐）幾種，可是廣受歡迎則一。保守估計，目前全球食粥人口超過三十億，世人中幾乎每兩人之中即有一人喝過粥、且習以為常的。中國大陸、香港、澳門、新加坡、和台灣等地，當然為其中最大宗，而亞洲的日本、韓國、泰國、越南，乃至遠在美加、中南美、歐洲的義大利，當地人熱衷粥品的程度，恐怕也不亞於華人。

每一個地方的每一種粥，必然有其別具特色的口味及口感。台式清粥、高雄虱目魚粥、廣東粥、日本茶粥（泡飯）、韓式家常粥、泰國蝦仁粥、以及越南貝肉粥等等，都有其特殊的料理，與特定的饕客。過去常把粥視為窮人家喝的東西，逢災濟民施賑才會稱為施粥；俄國人一如國人，又將粥當作病人食物，生病時被迫去食粥。其實，它絕不是米飯或麵食的替代品，或所謂副食、小吃；粥有它一定的營養價值，一定的養生效用，非其他主食足堪取代。自古以來，普通百姓人家以粥待客，騷人墨客更是粥不離口、筆不離手。甚至樂於「以詩歌佐粥，以藝文配糜」。

歷來小說中入粥的也不少，例如在《紅樓夢》中有6個回目7次寫到粥，其中粥品種就能見到7種，大體又可分成兩類，一類是單味主料粥，如碧粳粥、紅稻米粥、江米粥；一類是主料米加配料，如臘八粥、鴨子肉粥、燕窩粥等。曹雪芹亦深知食粥有益於健康的，這也為粥文史事紀要加註一段有趣小花絮。粥道屬於食道（飲食文化）的一部份，同樣重於適中；俗話說，過猶不及，多喫粥固然無害，但少吃肉糜終究更有益健康，適度適量，不偏不倚謂之中，當以中為大，以致中和為最重要的事情。把粥視為物質食糧，可以裹腹、養生、保健，求得健康身體；也可將粥提升為精神糧食，則可包容、融合、和諧，覓得健康社會群體。

四、以中為大

適中的觀念，初始也來自黃帝。《白虎通義》說：「黃帝始作制度，得其中和，萬世常存」又說：「黃帝始制法度，得道之中，萬事不易。」這裡提到了

“中”的問題，雖然可能是後儒附會，但儒家把中庸思想的起源追溯到黃帝，肯定是有理由的，這在孔子《論語》中可以找到線索。《論語·堯曰篇》載堯曰：「咨！爾舜！天之歷數載爾躬。允執其中。」《中庸》引孔子的話說舜「執其兩端，用其中於民」。堯舜“執中”、“用中”的思想直接來源不清楚，但堯舜為黃帝的後代，是沒有疑問的。所以，中庸的遠源應該與黃帝有關。《論語·庸也篇》載孔子說：「中庸之為德也，其至矣乎！民鮮久矣。」看來，孔子已經對“中庸”有深刻而完整的把握，但是感歎當時已經好久沒有人能夠真正領會和實踐這一德行。《論語·子罕篇》還載孔子對中庸也進行了發揮：「吾有知乎哉？無知也。有鄙夫向於我，空空如也，我叩其兩端而竭焉。」這裡的“兩”就是矛盾的兩個方面，就是互相排斥的矛盾的鬥爭性。只有在對立和矛盾鬥爭中尋找到解決的關節點一中，才是解決問題的關鍵。中庸在孔子言既是一種思想方法，又是一種道德修養，他是在現實的生活中，在開放的交流中認識和把握中庸的。“中庸”思想指導人生就是要中道而行，所謂“中行”；上升到“道”的層面就是“中道”，後來常稱為“中庸之道”；由“中”與“和”結合起來的“中和”思想，影響到中華粥文化，此即粥到等於中道，影響所及，使得中國人養成了重視和平、講究和氣、崇尚和諧、和而不同等觀念。

話說回來，粥食也是遵循中庸之道，亦即千萬不可偏食，養生同樣首重平衡飲食。齊國立教授（曾在美國史坦福大學教授營養學，世界衛生組織成員），2003年初在北京演講「養生保健」時，正告國人要健康就要飲食平衡，不能只吃大米、白麵，多用穀類、豆類、菜類，尤以「穀」裡面的小米、玉米、薯類、蕎麥、燕麥全是好東西，因此小米粥、地瓜（紅薯）粥、燕麥片、綠豆稀飯、五穀雜糧農家粥，就成了人們最佳主食。齊教授還舉例印證說：『實際上《本草綱目》已經說明白了，小米能除溼、健脾、鎮靜、安眠，有這麼大好處你不吃！有兩個名醫學教授吃了安眠藥以後，頭腦昏昏沈沈撞到了暖氣包上，他們讓我開藥，我就勸他別吃安眠藥了，我說「你吃點小米粥吧」。結果怎樣，他只喝了一小碗小米粥就來找我，說「怎麼還睡不著」！誰讓你只喝一碗了，嗎啡都沒那麼快。我在農村普查過，那些老人家們不知道什麼叫失眠，躺在床上就呼呼睡。我仔細觀察了，人家是喝小米粥喝的。所以現在我已經改了，早上一碗玉米粥，精神煥發，晚上一碗小米粥，呼呼大睡，你說多好呀！你要明白，「食療重於藥療」，這是李時珍說的，所有李時珍的《本草綱目》全部都是食物。我們為什麼不拿食物粥糜解決問題，非得吃藥！十藥九毒，沒聽說拿藥能保健的，秦始皇沒辦到，漢武帝沒辦到，你也辦不到。但是我要聲明：「我不是反對吃藥，我反對亂吃