

吕思勉中国通史

3

吕思勉 著

浙江古籍出版社

讀史一列

目 录

第十三章	衣 食	313
第十四章	住 行	339
第十五章	教 育	362
第十六章	语 文	382
第十七章	学 术	405
第十八章	宗 教	451



第十三章 衣 食

《礼记·礼运》说：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居橧巢。未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。未有麻丝，衣其羽皮。后圣有作，然后修火之利。范金，合土，以为台榭、宫室，牖户。以炮，以燔，以亨，以炙，以为醴酪。治其麻丝，以为布帛。”这是古人总述衣食住的进化的。（一）古代虽无正确的历史，然其荦荦大端，应为记忆所能及。（二）又古人最重古。有许多典礼，虽在进化之后已有新的、适用的事物，仍必保存其旧的、不适用的，以资纪念。如已有酒之后，还要保存未有酒时的明水（见下），即其一例。此等典礼的流传，亦使人容易记忆前代之事。所以《礼运》这一段文字，用以说明古代衣食住进化的情形，是有用的。

据这一段文字，古人的食料共有两种：即（一）草木之实，（二）鸟兽之肉。（三）但还漏列了一种重要的鱼。古人以鱼鳖为常食。《礼记·王制》说：“国君无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士无故不杀犬豕。”又说：“六十非

肉不饱。”《孟子》说：“鸡、豚、狗、彘之畜、无失其时，七十者可以食肉矣。”（《梁惠王上篇》）则兽肉为贵者，老者之食。又说“数罟不入污池，鱼鳖不可胜食也”与“不违农时，谷不可胜食也”并举。《诗经·无羊篇》：“牧人乃梦，众维鱼矣。大人占之，众惟鱼矣，实维丰年。”郑笺说：“鱼者，庶人之所以养也。今人众相与捕鱼，则是岁熟相供养之祥。”

《公羊》宣公六年，晋灵公使勇士杀赵盾。窥其户，方食鱼膾。勇士曰：“嘻！子诚仁人也。为晋国重卿，而食鱼膾，是子之俭也。”均鱼为大众之食之征。此等习惯，亦必自隆古时代遗留下来的。我们可以说：古人主要的食料有三种：（一）在较寒冷或多山林的地方，从事于猎，食鸟兽之肉，饮其血，茹其毛，衣其羽皮。（二）在气候炎热、植物茂盛的地方，则食草木之实。衣的原料麻、丝，该也是这种地方发明的。（三）在河湖的近旁则食鱼。

古代的食物虽有这三种，其中最主要的，怕还是第二种。因为植物的种类多，生长容易。《墨子·辞过篇》说：“古之民，素食而分处。”孙诒让《闲诂》说：“素食，谓食草木。素，疏之假字。疏，俗作蔬。”案古疏食两字有两义：（一）是谷物粗疏的。（二）指谷以外的植物。《礼记·杂记》：“孔子曰：吾食于少施氏而饱，少施氏食我以礼。吾

祭，作而辞曰：疏食不足祭也。吾飧，作而辞曰：疏食也，不足以伤吾子。”疏曰：“疏粗之食，不可强饱，以致伤害。”是前一义。此所谓疏食，是后一义，因其一为谷物，一非谷物，后来乃加一草字头，以资区别。《礼记·月令》：仲冬之月，“山林藪泽，有能取蔬食，田猎禽兽者，野虞教道之。其有相侵夺者，罪之不赦”。《周官》太宰九职，八曰臣妾，聚敛疏材。《管子·七臣七主篇》云：“果蓏素食当十石。”《八观篇》云：“万家以下，则就山泽。”可见蔬食为古代重要的食料，到春秋战国时，还能养活很多的人口。至于动物，则其数量是比较少的。

饮血茹毛，现在只当作形容野蛮人的话，其实在古代确是事实。《义疏》引“苏武以雪杂羊毛而食之”，即其确证。隆古时代，苏武在北海边上的状况，决不是常人所难于遭遇的。《诗经·豳风》：“九月筑场圃。”郑笺云：“耕治之以种菜茹。”疏云：“茹者，咀嚼之名，以为菜之别称，故书传谓菜为茹。”菜即今所谓蔬，乃前所释疏食中的第二义。后世的菜，亦是加以选择，然后种植的，吃起来并不费力。古代的疏食，则是向山林藪泽中，随意取得的野菜，其粗粗而有劳咀嚼，怕和鸟兽的毛，相去无几。此等事实，均逼着人向以人工生产食物的一条路上走。以人工生产食料，只有畜牧和耕种两法。畜牧须有适宜的环境，而中国无广

大的草原（古代黄河流域平坦之地，亦沮洳多沼泽），就只有走向种植一路了。

古人在疏食时代的状况，虽然艰苦，却替后人造下了很大的福利。因为所吃的东西多了，所以知道各种植物的性质。我国最古的药书，名为《神农本草经》。《淮南子·修务训》说：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，一日而遇七十毒。”此乃附会之辞，古所谓神农，乃农业两字之义，并非指姜姓的炎帝其人。《礼记·月令》说“毋发令而待，以妨神农之事”，义即如此。《孟子·滕文公上篇》“有为神农之言者许行”，义亦如此。《神农本草经》，乃农家推原草木性味之书，断非一个人的功绩。此书为中国几千年来药物学的根本。其发明，全是由于古代的人们，所吃的植物种类甚多之故。若照后世人的吃法，专于几种谷类和菜蔬、果品，便一万年，也不会发明什么《本草》的。

一方面因所食之杂，而发现各种植物的性质；一方面即从各种植物中，淘汰其不适宜于为食料的，而栽培其宜于作食物的。其第一步，系从各种植物中，取出谷类，作为主食品。其第二步，则从谷类之中，再淘汰其粗的，而存留其精的。所以古人说百谷，后来便说九谷，再后来又说五谷。到现在，我们认为最适宜的主食品，只有稻和麦两种了。《墨子·辞过篇》说：“圣人作，诲男耕稼树艺，

以为民食。其为食也，足以增气充虚，强体适腹而已矣。”《吕氏春秋·审时篇》说：“得时之稼，其臭香，其味甘，其气章。百日食之，耳目聪明，心意睿智，四卫变强（注：“四卫，四肢也。”）。殒气不入，身无苛殃。黄帝曰：四时之不正也，正五谷而已矣。”观此，便知农业的发明、进步，和人民的营养、健康，有如何重要的关系了。

古人所豢养的动物，以马、牛、羊、鸡、犬、豕为最普通，是为六畜（《周官》职方氏，谓之六扰。名见郑注）。马牛都供交通耕种之用，故不甚用为食料。羊的畜牧，需要广大的草地，也是比较贵重的。鸡、犬、豕则较易畜养，所以视为常食。古人去渔猎时代近，男子畜犬的多。《管子·乘马数》说：“若岁凶旱，水泆，民失本，则修宫室台榭，以前无狗后无彘者为庸。”可见狗的畜养，和猪一样普遍。大概在古代，狗是男子所常畜，猪则是女子所畜的。家字从宀从豕，后世人不知古人的生活，则觉其难于解释。若知道古代的生活情形，则解释何难之有？猪是没有自卫能力的，放浪在外，必将为野兽所吞噬，所以不得不造屋子给它住。这种屋子，是女子所专有的。所以引伸起来，就成为女子的住所的名称了。《仪礼·乡饮酒礼》记：“其牲狗。”《礼记·昏义》：“舅姑入室，妇以特豚馈。”可见狗是男子供给的肉食，猪是女子供给的肉食。后来肉食

可以卖买，男子就有以屠狗为业的了。牛马要供给交通耕种之用，羊没有广大的草地可资放牧，这种情形，后世还是和古代一样的，狗却因距离游猎时代远，畜养的人少了，猪就成为通常食用的兽。

烹调方法的进步，也是食物进化中一种重要的现象。其根本，由于发明用火。而陶器制造的成功，也是很有关系的。《礼运》云：“夫礼之初，始诸饮食。其燔黍而捭豚，污尊而抔饮，蕡桴而土鼓，犹若可以致其敬于鬼神。”注云：“中古未有釜甑，释米，捭肉，加于烧石之上而食之耳。今北狄犹然。”此即今人所谓“石烹”。下文的注云：“炮，裹烧之也。燔，加于火上。亨，煮之镬也。炙，贯之火上。”其中只有烹，是陶器发明以后的方法。据社会学家说：陶器的发明，实因烧熟食物时，怕其枯焦，涂之以土，此正郑注所谓裹烧。到陶器发明以后，食物煮熟时，又可加之以水。有种质地，就更易融化。调味料亦可于取熟时同煮。烹调之法，就更易进行了。烹调之法，不但使（一）其味加美，亦能（二）杀死病菌，（三）使食物易于消化，于卫生是很有关系的。

饮食的奢侈，亦是以渐而致的。《盐铁论·散不足篇》：贤良说：“古者燔黍食稗，而捭豚以相飨（捭当即捭字）。其后乡人饮酒，老者重豆，少者立食，一酱一肉，旅饮而已。

及其后，宾昏相召，则豆羹白饭，藜藿熟肉。今民间酒食，殽旅重叠，燔炙满案。古者庶人粝食藜藿，非乡饮酒，媵腊，祭祀无酒肉。今闾巷县伯，阡陌屠沽，无故烹杀，相聚野外，负粟而往，挈肉而归。古者不粥缜（当作饪，熟食也），不市食。及其后，则有屠沽、沽酒、市脯、鱼盐而已。今熟食遍列，殽施成市。”可见汉代人的饮食，较古代为侈。然《论衡·讥日篇》说：“海内屠肆，六畜死者，日数千头。”怕只抵得现在的一个上海市。《隋书·地理志》说：梁州、汉中的人，“性嗜口腹，多事田渔。虽蓬室柴门，食必兼肉”。其生活程度，就又非汉人所及了。

凡此，都可见得社会的生活程度，在无形中逐渐增高。然其不平均的程度，亦随之而加甚。《礼记·王制》说：“三年耕，必有一年之食，九年耕，必有三年之食。以三十年之通，虽有凶旱水溢，民无菜色，然后天子食，日举，以乐。”《玉藻》说：“至于八月不雨，君不举。”《曲礼》说：“岁凶，年不顺成，君膳不祭肺，马不食谷，大夫不食粱，士饮酒不乐。”这都是公产时代同甘共苦的遗规。然到战国时，孟子就以“庖有肥肉，厩有肥马，民有饥色，野有饿莩”，责备梁惠王了。我们试看《周官》的膳夫，《礼记》的《内则》，便知道当时的人君和士大夫的饮食，是如何奢侈。“朱门酒肉臭，路有冻死骨，荣枯咫尺异，惆怅难再述”，正

不待盛唐的诗人，然后有这感慨了。

《战国·魏策》说：“昔者帝女令仪狄作酒而美，进之禹。禹饮而甘之。遂疏仪狄，绝旨酒，曰：后世必有以酒亡其国者。”昔人据此，遂以仪狄为造酒的人。然仪狄只是作酒而美，并非发明造酒。古人所谓某事始于某人，大概如此。看《世本作篇》，便可知道。酒是要用谷类酿造的（《仪礼·聘礼》注：“凡酒，稻为上，黍次之，粟次之。”），其发明，必在农业兴起之后。

《礼运》说：“污尊而抔饮。”郑注说：“污尊，凿地为尊也。抔饮，手掬之也。”这明明是喝的水。《仪礼·士昏礼》疏引此，谓其时未有酒醴，其说良是。《礼运》疏说凿地而盛酒，怕就未必然了。《明堂位》说：“夏后氏尚明水，殷人尚醴，周人尚酒。”凡祭祀所尚，都是现行的东西，前一时期的东西。据此，则酿酒的发明，还在夏后氏之先。醴之味较酒为醇，而殷人尚醴，周人尚酒。《周官》酒正，有五齐、三酒、四饮。四饮最薄，五齐次之，三酒最厚，而古人以五齐祭，三酒饮，可见酒味之日趋于厚。读《书经》的《酒诰》，《诗经》的《宾之初筵》等篇，可见古人酒德颇劣。现在的中国人，却没有酗酒之习，较之欧美人，好得多了。

就古书看起来，古人的酒量颇大。《史记·滑稽列传》

载淳于鬯。一斗曰升，一石曰斛，固然是讽谕之辞，然《考工记》说：“食一豆肉，饮一豆酒，中人之食。”《五经异义》载《韩诗》说：古人的酒器：“一升曰爵，二升曰觚，三升曰觶，四升曰角，五升曰散。”古《周礼》说：“爵一升，觚三升，献以爵而酬以觚，一献而三酬，则一豆矣。”一豆就是一斗。即依《韩诗》说，亦得七升。古量法当今五之一，普通人亦无此酒量。案《周官》浆人，六饮有凉。郑司农云：“以水和酒也。”此必古有此事，不然，断不能臆说的。窃疑古代献酬之礼，酒都是和着水喝的，所以酒量各人不同，而献酬所用的酒器，彼此若一。

刺戟品次于酒而兴起的为茶。茶之本字为荼。《尔雅·释木》：“檟，苦荼。”注云：“树小如梔子，冬生叶，可煮作羹饮。今呼早采者为茶，晚取者为茗，一名蔎。蜀人名之苦荼。”案荼系苦菜之称。荼之味微苦。我们创造一句新的言语，是不容易的。遇有新事物须命名时，往往取旧事物和他相类的，小变其音，以为新名。在单音语盛行时，往往如此。而造字之法，亦即取旧字而增减改变其笔画，以为新字。如角用、刀刁，及现在所造的乒乓等字皆其例。所以从荼字会孕育出茶的语言文字来（语言从鱼韵转入麻韵，文字减去一画）。茶是出产在四川，而流行于江南的。《三国·吴志·韦曜传》说：孙皓强迫群臣饮酒时，

常密赐茶笋以当酒。《世说新语》谓王蒙好饮茶。客至，尝以是饷之。士大夫欲诣蒙，辄曰：今日有水厄。即其证。《唐书·陆羽传》说：“羽嗜茶。著经三篇，言茶之原、之法、之具尤备。天下益知饮茶矣。其后尚茶成风，回纥入朝，始驱马市茶。”则茶之风行全国，寔至推及外国，是从唐朝起的。所以唐中叶后，始有茶税。然据《金史》说：金人因所需的茶，全要向宋朝购买，认为费国用而资敌。章宗承安四年（1099），乃设坊自造，至泰和五年（1205）罢。明年，又定七品以上官方许食茶。据此，即知当时的茶，并不如今日的普遍。如其像现在一样，全国上下，几于无人不饮，这种禁令，如何能立呢？平话中《水浒传》的蓝本，是比较旧的。现行本虽经金圣叹改窜，究竟略存宋元时的旧面目。书中即不甚见饮茶，渴了只是找酒喝。此亦茶在宋元时还未如今日盛行的证据。

《日知录》引唐綦毋臧《茶饮序》云：“释滞消壅，一日之利暂佳；瘠气侵精，终身之害斯大。”宋黄庭坚《茶赋》云：“寒中瘠气，莫甚于茶。”则在唐宋时，茶还带有药用的性质，其刺戟性，似远较今日之茶为烈。古人之茶系煎饮，亦较今日的用水泡饮为烦。如此看来，茶的名目，虽今古相同，其实则大相殊异了。这该是由于茶的制法今古不同，所以能减少其有害的性质，而成为普遍的饮料。这

亦是饮食进化的一端。

次于茶而兴起的为烟草。其物来自吕宋。名为菸，亦名淡巴菰。见《本草》。最初莆田人种之。王肱枕《蚓庵琐语》云：“烟叶出闽中，边上人寒疾，非此不治。关外至以一马易一斤。崇祯中，下令禁之。民间私种者问徒刑。利重法轻，民冒禁如故。寻下令：犯者皆斩。然不久，因军中病寒不治，遂弛其禁。予儿时尚不识烟为何物，崇祯末，三尺童子，莫不吃烟矣。”（据《陔余丛考》转引）据此，则烟草初行时，其禁令之严，几与现在的鸦片相等。烟草可治寒疾，说系子虚，在今日事极明白。军中病寒，不过弛禁的一借口而已。予少时曾见某书，说明末北边的农夫，有因吸烟而醉倒田中的（此系予十余龄时所见，距今几四十年，不能忆其书名。藏书毁损大半，仅存者尚在游击区中，无从查检）。在今日，无论旱烟、水烟、卷烟，其性质之烈，均不能至此。则烟草的制法，亦和茶一般，大有改良了。然因此而引起抽吸大烟，则至今仍诒害甚烈。

罌粟之名，始见于宋初的《开宝本草》。宋末杨士瀛的《直指方》，始云其壳可以治病。明王玺《医林集要》，才知以竹刀刮出其津，置瓷器内阴干。每服用小豆一粒，空心温水化下，然皆以作药用。俞正燮《癸巳类稿》云：“明四译馆同文堂外国来文八册，有译出暹罗国来文，中有进

皇帝鸦片二百斤，进皇后鸦片一百斤之语。又《大明会典》九十七、九十八，各国贡物，暹罗、爪哇、榜葛刺三国，俱有乌香，即鸦片。”则明时此物确系贡品。所以神宗皇帝久不视朝，有疑其为此物所困的。然其说亦无确据。今人之用作嗜好品，则实由烟草引起。清黄玉圃《台海使槎录》云：“鸦片烟，用麻葛同雅土切丝，于铜铛内煎成鸦片拌烟。用竹箒，实以棕丝，群聚吸之。索直数倍于常烟。”《雍正硃批谕旨》：七年，福建巡抚刘世明，奏漳州知府李国治，拿得行户陈达私贩鸦片三十四斤，拟以军罪。臣提案亲讯。陈达供称鸦片原系药材，与害人之鸦片烟，并非同物。当传药商认验。佥称此系药材，为治病必须之品，并不能害人。惟加入烟草同熬，始成鸦片烟。李国治妄以鸦片为鸦片烟，甚属乖谬，应照故人人罪例，具本题参。则其时的鸦片，尚未能离烟草而独立。后来不知如何，单独抽吸，其害反十百倍于烟草了。

中国食物从外国输入的甚多。其中最重要的，自然当推蔗糖，其法系唐太宗时，得之于摩揭它的，见《唐书·西域传》。前此的饴，是用米麦制的。大徐《说文》新附字中，始有糖字。字仍从米，释以饴而不及蔗，可见宋初蔗糖尚未盛行。北宋末，王灼撰《糖霜谱》，始备详其产地及制法。到现在，蔗糖却远盛于饴糖了。此外菜类如苜蓿，果品如

西瓜等，自外国输入的还很多。现在不及备考。

中国人烹调之法，在世界上是首屈一指的。康有为《欧洲十一国游记》，言之最详。但调味之美，和营养之佳良，系属两事，不可不知。又就各项费用在全体消费中所占的成分看，中国人对于饮食，是奢侈的。康有为《物质救国论》说：国民的风气，侈居为上，侈衣次之，侈食为下。这亦是我国民不可不猛省的。

衣服的进化，当分两方面讲：一是材料，一是裁制的方法。

《礼运》说：“未有麻丝，衣其羽皮。”这只是古人衣服材料的一种。还有一种，是用草的。《礼记·郊特牲》说：“黄衣黄冠而祭，息田夫也。野夫黄冠。黄冠，草服也。大罗氏，天子之掌鸟兽者也，诸侯贡属焉。草笠而至，尊野服也。”《诗经》：“彼都人士，台笠缙撮。”毛传：“台所以御暑，笠所以御雨也。”郑笺：“台，夫须也。都人之士以台皮为笠。”《左氏》襄公十四年，晋人数戎子驹支道：“乃祖吾离，被苫盖。”注：“盖，苫之别名。”疏云：“言无布帛可衣，惟衣草也。”《墨子·辞过》云：“古之民未知为衣服时，衣皮带茭。”孙诒让《闲诂》说：带茭，疑即《丧服》之绞带，亦即《尚贤篇》所谓带索。案《仪礼·丧服传》云：“绞带者，绳带也。”又《孟子·尽心上篇》：“舜视弃





天下，犹弃敝屣也。”注云：“屣，草履。”《左氏》僖公四年，“共其资粮屣屣。”注云：“屣，草屣。”可见古人衣服冠履，都有用草制的。大概古代渔猎之民，以皮为衣服的材料。所以《诗经·采芣》郑笺说黻道：“古者田渔而食，因衣其皮，先知蔽前，后知蔽后。”（参看下文）而后世的甲，还是用革制的。戴在头上的有皮弁，束在身上的有革带，穿在脚上的有皮屨（夏葛屨，冬皮屨，见《仪礼·士冠礼》、《士丧礼》，履以丝为之，见《方言》）。农耕之民，则以草为衣服的材料。所以《郊特牲》说黄衣黄冠是野服。《禹贡》：扬州岛夷卉服，冀州岛夷皮服（岛当作鸟，疏言伪孔读鸟为岛可见），观野蛮人的生活，正可知道我族未进化时的情形。

麻丝的使用，自然是一个大发明。丝的使用，起于黄帝元妃嫫祖，说不足信，已见上章。麻的发明，起于何时，亦无可考。知用麻丝之后，织法的发明，亦为一大进步。《淮南子·汜论训》说：“伯余之初作衣也，绩麻索缕，手经指挂，其成犹网罗。后世为之机杼胜复，以便其用，而民得以揜形御寒。”手经指挂，是断乎不能普遍的。织法的发明，真是造福无穷的了。但其始于何时，亦不可考。丝麻发明以后，皮和草的用途，自然渐渐的少了。皮的主要用途只是甲。至于裘，则其意不仅在于取暖，而兼在于美观。

所以古人的着裘，都是把毛着在外面，和现在人的反着一样。《新序·杂事》：虞人反裘而负薪，彼知惜其毛，不知皮尽而毛无所傅。外面罩着一件衣服，谓之裼衣。行礼时，有时解开裼衣，露出里面的裘来，有时又不解开，把他遮掩掉，前者谓之裼，后者谓之裘。借此变化，以示美观（无裼衣谓之“表裘”为不敬。绌之上，亦必加以禅衣谓之袷）。穷人则着毛织品，谓之褐。褐倒是专为取暖起见的。现在畜牧和打猎的事业都衰了，丝棉较皮货为贱。古代则不然。裘是比较普遍的，丝棉更贵。二十可以衣裘帛（《礼记·内则》），五十非帛不暖（《礼记·王制》）。庶人亦得衣犬羊之裘，即其明证。丝棉新的好的谓之纡，陈旧的谓之絮。见《说文》。

现在衣服材料，为用最广的是木棉。其普遍于全国，是很晚的。此物，《南史·林邑传》谓之吉贝，误为木本。《新唐书》作古贝，才知为草本。《南史》姚察门生送南布一端；白居易《布裘诗》：“桂布白似雪”，都是指棉布而言。但只限于交广之域。宋谢枋得《谢刘纯父惠木棉诗》：“嘉树种木棉，天何厚八闽？”才推广到福建。《元史·世祖本纪》：至元二十六年，置浙江、江东西、湖广、福建木棉提举司，则推广到长江流域了。其所以能推广，和纺织方法，似乎很有关系的。《宋史·崔与之传》：琼州以吉贝