

【文学与艺术研究】

“粗茶淡饭”:北宋士绅阶层的新型饮食文化

刘俞廷

摘要:“粗茶淡饭”在北宋前期广受推崇,对北宋士绅阶层以及南宋部分士人具有深广影响。从历史传统追溯,孔子有“君子食无求饱”的倡导。宋人的“粗茶淡饭”,具体指食材简单易得、制作和烹饪方式较为随意的日常饮食;其实质则是不看重物质财富,力求通过减少物质欲望来解脱内心,从而获取某种内在超越性。这种追求源于宋代士绅阶层强烈的道德感和责任感,士大夫倡导对物质财富采取节俭的态度,这为倡导“粗茶淡饭”式生活创造了客观条件。作为文化精英阶层,士大夫还赋予“粗茶淡饭”以“雅”的内蕴,使其既满足道德要求,又与文人尚雅的情致相统一,从而实现“粗茶淡饭”从道德到审美的升华。

关键词:“粗茶淡饭”;黄庭坚;苏轼;士绅阶层;饮食文化

中图分类号:I206.2

文献标识码:A

文章编号:1003-0751(2020)07-0141-07

宋代“士绅阶层”是围绕科举考试而形成的群体,在北宋时期渐次成形,到南宋时期对地方和文化导向的影响力进一步提高。士绅阶层秉持的道德、担当意识以及生活范式对整个社会价值趋向都有重要影响。自北宋前期上层士绅对“粗茶淡饭”的赞扬和身体力行,使其不仅在宋代文人士绅中大受欢迎,而且对后世产生了深远影响。

“粗茶淡饭”分为“粗茶”和“淡饭”,从字面理解,“粗茶”通常指较粗老的茶叶,与新茶、幼茶相对,口感上较多涩味;“淡饭”一词较早见于王献之笔下,提及“若献之弊于淡饭”^①,指简单的、不甚讲究的饭食。“粗茶淡饭”组合便指简单易得、制作和烹饪方式也较随意的日常饮食。将二者组合起来,首见于黄庭坚《四休居士诗序》:“粗茶淡饭饱即休,补破遮寒暖即休,三平二满过即休,不贪不妒老即休”^②。这是孙君昉对“四休”的解释,从服食到内在思维都提出了知足常乐的建议,黄庭坚赞叹“此安乐法也”。除了黄庭坚、孙君昉,对闲适平和的追求也屡见于宋代其他文士作品。“粗茶淡饭”式简单生活所代表的“安乐法”,何以在宋代尤其是北宋

中期以前大受推崇,从历史传统和宋代社会背景以及士绅阶层属性和好尚诸方面,都可窥见其成因。

一、“君子食无求饱”:“粗茶淡饭”溯源

黄庭坚用“粗茶淡饭”概括的饮食观展现了一种生活范式,即在面对食物时,仅以简单的饮食维持机体的生存。这种理念溯其根源,可以追溯到孔子的饮食标准。孔子曾将饮食与道德直接相连,提出“君子食无求饱,居无求安,敏于事而慎于言,就有道而正焉”^③。颜渊较早对这种生活范式进行实践,具体表现在“一箪食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐”^④。孔子非常赞赏“饭疏食,饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣”^⑤的生活。颜渊的箪食瓢饮是不得已而为之,并不需要克制自我的主观欲望。孔子所言“君子食无求饱”针对的则是食饱、居安的阶层,孔子倡议讲求克制,不追求奢侈的饮食用度。孔子赞赏颜渊的是他面对贫乏物质生活时的坦然与从容态度,孔子在与子贡的一次谈话中将其总结为“贫而乐”。可见孔子的倡议并不是从节俭出发,而是基于在贫困物质生活中的精神追求。

收稿日期:2020-01-05

作者简介:刘俞廷,女,山东大学文学院博士生(济南 250100)。

不过做到颜回之乐确实有困难,要在物质困境中展现对精神层面的关注,不止“饥者歌其食”。对于士大夫而言,通过晋升仕途而实现自我价值是终生追求。出仕便意味着获得俸禄,所以除了年幼时的家贫之外,成年后仍贫者常与不得志相联系,在不同时代有所差异。如扬雄言“人皆稻粱,我独藜藿”,其中难免怀才不遇之叹;书写沉沦下僚不得志在魏晋时左思等人笔下比较明显,但左思的激愤主要在“穷”而不在“贫”,所以颜渊式的从容淡定无从谈起;束皙《饼赋》等作品虽特意刻画贫穷时期的饮食生活,但由于是回忆性质,所以偏向平静写实。

真正在孔颜之乐饮食观念上再次跟进和发展的是陶渊明,其物质生活变化源于他自主地作了不同于主流的人生选择。心境上的差异映射到文学书写中,简单饮食被他描写得别有风味,如“菽麦实所羨,孰敢慕甘肥”^⑥;“欢言酌春酒,摘我园中蔬”^⑦;“园蔬有余滋,旧谷犹储今”^⑧等。陶渊明诗文中对饮食题材的贡献在于,“如果说‘饥者歌其食’的结果是粗陋悲惨而令人不悦,贵族文学中对饮食的铺张扬厉写法的结果是华侈奢靡而使人厌恶,那么陶诗营构了一个全新的温馨可喜的饮食类意象”^⑨。这与宋人饮食书写的追求一致,使陶渊明及其作品在宋代备受推崇。唐代书写贫困生活较为明显的是孟郊,只是他笔下的生活充满了寒苦以及身体的病痛,自恋自伤的情绪浓郁,虽“贫”却不“乐”。到宋型文化滥觞的中晚唐时期,文学作品中描写贫乏物质生活时,涉及另一个主题:“安贫乐道”。这一点在辞赋中尤为明显,“贫”与“道”相结合展现了为坚守自我而放弃物质财富,并对贫乏安然处之的理念。王桀在《贫赋》中将这种态度展现得淋漓尽致,赋中虚拟了栖居上京的宏节先生,其日常生活,“载渴以载饥”,“无衣而无褐”,“其居也,满榻凝尘,侵阶碧草。衡门度日以常掩,环堵终年而不扫”。虽身处困顿,但他“未尝挫念”“终自怡情”“寂寞一瓢,深味颜回之道”。在回答他人所提出的“何道而自若,复何心而宴然”两个问题时,宏节先生的回答是:

子不闻蜀郡长卿,汉朝东郭。器虽漆以无愧,履任穿而自乐。盖以顺理居常,冥心处约。当年虽则羁旅,终岁曾无陨获。又不闻前惟曾子,后有袁安。或蒸梨而取饱,或卧雪以忘寒。斯亦性善居易,情无怨难。不汲汲以苟进,岂孜孜而妄干。尽能一荣枯,齐得失。顾终宴以非

病,纵屡空而何恤。是以原宪匡坐而不忧,启期行歌而自逸。况乎否穷则泰,屈久则伸。负薪者荣于汉,鬻畚者相于秦。更闻杨素之言,未能图富;苟有陈平之美,安得长贫。^⑩

很明显,王桀这篇赋通过拟托宏节先生的生存境遇,来表明其对待贫穷生活的态度。这与束皙在《饼赋》中对贫穷生活的实写不同,《贫赋》中贫穷生活成了恪守自我的表象,与道德节操相联系,改变了前代对物质贫乏的看法。陆龟蒙的《杞菊赋》和《幽居赋》中也有相似观点,同样作为隐者的陆龟蒙被问及“何自苦如此”时,他的回答是:“我几年来忍饥诵经,岂不知屠沽儿有酒食耶?”^⑪他之所以主动放弃通往富贵的道路而坚守贫穷,除了表明自己要追随自我、待时而动之外,还有不与现实中“屠沽儿”为伍的清高之气,这一层便与“贤”相关涉。

尽管中晚唐时期很多以隐居为名展示“贫”的人,并不都是真的物质匮乏,但因此时“贤”的标准有所变化,故选取“贫”来标榜“贤”。这一时期士人理想从安邦治国、兼济天下转向了陋巷不改其乐,或者退而求其次选择中和之道——“吏隐”,达成此目标的谢朓于是成了大历时代诗人的偶像,文风从尚建安风骨转而学习谢朓,其中自我保全意味不言自明。但在不再高呼寻求功成名就的时代中,要展现士人风貌,体现士人的“贤”,评判标准就从外界成就转向了内心操守,轻视物质重精神成了最简明的路径。虽然王桀和陆龟蒙等人本身的物质生活无虞,但这种标榜本身体现的正是对“贤”的追求,因此吃素、饮食尚简等开始与道德相联系。自中唐起,诗文中表明自己甘于蔬食的创作也越来越多,即使“诗中凡及富贵处,皆说得口津津底涎出”^⑫的白居易也曾言“止于适吾口,何必饫腥膻”^⑬。这在唐代前期作品中较少见,但到“粗茶淡饭”观念受到推广和认可的宋型文化中便成了常态。

二、“甘餐不必食肉”：“粗茶淡饭”的形态与内涵

宋人所言“粗茶淡饭”是相对概念,既非贫寒人家极度匮乏的物质生活,也非钟鸣鼎食之家的山珍海味。北宋前期士人因出身贫寒或家道中落而幼时生活艰辛者众多,欧阳修、宋祁、曾巩、陈师道等人都是如此。如吕蒙正曾无钱买瓜,功成名就后建亭,“以‘饴瓜’为名,不忘贫贱之义也”^⑭。范仲淹求学时“以刀为四块,早晚取二块,断蕪十数茎,酢汁半

孟”^⑮，“断齏画粥”维持生命，这类事例被广为传颂。宋人选取赤贫时期的生活进行书写时，多为肯定通过寒窗苦读从而实现自身价值的奋斗，具有忆苦思甜、训示世人和后人的意味。而宋人诗文中对珍馐美味的大书特书不多，即使自号“老饕”的苏轼，所写的也大多是简单的时令食材，如“东坡肉”“东坡羹”等烹饪方式也很简单。从宋人在诗文中的饮食书写看，食材多水产、时蔬和水果，其中对蟹和笋的关注尤多，素羹、豆粥之类的简单饭食书写也多于前朝，这些食材并不是士绅阶层的专属。与唐人笔下可以让“妃子笑”的荔枝、帝王赏赐的樱桃，或是苏合山等展现身份地位的饮食不同，宋人笔下的饮食书写中鲜见以难得之货来展现身份和阶层。

“粗茶淡饭”的生活模式到底表现为怎样的日常生活？我们可以通过其他诗文中的书写窥其面貌。最初苏轼所写的《薄薄酒》，将这种生活状态和精神追求展现得相当明晰。后来《薄薄酒》在文人中引起群体书写，但从遣词造句到情感价值的趋同性十分明显。所以，此处仅选取苏轼和黄庭坚的作品为代表。苏轼《薄薄酒》：

薄薄酒，胜茶汤；粗粗布，胜无裳；丑妻恶妾胜空房。五更待漏靴满霜，不如三伏日高睡足北窗凉。珠襦玉柙万人相送归北邙，不如悬鶉百结独坐负朝阳。生前富贵，死后文章，百年瞬息万世忙。夷齐盗跖俱亡羊，不如眼前一醉是非忧乐都两忘。^⑯

黄庭坚《薄薄酒》：

薄酒可与忘忧，丑妇可与白头。徐行不必驰马，称身不必狐裘。无祸不必受福，甘餐不必食肉。富贵于我如浮云，小者谴诃大戮辱。一身畏首复畏尾，门多宾客饱僮仆。美物必甚恶，厚味生五兵。匹夫怀璧死，百鬼瞰高明。丑妇千秋万岁同室，万金良药不如无疾。薄酒一谈一笑胜茶，万里封侯不如还家。^⑰

在这两首诗中，诗人都没有按照世俗既定标准判断日常生活，反而对自身奋斗和世俗成功标准进行了消解，代之以“粗”“淡”“薄”的生活模式。虽然食物的品质和味道并不算上乘，衣物布料粗糙，妻妾也非貌美贤良，却依然觉得安心自足。《薄薄酒》体现的是世俗生活带来的踏实感和文人对此产生的眷恋之情，倡导珍惜最平常易得的事物，远离贪念、争斗，从而使内心倾向平和闲适。

辞赋中的居类赋或园类赋专门书写日常生活，如晏殊在《中园赋》中写日常生活，“窃藹郊园，扶疏町畦，鲜巾组以遨游，饬壶觞而宴嬉。幼子蓬鬓，孺人布衣，嘯傲蘅畹，留连渚湄。或捕雀以承蛸，或摘芳而翫蕤”^⑱。物产类主要是水果、蔬菜、鲜花，而在写到宾朋来访时，设宴款待着重写了各式游戏，宴席只概括为“载埽危榭，爰张宴豆。蒙山骑火之茗，豫北酿花之酎”。晏殊将宴席中的具体食物省略，一方面为了避免与前文重复，另一方面则是因为写山珍海味明显不符合其“庶乐于嘉运，契哲人之养正”的追求。由此可见，宋人开始有意识地选取清简雅致的食物进入文学书写之中。当然文化中追求“粗茶淡饭”和现实中追求山珍海味并不矛盾，如吕蒙正退休后，不仅在洛阳建有庭院，还“日与亲旧宴会”。通过其他士绅阶层关于现实生活中家庭饮食的日常记载和诗文书写，可以看出这种差异很明显。如黄庭坚《跋奚移文》中要求跋奚完成的炊饮事项，表明事实上士绅阶层日常饮食比较丰富。虽然这是一篇谐谑文，但作为仆役需要承担的职责当比较写实，与晏殊等人笔下清雅的果蔬、水产相比，这里的生活气息浓郁得多：

晨入庖舍，涤滄滄釜，料筒蔬茹，留精黜粗。齑肉法欲方，鱠鱼法欲长。起溲如截肪，煮饼深注汤。和糜勿投醯，齏白晚用姜。葱渫不欲焦，旋菹不欲黄。饭不欲着牙，扬盆勿驻沙。进火守炷，水沃沸鼎。斟酌芻芻，生熟必告。^⑲

文学书写中的饮食生活不同于现实饮食，这与文人价值认同及精神审美追求而造成的视角选取差异有关。辞赋中对甘脆肥醲的否定在枚乘《七发》中便明确下来，饮食在极力铺排之后都会被否定。北宋前期对清简的看重，使诗文中鲜见着笔于甘脆肥醲。南宋洪咨夔在《老圃赋》中以“翁”和“儿”的对话分别书写了甘脆肥醲和“粗茶淡饭”式饮食，他明显受到“粗茶淡饭”观影响，除了否定前者，更讲求“饱饭蔬食而乐”。翁赞叹各式珍馐，如“织翠屠苏，殷红氍毹，淋漓觞学，轰厉钟竿，猩唇豹胎之鼎，素鼈紫驼之厨”，均被儿的回复所否定：“玉糝得坡老而重，银茄为涪翁而妍。与其见赏于肉食之鄙，孰若托名于摔茹之贤。盖穷患綉名之不立，而不患并日之食粥……苟道义之信，饱饭蔬食而乐焉。”^⑳苏轼、黄庭坚等人为简单的玉糝、银茄增加了文化内涵，洪咨夔将蔬食上升到与“道义”相辅相成的地

位。现实与文学书写的饮食差异,体现了文人在饮食文化和生活范式塑造中尚精神、轻物质的倾向。

宋前饮食活动的文学书写常与其他娱乐活动密切相关,彼此杂糅,有时是大型公众活动中的一部分,如田猎、山野祭祀等;在各类宴会中,乐舞表演更是必不可少。魏晋时期起,饮食与礼制分离,主题从展现礼制到描写日常生活。等到了宋人笔下,食物从公共性、交际性事物变得更具有个人性质,并且与内心修为乃至道德追求相融合。“粗茶淡饭”的尚简特质,使宋人笔下的饮食有将饮食复归饮食本身的趋向,如苏轼的辞赋中专门书写饮食的篇章就包括《后杞菊赋》《服胡麻赋》《菜羹赋》《老饕赋》等。除了《老饕赋》将享受美食与美人的乐舞表演相结合,其余各式都是享受“粗茶淡饭”式简单食物本身,在这种享受和喜悦中,其他人的参与无足轻重。

饮食书写从礼制到日常再到个人活动乃至心理诉求,“粗茶淡饭”正是士大夫追求个人内心平衡与安宁的外在表征之一。提倡“粗”“淡”“薄”的生活形式,其实质是不看重物质财富,克制乃至摒弃物质欲望,力求通过减少物质欲望,解脱自己的内心,从而获取某种内在超越性。对内在超越的寻求是宋代士人阶层的共同追求,不仅在饮食生活和书写中有这种趋向,在其他文学书写中同样如此。当士绅阶层对理想人格和精神风貌的追求体现在饮食生活中时,“甘餐不必食肉”的观念应运而生,倡导“粗茶淡饭”便已足够。当然提倡控制口腹之欲,并非此时才有,对于农耕民族而言,珍惜和节约粮食是题中之义,奢侈浪费的统治阶层容易遭受民众的天然反感,除了西晋等极少数统治者大兴奢侈浪费之风,绝大多数王朝统治者从态度上都杜绝浪费。但在文学作品中很少表达这类观点,即使有相关创作也并不受时人重视,陶渊明便是明证。而到宋代,文人的饮食书写自觉尚清简,这种从外部公论、宗教规约到自我内心主动寻求,正是北宋前期士绅阶层自我规约与道德诉求的一个方面,这与士绅阶层的责任担当和人生追求密切相关。

三、“无故不食珍”:士绅阶层的道德与忧虑

有宋一代士大夫具有强烈的担当意识,以天下为己任,讲求在其位谋其政。北宋前期一大批士人对此身体力行,尤其在范仲淹的标榜之后已然成为士人风节之一。宋初王禹偁《蔬食示舍弟禹圭并嘉

祐》一诗清晰阐释了士大夫应如何面对饮食:

吾为士大夫,汝为隶子弟。身未列官常,庶人亦何异。无故不食珍,礼文明所记。……吾闻柳公绰,近代居贵位。每逢水旱年,所食唯一器。丰稔即加筯,列鼎又何愧。且吾官冗散,适为时所弃。汝家本寒贱,自昔无生计。菜茹各须甘,努力度凶岁。^{②1}

这首诗中的饮食要求并非为了陶冶心灵、超越自我,而是基于现实的规训,重在建立士大夫及其子弟的日常行为准则。王禹偁勉励其弟,自身创造的价值要与所获取的地位相当,才能“列鼎又何愧”,并以柳公绰为榜样,凶年时以简单食物度日。“无故不食珍”^{②2}出自《礼记》,本是对庶人的饮食要求,而王禹偁将其作为“隶子弟”的行为规范之一。这类反思和警戒常见于宋人自述,梅尧臣也说“吾委佩而端冕,服美而食珍,上奉天子,下役蒸民。夫何预于我哉,我亦无愧于兹辰”^{②3}。王禹偁和范仲淹都作有《贤人不家食赋》,其中的重点也在于“俾造身于禄位,宁退食于丘园”^{②4}。

如果说王禹偁这首诗意在训示舍弟,那么黄庭坚的《士大夫食时五观》明显是对整个士绅阶层的倡议。黄庭坚结合佛教对僧人进食前的要求,与儒家理念融合,形成士绅阶层的饮食标准:

一计功多少,量彼来处。此食垦殖收获,舂铍淘汰,炊煮乃成,用功甚多。何况屠割生灵,为己滋味?一人之食,十人作劳。家居则食父祖心力所营,虽是己财,亦承余庆。仕宦则食民之膏血,大不可言。二忖己德行,全缺应供。始于事亲,中于事君,终于立身。全此三者,则应受此供。缺则当知愧耻,不敢尽味。三防心离过贪等为宗。治心养性,先防三过:美食则贪,恶食则嗔,终日食而不知食之所从来则痴。君子食无求饱,离此过也。四正事良药,为疗形苦。五谷五蔬以养人,鱼肉以养老……“君子无终食之间违仁”……“彼君子兮,不素餐兮”。山谷老人曰:礼所教饮食之序,教之末也,食而作观,教之本也……食时作五观,终食之思也。^{②5}

对躬耕者而言,开垦播种和收获乃至烹饪都不易;对于继承家产者来说,物质财富是祖辈辛勤积累所来;对仕宦者来说,俸禄来源于民脂民膏。因此,要时刻考虑自己的“德行”,吃食不可犯贪、嗔、痴。

选取日常食物时,五谷、五蔬、鱼肉足矣,山珍海味之类于德行、身份、仁智等皆不可取,追求珍馐美味与士人道德和格调不相符。饮食作为生活的基本事项,从教化角度而言虽然是“教之末也”,但对士大夫的道德规约具有重要现实意义。相较王禹偁的提倡,这已从外在行为规范延伸到对内在看法的规劝。

除了道德约束,宋人对自身和家族命运还有着深重的忧虑感。宋代士人在获得高官厚禄后,鲜见称扬丰厚物质生活,这与其道德感和责任感密切相关。虽然现实中北宋中期、南宋中期以后,士绅阶层俸禄优厚,且普遍生活腐化,但在诗文中,物质生活多置于精神生活之后。宋代士绅阶层的流动性增大,功名利禄难长久的警觉常盘桓士人心中,物质财富随时可能由于宦海浮沉而反复,如王禹偁提及“且吾官冗散,适为时所弃”。司马光在《训俭示康》中一再言及“吾本寒家,世以清白相承。吾性不喜华靡……平生衣取蔽寒,食取充腹……吾今日之俸,虽举家锦衣玉食,何患不能?顾人之常情,由俭入奢易,由奢入俭难。吾今日之俸岂能常有”^{②6}?这里除了训示家族后人,也有批判当时“果肴非远方珍异,食非多品,器皿非满案,不敢会宾友”的奢靡风气。深层的内在忧虑让士人常警戒自我和后人,对于物质财富既不能奢侈浪费,也不能过于依赖。

士人道德规约为“粗茶淡饭”式生活的践行提供了现实支撑。宋人居类赋、园类赋的关注点有所变化。居类赋多与“闲居”相关,展现闲雅情志,而到宋代除了“闲居”,种放有《端居赋》、吴明辅有《齐居赋》,命名的变化体现关注视角的变迁。《端居赋》不同于以往居类赋中山林田园的闲适趣味,种放作此赋是为解释在“上有明天子、贤执事”的时代,自己却“贫且贱”的原因。赋中毫无怀才不遇的愤懑或自怨自艾,相反认为“予才不迨于往哲,名器敢期于苟得?在得丧不忘于明圣,颠沛必思于正直”^{②7},坚定地表明自己的志向和追求:

顾窃位而择肉兮,予诚自羞,宁守道而食芹兮,中心日休。予将息万竞,消百忧,养浩气于蓬茅之下,饮清源于渊默之流。^{②8}

这里将关注重点从个人生活的闲适雅静转到日常生活中的自我德行。北宋前期士人致力于此,即使有“太平宰相”之称的晏殊,在描写个人闲雅情志的《中园赋》中,开篇便言“在昔公仪,身居鼎轴,念家食之凭厚,斥芳蔬之荐藪。粤有仲子,坚辞廩禄,

率齐体于中野,灌百畦而是足”^{②9}。所以不论身居高位还是沉沦下僚,甚至身居山野,对自我道德品行的恪守都是士大夫风节的基本要义。与此前这类赋中生活建立在丰裕物质的保障上有所不同。

“粗茶淡饭”式生活在南宋也得到部分士绅的践行,并有所流变,以理学家张栻为代表。不同于种放在“贫且贱”的生活状态中“守道”,张栻“据方伯之位”,本无物质财富压力,却同样选择看似“贫且贱”者的饮食。他在《后杞菊赋》中这样阐释原因:

天壤之间,孰为正味?厚或腊毒,淡乃其至。猩唇豹胎,徒取诡异。山鲜海错,纷纠莫计。苟滋味之或偏,在六腑而成赘。极口腹之所欲,初何出乎一美。惟杞与菊,中和所萃,微劲不苦,滑甘靡滞。非若他蔬,善呕走水。既瞭目而安神,复沃若而荡秽。……况于膏粱之习,贫贱则废;隳永之求,不得则患。兹随寓之必有,虽约居而足恃。殆将与之终身,又可貽夫同志。……石铍瓦碗,啜汁啜羹。^{③0}

坚持有些苛刻的饮食生活,首先源于张栻认为饮食“淡乃其至”。他努力将可能引起内心波动的外部条件驱除,所以相较“粗茶淡饭”,他的饮食乃至简化到“石铍瓦碗,啜汁啜羹”的程度。张栻的生活是有意识地摒弃欲望、冶炼内心,不落入“人欲之私”。但过犹不及,其影响力反而不及北宋前期士绅的倡导。

简而言之,相较此前文人士大夫辞赋中的日常生活书写,北宋前期士绅将前人的闲情逸致、平和宁静沿袭了下来,同时又摒除了贵族式生活内容,转而与简单的物质生活相融合,从外在条件营造的清新幽雅,变成在世俗日常生活中寻求内心的宁静超脱。这种雅不再是高绝尘世的清雅,或是普通人难以企及的富贵人家的清贵,也非隐居山林人士的清高。相较而言,“粗茶淡饭”更具有人间世俗气息。

四、“人间有味是清欢”:从道德到审美

作为文化精英的宋代士绅阶层,创建和倡议了一套行为模式准则,从人生立意的高远理想到日常生活的茶饭之思,无不囊括其中,而“粗茶淡饭”式饮食生活便是其中之一。对简单物质生活的接受和践行,是为了心灵不受物质条件的束缚,即使身处丰裕的物质条件中也不至于迷失自我,这与颜回的行为有一致性。备受两宋理学家青睐的“孔颜乐处”,

“因其指向和悦的心性定止,又以审美性、体贴性、超越性的品格而沟通天地、道德与人生境界”^③，“粗茶淡饭”同样具备了实现这种超越和升华的基础。北宋前期上层士人的警惕和劝诫,对自我道德和生活的要求,影响了中下层士人的生活模式。这不仅是道德层面的规约,更重要的是,上层士人与中下层士人之间上行下效,使得崇简与闲情逸致在整个士绅阶层推广开来,并对士绅阶层的风节造成深远影响。

由出于道德要求而提出的“无故不食珍”,到追求“粗茶淡饭”式生活,宋人将饮食要求从道德升华到审美范式,使“粗茶淡饭”具有极简美学的意蕴。从孔子的“克己”到宋代士大夫的怡然自乐,将“粗茶淡饭”和闲情逸致相结合,注重其超越性,以获得内心的解脱和宁静。能够实现这种转变,首先与宋代士阶层的物质财富相关。宋代官员的收入较高,宋太宗曾说:“廩禄之制,宜从优异,庶几丰泰,责之廉隅。”^④宋代提倡粗茶淡饭的人群,实际拥有食用山珍海味的物质财富基础,不看重物质财富正是建立在拥有物质财富的基础之上,所以宋人选取的物质程度是不尚奢华的崇“简”。处于可求奢侈之中而崇“简”,显现的正是对内在品质的诉求。从宋代不同官位等级的收入看,虽然上层士人的收入丰厚,但普通下层官员待遇相对较低,加之宋代科举取士之门大开,读书人的数量庞大,大量中下层士人势必会对上层士人的行为习惯、艺术创作等多加关注和模仿,这也是文学中心下移现象产生的原因。“粗茶淡饭”式生活,不论是作为饮食观念还是饮食模式,从不同维度考虑,复刻起来皆毫无压力,因此广大士绅阶层要附庸风雅变得十分容易。同时,上层士人的提倡和身体力行,让“粗茶淡饭”式生活更具有说服力,如果由“饴瓜”“齏断画粥”时期的吕蒙正们和范仲淹们提出这一观点,是不可能受到社会文化认可和宣扬的,更不要说上升到审美理想的高度。

“粗茶淡饭”与北宋前期士大夫的生活似乎自然相关联,从外在来看,可以塑造清廉、恪守道德的官宦形象,并教化世人;从内在上看,又体现了崇尚简雅闲适的不俗心境。不论是实际效用还是精神追求,“粗茶淡饭”都堪称完美。文化精英所需着力的是将“简”的“粗茶淡饭”赋予“雅”味。对物质的超越在历史悠久的隐士传统那里,本就有淡泊宁静、超脱尘世的含义。这种意味通过“粗茶淡饭”的生活

范式,成为士人精神追求的体现,这与精英阶层以雅来标榜自身的某些形式不谋而合,或者说相互统一。不论是琴棋书画还是插花焚香,侧重的都是内心的宁静平和,外在的形式和物质条件都趋向简单,以世俗平常之物来呈现高雅风姿也是宋型文化十分重要的部分。文化精英有意识地对文化进行塑造的意味十分明显,使得即使是相同的饮食在不同阶层也具有不同含义。如宋人通过对蟹与笋的文学书写和塑造,使文人食蟹或笋都具有了风雅韵致。这是十分典型的将普通食材的食用上升到文人雅事的高度,由“简”而至“雅”。士阶层赋予简单食物的内蕴使得不同阶层的区分更加明显,并且演变为不是通过物质改变就可以获得的阶级认同。

苏轼在《浣溪沙》中所写“雪沫乳花浮午盏,蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢”^⑤,为普通的“粗茶淡饭”赋予了“有味”和“清欢”的审美意境。这种意境来源于内心的闲适与宁静,简单物质与淡泊内心相辅相成。相较于黄庭坚的“粗茶淡饭”,苏轼在其中更多融入了内心情感体会,将物与我相融合。而黄庭坚主要在于对客体的描绘,以“粗茶淡饭”来简化自己的生活,具有修身养性的目的,以期完善自我道德,从而获得“不贪不妒”的内心平和。苏轼则是用平静的内心来看待简单的食物,在物我观照中形成统一的和谐感。虽然“粗茶淡饭”,但仍然怡然自足,这一点正好与陶渊明的精神追求和饮食书写殊途同归。苏轼从心往外去实践,黄庭坚从物往心去追寻,但从客体来看,都是以“粗茶淡饭”为载体。两人对北宋士绅阶层的影响力使得“粗茶淡饭”式生活被广泛模仿。以“粗茶淡饭”的心观世间万物,也多具有简雅“清欢”的意味。如此一来,便达到将简单日常事物赋予雅致色彩的目的,这也将“粗茶淡饭”从道德上升到了审美的高度。另外,从传播效果上来讲,审美比道德更具有感染人心的力量,道德是从外在向内规约,审美则将其内化成主动追求。

宋人选取“粗茶”和“淡饭”来指代士绅所追求的生活范式,将作为生活四艺之一的“茶”与必不可少的“饭”组合,本身便具有某种求雅的意味。“粗茶淡饭”的雅化,也符合宋人“以俗为雅”以及“雅俗贯通”的时代趋向。究其原因,与士绅阶层对本身文化精英属性的维护有关。士阶层从衣食住行各方面来体现对雅的追求,建立雅的标准,在此基础上形成了宋型文化。作为宋朝的主流文化,宋型文化代

表了整个社会的认同,士绅阶层通过科举考试“获得了分有这种文化的机会。这种文化传递了一种‘归属’意识,这种后天获得的、有意识去追求的归属感和另外一种与生俱来的、民族文化意义上的归属感意识结合到了一起。人们首先将这种文化作为获得更高阶层归属感的工具”^⑭,因此士绅阶层要捍卫自身纯洁性。在这个过程中,有了自身阶层文化的书写和生成。通过科考跻身士阶层以后,需要遵循士绅阶层已有的精神追求和文化品位,这成了新身份转换和被接受的关键。随着士绅阶层对饮食文化的塑造,即使是最常见的食材,在士绅阶层的生活和文学书写中,也具有远超出作为食物的含义,被赋予宋代士绅阶层追求的精神内涵。食物与心灵追求、性格操守或者平淡清雅的审美渐渐结合了起来。简而言之,便是对简单且普通食材和食物的雅化。“文化精英之责任感常在其心,即使是在日常‘世俗’生活的‘俗事’中也要努力见出雅之大义。”^⑮因此,“粗茶淡饭”为宋代士绅阶层的生活范式和审美理想贡献了力量。

总之,崇“简”的“粗茶淡饭”在北宋前期大行其道,除了“君子食无求饱”的历史渊源,更主要的是宋代士绅阶层强烈的道德感和责任感,促使他们对物质财富采取淡然和超脱的态度,这为“粗茶淡饭”式生活的践行创造了有利外在条件。而士大夫的尚雅情致,又将世俗的简单日常“雅”化,使“粗茶淡饭”具有深刻文化内蕴,“粗”“淡”“薄”的生活充满了“清欢”之境,实现了从道德到审美的升华。这种饮食文化及生活范式对宋人乃至今天中国人的生

活,都有极为深远的影响。

注释

- ①〔清〕严可均:《全晋文》,商务印书馆,1999年,第265页。②⑬⑱
⑤〔宋〕黄庭坚:《黄庭坚全集辑校编年》,江西人民出版社,2008年,第1178、140—141、4、1611—1612页。③④⑤杨伯峻:《论语译注》,中华书局,2006年,第9、65、80页。⑥⑦⑧〔晋〕陶渊明:《陶渊明全集》,上海古籍出版社,2015年,第92、117、43页。⑨莫砺锋:《饮食题材的诗意提升:从陶渊明到苏轼》,《文学遗产》2010年第2期。⑩
⑪周绍良:《全唐文新编》,吉林文史出版社,2000年,第9177、9708页。⑫〔宋〕朱熹:《朱子语类》,岳麓书社,1997年,第3005页。⑬〔唐〕白居易:《白居易全集》,上海古籍出版社,1999年,第467页。⑭〔宋〕邵伯温:《邵氏闻见录》,中华书局,1983年,第71页。⑮〔宋〕彭乘:《墨客挥犀》,中华书局,1991年,第14页。⑯孔凡礼点校:《苏轼诗集》(第三册),中华书局,1982年,第678页。⑰⑱曾枣庄、刘琳主编:《全宋文》第10册,巴蜀书社,1990年,第177页。⑲〔唐〕洪咨夔:《洪咨夔集》上,侯体健点校,浙江古籍出版社,2015年,第8页。⑳〔宋〕王禹偁:《小畜集》,“文渊阁四库全书”第1086册,台湾商务印书馆,1986年,第24页。㉑〔汉〕郑玄注,〔唐〕孔颖达疏:《礼记正义》,北京大学出版社,2000年,第459页。㉒〔宋〕梅尧臣:《梅尧臣集编年校注》上,朱东润校注,上海古籍出版社,2006年,第151页。㉓曾枣庄、刘琳主编:《全宋文》第9册,巴蜀书社,1990年,第413页。㉔〔宋〕司马光:《司马光全集》,李文泽、霞绍晖校点,四川大学出版社,2010年,第1413—1414页。㉕㉖〔宋〕吕祖谦:《宋文鉴》上,中华书局,1992年,第5页。㉗〔宋〕张栻:《张栻集》,岳麓书社,2010年,第441页。㉘王培友:《两宋理学“孔颜乐处”话语之诗学价值》,《南开学报》(哲社版)2018年第3期。㉙〔元〕脱脱等:《宋史》,中华书局,1977年,第4115—4116页。㉚〔宋〕苏轼:《苏轼词集》,上海古籍出版社,2014年,第122页。㉛〔德〕扬·阿斯曼:《文化记忆:早期高级文化中的文字、回忆和政治身份》,金寿福、黄晓晨译,北京大学出版社,2015年,第156页。㉜连心达:《宋代士大夫文人的反“俗”心结》,《文史哲》2009年第6期。

责任编辑:采薇

"Weak Tea and Scanty Meals": New Dietary Culture of the Gentry Class in Early Northern Song Dynasty

Liu Yuting

Abstract: In the early Northern Song Dynasty, "weak tea and scanty meals" was widely advocated, which had profound and wide influence on some scholars in elite class in Northern and Southern Song Dynasties. From the perspective of historical tradition, Confucius once advocated that a gentleman should be half fed. The "weak tea and scanty meals" of gentry class in the Song Dynasty meant that the food materials were simple and easy to get, and the way of making and cooking was daily. Its essence was not to value material wealth, but to free mind by reducing material desire, so as to obtain internal transcendence. This pursuit originated from the strong sense of morality and responsibility of the gentry class in the Song Dynasty. The literati advocated a thrifty attitude towards material wealth, which created an objective condition for the life of simple diet. As an elite class, the gentry class endowed "weak tea and scanty meals" with the connotation of "elegance", which not only met the moral requirements but also unified with the gentry class's advocating of "elegance", and therefore completed the sublimation of simple diet from morality to aesthetics.

Key words: "weak tea and scanty meals"; Huang Tingjian; Su Shi; gentry class; dietary culture