

“詩詩” 細語

山城子

《憫農》之二

唐·李紳

鋤禾日當午，汗滴禾下土。
誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。

〔詞解〕

憫：同情。 **鋤**：鋤草。
當：正當。 **盤**：碗。
餐：此詩流傳了兩個版本，一為“盤中餐”；一為“盤中飧”。餐和飧(讀音孫)相通，但飧一般指晚飯，而餐則泛指一般飯食，不單單指晚飯。

此詩一說是希望天下百姓在一天辛勞後回家吃晚飯時，要想起農民們的辛勤，要想起粒粒米飯都是得來不易，從而歌頌農民的偉大。另一說則來自唐代范攄的《雲谿友議》一書，從李紳寫作的背景去立論，認為此詩是李紳當年為入仕途時所作，希望透過此詩表示自己的抱負和為民請命的心態，故詩中所指的並不是天下的老百姓，而是專指一般的士大夫，希望士大夫能在每餐飯食前要想起農民的辛勤，碗中粒粒米飯都是得來不易，從而希望士大夫們要與廣大百姓同甘共苦，不要為一己的口腹之慾，暴飲暴食甚而浪費食物。

〔語譯〕

農夫們在烈日當空的中午時分仍在田裡鋤草翻泥，額頭上的汗水一滴一滴不停地滴落禾苗下的泥土裡。當我們吃著碗裡盛著的米飯時，有誰會想到這一粒一粒的米飯，都是他們辛辛苦苦地在田裡耕作得來的呢！

〔隨想〕

感恩！更要惜食！

作者李紳是唐代詩人，字公垂，在唐武宗時曾任職宰相。《憫農》詩共寫了兩首，而本詩歷來無論大人小孩都能琅琅上口，流傳甚廣。不過，關於本詩作者，還有另一說法，是唐代詩人聶夷中所作。此說法自唐朝孫光憲的《北夢瑣言》，至明代都一直流行，但到了清代，才被較多學者認為是李紳作品。

從題目來看，本詩題為“憫農”，明顯是站在廣大農民的角度，為農民發聲。無論是當年的士大夫，抑或庶民大眾，作者都希望讓大家在分享農民辛勤工作的成果時，能想起農民，想起每粒米飯都是得來不易，充滿著農民們的汗水。

筆者記得妹妹兒時挑食，每頓飯都只愛吃菜餚而不愛吃米飯，有時勉強把一頓飯吃畢，碗裡都會剩下不少飯。於是，我便會誦唸李紳的《憫農》詩，特別當唸到最後兩句“誰知盤中餐，粒粒皆辛苦”時，都會用手指著妹妹的飯碗。這時的妹妹雖然年紀尚小，但都會知趣地將碗裡的剩飯扒進嘴裡。

不過，隨著時代的變遷，英國工業革命導致全球的生產模式發生巨變，而農業現

代化是其中一項變革。在國外，農業生產的工序大部分已被機器取代，加上生物科技的發達，基因改造亦導致部分農產品的收成發生巨大變化。曾幾何時，一些農業國家甚至為了維持國內農產品在國際市場上的有利價格，不惜將過剩的農產品銷毀。面對此現象，再回看李紳的《憫農》詩，確實是一大諷刺。

昔日我們以農立國，而南方更以米飯作為主要食糧，但隨著社會的進步，經濟的起飛，物質生活的富裕，吸引了不少國外連鎖飲食集團進駐。隨著新鮮感，加上大量的廣告促銷，我們的飲食習慣已悄悄地被改變了，尤以小朋友為甚。對於大多數的小朋友來說，炸雞、薯條、漢堡包可能已成為他們心目中最想要的主食。因此，《憫農》詩對他們來說，感受一定沒有我們那個年代深刻。

然而，詩中那兩句“誰知盤中餐，粒粒皆辛苦”，除了是要我們學會“感恩”外，其實更要我們懂得“惜食”——珍惜食物。因為正如詩中最後那句所言，碗裡每一粒米飯都是農民辛勞的成果。雖然，今天我們的小朋友可能對米飯的感情不深，但除了要他們學會“感恩”外，“惜食”同樣是一種美德，同樣值得我們推廣。

要向小朋友推廣“惜食”，當然是要我們以身作則，由自己做起。特別是做父母的，每當和小朋友出外吃飯，不要點太多的菜餚，夠食便可。餐後如果有吃剩的飯菜，便包起來帶回家改天再吃。要在小朋友面前做個好榜樣，讓小

朋友潛移默化，一點一滴地從生活中去學會“惜食”。

當然，以身作則的家庭教育重要，但社會若能養成一種“惜食”文化來配合更重要，這樣成效才會事半功倍。因為當小朋友見到父母“惜食”，而身邊的其他人也身體力行地支持“惜食”，這樣大家都生活在一個“惜食”的社會裡，“惜食”才會受到重視，才可以成為我們日常生活的習慣。

不過，如何在社會上提倡“惜食文化”？這當然是要靠相關的政府部門、各民間機構、學校和家庭的共同努力了。近年，已有部分政府部門開始提倡“惜食文化”，曾先後多次到各中、小學去舉辦講座，由專門的“環保導師”教導小朋友從小做起，學懂珍惜食物。

由於我們的傳統，個人對面子特別重視，出外吃飯如果將吃剩的菜餚帶走，好像會讓別人覺得自己很吝嗇，很沒氣派。故如何能讓大家養成將飯館裡吃剩的菜餚包起來帶走的習慣，則有待相關部門共同努力，訂定一些優惠政策，鼓勵大家養成一種“帶走（打包）文化”。當大家都習以為常地將剩菜帶走時，大家便不會覺得自己很吝嗇，很沒面子了。

當然，“帶走文化”只是一種“消極”的做法，如果當我們在上飯館吃飯時都能點適量的菜餚，那麼我們還需要擔心會有很多剩菜出現嗎？

