



《禮記》生命禮儀思想研究——以生命教育為主軸*

陳章錫

南華大學文學系教授兼系主任

摘要

《禮記》蘊涵中國文化精神，其內容涵蓋禮樂治國的大經大法、生活秩序的建立，以及生命禮儀的安排。本文即針對《禮記》生命禮儀，從思想層面予以深究，並配合生命禮儀的課題，包括冠、婚、喪、祭等禮儀，及其他食、衣、住、行、育、樂生活中所涉及之禮儀，予以說明。

本文研究視角，復以「生命教育」為主軸，不僅在文化層面上，平鋪地從宗教、政治、教育、社會、歷史、倫理各方面，作相關研究探討，並且參考「生命教育」三大領域，其一是《禮記》生命禮儀所呈現的形上意義與宗教精神，其二是生命禮儀之倫理結構及道德原則，其三是人格統整及情緒教育；依序對《禮記》生命禮儀思想作一整體研究。

關鍵字：禮記、生命禮儀、生命教育、禮運、樂記、大學、中庸

* 本論文獲「105年南華大學校內專題研究計畫補助」，特此致謝。



The Thoughts of Life Rites in “Li-Ji” with the Viewpoints of Life Education

Chang-Hsi Chen*

Abstract

“Li-Ji” is a great canon in Chinese culture. It expressed the Confucian philosophical thoughts and the issues of life rites, including the growth, marriage, death, and memorial ceremony. Besides that, the ordinary living rites for feeding, dressing, housing, communicating, nurturing, and entertainments are also mentioned in the canon. In this article, the author would explore “Li-Ji” with the viewpoints of life education in nowadays to review its cultural meanings in religion, politics, education, society, history, and ethics.

The three dimensions of life education formed the structure exploring “Li-Ji” in the article:

(1) The ontological and spiritual meaning of the life rites. (2) The ethical structure and the moral principles of the life rites. (3) The integrity of personality and the affection education. These three dimensions in sequence shows how we review the main thoughts of life rites in “Li-Ji” in contemporary time.

Keywords: *Li-Ji*, life rites, life education, *Li-Yun*, *Yue-Ji*, *Da-Xue*, *Zhong-Yong*

* Professor & Chairperson, Department of Literature, Nan-hua University.



一、前言

生命禮儀關涉人類一生各重要階段的行為儀式及其思想意義，諸如冠、婚、喪、祭禮儀，以及誕生禮、養老之禮，另外，《禮記》尚有政治社會方面的朝覲禮、聘問禮、射禮、鄉飲酒禮，乃至日常生活中食、衣、住、行、育、樂等相關生活禮儀等。本文研究《禮記》中的生命禮儀思想，對於朝覲禮、聘問禮等與現代生活並無直接關涉者，原則上不予探討；而為突顯論題焦點，在研究視角上，則以「生命教育」為主軸，抉發生命禮儀思想所蘊涵之深刻意義及其背後之精神價值。

至於何謂生命禮儀？則須先知生命之諸義及面向，可藉「禮有三本」之意考察之，根據《荀子·禮論》所說：

禮有三本；天地者，生之本也；先祖者，類之本也；君師者，治之本也。無天地，惡生？無先祖，惡出？無君師，惡治？三者偏亡焉，無安人。故禮上事天，下事地，尊先祖而隆君師，是禮之三本也。¹

如此則禮之三本係指生靈、族類及治政三者的根源，分別為天地、祖先、君師（聖賢），合而言之，則如古代中國人家中祭祀牌位上所寫的「天地君親師」，現今若配合民主政制，則應為：「天地聖親師」。依此則生命之義應包括源自天地之宇宙生命、源自父母之自然生命及源自聖賢之文化（道德）生命三個層面。而何以生命禮儀之層面如此深廣，吾人可以宋儒張載之文為例證，〈西銘〉曰：

¹ 〔周〕荀況撰，〔唐〕楊倞注，《荀子·禮論篇第十九》，臺北，臺灣中華書局，1976年。



乾稱父，坤稱母；予茲藐焉，乃混然中處。故天地之塞，吾其體；天地之帥，吾其性。民吾同胞，物吾與也。……于時保之，子之翼也；樂且不憂，純乎孝者也。²

首先，乾坤二卦象徵天地，相當於萬物（包括人類）之父母，因此全民都是我同胞兄弟，萬物都是我朋友，於是保護他們，就如同子女協助父母照顧其他兄弟姐妹一樣。此意誠如〈禮運〉所言「以天下為一家，中國為一人。」³因此人應善待天地間之萬物，而既以天地為人之宇宙生命的父母，則敬事天地父母，已是一種宗教精神的表現，是以孝道延伸至宗教層次，甚至可說是「以孝道代替宗教」，此孝道雖無宗教的特質，卻具備有宗教的功用與價值。

其次，談及個體生命之二層面，一是充塞於天地間之形氣，是構成吾人之形體之源；二是統帥天地之意志，則形成吾人之性情。因此，個體生命即包含精神生命及形體生命二方面，誠如《老子·第十章》所言：「載營魄抱一，能無離乎？」⁴即指精神和形體合一，能不分離嗎？營魄即魂魄⁵，分別指稱精神和形體二者。此內、外二分亦即心、身二者；然而今日生命教育則說身、心、靈三分，且意指生命修養境界之逐漸升進。唯儒家將心再二分為人心、道心，應即相當於心、靈之別，此義可據《尚書，大禹謨》所言：「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。」⁶則身、人心、道心三者之區分，即相當於生命教育所說之身、心、靈三者之別。

² 〔宋〕張載，《張載集·正蒙·乾稱篇第十七》，臺北，里仁書局，1981年，頁376。

³ 〔明〕王船山，《禮記章句·禮運》，長沙，嶽麓書社，1996年，頁558。

⁴ 〔魏〕王弼著，《老子王弼注》，臺北，河洛圖書出版社，1974年，頁10。

⁵ 〔漢〕河上公注，王卡點校，《老子道德經河上公章句》，北京，中華書局，1997年，頁24。
河上公曰：「營魄，魂魄也。」

⁶ 屈萬里，《尚書釋義》，台北，中國文化大學出版部，1984年，頁231。



至於何謂生命教育？據孫效智之說：

生命教育應幫助學生探索與認識生命的意義，尊重與珍惜生命的價值、熱愛並發展個人獨特的生命、實踐並活出天地人我共融共在的和諧關係。⁷

可知了解生命的意義與價值，與萬物和諧共存，通連家國天下為一體，且應付諸道德實踐，才是生命教育的完整內涵，而為人人所應遵循；此義仍與前引張載之文意旨相通。此中涉及到生命的意義，社會群體的和諧生活，以及個體人格的完善。若根據本論文特性，筆者認為儒家學者曾昭旭的定義亦頗為切當，他認為：

所謂生命教育，其基本語義當然是「對一生命體進行教育」（當然，此生命體更是專就「人」而言），以及進一步地涉及教育的內容主題，則當然是意指「把他當一個生命（人）去教育」，或「教育他成為真正的人」，亦即「以人道（人之所以為人之道）去教育」的意思。⁸

可見生命教育，就儒家經典而言，即是成人之教，教育人成為一個真正的人，了解「人之所以為人」之義；而此意在《禮記》中之〈冠義〉、〈學記〉有所論述（詳後）。生命教育要認識人在宇宙中的地位，及體現人生所應實踐的價值意義；誠如前述，生命之義應包括宇宙生命、自然生命及文化（道德）生命三個層面，對天地、祖先、聖賢致其感恩之意，並且繼志、述事。承上所論，則《禮記》生命禮儀之深刻思想意義，可據此一「生命教育」的進路，予

⁷ 孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《生命教育》，《哲學雜誌》第35期，新北，業強出版社，2001年5月，頁12。

⁸ 曾昭旭，〈論宗教對生命教育的可能貢獻〉，《良心教與人文教——論儒學的宗教面相》，臺北，臺灣商務印書館，2003年，頁136。



以探討。

《禮記》的生命禮儀思想，據《禮記·禮運》載孔子之言：

夫禮，先王以承天之道，以治人之情，故失之者死，得之者生。……是故夫禮，必本於天，殫於地，列於鬼神，達於喪、祭、射、御、冠、昏、朝、聘。故聖人以禮示之，故天下國家可得而正也。⁹

說明先王制定禮儀之原則，係立基於順承天道，治理人情；因此，人情能否得到安頓，成為決定政治成敗得失的關鍵。然而，禮儀既以天道作為其形上根源，還必須透過喪、祭、射、御、冠、昏、朝、聘等各種生命禮儀，推行而落實在人倫生活日用之間，是故聖人即藉此諸禮以教化人民，安頓人情而平治天下。因此，禮乃是作為「承天之道、治人之情」，以構建歷史文明之最佳憑藉。即此《禮記·禮運》又曰：

是故夫禮必本於大一，分而為天地，轉而為陰陽，變而為四時，列而為鬼神。其降曰命，其官於天也。夫禮必本於天，動而之地，列而之事，變而從時，協於分藝。其居人也曰養，其行之以貨力、辭讓、飲食、冠昏、喪祭、射御、朝聘。¹⁰

首先，禮的形上根據是太極，禮能將天地陰陽四季的自然秩序，點化為人文秩序；並能徹通陰陽幽明之際，落實於貨力（生活中所需的物質資源及體魄能力）、辭讓（講信修睦及避免爭奪）二方面，前者係形體所需，後者為處世

⁹ [明]王船山，《禮記章句·禮運》，長沙，嶽麓書社，頁 541。據船山之說法，殫為效，大地承載萬物，使萬物各得其所，而為禮所取法，故說是「殫於地」。列為參耦之意，禮之原理屈伸變化，體物不遺，明則為禮樂，幽則為鬼神，參耦並建而成用，故說是「列於鬼神」。

¹⁰ [明]王船山，《禮記章句·禮運》，頁 569-71。



所依。

其次，「其居人也曰養」，呼應〈禮運〉篇首所言「老有所終，壯有所用，幼有所長，矜寡孤獨廢疾者皆有所養。¹¹」而這個養，意指養其身、心，包括物質、精神內外二方面的滋養。前者依據貨力，即生活中的各種物質條件，藉以養身；後者依據辭讓，亦即講信修睦之交際禮儀，藉以養心。

其三，推行禮義必須依據「貨力、辭讓」二者，其中「貨、力」也與〈禮運〉篇首所言大同章之「貨惡其棄於地也，不必藏於己；力惡其不出於身也，不必為己。」語意相應。孟子有心、氣並尊的思想，體能、物質均有助於執行禮儀。

其四，欲推行禮義文明之進展，除了「貨力、辭讓」二者之外，還須有飲食、冠昏、喪祭、射鄉、朝聘等各種生命禮儀之實施。其中何以列入飲食一項，係因〈禮運〉視飲食為禮儀文明之始源（說明詳後）。

綜合上述，本文研究之範圍，配合現代社會特性，在生命禮儀方面以冠禮、婚禮、喪禮、祭禮為主要研究對象，旁涉食、衣、住、行、育、樂有關生活禮儀思想；而研究視角則以「生命教育」為主軸，係參考孫效智所說：「生命教育的內容在學理上應涵蓋（一）人生與宗教哲學（二）基本與應用倫理學以及（三）人格統整與情緒教育三個領域。¹²」此分類頗為扼要，基此，本文之研究架構，除了前言與結語之外，本論參考以上分類原則，分為三個層面探討：其一是《禮記》生命禮儀所呈現的形上意義與宗教精神，其二是生命禮儀之倫

¹¹ 〔明〕王船山，《禮記章句·禮運》，頁 537。

¹² 孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》第 35 期，新北，業強出版社，2001 年 5 月，頁 12。其第三層面之情緒教育，文中有時又寫為靈性教育，二詞側重點不同，意仍可相通。



理架構及實踐原則，其三是人格統整與靈性教育；藉以對《禮記》生命禮儀思想作深入研究。

二、《禮記》生命禮儀之形上意義與宗教精神

儒者認為人生於天地之間，而有別於禽獸，原因即在於人有其特殊感受與需求，而謂之人性；有其特殊生命行為與生活方式，而謂之人文。在先秦時期的禮樂文化，自始即重視此人文秩序之安排，在自然秩序的基礎上，安排各種節目次第，形成歷程與發展。自周初制禮作樂，人文精神肇建，而至於孔、孟將敬德內化為仁心善性，以作為禮樂文化之源頭活水，個人乃得以安身立命，並確立禮樂教化的重要地位。而其中重要環節，即在於人文教的建立，以孝道代宗教。

誠如前節引《荀子》禮三本、張載〈西銘〉以乾坤為父母之義，人具有宇宙生命，自然生命、文化生命三重生命，知儒家主張對天地、祖先、聖賢均須盡其孝道，而《禮記》對喪、祭、冠、婚等生命禮儀的探討，也呈現此宗教精神與價值意義。如《禮記·哀公問》末段言：「仁人之事親也如事天。事天如事親，是故孝子成身。¹³」成身係指孝子能盡人道以上承天道。《禮記·中庸，十九章》：「夫孝者善繼人之志，善述人之事者也。¹⁴」係指武王、周公善能繼志、述事，以修身齊家治國平天下為一體。承上可知，人人應有其終極關懷，藉諸生命禮儀以安身立命。此義如同孫效智所說：

人生哲學最核心的議題是所謂的終極關懷，亦即有關生命意義的安頓、

¹³ [明]王船山，《禮記章句·哀公問》，頁 1190。

¹⁴ 楊祖漢，《中庸義理疏解》，臺北，鵝湖出版社，1997 年，頁 176。



人生理想的建立等問題。……令人憂心的是，現今整個學校與社會環境似乎特別助長這種糊塗蟲式的生活模式，而壓抑了萬物之靈對人生觀的探問。¹⁵

不但指出正向的終極關懷，同樣也提出對現代人生活的針砭，即由於現實生活之功利所迫，有不少人糊塗過日子；無論就學校或社會環境而言，都壓抑著人們對宇宙整體的探求，及人生觀的探問。

古代各種喪、祭禮儀及冠禮、婚禮，均在宗廟中進行，結合祭祀祖先之儀式而呈現其宗教精神，與歷史教育的意義。其中即蘊涵著終極關懷，生命意義的安頓，及人生理想的建立。以下即就生命禮儀之形上意義與宗教精神，予以探討。

（一）宗教祭祀與生命禮儀

古代祭祀天、地之禮儀分別稱為郊、社。《禮記·郊特牲》曰：「郊之祭也，大報本反始也。¹⁶」郊祭係報答天地長養萬物，作為人民食用所需，並且祈求一年五穀豐饒。此報本反始之觀念，落實於族類之祖先祭祀，則是飲水思源，慎終追遠。如《禮記·中庸·第十九章》曰：「郊社之禮，所以事上帝也；宗廟之禮，所祀乎其先也。明乎郊社之禮，禘嘗之義，治國其如示諸掌乎！¹⁷」在宗廟舉行祭其先祖的禘嘗之禮，是人子要盡其孝思而設的，與祭天地的郊社之禮，同樣足以啟發人的超越意識，體現宗教精神。

¹⁵ 孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《生命教育》，《哲學雜誌》第 35 期，新北，業強出版社，2001 年 5 月，頁 12。

¹⁶ 〔明〕王船山，《禮記章句·郊特牲》，長沙，嶽麓書社，頁 642。

¹⁷ 楊祖漢，《中庸義理疏解》，臺北，鵝湖出版社，1997 年，頁 178。



《禮記》所記載者是漢代儒者理想化之生命禮儀，其中之祭祀典禮，係與政治制度結合；若能實施，則有其客觀存在之意義及教化功能。禮能發揚人性的美善，即發揚人的才質之美及性靈之善；乃以自然世界作為人所效法的對象，經過人之點化，此自然秩序乃成為道德秩序，而凡有助於人文化成之對象，對應之乃有五種相關生命禮儀，即郊、社、祖廟、山川、五祀。從宗教精神層面，溝通天人之間的情意，如《禮記·禮運》曰：

故先王患禮之不達於下也，故祭帝於郊，所以定天位也；祀社於國，所以列地利也。祖廟所以本仁也；山川所以備鬼神也；五祀所以本事也。故禮行於郊而百神受職焉，禮行於社而百貨可極焉，禮行於祖廟而孝慈服焉，禮行於五祀而正法則焉。故自郊、社、祖廟、山川、五祀，義之修而禮之藏也。¹⁸

人人皆有宗教情懷，其報本反始、飲水思源之情，透過祭祀天地、祖先、山川、五祀等活動而得到安頓。在行事方法上，則透過行政體制，安排不同名分及任務的官員層層分工以完成之。

先王即藉由各種祭祀典禮，啟導人心回應天道，達到人文教化的功效。各種禮儀施行於郊、社、祖廟、五祀，禮義得以修明，即蘊藏於禮制中之義理。為人心所開顯，又藉禮制發揮其作用，故末句說「義之修而禮之藏」，與《周易·繫辭上傳·第五章》所說「顯諸仁，藏諸用，鼓萬物而不與聖人同憂，盛德大業至矣哉。¹⁹」其義旨有異曲同工之妙。

由夏、商二代再往前回溯禮之始源及其意義，則可推知火之發現是歷史文

¹⁸ [明]王船山，《禮記章句·禮運》，頁 567-8。

¹⁹ 黃壽祺、張善文撰，《周易譯注》，上海，上海古籍出版社，1994 年，頁 538。



明的起點，其所引起之飲食方式的改革，因能安頓人情，穩固生活，由是人類乃有表達感恩之情的祭禮出現，順此而後有各種禮制之次第出現，最後達致禮之大成。此義據《禮記·禮運》之記載曰：

昔者先王未有宮室，冬則居營窟，夏則居橧巢；未有火化，食草木之實、鳥獸之肉，飲其血、茹其毛；未有麻絲，衣其羽皮。後聖有作，然後修火之利，范金，合土，以為臺榭宮室牖戶；以炮以燔，以烹以炙，以為醴酪；治其麻絲，以為布帛，以養生送死；以事鬼神上帝，皆從其朔。²⁰

以上從食衣住行等生命禮儀之緣起與發展，依序從住、食、衣三方面，由簡陋漸進到美備，最後形成人類養生送死之各種禮儀，因感恩之情，上通於宗教祭祀之義。其中關鍵是火之發現與利用，正是先民由草昧進入文明的關鍵起點。

可見宮室、衣、食等人文制作，從制作之初始，仁心、禮意即早已寓含於其中。上承天道，利導人情，安排社會群居生活，使人知自別於禽獸，設置感恩天地鬼神之禮儀。寢假形成完備的養生送死之生命禮儀，以及事奉鬼神上帝的宗教禮儀。《禮記·禮運》後文乃續說喪葬、祭禮之起源及其發展，曰：

及其死也，升屋而號，告曰「皋某復」，然後飯腥而苴熟，故天望而地藏也。體魄則降，知氣在上，故死者北首，生首南鄉，皆從其初。

夫禮之初，始諸飲食，其燔黍捭豚，汙尊而抔飲，蕢桴而土鼓，猶若可以致其敬於鬼神。²¹

前段說明喪禮來源甚早，如登上屋頂作招魂的動作，及「天望而地藏」之

²⁰ [明]王船山，《禮記章句·禮運》，頁543。

²¹ [明]王船山，《禮記章句·禮運》，頁543-4。



葬禮，符合於天道秩序及人情安定；形體回歸大地，而知氣往上飛升。由此可以推知，後來三代王者之制禮，實際是依循此招魂及喪葬禮儀的意義加以修飾，從中也可了解禮制文明的歷史傳承，及其間因革損益之必要。

後段推論致敬鬼神之祭禮起源，是極為簡易的初期飲食方式，而「蕢桴而土鼓」以致其敬於鬼神，則是音樂的原始表達型態；以上皆屬最原始的祭禮，表達感恩、致敬天地鬼神之意。

綜合上述，飲食安定有常，人的心氣穩定之後，乃知感恩而報本反始，由此祭致敬鬼神之意，可知祭祀之禮已即此而在，且與生命禮儀有著密切的關連。因而即使祭品及音樂形式如此簡單樸質，仍無礙其表達禮敬之意，因此被〈禮運〉之作者推斷為後代禮樂制度的濫觴。

（二）婚禮的宗教、社會意義及冠禮的教育意義

天與地配合，然後萬物滋生興盛，婚禮雖是成家之禮，卻是人類相繼無窮世代的起源。不但成就二姓家族的聯合，章顯男女有別，確立夫婦之義；更重要的是傳宗接代，延續後嗣，故說婚禮是所有禮儀的基礎。《禮記·郊特牲》曰：

天地合而後萬物興焉，夫昏禮，萬世之始也，取於異姓，所以附遠厚別也。幣必誠，辭無不腆，告之以直信。信，事人也；信，婦德也。壹與之齊，終身不改，故夫死不嫁。男子親迎，男先於女，剛柔之義也。天先乎地，君先乎臣，其義一也。執贄以相見，敬章別也。男女有別，然後父子親；父子親，然後義生；義生然後禮作，禮作然後萬物安。無別



無義，禽獸之道也。²²

婚禮既是人類所有世代的起源；也能附遠厚別，結合兩姓家族之間的和好，具有加強社會中不同家族間聯繫的積極意義。其次，在婚禮親迎的過程，必須男方採取主動，才合乎剛柔屈伸之理；納幣時不必說謙讓之辭，顯示婦人以信事人的美德。

還有在親迎時奠鴈，係因鴈是雌雄相守一生的候鳥，奠鴈禮極其敬慎鄭重，明示男女有別，立夫婦之義。期能親和團結，使父子間更加親愛篤厚，君臣上下各安其位，因此經由婚禮可以奠定所有禮儀的基礎。《禮記·昏義》曰：

昏禮者，將合二姓之好，上以事宗廟，而下以繼後世也，故君子重之。是以昏禮納采、問名、納吉、納徵、請期，皆主人筵几於廟，而拜於門外，入，揖讓而升，聽命於廟，所以敬、慎、重、正昏禮也。²³

除了上文所說附遠厚別，成兩姓之好的社會意義，婚禮在對上方面，要同心協力，奉事宗廟社稷、父母及親屬長輩；在對下方面，則是傳宗接代，創造繼起的生命，以延續到永遠。其間宗教意義已非常明顯。

其次，婚禮六禮之前五項是「納采、問名、納吉、納徵、請期」，在今日已統合為訂婚典禮，在古代則每一項應該都是在早晨進行，不同於親迎在黃昏進行，但同樣都要向祖先報備，須在宗廟(後代在祠堂)中進行儀式。第六階段「親迎」至夫家後，「共牢而食，合卺而醕，所以合體，同尊卑，以親之也。²⁴」在新婚的第一餐，所陳列之飲食等級完全相同，表示夫妻之間沒有尊卑之別；

²² 〔明〕王船山，《禮記章句·郊特牲》，頁 656-7。

²³ 〔明〕王船山，《禮記章句·昏義》，頁 1509。

²⁴ 〔明〕王船山，《禮記章句·昏義》，頁 1510。



酌是飯後酒，葫蘆分成二瓢，夫妻各執一個舀酒漱口，表示夫妻原是一個整體的意義，應該相親相愛。

上述六禮之後的儀式，第二天婦見舅姑，第三天舅姑以一獻之禮饗婦。據周何之說，古禮沿至宋代才有所改變，例如現今本省的传统婚俗，沿襲《文公家禮》，設有「三朝祭拜」的儀式。新娘入門的第三天早上，廳堂上供著祖先牌位及香燭祭品，新人夫婦一同向外祭拜天地，向內跪拜祖先，接著再正式向公婆四拜。²⁵總之，婚禮還包括拜祭天地、祖先神明及尊親的禮儀，可見其宗教精神已融入其中，所採取的正是一種以孝道代替宗教的形式。

冠禮是一種「成人」儀式，象徵身心已達到成熟階段時，所舉行之禮節儀式，一個標準的成人，其行為須符合人倫之禮，無論在親族鄉黨，或在政治、社交場合與人交往，都能親親，貴貴，長長，禮儀不失，故冠禮不可以不鄭重。冠禮也是一切禮節的起點，是一切美好事情中最重要。據《禮記·冠義》曰：

成人之者，將責成人禮焉也。責成人禮焉者，將責為人子，為人弟，為人臣，為人少者之禮行焉；將責四者之行於人，其禮可不重與！故孝、弟、忠、順之行立，而後可以為人，可以為人而後可以治人也。故聖王重禮，故曰：冠者禮之始也，嘉事之重者也。是故古者重冠，重冠故行之於廟，行之於廟者，所以尊重事，尊重事而不敢擅重事。不敢擅重事，所以自卑而尊先祖也。²⁶

由於冠禮必須在宗廟裡舉行，即表示對此事之尊重，即使身為一家之主也不敢擅自作主，必須表示自我謙卑，尊重先祖之意。而尊重祖先就是尊重歷史

²⁵ 詳參周何，《古禮今談》，臺北，萬卷樓圖書公司，1992年，頁82-4。

²⁶ 〔明〕王船山，《禮記章句·冠義》，頁1507-8。



文化，表示冠禮也是一種薪火相傳的責任教育，這正是《禮記》中「樂其所自生²⁷」、「報本反始」，飲水思源的一貫精神。

三、《禮記》生命禮儀的倫理架構及道德原則

學者論及生命教育的第二面相，是基本與應用倫理學，關切的是：人為什麼活著？活著有什麼意義？人應如何活著？善是什麼？如何擇善？探討的主題涉及到品德教育、生活教育、規範教育、慎思明辨的倫理思想教育。

因此，本節探討的是儒家有關客觀面的文化面相，有關生命教育與生命禮儀的思想，其實包括個人精神之主觀修為及國家社會之客觀作為，如牟宗三說：

有關生命的學問可以從兩方面講：一是個人主觀方面的，一是客觀的集團方面的。前者是個人修養之事，個人精神生活升進之事，如一切宗教之所講。後者是一切人文世界的事，如國家、政治、法律、經濟等方面的事，此也是生命上的事，生命之客觀表現方面的事。如照儒家明明德的學問講，這兩方面是溝通而為一的。²⁸

依〈大學〉三綱八目，個人之成德，離不開家國天下；依《易·文言傳》之「敬以直內，義以方外。²⁹」仁體一定會向外感通，如〈中庸〉所言：「成己，仁也；成物，知也；性之德也，合內外之道也。³⁰」個人之成德與盡己之性，盡人之性，盡物之性，參天地贊化育，是連屬在一起的。因此，本節討論《禮記》生命禮儀涉及社會、政治、倫理的思想。

²⁷ 〔明〕王船山，《禮記章句·檀弓》，頁154。

²⁸ 牟宗三，《生命的學問》，臺北，三民書局，2015年，頁43。

²⁹ 黃壽祺、張善文撰，《周易譯注》，上海，上海古籍出版社，1994年，頁34。

³⁰ 楊祖漢，《中庸義理疏解》，臺北，鵝湖出版社，1997年，頁216。



(一)〈大學〉修身為本之倫理結構

生命教育，就儒家而言，就是教育人成為一個真正的人，了解「人之所以為人」之義，即在於夷、夏之大防，或說是道德倫常、禮義、文明之表徵等。冠禮是古代的成年禮儀，《禮記·冠義》曰：

凡人之所以為人者，禮義也。禮義之始，在於正容體，齊顏色，順辭令。容體正，顏色齊，辭令順而後禮義備，以正君臣，親父子，和長幼。君臣正，父子親，長幼和而後禮義立。³¹

首先說「人之所以為人」，其判準在於禮義，而初步之表現，在於外在形象能自樹立，如：軀體坐立端直，儀容端莊和平，言談謙恭和善。其次，進而追求「正君臣，親父子，和長幼。」於倫常體系中恰如其分地與人交往。成為標準的成人，才有資格服務社會，管理別人。

此標準的成人，也有大人之義，係指有德養之君子。大學，是古代最高學府；其義則是大人之學。合而言之，大學是古代最高學府「作育英才的宗旨及所教的學問內容」³²，據《大學·經一章》曰：

古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先脩其身；欲脩其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知致，知至而后意誠，意誠而后心正，心正而后家齊，家齊而后國治，國治而后天下平。

自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本。³³

³¹ 王船山：《禮記章句·冠義》，頁 1505。

³² 岑溢成，《大學義理疏解》，臺北，鵝湖出版社，1994 年，頁 30。

³³ 岑溢成，《大學義理疏解》，頁 39-44。



以上論說道德與政治制度的凝合，欲明明德於天下，即表示平治天下時，理想的社會實況，必須是人人均為有德養的君子，此亦是大同社會之表徵。文中所說八目的次第先是由外而內，之後再由內而外。其實八目係以修身為核心，往外是範圍之由近及遠，由親而疏；往內是自身之道德修養，正心、誠意、致知、格物，四者正是修身的內容，四事一時俱了，只是不同面的個別說明。

儒家的理想政治社會，其實是以道德為基底的，自身及家國天下其實是一體的，是人人均能自明其明德，而明德即良心，係人人皆有之，與天俱來之本心善性得以充分顯現。總之，自天子以至于庶人，一是皆以脩身為本，兼具倫理學意義及政治學意義。係以脩身為齊家、治國、平天下的根本，即是把政治的本質確定為道德的，使天下所有人，都知道要自脩其身，建立道德的人格。

平天下、治國、齊家的先決條件是修身，而修身不能成功，是因五種與人接觸的情況失其好惡之平，據《大學·傳第八章》曰：

所謂齊家在修其身者，人之其所親愛而辟焉，之其所踐惡而辟焉，之其所畏敬而辟焉，之其所哀矜而辟焉，之其所敖惰而焉。故好而知其惡，惡而知其美者，天下鮮矣。故諺有之：「人莫知其子之惡，莫知其苗之碩。」此謂身不脩不可以齊其家。³⁴

現實生活中與人共處的時間頗多，待人的態度常會因對方的地位、處境與關係而有所不同，上文所舉的五種人：有至親關係或深摯情感者、所賤惡的人格卑下者，所畏敬的君上或賢者、所哀憐的困苦無告者、所輕慢的庸碌平凡者。若自己未能作好修身，就會無法對以上五種人做到公平對待，好惡之心不平衡而有失偏頗。

³⁴ 岑溢成，《大學義理疏解》，頁 88。



所謂齊家才能治國，係因孝、弟、慈三者是對待家人的道德原則，若能做好，就能推擴於對待國人。無論是對父母的孝，對兄長的弟道，及對幼輩的慈愛，都是內心真誠的關愛。據《大學·傳第九章》曰：

所謂治國必先齊其家者，其家不可教，而能教人者，無之。故君子不出家而成教於國。孝者所以事君也，弟者所以事長也，慈者所以使眾也。……其所令反其所好，而民不從。是故君子有諸己而后求諸人，無諸己而后非諸人。所藏乎身不恕，而能喻諸人者，未之有也。³⁵

施教於家人，才能推擴至一國之人；因此，家庭倫理之孝、弟、慈三者，也分別可以推擴於對待長官、長輩及一般民眾。又因為治國之事，包括法令政制及禮樂教化二方面，而欲使民眾真正樂於守法，則又必須通過禮樂教化才是正本清源之道。當然文中後段也提到了「己所不欲，勿施於人³⁶」的恕道，君子應能反躬自省，先正己而後才能正人。

（二）〈中庸〉之中和位育與至誠盡性

面臨喪、祭及其他各種生命禮儀，都要調適情緒，維持保持中正平和的狀態，而達致中和之境地，天地萬物得其位育之道，《禮記·中庸》曰：「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。³⁷」中是天命之性³⁸，天命流行賦予於人而為道德實踐之內在根據，和是形容人物各得其所的和諧境界。置諸人

³⁵ 岑溢成，《大學義理疏解》，頁 92-3。

³⁶ 語出《論語·顏淵》，引自（宋）朱熹撰，《四書章句集註》，臺北，鵝湖出版社，1996 年，頁 132。

³⁷ 〔明〕王船山，《禮記章句·中庸》，頁 1250-1。

³⁸ 參見楊祖漢，《中庸義理疏解》，台北，鵝湖出版社，1997 年，頁 10。



事，中亦有不偏不倚之義，成為一切禮文制作的普遍法則。

例如喪禮之制定，即遵守中和及節制的原則，《禮記·三年問》曰：「故先王焉為之立中制節，壹使足以成文理。³⁹」係因對於父母的死亡，有些人終身悲哀痛苦，沒有止期；但有些人卻早已忘得乾乾淨淨。古聖先王為了建立適當期限，使多數人感到合情合理，才有三年之喪的設計。

《禮記·檀弓》記載曾子在親人喪事時悲傷至極，曾經有七日不吃不喝，子思回應說：「先王之制禮也，過之者俯而就之，不至焉者，跂而及之。故君子執親之喪也，水漿不入口者三日，杖而後能起。⁴⁰」先王為因應人情淳厚、淡薄之不同，而設立一中庸的標準，子思認為在執親人之喪時，水漿不入口三日，是人人可以遵循的恰當準則，已足以安定人情，維繫社會秩序。

又如《禮記·祭義》曰：「祭不欲數，數則煩，煩則不敬。祭不欲疏，疏則怠，怠則忘。是故君子合諸天道，春禘（禴）秋嘗。⁴¹」祭祀祖先的安排，配合自然秩序，以每一季節一祭為原則；以免祭祀的次數太多會令人厭煩，次數太少會令人懈怠；重點是在於心態常保誠敬，才不致於過猶不及。

由前文〈中庸〉首章提及中和位育之道，可了解道德之形而上的意義，其中「和也者，天下之達道也。」即表明人之道即天之道，可以見到倫理常行之本身便具有絕對之價值，無限意義之呈現。而道德之自足性，人格之尊嚴，也由此確立。《中庸·第二十章》曰：

天下之達道五，所以行之者三。曰：君臣也，父子也，夫婦也，昆弟也，

³⁹ 〔明〕王船山，《禮記章句·三年問》，頁 1434。

⁴⁰ 〔明〕王船山，《禮記章句·檀弓》，頁 159。

⁴¹ 〔明〕王船山，《禮記章句·祭義》，頁 1101。



朋友之交也。五者，天下之達道也；知、仁、勇三者，天下之達德也；所以行之者，一也。

誠者，天之道也。誠之者，人之道也。誠者，不勉而中，不思而得，從容中道，聖人也。誠之者，擇善而固執之者也。⁴²

以五倫之教為天下之達道，即顯示五倫之道有絕對普遍之意義，故朱子說「達道者，天下古今所共由之路」⁴³，可知父子之親、君臣之義、長幼之序、夫婦之別、朋友之信等五倫，是天理之具體表現，行此五達道，要以仁、智、及勇。而「所以行之者一也」：朱子說「一則誠而已矣」，即誠是知、仁、勇三達德的基礎。

後段「誠者，天之道」句，意指聖人不待思勉而自然從容中道，如同孟子「堯舜性之也」之意。然而，人有氣性上的蔽障，未必能直接順遂地充盡其性，故要誠之，即以後天的工夫來使本具的善性能純粹無雜的呈現。誠之，即是去誠，其實人能求盡其心而誠之之時，已是本心誠體自己的朗現，也即是天命之性，誠體之呈現。只是在現實中，人未必能長期如如呈現其本性而已，而須擇善固執之，堅持到底去完成。

「至誠盡性」，是《中庸》全篇主旨所在。因性是天道天命，是萬物之源，是一切存在之本體，若要盡此性，便即是要將性的絕對普遍性完全加以實現，這便非要實現一切人與物之性不可。《中庸·第二十二章》曰：

唯天下至誠，為能盡其性；能盡其性，則能盡人之性；能盡人之性，則能盡物之性；能盡物之性，則可以贊天地之化育；可以贊天地之化育，

⁴² 楊祖漢，《中庸義理疏解》，頁 181-4。

⁴³ 〔宋〕朱熹撰，《四書章句集註》，臺北，鵝湖出版社，1996 年，頁 29。



則可以與天地參矣。⁴⁴

至誠是指聖人之心純然無雜，只有至誠者能盡其本性，而此至誠者之實現其本性也，也必求一切人，一切物皆能實現其本性，而這也正是天道逐步實現的歷程。因此，人之體現天道，所做之道德實踐，即是贊天地之化育，而與天地並立為三才。

（三）〈禮運〉之講信修睦與修十義

大同世界托寓於堯舜二帝之時世，是公天下，不分彼此，講信修睦，世上每一個人都得到安頓；這是理想狀態，而現實上並不可能完全實現，只能作為永恆必須趨赴的目標。小康社會是家天下，實指夏、商、周三代之六君子透過禮制，實踐道德生活，安定倫常秩序。〈禮運〉曰：

故聖人耐以天下為一家、中國為一人者，非意之也，必知其情，辟於其義，明於其利，達於其患，然後能為之。

何謂人情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能。何謂人義？父慈、子孝、兄良、弟弟、夫義、婦聽、長惠、幼順、君仁、臣忠，十者謂之人義。講信修睦，謂之人利。爭奪相殺，謂之人患。故聖人之所以治人七情，修十義，講信修睦，尚辭讓，去爭奪，舍禮何以治之？

飲食男女，人之大欲存焉；死亡貧苦，人之大惡存焉。故欲惡者，心之大端也。人藏其心，不可測度也。美惡皆在其心，不見其色也，欲一以窮之，舍禮何以哉？⁴⁵

文中的「十義」，其實是「五倫之教」的另一說法，只是將關係的兩端分

⁴⁴ 楊祖漢，《中庸義理疏解》，頁 205。

⁴⁵ 〔明〕王船山，《禮記章句·禮運》，頁 558-60。



開陳述。而「以天下為一家，中國為一人」也是大同理想社會的另一表述方式。更重要的是「非意之也」一句，明確地指出儒家的政治理想，並非憑空臆想，而是落實於小康禮制，有其具體施行步驟，此即「必知其情，辟於其義，明於其利，達於其患，然後能為之。」因此，人情、人義、人利、人患四者，是聖人藉禮所施治的對象，故說「治人七情，脩十義，講信修睦，尚辭讓，去爭奪。」乃其具體作為；而這也是大同理想與小康禮治，必須合看的緣由。

另外，《禮記·王制》亦有類似的說法，提到司徒「修六禮以節民性，明七教以興民德，齊八政以防淫，一道德以同風俗」⁴⁶，其中六禮是「冠、婚、喪、祭、鄉、相見」，藉以調節人民習性，七教是「父子、兄弟、夫婦、君臣、長幼、朋友、賓客」，即闡明七種人倫關係中如何交流溝通之道，與五倫、十義之說類同。

四、人格統整與情緒（靈性）教育

有關倫理思想及道德實踐，是否能內化於個人之生命實踐？屬於人格統整的問題，也即涉及到知與行是否合一的問題。據孫效智之說：

然而，知道歸知道，在不少時候，人的所行與他的所知之間卻是互相背離。這就是「知行不合一」或人格不統整的問題。

人格不統整的深層由在於道德沒有內在化，成為人生中的絕對堅持。既無堅持，自然談不上貫徹實踐的動力。⁴⁷

⁴⁶ 〔明〕王船山，《禮記章句·王制》，頁 335，368-9。

⁴⁷ 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉，《生命教育》，《哲學雜誌》第 35 期，新北，業強出版社，2001 年 5 月，頁 21。



承上可見，既知道德原則之後，還要能付諸道德實踐。在與他人生命交流時，能面對實際生命病痛，又須擇善固執，貫徹實踐於生活中。以下先論人格統整之道，次論情緒（靈性）教育。

（一）知行並進與人格統整之道

有關知、行關係，〈中庸〉認為依人之根器、氣稟清濁之不同，有三種表現型態：生知安行、學知利行、困知勉行，《中庸·二十章》曰：

知、仁、勇三者，天下之達德也；所以行之者，一也。或生而知之；或學而知之；或困而知之；及其知之，一也。或安而行之；或利而行之；或勉強而行之；及其成功，一也。」子曰：「好學近乎知，力行近乎仁，知恥近乎勇。知斯三者，則知所以脩身；知所以脩身，則知所以治人；知所以治人，則知所以治天下國家矣。」

博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。……人一能之，己百之。人十能之，己千之。果能此道矣，雖愚必明，雖柔必強。⁴⁸

其實「或生而知之」，即是「堯舜性之也」，不須逆覺反省，自然可以從容合道；這是理想中的聖人（誠者）才能做到。同樣「安而行之」，亦是不必反省自覺而自然合道之意。

「學而知之」，即是「湯武反之也」⁴⁹，須通過反省自覺，然後顯本心；必克己復禮，才能行道。這是賢人（誠之者）擇善而固執之的方法，相當於「利而行之」，是因學而明達，知理覺理，然後行道。而「博學之，審問之，慎思

⁴⁸ 楊祖漢，《中庸義理疏解》，頁 182，184-5。

⁴⁹ 語出《孟子·盡心下》：「堯舜，性者也；湯武，反之也。」引自〔宋〕朱熹撰，《四書章句集註》，頁 373。



之，明辨之，篤行之」即是「學而知之」的進一步發展⁵⁰。

「困而知之」，是須經困勉力學而後能明道；相當於「勉強而行之」，是困勉以行方能行道。而後文「人一能之己百之，人十能之己千之」，也是其具體說明。

以上後二項學知利行、困知勉行，雖然是因氣稟對人有所限制，但人果真能誠心以行，則一切限制皆不能真正限制人，故及其知之一也，成功一也。

知好學近乎知，力行近乎仁，知恥近乎勇，則知修身之道，而後可進一步知治人之道，而擴及知治天下國家。特別的是標出「勇」字，有頑廉懦立之效。

《禮記》另強調仁、知並言，及知、德並重。《中庸·第二十五章》曰：「成己，仁也；成物，知也；性之德也，合內外之道也。故時措之宜也。⁵¹」仁知並言，如同孔子曰：「仁者安仁，知者利仁。⁵²」仁心呈現而成己，故安；知求通於外而成物，故利。所以「成物，知也」的知是良知之知，從仁心往外感通而說。成己而又能成物，才是性體圓滿之實現；而無所不通，則是時措之宜。

有關知、德並重，《禮記·學記》記載學校視導制度，重視智育、德育兼修之考核，隔年考校，「離經、敬業、博習、論學、知類通達」屬智育；「辨志、樂群、親師、取友、強立而不反」屬德育（含群育）。而到大學時之最高造詣，還須對所學知識融會貫通，具有獨立自主人格，不會隨波逐流。〈學記〉

⁵⁰ 此類比之說法，參看徐復觀，《中國人性論史先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1978年，頁147。

⁵¹ 楊祖漢，《中庸義理疏解》，頁216。

⁵² 語出《論語·里仁》，引自〔宋〕朱熹撰，《四書章句集註》，頁89。



曰：

比年入學，中年考校。一年視離經辨志，三年視敬業樂群，五年視博習親師，七年視論學取友，此之謂小成，九年知類通達，強立而不反，謂之大成。⁵³

知、德兼修，於小學七年畢業，稱之為小成，在學問上能深造有得，與人論辯學問的是非；又能心有定見，辨別學友才學之好壞，善擇益友。因於致知上已有成就，故稱小成。

大成是大學畢業，共九年學習成果之驗證。考察學問能否觸類旁通，臨事堅定，不致違背師教；且能踐履之於行為上，才可說是大有成就。可見大學教育的目標，在於培養優秀的領導人才，知、德兼重，能夠教化民眾，移風易俗。

（二）情緒（靈性）教育及有關生命負面的治療

前文首節提到生命教育主張身、心、靈三分及其升進；而古代儒家、道家則說身、心二分及合一之義，以及心再區分道心、人心二重，統言之亦可說是身、人心、道心之三重區分，與西方文化之身、心、靈三分相似。

1. 禮樂合德之道，致樂以治心及致禮以治躬

生命教育須面對每一真實存在的生命體，此包含身、心二層面，而《禮記》有關修身的思想是兼通於內、外二面的，即明明德、新民二面。在大同世界時，講信修睦即新民之表徵，而在內面明明德時，身、心必須一體同治。例如《禮記·禮運》曰：「故禮義也者，人之大端也。所以講信修睦而固人肌膚之會、

⁵³ [明]王船山，《禮記章句·學記》，頁872。



筋骸之束也，所以養生送死、事鬼神之大端也，所以達天道、順人情之大寶也。⁵⁴」對外是「講信修睦」之道德實踐，以求爭亂息而無外患。對內是「固人肌膚之會、筋骸之束」，以遠離淫泆而不致傷害生命；也就是約束自我，保有內在生命體的和諧。而「養生送死、事鬼神之大端」則指透過祭祀鬼神之生命禮儀，以繼天育物而安頓生命。至於自我內部的調和，則可透過禮樂的合成功能達致，《禮記·樂記》載：

君子曰：禮樂不可斯須去身，致樂以治心，則易直子諒之心油然而生矣。……致禮以治躬，則莊敬，莊敬則嚴威。心中斯須不和不樂，而鄙詐之心入之矣。外貌斯須不莊不敬，而易慢之心入之矣。⁵⁵

所謂禮樂合德，一方面，吾人應審知禮儀及音樂的特性；當盡心致力於音樂時，其功用在於修養心性，內心自會產生和易、正直、慈愛、誠信等意念，而有和樂舒暢之感。在另一方面，當盡心致力於禮儀時，其功用在於檢點約束自身的行為，在生活上自會莊重敬慎，具有令人崇敬的威儀。

〈樂記〉也使用反證法，若內心不能和樂舒暢，外貌不能莊重敬慎，則會有「鄙詐之心」或「易慢之心」乘虛而入，產生貪邪詭詐、輕忽怠慢的意念。〈樂記〉又說：「先王之制禮樂也，非以極口腹耳目之欲也，將以教民平好惡而反人道之正也。⁵⁶」當然，先王制定禮樂的目的，不在於滿足人的感性欲望，而是為教育百姓辨別愛憎，回歸到道德規範的遵行。

吾人可以參看《禮記·樂記》的作者對於人性的看法，已是融合孟子、荀

⁵⁴ 〔明〕王船山，《禮記章句·禮運》，頁 571。

⁵⁵ 〔明〕王船山，《禮記章句·樂記》，頁 948-9。

⁵⁶ 〔明〕王船山，《禮記章句·樂記》，頁 997。



子論性之旨：「夫民有血氣心知之性，而無喜怒哀樂之常，應感起物而動，然後心術形焉。⁵⁷」但不同於孟、荀都以性化情，著重養性或化性，〈樂記〉反而著重在調治「無喜怒哀樂之常」的人情。此因人性先天氣質有別，又因後天風習移轉，乃須慎重考量其感受方面，恢復其純潔善良的本性，因而有待於樂教之功能。《禮記·樂記》曰：

人生而靜，天之性也；感於物而動，性之欲也。物至知知，然後好惡形焉。好惡無節於內，知誘於外，不能反躬，天理滅矣。……滅天理而窮人欲者也。於是有悖逆詐偽之心，有淫泆作亂之事。是故強者脅弱，眾者暴寡，知者詐愚，勇者苦怯，疾病不養，老幼孤獨不得其所，此大亂之道也。是故先王之制禮樂，人為之節。⁵⁸

當人「滅天理而窮人欲」時，文中所舉的實況則是違反〈禮運〉大同世界的描繪，「有悖逆詐偽之心，有淫泆作亂之事。」以及弱勢、少數、怯弱、愚昧、老病貧苦的人遭到欺凌，得不到安養，以上皆有待於樂教的實施，恢復人民純善的本性，以回歸到理想社會。唐君毅曾提及禮樂合德的功能，曰：

人之德性自內顯發，欲使之顯發，必賴陶養。經陶養而能自動顯發，不容自己，方為真德性。陶養之道，不重在互相批評、檢責、使人皆不敢為非，此是第二義以下。藝術之生活使人忘我，使人與物通情，使人合內外，而血氣和平，生機流暢，最能涵養人之德性。人之以其善相示範、相鼓勵、相讚美、相欣賞、相敬重是禮，藝術是樂。所以理想之世界中

⁵⁷ [明]王船山，《禮記章句·樂記》，頁920。

⁵⁸ [明]王船山，《禮記章句·樂記》，頁897-8。



必重禮樂。禮樂在文化之地位或須放在科學、政治、經濟之上。⁵⁹

先秦之藝術即以音樂為代表，音樂結合於生活，可使人忘我而與外在世界通情，使人內外物我合一，血氣和平，生機流暢，最適宜涵養人的德性。唐君毅的這段說明文字，很明顯是得到〈樂記〉的啟示。

與樂相對比的是禮，禮是人與人交接之際，各以其善意互相示範、鼓勵、欣賞，敬重；而最下策的溝通方式是互相批評、檢責。禮與樂，相互配合以陶養人的德性，如是理想社會的表徵便是禮樂文化。總之，吾人可以說禮樂文化是啟迪人之靈性的最佳媒介。

2. 忠恕與〈大學〉誠意正心之道

《禮記》中常談到人的情感作用，如〈中庸〉說喜、怒、哀、樂之四情，〈禮運〉說喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲之七情，又歸結為欲（飲食男女）、惡（死亡貧苦）二大端，而《論語》中較常談到的是惑、憂、懼、怨、尤等五項，這些情感或說情緒，若未能加以適當疏導或節制，常會造成生命負面的表現。而這些也都屬於生命教育中「情緒教育」或說「靈性教育」的課題。在《禮記》中也有相對應之道德實踐工夫，諸如誠意、正心、慎獨、忠恕等。而何謂誠意？何謂慎獨？據《大學·傳第六章》曰：

所謂誠其意，毋自欺也。如惡惡臭，如好好色；此之謂自謙，故君子必慎其獨也。小人閒居為不善，無所不至；見君子而后厭然，揜其不善而著其善；人之視己，如見其肺肝然，則何益矣？此謂誠於中，形於外。故君子必慎其獨也。曾子曰：「十目所視，十手所指，其嚴乎！」富潤

⁵⁹ 唐君毅，《人文精神之重建》，臺北，臺灣學生書局，1978年，頁57-8。



屋，德潤身，心廣體胖。故君子必誠其意。⁶⁰

讓本心的好善厭惡表現於「意」，或說讓「意」真實無妄地依理而發，便是「誠其意」。謙即慊，朱子釋「慊」為「快也，足也」⁶¹，當人意念真實無妄地依理而發，為善必勇，去惡必決，才能快然自足，表裏一致，這就是「自慊」之意。

做到自慊的唯一方法，是在意念將發而未發的幾微之際，戒慎恐懼，使得意念不致於有所虛欠雜染，都能依理而發。而此意念將發而未發的幾微之際，是人所不知而已所獨知的，稱之為「獨」，而此達致「自慊」的唯一方法，稱之為「慎獨」。而何謂正心？須知心不得其正的原因，據《大學·傳第七章》：

所謂脩身在正其心者，身有所忿懣，則不得其正；有所恐懼，則不得其正；有所好樂，則不得其正；有所憂患，則不得其正。心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。此謂脩身在正其心。⁶²

考察心不得其正的原因，所謂忿懣（憤怒之意）、恐懼、好樂、憂患都是情，情是在面臨特定的事物或情況時，所常不自覺而直接流露者。情只是心之所發，不同於意之有定向；若人心有所偏執固滯，為之昏暗不明，則無法居於一心之正位。所以想要心正，必須檢點存養，讓心光明澄澈地顯發；亦即要做到：不因自己的喜好或厭惡，而忽略他人的缺點或長處。

孔子說「詩可以怨」⁶³，怨相當於怒，有關去怨之道，與「忠恕」的修養

⁶⁰ 岑溢成，《大學義理疏解》，頁 77。

⁶¹ 〔宋〕朱熹撰，《四書章句集註》，頁 7。

⁶² 岑溢成，《大學義理疏解》，頁 84。

⁶³ 語出《論語·陽貨》，引自〔宋〕朱熹撰，《四書章句集註》，頁 178。



密切相關，如仲弓問仁，孔子說：「出門如見大賓，使民如承大祭。己所不欲，勿施於人。在邦無怨，在家無怨。」⁶⁴前二句是「忠」，盡己之心作好工作；三四句是「恕」，推己之心，設身處地為他人著想；五六句是說「無怨」，為仁由己，求仁得仁。由此可見，做到忠恕的行為表徵即是「無怨」。孔子還說：「躬自厚而薄責於人，則遠怨矣！」⁶⁵其實「躬自厚而薄責於人」其意旨同於忠恕之道。

《禮記·射義》記載孔子曾主持鄉射典禮，幾度篩選參與者之資格，其一是「幼好孝弟，耄耄好禮，不從流俗，修身以俟死者不？」⁶⁶其二是「好學不倦，好禮不變，旄期稱道不亂者不？」從中可知射箭比賽不會偏重在動作技術、姿勢儀態等表現，而是著重在與會者的道德修養、人品器度⁶⁷。如〈射義〉又曰：

射者，進退周還，必中禮。內志正，外體直，然後持弓矢審固，持弓矢審固然後可以言中，此可以觀德行矣。

射者，仁之道也。射求正諸己，己正而後發；發而不中，則不怨勝己者，反求諸己而已矣。⁶⁸

射箭時必須行動升降及取箭履地時淡定從容，合乎禮節。內志正，即內心不妄動；外體直，即身體凝立端定，目視精審，手握堅定。如此才有射中目標的可能，而且可觀察德行之盛。

⁶⁴ 語出《論語·顏淵》，引自〔宋〕朱熹撰，《四書章句集註》，頁 132-3。

⁶⁵ 語出《論語·衛靈公》，引自〔宋〕朱熹撰，《四書章句集註》，頁 165。

⁶⁶ 〔明〕王船山，《禮記章句·射義》，頁 1534。

⁶⁷ 周何，《儒家的理想國：禮記》，臺北，時報文化出版公司，1998 年，頁 42。

⁶⁸ 〔明〕王船山，《禮記章句·射義》，頁 1530、1537。



次段說明射箭乃是求仁之道，而為仁由己，心平體正然後發射，不怨勝己者，只能反求諸己。此因古代常利用射禮的方式和場合，來選拔國家所需要的人才，過程非常嚴肅認真。

而有關去怨之道，其具體作法之一，例如多肯定別人，《禮記·坊記》曰：「子云：善則稱人，過則稱己，則民不爭。善則稱人，過則稱己，則怨益亡。⁶⁹」多肯定別人，多從自身尋找錯誤的原因，可以遠離怨恨。作法之二，例如重然諾，《禮記·表記》載：「子曰：口惠而實不至，怨蓄及其身，是故君子與其有諾責也，寧有己怨。⁷⁰」要求言行一致，與其作無效的承諾，不如一開始就拒絕而讓別人怨恨。又例如絜矩之道，也是忠恕之意，《大學·傳第十章》曰：

所惡於上，毋以使下；所惡於下，毋以事上；所惡於前，毋以先後；所惡於後，毋以從前；所惡於右，毋以交於左；所惡於左，毋以交於右；此之謂絜矩之道。⁷¹

絜是量度；矩是畫方形的用具，猶如以矩度方，絜矩之道是比喻以己心推度人心，無不可得其平正。以「己所不欲，勿施於人」為原則，施行及推行政令，以人心之公為好惡，就會得到他人的支持。

總之，上述的禮樂合德，可以調和身心，及隱含藝術治療的課題，而誠意、正心、慎獨、忠恕及去怨之道，筆者認為均有助於為當代生命教育，研究人格統整及情緒教育等問題，提供參考之用。孫效智曾表示要使知行合一，人格與情緒的統整不容忽視，其中統整的第一步是養成自省自覺的習慣，其次是同理

⁶⁹ 〔明〕王船山，《禮記章句·坊記》，頁 1222。

⁷⁰ 〔明〕王船山，《禮記章句·表記》，頁 1351。

⁷¹ 岑溢成，《大學義理疏解》，頁 99。



心的培養，再次是情緒與理智的統整，例如憤怒情緒的處理、寬恕與道歉的學習等、狹隘心胸的開闊、男女情慾與真愛的分辨等。⁷²根據以上有關《禮記》生命禮儀思想的抉發，應該會有所裨益。

五、結語

以上就《禮記》生命禮儀，包括冠、婚、喪、祭等禮儀，及其他食、衣、住、行、育、樂生活中所涉及之禮儀，從思想層面予以深究。又根據《荀子》禮有三本及張載〈西銘〉之說，確立生命之義，包括源自天地之宇宙生命、源自父母之自然生命、及源自聖賢之文化生命三個層面，而人應對天地、祖先、聖賢致其感恩之意，並且繼志、述事。

而生命教育的任務即在於認識人在宇宙中的地位，及體現人生所應實踐的價值意義；依循「生命教育」三大領域：形上意義與宗教精神、倫理結構及道德原則、人格統整與情緒教育；對《禮記》生命禮儀思想展開論述。

在《禮記》生命禮儀所呈現的形上意義與宗教精神方面，建立終極關懷與人生觀，首先，祭祀先祖的禘嘗之禮，與祭天地的郊社之禮，是人子為盡其孝思所設，體現報本反始及飲水思源的心意，可以啟發人的超越意識，體現宗教精神。其次，火的發明及宮室、衣、食等人文制作之初始，仁心、禮意即早已寓含於其中，而後形成完備的養生送死之生命禮儀，以及事奉鬼神上帝的宗教禮儀。第三，婚禮雖是成家之禮，卻是人類相繼無窮世代的起源。不但成就二姓家族的聯合，彰顯男女有別，確立夫婦之義；更重要的是傳宗接代，延續後

⁷² 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉，《生命教育》，《哲學雜誌》第 35 期，新北，業強出版社，2001 年 5 月，頁 23-4。



嗣，而婚禮各階段在宗廟中進行，還包括拜祭天地、祖先神明及尊親的禮儀，可見其宗教精神已融入其中，所採取的正是一種以孝道代替宗教的形式。第四，冠禮是一種「成人」儀式，象徵身心已達到成熟階段時，其行為須符合人倫之禮。由於冠禮必須在宗廟裡舉行，表示自我謙卑，尊重先祖及尊重歷史文化之意，因此冠禮也是一種薪火相傳的責任教育。

有關《禮記》生命禮儀的倫理架構及道德原則，首先，〈大學〉的理想政治社會，是人人均能自明其明德，兼具倫理學意義及政治學意義。係以脩身為齊家、治國、平天下的根本，即是把政治的本質確定為道德的，使天下所有人，都知道要自脩其身，建立道德的人格。其次，從〈中庸〉首章中和位育之道，可了解道德之形而上的意義，其中「和也者，天下之達道也。」即表明人之道即天之道，可以見到倫理常行之本身便具有絕對之價值，無限意義之呈現。而道德之自足性，人格之尊嚴，也由此確立。其三，〈禮運〉之大同世界托寓於堯舜二帝之時世，是公天下，不分彼此，講信修睦，世上每一個人都能得到安頓；這是理想狀態，而現實上並不可能完全實現，只能作為永恆必須趨赴的目標。小康社會是家天下，實指夏、商、周三代之六君子透過禮制，實踐道德生活，安定倫常秩序。其倫理道德的要求是講信修睦與修十義，是真正能通往大同的坦途。

有關人格統整與情緒教育，首先，在知、行關係上，〈中庸〉認為依人之根器、氣稟清濁之不同，有三種表現型態：生知安行、學知利行、困知勉行。人果真能誠心以行，則一切限制皆不能真正限制人，故及其成功一也。知好學近乎知，力行近乎仁，知恥近乎勇，則知修身之道，而後可進一步知治人之道。其次，情緒教育可以透過〈樂記〉禮樂合德之方式，審知禮儀及音樂的特性；一方面，以音樂修養心性，內心自會產生和易、正直、慈愛、誠信等意念。另



一方面，以禮儀檢點約束自身的行為，在生活上自會莊重敬慎，具有令人崇敬的威儀。此外，〈大學〉誠意、正心、慎獨、忠恕及去怨之道，亦有助於調理情感，為生命教育，有關人格統整及情緒教育等問題，提供參考之用。

以「生命教育」與「道德哲學」相輔相成，作為生命禮儀思想之研究路向，誠可通於儒學全體，窮盡天人關係之內涵，應該有助於對《禮記》生命禮儀思想作全面理解，予以價值重估，並明瞭其現代意義。

六、參考文獻

- 〔周〕荀況撰，〔唐〕楊倞注，《荀子》，臺北，臺灣中華書局，1976年。
- 〔漢〕河上公注，王卡點校，《老子道德經河上公章句》，北京，中華書局，1997年。
- 〔魏〕王弼著，《老子王弼注》，臺北，河洛圖書出版社，1974年。
- 〔宋〕張載，《張載集》，臺北，里仁書局，1981年。
- 〔宋〕朱熹，《四書章句集註》，臺北，鵝湖出版社，1996年。
- 〔元〕陳澧，《禮記集說》，臺北，世界書局，1990年。
- 〔明〕王船山，《禮記章句》（《船山全書》，第四冊），長沙，嶽麓書社，1996年。
- 牟宗三，《生命的學問》，臺北，三民書局，2015年。
- 岑溢成，《大學義理疏解》，臺北，鵝湖出版社，1994年。
- 周何，《古禮今談》，臺北，萬卷樓圖書公司，1992年。
- 周何，《儒家的理想國：禮記》，臺北，時報文化出版公司，1998年。



- 屈萬里，《尚書釋義》，臺北：中國文化大學出版部，1984年。
- 唐君毅，《人文精神之重建》，臺北，臺灣學生書局，1978年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北，臺灣商務印書館，1978年。
- 孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《生命教育》，《哲學雜誌》第35期，新北，業強出版社，2001年5月，頁4-31。
- 陳章錫，《禮記道統觀與政教思想》，臺北，五南圖書出版公司，2020年。
- 黃壽祺、張善文撰，《周易譯注》，上海，上海古籍出版社，1994年。
- 曾昭旭，〈論宗教對生命教育的可能貢獻〉，《良心教與人文教——論儒學的宗教面相》，臺北，臺灣商務印書館，2003年。
- 楊祖漢，《中庸義理疏解》，臺北，鵝湖出版社，1997年。

