

【專題論文】 Feature Article

作為身心修煉的禮儀實踐
——以《論語·鄉黨》篇為例的考察
Ritual Practice as a Spiritual and Bodily
Exercise: Focusing on "Xiangdang" in *Lunyu* as
an Example

彭國翔
Guoxiang PENG*

關鍵詞：孔子、鄉黨、身教、禮儀實踐、身心修煉

Keywords: Kongzi, xiangdang, body teaching, ritual practice, bodily and spiritual exercise

* 北京清華大學人文學院哲學系教授。

摘要

歷來《論語》詮釋中最受忽略的莫過於〈鄉黨〉一篇，而以往的研究也幾乎完全限於禮制的角度。本文以〈鄉黨〉為例，從功夫論的角度探討〈鄉黨〉中的義理蘊涵。依本文之見，〈鄉黨〉一篇記錄的是孔子的「身教」。這種「身教」強調兩點：一是將禮儀實踐與日常生活融為一體。將日常生活禮儀化，同時也將禮儀日常生活化；二是將禮儀實踐作為一種身心兼顧的修煉方式。正是通過〈鄉黨〉這篇對於孔子在日常生活各種不同境遇中禮儀實踐的詳細記錄，作為身心修煉的禮儀實踐不再只是一種抽象的理念，而是在作為人格典範的孔子身上得到了活生生的聚焦和突顯。其中，我們不僅可以看到禮儀實踐遍在於日常生活的點點滴滴，還可以看到作為「聖之時者」的孔子是如何在禮儀實踐中具體貫徹「時」的境遇性原則，更可以看到禮儀實踐如何展現為一種「體態」、「心態」表裡共建、交關同構的身心修煉。這種作為身心修煉的禮儀實踐，正是鑄造君子與聖賢人格的必由之路。所謂君子與聖賢，正是那種通過身心修煉而在日常生活的任何情況下都能夠使自己行為「得體」的人格典範。孔子所謂「從心所欲不逾矩」，描述的也正是這種作為身心修煉的禮儀實踐的圓滿成就。

Abstract

Chapter "xiangdang"鄉黨 in *Lunyu*論語(the *Analects*) has always been overlooked. Previous studies of this chapter have almost totally concentrated on ritual as a social institution from a perspective of philology and evidential studies. This article, however, probes the spiritual and philosophical implications of this chapter from a practical perspective. In my view, this chapter is a record of Kongzi孔子's "body teaching". This "body teaching" is featured by two points: one is integrating ritual practice and daily life into a continue process; the other is taking ritual practice as a bodily and spiritual exercise. It is through "xiangdang", a detailed record of Kongzi's ritual practice in various situations in his daily life, that ritual practice as a bodily and spiritual exercise is vividly focused by Kongzi himself as a paradigmatic personality, not an abstract idea any more. In this chapter, we can find that every situation of daily life is actually permeated with ritual practice, how Kongzi as a "timing sage" carries out the situated principle of "timing" in his everyday ritual practice, and, particularly, how ritual practice is performed as a bodily and spiritual exercise that entails a psychosomatic way of thinking. It is through this ritual practice as a bodily and spiritual exercise that an exemplary person or a sage can be shaped. And an exemplary person or even a sage is exactly a paradigmatic personality who can make a suitable response to any complicated situation of our daily life. "Following my heart-mind without overstepping the line", is just the description of this consummate achievement of the ritual practice as a bodily and spiritual exercise.

壹、引言

當代儒學發展迄今，儘管並非如一些批評者所謂的僅僅局限於道德形上學或哲學領域，而是在政治、社會思想方面都不乏深廣的探討，¹但心性論探究的細緻入微，的確構成當代儒學理論重建的一大特色。²相對而言，對於儒家傳統中另一個重要向度——禮儀實踐——的討論，則似乎稍嫌不足。當然，如果我們對於當代儒學的理解不限於中文世界，而是能夠將二十世紀以來英文世界儒學研究的發展考慮在內，那麼，關於「禮儀」(ritual)的理論反省，二十世紀以來英文世界中反倒取得了較為豐富的成果。³不過，即使將英文世界中關於「禮儀」的研究成果納入視野，儒家傳統「禮儀實踐」的一些蘊涵，仍有待於進一步的發掘和詮釋。至於如何拓展這一思想課題，儒家傳統基本的原始文獻恐怕仍然是「源頭活水」，而深入細緻地檢討那些具體的原始文獻，也更是詮釋與重建免於「虛發」的「不二法門」。

-
- 1 參見何信全：《儒學與現代民主：當代新儒家政治哲學研究》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，1996年）；李明輝：《儒家視野下的政治思想》（臺北：臺灣大學出版中心，2005年；北京：北京大學出版社，2005年）；彭國翔：〈牟宗三早年對中國農村問題的研究〉，《清華學報》（臺灣），第36卷第1期（2006年6月），頁135-195；彭國翔：〈牟宗三的共產主義批判——以《全集》未收之《共產國際與中共批判》為中心〉，《新亞學術集刊》（香港），第19期（2006年10月），頁451-494；彭國翔：〈牟宗三的『自由』與『自由主義』觀〉，《思想與文化》（上海：華東師範大學出版社，2007年12月），頁176-197。
 - 2 這一點具體體現在牟宗三、唐君毅等人一系列詮釋與重建中國哲學的巨著之中，如牟宗三的《心體與性體》、《佛性與般若》、《才性與玄理》、《從陸象山到劉蕺山》，唐君毅的《中國哲學原論·導論篇》、《中國哲學原論·原性篇》、《中國哲學原論·原道篇》、《中國哲學導論·原教篇》等。
 - 3 譬如以下著作：Herbert Fingarette, *Confucius: The Secular as Sacred* (New York: Harper Torchbooks, 1972)，該書中譯本有彭國翔、張華（譯）：《孔子：即凡而聖》（南京：江蘇人民出版社，2002年）；Robert Eno, *The Confucian Creation of Heaven: Philosophy and the Defense of Ritual Mastery* (Albany: State University of New York Press, 1990)；Patricia Buckley Ebrey, *Confucianism and Family Rituals in Imperial China* (Princeton: Princeton University Press, 1991)。

以往對於儒家傳統尤其先秦儒學的「禮儀」問題，基本上並未引入功夫論的視角。或者說，大體上認為功夫問題只是宋明儒學言說脈絡下的產物，先秦儒學並無功夫論可言。換言之，在先秦儒學的禮儀實踐和宋明儒學的自我修養功夫之間，應當是「所同不勝其異的」。這一點，或許是以往學界對先秦儒學與宋明儒學之間的差異提揭過重，對儒家傳統這兩個重要階段之間的連續與連貫未能正視所致。⁴然而，在筆者看來，從功夫論的角度來理解先秦儒學的禮儀實踐，恰可揭示其中所蘊涵的一個重要向度。事實上，先秦儒家的禮儀實踐，正是自我修養功夫的一種方式，絕非種種外在社會角色的簡單履行。孔子「禮云禮云，玉帛云乎哉」（《論語·陽貨》）的反問，正是要人們深入反省禮儀實踐的深刻蘊涵。而作為自我修養功夫的禮儀實踐，進一步來說，根本是一種在日用常行中各種境遇下無時無處不在進行的身心修煉。所謂君子與聖賢，正是那種通過身心修煉而在日常生活的任何情況下都能夠使自己行為「得體」（「合乎禮儀」、「合理」）的人格典範。孔子所謂「從心所欲不逾矩」，描述的也正是這種作為身心修煉的禮儀實踐的圓滿成就。

在先秦儒學的脈絡中，「禮儀」問題可以訴諸的文獻，最為人們所常用的當為《荀子》和《禮記》。這兩部文獻中，的確有許多豐富的材料能夠引以為據。不過，本文願意「略人所詳」而「詳人所略」，對於作為身心修煉的禮儀實踐的思考，筆者將通過對《論語·鄉黨》這篇幾乎被人忘卻的文獻的具體解讀來加以論證。對《論語》的注解和詮釋，古往今來可謂汗牛充棟，但通行本《論語》二十篇之中，至少在現代，⁵無論是學術研

4 對於先秦儒學和宋明儒學之間連續性的忽視，既有主觀方面的因素，以往「文獻不足徵」，也是一個重要的客觀方面的原因。二十世紀九〇年代以來郭店和上博新出土的儒家文獻，在一些重要的觀念方面，正可以說明這兩個階段之間的連續和連貫。參見彭國翔：〈從出土文獻看宋明理學與先秦儒學的連貫——郭店與上博儒家文獻的啓示〉，《中國社會科學》，2007年第4期（2007年），頁104-115。

5 現代學術建立以前，〈鄉黨〉篇多與禮學相關，研究者均注重考察其中所涉及的禮儀形制，極少義理的探究。如清人江永（1681-1762，字慎修，號慎齋）曾有《鄉黨圖考》十卷（有學海堂本），其後王鴻漸（儀堂）又有《鄉黨圖考補正》六卷（光緒三十四年黃縣丁氏刊本），於〈鄉黨〉一篇所涉禮儀形制，考證備極詳盡。其餘各種關於〈鄉黨〉篇的研究，僅以清代為限，如《販書偶記·經部·論語類》所載魏晉《鄉黨典義》一卷（道光丙午觀德堂刊本）、王鑒（1786-1843）《鄉黨正義》十四卷（道光辛丑藝海堂刊本）、成僕（生卒不詳）《鄉黨備考》二卷（約道光間信芳閣刊木活字本）等，皆屬此

究還是通俗講論，⁶最乏人問津的恐怕非〈鄉黨〉篇莫屬。然而，在筆者看來，正是通過〈鄉黨〉這篇對於孔子在日常生活各種不同境遇中禮儀實踐的詳細記錄，從而使得作為身心修煉的禮儀實踐不再只是一種抽象的理念，而是在作為人格典範的孔子身上得到了活生生的聚焦和突顯（活化和具象）。其中，我們不僅可以看到禮儀實踐遍在於日常生活的點點滴滴，還可以看到作為「聖之時者」的孔子是如何在禮儀實踐中具體貫徹「時」的境遇性原則，更可以看到禮儀實踐如何展現為一種「體態」、「心態」表裡共建、交關同構的身心修煉。這種作為身心修煉的禮儀實踐，正是鑄造君子與聖賢人格的必由之路。

貳、禮儀實踐與日常生活的一體性

就體裁而言，我們可以看到，如今通行本《論語》二十篇之中，除了〈鄉黨〉一篇之外，其餘各篇內容基本上都是由孔子及其弟子之間的對話構成。⁷僅就體裁而論，已經可見〈鄉黨〉一篇的獨特。就內容來看，〈鄉黨〉更是與其他各篇不同。該篇除了最後一節，從頭到尾都只是記錄孔子

類。即便以注重義理的宋明理學家包括朱熹（1130-1200）等也大都視〈鄉黨〉為記錄孔子日常言行的「行狀」，並未挖掘其中的思想內涵。朱子《四書集注》中對〈鄉黨〉的注釋影響包括韓、日等東亞地區的儒者甚深，故此篇在韓、日以往儒家的詮釋中也大體不脫考證、訓詁一途。唯一的例外，或許是日本學者中江藤樹（1608-1648）。藤樹將〈鄉黨〉獨立地加以考察，撰成《論語鄉黨啓蒙翼傳》，除考證訓詁之外，也從義理的角度作出了自己的詮釋。《論語鄉黨啓蒙翼傳》一書為黃俊傑教授告之，惜筆者迄今未及見。

6 譬如，南懷瑾先生的《論語別裁》於《論語》中的思想頗能深入淺出，使一般社會大眾受教非淺，但其中唯獨沒有講論〈鄉黨〉一篇。蓋南老先生認為該篇「都是描述孔子的生活形態，以現代新聞報道的方式來看，也可以說是孔子生活的『花絮』」，「現在講這一篇書很難講」。李零的《喪家狗——我讀論語》（太原：山西人民出版社，2008年）寓莊於諧，對《論語》中知識性內容有很好的注解，對其中的思想意義也往往有獨到的發揮，但作者在討論〈鄉黨〉一章時也注意到：「本篇比較特殊，和其他篇不一樣，通篇沒有對話，完全是敘述體。」並且，作者也說：「這篇東西很枯燥，難點很多，沒有耐心，讀不下去。」（頁194）

7 以往有一種不知起於何時的皮相之見，即認為宋明儒學語錄的對話體裁是受到禪宗的影響所知，殊不知《論語》這部儒家最早的經典之一最為明顯的體裁特徵恰恰是對話體。

日常生活中的各種行為細節，並無任何「微言大義」。且記錄之詳細，幾流於瑣碎。如此我們不免會問：既然〈鄉黨〉一篇無論在形式還是內容上都與《論語》其他各篇「格格不入」，為什麼編纂者會在《論語》中將其單列一篇呢？進一步而言，我們或許可以問：《論語》的編纂者之所以不厭其煩地「實錄」孔子日常生活中的這些點點滴滴，是否其中有深意存焉呢？當然，對於〈鄉黨〉篇的編纂者來說，其意義或許不言自明，但從後人尤其當今的我們來看，意義的詮釋與重建必須以一種「解碼」（decoding）的方式來進行，恐怕就是捨此別無他途的了。

所謂的「日常生活」，大概無非「衣」、「食」、「住」、「行」以及平時的「言行舉止」。「言行舉止」中的「行」和「舉止」，可以歸為「行」即「行為」一類，如此，日常生活大體就可以概括在「衣」、「食」、「住」、「行」和「言」這五類之下了。而〈鄉黨〉一篇十八節文字，⁸除了最後一節之外，其他所有文字內容，幾乎完全可以歸入「衣」、「食」、「住」、「行」和「言」這五類。「衣」是記錄孔子如何著裝的；「食」是記錄孔子如何飲食的；「住」是記錄孔子如何起居的；「行」是記錄孔子的動作舉止和日常行事；「言」則是記錄孔子如何說話的。下面，我們就具體來看一看〈鄉黨〉篇對這五個方面的記錄，然後再分析其中的意義。

一、「言」

〈鄉黨〉開篇兩節就對孔子如何「言」有生動的描述：

8 〈鄉黨〉一篇原不分節，何晏注、邢昺疏分為二十五節，後來朱子則分為十七節，與最後山梁雌雉一節合在一起共十八節。至於究竟分為多少節，亦無一定之規。如近人錢穆《論語新解》（香港：新亞研究所，1964年6月再版）據朱子分為十八節，楊伯峻《論語譯注》（北京：中華書局，1958年6月版）則分此篇為二十七節。海外學者在翻譯此篇時，有據楊伯峻分為二十七節者，如Roger T. Ames and Henry Rosemont, Jr., *The Analects of Confucius: A Philosophical Translation* (New York: Ballantine Books, 1998). 本文分節據錢穆《論語新解》。

孔子於鄉黨，恂恂如也，似不能言者。其在宗廟朝廷，便便言，唯謹爾。（第一節）

朝，與下大夫言，侃侃如也。與上大夫言，誾誾如也。君在，踧踖如也，與與如也。（第二節）

這兩段記載中，第一段是說孔子在鄉里之間，其容貌溫恭謙遜，好像不能說話一樣。而在宗廟朝廷之上，則能言善辯、條理分明，毫不含糊，只是非常謹慎恭敬。第二段是說孔子上朝，君主還沒有來時，與地位較低的「下大夫」講話，侃侃而談，和氣而又歡樂；與地位較高的上卿談話，恭恭敬敬，自己也不失威儀。君主已經來了，則恭敬而不安，行步安詳。

二、衣

關於孔子的穿著，〈鄉黨〉篇有如下一段：

君子不以紺緞飾，紅紫不以為褻服。當暑，袷絺綌，必表而出之。緇衣羔裘，素衣麕裘，黃衣狐裘。褻裘長，短右袂。必有寢衣，長一身有半。狐貉之厚以居。去喪，無所不佩。非帷裳，必殺之。羔裘玄冠，不以弔。吉月，必朝服而朝。（第六節）

這一段意思是說：孔子不用玄色和淺絳色做衣服的鑲邊，不用紅色和紫色作為平常居家時的便裝。夏天的時候，穿粗的或細的葛布單衣，但一定裹著襯衫，並讓它露在外面。穿黑衣時裡面襯羔羊皮做的裘；穿白衣時裡面襯小鹿皮做的裘；穿黃衣時裡面襯狐皮做的裘。平常居家穿的皮襖身材稍長，但右邊的袖子要裁得短些。晚上睡覺時一定要有小被，有一個半人長。用狐貉皮的厚毛來做坐褥，以接待賓客。除非在喪事期間，腰上繫的大帶上面要佩戴各種裝飾品。除非在上朝和祭祀的時候穿用整幅布做的裙

子，其他時候穿的裙子一定要裁去多餘的布。弔喪時不穿黑色的羔裘，不戴玄色的帽子。大年初一，一定要穿著朝服去上朝。

三、食

關於孔子的飲食，〈鄉黨〉篇有兩段記載：

食不厭精，膾不厭細。食饁而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食；臭惡，不食；失飪，不食；不時，不食；割不正，不食；不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。惟酒無量，不及亂。沽酒市脯不食。不撤薑食。不多食。祭於公，不宿肉。祭肉不出三日，出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖蔬食菜羹瓜，祭，必齊如也。
(第八節)

君賜食，必正席先嘗之。君賜腥，必熟而薦之。君賜生，必畜之。
侍食於君，君祭，先飯。(第十三節)

第一段是說：吃飯不因為飯米精細就吃得過多；吃肉不因為烹飪的精細就吃得過多。飯食氣味變了，魚肉腐敗了，都不吃。飯食和肉類顏色味道變壞了，不吃；烹飪的生熟失度，不吃；不到該吃飯的時候，不吃；沒有按照一定方法切割的肉，不吃；調味品不合適，不吃。肉品雖多，不要吃得超過五穀。只有喝酒不加限制，但不及醉即止。買來的釀製時間不足一夜的酒，以及街市上買來的肉，都不吃。飲食完畢，薑碟不撤，但仍不多吃。參與國家祭祀典禮所得的祭肉，不過夜即分賜於人。自己家裡或朋友贈送的祭肉，存放也不超過三天。超過三天，就不吃了。吃飯就寢時都不說話。即使是粗食、菜湯和瓜類，臨食前也要作為祭品。並且，祭祀時也一定容貌恭敬嚴肅。第二段是說：國君賜給食物，一定要端正席位而坐，先加品嚐。國君賜給生肉，一定煮熟後先供奉給祖先。國君賜給活的牲

畜，一定要養著。與國君一起吃飯，在國君祭祀時，先吃飯，就像是先代國君嘗食一樣。

四、住

「住」是指平常的日常起居。對此，〈鄉黨〉篇有如下的幾段記載：

鄉人飲酒，杖者出，斯出矣。鄉人儺，朝服而立於阼階。（第十節）

疾，君視之，東首，加朝服拖紳。君命召，不俟駕行矣。（第十三節）

寢不尸，居不容。見齊衰者，雖狎，必變。見冕者與瞽者，雖褻，必以貌。凶服者式之。式負版者。有盛饌，必變色而作。迅雷風烈必變。（第十六節）

第一段是說：遇到鄉里人們一起飲酒，要等到老人先離席後，孔子才離開。遇到鄉人行儺禮驅鬼，孔子一定穿上朝服，站立在家廟的東階上。第二段是說：孔子生病，國君前來探望，孔子一定頭向東方而臥，身上加披朝服，還要托上一條大帶。國君有命召見，孔子不等到僕者駕車，就徒步先行了。第三段是說：睡覺的時候不像屍體那樣直挺四肢、仰面而臥；平常在家時不像作客那樣過分講究容儀。遇到有穿喪服者，即使平素很親密，也一定改變容色，以示哀悼。遇到大夫和盲人，即使一天數次相見，也一定每次都表示禮貌。乘車時，遇到送喪服的人或者持有邦國圖籍之人，一定手扶車前的橫木表示敬意。遇到他人盛宴款待，一定從席上改容起立，表示謝意。遇到疾雷大風，一定肅然改容變色。

五、行

「行」可以分為兩類。一種是指狹義的動作舉止；另一種是指廣義的日常行事。首先，我們看看狹義的動作舉止。〈鄉黨〉篇有三段栩栩如生的描繪，分別是講接待外賓、上下朝和出使國外舉行典禮時的行為舉止：

君召使擯，色勃如也，足躩如也。揖所與立，左右手，衣前後，襜如也。趨進，翼如也。賓退，必復命，曰：「賓不顧矣。」（第三節）

入公門，鞠躬如也，如不容。立不中門，行不履闕。過位，色勃如也，足躩如也，其言似不足者。攝齊升堂，鞠躬如也，屏氣似不息者。出，降一等，逞顏色，怡怡如也。沒階，趨進，翼如也。復其位，蹶蹶如也。（第四節）

執圭，鞠躬如也，如不勝。上如揖，下如授，勃如戰色。足蹜蹜如有循。享禮，有容色。私覲，愉愉如也。（第五節）

第一段是描寫孔子接待賓客時的行為舉止，意思是說：國君派孔子出去接待外賓，孔子一定面色莊重，行路也如同臨深履薄一樣。向兩旁的人作揖行禮，左右兼顧，衣服前後俯仰，卻整齊不亂。從中庭快步趨進時，體態舒展美好，如鳥兒展開雙翼。賓客辭別，一定回去覆命，說：「來賓不再回頭了。」第二段是描寫孔子在朝堂上的行為舉止，意思是說：孔子走進朝廷大門時，一定斂身謹敬，好像大門容不下身子一般。站，不站在門的中間；走，不踩門檻。經過國君的坐位，面色一定變得莊重，腳步一定輕快起來，言語也好像說不出來一樣。提起下擺向朝堂上走時，恭敬謹慎，憋著氣似乎不能呼吸一樣。走出朝堂，降下一級臺階，面色便放鬆起來，流露出怡然自得的樣子。下完了臺階，便疾步向前，好像鳥兒舒展翅膀一般。回到自己的位子，就顯出內心恭敬不安的樣子。第三段是說：孔子出

使外國舉行典禮，當他拿著圭時，恭敬謹慎，好像力量不夠的樣子。向上拿，就好像在作揖；向下拿，就好像在交給別人。面色莊重，腳步也緊湊狹窄，彷彿走獨木橋一樣。獻禮的時候，滿臉和氣之色。以私人身分和會見外國君臣，則是輕鬆愉快的樣子。

其次，我們再來看看廣義的日常行事。對此，〈鄉黨〉篇也有三段記載：

入太廟，每事問。⁹（第十四節）

朋友死，無所歸。曰：於我殯。朋友之饋，雖車馬，非祭肉，不拜。（第十五節）

升車，必正立，執綏。車中，不內顧，不疾言，不親指。（第十七節）

第一段是說：孔子到了太廟，每件事都要發問，即使知道，也仍然如此。第二段是說：朋友死了，沒有人管，孔子就說：「喪葬由我來料理吧！」朋友有饋贈，除非是祭祀用的肉，即使是車馬，孔子也不拜謝。第三段是說：孔子上車，一定先端正地站好，抓住扶手帶，然後再跨登上車。在車中，不回頭看，不高聲說話，也不用手隨處指點。

對於了解孔子來說，如果《論語》其他各篇可以使我們「聽其言」，那麼，與其他各篇不同的是，〈鄉黨〉一篇則可以讓我們「觀其行」。通過《論語》其他各篇孔子與弟子們之間的對話，我們可以領悟到孔子所表達的「道理」。而透過〈鄉黨〉一篇中孔子日常生活各個方面的行為舉止，作為一個活生生的人，孔子則躍然紙上。如果《論語》其他各篇主要是孔子的「言傳」，那麼，〈鄉黨〉一篇則幾乎完全是孔子的「身教」。

9 此句亦見《論語·八佾》。

在「身教」勝於「言傳」的意義上，我們不但不能忽略〈鄉黨〉，反而更應當深思熟慮其中的蘊涵和意義。

孔子的「身教」是什麼？由〈鄉黨〉中的孔子形象，我們可以得出兩點結論。第一，孔子「以身作則」所要「教」的是他的禮儀實踐；第二，禮儀實踐涵蓋日常生活的各個方面，對孔子來說，無時無處不是禮儀實踐的道場。

我們或許已經無從揣測該篇編纂者的心意，但後世歷代《論語》注家在注解〈鄉黨〉一篇時幾乎無不指出該篇要在記錄孔子的禮儀實踐，或許也可以在「人同此心，心同此理」的意義上不斷印證編纂者最初的心迹。因此，表面上看，〈鄉黨〉一篇只是不厭其煩地記錄孔子的日常行為，既包括「公領域」，也不乏「私生活」，衣食住行，巨細無遺。其實，這些方方面面、點點滴滴，無一不是禮儀行為的實踐和體現。

我們不妨仍然從「言」、「衣」、「食」、「住」、「行」這五個方面舉例加以分析和說明。就「言」來說，譬如，孔子之所以分別有「於鄉黨」和「在宗廟朝廷」不同的「似不能言」和「便便言」，是因為鄉里之間，交往的都是親朋故舊，不必計較言辭；而宗廟是行禮之處，朝廷是布政之所，所言必須嚴密周洽。之所以對「上大夫」和「下大夫」有「侃侃如」和「誾誾如」的分別，是因為爵位尊卑的差異，要求表達方式的區別。這裡的不同，在於「禮」的要求。就「衣」來說，為什麼孔子的穿著會在顏色、材料和樣式方面有如此的講究，決不是如今人一樣，除了季節時令的因素之外，多從美感的角度考慮，而基本是根據禮制的要求。譬如說，為什麼孔子「羔裘玄冠不以弔」，是因為「喪主素，吉主玄，吉凶異服」。¹⁰就「食」來看，對於以上所引的兩段。如今的解釋大都從養生的角度，但這是現代人的視角，其實就當時的語境而言，更多的還是禮儀方面的考慮。與其穿著一樣，孔子在飲食方面如此之多的禁忌，所謂「不食」，決不是孔子的「偏食」和過分「講究」，因為孔子當時並沒有多少講究吃穿所必須的「奢侈」的前提條件。最能於此有所說明的，莫過於孔

10 見《論語注疏》（北京：北京大學出版社，2000年，十三經注疏本），頁147上。

子在陳國絕糧時的表現。當面臨飢餓這一危及人類生命的問題時，任何人都有可能為了「吃飯」這一基本的生存條件而不顧一切。但孔子在回答子路憤憤不平的詢問時，仍然強調君子小人的區別往往正是在困境中才得以顯示，所謂「君子固窮，小人窮斯濫焉矣」，¹¹如何不妄為而流於「濫」？就在於能否守禮。就「住」來說，情況也是同樣。譬如，即使抱病在床，國君前來探視，也不能失君臣之禮。所謂「東首，加朝服拖紳」，孔子披上朝服並拖上大帶，自然是講求禮儀的表現，但為什麼一定要頭向東方呢？這仍然是為了合乎禮儀。因為孔子頭朝東方，國君探視時即可「南面而視」，如此才不違君臣之禮。至於說「鄉人飲酒，杖者出，斯出矣」，以及「見齊衰者，雖狎，必變。見冕者與瞽者，雖褻，必以貌。凶服者式之。式負版者。有盛饌，必變色而作。迅雷風烈必變」，也無不都是守禮的表示。最後，就「行」來說，比如第四節一大段對孔子在朝堂之上種種動作、姿態甚至面部表情的刻畫入微，所謂「鞠躬如也」、「色勃如也」、「足躡如也」、「怡怡如也」、「翼如也」和「蹶蹶如也」，以及「如不容」、「其言似不足者」和「屏氣似不息者」等等，簡直如同現在的電影鏡頭。之所以如此，也都是要栩栩如生地突顯孔子在禮儀實踐過程中的一舉一動。

就今人而言，總不免將禮儀實踐與日常生活割裂開來，由此往往產生兩點認識，一是認為禮儀實踐只是屬於某些特定場合的行為；一是認為禮儀實踐只是表面的形式。對現代世界來說，這兩點或許常常是正確的觀察。但是，〈鄉黨〉一篇向我們顯示的兩個方面：禮儀實踐幾乎涵蓋日常生活的所有內容，以及孔子在實踐各種作為日常生活點點滴滴的禮儀行為時無不有相應的情感流露，恰好針對這兩點提供了否證。對於〈鄉黨〉中的孔子來說，禮儀實踐不僅不外於日常生活，反而與日常生活一體相關，構成幾乎生活的全部內容。並且，禮儀實踐也不只是履行外在的儀式，而是表達內心情感的必要方式。正是透過禮儀實踐，生活的各種行為才獲得了「價值」和「意義」。也正是在這個意義上，我們可以說，

11 原文見《論語·衛靈公》：「在陳絕糧，從者病，莫能興。子路慍見曰：『君子亦有窮乎？』子曰：『君子固窮，小人窮斯濫矣。』」

孔子在將日常生活禮儀化的同時，也將禮儀日常生活化了。在完全圖像化的（visualized）《鄉黨》中，活生生的孔子透過其言談舉止、舉手投足向我們展示的，正是一幅幅作為禮儀實踐的日常生活的場景和畫面。

參、作為身心修煉的禮儀實踐

西方學者芬格萊特（Herbert Fingarette）曾經稱孔子為"The Secular as Sacred"，直譯即「以凡俗為神聖」。的確，對孔子來說，無論是「天國」、「淨土」還是「無何有之鄉、廣漠之野」，都不在此世（this world）之外。只要我們能夠以禮儀實踐點化日常生活的點點滴滴，那麼，日常生活就會成為一種充滿了「價值」和「意義」的「斯文」的生活，一個人也會相應成為一個「文質彬彬」的「君子」。如此，神聖的「天國」、純潔的「淨土」，以及逍遙自由的「無何有之鄉、廣漠之野」，就會在我們的日常生活中實現。孔子「從心所欲不逾矩」的境界，正是消解了自由與必然、凡俗與神聖之間的鴻溝而使之一體無間的結果。不過，如何才能夠既擺脫單純生物存在的狀態，又避免庸俗的圓滑與世故，在日常生活的各種場合都做到「彬彬有禮」，最終使我們的日常生活與禮儀實踐融為一體，舉手投足無不從容中道，所謂「從心所欲不逾矩」，關鍵在於全身心的投入。換言之，對孔子來說，日常生活中事無大小都要「守禮」，決不是為了簡單地符合外在的各種社會規範，而是要藉此對「禮」所蘊涵的精神價值「體之於身，驗之於心」。事實上，〈鄉黨〉中一幅幅孔子的生動形象，正是孔子通過各種禮儀實踐來進行身心修煉的最佳寫照。

禮儀實踐首先離不開身體的參與。〈鄉黨〉所記錄的孔子的「衣食住行」和「言」，幾乎都是由一系列的「體態」構成的。尤其是關於孔子接待外賓、上下朝和出使國外舉行典禮的行為舉止的描繪，更可見在禮儀實踐的過程中身體所必須完成的一系列複雜的動作。在接待外賓時，要面色莊重，腳步輕快，所謂「色勃如也，足躩如也」。向兩旁的人作揖行禮，

一方面要左右兼顧地打躬彎腰，一方面還要保持衣服在前後俯仰之間整齊不亂。所謂「揖所與立，左右手，衣前後，襜如也」。上朝進門時，要鞠躬謹慎，似乎沒有自己的容身之處。所謂「入公門，鞠躬如也，如不容」。經過國君的坐位，要面色莊重、腳步輕快，言語好像說不出來一樣。所謂「過位，色勃如也，足躩如也，其言似不足者」。走上朝堂要提起衣服的下擺，謹慎恭敬，屏著氣好像不能呼吸一樣。所謂「攝齊升堂，鞠躬如也，屏氣似不息者」。下朝走出來，降下一級臺階，面色便放鬆起來，顯出怡然自得的樣子。下完了臺階，便疾步向前，好像鳥兒舒展翅膀一般。所謂「出，降一等，逞顏色，怡怡如也。沒階，趨進，翼如也。復其位，蹶蹶如也」。出使外國舉行的典禮，拿著圭時，恭敬謹慎，好像力量不夠的樣子。向上拿，就好像在作揖；向下拿，就好像在交給別人。面色莊重，腳步也緊湊狹窄，彷彿走獨木橋一樣。獻禮的時候，滿臉和氣之色。以私人身分和外國君臣會見，則是輕鬆愉快的樣子。所謂「執圭，鞠躬如也，如不勝。上如揖，下如授，勃如戰色。足蹢蹢如有循。享禮，有容色。私覲，愉愉如也」。如此等等，無不可見禮儀實踐本身就是一種「修身」的活動。每一種體態動作是否準確到位，同時也就是相應的禮儀行為是否恰當得體的反映。當時衡量一個有社會地位的人是否堪稱「君子」，一個基本的標準就是看該人在各種場合中是否有「威儀」。而所謂「威儀」，很大一部分內容是就一個人禮儀實踐過程中的言行舉止等「體態」而言的，所謂「故君子在位可畏，施舍可愛，進退可度，周旋可則，容止可觀，作事可法，德行可象，聲氣可樂，動作有文，言語有章，以臨其下，謂之有威儀也」。¹²

儒家傳統中身體的角色和意義，晚近在一些學者的推動之下，逐漸獲得了學界較為廣泛的重視。¹³筆者也曾經討論了宋明儒學功夫論中身體的向

12 《左傳·襄公三十一年》。楊伯峻：《春秋左傳注》（臺北：源流出版社，1982年），頁1195。

13 杜維明首先提出「體知」的觀念，一方面繼承儒家「德性之知」和「良知」的傳統，一方面接入西方如波蘭尼（Michael Polanyi）的「個人知識」（personal knowledge）、賴爾（Gilbert Ryle）的「知道如何」（know how）等觀念資源，強調身體、情感等因素在通過認知、體驗而獲得知識和智慧的過程中所發揮的不可或缺的重要作用。繼而楊儒賓又著力於考察先秦儒學中的身體觀，黃俊傑也曾探討身體在中國古代思想尤其儒家政治論說中的角色和意義。參見杜維明：〈論儒家的體知——德性之知的涵義〉，原載劉述

度，並利用一九九〇年代以來新出土的儒家文獻進一步論證了先秦儒學修身傳統的身體向度。¹⁴在筆者看來，對整個儒家傳統而言，並無身心之間截然的二元兩分，人被視為一個身心交關的存在過程。儒家的修身功夫不只是一種單純精神性的心性修養，同時也是一種身體的修煉。¹⁵只是當初的論證並未以〈鄉黨〉為例，這裡對〈鄉黨〉篇的分析，正可以進一步支援筆者的分析和判斷。事實上，〈鄉黨〉中的孔子形象，恰恰是為身體在儒家傳統中的重要角色和意義提供了絕好的權威性見證。唐君毅先生（1909-1978）也曾經通過與基督教、佛教和道教傳統的對比，指出了儒家對於身體的重視。所謂「人之德充內形外，而顯乎動靜，發乎四肢，而通於人倫庶物，家國天下。則儒家之言盡倫盡制，貌似平庸，而此復有大不平庸者存。此大不平庸處，在此中之心性或仁種，既超越於此身體形骸之上，又貫徹於身體形骸中，再運用此身體形骸，以迸發昭露於此身體形骸之外，以達於人倫社會關係中之他人之精神，對他人之心性或仁種，加以吹拂，以使之亦化育而生長。此方是真正之樹立吾人之現實生命，亦使人安身而立命的切摯之道。而其他之宗教因其重在由此心此性之超越性、無限性之表現，以建立超越的信仰，遂不免視此身為情欲之罪惡之所依，為苦之積聚處，為煉養之鼎爐之工具，此正是未能善於安頓此身，而樹立此身之生命者也。」¹⁶

孔子曾經有過「禮云禮云，玉帛云乎哉」的反問。顯然，這說明孔子認為禮儀實踐的真正意義並不僅僅在於外在的形式。人們內心的情感豐富細膩，流動變換，如果沒有一種客觀的軌道使之獲得合理且具有公共性的

先（編）：《儒家倫理研討會論文集》（新加坡：東亞哲學研究所，1987年），頁98-111；楊儒賓：《儒家身體觀》（臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1996年11月初版，1999年4月修訂一版）；黃俊傑：〈中國古代思想史中的「身體政治論」〉和〈古代儒家政治論中的「身體隱喻思維」〉，載黃俊傑：《東亞儒學史的新視野》（臺北：喜瑪拉雅基金會，2001年）。

14 彭國翔：《儒家傳統：宗教與人文主義之間》（北京：北京大學出版社，2007年），頁241-248。

15 彭國翔：《儒家傳統：宗教與人文主義之間》，第10章，〈儒家傳統的身心修煉及其治療意義〉，頁230-263。

16 唐君毅：《中國人文精神之發展》，收入《唐君毅全集》（臺北：臺灣學生書局，1991年），第6卷，頁371-372。

表達，則社會生活中人與人之間難以獲得彼此之間的溝通。對孔子來說，禮儀本來應當是表達人們內心各種真情實感的不可或缺的途徑與方式。但是，如果禮儀異化為被迫要去服從和履行的種種外在強加於人的社會規範，那麼，禮儀就會淪為純粹的「虛文」，禮儀實踐相應就會失去了其表達人們內心真實情感的功能和意義，從事禮儀活動的人也就無異於傀儡和「行屍走肉」。無論是孔子「人而不仁，如禮何」的反問，還是對子夏「禮後乎」的認可，¹⁷都是對這一點的明確強調。因此，除了身體的參與之外，禮儀實踐同時也是一種修「心」的功夫。在禮儀實踐的過程中，真情實感的由衷貫注是絕對必要的。反觀〈鄉黨〉中孔子的言行舉止、衣食住行，也同樣印證了這一點。我們可以看到，孔子的各種禮儀行為不僅由一系列「體態」構成，同時也是其「心態」的流露。換言之，不同的「體態」也正是不同「心態」的表現。譬如，孔子在鄉里和朝廷之上，以及與下大夫和上大夫之所以有不同的言談方式，所謂「恂恂如也，似不能言者」、「便便言，唯謹爾」、「侃侃如也」及「誾誾如也」，正是由於其內心情感狀態或者說的「心態」不同。

對於作為身心修煉的禮儀實踐來說，「身」、「心」的分別只是理論分析的方便，就實踐的過程本身來說，「體態」和「心態」是彼此交關、密不可分的。一個恰當的禮儀行為，一定是由恰當的體態和相應的心態共同建構而成。對此，我們不妨再以孔子出使外國舉行典禮時的那一段記載為例加以說明。所謂「執圭，鞠躬如也，如不勝。上如揖，下如授，勃如戰色。足躡躡如有循。享禮，有容色。私覲，愉愉如也。」這裡，身體的姿勢和內心情感的狀態是互為表裡的。當孔子拿著圭似乎力不能勝時，其心態是恭敬謹慎的；當孔子腳步緊湊，好像在沿著獨木橋行走時，其心態是莊重嚴肅的。並且，也正是由於內心恭敬謹慎，孔子持圭才會「如不勝」；也正是由於內心莊重嚴肅，孔子才會面部表情「勃如戰色」，走路才會腳步緊湊，如行獨木橋上。整個〈鄉黨〉篇中「如也」共出現十六次，應當是出現頻率最高的兩個字。而這兩個字，正是同時對「體態」和

17 兩句引文皆出自《論語·八佾》。第一句是：人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？第二句是：子夏問曰：「『巧笑倩兮，美目盼兮，素以為絢兮』，何謂也？」子曰：「繪事後素。」曰：「禮後乎？」子曰：「起予者商也，始可與言《詩》已矣。」

「心態」的形容。就此而言，貫徹於日常生活的禮儀實踐，就絕不只是一些公共儀式的簡單履行和一些身體姿態的機械顯示，而正是一種凝聚精神、運轉身體從而使自我的存在與他人、社會、自然和宇宙一體流行、圓融無礙的身心修煉功夫。

禮儀實踐作為一個「體態」與「心態」相與表裡、融合無間的動態過程，由〈鄉黨〉中孔子的言行舉止獲得了形象和具體的展現。不過，「體態」和「心態」能否互為表裡、融合無間，往往很不容易做到。也正是在這個意義上，作為一種身心修煉的禮儀實踐，又是一個需要不斷學習的無有止境的過程。孔子曾經對子路說過「六言」（六種品德）及其「六蔽」（六種流弊）的話，所謂：

好仁不好學，其蔽也愚；好知不好學，其蔽也蕩；好信不好學，其蔽也賊；好直不好學，其蔽也絞；好勇不好學，其蔽也亂；好剛不好學，其蔽也狂。（《論語·陽貨》）

這裡，「仁」與「愚」、「知」與「蕩」、「信」與「賊」、「直」與「絞」、「勇」與「亂」及「剛」與「狂」這六種品德及其流弊，相差僅在一線之間。往往稍有不慎，就會流於「愚」而猶自以為「仁」，流於「蕩」而猶自以為「知」，流於「賊」而猶自以為「信」，流於「絞」而猶自以為「直」，流於「亂」而猶自以為「勇」，流於「狂」而猶自以為「剛」。而一旦產生「六蔽」而不自知，又一定會在「心態」和「體態」兩個方面同時有所表露。由我們的日常經驗即可知，正如「仁」、「知」、「信」、「直」、「勇」和「剛」一定會在諸如眼神、面部表情，以及行、住、坐、臥等各種體態中都有所表露從而形成特定的「氣象」一樣，「愚」、「蕩」、「賊」、「絞」、「亂」和「狂」也同樣從來都不只是對「心態」或「體態」任何單方面的描述，而必然是「身心」兩方面兼而言之。譬如，當我們說一個人「愚」時，一定是涵蓋其心理狀態和行為表現這身心內外兩個方面。其他「蕩」、「賊」、「絞」、

「亂」和「狂」，也是一樣。至於如何才能體現「六德」而避免「六蔽」，如孔子所說，關鍵在於「好學」。

孔子對「學」是極其重視的，不但《論語》以「學而時習之，不亦說乎」開篇，孔子本人的自我界定也正是「學」而非其他，所謂「十邑之內，必有忠信如丘者焉，不如丘之好學也」（《論語·公冶長》）。那麼，「學」又是指什麼呢？廣義的「學」，當然指從理論到實踐各種各樣的學習，不過，由《論語》的文本尤其〈鄉黨〉一篇的語境來看，「學」更多地應當就是指學習作為身心修煉的禮儀實踐，否則，是無法「時習之」的。在《論語·泰伯》篇中，孔子有一段類似於上引論「六德」與「六蔽」的文字，所謂「恭而無禮則勞，慎而無禮則蕙，勇而無禮則亂，直而無禮則絞」。這裡，孔子就明確點出了區別「恭」和「勞」、「慎」和「蕙」、「勇」和「亂」及「直」和「絞」的關鍵，就在於有沒有「禮」。至於如何才能做到「有禮」，這就需要將日常生活的任何場合都能作為身心修煉的契機，在日常生活的時時刻刻使我們內心的各種情感都能獲得恰當的表達方式。

不過，正如〈鄉黨〉中的孔子形象所展示的，作為身心修煉的禮儀實踐雖然隨時隨地、無時無刻不在進行，但同時又始終是因時制宜、因地制宜的。在不同的場合，對待不同的人，言行舉止都需要有所不同。而這一點，就涉及到了日常生活中作為身心修煉的禮儀實踐的境遇性原則。能否貫徹這一原則，也是能否成就聖賢人格的一個重要保證。

肆、「時」：禮儀實踐的境遇性原則

本文第二部分開頭已經提及，〈鄉黨〉最後一節與該篇其他各節有所不同。這一節是如下一段記載：

色斯舉矣。翔而後集。曰：「山梁雌雉，時哉！時哉！」子路共之，三嗅而作。（第十八節）

這一段的意思大體是說，孔子與弟子們在山谷中行走，遇到幾隻雌雉。它們看見人們臉色稍有少許變動，便舉身飛向天空，在空中盤旋觀察再三，然後才飛下來停在一起。孔子於是說：「看見這些山梁上的雌雉了嗎？懂得時宜呀！懂得時宜呀！」子路向牠們拱拱手，牠們又振翅飛走了。

對比該篇其他各節，我們可以看到，如果說其餘所有各節幾乎都是孔子各種行為舉止的描繪，並沒有孔子的言論記錄，那麼，這裡卻恰好相反，整個一節的中心在於孔子的一句話，所謂「山梁雌雉，時哉！時哉！」，不再有對孔子日常生活衣食住行的任何描繪。通觀〈鄉黨〉全篇，只有這最後一節是「說」，前面十七節幾乎全都是「做」。¹⁸或許正是由於前後反差如此之大，對於這一節，不僅歷來注家認為難懂，歷史上的異解也極多，甚至很多人懷疑是脫誤。因為就〈鄉黨〉篇幾乎完全「實錄」孔子日常生活中的禮儀實踐來說，最後一節顯然是個「例外」。但是，依筆者之見，這一段文字之所以放在最後，並非偶然。事實上，孔子所謂「時哉」的話，恰恰道出了日常生活中作為身心修煉的禮儀實踐所當遵從的最為重要的境遇性原則，正可以視為整個該篇的總結。

由前面對〈鄉黨〉篇的考察可見，「時」的境遇性原則貫徹於日常生活中禮儀實踐的各個方面。就「言」來說，對不同身分的人，如對「下大夫」和「上大夫」，孔子說話的態度和語氣有所區別。在不同的場合，如國君在與不在，孔子說話的方式也有所不同。就「衣」來說，居家穿的衣服和上朝穿的衣服，不論在色彩還是在形制上，都有所不同。如平常居家的衣服不用紅色和紫色，出席喪禮時不戴紫羔和黑色的禮帽；居家穿的皮襖身材較長，而右邊的袖子稍短；上朝和祭祀的時候穿用整幅布做的裙子，其他時候穿的裙子，則一定要裁去多餘的布。就「食」來說，對於不

18 前面也有兩節記錄了孔子的話。一節是「問人於他邦，再拜而送之。康子饋藥，拜而受之。曰：『丘未達，不敢嘗。』」另一節是「廡焚，子退朝，曰：『傷人乎？』不問馬。」這兩節雖然似乎也記錄了孔子的原話，但顯然重點不在「話」本身，而仍在與孔子所為之「事」。

同的食品有不同的要求。如吃肉與飲酒即有所不同，吃肉不能超過五穀，酒則可以不限量，只要不喝醉即可。對於不同性質的食品，處理的方式也不一樣，如參加國家慶典得到的祭肉不能過夜，自家或朋友送的祭肉則存放不超過三天。就「住」來說，自己平常居家時不過分講究容儀，但國君前來時，即使臥病在床，也要披上朝服，加上大帶，並且頭一定要朝向東方。就「行」而言，在不同的情境下，走路的姿態都不一樣。如經過國君的坐位時，要腳步輕快；走上朝堂時，要提起衣服的下擺；退朝走下臺階後，要快進幾步。總之，在日常生活的各種禮儀實踐活動中，孔子都會根據不同的場合，選擇恰當合宜的行為方式。所謂「時哉」，說得正是那種因地制宜、因時制宜的境遇性原則。對於掌握「時」的原則從而在禮儀實踐的過程中得心應手的孔子，芬格萊特曾經將其比喻為音樂大師，所謂「嫻熟於禮的個體都類似於音樂表演的大師，儘管他總體上遵從預先定好的樂譜曲調，但是，他卻以一種創造性的、藝術家的、積極主動的方式來詮釋著這首樂曲。與此形成鮮明對照的，是一個刻板的空談家或僅僅一個學徒對同一首樂曲的機械演奏，他們費力地履行著預定各種程式的每一個手法和轉折變化，儘管所有的動作都做到正確無誤，但是其中缺乏任何的藝術性可言。」¹⁹誠然，由於禮儀實踐遍布於包括衣、食、住、行等在內的日常生活的各種境遇，不同境遇中的禮儀實踐具有不同的要求，只有「擇時而動」、「因時而化」，我們的一言一行才能始終「得體」、「合禮」，身心之間的和諧無間、圓融流暢，也才能在舉手投足之間獲得自然充分的流露。孟子所謂「其生色也晬然，見於面，盎於背，施於四體，不言而喻」（《孟子·盡心上》），正是對這種身心修煉「得時」的生機盎然的精氣神質的描繪。也只有始終把握「時」的境遇性原則，禮儀實踐才真正是內心情感與其外部表現形式的統一，不致流於「玉帛云乎哉的」形同虛設。

作為「時機」，「時」不僅是指時間上的不同時刻，同時也是指空間上的各種場所。正是在時空的雙重意義上，作為境遇性原則的「時」，使得作為身心修煉的禮儀實踐涵蓋了日常生活的點點滴滴、方方面面。儒家

19 中譯本《孔子：即凡而聖》，頁108。

身心修煉的功夫之所以往往不像佛、道兩家身心修煉的功夫那樣吸引人，就在於儒家並不在日常生活之外另覓一個修煉的時空，後者儘管有時可以使身心的修煉更為專一，但往往只能在特定的時空條件下進行，無法涵蓋日常生活的全部；作為修煉成果的某種身心狀態，也只能在特定的時空條件下保有，不能成為任何情況下存在的常態。佛教在中國之所以會發展到禪宗，所謂「行住坐臥，皆是禪定」（《六祖壇經·坐禪品第五》），「擔水砍柴，無非妙道」（《景德傳燈錄》卷八），正是有見於此。儒家「時」的原則，就是要將存在的任何境遇都轉化為身心修煉的機會，將生活中的所有經驗都作為身心修煉的資源。如果禮儀實踐不能隨時隨地進行，可以有時「行禮」有時「無禮」，身心修煉可以「時做時輟」，那麼，「禮儀」就成了脫離生活、可有可無的東西，「學而時習之」也就無從談起了。反觀〈鄉黨〉中的孔子形象，正是善於將日常生活中的任何一種境遇都作為禮儀實踐的「時機」，不斷地進行身心修煉，從而實現終極性的自我轉化，最終「優入聖域」。

孟子曾經將孔子和伯夷、伊尹、柳下惠三位聖人比較，並將孔子稱為「集大成者」，所謂：

伯夷，聖之清者也；伊尹，聖之任者也；柳下惠，聖之和者也；孔子，聖之時者也。孔子之謂集大成。（《孟子·萬章下》）

這裡，在孟子看來，雖然伯夷、伊尹和柳下惠三位都可以說是聖人，但同樣作為聖人，孔子仍然高於這三位而堪稱聖人的「集大成者」。之所以如此，就在於孔子是「聖之時者」，能夠「得時」。顯然，對孟子來說，「時」是一個比「清」、「任」和「和」更高或至少有別於後三者而真正使孔子成為集大成者的一種價值原則。換言之，「聖」之所以為「聖」，關鍵就在於能夠在日常生活中通過作為身心修煉的禮儀實踐，根據所在的

境遇隨時隨地對周遭的人物和事件給予最為恰當、得體的回應，始終貫徹如《中庸》所謂的「時中」原則，²⁰做到「泛應曲酬，發必中節」。²¹

伍、結語

總之，本文以《論語·鄉黨》篇為例的考察，既在於稍事發覆，以補充該篇由於受到無論是古代注家還是現代經典詮釋研究者長期忽視所產生的理解上的不足，更重在藉此彰顯孔子所代表的先秦儒家以禮儀實踐為身心修煉的功夫論內涵，由此發掘身心修煉的功夫實踐在整個儒家傳統中的一貫線索，從而也相應使儒家的功夫論不再僅僅囿於宋明儒學的脈絡。

筆者曾經指出，儒家功夫論的一個基本特徵，就在於不但不以日常生活為身心修煉的負擔，反而恰恰善於將人倫日用的每一個瞬間和場景作為實踐身心修煉的機會，在人情世事的風雲變幻中始終保有內心的祥和與自由。如果一個人只有在某種特定的身心狀態（如靜坐和調息）下才能不亂方寸，那麼，一旦離開那種人為營造的寧靜和安詳，捲入紛繁複雜的大千世界，又如何保持身心的主宰與凝定呢？²²恰如王畿（1498-1583）所謂，較之從言語所得的「解悟」和從靜坐所得的「證悟」，只有「從人情事變煉習」，能夠做到「左右逢源」、「愈震蕩愈凝寂」，才是身心修煉功夫純熟所達到的「徹悟」境界。²³孟子所謂「義精仁熟」的化境，也正是如此。由本文的考察可見，〈鄉黨〉一篇決不只是單純記錄孔子日常生活的

20 《中庸》第二章：「仲尼曰：『君子中庸，小人反中庸。君子之中庸也，君子而時中；小人之中庸也，小人而無忌憚也。』」

21 該語原是朱子在為其業師李侗（字願中，稱延平先生，1093-1163）所作《行狀》中用來描述李侗修養所臻境界的，參見《宋元學案》，卷39，〈豫章學案〉。

22 彭國翔：《儒家傳統：宗教與人文主義之間》，頁248。

23 王畿對「解悟」、「證悟」和「徹悟」的解說如下：「君子之學，貴於得悟。悟門不開，無以征學。入悟有三：有從言而入者，有從靜坐而入者，有從人情事變煉習而入者。得於言詮者，謂之解悟，觸發印證，未離言詮。譬之濁水初澄，濁根尚在，才遇風波，易於淆動。得於靜坐者，謂之證悟，收攝保聚，猶有待於境。譬之濁水初澄，濁根尚在，才遇風波，易於淆動。得於煉習者，謂之徹悟，磨礱鍛煉，左右逢源。譬之湛體冷然，本來晶瑩，愈震蕩愈凝寂，不可得而澄清也。根有大小，故蔽有淺深，而學有難易，及其成功一也。」見《悟說》，收入《王龍溪先生全集》，卷17。

「流水帳」，而是對孔子將日常生活與禮儀實踐融為一體的「聚焦」式「錄影」。並且，日常生活中無時無處不在的禮儀實踐，對孔子來說根本是一種身心修煉的方式。孔子將日常生活禮儀實踐化，同時也將禮儀實踐日常生活化，正可以確保日常生活中任何時空條件下的舉手投足、動容語默都成為一種身心修煉的功夫踐履。如果我們再次回到〈鄉黨〉的文本，仔細體會孔子的一舉一動、一言一行，相信我們會強烈而深刻感受到孔子實在是隨時隨地、時時刻刻都處在身心修煉的狀態並樂在其中。所謂「學而時習之，不亦樂乎」，只有在這個意義上才能獲得更為深入的理解。事實上，正是在「時」的境遇性原則下，通過將日常生活、禮儀實踐和身心修煉三位一體化，孔子從「十五而有志於學」到「七十而從心所欲不逾矩」，不斷地「學而時習之」，最終以「即凡俗而神聖」、「不離俗而證真」的方式實現了身心的終極性轉化，造就了圓滿的「聖人」人格，為人類提供了一個可以效法的偉大典範。♦

♦ 責任編輯：魏千鈞。

引用書目

古代文獻

〔魏〕何晏（注）

2000 《論語注疏》（北京：北京大學出版社，2000年，十三經注疏本）

近人文獻

何信全

1996 《儒學與現代民主：當代新儒家政治哲學研究》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，1996年）

李明輝

2005 《儒家視野下的政治思想》（臺北：臺灣大學出版中心，2005年；北京：北京大學出版社，2005年）

李零

2008 《喪家狗——我讀論語》（太原：山西人民出版社，2008年）

杜維明

1987 〈論儒家的體知——德性之知的涵義〉，原載劉述先（編）：《儒家倫理研討會論文集》（新加坡：東亞哲學研究所，1987年）

唐君毅

1991 《中國人文精神之發展》，收入《唐君毅全集》（臺北：臺灣學生書局，1991年）

彭國翔

2006a 〈牟宗三早年對中國農村問題的研究〉，《清華學報》（臺灣），第36卷第1期（2006年6月）

2006b 〈牟宗三的共產主義批判——以《全集》未收之《共產國際與中共批判》為中心〉，《新亞學術集刊》（香港），第19期（2006年10月）

2007a 〈從出土文獻看宋明理學與先秦儒學的連貫——郭店與上博儒家文獻的啓示〉，《中國社會科學》，2007年第4期（2007年）

- 2007b 〈牟宗三的『自由』與『自由主義』觀〉，《思想與文化》（上海：華東師範大學出版社，2007年12月）
- 2007c 《儒家傳統：宗教與人文主義之間》（北京：北京大學出版社，2007年）
- 黃俊傑
2001 《東亞儒學史的新視野》（臺北：喜瑪拉雅基金會，2001年）。
- 楊伯峻
1958 《論語譯注》（北京：中華書局，1958年6月版）
1982 《春秋左傳注》（臺北：源流出版社，1982年）
- 楊儒賓
1999 《儒家身體觀》（臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1996年11月初版，1999年4月修訂一版）
- 錢穆
1964 《論語新解》（香港：新亞研究所，1964年6月再版）
- AMES, Roger T. and ROSEMONT, Henry Jr.
1998 *The Analects of Confucius: A Philosophical Translation* (New York: Ballantine Books, 1998)
- EBREY, Patricia Buckley
1991 *Confucianism and Family Rituals in Imperial China* (Princeton: Princeton University Press, 1991).
- ENO, Robert
1990 *The Confucian Creation of Heaven: Philosophy and the Defense of Ritual Mastery* (Albany: State University of New York Press, 1990)
- FINGARETTE, Herbert (芬格萊特)
2002 *Confucius: The Secular as Sacred* (New York: Harper Torchbooks, 1972). 該書中譯本有彭國翔、張華（譯）：《孔子：即凡而聖》（南京：江蘇人民出版社，2002年）