

法鼓文理學院生命教育
碩士學位學程碩士論文

《論語·顏淵》「克己復禮」的安頓之道

——自我生命的限制與自由

The Way to settle down of "Self-Mastery
and Returning to Ritual" in The
Analects-Yan Yuan: The Restriction and
Freedom of Self-life

指導教授：蕭麗芬博士

研究生：詹惠涵撰

中華民國一十二年八月



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

中華民國 112 年 05 月 03 日 111 學年度第 6 次教研會議修正通過

- 立書人（即論文作者）：詹惠涵（下稱本人） 學號：M106206
- 授權標的：本人於法鼓文理學院（下稱學校）111 學年度第 2 學期

生命教育碩士學位學程（學系、碩士學位學程）取得 碩士 之 學位論文
 博士 專業實務報告

論文題目：《論語·顏淵》「克己復禮」的安頓之道——自我生命的限制與自由

指導教授：蕭麗芬博士

（下稱本著作，本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等，以下同）

緣依據學位授予法等相關法令，對於本著作及其電子檔，學校圖書館得依法進行保存等利用，而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外，為促進學術研究及傳播，本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用：

一、對於學校之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）授權學校，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向 學校校園內 校外位於全球使用之使用者（請勾選，可複選）公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

二、對於國家圖書館之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）授權國家圖書館，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸，以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

三、對於資料庫廠商之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）由學校將本著作有（無）償授權資料庫廠商（下稱該資料庫廠商或該廠商）進行以下範圍之利用：

（一）該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫（下稱該資料庫），並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

- (二)該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。
- (三)若該合作以有償方式進行，則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益，應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金，支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意，上開權利金(以下請勾選其一)：
- 由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。
- 應給付本人，並由該廠商直接通知本人領取，且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知，導致權利金無法給付，或收到廠商通知未回覆者，於次年3月31日後，自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。
- (四)本人保有隨時終止本點授權之權利，並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後，由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者，則視該使用者之訂購條件，由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

- 四、本授權書第一點至第三點所定授權，均為非專屬且非獨家授權之約定，本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。
- 五、本授權書第一點至第三點所定授權對象，依各該點授權利用本著作時，均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利，不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料(包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等)。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。
- 六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：
- 於本授權書簽署日，均立即對外公開。
- 本人要求本著作應自民國__年__月__日起始得對外公開，故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分，亦應自該日起始生效力。
- 七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象，均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反，由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。
- 八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反，本人願意自行承擔一切法律責任。
- 九、個資利用同意條款：本人同意，學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內(但勾選「不同意」者除外)得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料，學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名：

民國： 112 年 8 月 16 日

授權書2面，需雙面列印並親筆簽屬3份。請於送繳紙本論文時一同繳至圖書資訊館辦理離校手續。

法鼓文理學院生命教育碩士學位學程
研究生學位論文口試委員會審定書

111 學年度第 2 學期

研究生：詹惠涵

題 目：(中文) 《論語·顏淵》「克己復禮」的安頓之
道—自我生命的限制與自由

(英文) The way to settle down of “self-mastery and
returning to Ritual” in “the Analects-Yan Yuan” : The
restriction and freedom of self-life

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

蕭麗芬

李宗熾

林國燦

指導教授

蕭麗芬

學程主任

楊蓁

中華民國 112 年 07 月 07 日

《論語·顏淵》「克己復禮」的安頓之道——自我生命的限制與自由

摘 要

在庸庸碌碌的追求中，在轉瞬即逝的滿足感當中，如何是「安身立命」之道？如何能夠透過《論語》的指引，尋得生命的安頓和自由？本論文以《論語·顏淵》「克己復禮為仁」思想為綱領，在「限制與自由」的主軸中，對《論語》各篇章進行文本詮釋並與筆者的生命經驗對話。目的在於探討《論語》「克己復禮為仁」思想如何引領生命在不得不面對的限制中，體證到自由的心境。

在詮釋《論語》文本的過程中，筆者透過反覆提出生命中的疑問並與文本對話，在孔子與其弟子的言談之中啟發自己，領悟《論語》文本帶來的安頓之道：如何在不確定的命運中以及因限制引發的困惑中，真切地透過「克己復禮」的引導，而能夠轉化自己的心志而成就仁道。

論述脈絡以自我、關係和命運為「限制」的三個面向，並分別以克己、復禮、為仁闡述對此三面向的限制之認識、接納及轉化。克己是一種能力，覺知一己在關係之中而能負起忠於仁道的志向。復禮是一種關懷，在回歸仁道的修持當中，感通自他、體會生命中的平等和尊嚴。為仁是對生命在勇氣和承擔中扎扎实實的肯定。

藉由對限制的認識、接納和轉化，突破「我」的侷限，發現並肯定關係中的一己。在面對生命中不確定性的限制時，仍能夠透過正確認識自己、關係以及命運而達到安頓的自由心境。研究成果顯示，「克己」的提醒是在關係中回歸自身的主動性，承擔起生命的責任，發現一己生命的價值。「復禮」的叮嚀是在生命的主動性中不忘關照相對於自身的他人，亦藉此體會一己生命的意義。安身，在

於「克己」的覺知；立命，在於「復禮」的承擔。安頓之道，即是在命運的潮流當中，時時刻刻透過克己復禮，回歸到一己之與眾人的相互成就之中。

關鍵字：《論語》、克己復禮、限制、自由、安頓



The way to settle down of "self-mastery and returning to
Ritual" in the Analects-Yan Yuan: The restriction and
freedom of self-life

ABSTRACT

In the pursuit of fame and instant satisfaction, how to have a peaceful mind? How to find out the settlement and freedom of life through the instructions of Analects? This essay aims to explain each chapter in Analects and have a conversation with writer's own experience by self-mastery and returning to Ritual as the main idea with the focus on restriction and freedom. In order to discuss how to use self-mastery and returning to Ritual to guide people to experience peaceful mind in an unavoidable situation.

In the process of explanation of Analects, the writer enlightens herself by repeatedly coming up with doubts in the lifetime and the conversations among Confucius and his students, and further realizes the way of settlement mentioned in Analects: How to transform one's mind to get to Ritual by self-mastery and returning to ritual in an uncertain destiny and confusion triggered by restrictions.

There are three aspects of restriction: ego, relationship and destiny, and further describe the acknowledgment, acceptance and transformation of these three aspects by self-mastery, returning to Ritual and becoming benevolent. Self-mastery is an ability to be aware of that one can follow the rules of Ritual and being benevolent in a relationship with others. Returning to Ritual is the care of others and realize the equality and respect of life on the process on returning to be benevolent. Lastly, being benevolent is the firm approval of one's courage and duty.

Through acknowledgment, acceptance and transformation of restriction, one can break through the restriction of "I" and approve of oneself in the relationship. When facing uncertainty in life, one still can have peace in mind by properly acknowledging oneself, relationship and destiny. The result of the research shows that self-mastery is to remind that one has to proactively take one's responsibility in life. Returning to Ritual is to proactively care others and experience the meaning of one's life. Settling down is to be conscious of self-mastery; getting on with one's pursuit is to return to Ritual. The method of settlement is in the trend of destiny to go back to the achievement with others by repeated self-mastery and returning to Ritual.

Keywords : the Analects、self-mastery and returning to Ritual、
restriction、freedom、settlement



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

謝辭

一直走在迷霧當中，想找到關於生命的答案。支持著我前行的，是我的父母、相遇的師長、同行的朋友；支持著我前行的，是所有大大小小的因緣，是整個宇宙。

猶記十多年前初來到法鼓文理學院，滿臉的狼狽和疲憊，滿心的困惑和傷痕。爸爸媽媽用愛支持我的生活，學校的同學用溫暖重建我的信心，老師們則是用睿智引領著我繼續往前行。

這篇論文只是一個階段性的嘗試，儘管思想還不成熟，儘管論述還不縝密，卻是記錄所思與所想的成長軌跡。是經典與我的對話，是我與生命的對話。回首這條尋道的路途，匆匆歲月已經流逝。我還在走，還在問，未來一樣充滿了不確定性，心中仍舊沒有一個滿意的答案。我敲門叩問生命，雖然沒有支字片語能夠成為我的回覆，卻在問道、尋道的過程中，慢慢地，愈問，疑問愈清晰；愈問，心愈靜。

一日，在我的隨筆日記中蹦出這麼一句：「我想讀書，難道真的是以『我』為出發點嗎？我想，可以是，也可能不只是。把路走出來。一期生命，在與萬物的呼應當中，好好活出自己。」安身立命，大哉問。我想，我會用盡一生的力氣去回答對生命的疑問。這是，我表達感謝最具體的承諾。

此刻，心中浮現了這樣一個畫面：

我坐在教室中，不斷地舉手、大聲表達我心中的疑惑。講臺上的老師看著我，不說話，只是微笑。我泫然欲泣。

故事，未完待續。

目錄

第一章	緒論	1
第一節	研究緣起：問道、尋道、體道	1
第二節	前人研究分析	4
一、	關於《論語》的研究	4
二、	關於自由的探討	6
三、	關於限制的探討	7
四、	小結	8
第三節	題目名稱說明	9
一、	克己復禮	9
二、	限制與自由	10
三、	《論語》中的限制與自由	13
第四節	研究方法	14
第五節	研究脈絡	19
一、	從「克己」論：對「限制」的認識	19
二、	從「禮」論：對「限制」的接納	20
三、	從「仁」論：對「限制」的轉化	21
第六節	以「一以貫之」之「忠恕之道」來說明「克己復禮為仁」	22

一、	一以貫之的忠恕之道：為仁.....	22
二、	忠：克己.....	24
三、	恕：復禮.....	25
第二章	克己：對限制的認識.....	27
第一節	對自我的認識：克己是決定忠於仁道的志向.....	27
第二節	生命故事一.....	34
第三節	對關係的認識：克己是人我互動中的主動性.....	38
第四節	生命故事二.....	45
第五節	對命運的認識：克己是從「我」至「義」的覺知.....	46
第六節	生命故事三.....	52
第七節	小結.....	54
第三章	復禮：對限制的接納.....	56
第一節	《論語》中的「禮」.....	56
一、	父母血緣關係.....	57
二、	君臣上下關係.....	62
三、	共同成長的朋友之間.....	67
四、	與逝者祖先鬼神的關係.....	72
五、	小結.....	73

第二節	對自我的接納：復禮是以禮回歸仁道並感通自他.....	75
第三節	生命故事四	79
第四節	對關係的接納：復禮是以禮為情感交流的媒介	80
第五節	生命故事五	83
第六節	命運的接納：復禮是在禮的修養中體會平等和尊嚴.....	86
第七節	生命故事六	90
第八節	小結.....	92
第四章	為仁：對限制的轉化	94
第一節	對自我的轉化：為仁是直面生命的勇氣.....	94
第二節	生命故事七	100
第三節	對關係的轉化：為仁是自安安人的承擔.....	101
第四節	生命故事八	105
第五節	對命運的轉化：為仁是對生命意義價值的肯定	107
第六節	生命故事九	112
第七節	小結.....	113
第五章	結論	115
第一節	克己復禮為仁：從限制到自由.....	115
第二節	研究限制.....	122



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第一章 緒論

第一節 研究緣起：問道、尋道、體道

不記得是從什麼時候開始？我在匆忙的生活環境中，終於試著停下腳步，看看自己為什麼而活。如果，我們的一生，真的是在朝死亡奔去；如果，我的掙扎，全都是因為一句：「生死疲勞，從貪欲起」¹；如果，我的生命還有其他的可能。那將會是什麼？

筆者於求學時期一度矢志行醫濟世，並以成為一個好醫生為生命中唯一的意義和目的。然而，當我終於身為一個醫學院的學生時，卻因生活中的種種困頓及壓力而無法善待自己的生活；也看到醫院病床上蜷縮著的身軀插滿了管子，我不能明白，如果有朝一日我不得不也過上這樣的生活，我的生命意義和價值在哪裡？此刻，我迷惘了：如果我的生命目標是正確的，為什麼我不快樂？如果大家的追尋是正確的，為什麼社會越來越動蕩不安？在一連串的波折之下，我終於放棄了習醫、從醫的這條路，轉而來到法鼓文理學院（當時 2012 年入學時稱為法鼓佛教學院）從佛教學系學士班重新開始。

法鼓文理學院佛教學系學士班的課程安排不同於一般大學的其中一個特點，有「行門課程」的設計，也就是參加早課或晚課（於早晨或晚間的誦經、禮拜等定課）以及早坐或晚坐（於早晨或晚間禪坐的練習）並於每學期有一次持續五或七天的密集禪修。看似平常而簡單的安排，堅持三、四年下來，加上學術課程的

¹ 此乃《八大人覺經》中的經句。

訓練，親近佛學義理以及生活中的觀察和實踐，自己的身心安頓許多。但是，這仍然不足以使我有足夠的能力回答我的疑惑：到底生命的意義是什麼？生命的價值在哪裡？在夢想的追逐之中，我為什麼不快樂？「不依恃」的自由，又在哪裡？責任感、安全感、滿足感，為我帶來無止盡的輪迴：輪迴在期望的盼求與失落當中。到底，何處是安樂鄉？

安身立命，是生命中的大哉問。曾經，筆者以社會的價值標準為自己的生命終極追求而遺落了天真本德的幸福、踏實和快樂。吾人必須藉著外在的成就及肯定，來滿足因未能於生命中腳踏實地，而必須「攀抓」的衝動，無法獲得究竟、真實的內心安頓。在對意義的追問中，遍尋不著一個能夠安心的答案。稀微的引導和指引，雖不能真正得致內心深處的平安，却使我踏上了問道、尋道、體道的路程，追求生命的自由與自在。這是一趟不斷面對限制、並超越限制的旅程，最終而能希冀著，消泯所有的對立。

「在孔子，除了對呈現於他生命中的無限仁心有懇摯的把握之外，對人生無可奈何的命限也是有深切體驗的。……也就是說，當我們愈能真切承認自己的有限，並且澈知所限在何處的時候，我們便反而愈可能準確地體證我們的自由。」²我們越是能明白自己的侷限，越是有獲得自由的可能。於孔子，他體會到的「無可奈何」如何不成為其限制？吾人要如何在命限中，體會到真實的自由？愛比克泰德有這樣的認識：「每個人都嚮往幸福和自由，但是不僅對它無知，還總自以為是，喜歡自以為是。這種自以為是恰恰保護了他所有的妄見，使他對真理視而不見。」³我們嚮往的，確實都是幸福和自由。但是我們朝向的，卻往往是苦難和

² 曾昭旭，《論語的人格世界》，臺北：漢光，1987年，頁87。

³ 楊適，《愛比克泰德》，臺北：東大，2000年，頁51。

束縛。其中的關鍵之處，就在於價值觀的確立。

如何透過《論語》的啟發來應對價值觀混亂之現象？本論文藉由與自身生命經驗相呼應的學術研究，對〈顏淵〉「克己復禮為仁」章的內容進行相關的研究及論述：以「克己」為方法，發展出自由的道德主體，對應「道德意識淪喪」；以「復禮」為方法，發展出自在的倫理關係，對應「社會倫理崩壞」；並以「為仁」回應「生命意義空虛」，來表述自由、自在之狀態；嘗試以現今社會現象為關注點，發展出適應當代社會問題的新詮釋，以確立生命的安頓之道。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二節 前人研究分析

本章文獻回顧分兩部份進行：一是針對《論語》的研究為文獻回顧的範圍，二是就「自由」的議題做文獻回顧。其中《論語》的研究限縮在仁、禮、克己復禮、君子、聖人等關鍵字的範圍內，目的是在「《論語》的安頓之道」之領域做一全面而概要的認識。而「自由」的議題則以西方哲學的「自由」、佛家思想的「解脫」與道家思想的「逍遙」做為回顧的方向。目的是瞭解東西方思想中對自由的理解之異同，並對其研究做一廣泛的認識。

一、關於《論語》的研究

關於《論語》以「安頓之道」為主題相關的論文共 69 篇，依其探討內容，分類數量統整如下表：

序號	主題	篇數		內容
		期刊論文	學位論文	
1	倫理與道德或個別條目	18	18	以倫理、道德、「仁」、「禮」、「義」等德目為切入點，探討《論語》的內容。
2	克己復禮	4	2	對「克己復禮」的探論及詮釋。
3	儒佛會通	0	4	研究比較儒、佛兩家對《論語》思想的觀點
4	內聖、外王	0	6	從宗教的角度探討上帝信仰與孔子內聖外王思想之關係；探論「聖人」或「君子」的觀念在各家、在儒家經典中的表現。
5	學的思想	0	3	就〈學而〉或就整部《論語》探討「學」的內涵。
6	人與天	2	1	探究《論語》中「天人合德」、「天人合一」之思想；探討分析其宗教性。

7	綜述	3	8	就《論語》的內容或架構論其文質本末體用的關係；綜觀其哲學性質論其為一部「工夫論」的哲學；探討其教育理想及生命觀、悅樂之道。
總共		27	42	共 69 篇

從文獻回顧的成果中可發現，關於《論語》的研究，若有涉及「安頓之道」者，多以「仁」、「禮」、「義」等德目為研究方向，探討《論語》中孔子關於生命的思想。也有以「天人合一」為主題，或是以「君子觀」、「聖人觀」為對象，乃至以「學」為切入點，研究《論語》中孔子的思想。若談及「克己」思想，多由《論語·顏淵》顏淵問仁一章做探討，談「克己復禮為仁」中「禮」與「仁」之間的關係，也有對「克己復禮為仁」做訓詁者。綜觀上述所提及的內容，「安頓之道」雖是共同的關懷，然卻少有直接就「安頓」的目的做為研究主題者，而多是在以《論語》的脈絡為主，探究其單一或多個思想觀念。

南華大學哲學系研究所吳少剛的碩士論文《群己關係的儒學省察——以《論語》《孟子》倫理思想為中心》，探討在西風東漸的現今社會，要如何以儒學面對強調法治、權利、重視自由意志的文化衝突。吳少剛提出以「忠孝」作為倫理的基礎，而強調重視群己關係的重要性，並以此為合宜的人生態度。

華梵大學東方思想人文研究所黃姿菁的碩士論文《《論語》悅樂之道研究》一篇，與本研究有類似的關懷課題。其以「悅樂之道」為主題，分別歸納出「人之主體人格」、「人倫關係」、「人文創制」、「生命價值」等做為孔子「樂學」的內容綱領，亦兼論及「仁」與「禮」的思想。本論文乃以《論語》中的「克己復禮為仁」章為切入點，探討其「安頓之道」。而此探討將分別以克己、復禮、為仁回應現代社會價值觀混亂之情況。筆者於〈顏淵〉「克己復禮為仁」章及整部《論語》的所思所得，探討關於道德、倫理以及生命意義的安頓之道。

二、 關於自由的探討

關於東西方思想中以「自由」為主題相關的論文共 103 篇，依其探討內容，分類數量統整如下表：

序號	主題	篇數		內容
		期刊論文	學位論文	
1	莊子的自由觀	4	34	論《莊子》中的「遊」、「樂」、「逍遙」等，或者與西學比較、與佛家會通。
2	自由	5	22	探討柏格森、祈克果、伯林、馬里旦、謝林、黑格爾、海德格、尼采、洛克、盧梭、彌爾、沙特、傅科、康德、托馬斯·阿奎那、若望·董思高等人的自由觀。
3	自由意志	3	8	探討康德、牟宗三、王陽明、奧古斯丁、詹姆士、肯恩、法蘭克福特、史卓生、奧斯定等人所論之「自由意志」觀念。
4	自由主義	0	3	比較「自由主義」與「多元主義」、「社群主義」等之論辯。
5	佛教的自由思想	4	20	就《阿毘達磨俱舍論》、《雜阿含經》、《菩提道次第廣論》、《維摩詰經》、《唯識三十頌》、《沙門果經》、《楞嚴經》、《中論》等佛教經典論述其中的解脫思想，也有探討印順導師中觀思想或天臺智顛的生死觀者。
總共		16	87	共 103 篇

在上面的研究中，多是就某為哲學家的思想體系中自由的概念做闡述或是比較，或是在道家的領域論「逍遙」，或是在佛家領域論「解脫」，而未有觸及《論語》中的「自由」思想者。本論文的安頓之道，將以「對自由生命境界追求之自我完成」詮釋「克己復禮『為仁』」，並且以「自由」做為「安頓」的悅樂境界來進行論述。

三、 關於限制的探討

關於儒、道、佛三家及西哲以「限制」為主題相關的論文共 38 篇，依其探討內容，分類數量統整如下表：

序號	主題	篇數		內容
		期刊論文	學位論文	
1	儒家談 限制	5	1	從儒家的角度探討天、命、天命思想，或探討其生死觀，或與道家相比較。
2	道家談 限制	16	5	從道家的角度探討命、安命、困境，或與儒家相比較。
3	佛家談 限制	5	4	從四聖諦、無常、苦、無我、欲等探討安頓之道
4	西哲談 限制	1	1	從卡夫卡《變形記》及海德格〈存有的限制〉探討限制與自由。
總共		27	11	總共 38 篇

在關於「限制」主題的研究中，儒家多談「天」、「命」及「天命」的思想；道家則多以「困境」、「安命」為討論的方向；佛家乃以「無常」、「苦」、「無我」的觀念看到限制；西哲論限制者較少，推測其原因在於西方哲學多以相對於「限制」的「自由」為切入角度探討相關概念。

從上述的研究論文中，可以發現面對人生的困頓，有許多不同看待生命限制的角度。也因為這些不同的觀點，而能夠開展出不一樣的超越的道路。本篇論文則嘗試在《論語》孔子與其弟子的語錄中，試論以「克己」為超越限制的方法，以「仁」回歸人的主體性，並以「禮」關注人倫關係，成就通往更廣闊之「自由」的安頓之道。

四、 小結

論及《論語》，多以其對一己之修養德目為關注的重點，如「禮」、「仁」、「德」、「聖人」、「君子」、「學」、「克己」等。然而，鮮少有關心其內在精神自由之面向者。若有，則多就對「命」和「天」的思考而言，而以「天命」的實踐為超越之道。在對「自由」和「限制」的文獻回顧中可以發現，此二者雖廣泛為各家思想所關注，所切入探討的面向卻各有不同。本論文以《論語》為文本，嘗試在論其安頓之道的同時，也強調，《論語》也有超越生命限制、達到精神自由、身心自在的內涵。探討的面向包括：什麼是「自我」、「他人」，以及什麼是「人」；包括：義與命及天命與自由自在的關聯；包括：對「克己」、「復禮」、「為仁」對應現代社會價值觀混亂的新詮釋。

第三節 題目名稱說明

一、 克己復禮

《論語》是在周文疲弊的時代背景中所產生的，內容是孔子言行的記錄，由孔子的門人所編纂。⁴周文疲弊指的是周朝文化在演變中逐漸僵化，人們在社會中無所依從，而造成時代的失序。⁵孔子的努力方向便是要使人們在周朝文化中恢復自覺的精神，以使僵化的文化重新擁有其生命力。⁶

關於克己復禮的詮釋，徐復觀以「己」為「自然底生命」，「克己」是「在自返自覺中突破自然底生命之制約」；「復禮」是「恢復人所固有的德性以顯露人之所以為人的價值」。⁷克己復禮是一個超越制約之生命，而恢復德性的過程。而「禮」作為規範的角色，則是一個可以作為依循的標準。李澤厚則說，克己復禮是「融理欲於一體而成為情（人性，即仁）的具體過程」。⁸是「將實踐外在禮制化作內心欲求」。仁是「約束自己（克己），使一切視聽言動都符合禮制（復禮），

⁴ 孫開泰等著，《中國哲學史》，臺北：文津，1995，頁 26。

⁵ 王邦雄等著，《中國哲學史》，臺北：國立空中大學，2001，頁 65。

⁶ 王邦雄等著，《中國哲學史》，臺北：國立空中大學，2001，頁 65-66。

⁷ 徐復觀：《中國學術精神》。向世陵主編，《「克己復禮為仁」研究與爭鳴》，北京：新星，2018，頁 225。

⁸ 李澤厚：《論語今讀》。向世陵主編，《「克己復禮為仁」研究與爭鳴》，北京：新星，2018，頁 272。

從而產生人性情感（仁）。」亦即，以禮制的實踐為視聽言動的出發動力，從而適當地將「仁」落實。綜合而言，「禮」所承擔的角色，是引領著企盼成長的生命超越個己而與群體共成長的規範。克己復禮，便是由制約轉向自由生命之修煉的過程。

二、 限制與自由

（一）西方哲學

在西元前五世紀的古希臘時代，從人類在藝術方面的表現來看，以悲劇和讚美詩顯示了人類的抱負的有限性。西元前五世紀後半期，詭辯學派學者開始認為人不應只是順從宗教，而以人類自身為事物的尺度。因為人類的判斷，而有了信仰和行為。同時主張承認個人的智力是有限的。從這裡來到了無神論及形上學的不可知論，而從神話時代轉而逐漸要進入實用理性時代。進而希臘化哲學斯多亞學派主張邏格斯或普遍理性是充遍著的一種「神聖智力」，人類要獲得自由，只有按照上帝的旨意生活。一直來到了科學革命後的現代，現代人以理解自然原理來試圖控制並超越自然，然而如此試圖從自然力量中獲得自由的嘗試，卻反而使人被自然吞沒。⁹

（二）佛家

佛陀悟道之後，最初於鹿野苑為五比丘說的法，就是四聖諦。「即為說苦聖

⁹ 理查·塔那斯著、王又如譯，《西方心靈的激情》，臺北：正中書局，1997年，頁31-390。

諦，敷演開解，分布宣釋苦集聖諦、苦滅聖諦、苦出要諦。」¹⁰四聖諦分別是苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦出要諦（也就是道諦）。關於苦諦：「苦諦者，所謂八苦：一生苦、二老苦、三病苦、四死苦、五所求不得苦、六怨憎會苦、七愛別離苦、八五受陰苦。汝等當知，此八種苦，及有漏法，以逼迫故，諦實是苦。」¹¹以八種人生的逼迫展現出佛教對人生現實的看法：八苦。而其原因，也就是第二聖諦，集諦，「集諦者，無明及愛，能為八苦而作因本。當知此集，諦是苦因。」¹²眾生之所以受苦，就在於「無明」與「愛」，也就是對人生真相的不明瞭，以及從之而來的貪執。「滅諦者，無明、愛滅，絕於苦因。當知此滅，諦實是滅。」¹³為了離苦，必須滅除無明與愛，而其方法，就是第四聖諦，道諦。「道諦者，八正道：一正見、二正念、三正思惟、四正業、五正精進、六正語、七正命、八正定。此八法者，諦是聖道。」¹⁴以建立正見為首，順序來到正命、正定，為八正道，乃是出離苦海的道路。「若人精勤，觀此四法，速離生死，到解脫處。汝等比丘，若於此法，已究竟者，亦當精勤為他解說。」¹⁵。以四聖諦為基礎，進而開展出了佛法的教理：無常、苦、無我。而「涅槃」則是究竟從苦的解脫。

¹⁰ 《長阿含經》，CBETA, T01, no. 1, p. 9a10-12。

¹¹ 《大般涅槃經》，CBETA, T01, no. 7, p. 195b18-22。

¹² 《大般涅槃經》，CBETA, T01, no. 7, p. 195b22-23。

¹³ 《大般涅槃經》，CBETA, T01, no. 7, p. 195b23-25。

¹⁴ 《大般涅槃經》，CBETA, T01, no. 7, p. 195b25-27。

¹⁵ 《大般涅槃經》，CBETA, T01, no. 7, p. 195b27-29。

(三) 道家

在〈莊子之苦樂觀及其現代啟示〉中，劉笑敢提出「現實之苦」的原因在於人們沒有真正的自由，而是處在精神受拘束和奴役的狀況中。要如何超越在現實中的限制？答案是藉著精神境界的轉化和提昇，而達到精神的自由。¹⁶沈維華在〈外化而內不化：莊子論生命困境與精神自由〉，敘述了在莊子哲學中，生命如何從困境走向自由：就莊子而言，所謂的命限，指的是「生命中無可奈何的必然性限制（如死生存亡）」以及「不可預期的偶然性之遇合變化（如窮達富貴）」；「成心」則是「偏執己見」。此二者是生命中困頓的主要原因：既有命運的無可奈何，又有主觀的「自我偏執」，而使得吾人不得自由。而解決之道在於「外化而內不化」，此語出自《莊子·知北遊》，指的是對於外在環境要能夠「通達順應」，而內在則要保有「自然本真之性」。¹⁷其關鍵的工夫則在於「忘」與「靜」。「忘」是一種「主觀精神的超越」；「靜」則是「主體保持靈明之心境狀態」。¹⁸如此則能達到「物我合一」之「物化」以及「知其不可奈何而安之若命」之「遊心」。¹⁹

¹⁶ 劉笑敢，〈莊子之苦樂觀及其現代啟示〉，劉笑敢著，《莊子哲學及其演變》，北京：中國人民大學出版，2016年，頁362-370。

¹⁷ 沈維華，〈外化而內不化：莊子論生命困境與精神自由〉，《彰化師大國文學誌》36，2018年，頁35-40。

¹⁸ 沈維華，〈外化而內不化：莊子論生命困境與精神自由〉，《彰化師大國文學誌》36，2018年，頁45-51。

¹⁹ 沈維華，〈外化而內不化：莊子論生命困境與精神自由〉，《彰化師大國文學誌》36，2018年，頁56-58。

三、《論語》中的限制與自由

生命中的侷促從何而來？往往是在自身的意志與現實的發展產生衝突的時候，我們能感受到生命中有許多的「限制」，其時面對限制而發現「命」的存在。在《論語》中，馬玉紅將「命」分作三含義：即德命、定命和義命。德命指的是人可以「默契天道」的道德本性；定命指涉無法掌控、不得不承受的命限；義命則是人所當為的責任與使命。定命是限制，「盡義以知命」則是在限制中體證人生的自由。²⁰

孔令宜將「知天命」分為兩義：形而下限制的「氣命」，以及形而上義理的「使命」。在「氣命」的限制中，若能「知命」、「安命」，則能成就「理命」的價值，即「君子之命的自覺」。他在「義命對揚的辯證相即」中說：「由命的提出，有客觀限制的存在，顯示了人的有限性，然而人也有自我創造之可能，遂有義的提出，顯示了人的無限性。」在欲求的本性中不去強求滿足，而要不斷地追求「道德本性的顯發」。此時，認清「氣命」中的限制，並安於此一局限之處，同時成就「理命」的無限，實現自我創造的可能性，即是自由的真意。²¹

在曾經有過的研究中，《論語》中論「限制」多以「天」或「命」的思想觀之，面對「天」及「命」的限制，「天命」思想則是超越限制達致自由的一條道路。

²⁰ 馬玉紅，〈從《論語》探論孔子的天命思想〉，《輔大中研所學刊》16，2006年，頁111-127。

²¹ 孔令宜，〈孔子義命對揚之生生仁德的生命體證〉，《中國文化大學中文學報》35、36，2018年，頁187-200。

第四節 研究方法

本文的研究方法是與生命經驗相結合之文本詮釋。對於詮釋者而言，他總是存在時間的長河之中，並且被歷史影響著。生活經驗帶來從過去流傳下來給他的觀念。這些被歷史侷限著、影響著詮釋者如何判斷文本內容的前判斷，高達美稱之為「前見」。²²詮釋者不能把自己的前見強加於文本、而是要在承認並允許自己有前見的情況之下，去「檢討」前見，以使前見與文本的內容能夠互相融通。當前見與文本互相沒有隔闔，便是完成了詮釋的工夫。也就是高達美所稱之「視域融合」。²³「視域融合是指詮釋者視域與文本視域各自揚棄其侷限性，提昇和統一在更普遍的視域裡，這是理解的完成。」²⁴也就是說，文本的原始意涵，不是最重要的依歸，在詮釋的活動中，詮釋者的生活經驗及其所處的環境，也是影響詮釋如何發生、如何進行的重要因素。詮釋是發生在詮釋者以及文本交互影響的世界中。在詮釋中，文本的意義會因為詮釋者的不同而有不同的改變。詮釋者與文本的關係是：詮釋者對文本的認識，以及文本對這個世界的意義，這兩者在互動、

²² 「歷史沒有消失，它總是從過去來到現在，影響現在向將來的發展。同理，在詮釋者的意識裡，過去的種種觀念早已流傳下來給他，影響他對文本的理解。換言之，在他作出判斷之前已有了前判斷，他一定要在前判斷的影響下作出判斷。對於這些前判斷，高達美稱之為前見。」陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁121。

²³ 「詮釋者不能把自己的前見強加於文本，因為這是以己意歪曲文本。但他又無法完全放棄前見，客觀理解文本的意義。因此，詮釋者只能檢討自己的前見，排除那些與文本隔闔的前見，保留那些與文本和諧一致的前見，以求前見與文本的融貫。」陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁15。

²⁴ 視域融合是指詮釋者視域與文本視域各自揚棄其侷限性，提昇和統一在更普遍的視域裡，這是理解的完成。於是，當詮釋者完成文本的理解時，不僅詮釋者自己改變，連文本意義也改變，因為它們都被提昇到更普遍的視域去，其意義由更普遍的視域限定。陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁164-165。（註腳13）

協調中都有所改變，而能共同產生新的意義。²⁵

詮釋者與文本，要如何「提昇和統一在更普遍的視域裡」？高達美以「遊戲」的概念來比喻這個詮釋的過程，並以藝術品為例來說明：藝術品是有主動性的，它主動以「遊戲」為它的呈現方式，使詮釋者對它有所反應。而遊戲，也不是只有藝術品的主動呈現而已，也包括著詮釋者的參與。²⁶在本論文的研究中，不論是《論語》的文本做為主動呈現它自身的藝術品或是參與遊戲的詮釋者，這兩者都不是支配者。真正的支配者是「遊戲」，而詮釋者雖是被支配者，卻也不是完全的被動。因為詮釋者在參與遊戲時，必須有所回應。這是一個「既主動又被動的過程」。²⁷這個「既主動又被動的過程」我們又可以用「提問和探索」來說明。

在詮釋者與文本之間的遊戲經驗當中，詮釋者開放自己的前見，而文本的意義也是沒有預先被設定的。在這樣「各自開放」情況中，還要使詮釋者和文本意義互相發生關聯，那就是「提問」的角色。²⁸詮釋者，在詮釋的過程中，以「提問」為起始點，與文本互動。提問的作用在於：確定方向，並且在研究課題的領

²⁵ 【註 13】在西方傳統哲學，完成事物的理解，只是把握它本有的意義，不會使它的意義改變。高達美詮釋學不同，事物的意義必須改變，由此它才能針對詮釋者的處境，呈現出與詮釋者密切相關的意義，這才是有效的真理。因此，詮釋者與文本是在互動的關係上，彼此改變協調，求取最大的共識。陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁 165。

²⁶ 「藝術品不獨立自存，它必須從它自己展開遊戲，到達人，且把他拉進遊戲中，與他共戲，才能真正展開藝術的遊戲。換言之，藉著遊戲者的參與，遊戲才得以演出。」陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁 64。

²⁷ 陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁 12。

²⁸ 「詮釋學經驗是開放的，它開放自己的前見，不固執它們；它也開放文本的意義，不預先設定它，讓它自由呈現。……因此，詮釋學的開放性必須有一個讓詮釋者與文本意義相關的結構，它就是提問。」陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁 207。

域內，找到文本的新意義。²⁹而提問，必須在詮釋者「承認自己的無知」時，提問才會「突然降臨」。³⁰即使是在提問的過程中，詮釋者或者文本也都不是主導者，這是一個由詮釋所帶來的經驗。接著「提問」而來的「探索」，以探索而得之「課題意義」為答案，由此完成「提問就是探索」的工作。³¹

高達美詮釋學一書，是以「真理與方法」命名的。其中蘊藏著的意義是：真理是不能被方法所局限住的，即「詮釋學不在方法的限制下」。³²對高達美而言，文本的真理出現在方法之前。³³然而，這也不是說沒有固定的方法，我們就沒辦法把握真理。在提問與回答的遊戲經驗當中，事物的意義即在對話中呈現。³⁴「詮釋學雖然不用方法，但依然保證了真理。這是高達美《詮釋學》自始至終的關懷。」

²⁹ 只有當文本衝擊詮釋者，讓他知道他不知道，再根據自己的視域重建方向，打開文本的開放領域，進而探索它才是真正的提問，才能引發真正的詮釋。不同的提問者提出不同的問題，文本相應給出不同的答案。問題無窮發展，文本意義也隨之無窮。陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁218。

³⁰ 高達美認為，提問是突然降臨的。……必須承認自己的無知，提問才會出現。陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁212。

³¹ 真正的提問是在提出問題後，繼續在問題的指引下，探索它的課題，直至得到答案。當探索完成，提問才是真正結束。因此，提問與探索不是兩個不同的工作。反而，提問就是探索，探索完成在提問得到它的答案——課題的意義。陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁208。

³² 「當高達美以『真理與方法』命名他的著作時，其中蘊涵一個意義：詮釋學不在方法的限制下，但即使沒有方法，詮釋學依然能提供人文學的真理。」陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁2。

³³ 陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁332。

³⁴ 「文本的真理不是由方法證成，它出現在方法之前。然而，放棄方法，不表示放棄真理，也不表示真理失去知識的嚴格性。真理是在語言中，這是說，真理是在對話裡。對話不是天馬行空地亂說，而是在提問與回答的邏輯下。自始至終，無論提問或回答，都是在事物意義的指導下。」陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁332。

35。無論是以詮釋者的角度，或是以文本的角度，詮釋都在課題的研究中開展出意義，這個意義，也就是詮釋時所使用的，對話中的語言，也就是觸動和改變我們的詮釋經驗。³⁶

從另一種角度來看，林安梧提出「道」、「意」、「象」、「構」、「言」的註釋層級，也就是「道」、「意向」、「圖象」、「結構」、「語句」五個層次。³⁷語句雖然指明了一個方向，但同時也是一種「遮蔽」，同樣的情形也發生在結構、圖象等層次。認知到這一點，而能逐漸「進到心靈意象的體會」、進而「回到道的契悟」。當讀者與文本能於「道」上相會，再重新以符號的使用建構起自己的說明，便是「詮釋」的工作。

依傅偉勳對於詮釋學的論點，我們所努力達到的，是對現有文本的批判以及對融會之後的創造、開展。傅偉勳提出五個層次做為一般方法論的創造的詮釋學：分別為：「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「必謂」。

「實謂」指的是原始資料的呈現，其意義尚有待他人的理解來詮釋。「意謂」則透過脈絡分析、邏輯分析及層面分析，將語詞放在語句脈絡、前後文對照以及應用層面中，了解原典所要表達的意涵。「蘊謂」階段，則借力於思想史上他人的努力成果，而對原典的蘊涵有更多的掌握。在「當謂」階段，其成就則有賴研究者本身對中外哲學思想的閱讀、思考與融會，以對文本有新的觀點，並能進一

³⁵ 陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁332。

³⁶ 語詞不是帶來單純的觀念或邏輯概念，而是事件，這是語言的事件性格。在詮釋學，語言的出現的確是意義的出現，但意義不是邏輯內容，也不是對象的單純內涵，它是降臨在我們身上的事件。同理，人在詮釋經驗中形成概念，就是形成事件——觸動我們和改變我們的事件。陳榮華，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，臺北：三民書局，2011年，頁271。

³⁷ 林安梧，《中國人文詮釋學》，臺北：臺灣學生書局，2017年，頁148-154。

步與前人的研究對話，並加以批判。最後是「必謂」，也就是狹義的創造詮釋學的階段，必須在自身的修煉中期能有「啟明觀念的力量」，以將與他人的對話及批判轉而成自身的創造。³⁸於本研究中，透過探討前人的論述，可以有「實謂」、「意謂」乃至「蘊謂」的基礎。而「當謂」的層次則有賴多方廣泛地對文獻資料下功夫；在「必謂」的層次則嘗試在研究者過去的修學基礎之上，對文本做創造性的闡發。

綜合上述所提及的詮釋方法，筆者以林安梧所提出「道」、「意」、「象」、「構」、「言」之「道」為依歸，讓生命經驗能與《論語》文本進行對話。「道」是《論語》文本和筆者生命相激盪出詮釋之處。此時的相遇一開始只是一種難以名狀的感動或紛擾之後的平靜心情，再藉著意向乃至結構的確認，而來到語句的表達。原始資料「實謂」的如實呈現、原典意涵「意謂」的注解說明、由他人成果啟發的「蘊謂」階段，必須透過大量的查找資料以及閱讀、筆記來完成。萌生自身思考的「當謂」和產生創造性想法的「必謂」則是在遊戲中進行提問和探索之時刻。《論語》思想有其呈現的世界，筆者的經驗中也有自己的價值判斷。當此二者透過遊戲而互動之時，便是詮釋發生的時候。「遊戲」是專注而不帶成見地與《論語》文本交流的過程。在筆者對《論語》的提問中，《論語》向筆者展示其意義世界。再經過咀嚼和消化，《論語》的文本成為筆者疑問的答案，並於此完成詮釋的工作。

在本篇論文中，穿插著筆者自身生命經驗的敘述，以及對《論語》文本的體會，在論述的同時，完成對《論語》「克己復禮為仁」章的思考。在這個過程中，以《論語》文本為主要參照的思想體系，一方面瞭解原典意涵、以及學者們的研

³⁸ 傅偉勳，《從創造的詮釋學到大乘佛學——「哲學與宗教」四集》，臺北：東大圖書，1999年，頁3-40。

究成果，一方面也在提問與探索中開展研究者的思考和體會，這也就是在「道」上與《論語》相會：藉著提出生命經驗中的疑惑，與《論語》文本相映照，試著在《論語》語句的指向中，回答對生命的疑問。其中，《論語》「克己復禮為仁」章將是主要的重點篇章：身而為人，如何與自己相處？如何與社會關係相處？又如何能在社會中安頓自己的身心？三個問題，分別對應著「克己」、「復禮」與「為仁」三方面。筆者在探索中回答關於自由及意義的課題。

第五節 研究脈絡

一、 從「克己」論：對「限制」的認識

顏淵問仁。子曰：「克己復禮為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，而由人乎哉？」顏淵曰：「請問其目。」子曰：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」顏淵曰：「回雖不敏，請事斯語矣。」（《論語·顏淵》）

關於論語中顏淵問仁，孔子「克己復禮為仁」的答覆中，歷代以來的學者有諸多討論。林薰香提出「克己」之「克」，除了有「克制、約束」之消極意、有「勝」或「能」之積極意之外，是否更能理解為「肩」意？如此克己便有「肩負自己」之意，是就人與自己的關係而說之。³⁹

林遠澤⁴⁰主張，若以孔子思想的脈絡觀之，「克己復禮為仁」一語中，「克己」

³⁹ 林薰香，〈克己復禮與人的本質——試以海德格現象詮釋之〉，《鵝湖月刊》534，2019年，頁17-32。

⁴⁰ 林遠澤，〈克己復禮為仁——論儒家實踐理性類型學的后習俗責任倫理重構〉，《清華學報》42(3)，

和「復禮」之所以對立而言，目的是要表達「『仁』這個道德主體性，應同時具有個人道德自主性（克己）與團結社會的整合能力（復禮）。」⁴¹在談「克己復禮為仁」時，既不能離開《論語》中「仁」的脈絡，也不能將「克己」、「復禮」與行「仁」分別視之。

除了對《論語》中「克己」思想相關的研究做整理之外，亦將以整部《論語》為範圍，分析其中的「克己」思想。除了在顏淵問仁篇，孔子曾以「克己復禮為仁」做為答覆之外，其他篇章亦有蘊涵著「克己」思想，即在本章節中討論。並從《論語》中的「克己」面向，探討其中「看見生命的限制」之意義。

二、 從「禮」論：對「限制」的接納

顏世安在〈析論《論語》中禮與仁的關係〉一文中指出，孔子「禮」的觀念之形成背景是在春秋中後期，這是個禮儀被過度重視而虛浮化的時代。而孔子在此時強調「禮」，有著「平民化」即「實質化」的意義。平民化的意義，在於使禮成為「人本身的規範」，如「道之以德，齊之以禮，有恥且格」（《為政》）；次論實質化，顏世安主張，以仁主導禮，是孔子所提出特別的途徑，回歸人的內在因素而尋求禮的實質。關於「仁」，除了是行禮的「內在意願」，更是「拒絕禮儀虛文和把握禮儀本質的實踐態度。」⁴²

清代儒者凌廷堪認為儒學是「禮學」而非「理學」。在《以禮代理——凌廷堪與清中葉儒學思想之轉變》一書中指出，即使有宋明理學以本體論為主要探究

2012 年，頁 401-442。

⁴¹ 林遠澤，〈克己復禮為仁——論儒家實踐理性類型學の後習俗責任倫理重構〉，頁 405。

⁴² 顏世安，〈析論《論語》中禮與仁的關係〉，《臺灣東亞文明研究期刊》14，2012 年，頁 345-359。

的取向，但凌廷堪主張回到禮的節心節性，就是落實德性到具體行事上。禮之本意「養情節欲」，是以人性好惡為思考的出發點。除了在社會上能維持秩序，於個人亦能發揮端正的作用。⁴³

「禮」是對生命的限制的承認及接納之後，轉而將此限制化為人與自己之間、人與人之間乃至人與天之間的「適當的態度與距離」，依此而有的規範。本章節列出《論語》中討論「禮」的篇章，並加以整理、分析，探討其「對限制的接納」之意涵。

三、 從「仁」論：對「限制」的轉化

面對「命」的限制，儒家以「仁」的實踐論安頓之道。依徐復觀先生在《中國人性論史：先秦篇》中提到，欲望乃是人自身限制的主要來源，也是障蔽「仁」的精神的原因。而所謂自由即「戰勝這種私欲，突破自己形氣的隔限，使自己的完全與禮相合」也就是說，在「仁」中的自我實現，就是自由的展現。其中所要克服的，就是自己的欲望，即「人欲」、「私欲」。⁴⁴

什麼是「仁」？依牟宗三的了解，孔子的「仁」具有兩大特質：「覺」與「健」。「覺」，即論語所言的『不安』之感，亦即孟子所謂惻隱之心或不忍人之心。「健」，「是易經『健行不息』之健。……是純粹精神上的創生不已。」意謂著反觀內心，並且力行實踐的能力。⁴⁵

⁴³ 張壽安，《以禮代理——凌廷堪與清中葉儒學思想之轉變》，臺北：中央研究院近代史研究所，1994年，頁33-51。

⁴⁴ 徐復觀，《中國人性論史：先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1994年，頁95。

⁴⁵ 牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北：學生書局，2015年，頁43-44。

就牟宗三先生的看法，「仁」有「覺」與「健」之意。即面對「限制」時，內心的轉化態度。由此也可看出「禮」與「仁」的表裡關係，因內心有「仁」之「覺」，因此可以在「禮」的實踐方面，不流於被動。本章節整理、分析《論語》中論「仁」的篇章，並加以討論。且就《論語》中「仁」的思想探討其中對「限制」的轉化。

第六節 以「一以貫之」之「忠恕之道」來說明「克己復禮為仁」

一、 一以貫之的忠恕之道：為仁

劉祚昌曾經這麼解釋過「仁」的含意：「孔子創造了『仁』這個含義極為廣泛、標準很高的道德範疇。在他看來，『仁』就是『愛人』（〈顏淵〉）。它應包括兩個內容：『忠』和『恕』。『忠』就是『己欲立而立人，己欲達而達人』（〈雍也〉）；『恕』就是『己所不欲，勿施於人』（〈顏淵〉）。『忠』就是積極地『愛人』，『恕』就是消極地『愛人』。」⁴⁶在〈顏淵〉中，「樊遲問仁。子曰，『愛人。』」將「仁」與他人的關係連結起來。又在〈里仁〉中，曾子以「忠恕」為孔子「一以貫之」之道⁴⁷。因此說：「仁」包括了「忠」和「恕」。

〈雍也〉中子貢問仁，孔子回答「夫仁者，己欲立而立人；己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已。」自己想要成就自由自在的生命安頓、自己想要創發生命的意義，就要想到他人也會在生命中有相同的渴望和追求，因而以成就他

⁴⁶ 劉祚昌：《論孔子的政治思想——兼論孔子的教育活動與他的政治思想的關係》。向世陵主編，《「克己復禮為仁」研究與爭鳴》，北京：新星，2018，頁177。

⁴⁷ 「子曰，『參乎，吾道一以貫之。』曾子曰，『唯』子出，門人問曰，『何謂也？』曾子曰，『夫子之道，忠恕而已矣！』參考王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁51。

人來完成自己。這是孔子對仁的其中一種教誨。又在〈顏淵〉中仲弓問仁，孔子的回答中有這麼一句：「己所不欲，勿施於人。」⁴⁸自己所不願意被加諸於身的，我們也不要加諸於他人。而在〈衛靈公〉中孔子亦直接以「己所不欲，勿施於人」作為「恕」的解釋⁴⁹。不論是「忠」或是「恕」，說的都是一以貫之之「仁」道。

要如何理解「己欲立而立人，己欲達而達人」為「忠」，即「積極地愛人」？要如何理解「己所不欲，勿施於人」為「恕」，即消極地愛人？又要如何以「一以貫之」之「忠恕之道」來說明「克己復禮為仁」？

「己欲立而立人，己欲達而達人」說的乃是：一個人首先要先能誠實地面對自己，更要進一步以他人之心為自身之心，並且同樣地看重自己和他人，才能夠在自己想要有所成長、有所成就之時，不絕對地以個人為中心，而能夠認識到一己之存在不離他人的成就。這是《論語》中的「忠」，即在愛人愛己的同時，亦往成就生命之自由自在的安頓之道前行。忠，做為「積極的愛人」，說的就是以他人之心為自己之心，而創發出一己之生命意義。

「己所不欲，勿施於人」則是換個角度，以同樣生而為人之將心比心，試著去感同身受他人的心情和意見。這是《論語》中的「恕」，即在愛人愛己的同時，不去傷害到關係中的和諧。恕，做為「消極的愛人」，說的則是以他人之心為自己之心，而開展出和諧的生命狀態。

不論是「己欲立而立人，己欲達而達人」之「忠」，或是「己所不欲，勿施

⁴⁸ 「仲弓問仁。子曰，『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。』仲弓曰，『雍雖不敏，請事斯語矣！』」參考王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁184。

⁴⁹ 「子貢問曰，『有一言而可以終身行之者乎？』子曰，『其『恕』乎！己所不欲，勿施於人。』」參考王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁246。

於人」之「恕」，都是將一己之我，與天下萬物同心之境界，也唯有在此即工夫、即本體的境界中，才有真正的自由自在，也就是「仁心」在吾人生命中的體現。「即工夫、即本體」說的是：「仁道」在實踐的過程中，就是「仁心」的實現，就是自我的完成。而「自由自在」即忠與恕的實踐，即克己與復禮的踐仁之道，即生命意義的創發與自他和諧的成就。這就是孔子回應顏淵問仁的「克己復禮為仁」。

依此，筆者更進一步以積極的「愛人」，即「忠」，詮釋「克己」；以消極地「愛人」，即「恕」，詮釋「復禮」。以此「一以貫之」之「忠恕」之道（〈里仁〉），來說明「克己復禮為仁」。

二、 忠：克己

在「克己復禮為仁」章中，關於「克己」的意涵，於九十年代的爭端，討論的是：「克己」究竟是「克制自己」的消極意義，抑或是「修身」的積極意義。⁵⁰一般來說，討論「克」字，認為其有「勝」、「約」的意義，此乃克己做為「克制自己」來解釋；或是以「克」為「能」的意義，在此則以「克己」為「能己」、「修身」的意義。若是同時考慮兩者的意見，不但接受「克制自己」的意思，也接受「修身」以「能己」之意。一方面，考慮到要「約、勝」自己的「意必固我」，也要「能」己之「仁心」，那麼，不妨嘗試以一個新的角度看待「克」字，即其

⁵⁰ 「一直以來，克己復禮受到古今中外學者熱烈討論。歷史上有因訓詁義理方法與目的之不同而引起爭論，於當代不僅引發政治爭端，九十年代又因史學與哲學進路上的差異引起學界的學術爭戰。九十年代的爭論還有一要點在於，克己一般被理解為『克制自己』，屬於消極作為，但是，指向仁的克己是否能理解為修身之積極行動呢？或者，二者兼之？」林薰香，〈克己復禮與人的本質——試以海德格現象學詮釋之〉，《鵝湖月刊》45(6)，2019年，頁17。

「引導義」：透過「忠」即「己欲立而立人，己欲達而達人」，引導自己的生命，不斷地約制「偏執的我」，亦不斷開顯「自由自在的我」。因此，筆者以為，綜其消極的「約制義」及其積極的「開顯義」，成就「克己」的「引導義」，而以「忠」來做為一個新的詮釋。

三、 恕：復禮

「周禮的功用主要是透過『辨異』來維護血緣宗法社會的穩定，而孔子則認為『禮之用，和為貴』（《學而》），指出禮在維護血緣宗法社會的穩定時，不應該是暴力的、血腥的，而應該是和平的、和諧的。」⁵¹春秋晚期，舊有的禮制已不再為人們所接受，但是，新的秩序亦尚未建立。⁵²這個時候，孔子提出了「禮之用，和為貴」。提醒著人們，要去認識到，「和諧」才是「禮」的根本作用，而和諧的境地即是每一個個己皆自由自在的悅樂狀態。

D 關於禮，《八佾》中有此重要的一段：Institute of Liberal Arts

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！商也始可與言詩矣！」（《八佾》）

在這個篇章中，「禮後乎」於傅佩榮《解讀論語》中的解釋是：「通常人們以

⁵¹ 熊燕軍：〈百年誤讀還是千年爭論——也談「克己復禮」的釋義及其他〉，向世陵主編，《「克己復禮為仁」研究與爭鳴》，北京：新星，2018年，頁206。

⁵² 春秋晚期，社會處於劇烈的轉型時期，舊有的禮制日益繁雜僵化，已經不能適應社會發展的需要，人們開始對禮進行改造，不斷挖掘禮背後所表現的思想和原則，把禮的思想和外在分開。熊燕軍：〈百年誤讀還是千年爭論——也談「克己復禮」的釋義及其他〉，向世陵主編，《「克己復禮為仁」研究與爭鳴》，北京：新星，2018年，頁206。

為禮是文飾，而忘記這種文飾的設計是為了適當表達人性原有的情意與感受。」⁵³於毛子水《論語今註今譯》中的解釋是：「禮文是修養的最後一著吧？」⁵⁴對應傅佩榮的說法，我們知道，禮是讓生活更和諧的調和角色，可增進在與他人相處中，與他人及與自己之間的和諧。而對應毛子水的說法，我們又可以得知，禮並不是修養的依循目標，而是依修養而發展出來的樣貌。

又由〈八佾〉：「人而不仁如禮何！」可知當時孔子致力於將「禮」從形式回歸於「仁心」的體認。意即，「一個人如果不致力於追求自我實現，不懂得生命自由自在、自我完成的重要性，要如何能夠把握住和諧的境地？」依據〈學而〉：「禮之用，和為貴。」、〈八佾〉：「人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？」以及〈八佾〉：「禮後乎？」若以一種更符合現代社會情況的角度來重新詮釋「禮」，筆者以為，禮，是每一個人，在追求自由自在、自我完成的過程中，因重視和諧，而在與他人的應對中，個己為探求生命而發展出的原則性。此原則性雖然只屬於個己，但因為是不斷變動、調整的，而且是在與他人的和諧關係中發展出來的，所以必然是適應整體時空的。禮，作為一種處事待人的原則性，在現今莫衷一是的混亂狀況中，若不是每個個己都致力於發展自身的這種「原則性」又要如何求得一個整體的、真實的和諧狀態？

⁵³ 傅佩榮，《傅佩榮解讀論語》，臺北：立緒，2004年，頁50-51。

⁵⁴ 王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁33。

第二章 克己：對限制的認識

克己即「忠」，是積極地愛人。於本論文中，克己涵蓋著約制義及開顯義。約制義指的是：約制「偏執的我」，開顯義指的是：開顯「自由自在的我」；綜合而言，以引導義來稱之。如何能夠積極地愛人？如何能夠引導自己往自由的安頓境地昇華？認識到「限制」的存在，是其關鍵之處。

「限制」可以從三個角度切入：分別是自我、關係和命運。引導我們貼近真實自我的起點，是立定忠於仁道的志向；引導我們在關係中能夠不致迷失的方法，是找回人我互動中的主動性；引導我們在命運中穩健前行的著力點，是覺知的力量。

當我們要問：「什麼是正確的道路？」不能不以清楚自己的出發點為首要任務。而這個任務，便是真確地掌握什麼是「我」。普遍而言，「無我」是佛教的觀念。本論文以《論語》為主要的研究對象，但是因為在筆者的生命經驗中，是以佛教的觀念為主要修行指引，亦是以此為基礎再認識《論語》的內涵，因此借用佛教的重要術語來說明筆者的思考過程。

第一節 對自我的認識：克己是決定忠於仁道的志向

要實現自由及安頓，便要能夠認識到生命中的限制。「自我」做為一種限制，常常是因為，生活中「我」的概念難以捕捉，卻又時時刻刻影響我們的想法、感受、言行。欲在以自我為限制的前提之下認識自我，「仁心」是《論語》提供的指引。「志於仁」能夠發現個己不離他人而存，並以此為認識自我的關鍵。

子曰：「誰能出不由戶者？何莫由斯道也！」（〈雍也〉）

孔子說，誰能離開屋子而不經過門口呢？人生為何不依循仁道而行！生命中有許多的迷惑，讓我們無法總是走在正當、正確的路上。其中，最大的迷惑之一，便是對「自我」的不認識。

子絕四：毋意；毋必；毋固；毋我。（《子罕》）

這裡描述應避免的四種現象：意、必、固、我。就曾昭旭先生的說明，「人之所以會亂猜、會期必、會固執，根本便是由於人不識真我，而妄圖補追一個假我幻相所致的。」⁵⁵我們之所以會陷入生命的困頓當中，究其根本，是在認識這個世界的時候，有了一個錯誤的基準點。那麼，什麼是真我？又什麼是我？牟宗三先生在《智的直覺與中國哲學》中對「自我」的描述有一說明。為了說明孔子所指的「毋我」，筆者權以假我、真我和無我來說明自我的活動。

為了在接下來的段落當中，能夠更順利地以假我、真我和無我討論自我的活動，在這裡先為幾個牟宗三先生所使用的名詞作一個簡單的敘述：首先是用以說明「假我」的：「邏輯的我」、「我思」之我、「統覺之我」、「認知主體之為架構的我。」，以上這幾個都是在描述自我在同一層次的作用。以及用以說明「真我」的：「構造的我」。其中構造的我，在牟宗三先生的描述中，一方面，它是由「認知主體之為架構的我」之活動所「逼顯」的「一連串心象底常性」，另一方面，它又是必須「時時被肯定，亦時時被消解」的。而這被「逼顯」的，又是「時時被肯定、亦時時被消解」的特性，就是在說「構造的我」（即「真我」）的「無我」性。

根據牟宗三先生在《智的直覺與中國哲學》的描述：「『我思』之我，或統覺之我，只是一形式的我，邏輯的我，或架構的我，它根本不表示是一形而上的單

⁵⁵ 曾昭旭，《論語的人格世界》，臺北：漢光，1987年，頁242。

純本體，它是一認知的本體。」⁵⁶這就是一般情況下，我們所感受到的「假我」：那個有感受、有情緒、有思想、有衝動、有覺受的我。這樣的自我，之所以讓吾人有「常住不變」的虛假感受，「是由概念以及其思之形式意義而定住」⁵⁷。也就是說，這「常住不變」的虛假感受，是自我在活動中被它自己蒙蔽而不見其遷流變化的結果。

假我，只是一個「認知的本體」。在沒有經過深切體驗的情況之下，往往會以為那就是我們的主宰了。然而，假我不是「本體」，我們只是透過假我去認識、去感受這個世間。假我沒有主宰的能力，它也是世間現象的一個部份而已。這個「由限制而成就」的假我，就是「意、必、固、我」的原因。不論是猜測、期必、或固執等「假我」的錯認，都是由一個錯誤的認識而開展出來的、一連串的面對現實生活而產生的內心活動。我們因為錯認假我為「常住不變」之「自我」，才會在生命的歷程當中，不斷地在經驗中攀抓所有的滿足虛妄欲求的可能性，而有不自由、不自在的感受。

而「真我」，牟宗三先生以真我「乃是一躍進的遙指」來指稱。⁵⁸也就是說，

⁵⁶ 牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務，1993年，頁180。

⁵⁷ 「『我思』之我，或統覺之我，只是一形式的我，邏輯的我，或架構的我，它根本不表示是一形而上的單純本體，它是一認知的本體。它之為架構的我是由於它的辨解性與使用純粹概念（範疇）而撐架起；它雖亦常住而不變，但不同于形而上的實體之恒常不變，它之常住不變是由概念以及其思之形式意義而定住……。」牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務，1993年，頁180。

⁵⁸ 「由此思維主體（認知本體）意識到一個形而上的單純本體式的我乃是意識到此思維主體背後有一真我以為其底據或支持者，不是內在於此『思維主體』本身意識其為一形而上實體的我。如是，由思維主體到形而上的真我乃是一躍進的遙指，由真我到此思維主體亦有一轉折的距離。」牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務，1993年，頁180。

這是自我在「假我」層次的活動中所「逼顯」出來的「一連串心象底常性」。⁵⁹這個「真我」，既不是粗淺的「自我」，但也不是一「真實不易」的我。因為牟宗三先生說：「『真我』……感觸的內部直覺實覺不到它，所覺的只是它的逐境而遷（康德所謂心之感動）所現的心象（心理情態），而不是它自己。」⁶⁰又說「通過感觸的內部直覺所覺的心象，如果這些心象貫穿起來亦可以成一個『我』，則此我便是一個構造的我（此與認知主體之為架構的我不同），或組合的我。」⁶¹

既然在日常生活中有感受、有情緒、有思想、有衝動、有覺受的我只是「假我」，那麼，除此之外呢？是否更有一個「真我」？又什麼是「真我」？根據牟宗三先生所說「真我乃是一躍進的遙指」，乃是「一個構造的我」、「組合的我」，是由心象「貫穿起來」而成為的「真我」。此「真我」雖然不如「假我」般，純粹是「由限制而成就」，但是仍舊是依存在假我的功能上而成就。因此，我們也必須認識到這一層面的自我仍舊不實在，才可能徹底地不被「意、必、固、我」所矇蔽。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

子在川上曰：「逝者如斯夫！不舍晝夜！」（《子罕》）⁶²

⁵⁹ 「通過感觸的內部直覺所覺的心象，如果這些心象貫穿起來亦可以成一個『我』，則此我便是一個構造的我（此與認知主體之為架構的我不同），或組合的我。構造或組合之之可能，從認知底立場說，依康德，只有靠認知主體之架構的作用（對象化底活動），即其所施設的『本體』一範疇之決定作用，此純是以認知主體之超越活動來決定，來逼顯，逼顯一連串心象底常性。『本體』是知性所自立的範疇，由此『本體』一範疇之超越的決定來逼顯現象的常住體。」牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務，1993年，頁182。

⁶⁰ 牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務，1993年，頁181。

⁶¹ 牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務，1993年，頁182。

⁶² 【唐以前古注】皇疏。孔子在川水之上，見川流迅邁。未嘗停止。故歎人年往去。亦復如此。向我非今我。故云逝者如斯夫也。斯此也。夫語助也。日月不居。有如流水。故云不舍晝夜。程

而真我是否有常住的性質？牟宗三先生的意見是：「客觀方面是否真有一個常體，而此常體又是否不可分，則不得而知，即不從客觀實在方面肯定，只從認知主體之施設或形構作用來肯定……。」⁶³這麼來說，真我的常住性，似是被牟宗三先生否定的。「在真我之通貫的呈現過程中，它時時被肯定，亦時時被消解。」⁶⁴我們不能把自我與真我混為一談，亦不可將真我誤會其有常住性。因此，「真我」是一種「方向性」，其基礎乃是「無我」，無，即是「時時被肯定，亦時時被消解」的意思。意即，沒有固定不變可以執取的「假我」，亦沒有固定不變可以執取的「真我」。真我乃是假我的投射及作用的整合。

既然對「自我」的瞭解，已經到了「時時被肯定，亦時時被消解」的「無我」。此時就更靠近「毋意、毋必、毋固、無我」的狀態了。吾人既能認識到「假我」只是「由限制而成就」，又能不以「真我」為實存。如此一來，便能更靠近能提能捨的自由自在，而不會以「真我」為實在本體，更進而欲要求由限制而成就的「假我」有主宰的能力。明識「限制」，明識「被肯定的，亦當被消解」，實為安頓自身、得致自由自在的首要工作。

聖嚴法師在《找回自己》中有這麼一段：「一般人認為的自由，通常就是指身體活動和言論思想都不受約束，自己要怎麼做就怎麼做，想怎麼說就怎麼說。而且從古到今所講的自由，大部分都是從『征服』的概念出發，為了發展自己的欲望，把這種『擴張自我』的觀念和做法當成自由，不斷向外在環境爭取。這樣

樹德，《論與集釋》，臺北：藝文，1990年，頁529。

⁶³ 牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務，1993年，頁182。

⁶⁴ 牟宗三，《智的直覺與中國哲學》，臺北：臺灣商務，1993年，頁181。

的自由，其實是有問題的。」⁶⁵因為我們不認識假我、真我和無我之別，所以在叩尋生命的自由、探論生命的意義、企盼生命的安頓之時，找不到一個正確的立基點。真正的自由不是「征服」，「自我擴張」更是與生命的安頓背道而馳。那麼，要如何安頓我們的自心？要如何認識真正的自由？在《論語》中，孔子與其弟子所探討的「仁」就是一個方向，就是一條寬廣的路，指向生命的積極和踏實。

子曰：「飯疏食、飲水，曲肱而枕之：樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲！」（《述而》）

在吃粗糧和喝水，用手臂當枕頭的簡單生活中，就有悅樂，就有心的自由自在。富與貴如果來得不正當，又有什麼好值得留戀的？因為這樣不義的富貴，正是牽動我們的內心離開平穩安適的根源。生而為人，我們的「自我」之所以是一種限制，從某一個面向來說，也是因為我們往往在錯誤的方向上，想要尋得正確的幸福。由此而突顯了我們的無能為力。然而，這樣的「無能為力」並不是表示我們沒辦法處於幸福當中。而只是代表著：我們帶著對幸福的期待，卻朝著相反的方向努力。而這一切皆源自於，我們不認識自己。這一切皆源自於，我們不認識「仁道」。

夫仁者，己欲立而立人；己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也。（《雍也》）

「己欲立而立人，己欲達而達人。」一個志於仁道的人，若是自己想要能夠立命，也能想到他人也是如此，進而與他人同立命；自己想要通達，也能想到他人也是如此，進而與他人同通達。這是在自我的限制中，透過「能近取譬」，即

⁶⁵ 釋聖嚴，《找回自己》，臺北：法鼓文化，2005年，頁107-108。

通同之心，來轉化限制成為一條通往自由自在的道路。我們必須先認識到自己並不是單獨的存在，才能真正的找到自己。

在《論語》中有兩段關於樊遲問仁的記錄，分別在〈顏淵〉與〈子路〉中：

樊遲問仁。子曰：「愛人。」問知。子曰：「知人。」（〈顏淵〉）

以及

樊遲問仁。子曰：「居處恭，執事敬，與人忠。雖之夷狄，不可棄也。」

（〈子路〉）

在〈顏淵〉中，樊遲請教孔子關於「仁」的實踐。孔子的回答是「愛人，並且要愛之以道。」⁶⁶而關於「智」，也是要去「瞭解他人」。由此可見，對他人的關注與關愛，以及對道的肯定，是「自我」做為一種限制時，使其產生轉化的一個具體實踐方向。又，在〈子路〉中樊遲請教何謂「仁德」。孔子回答，平時的態度要謙恭，處事須敬，待人須忠。到了任何地方都不能忘記。從「居處恭」、「執事敬」到「與人忠」，分別是對待自己的生活、處事情與對待他人的態度，都不能離開對「人生正途」的重視。⁶⁷因此也都不能離開「對自己的覺察」、不能離開對於實踐仁道的重視。一方面，是對他人的關愛；另一方面，則是對自我的覺察。這兩者的並行，是行仁的重要條件。

在〈顏淵〉仲弓問仁一章中也有類似的說明：

⁶⁶ 〈解讀〉愛人：愛護別人。……愛人不是不分善惡，而須愛之以道。傅佩榮，《解讀論語》，臺北：立緒文化，2004年，頁312。

⁶⁷ 〈解讀〉仁：行仁。由孔子的回答看來，這是他提供給樊遲參考的人生正途，可見因材施教的靈活性。傅佩榮，《解讀論語》，臺北：立緒文化，2004年，頁332。

仲弓問仁。子曰：「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。」仲弓曰：「雍雖不敏，請事斯語矣！」（《顏淵》）

如何轉化「自我」對我們的限制？「出門如見大賓；使民如承大祭。」與人交往，在心中要存有敬意，並且要注意禮節。「己所不欲，勿施於人。」是恕道，要時時刻刻以自身在生活中的體會去體察他人的需求。「在邦無怨；在家無怨。」儘量能夠做到無論身在何處，都不令人埋怨。⁶⁸這樣的和諧境地，需要透過自身對「自我」的覺察，以及對「他人」的關懷，才能在整體中達到真正的和諧。不是藉著委屈自己來討好他人，也不是透過犧牲他人來迎合自己。而是在「禮敬」的媒合下，將自心比他心，而能達到「無怨」的和諧。不但是他人不埋怨自己，自己也不會對他人心中生怨懟。這是在平衡中所達到的和諧：透過轉化自我的限制，而能夠在團體中，照顧好自己的心，也照顧好他人的感受。

第二節 生命故事一

曾經，我的生命有極大的疑惑，卻連如何詢問、如何表達心中的困惑都不得其門而入。那時，我剛去到北京，一個人過上夢寐以求的醫學生生活。然而，大學生的日常，不像在國高中有著緊緊跟在身後盯著學生讀書的老師；同學來自各方，生活模式也各式各樣。在進入大學以前，幾乎所有的時間都花在讀書當中。早起、晚睡，都是規律地在讀書。進入大學以後，很訝異地發現，睡到中午才起床的人不在少數，除了課業的準備以外，遊樂聚餐等也佔了課堂外的許多時間。同時，這又正當我思索著自己的生命方向，總想以他人為參照，模仿同學的生活

⁶⁸ 〈解讀〉本章中的三小段話，分別表示：一、與人交往要存敬守禮；二、以恕道增益人間情義；三、由無私促成群體和諧。一步比一步高，正是人生正途的明確標竿。傅佩榮，《解讀論語》，臺北：立緒文化，2004年，頁293。

態度，而不再只是一頭栽進書本和考試。於是我開始調整自己的腳步，試著去參與許多的吃喝玩樂。但這一切，只讓我迷失了方向，生活的重心不再篤定踏實。

我開始尋求智者的聲音，我在內心大聲吶喊，請求宇宙諸神的協助。花著大把大把的時間對著《心經》苦思不得其解，又參加教堂的聖歌唱誦，也參與天主教辦的朝聖活動。過程之中，我不斷地流著眼淚，內心的苦悶似乎都在一瞬間融化。當我和聖歌唱誦的同伴一起牽起手，當我聽著眾聲對天主的祈導和稱揚，我哭得泣不成聲，彷彿感受到天主在回應我：「凡有所問，我必回應你。」我也向聖嚴法師探問，心靈處方籤的指引是：「生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻。」雖然，這樣的答覆是滿分的「正確答案」，但是，對於一個不認識自己的、當時的我來說，仍舊是滿心的疑問。到底，我是誰？什麼是我的追尋？我在做什麼？

什麼是仁？如何成為一個仁者？這是孔子的弟子們時常向孔子請教的問題。用現代的話來說，或許可以將這個問題詮釋成：「什麼是自由自在？我們應如何安頓自己的身心？」

回顧過往我對生命的疑惑，也許一切都根植於錯誤的價值觀念。我在還沒問過如何安頓自己之前，就有太多的嚮往。而這些嚮往，卻是建立在錯誤的觀念之上。生命在流轉的過程中，我看不透生死變化的現象。想要這個、想要那個；想要這樣，想要那樣。卻沒有在每一個片刻的當下體會到完整性。在對未來的想望中，離開了現在的自己。以如此虛妄的基礎，即使有「濟世救人」的雄心壯志，也是在雙眼被矇蔽的情況中，奢望能夠有所作為。偏差的以為，濟世的基礎是學業成績，而非一雙清明的眼睛；救人靠的是技術，而沒有想過關於自身德行的修行。

當時醫學院的畢業考沒辦法通過，這件事情曾經是我內心最大的失落。現在

再回頭看，才發現，這個看起來像是失敗的經驗，竟然是我的幸運。如果不是這樣的挫敗，我將沒有機會停下來看看生命的樣貌；如果不是這樣的緊急煞車，所有的我的疑問，都將被拋棄在快速前進的生活步調之後。幸運的我，就這樣來到了法鼓文理學院，在還不知道自己什麼的情況之下，老老實實地學起體驗呼吸、學著貼近腳步踏在地面的細緻感受。「顏淵問仁」這麼簡單的四個字，其實多麼不容易。「誰能出不由戶者？何莫由斯道也！」當生命決定依從仁道自然如出入由戶，這將是一件多麼幸福的事、是一件多大的幸運！

在教育體制的框架之下，大部份的老師和學生所重視的，不外乎是知識的累積以及思維技巧的訓練。即使教育部編制的課程大綱裡還有《論語》的內容，但那也只是背誦和考試答題的目標而已。並沒有被當作是實踐的重要準則，彷彿《論語》中的字句就是一連串的文字而已。我們以為這是我們所熟悉的文化，其實生活的方向早就與修養背道而馳。

在北京學習臨床醫學的那段期間，有一陣子，爸爸來北京陪我，晨起之後會帶著我去北京師範大學的操場跑跑步，當作是每天的鍛鍊。一圈一圈繞著操場慢跑的時候，可以看到一塊大石頭上刻著《論語》中的一句話：「志於道；據於德；依於仁；游於藝。」這應該是我首次將《論語》貼近在我的生活中吧！慢跑的腳步沒有停下，同時也思索著、體會著：什麼該是我的生活態度？

在醫院實習的期間，每天騎著腳踏車要進入醫院時，總會有一個轉彎處聽到一群狗的吠叫聲。聽說那裡是關著動物實驗需要的犬隻。又自從進入醫學院讀書之後，大大小小的實驗中，都有被犧牲的生命：狗、兔子、小白鼠等等。猶記一次以兔子為實驗對象的練習之後，一位同學在最後結束時，打了一管空氣到兔子的血管裡，表示這樣結束牠的生命是讓牠少受一些苦。又有一次，小白鼠的實驗最後，學生被要求用剪刀剪斷小白鼠的頭，當作是善後。我不願意依從，還偷帶

了幾隻小白鼠在包包中，放在宿舍裡養著。課堂中，教授教導我們的是，醫者藝也，醫學是一門偉大的藝術。在培養醫生的過程中，我們卻如此的殘忍麻木。

生命的意義是什麼？租屋處的一個鄰居曾在閒聊中告訴我，人的生活不能沒有「準頭」。意思是，我們不能不知道生命的方向和原則。但是我卻只活在迷惘當中。我應該像同學一樣，拋開課本的知識縱情歡樂嗎？或是像老師教導的一樣，任意犧牲生命，以求得人類的利益？我應該像以前一樣，只管埋頭苦讀面對一堂又一堂的考試嗎？或是有其他選擇？我真的不知道。

「如果我的生命目標是正確的，為什麼我不快樂？如果大家的追尋是正確的，為什麼社會越來越動蕩不安？」逐漸地，我意識到自己並不快樂。課業的壓力，成績高低的比較，竟日地埋頭苦讀不再是朝著夢想的踏實腳步，而是為了與同儕相較個優勝劣敗。對於生活中的瑣碎小事，我越來越沒有耐心，脾氣越來越暴躁。我疑惑著，「想要當醫生」這件事，如果真的對社會是有益的，為什麼會需要犧牲平靜的心情？我開始反思，當醫生的那個人，必須是我嗎？但是如果不當醫生，我又要去哪裡？我又要做什麼？

有一次，聽說北京廣化寺邀請到台灣的海雲法師講《華嚴經》，連著好幾天，雖然正值學校的考試季，我還是天天報到。當然，海雲法師的講經開示並沒有針對我一卡車的疑惑給予解答，但是我卻有豁然開朗、心開意解的感受。似乎那是另一種生命高度所帶來的另一個生命視野的分享，帶我進入可以呼吸新鮮空氣的另一個生活空間。

我還開始在北京廣化寺上佛學課程，雖然是佛學課，但教材中同時也包括了中國的經典，如《弟子規》、《道德經》等等內容。「弟子規，聖人訓，首孝悌，次謹信，泛愛眾，而親仁，有餘力，則學文。」對於這樣的教導，我滿心歡喜。經典的內容所強調的，從來就不是要在未來謀得什麼理想，而是教我們老老實實

地在每一天的生活當中應如何面對自己、面對他人。我一直反覆默誦著「首孝悌，次謹信，泛愛眾，而親仁，有餘力，則學文。」我有做到嗎？朝著夢想走去的路上，身邊的同儕不是朋友，是競爭對手；身旁的家人給我很多支持，但我卻沒有關心、陪伴他們的時間。我到底是為了什麼，會過上如此「顛倒」的生活。我想，這就是佛教所說「顛倒」的其中一個意涵吧？離開了每一個當下，未來，我到底想要謀得什麼？未來，我又能去往哪裡？我們總以為，自己是在用「現在」來成就「未來」。但是失去了現在的未來，只是空空洞洞的戲夢而已。

針對內心一連串對自己的迫問，《論語》沒有給我直接的答覆。但是，「志於道；據於德；依於仁；游於藝。」這句話，就像是一個智者，他靜靜地看著我迷惘，又隱約地向我揭示另一種生活、另一個世界。「你不認識自己呀！你生活中的追求是顛倒的呀！」他好像這麼對我說著。「回到我身邊吧！」要找到回家的路，首要之務是知道腳下該往何方？「志於道；據於德；依於仁；游於藝。」就像是藍圖，告訴著我：以「道」為志求；以「德」為依靠；以「仁」為依歸；其他生活中的一切技藝，要以「游」的心態去面對。

第三節 對關係的認識：克己是人我互動中的主動性

《論語》中「仁」的思想把個己放在關係中考慮。如何在關係中自處、如何在關係中自我肯定都是重要的課題。以「積極地愛人」詮釋「克己」，也就是人我互動中的主動性。關係做為一種限制，保有自身的「主動性」，便可以對其有更好的認識。

子曰：「不患人之不己知；患己不知人也。」（《學而》）

一個人不用擔心別人不瞭解自己，而要擔心自己不瞭解他人。「不患人之不己知」是不把自己的價值建立在別人的想法中、不透過別人的瞭解來肯定自己、

是不被他人的想法綑綁，如同「人不知而不慍，不亦君子乎！」反過來說，「患己不知人也」則是找回在與他人互動時，自身的真誠和用心。

情感是艱難的，孔子可能是理會了這一點吧！「不患人之不己知；患己不知人也。」意味著：當我們看透了人性的脆弱，更要在自己的內心建立穩固的溫暖。當眾人都在他人的眼光中尋求肯定之時，我們更應該摒棄這條路，另外問求一帖自我肯定之方。

當我們把人與人的關係當作修養自己的場域，我們很容易就會在他人的聲音中迷失自己本有的價值。但是孔子提醒著，雖然有「人知」或「人不知」的差別，一個君子都要能夠自我肯定。然而，如何自我肯定？肯定什麼？就要從「患己不知人也」來體現自我主動的價值：肯定自己能夠在關係中回歸到自己身上，主動與他人建立良好的互動；以「知人」來同時肯定自己，也肯定他人。人我之間不是只有高低的比較而已，更有一體同心共志於仁道的和諧境地。「不患人之不己知」是不陷溺於他人給自己的評價，「患己不知人也」則是要有「知人」的能力，不以個人的好惡來評價他人，而要能看到自己和他人本有的價值。

進德修業，是一件自己能作主的事情，亦是一個學著作主的過程。克己修身，即在於自己能與自己和諧相處，並且也能在社會人我關係中專注於自身德行的修養。社會是生活的舞臺，人我關係是修身的重要場域。不自由的感受，往往是來自於不明白生命中我們能掌握的是什麼、所受限的又是什麼。若是能夠在受限與不受限之處清楚明白，也就能夠練習著在受限之處感受人我之間互動交流的多樣性，又在不受限之處不斷地加深對自身心性穩定的養成。在紛繁的社會關係中，他人的價值觀念和行為方式各式各樣，對吾人自身的表現會有各式各樣的評價。這不是我們所應該去在乎的，也不是我們所該去掌控的。「患己不知人也」、「患所以立」就是要回到對自身的覺察，確立自身的價值觀念。而要培養自己正確的

價值觀，就要依著經典的教導，在教導和生活中不斷地成長自己。生命的自由自在，不在於能夠掌控所有的情況，而在於自己有能力在所有的變化中，都能保持安適穩定的心境。克己的主動性，就是這份自由。

什麼是人？古希臘哲學家把「人」理解為「會說話的生命體」。在中世紀哲學中，受到基督宗教的影響，認為「人」是「上帝的肖像」。兩者相結合之下，中世紀哲學家包愛秋以「位格」、「一個以理性為本性的個別實體」說「人」。近代笛卡爾「我思故我在」以人為思想的「主體」。到了當代，開始解構主體，德國哲學家海德格以人為「此有」(Dasein)，其弟子高達美也認為，「主體或自我只是人在理解傳統的意義時所激起的一個火花而已」。後現代的人觀則是在主體與他者的關係中探討「人」是什麼。⁶⁹在西方哲學的發展中，人類從最初並未將主客對立地探討自然的太初，到慢慢以思考、理性為人的定義。後又從主體而至主體的解構，進而在時間和空間中的定位為人，又發展到在倫理關係中尋找人的定位。

人，作為一個個體，却不是一個「自我封閉的個體」，而是「在人倫關係中，及與天地萬物之關係中」之「一己」。⁷⁰〈學而〉中：「子曰，『弟子，入則孝；出則弟；謹而信；汎愛眾而親仁；行有餘力，則以學文。』」做生命學問的人，在

⁶⁹ 沈清松，《形上學：存有、人性與終極真實之探究》，臺北：國立臺灣大學，2021年，頁109-132。

⁷⁰ 「依唐先生（唐君毅）的理解，『道德我』自始即不是一『內無不可破之個體之硬殼，或絕對秘密，亦無『內在之自我封閉』之個體；相反的，他自始即是一存在於『人倫關係中，及與天地萬物之關係中』之『一己』。換言之，心性作為道德實踐的根源，並不是一定要定位為一『先驗的道德主體性』，才能說明吾人道德生活的展開；它毋寧是以『在世存有』的身分，一往無盡地投入生活世界，由命見義，從而完成他的本質。」袁保新著，《從海德格、老子、孟子到當代新儒學》，臺北：臺灣學生書局，2008年，頁152。

家要孝順父母，出外當恭敬尊長，做人處事要有謹慎和誠實的態度，並且普遍地關心他人，親近仁人。⁷¹即是把一個人的行止坐臥放在「孝、悌、謹、信、泛愛眾、親仁」當中。這些在倫理關係中和宜的態度都成就了之後，才有問學的基本資格。也就是說，我們在實踐天命、尋找意義和探求自由的過程中，不應該以個體的成就來完成自己，而應與人倫相關係、與萬物相呼應。

列維納斯在其「他者哲學」中，探討他者對於倫理主體性的角色。「我」之所以為「我」，不是因為「我自己」而已，更是因為有「他者」的存在。只有向他者「作無條件開放與回應」，我「方能培養並恢復原本與他者之間的內在關係」。⁷²只有在真切地認識到所謂的「我」是相對於「他」而形成的，我們才能自然地對他者無條件地「開放與回應」。他者才會自然而然地內在於每一個個己的生命之中。又，個己與他者之間的內在關係是「原本」就是如此的。這並不是強行加諸於事實之外的要求，我們只是要體認到這是一種事實而已。

子曰：「不患無位；患所以立；不患莫己知；求為可知也。」（〈里仁〉）

一個人不應該擔心自己的位置在哪裡？而應該擔心自己是否有可以立於這個世間的德行；一個人不應該擔心別人沒有看見自己，而應該擔心自己是否有可以值得他人認識的地方。對於名位的擔憂，都是出於迷惑：名或位，本不該只著

⁷¹ 【今譯】孔子說，「做一個學生，在家應當孝順父母；出外應當恭敬尊長；做事謹慎而說話誠信；普遍的愛眾人而特別親近仁人。在學習這些德性以外，又用力於讀書。」王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁5。

⁷² 「別於存有，『我』永遠不是我。別於存有，『我』內心的形上欲望源於他者之激進他異性（radical alterity），一種人類集體意識的永恆召喚。別於存有，『我』必須向他者的激進他異性作無條件開放與回應，方能培養並恢復原本與他者之間的內在關係，進而成為一個以『正義』為骨架，以『悅納異己』為臉龐，以『良善』為跳動心臟的倫理主體。」賴俊雄，《回應他者—列維納斯再探》，臺北：書林，2014年，頁105。

眼於個人，而是一己在整體中，所該擔負起的責任。若是只在乎名或位，那便是本末倒置。我們應該擔心的是，在該有的角色上，是否能夠善盡職責；在與他人的交往中，是否能保持對自己的覺察，而不偏離仁道。更進一層來說，當一個人以「位」、「名」為所患，他所著眼的目標，只是自己的名利得失；當一個人以「所以立」、「求為可知」為所患，他所著眼的目標，則是自身的修養，是自身是否能與天道相契。名利得失是暫時而不可依恃的、是由環境決定的；修德以與道相契，則是自己就可以掌握的。

在人我互動的關係當中，除了要可以知人之外，也要自知。「不患人之不己知；患己不知人也。」是知人；「不患無位；患所以立：不患莫己知；求為可知也。」是自知。在人與人之間，也就是在關係當中，若要能達到和諧，必需以個體的自由為基礎。而個體的自由又要以關係中整體的自在為基礎。「克己」是自己面對自己時，對自身生命所下的工夫。這首先要「獨」的能力，也就是「面對自己」。在我們只會攀附外緣作為自己行事的依準時，是沒有「克己」之能力的。

「克己」是約制自己、是開顯自己，也是引導自己。約制向外攀緣的自己，又要開顯獨立思考的自己，並且練習在面對自己的時候，引導自己有「覺」的能力。對限制的認識，即在關係中的「覺」之能力。「認識自我同時就是完善自我。」⁷³要如何認識自我？「自我認識既不是要『知道什麼』，也不是要『知道如何去做什麼』；它實質上是一種無對象的覺知，是人類『智的直覺』的可能性的實現。自我認識不過是人的真正的本性（即儒家的內在的聖性和禪宗的佛性）的顯現。而真正的本性不僅是一種有待認識的存在，而且是一種自我創造和自我導向的活

⁷³ 杜維明著，《儒家思想——以創造轉化為自我認同》，臺北：東大，2020年，頁18。

動。」⁷⁴自我認識的「覺知」是無對象的，落實到生活中的實現，則要在人我互動中，去看透這種「無對象」的覺知。在《論語》中，我們可以以〈子罕〉中的其中一則來探討：

子曰：「主忠信；毋友不如己者；過則勿憚改。」（〈子罕〉）

一般來說，此章「毋友不如己者」是解釋為「不要和不如自己的人為友」。然而，若在「忠」乃「己欲立而立人，己欲達而達人」的脈絡之下，「毋友不如己者」應該解釋為：（出於對他人及自己的尊重）沒有一個朋友是我以為不如自己的。這是因為，我們必須在看重他人，也看重自己的情況之下，才會在立人之時立己，在達人之時達己。

在「毋友不如己者；過則勿憚改」一方面說的是，如何認識他人；另一方面說的則是，如何認識自己。對他人，是「毋友不如己者」，對自己，則是「過則勿憚改」。在與人相處之時，以此來做為認識自己與他人的提醒。不要把自己看得比別人更優秀；面對自己的錯誤也不要害怕去修正。這就是在關係中認識自己和他人的指引。如杜維明所言：「自我認識不過是人的真正的本性的顯現。而真正的本性不僅是一種有待認識的存在，而且是一種自我創造和自我導向的活動。」我們要認識本性，必需透過與他人的交往。只有在與他人的交往中，我們才有機會顯示本性，有機會以他人為對象開創自我。⁷⁵因此，對限制的認識，是在關係中「覺」的能力。也就是說，「克己」之所以做為「開顯自己」為「復禮」的先決

⁷⁴ 杜維明著，《儒家思想——以創造轉化為自我認同》，臺北：東大，2020年，頁18。

⁷⁵ 「被認為完全屬於個人的這種體驗根本就不是個體所私有的；自我認識之所以是內在體驗的一種形式，正是因為它與他人的內在體驗相共鳴。因此，內在性並不是一種唯我主義的狀態，而是交往的現實基礎，或用道家的話說，是『神會』的現實基礎。」杜維明著，《儒家思想——以創造轉化為自我認同》，臺北：東大，2020年，頁23。

條件，便是在於，首先我們要能夠明白，自我與他人的相互對待和相互依存的存
在。

**有子曰：「禮之用，和為貴。先王之道斯為美；小大由之，有所不行。知
和而和、不以禮節之，亦不可行也。」（《學而》）**

除了要重視自我與自我、自我與他人之間的和諧，以保有彈性空間之外。更
重要的是：和諧，不能是一種執著要達到的目標。當佛洛姆談及《愛的藝術》，
他說：「在現代的資本社會中，平等的意義已經變質。現在的平等，人們所意謂
的乃是『機械』的平等；是那些喪失了個人性之平等。在今日，平等意謂『相同』，
而非『一體』。」⁷⁶當我們忽略了自身的力量，一味地以「相同」為「平等」而追
求「和諧」，為「和」而「和」，就等於放棄了自己道德意識的主體性，因此也就
喪失了真正的「平等」或「和諧」的基礎了。

「我們的情感和態度，並不只以他人為對象，我們自己也是自己的對象；對
他人的態度和對自己的態度，根本不是互相對立的，而是連結一致的。」⁷⁷這才
是「和諧」的基礎：自己或他人，沒有孰輕孰重，這就是平等。〈為政〉：「子曰，
『君子周而不比；小人比而不周。』」⁷⁸孔子在談及君子和小人的分別時也提及：
若要和諧，君子也是在原理原則上有真實的和合，小人則是在利益相謀上有表象
上的和合。

生命中自由境界的開展，必需由對限制的認識為起始點。在儒家思想中，「成

⁷⁶ 佛洛姆著，孟祥森譯，《愛的藝術》，臺北：志文，2015年，頁31。

⁷⁷ 佛洛姆著，孟祥森譯，《愛的藝術》，臺北：志文，2015年，頁85。

⁷⁸ 【今註】經義述聞：「以義合者周也；以利合者比也。」王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁21。

德」就是將生命的限制轉化成自由的著力點。⁷⁹依此而言，我們可以說，現實的生活環境，就是生命中的限制。但是只要依著「成德」的修養，現實的生活環境，也就是展現「自由」的憑藉。「就中國人來說『人』是不離天的，中國長久以來就認為『天人不二』，即使只就文字的構造來講的話，『人』跟『天』本來就是一脈相傳的，有它的血緣關係，天人不二，這一點在整個中國文化裡面，是非常重要的。」⁸⁰如果視「人」為限制、視「天」為自由，「天人不二」的即限制即自由，它的關鍵點就在於「仁心」的修養。成德之人，將自由一貫至現實生活的限制當中，因而轉化限制成為自由。

如何成德？如何是「仁心」？筆者以為，透過「克己復禮」的工夫「謀道不謀食」，就是在「人」的現實中體現「天」的自由。而「克己復禮」就是在人間體證天命的指引。「克『己』」代表的是個體的「人」，「復『禮』」代表的是整體的「天」。「克己復禮」並不是排除了個己要達到整體的天理，而是在整體當中看到一己的存在，並且於這樣的一己中，體證整體的和諧。因為若是沒有了任何一個個己，都將不成整體。

第四節 生命故事二

剛上大學那會兒，一個人來到北京。第一次有室友，第一次離開家人的陪伴，同學們、朋友們很自然地成為生命中重要的依靠。平日，我們作伴一同走在校園中；假日，我們一起去探索北京郊區的景點；冬日，我們一起迎來生命中第一場

⁷⁹ 相對於佛教的「解脫」、基督宗教的「救贖」，儒教當可以說是「成德」。「成德」並不只是個人之成就其自己而已，它指的是將全副的生命迴向整個生活世界，而去成就此生活世界中的每一個個我。林安梧著，《中國宗教意義與治療》，臺北：臺灣學生書局，2017年，頁37。

⁸⁰ 林安梧著，《中國宗教意義與治療》，臺北：臺灣學生書局，2017年，頁29。

雪。然而，當利益出現衝突，爾虞我詐上場之時，我竟不知道要如何面對，只能假藉休學倉皇地逃離這個生活圈。在人群中，我是不自在的。因為我總要顧及大家看待我的眼光，從而肯定自身的定位和價值。我一直在討好別人，也很成功地失去了自己。當朋友之間不再是真誠的關係，我也無法在生活中好好善待自己。一直到很久以後，有好長一段時間，我與他人的互動只是一種硬梆梆地模式的運行。我把自已與他人隔離在這個模式的後面，安靜地療傷，懼怕與他人交心，因為那份曾經與人相濡以沫的情感，卻在現實的爭奪中導致一地的心碎。

回頭看看自己一路走來的過往，都是怎麼樣的事情會被我重重地放在心上？有的是，當我沒辦法達成父母親對我的要求；有的是，當同儕之間對我有誤會；還有的是，當朋友之間在計較中有了磨擦。在這些時刻，有時候我會否定自己，有時候我會懷疑自己，有時候我會對生命失去樂趣、對曾有的信念失去信心。然而，這些否定、懷疑、甚或是失去信心都是面對事件的「反應」，而沒有先穩固住「獨」的能力。也就是說，我在還沒有好好面對自己的能力之時，只能被外在的種種因素擺佈。於此同時，却以為已經是經過思索才對生命下的結論。沒有先「面對自己」，沒有「克己」的能力，也沒有在獨立的情況下對事件做思考，我就對生命下了錯誤的定論。這些定論，又成為我生命的指標和方向，於是，只有越走越不快樂，越走越偏離了自由和自在。

第五節 對命運的認識：克己是從「我」至「義」的覺知

命運是生活中的各種機緣，「我」在其中似乎無所把握。然而，《論語》提出「義」的思考，使吾人能夠在「命」中不致隨波逐流。克己於命運中的積極性，即在此對「義」的覺知。而覺知引領著吾人從「我」至「義」，便是對命運的認識。命運，於此而不再只是無秩序、無價值的機緣，而更是「義」的呈現。

子曰：「放於利而行，多怨。」（《里仁》）

若是以「利」為一切行事的標準原則，容易招致怨恨。「利」是與「義」相對而言：以「利」為內心衡量事物的標準，都是以個人得失為出發點的權衡，如此將與和諧之禮相違背，而導致怨恨和分裂。相對於此，當人們以「義」為衡量事物的標準，一切的應該或不應該，把自身置於關係中考慮，而不是以個人的得失為關心，如此將與和諧之禮相契合。由此則也可得知，一個在「自由」當中的人，並不是一個一味地以自身利益為最大關心來決定自身作為的人。相反的，一個真正自由的人，是在關係中肯定自己、認識自己，進而從關係中超越自己的人。只有這樣的人，能夠認識到一己並不等於是自大的個己，而是眾多他者中的一個環節。一己既是眾多他者中的一個環節，便能知道有所為、有所不為，便能以義為質，便能用仁心與禮相應。

子曰：「士而懷居，不足以為士矣！」（《憲問》）

一個志於仁道的人，若是貪戀安逸的生活，是沒辦法依志向而行的。「懷居」是「貪戀安逸的生活」，會使人在內心的貪愛和執取中認不清楚事實。既無法「義之與比」，也無法不「放於利而行」，是與「克己復禮為仁」背道而馳的生活態度。若是對生活的安逸有所貪戀，往往會使人活在狹隘的思想和視野中，無法觀照到社會的整體利益。真正的平安，不是生活中的安逸。而是隨時保持清醒的覺察，能夠讓自己的心穩定地行於仁道，能夠在「克己復禮」的練習當中，不斷地完善自己。

根源於錯誤的自我認識，我們往往會以「利益」的獲得為自身保障的途徑。這樣的思維方式看似合理，但其實是根植在虛妄的基礎之上的。一個人的存在離不開眾人，人類的生活有賴社會的運作。若是人人以「利益」的獲得為唯一的行事準則，將會在與他人相處的過程中處處充滿了衝突和爭執。「義」是合宜之道，

考量的是在社會中，如何正確地看待人我關係，進而能夠在「仁」的出發中有「禮」的實質。若是能培養人我一體的寬廣視野，則「義之與比」就是「克己」的具體途徑。

子曰：「君子之於天下也，無適也，無莫也：義之與比。」（〈里仁〉）

一個君子應用何種態度面對天下人？君子沒有自身特別的喜愛，也沒有自身特別的厭惡，如此把自己放在關係中，適當地體會並開展關係中的一己。君子「義之與比」，只以仁義為依歸，而沒有一定要怎麼樣，也沒有一定不怎麼樣。當一個人內心有「覺」，覺知自己的偏好和偏惡，覺知「意必固我」之弊，又覺知「一己」是在「關係」中成立，便能從「我」而至「義」。從狹隘的、以自我為出發點的利益權衡而能夠轉而至寬廣的、以關係為考量的仁義之道。而「義」也連接了仁和禮的關係，當內心有了仁做依歸，並以義為行事的客觀法則，履禮是必然的表現，而不一定是依循著非得如何做不可的標準行事。⁸¹「無適也，無莫也：義之與比。」也說明了，社會普遍價值判斷的好壞、對錯其實不一定是必須依從的標準，在眾是眾非之前，我們應該仔細回歸內心，好好地思量什麼才是其中的「義」。

82

伯牛有疾。子問之；自牖執其手，曰：「亡之！命矣夫！斯人而有斯疾也！

斯人而有斯疾也！」（〈雍也〉）

孔子的弟子冉耕染了惡疾，孔子去看他時，嘆道：「那有這個道理！這是命

⁸¹ 「義」是客觀的法則，上溯則為「仁」（真實的感通），落實而為「禮」（具體的規範）。林安梧著，《論語聖經譯解：慧命與心法》，臺北：臺灣學生書局，2019年，頁71。

⁸² 本文之意不是一般所謂「凡事無可無不可」，卻是表示平常的好壞對錯標準其實不是至道，正義才是真理，它有如天命（甚至是神意），令人必須臨機應變而見義勇為。王世宗著，《孔子之道》，新北：非馬勸學會，2020年，頁230。

吧！這樣的人會得這種病！這樣的人會得這種病！」⁸³「命矣夫！」在這裡顯示出了人生在世對之無可奈何的命限。由此可知，《論語》中的自由，並不是任意的意志的實現。因為孔子是承認人的限制的。然而，人雖然有限制，並不代表著人類無法體現自由。相反的，要體現自由，認識到我們是有限制的，反而是一個重要的起點。

自由的境界之一，即是「不受外物所困擾」。在《論語》中有幾個篇章，都說明了「不受外物困擾」是自由悅樂的根源。如〈學而〉：「不患人之不己知；患己不知人也。」不憂慮他人不瞭解自己，只怕自己不瞭解別人；〈里仁〉：「不患無位；患所以立；不患莫己知；求為可知也。」不擔心沒有適當的位置，要留心好好地照顧好自己的位置；〈憲問〉：「不患人之不己知；患其不能也。」不要擔心他人沒有看到自己的好，要問自己有沒有真實的能力；〈衛靈公〉：「君子病無能焉；不病人之不己知也。」君子所擔憂的是沒有能力，而不是別人不知道自己。不論外在環境中的他人如何對待自己，總是要把心思放回到對自己的要求上。外在環境的變化，是「命」；內心對自己的修養，是「義」。由此亦可得知，與「命」相對的「義」，並不是用以訓斥他人的教條，相反的，這些都是指引我們走在正道上的溫柔提醒。指引我們能從「假我」與「命」的糾纏當中，回到「義」的自由境地。〈里仁〉：「君子喻於義；小人喻於利。」君子以義的考量為平安的悅樂，小人以利的追求為欲望的暫時滿足。又〈里仁〉：「放於利而行，多怨。」以利益的追求做為驅使自己行為的源頭、重視利害關係，這樣的行為多害於仁，往往會引起許多怨恨。君子和小人的區別，即在於是是否能夠在「命」中取「義」。

我們往往在「假我」的限制和驅使之下被纏縛在「命」的限制中，無法從「真

⁸³ 王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁80。

我」的角度看到自己，更無法認識到假我的不實在性，無法體會到真我必須「時時被肯定，亦時時被消解」。因此而活在他人的意見和眼光之中。透過「忠於自己」的「克己」工夫，我們可以從「患人之不己知」的狀態，轉而成為「患己不知人」，即找回自己的主體性。如同勞思光先生認為「義命分立」是孔子所提出最重要的精神方向。「『義』表自覺之主宰，『命』則是客觀之限制。」⁸⁴不論命運如何，吾人總有可以掌握之面對命運的態度。而這一態度，將決定我們的心境。

相對於勞思光先生「義命分立」的主張，唐君毅先生的意見是「義命合一」。「『天命』超越『自命』，同時呼召『自命』，如天人『呼召／回應』的遇合中，實踐義所當然，『自命』與『天命』貫通天人為一」⁸⁵天命來自於自命對意義的呼召，自命也以實踐來回應天命的感通。〈述而〉：「子曰，『仁，遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣！』」所欲說明的，當是在自我完成的實踐中，逐漸消泯天人之區別，而在自命中實現天命的完成。如此而能「即命顯義」，命運不只是心境轉化的媒介而已，它更是自我的完成。〈憲問〉：「道之將行也與，命也；道之將廢也與，命也。」這不是將道之行或道之廢推托於一個不可知的「天」，而放棄自身責任的說詞而已。而是，明白道之行於天下，或道之將廢也與，除了一己的努力之外，

⁸⁴ 勞思光先生認為，孔子對整個儒學傳統在精神方向上的決定，特別是在文化問題方面，最重要的就在於提出「義命分立」之說。其中，「義」標示著人在價值活動上具有自覺的主宰性，而「命」則在指出具體人生歷程中，顯然有種種不為人之自覺所能控制之限制。換言之，「義」表自覺之主宰，「命」則是客觀之限制。前者所涉指的是一個「應然」的領域，只有價值是非的問題；但後者「命」，則指向一個「必然」的領域，與「事實」有關，不是成，就是敗。袁保新，《從海德格、老子、孟子到當代新儒學》，臺北：臺灣學生書局，2008年，頁166。

⁸⁵ 唐先生（唐君毅）認為孔子對天命的提出，是對上古原始天命觀的一項偉大突破，把「古義天命」超越意涵與人所當「自命」合二為一，提出「義命合一」，從而肯定人處於「命」不可自決的客觀限制境遇中，依然可行「義」，「天命」超越「自命」，同時呼召「自命」，如天人「呼召／回應」的遇合中，實踐義所當然，「自命」與「天命」貫通天人為一。羅雅純，〈論中西孔子天命觀重要思想型態的當代詮釋〉，《東吳中文學報》31，頁11。

更要有他人以及萬物的同聲唱喝。也就是在這個「同聲唱喝」的過程中，吾人可以完成那「時時被肯定，亦時時被消解」的自我。一己之自我，不是命運的主宰者，也不是被命運所主宰。一己之自我，就是命運，即自命即天命。如此，便是自由，也是自在。不但在自命中與天命相呼應，更在天命中安頓自命，即個己於整體的生命。

司馬牛憂，曰：「人皆有兄弟；我獨亡！」子夏曰：「商聞之矣：『死生有命；富貴在天。』君子敬而無失，與人恭而有禮，四海之內皆兄弟也。君子何患乎無兄弟也！」（〈顏淵〉）

「死生有命，富貴在天」說的是個己所不能去強求的命限。「君子敬而無失，與人恭而有禮」說的則是，於一個修德的人，對事謹敬、對人恭謙，才是他的關懷。司馬牛所憂心的「人皆有兄弟；我獨亡！」一方面是事實層面的限制，另一方面，這樣的擔憂，卻也可以是虛妄的！只要能掌握君子待人處事的合宜之處，又何必擔心沒有兄弟？「四海之內皆兄弟也。」「孔子彰顯人人可能覺察的『不可知的天命』，同時也承認生命有莫可奈何的『不可知的命運』。孔子的態度是知其不可而為之，在命運的限制中掌握人人皆可能覺悟的使命。藉由勇於承受命運，同時力行使命的態度，超越了命運的束縛，使人的主體性與意志由此挺立。」⁸⁶兄弟的有無屬於命運的內容，是無法掌控的。《論語》給我們的提醒是，我們往往因為生命中的許多事實，而讓心被牽引，產生許多情緒上的好惡。在「命」中，若是要看到其中的「義」，我們要做的是覺察心的狀態，讓心的狀態能夠獨立於現實中無法掌控的生活面向。而這個功夫，就有待「君子敬而無失，與人恭而有禮，四海之內皆兄弟也。」的修養。透過敬、透過恭、透過禮，讓自己清楚於人

⁸⁶ 許詠晴，《孔孟人性論與自由之試探》，臺北：五南，2022年，頁36。

類生命中的限制，不陷溺於不可改的事實；也清楚自己的苦惱其實透過心境的轉化，是可以消解的。

「命運」是生命中有待機緣成就的現實世界；「我」是其中一環，參與著命運的一部份力量，也受「命運」左右著境遇；「義」是「我」內心超脫於世俗價值，內心真誠的聲音。我在命運中有成敗好壞得失，然在義中，這些好好壞壞都不是絕對的。從某個角度來說，「命運」其實是非常主觀的，遭遇什麼事實，我們無法把握，但是要如何面對遭遇、如何解讀所遭遇的境況，則是我們可以以「義」來把握的。「克己」便是從紛擾中的「我」而能提昇至清醒的「義」，這是基於對命運的認識。

第六節 生命故事三

「如果我的生命目標是正確的，為什麼我不快樂？」我這樣問自己，卻沒有能力回答。

我總是在徬徨著。不，確切來說，並不是「總是」。在我還沒有試著去看清這個世間、還沒有試著去認識自己之前，我並不是一個徬徨者。

那時的我，是一個「築夢踏實」，將自己包圍在夢想之中、奮不顧身、勇往直前的人。然而，在築夢的過程中，我卻漸漸意識到，我所追尋的角色，並沒有辦法帶我去到夢想中理想的那個世界。相反的，競爭、追逐的手段，已經讓我在每一個眼下，無法好好傾聽自己的心跳聲。

那個奮不顧身、勇往直前的我，是不是就是所謂「自由」的體現者？往前衝進的速度感，甚至讓我體會不到自己，而這種「盲目」的前行，往往就是所謂的「自由」。

到底，什麼才是真正的自由？

當我以「成為一個好醫生」為生命中唯一的意義和目的時，這是「喻於義」，或者其實是「喻於利」？當我把生活的完滿等同於未來的夢想實現，我是否知道，我要實現的目標究竟是什麼？當我忽略自身的修養，而只以現實目標為唯一的追求，是不是完完全全背反了孔夫子「君子不器」的教誨？

「喻於義」是讓生活走在正軌上，「喻於利」是讓生活奔馳擺蕩在得失當中。不明就裡的我，以為以生命成就「成為一個好醫生」的目標，就一定是合於大義的生活。豈知，當這樣的一個「好醫生」，只以一己人命生死的執著為奮鬥的基礎點，只以眾人對生存的留戀為追逐的驅動力。當這樣的一個「好醫生」完全不明白人在生老病死之中有其限制，完全看不到自己正是那生老病死現象中無法逃脫的一個環節。在對「限制」沒有任何體認的情況下，我只能犧牲在自己的自以為是裡頭。向前奔跑，以為這就是生命的價值和意義。向前奔跑，以為這就是自由所賦予給我的責任。向前奔跑，直到我喘不過氣，終於必須被迫停下來看看自己時，這才驚慌地發現，我並不知道前方是何方！

當我從醫學生的生活圈子退出，輾轉來到法鼓文理學院就讀。許多對我的狀態有一些瞭解的人，都會對我沒有能夠好好堅持到最後，沒有能夠完成醫學院的學業感到惋惜。也因為自己內心本來對這樣的情況也感到懊惱，當我聽到周遭的聲音時，更對自己過去的「不夠努力」感到後悔。一次，在輔導室辦的諮商活動中，一個輔導老師提點我：「你的生活是斷裂的，過往的經驗不應該和現在的生活截然二分。你的過往，其實滋養著你現在的生活。」許多未經仔細斟酌的想法，它就這樣影響著我們對自己的看法。「你的過往，其實滋養著你現在的生活。」是的，若是能夠放下自己心中對生活好好壞壞的、粗淺的評斷，我走過了一次「失敗」的經驗，讓我從高中三年、大學六年以來，將近十年的努力付諸流水。能夠

成為一個醫生，這曾經是我夢寐以求的追尋。然而在這個表面的目標之後，支撐我的，其實是心中對幸福世間的想像。當這個想像消失了、當我對這個世間的認知轉變了，這個夢想，對我也沒有其意義了。如果再堅持走下去，「醫生」將成為我謀生的工具「而已」。相反地，當我再也無法朝醫生的路上走去，其實我堅持的是內心的良善，我需要重新定位自己生命的意義，我需要重新尋找屬於我的「義」。「無適也，無莫也；義之與比」不是非得成為醫生不可，也不是不能成為一個醫生。當我知道心中的「義」是什麼，就不必在世間的成敗得失中攪擾。

第七節 小結

自我、關係、命運其實環環相扣，一環牽動著一環，一環影響著一環。《論語》中的自我修養往往是在「關係」中討論，在世間挺立的自我也不能離關係而論。認識自我，須知關係對其影響；認識關係，又須以自我為基礎；命運則是由自我及關係在時間內的活動衍發。

以「認識自我」為出發點，目的是可以在「關係」中實踐仁道，並且在「命運」的流行當中完成自我。自我的完成，不是某一種個人成就的達成，而是在命運中與人倫相關係、與萬物相呼應，時時被肯定亦時時被消解。如此而在變化及變動之中即命顯義。當我們嘗試著去回答，什麼是自己的「天命」時，只有在正確看待「自我」與「關係」的前提之下，才能夠在命運中安住，並踏實於每一個當下。

當我開始發現自己與醫學生的生活並不契合的時候，有好長一段時間是處於矛盾和掙扎的狀態之下。當我靜下心來，深入觀察自己的心念，發現恐懼的念頭像燒滾的水冒泡泡一般地在腦海中浮現，一個接著一個，都是從醫學院退出之後可能接踵而來的嘲笑、諷刺和辱罵。這些其實並不存在於現實生活中，但是由這

些心念可以得知，當時我處在醫學生的位置，其實隱藏著許多對名利的攀抓，由此而更加確立要轉變的想法。尋道的路途，總是孤單。有一年法鼓山僧伽大學的招生海報的設計圖案，是一條魚逆著一群魚游水，標題是「出枷」。想要認識自己，必須有如同「出家」、「出枷」一般的魄力來面對內心的寂寞和不確定感。



第三章 復禮：對限制的接納

復禮即「恕」，是消極地愛人。在我們認識到「限制」的存在之後，必須接納它，並且以一個適當的方式化解限制所造成的隔閡和衝突，以達成轉化。當我們能夠接納「自我」是一種限制，便能夠進一步，再以「禮」為方法回歸仁道；當我們能夠接納「關係」是一種限制，便能夠進一步，再以「禮」為表達情感的媒介；當我們能夠接納「命運」是一種限制，便能夠進一步，在「禮」的修養中去體會生命的平等和尊嚴。

第一節 《論語》中的「禮」

相對於西方哲學的重要問題：「人能夠知道什麼？」、「人應該做什麼？」、「人能希望什麼？」、「人是什麼？」中國思想家孔子則是將人理解為「有能力去實現價值理想的存在」。⁸⁷論語：「吾欲仁，斯仁至矣。」正是孔子在描述一個生而為人的價值理想所在。由仁心出發，在人與人、人與天、人與萬物之間「奠基於尊重與適當對待」⁸⁸而產生「義」。進而在相互對待的互動中，因義生「禮」，即關係中的規範。

禮根源於義，義根源於仁。因此禮之本初是來自於「仁心」，即實現價值理想的能力。禮的規範，其作用在引導，引導我們在與他者互動時能夠回歸到價值理想的實踐。此即「禮」的用意所在。

⁸⁷ 沈清松，《形上學：存有、人性與終極真實之探究》，臺北：國立臺灣大學，2021年，頁87-88。

⁸⁸ 沈清松，《形上學：存有、人性與終極真實之探究》，臺北：國立臺灣大學，2021年，頁89。

禮是一種約定俗成、在各種關係互動中的規範。一般來說，「規範」讓人感受到的就是一種「束縛」，也容易就此流於表面的遵循。然而，我們忽略的是，其核心精神是重要的「仁心」。〈八佾〉：「人而不仁如禮何！」忽略了「仁」的「禮」，徒有表面形式，又有什麼意義呢？又〈衛靈公〉：「義以為質，禮以行之。」「義」是「禮」的本質。以「仁」為基礎，以「義」為本質，表現為「禮」。「禮」是立身處世所必須具備的：〈泰伯〉：「興於詩；立於禮；成於樂。」〈堯曰〉：「不知禮，無以立也。」若是離開了「禮」，待人處世將無所依循。我們可以這樣說，「禮」是依據仁心及道義的行為展現。又因為人是生活在關係之中，要能夠在關係中實現內心的自由、活出一己生命之價值和意義，必須要有「禮」以體現適當的距離，來引導每一個個己，能夠在禮的規範之下，達到和諧。所以〈學而〉說：「禮之用，和為貴。」

《論語》的篇章中，論及「關係中的應對」之內容，就是「禮」的表現。以下就這些內容分別論述各種關係中「禮」的原理原則。本文將各種關係分為：父母血緣關係、君臣上下關係、共同成長的朋友關係以及與逝者祖先鬼神的關係。

一、 父母血緣關係

自母親懷胎以來，我們與父母之間便是離不開、剪不斷的血緣關係。在傳統文化當中，「孝順」更是重要的美德。如何真正地實踐「孝順」而不與自由和安頓相違？於此在《論語》中整理出對待父母之「諒」和「敬」的態度討論：以「諒」體恤父母；以「敬」尊重父母。

孟懿子問孝。子曰：「無違！」樊遲御。子告之曰：「孟孫問孝於我；我對曰『無違』。」樊遲曰：「何謂也？」子曰：「生，事之以禮；死，葬之以禮，祭之以禮。」（〈為政〉）

孟懿子請問孔子何謂「孝」。孔子回答，不要違背！後又在樊遲為孔子駕車時，告訴樊遲，孟孫曾向其詢問如何是孝，回答是，不要違背！。樊遲問，這是什麼意思呢？孔子回答，父母在世時，要依禮侍奉父母；父母過世了，要依禮祭拜父母。

在父母親緣關係之中，不要違背禮節而能侍奉或祭拜父母。這是孔子回應孟懿子關於孝順的提點。由此段對話可以得知：即使是親如父母，所不要違背的並不全然是父母親的心意，更重要的是要能夠依禮相待。以「對父母能夠以禮相待」作為「孝順」，「孝」之「順」，如此才能透過不與禮相違的孝順之道與仁心相應，真正找到自己的自由自在。

又，因「孝」也是禮的表現，在〈為政〉中有幾篇問孝的內容，也在此列出討論：



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

「諒」是一種體察的心意，是一種換位思考的能力，如體諒。為人子女，若能細心體察父母愛護子女的憂勞，便自然能夠與道相應。

孟武伯問孝。子曰：「父母唯其疾之憂。」（〈為政〉）

孟武伯問孝。孔子說，讓父母只有在做為子女的生病時為其擔憂。體諒父母親總是牽掛著孩子，要儘量不讓父母親為自己擔心，此乃是孝的表現。「諒」是對待父母時溫柔的心意，超越角色中的父母親，把父母親當作和自己一樣的個體去體諒。體會父母在給予做子女的恩德之外，也有其脆弱的一面。衍伸而言，除了不要讓父母親擔心自己的健康情況之外，不對父母親有責全的期待，也是「諒」的體現。這是父母親做為一個「人」，子女該有的覺照。

從另一個角度看，父母親除了是「人」，有其脆弱之處之外，也是社會中的重要角色。雖然和我們一樣並不完美，仍然需要就其位置以及就其生而為人，給予適當的尊重，這就是「敬」。

（二）敬

父母與子女之間，除了是人與人的相處，更有家庭地位之別。在不同的位置上有不同的角色要扮演，相對於子女而言，父母扮演的是養育者的角色；相對於父母而言，子女扮演的是奉養者的角色。在養育與奉養之間，子女尤其需要感念「父母」在我們的成長過程中所付出的種種而培養「敬」即「尊重」的態度。

子游問孝。子曰：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎！」（《為政》）

子游問孝。孔子說，現今所謂的孝，只是養父母。對於犬馬，也都能有養。如果對父母沒有心存敬意，那與養犬馬有什麼差別呢？奉養父母，所關切的不只是其生存，更要關切其生命的價值感和意義感，這是與犬馬之別。

子夏問孝。子曰：「色難！有事，弟子服其勞；有酒食，先生饌：曾是以為孝乎！」（《為政》）

子夏問孝。孔子說，要保持和顏悅色是很難的！由較年輕的孩子來做事；由較年長的孩子來準備酒食：這樣就算是孝嗎？服侍父母親，難道在生活中的大小事務中都有人照料，就是孝順了嗎？「色難！」如果心中欠缺敬意，再怎麼服務周到，又怎麼算得上是真心誠意的陪伴呢？

(三) 小結

不論是面對父母時保持和顏悅色，或是奉養父母；重要的都是內心對父母真實的敬意。不論表情上的溫婉或是物質上的充足，都必須是「敬」、「愛」的表現時，才有其真實的意義。由此可見，「諒」和「敬」兩者也是相輔相成的。諒不可無敬，敬也不可無諒。兩者共同構成了對父母親的「敬愛」。

父母親是子女成長過程中最難以逃脫的愛執對象，父母提供一個安全的環境讓子女成長，自然成為子女的情感依附。然而，父母親也不是完美的聖人。於是，不完美的子女和父母之間，變開啟了每一章糾纏、痛苦、並從中成長、超脫的故事。

在筆者的成長經驗中，父母對我的影響很大。小至生活規矩的遵守，大至生涯安排，父母的意見都很容易內化於我對自己的要求。這種「順服」的個性，雖然免除了許多因意見不合而爭執的機會，但是相對的，我也慢慢地不知道自己想要的是什麼，不知道自己真正需要的是什麼，真正渴望的是什麼。還記得，當我還是在國小的年紀時，就因謹記母親的告誡而不斷地督促自己在學校要有好的成績。有一次，一位能透過水晶感應能量的老師告訴我的父母，我的壓力很大。當父母親因此而再關心我是否覺得生活中的壓力很大時，我已經將壓力內化而感覺不到自己正在受自己的壓迫了。又猶記，一次聽海雲法師講經時，法師提到，與其做個「乖乖牌」，「叛逆」的孩子其實更有生命力。再回過頭檢視自己的成長歷程時，我才發現，內心許多對生命的不信任和恐懼，都是由「被灌輸」的觀念而來的。生命本來是一座「雜花莊嚴」的森林，待我們去探索、並長成其中一朵屬於自己的樣子的生命。是大樹、是花、是草，都有其特別的個性和位置。但是我好像只有一直想長成某種樣子，而不是試著去發現自己本來的生命樣貌。

父母親在我的生命中，提供給我溫暖的物質需求，也給我很好的受教育的機會。然而，每當我試著擁有自己的想法並且去表現出來時，如果能夠符合父母親的心意，我就會得到支持；反之，我就不能得到理解。幾次或輕或重的「叛逆」經驗之後，我也才發現，其實「叛逆」正是一個學著自己為生命中的決定作主，也學著為自己的決定負責任的重要時刻。

也許是父母親的生命歷程所帶給他們的經驗告訴他們，「穩定」是一件重要的追求。但是我的生命卻不是如此。每當我只是為了追求「穩定」而努力，而看不見其中更重要的其他價值時，我會覺得自己正在「為了存活」而枯萎。這真是矛盾的現象，我們到底該不該追求「生存」這件事情呢？當我反問自己，什麼是真正的自由？什麼是真正的安全感？我就能在與周遭環境有不同的聲音時，聽到自己內心的需求。我需要尊重、我需要愛、我需要價值感和意義感。什麼是真正的自由和安全？對我而言，當下的幸福、悅樂和滿足才是答案。當下的幸福、悅樂、滿足，就能帶我超越意義和價值，就能帶我安住在每一個不確定的時刻。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

子曰：「里，仁為美；擇不處仁，焉得知！」（〈里仁〉）

孔子說，選擇居住的地點，尚且要選擇有仁風之處；當面對選擇人生道途之時，而不以仁為依歸，這樣算是明智嗎？相對於穩定的生活，一己的幸福、悅樂、滿足是否重要呢？在與生存的恐懼相抗衡的過程中，「對自己保有慈愛」對我而言，並不是那麼容易的事。〈顏淵〉：「樊遲問仁。子曰：『愛人。』」孔子之「仁」即「愛人」，是在關係中對他人及自己都需保有慈愛。除此之外，「仁」尚包含著一種意義感與價值感、滿足感。

子曰：「不仁者，不可以久處約，不可以長處樂。仁者安仁；知者利仁。」

（〈里仁〉）

孔子說，未以仁心為安頓的人，無法長久處於窮困，也無法長久處於安樂。

只有仁者能夠以仁心為安頓之處，而智者則以仁道為明智的選擇。便是因為我們對現實生活的安穩有渴求，我們更當應該明白，真正的安穩之處在於仁心、在愛人，也在愛己。

二、 君臣上下關係

君臣上下關係中，在現今可引申至職場中長官和下屬之間的關係，又可分為上對下、下對上以及互相對待三方面討論。在上對下的關係中，論語中的篇章談到的是「惠愛」與「德」；在下對上的關係中，談到的是「直」與「忠」；在互相對待方面談到的是「敬」。以下再就《論語》內的篇章論述：

(一) 關於上對下的「惠愛」與「德」

上對下的君臣關係中，君以「德」自處，以「惠愛」待臣。不論是對己之修德或是待臣之惠愛，都是由「道」而出發的展現。以下是《論語》中的例子：

子曰：「道千乘之國：敬事而信；節用而愛人；使民以時。」(《學而》)

治理國家時，對事情恭敬、對人民要有信用；節省自己的用度、關愛人民的生活；役使人民要在適當的時機。「敬事而信」是德；「節用而愛人；使民以時」是惠愛。

子謂子產：「有君子之道四焉：其行己也恭；其事上也敬；其養民也惠；其使民也義。」(《公冶長》)

孔子評論子產在四個方面合乎君子之道：立身以恭；事上以敬；養民以惠愛；役民以道義。「其行己也恭；其事上也敬」是德；「也養民也惠；其使民也義」是惠愛。

子曰：「為政以德，譬如北辰；居其所而眾星共之。」（〈為政〉）

若是能以自身的德行治理國家，就好像天上的北極星：在自己的位置上扮演好自己的角色，就能夠得到眾人的支持。說明一個在上位的人，修德以感召眾人的擁護。

子曰：「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從。」（〈子路〉）

一個人立身正直，不用對他人有所要求，行事也會順利；反之若是立身不正，就算對他人有再多命令，他人也不會依從。以德立身，才能真正的有所作為。

子曰：「苟正其身矣，於從政乎何有！不能正其身，如正人何！」（〈子路〉）

一個人若是能立身正直，從政對他來說有什麼困難！若是自己不能正確地要求自己，又要如何要求別人正直！立身正直，以德修己，本身就是一件影響眾人的事；如果不是這樣，對別人的再多要求也只是突顯了自己的無能為力。

子曰：「上好禮，則民易使也。」（〈憲問〉）

居上位者若是能好樂禮樂，那麼人民就會容易依從。如同〈子路〉中，子曰：「上好禮，則民莫敢不敬。」居上位者若能以禮修德，出於恭敬，人民自然容易依從。

從這些篇章可以得到這樣的推論：在《論語》中，居上位者，要能立身以德，並且惠愛他的屬臣和人民。如此提醒的用意在於：居上位者必須謹慎而恭敬地對待自己的生命質地，不斷地以修德來培養自己的生命品質。又對於屬臣和人民，要懂得照顧他們的需求，給予適切的支援和關懷。

(二) 關於下對上的「直」與「忠」

下對上的關係中，臣以「忠」自處，以「直」事君。以下是《論語》中的例子：

定公問：「君使臣、臣事君、如之何？」孔子對曰，「君使臣以禮；臣事君以忠。」（〈八佾〉）

君主對臣子要以禮相待，臣子對君主則要盡忠。「君使臣以禮」是恕道的展現：「己所不欲，勿施於人。」；「臣事君以忠」則是「己欲立而立人，己欲達而達人。」如此而能在倫理關係中安立君與臣的適當位置：君主不會為了政策的施行而忽略下臣的生活品質，能在「禮」的節制中保有仁心；而臣子對君主亦不會因威權在上而一味服從，能在「忠」的前提之下，從仁道而行。「忠」指的是，在仁道的實踐中不忘與自己相處；「恕」則是指，與人和諧相處中不忘回歸於仁道。

子路問事君。子曰：「勿欺也；而犯之！」（〈憲問〉）

孔子回答子路關於如何侍奉君長，說，不要欺瞞君長；可以進諫。面對君長的過失，必須直言進諫，如此於道上共行。

相對於居上位的君王，做為臣民，應該要「忠」和「直」。忠，是積極地透過自己的職務，體現仁心的實踐；直，是在與他人應對時，誠實地面對自己的仁心。

無論是君對臣的「德」或是臣對君的「忠」，都是不忘時時以自身修養為善待這個世間的基礎。無論是君對臣的「惠愛」或是臣對君的「直」，都是以善待彼此為基礎，進而在君臣角色對待中盡心的表現，也是透過君臣之相對待而為社

會盡一己之能的表現。又，不論是君或臣，「敬」的態度皆是相互成全的重要修養。

（三）關於互相對待的「敬」

君臣上下之間，以「敬」媒合每一個位置的職責，互相以「敬」對待。

子路曰：「衛君待子而為政；子將奚先？」子曰：「必也正名乎！」子路曰：「有是哉、子之迂也！奚其正？」子曰：「野哉由也！君子於其所不知，蓋闕如也。名不正則言不順；言不順則事不成；事不成則禮樂不興；禮樂不興則刑罰不中；刑罰不中則民無所措手足。故君子名之必可言也；言之必可行也。君子於其言，無所苟而已矣！」（〈子路〉）

子路說，衛君正在等著老師治理眾人的事，老師將會從哪裡著手開始？孔子回答，那一定要先使各個職務上的人都有正當、正確的名義！原因是：「名不正則言不順；言不順則事不成；事不成則禮樂不興；禮樂不興則刑罰不中；刑罰不中則民無所措手足。」只有當每個人都有相當其位置的職責，才能出於「互相尊敬」而使事情順暢運作。

齊景公問政於孔子。孔子對曰：「君君；臣臣；父父；子子。」公曰，「善哉！信如君不君、臣不臣、父不父、子不子，雖有粟，吾得而食諸！」（〈顏淵〉）

孔子回答齊景公關於政治，說：「君長要做好君長該盡的責任；屬臣盡好屬臣應盡的責任；父親盡父親的責任；子女盡子女的責任。」如同〈泰伯〉中，子曰：「不在其位，不謀其政。」不在某一個職位，就不要越權管理那個職務上的權責。自己只扮演好自己所處位置的角色，讓每一個人為其職務負責。

君臣之間，不論是上對下的關係，或是下對上的關係，都不能離開對彼此的尊敬。「正名」是如此，「君君；臣臣；父父；子子。」也是如此。說的是要在自己的職務上與道相應，如此，也必然在職務的關係中與道相應。而其中的用心就是互相尊敬。

君臣上下關係在現今的生活中，可以引申至老闆與員工的關係、上司與下屬的關係。筆者曾經於職務中帶領學校的同學們一起完成手上的任務。當時的長官提醒，帶領同學完成工作項目，不是只是給予一個賺錢的機會而已，更是協助他們培養責任心和做事的能力。有時候，即使同學的表現不盡如我意，我也會盡量給予同學們發揮的空間，目的是讓他們用自己的方式完成手上的工作，而不一定是要按照我所想像的樣子達成目標。在這樣的經驗當中，可以發現，當我允許同學們有自己的想法、做法，事情的開展度會更大，同學們可以有自己的創見、做得也有成就感。

從筆者的生命經驗來說，因為有著對待他人、對待事情盡心盡力的特質，所以經歷過幾位老闆或上司，都比較沒有不愉快的相處。只是不論處在什麼樣的職位上，我都常常因為工作勤快但不懂得設立界線而被賦予大量的職務，甚至超過原先職務的工作範圍。在《論語》中，對於下對上的關係，也有「事君能致其身」、「臣事君以忠」的勸告，都有「忠心以對」的意義在。值得探討的是，「忠」的對象是君長、是工作職務、國家人民或是忠於自己呢？《孟子·萬章下》：「君有過則諫；反覆之而不聽，則去。」孟子說：「國君有過錯，就勸諫；一再勸諫還不聽從，就離開這個國家。」⁸⁹由此可見，「忠」的對象，既不是君長之私己，亦不是職務內容、服務對象，也不是要忠於自己的私心，而是要以「道」為權衡的

⁸⁹ 謝冰瑩等編譯，《新譯四書讀本》，臺北：三民書局，2010年，頁536。

標準而「忠於仁道」。然而，如何才是忠於仁道？其中的分辨和揀擇就有待個人在生命經驗中去體會、去選擇了。就筆者而言，往往都是在發現自己身處一個職位而一味的服從和委屈自己之後，即使能把工作內容和服務對象都照顧地很好，卻無法照顧自己的身心之時，會選擇離開。這樣的做法當然不一定是最妥當的，卻也不一定是錯誤的。只是當我一次次懂得靠近自己的內心，不再用絕對的對或錯來要求自己去符合標準時；當我一次次在事件中貼近於仁道，懂得愛人，也懂得愛己，能夠給自己更多嘗試和體驗的空間之時，我便能感受到自己與道相應的喜悅和安定。而一旦當我能夠回到自心的穩定當中的時候，便是我再一次找回對生命和工作的熱情之時。

三、 共同成長的朋友之間

共同成長的朋友，於本文中涵蓋生活中除父母、君臣上下以外的其他關係，包括師長與學生、親緣兄弟姊妹、非親緣的同學、朋友、同事等關係。所謂「君子以文會友，以友輔仁」（《顏淵》），這些朋友正是我們可以在道上互相砥礪而共同成長的對象。朋友之間相處，於《論語》中有以下幾個原則：忠信、覺、直、恕、敬。

（一）信

「信」是對人誠懇以待，在自己的位置上，扮演好相對於他人的角色。

子夏曰：「賢賢易色；事父母能竭其力；事君能致其身；與朋友交，言而有信；雖約『未學』，吾必謂之『學矣』！」（《學而》）

子夏說，以對賢德的重視取代對外貌的偏好；侍奉父母能盡心盡力；服侍君

長能以自己的全副精力去做；和朋友交往，說話能講信用。能做到這樣，就算沒有讀書，也是在做生命的學問。「誠信」是和朋友交往的重要品質，代表對自己及他人的誠心與重視。

子張問行。子曰：「言忠信；行篤敬；雖蠻貊之邦行矣！言不忠信；行不篤敬；雖州里行乎哉！立，則見其參於前也；在輿，則見其倚於衡也。夫然後行。」子張書諸紳。（〈衛靈公〉）

孔子回應子張關於如何能處處通行無阻礙，說，說話要忠誠有信用；行為要能夠確實謹敬，就算到了蠻貊之地也可以通行無阻礙！反之，就算在自己的家鄉也無法行得通。站立的時候要好像這些提醒列在眼前；在車上的時候，要好像這些提醒倚在車前的橫木。這麼做的話，就可以順利通行了。子張把這些提醒寫在衣帶上。無論處在何時何地，誠信都是一張通行證，讓人與人之間能保有良善的互動，而不會在利害之中犧牲仁心。

以上這幾個篇章，「與朋友交，言而有信。」、「言忠信」等，都提到與人交往，「信」是應有的態度。信的首要條件是誠，於己誠實地面對內心；於人誠摯地與人互動。

（二）覺

「覺」是「看見」的能力，在與朋友的關係中，要能看見自己一切的作為。並且在關係中反省自己，使心思行為都能不違仁道。

子曰：「見賢、思齊焉；見不賢、而內自省也。」（〈里仁〉）

孔子說，看到賢能的人，要回過頭來看看自己能不能向他看齊；看到他人有犯錯之處，要回過頭來反省自己有沒有一樣的過錯。時時處處以自省的能力在關

係中修養自身。朋友就像一面鏡子，讓我們看看自己的好與不好。

廐焚。子退朝；曰：「傷人乎？」不問馬。（〈鄉黨〉）

馬廐失火了。孔子退朝，說，有人受傷了嗎？不關心馬的狀況。在此篇中，「不問馬」所代表的是，相對於「財產」，孔子更關心的是「人」。於一切利益得失之間，都要保持「覺」的能力：「人」的幸福是我們展開仁道的最終目的。

子曰：「可與言而不與之言，失人；不可與言而與之言，失言。知者、不失人，亦不失言。」（〈衛靈公〉）

孔子說，該對一個人說的話不說，是錯過了正確的人；不該對一個人說的話卻說了，是說錯了話。真正有智慧的人，不會錯過正確的人，也不會說錯話。知道在什麼時候說什麼話，也需要保持「覺」的能力。言語的力量不容小覷，傷害攻擊或是支持鼓勵，都可以透過言語來完成。關係的經營以言語為主要的互動。在言語中培養「覺」的能力，是重要的修養。

在這些篇章中，不論是「見賢、思齊焉；見不賢、而內自省也。」所提示的：與他人交，時時不忘回歸自身德行的修習；與他人相處，清楚自己的角色以及保持彼此之間適當的距離；或是清楚知道在任何一個時刻說話的必要性。都是要帶著清楚的明照性，也就是「覺」：知道自己在做什麼，也知道自己應該做什麼。如此便是「以文會友」，便能「以友輔仁」（〈顏淵〉）。便是在「覺」的情況之下，以禮儀與他人交往，並且在與他人互動的過程中，成就仁的落實。

（三）直

「直」是一種純樸的心思，不拐彎抹角、不做利害得失的考量。與朋友相交，不帶私欲利益的目的，便是「直」的特質。

子曰：「孰謂微生高直！或乞醯焉；乞諸其鄰而與之。」（《公冶長》）

孔子說，誰說微生高是一個正直的人！有人向他討一些醋；他向鄰居要來之後再給這個人。或許是出於高傲，微生高必須掩飾自己的乏少。如此無法以真實面對他人或自己的狀態，往往便是自由安頓的阻礙，更遑論能與他人有真切的情感交流了。

子曰：「巧言，令色，足恭：左丘明恥之；丘亦恥之。匿怨而友其人：左丘明恥之；丘亦恥之。」（《公冶長》）

孔子說，一個人話說地好聽，面容表現地好看，態度過度卑恭：左丘明引以為恥，我也引以為恥。心裡怨懟，表面上卻和他做朋友：左丘明引以為恥，我也引以為恥。孔子以表裡不一為恥。若只是膚淺地表現出說好聽的話、好看的面容表情、過度卑恭，即使心裡有怨恨，表面上還是假裝友好；孔子說，這樣的人他認為是一種恥辱。

在《論語》的文本中，以「直」為與朋友交的原則。「直」出自真誠，如果不是真心誠意，卻要和一個人以朋友的關係往來，其中隱藏著的心思便是另有所圖。如此，他人便不再是這個人所直接面對的對象，而只是一種手段。把他人當手段來滿足自己的心思，便是污蔑了對方，也是輕忽了自己的生命。

（四）恕

「恕」是推己及人。從自身的經驗當中，通同其他同為生命的感受。以此通同之心，化解自我和他人之間的隔閡。

子貢問曰：「有一言而可以終身行之者乎？」子曰，「其『恕』乎！己所不欲，勿施於人。」（《衛靈公》）

子貢問說，有沒有一個字是可以用一生來落實的呢？孔子說，那大概是「恕」吧！自己所不想要的，不要加諸在他人之上。處於關係中的個己，透過推己及人的通同之心，能夠發現一己不離他人而在關係中實踐仁道。

（五）敬

朋友之間「敬」的保持，是互相尊重、是相互提攜於仁道的成長。

子曰：「晏平仲善與人交；久而敬之。」（《公冶長》）

孔子說，晏平仲明白與人交往之道；即使是交往了很久的朋友，也不會因為熟悉而忘了對彼此該有的尊敬。與朋友交，往往一開始時都能保持禮貌。但是隨著時間推移，慢慢熟悉了彼此，就會忽略了「界線」的重要性。「禮」的重要性即是，在保有內心良善情意的情況之下，也不忽略人與人之間界線的重要性。由此距離的保留，而能夠在人際交往的關係中從更高的角度保持和諧。禮依此而發揮界線和融合的作用。

與朋友交往，和他人一同分享喜悅、分擔憂愁，原本應該是一件另人開心的事情。但是當自己的一片赤誠在與朋友的交往中被利益衝突中的計較爭奪糟踏過後，對於交朋友一事，也就變得意興闌珊。反思自己的心態，其實有很多需要檢討的地方。一者，是否有在與朋友交的過程中忠於仁道、以友輔仁？二者，在面對朋友的不完美之處，是否有做到「見不賢而內自省」？三者，當內心對朋友的行為有所不滿時，是否曾經秉持著「直」的態度真誠、用心地與之溝通自己的感受？以上三點，筆者自省是沒有落實的。《論語》中的交友之道一貫地仍舊是修己以達仁之道。無論面對的是什麼情況，都應該回過頭來反思自己的生命態度，而不是遭遇了挫折便對自身以外的世界漠不關心。這便是《中庸》：「君子無入而不自得」的一種姿態：不管曾經有過如何的不順遂，都不會對他人、對世間失去

熱情和信心，而是時時「反身而誠」，而能「樂莫大焉」。

四、 與逝者祖先鬼神的關係

除了現實社會中的父母、君臣、朋友之外，生死相隔的逝者也曾經參與過我們的生活。雖然日常中已經無法直接與他們一起生活，但是這些祖先、鬼神等仍然有其影響。以下討論《論語》中提到與逝者祖先鬼神的關係的幾個原則：敬、直。

（一）直

「直」的純樸表現在與逝者的關係間，是與祖先、鬼神之間不依附於利益而討好。

子曰：「非其鬼而祭之，諂也。見義不為，無勇也。」（《為政》）

孔子說，不是自己的祖先而祭拜，是諂媚。道義上應該做的事不做，是懦弱。「非其鬼而祭之，諂也。」相對於「諂」，應有的態度是「直」。獻祭要在分寸之內為之，做該做的事。

（二）敬

一個人越是挺立於天地之間，越是可以看見自己的渺小。「敬」的尊重表現在與逝者的關係間，是一種紀念、緬懷，也是從更廣、更遠的角度來看見時間長流中的自己。

曾子曰：「慎終追遠，民德歸厚矣！」（《學而》）

曾子說，對待親長的喪禮要謹慎，祭祀要用心。這麼做，人民的德風就會變得厚道。我們所參與的世界，是由歷史中過往的先人所共同構築的。於喪禮和祭祀中感念逝者曾經參與過的生活以及付出過的努力，敬在其中，仁道亦在其中。

「祭如在」：「祭神如神在」。子曰：「吾不與，祭如不祭。」（《八佾》）

「祭如在」是說：祭神的時候，要如同神明就臨在現場一樣。孔子說，如果我沒有在場，有祭祀像沒有祭祀一樣。在祭祀的時候，我們不一定感知得到神明的存在。「祭神如神在」的提醒是，即使不一定感知得到神明的存在，也要恭敬如對面前。

對於筆者而言，對祖先的祭拜是一件很難以理解的行為。每每在逢年過節，家中準備了豐盛的菜飯呈在供桌上，由父親領著大家，對著祖先牌位喃喃自語，請祖先保佑全家平安時，我的內心都充滿了疑惑。一方面，我清楚自己內心是不知道自己在做什麼的，另一方面，又感到自己帶著內心的問號站在神桌前是不敬的行為。我只好向著祖先牌位承認了：我不瞭解這種儀式的意義。或許是受到自己對佛教的宗教信仰影響，我不認為人死了之後會一直處在鬼神的狀態，也不認為人死了以後一定會輪迴至鬼神道。直到有一次隱隱約約想通了，才接受了這種祭拜祖先的儀式。我是這樣認為的：就算先人離世後不在鬼神道而在其他道流轉，也能通過我們對牌位的真心誠意供養得到一些祝福。至此《八佾》中：「祭如在：祭神如神在。」一句對我才是有意義的。當我們能夠做到「祭如在」的時候，也就是內心的真誠能夠感通其他生命的時候。

五、 小結

在本篇論文中，從四個方面的關係來闡述禮的原理原則：血緣關係、君臣上下關係、朋友關係以及與逝者的關係。由上面的論述中，可以得知：「敬」是這

四種關係中的共通點。也就是說，「敬」是禮的核心精神。「尊敬」是人與人之間相處的基本態度。依照康德的說法，就是：「『人作為人』本身是一個尊嚴。因此人不能夠只被當作工具，而是在任何時候都應當同時被視為目的。」⁹⁰當一個人能夠看重「人作為人」的這份尊嚴，就會知道不論是對待自身或是對待他人，都要心存敬意。因為重視這份尊嚴，所以他人不會只是滿足自己的想望的手段。因為重視這份尊嚴，也不會讓自己淪為滿足他人想望的手段。保有這份於人於己的敬意，就是保有尊嚴。

有子曰：「禮之用，和為貴。先王之道斯為美，小大由之。有所不行，知和而和，不以禮節之，亦不可行也。」（《學而》）

有子說：禮的作用中，以能帶來和諧的氛圍最為可貴。古代的聖王正是如此：一切都依著禮而行。或有所行不通者，若是只重視和諧，不以恰當的『禮』來成就和諧，那也是不行的。正因為人不只是單獨的存在，而是處在倫理關係中的獨特的生命體，所以「和諧」的關係，包括人與自己的和諧、人與他人的和諧、人與天地之間的和諧，能造就一個人的喜悅舒適。但是這裡也要強調，「和諧」雖然是我們所企求的，也是「禮」的一個目的，但是我們卻不能只關注在「和諧」本身而遺忘「禮」的重要性，為了追求和諧反而不顧禮節。人做為關係中的一己，必須在對「和諧」的重視中，透過行使禮節來認識自己。

⁹⁰ 張雪珠，〈康德論自由：道德自由、法權自由與人的尊嚴〉，臺北：國立臺灣大學，2021年，頁429。

第二節 對自我的接納：復禮是以禮回歸仁道並感通自他

如何接納自我？如何「做自己」？如何在關係中保有真實的自己？在回歸仁道的路上，「禮」就像是指引的標示牌。透過「禮」回歸仁道，在關係中接納真實的自己，在「做自己」當中傾聽仁心的呼喚。

子曰：「興於詩；立於禮；成於樂。」（〈泰伯〉）

孔子說：詩可以使人興起向善之心；禮可以端正人的行為；樂可以成就完美的人格。⁹¹對於孔子而言，讀書的重要性在於讓我們反思自己的生活，而自然而然地走上向善之路。復以禮端正行為，以樂和合自心與他心，成就人格的成長。讀詩、學禮、賞樂，是培養一個健全人格的重要涵養。讀詩是自心的啟發，學禮是以一種柔性的規範導正行為，賞樂更是透過音樂，自然地將他人與自心融和在一起。如果將現代的問題請益孔子，如何「做自己」？我想孔子會這樣回答吧！「興於詩；立於禮；成於樂。」我們要成為的自己，不是一個沒有經過審視的、莽撞的自心；而是向善的、企求真理的、重視生命中整體和諧的那個「自己」。這是我們最終追求的對自我的接納，也就是自他感通。關於自他感通，我們可以以下面這則《論語》中的內容來探討：

子曰：「為政以德，譬如北辰；居其所而眾星共之。」（〈為政〉）

處理政事，若是能以德性修養自己，就好像天空中的北極星一樣，只要好好待在自己的位置上，其他星星都將圍繞著它運行。「按照古典儒家的意思，自我

⁹¹ 詩可以鼓舞人的意志，使人興起向善之心，禮可以端正人的行為，使人德業卓然有所自立，樂可以涵養人的性情，使人養成完美的人格。林安梧，《論語聖經譯解：慧命與心法》，臺北：臺灣學生書局，2019年，頁185。

所指稱的是各種關係的中心，一種具有群體性的品質，它從來沒有被看成是一種孤立的或可孤立的實體。」⁹²所謂人，既不能固著於以個己為孤立個體，也不能只寄生附著於關係之中。既要看到自己是「各種關係的中心」，又要在這個「各種關係的中心」負起一種與「天」相呼應的責任。

「天」和「人」對舉，分別指超越領域和現實領域。⁹³先秦諸子，包括孔子之後，「天人合一」成為一個哲學命題，所有的個人都可以通過精神修養與「天」相通。⁹⁴而所謂「天命」的實踐，就是一個認識並接納自己的過程。認識到「自己」，乃是在變動的各種關係中，也不斷變動的中心。這個過程，也將逐步轉換人們看待自己的方式。自己不再只是「孤立的實體」，而是一個面對他者、並與他者交流的過程。「克己復禮為仁」之所以能成立，就是因為這個原因。不斷地透過「克己」和「復禮」的工夫，來轉化自己看待自身的角度，以成為一個完整的人，以成為君子，這就是「仁」的境界。

「克己」指的是消克自己的假我，同時覺知真我在確立及消解之間的動態變化；「復禮」指的是在關係中的一己中擇善固執。不斷地透過「克己」和「復禮」的工夫，達成將自我融合在整體關係中的目的，而又不失去自身在天地間的挺立。

⁹² 杜維明著，《儒家思想——以創造轉化為自我認同》，臺北：東大，2020年，頁63。

⁹³ 根據我的判斷，天、人二字經常分別意指超越領域和現實領域，如果借用柏拉圖思想或佛教的概念，那便是「彼世」(the other world)和「此世」(this world)，這把天、人二者作為兩極對舉的哲學、宗教文本中表現得尤其清楚。余英時著，《論天人之際：中國古代思想起源試探》，新北：聯經，2014年，頁73。

⁹⁴ 「天人合一」作為哲學命題，其成立的前提是，世上的所有個人原則上均能和天（或宇宙）交通……但軸心突破以後，先秦諸子將「天人合一」轉化成一個哲學命題……他們都強調依自不依他，即通過高度的精神修養，把自己的「心」淨化至一塵不染，然後便能與「天」相通。余英時著，《論天人之際：中國古代思想起源試探》，新北：聯經，2014年，頁79-80。

「因此，孔子說，『己欲立而立人，己欲達而達人。』這種彼此關聯的意識基於一個信念：做人決不是一種維護私我的孤軍奮戰；相反，人是通過符號交換，通過彼此關係以確認共同體驗的真理，從而成為一種有意義的存在的。」⁹⁵「己欲立而立人，己欲達而達人。」我們每個人，當自己想要能夠挺立於天地之間，想要通達於人我關係，一定也會在這樣的過程中，消泯自我與他者之間的界限。從而在立人、達人之時立己、達己。這也就是「一日克己復禮，天下歸仁焉。」（《顏淵》）一旦用上了「克己復禮」的工夫，便是用上了「己欲立而立人，己欲達而達人」的工夫，便是「天下歸仁」，便是使得天下百姓皆從善、向善。一切皆由認識並接納自己做起，即是「為仁由己；而由人乎哉！」（《顏淵》）

現在所要提出的另一個問題是：「如何在關係中保有真實的自己？」真正的保有自我並不能離關係而論。這不是一件容易的事，我們往往不是太過自以為是而犧牲了關係，就是在關係中自我犧牲而扭曲了自己。然而，「克己復禮」要我們重視關係中的一己，卻不是要我們自我犧牲，相對的，「復禮」是在社會關係中保有自己和他人的自我空間；「禮」所扮演的角色就是為此所需的「界線」。若是忽略了「復禮」和「克己」之間的平衡，很容易就流於「鄉愿」。

子曰：「鄉原，德之賊也！」（《陽貨》）⁹⁶

鄉愿，指的是以德之貌搏得稱讚而流俗的人。孔子說這樣的行徑是德之賊害。由此可見，即使以自我犧牲的姿態，委屈真實的自己而迎合社會價值乃至同流合

⁹⁵ 杜維明著，《儒家思想——以創造轉化為自我認同》，臺北：東大，2020年，頁81。

⁹⁶ 【今註】孟子盡心下：「一鄉皆稱原人焉；無所往而不為原人：孔子以為德之賊、何哉？」（萬章問。）「同乎流俗；合乎汙世；眾皆悅之；自以為是。而不可與人堯舜之道。故曰『德之賊』也」（孟子答。）王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁272。

污，這樣的鄉愿是不被孔子所贊同的。從另一個角度來看，〈雍也〉：「人之生也直；罔之生也，幸而免！」人生在世，不能不正直。這樣的正直，不僅指的是對他人的表現，更重要的是忠於自己的內心。如果沒有這樣的正直，生存也只是僥倖而已。

在《論語》中有一段有趣的對話：

葉公語孔子曰：「吾黨有直躬者，其父攘羊而子證之。」孔子曰：「吾黨之直者異於是。父為子隱；子為父隱：直在其中矣！」（〈子路〉）⁹⁷

當「禮貌」或是任何的標準無法真正表達自己的內心情感時，何不就忠於真實的自己。於此，「克己」與「復禮」之間是有張力的，而其中的調和就是「直」以及「覺」的能力。雖然仁心是我們最本初的真心，但是卻不是不經雕琢就可以達到的。如果只是為了迎合表象的價值標準，卻忽略了覺察自己當時現前的狀態，那麼，即使有一百分的表現，也只是自欺欺人而已。孔子說：「巧言，令色，鮮矣仁。」（〈學而〉）以及「汝為君子儒！無為小人儒！」（〈雍也〉）當是在提醒我們，克己復禮以回歸仁道的路途中，也切勿忽略了「直」在其中的重要性。

做為一種限制，當我們能真實地接納「自我」，我們就會以「假我」為起始，企向更廣大的自我認同的媒介。如何能夠更進一步，認識到「真我」或「無我」？「禮」是一個適當的踏腳石。當我們能夠「興於詩；立於禮；成於樂。」（〈泰伯〉）認識到自己的心思可以因詩而啟發，自己的行為可以因禮而與眾相和；自己的生命可以因樂而與社會相融，便可以透過對自我的接納，以禮回歸仁道，進而感通

⁹⁷【今註】這當是孔子帶點詼諧的話：孔子只用平常的人情來說明「證父攘羊」不見得就是「直」。天性的「直」乃是「父為子隱，子為父隱」的！王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁206。

自他。

第三節 生命故事四

「這第一名到底要多強？（不用問，一定有人向你挑戰）。到底還要過多少關？（不用怕，告訴他們誰是男子漢。）可不可以不要這個獎？（不想問，我只想要流一點汗），我當我自己的裁判。（不想說，選擇對手跟要打的仗）。」我曾經反覆反覆地播放這首歌曲：由方文山填詞、周杰倫作曲的〈三年二班〉，在我最徬徨的時候。我沒有辦法下定決心離開當時的生活環境，但是現實中的我，已經一天天地枯萎。好像一棵沒有人照料的小樹，沒有陽光、沒有雨水、沒有土壤，所有能讓我歡笑的事物都消失殆盡，有的只是，我對自己每天所追所求的懷疑。這個時候，已經是醫學院的學業將近完結，正在準備畢業考。但是對於未來，我有好多疑問：只要一坐在書桌前，想到自己要為一個不知道為什麼要追求的未來努力，就止不住淚水地哭。心中有兩股力量在拉扯著：一個聲音告訴我，「已經在最後關頭了，往前走，那裡就是你的未來了。」另一個聲音也不甘示弱，「我到底為什麼要往前走，我不知道自己為什麼想當醫生。」我想離開，但是轉身談何容易。如果離開這裡，前方在等著我的是不確定性，我沒有勇氣。

這個時候，我才知道，自己的生活緊繃地像是在走鋼索。只有一條路、一個方向，必須時時刻刻小心翼翼，必須打倒好多敵手，必須出類拔萃，必須沒有任何妥協地向前方直去。當我心裡出現了一個「不願意」的聲音，在腦袋中反應出的是不知所措。我只能聽著這首歌，反覆地在歌詞中與自己的心情相會。「這第一名到底要多強？」「可不可以不要這個獎？」

子曰：「古之學者為己；今之學者為人。」（《憲問》）

孔子說，古時候的人學習是為了自己的生命成長；現今的人學習是為了向別

人彰顯自己的能力。現在回想起來，那時候的生活，僅是有那麼一絲一毫的「不願意」，是多麼珍貴的事，是多麼值得珍惜的力量。從小到大，我不只一次問過：「為什麼要讀書？」總是被敷衍地帶過，而我自己也沒有思考的能力。雖然內心也有好多疑問，但總是被如流水般的巨大課業壓力淹沒。重要的問題沒有在心中蘊釀，每天都要應付隔天的作業和考試，我沒有時間貼近自己的生命、沒有機會為自己的方向好好打算。

什麼是自我？在「今之學者為人」的景況之下，我的所思所想都是社會主流價值觀，所謂的「自我」應該只是一連串虛假追求的綜合體吧！什麼是自我？在「古之學者為己」的反思之下，我們將倉皇地發現，我們竟聽不見自己內心最深處對生命成長的渴望。沒有貼近過自己的心跳，沒有感受過自己的呼吸，我們要如何「做自己」？與自己內心的仁道和諧，就是與自己和他人和諧。重視「禮」，就是重視他人於我們自身生命中存在的角色。「做自己」要從貼近自己開始，也要從貼近他人開始。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四節 對關係的接納：復禮是以禮為情感交流的媒介

追求自由，「關係」看似是一種限制。然而，以「仁」的角度來看，接納「關係」，其實是體驗真實自由的重要環節。「禮」於是在其中成為情感交流的媒介。以此為基礎認識「禮」在生活中的角色，「復禮」便能夠成為「仁」的引導。

對於儒家而言，每個人生活中的行為，都是「一種古老儀禮的重演」。⁹⁸人與

⁹⁸ 「在儒家看來，每個人的行為都可視為一種古老儀禮的重演。……只有通過社會認可的形式，人們才能建立起為自我修養所必要的交往。這樣，人的成長可描述成一種禮儀化的過程」。杜維明著，《儒家思想——以創造轉化為自我認同》，臺北：東大，2020年，頁22。

人的關係，透過「禮」而連結在一起。而每一個個己，在與他人交往的過程當中，也是因為有「禮」才能夠自在地體現著每個人的自由。於此之間，「禮」所承擔的角色，既是一種融合，又是一種界定。適當地界定著人與人之間的分別，並且也融合著由每一個個己所組成的整體社會。如同杜維明教授所表明的：「這裡的禮儀並不是一種固定的規範，而是一種靈活的，動態的程序，有了這種程序，自我實現作為群體參與的具體手段而不是作為對內心真理的孤獨追求，就成為可能。」⁹⁹正因為禮所承擔的角色既穩固著整體，又適切地為個體保留了自由的空間，所以禮不會是一種如死水般迂腐的、固定的規範，而是依不同情境靈活變化的「程序」。而這個「動態的程序」顧及了個體的「自由」與整體的「自在」，所以可以引領著企望自由的個體，達到一種自由且自在的狀態，「自我實現」與「參與群體」是一非二，而能真正的既是個體，又成就了整體，達到真正的自由自在。

「禮」做為一個社會中的柔性規範，雖沒有明確的強制性，卻仍然有一種隱藏著的壓力束縛著社會中的成員。也因此，人們受到束縛的同時，若非全然地接受，便有可能抵抗或是只有表面上地隨俗，而流於一種形式。子曰，「詩三百，一言以蔽之：曰、『思無邪！』」（《為政》）毛子水以「用心不違於正道」¹⁰⁰來闡釋「思無邪」。「詩」的薰陶與「禮」的成就也不可截然二分。詩經的內涵，呈現的是「思無邪」即「用心不違於正道」的精神。一如「克己復禮為仁」，表現於克己是內心的「思無邪」，致用於關係是「回歸於禮」，如此而不違於正道。

子入大廟、每事問。或曰：「孰謂鄰人之子知禮乎？入大廟，每事問！」

⁹⁹ 杜維明著，《儒家思想——以創造轉化為自我認同》，臺北：東大，2020年，頁22。

¹⁰⁰ 【今註】鄭箋釋「思無邪」說：「思遵伯禽之法，專心無復邪意也。」不管這句詩原來的意思怎麼樣，孔子引用這句詩，應當是把它解作「用心不違於正道」（或「心裏不生邪念」）的意思的。王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁15。

子聞之，曰：「是禮也！」(《八佾》)

或有以「子入大廟，每事問」為不知禮者，由此可見，「禮」的規範在當時的情況，只是一種表面的行為準則，而不是深入內心的敬與讓。這也是孔子要提倡「仁」的原因：禮之規範已流於一種僵化的行為模式。更甚者，子曰，「事君盡禮，人以為諂也！」(《八佾》)，當孔子以禮事君，社會的眼光已經看不到孔子不違於正道的用心，而以為是在討好君王。如此令人心痛的局面，人與人之間真誠的情感已了無表達的範準。

《論語》中亦有其他描述孔子與他人真摯相待的紀錄：子食於有喪者之側，未嘗飽也。(《述而》)以及子見齊衰者、冕衣裳者、與瞽者：見之，雖少、必作；過之，必趨。(《子罕》)等。出於仁心與對他人的同情，孔子的「未嘗飽也」是自然而然的表現。又見到服喪者、著官服者以及眼睛瞎的人，也會在行住坐臥中以起立、快步通過等表達對處於這些狀態下之人的敬意。這即是「禮」尚未成規範之前的「思無邪」。

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！商也始可與言詩已矣！」(《八佾》)

關於繪事後素，毛子水的解釋是：「畫繪的工作，最後以素成文。」¹⁰¹猶如「禮」，雖是需再上一層的工夫，卻不是另外添加的色彩。只是透過素色的襯托，讓本來就有的色彩更加絢爛。「禮後乎？」禮，本就是仁心的體現，而不是外在強加的行為準則。外在強加的準則，作用於內心，若是出於對懼怕的操弄，那麼

¹⁰¹ 王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁33。

就不是「禮」的本質了。透過禮，我們所要達到的，是人與人之間真心的交流。

子曰：「道之以政；齊之以刑：民免而無恥。道之以德；齊之以禮：有恥且格。」（〈為政〉）

以政令來引導人民，以刑罰來令其歸順，人民就算能夠免於刑罰的處置，內心卻沒有真正被尊重。以品德來引導人民，以禮的教化使群眾和諧共處，人們不但能被尊重，而且還能自發地想要變得更好、自發地想要成長。「道之以德，齊之以禮」說的是，讓人民能夠透過「禮」回到「德」；透過「和諧中的原則性」放棄對自我的偏執。更進一步，能夠在關係中發現自己的責任，啟發對他人的關愛，而有自在的倫理關係。

透過遵循並超越「禮」的規範，接納生命中不可逃脫亦不可或缺的「關係」，以此而能夠適當地表達自己、溝通他人。「禮」雖然不是固定不變的社會標準，在其流變中，卻總是一種社會大眾認可的行為規範。我們活在關係當中，活在「禮」的規範當中。正確地認識並接納這一點，可以幫助我們更好地認識並接納自己。

第五節 生命故事五

許多人對我的印象是：這是一個有禮貌的人。我也在「有禮貌」的形象之下，過著悠遊的生活。「禮貌」之於我，是人與人之間恰當的距離。我在禮貌的這一邊，透過禮的行動，使自己順服於公眾的和諧。他人在禮貌的另一邊，也因為禮的行為保持有自己的空間。不過，除了禮之「貌」之外，更重要的是內心與他人保有和諧關係的意願，以及發自內心對他人的真誠和善意。這是「禮」之所以能在我的生活中發揮作用的關鍵。

當禮貌成為一種習慣，有時候內心的情緒會出現在禮貌的行為之後。如果內

心對當下的情況有所牴觸，也會順著自己禮貌的行為修正內心的狀態。但是也有一種情況，當我們的內心對禮貌的行為已經感到厭惡，覺得自己依於禮的行為並沒有表達出內心真實的情緒或情感。這時候，「克己復禮為仁」的提醒就有其重要的角色了。當我們提起「覺」的練習面對自己，往往會發現，之所以會對依於禮感到不悅，是因為我們沒有主動地約制向外攀緣的自己，又沒有開顯獨立思考的自己。克己工夫未達，復禮也只能流於表面，徒然製造內心的衝突。

透過「禮」的界定，我們可以更適當地向他人開放自己，因此而達到與他人的融合。在「禮」的媒合之下，我們可以帶著覺性看自己的行為，也可以練習不放縱自己的無知和習慣；可以在面對他人時，藉著「禮」的行為，保有自己和他人的彈性空間，在適度的距離之下成就同一場和諧。

或許是因為自己順服的性格，甚少感受到「禮」的規範在心中造成的約束。一直以來，也因為習慣依循約定俗成的禮節、禮貌所帶來的人際互動之間的和諧融洽，沒有再去思索其中的意義。但是我真的明白自己對於「禮」的依循在表面的和平之外的更深層的道理嗎？於此其中，其實我是模糊不清且未帶著「覺察」的。雖然享受著「禮」所帶來人我之間彈性的空間，但並沒有因此而更靠近「仁心」的實現、並沒有因此而更真切地認識到，自己是身為一個「人」，可以頂天立地地立身於萬物之中。至此，油然而生起一股慚愧之心。似乎在過往的生活中，只有「以為」自己懂得生活的應對之道，只有「以為」瞭解「禮」的作用。禮，雖然能帶來和諧，但更重要的是，禮是根源於我們的仁心；更重要的是，藉由「禮」的倫理實踐，我們能更靠近自己的道德之心，更能實現自己生而為人的價值和意義。

在人際關係當中，我相當地沒有安全感。一個同事曾直截了當地以「討好型」來描述我。從受學校教育開始，我總是成功地以優秀的成績討好身邊的人：包括

父母及師長。曾經有一次，在就讀國中的時候，因為未帶課本被老師處罰站著聽課，當時的我就站在教室，默默地掉淚，哭了一節課。下課的時候，一位同學半開玩笑又半帶著疑惑地問我：「你為什麼要哭呀？」這麼平常的一個場景和對白，我一直深深地記得。因為我也很疑惑，像他這樣可以不在乎成績、不在乎老師的懲罰的同學，內心到底為什麼可以這麼有力量。到了高中，所有強迫自己在各方面表現到最好的情況仍舊沒有改變：音樂課為了一堂表演，努力練了幾個禮拜的鋼琴，臨場卻沒有辦法表現。其中一個班上的開心果，他的表演是和他人合作，有人唱歌、有人搖鈴鼓、有人彈鋼琴，而他只負責其中敲響板的任務。一邊看著他開心地、輕鬆地讓自己在音樂課的考試過關，一邊也在他自得其樂的表情中，我看到了自己所沒有的自在。來到法鼓文理學院，在擔任學生會會長的時候，與幾個幹部和學生會會長一同在製作海報。我一樣對自己沒有信心，卻不得不硬著頭皮參與。副會長似乎看出我的擔心，貼心又溫暖地說：「你盡情地玩，只要不要一筆從中間劃過去就好了！」這是我第一次在得失中得到解脫，原來我的開心竟然比海報的成果重要！

禪修的課堂中，老師帶我們練習「慈心觀」。像我這麼渴望得到肯定、這麼渴望得到愛的一個人，可以輕易地默念：「願我的敵人得到幸福、平安、快樂。」但是，竟然無法在心裡對自己說出：「願自己得到幸福、平安、快樂。」我嘗試了好一陣子，在這樣的挫折中，終於明明白白地看到自己不愛自己。又一次在話頭禪的練習當中，我在心中看到一個小女孩，安靜地站在一條藍色的河邊，低著頭哭泣。當我發現自己的注意力不在話頭上，而在她身上之後，我又輕輕地提了一下話頭：「什麼是『無』？」她竟然哭地更厲害了。不知道怎麼處理這個情況，我只好把注意力再帶回環境中，停止這次的話頭禪練習。雖然這樣的經驗，應該只是禪修的附屬效果，但是我也從中看到了心中的那個憂鬱的自己，那個沒有辦法給自己關愛的小女孩。

這是我總是習慣於委屈求全的原因，也是為什麼我的心情和情緒總是受人左右，更是因為如此，所以比起和別人相處，我更喜歡和自己獨處。究其緣由，也許自己就是在害怕被責備的心情中長大的吧！當我終於來到自己的內心世界，好好地呵護自己那顆恐懼的心，欲將「民免而無恥」轉而成為「有恥且格」的狀態，就必須在「復禮」的覺醒中，肯定自他的仁心，體會人與人之間真正的交流。

第六節 命運的接納：復禮是在禮的修養中體會平等和尊嚴

命運的變化之所以是一種「限制」，其中的一個原因便在於吾人於命運的起落變化當中無法安住。「禮」的修養無法阻止變化的發生，但是卻能在起落之間體會到真實的平等和尊嚴。

子曰：「君子博學於文；約之以禮；亦可以弗畔矣夫！」（《雍也》）

有志於道之人在「博學於文」廣泛閱讀的同時，還要以「禮」為綱維。如此學習才不會走偏了方向，才不會違背大道。「禮」是仁道在人與人之間適宜的表現，君子為學，不能離開仁心，不能離開與人的關係，如此才能將自己的生命安放在正道之上。

不論是對父母、對君長，亦或是志於道的君子成長的道路上，「禮」做為「仁」的表現形式，就是社會中一股穩定的力量。子曰，「興於詩；立於禮；成於樂。」（《泰伯》）詩之陶冶性情，在於覺察、認識自我；禮之端正行為，在於體會、感通他人；樂之消弭彼此，在於和諧自我與他人。當「禮」配合著「詩」和「樂」，又更是由自我到群體的生活質地的培養。當一個人能覺察自我、能端正行為，又能消弭人我之間的界線和衝突。於此，「禮」所成就的穩定社會的作用，便不是威權刑罰所能比擬的。

「禮」是一種文化的表現。一般而言，我們會認為「文化」是相對於「自然」而言。那麼，為了更靠近「自由」，文化（禮）真的是必要的嗎？或者，文化是使人類脫離自然，反而是導致不自由的根源呢？

「人類在文化上的成就，可視為人類脫離自然的過程。對盧梭而言，人類在文化中失去了自由及自然的幸福。」¹⁰²盧梭認為，所謂的文明人，其實是處於甘願接受枷鎖束縛的狀態中；而所謂的野蠻人，則是不願向桎梏屈服的一群。「我知道前者（文明人）只會不斷地吹噓在鐐銬下所享有的和平與安靜，這最可悲的奴役形式他們稱之為和平。……我覺得輪不到由奴隸來辯論（何謂）自由。」¹⁰³

康德的看法則是：「人類不應由本能來指導，或是由與生俱來的知識來照料和教導，與之相反，人類應當憑一己之力生產一切。……乃至於人類意志的良善，全部都應當是人類自身的產物。」¹⁰⁴對康德來說，「人類意志的良善」並不是自然而然就能達到，而是需要透過「文化」的培養才能達到的狀態。

對於文化、自然和自由的關係，西方的哲學有這樣的論辯。在中國的思想中，文化、文明是否代表著人性的成長，在不同的思想家也有不同的主張。在道家，就認為「文化」乃至「禮」是一種退步。《道德經·第 38 章》：「故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄，而亂之首；前識者，

¹⁰² 侯貝等著，廖健苙譯，《文化是讓人脫離本性還是實現本性？——思索文化的哲學之路》，新北：大家，2018 年，頁 7。

¹⁰³ 盧梭，《論人類不平等的起源與基礎》，Flmmarion 出版社，1775 年，223 頁。侯貝等著，廖健苙譯，《文化是讓人脫離本性還是實現本性？：思索文化的哲學之路》，新北：大家，2018 年，頁 7-8。

¹⁰⁴ 康德，《世界公民觀點下的普遍歷史理念》，命題三，根據原文校譯。侯貝等著，廖健苙譯，《文化是讓人脫離本性還是實現本性？：思索文化的哲學之路》，新北：大家，2018 年，頁 7。

道之華，而愚之始。」相對而言，在儒家則是認為道、德、仁、禮等都是必需經過人文化成的過程才能得致。〈述而〉：「子曰，『志於道，據於德，依於仁，游於藝。』」而這個人文化成的培養過程，目的就是為了達致止於至善的自由，也就是「從心所欲不踰矩」（〈為政〉）的境界。

「克己復禮」於孔子，是通往「為仁」的道路；但是於老子，強調「禮」已經是道德淪喪的表徵了：這是由「無心而有心」、「由有心而有知」、「由有知而有為」的一個墮落的過程。¹⁰⁵孔子所努力的方向，是「從心所欲不踰矩」。在老子看來，這一切的施作卻是背道而馳。從筆者的角度來看，這兩這卻是可以統合而不相違背的。如同佛門中《指月錄》卷 28 有「見山是山，見水是水。」；「見山不是山，見水不是水。」乃至於「見山祇是山，見水祇是水。」的一個過程。¹⁰⁶我們因流失了本心的價值，「在見山是山，見水是水」的階段，見山雖是山，見水雖是水，卻不能真正的感受到山和水的真實存在。透過孔子所倡導的人文化成，透過「禮」的引導，我們來到「見山不是山，見水不是水」的階段。然而，「禮」雖然是個重要的引導，卻也不能忽略了老子的提醒：這是因為我們曾經墮落，所以不得不的一個手段。最後，我們還是得回到「見山祇是山，見水祇是水。」反璞歸真，也就是回到仁心為依歸，回到「從心所欲不踰矩」。這個時候，山祇是山，水祇是水。但是確是在廣大自由自在的基礎之上，我們重新回歸了人心的本真。

¹⁰⁵ 王邦雄著，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流，2017年，頁177。

¹⁰⁶ 《指月錄》卷 28：「上堂。老僧三十年前。未參禪時。見山是山。見水是水。及至後來親見知識。有個入處。見山不是山。見水不是水。而今得個休歇處。依前見山祇是山。見水祇是水。大眾。這三般見解。是同是別。有人緇素得出。許汝親見老僧(更參三十年迴無入處在)。」(CBETA 2022.Q4, X83, no. 1578, p. 699a9-13 // R143, p. 606a15-1 // Z 2B:16, p. 303c15-1)

孔子曰：「不知禮，無以立也。」(《堯曰》)

要懂得如何待人處世，必需知「禮」。必需懂得透過尊重「規範」而將人與人之間的平等和尊嚴落實於生活之中，如此才能立身於天地之間。「在儒家看來，通過身心的修煉，人將領悟到生命的意義；並且，在這種修煉中，人不是作為孤立的個體，而是作為活生生的群體——家庭、鄉里、國家和世界——的積極參與者兒出現的。」¹⁰⁷「知禮」的意義在於，我們不斷地擴大自己的心量，透過與群體的融合而成長自己的生命。這是因為，個體的生命和群體的活動，本來就是互相成就、彼此相成的。

子貢曰：「貧而無諂；富而無驕：何如？」子曰：「可也；未若貧而樂道、富而好禮者也。」子貢曰：「詩云，『如切如磋；如琢如磨。』其斯之謂與！」

子曰：「賜也，始可與言詩已矣！告諸往而知來者也。」(《學而》)

子貢問，貧窮的時候不諂媚、富有的時候不驕傲，能做到這樣，是好的嗎？孔子回答，是可以的；但是還不如貧窮時能樂於修道、富有的時候能夠自發地合乎禮節行事。「貧而無諂；富而無驕」是面對貧富的差別，不以此為自身價值的評斷。「貧而樂道、富而好禮」則是不以貧富的差別左右自身生命的方向的表現，較「貧而無諂；富而無驕」又多了一些對生命的把握。「貧而無諂；富而無驕」是在貧富的變化當中，還能把握自身的價值；「貧而樂道、富而好禮」則是不論處貧或是遇富，都能夠再更進一步提昇自己的人格修養：貧時不以貧為苦，而以修道為樂；富時不以富為足，進一步要能夠透過禮的實踐成就仁心的表現。

貧與富，本來不是界定一個人「是什麼」的標準。但是在普遍的迷惑中，我們往往會有意識或沒有意識到地以金錢來評判一個人的成就。然而，仔細思考，

¹⁰⁷ 杜維明著，《儒家思想——以創造轉化為自我認同》，臺北：東大，2020年，頁144。

人們賴以維生的，難道是「金錢」嗎？誠然，在社會的運作中，金錢是重要的媒介。但是我們不能遺忘的是，在以錢財為媒介運作的表象之下，更重要推動著人與人之間交往的力量，是仁心。在錢財與仁心之間，「禮」便是作為一個轉化之處：雖然我們不得不因規範而受錢財的箝制，但是也要時時透過「禮」的作用，提醒自己仁心才是我們的本真。透過「禮」而在與人相處之中能夠親近於道，能夠看到不論貧富，每一個人的平等和尊嚴。於此，「克己復禮為仁」說的是：發揮每一個人與生俱來的內在德行而成就生命的尊嚴。因為我們每一個人都本自具足仁心，所以說平等；又因仁心徹底地發揮，所以說尊嚴。

第七節 生命故事六

當我還是高中醫科班的學生的時候，時常內心會有一種「不踏實」的感覺。總覺得自己被周圍的眼光高估了。我還記得，那時候讀到一句話，讓我思索好久：「真正的自信，是不受外在環境的波折影響的。」這種自信，當時的我並沒有辦法理解，也沒有真正的建立起來。因為高中的生活，就是朝著考上醫學系的目標不斷地努力。能達到目標，就是每天訓練考試和讀書的成功；反之，就是失敗。我們所謂的信心，就是依賴著自己的聰明所獲得的成就而不斷增長著。然而，這個感覺到「不踏實」的我，卻是隱隱地被忽略了。

後來到了醫學院，當我披上白袍做為實習生時，一樣有這種感覺。我還記得，當時的我，脖子上掛著聽診器，做為年輕的醫學生在醫院中穿梭著。忙著為新進醫院的病患初步問診、紀錄病歷。其中有一位媽媽，年紀跟我是差不多大的。她帶著她的寶寶，一邊哭紅著眼請我們幫忙；一邊說著我：「這麼年輕，好有成就。」
「其實我跟你一樣呀！」我的內心大聲抗議著，只是你有的是一個寶寶，我有的是一身白袍。

從醫學院倉皇逃離後的我，回到台灣之後有好一陣子找不到生活的著力點，於是來到大姑姑的洗衣店做起女工。日復一日的工作，賺一點點生活中的零用錢，日子說不上快樂。雖然總是不缺吃穿，但還是不快樂。我想，這是因為，除了賺錢謀生之外，我總覺得少了些什麼吧！

有時候跟法鼓文理學院的同學聊起過去的生活。我說，當時不得不放棄醫學院的學位、回到臺灣。那時候想像中自己最理想的職業是「掃公園」。出乎我意料之外的，那位年輕的同學給我的回答是：「好有遠見！」她回答的時候是不帶一點嘲諷的口吻的，我真心受到她的感動。我猜想，我們能在這一點上有共鳴，是因為我們都受夠了被當作機器一樣訓練的生活吧！

在論文進行的同時，因為已經離開工作職務有一段時間，便開始有意無意地在看看有什麼可能的工作機會。某天，發現在住家附近的蔬果市場有在徵人，工作內容是整理蔬菜上架。吸引我的是，此份工作的上班時間是早上 5:30 至下午 14:00。天真地我以為，還可以利用下班時間完成手上未完成的進度。並且，我也以為這是一份可以抱持著對這個世間「不傷害」的態度完成的工作。然而，當家人得知我要去應徵面談此份工作時，大大地投了反對票，並認為我應該專心先完成論文。毅然決然地，我還是去參與了面試，只是在面試的過程中，也得知這是一份動輒有三、四小時加班的工作。後來，與指導教授談論到此事。一邊掉眼淚、一邊訴說著：不知道為什麼家裡會反對我去參與這一份工作。我的想像是：只要我還能有一點時間誦經，有一份可以照顧自己生活所需的工作，如此的我便能心滿意足。這時，指導教授的提醒是：「謀道不謀食，憂道不憂貧。」「什麼是道？」她問我。「活出自己的樣子。」面對這樣的問題，我是可以有答案的。再反思自己的心思，仍舊是秉持著想隱居在世間的心態去選擇了這樣一份工作。而「道」呢？怎麼樣的一份工作，才是我能夠以為憑藉、賦予其意義價值的工作？至少，我得有這樣的思索和明白。我問自己，當我選擇了一份體力活來照顧自己的經濟

需求，是否有認真將「謀道」一事放在心上？也許是有的，也或許其實沒有。也許有，當我所謀之道是消極的不傷害以及自心安頓；或許其實沒有，以積極面來看「謀道」的用心，其實是需要更認真地將安頓之道推己及人。而真正的安頓，本不該只著眼於一己之安逸。至此，心中才更清楚，所謂的謀道、憂道，其實是積極地發揮自身所長、尋找真正與自己適性的場域，透過對世間的作為而安頓一己之生命。

第八節 小結

「接納」是一個奇妙的狀態。當心思啟動對限制的接納：對自我、關係、命運的接納之時，轉化的工作也正在發生。接納自我，原來「做自己」是透過「禮」的修養而端正自心；接納關係，藉著「禮」而保有彈性空間，適當地表達人我之間的情感；接納命運，在「禮」的提醒之下，用平等的眼光看待命運的起落。「復禮」也就是對仁道的臣服，在臣服中消解假我的大小意見，回歸到真我、無我，真正的「做自己」。

在筆者的生命經驗當中，一路走來都在讀書、都是學生的身份。有時候看著以前的同學、朋友們都已經有一份穩定的工作、結婚、養兒育女，不免心生欽羨。直到有一次，一個朋友和我聊起她的生活，覺得自己為家庭犧牲太多，每天都忙得團團轉，沒有自己的成長空間而向我哭訴。這時，我才有能力從另一個角度看待自己的生活，也協助她從另一個角度看待她的生活。

也許，不是生活的樣貌該被改變，只是我們都對「做自己」、「走自己的路」沒有肯定的力量。有家庭陪伴、有穩定的經濟收入，是一種成長的經歷；反觀自己，一路上都在當學生，在法鼓文理學院的時期，時時會有「為了這一瞬間的感動，為了這一瞬間的成長，有這麼一瞬間能夠呼吸到生命中的新鮮空氣，就算拋

棄了其他的追求，也都好值得。」的感受，更是步步踏實。

免不了，兩種生活狀態在比較之下，總是容易看到自己有所缺憾之處，而開始懷疑自己的選擇。其實都沒有不好，只要我們能問問自己，「到底想要的是什麼」，就能夠臣服於生活中的一切好、一切壞，超越對表象的評判而珍惜自己經驗和足跡。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四章 為仁：對限制的轉化

一以貫之之忠恕之道，說的是「己欲立而立人，己欲達而達人」；說的是「己所不欲，勿施於人」。前者是一種人我一同的責任感，後者則是不分你我的愛人之心。以此，我們能夠轉化自我的限制而在勇氣中直面生命；我們能夠轉化關係的限制而在承擔中自安安人；我們能夠轉化命運的限制，而見其意義和價值。

第一節 對自我的轉化：為仁是直面生命的勇氣

往「自由」前進，需要勇氣。以「克己復禮」為基礎，以對自我的認識和接納為基礎。此刻，「自我」已從限制而轉化成前進的動力，是直面生命的勇氣。

〈憲問〉¹⁰⁸和〈子張〉¹⁰⁹中都有出現：「見利（得）思義」、「見危授命」的語句。在利害得失面前，要想想合宜不合宜；在危難之時要能不顧生死¹¹⁰。可見，孔子不但承認人的命限，有我們無法掌握的部份，更強調在面對無法掌握的命限之時，我們要有不顧生死、不關心利害得失的勇氣。〈為政〉：「見義不為，無勇也。」在當為與不當為之間，如果被利害和生死所迷惑，自然也不會有勇氣去辨認、去選擇何者當為、何者不當為。〈述而〉：「德之不脩；學之不講；聞義不能

¹⁰⁸ 子路問成人。子曰，「若臧武仲之知，公綽之不欲，卞莊子之勇，冉求之藝，文之以禮樂，亦可以為成人矣！」曰，「今之成人者何必然！見利思義，見危授命，久要不忘平生之言，亦可以為成人矣！」（《論語·憲問》）王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁218。

¹⁰⁹ 子張曰，「士，見危授命；見得思義；祭思敬；喪思哀；其可已矣。」（《論語·子張》）王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁288。

¹¹⁰ 王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁219。

徙；不善不能改：是吾憂也！」孔子所擔憂的，是自己能不能完滿地實踐自身的德性：我有在修德嗎？我有將修德的心得與他人分享嗎？我有在當為與不當為之間、善與不善之間，總是實踐當為的行為，而改正不善的心念嗎？〈顏淵〉：「徙義：崇德也。」總是去實踐正當合宜的行為，這樣正是對德性的重視：看重德性的修持，最主要就是要身體力行。而「好義」也是一人能通達的原因，〈顏淵〉：「夫達也者，質直而好義；察言而觀色，慮以下人：在邦必達；在家必達。」以義立身，只做合宜的事，並且考慮到他人的需求，這是人生通達的道理。〈里仁〉：「君子之於天下也，無適也，無莫也：義之與比。」什麼是「義」？什麼是「合宜」？就是心中對人沒有厚薄之分、沒有出於私己之偏愛或偏惡，在這樣的情況之下，就能夠「義之與比」，就能夠擇善而從之。¹¹¹

子曰：「譬如為山：未成一簣，止；吾止也！（譬如平地）雖覆一簣，進，吾往也！」（〈子罕〉）

以造山來比喻進德修業，止或進，都是自己的決定。雖然只差一點點就可以完成，放棄了，就不能成就了。雖然只是剛開始的一點點進步，堅持了，就可以成功。生活中雖然總是有不盡如人意的命限存在，但是在進德修業方面，卻是可以自己不斷地向前進的。重要的是，清楚自己的價值觀是什麼。什麼是重要的？什麼是不重要的？什麼是應該堅持的？什麼是可以放棄的？讓自己的心能夠越來越安定，這是重要的。別人對自己的評價，這是不重要的。不斷地在進德修業方面砥礪，是應該堅持的。對名利盲目的追求，是可以放棄的。

子曰：「仁，遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣！」（〈述而〉）

¹¹¹ 【今註】按：左昭二十八年傳：「擇善而從之曰比。」正是這章的「比」。王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁49。

孔子說，仁是遙不可及的嗎？我想要實踐仁，仁就在我身上了。有了這一層肯定，吾人的自主性就可以落實在道德實踐方面。是否要以「仁」為自己的方向，由每一個人自己決定。而只有自己自主地想要實踐仁，才能真正地成就仁道在自身的體現。決定要在進德修業方面止或進，決定是否要以仁道為自己的實踐，這是「克己復禮」的準備工夫。只有先肯定了自己有此一自主性，認識了限制在生命中的角色，才能更進一步去面對和轉化生命中的限制。

「我欲仁，斯仁至矣。」說的是志於仁道的主動性。值得說明的是，在這裡，「仁」是一種生活的態度，而不是一個在關係中要獲得的成就。生活態度從自身的調整出發，是一種自由；而關係中的成就，則是有依賴於各種條件的聚合，是一種限制。這種「我欲仁」的主動性，是要消泯自己的個己與他人之個體對立，而活出整體性和諧的志向。整體性的和諧就是「復禮」的表現。於此，「克己」和「復禮」也就是一體之兩面，說的正是「仁」的生活態度。

面對生活，我們所懷抱著的恐懼，遠比我們所意識到的多。只要我們活在相對待的表象中，就不能沒有依恃地過生活。而我們所倚賴的，不論是名、是利、或是情感，都是不斷地處於變動、變化之中。其實沒有任何一樣東西、沒有任何一種現象是我們可以依恃的。然而我們總是看不清楚，總是在抓取，以為抓得越多，就越能填滿安全感不足的心。然而，當我們抓得越多、抓得越緊，心緊緊地拴在變動之中，不安全感只能越來越猖狂。

司馬牛問君子。子曰：「君子不憂不懼。」曰：「不憂不懼，斯謂之君子已乎？」子曰：「內省不疚，夫何憂何懼！」（《顏淵》）

司馬牛問孔子關於君子應該如何？孔子回答，一個君子不憂心，也不懼怕。司馬牛又說，這樣就可以算是君子嗎？孔子回答，自己省察自己的生命沒有愧疚，又有什麼好憂懼的？一方面，這是表示君子覺察自省的能力；另一方面，也是看

到，當一個人的價值觀正確，知道什麼是可以追求的，也知道什麼是可以靜觀其變的，就可以「不憂不懼」。不憂不懼，是在「內省不疚」的前提之下成立的。也就是說，當一個人能夠致力於仁道，便能安立自身價值，也就不會有無謂的憂懼了。又，當一個人能夠看見自己，能夠省察自己，便能夠走在正確的道途之上。

什麼是正確的道途，要怎麼省察自己呢？可以從以下三則做為參考：

孔子曰：「君子有三畏：畏天命；畏大人；畏聖人之言。小人，不知天命而不畏也；狎大人；侮聖人之言。」（《季氏》）

孔子說，君子有三個敬畏的對象：敬畏天命；敬畏大人；敬畏聖人的話。小人因為不知道什麼是天命而不予敬畏；看輕大人；輕侮聖人的話。

孔子曰：「君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬪；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」（《季氏》）

孔子說，君子有三個要戒除的習性：年少的時候，血氣未定，要戒男女之色；到了壯年，血氣方剛，要小心勿與人爭鬥；年老之時，血氣既衰，要小心勿貪得無饜。

孔子曰：「君子有九思：視思明；聽思聰；色思溫；貌思恭；言思忠；事思敬；疑思問；忿思難；見得思義。」（《季氏》）

孔子說，君子有九件事情要思考清楚：視要明；聽要聰；面色要溫和；容貌要恭敬；說話要忠誠；做事要恭敬；有疑難要請教他人；發怒時要想到後患；有利益時要想到應不應當接受。

君子於心有三畏，於己有三戒，於事有九思。因為心有所敬畏，所以願意依循著聖人之言有於己之戒、於事之思。敬畏天命、行使天命的大人，以及聖人順著天命給予的指導和啟示。一切起於對天命的敬畏。也就是對於一個人，踐行仁

道之可能性的敬畏。於己之戒，戒色、戒鬪、戒得。都是戒除一個迷惑的心思可能會走偏的方向。於事之思，更是提醒吾人：看，要好好地看；聽，要好好地聽；面對他人時要有柔和恭敬的面貌；說話做事要謹信忠敬；有問題要發問；忿怒時不可不顧後果；有利益時要想到應不應當。在一切時、一切處，小心謹慎自己是否依道而行；要小心謹慎自己是否好好地看見自己的動心起念。

子曰：「躬自厚而薄責於人，則遠怨矣！」（《衛靈公》）

孔子說，責備自己時要嚴格；責備他人時要寬容。這樣就能遠離埋怨。

一個人若是能以敬畏的心情看待自己的生命，小心戒除可能因迷惑而犯下的錯誤，在一切時處好好醒覺著看著自己的言行；並且以一切規矩為對自身的要求，而不是對他人的責備。那麼就可以好好地走在行仁的路上。《孟子·告子上》：「乃若其情，則可以為善矣，乃所謂善也。」孟子所謂的性善，是「順著人性的真實狀態」就可以做得到的。¹¹²惻隱之心、羞惡之心、恭敬之心、是非之心，是我們人人本具的，而這些就是仁、義、禮、智的端始。「仁義禮智，非由外鑠我也，我固有之也，弗思而矣。」之所以沒有將這些本具的仁義禮智充份實現，只是因為沒有去省察自己。¹¹³看見自己，除了省察自己的過錯之外，也能在思察到自己仁心等的端始；發現了過錯，便致力於改進；省思到了自己固有的仁義禮智，便將之體現在生活之中。如此而「苟日新，日日新，又日新。」，使自己日日在省

¹¹² 孟子說：「順著人性的真實狀態，就可以做到善，這便是我所謂的性善。」傅佩榮解讀，《傅佩榮解讀孟子》，臺北：立緒，2004年，頁293。

¹¹³ 孟子曰：「乃若其情，則可以為善矣，乃所謂善也。若夫為不善，非才之罪也。惻隱之心，人皆有之；羞惡之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。惻隱之心，仁也；羞惡之心，義也；恭敬之心，禮也；是非之心，智也。仁義禮智，非由外鑠我也，我固有之也，弗思耳矣。」傅佩榮解讀，《傅佩榮解讀孟子》，臺北：立緒，2004年，頁292。

察之中看見新的自己。

冉求曰：「非不說子之道；力不足也。」子曰，「力不足者，中道而廢：今女畫！」（《雍也》）

冉求說，不是不能悅納老師的道理，而是自己的力量不夠。孔子說，力量不夠的人，是做到中途，實在無法繼續才停下來的。現在你是畫地自限！

又，子曰：「當仁，不讓於師。」（《衛靈公》）

孔子說，承當為仁的大道，是不用謙讓老師的。

以仁為生命的擔當，是不用遜讓，亦不可畫地自限的。生命中，總有一些讓人躊躇兩難的時候，總有一些讓人忿忿不平的時候。在這些時候，要有以「仁」直面生命的勇氣。要能以「仁」為對自身的期許，一方面是好好對待自己，也是好好對待身邊的人。好好地看重自己的生命品質，也好好尊重身邊的人。

至孟子，更以「生於憂患而死於安樂也」¹¹⁴來看待生命中的不順遂，以憂患為樂¹¹⁵。《孟子·告子下》：「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。」¹¹⁶如此經歷生命中的困頓，能以困頓為砥礪，便是以承擔為直面生命的自由自在。

¹¹⁴ 出自《孟子·告子下》。

¹¹⁵ 「生於憂患而死於安樂」一語，提醒我們人生經歷多為憂患，即使偶有安樂，也不可耽溺其中。這種想法並非悲觀主義，而是勉勵我們以憂患為樂，如孔子、顏淵、孟子之所為。傅佩榮解讀，《傅佩榮解讀孟子》，臺北：立緒，2004年，頁346。

¹¹⁶ 天準備把重大任務交付給這個人，一定要先折磨他的心志，勞累他的筋骨，飢餓他的腸胃，窮盡他的體力，使他的所作所為都不能如意，這樣就可以震撼他的心思，堅忍他的性格，由此增加他所缺少的才幹。傅佩榮解讀，《傅佩榮解讀孟子》，臺北：立緒，2004年，頁345。

生活之中，我們總是不斷地在抉擇，要以什麼態度來面對事情和他人。「當仁，不讓於師」除了表面上的意思：就算是老師也不用謙讓。更多的，是要能夠自己承擔起以「止於至善」做為生命之追求的責任。往往，我們無法做出正確決定的原因是在於不夠看重自己，或是出於懈怠的心志。「力不足者，中道而廢：今女畫！」正是在提醒我們，應該要更相信自己一些，更重視自己的生命一些。

「生於憂患而死於安樂也」則是對於懈怠之心的一個警醒。憂患，是生命中的苦口良藥，當我們以正確的態度面對生命中的煩擾，憂患便可以治癒我們的迷惑。自由自在的仁道，是需要靠我們自己願意去承擔而開創的生命境界。而這份「願意」的心，來自直面生命的不完美。生命不是完美的，我們心中沒有閒適和自由，日常中的不如意十之八九。不逃避，所以我們能在承擔困頓的路途上找到超越之道。當我們的心思侷限在利害得失之時，「自我」便是一種限制。當我們的視野遠放在進德修業之時，「自我」便是自由的起始點。當我們能夠有勇氣直面我們在面對生命時所懷有的恐懼，便是能夠將限制轉化之時。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二節 生命故事七

好不容易，這樣的一段記憶才浮現出來。起了個大早，卻心神不寧、坐立不安，莫名地煩躁。當我終於放棄對抗，好好去洗個熱水澡的時候，才終於想起來：當我在最迷茫的時候，一邊想要放棄長久以來努力的醫學路，一邊又對未來感到茫然。當時一個我最信任、最親愛，又最依賴的朋友，竟然暗示我，若是不走醫學這條路，以後就要當妓女。雖然只是一句冷淡的話，但是對我的心理壓力卻很大。從我後來胡亂填寫臨床醫學的畢業考卷、終於退出學醫這條路的情況來看，我還是選擇了反抗。只是即使後來我進入法鼓文理學院就讀，從學士班到碩士班，我都沒有辦法好好地安心只是完成學業。在家人可以提供經濟支持的情況之下，我還是不斷地休學、找工作，不斷地要確定自己即使不當醫生，也不用當妓女。

過程中，一直以來連自己都不知道原因，直到這個記憶浮現出來，我才恍然大悟，心也終於安頓下來。

對生命的「信任」一直是我很大的課題。也或許，生命真正的信任是不倚賴。雖然我們總是和周遭的環境、周圍的人事有互動而彼此影響，共同織成一張生活的網，看似不可能擺脫關係所帶來的桎梏。然而，所謂的不倚賴，是指我們可以清楚知道、選擇我們所要依循的價值觀。對於孔子而言，「內省不疚」就可以無憂無懼。透過內省，可以不斷親近自己的內心，並且朝著理想靠近。價值觀的建立，就像大海中漂航的船隻有了指引，知道方向，便不會在人言中憂懼、迷惑。

第三節 對關係的轉化：為仁是自安安人的承擔

「關係」是構成生活的一個重要的部份，安頓也必須在關係中成就。如何面對他人，因此成為了一個重要的課題。在關係當中，我們要有培養自他安頓的能力和心胸。真實的安頓是幸福感的來源，也是所有一切其它作為之所以有意義和價值的源頭。生命中真正的安頓，要在自安安人的承擔中成就。

子曰：「君子求諸己；小人求諸人。」（〈衛靈公〉）

孔子說，君子事事要求自己；小人處處責備他人。

要達到自由且自在的狀態，其關鍵之處在於肯定自己並尊重他人，而且要能夠認識到：每一事每一物都有其特殊存在的條件，有它所以成就的原因。而且從每一個角度去看，都會有不一樣的認知和感受。想要改變環境，永遠都是以自身為轉變的力量和下手處。如此，便能做到在人我之間沒有埋怨。想要世界能夠以什麼方式呈現，就讓這樣的景況在自己的世界中發生。往往我們都只能看到他人的不是，豈知，如此只是成就了一個處處是埋怨的世界而已。

子曰：「默而識之；學而不厭；誨人不倦；何有於我哉！」（〈述而〉）

孔子說，默默的想，靜靜地記下來；學習永遠都不嫌足夠；教導他人也不覺得疲倦；這樣的生活，對我來說又有什麼特別的呢！

這樣的生活，這樣「沒有什麼特別的」平常生活，就是自由自在的寫照了：在人事物中思考、學習、和他人分享思考學習的心得。因為這樣的生活中，我在你我共同的環境中成長著自己、也成長著他人，融合自他沒有隔閡。自由自在並不是能夠恣意掠奪社會資源來滿足自己的一己之私，而是能夠融自身於你我中、融自身於社會中，並且於這個過程中既沒有失去自己、也沒有犧牲他人。在這樣的和諧中，沒有什麼特別的強求，卻不斷地臻於至善。這就是自由自在。

孟子曰：「萬物皆備於我矣。反身而誠，樂莫大焉。強恕而行，求仁莫近焉。」¹¹⁷孟子「萬物皆備於我」的肯定，我與心同在，心與萬物同在，真是一種自由自在。反省自己的心能夠做到「誠」，樂就在其中了。原來人生不需要什麼外在給予的成就，最大的成就是心的安頓。面對自己，要能做到正心誠意；面對他人，要能夠推己及人；這就是求仁的道路了。真誠地面對自己，便會發現內心的仁；推己及人，便能體現內心的義。孟子曰：「由仁義行，非行仁義也。」¹¹⁸真正的仁義之行是發自內心的體現，而不是勉強去完成的。仁道是自由自在的，因為心本來是與萬物同在的，仁義本來是我所具有的。「大人者，不失其赤子之心者也。」

¹¹⁷ 孟子說：「一切在我身上都齊備了。反省自己做到了完全真誠，就沒有比這更大的快樂了。努力實踐推己及人的恕道，就沒有更近的路可以達到仁德了。」傅佩榮解讀，《傅佩榮解讀孟子》，臺北：立緒，2004年，頁351。

¹¹⁸ 《孟子·離婁下》：孟子曰：「人之所以異於禽獸者幾希，庶民去之，君子存之。舜明於庶物，察於人倫，由仁義行，非行仁義也。」

119 一個德行完備的人，並不是一個讓自己去符合大眾眼光、社會價值標準框架的人，而是能保有赤子之心，能讓內心的良善完全發揮的人。

子曰：「君子食無求飽，居無求安；敏於事而慎於言；就有道而正焉：可謂好學也已矣。」（〈學而〉）

孔子說，君子吃不求飽；住不求安穩。做事勤敏，說話謹慎；不斷地修正自己能夠符合仁道，這樣就可以算是好學了。

安人首先要自安，而自安的方法竟是「食無求飽，居無求安」，竟是在食、住物質的求取方面放棄奢望，而這正是我們日日汲汲營營的追求。放棄了汲汲營營的追求，還是要「敏於事」、還是要「慎於言」，因為這一切都是「就有道而正焉」。勤敏做事不是為了求取什麼，而是為了依道而行；慎於言不是為了保有什麼，而是為了依道而行。這樣，就是學著實踐仁道了吧！

子曰：「富與貴，是人之所欲也；不以其道，得之不處也。貧與賤，是人之所惡也；不以其道，得之不去也。君子去仁，惡乎成名！君子無終食之間違仁：造次必於是！顛沛必於是！」¹²⁰（〈里仁〉）

不論是富與貴，或是貧與賤；不論是匆促慌忙之間或是艱難困頓的時候，志於道的君子都不會放棄對行仁的堅持。一個對生活有所省思的人將會發現，雖然富貴乃眾所可欲，而貧賤則是眾所嫌惡。但是，真正自由自在的心境卻不在求富

¹¹⁹ 出自《孟子·離婁下》。孟子說：「德行完備的人，不會失去他嬰兒般純真的心思。」傅佩榮解讀，《傅佩榮解讀孟子》，臺北：立緒，2004年，頁205。

¹²⁰ 【今註】這章可以分作三章：「富與貴」到「不去也」為一章；「君子去仁、惡乎成名」為一章；「君子無終食之間違仁」以下為一章。……（第一章的「道」，可看作「仁」）……。毛子水，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁46。

貴、避貧賤的生活態度中成就。我們能不能在限制中有所轉化，關鍵在於能不能好好認識自己、接納關係中的自己並且在生活中有所覺察。而我們之所以會在富貴貧賤的境遇中迷失，往往是因為沒有正確地認清自己。對真正的自由自在有所嚮往、想要掌握、創發生命意義的人，就會在限制中走出另一條不只是在迷惑中盲目追求的路。

顏淵季路侍。子曰：「盍各言爾志！」子路曰：「願車、馬、衣、裘，與朋友共；敝之而無憾。」顏淵曰：「願無伐善；無施勞。」子路曰：「願聞子之志！」子曰：「老者，安之。朋友，信之。少者，懷之。」（〈公冶長〉）

顏淵和子路在孔子身邊陪侍。孔子說，你們何不說說心中的志向？子路說，我願能夠車、馬、衣、裘和朋友共用，就算壞了也不覺得可惜。顏淵說，我願能夠不誇耀自己，也不推諉煩雜的事情。子路說，也願能夠聽聽老師的志向！孔子說，願老者能夠安穩；朋友能夠信任我；年少的人能夠懷念我。

從子路、顏淵和孔子三人的志向中，可以看到仁道體現在不同性格的人身上，所表現出來的樣貌也不一樣。子路表現出來的是重朋友之間的道義而輕財物，顏淵道的是對事物的承擔，孔子的希願則是天下大同的境界。這些都是不同層次的自安安人的承擔：子路的自安安人以「分享」成就；顏淵的自安安人在「責任」，孔子的自安安人則表現在他的「教育志業」，希望透過他的日常生活，能對周遭環境有所影響，進而能夠自安安人。

子路問君子。子曰：「脩己以敬。」曰：「如斯而已乎？」曰：「脩己以安人。」曰：「如斯而已乎？」曰：「脩己以安百姓。——脩己以安百姓，堯舜其猶病諸！」（〈憲問〉）

子路問關於君子的條件。孔子說，要看重自己，並且修正自己。子路說，只有這樣就算是君子嗎？孔子說，修正自己並使身邊的人安穩。子路說，只要這樣

就算是君子嗎？孔子說，修正自己，使百姓能夠安穩。——要能夠修正自己使百姓安穩，就算是堯舜也難以做到！

孔子回答子路如何成為一個君子，除了從看重自己為出發點的修正自己，更要使身邊的人，乃至國家百姓都因為自己的自我修正而得到安穩。這是讓自己的心量無限擴大，修正自己是為了使身邊的人安穩，也是為了使國家百姓得到安穩。如此實踐仁道：修己以敬，看重自己；修己以安人，關懷他人；修己以安百姓，認識的乃至不認識的、見得到面的乃至見不到面的，都在我的關懷範圍之內。這是超越人我對立的心量，融一己之修為於天下之承擔。

孟子曰：「中也養不中，才也養不才，故人樂有賢父兄也。如中也棄不中，才也棄不才，則賢不肖之相去，其間不能以寸。」¹²¹能夠做到言行適中的人以及有才幹的人，也要同時能夠擔負起協助他人的社會責任，如此才能真的算是一個賢人。承擔，是一個轉化的重要承接。透過「承擔」消解我們在迷惑中的種種隔礙，透過「承擔」來使自己的心更貼近天下萬物。透過「仁」的提醒，也只是要我們回歸到內心最真實的、自由自在的狀態。

第四節 生命故事八

時常嚮往著隱居的生活。去到北京求學的第二年，有一陣子休學，租了一間圖書城附近的屋子。每天騎著腳踏車，買點菜，買點大餅或饅頭。回到小房間裡，一桌子攤開的書。那時候的內心真是滿足。覺得要是這樣的日子能過一輩子，真

¹²¹ 出自《孟子·離婁下》。孟子說：「言行適中的人要陶冶言行偏差的人，才幹卓越的人要教導才幹低劣的人，所以人們都樂於有賢能的父兄。如果言行適中的人鄙棄言行偏差的人，才幹卓越的人不理才幹低劣的人，那麼賢能的人與差勁的人之間的距離，就近得不能用寸來量了。」傅佩榮解讀，《傅佩榮解讀孟子》，臺北：立緒，2004年，頁202。

是夫復何求！內心總是偏愛獨自一人，因此與朋友的關係也只是淡泊。原本這樣也不是什麼壞事，但是少了一份社會參與的責任感。有時候對生命也少了些熱情，對他人也多了些冷漠。

當子路問君子，孔子的回答是「脩己以敬」、「脩己以安人」、「脩己以安百姓」。首要的是對自己的敬重，然後要延伸到對他人的安頓乃至天下百姓的安頓。這樣的胸懷帶著我反思自己的生活態度。只想要安安靜靜、平平淡淡，關起門來，卻還是沒有辦法假裝這樣就天下太平了。

一路走來，不論是學醫也好，或是後來放棄了醫學也罷。仔細思量之後會發現，在往前行的路上或是在緊急煞車的時候，我都沒有「脩己以敬」乃至「脩己以安百姓」的心胸。當我想當醫生的時候，腦袋告訴自己的，可能是對這個社會的貢獻。然而，我所不知道的是，這其實是源於自己內心對光環和安定的渴望。當我不想當醫生的時候，所思所想也只有如何能夠停得下來，而沒有一絲一毫對自己乃至對社會的承擔考量在內。但是，我並不責備自己。相反地，路途顛簸而辛苦，我想讓自己在這個時候多感受一些來自內心對自己的關愛。如果不是我帶著迷惑上路，又如此地認真，我不會有現在的清楚澄澈。如果不是我義無反顧地要將自己多年來的努力化為泡沫，又如此奮力地要找到自己，我不會真的有承擔社會責任的能力。多少美其名為「責任」的要求，骨子裡卻是以對生存的恐懼推動，迷惑之上又更加迷惑的我們，要怎麼樣才能找到回家的路？要怎麼樣才能脩己以敬，要怎麼樣才能脩己以安人、脩己以安百姓？我們必需明白，仁心是我們最終的依歸。只有時時刻刻以安己安人為承擔，只有心心念念不離仁道的修煉，才能真正走在安頓的道路上。

第五節 對命運的轉化：為仁是對生命意義價值的肯定

在命運的遷變當中，渺小的自我看似是無能為力的。要如何能夠肯定生命的意義和價值？實踐仁道以正確認識「什麼是命運」為基礎，亦以正確認識「什麼是我」為基礎，並在其中達成自我與命運之間的和諧：包括人與自身境遇的和諧，以及與他人的關係的和諧。（此二者又不可截然二分。）也就是說，自我，事實上既不離境遇而在，也不離他人而在。這些限制，就是自由自在的基礎。

在命運與天命之間，或是可以「責任」，或是可以「志向」為其承接處。如果我們能承擔起命運的限制，認識到「承擔起自己的命運就是道德的實踐」，則可達致自我完成的自由，即是在實踐自己的天命。

「人不應詢問生命的意義是什麼，而必須認識到正是生命向人提出了這個問題。……人生向每個人提出了問題；而人必須對自己的生命負責，這樣才能對人生作出交待；人只能以盡責來回答人生。」¹²²盡責、負責，正是一個方法：可以回應生命提出的對意義的追問，也可以回應對自由的追求、對自在的企盼。〈里仁〉：「苟志於仁矣，無惡也。」¹²³說明的正是這個道理：一個人，只要走在追求自由、體驗生命意義的道路上，能對自己的生命意義有所醒覺，而想要去探索真正的自由和自在的生活，並能在道德和倫理關係中尋找自己的定位，就自然地能主動為自己的生命負起責任，這樣的人是不會走偏差的。「仁，遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣！」一個願意為自己的生命負起適當而完全的責任的人，能不是一個自

¹²² 劉翔平著，《尋找生命的意義——弗蘭克的意義治療學說》，臺北：貓頭鷹出版，2001年，頁78。

¹²³ 《論語·里仁》：「子曰：『苟志於仁矣，無惡也。』」

由自在的人嗎？¹²⁴

子曰：「誰能出不由戶者？何莫由斯道也！」（〈雍也〉）孔子說，誰能出入不經過門戶呢？為什麼不依著正道而行？對孔子而言，一個人生命的價值在於他能依著正道而體現仁的實現。而這樣的仁道，是只要我願意，我就能做到的。「仁，遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣！」（〈述而〉）生命的價值，既不是平白無故就能安立在一人之上；亦不是難以求得的。其間的差別，就在於：我們能不能將「仁」的實現視為自己的志道。子曰：「苟志於仁矣，無惡也。」（〈里仁〉）如果能夠「志於仁」，這樣的人就不會行惡了。相對於惡，人的生命價值便是安立在臻於至善的實踐過程。子曰，「人能弘道；非道弘人。」（〈衛靈公〉）仁道，是有待人的實踐去完成的；若是沒有人努力去實踐，道理依舊是無法為人帶來幸福的。¹²⁵人的價值，在於醒覺著地依循正道為自己和他人帶來幸福的人生。子張曰，「執德不弘；信道不篤：焉能為有！焉能為亡！」（〈子張〉）子張更說，不重視德性和仁道的話，這樣的人，是可有可無的。由此更可見生命的價值，是建立在自己對自己的肯定之上：肯定自己的德性和對仁道的實踐。

《孟子·告子上》：「耳目之官不思，而蔽於物。物交物，則引之而已矣。心之官則思，思則得之，不思則不得也。此天之所與我者。先立乎其大者，則其小者不能奪也。此為大人而已矣。」耳朵、眼睛容易被引誘、蒙蔽。必須要有心的思考，也就是心的自覺¹²⁶。這是天所賦予的能力。要能夠肯定自身生命的價值，

¹²⁴ 《論語·述而》：「子曰：『仁，遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣！』」

¹²⁵ 「一切人生真理都是要靠人自發地去實踐才能被發揚光大的，人若自己不努力，道理再好也是無法為人帶來幸福的呀！」曾昭旭著，《論語的人格世界》，臺北：漢光，1987年，頁256。

¹²⁶ 孟子所謂「思則得之」，所得的是什麼？是「心」所同然的「理也，義也」。這樣的心是「天之所與我者」；因此價值根源在於心之自覺，而心之所以能自覺，則在天意。傅佩榮解讀，《傅佩

就不能只是透過耳目之官在過生活，而要有自覺的能力。

一個人對於自身的肯定，不能是盲目的，而是要在醒覺的狀態下，清楚自己的心起動念、所作所為。是不是只是隨著受蒙蔽的耳目，在世間浮浮沉沉？受引誘而隨著環境起舞的生命，要怎麼肯定自己呢？若是沒有「覺」的能力，如此的「自我肯定」，或許也只是一種妄自尊大？「覺」不但發生於思考，更在待人接物時的態度。仁，發生於人與人之間，而不只是獨處時的靜思。仁，落實於人與人之間，而不只是靜默時的安穩。在與他人相處時，也要能夠「立乎其大」，也要能夠「用心於仁」。仁心涵容著所有的人事物，與自己獨處時或是與人互動交流時。以「心之官」肯定自己，而不是流落於以「耳目之官」肯定自己。前者是自由自在的「君子坦蕩蕩」，後者是汲汲營營的「小人長戚戚」。

子夏曰：「博學而篤志；切問而近思：仁在其中矣。」（《子張》）

仁是什麼呢？就在博學、篤志、切問、近思當中，就在對生命的學問孜孜不倦地問道、尋道、體道當中。筆者以此為「為仁」的詮解：一方面為對生命意義的求問，一方面亦為對自由自在的體學、體會。

創立意義療法的維克多·弗蘭克：「人們對意義的追求和傾向，使人無論在什麼樣的生活環境下都要探求生命的意義。」¹²⁷關於一個人的存有狀態，意義是其存在必然的基礎。當我們無法在所遭遇的事件中體會到生命時，就必須問：它的意義是什麼？就必須試著在其中去追問、去體驗意義。如同弗蘭克所言：「人

榮解讀孟子》，臺北：立緒，2004年，頁311。

¹²⁷ 劉翔平著，《尋找生命的意義——弗蘭克的意義治療學說》，臺北：貓頭鷹出版，2001年，頁79。

類具有意志的自由和對意義的追求，因此人的生命是有意義的。」¹²⁸然而，一旦我們發現了事件於我們的意義，我們就超越了意義，並且不再需要它。而且，意義並不會因此而消失。我們於此，可以開始在生活中，並且也在事件的意義中與生命遊戲，在生命中開啟一場神聖的遊戲。

進一步，〈泰伯〉：「曾子曰：『士，不可以不弘毅；任重而道遠。仁以為己任，不亦重乎！死而後已，不亦遠乎！』」在《論語》中，更以「仁」為「人能弘道；非道弘人」(〈衛靈公〉)死而後已的道遠重任。「生命之所須求的不是他界彼岸永恆的安頓，而是此界生生不已的投入，這樣的投入即是創造，即是參贊化育。」¹²⁹這樣的「仁」，即是吾人對一己生命意義的創發。這樣的「仁」，更是在體問自己的生命意義、創造自己的生命意義的過程中，對天命的體認、對整體生命的認識。志於道的人，把行仁當作是自己的重責大任。不但要能回應自己對生命意義的追問，更要在對人生的自由與關係中的自在的嚮往中推己及人地兼善天下。

孟子曰：「學問之道無他，求其放心而已矣。」¹³⁰生命中的探問和學習，其實就是把遺失的心找回來的過程而已。我們追問意義，目的也只是要體會到生命的本真而已。「意義感喪失」是一記警鐘，要我們回頭尋找正確的道路，好回到

¹²⁸ 劉翔平著，《尋找生命的意義——弗蘭克的意義治療學說》，臺北：貓頭鷹出版，2001年，頁79。

¹²⁹ 生命之所須求的不是他界彼岸永恆的安頓，而是此界生生不已的投入，這樣的投入即是創造，即是參贊化育。這樣的投入使得人以其個體性，經由特殊之事物而躍入生命之流中，順勢成理，以理導勢，調適而上遂於絕對道體之中，此蓋亦即用顯體之謂也。顯然的，唐先生這樣的說法指出了精神的永恆，生命的流行，時間的賡續，而此則具體的表現於當下實存的性情誠敬之中，此即儒家傳統所說的『仁』。林安梧著，《中國宗教與意義治療》，臺北：臺灣學生書局，2017年，頁130-131。

¹³⁰ 出自《孟子·告子上》

自由自在、純真的內心。生命的意義，本來不需要我們去追問，它處處顯現，只是我們在分別計較中遺失了我們的真心。

子曰：「唯仁者，能好人，能惡人。」（〈里仁〉）

孔子說，只有仁者能夠適當地喜愛一個人，亦能適當地厭惡一個人。

仁者之所以能夠適當的喜愛一個人或是厭惡一個人，是因為他能超越自己的偏私。因而能夠從依於道的角度，明白什麼樣的人生態度是值得讚許的，什麼樣的人生態度是需要調整的。猶如孔子說，君子對於天下之事，沒有一定的偏好，也沒有一定的偏惡。一切以義為依歸。¹³¹「義」是君子人的好惡判斷標準，因此他可以以適當而正確地從道的角度看到一個人的狀態。

在〈陽貨〉的這一則，便更具體的說明日常生活中的好惡明辨：

子貢曰：「君子亦有惡乎？」子曰：「有。惡稱人之惡者；惡居下流而訕上者；惡勇而無禮者；惡果敢而窒者。」曰：「賜也亦有惡也：惡徼以為知者；惡不孫以為勇者；惡訐以為直者。」（〈陽貨〉）

子貢問，君子也有厭惡的人嗎？孔子說，有的。厭惡稱道他人惡事的；厭惡居在下位而輕蔑上位者的；厭惡勇莽而不知禮者；厭惡果決而剛愎者。子貢說，我也有厭惡的人：厭惡竊取他人意見裝作聰明的人；厭惡不知謙遜而以為這樣是勇敢的人；厭惡揭人隱私而以為是正直的人。

凡稱道他人惡事、居下位而輕蔑上位、勇莽不知禮、剛愎自用者、竊取他人意見裝作聰明、不知謙遜以為是勇敢、揭人隱私以為是正直。這些情況都是出自一個以自我為中心的人生態度。君子則不然，君子能做到「義之與比」，且不會

¹³¹ 子曰，「君子之於天下也，無適也，無莫也：義之與比。」《論語·里仁》

把自身之好惡以為是「應當之義」，這就需要自我消解的工夫才能完成。

孟子曰：「雞鳴而起，孳孳為善者，舜之徒也。雞鳴而起，孳孳為利者，蹠之徒也。欲知舜與蹠之分，無他，利與善之間也。」（《孟子·盡心上》）舜與蹠之間的差別，就在心之所向是「利」或是「善」；是自我中心的利或是義之與比的善。這樣地明辨好惡與是非，其目的是清楚生命的方向感。仁者以心的安頓為成就，無論是自心或是他心，總是要時時刻刻有所為亦有所不為¹³²，以「仁」為心之安宅¹³³。

第六節 生命故事九

曾經，我還以為，生命就是不斷地為滿足生活所需而奔忙，亦在奔忙中滿足生活所需。而我也在這樣的奔忙和滿足中，以為這就是生活了。

但是在醫院的實習生活，我看到好多臥病在床的生命，卻不是這樣度過他們的日日天天。夜半中，因大面積燒燙傷的疼痛，讓外科病房的迴廊中，不斷地傳來陣陣痛苦的哀嚎。年老的老先生，因為肺部積著痰，連呼吸都要憑藉著機器，費力地喘著氣。羸弱的老太太，全身插滿著管子，病床被醫療器械圍繞著，她只是日復一日地蜷縮著她那小小的身軀，似乎沒有表情、沒有情緒，沒有笑容，也沒有悲傷。糖尿病的患者，因為感染嚴重，必須被截肢。肝病患者、腎病患者、精神病患者；車禍、燒燙傷、中毒……各式各樣的傷病在我面前上演著。他們的生命，沒有奔忙的力量，也沒有滿足的問題。只是不斷地與病痛對抗著、掙扎著。

¹³² 《孟子·離婁下》：「孟子曰：『人有不為也，而後可以有為。』」

¹³³ 《孟子·公孫丑上》：「夫仁，天之尊爵也，人之安宅也。莫之禦而不仁，是不智也。」

如果這是生命的情態，那麼我，身為一個醫學院的學生，我在做什麼？什麼是我的追求？我能做什麼？意義在哪裡？

種種的病或痛，都是醫生能解救的嗎？醫院前，有抗議的家屬，有無奈的、充滿著紅色血絲的淚眼。醫院內，也有無能為力的醫者。再者，醫生也有生老病死，選擇從醫，是否就有能耐帶著自己和他人脫離病痛的苦海？答案似乎是再明白不過的：就算是再偉大的醫者，也無法免除一己之病與死。我們也不過只是生活中的一個小小角色，和眾多的角色一起，都是小丑，在一場昏昧的鬧劇中。

如果不是國小同學約我回母校，看到運動會中在操場上快樂奔跑的孩子們。如果不是那個翹課的早上，我在醫院外的馬路邊上，靜靜地品嚐著手上的煎包。如果不是藍天中的白雲，如果不是夕照下的波光，如果不是風中的花香。如果不是這些種種提醒著我，我會忘記：雖然有病痛，但也有氣息和活力；我會忘記：雖然有痛苦，但也會有平靜；我會忘記：雖然死亡不可避免，但生活不會因為死亡將會到來就凝滯不前。

我在面對生死的疑惑中，我在生活煩惱的困頓中，我在摸索方向的暗夜中。我在時光的匆匆流逝中，像是身處暴風肆虐的曠野中，攀抓不到任何可以帶我掙脫這一切的繩索。如果奔忙和滿足已不再是答案，那麼，生活是什麼？原來，自由的生活有賴我們在對意義的探問中醒覺而成就。生活是什麼？生活是一點一滴克己復禮的累積，不斷地在與他人的互動中認識真正的轉化中的自己。

第七節 小結

轉化因恐懼及不安全感而產生之攀抓的衝動成為面對生命的勇氣，並以心的安頓為成就自安安人，承擔起關係中的責任，這便是對生命的肯定和創發。「仁」做為從限制到自由的轉化之處，是生命之所以有意義的價值根源。一個未經反省

的生命，一場不經思考的荒謬，讓我們不曾有機會認識到「仁」於我們的本自具足。依循著內心尋找自由和安頓的渴望，我在生命中冒險，接受可能因此迎來的衝突和困難。回過頭來，好好地在戲夢一般的追逐中，轉而回歸內心的仁道和對安頓的尋求。

面對生活中種種的挑戰和困頓，當我們奮而迎面向前時，往往會在得失、輸贏之間因自我中心而迷失真正的自己。什麼是我們不能放棄、不能忘卻的真實的自己？「儒家認為，只有通過自我對他人的不斷開放，自我才能保持健康的人格認同。」¹³⁴無論處於何種境況當中，都不能遺忘：個體是靠許多他人而成就的。也因此，仁心才是真實的自己。這也就是「仁」能帶著我們由限制轉向自由而成就安頓的原因。



¹³⁴ 杜維明著，《儒家思想——以創造轉化為自我認同》，臺北：東大，2020年，頁145。

第五章 結論

「限制」是「自由」的起點。當我們不識生命時，自我、關係、命運，都是導致生命苦痛的限制。但是，當我們能夠循道面見真實，自我、關係、命運，都是自由的展現。迷茫的心，藉著「克己」、「復禮」、「為仁」而逐漸撥雲見日。「限制」是什麼？限制是迷失方向的生命在吶喊；「自由」是什麼？自由是吶喊的力量、吶喊的聲音、吶喊時所伴隨的淚水；吶喊的生命，本身就是自由。

第一節 克己復禮為仁：從限制到自由

如何能夠引導自己，從「偏執的我」而能往「自由自在的我」轉化？我們所要重視的有幾件事：首先，認識到我們自己有理智的能力，可以去分清「能力範圍之內和之外的界限」；再者，要能把握該掌握的選擇能力；並且，要能放棄對表面現象的掌控。¹³⁵〈里仁〉：「君子喻於義，小人喻於利。」¹³⁶君子樂於做應做的事；小人則只能將心思放在利益的得失之間。何者是能引領我們的安頓之道、何者不是，這是一個君子所用心的地方。而小人只能被利害得失的表面現象掌控著內心的或喜或憂。這是〈述而〉：「君子坦蕩蕩，小人長戚戚。」所描述，一個人是否能夠在心地開闊明朗的關鍵之處。

¹³⁵ 「分清我們能力範圍之內和之外的界限，是我們做人最根本的事情。」楊適著，《愛比克泰德》，臺北：東大，2000年，頁119。

¹³⁶ 【今註】鄭、朱都訓「喻」為「猶曉」；義自可通。但這個「喻」字最好訓為「樂」。莊子齊物論：「自喻適志與？」李云，「喻，快也。」（喻，借為愉。論語這章的「喻」和「知者樂水、仁者樂山」的「樂」同義。）王雲五主編，毛子水註譯，《論語今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁52。

「克己復禮為仁」中，「克己」是基本態度，「復禮」是克己的方向，「為仁」是克己復禮的本質。以「剛毅」說「仁」，是能以「克己」的態度堅持心中的方向，完成「克己復禮」。其中，需要特別指出的是「方向性」。人生於世間就像是在茫茫的大海，若是內心沒有方向的指引，就只能隨波逐流。有方向的确立，立足點才有它的意義，生命才不會無所依從。「仁」是生命意義的展現，需要有「克己」為立足點，有「復禮」為方向指引。如此一來，生命的光輝才能被彰顯。

仁心是我們的本心，是成就一切事物意義的依歸。

當我們在繁忙的事務中迷失的時候，當我們開始在利益中計較的時候，當我們不知為何而忙、不知奔走的目的是什麼的時候，就是該回到本心，也就是我們的仁心之時。

「克己復禮為仁」從兩個角度來說「仁心」的修持：一是從「克己」說個己與自己的關係，二是從「復禮」說個己與他人的關係。也就是說，仁心之為本心，不但要面對自己，也要面對他人。我們不能忽略群體而完成自身的修持，也不能忽略自身而完成群體的成就。

論文的撰寫過程如同生活中所有的瑣碎，都是仁心的開展。它不是一種追求，只是日日復日日的仁心的培養，只是日日復日日在仁心中的一種悠遊。更如同生命中所有的成就的促成，都不應該是一種追求，而只是日日復日日仁心的培養，只是日日復日日在仁心中的一種悠遊。所以孔子也說：「志於道，據於德，依於仁，遊於藝。」

當我試著去回答彼時生命中的困惑：為什麼「成為一個濟世救人的醫生」不該是我畢生的追求？因為成為一個好醫生，不該在忽略自身修持的前提下成就，也不該是一種「追求」。想要有任何「成就」，都只能在照顧好仁心的基礎上去培養它，而不該望著成就的樣貌，而「犧牲」了生活的本身。那時的我，在操場撞

見的「志於道，據於德，依於仁，遊於藝」一句《論語》，原來就是對當時心中困惑的答案。原來「克己復禮為仁」要提醒我的是：生命的意義，不需要向外追求，當下的仁心就能帶著我創發、開展生命本身的意義；只要重視克己亦不離復禮，只要從自他關係中好好用心，就能成就。

〈雍也〉：「子曰：『誰能出不由戶者？何莫由斯道也！』」在人生的境遇中，我們決定要依止在道上，就像離開屋子要從門口出去一樣，是如此正當而自然的事情。我們都有能力，決定要不要「從道而行」。然而，何處是「道」？如何透過對自由自在的嚮往來安頓內心？

內心無法安頓，往往是因為在現實生活中，我們有錯誤的企求。「分清我們能力範圍之內和之外的界限，是我們做人最根本的事情。」¹³⁷欲達致道德主體的自由，我們應認識到，生而為人，這就是一種限制。並且分清：什麼是我們該掌握的選擇能力，以及什麼是我們該放棄控制的表面現象。

D 《對話錄》：「自由不單是美好的，還十分理智。但是任由輕率的欲望成形，又希望事情照我們預先所想的方式發生，沒有什麼比這更不理智的了。」¹³⁸這段話中，我們可以知道幾件事：其一，自由的美好是我們所嚮往的。其二，我們在輕率之中，時時會以為，欲望的滿足就是自由的實現，又以為，個人意志的順利達成，也是自由的實現。其三，我們不理智地以欲望和意志的順遂為自由的實現，這是絕對錯誤的關鍵。而我們卻誤以為，這就是對自由的追尋。要能夠明白「什麼是我們該掌握的選擇能力」，就要先認清前行的方向，我們要選擇的是自由自

¹³⁷ 楊適著，《愛比克泰德》，臺北：東大，2000年，頁119。

¹³⁸ 侯背（Blanche Robert）等作，梁家瑜譯，《人能自主選擇而負擔道德責任嗎？：探討道德的哲學之路》，新北：大家，2016年，頁29。

在的安頓之心，而不是欲望的滿足，也不是假我為基礎之意志的順遂。

什麼是自由？孔子在〈衛靈公〉中說道：「人能弘道，非道弘人。」在人與「仁道」的關係中，是弘道之人，去創發了「仁道」的流行，我們必須要去體道、去實踐、去實現。而並不只是在大道的運行中，吾人身為「人」去滿足道的運行。一方面，說明了人是道「主動」的載體，另一方面，也表達了人的「命運」，不能離道而行。孔子要提出「非道弘人」的提醒，正是因為，在現實的衝突之中，若不能對每事的盡如人意有所期盼，吾人亦不能輕易地發覺，何者更該是被掌握的、在表象世界之外的、「忠於仁道」的能力。在〈子罕〉中，對於現實生活的描述，有這麼一段話：「苗而不秀者有矣夫！秀而不實者有矣夫！」長了苗，有不開花的；開了花，有不結果實的。這難道不是也是藉著自然的現象，在提醒我們，對生命的澆灌，一切順遂的發展，不是我們所該期待的。但是，孔子也說：「譬如為山：未成一簣，止；吾止也！（譬如平地）雖覆一簣，進，吾往也！」在進德修業方面，不論是止，或者是進，都是我們自己能決定的。一方面，我們對事情的發展不需有必然順利的期待；一方面，對於進德修業，我們也要有自主的決定和選擇的能力。人的自由，就是在這「主動」與「命運」之間達成的和諧。而這也就是〈為政〉：「……（七十而）從心所欲，不踰矩。」的境界。

在這裡，《論語》中孔子提及的「從心所欲」看似是「使行動與自我一致的能力，且不受任何人干涉。」¹³⁹的主動；然而，又於後文的「不踰矩」強調了：這樣的自由，不只是不受任何人干涉而已。因此，自身的行動在與自己的意志一致的同時，也和萬物和諧共存。如此，在這樣的「自由」時刻，所謂的自己，是

¹³⁹ 「自由就是使行動與自我一致的能力，且不受任何人干涉」。侯背（Blanche Robert）等作，梁家瑜譯，《人能自主選擇而負擔道德責任嗎？：探討道德的哲學之路》，新北：大家，2016年，頁25。

身為萬物的其中之一，是與萬物同在的狀態。又，萬物的存在，亦不離自身的意願。也就是說，「自由且自在」即是：自己的意志不離萬物而存在，而萬物也不離自身意願而存在。如同在愛比克泰德的思想中，「正確地認識和實踐一個『真實的自我』，與正確地認識和實踐自由是一回事，不可分離。」¹⁴⁰正確地認識和實踐「真實的自我」，便是自由自在的基礎。

何謂「做生命的學問」？筆者以為，也就是從發展生活哲學開始，尋求生命的原則性，而致超越原則性，達致自由，達致自在，並且不再需要問意義的這個過程。〈學而〉：「子曰：『君子食無求飽，居無求安；敏於事而慎於言；就有道而正焉：可謂好學也已矣。』」佛洛姆於《愛的藝術》中所提及的愛與被愛，都需要勇氣。¹⁴¹「任何人，如果堅持生活的第一要務是安全穩定，則不能具有信心；任何人，如果把自己關在自衛體系中，以佔有及與人保持距離做為安全措施，則他就是把自己弄成一個囚犯。」¹⁴²於此，我們所需要的勇氣在於：嘗試那一秒鐘，去體會一個人是可以既平凡又與眾不同的。「只有當一個人了解到人是何等深刻的需要不被隔離，他才能了解人之懼怕與別人不同，其力量是何等強大，他才能了解人為什麼懼怕與群眾脫離——即使脫離少許幾步，他都會懼怕。」¹⁴³我們需要和合、依賴和諧，同時又要能夠以正確的態度「周而不比」，以正確的態度超越對和諧的依賴，以達到真正的平等和和諧。這些都是一種生活態度的磨練，都

¹⁴⁰ 楊適著，《愛比克泰德》，臺北：東大，2000年，頁193。

¹⁴¹ 愛與被愛都需要勇氣；有勇氣判斷某些價值是我的無上關心之物——然後做堅定的衝躍，並把所有的東西都投在這些價值上。佛洛姆著，孟祥森譯，《愛的藝術》，臺北：志文，2015年，頁166。

¹⁴² 佛洛姆著，孟祥森譯，《愛的藝術》，臺北：志文，2015年，頁166。

¹⁴³ 佛洛姆著，孟祥森譯，《愛的藝術》，臺北：志文，2015年，頁28。

是要以「食無求飽，居無求安」為前提的努力。

若說「知道如何為自己負起責任」，就是以「克己」為方法達到「自由」；那麼「知道如何去愛人」，就是以「復禮」為方法所得致之「自在」。在人與人之間，也就是倫理關係當中，若要是能達到和諧，必需以個體的自由為基礎。而個體的自由又要以倫理關係中整體的自在為基礎。如此，克己與復禮，自由與自在，責任與愛，都是相輔相成、循環往復、一體兩面的關係。

顏淵問仁。子曰：「克己復禮為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己；而由人乎哉！」顏淵曰，「請問其目。」子曰：「非禮勿視；非禮勿聽；非禮勿言；非禮勿動。」顏淵曰，「回雖不敏，請事斯語矣。」（《顏淵》）

顏淵請教為仁的道理。孔子說，自主地去落實符合禮的行為便是仁道的實踐。（自由地去愛人便是自我的實現。）一日能做到克己復禮，萬物與你的互動都將是仁的體現。實踐仁道，是由自己主動去完成的，怎麼會是要靠外在的要求呢？顏淵說，請問具體應該如何去做？孔子說，不符合禮的不要去看；不符合禮的不要去聽；不符合禮的不要去說；不符合禮的不要去做。顏淵說，回雖然並不聰敏，會盡力實行老師的教導。

自我是一種動態的過程¹⁴⁴，身體的生存也只是暫時的現象。但是我們往往不能覺察到這一個事實，而要向環境、向心外追求安全感和安定感而喪失了生命的流動性。在論及自我意識時，曾昭旭教授說：「人吃飽飯後的第一項願望與要求就是『自由』，就是不要被管、被約束。第二項願望或理想就是與他人相愛相通

¹⁴⁴ 當我們回到具體的生活之中，自我事實上不是一個具有確定內涵的概念，而是不斷在生成變化的發展歷程，這歷程就稱為「活」或「生活」或「活著」。曾昭旭著，《把丟掉的心找回來》，臺北：健行文化出版，2021年，頁32。

而獲致一種同體感。這兩種都實現了，就會湧現一種生命存在的意義感、價值感，也可以總稱為自我實現。」¹⁴⁵在這裡，我們不妨以「克己復禮為仁」來與這段話相呼應。如何能夠真正地自由？如何能夠正確地愛？在本篇論文的脈絡中，「克己」即自由，「復禮」即愛。生活中能夠以自由為基礎地愛並以愛為關懷地自由，那麼，便是生命意義的創發之處，便是與天命相契合的自我實現，便是「為仁」。

《孟子·盡心上》：「盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。」曾昭旭教授的現代解釋是：「人如果能充分發揮心靈的創造力，就能將人性本有的愛人意願與人我合一的理想實現出來；而通過這樣的自我實現，人才能體悟什麼叫普遍永恆的意義與價值。」¹⁴⁶透過「克己復禮為仁」的工夫，透過對「限制」的認識、接納以及轉化，我們終將企及真正的自我實現，也就是在自由中愛人的能力，並且在這個過程中，與道相應地在生活中湧現「仁心」。仁心湧現的這個過程，便是意義的創發以及價值的根源。

《學而》：「子曰：『學而時習之，不亦說乎！有朋自遠方來，不亦樂乎！人不知而不慍，不亦君子乎！』」不論是在獨自的學道、問道上，或是與朋友在道上相濡以沫，或是在不被理解的狀況中，仍舊回歸到自身的努力上。不論是在單獨的情況，或是在同行的道友相伴時，或是在相互抵觸的意見中，都能保有平和的心境。道德的根本，是悅，是樂，是不以「人知」為依恃。這就是君子：能夠明白，道德不只是教條，而是能夠引導自身乃至他人達到「悅樂」狀態的人。君子，重視的是「悅樂」；德性，代表的是「幸福」的能力。這是一切學問的根本：沒有任何一個人，能不重視每一個個體的「悅樂」，也就是「幸福」。

¹⁴⁵ 曾昭旭著，《把丟掉的心找回來》，臺北：健行文化出版，2021年，頁4。

¹⁴⁶ 曾昭旭著，《把丟掉的心找回來》，臺北：健行文化出版，2021年，頁44-45。

第二節 研究限制

如何正確解讀「克己復禮」的意義，在過去的爭鳴中，曾經有大量的研究。然因筆者非中文系背景，無法精確掌握文本內涵，無法兼顧詳細探討、說明對「克己復禮」的字句解釋。方法上著重於生命對話和詮釋，以克己復禮為仁為架構，在整部《論語》中進行筆者的生命反思，並以《論語》中其他篇章對「克己復禮」進行相關討論。

對於筆者而言，論文的撰寫不單單是文獻的整理而已，更多的是與自己的生命對話，一步一步在研究和論述的過程中成長自己。從一開始尋找題目開始，到確立以《論語》為文本，再到開展出有架構的論述，都是與自己的生命經驗對話的過程。《論語》記述了孔子與其弟子的言談，那是孜孜於生命智慧的問學：如何能夠過得更好？如何能夠稱得上是一個「人」？筆者在成長歷程中有著自己的困惑，也透過這些問學的記言而能夠有豁然開朗的體悟。然而，這個過程並一直都是這麼順利。在反覆咀嚼《論語》文本而能稍微貫通其義之前，多次遇到百思不得其解、內心掙扎於進度無法向前推進，而甚至有夜晚在宿舍交誼廳以大哭來宣洩壓力之時。又《論語》「克己復禮」所關懷的是個己和關係之間的課題，對於筆者這樣一個似乎已經對他人失去熱情的生命狀態，又時時覺得討論「關係」是一件困難的事情。再者，也是因為筆者自身的生命課題，總有幾回無法心無旁騖專心一志於論文撰寫的時刻。然而，在反覆體會《論語》的字字句句，反覆與自身生命對話之後，終於在某個時候能夠看見孔老夫子的生命與我真正產生連結。而後，或有內心躁動不安之時，再回到論文的敘述中，竟有被《論語》的精神以及自己的文字安頓的經驗。孔子的生命像太陽一般，溫煦地照耀著。當他說，「學而時習之，不亦說乎？」我就能在生命智慧的問學中，像花朵開在彩虹下一樣開心。當他說，「有朋自遠方來，不亦樂乎？」我也能透過反思，發現自己的孤傲

實在是自討苦吃。當他說，「人不知而不愠，不亦君子乎？」我又能在不被周遭的眼光肯定之時，好好地珍惜自己、看重自己。

「限制和自由」是筆者內心始終無法安頓的大哉問。如何才是安身立命之道？一點一滴地累積，帶著內心的疑問向孔子請益的這個論文撰寫的經歷，也是筆者不斷面對自身傷痛，並開展出內心的喜悅和安頓的過程。與其說，這是尋找光的摸索，倒不如說，這是一個發現自己原來置身黑暗無明的歷程。可想而知，這個過程中會有多少內心的恐懼和抗拒。或有幾天頹喪，無法再面對論文的研究；或有幾天煩躁，懷疑自己是否有能力完成論文的撰寫；又或有幾天疲憊，覺得無法再與文本對話。而且我相信，這一切都還沒過去。此次論文的研究算是初初試探，生命的安頓也還在路上。但我相信，這樣的嘗試對筆者而言，已是生命中莫大的收穫。之後的日子，還有困難，還要超越。但是我知道，經典的智慧像星星一樣，在黑暗中若明若現，待我們去貼近和汲取。

中國思想的內容博大精深，不只是《論語》，亦不限於儒家，所有的經典都是由生命經驗串珠而成的智慧。於本論文中，筆者有幸嘗試以生命對話的方式對《論語》文本進行詮釋，若是讀者稍有感動或能觸發更多感想，或許在未來能有更多中國思想各部經典與每個人的生命中不同困惑激盪出的研究作品。

參考資料

一、 古籍

- 《論語集釋》，〔清〕程樹德。臺北：藝文印書館，1990年。
《四書集注》，〔宋〕朱熹。臺北：世界書局，1997年。
《莊子集釋》，〔清〕郭慶藩。臺北：鼎淵文化，2005年。
《長阿含經》，CBETA。
《大般涅槃經》，CBETA。
《指月錄》，CEBTA。

二、 專書（依作者姓氏筆劃排序）

- 王世宗（2020）。《孔子之道》。新北：非馬勸學會。
王邦雄（2017）。《老子道德經的現代解讀》。臺北：遠流。
王邦雄等（2001）。《中國哲學史》。臺北：國立空中大學。
王雲五主編，毛子水註譯（2002）。《論語今註今譯》。臺北：臺灣商務印書館。
向世陵主編（2018）。《「克己復禮為仁」研就與爭鳴》。北京：新星。
牟宗三（1993）。《智的直覺與中國哲學》。臺北：臺灣商務。
牟宗三（2015）。《中國哲學的特質》。臺北：學生書局。
余英時（2014）。《論天人之際：中國古代思想起源試探》。新北：聯經。
佛洛姆著，孟祥森譯（2015）。《愛的藝術》。臺北：志文。
杜維明（2020）。《儒家思想——以創造轉化為自我認同》。臺北：東大。
沈清松（2021）。《形上學：存有、人性與終極真實之探究》。臺北：國立臺灣大學。
林安梧（2017）。《中國人文詮釋學》。臺北：臺灣學生書局。
林安梧（2017）。《中國宗教與意義治療》。臺北：臺灣學生書局。
林安梧（2019）。《論語聖經譯解：慧命與心法》。臺北：臺灣學生書局。
徐復觀（1994）。《中國人性論史：先秦篇》。臺北：臺灣商務印書館。
袁保新（2008）。《從海德格、老子、孟子到當代新儒學》。臺北：臺灣學生書局。
孫開泰等（1995）。《中國哲學史》。臺北：文津。
張雪珠（2021）。《康德論自由：道德自由、法權自由與人的尊嚴》。臺北：國立臺灣大學。
張壽安（1994）。《以禮代理——凌廷堪與清中葉儒學思想之轉變》。臺北：中央研究院近代史研究所。
許詠晴（2022）。《孔孟人性論與自由之試探》。臺北：五南。

- 陳榮華（2011）。《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》。臺北：三民書局。
- 陳榮華（2011）。《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》。臺北：三民書局。
- 傅佩榮（2004）。《傅佩榮解讀論語》。臺北：立緒。
- 傅佩榮（2015）。《論語三百講》。臺北：聯經。
- 傅偉勳（1999）。《從創造的詮釋學到大乘佛學——「哲學與宗教」四集》。臺北：東大圖書。
- 曾昭旭（1987）。《論語的人格世界》。臺北：漢光。
- 曾昭旭（2018）。《經典。孔子 論語》。臺北：麥田。
- 曾昭旭（2021）。《把丟掉的心找回來》。臺北：健行文化。
- 楊適（2000）。《愛比克泰德》。臺北：東大。
- 劉笑敢（2016）。《莊子哲學及其演變》。北京：中國人民大學。
- 劉翔平（2001）。《尋找生命的意義——弗蘭克的意義治療學說》。臺北：貓頭鷹。
- 賴俊雄（2014）。《回應他者——列維納斯再探》。臺北：書林。
- 謝冰瑩等編譯（2010）。《新譯四書讀本》。臺北：三民書局。
- 釋聖嚴（1999）。《聖嚴法師教禪坐》。臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴（2005）。《找回自己》。臺北：法鼓文化。

三、譯著（依作者姓氏筆劃排序）

- 休斯頓·史密斯著、劉安雲譯（2019）。《人的宗教：人類偉大的智慧傳統》。新北：立緒。
- 侯貝（Blanche Robert）等著、梁家瑜譯（2016）。《人能自主選擇而負擔道德責任嗎？：探討道德的哲學之路》。新北：大家。
- 侯貝（Blanche Robert）等著、廖健苡譯（2018）。《文化是讓人脫離本性還是實現本性？：思索文化的哲學之路》。新北：大家。
- 理查·塔那斯著、王又如譯（1997）。《西方心靈的激情》。臺北：正中書局。
- 雅士培著、傅佩榮譯（2018）。《四大聖哲：蘇格拉底、佛陀、孔子、耶穌》。新北：立緒。

四、學位論文

- 吳少剛（2008）。《群己關係的儒學省察——以《論語》《孟子》倫理思想為中心》，南華大學哲學系碩士論文。

五、期刊論文（依作者姓氏筆劃排序）

- 孔令宜（2018）。〈孔子義命對揚之生生仁德的生命體證〉，《中國文化大學中文學報》35-36，頁187-200。
- 沈維華（2018）。〈外化而內不化：莊子論生命困境與精神自由〉，《彰化師大國文

學誌》36，頁 33-63。

林薰香（2019）。〈克己復禮與人的本質——試以海德格現象學詮釋之〉，《鵝湖月刊》45(6)，頁 17-32。

馬玉紅（2006）。〈從《論語》探論孔子的天命思想〉，《輔大中研所學刊》16，頁 111-127。

羅雅純（2016）。〈論中西孔子天命觀重要思想型態的當代詮釋〉，《東吳中文學報》31，頁 1-32。



法鼓文理學院

Dharma Drum Institute of Liberal Arts