

宗教禮俗與生命關懷-第一週反思日誌

主題	Introduction
日期時間	103/09/15
地點	美學教室

👉 本次上課內容

本次課程主要從我們生活中常見的禮俗和文化，來看這些東西對我們潛移默化的影響，從中要反思這些活動對我們的意義是甚麼？

- 孔子演習儀式(肢體、禮俗-->將文化內涵大眾化)：孔子將前人所留下的習俗與儀式整理，以傳承給弟子。比較特殊的是，傳承的方式並非僅使用文字或是口述，而是讓弟子們親自演習這些動作，以肢體活動的方式來理解這些動作的內涵。
- 歲時節氣：古時如何讓一般民眾知道目前季節與時序？舉辦特定的節慶與儀式。比方說端午節中秋節春節。
- 天地四時：結婚典禮時的拜天地，有其特殊的意義。

👉 個人經驗反思

首先，雖然老師在第一堂課對於這些禮俗、儀式背後所蘊含的意義並沒有確切說明，加上自己對於禮記不熟悉，因此在老師提到很多生活中常見的不管是廟宇、節慶...時，我並無法回答他背後代表的意涵。

不過根據自己大一上修過的經典課程，在老師提到婚禮時為何要拜天、拜地？這時我就聯想到在易經文本中，所敘述的乾坤兩卦正是象徵天與地，這是古人「仰則觀象於天，俯則觀法於地」而「得意」以致於「類情」的結果；也就是說，這是古人觀察自然而體察自然的現象，以至於了解規律以及引申出的內涵。

因此根據我的認知，之所以要在婚禮拜天、拜地，是為了讓夫妻倆學習天地的精神；日月星辰不斷運行沒有一日停息，象徵的是積極不怠惰，對於家庭必須有的責任感，扛起一切艱難帶領家人度過；山河大地乘載萬物，象徵的是包容、順成，對於婚姻中較為積極、陽剛者(不見得是女性)，要能夠陰柔面對，接受陽剛者的指導。這是以陰陽一元論來看這段婚姻的發展，若兩個人都過於陽剛，以至於衝突不斷，或是兩個人都過於陰柔而無法做出決定，這樣的婚姻必然無法得到一個陰陽兩氣平衡的狀態。

以上是我目前對於禮俗、儀式的認知！

👉 總結與學習方向

其實上學期的通識課程老師就有提到禮記，只是一直沒有去看，希望這學期在老師的引導下，能夠先體會一些古時禮俗的內涵，並且在往後能夠在自行閱讀禮記時，有自行領會的能力。

第一次反思日誌風格分析

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.09.15 (書寫日期103.09.24)
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

反思日誌編碼 (作業日期 : 103.09.15)

本次課程主要從我們生活中常見的禮俗和文化，來看這些東西對我們潛移默化的影響，從中要反思這些活動對我們的意義是甚麼？

孔子演習儀式(肢體、禮俗-->將文化內涵大眾化)：孔子將前人所留下的習俗與儀式整理，以傳承給弟子。比較特殊的是，傳承的方式並非僅使用文字或是口述，而是讓弟子們親自演習這些動作，以肢體活動的方式來理解這些動作的內涵。

歲時節氣：古時如何讓一般民眾知道目前季節與時序？舉辦特定的節慶與儀式。比方說端午節中秋節春節。

天地四時：結婚典禮時的拜天地，有其特殊的意義¹。

雖然老師在第一堂課對於這些禮俗、儀式背後所蘊含的意義並沒有確切說明¹，加上自己對於禮記不熟悉，因此在老師提到很多生活中常見的不管是廟宇、節慶...時，我並無法回答他背後代表的意涵²。

不過根據自己大一上修過的經典課程，在老師提到婚禮時為何要拜天、拜地？這時我就聯想到在易經文本中，所敘述的乾坤兩卦正是象徵天與地，這是古人「仰則觀象於天，俯則觀法於地」而「得意」以致於「類情」的結果；也就是說，這是古人觀察自然而體察自然的現象，以至於了解規律以及引申出的內涵³。

因此根據我的認知，之所以要在婚禮拜天、拜地，是為了讓夫妻倆學習天地的精神；日月星辰不斷運行沒有一日停息，象徵的是積極不怠惰，對於家庭必須有的責任感，扛起一切艱難帶領家人度過；山河大地乘載萬物，象徵的是包容、順成，對於婚姻中較為積極、陽剛者(不見得是女性)，要能夠陰柔面對，接受陽剛者的指導。這是以陰陽一元論來看這段婚姻的發展，若兩個人都過於陽剛，以至於衝突不斷，或是兩個人都過於陰柔而無法做出決定，這樣的婚姻必然無法得到一個陰陽兩氣平衡的狀態⁴。

其實上學期的通識課程老師就有提到禮記，只是一直沒有去看，希望這學期在老師的引導下，能夠先體會一些古時禮俗的內涵，並且在往後能夠在自行閱讀禮記時，有自行領會的能力。

描述自己反思思維所呈現的特色

我通常會先描述外在事物，再來搜索自己過去相關的經驗，再來盡可能做經驗的整合！

說明自己為什麼展現如此特色

我想自己會如此是因為之前課程的反思格式會先記錄下這堂課程的老師提到的內容，然後進一步針對內容，想出自己以往的經驗，最後加以整合。所以是之前反思格式留給我的框架!!! 是我沒有意識到的。

本學期你最想發展的反思能力是什麼？

我目前較想發展的反思能力是對自己情感的覺察，因為這是我過去比較少去想到的，我都在想事情要如何解決？有甚麼樣的方法...；但是殊不知情感的重要性~ 很多事情分析到最後往往都是情感的因素，因為理性有他的極限。比方說一個人做多事情、參加很多活動，希望從這些事務以及活動中進步與成長，那又是為甚麼呢？只能說背後還有求知慾、進步的成就感...情感的因素，但是這部分是以往我比較少去思考到的，我反思中的第二層次很少~

學習歷程紀錄與自我提問練習 (第二週)

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.09.22 (第二週)
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

紀錄上課事件。自由書寫。

(依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老師和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。)

本次上課主要談到的是反思這項「工具」。至於為甚麼是一項工具而非一項單純的作業，老師說明了自我知識(self-knowledge)的重要性。

自我知識強調自身經驗的重要性，也就是經驗學習：透過自己親自操作、感受，而將這些經驗轉換成知識、技能、態度、價值、情感...；這裡有提到一個護理師的例子，就是有一個疑似帕金森氏症的患者通過各項檢測的標準正要準備進行手術時，主治醫師就拜託了一位能夠從步態中，覺察到他人特質的護理師，結果這位護理師一看，就知道這個人並非是真正的帕金森氏症患者，而是心理上的影響居多。

我認為這樣一種能力就非常強調自我知識的重要性，因為這樣的能力不是還沒經過科學客觀性的標準，就是要客觀化有所困難。科學的客觀建立於「再現性」，而就我所知，很多個人的主觀經驗是難以量化以及有文字表達上的困難(不是不能，而是有所極限)。舉例來說，上學期所修的「東方肢體美學」課程中，當要說明甚麼是「虛靈頂勁」的時候，很難向同學一一說明哪一塊肌肉放鬆或是使力時(以解剖學的方式說明)，老師就轉而使用譬喻的方式，說像是從自己的頸椎有一條繩子把你身體吊起，然後身體其他部分就自然沉降；這樣的類比，就轉而比較強調個人經驗，也就是如果自己被繩子吊起會是怎麼樣的情況，透過這樣的個人經驗來讓我們了解此時肌肉使用的方式。

除了強調到自我知識，本次課堂上我印象深刻的還有一點，就是知識vs技能。身在醫學大學，這個學校有很大的一個目標是要訓練我們成為一個專業醫療人員，因此而教授分量不輕的醫學「知識」，但是如何將「知識」轉化成「技能」？也是需要透過自我經驗來認識前人比較概念化的知識，進行形成自我知識，而不會是一堆空泛的「知識」，並且運用自如。

而建構自我知識的其中一項工具便是「反思」，因為反思的過程需要反覆回憶當時，甚至於過去自身的經驗、感受，然後加以整合發展自己概念化的自我知識。最後建構出所於自己知識(由經驗中眾多類似的觀念整合而成)，而能夠運用這些知識於自己未來的行動。

自我提問練習

(重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what,when,who,where；how,why,what if等問題。)

Q:自己是否有類似這樣的自我知識運用的經驗?

(提問目的:幫助我知道自己目前在哪些活動時，能夠有相對顯著的自我知識的建構與應用，進而運用較多的注意力和覺察力，在還未開發的領域嘗試建構自我知識)

A:

由在這幾個學期中擔任社團以及系上幹部的經驗來看，我自己在資訊處理、資源整合的能力有相對顯著的自我知識運用，怎麼說呢？由於自己小時候就經常在電腦桌前嘗試過不少的電腦程式，以至於這項能力發展到現在，不管是電腦、手機...的程式都能够在短時間自己摸熟；加上這方面的熟悉，所以有任何班級事務，或是社團行政運作，我都會自然而然將這些東西和雲端資源結合，使得這些東西的運作更加便捷快速。

然而，以上兩項能力比較著重於知識與技能，而本次課堂上提到態度、價值、情感...相對來說比較沒有發展到，不過好在北醫的通識課程讓我能夠注意到其他面向。

比方說肢體覺察能力，當自己在打一個太極拳套路時，自己的重心放在哪裡？有哪些肌肉沒有放鬆?...這些都需要隨時注意自己肢體的情況，對自己的身體有所感；而這樣的能力讓我在沒有學習過舞蹈的前提下，參加系上舞蹈活動時，能夠相對明確並且告訴同學他哪邊肌肉過度用力了？哪邊重心放錯了...

總體而言，由於自己是往後醫療體系的一員，我還希望在日後的醫療領域，能夠透過自我經驗，培養出自己對於工作的態度(重視病人)、價值(將現實利益對我決策的影響降至最低)、情感(憐憫、甚至類情以覺察病人的心理狀況)。

此外其實也有討論到，反思的方式是要書寫或是單純在腦袋思考(口說)呢?

Q:我目前適合「書寫」或是「單純思考」呢?
(提問目的:供日後自己進行反思活動時作為參考依據)

A:首先我想先認清這兩種方式對我而言的優缺點：根據我對自己的觀察，「單純思考」時候，我會做比較水平方向、有廣度、隨意延伸的思考；比方說在一次社團活動結束後，我會思考我有哪方面做得不好?但是我很難去思考，一個方面具體如何改進(就算想到也因為細節太多而無法記住)。必須依靠紙筆或是電腦的紀錄，我才能夠進一步做垂直的思考，所以「書寫」此時就是蠻重要的工具。

整體來說，我會先用「單純思考」的方式，然後把想到的層面用手機紀錄下來，最後坐到電腦桌前時，根據這些相對具有廣度的方向，做線性的延伸思考，我想會是比較適合我兼具廣度與深度的反思方式。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

祭孔觀禮與學習日誌

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	觀禮日期	103.09.27
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	觀禮地點	線上影片 (台北孔廟儒學文化網)

<p>紀錄上課事件。自由書寫。 (依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老師和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容;自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。)</p> <p>一、釋奠典禮開始 主記者:「釋奠典禮開始」(尾音稍有拉長、拉高)</p> <p>二、鼓初嚴 首先可以聽見在這個環節，主記者大喊:「鼓~初~嚴~」，「鼓」的時候聲音低沉而延續，「初」與「嚴」則相對較為高亢而短促，這種對比之下確實引動了我心中的某種情感，至於是甚麼呢? 我回想了一下自己過去的經驗，發現好像跟看恐怖片有類似的體驗，因為多數恐怖片剛要開始要嚇人的時候，通常畫面聲音都會相對靜止而不動，然後一個反差突然從視覺上、聽覺上給予相對強烈的刺激，這樣通常給我的感受是震懾、害怕不敢移動...。當然恐怖片的經驗是程度上比較強烈的，但是我可以從這方面來連結自己過去的情感，方便自己了解這個儀式所帶給我的感受。</p> <p>再來由樂生敲擊晉鼓，先擊鼓框一聲，然後連續敲擊鼓心，節奏由慢轉快、由強轉弱，接著由另一樂生重擊大成門前之鑪鐘一聲結束。我認為這兩項樂器也有上述相同的作用，都有抑揚頓挫，產生感官上的反差。</p> <p>三、鼓再嚴 和鼓初嚴的程序基本相同，不過改由先擊鼓框二聲，再連續敲擊鼓心，節奏一樣是由慢轉快、由強轉弱，接著由另一樂生重擊大成門前之鑪鐘二聲結束。</p> <p>四、鼓三嚴 和鼓初嚴的程序基本相同，不過改由先擊鼓框三聲，再連續敲擊鼓心，節奏一樣是由慢轉快、由強轉弱，接著由另一樂生重擊大成門前之鑪鐘三聲結束。 為什麼要三次呢? 我認為因為情感的醞釀需要有一定的時間與進程，情感在表現時，通常是一連串的過程，比較少有斷層的現象出現。這樣祭典後面的各種重複三次的儀式都能夠解釋了。</p> <p>五、執事者各司其事 主記者:「執事者各司其事」(尾音稍有拉長、拉高) 有禮生穿著出現紫色服飾出場，根據資料，其配件有衣(穿衣)、褲(穿褲)、鞋子(納履)、帽子(戴冠)、腰帶(繫帶)及領巾(中單)左上下右等六件。 對我來說算是蠻繁複的，讓我想到了以往出席親友的婚禮時，父母親也會要求我穿著「正式」一點，那時的我就</p>	<p>自我提問練習 (重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what,when,who,where; how,why,what if等問題。)</p> <p>Q:這樣情感上的引動，是否有助於我了解這個祭祀典禮? (為了讓我自己明白，日後在進行類似的活動時，要用怎麼樣的心情、態度面對)</p> <p>A:雖然我說這種感覺有些類似恐怖片，但是震懾、害怕...這樣的情感其實如果弱化一點，可以是敬畏(因為敬畏而不敢任意妄行)，我想這就有助於我來參與這個儀式。既然是祭拜孔子的典禮，那麼想必就是要學習此人的遺風，如果有了這點的認知，那麼我想就不容易迷失在「形式上」的儀式，而在「實質上」去參與這項典禮。但是由於自己中小學時期對於論語孟子這類書籍扭曲的誤解(覺得是死背的東西)，導致我對於孔子有甚麼樣能夠學習的風範竟難以回答。</p> <p>所以日後參與這類祭典時，我必須先了解這個被祭祀的人，包括他的生平、重要成就...這樣在進行這項典禮，尤其後面會有詠讀祝文的部分，能夠清楚明白此人有甚麼樣具體值得學習的地方。</p>
---	---

很不解，覺得大人們都很假惺惺又盲從，為了一個儀式，大家都要穿西裝打領帶...這些能代表甚麼呢？我不能做我自己嗎？

六、糾儀官就位

糾儀官隨著禮生的引導而出現，職責是糾正儀式過程中出現的錯誤。

七、陪祭官就位

陪祭官隨著禮生的引導而出現。

儒學文化網：「由當地政教界人士擔任，立於大成門前陪同獻官祭祀，以示典禮隆重。」

八、分獻官就位

分獻官隨著禮生的引導至盥洗所盥洗。

儒學文化網：「祭祀時向配饗者（大成殿及東西廡之先賢先儒）分行獻爵獻帛之禮。」

九、正獻官就位

正獻官隨禮生的引導至盥洗所，盥洗後至分獻官前方。

十、啟扉

儒學文化網：「開啟櫺星門、大成門。孔廟的櫺星門及大成門中門，平時是關閉的，到了祭孔時才全部開啟。民眾進出需從觀德門，以表示對孔子的尊重。」

十一、瘞毛血

由執事者捧著毛血盤，將太牢之血埋於土中。

根據儒學文化網，太牢之血是由牛羊豬三牲之血混合而成，為古時祭祀天子時所用。

十二、迎神、十三、全禮行三鞠躬禮

開始演奏「咸和之曲」，樂曲本身的旋律平和、清淨，如果認真感受，就能夠減少雜念，專注準備參與接下來的儀式。接著迎神隊伍由大成門中門進入至天井中央，並且全體參禮者一起鞠躬，迎接孔子。

儒學文化網：「這是以誠敬心情追念聖賢的儀式，所謂敬神如神在，迎神與至門外恭迎貴賓的性質相仿。」

這裡的鞠躬，我認為目的上和其面鼓初嚴差不多，希望藉由這樣的方式來引動觀禮者的敬畏之心，以便讓大家對於孔子的作為感到偉大，進而願意去學習。

十四、進饌

接下來一樣演奏「咸和之曲」，然後貢獻祭品給神靈享用。

儒學文化網：「古代祭祀，事死如事生，所呈現的祭品與生前享受的相同，例如於神位前設酒、醴、脯、醢、玉帛等告奠神靈。」

十五、上香

演奏「寧和之曲」，獻官開始到各神位上香。

十六、行初獻禮；十七、行初分獻禮

一樣演奏「寧和之曲」，獻官開始到各神位獻酒。

這邊我看到比較特別的是，正獻官獻酒時，舉案齊眉的

Q:這些形式上的東西，對我來說真的沒有影響嗎？(幫助我釐清這些形式上的東西，是否有其意義？以供我日後的行動作為參考)

A:這讓我想到最近我送女友的生日禮物，因為我沒有特別注意到時間，而在忙自己的事務，導致準備的時間不夠充裕，所以送出去的禮物被他說沒有誠意。這時我就在想，禮物這種東西心意傳達到就好啦~管甚麼精不精緻或是實不實用呢？

但是事後我想了一下，這個送禮物的過程其實是我個人對她情感的表現！怎麼說呢？我想起剛初戀的時候，因為情感非常濃烈，所以不管是生日禮物或是週年紀念日，我都會非常花心思去準備，但是時間一長，雖然情感依舊在，但是強度就沒有以往那麼強烈，這就導致了我在面對眾多事務時，會把和她之間的情誼擺在一邊。

所以對我而言，與其說是這些形式上的東西來讓我產生情感，不如說是我有這樣的情感才去做這樣的行為。拿來套用參加婚禮的例子，我想多數人也是因為打從心底去祝福他們，為此自發性的不讓自己的行為邋遢(所以盛裝打扮)，但是小孩子由於沒有這樣的情感，所以只好很不情願的順從家長。

動作，這樣的方式想必也是為了產生敬畏之感，因為地方官都做出了這樣的行為，表明了這個儀式的重要程度。

十八、恭讀祝文

禮生開始誦讀祝文。

儒學文化網：「祝文，祭祀時向神明祈禱的文辭，內容包括讚揚孔子的功德，表示願意繼承遺志發揚文化。」

這邊觀察到比較特別的是，禮生誦讀祝文時不是平淡沒有抑揚頓挫的念，而是融入樂來唱文。我認為這樣的方式也是為了引動觀禮者的感，因為當音形成有變化的樂時，相對來說較容易引動觀禮者的情感，這個從觀察自己在聽音樂哼唱時就能觀察到，有時唱著唱著就會情緒高昂，甚至為此而有行動上的不同(聽完島嶼天光後對於台灣有更多的認同與歸屬感；當然我自己倒還無法細膩到只聽音樂就有這樣的感，不過音樂確實能夠更強烈地引動我)。

接下來祭典一連串的上香、敬禮、祝文的意義...我認為在上述的過程中，我已經把我所認知的都寫上了，所以後面就不多加詳述。

Q:綜合上述的反思，回答老師所問的：「古代的禮如何處理情感的問題呢？」

(幫助我了解這些以往看來非常形式的禮，對我而言有甚麼樣的意義?)

首先上星期的劉正文同學的反思，他認為正是禮扼殺了天性。而根據他引用的〈禮運〉篇：「夫禮，先王以承天之道，以致人之情」。

我先問自己甚麼是承天之道？如果說這裡的天是指自然天(大自然)，那麼所謂承天應該就是指順承於大自然，比方說飲水思源、取物有節...的概念。甚麼是以致人情？說文：「情，人之陰氣有欲者」，就是說「情」是人一種相對不容易觀察的氣息，包含了各種食慾、貪欲、性欲...當然這些和獸性是有重疊的(如同孟子：「人之異於禽獸者，幾希矣！」)，也有一些是人特有的，比方說求知慾、成就感...

當我們放任獸性的發展，這個自然也許就會因為「獸性」而被嚴重破壞(從先在的科技發展可以窺知一二)，所以禮的誕生我想就是為了培養人民這樣的情感，當我們對於自然會敬畏(甚至因此古代讀書人會以神怪的方式來引動百姓的情感)，那麼飲水思源(拜天拜地...)，取物有節...等等的概念，就因此而潛移默化了。

總結，回來看劉正文同學的反思，所謂天性或許可以包括人性與獸性，所以我認為禮扼殺的是獸性而非人性。當能夠放下眼前的小我(獸性)，去看更大層次的大我(家人、社會、國家、自然...).

而最後回答：「古代的禮如何處理情感的問題？」我想禮就是透過儀式，去引動真實的情感，去發展人性，來讓這個世界運作的更美好。雖然剛開始可能是由外而內讓你感受(小時候)，但是長大後如果能明白禮的意義，那麼便是由內而外來參與這些儀式，我想兩者所帶給觀禮者的意義必定會很不同!

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

- [台北孔廟儒學文化網](http://goo.gl/KevJna)(http://goo.gl/KevJna)：影片來源
- [禮生、樂生、佾生服裝](http://goo.gl/dlbZlv) (http://goo.gl/dlbZlv)：服裝資料

學習歷程紀錄與自我提問練習 (第三週)

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.09.29 (第三週)
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

紀錄上課事件。自由書寫。

(依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老師和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。)

自我提問練習

(重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what,when,who,where；how,why,what if等問題。)

分組交流

本次上課前先進行亂數分組，讓不同的人可以交換意見。由於我自己本身沒能參加到祭孔大典，所以實際訪查的部分主要是由其他組員提供。

第一個問題是先問大家：「你認為祭孔大典的意義是甚麼？」前面幾個人提出了「傳承的概念」，具體來說，包括有「形式上的儀式」、「儒家的文化與思想」。

我則是以個人的情感著手，來了解這個儀式，也就是說這些儀式用來引動觀禮者的情感(比方說敬畏、崇拜，還有第四組提到的感恩...等)，有了這樣的情感基礎，才比較能夠認同甚至學習一種前人的風範。

再來，我比較沒有想到的是眾人的情感，怎麼說呢？有位同學認為，透過這樣的儀式，可以把眾多的人聚集起來(尤其是擁有相同價值理念的人-第四組提到的觀點)，然後一起完成一件事情，在這個過程中，大家的情緒可以互相感染，來強化對一個文化的認同甚至培養歸屬感。

其他組&林文琪老師

尊師重道

這邊老師提出一個問題：「甚麼是尊師重道？」

「尊，酒器也」讓我想到祭孔典禮時，獻官要獻酒的時候，是否有這樣子的意涵？在祭孔這樣的場合，要向古人敬酒，勢必要對他懷有敬意，進而有「尊敬」這樣的情感出現，也許又是一種從儀式動作上來呈現的一種情感。

除了尊師，另外還提到「甚麼是道？」

同學提到了為學之道、為入之道...我認為可以用方法來說明，也就是具體的為學需要怎麼做？做甚麼？為人該做甚麼？應該如何？...

所以我認為尊師重道，要說明的是，因為要從老師身上學習重要的「道」，所以必須先從認同尊敬老師做起。

【針對左欄人文教育的部分】

Q: 做人幹嘛這麼認真？

(目的:去思考清楚身為人的意義，以作為未來行動的準則)

A:

這個問題雖然是老師上課提到他教過的學生裡，有人提出這樣的問題；但是我想我們這代都多少少都有碰過這樣的問題，但也許只有我自己和周遭的親友這樣(畢竟在還沒有和其他人做想法交流之前都無法確定)。

上大學之前，「認真做事、盡責&追求精神上的滿足」vs「追求物質上的享受與快樂」這兩件事情在我的內心曾經十分劇烈的拉扯，拉扯原因是我無法不追求快樂，更精確的說，當時是無法不追求「物質上的快樂」。

真正讓我開始享受到精神上的滿足與成就是上了大學之後，因為開始接觸到人文教育(過往的人文教育不得不說有些扭曲)，有了思想上的變革，開始會去思考自己做每件事情的意義，因為這樣，當自己突然想出自己一番見解，或是思考得更全面時，就會非常有成就感，是一精神上的滿足。

此外「認真、盡責的部分」，我則是在擔任系上的幹部(從小小的職位一直晉升到重要幹部)，以及從事社團活動時去得到精神上的滿足的；怎麼說呢？我習慣在我所擔任的職位裡，去思考這個職位的意義與實際上表現的狀況，去盡量做到原本該做好的部分，並且盡量去嘗試過往沒有做到的部分。

舉個例子來說，大一下我和系上的幾位同學參選宿舍自治委員會，以往宿舍自治委員會會被認為不過是被大家選出來「打雜」的組織，但是在宿舍迎新晚會時，我就針對這點去做說明，表明我們這個組織的宗旨：「作為宿舍學生的代表，與宿舍及學校行政人員交涉的，謀求宿舍學生的福祉」；為此必須做到的是，建立良好的溝通平台(比方說我們的FB粉絲專頁)、主動觀察宿舍待改進的地方(例如自習中心長期以來的佔位問題)、主動提出具體的改善方式與後續的追蹤處理(針對佔位的管理，主動向行政人員提案)...當這些具體的方向都做到而某些部分確實因為我們的努力而變好，而受到大家的信任與好感(不管是夥伴、受惠的人...)，那麼這時候情感上就會有很大的成就與滿足感了！(其他還有很多就沒辦法一一列舉了...)

所以整體來說，就是這樣「情感上」的因素，讓我

這裡我想到以往小學、中學的時候，往往都需要敬禮，我在想是否是因為西方的個人主義潛移默化了我自己，讓我覺得這是一種權威，所以其實我一直都很反感，對於老師所教授的東西情感上也已經排斥了~但是上了大學，真正讓我直接感受到敬畏的，是一些老師身體力行的風範所形成的魅力，讓我就算不用以往過去敬禮的儀式，就能夠產生尊敬的情感。這前後的差別，我想在於「重道」；以往的教學通常是「高分之道、考試之道」，這類的道讓我無法感受到知識是能夠如此貼近自己生活而實踐出來的(自我知識的建構)!自然而然我無法「重道」，又哪來的「尊師」呢?所以我認為關鍵在於背後的「道」，如果不清楚自己追求甚麼「道」而去重視他、覺得他很重要，然後只倚靠形式上的儀式，想要引動自己真實的情感真的很困難!就像這次祭孔大典，如果能夠釐清自己參與這項典禮的意義，而去調整自己感受儀式，就算儀式上設計的鼓聲、鐘聲、樂聲、上香、鞠躬、獻酒...想要喚起你的情感，在我自己先入為主「以為他們迷信」的前提之下，就已經忽略這些無心之感了。

從「祭祀活動」看「君子以為文，百姓以為神」

有同學提到，她認為這些活動是過度神格化而又繁文縟節的儀式。其實在我還沒上過北醫的經典課程前，也是抱有這樣子的觀點，所以我完全可以理解她的感受。就我自己而言，會有這樣的想法，是因為我不懂甚麼是「神」?曾經天真以為只要牽扯到神就是「迷信」，儘管我甚至都沒有想清楚甚麼是「迷信」。

有提到「神」和「God」不能畫上等號來理解：
英文的「God」

1. the being or spirit that is worshipped and is believed to have created the universe.
2. (in some religions) a being or spirit who is believed to have power over a particular part of nature or who is believed to represent a particular quality

參考Oxford Advanced Learner's Dictionary

「God」被認為是創造這個宇宙的存在，在某些信仰裡則會被認為是全能的存在。

反觀中文的「神」

- 說文:「引出萬物者也」
- 易·繫辭:「陰陽不測之謂神」
- 孟子:「聖而不可知之謂神」

簡單來說只要是一個人主觀上無法辨明的東西，其實都可以稱他為神。就像班上有人不管如何每學期都能夠拿書捲獎，我們會稱他為神人，因為那不是我們能夠理解的範圍；或是網路上常有一些影片，來表演一些讓「百姓(鄉民)以為神」的特技，但是實際上在他們內行人看來，也許只不過是「君子以為文」的修養、練習而已。

所以既然我們上了這堂通識課(受教育)，當然不能夠再當一般的百姓，往後面對習俗，必須要更能夠掌握儀式的意義。

開始知道學會認真而負責，儘管越是檢視自己，越覺得沒有盡責，但是毫無疑問，對於已經達成的成就，仍就讓我動力滿滿。

然而另一方面，對於還無法體會到這樣情感的人來說，想必還是會在精神與物質上的滿足拉扯，這是我目前面對到的親戚與朋友有的問題。

想必還是會回歸到一個問題:人性vs獸性;就像上週反思所提到的。我想人文教育另外一個特點就是教我們如何發展人性吧!

【針對左欄人文教育的部分】

Q:知識的必要性?

(目的:釐清自己目前面對有點「死知識」的科學、醫學教育，要用怎麼樣的心態來面對?)

A:上了醫學大學之後，我漸漸了解到，我們系上很多必修課程著重於「死的科學、醫學知識」。首先我必須先讓自己認清甚麼叫做「死的知識」~說文:「死，人所離也」;所以說和人之道背離的知識應該就可以稱作「死的知識」了，至於甚麼是背離人的知識呢?我認為無法成功具體實踐於生活(當然包括工作)的知識，就屬於這類的知識。

臺灣大學歷史學系專任助理教授呂世浩說過:「如果你讀完了一本書後，書還是書，你還是你，沒有任何改變，你就等於沒讀過這本書。讀書最重要的，就是要拿書中的道理和自己的生命歷程不斷相互印證，不斷地去思索如何運用前人的智慧在自己的生活中，最後將書上的道理與自己的生命融合為一，讓古人的智慧為己所用。」

我認為這和我們課堂上提到自我知識的概念非常吻合，回過頭來看我目前所遇到的情況:

- 目前本系的教學目標有「藥物科學」、「臨床藥學」、「行銷」、「中藥」...眾多領域都交疊在一起。

我承認在一個行業上要有所專精有「知識的必要性」並且去實際運用成為自我知識;所以即便是死的知識，也能有活的一天(比方說現在本系有機化學在教授，解讀各種測量儀器的結果圖譜;如果說以後要從事藥物科學的研究，那這樣技能的確不可或缺，並且也不再是死的知識，因為他的確是自己生活/工作的一部分)。但是重點在於，目前本校(不清楚其他校)的藥學教育涵括了好幾項專業領域，如果說每項專業領域都需要先安插好幾樣現階段會是「死的知識」，我覺得倒沒有必要，因為這樣會剝奪掉學生很多的時間，無法作更多有廣度的學習(如果想要分數好看一點的話);應該是先教授各項領域的概念。比方說剛剛提到的有機化學，就可以先介紹這些儀器、結果圖譜...的原理即可，細節性的知識(ex長這樣的圖譜會是甚麼官能基...等)就可以等到往後真的要往這方面發展時再去專研。

所以總結來說，我會希望現階段作有廣度的學習(也就是不只科學、醫學，也往人文學科發展)，並且發展建構自我知識。至於專業領域深度的學習(細節性的知識)，就等待要進入專業領域時去做準備。

從「文」看「人文教育」

「甚麼是文？」這又是老師提出的問題；從紋路、紋理出發，聯想到石子的紋路是由外在環境修飾的，所以衍伸到人事，說明了人的修養、是成就人的過程。

所以甚麼是人文教育呢？

- 說文：「教，上所施下所效也」、「育，養子使作善也」；所以教育有(上)典範(下)學習、(子)傳承的概念在。所以總結來說，人文教育要達到的目的是教人如何成就自己，最後成就社會。
- 當然這樣的定義其實包含的範圍很廣，我在想可能中國古代較少像西方這樣系統性的科學出現，要成就社會可能比較可行的方式就是當官，所以人文教育的範圍就鎖定在類似今天的文史哲、社會、政治領域。
- 儘管鎖定在這樣的領域，但是還有一點是必須強調的，就是古人強調從肢體上的學習，這是以往中小學甚至到大學都不怎麼強調的學習方式。那肢體學習到底有怎麼樣的效果呢？

老師先帶我們從一些儀式上的動作來理解肢體學習：

- 比方說有提到拜祖先和拜佛有手掌像下與向上的差別，老師提醒這樣的不同是否有他們文化上的意涵？也就是他們的所思所想是否會展現於肢體的行為上？我猜測是，祭拜者對於祖先死後會歸於大地，而佛祖則是在天上(當然只是我的猜想)。老師有說明到的是伊斯蘭教在拜阿拉的時候，對於阿拉的想像是崇高偉大到無法形容，所以以雙手托出的方式，希望得到祂的淋受。
- 再來也有提到坐姿比方說女性在地上就不會雙腿開開而做，因為從小就因為家教、學校教育、同儕影響...眾多複雜的原因潛移默化(這就是文化的具體呈現啊!!!)。又比方說走路的姿勢，有位美籍學生提到西方人走路左右觀看，較自由無所拘束，而中國人也許比較拘束而目視地上，較有所拘束(當然現在快速西化的過程，這些東西可能漸漸變得不明顯)。

從這些動作行為之中，如果能夠深刻反思自己的內在，就能夠讓肢體所感受到的經驗與既有的知識做結合，從而建構出自我知識，這是一般「科學教育」學不到的東西。

不過我再向自己提出一個問題：「這樣等到你要用的時候，會不會來不及？」；我的回答是：「如果說在上這些課程時，能夠精準抓到該科目所教授的概念，並且做好整理，往後要準備的時候，只需要把剩餘死的知識填補上去即可」。

所以我目前要做的是，**掌握必修課程的整體脈絡，明確分別「概念性知識」&「細節性的死知識」**，往後要專研的時候就會十分有方向。這是我目前上課以及作筆記的方向。

主題書寫

一. 祭孔的意義

(1)上課前我對祭孔意義的看法?

簡明扼要的說，就是透過儀式來引動參禮者的情感，有了這樣的情感基礎後，才能做比較高度的學習，至於學習甚麼呢？我在上課前只想到孔子身體力行的風範-比方說有人提到的平民化教育、將以往中小學時期所讀「倫孟」中的知識具體展現於行...

(2)小組討論的結果?

主要分成三點，

- 傳承：儒家的文化與思想、儀式。
- 情感：有情感作為基礎，進而去學習孔子個人風範、儒家的文化與思想...
- 社會：透過儀式的方式，聚集擁有相同價值理念的人，強化集體的歸屬感與文化的認同。

(3)上完課後我的看法?

小組討論時，其他組員有提到我比較沒想到的部分。像是傳承這一個重要概念，從「形式上的儀式」、「儒家的文化與思想」都需要後繼有人，才能讓這些珍貴的東西留存下來。此外培養出共同的歸屬感、文化的認同感也是我沒有去想到，但是同等重要的東西。

整體而言看來，我個人在了解一項事物時，容易太過於從我個人為出發點，以致於思考的層面有限，能夠直接改進的方式當然就是和其他人交換想法；不過另外一點，我認為也可以訓練自己，在思考一件事情時，去分析自己從哪些層面切入，甚至問自己有沒有其他方向？這樣想出來的東西我認為應該會相對比較全面。

二. 觀禮現場訪談-觀禮者為什麼參與祭孔活動?

(1)我的訪談紀錄?

由於沒有出席當天的祭孔大典，無法回答這個題目。

(2)小組同學訪談結果?

以族群來分，同學有提到以下幾種：

- 學生
- 民眾
- 儀式相關（家長、佾生、童軍）

至於我比較想以參與目的來分：

以「認識為主」的單純看看：以這樣為目的來參觀的人，本身可能無法感受到儀式的深層意義。

以「實際參與」的儀式參與者：至少我會認為他們應該要知道這樣的儀式，其背後的深層意義。

然而就其他同學訪談的結果，其非常令人失望。雖然一般人可能無法詢問出其參與這項活動的深層意義，但是就連主導儀式的人員也無從問起，那麼這樣的大典其還有存在的意義嗎？很難過，目前只想得到傳承「形式上的儀式」罷了。後來老師說明這個祭典是由民政局主辦，我就去查了一下他們的組織章程：

第二條

臺北市孔廟管理委員會（以下簡稱本會）置主任委員一人，由民政局長兼任，委員若干人由主任委員就有關機關人員、專家學者、社會熱心人士遴請市長聘兼之，均為無給職。委員任期為三年，連聘得連任之。

第三條

關於孔子學說及儒家思想之宣揚事項。

關於孔子及奉祀諸聖賢事蹟、遺物、蒐集、整理、陳列及學說之編譯事項。

關於孔孟學說活動中心之管理事項。

關於祭典籌辦事項。

關於中外尊孔及觀光人士之接待事項。

關於孔廟財產之保管及建物之維修事項。

關於本會研考、文書、會議、庶務、出納及印信之典守等事項。

在這之中比較能寄予厚望的應該就是專家學者了吧! 不過無給職也說明了這樣儀式不受到政府重視，沒有給予相對應的資源...。不過倒是意外發現這項祭典的目的(組織章程第三條)，確實有包括到「孔子學說及儒家思想宣揚」「中外尊孔及觀光人士之接待事項」...等我們上課討論到的，不過實質上能做到怎麼樣的程度，其實是另外一回事。

究竟要如何解決「君子以為文，百姓以為神」的問題呢? 還是不應該把它當作一項問題呢? 這是我現階段很困惑的... 因為就連我自己面對很多東西，也有這樣「以為神」的狀況存在。

學習歷程紀錄與自我提問練習 (第四週)

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.10.06
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

紀錄上課事件。自由書寫。

(依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老師和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。)

自我提問練習

(重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where; how, why, what if 等問題。)

君子以為神?

首先上課前，老師先從上周的反思開始，然後請我分享一下撰寫反思的心得。好吧~我得承認我沒有準備好如何分享，所以分享的狀況依我現在來看算是蠻糟糕的；不確定其他同學聽不聽得懂我的表達，因為其中夾雜著算是比較難懂的概念，但是我卻預設了這是背景知識在講，算是我比較沒做好的部分。

不過在出來分享的過程中，老師倒是針對了我反思中最後提到的問題，提出了一些看法。比方說就算是君子也會有以為神的時候，其實人的內心不是這麼絕對單一的態度面對任何事物。像是如果突然面臨大地震，自己被無助絕望地壓在瓦礫下，可能加上四肢被壓斷，並且自己動也不能動，那麼此時呢？如果相信有一個全知、全能的存在，向祂祈禱也許能夠得到救贖，此時情感上也許就能夠得到很大慰藉，因此絕望、無力的情感就可能轉變為積極、樂觀，而去面對現有的困境。

制器尚象

接著開始進入課程，簡報上先呈現出幾個形狀不等的三合院房子，老師就問了：「為什麼以前的房子要設計成這樣子呢？」看了班上一片沉默，所以又接著問：「這些房子的形狀像是甚麼？」，才慢慢有人回答出「人」，然後老師就提到這稱為「單伸手」，像是一個人把一隻手伸出來，然後口字型的房子就是雙手伸出來的樣子。

那麼為什麼要設計這樣子的器物呢？原來是古人有一個制器尚象的習慣，以日常生活器物的形狀來象徵自然界各種事物(人也包括在內)。老師提到比較特別的是放在櫃子裡的古琴，說其像是一個人形。

那麼制器尚象又是為了甚麼意義呢？

老師問到是易經繫辭傳的哪一句，後來去找了一下，我猜測老師想說的是這句~「夫象，聖人有以見天下之賾，而擬諸形容，象其物宜，是故謂之象」。就我的解讀，是通達道理之人(聖人)將道理以物形象之，讓不懂道理的老百姓能夠藉由過去生活上的經驗、感受來理解眼前的事物與道理。比方說我猜測為什麼古琴要以擬人的方式呈現？可能在演奏時，可以去聯想自己怎麼樣對待一個人，也許可能想到溫柔關愛地去撫摸它。透過這樣的方式，我想可以讓演奏者在演奏的同時多融入一些情感。

課堂提問練習

(1)古人製器尚象，把器物作成像天地萬物的模型，其目的何在？

通達道理之人(聖人)將道理以物形象之，讓不懂道理的老百姓能夠藉由過去生活上的經驗、感受來理解眼前的事物與道理，而不用透過有門檻的文字來傳達(古時識字率不高)。

- 比方說我猜測為什麼古琴要以擬人的方式呈現？可能在演奏時，可以去聯想自己怎麼樣對待一個人，也許可能想到溫柔關愛地去撫摸它。透過這樣的方式，我想可以讓演奏者在演奏的同時多融入一些情感。
- 又比方課堂上提到的傳統建築，為什麼有單伸手、雙伸手的樣貌出現？我能聯想到的是小時候在父母身邊，父母有時就會這樣子伸手撫摸我們的頭，如果仔細去想當時的感受，其實可以發現很有安全感、歸屬感...。所以我就在想，這樣子的建築有許能夠喚起家人共同的歸屬感，進而去了解到了為了家庭付出、一起經營的道理。

(2)據孔子世家所記載，司馬遷去曲阜孔廟做什麼？

- 第一個是「反思過去的知識與經驗」：像是「讀聖人書」，在孔廟除了看見廟堂之器物與門生，能夠想到之前閱讀過關於孔子的書籍，甚至能夠「想其為人」，透過孔子生前被記錄下來的話語，來推想這個的為人處事之道，套用在自己身上，才發先這個人偉大之處(這個課堂上有同學提到她讀論語時有這樣子情感上的體會)。
- 第二個是「想到孔子的影響甚遠」：「孔子布衣，傳十餘世」這樣子對於文化的影響傳承，是天子也達不到的境界。

(3)嘗試分析天子視學禮，說明古人如何把典範學習的活動編碼在儀式的過程中？

這邊就以我們在課堂上大致分出來的層次說明：

1. 言詞：祭先老、先師、先聖時，聽諸老之言時，可能僅是字詞上的傳達，需要聽者能夠將這些言論和自己的生命做印證。
2. 歌詠：《清廟》這首主要在歌詠文王，說明他的偉大，以音樂的方式來更進一步引起百姓的情感，近一步認同、尊敬文王。
3. 舞蹈：更進一步以動作(舞大武)的方式，來讓情感由行為來表現。

透過這些形式最大的特點就是，百姓不需要識字，只需要能在過程之中，把自己過去、當下的經驗感和儀式作結合，就能夠讓這些道理(ex典範學習)潛移默化到每個百姓身上了。

何謂宗廟？

由說文可知「宗，尊祖廟也」「廟，尊先祖也」，所以根據這點來說，「宗廟」就是一個眾人可以齊聚的地方，讓大家去崇尚先人的特質、對家族/對社會的貢獻...。而這邊也有提到祭孔的時候崇聖祠是不允其他人進入的，因為崇聖祠是祭拜孔子的祖先，而如果不是這個家族的後代而拜之，則會被認為是諂媚。此外，祭孔時都要先祭拜孔子的祖先，才拜孔子，因為沒有他們就沒有孔子。

古今觀孔廟對比

這裡課堂上提到司馬遷曾至孔廟的經驗，與這次我們在祭孔大典訪問到的人以及我們的經驗與省悟相差甚遠。

以下取自《史記·孔子世家》：

太史公曰：《詩》有之：「高山仰止，景行行止。」雖不能至，然心嚮往之。余讀孔氏書。想見其為人。適魯，觀仲尼廟堂、車服、禮器。諸生以時習禮其家，余祇回留之不能去雲。天下君王至於賢人眾矣，當時則榮，沒則已焉。孔子布衣，傳十餘世，學者宗之。自天子王侯，中國言六藝者折中於夫子，可謂至聖矣！

司馬遷和一般觀禮者的差別；

第一個是「反思過去的知識與經驗」：像是「讀聖人書」，在孔廟除了看見廟堂之器物與門生，能夠想到之前閱讀過關於孔子的書籍，甚至能夠「想其為人」，透過孔子生前被記錄下來的話語，來推想這個的為人處事之道，套用在自己身上，才發先這個人偉大之處(這個課堂上有同學提到她讀論語時有這樣子情感上的體會)。

第二個是「想到孔子的影響甚遠」：「孔子布衣，傳十餘世」這樣子對於文化的影響傳承，是天子也達不到的境界。

反思互動

課堂上有提到，一些師大志工服務的同學、一些禮生...被詢問到參與這項活動的意義時，都無法回答出一套論述來。這時就有提到，古時是有人教育這些進行儀式的人，比方說「大樂正」這個職位就是專職動作的一部分，而「大司成」則是表明這些動作的內涵與意義。

所以以往的「詩，歌，樂，舞」其實都有其意義(不管是情感表現、典範學習...)

那麼要怎麼解決這樣文化流失的問題呢？老師提到提問與反思是一項工具，「孔子為什麼要問禮？」「蘇格拉底，為什麼不斷的提問？」，因為問題可以讓人開始思考，思考自己的所作所為、其背後的意義、自己所了解的狀況...是一種促使人反思的過程，而這樣的過程，就像在別人思想的土壤，埋藏了一顆啟蒙的種子，等待他有一天可以靠自己的努力萌芽生長茁壯。在這點上，雖然進展的很慢，但是文化這樣的東西本來就不是一時半刻能夠化成的。另外也有提到，如果想要有更大改變社會的影響力，則可以投書到相關單位，建議他們進行改進，其實這也是一種提問，只是對象更進一步到了「有權力改變」的人身上。

總結來說，我們可以做的「社會參與」是：

- 理解事件細節：比方說祭孔的各項儀式。
- 找出行動中預設的意義：比方說這些儀式蘊含了「典範學習」的精神。
- 改變現有的行動及思考模式：先從個人的參與開始，改變之前的思考行動方式(湊熱鬧、鄙視...)，進行更深層次的反思與體驗(去體會典範學習、情感的掌握...)。
- 反思互動：充實自己「美而有光」之後，最後能夠以自己為火炬，點亮別人(影響其他人，讓大家都變得更好)。

古時的開學典禮 - 《禮記·文王世子》

天子視學，大昕鼓徵，所以警眾也。眾至，然後天子至，乃命有司行事，興秩節，祭先師先聖焉。有司卒事，反命，始之養也。適東序，釋奠於先老，遂設三老五更群老之席位焉。適饌省醴，養老之珍具，遂發詠焉，退，脩之以孝養也。反，登歌《清廟》，既歌而語，以成之也。言父子君臣長幼之道，合德音之致，禮之大者也。下管象，舞大武，大合眾以事，達有神，興有德也。正君臣之位，貴賤之等焉，而上下之義行矣。有司告以樂闋，王乃命公侯伯子男及群吏曰：「反，養老幼於東序。」終之以仁也。

這裡老師要我們小組對古時的開學典禮進行分析，有甚麼樣的儀式細節？其背後又有怎麼樣的內涵在？

而我們這組大致列出了以下儀式細節：

1. 集合
2. 祭先老、先師、先聖
3. 拜群老（在世之長輩）
4. 登歌《清廟》
5. 乞言合語
6. 下管象，舞大武
7. 天子告諸公行養老禮

那麼這些細節的含意，大致有以下層次：

1. 言詞：祭先老、先師、先聖時，聽諸老之言時，可能僅是文字上的傳達，需要聽者能夠將這些文字和自己的生命做印證。
2. 歌詠：《清廟》這首主要在歌詠文王，說明他的偉大，以音樂的方式來更進一步引起百姓的情感，進一步認同、尊敬文王。
3. 舞蹈：更進一步以動作（舞大武）的方式，來讓情感由行為來表現。

其中老師有提到的是乞言合語那邊：「喝酒不是單純喝酒，還可以說經驗。」這讓我想到了小時候每逢過節，親朋好友就會開始聊天，然後就會說到誰誰誰功成名就，現在在哪裡當醫生、開公司...等，講這些人的習慣、特質、成功的經驗~我想這就是一種潛移默化的典範學習吧！

還有就是為甚麼天子要諸侯回到封地之後同樣要行養老禮？這邊老師是提到，他們回到封地之後，就可以讓這樣子的儀式傳承到各地方，深層的意義就是讓典範學習這樣的精神能夠影響更多人。

學習歷程紀錄與自我提問練習 (第五週)

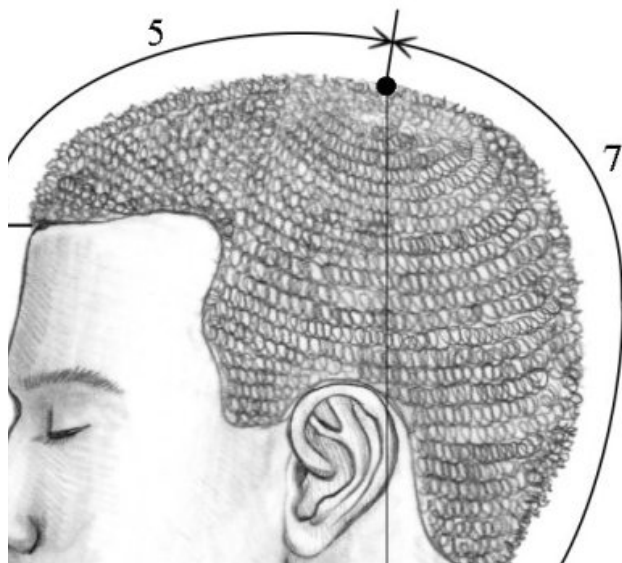
課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.10.13
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

紀錄上課事件。自由書寫。

(依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老師和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。)

今天開始進入佻舞的教學部分，不過首先教的是一些基本功。內觀、整體放鬆、局部用力、中心軸線...

光是第一個「內觀、找到自己身體的中心軸線，達到全體放鬆」，其實就已經花去很多時間。首先，內觀的具體方法是閉上眼睛，讓眼球往下壓，去感受自己身體狀況；再來，透過另外一位同學的幫助，去找到從耳際、鼻梁最後交叉所會合的點，就是百會穴。



而從百會穴一直延伸到接近尾椎與生殖器的中間，即是身體的中心軸線，在實際操作上，要讓中心的核心肌群來支撐整個身體，而非像其他眾多運動使用外肌群，外肌群要放鬆、身體要夠沉。找到中心軸線之後，接著要注意腳必須抓地以穩定身體，配合前後左右的重心移動，來感受腳與地之間的接觸，這是之後鞠躬的基礎。

第二個是抬手。首先根據老師的引導，我認為這不像我們一般習慣舉手或是熱身的伸展，使用到大臂的二頭、三頭肌或是小臂的肌肉群，而是利用手臂更基部、更接近身體中心軸的肌群，像是下圖的三角肌(deltoid)、胸大肌(pectoralis major)...雖然不確定正不正確...

自我提問練習

(重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where; how, why, what if 等問題。)

(1)司馬遷去造訪孔廟時，說他「讀孔子之言，想見其為人」，講述一個你曾經有過的類似閱讀經驗。(可以是讀任何書籍的經驗)。

書籍的部分由於以前閱讀過比較多是科學性的客觀描述而人文書籍又是大學之後才有比較多接觸，目前為止還沒能有想見其為人的地步，我覺得比較大的原因可能是我還無法讓比較深的理論和自己共鳴，進而「重其道而想見其為人」。不過類似「從文字上理解該人，然後想見其為人」的經驗我還是有的；比方說其實北醫好像有幾屆的優質反思有放在網路上(之後好像沒有了@@不知道是甚麼原因)，從一些學長姐的反思之中，慢慢看見自己有所不足的地方、沒想到的道理，而心生想要效法、學習的動機，甚至想看看寫出這樣子東西的人，在他的日常生活中和我又有甚麼不一樣？在困境之中，他會怎樣抉擇、整樣努力？這大概就是比較接近司馬遷的情況吧！

(2)禮記是一本怎樣的書？

根據上次選讀的文王世子還有玉藻篇來看，我認為是記載古時各種儀式以及做人處世時該有的表現。然而其記載的內容不僅僅是儀式的細節，還有的是這些細節裡該有怎樣的表現。比方說玉藻篇：「足容重，手容恭，目容端，口容止，聲容靜，頭容直，氣容肅，立容德，色容莊，坐如尸」這樣一段敘述其實包含了，該有甚麼樣的情感。比方說「靜」不只是單純的不說話，說文「審也」、注「一言一事必求理義之必然。則雖劬勞之極而無紛亂。亦曰靜。」，這樣子的「靜」其實還包含了審視道理、原則，在雜亂之中理出頭緒而不至於紛亂，是一種心境上的泰然自若。所以我認為禮記除了紀錄了細節，更重要的是記錄下這些豐富的文字內涵來教導過去百姓待人處事知道理的一本書。

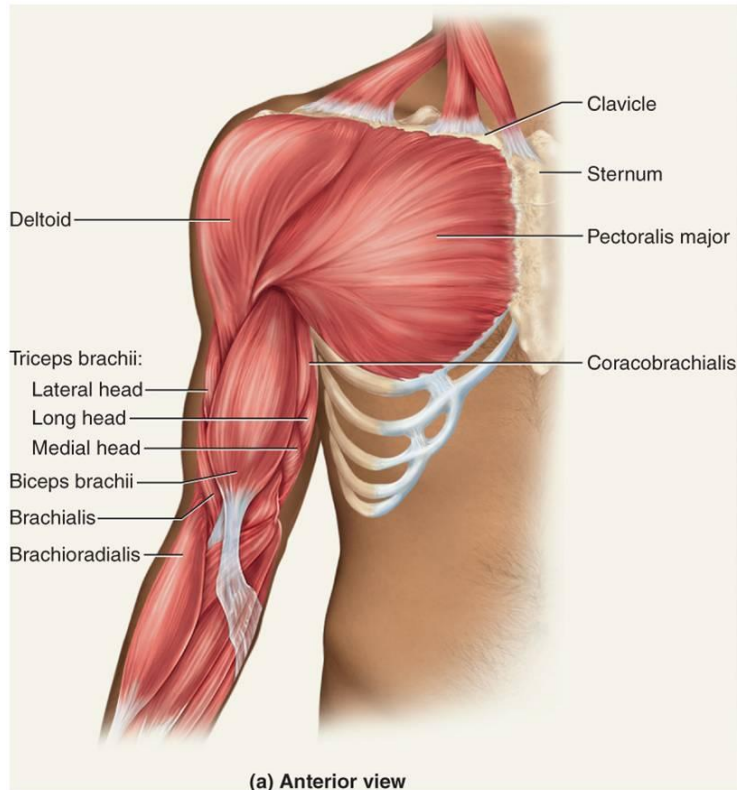
(3)閱讀是一個怎麼的活動？

讀者與作者思想上的交流與概念的傳承。

(4)閱讀禮記與身體操作有什麼關係？

我想禮做為一種形式，是各種內在情感、知識、性格...等，不同內在特質交互作用之下，所展現於行的表現。而禮記透過紀錄下上述的東西(儀式、文字內涵...)，然後透過閱讀讓這些思想與概念傳承給讀者，並且藉由身體操作，可以將這些概念轉換成讀者的自我知識。

所以我認為「閱讀禮記」是獲取概念的途徑，「身體操作」是建構自我知識的方式。



抬手也要配合重心的轉移；抬手之後，重心要緩慢前移，而放手時，除了從手臂基部的肌肉緩緩放鬆、節節鬆開，也要讓重心回到中心。

第三個結合前面兩者，開始鞠躬。

具體的作法是，兩手先交叉自然垂擺在身體前方，然後讓身體下坐，腿微彎然後重心擺在後腳跟，但是身體仍然維持中心軸線。

再來如果要起來敬禮時，就要先讓微彎的腿先打直，但是要用內側的肌肉，而不是四頭肌...等，我自己的情況就是四頭肌相對太發達，導致往往不自覺用力，所以必須針對內側的肌肉(夾網球所用到的)加強。當下盤慢慢起來後，接著手部就像前面說提到的抬手，然後就往左往右分別鞠躬。比較要提的是，敬左右時，要盡可能表現出真實而恭敬的情感，但是如果沒有去引動自己的情感，那麼要如何能夠真誠的表現呢？畢竟沒有一個情感依據，那麼表現出來的東西就會很虛偽而表象。我自己的解決辦法是想像有一個自己很尊敬的人在面前，來藉此去引發真實的情感。

最後則是躺在地上，腳抬起來用手抱著，試圖讓自己整個身體放鬆，不過腳要伸直時脖子會不自主用力而離開地板，所以其實很需要內觀的能力來查覺自己的肌肉使用狀況。

如果空有概念而沒有自我經驗，那麼所講出來的東西也是空泛而不實，如果空有自我經驗而沒有概念，也很難應用到生活其他層面(或是將其他類似的經驗整合在一起)。所以我認為這兩者是在成就人的層面上，是相輔相成的。

學習歷程紀錄與自我提問練習 (第六週)

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.10.20
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

紀錄上課事件。自由書寫。

(依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老師和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容;自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。)

自我提問練習

(重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what,when,who,where; how,why,what if等問題。)

前言

這次上課讓我感到十分充實，一方面聽到一些同學對於自己反思更精確的詮釋，一方面這次因為老師較有系統的講解，讓我可以抓到更整體的脈絡去思考。

行為背後複雜的思想互動

首先提到的是，我們的肢體動作、行為...背後是有很複雜的思想活動在交互作用的，這點其實前幾堂課就提過了，只不過呢~這堂課讓我們對生活中常見的儀式，有更多的認識以及討論空間。

舉例來說

- **【婚禮】**在還保留中華文化的婚禮中，常常會有吃桂圓的傳統，其所象徵的是早生貴子，但是西方就完全沒有類似於生孩子這樣類似的觀念象徵。其所代表的是東西方對婚姻的觀念差異。
- **【東西方之肢體動作比較】**另外一方面，我們有較多討論的是，從「芭蕾舞與太極拳」看「東西方的思想差異」；先從我們學生自己提出來的想法開始，有提到「步伐方面」太極沉而穩、芭蕾舞輕而飄；「速度方面」太極慢、芭蕾舞快；「體態方面」太極內斂而含蓄、芭蕾舞外放而延展...。那有了這些比較的基礎之後，老師則開始解釋，有可能是因為東西方所崇尚的目標不同。西方可能因為有「God」這樣的概念存在，所以將世俗與理想的天界畫分的很清楚，而作為人則是要去追求那個理想的境界，超越世俗，所以會有這些動作姿態上的不同；而東方則是強調「以人為本、反求諸己」，所以便轉向於內觀內斂...等從自己為出發點的行為、動作，以順應自然為目的..。
- **【發聲的共鳴】**英文的共鳴腔要為上方(鼻、頭..)，而中文的共鳴較為下方。
- **【武術的目的】**較屬於儒家脈絡下的武術，其實較符合所謂「武，止戈」的概念。

最後則提到，其實價值觀、儀式隨著時代變化，尤其我們處於東西方文化交流的現在，甚至我們東方的某些價值正在快速流失，開始容易和上一輩有所衝突。不過當衝突產生，其實並不是無法解決，可以透過雙方不斷的提問、反思、理解...近一步釐清雙方有那些共識哪些對立，雖然最後仍可能更自堅持自己的立場，不過哪怕只有一點點，都可能讓情況變得更好一些。

心學形釋與萬化冥合

因應正文同學的反思，老師問到一個很有趣的問題：「甚

Q:從「詮釋學」的發展脈絡來比較我自己對於「理解」這項活動的認知，從中看看有何異同。(提問目的:讓我對於上一次自己所提出「自我知識」之建構過程，能夠和學術界過去或是現有的概念結合、印證和修正。以得到更全面的思想澄清。)

雖然我知道這個來源也許不是那麼可靠，但是基於方便性與時間限制，關於詮釋學的發展，我參考的是這篇部落格文章(<http://goo.gl/UIh2Db>)。當中提到的發展脈絡，我自己大致上整理如下：

• 主客觀對立

宗教改革時期，為批評天主教會壟斷聖經的解釋權，路德教派的神學家佛拉休斯(Flacius)就提出了理解對象是獨立於詮釋者之外的，也就是蠻像現在自然科學所相信的，他們研究之對象是獨立於觀察者而存在在這個世上的。所以說詮釋這個過程，是主觀(詮釋者、觀察者)與客觀(文本、作者之意)完全對立之情況。需要透過詮釋者透過慢慢理解「部分文本之意」，進而理解「整體文本的意涵」。而根據這段話「理解需要的不是教條而是對於詮釋規則的系統性運用(Warke, 1987)」，似乎是有意要將「詮釋」這個過程方法化，然後基於這樣「普遍性」的方法，盡可能追求客觀性(文本之本意)。

許萊爾馬赫(Schleiermacher, 1985)則提出「再經驗」(re-experience)作者的心智過程。其實基本上和前述大同小異，不同的是，他還希望詮釋出作者的生命歷史，講白一點應該就是去感受作者的感受，這其實開始有一點意味著下一個階段，也就是主觀是可以轉換的。

• 主觀可以改變

狄爾泰(Dilthey, 1985)則延續了許萊爾馬赫，他的詮釋方法為人文科學建立了哲學基礎，正如科學方法為自然科學所建立的哲學基礎相同的堅實。

狄爾泰認為歷史學家可以在詮釋的過程中藉由「神入」(empathy)去理解另一個時代的體驗，亦即將自己從歷史的沈浸中拔出，轉換自己以進入他人的情境之中。(站在別人的立場)

不過值得一提的是，狄爾泰雖然強調「生命體驗與理解的歷史性」，講白一點就是剛剛提到的，盡可能站在作者的時空背景、思維模式...然後去理解他在文本中所欲表達的意涵，但是我們真的有可能做到「站在別人的立場去思考」嗎？當他所謂「歷史學家可以在詮釋的過程中藉由「神入」(empathy)去理解另一個時代的體驗」這樣的方法，是否忽略了歷

麼是心寧形釋與萬化冥合? 有很困難嗎? 那邊那個同學要
不要試試看用生物學的角度說說看? 你認為人跟自然是
甚麼關係?」這讓我突然想到上上學期的經典老師說的:
「問題都是簡單到你不會」, 哈哈對啊~明明就無時無刻
都在「交互作用」怎麼講不出來人跟自然甚麼關係? 是
啊!! 有人提到:「那個境界好像很高...」, 但是仔細想想,
又有那麼「神秘」嗎? 這讓我想到本次課堂上「禮樂教
化」的部分, 有提到反思的過程就可能包含去神秘化。

老師最後提到「人的獨立性」, 因應外在環境, 人可以
有一定的做為, 而不是任憑自然或是外在因素而只能選
擇順從。這讓我想到古人所謂的「感、通、變」。

詮釋學

研究「理解」與「文本」關係的學問。

「文本」:不單單指的是文字, 各種有意義之符號、圖
像、展現...都算是。

禮學

先解釋「禮樂教化」:

禮: 動作的訓練

樂: 情感的喚起

然後提到禮學的發展:

從一開始專研記錄儀式動作的「儀禮」, 到後來專研歷
代文人註解「儀禮」的「禮記」, 到最後朱熹強調「不
可脫禮儀而言其義」, 也就是說不能光空談這些儀式動
作的意義, 也要身體力行否則無法真正體會其義。

老師又有提到孔子的例子, 除了之前說到的他讓弟子實
際把禮儀演出來, 還有就是說他是一個大八卦, 每每弟
子在不同地方看到不同的禮儀和以往所學不太一樣, 就
會向孔子詢問, 而在這個詢問的過程中, 就是一個反思
的過程, 去了解每個人相異在哪? 相同在哪? 而去釐清建
構出自己的知識、價值觀...

總結來說, 「禮樂教化」有他動作、情感、價值觀...種種
的內涵, 如果只看意義不去實作, 那是空談禮學(專研禮
記的時候), 如果只做動作, 不去思考、感受, 那是流於
形式(專研儀禮or現代的儀式), 所以朱熹才會那樣子提
倡, 孔子才會這樣子學禮吧!

這也讓我想到我們這堂課的內容, 基本上就是要透過佾
舞的基本動作來體會禮的意義, 所以課程才會如此安排
, 不讓我們僅僅是到教室討論、回家寫反思。

---課堂推薦書籍

- 社會的記憶
- Hand & Mind

史學家詮釋的過程中, 無可避免的受到自己主觀的
立場、立足點所影響?

• 主觀是理解過程不可或缺的

到了這個階段, 胡賽爾(Husserl)、海德格
(Heidegger, 1962)則開始認為, 主觀是理解過程不
可或缺的。

海德格認為:「存有的問題不再是客觀世界如何在
意識中構成; 而是人是什麼, 人的生活如何就是理
解的過程與結果。問題不再是存有如何能夠理解,
而是『理解就是存有』如何可能。」

這段話以我自己的話來說, 就是對於詮釋者, 自己
在與文本的交流中得到甚麼、看見甚麼才是重要的
(理解就是存有), 而不是一味追求「客觀世界(文本
之內涵)如何在意識(詮釋者)中構成」。也
就是本文最後提的「唯有藉著歷史與傳統我們的
理解才能轉化、向前。」, 這些我們從小到大與
身俱來的經驗、感受(歷史、傳統)...是我們理解文本
不可或缺的。

• 理解是不同主觀交互作用的過程

奠基於上述的理論, 高達美(Gadamer, 1989)發展了
他的「真理與方法」哲學詮釋學(philosophical
hermeneutics)。(原來我們通識課程中心開的「真
理與方法」是在說這個喔, 哈哈, 下學期來修修看
好了)而提出了「視域與視域融合」的概念。

我覺得簡單說起來就是奠基於自己過去的經驗感受
想法...(自己的視域), 然後去和文本作者所欲表達的
經驗感受想法...(作者的視域)來做結合。透過這樣互
動的過程, 雙方的視域就會進一步轉化。

喔~所以老師提到的「西方後現代哲學也開始重視中
國哲學式的表達方式」, 我想我大致上可以理解
了。也順便回答老師提到「中國哲學與西方哲學在
表達上有甚麼不同?」

我認為最大的不同在於「主、客觀」這個概念, 就
詮釋學的發展來看, 從一開始強調客觀(有聽過一說
是柏拉圖式的二分法(dualism)硬要搞一個理想
(ideal)與現象(form)的差別, 才會衍生出西方特
有的『客觀』vs『主觀』差異。), 到後來回歸到主
觀的過程當中(因為發現理解這項過程主觀的重要性)
, 其實就已經慢慢開始朝向「以人為本、反求諸
己」的中國哲學了。

然後到這裡為止, 我試著回答老師提出的問題:
什麼是自我知識? 如何表達我自知? 可以怎麼表達? 而
又如何透過別人的表達了解別人的自我知識?

上次反思提到的自我知識, 我認為跟高達美提到
「視域」的概念非常相似。不過我認為不一樣的是
, 從自我經驗整理出來的「自我知識」是有意識的
整理, 而「視域」可能還包括各種未經反思整理過
的直覺、感受...但同樣有可能影響我們理解文本的因
素, 這是我認為「視域」這個概念涵括的比我更廣
的地方。恩...所以我想這次如果有進一步認知的話,
我認為「自我知識」是從自我經驗中整理、整合出
的概念, 也就是抽象化的(由多個相似的具體經驗中
轉化而來)。

那自我知識如何表達? 何種方法表達? 以及理解別人
的自我知識呢?

既然剛剛提到這是經由具體經驗轉化而來的**抽象化概念**，那麼在表達的同時，就必須非常注意這些「具體經驗」了！因為它是構成一個人是否明確了解一個概念的基礎，就如同第五週反思提到的「空有概念而沒有自我經驗，那麼所講出來的東西也是空泛而不實的」，所以當我想要讓另一個人理解一個我提出的概念(自我知識)時，我必須盡可能去尋找我們共同的具體經驗進行交流(視域融合)；相對地，當我想要了解對方提出的概念時，我必須盡可能詢問他或檢視自己有沒有相對應的具體經驗可以輔助我了解這個概念。當雙方都有一個程度的共同經驗，那麼我想理解的過程就會順暢多了。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

查字典

(1) 凡行容惕惕，廟中齊齊，朝庭濟濟翔翔。君子之容舒遲，見所尊者齊遯。(《禮記·玉藻》)

- * 惕：說文「放也」、新華「走路時身體直而脚步快」說文注「姪、惕、遊也」
- * 齊：說文「禾麥吐穗上平也」、說文注「从二者、象地有高下也。禾麥隨地之高下為高下。似不齊而實齊。參差其上者、蓋明其不齊而齊也。引伸為凡齊等之義。」
- * 濟：說文「水。出常山房子贊皇山，東入泝。」、說文注「從常山郡房子縣贊皇山流出，向東注入泝水」新華「渡，过河、对困苦的人加以帮助」
- * 翔：說文「回飛也」
- * 舒：說文「伸也，从舍从予」、說文注「物予人得伸其意。」
- * 遲：說文「徐行也」、說文注「遲遲、舒行兒」
- * 遯：開、張

(2) 足容重，手容恭，目容端，口容止，聲容靜，頭容直，氣容肅，立容德，色容莊，坐如尸，燕居告溫溫。(《禮記·玉藻》)

- * 重：說文「厚也」、說文注「厚斯重矣。引伸之為鄭重，重疊。」
- * 恭：說文「肅也」、說文注「持事振敬也。如居處恭，執事敬，貌思恭，事思敬皆是。」
- * 端：說文「物初生之題也。上象生形，下象其根也。」
- * 止：華「停住不动說文」說文「下基也。象艸木出有址，故以止為足。」
- * 靜：說文「審也」、說文注「按靚者，靜字之假借。采色詳察得其宜謂之靜。考工記言畫績之事是也。分布五色。疏密有章。則雖絢爛之極。而無渙溷不鮮。是曰靜。人心察度得宜。一言一事必求理義之必然。則雖劬勞之極而無紛亂。亦曰靜。」
- * 直：說文「正見也」、說文注「正見也。左傳曰。正直為正。正曲為直。其引申之義也。見之審則必能矯其枉。故曰正曲為直。从十目。謂以十目視。者無所逃也。」
- * 肅：說文「持事振敬也。」、說文注「在淵上，戰戰兢兢也。」
- * 德：說文「升也」、說文注「當作登。辵部曰。遷，登也。此當同之。德訓登者。公羊傳。公曷為遠而觀魚。登來之也。何曰。登讀言得。得來之者，齊人語。齊人名求得為得來。作登來者，其言大而急。由口授也。唐人詩。千水千山得得來。得即德也。登德雙聲。一部與六部合韻又最近。今俗謂用力徙前曰德。古語也。」
- * 莊：說文「上諱」、說文注「上諱。見示部。其說解當曰艸大也，从艸壯聲。其次當在荊蕀二字之間。此形聲兼會意字。壯訓大。故莊訓艸大。古書莊壯多通用。引伸為凡壯盛精嚴之義。論語。臨之以莊。苞咸曰。莊，嚴也是也。」
- * 尸：說文「陳也。象臥之形。」、說文注「陳也。陳當作隤。支部曰。隤，列也。小雅祈父傳曰。尸，陳也。按凡祭祀之尸訓主。郊特牲曰。尸，陳也。注曰。此尸神象。當從主訓之。言陳非也。玉裁謂。祭祀之尸本象神而陳之。而祭者因主之。二義實相因而生也。故許但言陳。至於在牀曰屍。其字从尸从死。別為一字。而經籍多借尸為之。象臥之形。臥下曰伏也。此字象首俯而曲背之形。式脂切。十五部。凡尸之屬皆从尸。」
- * 溫：說文「水。出犍為涪，南入黔水。」

本週提問

A，你認為：朱熹提倡“不離禮儀而言其義”的禮學研究，有何意義？

以上面討論到的「自我知識」來說，對於「禮」這樣子的概念，當然必須要有具體的經驗來支持我們理解其義。所以當然要親自來身體力行(禮儀)形成具體經驗、感受囉~

B，本課程重視佾舞基本動作教學，你認為這樣的課程規畫與禮記本文的閱讀有何關係？

同樣延續上面討論到的「自我知識」，然後從第五週反思日誌更正：「所以我認為『閱讀禮記』是獲取概念的途徑，『身體操作』是**獲取自我經驗**的方式。而建構自我知識的方式，則透過反思整理自我經驗，以增加對概念的理解。

學習歷程紀錄與自我提問練習 (第七週)

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.10.27 (第七週)
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

<p>紀錄上課事件。自由書寫。 (依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老師和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容;自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。)</p> <p>地板動作 這週主要都是佻舞的基本動作實作，第一個是躺在地上，要注意的點有：全身放鬆、維持中心軸線、肩胛骨+背+腰+臀都要貼在地上，雙腳呈雙峰狀，盡可能靠近臀部，然後作以下動作：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 踝關節：將腳上勾並且提肛使之稍微離地，腹式吸&腹式呼，然後再讓他們全部放鬆後順勢放下。 • 趾骨：將踝關節拉直以趾骨接觸地板，並且提肛使之稍微離地，腹式吸&腹式呼，然後放鬆後順勢放下，重複抬放動作。 • 圓弧 <ul style="list-style-type: none"> ○ 側躺延伸：這部分要讓額頭靠在左側地板，然後將右手延伸到左手的地方，不過不是直接用右手伸展，而是讓右肩胛骨近可能轉到左方。 ○ 上半身轉移：接下來開始讓整個背部的骨骼（比較好抓的是肩胛骨），慢慢一點一點地接觸地板轉到右側。過程當中雙手記得保持放鬆，只要讓肩胛骨的轉動去帶動即可。 ○ 下半身轉移：當上半身轉到一定程度之後，會帶動下半身的轉動，這時髖關節放鬆以使雙腿自然因為和髖關節被上半身帶動而起來。所以下半身如果說要用力的話，應該也只有讓大腿能夠靠近身體的最小限度的力量而已。接著雙腿都被帶動過去之後，也要記得隨時放鬆，一個可以檢測的方式是，如果雙腿下來的時候不自覺使用肌肉力量去抵銷的話，那麼就無法順勢坐起。 <p>抬手鞠躬的動作 (略)</p> <p>虛步 好吧~ 其實是因為我不知道這個動作在佻舞裡面叫做甚麼，不過就是上面動作加上一個類似要前行的動作，左腳或右腳伸出去但是身體重心沒有跟著出去，然後伸出去的腳在緩慢地收回。</p>	<p>自我提問練習 (重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what,when,who,where; how,why,what if等問題。)</p> <p>Q: 自己在活動的過程中有無特殊的感受? 本周的反思比較晚交了一些，所以才有機會先看看其他同學的反思，赫然發現!!! 每次在佻舞的課程，我的紀錄幾乎全部的重點都放在肢體的活動、肌肉骨骼的運用...和其他同學的反思比起來，我少了太多自己感受的觀察!! 這讓我開始感覺非常不妙，因為自己可能快要「離禮儀而言禮」了。這究竟是為甚麼呢? 我認為可能是過去都太習慣於「聽老師怎麼說然後自己怎麼做」(ex中小學有一大段時間是當多種球類校隊)，然後不知不覺中，開始有一種態度是「我一定要能徹底了解老師的指令然後做到它」，導致我會放幾乎全部的注意力在我的肢體活動上，這對一般球類運動其實不是甚麼壞事甚至是好事，但是問題是現在的課程就不是要我們光做動作就好了啊~~</p> <p>所以怎麼辦呢? 我認為在「通識課」短短的有限時間內，動作可能不必然要要求到完美，但是過程中的感受要多多和以往的感受結合(換句話說我要讓一些注意力能夠觀察自己內在的狀態)。</p> <p>比方說我曾經參加過一次800公尺田徑競賽，在剛開始就因為對手都在附近，然後自己「得失心非常重」，所以「畏懼(旁邊那個跑道的人好像很強，等等轉個彎就會追過我)、擔憂(我的口好乾、腿好無力...會不會自己跑不完)...等」這些感受就會表現在我的肢體表現上(ex因為恐懼而腿顯得沉重、因為擔憂而面部糾結...)</p> <p>那麼跟現在的課有甚麼關係呢? 我認為就像上面「田徑」這項活動，「佻舞」的表現，也會因為每個人不同的心境、態度而有所不同。那我可能就要去記錄下這些差異，然後去想想這些原因與結果的關係。</p> <p>p.s. 希望是因為還沒正式開始跳佻舞的關係(目前只是基本動作)，所以自己才這麼無感...</p>
--	--

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.11.03
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

紀錄上課事件。自由書寫。

(依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老師和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。)

自我提問練習

(重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what,when,who,where；how,why,what if等問題。)

雅樂舞

觀賞各國的雅樂舞，比較他們之中的不同。老師提到日本的樂舞文化從唐朝時期傳入，所以尚武(過程中有兵器的出現)；韓國的樂舞文化從宋朝時期傳入，所以尚文。不過我我想更重要的是我自己的感受!

首先我想分成兩部分，第一部分是「舞」，這部分在看日本樂舞的時候，我在想以前的我一定會立馬覺得很無聊，動作慢得要死，然後整個儀式也沒有甚麼高潮迭起，絕對馬上睡著；但是現在因為自己有類似的經驗(比方說曾經在家忘我地練習課堂上所教的太極拳套路，又或是專注打網球時...)，這個時候，注意力就會非常集中在自身肢體的運作上，然後不知不覺就一直做下去忽略了時間。然後不管是過程當中，或是結束之後，內在的情感是穩定的、飽滿充實、滿足的...。所以現在看這些動作，我就可以大致類比上面在跳樂舞的這些人的感受。自然而然也就不會這麼無聊，因為這時候自己也可以內觀了嘛(只是觀察的是以前的經驗感受)~

但是到了第二部分，韓國那個「吟唱」的部分，我覺得很對不起那個老先生，因為我感受的只有音很雜、很難聽!!(但是我想播放音質有很大的影響哈哈)這時我就在想為什麼我對「吟唱、舞蹈」的感受差別這麼大?我平常聽流行音樂也不會這麼反感，但是為什麼聽到「中國傳統戲劇的鏗鏘鎗槍繁雜的樂器聲~或是高亢的唱腔」就會特別反感?

我想到的是老師提到，這些樂舞的表現，其實強調的是內觀而非呈現給別人的「秀」，是啊~當自己有相似的經驗感受時，確實才能夠因為別人的演出而產生共鳴，進而才能欣賞。

佾舞背後可能的思想

有看到一段影片是韓國佾舞團隊的指導人說明他們編舞背後的精神。他說到「前進」代表「尊敬」，「謙讓」代表「後退」，其所要表現的是人與人之間「愛、敬、讓」。

凡音之起，由人心生

「凡音之起，由人心生也。人心之動，物使之然也。」

Q:以禮樂教民平好惡的理由何在?

(補充)-樂記。樂本

凡音者，生於人心者也。樂者，通倫理者也。是故知聲而不知音者，禽獸是也。知音而不知樂者，眾庶是也。唯君子為能知樂。

是故審聲以指引，審音以知樂，審樂以知道政，而治道備矣。是故不知聲者，不可與言音。不知音者，不可與言樂。知樂則幾於禮矣。禮樂皆得，謂隻有德，德者，得也。

是故樂隻隆，非極音也。食饗之禮，非致味也。清廟之瑟，朱弦而疏遠，一倡而三嘆，大饗之禮，尚玄酒而俎腥魚，大羹不和，有遺味者矣。是故

(1)先王之制禮樂也，非以極口腹耳目之欲也，將以教民平好惡而反人道之正也。

這邊提到，先王創造禮樂的時候不是為了讓自己在視覺聽覺上面爽這麼膚淺的目的，而是想要藉由這樣的方式教化民眾「平好惡而反人道之正」。這句話要怎麼解釋呢?我認為要對應到底下這段:

(2)人生而靜，天之性也；感於物而動，性之欲也。物至知知，然後好惡形焉。好惡無節於內，知誘於外，不能反躬，天理滅矣。

我的解釋是，事物引動人的好惡(我認為這裡可以引伸為一切人的感受)，然後如果這樣的感受不能夠節制，我們身而為人不能夠反躬自省，那麼「天理將滅」，我想是指身而為人的最高原理原則都將不覆存在。這其實很容易想到，我們之所以不容易因為喜歡一樣東西、痛恨一個人而主動去竊盜、殺人...那其實是我們社會中的「禮」所教化我們的，而且應該多數人都是由內而外覺得這樣做不對，不太會是因為法律這樣規範所以我才不殺人；更生活化的例子，昨天生日和家人的聊天過程中有聊到「我和女朋友到對方家中的行為」，通常不管是我到她家或是他到我家，很少會主動跟對方父母交談、互動，主要是我們兩人在互動而已。因為就沒有特別有共同的話題或交集，然後就硬要去聊，就覺得沒必要(我對於不太熟悉的朋友也是如此)~但是我父母就會覺得說，到別人家中不主動詢問對方家人有沒有需要幫忙的(可能當時對方父母正在煮菜、做家事...等)、不主動和對方父母搭話...是非常不禮貌的行為!!我發現我的想法就是「好惡鮮明」啊!!!!沒有特別感興趣或喜歡的對象，就不會去主動親近。好了扯遠了，我想表達的意思大致上是，就是如果人的情感沒有受到節制，其所表現的會是相當脫序(比方說我和女朋友的行為)，那古代先王要怎麼教化百姓呢?

感於物而動，故形於聲。聲相應，故生變；變成方，謂之音。比音而樂之，及干戚羽旄，謂之樂。」這段引言中，說明了甚麼是聲音樂。「聲」由一項事物引動人心而發出來，比方說嬰兒餓就哇哇大哭；「音」則由不同的「聲」產生變化而後再規律化；「樂」的部分含義就比較豐富，這就要說到甚麼是「比」，和「從」的差別就在於「二人為从，反从為比」，如果是做和別人一樣的事情叫做「從」，如果是附和別人叫做「比」，老師這裡舉了主旋律跟副旋律(或和絃)的概念。

外觀與內觀

這裡老師提到幾個例子：

- 早餐店：有些做了很久的早餐店老闆很厲害，可以不用菜單就記下十幾個客人的餐點，老師認為老闆是和早餐店的環境融合，形成規律的節奏，以此來記憶。
- 醫院實習：又提到我們醫學大學的學生以後大多要到醫院實習，因此可能會遇到的情況是到了臨床的現場卻顯得礙手礙腳，像路障一樣，
- 呼吸治療系案例：他們的老師在教導學生時，有特別提醒要看病人！而不是呆呆看著儀器而已，但是多數學生似乎還是不清楚老師的用意，問病人「你痛不痛？」是最差勁的，能夠觀察到病人整體所展現出來的氣息以判斷病情才是更好的醫療人員。但是由於缺少肢體的訓練，現代人似乎顯得越來越肢障，老師希望我們透過身體的訓練，讓自我的調整性變高，這也是為甚麼我們學校會請到陳偉誠老師來開課。

總體而言，若先學會內觀，才有能力外觀別人，就像一個對肢體外行的人，基本上看不出來別人的動作(任何運動皆是)是好是壞。

習俗

- 生男生女：古時對於男女有其一定的期待～
 - 生女：絲帶，要她成為一位賢內助。
 - 生男：弓箭，要他志在四方！心所嚮往的地方，不要限制在某一個地方。
- 樂的定義！悅是一個人，樂共享情感
- 愛敬，有值得學習的地方～

那就是透過一個外在的東西去影響，透過身體力行，去漸漸內化自己的表現(先由外而內，不要急著由內而外)。比方說以剛剛的例子，我可能就要真的去試著主動和對方父母搭話、幫助，然後建立起這樣的習慣之後，才會漸漸培養對對方父母的愛敬之情；同樣地，如果樂舞的過程當中，這些打躬作揖的動作做久了，自然而然你遇到別人的表現就不一樣，這時背後的思想也就會跟著不一樣(這點我想可以從我跟爸媽價值觀上的強烈對比為證，他們以前就是被長輩如此教導，然後真的去做，所以之後是由內而外覺得我跟女朋友這樣的行為是不ok的，而我跟女朋友則不以為然)。

夫物之感人無窮，而人之好惡無節，則是物至而人化物也。人化物也者，滅天理而窮人欲者也。於是有悖逆詐偽之心，有淫泆作亂之事。是故強者脅弱，眾者暴寡，知者詐愚，勇者苦怯，疾病不養，老幼孤獨不得其所，此大亂之道也。

這面主要提到其實人的情感是可以被外物引動到十分強烈的地步，如果沒有節制，後過不堪設想。什麼悖逆詐偽、淫泆作亂、強者脅弱、眾者暴寡、知者詐愚、勇者苦怯、疾病不養、老幼孤獨不得其所...看這整個社會還運不運作的下去？

(3)天地之道，寒暑不時則疾，風雨不節則饑。教者，民之寒暑也；教不時則傷世。事者民之風雨也；事不節則無功。

如果教化百姓之人不在適當的時機教化，則容易敗壞世風、管理百姓之人如果沒有節制、沒有規律，則其管理容易徒勞無功。這邊我想是針對上位者所做的提醒。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

家中的祭祖活動

前言：我們家中目前其實有分掃墓 & 靈骨塔的祭祖活動，下面就針對這兩種不同的技組方式進行說明。



首先清掃墓地周圍的雜草，過程當中有一個比較特別的是「過紙、貴紙」這項習俗，就將墓地上擺滿紙錢，上面用石頭壓著（這張照片沒有拍到，不過我小時候有印象）。

然後開始將祭品擺上然後燒香祭拜。



除了祭拜自己的祖先，也要同時祭拜旁邊的土地公。



接著開始燒紙錢。



這邊開始是靈骨塔的部分；不過其實沒有全部過程的照片，所以遺漏的部分就用文字敘述。

首先這邊是建立一個臨時牌位，因為實際上我的祖先是在一個骨灰的集中區（那邊有一個一個櫃子裝放不同人的祖先），然而祭拜的時候則是在一個集中祭拜區，通常先擺放好供品、香～然後就會上去把櫃子打開，跟祖先說說話，並且請祂去臨時牌位那邊享用供品。



燒紙錢

在祖先到臨時牌位區享用供品之時，我們就會先到樓上進行燒紙錢的活動，其實現在不只燒紙錢，我還看到很多燒車子、燒房子、燒ipad、iphone的，不禁覺得有趣，也讓我開始思考燒這些東西的意義～

基本上就是大致上的流程，話說其實我們家也沒有很注重特別的禮儀或是細節，大部分是我父母記得多少就做多少，比較特別的是，媽媽說這些以後都是要由我們家的長子(也就是我)來做，所以似乎傳統上對長子這個身分有特殊的期待!

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.11.10
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

<p>紀錄上課事件。自由書寫。 (依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老師和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容;自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。)</p>	<p>自我提問練習 (重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what,when,who,where; how,why,what if等問題。)</p>
---	---

傳統怎麼傳承?

這邊討論到，人類的文化要怎麼傳承? 老師問大家，有人就說書本，然後就討論到，文字詮釋角度其實有一些缺點。一方面很容易忘記，一方面由於每個人的詮釋角度不同，理解到的東西，變異性會很大! 這應該不難理解，反倒動作是相對同質性很高且不容易忘記的，這裡就提到從小到大講到爛掉的腳踏車例子哈哈。那所以反觀這些傳統的儀式，老師就問到這是透過甚麼方式來傳承的呢? 後來就提到「模仿」這個概念。的確啊，從小到大如果每年都要跟著家裡面進行一連串流程化的儀式，根本就很難忘記，雖然我們家的儀式可能沒有傳承的很完整，不過基本上每逢到了祭祀的節日，我都會準備好燒香、拜拜、燒紙錢...少做了一項都還會問爸媽怎麼還沒做呢。

那另外一點很重要的就是，動作的模仿其實是可以教化的任何年齡層的，從我自己小時候的經驗就能知道! 這點文字的教化能力就遜色很多了。我認為是年紀還太小的時候，自身的經驗就不是很足夠，所以往往「大人」在敘述概念的時候，小孩子根本無法理解。

比音而樂，樂什麼?

這邊提到一個概念「樂」。很多時候我們都會提到快樂、滿足這樣的概念，那甚麼叫做比音而「樂」呢?

那我們要先知道我們在追求甚麼? 比方說《詩經》的蒹葭就在描寫追求彼岸的伊人，嚮往著愛情，然後配合上次提到的，人感於物發而為聲、成音，但是這邊又強調「發而皆中節」，也就是情感要透過轉化而展現~要出來但又是修飾調節，不像一般流行音樂，將自己的內在情感表現的非常強烈，達到表演的目的；但是老師提到古時音樂的目的是教育，目的不同，方式自然也不同。

那這樣透過轉化表達情感的方式為甚麼會「樂」呢? 老師提到，這樣子有高度的自我調節的成分。孟子曾經提到，人和禽獸的不同就是仁義理智，其中「義，宜也」也就說明了情感的表現要適當合宜，過猶不及~人可貴的就是能夠自我調節、節制。調節慾望，自我成就，然後就有成就與滿足感。

老師舉到「庖丁解牛」的故事，我覺得是最能夠表達這次「樂」這個概念的了。庖丁解完牛之後，提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。隨後逡巡不已

，這樣子的一個表現我認為相當貼切，也因此當下我就開始回想過去讓自己十分滿足的經驗，想著想著沒想到也跟著躊躇滿志了，結果還被老師點出來，哈哈，抱歉，當下被點名其實有點小緊張，所以也就無法很自然再做出先前的動作了。

然後其實還有提到孔子彈琴時受「貓抓老鼠」動心、顏回透過哭聲了解政治的故事。

總而言之，樂不只是個人的情感，更是要擴展到社會、政治、教育...成就整個人類。

所以古人透過舞樂來訓練調節自己然後教化百姓，成就眾人；絕不是為了學這些表面上的技術、動作。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.11.17
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

紀錄上課事件。自由書寫。

(依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老師和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。)

文化

本次上課提到了「文化斷層」、「文化根源」...等討論。首先是請培良分享「為什麼急於尋求自己文化的根源」；就我的印象，培良雖然是美國籍，提到美國文化時，覺得這樣的文化沒有內涵，原因沒有細究，不過我印象中他有提到好萊屋電影，所以我推測可能就是這些東西最後都流於聲光的感官刺激，雖然當下可以滿足某些欲，但是當人有想要更進一步追求的目標時，這些東西就會讓人食之乏味。那接著就是因為父母本身傳承的是台灣文化，就是之後有提到的「海盜」哈哈，然後因此培良就開始以這樣的文化自居了！

配合課堂快結束的部分有提到，祖譜可以看出一些歷史脈絡。例如老師提到，他們家在傳統儒家文化還沒有斷的時候，每個人的名子都是讀書人精心設計過的，不過到了某一代輾轉到台灣時，因為文化的斷層，導致某一代開始，名子當中出現大量的金銀財寶、阿貓阿狗，這讓我感到十分有趣，開始想要問問父母有沒有家裡的祖譜了。

人與環境的交互作用

老師延續之前課堂提過的「聲」，然後把它概念化，變成不只是單純我們一般認知的聲音而已，而是把他描述成「刺激反應」，反正外在一個東西刺激我們，我們做出回應。

既然會因為環境而做出回應，那麼被甚麼東西所刺激就很重要了。每天聽悲傷的音樂，你會不會心情跟著沉重？每天聽嗨歌，會不會整天靜不下來？

禮記,樂記:「萬物之理,各以類相動也。」就像生活在台北，自己的生活步調是不是也會跟著變快？萬物背後的規律，都是相互作用的結果

講到這裡也可以說明，為什麼古代天子要制禮作樂，透過這些和諧平穩的音樂，可以讓百姓的心靈單純潔淨，讓整個社會達到更美好安定的境界。反之，如果一個社會中，靡靡之音不斷充斥，那麼多數人將會更沒有志向、目標，變成渙散。

志向

當人有情感的需求，想要追求一個目標時，並且能夠

「反情以和其志，比類以成其行」，當他真的追求到這樣的目標時，會有很高的滿足感。當這樣的追求到一個很強烈的地步時，連捨身取義都變成可能。

就個人的修身而言，舞蹈、讀書...這些興趣都是，似乎沒有想像中的複雜，就是單純追求個人的志向而已。

另外還有提到，有時志向會來自於責任，比方說古代的長者是非常自我要求，因為知道自己是其他人的模範！

現存的傳統教化方式

老師提到他曾經參觀過客家的義民廟，裏頭壁畫，是介紹這些被祭祀的人；另外很多廟也有戲劇的方式(ex布袋戲)，來教育百姓，而不是說教，是直接表演給你看，這樣的效果我想因為排除了「警戒心」，因此更不容易排斥而甚至潛移默化。比方說小時候父母一定會叫我們不要怎樣怎樣，但是用講的完全沒有效果！如果是透過潛移默化去影響他的價值觀與態度，那麼我想很多事情便不用用講或甚至罵的。


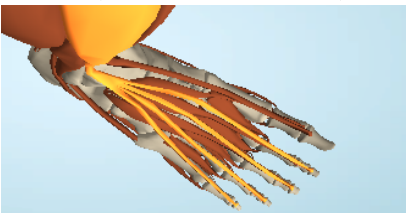
禮容體驗與觀察紀錄 - 立容

說明

請根據本週上課的動作教學，完成以下禮容體驗紀錄 - 立容。說明站立時足、手、頭做到「立容辨，卑毋詘，頭頸必中，山立時行，盛氣顛實，揚休玉色。」（《禮記·玉藻》）時的基本動作流程、操作該動作時的身體感受及觀察老師示範該動作的外觀特徵。

一、禮容體驗

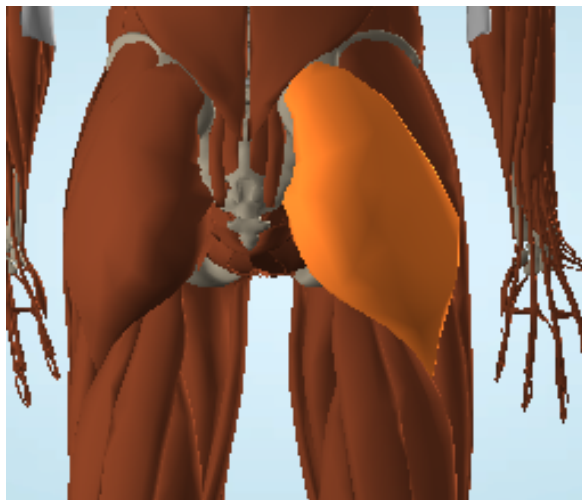
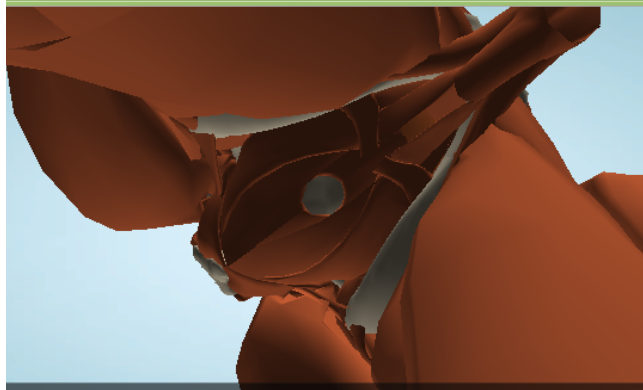
原文	解釋
立容辨，卑毋詘，頭頸必中，山立時行，盛氣顛實，揚休玉色。（《禮記·玉藻》）	<p>辨、詘、中</p> <p>「辨作貶。容雖貶損降，不傾側柔媚也。」</p> <p>「詘，媚也」</p> <p>綜合以上，我認為是說雖然在肢體活動上會有下沉的動作，但是雖然整個站的樣子是降的，但是不能因此讓身體而變得渙散、不受控制，這也符合老師所提到的，保持維持身體中心軸線，此時也包括了頭所應該表現的樣子，不應該是看地上，而是保持虛靈頂勁。</p>

分解動作紀錄 (記錄老師示範以下動作的操作流程)	身體知覺 (盡可能詳細描述你在做這個動作時的身體感受，你所遇到的身體問題？你如何調整？)	外形觀察 (請詳細描述你觀察到老師在做此動作時的外觀特徵或要領)
<p>足容重及頭容直的動作操作流程</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 整個過程維持身體中心軸線。 ● 腳抓地向四周旋轉，但是還是同樣維持身體中心軸線，不能因此而讓身體歪斜。 ● 下沉 	<p>這裡的話，我想引用陳偉誠老師在說明虛靈頂勁時說過的比喻，「就像一條繩子從你的後頸把身體吊起來」；我認為這樣的比喻十分貼切我的感受，基本上就是除了中心軸的一些肌肉，其他四肢的肌肉都是放鬆而自然垂降。</p> <p>那遇到比較大的問題，應該是我下圖的這塊骨頭較為突出，因此兩隻腳要併在一起的時候，就會互相碰撞，導致非常不舒服。那調整的方式就是，我讓兩隻腳掌稍微內八，這樣可以減輕兩塊骨頭碰撞的力道。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 維持中心軸線 ● 使用內側肌群
<p>手容恭的動作操作流程</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 力量的延伸方向 <ul style="list-style-type: none"> ○ 腳底 ○ 大腿 ○ 臀部 ○ 背部 ○ 肩胛 ○ 手部 	<p>這裡的話，我認為比較抽象的應該就是甚麼是力量從腳底延伸到手的部份了。腳底基本上就是老師提到的，他是整個身體的根，所以要抓緊地板，讓他穩住整個身體。</p>  <p>另外大腿的部分則是使用內側的肌群，並同時觀察自己是不是同時使用了其他外側的肌肉(因為這通常比較發達XD)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓足部變成身體的根 ● 力量從下到上延伸上來 ● 維持身體中心軸線

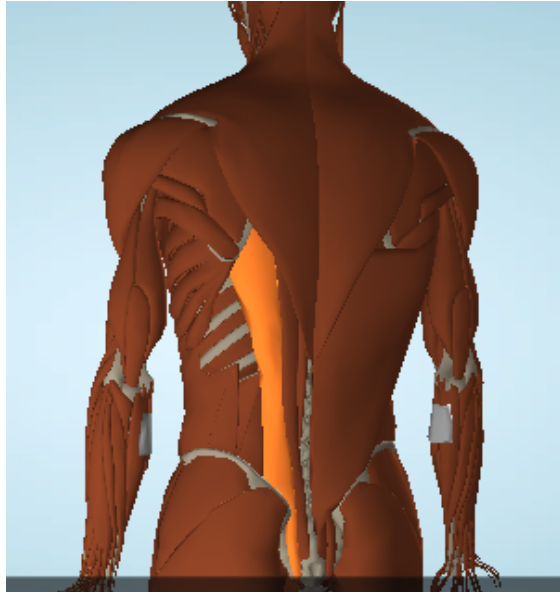


不只這條，僅示意

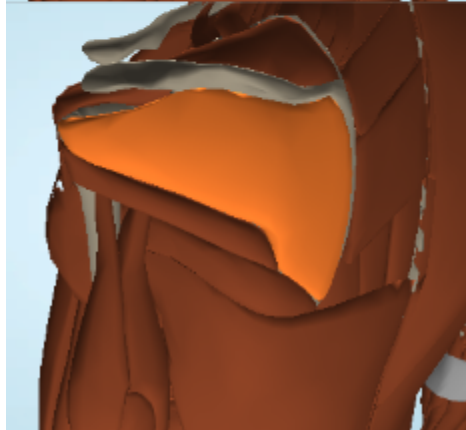
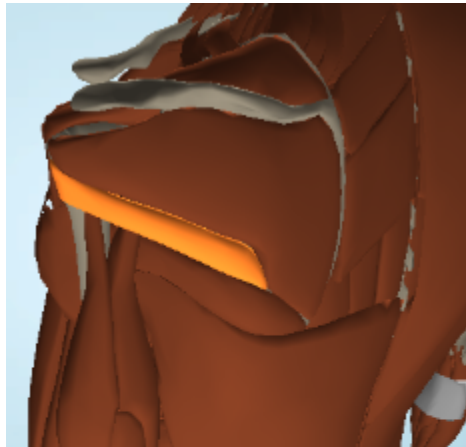
然後臀部的部分，就是兩片臀大肌還有會陰部的肌肉



背部則是比較內層的肌肉將身體立起來(拔背)。



再來就是上次提到的，從肩胛出來~



那問題有兩部分: 第一個我想是因為不常做的關係, 有時候發達的股四頭肌就會跟著用力(因為要站直的關係吧); 第二個是肩胛的部分, 因為之前練太極的時候, 好像不小心養成了捧的時候就會用到胸大肌, 但其實是不用的。

目容端的動作操作流程

- 有精神地看著前方
- 敬愛的情感

基本上就如同上次描述的, 盡可能喚起自己類似的情感, 來帶入當下的情境。

- 想像前方有好多人
- 依依向他們恭敬的打招呼

二、觀察紀錄

請根據上課老師的動作教學，觀察自己或他人現實生活中立容的實際表現，如其足容如何，頭容如何，手容如何？

觀察紀錄	
觀察主題	走容
觀察時、地點及主題	2014.10、遇到重大挫折、回宿舍路上的我
觀察結果與評論	這天在社團的活動結束，自己因為沒有表現很好，有些讓指導老師失望，覺得自己真的辜負了老師、幹部們的期待，所以在收拾場地回到宿舍的路上，我一直在想自己糟糕的表現，每想一次，心就沉痛一次，連帶的腳步比以往都還要來得慢、要沉重，雖然是沉重，但是卻不穩，重心是搖搖晃晃的，目光看著地板，想著的依舊是自己不堪的表現。手的部分則是時不時抓緊背包，又時而無力地放下。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.11.24
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

紀錄

生命禮俗的意義之一 - 期許

課堂前幾分鐘，老師又簡單說明了我們接下來要做的是，所謂「生命禮俗」，除了最近探討的祭祖活動，還包括了一個人出生、周歲、成年、婚禮、養老、喪禮...等，這些過程中究竟有怎樣的意義值得我們去探究？才不至於流於形式而被認為是迷信的教條呢？

老師又舉到古代生男兒時，會在門前掛一條弓，期許男兒志在四方。

肢體動作課程

- 暖身
 - 單腳叩門
 - 提手懸吊
 - 側起坐臥
- 實作：本次實際開始做連貫的動作之後，終於感覺到所謂眾樂之樂。隨著音樂的播放，每個人心裡面開始都有一個節奏，搭配著前幾堂課的基本動作，當能夠熟練地坐著之前所教的動作，配合和別人相敬的動作，這種感覺就像是和交情很好的朋友互相打招呼，沒甚麼太複雜的概念，就單純是因為雙方都很誠懇，然後願意把對方放在心上，所引發的敬愛之感。不過有趣的是，如果和對到眼的人無法放得很開或是不習慣，就會引發尷尬之感，這點其實在去年的「情緒表達與表演」的課程中也有討論到，其實就是一種出於不自然、不習慣的動作，如果用平常的態度去看待，就會覺得「奇怪」甚至「刻意、滑稽」。

活動後的討論

- 節奏：有人提到，老師指導的時候會喊拍子，可是有時候就會跟不上。事後老師再次提到「樂而比之」的概念，不是要和別人一樣，而是要用自己的韻律和情感去，
- 與環境融合：這次比較特別的是，老師開始詢問幾個同學包括我，對於同時維持「內觀」與「外在環境的互動」的狀態，自己的感受與經驗是甚麼？老師先是描述這種「與萬化冥合」的狀態，我在課堂上回應的是，那種感覺像是內在以及外在非常迅速地交互作用，我同時觀察我的狀態時，也在觀察外在環境的狀況。但是其實我覺得我當下沒有講得很清楚，其實我還經驗到另外一個現象就是，我看外在事物的方式不一樣了，我認為和老師說的「似看非看」這樣的概念很類似，也就是我開始不是去看一個人、一個物體，而是開始忽略掉比較細節的東西，去看整體的感覺。比方說，在這樣的狀態下，自己在做連貫動作時，會去注意每個人的肢體脈動(他的肢體是怎麼樣運作、運動的)，然後同時去揣摩自己的動作，也就是自己做出來是怎樣。

自我提問

Q:閱讀老師推薦文章後，對照自己對於「與環境融合」經驗的理解與描述。

A:
首先就是貫穿整篇文章提到的聚光燈與燈籠意識的差別，我認為「燈籠意識」高度符合上面在跳佻舞過程中的體驗，也就是「開始不是去看一個人、一個物體，而是開始忽略掉比較細節的東西，去看整體的感覺。」而也就是這樣不讓自己的注意力太專注於單一事物，所以就能夠空出更多空間容納環境中更多的事物。

而我認為影響自己使用哪種意識的因素，在於自己有沒有自我提醒。因為如果就順著現代文明的環境，基本上如果不常用聚光燈式的意識，很難完成生活中每個細節，但如果太習慣的話，則就很難跳脫這樣的意識方式。比方說上學期上東方肢體美學的前幾堂課，在每次課前的打坐中，我都很容易去想自己等下要做甚麼？最近有甚麼計畫...等文章中提到的內因性聚光燈意識，導致無法專心在內觀上，而且這剛開始對我來說真的是非常慣性的，我認為導致這樣慣性思維的重要原因是大學入學考試(學測/指考)，那時的我基本上就是非常考試目標導向，因此，無時無刻都在想自己下一步要做甚麼？如何應變？也因此在上到一些肢體開發的課程之前，我基本上都還是維持著這樣的慣性的！但是經過一學期時時刻刻的反思與調適之後，我漸漸會去觀察到一般人不太會觀察到的東西；比方說上個月我們有一個導生聚(藥學

系特有的導師制)，就是學生和自己特定的導師聚餐聊聊近況。然後最近和我同一個導師的一個同學就突然聊到老師幾歲，之後當然大家就各自猜想，當然歲數不是重點，重點是我在猜的依據是老師的「手」，原本不善觀察的我，在猜老師歲數的時候才突然意識到，原來我開始會關注這些原本會直接忽略的訊息（老師手的紋路），結果最後猜的結果也蠻準的！當然還有生活的其他方面，這算是我自己蠻開心的一件事。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.12.01
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

紀錄與整理

從禮記看祭祖 - 何謂孝順？

祭前要齋戒的意義為何？

文本

(1)致齋於內，散齋於外。齊之日：思其居處，思其笑語，思其志意，思其所樂，思其所嗜。齊三日，乃見其所為齋者。(祭義)

(2)是故，先王之孝也，色不忘乎目，聲不絕乎耳，心志耆欲不忘乎心。致愛則存，致慤則著。著存不忘乎心，夫安得不敬乎？(祭義)

- 透過齋戒所製造的環境，能夠回想祖先的事、祖先的為人、祖先的樣貌...等等一切歷歷在目。
- 就是要思祖先之行住坐臥，且能夠想到祖先的意志。那怎麼知道祖先的意志呢？他會意甚麼？志向又在何方呢？我認為可以透過前幾堂課有提到的「君子樂得其道」，只要想想祖先生前為了甚麼會有樂字完全寫在臉上的那種感覺(不一定是笑，是一種臉部充滿喜悅而滿足的樣子)，我認為就是其中一種很好的判斷依據。
- 透過了解祖先，不管是聽長輩講故事，或是透過自己的回想，就能對於過去的歷史有所收穫，變成自己專屬的歷史記憶。就像同學有提到自己的祖先曾是醫生，那麼他也對自己有這樣的期許，就是一種很常見的祖先的記憶內化成自己的歷史記憶，進而提供了生命的方向感。若沒有，則人可能會很徬徨。
- 建構歷史，每個人的說法都是一種發展。一個人的深度，則可以加上別人的記憶與想法。

孝、順的意義

文本

(1)孝有三焉，大孝尊親，其次弗辱，其下能養。……君子之所謂孝者，先意承志，諭父母於道。〈祭統〉

(2)亨孰羶薌嘗而薦之，非孝也，養也，君子之所謂孝也者，國人稱願然曰：幸哉有子如此。〉〈祭義〉

(3)居處不莊，非孝也，事君不忠非孝也，泣官不敬非孝也，朋友不信非孝也，戰陳無勇非孝也，五者不遂，裁及於親，敢不敬乎。(祭義)

(4)君子也者，人之成名也，百姓歸名，謂之君子之子，是使其親為君子也，是成其親之名也。〈哀公問〉

- 針對(1)(2)句，我們將孝分成三個層次「尊親」、「弗辱」、「能養」
 - 「能養」：只是滿足親人之生活機能。
 - 「弗辱」：更進一步是不做出會侮辱父母的作為(這裡有提到家教的概念，因為中華文化很重視典範學習，而家裡的長輩就是很重要典範學習的來源，這個從這幾次的禮記閱讀就能知道。)
 - 「尊親」：這邊我認為可以引用上次討論到「尊師重道」的概念，當自己沒有在父母長輩身上看見可以學習仿效之道時，我覺得任何所謂尊重的表現、恭敬的表現都會是空洞的。就像國中小學時大多數的課前與課後敬禮，如果聽過，大概就聽得出來學生是多麼哀怨啊~但是如果某位老師今天上的課非常之令人驚艷與豐富，那麼這個課後的敬禮，就會感受到非常不一樣之充滿敬意與佩服的「謝謝老師!」。同樣地，在自己父母長輩身上，如果用心發現他們可以學習之道，並且身體力行去實踐這個道，那麼我認為才是尊親的表現。所以也就提到「繼志述事」這個概念，就是從長輩找到好的(志向、作為...)，順著繼承下去。所以這樣的作法不是一味的八股地長輩做甚麼，自己就做甚麼，因為他還有透過自己的價值判斷，去取捨。
- 針對(3)，我們認為就是一種從其他地方見微知著(看你會不會孝順你長輩)的方式。
- 針對(4)，老師提出一個對我來說比較新穎的觀點是「君子之子」，就是延續剛才家教的概念，就是說所謂「君子」，是君子的子女。按照這個思維下去，其實會發現一項很弔詭的事情，就是如

果「A君子」是「B君子的子女」，那「B君子」又是「C君子的子女」...哈哈，不過只要跳脫這一定要定義出是誰的這個思維，就很容易理解，他其實就是蘊含了生生不息的傳承概念。所謂「教，上所施下所效也」不也是這樣嗎？

子孫與先人之間的典範學習關係

文本

(1)子孫之守宗廟社稷者，其先祖無美而稱之，是誣也；有善而弗知，不明也；知而弗傳，不仁也。此三者，君子之所恥也。（祭統）
(2)夫鼎有銘，銘者，自名也。自名以稱揚其先祖之美而明著之後世者也。為先祖者，莫不有美焉，莫不有惡焉，銘之義，稱美而不稱惡。此孝子孝孫之心也，唯賢者能之。
(3)銘者，論譏其先祖之有德善功烈勳勞慶賞聲名，列於天下而酌之祭器，自成其名焉，以祀其先祖者也。顯揚先祖所以崇孝也，身比焉，順也，明示後世，教也。

- (1)延續著前面孝與順的意義，這裡則進一步闡明在典範學習的過程中，應該有怎麼樣的表現。
 - 祖無美不得稱之
 - 祖有善要能知：大學之道在明「明德」
 - 知祖有善，要能傳焉
- (2)(3)則說明墓誌銘上的一些作用與目標
 - 隱惡揚善：典範學習中，面對別人看好的，面對自己才挑不好。
 - 宣揚與實踐美德，以及使後世也知曉與實踐美德

古人認為：祭祀不求，那為什麼要祭祖呢？

文本

(1)夫祭者，非物自外至者也，自中出，生於心也，心悅而奉之以禮，是故唯賢者能盡祭之義。賢者祭也，必受其福。非世所謂福也，福者備也，備者百順之名也，無所不順者之謂備，言內盡於己，而外順於道也。……上則順於鬼神，外則順於君長，內則以孝於親，如此之謂備。唯賢者能備，能備然後能祭。是故賢者之祭也，致其誠信與其忠敬，奉之以物，道之以禮，安之以樂，參之以時，明薦之而已矣，不求其為，此孝子之心也。（祭統）
(2)天子有善，讓德於天。諸侯有善，歸諸天子。卿大夫有善，薦於諸侯。士庶人有善，本諸父母，存諸長老，祿爵慶賞成諸宗廟，所以示順也。（祭義）

- 由內而外，展現於禮：祭祀是由內心真實敬畏（要學習的事物太多）的情感去展現的，而展現的方式不拘，不過其中一種就是「禮」，透過編碼化的動作，賢者自然知道其意義，而去將情感寄託在這些動作上。
- 盡祭之義，必受其福：若能達到以上由內而外，並且了解也盡了祭祀之意，那麼就應該能夠去做很好的典範學習，畢竟情感的基礎是有了，剩下的就是本於情感，追其所求（典範），一個「內盡於己(努力追求)，外順於道(本於祭祀對象的美德與正道)」的概念。如此一來，就能逐漸完備自己各方面的知識、能力、態度...，那就是福了。
- 教之意：除了自己之外，還強調上行下效的概念，就是說明典範學習的重要性。

自我提問

Q：本次提到，如果人沒有過去祖先們的歷史記憶，自己可能會因此而徬徨，那我呢？

我自己來說的話，雖然對於我們家的歷史不是那麼了解（因為當我詢問的時候，父母其實也不太清楚我的曾祖父曾經如何，只剩下斷斷續續零碎的記憶，也不清楚祖先是誰了，也沒有祖譜）。不過我甚麼時候開始做文化尋根的動作呢？其實是在318之後，我才開始去思考這方面的問題，因為眾多的時事不斷印入眼簾，我開始徬徨無助，不知道甚麼是好甚麼是壞？我又該做甚麼？更甚至我是誰？這個地方過去到底發生過甚麼？我開始會很想了解這塊土地過去發生的事實，因為我開始了解，當自己有一個基礎之後，做為自己的立場，面對問題與爭議時，才能夠根據自己的立場去做抉擇，有一個方向，不至於迷失。

其他紀錄

(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

(一) 古人所謂：「祖有功，宗有德」，祖有功，以創業傳世之所由來者為祖；宗有德，以德高而可尊者為宗。其意義何在？

Ans：若由典範學習的角度來看一個家族的祖宗，「以德高而可尊者為宗」這點應該沒甚麼問題，應當以德性最好最高者來作為家族的典範，要學就要學好的嘛～那「以創業傳世之所由來者為祖」也同樣重要，就是說當初沒有這個建立家族使之安穩發展、成長茁壯、傳予後世的開族元老，人都沒有了，又從何談起典範學習呢？所以祖是典範學習根，宗則是典範學習的軀幹，其餘的族人則是枝枒、葉，根在底下支撐整棵大樹，軀幹則作為枝枒、葉的發展的依據。

(二) 什麼是「祖先崇拜」(Ancestor Worship)？有人說儒家文化中的祭祖是一種祖先崇拜的活動，恰當嗎？

「崇，山大而高也」、「拜，服也」由此來看，就是「高山仰止」的概念，過去祖先的德性，讓人打從心底尊敬而心嚮往之。

但若從「Worship」來看，其有

1.the practice of showing respect for God or a god, by saying prayers, singing with others, etc; a ceremony for this.

2.a strong feeling of love and respect for somebody/something.

兩種意思。若為第一種很明顯不是，因為那是宗教的行為。但是若為第二種，我認為可以說得過去。

所以在探討恰不恰當，我認為應該先釐清不同說法之間對於所謂「祖先崇拜」(Ancestor Worship)的理解是否一致。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.12.08
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

紀錄 / 自我提問

首先我們從上一週課堂有提到的一些概念進行討論：

【Appropriate inquiry v.s. Critical reflection】

前者講的是優點，也就是我們從好的地方來看，未來就著這個方向走。也就是基於成功的經驗，往可以期待成功的方向走（可能帶有情感基礎：肯定、期待...）。

後者則是面對錯誤，找出錯誤的原因與應變方式。也就是基於失敗的經驗，避免朝著失敗的方向走。

自我提問

Q：老師提到兩者是相輔相成的，這點我同意，不過老師提到一個帶有感情，一個不帶感情。這點的說法讓我有點困惑。

我試著先整理老師舉的例子看看：

和信醫院（Critical reflection）：

老師分享自己在和信醫院觀察到的主治醫師與實習醫師之間的對談，提到主治醫師可以在會議上非常坦白地和實習醫師說他今天做出一項錯誤的決定，也就是某位病人應該是不用開刀的，但是卻因為他個人的英雄主義，高度自信自己可以，所以導致了悲劇的發生。老師驚訝在這樣子的場合，這位主治醫生居然可以如此坦白真誠的正視自己。

- 就我自己的經驗，我剛開始在對自己做critical reflection的時候，可能會有排斥、抗拒甚至畏懼的情感，我認為這是因為連結到以前做錯事情就不成功的經驗，所以會覺得面對錯誤會有極度的挫折抗拒感，導致後來就慢慢養成別人指出錯誤我才逼不得已面對錯誤的習慣。但是在北醫訓練反思的過程中，我慢慢可以脫離之前面對錯誤的慣性(無意識)抗拒，進入一個較無抗拒情感介入(有意識的抑制)的反思過程。
- 那如果是我對別人做critical的檢視時，我反而會覺得高興、有成就感？為什麼？我想是因為我在別人身上檢視到的問題，因為自己已經修正過來，且也嚐到成功的滋味時，我會再連結到這樣成功帶給我的滿足感。（但同時我認為應該要十分注意，因為這樣子的態度，極有可能帶給別人不舒服的感受）

每一個故事都是在一個情境脈絡裡（Appropriate inquiry）：

錢穆先生曾經說過閱讀歷史要帶著感情去讀。我的解釋是，在面對我們前人過去的歷史（也不一定要真的是有親密的血緣關係，只要是同一個文化體系之下，對個人有影響力的都算），要帶有你對這個文化體系中的任何一個人物、文化...有高度的認同感，才有可能願意去學習他值得學習的地方。

- 這邊就我自己為例，中小學的「國文、歷史」，對我來說是枯燥乏味，完全不認同甚至鄙視的，相對的「物理、化學、生物...」等科學，我則有高度認同與興趣。為什麼我對這兩類學問會有如此兩極的情感呢？我們生活中處處強調科學，不管是報章雜誌、電視媒體、教學方式...，早已不清楚自己中華文化的價值到底在哪裡。尤其唯一比較能接觸到中華文化的國文課程，又因為過度著重於解析課文、背誦解釋...最重要的反躬自省卻沒有落實，導致古人的智慧無法有效被學生概念化變成自己可以用的東西，自然覺得沒有價值。讀來盡是讓人感到空洞的概念，甚麼忠誠、孝順、愛人民、君子...，這樣書還是書，我們還是我們，又怎麼可能去認同這個中華文化呢？又怎麼去學習他好的地方呢？
- 喔~原來Appropriate inquiry一樣是尊師重道的概念，對於此我感受尤其深，因為從高中到大學這段改變實在太大了。

好了，回到問題，到底為什麼說一個帶有感情，一個沒有呢？

我認為兩者最後都會回歸到一個核心，就是「成功」。因為沒有定義出「成功」，就不會知道甚麼是「問題」，也不會知道甚麼是「優點」。當我們在做這些價值判斷的時候，早已拿了一個特定的標準在看待事物了。差別就在於，一個路徑是透過修正問題而成功，一個路徑是朝著優點而成功，最後都會有成功的成就與滿足感（君子樂得其道）。那Critical reflection因為是面對問題，既然成為問題，必定是讓人有不成功的經驗，從而被引動出挫折與抗拒感，因此如果要做好Critical reflection必然要先做好心態的調適，讓自己不會過度去連結那些不成功的情感，更進一步，甚至可以連結到修正問題後而會有的成就感（這有點難，我覺得自己在面對問題時，多數還是只能做到前者）。

總結來說，「Appropriate inquiry」上面提到有提到尊師重道，這個先有情感是沒甚麼問題；至於「Critical reflection」，則是因為要先去除了「挫折、抗拒」等情感，所以說他沒有感情。但是最後兩者都會邁向成功的滿足感。

【祖先崇拜】

對於祖先崇拜的意義，我們這組根據大家提出來的想法，整理成三個層次

1. 超自然事物的連結
2. 情感的表達（敬、畏、尊...）
3. 典範學習

（可以參考宗教學的資料：基督教對於崇拜的說法）

【自我書寫 v.s. 後人撰寫】

提到「自我書寫」是一種自我認同的活動，可以描寫到比較個人思想上的細節，和上週老師回覆提到的self-identity我認為可以做一些結合。而後人撰寫則可以描寫到這個人和他周遭事物的互動關係。兩種書寫方式各有著重的點。

自我提問

Q：不同人之間的self-identity有甚麼樣的relationship？

老師上次提醒。除了建構自己的self-identity，還要注意到不同人之間self-identity的關係，才不至於落入是非對錯的情形中。這個我能明白，本無絕對的對或錯，因為一事物從不同角度來看，就能觀察到不同的結果。所以不同self-identity之間的關係，我認為大多數的時候是一部份重疊，很少有直接對立互不交集的時候，所以在人與人之間的相處上、溝通上，就可以朝著這個方向前進，也就是所謂的共識。

【繼志述事】

有同學的反思提到「*有時如此會讓後代子孫受到桎梏，揹前人的使命在身，有必須要完成的事，便無法追尋自我理想，便是受限於祖先的歷史了！*」。對照我上週的反思，則是「*這樣的做法不是一昧的八股地長輩做甚麼，自己就做甚麼，因為他還有透過自己的價值判斷，去取捨。*」再對照老師本周上課提到的，其實可以發現「繼志述事」是可以高度概念化的，也就是祖先在某一個領域有很好的精神、做法值得參考，那可以將這樣的精神、做法抽象化、概念化，就能夠將祖先的好傳承下去。最簡單的例子就是老師上課有提到的認真這樣子的精神，其實是可以廣泛運用在每個領域的。

【典範學習】

其實好久之前就有人提到，典範學習有一部份是潛移默化的，也就是「無意識」的，直接變成我們的行為模式。那反思的過程就可以將「無意識」的行為，變成「有意識」。這樣的好處就是，當意識到自己的行為，我們就可以調整，不管是**增強或是抑制**都可以，端看這個「無意識」的行為墮我們來說是好是壞。所以自己也有可能被「壞的典範」影響而不自知，這都是要注意的。

【如何建構過去的歷史】

可能透過家族、歷史、宗教。對我來說比較特別的是宗教，老師提到宗教可以提供一個世界觀，比方說聖經中的故事，他讓信仰者可以認識宗教建構的歷史，從而內化成自己的歷史，從中培養出認同感，使之成為自己的生命方向。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	103.12.15
記錄者	B313102126 藥學系藥學組二年級 劉適華	上課地點	美學教室

紀錄

生命禮俗分享：從出生到成人

- 剃胎毛
 - 抹蛋黃在頭上
 - 做成胎毛筆
 - 和指甲放在紅包裡
 - 留臍帶
- 滿月
 - 油飯
 - 娘家送頭尾
- 難養小孩
 - 取家禽的名子
 - 送給乾親養
- 滿四月：回外婆家
 - 送蘋果、橘子、花生糖
 - 不拜祖先拜灶神
- 掛貫：身上戴錢，直到十六歲才拿下。
- 其他禮俗
 - 歲時禮俗
 - 收驚

自我提問

Q：本學期課程即將告一段落，現在對我來說，「宗教」、「禮俗」究竟有怎樣不同的意義呢？

首先，在還沒上過北醫經典課程之前，「宗教」對我來說僅有「撫慰人心」之功能，也就是通常就是生活中碰到困難，使人陷入困境時，才需要情感上的寄託。「禮俗」對我來說的意義更是只有「八股、迷信」。同樣我認為是太著重科學教育（西化的很快），以及人文學科因制度而變質，使一般的中小學學生很難認識到人文學科的價值，而這「宗教」、「禮俗」我想其最後意義必定是回歸到人，也就是必須談到情感、生命價值、自我認同...，但這些東西很明顯都是過去中小學不會去談的，就算談到也是蠻膚淺的帶過。

那這學期就是有談到像是「宗教」除了情感的因素之外，還有自我認同、生命價值...等更深層的因素，因為從中可以以宗教的歷史作為自己的歷史，以此作為自己的生命價值與目標。「禮俗」則是提到古人對自己的期許（典範學習）以及情感上的表現，其實我覺得就是很符合老師所說的表演！而之中蘊含了教育、學習的目的。但是同樣做這些東西的時候，自己就必須有一定程度的反思能力，不然就容易變成「以為神」的情況，而無法了解到「文」的價值。還有稍稍提到的歲時禮俗則因為時代不同（現在都還有精準的氣象預報），也漸漸褪去。

整體來說，我認同老師所說的「沒有儀式是一成不變的」，重要的是掌握儀式的價值，然後根據現況來轉化「表演」的方式。但是很可惜的是價值的部分很容易被忽略！

Q：本次已開始跳佻舞（整合之前所有動作），有甚麼新的感受？

本次因為做的次數比較充裕，所以呢，漸漸開始可以抓到一個身體的流動感。就是說從下到上，從左到右，整個身體運行的感覺變得流暢許多，而非單獨動作的連貫。因為之前主要是一個動作一個動作拆解來學習，所以不容易抓到整體的感覺。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	宗教、禮俗與生命關懷-林文琪老師	上課日期	104.01.05
記錄者	藥學系藥學組二年級 劉適華 (B313102126)	上課地點	美學教室

紀錄

生命禮俗 - 喪禮 (亡者的成果作品展與一系列悲傷輔導)

本次雖然因為時間關係，沒有進行很有系統的討論與說明。不過卻也談到一些台灣常見的喪禮禮俗。

喪禮：提到醫院在處理甫過逝的亡者，通常會先使用設備維持呼吸心跳，等到大體回到家中廳堂時才拿掉並開立死亡證明。有些會直接放在木板凳上，再來就是根據宗教信仰、家族慣例...等進行一系列儀式（如：腳尾飯供死者享用、用鋁製的鐵臉盆燒紙錢，每燒一張象徵亡者走一步，期望亡者一路好走）。老師提到，這些儀式就像一系列悲傷輔導，安頓在世之人的心。接下來的儀式，由本班唯一的客家人分享。小斂為死者進行乞水、沐浴、更衣等動作以瞻仰死者之儀容，接著大斂進行入棺、蓋棺。有時也會進行招魂，希望死者活過來。

情感的表现：除了有最單純的感於物而動的自然流露，也有社會性的一面。在社會環境的潛移默化之下，如前幾次提到的典範學習（不知不覺進行模仿與內化），則會使用其模仿而來的方式進行情感的表现。上課中提到的例子是，有人的家中若有亡者，還會進行哭禮。遠道而來的親戚從家門口邊哭邊爬到亡者的牌位前。現在聽來也許覺得荒謬，但是若是那時空環境所薰陶之下，所建立的情感表現模式，其實一點也不需要驚訝，甚至要予以尊重與欣賞別人如何表達他真摯的情感。

社會與信仰系統：其實這邊我不確定給什麼名詞好，不過大致意思是，每個人所相信認同的世界觀，而這樣的世界觀會形成人與人之間不同的連結。比方說這次談喪禮有提到的九族五服系統，透過社會已經層層訂定好的人倫關係，把一個人置入其中，對於其所在的位置，有一定的期許。同時也有其他系統像是前世今生或宗教性的解釋...等。至於這樣的系統對於個人而言究竟是限制還是幫助，就看個人了！有可能它提供了一個架構與方向，讓個人不至於失去方向感，以及提供了群體的歸屬感；而另一方面，這樣的群體性也有可能導致了與個人立場衝突的情況，這時也許就是一項極大的限制，但如何在兩者之間做好平衡，我認為是可以努力的地方。

自我提問

Q：本次課堂中提到，儀式其實也有一系列悲傷輔導的作用，那麼這類儀式對我自己的意義又是甚麼？

A：喪禮我自己有參加過奶奶和外婆的，最有感觸的是奶奶的，就先從奶奶說起吧！從小奶奶就和我們家住在一起，我也是他一手帶大的，感情自然較深。在我大約國三的時候，奶奶就因為中風住院，且住院後不幸的是，還發現已經胃癌末期了，那時能做的就是假日到加護病房和奶奶說說話，儘管因為藥物的關係總是意識不清，但是能和他多說幾句話我就覺得比較安心。然而那時國三面對升學壓力，我陷入兩難，很想好好照顧奶奶，就算知道日子不多，也想要在她身邊牽著她的手...，那時父母叫我別擔心，專心去準備考試不用為奶奶操心，我知道他們也是怕我心情受影響才這麼說，但我那時便屈服了，卻也是我最後一次看到奶奶，印象中奶奶過世時，我仍在學校，而且沒有被通知到，我現在很訝異為什麼當時我得知這項訊息的時候，沒有太強烈的情感。我在想是一時無從想像沒有奶奶的生活有什麼差別，無從想像從小到大和奶奶的相處是如何珍貴。儘管進行了諸多儀式之後，我仍舊沒有太強烈的情感波動，然而意外的是，在我看到奶奶的儀容之後，就不由自主的嚎啕大哭、無法自己，一瞬間關於奶奶的記憶一直湧上...。我現在才知道瞻仰儀容對我來說的意義如此重大，它提供我一個方向，讓我連結過去關於亡者的種種，我想其他瑣碎的儀式細節，如果有好好沉浸在當下的氣氛當中，也有類似的效果吧！至於悲傷輔導，我想對我來說的作用可能不大，一方面我對於儀式的態度其實頗為不屑（當時覺得太瑣碎複雜又流於形式，不過等到我自己有那麼強烈的情感波動、以及這學期修完這門課之後就改觀了），我多半是在之後自己撰寫日記的過程中、自己獨自一個人的時候，從中釋懷與沉澱心情的。

孝經喪親章中提到：「生事愛敬，死事哀戚，生民之本盡矣，死生之義備矣，孝子之事親終矣。」

對應到上述我的經驗，生的時候，盡可能表達愛敬之意（我想要照顧奶奶的心意），死了之後表達哀戚之感（我瞻仰完奶奶的儀容之後），生時死後都有自己還能夠做的事情，對於親人在世與逝世，如果都能夠盡到身為子孫之責任（能做的事），那麼孝子之事親終矣，也就能夠無憾了！

這讓我想到從小到大看見很多人對於失去親人的敘述中，都有那份未盡親人在世時的能做的事，導致親人逝世後，懊悔不已甚至無法面對與釋懷，我想就是上述的道理吧！而我想老師所提的悲傷輔導，就是提供一個管道，讓亡者的親屬，能夠透過這樣的動作，除了表現與宣洩哀戚之感，還有一項意義就是「內盡於己」，讓你對亡者做完最後你能做的，使之心安理得吧！

所以總結來說，喪禮對於我的意義有「喚起記憶與情感」，而我所知的還有「提供內盡於己的一種方法」（雖然我是事後用其他方式）。

其他紀錄

(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

孝經喪親章