

臺北醫學大學 1031 學期通識課程學習檔案

宗教、禮俗與生命關懷



學生姓名	陳昱霖		
學校系級	臺北醫學大學牙醫學系一年級	學號	B202103080
主授教師	林文琪老師、李宜芳老師		

中華民國 104 年 1 月 18 日

目 次

宗教、禮俗與生命關懷學習檔案

- 一・課程基本資料（課表）／02
- 二・自我評論／04
- 三・同儕評論／05
- 四・儀式分析／06
- 五・每週反思日誌／08
- 六・其他學習資料／34
 - 2015/0115 奔喪紀錄／37

一、課程資料

科目中文名稱	宗教、禮俗與生命關懷	任課教師	林文琪、李宜芳
科目英文名稱	Book of Rites and Religious Life in Taiwan		
一、課程目標	本課程名為宗教、禮俗與生命關懷，旨在引導同學對存在臺灣社會中的宗教、禮俗活動作參與式的觀察與反省，期使同學了解不同宗教禮俗背後所隱含的群體價值，引發同學們對不同信仰者的尊重。本學期課程主要探討儒家祭典禮俗活動的意義，含：祭孔大典、成人禮、祭祖、天地四時之祭、婚禮及喪葬禮儀等。 本課程的經典閱讀，主要導向社會探索與生命實踐的閱讀方式：引導同學進行「探究式學習」(research-based learning)：把學習的場域延伸到實際的社會生活中，讓同學實地前往參訪、紀錄、反省、形成問題，而後進行《禮記》閱讀，在文獻的閱讀中去找問題的答案。並採取「不離禮儀而言其義」的禮學實踐傳統，全程結合佾舞基本動作的教學，安排同學不僅只是閱讀禮記的本文，而且實踐禮學作為成人之學的意義。		
二、教學進度	週次	上課內容	
	1	課程說明/問名活動	
	2	(1)What/Why/How 反思 (2) 觀禮與學習：祭孔大典第一次 PBL 形成問題 ●參與 9/27 台北孔廟祭孔大典彩排或 9/28 台北孔廟祭孔大典	
	3	(1)觀禮與學習：祭孔大典第二次 PBL 學習討論 台北孔廟祭孔大典經驗分享與回饋 (2)問禮的意義／提問式學習法	
	4	(1)佾舞教學 (2)從天子視學禮談祭孔的意義：《禮記·文王世子、學記》	
	5	(1) 從天子視學禮談祭孔的意義：《禮記·文王世子、學記》 (2)佾舞教學	
	6	(1) 成人禮的意義／以玉比德的意義《禮記·冠義、玉藻》選讀 成人之學：學什麼，如何學，如何教？ (2)佾舞教學	
	7	(1) 經典詮釋與身體實踐 (2) 佾舞教學	
	8	(1))祭祖儀式的教育意義：祭祖是祖先崇拜或典範學習？	

		《禮記·祭法、祭統、祭義》選讀 (2)佾舞教學
	9	(1)祭祖儀式的教育意義：天地萬物四時之祭是萬物有靈論或敬天法地向自然學習？《禮記·祭法、祭統、祭義》 (2)佾舞教學
	10	(1)祭前齋戒的意義《禮記·祭法、祭統、祭義》選讀 (2)佾舞教學／愛、敬的禮容體驗
	11	(1)婚禮儀式的教育意義：《禮記·昏義》選讀 (2)佾舞教學／和樂的禮容體驗
	12	(1)喪禮儀式的教育意義：《禮記·喪服小記、喪大記、奔喪、問喪、服問、三年問、喪服四制》選讀 (2)佾舞教學／哀傷的禮容體驗
	13	(1)葬禮儀式的教育意義：《禮記·喪服小記、喪大記、奔喪、問喪、服問、三年問、喪服四制》選讀 (2)佾舞教學
	14	(1)禮學：一種知行並重的成己之學 (2)佾舞教學／君子禮容演習
	15	成果展彩排
	16	佾舞成果發表
	17	學習檔案回顧與評量
	18	期末考試
五、指定用書		(1)《禮記》自編選讀 (2)Frederick J. Streng 著，《人與神：宗教生活的理解》（上海人民出版社）。 (3)Paul Connerton 著，《社會如何記憶》（上海：上海人民）
六、參考書籍		Louis Dupré 著，《人的宗教向度》（台北：幼獅）。
七、作業設計		(1)學習檔案自評含每週反思日誌（每週填寫）70% (2)個人禮俗經驗或訪談報告 10% (3)佾舞上課表現與展演與 20%

二、學習檔案回顧自我評估表

檔案回顧自我評估表	完成時間	2008/月/日
(一)根據本學期你所寫的反思日誌內容(1)依時間順序羅列你所記錄下來的、每週涉及的主題。(2)選擇一個令你印象深刻的主題，闡發你個人有關這個主題的論述。 •每週涉及的討論主題 祭孔大典=>為何祭孔？=>天子視學禮=>成人禮=>婚禮=>喪禮=>佾舞教學 •我的主題論述。題目：為何祭孔？ →本來我一直以為孔子也是被崇敬為神明，供大家奉祀祈求的，沒想到背後有這麼深遠的意義---透過禮儀教化百姓。 (二)再閱讀一次本學期你所寫的日誌，為每週的學習經驗下一個標題，並將這學期每週的學習經驗，串成一個學習故事。 •每週學習經驗的標題 初入北醫=>何謂反思？=>祭孔大典=>祭孔的意義=>天子視學禮=>佾舞初體驗=>太極與芭蕾=>佾舞體驗=>各國佾舞與身體動作=>祭祖經驗=>禮容觀察/先王為何制禮作樂？=>佾舞體驗=>祭祖的意義=>祖德宗功/分解動作紀錄=>出生禮俗=>曾參與的婚喪喜慶=>婚禮=>喪禮 •與本課程相遇的學習故事。題目： →踏入北醫，還懵懵懂懂著，本來以為要面對可怕的基礎學科覺得很害怕，不過能夠選擇自己有興趣的通識課，還滿好玩的～。 其實這學期的學習，就有點像在經歷一個小人生，不過我們以從旁觀察它的意義的角度著手，學習身體的動作、探討為何有祭祀；從出生、結婚到死亡。 在最後一堂課「喪禮」結束後，不幸的我的乾阿嬤在周三時過世，雖然很難過，但是我又另外帶了學習的心情南下奔喪，既然剛剛學習完喪禮，我就告訴自己這次要好好觀察，究竟觀察到了什麼？我把它寫在反思紀錄的後面。 (三)檢視自己在本課程習過程中你的思想、觀念、態度或價值觀是否有什麼改變？如果有請一一具體條例，並逐一(1)描述改變前後的狀況，並(2)分析促成改變的因素。 我覺得讓我印象最深刻的就是「典範學習」與「家庭、社會教育」。 在修課之前，其實我一直受著家庭習慣的影響，但我一直不自知，直到我聽了老師的話，開始反思自己的心理和行為模式。才發現習慣影響人至深。所以從古時候「天子視學禮」就可以知道，古聖先賢多麼著重「風俗民情」的教育啊！而不是我們現在以為單純的「奉祀與祈福」而已。 (四)本學期佾舞課程對你個人有什麼影響？ 讓我開始察覺自己身體的狀況，並且端正自己的身體。 (五)你覺得寫反思對你個人的學習而言有何意義？ 我剛剛又重新審視了一次反思，又得到了一些新的感受，如果沒有反思的紀錄的話，我現在可能連我學了什麼都沒什麼印象吧！雖然文字難以精確傳達心裡的感受，但因為這些反思都是出自我手，自然能更快接受。		

三、學習檔案評論表(同學評論表)可以是同學，也可以不是，但請寫真實姓名

課 程 名 稱	宗教、禮俗與生命關懷	檔 案 作 者	陳昱霖
評 論 人	謝安琪	填 寫 日 期	104 年 1 月 17 日
與作者關係	母子		
看過學習檔案夾內的資料，你會如何描述作者在這門課中所做的努力？			
昱霖本來就對生命禮俗有相當的興趣，而且他又是家中的長孫（父母雙邊都是），他將來要承擔的責任更大，所以我很支持他選這門課。 看過他的反思紀錄後，我還是覺得他的文筆沒有這麼好，不過我相信他心中真的有學到一些東西，只是不太會把它寫出來而已。 這次參與奶媽的喪禮，我本來還很奇怪他為什麼要在喪禮會場拍照，而且還要穿著喪服拍照，後來我問他他才告訴我是為了想要再紀錄有關「喪禮」的事情，他還很認真的告訴我這些儀式背後的意義是什麼，雖然他自己有時候還是一知半解，不過他不會只看到儀式的表面，而是思考其中更深的意涵了！			

四、儀式分析

作業說明：自選一則平時上課你所記錄的個人或家人的生命禮俗經驗，(1) 描述該儀式的過程或使用的器物；(2) 分析每一個儀式的過程安排或器物所隱含的集體情感、思想觀念或價值觀。

一、儀式名稱：喪禮-做七、做旬、百日、對年（合爐）和三年。

在家中先人的喪禮中，我沒有親眼看過的是百日、對年（合爐）和三年，所以上網查了資料，增加對百日和對年的知識，和思考做七和做旬的意義，以充實自己。

二、儀式安排、器物及其隱含的群體情感、思想觀念或價值觀

儀式的過程或使用的器物（網路資料）	集體情感、思想觀念或價值觀
1. 做七：在往生者過世後，每逢七天便做一次「七」，總共七次，依序稱為一七、二七...直到滿（七）七，分別由孝子、媳婦...等等負責準備供品。每逢作七的凌晨子時開始作七，到中午才拜菜；一般作大七（頭、三、五、滿七）時供品會較為隆重。 2. 做旬：古時會在作七後接著做旬，每一旬隔十天，做四次之後，第五旬則晚一天，即接「百日」。 但因為現代人較為繁忙，將儀式省略為只做七，甚或只做頭七和滿七，或只做大七。 3. 百日：往生者百日，稱哭卒。百日依死亡後當天算起至第 100 日即為百日。當往生者滿一百天時，習慣要再祭祀一番，或延請道士、和尚唸經。舉行盛大的供養法會，或僅是家人自行祭祀，稱為「作百日」。 4. 對年：往生者對年，稱小祥。往生滿一週年時，往生者已出嫁的女兒皆要返回來供奉牲禮祭拜，也有延請道士、和尚誦經作法事的，稱為「作對年」；此日結束後，才算脫去孝服。 在這個時候，才算喪期結束，可以將往生者靈位與家中祖先牌位「合爐」。	1. 做七：會準備三牲祭拜土地公，以及五味碗（或十二道碗）祭拜往生者，通常會選用諧音是吉祥話的菜（例如發粿、韭菜、肉丸等等）。做七個七主要是為了伴隨往生者走過地府的七殿閻羅（民間信仰相信往生者要走過十殿才能投胎轉世）。 2. 做旬：做完滿七後，會接著做四個旬，祭拜十殿閻羅的四位判官（崔、李、韓、楊）。而第五旬在第 99 天，通常即隔一日作百日。 3. 百日：此時象徵往生者走到地府第八殿 各地區計算百日的方式不太一樣（如依往生者的年紀前一天做百日者），但現在通常都以往生後一百天為準。 4. 對年：此時象徵往生者走到地府第九殿 世俗還有所謂「對年對日作，死人無閏月」，由於對往生者而言，並沒有閏月這回事（會有閏月的調整，是為了配合太陽運行），所以人往生後一週年，舉行期年祭，遇逢閏年，則提前一個月為

5. 合爐：當往生者的喪期屆滿時，將供奉往生者的牌位火化，或將其香爐灰一部分放進供奉祖先牌位的香爐內，並將往生者的牌位列入祖先牌位內，稱為「合爐」。 6. 三年：往生者往生三年，稱大祥，舉行一次祭祀。	之。 5. 合爐：將往生者名字列入祖先牌位，受後世子孫祭祀。 6. 三年：此時象徵往生者走到地府第十殿，也就是最後一殿，準備要投胎轉世了。 由於人認為地府茫茫，靈魂在虛空度過飄渺不定，做七與做旬...等等無非是想要幫助往生者，能夠順利走完剩下的路，直到投胎轉世，算是做子孫的想幫先人完成的最後一件事。做完這些儀式後，也有安慰家屬心靈的作用。
--	--

參考網址：

台北市殯葬管理處

<http://www.mso.taipei.gov.tw/ct.asp?xItem=15152&CtNode=2869&mp=107011>

九龍禮儀館

http://www.9dragon.com.tw/guide_03.htm

五、每週反思日誌

反思日誌—自由書寫

課程名稱：宗教、禮俗與生命關懷		上課時間：103 年 9 月 15 日
姓名：陳昱霖	學號：b202103080	書寫日期：103 年 9 月 16 日
說明：回想本週的上課過程，嘗試以自由書寫的方式，不要想太多，不要太在意文筆、修詞，依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件。		
初入北醫 這是在北醫的第一堂課，一開始還差點找不到上課的地方。在開始上課前，對這門課充滿了無限想像，拿到了教授發的課程大綱後，奇怪？孔子與禮記跟宗教、禮俗與生命關懷到底有什麼關係呀？教授也問了我們同樣的問題，引導我們開始從日常生活發想，平常有什麼禮儀？婚喪喜慶背後的涵義？為什麼要拜拜？拜拜的對象是誰？進而開始思考、闡述為何有禮記，禮記是依據儀禮編輯而成，解釋了很多禮儀背後的涵義。我們現在或許懂得「拿香跟著拜」，但對於「為什麼」，似乎也很少去探究，更多的時候我們連跟著拜都不願意了。但教授接著敘述「佾舞」的概念，其實很多的禮儀並不是要「強迫」我們的身體去做什麼事，而是這本來就是人天生的行為動作，我們現在常常「行不正、坐不直」，多半是因為受「汙染」太嚴重了，也許讓一個小孩來施行，很多動作都會比我們更加美觀，所以孔子的教育便是倡導從小開始，從小便以佾舞的教學指導禮儀，行有餘力才學文，也許有一點點像北醫校歌所提到的「學好做人方做醫」吧！ 課程大綱中有一個吸引我目光的活動，那正是參加祭孔大典！九月二十八日是教師節，也是孔子的誕辰。從前常常聽說孔廟都會舉辦祭孔大典，但都沒有機會去一探究竟，這次教授與助教特別安排我們參與早上五點於大龍峒孔廟的祭孔大典，還能夠幫我們申請觀禮證，對我而言真的是一個難得的經驗，這時教授也提出了一個新的問題「為什麼孔子要問禮？孔子難道不懂嗎？」，預備於下星期的課讓我們分組討論，並且能在下禮拜六的祭孔大典思考孔子說過的一些話，而且還可以觀賞「全台灣最美的佾舞」。 或許在高中三年，孔子、禮記什麼的只被當成考試要背誦的東西，真正實踐體驗的人少之又少，如今修習了這門課，希望能真正開始思考，並且以不同的角度重新認識孔子以及看似繁複無趣的禮記。		

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年09月22日	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。）		
何謂反思？ 今天教授的重點著重在「反思日誌」的書寫。「反思日誌」是什麼東西呀？不就是個作業嗎！上一週懷抱著這樣的想法書寫了反思，內容大部分都停留在對課堂的記憶。但今天教授問了這個問題，什麼是「反思」呀？ 上了大學，很多人都說要學著自主學習、要融會貫通、要舉一反三。本來還沒有這麼多感觸，但是到了今天下午的普通化學課，大家似乎又坐在位置上，只等著教授把課本上的知識再唸一遍然後背起來。這讓我的思緒飄回到了早上的這門課，反思是要幫自己「建構自我知識的學習工具」，我們能夠在經驗的反思中學習。在國中、高中時期，學生總面對著堆積如山的課本，老師說什麼，就寫什麼記什麼背什麼，從來都不去問為什麼？於是到了大學，仍舊脫離不了這樣的習慣。 於是這門課，我認真地看著每一張投影片，抄錄下一些關鍵字，試著去理解他們背後的涵義，我希望我的大學能夠換個學習方法，而什麼是把死板的課本內容變成自己的東西的最快方法呢？我想就是教授提到的「帶出個人經驗、反思個人經驗、結合個人經驗」。容我再以普通化學課作為例子，在高中時期我們讀化學都是死記，但大學教授會開始問「為什麼」，例如「原子形成分子」的概念，國高中老師都會說「因為」有鍵結，而大學教授會說「為什麼」非鍵結不可？能夠從現有的知識，試著自己以不同的角度去解釋一件看起來理所當然的結論。如此一來，便從對資訊的機械式記憶學習，轉換為經驗的學習，也許顛覆經驗，也許印證經驗，無論如何，這樣的過程已經讓我對科目的學習有了全新的感受。 教授也有提到一位護理系的老師，他能夠從一個人的步態評斷出是否異於常人。我想這不是光靠書本記憶能夠達到的境界，書是死的，但人是活的，也許那位老師曾經於書本上讀過一些正確和異常的步態的比較，但若沒有親身閱歷過許多的病人，也很難一眼判斷出一個「連科學儀器都被騙」的假帕金森氏症患者吧！然後或許能夠再以自己累積判斷的方法整理出一個通案來，我想這就是把經驗			● 本週提問練習的目的： 究竟自己是否已經了解「反思日誌」真正的書寫目的 ● 提問練習 【1】如何能不需教授引導才試著從課堂內容發想自身經驗？ 【2】能不能找出更多類似的例子加深或更正自己對反思的認知？ 【3】描述一個事件後，能不能嘗試給予一個解釋？		

轉變為技能、知識的一個好例子吧！	
------------------	--

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014 年 09 月 27 日	上課地點	台北市孔廟		
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。）		
祭孔大典 突然得知未能成功申請 928 祭孔大典的觀禮證時，確實有些失落，但是能夠在參與彩排時略睹其盛大，也是個不錯的經驗。我身為台北人，在這片土地上活了 18 年，卻到修了這門通識課才知道原來台北市孔廟有祭孔大典，真是有點慚愧！因為在我的印象中，這樣盛大的典禮好像只在台南市舉辦，不過晚了總比完全不知道好，也可以藉由這次機會，來看看其他人的想法！ 祭孔大典，又稱為釋奠典禮，是每年於 9 月 28 日，為了紀念孔子的誕辰而舉行的祭祀典禮。而台北市孔廟每年都以隆重的祭典為孔子慶生，台北市孔廟多年來傳承的釋奠典禮，是目前保存最完整的三獻古禮國家祭典，從整個儀式、祭品及人神之間，融入人文美學，形成一種具層次性的對稱關係，象徵構成條理秩序的對稱性。 ◎釋奠典禮儀程：釋奠典禮開始→鼓初嚴→鼓再嚴→鼓三嚴→執事者各司其事→糾儀官就位→陪祭官就位→分獻官就位→正獻官就位→啟扉→瘞毛血→迎神→全禮行三鞠躬禮→進饌→上香→行初獻禮→行初分獻禮→恭讀祝文→全體行三鞠躬禮→行亞獻禮→行亞分獻禮→行終獻禮→行終分獻禮→總統上香→恭讀總統祝文→全體行三鞠躬禮→奉祀官上香→飲福受胙→撤饌→送神→全體行三鞠躬禮→捧祝帛詣燎所→望燎→復位→闔扉→撤班→禮成			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】「從整個儀式、祭品及人神之間，融入人文美學，形成一種具層次性的對稱關係，象徵構成條理秩序的對稱性。」是孔廟簡章中所提到的一段話，但是究竟融入了什麼人文美學？層次性、對稱？條理秩序？那民間信仰的繞境或拜斗儀式有沒有這樣的現象？ 【2】「無三不成禮」為什麼是「三」？六呢？八呢？		

中國人有著「無三不成禮」的想法，所以很多動作都會重複三次吧！

在祭孔大典彩排開始前，台北市孔廟召開了一場記者會，由於舊有由日本籍前田仁先生在二十餘年前所捐贈給台北市孔廟的編磬已不敷使用，前田仁先生的兒子前田宗一先生決定繼續延續這份感情，再次致贈編磬予台北市孔廟。編磬所使用的原料「讚岐岩」十分稀少，而且製作過程十分艱辛，但為了完成父親尊孔崇儒的遺願，前田宗一先生不畏艱難地完成之。而擔任孔廟二十多年的樂長孫瑞金先生，也吹奏了一曲「遠方的思念」回贈。能夠見證這難得的一刻，我與現場所有觀禮者都感到十分榮幸與感動。

柏儀、韋呈和我同為牙醫系一年級的學生，而且我也算是熟門熟路的在地人，所以我就帶著他們一起行動，但是她們訪問問題和紀錄的功力，尤其是用英文對話的部分，我還真的是甘拜下風呀！溝通對於醫療從業人員也是個重要的能力，我會繼續努力精進自己的。

第一位受訪者是我們在排隊準備入場時訪問到的，因為一個高高帥帥的外國人在隊伍裡十分顯眼呀！而且感覺外國人都比較善於言談，所以我們就鼓起勇氣從他「下手」。

●受訪者 1

Stefan，德國人。Stefan 說到，他非常喜愛亞洲文化，尤其是台灣這座寶島。而他此次造訪台灣的原因是為了進行有關台灣自然生態(nature)、風土民情、文化等等的研究。他偶然從觀光導覽手冊裡得知「Shi-Dian Ceremony, Confucius Ceremony」是個紀念孔子誕辰的典禮，於是就決定來一探究竟。中途我們在討論孔子以及禮記時，我突然發現很難只用幾個單字來解釋何謂「禮記」，幸好他對中國文化有所了解，他似乎對禮記有些興趣，但畢竟我們自己也才疏學淺，只能略述一二。那既然對孔子這麼有興趣，為什麼只來看彩排呢？他或許說出了大部分人的想法：「起不來」。訪問即將結束時，後面突

然有位婦人問了我們，「你們是台北醫學大學的學生吧！這是文琪老師出的作業吧？」我們猛然點頭，相視而笑。

後來因為柏儀身體不太舒服，我就陪他到醫護站稍事休息。在裡面遇到一位婦人，於是我們便開始進行第二位的訪談。

●受訪者 2

他是跟隨旅行團而來的，他十分鍾意這樣古色古香的建築，但過程中她不斷抱怨許多流程細節太過繁瑣枯燥，尤其是禮生在恭讀祝文時，音調聽起來很像是在辦喪事。但是他也認為，這些看似無趣的動作，背後必然有它的意義存在，只是我們已經離春秋時代太久了，所以我們現在難以體會。或許受訪者真的覺得太無聊了，便開始提起台南市孔廟附近的小吃，還向我們推薦了好吃的牛肉湯。

但是因為待在醫護室，可以從後門看到櫺星門的動靜，雖然看不太清楚，但是能勉強看到瘞毛血、請神、送神、捧祝帛詣燎所、望燎等等的動作，這是站在儀門內的參禮者所看不到的，也許是所謂的有失必有得吧！但是彩排時應該不能焚燒真正的祝文，所以禮生們只有走位而已。

禮成之後，我們走入會場看看方才典禮過程中有用到的器具、觀察份生的穿著等等。這時候遇到一位熱情的退休老師，對於我們這麼年輕卻前來參加祭孔大典感到驚奇，於是我們開始了訪談。

●受訪者 3

曾小姐，台北人。身為台北人，他很早就聽說台北市孔廟有舉行祭孔大典，而且非常想要參與，但都因為不知怎麼申請觀禮而作罷。這次終於在一個月前從朋友的協助得到觀禮的資格。她說到，她喜歡整個儀式的肅穆氛圍，因為能夠體現中華民族的特色-對「禮」的講究。雖然因為久站腳酸，但是曾小姐一直熱情地與我們聊天，最後更是開心的與我們合影，可見這對他肯定是個難得的經驗。

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年09月29日	上課地點	美學教室(、台北市孔廟)		
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。）		
一、祭孔的意義 在上課前，老師發下一張白紙，要我們隨意書寫對於祭孔大典意義的看法。這時我腦中閃過五個可能的意義： 1.紀念孔子、緬懷孔子（紀念） 2.藉由這個典禮弘揚儒家文化（弘揚） 3.傳承「禮記」中提到的禮儀、動作背後的涵義（傳承） 4.體會莊嚴肅穆的氣氛（體驗） 5.嘗試以禮教、樂教感化參禮者（感化） 雖然有寫出了一些東西，但心裡總覺得不是很踏實，感覺並沒有寫出真正的核心。之後老師幫我們分了組，我們又重新討論了各自的看法，然後歸納出了以下幾點： 1.傳承中華文化的薪火。很多的儀式發展的時期都已經離我們太過遙遠，或許已無法像過去那樣完整，但也能夠部分傳承中華（儒家）文化，使他在我們心中仍保有一個重要地位。 2.紀念孔子、師道、儒家。孔子是平民教育的創始者，如果不是孔子，恐怕我們現在也難以受到教育。對於做出如此重要貢獻的人，我們予以紀念。 3.傳播、弘揚經典及漢族文化。中華文化五千年，儒家文化一直是其中一個重要的脈絡，但究竟能否完全涵蓋漢族文化，是我們當下沒有討論到的。 4.過度神化的宗教信仰，變成心靈寄託。台灣的文化常常將有偉大貢獻的人「神格化」的現象，就連台北市孔廟的簡章上也有寫到「請神」、「送神」等等宗教性的字眼。但我們究竟只是要崇拜孔子的偉大？還是應該更進一步去學習呢？ 5.發揮「集會」的功能。古時候或許是鄉里仕紳見面討論故鄉利益的時刻；而今日也許作為有類似信念的人聯絡感情的機會。因為祭孔大典是教育界的盛事，應該能夠集合類似信念的人。 最後經過了大家的討論，我得到了一個比較能詮釋祭孔大典的意義的說法。孔子是平民教育的創			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 【2】 【3】		

始者，這樣的貢獻十分偉大。如今孔子逝世已久，但我們能夠透過這個典禮，由莊嚴肅穆的儀式過程引發尊敬的心去景仰孔子，然後用這樣的一份心，激勵自己學習孔子，而得以成就自己，甚至是兼善天下。

二、訪談記錄與小組討論

在 9 月 27 號在台北市孔廟參訪祭孔大典時，我有訪問到三位參禮的民眾。但是很明顯地，大家會來到這裡的原因不盡相同，例如我們是因為修課需要而前來，而有人是為了想做研究、有人是跟著旅行團來、有人是真的很有興趣而想盡辦法前來.....。別組的同學也有的是因為孩子是份生所以家長跟著前來的情況。但最令我詫異的一件事情是，「禮生」居然不給採訪！身為孔子座前的禮生，居然對殷勤問禮的學生不理不睬，甚至是顯露出些許驕傲、不能被挑戰的姿態！也許禮生自己都無法體會孔子對於教育的那分熱忱的心態了，也難怪現代人看祭孔大典只認為這是個繁瑣的儀式罷了。但再想想自己，若非經過上課大家討論，我還真的很難能夠想到一個較為適當的想法，自己還有更多應該學習的地方。

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014 年 10 月 06 日	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。）		
天子視學禮 今天上課一開始，老師就以一位藥學二年級同學所書寫的反思作討論。能夠用四小時打出一篇反思，真的讓我深感佩服，除了需要上課認真的紀錄，還要回去反覆咀嚼思考，並且加深加廣，是個值得學習的好目標。 首先提到了我上次在反思中也忽略的一個概念：「神」，中國民間對神有很多不一樣的解釋，諸如易經、說文解字、孟子...等等都有提到，不同			● 本週提問練習的目的： ● 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？ Ans. 對君子而言，因為有豐富的知識背景，所以對宇宙萬物等等的概念較為清楚。但對於老百姓而言，很多東西是十分抽象並且難以理解的，所以人		

的宗教對於神也有不一樣的詮釋，也許是全知全能的完美者，也許是創造者、救世主。而這些概念，是人們面對自己的「有限性」時，所想像、甚至是期盼的一個存在。

再來便回到了我們討論的主軸孔廟的「祭孔大典」上，究竟我們有沒有把孔子當成神來看待呢？答案也許因人而異，但今天我們從「社會教育」的角度來作切入。

所謂「廟」，指的是先祖形貌所在、仿佛先人之形容也，這就是中國人的「制器尚象」。就像是司馬遷，讀書人能夠從書本上體會到孔子的偉大，但是在那個年代，並不是所有人都能夠識字，所以透過將抽象概念轉化為實體的方法，讓更多人能夠一目了然，建造孔廟，舉辦盛大莊嚴的祭典，透過音樂、舞蹈...等，就能夠讓更多人「想見其仁德」，對孔子的貢獻產生崇敬，進而達成推廣學習的目標。

所以我們可以認為這樣的祭典是一種「典範學習」，透過活動目的以及角色設定（例如天子視學禮中向耆老或有德者乞言），讓參與者試圖去理解其中的細節，發現一些與平常認知不同的東西，然後試著學習改變，便達到教育的目的了。例如孔子入太廟問禮，就能夠引發被提問者的思考（理解、發現），也許只是在對方心中撩起一陣波瀾，但總有一天能興起滔天巨浪吧（改變）！

們便依據想像把它製作成實體的器物，能夠更易於理解。就如同老師上課提到的「古琴」，就納入了人體的形狀以及時序的觀念。

【2】據孔子世家所記載，司馬遷去曲阜孔廟做什麼？

Ans. 司馬遷要撰寫史記，必然閱覽過無數的書籍，而其中一定不乏有關孔子的著作（與漢武王罷黜百家，獨尊儒術有關）。而在書中提到有關孔子的言論、德行、平常的行為舉止（燕居），司馬遷讀來或許有種「躍然紙上」的感覺，但也許因為百聞不如一見，所以司馬前走訪了山東曲阜，看到廟堂器物，久久低回不能去，有種身為學生景仰孔子之心的感覺。

【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？

Ans. 天子視學禮是個古代很顯著「典範學習」的例子。透過祭拜先聖先賢先老、設席款待耆老、歌頌文王和武王...等等，以台下人民百姓景仰的心，轉化為學習的動力，最後終之以仁，希望能繼續往地方傳播。

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年10月13日	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。）		
佾舞初體驗 今天我們第一次踏入佾舞的學習課程。首先老師提示了幾個要點，例如眼睛要「內觀」，要找到自己的身體「中軸線」...等等。而我認為其中最困難的就是找出身體的中軸線，一個看似再簡單不過的概念，真的認真去體會時才發現並沒有想像的這麼容易。 首先，老師要我們跪下伸展腳底，因為我以前曾經有練拔河，早已習慣壓腿的動作，所以並不會感覺到太辛苦，反觀其他同學，看起來「不亦痛乎」呀！之後老師便要我們站直，雙手放鬆，兩腳併攏，並藉由兩兩互助合作的方式，試著找出從頭頂「百會穴」貫穿身體到兩腳之間的「中軸線」，然後想像自己是一個傀儡，有條線綁在百會穴然後將自己懸吊而起。老師講解的十分仔細，聽的當下也覺得非常簡單，但是當真的開始做時，怎麼發現自己好容易晃來晃去？眼神會飄沒辦法保持內觀？胸部和腰部會用力導致僵直？老師不斷強調力量要從腳底往上傳到手指末端，但總有一種肩膀不斷出力，脖子痠痛的感覺，始終沒辦法抓到正確的訣竅。 在基本功練習一個小時後，接著開始練習鞠躬，此時突然發現自己的動作似乎有變的更莊重有力一點！雖然鞠躬的過程有點慢，但是不是刻意放慢的，而是用腳底的力量帶動全身有力量的展現。即使動作緩慢，但完全看不出來慵懶或無力！或許我的動作還不是很標準，但我想我已經擦到了一點邊。也許就像是練習跳舞，並不是只要做出動作就好，而是要有全身的力量「帶動」的感覺！這樣的感受真的不太好用言語表達，但希望我的身體能夠繼續記住這種感覺！			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【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） Ans.我小時候曾讀過一本義大利的「愛的教育」，裡頭曾經提到一位勇敢的少年即使面對令人害怕的戰爭，依然無謂地爬上大樹幫忙斥候，以避免家園遭到攻擊，即使最後中槍倒地，仍念念不忘自己的國家。我在想，現在還有能為國家效忠至此，一心一意只為了公共利益呢？讀畢那篇文章，再想想現在的食安風暴等等，或許我們應該多一點像那個男孩保衛家園的想法，努力捍衛自己國家人民的安全。 【2】禮記是一本怎樣的書？ Ans.原為附載在儀禮之後，記錄各項禮儀的來源與背後意義，後來獨立成書。 【3】閱讀是一個怎麼的活動？ Ans.我認為是個可以促進自己思考的活動。我們拿飢餓遊戲來說好了，它原來是本小說，後來改編拍成電影。我們在閱讀小說時，各個角色的臉龐、神情、個性，故事發生的現場...等等，都是需要靠自己想像而成；但反觀看電影，就只是接受既定的畫面與發展罷		

	了。 【4】閱讀禮記與身體操作有什麼關係？ Ans. (個人想法) 其實禮記或許並不是個繁瑣的東西，裡頭記載的各項身體動作都有其背後的緣由，也不外乎是人體原本最純真自然的活動操作。
--	---

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年10月20日	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。）		
太極與芭蕾 今天我們對於東方的「太極」和西方的「芭蕾」做了小組討論。其實「太極」最重要的一點是「符合人體工學」，太極需要的是穩重、不強人所難，所注重的是「內在美」；而芭蕾卻要求一些困難的動作，穿著緊身衣，試著要超越人體的極限。這似乎也體現了東西方文化的差異，東方文化總是較含蓄內斂，而西方文化則是較外向奔放（下課時有一位同學就以射箭為例子：東方人會平穩著拿著弓箭，而西方人總是會將弓箭磅數提高，並以跳躍的方式射箭）。這讓我想起來在本校飛揚國際社團舉辦的國際學伴晚會中，我可以明顯地感受到外國人比較「好聊」，即使我們有語言的隔閡，但他們都會很熱情地比手畫腳，努力地想認識我們；而我們總會怯生生的，要找到三五好友才敢湊上前去，還會緊張到連基本的英文對話都支支吾吾。 第二堂課老師便開始對我們這學期的課程做一個有系統的介紹。閱讀禮記，為什麼要配合跳佻舞？			● 提問練習 【1】你認為：朱熹提倡”不離禮儀而言其義”的禮學研究，有何意義？ Ans. 因為禮記是解釋禮儀背後的意義，在記載、詮釋的過程中，可能會加進個人的想法，甚至如果詮釋的那個人背景知識不足（如鄭玄），可能會出現謬誤。所以應該回到最根本「禮儀」，也許自身去嘗試那些禮儀後，能夠產生出其他的經驗連結而說不一定，這樣也比閱讀他人撰述的文本更有感覺。 【2】本課程重視佻舞基本動作教學，你認為這樣的課程規畫與禮記本文的閱讀有何關係？ Ans. 一直以來「讀書」就只是被我們當成考試的工具，尤其是古聖先賢所撰述的書。那些		

這就要從經典、文本談起。文本是傳遞符號意義的工具，舉凡文字、圖畫，甚至是衣著、髮型...等等，都能夠傳遞其背後的意義！而經典，便是在文本中「具典範、規範性，受某文化群體中多數人認同」的，禮記就算是一本中華文化的經典。那讀書歸讀書啊！跳什麼舞？此時有位同學提到，經驗是很難只透過文字傳達的，作者在著作時的心跡、情感，怎麼可能在我們讀過去後就能完全體會？除非我們能汲取生活中類似的經驗去結合，才能真正的產生同樣的情感，進而承傳那樣的經驗！所以古聖先賢才會如此注重在「禮樂教化」，首先我們透過身體培養習慣，然後藉由反省，讓身體、心理「理解」我們正在學習的事物，是一種通過藝術的倫理教育行動。像我高中時是擔任學校典禮組的副大隊長，在升旗時總要在司令台指揮。學長姐和教官教導我們身體立正不晃動，並引領大家唱國歌、敬國旗。撇開政治的問題不談，這樣的習慣，讓我在許多需要嚴肅、久站的場合（升旗典禮、接待外賓、畢業典禮...等等）中不容易失去儀態，也會真正發自內心，嚴肅謹慎地面對所有狀況。

就像升旗立正，我相信禮樂教化在短時間看來或許只像個「形式」，但久而久之一定能對一個人的人格產生正向的影響吧！

書的內容提到很多品格、倫理教育的問題，都只拿來「考」，沒有拿來「用」。如今我們搭配佾舞的學習，能夠讓身體和腦袋一起培養習慣，對於學習更有幫助。

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年10月27日	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。）		
佾舞體驗 今天我們又再度從基本動作開始練習。老師不斷用很多方法或動作教導我們，如：眼睛保持內觀、身體放鬆、翹起大拇指、抓地板、側躺、提拉百會穴、尋找身體中軸線、大腿內側夾緊、由末端施力...等等，無非是希望我們可以試著去觀察、了解自己的身體。 第一堂課，老師給了我們地墊，並要我們兩兩一組。首先老師示範了關於雙腳施力與放鬆的技巧，藉由平躺時雙腳靠近臀部並交替抬起、抓地，再來試著用大腿觸碰手掌、手肘。在我們的想像中，我們大腿必須用力才能做到這樣的動作，但是老師特別提醒「是放鬆才讓腳抬起的」！老師在示範時這樣說讓我一頭霧水，抬腳跟放鬆感覺一點關係也沒有呀！就連剛躺下去自己操作時，都還是會用力。但老師旋即過來指正我的動作與施力點，很快地我發現是要用力沒錯，但是是「放鬆」的！而且做完還滿舒服的。但是這樣的感覺真的很難以文字形容，只能每天晚上睡前時在床上試著再做一次，然後用心去感覺。這幾天在睡覺時，也會做個兩三次，好像還有點幫助睡眠呢！ 之後我們便改為站立起來面對鏡子，開始練習哈腰行禮，並配合著音樂，觀察自己在鏡子中的動作是否正確。在電影中看似莊嚴肅穆而且很累人的鞠躬，如果能配合著老師的指導，不斷調整自己的施力，即使一開始會摸不著頭緒，但漸漸地能感覺到不那麼困難了。或許一切看似繁複的儀式動作看來累人的原因，只是因為我們很久沒有用「正確」的方法去實行了。			● 提問練習 【1】 【2】		

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年11月03日	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。）		
各國佾舞與身體動作 課堂的開始，老師給我們看了不同團體表演的佾舞。首先是日本以及韓國老人家演示的佾舞，再來有台北的國小、台南的國小...等等，最後是韓國成均館表演的文舞與武舞。我們一眼便能看出各個團體的表演方法有何不同，例如台北大龍國小雖然動作較快，但有保持內觀與連續動作，反觀全台首學所在的台南，其動作像是「定格」，前面的兩位老師「背對觀眾」，所有的小朋友都看著老師，是一個我認為不太恰當的表演方式。之後的韓國成均館明顯有過較多的訓練，動作順暢。這時老師便要我們注意一下文舞和武舞有何差別：背景音樂與手執物品。音樂是個重要的一環，文舞要搭配柔和的音樂、武舞則要鏗鏘有力。有了音樂的配合，人的心境也會比較自然轉向相應的情景。 那麼重點來了，練習身體動作對醫學大學的學生們到底有何幫助呢？未來我們大部分的同學都會走向臨床，但是最重要的除了知識，當然還有「身體」的配合。例如我們知道「人快要過世時要給予氧氣急救」這個知識，但我們從何判定病人情況危急呢？此時便需要「用心」去感受病人的身體，才能做出正確的判斷。			● 提問練習 【1】以禮樂教民平好惡的理由何在？ Ans. 先王制定禮樂，目的不在是視聽的享受，而是為了教導平民百姓分辨好壞、推行禮義的。 至於為什麼要用「禮樂」，而不是其他的東西呢？人剛出生時，就像一張白紙純白無瑕、一無所知，此時安靜無欲，不為外物所動。漸漸長大之後，慢慢發展出感情，純潔的本性開始對外物有了欲望。對物質有了欲望後，便有喜愛與厭惡的情感產生。人對物質的好惡是自然產生的情感，但若不能適當控制物欲，則良知被物質泯沒，自己又不能及早醒悟，則上天所賜給我們的天理良心將被物欲遮蓋、不復再見。作樂就是為了節制人心的好惡無度，使之趨於中道，避免國家陷於紊亂。		

◎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。)

祭祖經驗

我們家族每年在清明節都會到曾祖父母的墳前祭拜。我們會「拔草（整理墳墓）」、「壓紙、灑蛋殼（印象中是象徵『重整祖先的家』）」、「拜供品」、「上香（先拜后土，再拜祖先）」、「點蠟燭」、「燒刈金（《×Y`《一ㄣ口》」)。去年因為墓碑龜裂，所以家中長輩就決定要重新整理，同時「撿骨」，今年考慮到撿骨的對年，所以長輩們提前了兩周前去掃墓，加上我要準備大學指考，所以今年沒有去。於是在今年中元節時（也恰巧放榜了），我們全家便回到祖厝，向祖先牌位上香，並跟祖先們稟報孫子考上北醫牙醫的好消息。此時奶奶便想起一件往事：曾祖父在家父小的時候，一直盼望家父能從醫，但家父志在電子相關科系，所以沒有完成曾祖父的願望，如今兒子代替父親完成了，想

必曾祖父一定很開心吧！講到這裡，大家都相視而笑，也再三叮嚀我雖然考上牙醫系可以稱上「光耀門楣」，但不要忘記「醫者仁心」，祖先們保佑我考上北醫，更會緊盯著我呀！

祭祖對我而言，是一種懷念祖先、感念祖先的儀式。畢竟，在代代相傳的過程中，萬一有哪一位祖先「失手」了，今天我絕對不可能好端端地站在這裡，同時這也達到了聯絡感情和警惕的效果，可以和家族的成員們分享我的喜悅，同時長輩們也能藉此提點做人道理。

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年11月10日	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。）		
祭祖經驗 課堂開始，我們就上週反思「祭祖的經驗」做了一些討論。老師有回應我上週的反思，說我指出了祭祖的一些意義，但我對於「感念祖先，長輩並藉此提點人生道理」還有一些補充。 上次祭祖，奶奶也帶了祖譜。奶奶說道，我們有位祖先也是醫生，雖然不是什麼大名醫，但因為樂善好施、濟弱扶貧，在鄉里中頗受尊敬與稱讚。之後幾代卻沒有學醫的人了，直到我考上牙醫，所以家人無不喜悅。就現在情況而言，牙醫師或許是頗不錯的一項工作，但奶奶便希望我以這位祖先為榜樣，君子愛財取之有道，但不需要奢求太多無謂的名利，要盡自己的能力幫助別人，千萬不可以為富不仁、沒有醫德。所以當老師提到「拜祖先並不是偶像崇拜」時，我十分地贊同，因為我們並沒有把那曾經受愛戴的醫生祖先視為神，而是以他為榜樣、目標來努力學習。 另外我又想起，在燒完金紙之後，長輩會要我拿著一杯剛剛拜祖先的酒，在金爐周圍順時針繞一圈把酒灑下。長輩說這樣是為了宣告這些金紙的「所有人」，避免其他好兄弟去爭奪，所以在灑酒前火會燒得異常混亂，但灑完後火便燒得十分溫和。這除了民間信仰以外，是不是又有一些自然科學、先人智慧的成分在裡頭呢？ 這樣的一個傳統，也漸漸地變成我的習慣。每逢有燒			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 【2】 【3】		

金紙拜祖先時，我都會很順手地拿起酒杯。我不知道這樣的傳統從何開始，延續了多久，但可以肯定的是，這樣的習慣已深植我心，而且在將來我應該也會這樣教導我的小孩吧！	
--	--

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年11月17日	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。）		
這次老師講解的第四大題：「為什麼先王對制禮作樂這件事要求非常的審慎，古人認為在什麼情況下才能制禮作樂？」就是我上次反思回答的題目。這次聽了老師的解釋，又讓我多了一些了解。 原來古時候只有「聖人」才能作樂！因為音樂影響人至深，若是聽久了會與人產生共鳴、互動與相互協調。例如常常聽憂鬱哀傷的歌，內心的悲傷種子便悄然發芽，甚至長大茂盛；若是不斷聽壯闊的音樂，容易太過激昂。正所謂「過猶不及」，所以古時在制禮作樂時講求平順的音樂。 第二堂課是繼續動作教學，一開始老師要我們觀察腳趾，這時候我才赫然發現，我有多久沒這樣看著我的腳趾了？突然有一種說不上來的生疏之感！ 但是之後的腳趾走路就沒這麼好玩了，我還不小心走到大拇指有點瘀血，我覺得是因為我重心不對，中軸線偏掉了才導致這樣的結果。 之後將手舉起來行李的動作，雖然坐起來有點酸，可是卻可以感覺到每個動作後面的恭敬與熱情，不過觀察鏡子中的自己，動作還是有些彘扭，之後要再繼續慢慢調整才是。			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 【2】 【3】		

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年11月24日	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。）		
佾舞體驗 今天的課程主要著重在動作的繼續練習。（聽說冬至那天要來吃湯圓是吧？XD） 首先是上個禮拜讓腳不舒服的「腳趾走路」，雖然腳還是有點酸酸痛痛的，不過臉部五官僵硬的感覺慢慢不見了，算是個不錯的小進步。 接著是要屈膝仰躺，然後將雙腳輪流抬起拍擊手掌跟手肘，老師說只要放鬆就可以輕易將腳抬起，但我還是會不自覺地出力。接著要將單腳朝天伸直，腳底板往腹部壓，因為我柔軟度還算不錯，所以可以伸的滿直的，但聽到附近同學的哀號聲，就可以想見他們的筋好像還滿硬的，但我也覺得自己應該可以再繼續訓練，才能夠把膝蓋打直。 接著好像是大家認為最難（我也這麼認為）的「坐起」，老師坐起來看起來很順暢，但是自己真的試一次的時候，發現自己好像會「想很多」，所以每個動作看起來都「卡卡的」不夠連貫，而且都會不自覺用手撐起。其實坐起來是一種「帶動」的力量，由腳傳到屁股、到腰、到胸、到頭和手，只要中間有錯誤的施力方法，自然就會斷了那股力量，所以最後只能用手撐起。應該要再多練習這個動作。 後來大家坐下來討論方才操作的情形，老師提到了一件事，就是平常也可以讓自己保持「內觀」，可以得到一個很明顯不同於平常的感受，有人在上課時就嘗試了一番，老師便請那幾位同學說說自己剛剛的感受，除了可以放鬆外，最讓我驚訝的是可以專注於「這個空間」，而不是只有老師，他們在講的時候我不太相信，直到回家後自己嘗試了一次，才真的感覺到那種「說不出來的感受」，但是要避免恍神。			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 【2】 【3】		

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年12月01日	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。）		
祭祖的意義 今天我們分組討論「祭祖是以先人為楷模的典範學習」，分別由四個地方著手：（一）孝、順的意義；（二）子孫與先人之間的典範學習關係；（三）古人認為：祭祀不求，那為什麼要祭祖呢？；（四）祭前要齋戒的意義為何？由祭儀的順序，我們大致以（四）、（一）、（二）、（三）的順序討論 首先是本組負責報告的（四），我們閱讀了〈祭義〉後，整理了三點祭前齋戒的意義出來： 1. 調攝身心，反省自己：唯有將自己的身體滌淨，心靈放鬆，才能專注於思考。 2. 時時刻刻想著祖先的一切（如：燕居、笑語、「志意」、嗜好...等等），才能將祖先的影像活現在心中。 3. 既然祖先的形象活現在心中，聲音彷彿縈繞耳畔，面貌舉止似乎歷歷在目，那怎麼可以不去尊敬，甚至是效法呢？ 再來是所謂「孝」與「順」的意義 1. 「孝」：孝有三種，最下是能使父母飽足（能養），接著是能不讓父母受辱（弗辱），最好是能夠尊敬雙親（尊親）。 老師這時候就提到了：出門在外或是家庭聚會時，若小孩子失禮，旁人首先想到的都是父母沒有教好。我小時候曾經在除夕夜吃團圓飯時，將筷子插在飯碗裡，結果便被爺爺奶奶數落了一番，他們也向我的父母告誡了幾句，可想而知，回家後父母又將我斥責了一頓。所以若是能夠遵守禮義、尊敬雙親，就不會讓父母受辱，更不用說是不奉養父母了。 2. 「順」：知道先祖德善功烈勳勞（透過「銘」），並且身體力行跟從。所謂順，並不是順從祖先的一切意志，而是要將好的想法或行為身體力行並傳承下去，才能稱為「順」。 接著是子孫與先人之間的典範學習關係。			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】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？ Ans.所謂「崇拜」，就像是我們現在像神明的祈求。我們認為祂有超乎平常人所為，能夠飛天遁地、通古知今、有神通之力可以施展法術。「祖先崇拜」，就是將祖先視為神靈，希望他們可以賜下福氣，給予保佑。 我查了維基百科 (http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A5%96%E5%85%88%E5%B4%87%E6%8B%9C)，上面也寫著「儒教文化將祖先當作神靈一樣崇拜」。我本來也是這麼認為，但經過這次的討論之後，我發現這些文章裡，我完全沒有發現儒家有向祖先「祈求」什麼，儒家講求的是要「順」；效法祖先的美德。主要是感懷祖先，並遵從祖先好的言行學習。所以我不認為儒家文化中的祭祖是祖先崇拜活動。 但或許經過了許久的文化交融，或許儒家文化雜合了一些民間信仰（如同現在的孔廟歸宗教局管轄），加上高中教育只為了升學考試，並不能全然怪現在的學生，但既然現在有機會能夠正確地接觸學習，就要將他銘記在心才是。		

1.如果將祖先無中生有出美好的事蹟，是誣衊 2.如果祖先有善德之心、行卻不知道，這是不明 3.如果知道了卻沒有將它流傳，是不仁 4.銘，是為了記錄祖先的善行善德，稱美不稱惡，並且將它明白的告誡、流傳後世。 而我將反思中曾經提到奶奶所言與大家分享，雖然只是一個小小的故事，不過相當符合這個主題。 最後，既然古人認為「祭祀不求」，那為什麼要祭祖？賢者祭祖，是為了「福」，這個福並不是我們現在所認為的金銀財寶，而是能夠順從天地自然的福。為什麼我們說「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷？」，其實只要順從天地自然的運行（早睡早起、不暴飲暴食、不涉足危險場所...），那麼就不容易有不健康的情形發生了。 以上紀錄是出自於古時候人們對於祭祀的敬重。在我的淺見，其實我們祭祀時無須向祖先強求什麼福報，也無須拘泥祖先曾經做過什麼豐功偉業，只需要懷著恭敬感恩的心，諸惡莫作、眾善奉行，或許就是累世以來古聖先賢想要告訴我們的道理吧！	
--	--

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年12月08日	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。）		
祖德宗功 今天因為路上塞車了一下，不過還好沒有漏掉太多重點。 第一節課中，我們就祖先的尊敬與崇拜做最後重點的討論，共分四個項目討論：第一個是「祖先崇拜」、第二個是「appreciative inquiry 與 critical reflection 的比較」、第三個是「自我書寫與後世子孫誌銘的比較」、最後則是「典範學習」。 1.祖先崇拜：就我們討論以及人類學家在宗教上對於「崇拜」而得到的認知，這是一種對於超自然、超乎人類想像的力量或對於較高社會地位人士的讚揚、榮耀、崇敬、愛心的表現，並透過這樣的行為建立某種關係和聯絡。			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 【2】 【3】		

我信奉佛教，在我心中充滿著對於「佛陀」的崇敬，在每一次的禮佛、跪拜、供花、浴佛...中，佛陀的形貌彷彿就在心中，每一次誦經之時，如同佛陀在對著我訓示，雖然佛陀已逝世許久，但透過在經文上的紀錄、戒律的規範...等等，我彷彿就能與佛陀產生情感上的聯繫，甚至能夠成為我生命的依託。

但在儒家對祖先並不是用如此的態度，儒家對於祖先是一種學習的態度，透過對祖先情感的聯繫，達到潛移默化，典範學習的效果，並將之實踐於人生之中。

2.appreciative inquiry 與 critical reflection 的比較：前者著重在「改變目標」，我們是向未來看齊，強調找出更好的方法，通常會比較多關於「優點」的紀錄；後者著重在「反思出發點」，我們檢視自己的思維與過去的行為，並做出改變，使之更完整恰當，通常較多關於「缺點」的紀錄。

3.自我書寫與後世子孫誌銘的比較：我認為自我書寫雖然可能帶著主觀的意念，但是能夠包含自己的心理情感，畢竟旁人是難以看透自己的心思，唯有自己能夠試著以文字表達、詮釋。

例如司馬遷的〈太史公自序〉中記錄著：「.....遷俯首流涕曰：『小子不敏，請悉論先人所次舊聞，弗敢闕。』.....於是論次其文。七年而太史公遭李陵之禍，幽於縲紲。乃喟然而嘆曰：『是余之罪也夫！是余之罪也夫！身毀不用矣。』退而深惟曰：『夫詩書隱約者，欲遂其志之思也。昔西伯拘羑里，演周易；孔子居陳蔡，作春秋；屈原放逐，著離騷；左丘失明，厥有國語；孫子臆腳，而論兵法；不韋遷蜀，世傳呂覽；韓非囚秦，說難、孤憤；詩三百篇，大抵賢聖發憤之所為作也。此人皆意有所郁結，不得通其道也，故述往事，思來者。』於是卒述陶唐以來，至于麟止，自黃帝始。」

當時的人總認為司馬遷寧可受宮刑這種奇恥大辱，仍舊苟延殘喘、苟且偷生，毫無大丈夫之骨氣，但在司馬遷自述中，才能知道他的心境，為什麼要保住自己的命，著下史記。

而子孫的誌銘，則多為讚美頌揚之詞。其實並非中國人諂媚，而是「appreciative inquiry」的展現，我們提及祖先的優點，並以身作則，將之發揚光大。

4.典範學習：一個人如果有特別的行為表現或社會腳色，是可以讓其他人模仿的，這樣的人我們可以稱之為典範。

就如同上課報告時提到的關羽（先不談複雜的宗教因素），他在人們心中的形象是代表著「忠義」二字，所以在講求這種理念的職業（例如警察），總是會在工作場所供奉之。

而典範學習就是指引我們前進，並成為想要成為甚至超越的對象。而薰陶與潛移默化是很重要的歷程。 老師在上課問我們有沒有「模仿」與「潛移默化」的範例，我下課後突然想到一個滿好玩的事情。 平常在家裡時，因為媽媽很愛乾淨，所以家中擺設都十分整齊，而且每周都會打掃，而我就必須幫忙，雖然都會去做，但在心中其實滿不情願的。之後上了大學自己搬出來住，本來想說終於可以隨心所欲地亂丟東西了，頭幾天覺得還滿舒暢的，但之後發現自己好不習慣這樣的環境，於是居然開始打掃、整理東西，而且還覺得地板好髒就開始拖地。結果到了現在，還是維持著每個禮拜都要打掃的習慣。本來沒有意識到這件事情，直到這次老師提問了才發現，不過我覺得這樣的習慣還不錯啦，我想應該是不用改變吧！ 但是真的發現「潛移默化」影響人至深啊！	
--	--

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年12月15日	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。）		
出生禮俗 今天我們從出生的禮俗談起。 出生後一陣子，比較常聽到的是「剃胎毛」做「胎毛筆」。家父家母有為我做胎毛筆，還留了一小段臍帶做成玉佩。同學還另外提到了將水煮蛋放在額頭上滾動，我的印象是滾完後可以帶走晦氣，然後剝完殼象徵脫胎換骨；而有同學聽說的意義是父母希望小孩的皮膚可以像蛋殼一樣白，無論如何，都是給予小孩子好的祝福。若是遇到難養的小孩，會取難聽的名字（例如：罔市、阿狗...等等），據說這樣做，不好的東西自然會敬而遠之，小孩就會比較好養。滿月時會請吃油飯、紅蛋、雞腿等等，分享吉利和喜悅。 之後是「滿四月」，因古時候生活環境較差，嬰兒的夭折率極高，通常要過一百天（約三、四個月）後，才算			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 【2】 【3】		

跨過危險關卡，小孩子的情況會比較穩定，通常在這個時候才會取名字。而這個時機有的長輩也會為小孩子「收涎（收口水）」，有的小孩子很會流口水，而長輩就會準備空心的餅乾，並用紅線串起，然後將小孩子抱到親友家，親友會將餅乾折成兩半，在小孩子嘴唇畫一下象徵擦口水，並搭配吉祥話，例如：「收涎收乾乾，後胎生卵葩」、「收涎收離離，明年招小弟」（是受到古時候重男輕女觀念的影響）。 滿四個月後才可以吃肉（否則會生瘡）、淋雨（以後會哮喘）、夜出（會沖煞到）、稱讚他（以後會失靈），其實也是因為小孩子的抵抗力較差，所以要倍加呵護。 在滿周歲時，長輩就會讓小孩子「抓週」。我記得我小時候頭幾個摸到的都是食物，有「米香、雞腿和紅龜粿」，之後查資料發現，這些東西應該是抓周前要祭拜的祭品，不知為何地放在篩子裡面，然後被我摸到了！不過每一樣東西都會搭配吉祥的話語祝福孩子，充滿了長輩對小孩的期待。 這些禮俗看起來或許是迷信，但小孩的出生是個重大事件，透過許多具體化的動作行為（稱為「儀式戲劇化」），能夠讓人更易記得這些事情。就像是古時候初一、十五（或初二、十六）要拜拜的歲時禮儀，透過定時的行為儀式，讓百姓容易認知時序。	
---	--

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年12月22日	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。）		
曾參與的婚喪喜慶 今天是冬至，也是農曆冬月初一，早上出門時便看到很多人在拜拜。先前我一直以為冬至也是配合陰曆，後來經過老師解說，加上曾經學過太陽照射的知識，才知道在歲時禮俗中也有配合太陽的。 紀錄曾經歷的婚喪喜慶 1.婚禮：我記得小時候曾經「捧橘子」，就是在新娘下車時讓新娘摸橘子，然後新娘會給我一包紅包和絲巾，象徵大吉大利，後來要入洞房時，媒婆會給兩人甜湯，裡面有			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 【2】 【3】		

放紅棗之類的東西，象徵早生貴子等等。但因為那時候年紀太小，之後的事情都忘的一乾二淨了。

比較有印象的是舅舅結婚時，那時候我正在讀國中，因為是男孩子中年紀最大的，加上很禮貌懂事，所以家人安排我負責收紅包和接待，要收下紅包，然後將名字和金額抄錄在禮簿上。

2. 喪禮：我母親是高雄人，小時候因為生活環境不佳，於是外公外婆將她和兩個弟弟託付給奶爸奶媽養。因為從小由他們扶養長大，加上他們沒有子女，所以將家母視若己出，我也稱呼他們為阿公阿嬤。在我高二時，阿公過世了，但因為他沒有任何子女，我們便擔當了直系子孫的角色，而我論年紀算是長孫，於是我便經歷了較多事情。我穿的喪服都是「兩套式」的（當時直系血親有一種顏色的服裝，姻親有另外一種服裝），也許就是象徵我同時有直系和姻親的關係吧！

因為我們住在台北，在阿公過世的當天，我們搭了高鐵南下，並且徹夜誦經守靈。因為是在高雄殯儀館，裡頭也有其他過世的人，但現在的後輩似乎少有守靈的習慣了，大體通常都直接放進冰櫃，連葬儀社聽到我們要在殯儀館守靈都感到不可思議。

隔天早上要進行入殮，我們一人拿著一柱香，大聲告訴阿公我們現在要做什麼。然後葬儀社才會將大體移出往生室，進行化妝等等。等到準備妥當後，葬儀社會讓家屬進入圍圈，這時會將大體的手尾錢取出，葬儀社的人會說一些希望子孫興旺的話，大家要答「有」，然後大家會分到手尾錢。之後大家環繞大體一圈並行禮，最後是將棺木蓋上，移靈到靈堂。

因為還要上班上課，我跟家母就先回到台北，等到頭七前一天才又坐車南下。這段時間由住在高雄的親屬們分別守靈。期間葬儀社特別交代，香爐中的香不能斷，每天早上要換梳洗的水，而且三餐要拜飯，拜完飯後要燒銀紙，並且用供桌上的水順時針繞金爐一圈。沒事時大家就在旁邊摺蓮花和元寶。

到告別式前一天，我們坐車南下，邊摺蓮花邊聊起了天。家母跟吵架多年的哥哥和好了，舅舅們分享了工作經驗...等等，阿嬤說起年輕時的往事，然後還調侃了躺在棺材裡的阿公，雖然場景看來或許是哀戚的，但因為阿公是自然過世，加上大家為了幫阿公辦好後事而凝聚起來，似乎溫馨了許多。

告別式當天，我們誦了經，之後司儀敘述了阿公的往事與經歷。比較有趣的是最後，司儀要大家跪下，然後手勾著手，中間的人捧著牌位，司儀要大家未來繼續團結一致，讓阿公放心離去。

接著我們將棺材移靈到火化場，由長子拿著招魂幡，長孫捧著神主牌位，在棺材後牽起一條線，大家就扶住那條線緩緩前行。將棺材送入焚化時，大家似乎意識到真的要分離了，眼淚不斷地掉，但我們還是堅持繼續完成接下來的儀式。 我們開始燒「庫錢」、紙房子，阿公生前常用衣物等等，大家牽起一條線圍住火堆，等到焚化地差不多後，由一位家屬拿起水，順時針環繞火堆灑一圈。 等到焚化完成後，就進行撿骨。大家輪流一人夾起一兩塊骨頭，邊喊「入新厝喔！」。撿骨完成後，由我揹起骨灰罈，另一人拿著牌位，坐上車朝軍人公墓前進。當車子要過橋、左右轉、進隧道...等等時，我們都要喊「阿公！要過橋了！要跟著喔！」 到了軍人公墓，我們先將骨灰罈放在地藏王菩薩前再誦一次經，然後由僧侶進行入塔，等到放好後，大家向骨灰罈行禮，然後轉身離開不回頭，最後由我敬禮後，鎖上塔位，並且說「功德圓滿！」 最後是將神主牌位帶回家裡，沿路一樣要喊方向等等。到家後，不能將牌位正式放入佛堂內，要滿百日後才能正式固定。 如此才算真正完成。	
---	--

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2014年12月29日	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。）		
婚禮 今天討論「結婚」的習俗。 婚禮，又稱「昏禮」，因為古時候都辦在黃昏。其實現在也差不多，因為晚上才開席嘛！而且還習慣遲到。 而這次討論中，班上有一位客家人，提到了許多更傳統的習俗。所謂婚禮，乃是「合兩姓之好，上以事宗廟，而下以繼後世也。」 一些拋扇子、潑水等等的我早已經聽過，而且「戲說台灣」、「烏來伯與十三姨」也演得滿不錯的（我的台語也是這麼學來的～）！但有一些令我耳目一新的事情，讓			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 【2】 【3】		

我印象深刻，例如：要在車上插一根甘蔗，其上懸一塊豬肉，他還沒提到為什麼時，讓我想到台灣廟會常會看到的「報馬仔」，他也會懸一塊「豬腳」象徵「知足（台語）」。

後來發現是我誤解了，結婚迎娶時掛豬肉是視為「好兄弟們」的祭品，畢竟迎娶之時會路過打擾，也藉此希望霉運不要靠近新婚夫婦。

抵達男方家後，要先踏過火爐，踩破瓦片，象徵逢凶化吉，霉運不進家門。必須娶到「男方正廳」，如前所述，婚禮是要「上以事宗廟，而下以繼後世」，古人視之為非常重要。接著就是常常看到的「一拜天地、二拜高堂、夫妻對拜」，然後要送入洞房。我有一次的經驗是我們要跟進洞房，夫妻要共飲甜湯，裡面有棗子等等，媒婆就會隨著夫妻吃的東西搭配相應的吉祥話。

再結婚的過程中，女方有一位最重要的人物：「太太的哥哥（或弟弟）」，也就是「舅舅」，所謂「上天天公，地下母舅公」，若是舅舅沒有出席，所有儀式都不能繼續下去，足見古時候並非男權最大，在重要的儀式時，女方的意見也是相當重要的。

因為參加過不少婚禮，也因為我算是家中最大的男孩子，所以每次都會用不同的角色參加（應該是說被分到布一樣的工作 XD）。就如同上次我在反思中提到的一些習俗，如：花童、捧橘子、男傧相...等等。但也許是因為現在人怕麻煩，所以我經歷過的傳統習俗也比較少了。通過這次討論，又多增加了不少見聞。

老師最後問到「會不會延續這個習俗」，我的回答是肯定的，在旁人眼中，這或許是極其麻煩瑣碎的事情，但對從小就開始接觸的我，這彷彿已成為一種習慣，若是沒有照做，會有一種說不上來「怪怪的」感覺。可以觀察到「習慣」對人的影響至深啊！

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	授課教師	林文琪	記錄者	陳昱霖
上課日期	2015年01月05日	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。）		
喪禮 一年很快就過去了，過了四天連假，是時候面對期末考了... 但今天的討論是我最感興趣的「喪禮」，並不是因為我期待有人過世，而是這是現代少數繁複的禮儀了，現代人或許出生禮儀不做了、婚禮也登記而已了，但絕對不會在親友過世時什麼儀式都不做。 「居喪未葬，讀喪禮；既葬，讀祭禮」 現在很多人的觀念，依然希望可以在家中往生，畢竟往生在醫院或客死異鄉總是不安，回到熟悉的家中環境，至少不會這麼感傷痛苦，不僅對死者是一種「回家了」的安慰，活著的人也會有一種幫助自己親人回家的安慰感。所以老師說喪禮也是一種療癒活著的人的儀式（甚至為「表演」）。 徙鋪：彌留時即移動，讓他能夠往生於家中正廳（男在正（左）廳、女在內（右）廳）。氣絕時就舉哀，放置腳尾飯、腳尾燈（長明燈）、腳尾錢、水被，並且會順時針焚燒一張張金紙，象徵亡者一步步朝該去的地方離去。腳尾飯應該是擔心亡者餓著而擺放的，而腳尾燈是擔心亡者一路上幽暗不明，希望能夠幫他照路，讓他一路好走。 小斂：會幫亡者更衣、穿衣，並沐浴、辭生、放手尾錢...等等。先外祖父過世時，由於是倒臥地上冷死，左右手有掙扎扭曲的痕跡，全身是水，所以葬儀社要幫他更衣時便要我們迴避，所以我沒有機會看到。 大斂：即入棺。此時葬儀社會將手尾錢取出分發給晚輩，而且當喊出吉祥話時，大家要答「有」，記得當時舅舅有放入一串佛珠。 豎靈：立起牌位、魂帛、招魂幡 拜飯：事死如生，會拜早飯與晚飯，菜色內容簡單，象徵「仁且智」。 做七：記得先外祖父喪事一切從簡，所以只有做頭七，頭七前一天晚上就要開始準備，子時時會有道士念引魂之類的咒語，並由晚輩擲筊（兩個十塊硬幣）詢問亡魂是否歸來。			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 【2】 【3】		

出殯：出殯當天會舉行告別式，算是家屬與親友最後一次向亡者告別。準備移靈前會旋棺，由後輩執魂旛、鮮花等等繞行棺木，之後便封棺。要移靈動棺時，家屬要離開避免沖煞。之後會推著棺木繞行居住地附近，晚輩便在後面拉著接在棺木上的繩子，魂旛由長子執，牌位由長孫執。之後便安葬（或火化、晉塔...等等），祀后土、點主。此時另一批人應進行返主、安靈，將牌位請回家中。安葬後應巡墳、謝土。

百日時會再祭祀一次，對年後將亡者牌位與祖先合爐，將亡者名寫入神主牌位。

人死無法避免，加上因為我是家中長子、長孫，未來勢必要承擔更多責任。雖然喪禮之複雜並非一兩堂課就可以說明完畢，但已經在我心中留下一個基本的概念，將來當不捨的那一天到來，我才不至於手足無措，能夠平安順利地安頓亡者與安慰家屬。

六、其他學習資料：足以證明你關於本課程的學習，如禮容探索等。

1. 立容觀察與體驗紀錄

禮容體驗與觀察紀錄－立容

103/11/20

作者：陳昱霖

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。

禮容體驗紀錄－立容

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》）	• 查字典後的解釋 平常站立時頭頸必保持正直，如山一般地屹立，當行則行，顯得渾身是勁，揚美於外，臉色溫潤如玉。 參考來源：http://so.gushiwen.org/guwen/bfanyi_1669.aspx	
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
• 足容重及頭容直的動作操作流程 沿著身體的中軸線，拉起頭頂的「百會穴」，身體自然挺直。	經過之前幾次的動作訓練，能夠體會到「拉起百會穴」的感覺，但在做別的動作時，卻又會偏離原本的感覺。 可以多幾幾次，讓身體習慣這樣的感覺。	對身體的中軸線了若指掌。
• 手容恭的動作操作流程 用腳底的力量帶動手往上，腰跟肩膀保持放鬆不緊繃。	感覺肩膀會很酸，而且臉部表情僵硬。 應該要慢慢來不要急躁，調整自己的動作與呼吸。	老師的動作感覺很輕柔，很自然，不會很用力。力量的傳遞很順暢。
	註：其他分析與記錄	

■目 容端的動作操作流程 眼神專注恭敬	常常不自覺就開始瞪大雙眼，在鏡子中看起來有點恐怖。	兩眼自然平視前方。
	適時地放輕鬆，如果難以專注就先繼續練習內觀。	
	註：其他分析與記錄	

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？

觀察主題	頭容、手容
觀察時、地點及主題	1120 早上 9:00，吳興商圈，觀察正在拜票的候選人。
觀察結果與評論	
非常殷切的鞠躬哈腰，逢人便拱手問好，但腰桿子似乎都沒有挺直。 或許是為了拜票，所以感覺十分熱情，顯得渾身是勁。但是即使他站在路旁站著向民眾揮手時，似乎也沒將身體中軸線打直，如此久了不但旁人觀感有些不佳，可能還會影響自己的身體健康。	

2. 分解動作紀錄

分解動作紀錄	身體知覺	外形觀察
記錄老師示範以下動作的操作流程	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？	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
• 彎腰下坐的動作操作流程	覺得將重心放在腳跟十分簡單，但看到旁邊同學好像不太適應，心中有點小小開心 XD	動作配合呼吸，腰部、肩膀不緊繃
上半身：頭往百會穴拉	但腰的部分還是會緊繃，要等動作做到位時才能慢慢調整放鬆。	
下半身：臀部往後拉	註：其他分析與記錄	
於是腰會被拉開，但是腰仍然保持放鬆，雙手扶著膝蓋，並用腳跟的力量下坐（頭保持在雙膝中間）		

• 身體轉動的動作操作流程 腳的重心踏穩，雙手肘夾住身體，並向右、向左轉。	在向左轉時，明顯比向右轉難，可能跟平常的慣用方向有關。不過多轉幾次後，發現變容易了。	老師的動作很柔軟，似乎沒有左右邊不一樣的感覺。
	註：其他分析與記錄	
	可以在家裡對著牆壁練習	

3. 2015/0115 奔喪紀錄

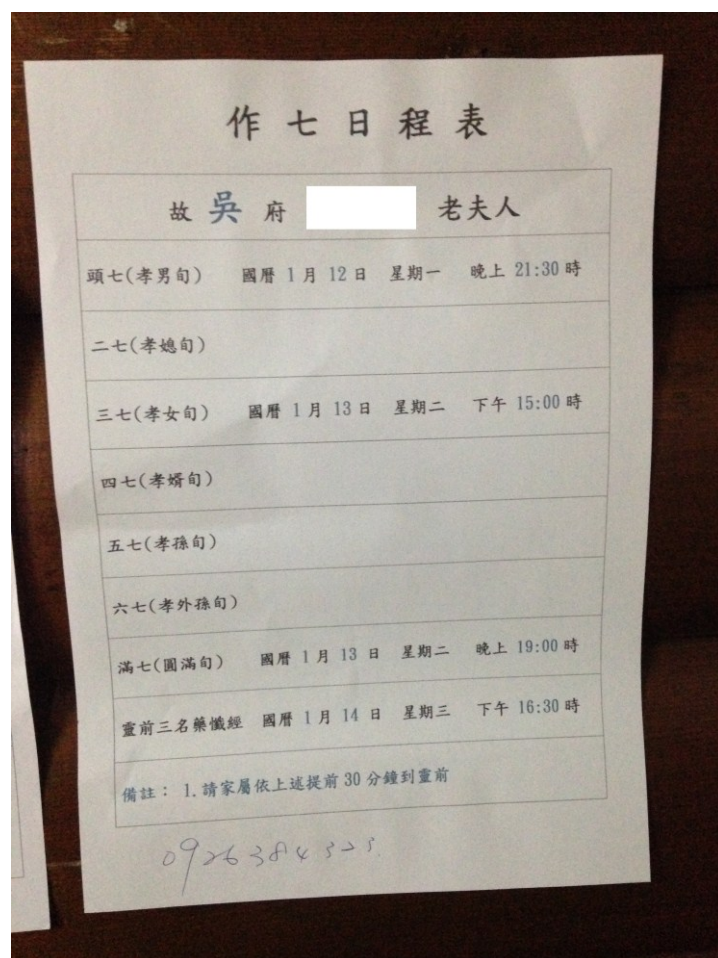
(以下所用到的照片均經家中長輩同意使用，惟因尊重先人，先祖母的名字與照片仍予遮蔽)

在 1 月 5 號最後一次上課後，當週的禮拜三傍晚我才得知乾阿嬤於早上過世的消息，但因為我恰逢期末考的緣故，所以直到 1 月 14 號才能南下，準備參加 1 月 15 號的告別式。

在家母小時候，因為家中因素，兩個弟弟（也就是我的舅舅）是由奶媽扶養長大。因為她對家母以及舅舅們視若己出，全心全力照顧幾個孩子，所以家母與舅舅們也待之如親，而我們幾個小孩也稱她一聲「阿嬤」。她並沒有自己的兒女，所以這次喪禮，我們全程以直系血親的身分參加。



這次我特別留意到靈堂的牆上，有幾張葬儀社張貼的告示：



前頁左圖是葬儀社要求家屬在守喪期間須注意的事項，首先是拜飯，雖然長者已經逝世，我們仍擔憂他沒有吃飽穿暖，所以在早上與晚上都有拜飯，並且準備毛巾等盥洗用品，供先人梳洗，這是「仁」的表現。但就如同老師上課所說，雖然家屬們傷心，但依然保持「智」，所以供的餐點都很簡單，而且一天只拜兩餐。至於守喪期間應注意的禮儀，因為「喪」是中國人較為避諱的事情，而正在守喪的家屬也不希望因此而叨擾他人，所以會有一些注意事項，而訃聞上的「聞」字也用紅色，避免晦氣沖煞別人。



前頁左圖是做七的通知，雖然葬儀社有列出七個七（象徵我們陪著先人走完地府十殿中的七殿，接下來的八、九和十七分別是百日、對年和三年），而右邊的括弧中的XX旬，則是代表由該位後輩準備供品祭祀。但長輩們的意思是希望一切從簡，所以只做了三個旬，便要火化先人。而我不及趕赴，所以沒有親眼看見過程。而藥懺經是因為阿嬤過世前得了肺炎，子孫不捨阿嬤往生後還受病苦，而特別安排的。

等我趕赴高雄殯葬管理處時，已經是告別式當天的凌晨四點，首先映入眼簾的，是一個紅色燈籠。原來，乾阿嬤今年享壽 80 歲，而且在過世前，還一一看過舅舅的每個孩子，才安詳地躺在自己床上過世，算是得到善終，所以靈堂外懸掛紅色的燈籠，訃聞的底色也是粉紅色。



我向乾阿嬤上香致意後，便仔細地環顧了靈堂，也繞到了後面觀察棺木。以及置於靈堂前的招魂幡



我誦完阿彌陀經後（個人宗教信仰），天也漸漸變亮了，準備以長孫的身分，送乾阿嬤最後一程。我發現長孫的服飾，是男家眷與女家眷的聯合版！似乎有著融合血緣、「傳承」的意味！



故吳府 [redacted] 老夫人出殯流程表		
國曆 104 年 01 月 15 日（農曆 11 月 25 日）星期四		
時間	流程	人員
08:00	至靈前就位	全體家眷
08:05	孝家眷著麻佇衣	禮儀師、服務人員、孝家眷就位
08:30	吉時動遷	禮儀師、服務人員、孝家眷就位
09:00	家奠禮	孝家眷、親族就位
09:30	公奠禮	政府單位、公司行號
隨即	誦經發引火化	神職人員、服務人員
告別式奠禮圓滿禮成		
隨即	孝家眷向親友辭客致謝	
隨即	至市殯火化場 10:30	
隨即	大體祝融昇華	
依火化時間	返家→安奉神主	
依火化時間	檢骨、封罐	
依火化時間	奉厝	
備註	1. 以上除動棺、家祭、公祭時間確定外，其餘皆為略估時間。	
	2. 家屬請指派 2 人，協助受禮處，並於奠禮後協助保管相關物品。	
	3. 上述過程如有不清楚，請由承辦禮儀師詳細為您說明。 (禮儀師簡勝男-0927580072)	

等到準備動棺之時，就知道告別式即將開始了，我們全體背對棺木（據說是為了迴避煞氣），由葬儀社的人員喊出好話，動遷棺木。

首先是家奠禮，先由直系卑親屬三跪九叩，表達對先人的感激之情，再來是「點主」，由兒子以及長孫面朝外跪下勾手，長子執神主牌位，由點主官（這次是一位僧人）喊出好話。

（點主：子孫為求吉運，而請「達者」或「賢者」用珠砂筆在魂帛（神主）上的「王」字點硃為「主」字，繼以墨筆在硃點上點，提筆點主的人稱「點主官」，古稱「大賓」，今多請道士或地理師為之。）

之後便是其他家屬一一來到靈前，在最前頭的是先人的姊妹，我們均跪下予以回禮，之後是姪子女、女婿、姻親...。再來是公奠，多半是市議員、立委、家中成員的公司同事、先人的朋友... 等等。

告別式結束後，就準備要移動棺木發引火化，此時由葬儀社人員將棺木移出，而由次子執招魂幡、長子執神主、長孫（我）執黑傘、三子執照片，接著是剩下的成員，依序順時針繞棺木三圈後，便將棺木移到車上（家屬要請先人上車），而我用黑傘遮住神主牌。此時在車子上勾住一條線，而我們便輕扶著那條線，往火化場前進。

到了火化場後，棺木被移進準備火化，而我們跪在外面「叫火」，告訴先人的靈魂看到火後記得快跑。

「叫火」結束後，我們脫去喪服，清淨身體，便拿著神主牌以及照片趕回家中「返主」。

（現在的過火洗淨設備也是滿趣味的！原來 LED 燈也行！）

返主的路上，我們不斷向先人指示方向（例如左轉、右轉、過橋... 等等），深怕先人迷失了無法回家，到家了之後，神主牌還不能正式放到佛桌上，必須先放在旁邊的桌上，等待百日與對年後再行合爐。

返主結束後，我們又要趕回火化場領取乾阿嬤的骨灰。子孫會輪流幫乾阿嬤「入新厝」，一人夾三塊骨頭放入骨灰罈。接著便驅車前往軍人公墓（因乾阿公是海軍，而他也長眠於軍人公墓，所以決定讓兩夫婦能夠「住」在一起），等到晉塔完畢後，我們向軍人公墓的地藏王菩薩上香（也許也是一種「謝土」），感謝祂的慈悲保佑，祈求祂能帶領乾阿公阿嬤前往西方極樂世界。

至此才算完成整個喪葬的儀式，但如果有機會，我希望能夠再南下看看百日與對年的情形。

而我在得知乾阿嬤過世的當天，寫下了這麼一段文字：

「方才得知乾外婆在乾外公過世兩年後
在今早也隨他去了。

我一直記得一句話

祖先代代相傳

如果其中一代失了手

我就不可能在這裡

衷心感謝養育家母之大恩大德

不孝孫因期末考無法趕赴

僅能遙向南方跪拜頂禮

唯願西方三聖慈悲攝受

阿彌陀佛！」

我想，雖然親友過世讓人哀戚，但喪禮確實能夠撫平人的傷痛、感念祖先的恩德，並且給予自己力量繼續向前！很多禮俗，並不是為了改變人的身體動作而已，而是為了改變人的「心」呀！

