

即身涵德、以體踐禮 ——《禮記》的身體美學

林素玟*

摘要

在先秦的文獻典籍中，「身」與「體」多分別使用，彼此相關，卻有不同之修養工夫及實踐功能。《禮記》文本中出現「身」與「體」次數之多，為先秦儒家諸經典之最，且涵蓋面包括外在形軀，以及內在心靈等各層面，可謂先秦儒家「身體觀」及「身體美學」集大成之經典。

本文從三方面論述《禮記》的身體美學：首先，從踐禮的社會化身體美，歸納《禮記》文本中有大體、容體、遺體等重要概念，以此探究身體與社會禮制之關係；其次，從威儀的生活化身體美，歸納文本中有養身、美身、敬身等現象，以此考察禮義的身體，具有何種樣態的生活美感；最後，從涵德的藝術化身體美，歸納文本中有脩身、澡身、成身等德行實踐，以此追索欲達致理想的、美善的身體之工夫歷程。

從「即身涵德」、「生活威儀」、「以體踐禮」三方面的身體美學理論分析，可歸納出《禮記》所要展現之理想身體，乃是以至誠脩身、以禮樂成身的藝術化身體，其所展演的美感樣貌，則為參贊天地、化育萬物的「中和之美」境界。

關鍵詞：禮記、身體美學、禮樂、中和

* 華梵大學中國文學系教授。

Cultivating Virtues in the Lived Body, Practicing Rites with Embodiment: Body Aesthetics in *The Book of Rites*

Lin Su-Wen
Professor, Department of Chinese Literature,
Huafan University

Abstract

The terms “the lived body” and “embodiment” frequently appearing in the Pre-Qin texts are mostly used respectively and are correlative with each other but with different moral cultivation and practical functions. The number of times the two terms appearing in *Liji* (*The Book of Rites*) tops among these Pre-Qin Confucian classics. *Liji* is a great classic on “the concept of body” and “body aesthetics” of the Pre-Qin Confucian School with its aspects covering the external form and the inner mind and soul. On the basis of the socialized body aesthetics of practicing rites, the essay generalizes the important concepts of *dati* (the great body), *rongti* (the deportment of the body) and *yiti* (the bequeathed body) in *Liji* to delve into the correlations of body with social ritual institutions. The external deportment of body aesthetics in everyday life concludes that the appearance of cultivating the body, beautifying the body and revering the body in *Liji* to investigate into what patterns of aesthetics in life that the body of proprietary justice has. Finally, on the basis of artistic body aesthetics of virtue cultivation, the essay concludes the practice of moral conduct in self-cultivation, bathing body in virtue and consummating the lived body in *Liji* to explore the concept of an ideal, graceful body.

A theoretical analysis of the body aesthetics based on virtue cultivation in the lived body, external deportment in life and ritual practice with embodiment concludes that the ideal body presented in *Liji* is an artistic body of self-cultivation by means of utmost

sincerity and consummating the lived body with ritual music that the aesthetical look presented manifests the realm of “central harmony” to assist in the transforming and nourishing process of heaven and earth and cultivate God’s creation.

Keywords: *Book of Rites*, body aesthetics, rituals and music, central harmony

即身涵德、以體踐禮 ——《禮記》的身體美學

林素玟

一、身體觀與身體美學

研究「身體觀」或「身體美學」，首先要對「身體」有明確之界定與認識。所謂「身體」，周與沉之定義值得參考：「身體」非惟生物性的肉體，本就是涵孕了身與心、感性與靈性、自然與價值，及生理、意識和無意識，且在時、空中動態生成、展現的生命整體。¹周與沉進一步區分「身體」之廣狹二義：狹義的「身體」，即形軀結構之身；廣義的「身體」，則統攝形、氣、心而為生命整體。²

瞭解了「身體」的定義之後，觀近十多年來，在中國思想方面的研究課題中，「身體觀」此一課題之研究成果，堪稱蔚為大觀，不僅儒家的身體觀研究者多，即便道家與佛教的身體觀，研究者亦不乏其人。黃俊傑針對此一現象，歸納國內外學術界有關中國思想傳統中的「身體觀」的研究論著，展現出三個新視野：(1)作為思維方法的「身體」，以楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論與身體觀》為代表；(2)作為精神修養之呈現的身體，以楊儒賓《儒家身體觀》為代表；(3)作為政治權力展現場所的身體，以 Angela Zito and Tani E. Barlow 合編之 *Body, Subject and Power in China* 為代表。³本文即從第二種視野角度，亟思探究《禮記》身體美學所呈現的身體之精神修養工夫與境界。

¹ 周與沉：《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》（北京：中國社會科學出版社，2005），頁 2。

² 周與沉：《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》，頁 88。

³ 黃俊傑：〈中國思想史中「身體觀」研究的新視野〉，《中國文哲研究集刊》20（2002.3），頁 541。

（一）先秦身體觀研究

有關先秦身體觀之研究，以楊儒賓作為重要代表。楊儒賓主編之《中國古代思想中的氣論及身體觀》，由「氣－身體」此一角度，綜論先秦儒、道二家及諸子之身體觀⁴；而其《儒家身體觀》以孟子學傳統為核心，探討儒家心性論與形上學的身體基礎。楊儒賓提出先秦儒家的身體觀可歸納為二源三派，二源指的是威儀觀與血氣觀，三派指的是孟子的踐形觀、荀子的禮義觀、以及散見諸種典籍的自然氣化觀。⁵

自楊儒賓開風氣之先以來，對於先秦身體觀之研究，仍方興未艾，舉其要者，在道家方面，有尉遲淦〈從身體觀看老子政治哲學的當代意義〉⁶、丁亮〈《老子》文本中的身體觀〉⁷、賴錫三〈《莊子》「真人」的身體觀——身體的「社會性」與「宇宙性」之辯證〉⁸；在儒家方面，身體觀之研究成果，更形豐碩，舉其要者，《易經》方面之身體觀研究如：王瑞瑾、王仁堂〈易經思維的身體觀和太極導引身體體現的相關探討〉⁹、鍾雲鶯〈身與體：《易經》儒家身體觀所呈現的兩個面向〉¹⁰；荀子方面的身體觀之研究如：姜志翰〈試探荀子身體觀的另一面〉¹¹、吳文璋〈論荀子欲望的身體觀〉。¹²而有關中國古代身體觀之綜合研究，如：陳景黼〈當代歐美學界中國古代身體觀研究綜述〉¹³、黃俊傑〈中國思想史中「身體觀」研究的新視野〉。¹⁴諸如此類成果之豐碩，使「身體觀」之研究，成為現代思想史方面的顯學。

⁴ 楊儒賓：《中國古代思想中的氣論及身體觀》（臺北：巨流圖書公司，1993）。

⁵ 楊儒賓：《儒家身體觀》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，2004），頁 27。

⁶ 尉遲淦：〈從身體觀看老子政治哲學的當代意義〉，《鵝湖》23：9（1998.3），頁 35-43。

⁷ 丁亮：〈《老子》文本中的身體觀〉，《思與言》44：1（2006.3），頁 197-246。

⁸ 賴錫三：〈《莊子》「真人」的身體觀——身體的「社會性」與「宇宙性」之辯證〉，《臺大中文學報》14（2001.5），頁 1-34。

⁹ 王瑞瑾、王仁堂：〈易經思維的身體觀和太極導引身體體現的相關探討〉，《體育學報》34（2003.3），頁 187-200。

¹⁰ 鍾雲鶯：〈身與體：《易經》儒家身體觀所呈現的兩個面向〉，《佛學與科學》11：1（2010.2），頁 21-28。

¹¹ 姜志翰：〈試探荀子身體觀的另一面〉，《成大宗教與文化學報》9（2007.12），頁 29-43。

¹² 吳文璋：〈論荀子欲望的身體觀〉，《成大宗教與文化學報》20（2013.12），頁 33-45。

¹³ 陳景黼：〈當代歐美學界中國古代身體觀研究綜述〉，《臺灣東亞文明研究學刊》9：1（2012.6），頁 183-212。

¹⁴ 黃俊傑：〈中國思想史中「身體觀」研究的新視野〉，頁 541-563。

然而，在儒家身體觀之研究中，《禮記》¹⁵是一本極為重要的經典，文本中呈現豐富的「身」與「體」之文獻，中國思想史研究中，雖有零星針對〈樂記〉文本作數句身體觀之闡述，惜未見《禮記》身體觀之整體研究成果。本論文之提出，即為補儒學研究界此一空闕之現象。

（二）身體美學的研究

在西方，「身體美學」首先由舒斯特曼（Richard Shusterman）在《實用主義美學》中提出，其將「身體美學」定義為：「對一個人的身體——作為感覺審美欣賞及創造性的自我塑造場所——經驗和作用的批判的、改善的研究。因此，它也致力於構成身體關懷或身體的改善的知識、談論、實踐以及身體上的訓練。」¹⁶舒斯特曼所認為的「身體美學」，實涵括所有外在形軀身體與內在生命精神而言。外觀的身體美學，強調身體表面的健康與美觀，而內在的身體美學，則集中在精神生命的審美性質。

自此之後，大陸學界引進了「身體美學」概念，掀起了「身體美學」研究熱潮。2014年復旦大學中文系舉辦「身體美學與當代中國審美文化」國際學術會議，從養生思想與快樂美學、視覺文化與身體美學等角度，討論了對身體美學的認識。¹⁷大陸學者方英敏針對學界「身體美學」的研究方向，歸納出三種代表性定義：即「人體美學」、消費文化中的「美體之學」，以及培養、改良身體意識的「身體感性學」。在類型上，前二者屬於身體作為審美對象和感性活動的外觀美學，後者屬於身體作為審美主體的體驗美學。¹⁸

方英敏進一步指出：「身體美」是人的肉身或以肉身為符號，所直接、間接呈現

¹⁵ 本文研究之《禮記》，指戴聖所編 49 篇《小戴禮記》。文中凡徵引《禮記》原文之處，皆引自清·孫希旦：《禮記集解》（臺北：文史哲出版社，1990）。僅於引文末註明篇名及頁數，不再一一作註。

¹⁶ 〔美〕理查·舒斯特曼（Richard Shusterman）著，彭鋒譯：《實用主義美學》（北京：商務印書館，2002），頁 354。

¹⁷ 方英敏：〈什麼是身體美學——基於身體美學定義的批判與發展性考察〉，《貴州大學學報（社會科學版）》34：1（2016.1），頁 25。

¹⁸ 方英敏：〈什麼是身體美學——基於身體美學定義的批判與發展性考察〉，頁 16。

出的美。其將「身體美學」定義為：以身體美的塑造、欣賞和展現為中心的審美實踐。並認為身體美應與自然美、社會美和藝術美一起並置為美的四大領域。¹⁹以此「身體美學」省察臺灣的中國美學研究成果，較少出現「身體美學」研究課題者。

綜上言之，本論文所謂的「身體」概念，涉及三個層次：第一層為「藝術化」的身體：指身體作為最直接的藝術媒材，在踐履禮樂儀式時的外在行為舉止，如冠禮之「正容體」、射禮之「容體比於樂」、祭祀之「容貌必溫，身必誦」、燕居時之坐姿、表情、氣勢等；第二層為「德性化」的身體：指透過禮樂教化，修養攝持行為舉止，使身體表達在各種場合均臻於「稱情而立文」，不論踐行生命過關儀式，或人倫交接儀式，均有內在情感之真實流露（體仁），如：祭祀主「敬」、喪事主「哀」等，在涵德體仁的踐禮中，身體自然會流露出藝術性之人格輝光；第三層為「美學化」的身體：指踐禮時外在的藝術化身體（文），注入德性情感（質），使身體各部位在每一當下，均展現「文質彬彬」、「致中和」的人文化成之美。

以下則從《禮記》的文本中，歸納「身」與「體」的文獻資料，進一步以美學之研究方法，從「身體美學」作為切入點，省察《禮記》所論先秦士階層以上之貴族，如何透過踐禮、威儀與修養，達到何種樣貌的社會化、生活化，以及藝術化之身體美。對廣義形、氣、神合一的「身體」，作如何的禮樂修養、美感教育，以達身、心、靈合一的「中和之美」。

二、《禮記》文獻中的「身」與「體」

在先秦典籍文獻中，「身體」一詞連屬者並不多見，大多為「身」、「體」分說。周與沉即指出：「體」以名血肉形軀，凡四肢、五官、五臟、軀體等皆可用指，古籍多四體、五體、小體、形體之謂，有時亦可指心思；「身」的意涵甚廣，除表形體外，

¹⁹ 方英敏：〈什麼是身體美學——基於身體美學定義的批判與發展性考察〉，頁 12。

更與自我、生命等義相通。²⁰鍾雲鶯研究《易經》的身體觀時亦指出：先秦儒家對於「身」與「體」的概念不盡相同，且箇中的差異，牽涉了身體修煉的進路與具體修煉的內容。當今的研究者皆以「身體」統稱「身」與「體」二者，恐有忽略儒家「身」與「體」二者間的差異與不同的修養內容。²¹

歸納以上兩位學者所言：一、先秦的典籍文獻中，「身」與「體」是兩個不同的概念，分別指涉不同的內容，但兩者又有密切相關之處；二、「身」與「體」的修養內容不同，工夫進路亦有所差異。剋就《禮記》而言，「身體」連屬的現象僅一處，其他則皆「身」與「體」分論，可見在先秦至漢初的觀念中，「身」與「體」有不同之意義、內容及修養工夫。

（一）身：即身涵德

據周與沉之研究指出：先秦典籍中，「身」所指者包舉形軀與心靈，且尤重心靈之德性、情意；活潑、整全是其特點，生機、機能為其動源，思智、德性乃其關鍵。儒家所指之「身」，具「即身涵德」之義，生理身體與心志都統一於人的生命，「身」既是生理機體的，又是精神德性的，如：《論語》文本中的「身」，出現 17 次，有省身、正身；《孟子》文本中的「身」，出現 53 次，屢屢強調修身、守身、誠身、安身；後世則多有立身、殉身之謂。²²鍾雲鶯則歸納《易經》中之身，正面的有：修身、正身、反身、存身、安身、致身、敬身、尊身、養身等，負面的則有：忘身、失身、辱身、捨身、賤身等。²³

就《禮記》文本而言，「即身涵德」的意義觸處皆是，較重要且正面的語詞如：脩身、敬身、成身、慎身、誠身、終身等；負面語詞如：危身、沒身、亡身、辱身等。不論正面或負面，從語詞的用法可知：《禮記》的思想，乃沿承《易經》、《論語》、《孟子》一貫之精神，對「身」的內涵之看法，也大致相同。

²⁰ 周與沉：《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》，頁 87。

²¹ 鍾雲鶯：〈身與體：《易經》儒家身體觀所呈現的兩個面向〉，頁 22。

²² 周與沉：《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》，頁 87、134。

²³ 鍾雲鶯：〈身與體：《易經》儒家身體觀所呈現的兩個面向〉，頁 22。

《禮記》文本中出現「身」一字，計有 127 次之多，其中出現次數最多的語詞為「修身」，如：

欲齊其家者，先修其身。欲修其身者，先正其心。(〈大學〉，頁 1-2)²⁴

自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本。(〈大學〉，頁 2)

所謂修身在正其心者，身有所忿懣則不得其正，有所恐懼則不得其正，有所好樂則不得其正，有所憂患則不得其正。心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。此謂修身在正其心。(〈大學〉，頁 7-8)

故為政在人，取人以身，修身以道，修道以仁。……故君子不可以不修身；思修身，不可以不事親；思事親，不可以不知人，思知人，不可以不知天。(〈中庸〉，頁 15)²⁵

子曰：「好學近乎知，力行近乎仁，知恥近乎勇。知斯三者，則知所以修身；知所以修身，則知所以治人。」(〈中庸〉，頁 16)

凡為天下國家有九經，曰：修身也。尊賢也，親親也，敬大臣也，體群臣也。子庶民也，來百工也，柔遠人也，懷諸侯也。修身則道立，……齊明盛服，非禮不動。所以修身也。(〈中庸〉，頁 16-17)

君子於是語，於是道古，脩身及家，平均天下。(〈樂記〉，頁 1013)

由以上歸納可知，「修身」一詞共出現 14 次，在《禮記》中所佔的重要性不言而喻，且多集中在〈大學〉、〈中庸〉及〈樂記〉三篇，尤以前兩篇為甚。顯見三篇內容均為先秦儒家論君子修身成德的重要篇章。

其次，「敬身」一詞，在〈哀公問〉一篇中，即出現五次，如：

孔子遂言曰：「……君子無不敬也，敬身為大。身也者，親之枝也，敢不敬與？不能敬其身，是傷其親；傷其親，是傷其本；傷其本，枝從而亡。」(〈哀公問〉，頁 1262)

²⁴ 本文所引〈大學〉原文之處，皆引自宋·朱熹：《四書集註》(臺北：世界書局，1985)。僅於引文末註明頁數，不再一一作註。

²⁵ 本文所引〈中庸〉原文之處，皆引自宋·朱熹：《四書集註》。僅於引文末註明頁數，不再一一作註。

公曰：「敢問何謂敬身？」孔子對曰：「君子過言，則民作辭；過動，則民作則。君子言不過辭，動不過則，百姓不命而敬恭。如是，則能敬其身；能敬其身，則能成其親矣。」（〈哀公問〉，頁 1263）

在孔子回答魯哀公之提問中，「敬身」使用於孝子對待「父母之身」延續下的「己身」，所持守的恭敬、誠意之修養態度。

再者，「終身」一詞，在《禮記》中亦出現五次，如：

終身之仁也。（〈表記〉，頁 1303）

曾子曰：「孝子之養老也，樂其心，不違其志，樂其耳目，安其寢處，以其飲食忠養之。孝子之身終，終身也者，非終父母之身，終其身也。」（〈內則〉，頁 755）

君子生則敬養，死則敬享，思終身弗辱也。君子有終身之喪，忌日之謂也。（〈祭義〉，頁 1209）

「終身」一詞，一則與孝子奉養父母之心意有關；二則與君子終其一身與一生之德性修養有關。

「成身」一詞，在〈哀公問〉一篇中出現三次，如：

孔子遂言曰：「古之為政，愛人為大。不能愛人，不能有其身；不能有其身，不能安土；不能安土，不能樂天；不能樂天，不能成其身。」（〈哀公問〉，頁 1264）

公曰：「敢問何謂成身？」孔子對曰：「不過乎物。」（〈哀公問〉，頁 1264）

孔子蹴然辟席而對曰：「仁人不過乎物，孝子不過乎物。是故仁人之事親也如事天，事天如事親。是故孝子成身。」（〈哀公問〉，頁 1265）

此處文字多有脫漏或增補，據王夢鷗《禮記今註今譯》引《孔子家語》，孔子對曰：「不過乎物」，應為：「夫其行己，不過乎物，謂之成身。不過乎物，是天道也。」²⁶可見「成身」與為政、愛人、事親之孝有關。

「藏身」一詞，在《禮記》中亦出現三次，如：

²⁶ 王夢鷗：《禮記今註今譯》（臺北：臺灣商務印書館，1992），頁 805。

故政者，君之所以藏身也……此聖人所以藏身之固也。（〈禮運〉，頁 604）

所藏乎身不恕，而能喻諸人者，未之有也。（〈大學〉，頁 9）

此處「藏身」與聖人、君子之為政修德有關。

由以上歸納可知：《禮記》對「身」之看法，與「德」有密切關係，且充分展現如何「脩」、「敬」、「成」之工夫內涵，對理解先秦儒家「即身涵德」之身體美學，實為重要之經典文獻。誠如鍾雲鶯所指出：儒家經典對於「身」所使用的語詞是較限制性與提醒性的顯性語詞，如：修身、正身、反身、存身、安身、致身、敬身、尊身、養身等，也就是說，必須透過正、反、存、安、致、存、尊等的修煉，這樣的理想之「身」，才是一個達成理想人格之人的存在。這些語詞的用意乃包含「心」的思維、判斷與反省能力，可見「身」是個具象的結構物，乃萬事萬物之外在的具體形象。²⁷

（二）體：以體踐禮

前文提及：周與沉認為儒家經典中的「體」指血肉形軀或心思而言；鍾雲鶯進一步指出：《易經》中的「體」，有體仁、居體、无體、有體、體天下之撰等。以「禮」訓「體」，說明了禮的形式與內涵，必須透過「體」而展現，也藉由「體」而擴展其深層的修持意義。「體」是一個人學習、修煉的場域，是由部分的修煉以至與萬物齊一的修持。褪絕私己，是「體」之修持無限充擴的真實展現，故而「體仁」是儒者對於「體」的生命實踐。²⁸

在《禮記》中，「體」出現的次數雖比「身」來得少，但也出現了六十次之多，顯示「體」與「禮」的關係非常密切，「禮」的儀式與過程，必須藉由「體」加以行動、參與和實踐，才能具有真實意義。

《禮記》中的「體」有兩種意義，一指作為「名詞」之四肢五體的血肉形軀，或耳目鼻口心知等各種器官與心思，如：容體、大體、遺體、四體、百體等；二則

²⁷ 鍾雲鶯：〈身與體：《易經》儒家身體觀所呈現的兩個面向〉，頁 22。

²⁸ 鍾雲鶯：〈身與體：《易經》儒家身體觀所呈現的兩個面向〉，頁 25-27。

作為「動詞」之體現、效法、實踐、體恤等義，如體天地、體信、體遠、體長幼等。在《禮記》文本中，「體」出現最多的語詞為「容體」，計有六次，如：

禮義之始，在於正容體、齊顏色、順辭令。容體正，顏色齊，辭令順，而后禮義備。……故冠而后服備，服備而后容體正、顏色齊、辭令順。（〈冠義〉，頁 1411）

古者天子之制，諸侯歲獻貢士於天子，天子試之於射宮。其容體比於禮，其節比於樂，而中多者，得與於祭，其容體不比於禮，其節不比於樂，而中少者，不得與於祭。（〈射義〉，頁 1440）

此哀之發於容體者也。（〈閒傳〉，頁 1364）

此處「容體」指容貌形體之謂。除「容體」外，與之相關者有「容貌」、「顏色」等，亦為「身體美學」極為重要之語詞。

其次，「大體」一詞，則出現三次，如：

夫禮始於冠，本於昏，重於喪、祭，尊於朝、聘，和於鄉、射，此禮之大體也。（〈昏義〉，頁 1418）

敬慎重正，而后親之，禮之大體。（〈昏義〉，頁 1418）

凡禮之大體，體天地，法四時，則陰陽，順人情，故謂之禮。（〈喪服四制〉，頁 1468）

此處「大體」指禮之大體類，如人之有四肢、五體等器官，禮亦有吉、凶、軍、賓、嘉等五大體類。

同為出現三次之語詞，則是在〈祭義〉的「遺體」一詞，如：

曾子曰：「身也者，父母之遺體也。行父母之遺體，敢不敬乎？……父母既沒，慎行其身，不遺父母惡名，可謂能終矣。」（〈祭義〉，頁 1226）

是故道而不徑，舟而不游，不敢以先父母之遺體行殆。（〈祭義〉，頁 1228）

〈祭義〉的「遺體」一詞，指父母所生、所遺留下來的孝子之血肉形軀而言。

（三）身體

《禮記》文本中出現「身體」連用之語詞僅一處，出現在〈樂記〉一文中：

是故君子反情以和其志，比類以成其行，姦聲、亂色不留聰明，淫樂、慝禮不接心術，惰慢、邪辟之氣不設於身體，使耳、目、鼻、口、心知、百體皆由順正以行其義。（〈樂記〉，頁 1003）

綜觀《禮記》文獻中出現之「身」與「體」，歸納之後可知：「身」之使用，多與生命、人格之德性有關；而與「禮」有關之身體概念，則常以「體」字呈現，表示踐禮時人與人互動的行為、容貌、肢體，均為社會化的身體。誠如黃俊傑所指出：對中國人而言，身體是透過禮節而建構出人與人的關係。中國文化中的「身體」有其強烈的社會性與政治性。所謂「禮」正是經由人的身體加以實踐。²⁹

另外，楊儒賓在論及儒家的身體觀時認為：傳統儒家理想的身體觀應該具備：意識的身體、形軀的身體、自然氣化的身體，與社會的身體四義。³⁰以此四義審視《禮記》，四十九篇文本中呈現出的有：踐禮的社會化身體、威儀的生活化身體，以及涵德的藝術化身體。其中涵德的藝術化身體，即為意識的身體。可見《禮記》的身體觀，已包含了儒家理想的身體觀之三義，涵蓋面較《論語》、《孟子》、《荀子》更為廣大。換言之，《禮記》的身體觀，實為先秦儒家身體觀之集大成者。

三、踐禮的社會化身體美

《禮記》踐禮的社會化身體，乃沿承著荀子禮義身體觀一派而來。文本中論及踐禮的社會化身體時，較常使用「體」字來表示。最典型的代表，便是〈禮器〉曰：

禮也者，猶體也。體不備，君子謂之不成人。（〈禮器〉，頁 651）

〈禮器〉以「體」訓「禮」，可見「禮」的意涵，應如人的身體一般，人的身體需具備外在形軀各種四肢、五官，「禮」亦需具備各種人倫交接的體類；若沒有各種體類，

²⁹ 黃俊傑：〈中國思想史中「身體觀」研究的新視野〉，頁 559、560。

³⁰ 楊儒賓：《儒家身體觀》，頁 9、10。

則不成其「禮」。因此，要探究《禮記》的身體美學，首先便會觸及「禮」與社會化的「體」之關係。

（一）大體：養生送死

《禮記》文本中出現與「禮」相關的身體概念，最重要的，厥為「大體」一詞。如〈昏義〉所言：

夫禮始於冠，本於昏，重於喪、祭，尊於朝、聘，和於鄉、射，此禮之大體也。（〈昏義〉，頁 1418）

「大體」，指的是「禮」最重要的八大體類，其中冠、昏、喪禮，涉及個體生命的過關禮儀；祭、朝、聘、鄉、射禮，則擴及群體人倫之間的交接禮儀。人需具備四肢、五體，才能成其為「人」；「禮」亦需具備八大體類，方為人倫關係實踐中完整之「禮」。

其次，禮之體類完備後，便須有形上的原理、原則作為依據。此超越的原理、原則，亦稱為「大體」。如〈喪服四制〉指出：

凡禮之大體，體天地，法四時，則陰陽，順人情，故謂之禮。（〈喪服四制〉，頁 1468）

此言「禮」之創制，其超越性原理，乃體現天地運行之道、效法四季變化、以陰陽為理則，且須順應人性、人情。此形上根據之「大體」，落實到人倫禮儀之應用，亦須符合人際之倫理。如〈昏義〉所言：

敬慎重正，而后親之，禮之大體。（〈昏義〉，頁 1418）

婚禮制定的大原則，即男女雙方必須經過恭敬、謹慎、隆重且正大光明的六項儀式之後，才能進一步親近和合；唯有通過儀式之身體實踐，在踐禮中轉化男女雙方的身與心，如此親近和合的男女，才能異於禽獸之行為，方為社會所共同承認的夫婦關係。若未經過婚禮六儀而正式迎娶者，則身份地位便只能為「妾」，無法受社會認同獲得「妻」的位份。因此，在婚禮實踐中，男女雙方的身體，不只是個人化的身體，而且是屬社會化的身體，透過踐禮的儀式，使男女雙方的身體，成為社會認同而美善的「合體」。

古之聖王制定禮的八大體類，其作用與目的為何？對此，〈禮運〉指出：

昔者先王未有宮室，冬則居營窟，夏則居橧巢。未有火化，食草木之實，鳥獸之肉，飲其血，茹其毛；未有麻絲，衣其羽皮。後聖有作，然後脩火之利，范金，合土，以為臺榭、宮室、牖戶。以炮以燔，以亨以炙，以為醴酪；治其麻絲，以為布帛。以養生送死，以事鬼神上帝，皆從其朔。（〈禮運〉，頁 587-588）

在茹毛飲血的初民階段，穴居衣皮，尚未創制禮義以教化百姓。直至聖王一出，雖創建器物、宮室、治絲等百工，使百姓得以熟食並衣布帛，脫離原始部落的生活模式。然而，與原始時期相同者，便是長養生者、敬送死者，以及祭祀天地祖先此三件大事。如何使人的身體生存得更為安適、心靈更為美好，最重要的三件大事就必須有禮義的教育化導。〈禮運〉又曰：

故禮義也者，人之大端也。所以講信脩睦，而固人之肌、膚之會，筋、骸之束也；所以養生送死，事鬼神之大端也；所以達天道，順人情之大竇也。（〈禮運〉，頁 617）

「禮義」是讓群體得以誠信和睦，不致於散亂的最重要特質，猶如個體是依靠肌膚相親、筋骸凝束一般。先王制定禮之大體的意義，就在於讓生者有所養護、讓死者獲得送終，以及事奉祖先、寄託精神信仰。因此，百姓透過禮的八大體類，得以安頓個人的身體與心靈，由個人的身心健康美善，從而使家族、國家、天下此一群體的身體亦健康美善，此便稱之為「大順」：

大順者，所以養生、送死、事鬼神之常也。（〈禮運〉，頁 620）

群體社會如同一個大身體，其政治風俗之美善，方為養生、送死、事鬼神的恆常要務。由此可知，禮之「大體」，實為個人身體美善及家國社會、天下政治美善的重要原則。

（二）容體：踐禮觀德

在踐禮的社會化身體中，以「容體」之美最為重要，此在〈冠義〉、〈射義〉、〈閒

傳〉三篇中，均有所闡述。〈冠義〉曰：

凡人之所以為人者，禮義也。禮義之始，在於正容體、齊顏色、順辭令。容體正，顏色齊，辭令順，而后禮義備。以正君臣、親父子、和長幼。君臣正，父子親，長幼和，而后禮義立。故冠而后服備，服備而后容體正、顏色齊、辭令順。故曰：「冠者，禮之始也。」是故古者聖王重冠。（〈冠義〉，頁 1411）

所謂「容體」，指的是容貌體態。「正容體」泛指實踐禮義的基本條件，在於一舉一動皆能循規蹈矩。二十歲的男子通過冠禮之後，緇布冠、皮弁冠、爵弁冠等三套禮服均已齊備，禮服齊備之意義，象徵二十歲的成人男子，舉止動作均必須合於矩度。此處已明顯地將踐禮與身體修持的關係，作前因後果的連結。誠如周與沉引楊榮豐之言所指出：「身體」是禮的象徵符號，又是踐禮的場域，禮的精神亦藉社會空間中的身體實踐而朗現，生理之身乃由之轉化為社會的身體、道德的身體。³¹通過「禮」的儀式之後的身體，便具有社會化與道德化意義。〈射義〉更進一步指出：

古者天子之制，諸侯歲獻貢士於天子，天子試之於射宮。其容體比於禮，其節比於樂，而中多者，得與於祭；其容體不比於禮，其節不比於樂，而中少者，不得與於祭。（〈射義〉，頁 1440）

天子每年擇選參與祭祀之貢士時，先在射宮考核貢士的箭術，若射箭時的容貌體態合於禮，行動節奏合於樂，且射中鵠的多者，便可入選參與祭祀；反之，則無法參與祭祀。先秦的士階層在踐行射禮儀式時，身體能充分展現美的體態與節奏者，則被天子視為可參與祭祀之最佳人選。由此可知，從外在合於禮樂節奏的容貌體態之美，可彰顯內在德行之優劣。因此，〈射義〉曰：「射者，所以觀盛德也。」（頁 1439）

除〈冠義〉、〈射義〉提到踐禮時的「容體」可以觀踐禮者之盛德外，〈閒傳〉亦有類似的看法。其謂：

斬衰何以服苴？苴，惡貌也，所以首其內而見諸外也。斬衰貌若苴，齊衰貌若泉。大功貌若止，小功、緦麻容貌可也。此哀之發於容體者也。（〈閒傳〉，頁 1364）

³¹ 周與沉：《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》，頁 45。

此言守喪時因血緣親疏的不同，自然有不同的情感流露，分別以五種不同材質的喪服，如斬衰、齊衰、大功、小功、緦麻等，來表達哀戚之容貌體態。血緣愈親者，哀戚之情愈深，喪服的材質與顏色便愈加原始素樸，用以表示守喪者因哀戚之情過度，沒有多餘的心思從事外在之文飾，由此亦可顯示其仁心愈深、德行愈高。

除此之外，〈祭義〉與〈玉藻〉兩篇中，也言及踐行祭禮時的容貌表情：

孝子將祭祀，……及祭之日，顏色必溫，行必恐，如懼不及愛然。其奠之也，容貌必溫，身必詘，如語焉而未之然。（〈祭義〉，頁 1234）

孝子之有深愛者，必有和氣；有和氣者，必有愉色；有愉色者，必有婉容。孝子如執玉、如奉盈，洞洞屬屬然，如弗勝，如將失之。嚴威儼恪，非所以事親也，成人之道也。（〈祭義〉，頁 1214）

凡祭，容貌顏色如見所祭者。（〈玉藻〉，頁 835）

此言孝子在舉行祭祖當天，臉色必須溫和，步伐必須戒懼；舉行奠祭時，容貌必須溫婉，形軀必須躬身，務必將整個身心融入祭禮的氛圍中，乃能彷彿見到所祭之祖先與父母。〈祭義〉與〈玉藻〉兩篇，指的是祭祀祖先與父母時的容貌表情，雖未指涉體態，然容貌表情乃踐禮者表達情意極為重要的身體部位，顯示無論在何種場合、踐行何種禮儀，身體的容貌表情與體態展現，均應與當下的對象、空間、情感相稱相合。林素娟即指出：禮儀之形式乃根源於至深之情感，有深愛之情，必有「和氣」，情之感通以「氣」之交融共感而被體驗。儀式中的行禮者，因為被至親的愛和思念所穿透，故而渾身散發著和氣，體氣和諧，故而容色、舉止亦皆是此和諧之氣的流行。³²〈祭義〉又曰：

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，乃見其所為齊者。（〈祭義〉，頁 1208）

孫希旦《禮記集解》謂：「齊三日，必見所為齊者，由其專精之至也。」（頁 1209）

³² 林素娟認為：〈曲禮〉所言「臨祭不惰」，顯示祭祀的精神已由早期重視血腥、酒食之氣味歆饗，而轉向了德行之氣的修養。對於德氣的強調，反映了祭祀由原始宗教向禮儀、修身的轉化。林素娟：〈氣味、氣氛、氣之通感——先秦祭禮儀式中「氣」的神聖體驗、身體感知與教化意涵〉，《清華學報》43：3（2013.9），頁 402、420。

對此段文句，林素娟有極為精闢之闡釋。林素娟指出：孝子祭祀先人時，透過齋戒如散齋、致齋而暫離於俗世之紛繁狀態，並專注於思念先人之居處、笑語、志意、所樂、所嗜，儀式中的各用物均不只是客觀物，而是對身體的召喚和開顯，祖先的衣物、祖先的座椅、尸的存在，均開顯了一個強烈的情感空間，而此空間之模態亦是身體之模態，孝子於此全身體的聽聞親人的嘆息和氣味，在強烈的身體經驗下，才能「致愛則存，致慤則著」，亡者在「致愛」與「致慤」的強烈情感中，真實的存在於執禮者的生命體驗中，甚至身體覺知中。執禮者亦在此體驗中真實的經歷了存在狀態的轉化，加深了與祖先情感的連續性。³³

由此可知，身體美的展現，在踐禮的過程中，必須符合因時、因地制宜，以及相合相稱之原則。此乃制禮五大原則「時為大，順次之，體次之，宜次之，稱次之」（〈禮器〉，頁 627）最重視者。由踐禮者全身體、全身心融入儀式當中，此時的空間，便由凡俗空間轉化為神聖空間；此刻的身體，亦由凡俗的身體，轉變為踐禮的社會化身體，由此開展出「以體踐禮」、「禮體合一」的文化空間。此誠如楊儒賓所指出：禮安居於身，身亦安居於禮，身禮同化而一，此種模態的身體即變成了文化的承載體。承載文化價值體系的身體以後只要一展現，自然而然地會帶出一種意義的空間。換言之，身體的展現到那裡，空間的意義也就到了那裡，一種人文化、意義化的世界於焉形成。³⁴

（三）遺體：終身行孝

《禮記》對踐禮的社會化身體描述得最具體者，當屬〈祭義〉一篇。在〈祭義〉中反覆論及孝子在為父母舉行祭祀時，對自我「身體」之看法：

曾子曰：「身也者，父母之遺體也。行父母之遺體，敢不敬乎？……父母既沒，慎行其身，不遺父母惡名，可謂能終矣。」（〈祭義〉，頁 1226）

此由孔門中行孝至篤的曾子所言，令人深切地感受到：吾人之身軀，乃父母遺留下

³³ 林素娟：〈氣味、氣氛、氣之通感——先秦祭禮儀式中「氣」的神聖體驗、身體感知與教化意涵〉，頁 419。

³⁴ 楊儒賓：《儒家身體觀》，頁 18。

來的形體，以父母遺留下來的形體在人世間從事行為，豈敢不恭敬修持？當父母辭世之後，能為父母守喪至終的最好證明，即是謹慎地修持自我的身軀，包括言行舉止，均不使父母於死後蒙受教養不善的惡名。因此，孝子「生則敬養，死則敬享，思終身弗辱也」（〈祭義〉，頁 1209），終其一身及一生，均不因己身不修德而辱沒父母之名。〈祭義〉又曰：

天之所生，地之所養，無人為大。父母全而生之，子全而歸之，可謂孝矣。不虧其體，不辱其身，可謂全矣。……是故道而不徑，舟而不游，不敢以先父母之遺體行殆。壹出言而不敢忘父母，是故惡言不出於口，忿言不反於身，不辱其身，不羞其親，可謂孝矣。（〈祭義〉，頁 1228）

「人」生於天地之間，乃至尊至貴者。此「人身」由何而來？乃由父母所生。君子如何行孝？〈祭義〉認為必須以不損傷自我形體、不辱沒自我人格，方為守全孝道。對此，龔建平亦曾指出：從孝道來看，「身」並非全屬於我私有可隨意支配的，而是具有某種神聖意義因而應該敬畏與愛護的象徵符號。³⁵〈祭義〉認為：在走路時擇大道而不走小徑，渡水時擇乘舟而不游水，原因在於不敢用父母遺留下來的形體，作不必要之冒險。因此，真正的孝子，乃時時刻刻反省自己的言行舉措，以自身不受辱且不令父母蒙羞為要務，即終己一身，修持自我之身體及行為，並保全父母盛德之美名。

然則，如何保全先祖及父母盛德之美名？除了孝子修持自我的言行舉措，不令父母蒙羞之外，在〈祭統〉中提出另一種直接的作法，即是在祭祀的禮器「鼎」中鑄「銘」，以稱揚彰顯父母先祖盛德之美。〈祭統〉曰：

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。……是故君子之觀於銘也，既美其所稱，又美其所為。為之者，明足以見之，仁足以與之，知足以利之，可謂賢矣。賢而勿伐，可謂恭矣。（〈祭統〉，頁 1250）

³⁵ 龔建平：《意義的生成與實現——《禮記》哲學思想》（北京：商務印書館，2005），頁 290。

「鼎」為青銅禮器，「銘」為鑄於青銅禮器之文字。因青銅材質可萬年不朽，周代貴族以之作為記載國家大事及家族功勳事蹟之用。對於先祖及父母一生之事蹟，以「銘」稱美其盛德，並附上孝子自身之名，既讚揚先祖及父母，又彰顯自我的眼光、仁愛、智慧，以及賢德和謙恭。由鑄造銘文之行為背後，亦可觀孝子踐禮時各方面之德行。

綜觀上述，「禮」乃身體踐行不可或缺之依據，亦為使身體達於美善的具體作法。〈禮器〉有言曰：

禮釋回，增美質，措則正，施則行。（〈禮器〉，頁 624）

此充分說明踐禮者以至誠恭敬的心，真實地踐行各種禮儀時，身心均會產生轉變，可將邪惡之念頭消除，增加美好之素質。先秦聖人創制禮儀，規劃五大體類，士階層以上之貴族在踐禮時，注重容貌體態，並謹慎持守父母遺留給孝子之身體，終其一身及一生，用身體踐行生命過關禮儀及人倫交接禮儀，在踐禮的過程中，改變外表體態，使臻於美善的姿容；轉化內在心理，使達於誠敬的德行。

四、威儀的生活化身體美

《禮記》對於身體美的思考，除了在踐行冠禮、射禮、喪禮、祭禮等重大禮儀的社會化身體，必須具備容貌體態的合稱合度之美外，另外在〈曲禮〉、〈內則〉、〈少儀〉等篇章中，凸顯周代貴族另一種日常生活細小儀節教養的身體美，即所謂威儀的生活化身體美，從中可看出先秦貴族的生活美學。³⁶

《禮記》一書中反映先秦思想家對「人」的看法，包括形上的心靈追求，以及形下的物質需求。在〈禮運〉中有謂：

故人者，天地之心也，五行之端也，食味、別聲、被色而生者也。（〈禮運〉，

³⁶ 劉悅笛在討論身體美學時指出：「就本質而言，中國傳統美學就是一種『生活美學』。」劉悅笛：〈觀念，身體與自然：藝術終結與中國美學的新生〉，《哲學與文化》41：2（2014.2），頁 172。可見中國的身體美學必然要落實到生活中具體實踐，以呈現其美，故與生活美學無法分割。

頁 612)

所謂「人」，即秉賦著天地自然之性靈而生，乃由金、木、水、火、土五行構成的身體，且是講究口味、辨別音聲、穿著服色的生物。〈禮運〉認為「人」有其超越面的形上性心靈，亦有現實面的動物性肉體，兩者同時具備，才是完整的「人」之實質。因此，落在現實面的動物性肉體以觀，《禮記》對現實中面對終將「死亡」此一事實的形軀身體，便相當重視，並以極多篇幅說明如何讓此形軀身體，生活得更美好、保養得更健全。

(一) 養身：飲食必時

《禮記》文本中，對養身之飲食制度與意義，頗多論述。首先，〈禮運〉對飲食在「人」的基本生活中的必需性與重要性作了明確的界定：

飲食男女，人之大欲存焉。死亡貧苦，人之大惡存焉。故欲惡者，心之大端也。人藏其心，不可測度也，美惡皆在其心不見其色也，欲一以窮之，舍禮何以哉？（〈禮運〉，頁 607）

〈禮運〉認為：「人」作為在現實面生物性存在的身體而言，飲食飽腹和男女性愛，是生存最基本的欲求。在遠古時期，「禮」的最初起源與創制，便與飲食行為有極為密切關連。如〈禮運〉所謂：

夫禮之初，始諸飲食。（〈禮運〉，頁 586）

緣此，有關「飲食」禮儀的精神意義，統攝在〈禮運〉的一句話中，〈禮運〉曰：

飲食必時。（〈禮運〉，頁 622）

〈禮運〉指出：春、夏、秋、冬四季的變化不同，飲食亦必須順時而變，配合季節的冷、暖、寒、溫，提供陰、陽、涼、燥的飲食，以保養有限的形軀肉體。〈郊特牲〉更進一步地指出「飲食必時」的原因。其謂：

飲，養陽氣也，故有樂；食，養陰氣也，故無聲。凡聲，陽也。（〈郊特牲〉，頁 671）

此言聲樂屬陽，「飲」在保養身體的陽氣，故舉行春祭飲酒禮時，以聲樂伴奏；而無

酒之「食」，則在保養身體的陰氣，故舉行秋祭食嘗之禮時，不以聲樂伴奏。〈郊特牲〉此極言「飲」與「食」對行禮者身體陰陽二氣之影響，亦運用於舉行祖先四時之祭的禮儀上。

除了〈禮運〉及〈郊特牲〉提及「飲」與「食」的陰陽屬性必須配合季節及身體質性之外，〈內則〉一篇則將先秦有關飲食的禮儀與制度，不憚其煩，記載得非常詳盡。〈內則〉文本中，自「飯：黍、稷、稻、粱」以下，記載飲食制度，其中有謂：

凡食齊視春時，羹齊視夏時，醬齊視秋時，飲齊視冬時。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多鹹，調以滑甘。（〈內則〉，頁 746）

鄭玄注云：「飯宜溫也，羹宜熱也，醬宜涼也，飲宜寒也」、「多其時味以養氣也」³⁷，此言「飯」宜在春天溫暖季節食用，「羹」宜在酷熱夏天食用，「醬」宜在涼秋季節食用，「飲」宜在寒冬季節食用。調味料亦須配合四季時令節氣，春季多用酸味、夏用苦、秋用辛、冬用鹹，每種食物都加上滑潤甘美的調味料，以保養吾人之體氣。至於飲食之所以要配合節令之因，林素娟有深入之研究。其謂：其因一則依循陰陽調和、五行生剋之原理，調和過盛，以補不足；二則用以區隔出神聖食物之神聖性質，以轉化食用者之身心，祓除身心內外之不潔。飲食不僅必須配合時令節氣加以調配，食物的處理、配菜，亦與季節、五行、陰陽生剋等密切相關。³⁸

飲食除了必須配合時令節氣，以淨化食用者的身心之外，〈內則〉更舉出食用各種肉類之前，必須細加選擇，有許多「弗食」的部位與狀況³⁹，並舉出各種烹煮食物之技術與方法。如淳熬煎醢、炮燒、擣珍、炙熬、糝、膾等，無非反映先秦士階層以上的貴族，認為適當及美味的飲食，才是保養、珍護身體的基礎。誠如林素娟所指出：在齋戒及祭祀過程中，飲食所扮演的角色，具區隔於日常、改變意識狀態、

³⁷ 漢·鄭玄注，唐·孔穎達疏：《十三經注疏·禮記》（臺北：藝文印書館，1985），頁 523。

³⁸ 林素娟：〈飲食禮儀的身心過渡意涵及文化象徵意義——以三《禮》齋戒、祭祖為核心進行探討〉，《中國文哲研究集刊》32（2008.3），頁 185、186。

³⁹ 〈內則〉文本中，「弗食」的記載極多，舉其要者如：「牛夜鳴則禱，羊冷毛而毳臄，狗赤股而躁臊，鳥曠色而沙鳴鬱，豕望視而交睫腥，馬黑脊而般臂漏，雛尾不盈握，弗食，舒雁翠，鵠鶩胖，舒鳧翠，雞肝，雁腎，鴛臠，鹿胃。」清·孫希旦：《禮記集解》，頁 750-751。

淨化、過渡的神秘功效，以及就家族意義上的合族屬、序倫常等重要功能。⁴⁰飲食不僅可長養健康又美態的身體，且能轉化心理意識，在行禮的神聖時間及踐履的神聖空間中，食用神聖食物，使行禮者身心淨化，意識狀態沈浸於神聖儀式中，因此能生發出誠、敬、仁、孝等心志情意，進一步具有修身修德之功效。《禮記》對養身、護身之重視，反映了先秦儒家思想肯定、正視現實面的生物性身體，透過日常生活的飲食制度之建立與實踐，以養護身體，進而從養身中，再一步步提升其層次與境界，以修煉身心，臻至圓滿美善之生命狀態。

（二）美身：比德於玉

《禮記》文本中出現「美」字之處不少，歸納而言，《禮記》文本中的「美」有三種不同層次之內涵。

一指世俗初階的「物用之美」，如：

酒醴之美，玄酒明水之尚，貴五味之本也。黼黻文繡之美，疏布之尚，反女功之始也。莞簟之安，而蒲越橐鞞之尚，明之也。大羹不和，貴其質也。大圭不琢，美其質也。丹漆雕幾之美，素車之乘，尊其樸也，貴其質而已矣。
(〈郊特牲〉，頁 700-701)

二則指個體生命「德行之美」，如：

君子弛其親之過，而敬其美。(〈坊記〉，頁 1287)

三則指群體社會「禮樂之美」。如：

言語之美，穆穆皇皇。朝廷之美，濟濟翔翔。祭祀之美，齊齊皇皇。車馬之美，匪匪翼翼。鸞和之美，肅肅雍雍。(〈少儀〉，頁 934)

《禮記》認為：以上三種層次內涵之美，無非用來「美其身」，但前提是：不能陷溺在「物用之美」，而必須加以超越。如〈坊記〉所言：「君子不以菲廢禮，不以美沒禮」、「君子苟無禮，雖美不食焉。」(頁 1289)若世俗初階的「物用之美」，與「禮」

⁴⁰ 林素娟：〈飲食禮儀的身心過渡意涵及文化象徵意義——以三《禮》齋戒、祭祖為核心進行探討〉，頁 211。

相抵觸時，則以保全「禮」為主。如在舉行神聖的郊天之祭時，則必須捨棄常日安適的「酒醴之美」、「黼黻文繡之美」、「丹漆雕幾之美」，改以素樸無文、原始本質的玄酒明水、疏布、素車等，以與神而明之的天神相感應。

然則，進一步要探究的問題是：何以郊天之祭，其用器要「貴本尚質」，才能人神感應？據林素娟指出：一則祭天使用全而生之小牛犢，及素樸之物，較接近原始自然狀態，用以與俗世用物區隔，凸顯天的神聖性；二則使用原始質樸之材料，顯示遙遠之天，乃未有人文化成介入、道德未經污染之至誠對象；三則器用陶匏，暗合天冲穆無為之本性，傳達行禮者至敬之精神，以及反映行禮者身份階層之高低。⁴¹因此之故，祭天之禮，其神聖性崇高，必須捨棄世俗初階「安適華麗」的物用之美，改以原始且素樸無文的用器，以彰顯「天道至誠」、「貴質尚本」的高階之美。

對於應如何達致高階的美——個體生命的「德行之美」，以及群體社會的「禮樂之美」？在《禮記》中常以「玉」來表徵君子之德，亦以「佩玉」之形制、色澤來界定不同貴賤等差身份，以彰顯禮樂燦然明備、人文化成之和諧秩序。

就前者而言，在〈曲禮〉、〈玉藻〉、〈聘義〉三篇文本中，均提及君子與「玉」之關係，如：

君無故玉不去身。（〈曲禮下〉，頁 124）

古之君子必佩玉，……故君子在車則聞鸞、和之聲，行則鳴佩玉，是以非辟之心無自入也。（〈玉藻〉，頁 820）

君子無故玉不去身，君子於玉比德焉。（〈玉藻〉，頁 822）

既服，習容觀、玉聲，乃出。（〈玉藻〉，頁 787）

孫希旦《禮記集解》謂：「蓋內存乎齊肅之誠，而外發為儀容之美。」（頁 788）林素娟指出：《禮記》強調，在祭禮中，士人透過玉之聲氣以轉化體氣和心性狀態，透過玉之聲，使得「非辟之心，無自入也」，於此達到「於玉比德」的功效。⁴²

⁴¹ 林素娟：〈飲食禮儀的身心過渡意涵及文化象徵意義——以三《禮》齋戒、祭祖為核心進行探討〉，頁 194-199。

⁴² 林素娟：〈氣味、氣氛、氣之通感——先秦祭禮儀式中「氣」的神聖體驗、身體感知與教化意涵〉，

其次，就後者而言，〈聘義〉除強化君子比德於玉之外，更將個體德行之美蘊含在群體禮樂之美中。〈聘義〉曰：

孔子曰：「……夫昔者君子比德於玉焉：溫潤而澤，仁也。縝密以栗，知也。廉而不剝，義也。垂之如隊，禮也。叩之，其聲清越以長，其終詘然，樂也。瑕不揜瑜，瑜不掩瑕，忠也。孚尹旁達，信也。氣如白虹，天也。精神見于山川，地也。圭、璋特達，德也。天下莫不貴者，道也。詩云：『言念君子，溫其如玉。』故君子貴之也。」（〈聘義〉，頁 1466）

孔子將玉之色澤、質地、紋理、聲響、意義，與君子之仁、智、義、禮等德行相比擬，強化「君子比德於玉」的內在關聯。林素娟對此亦謂：透過對玉之色澤、質地、垂墜之形式、音聲，而隱喻君子之仁、知、義、禮、忠、信、道、德等種種品性，並以此體會禮、樂之精神。此即透過身體的視、聽、嗅、味、觸諸覺以及諸知覺統合而形成共通感覺。⁴³由於玉與君子之德、禮樂之美有密切之關連，因此，〈玉藻〉對政治上各階層所佩之玉的形制及色澤，均有明文規定：

天子佩白玉而玄組綬，公侯佩山玄玉而朱組綬，大夫佩水蒼玉而純組綬，世子佩瑜玉而綦組綬，士佩璫玟而緼組綬。孔子佩象環五寸而綦組授。（〈玉藻〉，頁 822-823）

孔穎達疏云：「尊者玉色純，公侯以下，玉色漸雜，而世子及士唯論玉質，不明玉色，則色不定也。」⁴⁴周與沉指出：外在形貌的美飾，是要標志合禮的身份，美飾本身亦須配以飾者內在的德與學，才堪稱得體、合宜、如理。聽玉聲以調節行為，聞玉氣以淨化身心，佩玉飾以美化身體，思玉義以修養德行⁴⁵，無怪乎君子之品德要如玉之品質一般，若無父母之喪等重大變故，君子始終佩「玉」不離身體。

（三）敬身：言行孝親

頁 394。

⁴³ 林素娟：〈氣味、氣氛、氣之通感——先秦祭禮儀式中「氣」的神聖體驗、身體感知與教化意涵〉，頁 414。

⁴⁴ 清·孫希旦：《禮記集解》，頁 823。

⁴⁵ 周與沉：《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》，頁 136。

《禮記》論及生活化的身體美，除了飲食以養身、佩玉以美身之外，在日常的言行威儀中，更要合度，以彰顯對一己之身的敬重。然則，何以要強調敬重己身？〈哀公問〉一文中，孔子曰：

君子無不敬也，敬身為大。身也者，親之枝也，敢不敬與？不能敬其身，是傷其親；傷其親，是傷其本；傷其本，枝從而亡。（〈哀公問〉，頁 1262）

《禮記》透過魯哀公與孔子之問答，以說明「敬身」之重要。孔子認為：己之身體乃父母雙親所賦予，為孝親、揚親之美，必須敬身。若無法敬重己身，則是傷害了親族之身、家國之身。魯哀公進一步追問：「何謂敬身？」孔子更具體地回答：

君子過言，則民作辭；過動，則民作則。君子言不過辭，動不過則，百姓不命而敬恭。如是，則能敬其身；能敬其身，則能成其親矣。（〈哀公問〉，頁 1263）

孔子認為：君子的言行舉動必須相當謹慎，不能超過限度的過言過動，否則百姓因學習效法君子之言行，將導致錯誤的結果。因此，身為德位相稱之君子，必須時時審視言行舉動是否合度，一方面敬重己身，二方面以成就親族的聲譽。〈曲禮上〉亦謂：

君子戒慎，不失色於人。（〈曲禮上〉，頁 81）

德位相稱的君子，行為要時時戒慎恐懼。而要如何才能戒慎其身？具體的身體實踐，便是從日常生活中的威儀容貌開始修持。

所謂「威儀」，方英敏曾指出：意指個體在貌象聲色、言談舉止處所體現出的文雅與威嚴合度的身體氣象，它是先秦君子們所追求的由內而外煥發出的理想美學形象。如何塑造這種形象，基本途徑便是「習」。⁴⁶在《禮記》文本中，對日常生活的威儀修習，以〈曲禮〉、〈玉藻〉、〈少儀〉的記載，最為豐富。

首先，〈玉藻〉對德位相稱之君子的言行舉措，有極為細緻之描寫：

君子之容舒遲，見所尊者齊遯。足容重，手容恭，目容端，口容止，聲容靜，

⁴⁶ 方英敏：〈「習」與身體美的養成——在先秦美學視野下〉，《當代文壇》1（2011.1），頁 22。

頭容直，氣容肅，立容德，色容莊，坐如尸，燕居告溫溫。(〈玉藻〉，頁 834)

〈玉藻〉記載先秦貴族階層身體各部位的修養，從足、手、目、口、聲、頭各部位之表現，乃至氣勢、立姿、表情、坐姿、燕居等的威儀，均有明確之規定，讓君子藉由外在肢體容貌符合「禮」的矩度，進而收攝內在的心性，展現雍容的氣勢與溫和的美質，以作為百姓學習效法之典範。對此，方英敏亦認為：《禮記·玉藻》從頭到腳為所謂「君子之容」、「仁人之儀」設計了一套具體而微的審美標準。這種從聲色形貌到言談舉止所規定的君子容止是獨特的，它既有別於王侯，也不同于庶民的身體形象。⁴⁷

其次，〈曲禮下〉更提到不同社會階層的身份，應有相稱的儀容與美感：

天子穆穆，諸侯皇皇，大夫濟濟，士蹻蹻，庶人僬僬。(〈曲禮下〉，頁 143)

〈曲禮〉認為：身為天子，必須展現深遠之儀態；身為諸侯、大夫、士、庶人，則必須分別展現煊赫、嚴整、舒揚、匆促等各種儀態，以符合其身體威儀之表徵。可見《禮記》在生活化的身體美展現上，均以言行合於身份、矩度為美的最高要求。誠如周與沈所指出：禮的精神即便未得具體、明確的形式展現，仍能從威儀的自覺修治中體現出來，因其已化入君子的形貌體態與身體展演中，成為自然而然的呈露、朗現。⁴⁸

五、涵德的藝術化身體美

在《禮記》文本中，對「身」的描述語詞，出現次數最多的，厥為「修身」一詞，且多出現在〈大學〉、〈中庸〉兩篇，足可見此二篇對生命德行之重視。無怪乎宋代朱熹將〈大學〉、〈中庸〉自《禮記》文本中獨立出來，與《論語》、《孟子》合為《四書》，並加以集註，成為儒家最重要的經典之一。

⁴⁷ 方英敏：〈「習」與身體美的養成——在先秦美學視野下〉，頁 23。

⁴⁸ 周與沉：《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》，頁 135。

（一）修身：正心誠意

剋就《禮記》的身體美學而言，〈中庸〉提出：「故君子之道：本諸身」。要成為德位相稱的君子，最基本的方法，便是從自己個人的身體修養開始。誠如何乏筆所指出：「修身」是指身體化的「修養」。⁴⁹龔建平認為：「修身」有其雙重性。一方面，求之社會化的禮儀；另一方面，又求之心靈的自覺。⁵⁰因此，「修身」可謂身體美最重要之基礎。〈大學〉曰：

自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本。（〈大學〉，頁2）

〈大學〉認為：不論貧富貴賤，不論階級高下，從天子以至平民百姓，皆必須以脩身作為身體美之根本。龔建平亦曾指出：儒家心儀的人道之善的現實起點就是「本諸身」，即意義先須與「身」建立聯繫，「身」具有超出其生物性的意義。「身」的問題的突出，無疑應與原始祖先崇拜及儒家強調的孝道有一定的關係。「身」不僅指現實的感性生命，而是個我的理想與意義得以承當的現實載體。它是有待精心經營和認真解讀的具有多種象徵意義的符號。「修身」對於儒家而言，就是「成德」與「成人」。⁵¹

至於如何修身？修身之工夫進程為何？〈大學〉提出三綱領、八德目作為修養德行之工夫次第。〈大學〉曰：

欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先誠其意。（〈大學〉，頁2）

君子要脩身，必須自正其心開始，欲正其心，則必須先誠其意。然則，何謂正其心？

〈大學〉又謂：

所謂修身在正其心者，身有所忿懣則不得其正，有所恐懼則不得其正，有所好樂則不得其正，有所憂患則不得其正。心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。此謂修身在正其心。（〈大學〉，頁7-8）

⁴⁹ 何乏筆：〈修身·個人·身體——對楊儒賓《儒家身體觀》之反省〉，《中國文哲研究通訊》10:3(2000.9)，頁299。

⁵⁰ 龔建平：《意義的生成與實現——《禮記》哲學思想》，頁294。

⁵¹ 龔建平：《意義的生成與實現——《禮記》哲學思想》，頁290。

修身之「身」，乃涵蓋「心」而言。因此，身有忿懣、恐懼、好樂、憂患等情感，使心無法得其正，即「心不在焉」；心不在「焉」，指靈明覺醒的心，不在每個視、聽、言、動當下，心不在當下，故會導致雖視卻不見、雖聽卻不聞、雖食卻不知味。〈大學〉認為：要讓身不受忿懣、恐懼、好樂、憂患等情緒之干擾，便要從訓練心在當下的「正心」開始。

其次，「欲正其心者，先誠其意」，指的是要將心調伏得時時安住在當下的身體中，便要在「誠意」下工夫。〈中庸〉提出了重要的「誠」之工夫，其曰：

誠者，天之道也；誠之者，人之道也。誠者不勉而中，不思而得，從容中道，聖人也。誠之者，擇善而固執之者也。（〈中庸〉，頁 18-19）

天道運行乃一沖穆無為、絕對純粹的法則；聖人效法天道沖穆無為的至誠本性，故不須勉強而行，即能符合中道精神。〈中庸〉認為：能彰顯天道至誠之精神者為聖人；而能效法天道至誠，擇善固執而努力實踐者，則為君子。然則，抉擇哪些善行加以執守而身體踐行？〈中庸〉又提出修身之三項德行工夫：

子曰：「好學近乎知，力行近乎仁，知恥近乎勇。知斯三者，則知所以修身；知所以修身，則知所以治人；知所以治人，則知所以治天下國家矣。」（〈中庸〉，頁 16）

如何獲得智慧、仁愛、勇氣之品德，成為「修身」之重要前提。〈中庸〉提出好學、力行、知恥三項具體方法，此三方法，均需用身體加以實踐，才能獲致智、仁、勇三德。由此可知，〈大學〉、〈中庸〉認為的「修身」，均為獲致身體美的實踐工夫。透過效法天道至誠的本性，以好學、力行、知恥的實踐工夫所轉化的身體，即涵具智、仁、勇三德之身體，此「即身涵德」的身體，內在便具有人格美的光輝，彰顯於外，便有不同層次的身體美感。〈中庸〉曰：

誠則形，形則著，著則明，明則動，動則變，變則化。唯天下至誠為能化。（〈中庸〉，頁 21）

以「誠」正心、以「誠」修身，展現於身體之精神美，便有外顯、光輝、智慧、靈動、神變等美感層次，最終能參贊天地、化育萬物。至此，德行人格之展現，亦會

外顯為藝術身體展演之美感。

接著，修身之具體實踐工夫，內在方面除了以至誠之意志，讓心安住於當下，時時好學、力行、知恥之外，外在的日常生活中，則必須「非禮不動」：

修身則道立，……齊明盛服，非禮不動。所以修身也。（〈中庸〉，頁 17）

子曰：「禮也者，理也。樂也者，節也。君子無理不動，無節不作。（〈仲尼燕居〉，頁 1272）

如何能瞭知在什麼情境下「非禮不動」、「無理不動」？〈仲尼燕居〉認為必須透過「禮樂」之教育與學習。從《禮記》四十九篇中有〈學記〉、〈樂記〉二文，即可知先秦儒家對「禮樂」與「教學」之重視。

（二）澡身：博學浴德

個人化的身體，如何透過德行修養，使身心轉變，成為藝術化人格美的身體？關於此一問題，先秦美學思想提出必須透過「學」與「習」以獲致。在《禮記》文本中，提出儒者必須透過「博學」，以澡身浴德。〈儒行〉曰：

儒有澡身而浴德，陳言而伏；靜而正之，上弗知也。（〈儒行〉，頁 1406）

儒有博學而不窮，篤行而不倦；幽居而不淫，上通而不困。禮之以和為貴，忠信之美，優游之法，慕賢而容眾，毀方而瓦合。其寬裕有如此者。（〈儒行〉，頁 1405）

將身體沐浴在禮、樂、忠、信等美的文化薰習中，調伏喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲等七情的干擾，使心安住於當下，才能一步步將身心的欲望情緒，安頓在合於禮樂的情境中。「廣博學習」與身體美化之關係既然如此密切，《禮記》又指出教育與學習之重要性。

首先，〈學記〉開宗明義即指出「學」對於「人」的重要性：

玉不琢，不成器；人不學，不知道。是故古之王者建國君民，教學為先。（〈學記〉，頁 957）

君子如欲化民成俗，其必由學乎！（〈學記〉，頁 956）

對個人生命養成而言，「博學」為首要工夫；而對群體化民成俗而言，「教育」亦為首要之任務。「學」既居於個人身體美以及群體人文美之關鍵地位，先秦士階層以上之貴族，對於童蒙教育便極為注重。因此，先秦士階層以上之貴族，對於學習「六經」與「六藝」，便有年齡及季節之規定：

樂正崇四術，立四教，順先王《詩》、《書》、《禮》、《樂》以造士。（〈王制〉，頁 364）

士依於德，游於藝。（〈少儀〉，頁 933）

另外，〈內則〉一篇，詳列從十歲以迄二十歲，男子與女子童蒙教育之不同進程。十歲以前，男、女之童蒙教育大致相同，〈內則〉曰：

子能食食，教以右手；能言，男唯女俞。男鞮革，女鞮絲。六年，教之數與方名。七年，男女不同席，不共食。八年，出入門戶及即席飲食，必後長者，始教之讓。九年，教之數日。（〈內則〉，頁 768-769）

六歲以前，男子及女子均教以應答及服裝禮儀。六歲以後，便開始學習數數及認識方位名稱，此為「六藝」中之「數」的教育。七歲開始，男女分席而食，八歲則教導生活禮讓之節。九歲教導天干、地支之計算方式。十歲以後，男子與女子教育，便有截然不同的內容。〈內則〉記載男子十歲後之教育曰：

十年，出就外傅，寄宿於外，學書計。衣不帛襦袴。禮帥初，朝夕學幼儀，請肄簡諒。十有三年，學樂、誦詩、舞勺，成童舞象，學射御。二十而冠，始學禮。（〈內則〉，頁 769-771）

男子十歲以後的教育內容，以「六藝」為教學重點，其學習進程，有一套制度化之設計：十歲學六「書」（象形、指事、會意、形聲、轉注、假借）；十三歲學習詩、歌、舞合一的「樂」；十五歲的成童，開始學習「射」箭與駕「御」馬車；至二十歲行冠禮之後，則開始學習朝廷各種重大的「禮」。

由上可知，先秦士階層以上的男子於二十歲成人之後，生活化的身體逐漸轉變為社會化的身體，學而優則仕，開始進入大學，為日後成為士、大夫、卿等社會階層而廣博地學習。至於「六經」之學習，在〈王制〉亦有明文規定：

春秋教以《禮》、《樂》，冬夏教以《詩》、《書》。（〈王制〉，頁 364）

春誦夏弦，大師詔之；瞽宗秋學《禮》，執《禮》者詔之；冬讀《書》，典《書》者詔之。（〈文王世子〉，頁 557）

以此兩段文獻比對而歸納，可知先秦士階層以上之貴族，對於六經之學習，乃配合四季之節氣而制定：春季學《樂》、夏季學《詩》、秋季學《禮》、冬季學《書》。至於《易經》與《春秋》之學習季節，在《禮記》文本中，並無記載。就《禮記》之論六經與六藝學習次第可知，先秦儒家對身體之美極為重視，透過廣博地學習六藝、六經等禮樂文化，不僅可以美化身體的視、聽、言、動等舉止威儀，進而可瞭解天道人事，以天道至誠之意志，來持守本心，讓本心在視、聽、言、動中，皆安住於當下，進一步修養身心，以達致身體美之境界。對此博學的澡身浴德之審美實踐，誠如方英敏所指出的：個體身體形貌的塑造，主要是通過「習」的工夫來實現的，即通過修習而變化氣質，提升內在素養，並由此通過精神對形貌的再造作用，來建構身體的整體美學形象。這是一條由內及外自我美化的審美路線。⁵²

（三）成身：以樂彰德

在《禮記》文本中，「成身」乃身體美學極為重要的概念。「成身」一詞，出於〈哀公問〉一篇，藉由魯哀公與孔子之問答，闡述為政之仁人君子與孝子，應如何成就己身完美之人格。〈哀公問〉一文中，孔子曰：

古之為政，愛人為大。不能愛人，不能有其身；不能有其身，不能安土；不能安土，不能樂天；不能樂天，不能成其身。（〈哀公問〉，頁 1264）

王夢鷗引《孔子家語》，校正孔子所言之一段文句，應為「古之為政，愛人為大。不能愛人，不能成其身。」在《孔子家語》中並無「不能有其身」以下之文句。⁵³孔子由回答魯哀公對「敬身」之問，進一步提及「成身」一詞。孔子指出：為政之君子，必須以「愛人」為重，無法愛人民、愛百姓，則無法成就己身完美之人格。針

⁵² 方英敏：〈什麼是身體美學——基於身體美學定義的批判與發展性考察〉，頁 11。

⁵³ 王夢鷗：《禮記今註今譯》，頁 804。

對「成身」，〈哀公問〉一文中，又記載了魯哀公與孔子更深入的問題：

公曰：「敢問何謂成身？」孔子對曰：「不過乎物。」（〈哀公問〉，頁 1264）

王夢鷗《禮記今註今譯》引《孔子家語》校正孔子之言應為：「夫其行己，不過乎物，謂之成身。不過乎物，是天道也。」⁵⁴所謂「不過乎物」，鄭玄注云：「過，謂過誤；物，事也。言成身之道，不過誤其事。但萬物得中，不有過誤，則諸行並善，是所以成身也。」⁵⁵以此而論，孔子所謂「成身」，指行事毋過度及失誤，順乎天道中庸之理，則展現於外的各種行為舉措，均為有益百姓之善道，此即為君子成就自身之方法。〈哀公問〉接著又記載：

公曰：「寡人蠢愚、冥煩，子志之心也。」孔子蹴然辟席而對曰：「仁人不過乎物，孝子不過乎物。是故仁人之事親也如事天，事天如事親。是故孝子成身。」（〈哀公問〉，頁 1265）

魯哀公所說之言，王夢鷗《禮記今註今譯》引《孔子家語》校正為：「寡人蠢，幸煩子志之心也。」「愚冥」二字，疑為旁註夾入。⁵⁶魯哀公謙稱自己愚蠢，希望孔子能再詳加解說，以求永識於心。孔子恭敬慎重地避席答道：仁人孝子凡事皆依中道而行，以中道事奉父母及天神，才能成就己身完美之人格。〈哀公問〉一文中，孔子對「成身」之具體內涵，並未加以說明。

若依孔子一以貫之的美學思想而言，《論語》有一段極為重要的經典文句，可作為〈哀公問〉中「成身」之註解。《論語·泰伯》曰：

興於詩，立於禮，成於樂。（《論語·泰伯》）⁵⁷

《論語正義》云：「此章記人立身成德之法也。興，起也。言人脩身當先起於詩也；立身必須學禮；成性在於學樂。不學詩，無以言；不學禮，無以立。既學詩禮，然後樂以成之也。」⁵⁸依孔子的美學思想，修身之步驟有三：首先，從學習「詩」開

⁵⁴ 王夢鷗：《禮記今註今譯》，頁 805。

⁵⁵ 漢·鄭玄注，唐·孔穎達疏：《十三經注疏·禮記》，頁 851。

⁵⁶ 王夢鷗：《禮記今註今譯》，頁 806。

⁵⁷ 漢·鄭玄注，唐·孔穎達疏：《十三經注疏·論語》（臺北：藝文印書館，1985），頁 71。

⁵⁸ 漢·鄭玄注，唐·孔穎達疏：《十三經注疏·論語》，頁 71。

始，學習「詩」之六義後，才能在各種場合，傳達出適當合宜之言辭；其次，要學習「禮」的儀式與精神意義，才能安立身體各部位的視、聽、言、動；最後，要學習「樂」的和諧節奏，才能成就天道下貫於人的完美天性。

由《論語·泰伯》此文可知：成就己身完美之人格，必須以「樂教」作為工夫途徑。在《禮記》文本中，論「樂」之起源、意義、內涵、功能最重要的篇章，厥為〈樂記〉一文。〈樂記〉保存了豐富的先秦身體美學思想。對此，現代學者亦有許多重要的論述。舉其要者，如唐君毅先生即謂：情動于身，而有生理之變化，此生理之變化，或直接引起身體之動作，或只引起一體氣之轉動。身體之動作有序有則，而為禮之所規範。此即儒家之重禮，而或更重歌樂者也。⁵⁹楊儒賓亦指出：《禮記·樂記》強調人身內部有種體氣、知覺、性情交融的主體，這種主體雖與生俱有，但它是未完成的、模糊的，它有待內外調適，多方轉化，最後才能使學者的內在身體與全身諧和一致，渾淪自在。⁶⁰可見，〈樂記〉一篇，充分展現禮樂與身體之密切關係。

剋就「身體美學」角度以觀〈樂記〉，文中處處點出「樂」與個體生命德行及群體政治風俗之關係。〈樂記〉曰：

凡音之起，由人心生也。人心之動，物使之然也。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。
(〈樂記〉，頁 976)

關於音樂之起源，彭鋒曾引孫景琛之看法，歸結出音樂發展的三階段：最初的原始歌舞，是一種自然、即興、充滿歡情的歌舞；其次，發展為巫術禮儀的歌舞，巫術禮儀的歌舞因為服務於一種神秘的禁忌目的，所以風格凝重、驚懼，且形成了可重複的樂舞形式；再後來，歌舞又從巫術禮儀中解放，成為獨立自足的音樂、舞蹈之藝術形式。⁶¹此論將音樂由原始歌舞，至巫術歌舞，到獨立藝術三階段，作了概括

⁵⁹ 唐君毅：〈禮記中之禮樂之道與天地之道〉，《中國哲學原論·原道篇》（臺北：臺灣學生書局，1986），頁 661。

⁶⁰ 楊儒賓：《儒家身體觀》，頁 106。

⁶¹ 彭鋒：《詩可以興——古代宗教、倫理、哲學與藝術的美學闡釋》（合肥：安徽教育出版社，2003），

的說明。就〈樂記〉所論，指的是原始歌舞過渡至巫術歌舞的階段。⁶²〈樂記〉認為：「樂」之起源，乃由人心受外物感蕩而產生，經由單一的「聲」，加以重複形式變化，形成為「音」，由「音」之排列綿延，加上武舞儀仗、裝飾、動作而成為詩歌舞合一之「樂」。

然而，到了春秋戰國時期，德治意識之覺醒，使「樂」已從原始歌舞、巫術歌舞轉化為道德意識之歌舞。音樂既生於人心感物而動，因此，由「樂」之內容，便可觀「政」之良窳。以〈樂記〉所言，可呼應〈哀公問〉一文中，孔子所謂為政者要成就己身完美之人格，必須從愛人開始，愛人則須由樂教入手，以「樂」教化百姓，以成就群體風俗之善，同時即可成就為政者個體人格德行之美。〈樂記〉曰：

樂也者，聖人之所樂也，而可以善民心，其感人深，其移風易俗，故先王著其教焉。（〈樂記〉，頁 998）

故樂行而倫清，耳目聰明，血氣和平，移風易俗，天下皆寧。（〈樂記〉，頁 1005）

〈樂記〉認為：樂教之廣布風行，不僅可使個人身體健康、耳聰目明、血氣調和，更可促進百姓心靈之良善，進而感化人心、移風易俗，使民風由澆薄變為淳厚，國家、天下呈現祥和安寧之風俗。〈樂記〉又曰：

君子反情以和其志，廣樂以成其教。樂行而民鄉方，可以觀德矣。德者，性之端也；樂者，德之華也。（〈樂記〉，頁 1006）

為政之君子以「樂」教化百姓，當「樂」流行廣布時，人民自然效法學習，於是群體風俗變為淳厚。為政之君子的德行人格亦因樂教而成就，於是「樂」便成為君子德行外顯之風華。〈樂記〉又曰：

樂者，所以象德也。（〈樂記〉，頁 997）

頁 268。

⁶² 〈樂記〉一文經西漢學者之整理編撰，內容多為儒家人文化成後的樂教思想，「比音而樂之，及干戚、羽旄，謂之樂」，乃是排比各種音成為繁多而可重複的詩歌舞合一之樂舞形式，筆者以此認為：〈樂記〉所言之「樂」，並非純然獨立的音樂，乃原始歌舞過渡至巫術歌舞階段。直至魏晉時期，嵇康〈聲無哀樂論〉及阮籍〈樂論〉一出，方彰示「樂」始成為獨立的音樂藝術門類。

樂教的流行廣布，可成就彰顯在位君子之德行，德行含藏於身心之中，展現為樂舞之韻律節奏，而從身體所展現之樂舞節奏，與宇宙天道之節奏韻律具有共同的形式，彼此相互呼應。誠如彭鋒所言：人的心靈感動之所以最直接、最自然表現為「樂」，原因在於樂舞與人的心靈具有同樣的運動形式。而「樂」又是生生不息的宇宙生命的表現。因此，宇宙的生命運動、人心的情感運動，和樂舞的聲音運動三者之間，在審美形式上沒有本質的區別。⁶³〈樂記〉又曰：

是故情深而文明，氣盛而化神。和順積中而英華發外，唯樂不可以為偽。（〈樂記〉，頁 1006）

人心之情因外物感盪而萌動，必以形式彰顯於身體外部，內在體氣充盛而轉化為飽滿之精神，和諧平順之體氣蘊積於內心，自然而然會展現於外在如花般俊美英姿。因此，「樂」之內涵，絕對不可摻雜人為矯飾在其中。龔建平亦指出〈樂記〉所謂「樂」，具有真、善、美之特質。說其是真，因「唯樂不可以為偽」。云它是善，因它是參贊天地之化育的聖人之所樂。謂其是美，是因為它是「為人心所感」，「比音而樂之」，亦為「人情之所不可免」的。⁶⁴由此可知，以「樂教」廣布流行，百姓耳目聰明、血氣和平、移風易俗、天下皆寧所成就的為政者之身體，即為一道德化、藝術化、美感化之身體。

六、結論

本文從踐禮的社會化身體美，探究身體與社會禮制之關係；復從威儀的生活化身體美，考察禮義的身體具有何種樣態的生活美感；最後，從涵德的藝術化身體美，追索理想的、美善的身體狀態。綜合以上即身涵德、以體踐禮的身體美，《禮記》所要展現之整全身體，究竟呈現何種美感樣貌？此則涉及《禮記》對「身體」之看法。

⁶³ 彭鋒：《詩可以興——古代宗教、倫理、哲學與藝術的美學闡釋》，頁 286。

⁶⁴ 龔建平：《意義的生成與實現——《禮記》哲學思想》，頁 425。

（一）身體：禮樂中和

在《禮記》四十九篇文本中，僅一處以「身體」連用，出現在〈樂記〉中。〈樂記〉曰：

是故君子反情以和其志，比類以成其行，姦聲、亂色不留聰明，淫樂、慝禮不接心術，惰慢、邪辟之氣不設於身體，使耳、目、鼻、口、心知、百體皆由順正以行其義。（〈樂記〉，頁 1003）

此言有德有位之君子，時時刻刻收攝情欲，諧和心志，並以具體行為加以實踐，使邪亂之聲色不停留在視聽之間，使流蕩不正之禮樂，不接收於心念之中，使怠惰、驕慢、邪惡、怪僻之習氣，不感染於身體，使感官肢體及心理認知，均順正道以實踐正當之行為。欲使身心皆順正道而行，必須以「禮樂」作為修養內容，時時以「禮樂」調節外在之形體與內在之心靈。〈樂記〉又曰：

君子曰：禮樂不可斯須去身。致樂以治心，則易、直、子、諒之心油然而生矣。易、直、子、諒之心生則樂，樂則安，安則久，久則天，天則神。天則不言而信，神則不怒而威，致樂以治心者也。致禮以治躬，則莊敬，莊敬則嚴威。（〈樂記〉，頁 1029-1030）

此言依據「樂」之精神，以調節內在心理，則自然產生平易、爽直、慈愛、體諒之心，內心逐漸愉悅、安定、長久、誠信、智慧；依據「禮」之精神，以調節外在形軀，則身體言行自然端莊、敬慎、整飭而威嚴。「禮樂」涵融於身體中，身體的視、聽、言、動，時時刻刻流露出「禮樂」之精神，「禮樂」在全身心的展現，即為一人文化成、美的藝術化身體。誠如周與沉所指出：自內而外將顯露出全新的氣象，內外交映、動靜相成，身心互滲、德藝雙修，生命展現乃成為一大藝術——活潑潑的人生藝術，並在被「禮」的精神所浸潤的生活空間中展開，舉手投足、行住坐臥莫不合「禮」。⁶⁵

然而，「禮樂」片刻不離的身體美，其呈現的樣態為何？在〈仲尼燕居〉與〈樂記〉兩篇中分別提及：

⁶⁵ 周與沉：《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》，頁 310。

子曰：「禮乎禮。夫禮，所以制中也。」（〈仲尼燕居〉，頁 1268）

故樂者，天地之命，中和之紀，人情之所不能免也。（〈樂記〉，頁 1034）

「中」與「中和」均為禮樂展現之藝術樣態。然則，何謂「中和」？〈中庸〉曰：

喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。（〈中庸〉，頁 2）

楊儒賓認為：「中」指一種虛靜平和、情欲未起的狀態。⁶⁶「和」則是情感流露時，皆能符合外在社會之節限。能達到內在心靈虛靜平和、外顯情感符合禮節，則天地各安其位，萬物各行化育，呈現出來的，便是一種天地合同而化成的藝術境界。由此可見，《禮記》文本中不論生命過關儀式與人倫交接儀式、甚至日常生活的細小儀節、空間與時序的選擇、飲食服器的安排，其精神與意義無不在於主體以「身體」去實踐，由此實踐行為中，達成身體的和諧、生命的涵德、人文的化成，以及天人的合一此「中和」的審美理想。

（二）身心：美學趨勢

在中國思想史研究上，「身體觀」為熱門的研究課題，至今仍方興未艾；而在中國美學研究上，「身體美學」之研究，亦蓬勃發展，處於上揚之態勢。面對此兩大「身體」研究之潮流，學術界有許多反省之思考。

首先，針對目前「身體觀」研究之成果，黃俊傑指出：近數十年中國思想史的研究論著，基本上採取「即心言心」的研究進路者較多，採取「即身心互滲以言心」的研究進路者實不多見。⁶⁷何乏筆亦指出：當代新儒家所面臨的一個危機，亦即「心性之學」的絕對化及傳統儒學的化約。⁶⁸楊儒賓在《儒家身體觀》中，亦提出對儒家的反省。其謂：儒家除了發揚它正面立體的功能外，有一天它還是要停下來，考慮權力的身體、情欲的身體、醜陋的身體到底是怎麼回事的。⁶⁹

⁶⁶ 楊儒賓：《儒家身體觀》，頁 114。

⁶⁷ 黃俊傑：〈中國思想史中「身體觀」研究的新視野〉，頁 542。

⁶⁸ 何乏筆：〈修身·個人·身體——對楊儒賓《儒家身體觀》之反省〉，頁 308。

⁶⁹ 楊儒賓：《儒家身體觀》，頁 26。

綜合各家之說法，未來「身體觀」之研究，必須跳脫「心性之學」的束縛，落實在內外兼具、身心一體的角度，對「生物性存在、社會倫理性存在、政治存在、歷史存在、文化存在與形而上存在諸層面疊合」⁷⁰的「身體」，作更徹底深入的思考與探索。

其次，針對「身體美學」研究上揚之趨勢，大陸學者方英敏提出呼籲：身體美學的基礎理論研究，當是身體美學經歷了作為一個學術熱門話題初興之時、議論蜂起的興奮期後，轉入沉潛期所應努力的方向。⁷¹方英敏因此提出身體美學基礎理論應包括：身體美塑造論、身體美欣賞論、身體美展現論、身體審美經驗（美感）論、身體審美價值論、身體美育。⁷²

至於中國古代「身體美學」之研究，劉悅笛指出其特性與研究價值。其謂：中國古典哲學和美學中，「身」與「心」本來就是在一起的，這就是一種「身心相交」或者「身心融合」的過程，它對於建構起一種「身體美學」無疑具有重要的價值。⁷³蔣勳對儒家身體美學研究亦提出省思。其謂：儒家文化裡很奇怪的，認為美都屬於精神的美，一直歌頌著精神上的美感。然而，沒有真正肉體上的耕耘，沒有對身體上的照顧、鍛鍊、培養，那些精神的美有時其實非常的空洞。⁷⁴儒家文化的初始決不是不重視身體美學的——揖、讓、進、退，其實是身體美學。「禮」的基礎絕對是身體美學的講究。「禮」的儀式在任何民族都是身體美學的結果。典禮之中，看到人的行走，致敬，前進，迴旋與後退，莫不是身體美學的表現。⁷⁵

由以上有識者提出之針砭，對未來在中國古代「身體美學」研究之趨勢，已明白地指出了具體的方向。未來在中國古代「身體美學」之研究，應跳脫純粹抽象性精神美的論述架構，回到古代美學思想家在當代發言時的歷史情境與審美經驗中，從精神與肉體的養護、照顧、培養、修煉的角度，重新建構中國「身體美學」的基礎理論。

⁷⁰ 周與沉：《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》，頁 302。

⁷¹ 方英敏：〈什麼是身體美學——基於身體美學定義的批判與發展性考察〉，頁 25。

⁷² 方英敏：〈什麼是身體美學——基於身體美學定義的批判與發展性考察〉，頁 25。

⁷³ 劉悅笛：〈觀念，身體與自然：藝術終結與中國美學的新生〉，頁 177。

⁷⁴ 蔣勳：《身體美學》（臺北：遠流出版事業股份有限公司，2008），頁 253。

⁷⁵ 蔣勳：〈序〉，《身體美學》，頁 7。

徵引文獻

一、原典文獻

- 漢·鄭玄注，唐·孔穎達疏：《十三經注疏·論語》，臺北：藝文印書館，1985。
- * 漢·鄭玄注，唐·孔穎達疏：《十三經注疏·禮記》，臺北：藝文印書館，1985。
- 宋·朱熹：《四書集註》，臺北：世界書局，1985。
- * 清·孫希旦：《禮記集解》，臺北：文史哲出版社，1990。

二、近人論著

(一) 專書

- 王夢鷗：《禮記今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，1992。
- * 周與沉：《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》，北京：中國社會科學出版社，2005。
- 唐君毅：《中國哲學原論·原道篇》，臺北：臺灣學生書局，1986。
- 彭鋒：《詩可以興——古代宗教、倫理、哲學與藝術的美學闡釋》，合肥：安徽教育出版社，2003。
- 楊儒賓：《中國古代思想中的氣論及身體觀》，臺北：巨流圖書公司，1993。
- * 楊儒賓：《儒家身體觀》，臺北：中央研究院中國文哲研究所，2004。
- 蔣勳：《身體美學》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2008。
- * 龔建平：《意義的生成與實現——《禮記》哲學思想》，北京：商務印書館，2005。
- 〔美〕舒斯特曼（Richard Shusterman）著，彭鋒譯：《實用主義美學》，北京：商務印書館，2002。

(二) 期刊論文

- 丁亮：〈《老子》文本中的身體觀〉，《思與言》44：1（2006.3），頁197-246。
- * 方英敏：〈「習」與身體美的養成——在先秦美學視野下〉，《當代文壇》1（2011.1），頁21-24。
- * 方英敏：〈什麼是身體美學——基於身體美學定義的批判與發展性考察〉，《貴州大

學學報(社會科學版)》34:1(2016.1),頁16-25。

王瑞瑾、王仁堂:〈易經思維的身體觀和太極導引身體體現的相關探討〉,《體育學報》34(2003.3),頁187-200。

何乏筆:〈修身·個人·身體——對楊儒賓《儒家身體觀》之反省〉,《中國文哲研究通訊》10:3(2000.9),頁293-308。

吳文璋:〈論荀子欲望的身體觀〉,《成大宗教與文化學報》20(2013.12),頁33-45。

* 林素娟:〈飲食禮儀的身心過渡意涵及文化象徵意義——以三《禮》齋戒、祭祖為核心進行探討〉,《中國文哲研究集刊》32(2008.3),頁171-216。

* 林素娟:〈氣味、氣氛、氣之通感——先秦祭禮儀式中「氣」的神聖體驗、身體感知與教化意涵〉,《清華學報》43:3(2013.9),頁385-430。

姜志翰:〈試探荀子身體觀的另一面〉,《成大宗教與文化學報》9(2007.12),頁29-43。

尉遲淦:〈從身體觀看老子政治哲學的當代意義〉,《鵝湖》23:9(1998.3),頁35-43。

陳景黼:〈當代歐美學界中國古代身體觀研究綜述〉,《臺灣東亞文明研究學刊》9:1(2012.6),頁183-212。

* 黃俊傑:〈中國思想史中「身體觀」研究的新視野〉,《中國文哲研究集刊》20(2002.3),頁541-564。

劉悅笛:〈觀念,身體與自然:藝術終結與中國美學的新生〉,《哲學與文化》41:2(2014.2),頁167-183。

賴錫三:〈《莊子》「真人」的身體觀——身體的「社會性」與「宇宙性」之辯證〉,《臺大中文學報》14(2001.5),頁1-34。

鍾雲鶯:〈身與體:《易經》儒家身體觀所呈現的兩個面向〉,《佛學與科學》11:1(2010.2),頁21-28。

(說明:書目前標示*號者,已列入 Selected Bibliography)

Selected Bibliography

- Fang Ying Min, “Xi Yu Shen Ti Mei De Yang Cheng: Zai Xian Qin Mei Xue Shi Ye Xia” [The Cultivation of Practice and Somaesthetics: The Aesthetics Perspectives of the Pre-Qin Period] in *Dang Dai Wen Tan* [Contemporary Literary Criticism] 1 (Jan. 2011), pp. 21-24.
- Fang Ying Min, “She Me Shi Shen Ti Mei Xue: Ji Yu Shen Ti Mei Xue Ding Yi De Pi Pan Yu Fa Zhan Xing Kao Cha” [About Somaesthetics: On the Basis of A Critical and Developmental Analysis of the Definition of Somaesthetics] in *Gui Zhou Da Xue Xue Bao (She Hui Ke Xue Ban)* [Journal of Guizhou University (Social Sciences)] 34.1 (Jan. 2016), pp. 16-25.
- Gong Jian Ping, *Yi Yi De Sheng Cheng Yu Shi Xian: Li Ji Zhe Xue Si Xiang* [The Formation and the Realization of Meaning: The Philosophical Thought of the Book of Rites] (Beijing: The Commercial Press, 2005).
- Huang Chun Chieh, “Zhong Guo Si Xiang Shi Zhong Shen Ti Guan Yan Jiu De Xin Shi Ye” [A New Perspective about the Study on the Conception of Body in History of Chinese Thoughts] in *Zhong Guo Wen Zhe Yan Jiu Ji Kan* [Bulletin of the Institute of Chinese Literature and Philosophy] 20 (Mar. 2002), pp. 541-564.
- Lin Su Chuan, “Yin Shi Li Yi De Shen Xin Guo Du Yi Han Ji Wen Hua Xiang Zheng Yi Yi: Yi San Li Zhai Jie Ji Zu Wei He Xin Jin Xing Tan Tao” [The Relationship between the Rite of Passage and the Cultural Symbols in Ceremonial Diet: A Discussion Centering on the Sanli] in *Zhong Guo Wen Zhe Yan Jiu Ji Kan* [Bulletin of the Institute of Chinese Literature and Philosophy] 32 (Mar. 2008), pp. 171-216.
- Lin Su Chuan, “Qi Wei Qi Fen Qi Zhi Tong Gan: Xian Qin Ji Li Yi Shi Zhong Qi De Shen Sheng Ti Yan Shen Ti Gan Zhi Yu Jiao Hua Yi Han” [The Communion of Aroma, Atmosphere and Qi: Holy Experiences, Bodily Perception, and Ethical Issues concerning Qi in the Sacrificial Rites of the Pre-Qin Period] in *Qing Hua Xue Bao* [Tsing Hua Journal of Chinese Studies] 43.3 (Sept. 2013), pp. 385-430.

- [*Qing*] Sun Xi Dan, *Li Ji Ji Jie* [Collected Commentaries on the Book of Rites] (Taipei: The Liberal Arts Press, 1990).
- Yang Ru Bin, *Ru Jia Shen Ti Guan* [Confucian Conception of Body] (Taipei: Institute of Chinese Literature and Philosophy, Academia Sinica, 2004).
- [*Han*] Zheng Xuan & [*Tang*] Kong Ying Da, *Shi San Jing Zhu Shu Li Ji* [Note and Commentary: The Commentary on and Explanations of the Thirteen Classics of the Book of Rites] (Taipei: Yee Wen Publishing Co., 1985).
- Zhou Yu Chen, *Shen Ti: Si Xiang Yu Xiu Xing: Yi Zhong Guo Jing Dian Wei Zhong Xin De Kua Wen Hua Guan Zhao* [The Body in Thought and Practice: Chinese Classics-centered Cross-cultural Perspectives] (Beijing: China Social Sciences Press, 2005).