

《禮記·祭義》的齋戒之禮及其現代意義

壹、前言

《禮記·曲禮》云：「道德仁義，非禮不成。」¹禮在儒家思想中所佔據的核心地位，由此可見一斑。《說文解字注》對於禮的解釋為：禮，「履也，所以事神致福也」²，點明禮與祭祀之間的深切關聯。齋戒作為祭祀流程中至關重要的一環，理應得到今人之重視與討論。在經典中，「齋」多作「齊」，《廣韻》曰：「齋，潔也，亦莊也敬也，經典通用齊也。」³「齊」在《說文》中有此解釋：「古假為臠字，亦假為齋字。」⁴這點也在《禮記》中得到體現。本文將以《禮記·祭義》為本，探討禮制齋戒之流程與內涵，並闡釋其在現代情境中的意義。

貳、《禮記·祭義》之齊戒

《禮記·祭義》中共有三處提及齊戒，依序分析如下：

致齊於內，散齊於外。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，乃見其所為齊者。⁵

鄭玄曰：「致齊，思此五者也。散齊，不御、不樂、不弔耳。見所為齊者，思之熟也。所嗜，素所欲飲食也。」⁶致齊，是思及所祭之人的日常起居、音容笑貌、志趣意向，和亡者生前的喜好及樂為之事。散齊，是不進行所有的娛樂和交際活動。

¹〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁8。

²〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》（臺北：洪葉文化出版社，2016年），頁2。

³周祖謨：《廣韻校本》（北京：中華書局，2011年），頁97。

⁴〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》（臺北：洪葉文化出版社，2016年），頁320。

⁵〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1208。

⁶〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1208。

孔穎達曰：「謂孝子思念親存之五事也。先思其麤，漸思其精。故居處在前，樂嗜居後。齊三日，乃見其所為齊者。謂致齊思念其親，精意純熟，目想之若見其所為齊之親也。」⁷孝子於居處、笑語、志意、所樂、所嗜此五者思念親人。先從大略處始，漸而能憶起精微之處。

孫希旦曰：「愚謂致齊於內，事其內之所思也。散齊於外，防其外之所感也。所樂，所樂為之事也。所嗜，所嗜飲食之物也。齊三日，必見其所為齊者，由其專精之至也。」⁸致齊於內，指祭祀者專注地思念親人。散齊於外，是防止外物干擾祭祀者之心緒。所樂，指所喜好做的事。所嗜，指所愛吃的食物。齊三日，能見到所祭之人的影像，那是祭者至誠至專的心念所感。

孝子將祭，慮事不可以不豫；比時具物，不可以不備；虛中以治之。宮室既修，牆屋既設，百物既備，夫婦齊戒沐浴，盛服奉承而進之，洞洞乎，屬屬乎，如弗勝，如將失之，其孝敬之心至也與！⁹

孔穎達曰：「慮事不可以不豫者，言孝子慮事，不可於祭前，不豫思慮之。比時具物，不可以不備者，比時，謂先時。言在祭之先，以備具於物，至於祭時，不可以不備具也。虛中以治之者，言不可以兼念餘事。心中實虛，唯思此祭而已。故云虛中以治之也。」¹⁰孝子在祭祀前，必定周備考慮各項事情，且須將祭祀所需用品預先備齊。虛中是說心無雜念，唯專注考慮祭祀一事。

鄭玄曰：「脩、設，謂糞除及黜、堊也。」¹¹脩，指清掃房室；設，指將牆壁粉刷一新。

孫希旦曰：「洞洞、屬屬，以其慌惚以與神明交。誠意專一，如將見之，虛中以治之之驗也。」¹²洞洞屬屬，恭敬謹慎貌。心專意誠，如將見所祭之人。

古者天子、諸侯必有養獸之官，及歲時，齊戒沐浴而躬朝之。犧牷祭牲，必於是取之，敬之至也。君召牛，納而視之，擇其毛而卜之，吉，然後養之。君皮弁素積，朔月，月半，君巡牲，所以致力，孝之至也。¹³

⁷〔清〕阮元校刻：《十三經註疏》（北京：中華書局，1980年），頁1592。

⁸〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1208。

⁹〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1212。

¹⁰〔清〕阮元校刻：《十三經註疏》（北京：中華書局，1980年），頁1593。

¹¹〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1213。

¹²〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1213。

¹³〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1222-1223。

鄭玄曰：「歲時齊戒沐浴而躬朝之，謂將祭祀卜牲。君朔月月半巡視之，君召牛納而視之，更本擇牲意。」¹⁴每年在特定時間，天子、諸侯齊戒沐浴，親自巡視豢養牲畜之地，祭祀所用犧牲皆從此地挑選、占卜而定。君主穿著朝服，每月初一、十五去巡視牲畜。如此盡力的原因，在於此為至高之孝。

孔穎達曰：「此一經，明孝子報親竭力養牲之事。」¹⁵言明孝子為報親恩德，竭盡全力蓄養牲畜之事。

此處於現代之借鑒意義稍欠，今人可繼承此至高誠敬之意。

總體言之，《禮記·祭義》中的齊戒之禮，是指祭祀者在祭前七日杜絕一切娛樂和社交的活動，集中精神考慮祭祀的各項事宜，並備全所需之物。將房屋修飾整齊，打掃乾淨後，齋戒沐浴以淨心。在祭前三日，專心致志地從居處、笑語、志意、所樂、所嗜五者思念所祭之人。其後方行祭祀之禮。

參、祭祖齋戒之意義

一、孝之品格

祭祖前的齋戒體現出祭者對故去的父母、親族的深愛，這種深愛象征子女對父母祖輩孝心的延續。

古代孝道教育的很大一部分也正是通過祭祀得以實現。《禮記·坊記》曰：「修宗廟，敬祀事，教民追孝也。」¹⁶修繕宗廟，虔誠地祭祀，都是教導民眾像父母在時一樣盡孝。《禮記·祭義》亦提到：「祀乎明堂，所以教諸侯之孝也。」¹⁷《禮記·祭統》曰：「祭者，所以追養繼孝也。」¹⁸孔穎達曰：「親沒而祭之，追生時

¹⁴ 〔清〕阮元校刻：《十三經註疏》（北京：中華書局，1980年），頁1597。

¹⁵ 〔清〕阮元校刻：《十三經註疏》（北京：中華書局，1980年），頁1597。

¹⁶ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1289。

¹⁷ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1231。

¹⁸ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1237。

之養，繼生時之孝也。」¹⁹縱使父母故去，孝子仍然通過祭祀來盡孝，父母便長久、妥帖地存於孝子心中。

《禮記·內則》曰：「孝子之身終，終身也者，非終父母之身，終其身也。」²⁰孝子之孝心孝行貫徹終身，不因父母的逝世而稍有懈怠。曾子曰：「孝有三：大孝尊親，其次弗辱，其下能養。」²¹若是子女在父母故沒後便將其教導拋諸腦後，此行一不能稱之為真孝，二也會辱沒父母。子女時時弗忘父母，憶念父母，通過保留對父母音容笑貌的記憶，在心中勾勒父母生前的形象，便能長久延續父母所教導的品格。

《詩》曰：「靡不有初，鮮克有終。」²²人面對死亡，方能對生命有更深入的體悟。這一「終」字更是象征著孝子人格的一貫性。憶念著生之始，才會帶著飽滿的意義走向終。

二、誠敬之德

祭祖前的齋戒，尤其體現出祭者對於所祭之人的誠敬之心。

如果祭祀只因對祖先抱著有求之心，是不為儒家所提倡的。《禮記·檀弓下》曰：「唯祭祀之禮，主人自盡焉爾；豈知神之所饗，亦以主人有齊敬之心也。」²³《禮記·祭統》曰：「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。」²⁴祭祀是內盡己心，而不是為己求福。

《禮記·祭統》曰：「夫祭者，非物自外至者也，自中出，生於心也。」²⁵祭祀的行為是由內心生發的。這不應是受到外力的強迫，或者出於世俗功利的目的，而應當是由自然之人情所生成。《禮記·祭統》亦提到：「身致其誠信，誠信之

¹⁹ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1237。

²⁰ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁755。

²¹ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1225。

²² 〔清〕阮元校刻：《十三經註疏》（北京：中華書局，1980年），頁552。

²³ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁256。

²⁴ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1237。

²⁵ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1236。

謂盡，盡之謂敬，敬盡然後可以事神明，此祭之道也。」²⁶由此看來，祭祀者的「誠」與「敬」涉及祭祀的根本，尤為重要。若祭祀失去真情，便徒存祭儀之空殼，也就無法達成祭祀之目的。

三、社會意義

齋戒作為祭祀的重要一環，啟發人內心之德性，對於和諧社會有著根本意義。

《禮記·祭統》曰：「凡治人之道，莫急於禮。禮有五經，莫重於祭。」²⁷體現祭祀在禮樂教化中根本性的地位。《禮記·祭統》曰：「禘、嘗之義大矣。治國之本也，不可不知也。明其義者君也，能其事者臣也。不明其義，君人不全；不能其事，為臣不全。」²⁸更是將祭祀之義上升到治國之本的高度，由此見其於教化民眾的深刻意義。同時，《禮記·祭統》曰：「盡其道，端其義，而教生焉。是故君子之事君也，必身行之，所不安於上，則不以使下；所惡於下，則不以事上；非諸人，行諸己，非教之道也。」²⁹強調執政者的垂範對於教化民眾的重要性。儒家要求執政者具備深厚的德行，深明祭祀之義理，方能教化人民。

《禮記·郊特牲》曰：「郊之祭也，大報本反始也。」³⁰又《禮記·祭義》曰：「致反始，以厚其本也。」³¹故祭祀之意義在於，致報本反始以厚人心。《禮記·祭義》又曰：「君子反古復始，不忘其所由生也，是以致其敬，發其情，竭力從事，以報其親，不敢弗盡也。」³²這種反古復始，讓人不忘其生命本源，以致不忘先輩之功，引發人內心質樸的自然之情。也是希望人們通過祭祀的形式，認識到我們內在的質樸德性對於自身的推動力，也進而意識到我們社會與文化的存在之本。

²⁶ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1238-1239。

²⁷ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1236。

²⁸ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1249。

²⁹ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1243。

³⁰ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁694。

³¹ 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1218。

³² 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989年），頁1222。

肆、現代祭祖之展望

一、現狀略陳

近代以來，由於百余年對於中國文化的自我否定，人們長期缺乏對祭祀意義的理解，存在不知為何而祭、如何祭、所祭為誰的問題。加之 19 年以來的新冠肺炎疫情影響，以及各地政府出於環保、安全等角度對於「文明祭掃」、「綠色祭掃」的提倡，「雲祭祀」、「代祭掃」的現象已屢見不鮮。如 2020 年 4 月 1 日舉行的龍山公墓清明集體祭掃儀式，「20 余名工作人員身著統一服裝，神情肅穆，向逝者敬獻花籃……儀式結束後，公墓的 17896 穴墓碑前均放置鮮花」³³。又 2021 年，在廣東，天翼雲遠程祭掃平台為逝者建立「網上紀念館」；在南京，雨花功德園推出 5G 多點位可視網上雲祭掃。³⁴目前，中國有上千家網上祭奠網站，也有學者研究設計出增強用戶體驗的網絡祭拜 APP。³⁵

不過，2021 年中國民政部數據顯示，清明假期三日，各地累計接待現場祭掃群眾 6773 萬人次，登陸網絡祭掃的群眾 738 萬人次。現場祭掃仍在總體祭祀中佔比極高。³⁶

二、總結展望

孔子曰：「祭如在，祭神如神在。吾不與祭，如不祭。」³⁷強調祭祀之時誠敬之心的重要。齋戒之本在於齋心，但若基本儀式均缺乏，心內誠意幾分亦不言自

³³ 章馨予、陳芮：〈「代祭掃」「雲祭祀」讓思念不缺席〉，《金華日報》第 A03 版，2020 年 4 月 7 日。

³⁴ 唐剛：〈雲祭掃背後：5G 加速推動千行百業數字化發展〉，《通信信息報》第 003 版，2021 年 4 月 7 日。

³⁵ 玉紹祖：《基於用戶體驗的網絡祭拜 APP 設計與研究》（廣東：華南理工大學工程碩士學位論文，2016 年），頁 6。

³⁶ 民政部：〈清明節假期各地群眾祭掃活動安全有序〉，中華人民共和國中央人民政府（http://www.gov.cn/xinwen/2021-04/05/content_5597877.htm），2021 年 4 月 5 日發表，2021 年 10 月 29 日瀏覽。

³⁷ 〔宋〕朱熹：《四書章句集注》（北京：中華書局，2012 年），頁 64。

明。倘若客觀條件實在受限，如遇新冠肺炎疫情等，祭祀者亦可簡化儀式。唯需以愛敬存心為要，便能通達無礙。

以現今社會情況而論，中國清明假期三日正適合於致齊，祭者於家中淨心沐浴，減少外出社交活動，杜絕縱欲享樂之事，專心憶念所祭之人，思其居處、笑語、志意、所樂、所嗜，以此誠心相祭方能達成祭祖之目的。

參考文獻

一、古籍專書（按朝代）

〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《說文解字注》，臺北：洪葉文化出版社，2016 年。

〔宋〕朱熹：《四書章句集注》，北京：中華書局，2012 年。

〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》，北京：中華書局，1989 年。

〔清〕阮元校刻：《十三經註疏》，北京：中華書局，1980 年。

二、現代專書（按姓氏筆畫）

周祖謨：《廣韻校本》，北京：中華書局，2011 年。

三、學位論文（按姓氏筆畫）

玉紹祖：《基於用戶體驗的網絡祭拜 APP 設計與研究》，廣東：華南理工大學工程碩士學位論文，2016 年。

四、報紙（按姓氏筆畫）

唐剛：〈雲祭掃背後：5G 加速推動千行百業數字化發展〉，《通信信息報》第 003 版，2021 年 4 月 7 日。

章馨予、陳芮：〈「代祭掃」「雲祭祀」讓思念不缺席〉，《金華日報》第 A03 版，2020 年 4 月 7 日。

五、 網路資料（按首字筆畫）

民政部：〈清明節假期各地群眾祭掃活動安全有序〉，「中華人民共和國中央人民政府」網站：http://www.gov.cn/xinwen/2021-04/05/content_5597877.htm。