PRIFYSGOL CYMRU
Y Drindod Dewi Sant
UNIVERSITY OF WALES
Trinity Saint David

Undergraduate assignment feedback form

(to be completed by marker)

Student Name: Estienne Ren	
Module Code: SICH4001 *Module title:* Introduction to Traditional Chinese Morality and Ethics in Education I	*Student number:* 2016032
For completion by marker: *Comments:*	
Marker's signature:	*Date:*
Provisional mark: ***NB.*** *All marks are provisional until confirmed by the final examination board.*	

學習《常禮舉要》，啓航人生大道

一、前言

《常禮舉要》的用意在何處？是日常生活當中處世待人接物的禮節、方法、規範。而最終目的又是什麼？讓社會中人與人之間達到、保持和平、和睦相處。而且「禮」跟佛家講的「戒」是同意。

〈居家〉作為《常禮舉要》中的第一段，也是代表修身最重要的一部分。《大學》講到「身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平。」[1]所謂把自己的品性、德行、修養調整好才能管理一個家庭，其次家庭之中的矛盾與不和諧之處管理好才能治理一個國家，然而天下才能安定。補充說明，「齊家」就是把家治得整整齊齊。何謂整齊？五倫中的父子有親、夫婦有別、長幼有序，一切都有條理則是齊家。

自身修養與《常禮舉要》之中的條目呼應，也是訓練觀照力，其次助於建立、提升定功。「定」字在《說文解字》中表「安也」[2]，出自於商代甲骨文，回到家園的意思，因為古代的男子為了養家或者戰爭，經常需要外出遠行。

此外，「定」就好像一位法國哲學家比喻所說的，弟子們所要喚醒、達到的實相，就像月亮在海浪上所表現出的反射。試著抓住它、思考它或者解釋它是達不到的。嘗試的越多，反而會形成更多的波浪，進而扭曲反射。但如果停止任何行動、想要抓住它的思想，海浪就會平靜下來，水面會變得光滑，月亮的反射會在眼前變得完美。

二、依戒得定

（一）條目中的戒律

培養定功的基礎之上就是日常身心的謹言慎行。而《常禮舉要》中也敘述到「為人子不晏起，衣被自己整理，晨昏必定省。」[3]三件禮儀規範的行為。每日每夜定時起

[1]〔漢〕鄭玄注，〔唐〕孔穎達疏，十三經注疏整理委員會整理：《禮記正義》（北京：北京大學出版社，2000 年），卷 60，頁 1859 下。
[2]〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注，李添富總校訂：《說文解字注》（臺北：洪葉文化事業有限公司，2016 年），頁 342 下。
[3] 李炳南教授編述：《常禮舉要》（臺北：華藏淨宗學會，2011 年），頁 8。

床、定時睡覺也是表現出一種秩序。其次，「晏」在《說文解字》中指「天清也」[4]，所以「不晏起」表早晨不要晚起。早起的益處是因為早晨心比較清淨，而達到清淨心的基礎之上就是格物，師父上人解釋：「格物就是放下欲望，你的心才會清淨」[5]，同樣《大學》中論述「欲誠其意者，先致其知，致知在格物。」[6]如前所述，連治理一個國家首先都要「格物」。

《禮記・曲禮上》也提到「凡為人子之禮：冬溫而夏清，昏定而晨省，在醜夷不爭。」[7]古時候作為子女必須做到三件孝道之事：一、冬天寒冷時為父母溫暖被窩，同樣夏天讓父母感覺到清涼；二、早晨應先探望父母並且請安，而晚間服侍父母就寢；三、與年輩相同的人和睦相處。另外「晨昏必定省」[8]中，徐醒民先生告訴我們這裡的「定」字，指的是床鋪上用的被子要為父母把它鋪疊好、安置好的意思，之後子女才能入睡。

整理衣被看似是兩件相同的事，但實際上它的出發點不在於執著早晨起床之後一定要怎樣安置疊放，而是訓練我們做一切事的認真度、準確度以及集中度，也就是安撫我們浮躁之氣。如同《小兒語》的「一切言行，都要安詳，十差九錯，只為慌張。」[9]從中了解整理衣被的戒律就是安撫輕浮急躁之氣。

簡而言之，早起、整理衣被、以及向父母請安問好，都表現出一個人的修養程度，換言之就是所謂的「修其身」[10]。

---

[4]〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注，李添富總校訂：《說文解字注》（臺北：洪葉文化事業有限公司，2016 年），頁 307 上。

[5] 淨空老法師：淨土大經解演義，淨空老法師影音圖文檢索中心網站（http://ft.amtb.tw/dv.php?sn=02-039-0362&lang=zh_TW），2021 年 11 月 15 日瀏覽。

[6]〔漢〕鄭玄注，〔唐〕孔穎達疏，十三經注疏整理委員會整理：《禮記正義》（北京：北京大學出版社，2000 年），卷 60，頁 1859 下。

[7]〔漢〕鄭玄注，〔唐〕孔穎達疏，十三經注疏整理委員會整理：《禮記正義》（北京：北京大學出版社，2000 年），卷 1，頁 27 下。

[8] 李炳南教授編述：《常禮舉要》（臺北：華藏淨宗學會，2011 年），頁 8。

[9] 呂近溪：《聖學根之根・小兒語》（臺北：華藏淨宗學會，2016 年），冊 1，頁 1。

[10]〔漢〕鄭玄注，〔唐〕孔穎達疏，十三經注疏整理委員會整理：《禮記正義》（北京：北京大學出版社，2000 年），卷 60，頁 1859 下。

（二）以戒律為安住當下

唯有在安住當下時才能有收穫，師父上人曰：「學佛、學聖賢，心不定，決定學不到，背的再多也不行。」[11]師父指的心不定就是沒有安住當下，不明瞭自己每個當下的言行舉止。具體來講，何為安住當下？《弟子規》中敘述「讀書法，有三到，心眼口，信皆要。」[12]，「方讀此，勿幕彼，此未終，彼勿起。」[13]。無論是讀書、穿衣吃飯、還是打掃衛生，在每一個動作當中，都要清清楚楚；讀書時需要字字分明，念每一個字的過程中，能夠念到心裡。所以安住當下之事，能減少、消除浮躁之心，因為我們非常清晰每一分每一秒的行為與思惟，換言之，吃飯是吃飯、穿衣是穿衣，等等，而不是同步進行。延伸開來，長遠來看常常訓練安住當下，助於分析一生中忙忙碌碌的每一個階段，了解志向並且知道怎麼充足的應用和安排時間。

舉例說明，曾經有一個關於活在當下的故事，一個小和尚問師父得道之前和之後是做些什麼的，師父同樣的回答砍柴、擔水、做飯。當時小和尚很疑惑覺得之間有何區別，師父又答：「區別可大了，得道之前，砍柴時想著挑水，挑水時，想著做飯；得道之後，砍柴時只想著砍柴，挑水和做飯時也只想著當下的事」。此故事理解為，如果能夠專注於現在，不想過去與未來就有很大的利益，走向康莊大道。

三、　落實感受

雖然天天整理衣被是小事，但是做同樣一件事、按照同樣的方式來疊放，就是前往成功之道。師父上人曾曰：「穿衣吃飯是大事，不是小事」，因為「合抱之木，生於豪末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。」[14]以及《荀子・勸學》也提到「故不積蹞步，無以至千里；不積小流，無以成河海。」[15]，做事也要恆久才能算定，如不積累細小的流水，就不能匯成江河大海。

---

[11] 淨空老法師：二零一二淨土大經科註，華藏淨宗弘化網站（https://edu.hwadzan.com/djplay/1/12/321859），2021 年 11 月 15 日瀏覽。
[12] 李毓秀：《聖學根之根・弟子規》（臺北：華藏淨宗學會，2016 年），冊 1，頁 29。
[13] 李毓秀：《聖學根之根・弟子規》（臺北：華藏淨宗學會，2016 年），冊 1，頁 29。
[14] 〔清〕宋常星註解：《道德經講義》（臺北：東大圖書股份有限公司，2006 年），章 64，頁 287。
[15] 王先謙選：《荀子集解》（臺北：藝文印書館股份有限公司，1996 年），卷 1，頁 114。

《大學》也講到「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」[16]由此可見，如果明瞭心中的目標，不會隨便為其它事物動心，止在這上面就能夠定；心定下來之後，就能夠安靜，也就是表示心裡非常安然清淨；然心裡不浮躁的情況時就能安心，輕鬆自在。「慮」是研究、思慮之意，有了心理上的輕按才能充足的思考，以至於表現出好的效果、成果。

如果衣被雖然整齊，但次次不一樣，則不代表有秩序。每次都是從一個方向開始，同個階段結束，過程中的順序也是如此，才能稱之為秩序。同時到任何一個地方，要使環境井然有序、整理整齊。譬如擺放物品要有固定的位置，而如果沒有整理好、放好則不能出門，無論是衣物還是書籍都包括在內，《弟子規》中說「列典籍，有定處，讀看畢，還原處，雖有急，卷束齊。」[17]，「置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢。」[18]如此養成好的練習習慣，功課必能做好。

然而，「冬則溫，夏則凊，晨則省，昏則定。」[19]體現出一個人的觀照度，是否感受到父母的需要、身體狀況、心裏安康。體會父母之需，也要鍛鍊，日日請安、夜夜查詢父母就寢安定了沒有，日久天長自然而然反應速度會增長。例如等父母提出口渴已經不算孝了，而是要在他們感覺口渴之前就準備好倒水，這才是真正的孝、真正的觀照力。

四、　結語

實際上，整篇《常禮舉要》都是強調守規矩、守戒律、守秩序。秩序無處不在，如春夏秋冬的轉變，而師父上人曾云：「佛家的戒律跟儒家的禮，它的精神、它的用意完全相同，有禮，人就安了，身心安穩；無禮，身心就危險，社會就不安定……身安則道隆才能入道。」[20]，再者「戒定慧本義，由戒入定，由定生慧」[21]，說明遵守自然規律，保持節度就助於升起智慧，如此大的意義。

---

[16]〔漢〕鄭玄注，〔唐〕孔穎達疏，十三經注疏整理委員會整理：《禮記正義》（北京：北京大學出版社，2000 年），卷 60，頁 1859 上。
[17] 李毓秀：《聖學根之根・弟子規》（臺北：華藏淨宗學會，2016 年），冊 1，頁 30。
[18] 李毓秀：《聖學根之根・弟子規》（臺北：華藏淨宗學會，2016 年），冊 1，頁 22。
[19] 李毓秀：《聖學根之根・弟子規》（臺北：華藏淨宗學會，2016 年），冊 1，頁 18。
[20] 淨空老法師：佛說阿彌陀經，淨空老法師影音圖文檢索中心網站（http://ft.amtb.tw/dv.php?sn=01-001-0001&lang=zh_TW），2021 年 11 月 15 日瀏覽。
[21] 淨空老法師：阿彌陀經數鈔演義，淨空老法師影音圖文檢索中心，（http://ft.amtb.tw/dv.php?sn=01-003-0230&lang=zh_TW），2021 年 11 月 15 日瀏覽。

因此，定力如何建立？真實落實《常禮舉要》，跟日常生活融入在其中，作為一體。可見《常禮舉要》敘述禮節的方式都是一條一條的規矩，也是按照一個秩序來排列的，彷彿跟戒條一樣有條有文。

人們經常不重視《常禮舉要》的落實，就把它錯理解為小學知識。總言之，裡面涵蓋人生大道，它是規範我們的身口意，不但是教誨尊重之心，而且貫穿到愛心。

參考文獻

（一）古籍專書（按朝代）

〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注，李添富總校訂：《說文解字注》（臺北：洪葉文化事業有限公司，2016 年）。

〔漢〕鄭玄注，〔唐〕孔穎達疏，十三經注疏整理委員會整理：《禮記正義》（北京：北京大學出版社，2000 年）。

〔清〕宋常星註解：《道德經講義》（臺北：東大圖書股份有限公司，年）。

（二）現代專書（按姓氏筆畫）

呂近溪：《聖學根之根・小兒語》（臺北：華藏淨宗學會，2016 年），冊 1。

王先謙選：《荀子集解》（臺北：藝文印書館股份有限公司，1996 年）。

李炳南教授編述：《常禮舉要》（臺北：華藏淨宗學會，2011 年）。

李毓秀：《聖學根之根・弟子規》（臺北：華藏淨宗學會，2016 年），冊 1。

徐醒民講述：《常禮舉要講記》（彰化：雪明講習堂，2012 年）。

（三）網路資料（中文）（按姓氏筆畫）

甲骨密碼：甲骨研究網站（http://www.renlu.net/html/jiaguwenzidian_3792.html），2015 年 09 月 21 日發布，2021 年 11 月 15 日瀏覽。

悟道法師：台灣台南華藏蓮社，《常禮舉要》，淨空老法師影音圖文檢索中心，（http://ft.amtb.tw/dv.php?sn=WD20-014-0003&lang=zh_TW），2021 年 11 月 16 日瀏覽。

徐醒民：《大學》講記，豆丁網站（https://www.docin.com/p-2069387036.html），2021 年 11 月 16 日瀏覽。

淨空老法師：二零一二淨土大經科註，華藏淨宗弘化網站（https://edu.hwadzan.com/djplay/1/12/321859），2021 年 11 月 15 日瀏覽。

淨空老法師：阿彌陀經數鈔演義，淨空老法師影音圖文檢索中心，（http://ft.amtb.tw/dv.php?sn=01-003-0230&lang=zh_TW），2021 年 11 月 15 日瀏覽。

淨空老法師：佛說阿彌陀經，淨空老法師影音圖文檢索中心網站（http://ft.amtb.tw/dv.php?sn=01-001-0001&lang=zh_TW），2021 年 11 月 15 日瀏覽。
淨空老法師：淨土大經解演義，淨空老法師影音圖文檢索中心網站（http://ft.amtb.tw/dv.php?sn=02-039-0362&lang=zh_TW），2021 年 11 月 15 日瀏覽。

（四）網路資料（外文）

Galafrio, Tony, La Vibration Zen (2021) < https://www.lavibrationzen.net/post/les-5-vertus-de-la-philosophie-zen>