

二程「敬」的工夫論

宋 邦 珍

一、引言

敬則自虛靜，不可把虛靜喚做敬。（《二程遺書》卷十五）（註三）

程顥（明道）、程頤（伊川）是北宋重要理學家，亦稱得上是宋代理學之中堅者，周敦頤、邵雍、張載等人在思想上啓迪二程兄弟，而周氏等三人又是宋代理學之奠基者（註一）。二程兄弟只相差一歲，個性差異很大。《宋史》說明道是：「先生資性過人，而充養有道，和粹之氣，溢於面背。門人交友從之數十年，未嘗見其忿厲之容，遇事優爲，雖當倉卒，不動聲色。」《宋史》說伊川是：「先生爲學，本於至誠。其見於言動事爲之間，疏通簡易，不爲矯典……其接學者以嚴毅……」可見二人個性不同。但程顥、程頤，後人又並稱二程子，且其學派統稱爲「洛學」，二人學說也有共通之處。錢穆先生曾言：「若論宇宙本體爲物原始，形而上方面，二程似無積極貢獻，大體思路，不出濂溪百源橫渠三家之範圍。二程卓絕處，在其討論人生修養工夫。」

（註二）而二程之人生修養工夫又以「敬」爲其特色所在，因爲「敬」可對治佛家之「靜」，更可顯示理學之人生修養主體所在。周濂溪云：「爲聖人以一爲要，一者無欲，無欲則靜虛動直。」（《通書》）而二程和周濂溪不同，不用「靜」而用「敬」，乃是爲了和佛家之說分別。伊川曰：

敬莫是靜否？曰：纔說靜，便入於釋氏之說也。不用靜字，只用敬字。（《二程遺書》卷十八）

二程「敬」的工夫論

宋明理學之工夫不是撥弄光影，它是切切實實的人生修養工夫。如果我們探究二程「敬」的工夫論內涵，進一步比較二人之不同，如此可以明白二程之工夫論特質所在，也能從中去體會二程之修養工夫進程，啓迪個人心性修養的著力點（註四）。二程之學問內涵實有相通以及相異之處，故本文分別論述，再加以辨析。

二、明道「誠敬」工夫論

明道有曰：

學者當先識仁。仁者渾然與物同體，義禮知信皆仁也。識得此理，以誠敬存之而已。不須防檢，不須窮索。若心懈則有防，心苟不懈，何防之有。理有未得，故須窮索，存久自明，安待窮索。此道與物無對，大不足以名之，天地之用皆我之用，孟子言萬物皆備於我，須反身而誠，乃爲

大樂。（《二程遺書》卷二上）

他以為人心（心體）和外界（客體）是渾然同體，而這個不分物我的是一個「理」，而此理是仁，是心體。學者當以「誠敬」存之，以「誠敬」存養，是自然而然，不需要窮索。我們要常常反省自我，自然能得到與物同體之樂。由此可知明道修養論的重心在於「誠敬」，做到誠敬工夫之後內心就會充實快樂。

但何謂「誠敬」？明道曰：

誠者天之道，敬者人事之本，敬則誠。（《二程遺書》卷

十一）

子曰：誠者無不敬，未至於誠，則敬然後誠。（《二程粹

言》卷一）

「敬」達到了，則自然「誠」，此「誠」是比較偏重於境界義，也是心體之原來面目，而「敬」比較偏重於工夫義，是存養心體的工夫。錢穆先生言：「惟依字面看，誠字偏於體段者多，敬字偏於工夫方面者多。」（註五）所以明道的「誠敬」，就工夫言，其實就是「敬」，敬才是明道的工夫之真正著力處。

所謂敬的工夫，內涵又是什麼？明道曰：

中者，天下之大本。天地之間，亭亭當當，直上直下之正

理。出則不是，唯敬而無失最盡。（《二程遺書》卷十一）

此「中」是「中體」，就是天下之大本，也就是不偏不倚上下貫串的「天理」，「出則不是」，如果喜怒哀樂已出（已發），則不是「中」（中體），真正去實行要敬而無失，所謂「敬而無失」是修養工夫，人在修養過程中要反省自己是否實現天理（失或不失）。明道又說：

敬而無失便是喜怒哀樂未發謂之中，敬不可謂中，但敬而無失，即所以中也。（《二程遺書》卷二上）（註六）

此乃陳述「敬而無失」之意義，在實踐過程中，自我反省戰戰

兢兢無過錯，如此「敬而無失」，才是「中」，也是合乎天理。喜怒哀樂未發謂之中，是本然狀態，「敬而無失」是修養的結果，能夠合乎「中」，就是「所以中也」。

明道又云：

「天地設立而易行乎其中」，只是敬也，敬則無間斷。體物而不可遺者，誠敬而已矣。不誠，則無物也。詩曰：「維天之命，於穆不已，於乎不顯，文王之德之純。純亦不已，純則無間斷。」（《二程遺書》卷十一）

天地間不斷的創生作用就是「易」，這個「易」即天理，而這個道理就是敬的工夫，所以可以不間斷、循環不已。而我們人要貫通這個天理，就是以誠敬去體悟、去實踐，如此人與天地之間才能相貫通。天之所以為天，就是天命不已，而文王（聖人）之德性是純一，故能表現天命之所在。此段引文的重點就在於敬以及體悟。明道又說：

毋不敬，可以對越上帝。（《二程遺書》卷十一）

就因為人生活在宇宙間，人可上達天理，因此時時抱著敬的態度，做到敬的工夫，才能與上帝（天理）面對，而無愧於心。

由以上所論可知，敬的工夫是時時去實踐，反省自己的行為有無過失，而且常常去體悟天理之所在，從不間斷、自強不息，如此才能上達天理，與天理相通。

而明道又言：

學者不必強求，近取諸身，只明人理，敬而已矣。（《二程遺書》卷二上）

執事須是敬，又不可矜持太過。（《二程遺書》卷三）

既然「敬」是一種修養工夫，因此要落於事上面下工夫，從自己身上開始努力，而這種近取諸身的工夫就是「敬」，而這是要自然而然，不要太過矜持。明道又說：

某寫字時甚敬，非是要字好，即此是學。」（《二程遺書》

卷三）

敬是一種工夫，這種工夫是存心工夫，因此不可分心外馳，如果一心要把字寫好，心就太過急切，也是一種外馳。明道也說：「

心要在腔子裡。」（《二程遺書》卷七）「人心不得有所繫。」

（《二程遺書》卷十一）如此貫串下來可知：寫字時要心存敬，心只在寫字上，心無所外繫。而這就是明道另外說的：

必有事焉而勿正，心勿忘而勿所長，未嘗致纖毫之力，此存養之道。（《二程遺書》卷二上）

寫字是一件事，藉著這件事作修養工夫，但心體乃我之所自有，只須自然去存之，不必「忘」、不必「助長」。過與不及都無助存養工夫。明道又說：

謂敬爲和樂則不可，然敬須和樂，只是心中無事也。（《二程遺書》卷二上）

這一句話是著重心中和樂，心要在腔子裡，而不是繫於事上，因爲繫於事上，則心容易外馳。

明道所說的敬又有另一番涵義。他說：

學者須敬守此心，不可急迫。當栽培深厚，涵泳於其間，然後可以自得。但急迫求之，終是私己，終不足以達道。

（《二程遺書》卷二上）（註七）

學者在修養心性時，是敬守此心，此栽培是涵泳於其間，慢慢培

養以至深厚，然後可以「自得」，絕對不要急迫。可見明道的敬是活潑潑的，而且涵泳其中。明道的工夫論是富有生機的感發

力，難怪他又說：「人心常要活，則周流無窮，而不滯於一隅。」

他的工夫是如此恢宏包容而又蓬勃有生機。

如果把「敬」之工夫再落實而言就是「慎獨」。明道曰：

灑掃應對，便是形而上者，理無大小故也，故君子只在慎

獨。（《二程遺書》卷十三）由此段引文可知明道認爲灑掃應對亦是理，因此在這日常生活之中就能達乎天理，君子的工夫就在於自我面對的反省工夫。他說：

孔子言仁，只說「出門如見大賓，使民如承大祭」看其氣象，便須心廣體胖，動容周旋中禮自然。慎獨便是守之之法。聖人修己以敬，以安百姓，篤恭而天下平。（《二程遺書》卷六）

君子日常生活守之之法就是慎獨。何謂慎獨？引中庸首章來印證：「戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。」即是此義。敬也就是慎獨，其言慎獨更能表現個人修養的著力點。

由以上所論，明道的「敬」是自我修養，態度是謹謹慎慎、戰戰兢兢，從涵養中慢慢培養出來，是一種活潑潑的生命體悟，這種「敬」的工夫是存乎仁心，此心上達天理（註八）。生命體悟與宇宙渾然同體，這是極高的精神境界。明道的敬是一種工夫，是心理上的集中心力的工夫，但未觸及到敬之內在本質，也就是說「敬」不是自覺性的道德本體，它是一種積學的工夫，也是一種涵養工夫。換言之，此敬著重在工夫上而言，雖未碰觸到內在自覺能力，卻是爲學最重要的工夫。

三、伊川「持敬」工夫論

伊川的工夫論比明道更細密，伊川云：

敬是閒邪之道。閒邪存其誠，雖是兩事，然亦只是一事。

閒邪則誠自存矣。（《二程遺書》卷十八）

敬落在閒邪而言，只是一種不怠懈的工夫，閒邪就能存誠。敬和存敬是連接在一起的。這是一種意志上的存養工夫，接近明道的「慎獨」。伊川又云：

人心不能不交感萬物，亦難爲使之不思慮。若欲免此，惟有心有主。如何爲主，敬而已矣。而主則虛。虛謂邪不能入。無主則實。實謂物來奪之。……大凡人心不可二用。用於一事，則他事更不能入者，事爲之主也。事爲之主，尙無思慮紛擾之患。若主於敬，又焉有此患乎？所謂敬者，主一之謂敬。所謂一者，無適之謂一。且欲涵泳生之一義，一則二三矣。（《二程遺書》卷十五）

此段引文重點在於人心和萬物一定有交流而有感通，如果心無主，就會被事物所牽引，心隨之紛擾，所以心要有主（註九）。做事要主於一事，不要分心於第二事、第三事上，所謂主一就是敬，這也是一種積漸的工夫。他又說：

主一無適，敬以直內，便有浩然之氣。（《二程遺書》卷十五）

敬只是主一也。主一，則既不之東，又不之西，如是則只是中；既不之此，又不之彼，如是則只是內。存此，則自然天理明，學者須是將「敬以直內」涵養此意。直內是本。（《二程遺書》卷十五）

伊川所說的主一是不讓心外馳，不隨著外物流轉，因爲隨著爲物變遷，則心即紛亂，但這顆心要在一事上去存，在事上用心，在事上主一個理。錢穆先生說：「程門所謂主一，乃把事字來換去當下字，故要在現前當下境上去主一個理。因此主一不是專繫在一念上，只在一念上主一個天理。一切念可以剎那變滅，而一切念上的天理，則始終一片。一即一切，一切即一，主一不摒棄一切，乃有事存在，有事便有理。」（註一〇）析論切中要的。

接著伊川論「集義」：

敬只是涵養一事，必有事焉，須當集義，只知用敬，不知集義，卻是都無事也。又問：義莫是中理否？曰：中理在

事，義在心。（《二程遺書》卷十八）

敬，只是持守之道；義，便知有是有非。循理而行，是爲義也。若只守一個敬字不知集義，卻是都無事也。且如欲爲孝，不成只守一個敬字。須是知所以爲孝之道：所以奉養當如何，溫清當如何，然後能盡孝道也。（《二程遺書》卷十八）

他所說的工夫是「必有事焉」，要在事上用功、涵養，要「集義」。而其所謂「中理在事，義在心」，把義放在心中，處事合宜，合乎「天理」。而此「義」便是「知有是有非」，順著此理而行，即是集義。因此不只守一個敬字，也要了解「孝道」。由此可知伊川的敬不只是涵養工夫；且是以窮理去輔助此涵養工夫，要了解所以爲孝之道。伊川又云：

敬義夾持，直上達天德自此。（《二程遺書》卷五）

「敬以直內，義以方外」仁也。若以敬直內，則便不直矣。行仁義，豈有直乎？「必有事焉而勿正」，則直也。

（《二程遺書》卷十一）

他認爲敬、義二者一起實踐，才能使修養工夫做的更周全，敬是內在涵養工夫，義則是合宜的在事上用心。如果修養工夫能內兼攝，也就能上達天德（天理）。他以爲敬、義是內外合「道」的。他又說：

涵養須用敬，進學則在致知。（《二程遺書》卷十八）

涵養工夫是「敬」，但另外一方面要在「學」方面有所進展，就需要致知，可見此修養工夫不只是內外省察涵養工夫，它更是一種「認知」，但是這種「知」，不是一般知識上的知，是德性上的知，也就是去掌握形上之理（註一一）。所以伊川的涵養又進入另一個重點：格物窮理（註一二）。以格物窮理（認識道理）

敬既是涵養工夫，但致知是輔助工夫，使敬（內）和義（外）相合。我們由敬義合內之道來看，可知伊川是時時涵養，久了，自然就達到「天理明」，因此他的工夫不是直接本心，而是在事上用心的方法，而另一方面用「致知」來使自己學羽翼有所增進。

由以上可知伊川的思考比明道周密，思考路線乃重經驗之累積，久而久之達到修養進程，而非直覺體悟。

伊川的「敬」是持敬集義，強調在事上用心，又強調要致知，這是一種修養工夫，是心理上的注意力集中，但他卻未能在心體上多探究，此觀點和明道無異。換言之，「敬」只是一種心的狀態或境界，不是心的本質，未碰觸心向上推動的本源。「若只偏重注意集中，而沒顧到內心自發的要求與動向，則此種注意，會成無生命。」（註一三）牟宗三先生以為：如此言「敬內直」是由實然的心之經驗地表現為敬，即由此敬來經驗地直此實然的心轉成道德的。常常如此，即曰涵養。涵養是涵養那「經驗地直內」之經驗的敬心也，不是如孟子之言存養，是存養那先天的道德本心也（註一四）。換言之，伊川以經驗來使實然的心轉成道德心。

伊川的「敬」又有一點是和明道不同的：

儼然正其衣冠，尊其瞻視，其中自有個敬處。雖曰無狀，敬可自見。（《二程遺書》卷十八）

但惟動容貌，整思慮，則自然生敬。（《二程遺書》卷十

五）

嚴威儼恪，非持敬之道，然致敬須自此入。（《二程遺書》卷十

《卷十五》）

一者無他只是嚴肅整齊，則心便一。（《二程遺書》卷十

他認為應從外在容貌之整肅做起，這是另一種修養進程。內在的涵養工夫外化到儀態上，從外在的儀態達到潛移默化的功效。這和明道以「心中和樂」的說法修養方向不同。伊川比明道更落實，但也可能因太重視外在的儀態，使「敬」太過拘執，太重形跡。

由以上伊川之說，進一步可引發另一個問題：人心是有閒思雜慮，如何主一無適？閒思雜慮是人欲，非天理，這是心體的問題。又如何去認識你的心體？持敬工夫再轉入深一層來論述，便成了已發未發的問題。伊川曰：

喜怒哀樂之未發，謂之中。中也者，言寂然不動者也。故曰：天下之大本，發而皆中節，謂之和。和也者，言感而遂通者也。故曰，天下之達道。（《二程遺書》卷二十五）

這個論題就是所謂的「中和說」，以及已發未發之說，此論題後世論辯甚多（註一五）。

四、結語

由以上所論可知，明道之「誠敬」和伊川之「持敬」其共同之處在於「敬」，是一種注意力集中的工夫。而這種工夫是慢慢涵養，久而久之，自然和天理相通。而明道偏重工夫上的自得、不急迫；伊川偏重主一無適，集義居敬。且伊川擴展到以「窮理」輔助「敬」：以認知輔助德性修養，並進一步把敬的工夫衍伸到注重外在儀態，使伊川「敬」的工夫有跡可尋。

程顥、程頤二人「敬」的工夫論，缺乏對「敬」工夫之後本體的掌握，以及發自內心的原動力的探究。這也是二程工夫論的取向以及特色所在。

註釋：

一：二程兄弟早年從遊於周濂溪，受到極大的啟發。邵雍是

二程居洛陽時極親近的朋友，但兩家學術方向不同，邵雍的學術為象數之學。張橫渠和二程有親戚關係（張是

二程之表叔），二程學問雖受橫渠影響，但學術方向還是不同。二程所代表的洛學在北宋末期以至南宋前期，

未受到重視，直到朱熹倡導二程之學，二程的學問才得到應有的重視，也啓迪朱熹以降的理學家。

二：參考錢穆《二程學術述評》，《中國學術思想史論叢》

（五），臺北東大圖書公司出版。

三：《二程遺書》、及以下所引的《二程粹言》皆收錄於《二程全書》。

四：二程雖為兄弟，皆為洛學，論說、語錄皆編輯為《二程全書》，但本文站在分別論述程顥、程頤的工夫論，並加以辨析二人相同及相異的思想脈絡。

五：同註二。

六：此則在朱子《近思錄》認為是伊川所言。錢穆《二程學術評述》以為是明道所言，筆者贊同錢氏之說。

七：此則筆者亦依錢穆所言，此則是明道之言，非伊川之言。

八：就如明道所說的：「吾學雖有所授受，天理二字卻是自家體貼出來。」（《外書》卷十二）

九：《朱子語類》（卷九十六）論「有主則虛」：「自家心虛乎？」論「無主則實」：「自家心裡既無以爲之主，

則外邪卻入來實其中，此又安得不謂之實乎？」

註一〇：同註二。

註一一：參見勞思光《中國哲學史》三上，二四三頁，臺北三民書局出版。

註一二：有關「格物窮理」此論題，本文不作討論。

註一三：同註二。

註一四：參考牟宗三《心體與性體》（二），三八六頁，臺北正中書局出版。

註一五：伊川開啓後學對中和說、已發未發之說的討論，比如楊時、胡宏、李侗、朱熹都十分重視。本文不多作討論。

▲參考書目

程顥、程頤《二程全書》，臺北中華書局。
陳榮捷《近思錄詳註集評》，臺灣學生書局。

錢穆《宋代理學三書隨劄》，臺北東大圖書公司。
錢穆《宋明理學》，臺灣學生書局。

錢穆《中國學術史思想論叢》，臺北東大圖書公司。
李日章《程顥、程頤》，臺北正中書局。

牟宗三《心體與性體》（二），臺北正中書局。

蔡仁厚《宋明理學北宋篇》，臺灣學生書局。
陳來《宋明理學》，臺北洪葉文化公司。

馮炳奎等《宋明研究論集》，臺北黎明文化公司。

勞思光《中國哲學史》（三上），臺北三民書局。

黃明喜《二程「敬義夾持」修養方法論略》，《孔孟月刊》三十

五卷八期。
程德祥《二程全書版本源流及佚文》，《孔孟月刊》三十二卷二期。