

# 變化氣質、養氣與觀聖賢氣象<sup>\*\*</sup>

楊 儒 賓\*

## 摘要

本文從工夫論的角度，分析宋儒三個主要的概念：變化氣質、養氣與觀聖賢氣象，這三個概念雖然主要由張載、程頤及程顥分別提出，但它們其實可以視為同一種工夫論的不同方向。這樣的工夫論後來形成理學的大論述，程朱陸王無不遵循。理學家的工夫論不能只視為公民修養或者精神修養，它是建立在性命之學基礎上的修養方式，而這樣的性命之學又是奠在儒家的身體觀上面。理學家強調學者必須轉化構成個體性原理的氣質之性，讓它清通至極，最後與先天的天地之性合而為一，這才是工夫的究竟。一旦學者轉化氣質有成，他的全身會顯現某種的道德光輝，這就是有道氣象，聖賢的有道氣象即是聖賢氣象，學者觀聖賢氣象可聞風興起，這也是種修養。本文最後探討學者變化氣質與養氣的工夫，都預設著以養心為主，養氣及復禮一格物為輔，但程朱學派對復禮一格物的功效看得比較重。

關鍵詞：變化氣質、養氣、觀聖賢氣象、宋儒、理學

## 一、前言

張載（橫渠，1020-1077）提出「變化氣質」的學說，這個學說被視為理學家很重要的工夫論語言。「養氣」是孟子提出來的重要理論，但程頤（伊川，1033-1107）對此一理論非常重視，他認為孟子大有功於後世的一項

\* 作者係國立清華大學中國文學系教授。

\*\* 本論文初步構想曾在中研院民族所主辦的「氣的文化研究學術研討會」上宣讀，筆者要感謝與會學者的指正。筆者更要感謝兩位評審者的詳細評論，筆者受益良多。

業績就是後者提出了「養氣」論，<sup>1</sup>二程兄弟對這個理論發揮得亦相當徹底。至於「觀聖賢氣象」則是理學家特別表彰出來的一套理論，它混合了美學品味與道德判斷，其內涵頗為特殊。筆者認為這三套理論關係極為密切，它們彼此相互指涉，可以視為北宋時期儒門工夫論的論述。它們的理論都要建立在形、氣、神一體的身體觀之上，也都預設先驗的本心與經驗性的文化價值之互動。

## 二、變化氣質

我們先看張載如何談「變化氣質」：

爲學大益，在自（能）〔求〕變化氣質，不爾〔皆爲人之弊〕，卒無所發明，不得見聖人之奧。故學者先須變化氣質，變化氣質與虛心相表裡。<sup>2</sup>

變化氣質。孟子曰：「居移氣，養移體」，況居天下之廣居者乎！居仁由義，自然心和而體正。更要約時，但拂去舊日所爲，使動作皆中禮，則氣質自然全好。禮曰：「心廣體胖」，心既弘大則自然舒（大）〔泰〕而樂也。<sup>3</sup>

這兩段話大概包含下列的意思：（一）爲學的「大要」在於「變化氣質」。（二）變化氣質的方式有二：1. 以禮規範身心，動作皆中禮；2. 它與「虛心」相表裡，亦即「虛心」可「變化氣質」，「變化氣質」亦可「虛心」。

第一個問題：為什麼「變化氣質」這麼重要？順著這個問題，我們問它的前提：「氣質」是什麼？「變化氣質」所以變得這麼重要，正因此工夫和成聖的目標息息相關。而學者所以要特別用心，乃因氣質極難變化，此事牽涉到張載對於人格的形成和今人理解者大異其趣。簡單的說，張載所說的「氣質」，即是「氣質之性」，氣質之性是經驗性的人性，它近於經驗科學的生理學或心理學所界定的人性，傳統的用語則爲「氣性」、「才性」這類的意思，它涵蓋的範圍遠從構成存在物質底層的氣，以至高等生物的感官知覺，無不可歸屬於「氣質之性」。荀子說：「水火有氣而無生，草木有生而無知，

1 程子曰：「孟子有功於聖門不可勝言……仲尼只說一箇志，孟子便說許多養氣出來。只此二字，其功甚多。」又曰：「孟子性善養氣之論，皆前聖所未發。」引自《孟子序說》，趙順孫編纂，《四書纂疏·孟子纂疏》（臺北：新興書局，1972），頁4。

2 《經學理窟》〈義理〉，《張載集》（臺北：里仁書局，1979），頁274。

3 《經學理窟》〈氣質〉，《張載集》，頁265。



禽獸有知而無義，人有氣、有生、有知、亦且有義。」（〈王制篇〉）除了「有義」這點姑且不論外，水火、草木、禽獸與人具有的這些特性，都是「氣質之性」。換言之，我們不能只是將道德哲學語彙的「氣質之性」視同一般的道德概念看待，它最起碼包含「生命」與「存在」這兩個層次。張載說：

氣質猶人言性氣，氣有剛柔、緩速、清濁之氣也，質，才也。氣質是一物，若草木之生亦可言氣質。<sup>4</sup>

「氣」是存在物共同的底層，「質」是「氣」進一步的凝聚。凡「物」皆是氣之聚，所以「物」必有氣質，草木也有氣質。連草木都有氣質之性，草木之上的動物與人當然更有氣質之性。

張載探討氣質之性，不只是將萬物當作現象學式的「存在位階」之排列，他對萬物還有種本體宇宙論的說明。張載在他的代表作《正蒙》的第一篇〈太和篇〉破題即說：

太和所謂道，中涵浮沉、升降、動靜、相感之性，是生網繩、相盪、勝負、屈伸之始。

天地之氣，雖聚散、攻取百塗，然其爲理也順而不妄。氣之爲物，散入無形，適得吾體；聚爲有象，不失吾常。太虛不能無氣，氣不能不聚而爲萬物，萬物不能不散而爲太虛。循是出入，是皆不得已而然也。<sup>5</sup>

天地萬物由氣組成，這是晚周儒道諸子的通義，張載明顯的取法於《易經》。依據這種本體宇宙論的解釋，一切的存在皆是「氣」之生成變化的結果。聚，則爲物；散，復化爲氣。氣聚爲物，則有氣質，氣質則有特殊的結構，植物、動物、人，層層不同。植物、動物的不同，大體是類屬的不同；人的不同，則是個體的不同。簡而言之，氣質代表的是差異性原理，是限制性原理，是渾沌流動的氣之落實原理。

「氣不能不聚爲萬物」，由此而有「氣質」，這是「氣」概念的一個重要面相。但「氣質」此二字既然由「氣」與「質」字組成，「氣」是超越「物」之外的統一原理，而且，它必然涵有感通、變化的性質，晚周儒道諸子，對此皆無異議，張載說：「知虛空即氣，則有無、隱顯、神化、性命通一無二。顧聚散、出入、形不形，能推本所從來，則深於《易》者也。」<sup>6</sup>此段話

4 《經學理窟》〈學大原上〉，《張載集》，頁 281。

5 《張載集》，頁 7。

6 《正蒙》〈太和篇〉，《張載集》，頁 8。



是張載對《易經》一書的根本宗旨的解釋，但也是他解釋「性命之學」的究竟之談。在張載徹底的體用論的架構下，超越的本體（太虛）與其發用（氣）乃是一體的兩面，而且兩者永遠處在動態的統一、生生的創化之中。在這種動態的統一的世界圖式中，萬物同時參與大化的流行。因為既然說到「氣」，就不可能有界限，就不可能不感應，就不可能不與存在界的任何事物有種內在的共享關係。這種機體的世界觀被視為世界的實相，也是學者當體證的目標。

「氣質」或「氣質之性」因此隱藏了雙重的構造，就經驗層而言，「氣質」是氣的落實化，它是限制性的原理。但我們如就「氣質」此概念作本體宇宙論的分析，它事實上又是建立在道氣一如的「氣」之基礎上。所以任何的「氣質之性」原則上都帶有「氣」所含攝的感通、生生之作用。張載說：

太虛為清，清則無礙，無礙故神；反清為濁，濁則礙，礙則形。<sup>7</sup>

此語可視為作為本體的「太虛」之落實過程，太虛無形，具足妙用，這是本體論意義的「始源」狀態。它一落實即「濁」，即有「礙」。但這樣的落實是不可免的，萬物皆然，人亦然。問題是：萬物皆有氣質，這樣的氣質構成它們的本質，它們的本質就是它們的存在。但人不同，萬物之中只有人有機會擺脫氣質之性的限定，他可以體證到自己另有一超越的本來面目。

這種超越的本來面目或超越的本來自己，張載稱之為「天地之性」，他說：

形而後有氣質之性，善反之則天地之性存焉。<sup>8</sup>

從本體宇宙論的觀點看，氣質之性是個體（「形」）的原則；從工夫論的觀點看，天地之性則是人的本性的徹底恢復。氣質之性一方面成就了個體，但一方面也阻礙了個體人與理想人之間的溝通。「變化氣質」即是要轉變「氣質」具有的凝滯性格，回到原初最清通的狀態。

「用氣為性」是中國思想的老傳統，漢代尤為大宗。張載說：「湛一，氣之本。」「天本參和不偏」「利者為神，滯者為物。」張載以湛一、中和、清通界定最高品質的「氣」，這種想法無疑受到漢代以下氣論傳統的影響。劉劭

7 同上註，頁9。

8 《正蒙》〈誠明篇〉，《張載集》，頁23。



《人物志》〈九徵〉說：「凡有血氣者，莫不含元一以爲質，稟陰陽以立性，體五行而著刊……凡人之質量，中和最貴矣！中和之質，必平淡無味。故能調成五材，變化應節。」<sup>9</sup>〈體別章〉說中庸之德的性質爲「變化無方，以達爲節。」中和或中庸之質的聖人，其性中和、清通、變化（「達」）、平淡，這些屬性無疑與張載描述的勝義之氣相近。然而，兩者最大的不同，在於劉劭是原氣論的立場，他從氣化宇宙論的觀點界定人性；而張載則是體用論的論述，這種論述一定預設「本體」或「體證」的前提。我們知道：從《易傳》、《中庸》以至張載、熊十力（1884-1968）的體用論，都強調體用一如，本體的功用即可用「神」或「氣」形容之。換言之，「氣」可上下其講，其勝義即爲本體之作用；其經驗層意義，則指構成萬物的形構之性的形下之氣。張載的「氣」字縱貫而下，所以二義兼備，但以前者爲主。

張載的變化氣質，乃是要轉化濁滯之氣，清通至極，道氣同一，個體性的氣質之性全化爲普遍性的天地之性。這是種逆反宇宙自然生化的歷程，學者如要成聖，他必須在自然產物的氣質之性上面下功夫，轉化之，清通之，最後恢復到本體論意義的始源狀態，用傳統的術語講，也就是先天的狀態。

「變化氣質」絕不是文化美學之事，它必須體現到學者的體表，深入到學者的氣性，讓全身形氣神結構的任何不自覺的成分，都徹底的加以轉化，這是極艱鉅的工程。但張載一再強調，學者可以「德勝其氣」，因此，「性命於德」，因爲任何人都有「天德良知」。張載將「天德良知」與「聞見小知」作對照，此一對照到了南宋朱子後學，即變爲「德性之知」與「見聞之知」的對比。<sup>10</sup>「天德良知」是「誠明所知」，是來自於超越性體的直覺之知，它的地位類似於佛教的般若智或道家的玄智，它們都是一種無分別識、直入先天層次的直覺之知。但儒家因爲強調承體起用、性氣同流，所以天德良知施用的範圍起自當下的一念靈明以至終極境界的知性知天，這樣邈遠的行程與遼闊的世界，無不在此良知的籠罩之內。

天德良知不是設準，它是種呈現，它一呈現即帶動內在生命的震動，亦即帶動氣的流行，這種心氣同流的良知作用絕不是現象學意義的意向性，更

9 劉劭，《人物志》（臺北：世界書局，1955），頁1。

10 最早提出「德性之知」與「見聞之知」對比的學者，可能是朱子的學生陳埴，參見拙作，《儒家身體觀》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，1996），頁364-366。



不是笛卡爾強調的不佔空間的思慮作用。天德良知是超越的道體在人身上的縮影，它是內在於形氣層內的道德生命原則，這樣的良知不斷衝擊形氣、轉化形氣，一步步使自然意義、生物學／生理學意義的生命體現更高層的道德蘊含，這就是「性命於德」。由於張載的天德良知是天命下賦予人，但又與自然生命同體的性體作用，所以它不但不受氣質限制，而且，它還可轉化氣質。《正蒙》〈誠明篇〉說：「天所性者通極於道，氣之昏明不足以蔽之；天所命者通極於性，遇之吉凶不足以戕之。」這段名言揭示儒者的道德意識超越於氣性與命此雙重的限制原則之上。人之爲人，他必然要受限於他的氣質，他也必然受限於周遭環境、家庭因素、時代背景綜合而成的命運之限制，前者是「此在」(Dasein) 生理層的括弧，後者是「此在」一生行爲的括弧。氣質與命運是「此在」存有論的架構，絕不可逃。但張載主張：絕不可逃，並不表示不可超越。天德良知帶著生命的動能不斷衝擊氣質，正顯示頑強的氣質之性並非是決定性的限制。張載說：除了「死生修夭」這樣的氣之限制是不可逆轉的以外，沒有什麼氣是不可轉化的。<sup>11</sup>

「變化氣質」的終點在哪裡？我們前面引文說「變化氣質與虛心相表裡」，換言之，心虛的工夫到那裡，變化氣質的程度也就到了那裡。但「虛」是沒有止境的，真正的「虛」是道體之屬性，張載在《正蒙》首篇，即以「太虛」一詞形容本體，「虛」字可用於形容道體，亦可用來形容聖人詣道之境界，所以說聖人「無所不感者，虛也。感即合也，咸也。」「至虛之實，實而不固」，「太虛者，氣之體。氣有陰陽，屈伸相感之無窮，故神之應也無窮；其散無數，故神之應也無數。雖無窮，其實湛然，雖無數，其實一而已。」(〈乾稱篇〉)這裡所說的「虛」皆可指涉道體與聖人境界。太虛即道，根據道氣不二的體用論架構，則萬物皆依此道而保合自體，亦即萬物皆在此道的流行發用當中，連人身亦然，所以說：「虛則事物皆在其中，身亦物也。」(《經學理窟》〈學大原上〉)若此之言，乃張載著作中俯拾可得之常

11 《正蒙》〈誠明篇〉云：「氣之不可變者，獨死生修夭而已。故論死生，則曰：『有命』，以言其氣也。語富貴則曰：『在天』，以言其理也。」此是一說。但張載又相信：「盡性然後知生無所得，則死無所喪」(〈誠明篇〉)「知死之不亡者，可與言性矣！」(〈太和篇〉)如果不從時間的長短、而是從「天地之性」這樣的視野界定生命，則「體道」(悟性、復性)即可上下與天地同流，進入不死不生之境。因此，「死生修夭」未嘗不可超越。「超時間的永恆生命」乃理學家生命觀的共識，此義當撰文另論。

談。以無窮之太虛、太空、宇宙形容道體之不落時空數量，這也是中國體驗哲學常見的手法。

張載相信工夫所至，氣質亦變。此心擴充至極，與太虛同體，則氣質可化為神，湛一清通，毫無渣質，這是「變化氣質」的終點站。然而，氣質真的可以完全透明化嗎？天德良知徹底朗現，此身亦跟著生色瞬面時，身體此道德意識的載體真的可以變成完全沒有阻力的導體，個體性的天德良知真的剎時變成獨立無倚而永恆自若的道體之自我展現嗎？張載談變化氣質的另一方法是透過「禮」的檢束與薰陶，很明顯的，張載主張先天的心學工夫與後天的「以禮化氣」工夫兩者不可偏廢，準此，「禮」與主體的建構究竟又有什麼關係？這些問題我們留待第四節再談。

### 三、養 氣

張載的「變化氣質」之說，大抵為理學家所接受，程朱言之尤詳，但他們較常用的語言是「養氣」。《河南程氏遺書》卷 18 有四段文字，連續探討「養氣」、「變化氣質」的理論，透過這四段文字，我們可以看出程頤與張載對「變化氣質」或「養氣」的側重點有何不同。首先，有學者問：「人語言緊急，莫是氣不定否？」程頤回答道：

此亦當習，習到言語自然緩時，便是氣質變也。學至氣質變，方是有功，人只是一箇習。<sup>12</sup>

言語緊急是外顯的生理狀況，但程頤認為這種生理的現象反映了精神的向度，這自然是「言為心聲」、「志以定言」的老傳統論述。程頤接受了傳統「氣以實志」的觀點，<sup>13</sup> 認為「言為心聲」，其關鍵在言語內在的「氣」到底是什麼樣的模態。氣與言有種對應的函數關係，氣粗暴則語言緊急，氣平和則語言平緩。依據這種「語言有機論」的想法，語言不是工具，不是意識用

12 《二程集》（北京：中華書局，1981），第 1 冊，頁 190。理學家往往視語言為精神的外顯，此類言論甚多。如底下我們還要談到的陳白沙即有話云：「學者先須理會氣象，氣象好時，百事自當，此事最可玩味。言語動靜便是理會氣象地頭，變急為緩，變激烈為和平，則有大功。」《陳獻章集》（北京：中華書局，1987），上冊，頁 159。

13 《左傳》昭公九年條有言：「氣以實志，志以定言，言以出令。」《左傳》（臺北：藝文印書館，1959，《十三經注疏》本），卷 45，頁 9。

來表達其內涵的媒介，而是語言與意識，更正確的說，乃是語言與形氣神的模態一齊呈現，沒有脫離形氣神向度的語言這一回事。

語言的問題相當複雜，程頤上述所說顯然重點不在語義學層次，而是在語言所表現出來的生命形態，但此語言與語義事實上又無法分開。從「氣，體之充也」著手，我們知道語言既然可以視為生命的表現，所以氣與語言必然有對應的關係，但不只如此，它與身心的表現也有種對應的關係，且看底下所說：

欲知得與不得，於心氣上驗之。思慮有得，中心悅豫。沛然有裕者，實得也。思慮有得，心氣勞耗者，實未得也，強揣度耳。<sup>14</sup>

「思慮有得」不是泛泛之論，依據程頤格物窮理的架構，「有得」必須要「真知」，而「真知」必然要「體知」，亦即其「知必須與生命的構造合而為一」。學者如果真有此知，那麼，他在外在的形氣與內在的心氣上都可見出真章。

程頤解釋人獨處一室，或行闇中，為什麼會驚懼時，他說道：

只是燭理不明。若能燭理，則知所懼者妄，又何懼焉？有人雖知此，然不免懼心者，只是氣不充。須是涵養久，則氣充，自然物動不得。然有懼心，亦是敬不足。<sup>15</sup>

此條資料與底下這則資料所說，兩者可相互發明。有學生問他：如何才能不畏懼鬼神，程頤答道：

須是氣定，自然不惑。氣未充，要強不得。<sup>16</sup>

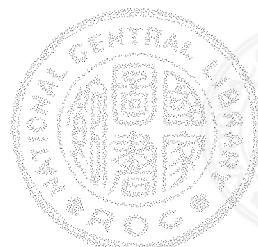
「驚懼」、「疑惑」是負面的情緒，程子的解釋將「氣」引了進來，如果氣充實了，自然就不會有這些負面性的情緒。但氣要充實，其前提當是學者必須見理正確，而且涵養本源，知敬交長，虛欠自去。我們比較這幾條資料，不難發現：程頤就像多數的儒者一樣，不認為有脫離形氣向度的情緒、情感這一回事，學者的情感所以會驚懼不安，乃因其氣不充。如果氣充的話，學者的精神狀態自然會好轉。心理的狀態與氣有極密切的關聯，氣、情感、形體之間的性質是連續性的。程頤雖然分析的性格特強，但在身體觀方面，他仍然相信形、氣、神一體的機體理論。

既然氣會影響到生理與心理的表現，所以學者從事道德實踐，當務之急

14 《河南程氏遺書》，卷2上，《二程集》，第1冊，頁16。

15 同上註，卷18，《二程集》，第1冊，頁190。

16 同註15。



當然必須先得轉化氣質。程頤的形上學側重理的存有的本體論模式，其模式與張載強調本體宇宙論的方式不同。然而在「理氣」二分的架構下，程頤依然將氣視為限制性原理、特殊性原理，宇宙間所以有飛走潛伏，動作云為，完全是「氣」的作用所致。「氣」是泛存有論的語彙，它用以解釋一切的經驗現象，但也用以解釋人格的構造。他說：「性出於天，才出於氣，氣清則才清，氣濁則才濁。」<sup>17</sup>「(性相近也，習相遠也。)只是言氣質之性，如俗言性急性緩之類，性安有緩急？此言性者，生之謂性也。」<sup>18</sup>儒學傳統中，最早劃分氣質之性與超越之性（或言天地之性，或言性）乃是張載與程頤，他們兩人所理解的「氣質之性」，其內涵大抵相同。兩者皆強調構成人格的「性」是特殊的，它一定具有特殊的輕／厚、清／濁、緩／急、內向／外向、陰柔／陽剛的傾向，這些複雜的傾向籠統說來，皆是氣化的自然產物。但隨著個體的成長，這些先天的氣性和來自經驗的種種薰染、學習、交加混合，每個人的性格可以有更分殊性的發展。只要氣性的概念一成立，即沒有任何兩件事件、行為、物項是相同的，更不用說人了。

然而既然由「氣」界定「性」，而有「氣性」或「氣質之性」一詞，則「氣」此概念蘊含的變化、轉換、感通的性格也必然蘊含在「氣質之性」的概念中，「氣質之性」不會是沒有窗戶的封閉性原子。所以就像我們前文業已說過的「氣質之性」具有雙重的結構，它的主要結構是種限定的結構之理，它一方面用以形成「個體」的概念，同時和「他者」即有一區分。但在此主要結構底層，它仍潛藏具有流通、感應的性質，換言之，它與「他者」具有交換、流通的作用，所以它的「個體性」原則上處在隱微而不斷的變化當中，所有的「氣質之性」都彼此分享共同的流動性成分，問題是如何撞擊或喚醒這些成分而已。

程頤的「養氣」與張載的「變化氣質」之說，可以確定是同一系統下的工夫論。但在此同一系統下，兩者的用語有別，這也顯示兩者的偏重不同。張載的「氣」是體用論格局下的概念，它與本體是詭譎的同一，所以張載強調如何轉化它的性質，使氣由「沉濁」變為「清明」。程頤的氣是形而下的，它與形上之理雖亦可說不離不離，沒有無理之氣，也沒有無氣之理，但就本質而

17 《二程集》，第1冊，頁252。

18 同上註，頁207。



言，「理生氣」的「生」其意義相當薄弱，它比較接近「指導」、「轉化」的作用，所以程頤強調氣要接受理或道德意識的指導，我們且看底下的論述：

心之躁者，不熱而煩，不寒而慄，無所惡而怒，無所悅而喜，無所取而起。君子莫大於正其氣，欲正其氣，莫若正其志。其志既正，則雖熱不煩，雖寒不慄，無所怒，無所喜，無所取，去就猶是，死生猶是，夫是之謂不動心。<sup>19</sup>

程頤這裡的說法當然繼承孟子的養氣理論而來。孟子在著名的〈知言養氣〉章提出一連串跟身心修養有關的重要論點，其中最重要的一項就是道德意識與形氣密不可分，真正符合人性本質的道德意識會帶動氣的流行、充實、飽滿；而真正圓滿充實的形氣也要配合道德意識，它才可以充分的完成自己。自我完成的氣是浩然之氣；自我完成的形軀是踐形。程頤的養氣論大體承襲孟子，這是毫無可疑的。我們從他特別表彰孟子養氣理論的重大貢獻，<sup>20</sup> 亦可略窺箇中消息。

問題是在「志」的內容，程頤既然嚴分理氣，而且此劃分是他的思想的最基本設定，他的養氣論自然不能不受到「理」，尤其「格物窮理」觀念的制約。當他的學生問他：「必有事焉，當用敬否？」他回答道：「敬只是涵養一事。必有事焉，須多集義。」學生又問：「敬義何別？」程頤回答道：

敬只是持己之道，義便知有是有非。順理而行，是為義也。若只守一箇敬，不知集義，卻是都無事也。且如欲為孝，不成只守著一箇孝字？須是知所以為孝之道，所以侍奉當如何，溫清當如何？然後能盡孝道也。<sup>21</sup>

孝，要知「所以為孝之道」。然，要知其所以然，這是典型的程朱「格物窮理」的表達方式，在事事物物上面，都可體證出其所以然的「理」與所以應然的「義」。程頤的「集義」，其實是不斷的格物窮理，這是漫長積累的工夫。他答覆學生「人敬以直內，氣便能充塞天地否」的問題時，即說道：

氣須是養，集義所生。積集既久，方能生浩然氣象。人但看所養如何，養得一分，便有一分，養得二分，便有二分。只將敬，安能便到充塞天地處？<sup>22</sup>

19 《二程集》，第1冊，頁321。另參見頁162所說：「志，氣之帥。若論浩然之氣，則何者為志？志為之主，乃能生浩然之氣。志至焉，氣次焉，自有先後。」

20 程頤說：「孟子有功於聖門不可言。如仲尼只說一箇仁義，『立人之道曰仁與義。』孟子開口便說仁義；仲尼只說一箇志，孟子便說許多養氣出來；只此二字，其功甚多。」《二程集》，第1冊，頁221。

21 《二程集》，第1冊，頁206。

22 同上註，頁207。

程頤任何的工夫理論都不可能脫離格物窮理的架構，養氣亦然。朱子後來更將〈知言養氣〉章的「知言」與「養氣」視為彼此相互補充的概念，他解釋的「知言」，實即為「格物致知」。朱子強調：學者要達到「豁然貫通」的終點站前，他必須先走上暫時曲折的求義於外的路，最後，學者才會恍然大悟，原來這些「理」、「義」原本也是吾心固有的。這種被喚醒的道德心才有道德指引的作用，而且才可以引發道德的動能（氣），最後匯成塞乎天地之間的浩然之氣。朱子這些觀念當然是從程頤這邊得到的。<sup>23</sup>

我們上面引用兩條資料，程頤都說：「敬」只是持己之道，它的地位似乎不高，事實上絕非如此，程頤「養氣」工夫中，「涵養須用敬」絕對是極重要的一環。儒門中人無人會反對「敬」在修身或修心工夫中的關鍵地位，但比較之下，程頤對「涵養須用敬」此一法門尤為看重。因為程頤重視的是薰習的漸教工夫，所以體氣的凝聚、心思的集中、行為的專一，這點點滴滴的工夫都是不可少的。「『聖人修己以安百姓』、『篤恭而天下平』惟上下一於恭敬，則天地自位，萬物自育，氣無不和，四靈何有不至？此體信達順之道。」<sup>24</sup> 修身到可以參贊天地，氣無不和，這是極高的境界，也是「養氣」工夫所希求的最高層次。「上下一於恭敬」指的是全身之凝聚莊敬，精神流貫手足四肢，它對「養氣」絕不是不重要的。

「主一之謂敬」，這樣的「敬」字貫穿動靜。但在過程中，程頤強調靜態的涵養是不可少的。我們都知道：靜坐會成為儒門的重要工夫，二程是首倡者。理學家說的靜坐，不一定結跏趺，不一定觀想，不一定守竅、數息，但理學家也不一定反對這些來自養生家或方外之士的訣竅。理學家較少參話頭，但同樣值得體玩的是，二程除了提出靜坐一說外，他們還要門生「觀喜怒哀樂未發前氣象」，這樣的觀字很值得體玩。其方法大致在有意無意之間，不可沉睡，亦不可擾亂生命內在的生機流動。「觀喜怒哀樂未發前氣象」不一定只是涵養的工夫，但如果學者沒有先經過心靜理明，一氣湛然的階段，他不可能更進一步觸摸到性天交界的境界。

「涵養須用敬，進學在致知」是程頤思想的總綱領，此一聯語恰好也足以

23 我們且看《二程集》，第1冊，頁206 所說：「方其未養，則氣自是氣，義自是義。及其養成浩然之氣，則氣與義合矣！本不可言合，為未養時言也。如言道，則是一箇道都了。」

24 《二程集》，第1冊，頁80-81。

提契他的養氣論。大致說來，學者平日即需涵養此心清明，這是打底的工作。但如果只是涵養，這樣的修養概念仍是抽象的，因為它無法在具體的時空中辯證的發展，所以程頤大聲呼籲：一定要格物窮理，由理知義，由義裁事，此心才會具體的流動，代表生命力的氣也才會滋長茁壯。就養氣理論而言，「涵養」與「集義」應當是並行不悖，而且是交互支援前進的法門，這樣的結論應當是沒有問題的。

我們看程頤的養氣論，似乎很少見到「悟本體以化氣質」這樣的論述。我們如果將程頤的理論和禪宗、王學，甚至和程頤相比，他的「漸教」色彩是極顯著的。學者必須時時格物窮理，時時涵養以敬，時時處事以義，理、敬、義這些德目不斷在主客體間返復流動。然而，為什麼「集義」會生「浩然氣象」呢？主體在實踐的過程中到底產生了什麼隱微的內在變化？談及此，我們不能不考慮「真元之氣」之說，因為這個概念牽涉到氣有幾種？我們「養氣」到底要養什麼樣的「氣」？我們不妨看底下這則頗具爭議性的文字：

真元之氣，氣之所由生，不與外氣相雜，但以外氣涵養而已。若魚在水，魚之性命非是水為之，但必以水涵養，魚乃得生爾。人居天地氣中，與魚在水無異。至於飲食之養，皆是外氣涵養之道。出入之息者，闔闢之機而已。所出之息，非所入之氣，但真元自能生氣，所入之氣，止當闢時，隨之而入，非假此氣以助真元也。<sup>25</sup>

程頤是最早提出真元之氣概念的理學家，如果我們對理學或儒道兩家的修煉傳統不至於太陌生的話，不難了解程頤這裡所說的「真元」或「真元之氣」，實即「先天之氣」或「元氣」的意思，它是種作為生命根源的動能，自翕自闔，不假智力，亦不假外氣，<sup>26</sup> 它與邏輯形式的氣之依據全無關係。<sup>27</sup>

25 同上註，頁 165-166。

26 我們且看高攀龍（1562-1626）的解釋：「真元之氣，生生無窮，一息不生，便死矣。草木至秋冬凋謝，是霜雪一時壓住，彼之生生，無一息之停也。不然，春意一動，其芽何以即萌。人之爪髮即草木之枝葉也，飲食是外氣，不過借此以養彼耳。其實真元之氣何藉乎此哉？人之借飲食以養其身，即草木之滋雨露以潤其根。」《高子遺書》（臺北：商務印書館，1983，四庫全書本），卷 5，頁 14。高攀龍的解釋是行家之言，這種解悟應當和他本人身處修煉團體之中，自家又有長期調息、靜坐、悟道的經驗有關。

27 馮友蘭（1895-1990）將「真元之氣」解釋成柏拉圖及亞里斯多德所說的 matter，它是「絕對底料」，這樣的「絕對底料」是邏輯底觀念，與實物不相關。他還說：「真元之氣」這種概念是「私名」，程朱沒有弄得很清楚。參見《新理學》，《三松堂全集》（洛陽：河南人民出版社，1986），頁 46-50。馮友蘭自是通人，但他解「真元之氣」，卻出奇的離譖。

「真元之氣」既然能生發氣息，如果我們不將它定位在形下的氣之層的話，難道它可以往上提嗎？

筆者認為可以的，事實上由先天之氣往上逆證性天之奧，這是東方體驗思想常見的模式，王陽明將良知與元神、元氣並提即是一例。程頤在另外一處亦提到「人氣之生，生於真元；天之氣，亦自然生生不窮。」<sup>28</sup>這樣的語言蘊含了體用論的氣息。從體驗哲學的角度考量，程頤這些理論原則上可以和張載「大其心以變化氣質」或陸王「明本心以變化氣質」的工夫相容，這也是承體起用的工夫。換言之，程頤的養氣論不是不可以有兩條路線，主軸是漸教的集義、主敬以養氣；副路線是本心的推拓擴充，這兩條路線在實踐上或可並行，但在理論的解釋上必須做更嚴密的整合。程頤似乎未曾嚴格的解決此一難題，雖然他是理學家中少見的邏輯性格強的人物。

「真元之氣」連帶地給我們帶來一個問題，從《楚辭》〈遠遊〉、《河上公老子注》、《周易參同契》以下，學者在人身上尋找先天之氣，藉以養生、治病、甚至長生、悟道，這已是個大家耳熟能詳的工夫路線，但程頤雖然是最早提出真元之氣之說的儒者，他對「先天之氣」的工夫路線，卻又分外的保守：

胎息之說，謂之愈疾則可，謂之道，則與聖人之學不干涉，聖人未嘗說著。若言神住則氣住，則是浮屠入定之法。雖則養氣猶是第二節事，亦須以心為主。<sup>29</sup>

他批判有些學者以煉氣養生為終極目標根本枉用工夫，但如果「神住氣住」、「胎息」為的是「有助於道」，就像「閉目靜坐」有助於「養心」，程頤大概不會反對。<sup>30</sup>然而，煉氣、養氣對方外之士，尤其道教人士而言，原來即與個人的長生願望有關，因此，儒者如何在倫理學意義上避免煉氣助長長生之風，這是個棘手的問題。其實也不止「煉氣」，程頤提倡的「靜坐」法門，同樣也有說與不說間，此心千萬難的困惑。

後儒對獨立於養心之外的養氣工夫，以及對心體與「真元之氣」的關

28 《二程集》，第1冊，頁148。

29 《二程集》，第1冊，頁49-50。

30 程頤談及其高弟呂大臨（字與叔，1040-1092）亦有類似的語言：「呂與叔以氣不足而養之，此猶只是自養求無疾，如道家修養亦何傷，若須要存想飛昇，此則不可。」同上註，頁

係，有更進一步的探討。作為理學奠基人物的程頤雖然對此問題相當慎重，甚至遲疑。但此一工夫論既然有內在的某種傾向，它到時還是會發出來的，它不以首倡者的意志為依歸。

#### 四、觀聖賢氣象

如果「養氣」與「變化氣質」的工夫是種具體的呈現，這樣的工夫意味著「道德」不能只是所謂的精神之事，它必然有形體的表徵，也必然有氣息的潤澤，形氣神三者一體呈現，而且是同層次的構造，由此即有「觀聖賢氣象」。

二程兄弟個性不同，但皆善言聖賢氣象，他們判斷聖賢氣象層次高低的標準亦大體相同，我們且看底下三則資料：

1. 孟子有功於道，為萬世之師，其才雄，只見雄才，便是不及孔子處。人須當學顏子，便入聖人氣象。<sup>31</sup>
2. 仲尼，元氣也；顏子，春生也；孟子，并秋殺盡見。仲尼，無所不包；顏子示「不違如愚」之學於後世，有自然之和氣，不言而化者也；孟子則露其才，蓋亦時然（一作焉）而已。仲尼，天地也；顏子，和風慶雲也；孟子，泰山巖巖之氣象也。觀其言，皆可以見之矣。仲尼無跡，顏子微有跡，孟子其跡著。<sup>32</sup>
3. 問：「橫渠之書，有迫切處否？」曰：「子厚謹嚴，纔謹嚴，便有迫切氣象，無寬舒之氣。孟子卻寬舒，只是中間有些英氣，纔有英氣，便有圭角。英氣甚害事。如顏子便渾厚不同。顏子去聖人，只毫髮之間。孟子大賢，亞聖之次也。」或問：「英氣於甚處見？」曰：「但以孔子之言比之，便見。如冰與水精非不光，比之玉，自是有溫潤含蓄氣象，無許多光耀也。」<sup>33</sup>

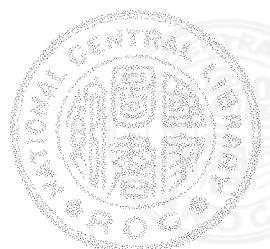
理學家人物品鑒的範圍相當的廣，遠自三代聖人，下至當代賢哲，其人無不有「氣象」可觀。但為焦點集中起見，我們選擇理論趣味特強的聖賢入手，觀其氣象。上引這三條資料所品鑒的三位聖人：孔子、顏回、孟子，乃是儒家道統中最重要的三位人物，理學家對這三人的地位大體皆無異辭，而這三人的人格型態及被品鑒的地位之高低，背後反映了源遠流長的價值意識。

二程讚美孔、孟、顏，認為他們的道德極為高尚。他們所說的道德顯然

31 《二程集》，第1冊，頁76。

32 同上註。

33 同上註，頁196-197。



不是從事功著眼，顏回一生居陋巷，人不堪其憂，他不改其樂，其人可謂無益於世，無功於民。孔、孟受到國君的禮遇，當然遠超過顏回，孔子作到大司寇的官位，官職尤其不算小，但他們的事功一樣不算顯赫。他們被視為道德高尚的人物，顯然與事功的效果無關，也與籠統的精神境界邈不相及。二程是從他們的「氣象」著眼，看出他們生命境界的高低。

孔子被視為至聖，這樣的判準沒有什麼好訝異的，這是先秦以來的老傳統。但我們看二程兄弟判斷孔子為至聖的論述，乃是他的人格顯現了一種類似「太虛」般的境界，這點很值得留意。二程用來形容孔子的這些語言如「元氣」、「天地」、「無跡」、「溫潤含蓄」，或說「聖人化工也」、「聖人之言如沖和之氣也，貫徹上下」，「看其氣象，便須心廣體胖，動容周旋中禮自然，……惟慎獨便是守之之法，聖人脩己以敬以安百姓，篤恭而天下平，惟上下一於恭敬，則天地自位，萬物自育，氣無不和。」<sup>34</sup> 簡言之，「聖人即天地」<sup>35</sup>，聖人即元氣。二程品鑒聖賢，其語言背後有一套獨特的天人性命之學作支柱。

聖人配天，這是儒門接受來自原始宗教的智慧。在《尚書》、《論語》、《史記》等書中的古帝王如堯舜等，其特性大體是「惟天為大，惟堯則之」云云。然而，二程對聖人的禮讚雖亦可說遠紹先秦，但實質的源頭當是當時幾位重要理學家幾乎同時推動的「性命之學」。其中，周敦頤可能是最早提出此種聖人品鑒之學的哲人。周敦頤有套天道性命相貫通之學，《太極圖說》與《通書》所說即是此套學問，在《通書》的〈志學篇〉，周敦頤即提出他的名言：「聖希天，賢希聖，士希賢。」人格是有位階的，一層比一層高，一層比一層少掉後天經驗的氣息。到了「聖」、「天」層次，道成肉身。其人格就像孟子說的「大而化之之謂聖，聖而不可知之謂神」的聖神層次，兩者都屬於不可思議境界，只容禮讚，擬議即乖。

聖人的氣象以天喻之，這是一義。落實來講，聖人的氣象以「中」（及其類似的語義家族）喻之，這又是一義。「中」或「中和」被視為儒門最高德目，這個傳統也是由來已久，而且綿延不斷。但理學家雖亦重視陰陽氣化平衡的中和，這點他們有取於漢唐諸儒之說，但在根源意義上已有改造，因為

34 同上註，頁 80-81。

35 同上註，頁 17。



「中」已不再只是氣的層次，它提升到「道體」上來了。理學家對此大體皆有共識，而周敦頤可能是較早注意到聖人的「中」之性格的理學家。他說：「聖人之道，仁義中正而已矣！」（《通書》〈道〉）「惟中也者，和也，中節也，天下之達道也，聖人之事也。」（〈師〉）「淡則欲心平，和則躁心釋。優柔平中，德之盛也。天下化中，治之至也。是謂道配天地，古之極也。」（〈樂上〉）周敦頤和二程對「中」的領會，與漢唐諸儒之異同，不難判斷。

如果論者對「聖人體現中和之氣」尚有疑慮，我們不妨參考另一組平行的「氣象」概念。我們都知道二程善狀聖賢氣象，但這套理論不是孤立的。談到「氣象」兩字，我們自然會想到兩人也同樣善「觀天地生物氣象」，如言：

1. 觀雉雛，此可觀仁。（〈遺書〉第三）
2. 靜後見萬物自然皆有春意。（〈遺書〉第六）
3. 鳶飛戾天，魚躍于淵，言其上下察也。此一段，子思吃緊爲人處……，會得時，活潑灑地。（〈遺書〉第三）
4. 人心常要活，則周流無窮，而不滯于一隅。（〈遺書〉第五）
5. 天地之常，以其心普萬物而無心；聖人之常，以其情順萬事而無情，故君子之學莫若廓然而大公，物來而順應。（《明道文集》卷3）
6. 太山爲高矣，然太山頂上已不屬太山。雖堯舜之事，亦只是如太虛中一點浮雲過目。（〈遺書〉第三）
7. 萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同。道通天地有形外，思入風雲變態中。（《明道文集》卷3）

上述這些言語雖然精簡，但韻味相當雋永。<sup>36</sup>就字面價值而論，這些語言都可視為理學家對自然的詠讚。但理學家詠讚自然與陶韋王孟或浪漫詩人的用心不同，他們一定會在自然的變化中看到大化流行。天地間的事物那有比得上大自然更能顯現道體的生生不息、天地的生物氣象呢？

「天地生物氣象」，這是自然層面的事，「聖人氣象」，這是道德層面的事。但二程顯然看出兩者之間的一致性。如果我們接受道德與存在的二分，則二程不免混淆了道德判斷與美感判斷。但對主流的理學家而言，「道德與存在二分」這樣的前提是不存在的，程顥對這點反對尤力。程顥思想最大的特色，乃是徹底的一本論，性體、心體圓融的化而爲一：

36 這些語言大概都是出自程明道之口，但程伊川亦可贊同其說。



1. 凡言充塞云者，卻似個有規模底體面，將這氣充實之……氣則只是氣，更說甚充塞，如化育，則只是化育，更說甚贊？贊與充塞又早卻是別一件事也。（《遺書》，第二上）
2. 言體天地之化，已贊一體字。只此便是天地之化，不可對此個別有天地。（《遺書》，第二上）
3. 「維天之命，於穆不已」，不其忠乎？「天地變化草木蕃」，不其恕乎！（《外書》，第七）

上述這些語言是典型的圓頓之語，程明道雅言之。依據一本論的說法，所有的現象都是道體不容自己的外顯，體／用、本／末、內／外渾然同體。所以連「天人合一」這樣的表達方式都不恰當，因為天人來就是同一，何「合」之有！

既然天人同一，連「合」字都用不上，所以學者只要希賢希聖希天，步步證成，原則上，他在心上體現的境界也就是宇宙性的境界；在他身上顯現的氣象也就是天地的氣象。魏校說：「孔門之學只是求仁。天地間氤氳氤氳，一箇生理充滿流行於四時。而春氣融融，尤易體驗，分明吾人一箇仁底氣象也。人能求仁，常存得箇善底意思，便與天地萬物血脈相通。胸中和氣，自然充滿天地，好氣亦相湊泊。孔顏之樂正以是耳，夫子所以謂仁者壽也。」<sup>37</sup>此段話語甚美，但仁者氣象與天地生物氣象相通，此義絕非魏校的創見，這是理學的共法，程顥與羅汝芳尤善言此義。

「天人同一」這樣的語言可以是本體論的語言，也可以是化境的語言，但絕不可能是經驗層的現狀的語言。就現狀而言，天人一定有差距，因為人有個體性，亦即人有氣質之性，氣質成就了「特殊性」的個體，但也妨礙了「普遍」。顯然，天人要同一，氣質之性非得全幅轉化，與道同一不可。轉化後的氣質之性失掉了原先來自風土、習俗、教育的質滯，它清通、直暢，完全透明化，它是具體的普遍，它會由體質人類學與心理學意義下的個體性概念，變成由道所滲透轉化的主體性載體。這種「具體的普遍」的概念看起來甚為神秘，而且，就理念而言，是否「氣質」可能全透明化，聖人之性完全不受到文化傳統與自然風土的影響，此亦可疑。但在東方體驗形上學的格局下，形氣神的身體結構是被視為可以徹底轉化的，當意識進入深層的獨體，

<sup>37</sup> 魏校，《魏莊渠集》，《正誼堂全書》（臺北：藝文印書館，1968，《百部叢書集成》），卷下，頁16。



徹底的展現心靈的本質（孟子稱之為「盡心」）時；氣也會由「氣質」的結構中翻上來，進入與世界一體同遊的境界（孟子稱之為「浩然之氣」）；形體也由自然的結構體現精神的向度（孟子稱之為「踐形」）。所以合格的學者觀聖人的形表、言語，自然可以讀出其氣象所代表的層次。而在解讀的過程，如何「聞風興起」、「感應興起」，這更是學者論學之大事。

當理學家提出一種超越的人性（所謂的天地之性或義理之性）作為人最高的本性，而以氣質之性作為人經驗層的本性時，如何體現超越的本性即成了理學最核心的課題，這就是「盡心知性」或「窮理復性」的要求，這套學問就是性命之學。它的基礎建立在形、氣、神一體的身體觀上。聖人最根本的意義，乃是轉化經驗層的形、氣、神之身心狀態為圓融層的一體而化者，這樣的聖人當然不是不盡社會文化的責任，然而就最核心的意義而言，「聖人」的概念乃是指涉超越層與經驗層同質而化的最高人格，他在「此世」內的道德活動完全由本心所滲透，而造成意義的深化。這樣的聖人性格與荀子所說的「盡倫」、「盡制」之聖人觀，大異其趣。

二程兄弟描述聖人性格如元氣，如天地，中和平淡，渾無圭角。這樣的標準和《人物志》所述，顯然有相通之處，這也可以說是中土觀人論人的一個傳統。不同之處在於二程有本體論、體現論的向度，所以「聖人氣象」被視為「人能弘道」的具體化表徵。

聖人如元氣，如天地，亦即其氣質之性「個體」的成分殊少。隨著「個體」亦即氣質的滯濁面、或特殊面的成分增多，人格的等第亦往下降。顏回一向被視為孔門弟子德行第一，在儒家人格排行榜中，其地位僅次於孔子。早在《易傳》與《莊子》書中，顏回的形象已是「有不善未嘗不知，知之未嘗復行」（《周易》〈繫辭下〉）、「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」（〈大宗師〉第六），其形軀已相當透明，全氣是理，全理是氣，造化與自我的流通已幾近毫無阻礙。理學家將顏回這種形象重新安置在性命之學的架構內，顏回變成了一位體道的哲人，他是道的具體化，但比起孔子，他「微有跡」，亦即尚需自覺的實踐，而不是出自行所無事的化境。孔顏的差別，不在其事功大小，而是在極精微隱密、深之又深、精之又精的「微有跡」上面，亦即在最隱微的「氣」之層面上見真章。

比起孔顏來，孟子雄才大略，善於言辭辯論，極見精彩。但見精彩，即



有感性生命之發揚、躍動、凌厲，程頤說：這就有「英氣」，有「圭角」，結果「甚害事」。為什麼有英氣，有圭角，就不會成事，只會害事，此事殊不可解。如依《人物志》的論述，英氣、圭角只可說是偏材，其德偏而至，這樣的性質未必不能成就事功，恰好相反，正因其人性向多偏，所以往往可創造文學、藝術，或呈現英雄風采。最多，學者只能批評說：這樣的人格有限制，他的事業不夠大。然而，程頤判斷的基準不同，他這種道德判斷基本上是依照「天地之性—氣質之性」的架構而來，因為「英才」、「圭角」代表氣質渾而未融，其自然生命淋漓通透而出，精彩處正是其不足處。

依據形氣神的身體觀，有諸中，必形諸外。所以不只聖賢氣象可以觀，一般人的精神層次也會反映到他的體表、膚色、聲音、眸子上來，孟子的「知人論世」學說早已預設了形氣與精神同構的想法。孟子因為強調心的感通、感興作用，若夫豪傑之士，不要他人引導，他自可聞聖賢之風而興起，所以孟子特重聖賢的品鑒。伯夷為聖之清者，伊尹為聖之任者，孔子為聖之時者。「聖之清」、「聖之任」為「清」、「任」之極至，但仍見精彩；聖之時者則無可無不可，其人格已接近於「普遍」的層次，氣質的阻礙成分絕少。理學家觀聖賢氣象，其理路亦沿襲孟子傳統而來。

理學家品鑒前代聖賢，固然依「天地之性與氣質之性的比重」而下判斷，他們品鑒當代學者，也是沿用同樣的標準。當周敦頤被品評為「胸中灑落，如光風霽月」；程頤被品評為「粹和之氣，盈於面背。樂易多恕，終日怡悅。」我們不難理解：他們的地位為什麼會被擺得那麼高。「光風霽月」、「粹和之氣」這是用來形容太虛的狀詞，也是用來形容聖人從容中道、無一絲勉強的語彙，周、程造詣如是，他們的人格等第還能不高嗎？<sup>38</sup>

## 五、禮、理與氣質

張載論「變化氣質」之方，除了強調擴充本心（大心），至於虛明，化除

38 有關周、程以及其他儒者的氣象，參見朱子與呂祖謙合編的《近思錄》最後一章〈觀聖賢氣象〉。陳榮捷編譯，《近思錄詳註集評》（臺北：臺灣學生書局，1992），頁539-574。最近的相關研究見蔣年豐，〈品鑒人格氣象的解釋學〉，《文本與實踐》（臺北：桂冠圖書公司，2000），第1冊，頁1-23。

習氣外，他還強調「禮」的重要性。學者如果能夠體現本性，此經驗會帶給他強烈的訊息，他的修養就不容易再退轉，張載引用《易經》的用語，稱此層次為「成性」。但「成性」是工夫的終點，不管爾後到底還有多少事在，到達此目標的路途相當遙遠。在途中，學者單靠其主體的意志，力道往往不足，因為人的一身，氣習繚繞，氣質固蔽，層層添加，極難滌淨。「大凡寬褊者其所稟之氣也，氣者，自萬物散殊時各有所得之氣；習者，自胎胞中以至於嬰孩時皆是習也……性獨有氣之惡者為病，氣又存習以害之。」<sup>39</sup> 人的成長，可以說是「習與氣交加浸潤」的歷程，而這樣的歷程，通常是負面意義的。所以張載下了一個結論，學者必須「鞭辟至於齊，強學以勝其氣習。」<sup>40</sup>

如何強學以勝其氣習？張載說，要學「禮」：

學者目須觀禮，蓋禮者滋養人德性，又使人有常業，守得定，又可學便可行，又可集得義。養浩然之氣須是集義，集義然後可以得浩然之氣。<sup>41</sup>

禮可以使人「守得定」，這樣的解釋我們很容易明白，禮是任何在修道途中的旅人的緊箍咒，這是明顯的事實。儒家有曲禮三百，威儀三千，其他的宗教也有各種形形色色的戒律。張載說：變化氣質一開始必須「為冠者以重其首，為履以重其足，至於盤盂几杖為銘，皆所以慎戒之。」<sup>42</sup> 野性未化，結習猶深，自作主宰既然談不上，則假借禮儀以收斂體氣，此事遂不可免。這樣的工夫雖然談不上高明，但卻是合理的。久而久之，學者亦可灑脫自然。<sup>43</sup>

但張載顯然認為禮不只具有防閑的價值，他認為禮可以「持性」，因為禮「本出於性，持性，反本也。」<sup>44</sup> 禮出於性，內在於心，這是孟子學的說法。但張載對禮還有特別的了解，他說：

禮不必皆出於人，至如無人，天地之禮自然而有，何假於人？天地生物便有尊卑大小之象，人順之而已，此所以為禮也。學者有專以禮出於人，而不知禮本天之自然。<sup>45</sup>

39 《張子語錄》下，《張載集》，頁329-330。

40 同上註，頁330。

41 《經學理窟》〈學大原上〉，《張載集》，頁279。

42 《經學理窟》〈氣質〉，《張載集》，頁265。

43 張載說：「學禮則便除去了世俗一副當世習熟纏綿……苟能除去了一副當世習，便自然脫灑也。」即是此義。《張載集》，頁330。

44 《經學理窟》〈禮樂〉，《張載集》，頁264。

45 同上註，頁264。



張載不是自然主義者，他說禮「不必皆出於人」，亦即禮不必皆為內在者。從心學的觀點看，這是個相當異端的看法。但就體用論的觀點看，張載這種說法完全符合他的學說的基本設定。因為在體用一如、即道即氣、即本體即現象的架構下，任何事物的「理」都是「禮」，都可視為「本心」所有，但亦是通於一切存在的道體所有。「大禮與天地同節，大樂與天地同和」，《樂記》早有此一表述。張載將此觀念放在體用論的格局下重新詮釋，任何山川草木的興發向榮，都是太極流行。任何天地間的自然成文處，都是寓目理自陳。只要碰到體用論的架構，「內一外」這組對立的概念即必須重新定位，「禮本天之自然」一語不得視為告子所說的「義外」之論。

禮不管來自於自然，來自於人心，或來自於社會。只要「禮」這個概念一成立，它即含有公共的規範的意思。即使禮的根源在主體性的人心，或在客體面的自然，但它既然是「禮」，它必然就會被同一文化傳統的人所接受，視為公共的規範，它必然就帶有社會性。張載特別強調「變化氣質」與「禮」的本質性繫聯，這是個很值得玩味的觀點。

張載要用禮化掉氣質的偏執性，但我們反過來問：禮與氣質到底有什麼樣的關係？我們這樣的質問不是沒有理由的，我們且看當代一位哲人的描述：

某人作為人存在，因為他屬於一個共同體，因為他接受該共同體的規定並使之成為他自己的行動。他用它的語言作為媒介藉此獲得他的人格，然後通過扮演所有其他人所具的不同角色這一過程，逐漸取得該共同體成員的態度。在某種意義上，這便是一個人人格的結構性。各個體對某些共同的事情有某種共同的反應，當個體影響其他人的時候，那些共同的反應便在他身上喚醒，就此而言，他喚起了他的自我。因此，自我所依賴的結構性便是這一家共有的反應，因為一個人要成為一個自我必須成為一個共同體的成員。這些反應是抽象的態度，但它們構成了我們所說的人的品格。它們給了他我們稱之為他的原則的東西，共同體所有成員對待這些原則的公認的態度便是該群體的價值觀。他把自己置於泛化的他人的位置，後者代表了群體所有成員的有組織的反應。正是它指導著受原則控制的行動，而具有這樣一組有組織的反應的人便是我們在道德意義上所說的有品格的人。<sup>46</sup>

米德（George H. Mead）這裡所說的共同體的規定，其地位大抵如同儒家所說的「禮」。「泛化的他人」意指人的社會性，社會性是人的主體結構的成

46 米德著，趙月瑟譯，《心靈、自我與社會》（上海：上海譯文出版社，1992），頁144。



分，但其來源卻來自社會。「道德意義上所說的有品格的人」意指個人人格能夠普遍化，涵蓋全體社會價值的人。

就「社會規範是人格建構的有機成分」此點而論，儒家的立場與米德的立場完全一致。從孔子以下，不管孟荀，也不管程朱陸王，他們的理論也許有相當大的出入，但「禮」是人格建構的核心因素，這點無人反對。只是荀子強調禮是聖王創制的，它是文化世界的既有概念，它先於個體而存在，所以不妨說是外在的。而理學家接受「禮內在」的觀點，他不是從人格成長的社會根源之觀點立論，而是從心性論的觀點著眼。然而，不管「本體論的意義的根源義」如何界定，就實踐層考慮，「禮」固然有內在的源頭，但它也存在於社會界及自然界。自然界的「禮」即為自然界的秩序或自然律，社會界的「禮」即為社會的規範體系。米德偏重「制度」，南樂山（R. Neville）則稱此為「符號」。<sup>47</sup>

依據張載的思想，人心、社會及自然的「禮」具備同構的性質，所以一個人如果能夠盡心知性，充分體現他的自我，那麼，原則上他也就體現了社會的價值與自然的價值，他個人的主體性道德成就在根源意義上來講，也就具有比米德所說的「普遍性」還普遍的意義。張載所說的「禮」是絕對的正面，他所說的「習」是負面的，但兩者顯然都是出自後天社會的影響，所以他的「禮」不可能沒有規範的意義，規範的意義往客觀面提昇，「禮」就接近於「理」；往主觀面拉進，「禮」就近於「義」，這意指學者當「正確的」應用社會符號。借用胡五峰的話，我們不妨說：「習」與「禮」同體而異用，同行而異情。人格成長一方面可能因「習」之薰染，結成習氣，窒礙難化。但他也可能因正確的克己復禮，所以他的人格即與社會的價值與自然的結構結合在一起，人格的層面擴大了，層次提昇了。

如果說「禮」的核心是社會共同體的價值，而「變化氣質」又必須依賴「禮」，那麼，我們不難推測：「變化氣質」的過程以及結果，不可能不受到社會的制約。簡言之，變化氣質不管變化到什麼程度，除非其人處在某種獨特的體證境界中，後天經驗性的因素暫時稀薄到了極點，否則，其人的氣質不可能不帶上社會的印記，他的人格不可能不承襲文化的傳統。同樣被視為

47 南樂山，〈中國哲學的身體思維〉，此文收入拙編，《中國古代思想中的氣論與身體觀》（臺北：巨流圖書公司，1993），頁208-212。



大文化傳統下幾位代表性的聖人，釋迦、耶穌、孔子，其人格形態絕不相同。即使同樣在儒家的文化氛圍內，人格的形態亦不相同。孟子、象山一路，顏回、明道一路，曾點、白沙一路，每路所代表的人格形態如依「氣質清通、中和與否」為準，其人格固可以說有高低。但如依「以禮變化氣質」為準，則不同的時代風氣與不同的社會處境，其人的氣質必然不同，沒有抽離社會共同體價值的人格這一回事。如此看來，聖賢形態的不同，這不必是道德層次的高低，它也可以是生命型態的差異。

如果「變化氣質」之說牽涉到先驗的內在主體之動力與社會共同體的價值意識的辯證發展，沒有純粹的隔離型的道德實踐這回事。程頤的「養氣說」面臨的問題也是如此。《朱子語錄》記載：某位學者引呂祖謙（1137-1181）的話道：「變化氣質，乃可言學」。朱子讚許道：「此意甚善」。但他更進一步發揮道：「如鄙意，則以為學乃能變化氣質耳。若不讀書窮理，主敬存心，而徒切切計較於昨非今是之間，恐亦勞而無補也。」<sup>48</sup>朱子這段話如果移來解釋程頤的「養氣說」，亦一體通用。「變化氣質」之於「禮」，恰如「養氣」之於「格物窮理」，其工夫皆兼具內外兩面。

「格物窮理與道德的關係」是理學史上的一大課題，晚近研究的趨勢似乎傾向兩者不相干，程朱白繞了一趟大圈子，結果道德與知識兩頭落空。<sup>49</sup>上述的批評牽涉到道德哲學根本問題的一面，筆者難讚一詞，但我們如果從程朱思想的內部系統考量，他們未嘗不可有一合理的說辭。依據朱子的理論，心有「道心」，它的地位類似於陸王的「本心」，此外，還有「人心」。就「道心」而言，它是「氣之靈」，而又「具衆理」，而理（太極）則遍於一切事物，物物一太極。事物上的「理」與「道心」的「理」是同一個理，此知則彼知，彼知則此知。然而，現實的心靈一定是「人心」，它必然會受限於「人欲」，蒙蔽天理，學者總無法了解自己的本來面目。所以學者為學，他必須要曲折的一一窮究天下之理，重新找回他的寶藏，爾後行事才有依據，這樣的過程是絕不可少的。「人受限於人欲，不能明白具足衆理的本心」固然是道德上的錯誤，但這樣的錯誤是奠基在人的存在結構上的，程朱的「人欲」的地位類似於佛教的「無明」，不管學者自覺不自覺，「人欲」或「無明」是與

48 《朱子語類》（臺北：漢京出版社，1980），卷 122，頁 1。

49 參見劉述先，《朱子哲學思想的發展與完成》（臺北：臺灣學生書局，1982），頁 524-544。

生並存而且共榮的。

從程朱的觀點看，人心既然在存有論上必然不完美，它「本具」的理即必須在經驗層上一一找回，所以他們說的「窮理」絕不只是認知的活動，它是此心自我認識、自我贖回的道德實踐。因為每次格物有得，氣的清通流行亦多一分，人心即多明一分，而人與某一外物的關係亦得以重新恢復。因為學者既知其所以然（理），他即知其所當行（義），人與此外物即達成了初步的和諧，「人心」也就漸往「道心」多移動了一分。等到窮的理多了，所有理的共相日益顯著，而學者的行事日益行所無事，他的身心也日益凝聚專一，終有一天，衆物之表裡精粗會通而為一的，這也是養氣的極至。

從漸教的格物過程如何過渡到全體開顯的境界，這顯然需要更詳細的說明。程朱大概都承認必須有種類似「豁然貫通」的質的飛躍，才可能進入超越的境界。此種質的飛躍如何可能，正是問題所在，這也是程朱理論最常被質疑的一點。此事因為逸出本文範圍之外，而且筆者另有專文探討此事，故不再贅言。筆者僅說出關鍵的結論，此即「主敬」的工夫提供了格物工夫所要達成的質的飛躍。「主敬」加上「格物」，兩者造成普遍與特殊合而為一的效果，這種類型的天理流行境界用朱子的話講，就是「白的虛靜」而不是「黑的虛靜」。「白」意指分殊之理，「白的虛靜」意指未發的心體流行中呈顯萬物的所以然之理。此中的「理」就理論而言，固然可說是先驗的；但就它取得的過程以及它實質的內涵而言，它不可能不帶有經驗的性質。<sup>50</sup> 黑白問題姑且不論，但由朱子不避落入「義外論」的嫌疑，仍要力挺泛格物的道德性格，我們可以看出：「格物窮理」就像「以禮修身」一樣，它雖不免要某種意義的求之於外，但確是成德所必須經歷的階段。

## 六、養氣與養心

張載的變化氣質與程頤的養氣，這兩種工夫的主要動能來自此心之擴充推致，轉化形氣，這是無可懷疑的。換言之，理學的「養氣」就像孟子的「養氣」一樣，其實質內涵皆是「養心」。心得其養，氣亦隨之，心氣和平，

50 參見拙稿，〈格物與豁然貫通〉，此文發表於漢學中心等主辦「朱子與東亞文明國際學術研討會」（臺北：漢學研究中心，2000.11.16-18）。



舉止悠閑。然而，真的沒有獨立的養氣工夫嗎？獨立的養氣工夫對養心沒有實質的幫助嗎？

這個問題早在張、程生前，其高弟呂與叔早已提出：「養氣」可以為「養心」之助，程子的回答是：「敬則只是敬，敬字上更添不得。」<sup>51</sup>有「導氣者」問程子道：「君亦有術乎？」程子回答道：「吾嘗夏葛而冬裘，飢食而渴飲，節嗜欲，定心氣，如斯而已矣！」<sup>52</sup>這兩處的「程子」不知指程頤或程顥。二程對煉氣層次的導引、養氣，評價不會太高，這是事實。然而，我們前文已見過，如果養氣為養身，或為修道，程頤也不反對「養氣」的作用。事實上，程頤的話有時候不能看得太死。程頤極反素隱行怪之風，也反對玩弄光景，所以他的言語總不免向平實面靠攏。但如果孟子講的「志一則動氣，氣一則動志」可以成立的話，則原則上，某種以調形氣為主、其目的在輔助人格發展的養氣工夫，它不可能是負面意義的。最多，我們只能說它是輔助性的工夫，不可擔任主綱。但這種輔助性的工夫，仔細思來，幫助仍然甚大。

二程在儒家工夫論史上的一大貢獻，乃是他們提出靜坐的法門，並以「觀喜怒哀樂未發前氣象」作為靜坐時參悟的架構。我們都知道：「喜怒哀樂之未發，謂之中」此語出自《中庸》，「喜怒哀樂」是情，情感未起前的心靈到底是諸情潛伏的潛意識狀態？還是諸情溶而為一的氣之流行狀態？或是其「未發」可以深入到超越層的性天境界？程頤、朱子對此皆曾苦參中和，並且和學生反覆討論。「參中和」是許多儒者在求道途中碰到的最難過的鐵關，<sup>53</sup>但此關一過，報酬亦極大。我們的重點不在「靜坐」與「觀喜怒哀樂未發前氣象」究竟如何，但這兩個概念都和本文「養氣」或「變化氣質」的思想有關，所以不得不隨文涉及討論。

關聯的核心處在於心與氣的關係。喜怒哀樂是情，「情」是「心」的分化，但情或心也是氣。朱子對心的定義是「氣之靈」，此定義甚為重要，我們如果不考慮氣是形下或是圓融的作用這樣的歧義，朱子對於心的定義可視為

51 《遺書》卷 2 上，《二程集》，頁 27。原文沒說問者何人，朱子認為問者是呂與叔，參見《朱子語類》，前引書，卷 97，頁 5。

52 《二程集》，第 1 冊，頁 70。

53 直到當代的馬浮（1883-1967），仍從此路入手，參見〈示王伯尹〉，《爾雅臺答問》（臺北：廣文書局，1963），〈續編〉，卷 2，頁 37。



理學的通義，程朱陸王皆不例外。<sup>54</sup> 既然喜怒哀樂底層也是氣，所以參喜怒哀樂未發前的氣象，也就是參心氣之間的關係。我們前文引程子答「導氣者」之間，程子說自己沒有什麼修煉之術，他只是「節嗜欲，定心氣」而已。「定心氣」其實就牽涉到「養氣」與「養心」的問題，程門的靜坐法其焦點即集中在情感底層模糊曖昧的心氣交合處。

二程雖最早提出靜坐及「觀喜怒哀樂未發前之氣象」的方法，但兩人對其間的細節著墨甚少。然而，他們的弟子及再傳弟子依此修行，頗著成效，朱子的老師李侗（延平，1093-1163）就是最成功的一個例子。

李侗繼承二程—楊時（1053-1135）—羅豫章（1072-1135）一脈相傳的靜坐法，於靜坐中觀喜怒哀樂未發前之氣象。我們都知道：只要靜坐，免不了就要從調氣調息入手，讓呼吸與生命節奏同拍。李侗極好靜坐，靜坐之後，氣質大變，養得個性如同冰壺秋月，一片晶瑩。他說靜坐要到達如下的境界：

解會融釋，不見所謂氣，所謂心，渾然一體流浹也。到此田地，若更分那個是心，那個是氣，即擾攘爾。<sup>55</sup>

他的學生朱子更進一步的解釋道：「及其充積盛滿，眸面盎背，便是塞乎天地氣象，非求之外也。如此則心氣合一，不見其間。心之所向，全氣隨之。」

<sup>56</sup> 靜坐到最後，心氣同流，無法析辨，連形軀也都徹底改變其性質，生理的結構與心氣的流行合一。在靜坐的過程中，調心與調氣恐怕都免不了。換言之，養氣還是門獨立而有效的法門。只要儒門還想保留靜坐的傳統，「養氣」就不可能是多餘無用的盲腸。

理學家當中，防範異端之嚴，無過於朱子。但最重視靜坐及相關法門者，亦無過於朱子。<sup>57</sup> 朱子對先天圖、內丹、煉氣皆甚感興趣，這是相當值得體玩的。他寫信給朋友道：

54 比如王陽明即說：「夫良知一也，以其妙用而言謂之神，以其流行而言謂之氣。」陳榮捷編著《王陽明傳習錄評注集評》（臺北：臺灣學生書局，1983），頁216。高攀龍也說：「心之充塞為氣，氣之精靈為心。」《高子遺書》，卷5，頁9。

55 李侗撰，朱子編，《李延平先生文集》，《正誼堂全書》（臺北：藝文印書館，《百部叢書集成》），卷2，頁20。

56 同上註，卷2，頁34。

57 關於朱子的靜坐法，比較密集的資料參見日本德川時期儒者柳川綱義編的《朱子靜坐集說》（江戶：須原屋版，享保丁酉年）一書。



病中不宜思慮，凡百可且一切放下，專以存心養氣為務。但跏趺靜坐，目視鼻端，注心臍腹之下，久自溫暖，即漸見功效矣！<sup>58</sup>

我們再看他底下所說何事：

鼻端有白，我其觀之。隨時隨處，容與猗猗。靜極而噓，如春沼魚；動極而翕，如百蟲蟄。氤氳開闢，其妙無窮。<sup>59</sup>

這兩段話如果不是養氣，還會是什麼！前一條或許還可說是為了治病，後一條則明顯的是平日修養的工夫。對後世比程朱還程朱的程朱派學者而言，這樣的字眼不曉得有多令人頭痛——或許說「心痛」更恰當，他們恐怕很難接受「千秋朱紫陽」竟然也有觀鼻端之白、注心臍腹這類的行為。<sup>60</sup>

朱子的〈調息箴〉絕不是特殊的例子，朱子對外之學的興趣比我們想象中的濃多了。也許論者可以反駁道：朱子所以會重視靜坐、養氣，這可能和他對周敦頤、邵雍的學問相當重視有關。但我們怎麼理解：心學中人對「養氣」亦不忽略呢？明代心學的開創者是陳獻章（白沙，1428-1500），我們且看他底下的兩首詩：

半屬虛空半屬身，綑縕一氣似初春。仙家亦有調元手，屈子寧非具眼人。莫遣塵埃封面目，試看金石貫精神。些兒欲問天根處，亥子中間得最真。

不著絲毫也可憐，何須息息數周天。禪家更說除生滅，黃老惟知養自然。肯與蜉蝣同幻化，祇應龜鶴羨長年。吾儒自有中和在，誰會求之未發前。<sup>61</sup>

這兩首詩是描述靜坐的風光，兩首詩所述正是心氣同流的化境，我們單看他所用的典故，也可知道陳白沙的靜坐法門與「調氣」——包含外氣與先天之氣——有關。正因陳獻章的「心學」注重靜坐體證，而且其體證強調形氣神融通為一——他這方面的觀點還是繼承二程所傳「觀喜怒哀樂未發前氣象」而來——所以他描述自己的體證境界時，說道：「終日乾乾，只是收拾此理而已。此理干涉至大，無內外，無終始，無一處不到，無一息不運。」<sup>62</sup>這

58 《朱熹集》（成都：四川教育出版社，1996），總頁 2515。

59 朱熹，〈調息箴〉，同上註，頁 4378。

60 明初代表性的朱子學者胡居仁的《居業錄》一書即充斥著這種焦慮感，他反靜坐，反調息，甚至說：〈調息箴〉「調息以存心，以此存心，害道甚矣！」《居業錄》，《正誼堂全書》，卷 3，頁 11。朱門中人如此反朱子的靜坐、調氣思想，這是個很值得思索的現象。

61 〈夜坐〉兩首，《陳獻章集》，冊上，頁 422。

62 同上註，頁 217。

種體證的境界甚注重生機活潑的元氣運行，此理「無一息不運」，這樣的語言也可以說是「不見所謂氣，所謂心，渾然一體流浹也。」

陳獻章的心學脫離不了「養氣」的過程，更進一步，我們不妨說：心學傳統的學者一樣脫離不了「養氣」。底下，我們僅再舉王畿（龍溪，1498-1583）為例。我們都知道：王學中人大概都強調此心的先天工夫，不假後天人力，王畿的立場尤其明顯。我們如果說他是所有理學家中最注重從混沌中立根基、即本體即工夫的上上之根，亦不為過。然而正是王龍溪本人，他卻撰有工夫始教的〈調息法〉，此文說：息有四相，四相中的風、喘、氣為不調之相，息則為調相，「欲習靜坐，以調息為入門。使心有所寄，神氣相守。」<sup>63</sup>如果連王龍溪都主張藉由調息，以神氣相守。我們可以預期：理學家只要講求靜坐，只要有性命之學的要求，那麼，借著調氣、調息，安寧此心，使神氣相守，這是不可免的。

養氣以養心，此義不僅見於二程之後的理學家，二程之前的邵雍早就有「養氣」的實踐工夫，而且，其層次已到了相當高的境界，我們且看底下二首詩：

宇宙在乎手，萬物在乎身。綿綿而若存，用之惟有勤。<sup>64</sup>

握固如嬰兒，作氣如壯士。二者非自然，皆出不容易。心為身之主，志者氣之帥。沉珠於深淵，養自己天地。<sup>65</sup>

兩首詩探討的都是煉氣之事，而且，其內容應當接近於心氣同流的層次。邵雍雖被視為閒道人，以象數之學名家，其思想其實仍有與正宗的心學合拍的一面。<sup>66</sup>他對「養心」、「養氣」的關係皆不陌生，他強調要「綿綿而若存，用之惟有勤」、「沉珠於深淵，養自己天地」，這絕不是可以忽略的訊息。

我們突顯「養氣」有相對獨立的工夫論意義，這不表示我們反對「養氣實即養心」之說，從孟子以降，我們看到儒門談養氣問題時，首重道德意識的發揚，這是儒門工夫論的主軸，這當中的意義是極為重大的。但我們也不宜忘了，從孟子開始，我們談到盡心、擴充、求放心等等所謂的心性工夫

63 《王龍溪語錄》(臺北：廣文書局，1977)，卷 13，頁 18。

64 〈宇宙吟〉，《擊壤全書》(臺北：廣文書局，1972)，卷 22，頁 18。

65 〈攝生吟〉，同上註，卷 23，頁 12。

66 唐君毅，〈邵康節之易學與心學〉一文言及邵康節的心學理論，並論及其思想與周、張、二程之異同。見氏著，《中國哲學原論·原教篇》(香港：新亞研究所，1975)，頁 26-44。



時，我們自然會想到「夜氣」、「平旦之氣」這類的內在身體的概念，它們既是構成「身體」的有機成分，但它們顯然也具有道德的涵義。「夜氣」一詞，隱約之間，還令我們聯想到《楚辭》〈遠遊〉的「一氣孔神兮，於中夜存」，以及後世養生家一再耳提面命的亥子時辰的修煉理論。孟子針對「心」「氣」的關係，提出「志至焉，氣次焉」及「志一則動氣，氣一則動志」，這兩個命題非常重要。我們不妨再重述前面的論點：只要這兩個命題成立，那麼，「養氣」也就具有相對獨立的意義，它是「養心」的輔助項，也是「身心修養」此概念的身體面相。

和道教顯性的煉氣、養氣傳統比較下，理學家的「養氣」工夫未免小兒科，規模小多了。但談的少，不表示做的少。理學家由於擔心談「養氣」談多了，會誤導學者，所以他們確實在言辭上較矜慎，但既然他們大都要調息、靜坐、觀想，所以氣不煉、不養也不行。明儒鄒元標（1551-1624）說工夫有兩種：

有因持志入者，如識仁則氣自定。有由養氣入者，如氣定則神自凝。又有由交養入者，如白沙詩云：「時時心氣要調停，心氣功夫一體成，莫道求心不求氣，須教心氣兩和平。」此是先輩苦功語。<sup>67</sup>

鄒元標到底是王學大家，其綜結一語中的，再無餘蘊矣！

## 七、結語：體現與體道

本文雖分別列舉三位理學家的三種理論一一討論，但這些理論其實是相互指涉的，只要是理學家，大概沒有人會不支持「養氣」、「變化氣質」、「觀聖賢氣象」之說。

這三種理論的前兩種可以視為同一種工夫論的不同面相，「聖賢氣象」則是前兩種工夫論的效果層次。論及「養氣」與「變化氣質」，理學家大都認為其關鍵在於「養心」，「養氣」與「變化氣質」可以視為「養心」有成自然會帶來的結果。因為依據理學家所接受的儒家身體觀（甚至是中國身體觀的大傳統），心與氣是一體的顯微層次，心是可意識到的層面，氣是意識後面的

67 明·鄒元標，〈會語〉，《南皋先生合編》（臺南：莊嚴文化事業，1995，《四庫全書存目叢書》），卷上，頁24。



隱闇向度，所以心動則氣動，養心自可養氣。心氣一擴充，原來的形軀結構受到衝擊，氣質自可慢慢的變化。

然而，「養氣」也可以是獨立的工夫。理學家雖然較少提及單獨的調息、調氣、伏煉、金火之說，但理學家幾乎無人不靜坐，理學大家的朱子可以說集儒門靜坐法之大成，而晚明自高攀龍以後，靜坐法更成了儒門的核心課題。<sup>68</sup>一談靜坐，就不可能不觸及體氣與先天氣的問題，即使理學家靜坐時不特地追求煉氣的法門，但隨著意識的集中（主敬），這樣的過程勢必會牽連到心與氣如何協調此一關卡。何況，像朱子與王龍溪這樣具有指標身分意義的大家，他們都提出獨立的〈調息箴〉與〈呼吸法〉，可見「養氣」此一法門還是不可忽略的。「養氣」所以會受到某種程度的重視，從理論上講，此事亦不難理解，因為「氣一則動志」。潛在層的「氣」養到和平從容的境地，心的發用自然就清暢多了。陳白沙詩：「時時心氣要調停，心氣功夫一體成」，這是過來人的甘苦談，原則上，它是無從反對的。

氣質改變，養氣有成，人的全身就會顯現道德的意義，這就是「有道氣象」，而學者欲實踐聖賢之學，一條極簡便的途徑就是「觀聖賢氣象」。聖賢的氣象是他內在生命外顯的結果，但因為外顯了，所以它是把不可目測的內心層次具體化了。學者體玩聖賢氣象，一方面可以領略儒門修養層次的等第，一方面也可以聞風興起。

這些層層相扣的觀念顯示了理學極具特色的道德哲學，筆者稱呼此為體現的哲學。體現的哲學是種具體的哲學，它強調「道德」不是思辨性的道德學，它必然要在學者的身體上顯現出來，這裡所說的身體包含「內在」的氣、「外在」的形以及意識這三個層次。現實意義的身體，其形氣神皆與此世隸屬同一層面，但修養有成的君子則一舉改變了其身體的存在位階，其形、其氣、其神皆在某種隱微的氛圍中，改變了其存在的性格。所以學者從事道德實踐時，他的身體就是最好的報酬，因為他全身裡裡外外皆為流行的道德心氣所貫穿，《大學》說這是「德潤身」。從理學家的觀點看，一種沒辦法使主體得到滋潤感、存在的意義感的道德，是有問題的。因為即使此道德造成了多大的效果，但它既然與人的存在不相干，這樣的道德就是抽象的，

68 參見陸隴其，〈讀朱子告郭友仁語〉一文所說，《陸稼書集》，《正誼堂全書》，卷 1，頁 6-

7。陸隴其對此一法門的態度當然不是很友善。

它無法促成學者全身精微的轉化。

理學家這種體現哲學也是體道哲學，當我們強調理學家的道德觀念之身體成分時，我們不宜忘了：理學家的「身體」觀念具有宇宙論的向度。從先秦以來，「氣化」一直是儒道兩家宇宙論的主要成分，如果說有差別的話，主要是在「氣化」與「道」的關係如何界定而已。簡單的說：體用論的道氣不二是理學家的主流觀點，他們反思「人」的構成時，其形、氣、神是被置放在宇宙論的架構下定位的。理學思想中的身體就像中醫的身體，它不是固定不變的，它毋寧具有擴充的性質。<sup>69</sup> 他這種「個體」並非是決定性的，它不時的處在流動變化之中。氣質所以能夠變化，正因人身是氣化的產物，也是宇宙的縮影。所以當學者能徹底變化氣質時，依據大小周天同構的原理，宇宙的性質也跟著發生變化。吾自得，萬物靜觀皆自得。「吾之心正，則天地之心亦正矣！吾之氣順，則天地之氣亦順矣！」<sup>70</sup> 學者的變化氣質絕不只是個人之事，因為「道」的奧祕正在人身之上。只有透過後者徹底的實踐，原來超越的道體才可以體現在身心結構中。人身對道體最大的作用，乃是前者可以呈現後者，「道體」與「體道」在人身上會面。

我們上述的解釋其實從儒家的「身體」一詞，就可輾轉分析出來。在氣化論的身體構成與工夫論的身心轉化之架構下，「養氣」、「變化氣質」、「觀聖賢氣象」的內涵很容易展開。然而，如果說道德實踐是門具體的學問，它的內涵恐怕不能僅止於上述的分析，因為構成當下具體的「身體」概念的形氣神結構，絕不能抽離此世而存在，它的構造必然是「與世共在」。因此，它的形氣神之性質必然帶有此世的成分，它與此世內的存有有種共鳴的結構。換言之，不管學者自覺不自覺，他的內外身體的展現必然已帶上了其周遭世界的質性，所以其人之言行舉動，絕對帶有詮釋的成分，不可能是氣化狀態下的如其自如。反過來講，學者要變化氣質，他除了依賴去社會化的調氣、養心外，他也不能不正視「禮」與「理」的作用。「禮」是文化傳統的觀念，具體的人就是被禮所滲透或被禮所構成的人，因此，學者要變化氣質，他不得不嚴肅的與禮對戲。他一方面要了解人格結構中「禮」的成分，

69 關於「身體」的擴充性質，參見石田秀實，《氣流れるの身體》（東京：平河出版社，1988），頁 93-140。

70 朱子的話語，參見趙順孫編纂，《中庸纂疏》（臺北：新興書局，1972），頁 25。



一方面也要憑藉禮來校正自家的行為。相形之下，「理」的觀念較複雜，但至少在工夫的過程中，「理」與「義」是無從分別的，它必然也會帶有文化傳統賦予的質性，所以「以理變化氣質」，這樣的語言也就意味著：「變化氣質」此工夫包含主體與此世的價值體系之互動。

理學家「變化氣質」、「養氣」的具體工夫，比如調息、靜坐，無疑受到佛老的影響。二程以前，儒門幾乎無定型的靜坐工夫可言，調息、調氣的工夫亦然。相形之下，佛老在這方面卻下了極大的工夫，精彩盡出。從具體的修煉法門考量，理學家受惠於佛老，尤其是一向不太受到學界重視的內丹傳統，這是確實無疑的。

然而，理學家「養氣」、「變化氣質」的義理結構不是來自佛老，很明顯的，他們完全繼承了孟子的傳統。孟子的「踐形」理論強調形、氣、志一體的身體觀；強調「志至焉，氣次焉」、「志一則動氣，氣一則動志」的心氣交互理論；強調完美的氣（「浩然之氣」）、完美的形軀（「踐形」）與完美的意志（「盡心」）同時生起，這些理論完全被理學家所接受。更重要的，「氣」這個概念原來即具動態的生生與真實的內涵，學者只要養氣有成，世界連帶的也就改變它的性格，鳶飛魚躍，物與無妄。《孟子》、《中庸》、《易傳》對此甚為堅持，這個傳統是理學家立論的共同基礎。如果說理學家有超越孟子之處，乃在他們將這套「踐形」理論落實到個人的生命上來，並形成教學的法門，成為書院或居家的日課。<sup>71</sup> 當學者在隔離的靜坐或日常的言行當中，都能感受到心氣的充沛力量湧現在全身四肢，甚至迴盪於對話的空間時，他大概很難不相信：此身此世界皆是絕對的真實，而且，道不遠人，就在呼吸吐納，一言一行間。

71 我們不妨以曾國藩為例，曾國藩雖不是思辨型的理學家，但他的人格特質確是典型的被理學文化所鑄造成而，所以他更具有代表性的意義。我們且看他在道光 22 年 12 月 20 日寫給諸弟的家書所附的課程表，表列第一項為「主敬」，第二項為「靜坐」，第十項為「養氣」，這樣的課表透露什麼樣的訊息，不言可喻。家書內容多談及理學家修養之事，「課程表」僅是箇中案例之一而已，其內容參見《曾文正公家書》（臺北：世界書局，1958），頁 60。

# On Transforming One's Physical Nature, Cultivating *Ch'i* and Observing the Disposition of the Sages

Rur-bin Yang\*

## Abstract

This article deals with three core concepts of Neo-Confucianism, namely, transforming one's physical nature, cultivating *ch'i* and observing the disposition of the sages. These concepts were respectively proposed by Confucian masters of Northern Sung dynasty: Chang Tsai, Cheng I and Cheng Hao. Although these scholars used different terms to name their concepts, I think each of these three concepts represents related aspects of self cultivation. All three scholars based their theory on the Confucian view of the body, which states that flesh, *ch'i* and spirit are all in one. They all argued that *ch'i* served the implicit dimension of both spirit and flesh, that if one cultivated one of the three, the other two would be affected as well. In addition it was argued that a gentleman's appearance reflected the depth of his self cultivation.

This article explored the role of rites in the Confucian theory of personality cultivation and concluded that cultivation of *ch'i* and one's mind are equally necessary for changing one's temperament, with the former being more important. Finally, this article tried to contrast Confucian moral philosophy with Western moral philosophy. Whereas Western moral philosophy restricts itself in the empirical sphere, the Confucian moral philosophy points to personality transformation of all dimensions, including the cosmic element of *ch'i*.

---

\* Rur-bin Yang is a professor in the Department of Chinese Literature at National Tsinghua University.



**Keywords:** transformation of one's physical nature, cultivation of *ch'i*, observation of the disposition of the sages, Sung dynasty, Neo-Confucianism

