

李二曲工夫論中的身體觀

王雪卿*

摘要

儒學作為「生命實踐」的學問，理解儒家的「身體思維」，通常預設著「修身」的概念，儒家的身體觀必然要通向工夫論的議題。李二曲是理學中張載「關學」一系的終結者，除繼承關學重視「躬行」傳統外；他和明清之際儒者一樣，面臨整個時代對王學和宋明理學的批判、反思，在其思想中可以看到他試圖融攝程朱、陸王之學的努力。二曲工夫論中一方面延續心學工夫中的「主靜」之學，強調「識頭腦」，明心見性的重要；一方面接受程朱將「主靜」之學放入「主敬」工夫的架構，以彰顯理學作為儒學的成德結構和真實作用。程朱學派以「主敬」涵攝「主靜」，其中意義是對實踐中身體面向的高度重視。本文嘗試透過二曲工夫中「識頭腦」與「修九容」兩個脈絡之研究，觀看「主靜」與「主敬」兩種重要的理學工夫，如何透過身體的向度來開展；以及其「遺民哲學」的特質與現實生活的極度困窘，所造成的在孔門詩樂禮一體為用的「禮樂之教」中，重視「禮教」，淡化「樂

*吳鳳科技大學通識教育中心助理教授



教」的身體觀特色。

關鍵詞：李二曲、工夫論、身體、主靜、主敬、識頭腦、修九容

【收稿】2013/03/07；【接收刊登】2014/01/17



李二曲工夫論中的身體觀

王雪卿

壹、前言

身體觀是晚近治中國哲學者切入中國哲學的一個重要視角，此研究除了呼應西方哲學對「身體」的重視外，就中國哲學內部來說也和長期以來強調心性論的思維方式有關。必須說明的是，在心性論已成為中國哲學，尤其是儒家哲學詮釋典範的情況下，提出身體觀研究，並不宜視之為與心性論研究針鋒相對的反命題。因為東方身心觀的特質一向重視「身心合一」，因而能夠避免笛卡兒式的身心二元論。中國哲學中對「身」的看法，雖不否認有與心相對意義下的「身」，但認為此身心相對只是暫時性的，最終會在道德實踐的過程中被克服，而達到「身心一如」。因此，中國哲學對身體的探討往往連著「修身」的命題出現，而通向工夫論範疇。晚近中國哲學的身體觀研究中，所謂「身」，便往往不只是身心相對意義下之身，而是身心相關，包含身心在內之身。¹其理論大抵重視形—氣—心（神）一體，視身體為

¹ 感謝匿名審查者的寶貴意見，本文的身體觀研究中所指涉的「身」之定義與身心二者間的關係，確實應有更清楚的釐清，在此做一補充說明。根據美國波士頓大學哲學系 Robert C. Neville 的說法：「現代西方



精神體現的場域。中國哲學中身體觀的研究與其說是心性論研究對蹠的反命題，不如說是對心性論詮釋框架的補充與辯證發展，其背後的訴求是要使中國哲學的研究從心性形上學，往身體向度落實，發展成更完整的「身心之學」。

作為生命的學問、體驗哲學，儒家心性論和身體論當是一體兩面，沒有無心性的身體，也沒有無身體的心性；宋明理學家心性體驗特深，對身體和意識關係的思考也更為深刻。本文的儒家身體觀研究以理學為研究對象，並選擇李二曲（李顥，字中孚，學者稱二曲先生，1627-1705）為研究

哲學主流不同於中國哲學之處，乃是區分身心，視兩者為不同的實體。根據笛卡兒的說法，所謂實體，就是能夠以自身的形式存在。也就是說，心靈不依附身體而存在，反之亦然。」參 Robert C. Neville 著、楊儒賓譯，〈中國哲學的身體思維〉，收入楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論與身體觀》（臺北：巨流圖書公司，1997），頁 193。日本身體觀研究的重要學者湯淺泰雄說：「英文中的“body”一詞，不只是指人體，還含有物理性的物體之意義。因為如果從理論上來說，在身心問題（mind-body problem）的基礎裡，本來就存在著關於心理現象——生理現象之間關係的問題。如果採用笛卡兒式的近代二分法，主張心理的存在（精神）與物理的存在（物質）之間沒有任何關係的話，那麼人體也就可以還原為與心沒有任何關係存在的一種物理性的物體了。笛卡兒之所以無法從理論上說明身心結合的事實，就是這個原因。相反的，東方哲學、科學的傳統，把萬物當作『氣』的能量之容器來看待，根據這個觀點，氣的能量之作用就不只是身、心有關係而已，人與環境之間也有必然的關係。東方與西方，在這一點上有歷史性的強烈差異。」參湯淺泰雄，〈「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討〉，收入楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁 94。也就是說，在西方哲學主流的談法所謂「身」，常指涉的是「身心相對意義」下的身；但在中國哲學的身心觀下所談的「身」，卻往往不是身心二元論的談法，而是身心相關，身包含心在內，甚至「身心一如」之「身」，聯繫身、心二者的就是「氣」。



對象，一是因二曲被視為理學「關學」一系的終結者²，「關學」一向重視身體實踐，以「躬行禮教」著稱³；二是因二曲除繼承關學傳統外，他和明清之際儒者一樣，面臨整個時代對王學，乃至宋明理學的批判，必須展開對整個理學架構之反思。在此批判、反思中，他試圖以工夫上身體真修實證之「實」，重新融攝程朱、陸王之學；其融攝以王學為本體，程朱為工夫。就工夫面言，二曲對程朱工夫並不是單純繼承，其中涉及理學「主靜」與「主敬」兩種工夫如何交涉的問題。他一方面延續心學工夫的「主靜」，強調「識頭腦」以明心見性、開悟證體；一方面接受程朱將「主靜」置入「主敬」的工夫架構，以彰顯儒學的成德結構和真實作用。程朱學派以「主敬」涵攝「主靜」，代表對身體面向的高度重視。本文嘗試透過二曲工夫「識頭腦」與「修九容」兩個脈絡之研究，觀看「主敬」與「主靜」兩種理學工夫，如何透過身體的向度來開展。

儒家工夫論研究，如何由在思想文獻中做為靜態結構描述的「實踐的理論」，轉向實修實證的動態歷程，身體向度的關注，是一可嘗試的途徑。儒家身體觀，乃至理學身體觀，目前已有相當不錯的研究成績，但李二曲仍是較少被聚焦的

² 李二曲為「關學終結者」之說參陳俊民：「李顥明確提出『理學，儒學也』的口號，同樣以恢復『明體適用』的儒學，終結了作為宋明理學的關學。」陳俊民，《張載哲學與關學學派》（臺北：臺灣學生書局，1990），頁60。

³ 〔清〕黃宗羲著，沈芝盈點校，《明儒學案·師說》（北京：中華書局，2008），頁11。



一塊。⁴因此，本文試圖在前輩學者對當代儒學身體觀的研究成果上，進一步展開對李二曲身體觀的研究，從學界較少關注的李二曲思想，探討實踐場域中的理學身體，對相關議題作一個小小的回應。

貳、問題意識：作為實踐場域的理學身體

先來談儒學「身體」的研究是怎麼開始的，以及此觀點對當代儒學研究的價值，作為本文研究背景。自從尼采喊出「一切從身體出發」，對笛卡兒「身心二元論」引起的種種災難性分裂，展開一系列的反思與批判後，「身體」從被貶抑的世界邊緣，重新站到舞台中心。西方哲學對身體的重視，影響到東方也開始重新檢視自己文化中的身體觀⁵。近

⁴ 目前學界對李二曲思想的研究，中國大陸曾在 1996 年 9 月 16-19 日，在李二曲故里西安市周至縣召開首次〈李二曲及明末清初學術思潮〉研討會。一般而言大陸近年來雖然開始進行二曲思想之研究，但這些研究興趣有一半以上是集中在二曲的「悔過自新」、「明體適用」及教育思想，以及「關學」這個議題上。台灣二曲思想研究比大陸更少，最有代表性的是林繼平《李二曲研究》(臺北：台灣商務印書館，1999)。林繼平的研究不論就二曲的本體或工夫論而言，雖然時代最早，但至今仍有一定的參考價值和影響力。雖然有這些研究成果，但整體來說，從身體觀角度來研究李二曲思想的論文仍屬少見。

⁵ 東方哲學身體觀研究，是由對歐美哲學敏感度最高的日本開始，代表人物是湯淺泰雄（湯淺泰雄著、馬超等編譯，《靈肉探微——神秘的東方身體觀》，北京：中國友誼出版社，1990）；其後影響台灣學界，由楊儒賓、黃俊傑著先鞭（楊儒賓，《儒家身體觀》，臺北：中央研究院中國文哲所，1996。楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論與身體觀》，臺北：巨流圖書公司，1997。黃俊傑，《東亞儒學史的新視野》中《儒



年來，身體的研究可說是一門跨文化、跨學科的顯學⁶，中國哲學領域中以儒家身體觀研究成果最豐碩，此和楊儒賓、黃俊傑對儒家、尤其是孟子學的高度關懷有關；某個意義下也可視為對新儒家強調主體性、心性論的詮釋典範之反思。⁷討論儒家身體觀的意義，其實是扣緊儒學工夫論問題而來。修養與學術間，往往存在著一個難題，這問題其實是跨文化的。法蘭克福學派的何乏筆在檢討歐洲修養哲學時指出：

學術化的哲學應如何面對「實踐」的問題，意味著難以解決的弔詭：哲學家不斷地以理論的方式探討實

家身體思維探索》部分，臺北：喜瑪拉雅研究發展基金會，2001，頁313-423。其中楊儒賓《中國古代思想中的氣論與身體觀》一書，是中文學術界第一本全面探討中國古代思想中的氣論與身體觀的論文集，具有揭示議題的指標性意義。《儒家身體觀》一書則是探討儒家身體觀的經典作品。）這股身體觀研究風氣最後也吹向大陸，如周與沉、陳立勝（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。陳立勝，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》，臺北：臺大出版中心，2011），都有不錯成績。

⁶ 身體觀研究除在歐美、東亞文化間引起跨文化對話外，它的研究同時也是跨學科的，除了哲學外，也包括社會學、人類學、心理學、醫學、宗教學等領域。

⁷ 中國哲學領域中身體觀研究以儒家身體觀成果最為豐碩，這個研究成果，不僅影響港台，同時也影響大陸學界，陳立勝指出：「很長一段時間，『中國哲學史』這一學科的創立，就其參照的西學框架而論無非有二，一為長期主宰大陸哲學教科書的唯物主義與唯心主義的詮釋框架，一為宣導主體性的歐陸哲學詮釋框架。近二十年來的儒家身體觀研究為我們重新檢討這兩個參照框架提供了有力的支援。」參陳立勝，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》，頁37。



踐，但無法自己實踐。針對理論與實踐的關係，康德曾經強調實踐的優先性，但他的實踐哲學是指道德理論而已。……傅柯給予實踐的概念一種看似細微但實際上具有深遠意涵的轉化，亦即將注意力從廣泛的實踐（pratique）轉到日常而具體的「諸種實踐」。「自我的諸種實踐」（pratiques de soi）乃成為核心概念之一。因此，一種長期被學院哲學所遺忘的哲學向度逐漸重新顯露。哲學與實踐的關係不再僅是指實踐的理論，哲學的實踐便呼籲「哲學功夫」（ascèse philosophique）。⁸

何乏筆認為哲學不應化約為以思想和辯論為核心的「思辯哲學」，或諸種「思想體系」的歷史，也包含許多修養模式。⁹修養工夫不只是實踐的理論，而應是日常具體的諸種實踐。回到儒學來說，對作為「生命實踐」的儒學而言，實踐本是儒學擅場。但在學術化過程中，如何避開「哲學家不斷地以理論的方式探討實踐，但無法自己實踐」，使儒學工夫論僅成「實踐的理論」，實是一項挑戰。儒家身體觀議題

⁸ 何乏筆，〈修養與批判：傅柯《主體詮釋學》初探〉，《中國文哲研究通訊》第 15 卷第 3 期，頁 5。

⁹ 參何乏筆，〈修養與批判：傅柯《主體詮釋學》初探〉，頁 5-6。傅柯晚年探討古代希羅哲學，返本開新，重新開啟歐洲當代探究「修養」的風氣。何乏筆此文透過晚期傅柯倫理學思想探究，考察當代人類主體的處境；他認為不只宋明理學講工夫，歐洲一樣有一條修養哲學的傳統。因此，他試圖進一步將傅柯的修養論觀點與中國修養論資源作一跨文化對話。他來自跨文化視域的觀察往往獨到、深刻，而且極具挑戰性。



的探討，即是對此的回應。楊儒賓說：

我現在回到具體、抽象來談，為什麼我要談儒家的身體，因為我相信這個理論不是那樣的抽象。我對新儒家相當的同情，但我就是不相信道德意識和身體、氣沒有一點關係。¹⁰

如何使儒學工夫論的探討可以更具體，而非抽象的「實踐理論」，儒家身體觀的研究就是一種將儒家修養哲學，由心性論為主的詮釋，拉回身體向度的嘗試。透過身體向度的研究，使儒學不僅成為道德形上學或心性形上學，而是更完整的身心之學。周與沉說：

以往對於中國思想多以心性層面去詮釋，今由身體維度入手，或可算是一種「典範」(paradigm)轉移。就中文學術圈來說，歐美、日本學界相關研討的助緣作用，自應予充分肯定；但從心性形上學到身心之學的拓轉，實合乎思想的內在理路，是中國思想在新的歷史情境中，對本有的潛隱維度的激發和彰顯。解釋系統不同了，經典思想呈現出來的景觀亦會隨之而變化。¹¹

¹⁰ 楊儒賓、何乏筆主編，〈踐形與氣氛——儒家的身體觀〉，《身體與社會》(臺北：唐山出版社，2004)，頁22。

¹¹ 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22。



也就是說儒家身體觀研究，雖有歐美、日本的助緣，但並不止是一種反射或跟風，而是藉此助緣反思中國哲學在當代建構的過程中，被忽視而潛隱的身體向度。此身體向度的彰顯可使儒家經典詮釋出現不同景觀，也可使本來就強調體驗——以「體」驗之的儒學，其實踐工夫能更具體化。儒家身體觀研究是否形成「一種典範轉移」，也許有待觀察，但對於新儒家的補充應是值得期待的。

本文的儒家身體觀以李二曲為研究對象，理由有二：一是二曲是張載「關學」一系的終結者，關學世代皆以躬行禮教為本，在理學中一向以重視身體實踐著稱，二曲最重要著作《四書反身錄》，詮釋《四書》即取其「反身實踐」之義；二是二曲和明清之際儒者一樣，面臨整個時代對王學，乃至對宋明理學的批判，必須展開對整個宋明理學傳統架構之反思。因此，在其思想中可以看到他試圖融攝程朱、陸王之學，並回應時代批判的努力。對於宋明理學的反省，二曲並未如顧炎武以其「博學」，將清代學風帶往「考據」之路；而是以其工夫上身體真修實證之「實」，重新融攝程朱陸王之學，全祖望說：

其論朱陸二家之學：「學者當先觀象山、慈湖、陽明、白沙之書，闡明心性，直指本初。熟讀之，則可以洞斯道之大原；然後取二程、朱子以及康齋、敬軒、涇野、整庵之書，玩索以盡踐履之功，收攝保任，由工夫以合本體，下學上達，內外本末，一以貫之。」（《二



曲集·附錄二·二曲先生窆石文》，頁 611)¹²

二曲對程朱陸王的融攝，是以陸王為本體，程朱為工夫，但陸王本體如何透過程朱工夫來到達，一直是二曲思想中非常有爭議的向度。¹³就工夫面說，二曲對程朱也不是單純的繼承，其中涉及「主靜」與「主敬」如何交涉的問題。程朱學派以「主敬」涵攝「主靜」，所代表的意義是對實踐中身體面向的高度重視。本文透過二曲工夫中「識頭腦」與「修九容」兩個脈絡，觀看「主敬」與「主靜」兩種重要的理學工夫，如何透過身體向度來開展。透過二曲思想探討實踐場域中的理學身體，一方面期待展示傳統身心之學意義下的「修行」——不僅是意識層面的道德修養，而是連著「肉身」才可以成道的，這個肉身成道如何可能？怎樣實現？展現樣態為何？一方面期待透過李二曲工夫論中身體觀之探討，使目前較少被聚焦的李二曲思想能勾勒出較為清楚的面貌。

參、李二曲的身體觀：生命與道德合一的精神化身體

¹² 本文所引《二曲集》版本為〔清〕李顯撰，陳俊民點校，《二曲集》（北京：中華書局，1996），下同此。

¹³ 關於此爭議筆者另有專文討論。參王雪卿，〈作為「生命實踐」的李二曲思想之研究（下）〉，《鵝湖月刊》第 37 卷第 7 期總號第 439，2012 年 1 月，頁 25-26。



探討二曲工夫論，一定要連著「身體」向度來觀看，這是因為二曲的思想、修行和身體的關係非常密切。所有的工夫，包括著書講學，都要「本諸身」——回歸到身體的基本面來談。¹⁴首先來看他對「身體」的定義。

一、兩種身體：身體／軀殼

李二曲工夫論中所要求的一切要「本諸身」——回歸到身體的基本面來談，這個「身」不只是指物質性的「身體」（形軀之身、身心相對意義下之身）而已。身體不同軀殼，他區分兩種身體，一是苟全之「身」，一是千古不磨之「身」：

士君子立身，自有本末，若必以苟全為「保身」，則

¹⁴ 二曲說：「講學著書若不『本諸身』、徵諸人……則學不成學，書不成書。」（《二曲集·卷 30·四書反身錄·大學》，頁 424）匿名審查者提出：「二曲所說的反身，或保身之身，是就『我』或『我的生命』來說，他所說的身，是包含身心在內的，並非身心相對之身。如果並非身心相對之身，則是否可以用身體觀的說法來詮釋二曲之保身論呢？」誠如匿名審查者所言二曲之「反身」、「保身」、「本諸身」所指稱的「身」確實是「包含身心在內的，並非身心相對之身。」（此亦可視為中國哲學，乃至東方哲學、醫學身體觀中「身體」之特質）此「身」指「我」或「我的生命」亦是無疑義之說，筆者十分認同匿名審查者之判斷。筆者之所以並未選擇以「我的生命」一詞來討論「保身」、「本諸身」之「身」，而提出此是指「回歸到身體的基本面」來談，是有意嘗試和心性論稍作區隔的談法。「回歸到身體的基本面」來談的「本諸身」，一方面確實不是指物質性的「身體」（形軀之身、身心相對意義下之身）而已；但另一方面此工夫論之開展卻又必須正視此物質性的「身體」之存在，身心之學、生命的學問，都必須帶著「身體」來成就，甚至以它為出發點才有可能。



胡廣之「中庸」、蘇味道之「模稜」、揚雄之身仕二姓、馮道之歷仕五季，皆是能「保其身」、「既明且哲」矣！夫等死耳，然死有輕於鴻毛，有重於泰山，此處要見之真，守之定。倘輕於鴻毛，不妨斂身避難，保其身以有待；苟事關綱常民彝，一死重於泰山，若比干之剖心，文天祥之國亡與亡，此正保其千古不磨之身，乃「明哲」之大者。（《二曲集·卷30·四書反身錄·大學》，頁424）

二曲認為除了苟全所保的「身」——生理性的軀殼之外，還有另一種身體，稱之為千古不磨之「身」——精神化的身體。此要透過「修身」才能完成，平時不蹈非禮非義，有時還要透過「剖心」、「國亡與亡」來成就。也就是說此向度之身和軀殼之身，存在著一種弔詭關係，它從軀殼之身出發，但在面臨道德抉擇時，有時反而要透過軀殼之身的自我毀滅來保全。「保身」（軀殼之身）有時是「虧體」（千古不磨之「身」）；「毀身」（軀殼之身）反而才是「保身」（千古不磨之「身」）。這種身體觀，主張生命與道德合一，身體不只是軀殼之身，而是可以體現精神作用的交感體。這是一種「精神化的身體」，也是「實踐——境界」的身體，置入工夫的動態開展歷程才得以走完全程，這就是二曲心中真正的身體——千古不磨之「身」，也就是聖人的身體。

這是很典型的儒家身體觀，它認為「現象上來看，任何人的身體都是不完整的，只有聖人才能使身體變得完整，所



以『踐形』預設的是種修養的觀念。」¹⁵二曲說：「保身全在修身，而修身須是存心」（《二曲集·卷 34·四書反身錄·論語》，頁 461），這種身體不是現成的存在，而是連著「修身」的命題，透過「實踐——境界」——一個人在時間歷程中，一步步自我提升轉化所達到，這是一種「精神化的身體」。「修身」目標要達成，不是單純的「修身」，而是必須透過「存心」的工夫；「修身」要「存心」，背後預設身和心並非不相干的兩截，而是本源上同質共構的。因此，二曲談為學之道往往身、心並陳：

為己之學，事事從自己身上下體認，……為己之學，不過明此心，體此理，修此身。此心未發之前要涵養，既發之後要省察，總不外日用常行、綱常倫理間，隨時隨處體認而已。夫子說「三畏」，說「九思」，《中庸》說「戒懼慎獨」，孟子說「求放心」，總是令人收拾身心，不致放逸，此便是聖賢為己根本。（《二曲集·卷 3·常州府武進縣兩庠彙語》，頁 24、25）

儒學是同時要在「身上下體認」、「收拾身心」的「身心之學」，其工夫必然不會只是片面的「修身」（如：只注重形骸層的「養形」），或「修心」（如：只注重意識層的心性修養）；而是「身心內外，無一或忽，斯身心內外，純是天理。」（《二曲集·卷 39·四書反身錄·論語》，頁 495）身心互滲交養的狀態。

¹⁵楊儒賓，〈第一章：儒家身體觀的原型〉，《儒家身體觀》，頁 49。



二、儒家「精神化的身體」下的形—氣—心結構

二曲的身、心如何能互滲交養？必須進一步探討他的身、心關係。他對身和心——形體和意識關係的看法，和其他理學家一樣，基本理論架構來自孟子。自孟子十字打開後所挺立的儒家式身體觀，不同於「常識的身體觀」只視形軀之身為身體，也不似「笛卡爾的身體觀」視身心為不相干的二元、對立關係，而是身心一體。身心一體之所以可能，是因為身心底層有氣流動、滲透、貫穿其間。因此，孟子在盡心知性的心性擴充工夫外，同時也意識到平旦之氣、夜氣的重要，而提出「吾善養吾浩然之氣」的養氣工夫。透過「盡心」與「養氣」工夫同步進行，聖人得以在果地境界呈顯出粹面、盎背、生色的「踐形」狀態。孟子對形—氣—心三相一體的結構做出綱要式提點，到宋明理學則有更精義盡出的發揮。形—氣—心三相一體的結構中，形／氣和心既具有連續性、一體性，又具有頑抗性。此結構下的身心關係，是一連續性的整體，一方面顯示為存有論上的身心平等；一方面顯示為價值論上的身心不平等；也就是說在存有論上的身心一如，落到經驗層上呈現出身心二元的實情，這之間的張力正是修養工夫的起源。¹⁶儒家身體觀的二元性不同於西方傳

¹⁶何乏筆：「意識與身體便是『氣』的兩種不同表現，因此楊儒賓也以身（形）—氣—心（神）三相討論此問題。存有論方面身與心、形與神是平等的，而且『氣』當做兩種向度的共同媒介。但在價值或道德層面，三者關係具有等級之別。……在價值方面，三者融合為一體也是可能的，但只有『聖人』能夠實現這樣的境界。因此，存有論的『身心平等』與價值的『身心不平等』之間的張力乃是修養工夫的起



統下的身心二元關係，它是可被克服的；但不是理論的被克服，而是實踐的被克服。用湯淺泰雄的話說，這是由「『操作性的二元論』(operational dualism)出發而達到『實踐性的一元論』(practical monism)」。¹⁷

因此，探討二曲的「身體」，本文擬將之納入形一氣一心三相一體的結構檢視，以便對其身心關係、身心交養互滲如何可能，以及「千古不磨之身」如何完成等，能更清楚的呈現其面貌。身心交養互滲之所以可能，是由於「氣」貫穿其間，先來看二曲對氣的說明。自張載、二程對氣提出氣質之性以降，理學家罕有不處理氣的，二曲說：

言性而舍氣質，則所謂性者，何附？所謂性善者，何從而見？如眼之視，此氣也，而視必明，乃性之善；耳之聽，此氣也，而聽必聰，乃性之善……若無此氣，

源。」楊儒賓、何乏筆主編，〈踐形與氣氛——儒家的身體觀〉，《身體與社會》，頁 15。

¹⁷ 湯淺泰雄也沒有迴避儒家，或者更廣泛的說——東方身體觀中身心二元的實情，他說：「東方哲學與醫學，也不是純粹否定二元論的見解，而是當下就承認日常常識所認知的身心二元性(duality)，並且承認兩者之間的相續關係。這種二元性，並非理論式的被克服，而是先要從實踐上獲得克服。……他們並非從理論上的考察來拒斥二元論，而是經由修行訓練，體認到身心區別消失的狀態。以現代術語來講就是：我們的意識，在進入 ASC 的狀態時，就達到超越二元性的經驗了。在這個意義上，可以說東方的哲學，是採用了『操作性的二元論』(operational dualism)出發而達到『實踐性的一元論』(practical monism)的思考方式。」參湯淺泰雄：〈「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討〉，收入楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁 92-93。



性雖善，亦何從見其善也。善乎程子之言性也，曰：「論性不論氣則不備，論性不論氣則不全」。此紛紛之折衷也。（《二曲集·卷4·靖江語要》，頁35）

眼耳手足等「形」能應感，是由於「氣」使然，因此往往並稱「形氣」；形氣的表現所以能美善、合理，達到目明、耳聰，則是心性之善使然。也就是說，形氣心三者的關係，一方面形氣的必要在於它是心性具體落實的場域，若無形氣，心性只是抽象的存在，其美善也就無從說起；但另一方面，形氣美善之所以可能，則有賴心性的引導、主宰。可以說，對二曲而言，經驗層上身心關係的確也存在著價值論上的不平等。進一步來看二曲對氣的討論：

「明德」之在於人，本與天地合德而日月合明，顧自有生以來，為形氣所使，習染所污，遂昧却原來本體，率意冥行，隨俗馳逐。貪嗜慾、求富貴、慕聲名、務別學，如醉如夢，如狂如癡，自以為聰明睿智，才識超世，而律之以固有之良，悉屬昏昧。……將平日種種嗜好貪著，種種凡心習氣，一切屏息，令胸次纖翳弗存。（《二曲集·卷29·四書反身錄·大學》，頁402）

作為修身操作起點的「身」，是形軀之身，連著此身而講的氣稱為「形氣」，來自「形氣」的生理需求等存在的限制，加上「習染所污」，氣更往下走成了要被對治的嗜好貪著等「習氣」。「形氣」、「習氣」之說顯示二曲形—氣—心結構，在經驗層出現不平等的上下兩層關係，所以他說：「氣



有聚散，理無聚散，形有生死，性無加損，知此則知生知死。」（《二曲集·卷 36·四書反身錄·論語下》，頁 478）也就是形、氣／心、性、理形成兩層結構，而氣的位置往往是和「形」——形軀之身相連。不過，除了「形氣」、「習氣」外，二曲對氣還有另一種說法，稱為「氣志」：

清明在躬，氣志如神。惻隱羞惡，辭讓是非，隨感輒應，不疾而速，不行而至，萬善自裕，無俟擬議。（《二曲集·卷 29·四書反身錄·大學》，頁 402）

「清明在躬，氣志如神。」出自《禮記·孔子閒居》¹⁸，「氣志」（或「志氣」）一詞並非二曲自創。《禮記·孔子閒居》除了「氣志如神」外，提到「三無」中「無聲之樂」的功效時，也使用了「氣志不違」、「氣志既得」、「氣志既從」、「氣志既起」等一連串「氣志」二字並提的用法。除「氣志」外，《禮記·孔子閒居》也提到「志氣塞乎天地，此之謂五至。」¹⁹這樣的說法很容易讓人聯想到孟子：「志至焉，氣

¹⁸ 《禮記·孔子閒居》第二十九：「清明在躬，氣志如神，耆欲將至，有開必先。」參〔清〕孫希旦，《禮記集解》卷四十九（臺北：文史哲出版社，1984），頁 1170。《禮記·孔子閒居》的思想內涵陳章錫〈《禮記》政治思想之形上原理及其開展〉一文有詳盡之探討，由於非本文討論之重點，此處不多論。簡言之《禮記·孔子閒居》認為「民之父母必須通解禮樂的原理，達至五至，實行三無，而推擴於天下。此外，還須事先察識四方人情的缺陷，用心加以警戒。如此，才有資格成為民之父母。」參陳章錫，〈《禮記》政治思想之形上原理及其開展〉，收入《通經致用：第二屆中華經學國際學術研討會論文集》（臺灣：高雄師範大學經學研究所，2012 年 5 月），頁 114。

¹⁹ 《禮記·孔子閒居》第二十九，《禮記集解》卷四十九（臺北：文史



次焉。……其為氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間。」²⁰大概可以判斷不論是「志氣」或「氣志」，「志」、「氣」連用的用法，實依孟子義理而來。孟子「志至焉，氣次焉。」「持其志，毋暴其氣。」「志壹則動氣，氣壹則動志。」²¹的說法，到張載則對孟子學中的「氣志」說做了更進一步的發揮：

但學至於成性，則氣無由勝，孟子謂「氣壹則動志」，動猶言移易，若志壹亦能動氣，必學至於如天則能成性。（《經學理窟·氣質》）²²

「志」、「氣」連用，而且二者之間可以互相影響，「氣壹則動志」，「志壹亦能動氣」，此說預設「心」與「身」會互相影響，人的精神修養有身體作為基礎，並以身體作為表現的場域。如黃俊傑所說：「『氣志合一』之說，很能說明孟子學中屬於『心』的『志』，與屬於『身』的『氣』，在人性論及修養工夫論都合而為一而不斷為兩橛。」²³這就是二曲「氣志」說所繼承的孟子學傳統。

哲出版社，1984），頁 1167。

²⁰ 參陳章錫，〈《禮記》政治思想之形上原理及其開展〉，頁 115。孟子原文見《孟子·公孫丑上》，朱熹：《四書章句集註》（臺北：大安出版社，1994），頁 118。

²¹ 《孟子·公孫丑上》，朱熹：《四書章句集註》，頁 118。

²² 張載，〈張載集·經學理窟·氣質〉（臺北：漢京文化事業有限公司，1983），頁 266。

²³ 黃俊傑，〈評李明輝著《孟子重探》〉，《臺大歷史學報》第 27 期（2001 年 6 月），頁 221。



當氣不只和「形」、「習」相連，而能轉而向上和「志」——心性、精神、道德交感，在身心互相滲透之下，那麼身體就不只是肉體、感性、衝動，工夫的動態歷程就展開了，帶著形軀之身向心性回歸的氣，二曲稱為「氣志」。當工夫的動態歷程走完全程時，「志」和「氣」完全合而為一。當「氣志合一」，此時氣「氣志如神」，身體「清明在躬」，它們成了可以充分體現精神作用的交感體，也就是一種「精神化的身體」，此時人可以達到精神的高度自由，不論「惻隱羞惡，辭讓是非」，都能隨感隨應，從容中矩。這時候形—氣—心三相一體，身心一如，這就是「踐形」義下的身體。對於此時的果地風光，二曲有一段有趣的描述：

如是，則形骸肢體雖與人同，而視聽言動，渾是天機，通身是眼，十目十手，猶其末也。人盡而天全，「朝聞之，夕死可矣。」（《二曲集·卷 4·靖江語要》，頁 37）

現實意義上不完整之身被體現後，形骸之身外表看起來雖無不同，但作用卻不一樣。二曲作了一個隱喻，他形容此時身體是「通身是眼」、「十目十手」。發生什麼事？楊儒賓說：「在日常的經驗底下，心是心，身是身，『耳目之官不思而蔽於物，心之官則思』。但等學者體證果地層次時，心氣瀰佈全身，我們此時可稱呼其人有『身體思維』。」²⁴當修身的動態歷程走完全程時，實踐——境界所完成的精神化身

²⁴ 參楊儒賓，〈導論：四體一體的身體觀〉，《儒家身體觀》，頁 53。



體將具有一種「身體思維」²⁵，此時心氣佈滿全身，身心一如，全身不言可喻，身體即是思維；甚至達到身體內部間感官界線被打破的冥契經驗，二曲形容這個身體「通身是眼」、「十日十手」。連著「修身」命題，透過「實踐——境界」在時間歷程中展開的自我提升轉化，「操作性的二元論」出發到「實踐性的一元論」所達到的「身體」，不再是身是身，心是心，而是一種「精神化的身體」，是具有「身體思維」的證成身體。

肆、被證成的身體：「身體思維」下的李二曲工夫論

²⁵ 關於「身體思維」，吳光明說：「有關身體的思維有兩種。首先『身體的思維』是以身體（腦部或整個身體）為手段行使思維；其次，『身體思維』則是身體本身在思想著——此時的身體是動態的、能思想的，而不是思想的對象，也不是充滿思想的器具；這是身體在思維而非悟智的思考。……『身體思維』乃是身體情況中的思維，也就是透過身體來思想，身體體現的思維與身體聯結；在這種情況下，思維活出了身體，而身體也活出了思維。身體思維是瀰漫於身體中的思想，它與自無何有之處的思考完全不同。」參吳光明，〈莊子的身體思維〉，收入楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁 395。「身體思維」是針對以現代科學為典範的抽象思想而提出的身體現象學說法，認為沒有離開身體的思維，它並不將身體視為一種容器，而視之為一種場域。但楊儒賓此處「身體思維」並不同身體現象學的提法，而是通向工夫論的。雖然也是「思維活出了身體，而身體也活出了思維」，但他自覺「放在中國的身體觀脈絡底下考慮，『身體思維』，似乎可以有另一種的提法。」將中國身體觀脈絡底下的「身體思維」解釋為「作用見性」，將「學者體證果地層次時，心氣瀰佈全身，我們此時可稱呼其人有『身體思維』。」參楊儒賓，〈導論：四體一體的身體觀〉，《儒家身體觀》，頁 53。



在儒者的認知中，「身」在現實意義上是不完整的，必須有一個「身體」的修鍊，儒家身體觀必然要通向工夫論的議題。要談二曲的身體觀與工夫論的關係，先從他對道教修行方法的批判談起。儒家「修身」進路不同於道教修鍊傳統中，重視形、氣的直接調養，鍊精化氣、鍊氣還神、鍊神還虛，以求長生、逆返先天的修行法。二曲說：

先生曰：「若夫五金八石，服養以鍊形，抽坎填離，結胎圖沖舉，違天地常經，乖人生倫紀，雖自謂『玄之又玄』，卻非『可道』之『道』。」眾謂：「先生所論固正，然修行亦未可盡闢？」先生曰：「修者，修其所行也。檢點治去之謂『修』，必有事焉之謂『行』。吾人身心，本粹白無染，只因墮於氣習，失卻本色。若欲還我本體，必須用功於日用常行間。有不仁、不義、不禮、不智、不信之行，便是吾身之玷，一一治去，使所行皆天理，此修行之見於外也，反之，一念之微，覺有不仁、不義、不禮、不智、不信之私，即是吾心之疵，必一一治去，使念念皆天理，而無一毫人欲之維，是修行之密於內也。內外交修，行誼無忝，『存順沒寧』，何快如之。」眾躍然而起，黃冠亦斂衽曰：「此中庸之道也！」（《二曲集·卷 10·南行述》，頁 74）

二曲對道教外丹學「服養以鍊形」或內丹學「抽坎填離」之術的批評，以及對「修行」的定義，反映理學家和道教修



行者間的世界觀和實踐立場的差異。²⁶由於對現實人文世界的肯定，理學身體是要走向現象界的，「修行」指的是「檢點治去」、「必有事焉」、「用功於日用常行閒」。身體道德化、精神化就是身體的自我完成，形軀、生命都可「存順沒寧」。因此，形軀長生從來就不是儒學工夫論的重點。二曲說：

抽坎補離、藥物火候、嬰兒姤女、金公黃婆之言，皆為金丹刀圭而設，要之別是一術，非知道者所貴也。程子云：「我亦有丹君信否？用時還將濟斯民。」而許魯齋亦謂：「萬般補養皆虛偽，惟有操心是要訣。」（《二曲集·卷15·富平答問》，頁132）

儒家修行進路以「操心」——道德心性的修養為體，以「濟斯民」——人文世界的開物成務為用。以「操心」為「要訣」，意謂著儒家修行觀心性修持有其優先性位置；以「濟斯民」為用，意謂著儒家修持能量不會只導向「逆返」進入本體世界的方向，而是對人文世界的「順成」、「表現」。因

²⁶ 理學和道教世界觀和實踐立場的差異，賴錫三曾透過陸西星《金丹大旨圖》、周敦頤《太極圖》之比較，指出二者「其間的差異，實乃反映了理學家和內丹家的世界觀和實踐立場的差異。可以這樣說，理學家如周敦頤，其關懷在於『物物一太極』的眼前人文世界的肯定，……反觀，內丹家作為宗教實踐的超越擇抉，先天（本體）與後天（宇宙）的兩層存有論區分嚴明彼此，而人生苦難正來自於先天墮落為後天，所以生命的解脫實踐當走向一回歸本體的救贖之路。」參賴錫三，〈陸西星的男女雙修觀與身體心性論——內丹男女雙修的批判性反思〉，《中正大學中文學術年刊》2008年第1期（總第11期），2008年6月，頁310。



此，理學家即使暫時使用隔離工夫，也會知其不完整而再度回到即身即事之域來歷練、表現，二曲也是如此。

重視以「操心」為「要訣」，理學家往往表現為對靜坐的重視。因為佛老行之有年的靜坐法，透過離身離事而使意識向內翻轉，內斂至極，對契入本源、體證本心是非常有效的工夫；重視「用時還將濟斯民」，這個本心的「逆覺體證」，終究要回到現實世界，透過心—氣—形的互滲，再度作用到「事」上，這也是理學家不斷強調三教異同主要不在所證之「體」，而在儒學的「真實作用」。這樣的修行觀表現在理學工夫論中，即是「主靜」與「主敬」兩種工夫的交涉、對話。理學「主靜工夫」來自濂溪「主靜以立人極」；「主敬工夫」來自程門，程子恐「主靜以立人極」說使人偏滯於靜，故將「主靜」改為「主敬」。二曲說「進修之序，敬以為之本，靜以為之基。」（《二曲集·卷 11·東林書院會語》，頁 96）。在二曲「主靜」工夫——透過靜坐法以明心見性，具有理論優先性位置，並稱之為「識頭腦」；但「識頭腦」的「主靜」工夫，仍要放入「主敬」工夫的前後脈絡中，前要「修九容」、「擴善端」，後要發用以「經綸參贊」才能完成。

儒家身體觀的身心一如，落到現實面是「吾人身心，本粹白無染，只因墮於氣習，失卻本色」，因此，要回復「本體」，就須展開「工夫」，內外交修以消磨氣習。二曲認為所有的工夫、學問都指向此，他稱之為「身心切務」（《二曲集·卷 40·子張篇》，頁 508）。此「身心切務」、內外交修的工夫如何開展？以下本文就「識頭腦」的「主靜」工夫與「修九容」的「主敬」工夫，兩種工夫脈絡談起，探討其中的身心關係與身體運作。



伍、「識頭腦」：「主靜工夫」之心的主宰性 與身—心關係

二曲在順治 14 年 31 歲因患病靜攝，默坐澄心，以心觀心，「久之，覺靈機天趣，流盞滿前，徹首徹尾，本自光明。太息曰：『學，所以明性而已，性明則見道。……若專靠聞見作活計，憑耳目作把柄，猶種樹而弗培厥根，枝枝葉葉外頭尋，惑也久矣。』」（《二曲集·卷 45·歷年紀略》，頁 562）明性見道後，他認為「為學要先識本，誠識其本而本之。本既得，則末自盛。」（《二曲集·卷四·靖江語要》，頁 34）其工夫論首先便呈現出「求識本體」的理論迫切性。二曲稱此「求識本體」工夫為「識頭腦」：

先生曰：「也須先識頭腦，否則，『涵養』，是涵養箇甚麼？『省察』，是省察箇甚麼？若識頭腦，『涵養』，涵養乎此也；『省察』，省察乎此也。」（《二曲集·卷 3·常州府武進縣兩庠彙語》，頁 26）

敢問：「如何是頭腦？」先生曰：「而今問我者是誰？」在座聞之，咸言下頓豁。（《二曲集·卷 3·常州府武進縣兩庠彙語》，頁 26）

學問貴知頭腦，自身要識主人。誠知頭腦，則其餘皆所統馭；識主人，則僕隸供其役使。今既悟良知為學問頭腦，自身主人，則學問思辨，多聞多見，莫非良知之用。所謂識得本體，好做工夫，做得工夫，方算



本體。(《二曲集·卷 15·富平答問·附授受紀要》，頁 134-135)

二曲認為學首要「識頭腦」，他回答如何「是頭腦」的說法——「而今問我者是誰？」對熟悉禪宗參話頭的人應是不陌生的²⁷，這是一種「明心見性」、「求識本體」的工夫。此「本體」，不是一個超越、外在的形上學意義下的天道，而是心、性、天是一的良知良能、本心本性。二曲所使用的本體名稱不一，有時稱為「靈原」、「聖胎」、「本面」、「人生本面」；有時稱為「良」、「固有之良」、「天良」；或「一念萬年真面目」、「一念萬年之實際」、「一念之靈明」、「一念惺惺者」、「一念炯炯者」。²⁸ 雖有用語名稱不同，但都是指這個本體。

「識頭腦」是一種「明心」的工夫，在其工夫論中具有理論優先性地位。所謂的「識頭腦」，以身體最重要部位——「頭腦」作隱喻，雖非指認識形軀之身的頭腦，但不僅稱為「明心」，而稱之為「識頭腦」，同時亦可視為此「明心」工夫，其實並不純粹是「心」或意識層面的事情，「心」的修養並不真能脫離「身」之修鍊而單獨存在。在「識頭腦」工

²⁷ 禪宗常所使用之「話頭」，如：「念佛的是誰？」「不與萬法為侶者是什麼人？」「禪是何物？坐的是誰？」等，目的是「參禪看話頭，最要者，為重下疑情，回光返照」以「明萬法元起之由，了一念最初之際。」參法一禪師，《居士參禪簡錄》（臺北：大乘精舍印經會，1993），頁 19-34。

²⁸ 參王雪卿，〈作為「生命實踐」的李二曲思想之研究（上）〉，《鵝湖月刊》第 37 卷第 6 期總號第 438，2011 年 12 月，頁 14-15。



夫下的身一心關係中，一方面「心」具有對「身」的主宰性；一方面「心」又不真能脫離「身」而存在，而具有具身性（embodiment）。「心」對「身」具有主宰性，故稱之為「一身之主」。二曲說：

因問「主帥」。曰：「即各人心中之一念惺惺者是也。此之謂一身之主，再無與偶，故名曰『獨』。慎之者，藉巡警以衛此主也。然主者不明，雖欲慎，誰為慎？」（《二曲集·卷10·南行述》，頁83）

形骸之身是有限之身、未完成之身，透過「識頭腦」的心性工夫作為「一身之主」，儒家身心轉化過程就有了方向，這使得儒家的身體不僅是生物性存在，具有精神化涵義。而對「心」具有不真能脫離「身」而存在的具身性自覺，在如何達到「明心」、「識體」的工夫上，理學家不管是採用靜坐以觀未發氣象的「主靜」工夫，或強調「事上磨練」的「主敬」工夫，「明心」工夫都要透過身體的某種姿態，以及相應的某種感官活動或處世活動，才得以進行。

在討論二曲「識頭腦」——明心見性、求識本體工夫如何運作，以及其身一心關係前，必須先進一步說明所謂「識頭腦」之說，非二曲自創，而是繼承自陽明的說法。陽明說：

先生曰：「固是事事要如此，須是識得個頭腦乃可。義即是良知，曉得良知是個頭腦，方無執著。」（《傳習



錄上》，《王陽明全集·卷三·語錄三》，頁 102）²⁹

良知本體原是無動無靜的。此便是學問頭腦。（《傳習錄上》，《王陽明全集·卷三·語錄三》，頁 105）

良知頭腦，是當去朴實用功，自會透徹。（《傳習錄上》，《王陽明全集·卷三·語錄三》，頁 105）

陽明認為為學須先「識頭腦」，他所謂的「頭腦」乃是指「良知」，「識頭腦」即是指求識本體的「致良知」之本體工夫。二曲延續陽明「須先識頭腦」的強調，在理學史上的意義是在經過長久以來的朱王之爭後，對陽明「良知本體」自覺肯定與繼承，二曲說：

姚江當學術支離蔽錮之餘，倡「致良知」，直指人心一念獨知之微，以為是王霸、義利、人鬼關也。當機觀體直下，令人洞悟本性，簡易痛快，大有功於世教。而末流多玩，實致者鮮，往往舍下學而希上達，其弊不失之空疎杜撰鮮實用，則失之恍惚虛寂雜於禪，故須救之以考亭。然世之從考亭者，多闢姚江，而竟至諱言上達，為以聞見淵博、辯訂精密為學問之極，則又矯枉失直，勞罔一生，……大本大原，類多茫然。必也以致良知明本體，以主敬窮理、存養省察為工

²⁹ 〔明〕王守仁著，《王陽明全集》（上海：上海古籍出版社，1995），頁 102。以下《傳習錄》引文版本同此。



夫，由一念之微致慎，從視聽言動加修，庶內外兼盡，姚江、考亭之旨，不至偏廢，下學上達，一以貫之矣。故學問兩相資則兩相成，兩相關則兩相病。（《二曲集·卷15·富平答問》，頁129）

二曲之學「必也以致良知明本體」，繼承陽明的良知本體說。但是，針對「末流多玩，實致者鮮」、「舍下學而希上達」的王學流弊，二曲特重下學工夫，「以主敬窮理、存養省察為工夫」，企圖以程朱工夫合陽明本體，而不單提「致良知」工夫。二曲「識頭腦」要達到的明心見性，重要工夫是透過主靜——靜坐法。³⁰陽明為教三變，滁陽後原本多教學者靜坐，後因學者「漸有喜靜厭動，流入枯槁之病。或務為玄解妙覺，動人聽聞。故邇來只說致良知。」（《傳習錄上》，《王陽明全集·卷三·語錄三》，頁105）晚期陽明對靜坐做為儒門教法充滿疑慮，以為「致良知」三字，能該動靜，最為無弊。但二曲認為陽明「新建論『動靜合一』，此蓋就已成言。方學之始，便欲動靜合一，猶未馴之鷹，輒欲其去來如意，鮮不颺矣。即新建之盛德大業，亦得力於龍場之三載靜坐，靜何可忽也。」（《二曲集·卷2·學髓》，頁20）在二曲看來，靜坐法不宜貿然捨棄，因為「動靜合一」說雖無弊，卻屬於已成者的後半段工夫，並不是一開始就可以達到的，靜坐法仍是較可靠的人手工夫。

³⁰ 宋明理學中「主靜工夫」一詞主要來自周濂溪「主靜以立人極」之說，理學家在操作「主靜工夫」時多使用靜坐法，故本文所談之「主靜工夫」依理學家習慣用法，即指靜坐法。



二曲因靜坐明性見道，在其工夫論中靜坐具有重要位置，既是初下手入門工夫，亦是澈悟本源究極工夫。靜坐過程中，理學靜坐法工夫模式，「它與走『逆』、『復』、『空』、『無』的佛道靜坐法實有近似之處，它們都強調讓身心處在內斂至極的緊張關係，一旦突破，即可體證作為天下大本的本心。」³¹這時，為了內斂至極，以求突破，往往會強調「一念不生」的重要。二曲言：

屏耳目，一心志，向「無聲無臭」處立基。胸次悠然，一味養虛，以心觀心，務使一念不生。久之，自虛室生白，天機流露，徹首徹尾，渙然瑩然，性如朗月，心若澄水，身體輕鬆，渾是虛靈。（《二曲集·卷 16·答張澹庵》，頁 145）

為了「一念不生」，靜坐中暫時隔離是必須的，所以二曲說「屏耳目，一心志」。當身與事一切放下，到達本心呈露階段，此時身心狀態中，心是「性如朗月，心若澄水」，身是「身體輕鬆，渾是虛靈」。此是二曲靜坐與佛道靜坐法近似者。

以下再從其他紀錄，更完整觀看他的靜坐法特色。二曲靜坐實踐，以〈學髓〉「虛明寂定」圖（《二曲集·卷 2·學髓》，頁 20）與〈關中書院會約〉所論最為具體。「虛明寂定」圖中，二曲的靜坐在早午晚各進行一次，名為「味爽香」、「中

³¹ 楊儒賓，〈主敬與主靜〉，頁 7。



午香」、「戌亥香」，是為「每日三坐」³²；「每日三坐」的實踐在〈關中書院會約·學程〉有更具體的構想：

學程

一、每日須黎明即起，整襟危坐少頃，以定夜氣。屏緣息慮，以心觀心，令昭昭靈靈之體，湛寂清明，了無一物，養未發之中，作應事之本。

一、坐而起也，有事則治事，無事則讀經數章。註取其明白正大，簡易直截；其支離纏繞，穿空鑿巧者，斷勿寓目。

一、飯後，看《四書》數章，須看白文，勿先觀《註》；白文不契，然後閱《註》及《大全》。凡閱一章，即思此一章與自己身心有無交涉，務要體之於心，驗之於行。苟一言一行不規諸此，是謂侮聖言，空自棄。

一、中午，焚香默坐，屏緣息慮，以續夜氣。飯後，讀《大學衍義》及《衍義補》，此窮理致知之要也，深研細玩，務令精熟，則道德、經濟胥此焉出。³³夫是之謂「大人之學」。

一、申酉之交，遇精神懶散，擇詩文之痛快醒發者，如漢魏古風、〈出師表〉、〈歸去來辭〉、〈正氣歌〉、

³² 《二曲集·卷2·學髓》，頁20。

³³ 「道德、經濟胥此焉出。」之「胥此焉出」一詞不文，感謝匿名審查者細心校正。然就陳俊民點校本或李中孚著、王心敬纂，《漢學彙編斷句李二曲全集》卷十三（臺北：廣文書局，1999），皆作「胥此焉出」。依文義推斷，或是「胥此出焉」之誤。



〈卻聘書〉，從容朗讀，以鼓昏惰。

一、每晚出更，燈下閱《資治通鑑綱目》，或濂、洛、關、閩及河、會、姚、涇語錄。閱訖，仍靜坐，默檢此日意念之邪正，言行之得失。苟一念稍差，一言一行之稍失，即焚香長跏，痛自責罰。如是，日消月汰，久自成德。即意念無差，言行無失，亦必每晚思我今日曾行幾善。有則便是日新，日新之謂「盛德」；無則便是虛度，虛度之謂「自畫」。昔有一士自課，每日必力行數善；或是日無善可行，晚即自慟曰：「今日又空過了一日！」吾人苟亦如此，不患不及古人也！（《二曲集·卷 13·關中書院會約》，頁 116-117）

二曲對於理學中「半日靜坐，半日讀書」，「半日」如何操作、「靜坐」與「讀書」如何結合，作了說明，此處僅就靜坐談。黎明起後，坐第一炷香，目的是「定夜氣」；中午飯前坐第二炷香，目的是「續夜氣」。這源自孟子的「夜氣」，是和本心同源的氣。透過靜坐澄心接續「夜氣」，「氣」不再向下與「形」、「習」雜染成為「習氣」；而是逆返帶著形軀之身向心性回歸的「氣志」。特別注意第三炷香坐法，此時不再要求「一念不生」；而是運用靜坐時心靈澄澈狀態和高度覺察力，檢驗意念邪正與言行得失。也就是說前面「心」離「身」離「事」的暫時性隔離工夫，到第三坐不再是離「身」離「事」，而是即「身」即「事」的狀態。一覺察到意念言行偏差，馬上「焚香長跏，痛自責罰」。此法很容易讓人聯想到劉戡山《人譜》中的靜坐法（又稱「訟過法」），要求學者在靜坐時，面對內心世界的微過、隱過，嚴厲喝斥自己的



作法。³⁴不管是劉戡山「訟過法」，還是二曲的「焚香長跏，痛自責罰」，此種特別的靜坐方式，說明理學靜坐除「證悟本體」此三教共法外，還必須放入儒家成德結構來理解，並且表現明末清初以來特別突出的一種「道德嚴格主義」特色。此「道德嚴格主義」針對王學末流狂禪的痛切反省而發，而且「在明清改朝換代後，隨著知識分子深重的負疚感而更趨嚴格。」³⁵明末清初「道德嚴格主義」的工夫特點，王汎森說：

道德修養工夫是礦中取金。米中挑鹽的工作，必須非常戒慎小心才可能做好。故由一靜坐便無餘事的成德觀念變成在行動的實踐中才能成德的觀念。³⁶

除了高度重視行動的實踐（主敬工夫）外，即使是就靜坐法的運作來看，不管是二曲或戡山，都不認為「一靜坐便無餘事」，而是藉由靜坐澄澈狀態而來的高度覺察力，進行對身過、心過的道德嚴格反省批判。

³⁴ 參〔明〕劉戡山著，戴璉璋、吳光主編，《劉宗周全集》冊2（臺北：中研院文哲所，1996），頁18-19。只是劉戡山的「訟過法」乃是「出聲訶過法」，必須發出聲音，大聲斥責自己；二曲的「痛自責罰」，究竟是否須出聲訶過，並沒有明確說明。

³⁵ 參王汎森，〈明末清初的一種道德嚴格主義〉，《晚明清初思想十論》（上海：復旦大學出版社，2004），頁91。在王汎森看來，此道德嚴格主義不僅表現在劉戡山這樣的理學家身上，「在主張自然人性論的思想家的作品中，常能見到極為深刻的『道德嚴格主義』，這種現象以明末清初的思想家為特別突出。」（同上書，頁93）

³⁶ 王汎森，〈明末清初的一種道德嚴格主義〉，《晚明清初思想十論》，頁98。



整體而言，二曲靜坐法目的指向「以一念之不昧者擴充而實踐之，以為希聖希賢之基」(《二曲集·附錄二·整屋李徵君二曲先生墓表》，頁 606)，即使語言和禪宗有相似性，但其關懷到底是不一樣的。二曲強調儒家靜坐所證的「體」，是有「體」有「用」的「體」，能發揮「真實作用」³⁷，並批評佛氏為「敗常亂倫」。³⁸理學家使用的修行法不管和佛老看起來如何近似，其身心轉換過程，都不會具有捨棄經驗實存、群體共在的個體性意義，而是涵具著文化的、歷史的、社會的豐富意味。身心轉化的修行，必然要落實到自我與他人、個體與社會、自然與文化、經驗與形上的關係上，並展現為德與禮的身教。³⁹即使他們使用的是暫時隔絕於他人、

³⁷如〈兩岸彙語〉：「岳山華先生問：『天命之性，三教同否？』先生曰：『同而異。在天為於穆不已之命，人稟之為純粹至善之性，直觀原本，不落思想，不墮方所，以臻無聲無臭之妙，是則同……以彼真參實悟，其有見處，非不皎潔，而達之於用，猶無星之戩，無寸之尺，七倒八顛，迴視儒者真實作用，何啻霄壤！』」(《二曲集·卷 3·常州府武進縣兩岸彙語》，頁 30)

³⁸二曲言：「然與佛氏之『虛寂』，又自不同。蓋老莊之『虛』，是虛其心，猶未虛其理；佛氏之『虛寂』，則虛其心，而並欲虛其理，舍其昭昭而返其冥冥，雖則寂然不動，而就不足以開物成務，以通天下之故。此佛氏所以敗常亂倫，而有心於世道者，不得不為之辨正也。」(《二曲集·卷 16·答顧寧人先生》，頁 151)

³⁹周與沉說：「儒家打通形而上層面與經驗層面，其『極高明』的境界必得在『道中庸』的態度中顯，故身心轉化的修行過程就不具有捨棄經驗實存、群體共在的個體性意義，而是涵具著文化的、歷史的、社會的豐富意味。事實上，儒家眼中的身體是生物性存在、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的疊合，而身心轉化的修行，必然要落實到自我與他人、個體與社會、自然與文化、經驗的與形上的關係上，並展現為德與禮的身教。」參周與沉，《身體：思想與修行—以中國經典為中心的跨文化觀照》，頁 302。



社會、文化、經驗的「超越的逆覺體證」(牟宗三先生語)之靜坐法，最終也是如此。

陸、「修九容」：「主敬工夫」中身體 —禮儀修鍊的展開

「識頭腦」的心性工夫作為「一身之主」，雖有工夫論中理論優先性地位，但儒家關懷重心，不僅是存有論意義下「本來面目」之呈現（雖然理學家受二氏挑戰，展現出對形上本源的高度興趣），而是價值論上的應然實現，因此，身體是精神化的身體，但另一面向是精神也是身體化的精神。儒家整體身心修為，必然要帶著整個身體進行創生與成就。二曲雖透過「主靜工夫」明心見性，但他一面視靜坐為最重要教法；一面卻批評「一味耽溺於靜坐」的「今之學者」：「見先達言『主靜』亦主靜，至有輕視一切倫理為繁文瑣節，而冥目跏坐於暗室屋漏之中，以為道即在是者，不知此與告子何異？」（《二曲集·卷43·反身續錄·孟子上》，頁65）這是因靜坐非孤立工夫，所有修行必須連結日用倫常。此亦是理學家自覺儒門靜坐法異於禪法處。修養過程中要轉化的不只是「心」，還包括「身」，理解二曲工夫論的完整面貌，須再進一步探討他對身體踐形的動態修鍊。此身體動態修鍊要連著日用倫常——「事」才能完成。靜坐是一個由「身」到「心」的逆返修鍊方式，透過身體「暫時」隔離、剝落而澈悟本源，此是見體非唯一，卻快速有效之法。但儒者始終是生活在此世的，暫時的離身離事終究要回到生活世界中，「人



世由事件組成，事件何其多！所以要於事上主一極難，然而，『敬』字施用的範圍正落在事上。『事』構成了一件行為場域的意識之焦點」⁴⁰。心—氣—形—事彼此構成完整的有機體，這就是理學中的「主敬工夫」，「『主敬』作為行為語彙意味著形—氣—神—事的具體合一，這種結果從『靜坐論』的角度來看，可說是一種更高的發展。」⁴¹在二曲「每日三坐」第三坐中，其實已看到心—氣—形—事的統合；這個統合在二曲「主敬工夫」——「修九容」的身體動態修練中有更清楚的面貌展現。

明末清初理學家針對王學末流「情識而肆，虛玄而蕩」的流弊⁴²，普遍在「主靜」工夫外，非常重視程朱「主敬」工夫。高攀龍即認為「『坐如尸，坐時習也；立如齋，立時習也』。豈不是一箇『敬』字；即如〈君子九思章〉，豈不是一箇活『敬』字；『非禮勿視聽言動』，豈不是一箇活『敬』字。朱子曰：『習靜，不如習敬。』信哉！」⁴³。二曲認為高攀龍此說，乃以「敬」為本體，他並不贊成此說，而認為：「是敬乃工夫，非本體也。做得工夫，方復本體，恐未可以工夫為本體也。」（《二曲集·卷 11·東林書院會語》，頁 96）但是，二曲的確展現對程朱「主敬」工夫的高度重視，他說：

先生曰：「成始成終，不外一『敬』。『敬』之一字，

⁴⁰ 楊儒賓，〈主敬與主靜〉，頁 14。

⁴¹ 楊儒賓，〈主敬與主靜〉，頁 14。

⁴² 此是牟宗三綜合語，見牟宗三，〈從陸象山到劉蕺山〉（臺北：臺灣學生書局，1984），頁 454。

⁴³ 高攀龍說見《二曲集·卷 11·東林書院會語》，頁 95-96。



是聖賢徹上徹下的工夫，自灑掃應對，以至於察物明倫，經天緯地，總只在此。是絕大功業，出於絕小一心。」又曰：「為學不要驚高遠，但從淺近做起。手足耳目，神明之符也，須是整頓精神，中恆惺惺，視明聽聰，對境不遷，斂之又斂，以至於無時無事之不斂。……故最上道理，只在最下修能。」（《二曲集·卷3·常州府武進縣兩庠彙語》，頁26）

「主敬」是「成始成終」、「徹上徹下」的聖賢工夫。在「主靜」中為了「一心志」、「一念不生」而作的「屏耳目」——那個被暫時隔離而進入隱闇向度的身體，在「主敬」工夫的運作下重新成為焦點意識，所以二曲說「手足耳目，神明之符也」。形軀之身是精神的表徵，具有被正視的意義，此通向孟子「踐形」義。「踐形」說出自《孟子·盡心上》：「形色，天性也，惟聖人然後可以踐形。」⁴⁴孟子進一步描述「踐形」狀態為「君子所性，仁義禮智根於心。其生色也，睟然見於面，盎於背，施於四體，四體不言而喻。」⁴⁵楊儒賓說：「人體是由形—氣—志三相一體的結構組成。與此結構相對的，也就有『養氣』、『盡心』、『踐形』三種工夫論。」⁴⁶但

⁴⁴ 《孟子集注卷13·盡心上》。〔宋〕朱熹，《四書章句集注》，頁506。

⁴⁵ 《孟子集注卷13·盡心上》。〔宋〕朱熹，《四書章句集注》，頁497。

⁴⁶ 楊儒賓，〈第一章：儒家身體觀的原型〉，《儒家身體觀》，頁49。對於孟子學中的「養氣」和「踐形」工夫，楊儒賓一面指出「盡心」和「養氣」工夫的同步性（同上書，頁161），一方面「針對『孟子思想中是否有修鍊形體的治氣之術』這點略加說明。筆者認為孟子的『踐形』、『養氣』之說與養生家的修鍊理論，確實有某些相通之處，但由於兩者的論述架構不同，因此，其相通之處不能過度誇大。何況，就



是，由於孟子重視「志」，工夫主軸是放在「盡心」上，「養氣」、「踐形」僅是「盡心」的導出項目。⁴⁷孟子的「生色」、「睟面」、「盎背」，是由「盡心」的心性擴充工夫運作到一定境界，所展現出來的身體姿態。因此，孟子「踐形」談的是聖人果地風光；對於以形體為焦點意識、直接在形體上修鍊的「踐形」工夫，其實沒有多作發揮，「主敬」工夫可視為孟子「踐形」工夫的進一步開展。從二曲對道教丹家修行方式的批評，可以了解理學工夫論中「踐形」的論述架構，不會同於道教丹家的「修鍊形體的治氣之術」，二曲對「氣」的處理，僅說到孟子脈絡下的「續夜氣」、「定夜氣」，並沒有「調息譴魔」、「馴伏調御」氣息一類的說法。對於「形」的修鍊，他所談也不是形體養生、長生，而是連著日用倫常，透過「事」回應以相應的「禮」，展開的身體禮儀修鍊。

二曲身體禮儀修鍊，是其「主敬」工夫的重要內涵。此可從「肘後牌」（《二曲集·卷 15·富平答問·附授受紀要》，頁 134）來理解其梗概：

我們目前所知的材料來看，孟子思想中是找不到『調息譴魔』、『馴伏調御』之說的。」（同上書，頁 172）

⁴⁷ 楊儒賓，〈第一章：儒家身體觀的原型〉，《儒家身體觀》，頁 49。



令胸中空空洞洞，無聲無臭，夫是之謂盡性至命之實學。(《二曲集·卷 15·富平答問·附授受紀要》，頁 135)

「肘後牌」中可看到二曲工夫論的整體架構，「主靜」工夫雖重要，卻被置入「主敬」脈絡中操作。這使得靜坐證體的「逆返」能量，再度被轉引到「表現」方向上。而更能呼應儒家原來的成德結構，並彰顯「全體大用」精神。在二曲工夫論的實際運作中，「主靜」與「主敬」幾乎同步進行，交互運作。達「虛明寂定」的證體之境，要「惺惺不昧以修心，『九容』、『九思』以修身，身心內外，無一或忽。」(《二曲集·卷 39·四書反身錄·論語憲問篇》，頁 495)除了靜坐，也需「主敬」工夫作「提起」的動作，其內容是「修九容」、「擴善端」，展現德與禮的身教。

二曲「主敬工夫」的行動實踐中強調身心內外互滲交養，除「主靜工夫」的心性修持外，在身體面向上二曲一再提到「修九容，以肅其外」、「『九容』、『九思』以修身」。「九容」典故出自《禮記·玉藻》：「足容重，手容恭，目容端，口容止，聲容靜，頭容直，氣容肅，立容德，色容莊，坐如尸。」⁴⁸「九思」典故出自《論語·季氏》：「孔子曰：『君子有九思：視思明，聽思聰，色思溫，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思問，忿思難，見得思義。』」⁴⁹都是指透過外

⁴⁸ 《禮記·玉藻》第十三之二，〔清〕孫希旦，《禮記集解》卷八（臺北：文史哲出版社，1984），頁 763。

⁴⁹ 《論語集注》卷八，季氏。〔宋〕朱熹，《四書章句集註》，頁 242。



在容貌、身體禮儀訓練，「制於外以養其內」的工夫。「九容」、「九思」這種整齊嚴肅的身姿，後來成為程朱學「主敬工夫」下的重要身體特色。在朱子處，「主敬工夫」所言之「『敬』不只是『主一無適』之『心態』，亦兼有『整齊嚴肅』之身姿。嚴威儼恪，雖非敬本身，但致敬卻由此入手，『未有貌箕踞而心敬者』。」⁵⁰至於在陸王心學家那裡，對此身心交養工夫亦是有所繼承的，並非完成不談「修九容」，《象山全集》記錄陸九淵的說法：

周伯熊來學。先生問：「學何經？」對曰：「讀《禮記》。」「曾用功於九容乎？」曰：「未也。」「且用心於此。」後往問學於晦庵。晦庵曰：「遷里近陸先生，曾見之否？」曰：「亦嘗請教。」具述所言。晦庵曰：「公來問學，某亦不過如此說。」⁵¹

⁵⁰ 陳立勝，〈第三章·「心」與「腔子」：儒學修身的體知面向〉，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》，頁 84。匿名審查者指出：「修九容是程朱等理學家所說的『制於外以養其中』的工夫，目的在於由外部的工夫而達到內心專一、純淨的地步，並不是以修治外表的儀容為主。」筆者十分認同匿名審查者說法。但須進一步說明的是，就朱子來說修治外表的儀容身姿雖不是本，卻是心性修持不可忽略之下手處，他對任何脫離「制於外」而奢談「養其中」的路數頗多微詞。朱子的〈敬齋箴〉說「正其衣冠，尊其瞻視。潛心以居，對越上帝。足容必重，手容必恭。」（朱熹，〈敬齋箴〉，《晦庵先生朱文公文集》卷八十三，《朱子全書》第 24 冊，上海：上海古籍出版社，2002，頁 3996）也就是說朱子闡發「敬」的「主一」工夫，和心學系統相較，對於身體姿態的規範、修持是更加重視的。因此，筆者以為從身體的角度來談「敬」，還是有可以討論的空間。

⁵¹ 〔宋〕陸九淵，《象山全集》（臺北：臺灣商務，1968），頁 496。



就此看來，對「用功於九容」的認同似乎是朱陸所同。不過，再進一步說，心學工夫的「修九容」一向強調誠於中、形於外，對於「身上如何用功」問題的回答重點到底還是扣緊在「心」上。王陽明說：

門人在座，有動止甚矜持者。先生曰：「人若矜持太過，終是有弊。」曰：「矜持太過，如何有弊？」曰：「人只有許多精神，若專在容貌上用功，則於中心照管不及者多矣。」有太直率者。先生曰：「如今講此學，卻外面全不檢束，又分心與事為二矣。」⁵²

若只是那些儀節求得是當，便謂至善，即如今扮戲子，扮得許多溫清奉養的儀節是當，亦可謂之至善矣。⁵³

在王陽明處，他到底擔心一味專就身姿容貌的修鍊，而不在「心」上用功，難免墮入「扮戲子」的嫌疑；而在朱子看來，只說「心」，不說「身」，離開外在身體儀節規範的「身學」工夫，要談「養其中」、「正其心」的「心學」，也同樣會遇到沒有下手處的麻煩。朱子說：

問：「《禮記》九容與《論語》九思，一同本原之地，固欲存養；於容貌之間，又欲隨事省察。」曰：「此

⁵² 〔明〕王守仁，《傳習錄上》，《王陽明全集》卷三，語錄三，頁 98。

⁵³ 〔明〕王守仁，《傳習錄上》，《王陽明全集》卷一，語錄一，頁 3。



即便是涵養本原。這裏不是存養，更於甚處存養。」

54

蓋人能制其外，則可以養其內。固是內是本，外是末，但偏說存於中，不說至於外，則無下手腳處，此心便不實。外面盡有過言、過行更不管，卻云正吾心，有此理否？⁵⁵

朱子的「用功於九容」說，和心學工夫還是存在著路數的不同。「主敬」工夫在朱子便不會只是心的凝鍊專一而已，而必然是包括「九容」身體容貌、言語動作上的點檢，身心的整齊收斂。⁵⁶「九容」身體容貌、言語動作，這些「制其外」工夫，不是「扮戲子」，而正是「涵養本原」的下手處與「克己復禮」的具體表現。

朱子要求正視「心學」外「身學」工夫之價值，在經過狂禪流弊後，具有道德嚴格主義傾向的明末清初理學家看來，此「制於外」工夫有其必要性。二曲「修九容」、「擴善端」的身體修鍊方向，強調「莊敬靜默，整頓威儀，刻刻照管，步步提撕。」（《二曲集·卷4·靖江語要》，頁37），正是二曲學在工夫論上對程朱「主敬」說的自覺繼承。以「主

⁵⁴ 〔宋〕朱熹著，黎靖德編，《朱子語類》（北京：中華書局，1994）卷第八十七，禮四，小戴禮，頁2246。

⁵⁵ 〔宋〕朱熹著，黎靖德編，《朱子語類》卷第一百二十，朱子十七，訓門人八，頁2904、2905。

⁵⁶ 朱子：「整齊收斂，這身心不敢放縱，便是敬。嘗謂『敬』字似甚字？恰似箇『畏』字相似。」《朱子語類》卷第一百二十，朱子十七，訓門人八，頁2891。



靜」工夫，肯認陽明「識頭腦」的良知本體後；同時要以程朱「主敬」工夫來「修九容」，「制乎外以養其內」，身心互滲，內外交養。二曲「修九容」下的身體是一種時刻保持高度覺察力的禮教威儀身體。運作具體內容如下：

見之於外也，足容重，手容恭，頭容直，目容端，口容止，氣容肅，聲容靜，立容德，坐如尸，行如蟻，息有養，瞬有存，晝有為，宵有得，動靜有考程，皆所以制乎外以養其內也。內外交養，打成一片，始也勉強，久則自然。喜怒哀樂中節，視聽言動復禮，辭受取與不苟，造次顛沛一致，得失毀譽不動，生死患難如常，無入而不自得。（《二曲集·卷 11·東林書院會語》，頁 96）

這樣的身體要求「視聽言動，勿其非禮」，可說是一個被「禮」規訓的「禮教之身」。明代程朱學者薛瑄也有類似主張，薛瑄力主「言動舉止，至微至粗之事，皆當合理，一事不可苟。」「於坐立方向、器用安頓之類，稍有不正，即不樂，必正而後已。先儒謂一事苟，其餘皆苟矣。」⁵⁷另一明代朱學儒者張岳也曾依《禮記》等典籍輯《威儀動作之節》一文，身體的足、手、耳、目、口、聲、頭、氣、立、色、坐、型，種種身體言行舉止，皆在規範的範圍行列。⁵⁸二曲

⁵⁷ 〔清〕黃宗羲著，沈芝盈點校，《明儒學案·河東學案》（北京：中華書局，2008），卷 7，頁 117。

⁵⁸ 〔明〕張岳，《小山類稿》（福州：福建人民出版社，2000）卷十八，雜著二，頁 344。



也將「修九容」的身體規範落實到關中書院講學對學人的教法上，〈學程〉除了為學人制定如何靜坐與讀書外，二曲說：

有事往來親友之家，或觀田疇，或赴地方公務，行步須安詳穩重，作揖須舒徐深圓。周中規，旋中距，坐如尸，立如釘。手與心齊，莊而和，從容閒定，正己以格物。不可輕履市肆，不可出入公門，不可狎比匪類，不可衣服華美。（《二曲集·卷 13·關中書院會約》，頁 117）

二曲「修九容」強調的也是整肅威儀的紀律之身，這可說是一種「禮教之身」，此是「主敬」工夫運作下，典型程朱學者的生活方式和身體姿態。

「禮教之身」的養成，他認為「始也勉強，久則自然」，這是一種規訓，也是一種浸潤，「視聽端凝，言動不苟，久自『睟面盎背』，四體泰然。」（《二曲集·卷 29·四書反身錄·大學》，頁 409）也就是說「主敬」工夫所展開的動態身體禮儀修鍊，開始運作時，的確有一種被規訓的勉強，但反覆練習浸潤後，這個勉強會被超克，到達心—氣—形—事，或心—氣—形—禮融合為一的階段，「主敬」的「踐形」工夫會呈現聖人身體「睟面盎背」的「踐形」氣象。



柒、禮教之身：李二曲身體觀之特色 與限制

二曲透過身心修鍊呈現出來的身體是怎樣的身體？此時身心性命之道，是能燦然表現於語默動靜間的。此「修身」意義下的身體，不只是二曲的身體，同時也是理學傳統的身體，或更正確的說是儒家傳統的身體。這樣的身體早就出現在《論語·鄉黨篇》對孔子身體的描述中。《論語·鄉黨篇》歷來不被研究哲學史或思想史的人所重視，但如果置入「身體之展演」的角度詮釋²⁹⁰，就會有別開生面的結果。對於《論語·鄉黨篇》中孔子身體的描述。二曲說：

《論語》二十篇，其十九篇記聖人之言，此篇則記其行也。行狀之妙，莫妙於此，先儒謂分明畫出一箇聖人，只是精神命脈未曾畫得出。夫精神命脈在內，不可得而見，豈可得而畫耶？然精神命脈，固不可得而見，見其周旋進退、動靜語默，亦可因而知其精神命

²⁹⁰ 從身體觀視域重新詮釋《論語·鄉黨篇》者，如黃俊傑從「身體之展演」角度詮釋該篇。參黃俊傑，〈東亞儒學思想傳統中的四種「身體」：類型與議題〉，收入氏著，《東亞儒學：經典與詮釋的辯證》（臺北：臺灣大學出版中心，2007），頁 187-218。另外，彭國翔也從身心修鍊的禮儀實踐角度，對《論語·鄉黨篇》的意義進行了深入解讀。參彭國翔，〈作為身心修鍊的禮儀實踐——以《論語·鄉黨篇》為例的考察〉，《臺灣東亞文明研究學刊》第 6 卷第 1 期，2009 年 6 月，頁 1-27。



脈矣。(《二曲集·卷 35·四書反身錄·論語鄉黨篇》，頁 475)

孔子的「精神命脈」即存在於「周旋進退、動靜語默」中，這樣的精神是具體化的、身體化的精神；身體也是精神化的身體。只是儒家聖人透過修身而證成的身體如何達成，在理學是經由「主靜」與「主敬」兩種工夫的交涉、對話與運作，更清楚的展現其全貌。雖然在整個明代理學發展史上，最有活力的思想家多不走程朱「主敬」工夫路線，但到二曲前後，理學家們經過亡國之痛，對心學雖各有不同評價，但對程朱「主敬」這種穩健工夫，其證成目標符合儒家價值體系，卻通常「被視為代表一種等第較低一級的法門」，作為漸教法門的「主敬」工夫²⁹¹，已多能高度肯認其價值。二曲一方面延續心學工夫論中的「主靜」之學，強調「識頭腦」的重要；一方面將「主靜」放入「主敬」工夫架構中，以彰顯理學作為儒學的成德結構和真實作用。二曲的想法不是特例，一直到曾國藩身上，還可聽到類似的親切聲音。曾國藩立下的每日功課中提到：「主敬（整齊嚴肅，無時不懼。

²⁹¹ 楊儒賓說：「如果『主敬』是種穩健的工夫，其證成的目標又符合儒家的價值體系，那麼，我們很難迴避最後的一種質疑：為什麼後來工夫論史的發展並不是向它傾斜，反而是主敬工夫所要對治的心學功夫享有更大的優勢，至少在思想界，後者似乎更加活潑。作為漸教法門的主敬常被視為代表一種等第較低一級的法門的作用，眾所共知的禪宗的南北宗之爭的結果姑且不論了，就在理學的範圍內，整個明代最有活力的思想家似乎都不走程朱『主敬』的路線，而是反其道而行。歷史的前塵往事難免令人懷疑主敬法門的作用：它有可能達成程朱的預期效果嗎？」參楊儒賓，〈主敬與主靜〉，頁 22。



無事時心在腔子裡，應事時專一不雜。）靜坐（每日不拘何時，靜坐一會，體驗靜極生陽來復之仁心。正位凝命，如鼎之鎮。）」²⁹²曾國藩是受理學思想浸潤甚深的重量級知識分子。「主敬」與「主靜」工夫交互運作、滲透下，浸潤在他們日常生活中所透顯出來的身體圖式，代表「禮」，同時也是「理」，下滲成為理學家們生活世界的圖貌。

二曲透過「識頭腦」（主靜）和「修九容」（主敬）工夫運作，開展出來的身體，是禮教之身。它繼承、深化、系統化孔子「禮」教，此其特色。但，孔子之教除「禮義」向度外，還有「興於詩，立於禮，成於樂」的詩樂傳統。二曲身體如果要談限制，就儒學本身來說，或許可以說「主敬」工夫下的身體傾向於「禮義」之身，而非「禮樂」之身。雖然他並未完全捨棄孔門的詩樂傳統，他說：

仍於肆《詩》之餘，擇先儒所吟有關於身心性命、綱常名教痛快警切者，每日午候精神倦散之時，朗誦數首，以鼓昏惰……時操琴音，養其性情，其庶幾乎？（《二曲集·卷 34·四書反身錄·論語泰伯篇》，頁 463）

但這樣的「朗誦數首」、「時操琴音」，二曲說：

²⁹² 參曾國藩，〈致諸弟（己巳戒煙欲作曾氏家訓勉勵自立課程）〉道光二十二年十二月二十日條附課程表，《曾文正公家書》卷四，《曾文正公全集》（臺北：世界書局，1991），頁 60。



子雅言《詩》、《書》、《禮》者，原欲學者雅聞其說，心繹神會，以之理性情、謹節文、練政事而達之用也。（《二曲集·卷 34·四書反身錄·論語述而篇》，頁 458）

詩樂價值，非常直接的被扣到「以之理性情、謹節文、練政事」來說；並不肯定詩樂作為藝術本身的價值。我們進一步來看他對「藝」的評價：

「志道」、「據德」、「依仁」而後「游藝」，先本而後末，由內而及外，方體用兼該，華實並茂。今人所志惟在於藝，據而依之，以畢生平，逐末迷本，驚外遺內，不但體無其體，抑且用不成用，華而不實，可恥孰甚。（《二曲集·卷 34·四書反身錄·論語述而篇》，頁 458）

古之所謂「藝」，如禮、樂、射、御、書、數，皆日用而不可缺者，然古人不以是為「志」，必體立而後用行。今之所謂「藝」者，詩文字畫而已，究何關於日用也？（同上）

在二曲的陳述中可清楚看到藝術與道德間，存在一個體用本末關係。道德是體、本、先，藝術是用、末、後，志於道者是「道德之士」，志於藝者是「技藝之人」，兩者價值高下立判。孔門並陳的「志道、據德、依仁、游藝」四者，二曲在前三者和「游藝」間畫下一條界線，詩文朝夕吟詠其價



值連著日用倫常，必須作為「攝心之助」，否則如果只是指「詩文字畫而已」，二曲認為「究何關於日用」，是沒有價值的。此想法在理學家並非特例，從以「躬行禮教」聞名的張載起，這樣的說法就沒有少過。雖然在孔門「行有餘力則以學文」的傳統，藝術與道德間確實存在著本末關係，但在理學中，藝術與道德間的鴻溝似乎被加大了；到二曲更由於其「遺民哲學」的特質，與自身現實生活的極度困窘，孔門原來詩樂禮一體為用的「禮樂之教」，樂教部分在其思想中是相對被淡化的。樂教被淡化掉的「禮教」，呈現出的修身面貌是對自身行為是否合宜，時刻警醒、覺察的高度緊張狀態，「詩樂禮之教」轉向「禮義之教」。雖然，身心狀態的緊張正是工夫論的起源，理學「主敬」工夫中被「禮」所制約、規訓的身體，雖有其出現的脈絡，但這樣的禮教之身、被規訓的身體，在進入當代哲學是必須回應傳科的質疑的。儒家工夫論中透過修身而來的精神化身體，如何能避開權力的規訓，也許重新更為精細的思考藝術做為美學修養的價值，是可被開展的研究方向。那麼，修身將包含「修身」與「被修身」兩個向度²⁹³，修身既是作為焦點意識的精神高度自覺，

²⁹³ 「修身」與「被修身」的兩個向度之說參何乏筆：「馬庫色在《愛欲與文明》一書中把兩者分成『壓抑昇華』與『無壓抑昇華』。討論修身論時，我曾經採選『被修身』和『修身』的說法來表達相似之意。……差別在於此自衛作用的強度：壓抑昇華偏於對衝動流的阻塞與壓制，而自我易於僵化而產生某種心理症，反倒是無壓抑昇華較是衝動流的積極發展。簡言之，第一狀態是指自我與衝動之間的關閉性，第二狀態是指兩者之間的滲透性。」「如果再擴大『身體』的意涵，昇華的目標便是發展本於理性和身體平等溝通的『身體的文化』，修養功夫的理想不再是『身體的精神化』，而在於身心溝通的改良和密度化。」



同時也是一種即使在隱闇向度也能夠潛移默化的自然薰習。這是二曲理學身體觀的進一步發展，也是儒家身體由「禮義之身」向「禮樂之身」的回歸。

捌、結語

儒學是指向「成聖論」的學問，唯有在「以身度身的同情心的無限擴展中得到實現與體現」，理解儒家「身體思維」，通常預設「修身」的概念，儒家身體觀必然要通向工夫論的議題。二曲「主靜」工夫以身體最重要部位——「頭腦」作隱喻，提出為學首要「識頭腦」。此是「求識本體」的工夫，方法是靜坐。理學靜坐法的工夫模式，乍看下與佛道近似，過程中暫時隔離是必須的；但二曲「每日三坐」第三坐運用靜坐時心靈澄澈的高度覺察力，檢驗意念邪正與言行得失，已顯現即「身」即「事」的特質。儒家關懷的重心，不僅是存有論意義下「本來面目」之呈現，而是價值論上的應然實現，因此，儒家身心修為必然要帶著整個身體來成就。二曲理學靜坐法已出現的心—氣—形—事的統合，在其「主敬工夫」的身體動態修練有更清楚的展現。「肘後牌」的整體工夫架構，具有明顯程朱學特色。「主靜」在二曲雖具重要功能，卻是被放入「主敬」脈絡中來操作。因此，靜坐證體的「逆返」能量方向，再度被轉引到「表現」上，而更能呼應儒家原來的成德結構與全體大用精神。「主靜」與

參楊儒賓、何乏筆主編，〈踐形與氣氛——儒家的身體觀〉，《身體與社會》，頁 28。



「主敬」交互運作，除了靜坐，同時也需「主敬」工夫作「提起」的動作，內容是「修九容」、「擴善端」的身體修鍊，這是「莊敬靜默，整頓威儀，刻刻照管，步步提撕」，時刻保持高度覺察力的禮教威儀身體。「禮教之身」的養成，剛開始的確有一種被規訓的勉強，但在反覆的練習浸潤後，這個勉強會被超克，到達心—氣—形—事（禮）合一階段，「主敬」工夫會呈現聖人身體「粹面盎背」的「踐形」氣象。

至於二曲身體觀的限制，或許可以說，由於「遺民哲學」特質，與生活的極度困窘，孔門原來詩樂禮一體為用的「禮樂之教」，樂教在其思想是被淡化的。呈現出的修身面貌是對自身行為是否合宜，時刻警醒、覺察的高度緊張狀態，這也是道德嚴格主義的身體。雖然此緊張正是工夫論的起源，但禮教之身如何能避開權力的規訓，也許重新更精細的肯認藝術做為美學修養的價值，是一條值得開展的方向。那麼，修身將包含「修身」與「被修身」兩個向度，修身既是作為焦點意識的精神高度自覺，也是一種即使在隱闇向度也能潛移默化的自然薰習。這當是二曲理學身體觀的進一步發展，也是儒家身體由「禮義之身」向「禮樂之身」的回歸。

參考文獻：

一、古典文獻：

【宋】張載，《張載集》，臺北：漢京文化事業有限公司，1983。

【宋】朱熹，《四書章句集注》，臺北：大安出版社，1999。



- 【宋】朱熹著，黎靖德編，《朱子語類》，北京：中華書局，1994。
- 【宋】陸九淵，《象山全集》，臺北：臺灣商務，1968。
- 【明】王守仁，《王陽明全集》，上海：上海古籍出版社，1995。
- 【明】張岳，《小山類稿》，福州：福建人民出版社，2000。
- 【明】劉戡山著，戴璉璋、吳光主編，《劉宗周全集》冊二，臺北：中研院文哲所，1996。
- 【清】李中孚著、王心敬纂，《漢學彙編斷句李二曲全集》，臺北：廣文書局，1999。
- 【清】李顥撰，陳俊民點校，《二曲集》，北京：中華書局，1996。
- 【清】黃宗羲著，沈芝盈點校，《明儒學案》，北京：中華書局，2008。
- 【清】孫希旦，《禮記集解》，臺北：文史哲出版社，1984。
- 【清】曾國藩，《曾文正公家書》，《曾文正公全集》，臺北：世界書局，1991。

二、專書：

- 牟宗三，《從陸象山到劉戡山》，臺北：臺灣學生書局，1984。
- 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。
- 林繼平，《李二曲研究》，臺北：台灣商務印書館，1999。
- 陳立勝，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》，臺北：臺大出版中心，2011。



陳俊民，《張載哲學與關學學派》，臺北：臺灣學生書局，1990。

湯淺泰雄著、馬超等編譯，《靈肉探微——神秘的東方身體觀》，北京：中國友誼出版社，1990。

黃俊傑，《東亞儒學史的新視野》，臺北：喜瑪拉雅研究發展基金會，2001。

楊儒賓，《儒家身體觀》，臺北：中央研究院中國文學研究所籌備處，1996。

楊儒賓、何乏筆主編，《身體與社會》，臺北：唐山出版社，2004。

三、專書論文：

Robert C. Neville著、楊儒賓譯，〈中國哲學的身體思維〉，收入楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論與身體觀》，臺北：巨流圖書公司，1997，頁193-212。

王汎森，〈明末清初的一種道德嚴格主義〉，收入氏著，《晚明清初思想十論》，上海：復旦大學出版社，2004，頁89-106。

吳光明，〈莊子的身體思維〉，收入楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，臺北：巨流圖書公司，1993，頁393-414。

湯淺泰雄，〈「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討〉，收入楊儒賓主編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，臺北：巨流圖書公司，1993，頁63-99。



黃俊傑，〈東亞儒學思想傳統中的四種「身體」：類型與議題〉，收入氏著，《東亞儒學：經典與詮釋的辯證》，臺北：臺灣大學出版中心，2007，頁187-218。

四、期刊論文：

王雪卿，〈作為「生命實踐」的李二曲思想之研究（下）〉，《鵝湖月刊》第37卷第7期總號第439，2012年1月，頁20-27。

王雪卿，〈作為「生命實踐」的李二曲思想之研究（上）〉，《鵝湖月刊》第37卷第6期總號第438，2011年12月，頁9-22。

何乏筆，〈修養與批判：傅柯《主體詮釋學》初探〉，《中國文哲研究通訊》第15卷第3期，頁5-32。

陳章錫，〈《禮記》政治思想之形上原理及其開展〉，收入《通經致用：第二屆中華經學國際學術研討會論文集》，臺灣：高雄師範大學經學研究所，2012年5月，頁107-128。

彭國翔，〈作為身心修煉的禮儀實踐——以《論語·鄉黨篇》為例的考察〉，《臺灣東亞文明研究學刊》第6卷第1期，2009年6月，頁1-27。

黃俊傑，〈評李明輝著《孟子重探》〉，《臺大歷史學報》第27期，2001年6月，頁213-223。

楊儒賓，〈主敬與主靜〉，《臺灣宗教研究》第9卷第1期，2010年6月，頁1-27。



劉滌凡，〈李二曲體用思想發微〉，《孔孟月刊》第32卷第6期，1984年2月，頁40-49。

賴錫三，〈陸西星的男女双修觀與身體心性論——內丹男女双修的批判性反思〉，《中正大學中文學術年刊》2008年第1期總第11期，2008年6月，頁307-350。



The Bodily Perspective in Li ErQu's Praxis of Perfection

*Hsueh-Ching Wang**

Abstract

To comprehend the bodily thinking of Confucianism, scholarship of life practice, one must first understand the concept of moral character cultivation, and in turn, the Praxis of Perfection. Li ErQu was the last scholar of the Guanzhong Confucianism School, led by Zhang Zai, during the Ming and Qing Dynasty. In addition to preserving the tradition of practicing what one preaches, Li, like other Confucian scholars during the Ming and Qing Dynasty, strived to integrate the studies of Cheng-Zhu and Lu-Wang in response to the criticism of the Sung and Ming neo-Confucianism. Li's Praxis of Perfection, on the one hand, followed the idea of meditation in the philosophy of mind, stressing that one can reach epiphany through meditation; on the other hand, it incorporated the idea of meditation within the idea of harmony between body and mind, bringing the practicality of neo-Confucianism to the fore. The studies of Cheng-Zhu advocated the relation between meditation and harmony between body and mind mentioned above, laying strong emphasis on the bodily perspective of life practice. This study first reviewed the two aspects of Li's Praxis of Perfection, "reaching epiphany through meditation"

* Assistant Professor, General Education Center, WuFeng University.



and “cultivating the nine moral characters”. Then, this study analyzed how the ideas of meditation and harmony between body and mind can be developed from the bodily perspective. Last but not least, under difficulties and hardships in that era, most rite-music education of Confucianism gave more weight to rite, instead of music.

Keywords: Li ErQu, Praxis of Perfection, body, the idea of meditation, the idea of harmony between body and mind, reaching epiphany through meditation, cultivating the nine moral characters

