

朱子修身論

王 孺 松

朱子之修身方法，一爲居敬，一爲格物。前者爲精神之陶冶，主一無適。後者爲知識之探求，乃明善之要。由內及外，由外及內，內外合一，如車之兩轅，鳥之雙翼，敬義夾持，上達天德之坦途也。茲析敘如左：

一、居 敬

文公謂聖學之所以成始成終者，皆由此。千言萬語，大事小事，莫不本於敬。故曰：收拾得自家精神在，方看得道理盡，看道理不盡，只是不曾專一。自秦漢以來，諸儒皆不識敬字。直至程子，方說得親切。學者知所用力。聖人相傳，只此一個字。堯曰欽明，舜曰溫恭，孔曰修己以敬，敬而無失。聖敬日躋，君子篤恭而天下平。

(一) 敬之詮釋

說文：敬、肅也。段注：肅者，持事振敬也。

釋名：敬、警也。恒自肅警也。

敬卽收斂。敬者，畏也。身心收斂，如有所畏。念茲在茲，勿忘勿縱。以中庸之戒愼恐懼喻之，似嫌過重。如出門如見大賓，使民如承大祭言之，較爲得之。敬非塊然兀坐，耳無所聞，目無所見，心無所思，而後謂之敬。僅有所畏懼，不敢放縱，隨事專一，謹小慎微，循理行道，緝熙於光明。此真聖門之綱領，存養之要法。故敬字工夫，乃聖門第一義。徹頭徹尾，不可頃刻間斷，入道莫如敬者卽此也。

(二) 敬與靜別

靜者何？

說文：靜、審也。從青，爭聲。段注：靜、審也。上林賦：靚粧。張揖注曰：謂粉白黛黑也。按靚者，靜字之假借。采色

詳審得其宜謂之靜。

考工記：言畫績之事是也。分布五色，疏密有章，則雖絢爛之極，而無渙浥不鮮是曰靜。人心審度得宜，一言一事，必求理義之必然，則雖繁勞之極，而無紛亂亦曰靜。引伸假借之義也。安靜本字，當從立部之靜。

說文立部靜字。靜，亭安也。從立爭聲。段注：亭者，民所安定也。故安定曰亭安。其字，俗作停，作淳。亭與靜，疊韻。凡安靜字宜作靜。靜其假借字也。

靜與靖通：

說文：靖，立靜也。從立青聲。一曰細貌。山海經有靜人。靜與靖通。

立靖也者，謂立容安靜也。安而後能慮。故釋詁毛傳皆曰靖。靖、安也，謀也。管子大匡：士處靖。注：卑敬貌。是靖乃形容姿態之安靜也。

集韻：靖，竦立也。字林：靖，審也，立也。青部：靜，審也。與字林說靖同。許又以靜說靖。是三字通用。詩小雅小明：靖共爾位。韓詩外傳，董子春秋繁露，並通作靜。今安靜亦皆作安靜而靜字廢，靜之本義亦隱，而靖俱訓為謀矣。

舒藝室隨筆：案靜字從爭，以相反為義，靜則不爭矣。商頌：黷假無言，時靡有爭。箋以為心平性和，此靜字義也。許訓審也。玉篇訓謀也，悉也。廣韻訓安也，謀也，和也，息也，皆由靜而引伸之，所謂靜而後能安，安而後能慮也。

綜上所述，靜、靖、靜三字相通。

靜為安靜之靜之原字。靜者，亭安也。即安定之義，動之反也。

靖者，姿態安靜也。

靜者，審也，審度得宜，則思言行為，必求理之必然。於繁勞之極，而無紛亂。正如繪者之分布五色，疏密有章，雖絢爛之極，而無渙浥不鮮之弊也。

(三) 文公論靜與敬

一、靜

朱子對延平默坐澄心之教，頗未相契。對二程教人靜坐，亦不全贊同。彼以為主靜並非棄事物以求靜。既為人，亦須事君親，交朋友，綏妻子，御童僕。絕非閉門靜坐，事物來都不應。然亦不可茫茫然隨事物之發展，而無商量取舍，選辨判裁；此處正宜鞭辟入裏，多下工夫。當知動靜非截然動，截然靜；靜而理感亦有動，動而理安亦有靜，物來順應是動，物去復歸於靜。

。靜至事物來即應。非靜坐守此，應按時散亂而去。動靜不出一理。知此事當爲，即順理而爲。即此而見動而靜之意。事物之來，若不順理而應，則雖塊然不交於物，心亦不能靜。惟動時能順理，則無事時始能靜。靜而能存養，則應接處始得力。須動時做工夫，靜時亦做工夫，兩不相靠，莫使工夫間斷，則靜時固靜，動時心亦不動。若無工夫，動時固動，靜時雖欲求靜，亦不可得而靜矣。應知一動一靜，無不有養。可見朱子反對時人偏重祇於靜字一邊做工夫，亦未謂靜時更不須工夫。深信心性情之說。以性是靜，情是動，心則兼動靜而言。或指體，或指用，隨人所看。方其靜時，動之理自在。靜時既具動之理，由靜求無，則大誤矣。

(1) 靜乃無私欲

靜乃無私欲。如顏子三月不違仁，此心純然天理，得一善則服膺而弗失。所謂善者，即收拾此心之理，外物不接，內欲不萌；心體湛然，萬理皆備；是乃所以純於善而無間斷之本也。顏子三月不違仁，非三月之內，常閉目靜坐，虛空湛然，不應事接物。彼有事亦須應，日常生活，飲食應對之間，祇無一毫私欲耳。無私欲見得道理明。以顏子之深潛純粹，故能不遷不貳也。

(2) 靜不落空

朱子見劉堯夫閉目學道家打坐，罵其作怪。並謂淳叟待要遺物，物本不可遺。人自有生，即有知識。事至物來，應接不暇。念念革遷，以至于死。其間初無頃刻停息，舉世皆然也。應悉動靜不出一理。靜非閉門獨坐，塊然自守，事物來都不應。若事物來亦須應。既應了，此心便又靜。既靜，虛明洞徹，無絲毫之累，即從此應去，應得便徹；即爲安而後能慮。事物之來，須去處置，此事宜如何作，即截然斷定，即爲慮而後能得。得爲靜，慮爲動。止是靜，所以止之即爲動。如君止於仁，臣止於敬，仁敬爲靜，所以思要止於仁敬即爲動。此乃靜救動，動救靜。此心湛然純一無私。心無私，動靜均可當於理也。

(3) 主靜立人極

濂溪謂定之以中正仁義而主靜。中與仁是發動處。正爲當然定理。義是截斷處。無私欲故靜，靜爲定理，主靜即主於定理上。重要工夫，在於能截斷。緣以欲動情勝，則不能靜。所謂截斷，即截斷此情欲之動而過勝者，定之以中正仁義。正是要人靜定其心，自作主宰，爲所當爲耳。故主靜以正與義爲體，中與仁爲用。雖主靜而動之理自在。然人不能不動，而立人極者，必主乎靜，則其著乎動者，無不中節矣。故主靜立人極之靜，爲純於善而無間斷之本。人於外物不接，內欲不萌之際，心體湛

然，萬理皆備。虛明洞澈，純一無私，由此以應事，即安而后能慮矣。無事閉門靜坐，令此心見得道理透，即慮而后能得，此乃動靜相對之動也。主靜立人極之靜爲本體。應事時之靜爲工夫。有此工夫，漸達此本體，是爲下學而上達。具此本體，直道而行，是爲率性之謂道。二者伺機而行，不可偏於一方。安而后能慮，是以靜善其動。慮而后能得，是以動善其靜。交互相養，此心始可抵湛然純一之境。此心之湛然純一，又爲萬理皆備，非排拒萬理，以求其湛然也。

(4) 虛靜有黑白

人心本自光明，非爲死物。當知覺炯然不昧，無喜怒哀樂之偏，思慮云爲之擾。朱子稱之爲白底虛靜。若閉目獨坐，塊然自守，事物至前，頑然不應，則心死矣。冥然都無知覺，則爲黑底虛靜。文公顧人於未應事物之際，勿擾白底虛靜。亦勿排拒隔絕事物之來，以全此黑底虛靜。應打破黑底虛靜，易爲白底虛靜；則八面玲瓏，自無不融通也。若固守黑底虛靜，終身黑淬卒地，莫之通曉也。

(5) 靜之工夫

明道教人靜坐，李先生亦教人靜坐。蓋精神不定，則道理無湊泊處。又云：須是靜坐，方能收斂。（註一）靜坐無閒思雜慮，非是要斷絕思慮。僅收斂此心，莫令走作，閑思慮，則此心湛然無事，自然專一。及其有事，則隨事而應，遵循正理。事已則復歸湛然。勿因一事而惹出多事，如此則自然專一。

始學工夫，須是靜坐，靜坐則本原定。雖不免於逐物，及歸來亦有安頓處。心於未遇事時須是靜，及至臨事方用，即有氣力。如當靜時未靜，思慮散亂，及至臨事，已先倦也，焉能應付得宜。人有靜而無思慮之時，亦有思量道理之時，豈可截然劃分，謂靜坐與讀書時，工夫迥然不同。當靜坐涵養時，正須體察思繹道理，只此即爲涵養。非喚醒提撕，將道理去却邪思妄念。僅於自家思量道理時，邪念自然不作耳。由此可知靜坐與觀理，兩不相妨。靜則心虛，道理易明。理明心定，自無紛擾。苟不從事於學問思辨之間，僅以靜爲主，而待理之自明，則亦沒世窮年，難有所獲矣。

(6) 心

① 心之體用

心爲一身之主，而無動靜語默之間者也。其狀態有三：

1. 靜——事物未至，思慮未萌，而一性渾然，道義全具。

2. 中——是乃心之所以爲體，而寂然不動者。所謂喜怒哀樂之未發，謂之中。及其動也，事物交至，思慮萌焉，則七情迭用，各有攸主。

3. 和——是乃心之所以爲用，感而遂通者也。性之靜也，不能不動；情之動也，而必有節焉。是則心之所以寂然感通，周流貫徹，而體用未始相離者也。

②心之工夫

敬爲心之工夫，無動靜語默而不用其力焉。夫身以心爲體，心以性爲體，性以仁爲體。如人而不仁，則無以著此心之妙。欲仁而或不敬，無以致求仁之功。

未發之前，敬以存養。思慮未萌，而知覺不昧，是則靜中之動，復之所以見天地之心也。

已發之際，敬以察之，事物紛紜而品節不差。是則動中之敬也。

由此觀之，有以主乎靜中之動，是以寂而未嘗不感；有以察乎動中之靜，是以感而未嘗不寂；是靜而理感亦有動，動而理安亦有靜；寂而常感，感而常寂；此心之所以周流貫徹，而無一息之不仁也。故身以心爲主，心以仁爲道，敬則心之貞也。此徹上徹下之道，聖學之本統。明乎此，則性情之德，中和之妙，可一言而盡矣。

2. 敬

朱子論敬，義極周詳，茲析述如下：

(1) 敬是收斂

敬者，畏也。較戒慎恐懼爲輕。祇小心謹慎，收拾自家精神專一，念茲在茲，隨事謹畏，止放肆，祛怠惰，身心收斂，如有所畏。即程子所謂心要在腔子裏。勿放勿縱，然後逐事逐物看理。穆穆以存此心，即可緝熙於光明。蓋心地本自光明，祇爲利欲昏蔽，故須令其光明處轉光明。心地光明，則此事有此理，此物有此則，自然見之也。是以敬之工夫，即孟子所謂收其放心而已矣。

(2) 心不可容一物

六

心不可容一物，如人入神祠，虔誠專一，肅穆恭敬之心喻之，最爲得之。心靜神專，收斂緊密，無閒思雜慮，分心走意以亂之。此即靜之氣象也。心不可容一物，指此好樂、恐懼、念慮、憂患，須從無處發出，不可先有成見。此即中庸所謂喜怒哀樂之未發謂之中之境界。中者，是乃心之所以爲體，寂然不動者。非獨此四項如此，其他情事，亦不可先作安排。如人立心要嚴毅把握，心存此意，及不須如此亦如此，便見拘逼。如立心要慈祥寬厚，心存此意，及不須如此時，亦如此；即流於姑息苟且。心存好名，易流於沽名釣譽。有心於爲利，易流於貪婪。蓋人心如鏡，事物之來，始照見妍醜。若先有影像在，如何照得。人心本爲湛然虛明，事物之來，隨感而應，自然見得高下輕重，是非曲直，何去何從之理。事過即當復歸於湛然。敬其心不容一物之正誥，即凡事須從虛靜處出發。敬之工夫，在於必有事焉而勿正，心勿忘，勿助長。以出門如見大賓之心喻之，較爲得之。

由此觀之，心不可有一物，即喜怒哀樂，固欲得其正，過後須平。如事之可喜者，固須與之喜；然別遇一事，又將此意待之，即不得其正。可怒事亦然。心無物，然後能應物。如一量稱稱物，固自得其平。若先添物於上，而以之稱物，則輕重差矣。心不可有一物，亦猶是也。

大學心有所好樂，則不得其正章，謂心不可有一毫偏倚，有偏倚，即爲私意，即浸淫不已。私意反大似身己，己者，私欲也。故視而不見，聽而不聞，食而不知其味。此謂心不正，不可以修身。視聽就身而言，心不可有一物，外雖酬酢萬變，均應隨其分而應之，豁然客觀，似無關己然。若心繫於物，即爲其所動。人之所以繫於物者三：或爲事未來，一己先具期待之心。事已應，長留心中不忘。或正應事時，意有偏袒。此均爲物所繫縛。既爲物所繫縛，即有此物事；他事之來，應之即差矣。焉能得其正哉！故聖人之心，瑩然虛明，無纖毫形迹，乍見事物之來，若大若小，四方八面，莫不隨物隨應。有是物則有是理，循理而行，如此乃是心正，即爲敬。且如敬以事君之時，此心極其敬。當時若有親在前，亦須敬親。聖人心體廣大虛明，物物無遺。既曰心不可有一物，又曰物物無遺。蓋心不可有一物，乃指事物未來，不當先有此物事。事物既至，不當無此物事，且應面面俱到，妥善以處之。總之，心無一物者，即不滯於已往，不逆於未來，事至而應，順其分以應之，四方上下，左右前後，竭智盡忠，俾臻於盡善盡美而後已。至於視而見，聽而聞，食而知味；知覺在，義理即在。收斂精神，收拾知覺，令其專一在此，即所謂靜中有物，亦即所謂敬也。

(3) 敬爲隨事專一

敬爲隨事專一，有事時應事，無事時念茲在茲。程子謂未有致知，而不在敬者。蓋應事須致知，心不存則無以致知。故入道莫如敬，敬則隨事專一。一者，其心湛然，只在這裡。能持敬則澄心觀理，專精之至，是非不淆，而知乃可得而致也。

然人心不能無感，時而思慮紛紜，不能寧靜，此乃心無主，心無定，不能以義理勝私欲，而思慮因從而紛亂之耳。若令心有主，心有定，居中以御物，不爲物役，不爲情遷，則心有主而自閑定。所謂主，即主於理，理必於事上見，物來順應，當如何便如何。凡事莫不有其當止之地，隨其所當止而止之，不虛於事之中，勿溢於事之外，做一事未了，勿作別事。心廣大如天地，故無事不可容。虛明如日月，故無物不可照。外雖事物紛至，一心主於理，則此心自一。隨事而應，豈不甚閑？若閉門學坐求靜，事來急求排遣；外雖無事，而內則實忙。此乃有主無主之別。

敬者，一心主於此事；亦爲一心主於此理。敬乃一心理狀態。僅精神集中，其心收斂，不容一物。如孝父母，此心集中於孝愛，外貌自顯和悅之容，婉愉之態，雖不得謂此爲敬，但亦不得謂爲非敬。然其整齊嚴肅，隨事專一，即爲敬也。他如舜誅四凶，誅惡者，天子之事也。舜以其當誅而誅之，毫無私意於其間，止於其所當止之事。事之未來，此心無所馳；事之既往，此心無所滯。物各付物，不爲物役。有物必有則，隨其則而治之，心有主，心則定，而思慮自寧也。

(4) 主一之謂敬

敬者，德之聚，敬勝百邪，敬則萬理具在。此心常要惺覺，莫令頃刻悠悠憤憤。敬非閉眼默坐，敬須隨事致敬。心只在一事之上，自能見此一事之理；心只在一理之上，自能應此一理之事。提撕此心，使其清明，於事無不見，於理無不明。敬乃此心自作主宰。萬里具於心，此心自作主宰，心主性情者也。

夫心爲神明之舍，一身之主。性則人所稟受於天之理而具於心者，及至發於知覺，觸於念慮，則爲情也。故曰：未動爲性，已動爲情，心則貫乎動靜而無不在也。性如在營之軍，情如臨陣之軍，靜動均統之於心，不可須臾離也。不可須臾離，其爲主一乎！

伊川曰：主一之謂敬，無適之謂一。敬者隨動隨敬，專一此心，勿貳以二，勿叁以三，主一之謂也。所謂一者，當事而存，止於其事；勿東勿西，勿南勿北，無適之謂也。止於其事，即止於其理也。

明道曰：涵養吾一。一者何？誠也。謂之吾一者，人心一太極。太極具於吾心，非由外鑠，故宜涵泳持養，俾此心純乎天理，而無人欲之私也。

由此觀之，主一無適者，擇善固執，致曲有誠也。涵養吾一者，盡心知性以知天也。西方神修學中之純正意向，承行主旨；收斂心神，習行終日與主結合之工夫；亦指此而言也。

(5) 敬之工夫

① 隨事檢點

孔子喻弟子行篤敬，執事敬，修己以敬。則敬字本非爲默然無爲而設。須向應事處用力。敬字該動靜，兼內外而言。齋莊端坐，靜而敬也。隨事檢點，動而敬也。思慮湛一，敬於內也。容貌恭正，敬於外也。方其無事而存，主不懈者固敬也。及其應物而酬酢不亂者，亦敬也。故曰：毋不敬，儼若思。又曰：事思敬，執事敬，敬非專爲無事時設。臨事應物亦有敬。此當用力於視聽言動，禮與非禮之間，須於每事檢點。

敬有死活之別：死敬者，規規焉拘於一端。遇事時不知濟之以義，辨其是非，因時制宜也。活敬者，靜則察其敬與不敬；動則察其義與不義；出門如見大賓，使民如承大祭；立則敬，行則義；合目爲敬，開眼爲義。敬義夾持，以達天德。此即持敬集義之工夫，念念省察，隨事檢點，即敬義一致用功也。

② 常惺惺法

以常惺惺法求敬，始於謝上蔡。惺惺者，醒覺也。蓋此心操則存，舍則亡。心存自醒覺，心亡則慣。敬須時加喚醒之功，使此心不昧。文公亦謂學者常用提省此心，使如日之升，則群邪自息。心本光明廣大，祇要提省照管，使勿昏昧，亦勿須苦着力。若觸理不明，雖強把捉，亦不得而敬也。

書曰：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。孔子所謂克己復理，大學所謂明明德。中庸所謂尊德性，道問學，致中和，聖賢千言萬語，祇是教人明天理，滅人欲。人性本明，如寶珠沉溷水中，明不可見。若去溷水，則可復見光明。人能自知人欲之蔽，即爲明處，就此而著力用敬，繼之以格物，今日格一物，明日格一物，正如游兵攻圍拔守，久之人欲自消。以常惺惺禦敵，人欲自難攻入。子曰：爲仁由己，而由人乎哉，緊要處即此。

時時提撕，俾此心瑩澈，無私欲；始爲常惺惺法。一切修爲，皆由心之明出發。若此心不明，修爲無入手處。且一切工夫，亦皆以心爲歸宿。心者，身之主也。撐船用篙，喫飲使匙，不理會心，而欲行食，是不用篙不使匙之謂也。蓋心主性情者也。心以性爲體，虛明應物。此事感則此理應，彼事感則彼理應。而知此事當如此，彼事當如彼者，則心也。出頭露面者，則情也。由此可知心之妙用，往返於性理事物之間，適應酬酢之內宰也。若非常惺惺則無以存此心，心不存則難以致其用。如能常惺惺，則非徒存此心，且可保此心之明，而使心與理一矣。總之，心有明覺，當以常惺惺法存之也。以常惺惺法操此明覺，非指明覺爲常惺惺也。此心有明覺而不能以常惺惺以存之，則必失此明覺矣。徒言常惺惺而不知喚醒此心，與生活打成一片，欲其照管許多道理，則此常惺惺，乃無作爲之常惺惺也。何用之有？故能居處恭，執事敬，與人忠，常惺惺能於事上見，非捨却

事以求常惺惺矣。

③行著習察

孟子曰：「行之而不著焉，習矣而不察焉，終身由之，而不知其道者，衆也。」（註二）

夫行著習察，爲敬之體察工夫。行著者，方行之際，明其當然之理。習察者，既行之後，識其所以然。前者預瞻燭照，後者回顧省察。當然之理，卽事而論，所以然，乃就理而言也。凡事皆有所當然，其所當然，必有理也。理則爲其所以然也。人能於方行之時，明其事之所以然；既行之後，又識其理之所以然，則能知夫道矣。然凡人不識此理，故方行之時，倒行逆施，而不能明其事之所以然。既習之後，鹵莽滅裂，而猶不識其理之所以然。然人雖不著不察，而道實未嘗相離。所以終身由乎道之中，而不知夫道之體者，比比皆是。是以大學之道，所以以格物致知爲先也。

察爲知識處，習是工夫處。夫子教人祇言習，如克己復禮爲習，視聽言動爲習，請事斯語，亦爲習。察在心，習在事，心須在事上。須知必有事焉則心自存。故曰習字最重要。能知必有事焉之爲敬，則知徒言覺字之不足爲敬也。

④擇善而從

夫身以心爲主，心以性爲體，性以仁爲道，敬則心之貞也。貞者何？

說文：貞，卜問也。周禮小宗伯：「若國大貞，則奉玉帛以詔號。」鄭司農云：大貞謂卜立君，卜大封。」又曰：「貞，問也。國有大疑，問於蓍龜。」鄭玄謂「貞之爲問，問於正者，必先正之，乃從問焉。」天府：「季冬陳玉，以貞來歲之蠱惡。」鄭注云：「問事之正曰貞，問歲之美惡，謂問於龜。」殷虛文字：謂古經注貞者，皆訓正。惟許書有卜問之訓。古誼古說，賴許書而僅存者，此其一也。

由此可知卜問乃貞之原義。國有大疑，求決於神明者，無非對國計民生有助益者也。是卽問於正者，必先正之，乃從問焉。卽所謂貞也。敬爲心之貞亦然。蓋心之妙用，往返於性理事物之間，格物致知，擇善而從，適應酬酢之際，敬義夾持，無不以止於至善爲正鵠也。

⑤勿助勿忘

或問先持敬，令此心惺惺了，方可應事接物。文公不以爲然。敬祇爲敬，不必於敬時，更尋敬之體。惺惺祇爲惺惺，非於惺惺上，更尋此惺惺之體。讀書志在書，爲事心在事。收拾此心在，清明緝熙，思所當思，如此而已。

明道曾云：「某寫字時甚敬，非是要字好，只此是學。」（註三）蓋作字忽忽，則不成字，是忘也。或作意令好，是助也。以此知持敬者，正勿忘勿助之間。

蓋心一而已，所謂覺者，亦心也。如以覺求心，以覺用心，紛拏迫切，支離爲病，非徒擾苗助長也。不若日用之間，以敬爲主而勿忘焉，則自然本心不昧，隨物感通，不待致覺而無不覺矣。

⑥念茲在茲

敬之工夫，貫徹始終。一念不存，亦爲間斷，一事有差，亦爲間斷。故應心常存，事事無差，以至於無間斷，此卽常惺惺也。

卽於知至後，善惡既判，仍應此心緝熙敬止，得一善則拳拳服膺而勿失。當知惟聖罔念作狂，惟狂克念作聖。一念始放，卽失其正。自古迄今，無放心之聖賢。然一念之微，所當深謹。若知至後無誠意以繼之，亦難收正心修身之效。人心惟危，道心惟微，精察固重要，一守亦不可缺。蓋心猿意馬，瞬息千變。心爲活物，知至尙不可靠，仍須主敬。惺惺亦不可恃，須使其常惺惺。故應念茲在茲，謹小慎微也。

⑦整齊嚴肅

夫整齊嚴肅，卽勿放肆，勿戲慢，嚴威儼恪，動容周旋中禮。故整思慮，正衣冠，尊瞻視，於此加功，自能直內主一，而身心肅然，表裏一致也。

然整齊嚴肅，須至四體舒適，若着意安排，既難持久，亦易生弊病，其用工處，專在內無妄思，外無妄動，內外交養，身心並重方可。然心要收束，則入於嚴肅，心要舒泰，則流於放肆；申申夭夭，得於天之自然者，其惟聖人乎！故常人應集義以養其氣，養之久，方可得而至。亦須稍加嚴肅，俾身心收斂，否則無下手處也。

再則人心常炯炯於此，則四體不待羈束而自入規矩。然人心無形，出入無定，散慢疏忽，莫知其嚮，須立規矩繩墨以守之，俾身入規矩內，則此心不放逸而炯然在也。心內常惺惺，再以規矩以繩之，此內外交養之道也。

內外交養，卽心與事一。既不放心，亦不誤事。論理亦論事，說心亦說身。人能制其外，則可養其中。故程子言敬，必以整齊嚴肅爲先，未有箕踞而心不慢者，亦無放僻邪侈於內，而能正容謹節於外者。且放僻邪侈，正與莊整齊肅相反；能莊整齊肅，則放僻邪侈自無矣。可以事實驗之，當儼然端莊，執事恭恪時，此心如何？怠惰頹廢，渙然不收時，此心如何？試於此審察之，則知內外，未始相離，而所謂莊整齊肅，正所以存其心也。於此可見洗心不洗身，論理不論事之不足以有行也。

孟子所謂必有事焉者，敬之謂也。若其心儼然肅然，常有所事，兢兢業業，念茲在茲，則雖事物紛至而沓來，亦不至亂其知思，而宜不宜之幾，自可判於胸中矣。此心儼然，若有所事，此即內外合一，身心理事不相離。亦即整齊嚴肅，敬之精旨所在也。近世學者之病，即爲祇能言存此心，自然中理；至於容貌辭氣，往往全不加工；內外不能合一，身心理事分歧，是以畏規矩，樂放肆，窮高極遠，蕩然無守，何益之有哉！

綜上所述，尚有些須意見，析敘如下：

伊川以主一無適，與整齊嚴肅言敬。謝氏以常惺惺法言敬。朱子以伊川較爲切當；正爲整齊嚴肅，此心便存。即能惺惺。若無整齊嚴肅，恐無捉摸，不能常惺惺矣。上蔡承明道，朱子更取伊川，此乃當時學派之分歧處也。

心者，固主乎內，而凡視聽言動，出處語默之見於外者，皆心之用而未嘗離也。今於空虛不用之處，操而存之；於其流行運用之實，則棄而不省；此於心之全體，得其半而失其半矣。若能一主於敬，而此心卓然，於內外動靜之間，無一毫之隙，一息之停矣。故身心內外，虛實動靜，應一以貫之。

敬與致知，不可分作兩事，持敬時，非徒塊然獨坐，更不去思量。應一面持敬，一面思量道理，二者本不相妨。故敬與窮理致知，應交養並重。

聰明睿智，皆出於心。人之所以不聰不明，祇緣身心惰慢，使之昏塞。敬則虛敬，自然通達。不敬則心無主，應事接物之間，思慮如何得宜？是以此心常要肅然虛明，提掇精神，莫令頹靡怠慢，方可燭理明。故程子曰：未有致知而不在敬者，不能敬以存養，焉能致知；不能致知，又如何以成敬。閑時不能操而存之，則道理間斷，臨事方要窮理，將焉由之！故持敬爲窮理之本，窮得理明，又爲養心之助，兩者相輔相成，相得益彰矣。

心粗爲學者之通病，橫渠云：顏子未至聖人，猶是心粗。一息不存，即爲粗病。須精思明辨，俾理明義精；而操存涵養，無須臾離，無毫髮間；則天理常存，人欲自消矣。故敬義立而德不孤。若祇恃一敬字，而無集義工夫，其德既孤而義亦窮矣。故須精粗本末，隨處照管，勿令工夫少缺方可。伊川所謂涵養須用敬，進學在致知；誠哉斯言歟！

⑧敬之輔德

I 公與直

夫修己以敬，修己以安人，修己以安百姓。可見修己非徒貌恭而已。須敬以直內，純正意向，徹上徹下，無偏無頗。此心卓然公正直爽，不放肆，無邪慢，即爲敬。不敬則私欲憧憧，百般計較。欲利甲，必害乙；欲利乙，必害丙。如何能安，如何

能敬。

II 和

自心而言，則心爲體，敬和爲用。以敬對和而言，則敬爲體，和爲用。敬能保持心之虛靈不昧，具衆理，應萬事，俾發而中節，卽爲和也。猶小德川流，大德敦化。小德大德之說：以天地言之，則高下散殊者，小德之川流；於穆不已者，大德之敦化。以聖人言之，則物各付物者，小德之川流；純亦不已者，大德之敦化。是敬與和同出於一理，亦同出於一心，敬則自然和，和則自然敬也。

再則禮樂之道，異用同體。禮主於敬，樂主於和，此異用也。皆本之於一心，是同體也。然敬與和，亦祇一事。敬則和，和則敬矣。

III 生意

敬爲求仁之要。天體物而不遺，猶仁體事而無不在也。以見物物各有天理，事事皆有仁。人無私欲，卽能保天理之全體，卽所謂仁也。文公答林德久書云：「別紙所論，敬爲求仁之要，此論甚善。所謂心無私欲，卽是仁之全體，亦是也。但須識得此處便有本來生意，融融洩洩氣象，乃爲得之耳。顏子不改其樂，是他工夫到後，自有樂處，與貧富貴賤，了不相關。仁智壽樂，亦是功夫到此。自然有此效驗。」（註四）故持敬者，須使此心和樂，有生意，具融融洩洩氣象，此與整齊嚴肅，嚴威儼恪以言敬，各得此心敬之另一面，誠學者所當深玩也。

夫天地以生物爲心，天包着地，別無所作爲，只爲生物而已，亙古亙今，生生不窮。人物得此生物之心以爲心，此心卽是仁。生卽是仁，生之渾全相通，與其生生不息者，皆仁也。天地生物，自是溫柔和煦，此卽是仁。故人物得之，無不有慈愛惻怛之心。四端以仁爲首，仁包義理智。若能擴而充之，非徒欲生好生而已，且具足以達四海之仁心仁道焉。據此卽可孕育民胞物與之心，足以爲天地立心，爲生民立命，爲往聖繼絕學，爲萬世開太平。先天下之憂而憂，後天下之樂而樂；此胸此懷，生意使之然耳。

IV 定與專

收斂此心，莫令走作。若見風吹草動，心爲形役。精神不定，讀書安得專精；心不在焉，視聽便自眩惑。此卽未能定也。日常生活中，無事時固敬，有事時敬於事。如處宗廟以敬，處朝廷以嚴，處閭門以和，乃專一之效也。文公嘗謂爲學須專

一，用功不可亂。曾引異教數語：用志不分，乃凝於神。置之一處，無事不辨。誠哉斯言歟！

定與專，若再以莊子之寓言，如庖丁解牛，庖健承蜩，津人操舟，紀渚養雞，丈夫蹈水，梓慶爲鐻之典故喻之，益足以見其神妙；其與敬之關係密切，亦因此而見。

V 篤厚

行篤敬，篤者，厚重深沉之謂也。敬而不篤，恐有拘迫之患。學須鞭辟入裏。明得盡者，一見即明，更無渣滓。其次惟是莊敬持養，以消其渣滓而已。質美者，明得盡，渣滓自然渾化。渣滓者，私意人欲之未消者也。有不善，未嘗不知不善處是渣滓。顏子三月不違仁，既有限，此外便未知。如曾子爲人謀而不忠，與朋友交而不信，傳而不習，是曾子渣滓處。漆雕開自謂：「吾斯之未能信」。皆是有渣滓處。惟質美者，識透其渣滓處，即盡化之。若未至此，須當莊敬持養，旋旋磨擦，而使之盡。篤厚具穩重深沉之內力，與慈祥愷悌之情懷；若能心常敬，久則自明矣。

VI 恕

敬而無恕，祇能理會自守，無溫厚愛人氣象。若恕而無敬，無以行其恕。是敬而不能恕，敬乃空虛之敬。不能和，不能篤厚，此心不能有生意；無融融洩洩氣象，非真敬也。恕須兼忠，盡己之謂忠，推己及人之謂恕。能盡己即能行恕，是能敬，即能恕明矣。

VII 活潑潑地

程子論鳶飛魚躍，曰：與必有事焉而勿正之意同，活潑潑地。蓋必有事焉而勿正者，乃指心之存主處，是即敬也。活潑潑地云者，乃形容天理流行，無所滯礙之妙。

夫仰眺碧天際，俯瞰綠水濱；寥朗無涯觀，寓目理自陳。大矣造化工，萬殊靡不均；群籟雖參差，適我無非親。王羲之之蘭亭集詩，亦如鳶飛魚躍；蓋以道之體用，流行發現；雖無間息。然在人而見諸日用者，初不外乎此心。故必此心之存，然後方見其全體呈露，妙用顯行，活潑潑地，略無滯礙耳。所謂必有事焉而勿正者，若有所事而不爲所累云爾，此乃存主之要法。蓋必如此，方識此理之流行無礙耳。此與和樂、生意、篤厚、恕與公與直，皆一意相生。學爲持敬工夫者，非徒當知定與專；又貴能知此諸義，則敬之工夫，始臻圓滿而深至矣。

二、格 物

(一) 格物釋義

朱子之格物思想，以大學之格物補傳，為最該精。其言曰：「所謂致知在格物者，言欲致吾之知，在即物而窮其理也。蓋人心之靈，莫不有知，而天下之物，莫不有理。惟於理有未窮，故其知有不盡也。是以大學始教，必使學者，即凡天下之物，莫不因其已知之理，而益窮之，以求至乎其極。至於用力之久，而一旦豁然貫通焉，則衆物之表裏精粗無不到，而吾心之全體大用無不明矣。此謂物格，此謂知之至也。」（註五）

格，鄭氏訓「來」，朱子訓「至」，格字古義，亦可訓「止」。格物即來、至、或止——着落於事物上。儒家須於事上用力。致知格物，猶言送「知」至「物」，即將知慮置於事物上。故朱子曰：格、至也；物、猶事也。凡天地之間，眼前所接之事，皆為物。窮至事物之理，欲其極處無不到也。是格物即窮理也。

格物窮理，細分之，亦有辨。大學不言窮理而曰格物，是要人就事物上以理會之。蓋道之不明，是後人捨事迹以求道。故古人祇言格物。然有物即有理，祇言理則無可捉摸，言物則理自在。是窮理二字，不若格物之為切。窮理必就事上窮，猶言離氣則理無所着也。氣中必具理，物上亦具理。故窮理必在乎格物矣。

(二) 格物範疇

大學始教，何以要即凡天下之物而格之？蓋理不外物，物祇為物，所以為物之理乃道。格物祇格物中之理，格物中之道。道理無窮，星散於事物中，精粗大小，上下四方，千頭萬緒，終歸一理。然道理非就一物一事理會，即可窺其全豹。天下豈有一理通而萬理皆通之理，即聞一知十之顏子，亦不能如此。故須逐件理會，今日格一件，明日格一件，程先生謂或讀書講明道理，或論古今人物而別其是非，或應事接物而處其當否？如何而為孝，如何而為忠，以至天地之所以高厚，一物之所以然，均逐一理會。工夫專在有事當前，即與理會。譬之讀書讀第一章，即理會第一章，讀第二章，即理會第二章。今日遇此事而理會此事，明日遇彼事而理會彼事。萬事原為一理，不需選大者理會，小者放棄。譬如海水，一灣一曲，一洲一渚，無非海水，非僅大者而已，小者亦然。是以事事物物各有理，遇事接物之間，應一一理會之，遇一事，究一理，積習既多，自然有豁然貫通處。所謂萃百物，然後觀化工之妙，聚衆材，然後知作室之用。須撇開心胸，多面理會。若風之積也不厚，則其負大翼也無力。

。事物之理，理會不多，又如何會衆理而一以貫之耶？

今人動輒言一貫，一者對萬而言。不可祇於一上尋，應就萬上以理會之。所謂一貫者，會萬殊於一貫。萬殊皆自此出，雖萬殊却祇一理，所謂貫也。若只見一貫而未於衆事中卽物理窮，僅理會一事一物，如何以貫之？聖人未嘗言理一，只多言分殊；能於分殊中，事事物物，頭頭項項，理會其當然，方知理本一貫，不知萬殊各有一理，而徒言理一，是未知理一於何處也。故須逐件零碎以理會之，卽知非一本處難識，是萬殊處難認也。

聖賢所謂博學，無所不學也。自吾身所謂大經大本，以至天下之事事物物，以至一字半字之義，莫不在所當窮，而未始有不消理會者。雖曰不能盡究，然亦應隨吾聰明力量以理會之，久久須有所至。豈不勝全不理會者乎？若截然不理會者，雖物過乎前，不識其名，彼亦不管，豈窮理之學乎？

如博我以文，約我以禮；博文卽一一去工。約禮卽深造之以道而使自得。能自得，卽能融會之也。故格物須前後大小，內外本末，隱顯精粗，周遍而格之，理無不窮，而後知方盡也。

不博學以求精，是躐等也。如講道理，僅據尖底末梢——此謂僅言簡義賅之結論，卽要至大而化之極處。中間許多——此指理論之來龍去脈之基礎，當作渣滓，不去理會。正如將利刃截斷，中間不用，此實大病。造塔亦然，須由低處濶處爲之，少間自會築至高尖處。若祇憑空由上而下爲之，無着手處也。惟聞下學而上達，未聞上學而下達者也。不理會下學而理會上達，則都無事可做，恐孤單枯燥，難以自慊也。是以常人之學，或偏於一理，主於一說，或一識半解，道聽塗說，或躐等而進，所學無實；故不能通權達變，易起爭端。而聖人則博文約禮，擇善固執，中正和平，無所偏倚，是資之深而左右逢源矣。

(三) 格物進程

夫登高自卑，行遠自邇，格物亦應由切己處、近處、小處、粗處、淺處、眼前公共處，分明易理會處、常處、正經處入手。雖無揀擇，却有先後。應由近及遠，由淺入深，由粗至精。蓋天下之事，皆謂之物；而物之所在，莫不有理。如火之所以熱，水之所以寒。草木禽獸，雖是至微至賤，亦皆有理。至如君臣父子間，皆是理。至如一草一木皆有理，並非指植物學之理，而謂草木春生秋殺，好生惡死，仲夏斬陽木，仲冬斬陰木，皆是順陰陽道理。自家知得萬物均氣同體；見生不忍見死，聞聲不忍食肉。非其時不伐一木，不殺一獸，不墮胎，不妖夭，不覆巢，此便合內外之道。由此可知儒家所重，在於道德；所窮之理，亦偏重倫理事理也。

格物須由切己處以理會之，待自家者已定疊。然後逐漸推及，卽此格物。

夫致知在格物，物來則知起；物各付物，不役其知，則意誠不動；意誠則心正，始學之事也。故於日常生活之中，隨事理

會：如爲人子，止於孝。爲人父，止於慈。爲人臣，止於敬。爲人君，止於仁。與朋友交，止於信之類。以切己工夫窮理，而天下之理得。然後可以爲聖人。君子之學，將以反躬而已矣；反躬在致知格物矣。若只泛窮天下萬物之理，不務切己，即遺書所謂汎然正如遊騎無所歸也。人能不役其知以誠意，知而能擇，則知所止矣。緣以理散於萬殊，而實具於吾心；故天理非由外鑠也。人能隨事觀理，足以致聖。故切己之學，在於反身而誠矣。

然常人於格物之際，要隨事理會，深恐精力短而精神易弊。或無事時所見如此，臨事時又做錯。此均未悉格物以致知，致知在所養。養莫過於寡欲。是致知存養，功實相因。然人心之靈，莫不有知，若爲物慾所昏，則難以窮理。寡欲則心境清而天理著。精神完而明睿生。何患不能循理，不能斷置哉！

格物不必謂事物，然後謂之物也。自一身之中，至萬物之理。若能隨處體察，理會得多，胸次之間，自有覺悟。然窮理而非馳情浩博，盡窮天下之理；亦非專守簡約，止窮一物之理，即至貫通之地；理不勝窮，聖人且有所不知。物各有理，執一何可以該萬。唯日積月累，由少至多，聰明以漸開，事理以漸著。於天下之物，各有以見其當然之則。一旦融會貫通，表裏洞徹，則覺斯道之太原，全吾心之本體。物既格而知且至也。所謂學上格物，尤重力行矣。故言忠信，行篤敬，雖蠻貊之邦行矣。言不忠信，行不篤敬，雖州里行乎哉！立則見其參於前也，在輿則見其倚於衡也。夫然後行，只此是學也。學也者，使人求於內也。不求於內，而求於外；非聖人之學也。何謂不求於內，而求於外？以文爲主者是也。學也者，使求於本也。不求於本，而求於末，非聖人之學也。何謂不求於本而求於末？考詳略，探同異者是也。是二者，皆無益於身，君子弗學。君子所學者，爲修德成聖之學；非詞章考據，比較理論之學也。故應求之於內也。所謂求之於內，即盡反身而誠之工夫也。

夫人幼而學之，將欲成之也。既成矣，將以行之也。學而不能成其學，成而不能行其學，則烏足貴哉！所謂成學者，即知而能行也。儒家教育，知行並重。所學非限於知識。人格之培養斧正益重也。故子夏曰：賢賢易色，事父母能竭其力，事君能致其身，與朋友交，言而有信，雖曰未學，吾必謂之學矣。

古之學者爲己，其終至於成物。今之學者爲物，其終至於喪己。古之學者，知實功在於一己。故能爲之不懈；務窮天下之理，以盡天命人性。其終也，己之性盡，物之性亦盡；遂至於成物，而萬物各得其所焉。今之學者，氣浮而日役於物。務工一人之術，以爭人世之權。其終也，功名不可知而心術已難問，遂至於責己而慚矣。由此觀之，古人之成物，即所以完成其成己之量也。

學原於思，思曰睿。思慮久後，睿自然生。若於一事上思未得，且別換一事以思之。不可專著這一事。蓋人之知識，蔽於此，雖強思亦不通也。然人心虛靈，致思以窮理，久則通微，故應善用其思也。心爲活物，而知有偏暗，思有未得，且暫置之；以待觸類旁通。蔽自然去，睿自然生。若強思力索，則滯於一隅，反爲所累也。致思如掘井，初有渾水，久後稍引動，得清

者出來。人之思慮，始皆溷濁，久自明快。正如初用其思者，疑慮方生，心地雜亂，須潛心默識，玩索久之，庶幾自得。學者不學聖賢則已，欲學之，須熟玩聖人氣象與行實。若謝子與伊川別隔一年，往見之。伊川曰：「相別一年，做得甚工夫？」謝子曰：「也只去箇矜字。」曰：「何故？」曰：「仔細檢點，得來病痛，盡在這裡。若按伏得這個毛病，方有向進處。」伊川點頭，因語在座同志曰：此人爲學，切問而近思者也。伊川上蔡，師生一年之別，相見即以工夫爲問，可見昔賢汲汲爲學之切，學至聖人而後已矣。

(四) 格物境界

朱子謂今日學者所謂格物，卻無一端緒，祇是尋物去格。如宣王因見牛穀觶而發不忍之心，此蓋端緒也。便就此擴充，直到無一物不被其澤，方是致與格。只是窮格到盡處。

由此可知格物之端緒，即擴充不忍人之心至極處。孟子曰：「人皆有不忍人之心。先王有不忍人之心，斯有不忍人之政矣。以不忍人之心，行不忍人之政，治天下可運之掌上。所以謂人皆有不忍人之心者，今人乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心，非所以內交於孺子之父母也。非所以要譽於鄉黨朋友也。非惡其聲而然也。由是觀之，無惻隱之心，非人也。無羞惡之心，非人也。無辭讓之心，非人也。無是非之心，非人也。惻隱之心，仁之端也。羞惡之心，義之端也。辭讓之心，禮之端也。是非之心，智之端也。人之有是四端也，猶其有四體也。有是四端而自謂不能者，自賊者也。謂其君不能者，賊其君者也。凡有四端於我者，知皆擴而充之矣，若火之始然，泉之始達，苟能充之，足以保四海，苟不充之，不足以事父母。」（註六）

擴充四端，非僅爲精神之境界，祇抱民胞物與之志而已，且須見之於生活之實踐。如老吾老，以及人之老。幼吾幼，以及人之幼。與夫政治上之推恩，均爲由生活具體而顯現於外之事實也。四端於人，隨時而現，初發時，毫毛如也。及擴而充之，廣大無窮，將有不能自己也。蓋此心之量，本足以包括天地，兼利萬物。惟人自私，不能擴充其量，故難以推廣。或能推之於一家，而不能推之於一國。或能推之於一國，而不能推之而治天下，此皆未足以盡其本然之量矣。

又謂凡人各具見識，如孩提之童，知愛其親；及長知敬其兄；以至善惡是非之際，亦甚分曉。但不推致充廣，故其見識，終只如此。須是因此端緒，從而窮格之。未見端倪之時，且得恭敬涵養。有箇端倪發見，直是窮格去，亦不是鑿空尋事物去格也。涵養於未發之前。窮格於已發之後。

孟子曰：「孩提之童，無不知愛其親也。及其長也，無不知敬其兄也。」（註七）孝親敬兄，乃人之天性，人無不知也。然應就已知之理，而益窮之，以求至乎其極。

有子曰：孝弟也者，其爲仁之本與！

夫孝者，德之本也，教之所由生也。故中華文化之核心，該爲孝字。遠於西周時代，即認元惡大憝，矧爲不孝不友。周雖舊邦，其命維新。所倡孝弟之德，即其基本。由孝友而生忠恕。孝以修身齊家，孝以治國平天下。孝經所闡述者，即此至德要道也。夫孝始於事親，中於事君，終於立身，一生之任務備矣。是愛敬盡於事親，而德教加於百姓，刑於四海者，天子之孝也。在上不驕，高而不危，制節謹度，滿而不溢；然後能保其社稷，而和其人民者，蓋諸侯之孝也。言滿天下無口過，行滿天下無怨惡，然後能守其宗廟者，蓋卿大夫之孝也。以孝事君則忠，以敬事長則順，忠順不失，以事其上；然後能保其祿位，而守其祭祀，此士之孝也。用天之道，分地之利，謹身節用，以養父母，此庶人之孝也。故孝雖因職而異，究其所以，實盡分耳。人能盡分，窮則獨善，以之修身齊家；達則兼善，以之治國平天下，則天下平矣。

子曰：「昔者明王之以孝治天下也，不敢遺小國之臣，而況於公侯伯子男乎？故得萬國之歡心，以事其先王。治國者，不敢侮於鰥寡，而況於士民乎？故得百姓之歡心，以事其先君。治家者，不敢失於臣妾，而況於妻子乎？故得人之歡心，以事其親。夫然後，生則親安之，祭則鬼享之，是以天下和平，災害不生，禍亂不作，故明王之以孝治天下也如此。」（註八）

孝字可總括中國文化。孝爲天之經，地之義，德之本。儒家所論道德，無一不涉及孝字。修身、齊家、治國、平天下，無一可出孝之範圍。正如西洋文化，以愛德——*Charitas* 爲諸德之滙。因主而愛，爲主而愛，生活於主之愛德中，可成聖成賢，亦即所以事上帝矣。

再則未見端倪之時，且得恭敬涵養。是涵養於未發之前，於格物極爲重要也。

夫人之學，莫大於知本末終始，致知在格物，即所謂本也。格物者，窮其理也。格物者，適道之始，欲思格物，應收其心而不放也。

孟子曰：「人有雞犬放則知求之，有放心不知求，學問之道無他，求其放心而已矣。」（註九）

心本居內，至虛至靈，具衆理而應萬事。須下操存工夫；所以操得此心，便覺天地萬物，皆吾度內，無事靜坐，有事應酬，乃心之妙用也。故心應在腔子裏。所謂操其心存而不捨，養其性順而無害，勿使惰慢邪僻之氣入內，則學問思辨之事，皆有諸己而不失，即爲收其放心也。文公所謂未知者，敬以知之；已知者，敬以守之。敬之所以成始成終者也。明道寫字時甚敬，非是要字好，只此是學。此學乃修心養性之學。中庸所謂不誠無物。心一息不存，天理即間斷。故寫字時，心亦當存於寫字之中，非屑屑欲字之工也。以此類推，事事皆然。故能持敬則澄心觀理；專精之至，是非不淆。孔子所謂執事敬，雖之夷狄，不可棄者，正此意也。故云只此是學。

心亦有亡，捨則亡。操之則在此，捨之則失去。出入無定處，心之神妙莫測也。學者當無時而不用其力，俾神清氣爽，天理常存，無適而非仁義矣。捨之則亡者，心放故不存也。由此可見人具理義之心，惟待操持之耳。

收其心而不放，即爲敬。敬是閑邪之道。閑邪存其誠，雖是兩事，然亦祇爲一事。閑邪則誠自存矣。天下有一個善，一個惡，去善即是惡，去惡即是善。譬如門，不出便入，不入便出，豈出入外，別有一事也。

閑邪即謹防私慾偏情。閑邪則誠自存。如人有室，垣牆不修，不能防寇。如修其垣牆，即可禦寇。此即提高警覺，念茲在茲，惟精惟一也。閑邪則誠存，閑之即所以存之。緣以人生之初，天理渾然，真實無妄，發而爲善。故誠非待外求，然今人之患，多無涵泳持養之功，以致放其心而不知其求。外則役役爲不善；而於不善之中，尋善以存之，是以善自外鑠耶？此尋之之心，正爲不能存著之心，豈有入義之理。却不知善在內，不須尋；只須存。如之何而存？閑邪則誠存。少一分人欲，多一分天理，非閑之者一心，存之者又一心也。

孟子主性善，以爲誠者性也。以其實有是理言之，謂之誠。以其實理具於吾心言之謂之性。可見善皆內出。然閑邪工夫，當不外嚴威儼恪，即正衣冠，尊瞻視，敬自此入也。蓋不齊其外，無以養其內；外端則內肅也。若貌不閑，易流於惰慢而即於邪。內則寧思慮，去人欲。若內慮不修，則陷於紛亂而入於邪，誠豈可得而存乎？故初學者，應端整於容貌思慮之間，使此心有所持定，敬自然生。而閑邪工夫，亦有其用武之地也。

夫人心一太極，太極具於吾心。一者，誠也。反身而誠，涵泳持養，則此心存乎天理，而無一毫人欲之私也。所謂敬者，主一之謂也。所謂一者，無適之謂也。主一則既不之東，又不之西，如此只是中。不偏不倚之中也。中者，民得天地之中以生，即天命之謂性也。中也者，天下之大本也。存此則自然天理明。學者應敬以直內，涵養此誠，既不之彼，又不之此，如此則只是內。內者，收其放蕩之心，靜其雜亂之念，整齊嚴肅，戒慎恐懼，唯使此心，常自整頓，涵養久之，心一乎理；而理具於心，明無不照，何患邪之爲累乎？若心有二用，則天理間斷，邪得而入；不善之念，憧憧往來，內而妄思，外而妄動；人欲日長，天理日消；本來之誠，烏足以存之耶！是以敬以直內，使此心湛然清明，無所偏倚，絕無閒思雜念，私而不直之爲，此敬以直內之功也。

人之內心不直，乃由於無主。敬則心一而有主。敬立則可約之使中，持之以健，內志順理，故能直其內也。

人之外行不方，由於內無所守。義者，事之宜也。守之於日常行事之間，皆有整齊劃一之軌，則外行有則，端方而無防檢之踰也。故內直則外必方。故能敬則心有主，知義則事皆宜；動靜相維，無瞬息之間斷。工夫直前而上行。敬以守之而內直，義以裁之而外方。內外交養，無毫釐走作，則敬義夾持，直達天德矣。

再則所謂格物者，常人於此理或能知一二分，即其一二分之所知者推之，直要推至十分，窮至極處，方爲格物。致知格物，十件事格得九件通透，一事未通透，無妨。一事只格九分，一分未通透，最不可。要見盡十分，方爲格物。既見盡十分，卽爲知止。此卽因其已知之理，而益窮之，以求至乎其極也。

或謂延平伊川格物之說不同：延平謂爲學之初，且當常存此心，勿爲他事所勝。凡遇一事，即當就此事反復推尋，以究其理。待此一事融釋脫落，然後別窮一事。久之自當有洒然處。與伊川所謂今日格一件，明日格一件，若窮一事不得，須別窮一事之語相異。

朱子以伊川今日明日之言，此乃教人若遇一事，即且就一事上理會。勿懸空論理。至如窮一事未得，須別窮一事。此窮一未得之事，是項難窮之事。如造化禮樂度數等，卒急難曉，需長期爲之。時機未至，只得暫放。若平常事，理會一件未透，又理會第二件；第二件理會未透，又理會第三件。如此終身不能長進。

由此觀之，延平伊川之相異處，實所遇問題難易之不同耳。若異地而處之，恐亦有同然耳。惟格物應求至乎其極，乃可望一旦豁然貫通，否則一知半解，不盡不實，終無貫通可言也。

至謂格物積累多，即會貫通。譬如草木，理會根原，則知千條萬葉，各有理。事事物物，各有一綫相通。此件理會得透，另件亦然。於物之理窮之愈多，則我之知愈廣。零碎湊合，觸類旁通；不知不覺，自然醒悟。其始須用力，及其得之也。却又不假用力。格物須逐項以求至乎其極。積累多，乃可豁然貫通也。緣以理一分殊，正如釋教所云：「一月普現一切水，一切水月一月攝。」一理散而爲萬殊，萬殊原歸於一理矣。

夫心無限量，物有多少，如何能窮盡？惟格物能至貫通物理，即爲盡也。當知不可盡者心之事。可盡者心之理也。理既盡之後，雖事物初不曾識，至當前處理時，自能識得此事物也。緣以此心具萬理，即足以應萬事也。

至若知至，若論極盡處，則聖賢亦未可謂之知至。如孔子不能證夏商之禮。孟子未學諸侯喪禮，亦未詳周室班爵之制。此與知至無妨。知至能到脫然貫通處，雖對外事事物物未能盡知。但能隨事觀理，積累既多，於天下事物，各有以見其當然之則，一旦融會貫通，表裏洞澈；則覺斯道之大原，全吾心之本體，物既格而知且致也。以之處事接物，立己達人，自能通權達變，應付裕如矣。此則格物至衆物之表裏精粗無不到，而吾心之全體大用無不明之境界矣。

(五) 格物捷徑

夫進修之術，莫先於格物致知，誠意正心。格致乃明善之要，誠正爲修身之本。格，至也。如祖考來格之格。凡一物有一理，須窮致其理。窮理亦多端，或讀書講明義理，或論古今人物，別其是非。或應事接物而處其當。皆格物也。格物捷徑爲何？

一 讀書

(1) 學以致用

朱子格物補傳，採取程子之意，而程子對格物言論，亦足以闡釋朱子格物之旨：

伊川曰：「今人不會讀書，如誦詩三百，授之以政不達，使於四方，不能專對，雖多亦奚亦爲。須是未讀詩時，不達於政；不能專對。既讀之後，便達於政；能專對四方，始是讀書。」（註十）

蓋讀書當反求諸己，致其實用，方爲有得也。孔子亦謂人而不讀周南召南，其猶正牆面而立。須是未讀時，如面牆，既讀後，便不面牆。方爲有效。此亦讀書之方也。又如讀論語，舊時未讀，是如此之人；及讀後，仍依然故我，即爲不會讀書也。學者當以讀論語孟子爲本。論語孟子既治，則六經可不治而明矣。讀書者，當觀聖人作經之意，聖人所以用心，與聖人所以至聖人；而吾之所以未至者，所以未得者，句句而求之，晝誦而味之，中夜而思之，平其心，易其氣，闕其疑，則聖人之意見矣。

(2) 讀何書？如何讀？

伊川以初學入德之門，無如大學，其他莫如論孟。讀孟子論語而不知道，所謂雖多亦奚亦爲。又令學者先讀論孟，窮得論孟，自有要約處，以此觀他經甚易。論孟如丈尺權衡相似，以此量度事物，自然見得長短輕重。凡看論孟，須熟玩味；將聖人之言，切己視之，不可僅作一場言論。人如看得此二書切己，終身用之，有不能盡者矣。

讀論語者，將諸弟子問處，便作己問；將聖人答處，便作今日耳聞，自然有得。若能於論孟中深求玩味，將能涵養成人之美好氣質。讀論語者，因人而異，有讀後依然故我者，有讀後得一二句而喜者，有讀後而知好之者，有讀後不知手之舞之，足之蹈之者。誠所謂見仁見智，各有不同。

綜觀上述，初學應讀之書：

1. 大學——大學，聖人之完書也。其三綱領，八條目，千古之書，無不括盡。其規模雖大，然節目分明，工夫有序，切於學者之日用。

2. 論語——論語一書，多就事言；而理居其中。下學人事，即所以上達天理也。

3. 孟子——道性善，言必稱堯舜，王政之綱，端在教養。其原本於天命之性；其理切於人倫事務之宜。若能融會貫通，即可極中庸之旨趣。天下之大道至理，盡在此矣。

如何讀？

讀書務求有得，得之於心，始謂之得。若無所得，即爲書是書，我爲我；生活與書理，未能知行合一也。故讀書貴能體會入神，將聖人言語，作爲切己之事。反躬而求，致力行之舉。大而君臣，小而日用倫常之間，終身循之，有不能盡者矣。

古人云：富潤屋，德潤身；誠於中必形於外也。故讀書貴能玩味聖人之氣度，進之以涵養之功；用以變化氣質。舜何人也，予何人也。有爲者亦若是。若能於論孟中，深求玩味，自然有得也。

或問如何學？可謂之有得。曰：大凡學問，聞之知之，皆不爲得。得者，須默識心通。學者欲有所得，須是篤。誠意燭理上知，則顯悟自別。其次須以義理涵養而得之。得之途徑，不外下列三則：

1. 學者貴能潛心默識，玩索久之；俾心通乎道。何以致之？須是篤。明道以敦篤爲仁之本。人若言動輕妄而不敦篤，則此心外馳而有所繫，故當持重存誠。因謂學者不可以不誠，不誠無以爲君子，修學不以誠，則學雜。爲事不以誠，則事敗。自謀不以誠，則是欺其心，而自棄其忠。與人不以誠，則是喪其德而增人之怨。今小道異端，亦必誠而後得。而況爲君子者乎？故曰：學者不可以不誠。雖然，誠者在知道本而誠之耳。

2. 誠則明，先明諸心知所往，然後力行以求至。下學上達，循序漸進；以求至於私欲淨盡而天理流行之域。故必由致知以好之，好而樂之也。道不遠人，而學可以通乎道。既通乎道，則應居敬窮理。以義理，以涵養而得之也。

3. 讀書之功，深淺不一，故所見亦異。每有會意，欣然好之；蓋真知其味，必欲自得之；自得之，則居之安；居之安，則資之深；資之深，則左右逢其源。不知手之舞之，足之蹈之矣。故學者由喜而好，由好而樂，聖人之意，可得而見之矣。

2. 明經義

伊川曰：「凡看文字，先須曉其文義。然後可求其意。未有文義不曉而見意者也。又曰：凡觀書，不可以相類泥其義。不爾，則字字相梗。當觀其文勢上下之意，如充實之謂美，與詩之美不同。」（註十一）

聖人之言，有淺有深，有近有遠；不可祇往深遠處牽強附會。讀書應求作者之意，故訓詁之學，理當重視。蓋古人立言，各有所指，故宜潛心理會其中真義也。

讀書貴能融會貫通。淵明讀書，不求甚解；然每有會意，便欣然忘食。其不專重字句之雕鑿明矣。人之爲學，固可類推；然有不類而實類者，亦有相類而實不類者；義各有所指耳。故不可以相類而泥爲一義也。讀書應知變通，辭同而義不同者有之。吾人須觀其文勢上下之義，意別而義自別，辭類而義不類矣。

聖人之言，以明理也。理之可遠可近，聖人之言亦然。至顯者莫如事，至微者莫如理；而事理一致，微顯一源。古之君子所謂善學者，以其能通於此而已。吾人不可好高騖遠，須知聖人之言，致廣大而盡精微也。

再則讀書貴能識大體，明正義，取其精華，棄其糟粕。如讀子濯孺子爲將，及舜完廩浚井二事。孟子僅就事論事，一取其不背師，一取其善事父；書中精義，不過如此。善讀書者，以意逆志而得之，則近道矣。

3. 論人物，別是非

讀史須見聖賢所存治亂之機。賢人君子，出處進退；卽爲格物。

(1) 讀史應培養眞見解，眞學識：

史書非徒記事，切須明理；應識其治亂安危，興廢存亡之所以然也。僅知其迹而不明其當然之理，讀史何益之有？如讀高帝紀，須識漢家四百年始終治亂當如何，是乃眞學也。

(2) 以實求是，不應人云亦云：

伊川謂明道每讀史至半，便掩卷思量，料其成敗。然後却看有不合處，又更精思。其間有幸而成，不幸而敗。今人只見成者便以爲是；敗者便以爲非；不知成者煞有不是，敗者煞有是底。

如讀史記，見高帝寬大長者，能用三傑，除秦苛法，與民更始。則知漢四百年之基業在此。至若其輕儒嫚罵，不事詩書；僞游雲夢，械繫相國；以叔孫通制禮樂，用張蒼定律令之類；圖治規模，遠遜三代，故諸侯王次第皆叛，大臣不克保終，均由於此。如此讀史，卽知得失，可稱致知之方也。

(3) 眞是非不以成敗計

古往今來，善者當成，惡者當敗；理數感應，自然之符也。故明道讀史至半，卽掩卷料其行事如何？據理懸斷，然後閱至終局，不出所料者十之六七。其中當成而敗，當敗而成；不如所料處，則自知所謂善惡，恐認未眞；須更再三精思，灼見其理之所以然。至於氣機不齊，人事難定，幸不幸之間，理亦果有難料者。先生究以理爲衡。此乃格致之學也。吾人應細察之！今人無識，讀史但據見成。豈知幸而成者，奸雄不得藉口；不幸而敗者，聖賢不以易節。論是非，不論成敗；成者不必皆是；敗者未必皆非；以此讀史，方稱胸有千古也。

(4) 以史作鑑

古今治亂，必有其機；機者治亂雖未至；而動於機微之間。聖賢存之於史，以爲千古得失之鏡。讀史者須於此處加意，如賢人君子，出而在朝，則爲世將治之機也。若退而在野，則爲世將亂之機也。有以見其機，便是格物。若不能格物，無貴讀史矣。

是以看書須要見二帝三王之道。如二典，卽求堯所以治民，舜所以事君。讀古人書，應詳察其所以然；則他日事君治民，

自可本所學以鑑應也。

4. 處事接物而得其當

(1) 嚴謹恩愛

伊川曰：正倫理，篤恩義，家人之道也。（註十二）

1. 重名分：

名分不嚴，則尊卑長幼，不能各安其所；而家道紊也。故必正倫理，使父父子子，兄兄弟弟，夫夫婦婦，有秩然不敢干之名分。然後大小相畏，上下相維；而家道以正，家運以興矣。

2. 篤恩義

情之不親，則愛敬綢繆，不能相通無間，而家道乖矣。故應重感情，使父慈子孝，兄友弟恭，夫和婦柔；有肫然不可解之至情。人和無違而家聲振，家道昌矣。

(2) 公正無私

或問伊川曰：「視己子與兄子有間否？」曰：聖人立法曰：兄弟之子，猶子也。又問天性自有輕重。疑若有間然。曰：只爲今人以私心看了。孔子曰：父子之親，天性也。此只就孝上說。故言父子天性。若君臣兄弟，賓主朋友之類，亦豈不是天性，只爲今人小看，却不推其本之所由來故爾。己之子與兄之子，所爭幾何？是同出於父者也。只爲兄弟異形，故以兄弟爲手足。人多以異形，故親己之子，異於兄弟之子，甚不是也。又問孔子以公治長不及南容，故以兄之子妻南容。以己之子妻公治長。何也？曰：此亦以己之私心看聖人也。凡人避嫌者，皆內不足也。聖人至公，何更避嫌。凡嫁女各量其才而求配。或兄之子不甚美，必擇其相稱者爲之配。己之子美，必擇其才美者爲之配；豈更避嫌耶。若孔子事，或是年不相若，或時有先後，皆不可知。以孔子爲避嫌則大不是。如避嫌事，賢者且不爲，況聖人乎。」（註十三）

今人無廓然大公之心，輕視倫理，不能推其本原，不知五倫皆出於天性中所固有。故有此分耳。且如己子與兄子，所差幾何？固同出於父，均爲父一氣之親也。僅以兄弟不能無分形，故以兄弟爲手足。究之手足，亦合而爲一身者也。人多以形既有分，故親愛乎己之子，更篤於兄之子，不知己子爲父之一脈，兄子亦爲父之分脈，既知天倫之愛，其爲愛則一耳。異而視之，甚不是也。

或以爲至若孔子，擇賢以妻其兄之子，以避薄兄之嫌；取其稍遜者，以遠自私之嫌。若非有問，何必委曲若是？伊川則以爲此亦在己先有私心，故以此窺測聖人。看差當日情境，於聖人固無此意也。嫁女亦有嫁女之道，當各量其才以求配。豈必委曲周旋，求免口實以避嫌，而礙於嫁女之公耶？避嫌即是私矣。於今度之，若孔子事正如伊川所謂或爲年歲之多寡不同，或爲議配之時，有先後之異；皆不可執其事迹，以泥其親疏，較其厚薄也。

(3) 出處：去就取捨，惟義是從

伊川曰：「賢者在下，豈可自進以求於君哉！苟自求之，必無能信用之理，古人所以必待人君致敬禮而後往者；非欲自爲尊大，蓋其尊德樂道之心不如是，不足以有爲也。」（註十四）

古人所以守不見之義，必待人君內致其敬，外致其禮，而後往見之者，非故自尊大也。道在我而我爲有德者。人君欲有爲天下，必需道德之佐，而不致敬盡禮，則其尊德樂道之心未至，烏足以有爲哉！

伊川謂賢者惟知義而已……求之有道，得之以義；不必言命。故賢者惟知有當然之理，本乎心，達乎事，而因以決吾身之去就取捨，命非所計也。夫道屬天理之當然，義兼人心之裁制；求以道則得以義，無二意也。

夫得之於心，是謂有德；不待勉強。然學者則須勉強。古人有捐軀隕命者，若不實見得，則焉能如此。須是實見得，生不重於義，生不安於死也。故殺身成仁，祇爲成就一個「是」而已。

由此可見古人有輕生不惜死者，若非實見，焉能如此。彼實見得義爲重而生爲輕，則生不安而死爲安也。故有殺身成仁，豈爲沽名？僅成就一「是」而已。反乎是則爲非，是非之關，道之大閑。聞者聞此而已，見者見此而已。人雖不肖，必無甘蹈於非，而自以爲是之理。不能察識其本心而擴充之；汨沒一生，得罪天地，可哀也已！

(4) 盡分

伊川謂「君子思不出其位。位者，所處之分也。萬事各有所，得其所止而安。若當行而止，當速而久；或過或不及，皆出其位也。沉踰分非據乎。」（註十五）

君子思不出其位，則能致專一之思，以精求至善之用，是謂得其所止而安者也。如行止久速，皆有一定不易，爲所當止之位。或過或不及，則非止於其所，而爲出位矣。沉踰越常分，據所非據，又出位之尤者，可不慎歟！

(5) 謹小慎微

二六

夫能盡飲食言語之道，則可盡去就之道；能盡去就之道，則可盡死生之道。飲食言語，去就死生，小大之勢一也。故君子之學，自微而顯，自小而彰。易曰：閑邪存其誠，閑邪則誠自存。而閑邪者，乃在於言語飲食，進退與人交際而已矣。故君子之學，應由細節入手，人能窮理於日用倫常之間，而處置各得其當，始是真學。無時無處，不用其功，而格物窮理之方始盡矣。

附 註

- 註一：朱子語類卷十二。頁三四五。正中書局印行。
 註二：孟子盡心上。
 註三：河南程氏遺書第三，伊川先生語四，頁六四。王雲五主編。國學基本叢書四百種。
 註四：朱子文集卷六十一。答林德久書。
 註五：朱子大學章句。格物補傳。
 註六：孟子公孫丑上。
 註七：孟子盡心上。
 註八：孝經。孝治章第八。
 註九：孟子告子上。
 註十：近思錄卷三。頁一〇四。
 註十一：同註十。頁一〇〇、一〇一。
 註十二：同註十卷六。頁一八九。
 註十三：同註十二。頁一九二。
 註十四：同註十卷七。頁二〇一。
 註十五：同註十四。頁二一〇。

參考書目

1. 黎靖德編：朱子語類(1)(2)(3)(4)，正中書局印行。
2. 岡田武彥主編：二程全書(上)，廣文書局印行。
3. 朱熹編：近思錄，商務印書館印行。
4. 朱熹集注：四書纂疏，新興書局有限公司。
5. 錢穆著：朱子新學案二，三民書局經銷。
6. 日本渡邊秀方原著
劉侃元譯述：中國哲學史概論，商務印書館發行。
7. 范壽康編著：中國哲學史綱要，開明書店發行。