

讀書如何成爲一種工夫—— 朱子讀書法的工夫論研究*

王雪卿**

摘要

朱子（1130-1200）讀書法是一種工夫論，在理學內部與「堯舜之前，何書可讀」的陸象山（1139-1193）處處針鋒相對；在理學外部則批評只出於功利實用、娛樂消遣目的而讀書的閱讀者。其思路不同於心學，也和一般意義的認知活動有很大的差異。讀書是心靈修養，也是身體實踐，朱子的讀書扣緊自家身心性命說話，讀書是為了安頓生命；而安頓生命又絕對不能不讀書，如此才能對治微細難纏的存在之惡——氣稟之雜與人欲之私。經典是「聖顯」，讀書才能與聖相遇，與理合一。朱子這個高難度的讀書過程不是一個可單獨切割的工夫，學習者既須專注於經典文本，展開多層次的閱讀；也必須在心態上「切己」的「體會」、「體驗」、「體察」；在身體上「葬身」般的全身投入——包括身體的姿勢與各種樣態。藉由讀書過程中心態調整、身體參與，甚至與靜坐互相配合交養。讀書作為一種身心工夫，才能穿透浸潤學習者的全幅身心性命，使人的現實存在獲得終極性的自我轉化。

關鍵詞：朱子、讀書法、工夫論、格物窮理、靜坐、身體

* 本論文曾發表於臺灣大學人文社會高等研究院、臺灣朱子研究協會、臺灣中文學會、中華朱子學會舉辦之「朱子哲學的當代反思」國際學術研討會（2014 年 3 月 14-15 日）。經修改增加篇幅而成。

** 吳鳳科技大學通識教育中心助理教授。

一、前言

朱子讀書法一向被認為是中國傳統讀書法中最親切有味者；學者並發現它與西方詮釋學相通處甚多，二者之間有不少可互相參照之處。¹ 因此，在目前東亞經典詮釋傳統的建構中，朱子讀書法或經典詮釋的研究是一門重要的子課題。西方詮釋學的各種理論對於深化朱子讀書法的理解，有其重要貢獻，目前已有不少相關的研究。² 由於詮釋學畢竟是近代以理性主義為主導的西方哲學之產物，是通過反省人類「理解」活動而建立的，宋灝（Mathias Obert）指出：

詮釋學之「理解」仍然屬於「認識」（即「求知」）的範圍。一直到葛達瑪與呂格爾，以溫故精神為前提的詮釋學發展絲毫沒有擺脫以認知功效為標準的歐洲哲學主流之典範。³

¹ 余英時：「中國傳統的讀書法，講得最親切有味的無過於朱熹。……朱子不但現身說法，而且也總結了荀子以來的讀書經驗，最能為我們指點門徑。我們不要以為這是中國的舊方法，和今天西方的新方法相比早已落伍了。我曾經比較過朱子讀書法和今天西方所謂『詮釋學』的異同，發現彼此相通之處甚多。『詮釋學』所分析的各種層次，大致多可以在朱子的《語類》和《文集》中找到。」余英時，〈怎樣讀中國書〉，《中國文化與現代變遷》（臺北：三民書局，1992年），頁262。

² 以西方詮釋學作為參照來探討朱子讀書法或經典詮釋的研究，專著有林維杰，《朱熹與經典詮釋》（臺北：臺大出版中心，2008年）。單篇論文有邵東方，〈朱子讀書解經之詮釋學分析——與伽達默爾之比較〉；鄭宗義，〈論朱子對經典詮釋的看法〉，二文俱收入鍾彩鈞主編，《朱子學的開展——學術篇》（臺北：漢學研究中心，2002年）；陳立勝，〈朱子讀書法：詮釋與詮釋之外〉，收入李明輝主編，《儒家經典詮釋方法》（臺北：喜馬拉雅研究發展基金會，2003年）；此文亦收入陳立勝，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》（臺北：臺大出版中心，2011年）；宋灝，〈普遍理解與個人理解——以現代詮釋學看程朱詮釋學〉，收入李明輝、邱黃海主編，《理解、詮釋與儒家傳統：比較觀點》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，2010年）。

³ 宋灝，〈普遍理解與個人理解——以現代詮釋學看程朱詮釋學〉，收入李明輝、邱黃海主編，《理解、詮釋與儒家傳統：比較觀點》，頁109。

理論切入點畢竟在於「認知」的詮釋學，和關注「道德」、「身心體驗」、「日用倫常」的儒家傳統，二者之間應該還是存在著差異。儒家道德實踐優先於理論思辯此一基本立場從未改變，即使是儒家傳統中最具知性傾向的朱子亦是如此。因此，西方詮釋學與朱子讀書法雖然多有可參照處，但不代表其理論足以涵蓋朱子讀書法的所有面向。彭國翔指出：

在閱讀朱子的相關文獻時，以往的一些研究者也不能不留意到一個值得進一步深究的現象，即無論朱子視經典為「聖人之言」的記錄因而具有神聖性，還是朱子將經典的閱讀和詮釋視為一種精神轉化和精神踐履，都已經超出了作為一種「哲學」的「詮釋學」的範圍，而進入到「宗教學」的領域。⁴

朱子對經典詮釋的深刻反省，使得朱子一方面既成為中國經典詮釋傳統接軌西方詮釋學最好的研究資糧；另一方面，朱子將經典閱讀、詮釋視為身心轉化的重要橋樑，使他儘管再怎麼重視讀書與知識，也不可能只作為一種詮釋學而存在，有其道德性、宗教性向度，朱子讀書法的真實意涵是一種工夫論。在理學內部與說「堯舜之前，何書可讀」的陸象山針鋒相對；在理學外部則批評只出於功利實用、娛樂消遣的閱讀者，視之為「外學」、「俗學」。朱子的讀書工夫是成聖的重要方法，與聖人、天理相遇合一的要徑；也是一種具有身心療癒功能的自我技術。在詮釋學的「詮釋」與道德、宗教性的「實踐」之間，如同余英時所說，朱子是能夠「把『實證』和『詮釋』有機地結合起來，加以靈活運用」的人。⁵「詮釋」與「實踐」、「實證」的有機結合，

⁴ 彭國翔，〈身心修煉：朱子經典詮釋的宗教學意涵〉，收入林維杰、邱黃海主編，《理解、詮釋與儒家傳統：中國觀點》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，2010年），頁195-196。

⁵ 余英時，〈「明明直照吾家路」——《陳寅恪晚年詩文釋證》新版自序〉，《中國文化與現代變遷》（臺北：三民書局，1992年），頁251。

同時也展現在朱子讀書法上。

本文擬從工夫論角度探討朱子讀書法，不意味否定從詮釋學角度研究朱子讀書法的意義與價值，只是朱子讀書法的當代反思可以有多重視野，工夫論所突顯的實踐面向、宗教性以及身心療癒意義也當在其中。「讀書」與「身心」二詞的緊密相連，意味著修養與認識兩個向度不可輕易割裂為二。他既肯定修養優先於認識，卻也認為認識活動在儒家身心性命之學中扮演著關鍵性角色，朱子的讀書工夫在理學工夫論中有其特殊性與獨特地位。用理學術語來說，繼承了程頤（1033-1107）的「涵養須用敬，進學在致知」，主敬與讀書二者永遠必須齊頭並進，但和程頤相較朱子更突顯了進學致知的認識向度。如此所構成的讀書工夫，在當代哲學中或許更接近晚期米歇爾·傅柯（Michel Foucault, 1926-1984）在建構歐洲修養哲學系譜時，認為「歐洲古代哲學大體上是由修養與認識兩向度所構成，甚至是一種將認識活動歸屬於修養過程的修養哲學。其中修養優先於認識，但同時認識向度扮演關鍵角色」將哲學視為「是一種徘徊在修養與學術間的生命狀態」，而提出的「哲學工夫」。⁶ 朱子以一系列精心構思的方法，在他「涵養需用敬，進學在致知」的工夫總綱中，將讀書、主敬、靜坐，所有的工夫都貫穿起來。在認識與修養諸種實踐不斷的迴復用功中，生命不斷的強化，讀書工夫達到的境界，同時也是人格的完成。整體而言，本論文認為朱子讀書法的性格並不真屬於單純的「知性探究」一路，讀書的「體悟」貫穿人的整個存在，方式迂迴卻又處處與生命相關。

至於本論文的分析架構，則先確立朱子讀書法的基本立場：朱子視經典為「聖顯」（hierophany）。「聖顯」隱喻朱子認為「聖」與「俗」

⁶ 何乏筆（Heubel Fabian），〈修養與批判：傅柯《主體解釋學》初探〉，《中國文哲研究通訊》第15卷第3期（2005年9月），頁5-6。

間的裂縫必須被真誠的正視，但在理學家「聖可學」信念下，「聖」—「俗」的本質性分裂並不存在，包括朱子。有巨大裂縫但可以跨越，經一聖一道的一體化，閱讀「聖經」顯得格外重要。朱子這條與聖人（道）跨越裂縫而相遇合一的路如何走？本論文接著探討朱子的經典學習地圖。朱子精心建構學習地圖，以方便學者按圖索驥。除了透過從《五經》到《新五經》（《四書》加上《易經》）的典範轉移，使儒家核心經典更直接體現人的主體性外，朱子對於如何讀好一本書，乃至於整體閱讀過程，都有詳細的討論。除了在文本上好好地閱讀，也關連到閱讀者整體的身心狀態。因此，接下來探討朱子的讀書與存心、讀書與身體、讀書與靜坐的關係，以說明在朱子哲學中讀書作為一種工夫，需要同時正視認識與修養兩個向度，它是一個高難度的自我技術與奮鬥過程。朱子工夫中種種的主客交互作用，是一個積累的工夫、一條「堅苦」的漫漫長路。在不斷的迴復用功中，生命逐漸強化，帶著學習者的全身全心全氣走向與聖合一，或者說是「心與理一」。這是讀書工夫，也是朱子所有工夫所企求的境界，朱子稱此為「豁然貫通」。本文最後即以讀書工夫與豁然貫通，作為探討朱子讀書工夫的收束處。

二、朱子讀書法的基本立場

對朱子來說「『道問學』是大事」。⁷ 朱子以重視讀書出名，除了親身實踐「窮此理於學問思辨之際」，⁸ 幾乎無時無刻不在讀書外，

⁷ 〔宋〕黎靖德編，鄭明等校點，《朱子語類》，收入朱傑人、嚴佐之、劉永翔主編，《朱子全書》（上海：上海古籍出版社，2002年），冊14，卷10，頁314。本文所引《朱子語類》、《朱子全書》皆根據此本，以下簡稱《語類》、《全書》。

⁸ 〔宋〕黃榦，〈朝奉大夫華文閣待制贈寶謨閣直學士通議大夫謚文朱先生行狀〉，《黃勉齋先生文集》（臺北：青山書屋，1957年），卷8，頁182、183。

讀書也被他視為最重要教法。如門人問：「先生教人，有何宗旨？」朱子回答：「某無宗旨，尋常只是教學者隨分讀書。」⁹ 朱子教人讀書的記錄《語類》與《文集》隨處可見。他最不滿意陸象山不教人讀書，朱子說：

若陸氏之學，只是要尋這一條索，卻不知道都無可得穿。且其為說，喫緊是不肯教人讀書，只恁地摸索悟處。譬如前面有一個關，纔跳得過這一個關，便是了。此煞壞學者。某老矣，日月無多。方待不說破來，又恐後人錯以某之學亦與他相似。今不奈何，苦口說破。某道他斷然是異端！斷然是曲學！斷然非聖人之道！但學者稍肯低心向平實處下工夫，那病痛亦不難見。¹⁰

朱子對象山的批評堪稱嚴厲，他斷定陸學是異端——象山禪。¹¹ 理由有二：不肯教人讀書；只摸索悟處。這兩個批評是否存在著誤解，有失公允？歷來已多有討論。象山本人是讀書的，也未教人不要讀書。¹² 但是朱子的批評也未必是空穴來風，因為陸學重視先立其大，發明本心，本心一悟，「宇宙即吾心，吾心即宇宙」，就算未讀書也不礙我堂堂正正做個人，所以象山說：「若某則不識一箇字，亦須還我堂堂

⁹ 《語類》，卷 121，頁 3811。

¹⁰ 同前註，卷 27，頁 982-983。

¹¹ 朱子批判象山是禪的言論不少，如：「子靜尋常與吾人說話，會避得個『禪』字。及與其徒，却只說禪。」、「吳仁父說及陸氏之學。曰：『只是禪。初間猶自以吾儒之說蓋覆，如今一向說得熾，不復遮護了。』」同前註，卷 124，頁 3887。

¹² 象山《年譜》記載：「從幼讀書便著意，未嘗放過。外視雖若閒暇，實勤考索。伯兄總家務，嘗夜分起，見先生觀書，或秉燭檢書。」由此看來，象山不僅非不讀書，其讀書之刻苦令人印象深刻。至於是否不教人讀書的問題，象山勸弟子：「後生看經書，須著看注疏及先儒解釋，不然，執己見議論，恐入自是之域，便輕視古人。」也說明了實情正好與朱子所指責的相反。引文見〔宋〕陸九淵，《陸九淵集》（臺北：里仁書局，1981 年），頁 482、431。

地做箇人。」、「堯舜之前，何書可讀？」、「學苟知本，《六經》皆我注腳。」¹³ 象山說法到陽明（1472-1529）更被表述成：「《六經》者，吾心之記籍也，而《六經》之實則具於吾心。」¹⁴ 關於「記籍」，楊儒賓說：

「記籍」只是帳簿上的名目而已，它本身沒有獨立的價值，它是索引，是媒介，是種過渡性的工具，實質的內涵在有沒有家產（良知）。¹⁵

因此，「記籍」說正可看出陸王心學視經籍為心性副產品、「經文本身沒有獨立價值」的態度。象山雖未必教人不讀書，但讀書對象山來說確實不成為與本質工夫相干的第一義工夫。

作為儒家信仰共同體的成員，在道德實踐優先於理論思辯的一貫立場之下，讀書不會只是為了認知客觀知識。朱陸異同並不在於讀書目的上，他們都認同讀書是為了道德實踐，此可視為儒學共法。就理學內部來說，理學的道德實踐關注焦點在「性命之學」。道德倫理、社會教化，乃至政治關懷等等固然都是「道德實踐」的範疇，但他們確實更在意尋找作為外王關懷的「源頭活水」，也就是「性命之學」。不論是程朱的性理學或陸王的本心（良知）學，對於「性命之學」的關注，理學家的道德實踐和前儒相較，更關注如何對自我的本質進行

¹³ 〔宋〕陸九淵，《陸九淵集》，頁 447、491、395。

¹⁴ 〔明〕王陽明，〈稽山書院尊經閣記〉，收入吳光等編校，《王陽明全集》（上海：上海古籍出版社，1992 年），上冊，頁 255。

¹⁵ 楊儒賓，〈水月與記籍：理學家如何詮釋經典〉，收入李明輝編，《中國經典詮釋傳統（二）：儒學篇》（臺北：喜馬拉雅研究發展基金會，2003 年），頁 188-189。六經記籍說的結果是造成經文虛無化，經典地位自然水落船低，經典被視為記籍、故紙、陳編，再往下便是糟粕、秕糠，王龍溪（1498-1583）認為秦始皇（259-210 B.C.）焚書「亦暗合刪述之意」、李卓吾（1527-1602）讚美秦始皇等態度，說明了最後經典連工具性的價值都不保。詳細論述參見楊儒賓，〈「積累」與「當下」——時間隱喻下的經典詮釋〉，《從《五經》到《新五經》》（臺北：國立臺灣大學出版中心，2013 年），頁 86-94。

體證。理學中此種由「社會文化的實踐模式」到「心性論的模式」不同價值抉擇途徑的轉向，楊儒賓說：

由於有了心性論的轉向，儒家的經典從此成為儒者追求安身立命之學的經典依據，經典跨越了方外一方內的界線，重新恢復了「究天人之際、通幽明之故」的固有版圖。¹⁶

他們在追求安身立命的過程中，表現出更明顯的內在性與超越性的道德實踐面向。扣緊自家的身心狀態立言，甚至不乏以宗教性的「求道」字眼來稱呼儒者的道德實踐，而有稱儒學為「道學」，以自別於一般世俗學問（「俗學」）的用法。朱子說：

但古人讀書，將以求道。不然，讀作何用？今人不去這上理會道理，皆以涉獵該博為能，所以有道學、俗學之別。因提案上藥囊起，曰：「如合藥，便要治病。終不成合在此看。如此，於病何補！文字浩瀚，難看，亦難記。將已曉得底體在身上，却是自家易曉易做底事。解經已是不得已，若只就注解上說，將來何濟！」¹⁷

朱子的「藥喻」說，除了說明讀書目的和自家身心的密切關係外，讀書還具有身心療癒的功效。在儒家看來此一身心的救贖與療癒唯有讓自己成為人格健全的聖賢君子，才是終極的自我救贖之道，讀書必然與關注自家身心狀態、如何安身立命，這樣的「道德實踐」議題發生關係。這也是朱子〈讀書法〉一開頭就連續說了三次讀書已是「第二義」、「第二事」。¹⁸ 就儒學信仰來說，究竟什麼才是「第一義」？朱

¹⁶ 參見楊儒賓，〈作為性命之學的經學——理學的經典詮釋〉，《從《五經》到《新五經》》，頁30。

¹⁷ 《語類》，卷11，頁337。

¹⁸ 朱子〈讀書法上〉：「讀書乃學者第二事。」、「讀書已是第二義。蓋人生道理合下完具，所

子說：「且如為學，決定是要做聖賢，這是第一義。」¹⁹ 讀書是為了求道、立志成為聖賢而存在的「性命之學」。朱陸異同也不在於該讀何書，因為既然讀書是為了道德實踐，那麼讀書自然要讀聖人載道之書，在這裡朱、陸也沒有太大的歧異。

那麼，朱陸對讀書的歧見到底在哪裡？應該說是在於對學問知識與經典的位階和下手工夫的進路、次第之上。象山重視先明本心、當下即是逆覺體證路數，在朱子看來叫做「上達而下學」。朱子認為這根本不是儒學工夫，儒學工夫是「下學而上達」。²⁰ 朱子說：

聖賢教人，多說下學事，少說上達事。說下學工夫要多也好，但只理會下學，又局促了。須事事理會過，將來也要知個貫通處。……譬如耕田，須是種下種子，便去耘鋤灌溉，然後到那熟處。而今只想像那熟處，却不曾下得種子，如何會熟？如「一以貫之」，是聖人論到極處了。而今只去想像那一，不去理會那貫。譬如討一條錢索在此，都無錢可穿。²¹

朱子工夫重視次第，他認為聖賢教人只教「下學上達」，不是「上達

以要讀書者，蓋是未曾經歷見許多。」「學問，就自家身上切要處理會方是，那讀書底已是第二義。」同前註，卷 10，頁 313。

¹⁹ 同前註，卷 15，頁 462。

²⁰ 朱子說：「只聞『下學而上達』，不聞『上達而下學』。」同前註，卷 8，頁 295。又〈答汪尚書〉：「然竊觀來意，似以為先有見處，乃能造夫平易，此則又似禪家之說，熹有所不能無疑也。聖門之教，下學上達，自平易處講究討論，積慮潛心，優柔饜飫，久而漸有得焉，則日漸其高深遠大而不可窮矣。……今日此事非言語臆度所及，必先有見，然後有以造夫平易，則是欲先上達而後下學，譬之是猶先察秋豪而後睹山岳，先舉萬石而後勝匹雛也。」〔宋〕朱熹，《晦庵先生朱文公文集》，收入朱傑人、嚴佐之、劉永翔主編，《朱子全書》，冊 21，卷 30，頁 1307。本文所引《晦庵先生朱文公文集》皆根據此本，以下簡稱《文集》。對朱子而言只有「下學而上達」是儒門工夫。至於那些要求「先有見」，包括禪宗的頓悟法門，也包括象山學的先明本心，都是「上達而下學」的作法，非聖賢之教。

²¹ 《語類》，卷 117，頁 3693-3694。

下學」。唯有由「下學」才能到「上達」，「下學」中又自有層層次第。他反對跳過一層層的次第，去憑空想像「別有一箇大底上達」。朱子以繩索銅錢喻說明《論語》的「吾道一以貫之」，「下學」事猶如銅錢，如果沒有那些銅錢，繩索何用？要貫什麼？楊儒賓分析朱子銅錢喻指出：

朱子認為「一以貫之」的「一」就像條線索，要貫通，總要有東西可以貫。如果沒有許多錢幣集結起來，繩索有何用處？朱子強調：不是「理一」此事不存在，或不重要，而是理一要在分殊上顯現，沒有分殊的展現，理亦無用處。²²

朱子一再強調：不是「以一貫之」，而是「一以貫之」，一不是前提，不是始點，不是陳白沙所說的「把柄」；而是「目標」，也是當下專誠篤敬的態度。由當下的「主一」才可以達到終點的「統體之一」，「一以貫之」的路途是漫漫悠遠的。²³

朱子「下學上達」也可以說是他「理一分殊」說的轉語。「理一」要在事事物物的「分殊」處見，不是一悟百悟，一了百了，所以必須要進學致知、格物窮理。朱子認同的聖門工夫有別於心學系統立基於本源的「當下」即是：要不斷的「積累」與「窮格」，此既需時間的長期延伸，也需多層面的探討，才能「積累既久」而「豁然貫通」。

「下學上達」的窮格工夫是朱子用來判教的標準，既可用來區分儒學與佛老（包括「象山禪」），也可區分道學與俗學。他在當時兩面作戰，用「下學」去鞭打佛、老、象山，用「上達」去敲擊世俗之學。這兩者對讀書的看法，他同樣不能忍受：

²² 楊儒賓，〈格物與豁然貫通——朱子〈格物補傳〉的詮釋問題〉，收入鍾彩鈞主編，《朱子學的開展——學術篇》（臺北：漢學研究中心，2002年），頁230。

²³ 楊儒賓，〈「積累」與「當下」——時間隱喻下的經典詮釋〉，《從《五經》到《新五經》》，頁68-69。

或問讀書工夫。曰：「這事如今似難說。如世上一等人說道不須就書冊上理會，此固是不得。然一向只就書冊上理會，不曾體認著自家身己，也不濟事。……如世上一等說話，謂不消讀書，不消理會，別自有個覺處，有個悟處，這個是不得。……學須做自家底看，便見切己。今人讀書，只要科舉用；已及第，則為雜文用；其高者，則為古人用，皆做外面看。」²⁴

朱子不接受禪學、心學認為不須讀書也可別有個覺處、悟處之說；但他同樣也不能忍受只出於功利實用的企圖（如科舉考試）、娛樂消遣（如寫雜文）、文字訓詁學術研究等（所謂的「為古人用」），這些無益於身心性命的「外學」。朱子認為前者有「上達」而無「下學」工夫，批評他們黑淬淬的、兩邊明中間暗，所謂的覺悟往往只是「私意」而不自知。後者只有「下學」，而無「上達」的工夫與希冀，更是與身心無關、曠日費時。雖然朱子往往批評象山與禪學用詞更為激烈嚴苛，但也承認他們畢竟都還是要「做個人」，切合自家身心要務，因此，朱子也不忘讚美象山：「子壽兄弟氣象甚好，其病卻是盡廢講學而專務踐履，却於踐履之中要人提撕省察，悟得本心，此為病之大者。要其操持謹質，表裏不二，實有以過人者。」²⁵ 雖然教法有誤，但他們門內皆「那下常有人」。²⁶ 至於只知「下學」，而無「上達」者，其實背離朱子讀書法的基本立場更遠。讀書是為了與聖人相遇，如果以一個字形容朱子讀書法的精髓，就是帶有宗教意涵的「敬」字——這當中有「對文本尊重、對聖書作者的虔敬、對一己私見的懸擱、對聖

²⁴ 《語類》，卷 11，頁 338。

²⁵ 〔宋〕朱熹，〈答張敬夫〉，《文集》，卷 31，頁 1350。

²⁶ 朱子說：「佛家一向撤去許多事，只理會自身己；其教雖不是，其意思却是要自理會。所以它那下常有人，自家這下自無人。今世儒者，能守經者，理會講解而已；看史傳者，計較利害而已。那人直是要理會身己，從自家身己做去。不理會自身己，說甚別人長短。」感慨「今世儒者」只知下學事，反不如前者。《語類》，卷 8，頁 289。

人之意的期待、認同與敞開，也有讀者自家身己的姿態、踐履與修行。」

²⁷ 因此，讀書是為了求道。經典閱讀對朱子而言不僅是認知意義的，更重要的是它是具有生命實踐、身心轉化的功能與目的。

再回到朱陸異同問題上說。朱子之學被象山譏評為「支離事業竟浮沉」，朱陸對讀書態度的歧見，很容易讓人聯想到北宋時張載（1020-1077）與程明道（1032-1085）間的交鋒，雖然不似朱陸般的充滿煙硝味，但卻有一定的家族相似性。明道教法一向直截簡易，要人當下肯認惻隱之心：

學者先學文，鮮有能至道。至如博觀泛覽，亦自為害。故明道先生教余嘗曰：「賢讀書，慎不要尋行數墨。」²⁸

明道見謝子記問甚博，曰：「賢卻記得許多。」謝子不覺身汗面赤。先生曰：「只此便是惻隱之心。」²⁹

他不認為讀書學文能「至道」，過度用心文字，於身心反而有害。張載作《正蒙》處處置筆硯，明道認為這是「不熟」的表徵。³⁰ 呂大臨（1044-1091）〈橫渠先生行狀〉描述張載的形象：

終日危坐一室，左右簡編，俯而讀，仰而思，有得則識之，或中夜起坐，取燭以書，其志道精思，未始須臾息，亦未嘗須臾忘也。學者有問，多告以知禮成性變化氣質之道，學必如聖人

²⁷ 陳立勝，〈朱子讀書法：詮釋與詮釋之外〉，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》，頁226-227。

²⁸ 〔宋〕程顥、程頤，《二程集》（臺北：漢京文化事業有限公司，1983年），卷12，頁427。

²⁹ 同前註，頁427。

³⁰ 〈傳聞雜記〉：「張橫渠著《正蒙》時，處處置筆硯，得意即書。伯淳云：『子厚卻如此不熟。』」同前註，頁427。

而後已。³¹

這和朱子讀書的刻苦畫面何其相似，朱子在談讀書艱難時說自己：「某舊時用心甚苦，思量這道理，如過危木橋子，相去只在毫髮之間，才失腳便跌落下去，用心極苦。」³² 即使晚年深為「氣痛、腳弱、泄瀉」所苦，他仍說：

某自是不能晚起，雖甚病，纔見光，亦便要起，尋思文字。纔稍晚，便覺似宴安鴆毒，便似個懶墮底人，心裏便不安。³³

「堅苦」二字是朱子對自己一生治學感想的收束語，也是他給人的深刻印象。³⁴ 張載和朱子的苦學隱約透露一個訊息：理學中越能正視「氣質」葛藤纏繞的儒者，往往不走當下即是頓悟路線，而有漸進主義的傾向。其學刻苦，也特別重視讀書工夫。朱子評論張載與明道：「『天資高則學明道，不然，且學二程橫渠。』良以橫渠用功親切，有可循守。」³⁵ 唐君毅（1909-1978）說：

橫渠于此，則先言窮理，後伊川朱子亦以格物窮理，補此明道之所未及，則又正是還同於橫渠之先窮理，然後能合內外，以盡性至命之論。至於明道之言怒時遽忘其怒，實亦乃非天資高者不能為。若在常人，則先無工夫，於怒時亦未必能遽忘其怒

³¹ 〔宋〕張載，〈呂大臨橫渠先生行狀〉，《張載集》（臺北：漢京文化事業有限公司，1983年），頁383。

³² 《語類》，卷104，頁3439。

³³ 同前註，頁3442。

³⁴ 朱子女婿暨高足黃榦（1152-1221）的朱子〈行狀〉記載朱子過世前數日，學生問及他治學感想，回答以「堅苦」二字。〔宋〕黃榦，〈朝奉大夫華文閣待制贈寶謨閣直學士通議大夫諡文朱先生行狀〉，《黃勉齋先生文集》，卷8，頁186。

³⁵ 〔宋〕張載，《張載集》，頁247。

也。³⁶

明道天資極高、心靈澄澈，可以不歷階梯，直接「上達」，而常人未必能。後來伊川、朱子以於「格物窮理」補明道工夫論之不足，是了解到「下學」工夫之必要。朱子說：「一般人都不曾讀書，便言我已悟得道理，如此便是惻隱之心，如此便是羞惡之心，如此便是是非之心，渾是一個私意。」³⁷於是又回到張載重視讀書工夫的路數。

朱子不接受「上達下學」的心學（包括禪學），只認可「下學上達」才是儒門聖人之教，關鍵還是在對「心即理」說的不安。陳立勝指出：「朱陸異同的根子在於對『心』的理解之上。陸王一系重在發明『道心』之微，而朱子則對『人心』之危頗為警惕。」³⁸朱子說：

且如釋氏擎拳豎拂、運水搬柴之說，豈不見此心？豈不識此心？而卒不可以與入堯舜之道者，正為不見天理，而專認此心以為主宰，故不免流於自私耳。前輩有言，聖人本天，釋氏本心，蓋謂此也。

來示又謂心無時不虛，熹以為心之本體固然無時不虛，然而人欲己私汨沒久矣，安得一旦遽見此境界乎？³⁹

因為「人欲己私汨沒久矣」，這當中除了陷溺的問題外，還關連著「氣稟」。朱子對象山有一評語：

陸子靜之學，看他千般萬般病，只在不知有氣稟之雜，把許多

³⁶ 唐君毅，《中國哲學原論·原教篇》（臺北：臺灣學生書局，1984年），頁133-134。

³⁷ 《語類》，卷11，頁354。

³⁸ 陳立勝，〈朱子讀書法：詮釋與詮釋之外〉，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》，頁219。

³⁹ 《文集》，卷30，頁1314。

粗惡底氣都把做心之妙理，合當恁地自然做將去。⁴⁰

朱子並非不承認有「道心之微」，但確實是更在意「人心之危」。朱子的堅持是因為：「『人性本善』固是真實語，不誑語，但就現實而言，人性的氣稟之雜之劣，卻也是事實；變化氣質不易，這也是人人可感受到的日常現實。」⁴¹ 如何確認這個直接感通流行、當下體認的心所認取的真是天理，而不是一己的情識私意？明末心學系統「心即理」說發展到極致，朱子的疑慮也展現在劉戡山（1578-1645）對王學末流不讀書的不滿之上，劉戡山說：

夫吾之心未始非聖人之心也，而未嘗學問之心，容有不合於聖人之心者，將遂以之自信曰：「道在是。」不已過乎？夫求心之過，未有不流為猖狂而賊道者也。⁴²

明末清初以降儒者因此無不重視讀書。在朱子看來，人心不即是理，理也不能直接談「理一」，必須在理具體化於人倫世界的分殊處用功，朱子在此談格物致知、即物窮理。朱子說：

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，

⁴⁰ 《語類》，卷 124，頁 3886。陸王體系並非完全不談「氣」，但是陸王的氣通常是指「本心的動能」之展現，而不理解為「氣稟之雜」。陸王視「氣」為「本心的動能」之展現，看到「氣」就想到「感通」、「良知之流行」實依孟子「志至焉，氣次焉。……其為氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間」之義理而來。〔宋〕朱熹，《四書章句集註》（臺北：大安出版社，1994 年），頁 118。程朱看到「氣」就想到與「形」、「習」相連的「氣質」、「氣稟」，就想到要對治、轉化，此謂之「變化氣質」。

⁴¹ 楊儒賓，〈「積累」與「當下」——時間隱喻下的經典詮釋〉，《從《五經》到《新五經》》，頁 76。

⁴² 〔明〕劉宗周著，戴璉璋、吳光主編，《劉宗周全集》（臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1997 年），冊 3 下，頁 712。

故其知有不盡也。⁴³

天理與人心的距離如何被克服？理一分殊—下學上達—格物窮理的哲學體系格局之下，在分殊處、下學處去進行格物窮理的工夫，此「理一」與「上達」才有下手處，也才可能完成。

朱子哲學中用來進行這個格物窮理工夫的主體——心，其性格十分特殊。朱子說：「性、情、心，惟孟子、橫渠說的好。仁是性，惻隱是情，須從心上發出來。『心，統性情者也』。」⁴⁴ 除了程頤的「性即理」，朱子最認可張載的「心統性情」說，朱子云：「伊川『性即理也』，橫渠『心統性情』二句，顛撲不破。」⁴⁵ 對於朱子之「心」繼承自張載、程頤的涵義，唐君毅認為：

此人心之分為內具理為性，外顯理於情之二面，而以心為之統之說，乃本諸橫渠心統性情之言；亦本諸程子：「心有指體而言者，寂然不動是也；有指用而言者，感而遂通是也。」⁴⁶

心統攝性情，它具有主宰性；心兼體用，其主宰性又是「動靜皆主宰」。

⁴⁷ 所以朱子形容「心」為：

心之全體湛然虛明，萬理具足，無一毫私欲之間；其流行該遍，貫乎動靜，而妙用又無不在焉。故以其未發而全體者言之，則性也；以其已發而妙用者言之，則情也。⁴⁸

⁴³ [宋]朱熹，《四書章句·大學章句》，收入朱傑人、嚴佐之、劉永翔主編，《朱子全書》，第6冊，頁20。

⁴⁴ 《語類》，卷5，頁229。

⁴⁵ 同前註。

⁴⁶ 參唐君毅，《中國哲學原論·原性篇》（臺北：臺灣學生書局，1989年），頁397。朱子：「虛靈自是心之本體。」同前註，卷5，頁221。

⁴⁷ 同前註，頁229。

⁴⁸ 同前註，頁230。

就朱子「心」的獨立意義說，它具有「虛靈明覺義」和「主宰運用義」。⁴⁹「心」是「氣之靈」，有「知」的能力，可以認知、覺察、體認，而且越用越明；雖然屬於「氣」，在「氣」世界中「心」的性格卻最特殊。朱子論「心」、「性」之別雖然認為「心統攝性情，非僦侗與性情為一物而不分別也」，卻也常說「這個極難說，且是難為譬喻」、「名義之語極難下。……此等且要默識心通。」⁵⁰因此，朱子在回答「心」是形而上還是形而下時，他都是極小心、微細的去做區隔：

問：「如此，則心之理乃是形而上否？」曰：「心比性，則微有迹；比氣，則自然又靈。」⁵¹

這種「心」與「性」、「理」的極度貼近，朱子的「心」或許未必能乾淨俐落的一刀劃入形下之氣的範疇中。舉例來看，如朱子在回答學生問「心為太極」或「心具太極」何者為是時，其回答是：「這般處極細，難說。」⁵²這樣小心回答的方式也許意味著朱子的「心」並非全然只是形下之氣、經驗意義的心，而是如楊儒賓所說：

有些「心即理」的氣味了。朱子的心性關係當然不可能如陸王所說的那般同質，但牟宗三先生那般一刀兩斷的切法或許也切得太俐落了，期間當還有些游移的空間，至少還有些補充的餘地。⁵³

它是「理」（太極）的呈顯原則，⁵⁴某個層次上又可以與「理」（太極）

⁴⁹ 唐君毅，《中國哲學原論·原性篇》，頁401。

⁵⁰ 《語類》，卷5，頁229、222、234。

⁵¹ 同前註，頁221。

⁵² 同前註，頁217。

⁵³ 楊儒賓，〈格物與豁然貫通——朱子〈格物補傳〉的詮釋問題〉，收入鍾彩鈞主編，《朱子學的開展——學術篇》，頁243。

⁵⁴ 朱子：「理無心，則無著處。」《語類》，卷5，頁219。

的位階極度貼近。因此，朱子也說：

心與理一，不是理在前面為一物。理便在心之中，心包蓄不住，隨事而發。⁵⁵

性猶太極也，心猶陰陽也。太極只在陰陽之中，非能離陰陽也。然至論太極，自是太極，陰陽自是陰陽。惟性與心亦然。所謂一而二，二而一也。⁵⁶

可以說朱子同時也設定了一個根源意義的道心概念。當一層一層剝落去除「心之病」，心與理可以「一」，朱子此處所言心與理的「一」，雖然不像陸王「心即理」那樣的同質，但也不能簡單、直接的說「理」在「心」之前或「心」之上，僅視朱子的「心」為經驗層意義的心，不具有道德創造性。至少在朱子自己的定義中，他不斷的強調「理」在「心」是「一而二，二而一」、「心、性、理，拈著一個，則都貫穿，……然理自在其中」⁵⁷，並不構成所謂的「義外」之說。因為「人生道理合下完具」，只是需要「復性」或恢復「本心」。如何去除「心之病」？朱子反對「以心觀心」的作法，認為這只會更添混亂。由於心常處在道心之微與人心之危的緊張、拉拔狀態之中，學者的下學上達、格物窮理工夫確實亟需一些幫助。朱子說：

所以古人設教，自灑掃應對進退之節，禮、樂、射、御、書、數之文，必皆使之抑心下首，以從事於其間，而不敢忽，然後可以消磨其飛揚倔強之氣，而為入德之階。今既皆無此矣，則唯有讀書一事，尚可以為攝伏身心之助。……如此，積累做得

⁵⁵ 同前註。

⁵⁶ 同前註，頁 222。

⁵⁷ 同前註，頁 223。

三五年工夫，庶幾心意漸馴，根本粗立，而有可據之地。⁵⁸

雖然原先聖賢設教不只一端，但在朱子看來諸多教法並沒有完善的被保存下來。還好聖賢們以過來人的身分留下經典，因此朱子認為要做到「心意漸馴」，最好的方法還是讀書。朱子格物窮理工夫便聚焦於讀書——閱讀聖人經典之上。朱子說：

讀書已是第二義。蓋人生道理合下完具，所以要讀書者，蓋是未曾經歷見許多。聖人是經歷見得許多，所以寫在冊上與人看。而今讀書，只是要見得許多道理。即理會得了，又皆是自家合下元有底，不是外面旋添得來。⁵⁹

在朱子看來，雖然道理是人性本具（性即理），但隔於氣稟、沒於私欲，這些都是心之病。朱子常使用藥喻來說讀書之必要，⁶⁰生病要吃藥，聖人是醫生，經典是聖人治病的藥方，讀書就是服下這些藥。心想要療癒自家之病，還是得靠過來人，也就是那經驗得許多的聖人，因此書冊上的聖賢言語文字自然是最可信任的下手工夫。⁶¹求道沒有捷徑，必須透過格物窮理的讀書工夫，不厭其煩的做鈍根工夫，⁶²才能重新理會。此時，朱子才能同意：「若讀得熟，而又思得精，自然心與理一，永遠不忘。」⁶³經過格物窮理後的「理一」與「上達」，才是有內容且真實的。

道心雖微，人心亦危，對朱子來說規矩不在良知，而在經典。為

⁵⁸ 〔清〕王懋竑，《朱子年譜》（北京：中華書局，1998年），卷2，頁466。

⁵⁹ 《語類》，卷10，頁313。

⁶⁰ 朱子以藥喻讀書處甚多。參見前註，卷10，頁316；同前註，卷11，頁337、347。

⁶¹ 朱子：「且如聖賢不生，無許多書冊，無許多發明，不成不去理會，也只當理會。今有聖賢言語，有許多文字，却不去做。」同前註，卷10，頁314。

⁶² 朱子：「若曰何必讀書，自有個捷徑法，便是誤人底深坑也。」同前註，頁326。朱子一向強調鈍根工夫的重要，討厭人家明明是鈍根人，卻要去做利根工夫。

⁶³ 同前註，頁323。

什麼要讀書？朱子的思維模式是——因為聖人體現天理，將之記載於經典——經典乃是聖人之道同時也是天理的記載。因此學者必須透過經典的學習，才能了解理，讀書可以與聖人（理的體現者）相遇並且合一，這同時也是自身「心與理一」的過程。聖人之言—聖人之心—天下之理，或者說是經—聖—道，此三事在朱子是一體的。相對於心學系統的「淡化經典」，視經典為「記籍」，乃至「糟粕」；朱子則表現出「聖化經典」的態度，視經典為「聖經」。⁶⁴ 楊儒賓因此以「聖顯」做為朱子經書觀的隱喻，以突顯其宗教神聖感。⁶⁵ 朱子的讀書和悟道間的關係密切太多了。常人的心不即是理，透過讀聖書，了解聖人之心，才能了解「理」。讀書是和聖人相遇乃至合一的必要途徑與階梯，這個階梯不是不能撤，但要撤也要等到真的與聖人之心、天理合一才行。

三、朱子的經典學習地圖

對朱子而言經典是「聖顯」，閱讀經典便是一條由「俗」走向「聖」之路，透過讀書可以與聖人（道）相遇合一。「聖顯」的隱喻，突顯出朱子經典觀的宗教神聖感；對朱子來說，「聖」與「俗」的裂縫確實必須被真誠的正視。但必須說明，此裂縫並不是一道本質上無法被跨越的鴻溝。儒家傳統中「聖」的概念，從先秦儒家人人皆可成為堯

⁶⁴ 以「聖經」稱呼儒家核心經典，如朱子：「如解說聖經，一向都不有自家身己，全然虛心。」、「聖經字若個主人，解者猶若奴僕。」《語類》，卷 11，頁 336、351。

⁶⁵ 楊儒賓，〈「積累」與「當下」——時間隱喻下的經典詮釋〉，《從《五經》到《新五經》》，頁 73。「聖顯」一詞出自伊里亞德（Mircea Eliade），「意指神聖外顯於此世，它的呈現地沒有固定之處，只要『聖顯』所至之處，存在界即有聖—俗之本質性分裂，一切世俗之存在皆因參與此聖之原型而獲得其存在之意義」（同前註，頁 73）。伊里亞德「聖顯」一詞或譯作「顯聖物」。參〔羅馬尼亞〕米爾恰·伊里亞德著，王建光譯，《神聖與世俗》（北京：華夏出版社，2002 年），頁 11-12。

舜的命題開始，儒家之學既是「聖學」，也可以「學聖」。只要透過道德實踐的工夫，不斷的自我提升超拔，「俗」與「聖」的合一是有可能的。「聖可學」，而且成聖是「第一等人」、「第一等事」、「第一義」，這些說法是宋明理學家的普遍信念。⁶⁶ 因此，伊里亞德的「聖顯」用法中那種「聖」—「俗」的本質性分裂，並不存在宋明理學傳統中，包括朱子。這條與聖人（道）跨越裂縫而相遇合一的路如何走？朱子那裏其實有一張課程學習地圖，在開始讀書前就規範了學者應該讀何書、讀書次第如何等，以方便學者按圖索驥。

朱子首先在應該讀何書的問題上，確立必讀的核心經典。如前所述，聖書意識與經一聖一道的一體化與否，既是道學／俗學之分判，在儒學內部也有著朱陸之別，尤其是對聖一經是否能等同的問題上。這些問題在普通讀者那裡根本不存在；而在陸王心學那裏答案也很明顯，聖一經二者之間有條跨不過的鴻溝，此路支離曲折而且早已不通，成聖之道無他，惟有喚醒本心良知，透過主體的覺醒當下肯認、反身而誠，才是一條易簡久大的康莊大道。程朱學派「自然也承認從經到聖必須經由主體的喚醒這一關，他們也同意經典不能等同聖人，中間有裂痕。但裂痕不是那麼大，更不是不能克服。更重要地，新聖經亦即《四書》的概念形成後，經通向聖的路途被鋪平了，所以經的主要內涵不能從裂痕，而當從連續去衡量。」⁶⁷ 讀書應該讀何書？自

⁶⁶ 儒學傳統中如果說「聖」與「俗」之間有不能合一的本質裂縫，在漢唐儒學中是成立的。漢唐儒學從董仲舒（179-104 B.C.）、王充（27-97）、劉劭（生卒年不詳）以下，以才性、氣性說聖人，視聖人為氣成命定、獨得中和之氣，不與人共的神聖物。但理學家的聖人觀中，從周敦頤（1017-1073）回答：「聖可學乎？曰：可。有要乎？曰：有。請問焉，曰：一為要。一者，無欲也。」〔宋〕周敦頤，《周敦頤集》（北京：中華書局，1990年），頁29-30。邵雍（1011-1077）〈一等吟〉：「欲出第一等者，須有第一等意。欲為第一等人，須作第一等事。」〔宋〕邵雍，《擊壤全書》（臺北：廣文書局，1972年），卷19，頁5b。朱子：「且如為學，決定是要做聖賢，這是第一義。」《語類》，卷15，頁462。

⁶⁷ 楊儒賓，〈「積累」與「當下」——時間隱喻下的經典詮釋〉，《從《五經》到《新五經》》，頁74。

然要以聖人經典為核心，因為那最能對治自身病痛，其餘大多是「沒緊要」的「皮外事」，不是不能讀，而是「只怕無許多心力讀得」。聖學、俗學的區分與閱讀價值的分判，對非儒家經典書籍採取較為輕視的態度，此亦可被視為理學共法。⁶⁸ 問題是，什麼是聖人核心經典？在儒學發展史，核心經典有一個從《五經》到《新五經》（《四書》加上《易經》）的典範轉移過程。⁶⁹ 楊儒賓說：

首先，它呈現出以《中庸》、《易經》為主的階段（北宋時期的周、張、邵）；其次，再輪到以《大學》為主的階段（以程、朱為代表的學問）；接著，再輪到以《論語》、《孟子》為主的階段（以陸、王為代表的心學之學問）。

從《五經》到《新五經》的發展，我們可以看出儒家思想的連續性與轉化處。就連續性而言，《五經》與《新五經》皆表現了人文化成的理想主義精神，人文世界的倫理與文化精神是儒家精神環繞迴轉的北極星；就轉化處而言，從《五經》到《新五經》可說是從文化之書到性命之書的轉折，《新五經》賦予《五經》超越的向度，此超越的向度也是奧秘主體的向度。⁷⁰

⁶⁸ 朱子：「看經書與看史書不同：史是皮外事，沒緊要。」、「書那有不可讀者？只怕無許多心力讀得。」《語類》，卷 11，頁 347。此讀書態度在北宋張載業已形成，張載說：「觀書且勿觀史，學理會急處，亦無暇觀也。然觀史又勝於游，山水林石之趣，始似可愛，終無益，不如游心經籍義理之間。」〔宋〕張載，《張載集》，頁 276。

⁶⁹ 這個從《五經》到《易經》、《四書》（楊儒賓稱後者為「新《五經》」）的核心經典轉移過程，楊儒賓認為「宋明理學的經學如以《四書》總括之，固然說得通，但需要多費唇舌解釋，才能周延」而「《易經》雖然是群經之首，但宋明時期的經解與漢唐理解者大不相同，宋明的《易經》和漢唐的《易經》不妨視為兩種文本」。因此，以「新《五經》」一詞來指稱宋明理學的核心經典比《四書》更為恰當。參楊儒賓，〈新《五經》的時代〉，《從《五經》到《新五經》》，頁 12。

⁷⁰ 同前註，頁 13-14。

《新五經》中《四書》作為儒家核心經典的地位，經過張載、二程到朱子已大致底定。⁷¹《四書》加上《易經》成為理學系統的核心文本，成為宋以後儒家心性義理之學的命脈所在。朱子雖然說：「《六經》是三代以上之書，曾經聖人手，全是天理。」卻也認為《四書》比《六經》更直捷了當，朱子說：「《四子》，《六經》之階梯。」又說：「《語》、《孟》工夫少，得效多；《六經》工夫多，得效少。」「《語》、《孟》、《中庸》、《大學》是熟飯，看其它經，是打禾為飯。」都可以看出朱子認為《四書》比《六經》更直捷了當、更重要。⁷²《四書》系統所匯聚的文化符碼提供新的可能，這些文本的基質有助於更直接的體現人的主體性，因此，透過新儒家聖經的建立，聖與經的裂縫可以被銜接。《四書》的閱讀就成了朱子經一聖一道的學習歷程之起點與重點。

應該讀何書與讀書次第非常重要，因為那是入手的進路問題，也關係到修行的步驟，此次序不容錯亂。朱子說：

為學須事先立大本。其初甚約，中間一節甚廣大，到末稍又約。孟子曰：「博學而詳說之，將以反說約也。」故必先觀《論》、《孟》、《大學》、《中庸》，以考聖賢之意；讀史，以考存亡治亂之迹；讀諸子百家，以見其駁雜之病。其節目自有次序，不可踰越。⁷³

朱子的學習地圖首先畫出一個粗略的梗概，讀書要由《四書》一史一

⁷¹ 張載：「學者信書，且須信《論語》《孟子》。《詩》、《書》無舛雜。《禮》雖雜出諸儒，亦若無害義處，如《中庸》、《大學》出於聖門，無可疑者。」〔宋〕張載，《經學理窟·義理》，《張載集》，頁277。二程：「學者須先讀《論》、《孟》自有簡要約處，以此觀他經，甚省力。《論》、《孟》如丈尺權衡相似，以此去度量事物，自然見得長短輕重。」〔宋〕程顥、程頤，《二程集》，頁205。

⁷² 《語類》，卷105，頁3450；卷19，頁644、645。

⁷³ 同前註，卷11，頁345。

子。《四書》是讀書大本，既是學習的起點（才會有鑑別、檢擇是非對錯的標準與能力），也是學習的核心（要靠它才能得聖賢之意），至於史、子只是熟讀聖經後的應用與驗證而已。除了《四書》一史一子的讀書次序外，朱子在儒家核心經典的閱讀上，也給出更詳細的學習次第，朱子說：

某要人先讀《大學》，以定其規模；次讀《論語》，以立其根本；次讀《孟子》，以觀其發越；次讀《中庸》，以求古人微妙之處。《大學》一篇有等級次第，總作一處，易曉，宜先看。《論語》却實，但言語散見，初看亦難。《孟子》有感激興發人心處。《中庸》亦難讀，看三書後，方宜讀之。⁷⁴

朱子認為《大學》規模大，且最有等級次第，將之喻為「大坯模」、「行程曆」、「腔子」、「起屋地盤」。⁷⁵ 因此，《四書》中以《大學》為閱讀起點。《四書》的學習次第就成了《大學》—《論語》—《孟子》—《中庸》。《四書》之後，才進行《六經》的研讀。至於《六經》的研讀次第，朱子說：

看來《易》是個難理會底物事，卒急看未得，不若且未要理會。聖人云：「《詩》、《書》、執禮，皆雅言也。」看來聖人教人不過此數者。公既理會《詩》了，只得且理會《書》；理會《書》了，便當理會《禮》。《禮》之為書，浩瀚難理會，卒急如何看得許多？⁷⁶

《春秋》是學者末後事，惟是理明義精，方見得。《春秋》是言天下之事，今不去理會身己上事，却去理會天下之事，到理

⁷⁴ 同前註，卷 14，頁 419。

⁷⁵ 同前註，頁 420-421。

⁷⁶ 同前註，卷 120，頁 3792。

會得天下事，於身己上却不曾處置得。所以學者讀書，先要理會自己本分上事。⁷⁷

《六經》應由《詩》、《書》、《禮》，再讀《易》；至於《春秋》，朱子認為非關自家身己本分事，應該最後閱讀。朱子擬定的學習次第就成了《大學》—《論語》—《孟子》—《中庸》—《詩》—《書》—《禮》—《易》—《春秋》。由《四書》而《六經》，進而旁及史、子。此外，朱子對於如何讀好一本書，乃至於整體閱讀過程的該如何讀好書，都有詳細的討論。包括：文字閱讀上由字一句一段逐漸遞進的閱讀次第；由易及難、由近及遠的閱讀次第；由外及裡、一重一重深入文本意義多重性的閱讀次第；乃至局部與整體循環閱讀的次第等等。⁷⁸ 朱子這些如何讀書的具體細節說明，最常被拿來與詮釋學互相參照。

這些讀書次第與讀書方法的規定與說明，使朱子讀書法看起來帶有強烈的知性探究氣味，儘管如此，在經一聖一道三事一體的架構下，朱子讀書法本質上還是一種扣緊自家身心性命來思考的工夫論。彭國翔指出：

與讀書密切相關的「身心之學」幾乎成了朱子評價一切的一個標準。除了理氣、心性等抽象的哲學觀念之外，「讀書」和「身心」可說是朱子思想尤其經典詮釋話語中最為關鍵且緊密相關的兩個詞。⁷⁹

「讀書」與「身心」二詞的緊密相連，意味著朱子的讀書是一種與身心密切相關的實踐工夫。在朱子對修養與認識兩個向度的關懷中，他

⁷⁷ 同前註，頁 3654。

⁷⁸ 朱子這些讀書過程文字上的次第之探討，參見陳立勝，〈朱子讀書法：詮釋與詮釋之外〉，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》，頁 211-216。

⁷⁹ 彭國翔，〈身心修煉：朱子經典詮釋的宗教學意涵〉，收入林維杰、邱黃海主編，《理解、詮釋與儒家傳統：中國觀點》，頁 228。

雖然肯定修養優先於認識，但同時也認為認識活動在儒家的身心性命之學中扮演著關鍵性角色。用理學術語來說，朱子繼承程頤「涵養須用敬，進學在致知」的工夫綱領，主敬與致知永遠必須齊頭並進，但和程頤相較朱子更突顯進學致知的認識向度。如此所構成的讀書工夫，在當代哲學中，或許更接近晚期傅柯在《主體解釋學》中所提出的「哲學工夫」。傅柯認為：

我們可以區分出兩種訓練，一種是在真實情況下進行的，主要以忍耐和節制為主的訓練；另一種是在思想中進行的，並且通過思想進行的訓練。⁸⁰

對於傅柯視「哲學是一種徘徊在修養與學術間的生命狀態」的「哲學工夫」，何乏筆說：

哲學工夫的內容幾乎離不開「思想」和「語言」。在此，認識當然不僅是指理論思維，而涉及多種與思想和語言相關的自我技術，如對話、聆聽、書寫（日記、筆記、書信）、閱讀、良心省察等。⁸¹

傅柯回歸到歐洲古代的修養哲學，建立歐洲哲學的另類系譜，何乏筆認為傅柯的研究「亦發現歐洲哲學（無論是古代的或現代的）可以『講工夫』。……由傅柯的歷史分析可進一步推論，歐洲古代哲學大體上是由修養與認識兩向度所構成，甚至是一種將認識活動歸屬於修養過程的修養哲學。其中修養優先於認識，但同時認識向度扮演關鍵角

⁸⁰ 傅柯，《主體解釋學》，收入杜小真編選，《福柯集》（上海：上海遠東出版社，1998年），頁479-480。

⁸¹ 何乏筆，〈修養與批判：傅柯《主體解釋學》初探〉，《中國文哲研究通訊》第15卷第3期，頁6。傅柯之說參傅柯，《主體解釋學》，頁479。

色。」⁸² 回到朱子，讀書作為下學上達、格物窮理的具體、重要工夫，朱子希望透過讀書可以與聖人相遇，進而身心轉化，達到心與理一的聖人境界。要完成朱子與聖與道相遇合一意義下的讀書，所需要的「自我技術」，用傅柯的話說，有一些是要在思想、語言中進行；有一些則須在「真實情況下進行」。除了必須在文本上好好地讀一本書之外，也關連到閱讀者整體的身心狀態，包括讀書中的心態調整和身體參與，都是重要環節。因此，工夫的運作也涉及讀書中的心態與身體，讀書與主敬，甚至與靜坐也有密切的關係。

四、讀書與存心

作為身心之學，讀書是為了求道，閱讀的文本是聖經，透過聖人之言可以得聖人之心、體會天理。在讀書的心態上朱子讀書法最常反覆強調的是「虛心」與「專一」之必要。強調「虛心」才能讀書的文字俯拾皆是，他說：

聖人言語，皆天理自然，本坦易明白在那裡。只被人不虛心去看，只管外面捉摸。及看不得，便將自己身上一般意思說出，把做聖人意思。⁸³

讀書時，除了「虛心」，朱子也常強調「專心」，心要「專一仔細」、「專靜純一」之必要。朱子說：

讀書須將心貼在書冊上，逐字逐句，各有著落，方始好商量。大凡學者須是收拾此心，令專靜純一，日用動靜間都無馳走散

⁸² 同前註，頁 5-6。

⁸³ 《語類》，卷 11，頁 335。

亂，方始看得文字精審。如是，方是有本領。⁸⁴

朱子說讀書要「虛心」、「專一」，與北宋理學家張載、程頤的工夫論有一定的關連性。張載亦有「虛心」之說，其工夫論以「變化氣質」為主軸，他說：

人之氣質美惡與貴賤夭壽之理，皆是所受定分。如氣質惡者學則能移，今人所以多為氣所使而不得為賢者，蓋為不知學。⁸⁵

經由學，氣質是可以改變的，如何學？張載認為「變化氣質與虛心相表裏」，「修持之道，既須虛心，又須得禮，內外發明，此合內外之道也。」，安於所執的心是「成心」、「私意」，即是「毋意、毋必、無固、毋我」之「意必固我」。⁸⁶ 因此，如何「虛心」？張載說：「毋四者則心虛，虛者，止善之本也，若實則無由納善矣。」⁸⁷ 除了張載的「虛心」，朱子之說也脫胎自程頤的「主敬」。程頤說：

人心不能不交感萬物，亦難為使之不思慮。若欲免此，惟是心有主。如何為主？敬而已矣。有主則虛，虛謂邪不能入；無主則實，實謂物來奪之。大凡人心不可二用，用于一事，則他事更不能入者，事為主也。事為主，尚無思慮紛擾之患，若主於敬，又焉有此患乎？所謂敬者，主一之謂敬。⁸⁸

程頤以「主一」釋「敬」，強調能專心「用于一事」，則無思慮紛擾之患；能虛心「有主則虛」，邪不能入、物不能奪。程頤的主敬之說，開展成為「涵養須用敬，進學則在致知」的工夫綱領——此一工夫綱

⁸⁴ 同前註，頁 332。

⁸⁵ 〔宋〕張載，《張載集》，頁 266。

⁸⁶ 同前註，頁 274、270。

⁸⁷ 同前註，頁 307。

⁸⁸ 〔宋〕程顥、程頤，《二程集》，頁 169。

領也為朱子所繼承。只是在程頤那裡，他還擔心「解義理，若一向靠書冊，何由得居之安，資之深？不惟自失，兼亦誤人。」⁸⁹ 讀書窮理還只是其工夫論中的一環，未必構成最重要的工夫；到了朱子，讀書則被放到更為重要的位置上。

如何讀書？朱子強調「虛心」才能讀書，他說：

如解說聖經，一向都不有自家身己，全然虛心，只把他道理自看其是非。恁地看文字，猶更自有牽於舊習，失點檢處。全然把一己私意去看聖賢之書，如何看得出。⁹⁰

「虛心」在朱子用法中也與「私意」相對，後者指在讀書過程中「先自立說」，以「一己私意」解讀聖賢之書，結果就會扭曲歪斜「文本原意」。不論詮釋學如何的宣稱「作者已死」，或質疑有所謂的「文本原意」，理學家從張載就相信有「文本原意」存在。張載說：「有言經義須人人說得別，此不然。天下義理只容有一箇是，無兩箇是。」⁹¹ 文本是聖賢經典，張載宣稱聖賢原意存在，而且只有一個。問題是，我如何確認我所掌握的確實是「文本原意」或「聖賢原意」，而別人的不是？甚且我自己不同階段所理解、掌握的「聖賢原意」，確實也出現不斷移動、變化的現象？對於張載這樣的理學家來說，這個問題確實麻煩，但它不是一個詮釋學或認識論的事件，而是心性論範疇的問題。張載顯然認為文字的理解或書寫都和心靈境界息息相關，他說：

人之迷經者，蓋己守未明，故常為語言可以移動。己守既定，雖孔孟之言有紛錯，亦須不思而改之。⁹²

⁸⁹ 同前註，頁 165。

⁹⁰ 《語類》，卷 11，頁 335-336。

⁹¹ 〔宋〕張載，《張載集》，頁 275。

⁹² 同前註，頁 277。

在張載那裡，「文本原意」的呈現與心靈境界有關，一個人的心靈尚未達飽滿圓熟，使用來傳達與理解義理的文字必定會有弊病，只有義理精熟的聖人，才能做到以辭窮理。經典乃是聖人言辭，是義之尤精者，還不是聖人的我們，透過對經典閱讀來理解聖人之心，張載在此顯得格外的小心翼翼：

某學來三十年，自來作文字說義理無限，其有是者皆只是億則屢中。譬之穿窬之盜，將竊取室中之物而為之物之所藏處，……觀古人之書，如探知於外人，聞朋友之論，如聞隔牆之言，皆未得其門而入，不見宗廟之美，室家之好。比歲方似入至其中，知其中是美是善，不肯復出，天下之議論莫能易此。⁹³

他認為這本來就是需要長期不斷戰鬥的過程。在理學家的信念中雖然艱難，但最後目標，就如同人可成為堯舜的信念一樣，是可以被完成的。他提出來的方法是：

《六經》則須著循環，能使晝夜不息，理會得六七年，則自無可得看。若義理則儘無窮，待自家長得一格則又見得別。⁹⁴

在重視身心體驗的理學家中對讀書和文字書寫的強調，朱子一向顯得與張載的樣貌特別相似。張載沒有放棄「文本原意」呈現的可能，他提出的方法看似簡略，但已概括兩個必須同時努力的方向：認知上的對於經典不斷循環閱讀，與主體的修養工夫對經典理解的幫助。朱子基本上延續張載這樣的思路，但他的討論與操作與前者相較更為深刻、有更多的發揮。

朱子反覆要求讀書必須保持「虛心」狀態，聖賢言語才有進入閱讀者身心性命的空間，稱此狀態為「不有自家身己」。朱子有時要求

⁹³ 同前註，頁 288。

⁹⁴ 同前註，頁 278。

讀書要「虛心」，「不有自家身己」；有時卻強調為學要「切己」，不能「沒著身己處」，要「貼著自家身心理會」。⁹⁵ 讀書過程中究竟要有或沒有「自家身己」？陳立勝指出：

其實虛心所懸擱的「自家身己」與切己突顯的「自家身己」意義完全不同，前者不過是「私意」、「一己之見」（偏見、舊見），所以需要擱置、清除，以便讓聖書之本意（「文本正意」）、聖人之見展現出來；而後者則是從行為的角度，強調讀書與踐履、身體力行密不可分，「用藥治病」很能說明這種行為義。⁹⁶

「虛心」的沒有「自家身己」與「切己」的有「自家身己」，在自我的懸置與投入間看似衝突，正好說明一個弔詭，雖然兩個「自家身己」各有不同指涉，但行為之實正有待於心靈之虛。如果將心比喻做容器，要傾倒新水前總得先洗淨、清空，否則即使注入玉液瓊漿，也難免走味變質。「虛心」的讀書法強調自我（私意、偏見）的懸置、丟棄，朱子也以「退一步思量」說明如何在讀書時製造出一個讓聖賢言語原味呈現的空間。朱子說：

再問：「所說『尋求義理，仍須虛心觀之』，不知如何是虛心？」曰：「須退一步思量。」次日，又問退一步思量之旨。曰：「從來不曾如此做工夫，後亦自難說。今人觀書，先立了意後方觀，盡率古人語言入做自家意思中來。如此，只是推廣得自家意思，如何見得古人意思。須得退步者，不要自作意思，只虛此心將古人語言放前面，看他意思倒殺向何處去。如此玩心，方可得古人意，有長進處。且如孟子說《詩》，要『以意逆志』，

⁹⁵ 朱子評論歐陽修（1007-1072）時說：「歐公好事，金石碑刻，都是沒著身己處，却不似參禪修養人，猶是貼著自家身心理會也。」《語類》，卷 137，頁 4261。

⁹⁶ 陳立勝，〈朱子讀書法：詮釋與詮釋之外〉，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》，頁 216。

是為得之。』逆者，等待之謂也。」⁹⁷

朱子以「退一步思量」釋「虛心」，並且用以解釋孟子的「以意逆志」說。「以意逆志」在朱子解讀下成了「耐心等待」聖賢原意的讀書法，相對於以一己私意去捕捉古人言語的主動急迫性與主觀隨意性。「虛心」的「退一步思量」，是指「耐心等待」，它既是從先入為主的成見、前見退出來，也是從急迫焦躁情緒中退出來；「虛心」也通向「耐心」，「虛心」可以保留聖賢言語出現的空間，「耐心」以等待聖賢言語，做好這些準備，讓聖賢本意有機會自己出現。朱子稱此為「以他說看他說」、「以書觀書」。⁹⁸ 尊重聖經文本與作者，朱子的讀書法在此強調「我」的隱沒，朱子說：

以聖賢之意觀聖賢之書，以天下之理觀天下之事。人多以私見自去窮理，只是你自家所見，去聖賢之心尚遠在。⁹⁹

要求以「以聖賢之意觀聖賢之書」的朱子讀書法與「《六經》皆我注腳」式的讀書法不同，陳立勝說：

在朱子這裡，讀書的大忌是「以己觀物」，「我」在閱讀過程中必須是隱退的、懸擱的，既不是我注六經，更不是六經注我，而是六經注六經，這頗類似於基督神學中「聖經自己解釋自己」的釋經路徑。¹⁰⁰

如果說心學系統「《六經》皆我注腳」的讀書法是「以心解經」，那麼朱子所期待的「虛心」讀書法則是「以經解經」。「以經解經」，讓聖

⁹⁷ 《語類》，卷 11，頁 335-336。

⁹⁸ 朱子：「放寬心，以他說看他說。以物觀物，無以己觀物。」、「以書觀書，以物觀物，不可先立己見。」同前註，頁 337。

⁹⁹ 同前註，卷 9，頁 311。

¹⁰⁰ 陳立勝，〈朱子讀書法：詮釋與詮釋之外〉，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》，頁 203。

賢本意原汁原味呈現困難度自然甚高，這關係到讀經者在閱讀時是否保持於專注於文本的狀態，以及心靈是否澄澈無蔽。

因此，讀書時除了「虛心」，朱子也常強調「專心」，心要「專一仔細」、「專靜純一」之必要。朱子說：

人做功課若不專一，東看西看，則此心先已散漫了，如何看得道理出。須是看《論語》，專只看《論語》；看《孟子》，專只看《孟子》。讀這一章，更不看後章；讀這一句，更不得看後句；這一字理會未得，更不得看下字。如此，則專一而功可成。若所看不一，汩濫無統，雖卒歲窮年，無有透徹之期。某舊時文字，只是守此拙法，以至於今。思之，只有此法，更無他法。¹⁰¹

「專心」與「散漫心」相對，讀書時專心在讀書上，不分心分神思量外事；只專注此書，乃至讀一章、一句、一字，只將此心凝聚於此一章、一句、一字之上。以字句為最小單位，進行專心的基礎訓練，要求「逐段、逐句、逐字」讀到精熟。朱子說：

學者觀書，先須讀得正文，記得注解，成誦精熟。注中訓釋文意、事物、名義，發明經指，相穿紐處，一一認得，如自己做出來底一般，方能玩味反覆，向上有透處。¹⁰²

大凡看書，要看了又看，逐段、逐句、逐字理會，仍參諸解、傳，說教通透，使道理與自家心相肯，方得。讀書要自家道理浹洽透徹。¹⁰³

「專心」也通向「仔細」，要「少看」、「極熟」。¹⁰⁴ 專注、精熟、反

¹⁰¹ 《語類》，卷 11，頁 346。

¹⁰² 同前註，頁 349。

¹⁰³ 同前註，卷 10，頁 314。

¹⁰⁴ 朱子：「讀書是格物一事，今且需逐段子細玩味，反來覆去，或一日，或兩日，只看一段，

覆，雖是「拙法」，卻是他一路持守的讀書法，而且「更無他法」。精讀、熟讀，不斷循環反覆，慢慢的「道理浹洽透徹」，聖賢道理與自己的心越來越一致，如此才「向上有透處」，有上達的可能。

除了「虛心」、「專心」，朱子讀書法中也強調「定心」、「湛然凝定心」；與「定心」相反的是「紛擾雜亂心」。朱子說：

心不定，故見理不得。今且要讀書，須先定其心，使之如止水，如明鏡。暗鏡如何照物。¹⁰⁵

學者觀書多走作者，亦恐是根本上功夫未齊整，只是以紛擾雜亂心去看，不曾以湛然凝定心去看。不若先涵養本原，且將已熟底義理玩味，待其浹洽，然後去看書，便自知。¹⁰⁶

讀書要能「以書觀書」、「以經解經」，如實呈現聖賢本意，而不「走作」，心就不能是紛亂動盪的狀態。止水、明鏡始能覽物無遺，朱子以水鏡喻說明讀書時須修煉自心，達到定、靜、澄澈的狀態，先「定其心」，心「湛然凝定」來能讀好書。

這些都是心的虛一靜狀態，是朱子要求讀書時必須具備的。但是在朱子之所以強調格物窮理、讀書的重要，以及對「心即理」說的不滿，是源自於對「心」的不夠信任，所以要人「常讀書，庶幾可以管攝此心」。¹⁰⁷ 如此，卻似乎形成了一個弔詭的局面：

則這一段便是我底。腳踏這一段了，又看第二段。如此逐旋崖去，崖得多後，却見頭頭道理都到。」同前註，頁 319-320。又說：「書宜少看，要極熟。小兒讀書記得，大人多記不得者，只為小兒心專。一日授一百字，則只是一百字；二百字，則只是二百字。大人一日或看百板，不恁精專。」同前註，頁 318。

¹⁰⁵ 同前註，卷 11，頁 333。

¹⁰⁶ 同前註。

¹⁰⁷ 朱子：「人常讀書，庶幾可以管攝此心，使之常存。橫渠有言：『書所以維持此心。一時放下，則一時德性有懈。其何可廢。』」同前註，頁 331。

讀書有個法，只是刷刮淨了那心後去看。若不曉得，又且放下；待他意思好時，又將來看。而今卻說要虛心，心如何解虛得。而今正要將心在那上面。¹⁰⁸

一方面要把心刷刮乾淨才能夠讀書，另一方面又唯有讀書才能把心刷刮乾淨。如何處理這個讀書與存心間的弔詭？朱子說：「須是存心與讀書為一事，方得。」¹⁰⁹ 讀書與存心不是兩件事，而是「一事」——同一個過程中的兩面，而且「兩端一本」、「互相發」。¹¹⁰ 以讀書作為存心的工夫，也在讀書時注意自己的存心。對朱子來說這個問題並不矛盾，它們可以在實踐過程中逐漸被解決。讀書與存心「互相發」的工夫做到最後，己心可以與聖賢之心相印，朱子說：

「尹先生門人言尹先生讀書云：『耳順心得，如誦己言。功夫到後，誦聖賢言語，都一似自己言語。』」良久，曰：「佛所謂心印是也。印第一個了，印第二個，只與第一個一般。又印第三個，只與第二個一般。推堯、舜、孔、顏方能如此。堯老，遜位與舜，教舜做。及舜做出來，只與堯一般，此所謂真同也。」¹¹¹

讀書由聖人之言—聖人之心—天下之理，工夫修煉到最後聖賢言語句句聽來親切有味、如出己口。自我不僅與聖人相遇，泯除距離，而且完全合一，稱為「真同」。朱子借佛教「心印」說稱呼最為精熟的讀書工夫是能夠與聖賢「印心」的，唯有能夠與聖賢心心相印，理解聖經與聖賢義理分毫不差，朱子讀書法中所說的「以聖賢之意觀聖賢之書」才可能實現。

¹⁰⁸ 同前註，頁 333。

¹⁰⁹ 同前註，頁 332。

¹¹⁰ 《語類》：「問：『而今看道理不出，只是心不虛靜否？』曰：『也是不曾去看。會看底，就看處自虛靜，這個互相發。』」同前註，卷 116，頁 3660。

¹¹¹ 同前註，卷 10，頁 328。

五、讀書工夫中的身體

朱子的讀書不僅是一種在思想中進行的意識活動，或意識哲學反思的範圍；作為儒家的道德實踐、修養工夫，它同時關連著學習者的「身體」——整個肉身的存在而展開。朱子說：

人之為學固是欲得之於心，體之於身。

讀書窮理，當體之於身。凡平日所講貫窮究者，不知逐日常見得在心目間否？不然，則隨文逐義，趕趁期限，恐終無益。¹¹²

朱子談讀書往往在「心」後補上「身」一詞，讀書要「得之於心」，也要「體之於身」。要求心要在軀殼裡，在自家身上去理解道理；讀聖書是「如人負痛在身」的「切己病痛」事。¹¹³ 因此，往往「虛心」與「切己」並陳：

讀書須是虛心切己。虛心，方能得聖賢意；切己，則聖賢之意不為虛說。

虛心切己。虛心則見道理明；切己，自然體認得出。¹¹⁴

讀書要「切己」——切合自家身己。朱子常以「體認」、「體驗」、「體察」¹¹⁵ 等詞語來稱呼，意味著此「切己」的理解，不僅關乎心意識，

¹¹² 同前註，卷 11，頁 331。

¹¹³ 朱子：「若是經書有疑，這個是切己病痛。如人負痛在身，欲斯須忘去而不可得。」同前註，頁 347。朱子對秦漢以降學者的批評亦在其不在自家身上理會：「秦、漢以後無人說到此，亦只是一向去書冊上求，不就自家身上理會。」、「今人不去這上理會道理，皆以涉獵該博為能，所以有道學、俗學之別。」同前註，頁 337。

¹¹⁴ 同前註，頁 335。

¹¹⁵ 朱子：「讀書，須要切己體驗。」、「學者當以聖賢之言反求諸身，一一體察。」、「今人讀書，多不就切己上體察。」同前註，頁 337。

同時和身體密不可分，是一種個人化、具體化、肉身化的「理解」。「切己」式讀書法的「具體體會」，來自於閱讀過程中身體的參與，朱子首先強調「讀書，須是要身心都入在這一段裏面。」¹¹⁶ 這種身體的「入」是全心、全身的完全投入，朱子比喻為「須是踏翻了船，通身都在那水中」，¹¹⁷ 甚至有「葬身」之說。他說：

讀書者當將此身葬在此書中，行住坐臥，念念在此，誓以必曉徹為期。看外面有甚事，我也不管，只恁一心在書上，方謂之善讀書。¹¹⁸

從朱子對讀書須全身投入的強調，可看出讀書與身體的密切關係。

讀書工夫中身體的參與，除了「切己」、「葬身」式的身體投入之外，讀書中身體的儀態，也讓朱子的讀書與主敬工夫產生關連。再來看一段記錄：

廖晉卿請讀何書。曰：「公心放已久，精神收拾未定，無非走作之時。可且收斂精神，方好商量讀書。」繼謂之曰：「〈玉藻〉九容處，且去子細體認。待有意思，卻好讀書。」¹¹⁹

關於「九容」，《禮記·玉藻》說：

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。¹²⁰

「九容」指透過身體禮儀訓練，「制於外以養其內」。此一整齊嚴肅的

¹¹⁶ 同前註，頁 333。

¹¹⁷ 同前註，卷 114，頁 3610-3611。

¹¹⁸ 同前註，卷 116，頁 3672。

¹¹⁹ 同前註，卷 120，頁 3792。

¹²⁰ 〔清〕孫希旦，《禮記·玉藻》，《禮記集解》（臺北：文史哲出版社，1984 年），卷 8，頁 763。

身姿，後來成為程朱學「主敬」工夫下的重要身體特色。朱子的「主敬」所蘊涵之義，從其〈敬齋箴〉：「正其衣冠，尊其瞻視。潛心以居，對越上帝。足容必重，手容必恭。」¹²¹ 來看，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、修持更為重視。陳立勝說：

「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」。¹²²

讀書窮理與「主敬」一向相連，這是因為整齊嚴肅的身姿有助於精神的收斂與涵養，朱子說：

主敬、窮理雖二端，其實一本。

學者工夫，唯在居敬、窮理二事。此二事互相發。能窮理，則居敬工夫日益進；能居敬，則窮理工夫日益密。譬如人之兩足，左足行，則又足止；右足行，則左足止。¹²³

他認為主敬與讀書窮理，在實踐過程中應是「兩端一本」、「互相發」。讀書時需「持敬」，表現在對聖人經典的虔敬之外，也表現在對讀書過程中整齊嚴肅身姿的重視。朱子說：「更須端莊正坐，如對聖賢，則心定而義理易究。」¹²⁴ 端身正坐是朱子讀書的基本身姿，用以收

¹²¹ 《文集》，卷 83，頁 3996。

¹²² 陳立勝，〈「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。修九容是程朱理學家「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，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。

¹²³ 《語類》，卷 9，頁 301。

¹²⁴ 同前註，卷 10，頁 314。

斂精神，此外閱讀中的身體還包括：

學者讀書，須要斂身正坐，緩視微吟，虛心涵泳，切己省察。¹²⁵

聖賢之言，須常將來眼頭過，口頭轉，心頭運。¹²⁶

這些讀書時的身體樣貌，意味著聖書閱讀者被要求要有相應的身體姿態與行為舉止，陳立勝說：「這種讀書舉止牽涉到身體之姿勢（斂身正坐）、視覺之樣式（緩視）、聲音之情態（微吟），以及心之狀況（虛心）等諸種要件，讀書本身成了一種特殊的身心投入之『行為』，這種行為已遠遠超出了普通意義上的讀書之含意，而成了一種讀者和作者，（聖賢）直接溝通的行為。」¹²⁷

這些讀書的身體行為中，特別值得注意朱子對「微吟」、「口頭轉」，讀書時要出聲誦讀的強調。他說：「大凡讀書，且要讀，不可只管思。口中讀，則心中閑，而義理自出。某之始學，亦如是爾，更無別法。」¹²⁸ 為什麼需要出聲誦讀？朱子說：

書只貴讀，讀多自然曉。今只思量得，寫在紙上底，也不濟事，終非我有，只貴乎讀。這個不知如何，自然心與氣合，舒暢發越，自是記得牢。縱饒熟看過，心裏思量過，也不如讀。讀來讀去，少間曉不得底，自然曉得；已曉得者，越有滋味。若是讀不熟，都沒這般滋味。¹²⁹

朱子認為誦讀經典比思量或抄寫有更好的學習效果，不斷誦讀的過程

¹²⁵ 同前註，卷 11，頁 334。

¹²⁶ 同前註，卷 10，頁 314。

¹²⁷ 陳立勝，〈朱子讀書法：詮釋與詮釋之外〉，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》，頁 196。

¹²⁸ 同前註，卷 11，頁 334。

¹²⁹ 同前註，卷 10，頁 323。

中，經典義理會「讀多自然曉」，「義理自出」。雖然要反覆誦讀，但誦讀經典的重點並不在次數，這不是持咒念佛者「趕遍數」的行為。朱子曾經批評：

有一學者先佞佛，日逐念《金剛》〈大悲咒〉不停口。後來雖不念佛，來誦《大學》、《論》、《孟》，却依舊趕遍數，荒荒忙忙誦過，此亦只是將念〈大悲咒〉時意思移來念儒書爾。¹³⁰

為「趕遍數」而讀得慌忙，就會失去誦讀的效果。彭國翔認為基督教的「聖言誦讀法」，以誦讀方式聆聽聖言，作為祈禱根源並成為生活的力量，最後引發內心轉變，實現終極性轉化，和朱子讀書法的「慢讀」有相似處。¹³¹ 彭國翔說：

相對於「聖言誦讀法」中的「慢讀」，朱子在討論讀書法時有相當多類似的說法。「慢讀」有兩個要點：一是發聲，所謂「誦讀」，而不是單純的默念式閱讀；一是聆聽所讀的聖言時要採取一種敞開心扉的開放態度。這兩點，朱子其實明確在經典詮釋活動中予以提倡。¹³²

透過出聲誦讀可以聆聽到所讀的聖言，朱子讀書法是一種「傾聽式讀書法」，朱子說：「做好將聖人書讀，見得他意思如他面說話相似。」

¹³³ 作為傾聽者，他的心態是期待的、接受的、敞開的，陳立勝指出：

¹³⁰ 同前註，卷 120，頁 3806。

¹³¹ 朱子讀書法的誦讀與基督教「聖言誦讀法」的「慢讀」的相似處，詳細研究參見彭國翔，〈身心修煉：朱子經典詮釋的宗教學意涵〉，收入林維杰、邱黃海主編，《理解、詮釋與儒家傳統：中國觀點》，頁 244。

¹³² 彭國翔，〈身心修煉：朱子經典詮釋的宗教學意涵〉，收入林維杰、邱黃海主編，《理解、詮釋與儒家傳統：中國觀點》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，2010 年），頁 244、245。

¹³³ 同前註，卷 10，頁 314。

傾聽式讀書法一方面揭示讀者在文本面前的「被動性」，用朱子的術語是「義理自出」，另一方面也突顯了讀者與文本（以及文本背後的聖賢）之間的親切與親合的關係。這與出於一己之趣的東看西看、走馬觀花的「看書」法有著本質的差別。¹³⁴

透過誦讀可以有聆聽聖言的效果，如同與聖人對坐面前，聽其當面說話似的，有助於增加與經典間的親切密契之感。

除此之外，朱子特別注意誦讀與「氣」的關係，在東方身體觀中一向具有形一氣一心三相一體的結構，¹³⁵ 氣是溝通身心的媒介，最終的身心一如不可略過「氣」的環節，除了形神俱養，也要養氣。在一遍又一遍反覆出聲誦讀的過程中，會帶動身體之氣，朱子形容此氣「舒暢發越」，氣的流動會使讀者收到潛移默化的效益，「不知如何，自然心與氣合」。由於讀書能帶動身體的氣，使經典閱讀不僅停留在意識層面的客觀認知，而會引發比「認知」更能完整的貫穿整個個人存在的「體會」，並且得以浸潤學習者的身心與全幅生命。因此，朱子說：

所以古人設教，自灑掃應對進退之節，禮、樂、射、御、書、數之文，必皆使之抑心下首，以從事於其間，而不敢忽，然後可以消磨其飛揚倔強之氣，而為入德之階。今既皆無此矣，則唯有讀書一事，尚可以為攝伏身心之助。……如此積累，做得三五年工夫，庶幾心意漸馴，根本粗立，而有可據之地。不然，恐徒為此氣所使，而不得有所就也。¹³⁶

不可忽視長期不間斷的讀書，具有收攝、涵養功效。讀書既可培養「舒

¹³⁴ 陳立勝，〈朱子讀書法：詮釋與詮釋之外〉，《「身體」與「詮釋」——宋明儒學論集》，頁200。

¹³⁵ 形一氣一心三相一體的結構，參楊儒賓，《儒家身體觀》（臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1996年）。

¹³⁶ 〔清〕王懋竑，《朱子年譜》，卷2，頁466。

暢發越」之氣，也可消磨「飛揚倔強」之氣，能使氣而不為氣所使，因此，朱子認為讀書是能「懾伏身心」，同時「變化氣質」的最好方法。針對讀書能「變化氣質」，朱子與門人有以下的問答：

賀孫問：「先生向令敬之看《孟子》，若讀此書透，須自變得氣質否？」曰：「只是道理明，自然會變。今且說讀《孟子》，讀了只依舊是這個人，便是不曾讀，便是不曾得他裏面意思。《孟子》自是《孟子》，自家身己自是自家身己。讀書看道理，也須著些氣力，打撲精神，看教分明透徹，方於身上有功。」¹³⁷

真正的讀書必會導致氣質變化；反之，如果沒有產生變化氣質的效果，那麼就不算是真正的讀書。即使說得頭頭是道，也不過是學人言語、於己無益。

讀書作為一種工夫，朱子要求它必須是「切己」的「體會」、「體驗」、「體察」；必須是如「葬身」般的全身全心投入——包括身體的姿勢與各種樣態；也必須能穿透、浸潤、浹洽，乃至轉化全幅身心性命，而能夠「變化氣質」。此一朱子讀書法的性格，彭國翔指出：

如果不能完整和深入理解朱子在什麼意義上重視和強調讀書，包括所讀何書和為何讀書，也確實不免容易導向知性探究一路。但是，至少就朱子本人而言，無論是當初陸象山指責其對於經典詮釋的再三致意為「學不見道」和「支離事業竟浮沉」，還是如今人牟宗三先生判「朱子是學人之學之正宗，而

¹³⁷ 《語類》，卷 120，頁 3776-3777。此外，朱子〈答黃仁卿書〉也提到：「不論看書與日用工夫，皆要放開心胸，令其平易廣闊，方可徐徐旋看道理，浸灌培養。切忌合下便立己意，把捉得太緊了，即氣象急迫，田地狹隘，無處著功夫也。此非獨是讀書法，亦是仁卿分上變化氣質底道理也。」參《文集》，卷 46，頁 2153。

非內聖之學之正宗」，對朱子均未免有欠公允。¹³⁸

筆者沒有能力討論對朱子之學應如何評價的問題，但就朱子讀書法對身體面向的強調，至少說明一個事實：朱子的讀書除了認識的向度外，所得的理與學習者的生命、修養是相關的。

六、讀書與靜坐

朱子讀書法是儒學讀書法的集大成之作，他也是理學家中討論靜坐最詳盡的儒者。¹³⁹ 事實上朱子工夫論中讀書與靜坐一向關係密切，甚至在儒學史上曾引起他是否教人「半日靜坐，半日讀書」的一番論辯。¹⁴⁰ 朱子「半日靜坐，半日讀書」說或許僅是針對個別弟子而發的個案，未必真是常態性教學法，但是朱子重視靜坐對讀書的影

¹³⁸ 彭國翔，〈身心修煉：朱子經典詮釋的宗教學意涵〉，收入林維杰、邱黃海主編，《理解、詮釋與儒家傳統：中國觀點》，頁 208。牟先生（1909-1995）判語參牟宗三，〈從陸象山到劉蕺山〉，《牟宗三先生全集》（臺北：聯經出版公司，2003 年），冊 8，頁 33。

¹³⁹ 楊儒賓：「在朱子的著作中，我們發現到理學傳統中最密集的靜坐理論。……他還有一連串的靜坐言論可以提供後人纂輯專輯成書，朱子儼然成了靜坐大家。如果沒有朱子這些靜坐論，『儒門的靜坐論』或『理學的工夫論』此種命題的內涵勢必會大為失色。」楊儒賓，〈主敬與主靜〉，收入楊儒賓、馬淵昌也、艾皓德編，《東亞的靜坐傳統》（臺北：國立臺灣大學出版中心，2012 年），頁 133。

¹⁴⁰ 此論辯環繞著朱子訓門人郭友仁：「人若於日間閑言語省的一兩句，閑人客省得見一兩人，也濟事。若渾身都在鬧場中，如何讀得書？人若逐日無事，有見成飯喫，用半日靜坐，半日讀書，如此一、二年，何患不進！」而展開。參見《語類》，卷 116，頁 3674。而最著名的批評來自顏元（1635-1704）：「朱子半日靜坐，是半日達磨也。半日讀書，是半日漢儒也。試問十二個時辰，那一刻是堯舜周孔乎？宗朱者可以思矣。」〔清〕顏元、李塨，〈朱子語類評〉，《顏李叢書》（臺北：廣文書局，1989 年），冊 1，頁 210。陸隴其（1630-1692）為朱子開脫說：「愚按：德元曾學禪。此語係德元所記，恐失其真。」以見朱子教敬而不教靜坐，連朱子以靜坐為教法都一併否認了。〔清〕陸隴其，〈讀朱子告郭友仁語〉，《三魚堂文集》，《景印文淵閣四庫全書》，（臺北：臺灣商務印書館，1986 年），冊 1325，卷 4，頁 5 上。

響或者說是效益，卻是事實。靜坐對讀書體會義理的幫助可以從兩個例子談起，一個例子是陳烈（1012-1087）。朱子說：

昔陳烈先生苦無記性。一日，讀《孟子》「學問之道無他，求其放心而已矣」，忽悟曰：「我心不曾收得，如何記得書。」遂閉門靜坐，不讀書百餘日，以收放心；却去讀書，遂一覽無遺。¹⁴¹

陳烈為無記性所苦，後來忽悟讀書須先「收放心」之理，於是放下書去靜坐，百餘日後再重拾書本，竟然從此清楚明白，一覽無遺。另一個例子是羅豫章（1072-1135）讀《春秋》。朱子對此事有兩段評論：

嘗見李先生說：「舊見羅先生說《春秋》，頗覺不甚好。不知到羅浮靜極後，又理會得如何？」某心常疑之。以今觀之，是如此。蓋心下熱鬧，如何看得到理出！須是靜，方看得出。¹⁴²

某頗疑此說，以為《春秋》與「靜」字不相干，何故須是靜處方得工夫長進？後來方覺得這話好。蓋義理自有著力看不出處。然此亦是後面事，初間亦須用力去理會，始得。若只靠著靜後聽他自長進，便却不得。¹⁴³

李延平（1093-1163）與其師羅豫章皆喜靜坐。¹⁴⁴ 延平提到羅豫章原本《春秋》學「不甚好」，退隱後至羅浮山靜坐，其《春秋》義理反而有一番進展。「默坐澄心，體認天理」是延平重要教法，朱子當時質疑師說，是因為覺得《春秋》義理的內容與「靜」有何關係？他後

¹⁴¹ 《語類》，卷 11，頁 332。

¹⁴² 同前註，卷 103，頁 3415。

¹⁴³ 同前註，頁 3415-3416。

¹⁴⁴ 李延平〈延平答問〉說：「某囊時從羅先生學問，終日相對靜坐，只說文字，未嘗說一雜語。先生極好靜坐，某時未有知，退入室中，亦只靜坐而已。」參〔清〕黃宗羲，〈豫章學案〉，《宋元學案》（北京：中華書局，2007 年），冊 2，卷 39，頁 1285-1286。

來認同延平此說不虛，靜坐確實有助體會義理，即使文本內容看來與「靜」無關。朱子說「蓋義理自有著力看不出處」，讀書要義理通透，除了專注於文本閱讀，還有一些條件需要在文本外醞釀培養；靜坐就是個看似在讀書之外，卻又往往能在讀書讀到苦心亟力想理解文本而不可得時，扮演可以發揮突破閱讀障礙的關鍵性角色。靜坐對讀書有奇效並不難懂，朱子在談調整心態對讀書的重要時，早就說過閱讀者「只是以紛擾雜亂心去看，不曾以湛然凝定心去看」，看書自然無法有相應的理解。對於涵養本源，使心「湛然凝定」，靜坐一向是最快速有效的法門。即使孔門一向教人在「人倫日用感應處」用功，並無靜坐之說；在朱子看來，要把握學問根本，而不是只去做一些「無湊泊處」的「零碎工夫」，靜坐有其必要。¹⁴⁵ 它雖非儒門本質工夫，但卻是重要的築基法門。因此，《朱子語類》紀錄大量朱子與門人反覆論及靜坐的問答，如：「須是靜坐，方能收斂。」、「靜坐無閑雜思慮，則養得來便條暢。」、「始學工夫，須是靜坐。靜坐則本原定，雖不免逐物，及收歸來，也有個安頓處。」等等。¹⁴⁶

朱子重視靜坐，卻也同時反覆強調「只是討要靜坐，則不可」、「不必要似禪和子樣去坐禪」，強烈區隔理學靜坐與坐禪的不同。朱子說：

靜坐非是要如坐禪入定，斷絕思慮。只收斂此心，莫令走坐閑思慮，則此心湛然無事，自然專一。及其有事，則隨事而應；事已，則復湛然矣。¹⁴⁷

朱子認為理學靜坐法與坐禪的不同在於前者不需「坐禪入定，斷絕思

¹⁴⁵ 朱子：「今人皆不肯於根本上理會。如『敬』字，只是將來說，更不做將去。根本不立，故其它零碎工夫無湊泊處。明道、延平，皆教人靜坐。看來須是靜坐。」《語類》，卷12，頁371。

¹⁴⁶ 同前註，頁379。

¹⁴⁷ 同前註。

慮」。「理一分殊」體系下，想豁然貫通唯有靠格物窮理的長期積累，他一向討厭人家說「頓悟」。¹⁴⁸ 靜坐目的不在入定、開悟、直證心體等等，它不是「逆覺體證」的工夫，而是「收斂心氣」、使心「湛然凝定」以「思量道理」的方法。因此，在朱子的讀書中靜坐是很好的輔助工夫。朱子式靜坐不強調「斷絕思慮」，反而常與「思量道理」連用，要求「靜坐理會道理」。楊儒賓說：

靜坐分兩種型態，一種不思量型，一種思量型，兩種模態先後迭起。靜坐固然要斷「閒思量」，但如果思量不「閒」，朱子也支持靜坐可以有正思量的方式。他甚至說：「也不可全無思慮，無邪思耳。」無思量的方式與佛道兩教的靜坐相似，思量的靜坐則為程朱所側重。¹⁴⁹

有別於佛道強調靜坐時需要暫時離心離事、隔絕思慮的「不思量型靜坐」，朱子的靜坐為「思量型靜坐」。朱子一向討厭不思量、無分別的說法，因為那種型態的心靈虛靜是空無一物，沒有理的世界，好比前面所說的無銅錢可貫的繩索一樣，沒有內容也無法發揮真實作用。朱子說：

人也有靜坐無思念底時節，也有思量道理底時節，豈可畫為兩塗，說靜坐時與讀書時工夫迥然不同。當靜坐涵養時，正要體察思繹道理，只此便是涵養。不是說喚醒提撕，將道理去卻那邪思妄念。只自家思量道理時，自然邪念不作。……今人之病，正在於靜坐讀書時二者工夫不一，所以差。¹⁵⁰

以靜坐涵養本源，心湛然凝定，自然有助於清楚無蔽的理解經典義

¹⁴⁸ 朱子：「頓悟之說，非學者所宜盡心也，聖人所不道。」同前註，卷9，頁312。

¹⁴⁹ 楊儒賓，〈主敬與主靜〉，收入楊儒賓、馬淵昌也、艾皓德編，《東亞的靜坐傳統》，頁134。

¹⁵⁰ 《語類》，卷12，頁380。

理；同時能讀書思量義理自然邪念不作，也不需刻意在靜坐時去斷絕閒思雜慮。因此，朱子認為靜坐與讀書工夫要一致，道業才會進步；學習者的工夫差關鍵就在把靜坐與讀書當成兩種不相干工夫，朱子認為它們都是「兩端一本」、「互相發」，都貫穿在一起。

七、讀書工夫與豁然貫通

經典是「聖顯」，讀書才能與聖（道）相遇，乃至「心與理一」。讀書作為一種工夫，需同時正視認識與修養兩個向度，是一個高難度的自我技術與奮鬥過程。仔細的、反覆的、多層次的、長期不斷的累積式閱讀，聖言完全滲透自家生命，自家生命與聖人心心相印。除了專注於聖經文本之外，亟需身心全體的參與，包括與主敬、靜坐工夫的互相配合，它不是可以單獨被切割開來的工夫。朱子工夫中種種的主客交互作用，楊儒賓稱之為「離心、迴心交互強化的運動模式」（不同於陸王學派的「立基本原的直接運動模式」）。¹⁵¹ 讀書窮理也是「離心、迴心交互強化」的運動，這是積累的、漸的工夫。在不斷迴復用功中，生命逐漸強化，帶著學習者的全身全心全氣走向與聖、理合一。這是讀書工夫所要達到的境界，同時也是人格的完成，謂之「上達」。朱子說：

盡心云者，則格物窮理，廓然貫通，而有以極夫心之所具之理也。¹⁵²

看文字，且自用工夫，先已切自，方可舉所疑，與朋友講論。假無朋友，久之，自能自見得。蓋蓄積多者忽然爆開，便自然

¹⁵¹ 楊儒賓，〈「積累」與「當下」——時間隱喻下的經典詮釋〉，《從《五經》到《新五經》》，頁 95。

¹⁵² 〔宋〕朱熹，〈觀心說〉。參〔清〕黃宗羲，〈晦翁學案〉，《宋元學案》，卷 48，頁 1509。

通。¹⁵³

朱子讀書工夫最後所要證成的是一種「一」——超越的境界——這是「一以貫之」的「一」，「理一分殊」的「一」，「心與理一」的「一」，但這不是起點，而是終點。這個超越境界的達到也可以被「解釋為『悟』或類似『悟』的經驗。」¹⁵⁴ 但是朱子本人不愛用「悟」，而喜用繼承自程頤「積習既多，脫然自有貫通處」的「脫然貫通」、「廓然貫通」、「自然貫通」或「豁然貫通」。「悟」與「豁然貫通」其實都指向一個超越的、一體的冥契境界，為什麼朱子討厭說「悟」？因為「悟」會讓人聯想到禪的「頓悟」之說。朱子不認同所謂「頓悟」之說，原因在他不相信當下即是「心即理」，荒木見悟說：

朱子學基於理一分殊的原則，執著於個個事物之理的漸進追求，其終極在達到豁然貫通的境界。不過，以渾然一心為迷悟成否的根據的禪，則以為細緻的分析意識，自始即斲傷一心而加以否定。如禪所說的「八識田中下一刀」，就是說明這個意思。如果以朱子學的生命是理；那麼禪的生命就是心。朱子學是理學；禪是心學。朱子學是漸進主義；禪是頓悟主義。¹⁵⁵

荒木見悟指出頓漸之別，不在時間長短，禪宗頓悟前也需很長的修行，頓悟也不代表成佛比較快，或成聖比較簡單。「所謂頓，是不分散人的意識，而是在渾然的狀態中，斬斷煩惱的意思」，「所謂漸，是意味著將人的體驗階段化，然後逐步地嚴密地做理的追求。」¹⁵⁶ 在

¹⁵³ 《語類》，卷 11，頁 343。

¹⁵⁴ 楊儒賓，《格物與豁然貫通——朱子〈格物補傳〉的詮釋問題》，收入鍾彩鈞主編，《朱子學的開展——學術篇》，頁 225。

¹⁵⁵ 荒木見悟，〈朱子學與大慧宗杲〉，收入鍾彩鈞主編，《國際朱子學會議論文集（下）》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，1993 年），頁 801。

¹⁵⁶ 同前註。

朱子立場看來「禪不承認理的權威，一味的修清淨的一心，則不得不說是荒謬且無知的方法。」¹⁵⁷ 用朱子的話說，禪的清淨心所達到的「頓悟」經驗，叫「黑的虛靜」，沒有內容物。朱子說：

且只要識得那一是一，二是二。便是虛靜，也要識得這物事；不虛靜，也要識得這物事。如未識得這物事時，則所謂虛靜，亦是個黑底虛靜，不是白底虛靜。而今須是要打破那黑底虛靜，換做個白淨底虛靜，則八窗玲瓏，無不融通。不然，則守定那裏底虛靜，終身黑淬淬地，莫之通曉也。¹⁵⁸

「豁然貫通」是建立在一連串被貫通之物及其背後之理上，它是「一」，也是「多」；是「一貫」，又非空空如也，一與多相融共在。朱子稱此為有內容物的「白的虛靜」，它「八窗玲瓏，無不融通」。這就是朱子不愛用「悟」字，而喜歡用「豁然貫通」形容儒家式悟道經驗的原因。

至於「豁然貫通」何時會發生？朱子說：「曾子初亦無討頭處，只管從下面捱來捱去，捱到十分處，方悟得一貫。」¹⁵⁹ 何時悟道？不可預期，這中間有一個「跳躍」。學者能做的只是在格物窮理、下學處「捱來捱去」，積累的夠多夠久，在學者的意識內會產生撞擊，「自然」、「自當」融貫成一片，向上的「跳躍」必然會發生。這是朱子一生的信念與堅持。嚴格說來任何的「修」到「悟」，中間都必有一個不可預期的「跳躍」，禪宗在此亦說「開悟要觀時節因緣」。朱子「道問學」性格引發的知識主義、他律道德的批評，使得「格物窮理」到「豁然貫通」之路的「跳躍」之可能，一向備受質疑。¹⁶⁰ 楊儒賓說：

¹⁵⁷ 同前註。

¹⁵⁸ 《語類》，卷 120，頁 3800。

¹⁵⁹ 同前註，卷 117，頁 3698。

¹⁶⁰ 此說如徐復觀（1904-1982）：「朱元晦讀書窮理的工夫，如上所述，主要是知性追求知識的

朱子雖然嚴分形上形下，他的分析心靈的性格特別顯著，但很弔詭的，他說的理從來沒有「經驗」與「超越」的分別，也沒有「應然」與「實然」的斷層。任何格物窮理的活動固然可以視為認識心靈的活動，但它也是通向形上境界的必經路途。朱子的思想預設了每件認知的活動都是神聖的活動，每一事物都是神聖的事物，因為它們都是太極的分化。¹⁶¹

朱子本人從來不認為「格物窮理」是「義外」之說，或者「道問學」與「尊德性」之間有何扞格之處。筆者僅回到讀書作為一種工夫來談，何時「豁然貫通」誠然不可預期，但朱子的讀書焦點無不指向身心性命，在離心、迴心不斷的迴復用功中，帶著學習者的身、心、氣，生命不斷的強化，朱子本人表現出來的強大生命力，很難讓人相信「他由即物窮理的方法，實際所能得的，只能是知識的統類。」¹⁶²

讀書究竟能不能達到悟的境界？由於讀書、主敬、靜坐交互滲透，很難說人格的完成可以只由哪一種工夫單獨達到。但至少在後來的理學陣營中，有一段關於讀書悟道很美的記載，那是高攀龍（1562-1626）的「汀州之悟」：

過汀州，陸行，至一旅舍。舍有小樓，前對山，後臨澗；登樓甚樂。手持二程書，偶見明道先生曰：「百官萬務，兵革百萬之眾，飲水曲肱，樂在其中。萬變俱在人，其實無一事。」猛

活動；……此種知識可能引發一個人的道德，但它並不是道德主體本身，所以並不能因此而保證一個人的道德。」徐復觀，《中國思想史論集》（臺北：臺灣學生書局，1981年），頁77-78。劉述先：「這種貫通並不是科學層面上找到一個統一的理論來說明事象的關連，而是隱指一異質的跳躍。」將朱子的「豁然貫通」稱之為「異質的跳躍」。劉述先，《朱子哲學思想的發展與完成》（臺北：臺灣學生書局，1995年），頁540。

¹⁶¹ 楊儒賓，〈格物與豁然貫通——朱子〈格物補傳〉的詮釋問題〉，收入鍾彩鈞主編，《朱子學的開展——學術篇》，頁239。

¹⁶² 徐復觀，《中國思想史論集》，頁35。

醒曰：「原來如此，實無一事也。」一念纏綿斬然遂絕，忽如百斤擔子，頓爾落地；又如電光一閃，透體通明，遂與大化融合無際，更無天人內外之隔。¹⁶³

讀書工夫能不能達到開悟的冥契境界？高攀龍是在讀《二程集》中明道所云「實無一事」而悟道的。姑且以之作為朱子讀書工夫是否能達到豁然貫通的悟道境界，此一疑問的註腳。

八、結語

讀書是朱子格物窮理的首要工夫，從朱子讀書法的内容來看，它的思路既不同於心學，也和一般知識意義下的認知活動有很大的差異。朱子讀書目的與所體認到的理，扣緊自家身心性命說話，讀書是為了安頓生命，而安頓生命又絕對不能不讀書，朱子並沒有把認識與修養切成兩段，而是以一系列精心構思的方法，在他「涵養需用敬，進學在致知」的工夫總綱中，讀書、主敬、靜坐，所有的工夫都貫穿起來。既須「反求」，又得「博觀」，才能夠對治微細難纏的存在之惡——氣稟之雜與人欲之私。經典是「聖顯」，讀書是本質工夫，讀書才能與聖相遇，與理合一。朱子這個高難度的讀書過程既須專注於經典的文本，展開多層次的閱讀，亦需心靈與身體的參與，包括與靜坐配合，不是一個可單獨切割的工夫。朱子要求它必須是「切己」的「體會」、「體驗」、「體察」；必須是如「葬身」般的全身全心投入——包括身體的姿勢與各種樣態；也必須能穿透、浸潤、浹洽，乃至轉化全幅身心性命，而能夠「變化氣質」。不同於陸王學派的「立基本原的直接運動模式」，朱子的工夫以「離心、迴心交互強化的運動模式」

¹⁶³ 〔明〕高攀龍，〈困學記〉，《高子遺書》，《景印文淵閣四庫全書》（臺北：臺灣商務印書館，1985年），冊1292，卷3，頁356-357。

展開，讀書工夫亦是如此。在離心、迴心不斷的迴復用功中，生命不斷的強化，帶著學習者的全身全心（也包括「氣」）走向與聖合一，或者說是「心與理一」。這是讀書工夫，或者說是朱子所有的工夫所要達到的境界，此時同時也是人格的完成。朱子的讀書法顯示其性格並不真屬於單純的「知性探究」一路，讀書的「體悟」或「體會」貫穿人的整個存在，方式迂迴卻又處處與生命相關。

（責任校對：余能城）

引用書目

一、傳統文獻

- 〔宋〕周敦頤，《周敦頤集》，北京：中華書局，1990 年。
- 〔宋〕邵雍，《擊壤全書》，臺北：廣文書局，1972 年。
- 〔宋〕張載，《張載集》，臺北：漢京文化事業有限公司，1983 年。
- 〔宋〕程顥、程頤，《二程集》，臺北：漢京文化事業有限公司，1983 年。
- 〔宋〕朱熹，《孟子·公孫丑上》，《四書章句集註》，臺北：大安出版社，1994 年。
- _____，《四書章句·大學章句》，收入朱傑人、嚴佐之、劉永翔主編，《朱子全書》，上海：上海古籍出版社，2002 年，冊 6。
- _____，《晦庵先生朱文公文集》，收入朱傑人、嚴佐之、劉永翔主編，《朱子全書》，上海：上海古籍出版社，2002 年，冊 21。
- 〔宋〕陸九淵，《陸九淵集》，臺北：里仁書局，1981 年。
- 〔宋〕黃榦，《黃勉齋先生文集》，臺北：青山書屋，1957 年。
- 〔宋〕黎靖德編、鄭明等校點，《朱子語類》，收入朱傑人、嚴佐之、劉永翔主編，《朱子全書》，上海：上海古籍出版社，2002 年。
- 〔明〕王陽明，〈稽山書院尊經閣記〉，收入吳光等編校，《王陽明全集》，上海：上海古籍出版社，1992 年。
- 〔明〕高攀龍，《高子遺書》，《景印文淵閣四庫全書》，臺北：臺灣商務印書館，1985 年，冊 1292。
- 〔明〕劉宗周，《劉宗周全集》，臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1997 年，冊 3 下。
- 〔清〕黃宗羲，《宋元學案》，北京：中華書局，2007 年。
- 〔清〕顏元、李塉，《顏李叢書》，臺北：廣文書局，1989 年，冊 1。
- 〔清〕陸隴其，《三魚堂文集》，《景印文淵閣四庫全書》，臺北：臺灣

商務印書館，1986年，冊1325。

〔清〕王懋竑，《朱子年譜》，北京：中華書局，1998年。

〔清〕孫希旦，《禮記集解》，臺北：文史哲出版社，1984年。

二、近人論著

牟宗三，《從陸象山到劉蕺山》，《牟宗三先生全集》，臺北：聯經出版公司，2003年，冊8。

何乏筆（Heubel Fabian），〈修養與批判：傅柯《主體解釋學》初探〉，《中國文哲研究通訊》第15卷第3期，2005年9月，頁5-32。

余英時，〈「明明直照吾家路」——《陳寅恪晚年詩文釋證》新版自序〉，《中國文化與現代變遷》，臺北：三民書局，1992年，頁243-254。

_____，〈怎樣讀中國書〉，《中國文化與現代變遷》，臺北：三民書局，1992年，頁261-268。

宋灝（Mathias Obert），〈普遍理解與個人理解——以現代詮釋學看程朱詮釋學〉，收入李明輝、邱黃海主編，《理解、詮釋與儒家傳統：比較觀點》，臺北：中央研究院中國文哲研究所，2010年，頁95-128。

杜小真編選，《福柯集》，上海：上海遠東出版社，1998年。

林維杰，《朱熹與經典詮釋》，臺北：國立臺灣大學出版中心，2008年。

邵東方，〈朱子讀書解經之詮釋學分析——與伽達默爾之比較〉，收入鍾彩鈞主編，《朱子學的開展——學術篇》，臺北：漢學研究中心，2002年，頁69-94。

唐君毅，《中國哲學原論·原性篇》，臺北：臺灣學生書局，1989年。

_____，《中國哲學原論·原教篇》，臺北：臺灣學生書局，1984年。

徐復觀，《中國思想史論集》，臺北：臺灣學生書局，1981年。

陳立勝，〈「心」與「腔子」：儒學修身的體知面向〉，《「身體」與「詮

釋」——宋明儒學論集》，臺北：國立臺灣大學出版中心，2011年，頁 71-110。

——，〈朱子讀書法：詮釋與詮釋之外〉，《身體與詮釋——宋明儒學論集》，臺北：國立臺灣大學出版中心，2011年，頁 191-228。

陳榮捷，《朱子新探索》，臺北：臺灣學生書局，1988年。

彭國翔，〈身心修煉：朱子經典詮釋的宗教學意涵〉，收入林維杰、邱黃海主編，《理解、詮釋與儒家傳統：中國觀點》，臺北：中央研究院中國文哲研究所，2010年，頁 193-258。

楊儒賓，〈格物與豁然貫通——朱子〈格物補傳〉的詮釋問題〉，收入鍾彩鈞主編，《朱子學的開展——學術篇》，臺北：漢學研究中心，2002年，頁 219-246。

——，〈水月與記籍：理學家如何詮釋經典〉，收入李明輝編，《中國經典詮釋傳統（二）：儒學篇》，臺北：喜馬拉雅研究發展基金會，2003年，頁 159-192。

——，〈主敬與主靜〉，收入楊儒賓、馬淵昌也、艾皓德編，《東亞的靜坐傳統》，臺北：國立臺灣大學出版中心，2012年，頁 129-160。

——，〈「積累」與「當下」——時間隱喻下的經典詮釋〉，《從《五經》到《新五經》》，臺北：國立臺灣大學出版中心，2013年，頁 59-98。

——，〈《儒家身體觀》〉，臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1996年。

劉述先，《朱子哲學思想的發展與完成》，臺北：臺灣學生書局，1995年。

鄭宗義，〈論朱子對經典詮釋的看法〉，收入鍾彩鈞主編，《朱子學的開展——學術篇》，臺北：漢學研究中心，2002年，頁 95-130。

〔日〕荒木見悟，〈朱子學與大慧宗杲〉，收入鍾彩鈞主編，《國際朱

子學會議論文集》下，臺北：中央研究院中國文哲研究所，1993年，頁 795-816。

〔法〕米歇爾·傅柯（Michel Foucault），《主體解釋學》，收入杜小真編選，《福柯集》，上海：上海遠東出版社，1998年。

〔羅馬尼亞〕米爾恰·伊里亞德（Mircea Eliade）著，王建光譯，《神聖與世俗》，北京：華夏出版社，2002年。

How Studying Becomes a Skill —— On the Theory of Cultivation in Zhu Xi's 朱熹 Method of Study

Hsueh-ching Wang*

Abstract

Zhu Xi's (1130-1200) method of study is a mode of cultivation. Within Neo-Confucianism, Zhu's method was diametrically opposed to that of Lu Xiangshan 陸象山 (1139-1193), who famously asked: "What books were there to study before Yao and Shun?" Outside of the movement, readers who only studied for utility, practicality or entertainment criticized Zhu's views. Their stance differed from that found in the Philosophy of Mind, as well as from that informing general cognitive activities. For Zhu, studying not only involved the cultivation of the mind and spirit, it was also a type of physical practice. Zhu Xi's method of study in fact centered on one's own body and mind; studying was a necessary prerequisite for putting one's life in order, which enabled one to cope with the subtle yet difficult challenges of existence (i.e. the complex human nature and selfish desires). The classics were the "embodiment of the sages," for it was only through study that one could encounter the sages and become one with principle. This highly difficult studying process was not a one-dimensional skill with a single point of entry. A learner had to focus his reading efforts on the classics and

* Assistant Professor, General Education Center, WuFeng University

develop a multi-layered approach. He also had to establish a state of mind characterized by “unselfishness,” “realization,” “experience,” and “investigation.” As for the physical aspect, he had to be fully engaged in study as if “burying” himself in it, which involved different postures and various states. While studying, one could regulate the mind, engage the body, and even add in meditation for cross-cultivation. Studying as a skill involving both the body and mind permeated a learner’s whole life, enabling him to realize the ultimate self-transformation.

Key words: Zhu Xi 朱熹, method of study, theory of cultivation, the acquisition and comprehension of truth, meditation, body