

心學工夫論：實踐儒學的生命路徑

作者：陳復

第八節 工夫論的再度復活

結束在社區大學的公開講學，敝人除繼續在大華技術學院任教，教授「中國文化史」與「歷史導論」的課程外，並開始在自家設立「盤古講堂」，展開更具體落實儒家思想的講學。在大華技術學院與盤古講堂的講學，很意外串聯出敝人生命的峰迴路轉，就是敝人開始真正收納入室弟子了。

胡時瑋，就是敝人收納的首席弟子。會有這段因緣，來自敝人首度在大華技術學院講學，就在他的班上開設「中國文化史」的課程。時瑋是個聰慧而很具有膽量的年輕人，敝人當日上他們班的課，除講授關於中國文化的知識內容外，還積極講授敝人對《大學》的獨特認識（後來收至《子曰大學》，見自著《生命的學問：陳復心學書札》），時瑋聽過覺得甚有意思，不斷繼續向敝人請益，還積極來社區大學上敝人開設的課程，最後則常至盤古講堂接受敝人的一對一錘鍊，我們相約常態召開講會（這是宋明儒者共同探索心性的內觀型態，由王陽明在其辦的稽山書院光大），針對他各種生命議題直指其癥結，一點一滴幫他洞見與消化

盲點，我們在攝論心性的過程裡，赤裸裸直條條的對話，氣象萬千，使他深摯覺得自己需要更謙卑向敝人低頭，原本的老師稱謂已經無法承擔他對敝人的心情，因為他在對敝人「問道」，只有讓敝人做他的「夫子」，纔能名實相符，因此果敢提出要認真「拜師」的呈請，希望敝人能接納他，敝人很感動他的誠懇，立即允其請「當下拜師」，經過不斷的錘煉與確認，終於對外召開「公開拜師」的認證典禮，收納他做敝人第一位外王弟子，稱做「外王」，意即他宣誓要接受敝人嚴格的書院教育，培育沈穩的心性，此生與敝人患難與共，拿光大心學做生命的職志，要使儒家思想重新還魂於人間，敝人並贈他儒名「胡良」(儒名意指立志終身做儒者的名字) 與學名「時偉」(學名意指向敝人學習稱謂與期勉的名字) 做紀念，時在民國九十一年 (西元二〇〇二年) 八月十八日。

時偉常帶自己的朋友來見敝人，其中他的同學葉振聲，則因他的引見而變做敝人的第二位弟子。振聲是個心思細膩做事很精確的年輕人，他跟著時偉來參與敝人的講會，敝人曾在講會裡拿蠟燭點火，時而把燭火吹熄，時而再點燃，在燭火的明滅裡點撥他開啟覺知，使他震動不已，立即呈請要「當下拜師」，敝人允其請，並繼續錘鍊他的心性，而在民國九十二年二月十五日元宵節 (當日全球正好有一千三百萬人共同出來抗議英美兩國在對伊拉克做不義的戰爭)，召開「公開拜師」的典禮，認證做敝人的第二位外王弟子，贈其儒名「葉震」與學名「聲人」做紀念。這兩位弟子的存在，推波助瀾使敝人得針對他們的精神狀態，綿密教育其心學工夫論，幫忙他們復見本體，因此就有這本《心學工夫論》的著作產

生。引領人復見本體的門徑有太多種了，有時不同的人就有不同的見體機緣，其工夫門徑各自不同。敝人剛開始藉由召開講會來引領他們去見體，後來則帶著他們去靜坐，講會對他們提高兩個心性的視野都有很大的幫忙，而靜坐則對他們來說僅能澄靜，卻不見得能復見本體，這使敝人意識出靜坐這種工夫看起來簡單，裡面的門道卻極其纖細，剛開始涵養精神的人，如果沒有先提供綿密的工夫論（如同地圖）給他們認清，則會顯得茫然不知所措，尤其時偉是個表面很理性的人，常希望能「控制」住狀況，靜坐對他來說竟然會有困擾，就是他「管不住」自己的念頭，意即他如果能澄靜，這是自己強大的意志壓制後的結果，這種死靜根本無法復見本體，則靜坐就在白練工夫。

因此，敝人開始寫書信給他們閱讀，每隔一陣子，就針對他們的瓶頸，坦白討論背後的盲點在哪裡，敝人自己也跟著書寫而有突破，最關鍵的突破就是把工夫區隔出觀念工夫與實踐工夫。

敝人發覺，工夫不得不區隔出兩種型態。人說修心養性，到底在修養什麼東西呢？就是修養我們的念頭。念頭常得正，則精神常保舒態，念頭有不正，即使外在環境不起變化，內在心境卻在翻騰不已，而精神的翻騰，總會影響至外在環境。因此，修心養性不只要注意自己的行徑，重點更該放在自己的念頭，有時念頭偏邪，則立即拿正確的觀念來導引渡化，則立即就能安撫住自己，這就是觀念工夫，譬如前面曾說當敝人在愛情陷進極大的孤寂與絕望，開始進而明白生命本

質上就是獨立的存在這個事實，慎重面對這個事實，每當自己的某種處境引發生命的荒涼感（人有時會因某種處境的重疊而引發相同的情緒病徵），敝人就會自然引發出「慎獨」這個觀念工夫，想起這個觀念工夫，敝人就會知道自己的寂寞與淒冷算什麼？這裡面有著生命本質的事實（該過濾掉情緒的表象，把這個狀態的本質給「還原」，這就是「獨立」，這是個中性的事實，如果帶著自我去詮釋這個事實，就會轉出「孤立」的各種情緒，譬如前面指出的孤寂與絕望，或寂寞與淒冷，或就是荒涼感），我如果認清這個事實，就能由事實裡面發出排解情緒的能量，而使自己當下感覺豁然開朗的喜悅，這就已在復見本體了。觀念工夫能使人直接復見本體，這種工夫主要在意識層面去動手，生念止念（前念為正念，後念為邪念），譬如《中庸》反覆在講「誠意」，「誠意」就是個觀念工夫，這個觀念工夫不是要人對人凡事都去說實話（這不是重點），而是要人去端正自己的意念，看清自己究竟在想什麼，這是個生念止念的工夫。

聲人個性常太過柔弱，敝人要他認真去「誠意」，就是認真去意識自己的意識，他每當臨機遇事有猶豫不決的情事，就會接著去意識「誠意」，意識自己如何會產生臨陣退縮的意識，誠懇去面對，再認真去做決策，這種工夫使他無法逃避自己本體的責問，自然就會復見本體了。敝人閱讀《四書》，發覺裡面布滿工夫論，然而《論語》裡面常見實踐工夫，跟觀念工夫有關的內容則較希見；《中庸》與《大學》則完全是觀念工夫論的專著，前者的「中庸」本身（該書裡「中和」與「致中和」都屬「中庸」異辭）就是個觀念工夫（當然，「中庸」更有本

體的意思),《中庸》第一章說:「喜怒哀樂之未發,謂之中;發而皆中節,謂之和。」這個「喜怒哀樂之未發」的「中」就是本體,因此它超越喜怒哀樂而獨立存在於精神,落實於肉身去發出喜怒哀樂,都能按其既有的軌道(禮)而呈現祥和的狀態,由於本體與觀念工夫常只在毫米間,正確的觀念一引出,本體就出現了,因此人只要意識「中庸」(觀念工夫,這個「中」屬動詞)就能「中庸」(本體,這個「中」屬名詞),故而《中庸》第一章會說:「中也者,天下之大本也;和也者,天下之達道也。致中和,天地位焉,萬物育焉。」「大本」就是立基於本體;「達道」就是本體的呈現,或許我們把有動詞意蘊的「中」放至「致」這個字裡,如此給出的「致中和」就是個很清晰的觀念工夫。「致中和」的工夫做實而得見本體,能安頓整個宇宙的秩序,而使萬物都獲得化育,這是對本體的能量至大無窮的洞見。

我們再舉《大學》的例證來說,《大學》經一章說:「知止而后有定,定而后能靜,靜而后能安,安而後能慮,慮而後能得。」這個「止定靜安慮得」就是《大學》裡說得最細緻而簡易的觀念工夫(其它如八條目則是最細緻而繁複的觀念工夫,因為其把數個觀念工夫組合出一套新的觀念工夫),它是個悟取本體的具體流程(敝人曾取名「心學六字真言」來戲稱),意指當你心煩意亂,你就把使你心煩意亂的雜質由意識層面隔開(這就是「止」),你逐漸會沈穩在觀看裡(這就是「定」),心靈逐漸變得乾淨無染,而能直取本體(這就是「靜」),此時本體會使你產生安全溫暖的感覺(這就是「安」),你帶著這股能量,重新去檢視自己剛

剛會心煩意亂的原因與對象(這就是「慮」),順此產生細密相應的回答與領悟(這就是「得」)。敝人常對《大學》能闡發出這「心學六字真言」深覺敬佩,這很清晰在教人如何整治自己的念頭,使其因見體而復歸於正。再如《孟子》,孟子曾說自己「不動心」(《孟子·公孫丑》上),這個「不動心」則是個組合兩個觀念工夫釀出的複合觀念工夫,哪兩個觀念工夫呢?《孟子·公孫丑》上接著「不動心」去說:「夫志,氣之帥也;氣,體之充也。夫志至焉,氣次焉。」意指氣伴隨著志而出,志統帥著氣,氣則是本體充滿在人身內的精神能量。他還說:「志壹則動氣,氣壹則動志也。」意指專注於立志,則能帶引出大氣,反過來說,專注於聚氣,則能帶引出大志,這段話並未跟前面意思相反(這是兩種並存的精神實態),而更細緻指出「志」與「氣」會互相牽引彼此。

因此,「不動心」就是合併「志壹」與「氣壹」(或更通俗說,替換做「立志」與「聚氣」兩個異辭)這兩個觀念工夫,纔能出現新的「不動心」的觀念工夫,使人面對名利權貨色的誘惑,能很坦然地因意識出「不動心」而自然而然不動心(因有「立志」與「聚氣」這兩個工夫做觀念的地基),由此而看見其不動心的最深存在,意即本體。再舉例來說,王陽明說的「致良知」就是個觀念工夫,他晚年會認為這三字被自己領會而出,立即就能洞見全體,感覺很痛快,省卻學者其他一堆繁複的見體工夫,正因其屬於觀念工夫纔能如此,而且,得要王陽明先領會「知行合一」纔能領會出「致良知」,因前者主張的重點在「一」這個本體;後者主張的重點在「致」這個觀念工夫的發作,得先領會出本體究竟是什麼,纔

能有能耐去闡發工夫來教人，如果顛倒其順序，我們就無法想像其如何能發生。觀念工夫比較適合利根的人去演練，如果有人無法因觀念的引正而立刻復見本體，就需要更大量的實踐工夫來輔佐。實踐工夫的類型就太多了，包括前面說的講會與靜坐都是實踐工夫，王陽明說「事上磨練」則生活裡無處不可做實踐工夫。先秦儒家最常教人的實踐工夫就是禮敬，對生活裡各種環節都充滿禮敬的情意，敝人往日常不能體會禮敬有什麼深意，不過就是行禮如儀去操作些教條而已，後來發覺沒有如此簡單，禮敬使得人與人在應對進退間保持秩序感，並在相互禮敬的過程裡給予彼此轉圜的空間，不使人被逼得生命毫無喘息的餘地，我們現在的年輕人正因已不懂禮敬，纔會如此容易引起衝突。

孔子曾說：「克己復禮為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，而由人乎哉？」(《論語·顏淵》) 這個「克己復禮」就是個實踐工夫，他指出人要以恢復禮節的操演來克制雜念，只強調意態的真摯，卻沒有配合禮節的表現，人很容易流於狂妄自大，而在失覺間掩沒本體。孔子相信人自身只要能做好「克己復禮」的實踐工夫，就能有能量使天下人都跟著你看見與回歸本體。孔子說「克己復禮」其實範圍甚廣，任何只要能呈現禮敬的動作都在落實「克己復禮」，譬如《論語·八佾》裡說：「祭如在。祭神如神在，子曰：『吾不與祭，如不祭。』」孔子表示祭神就要把神就當做正就在這裡看著你祭祀般，如果沒有把生命感帶進來參與祭祀的過程，這就如同沒有在祭祀，因為裡面沒有虔誠的心情。帶著虔誠的心情去祭祀，去禮敬你的祖先或聖賢，或偉大的上天，這就是個實踐工夫(具體落實「克

己復禮」的狀態，祭祀只是「克己復禮」的意義具體化，彼此沒有觀念層次的差異)，它使你在不敢欺瞞神靈的狀態裡，去認真面對自己的生命，在純樸的意境裡逐漸累積德性的能量，因此，曾子纔會說：「慎終追遠，民德歸厚矣。」(《論語·學而》)《中庸》則更點出祭祀這個實踐工夫其實更在落實「誠意」這個觀念工夫，而使我們瞭解兩者結合能更易認識本體，其第十六章說：「鬼神之為德，其盛矣乎！視之而弗見，聽之而弗聞，體物而不可遺。使天下之人，齋明盛服，以承祭祀，洋洋乎如在其上，如在其左右。詩曰：『神之格思，不可度思，矧可射思。』夫微之顯，誠之不可揜如此夫。」

這段話的大意是說，鬼神內蘊的德性很盛大，看都看不見它的形象，聽都聽不見它的聲音，它相通於萬物不可欠缺的本體，天下的人齋戒清潔，穿著盛裝去祭祀，就像是鬼神充滿在自己的左右面前，《詩經》說：「鬼神的降臨，人不可拿理性去測度，如何能厭倦懈怠呢？」鬼神會在隱微的地帶去顯現其意旨，人只有拿真實無妄的「誠意」去體會，而鬼神的意旨將不會再掩蔽。有時觀念工夫會有無可把握的柄頭，透過實踐工夫的操作，更能幫人握實觀念工夫，這裡就是在指透過祭祀來握實誠意，由此復見本體。而前面說《大學》有「止定靜安慮得」這六個悟取心學的觀念工夫，如果能透過靜坐這種實踐工夫來操作其存想，則效益會更明顯，這是敝人首度將靜坐賦與儒學的意蘊，教給弟子學習。敝人有時還會將數個實踐工夫結合起來落實一個觀念工夫，譬如透過講會前會先向心學宗師陽明子禮敬，講會時帶進靜坐，共同與弟子或相論或默會「誠意」，這就拿三個實

踐工夫來輔佐握實「誠意」這個觀念工夫。有時敝人會獨自面對陽明子的神位去做單人講會，透過這個實踐工夫，敝人會接續去揣摩如「慎獨」、「中庸」與「自明」(只要去意識生命其本質只有自己去清明自己，該意識就能自發導引人去觀照本體)這些觀念工夫，而使敝人統攝在本體的籠罩裡涵養。實踐工夫好像都比較偏向靜態的操作嗎？其實不見得，當王陽明提出「事上磨練」的實踐工夫時，其實就已經打破實踐工夫的靜態性，把它推往無處不可操作的狀況，這就是帶著做工夫意識去認真過生活。

就工夫論的觀念認知來說，還有些較具爭議性的狀況，譬如《論語·學而》說：「曾子曰：『吾日三省吾身：為人謀，而不忠乎？與朋友交，而不信乎？傳，不習乎？』」後面曾子去「省身」的三個具體情境，只是他引用貼身靠己在關注的生活實例，去完就「省身」這個思維狀態，重點就在「省身」這個思維狀態究竟是個觀念工夫，還是個實踐工夫呢？如果「省身」這個觀念一在意識裡萌生，就會產生直見本體的事實，如此它就會是個觀念工夫；如果我們需要透過檢索具體的日常生活內容來觀照出省身，如此「省身」這個觀念就會是個實踐工夫。因此「省身」究竟是觀念工夫還是實踐工夫，恐怕得由當事人的當時運思狀態來細論。但，由於省身畢竟不是藉由身體外部的操作來完就觀念，而是純粹觀念內部的操作來見本體，因此，即便把它當做實踐工夫，它也是個「觀念性的實踐工夫」，而不是「實踐性的實踐工夫」。敝人這套工夫論雖然是自家體貼而來，然而如果沒有宋明儒者（尤其是王陽明的《傳習錄》）已有做工夫的意識，敝人經此反覆

琢磨，恐怕亦無法蘊生這些觀念問世。工夫論的再度復活，實在是敝人針對當前哲學領域深受西洋哲學的影響，拿語言架構出僵化的本體論而限死住本體，為展開撥正的工作而釀出的自然發展，這使得敝人至此闡釋儒家經典都能相應而無不貫通，並能自在落實於生活。如果由做工夫的意識來面對倫理，我們就不會對倫理產生實踐的倦怠與懦弱，並因此而萌生痛苦的感覺，譬如說孝順父母，如果只是由「盡義務」的心態來孝順，則決無法使父母心安於你的孝順，你更無法持續去孝順，如果由做工夫的心態來孝順，則孝順就會變得自發而真實……

敝人不敢蔽藪自珍於家私，僅希望能光大儒家內聖真意，真使儒學還魂於人間，尤其面對當前傳統儒家只能把持道德教條去消極維持倫理，而不能由做工夫的意識去積極重整倫理，致使越講道德教條而倫理越見破碎，在悚然心驚與感慨萬千的複雜嘆息裡，不得不呈上這套心學工夫論給世人參考。