

「生命實踐」視域下的張載工夫論： 大心與變化氣質說及其具體實踐

王雪卿*

摘要

張載在理學家中以「工夫親切」著稱，其工夫論不只是一種理論，而是具有實修經驗後的發言。在張載工夫論的研究上，學者或指出其「大心」說，或指出其「變化氣質」說，或指出其「躬行禮教」說是其工夫論的重點。本文在這些研究基礎上，進一步將張載工夫論中的創造性觀點作一個整合，以展現其工夫次第，並將討論的重點放在張載工夫論的具體實踐之上。透過對張載工夫論中具體操作方法的研究，本文期待能扣緊儒學的實踐性格，在「生命實踐」的視域下，檢視張載的工夫論並開展其具體實踐，使理學家們的修養方法能夠古為今用。

關鍵詞：張載、工夫論、生命實踐、大心、變化氣質、
氣質之性

* 吳鳳科技大學通識教育中心助理教授



壹、前言

學者一般視儒學為「成德之學」，「成德之學」的性格應該是指向「生命實踐」的。當代新儒學泰斗牟宗三先生在《中國哲學的特質》一書中即明白標示：「中國哲學以生命為中心，儒道兩家是中國固有的，後來加上佛教，亦還是如此。」¹「希臘哲學是重知解的，中國哲學則是重實踐的。」¹「生命」、「實踐」乃是中國主流哲學的共法，儒釋道三家皆不例外。因此，「工夫論」必然成為儒家義理的核心，儒學之所以為儒學最根本的要素，理學尤其如此。²因此，本文期待以「工夫」、「生命實踐」的議題，為關懷儒學的重心所在。透過「生命實踐」視域，研究張載工夫論及其具體實踐的開展，使理學家們的修養方法能夠古為今用。

張載，作為北宋理學的重鎮，關學學派的創始人，不管是他本人，還是他所建立的關學學派，都以重視「躬行」著稱。³朱子云：「橫渠工夫最親切。」⁴，張載的工夫論不只

¹ 牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：台灣學生書局，1998，頁 8、15。

² 參林永勝，〈中文學界有關理學工夫論之研究現況〉，收在楊儒賓，祝平次編，《儒學的氣論與工夫論》，台北：國立臺灣大學出版中心，2005，頁 337。此外，日籍學者藤井倫明也指出：「關於理學之所以為理學的最根本要素，乃在『工夫』（修養）這點，亦可說是日本學界多數學者之共識。」參藤井倫明，〈日本研究理學工夫論之概況〉，收在楊儒賓，祝平次編，《儒學的氣論與工夫論》，台北：國立臺灣大學出版中心，2005，頁 302。

³ 黃宗羲：「關學世有淵源，皆以躬行禮教為本。」參〔清〕黃宗羲著、沈芝盈點校，《明儒學案·上·師說》，北京：中華書局，2010，頁 11。



是一種理論，而是具有實修經驗後的發言。因此，本文將透過對張載工夫論的研究來展示理學家的「生命實踐」此一議題。在目前對張載工夫論的研究上，學者或指出其「大心」說⁵，或指出其「變化氣質」說⁶，或指出其「躬行禮教」說是其工夫論的重點⁷。本文期待在這些研究基礎上，進一步將張載工夫論中的創造性觀點，作更有系統的整合，以展現張載的工夫論特色；並探討張載工夫論理論之外的具體實修經驗與實踐方法。張載工夫論中具體的操作方法的研究與展

⁴ 朱子云：「橫渠工夫最親切。」參張載，《張載集·張子語錄·後錄下》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁345。

⁵ 如唐君毅先生指出：「故人必位天德，然後能窮神知化。此皆是就人之成聖而合天德天道之理想說。然此人之制於神化之境，則由人之工夫而至。此工夫，則正首在前大心篇所說之大心。」參唐君毅，《中國哲學原論·原教篇》，台北：台灣學生書局，1984，頁102。又如杜保瑞先生探討張載工夫論時亦以「『大心無我』『善反成性』的工夫論」為標題。參杜保瑞，《北宋儒學》，台北：臺灣商務印書館，2005，頁81。韓國學者張閔洙〈張載的大心工夫論〉一文，即以「大心」作為張載的工夫論的標題。（《湖南大學學報（社會科學版）》第22卷第4期，2008年7月，頁5-10。）

⁶ 如陳政揚先生指出：「本文以為，『變化氣質』並非張載眾多道德修養工夫之一，而是其工夫論之總綱。」參陳政揚，《張載思想的哲學詮釋》，台北：文史哲出版社，2007，頁116。又如楊儒賓先生指出：「張載（橫渠，1020-1077）提出『變化氣質』的學說，這個學說被視為理學家很重要的工夫論語言。」見楊儒賓：〈變化氣質、養氣與觀聖賢氣象〉，《漢學研究》第19卷第1期，2001年6月，頁103。

⁷ 如〔清〕朱軾：「薛思菴曰：『張子以禮為教。』不言理而言禮，理虛而禮實也。儒道宗旨，就世間綱紀倫物上著腳，故由禮入最為切要。」參張載，《張載集·附錄·朱軾康熙五十八年本張子全書序》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁396。



示，是目前學界較少碰觸的一塊⁸，也是本文將著力之處。

貳、天地之性與氣質之性—張載工夫論背後的人性論知識架構

張載工夫論的主要創造性觀點有二，一是「大心」說，一是「變化氣質」說，這兩個重點工夫的提出，乃是由「天地之性」與「氣質之性」兩重人性論的架構而來的落實與開展，所以在探討張載的工夫論之前，本節先探討張載的兩重人性論。

一、人性論戰的總結者--張載人性論對孟子的繼承與告、荀「用氣為性」一路的收攝

張載的人性論主要是受孟子的影響，孟子言「人性本善」，以人本具的普遍道德為性，在張載則言之為「天地之性」。孟子論述人性，著重突顯「人之所以為人」的道德性。這個人性的善對孟子而言不只是「應然」的道理，而是「實然」的事實；他不是就「生之謂性」的全部來說人性，而是

⁸ 杜保瑞先生的《北宋儒學》一書已注意到此點，杜先生指出：「張載在許多篇章中討論了許多更具體的工夫操作方法，這就是具有功夫實修經驗後的發言，可見張載自己立身處世是真正在實踐儒家的價值觀的，因此才有這許多的具體知識之可說者。」比較可惜的是杜先生並沒有針對此作進一步的探討，僅以「這第三部分的材料眾多，本文暫不細述。」略過。參杜保瑞，《北宋儒學》，台北：臺灣商務印書館，2005，頁82。



就「生之謂性」中的一小部分——和動物性不同的「幾希」處，來說人性中確有這「實然」的善，真真實實的存在著。在孟子的人性論中，人性即是人的道德性，如同佛家言「一切眾生皆可成佛」，必肯定一切眾生皆有佛性；儒家言「人人皆可為堯舜」，也必肯定人性本善乃一實然的事實、同時也是一普遍的命題，這是無庸置疑的「透宗立極」的儒家正統的人性論⁹，也是為張載所繼承的人性論。

但是，孟子的人性論有兩個問題，其一是雖然孟子回答了「惡的來源」的問題，否認惡有獨存性，認為惡是後起的，起於陷溺、是環境的產物。但是這些對人生負面因素的觀察和說明，並不夠細膩深刻，這反映在人性論辯史上的即是一——緊接在孟子之後出現的是，與孟子處處針鋒相對的荀子性惡論。其意義即在孟子的性善論雖然能正本清源，但對解釋「實然」的惡的努力是不足的；其二是孟子之論述人性，所突顯的是人的道德性，重視其普遍性，至於人與人之間賢智才愚等具體的差異性，並不是他關懷的重點。這樣的人性論對人在道德實踐的具體活動中，展現出來的差異性，並沒有

⁹ 關於孟子性善論的意義和價值，牟宗三先生說的很清楚，他說：「孟子即心言性，心性合一，開出人之普遍的道德心性當身之性以為人之所以為人，所以為道德的存在，所以能發展其道德人格而至於成聖成賢（人人皆可以為堯舜），之先天的超越根據。此猶佛家之言『佛性』，一切眾生皆有佛性，一切眾生皆可成佛。佛性是成佛之超越根據。此種開關最為透宗立極。」牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，1985，頁29。



提出一套完整的理論說明¹⁰，這表現在人性論辯史上的則是——從漢代以後陸陸續續出現的性善惡混、性有善有惡、性善情惡或性三品說等等，都是表示孟子的人性論，存在著對人的差異性關注不夠的理論缺口，而要求對人的氣性、才性、質性等人的差異性有更完整、全面的正視與說明。如此「人性本善」才能真正的安頓、落實下來。這就是朱子所說的：

天命之性，若無氣質，卻無安頓處。且如一勺水，非有物盛之，則水無歸著。程子云：「論性不論氣，不備」。（《朱子語類·性理一》）¹¹

朱子之說清楚的點出孟子人性論的不完備之處。

總結來說，漢儒以下，繼承告、荀系統而進一步發揮的氣性、才性、質性等自然材質之性的人性論，其不足在無法開出人性的普遍道德性，而使「人人可以為堯舜」失去先天的超越根據，聖人成為「天縱的」、不可企及的境界，因此有張載「漢儒知人而不知天，求為賢人而不求為聖人」（《宋史·張載傳》）的批評。使得成聖基礎動搖，成為一場夢。雖如此，才性、氣性一路人性論，在人性論史上出現是有其正面意義的，此意義即在反映孟子人性論「論性不論氣，不

¹⁰ 陳政揚，《張載思想的哲學與詮釋》，台北：文史哲出版社，2007，頁123。

¹¹ [宋]黎靖德編，《朱子語類·性理一》，北京：中華書局，1999，頁66。



備」的問題。孟子人性論重視人的普遍道德性，卻對人在道德實踐的具體活動中表現的差異性，沒有充分正視和完整說明。針對孟子人性論的理論缺口，而要求正視自然生命強度，此即「順氣言性」人性論的意義和價值。

而這長久以來的人性論戰（背後的基本架構：孟／告荀兩個言性的系統），到了張載的人性論——「天地之性」與「氣質之性」的提出，這個孟、告、荀以來對人性的分裂與對反的看法，最後便合一於張載的人性論之中。我們把孟、告、荀以來的人性論戰與張載的人性論放在一起來把握，會發現張載是孟子人性論正統的繼承者，卻又不只是單純的繼承者，而是補足孟子人性論缺口的完成者。對於孟子，他提出了「氣質之性」；對於告、荀一系他則是有揚有棄、有批判亦有繼承，對此，他復將「氣質之性」收攝於「天地之性」之下，並且說「氣質之性，君子有弗性者焉。」（《正蒙·誠明》）¹²張載「天地之性」與「氣質之性」的提出，使他成為這一場漫長的人性論戰的總結者。張載在儒學人性論上的重大貢獻是「天地之性」與「氣質之性」兩重人性論的架構的提出¹³，這在理學史上受到學者高度的評價和肯定。¹⁴ 在

¹² 張載，《張載集·正蒙·誠明》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁23。

¹³ 本文僅用「重大貢獻」，而不用「創見」來形容張載兩重人性論的提出，是因為「氣質之性」這個概念在儒家雖為張載所提出，但此名詞，學者考證，乃來自於道教內丹學南宗創始人張伯端。參李申，〈氣質之性源於道教說〉，《道教文化研究》第五輯，上海：上海古籍出版社，1994，頁271-279。



張載之後，數百年的理學發展史上，無論是程朱、還是陸王，即使改變形式（如程朱變「天地之性」為「義理之性」），張載的「天地之性」與「氣質之性」仍是理學人性論所共許的綱維。

二、天地之性與氣質之性：張載人性論的具體意義與內容

1. 天地之性

何謂「天地之性」？張載說：「性於人無不善，繫其善反不善反而已」¹⁵，

他所謂的「天地之性」，基本上是同於孟子「性善」之性，是就「本原處」說性。此性乃是人形上的、普遍的道德

¹⁴ 張載這個「氣質之性」的提出，和區分「天地之性」與「氣質之性」的人性論架構在理學史中受到學者高度的評價和肯定，朱子說：「道夫問：『氣質之說，始於何人？』曰：『此起於張程。某以為極有功於聖門，有補於後學，讀之使人深有感於張程，前此未曾有人說到此。如韓退之〈原性〉中說三品，說得也是，但不曾分明說是氣質之性耳。性那裡有三品來！孟子說性善，但說得本原處，下面卻不曾說得氣質之性，所以亦費分疏。諸子說性惡與善惡混。使張程之說早出，則這許多說話自不用紛爭。故張程之說立，則諸子之說泯矣。』」參〔宋〕黎靖德編，《朱子語類·性理一》，北京：中華書局，1999，頁 70。朱子以為孟子「只說得本原處」，並沒有向下「說得氣質之性」，才會後來諸子性論的紛爭，因此肯定張載、二程「氣質之說」的提出「極有功於聖門」，使得「諸子之說泯矣」。朱子之後的學者，亦多在「天地之性（或曰義理之性）/氣質之性」的論述架構中，探討人性的議題，這些都可以看出張載人性論的重要性及深遠的影響。

¹⁵ 張載，《張載集·正蒙·誠明》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 22。



之性，是人可以成聖的超越根據。如果說佛家之言一切「眾生皆可以成佛」，其根據在一切眾生皆有佛性；那麼，儒家之言人人皆可以成為聖人，其根據即在此道德性，亦可名之為「聖性」。「天地之性」乃是「天所性者通極於道，氣之昏明不足以蔽之」，這就是正宗儒家--如孟子所說的「性善」之性、《中庸》的「天命之謂性」；此性是想由「生之謂性」、「性者生也」，再往上推進一步，而開出道德創造之源。這種性既是道德創造之源，同時也是宇宙創造之源，是絕對地普遍的，是超越的，也是形而上的。故性直通天命、天道而為一。宋儒繼承此性，以此為正性。這個性張載名之為「天地之性」。

至於張載「天地之性」和孟子性善論的不同，主要表現在張載乃是基於天道來論性。¹⁶張載由「太虛」與「氣」兩個概念的結合，推導出「性」的概念，也就是說「性」是從太虛在氣化生物的活動中，落實為具體個物而成。¹⁷這過程不是一開始就清通無礙的，張載說：「太虛為清，清則無礙，

¹⁶ 丁為祥先生說：「強調性的天道依據，或者說是將性提升到天道高度來把握的表現。這種基於天道以論性的方式，正是張載性論區別於孟子的突出特點。」丁為祥，《虛氣相即——張載哲學體系及其定位》，北京：人民出版社，2000，頁89。孟子雖言「盡心知性以知天」，又表示人之道德性是「天之所與我者」。但是孟子並未明確表示天如何授此道德性予人，也未曾說明人性的內容和意義與天道的內容、意義是否完全相同。

¹⁷ 張載以其天道論為基礎，則說：「由太虛，有天之名；由氣化，有道之名；合虛與氣，有性之名。」張載，《張載集·正蒙·太和》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁9。



無礙故神；反清為濁，濁則礙，礙則形。」¹⁸張載以為天授道德性（即「天地之性」）予人，受到人之形礙，首先出現的並不是清通無礙的「天地之性」，而是有所偏限的「氣質之性」，必需透過返本的工夫，才可看到「天地之性存焉」。雖如此，人之性（天地之性）與天之性的內容，張載明確的肯定二者是「一」而非「異」。他說：「天性在人，正猶水性之在冰，凝釋雖異，其為物一也。」¹⁹「天之性」與「人之性」的關係猶如水和冰，其本質是相同的。和孟子相比，張載的「天地之性」進一步展開的論述是：他明確指出人之性即是根源於天地的道德性，而且人所稟賦於天的「天地之性」與「天之性」的內容意義是全然相同的。²⁰二者不只是「合一」，而是「同一」。

2. 氣質之性

¹⁸ 張載，《張載集·正蒙·太和》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 9。

¹⁹ 張載，《張載集·正蒙·誠明》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 22。

²⁰ 陳政揚先生指出：「張載承襲孟子性善論，並且融合《中庸》、《易傳》的內容，更進一步以氣論為模型，說明天道如何下貫於人之性命，由此證成天地之性是『在天在人，其究一也』（《乾稱》）的天人合一架構，基於此，張載一方面肯定人之性與天之性是『一』而非異（此即所謂「天人之本無二」。）另一方面，根據『天道即性』的論述，他則明確指出人之性即是根源於天地的道德性，而且人所稟賦於天的天地之性與天之性的內容意義是全然相同的。」陳政揚，《張載思想的哲學詮釋》第四章〈張載對孟子人性論的承繼與開展〉，台北：文史哲出版社，2008，頁 120。



張載的人性論和孟子最大的不同是在「天地之性」外，另外提出「氣質之性」。何謂「氣質之性」？張載為「氣質」下了這樣的定義：

氣質猶人言性氣，氣有剛柔、緩速、清濁之氣也，質，才也。氣質是一物，若草木之生亦可言氣質。惟其能克己則為能變，化卻習俗之氣性，制得習俗之氣。(《經學理窟·學大原上》)²¹

張載提出三點：其一，所謂「氣質之性」乃是指氣性、才性等自然材質之性。其二，這個「氣質之性」不只存在於人，萬物、包括草木也有「氣質之性」。其三，「氣質之性」是可以透過道德修養而變化的。張載又說：

凡物莫不有是性，由通閉開塞，所以有人物之別，由蔽有厚薄，故有智愚之別。塞者牢不可開，厚者可以開而開之也難，薄者開之也易，開則達於天道，與聖人一。(《張子語錄·後錄下》)²²

就「天地之性」而言，天、人、物三者在本質上等無差別，「非有我所得私也」。人與人，乃至人與物之不同，不在於「天地之性」，而在於此「氣質之性」。人、物之不同，即在氣的「通閉開塞」之別；因人比物受到的限制少，因此人

²¹ 張載，《張載集·經學理窟·學大原上》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁281。

²² 張載，《張載集·張子語錄·後錄下》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁341。



比物更具有實踐天理的能力。即使人與人，也會由氣的「厚薄」而有智愚之別，如伯夷、柳下惠，乃是得氣之清和者，即可「亦未變其氣，然而不害成性者，於其氣上成性也。」（《張子語錄·語錄中》）²³因此，人與人、人與物之性，乃是「一」中有「異」，「異」中有「一」。就「天地之性」言是一，就「氣質之性」言是異。

總括來說，「氣質之性」乃是張載就人的氣質之偏限的特殊性而說的一種性，此種性乃是「形」而後有的，也就是說它是形而下的。在中國人性論的傳統中，自「生之謂性」一路下來的氣性、才性之類，都是說這種性，因此，「氣質之性」乃是張載總括告、荀、漢儒一系的人性論而成的。

3. 氣質之性，君子弗性焉——天地之性與氣質之性的本末收攝關係

在探討過張載「天地之性」與「氣質之性」的具體內容後，接著看二者的關係，首先要指出：張載並非「性二元論者」²⁴。唐君毅先生說：

²³ 張載，《張載集·張子語錄·語錄中》，頁 318。在這裡要說明的是，張載雖認為夷、惠之氣質有得天獨厚的「清和」之質，所以可以「氣上成性」。但強調「聖人不倚著於此」，夷、惠的清和氣質雖然「直鄰近聖人之境」，然而聖人之成聖畢竟是德性之目，而非氣質之目。

²⁴ 張載區分「天地之性」與「氣質之性」的人性架構曾經被指為「性二元論者」。丁為祥先生說：「『二元論』是張載研究的一個巨大的陰影。從歷史的角度來看，它源於二程對張載『以氣明道』的所謂『二本』、『二之』的批評，現代以來，又有馮友蘭、侯外廬對張載『二



這一種理論說人之天地之性本善，唯由人之氣之成形質，乃有趨向惡之氣質之性，不是將人之二性同時對立說，而是分本末以說，在本上看，人只有天地之性。在末上來，人乃有氣質之性。²⁵

依唐先生說，「天地之性」與「氣質之性」，非平列並重的兩種人性，二者存在著本末收攝的關係。「氣質之性」雖被獨立出來，不只稱為「氣質」，而直接以之為「性」；但它卻不是與「天地之性」平列並重，或本質相異者，只可視之為影響人是否朗現「天地之性」的消極限制原則。在儒家「心性天命貫通為一」的義理脈絡中，只有「天地之性」才真正可以作為人存在的本質。若是將「氣質之性」視為人生命中一種不可移之性，則實踐的必然義將相對減殺。因為，就「氣

元論』的不斷評說，由此便衍成一種強勢的群體心理定勢。只要研究張載，就一定要尋找其『內在矛盾』，而『二元論』則是其『內在矛盾』最典型的表現。實際上，對張載來說，這不是中肯之論。因為就其天地之性與氣質之性的關係來看，二者並不是平列並重的關係。」丁先生以為就張載「合兩」——合兩義以見一義的一貫的「兩一思想」來看，其天道論中的太虛與氣不會是異質的二，其人性論中的「天地之性」與「氣質之性」也不會是平列並重的異質的二。對張載來說，人們所謂的「二元」，實際上只是本然與實然、體與用、形上與形下兩個不同的角度與層面。這兩個層面從來就不是平列並重的關係。所謂並重，乃是他對這兩個層面的兼顧、「兼體」的表現，這正是體與用、形上與形下合一的觀點。「體用一如」、「天人合一」，乃是張載哲學的最高指向，所謂「二元論」的批評，只是人們以平列的目光，割裂超越與被超越者的形上形下關係的結果。參丁為祥，《虛氣相即——張載哲學體系及其定位》，北京：人民出版社，2000，頁123。

²⁵ 唐君毅，《哲學論集·張橫渠之心性論及其形上學之根據》，台北：臺灣學生書局，1990，頁229-230。



質之性」是建立不起真正的道德行為、開創不出道德創造之源的。²⁶所以張載在提出「氣質之性」，區分「天地之性」與「氣質之性」之後，他接著說的是：「故氣質之性，君子有弗性者焉」²⁷，並不以「氣質之性」為真正有獨立自存意義的人性。這個「氣質之性」在道德實踐之實理貫實事的過程，由人而天，重新「反之本」回到天人無隔的太和之道的合一境界中，是需要被轉化、超越的。張載說：「德不勝氣，性命於氣；德勝其氣，性命於德。窮理盡性，則性天德，命天理。」²⁸這就是「氣質之性」的「善反之」、「反之本」，復歸於「天地之性」、「天之性」的返本的歷程和工夫。

人是一個有形體的有限存在，雖然就道德創造以成聖而言，必須肯定超越的「天地之性」為本體；但人是有形體的現實存在，故環繞其自然生命，又不能不有其自然生命一面的種種特徵和姿態，此即人的自然之性，所謂氣性、才性，乃至氣質之性。²⁹這是不能隨便忽視抹殺的，只有正視此自然之性，在道德實理貫實事的過程中，才有個「安頓處」。故不能不就之而說為一種性，此即是張載所以在「天地之性」外，別說「氣質之性」的緣故。孟子說性善，但說得本原處，

²⁶ 此義參陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，台北：洪葉文化事業有限公司，2003，頁 112-113。

²⁷ 張載，《張載集·正蒙·誠明》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 23。

²⁸ 張載，《張載集·正蒙·誠明》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 23。

²⁹ 牟宗三，《心體與性體》第一冊，台北：正中書局，1985，頁 508。



下面不曾說氣質之性。因此，張載總結「論性不論氣」與「論氣不論性」的兩大人性論傳統，並且不是「二之」；而是立其本，分其殊，以見其一，見其異。「氣質之性」的提出，使「天命之性」（「性善」之性）有個「安頓處」，補足了孟子人性論的缺口，發明千古聖賢未盡之意，此即張載之為孟子人性論的完成者。

到這裡，「氣質之性」與「天地之性」的關係應該已經很清楚了，張載並不以之為平列並重的兩種異質的性，而是「分本末以說」。在本上看，人只有天地之性；在末上看，人乃有氣質之性。在聖賢分位上，氣質之性即同於天地之性，是以張載說「氣質之性，君子有弗性者焉。」（《正蒙·誠明》）「氣質之性」在天地之本原上為無根，而最後在聖人君子身上，亦無寄託處，它只是在人生以後，人未盡心、大心以實現其「天地之性」時的一個「暫時之存在」而已。³⁰

張載由此將「氣質之性」收攝於「天地之性」下，視為當被轉化、被超越者。由此，在張載的工夫論的設計上，對於「天地之性」，張載繼承孟子「擴充四端」、「盡心知性」工夫提出的「大心」說；對於「氣質之性」的轉化與超越，張載提出的是「養其氣，反之本而不偏」（《正蒙·誠明》）的「變化氣質」說。

³⁰ 唐君毅，《哲學論集·張橫渠之心性論及其形上學之根據》，台北：臺灣學生書局，1990，頁 231、232。



叁、張載工夫論中的「大心」說及其具體實踐

張載將性區分為「天地之性」與「氣質之性」二者，一是不可改變的本然狀

態，一是可改變的現實狀態。就性之體而言，人的「天地之性」和「天之性」本質並無不同；但就性之用來說，「天之性」落實到個體的過程中，由於受到「形」（氣質）所限，而產生種種的「形礙」（氣之偏），這是消極的限定項，因此張載以之為「氣性」，也是「氣命」。雖然承認這個限制的存在，但張載並不認為這是不可改變、無法超越的，關鍵即在於「學」。張載說：

人之氣質美惡與貴賤夭壽之理，皆是所受定分。如氣質惡者學即能移，今人所以多為氣所使而不得為賢者，蓋為不知學。……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》）³¹

透過「學」，也就是工夫的修持，這個過程是可以「反」的，所以張載說「性於人無不善，繫其善反不善反而已。」

³¹ 張載，《張載集·經學理窟·氣質》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁266。



「善反之則天地之性存焉。」³²如何「善反」，「學」至於「成性」？張載指出有兩條修持的功夫路線，一是「志壹能動氣」，由「心」(志)下手，這是「大心」的心學工夫；一是「氣壹則動志」，由「氣」下手，這是「變化氣質」的工夫。對張載來說，這個先天的心學工夫和後天的化氣工夫，二者又是不可偏廢的，所以張載說：「變化氣質與虛心相表裏」³³。「虛心」即「大心」，「大心」和「變化氣質」二者即是張載工夫論的主軸，而這兩種工夫又必須互為表裡、內外雙管齊下來修持，才能達到「成性」，也就是「成聖」的目標。本節先討論「大心」的工夫。

張載對「心」此一概念涵義的說明，有兩句關鍵的話，「心統性情者也」³⁴和「合性與知覺，有心之名」³⁵。指出心的開顯有兩個來源，就其本原來自「性」，就其現實狀態則來自「氣」(即「知覺」、「情」)，因此，個體的「心」具有「性」和「情」兩個截然不同的方向和功能。因為「心」是「性」在現實中的彰顯與發用，因此盡性、成性就有賴於「心」，必須要「大其心」。我們來看張載《正蒙·大心篇》

³² 張載，《張載集·正蒙·誠明》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁22、23。

³³ 張載，《張載集·經學理窟·義理》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁274。

³⁴ 張載，《張載集·張子語錄·後錄下》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁338、339。

³⁵ 張載，《張載集·正蒙·太和》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁9。



中對「大心」的說明：

大其心則能體天下之物，物有未體，則心為有外。世
人之心，止於聞見之狹。聖人盡性，不以見聞梏其心，
其視天下無一物非我，孟子謂盡心則知性知天以此。
天大無外，故有外之心不足以合天心。見聞之知，乃
物交而知，非德性所知；德性所知，不萌於見聞。（《正
蒙·大心》）³⁶

張載首先區分「見聞之知」和「德性所知」，並且指出
「大心」的心並不是一般人所理解的心。一般人所理解的心
是由聞見而來，這是有限的，無法超越個體的限制，這並不
是真正的心。「大心」的心「不萌於見聞」，是一種「德性所
知」，是來自於超越於性體的直覺之知，它的地位類似於佛
教的般若智或道教的玄智，他們都是一種無分別識、直入先
天層次的直覺之知。³⁷

「虛心」或「大心」作為一種修持的功夫要如何下手？
消極面是去掉「成心」、「小心」。張載云：

但恐以聞見為心則不足以盡心。人本無心，因物為
心，若只以聞見為心，但恐小卻心。（《張子語錄·語

³⁶ 張載，《張載集·正蒙·大心》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，
頁 24。

³⁷ 楊儒賓，〈變化氣質、養氣與觀聖賢氣象〉，《漢學研究》第 19 卷第 1
期，頁 107。



錄下) ³⁸

成心忘然後可以進於道。(下有小註：成心者，私意也。)(《正蒙·大心》) ³⁹

安於所執、安於見聞的由「聞見之知」而來的「成心」、「小心」，即是「私意」，即是「毋意、毋必、無固、毋我」之「意必固我」。張載說：「毋四者則心虛，虛者，止善之本也，若實則無由納善。」⁴⁰要去掉為習見、私意所蔽的心，因為這是失其「虛」的心，有所執的心是無法納善的，只要四者盡去，就可以「直養而無害」。因此，要去「成心」以復其「虛心」，這是去妄的工夫。就積極面來說，在去妄之後要能進一步大其心、虛其心，方法是透過「體物盡性」。如何「體物盡性」？那就是要能「感而通」。張載說：

妄去然後得所止，得所止然後得所養而進於大矣。無所感而起，妄也；感而通，誠也。(《正蒙·中正》) ⁴¹

無所不感者虛也，感即合，咸也。以萬物本一，故一

³⁸ 張載，《張載集·張子語錄·語錄下》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁333。

³⁹ 張載，《張載集·正蒙·大心》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁25。

⁴⁰ 張載，《張載集·張子語錄·語錄上》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁307。

⁴¹ 張載，《張載集·正蒙·中正》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁28。



能合異；以其能合異，故謂之感。（《正蒙·乾稱》）⁴²

心要能「感」，由能感到無所不感，感而通，透過感通以合我、人、物之異，進一步盡人之性，到盡物之性，一步一步的擴充自己的心來達成。在體一物、盡一物之性的同時，自己的心也跟著擴大了一部份，一直擴充到「無一物不體」的狀態，心包含萬物，而沒有外物之累，此時的心沒有自他之別，也沒有人物之分，超越個體的限制，最後會體會到〈西銘〉所說的「故天地之塞，吾其體；天地之帥，吾其性。民吾同胞，物吾與也。」萬物一體的境界。

張載工夫論中「大心」的心性工夫，其方法是藉由擴充一己的心，使之成為充塞宇宙的「大心」，這種工夫體系，可以稱之為「擴充式的工夫論」。⁴³這種「擴充式的工夫論」並非張載自創，馮友蘭先生即指出，張載的修養方法，是從孟子思想中的神秘主義傾向加以推衍，並非無的而發，因為二者的思想，尤其是工夫理論上，其實具有相當高度的延續

⁴² 張載，《張載集·正蒙·乾稱》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 63。

⁴³ 此為林永勝先生之說。林永勝先生認為有別於二程的觀未發工夫，藉由靜坐暫時隔斷已發，跳開氣質直接見體的方式，依牟宗三先生的用語稱之為「逆覺式的工夫論」，張載的工夫論是屬於「擴充式的工夫論」。而在宋明理學家中採「逆覺式的工夫論」者佔大多數，張載所提出的「擴充式的工夫論」反而成為一個異數。參林永勝，〈惡之來源、個體化與下手功夫—有關張載變化氣質說的幾個思考〉，《漢學研究》第 28 卷第 3 期，2010 年 9 月，頁 30。



性。⁴⁴孟子的「盡心知性知天」和「吾善養無浩然之氣」(浩然之氣若能「直養而無害」,就能「充塞於宇宙之間」),其工夫路數即是屬於由內往外的「擴充式的工夫論」,楊儒賓先生說:

《孟子》一書的架構中,無疑地是以擴充四端的「盡心」為主要關懷,而其成效會在隱闇向度的形與氣上彰顯出來。……我們可以推論:孟子的踐形觀主要是在心上作工夫,但他不會反對以禮為規範或以調身為主的諸種『克己』、『治身』之自我鍛鍊。他的修養論是『由內往外擴充』式的,它早晚會和『由外往內安頓』的修養論思潮匯合。⁴⁵

楊先生這段話指出孟子工夫論,主要是以「盡心」為主要關懷的「由內往外擴充」式的工夫,在「心」上作工夫,其成效會在隱闇向度的形、氣顯現出來,這就是「志壹動氣」;孟子雖然不會反對「由外往內安頓」,以禮為規範或以調身為主的「克己」、「治身」工夫,但這的確不是孟子工夫論的主要關懷。這個「由外往內安頓」的修養功夫,到張載則同時針對「氣壹動志」面向作充分發揮,而提出「變化氣質」說,此留待下一節再討論。這裡先論孟子「擴充式的工

⁴⁴ 林永勝,〈惡之來源、個體化與下手功夫—有關張載變化氣質說的幾個思考〉,《漢學研究》第28卷第3期,2010年9月,頁29。

⁴⁵ 參楊儒賓,《儒家身體觀》,台北:中央研究院中國文哲研究所籌備處,1996,頁53。



夫論」。孟子雖提出「擴充式的工夫論」，但並沒有進一步針對這個「擴充式的工夫論」進行體系化的論述，或提出具體的修持方法，張載則接著孟子之說，並且將之更加體系化、具體化。進一步來說，「大心」說這樣的「擴充式的工夫論」，在哪裡會容易出現問題？那就是——我如何確認這個直接感而通、體物盡性而來的心真的是「大心」、「天德良知」？而不是「假良知」——以情識為良知而不自覺？劉戡山後來如此批評陽明後學：

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。（〈張慎甫《四書解》序〉）⁴⁶

我們同樣可以用這個批評來質疑張載大心說的「萬物一體」之感，會不會也是一種過於自信的錯覺？這中間是大有工夫在的，張載其實並沒有忽略這個問題。

如何使這個直入先天層次的直覺之知得以真實的朗現，沒有錯認？張載的修持方法有二，一是強調「靜」的作用，其本人亦有深厚的靜坐的實踐；一是重視「讀書」，「心解」以求得聖人、聖書的義理，維持此心常在。關於「靜坐」，張載說：

⁴⁶ 劉宗周，《劉宗周全集》第三冊下，台北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1997，頁712。



靜有言得大處，有小處，如「仁者靜」大也，「靜而能慮」則小也。始學者亦要靜以入德，至成德亦只是靜。(《經學理窟·學大原下》)⁴⁷

從張載對「始學者亦要靜以入德」的強調，可以了解「靜坐」和「大心」的朗現二者之間的關係。⁴⁸至於張載本人的靜坐實踐，呂大臨〈行狀〉說他「終日危坐一室」、「或中夜起坐」⁴⁹，可見這種靜坐實踐並非偶一為之，而是一直持續到張載晚年作《正蒙》時。朱子提到張載「他做《正蒙》時，或夜裡默坐徹曉，他直是特恁地勇，方做得。」⁵⁰張載自己本人也提到「某近來雖終夕不寐，亦能安靜，卻求不寐，此其驗也。」⁵¹這就是張載深厚的靜坐實踐而來的身心體驗。

雖然「靜坐」對「德性之知」有指導的作用，可以幫助體證到本然之性，但是，張載顯然並不認為光靠靜坐就足以朗現「天地之性」。他說：「靜者善之本，虛者靜之本。靜猶

⁴⁷ 張載，《張載集·經學理窟·學大原下》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁284。

⁴⁸ 楊儒賓先生認為：「張載用什麼樣的方式靜坐，我們不曉得，但他靜坐，而且還以理論指導靜坐，這是可以確認的。筆者認為張載用來幫助或指導靜坐的理論乃是『大心』說。」參楊儒賓，〈宋儒的靜坐說〉，收入台灣哲學會主編，《儒家哲學》，台北：桂冠圖書，2004，頁53。

⁴⁹ 張載，《張載集·附錄·呂大臨橫渠先生行狀》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁383。

⁵⁰ [宋]黎靖德編，《朱子語類卷99·張子之書二》，北京：中華書局，1999，頁2532。

⁵¹ 張載，《張載集·經學理窟·自道》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁289。



對動，虛則至一。」⁵²他雖然體認到靜的價值，但認為靜還有動與之相對，仍是不足的，必須要兼涵動靜。因此，在靜坐之外，張載更強調「讀書」對心性修持的重要。張載說：

讀書少則無由考校得義精，蓋書以維持此心，一時放下則一時德性有懈，讀書則此心常在，不讀書則終看義理不見。書須成誦精思，多在夜中或靜坐得之，不記則思不起，但通貫得大原後，書亦易記。所以觀書者，釋己之疑，明己之未達，每見每知所益，則學進矣，於不疑處有疑，方是進矣。（《經學理窟·義理》）

53

為何要讀書？張載認為缺少讀書這一塊的工夫，那麼終究看不見義理。對於張載來說，書（張載對書是有所揀擇的，是指儒家的《四書》、《五經》為核心的「經典」⁵⁴）乃是道

⁵² 張載，《張載集·張子語錄·語錄中》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 325。

⁵³ 張載，《張載集·經學理窟·義理》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 275。

⁵⁴ 關於張載以「儒家的四書、五經為核心的『經典』」，匿名審查者指出觀張載文獻，未見其對〈大學〉一篇有任何重要詮釋；因此，張載是否以「四書」為閱讀經典，或可再考慮之。筆者認為張載時，儒家經典其實面臨一個由《六經》系統到《四書》系統的典範轉移過程，元代以後，朱子的《四書章句集注》成為科舉考試的標準用書，這個儒家詮釋思想中核心文本由《六經》到《四書》的「典範」轉移過程才算真正完成。在張載仍是《六經》與《四書》並重，張載除了說「《詩》、《禮》、《易》、《春秋》、《書》，《六經》直是少一不得。」（《經學理窟·義理》，頁 278）之外，也提到「學者信書，且須信《論語》《孟子》。《詩》《書》無舛雜。（理）〔《禮》〕雖雜出諸儒，亦若無害義處，如



的呈現，因而讀書便可成為道德實踐者的階梯，是持心的重要方法。因此，張載強調「讀書則此心常在，不讀書則終看義理不見」。張載從人還是道德實踐中尚未完全體道的現實狀態來立論，此時讀書是有用的，所以張載強調「經藉亦須記得」、「始學亦不可無誦記」。

同時，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：

人言命字極難，辭之盡理而無害者，須出於精義。

《易》有聖人之道四，曰以言者尚其辭，必至於聖人，然後其言乃能無(敝)〔蔽〕，蓋由精義所自出也，故辭不可以不修。(《橫渠易說·繫辭上》)⁵⁵

張載認為如果一個人的心靈尚未達到飽滿圓熟的地步，使用來傳達義理的文字也就必定會有種種弊病。之所以如此，是因為語言文字所要傳達的是形而上的道義，這已是著於形迹，如果再因為遣詞命字上的差謬，以「語言小卻義理」，就會導致差之毫釐、失之千里的謬誤，因此只有義理

《中庸》《大學》出於聖門，無可疑者。」(《經學理窟·義理》，頁277)可以看到《六經》之外，他對《四書》的重視。的確，在《四書》中張載確實更為推尊《孟子》，也受《中庸》影響較大，較少提及《大學》，但以《四書》和《六經》並陳為儒家核心經典的格局應該是沒有問題的。針對此問題，筆者撰有〈以心解經——張載的經典詮釋思想之考察〉，《吳鳳學報》第19期，2011年12月，頁439-458。

⁵⁵ 張載，《張載集·橫渠易說·繫辭上》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁198。



精熟，心靈純備的聖人，才能做到以辭窮理。⁵⁶經典乃是聖人的言辭，是義之尤精者。還不是聖人的我們，透過對經典的閱讀來理解、把握聖人之心，張載在此顯得格外的小心翼翼、戒慎恐懼(用他自己的話來說，即是「勉勉」)。張載說：

學者潛心略有所得，即且誌之紙筆，以其易忘，失其良心。若所得是，充大之以養其心，立數千題，旋注釋，常改之，改得一字即是進得一字。(《經學理窟·義理》)⁵⁷

對讀書和文字書寫的強調，使張載在重視身心體驗的理學家中顯得特別突出。張載認為讀書時不僅要精思成誦，甚至要寫讀書心得，化作文字、改得一字即是進得一字。這是因為在他看來，語言文字的變化並不只是修辭上辭的巧拙的問題，而是對義理的理解是否透澈無蔽的表現。經典的意義一方面有待於詮釋者的解讀，但詮釋者的生命狀態，亦因為經典是道的呈現而可和詮釋者印證、勘驗和引導。⁵⁸閱讀不是純粹的知識上的理解，而是可以在閱讀、書寫的過程中「有所受用」，提升閱讀者心靈境界的。此即是張載之云「蓋書以維持此心，一時放下則一時德性有懈，讀書則此心常在，

⁵⁶ 楊立華，《氣本與神化——張載哲學述論》，北京：北京大學出版社，2008，頁 123。

⁵⁷ 張載，《張載集·經學理窟·義理》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 275。

⁵⁸ 廖俊裕，〈證量解經——論劉戡山《人譜誰記》之詮釋途徑〉，《南華文學學報》第十二期，2010 年 12 月，頁 121-156。



不讀書則終看義理不見」之故。讀書是持心的方法，所以張載說在讀書的過程中「若所得是」，就要「充大之以養其心」。

「靜坐」和「讀書」二者，在張載工夫論中是有效的朗現「大心」的具體修持方法，這也貫穿在張載本人的生活實踐上。呂大臨〈行狀〉描述張載在橫渠的生活：

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。(《附錄·呂大臨橫渠先生行狀》)⁵⁹

生動的描述張載以「靜坐」和「讀書」雙管齊下，精進以求聖人之道的實際情形。張載以「靜坐」和「讀書」雙管齊下，來作為「大心」的工夫論可以取得證明，不至於錯認的保證。但是，整體而言，即使張載本人有深厚的靜坐體驗，但他卻不像二程一樣將靜坐視為一種重要的教法來教導關中學者，並且廣為宣揚，原因何在？二程的教法透過靜坐的隔斷訓練，「觀喜怒哀樂未發之中」來證得本體，之後再在經驗上踐履，成效快速；但對張載來說，二程這個見體的方法其實是跳開「氣質」的因素的。因此，張載在和二程論工夫時認為二程所言「失之太快」⁶⁰。張載的工夫論中要使「大

⁵⁹ 張載，《張載集·附錄·呂大臨橫渠先生行狀》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁383。

⁶⁰ 程顥、程頤，《二程集·河南程氏遺書卷第十》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁115。



心」的心性工夫真正落實，除了「靜坐」和「讀書」之外，他選擇了正面去面對「氣質」的負面因素，認為唯有一步一步去消弭「氣質」的限制，「大心」才得以真正朗現。因此，張載在「大心」說之外，復提出「變化氣質」說。

肆、張載工夫論中的「變化氣質」說及其具體實踐

張載的工夫論在「大心」說之外，還有「變化氣質」說。「變化氣質」說甚至成了張載工夫論的總綱領⁶¹，也是他教導關中學者的最重要之教法。呂大臨〈行狀〉中提到「學者有問，多告以知禮成性變化氣質之道。」⁶²為什麼「變化氣質」說在張載的工夫論中如此重要？這是因為張載盡心成性的關鍵，就在於能否變化氣質。換言之，人是否能突破氣質所限，進而朗現天地之性以實踐德性生命，就在於人是否能「變化氣質」。

張載討論「變化氣質」的綱領性文字如下：

變化氣質。孟子曰：「居移氣，養移體」，況居天下之廣居者乎！居仁由義，自然心和而體正。更要約時，

⁶¹ 陳政揚先生說：「『變化氣質』並非張載眾多道德修養工夫之一，而是其工夫論之總綱。」參陳政揚，《張載思想的哲學詮釋》，台北：文史哲出版社，2007，頁 116。

⁶² 張載，《張載集·附錄·呂大臨橫渠先生行狀》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 383。



但拂去舊日所為，使動作皆中禮，則氣質自然全好。《禮》曰「心廣體胖」，心既弘大則自然舒(大)〔泰〕而樂也。若心但能弘大，不謹敬則不立；若但能謹敬而心不弘大，則入於礙，須寬而敬。大抵有諸中者必形諸外，故君子心和則氣和，心正則氣正。其始也，固亦須矜持，古之為冠者以重其首，為履以重其足，至於盤盂几杖為銘，皆所以慎戒之。(《經學理窟·氣質》)⁶³

張載的修持之道是需要「變化氣質」與「大心」相表裡，內外交修的，才可以達到心和氣和、心正氣正的結果。而「變化氣質」的工夫的下手處即是在於「得禮」，透過「禮」的檢束與薰陶來變化氣質，只要「使動作皆中禮」，則「氣質自然全好」。張載所建立的「關學」極為重視「禮」，這點雖然早為學者所熟知，但在張載著作中的兩個明顯的面向，一是對天道性命諸說的分析與闡揚（如〈太和〉、〈誠明〉、〈大心〉等篇）；一是對禮樂教化的重視與提倡（如〈有司〉、〈樂器〉、〈王禘〉等篇）。對於張載思想的討論和研究，學者所重視的多是前者，對於禮樂諸說的討論，則多少認為張載有復古主義的傾向，而未能進一步思考二者之間的關連性，⁶⁴ 這個關連性就在張載「知禮成性變化氣質」的工夫論中。張

⁶³ 張載，《張載集·經學理窟·氣質》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁265。

⁶⁴ 林永勝，〈惡之來源、個體化與下手功夫—有關張載變化氣質說的幾個思考〉，《漢學研究》第28卷第3期，2010年9月，頁18。



載思想的這兩個面向不但相關，而且是一體貫通的。張載對天道性命諸說的分析與闡揚是「知」，對禮樂教化的重視與提倡是「禮」，張載說：

知極其高，故效天；禮著實處，故法地。人必禮以立，失禮則熟為道？「天地設位而易行乎其中，成性存存，道義之門」，（得）知禮以成性，性乃存，然後道義從此出。（《橫渠易說·繫辭上》）⁶⁵

〔知〕崇，天也，形而上也。通晝夜之道而知，其知崇矣。知及之而不以禮性之，非己有也，故知禮成性而道〔義〕出，如天地〔設〕位而易行。（《橫渠易說·繫辭上》）⁶⁶

在張載的工夫論中，「大心」說由「德性之知」以「大心體物」，乃效法天之「知極其高」；還要有效法地的「禮著實處」，以此所得的「定」來「變化氣質」，如此，才真正可以做到「知及之，仁守之」。對張載來說「仁守之道在學禮也」⁶⁷，「知」、「禮」雙管齊下、內外交修，這個「成性」才能貞定而長存，所以張載說：「立本既正，然後修持。修持之道，既須虛心，又須得禮，內外發明，此合內外之道也。」

⁶⁵ 張載，《張載集·橫渠易說·繫辭上》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁192。

⁶⁶ 張載，《張載集·橫渠易說·繫辭上》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁191。

⁶⁷ 張載，《張載集·經學理窟·禮樂》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁264。



⁶⁸二者之中，「大心」說的心性工夫，在張載的工夫體系中雖具有「理論上的優先性」之位置；但若論「實踐上的優先性」，以「禮」來「變化氣質」，反而是最初的下手工夫，在張載工夫論中，他視為最重要教法的也是以「禮」來「變化氣質」。

張載對「禮」的具體構想與實踐，始於個人治身，進而至家族之「家禮」的建立與宗族禮制的重建，再進而至地方上「鄉禮」的實踐⁶⁹，到政治上規劃欲恢復周禮的井田之制。⁷⁰張載的「躬行禮教」所涵蓋的範圍層面甚廣，包括他整個由內聖到外王的實踐都在其內。在〈行狀〉中我們可以看到這些描述：

⁶⁸ 張載，《張載集·經學理窟·氣質》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁270。

⁶⁹ 張載對民間家禮的構想與論述多集中在《經學理窟》之〈宗法〉、〈祭祀〉、〈月令統〉、〈喪紀〉中。對鄉禮的實踐據〈行狀〉言其任雲巖令時「政事大抵以敦本善俗為先，每以月吉具酒食，召鄉人高年會於縣庭，親為勸酬，使人知養老事長之義，因問民疾苦及告所以訓誡子弟之意。」參張載，《張載集·附錄·呂大臨橫渠先生行狀》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁382。

⁷⁰ 張載說：「學得《周禮》，他日有為卻做得些實事。以某且求必復田制，只得一邑用法。若許試其所學，則《周禮》田中之制皆可舉行，使民相趨如骨肉，上之人保之如赤子。」參張載，《張載集·經學理窟·學大原上》，臺北：漢京文化事業有限公司，1983，頁282。另外，〈行狀〉也提到張載認為「仁政必自經界始」，退居橫渠後「方與學者議古之法，共買田一方，畫為數井」，認為「縱不能行之天下，猶可驗之一鄉。」參張載，《張載集·附錄·呂大臨橫渠先生行狀》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁384。



先生繼遭期功之喪，始治喪服，輕重如禮；家祭始行四時之薦，曲盡誠潔。聞者始或疑笑，終乃信而從之，一變從古者甚眾，皆先生倡之。（《附錄·呂大臨橫渠先生行狀》）⁷¹

張載對「禮」的具體實踐是落實在自己的生活之中的，在這段文字中我們可以看到他在面對自家的喪禮和家祭時，都堅持以古禮來進行，他的堅定具有感化旁人、移風易俗的強大影響力。除此之外，他也以「禮」來治家接物：

其家童子，必使灑掃應對，給侍長者；女子之未嫁者，必使親祭祀，納酒漿，皆所以養孫弟，就成德。嘗曰：「事親奉祭，豈可使人為之！」（《附錄·呂大臨橫渠先生行狀》）⁷²

張載在自家子女的教育上，非常注意在灑掃應對間、事親奉祭間，確實落實「禮教」，以身作則，不輕易假手他人，這些都是張載本人對「禮」的具體、親切的生命實踐。

由以上所論粗略可知張載的「禮教」涵蓋層面很廣。我們在討論工夫論時，若專就「變化氣質」的工夫角度來論張載的「禮教」，可以說「學禮」正是「變化氣質」的入手處。為什麼「變化氣質」要由「學禮」入手？張載云：

⁷¹ 張載，《張載集·附錄·呂大臨橫渠先生行狀》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁383。

⁷² 張載，《張載集·附錄·呂大臨橫渠先生行狀》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁383。



「君子莊敬日強」，始則須拳拳服膺，出於牽勉，至於中禮卻從容，如此方是為己之學。〈鄉黨〉說孔子之形色之謹亦是敬，此皆變化氣質之道也。〈《經學理窟·氣質》〉⁷³

某所以使學者先學禮者，只為學禮則便去了世俗一副當〔世〕習熟纏繞。譬之延蔓之物，解纏繞即上去，上去即理明矣，又何求！苟能除去了一副當世習，便自然脫灑也。又學禮則可以守得定。〈《張子語錄·語錄下》〉⁷⁴

「學禮」在張載所有工夫論教法中，具有時間上的實踐優先性，可以說是張載工夫論中的初下手工夫。司馬光〈又哀橫渠詩〉稱他：「教人學雖博，要以禮為先」⁷⁵；程頤也說他：「子厚以禮教學者，最善，使學者先有所據守。」⁷⁶為什麼「學禮」具有時間上的實踐優先性？這是因為張載對自然生命強度的材質之性——也就是所謂的「氣質之性」的重視，使他對生命的艱難體悟也格外細緻深刻。「大心體物」較接近孟子「盡心則知性知天」的修養工夫，乃是直探本源

⁷³ 張載，《張載集·經學理窟·氣質》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁269。

⁷⁴ 張載，《張載集·張子語錄·語錄下》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁330。

⁷⁵ 張載，《張載集·附錄·又哀橫渠詩》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁388。

⁷⁶ 程頤、程頤，《二程集·河南程氏遺書》卷二上，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁23。



者；「知禮成性」對「禮」的重視則有荀子學的優點⁷⁷。蓋自然生命之病不只有「氣」，還有「習」，所以張載說：「性猶有氣之惡者為病，氣又有習以害之，此所以要鞭（後）〔辟〕至於齊，強學以勝其氣習。」⁷⁸「氣」加上「習」以害之，成了葛藤般的「習熟纏繞」，這時候若直接教人「大心」、「虛心」是很困難的，此有頓、漸之別。所以剛開始要「出於牽勉」、「強學以勝其氣習」，有克己復禮的工夫以去「習熟纏繞」，一直到「中禮」才顯從容。所以張載說：「學者行禮時，人不過以為迂。彼以為迂，在我乃是徑捷」⁷⁹、「進人之速無如禮」⁸⁰，對於氣質、氣習的對治，一般人認為很迂腐的「禮」，在張載看來卻是「變化氣質」最有效而且快速的捷徑。

「禮」除了在對治氣質最初入手時，非常有效快速外，

⁷⁷ 但是荀子的「禮」偏重的是制度面的「禮義」，而且在荀子思想中「禮」是由聖人所制定的，先於個體而存在，並不內在於人性（因為荀子的性是惡的，並不能生出禮義）；但是，對張載來說，「禮所以持性，蓋本出於性，持性，反本也。」參張載，《張載集·經學理窟·禮樂》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 264。張載的「禮」並不只是一種外在規範，而是出於性、內在於人性的。因此，雖然張載重禮似荀子，但是不同於荀子的「禮外在」，張載的「禮內在」還是孟子學的路數。

⁷⁸ 張載，《張載集·張子語錄·語錄下》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 330。

⁷⁹ 張載，《張載集·經學理窟·禮樂》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 265。

⁸⁰ 張載，《張載集·經學理窟·禮樂》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 265。



張載以為「禮」的重要在它「可學可行」、可以「上下達」，他說：

學者且須觀禮，蓋禮者滋養人德性，又使人有常業，守得定，又可學便可行，又可集得義。養浩然之氣須是集義，集義然後可以得浩然之氣。嚴正剛大，必須得禮上下達。義者，克己也。(《經學理窟·學大原上》)

81

「禮」具有「可學可行」，而且「上下達」的功用，所以它不只可以表現在開始時，克己以化卻習俗之氣的「勉勉」；也可以滋養人的德性，可以「守得定」，以集義、積善，通向養氣的積極義——養至大至剛的浩然之氣。

張載的工夫論是「變化氣質與虛心相表裡」的。一方面透過「大心體物」的大其心、虛其心，此時的工夫由「由內往外擴充」，到極致能夠「志壹動氣」，這是張載對孟子工夫論的繼承，但他處理的比孟子更為細緻、完備；另一方面，張載透過「禮」來克己治身、變化氣質，進而養浩然之氣，「養其氣而反之本」，而攝末返本，復歸於純然至善的天地之性（天之性），這是「由外往內安頓」，以禮為規範或以調身為主的「克己」、「治身」工夫，這個工夫到極致也能夠「氣壹動志」。這是孟子工夫論中沒有充分發揮，但順著孟子工

⁸¹ 張載，《張載集·經學理窟·學大原上》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁279。



夫論往下走應該開展的走向，這正是張載對「氣質之性」的正視而來的對孟子工夫論的進一步開展。這個時候「惡盡去而善因以亡」，已經沒有氣習之惡的存在，而是純善的至善，因此也不需要再立「善」之名，這就是最後的聖人的「成性」的境界。此時不需要變化氣質，也不需要養浩然之氣，而是「如太和中容萬物，任其自然」的化境。張載曾經描述自己「養氣以反之本」的實踐歷程，他在談完「克己化卻習俗之氣性」、「所以養浩然之氣」之後接著提到：

某舊多使氣，後來殊減，更期一年庶幾無之，如太和中容萬物，任其自然。（《經學理窟·學大原上》）⁸²

張載變化氣質，養氣而反之本的努力，在到達「成性」後，重返天人無隔的合一境界，這個「氣質之性」作為無根的「暫時之存在」就消失了，最後將不需要再處理「氣」的課題、不再為「氣質」的問題所困擾，而復歸於「太和之道」中，「如太和中容萬物，任其自然」。此時，「氣質之性」與「天地之性」已然合一，此心即「大心」，此體即「大體」，二者連成一片，一起呈現。〈西銘〉中所說的「故天地之塞，吾其體；天地之帥，吾其性。民吾同胞，物吾與也。」的萬物一體的境界事實上要到這個時候才算真正完成。

⁸² 張載，《張載集·經學理窟·學大原上》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁 281。



伍、竊希於明誠—總論張載工夫論中的漸教特色

由於對「氣質之性」的葛藤纏繞的重視，張載的工夫論整體而言，展現出的是重視工夫次第⁸³，此一漸教特色⁸⁴。因此，朱子如此評論張載的工夫論：「『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。」⁸⁵張載工夫論的整體特色表現在他對「自明誠」與「自誠明」工夫的討論上。張載說：

須知自誠明與〔自〕明誠者有異。自誠明者，先盡性以至於窮理也，謂先自其性理會來，以至窮理；自明誠者，先窮理以至於盡性也，謂先從學問理會，以推達於天性也。某自是以仲尼為學而知者，某今亦竊希於明誠，所以勉勉安於不退。孔子稱顏淵曰：「惜乎吾見其進也，未見其止也。」苟惟未止，則可以竊冀

⁸³ 張載云：「某唱此絕學輒欲成一次第，但患學者少，故貪於學者。」參張載，《張載集·張子語錄·語錄下》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁329。

⁸⁴ 必須補充說明的是本文以張載工夫論為「漸教」，乃是權說。蓋言「修」即是「漸」，言「悟」則必有「頓」，筆者非常認同並感謝匿名審查者「有漸教精神並不表示沒有頓教宗旨，張載及其他宋儒在工夫論旨上，都應該是有頓有漸的。」的說法，因此在本文接下來的敘述中也提到張載的工夫論「展現一漸修以求頓悟，頓悟後復有一漸修的歷程」。只是為了和明道的圓頓之學（當然這個圓頓之學也不會完全沒有漸修的工夫）作一區隔以見張載工夫論特色，本文還是保留了以張載工夫論為「漸教」的權說。

⁸⁵ 張載，《張載集·經學理窟·序》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁247。



一成就，自明誠者須是要窮理，窮理即是學也，所觀所求皆學也。（《張子語錄·語錄下》）⁸⁶

在這一段文字中張載表示「自誠明」的「先盡性以至於窮理」與「自明誠」的「先窮理以至於盡性」，乃是兩條成聖的不同進路。程明道無內外、徹上下，教人直接識仁，顯然是張載這裡所說的「自誠明」的進路；而張載自己自覺所選擇的工夫入手處則不同於明道，而是「自明誠」，「由窮理而盡性」的進路。

因為對工夫次第的重視，在張載看來沒有工夫次第的階梯，要「盡性」乍看之下雖然快，其實並不容易。所以張載教人「先從學問理會」，此即是他的「致學成聖」工夫，之所以強調閱讀經典和重視以禮為先來教人的原因。其實不只博文約禮，在張載看來「窮理即是學」、「所觀所求皆學也」。所以張載在此清楚的自我表白，他的學問乃是「竊希於明誠」者，因為經過這個工夫次第、一步一步、「勉勉」努力而來的才能「安於不退」。在張載過世後，他的弟子欲諡之為「明誠夫子」⁸⁷，也是由於「自明而誠」乃是張載「致學成聖」之學的特色。

⁸⁶ 張載，《張載集·張子語錄·語錄下》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁330。

⁸⁷ 張載，《張載集·附錄·司馬光論諡書》文末小註提及「橫渠之歿，門人欲諡為『明誠夫子』，質於明道先生。先生疑之，訪于溫公，以為不可。」參張載，《張載集》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁388。



丁為祥先生針對張載和二程對「窮理盡性」上的分歧，作了這樣的說明：

就直接的出發點而言，張載顯然是從實然的氣質之性出發的，而二程則是從本然之性出發的。正因為這一點，所以二程可以認為「窮理盡性以至于命，三事一時並了」，而張載則必須堅持實踐修持的次第性。也就是說，在二程看來，盡性可以當下實現——「只盡之便是」；而在張載看來，成性盡性必須要有一個從起始到實現的修持過程，僅就這一點而言，似乎可以將張、程之學概括為漸頓之別。⁸⁸

這段話點出一個重點，就是張載堅持實踐修持的次第性的出發點，乃是在於「氣質之性」。只要正視「氣質之性」的葛藤纏繞，就很難認為「只盡之便是」。因此，在此處指出張學與程學之異乃是「頓漸之別」。但是，嚴格來講，這個「漸頓之別」只能指程明道為「頓」，張載為「漸」。伊川和明道在這裡其實並不是相同的。唐君毅先生說：

橫渠于此，則先言窮理，後伊川朱子亦以格物窮理，補明道之所未及，則又正是還同于橫渠之先窮理，然後能合內外，以盡性至命之論。至于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

⁸⁸ 丁為祥，《虛氣相即——張載哲學體系及其定位》，北京：人民出版社，2000，頁232。



無工夫，于怒時亦未必能遽忘其怒也。⁸⁹

明道天資極高、心靈澄澈，所以可以直接「上達」。唐先生這一段話直接道出的是明道能，常人若先無一番工夫，則未必能。明道的工夫是有一個跳躍的，是屬於「頓」。而後來伊川和朱子都致力於「格物窮理」說來補明道工夫論之不足，是了解到修持上「漸」的工夫之必要，於是又回到了張載工夫論的路數。

如果說明道之學是「頓教」，伊川和張載之學為「漸教」，他們的「漸」其實並不完全相同。這表現在張載和伊川兩人對「自明而誠」和「自誠而明」這兩段工夫的不同看法上。

張載以為「自明而誠」，之後還要接著「自誠而明」。這雖然在剛開始的入手處是兩種不同的工夫進路，但是在成性、成聖的實踐過程中，張載認為它們其實又是一貫的。「自明而誠」修持到「誠」的盡性的境界後，並非無事；還要再接著「自誠而明」，盡性後再繼續窮理，學無止盡。伊川在此則是不以為然的：

問：「橫渠言由明以至誠，由誠以至明，如何？」伊川曰：「由明至誠，此句即是，由誠至明則不然，誠（即）〔則〕明也。」（《張子語錄·後錄上》）⁹⁰

⁸⁹ 唐君毅，《中國哲學原論·原教篇》，台北：臺灣學生書局，1984，頁133、134。

⁹⁰ 張載，《張載集·張子語錄·後錄上》，台北：漢京文化事業有限公



對伊川來說，張載的「由明以至誠」他是持肯定的態度的，伊川自己也在此處講「格物窮理」。可是這個漸修的過程，在伊川看來只是為了要「盡性」，到達「誠」的境界。到了以後，「只窮理便是至於命」、「只盡性便是三事一時了」。因此，伊川說「誠則明」，誠就是明，沒有再「由誠而明」，由盡性再去窮理的這一段工夫的必要。

但是在張載看來則不然，張載說：

二程解「窮理盡性以至於命」：「只窮理便是至於命。」子厚謂：「亦是失於太快，此義儘有次序。須是窮理，便能盡得己之性，則推類又盡人之性；既盡得人之性，須是并萬物之性一齊盡得，如此然後至於天道也。其間煞有事，豈有當下理會了？學者須是窮理為先，如是則方有學。今言知命與至於命，儘有近遠，豈可以知便謂之至也？」（《河南程氏遺書·卷第十·洛陽議論》）⁹¹

如果說明道之教人「識仁」乃頓悟，伊川之「格物窮理」乃漸修，此是漸修以求頓悟。那麼張載的「自明而誠，自誠而明」，則是漸修以求頓悟，頓悟後復有一漸修的歷程的工夫論。

司，1983，頁337。

⁹¹ 程顥、程頤，《二程集·河南程氏遺書·卷第十·洛陽議論》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁115。



對於二程的「知之便至」張載顯然是不敢苟同的，所以張載說「亦是失於太快」。雖然盡性，可是從盡己之性，到盡人之性，再到盡物之性，對張載來說，「其間煞有介事」。所以張載說：

窮理亦當有漸，見物多，窮理多，從此就約，盡人之性，盡物之性。天下之理無窮，立天理乃各有區處，窮〔理〕盡性，言性已是近人言也。既窮〔物〕理，又盡〔人〕性，然後能至於命，命則又就己而言之也。（《橫渠易說·說卦》）⁹²

張載以為「天下之理無窮」、「立天理乃各有區處」；盡己之性後還要繼續學習天下間無窮的理，去盡人之性；窮物理，盡物之性，這些都需要一個具體的推行的過程。世界無窮願無盡，成聖這一條漫漫長路，在張載看來，既不是頓悟，也不是漸修即可達到的。而是要在漸修——頓悟——漸修這個過程中不斷的努力，才得以圓成聖人之道。

陸、結論

在張載工夫論的研究上，學者或指出其「大心」說，或指出其「變化氣質」說，或指出其「躬行禮教」說是其工夫

⁹² 張載，《張載集·橫渠易說·說卦》，台北：漢京文化事業有限公司，1983，頁235。



論的重點。本文在這些研究基礎上，進一步將張載工夫論中的創造性觀點作一個整合，並將討論的重點放在其工夫的具體實踐之上，以展現張載工夫論中「橫渠工夫最親切」之特色。

張載自云「竊希於明誠」，其工夫正是由下學與上達兩條工夫路線來開展的，而且特重下學的工夫。在上達的工夫上，張載提出的「大心」說乃是對孟子「擴充四端」、「盡心知性」工夫的繼承，是屬於直截簡易、先天的心學系統的工夫。在「大心」工夫的實際操作上，如何使這個直入先天層次的直覺之知得以真實的朗現，沒有錯認？張載的修持方法有二，一是強調「靜」的作用，其本人亦有深厚的靜坐的實踐；一是重視「讀書」，「心解」以求得聖人、聖書的義理，維持此心常在。在下學工夫上，張載提出「變化氣質」說。「變化氣質」的目的是要由「氣質之性」返回「天地之性」。實際的操作方法是透過「禮」的持守，以「禮」來化「氣」，是屬於後天的檢束工夫。而這兩條工夫路線又是同時進行、互為表裡的。

本文指出，由於對「氣質」的重視，深知「氣質」問題的複雜，張載工夫論展現一種工夫艱難之特色，和二程辯「自明誠」與「自誠明」的問題時，到了「誠」這個證悟的境界，二程以為「誠」則「明」，本體即是工夫，張載則以為失之太快。因此，不同於明道工夫的頓悟，伊川工夫的漸修，張載的工夫展現的是一個：漸修——頓悟——漸修的循環往



復，又不斷提升的「勉勉」的歷程。

張載在宋代理學家中一向以「工夫親切」著稱，他的工夫論不只是一種理論，而是具有工夫實修經驗後的發言。因此，本文透過對張載工夫論中具體的操作方法的研究與展示，期待能扣緊儒學「生命實踐」的特質來努力。在「生命實踐」視域下，檢視張載的工夫論及其具體實踐，使理學家們具體的修養方法能夠古為今用，重新思考儒家內聖學上的源頭活水。

參考文獻：

(一)、古典文獻：

- 【宋】張載，《張載集》，台北：漢京文化事業有限公司，1983。
- 【宋】程顥、程頤，《二程集》，台北：漢京文化事業有限公司，1983。
- 【宋】黎靖德編，《朱子語類》，北京：中華書局，1999。
- 【明】劉宗周，《劉宗周全集》第三冊下，台北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1997。
- 【清】黃宗羲著、沈芝盈點校，《明儒學案》，北京：中華書局，2010。

(二)、當代專書：

- 丁為祥，《虛氣相即——張載哲學體系及其定位》，北京：



人民出版社，2000。

牟宗三，《才性與玄理》，台北：臺灣學生書局，1985。

牟宗三，《中國哲學的特質》，台北：台灣學生書局，1998。

牟宗三，《心體與性體》第二冊，台北：正中書局，1985。

杜保瑞，《北宋儒學》，台北：臺灣商務印書館，2005。

林安梧，《儒學轉向-從「新儒學」到「後新儒學」的過渡》，
台北：台灣學生書局，2006。

唐君毅，《中國哲學原論·原教篇》，台北：臺灣學生書局，
1984。

唐君毅，《哲學論集》，台北：臺灣學生書局，1990。

陳政揚，《張載思想的哲學詮釋》，台北：文史哲出版社，
2007。

陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，台北：洪葉文化事業有
限公司，2003。

楊立華，《氣本與神化——張載哲學述論》，北京：北京大
學出版社，2008。

楊儒賓，《儒家身體觀》，台北：中央研究院中國文哲研究
所籌備處，1996。

(三)、專書論文：

李申，〈氣質之性源於道教說〉，《道教文化研究》第五輯，
上海：上海古籍出版社，1994，頁 271-279。

林永勝，〈中文學界有關理學工夫論之研究現況〉，收在楊
儒賓，祝平次編，《儒學的氣論與工夫論》，台北：國
立臺灣大學出版中心，2005，頁 337-384。



- 楊儒賓，〈宋儒的靜坐說〉，收在台灣哲學會主編，《儒家哲學》，台北：桂冠圖書股份有限公司，2004，頁39-86。
- 藤井倫明，〈日本研究理學工夫論之概況〉，收在楊儒賓，祝平次編，《儒學的氣論與工夫論》，台北：國立臺灣大學出版中心，2005，頁301-336。

(四)、期刊論文：

- 王雪卿，〈以心解經——張載的經典詮釋思想之考察〉，《吳鳳學報》第19期，2011年12月，頁439-458。
- 林永勝，〈惡之來源、個體化與下手功夫——有關張載變化氣質說的幾個思考〉，《漢學研究》第28卷第3期，2010年9月，頁1-34。
- 張閏洙〈張載的大心工夫論〉，《湖南大學學報（社會科學版）》第22卷第4期，2008年7月，頁5-10。
- 許宗興，〈「中國生命實踐哲學」的範疇論〉，《華梵人文學報》第八期，2007年1月，頁53-88。
- 楊儒賓：〈變化氣質、養氣與觀聖賢氣象〉，《漢學研究》第19卷第1期，2001年6月，頁103-136。
- 廖俊裕，〈證量解經——論劉蕺山《人譜誰記》之詮釋途徑〉，《南華文學學報》第十二期，2010年12月，頁121-156。



Study the Zhang Zai's Theory of Moral Practice on the View of Life Practice: Enlarge Xin, Change Temperament and his concrete practice

Hsueh-Ching Wang

Abstract

Zhang Zai known for "Kung Fu cordial" in the Neo-Confucian. His theory of moral practice comes from real cultivation experience. On the theory of moral practice of Zhang Zai, some scholars have noted "Enlarge Xin, Change Temperament, Practice of Confucianism", I integrate these ideas from the creative vision. I show the course of his practice. I focus on the concrete practice of Zhang Zai. Great importance to the character of the practice of Confucianism, I discuss Kung Fu from the effort. On the view of life practice, I work on the theory of moral practice of Zhang Zai and conduct its concrete practice. Neo - Confucious cultivation methods can make the past serve the present.

keywords: Zhang Zai , Theory of Moral Practice, Life Practice, Enlarge Xin, Change Temperament, Nature of Temperament

