

人極至中・一合天人
從大儒劉宗周人極圖而臻
以人為本、以心為用、無著無住、慎獨合天

劉曉蘋(鏡仲)

天帝教天人研究學院中國道學研究所碩士生

摘要

本論文介紹劉宗周的人極圖及人譜。從「人極圖」，鋪陳出宗周的〈人譜正篇〉，從「體獨」言心與性是道德實踐的本體。接著〈人譜證人要旨〉，言慎獨、慎動，言改過，言證人極，證明一個人之所以為人的條件，這是道用。再分析人之所以不能證為人，因為沒有完備慎獨的工夫，「涓涓不息，將成江河」，終成大過、叢過。但宗周認為人性本善，雖犯極惡大罪，良心仍是不泯，只要提起本心，仍得迷而復返。

宗周的人譜，展現對於時代及人類終極的關懷，可謂宗周的證道心得，也是留給後人的救劫白皮書。面對當前愈來愈嚴重的劫運，筆者深深感到，救劫行劫都從自己開始，「劫由人造、劫由心造」，於是乎，「救劫在救人，救劫在救心」，一切從自己做起。這應該就是劉宗周老前輩所希望傳達的「以人為本、以心為用、無著無住、慎獨合天」的境界。

人極至中・一合天人：從大儒劉宗周人極圖而臻 73

以人為本、以心為用、無著無住、慎獨合天

人極至中、一合天人： 從大儒劉宗周¹人極圖而臻 以人為本、以心為用、無著無住、慎獨合天

劉曉蘋（鏡仲）

前言

劉宗周「於《五經》、諸子百家無不精究，皆有所論述」²，他的思想淵源包括了自原始道家以降的道家思想、儒家、丹學、陰陽五行思想、無極圖、太極圖、大學、中庸、易經、宋明理學、心學等。他不但畢生從事中國哲學的研究，深入體會，最重要的是他身體力行的功夫。宗周的人譜是他畢生的理入與行人並進的修持心得。

一、劉宗周的人極圖與人譜

劉宗周的人譜將天道的無極、太極、陰陽五行契入人道當中，又發明運用於人道的行持與心性修煉上面，這應是宗周最特殊獨到的見解。〈人譜〉由三部分構成：〈人譜正篇〉、〈人譜續篇二〉和〈人譜續篇三〉。〈人譜正篇〉包括〈人極圖〉和〈人極圖說〉。

¹ 劉宗周，是師尊涵靜老人之母劉太師母的曾祖父。劉宗周（1578—1645），字起東，別號念台，因講學于山陰蕺山，學者稱蕺山先生。生於明神宗萬曆六年（1578），卒於明福王弘光元年，享年六十八歲。萬曆二十九年（1601）成進士，萬曆三十一年拜師許孚遠，孚遠告以存天理、遏人欲，宗周自此立志聖賢之學¹。他為人清廉正直，操守甚嚴，立朝敢於抗疏直言，屢遭貶謫，不改其志。明亡之次年乙酉（1645），清軍南下入浙，他在家鄉絕食達一個月而殉節。

² 《陳確集·文集》卷十一，《書祝開美師門問答後》，中華書局 1979 年版

(一)人極圖與人譜體系表

首先，介紹宗周人譜的序幕，也就是人極圖，以及筆者整理出的人譜體系表。

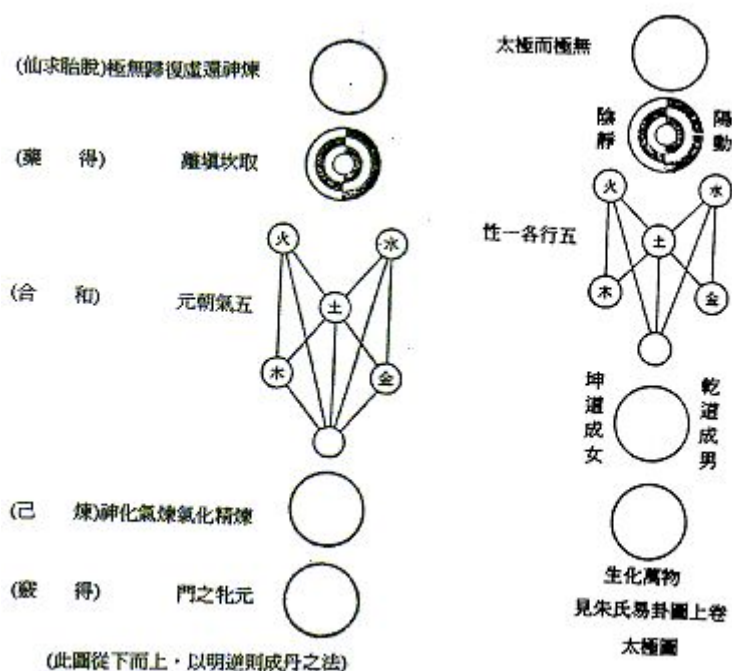
宗周的人極圖：



對照太極圖，左畔即「陰中陽根、陰極陽生」，右畔即「陽中陰根、陽極陰生」。



宗周的人極圖仿自周敦頤的太極圖，而太極圖源自陳搏的無極圖。原圖的圖形一樣，但讀法不同。兩者的圖形如下：



陳搏的無極圖如上左圖，是內丹修煉過程，讀它的順序是從下而上。最下一圈稱為玄牝之門，是內丹修煉的起點，最上一層圓圈，稱煉神還虛，復歸無極，便是虛空大道。整個煉內丹過程完成而煉成聖胎，成為仙人，叫做脫胎求仙。

周敦頤的太極圖，如上右圖，是從上往下讀。雖是同一圖卻從兩個相反的方向來讀，但從大道化生萬物的順序看，是從太極分陰陽開始，煉內丹則是逆著來路返回到大道，與道同體，修煉長生不死的神仙。所以順生逆修方向雖然相反，但所沿著的路徑則是一樣的。

過去關於無極、太極、陰陽五行的發展，主要是關於道體與道用、外在宇宙、大自然的現象與變化的天道部份；接著，發展到養生、醫術方面，而從陳搏的無極圖到周子的太極圖，從外在的演變伸展到人體內丹的修煉，可謂將天道契入人道的部份。而宗周的人譜，思想上承繼過去的天道與人道的思想，更開發出以人為本，以心為用的完整人譜體系與修養功夫。

維生先生在天帝教道學研究所曾經介紹過，「『吃緊三關』是劉宗周最早期的作品，他從這裡建立了人學的基础：第一關就是人己關，就是要確立義利之辨，功名富貴就是利，即道義之辨。第二關就是敬肆關，克念與放縱，關鍵就在收放之間，敬肆的過程在於心的收放。如果掌握不住收放，人就敗了。第三關就是迷悟關，一

念之轉中可否走出迷障。當時他寫了『吃緊三關』，後來覺得不夠，於是慢慢開發了人極圖，形成了整體觀念。³」




〈人譜〉是宗周最具有系統性代表性的著作。「表面上，它是一幅圖像、圖形、紀錄表或教本，用以教人遷善改過以成就道德生命。然而，這部論著的基礎是建立在透過慎獨功夫而得的對自我修養的整體性的洞察。」⁴

筆者試將人譜系統表解如下：

	人極圖 人極圖說(人譜正篇)	人譜續篇二：證人 要旨	人譜續篇三：		
			紀過格	訟過法(靜坐法)	改過法
1	無善而至善，心之體也	○ 無極太極 一曰凜閒居以體獨	☉ 物先兆 一曰微過，獨知主之	微過成過曰微惡。用小訟法解之，閉閣一時。	改過法有三： 時時改過法， 提醒法， 致知法。
2	繼之者善也	☉ 動而無動 二曰卜動念以知幾	☉ 動而有動 二曰隱過，七情主之	妖門：隱過成過曰隱惡。用小訟法解之，閉閣二時。	
3	成之者性也	☉ 靜而無靜 三曰謹威儀以定命	☉ 靜而有靜 三曰顯過，九容主之	戾門：顯過成過曰顯惡。用小訟法解之，閉閣三時。	

³ 本段內容引自講座教授李維生先生於 2007 年 10 月 14 日天帝教道學研究所課程講授。

⁴ 杜維明：“Subjectivity in Liu Tsung-chou’s Philosophical Antropology”.

4	五性既著，萬化出焉。萬化既行，萬性正矣	 五行 攸敘四曰 敦大倫以 凝道	 五行不 敘四曰大 過，五倫主 之	獸門：大過成過曰大惡。用大訟法解之，閉閣終日。	
5	萬性，一性也。性一，至善也。至善，本無善也。無善之真，分為二五，散為萬善	 物 物太極五 曰備百行 以考旋	 物物 不極五曰叢 過，百行主 之	賊門：叢過成過曰叢惡。輕者用小訟，重者用大訟解之。閉閣如前。	
6	大哉人乎！無知而無不知，無能而無不能，其惟心之所為乎！	 其要 无咎六曰 遷善改過 以作聖	 迷復 六曰成過， 為眾惡門， 以克念終焉	聖域 諸過成過，還以成過得改地，一一進以訟法，立登聖域。	

〈人譜〉作於宗周五十七歲，根據其子劉洵的說法，〈人譜〉曾經宗周一再修訂，直至他六十八歲臨終前一個月為止。研究宗周的學者大多認為「人譜著作代表宗周最後的定見。」⁵然而，筆者將宗周的人極圖和人譜製作上開體系表之後，大膽假設，宗周前輩建立的人譜體系尚有一小部份未及完成即已殉道，亦即「人譜續篇三：改過法」的部份。

宗周的人譜，說明人在五倫中之行為實可由之以定萬化、萬性，而知俯仰乾坤之內者，皆此人倫事業之可達者，而大哉人乎無知而無不知，無能而無不能，只要能知其不善以改於善，始於有善而終於無不善，則可以證明人之所以為人也。宗周晚年著《讀易圖說》時，再自序中提到以《讀易圖說》為《人極圖說》之衍旨，旨

⁵ 黃敏浩：《劉宗周及其慎獨哲學》，頁 173。

在說明天地之極與人極之道理相同，皆此易此極也，藉形上學之角度，為立人極之旨找尋完整的理論體系。茲引述如下：

「余嘗著人極圖說以明聖學之要，因而得易道焉。盈天地間皆易也，盈天地間之易皆人也，人外無易，故人外無極，人極立而天之所以為天，此易此極也；地之所以為地，此易此極也。故曰六爻之動，三極之道也，又曰易有太極，三極一極也，人之所以為人，心之所以為心也，惟人心之妙無所不至而不可以圖像求，故聖學之妙亦無所不至而不可以思議入，學者苟能讀易而見吾心焉，盈天地間皆心也，任取一法以求之，安往而非學乎。」⁶

(二) 人譜正篇

「人極圖說

無善而至善，心之體也。即周子所謂太極，“太極本無極也”。統三才而言，謂之極。分人極而言，謂之善。其意一也。

繼之者善也。動而陽也，“乾知大始”是也。

成之者性也。靜而陰也，“坤作成物”是也。

繇是而之焉，達於天下者道也。放勳曰：“父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信。”此五者，五性之所以著也。五性既著，萬化出焉。萬化既行，萬性正矣。五性之德，各有專屬，以配水火木金土，此人道之所以達也。

萬性，一性也。性一，至善也。至善，本無善也。無善之真，分為二五，散為萬善。上際為乾，下蟠為坤。乾知大始，吾易知也。坤作成物，吾簡能也。其俯仰於乾坤之內者，皆其與吾之知能者也。乾道成男，即上際之天。坤道成女，即下蟠之地。而萬物之胞與不言可知矣。《西銘》以乾坤為父母，至此以天地為男女，乃見人道之大。

⁶ 劉子全書，卷二

大哉人乎！無知而無不知，無能而無不能，其惟心之所為乎！《易》曰：“天下何思何慮！天下同歸而殊塗，一致而百慮。”天下何思何慮！無知之知，不慮而知。無能之能，不學而能。是之謂無善之善。

君子存之，善莫積焉。小人去之，過莫加焉。吉凶悔吝，惟所感也。積善積不善，人禽之路也。知其不善以改於善，始於有善，終於無不善。其道至善，其要無咎，所以盡人之學也。君子存之，即存此何思何慮之心。周子所謂“主靜立人極”是也。然其要歸之善。補過所繇，殆與不思善惡之旨異矣。此聖學也。」

〈人極圖〉和〈人極圖說〉展現了「無善而至善」的「心之體」，在天地流行中朝著至善方向發展的流轉過程。宗周肯定了人存在的無限價值，也期盼著這種價值得以廣泛的展開。可以這樣說，「〈人極圖說〉，是對心體亦即人性之本質的總述，故亦即是性體，它是整本〈人譜〉的總綱。」⁷

(三) 人譜續篇二〈證人要旨〉

〈人譜續篇二〉即〈證人要旨〉是對〈人極圖說〉的進一步詮解。所謂「證人」，宗周認為：「學以學為人，則必證其所以為人。證其所以為人，證其所以為心而已。」證人的過程分成六個階段，即「凜閒居以體獨」、「卜動念以知幾」、「謹威儀以定名」、「敦大倫以凝道」、「備百行以考旋」、「遷善改過以作聖」。宗周在〈人極圖說〉中就已指出：「無善而至善，心之體也」；「太極本無極也。統三才而言，謂之極；分人極而言，謂之善。其義一也。」在宗周看來，「無極而太極」與「無善而至善」是表達了同樣的意思，天道與人倫其理相同，一以貫之，只是表現方式不同而已。就天、地講是極（道），就人講是善（心體），因而可以把〈證人要旨〉之六個階段看作是人極之善的展開。

1. ○ 無極太極一曰凜閒居以體獨

⁷ 何俊：〈劉宗周的改過思想〉，《劉戡山學術思想論集》，133 頁。

「無極太極 一曰凜閒居以體獨。

學以學為人，則必證其所以為人。證其所以為人，證其所以為心而已。自昔孔門相傳心法，一則曰慎獨，再則曰慎獨。夫人心有獨體焉，即天命之性。而率性之道所從出也。慎獨而中和位育，天下之能事畢矣。然獨體至微，安所容慎？惟有一獨處之時可為下手法。而在小人仍謂之閒居為不善，無所不至。至念及，掩著無益之時，而已不覺其爽然自失矣。君子曰閒居之地可懼也，而轉可圖也。吾姑即閒居以證此心。此時一念未起，無善可著，更何不善可為？止有一真無妄在。不睹不聞之地，無所容吾自欺也，吾亦與之毋自欺而已。則雖一善不立之中，而已具有渾然至善之極。君子所為，必慎其獨也。夫一閒居耳，小人得之為萬惡淵藪，而君子善反之，即是證性之路。蓋敬肆之分也。敬肆之分，人禽之辨也。此證人第一義也。

靜坐是閑中吃緊一事，其次則讀書。朱子曰：“每日取半日靜坐，半日讀書。”如是行之一二年，不患無長進。」

筆者解讀體獨，獨體，從體用的角度去看，宇宙本體的「無極」對應到人的本體就是「獨」，就是心體，人的心體最原始的狀態是沒有著住，如同宇宙本體的無極狀態。而從太極開始，就是用的觀念。是故，筆者分析嘗試分析宗周此處所言之無極太極：無極，喜怒哀樂未發之中；太極，喜怒哀樂發而中節之和。所以，慎獨乃是宗周非常重要的實踐功夫。

					對照天帝教教義
君子	慎獨	善	敬	人	和
小人	閒居	惡	肆	禽	亂

對照天帝教教義：「萬流歸源，宇宙天理之真象在一『和』字。大而言之，旋和系之運行不得其『和』，即成混沌；物質與自然不得其『和』，即無生機；小而言之，人生之電子與和子不得其『和』，即有死亡；人類心理感應不得其『和』，即生

仇；社會秩序不得其『和』，即有變亂；國際不得其『和』，即生戰爭。推而衍之，科學與哲學不得其『和』，即無真理；道德與知識不得其『和』，即無和平；天人不得其『和』，即無大同。故天地之基，聖凡之道，立國之本在一『和』字。『亂』為『和』之對稱。

亂為無秩序、無理性、無生機、無政府狀態之悲觀的擾攘、消極的盲動、物質的浪費、情慾的自戕、天道之失常、人生之顛倒、性靈之輪迴。故天地之所愁，人生之所苦，皆在一亂字！」筆者認為人間的「和」與「亂」乃是來自於君子與小人。而人之所以證其是否是君子，抑或小人，主要關鍵乃是慎獨的功夫。

2. 動而無動二曰卜動念以知幾

「動而無動 二曰卜動念以知幾。

獨體本無動靜，而動念其端倪也。動而生陽，七情著焉。念如其初，則情返乎性。動無不善，動亦靜也。轉一念而不善隨之，動而動矣。是以君子有慎動之學。七情之動不勝窮，而約之為累心之物，則嗜欲忿懣居其大者。《損》之象曰：“君子以懲忿窒欲。”懲窒之功，正就動念時一加提醒，不使複流於過而為不善。才有不善，未嘗不知之而止之。止之而複其初矣。過此以往，便有蔓不及圖者。昔人雲：懲忿如推山，窒欲如填壑。直如此難，亦為圖之於其蔓故耳。學不本之慎獨，則心無所主。滋為物化，雖終日懲忿，只是以忿懲忿，終日窒欲，只是以欲窒欲。以忿懲忿愈增，以欲窒欲愈潰，宜其有取於推山填壑之象。豈知人心本自無忿，忽焉有忿，吾知之，本自無欲，忽焉有欲，吾知之。只此知之之時，即是懲之窒之之時。當下廓清，可不費絲毫氣力，後來徐家保任而已。《易》曰：“知幾，其神乎！”此之謂也。謂非獨體之至神，不足以與於此也。」

筆者淺釋，動而不動，第一個動乃是陽動，第二個動乃是七情不動。君子效法宇宙運行的規律，故君子有慎動之學，七情不著住即是動而不動。七情著住，就是動而動。

3. 靜而無靜三曰謹威儀以定命

「靜而無靜 三曰謹威儀以定命。」

慎獨之學，既於動念上荀貞邪，已足端本澄源，而誠於中者形於外，容貌辭氣之間有為之符者矣，所謂“靜而生陰”也。於焉官雖止，而神自行，仍一一以獨體閑之，靜而妙合於動矣。如足容當重，無以輕佻心失之。手容當恭，無以弛慢心失之。目容當端，無以淫僻心失之。口容當止，無以煩易心失之。聲容當靜，無以暴厲心失之。頭容當直，無以邪曲心失之。氣容當肅，無以浮蕩心失之。立容當德，無以徙倚心失之。色容當莊，無以表暴心失之。此記所謂九容也。天命之性不可見，而見於容貌辭氣之間，莫不各有當然之則，是即所謂性也。故曰威儀所以定命。昔橫渠教人，專以知禮存性、變化氣質為先，殆謂是與！」

宗周提到「靜而無靜」，應該是一種慎靜的工夫。慎靜的功夫就在於九容「足容當重，手容當恭，目容當端，口容當止，聲容當靜，頭容當直，氣容當肅，立容當德，色容當莊」，慎靜的關鍵在於九個字「重，恭，端，止，靜，直，肅，德，莊」，則失之靜性。列表如下：

九容	不靜性	靜而靜性則失之
足	重	輕佻心
手	恭	弛慢心
目	端	淫僻心
口	止	煩易心
聲	靜	暴厲心
頭	直	邪曲心
氣	肅	浮蕩心
立	德	徙倚心
色	莊	表暴心

此處，宗周的慎獨之學，重點在於靜而不靜性。第一個靜乃是效法大自然的靜，坤作成物的自然規律，第二個靜乃是本性的沉靜死寂，一旦本性沉靜死寂就會失之九容。這就是人效法天道的關鍵，要動靜得宜，但是本性不受影響，故曰靜而無靜。

4. 五行攸敘四曰敦大倫以凝道

「五行攸敘 四曰敦大倫以凝道。」

人生七尺，墮地後，便為五大倫關切之身，而所性之理與之一齊俱到，分寄五行，天然定位。父子有親屬少陽之木，喜之性也。君臣有義屬少陰之金，怒之性也。長幼有序屬太陽之火，樂之性也。夫婦有別屬太陰之水，哀之性也。朋友有信書陰陽會合之土，中之性也。此五者，天下之達道也，率性之謂道是也。然必待其人而後行，故學者工夫，自慎獨以來，根心生色，暢於四肢，自當發於事業。而其大者，先授之五倫，于此尤加致力，外之何以極其規模之大，內之何以究其節目之詳，總期踐履敦篤，慥慥君子，以無忝此率性之道而已。昔人之言曰：五倫間有多少不盡分處。夫惟（嘗）【常】懷不盡之心，而颺颺以從事焉，庶幾其逵於責乎！」

五行

木	金	火	水	土
東	西	南	北	中
少陽	少陰	太陽	太陰	陰陽會合
父子有親	君臣有義	長幼有序	夫婦有別	朋友有信
喜	怒	樂	哀	中
仁	義	禮	智	信

五行，從大自然的五種元素發展到人倫道德，宗周更指出五行，敦大倫而凝道。此處，筆者認為，宗周很清楚的指出五行相生相剋的道理，在自然現象如此，人體器官如此，人倫道德更是如此。

5.  物物太極五曰備百行以考旋

「物物太極 五曰備百行以考旋。

孟子曰：“萬物皆備於我矣。”此非意言之也。只繇五大倫推之，盈天地間，皆吾父子兄弟、夫婦君臣朋友也。其間知之明，處之當，無不一一責備于君子之身。大是一體，關切痛癢。然而其間有一處缺陷，便如一體中傷殘了一肢一節，不成其為我。又曰：“細行不矜，終累大德。”安見肢節受傷，非即腹心之痛？故君子言仁則無所不愛，言義則無所不宜，言別則無所不辨，言序則無所不讓，言信則無所不實。至此乃見盡性之學，盡倫盡物，一以貫之。《易》稱“視履考祥，其旋元吉”，今學者動言萬物備我，恐只是鏡中花，略見得光景如此。若是真見得，便須一一與之踐履過。故曰：“反身而誠，樂莫大焉。”又曰：“強恕而行，求仁莫近焉。”反身而誠，統體一極也。強恕而行，物物付極也」。

筆者分析：宗周從五行敘述到百行，物物太極，呈現了中和之氣象。物物太極就是一種中和的和諧境界，所以而能「反身而誠，統體一極。強恕而行，物物付極」。

6.  其要無咎六曰遷善改過以作聖

「其要無咎 六曰遷善改過以作聖。

自古無現成的聖人。即堯舜不廢兢業。其次只一味遷善改過，便做成聖人，如孔子自道可見。學者未曆過上五條公案，通身都是罪過。即已曆過上五條公案，通身仍是罪過。才舉一公案，如此是善，不如此便是過。即如此是善，而善無窮，以善進善亦無窮。不如此是過，而過無窮，因過改過亦無窮。一遷一改，時遷時改，

忽不覺其入於聖人之域。此證人之極則也。然所謂是善是不善，本心原自曆落分明。學者但就本心明處一決決定，如此不如彼，便時時有遷改工夫可做。更須小心窮理，使本心愈明，則查簡愈細，全靠不得。今日已是見得如此如此，而即以為了手地也。故曰：君子無所不用其極。」

換言之，一個君子要證明他是一個人，是一個君子而立人極，乃是無所不用其極。也可以說「行住坐臥無時不定」。

以上，宗周論述的人譜，關鍵在於人心，所謂無善而至善，心之體也。證人要旨，是要證明一個人之所以為人的關鍵，就是在於人，在於人的心，人的心體乃是獨，獨體不會有所住，因而動而無動，靜而無靜，得以敦大倫、備百行而成聖之終極目標。宗周此證人要旨，印證人之所以為人，可以說具有一種對於人的終極關懷。

關於宗周的體用哲學：人極圖對照證人要旨，可見宗周的「獨」乃是體、本體，從太極到兩儀、五行敦大倫，而備百行，可謂是用的部份。宗周透過人極圖和人極圖說，表達他對於道、宇宙、人生的看法。似可見到師尊所言：「人在宇宙中、宇宙在人中」的思想傳承。

(四) 人譜續篇三

〈人譜續篇三〉包括〈紀過格〉、〈訟過法〉和〈改過說〉三部分。

1. 紀過格

(1) 物先兆

「物先兆 一曰微過，獨知主之。」

妄獨而離其天者是。

以上一過，實涵後來種種諸過，而藏在未起念以前，彷彿不可名狀，故曰微。原從無過中看出過來者。

妄字最難解，直是無病痛可指。如人元氣偶虛耳，然百邪從此易入。人犯此者，便一生受虧，無藥可療，最可畏也。程子曰：“無妄之謂誠。”誠尚在無妄之後，誠與偽對，妄乃生偽也。妄無面目，只一點浮氣所中，如履霜之象，微乎微乎！妄根所中曰惑，為利為名，為生死，其粗者，為酒色財氣。」

物先兆	獨知主之
妄(微過)	妄生偽
元氣有虛	百邪入

(2) 動而有動

「動而有動 二曰隱過，七情主之。」

溢喜 損者三樂之類。

遷怒 尤忌藏怒。

傷哀 長戚戚。

多懼 憂讒畏譏，或遇事變而失其所守。

溺愛 多坐妻子。

作惡 多坐疏賤。

縱欲 耳目口體之屬。

以上諸過，過在心，藏而未露，故曰隱。仍坐前微過來，一過積二過。

微過不可見，但感之以喜，則侈然而溢。感之以怒，則怫然而遷。七情皆如是，而微過之真面目，於此斯見。今須將微者先行消煞一下，然後可議及此耳。」

對照宗周的證人要旨，相對於「動而不動」的「動而有動」就是七情動，產生了「喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲」的七種情緒。七情動而有過，此處的「過」的解釋，一種是過錯，另一種是過份，也就是過猶不及的過。人之所以為人，必然會有情緒，故中庸言：「喜怒哀樂之未發，謂之中。發而皆中節，謂之和。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。」對照此處所言，「動而有動」的七情動，乃是情緒太過、不和，而生隱過。

(3) 靜而有靜

「靜而有靜 三曰顯過，九容主之。」

箕踞、交股、大交、小交。趨、蹶。以上足容。

擎拳、攘臂、高卑任意。以上手容。

偷視、邪視、視非禮。以上目容。

貌言、易言、煩言。以上口容。

高聲、謔、笑、詈罵。以上聲容。

岸冠、脫幘、搖首、側耳。以上頭容。

好剛使氣、怠懈。以上氣容。

跛倚、當門、履闕。以上立容。

令色、遽色、作色。以上色容。

以上諸過，授於身，故曰顯。仍坐前微隱二過來，一過積三過。

九容之地，即七情穿插其中。每容都有七種情狀伏在裏許。今姑言其略。如箕踞，喜也會箕踞，怒也會箕踞。其他可以類推。」

宗周的證人要旨提到「靜而無靜」的慎靜功夫，此處進一步詮釋不慎靜從外觀可以看出的九容，是謂顯過：

九容	不靜性	不慎靜(心)	顯過
足	重	輕佻心	箕踞、交股、大交、小交。趨、蹶
手	恭	弛慢心	擎拳、攘臂、高卑任意
目	端	淫僻心	偷視、邪視、視非禮
口	止	煩易心	貌言、易言、煩言
聲	靜	暴厲心	高聲、謔、笑、詈罵
頭	直	邪曲心	岸冠、脫幘、搖首、側耳
氣	肅	浮蕩心	好剛使氣、怠懈
立	德	徙倚心	跛倚、當門、履闕
色	莊	表暴心	令色、遽色、作色
<p>以上諸過，授於身，故曰顯。仍坐前微隱二過來，一過積三過。</p> <p>九容之地，即七情(喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲)穿插其中。每容都有七種情狀伏在裏許。</p>			

(4) ㊦ 五行不敘

「五行不敘 四曰大過，五倫主之。」

非道事親、親過不諫、責善、輕違教令、先意失歡、定省失節、唯諾不謹、奔走不恪、私財、私出入、私交遊、浪遊、不守成業、不謹疾、侍疾不致謹、讀禮不慎、衣服飲食居處。停喪、祭祀不敬、失齋失戒不備物。繼述無聞、忌日不哀、飲酒茹葷。事伯叔父母不視父母以降。以上父子類，皆坐為人子者。其為父而過，可以類推。

非道事君、長君、逢君、始進欺君、考校筮仕鑽刺之類。遷轉欺君夤緣速化。宦成欺君、貪位固寵。不謹、疲軟、貪、酷、傲上官、陵下位、居鄉把持官府、囑託私事、遲完國課、脫漏差徭、擅議詔令、私議公祖父母官政美惡、縱子弟出入衙門、誣告。以上君臣類。

交警不時、聽婦言、反目、惟薄不謹、如縱婦女入廟燒香之類。私寵婢妾、無故娶妾、婦言逾闕。以上夫婦類，皆坐為人夫者。其婦而過，可以類推。

非道事兄、疾行先長、衣食凌競、語次先舉、出入不稟命、憂患不恤、侍疾不謹、私蓄、蚤年分爨、侵公產、異母相嫌、鬩牆、外訴、聽妻子離間、貧富相形、久疏動定、疏視猶子、遇族兄弟于途不讓行、遇族尊長於途不起居。以上長幼類，皆坐為人幼者。其為長而過，可以類推。

勢交、利交、濫交、狎比匪人、延譽、恥下問、嫉視諍友、善不相長、過不相規、群居遊談、流連酒食、緩急不相視、初終渝盟、匿怨、強聒、好為人師。以上朋友類。

以上諸過，過在家國天下，故曰大。仍坐前微隱顯三過來，一過積四過。

諸大過，總在容貌辭氣上見。如高聲一語，以之事父則不孝，以之事兄則不友。其他可以類推。為是心上生出來者。」

從顯過而出，五行不敘失之五倫，就會成大過。宗周更進一步分析了五倫不敦而躁成的五類大過：

失五倫	大過事例，皆可以類推
父子類	非道事親、親過不諫、責善、輕違教令、先意失歡、定省失節、唯諾不謹、奔走不恪、私財、私出入、私交遊、浪遊、不守成業、不謹疾、侍疾不致謹、讀禮不慎、衣服飲食居處。停喪、祭祀不敬、失齋失戒不備物。繼述無聞、忌日不哀、飲酒茹葷。事伯叔父母不視父母以降

君臣類	非道事君、長君、逢君、始進欺君、考校筮仕鑽刺之類。遷轉欺君、夤緣速化。宦成欺君、貪位固寵。不謹、疲軟、貪、酷、傲上官、陵下位、居鄉把持官府、囑託私事、遲完國課、脫漏差徭、擅議詔令、私議公祖父母官政美惡、縱子弟出入衙門、誣告
夫婦類	交警不時、聽婦言、反目、帷薄不謹、如縱婦女入廟燒香之類。私寵婢妾、無故娶妾、婦言逾闕
長幼類	非道事兄、疾行先長、衣食凌競、語次先舉、出入不稟命、憂患不恤、侍疾不謹、私蓄、蚤年分爨、侵公產、異母相嫌、鬩牆、外訴、聽妻子離間、貧富相形、久疏動定、疏視猶子、遇族兄弟于途不讓行、遇族尊長於途不起居
朋友類	勢交、利交、濫交、狎比匪人、延譽、恥下問、嫉視諍友、善不相長、過不相規、群居遊談、流連酒食、緩急不相視、初終渝盟、匿怨、強聒、好為人師
<p>以上諸過，過在家國天下，故曰大。仍坐前微隱顯三過來，一過積四過。</p> <p>諸大過，總在容貌辭氣上見。如高聲一語，以之事父則不孝，以之事兄則不友。其他可以類推。為是心上生出來者。</p>	

(5)  物物不極

「物物不極 五曰叢過，百行主之。」

遊夢、戲動、謾語、嫌疑、造次、乘危、繇徑、好閑、博、奕、流連花石、好古玩、好書畫、床第私言、蚤眠晏起、晝處內室、狎使婢女、挾妓、俊仆、畜優人、觀戲場、行不必婦女、暑月袒、科跣、衣冠異制、懷居、居處器什。輿馬、饕餮、憎食、縱飲、深夜飲、市飲、輕赴人席、宴會侈靡、輕諾、輕假、我假人。輕施、與人期爽約、多取、濫受、居閑為利、獻媚當途、躁進、交易不公、虧小經紀一文二文以上，及買田產短價。拾遺不還、持籌、田宅方圓、嫁娶侈靡、誅求親故、窮追遠年債負、違例取息、謀風水、有恩不報、拒人乞貸、遇事不行方便、如

排難解紛、勸善阻惡之類。橫逆相報、宿怨、武斷鄉曲、設誓、罵詈、習市語、稱綽號、造歌謠、傳流言、稱人惡、暴人陰事、面訐、譏議前賢、【好】訟、主訟、失盜窮治、捐棄故舊、疏九族、薄三黨、欺鄉裏、侮鄰（佑）【右】、慢流寓、虐使仆童、欺凌寒賤、擠無告、遇死喪不恤、見骼不掩、特殺、食耕牛野禽、殺起蟄、無故拔一草折一木、暴殄天物、褻瀆神社、呵風怨雨、棄毀文字、雌黃經傳、讀書無序、作字潦草、輕刻詩文、近方士、禱賽、主創庵院、拜僧尼、假道學。

以上諸過，自微而著，分大而小，各以其類相從。略以百為則，故曰叢。仍坐前微隱顯大四過來，一過積五過。

百過所舉，先之以謹獨一關，而綱紀之以色食財氣，終之以學。而畔道者，大抵皆從五倫不敘生來。」

從上面的五倫不敦，形成物物不極的情況，過犯就更大，曰叢過。



(6) 迷復

「迷復 六曰成過，為眾惡門，以克念終焉。

祟門 微過成過曰微惡。用小訟法解之，閉閣一時。

妖門 隱過成過曰隱惡。用小訟法解之，閉閣二時。

戾門 顯過成過曰顯惡。用小訟法解之，閉閣三時。

獸門 大過成過曰大惡。用大訟法解之，閉閣終日。

賊門 叢過成過曰叢惡。輕者用小訟，重者用大訟解之。閉閣如前。

聖域 諸過成過，還以成過得改地，一一進以訟法，立登聖域。

以上一過准一惡，惡不可縱，故終之以聖域。

人雖犯極惡大罪，其良心仍是不泯，依然與聖人一樣。只為習染所引壞了事。若才提起此心，耿耿小明，火然泉達，滿盤已是聖人。或曰：“其如積惡蒙頭何！”曰：“說在孟子訓惡人齋沐矣。且既已如此，又恁地去，可奈何？正恐直是不繇人，不如此不得。”」

迷復，雖然成過，只要即刻訟過，仍可改過，故曰迷復，迷而能復返。表列如下：

	眾惡門	過與惡	訟過法(靜坐法)
1	崇門	微過成過曰微惡	用小訟法解之，閉閣一時
2	妖門	隱過成過曰隱惡	用小訟法解之，閉閣二時
3	戾門	顯過成過曰顯惡	用小訟法解之，閉閣三時
4	獸門	大過成過曰大惡	用大訟法解之，閉閣終日。
5	賊門	叢過成過曰叢惡	輕者用小訟，重者用大訟解之。閉閣如前
6	聖域	諸過成過，還以成過得改	一一進以訟法，立登聖域
以上一過准一惡，惡不可縱，故終之以聖域。			

紀過格，宗周將人心昏暗沉淪分析的非常的深刻，從太極圖中而分析出人的內在心靈深處，「妄」之微過，而起七情之隱過，而有外在顯現出來九容之顯過，於是乎形成了大過、叢過。觀師尊所言「直指人心」，「劫由人造、劫由心造」，可見師尊的思想上的傳承。

宗周言：「人雖犯極惡大罪，其良心仍是不泯，依然與聖人一樣」，可見宗周主張的人性本善，即所謂無善而至善的心的本體。人心體獨，惟因「妄」，獨而離其天。誠與妄是相對的，一真便是誠體，惟妄浮隨之，因而說明慎獨的重要性。

2. 訟過法

宗周重視慎獨功夫，人譜的體系乃是宗周完整的功夫理論。惟，最重要的乃是身體力行。因之，知過改過，要能認清妄念，隨即斬斷妄念，故靜坐即訟過。

「訟過法即靜坐法。」

一炷香，一盃水，置之淨幾，布一蒲團座子於下。方會，平旦以後，一躬，就坐。交趺齊手，屏息正容，正儼威間，鑒臨有赫，呈我宿疾，炳如也。乃進而敕之，曰：“爾固儼然人耳，一朝跌足，乃獸乃禽，種種墮落，嗟何及矣。”應曰：“唯唯。”於是方寸兀兀，痛汗微星，赤光發頰，若身親三木者。已乃躍然而奮曰：“是予之罪也夫。”則又敕之曰：“莫得姑且供認。”又應曰：“否否。”頃之一線清明之氣徐徐來，若向太虛然，此心便與太虛同體。乃知從前都是妄緣，妄則非真。一真自若，湛湛澄澄，迎之無來，隨之無去，卻是本來真面目也。此時正好與之葆任，忽有一塵起，輒吹落；又葆任一回，忽有一塵起，輒吹落。如此數番，勿忘勿助，勿問效驗如何。一霍間整身而起，閉閣終日。」

師尊曾言：「『靜坐』就是『打坐』，原意是『打掃心上地，坐出性中天』。第一句話即不容易做到，要人於坐下後，收起凡心，除去妄想，妄念既除，尚有多少遊思，隨起隨滅」，可見到師尊實踐功夫的傳承。

3. 改過說

以下是宗周留下來的改過三法。

「改過說一

天命流行，物與無妄。人得之以為心，是謂本心，何過之有？惟是氣機乘除之際，有不能無過不及之差者。有過而後有不及，雖不及，亦過也。過也而妄乘之，為厥心病矣。乃其造端甚微，去無過之地所爭不能毫釐，而其究甚大。譬之木，自本而根，而幹，而標。水自源而後及於流，盈科放海。故曰：“涓涓不息，將成江河。綿綿不絕，將尋斧柯。”是以君子慎防其微也。防微則時時知過，時時改過。俄而授之隱過矣，當念過便從當念改。又授之顯過矣，當身過便從當身改。又授之大過矣，當境過當境改。又授之叢過矣，隨事過隨事改。改之則復於無過，可喜也。過而不改，是謂過矣。雖然，且得無改乎？凡此皆卻妄還真之路，而工夫吃緊總在微處得力。

“子絕四，毋意，毋必，毋固，毋我”，真能謹微者也。專言毋我，即顏氏之克己，然視子則已粗矣。其次為原憲之克伐怨欲不行焉，視顏則又粗，故夫子僅許之曰“可以為難矣”，言幾幾乎其勝之也。張子十五年學個恭而安不成，程子曰：可知是學不成，有多少病痛在。亦為其徒求之顯著之地耳。司馬溫公則雲：“某平生無甚過人處，但無一事不可對人言者，庶幾免於大過乎！”若邢恕之一日三簡點，則叢過對治法也。真能改過者，無顯非微，無小非大，即邢恕之學，未始非孔子之學。故曰：“出則事公卿，入則事父兄。喪事不敢不勉，不為酒困。”不然，其自原憲而下，落一格轉粗一格，工夫彌難，去道彌遠矣。學者須是學孔子之學。

改過說二

人心自真而之妄，非有妄也，但自明而之暗耳。暗則成妄，如魑魅不能晝見。然人無有過而不自知者，其為本體之明，固未嘗息也。一面明，一面暗，究也明不勝暗，故真不勝妄，則過始有不及改者矣。非惟不改，又從而文之，是暗中加暗，妄中加妄也。故學在去蔽，不必除妄。

孟子言：“君子之過，如日月之食。”以喻人心明暗之機，極為親切。蓋本心常明，而不能不受暗於過，明處是心，暗處是過。明中有暗，暗中有明，明中之暗即是過，暗中之明即是改，手勢如此親切。但常人之心，雖明亦暗，故知過而歸之文過，病不在暗中，反在明中。君子之心，雖暗亦明，故就明中用個提醒法，立地與之擴充去，得力仍在明中也。乃夫子則曰內自訟，一似十分用力。然正謂兩造當庭，抵死讎對，止求個十分明白。才明白，便無事也。如一事有過，直勘到事前之

心果是如何。一念有過，直勘到念後之事更當何如。如此反復推勘，討個分曉，當必有怡然以冰釋者矣。《大易》言補過，亦謂此心一經缺陷，便立刻與之補出，歸於圓滿，正圓滿此旭日光明耳。若只是皮面補綴，頭痛救頭，足痛救足，敗缺難掩，而彌縫日甚，仍謂之文過而已。

雖然，人固有有過而不自知者矣。昔者子路人告之以有過則喜；子曰：“丘也幸，苟有過，人必知之。”然則學者虛心遜志，時務察言觀色，以輔吾所知之不逮，尤有不容緩者。

改過說三

或曰：“知過非難，改過為難。顏子有不善未嘗不知，知之未嘗複行也。有未嘗複行之行，而後成未嘗不知之知。今第曰知之而已，人無有過而不自知者，抑何改過者之寥寥也？”曰：知行只是一事。知者行之始，行者知之終。知者行之審，行者知之實。故言知則不必言行，言行亦不必言知，而知為要。夫知有真知，有常知。昔人談虎之說近之。顏子之知，本心之知，即知即行，是謂真知。常人之知，習心之知，先知後行，是謂常知。真知如明鏡常懸，一徹永徹。常知如電光石火，轉眼即除。學者繇常知而進於真知，所以有致知之法。《大學》言致知在格物，正言非徒知之，實允蹈之也。致之於意而意誠，致之於心而心正，致之於身而身修，致之於家而家齊，致之於國而國治，致之於天下而天下平。苟其猶有不誠、不正、不修、不齊、不治且平焉，則亦致吾之知而已矣。此格物之極功也，誰謂知過之知非即改過之行乎？致此之知，無過不知。行此之行，無過複行。惟無過不知，故愈知而愈致。惟無過複行，故愈致而愈知。此遷善改過之學，聖人所以沒身未已，而致知之功與之俱未已也。昔者程子見獵而喜，蓋二十年如一日也。而前此未經感發，則此心了不自知，尚于何而得改地？又安知既經感發以後，遲之數十年，不更作如是觀乎？此雖細微之惑，不足為賢者累，亦以見改過之難，正在知過之尤不易矣。甚矣，學以致知為要也。學者姑于平日聲色貨利之念逐一查簡，直用純灰三鬥，蕩滌肺腸，於此露出靈明，方許商量。日用過端下落，則雖謂之行到然後知到，亦可。昔者子路有過，七日而不食。孔子聞之，曰：“由知改過矣。”亦點化語也。若子路，可謂力行矣。請取以為吾黨勵。」

知過即改是宗周的一貫主張。一過不改，積重難返則成大惡，若如此，人之道德本性喪失殆盡，這是對於人類有終極關懷的宗周所不願見到的景象。所以宗周提倡時時改過法，提醒人一定要能夠時時改過，防微杜漸，使人本真之性體遠離虛妄之困境。⁸

其二，提醒法。在宗周看來，人「本心常明，而不能受暗於過。明處是心，暗處是過。明中有暗，暗中有明。明中之暗即是過，暗中之明即是改。……病不在暗中，反在明中。君子之心，雖暗亦明，故就明中用個提醒法，立地與之擴充去，得力仍在明中矣。」表明了人總是有個惰性，當面對自己的過錯有時並未改正，久而久之便鑄成大錯而不可救藥。為防止任生命之道德意義的缺失，人應該是在戰戰兢兢中勇於檢點自己，只有如此才能達到至善的聖人之境域。⁹

其三，致知法。在宗周看來，「知行只是一事。知者行之始，行者知之終；知者行之審，行者知之實。故言知則不必言行，言行亦不必言知。」依宗周在知行關係上的觀點，知的同時就是行的過程，致知的目的是要人們時常反思自己，發現過錯。在宗周的致知法中已經隱含著提醒法和時時改過法。從上面的分析可以看出，劉宗周的「改過」應該是內自省法，透過靜坐法的展開而改過。靜坐法可以說是一種深切的心體上的自我反思，意即涵養本源、謹凜幽獨，實實在在從「心」上去發現道德之過與惡的根源並真心誠意地改過，以達到聖域。¹⁰

(五) 人譜小結

〈人譜〉是宗周畢生思想和實踐功夫的精粹。以上宗周人譜的完整內容，鋪陳出宗周的〈人譜正篇〉，從「體獨」言心與性，是道德實踐的本體。接著〈人譜證人要旨〉，從「獨」的本體(無極)出發，接著從太極、陰陽、五行而備萬物，反映人心

⁸ 張瑞濤、方同義：論劉宗周道德哲學中的史學問題意識，參照香港人文哲學會網頁 <http://www.arts.cuhk.edu.hk/~hkshp>

⁹ 張瑞濤、方同義：論劉宗周道德哲學中的史學問題意識，同上註

¹⁰ 張瑞濤、方同義：論劉宗周道德哲學中的史學問題意識，同上註

的修持上面就是動靜的工夫，宗周言慎獨、慎動，言改過，言證人極，這是道用。宗周再進一步分析人之所以不能證為人，因為沒有完備慎獨的工夫，於是乎不慎動、不慎靜，「涓涓不息，將成江河。綿綿不絕，將尋斧柯」，終成大過、叢過。但是宗周認為人性本善，「人雖犯極惡大罪，其良心仍是不泯，依然與聖人一樣。只為習染所引壞了事。若才提起此心，耿耿小明，火然泉達，滿盤已是聖人。」只要提起本心，仍得迷而復返。

宗周的整套人譜有系統的論述人之所以為人，一個人要證明他是一個人的條件。如同維生先生所言：「劉宗周最為人所稱道的就是他自己實實在在的去做，他有一個『證人講會』，為什麼叫做『證人講會』，就是要證明自己是一個人，要能證明自己是一個人，必須具備基本的條件，才能稱自己是做人。¹¹」

四、結論

自古聖賢不二法

從來教人無著住

喜怒哀樂未發中

發而符節證人極

生於明末亂世的宗周，展現了對於時代及對於人類終極的關懷。從劉宗周身上，可見到中國悠久道統的文化傳承，可見到道體的思想開展與道用的實踐功夫。人譜，可謂宗周先生的證道心得，也是他留給後人的救劫白皮書，救劫的終極目標即是「慎獨合天」的境界。宗周以人為本、以心為用、體用合一，而臻至合天的境界。

¹¹ 參照註 3。

劉宗周，是 師尊涵靜老人之母劉太師母的曾祖父。從劉太師母的《明心哲學精華》一書可見劉太師母思想與實踐的傳承。循此脈絡，從劉太師母到 師尊，似可見 到師尊承自宗周的思想與實踐功夫。故《宇宙應元妙法至寶》關於法華上乘昊天心法修煉體系中的性功部分， 師尊說：「性功一煉心，就是要立志希聖希賢，做好道德行為上的修養，規戒此心，將此一顆凡心、人心煉的不動，煉的一無所有」，這個煉心主張的實踐內涵豈非宗周的訟過法與改過法？煉心的終極目標豈非證人極乎？師尊留下的昊天心法與性命雙修就是靜坐、省懺改過與煉心，這豈非宗周「主靜立人極」的實踐功夫？

牟宗三《從陸象山到劉蕺山》一書第六章「劉蕺山的慎獨之學」文末，牟宗三說：「明亡，蕺山絕食而亡，此學亦隨而音歇響絕，此後，中國之民族生命與文化生命即陷於劫運，直劫至今日而猶未已。噫！亦可傷矣！」¹²

筆者深深感到，從古到今，永遠有一群充滿憂患意識的聖者賢人，對人類充滿著終極的關懷。立於時代的十字路口，面對當前愈來愈嚴重的劫運，筆者認為，救劫行劫都從自己開始，「劫由人造、劫由心造」，於是乎，「救劫在救人，救劫在救心」，一切從自己做起。這應該就是劉宗周老前輩所希望傳達的「以人為本、以心為用、無著無住、慎獨合天」的境界吧。

五、參考書目及文獻

《劉子全書及遺編》，中文出版社

《劉氏人譜劉蕺山文抄》，廣文書局

古清美：《中國歷代思想家十四：劉宗周》，台灣商務印書館，1999年六月更新版

東方朔：《劉蕺山哲學研究》1997年3月第一版

牟宗三：《從陸象山到劉蕺山》，台灣學生書局，1993年3月再版

杜維明：《儒教》，陳靜譯

杜保瑞：《劉蕺山的功夫理論與形上思想》

¹² 牟宗三：《從陸象山到劉蕺山》，頁541

鍾彩鈞主編：《劉戡山學術思想論集》

黃敏浩：《劉宗周及其慎獨哲學》，台灣學生書局

勞思光：《新編中國哲學史》

任繼愈：《中國哲學發展史》

馮友蘭：《中國哲學史新編》，第二冊·

《宇宙應元妙法至寶》：帝教出版社

《新境界》：帝教出版社

陳寒鳴《儒學論衡》：「劉宗周與晚明儒學」

道教文化資料庫網頁：<http://www.taoism.org.hk/taoist-beliefs/yin-yang&the-supreme-ultimate/pg2-3-2-2.htm>