

【研究討論】 Research Note

# 東亞儒家靜坐研究之概況

## Overview of the East Asian Confucian Meditation Study<sup>§</sup>

史甄陶

Chen-Tao SHIH\*

---

§ 本文為中研院博士後研究成果。

\* 中央研究院中國文哲研究所博士後研究員。

Postdoctoral Fellow, Institute of Chinese Literature and Philosophy, Academia Sinica.

## 壹、前言

「靜坐」是佛教和道教的重要議題，但同樣也受到儒家學者的重視，特別是北宋理學發展之後，「靜坐」成為儒者重要的成聖管道。為了凸顯儒家靜坐問題的重要性，本文擬介紹目前東亞儒家靜坐研究中重要的著作和論文，分為下列三個層次說明。首先依照這些論著的切入點，將這些研究分為兩類，一類是從歷史的角度考察儒家靜坐思想，著重於儒家從什麼時候開始談靜坐？個別儒者解說靜坐特色為何？以及比對儒家靜坐與佛、道教的異同，還有儒家靜坐觀在不同地區如何發展等問題。另一類則是從理學工夫論的觀點研究儒家靜坐，由於工夫論意味著「本體的呈現」，<sup>1</sup>所以討論焦點放在儒者靜坐學說與體證本體的相關問題，還有儒者在靜坐體證時的身心狀態等等。其次，本文注意各篇論文的分析方法，以及論述的脈絡，同時也注意研究者的師承及論點之間的對話。第三則是探討這兩種研究方式的特性，歸納總結東亞儒家靜坐論的重點，以及提出儒家靜坐研究還有哪些問題需要解決。希望藉由這篇文章的介紹，能夠突顯中外學者的研究儒家靜坐思想特色，以及儒家靜坐研究豐富的內涵。

在進入這個問題之前，首先要了解「靜坐」二字過去是如何被使用呢？就史料來看，「靜坐」最早出現在《韓非子》中，意指「平靜的端坐」，<sup>2</sup>但是用來指涉身心修養的問題，應該是從佛教開始的。佛經中最早出現「靜坐」二字，是在三國時僧人支謙所譯的《菩薩本緣經》中。<sup>3</sup>儒家學者從修養身心的角度提倡「靜坐」工夫，則始於北宋二程（程顥，1032-

1 楊儒賓：〈宋儒的靜坐說·摘要〉，《臺灣哲學研究》，第4期（2004年），頁40。

2 《韓非子·十過》：「（衛靈公）曰：『有鼓新聲者，使人問左右，盡報弗聞，其狀似鬼神，子為聽而寫之。』師涓曰：『諾』，因靜坐撫琴而寫之。」（陳奇猷：《韓非子新校注》〔上海：上海古籍出版社，2000年〕，卷3，〈十過第十〉，頁205-206）參《漢語大詞典》（上海：漢語大詞典出版社，1989年），第11冊，頁569。

3 《菩薩本緣經》中記載：「時善吉王多行布施。疲極獨處靜坐而息。爾時波旬在上空中。身出光明過絕日月而說是語。」見僧伽斯那：《菩薩本緣經》，支謙（譯），卷中，〈善吉王品第四〉，收於《大正新脩大藏經》（臺北：新文豐出版社，1985年），第3卷〈本緣部上〉，頁62上。

1085；程頤，1033-1107）。<sup>4</sup>特別是程頤，他使用這個詞彙非常小心，不僅用「坐禪入定」稱呼佛教的「靜坐」以為區隔，並且在重視儒家「靜坐」的同時，更提出「主敬」一詞，以強調儒家鍛鍊心性的工夫，避免與佛教混淆。<sup>5</sup>這個觀點被南宋的朱熹（1130-1200）發揚光大。<sup>6</sup>朱熹同時也沿襲其師李侗（1093-1163）的教法，常說到「靜坐」二字。至於「靜坐」的工夫對道家而言，早在《莊子》中就出現「心齋」、「坐忘」等概念，<sup>7</sup>但是就著「靜坐」這個詞彙的使用，從《正統道藏》來看，最早出現在宋末元初俞琰對《黃帝陰符經》的注解中。<sup>8</sup>由此可見「靜坐」二字為儒、釋、道三教所共用，只是被使用的時間先後不同。

「靜坐」這個詞彙之所以得到儒、釋、道三教的青睞，主要是因為這與三教身心修養議題相關，只是對修養身心的設想，三教的觀點不同。以佛教天台宗為例，靜坐是為了修行止觀法門，一面要止息妄念，另一面是

4 楊儒賓：〈宋儒的靜坐說〉，《臺灣哲學研究》，第4期（2004年），頁54。

5 程頤說：「學者先務，固在心志。有謂欲屏去聞見知思，則是『絕聖棄智』。有欲屏去思慮，患其紛亂，則是須坐禪入定。如明鑑在此，萬物畢照，是鑑之常，難為使之不照。人心不能不交感萬物，亦難為使之不思慮。若欲免此，唯是心有主一作在人，如何為主？敬而已矣。」見程頤、程頤：《二程集》（北京：中華書局，1981年，王孝魚點校），上冊，頁168-169。

6 《朱子語類》記載，有人問朱熹說：「周先生說靜，與程先生說敬，義則同，而其意似有異？」朱熹回答說：「程子是怕人理會不得他『靜』字意，便似坐禪入定。周子之說，只是『無欲故靜』，其意大抵以靜為主，如禮先而樂後。」見黎靖德（編）：《朱子語類》（北京：中華書局，1986年），卷94，頁2386。

7 「心齋」出現在《莊子·人間世》，「坐忘」出現在《莊子·大宗師》和《淮南子·道應訓》中。前者是指修養心靈達到空明靈覺之氣的境地；後者是指人要超脫形體的極限，摒棄由心智而生的詭詐，進而展現出大通境界。這兩者都是進臻於「道」的化境，也具有工夫的內涵（參見陳鼓應：《老莊新論》〔上海：上海古籍出版社，1992年〕，頁154、176）。唐代的學者著有《坐忘論》，將「坐忘」觀點發展成「安心坐忘之法」。關於此書的作者問題及其思想內涵，可參見中嶋隆藏：〈《坐忘論》的安心思想〉，《雲笈七籤的基礎研究》（東京：研文出版，2004年），第3編，頁233-266。

8 俞琰在《黃帝陰符經》「萬化定基」的注語中說：「『萬化定基』，修鍊者，知此天人合發之機，遂於中夜靜坐凝神，聚氣於丹田，片餉之間，神入氣中，氣與神合，則寂然不動。」見俞琰：《黃帝陰符經註》，收於《正統道藏》（臺北：新文豐出版公司，1977年），第4冊，頁149上。俞琰是宋末元初人，《宋元學案》將俞琰列於「晦翁學案」中，視其人為朱熹第三代門人。《經義考》則提到俞琰「後得異人金液還丹之秘，注魏伯陽《參同契發揮》三卷，《陰符經解》一卷，《易外別傳》一卷，以吾儒性命之學推陰陽消息之理。」見朱彝尊：《經義考》（臺北：中研院文哲所籌備處，1997年，馮曉庭、許維萍點校），第2冊，卷40，頁8。由此可見俞琰同時具有儒、道兩家的思想背景，在解讀他的靜坐工夫論時，不能忽視儒家、道教思想互相影響的因素。

對治貪、瞋、癡三毒，由定而生慧，也就是達到身心入定，湛然空寂，以修證菩提，超越生死。<sup>9</sup>道教重視靜坐，注意力集中於丹田，目標在身體的健康長壽，並期待最終達到與天地同住，以造化為徒的玄境。<sup>10</sup>儒家重視靜坐，則是要復歸內在於人的先天性、理，目標在於成聖。只是按靜坐學說發展的時間上來看，儒家對靜坐工夫的重視，較於佛、道兩家為遲，主要是從北宋二程兄弟之後才開始。<sup>11</sup>只是當靜坐被儒家學者接受之後，同時也就產生儒家靜坐與佛、道教有何不同的問題。不僅如此，既然靜坐是儒家成聖理想的重要工夫，但是在儒家內部各個學派間，在成聖方法上有不同的觀點，以致對靜坐也有不同的討論。所以研究儒家的靜坐，有助於釐清儒家主要的精神所在，同時也能凸顯儒家思想的內部差異性，以及在時空發展中之變遷。

至於本文研究的區域範圍，並非以一國為中心，而以東亞地區為主，這是因為隨著儒家思想傳衍，日本、韓國等地的儒者同樣也關注靜坐問題，並且衍生出各自面對靜坐的理論和方式。在東亞儒學史日益受到重視的此刻，藉由儒家靜坐的議題，也可以凸顯出東亞各國在儒家思想上所做的反省與進展。此外，有關本議題研究者的國際化，也需要重視。目前關於儒家靜坐的研究，並不限於東亞地區，歐美的研究也不可忽視，本文的引介自然也會包括在內。至於本文述評的對象，是從二十世紀七十年代開始把靜坐作為討論對象的研究成果。在此之前雖然也有學者討論靜坐，可是重點在於教人如何靜坐，或者分享靜坐經驗，這些著作比較像前近代的非學術性著作，它們的關懷與本文不同，所以並不在此介紹的範圍之內。<sup>12</sup>

9 參見蔣維喬：〈因是子靜坐法續編〉，《因是子靜坐養生法》（北京：中國長安出版社，2009年），頁55-87。

10 參見蔣維喬：〈因是子靜坐法〉，《因是子靜坐養生法》，頁46-52。

11 程顥、程頤在北宋最先將靜坐視為教法，不僅自己實踐，也以此指導學生。但就個人修煉工夫而言，周敦頤、邵雍其實也有靜坐工夫，只是他們沒有明文將之作為修養工夫的法門（參見楊儒賓：〈宋儒的靜坐說〉，《臺灣哲學研究》，第4期〔2004年〕，頁41-63）。又如果靜坐採更廣義的用法，理學家常常認為先秦儒學也有主靜之說，如《論語·雍也》記載孔子曰：「仁者靜」，或是《大學》「定而後能靜」等，這也是一種可以自圓其說的解釋。

12 例如蔣維喬〈因是子靜坐法〉或者日本岡田虎二郎所提出的「岡田靜坐法」，在二十世紀初期風靡中國與日本，但這樣的論著不在本文討論之列。

## 貳、歷史角度的儒家靜坐研究

以下所要談的是從歷史的角度，研究東亞儒家靜坐問題的成果。這種認識儒家靜坐的方式，關心的是有哪些儒者注意靜坐？這些學者的靜坐觀點為何？與佛、道教的靜坐有何不同？他們的觀點是繼承誰的看法，同時也影響了哪些人？這類研究方法受到中外學者的重視，目前的成果可說是相當豐富。因著儒家思想是從中國起源，靜坐在儒者當中的討論也是從中國開始，再傳播到日本和韓國，所以本節以被研究對象的國別為分類的依據，希望凸顯出不同區域之儒者的靜坐思想特色。

### 一、中國

儒者討論靜坐是從北宋時期開始，理學家中最先記載倡導靜坐的是二程。狄百瑞在〈理學教化與十七世紀悟道運動〉一文中，<sup>13</sup>關注《近思錄》中收錄北宋二程靜坐的例證。他認為這是宋代儒家學者在關懷政治與社會之外，因著自覺於人的心靈失去平衡與自制，所以試圖藉由靜坐這種鎮定身體和心靈的技巧，讓人回復到「中庸」或是性善的狀態，也就是孟子所說的「求其放心」。並且這種技巧所達到的平靜，也會在日常生活的行動中呈現。同時，狄百瑞也比對理學靜坐與佛教坐禪的差異。<sup>14</sup>他認為在靜坐上儒家與佛教都共同分享「坐」這種方式，只是儒家在靜坐時無須特別注意坐法，對閉眼與睜眼也沒有限制，呼吸的指導原則以〈調息箴〉為主。並且，新儒家的靜坐的時空無需特別與俗世區分，在日常生活中就可以實行。很顯然的，狄百瑞所著重的是不同時空、不同學者之間在靜坐實踐上的不同，但是他關注的重點多置於方法和場所的問題。

13 De Bary, William Theodore: "Neo-Confucian Cultivation and the Seventeenth-Century 'Enlightenment,'" in W. T. de Bary (ed.), *The Unfolding of Neo-Confucianism* (New York: Columbia University Press, 1975), pp. 170-172.

14 狄百瑞曾提到比對的重要性在於「思想家以及不同的學派對於修身方法的重視（如靜坐或道家的養生之道等）都指出：新儒學研究對比較宗教及發展心理學研究均饒具價值。」（《幼獅月刊》，第55卷第3期〔1982年〕，頁21-25）參見黃俊傑：〈戰後美國學界的儒家思想研究（1950-80）：研究方法及其問題〉，《東亞儒學研究的回顧與展望》（臺北：臺灣大學出版中心，2005年），頁419。

至於朱熹的靜坐問題研究，早在西元一七一七年就受到日本學者柳川剛義的注意，他編有《朱熹靜坐說》，並且由佐藤直方為其作序。此書主要蒐集朱熹在《文集》和《語錄》中，有關靜坐的言論，<sup>15</sup>但是編者並沒有提出自己對朱熹靜坐思想的理解。就近代意義的學術研究來看，錢穆從靜的觀點，<sup>16</sup>泛論朱熹與靜坐的關係，雖然不是特意的討論，但仍值得重視。錢穆認為，朱熹雖然也談靜坐，但並不全然贊同二程與李侗的靜坐工夫，擔心人偏重「靜」字一邊，而忽略了心在動時也需要做工夫。所以錢穆強調，朱熹從兩方面解說周敦頤（1017-1073）「主靜立人極」，一是從工夫的觀點，重視動、靜相對之靜，也就是「靜定其心，自作主宰」之意；一是從境界的觀點，重視主靜立極之靜，也就是指心體而言，朱熹稱之為「此心湛然純一」。錢穆也注意到，朱熹在靜的問題上分辨儒、釋疆界，以「白的虛靜」來說明儒家之靜，講的是「知覺炯然不昧」的狀態，以「黑的虛靜」來說明釋家之靜，也就是「萌然都無知覺」的情況。所以為了避免淪於釋老之靜，朱熹更喜從二程說「敬」。同時，錢穆沿用陸隴其（1630-1692）的說法，提到朱熹舉出「半日靜坐半日讀書」是針對郭德元一人而言，並不是普遍的教法；將靜坐視為常法，是明儒高攀龍（1562-1626）、劉戡山（1578-1645）的觀點，錢穆以此駁斥顏元（1635-1704）對朱熹的批評。<sup>17</sup>

陳榮捷則是接著錢穆等人的研究，<sup>18</sup>專門搜尋《朱子語類》中涉及「靜坐」或「打坐」的內容，觀察朱熹是否曾經進行過靜坐，以及靜坐方法和

15 陳榮捷：〈朱子與靜坐〉，《朱子新探索》（臺北：臺灣學生書局，1988年），頁299-308。

16 錢穆：〈朱子論靜〉，《朱子新學案》（臺北：聯經出版公司，1997年），第2冊，頁405-427。

17 陳榮捷在〈半日靜坐半日讀書〉一文中表示，他曾試圖考證「郭友仁」的事蹟，但確定沒有史料記載。惟藉著《朱子語類》中朱熹訓友仁八則，歸納出「專一」之意，以說明朱熹為何要對郭德元說「半日靜坐半日讀書」的脈絡。同時，陳榮捷也思考顏元為什麼要對朱熹此八字有那麼狂烈的反應？他認為那是顏元為了反對宋儒性命之學，以及明人如高攀龍、劉戡山等人崇奉朱熹靜坐的態度，特別標舉出來革命口號，並不是像錢穆所說顏元「不讀書」之故。並且陳榮捷也不贊成陸隴其為了要幫朱熹洗脫，所以說郭德元因習禪才有此紀錄。陳榮捷認為這是朱熹專門針對郭德元的弊病所給的藥方。參見陳榮捷：《朱子新探索》，頁309-313。

18 陳榮捷：〈朱子與靜坐〉，《朱子新探索》，頁299-308。

目的，同時他也關注朱熹靜坐思想的來源。陳榮捷認為，從史料記載中可以看出朱熹時常靜坐，但對於是否人人都需要靜坐，卻沒有明確的要求。在靜坐的工夫上，朱熹也沒有提出一定的方法論，但是朱熹曾提出靜坐所需要的條件是心無所住和讀書。而靜坐的目的，則在「栽培涵養」與「明曉道理」，好使心得以收斂、不走作，並在力行時維持這樣的狀態。陳榮捷認為朱熹這種「存心」的觀點，有別於禪宗所主張的「斷絕思慮」。至於朱熹靜坐觀的來源，陳榮捷認為最初雖然是受到李侗的影響，但是最終接受程頤的看法。

羅尼泰勒研究朱熹與靜坐，<sup>19</sup>問題意識在於宋代理學家是如何看待靜坐問題？朱熹又是如何實踐，以及怎麼結合他的學習概念？同時，朱熹又如何避開冥想實踐與佛教團體的關聯？並且探究朱熹在靜坐中獲得什麼？羅尼泰勒首先注意到朱熹實踐靜坐，主要是受到他的老師李侗的影響，為了要探求未發之心，但是李侗過分強調靜的問題，對朱熹而言具有潛藏的危險，所以朱熹也注意胡宏（1105-1161）對已發之心的討論，並且主張心有已發和未發的狀態。同時，朱熹也從周敦頤和二程兄弟的解說中，找到靜坐的根據，只是朱熹不同意周敦頤的「主靜」而重視程頤的「主敬」，如此才能明確地與佛教有所區隔。作者還注意到朱熹主張靜坐與學習必須保持平衡，然而靜坐較讀書更有助於學習。此外朱熹認為靜坐對健康有益，能治療疲勞、身心的傷害以及恢復記憶。但是朱熹很少談到靜坐該如何實踐，多半強調人只需要簡單安靜的坐著，不必去想什麼方法。雖然如此，朱熹在討論靜坐時，常提到「收拾」和「收斂」這兩個辭彙，這是強調身心要有意識的專一集中，無論在動和靜的狀態中都要「敬」。作者認為，朱熹之所以重視靜坐，是因為靜坐能夠涵養本原，藉此可以達到力量的源頭。

秦家懿則是主張靜坐在朱熹的涵養方法中，扮演重要的角色。然而靜坐不是目的，而是達到自我道德完美的一種手段。作者還強調，朱熹在三

---

19 Rodney L. Taylor, "Chu His and Meditation," Irene Bloom and Joshua A. Fogel (eds.), *Meeting of Minds: Intellectual and Religious Interaction in East Asian Traditions of Thought: Essays in Honor of Wing-tsit Chan and William Theodore de Bary* (New York: Columbia University Press, 1997), pp. 43-74.

十九歲以前強調靜坐的重要性，其後才重視敬。在她看來朱熹並不是一個寂靜主義者，而是一位行動主義者，只是在知行的關係上，知較行為優先。<sup>20</sup>

日本學者吾妻重二則是從中國思想史和宗教史的範圍，探究朱熹靜坐的特色。<sup>21</sup>他將靜坐的概念分為四種：（一）以精神安定為主的靜坐。（二）尋求自我覺醒的靜坐。（三）道家養生術的靜坐。（四）佛教的坐禪。他認為宋代道學所主張的靜坐，主要是第一類和第二類，然而這四類之間同時互相影響。朱熹隸屬於第一類「以精神安定為主的靜坐」，但是他又受到道教的影響，所以在〈調息箴〉中所主張的觀點，主要是在身體醫療的層次。並且，作者考察朱熹的靜坐方式，重點在「姿勢真直，不要被其他事情打擾」，坐在椅上或床上皆可，也沒有限定坐法，不同於坐禪和內丹有一定的規則。最後，作者分析楊時（1053-1135）的靜坐與朱熹的差別。他認為楊時屬於「尋求自我覺醒的靜坐」，這是楊時誤會程顥靜坐說的結果。作者認為楊時之所以會朝第二類靜坐發展，主要是受到禪宗的影響。朱熹因為看見楊時傾向於佛教，所以發展出與楊時對立的靜坐方法。

中嶋隆藏則是從《朱子語類》中，探討朱熹的靜坐思想前後期的轉變；同時他也注意南宋道教與禪宗對朱熹所造成的影響，以及與朱熹思想的差別。<sup>22</sup>中嶋隆藏認為，朱熹從癸酉（1153）年開始與李侗接觸，到李侗過世（1163）這十一年中，雖然努力學習靜坐，但始終存著半信半疑的態度。與此同時，作者觀察到南宋的道教也注重靜坐，《道樞》中言及靜坐的積極效用；佛教禪宗也有宏智正覺（1091-1157）「默照禪」強調「靜坐默究」的方法，以及大慧宗杲（1089-1163）的「看話禪」，批評「默照禪」與日常生活脫離的危機。然而朱熹生涯後半期的三十年中，參考佛、道教的靜坐，並努力思考與實踐，在李侗死後十年就已經形成自己對靜坐

20 秦家懿：《朱熹的宗教思想》（廈門：廈門大學出版社，2010年），頁161-164。

21 吾妻重二：〈靜坐考——道學の自己修養めぐって〉，收入同論集刊行會（編）《村山吉廣教授古稀記念中國古典學論集》（東京：汲古書院，2000年），頁753-778。同時也參考藤井倫明：〈日本研究理學工夫論之概況〉，收於楊儒賓、祝平次（編）《儒學的氣論與工夫論》（臺北：臺灣大學出版中心，2005年），頁312-313。

22 中嶋隆藏：〈朱子の「靜坐」觀とその周辺〉，《東洋古典學研究》，第25集（2008年），頁9-32。



的觀點。作者根據《朱子語類》，舉出朱熹與學生討論「靜坐」的內容，雖然沒有具體地說明動作，但在修養的意義和實踐的心得等問題上，皆有所涉獵。作者主張，朱熹後半生確信靜坐的正確性，以此來矯正社會的謬論，並指導他的弟子。

至於明代高攀龍的靜坐思想研究，其中最具代表性的是羅尼泰勒的成果。<sup>23</sup>他從高攀龍的靜坐問題出發，並以王陽明（1472-1528）為參照的對象，凸顯明代儒者靜坐的目的、方法與特色。就靜坐目的來看，他認為相較於宋代的程朱學者從靜坐中探求「理」與「敬」，高攀龍更著重於自我省察，希望能呈現本體，以達到成聖的目標。這樣的觀點是繼承朱熹「半日靜坐、半日讀書」的主張而來，藉由靜坐而恢復疲勞，以達到學習和自我修養。同時，這樣的作用也要實踐於人倫關係和日常生活之中。作者認為，這與王陽明以靜坐去除心的障蔽，是不同的觀點。至於靜坐方法，作者主張高攀龍的論點，可分為身體的實踐和心的作用兩方面。就前者而言，高攀龍強調瞑目、閉關、趺坐與調息。就後者而論，作者認為，高攀龍重視心要恢復到「平常」的狀態，也就是「無事」和「無適」的情況。相較於身體的靜坐方法，高攀龍主張心的鍛鍊可說是沒有方法。但是這種對「心」的觀點，又不同於王陽明的良知，而是要否定人心的限制，以及確認道心的引導。作者也關心高攀龍所認為的悟道經驗，是否取決於靜坐？他主張高攀龍認為靜坐可以達到悟道，但是並不是悟道的關鍵，而是通過「漸久、漸熟、漸平常」就可以悟道。總之，靜坐對高攀龍而言，可說是學習和自我修養的一部分，必須整合知識及行動，這是他與王陽明的相異之處。

然而，相較於狄百瑞到羅尼泰勒藉由對照不同思想家的靜坐觀點，以凸顯儒家靜坐思想中獨特的面向，當代歐洲漢學家謝和耐（Jacques Gernet）

---

23 Rodney L. Taylor, "Meditation in Ming Neo-Orthodoxy," *Journal of Chinese Philosophy*, vol. 6, no. 2 (1979), pp. 149-182. 其他有關於高攀龍靜坐問題研究，還有陳建鎧：〈理學家對「半日靜坐半日讀書」的爭議及其運用〉，《鵝湖月刊》，第28卷第3期（2002年），頁16-24。陳建鎧的重點則是朱熹對「半日靜坐半日讀書」的原意及引發的爭議為何，並且介紹高攀龍如何以此法來實踐和教學，同時也說明儒、釋靜坐的異同。

則是注重儒家的靜坐思想，與宗教之間密切的關聯。<sup>24</sup>他認為宋代理學雖然是為了反抗佛教而形成的，但儒家學者在不知不覺中受到禪宗的影響。例如朱熹論及趺坐、目視鼻端等靜坐方法，與佛教的禪定沒有區別。並且有關儒家靜坐在身體方法上的說法，只是方便世俗界適應僧眾傳統，不能作為區別的佐證。作者也舉出，極力反對佛教的高攀龍，曾到寺廟中以蓮坐、閉日和焚香等方式修持的事例。同時，作者認為理學家靜坐的目的，是因著嚮往控制自我，他們一面從僧侶處得到許多啟發，另一面又盡力擺脫他們的說法。例如朱熹為了要與佛教禪定或三昧有所區隔，所以從放鬆、鎮靜和清靜思想來談靜坐，並且與日常生活結合起來。但是朱熹晚年，主張靜坐要以「涵養得心地本原虛靜明澈」為目的，這與釋、老信徒們在靜坐中追求「心地本原」，在本質上是一致的，雙方的差別只是在感受到隔絕塵世的程度不同而已。此外，謝和耐以胡直（1517-1585）與費密（1623-1699）為例，說明他們在採取靜坐之後，同樣都出現欣慰感、解脫感、理解一切的極端靈巧感、我與世間融為一體感，與佛教悟道經歷的一致。最後，謝和耐談到印度佛教發展出寂靜狀態的技巧，影響了遠東的國家，這種影響表現在早期禪或瑜珈與道教性的玄學結合，以及稍後宋代理學中的釋、老、儒傳統的結合。所以，就謝和耐看來，王廷相（1474-1544）和顏元（1635-1704）這些反理學學者，從悟道的角度批評理學靜坐受到佛教的影響，是有道理的。謝和耐藉著上述的論證，表明理學靜坐與佛教的高度相關。

最後要介紹的是劉戡山的靜坐研究。潘振泰從明代思想史的脈絡中，探討劉戡山靜坐思想的特點。<sup>25</sup>首先作者概述劉戡山之前的宋代理學家對靜坐的討論和質疑，有下列四個問題：（一）「主靜」、「靜坐」是否有違程朱「主敬」之教？（二）「主靜」「靜坐」與佛教「主靜」、「坐禪入定」之教是否相關？（三）「主靜」、「靜坐」之說，是否預設著「體/靜」與「用/動」的二元論思想？（四）「主靜」「靜坐」是否會導致人

24 謝和耐：〈靜坐儀、宗教與哲學〉，耿昇（譯），收入法國漢學叢書編輯委員會（編）《法國漢學》（北京：清華大學出版社，1997年），第2輯，頁224-243。

25 潘振泰：〈劉宗周（1578-1645）對於「主靜」與「靜坐」的反省——一個思想史的檢討〉，《新史學》，第18卷第1期（2007年），頁43-85。

喜靜厭動的弊病？作者認為劉戡山的回應如下：第一，劉戡山並不認為「靜坐」有違程朱「主敬」之說，甚至主張談「主靜」比談「主敬」更能適切的體現「敬」的真義。第二，劉戡山自創一種特殊的靜坐儀式。這靜坐法與〈法華三昧懺儀〉有相似處，但是劉戡山自己認定「靜坐」符合儒學規範，並且也悉心區別儒、佛差異。第三，劉戡山並不贊同「體 / 靜」與「用 / 動」的二元論，他認為兩者可互相滋生。他的方法就是除了講述與「動」相對的「靜」之外，還設定了形上義之「靜」，而後者的「靜」可以包容前者。第四，劉戡山將「靜」視為「本」，將「動」視為「末」，但這「本」與「末」的關係是互補的，也就是強調靜時的修行工夫的優先性，並不排除動時的修行。作者強調，劉戡山將「靜坐」應用於日常生活的修行中，並且將之作為實現他「慎獨」說和周敦頤「主靜立人極」說的要方。作者對劉戡山的研究，一面反映出明代思想家反省「靜坐」議題的變化和重點，另一面也凸顯出劉戡山靜坐思想的特點。

## 二、日本、韓國

以下介紹近代學者對日本與韓國靜坐思想的研究。日本方面以岡田武彥（1909-2004）為主，已有專書和論文出版。這些研究對於日本儒家靜坐的源流，以及日本式的儒家靜坐方法和內容，有較詳盡的解說。然而有關韓國的研究，則相當稀少，只能約略一窺其特色。

岡田武彥可說是日本儒者靜坐思想的代表，羅尼泰勒著有《儒家的默想之道》一書。此書分為三個部分，第一部分探討岡田武彥思想來源與主要內容，此段最能凸顯作者本人的問題意識與分析方法，所以在此以介紹這部分為主。第二部分是作者對岡田武彥《坐禪與靜坐》第一、三和四章的翻譯，第三部分則是作者對岡田武彥的訪談錄。書中主要呈現的是岡田武彥的靜坐思想，而他梳理的角度，著重於靜坐思想從中國如何影響到了日本，同時岡田武彥在這傳統中，怎麼衍生出自己的見解。羅尼泰勒不僅將岡田武彥定位為儒家的研究者，同時也將他視為一個現代的儒家，所以

藉由研究岡田武彥，作者不僅陳明靜坐思想在中、日儒家學者中的轉變，也關懷靜坐對現代社會的重要意義。

作者首先關注岡田武彥的思想背景。他將這個問題置於中國程朱之學到明代心學，再到日本江戶時期朱子學的發展脈絡中討論。作者認為，理學家之所以重視靜坐，目的在上達天理以成為聖人，但是不同的學派對於如何成聖，觀點卻不相同。程朱學派重視「窮理」與「主敬」，然而朱熹強調靜坐以作為學習的平衡。相較之下，陸九淵（1139-1193）和王陽明代表的心學學派，則認為理已經內在於心，要達到聖人的關鍵，在於是否能讓良知出現。這種解釋的架構，與程朱之學追求外在的理不同，而是回歸於心本身。但是在這回歸的方法上，王陽明並不積極主張靜坐，因為良知的理解在於道德行動，而不在於靜坐。靜坐的實踐成為致良知的主要手段，是被陽明後學聶豹（1487-1563）和羅洪先（1504-1564）提出的，然而卻在晚明受到程朱學派學者的重視。受重視的原因在於程朱之學強調要窮盡萬事萬物之理，在實踐上是難以完成的。於是，明代的程朱學者改變方法：縮小外部的窮理而集中於人的內心。作者認為，這樣的趨向表現在明代早期的薛瑄（1389-1464）、吳與弼（1391-1469）和胡居仁（1434-1484）等人，到晚明則有高攀龍。高攀龍是個靜坐的提倡者，他一面接受理內在於心的觀點，一面也贊成格物窮理是連結內在與外在之理的工夫。這種微妙的界線，對岡田武彥而言是重要的。岡田武彥是楠本正繼的學生，而楠本正繼（1896-1963）師承其父楠本端山（1828-1883），屬於以山崎闇齋為首的崎門學派。其學派雖然以程朱思想為主，但是同樣也接受明代學者高攀龍和劉蕺山，以及王學學者聶豹和羅洪先的影響，使得岡田武彥的學派系譜相當複雜。

作者其次則探討岡田武彥的靜坐思想內涵。他認為儒家靜坐的源頭是從佛、道教而來，但《易經》的「復」卦可以支持儒家的冥契理論。岡田武彥的靜坐思想，主要是沿襲二程、朱熹到高攀龍，可是楠本端山的觀點對岡田武彥而言更加重要。楠本端山以「智藏」作為靜坐理論的關鍵，「智藏」的觀點雖然來自朱熹，但是楠本端山卻更進一步將「智」作為人的本質，藉由這超越內在與外在區別的概念來發展朱子學。楠本端山所提

出的靜坐實踐方法是將身體挺直，手疊在一起，相較於禪宗更加隨意。他與高攀龍一樣，都注意到靜坐開始時會思慮煩雜，但不必特別去對付，關鍵在於放鬆和不牽強的練習。但兩人的差別在於端山認為靜坐要在日常生活中實行，不同於高攀龍有時主張獨坐。岡田武彥更發展出新的靜坐，他稱之為「兀坐」，意思就是「只是坐著」，不作任何思考，沒有任何規則和條例。這一點是為了要克服高攀龍和楠本端山設法使心擺脫外在思慮，或者思考寧靜本身時，反而讓心靜不下來的障礙。對岡田而言，兀坐的實踐根據於儒學，並且與朱熹、高攀龍和楠本端山一樣，注意在日常生活中動靜之間的平衡。

最後，作者關心岡田武彥的思想，如何深入現今人類的道德行動之中。岡田武彥認為現今正面臨了道德逐漸淪喪的情況，而兀坐正是解決這個問題的出路。在兀坐說中，岡田將冥契經驗帶進行動的世界，於是他的道德行動正是他靜坐實踐自然發展的結果。作者從科學與人類價值、倫理學與動物、生物醫學與流產、技術社會、核戰的威脅、世界宗教與死亡這六個主題，詢問岡田武彥的看法。岡田武彥的回答都一致指向要回到人的性善上，而回去的方法就是藉著靜坐的冥想實踐。

相較於羅尼泰勒關注岡田武彥的思想與中國靜坐思想的關聯性，藤井倫明則是更清楚的闡述岡田武彥晚年在「兀坐」說中所提出的「身學」思想，清楚標明這是「宋明理學的日本式開展」。<sup>26</sup>岡田武彥所展現的日本特色何在呢？藤井倫明首先強調「身學」是做為一個哲學家的岡田武彥所獨自所創造出來的，不同於朱子的「理學」，也不同於王陽明的「心學」。其次，藤井倫明藉由回顧岡田武彥的一生，說明岡田的思想繼承的是日本崎門朱子學學風。<sup>27</sup>第三，藤井認為岡田武彥「身學」的內容，主要強調「心歸於身，身是心之本源」，這樣的身學所根據的是「氣」論，雖然宋明儒者也曾提到，但是岡田的說法翻轉了宋明儒者以心為身之主宰的觀點。並且，在岡田以身為根本的關懷下，心會受到身體的影響，所以由心

26 藤井倫明：〈日本當代新儒家岡田武彥的「身學」及其思想產生之背景〉，《鵝湖月刊》，第35卷第6期（2009年），頁54-64。

27 藤井倫明在結論中特別提到，雖然岡田武彥自認為是繼承崎門學派，然而藤井倫明認為，在崇敬現存世界的精神上，岡田武彥的態度更接近伊藤仁齋。參前揭文，頁62。

發出的情意和理智，都是主觀的，不能將之視為普遍的或客觀的。同時，在修養的問題上，工夫的對象就必須是身體，而不是心，這也就是「兀坐」。第四、藤井指出，岡田武彥的「身學」以儒家的世界觀、人生觀為背景，因此所悟之道與現實的人類社會關係密切，這觀點背後存在著以人類為第一，認為人類的本質就在共存共榮的社會性。此外，岡田有崇物思想，認為這世界所有的存在都具有神性、靈性，會生生不息的成長，但這種神性、靈性不是超越性的、絕對的存在，而是現實的與具象的，而其面貌是渾一的、簡素的。藤井認為，岡田武彥晚年的思想達到了徹底的日本性的境界。

至於儒家靜坐在韓國的發展，目前僅見孫炳旭的研究。<sup>28</sup>他關心的問題有兩方面，一是朝鮮的靜坐思想與朱熹「居敬」與「涵養省察」的關係，一是朝鮮儒者李滉（1501-1570）、曹植（1501-1571）、李珥（1536-1584）和崔漢綺（1803-1877）所提出的靜坐思想。這同樣也是著重在不同地區靜坐概念的對照與分析。就前者而言，孫炳旭認為朝鮮儒者受到朱熹的影響最深，在理論上強調居敬涵養，其具體方法之一是靜坐修煉。此類靜坐指向身心的收斂、意識的覺醒以及定力的培養，不同於將體認天理作為主要目的之靜坐。就後者而言，作者認為李滉屬於道問學的居敬窮理之靜坐觀；曹植屬於尊德性的主敬行義之靜坐觀；李珥的靜坐觀強調未發時的涵養功夫，與李滉、曹植兩人不同；崔漢綺則是主張從氣學切入的涵養省察論，以見聞推測為存養的主要方法，敬與靜坐修煉則是輔助見聞推測的方法，這種觀點與前面三位學者都不同。孫炳旭最後考察朝鮮儒者靜坐姿勢與方法，特別強調調息、數息的重要性，並且重視精神的集中，為了要使人的心在動靜時都能專一。

由以上的研究成果可以看見，將儒家靜坐視為一種歷史觀念的討論，提供了一個認識儒家靜坐思想演變和比對的視角，除了理解宋代之後個別的儒家學者為什麼要談靜坐，以及解說靜坐問題的重點外，還可以對照出不同時代、不同地域、不同宗教和不同學者間，是如何反省和思考儒家的

---

28 孫炳旭：〈韓國儒學之靜坐法〉，姜雪今（譯），收入楊儒賓等（編）《東亞的靜坐傳統》（臺北：臺大出版中心，預定2012年出版）。

靜坐思想，以及彼此間互相的影響。以上的研究成果也凸顯出儒家靜坐思想雖然最早被二程關注，但是以朱熹的影響層面最大，當今儒家的靜坐研究也以朱熹的靜坐思想為最大宗，其重要性可想而知。此外，中國的儒家學者在靜坐上關注「心」的問題，而日本學者岡田武彥將重點轉向「身」，的確是個重要的突破。至於儒家靜坐觀與佛道靜坐觀的差別，也是宋代以來的儒者關心的問題，狄百瑞和羅尼泰勒等人著重區分儒家和佛、道教的差別，但是謝和耐卻點出儒家與佛教的關聯性，這兩者的視角都值得注意。

### 參、工夫論角度的儒家靜坐研究

認識儒家靜坐思想的另一種進路，則是從工夫論的觀點切入。就著當代的學術分類來說，工夫論接近於哲學和宗教學的領域，<sup>29</sup>關注實踐的問題，但此處對「實踐」的定義不只停留在行為方法的層面，而著重於「本體的體證」。在這樣的關懷下，「如何呈現本體」的工夫論也就變得十分重要。<sup>30</sup>這在近代學者的討論中，以牟宗三的觀點影響最大。然而在探討人之本體全幅展現於心性的體驗該如何詮釋，也就是分析「證悟」時是怎樣的狀態，<sup>31</sup>史泰司（W. T. Stace）所論述的冥契經驗，也是常被使用的說法。本節將由此出發以進行討論。

牟宗三認為宋明儒學最終的理想是成聖、成仁者、成大人，但是他探討「成德之學」的方法，一面重視「道德實踐所以可能的先驗依據」，也就是本體問題，另一面則重視道德實踐的下手之處，也就是工夫問題。<sup>32</sup>在

29 楊儒賓：《儒學的氣論與工夫論·導論》，頁i。

30 楊儒賓：〈宋儒的靜坐說·摘要〉，《臺灣哲學研究》，第4期（2004年），頁40。

31 楊儒賓：〈理學家與悟——從冥契主義的觀點探討〉，劉述先（編）《第三屆國際漢學會會議論文集：中國思潮與外來文化》（臺北：中央研究院中國文哲研究所，2002年），頁167-168。

32 牟宗三說：「此『成德之教』，就其為學說，以今語言之，亦可說即是一『道德哲學』（Moral philosophy）。〔……〕自宋明理學觀之，就道德論道德，其中心問題首在討論道德實踐所以可能之先驗根據（或超越根據），此即心性問題是也。由此進而復討論實踐之下手問題，此即工夫入路問題是也。前者是道德實踐所以可能之客觀根據，後者是

工夫論中，牟宗三認為「逆覺體證」是儒家的主流。這工夫不必只限於靜坐一途，但必須是「靜」的；並且若從「灑脫（抽掉）一切緣慮，而回歸於仁體之自己」的角度看，那麼「逆覺」於動靜時皆宜，也可以做為「靜」的定義。<sup>33</sup>這種「逆覺」的工夫，牟宗三又分為「內在的逆覺體證」與「超越的逆覺體證」，前者就現實生活中良心發現處直下體證本體，不必隔絕現實之生活，後者是要通過靜坐而與現實生活隔絕。<sup>34</sup>牟宗三的分析模式，也成為學者們討論靜坐的重要方法。

然而在靜坐工夫中得到什麼樣的「證悟」狀態，當今學者也會利用史泰司所說的「冥契主義」（mysticism）來說明。<sup>35</sup>史泰司認為人的神祕經驗可從兩種面向詮釋，一種是感受到與宇宙萬物合為一體的「外向的神祕體驗」，一種是體驗到一種純粹意識的「內向的神祕體驗」。<sup>36</sup>雖然史泰司談的是天啟的經驗，不同與牟宗三所講的本體體證的問題，但是他與牟宗三一樣重視對超越世界有直覺的能力，以及同歸附於「一體」感通模式。<sup>37</sup>這種形式上的相似性，有助於釐清儒家靜坐的觀點。

從工夫論的角度探討宋代理學家在靜坐體驗上的差異，最主要見於楊儒賓的研究。他的視角結合牟宗三以及冥契哲學的觀點。在〈宋儒的靜坐

道德實踐所以可能之主觀根據。宋明儒心性之學之全部即是此兩問題。以宋明儒詞語說，前者是本體問題，後者是工夫問題。」參見牟宗三：《心體與性體》，第1冊（臺北：正中書局，1979年），〈綜論〉，頁8。

33 牟宗三：〈陸王一系之心性之學〉，《宋明儒學的問題與發展》（上海：華東師範大學，2004年），頁256。

34 牟宗三：《心體與性體》，第2冊（臺北：正中書局，1981年），頁476-477。

35 有關儒家體證工夫為何可通過史泰司的「冥契主義」來思考，楊儒賓說：「理學家特別注重『天德良知』、『德性之知』等概念，它指的是心靈洞見本體的一種特殊直覺。既然如此，〔……〕我們有沒有可能從體驗哲學的角度檢證出一些新的成分？譯者無意強在『冥契主義』與儒家的『心性之學』之間劃上一個等號，但譯者不能不懷疑：兩者真的沒有『家族的類似性』嗎？如果沒有『家族的類似性』、是否有些類比的關係呢？這種可能性思考一下，似乎沒有壞處。」參見楊儒賓：〈譯序〉，史泰司：《冥契主義與哲學》，楊儒賓（譯）（臺北：正中書局，1998年），頁8-9。

36 陳來：〈心學傳統中的神祕主義問題〉，收於氏著《有無之境》（北京：人民出版社，1991年），〈附錄〉，頁392。

37 姜志翰：〈試論牟宗三與史泰司對冥契主義的詮釋〉，《成大宗教與文化學報》，第12期（2009年），頁49。



說〉一文中，<sup>38</sup>他認為若從靜坐體證的角度，來看周敦頤所提出的「主靜立人極」，就會明白這是學者藉由「靜」的工夫，讓一種「逆反」的宇宙開關歷程在人的身上發生。並且，周敦頤在《通書》中所提出的「動而無動，靜而無靜」的說法，從冥契主義的角度解釋，便可理解這是證道者用語言描述非經驗的體證時，所出現的「矛盾的語言」。相較之下，張載（1020-1077）以「大心」作為轉化心性的重要觀點，與周敦頤的理解正好相反—張載所說的靜坐工夫，主要是幫助個人心氣「擴充」以盡性。這裡隱約構成兩種不同的理學靜坐方式，但都是以「本心」為前提。到二程則將靜坐視為一種教法，並且提出「觀喜怒哀樂未發前之氣象」的法門。這樣的「觀」為要變化心靈以達到「中」的境地。這境界須有個「理」在其中，不可如佛、老淪於空、無。繼承程門的楊時則是強調在靜坐中體證「本心」，與程顥的〈定性書〉相近，此法門在繼承揚時的羅從彥（1072-1135）、李侗手中完成，屬於「超越的逆覺體證」。然而以上的說法與朱熹的體證方式皆不相同，「靜坐」對朱熹而言只是為了內斂體氣，同時還要結合「格物窮理」的認知活動，兩者並行才能達到理在心中全幅的呈現，這是一種「涵養的體證」。至於陸九淵雖然很少有靜坐的言論，但是他曾指導詹立民靜坐，並且還能判斷心體覺悟的層次，如此看來他應該是有冥契本體的宗教經驗。他的弟子楊簡（1141-1226）則是強調「覺悟」的重要，而覺悟的方法則是「不起意」，這種方法貫穿動、靜兩面的活動，就方便法門而言，「靜坐」是有效的。

此外，楊儒賓在另一篇文章中，更進一步探討宋代儒家靜坐時的重要口訣—「觀喜怒哀樂未發前之氣象」，為要呈現道南學派與程朱學說在體證之學上的差別。<sup>39</sup>楊儒賓認為「觀喜怒哀樂未發前之氣象」語出《中庸》，在北宋之前的解釋混沌不明，二程首先將此視為工夫論的口訣，並配合身體的靜坐，使其成為二程門人、朱子、朱子門人體證的共同法門。只是從楊時到羅從彥、李侗，他們一面重視向上的，在身心逆覺的終極處，呈現宇宙性的生機，幾乎可同化於周敦頤「主靜立人極」之說。另一

38 楊儒賓：〈宋儒的靜坐說〉，《臺灣哲學研究》，第4期（2004年），頁39-86。

39 楊儒賓：〈論「觀喜怒哀樂未發前氣象」〉，《中國文哲研究通訊》，第15卷第3期（2005年），頁33-74。

面也重視向下的，注重超越的體證要擴展到具體的行為世界展現，正如程顥在〈定性書〉中所言。可是相較之下，程頤將《中庸》首章的重心移至「參中和」一語，他嚴格區分心的體用，主張工夫是在「主敬」上，而非直接作用於心體，朱熹也繼承這樣的觀點，反對湖湘學派先「察識」後「涵養」的工夫，主張「涵養」先於「察識」，並且還須格物窮理。就朱熹而言，本體會在工夫的終點顯現，但那是經過長期的窮理過程之後，本體是不能直驅而入的。總之，「觀喜怒哀樂未發前氣象」重點在於身心意識的轉換，但是在轉換的著力點上，程顥到道南學脈與程頤到朱熹，是兩種不同的工夫體證方式。

陳來則是將靜坐視為實踐神祕體驗的基本方法，所以他對心學傳統中神祕主義的研究，<sup>40</sup>同樣也與儒家的靜坐問題相關。他從史泰司的觀點出發，分析宋代和明代心學學者們，在靜坐中各自達到什麼樣的神祕體驗？並且反對靜坐者又是持什麼樣觀點？陳來認為宋代程顥及其所影響的楊時和道南學派、明代王門學者聶豹、萬廷言（1530-1595）屬於內向的神祕體驗，所體驗到的內容是「宇宙即是吾心」或「心體呈露」。宋代陸九淵及其後學，以及明代的王門學者羅洪先、胡直屬於外向的神祕體驗，體驗到的內容是「與天地萬物為一體」。楊簡、陳白沙（1427-1500）與王陽明則在靜坐中都曾經歷「內向」與「外向」兩個方面。同時，陳來也注意到宋代和明代對神祕主義採取避而不談或批評態度的學者，有朱熹、胡居仁、羅欽順（1465-1547）、鄒守益（1491-1562）及其子鄒穎泉（1521-1600）等人。以朱熹為例，陳來認為朱熹不是通過未發工夫獲得神祕體驗，而是使未發工作作為收斂身心的主體修養，這是走向程頤理性主義的軌道。

鄭宗義追隨牟宗三的觀點研究陳白沙的靜坐思想，也值得注意。<sup>41</sup>他主要關心陳白沙所崇尚的虛靜有何獨特的義蘊？根據何在？以及陳白沙的靜

40 陳來：〈心學傳統中的神祕主義問題〉，《有無之境·附錄》，頁392。

41 鄭宗義：〈明儒陳白沙學思探微——兼釋心學言覺悟與自然之義〉，《中國文哲研究集刊》，第15期（1999年），頁337-388。其他有關陳白沙的研究，還有傅玲玲：〈陳白沙心學與禪學之辨〉，《哲學與文化》，第30卷第6期（2003年），頁25-41；黃慧英：〈陳白沙之工夫論〉，《鵝湖學誌》，第33期（2004年），頁207-232；謝綉治：〈陳白沙的論為學之道〉，《嘉南學報》，第31期（2005年），頁631-646；李孟儒：〈從「靜坐」衡定陳白沙之心學〉，《鵝湖月刊》，第33卷第3期（2007年），頁22-31。

坐目標與佛老是否一致？分析的方式則是藉著牟宗三「逆覺體證」的觀點與建立的分系，賦予陳白沙在理學史上的位置。他先是將陳白沙所說的靜坐目的，歸類為體證本心，與另一種非必要的退聽閉關之常行功夫不同。再者，他將陳白沙的靜坐視為離經驗的「超越的體證」，而非即經驗的「內在的體證」。他認為陳白沙談靜坐的根據，一面追溯理學家二程、羅從彥、李侗靜坐見體的功夫；另一面則是借用了道家坐忘之法，通過切斷感官與知性的活動，使主體意識澄然的凸顯自己。此外，鄭宗義進一步思考陳白沙的靜坐工夫，是否本於儒家文獻的義理？他認為陳白沙並沒有正面回答，可是鄭宗義提出儒家靜坐逆覺工夫的根據有兩項，一是《孟子》「養浩然之氣」的說法，一是牟宗三所提出《中庸》「慎獨」之說。同時，他也探討陳白沙在靜坐中所體證的儒家本心性體，與佛、老憑著靜坐工夫來達到涅槃或逍遙，有何異同？他主張儒、釋、道在解放主體意識上是一致的，但是對於主體意識的定義不同。最後，鄭宗義認為，陳白沙以「虛」來描繪靜坐體驗到的本心性體，強調的是不涉經驗內容的狀態，但卻是個活潑潑的道德創造之體。

黃敏浩同樣以牟宗三的觀點，重新檢視陳白沙的靜坐觀，並提出與鄭宗義稍微不同的看法。<sup>42</sup>黃敏浩認為陳白沙主張「超越的體證」只是對初學者，但是從陳白沙的弟子張詡的描述中，可以看見陳白沙在「超越的體證」之後，更有一段隨動靜施功的工夫，也就是注重在日常生活中隨時體證。只是其內在的體證工夫，卻不透徹。也就是說，陳白沙所悟的本心只停留在抽象的階段，並沒有成功落實於日常生活中，變成對自然工夫的執滯。

關於王陽明的靜坐思想研究，林繼平主張王陽明哲學與靜坐教法關係密切。<sup>43</sup>他藉由《傳習錄》中的一段記載，認為王陽明的工夫一部分是從靜中入門，其靜坐法是由道教而來，並且以此教人。而王陽明借靜坐所悟得的良知，就是一個超越而內在的明慧的境界。

42 黃敏浩：〈陳白沙自然之學的定位問題〉，《清華學報》，新38卷第4期（2008年），頁599-634。

43 林繼平：〈靜坐教法與陽明哲學〉，《明學探微》（臺北：臺灣商務印書館，1984年），頁115-128。

至於王門後學的靜坐問題，則有林月惠從「見得心體」的觀照中，考察聶豹與羅洪先的思想。林月惠認為聶豹主張「歸寂」說的思想來源，參照的是周敦頤、二程、李侗、朱熹和陳白沙之學，並且因著在獄中靜坐見得心體，而將這些學說融會貫通。<sup>44</sup>靜坐對聶豹而言，是「歸寂」工夫的第一步，其目的則是以道德主體的存養覺醒為主，至於靜坐的內容則是「持敬」。但是由靜坐而持敬的工夫，還需要進一步存養到「熟」處，也就是動、靜兩忘，未發之中才能全然朗現。<sup>45</sup>至於羅洪先則是吸收聶豹的歸寂之說，重視靜坐以喚醒道德本心。林月惠認為羅洪先的靜坐可分為消極與積極兩面。就前者而言，靜坐是透過冥想的練習，使生理進入氣定的狀態，萬念俱滅以使超越的心體得以呈現。就積極一面，則是「識得本心」，建立道德主體的自主性。<sup>46</sup>林月惠指出，聶豹與羅洪先都認為靜坐是悟得本體的必要工夫，雖然受到王畿的批評。可是他們的說法也影響了明代中晚期學者高攀龍和劉蕺山等人。<sup>47</sup>

由此可見，從體證觀點討論靜坐的研究方法，雖然也注意到不同思想家與學派在靜坐觀點上的差異，但是討論的重點是個人如何藉由靜坐，從現實的層面進入超越的層面，也就是如何轉換身心狀態，如何體證本體的問題。此時儒家學者的體證屬於「超越的體證」、「內在的體證」還是「涵養的體證」，以及體證的結果是「宇宙即吾心」還是「與天地萬物為一體」，成為研究者關心的焦點。這個角度的研究，正反映出儒者在靜坐問題上所討論的「實踐」，主要談的是「本體體證」的問題，至於靜坐時身體的姿勢、呼吸、時間長短、在什麼樣的環境，都變成次要的考量。因這緣故，儒家靜坐學說很明顯的欠缺佛、道教對靜坐方法的關注。同時，儘管朱熹對靜坐的言論頗多，影響也很大，但是朱熹的工夫不是直接在本體上作用，與程顥、羅從彥和李侗，以及陳白沙和王學等思想的旨趣不同，所以朱熹的觀點不是此類研究的重點。

44 林月惠：〈聶雙江「歸寂」說析論〉，《良知學的轉折》（臺北：臺灣大學出版中心，2005年），第3章，頁192-199。

45 前揭文，第3章，頁235-239。

46 前揭文，第3章，頁341-346。

47 前揭文，第3章，頁596-603。

## 肆、結論

以上所討論的是近四十年來學界對靜坐問題的反省。從研究方法和討論重點觀察，大致可分為歷史研究和工夫論研究兩種角度。在歷史的視角中，可以看見個別思想家的靜坐特色，也可以看見靜坐思想在儒家內部不同學派之間，以及在儒家與其他宗教之間，到底有什麼差別，彼此又有什麼影響，偏重橫向對照的討論。在工夫論的研究中，則是偏重於人如何轉換身心、如何體證本體的縱向討論。

除了研究方法的差異外，以上學者們的討論還可以看見東亞儒家靜坐研究的內容，其實環繞著兩個主要的問題，一是儒家的靜坐與佛、道靜坐的區別；一是儒家內部靜坐思想的差異。這兩個問題正觸及儒家思想的特點，並且凸顯出儒家思想發展的軌跡。

儒家的靜坐與佛教、道教的靜坐有何關聯？這個問題可以從靜坐的身體實踐方式，以及靜坐的目標結果兩方面來看。

在靜坐的身體實踐上，「坐」是儒、釋、道共同分享的形式，但有關靜坐的方式，諸如坐姿、閉眼與否、呼吸、靜坐地點和時間等問題，儒家雖然論及，卻沒有像佛、道兩家有明確的規定。例如狄百瑞的研究主要是從儀式上的差異，探討儒、釋的分別。<sup>48</sup>但是謝和耐卻認為，這些儀式的差異並不足以作為儒、釋分別的立論根基，因為那只是為了讓世俗能適應僧人傳統的變通而已。<sup>49</sup>

在靜坐的目標和結果上，儒家靜坐的重點一面在於人之道德本體的呈現，另一面則要將這樣的狀態，帶進日常生活的實踐中。例如謝和耐主張儒家藉由靜坐追求「涵養得心地本原虛靜明澈」，與佛、道教靜坐的目標一致。但是從錢穆引用朱熹的見解來看，需要更細緻的區分儒家之靜為

---

48 W. T. de Bary, "Neo-Confucian Cultivation and the Seventeenth-Century 'Enlightenment'," in W. T. de Bary (ed.), *The Unfolding of Neo-Confucianism*, pp. 170-172.

49 謝和耐：〈靜坐儀、宗教與哲學〉，耿昇（譯），收入法國漢學叢書編輯委員會（編）《法國漢學》，第2輯，頁227。

「白的虛靜」，是「知覺炯然不昧」的狀態，釋家之靜是「黑的虛靜」，是「萌然都無知覺」的情況。<sup>50</sup>同樣是虛靜，但儒家強調知覺朗現，而佛教則是無知覺。

鄭宗義的論文則是對照三教。他主張三教都從靜坐中去除耳目支離之用，以凸顯主體意識，但是差別就在於對主體意識的規定和解釋不同：儒家主張的是道德本心的復見；道家主張的是至人之心；佛家則視為佛性。同時，三教也談主體意識的消解，但是儒家的消解是強調本心的如如呈現，是自然的狀態，沒有絲毫作意與執著，這與佛、道兩教主張存有上的無心並不相同。鄭宗義認為這個差異是因為儒家肯定這個世界，但佛、道兩家則否。<sup>51</sup>

楊儒賓更強調身體這一面。他同樣區分出儒家重視的是成德意識，佛教所談的是解脫意識。但是他主張儒家的本體論之所以能夠成立，根植於學者身心體證的工夫，而身上的工夫得以立論的根據，則是因為儒家預設了身體哲學的立場，重視身體之氣的精神化，工夫才有著落。學者只要心氣一旦同流，自然也會在身體上展現「氣象」。<sup>52</sup>

岡田武彥則是強調坐禪是基於佛教的思想而有的產物，但理學的靜坐則是基於修己進而治人淑世的世界觀、人生觀的產物。在靜坐中所體悟的道，也同樣要落實於社會的日常生活。<sup>53</sup>這個觀點充分反映在岡田武彥回答羅尼泰勒，如何解決二十世紀的道德淪喪問題的訪談中。

總而言之，從儒家靜坐與佛、道靜坐異同的討論裡，可以看見佛、道靜坐影響儒家靜坐，但是儒家也發展出自己的特色。從靜坐方法上看，儒家靜坐並不像佛、道教有那麼嚴格的規定，在坐姿、眼睛、呼吸、靜坐空間時間等問題上，發展出較隨意的方式，這些都是為了要與佛、道靜坐作

---

50 錢穆：〈朱子論靜〉，《朱子新學案（二）》，頁419。

51 鄭宗義：〈明儒陳白沙學思探微——兼釋心學言覺悟與自然之義〉，《中國文哲研究集刊》，第15期（1999年），頁337-388。

52 楊儒賓：〈宋儒的靜坐說〉，《臺灣哲學研究》，第4期（2004年），頁83-84。

53 藤井倫明：〈日本研究理學工夫論之概況〉，楊儒賓、祝平次（編）《儒學的氣論與工夫論》，頁312。

區隔。在靜坐目標和結果上，儒家肯定人世，並且也肯定人有道德本體，所以靜坐的目的是為了使本體在身體上呈現，這本體乃是實有，在道德上是至善。更重要的是這靜坐時的身心狀態，要落實於現實的日常生活中。

從儒家靜坐與佛、道之間的差異，可以看見儒家靜坐說總括的走向，但是因著宋代之後，儒家各派對性命之學有不同的觀點，所以造成儒家內部對靜坐看法的分歧，特別是在「如何呈現本體」的問題上，可大致分為「由身入手」與「由心入手」兩種模式。在心的修養方面，又可區分為「超越的體證」、「內在的體證」與「涵養的體證」三類。

「由身入手」的觀點最主要是由岡田武彥提出。羅尼泰勒和藤井倫明都指出，岡田武彥雖受高攀龍的影響，但是他自己發展出「兀坐」的學說，也就是跳脫理學家一味在「心」上尋求本體的思維，以現實存在的「身」作為根本，並且以此入手。<sup>54</sup>這可說是儒家靜坐思想的一大突破。

至於在心的修養問題上，北宋周敦頤、張載、程顥、李侗等人的靜坐，可說是「本心自我體證」的模式，但是楊儒賓指出，周敦頤是讓一種「逆反」的宇宙開闢歷程在人的身上發生，而張載卻是讓個人心氣「擴充」以盡性，雙方成了對照。而道南學派楊時與李侗繼承二程的觀點，強調達到「心氣合一」之「超越的體證」。但是朱熹卻與之相對，採取「內斂體氣」的靜坐方式，屬於「涵養的體證」。<sup>55</sup>

明代的陳白沙，也是希望藉由靜坐「體證本心」，鄭宗義更進一步將他歸類為「離經驗之超越的逆覺體證」，而非「即經驗之內在的逆覺體證」。<sup>56</sup>但是黃敏浩的研究卻更細膩指出，陳白沙不僅重視「超越的體

54 藤井倫明：〈日本當代新儒家岡田武彥的「身學」及其思想產生之背景〉，《鵝湖月刊》，第35卷第6期（2009年），頁58。

55 楊儒賓：〈宋儒的靜坐說〉，《臺灣哲學研究》，第4期（2004年），頁54、63-64。

56 鄭宗義：〈明儒陳白沙學思探微——兼釋心學言覺悟與自然之義〉，《中國文哲研究集刊》，第15期（1999年），頁355-356。

證」，同時也重視「內在的體證」，只是陳白沙在後者的工夫上並不透澈，以致所悟到的本心，無法落實在日常生活中。<sup>57</sup>

由此可見，宋代之後的儒者，雖然承認靜坐是呈現本體最重要的工夫，但是對於如何呈現本體，卻有不同的方法。宋代周敦頤、張載、程顥、李侗到明代陳白沙、聶豹、羅洪先、高攀龍和劉蕺山，以致日本的楠本端山等人的靜坐，都可歸類於「超越的體證」，同時因著要與佛、道區別，大部分也涉及「內在的體證」。可是朱熹的靜坐方式，重視內斂體氣，不同於前面兩者，他是屬於「涵養的體證」，目的是為了與格物窮理的工夫並行。

「靜坐」是儒家工夫論的一環，藉由東亞儒家靜坐的研究回顧中，可以凸顯儒家思想與釋、道兩家的差異所在，同時也能標誌儒家不同學派的差異，這是在東、西方學者共同的努力下所達到的成果，只是儒家靜坐的研究，是否還有繼續開拓的空間呢？以下提出幾方面的問題。首先在理論的層面，岡田武彥與楊儒賓都注意到儒家靜坐的重點已從心轉向身，但有關儒家靜坐的「身體論」，目前沒有進一步有系統的討論，仍然值得探索。其次倡議儒家靜坐的學者，多半會強調要將這樣的身心狀態帶入日常生活的實踐。然而儒者靜坐實際的執行的情況如何？究竟會遇到什麼樣的困難？目前研究少有涉及。第三，儒家靜坐議題也少有在放社會史或文化史的脈絡中討論，例如是否有集體靜坐的事件？靜坐與儒家思想在地方社會中的傳播有何關聯？第四，儒家靜坐思想是在怎樣的歷史環境中興起，又受到什麼社會條件影響而產生變化？總之，關於東亞儒家靜坐的議題的確需要再深入的探究，好使得儒家思想的討論更加豐富。

---

57 黃敏浩：〈陳白沙自然之學的定位問題〉，《清華學報》，新38卷第4期（2008年），頁607。



## 附錄：東亞儒家靜坐研究資料彙編 (本文介紹之文獻資料標以記號·)

### 一、總論：

- De Bary, William Theodore, "Neo-Confucian Cultivation and the Seventeenth-Century 'Enlightenment'," in W. T. de Bary (ed.), *The Unfolding of Neo-Confucianism* (New York: Columbia University Press, 1975), pp. 141-216.
- 林永勝：〈中文學界有關理學工夫論之研究現況〉，收於楊儒賓、祝平次（編）《儒學的氣論與工夫論》（臺北：臺灣大學出版中心，2005年），頁337-384。
- 謝和耐：〈靜坐儀、宗教與哲學〉，耿昇（譯），收於法國漢學叢書編輯委員會（編）《法國漢學》（北京：清華大學出版社，1997年），第2輯，頁224-243。
- 藤井倫明：〈日本研究理學工夫論之概況〉，收於楊儒賓、祝平次（編）《儒學的氣論與工夫論》（臺北：臺灣大學出版中心，2005年），頁301-336。

### 二、宋代：

- 楊儒賓：〈宋儒的靜坐說〉，《臺灣哲學研究》，第4期（2004年），頁39-86。
- 楊儒賓：〈論「觀喜怒哀樂未發前氣象」〉，《中國文哲研究通訊》，第15卷第3期（2005年），頁33-74。

### ※朱熹

- Taylor, Rodney L. "Chu His and Meditation," Irene Bloom and Joshua A. Fogel (eds.), *Meeting of Minds: Intellectual and Religious Interaction in East Asian Traditions of Thought: Essays in Honor of Wing-tsit Chan and William Theodore de Bary* (New York: Columbia University Press, 1997), pp. 43-74.

- 中嶋隆藏：〈朱子の「靜坐」觀とその周辺〉，《東洋古典學研究》，第25集（2008年），頁9-32。
- 吾妻重二：〈靜坐考——道學の自己修養めぐって〉，收入同論集刊行會（編）《村山吉廣教授古稀記念中國古典學論集》（東京：汲古書院，2000年），頁753-778。
- 秦家懿：《朱熹的宗教思想》（廈門：廈門大學出版社，2010年），頁161-164。
- 陳榮捷：〈朱子與靜坐〉，《朱子新探索》（臺北：臺灣學生書局，1988年），頁299-308。
- 陳榮捷：〈半日靜坐半日讀書〉，《朱子新探索》（臺北：臺灣學生書局，1988年），頁309-313。
- 曾春海：〈朱熹理學與佛學之交涉〉，《哲學與文化》，第26卷第9期（1999年），頁794-804、892-893。
- 楊雅妃：〈朱子靜坐法〉，《興大中文學報》，第18期（2006年），頁233-248。
- 錢穆：〈朱子論靜〉，《朱子新學案》（臺北：聯經出版公司，1994年），第2冊，頁405-427。

### 三、明代：

- 陳來：〈心學傳統中的神祕主義問題〉，收於陳來：《有無之境》（北京：人民出版社，1991年），附錄，頁390-415。

### ※陳白沙

- 李孟儒：〈從「靜坐」衡定陳白沙之心學〉，《鵝湖月刊》，第33卷第3期，總號387（2007年），頁22-31。
- 傅玲玲：〈陳白沙心學與禪學之辨〉，《哲學與文化》，第30卷第6期，總號349（2003年），頁25-41。
- 黃敏浩：〈陳白沙自然之學的定位問題〉，《清華學報》，第38卷第4期（2008年），頁599-634。
- 黃慧英：〈陳白沙之工夫論〉，《鵝湖學誌》，第33期（2004年），頁207-232。
- 鄭宗義：〈明儒陳白沙學思探微——兼釋心學言覺悟與自然之義〉，《中國文哲研究集刊》，第15期（1999年），頁337-388。

- 謝綉治：〈陳白沙的論為學之道〉，《嘉南學報》，第31期（2005年），頁631-646。

### ※王陽明及其後學

- 林月惠：〈聶雙江「歸寂」說析論〉，《良知學的轉折》（臺北：臺灣大學出版中心，2005年），第3章，頁192-199。
- 林惠勝：〈試說王陽明的「龍場之悟」〉，《南師語教學報》，第3期（2005年），頁123-139。
- 林繼平：〈靜坐教法與陽明哲學〉，《明學探微》（臺北：臺灣商務印書館，1984年），頁115-128。
- 馬曉英：〈明儒顏鈞的七日閉關工夫及其三教合一傾向〉，《哲學動態》，第3期（2005年），頁56-61。

### ※高攀龍

- Rodney L. Taylor, "Meditation in Ming Neo-Orthodoxy," *Journal of Chinese Philosophy*, vol. 6, no. 2 (1979), pp. 149-182.
- 吳振漢：〈明儒高攀龍的思想與殉節〉，《國立中央大學人文學報》，第37期（2009年），頁29-67。
- 陳劍鎧：〈理學家對「半日靜坐半日讀書」的爭議及其運用〉，《鵝湖月刊》，第28卷第3期，總號327（2002年），頁16-24。

### ※劉蕺山

- 潘振泰：〈劉宗周（1578-1645）對於「主靜」與「靜坐」的反省——一個思想史的檢討〉，《新史學》，第18卷第1期（2007年），頁43-85。

## 四、日本：

### ※岡田武彥

- Rodney L. Taylor, *The Confucian Way of Contemplation: Okada Takehiko and the Tradition of Quiet-sitting* (Columbia: University of South Carolina Press, 1988).
- 岡田武彥：《坐禪與靜坐》（東京：櫻風社，1970年）。

- 藤井倫明：〈日本當代新儒家岡田武彥的「身學」及其思想產生之背景〉，  
《鵝湖月刊》，第35卷第6期（2009年），頁54-64。

## 五、韓國：

- 孫炳旭：〈韓國儒學之靜坐法〉，姜雪今（譯），收入楊儒賓等（編）  
《東亞的靜坐傳統》（臺北：臺大出版中心，預定2012年出版）。