

功夫試探——以初期佛教譯經為線索

林永勝*

提 要

本文針中國古代對於功夫（工夫）一詞的理解及其內涵，進行初步的探討。本文在第二節中，分別從語源分析與文獻線索兩個面向，確認功夫與工夫這兩個詞語，在出現時代上雖有早晚之別，但涵義則是一致的。但早期的功夫一詞並無修養意涵，其修養意涵是在初期佛教譯經中發展出來的，故第三節針對此一發展脈絡進行分析，並指出佛經中功夫一詞的核心意涵是「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」。至於功夫的特性，亦即此種「被設想出的手段方法」，其內涵為何？本文在第四節藉由對初期重要禪經《佛說大安般守意經》的分析，在第五節中歸納出功夫的幾個要素，指出功夫是「個體將其身心進行高度的集中，以投入某種具有可重複性、竅門性、進階性的儀式化操作技法」。在此種對功夫的理解下，再去思考各種被稱之為功夫的修養方式，如茶藝、武術、文藝創作及三教修養技法等，應該都會有一種更全面的思考。

關鍵字：功夫、工夫、佛教、數息觀

2011.01.10 收稿，2011.06.25 通過刊登。

* 作者係臺灣大學中國文學系助理教授。

一、前言

如欲尋找較能概括中國文化特性的詞彙，「工夫」顯然會是其其中之一。如中國傳統武術被稱為功夫、儒釋道三教的修養理論被稱為工夫論、中國南方將烹茶技藝稱為功夫茶，甚至在詩書畫等文藝創作上，也十分講求工夫的運用。可惜的是，學界對以上各種文化現象的研究雖然豐富，但對於工夫一詞的討論卻付之闕如，如此將無法對各種文化現象間的關係進行更具整體性的思考，未免十分可惜。本文擬針對早期有關工夫（功夫）一詞的用法進行分析，並就其修養意涵的展開過程進行耙梳，以釐清中國早期對於工夫一詞的理解。

所謂工夫具有中國文化的特性，具體可以表現在，此一詞彙在其他文化中較乏相對應的詞彙。如西方要描述中國武術時，因為缺乏相關詞彙可用供翻譯，故將其直接譯為 *kungfu*。日本亦然，平安時期的留學僧將工夫一詞引入日文，但由於缺乏相對應的概念，所以工夫沒有「和音」，只依「吳音」而被譯為 *kufuu*。至於西方學界在討論理學的修養論時，多將工夫一詞譯為 *self-cultivation*，此一譯法雖然較為具體，但無法涵蓋各種與工夫相關的文化現象。即使以理學所講的工夫為例，此一譯法可能也會對工夫的理解造成某種限制。

中國近世的修養傳統，學者多以「工夫」稱之，很大原因是理學家習用此語之故。其實以工夫言修養並非始於儒家，佛教與道教更早就開始使用，但由於各家的修養理論與技法不一，也造成學者對工夫修養意涵的詮釋各有差異。對於工夫一詞的解釋，《漢語大辭典》指出：「理學家稱積功累行、涵蓄存養心性為工夫。」

¹而在佛教的辭書中，丁福保《佛學大辭典》云：「或作功夫。禪語。謂參禪也。」²《望月佛教大辭典》則言：「又作功夫。……轉義為思惟辨道之事。」³即以理學與佛教的解釋為例，已可見其扞隔之處。佛教的空宗講求無住生心，顯然不會僅以存養心性為工夫；而以參禪或思惟辨道來講工夫，也不適用於理學與道教。

何以同一個詞彙，應用於不同的思想或宗教上，會產生不同的修養意涵？當學者提出「工夫是……」此一論斷時，由於是因應不同情境所做出的解釋，可能會有對應於三種範疇的可能性：第一，指的是工夫的「詞義」，諸如「工夫是做事所花費的時間精力」、「工夫是本領造詣」之類。這些詞義，是在工夫一詞的歷代用例中，經辭書編纂者歸納而出的幾種主要意涵。第二，指工夫的「修養方法」，例如說「工夫是參禪」、「工夫是靜坐調息」等等。這是在佛教徒、道教徒、文藝評論與創作者、理學家等漸次賦予工夫一詞修養意涵後，將其對應於各自的、具有儀式性的修養方法上，所產生的一種用法。第三，指的是工夫的「目標或結果」，例如說「工夫是存養心性」、「工夫是體證本體」之類。這種用法是在「工夫即本體」這樣的思考出現後所產生的新理解，也就是認為工夫不僅指儀式性的修養方法，而還可指此修養方法可以、或試圖達到的結果。這是對工夫思考的一種新發展，與本文所欲處理的焦點不同，故暫不處理。本文擬在第二、三節先針對工夫的詞義問題進行討論，而在第四、五節則對工夫的內涵、亦即修養方法的問題，進行探討。

本文既然擬探討中國古代對工夫一詞的理解，方法則是先以

¹ 羅竹風等編，《漢語大辭典》（台北：東華書局，1997年）冊2，頁769。

² 丁福保，《佛學大辭典》（上海：上海書局，1991年），頁439。

³ 望月信亨主編，《望月佛教大辭典》（東京：世界聖典，1973年），頁699。

現代對工夫的理解為參照點，看看在古代的用例中，有哪些涵義是無法由當代辭書的解釋所涵蓋的，由此會比較容易找出古人對工夫的理解為何。至於當代對工夫與功夫此一詞彙的理解，以詞義整理最豐富的《漢語大辭典》為例，可以歸納出以下幾個主要的涵義：⁴

工夫：1、役夫役徒；2、時間時光；3、作事所費的精力和時間；4、指化費時間和精力後所獲得的某方面的造詣本領；5、理學家稱積功累行、涵蓄存養心性為工夫；6、工作。

功夫：1、工程夫役；2、時間；3、作事所費的精力和時間；4、本領造詣；5、特指武術。

詞義的順序經過重新排列後可以發現，工夫與功夫的前四個詞義完全相同，而工夫的第六義（工作）其實是從第一義（役夫役徒）轉義而來，如同功夫的第一義（工程夫役）一樣，故其實可以歸為一類。而唯一的差別的僅在第五項詞義，這也是目前較普遍的認知，即以功夫稱武術，而以工夫指理學家的修養方法。但是否真的存在此種差別，本文進一步加以討論。

二、從功夫到工夫

雖然功夫與工夫的詞義大體相同，但直至今日，仍不時有學者爭論，功夫茶與工夫茶、功夫論與工夫論等，那一個用法更為正確，並各依其對辭書的理解進行詮釋。本文亦不揣淺陋，先從此處開始討論。

⁴ 羅竹風等編，《漢語大辭典》冊2，頁769、955。

工夫與功夫是一複合語，其詞義是由工、功與夫等獨體字組合而成，因此必須先檢討這些字的涵義，才能確定工夫與功夫二詞的來源先後。⁵此三字中，「夫」字的字義較為明確，是成年男子的通稱，如《說文·夫部》謂：「夫，丈夫也。」⁶徐灝《箋》云：「男子已冠之稱也。」由於古代徭役工作是徵調成年的平民男子為之，故「夫」也可用以指應徵調以服勞役之人，如《北史·東魏孝靜帝紀》云：「己巳，發夫五萬人築漳濱堰，三十五日罷。」⁷至於「功」字，原為功績、功業之義，《說文·力部》云：「功，以勞定國也。」⁸此可以引伸出事功、勞作之義，如戴侗《六書故》言：「功，庸也。若所謂康功、田功、土功，凡力役之所施是也。功力既施，厥有成績，因謂之功。」⁹約當漢代，功與夫二字複合，即用以指被徵調的役夫役徒（工夫與功夫的第一義），及其所行的徭役工作（工夫的第六義），如《三國志·魏志·鄭渾傳》云：「（渾）遂躬率吏民，興立功夫，一冬間皆成。」¹⁰至於「工」字，《說文·工部》言：「工，巧飾也。象人有規矩也。」¹¹章太炎與楊樹達皆指出，巧飾乃引伸之義，工字的原義是曲尺。¹²原義為曲尺的工，除引伸為巧飾外，尚可代指工匠，如《論語·衛靈公》的「工欲善其事」云云。但作為專業工匠、地位較高的「工」，與作為被徵

⁵ 關於功夫與工夫一詞是否為聯綿語，查符定一編，《聯綿字典》（北京：中華書局，1954年）與高文達編，《新編聯綿詞典》（鄭州：河南人民，2001年），皆無此一詞條，則其並非聯綿語。

⁶ 清·段玉裁，《說文解字注》（台北：天工書局，1992年），頁499。

⁷ 唐·李延壽，《北史》〈東魏孝靜帝紀〉（台北：鼎文書局，1979年），頁190。

⁸ 清·段玉裁，《說文解字注》，頁699。

⁹ 宋·戴侗，《六書故》（台北：商務印書館，1984年，景印文淵閣四庫全書第226冊），卷十六〈人九〉，頁305。

¹⁰ 西晉·陳壽《三國志》〈魏志·鄭渾傳〉（北京：中華書局，1982年），頁511。

¹¹ 清·段玉裁，《說文解字注》，頁201。

¹² 章太炎《文始》（台北：中華書局，1980年）卷六：「工有規矩之義，規矩皆與工雙聲。」（頁123）楊樹達《積微居小學述林》〈釋工〉：「以字形考之，工象曲尺之形，蓋工即曲尺也。」

調的役徒、地位較低的「夫」，其義不類，無法構出「役夫役徒」此一詞義，故知工字為功之假借，正如朱駿聲在《說文通訓定聲》中所說：「工，假借為功。」¹³這是因為音同而筆畫較簡省之故。

其實即使不以字義、而以文獻所見之用例為線索，也可以判斷出工夫為功夫之假借。工夫一詞出現的時代不早於西晉，最早可見於葛洪《抱朴子·遐覽》中出現的「藝文不貴，徒消工夫。」¹⁴稍晚的像《晉書·范寧傳》言：「又下十五縣，皆使左宗廟，右社稷，準之太廟，皆資人力，又奪人居宅，工夫萬計。」¹⁵而功夫一詞，則頗見於漢代至西晉的文獻，東漢支婁迦讖與康孟詳、三國時支謙等人的譯經，已經使用功夫一詞，下一節會有討論。而王利器更指出：¹⁶

器案：《隸釋·廣漢長王君治石路碑》：「功夫九百餘日。」《三國志·魏書·三少帝紀》：「齊王芳青龍七月秋八月己酉詔曰：『昨出已見治道得雨，當復更治，徒棄功夫。』」《梁書·馮道根傳》：「每征伐終，不言功，其部曲或怨之，道根喻曰：『明主自鑒功夫多少，吾亦何事。』」則功夫為漢、魏、六朝人習用語。

功夫確為漢魏六朝人習用語，在隋代以前的文獻中，工夫的用例遠不及功夫的十分之一，這點在六朝的佛經、道經中表現得最為明顯。到了唐代，工夫的用例方可與功夫等量齊觀。宋代以降，工夫已經成為較主要的用語，但功夫一詞仍不時被使用。朱子常在同一段文字中，混用功夫與工夫二詞，也可以說明此二詞在使

¹³ 清·朱駿聲，《說文通訓定聲·豐部》（台北：藝文印書館，1975年），頁99。

¹⁴ 王明，《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1985年），頁331

¹⁵ 唐·房玄齡等，《晉書》〈范寧傳〉（台北：鼎文書局，1979年），頁1988。

¹⁶ 王利器，《顏氏家訓集解》〈雜藝第十九〉（北京：中華書局，1993年），頁569。

用上沒有明顯的區別。要之，功夫與工夫的差異只是時代之別，六朝以前以功夫為主，宋代以降則多用工夫。在本文之後的討論中，可以明確的看到這個現象，故不存在二詞何者更為正確的問題。¹⁷

功夫的原始的詞義是役夫役徒（工夫與功夫的第一義），及其所行的徭役工作（工夫的第六義）。由於役夫可依其人數進行衡量，如前引「功夫萬計」，因此可以產生「人力」的涵義；同時徭役工作可依其執行天數進行計算，如前引「功夫九百餘日」，而這會引伸出「時間」的詞義（功夫與功夫的第二義）。以功夫代表時間的用法，在唐代已經流行，如元稹〈琵琶〉云「使君自恨常多事，不得工夫夜夜聽」，或是「多緣老病推辭酒，少有功夫久羨山。」¹⁸此一詞義在現代中文仍然通行。而此處也可見到同一位作者，同時使用工夫與功夫二詞來代指時間，正應證了前段的說法。

由於功夫的詞義兼有人力與時間的意涵，由此亦衍生出「做事所花費的時間與精力」（功夫與工夫的第三義）之詞義。此一用法出現的年代頗早，如前引葛洪所言「藝文不貴，徒消工夫」即是。另外葛洪在《抱朴子·自序》中則說：「先所作子書《內外篇》，幸已用功夫，聊復撰次，以示將來云爾」，¹⁹也是相同的用法，而且葛洪在這裡也是功夫與工夫二詞兼用。在此值得注意的是，這兩個詞義所涉及的主體，已經由原始詞義的複數格位，轉變為個人性的單數主格。亦即，功夫的原始詞義是用來講勤苦的役夫們，

¹⁷ 本文對此二詞的用法，將盡量以出現較早的功夫一詞來統一，但由於近世學者習用工夫一詞，故文中二詞交替出現的情形仍無法完全避免。

¹⁸ 元稹，〈琵琶〉，《全唐詩》（北京：中華書局，1960年）卷415，頁4590；〈餘杭周從事以十章見寄詞調清婉難於遍酬聊和詩首篇以答來貺〉，《全唐詩》卷417，頁4602。

¹⁹ 楊明照，《抱朴子外篇校箋》（北京：中華書局，1997年）下冊，頁694。

但經過轉義後，葛洪用以講自身對於藝文與著述的態度，元稹則用以感嘆其平日宦事的瑣屑。此一轉變由何而來，則必須將焦點轉向佛教，因為在漢晉六朝時使用功夫一詞最頻繁的，正是佛教的譯經。

三、作為手段方法的功夫——早期佛經對功夫一詞的使用

如要講具修養意義的功夫，則必須有一可實行修養活動的主體。亦即，由對象化的複數格位（役夫），轉變為個人性的單數主格（如講個人的時間精力），是功夫修養意涵的起始。此一轉變應是由佛教而起，因早期佛教講求的正是個人對於解脫的追求，及相應的解脫手段。功夫一詞用於佛經，也衍生出類似的詞義。

在功夫一詞出現不久後，²⁰東漢的佛教譯經者就已經開始使用，但佛教的用例較不涉及役夫的問題，而多應用其另一個意涵，即工作之義：

作事所為，當先熟思慮計之。揆度才能，視瞻圓規，安定徐作為之。作事倉卒，不豫熟計，為之不諦，亡其功夫。²¹

（祇）便謂須達：「勿復足錢餘地買樹共立精舍。」須達即言：「善哉許諾。」便興功夫，僧房坐具，床榻茵褥，極世之妙。²²

第一段的功夫就是指句首的「做事所為」，亦即做事若不能熟思慮

²⁰ 《廣漢長王君治石路碑》的年代為東漢桓帝建和三年（公元 149 年），見《全上古秦漢三國六朝文·全後漢文》卷九十八，較靈帝光和二年（公元 179 年）始譯佛經的支婁迦讖要早。

²¹ 東漢·支婁迦讖譯，《佛說無量清淨平等覺經》卷 4，《大正藏》（東京：大正一切經刊行會，1924-1935 年）冊 12，頁 297。

²² 東漢·曇果與康孟詳共譯，《中本起經》卷下〈須達品七〉，《大正藏》冊 4，

計、安定徐作，到頭來就是白忙一場，故曰「亡其功夫」。第二段的功夫是指祇為佛陀興立僧房坐具等物，同樣是工作之義。

以上的功夫用法，由於指的已經是個人性的行為，所以在西晉的譯經中，功夫一詞就產生了「(個人)做事所花費的時間與精力」的涵義：

上工珠師修於清淨無垢寶珠，重治令曜。……上於瓶甕，
若於鉢器，令其中水皆使清澄，所勞功夫不足言耳。²³

此段的功夫是指珠師在修治清淨寶珠時所花費的時間精力，用以比喻對佛法的修持態度。由此來看，前一節所引東晉葛洪的用法，應該是受佛經的影響而來。

以上的引文，雖然可見到功夫之個體性的凸顯，卻似乎沒有明顯的修養意涵？但不宜忽略，佛教對於修持佛法的定義很廣，供養布施、護持三寶、持戒誦經等，都可以是修持佛法之一途。而功夫既然有工作、或做事所花費之時間精力的涵義，則一旦所花費的時間精力或工作施用於以上諸行為，功夫就具有修持的意涵。如前引《中本起經》所說的「興立功夫，僧房坐具」，就是以功夫指供養布施的行為，而「布施波羅蜜」，正是大乘佛教所宣揚的六波羅蜜之一。其他的例子如：

佛復念言：「昔者父王遣五人俱侍衛我，經歷勤苦有大功夫。我今寧可為是先說經法而開化之。」²⁴

頁 156。

²³ 西晉·竺法護譯，《大哀經》卷 6〈如來道品第二十二〉，《大正藏》冊 13，頁 439 中。

²⁴ 西晉·竺法護譯，《普曜經》卷 7〈梵天勸助說法品第二十三〉，《大正藏》冊 3，頁 529。

若為直日宜軌所修，其有眾事功夫：一者起塔；二者講堂設僧諸事；……²⁵

在第一段文字中，由於侍衛佛陀的行為是護持三寶，故佛陀許其有大功夫，而先為其說法以開化之，這裡突顯出的是「功德」的概念。由於功夫是指某種行為，可以是徭役、著述、也可以是修持佛法。佛教認為人的任何作為都會產生業力，而業力會產生相應的果報。若行為能施於對佛法的護持，則會有德報，故五侍衛因其功而有先聞佛法之報。由積功以成德，故名「功德」。如後來智顛在解釋「功德叢林」一詞時，就以功夫釋之：「如功是功夫，所以對因，積功成德可以對果。」²⁶既然護持佛法的行為可以積累功德，則有哪些行為是被佛教所肯定的，就是必須被確認的事，因此第二段文字就提出了十種「眾事功夫」。之所以稱為眾事，是因為起塔等功夫非一人所能完成。此時的功夫一詞，已經具有某種的修養意涵，行善行，積善功，以俟果報。但這種「積功累行」或「積累德業」的功夫概念，與後世理解的功夫意涵，仍有一段距離。

前面提到布施可以是一種功夫，而這種行為在小乘佛教中十分被肯定，在家眾依靠布施於出家眾，方能累積功德，以脫苦海。但大乘佛教旨在追求成佛之道，故認為對佛法的修持不能僅止於布施，因此在菩薩成佛的諸實踐方法中，布施只成為初門，接著還有持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等六波羅蜜。其中禪定與智慧合稱「定慧」，更被視為是凡夫成佛的關鍵。在大乘佛典中，可見到以六度為功夫的說法，如在西晉竺法護的譯經中所云：

²⁵ 失譯附東晉錄，《沙彌十戒法并威儀序》，《大正藏》冊 24，頁 931。

²⁶ 隋·釋智顛，《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正藏》冊 46，頁 477。

爾時有一居士，……山中修行，夙夜不廢，不惜身命。布施持戒，忍辱精進，一心智慧，守志不動。不得道證，心欲變悔。……時山神樹神覩之，惜其功夫，方欲成就，反欲還家。²⁷

引文中所列舉的「布施持戒，忍辱精進，一心智慧，守志不動」云云，正是完整的六度條目，²⁸山神樹神視此為功夫而深惜之，這也說明，功夫可以代指六波羅蜜之類的修持方法。

行六波羅蜜的目的在於成佛，亦即六波羅蜜是為了達到成佛此一目標所提出的方法或手段，此一涵義從六波羅蜜的其他譯名（六度、六到彼岸，皆有橋樑的涵義）正可以見出。而上述文字中既以六波羅蜜為功夫，則此功夫顯然也有了「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」之涵義，此處再引竺法護與鳩摩羅什的譯經為例：

何謂修行道？專精寂道是為修行道。……是故行者欲捨一切劇苦之惱，常當專精不興異行，不傷教禁修建寂觀。假使行者毀戒傷教，不至寂觀唐捐功夫。²⁹

現在未來世一切無漏法初門，是名苦法忍。次第生苦法智苦法忍斷結使苦法智作證。譬如一人刈一人束，亦如利刀斫竹得風即偃，忍智功夫故。³⁰

²⁷ 西晉·竺法護譯，《生經》卷 4〈佛說變悔喻經第四十一〉，《大正藏》冊 3，頁 99。

²⁸ 一心即是禪定，這是較早期的譯法，如支謙的《道行般若經》。「一心」一詞在後起的譯經中多用以指如來藏心，如「一心二門」、「一心三觀」等說，故就不再以一心翻譯禪那。

²⁹ 西晉·竺法護譯，《修行道地經》卷 1〈集散品第一〉，《大正藏》冊 15，頁 182 下。

³⁰ 後秦·鳩摩羅什所譯《坐禪三昧經》卷下，《大正藏》冊 15，頁 280 上。

此兩部佛經皆在闡述禪法，對中土禪法的展開有重要影響。³¹《修行道地經》在此認為修行的目的在達到寂觀或寂道，中間提出許多的具體的手段方法，並認為若未能修至寂觀，不免唐捐其功夫，故此處的功夫是指達到寂觀的手段方法，雖然亦含有花費的時間精力之涵義。而《坐禪三昧經》則有「忍智功夫」之用法，所謂「智」是指，修行者入於見道之時，以世俗智緣觀苦諦之境時所生之無漏智，稱為「苦法智」。「忍」則是指「苦法智忍」（即經文所說的「苦法忍」），為苦法智的前位（又稱無間道智）。忍、智都是針對坐禪修證所提出的方法，³²而羅什將忍、智稱為功夫，同樣也是使用了功夫的手段方法意涵。

此處我們找到了功夫一詞較基本的一個修養意涵，即「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」，此一目標可以依不同的宗教或思想而有多端，如成佛、成仙、成聖，或是明心見性、九轉丹成、體證本體之類。但近現代學者在討論功夫時，講的往往是其目標，而多忽略其中的手段方法涵義。最能凸顯此一情形的例證，就是本文一開始引用的諸辭書中，沒有一本提到功夫一詞的手段方法意涵。《望月辭典》講辨道，《漢語大辭典》講存養心性，這些都是修養的目標，而非手段；丁福保以參禪講功夫，講的是修養的內容，亦非其詞義。

³¹ 《修行道地經》纂集各類瑜伽觀行之要，除竺法護譯本外，異譯本尚有東漢安世高的《道地經》與東漢支曜的《小道地經》等，在羅什入關之前已經盛行。而橫超慧日在〈中国仏教初期の禪觀〉（《印度学仏教学研究》4卷1號）一文中指出，在羅什未譯出《坐禪三昧經》之前，中國佛教的禪觀始終不出小乘禪的範圍。此經譯出之後，中國對於大小乘佛教的區別始告明確，而天台止觀的成立、禪宗之誕生，本經促發之功亦不可減。

³² 關於忍智與修行的關係，如智顗《四教義》卷七云：「是時菩薩內心了了自知作佛。……行六波羅蜜四諦觀解分明，如登山頂四方顧分明，了了自知作佛，亦向他人說也。三明過三阿僧祇劫，種三十二相業。今謂此是入下忍之位，用此忍智修行六度，成百福德。」（《大正藏》冊46，頁744）此處指出六度與忍智的關係。

何以本文試圖找出存在於現有辭書之外的功夫詞義？因為如果只依理學講存養心性，或依佛教講參禪辨道，則不可能歸納出普遍性的工夫修養涵義。如果只討論功夫所指涉的修養內容或目標結果，而不探討其詞義，則不僅三教間的修養內容互異，即使在同一宗教中的修養方法也不見得完全一致，如此將找不到功夫討論的交集之處。因此本文除了分析功夫的修養詞義，也試圖找出這種可以兼用於三教的功夫詞義。

現在回過頭來看作為「手段方法」義的功夫，此一詞義是否確實存在，或者只是筆者的過度詮釋？不宜忽略，日本早期的留學僧將工夫一詞引入日文，而且引入的詞義與佛教應有密切關係。「工」字在日文中具有漢音 (kou) 與吳音 (ku) ，其中吳音是在平安後期到鎌倉時代（約當中國的宋代）、通過佛經的翻譯而傳入的南方音。日文中的工夫一詞使用的是吳音，代表此詞是由佛教用語而來。³³且由於傳入時代較早，故能保留佛教較原始的工夫詞義。考察日本較具代表性的辭書，對「工夫」一詞的解釋如下：

《大漢和》：1、謀求出的手段，想出的辦法。2、用心於心的修養、意志的鍛鍊等事。³⁴

《廣辭苑》：1、經由各種考慮、所找出的較好手段；或是，

³³ 在南宋時（約當日本鎌倉時代），中國陸續有禪宗僧人赴日傳法，包括蘭溪道隆、大休正念、兀庵普寧、無學祖元等，這些僧人都是楊岐派圓悟克勤法師的法嗣。同時期還有日僧南浦紹明、無象靜照、辨圓圓爾等人入華，也都受學於楊岐一脈。這些僧人所傳播的楊岐派禪法，成為後來日本禪宗的主流。工夫這個概念在中土佛教中成為一個重要話語，正是因為在楊岐派法師如佛果克勤、佛眼清遠、大慧宗杲、虎丘紹隆等人的著作中對工夫一詞大量的討論所致，而佛果克勤的《碧巖錄》、大慧宗杲的《大慧書》、《正法眼藏》及其他語錄，也在此時由這些僧人帶入日本，故在當時已完整將中土佛教（尤其是禪宗）對工夫的理解引入日本。

³⁴ 諸橋轍次等編，《大漢和辭典》（東京：大修館，1974年），頁3746。

可以想出的方法。2、用心於精神修養之事。³⁵

各辭書的解釋大體相同。第二個詞義是禪宗興起後形成的用法，與本文前引幾本辭書的說法相似。而第一個詞義，則是隨著佛經的翻譯、被帶入日文中的工夫較早詞義，此一詞義即是所謂「謀求出的手段」或「經由各種考慮、所找出的較好手段」。而這種手段，基本上都是為了修行之目的而設，此正符合本節所說的、當功夫被賦予修養意涵後，其核心詞義為「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」。

在瞭解佛經中的功夫一詞確實具有為修行目的所設想出的手段方法之意涵後，再回過頭看之前引述的文字，其涵義就更加明確。為了修至寂道所提出的方法手段，就是所謂的修行道諸功夫；為了入於三道（見道、修道、無學道）所提出的方法手段，就是八智八忍諸功夫；為了成佛所提出的手段方法，則是六波羅蜜的功夫。這也解釋了，何以各種不同看似差異很大的修行方法，都可以使用功夫一詞來概括的主要原因。

四、何謂「被設想出的方法」？—— 以《佛說大安般守意經》為例

由上一節的討論，大致可以瞭解功夫一詞的修養意涵是如何展開的，但仍有一個問題未能釐清。功夫既然是「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」，但所謂「設想出的手段方法」，指的究竟是什麼？是否任何的手段方法都可以稱之為功夫？答案顯然不是如此，因為佛教徒鮮少使用「手段」或「方法」一詞來概括稱其修養體系。亦即，手段、方法可以用來解釋工夫的詞義，

³⁵ 新村出編，《廣辭苑（第二版）》（東京：岩波書店，1982年），頁640。

但卻無法用來代指功夫，則功夫一詞顯然仍有某些內容，是僅用手段或方法一詞所無法概括的。在佛教中經常用功夫來代指坐禪，明代僧人如禿在其〈坐禪銘〉中指出：

譬如靜坐不用工，何年及第悟心空？急下手兮高著眼，管取今生教了辦。若還默默恣如愚，知君未解作工夫。³⁶

「悟心空」即是修行的目標，而靜坐是為了達到此一修行目標所設想出的手段方法，但只進行形式化的靜坐、只是默坐如愚，仍然不是真正的功夫。功夫有某種核心的進行方式，符合這種要領，才是〈坐禪銘〉中所說的「作工夫」，或是朱子喜言的「用工夫」、「下工夫」。但此一要領究竟為何？

前一節指出，在初期佛教譯經中六波羅蜜皆可被稱之為功夫，但自唐代開始，僧人對於功夫一詞的用法更加頻繁後，則功夫一詞在佛教的用法中通常指的是各種禪法，例如：

（明上座）：「某甲在五祖會中，枉用三十年功夫，今日方知不是。」³⁷

兀然無事坐，何曾有人喚？向外覓功夫，總是癡頑漢。³⁸

這種用功夫代指坐禪的用法，到了宋代的禪門語錄中更是蔚為大宗，例如：

你諸人謾道十年五歲參禪，何曾做者般功夫來！祇是趁口

³⁶ 明·釋如禿，《緇門警訓》卷2〈鵝湖大義禪師坐禪銘〉，《大正藏》冊48，頁1048。

³⁷ 宋·蹟藏主，《古尊宿語錄》（北京：中華書局，1994）卷2，頁36。

³⁸ 宋·釋道原，《景德傳燈錄》卷30〈南嶽懶瓚和尚歌〉，《大正藏》冊51，頁461。

快。你方來，我者裏肯就已覩在也。則功夫未成，沒滋味在。你在者裏十年五歲，做得功夫熟也，管取悟得去。我也尋常教人做功夫，說底話皆與他古人合，不差一字。你但會得了，便知古人事也。³⁹

如今但莫取我口，各自由你做功夫。看古人因緣亦得，靜坐亦得，一切處觀察亦得，皆是你做功夫處。一切處是你證入處，但一處精專，日來月往，須被你打發去。⁴⁰

近日有者，一向祇恁坐地，初時惺惺地，餉間便瞌睡。十箇九箇坐地睡著，苦苦不會做功夫。⁴¹

由於功夫可以直接與參禪、坐禪等修行方式對應，故布施、忍辱等其他手段方法，之後就較少再被稱為功夫。何以佛教徒認為禪法才是所謂的功夫？顯然坐禪這種實踐方式具有某種特殊性，而為其他修行方式所無，故本節進一步考察禪法的修行方式的特殊性何在，以釐清佛教徒對於功夫的理解究竟為何。至於討論的對象，則以中土最早被譯出的禪經、也就是安世高的《佛說大般守意經》為主。活躍於東漢桓靈年間的安世高，是中土最早的譯家，而其所譯佛經則以禪經為主。⁴²而像是定慧、禪定、坐禪、三昧、止觀等詞，也都是由安世高所首先譯出，並為此後的譯家所沿用。亦即坐禪這種修行方式，在安世高的譯經中討論得已經十分完備，雖然其譯經中尚未使用功夫一詞，但我們仍可以此來考

³⁹ 宋·蹟藏主，《古尊宿語錄》卷31，頁588。

⁴⁰ 宋·蹟藏主，《古尊宿語錄》卷32，頁608。

⁴¹ 宋·蹟藏主，《古尊宿語錄》卷33，頁622。

⁴² 從經名即可知道是在講禪法者，包括：《禪經》、《禪行三十七品經》、《禪行法想經》、《數息事經》、《禪法經》、《禪祕要經》、《安般守意經》、《大般守意經》、《修行道地經》、《大道地經》、《禪定方便次第法經》、《阿練若習禪法經》、《五門禪要用法經》、《堅心正意經》、《精進四念

察後來佛教所理解的功夫，其內容為何。

《佛說大安般守意經》講的是數息觀，因其梵文為 *ānāpāna*，音譯為安那般那，簡譯為安般。數息觀是通過數息而入於定境，然後於此定境中發起觀想，遂能透徹個體、世界與本體之關係，而達悟境，而這是中土佛教中最容易入手、流傳也最廣的一種禪法，之後道教以靜坐抑息、儒家以靜坐調息為其功夫的入處，未始不是受到此一修養傳統的影響。但數息何以能夠入於定境，顯然還要某些技巧搭配之，這個技巧主要是結跏趺坐。《安般守意經》云：⁴³

數息有三事：一者當坐行；……

坐禪數息，即時定意，是為今福。……坐禪數息，不得定意，是為今罪。……坐禪益久，遂不安定，是為過去罪也。

坐數息，忽念他事，失息意，是為念校計相。骨節盡痛，不能久坐，是為食多相。身重意瞪瞢，但欲睡眠，是為疲極相。四面坐不得一息，是為罪地相。

從第一條可知，跏坐的目的是為了易於數息。由第二條則可知，坐禪數息的目的是為了定意。此處的定，由於尚未入於初禪，故是欲界定（也就是止）而非色界的禪定。但跏坐不保證一定能夠入於定境，因為個體仍會有各種生理（無法久坐、坐久欲眠）、心理（忽憶外事）的因素影響，此即第三條所說的四病。故在開始數息前，修行者必須先將這些因素排除，使身心得以集中。如智顛在《釋禪波羅蜜次第法門》的卷二〈分別禪波羅蜜前方便第六〉

處經》等，以上經名錄自《出三藏記集》卷3。

⁴³ 東漢·安世高譯，《佛說大安般守意經》，《大正藏》冊15，頁164下、169下、166中。

中，就提出了「調五事」之法以對治之。⁴⁴

趺坐可以讓身心進入一種集中的狀態，但坐禪並非僅止於此。趺坐是為了幫助數息，而《安般守意經》所說的數息方法，在於將意念集中於此悠長的氣息上，一出入為一息，由一至十，滿十更數。這種方法單獨看來似乎不難，但難的地方在於必須將這種滿十更數的過程不斷的重複下去，而且這種滿十更數的方式中包含著許多的要求，一旦無法實現其中的要求，便須重數，例如：

未至十息，壞復更數為長息，得十息為短息。……何等為兩惡？莫過十息，莫減十數。……問何等為莫過十數，莫減十數？報息已盡未數是為過，息未盡便數是為減。失數亦惡，不及亦惡，是為兩惡。至二息亂為短息，至九息亂為長息，得十息為快息。⁴⁵

息已盡而未數是過，息未盡而先數是減，此是數息的兩惡。一旦數錯便須更數，此時是長息，能得十息則是快息。由此來看，真的符合要求、滿十更數一次，亦非易事。而修行者就是要在這種一次次不斷重複的過程中，逐步修正各種錯誤，以讓意識與呼吸達到一致的狀態，以符合經文所提出的各種要求。

當修行者經由不斷重複滿十更數的方法，逐步修正而符合其種種要求，使數息進入一種熟練而自然的狀態時，是否就完成了數息觀的要求？顯然還沒有。數息只是整套坐禪功夫的入手處，

⁴⁴ 「調五法者：一者調節飲食，二者調節眠睡，三者調身，四者調氣息，五者調心。……善調五事，必使和適，則三昧易生。若有所不調，多諸妨難，善根難發。」《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2〈分別禪波羅蜜前方便第六〉，《大正藏》冊 46，頁 489 中-下。

⁴⁵ 《佛說大安般守意經》，《大正藏》冊 15，頁 164 下-165 上。

完成此一入手處的要求，就可以進入下一個步驟或次第，之後還有種種的步驟與次第，這才是坐禪功夫的實質內容。在數息之後，還有相隨、止、觀、還、淨等諸法門的配合，此六者，《安般》稱為「六事」。

六事何以能入於禪定？因數息是將意念集中於出入息上，滿十更數，久之，不需數，意念也會自然集中於出入二息上，此即是「隨息」，亦稱「相隨」。隨息久後，意念遂可集中於呼吸時的某特定部位上，此即達於「止」境。也就是說，藉由將意念集中在息上，搭配數法，數息時意念集中於「十」個數字，隨息時意念集中於出入息此「二」者，之後再集中於「一」個特定部位，便可逐漸引導入定。如《安般》指出：⁴⁶

十息有十意為十絆，相隨有二意為二絆，止為一意為一絆，不得息數為惡意不可絆。惡意止乃得數，是為和調可意絆也。已得息棄息，已得相隨棄相隨，已得止棄止，已得觀棄觀莫復還。

未數之前，即使能將氣息調整至悠長狀態，意念仍不免雜亂，這就是引文所說的「惡意」。《安般》一方面言「息從意生」，⁴⁷一方面又說「從息生意」，⁴⁸歸結而言之，即是息意相生，而息與意正是個體流轉於生死苦惱的主要原因。因此若想要超出欲界、入於初禪，就是利用守出入息的方法以「定意」。而此種守息、守意的具體步驟，就是以數息為首的六事。在數息時，意念集中於十數，故遂由雜亂的惡意收攝為十意與十絆；在隨息時，意念集中於出入息二者，意念遂收攝為二意與二絆；至止時，意念收攝為

⁴⁶ 同前註，頁 165 中。

⁴⁷ 同前註，頁 164 下。

⁴⁸ 同前註，頁 166 中。

一意而得一絆，此即入於欲界定。但相隨時意念是集中於出入息二者，止時的意念是集中於何處？《安般》指出須將意念集中於氣息出入的鼻端：⁴⁹

問第三止。何以故？止在鼻頭。報用數息相隨止觀還淨，皆從鼻出入。意習故處亦為易識，以是故著鼻頭也。……止有四：一為數止，二為相隨止，三為鼻頭止，四為息心止。

出入息皆由鼻端出入，故將意念集中於出入息而得相隨後，久之遂可將意念集中於鼻端，便可超越出入息的二意與二絆，入於止境。入於此境後，便可行「觀」法：⁵⁰

行息已得定，不復覺氣出入，便可觀。一當觀五十五事，二當觀身中十二因緣也。……第四觀者，……出息亦觀，入息亦觀。觀者謂觀五陰，是為俱觀。亦應意相觀，為兩因緣，在內斷惡念道也。觀出息異入息異者，謂出息為生死陰，入息為思想陰。

此處的「得定」是欲界定而非禪定，也就是止。在入於止境後，便可行觀，觀法可以有很多種，如觀五十五事、身中十二因緣等，但《安般》認為最重要的還是觀出入息二者。但從隨息入於止，心念已經不再集中於出入息二者，何以此時又要觀出入息？因為前文指出意與息是相生的，若能入於止境，則是達於「定意」，以此「定意」觀出入息，便可讓意與息分離，由此，方能進一步

⁴⁹ 《佛說大安般守意經》，《大正藏》冊 15，頁 166 下。而由此看來，朱子在其〈調息箴〉中所說的「鼻端有白，我其觀之」，應該就是本於《安般》中的止、觀二法而來。而朱子此〈箴〉所說的「調息」，也有很大可能是在講數息，因為透過此種方法調息，才有可能將意念集中於鼻端，然後再進一步觀之。

⁵⁰ 《佛說大安般守意經》，《大正藏》冊 15，頁 165 下。

行還、淨之法。

前面講「觀」時提到，能觀於出入息，則表示意與息已經可以分離，但此時用以行觀息之法的仍是「定意」，亦即仍未能擺脫意的存在，也就還無法超出欲界。超越的方法，就是行還、淨二法，《安般》言：⁵¹

第五還棄結者，謂棄身七惡。第六淨棄結者，為棄意三惡。

「還」是「棄身」，也就是意不但離於出入息，甚至離於身，但這還不夠，最後還要離於意，「淨」即是「離意」。從「觀」的離息、「還」的離身、不斷層層後退，自我解消，最後一步懸崖撒手，以「淨」法離於「定意」，遂超出欲界，而入於色界的初禪天。

達到初禪之後，坐禪的功夫仍未完全，因為這只是九次第定架構中的初門。安世高在《佛說阿難同學經》中云：⁵²

時彼比丘，還斂神足，身就獨坐。結加趺坐，直身正意，繫念在前，便入初禪。從初禪起，入第二禪。從二禪起，入第三禪。從三禪起，入第四禪。從第四禪起，入空處。從空處起，入識處。從識處起，入不用處。從不用處起，入有想無想。從有想無想起，入想知滅三昧。

從初禪到四禪，即是修習禪那所歷經的四個階段，與此相應則生色界四天。超越四禪後再修習三昧，便可次第進於空處、識處、不用處與有想無想四個階段，後來的佛經則將此四階段譯為空處

⁵¹ 同前註，頁 167 上。

⁵² 《佛說阿難同學經》，《大正藏》冊 2，頁 875 上。

定、識處定、少處定與非有想非無想定，即「四空定」，與此相應則生無色界四天。四禪與四定合為四禪八定，但此仍非根本三昧，需超越四空定，入於想知滅三昧，才可達到解脫。而這就是這套功夫的大致面貌，先從趺坐下手，完成後再依序行數息、隨息、止、觀、還、淨此六妙法門，完成後還要再依序入於四禪八定。這其中的每一個階段或次第中，都包含著許多的步驟與要求，修行者就在不斷重複個別步驟的過程中，逐步修正以符合各種要求，而達到一種熟練的狀態。

以上的討論大致可以瞭解《佛說大安般守意經》的禪法，其主要內容為何。但佛教的禪法並非僅有數息觀一途，其他如專意念佛、觀像三昧、阿字觀等法門，也都可以入於禪定之境，如後來智顛所歸納的「五門禪」之類，⁵³而這些禪法也都可以被統稱為功夫。由此來看，佛教所理解的「功夫」，不應該是數息、稱名之類的具體方式，而是這種方式背後所蘊含的一些共同特性。當然，本文無法再藉由討論佛教的其他禪定法門來分析出這些特性，但藉由上述對數息觀的討論，確實可以掌握到某些特性，本文在下一節中先檢出這些特性，學者可再以此去檢證，看看其他的禪法中，是否也包含著這些特性。

五、儀式性功夫的構成要素——以數息觀為線索

在對數息觀的實踐方式有所理解後，我們可以進一步去分析這種實踐方式中，包含有哪些特性。亦即「功夫」這種「被設想出來的手段方法」，究竟應該要具有哪些要素：

⁵³ 《釋禪波羅蜜次第法門》云：「二明內善者，即是五門禪：一阿那波那門，二不淨觀門，三慈心門，四因緣門，五念佛三昧門。此五法門通攝一切諸禪，發諸無漏故，名為內善。」（《大正藏》冊 46，頁 494 上）。

第一，必須有一套儀式化的操作步驟。以數息觀為例，如「由一至十、滿十更數」即是。但若加以細分，這種儀式化的步驟又可以區分成三個階段。第一是「開始的儀式」，修行者要從日常的生活進入功夫的修練，必然要有一些準備的儀式，如《安般守意經》所說的先排除四病、結跏趺坐、並開始調整氣息，或是天台智顛在《釋禪波羅蜜次第法門》中提出的「調五事」或「二十五方便」等，⁵⁴我們可以將其統稱為「前方便」。通過這些事前的準備儀式以息緣斷事，修行者便能夠更加有效率的進行接下來的儀式化步驟。第二則是「主要的儀式」，如數息觀中的「滿十更數」之類，這是功夫的核心，其中的要素稍後會有更詳細的討論。第三是「結束的儀式」，修行者不可能一直持續不斷的在進行功夫修練，仍不免要回到日常的生活，但如何讓修行者在適當的時機停下功夫的修練，並以某種收攝聚保的儀式來讓此次的修養圓滿，也是一件重要的事。這種結束的儀式在《安般守意經》中沒有被特別提出，但在很多修行方式中仍然可以見到，若以莊子的語言來形容，此種儀式正是所謂的「善刀而藏之」。若以此角度來看其他被稱之為功夫的修行方式，則書家的法帖臨摹、武家的套路操演、丹家的九轉還丹、茶藝家的烹茶步驟，也都是各自的主要儀式。在此主要儀式之前，也都會有某些做為前方便的準備儀式，而在主要儀式結束後，也都會有某種善刀藏之的結束儀式。

第二，以上這些儀式化的步驟，都包含了許多具體的要求，或可稱之為「竅門」。如《安般》中所言的數息之兩惡、止息於鼻頭等等，修行者必須盡可能的完成這些要求。同時，這些竅門通常會被編成「口訣」的形式，以幫助修行者時刻提醒自己注意，如朱子的〈調息箴〉云：「鼻端有白，我其觀之，隨時隨處，容與

⁵⁴ 《釋禪波羅蜜次第法門》「二十五方便」，《大正藏》冊 46，頁 484 上-490 下。

猗移。靜極而噓，如春沼魚。動極而闔，如百蟲蟄……」，⁵⁵就是將調息時必須注意的各種竅門，以口訣的形式來幫助自己記憶。這種以口訣的形式來承載儀式的竅門，在各種類型的功夫修行中都可以看到。如道教內丹派的經典《悟真篇》，全書皆是以詩歌、寶訣的方式來提醒修行時必須注意的訣竅，其目的正是為了幫助修行者的記憶。而武術的修練，更是刻意地將儀式（套路）與口訣分開，這種傳授方式以往常被理解為是為了防止武術被妄學輕傳，但就功夫的設計原理而言，其實二者本來就是獨立的。

第三，這種儀式化的步驟，必須具有可重複性。功夫的修行，要求的是在主要儀式的操演中，能夠一一完成事前所要求的各種竅門，但此事本屬難為，所以對於主要儀式的設計，必須具有可重複性。修行者則是在不斷重複此一儀式的過程中，一邊回想口訣中所提到的各種竅門，然後逐一修正各種錯誤，以符合那些事先被告知的要求。如數息觀的「由一至十、滿十更數」，正是一種非常簡潔的可重複性儀式，只是要避免《安般守意經》所說的四病、兩惡等缺點並非易事，故修行者就須要在不斷重複的數息過程中，逐一修正各種錯誤，以符合經文中所提出的各種要求。

第四，在不斷的重複儀式化的操作步驟、並依照口訣竅門以逐一修正各種錯誤的過程中，都要求身體與精神的高度專一與集中。以數息觀為例，儀式化的操作步驟如趺坐、數息、隨息等，與儀式化步驟互相搭配的竅門如兩惡、止息於鼻頭等，都是為了讓身心漸次達到集中的目的而設計的，如《安般守意經》所說的由十絆、兩絆、一絆到不可絆。亦即，個體在功夫的修練過程中，身體集中在對儀式化步驟的重複操作上，精神則集中在對口訣竅

⁵⁵ 朱熹，〈調息箴〉，收入《朱子全書》（上海：上海古籍，2002年）冊24，頁3997。

門的關注與警覺上，實踐既久後，則身心會逐漸達到一種高度集中的狀態，不論是動態中的集中、或是靜態中的集中。而功夫所欲達到的修養目標，通常都要在這種高度集中的狀態下，才會生發，如數息觀所要達到的初禪之境，或是書法家在「心忘於手、筆忘於書」的狀態下揮毫寫出的名作。

第五，儀式化的步驟應該具有進階性與次第性。一個完整的功夫體系，不會只有一套主要儀式。當修行者對一套儀式化的步驟經由不斷的重複與修正，達到熟練的程度時，就可以、也必須進入下一個次第，開始進行下一套的重複性儀式化步驟。而不同的次第之間，是具有一種進階性的，而其中次第的提升，所指向的是功夫修練所欲達成的目標。如數息觀雖然是一套主要儀式，但修練純熟後能入於初禪之境，但這並非修行的最終目的，故還要依次進入四禪八定的各種儀式化操作步驟，方能入於涅槃之境。武術中由樁功、小架、大架再到內功，書法中由永字八法、摹帖再到臨帖，內丹派修煉法中由築基、煉精化氣、練氣化神再到練神還虛等，也都是一種具有進階性與次第性的修練方式。

經由以上的討論，應該可以對功夫此一概念有較完整的理解。本文在第三節中指出，功夫是「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」，本節則藉由對《佛說大安般守意經》中的數息觀之分析，釐清所謂「設想出來的方法」，到底具有哪些要素。而這種被設想出來的方法，也就是功夫，我們可以將其定義為：個體將其身心進行高度的集中，以投入某種具有可重複性、竅門性、進階性的儀式化操作技法。

六、結論

通過本文的討論，對於中國早期有關功夫的理解，及其詞義的發展，可以有一個大致的輪廓。此時可回過頭來思考，當代辭書中功夫（工夫）的幾個主要詞義，其關聯性為何。「功夫」一詞較早出現，至宋代以後則習用「工夫」，但二語的涵義並無明顯區別。功夫一詞在東漢出現時，其原始的詞義是役夫役徒，及其所行的徭役工作。由於徭役工作可依其執行天數進行計算，這會引伸出「時間」的詞義。另外，由於前面幾個功夫的詞義兼有人力與時間的意涵，由此亦會衍生出「做事所花費的時間與精力」之詞義。以上幾個詞義，是功夫較原初的詞義，其中的修養意涵尚不明顯。

隨著佛教使用功夫一詞來描述其修養方式，功夫一詞開始產生了修養意涵。佛教開始時是用功夫的工作意涵來指布施僧人、修建佛塔等行為，而這類的行為也被認為是修持佛法的一途，於是功夫就有了「積功累行」的意涵。由於布施波羅蜜也只是成佛之途的一種，故其他的幾種波羅蜜也可以被稱之為功夫，所以佛教後來也用功夫來泛指六波羅蜜，此時功夫遂有「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」的意涵，這個詞義仍被保留在《大漢和辭典》等日文辭書中。由於在六波羅蜜中，禪定與智慧二門被認為是成佛的關鍵，故在唐代開始的佛教典籍中，功夫通常就是用來指坐禪這種修養方式，此係丁福保《佛學大辭典》或《望月佛教大辭典》皆以功夫來指參禪或思維辨道之事的原由。

本文考察功夫的修養意涵為「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」，此一說法有何意義？「工夫」一詞在理學中是一個重要話語，而陽明繼朱子之後對工夫之說進一步加以深化，並

提出了「工夫在體證本體」、甚至「工夫即本體」之類的說法。陽明的說法有其高明之處，而為三教人士所認同，故成為近世對工夫一詞的理解核心，此即辭書指出工夫是存心養性、或參禪辨道的原因，這種解釋正是由「工夫在體證本體」此一理解而來的。但此一解釋，卻使學者對於功夫的理解窄化了。何以證明？我們習稱武術為「功夫」，但武術是否一定有體證本體的目的？正是因為用體證本體來理解功夫，遂使學者無法理解禪宗或理學家的修養方式、與武家的技擊之術之間，其實是具有某種關連性的。但只要瞭解了功夫的修養意涵是「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」，則對本體的體證、對身體的鍛鍊、對藝術境界的提升，都可以是修行的目標，而為此修行目標所設想出的手段與方法，如靜坐調息、易筋洗髓、書法繪畫等，都可以被視之為功夫，這樣，對於功夫的理解範圍，及各種功夫之間的關聯性，無形中就擴大了。

當然，功夫範圍的擴大，並非漫無限制、所有針對某目標所設想出的手段皆可稱之為功夫。此一目標必須是「修養目標」，而修養所指向的，是個體的身心（若更細分，還可涵蓋才、性、情、知等）。因此能夠被稱之為功夫的，都是針對身心所進行的修養，從這裡我們也才比較能夠瞭解，何以武家的武術、茶藝家的茶道、書家的書法等，與佛教的坐禪、朱子的格物等，會同樣被稱之為功夫的原因，這正是各種功夫間的共同性所在。

由於本文的討論焦點是以早期佛教譯經為中心，故在第四節中，針對在佛教中被公認為是功夫代表的坐禪進行了討論，指出其透過趺坐、數息、依次離於身、息、意，以使個體的身心獲得一種初步的解脫狀態，而這正是「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」，此即佛教稱坐禪為功夫的主要原因。但本文何以

還要在第五節中，藉由對數息觀的分析，歸納出其中蘊含的幾種特性，如儀式性、竅門性、可重複性、次第性、身心高度集中等？這是因為，以往對功夫的修練方式有較多討論者主要是佛教徒與理學家，而其功夫多是以靜坐等方式作為下手處，是一種靜以入德的方向，遂使不少學者認為功夫應該是以「入靜」當作主要的形式。但從本文依坐禪法所歸納出的幾種特性來看，靜坐並非是必要的條件。跏趺坐數息的目的是為了讓身心高度集中，以便進行儀式化、竅門化的重複鍛鍊，但能夠讓身心產生高度集中的，非僅止於靜坐一途。茶藝家進行茶道儀式時、武術家在進行拳路的操演時、書法家在進行書法的寫作時，其身心集中的程度，絕不會在跏趺坐數息之下，⁵⁶而茶道、書法與武術等被稱之為功夫的修行方式，也同樣具備著儀式性、竅門性、可重複性、次第性等特性，這才是各種功夫的共同之處。而若能從這種功夫的共同處出發，再針對各種功夫的設計原理進行更進一步的考察，則對於功夫的理解，應該還會有更進一步的認識。



⁵⁶ 不過靜坐調息經過正確的訓練，可以讓修行者的身心快速地集中，而如茶道、書法等藝道，必須有相當高的造詣，才能在實踐時達到相同的境界，故靜坐調息也成為近世三教修養的共法。

引用書目

一、原典

東漢·安世高（譯）

- 1924 《佛說大安般守意經》，《大正新修大藏經》（東京：大正一切經刊行會，1924-1935年），冊 15

東漢·支婁迦讖（譯）

- 1924 《佛說無量清淨平等覺經》，《大正新修大藏經》（東京：大正一切經刊行會，1924-1935年），冊 12

東漢·曇果、康孟詳（譯）

- 1924 《中本起經》，《大正新修大藏經》（東京：大正一切經刊行會，1924-1935年），冊 4

西晉·陳壽

- 1982 《三國志》（北京：中華書局，1982年）

西晉·竺法護（譯）

- 1924a 《大哀經》，《大正新修大藏經》（東京：大正一切經刊行會，1924-1935年），冊 13

- 1924b 《普曜經》，《大正新修大藏經》（東京：大正一切經刊行會，1924-1935年），冊 3

- 1924c 《生經》，《大正新修大藏經》（東京：大正一切經刊行會，1924-1935年），冊 3

- 1924d 《修行道地經》，《大正新修大藏經》（東京：大正一切經刊行會，1924-1935年），冊 15

東晉·葛洪

- 1997 《抱朴子外篇校箋》（北京：中華書局，1997年，楊明照校箋）

- 1985 《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1985年，王

明校釋)

東晉·不詳(譯)

1924 《沙彌十戒法并威儀序》，《大正新修大藏經》(東京：大正一切經刊行會，1924-1935年)，冊 24

後秦·鳩摩羅什(譯)

1924 《坐禪三昧經》，《大正新修大藏經》(東京：大正一切經刊行會，1924-1935年)，冊 15

北齊·顏之推

1993 《顏氏家訓集解》(北京：中華書局，1993年，王利器集解)

隋·釋智顛

1924a 《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正新修大藏經》(東京：大正一切經刊行會，1924-1935年)，冊 46

1924b 《四教義》，《大正新修大藏經》(東京：大正一切經刊行會，1924-1935年)，冊 46

唐·房玄齡等

1979 《晉書》(台北：鼎文書局，1979年)

唐·李延壽

1979 《北史》(台北：鼎文書局，1979年)

宋·釋道原

1924 《景德傳燈錄》，《大正新修大藏經》(東京：大正一切經刊行會，1924-1935年)，冊 51

宋·蹟藏主

1994 《古尊宿語錄》(北京：中華書局，1994年)

宋·朱熹

2002 《朱子全書》(上海：上海古籍出版社，2002年)

宋·戴侗

1984 《六書故》(文淵閣四庫全書,台北:商務印書館,1984年),冊 226

明·釋如曇

1924 《緇門警訓》,《大正新修大藏經》(東京:大正一切經刊行會,1924-1935年),冊 48

清·彭定球等

1960 《全唐詩》(北京:中華書局,1960年)

清·段玉裁

1992 《說文解字注》(台北:天工書局,1992年)

清·朱駿聲

1975 《說文通訓定聲》(台北:藝文印書館,1975年)

二、專書

章太炎 Zhang, Tai-yan

1980 《文始》(台北:中華書局,1980年)

Wen shi (Taipei: Zhong Hua Shu Ju, 1980)

楊樹達 Yang, Shu-da

1983 《積微居小學述林》(北京:中華書局,1983年)

Ji wei ju xiao xue shu lin (Beijing: Zhong Hua Shu Ju, 1983)

三、論文

橫超慧日 Enichi Ōchō

1956 〈中国仏教初期の禅観〉,《印度学仏教学研究》4卷1號(1956年),頁 79-82

“Chuugoku bukkyō shōkino zen kan,” *Indian and*

Buddhist Studies 4.1(1956): 79-82

四、其他

丁福保 Ding, Fu-bao

1991 《佛學大辭典》(上海:上海書局,1991年)

Fo xue da ci dian (Shanghai :Shang Hai Shu Ju, 1991)

高文達(編) Gao, Wen-da(ed.)

2001 《新編聯綿詞典》(鄭州:河南人民出版社,2001年)

Xin bian lian mian ci dian (Zheng Zhou: He Nan Ren
Min Chu Ban She, 2001)

符定一(編) Fu, Ding-yi(ed.)

1954 《聯綿字典》(北京:中華書局,1954年)

Lian mian zi dian (Beijing: Zhong Hua Shu Ju, 1954)

羅竹風等(編) Luo, Zhu-feng etc(ed.)

1997 《漢語大辭典》(台北:東華書局,1997年)

Han yu da ci dian (Taipei: Dong Hua Shu Ju, 1997)

諸橋轍次等(編) Morohashi Tetsuji etc(ed.)

1974 《大漢和辭典》(東京:大修館,1974年)

Dai kan wa ji ten (Tokyo: Tai Shu Kan, 1974)

新村出(編) Izura Shinmura(ed.)

1982 《廣辭苑(第二版)》(東京:岩波書店,1982年)

Ko ji en (2nd Edition) (Tokyo:Iwanami Shoten Publisher,
1982)

望月信亨(編) Mochizuki Shinko(ed.)

1973 《望月佛教大辭典》(東京:世界聖典,1973年)

Mochizuki Buk kyo dai ji ten (Tokyo:Sekai Seiten Kanko
Kyokai, 1973)

The Search on Kung-fu—Citing Examples from Earlier Buddhism’s Translated Scriptures

Lin, Yung-sheng*

Abstract

The current paper explores the meaning and implications of an ancient Chinese phrase “kung-fu” by analyzing the source of the language and the earlier literature. In earliest times, “kung-fu” did not connote “self-cultivation”, which was developed from earlier Buddhism’s translated scriptures. Hence the paper subsequently analyzes several usages of “kung-fu” from earlier Buddhism’s translated scriptures and comes up with a core implication—“the means or method with which to achieve a certain goal of practice”. As to the characteristics and content of “kung-fu”, the paper induces a couple of components through the discussion on *Da Anban Shouyi Jing*, one of the earliest Buddhism’s scriptures; to put it shortly, “kung-fu” refers to that “an individual intensely focusing the physical and spiritual self to commit oneself to ritualized repetitive and progressive techniques or skills”. Such an understanding of “kung-fu” might in some way contribute to a broader thinking and perspective on all types of self-cultivation, such as chadou, martial arts, and literary creations.

Keywords: Kung-fu 、 ānāpāna-smṛti 、 Buddhism 、 Self-cultivation

* Assistant Professor, Department of Chinese Literature, National Taiwan University.

