

# Zhu Xi's Concept of "Meditation" and Its Background of Thought

Nakajima Ryuzo

Honorary Professor of Tohoku University

## Abstract

Zhu Xi considered that "meditation" is not anything that has evolved from Confucius but passed to us through Bodhidharma. Despite such a thought, meditation is believed to be a very useful way of cultivation for learning about scholarship. Nonetheless, we cannot, from any related literatures on Bodhidharma before the middle of 11st century, have found any term as "meditation," and it is why we have predicted that the term might not have been originated from Bodhidharma. Just as what the author has mentioned in this article, it is found in "*Mo-Ho-Chi-Kuan*" a term closer with connotation to the term "meditation" discussed in this work; however, there remains some space for further deliberation. Based on Guan-jian, "meditation" is the measure conducted for physical and spiritual cultivation so that one can have appreciated thoroughly the profound truth of heaven and earth, thus achieving the ways of practicing found in "*Justice of Zhou Yi*" to reach the realm realizing the truth of heaven and earth. Afterwards, none of the literatures from Confucianism, Taoism, and Buddhism of China have reckoned its as a specially important concept as to mention about it, so that

we can see that there is only but a section in “*Xu Tang Anthology* – Yang-shan chapter” has conducted a somewhat intense contemplation on it. The author considers that it is two masters Cheng Yi, and Cheng Hao from Confucianism, and Chang Bo-ruei from Taoism had paid special attention to “meditation” at the second half of North Song Dynasty. Most of all, the former two masters had taken “meditation” as a major event of scholarship and cultivation, whereas such appreciation by Cheng Yi and Cheng Hao are found through academic legacy inherited from Lo Chung Su, and Li Yang Ping, which is then being succeeded by Zhu Xi who had helped to enrich it with theory and practice.

When Zhu Xi was learning after Li Yang Ping back then, he was holding rather attitude of much hesitation with practice of “meditation.” However, it is likely that Zhu Xi began to seriously accumulate practice on it after the death of Yang Ping, and he had, at the same time, conducted some study on the concept of “meditation” of early Taoism during the South Song Dynasty, Zen, and most of all, “meditation” of Mo-Zau Ch’an and Da-hui Ch’an. As learned from the lectures he delivered to his followers, it seems that within decade after Li Yang Ping passed away Zhi Xi had already established his unique concept on “meditation.” If we merely observe from the “*Analects of Zhu Xi*,” he had, in the later 30 years of his career, almost involved every aspect to items of “meditation” regarding scholarship, and meaning and positioning of cultivation that one should take notice with various kinds of works he left to his followers, except in short of elaboration on substantive profile and action of “meditation.” In such a way, we are convinced that Zhi Xi did trust he is right with concept of “medication” at the later half of his life. Under such persuasion, he had supervised and guided his followers, hoping that he could have rectified the erroneous idea by the people with regard to “meditation.”

# 朱子的「靜坐」觀與其思想背景

中嶋隆藏 著 / 釋性一、野川博之 合譯

日本東北大學榮譽教授 / 圓光佛學研究所、立德大學

## 摘要

朱子認為「靜坐」不是孔子以來的東西，而是達磨傳過來的；儘管如此，對修習學問而言，卻是個極為有用的修養方法。然而，出現於 11 世紀中葉以前的達磨事蹟相關的文獻中，我們看不到任何「靜坐」這個詞彙，所以我們推測它可能並非來自達磨。如筆者在本文中所以提到地，《摩訶止觀》中有出現意思跟筆者在本稿所討論的問題意思較接近的「靜坐」這個字眼，然而還是有討論的餘地。根據管見，「靜坐」做為修養身心，通曉天地道理，而達到實踐天地道理的境界的修行方法而出現的是《周易正義》；然而其後，中國三教沒有任何文獻將其視為重要概念而特別提到它，可以看出有關靜坐較深刻的思索只有《祖堂集·仰山章》中的一節而已。筆者認為，對「靜坐」表現出高度關心的是，在北宋後半，儒學方面是二程子，在道教方面則是張伯瑞，尤其是前者將「靜坐」定位為學問修養的重大事，二程子這種認識，經由繼承其學統的羅仲素、李延平，為朱子所繼承，並在理論和實踐兩方面予以充實。

朱子當年從學李延平時，仍對「靜坐」的實踐抱持半信半疑的態

度；然而，可能在延平逝世以後他也認真地累積實踐，同時並對南宋初期道教的「靜坐」觀，還有禪，尤其是，默照禪和大慧禪的「靜坐」觀做研究。從他給弟子們的教誨來看，似乎在李延平逝世後十年以內，朱子已經確立了他獨特的「靜坐」觀。若僅就依據《朱子語類》來看的話，朱子在其生涯後半約三十年間，有關「靜坐」，給弟子們的各種教誨中，除了完全欠缺「靜坐」的具體姿態和動作的說明外，在學問、修養上的意義和定位，以及有關實踐上該注意的事項等，幾乎全面地涉及到了；我們可以窺見出朱子在其後半生確信自己的「靜坐」觀是正確的，在這種確信之下，他指導著弟子們，希望能矯正世間對「靜坐」的謬見。



## 譯者前言

本文作者每次引用朱子和其高徒們的相關敘述時，不但引用原文加以標點，也加以流利的日文白話譯文，可算是日本現代中國哲學界對宋代白話儒家經典的平易詮釋。雖然如此，此中譯稿因篇幅上的限制，不得不刪除，請作者和讀者枉賜體諒。此外，作者在原文引用和白話翻譯之後，亦有提示摘要，讓讀者過目之間能夠把握朱子原文的大綱。希望以後還有機會介紹本文作者用心將宋代理學的精華翻為平易近人的日文白話的文章。

## 序說

在 20 世紀前半的日本，以所謂的「岡田式靜坐法」等為中心的身心鍛鍊法引起了莫大的關心，稍後一些，在中國也有人提倡根據佛學或者仙學的靜坐法，也引起不少的關注。<sup>1</sup>在當時，內外各種情勢非常緊迫、不安定，加之人們的價值觀動搖，社會變質等情況的交錯中；一些警世之士提出，我們該打造出適應這種情況的身心，當然，我們一定可以的！這種呼籲其實都是在處於不安和希望之中而激烈動搖的人類心理和社會情況的背景所產生的。根據上述「岡田式靜坐法」等種種身心鍛鍊法所表現出來的靜坐法在其說明中雖亦含有一些來自西歐的科學知識和宗教思想，不過，作為實踐形式的坐法，在日本一直以來早已被不少實踐者們所利用；不但如此，其思維方式的核心也依靠這些過去以來的方式。岡田虎二郎的《岡田虎二郎先生語錄》<sup>2</sup>一書中，隨處可見批評王陽明、朱子、中江藤樹、熊山蕃山等思

<sup>1</sup> 筆者 2007 年 9 月底在台灣中央研究院中國文哲研究所所辦的「跨文化視野下的東亞宗教傳統」研討會上，發表日文論稿〈二十世紀後半における靜坐の實踐とその思想—岡田虎二郎と陳撻寧—〉和由陳瑋芬副研究員中譯的譯文。

<sup>2</sup> 日本昭和 2 年（1927，為岡田逝世後第 8 年），岡田高徒小林信子女士等創立「靜坐社」，同年 3 月開始發行雜誌《靜坐》。到了昭和 12 年（1937），他們為了紀念

想，他認為：「他們其實沒有確立確切的修養方式，因此，差之毫釐，失之千里。」（該書頁 70），還有：「朱子本來專門研究經書字句，直到晚年失明之後才開始靜坐，而說：失明得晚了些。」（該書頁 122）。雖然岡田自信地根據自己的經驗而完成他獨特的「靜坐」法，不過，這些評語卻顯露出他嘗試的具體過程中，參考許多古今中外的修養方式，尤其是朱子的靜坐。將自己的方法確信為絕對的，岡田的評語不免過於獨斷；而他對朱子的「靜坐」研究究竟到什麼程度而做如此之發言，也不免讓人懷疑。雖然一直以來，中國思想研究者中並非沒有提到朱子的「靜坐」觀，然其多數只不過是從哲學研究的觀點，在論究其動靜論的關連上，偶然提及一些而已；<sup>3</sup>並沒有以「靜坐」觀這個觀點，來進行主題性的討論。本稿主要著眼於《朱子語類》中，朱子在其師生答問中，從許多方面提及「靜坐」，筆者想要窺探朱子到底以何思想狀況為背景，而懷有何種「靜坐」觀。

---

雜誌創刊 10 週年而編輯本書，5 月發行出版，到了昭和 16 年（1941）5 月，已有 4 版。

<sup>3</sup> 楠本正繼：《宋明時代儒學思想の研究》一書中，雖然有提及作為朱子涵養工夫的「靜」，不過，並沒有將「靜坐」當作焦點。荒木見悟：《佛教と儒教》一書中，有犀利的分析比較研究默照禪和大慧禪這兩種禪之間在「靜坐」觀上到底有什麼樣的不同，不過，關於朱子頗有限制。荒木先生敘述朱子跟他持敬的工夫為「他提倡靜坐，來當作穩定精神的手段」，在相關注釋中指出：陸稼書認為朱子根本沒有讓人靜坐，不過，這是陸稼書的誤會，朱子引以為誠的，只是那些固執專心靜坐而不顧餘事的態度而已。友枝龍太郎：《朱子の思想形成》一書首先指出：朱子所從學的劉屏山、李延平和李延平所從學的羅子章這 3 個人都重視「靜坐」，然後指出：朱子本人也繼承伊川、延平，主張「靜坐」。該書認為，「坐禪入定」和「靜坐」之間越修越發生不同，儘管如此，這兩個法門都排斥「閑思慮」，收斂心氣而追求「湛然專一」，在這一點其實沒有不同，該視為一樣。錢穆：《朱子新學案》第 2 冊，〈論靜〉從《朱子語類》引用了朱子提及「靜坐」的許多條文，予以從多方面來的論述，富有參考價值。不過，錢先生的著眼點畢竟放在於朱子「動靜」觀的闡明而不放在於「靜坐」觀的考察。

## 1. 朱子前半生的「靜坐」觀

在朱子前半生，我們沒發現到任何關於「靜坐」的積極發言。那時，他還是個鑽研學習之身，停留在反覆咀嚼其所從學諸師的教法，研討異同，然後實踐心得，體會成果的階段中。所以，他還為如何解決困擾著自己的各種疑問而煩惱，還沒有達到將自己的見解表示給別人的程度。筆者在本章中想要一瞥其師李延平對他的具體指導和他對師教的反應，還有，當時的思想界學者對「靜坐」的看法；然後考察朱子構成其「靜坐」觀的具體背景。

### (1) 師李延平的教示與朱子之理解

筆者尚未查明朱子從何時開始將「靜坐」定為其學問、修養上的緊要事。朱子其人首先隨父親朱松學習治學的基礎。朱松所從學的羅仲素是經由楊龜山而繼承，推廣「靜坐」給世間的，二程子之學，並將「靜坐」定為其學問根基的人物。又，朱子 14 歲喪父後，事師之一的劉屏山也是傾心於主張依「靜坐」可成佛的禪者。<sup>4</sup>還有，朱子年輕時，對道、佛兩教懷有不少的同感，這兩教一向重視「靜坐」。<sup>5</sup>根據這些事實來思考，朱子被認為從小就懷有重視「靜坐」的意識。只是從現存朱子自身的言行資料當中，還無法確認此事。

朱子認真地納入「靜坐」，好像是在認識了與父親同門、重視「靜坐」的李延平，並在其膝下學習之後的事，朱子自己所編纂的《延平先生師弟子答問》中所見的記錄可以做為此事之證據。

---

<sup>4</sup> 友枝龍太郎：《朱子の思想形成》（頁 47）中，引用一段《大慧普覺禪師書》〈答劉通判〉中所見的，〔大慧禪師〕批判某些杜撰的長老們教劉屏山「靜坐」所帶來的弊害。

<sup>5</sup> 友枝龍太郎：《朱子の思想形成》（頁 48）；錢穆：《朱子新學案》第 3 冊，〈朱子從遊李延平始末〉（頁 6）。

朱子跟李延平的交流從他們第一次見面的癸酉（1153）開始，經過戊寅（1158）的第二次見面，庚辰（1160）入門，壬午（1162）重謁，直到李延平癸未（1163）的逝世，總共 11 年。<sup>6</sup>不過，《延平先生師弟子答問》中所載延平給朱子的書簡中，只留有 5 封與「靜坐」相關的記錄。其中 1 封庚辰 5 月 8 日的信，李延平如此寫道：

某晚景別無他，唯求道之心甚切，雖間能窺測一二，竟未有洒落處，以此兀坐，殊憤憤不快。昔時，朋友絕無人矣，無可告語，安得不至是耶。可嘆可懼！示論夜氣說甚詳，亦只是如此切，不可更生枝節，尋求即恐有差大率。吾輩立志已定，若看文字，心慮一澄然之時，略綽一見，與心會處，便是正理，若更生疑，即恐滯礙，…夜氣之說，所以於學者有力者，須是兼旦晝存養之功，不至枯亡，即夜氣清，若旦晝間不能存養，即夜氣何有，疑此便是日月至焉氣象也。某曩時從羅先生學問，終日相對靜坐，只說文字，未嘗及一雜語，先生極好靜坐，某時未有知，退入室中，亦只靜坐而已。先生令靜中看喜怒哀樂未發之謂中，未發時，作何氣象？此意不唯於進學有力，兼亦是養心之要。元晦！偶有心恙，不可思索。更於此一句內求之，靜坐看如何，往往不能無補也。此中相去稍遠，思欲一見，未之得，恐元晦以親旁無人僣侍，亦難一來奈何？切望隨宜攝養，勿貽親念為至禱也。

（卷上）

這是庚辰（1160）朱子 31 歲那年，距他初次跟李延平見面的第 8 年，從事師不久的李延平處所收到的書信。在信中，李延平首先回顧自己平生的行宜，認定他只管求道，依靠兀坐而澄心靜慮，朝向在文

---

<sup>6</sup> 錢穆：《朱子新學案》第 3 冊，〈朱子從遊李延平始末〉（頁 4）。

字跟心慮一致之處得到真正的道理而努力；然而至今，心仍未得到充分的沉靜。然後又回顧其師羅從彥平生用心「靜坐」，其指導亦只是口出經典語句，從不浪費唇舌，終日與其相對靜坐，讓他就《中庸》的「喜怒哀樂未發之謂中」做為題目，專心思考「未發時，作何氣象」？總之，李延平教諭朱子依靠「靜坐」來「存養」「夜氣」，在進學上和養心上都是重要的事。當時因心亂而無法進行思索的朱子，接受師教，努力「靜坐」，雖亦實感其效果，然似乎仍無法釋然，而期待更親切且懇切的教示。

下面所舉的是，庚辰（1160）7月的書信。李延平寫道：

某自少時，從羅先生學問，彼時全不涉世故，未有所入。聞先生之言，便能用心靜處，尋求至今，洩汨憂患，摩滅甚矣！四五十年間，每遇情意不可堪處，即猛省提掇，以故初心未嘗忘廢，非不用力。而迄于今，更無進步處，常切靜坐思之，疑於持守及日用儘有未合處，或更有關鍵，未能融釋也。向來嘗與夏丈言語間，稍無間，因得一次舉此意質之。渠乃以釋氏之語來相淘，終有纖奸打訛處，全不是吾儒氣味旨意。（卷上）

這距離上面之書信約經二個月，從內容來看，可以視為是收到朱子的信之後的回信。在此李延平表達了，從學羅先生以來四、五十年，一直努力於置心境於靜處，結果、染污及憂惱幾乎可以除去，然即使如此，有時亦有不順意的時候，此時猛然自省，用功「靜坐」，想去除這樣的心意，但一直做不好；僅管如此，亦不可採用釋氏般的做法，因為釋氏沒有吾儒般的思考。筆者認為：朱子可能遵奉師教，認真「靜坐」的實踐，然仍無法釋然，為解決此一情況，而問到是否可參考釋氏的看法？而對於朱子在回信中所表達的問題，延平試圖禁止。

接著、再舉出壬午年（1162）5月14日、6月11日、7月28日

的書信。

首先是 5 月 14 日的書信中說：

承諭，處事擾擾，便似內外離絕，不相該貫，此病可於靜坐時收攝將來，看是如何便如此，就偏著處理會，久之知覺即漸漸可就道理矣。更望勉之也！（卷上）

第二，他在 6 月 11 日的信中寫道：

…仁之一字，正如四德之元；而仁義二字，正如立天道之陰陽，立地道之柔剛，皆包攝在此二字爾！大抵學者，多為私欲所分，故用力不精，不見其效。若欲於此進步，須把斷諸路頭，靜坐默識，使之泥滓，漸漸消去方可。不然，亦只是說也。更熟思之！（卷上）

第三，他在 7 月 28 日的信中寫道：

…又與劉平甫書云：大率有疑處，須靜坐體究，人倫必明，天理必察，於日用處著力，可見端緒，在勉之爾。（卷上）

這 3 封信都是寫於壬午年（1162）的，此中，5 月和 6 月的是寄給朱子的，7 月的乃是寄給劉平甫的。李延平在 5 月寄朱子的信中寫道：對具體事物覺得難以處理，是因為內外分裂，喪失其一貫性故，與理相違。為克服此種情況，靜坐之際，收攝自心，就所面對之問題持續理解下去，是很重要的。6 月的信，表達了「仁」與「仁義」之不同，同時曉諭實踐時的注意事項；並提出在克服為私欲所惑、用力不精、不見效果的缺點上，要完全斷除種種心思，在專心「靜坐默識」中，若能消除由私欲所引起的一切染污的話就好。他在 7 月給劉平甫的信中寫道：不管是人倫或者是天理，我們只要發現到大小問題存在著，立即開始「靜坐體究」，將體究後所明白的道理實踐在現實日用之處就一定能打開解明之道。我們看得出來，李延平在這 3 封信中已

經幾乎看不出兩年前書信中所表現出來的心情——即使再努力實踐靜坐，依然苦惱於一些未解決的問題。在問題的解決上，他完全將「靜坐」視為具有核心性角色的解謎工具，根據延平本身的這種確信，一心激勵弟子朱子。

從庚辰（1160）起迄壬午（1162）經過兩年，壬午的隔年為癸未（1163），李延平在該年逝世，如此則這些書信可能是延平對朱子的最後教誨。在此我們不但可以窺見李延平對靜坐的一種確信——只要「靜坐默識」、「靜坐體究」，一定可以辯明一切道理而予以實踐；同時，我們也可以窺見，對朱子而言，即使他遵奉師教和鼓勵，認真實踐「靜坐」，但是具體的現實事物在處置上依然感到困惑，因而對師抱著期望得到更懇切的教示的想法。筆者認為，朱子在前半生對「靜坐」的效用依舊保持著半信半疑的態度。

## （2）朱子以前南宋佛道思想中的「靜坐」觀

朱子以前，有二程子在儒學圈內重視實踐「靜坐」。他們認為，「坐忘」不過是所謂的「坐馳」罷了，故予以排斥；反之，「靜坐」才是人們所該修的實踐法門。與此學統相關的是羅仲素和李延平，這是朱子發言中所提到的。儘管如此，當時道教和佛教也將「靜坐」定位為達成各自宗教目的的修行法門，並非儒者所特有的修行型態。因此，針對「靜坐」，三教的異同也成為問題。

例如，在道教有張伯端，與二程子幾乎同時，撰寫《悟真篇》；至南宋初期，有至游子曾慥，在紹興年間編纂《道樞》<sup>7</sup>，收錄多篇「靜

<sup>7</sup> 收錄於《道藏·太玄部》。不過，我們在《四庫提要·子部·道家類》，和李學勤、呂文郁主編：《四庫大辭典》中，看不到這個書名。中國道教協會、蘇州道教協會共編：《道教大辭典》認為本書成書於南宋紹興6年（1136）。反之，胡孚琛主編：《中華道教大辭典》認為它成書於大約南宋紹興年間（1131~1161）。如此，關於本書成立年代，有兩種不同的說法。另外值得一提的是，有宮澤正順、麥谷

坐」相關文章，例如：該書卷 9〈頤生篇〉中，做為延年驅疾的方法，引用葛真人所說：「人有首痛腦風，令居幽室靜坐，閉息掩耳，氣極則放焉；放之，則輕擺其首而不止焉。祛風去痛，明目補髓矣。」此外，該卷還引用朱真人和吳真人的言說。卷 10〈華陽篇〉中，以彰顯華陽子主張實現返老還童的丹方為目的，從純陽子的著作中採取拔萃的形式，返覆引用根據「靜坐」的呼吸法之實踐。卷 13〈指玄篇〉將「靜坐」定位為鍊神合道、捨棄凡軀、上升到三清天的一個前提。卷 19〈修真指玄篇〉有提到將「靜坐」視為神氣內蓄在身體的方法。卷 23〈金丹泥金篇〉也有說到做為實現「鍊形」、「鍊心」的「鍊氣」法，「靜坐」是不可缺的，等等；如此，我們可以窺見在道教，「靜坐」是重要的修道法門。值得一提的是，該書卷 10〈華陽篇〉中，引用純陽子的教示，提醒讀者注意「終日靜坐」為旨的「內觀」在本質上跟佛教「入定」和道家「坐忘」是不同的。

內觀者何也？觀己不觀物，觀內不觀外者也。吾有觀心之法，一念不生，如持盤水湛然常清焉。吾有觀天之法，終日靜坐，朝上帝焉。吾有觀鼻之法，常如垂絲鼻上，升而復入，降而復升焉。內觀之至也，則氣入泥丸，神超內院矣！彼沙門入定，久而昏寂，止于陰神出殼而已；道家坐忘，久而頑著，神氣豈能成就哉！故內觀之法，以淨心為本，以絕想為用，下心之火於丹田，不計功程，蓋如達磨所謂一念不漏，自然內定，而結元神焉！

又，該書卷 19〈修真指玄篇〉中值得注意的是，有關「靜坐」，返覆強調「忘思絕慮」、「屏去思慮」、「忘思」等和心態有關的思想。不管如何，《道樞》這本書主要著眼於對「靜坐」正面效用的敘述，好像沒注意到這個修行法門所含有的問題點。

其次，在佛教，我們看收錄了宏智正覺禪師（1091～1157）的法語和詩文的《宏智禪師廣錄》<sup>8</sup>，在這本書的卷 8 收錄了〈默照銘〉<sup>9</sup>，因其歌詠了所謂「默照之道」的境地，世人因此稱宏智的禪為「默照禪」。其中多篇可看到「默默」這樣的表現；儘管如此，他幾乎完全沒有用被大慧宗杲禪師批評為「默照靜坐」或「靜坐觀心默照」的「靜坐」這個字眼來表現自己的坐法。宏智禪師只有在卷 6〈明州天童覺和尚法語〉中如此開示：

真實做處，唯靜坐默究，深有所詣，外不被因緣流轉。  
其心虛，則容；其照妙，則準。內無攀緣之思，廓然獨  
存而不昏，靈然絕對而自得，得處不屬情，須豁蕩了無  
依倚，卓卓自神，始得不隨垢相，箇處歇得，淨淨而明，  
明而通，便能順應還來對事，事事無礙。

看來，宏智禪師對「靜坐」賦予重要的意涵，認為根據「靜坐默究」

<sup>8</sup> 根據石井修道著：《宋代禪宗史の研究》，我們要引用《宏智錄》的話，必須依據由東京：名著普及會影印發行的宋版 6 冊本（為日本大分：泉福寺典藏），而不該依據《大正藏》所收的 9 卷本《宏智禪師廣錄》。將「版本的成立」收入在視野的話，該書這些指出無疑地是不可忽視的高見，不過，以筆者本稿裡面的指出和引用為限的話，使用《大正藏》本也沒有大礙。

<sup>9</sup> 《大正藏》本所收的〈默照銘〉正文如下：「默默忘言，昭昭現前，鑒時廓爾，體處靈然。靈然獨照，照中還妙，露月星河，雪松雲嶠，晦而彌明，隱而愈顯。鶴夢煙寒，水含秋遠，浩劫空空，相與雷同。妙存默處，功忘照中，妙存何存？惺惺破昏。默照之道，離微之根，徹見離微。金梭玉機，正偏宛轉，明暗因依，依無能所。底時回互？飲善見藥。槌塗毒鼓，回互底時？殺活在我，門裡出身，枝頭結果，默唯至言。照唯普應，應不墮功，言不涉聽，萬象森羅。放光說法，彼彼證明，各各問答，問答證明。恰恰相應，照中失默，便見侵凌，證明問答。相應恰恰，默中失照，渾成剎法，默照理圓。蓮開夢覺，百川赴海，千峯向岳，如鵝擇乳，如蜂採花。默照至得，輸我宗家，宗家默照，透頂透底。舜若多身，母陀羅臂，始終一揆，變態萬差。和氏獻璞，相如指瑕，當機有準，大用不勤。寰中天子，塞外將軍，吾家底事，中規中矩，傳去諸方，不要賺舉。」跟石井氏視為善本的 6 冊本原文比照起來，文字上沒有異同。

來確立絕對的主體，而實現周到的認識和自在無礙的行爲。但是，除此之外，宏智的文章和法語中幾乎完全沒有使用「靜坐」的表現，不禁使人懷疑他是否有意使用「靜坐」這個詞來表現自己所常修的禪法。只是，在此所謂的「真實做處，唯靜坐默究」的表現，和在此所表示的境地與李延平所用的「須靜坐體究」的表現和它所示的境地，頗有類似之處，兩者之間的影響關係是值得注意的。

據說宏智正覺示寂前，留書給大慧普覺禪師（1089～1163）委囑後事。然而，大慧禪師卻對當時許多士大夫所喜愛的、重視「靜坐」的「默照禪」，定爲邪禪，而予以嚴厲排斥。在此，我們一覽集其法語的《大慧普覺禪師語錄》，例如：卷 7〈示眾〉，卷 19〈示清淨居士〉，卷 20〈示真如道人〉，卷 25〈答曾侍郎〉，卷 26〈答富樞密〉、〈答李參政別紙〉、〈答陳少卿〉、〈答許司理〉，卷 27〈答劉通判〉等，可發現他屢次使用「靜坐」這個字眼來研討相關問題，這一點，與宏智正覺完全相反，因爲宏智幾乎完全不使用這個字眼。如有識者所指出地，大慧作爲直接標的的默照邪禪跟宏智正覺所弘揚的禪可能是不一樣的。

還有，例如在卷 20〈示真如道人〉中如此寫道：

今時學道人，不問僧俗，皆有二種大病。一種多學言句，於言句中，作奇特想；一種不能見月亡指，於言句悟入，而聞說佛法禪道不在言句上，便盡撥棄，一向閉眉合眼，做死模樣，謂之靜坐觀心默照，更以此邪見，誘引無識庸流曰：「靜得一日，便是一日工夫。」苦哉！殊不知，盡是鬼家活計，去得此二種大病，始有參學分。

可以看出，大慧的攻擊矛頭不但針對默照禪，也針對看話禪<sup>10</sup>。

---

<sup>10</sup> 石井修道著：《宋代禪宗史の研究》，第 4 章〈宏智正覺と默照禪の確立〉指出：

又，在此我們要注意的是，例如卷 26〈答陳少卿〉中寫道：

近年以來，有一種邪師，說默照禪，教人十二時中是事莫管，休去歇云，不得做聲，恐落今時，往往士大夫為聰明利根所使者、多是厭惡鬧處，乍被邪師輩指令靜坐，卻見省力，便以為是，更不求妙悟，只以默然為極則。某不惜口業，力救此弊，今稍有知非者。

可以看到大慧所批判的的確是所謂默照禪給士大夫們所教的「靜坐」。

但是，另外如卷 19〈示清淨居士〉中也可看到：

學道人，十二時中，心意識常要寂靜，無事亦須靜坐，令心不放逸，身不動搖，久久習熟，自然身心寧帖，於道有趣向分，寂靜波羅蜜，定眾生散亂妄覺耳。若執寂靜處便為究竟，則被默照邪禪之所攝持矣。

可見大慧並非全面要否定「靜坐」，而是在明確地肯定其有效性和必要性的前提下，對其所容易沒入的陷阱予以警鐘而已。大慧只不過是排斥只想一心投入「靜坐」的實踐，而處於與現實的關連完全游離超脫的靜處，實現自在的人們。他所批判的是，將原本只不過是做為實現臨機應變的自在行為主體的一種手段的「靜坐」或「看話」，作為自己至上的目的；以這些做為基礎，卻不求在這之上的妙悟，的當時禪佛教界的普遍狀況吧！

---

雖然宏智和大慧這兩家關於「悟」的有無，明顯地呈現著不同的看法，但兩者之間並沒有任何破局性的對立關係。大慧批判的其實是汲流默照禪的一些亞流，尤其是，真歇清了了的門派。另外也指出：大慧批判到看話禪的一流。

## 2. 朱子後半生的「靜坐」觀—以他對弟子們的諭示為中心

筆者認為，朱子因蒙師父李延平的指導和鼓勵而專心「靜坐」；然而，還是難免感受到有一些無法領會的問題；所以，隆興元年（1163）朱子 34 歲，李延平去世時，這些疑問當然還是沒有被消除。在結束跟李延平前後達 11 年的關係之後，朱子究竟有沒有因不能解決問題，而離開「靜坐」？或者，其後仍繼續思索和修練，因而再度確認到「靜坐」的效用，找到在其學問中「靜坐」的正面性之定位？在此我們不妨一覽其生涯後半約 30 年中跟弟子們的問答記錄<sup>11</sup>，整理出其中關於「靜坐」的記錄總共 30 條<sup>12</sup>。結果，我們能夠確認出最早癸巳年（1173）以後，最晚庚戌年（1190）起到庚申年（1200）逝世為止，一再從多

<sup>11</sup> 黎靖德編：《朱子語類》劈頭揭載〈朱子語錄姓氏〉，列舉錄者姓氏，下面註明各人的字號、籍貫、所聞時間等，因此，它在我們考證具體所聞時間的時候，富有參考價值。不過，關於所聞時間，雖有許多能夠特定具體記錄日期的，也有許多無法特定的。例如：記著「某干某支以後所聞」的，25 名；記著「某干某支所聞、所錄、記見、同○○錄」等的，55 名；記著「某干某支以前所聞」的，1 名；不註明年時的，14 名。此中，最古老的記錄是，由楊方的，記著「庚寅（1170 年）所聞」。反之，最新的是，由李儒用、呂燾、不知何氏兩名、劉子寰、劉礪，林學履等記錄，他們記著「己未（1199）所聞」；或者，由沈儻的、記著「戊午（1198 年）以後所聞」的記錄中屬於己未（1199）以後的條文。

<sup>12</sup> 根據〈朱子語錄姓氏〉，按照概算年代的前後而列舉的話：  
（廖）德明/癸巳年（1173）以後所聞/2 條；（余）大雅/戊戌年（1178）以後所聞/1 條；（萬）人傑/庚子年（1180）以後所聞/1 條；（楊）道夫/己酉年（1189）以後所聞/1 條；（童）伯羽/庚戌年（1190）所聞/1 條；（劉）砥/庚戌年（1190）以後所聞/1 條（附記：跟徐居甫錄連接。）；（葉）賀孫/辛亥年（1191）以後所聞/2 條；（黃）義剛/癸丑年（1193）以後所聞/1 條（附記：跟陳淳同條。）；（蕭）佐/甲寅年（1194）所聞/1 條；（龔）蓋卿/甲寅年（1194）以後所聞/1 條；（輔）廣/甲寅年（1194）以後所聞/3 條（附記：從內容來判斷，其中 1 條為失名錄。）；（林）賜/乙卯年（1195）以後所聞/1 條；（沈）儻/戊午年（1198）以後所聞/8 條；徐居甫（附記：不見於〈朱子語錄姓氏〉，或是徐●[禹+字-于]，字居父？那麼，被視為庚戌年（1190）以後所聞）/1 條（附記：跟劉砥錄連接。）；（黃）士毅/不記年代/1 條；（陳）淳/庚戌年（1190）、己未年（1199）所聞/3 條；失名/1 條。

方面提及「靜坐」，我們可以看到朱子在其師去世後，仍不失對「靜坐」的關心，累積其思索和修養，意圖克服圍繞「靜坐」的各種問題，確立其自身之「靜坐」觀，將它視為學問和修養的樞軸，保持這種確信而輔導學生們。

### (1) 沈憫在朱子最晚年的記錄

由於朱子各種語錄的編者對朱子「靜坐」相關的發言記錄所聞的年代極為概略，因此我們非常難以逐年精密地追溯他關於「靜坐」的發言內容的變遷<sup>13</sup>。因此，首先，我們來看朱子逝世前 3 年之間，沈憫所聽聞的其中相關於「靜坐」的問答總共 8 條。

根據這些記錄，對於「靜坐」，朱子從「是是非非」的立場，有時積極地推動「靜坐」，有時苦心勸學生們細心注意，避免墮入陷阱，應付諸實踐。

昔陳烈先生苦無記性，一日，讀《孟子》：「學問之道無他，求其放心而已。」忽悟曰：「我心不曾收得，如何記得書！」遂閉門靜坐，不讀書百餘日，以收放心，卻去讀書，遂一覽無遺。

(卷 11, 〈讀書法下〉, 備錄)

根據《宋元學案》卷 5，陳烈是慶曆（1041～1048）初，科舉落第後，以自己學問未臻成熟為由，不應仁宗的詔聘和司馬光、歐陽修等人之舉薦，元祐（1081～1094）之初，以 76 歲逝世之人物。陳烈修學期間，因記性不好而備受困擾，某日讀《孟子》的「學問之道無他，求

---

<sup>13</sup> 田中謙二有一篇論文叫做《朱門弟子師事年攷》（收入於《東方學報（京都）》，第 44 冊），儘量努力闡明朱子弟子們開始從學他的具體年代，企圖讓我們按照時間軸上來閱讀《朱子語類》的敘述，也企圖貢獻於闡明朱子思想形成的具體過程。雖然如此，筆者不得不說：這篇論文還有不小的限界，因此，在這次執筆上，幾乎沒有任何參考價值。

其放心而已。」這句話，豁然開悟，以後，閉門靜坐、停止讀書，專心「收放心」達百餘日，其後，讀書無一不入頭腦。筆者認為，朱子之所以提到這個逸事，可能想要表達在「學問」的路程上，用心學習書本裡面的內容雖是重要的事；不過，更重要的是，用心「求放心」。如此才能夠容易地記憶書本的內容；反之，若不以「求放心」為宗旨而只是一心一意地努力背誦書本的內容，不但沒有意義，也難以記憶它們的內容；還有，「靜坐」乃是實現「求放心」的最有意義的、最切合實際的具體方法。

昨夜說：作用是性，因思此語亦自好。雖云釋氏之學是如此，他卻是真箇見得，真箇養得。如云：說話底是誰？說話底是這性。目視底是誰？視底也是這性。聽底是誰？聽底也是這性。鼻之聞香，口之知味，無非是這箇性。他凡是一語默、一動息、無不見得此性，養得此性。

或問：他雖見得，如何能養？

曰：見得後，常常得在這裏，不走作，便是養。今儒者口中雖常說：「性是理，不止於作用。」然卻不曾做他樣存得養得，只是說得如此。元不曾用功，心與身元不相管攝，只是心粗。若自早至暮，此心常常照管甚麼次第，這箇道理，在在處處發見無處不有，只是你不曾存得養得。佛氏所以行六七百年，其教愈盛者，緣他也依傍這道理，所以做得盛。他卻常在這身上，他得這些子，即來欺負你秀才，你秀才無一人做得似他。今要做，無他，只說四端擴充得便是。孟子說存心養生，其要只在此。凡有四端於我者，知皆擴而充之矣。若火之始然，泉之始達，學者只要守得這箇。如惻隱、羞惡、辭遜、是非，若常存得這惻隱之心，便養得這惻隱之性；若合當愛處，自家卻不起愛人之心，便是害了那惻隱之性。如事當羞

惡，自家不羞惡，便是傷害了那羞惡之性。辭遜、是非，皆然。人能充無欲害人之心，而仁不可勝用矣。人能充無受爾汝之實，無所往而不為義也。只要就這裏存得、養得，所以說利與善之間，只爭這些子，只是絲髮之間。如人靜坐，忽然一念之發，只這箇便是道理，便有箇是與非、邪與正。其發之正者理也，雜而不正者邪也。在在處處無非發見處，只要常存得，常養得耳。

（卷126，〈釋氏〉，備錄）

朱子在此比較釋氏之學和今時儒者對學問的態度，認為釋氏之學把握「作用」和「性」在相即關係上，而在所有的「作用」當中追求「性」的顯現，因此，它能夠真正地把握「性」而培養「性」；反之，當代儒者之學口中但說「性」即是「理」，不止於「作用」等，雖批評釋氏之學，但實際上亦缺乏相應於這樣的修養，也沒能使「心」和「身」互相治理，輕忽「心」，亦不能「存」也不能「養」「性」，所以畢竟無法比得上釋氏之學。朱子也主張我們該思考傳來中國的佛教這六、七百年來愈加隆盛的原因到底在哪裡？做為儒者應用心於孟子所謂的「存心養性」，也該好好思考作為行為主體的「心、性」、作為行為內容的「四端擴充」，和作為行為根據的「道理」，把握這些之間的互相關係在「心」裡所有的認識和「身」中所有的實踐當中應常時予以統一，且必須不斷培養出該有的理想狀態。朱子也指出：為了實現上述這些目的，「靜坐」乃是最有效的方法。

筆者認為，雖然朱子在此尚未明確地指出釋氏之學，亦即佛教與「靜坐」之間到底有什麼樣的關係。不過，他也指出佛教在中國流傳了六、七百年，且日趨隆盛，這是因為該教在方向性上能掌握住重點。在這樣的脈絡上，言及「靜坐」的有效性，所以我們可以推斷朱子好像將「靜坐」視為佛教原有也特有的修養方式，也認定是一個具有意

義的法門。關於朱子這種思考，筆者已經發現到 3 個文證。一、沈僩的記錄如下：

佛教初入中國，只是修行說話，如《四十二章經》是也。…後來，達磨入中國，見這般說話，中國人都會說了，遂換了話頭，專去面壁靜坐默照。那時亦只是如此。到得後來，又翻得許多禪底說話來，盡掉了舊時許多話柄。不必看經，不必靜坐，越弄得來濶，其實只是作弄這些精神。

(卷 126,〈釋氏〉,僩錄)

第二，被視為庚戌年（1190）或者己未年（1199）所聞的陳淳錄中也有朱子如下的見解：

初間只有《四十二章經》，無恁地多。到東晉便有談議，如今之講師做一篇議總說之。到後來談議厭了，達磨便入來只靜坐，於中稍受用處，人又都向此。今則文字極多，大概都是後來中國人以《莊》、《列》說自文，來插其間，都沒理會了，攻之者所執又出禪學之下。

(卷 126,〈釋氏〉,淳錄)

第三，被視為庚戌年（1190）以後所聞的劉砥錄中也有朱子如下的見解。

一之(林易簡一譯注)問：存養多用靜否？  
曰：不必然。孔子卻都就用處教人做工夫，今雖說主靜，然亦非棄事物以求靜，即為人，自然用事君親，交朋友，撫妻子，御僮僕。不成捐棄了，只閉門靜坐，事物之來，且曰：「候我存養！」又不可只茫茫隨他事物中走，二者須有箇思量倒斷始得。

(卷 12,〈持守〉,砥錄)

如此，我們明顯地看得出來朱子一向認為孔子完全沒說過「靜坐」這

種東西，在任何場合只教人們專在「作用」處用心修養，反而是達磨這位外來僧人教給中國人對修養或多或少有益的「靜坐」法。只不過，到了後代的禪學，蔓延一股不必將「靜坐」視為最好的修養法門的風氣，這是一個讓朱子感到非常遺憾的情況。

總之，對朱子來說，他認為「靜坐」並不是屬於孔子的儒教，其實是外來的達磨對中國人最初教示的佛教修養方法；雖然如此，卻是在實現孟子所謂的「求放心」的目的上，非常有效的方法，因此，不可以完全排斥它，反而要積極地予以活用才是。

不過，朱子同時也指出：在實踐「靜坐」時，難免有附隨它的一些陷阱，如果不小心、欠缺細心的注意，那麼，不但無法達成目的，反而不免導致完全相反的結果。例如：

或問：疲倦時靜坐少頃，可否？

曰：也不必要似和子樣去坐禪，方為靜坐。但只令教意思好，便了。

（卷 12，〈持守〉，備錄）

這個問題是，我們身心感到「疲倦」的時候，可不可以將「靜坐」的時間短縮一點。這個問題的涵意是，因為在朱子師生之間有一個共識是「靜坐」這個修養方法在身心平常的狀況下，應取該有的姿態，也花該有的時間來實踐才對。朱子對這個問題的回答如此：「靜坐」不必效法「坐禪」，只要讓我們的意思（思慮）良好就好。筆者認為，朱子這段回答看來有一些不正面針對弟子的提問。因此，如果如上述劉砥記錄中所見的，對一之（林易簡—譯注）所問的「存養之際，是否該專心修『靜』？」朱子回答以：「雖然常說『主靜』，然，這並非棄日常事物而一心追求『靜』。既然為人，就無法放棄君親、朋友、妻兒、僮僕等人倫關係。難道我們一定要放棄這一切而專心閉門靜坐，每次各面臨種種事物時，總不能說『請等我存養吧！』又，我們也不可能茫茫然地參與那些事物吧！正因為如此，在存養上，首先該思考

把握『靜』和『動』之間該有的關係才好。」根據朱子這些答語，我們可以推測朱子認為凡是「靜坐」一定須要有該做的姿態和該花的時間，立腳這個大前提上，他教導學生不一定要認定「似和子樣去坐禪」才是真正的「靜坐」。值得一提的是，這裡所謂的「似和子樣去坐禪」，是指做為人捨棄不可避免的各種相關事物而專心「閉門靜坐」這種「靜坐」；反之，與此不同的「靜坐」是指不排斥跟事物結緣、適切地參與它們，而能夠存養意思、使其良好的那種「靜坐」。朱子有如下的教諭：

人也有靜坐無思念底時節，也有思量道理底時節，豈可劃為兩塗！說靜坐時與讀書時工夫迥然不同。當靜坐涵養時，正要體察思繹道理，只此便是涵養，不是說喚醒提撕，將道理去卻那邪思妄念。只自家思量道理時，自然邪念不作。…只是常常見這忠信篤敬在眼前，自然邪妄無自而入，非是要存這忠信篤敬，去除那不忠不敬底心，今人之病，正在於靜坐讀書時二者工夫不一，所以差！

（卷12，〈持守〉，備錄）

如果我們如實地接受上述陳烈的逸事，則「靜坐」和「讀書」之間有次第的前後和內容上的不同，兩者可能成為截然不同的兩種行為吧！不過，根據朱子的見解，人有「靜坐無思念」的時候，也有「思量道理」的時節；雖然如此，「靜坐」時和「讀書」時其實互相重疊，而且，兩者的目的都是讓我們體認道理而自然地提不起邪念；而一般學人往往無法辨別這個道理，將兩者截然地分開來想，結果，難免有所偏差。

那麼，如果我們不能將「靜坐」和「讀書」視為不一、不同，卻將兩者視為同一而將「讀書」收攝到「靜坐」當中，認為只有在「靜坐」中，能夠期待體認，並體現道理的話，這種思維方式到底是否能

夠肯定？對這個假設，朱子認為是有問題的：

或問：近見廖子晦言，今年見先生，問延平先生靜坐之說，先生頗不以為然，不知如何？

曰：這事難說。靜坐理會道理，自不妨。只是討要靜坐，則不可。理會得道理明透，自然是靜。今人都是討靜坐以省事，則不可。嘗見李先生說：「舊見羅先生說《春秋》，頗不甚好。不知道到羅浮靜極後，又理會得如何。」某心常疑之，以今觀之，是如此。蓋心下熱鬧，如何看得道理出，須是靜，方看得出。所謂靜坐，只是打疊得心下無事，則道理始出；道理既出，則心下愈明靜矣！

（卷 103，〈羅氏門人李愿中〉，備錄）

此處之「廖子晦」就是在記錄朱子癸巳年（1173）以後的言行，留有兩條有關「靜坐」記錄的廖德明。這是廖德明在詢問朱子有關李延平的「靜坐」見解時，朱子竟然表示不同意，以此之故，對於有人質疑其原因，朱子所給予的回答。雖然只有這樣的記錄讓人難以了解這個問題的真意在哪裡，但參考本稿下一節末尾所採取的己酉年（1189）以後所聞的楊道夫的記錄來思考的話，朱子之師李延平和其師羅仲素都是極端地重視「靜坐」的人士，都將「靜坐」視為第一義，將「事物」和「讀書」視為第二義；朱子從事師延平先生之時早已對此看法不以為然，認為不該偏向「靜坐」或「讀書」的任何一方，尤其是將一切收攝到「靜坐」當中，而是應該用心讓「靜坐」和「讀書」互相浸透。

還有，沈僩也留下兩條相關論述。第一，

問：敬通貫動靜而言，然靜時少，動時多，恐易得撓亂？

曰：如何都靜得，有事須着應。人在世間，未有無事時節，要無事，除是死也。自早至暮，有許多事，不成說：

「事多撓亂，我且去靜坐。」敬不是如此，若事至前，而自家卻要主靜，頑然不應，便是心都死了。無事時，敬在裏面；有事時，敬在事上。有事無事，吾之敬，未嘗間斷也。且如應接賓客，敬便在應接上；賓客去後，敬又在這裏。若厭苦賓客，而為之心煩，此卻是自撓亂，非所謂敬也。故程子說：「學到專一時方好。」蓋專一，則有事無事，皆是如此。程子此段，這一句是緊要處。

(卷12,〈持守〉, 備錄)

第二，

問：主敬時，私欲全不萌，此固是仁。或於物欲中打一覺悟，是時私欲全無，天理盡見，即此便是仁之全體否？  
曰：便是不如此，且如在此靜坐時，固敬。應事接物，能免不差否？只才被人叫時，自家便隨他去了。須於應事接物上不錯，方是。這箇便是難。

(卷12,〈持守〉, 備錄)

朱子這些都是告訴我們在「靜（靜坐）」和「動（應事接物）」這兩個局面都要充滿著「敬」這顆心；看來在此他所表現的態度為「靜坐」和「應事接物」之間的分裂可以由「敬」來迴避、統一，而且也必須如此。

以上是從沈備的記錄裡面來看朱子最晚年對「靜坐」的看法。原來這些只不過是針對所限定的問題而回答的，並不是全面性地、有系統地陳述他對「靜坐」的所見；而且，弟子們究竟如何聽取師父的回答，如何給以記錄？當然也有問題。總之，我們不能否定沈備的記錄難免有它的部份性和限定性，雖然如此，我們還是可以窺見朱子最晚年「靜坐」觀的大概。

## (2) 從沈僩以外人士的記錄看朱子的「靜坐」觀

我們要研討朱子後半生「靜坐」觀概要的話，只靠沈僩的記錄是不夠的，畢竟它只不過是記錄朱子逝世前 3 年的所聞而已。《朱子語類》收錄朱子逝世以前長達 30 年的言行記錄，又，由於考量到上述沈僩的記錄，未必忠實地記錄朱子最晚年所有的答問，所以我們還要檢討其他人言及「靜坐」的記錄，即使其中有很多無法確認具體年代。

首先，我們採取年代明確的（蕭）佐甲寅年（1194）所聞的記錄。

明道教人靜坐，李先生亦教人靜坐。蓋精神不定，則道理無湊泊處。又云：須是靜坐，方能收斂。

（卷 12，〈持守〉，佐錄）

朱子在此指出程明道和繼承其學統的、朱子本人所從學的李延平都同樣地勸人「靜坐」，而表達自己也認為「靜坐」是必須要實踐的修養方法。還有，朱子認為，這兩位先學之所以將「靜坐」視為必須的修養法門，是因為他們相信人們可以藉由它收斂不安定的精神、使其安定，而只有安定的精神才能看到一貫的道理。朱子認為藉由「靜坐」的實踐，把目標朝向道理的把握及道理的實踐，這就是學問。這樣的想法除此之外，還有年代不詳的兩條記錄。

第一，

伊川見人靜坐，如何便歎其善學？

曰：這卻是一箇總要處。（卷 96，〈程子之書二〉）

第二，

始學工夫，須是靜坐，靜坐則本原定，雖不免逐物，及收歸來，也有箇安頓處，譬如人居家熟了，便是出外，到家便安。如茫茫在外，不曾下工夫，便要收斂向裏面，

也無箇着落處。 (卷 12,〈持守〉, 士毅錄, 年時不詳)

這種看法也見於被視為甲寅年 (1194) 以後所聞的一條教誨中：

明道在扶溝時，謝、游諸公皆在彼問學。明道一日曰：「諸公在此，只是學某說話，何不去力行？」二公云：「某等無可行者。」明道曰：「無可行時，且去靜坐。」蓋靜坐時，便涵養得本原稍定，雖是不免逐物，及自覺而收斂歸來，也有箇著落，譬如人出外去，才歸家時，便自有箇著身處。若是不曾存養得箇本原，茫茫然逐物在外，便要收斂歸來，也無箇著身處也。

(卷 96,〈程子之書二〉, 廣錄)

還有，在被視為乙卯年 (1195) 以後所聞的一條教誨中也有跟它一樣的看法：

讀書閑暇，且靜坐，教他心平氣定，見得道理漸次分曉。這箇卻是一身總會處。且如看《大學》「在明明德」一句，須常常提醒在這裏；他日長進，亦只在這裏。人只是一箇心做本，須存得在這裏，識得他條理脈絡，自有貫通處。

(卷 11,〈讀書法下〉, 賜錄)

我們可以判斷最晚在甲寅年 (1194) 以後，朱子反覆提出這種看法；雖然如此，但在筆者稍後所提的 (童) 伯羽記錄的朱子答問中，朱子好像早已對「靜坐」的實踐予以正面性的意義，以此作為前提來看的話，那麼，我們更可以判斷最早庚戌年 (1190) 以前，朱子已擁有這種看法。

根據這些發言，朱子對學問的看法好像是，我們在把握人一生之中所該履行的行為，其根據的道理為何的同時，也要把握這些道理互相之間的脈絡和貫通，作為全體是一個有系統性的道理，而進行修養

身心，以便能夠讓每個道理實踐在自己身上。又，若我們做學問的時候，任憑做為「本原」或「總要處」、「總會處」的「精神」或是「心·氣」「逐物」出「外」的話，那麼，我們將喪失「平」、「定」，喪失「沉靜處」；其結果，終究無法辨明每個「道理」和作為一個有機體系的「道理」，當然亦無法實踐根據「道理」的任何行為；因此，首先要讓「精神」或者「心、氣」穩定下來，才能夠了解「道理」，而「靜坐」正是心平氣定的最適切的修養法。

如我們之前看到，朱子在其最晚年不但積極地肯定「靜坐」，同時也指出人們須要十分地注意實踐「靜坐」時的問題點。他這種態度其實在其他時期的記錄中也看得到。我們首先看年代明白的記錄中時期比較早的（童）伯羽庚戌年（1190）的所聞：

先生問伯羽：如何用功？

曰：且學靜坐，痛抑思慮。

曰：痛抑也不得，只是放退可也。若全閉眼而坐，卻有思慮矣。

又言：也不可全無思慮，無邪思耳。

（卷118，〈訓門人六·訓伯羽〉）

看來，朱子認為我們在實踐作為學問根本的「靜坐」時，並非要完全空掉所有的思慮，而是只要去掉邪思就好；儘管如此，人們多有誤認為靜坐時，應該完全閉目、一味地壓抑思慮的生起。對朱子來說，以這種修行方式，即使再用心實踐「靜坐」，也無法達成所期的目的，因而提出這個教誨。

到底有什麼樣的背景而讓一些人提出這種問題？筆者認為：（1）當時人們所抱持的「靜坐」觀和朱子本身的「靜坐」觀之間其實有不可忽視的差別。（2）朱子的回答往往被弟子各人所問的內容予以制約而發生偏差。（3）直接親聞回答的弟子們之間有理解上的不同，更何

況間接地受教的場合更有偏差的可能。例如：被認為是在庚子年（1180）以後所聞的萬人傑記錄中有這種答問：

問：嘗學持敬。讀書，心在書；為事，心在事。如此頗覺有力。只是瞑目靜坐時，支遣思慮不去。或云：「只瞑目時，已是生妄想之端。」讀書，心在書，為事，心在事，只是收斂得心，未見敬之體。

曰：靜坐而不能遺思慮，便是靜坐時不曾敬，敬只是敬，更尋甚敬之體？似此支離，病痛愈多，更不曾做得工夫，只了得安排杜撰也。（卷12，〈持守〉，人傑錄）

又，被認為在庚戌年（1190）或者己未年（1199）所聞的陳淳記錄中也有朱子這樣的發言：

靜坐無閑雜思慮，則養得來便條暢。

（卷12，〈持守〉，淳錄）

還有，據說是辛亥年（1191）以後所聞的葉賀孫記錄中前半部分有如此答問：

或問：一向把捉，待放下便覺恁衰颯，不知當如何。

曰：這箇也不須只管恁地把捉，若要去把捉，又添一箇要把捉底心，是生許多事。公若知得放下不好，便提掇起來，便是敬。

可以看出來，當時在人們之間出現了一些人，他們堅持己見以為「靜坐」該一心把握自己的心，除此之外所有的思慮都該徹底地去除。在葉賀孫的記錄裡，朱子視它為不適切的作法，且同時他也注意到我們原來就不必懷有意志想要把握自己的心。此外，被認為是戊戌年（1178）以後所聞的余大雅記錄中也可以看到同樣的答問：

或問：不拘靜坐與應事，皆要專一否？

曰：靜坐非是要如坐禪入定，斷絕思慮。只收斂此心，莫令走作閑思慮，則此心湛然無事，自然專一。及其有事，則隨事而應，事已，則復湛然矣。不要因一事而惹出三件兩件，如此，則雜然無頭頭，何以得他專一。…

（卷12，〈持守〉，大雅錄）

又，上引葉賀孫的記錄後半部，可以看到持續的答問：

曰：靜坐久之，一念不免發動，當如何？

曰：也須看一念要做甚麼事，若是好事，合當做底事，須去幹了。或此事思量未透，須着思量教了。若是不好底事，便不要做。自家纔覺得如此，這敬便在這裏。

（卷12，〈持守〉，賀孫錄）

如此，我們可以明白朱子的本意在哪裡。無論如何，在朱子活躍的年代，有些人表面上接受他的教誨，結果走偏了路。例如：被認為是辛亥年（1191）以後所聞的葉賀孫記錄中有這些問答：

先生多有不可為之歎。…或謂：「漢卿多禪語。」賀孫因云：「前承漢卿教訓，似主靜坐澄清之語。漢卿云：『味道煞篤實』云云。」先生曰：「靜坐自是好，近得子約書云：『須是識得喜怒哀樂未發之本體。』此語儘好。」

（卷114，〈自論為學工夫〉，賀孫錄）

或是，被認為是癸巳年（1173）以後所聞的廖德明記錄中有這些問答：

痛理會一番，如血戰相似，然後涵養將去。因自云：「某如今雖便靜坐，道理自見得，未能識得，涵養箇甚？」

（卷9，〈論知行〉，德明錄）

或是，被認為是甲寅年（1194）以後所聞的龔蓋卿記錄中有以下的教示：

今人皆不肯於根本上理會，如敬字，只是將來說，更不做將去，根本不立，故其他零碎工夫無湊泊處。明道、延平皆教人靜坐，看來須是靜坐。

(卷 12,〈持守〉, 蓋卿錄)

如果，只以這些答問和教誨為根據的話，有些人自自然然地相信只要專心「靜坐」，就可以把握根本，也可以涵養自己的心；以致花了很長的時間實踐「靜坐」，或者一意專心地勵行實踐「靜坐」。不過，這也不是朱子的本意，如以下的記錄可知。首先，例如：

靜坐久時，昏困不能思起去，又鬧了，不暇思。

(卷 12,〈持守〉, 德明錄)

又如，先前所引劉砥所記錄的朱子與一之（林易簡—譯注）的答問。還有，被認為是己酉年（1189）以後所聞的，楊道夫本人也參與過的問答如下：

道夫言：羅先生教學者靜坐中看「喜怒哀樂未發，謂之中。」昔嘗疑其與前所舉有礙。細思亦甚緊要，不可以不考。

直卿曰：此問亦甚切。但程先生剖析毫釐，體用明白；羅先生探索本源，洞見道體。二者皆有大功於世。善觀之，則亦並行而不相悖矣。況羅先生於靜坐觀之，乃其思慮未萌，虛靈不昧，自有以見其氣象，則初未害於未發。蘇季明以求字為問，則求非思慮不可，此伊川所以力辯其差也。

先生曰：公雖是如此分解羅先生說，終恐做病。如明道亦說：「靜坐可以為學」，謝上蔡亦多著靜不妨。此說終小偏，才偏，便做病。道理自有動時，自有靜時，學者

只是「敬以直內，義以方外」，見得世間無處不是道理，雖至微至小處，亦有道理，便以道理處之，不可專要去靜處求。所以伊川謂：「只用敬，不用靜」，便說得平。也是他經歷多，故見得恁地正而不偏。若以世之大段紛擾人觀之，若會靜得，固好；若講學，則不可有毫髮之偏也。如天雄、附子，冷底人喫得也好，如要通天下喫，便不可。

（卷 102，〈楊氏門人羅仲素〉，道夫錄）

如上所述，我們概觀《朱子語類》所收的「靜坐」相關記錄時，發現朱子最晚年「靜坐」相關的發言乃由多方面所構成，例如：「靜坐」在學問修養上的意義和效用，實踐「靜坐」所伴隨的各種問題，和具體對付方法，乃至在中國「靜坐」的演變情況等。根據這些記錄來看，我們可以了解朱子有關「靜坐」的看法可能在其師李延平逝世以後仍保持對「靜坐」高度的關心；不但如此，也持續不懈地實踐「靜坐」，同時參考儒、佛、道三教各自與「靜坐」之間所發生的問題，在經過深且廣的思索後，其結果，大約在其後半生的早期確立自己的「靜坐」觀，而在其生涯後半的大約 30 年，對應弟子們所提的各種問題不時地表明其一部分看法；到了最晚年，大略可窺見其全貌乃涉及多方面表明其見解，並企圖矯正行世已久的誤謬。

## 代跋

朱子似乎認為「靜坐」不是孔子以來的東西，而是達磨傳過來的；儘管如此，對修習學問而言，卻是個極為有用的修養方法。然而，出現於 11 世紀中葉以前相關於達磨事蹟的文獻中，我們看不到任何「靜坐」這個詞彙<sup>14</sup>，如筆者在本稿（注 1）所提到的報告中所概觀般地，《摩

---

<sup>14</sup> 關口真大著：《達磨の研究》一書比較對照中國佛教歷代文獻中的達磨相關敘述，不過，沒發現「靜坐」這個字眼。關口氏所調查的佛教文獻名目如此：從 6 世紀

訶止觀》<sup>15</sup>中有出現意思跟筆者在本稿所討論的問題意思較接近的「靜坐」這個字眼，然而還是有討論的餘地。根據管見，「靜坐」做為修養身心，通曉天地道理，而達到實踐天地道理的境界的修行方法而出現的是《周易正義》；然而其後，中國三教沒有任何文獻將其視為重要概念而特別提到它，可以看出有關靜坐較深刻的思索只有《祖堂集·仰山章》中的一節而已<sup>16</sup>。筆者認為，對「靜坐」表現出高度關心的是，在北宋後半，儒學方面是二程子，在道教方面則是張伯瑞，尤其是前者將「靜坐」定位為學問修養的重大事，二程子這種認識，經由繼承其學統的羅仲素、李延平，為朱子所繼承，並在理論和實踐兩方面予以充實。

朱子當年從學李延平時，仍對「靜坐」的實踐抱持半信半疑的態度；然而，可能在延平逝世以後他也認真地累積實踐，同時並對南宋初期道教的「靜坐」觀，還有禪，尤其是，默照禪和大慧禪的「靜坐」觀做研究。從他給弟子們的教誨來看，似乎在李延平逝世後十年以

---

中葉的《洛陽伽藍記》起，通過《續高僧傳》、《楞伽師資記》、《傳法寶記》、《菩提達摩南宗定是非論》、《問答雜徵記》、《歷代法寶記》、《寶林傳》、《南宗頓教最上乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》、《內證佛法血脈譜》、《禪門師資承襲圖》、《禪源諸詮集都序》、《圓覺經大鈔》、《祖堂集》、《宋高僧傳》、《景德傳燈錄》，到 11 世紀中葉的《傳法正宗記》。

<sup>15</sup> 當初亦有略覽被視為是『摩訶止觀』先驅的『釋禪波羅蜜次第法門』，然有所忽略，其後，蒙雅博之士指出卷八有出現「云何觀息，謂攝心靜坐，調和氣息，一心諦觀息，想遍身出入」。可能與原來在『摩訶止觀』中看到的是同樣意思的內容吧！在此致謝。

<sup>16</sup> 做為禪文獻的用例，在『六祖壇經』中可見到「靜坐」的用例。這樣的說法，素為人所知，但是應該注意的是，所謂的『六祖壇經』的文獻問題，是相當複雜的。我們不能以後代修改的文獻就這麼做為根據。目前為人所知的，屬於唐代的二種敦煌本中，完全沒有使用到「靜坐」這個表現，而是用「莫定心禪」，或是「莫定心座」，而在更後代的惠昕本及德異本中，則改為「若空心靜坐」。若注意到這情況的話，在說明唐代禪的狀況時，就不能以後代修改過的文獻中所見之處做為根據。

內，朱子已經確立了他獨特的「靜坐」觀。若僅就依據《朱子語類》來看的話，朱子在其生涯後半約三十年間，有關「靜坐」，給弟子們的各種教誨中，除了完全欠缺「靜坐」的具體姿態和動作的說明外，在學問、修養上的意義和定位，以及有關實踐上該注意的事項等，幾乎全面地涉及到了；我們可以窺見出朱子在其後半生確信自己的「靜坐」觀是正確的，在這種確信之下，他指導著弟子們，希望能矯正世間對「靜坐」的謬見。



(收稿日期：民國 99 年 4 月 7 日；結審日期：民國 99 年 11 月 20 日)

