

提到佛教的修行，除了誦經念佛、持戒護生外，「靜坐」應該是最令人印象深刻的。

靜坐，又稱為打坐、禪坐。能透過調息（調整呼吸）、調身（正姿安坐）、調心（收攝心神），以達到身心整合的作用。靜坐之法存在於不同文化當中，其目的及方法亦各有不同。中國的靜坐文化承襲了先秦時期儒家的涵養身心功夫，以及道家的調息修身法，後又受到佛教傳入的影響，形成儒、道、佛三家不同的靜坐方式。

道家靜坐

中國人很早便具有透過順應自然來調養自身的觀念。先秦諸子當中，道家對此研究最為深入。《史記》當中所載〈司馬談論六家要旨〉，提到道家的特色是：「使人精神專一，動合無形，瞻足萬物。」道家代表著作《老子》所提及「致虛極，守靜篤」、「清靜為天下正」、「守柔曰強」、「復歸於嬰兒」等「尚柔喜靜」的思想觀念，影響後來道家修練方式的形成。道家另一部代表作《莊子》，則進一步提及「心齋」、「坐忘」等概念，主張唯有不被肢體與心智所束縛，才能與自然之道會通。《老子》與《莊子》的天人相合思想，為道家養生之道的理論基礎。而現藏於天津博物館，據考證為戰國時期文物的青玉「行氣銘」文飾，其45字銘文提到「行氣，深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固，固則萌」，



宋代晁補之〈老子騎牛圖〉

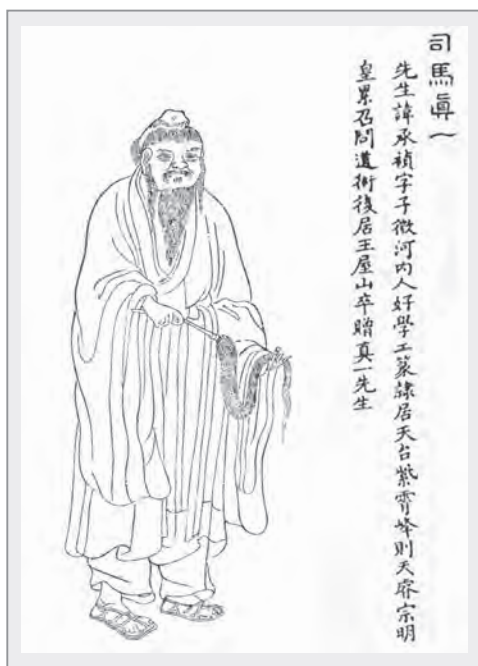
引用自國立故宮博物院，在「政府資料開放平台」提供，Open Government Data License, version 1.0

則闡述了古人透過呼吸行氣以固本培元的養生之道。

到了魏晉，修道者承繼先秦老莊的思想，進一步提出「守一」、「胎息」等靜坐養生之法。「守一」一詞見於道教早期經典《太平經》，指擇一清幽之處靜修，屏絕一切外擾與雜念，使心志專一，以保精氣周全而不散逸。「胎息」一詞，見於晉代葛洪所著《抱朴子》一書，為透過呼吸法的逐步鍛鍊，使呼吸更加細微，最終能達到出入息不以口鼻，如胞胎中嬰兒一般。唐代以後，道門大興，司馬承禎、杜光庭、孫思邈等皆屬當時知名道士，其中司馬承禎留下多部論述調息靜坐法門的著作，如《坐忘論》、《服氣精義論》等。《坐忘論》論述「信敬、斷緣、收心、簡事、真觀、泰定、得道」七事，透過堅定信心，屏除外緣，收攝自心，以達到形神合一的境地。而《服氣精義論》中則提到氣為形體的根本：「形既動矣，而本質漸弊。是故須納氣以凝精，保氣以煉形。」宋以後興起的全真道，亦以凝神息慮、靜心冥坐作為修煉工夫。可知道家靜坐之法，其目的主要為透過安坐讓身心虛靜處一，藉調息吸納先天之氣，讓外在身體與內在心神能冥而為一，反歸先天自然的狀態。

儒家靜坐

相較於道家，先秦兩漢之際的儒家，在調息、調身等修行方法上，並沒有留下太多文字紀錄。然而從早期經典當中，可見到儒家在透過「靜」來涵養心性上所下的功夫。如《禮記·大學第四十二》：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」止、定、靜、安、慮、得，為儒家修養學問的六個層次，其中便強調了心性的安定以及寧靜。而《荀子·解蔽》則提到：「人何以知道？曰：心。心何以

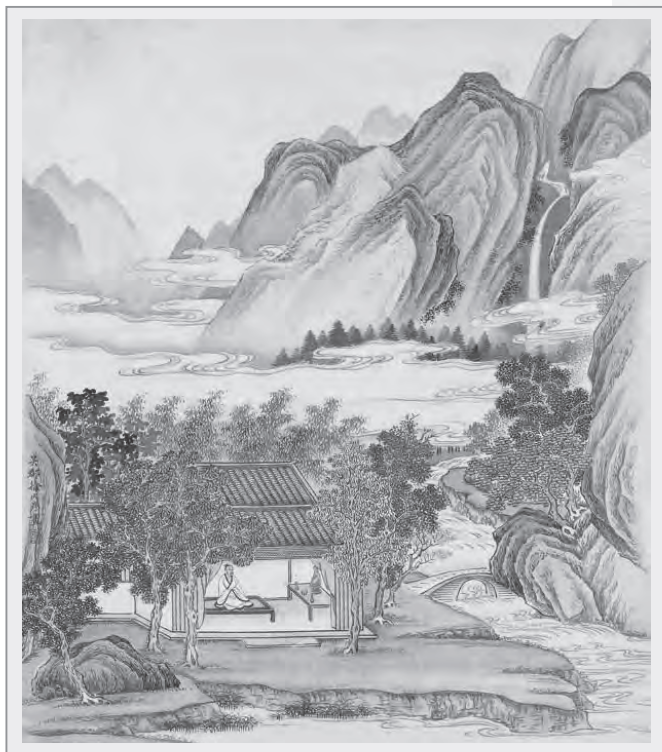


清《晚笑堂竹莊畫傳》所刊載的司馬承禎畫像

知？曰：虛壹而靜……然而有所謂靜，不以夢劇亂知謂之靜。」夢者，指不自覺而生起的雜念、妄念，干擾到心的感知能力。荀子以靜心來對治雜念，讓心智清澈而不受自身妄念所影響。

隨著佛教傳入，佛教的結跏趺坐、調息法等修行方式，也影響了儒家的靜坐法。宋代以後儒學興盛，大儒輩出。其中，北宋的程顥、程頤、蘇軾，南宋的朱熹、陸九淵等，皆以靜坐作為進學修德的實踐法門之一。程顥、程頤兄弟同學於周敦頤，繼承了周氏「主靜立人極」思想，提倡靜坐。史載程顥「終日坐，如泥塑人」，然而待人接物卻是一團和氣，可見其心性修養。程頤不僅個人長期靜坐，也倡導弟子以此作為日常修持之法。

儒家除了以「默坐澄心」作為為學入門的方便途徑外，也以靜坐作為調養身體的良方。北宋蘇東坡長期遊心於調息靜坐之法，著有《上張安道養生訣論》、《寄子由三法》、《養生論》等養生著作。而提倡「半日靜坐，半日讀書」的南宋理學家朱熹，除了藉靜坐養心調心，也藉靜坐調養自身，祛病延年，著有《調息箴》，闡述透過觀想與出入息法，以延壽養生之法。朱熹在《答潘叔昌書》中提及：「中年以後，氣血精神，能有幾

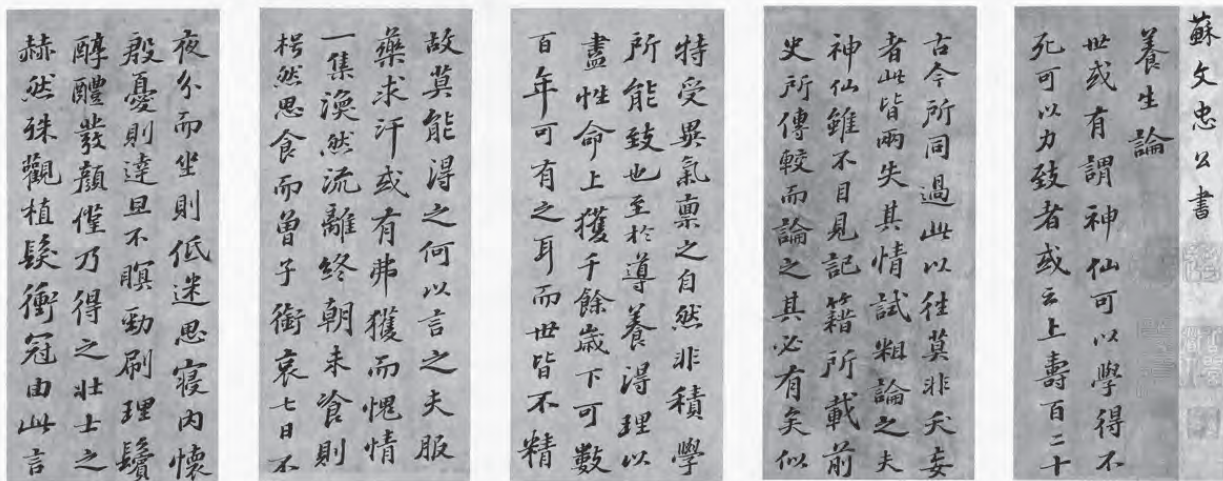


清代徐天序山水畫冊〈坐禪〉



程顥（左）、程頤（右）

何？不是記故事時節。熹以目昏，不敢著力讀書。閒中靜坐，收斂身心，頗覺有力。」又於《與林井伯書》提到：「某今年頓覺衰憊，異於常時，百病交攻，支吾不暇。服藥更不見效，只得一兩日靜坐不讀書，則便覺差勝。」可見強調心性修持的儒家，亦重視靜坐對於調養身體的功效。



北宋蘇軾《養生論》（局部）

佛教靜坐

佛教以戒、定、慧三無漏學作為學佛修行的基礎。《楞嚴經》云：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧。」定者，指不受一切外境與妄念的干擾，專注一境而不散亂的狀態。慧則指照見真諦，不為外相所惑的真實智慧。透過修持內在的「定」，為掌握真實智慧的根本，而「禪坐」則是修定的重要法門。

禪坐冥想，本為印度傳統修行之法，佛教亦以之做為修定的一種方式。佛教禪坐之法，主要透過調身、調息、調心等法，讓身體姿態穩定，呼吸協調自然，心緒寧定專一。在此基礎上，為了對治內心深重難除的各種根性習氣，又有「數息觀」、「不淨觀」等禪定觀想法門。

有關調身、調息、調心之法，在隋代智顛大師所著《修習止觀坐禪法

要》中有詳細論述。調身之法，指透過調整靜坐時的姿勢，讓周身處於放鬆安定的狀態。佛教靜坐的姿勢，以結跏趺坐為主，即今所謂雙盤。其法為將兩腿交盤，兩足交錯置於大腿上，兩手交疊置於腹部前方。據《大智度論》、《瑜伽師地論》等經論提到，結跏趺坐最為安穩不疲憊、最具威儀且易於收攝身心的姿勢。除了雙腿盤坐外，智顓大師也針對靜坐時的姿態，提出幾個檢查要點，如「令脊骨勿曲勿聳」、「正頭頸令鼻與臍相對」、「當閉口唇齒纔相拄著，舌向上顎」、「當閉眼纔令斷外光」等，透過層層的調整檢驗，讓身體端正放鬆，全身安穩不動。

調息之法，則是指透過練習調伏呼吸粗疏鬱結的弊病，讓出入息逐漸綿密細緻。根據《修習止觀坐禪法要》，智顓大師將息相歸結為「風、喘、氣、息」四相：呼吸有聲謂之「風」；呼吸無聲，但氣息結滯出入不順謂之「喘」；呼吸無聲不結滯，然而出入息不細緻謂之「氣」；出入息無聲、不結滯、不粗疏，綿綿密密若有似無則謂之「息」。前三者為不調之相，只有「息」為調和之相。智顓大師亦提到呼吸對於心的影響，指出如靜坐時有「風、喘、氣」三種息相，則會讓心產生散亂不專、結滯不暢、疲憊虛弱等弊病，唯有透過調息，才能使種種弊病不再生起，讓心易於安定。



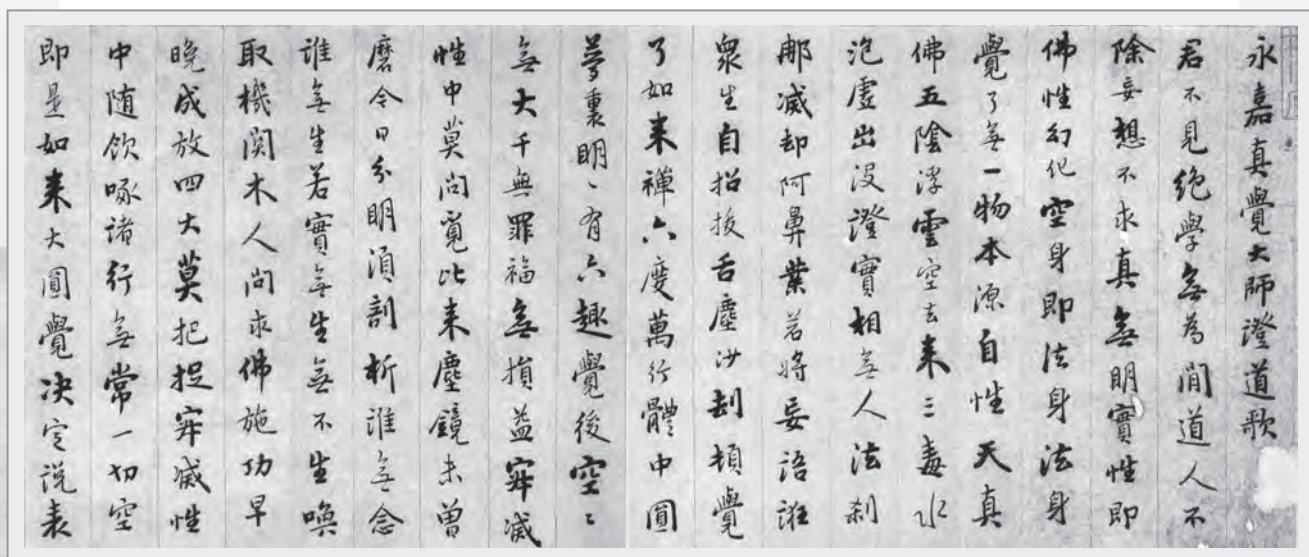
〈三教圖〉為明代畫家丁雲鵬想像之作，中座者為釋迦牟尼佛，左立者孔子，老子則跏趺坐於右，同探玄理



〈達摩〉明代丁雲鵬繪

調心之法，指在身、息已調的基礎上，進一步調伏內心的妄想雜念，讓心神寧定。《修習止觀坐禪法要》提到，初調心時除了要「調伏亂想不令越逸」，也要注意心的昏沉、浮躁、急進、散漫等等狀態，並透過繫念鼻端、繫念臍中、放寬心思與收斂心念來分別對治。

佛教靜坐透過調身、調息、調心，讓身體、呼吸以及心神達到協調專一的狀態，然而如僅止於靜坐，是無法參禪開悟的。故在身心調伏後，還需要透過諸如「數息觀」、「不淨觀」等法門繼續精進，逐步進入更深的禪定境界。



憨山大師書法〈永嘉證道歌〉（局部）

回顧道家、儒家或是佛教的靜坐，雖然方法各異，究竟目的也不盡相同，但是皆具有透過調伏外在的身體姿勢與內在的心神狀態，讓身心得以安定自在的作用。然而就佛教修行而言，靜坐只是一方便法門，靜坐的目的，在於透過安住身心，於定中生起真實智慧，若僅執著於打坐上，則無益於智慧的開啟。唐代永嘉玄覺禪師所著《證道歌》云：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」如能將靜坐時安定身心的法門，實踐在日常生活上，才能體會到其實究竟真理就藏在我們周遭世間。無論行住坐臥、獨處靜默或與人交談，只要能保持身心安然自在，則生活中處處皆是禪。⑨