

# 朱熹靜坐法

楊雅妃\*

## 摘要

朱熹「半日靜坐，半日讀書」之語，自清儒顏元批評其背離聖學，大張釋氏旗鼓，其言說原意，幾乎被大多數人所忽略。蓋朱熹此語，乃是針對個別弟子談論讀書方法時，隨機指點的說法；再者，單就靜坐工夫便遽以評斷，其為釋老之徒，未免言之太過，體證天理應當允許有方法上的通法、共法，儒、釋、道的分判，應取決於核心價值的殊異，而非外顯可見的方法操持。因此，本文談論「朱熹靜坐法」，也將從「朱熹靜坐的操持方法」與「朱熹靜坐的價值歸趨」兩個部分談起。

「半日靜坐，半日讀書」之語，其用心雖被後人曲意解讀，然而，此語卻給我們一個思考方向：如果說，讀書窮理之極，以達豁然貫通，只是半提；那麼，結合「收斂心氣」與「主敬涵養」，雙向調節「心」的已發、未發狀態，不失為體證天理的全提之法。朱熹靜坐，以收斂心氣為實踐操持，一方面從程頤處，確立了以「主敬」代「主靜」的大方向；另一方面取益並轉化內丹學思想，著眼於人的現實生命，並肯定如果能夠讓一種逆反的宇宙開闢歷程在人身上發生，那麼，稟受天理而來的人性，便有了體道、證道的可能，並從一個更高且普遍的層次來理解道德法則。

**關鍵詞：**朱熹、靜坐、內丹學、核心價值

---

\* 國立高雄師範大學文學博士

# The Form of Therapy to Sit Still Brought Up by Chu-His

Yang Ya-Fei\*

## Abstract

Most of people misunderstood the inner meaning of “Sitting Still and Reading Comprehension”. In fact, those words were said to the specific person, not applied to everyone. Sitting still was a common form to fully aware of the nature, not regarded as religious rites. The form of therapy to sit still, brought up by Chu-Hsi, contained at least two aspects of ideas, one was the method of operation, and the other was the ultimate value.

Speaking of the method of sitting still, Chu-Hsi considered that must be focused on the mind. Sitting still with a peaceful mind would help people have a clear look without disturbed. In Chu-Hsi’s opinion, “holding in reverence” would keep the mind rule the root of human, cultivate the heart, and fully aware of the nature. The ultimate value of sitting still was to attain the moral code.

**Key words:** Chu-His, Form of Sitting Still, Internal-cultivating, Ultimate Value

---

\* PhD of National Kaohsiung Normal University

## 一、前言

靜坐之法，不獨釋、老所專有，理學家更自有一套靜坐法門<sup>1</sup>。以「半日靜坐，半日讀書」而為人詬病的朱熹，究其原意，果真如此？「無事靜坐，有事應酬」（《朱熹集》，卷 61，〈答林德久〉第九）足見朱熹並非槁木死寂，兀然靜坐之人；「須是去靜坐體認，方可見得四時運行，萬物始終」（《朱子語類》，卷 74，第 130 條），更見朱熹的靜坐，絕非空無內容，毫無價值歸趨之無根遊談。

筆者認為，早期受到李侗「默坐澄心，體認天理」的指點，對於朱熹關注靜坐之法，有著關鍵性的啟發：這種啟迪若非表現為欣然接受，勢必會造成朱熹生命底層的衝擊，考驗著許多思考不夠深刻的困惑。伴隨著靜坐之法而來的，便是如何操持，從何處實踐工夫，及主導的價值歸趨問題，問題的答案因人而異，朱熹將做出何種說解，就看他手中握有怎樣的論說籌碼，賦予其靜坐法相應的價值意義。

## 二、「半日靜坐，半日讀書」乃隨機指點語

昔日朱熹往見李侗，尚未正式拜入師門前，李侗便曾指點讀書方法，並對朱熹說：「汝恁地懸空理會得許多，面前事卻理會不得。道亦無玄妙，只在日用間著實做工夫處理會，便自見得。」（《朱子語類》，卷 104）對朱熹而言，這無疑是當頭棒喝，直探內心不安之處；然而，能清楚地指出癥結所在，必然有著更高生命層次的俯瞰。李侗看出朱熹的偏頗，正如往後朱熹看出郭友仁的不足，只不過，當朱熹以「半日靜坐，半日讀書」之語點撥時，卻被後人斷章取義地詬病。本文以「朱熹靜坐法」為題，有必要先澄清朱熹「半日靜坐，半日讀書」的究竟面貌。

朱熹與郭友仁談論讀書方法的內容，集中收錄在《朱子語類》，卷 116，第 48 至 55 條。今舉幾則文字，以呈現朱熹言說的用意：

「公不可欲速。且讀一小段，若今日讀不得，明日又讀。明日讀不得，後日又讀。」（《朱子語類》，卷 116，第 54 條）

「公今須是逐一些子細理會始得，不可如此鹵莽。」（《朱子語類》，卷 116，

<sup>1</sup> 楊儒賓：〈宋儒的靜坐〉，《儒家哲學》，台灣哲學學會主編，台北桂冠圖書股份有限公司，2004。

第 48 條)

「讀書者當將此身葬在此書中。行住坐臥，念念在此。誓以必曉徹為期。看外面有甚事，我也不管。只恁一心在書上，方謂之善讀書」。(《朱子語類》，卷 116，第 53 條)

「人若於日間閑言語省得一兩句，閑人客省見得一兩人，也濟事。若渾身都在鬧場中，如何讀得書？人若逐日無事，有見成飯喫，用半日靜坐，半日讀書，如此一、二年，何患不進」？(《朱子語類》，卷 116，第 55 條)

關於讀書之教，朱熹期勉郭友仁必須專一地致力於讀書，不躁進，不鹵莽，且讀書且靜坐，悉心體會，念茲在茲；然而，面對不同的生命個體，朱熹對於弟子們的提點，多能順其根性，因材施教，同樣是談論讀書，朱子對楊道夫則謂：「仲思（道夫之字）早來所說專一靜坐，如浮屠氏塊然獨處，更無酬酢，然後為得。吾徒之學，正不如此。遇無事則靜坐，有書則讀書。……豈可凡百放下，祇是靜坐」？(《朱子語類》卷 115，第 14 條)對於楊道夫，則以「豈可凡百放下，只是靜坐」訓之，乃喻其待人處事，亦不妨害專一之功。躁者語其退，盼其涵養曉徹；惑者語其進，望其於處事接物中，能有所得。朱夫子順性而教，蓋用心之深。

「半日靜坐，半日讀書」既是朱熹對郭友仁的隨機指點語，而非作為朱門普遍適用之教法；如此一來，清儒顏元斥朱熹為釋氏之徒，背離聖學，則恐為意氣之語，顏元云：「朱子半日靜坐，是半日達摩也。半日讀書，是半日漢儒也。試問十二箇時辰，哪一刻是堯舜周孔乎？宗朱者可以思矣」(《顏李叢書》第六冊，《朱子語類評》，頁 24 上)。顏元誣人之美意為歧異，固有其持說立場；有識之士如後出之錢大昕，亦不免慨嘆：「今之學者，讀古人書，多訾古人之失……理之所在，各是其所是，各非其所非。世無孔子，誰能定是非之真？」(《潛研堂文集·弈喻》)至此，既已釐清「半日靜坐，半日讀書」之言說用意，緊接著便進入到朱熹靜坐法的探討。

### 三、朱熹靜坐的操持方法

藉由讀書以窮理，對身體而言，視線的向外發散，便是一種感性生命的耗損，對此，朱熹不止一次提到：「看文字罷，常且靜坐」(《朱子語類》，卷 116，第 28

條)；「熹以目昏，不敢著力讀書。閒中靜坐，收斂身心，頗覺得力。」(《朱熹集》，卷 46，〈答潘叔昌〉第五)又云：「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。」(《朱熹集》別集，卷 4，〈與林井伯〉第九)再者，靜坐對於調理微恙病情，也有所助益，朱熹說：「病中不宜思慮。凡百可且一切放下，專以存心養氣為務。但加趺靜坐，目視鼻端，注心臍腹之下。久自溫暖，即漸見功效矣」(《朱熹集》，卷 51，〈答黃子耕〉第九)。如果，靜坐只是兀然坐著，那麼，所有的靜坐都成了一個樣；然而，朱熹的靜坐法，之所以不同於前儒，乃是有一個更為深厚的學問理路支持著，藉以證成豁然貫通、天理朗現之境。

### (一) 收斂心氣，涵養未發

回顧從學李侗的過往<sup>2</sup>，朱熹印象最深刻且終身持守者，乃「理一分殊」之說，並謹遵師教所言，「理不患其不一，所難者分殊耳」(趙師復〈延平答問跋〉)，進以形成別具特色的「道問學」方法；然而，親炙李侗時，朱熹未能有相應理解的，便是李侗所謂「默坐澄心，體認天理」之說，朱熹云：

先生既從之(羅從彥)學，講誦之餘，危坐終日，以驗夫喜怒哀樂未發之前氣象為如何，而求所謂中者。……學問之道不在多言，但默坐澄心，體認天理。……講學切在深潛縝密，然後氣味深長，蹊徑不差。(《朱熹集》，卷 97，〈延平先生李公行狀〉)

對於李侗教人於靜中體認未發時氣象，應物處事自然能中節，朱熹坦言：「親炙之時，貪聽講論，又方竊好章句訓詁之習，不得盡心於此。」(《朱熹集》，卷 40)朱熹之所以對「默坐澄心」之教，總覺有隔，未能相應，並非出於排斥靜坐之法，而是對於「心」的理解不同，繼而在「已發」、「未發」問題上，產生認知差距：當時

<sup>2</sup> 朱熹拜見李侗，前後共計四次：第一次，紹興 23 年(1153 年)，朱熹 24 歲；第二次，紹興 28 年，朱熹 29 歲；第三次，紹興 30 年，朱熹 31 歲，正式拜入李侗門下；第四次，紹興 32 年，朱熹 33 歲，重謁李侗。隆興元年(1163 年)，李侗去世，這一年，朱熹 34 歲。

(中和舊說時期)<sup>3</sup>，朱熹認為「心」屬於「已發」，「人自嬰兒以至老死，雖語默動靜之不同，然其大體，莫非已發」(〈中和舊說序〉)，因此，怎麼也無法理解李侗「觀喜怒哀樂之未發」的提法。

面對拳拳服膺的長者，卻又走不進他的心靈體驗，無疑讓朱熹緊張莫名，也因為如此，朱熹對於「已發」、「未發」問題的思考，更見精深，己丑之悟，提出了所謂的「中和新說」，一改原先「心為已發」之見，他說：

人之一身，知覺運用，莫非心之所為，則心者固所以主于身，而無動靜語默之間者也。……有以主乎靜中之動，是以寂而未嘗不感；有以察乎動中之靜，是以感而未嘗不寂。寂而常感，感而常寂，此心之所以周流貫徹，而無一息之不仁也。(《朱熹集》，卷 32)

就發用而言，心可以「周流貫徹」，通貫「動靜語默」、「已發未發」，然而，心的貞定，卻有賴持敬之功，方足以相應渾然純粹，進而把握李侗「默坐澄心，體認天理」之說。所謂觀人之失易，見己之失難，對朱熹而言，鬆動了「心為已發」的認知，固然得承認前此思考不夠成熟，但生命的緊張不安，卻讓朱熹反覆思量，進而產生「中和新說」，且成為往後思想的主調，自是另一番喜悅收穫。

朱熹對於已發、未發問題的釐清，使得「靜坐」有了更為深入的探討。靜坐，名之為靜，很容易與「未發」狀態聯繫在一起，然而，形若槁木死灰的靜，這樣的理解只是望文生義，而不具備充分理論內涵的支持。我們要追問的是，「靜坐」究竟是在已發上用工夫？抑或是未發時的涵養？

在中和舊說時期，朱熹持「心為已發」的觀點，只能從已發上用工夫，進行意識活動的訓練：將意志凝聚在特定對象的狀態上，轉而至取消對象，甚至無對象的出現，卻猶能保持一種凝聚狀態，不受干擾。然而，己丑之悟以後，朱熹對於「已發」、「未發」有了更為細膩的看法，他說：

<sup>3</sup> 乾道三年(1167年)，朱熹 38 歲，與張栻談論：「心」究竟屬於「已發」或「未發」的問題。張栻主張「心為已發」，朱熹也認為無誤。隔年，與蔡季通問辨之際，方深思：「程子之言，出其門人高弟之手，亦不應一切謬誤以至於此。然則予之所自信者，其無乃反自誤乎？則復取程氏書，虛心平氣而徐讀之，未及數行，凍解冰釋。然後知情性之本然，聖賢之微旨，其平正明白乃如此。」(《朱熹集》，卷 75，〈中和舊說序〉)

思慮未萌、事物未至之時為喜怒哀樂之未發，當此之時即是心體流行寂然不動之處，而天命之性體段具焉。以其無過不及、不偏不倚，故謂之中，然已是就心體流行處見，故直謂之性則不可。（《朱熹集》，卷 67，〈已發未發說〉）

在朱熹看來，心尚未與事物相接、思慮未萌的狀態，屬於「未發」階段；反之，思慮一旦萌發，則落入「已發」階段。靜坐，從意識活動的訓練入手，將紛亂思緒凝聚收束，乃是從已發處用工夫；就其所達到凝聚主一、不受干擾的狀態，仍是從心體流行處而言，還不能逕自等同於未發狀態，充其量，只能說：靜坐工夫為「心」提供一個心氣同流、平穩寧靜的狀態，而這樣的狀態，使得「心」應物接事之際，比較可能做到無過不及、不偏不倚。然而，可能契機與成為事實之間，還存在著一段距離，如果在未發處也能有所調節，那才真正是通貫的工夫，而不至於在治本根處顯得力有未逮。

工夫，乃是就已發處而言；至於未發狀態，則以涵養稱之，抑或涵養工夫連稱之。朱熹吸收了程頤「涵養須用敬」的思想，提出自己對於「主敬」的看法：

敬有甚物，只如「畏」字相似，不是块然兀坐，耳無聞、目無見、全不省事之謂，只收斂身心、整齊、純一，不恁地放縱，便是敬。（《朱子語類》，卷 12）

敬只是常惺惺法，所謂靜中有個覺處。（《朱子語類》，卷 62）

如果說，靜坐乃是從已發處用工夫，將心思從紛擾外物收束回來；那麼，朱熹在未發處的主敬涵養，乃是在「靜中有個覺處」，內在自覺地使此心作主，收拾精神，在覺醒的狀態下，保持無有思慮、心境清明、寧靜平衡的狀態。已發處的主靜，並不能保證未發之「中」；然而，主敬涵養，卻能使未發之「中」，體現為已發之「和」。至此，我們可以說：朱熹兼顧已發與未發兩種狀態，藉由靜坐與主敬涵養，對「心」的主一專定，起著雙向調節的工夫。

明辨篤實的儒家，罕言空蹈之語，靜坐在朱熹看來，乃一收斂心氣的工夫，「心平氣定，見得道理漸次分曉」（《朱子語類》卷 11，第 19 條）。有別於禪定，朱熹認為靜中有動，靜處須作工夫，動處也須有所體驗，語默動靜，何處而非工夫？此非

朱熹所獨見，程頤便曾以此自豪，他說：「自古儒者皆言靜見天地之心，唯某言動而見天地之心」（《二程遺書》，卷 18），由「主靜」轉向「主敬」，正是程頤的創見，朱熹亦肯定道：「濂溪言『主靜』，『靜』字只好作『敬』字解。」（《朱子語類》，卷 94）

已發狀態的內斂心氣，輔以未發狀態的主敬涵養，能讓內心保持平靜狀態，思慮不起紛擾，煩惱亦無所從出；相對地，閉目靜坐，若只單純為了養氣，而失卻了養心之要，則混淆了「養氣可以為養心之助」<sup>4</sup>（《二程遺書》，卷二上），徒落得本末倒置。總的來說，敬能夠生靜，靜卻不必然生敬。

## （二）取益丹家，身心轉化

無論是「主靜」抑或「主敬」，對於心性修養，理學家的工夫實踐，清楚地指向成德價值而發。如果說，理學家的靜坐法，乃是藉由「學者在身心上面作工夫，造成人格結構的全面翻轉，最後有某種體悟」<sup>5</sup>；那麼，內丹煉養時，進入凝神養性的精神狀態，以個體生命體證大化所陶鑄的性命本真，這種體驗性的真實，適足以為理學家所吸收、轉化，在相近似的人體結構上，調整心氣，轉換意識，最後洞見本體。

若是我們肯定，每一份文獻的背後都有一份生命體驗，那麼，該文獻便是這生命體驗的外化呈現，且開放地等待另一主體心靈的相遇；對朱熹而言，《周易參同契》便是一份飽含生命體驗的文獻。當朱熹帶著既有的理論思想，迎向《周易參同契》所指向的可能世界，《周易參同契》已然轉化為一種生命意識的指點與啟迪，激盪著朱熹進行生命的反思與重構。

《周易參同契》以漢《易》象數術語為言說符號，構築宇宙生成原理，一方面展現獨特的表述系統，另一方面也造成後人理解上的不易。能夠進入其表述系統，把握術語對應的內涵，方能夠理解文字所傳達的意義；然而，漢《易》象數術語本身已是難懂，加以丹道理論有其特定傳布範圍，因此，一般人罕能準確把握《周易參

<sup>4</sup> 《二程遺書》，卷二下，有云：「胎息之說，謂之愈疾則可，謂之道，則與聖人之學不干事，聖人未嘗說著。若言神住則氣住，則是浮屠入定之法。雖謂養氣猶是第二節事，亦須以心為主。……今若言存心養氣只是專為此氣，又所為者小。舍大務小，舍本趨末，又濟甚事？今言有助於道者，只為奈何心不下，故要寂湛而已，又不似釋氏攝心之術。」

<sup>5</sup> 楊儒賓：〈宋儒的靜坐〉，頁 83。



同契》的內涵。值得注意的是，北宋邵雍與南宋朱熹，因熟稔《周易》象數之學，《周易參同契》的表述方式，尚不足以難倒他們；再者，邵雍與朱熹對於內丹之學並不陌生，因此，朱熹用心於《周易參同契》，且於晚年（慶曆二年至五年）完成《周易參同契考異》，可以說，為理學、易學、內丹學開啟了一扇互相對話的大門。

隨著《周易參同契》從外丹轉向內丹之說<sup>6</sup>，內丹學論及「氣」的部分，對於朱熹收斂心氣的靜坐之功，當亦有所啟迪。內丹丹家在論氣之時，預設了這樣的肯認：「元氣」，乃萬物化生之本，亦為修煉還丹之本。元氣既是無須論證，不證自明者，那麼，重點便落在，如何體認元氣，如何把握元氣的消息盈虛（即外丹所謂火候操持）。朱熹〈參同契說〉一文，便企圖以易學上的「策數之法」疏解煉養火候問題，文中曾提到：

今世所傳火候之法，乃以三百八十四爻為一周天之數，以一爻直一日。而爻多日少，則不免去其四卦二十四爻，以俟二十四氣之至而漸加焉，已非出於自然吻合之度矣。且當日所用之爻，或陰或陽，初無次第，不知功夫有何分別。又況一日之間，已周三百六十之數，而其一氣所加，僅得一爻，多少重輕，不相權準。又此二十四者進增微漸，退減暴疾，無復往來循環之勢，恐亦後人以意為之，未必魏君之本指也。（《朱熹集》，卷 67）

相較於魏伯陽《周易參同契》，著眼於「卦」來談，朱熹已然注意到「爻」的部分，並藉以反省當時所傳火候之法。這就凸顯了幾個重要訊息：能知道《周易參同契》談論火候部分的文字，與實踐煉養有所扞格之處，且援以易學策數之法，思求補救修正，足見朱熹本身對於內丹煉養深有所得；既是如此，朱熹當能把握元氣盈虛消息，體認元氣的微妙變化，這對於靜坐內斂心氣而言，正提供一個觀照內在心氣狀態的可能，當心氣同流之際，意到氣到，心至氣隨，人們將察覺身心轉化的澄明狀態。

<sup>6</sup> 關於《周易參同契》如何從外丹理論，轉而走向內丹心性之途，可參見盧國龍：《道教哲學》，（北京：華夏出版社），1997。以下論及《周易參同契》內丹學的部分，亦多所取益盧氏之論。

## 四、朱熹靜坐的價值歸趨

### (一) 靜坐涵養，體證天理

生命的體悟，不全然來自於理性認知，曾隨機指點「半日靜坐，半日讀書」的朱熹，便提到「看文字罷，常且靜坐」（《朱子語類》，卷 116，第 28 條），又云：「近覺讀書耗損心目，不如靜坐，省察自己為有功。」（《朱熹集》續集，卷 2，〈答蔡季通〉第 54）讀書有賴點滴累積，然而，深造道德，卻須如明道所言：「天理二字，卻是自家『體貼』出來」，而非滯心於章句之末。

朱熹靜坐以收斂心氣，便是以自身為體證天理的工夫場域，持敬主一，「只是恁靜坐，不要閑勾當，不要閑思量」（《朱子語類》，卷 120，第 16 條），將干擾降至最低，讓內心進入深沈寧靜的狀態。曾有弟子問朱熹，靜坐時，不思量，則心無所倚靠；若專注地想著一件事，則心又倚靠在該事上，究竟當如何是好？朱熹回答：「不須得倚靠。若然，又是道家數出入息，目視鼻端白一般。他亦是心無所寄寓，故要如此倚靠。若不能斷得思量，又不如此且恁地，也無害。」（同上）心神專注，意識的訓練，通常從專注單一對象入手，收束紛亂思緒，凝於一點，而後取消對象，仍然保持意識的專注狀態，進入到渾然忘我之境，達到生命真正的覺醒。

如果說，朱熹讀書窮理之極，便能達到生命豁然貫通的體認，仍只是半提；那麼，結合「靜坐工夫」與「主敬涵養」的雙向調節，用力既久，「一旦豁然貫通焉，則眾物之表裡精粗無不到，而吾心之全體大用無不明矣」（《四書集注·大學章句·格物補傳》），方為全提。這就引出另一個問題：通過感官而得的經驗知識，即使一一領會其中之理，一件理會得透，另一件又理會得透，並不必然保證「積累得多，便會貫通」（《朱子語類》，卷 44）；體證天理，雖然離不開經驗知識，卻也無法和經驗知識直接劃上等號，這當中便出現了一個模糊地帶，或者應該說是有待飛躍的落差。

在體證天理的過程中，朱熹踏實地從日用工夫處體會：或沈潛讀書，涵詠生命；或收斂心氣，主敬涵養，省察己身。然而，面對生命，無可迴避的現實問題便是：人作為一有限存在，如何可能把握「道」、如何能夠契悟「天理」？當「理一分殊」成為朱熹思想的基調，如何從分殊之處證成天理，解決人的「實然」感受與天理「當然」道德規模之間的張力，這就促使朱熹帶著獨特視角，看待內丹學的內在意義，並蘊蓄著自己的理路脈絡。因此，朱熹之所以對內丹學抱持盎然興味，恐怕不僅是

停留在實踐活動層次，當內丹丹家將「道」與「術」的關係，敷釋說解成「理」與「氣」的關係，<sup>7</sup>並且著眼於人的現實生命，於其間以求體道、證道，或許這才是朱熹將眼光投向內丹學的關鍵所在。

內丹學家認為，人甚至於萬物的出現，乃是道體運動的自然結果，如果要修道、證道，則必須「讓一種逆反的宇宙開闢歷程在人身上發生」<sup>8</sup>，以圖書之學在宋代盛行的情況觀之，周敦頤〈太極圖〉與陳搏〈無極圖〉，正好提供了「順以成人，逆以返道」的圖式表述，然而，周敦頤之所以為純儒所訾議，也正因為其與道教有所牽扯。若是我們能夠接受，體證天理允許有方法上的通法、共法，那麼，儒、釋、道的分判，應取決於核心價值的殊異，而非外顯可見的方法操持。明白這一點，便能夠理解，「靜坐」非釋、老所獨專，同時，也能還周敦頤一個公允對待。陳搏〈無極圖〉指出，萬物的開展，伴隨著大道的隱退不顯，證道必須經由一種逆返回歸的歷程，但是，人如何轉換現實世界的價值意義，以達到契合天理之境？關於這個問題，北宋張伯端在《悟真篇》中指出，「修心」對於體道、證道的重要。<sup>9</sup>此一思想的提出，對於重視心性修養的朱熹而言，不啻為一脈活水清泉。

朱熹認為，人的產生乃是稟受天地之氣而有此形體，同樣地，也稟受天地之理（或謂天理）以為本性，至此，人之所以能夠體證天理的關鍵，便呼之欲出了，朱熹曾說：

「人生而靜」是未發時，「以上」即人物未生之時，不可謂性，才謂之性便

<sup>7</sup> 參見盧國龍：《道教哲學》下篇，第三章〈參同契與唐宋道教的內丹理論〉，（北京：華夏出版社，1997）。盧氏在該文中提出幾個重要看法：1、「『理』的內涵既可以由修持體驗去感悟，若合符節，自然也就可以反過來用『理』去指導修持實踐。」（頁548）此就丹道理論而言，和朱熹所謂「天理」內容意義雖不同，然亦有足資參考之處；2、「內丹與外丹最淺顯的區別，也就是以人體精神為根基，不假外求。」（頁553）當內丹以人體為工夫場域，操持便不假外求，身心煉養如此，道德修為亦如是，此乃「我固有之，非外鑠我也」的肯定；3、「歷來被渲染為秘奧的內丹法，有其內在的思想邏輯，並且經歷了一個漸進的致思過程，……只要擺脫其術語形式，則所闡揚的『理』與『氣』兩大思想內核，上可承秦漢以來中國文化之理念性傳統，下可啟宋儒理學之新局。」（頁559-560）

<sup>8</sup> 楊儒賓：〈宋儒的靜坐〉，頁49。

<sup>9</sup> 張伯端《悟真篇·後序》云：「欲體夫至道，莫若明乎本心。故心者，道之體也。……人能察心觀心，則圓明之體自現，無為之用自成，不假施功，頓超彼岸。此非心境朗然，神珠廓明，則何以使諸相頓離，纖塵不染，心源自在，決定無生者哉？」收錄於張伯端撰，王沐淺解：《悟真篇淺解》，（中華書局，1997），頁175。

是人生以後，此理墮在形氣之中，不全是性之本體矣。然其本體又未嘗外此，要人即此而見得其不雜於此者耳。（《朱熹集》，卷 61，〈答嚴石亨〉）

稟受天理而來的人性，朱熹謂之「天命之性」；然而，理一旦落於現實世界，便會與形氣雜染，而無法呈顯其本然狀態，這種理、氣雜染之性，朱熹稱之為「氣質之性」。如何變化氣質之性，使其恢復本然狀態，藉由天地之性逆覺體證天理，彰顯一「貫通的人文世界」<sup>10</sup>，這當中有賴修養工夫的操持調節，在朱熹看來，「對心的修養在一定程度上決定著性的這種支配作用能否得到正常表現和發揮」<sup>11</sup>。至此，我們可以說：天命之性，乃是人們體證天理的一個關鍵契機；然而，要使這個契機發揮作用，則有賴「心」的涵養工夫，就已發狀態而言，可藉由靜坐以內斂心氣，就未發狀態而言，可藉由主敬涵養，使得心能作主，不受干擾，體察到渾具天理的狀態。何謂生命真正的覺醒，實乃見仁見智，同樣肯定以自身為煉養場域，同樣強調心性修練的重要，內丹丹家復歸道體的關鍵，在於人能否破除對現象的執著、否定現實價值意義；然而，朱熹肯定「心」的雙向調節、涵養操持，是要摒除形氣雜染，復歸天命之性本然狀態，在現實世界中體現天理無礙之圓融，這就與內丹丹家有著根本不同的價值歸趨。

## （二）以成德為核心價值

朱熹靜坐以成德為價值歸趨，以體現天理為最高境界。他藉著讀書以追步過往心靈的生命體驗，把握道德生命可能轉化的契機；也藉由收斂心氣，主敬涵養，進行純化自身生命的工夫，讓心作為主宰，貞定主一，依理御氣，讓契機成為真實存在的生命狀態。

如果說，李侗「默坐澄心，體認天理」，著意於觀未發氣象，有可能據此體認到超越的天理；那麼，朱熹在己丑之悟以後，修正「心為已發」之誤，看似距李侗靜坐之教又靠近了些，實則，師徒二人的靜坐意義，已然漸行漸遠。這當中牽涉到

<sup>10</sup> 徐復觀在〈程朱異同〉一文中指出，程頤所構築的乃一「平鋪地人文世界」，朱熹則勾勒出一個「貫通地人文世界」。程頤之「理」乃「平鋪於人與物之列，為人物所共有。站在人的立場而言，便稱為人理；站在物的立場而言，又可稱為物理。人理物理，總名之曰理或天理。」徐復觀：〈程朱異同——平鋪地人文世界與貫通地人文世界〉，收錄於《中國思想史論集續編》，台北：時報出版社，頁 588-593。

<sup>11</sup> 陳來：《宋明理學》第二版，（上海：華東師範大學，2003），頁 135。

朱熹對於「已發」、「未發」的理解，有了更為細膩的區分。

朱熹對於「已發」、「未發」問題的看法，至少包含兩種理論意義：一則從心理層面而言，如前文所述，以此心思慮未萌為「未發」狀態，思慮發動為「已發」狀態；另則就心性論而言，將「已發」、「未發」用以說明「性」、「情」之間的體用關係，認為「情之未發者性也」、「性之已發者情也」<sup>12</sup>。朱熹以「性」為寂然不動之理，屬於未發，如果順著李侗指點的路數，「觀未發氣象」，只要把握住「性」之本然，便能一貫直上純粹至善的天地之性，與天理同其流行；但是，「已發」、「未發」的雙重理論內涵，卻促使朱熹的靜坐意義有別於李侗之教。

若是我們肯定，森然具在的天地萬象，能夠觸發觀者內在生命的相應，繼而帶出觀者本身固有之理，那麼，觀者的內在生命將決定他看到了什麼，並在所觀之物中，展現有異於他者的獨特意義。至此，我們便能理解，在李侗的指點之下，朱熹何以走出不同的路子：決定朱熹靜坐意義的，不是李侗所指點的靜坐法門，「觀未發氣象」只說中了朱熹心性論意義的「未發」狀態，然而，「觀」未發氣象，便能接通體證天理之道，在實踐工夫層面而言，似乎不夠周詳；因此，朱熹在意的是，如何使體證天理的關鍵契機——天命之性，不受形氣染雜、外物干擾。就已發工夫而言，可以從「格物致知」與「內斂心氣」來談。格物致知，最終希望達到「見其所當然而不容己」與「其所以然而不可易」者<sup>13</sup>，「所當然者」乃是就道德倫理原則而言，「所以然者」則指事物普遍本質或規律；然而，無論在道德意義上，保持性之本然，無所染雜，抑或是從個別殊相把握普遍規律、體察天理，「心」的貞定之功，實占有舉足輕重的地位。

就存在層面而言，朱熹認為，心具眾理，固能察識認知；就修養工夫而言，靜坐以內斂心氣，集中意識，摒退雜念，提供一個寧靜、不受干擾的內在狀態，這對於人們從經驗認知層面，躍升至普遍性的豁然貫通，起著生命翻轉的可能，從而跳

<sup>12</sup> 關於「性」與「情」的體用關係，朱熹曾經說：「性情一物，其所以分，只為未發已發之不同耳。若不以未發已發分之，則何者為性，何者為情耶？」（《朱熹集》，卷40，〈答何叔京18〉）又於他處說道：「情之未發者性也，是乃所謂中也，天下之大本也。性之已發者情也，其皆中節則所謂和也，天下之達道也。」（《朱熹集》，卷67，〈太極說〉）

<sup>13</sup> 對於格物的對象，朱熹曾說：「若其用力之方，則或考之事為之著，或察之念慮之微，或求之文字之中，或索之講論之際，使于身心，性情之德、人倫日用之常，以至天地鬼神之變、鳥獸草木之宜，自其一物之中，莫不有以見其所當然而不容己與其所以然而不可易者。」（《大學或問》，卷2）

脫慣性思考，達到生命真正的覺醒。靜坐以內斂心氣，已是落在思慮發動狀態的工夫；主敬涵養，則從思慮未萌處，讓此心貞定作主，涵養之至，則能貫通已發、未發，貫通動靜語默，使人心收回，道心呈顯。關於「道心」與「人心」的分判，朱熹曾經說道：

心一也。操而存則義理明而謂之道心，舍而亡則物欲肆而謂之人心。(原注：亡不是無，只是走出逐物去了。)自人心而收回便是道心，自道心而放出便是人心。」(《朱熹集》，卷 39)

此心之靈，其覺于理者，道心也；其覺于欲者，人心也。(《朱熹集》，卷 56，〈答鄭子上〉8)

心之虛靈知覺，一而已矣。而以唯有人心道心之異者，則以其或生于形氣之私，或原于性命之正，而所以為知覺者不同。(《四書章句集注》，〈中庸章句序〉)

人的道德意識，也就是朱熹所謂的「道心」，乃是源於性命之正、本性之理；然而，生於形氣之私的感性情欲，卻常常加以干擾，使之未能自然合理。除了藉由讀書以提升生命的內涵，格物窮理以深化認知，這當中，應當還有更為深入的修養工夫，對此，陳來曾經提到：

精神修養與格物窮理是人的全面發展的兩個不可分割的方面。廣義地說，格物代表的活動也是一種修養的方法，因為在道學的立場來看，知識的學習積累，其目的是要在更高、更普遍的理性立場上理解道德法則。<sup>14</sup>

至此，我們可以說：朱熹看重「心」的修養，以「內斂心氣」、「主敬涵養」雙向調節已發、未發狀態，從有限殊相把握普遍規律，在成德價值的歸趨下，自覺地<sup>15</sup>預

<sup>14</sup> 陳來：《宋明理學》，頁 87-88。

<sup>15</sup> 唐君毅《道德自我之建立》中，曾經提到：「什麼是真正的道德生活？自覺的自己支配自己，是為道德生活。……單純的欲望根本是盲目的。所以你為滿足欲望而滿足欲望，不是你自覺的活動……在要求自覺的道德生活時，你是不應受任何盲目的勢力支配的……我們的結論，是一切道德行為、道德心理之唯一共同的特質，即為自己超越現實的自己的限制……道德價值與快樂價值，不僅不同，而且正相反。道德價值正在超越快

備一個身心轉換、體現天理的工夫場域，貞定道德意志的主一無適，當心氣同流、物欲退卻，「自人心而收回便是道心」，至此，方能夠體會純粹至善的天理，真正達到豁然貫通，「吾心之全體大用無不明矣」。

## 五、結語

「半日靜坐，半日讀書」，乃是朱熹隨機指點弟子讀書方法之語，其用心雖被後人曲意解讀，然而，此語卻給我們一個思考方向：如果說，讀書窮理之極，以達豁然貫通，只是半提；那麼，結合「收斂心氣」與「主敬涵養」，雙向調節「心」的已發、未發狀態，不失為體證天理的全提之法。朱熹靜坐，以收斂心氣為實踐操持，一方面從程頤處，確立了以「主敬」代「主靜」的大方向；另一方面取益並轉化內丹學思想，著眼於人的現實生命，並肯定如果能夠讓一種逆反的宇宙開闢歷程在人身上發生，那麼，稟受天理而來的人性，便有了體道、證道的可能，並從一個更高且普遍的層次來理解道德法則。

對於李侗所指點的「觀未發氣象」與「默坐澄心，體證天理」，朱熹靜坐法顯然與之有了不同意義。朱熹認為，已發與未發狀態，可以就「心理層面」與「心性論」兩個層面來談，如果朱熹只注意到「心性論」層面，那麼，很有可能因此藉由把握性之本然，一貫直上，體證天道，符合李侗的期待；然而，其中的轉折便在於，朱熹談修養工夫時，著意的是心理層面的已發、未發狀態。在思慮發動的已發階段，朱熹主張藉由靜坐以內斂心氣，達到寧靜、心氣同流的狀態；在思慮未發的階段，則以主敬涵養調節此心，使心能夠貞定主一，繼而通貫已發未發、語默動靜，體證天理，達到豁然貫通之境。

---

樂價值之處表現。」（參見：香港人生書局，1963，頁 15、24、28、32、35）

## 【參考文獻】：依姓名筆畫排序

### 一、專書

- 二程遺書 收錄於《二程文集》 北京：中華書局 1985
- 孔令宏 朱熹哲學與道家道教 保定：河北大學出版社 2001
- 朱熹 大學或問 岡田武彥、荒木見悟主編 中文出版社 1977
- 朱熹集 郭齊、尹波點校 四川教育出版社 1997
- 朱子語類 宋·黎靖德編 文津出版社 1986
- 姜廣輝 理學與中國文化 上海：人民出版社 1994
- 唐君毅 道德自我之建立 香港：人生書局 1963
- 徐復觀 中國人性論史 台北：台灣商務印書館 1969
- 徐復觀 中國思想史論集續編 台北：時報出版社 1985
- 陳來 宋明理學（第二版） 上海：華東師範大學出版社 2003
- 陳榮捷 朱子新探索 台北：台灣學生書局 1988
- 張伯端撰，王沐淺解 悟真篇淺解 中華書局 1997
- 張廣保 唐宋內丹道教 上海：上海文化出版社 2001
- 溫偉耀 成聖之道 台北：文史哲出版社 1996
- 盧國龍 道教哲學 北京：華夏出版社 1997

### 二、論文集及期刊

- 楊儒賓：〈宋儒的靜坐〉，《儒家哲學》，（台北：桂冠圖書股份有限公司，2004）