

儒家传统的静坐功夫论

彭国翔

摘要 静坐自宋代以来已成为儒家功夫论的重要组成部分，但究竟应该如何理解它在儒家功夫论中所扮演的角色？或者说，作为一种以君子和圣贤人格为追求的功夫实践而非一般的养生方法，静坐在儒家传统中究竟应当如何定位？较之佛、道以及世界上其他宗教与精神性传统的静坐实践，儒家式的静坐又有何种与众不同的特点？对此，学界迄今似未见较为全面与深入的研究。本文以这两个相互关联的问题为焦点，对儒家静坐功夫论尝试予以总结性的考察，具体包括以下几个方面：首先，指出静坐在整个儒家传统的功夫论中并未被作为根本性的功夫实践，主流儒者大都对静坐作为儒家功夫实践的限制有明确的自觉。其次，分析静坐在儒家传统中不被视为根本功夫实践的原因。第三，在此基础上，以佛、道以及亚伯拉罕传统静坐实践和理论为对照，指出儒家静坐功夫的特点以及为什么会具有这样的特点。

关键词 儒家 静坐 功夫论 道德意识 情感与法则

作者彭国翔，浙江大学哲学系教授（浙江杭州 310058）。

中图分类号 B2

文献标识码 A

文章编号 0439-8041(2021)05-0039-15

引言

作为一种宗教和精神性传统^①，儒学自始即有丰富的功夫论内涵。而“功夫论”既有身心修炼的实践，更包括对于实践的理论反省。世界上每一种宗教和精神性传统，其功夫论都各有特点。或者说，某一种传统之所以有别于其他传统，不仅在于各自对宇宙人生的理解不同，对于各自追求的理想人格理解相异，也在于对如何成就各自的理想人格，分别提供了不同的方法和途径。从发生学的角度来说，“静坐”并非儒学自始即有。因为就儒学现有的文献来看，尚无足够证据认为先秦儒家已将静坐作为一种身心修炼的功夫实践。^②不过，至少从宋代开始，佛教和道教传统中修习的静坐方法，作为身心修炼的功夫实践，已被儒家学者采取。静坐不仅在宋明理学的传统中被许多儒家人物实践，在理学似乎衰落的清代，也并未断绝。^③直到现代，仍有儒家人物要么将静坐作为一种养生的方法亲身实践，要么对作为一种功夫实践的

① 儒学在何种意义上可以称为一种宗教性和精神性的传统及其特征为何，参见彭国翔：《儒家传统：宗教与人文主义之间》（增订版）（北京：北京大学出版社，2019年）。

② 有学者认为，静坐作为一种“自我操纵的，用来达到内心转变的心理技巧”，公元前500年已经在中国出现，并举《孟子》的“浩然之气”、《老子》的“抱一”“守静”和庄子的“心斋”“坐忘”“缘督”“导引”“吐纳纳新”“听气”以及“踵息”等为例。[参见艾皓德（Halvor Eifring）：《东亚静坐传统的特点》，收入杨儒宾、马渊昌也、艾皓德编：《东亚的静坐传统》，台北：台湾大学出版社中心，2012年，第3—4页。]不过，严格而论，根据现有老子、孟子和庄子的文献本身，并不能证实他们已经采取“静坐”的方法，无论老子的抱一守静还是孟子的浩然之气，不必以静坐的方式践行和达至。即便是庄子的心斋坐忘、导引吐纳较易引发人们对于静坐的联想，从庄子的文献本身来看，也同样无法证实实践一定是采取后世所谓静坐的方式。需要说明的是，《东亚的静坐传统》虽然不是专论儒学的静坐，而是包含了对佛教和道教静坐的考察，但作为一部文集，其中关于儒家静坐的若干论文，则反映了晚近学界关于儒家静坐的探索。

③ 参见彭国翔：《〈警枕录〉的精神世界及其思想史意义》，《孔子研究》2017年第1期。

静坐提出自己的观察和评价。

在这个意义上，对于儒家功夫论的考察，静坐可谓不可或缺的题中应有之义。迄今为止，学界对于儒家传统中的静坐，尤其是宋明儒学中静坐的个案研究，已经积累了一定的成果。^①不过，究竟应该如何理解静坐在儒家功夫论中所扮演的角色？或者说，作为一种以君子和圣贤人格为追求的身心修炼的功夫实践而非一般的养生方法，静坐在儒家传统中究竟应当如何定位？尤其是，如果静坐早已被纳入儒学功夫论而存在着有别于佛、道以及其他传统的静坐实践，那么，这种“儒家式”的功夫论又有何与众不同的特点？本文对于儒家静坐功夫论的考察，即主要针对这样两个相互关联的问题。

对于第一个问题，本文将尽可能遍检相关的原始文献，考察儒家传统内部相关人物对静坐的基本看法究竟如何。显然，静坐在儒家功夫论中的定位问题，需要以儒家人物对于静坐的自我理解为据，不能脱离历史的脉络进行分析和评价。并且，现代的研究者更不能因为以静坐为研究课题，便夸大其对于历史上相关儒学人物的意义及其在儒学传统中的价值，而是应当将“论”与“证”（argument and evidence）建立在对既有历史文献和研究成果充分与合理的掌握和分析之上。对于第二个问题，本文将在第一个问题的基础之上，以包括佛、道等其他传统对于静坐的实践和反省为参照，力求在一个比较的视域中，对儒家式静坐的特点为何以及为什么会具有这样的特点这两个方面，提出尽可能相应的分析和诠释。

一、静坐在儒学功夫论中的定位

既然从现有的文献来看，宋代起静坐才被儒家正式纳入自身功夫论的系统，并在宋明儒学的传统中得到了最为丰富的讨论，那么，如何理解静坐在儒家功夫论中所扮演的角色？我们的考察将主要以宋明儒学的文献为基础，兼采清代以至当今的相关文献为辅。

在迄今为止关于儒家静坐的研究成果中，认为宋明儒家格外重视静坐所举的历史人物，有足够文献依据者，似乎只有陈献章、高攀龙、刘宗周等有限的几位。并且，无论是这几位历史上的儒家人物，还是以这几位为研究对象的现代成果，所有肯定静坐作为儒家功夫实践的论述，几乎都会诉诸宋明儒学开端与权威人物的相关记载。其一，是将儒家静坐的源头追溯至二程，包括程颢教人“且静坐”和程颐“见人静坐，便叹其善学”的典故。^②其二，是援引朱熹“半日读书，半日静坐”的话头，作为肯定静坐的权威依据。那么，我们就首先来看一下，在二程与朱子的功夫论中，静坐究竟具有怎样的位置。

关于儒家静坐的宋代起源，二程之外似乎并无其他典故可资凭借。当然，也有人追溯至比二程较早且后来被朱子建构为“道学宗主”的周敦颐。^③不过，除了曾经受到僧人指点修习静坐的传说之外，在濂溪自己的文献中，并无关于静坐的叙述。至于认为濂溪“主静”的主张即是对于静坐的肯定，显然是误解。例如，白沙在肯定二程教人静坐的同时，便认为二程重视静坐来自濂溪，并将儒家静坐溯源到了后者，所谓“性静者可以为学，二程之得于周子也”（《白沙先生至言》卷三）。但是，濂溪非但没有讨论静坐的文字，对于“静”的含义，其自注的解释也是“无欲”，并未以“静坐”来界定。而达到“无欲”的方法，更不是只有“静坐”一种。白沙自己对心性本体的把握得力于静坐，因而推崇作为功夫实践的静坐，这是可以理解的。但将儒家静坐之说追溯到濂溪，显然基于对其“静”观念的误解。这一点，后来泰州一脉的王栋即有所辨析，所谓“周子主静之说，只指无欲而言，非静坐也。今人谬以静坐养心，失之远矣”

① 参见史甄陶：《东亚儒家静坐研究之概况》，《东亚的静坐传统》，第 27—61 页。作为一篇文献综述，该文介绍了 2010 年以前关于儒家传统中静坐问题的绝大部分研究成果。如题目所示，该文所涉不限于中国，也包括了日本和韩国儒学中有关静坐的研究成果，但仍以中国宋明时期儒家静坐的研究为多。2010 年以来有关儒家静坐的研究成果，这里无法也不必一一列举。对于那些确有学术价值的相关研究，后文会在涉及时指出。

② 《河南程氏外书》卷第十二《传闻杂记》载：“谢显道习举业，已知名，住扶沟见明道先生受学，志甚笃。明道一日谓之曰：‘尔辈在此相从，只是学某言语，故其学心口不相应，盍若行之？’请问焉。曰：‘且静坐。’伊川每见人静坐，便叹其善学。”（《二程集》，北京：中华书局，1981 年，第 432 页）

③ 《宋元学案》中黄百家称《性学指要》录濂溪从僧人东林常总习静坐事，所谓“元公初与东林总游，久之无所入。总教之静坐，月余，忽有得，以诗呈曰：‘书堂兀坐万机休，日暖风和草自幽。谁道二千年远事，而今只在眼睛头。’总肯之，即与结青松社”。这是濂溪静坐的唯一依据。但《性学指要》除《宋元学案》谓为僧人浮屠文诚所著外，没有其他信息。有关濂溪的该记载是否可靠，未能无疑。

(《一庵王先生遗集》卷上)^①。当然，一庵此语不仅指出了白沙的误会，也表达了自己对于静坐的看法。可以说，儒学传统的主流看法并不将静坐视为儒家功夫论的根本。

明道教人“且静坐”与伊川“见人静坐，便叹其善学”的记载，未尝不可以作为二人肯定静坐的依据。但明道教人“且静坐”之事，只是对其门人谢良佐的个别指点，恰如朱熹“半日读书，半日静坐”只是针对门人郭友仁的提点一样，并不能作为一般意义上对于静坐的肯定，更不能视为一种普遍的教法。事实上，关于明道肯定静坐的直接文献依据，历来研究者辗转征引，不过此一例。并且，由明道的代表性文献来看，无论是早年（27岁）的《定性书》还是晚年（48岁）的《识仁篇》，他所正面提倡的功夫实践都没有静坐之说。《定性书》所注重和提倡的“动亦定，静亦定”的“定性”境界，显然不以隔离世事的“静”为尚，遑论以静坐作为根本的功夫实践。其《定性书》之作，原本也正是对“规规于外诱之除”的不以为然。至于《识仁篇》所主张的功夫实践，更是以对作为心性本体之内容的“仁”的直接自觉和把握为根本。对于如何才能自觉和把握到自己心性本体之仁，明道认为需通过主体自身的“诚”与“敬”方可，所谓“学要在敬也、诚也，中间便有个仁”（《遗书》卷十四），完全没有认为“诚”与“敬”的状态必须通过静坐才能达至。也正是在这个意义上，朱子便认为静坐只是明道教学中的一时权法，并非其功夫实践的根本方法，否则便有流于佛教禅定的危险。

或许正因如此，后世儒学肯定静坐而溯源二程者，往往更多引用伊川“见人静坐，便叹其善学”的典故。较之明道的个别指点，伊川此话看起来仿佛更有一般性的含义，其中，静坐似乎被肯定为一种原则性的功夫实践。是否如此呢？其实不然。如前所引，这句话紧随明道指点上蔡的典故之后，在现有伊川的所有文献中仅此一处。因此，很难以此为据，得出伊川以静坐为一种经常提倡的普遍教法这一判断。对于静坐作为一种功夫实践，伊川的立场和态度其实是颇有保留甚至批评的。他曾颇为自诩地说：“自古儒者皆言静见天地之心，唯某言动而见天地之心。”（《遗书》卷十八）。而通观其功夫论的文献，伊川明确提倡的功夫实践是时时处处的“主敬”而非“主静”，更不是要采取静坐这种特定的形式，所谓“才说静，便入于释氏之说也。不用静字，只用敬字”（《遗书》卷十八）。对于“敬”与“静”之间的关系，伊川的看法是“敬则自虚静，不可把虚静唤做敬”（《遗书》卷十五）。事实上，“主敬”而非“静坐”构成伊川功夫论的核心，迄今已是学界共识，无需赘词。

除了二程尤其伊川的孤例被视为儒家静坐的源头之外，另一个在儒家传统中常被作为肯定静坐的权威人物及其话语的，是朱子及其“半日读书，半日静坐”之说。这句话确是朱子所说，但若由此认为朱子将静坐视为儒学的一般乃至根本功夫，则既是断章取义，更是无视朱子文献中大量对于静坐的不以为然和批评。^②这里，我先完整征引原文，然后再做两点澄清。

郭得元（友仁）告行，先生曰：“人若于日间闲言语省得一两句，闲人客省见得一两人，也济事。若浑身都在闹场中，如何读得书？人若逐日无事，有见成饭吃，用半日静坐，半日读书。如此一二年，何患不进？”（《朱子语类》卷一百一十六）

首先，前文已经提到，朱子此说只是针对门人的一时之词，并非普遍教法。在朱子所有的文献中，肯定“半日读书，半日静坐”的只此一处。后世反对静坐而批评朱子此说者如清代颜元，是“醉翁之意不在酒”，并非的确认为朱子本人以此为平素功夫实践之方。至于肯定静坐而援引朱子此说为据者，也都是将此说从朱子功夫论的整体中抽离出来单独发挥，夸大了朱子对静坐的肯定，甚至不惜更改朱子原来的表述。如后来高攀龙引朱子此句时称“朱子谓学者‘半日读书，半日静坐，如此三年，无不进者’”（《高

① 这种将“主静”等同于“静坐”的误会，非但存在于宋明理学之中。如今有学者看到宋明儒学文献中凡有“主静”甚至“静”字，便与“静坐”关联乃至等同起来，当然也是析理不清所致的颛臾。如果说“静”指的是主体心灵、意识和情感的某种稳定状态，其含义固然可将“静坐”包括在内，却远比“静坐”广泛。“静坐”可以视为达至“静”的一种方式，但既不是唯一的方式，也不能保证“静”的必然达至。

② 以《朱子语类》为例，其中提及“静坐”者101处，虽无肯定之处，但大部分都是提醒学者不能一味静坐，不接世事，否则便与释氏枯坐无异，失却儒学头脑。陈荣捷先生曾提及日本学者柳川刚义从朱子《文集》和《语类》中辑朱子静坐语三十条而成《朱子静坐集说》（见《朱子新探索》，台北：台湾学生书局，1988年，第307页），其实，《静坐集说》是选取《朱子静坐说》中的三十条另加四条而成，而《朱子静坐说》为柳川刚义从《文集》和《语类》中辑朱子静坐语录九十七条而成。就此而言，《朱子静坐集说》可谓《朱子静坐说》的节选本。

子遗书》卷一),将“一二年”改为“三年”,刘宗周所谓“朱夫子常言‘学者半日读书,半日静坐。如是三五年,必有进步可观’”(《刘蕺山集》卷十一《读书说》),则改为“三五年”。这种做法,是欲以朱子的权威来肯定静坐,并不能反映朱子本人对于静坐的看法。而在“读书”与“静坐”之间,朱子更为重视的是前者。^①

其次,朱子“半日读书,半日静坐”的前提是“若逐日无事,有现成饭吃”这种假设。但朱子并不认为人们可以“逐日无事,有现成饭吃”,所谓“人在世间,未有无事时节;要无事,除是死也。自早至暮,有许多事。不成说事多挠乱,我且去静坐”(《语类》卷十二)。这里既明确指出人生在世并无“无事时节”,更明确对因“事多扰乱”而“且去静坐”提出了批评。因此,朱子平常提倡的功夫实践,并非“半日读书,半日静坐”,而是继承并发扬了伊川“主敬”的主张,所谓“圣贤之学,彻头彻尾只是一敬字”(《文集》卷五十《答程正思》)。这恰恰是朱子虽曾师从李侗,却对道南一脉“静中体认大本未发时气象”的功夫实践,从早年难以契入到晚年公开批评的原因所在。^②也正因此,对于明道曾教人静坐,朱子的解释便是将其视为一种偶发事件,而在此基础上,朱子正面的看法则是:“今若无事固是只得静坐,若特地将静坐做一件功夫,则却是释子坐禅矣。但只着一敬字,通贯动静,则于二者之间自无间断处,不须如此分别也。”(《文集》卷六十二《答张元德》)“既为人,亦须著事君亲,交朋友,绥妻子,御僮仆。不成捐弃了,闭门静坐。”(《语类》卷四十五)明乎此,对于朱子这类屡屡批评静坐的表述,指斥溺于静坐的门人弟子“作怪”的话,就不难理解了。

朱子当然有一些看似肯定静坐的话,如“闲时若静坐些小也不妨碍”(《语类》卷二十六)、“须是静坐方能收敛”(《语类》卷十二)之类。因此,“半日读书,半日静坐”之说固然不是朱子功夫实践的普遍教法,朱子对静坐也不是一概否定。关键在于,朱子只是把静坐视为“初学”或“始学”的工夫^③,并不将其作为儒家身心修炼功夫的根本。事实上,朱子对静坐的看法,20世纪的前辈学者早有客观的持平之论。^④例如,钱穆先生在其晚年巨著《朱子新学案》中专门检讨过朱子对“静”与“静坐”的看法,指出“朱子深不喜偏重主静”。^⑤陈荣捷先生也曾专门考察“朱子与静坐”以及“半日读书,半日静坐”的典故,指出静坐对朱子来说并非普遍教法和始终提倡的功夫实践。^⑥这里的两点澄清,实乃两位先生所论的题中之义,本无需费词。可惜后来一些试图论证朱子重视静坐者,往往袭取两位先生征引之原始文献而略其论断,故此处不得不稍加申论。

二程和朱子对静坐的看法既明,宋明儒学主流对于静坐的看法究竟又如何呢?有学者曾经搜罗宋明儒学中诸多儒者的静坐事例,分其类别,指出静坐是宋明儒者广泛采取的一种实践方式。^⑦这一工作对儒学静坐的研究有切实的推进,值得肯定。不过,是否修习静坐以及在什么意义上修习静坐,尤其是,是否采取静坐以及是否认为静坐是儒家功夫实践的根本,这还是两类不同性质的问题,需加辨析。前已指出,宋

① “读书”对于朱子而言并不是一种单纯的知性探求,而是一种身心修炼的功夫实践,参见彭国翔:《身心修炼:朱子经典诠释的宗教学意涵》,《儒家传统:宗教与人文主义之间》(增订版),第51—105页。

② “或问:近见廖子晦,言今年见先生问延平先生静坐之说。先生颇不以为然,不知如何?曰:这事难说。静坐理会道理自不妨,只是讨要静坐则不可。理会得道理明透,自然是静。今人都是讨静坐以省事,则不可。”(《朱子语类》卷130,北京:中华书局,1986年,第2602页)“某旧见李先生尝教令静坐,后来看得不然。只是一个敬字好。”(《语类》卷120)

③ 例如,“又问:‘伊川尝教人静坐,如何?’曰:‘亦是他见人要多思虑,且以此教人收拾此心耳,若初学者亦当如此。’”(《语类》卷121“朱子十六”)“始学工夫,须是静坐。”(《语类》卷12“学六”)

④ 钱、陈两位之外,较早关于朱子静坐较有代表性研究还有Rodney L. Taylor,“Chu Xsi and Meditation,”Irene Bloom and Joshua A. Fogel, *Meeting of Minds: Intellectual and Religious Interaction in East Asian Tradition of Thought: Essays in Honor of Wing-tsit Chan and William Theodore de Bary*, New York, Columbia University, 1997); 吾妻重二:《静坐とはなにか》,《朱子学の新研究》,东京:创文社,2004; 中嶋隆藏:《朱子の静坐とその周辺》,《东洋古典学研究》25, 2008年; 杨儒宾:《宋儒的静坐说》,《台湾哲学研究》4, 2004年。

⑤ 钱穆:《朱子新学案》,第2册,该书初版为台北三民书局1971年版,后收入《钱宾四先生全集》(台北:台北联经出版公司,1994年),第12册,第405页。有趣的是,钱先生自己曾有静坐的实践和体会,但同样仅以之为养生的手段,并未视为儒家功夫实践的根本方法。钱先生自述其青年时静坐的经验,参见其《师友杂忆》中第四部分“私立鸿模学校与无锡县立第四高等小学”,《钱宾四先生全集》,第51册,第88、95—97页。

⑥ 陈荣捷:《朱子新探索》,第299—313页。

⑦ 陈立胜:《静坐在儒家修身学中的意义》,《广西大学学报(哲学社会科学版)》2014年第4期。

明儒学中历来被作为推崇静坐的代表人物，大体不过白沙、景逸和戴山等有限的几位。而在整个宋明儒学的传统之中，对于静坐更多地是批评，或至少是指出其并不能作为儒家功夫实践的根本形式。

作为朱子最忠实的学生，陈淳曾经批评陆九渊“本心”之说流于告子的“生之谓性”和禅宗的“作用是性”。有趣的是，北溪在相关论述的同时，对象山“求本心”之法的静坐也表达了不以为然的看法：“象山学全用禅家宗旨，本自佛照传来，教人惟终日静坐，以求本心。而其所以为本心者，却错认形体之灵明者以为天理之妙。谓此物光辉灿烂，万善皆吾固有，都只是此一物。只名号不同，但静坐求得之，便为悟道，便安然行将去，更不复作格物一段工夫，去穷究其理。恐辨说愈纷而愈惑，此正告子生之谓性，佛氏作用是性、蠢动含灵皆有佛性之说。”（《北溪大全集》卷二十四《答黄先之》）这里，无论对象山“本心”的判断还是认为象山“教人惟终日静坐”，都是误解。但其中关于静坐的论说可以说对静坐提出了明确的批评。

白沙的静坐主张与实践，历来被肯定静坐者反复援引。而白沙的友人周瑛，当时即在给白沙门人李承箕的信中，对静坐提出了批评。他说：

圣人静有以立天下之大本，动有以行天下之达道，求诸万殊而后一本可得。盖始学之要，以收放心为先务；收放心，居敬是也。居敬，则心存，聪明睿智皆由此出，然后可以穷理。所谓穷理者，非谓静守此心而理自见也，盖亦推之以及其至焉耳……今乃块然静坐，求毕体用之学，是释氏之虚空也。（《明儒学案》卷四十六《诸儒学案上四》）

作为白沙的同代人，周瑛远不如白沙为人所知，但正是在这个意义上，周瑛对静坐的批评，便格外具有思想史的意义。所谓“块然静坐，求毕体用之学，是释氏之虚空”，对白沙本人虽然未必是公平的判断，但指出单纯的静坐易于脱离人伦日用，却无疑表明了儒学的基本立场。这也正是周瑛强调“穷理”不是“静守此心而理自见”，在功夫实践的问题上显示出与静坐异趣的原因所在。

明中期以后，朱子学虽然并未失去官学正统的地位，但阳明学异军突起，隆庆万历期间达至鼎盛。虽明末清初以降渐趋衰弱，但流风余韵，并未骤然断灭。而阳明学主流对于静坐的看法，稽之文献，清晰可见。

虽然王阳明本人也曾有静坐的实践，甚至一段时间内以静坐教学。但就阳明成熟的思想与实践而言，静坐的价值与意义仅在于对心猿意马、意念纷驰的学者起到凝聚心神的作用，所谓“所云静坐事，非欲坐禅入定，盖因吾辈平日为事物纷拏，未知为己，欲以此补小学收放心一段功夫耳”（《王文成公全书》卷四《与辰中诸生》）。阳明以静坐为“拴马桩”的比喻，其意也正在于此。对阳明来说，根本的功夫实践在于统合了“静处体悟”和“事上磨练”的“致良知”。对此，阳明曾有这样一段自述：“吾昔居滁时，见诸生多务知解，口耳异同，无益于得，姑教之静坐。一时窥见光景，颇收近效。久之渐有喜静厌动，流入枯槁之病，或务为玄解妙觉，动人听闻。故迩来只说‘致良知’。良知明白，随你去静处体悟也好，随你去事上磨练也好，良知本体原是无动无静的。此便是学问头脑。”（《传习录》下）显然，阳明对静坐的看法以及主张的功夫实践，在这段话中得到了清楚的说明。事实上，阳明“不离日用常行内，直造先天未画前”的诗句，既是对于良知本体的描述，也是对于功夫实践的指点。

阳明之后，最能继承和发扬阳明学宗旨与精神者，非王龙溪莫属。而龙溪对静坐曾明确表达过这样的看法：“古者教人，只言藏修游息，未尝专说闭关静坐。若日日应感，时时收摄精神，和畅充周，不动于欲，便与静坐一般。若以见在感应不得力，必待闭关静坐，养成无欲之体，始为了手，不惟蹉却在工夫，未免喜静厌动，与世间已无交涉，如何复经得世？”（《王龙溪先生全集》卷一《三山丽泽录》）由此可见，龙溪并不以静坐为必需，反而指出了沉溺于静坐可能导致的弊端。在他看来，功夫实践“必待闭关静坐”导致的“喜静厌动，与世间已无交涉”，已经背离了儒家一贯的“经世”立场。当然，龙溪本人并不一概反对静坐。事实上，他既有深厚的静坐实践，更有《调息法》这样对于静坐的理论总结。^①龙溪对静坐的批评，只是针对那种“必待闭关静坐，养成无欲之体，始为了手”的立场。这里的关键在于，龙溪虽然和阳明一样并不反对静坐，但认为静坐除了养生的功能之外，只有收摄身心的辅助作用，不能作为

① 彭国翔：《良知学的展开：王龙溪与中晚明的阳明学》（增订版），北京：生活·读书·新知三联书店，2015年，第294—297页。

儒家功夫实践的根本。这一点，可以说是阳明学主流的看法。^①这和他们对于静坐的限制以及对儒学功夫终极追求的理解有关。对此，后文会有进一步专门的分析。

阳明学之外，湛若水开启的以“随处体认天理”为旨的学脉，在中晚明自成一格且有相当影响。有趣的是，甘泉虽师承白沙，但对白沙的静坐功夫并不相契^②，甚至明确提出批评，所谓“静坐久，隐然见吾心之体者，盖先生为初学言之，其实何有动静之间！心熟后，虽终日酬酢万变，朝廷百官万事，金革百万之众，造次颠沛，而吾心之本体，澄然无一物，何往而不呈露耶？盖不待静坐而后见也。颜子之瞻前忽后，乃是窥见景象，虚见也；至于博约之功，既竭其才之后，其卓尔者，乃实见也。随处体认天理，自初学以上皆然，不分先后，居处恭，执事敬，与人忠，即随处体认之功，连静坐亦在内矣”（《泉翁大全集》卷六十九《新泉问辨录》）。如果说白沙功夫实践的旨意在于“静中养出端倪”，那么，甘泉此说矛头所指，正是白沙。当然，从这段可见，对甘泉而言，静坐可以是功夫实践的一种方式，但不能成为功夫实践的根本，只能是作为“随处体认之功”的一个环节。

这种虽然并不一概否定静坐、但认为静坐并非不可或缺的究竟功夫的看法，甘泉门人吕怀在《与杨朋石》的信中有一段话讲得很好。此段以往学者较少引用，不妨完整征引如下：

静坐工夫，正要天机流行，若是把定无念，即此是念，窒塞天机，竟添一障。且好恶与人相近，与见孺子入井，有怵惕惻隐之心，尽属动处，何曾把定无念？盖一阴一阳谓道，继善成性，乃是天则。合下是个圣人之资，稟天地至中至和之气以生，性道流行，止于至善，何动何静？只为吾人稟气，不免有偏胜去处，旦昼纷纷，客气浮动，念虑相仍，尽属躯壳，间有良心透露，去处也自混过，旋复埋没，故程子静坐之说，正欲和靖于静中透露天机，庶几指点下手工夫，方有着落。其说实自孟子夜气四端发挥出来。虽然，天德不可强见，须涵泳从容，不着一物，优而游之，厌而饫之，恍然而悟，攸然而得，方是实见。此则所谓莫见莫显，人所不知而已独知之者。只此意流行不塞，便是王道。吾辈但得此意常在，不令埋没，即就日用感应正处识取亦得，不必拘拘专任静坐间耳。（《明儒学案》卷三十八《甘泉学案二·太仆吕巾石先生怀》）

阳明学和甘泉学派是明代儒学最有活力的两支。在此之外，许多相对独立的儒家学者，也对静坐要么提出批评，要么指出其无法构成儒家身心修炼功夫的根本。例如，罗侨曾说，“伊川喜人静坐。盖静坐即不睹不闻之时，须戒谨恐惧。乃存养事，非徒静坐也”（《罗先生潜心语录》卷四）。霍韬也认为，静坐往往只是在“中无主”的情况下才有从事的必要。并且，如果在“无主”的情况一味静坐，反而会产生很多问题，所谓“只中无主而静坐，且认静坐作工夫，便有许多病痛”（《文敏粹言》）。罗钦顺是阳明同时代的人，历来被视为“朱学后劲”，且与阳明有过学术思想的交锋。他也批评白沙的静坐，所谓“今乃欲于静中养出端倪，既一味静坐，事物不交，善端何缘发见？遏伏之久，或者忽然有见，不过虚灵之光景耳”（《困知记》卷下）。孙慎行在《明儒学案》中被归入“东林学案”，他对李延平所代表的静坐功夫不以为然，认为只是“入门一法”，所谓“延平每教人静坐观中，但入门一法，非慎独本旨也。慎独者居处应酬日用间，无在非是。子曰：‘居处恭，执事敬，与人忠。’若静坐观中，止是居处一义”（《未发解》）。明末的黄道周也是一位独立的儒者，在《明儒学案》中被列入“诸儒学案”。他曾说：“太极与阴阳，总是一个，动极处正是不动所在，晓得此理，所以随寓能安，入群不乱，不要光光在静坐处寻起生

① 例如，对于常为人引用的伊川“见人静坐，便叹其善学”，王一庵如此解说：“程子每见人静坐，便道善学。善学当玩，如云鲁男善学柳下惠一般。学本不必静坐，在始学粗心浮气，用以定气凝神可也。”（《一庵王先生遗集》卷上）一庵的诠释显然认为静坐只是“始学”用来“定气凝神”的方便法门，而非儒家功夫实践的根本。蒋信是一位极有静坐经验的儒者，他虽然为静坐辩护，认为儒家静坐“非是教人屏日用离事物做工夫”，但同时也指出静坐只是“为初学开方便法门也”，并非不可或缺的功夫实践。而周坦（薛侃门人，阳明学第二代）更是直接对静坐提出了批评，所谓“瞑目静坐，此可暂为之。心体原是活泼流行，若长习瞑坐，局守空寂，则心体日就枯槁，非圣人之心学也”（《明儒学案》卷三十《闽粤王门学案》）。

② 甘泉并非一开始即对白沙静坐提出批评，而是试图通过诠释将其纳入伊川和朱子的“主敬”一途。如白沙有“和杨龟山此日不在得韵”诗云：“吾道有宗主，千秋朱紫阳，说敬不离口，示我入德方。”甘泉即借此声称白沙静坐之方不悖伊川和朱子的“主敬”之说。但是到了后来，甘泉对白沙静坐的正面批评逐渐增多。关于甘泉对白沙静坐说的诠释以及其态度的前后变化，参见黎业明：《湛若水对陈白沙静坐说的阐释——以〈白沙子古诗教解〉为中心》，《哲学动态》2009年第8期；王光松：《从静坐涵养到随处体认——试论甘泉的静坐观演变》，《学术研究》2017年第7期。王文将甘泉静坐观划为四个阶段，认为甘泉晚年有向静坐“回归”的现象。但该文也指出，即使如此，甘泉也仍视静坐为非根本性的功夫实践，只是初学不可或缺的一个环节。

义。”（《明儒学案》卷五十六）显然也不认为静坐是儒家功夫实践的根本。而黄宗羲对白沙静坐功夫的看法是这样的：“孟子曰：‘君子深造之以道，欲其自得之也。’不闻其以自然得也。静坐一机，无乃浅尝而捷取之乎？自然而得者，不思而得，不勉而中，从容中道，圣人也，不闻其以静坐得也。先生盖亦得其所得而已矣。道本自然，人不可以智力与，才欲自然，便不自然。故曰‘会得的活泼泼地，不会得的只是弄精魂。’静中养出端倪，不知果是何物？端倪云者，心可得而拟，口不可得而言，毕竟不离精魂者近是。”（《明儒学案·师说》）同样表明了对于静坐的批评。

以上人物的选择顾及宋明儒学不同历史阶段和学派构成，并非任意。南宋儒学以朱子学为中心，北溪是朱子学的翘楚。明代儒学固然以阳明学为特出，甘泉学派也自成一格，可谓阳明学之外颇有影响的一支。前者以阳明、龙溪为核心，后者以甘泉、吕怀为代表。而在此之外，周瑛、罗侨、罗钦顺、霍韬、孙慎行、黄道周和黄宗羲，则涵盖了明初到明末清初的历史跨度。因此，这些人物对于静坐的看法，可以反映静坐在整个宋明儒学功夫论中的定位。

事实上，即便是白沙、景逸和蕺山这几位历来被认为是推崇静坐的人物，也并未把静坐本身视为究极的功夫实践。白沙静坐固然以“静中养出端倪”“见吾此心之体隐然呈露”著称，但其中的重点是“端倪”和“心体”的呈现，并非静坐。^①后者对白沙而言不过是行之有效的使“端倪”和“心体”呈现的方式。而“端倪”和“心体”，则是孟子“四端之心”意义上的道德意识、情感与法则。换言之，静坐的目的是道德意识、情感与法则的自觉与发用。也正因此，白沙自己曾说：“夫道无动静也。得之者，动亦定，静亦定。无将迎，无内外。苟欲静，即非静矣。故当随动静以施其功也。”（《明儒学案》卷五）^②景逸静坐经验丰富^③，其《静坐说》历来被引为明儒注重静坐的重要文献。但正是在这篇文献中，景逸明确指出：“学者不过借静坐中认此无动无静之体云尔。”他的意思很明白，静坐的目的只是为了使人对自己内在的心性本体能够有所自觉，而心性本体自身是“无动无静”的。所谓“无动无静”，就是说它并不只存在于“静”的状态。显然，如果说人伦日用所在的生活世界是儒家最为注重的人的存在领域，那么，心性本体更应该在人伦日用所在的生活世界这一“动”的存在领域得以体认和发挥作用。即便是对静坐极为推崇的蕺山^④，甚至在其“讼过法”中仿照天台智顓的《法华三昧忏仪》而为静坐建立了具体步骤和仪式，却也无法不指出“讼过法”的根本目的在于道德自觉基础上的自我检讨和迁善改过，最终完善自己的道德，并不在于静坐的形式本身。^⑤

二、静坐为何不被儒家视为根本的功夫实践

宋明儒学中重视静坐的学者未必只是白沙、景逸和蕺山这几位人物，只是其他人物关于静坐的记载往往流于只言片语，“文献不足征”。不过，如前所述，是否修习静坐以及在什么意义上修习静坐？是否采取静坐以及是否认为静坐即是儒家功夫实践的根本？需加辨析。对于第一个问题，需要区分作为一种养生方法的静坐以及作为一种儒家功夫实践的静坐。事实上，宋明儒学中修习静坐的人士，尤其那些非精英的儒者，相当一部分恐怕还只是将其作为一种养生方法，尚未以之作为一种自觉的儒家功夫实践。对于第二个问题，即便以静坐作为一种儒家的功夫实践，也就是说，将静坐作为一种追求成就圣贤人格的方法，但是

① 郑宗义在其白沙思想的研究中，也注意到了白沙静坐的目的是体证本心。参见郑宗义：《明儒陈白沙学思探微——兼释心学言觉悟与自然之义》，《中国文哲研究集刊》1999年第15期。

② 早有学者注意到白沙学“动”的一面，如简又文：《白沙子研究》，香港：简氏猛龙书屋，1970年；陈荣捷：《白沙之动的哲学与创作》，《王阳明与禅》，台北：学生书局，1984年，第71—72页。此外，张学智曾指出“‘静中养出端倪’一法不足以概括他的工夫论全貌”，参见张学智：《明代哲学史》，北京：北京大学出版社，2000年，第52页。黄敏浩也曾指出白沙的功夫论在“静”之外也有对于“动”的自觉，尽管并不彻底，参见黄敏浩：《陈白沙自然之学的定位问题》，《清华学报》（台湾）2008年第4期。

③ 参见Rodney L. Taylor, “Meditation in Ming Neo-Orthodoxy: Kao P’an-lung’s Writings on Quiet-Sitting,” *Journal of Chinese Philosophy* 6 (1979), pp. 142-182; 李卓：《高攀龙的主静修养论——以静坐法为中心》，《世界宗教研究》2015年第5期。

④ 刘宗周关于静坐的看法，参见潘振泰：《刘宗周（1578—1645）对于“主静”与“静坐”的反省——一个思想史的探讨》，《新史学》，18卷1期，2007年3月。

⑤ 参见Cynthia J. Brokaw, *The Ledgers of Merit and Demerit: Social Change and Moral Order in Late Imperial China*, Princeton: Princeton University Press, 1991, pp. 135-136.

否视之为一种根本的方法，二者之间仍有不同。换言之，如果说我们考察的是作为儒家功夫论的静坐而不是作为一般养生方法的静坐，那么，问题的关键就并不在于修习静坐者人数的多少，而是作为功夫实践的静坐在那些儒家学者功夫论的整体中究竟处于何种位置。^①由以上考察可见，很多宋明儒学中的典范人物都有修习静坐的经验，并且，静坐对他们来说也不仅是一种养生的手段，而已被纳入以追求圣贤人格为目标的功夫实践的范围。但即便如此，静坐对他们来说也只是一种辅助的“权法”，不能成为界定儒家功夫论的根本。这一点，是由儒家功夫论的特点决定的。

对儒家传统来说，如何成就“君子”“圣贤”那样的理想人格，是一个终极的追求和目标。既然如此，作为儒家功夫实践而非一般养生方法的静坐，其实践的追求和目的就应当既不是“静”也不是“坐”。如前所述，如果借用白沙“静中养出端倪”的话来说，作为一种功夫实践的静坐，其最终追求的乃是那个“端倪”。如果并非只有静坐一种方式才能使得作为心性本体的“端倪”得以呈现，并在人伦日用中发生作用，甚至静坐有时反而会导致“沉空守寂”，使得已经呈现的心性本体孤立地封存于个体的存在之中，无法在待人接物的生活世界中时时处处发挥作用，那么，这种作为功夫实践的静坐也就背离了儒家的宗旨和立场。前述所有儒家人物对于静坐的不以为然和批评，可以说都是就此而言的。

其实，静坐无论作为一种养生方法还是儒家的功夫实践，在实际的习练当中都并不容易。尤其对于知识分子而言，自我意识较常人发达，借用佛教唯识宗的说法，即“遍计所执性”往往更强，更容易念起念灭，思虑纷纭，很难通过控制甚至取消意识活动的方式来达到意识和情绪稳定均衡的“静”的状态。对此，阳明和弟子陈九川之间的如下对话，就有很好的说明。

九川问：“近年因厌泛滥之学，每要静坐，求屏息念虑，非惟不能，愈觉扰扰，如何？”先生曰：“念如何可息？只是要正。”曰：“当自有无念时否？”先生曰：“实无无念时。”曰：“如此却如何言静？”曰：“静未尝不动，动未尝不静。戒谨恐惧即是念，何分动静。”曰：“周子何以言‘定之以中正仁义而主静？’”曰：“无欲故静，是‘静亦定，动亦定’的定字，主其本体也；戒惧之念，是活泼泼地，此是天机不息处，所谓‘维天之命，於穆不已’。一息便是死，非本体之念即是私念。”

又问：“用功收心时，有声、色在前，如常闻、见，恐不是专一。”曰：“如何欲不闻见？除是槁木死灰、耳聋目盲则可。只是虽闻见而不流去便是。”曰：“昔有人静坐，其子隔壁读书，不知其勤惰。程子称其甚敬。何如？”曰：“伊川恐亦是讥他。”（《传习录》下）

这里，九川“每要静坐，求屏息念虑”的实践以及他“当自有无念时否”的发问，表明他的确是试图通过静坐来消除意识活动。并且，从九川“如此却如何言静”的疑惑来看，他显然认为只有“无念”的状态才是“静”。而他“非惟不能，愈觉扰扰”的亲身经历，表明静坐求“静”的困难。对此，阳明的回应是根本否定人可以有“无念”的状态，所谓“实无无念时”。换言之，在阳明看来，只要人还处在有生命的状态，不是“槁木死灰”和“耳聋目盲”，其意识与情感的活动便始终存在，无法消除；并且，濂溪提倡的“静”也不是“无念”，而是意识和情感的活动既合乎道德法则，所谓“正”，又处在均衡平稳的状态，所谓“定”。也正是在这个意义上，对于所谓“昔有人静坐，其子隔壁读书，不知其勤惰。程子称其甚敬”这一典故，阳明诠释为“伊川恐亦是讥他”，显然对那种境况下的静坐不以为然。

对于通过静坐来追求“思虑不起”状态的困难，不仅阳明，宋明儒家中很多都有明确的自觉。如被称为“东林先生”而并不属于阳明学派的顾宪成便曾指出：“周子主静，盖从无极来，是究竟事。程子喜人

① 马渊昌也曾经提出，中晚明时期士大夫的静坐实践出现了规范化或手册化的现象。参见其《宋明时期儒学における静坐の役割及び三教合一思想の兴起について》，特别是其中第 6 部分“明代后半期以降の静坐方法の‘规范化’倾向——王畿·颜钧·袁黄·高攀龙の事例”，见《言语·文化·社会》，第 10 号，2012 年。中译见《东亚的静坐传统》，第 91—100 页。这一观察不无见地，但不能从中推出静坐在中晚明儒家功夫论中已被普遍接受和奉行这一判断。马渊本人其实对此非常清楚，他在该文第 6 部分最后指出：“明代中期以后，虽有兴起静坐方法规范化或手册化的风气，其中所提示的大多如上所见，以浓厚的佛教或道教色彩为基础。单单属于儒教的静坐实践论，尚未能给予明确的形式。相对于此，高攀龙从儒学的立场简单表示具体的实践方针，这在儒学静坐历史的意义中，可评为划时代的。并且，高攀龙和颜钧一样，根据《周易》的‘七日来复’，以七天为一区隔，此事也受到注目。”（《东亚的静坐传统》，第 100 页）这里，马渊说得很清楚，静坐的规范化或手册化主要是指佛道的静坐，儒家这一动向的例证只有高攀龙和颜钧两位。当然，且不论颜钧难以归入儒家士大夫之列，更为关键的是，对于一般养生意义上的静坐以及以追求圣贤人格为目标的儒家功夫实践意义上的静坐，马渊似未做出自觉和明确的区分。

静坐，则初下手事也。然而静坐最难，心有所在则滞，无所在则浮。”（《小心斋札记》）^①为了克服这种困难，宋明儒家也提出了各种各样的方法。不过，无论方法如何多途，其类型不外“收”和“放”两种，一种是通过对自己意识的约束和凝聚，比如读书乃至观想，达到心思的平衡；一种是对意识不加控制，任其自然，在一种放松的状态中达到静定。^②

当然，静坐在实践中的困难，还并非儒家人物对静坐不以为然的主要原因。换言之，儒家人物在追求成就君子和圣贤人格的意义上，不把静坐视为一种根本性的功夫实践，其主要原因不是静坐实践的不易，而是别有所在。

首先，对于静坐能否确保达到“静亦定，动亦定”以及“正念”的状态，现实的实践经验使得诸多儒家人物对此持怀疑的态度。阳明和九川之间的另外一番对话，恰恰对此提供了说明。

九川问：“静坐用功，颇觉此心收敛，遇事又断了。旋起个念头去事上省察，事过又寻旧功，还觉有内外，打不作一片。”先生（阳明）曰：“此‘格物’之说未透。心何尝有内外，即如惟浚（按：九川字）今在此讲论，又岂有一心在内照管？这听讲说时专敬，即是那静坐时心，功夫一贯，何须更起念头？人须在事上磨炼，做功夫乃有益；若只好静，遇事便乱，终无长进。那静时功夫亦差，似收敛而实放溺也。”（《传习录》下）

九川这种通过静坐去追求儒家理想人格的功夫实践，自然已经不同于仅把静坐当作一种养生的方法。不过，实践过程中九川却遇到了这样的问题：当他专心于静坐时，能够获得意识与情感凝定的效果，所谓“静坐用功，颇觉此心收敛”。但当他以为已经获得心念的“定”与“正”而投身于“人间世”时，却发现自己在静坐中获得的那种意识与情感的正定状态又很难维持。所谓“遇事又断了”，说的正是这种情况。

毫无疑问，儒家不能脱离世事、始终停留在个体自我通过静坐所获的那种暂时凝定的状态，君子与圣贤人格须在“家国天下”的整体脉络中实现，这是儒家从孔子“鸟兽不可与同群，吾非斯人之徒而与谁与”便已奠定了的基本精神气质。因此，如果那种意识与情感的凝定状态只能在静坐的状态下实现，不能在日用常行的时时处处保持，从儒家的基本立场来看，便不是一种彻底和根本的功夫实践。阳明所谓“若只好静，遇事便乱，终无长进。那静时功夫亦差，似收敛而实放溺也”，正是指出了静坐作为一种功夫实践的局限。事实上，九川所面对的，应该是以静坐为身心修炼功夫的众多儒家在实际经验中常会遇到的一个普遍问题。作为曾有丰富静坐经验的阳明，显然对此并不陌生。而他终究不把静坐作为儒家身心修炼功夫的究极法门，无疑基于自身的深刻体会。阳明针对九川的问题而提倡的“事上磨炼”，正指示了儒家身心修炼功夫的另一种路向。

对于静坐作为功夫实践的这种“遇事又断”“遇事便乱”的局限，龙溪在其“三悟”说中不仅通过形象的比喻作出了生动和透彻的说明，更通过对不同层次的“悟”的对比，指出了什么才是根本和彻底的儒家身心修炼功夫。他说：

君子之学，贵于得悟，悟门不开，无以征学。入悟有三：有从言而入者，有从静坐而入者，有从人情事变练习而入者。得于言诠者，谓之解悟，触发印证，未离言诠。譬之门外之宝，非己家珍。得于静坐者，谓之证悟，收摄保聚，犹有待于境。譬之浊水初澄，浊根尚在，才遇风波，易于淆动。得于练习者，谓之彻悟，磨砢锻炼，左右逢源。譬之湛体冷然，本来晶莹，愈震荡愈凝寂，不可得而澄清也。根有大小，故蔽有浅深，而学有难易，及其成功一也。（《王龙溪先生全集》卷十七《悟说》）

虽然龙溪最后说“及其成功一也”，但作为功夫实践的不同方法，三“悟”之间何种更为根本和究竟，是显而易见的。在龙溪的叙述中，静坐的局限在于需要依赖人为营造的不受外界干扰的环境；只有在这种条件下，才能获得对于良知心体的把握。所谓“有待于境”，说的就是这一点。而一旦失去这种人为营造的环境，则如同刚刚得到澄清的浊水遇到了风波的摇动一样，很容易复归于浑浊。龙溪这里的比喻是说，人们良知心体的呈现如果只能在静坐的状态，那么，遇到纷繁复杂的事，便很容易会受到干扰而重新回到

① 这句话在孙奇逢的《理学宗传》和黄宗羲的《明儒学案》中都有选录。

② 作为静坐的一种方式，日本现代儒家学者冈田武彦（1909—2004）发展出的“兀坐”，即“只是坐着”，便是主张意识的自然流行，不施之以任何规范的约束。这种方法虽然被视为冈田武彦的开创，但在宋明儒学中仍然有其渊源，并非凿空自创。事实上，“兀坐”在前引濂溪呈常总的诗中便已出现。冈田氏的静坐功夫论，参见 Rodney L. Taylor, *The Confucian Way of Contemplation: Okada Takehiko and the Tradition of Quiet-sitting*, Columbia: University of South Carolina Press, 1988.

沉沦蒙蔽的状况,不再发生作用,从而在功能的意义上无异于不存在了。

“三悟”之说龙溪曾在别处有较为简略的说法:“师门常有入悟三种教法。从知解而得者,谓之解悟,未离言诠;从静坐而得者,谓之证悟,犹有待于境;从人事练习者,忘言忘境,触处逢源,愈摇荡愈凝寂,始为彻悟,此正法眼藏也。”(《王龙溪先生全集》卷十六《留别霓川漫语》)显然,这里的意思与上引“悟说”并无差别。只是此处开始即指出这是“师门”的“三种教法”,表明这是阳明学对于功夫实践的基本宗旨,并非单纯其个人的看法。而由“悟说”可见,阳明、龙溪等主流阳明学者对于静坐的局限性有着清楚的认识。较之静坐的不易实践,这更是静坐不被视为儒家根本功夫实践的原因所在。龙溪对于三种“悟”法的对比,尤其是“证悟”与“彻悟”的差别,也恰恰反映了龙溪对于静坐作为一种身心修炼在儒学功夫论中的定位。在阳明学乃至宋明儒学的传统中,这一定位具有典范(paradigm)的意义。

如果说“遇事便乱”“才遇风波,易于涌动”反映的那种静坐的局限是指:在静坐时所自觉到的心性本体,在面对“人情事变”时不再呈现并发生作用,那么,这种心性本体的隐遁和麻木,对于儒家理想人格的追求和成就来说,才是最为严重的问题。换言之,静坐之所以在宋代以降被不少儒家学者采纳为一种功夫实践,关键在于至少对这些儒者来说,心性本体易于在静坐的状态下被自觉到其真实不虚的存在。换言之,以静坐为功夫实践的目的在于心性本体的自觉,而既非“静”更非“坐”这种形式本身。以白沙“静中养出端倪”的经典表述以及诸多儒者“心体呈露”的现象分析来看,静坐只是手段,“端倪”“心体”的呈现与作用才是目的。前引罗钦顺对白沙的批评,正是由于前者看到了“养出端倪”这一目的较之“静坐”这一形式更为重要;一旦目的与形式之间本末倒置,便难免误将“虚灵之景”当成心性本体。晚明以罗汝芳为代表的对于“光景”的自觉破除,也正是针对误以“虚灵之景”为心性本体的偏失。

总之,如果既不能使修习者获得对自身心性本体的自觉,无论这种本体以“天理”“本心”还是“端倪”“良知”等概念来描述,更无法保证静坐中获得的自觉能够在“人情事变”的时时处处发挥“头脑”与“主宰”的作用,那么,静坐便完全丧失了以圣贤人格为追求的儒家功夫实践的意义。这一点,才是静坐为什么不被广大的儒家学者视为究极的功夫实践的根本原因。当然,这同时也提示了究竟应当如何理解作为一种儒家功夫实践的静坐而非一般养生意义上的静坐这一问题。换言之,也就是“儒家式的静坐”特点究竟是什么的问题。

三、静坐作为儒家功夫实践的特点

静坐为何不被儒家视为根本的功夫实践?这既关涉静坐在儒家功夫论中的定位,也内在蕴含了静坐作为儒家功夫实践或者说“儒家式静坐”的特点这一问题。这也是我们为什么要专门以一节的内容来探究静坐为何不被儒家视为根本功夫实践的原因。接下来,我们将集中和明确地对此问题加以探讨,以期对究竟如何理解儒家的静坐功夫论予以总结性的说明。

前已指出,静坐如果要构成一种儒家的身心修炼功夫,关键在于要使得修习者能够对于自己的心性本体有所自觉(也就是心性本体得以呈现),并进而使之在待人接物的生活世界中时时处处发挥“定盘针”的作用。而儒家的“心性本体”用现代的语言来说,就是道德意识、道德情感与道德法则的“三位一体”。从孟子的“四端之心”到程朱的“天理”、象山的“本心”、阳明的“良知”乃至牟宗三的“自由无限心”,所指都不外是道德意识、道德情感与道德法则的“三位一体”。在这个意义上,儒家式静坐的根本,就是要使修习者的道德意识、情感与法则能够自觉在待人接物的日常生活中无时无刻不发生作用。对此,宋明儒学中原本已有丰富的文献足以为证。下面,就让我们略举数例加以分析和说明。

前已提及甘泉对静坐的批评,其实甘泉文集有不少这方面的文献,有些恰好揭示了儒家式静坐的根本应当为何这一问题。甘泉在给阳明爱徒徐爱的一封信中有这样一段话:

学者之病,全在三截两截,不成片段,静坐时自静坐,读书时又自读书,酬应时又自酬应,如人身血气不通,安得长进?元来只是敬上理会未透,故未有得力处,又或以内外为二而离之。吾人切要,只于执事敬用功,自独处以至读书酬应,无非此意,一以贯之,内外上下,莫非此理,更有何事?吾儒开物成务之学,异于佛老者,此也。(《泉翁大全集》卷八《答徐曰仁工曹》)

由此可见,在甘泉看来,之所以不能将静坐视为功夫实践的究极形式,就是因为静坐并不能像“主敬”那样有明确的道德感为其内容规定。也正是这一点,使得静坐无法体现儒家功夫实践的“儒家”特点。只有

凸显以道德感（意识、情感和法则）为内容规定的“主敬”，才是“儒家”功夫实践不同于佛老功夫实践的关键所在。我之前曾指出儒家身心修炼功夫的两个基本特点：一是不能脱离日常生活；二是身心交关。^①这里可以补充的是：贯彻于这两个方面的，是道德意识、情感的始终呈现和道德法则的一贯持守。这一点，由甘泉此处所论恰好可以得到印证，足见是儒家功夫实践内容方面一个最为根本的规定。

此外，针对“伊川见人静坐，便叹其善学”这一广为流传实则不过孤例的典故，甘泉还有这样一段话：

静坐，程门有此传授。伊川见人静坐，便叹其善学。然此不是常理。日往月来，一寒一暑，都是自然常理流行，岂分动静难易？若不察见天理，随他入关入定，三年九年，与天理何干？若见得天理，则耕田凿井，百官万物，金革百万之众，也只是自然天理流行。孔门之教，居处恭，执事敬，与人忠。黄门毛式之云：“此是随处体认天理”，甚看得好。无事时不得不居处恭，即是静坐也。有执事与人时，如何只要静坐？使此教大行，则天下皆静坐，如之何其可也？（《泉翁大全集》卷六十八《新泉问辨录》）

甘泉这里“若不察见天理，随他人关入定，三年九年，与天理何干”的反问，正是指出了静坐未必能确保道德意识和情感的呈现以及道德法则的持守。事实上，佛道两家的静坐，并不以对道德意识、情感和法则的追求为内容。因此，静坐作为一种方法虽然可以为儒家所采纳和践行，但不能作为儒家功夫实践最根本的方面。因为儒家功夫实践的内容和目标，是道德意识、情感的呈现以及道德法则的持守。静坐能够有助于此，但不能确保其必至，更不是唯一的途径。也正是在这个意义上，甘泉才说静坐“不是常理”，甚至有“孔门无静坐之教”（《泉翁大全集》卷六《雍语》）这种说法。

甘泉的这种看法，正如他不把静坐视为儒家根本的功夫实践一样，在儒家传统中可以说是一种较为普遍的自觉。例如，尤时熙曾对明道“须先识仁”有这样的解释：“程子须先识仁之言，犹云先须择术云耳。后人遂谓先须静坐，识见本体，然后以诚敬存之，若次第然。失程子之意矣。舍见在‘乍见’‘皆有’之几，而另去默坐以俟端倪，此异学也。”（《明儒学案》卷二十九《北方王门学案》）这里之所以否定“先须静坐，识见本体，然后以诚敬存之”的主张，认为这种说法丧失了明道的本意，正是意在强调对于自身道德意识、情感和法则的自觉，即“识仁”，是不必依靠静坐这种形式的。也正是在这个意义上，在尤时熙看来，不去当下直接地把握自己的心性本体，而一定要采取静坐的方式，并非儒家之所以为儒家的功夫实践的根本，而只能是“异学”。阳明早期弟子冀元亨在给蒋信的信中则说：“赣中诸子，颇能静坐，苟无见于仁体，槁坐何益？”（《明儒学案》卷二十八《楚中王门学案》）显然，这同样表明，在冀元亨看来，功夫实践的关键是对于道德意识、情感和法则（“仁体”）的自觉把握，而并非静坐本身。如果静坐并不能使修习者自觉把握到自身的道德意识、情感和法则，便是无益的“槁坐”。这一方面意味着，静坐并不一定能够确保对于道德意识、情感和法则的自觉，另一方面也表明，道德意识、情感和法则的自觉才是儒家功夫论的根本。明末清初魏象枢也曾对“静坐便是善学”提出过自己的看法，所谓“先儒谓静坐便是善学。愚谓静坐非主敬也。主敬则不睹不闻是静，造次颠沛亦是静”（《寒松堂集》卷十）。他这里强调以“敬”代“静”而“静”自在其中，也是意在指出功夫实践的终极目的在于道德意识和情感的呈现以及道德法则的持守。对他来说，“敬”即凸显了这一点，而静坐更多地只是一种手段和形式；在这种手段和形式之下，追求的目的不必是道德意识和情感呈现以及道德法则的持守，如佛老的静坐即是如此。魏象枢此处所谓“静坐非主敬也”，便是要指出静坐只能是一种手段和形式，不必能以道德意识和情感（“敬”）为其必然的指向和内容。而所谓“主敬则不睹不闻是静，造次颠沛亦是静”，则和程明道“动亦定、静亦定”之意相合，强调的是只要能呈现道德意识和情感、持守道德法则，即“主敬”，便自然可以做到心态的稳定（“静”）。显然，在魏象枢看来，在“敬”的内容和“静坐”的形式之间，前者才是根本。后来李塨所谓“徒静坐不能知性也。即曰知之，亦属依稀”（《论学》卷一），也是强调“知性”作为功夫实践的根本追求，远比“静坐”更为重要。

宋明儒学以降，儒家在强调自身的特点时，往往将佛道两家作为比较和区别的对象。这在功夫论的问题上也是一样。在前文引用的若干文献之中，细心的读者应该已经注意到了这一点。事实上，在同其他传统的对比和区别之中，的确更容易见出自身的特点。如果能了解世界上儒学之外其他宗教和精神性传统在

^① 参见彭国翔：《儒家传统的身心修炼及其治疗意义——以古希腊罗马哲学为参照》，《儒家传统：宗教与人文主义之间》（增订版），第十三章，第353—387页。

功夫论方面的特点,对于儒家静坐功夫的特质,我们的理解也势必会有所深化和增进。下文就在一个比较的视野之下,对儒家静坐功夫的特点予以更为聚焦式的说明。

牟宗三先生曾经指出:“西方哲学主要地是在训练我们如何把握实有(存有、存在之存在性);而佛教则在训练我们如何观空、去掉这个实有。儒家训练我们如何省察道德意识,通过道德意识来把握实有,把握心体、性体、道体之创造性。道家则处于实有与非实有之间,道德与非道德之间……”^①这段话其实已经提示了一个通过与西方哲学、佛道两家的比较来观察儒学特点的视域。不过,具体到儒学功夫论或更进一步儒家静坐功夫论的问题,西方的参照系在“哲学”之外也应包括“宗教”才更为全面和恰当。正如我先前已指出的,中国哲学功夫论的问题在西方传统中的功能对等项(counterpart)或者说对话方(interlocutor),至少就西方现代学术的分类系统而言,在学科的意义,更多地存在于宗教而非哲学之中。当然,随着我们对于古希腊罗马“哲学”的理解不再局限于一种静观的思辨(contemplative speculation),而是一种“生活方式”(way of life)、“精神修炼”(spiritual exercise)和“欲望治疗”(therapy of desire),“哲学”和“宗教”在现代学科意义上的疆界也许就不再是那么泾渭分明了。^②

世界各大宗教和精神性传统都有各自理想人格的追求,而对于理想人格的不同理解,决定了如何成就理想人格的方法。借用宋明儒学的话语,如果前者是“本体”的问题,那么后者正是“功夫”的问题。而各个传统对本体的不同理解,决定了其功夫论各自的特点。牟先生所谓“佛教则在训练我们如何观空、去掉这个实有”以及“道家则处于实有与非实有之间,道德与非道德之间”,准确地指出了佛道两家各自对于本体的理解。既然佛教对于人之本体(人格)的理解是“本来无一物”,只是一个因缘所生的空寂性,并不把道德意识、情感和法则视为人之所以为人的“自性”,那么,佛教各宗派的功夫实践无论如何五花八门,自然都不会以道德意识、情感与法则的呈现与作用为终极追求。同样,既然道家道教“处于实有与非实有之间,道德与非道德之间”,也不认为道德意识、情感和法则是界定人之所以为人的本质规定,其理想人格“至人”“真人”是以“无心”来界定的,那么,道家道教的功夫论所追求的心性本体并无道德规定性,也就可想而知了。在这个意义上,借用禅宗的话语,我们固然可以说儒、释、道三家的功夫实践都以追求“明心见性”为目标。但显而易见,三家对于所要“明”与“见”之“心性”的内容规定,理解并不一致。也正是这种对于心性本体内涵的不同理解,导致了各自功夫论的差异。^③因此,如果静坐作为一种“卫生”“养生”的方法,目的只是为了延年益寿,则任何人都可以实践。儒家、僧人和道士在这个意义上进行的静坐实践,具体形式可以不同,但并不会发生“儒家式静坐”“佛教式静坐”和“道家式静坐”的问题。只有在以追求各自理想人格的成就这个意义上进行的功夫实践,作为关联于“本体”的“功夫”,才会有“儒家式静坐”“佛教式静坐”以及“道家式静坐”的差异产生。

当然,如果我们的理解不限于儒、释、道这所谓传统中国的“三教”^④,而将世界上其他宗教与精神

① 牟宗三:《佛性与般若》(上)“序”,《牟宗三先生全集》,台北:联经出版公司,2003年,第3册,第8页。

② 西方学界从这一思路理解古希腊罗马哲学的代表性人物及著作,除了我在2004年完成的论文《儒家传统的身心修炼及其治疗意义——以古希腊罗马哲学为参照》中介绍的阿道(Pierre Hadot, 1922-2010)的 *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault* (Blackwell Publishers Ltd., 1995) 和努斯鲍姆(Martha Nussbaum, 1947-)(当时我译为“纽斯滨”,因中文世界尚无约定俗成的中译)的 *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton: Princeton University Press, 1994) 之外,晚近还有库珀(John M. Cooper, 1939-)的 *Pursuits of Wisdom: Six Ways of Life in Ancient Philosophy, from Socrates to Plotinus* (Princeton: Princeton University Press, 2012)。

③ 艾皓德将静坐定义为“一种自我操纵的,用来达到内心转变的心理技巧”(《东亚的静坐传统》,第2页),最大限度地照顾到了世界上不同传统中静坐的共性。不过,“内心转变”虽然可谓各个宗教和精神性传统的共同追求,但该名詞本身只是一种形式化的用语。转变为何种状态,各个传统的理解各有不同。这正是不同传统各自终极追求的理想人格形态的差异所在。也正是这种差别,决定了各个传统对于如何进行“内心转变”的方式有所不同。《东亚的静坐传统》一书“导论”的执笔者所谓“虽然东亚各大精神传统对静坐‘需转化身心状态以体验终极的真实’有基本的共识,但终极真实的性质为何?如何转化?甚至‘身心’一词的指涉为何?彼此的认识却有极大的差异”,正是对这一问题的自觉。此处的“终极真实”即是“本体”,而“如何转化”则是“功夫”。(见该书“导论”,第III-IV页)有些学者如谢和耐(Jacques Gernet)等,认为理学家的静坐深受佛教影响,双方在追求“心地本原”方面具有本质的一致性,这是局限于现象的观察而对儒学与佛教各自本体内涵的根本差异缺乏义理上的深刻理解所致的误会。谢和耐说见耿昇译:《静坐仪、宗教与哲学》,《法国汉学》,北京:清华大学出版社,1997年,第二辑,第224-243页。

④ 其实中国传统早已不是儒释道“三教”而是包括了耶教和伊斯兰在内的“五教”。参见彭国翔:《儒家传统:宗教与人文主义之间》(增订版),第八章“民国时期的‘五教’观念与实践——以冯炳南为例”和第九章“再论民国时期的‘五教’观念与实践——同源、同化与相处之道”,第193-243页。

性传统考虑在内，这一点会看得更加清楚。在考察朱子读书法作为一种身心修炼的功夫实践时，我曾经比较过朱子读书法和耶教（Christianity）“圣言诵读法”（*lectio divina*）之间的异同。尽管二者之间有不少相通乃至相同之处，但由于儒家追求的理想人格（“君子”“圣贤”）与耶教信仰者（Christian）追求的理想人格（“真正的教徒”）具有不同的内涵，双方的差别也是无可消除的。^①事实上，除了“圣言诵读法”之外，不仅耶教有静坐（meditation）的内容，犹太教（Judaism）和伊斯兰教（Islam）中同样存在一定静坐的理论与实践。并且，虽然作为西方宗教界三大主流的犹太教、耶教和伊斯兰教同属所谓“亚伯拉罕传统”（Abrahamic tradition），其静坐功夫论仍然各有特点。

在犹太教、耶教和伊斯兰教这三大传统中，静坐所涉的理论与实践，学界目前已有一定的研究^②，作为理解儒学静坐的参照，我们需要了解的是：虽然这三大传统的静坐理论与实践自有差别，但作为同属西亚一神教的传统，这三大传统对于静坐的共同看法之一就是均对静坐作为一种“技法”保持警惕。换言之，鉴于这三教所追求的目标都是要成为上帝忠实的信徒（尽管对于“忠实的信徒”在理解上仍非铁板一块），其功夫实践的根本，就是培养对于上帝信仰的虔诚，而非静坐这种形式的技法本身。对于作为技法的静坐的过度关注与投入，有时反而会喧宾夺主，妨碍那种虔信意识的培养。历来被视为神秘主义者的中古时期的埃克哈特大师（Meister Eckhart）所谓“无论何人，以多法寻求上帝者，所得者为多法而所失者为上帝”（*whoever is seeking God by ways is finding ways and losing God*）（Meister Eckhart, *Sermon 5b*）以及他基于此而提倡的“无法之法”（*pathless path*），正是那种警惕和担忧静坐技法妨碍虔信意识的反映。^③有趣的是，埃克哈特在耶教传统中固然一度被视为异端，但他对静坐的这种态度，在耶教乃至整个西亚一神教中却不失为一种正统的看法。事实上，较之东方的宗教与精神性传统，尤其是佛道二教以及印度教（Hinduism），西亚一神教的功夫论就其本源而言在整体上对于身体和呼吸等技法的关注较少。也正是因为这一点，正统耶教、伊斯兰教和犹太教对于后来东方静坐功夫对自身传统的渗透和影响始终有所批判。也正是在这一点上，儒家不把静坐视为追求君子 and 圣贤人格的一种根本性的功夫实践，与西亚一神教传统中对于静坐的正统看法彼此一致。换言之，无论在西亚一神教中还是儒家传统中，静坐均不构成功夫实践的根本。在这个意义上，就对待静坐的基本态度而言，正统西亚一神教和儒家传统的主流可谓同调。不过，双方之间基本的异趣，更需要看到。简言之，如果说在西亚一神教的传统中，功夫实践的根本在于虔信意识的培养与持守，那么，在儒家传统中，功夫实践的根本则在于道德意识的自觉与作用。

此外，西亚一神教与儒学对静坐功夫的共同限定，也不能消除双方无论在对于理想人格的理解、还是在对于成就理想人格的方式这所谓“本体”与“功夫”两个方面的差异。“上帝的信徒”之所以不同于“君子”“圣贤”，既在于界定前者的是“虔信”，而界定后者的是“德性”（道德意识、情感和法则），也在于前者预设人性与神性之间的异质与鸿沟，其实现只能通过“信仰的跳跃”（*the leap of faith*）这一方式，而后者不外是人性自身的完美实现，其成就是一个作为“天理”和“天命之性”的“四端之心”“本心”和“良知”的呈现、扩充并最终达至“万物一体”境界的自我实现的过程。虽然西亚一神教与儒学的基本差异不仅在于对于理想人格的理解及其成就方式的规划^④，但导致双方在功夫论问题上基本差异的关键，可以说正在于这两个密切相关的方面。

牟宗三先生曾在《略论儒家的工夫》一文中说：“‘打坐不能增加人的道德感’。打坐的工夫与佛老的教义相应，不与儒家的教义相应，至少亦不是其工夫之所以为工夫的本质。”^⑤这里“静坐不能增加人

① 彭国翔：《儒家传统：宗教与人文主义之间》（增订版），第三章“身心修炼：朱子经典诠释的宗教学意涵”，第91—103页。

② 这一方面艾皓德的贡献值得肯定。他邀请对犹太教、耶教和伊斯兰教中静坐问题有专门研究的学者撰稿，编辑出版了 *Meditation in Judaism, Christianity and Islam: Cultural Histories* (Bloomsbury Academic, 2013) 一书。该书对于西亚一神教三大传统中静坐理论与实践的研究，是迄今为止该领域中极有参考价值的一部。

③ Jeffrey Cooper 试图论证埃克哈特对待静坐态度的复杂性，参见其“*The Pathless Path of Prayer: Is There a Meditation Method in Meister Eckhart?*”收入艾皓德编的 *Meditation in Judaism, Christianity and Islam: Cultural Histories* (Bloomsbury Academic, 2013), chapter 9, pp. 123-136。但这种复杂性一如宋明儒学诸家包括伊川、朱子、阳明、龙溪等人对待静坐的看法，即并不否定静坐作为一种功夫实践的意义，但同时又仅视之为“权法”而非根本。

④ 我曾从对经典的理解、世界观和宇宙论三个方面分析以朱子读书法为代表的儒家和以“圣言诵读法”为代表的耶教之间的基本差异，参见彭国翔：《儒家传统：宗教与人文主义之间》（增订版），第99—103页。

⑤ 牟宗三：《人文讲习录》，《牟宗三先生全集》，第28册，第117页。

的道德感”，一针见血地指出了儒家功夫的关键在于培养人们对于道德意识、情感和法则的自觉，也道出了儒家功夫有别于佛道两家的关键。的确，如果说儒家功夫实践的最终追求是本心良知呈现自身并发生作用，即道德意识、情感和法则的自觉与做主，那么，静坐本身并不能保证这一点。静坐只是通过身体特定姿势的练习，从而使得人们情绪稳定、心境平和^①，在这种状态之下，本心良知比较容易呈现，而最终使人们的道德意识、情感和法则呈现并发生作用的，仍是本心良知自身。因此，在这个意义上，静坐只具有辅助的作用。如果不必采取特定的身体姿态本心良知便可呈现，静坐便非必要。

并且，儒家更要求本心良知在生活世界的时时处处都不泯灭且始终做主，正如《论语·乡党》中描述的孔子形象，或者如王阳明所谓的“事上磨练”。如此一来，静坐便更非儒家功夫实践的必要环节了。只有对于容易“心猿意马”的初学者，静坐功夫才有意义，其功效正如阳明所谓的“拴马桩”。此外，如果静坐追求的“专一”不能聚焦于道德意识、情感和法则，也可能恰恰偏离了儒学宗旨。阳明对“一心在好货好色上”的批评，正是意在强调“专一”本身并不是目的，只有专一于本心良知的呈现和发用，才是儒学的目标。也正是在这个意义上，儒家虽然到了宋明理学的阶段广泛吸收佛道两家的静坐功夫，但其功夫论的主流始终不将静坐视为功夫实践的根本。

可以说，儒家式静坐的特点如果要在“静”与“坐”之间选择的话，显然在“静”而不在“坐”。这也是历史上儒家静坐的种种论述中较其他宗教和精神性传统中的静坐很少“坐”法以及相关的包括姿势和呼吸等在内的各种技法的原因。^②并且，儒家所求之“静”，不仅如明道所云在于内心之“定”而完全不在于身体的静止以及与世隔绝的状态，这也是不能把“静”简单等同于“静坐”的意义所在；更为关键的是，这种“定”必须是为了呈现心性的“本体”或“内容”才有其意义。而心性的“本体”或“内容”对儒家来说，便是道德意识、情感和法则的实有与作用。朱子晚年曾有“白底虚静”与“黑底虚静”的区分，钱穆先生即借朱子“知觉炯然不昧”与“冥然都无知觉”来指出这两种“虚静”内容的不同。^③这里的“知觉”便应当是指对于道德意识、情感和法则的自觉。如果“定”或“静”本身只是意味着心神的凝聚专一、不受外界干扰，那么，这种状态还不是界定儒家心性本体的关键。单纯这种“定”“静”的状态可以用“不动心”来描述，但是，孟子的“不动心”与告子的“不动心”之所以仍有根本不同，正在于二者虽然都凝聚专一（“不动”），但彼此内容却并不相同。告子的不动之心没有善恶属性，在他看来像水一样“决诸东方则东流，决诸西方则西流”，而孟子的不动之心却是以道德感（意识、情感和法则）为内容规定的“四端之心”，如戴山所谓“渊然有定向”，乃是人之所以为人的根本以及决定是非善恶的标准。

戴山在其《静坐说》中对静坐的注意事项有这样的说明：“不合眼，不掩耳，不跌跏，不数息，不参话头。只在寻常日用中，有时倦则起，有时感则应，行住坐卧，都作静观，食息起居，都作静会。”（《人谱》）这显然是他将其提倡的静坐法与佛老的静坐加以区分的反映。但值得注意的是，除了“不合眼，不掩耳，不跌跏，不数息”否定了通常静坐普遍采用的身体姿势和呼吸方面的要求之外，如果连“倦则起”“感则应”乃至“行住坐卧”“食息起居”都可以作为修习静坐的契机，那么，这已经完全不再是通常意义上的静坐，可以说只有“静”而没有“坐”了。并且，这种意义上的“静”既然无分“行住坐卧”和“食息起居”，贯穿动静，其实也就是明道“静亦定，动亦定”意义上的“定”了。它和禅宗的“行住坐卧皆是禅定”在形式上没有不同，差别只在对自己心性本体内涵的理解有异。而这种不重视包括姿势和呼吸在内的具体技法，强调始终保持心态的稳定和平静，从而使自我的道德意识、情感和法则在日常生活的时时处处发挥主宰的作用，正是儒家功夫论的根本特征所在。

结语

儒家“静坐”功夫实践的特点，或者说“儒家式的静坐”之所以不同于佛道两家以及世界上其他宗教

① 当然，静坐的修习也可能会激发人体的某种潜能乃至超自然的能力，但这种所谓“神通”既非佛道主流的追求，在儒家主流看来，更属于“怪、力、乱、神”一类而不应当是功夫实践的目标。

② 正是因为较少而不是完全没有静坐技法的内容，探讨儒学传统中静坐技法的问题也有其学术价值。例如，有学者专门考察白沙静坐实践的“坐法”与“观法”及其在儒学静坐传统中的意义，参见王光松：《陈白沙的“坐法”“观法”与儒家静坐传统》，《中山大学学报（社会科学版）》2016年第4期。

③ 钱穆：《朱子新学案》，第2册，第419页。

和精神性传统中的静坐实践，是由儒家的“本体论”决定的。这里的“本体论”并不是对应于“ontology”的中文翻译，而是中国传统哲学语境中的本来意思。^①既然儒家将道德意识、情感和法则视为人之“本体”，那么，功夫实践的最终指向或者说最为根本的功夫实践，就必须围绕这一内容规定得以彰显和发用。换言之，在儒家看来，人成为真正意义上的人，所谓“成人”（becoming a person），必须是孟子意义上的“四端之心”、象山意义上的“本心”以及阳明意义上的“良知”以及伊川、朱子意义上的“天理”——这正是人之所以为人的“本体”——充分呈现并发生作用时，方才得以实现的。如此一来，任何不能确保这一点的功夫实践，对于儒家来说都非必需。因此，静坐作为一种功夫实践的形式，无法在儒家的功夫论中获得根本的地位，便是可以理解的了。事实上，正如前文已经指出的，静坐并不容易，但从儒家的基本立场来看，较之在人伦日用的时时处处做功夫，“随处体认天理”，“良知时时呈现”，静坐又相对容易。正如吴与弼在其《语录》所谓：“静坐独处不难，居广居，应天下为难。”龙溪认为“彻悟”比“证悟”彻底，其实也未尝不意味着前者的难度更大。

此外，如果说儒家采纳了静坐作为一种功夫实践的方式，从而产生了一种有别于其他宗教和精神性传统的“儒家式的静坐”，那么，这种儒家式静坐的特点，便始终必须是以唤醒人心中“我固有之”的道德意识、情感与法则为首务。换言之，儒家功夫实践的根本，首先以及始终是道德意识、情感和法则的培养以及在实际日常生活的时时处处发挥主宰的作用。只有达到了这一点，儒家的功夫实践才算有其着落。这正是阳明“事上磨练”、甘泉“随处体认天理”以及龙溪“彻悟”等观念的涵义所指，也正是《论语·乡党》中孔子的形象生动显示的。在这个意义上，静坐的确只有辅助性的意义。如果对其形式过于陷溺，势必会本末倒置；最终偏离儒家的宗旨，便是不可避免的了。

当然，就追求各自理解的理想人格而言，世界上诸多宗教和精神性传统，包括儒、释、道、耶、回等，在都可以将静坐作为一种实践方式的同时，其功夫实践也都各自有其定义性的特征。这些不同传统各自功夫实践的特点，都是由其各自的本体论或终极关怀（ultimate concern）所决定的。认同何种本体论、终极关怀何所在以及相应实践何种功夫论，自然是各人的选择自由。我们这里不是要对这些不同传统的本体论及其功夫论进行“判教”，所以本文的主要工作不是“评价”（evaluation）而是“描述”（description），即在比较之中指出儒家静坐功夫论之所以是“儒家的”，其特点“是什么”（what）以及“为什么”（why）具有这样的特点，而不是要去比较儒家静坐功夫与其他传统静坐功夫的优劣。这一点，是本文在最后结束时要特别指出，以免读者误会的。

（责任编辑：盛丹艳）

On Confucian Quite-sitting as a Self-cultivation

PENG Guoxiang

Abstract: Quite-sitting/meditation has already been adopted by Neo-Confucian scholars as an integral part of self-cultivation since the Northern Song Dynasty. But how to understand the role it has played in the theory and practice of Confucian tradition or evaluate quite-sitting as a way to pursue Confucian sagehood or ideal personality, not only a way for longevity? Especially, what is the uniqueness of Confucian quite-sitting compared with quiet-sitting in other religious and spiritual traditions in the world such as Buddhism, Daoism, and Abrahamic tradition including Judaism, Christianity, and Islam? Focusing on these two related while not well touched issues, this article tries to make a comprehensive and in-depth study of Confucian quite-sitting. First, it argues that quite-sitting has not been regarded as a fundamental way of self-cultivation in Confucian tradition and why. Secondly, it points out the characteristic or uniqueness of Confucian quite-sitting as a self-cultivation and why a Confucian quiet-sitting has this kind of characteristic or uniqueness by contrast to that of quite-sitting in Buddhism, Daoism, and Abrahamic tradition.

Key words: Confucianism, quite-sitting, self-cultivation, moral consciousness/feeling/principle

^① 参见彭国翔：《重思 Metaphysics——中国哲学的视角》，《中国哲学方法论：如何治中国哲学》，上海：上海三联书店，2020年，第100—126页。