

身體與自然叢書

01

東亞的靜坐傳統

楊儒賓
馬淵昌也
◎編
艾皓德

身體與自然叢書

01

東亞的靜坐傳統

楊儒賓
馬淵昌也◎編
艾皓德

國家圖書館出版品預行編目資料

東亞的靜坐傳統 / 楊儒賓、馬淵昌也、艾皓德 合編.

--初版--臺北市：國立臺灣大學出版中心 2012.05 [民 101]

480 面；15 * 21 公分.(身體與自然叢書；01)

含名詞索引及人名索引

ISBN: 978-986-03-2544-7(精裝)

1.靜坐 2.儒學 3.文集

411.1507

101008410

統一編號 1010100957

身體與自然叢書 01 主編：楊儒賓、陳昭瑛 執行主編：蔡振豐
東亞的靜坐傳統

編 者：楊儒賓、馬淵昌也、艾皓德

策 劃 者：國立臺灣大學人文社會高等研究院

「東亞儒學」研究計畫 (<http://www.eastasia.ntu.edu.tw>)

出 版 者：國立臺灣大學出版中心

發 行 人：李嗣涔

發 行 所：國立臺灣大學出版中心 (<http://www.press.ntu.edu.tw>)

法律顧問：賴文智律師

展 售 處：國立臺灣大學出版中心

10617 臺北市羅斯福路四段 1 號

電話：02-23659286 傳真：02-23636905

E-mail：ntuprs@ntu.edu.tw

國家書店松江門市 電話：(02) 2518-0207

國家網路書店 <http://www.govbooks.com.tw>

五南文化廣場 電話：(04) 2226-0330

執行編輯：金葉明

助理編輯：李金榮

責任編輯：呂政倚

封面設計：申朗企業有限公司 (<http://lyonfish.myweb.hinet.net>)

出版時間：2012 年 5 月初版

定 價：新臺幣 450 元整

GPN: 1010100957

ISBN: 978-986-03-2544-7(精裝)

著作權所有・翻印必究

「身體與自然」叢書序言

「身體與自然」是兩個獨立的概念的結合，這兩個現代的概念都同時有來自西洋思想及本土傳衍下來的語義內涵，我們今日使用「身體」論述，有可能來自 body 一詞的文化脈絡，也有可能來自於傳統所用「形」、「身」的相關意義。我們用的「自然」一詞，有可能是 nature 的對譯，也有可能是老莊以下的自然義。簡言之，今日學界使用的「身體」與「自然」的語彙可以說是雙源頭的，但兩個源頭的內涵都很重要。然而，雙源頭的語詞如果混淆其語義，往往會造成極大的困擾，「自然」一詞及其衍生詞（如自然主義）在人文科學領域內造成的困擾就是一個明顯的例子。

「身體」與「自然」是國內人文社會學界晚近研究較集中的熱門領域，就前者而言，它滲入到醫療史、工夫論、性別研究、隱喻論諸領域；就後者來說，它與「生態倫理」、「物質文化」、「自然書寫」等領域關聯甚深。這兩個概念所以有漸成顯學之勢，無疑的是對以往人文社會學科的研究重意識甚於身體、重精神甚於物質、重人文甚於自然的模式之反動。「身體」、「自然」是兩個獨立的概念，但它們也有可能被詮釋成在本質上即密切關聯，不管東西哲學領域，一種建立在自然基盤上的身體主體都不是陌生的概念，一種建立在身體想像上的自然圖像也都是常見的事。

新學科的建置與新學術術語的引進東方已逾百年，這股新學的巨潮給東方世界帶來極大的衝擊，其作用不下於政治革命帶來的影響。百年來，由於整體華人世界都處在動盪不安的局勢，不管是革命中心的中國大陸，或是處在東西衝突介面的港、

臺，莫不如此。前輩學者身處浪潮之中，可以平心靜氣處理箇中議題的空間較為有限。但經過百年來的吸收、積累，加上這三十年來的東亞世界相對安靜無波，甚至隱然有太平盛世的形貌。文窮而後工，學則不免需要安定的環境之支持。我們這一代學者已有較好的機會沉澱激情，與析新義，這是個很好的反省的時代。

本叢書的設計緣於兩期國科會支持的整合型計畫，因計畫總主持人任職國立清華大學，原擬委由清華大學出版社出版，但後來因為出版社人事變動，出書政策有所調整，叢書出版單位不能不更改。茲徵得清華大學出版社應允，本叢書改由國立臺灣大學人文社會高等研究院出版《身體與自然叢書》，其餘的編輯程序及行政事宜大體不變。我們很感謝兩校的體諒與支持，也期望海、內外學術先進惠賜文稿，玉成此系列叢書。

本系統叢書不採傳統的分類模式，著作可譯、可撰、可編，內容可文、可哲、可史，兩個詞語的內涵可採今義，也可復活古義。形式的多樣性希望帶來意義的豐饒，我們的標準只有一種：就是符合學術標準。

民國 101 年元月 楊儒賓 謹識

導論

楊儒賓*、艾皓德**、馬淵昌也***

—

靜坐是東亞儒、釋、道三個大的精神傳統中很顯著的現象，它通常被當作一種工夫，工夫是為達到目的而存在。學者憑藉著這種工夫，理想上說來，可以轉化日常意識的存在狀態，最終達到人格甚至是一切法界最終極的境界，這種終極的境界也被視為終極的真實。終極的真實又可稱為「本體」，「本體」與「工夫」是一組時常聯用的重要概念。在轉化意識的過程中，由於東亞這幾個大的精神傳統大抵不認為意識可以和軀體完全切割，就現象學意義上看，意識總是和軀體或另外的微身(subtle body)系統（如經脈系統）交織在一起，所以靜坐的焦點雖在意識，但往往又和行為或內觀的微身體系之修行分不開，所以靜坐的法門很多樣。但不同的法門都想要轉化現實的身心狀態以達終極的人格與世界之真實，這樣的過程與目標大體上是一致的。

雖然東亞各大精神傳統對靜坐需「轉化現實的身心狀態以體驗終極的真實」有基本的共識，但終極真實的性質為何？如

* 國立清華大學中文系教授

** 挪威奧斯陸大學文化研究與東方語文系教授

*** 日本學習院大學外國語教育研究中心教授

何轉化？甚至「身心」一詞的指涉為何？彼此的認識卻有極大的差異。事實上，如果單要從詞義上去界定東亞的靜坐，我們將發現「靜坐」這個簡單的詞彙之內涵卻複雜的不得了，它的某些內涵甚至和「靜坐」兩字的票面意義恰好相反。從某些禪宗僧侶或理學學者的觀點來看，「靜坐」既不需要「靜」，也不需要「坐」，「行亦禪，坐亦禪」，¹「動亦定，靜亦定」，²行住坐臥都可靜坐。這種無靜坐形式的修練方式所以也可稱作靜坐，乃因它們在行動中也要一心不亂，它們要「轉化現實身心狀態以臻最上一乘」的目標與嚴格的靜坐是一致的。當靜坐包含了非靜坐甚至反靜坐的形式，如牛頭禪、臨濟禪之棒喝機鋒，粉碎一切形式，它們還是被認為和禪修精神大有關聯的禪學。那麼，何謂靜坐？這個定義就不好下了。如依東亞三教的理念衡量，或許我們只能從轉化現實意識以及證成終極境界這兩個最寬泛的語詞界定之。

另外一種可能的解釋是採過程論——方法論的觀點，因為不同的靜坐方法與派別所追求的最終目的頗有相異之處，所以有人認為不應該亦不可能以任何一種特定的心理狀態作為靜坐定義的基礎，而需要將意識的轉化及終極的境界定得很寬，重點放在方法上。如果這樣，凡是以某種內在轉化為目的自我操煉的身心技巧，都可能應該算是靜坐；而相反地，凡是完全否認形式與技巧的價值，即使所追求的心理轉化類似於靜坐，即應算在靜坐範圍之外，或是在靜坐與非靜坐之間的模糊地帶。

「靜坐」這個漢字詞語最早出自《韓非子》，但其用法沒有

¹ 參見《永嘉證道歌》，《大正藏》（臺北：新文豐出版公司，1985年），第48冊，頁396a。

² 語出程顥：《河南程氏文集》，《二程集》（北京：中華書局，1981年），第2冊，卷2，頁460。

修行之含意。後來在道教或佛教的一些文獻中，我們偶爾可以看到當作修行用的「靜坐」之詞彙，但這樣的用法卻不太普遍。根據中嶋隆藏教授的研究，在北宋之前，「靜坐」一詞在儒釋道三教中都沒有受到太大的重視。「靜坐」一詞普遍流行當從理學開始，³雖然後世程朱學派中人對這個法門也普遍性地疑神疑鬼，不太放心，但出乎一般人意料之外的，它的成立卻和程朱兩人的關聯最深。「程子每見人靜坐，便嘆其善學」，⁴理學和靜坐的千年因緣可以說是從此句開始的。到了朱子手中，理學靜坐論的各種內涵，不管是正面的肯定或是反面的否定，都被反覆的討論過。儒門中人論「靜坐」之文字最多者，恐非朱子莫屬，難怪江戶儒者柳川綱義會編《朱子靜坐集說》一書，以作為儒者從事身心修行的指南。

在東亞，「靜坐」一詞雖然和理學的關聯最深，但「靜坐之實」卻不能溯源於儒學，宋代以前的儒學對這個法門貢獻不大。相對的，和儒家（教）並列為三教的佛、道卻有悠久的實踐傳統。東亞的靜坐論有兩個源頭，一個來自東亞大陸，一個來自南亞。東亞大陸的靜坐源頭，最早者當是遍佈東亞各地區的巫，巫是宗教儀式的實踐者，實踐的過程中通常需要一些轉化身心狀態的法門，其中應當包含了靜坐的因素，莊子的「心齋」、「坐忘」之說即帶有靜坐的因素，莊子承受巫教影響頗深。⁵孟子的踐行養氣說、《五行篇》的「心之行——德之氣」說、〈內業篇〉

³ 參見中嶋隆藏：〈朱子の静坐とその周辺〉，《東洋古典学研究》，第25期（2008年），頁9-32。

⁴ 參見《河南程氏外書·傳聞雜記》，《二程集》，第2冊，卷12，頁432。

⁵ 參見張亨先生：〈莊子哲學與神話思想——道家思想溯源〉，《思文之際論集——儒道思想的現代詮釋》（臺北：允晨文化，1997年），頁101-149。另參見楊儒賓：〈昇天變形與不懼水火——論莊子思想中與原始宗教相關的三個主題〉，《漢學研究》，第71期（1989年6月），頁223-253。

的精氣說無疑也帶有身心修煉的意味，這些理論也當有教外別傳。道教在魏晉時期形成上清、靈寶諸教派之後，它們迅速吸收老、莊義理，並整編了早期巫教的修煉法門。端坐調息那種靜坐形式以及各種輔助法門如守一、存思、行氣等，此時都大量出現了。自唐末金丹道教興起後，道教已普遍地運用靜坐此一法門。

東亞靜坐的另股源頭可溯至南亞，佛教從東漢自天竺傳入華夏，它除了帶來中土前所未聞的佛理外，也帶來了瑜珈修行法門，在早期的譯經《阿含經》以及《高僧傳》中，我們可以看到調息、煉心、禪定諸種法門，佛教的靜坐因此常被稱作「禪坐」或「坐禪」。論東亞的靜坐傳統時，我們不能忘掉它有一個源自喜馬拉雅山的南亞那一源頭。佛教是在印度的文化土壤上誕生的，它的禪定方法也受到了印度先前諸宗教的影響。至於印度的禪定方法淵源何處？文獻中比較具體描述這種方法的資料最早出現於所謂的《奧義書》（也譯為優波尼沙，原文 Upanishad）中，可能從公元前六百年左右開始。但可以預期的，印度的靜坐應該也可以追溯到史前時代。奧圖（R. Otto）說「神聖意識」是宗教的核心因素，如果「意識轉化是領悟高層真實的法門」乃神聖意識的進一步發展，那麼，我們可以預期：某種靜坐的形式應當已經存在了。新石器時代遺留下來的一些 X 光人圖像，⁶有可能就是種靜坐圖。《禪秘要法》中的白骨觀不會是自創的，它的源頭很早，⁷也許就是史前時代的 X 光人傳下

6 「X 光人」之說出自 Peter T. Frust，參見張光直：〈仰韶文化的巫覡資料〉，《中國考古學論文集》（臺北：聯經出版事業公司，1995 年），頁 115。

7 關於白骨觀源於原始宗教（薩滿教）及其傳播，參見 M. Eliade, W. R. Trask trans., *Shamanism: Archaic techniques of Ecstasy* (Princeton: Princeton University Press, 1972), pp. 62-64.

的秘法。

東亞的靜坐傳統大概可以分成三個階段：紀元前階段、佛教東來與《周易參同契》成立之前，其時儒道諸子與各地的方士大概都掌握了一些靜坐的技巧，這些技巧再往上追溯源頭，很可能就要追溯到早期遍布東亞各地的巫師。⁸其後，這些技巧被零散地整編到諸子的思想中，儒家的孟子、子思（〈五行篇〉）、道家老莊文獻中，應該都可以找到修煉的題材，都有和後世「主靜」或「靜坐」說相似的語言，但也都缺少完整的敘述。所以從靜坐法門的觀點來看，先秦諸子階段只能算是靜坐前史。「靜坐」法成立要等佛教入中土而且中土的本土教派（道教）先後成立後，來自天竺與華夏的兩股修煉思潮相互激盪，「靜坐」法門該具備的條件：經典、組織、實踐步驟才燦然具備。這個階段始於紀元前後，佛道靜坐法門維持霸權局勢將近千年。到了公元十一世紀，理學大興後，儒者從佛道吸收了具體的法門，又重新詮釋先秦儒典以獲得聖典的印可，兩頭會合，儒門靜坐法才算獨立成軍。此後的靜坐即成了三教論述，這種三教模型的靜坐說持續千年。整個東亞地區的知識體系從十九世紀下半葉以後已跡近全面改組，學問的性格與教的意義都已大變，但即使到了今日，這種三教論述仍然持續發揮作用，只是時代背景不一樣了。

當代東亞的靜坐實踐已超出三教的範圍，現代人說「靜坐」，或多或少帶有翻譯語的意味，因為「靜坐」早已成為國際性的活動，許多屬於新興宗教或非宗教的團體從歐美或其它地

⁸ 參見《山海經》所見的各種巫山及巫，如《海內西經》記載崑崙山「東有巫彭、巫抵、巫陽、巫履、巫凡、巫相」；《大荒西經》記載「大荒之中有靈山，巫咸、巫即、巫盼、巫彭、巫姑、巫真、巫禮、巫抵、巫謝、巫羅十巫」等等皆是。

區傳到東方來時，將 *meditation* 一詞譯成「靜坐」，也有些利用出自《莊子》的「靜心」或是屬於新興詞語的「冥想」。「靜坐」觀念本身的歷史演變應可作為一個十分有意思的研究課題，包括從姿勢出發的「打坐」和「跏趺坐」等，也包括從所追求的心理狀態出發的「靜心」和「禪法」等，或是直接描述方法的「存思」和「煉丹」等。歐美 *meditation* 一詞在十九世紀接觸到東方思想以後也發生了變化，從天主教的稍帶理性意味的 *meditatio* 轉為現代人的泛稱。因此，無論是歐美的 *meditation* 或是東亞的「靜坐」，都可以說已變成東方與西方的混合體。語言如此，方法逐漸也是如此，而本論文集是將主要的焦點放在歐美文化對東亞的靜坐傳統尚未發生巨大影響之前，所以沒有將此一仍在發展中的階段單獨列出。

二

本論文集《東亞的靜坐傳統》可以說是對三教靜坐說的一種回應，雖然學術論著不能取代實踐，其解釋效能也不見得比非學術性的著作如蔣維喬的《因是子靜坐法》或丁福保的《靜坐法精義》來得強，著作的功能不同，言各有當。話說回來，學術著作自有理論化技術的作用，它是建立一門學科必經的歷程。我們現在面臨的問題是學界不太願意將靜坐學術議題化，所以才會出現三教的靜坐法已持續在本地區實踐了千年之後，才有包含本論文集在內的極少數學術專著反省此種工夫法門。這種遲緩未免太遲，學術著作數量也未免太少了。本論文集的回應因此有回顧、反省以期更進一步推動理論發展之意義。

本論文集共收論文十五篇，全書的結構大抵依儒、釋、道的順序開展出來，綜論的文章則放在全書之首兩篇。綜論的部

分有艾皓德的〈東亞靜坐傳統的特點〉，以及史甄陶博士的〈東亞儒家靜坐研究之概況〉兩文。艾皓德教授是挪威的漢學家，也是一位靜坐法的實踐及推廣者，他當然很關心東亞的靜坐論，但他的關懷帶有普世性的視野，「靜坐」的方法延伸的空間之廣與時間之長，都比我們一般理解的要豐富多了。依照〈東亞靜坐傳統的特點〉此文的論點，我們發現東亞靜坐的法門真是多樣：有視覺的、聽覺的、意象的、甚至認知的；有人為的、有自然的……。宗教有不二法門之說，但靜坐的形式卻是多法門的。然而，透過分類，我們還是可以釐清東亞各種靜坐法的特色。艾教授將歐亞地區的靜坐論分成三個板塊：相對於西方地區，東亞地區與印度地區的靜坐方式技巧性較高，而印度與東亞之間最明顯的差異在於前者特別重視以聽覺（即聲音）為主的靜坐，後者則否。

史甄陶博士的〈東亞儒家靜坐研究之概況〉一文探討學界至今為止對儒家靜坐法的討論，史博士的論文涵蓋中、英、日文的研究概況。由於靜坐論的文章有可能會出現在一些冷門的期刊，所以本篇論文應該還會遺漏一些有意思的研究論文，但大體應該照顧到了。依據史博士此文，William Theodore de Bary 及 Rodney L. Taylor 師弟兩人在西方研究理學靜坐法領域，具有倡導之功。但日本學者在這個領域的研究既專且博，且人數較多，此種領先趨勢當與日本社會仍維持較強的東方修煉傳統有關。透過史博士論文，我們可以宏觀地了解靜坐議題至今為止的研究概況。

與儒教靜坐法相關的論文有五篇，中國、日本的題材各兩篇，韓國的題材一篇。馬淵昌也教授〈宋明時期儒學對靜坐的看法以及三教合一思想的興起〉一文仔細地探討理學靜坐法的

議題，是篇宏觀的論文。文章特別提到明代儒學靜坐法有「手冊化、規範化」的現象，這是個極有意思的觀察。「手冊化、規範化」顯示靜坐在那個時代相當普及，所以才會興起這種便於操作的實踐方式。在儒家思想史上，明代的實踐論是戛戛突出的。就靜坐的普及與深化而言，明儒的成就遠超過歷朝儒者。馬淵教授此文雖然將論述焦點集中在明代，但文章所碰觸到的問題往往是儒家的實踐工夫都會面臨到的，其中最明顯的是三教論述所帶來的儒家價值體系的相對化，以及靜坐易引發的倫理實踐之薄弱等，這種「實踐後果」的危機確實存在過，也被不少反理學的儒者批判過。

探討「主敬」與「靜坐」關係的文章有兩篇，而且兩篇都採取比較的方式。一是楊儒賓教授〈主敬與主靜〉，另一是高島元洋教授〈日本朱子學之「敬」之意味〉一文。楊文比較理學傳統中兩種靜坐的模式，一是主敬，一是主靜。「主敬」為程朱所重，「主靜」一詞出自周敦頤的〈太極圖說〉，此詞的內涵較靜坐廣泛，但狹義的用法也有近似之處。「主敬」和「主靜」不同之處，首先在於「主敬」和「格物」緊密相連，「物」包含「事」與「物」，「事」可謂「行為物」。其次，「敬」貫動靜，意即「主敬」是種行為的修行方式，而不是意識的修行方式。第三，「主敬」的工夫著重人的行為的全面禮儀化。第四，「主敬」因為必須經由「格物」、「窮理」的過程，所以它一定是「漸教」的法門。比較「主靜」與「主敬」，「主敬」可說是種「行為的靜坐」，它包含動、靜或意識與世界兩面。高島教授的文章所說的「日本朱子學」主要是以山崎闇齋為例，探討日本朱子學的「敬」說。日本朱子學和中國朱子學的差異何在？依據高島教授之說，差異不小。例如中國的朱子學並論「居敬」與「窮理」，兩

者齊觀，而閻齋學卻只重視「居敬」。中國朱子學認為要通過「敬」來面對「理」（觀念）；而閻齋學則認為要通過「敬」來接受「理」（神、力）等等。山崎闇齋出入神道與儒教，日本的朱子學者出入其間者也頗有人，只是比重不同。日本朱子學從中國朱子學出發，因思想風土不同，發展出頗不相同的面貌，此種傳播過程所帶出來的新義值得留意。

孫炳旭教授〈韓國儒學之靜坐法〉一文是孫教授特別為本論文集撰寫的專文，恐怕也是韓文此載體外，極少數以非韓文呈現的探討韓儒靜坐法的文章。朝鮮性理學在東亞理學版圖中佔有極重要的比例，靜坐法門在朝鮮儒者的思想系統中應該也佔有特殊的地位，這是可想而知的。本文將朝鮮儒者的靜坐法分成兩個類型：依據主靜涵養法之靜坐修煉和依據居敬涵養法之靜坐修煉。孫教授並援引四位有代表性的儒者之靜坐觀為例，此四人中李滉、曹植、李珥屬於性理學家，崔漢綺則屬於氣哲學者。此四人的靜坐觀略有差異。李滉是重視道問學的居敬窮理之靜坐觀；曹植是重視尊德性的主敬行義之靜坐觀；李珥的靜坐觀主要強調未發時的涵養功夫；崔漢綺將敬與靜坐修煉視作實現見聞推測的方法。依據孫教授此文的解釋，思想上最接近朱子的李珥，其靜坐類型反而近於李延平的模式。朝鮮性理學與體驗工夫的關係很值得細究，筆者懷疑朝鮮理學史上的著名辯論，如「理發」、「理到」之說，很可能與朝鮮儒者本人的體證經歷有關，茲不贅言。

藤井倫明教授〈日本當代新儒家岡田武彥的「身學」及其思想產生之背景〉一文探討日本九州大學已故名教授岡田武彥（1908-2004）的「身學」思想。岡田武彥教授在當代東亞儒學的思想光譜中，地位很特別，他是極少數兼顧理論建構與身心

實踐的儒者。他晚年吸納東林學派及山崎闇齋學派的實踐方法，提出不同於「心學」與「理學」的「身學」之說，此學特重「兀坐」此一修養工夫。從岡田教授所提倡的「身學」，我們可以看出宋明理學在實踐上仍有活力，「身學」的提法隱約可看出和當代身體論述的呼應關係。理學在當代社會面臨的一個大問題乃是身心實踐精神的萎縮，甚至已和傳統斷了線。當性命之學不再能提供安身立命的體證方式時，這門學問面臨的危機是很大的。岡田教授的「身學兀坐說」提供了一個極值得省思的案例。

與佛教靜坐法相關論文有五篇，一篇泛論靜坐與昏沉之病的關係，另外有兩篇文章討論天臺宗的修行理論，第四篇討論禪宗，最後一篇討論密宗，這五篇論文的特色乃是作者和佛教各宗派的關係很深，對禪修理論的討論言簡而意賅。釋惠敏教授〈佛教禪修之對治「睡眠蓋」傳統〉一文探討靜坐時很容易犯的毛病：昏沉。在佛教進入中國之前，中國傳統的思想或宗教大概都不曾貶視睡眠，只要適時適量，睡眠在中國傳統中大概不會被視為罪惡。但在佛教修煉傳統中，昏沉欲睡卻被視為禪修障礙的「五蓋」之一，本文探討佛教如何對治「睡眠蓋」以成就禪修。本文也廣泛地提出了相關問題，如一般修行者與苦行者之睡眠習慣有何差異？漢傳佛典所記載之「脇不至席」有那些人物與事跡？有何近代的實例可以參考等問題。本文的問題非常具體，靜坐導向的意識很強，而且是個非常佛教風格的題目。

池田魯參教授〈天臺止觀之坐法〉與林鳴宇教授〈宋代天臺所見安心與靜坐〉兩文同樣探討天臺宗的靜坐論，天臺宗在當代華人社會的影響力已大不如前，相對之下，日本近現代佛

教體系中，天臺宗仍扮演相當重要的角色。池田教授之文透過《法華經》的記述，勾勒出坐禪法的淵源，進一步闡述智顗大師如何將天臺止觀思想融於坐禪實踐。林教授之文將重點集中在《摩訶止觀》所言及的「攝心靜坐」的觀點，細論智顗如何去實現「安心」等思想問題。天臺宗在隋唐佛教各宗派中，不單義理的影響至深至遠，智顗大師的《小止觀》對後世靜坐法的影響也同樣的巨大。臺灣哲學界由於受到牟宗三先生判教的影響，天臺宗普遍的被認為義理極高，是圓教的典型。但學界較少注意到天臺宗在實際的修行教學上，也是非常用心的，天臺宗的圓教境界被設想是可按序實踐得到的。

吉津宜英教授〈道元、瑩山坐禪觀之較析〉一文顧名思義，比較了日本曹洞宗開祖道元（1200-1253）的《普勸坐禪儀》，以及道元之四世弟子、致力日本曹洞宗發展的太祖瑩山（1268-1325）之《坐禪用心記》及《三根坐禪說》兩者之坐禪觀。禪宗諸宗派中，在日本流傳最廣者當是臨濟與曹洞。曹洞宗的道元經過近代日本學者的大力引介，廣為人知，但其坐禪觀的具體內涵，知者有限，本文是極少數以中文呈現道元靜坐法門的文章。從道元到瑩山的發展中，我們也可以看到一個歷史上常見的趨勢，即靜坐法門逐漸技巧化與公式化的傾向。

三教中，儒家的靜坐一般不用觀想法，道佛兩教的某些宗派會使用，東密似乎使用得更多。田中文雄教授〈密教冥想法在日本的展開〉一文探討的即是密教阿字觀的修行法。「阿字觀」是一種將自我之心投影到梵字的「阿」字中，然後與本源大日如來之心合為一體的密教冥想法。它不否定現世，可以說是創造性地活於現世的「真言禪」。此觀法非常具體，廣義的阿字觀包含有「阿息觀」、「月輪觀」。阿息觀與月輪觀可以單獨修行，

但都被階段性地編入到阿字觀的冥想法中。其方法非常接近道教《陵陽子明經》的方法，也與《阿彌陀佛經》的觀想有近似之處。

本論文集收錄道教關係的論文有三篇，兩位蕭教授的論文討論中國道教的靜坐相關法門，另一篇專論韓國的丹田存思法。本小節沒有日本的案例，主因是道教對日本文化的滲透較不顯著。蕭登福教授〈試論導引與存思並重的道教靜坐法門〉此文廣泛地介紹了道教與靜坐相關的各種修煉法門，從始源至魏晉唐宋，方法不斷累積。蕭教授認為導引、存思二者和道教的靜坐修煉法門息息相關，兩者同是構成道教靜坐的要件。三教傳統中，道教特重性命雙修，「修命」實即一種身體的修煉，它基本上環繞著精——氣——神的身體圖式展開。本文羅列諸多道教修煉項目，因是宏觀介紹，故多點到為止，但依「存思」與「導引」這兩條線索貫穿，我們還是可大略看出道教靜坐法的版圖。蕭進銘教授〈六朝以前道教丹田說及其修行法研究〉一文集中討論道教靜坐法的一個核心語詞「丹田」，此文可以和底下要介紹的白東湖教授文章同參。「丹田」是道教特有的語彙，本文剖析道教「一本三元」之身體觀的源流及內涵。其中，一本即指道，三元即為「三丹田」。本文對「丹田」說如何脫胎於老子，後來如何與時演進，在歷史與方法上都作了翔實的勾勒。

白東湖（Donald Baker）教授〈丹田存思法在韓國的傳佈〉一文，探討道教修煉法在韓國的傳播。一般認為中國的三教傳統中，儒與佛是遍佈東亞地區的共同思想因素，道教基本上則是中國本土的宗教。比起儒佛兩教，道教對日韓的滲透確實較薄弱，但具體的情況仍須細部論定。白東湖教授此文介紹一個