

中华孔子学会 什刹海书院

中國儒學

中石題



第十輯

王中江 李存山 主編

中國社會科學出版社

中华孔子学会 什刹海书院

中國儒學

中石通



第十輯

王中江 李存山 主編

中國社會科學出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国儒学. 第10辑 / 王中江, 李存山主编. —北京: 中国社会科学出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5161-6950-6

I. ①中… II. ①王…②李… III. ①儒家—研究—中国

IV. ①B222. 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 237817 号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 田 文
特约编辑 关素华
责任校对 张爱华
责任印制 王 超

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010-84083685
门 市 部 010-84029450
经 销 新华书店及其他书店

印刷装订 北京君升印刷有限公司
版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16
印 张 30.5
插 页 2
字 数 450 千字
定 价 108.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社营销中心联系调换
电话:010-84083683

版权所有 侵权必究

《中国儒学》编辑委员会

主 编 王中江 李存山

副主编 干春松 唐文明

监 制 怡 学

委 员 (以姓氏笔画为序)

干春松	万俊人	王中江	王 博	朱汉民
李存山	李景林	李翔海	李承贵	陈卫平
陈少明	张学智	吴根友	吴安春	杨国荣
杨泽波	杨朝明	杨庆中	杨立华	姜广辉
郭齐勇	钱 明	唐文明	董 平	谢 庆
景海峰	舒大刚	黎红蕾	颜炳罡	

目 录

专题:身体与工夫

- 陈立胜 静坐在儒家修身学中的意义 (1)
- 郭晓东 从“性”“气”关系看张载、二程工夫论之异同 (26)
- 曾 亦 工夫与效验
——从程明道论“识仁”看朱子对《大学》新本的阐释 (66)
- 王志楣 从身体观诠释董仲舒之天人感应 (99)
- 彭国翔 修身与治国:董仲舒身心修炼的功夫论 (117)
- 司马黛兰 身体的界限 (143)
- 格列·帕特·珊米尔 修己及人
——论儒家人文主义及其实现 (176)
- 江文思 中:射箭和道德修养 (194)
- 爱德华·斯林格兰 “诵《诗》三百,亦奚以为?”
——身体性的思维和早期儒家的修身 (212)
- 伍晓明 “定性”作为工夫的哲学内涵与主体性本身作为超越性 ... (244)
- 田史丹 戴震论人性与道德修养 (273)

前沿:经典与制度

- 丁 纪 六经之所由作 (300)

2 中国儒学(第十辑)

- 陈 赟 早期儒家对周代宗法的理念型刻画 (314)

论坛

- “儒家的意义与当代中国的信仰、宗教问题”论坛纪要 (344)

对话

- 唐文明 儒教文明与基督教文明的相遇
——略论现代儒门学者对中西问题的理解 (410)
- 孙 毅 儒家、太平天国与现代性 (428)
- 唐文明 与孙毅书 (439)
- 孙 毅 致文明书 (444)

纪念

- 郭齐家 追念中华孔子学会前任会长岱老与汤老 (448)
- 郭齐勇 汤一介先生的学术贡献 (461)
- 王中江 温文尔雅 刚健弘毅:忆汤一介先生 (468)
- 干春松 汤一介先生的思想与人生 (473)

静坐在儒家修身学中的意义

陈立胜

(中山大学)

儒学乃为己之学，体证、实现生命之道乃儒家修身学、工夫论之终极旨趣。现代儒学研究一向重在形上建构与名相分析，而疏于修身工夫之阐述。与此相应，哲学越来越知识化、专业化、学院化，因而亦越来越远离日常生活。追求人生之道本是人生第一等事，哲学本亦是应此“一大事因缘”而生，但哲学越来越远离人生，遑论第一等事。

近三十年来西方哲学界对哲学自身的“异化”现象渐起反思。福柯（M. Foucault）、阿道（P. Hadot）以及纳斯鲍姆（Martha C. Nussbaum）对作为一种“生命之道”、“生活方式”的古典哲学精神气质之重新认识，已生“攻玉”之效应。儒学之修身学、工夫论面向渐次由学术之边缘而进入关注之焦点^①，其中，儒家静坐研究虽起步甚晚，但近年来成果颇为可观，有非常细致的个案研究，如对朱熹、陈白沙、高攀龙、刘蕺山等静坐思想与实践之研究，有断代的脉络考察，如对宋明两代儒家静坐思想之演变线索之研究，亦有将儒家静坐置于东亚乃至整个世界静坐文化之中所

^① 福柯（Foucault）著、余碧平译：《主体诠释学》，上海人民出版社2005年版；P. Hadot: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*, Wiley-Blackwell, 1995, *What is Ancient Philosophy?* The Belknap Press, 2002; M. C. Nussbaum: *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, Princeton University Press, 1994.

进行的比较研究。^①

本文拟在时贤已有研究成果基础上,尝试从(1)作为默识仁体、观未发气象、见性、养出端倪、悟道之静坐,(2)作为收敛身心之静坐,(3)作为观天地生物气象之静坐,(4)作为省过仪式之静坐,这四个方面阐述静坐在儒家修身学之中的地位与作用,并(5)对此四种静坐方式之关系加以厘清。

—

尽管先秦儒家已有一套系统的修身理论,甚至出现了类似我们现代称之为静坐的心理技巧^②,但儒家静坐的传统通常被认为是始于宋儒。宋儒喜静坐,有其时代的背景。程明道之父程珦即酷爱静坐:居常默坐,人

① (1) 个案研究方面,对朱子静坐法之研究见陈荣捷《朱子与静坐》、《半日静坐半日读书》,收入《朱子新探索》,台湾学生书局1988年版,第299—308、309—313页;杨雅妃《朱子静坐法》,《兴大中文学报》第18期,第233—248页;杨儒宾《主敬与主静》,收入杨儒宾、马渊昌也、艾皓德编《东亚的静坐传统》,台大出版中心,2012年,第129—160页。对陈白沙静坐研究见李孟儒:《从“静坐”衡定陈白沙之心学》,《鹅湖月刊》2007年第3期,第22—31页。对聂双江、罗念庵之静坐研究见林月惠:《论聂双江“忽见心体”与罗念庵“彻悟仁体”之体验》,收入《良知学的转折:聂双江与罗念庵思想之研究》附录一,台湾大学出版中心,2005年,第605—630页;张卫红:《罗念庵的生命历程与精神世界》,生活·读书·新知三联书店,第406—424、459—462页。对高攀龙静坐研究见杨菁:《高攀龙的静坐实践及其体悟》,《彰化师大国文学志》第22期(2011年6月),第301—333页。对刘蕺山静坐研究见潘振泰:《刘宗周(1578—1645)对“主静”与“静坐”的反省》,《新史学》2007年第1期,第43—85页。(2) 断代的研究见杨儒宾三文:《宋儒静坐说》,《台湾哲学研究》2004年第4期,第39—86页;《论“喜怒哀乐未发前气象”》,《中国文哲研究所通讯》第15卷第3期,第33—67页;《明儒与静坐》,钱明主编:《阳明学派研究——阳明学派国际学术研讨会论文集》,杭州出版社2011年版,第1—35页;马渊昌也:《宋明时期儒学对静坐的看法以及三教合一思想的兴起》,收入杨儒宾、马渊昌也、艾皓德编:《东亚的静坐传统》,第63—102页。(3) 对儒家静坐的比较研究见艾皓德《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》,第1—26页。

② 艾皓德《东亚静坐传统的特点》指出,“静坐是一种自我操纵的,用来达到内心转变的心理技巧。”这一技巧在西元前500年间已经出现于中国,如孟子浩然之气,老子抱一、守静,庄子心斋、守一、坐忘、缘督、导引、吐纳、听气、踵息。

问：“静坐既久，宁无闷乎？”公笑曰：“吾无闷也。”家人欲其愉悦，每劝之出游……尝从二子游寿安山，为诗曰：“藏拙归来已十年，身心世事不相关。洛阳山水寻须遍，更何人似我闲。”顾谓二子曰：“游山之乐，犹不如静坐。”^① 北宋五子之一邵雍颇雅爱静坐，“将养精神便静坐，调停意思善清吟。”“闲行观止水，静坐观归云。”“静坐澄思虑，闲吟乐性情。”康节《击壤集》中的这些诗句颇能见出一种静坐之生活情调。苏东坡亦有题诗云：无事此静坐，一日似两日。若或七十年，便是百四十。这差不多把静坐看作是最富有意义的生活方式了。南宋士人倪思则曰：“何者最乐？静坐最乐。”其人生“五事”，静坐被列为第一：“静坐第一，观书第二，看山水花木第三，与朋友讲论第四，教子弟第五。”^② 邵氏、苏氏与倪氏对静坐之看法可反映出两宋士人对静坐之雅好，可以说，静坐乃是一种有格调、有韵味的生活方式。程珦之静坐，其儒家性格并不彰显，大致属于这类兼顾养生与生活情调于一体的静坐。

学界论宋儒静坐多自二程兄弟入手，不过周濂溪在儒家静坐文化之中所占的位置恐怕不应被忽视。《宋元学案》引《性学指要》云，濂溪初从东林总游，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。”^③ 或出于避讳之考虑，传统大儒在追溯儒家静坐工夫时，往往不提周子在禅师指导下静坐的经历。但其“主静立人极”之说，则屡屡被讲静坐法门之儒者援以为理论依据。实际上，“无所入”是指工夫不知从何入手，“立人极”是指确立人之为人的根本，如此，静坐在濂溪那里便拥有入手工夫与体证本体（人极）两种意义。通过静坐寻找入处，洞见本体，濂溪可谓开风气之先。其后，明道（程颢）→龟山（杨时）→豫章（罗从彦）→延平（李侗）一

① 程伊川：《先公太中家传》，《河南程氏文集》卷十二，王孝鱼点校：《二程集》，中华书局2004年第2版，第652页。

② 倪思：《经鉅堂杂志》，《四库全书存目丛书·子部》第83册，齐鲁书社1995年版，卷二，第277页；卷六，第316页。

③ 《濂溪学案下》，《宋元学案》卷十二，《黄宗羲全集》第3册，浙江古籍出版社2005年版，第637—638页。

系以观“喜怒哀乐未发前气象”作为工夫指诀,就其工夫之旨趣论,实不逸出濂溪由静坐而“入”、而“有得”这一路数。

明道喜静坐,弟子说他闲时“坐如泥塑人”,其《识仁篇》云“学者须先识仁……识得此理,以诚敬存之而已,不须防检,不须穷索”,背后当有其静坐体验为依据。明道亦喜以静坐接引弟子,他曾对前来受学的谢上蔡(良佐)说:“尔辈在此相从,只是学某言语,故其学心口不相应。盍若行之?”上蔡请问行之方。明道曰:“且静坐。”^①明道静坐默识仁体之工夫被门人龟山(杨时)发扬光大:“夫至道之归,固非笔舌能尽也,要以身体之,心验之,雍容自尽,于燕闲静一之中,默而识之……”^②龟山视《中庸》为“圣学之渊源,入道之大方”^③,故每每以观未发前气象接人:“学者当于喜怒哀乐未发之际,以心体之,则中之义自见……”^④龟山以后,弟子豫章接此话头深参之,一度筑室罗浮山中静坐。豫章复又以此话头接引延平:“曩时某从罗先生学问,终日相对静坐,只说文字,未尝及一杂语。先生极好静坐。某时未有知,退入室中亦只静坐而已。先生令静中看喜怒哀乐未发之谓中未发时作何气象。”^⑤黄宗羲对此观未发前气象之“道南一脉”颇为器重:“罗豫章静坐看未发气象,此是明道以来,下及延平,一条血路也。”^⑥

道南一脉这一静坐法门在形式上类似禅宗之参话头,话头的作用在于截住众念,起疑情而直参到底,从而洞达心源深处,同样,观未发气象其要在于默坐澄心、体认天理、默识仁体,静以养之。《中庸》之未发文本只不过是一种媒介而已,故亦不必参此话头而仍可得门而入者,如象山一

① 《河南程氏外书》卷第十二,《二程集》,第432页。

② 《寄翁好德其一》,《龟山集》卷十七,《景印文渊阁四库全书·集部·别集类》第1125册,台湾商务印书馆1983年版,第277页。

③ 《中庸义序》,《龟山集》卷二五,《景印文渊阁四库全书·集部·别集类》第1125册,第348页。

④ 《答学者其一》,《龟山集》卷二一,《景印文渊阁四库全书·集部·别集类》第1125册,第310页。

⑤ 《延平答问》,文渊阁四库全书,第698册,第654页。

⑥ 《豫章学案》,《宋元学案》卷三十九,《黄宗羲全集》第4册,第567页。

系静坐即是如此。象山指示弟子曰：“即今自立，正坐拱手，收拾精神，自作主宰。”正坐乃是“收得精神在内”、“完养精神”的一种途径。他曾告其门人詹阜民说“学者能常闭目亦佳。”^①另一陆门弟子杨慈湖（杨简）亦以静坐反观，时时有得而闻名，在其文集之中不乏静坐悟道之文字，他更喜夜坐，乃至有通宵不寐而突然得悟之经历。

明代心学一系诸大儒几乎均有静坐求入处之共同修道历程。当初陈白沙虽拜吴与弼为师，且用功至苦，但总觉未有人处，遂返江门故里，杜门独扫一室，日静坐其中，人罕见其面：“坐小庐山十余年间，履迹不逾于户阈。”^②显然白沙子把静坐当成取得最终突破的一种方式。对于白沙子来说，静坐从“负的方面”说，能有助于超脱世俗，“坐来白日心能静，看到浮云世亦轻。”^③从“正的方面”说，可以洞见万物一体之意思：“窗外竹青青，窗间人独坐。究竟竹与人，元来无两个。”^④静坐更可直接呈现真吾之本体：“舍彼之繁，求吾之约，惟在静坐，久之，然后见吾此心之体隐然呈露，常若有物。日用间种种应酬，随吾所欲，如马之御衔勒也。体认物理，稽诸圣训，各有头绪来历，如水之有源委也。于是涣然自信曰：‘作圣之功，其在兹乎！’有学于仆者，辄教之静坐，盖以吾所经历粗有实效者告之，非务为高虚以误人也。”^⑤静坐→得心之本体（端倪）→后稽诸圣训，皆有印证→遂自信作圣之功在此，白沙子此处所自

① 詹遂无事则安坐瞑目，用力操存，夜以继日，如此者半月。“一日下楼，忽觉此心已复，澄莹中立，窃异之，遂见先生。先生目逆而视之，曰：‘此理已显也。’某问先生何以知之，曰：‘占之眸子而已。’”王龙溪曾就此静坐悟道事件评论曰：“识此便是仁体，此是圣学之胚胎。白沙所谓‘静中养出端倪’亦此意。”见《抚州拟岘台会语》，吴震编校：《王畿集》卷五，凤凰出版社2007年版，第25页。

② 《龙岗书院记》，孙通海点校：《陈献章集》卷一，中华书局1987年版，第34页。

③ 《游心楼，为丁县尹作》，《陈献章集》卷五，第414页。

④ 《对竹》，《陈献章集》卷五，第516页。

⑤ 《复赵提学金宪一》，《陈献章集》卷二，第145页。“有学于仆者，辄教之静坐”，表明白沙不唯自己视静坐为人手之不二法门，亦屡劝弟子静坐，这方面文字甚多，如：“为学须从静中坐养出个端倪来，方有商量处。……若未有人处，但只依此下工，不至相误，未可便靠书策也。”《与贺克恭黄门二》，《陈献章集》卷二，第133页。《明儒学案》“为学须从静中坐养出个端倪来”一句为“为学须从静坐中养出个端倪来”。

述的这一为学历程,实已昭示出后来的王阳明龙场悟道之套路。^①

阳明龙场悟道与其长期的静坐体验是分不开的,笔者曾有专文论之,此处不赘。^②不过与陈白沙微有不同的是,白沙子之静坐多有几分“闲来无事”、从容淡定的意味,而阳明之龙场悟道乃是发生于“百死千难”之中,在此雅斯贝尔斯意义上的边缘处境(*Grenzsituation*)之中,阳明把静坐视为终极突破(化生死一念)的一种决定性手段。这种现象在阳明门人中并不罕见,如钱德洪、聂双江均有在狱中静坐“忽见此心真体”之经历。这种在边缘处境获得悟道体验,实际上是一种融“事上磨练”与“静坐体证”两种法门于一体的修炼方式。还有比边缘处境更能磨练人的事情吗?在人生最为困顿之际,需要多大愿力方能安心静坐,需要多大悟力方能让深蕴于心底的道体、性体冲关而出,此非亲身经历者难言其中滋味,吾辈只能以同情之理解而略得仿佛而已。所谓置之死地而后生,而“重生”的体验一定是刻骨铭心的,阳明对致良知教的自信、聂双江在舌战同门时所表现出的从容,不能不说与这种悟道而得的强大“底气”支撑有关。

① 《王阳明年谱》对其悟道经过有详细记载:(正德)三年戊辰,先生三十七岁,在贵阳。春,至龙场……龙场在贵州西北万山丛棘中,蛇虺魍魎,蛊毒瘴厉,与居夷人鹄舌难语,可通语者,皆中土亡命……时瑾憾未已,自计得失荣辱皆能超脱,惟生死一念□觉未化,乃为石□自誓曰:“吾惟俟命而已!”日夜端居澄默,以求静一;久之,胸中洒洒。而从者皆病,自析薪取水作糜饲之;又恐其怀抑郁,则与歌诗;又不悦,复调越曲,杂以诙笑,始能忘其为疾病夷狄患难也。因念:“圣人处此,更有何道?”忽中夜大悟格物致知之旨,寤寐中若有人语之者,不觉呼跃,从者皆惊。始知圣人之道,吾性自足,向之求理于事物者误也。乃以默记《五经》之言证之,莫不吻合……《年谱一》,吴光等编校:《王阳明全集》卷三十三,上海古籍出版社1992年版,第1228页。这里,龙场静坐→得格物之旨在心→后以五经印证,一一相合→遂自信成圣之道在此,并以静坐工夫接人,与陈白沙的静坐养出端倪的路数何其相似乃尔!

② 见陈立胜《王阳明龙场悟道新论》,《中山大学学报》2014年第4期。关乎阳明对静坐的态度,钱德洪的描述最为精到:何迁问曰:“闻师门禁学者静坐,虑学者偏静沦枯槁也,似也。今学者初入门,此心久濡俗习,沦浹肤髓,若不使求密室,耳目与物无所睹闻,澄思绝虑,深入玄漠,何时得见真面目乎?师门亦尝言之,假此一段以补小学之功。又云:‘心罹疾病,如镜面斑垢,必先磨去,明体乃见,然后可使一尘不容。’今禁此一法,恐令人终无所入。”洪对曰:“师门未尝禁学者静坐,亦未尝立静坐法以入人。”曰:“舍此有何法可入?”曰:“只教致良知。良知即是真面目。良知明,自能辨是与非,自能时静时动,不偏于静。”曰:“何言师门不禁静坐?”曰:“程门叹学者静坐为善学,师门亦然。但见得良知头脑明白,更求静处精炼,使全体著察,一滓不留;又在事上精炼,使全体著察,一念不欺。此正见吾体动而无动,静而无静,时动时静,不见其端,为阴为阳,莫知其始:斯之谓动静皆定之学……”见《年谱附录一》,《王阳明全集》卷三十六,第1340—1341页。

就我有限的了解，阳明弟子辈未有不习静坐的，江右弟子刘文敏年八十，犹陟三峰之巅，静坐百余日，一时被传为佳话。其中，聂双江、罗念庵更是力主静坐乃收摄保聚、归寂立体之不二法门。他们从乃师“良知即是未发之中”、“不可谓未发之中常人俱有”一类说法获得理论支持，就此而论，其静坐工夫仍可视为观未发气象这一脉络。持异议的王龙溪对二人“必待闭关静坐，养成无欲之体始为了手”反复劝诫，指出专以闭关静坐为致良知惟一可信赖之路径，“不惟蹉却见在功夫”，且未免有“喜静厌动”之弊。对濂溪、明道主静、默识之工夫，龙溪总是强调其中“动静”双兼之义，是“权法”，“非可专以静坐而律之也”^①，对陈白沙静中养出端倪说，龙溪也申明说“此理不必专在瞑坐始显”^②，但龙溪并不否定静坐之作用，其接引弟子亦时用静坐法，他本人对静坐调息之术更有独到心得，并著有《调息法》专文，描述自家静坐之一己风光。静坐法在阳明心学一系日趋课程化乃至仪式化、可操作化，《云门录》载，薛侃每至夜，“常彻烛焚香默坐”，且曰：“静坐最好。”同书又载：“每日五更睡觉时就榻起坐，唤醒良知做主，凡一切已往、未来事，皆不思量，看此气象何如？”^③显然，这里静坐已是日常固定之课程，而泰州学派颜山农（钧）“七日闭关开心孔昭”法，可称静坐仪式化、操作化之典范。^④

① 《竹堂会语》，《王畿集》卷五，第111页。

② 《抚州拟岘台会语》，《王畿集》卷一，第25页。

③ 薛侃撰、陈椰编校：《薛侃集》卷一，上海古籍出版社2014年版，第11页。

④ 颜山农对该闭关默坐之法描述甚详：“收拾各人身子，以绢缚两目，昼夜不开；绵塞两耳，不纵外听；紧闭唇齿，不出一言；擎拳两手，不动一指；跌跏（‘咖’当为‘跏’之误——引者）两足，不纵伸缩；直耸肩背，不肆惰慢；垂头若寻，回光内照。如此各各自加严束，此之谓闭关。夫然后又从而引发各各内照之功，将鼻中吸收满口阳气，津液漱嚥，咽吞直送，下灌丹田，自运旋滚几转，即又吸嚥津液，如样吞灌，百千轮转不停，二日三日，不自已已（‘已已’当为‘已已’之误——引者）。如此自竭辛力作为，虽有汗流如洗，不许吩咐展拭，或至骨节疼痛，不许欠伸喘息。各各如此，忍捱咽吞，不能堪用，方许告知，解此缠缚，倒身身睡，任意自醒，或至沉睡，竟日夜尤好。醒后不许开口言笑，任意长卧七日，听我时到各人耳边密语安置，曰：各人此时此段精神，正叫清明在躬，形爽气顺，皆尔连日苦辛中得来，即是道体黜聪，脱胎换骨景象。须自辗转，一意内顾深用，滋味精神，默识天性，造次不违不乱，必尽七日之静卧，无思无虑，如不识，如不知，如三月之运用，不忍轻自散涣。如此安恬周保，七日后方许起身，梳洗衣冠，礼拜天地、皇上、父母、孔孟、师尊之生育传教，直犹再造此生。”见黄宣民点校《颜钧集》，中国社会科学出版社1996年版，第38页。

静坐工夫发展至东林学派高攀龙处,可谓集大成。^①他本人为后人留下了丰富的静坐资源,所著《复七规》、《山居课程》、《静坐说》、《书静坐说后》、《静坐吟》(五言古诗四首、七言律诗三首)、《未发说》等均是儒家静坐文化中的经典之作。他本人酷爱静坐,“长夏此静坐,终日无一言。”^②其一悟再悟的静坐经历,在儒门中可谓迥迈千古,惟杨慈湖可与之媲美。他将先前儒家的静坐之法熔为一炉,一方面,他深取于朱子“半日静坐、半日读书”之说,认为两者不可偏废,“吾辈每日用功,当以半日静坐,半日读书。静坐以思所读之书,读书以考所思之要,朴实头下数年之功。”^③“如此三年,无不进者”,“学者不作此工夫,虚过一生,殊可惜!”^④又采伊川“节嗜欲,定心气”说,认定静坐可收摄浮荡精神,是定心气之法。^⑤另一方面,他又冥契于道南一脉“静坐中观喜怒哀乐未发前作何气象”法门,谓其是“静中见性之法”,“未发一语,实圣门指示见性之诀。静坐观未发气象,又程门指示初学者摄情归性之诀。”^⑥“静坐只以见性为主。人性万物皆备,原不落空。人性本无一物,不容执着……观未发气象,即默识其体也。”^⑦未发气象,即是真头面:“一朝忽显真头面,方信诚明本自然”^⑧,“真头面”一语让人联想起王阳明吟良知诗句(“个个人心有仲尼,自将闻见苦遮迷;而今指与真头面,只是良知更莫疑。”)可以说,明道默识仁体、道南一脉之观未发前气象、白沙

① 近人丁福保云:“儒家所讲静坐之法,以何家为最详?答曰:宋之程子、朱子,明之王阳明、陈白沙,皆讲静坐法。惟论静坐最详细者,莫如吾乡高忠宪公。”氏著:《静坐法精义》,上海古籍出版社1990年版,第4页。

② 《夏日闲居》,《高子遗书》卷六,《四库明人文集丛刊》,上海古籍出版社1993年版,第425页。

③ 《与逯确斋》,《高子遗书》卷八上,第478页。

④ 《语》,《高子遗书》卷一,第336页。

⑤ “诸友若肯相信,今日回去便扫一室,闭门静坐,看自己身心如何,初间必是恍惚飘荡,坐亦不定,须要勉强坐定,令浮气稍宁,只收敛此心向腔子里来。”《读书法示揭阳诸友》,《高子遗书》卷三,第361页。

⑥ 氏著:《未发说》,《高子遗书》卷三,第364页。

⑦ 氏著:《答吕钊潭大行》,《高子遗书》卷八上,第498—499页。

⑧ 氏著:《静坐吟三首》,《高子遗书》卷六,第435页。

子之养出端倪、阳明子之认取真面目、真头面，这些心学一系的体证性体、心体、道体之方法在高攀龙处融摄于一起。他又取《易》“七日来复”之义发明“复七”静坐法，尝试将这些经验加以仪式化、课程化。^①复七法与颜山农之七日闭关开孔昭法相比，多了几分宽松自然（既无耳目之塞缚，除趺坐外亦无具体坐姿之要求），少了几分道教吞咽之功，而儒家的底色更为彰显（惟体贴圣贤切要之言，自有入处）。^②另外，高攀龙之静坐工夫也往往与治病联系在一起，其《复七规》结尾清楚表明复七静坐法有“精神充溢，诸疾不作”之功效，我想这是他个人用功之体会，他本人平时腹痛、牙痛往往以静坐愈。^③

至明末清初三大儒之李二曲，静坐完全成为日常生活之一部分。他本人三十一岁因患病静摄，觉“默坐澄心”于返观默识、涵养本源大有助益。坐久，“觉灵机天趣，流盎满前，彻首彻尾，本自光明。”^④其《学

① “复七者，取大易七日来复之义也。凡应物稍疲，即当静定七日以济之，所以休养气体，精明志意，使原本不匮者也。先一日，放意缓形，欲睡即睡，务令畅悦，昏倦刷濯。然后入室，炷香趺坐。凡静坐之法，唤醒此心，卓然常明，志无所适而已。志无所适，精神自然凝复，不待安排。勿着方所，勿思效验。初入静者，不知摄持之法，惟体贴圣贤切要之言，自有入处。静至三日，必臻妙境。四五日后，尤宜警策，勿令懒散。饭后必徐行百步，不可多食酒肉，致滋昏浊。卧不得解衣，欲睡则卧，乍醒即起。至七日，则精神充溢，诸疾不作矣。”《复七规》，《高子遗书》卷三，第358页。

② 所撰《山居课程》更能体现出自然、闲适、恬淡之风格：五鼓拥衾起坐，叩齿凝神，澹然自摄。天甫明，小憩即起。盥漱毕，活火焚香，默坐玩易。晨食后，徐行百步。课儿童，灌花木。即入室，静意读书。午食后，散步舒啸。觉有昏气，瞑目少憩。啜茗焚香，令意思爽畅，然后读书。至日昃而止，趺坐，尽线香一炷。落日衔山，出望云物，课园丁秋植。晚食淡素，酒取陶然。篝灯随意涉猎，兴尽而止。就榻趺坐，俟睡思欲酣，乃寝。见《高子遗书》卷三，第358页。这里静坐完全成了日常生活之中的一个节奏、一种闲来无事的生活格调。确有“不用一毫安排，只平平常常默然静去”（《静坐说》）之基调。这种自然、闲适、恬淡之静坐，固于涵养心性有从容、无助之功，但亦会流于散漫之弊，高子后来亦觉察到此，特撰《书静坐说后》，力主“收敛身心”之“主一”之功方为“成始成终者”。见《高子遗书》卷三，第359页。

③ “尝夜半腹痛，痛不可支。起来觉此心精明，痛亦随止。寻偃息，痛复如初。仍起坐达旦，不药而愈。又一日在镇江，齿痛，亦以静坐愈。”见魏大中录：《高桥别语》，《高子遗书》卷五，第423页。又：“龙去年得胸膈之疾，殆矣。急勇猛摆脱，一切世事尽情舍弃，终日怡怡，观大化流行。久之，身心内外，莹然朗彻，病亦自愈。”《上赵师二》，《高子遗书》卷八，第484页。

④ 李颢撰、陈俊民点校：《二曲集》卷四十五，中华书局1996年版，第562页。

髓》撰有静坐规程图如下：

虚明寂定

戒斋

此神明其德之要务也。

静坐

昧爽香鸡鸣平旦，与此相近。起而应事，易于散乱。先坐一炷以凝之。

中午香自朝至午，未免纷于感应。急坐一炷，以续夜气。

戌亥香日间语默动静，或清浊相乘。须坐一炷以验之，

果内外莹彻脱洒不扰否？

在此静坐规程中，除斋戒的地位得以突出外，香的作用特被强调：“然则程必以香，何也？曰：‘鄙怀俗度，对香便别，限之一炷，以维坐性，亦犹猢猻之树，狂牛之栓耳。’”一日三坐亦有其特殊考量：“吾人自少至长，全服精神俱用于外，每日动多于静。今欲追复元始，须且矫偏救弊，静多于动，庶有入机。三度之坐，盖为有事不得坐，及无坐性者立。”要之，“水激则珠自现，心激则心自朗。故必以静坐为基，三炷为程，斋戒为功夫，虚明寂定为本面。静而虚明寂定，是谓‘未发之中’；动而虚明寂定，是谓‘中节之和’。时时返观，时时体验。一时如此，便是一时的圣人；一日如此，便是一日的圣人；一月如此，便是一月的圣

人；终身常常如此，缉熙不断，则全是圣人，与天为一矣。”^①

二

静坐的第二条线索由伊川（程颐）、上蔡（谢良佐）开启，后成为朱子学一脉统一的立场。伊川每见人静坐便叹其善学。他本人的静坐工夫则给世人留程门立雪一段佳话：“游、杨初见伊川，伊川瞑目而坐，二子俟立。既觉，顾谓曰：‘贤辈尚在此乎？日既晚，且休矣。’及出门，门外之雪深一尺。”^②但静坐在伊川的修身学之中的位置只是一种辅助的手段，他对之一直持慎之又慎的态度。静坐不是工夫之惟一方式、惟一“入处”，更不是见道、见性之途径。伊川、上蔡师徒都曾指出静坐独处不难，难在应事、应天下，又认为专于静之一边不免堕入“忘”，且最终与佛老习静泯然无别。这亦成为朱子对静坐之弊的看法：门人问：“初学精神易散，静坐如何？”朱子答曰：“此亦好，但不专在静处做工夫，动作亦当体验。圣贤教人，岂专在打坐上？要是随处着力，如读书，如待人处事，若动若静，若语若默，皆当存此。”^③观朱子对明道、延平静坐之评论，可见出朱子之静坐工夫与道南一系的静坐法门并不相契。^④朱子对胡五峰（宏）“欲为仁，必先识仁之体”率直提出批评，称“此语大可

① 李颙撰、陈俊民点校：《二曲集》卷二，第20—21页。

② 《河南程氏外书》卷第十二，《二程集》，第429页。

③ 《朱子语类》卷一百一十五，《朱子全书》第18册，上海古籍出版社、安徽教育出版社2002年版，第3639页。

④ 评明道：“因举明道教上蔡且静坐，彼时却在扶沟县学中……若是在家有父母合当奉养，有事务合当应接，不成只管静坐休！”见《朱子语类》卷二十六，《朱子全书》第14册，第947页。评延平：“或问：‘延平先生何故验于喜怒哀乐未发之前而求所谓中？’曰：‘只是要见气象。’陈后之曰：‘持守良久，亦可见未发气象。’曰：‘延平即是此意。若一向这里，又差从释氏去。’”见《朱子语类》卷一百三，《朱子全书》第17册，第3417—3418页。