

# 靜坐、讀書與身體

理學工夫論之研究

儒學不應僅是「思辯哲學」或「實踐理論」。  
從「半日靜坐，半日讀書」到當代身體觀，透過理學工夫論研究，  
反思儒學進入現代西方學術之轉譯過程，所產生的實踐脫落，  
召喚逐漸被學院哲學遺忘的實踐向度。

王雪卿 著

哲學研究叢書·學術思想叢刊

---

# 靜坐、讀書與身體： 理學工夫論之研究

---

王雪卿 著

# 靜坐、讀書與身體：理學工夫論之研究

著者 王雪卿

責任編輯 吳家嘉

特約校稿 陳漢傑

發行人 陳滿銘

總經理 梁錦興

總編輯 陳滿銘

副總編輯 張晏瑞

編輯所 萬卷樓圖書股份有限公司

排版 浩瀚電腦排版股份有限公司

印刷 百通科技股份有限公司

封面設計 斐類設計工作室

發行 萬卷樓圖書股份有限公司

臺北市羅斯福路二段 41 號 6 樓之 3

電話 (02)23216565

傳真 (02)23218698

電郵 SERVICE@WANJUAN.COM.TW

大陸經銷 廈門外圖臺灣書店有限公司

電郵 JKB188@188.COM

如何購買本書：

1. 劃撥購書，請透過以下郵政劃撥帳號：

帳號：15624015

戶名：萬卷樓圖書股份有限公司

2. 轉帳購書，請透過以下帳戶

合作金庫銀行 古亭分行

戶名：萬卷樓圖書股份有限公司

帳號：0877717092596

3. 網路購書，請透過萬卷樓網站

網址 WWW.WANJUAN.COM.TW

大量購書，請直接聯繫我們，將有專人為  
您服務。客服：(02)23216565 分機 10

如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換  
版權所有·翻印必究

Copyright©2014 by WanJuanLou Books CO., Ltd.

All Right Reserved

Printed in Taiwan

國家圖書館出版品預行編目資料

靜坐、讀書與身體：理學工夫論之研究 / 王  
雪卿著.

-- 初版.-- 臺北市：萬卷樓，2015.7

面；公分

ISBN 978-957-739-900-7(平裝)

1.宋明理學 2.儒學

125

103024191

ISBN 978-957-739-900-7

2015年7月初版

定價：新臺幣 520 元

# 自序

本書是一部探討宋明理學工夫論的著作，所收錄的篇章內容雖然概括不同時代的理學家，但貫穿其間的是筆者對儒學的一個基本信念——實踐之學。儒學作為「成德之學」而存在，「成德之學」的性格指向「實踐」，「工夫論」乃成為儒家義理的核心。但在儒學現代化過程中，學科分類下被勉強劃入「哲學」學門的儒學，所面臨的學術化、客觀化之要求，當代儒學也出現了一個難題——學術化後的儒家哲學如何面對「實踐」的問題？所謂儒學，如何不僅成為一種「思辯哲學」？儒學的實踐，如何能不僅是一種「實踐的理論」？如何得以避免「實踐的脫落」？此實是儒學現代化、學術化下的一項挑戰。

儒家工夫論的研究，如何由在思想文獻中做為靜態結構描述的「實踐的理論」，轉向返回實修實證的動態歷程之展現，此是筆者近年來對理學家工夫論持續研究之動機。也因此，筆者的關注興趣也集中在工夫的具體實踐與操作方法，它們如何被運作、展開之上。回到理學傳統看，朱子有教人「半日靜坐，半日讀書」之說，姑且不論此說所引起的種種爭議，在後來理學家修養工夫中，靜坐與讀書兩種工夫，確實不斷的被頻繁熱情的使用著。筆者首先關注的工夫是理學靜坐法。它與宋明理學的興起幾乎同時，但由於孔門傳統教法是在「人倫日用感應處」用功，並無靜坐法。因此，靜坐不只在當代儒學地位尷尬，即使在理學史上也因和二氏關係過密，在當時即是一個須要不斷被解釋的修養法。雖然如此，不論是用於個人修養或公共教學，從理學家對靜坐的密集使用情形，說明靜坐即使未必構成儒家本質工夫，卻是不可略過的理學重要工夫。至於讀書法，理學家談「讀書」

往往與「身心」緊密相連，意味著他們將讀書視為一種與身心轉換密切相關的實踐工夫，和一般知識意義下的認知活動有很大差異。除了文本檢擇與閱讀，讀書工夫的運作也關連到閱讀者整體的身心狀態，包括讀書的心態調整和身體參與，都成為重要環節。

對於理學工夫論如何展開的關注，也是筆者對當代儒學身體觀研究的一個回應。身體觀是晚近學者切入中國哲學的一個重要視角，此研究除了呼應西方哲學對「身體」的重視外，就中國哲學內部來說也和長期以來強調心性論的思維方式有關。作為生命的學問、體驗哲學，儒家心性論和身體觀當是一體兩面，沒有無心性的身體，也沒有無身體的心性；宋明理學家心性體驗特深，對身體和意識關係的思考也更為深刻。東方身心觀一向重視「身心合一」，雖不否認有與「心」相對意義下的「身」，但認為此身心相對只是暫時性的，最終會在道德實踐過程中被克服，而達到「身心一如」。因此，中國哲學對身體的探討往往連著「修身」命題出現，而通向工夫論範疇。如何使儒學工夫論的探討更具體，儒家身體觀的研究是一種將儒家修養哲學，拉回身體向度的嘗試。透過身體向度的研究，使儒學成為更完整的身心之學。它是對心性論詮釋框架的補充與辯證發展，其背後的訴求是要使中國哲學的研究從心性形上學，往身體向度落實，發展成更完整的「身心之學」。讀書、靜坐與身體，就成了筆者近年來對理學工夫論關注下所呈現的一些面貌。

本書的各個篇章，多為在國內外學術研討會宣讀過或於學術期刊發表過的論文，各篇章發表之情形如下：

壹：〈導論：靜坐、讀書與身體〉，新作。

貳：〈朱子工夫論中的靜坐〉，本文初稿發表於廈門大學國學院、臺灣師範大學國際與僑教學院、臺灣大學人文社會高等研究院、臺灣朱子學研究協會與閩北朱子後裔聯誼會聯合舉辦「第六屆朱子

- 之路研習營」之「朱子之路回顧與展望」研討會——兩岸研究生朱子文化論壇（廈門筓簣書院，2013年7月11日）。修改後刊登於《鵝湖月刊》466期（2014年4月）（THCI 期刊），經修改而成。
- 叁：〈讀書如何成為一種工夫——朱子讀書法的工夫論研究〉，發表於臺灣大學人文社會高等研究院、臺灣朱子研究協會、臺灣中文學會、中華朱子學會等舉辦之「『朱子哲學的當代反思』國際學術研討會」（2014年3月14-15日）。經修改而成，已接受《清華中文學報》第13期（2015年6月）（THCI 期刊）刊登。
- 肆：〈程朱工夫如何合陸王本體——作為「生命實踐」的李二曲思想研究〉，本文初稿發表於《鵝湖月刊》，原篇名為〈作為「生命實踐」的李二曲思想之研究〉（上）（《鵝湖月刊》438期，2011年12月）、〈作為「生命實踐」的李二曲思想之研究〉（下）（《鵝湖月刊》439期，2012年1月）（THCI 期刊），經修改而成。
- 伍：〈李二曲工夫論中的靜坐〉，初稿曾發表於吳鳳科技大學「2012通識教育暨經典學術研討會」（2012年5月23日），經修改而成。
- 陸：〈李二曲工夫論中的身體觀〉，發表於《揭諦》26期（2014年1月）（THCI CORE期刊）。
- 柒：〈張載工夫論：大心與變化氣質說及其具體實踐〉，發表於《揭諦》24期（2013年1月）（THCI CORE期刊）。原篇名為〈「生命實踐」視域下的張載工夫論——大心與變化氣質說及其具體實踐〉。
- 捌：結論，新作。
- 附錄一：〈唐君毅的張載學——以「氣」為中心的思考〉，發表於四

川省宜賓市宜賓學院唐君毅研究所、香港中文大學新亞書院、臺灣中央大學儒學研究中心、臺灣東海大學、浙江傳媒學院生命學與生命教育研究所等聯合舉辦「歷史與文化：現代新儒學的理論與實踐——紀念唐君毅先生誕辰一〇五周年國際學術研討會」（2014年10月15-16日）。刊登於《宜賓學院學報》2015年第4期（2015年4月）。

附錄二：〈以心解經：張載經典詮釋思想之考察〉，發表於《吳鳳學報》19期（2011年12月），經修改而成。

其中附錄一、二看似與筆者對理學工夫論的關懷主軸未必完全一致，但卻也是同一思考脈絡下前後的產物，因此，筆者也一併將之收錄於書中。它們一方面既是筆者儒學研究路上的雪泥鴻爪，也是對未來研究方向的可能線索之想像。

此書的寫成，要感謝清華大學中文系楊儒賓教授與中山大學中文系賴錫三教授，這兩位我最敬畏與佩服的老師。當代的宋明理學研究，在氣、工夫論、身體觀等議題上，楊儒賓教授開闢了一塊塊的沃壤，提供嶄新的研究視野。在我最關注靜坐工夫的這些年，陸續拜讀楊老師〈宋儒靜坐說〉、〈明儒與靜坐〉、〈主靜與主敬〉等關注理學靜坐法的大作，深受啟發。二〇一二年五月楊儒賓、馬淵昌也、艾皓德主編的《東亞的靜坐傳統》一書問世，促使學界注意靜坐工夫的意義，為儒學靜坐法在當代學術研究的可能性留下了一個空間。賴老師是我的指導教授，在氣論與身體觀和道家思想的課堂上所受到的浸潤與啟發自然不在話下。對於我開口閉口「工夫」，賴老師偶爾就會拋出他的質疑：東方哲學愛講工夫，工夫有什麼了不起？只有靜坐是工夫？讀書不能是一種工夫嗎？西方哲學就沒有工夫嗎？好的學者身上，那種專注與深刻、豐富的生命深度與品質，他們身上難道就沒有工夫嗎？每每以一種近乎「異議的意義」式的犀利與睿智，使我的思

考必須更細緻、更深刻、更當代。這些聲音都如當頭棒喝般化為筆者理學工夫論研究上的重要養分。

西方哲學是不是就不可以「講工夫」？晚期傅柯在建構歐洲修養哲學系譜時，對於修養哲學與認識哲學間的重新反省，迫使人們擺脫有關歐洲哲學只重視「認識」的刻板觀點，做了一種歐洲哲學也可以「講工夫」的回應。傅柯將哲學視為「是一種徘徊在修養與學術間的生命狀態」，而提出「哲學工夫」。這是一種「在思想中進行的，並且通過思想進行的訓練。」<sup>1</sup>「不僅是指理論思維，而涉及多種與思想和語言相關的自我技術，如對話、聆聽、書寫（日記、筆記、書信）、閱讀、良心省察等。」<sup>2</sup>在哲學工夫中，讀書與思考可以作為一種身體修養、精神安頓的技術。來自於跨文化的修養與認識兩種哲學向度的組合潛力，對於東方哲學的工夫論研究是一個值得聆聽的重要聲音，是儒家工夫論在當代的發展必須吸納的向度，也是筆者在本書的思考如有未盡，日後將更細緻的處理之處。回到宋明理學系統來說，事實上，讀書作為一種工夫，在理學家陣營中，本來就有一段關於讀書悟道很美的記載，那是明末高攀龍知名的「汀州之悟」：

過汀州，陸行，至一旅舍。舍有小樓，前對山，後臨澗；登樓甚樂。手持二程書，偶見明道先生曰：「百官萬務，兵革百萬之眾，飲水曲躬，樂在其中。萬變具在人，其實無一事。」猛醒曰：「原來如此，實無一事也。」一念纏綿斬然遂絕，忽如百斤擔子，頓爾落地；又如電光一閃，透體

1 傅柯：《主體解釋學》，收入杜小真編選：《福柯集》（上海：上海遠東出版社，1998），頁479-480。

2 何乏筆：〈修養與批判：傅柯《主體解釋學》初探〉，《中國文哲研究通訊》第15卷第3期（2005年9月），頁6。

通明，遂與大化融合無際，更無天人內外之隔。（〈困學記〉，《高子遺書》，卷3）

理學名家高攀龍是在讀《二程集》中明道「實無一事」之語而悟道。讀書能不能是一種好的實踐工夫，也可以達到悟的境界？可作為此問題的一個註腳。

在理學工夫論的研究過程中，靜坐法是我最早的關注點，在此佛家一向工夫細密，筆者要感謝我的佛教道場中台禪寺，每年寒、暑假期間為學界舉辦的大型禪七，為我的靜坐工夫提供殊勝指導與實踐空間。九次禪七期間，在暫時離身離事的超越隔絕體證中，遙契理學家與禪者間的某些共同語言與身影，使我的思緒得以略為清明。禁語前往禪堂路上，每年夏日總有滿地阿勃勒的黃豔豔落花，春季則見一株株桃花小小，以一種無言而深刻的方式演繹生命的喜悅與天地之大美。

一路奔波忙碌中不知不覺已入中年，檢視自己的生命，受之於人者多。最要感謝的自然是慚愧沒有承歡膝下，好好孝養的雙親，以及我的新儒家哲學啟蒙恩師曾昭旭教授。在吳鳳科大執教以來三位通識中心主任：周虎林、周天令、楊志遠主任的提攜與關照。還有我的靈魂伴侶，南華大學生死學系廖俊裕副教授。一路同行，多所包容，何其有幸。

王雪卿

謹序於民雄

2015年2月

# 目次

自序	1
<b>壹 導論：靜坐、讀書與身體</b>	<b>1</b>
一 前言：理學工夫	1
二 徘徊於修養與學術之間的當代儒學	3
三 從「半日靜坐，半日讀書」到身體觀研究	8
四 本書內容	14
五 結語	22
<b>貳 朱子工夫論中的靜坐</b>	<b>25</b>
一 前言	25
二 朱子靜坐法的使用與限制	27
三 靜坐無法：朱子靜坐的身體坐姿、呼吸、療癒	31
四 主敬窮理下的朱子靜坐法	34
五 結語	41
<b>參 讀書如何成為一種工夫——朱子讀書法的工夫論研究</b>	<b>45</b>
一 前言	45
二 朱子讀書法的基本立場	50
三 朱子的經典學習地圖	68
四 讀書與存心	76
五 讀書工夫中的身體	86

六	讀書與靜坐	94
七	讀書工夫與豁然貫通	98
八	結語	103
<b>肆</b>	<b>程朱工夫如何合陸王本體——作為「生命實踐」的李二曲思想研究</b>	<b>105</b>
一	前言	105
二	李二曲思想之定位：盡性至命之實學	109
三	李二曲本體論：以陸王「先立其大」、「致良知」為本體	115
四	李二曲工夫論：以程朱「主敬窮理」做工夫	130
五	結語	141
<b>伍</b>	<b>李二曲工夫論中的靜坐</b>	<b>145</b>
一	前言：靜坐是理學重要工夫	145
二	李二曲對理學前賢靜坐說的評論	151
三	二曲靜坐法的工夫論定位與實踐方法	159
四	靜坐的冥契經驗與果地風光	168
五	關中書院大型公共講學活動的靜坐實踐	173
六	李二曲靜坐法的意義與儒禪之辨	177
七	結語	182
<b>陸</b>	<b>李二曲工夫論中的身體觀</b>	<b>185</b>
一	前言	185
二	作為實踐場域的理學身體	188
三	生命與道德合一的李二曲身體觀	192
四	被證成的身體：「身體思維」下的李二曲工夫論	201

五	「識頭腦」：「主靜工夫」的心之主宰性與身心關係	203
六	「修九容」：「主敬工夫」中身體禮儀修煉的展開	212
七	禮教之身：李二曲身體觀之特色與限制	222
八	結語	226
<b>柒</b>	<b>張載工夫論：大心與變化氣質說及其具體實踐</b>	<b>229</b>
一	前言	229
二	天地之性與氣質之性：張載的人性論知識架構	231
三	張載工夫論中的「大心」說及其具體實踐	241
四	張載工夫論中的「變化氣質」說及其具體實踐	250
五	竊希於明誠：總論張載工夫論中的漸教特色	257
六	結語	261
<b>捌</b>	<b>結論</b>	<b>263</b>
<b>附錄一</b>	<b>唐君毅的張載學——以「氣」為中心的思考</b>	<b>269</b>
一	前言	269
二	唐君毅張載學的詮釋方法	274
三	唐君毅張載學中之「氣」	280
四	張載的氣學與唯氣論	289
五	張載學的「氣」對儒家倫理學與工夫論之意義	297
六	結語	303
<b>附錄二</b>	<b>以心解經：張載經典詮釋思想之考察</b>	<b>307</b>
一	前言：為什麼要探討張載的經典詮釋思想	307
二	張載的經典詮釋思想之理論針對性	309

三 張載「以心解經」經典詮釋思想的內容 .....	312
四 結語 .....	334
引用書目 .....	337

## 壹

## 導論：靜坐、讀書與身體

## 一 前言：理學工夫

「工夫」在東方哲學的用法中涵義相當豐富，它可以被視為「修養」，但似乎又比「修養」一詞多了些宗教神秘氣味。它不見於先秦儒家，大致上要到宋代以後才逐漸出現在儒門典籍，成為一種重要的文化現象，明代以後學者使用此一詞語更是翕然成風。因此，儒學史上工夫論的最重要脈絡也應當放入宋明時期來討論。<sup>1</sup>日本學者山井湧將「宋學之本質性特質」定位為「修養之學」，並且進一步指出：「作為其修養之學的基礎、支撐，則有理氣哲學的理論，而該理論的根柢則存在著經書。此即此修養之學的特性。」<sup>2</sup>宋明儒者的「修養之學」，背後有一套「理氣」世界觀與對「性命」本源問題的思考作為支撐，「工夫」的問題在理學中也顯得特別重要，被視為「理學之所以為理學的最根本要素」。<sup>3</sup>

理學工夫細密、深刻，和宋代以前的儒學傳統相較呈現出多樣而且嶄新的樣貌。就發生意義來說，這是理學家們為了佛老對儒家缺乏

1 楊儒賓：〈《儒學的氣論與工夫論》：導論〉，收入楊儒賓、祝平次編：《儒學的氣論與工夫論》（臺北：臺灣大學出版中心，2005），頁ii。

2 山井湧：《明清思想史之研究》（東京：東京大學出版會，1980），頁18。

3 藤井倫明：「關於理學之所以為理學的最根本要素，乃在『工夫』（修養）這點，亦可說是日本學界多數學者之共識。」藤井倫明：〈日本研究理學工夫論之概況〉，收入楊儒賓、祝平次編：《儒學的氣論與工夫論》，頁302。

「窮理盡性，至於本源」的批評和挑戰所做的回應，理學家們的「性命之學」多有「體證本體」、契入本源的形上要求。「本體」可說是整個理學思想體系的核心概念，理學家的實踐指向「本體的體證」，整個理學工夫論重要的構成因素也指向「如何呈現本體」。理學家們常用工夫，林永勝指出：

依各理學家思想核心之不同，其工夫之偏向也有所差異。重視氣與成德之關係者，會肯定變化氣質、養氣乃至煉丹等工夫，而此術相當程度吸收了道教工夫論的成果；認為心性的發明與反轉是成德的關鍵者，則會有主靜、定性、觀未發或參中和等工夫的要求，這方面的工夫則頗受佛教的影響，尤其以明代後期的理學家為甚；至於程朱則架構出一嚴密的理世界，因此成德工夫就會有格物與窮理等要求。<sup>4</sup>

在佛道興盛，儒門衰微的時代，理學家一方面要與佛、道價值體系抗衡，而必須於現實存在的感性、智性活動中，逆反經驗性身心狀態而直入本源；但直於本源又一向是佛、道的擅場，他們的方法往往最為快速有效，理學工夫必須吸收佛、道二教的優點，佛、道的修煉方式是理學重要的他山之石，包括變化氣質、養氣、調息等工夫與道教煉丹術間的關係，靜坐與禪宗的關係都相當密切，不易切割。在眾多具體的理學工夫中，不論是靜坐、變化氣質、養氣、定性、觀未發、參中和，還是主敬、格物窮理等等，這些或者是來自於原來儒學傳統的，或者更多來自於佛、道修煉方式影響啟發的，它們的本質與目的卻並無二致，其關懷自始至終就在於成為「聖人」一事上。藉由「工

4 林永勝：〈中文學界有關理學工夫論之研究現況〉，收入楊儒賓、祝平次編：《儒學的氣論與工夫論》，頁382。

夫」的指引，任何人都可以達到「聖人」的境界，這是理學家的共同信仰。「工夫」的使用起點是從「凡夫」之狀態開始的，但理學家更常以「學者」一詞來代替「凡夫」的稱謂。<sup>5</sup>這是因為自覺到與聖賢境界相較，自身生命狀態呈現出的不完全、不圓滿，而願意積極從事工夫之實踐的人，他雖然在凡夫的現實狀態，但此現實狀態卻是流動的、發展的，而不是固定不可改變的。湯淺泰雄說：

人性與神性、「俗」與「聖」之關係，並非斷絕之物，而是緩和地相互浸透。要言之，兩種秩序在邏輯上並非可以明確區別之物，藉由修行的過程，透過體驗到的心理、生理的；物理性經驗的物質或狀態之變化，而漸次被認識到。<sup>6</sup>

「俗」與「聖」關係的二元性，在東方哲學的思維下，他們並非僅是理論式的被克服，而是要從實踐上獲得解決。

「工夫」使「俗」與「聖」之關係不至於斷裂為不相干的兩橛，學者在動態的修行過程中，他的身心存在樣態逐漸的被浸潤與轉化，「俗」與「聖」區別最後泯然消失，「工夫」也由一種人為的、有意識的作為，超越「工夫」的本身，完成其階段性任務。

## 二 徘徊於修養與學術之間的當代儒學

筆者對理學工夫論的關注，背後的問題意識其實是來自於對當代儒學的反思。儒學作為「成德之學」，「成德之學」的性格應該是指

<sup>5</sup> 如《朱子語類》：「先生因與朋友言及《易》，曰：『《易》非學者之急務也。』」參〔宋〕朱熹著、鄭明等校點：《朱子語類》，卷104，《朱子全書》第17冊（上海：上海古籍出版社，2002），頁3431。

<sup>6</sup> 湯淺泰雄：《身體之宇宙性》（東京：岩波書店，1994），頁183。

向「生命實踐」的。當代新儒學泰斗牟宗三《中國哲學的特質》一書即明白標示：「中國哲學以生命為中心，儒道兩家是中國固有的，後來加上佛教，亦還是如此。」<sup>7</sup>「希臘哲學是重知解的，中國哲學則是重實踐的。」<sup>7</sup>「生命實踐」乃是中國主流哲學的共法，儒釋道三家皆不例外。因此，儒學必須是可以實踐的，「工夫論」自然成為儒家義理的核心，儒學之所以為儒學的根本。但在儒學現代化的過程中，學科分類下被勉強劃入「哲學」學門的儒學，所面臨的學術化、客觀化之要求雖有其必然性，但由於哲學家一向擅長不斷地以理論的方式探討實踐，卻往往無法自己親自實踐。修養與學術間，往往存在著一個難題，這問題其實是也跨文化的。何乏筆〈修養與批判：傅柯《主體詮釋學》初探〉一文透過對晚期傅柯倫理學思想之探究，檢討了歐洲的「實踐哲學」，他說：

學術化的哲學應如何面對「實踐」的問題，意味著難以解決的吊詭：哲學家不斷地以理論的方式探討實踐，但無法自己實踐。針對理論與實踐的關係，康德曾經強調實踐的優先性，但他的實踐哲學是指道德理論而已。<sup>8</sup>

何乏筆認為哲學不應被化約為以思想和辯論為核心的「思辯哲學」，或諸種「思想體系」的歷史，也包含許多修養模式。修養工夫不只是實踐的理論，而應是日常具體的諸種實踐。傅柯晚年藉著探討古代希羅哲學，做了一個歐洲哲學傳統下的返本開新，重新開啟歐洲當代探究「修養」的風氣。何乏筆此文透過晚期傅柯倫理學思想探究，考察當代人類主體的處境；他認為不只宋明理學講工夫，歐洲一樣有一條

7 牟宗三：《中國哲學的特質》（臺北：臺灣學生書局，1998），頁8、15。

8 何乏筆：〈修養與批判：傅柯《主體詮釋學》初探〉，《中國文哲研究通訊》第15卷第3期（2005年9月），頁5。