

反工夫的工夫論——以禪宗與陽明學為中心

林永勝*

摘 要

本文探討中國傳統思想中一種重要的工夫思維。漢末佛教譯經開始引入工夫一詞，並賦予其修養意涵，其涵意是「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」。至於工夫所指涉的修行方式，在佛教中通常指的是坐禪。但在大乘思想引入中土後，這種實踐方式逐漸受到質疑，若干佛教徒認為坐禪並非解悟的必要條件，並提出了「枉用工夫」之說。這種說法在禪宗處得到進一步發揮，而產生了「無下手處用工夫」這種實踐策略，禪宗並用「懸崖撒手」來說明此種工夫的進行方式。此種工夫思維並非僅見於禪宗，在陽明學中也可見到類似的觀念，陽明並以「下手工夫」與「究竟工夫」此兩個概念，來區分自己與朱子在工夫理論上的差異。通過對不同宗教、不同思想家之工夫論的分析，釐清其背後所預設的工夫思維，將有助於對中國古代有關工夫的理解，產生更全面而具理論性的認識。

關鍵字：工夫、反工夫、陽明學、禪宗、佛教

2012.9.26 收稿，2012.12.5 通過刊登。

* 作者係國立臺灣大學中國文學系助理教授。

一、前言

在有關中國傳統思想的探究上，工夫論佔有十分重要的地位。歷代的思想家多會就如何修養自身、以達到其所追求的理想人格或最高境界，提出一套較具體的實踐方法，這都可以歸入工夫論的範圍。而不同思想家在本體、心性等問題上的理解差異，往往也肇因於其修養方式的不同，致使思想家們對本體、心性等有著互異的體證經驗。也由於此一重要性，故對於各學派與思想家的工夫論，如傳統佛教的靜坐、數息觀，禪宗的機鋒棒喝、看話禪，內丹派的築基、三還五返，理學家的居敬、格物、致良知等，學界的討論一向十分蓬勃。但除了這些較為具體、可以進行實踐的工夫論之外，還有一種更深一層的工夫論，影響著各種實踐工夫論的提出，此一層次的工夫論亦可稱為「工夫思維」，而對於中國傳統的各種工夫思維及其異同，學界的探討仍較為有限。

所謂的工夫思維，如《老子·四十八章》所云「為學日益，為道日損」，或是丹家所言「順則生人，逆則成仙」，都是較為明顯的例子。從為學日益的思維出發，儒家會有六經與六藝的修業，會有學而時習之的要求，也會有人文化成的實踐方式。從為道日損的思維出發，道家會對感官的追求加以限制，對仁義與是非的區分加以批判，也會有離形與去知的要求。而從逆則成仙的思維出發，丹家會有寶精勿施的要求，會提出築基的身體改造方式，也會建構出還精補腦之類的身體實踐技術。亦即，工夫思維對於實踐性工夫論的提出，具有相當高的指導作用。

當然，同一個學派的思想家，其工夫思維不見得都是一致的，如重視技進於道的莊子，與強調為腹不為目的老子，其工夫

思維就存在著明顯的差異，同樣的情形也見於孟子與荀子、或禪宗與傳統佛教的差異上。因此，若能針對該學派中幾種核心的工夫思維進行釐清，則對於該學派中各思想家的分判與定位，及其思想的內涵，也會有更清晰的理解。例如，當學者在討論主敬、致知時，處理的是實踐性工夫論的問題，但二程都講主敬，朱子與陽明也都主張致知，中間的差異為何？對此，牟宗三提出了「逆覺體證」與「順取之路」這兩種架構來進行區別，其中逆覺體證又可以再區分為「內在的逆覺體證」與「超越的逆覺體證」這兩種進路，而這涉及的都是工夫思維的問題。¹ 牟氏的順取／逆覺之分，其靈感來源與丹家的順／逆之說大概有關，而當我們能夠區別各思想家工夫思維的異同，對於其主敬、致知之說的內涵，也會有更深入的理解。類似的情形也見於日本學者安田二郎的研究，安田氏認為，若將凡夫視為下位者、將聖人視為上位者，則朱子系的工夫是「由下而上的理論」，陽明系的工夫則是「由上而下的理論」，此處所討論的也正是工夫思維的問題。²

由此一思考出發，本文擬探討中國傳統思想中一種重要的工夫思維，本文稱之為「反工夫的工夫論」。此一工夫思維非僅存在於某一學派中，在儒家、道家與佛教的實踐方式中，都可以見到其脈絡，這也顯示出中國傳統的實踐思維中的某種共同特徵。本文擬以禪宗與陽明學為例，探討此一工夫思維的內涵。

¹ 「逆覺體證」與「順取之路」此兩種工夫路徑的區分，可參考：牟宗三，《心體與性體》（第一冊）（臺北：正中書局，1996年），頁49。至於「內在的逆覺體證」與「超越的逆覺體證」之區分，可參考牟宗三，《心體與性體》（第二冊）（臺北：正中書局，1996年），頁476-477。

² 參考：安田二郎，〈陽明學の性格〉，《中國近世思想研究》（東京：弘文堂，1948年）。值得注意的是，牟宗三認為陽明的工夫型態是逆覺體證，而安田氏則認為是由上而下，其方向性剛好是相反的。

二、工夫一詞修養意涵的成立與枉用工夫之說的提出

所謂「反工夫的工夫論」，此一說法看似繞口，其所要反對的「工夫」究竟為何，既然是反工夫，何以又能稱之為工夫論？這個問題必須先做釐清，而此處涉及的是早期對於「工夫」一詞的理解。工夫一詞在理學家的廣泛使用下，在當代已經變成一個習常用語，因此常會看到諸如孟子的修養工夫、莊子的工夫論這類用法，不過工夫一詞出現的時代其實是較晚的。筆者在〈功夫試探——以初期佛教譯經為中心〉一文中，曾針對工夫一詞何以會發展出修養意涵，進行了較全面的考察。³簡而言之，「功夫」一詞最早在東漢出現，詞義僅是單純的「工作」之意，其中的修養意涵尚不明顯。漢末的僧人在翻譯佛經時，用「功夫」一詞來稱建塔、供僧等工作，只是佛教對於修行的定義十分廣泛，而建塔、供僧等工作正是布施波羅蜜的重要內容，於是「功夫」就有了「積功累行」的意涵。由於布施波羅蜜也只是成佛之途的一種，其他的幾種波羅蜜也可以被稱之為功夫，所以佛教後來也用功夫一詞來代指六波羅蜜，此時功夫遂有「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」的意涵。

當功夫一詞的修養意涵在佛經中逐漸成熟後，由於其中蘊含著某種特定的修養思維，故秉持相同修養思維的修養體系，也都開始使用功夫一詞，如六朝時用功夫來指書法、詩歌等文藝創作的技法，宋代時理學家、內丹家用工夫來指稱其修養體系，明

³ 林永勝，〈功夫試探——以初期佛教譯經為線索〉，《臺大佛學研究》21期（2011年6月），頁1-34。又，本文亦指出，「功夫」與「工夫」其含意一致，但功夫一詞在漢末已經出現，而工夫一詞到東晉才出現，宋代以後成為較常見的用法。由於本文的討論對象主要偏重於宋以後，故除涉及漢晉佛經中功夫一詞的討論，或文獻本來就使用功夫者，本文在行文時盡量統一使用工夫一詞。

代時武術家、飲茶者則用工夫來代指武術及沖茶的技法，這也是工夫這個概念會成為最具有中國文化特性的幾個詞彙之一的原因。而工夫這個概念所蘊含的修養思維為何？筆者在前引〈功夫試探〉一文中，也藉由對初期佛經中影響最大的禪經《佛說大安般守意經》的數息觀進行分析，指出所謂的工夫會具有幾個主要的特徵，分別是：具有儀式化的操作步驟、此操作步驟會以竅門口訣的形式來提醒修行者、這些儀式具有可重複性、在重複進行這些步驟時會有身心高度集中的要求、這些儀式化步驟會具有次第性。亦即，工夫是「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」，而此些被設想出來的方法，其共通性在於：「個體將其身心進行高度的集中，以投入某種具有可重複性、竅門性、進階性的儀式化操作技法」，這其實就是工夫此一概念最核心的修養思維。秉持此一修養思維的，都會有著類似的修養特性：書法家從永字八法重複練習開始，再繼之以對名家碑帖的反覆臨摹，池水盡墨、掣肘不得，然後遂成名家；武術家從站樁的練習開始，接著不斷重複練習特定的武術套路，而能在臨敵時，身體有自然的反應，不思而得；甚至在理學家的道德修養方式上，也有若干學者注意到習慣、熟練、化這些概念在其中的重要性，藉由不斷重複道德行為，將道德內容內化於學者自身，而臻於聖人之境。⁴ 這種有特定方法與次第、並藉由重複練習使特定內涵內化於自身的修養方式，就是「工夫」、也可以稱之為「學」。反工夫的工夫論所欲批判的「工夫」，就是此種修養思維、及由此種思維所衍生出的修養技法。但為何要批判此種工夫思維？本文從佛

⁴ 參考：安田二郎，〈朱子における習慣の問題—序説〉，《中國近世思想研究》（東京：弘文堂，1948年）；垣內景子，〈朱子の「敬」についての一考察〉，《日本中國學會報》47期（1995年），頁120-132；藤井倫明，〈宋代聖人觀の一側面—工夫論における「化」をめぐる一〉，《九州中國學會報》38期（2000年10月），頁41-58。

教的修養脈絡來討論。

前面指出在佛經中，工夫可以用來概括六度等修行方式，而在六度中，定慧雙門被認為是最核心的修行方法，如《解深密經》即認為在六波羅蜜中，「施、戒、忍、進」是為了「定、慧」而設。⁵ 佛教認為可以入於定慧的途徑有很多種，如數息觀、不淨觀、十二因緣觀、念佛三昧等等，但這些途徑的入手處都在於坐禪，所以後來佛教用工夫一詞來指涉的修行方式，大概都不離坐禪、靜坐之法。亦即就早期（南朝以前）對工夫的理解而言，工夫的意涵是「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」，而主要的修行方法則是「坐禪」。但是此種工夫思維與實踐方式，從南朝開始逐漸受到了質疑。

自東漢支婁迦讖始譯大乘佛經後，中國佛徒對於大乘思想的接受程度，遠較小乘為高。但有關禪法一門，卻始終受小乘經典的影響，一直要到鳩摩羅什譯出《坐禪三昧經》等經典，大乘的禪法始為國人所理解。羅什同時譯出三論等中觀學派的經典，中國的佛徒對大乘空觀的理解，遂擺脫六家七宗的影響。也從南朝開始，逐漸有僧人以大乘思想為基礎，對禪法進行批判，並提出「枉用工夫」此一話語。前面指出坐禪在佛教中被認為是最核心的工夫，但若以大、小乘的佛經來區分，則小乘對於坐禪的形式要求更為嚴格，如禪坐的姿勢、呼吸的調整步驟等；相較而言，大乘佛經追求對自性、實相的了悟，坐法有輔助性但無決定性，

⁵ 唐·玄奘譯，《解深密經·地波羅蜜品第七》：「佛告觀自在菩薩曰：『善男子，能為後後引發依故。謂諸菩薩若於身財無所顧恪，便能受持清淨禁戒，為護禁戒便修忍辱，修忍辱已能發精進，發精進已能辦靜慮，具靜慮已便能獲得出世間慧。是故我說波羅蜜多如是次第。』」《大正新修大藏經》（東京：大正一切經刊行會，1924-1935年），冊16，頁705。

故其形式也較為自由。如柳田聖山與蕭麗華皆指出，⁶《維摩詰經》開始使用「宴坐」一詞來講坐禪，⁷而宴坐相較於佛教正統的結跏趺坐，是較為隨興的坐法。亦即大乘佛教追求空義的了悟，形式化的坐禪方式反而變成輔助性的。但這何以會產生「枉用工夫」之說？

本文在前面雖然將工夫與六度聯繫在一起，認為工夫兼攝定、慧，但慧是由定而生，因此不管講「做工夫」或「用工夫」，其入處都在於靜坐或禪定。但若只是把注意力集中在坐禪的形式與具體要求上，卻反而忽略了對自性、實相的了悟，則一切努力有如水中撈月，故可以稱之為「枉用工夫」。南朝梁的僧人寶誌就撰有〈大乘讚〉十首，對坐禪工夫進行批判：⁸

徒費功夫無益，幾許枉用工夫。不解即心即佛，真似騎驢覓驢。（第四首）

⁶ 柳田聖山，《禪與中國》（臺北：桂冠圖書，1992年），頁42-47；蕭麗華，《唐代詩歌與禪學》（臺北：東大圖書，1997年），第二章〈宴坐寂不動，大千入毫髮——唐人宴坐詩析論〉。

⁷ 後秦·鳩摩羅什譯，《維摩詰所說經·弟子品第三》：「時維摩詰來謂我言：『唯舍利弗，不必是坐為宴坐也。夫宴坐者，不於三界現身意，是為宴坐。不起滅定而現諸威儀，是為宴坐。不捨道法而現凡凡事，是為宴坐。心不住內亦不在外，是為宴坐。於諸見不動而修行三十七品，是為宴坐。不斷煩惱而入涅槃，是為宴坐。若能如是坐者，佛所印可。』」（《大正藏》冊14，頁539下。此處講的宴坐是指，只要證得修行的目標，不必拘泥於坐禪的形式，也能為佛陀所印可。

⁸ 宋·道原，〈梁寶誌和尚大乘讚十首〉，《景德傳燈錄》卷29，《大正藏》冊51，頁449。關於寶誌和尚的年代，有學者認為應該晚於南朝梁，相關的討論可參考：牧田諦亮，〈寶誌和尚傳考〉，收入張曼濤主編，《中國佛教史學史論集》（臺北：大乘文化出版社，1978年），頁59-84；崔小敬，〈南朝僧寶誌考略〉，收入釋覺醒主編，《覺群·學術論文集》（第三輯）（北京：宗教文化出版社，2003年），頁417-425；何劍平，〈寶誌詩歌作品真偽及創作年代考辨〉，《中國俗文化研究》2期（2004年9月），頁52-65；李靜，〈寶誌十一面觀音信仰與相關故事產生時間新議〉，收入項楚主編，《新國學》卷6（四川：巴蜀書社，2006年），頁89-107。

大道不由行得，說行權為凡愚。得理返觀於行，始知枉用工夫。（第五首）

此十讚既以大乘為名，故旨在闡發大乘的義理，並批判小乘的修持方法。第四首在講即心即佛之義，認為若不能了悟此理，即使坐穿七個蒲團，亦如騎驢覓驢，一無所得，故言枉用工夫。第五首講理講行，不知是否在批判同時代講「二入四行」的菩提達摩？寶誌認為真理不是由坐禪、修行等方法所獲致，等了悟真理之後，才會發現以往的坐禪修行，實是枉用工夫。

寶誌的論點，到唐代仍不乏繼承者，如龐蘊就有多首詩歌言及枉用工夫：⁹

行學非真道，徒勞神與軀。千里尋月影，終是枉工夫。
難復難，持心離欲貪涅槃。一向他方求淨土，若論實行不
相關。枉用工夫來去苦，畢竟到頭空色還。

第一首呼應了寶誌「大道不由行得」的說法，指出行與學並非真道，只能在水中撈取月影，但卻無法見到真月，因此是枉用工夫。第二首則在批判淨土法門。淨土宗認為念佛是達到涅槃的路徑或方法，亦即念佛也是一種工夫。而龐蘊則認為念佛求淨土、求涅槃，到最後只是枉用工夫。

三、三種類型的工夫理解與禪宗工夫思維的形成

「枉用工夫」之說，其實是針對初期佛教的工夫思維所產生的一種批判性思考，但這種思考是如何產生的？其實仍是從工夫的原始修養意涵中產生的。前一節指出，工夫的原始修養意涵

⁹ 唐·龐蘊，〈龐居士詩卷下〉，《龐居士語錄》卷3，《續藏經》冊120（臺北：新文豐出版公司，1983年），頁74、80。

是「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」，此一目標依教派之不同而異，如儒家的成聖、佛教的成佛、道教的成仙等。但是當我們說工夫是「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」時，由於其中蘊含著兩個可變的因素，因此會產生四種不同的思考方向。第一個可變因素是，此一修行目標到底是否可以達到？這討論的是凡夫是否可以成聖或成佛的問題。第二個可變因素是，成聖或成佛這個目標，是否可以通過設想出的手段與方法而達到？這討論的是聖人是否可以通過「學」、或說「工夫」而達到。由這兩個變數，會產生四種可能性，分別是：聖人不可至也不可學、聖人可至也可學、聖人可至但不可學、聖人不可至但可學。其中最後一個可能性（聖人不可至但可學）雖然理論上存在，但實際上無法成立（既然不可至，何以還能夠學得？），故對工夫此一概念，實際上會有三種不同類型的思考。

第一種的工夫思維，即聖人不可學也不可至，這種思維普遍見於兩漢魏晉的才性論者。才性論者無法理解孟子「仁義禮智根於心」的說法，而以孔子「唯上智與下愚不移」之說為理論預設，認為聖人是天生而成，無法透過後天的工夫（學）而達到。才性論者的修養觀認為，個體唯有知其性分而各安其天命，就能享有各自的滿足與快樂，只是這種修養論不免有命定論的限制。

第二種的工夫思維，即聖人可至也可學，這種思維在孟子的思想中表現得已十分完整，只是孟子的這個面向並未被學者注意，故兩漢學者仍以才性之說為主要的思考方向。但漢末傳入中國的佛教則指出，凡夫解悟成佛的可能性是存在的，而這個可能性可以通過修持定慧等具體方法而達成。亦即，佛教認為聖人可至，而且也有可學之道，這是佛教比漢晉以來的傳統思想更加吸引學者之處，而使佛教快速地在中國開花結果。

第三種的工夫思維，即聖人可至但不可學，這是針對第二種工夫思維的反思而興起的。當中士掀起研習佛教義理、並試圖通過坐禪等工夫來解悟成佛的風潮中，有學者反省到，若成佛指的是解悟，則有人不需坐禪即可得到解悟，有人坐禪極為精進，卻始終無法解悟，故解悟與否的原因顯然與坐禪之類的「學」沒有直接的關係。學有助於成聖，但成聖並非由學而來，亦即學並非成聖的必要條件。這種思維在竺道生的頓悟說，或禪宗的機鋒、棒喝之類工夫實踐中，表現得最為完整。

用一個例子，可以較清楚地說明第二種工夫思維與第三種之間的差異。解悟的境界與凡夫的習心是迥異的層次，若將日常的習心視之為「一」，則解悟後的境界可以視之為「零」，而解悟其實正是要讓心靈從一進入到零。早期佛教的修行者提出坐禪、觀心、看淨等各種工夫，認為這些工夫可以讓習心逐步消解，使一趨近於無限小，因為無限小即趨近於零，這是第二種的工夫思維認為成佛可以透過積學來達成的主要原因。但對竺道生等人而言，縱使達到了無限小，仍然不是零。甚至，因為修行者因為習慣於某一特定工夫，以及由此工夫而獲得的某種經驗（即無限小的經驗。但這其實只是「照心」的狀態，而不是真正的解悟），然後就對這種工夫產生依賴感（只要依此方法實踐，就可以達到某種境地），也會對此經驗產生滿足感（因為這通常會是一種具神聖感、法樂的經驗），卻反而更加難以解悟。以廣為人知的偈語為例：讓一趨近於無限小，即是通過「時時勤拂拭」的工夫，使「心如明鏡台」；但真正的解悟其實是由一進入零，也就是「本來無一物」的境界，而這與明鏡台有著本質上的差異。成佛或成聖，不是從一趨近於無限小的那段過程（這是可學的），而是從一或無限小跳到零的那一步（這是不可學的。因為每個修

行者有著不同的經驗、心靈與世界觀，所以躍入的方式也不會一樣），此即是出現於謝靈運《辨宗論》中的新論法師（即竺道生）的說法。

竺道生的頓悟說，呈現了一種新的工夫思維，這種思維可以稱之為「反工夫的工夫論」。¹⁰ 只是竺道生雖然釐清了這兩種工夫思維的差別，但對於此種反工夫的工夫論應該如何實踐，並沒有太具體的討論，而此一工作，在禪宗處有了較完整的展開。從慧能開始的南宗禪，被視為最具革命性的佛教宗派。像寶誌和尚等持大乘思想以批判小乘禪法者，其批判的焦點僅在於定、慧的輕重之別；但南宗禪則對傳統佛教的修養方法，提出了一種新的思考。以坐法為例，大乘禪觀雖然用宴坐取代趺坐，但仍有靜定的要求；南宗禪則連靜定也在喝棄之列，行住坐臥，無處而非禪機。大乘的禪觀，或可用《定觀經》中的「但凝空心，不凝住心」一語來概括。住心是經驗性的、念念相續的心，大乘佛教主張以空心對治之，但此時仍會有一個用以觀照住心的空心存在著。由於心在辨別妄念（住心）時，須自明其存在，但若執著於此一自明（空心）而不放捨，則空心反而會成為相對於妄念的另一個妄念。對於此一困境，三論等佛教經典提出中道觀以對治之，藉由不斷的雙遣二邊，以趨向中道，但此時仍不免還有一個用以雙遣二邊、觀照中道的心存在。佛教的了悟是要放下一切，進入「意識的零點」，¹¹ 大小乘所提出的禪法（即工夫），其目

¹⁰ 亦即第一種的工夫思維是否定（成聖）工夫、第二種工夫思維是肯定工夫、第三種工夫思維則是批判工夫。

¹¹ 此係井筒俊彥的說法。井筒氏認為，人的意識（即已發）並非是連續的，在意識 A 與意識 B 之間的空隙，即是所謂的未發。無內省性修鍊者，其意識與意識的間隙過短，因此未能注意到心的未發狀態。井筒氏認為，所謂的靜坐或觀未發，也就是一種盡可能延長意識 A 與意識 B 之間隙的訓練。透過此種訓練，當表層意識的未發狀態，其比例壓過已發狀態時，此未發就會轉

的都在於進入此一境地，如六妙法門、四禪八定諸說。但這些工夫只是漸修，是為了解悟所做的「準備工作」，卻無法保證了悟，不可能像傅翕所說的「多作功夫自成就」這般地可靠。¹²甚至可能因為一直拘泥某種觀行之法，或滿足於空心的澄澈境地，反而越加無法進入悟境。因此對於以坐禪為核心的工夫，禪宗採取著批判的態度：

（明上座）：「某甲在五祖會中，枉用三十年功夫，今日方知不是。」六祖云：「如是，到此之時，方知祖師西來，直指人心。見性成佛，不在言說。」¹³
入海算沙，空自費力。磨磚作鏡，枉用工夫。¹⁴

以上這幾條文字，都涉及南宗禪與如來禪之差異。如來禪講「心如明鏡台」，工夫則在於「時時勤拂拭」，因此像菩提達摩講二入四行，北宗禪則講觀心、看淨諸法。但這些方法在南宗禪看來，都是無益的工夫。南宗禪講的是「本來無一物」，工夫則在於「放掉」它、「不著」它。第二段語出黃龍慧南，「磨磚作鏡」亦可讓人聯想到明鏡之喻，也就是指利用工夫將經驗之心磨成明鏡。但這只是讓一心澄澈，而非解悟，故只會是枉用工夫。真正的工夫，南宗禪也只是用機鋒、棒喝將此一明鏡打破，如此而已。第一段文字則是講慧明（明上座）因六祖之言而得悟，方

入意識的最深層，而聚集到「意識的零點」上，這也正是未發的極點。井筒氏的理論雖然是通過討論理學家的觀未發之說以解釋其靜坐的目的，但此種說法亦可以適切說明佛教與道教有關靜坐的理論背景。參考：井筒俊彥，〈意識と本質 IV〉，收入《意識と本質》（東京：岩波書店，1991年），頁 74-100。

¹² 唐·傅翕，〈三諫歌〉，錄自：唐·永明延壽，《宗鏡錄》卷 29，《大正藏》冊 48，頁 589。

¹³ 宋·蹟藏主，《古尊宿語錄》卷 2（北京：中華書局，1994年），頁 36。

¹⁴ 宋·慧泉輯，《黃龍慧南禪師語錄·筠州黃檗山法語》，《大正藏》冊 47，頁 633。

覺自己在五祖弘忍會中，枉用三十年工夫。這也正呼應了寶誌所說的「得理返觀於行，始知枉用功夫」。

四、無下手處用工夫與懸崖撒手

前一節指出，禪宗言枉用工夫，並以此批判以坐禪為核心的工夫思維。但佛教文獻中言及「工夫」一詞最頻繁的，其實正是禪宗。則禪宗所講的工夫，與其所批判的工夫，二者之間有何異同？前一節指出，以往的坐禪工夫，其目的在於讓「一」趨近於「無限小」，因為「無限小」即逼近於「零」。但即使到了無限小，仍然不是零。真正的悟必須要有一種跳躍，禪宗的工夫焦點就在於這種跳躍，抖落一切住心、空心乃至中道之心，方能入於意識的零點。在禪門中常見的機鋒、棒喝等教法，其實也正是要讓人有那向上一躍之機，從一或無限小進入零的境地。此一跳躍的方法，就是禪宗要講的工夫。但禪宗如何從傳統的工夫概念，轉出自己的工夫話語？關鍵在於「無下手處用工夫」此一說法的提出。

「無下手處」是早期禪宗的重要話頭，在不少禪門語錄中皆可見到。其中較早出現之處，應是《江西馬祖道一禪師廣錄》中，馬祖與本為獵戶的石鞏之對話：

（馬）祖曰：「汝解射否？」（石鞏）曰：「解射。」祖曰：「汝一箭射幾箇？」曰：「一箭射一箇。」祖曰：「汝不解射。」曰：「和尚解射否？」祖曰：「解射。」曰：「一箭射幾箇？」祖曰：「一箭射一羣。」曰：「彼此生命，何用射他一羣？」祖曰：「汝既知如是，何不自射？」曰：「若教某甲自射，直是無下手處。」祖曰：「這漢曠劫無明煩惱，今日頓息。」師擲下弓

箭，投祖出家。¹⁵

「下手」是著手、開始進行之意，故所謂的「有下手處」，就是指一種可具體實行、有一定步驟、可循序漸進的方法，而此語彙若用在修養的話語中，就等同於「工夫」的概念，這也是為何後來在佛教、內丹派及理學的著作中，都可大量見到「下手工夫」此一詞語的原因。個體希望能夠成聖、成佛或還虛，於是通過某些被提出的方法，如佛教的趺坐、數息、觀心等法，道教內丹派的築基、培元、進火等術，經由不斷重複、熟練化、循序漸進，以達到此一目標。這些方法都是有下手處的，也就是一種可學的工夫。

前一節指出，工夫是「欲達到某一目標所設想出的方法手段」，亦即，當個體有一意欲，遂依照某種被設想出來的方法，以達到此一目標。此一結構，放在獵人處是「獵人→射箭→鹿」，而若對應於修養的脈絡上，就是「修行者（學者）→工夫（學）→成佛（成聖）」這樣的關係。但如果射箭的目標不是外在的鹿、而是獵人自身，兩者（獵人與目標）中間沒有一個距離，也沒有意向性的空間，則即使是善射的獵人，也會覺得無下手之處。同樣的，若所謂的成佛、成聖，其實就是體證本體、本心與自性，那麼，那些為了達到某一目標所設想出來的手段方法，又怎麼會有其效果呢？亦即，若真要體證本體，那也不是透過學、或下手工夫所能達到的。而原來那種一箭射一個，有目標、也有下手之處的方法手段，反而會是枉用工夫。

由「無下手處」，可知南宗禪對於下手工夫是抱持著批判

¹⁵ 宋·普濟，〈石鞏慧藏禪師〉，蘇淵雷點校，《五燈會元》卷3（北京：中華書局，1997年），頁160。

的態度。但是否禪宗就不會涉及工夫的問題？顯然也不是如此。禪宗要體證本體與自性，但他們批判「為了體證本體而設計出來的工夫」，也就是他們不認為存在著有下手處、可學的工夫。但不宜忽略，獵人自射、或體證本體，本身其實也可以是一種工夫（這會讓人聯想到後來陽明所提出的「工夫即本體」之說，稍後再論），只是這種工夫卻是不可學、也是無下手之處的。這正是何以本文稱此種工夫思維為「反工夫的工夫論」之原因，此語的前一個「工夫」指的是下手工夫，禪宗針對這種工夫進行批判，故曰「反工夫」。但他們還是要講工夫（後一個「工夫」），只是這種工夫是在無下手處進行的，所以會有這種看似悖論的語彙出現。到了宋代，在黃龍派、楊岐派的禪師處，開始頻繁出現「無下手處正好用工夫」此一話頭，正代表禪宗（主要指臨濟禪）此種工夫思維的成熟。茲舉幾個例子以進行討論：

師曰：「踏倒人我山，扶起菩提樹。」曰：「菩提本無樹，向甚麼處下手？」師曰：「無下手處，正好著力。」¹⁶

便使致身在長連牀上，亦不過冥心體究。但令心念澄靜，紛紛擾擾處，正好做工夫。當作工夫時，透頂透底，無絲毫遺漏，全體現成，更不自他處起。¹⁷

滁州太平寺知山請小參。云：「祖佛提掇不起處，正好作工夫。」¹⁸

參禪學道，須到不忍捨底田地，正好做工夫。¹⁹

¹⁶ 宋·普濟，〈慧力可昌禪師〉，《五燈會元》卷17，頁1143。

¹⁷ 宋·耿延禧輯，〈示良爐頭〉，《圓悟佛果禪師語錄》卷14，《大正藏》冊47，頁779。

¹⁸ 宋·耿延禧輯，〈小參三〉，《圓悟佛果禪師語錄》卷10，《大正藏》冊47，頁758。

¹⁹ 宋·師明輯，《續古尊宿語要》卷6，《續藏經》冊119，頁156。

來教謂無下手處。只此無下手處，正是得力處。……則起滅之心自然頓息，照與照者同時寂滅，即是到家也。²⁰

以上幾條材料，除第一段是黃龍派東林常總的弟子可昌禪師所說外，其他幾段皆出於楊岐派，而此二派皆屬臨濟禪的流行。第二段語出楊岐方會，傳統的坐禪為求內心靜定，也要求外在的安靜，如「久棲巖窟用功夫，草榻柴扉守志孤」²¹之類，但楊岐方會卻否定此種方法，悟與定靜無關，反而在紛紛擾擾處正好做工夫，只要能向上一躍之機，即能體證到「透頂透底，全體現成」之理。第三段出自楊岐下三世的圓悟克勤，此處所謂「祖佛提掇不起處」，正是無下手處之意，與第四段退菴奇禪師所說「不忍捨底田地」類似。第五段出自陳貴謙答真德秀的書信，也講得十分明白，若能在無下手處用工得力，則能讓「起滅之心」（即空心）頓息，照心（主體）與照者（對象）同時寂滅，即得悟入。

何以在無下手處做工夫，就可以得悟？傳統的坐禪工夫，從一到無限小，是一種層層破除、無限後退的過程。在破妄顯真的過程中，修行者如同從安穩的平地，逐漸被逼入一個飄搖的懸崖旁，一切原以為可靠的經驗逐步被摧毀，修行者依賴的僅在於最後抓住的一塊石頭，即「空心」，這就是所謂「不忍捨底田地」。但真正的悟，卻正在於放開那塊石頭，一旦懸崖撒手，所進入的不是死亡鬼窟，而正是「透頂透底，無絲毫遺漏，全體現

²⁰ 明·如菴輯，〈陳提刑貴謙答真侍郎德秀書〉，《緇門警訓》卷7，《大正藏》冊48，頁1080。陳貴謙曾參詣月林師觀、鐵鞭元韶諸禪師，二師皆為楊岐下六世。

²¹ 唐·洞山良玠，〈王子頌〉，見宋·普濟，〈石霜慶諸禪師〉，《五燈會元》卷5，頁288所引。洞山良玠即是曹洞宗祖師之一，由此亦可說明，曹洞對坐禪的修持仍有所肯定，與臨濟一系不完全相同。

成，更不自他處起」的圓滿境界。因此佛教中的「懸崖撒手」之論，正是由這批講無下手處用功的禪師所發：

直下如懸崖撒手，放身捨命。捨卻見聞覺知，捨卻菩提涅槃真如解脫。若淨若穢一時捨卻，令教淨裸裸赤灑灑，自然一聞千悟。從此直下承當，卻來返觀佛祖用處，與自己無二無別。……然後佛與眾生為一，煩惱與菩提為一，心與境為一，明與暗為一，是與非為一，乃至千差萬別悉皆為一。²²

只有清虛瑩徹，無一法當情。如懸崖撒手，棄捨得無留戀。一念萬年，萬年一念。覓生了不可得，豈有死也？²³

此二段皆為圓悟克勤所說，旨在描述懸崖撒手後所見到的境地：萬物為一，無死無生，沒有時間，也不復有空間。此即所謂解悟的境界，也正是禪宗在無下手處做工夫，所獲致的結果。

五、下手工夫與究竟工夫——陽明的工夫思維

可學與不可學這兩種工夫思維的差異，以及無下手處工夫的提出，是否僅出現在佛教中？其實在宋明理學中，也出現了類似的分歧，本節進一步討論理學中工夫思維的轉折。

工夫一詞雖然在佛教中已經被廣泛的應用，但此一話語之所以能深入中國文化的各個領域，其實仍是受到理學的影響。在朱子的言談與著作中，大量使用工夫一詞，使工夫一詞在近世的文化圈中被顯題化。有關朱子的工夫論，許多學者有相當豐富的

²² 宋·耿延禧輯，〈小參六〉，《圓悟佛果禪師語錄》卷 13，《大正藏》冊 47，頁 773。

²³ 宋·耿延禧輯，〈示吳教授〉，《圓悟佛果禪師語錄》卷 14，《大正藏》冊 47，頁 776。

討論，本節不擬重複。至於朱子的工夫思維，朱子顯然認為工夫是可學的，故提出格物、窮理、居敬、讀書等各種具體的修養方法，並以「下手工夫」稱之。「下手工夫」一詞出自張伯端著名的丹道名作《青華秘文》，指的是一種具體的、有步驟性的、可以循序漸進的修行方式，此即所謂「下手處」。佛教坐禪工夫中的趺坐、數息、觀心等法，道教的內丹術如築基、培元、進火等術，都是具體、有可下手之處的，也就是可學的，而這與前述所謂「無下手處」的工夫思維，剛好是相對的。

朱子提出的修養方式，如格物諸法，都是具體可學的、也就是有下手之處的工夫，而這成為理學的主要工夫思維。陽明年輕時習朱子學，並試圖以朱子提出的格物工夫作為下手之處，卻格竹致病，故對朱子的工夫路徑產生了懷疑。而在龍場之悟後，陽明得出一種不同的工夫思維，並以「究竟工夫」與「下手工夫」此兩個概念，來區分自己的工夫思維與朱子工夫思維的差異。

朱子所說的「下手工夫」，陽明也常談到，如〈與陸原靜書〉一開頭即說：

來書云：下手工夫，覺此心無時寧靜，妄心固動也，照心亦動也，心既恆動，則無刻戔停也。²⁴

陸原靜所做的下手工夫，其實就是前面談佛教時提到的空心、住心之說，此處則是講用照心來息止妄心，這當然是搭配著靜坐、調息等下手工夫來進行的。這並沒有太特殊之處，陽明講工夫，較特別之處在於他所強調的「究竟工夫」，例如：

²⁴ 陳榮捷，《王陽明傳習錄詳註集評》（臺北：臺灣學生書局，1983年），頁212。以下引《傳習錄》之頁數，除注27之外，皆指此書。

近日一種專在勿忘勿助上用工者，其病正是如此，終日懸空去作個勿忘，又懸空去做個勿助，漚漚蕩蕩，全無實落下手處，究竟工夫做得個沈空守寂，學成一箇癡騃漢。²⁵

「癡騃漢」會讓人聯想到禪宗的「向外覓功夫，總是癡頑漢」²⁶此一話語。道德本體在本心內現成自足而不知，卻反而向外懸空去追求，在勿忘勿助上用工，故說學成癡騃漢。陽明言工夫，雖然也講靜坐，但更多的是將工夫與本體結合，講究竟處的工夫。為何會有此種工夫思考？本節進一步加以討論。

自濂溪在《通書》中言「聖可學，一為要」，伊川撰〈顏子所好何學論〉以降，理學家基本上都承認聖人可至亦可學，分歧處僅在於要如何才能學至聖人，因此開始有許多實踐方法的提出，如濂溪的「主靜立人極」、橫渠的「大其心可體天下之物」、明道的「觀喜怒哀樂未發前氣象如何」、伊川的「涵養須用敬，進學則在致知」等，而這些工夫都是有下手處的，也就是一種下手工夫。而在多數理學家的工夫體系中，有一種被視為共法的下手工夫，就是靜坐。通過靜坐，摒除雜事塵務，接著調息，使思慮集中，然後起一照心，以觀諸般俗念的興起，遂能使個體的妄心止息，並暫時性地產生超乎現象與日常經驗的感受。在此種無一念妄起的狀態下，修行者內心會有一種光明的感受（在某些修養體系中，則會呈現為杳冥的感受），如莊子所言「朝徹見獨」、朱子所說的「白的虛靜」、而陽明習慣稱此種經驗為「光景」。體驗到「光景」的修行者，會覺得本體真有體證的可能性，並會因此經驗產生某種實踐的動能，然後更加集中身

²⁵ 《傳習錄》，頁 266-267。

²⁶ 出自神秀禪師下二世的明瓚法師所做之歌，見：宋·道原，〈南嶽懶瓚和尚歌〉，《景德傳燈錄》卷 30，《大正藏》冊 51，頁 461。

心、藉由不斷重複某一套儀式性的操作步驟，以求能夠很熟練地產生此種感受。但對陽明來說，此種由靜坐所生的光景，也會造成某種流弊：

一友靜坐有見，馳問先生，答曰：「吾昔居滁時，見諸生多務知解口耳異同，無益於得，姑教之靜坐，一時窺見光景，頗收近效，久之，漸有喜靜厭動，流入枯槁之病，或務為玄解妙覺，動人聽聞，故邇來只說致良知，良知明白，隨你去靜處體悟也好，隨你去事上磨鍊也好，良知本體，原是無動無靜的，此便是學問頭腦。」²⁷

可學的工夫、或說下手工夫，是通過重複某一儀式性步驟，以達到預先設定的目標，而藉由靜坐工夫，所達到的則是這種「光景」的境界。但修行者藉由某種方法的熟練化，從而達到某種目標後，會對此一方法產生依賴感（只要依此方法實踐，就可以得到某種結果），也會對此目標產生滿足感（因為這是一種光明、具神聖感的經驗）。但此一光景，只是一種照心，而非本體，若留戀不捨，反而會流入枯槁，即所謂「喜靜厭動」，甚至可能成為一無世界論者。因此對於此種光景，陽明認為有打破的必要。²⁸

陽明談到工夫，通常都會與「體證本體」聯繫在一起，如：

誠字有以工夫說者，誠是心之本體，求復其本體，便是思

²⁷ 明·王守仁，《傳習錄》，吳光等編校，《王陽明全集》（上海：上海古籍出版社，1992年），頁104-105。

²⁸ 古清美曾討論羅近溪的打破光景之說，參考：古清美，〈羅近溪「打破光景」義之疏釋及其與佛教思想之交涉〉，收入釋聖嚴等編，《思想與文化——印順導師八秩晉六壽慶論文集》（臺北：法光出版社，1991年），頁217-236。但實際上，打破光景的要求，在陽明處已經有不少討論，近溪只是更加嫻熟地使用佛教話語來討論光景之弊。

誠的工夫。²⁹

學者用功，雖千思萬慮，只是要復他本體。³⁰

「工夫的目的在於體證本體」，這種想法其實也表現在佛教、甚至朱子的工夫論中，但沒有被這麼明白地講出來過，而陽明的說法卻還比這更進一步，即「工夫就是體證本體」，二者差別在於有沒有「目的」這一個概念。有目的，則工夫就是達到這個目的的手段方法，學者會去思考的就是這個手段方法，因此就會有靜坐、涵養諸方法的提出；沒有目的，沒有分出本體內外，則工夫自身就是體證本體，則只要能體證此一本體，所有照心、勿忘勿助等方法，都是多餘之事。由此種觀點出發，陽明遂指出工夫即是本體：

「竊謂良知，心之本體也，照心，人所用功，乃戒慎恐懼之心也。……」「能戒慎恐懼者是良知也。」³¹

問：「『不睹不聞』是說本體，『戒慎恐懼』，是說功夫否？」先生曰：「此處須信得本體原是不睹不聞的，亦原是戒慎恐懼的，戒慎恐懼，不曾在不睹不聞上加得些子，見得真時，便謂戒慎恐懼是本體，不睹不聞是功夫亦得。」³²

先生曰：「功夫不離本體，本體原無內外，只為後來做功夫的分了內外，失其本體了，如今正要講明功夫不要有內外，乃是本體工夫。」³³

²⁹ 《傳習錄》，頁 144。

³⁰ 《傳習錄》，頁 241。

³¹ 《傳習錄》，頁 224。

³² 《傳習錄》，頁 326。

³³ 《傳習錄》，頁 288。

第一條仍出自〈與陸原靜書〉。陸原靜將本體與工夫分開，並認為工夫的目的在於體證本體，第二條也是這種分法，而陽明則直接說，工夫即是本體。何以故？因為一旦工夫有了目標，則作為目標的本體就被對象化而懸空了。取消工夫的指向性，就能讓工夫與本體合一，而這也正是第三條所說的，因為工夫分了內外，所以本體也被分出內外。若能讓工夫無內外，則本體即是工夫。因此陽明所講的工夫，基本上都是本體與工夫相結合的究竟工夫。如「知行合一」，（良）知是本體，行是工夫，二者可以合一。又如「致良知」，良知是本體，致是功夫，以致良知為功夫就是復其本體。

講與本體合一的工夫，是否只適合利根之人？其實不然，例如陽明說：

利根之人，直從本源上悟入人心，本體原是明瑩無滯的，原是箇未發之中，利根之人，一悟本體，即是功夫，人已內外，一齊俱透了，其次不免有習心在，本體受蔽，故且教在意念上實落為善去惡，功夫熟後，渣滓去得盡時，本體亦明盡了，……此原是徹上徹下功夫，利根之人，世亦難遇，本體功夫，一悟盡透。³⁴

汝中曰：「有心俱是實，無心俱是幻，是本體上說工夫，無心俱是實，有心俱是幻，是工夫上說本體。」先生然其言。洪於是時尚未了達，數年用功，始信本體、工夫合一。³⁵

這種說法，從前面討論的可學／有下手處的工夫、與不可學／無下手處的工夫之差異，就很容易理解。對於利根之人而言，

³⁴ 《傳習錄》，頁 359-360。

³⁵ 《傳習錄》，頁 381。

他在悟入的那一瞬即是工夫，而此種工夫是「究竟工夫」，這就是前面陽明一直在講的「工夫即本體」之意。至於中根之人，則是透過「下手工夫」，如靜坐、觀照諸方法的修持，以求積久後能體證本體。但他在體證的那一瞬，其實也一定是「究竟工夫」，也必然會體證到「工夫即本體」。亦即對陽明來說，真正的工夫就是究竟工夫，沒有利根工夫與中根工夫的分別。中根之人雖然先學下手工夫，但是到最後也必然是究竟工夫。這就是第二條講的，王汝中言「有心俱是幻」云云，陽明認可，而錢德洪不悟，因為此時他仍在漸修。經過數年用功，豁然貫通，也悟到了本體工夫合一的經驗，此時的工夫也正是究竟工夫。亦即不管利根、中根，在王門講體證到最後，必然都是究竟工夫。

陽明與朱子的工夫思維，存在明顯的差異，這點學者當然都會注意到。對於此種差異的界定，牟宗三以逆覺與順取之分來區別，日本學者安田二郎則提出另一種分法，認為若將凡夫視為下位者、將聖人視為上位者，則朱子的工夫是「由下而上的理論」，陽明的工夫則是「由上而下的理論」。但在朱子學的工夫思考中，若達到了豁然貫通境地之後，難道沒有繼續在事上踐履的要求？而在陽明的實踐思維中，在可以開始「由上而下」之前，難道都沒有辦法談工夫？若從這種區分可能存在的限制出發，重新思考朱子與陽明的工夫思維，將朱子所講的工夫視為是一種可學的、有下手之處的工夫，而陽明所肯認的工夫，視為一種不可學、無下手處的工夫，大概更能釐清其差別。亦即，陽明的工夫思維，正是本文所說的「反工夫的工夫論」，其所批判的是「追求光景」的下手工夫，而其所肯認的則是體悟到「工夫即本體」的究竟工夫，而此一究竟工夫，正是藉由超越下手工夫的方式而達到的。

六、結論

以上的討論，大致對「反工夫的工夫論」此種工夫思維的展開脈絡及其內涵進行了梳理。漢末佛教譯經開始引入「功夫」一詞，並賦予其修養意涵，而其詞義指的是「欲達到某一修行目標所設想出的方法或手段」。至於工夫所指涉的實際修行方式，在佛教中通常指的是坐禪。但在大乘禪法引入中土後，這種初期的實踐方式卻受到了質疑，若干佛教徒開始對形式化的禪法進行批判，並提出「枉用工夫」之說。這種批判性的工夫思維是如何產生的？其實仍是從工夫的原始修養意涵中產生的。工夫是為了達到成佛此一修行目標所設想出來的手段方法，但是這種手段方法，是否只要依循一個固定的模式、按部就班地去實踐，就可以達到目標？如果答案是肯定的，那麼此一工夫就會有個下手之處，而且是可學的。但竺道生等人卻指出，可學的工夫如坐禪之類，對於解悟成佛而言有輔助性而無決定性，若要真正解悟，則必須抖落住心、空心，入於意識的零點，而這個抖落的過程才是真正的工夫。但每個人的抖落過程會有不一樣的形式（因為有著不同的經驗與世界觀），因此沒有一個固定的模式可以依循，只能應機施教，因此這種工夫是不可學的，而且也沒有具體的下手之處。禪宗把這種工夫稱為「無下手處的工夫」，並用「懸崖撒手」來說明此種工夫的進行方式。

佛教中這種下手工夫與無下手工夫的差別，在理學的工夫思維中也存在著。朱子頻繁與其弟子討論下手工夫之義，並提出格物、窮理、居敬、讀書等方法，作為工夫的下手之處。陽明年輕時習朱子學，並試圖以朱子提出的格物工夫作為下手之處，卻格竹致病，故對朱子的工夫路徑產生了懷疑。而在其龍場之悟後，陽明得出一種新的工夫思維，並以「下手工夫」與「究竟工夫」

此兩個概念，來區分自己的工夫思維與朱子工夫思維的差異。陽明所說的究竟工夫，與禪宗「無下手處用工夫」之說接近，也是一種反工夫的工夫論，這也是陽明的工夫論經常會被學者批評為近禪的主要原因。

反工夫的工夫論，通常會是在一個宗教或學派的修養體系已經十分繁複，而對於本心的討論也比較成熟後，才較為容易出現。佛教進入中土時，本來就已經傳入大量的禪法，如數息觀、不淨觀、白骨觀、觀十二因緣、念佛三昧等，爾後中土佛教又發展出許多各自的修養方式，如達摩的二入四行、天台的一心三觀、華嚴的法界觀等。這些修養方法都是可學、有下手處的。但有下手處的工夫，仍要透過語言來建構修養方法、描述體證經驗、並以之傳承，不可避免會產生許多限制，雖然佛教徒大多會意識到這個問題，並用遮撥的語言來傳達，但在實際做工夫時，內心仍是被那些語言、名相所範鑄著的。甚至，當修行者通過某一工夫而有某些體證經驗時，更會對此工夫產生依賴性、對此體證經驗產生滿足感，然後與其他工夫體系的修行者產生一些爭論，這反而離真正的徹悟越遠。對於這種情形，一種解決的方式是「判教」，如天台以「藏通別圓」來區別佛教各派的教法之別，但這種方法其實也只是加入了另一種是非，並沒有辦法完全解決有關工夫的爭論。禪宗的解決方式則與此不同，他們直接去思考工夫的意義，並對修養方法與修養目標之間的關係進行反省，從而提出「無下手處」這樣的思考，放棄各種繁複的下手工夫，懸崖撒手，反而證得自身乃全體現成之理。同樣的，陽明也是處身於理學修養體系已經十分完整而成熟的明代，但只靠這些下手工夫是否能夠體證本體，這是值得懷疑的，因此陽明也是對工夫此一概念進行反省，抖落一切下手工夫，自證本心，即是復

其本體，從而提出了「工夫就是體證本體」這樣的觀點。

禪宗與陽明學的工夫思維，其實是站在較為後設的角度來思考工夫問題的。這種後設的立場，是否就無法談工夫？其實不然，禪宗仍提出「無下手處用工夫」這樣的實踐方式，並以機鋒棒喝、懸崖撒手等方法來達到證悟。同樣，陽明也提出「究竟工夫」的說法，並賦予格物、致知等工夫以新意。亦即，禪宗與陽明學一方面批判傳統的工夫思維，一方面提出另一種實踐方式，這是本文稱其為「反工夫的工夫論」之原因。反工夫的工夫論之出現，並不代表工夫的終結，反而會使其煥發出更多的新意，這點從禪宗與陽明學的活躍與發展可以見出。相形而言，與理學興起的時間接近、而且更加重視工夫論的道教內丹派，在形成了北、南、中、西、東等各種不同體系的丹法傳統後，卻始終沒有產生這種反工夫的工夫論。於是丹家的經驗就繼續受丹經固有的名相所範鑄，藉由龍虎交媾、取坎填離的方法，通過十二重樓以進入靈臺，將某些光景視為是三還五返的驗證，並且用天機等神秘性說法來保障其語言、方法與經驗的有效性，而這也使內丹派逐漸式微，成為一種秘密傳授的道教宗派。而從這個角度，或許也可以進一步思考反工夫的工夫論，對於一個學派或宗教的意義與價值所在。

引用書目

一、原典

後秦·鳩摩羅什（譯）

1924 《維摩詰所說經》，《大正新修大藏經》，東京：大正一切經刊行會，1924-1935年，冊14。

唐·玄奘（譯）

1924 《解深密經》，《大正新修大藏經》，東京：大正一切經刊行會，1924-1935年，冊16。

唐·龐蘊

1983 《龐居士語錄》，《續藏經》，臺北：新文豐出版公司，冊120。

唐·永明延壽

1924 《宗鏡錄》，《大正新修大藏經》，東京：大正一切經刊行會，1924-1935年，冊48。

宋·道原

1924 《景德傳燈錄》，《大正新修大藏經》，東京：大正一切經刊行會，1924-1935年，冊51。

宋·蹟藏主

1994 《古尊宿語錄》，北京：中華書局。

宋·慧泉輯

1924 《黃龍慧南禪師語錄》，《大正新修大藏經》，東京：大正一切經刊行會，1924-1935年，冊47。

宋·普濟，蘇淵雷點校

1997 《五燈會元》，北京：中華書局。

宋·耿延禧輯

1924 《圓悟佛果禪師語錄》，《大正新修大藏經》，東京：大正一切經刊行會，1924-1935年，冊47。

宋·師明輯

1983 《續古尊宿語要》，《續藏經》，臺北：新文豐出版公司，冊119。

明·如奩輯

1924 《緇門警訓》，《大正新修大藏經》，東京：大正一切經刊行會，1924-1935年，冊48。

明·王守仁，吳光等編校

1992 《王陽明全集》，上海：上海古籍出版社。

二、專書

井筒俊彥 Izutsu Toshihiko

1991 《意識と本質》，東京：岩波書店。

安田二郎 Yasuda Jiro

1948 《中國近世思想研究》，東京：弘文堂。

牟宗三

1996 《心體與性體》（第一冊）、（第二冊），臺北：正中書局。

柳田聖山 Yanagida Seizan

1992 《禪與中國》，臺北：桂冠圖書公司。

陳榮捷

1983 《王陽明傳習錄詳註集評》，臺北：臺灣學生書局。

蕭麗華

1997 《唐代詩歌與禪學》，臺北：東大圖書公司。

三、論文

古清美

- 1991 〈羅近溪「打破光景」義之疏釋及其與佛教思想之交涉〉，收入釋聖嚴等編，《思想與文化——印順導師八秩晉六壽慶論文集》，臺北：法光出版社，頁 217-236。

何劍平

- 2004 〈寶志詩歌作品真偽及創作年代考辨〉，《中國俗文化研究》2 期，2004 年 9 月，頁 52-65。

李靜

- 2006 〈寶誌十一面觀音信仰與相關故事產生時間新議〉，收入項楚主編，《新國學》卷 6，四川：巴蜀書社，頁 89-107。

林永勝

- 2011 〈功夫試探——以初期佛教譯經為線索〉，《臺大佛學研究》21 期，2011 年 6 月，頁 1-34。

牧田諦亮

- 1978 〈寶志和尚傳考〉，收入張曼濤主編，《中國佛教史學史論集》，臺北：大乘文化出版社，頁 59-84。

垣內景子 Kakiuchi Keiko

- 1995 〈朱子の「敬」についての一考察〉，《日本中國學會報》47 期，頁 120-132。

崔小敬

- 2003 〈南朝僧寶誌考略〉，收入釋覺醒主編，《覺群·學術論文集》（第三輯），北京：宗教文化出版社，頁 417-425 藤井倫明 Fujii Michiaki。

- 2000 〈宋代聖人觀の一側面—工夫論における「化」をめぐって—〉，《九州中國學會報》38期，2000年10月，頁41-58。



Anti-Gongfu as a Gongfu Theory — with Special Focus on the Chan/Zen and the Yangming School of Thought

Lin, Yung-sheng*

Abstract

This paper discusses an important kind of Gongfu thinking in traditional Chinese thought. In the Late Han Dynasty, “Gongfu” was brought into translations of Buddhist scriptures, and was defined as a method for reaching a disciplinary goal. In terms of Buddhism, Gongfu, the method of discipline, is usually referred to as meditation. However, after Mahayana Buddhism was introduced into China, some Buddhists suspected that meditation was not prerequisite for attaining awakening. They renounced the kind of Gongfu dimmed useless, calling it wangyong gongfu (using Gongfu to no avail). This doctrine developed in Chan/Zen, and contributed a different strategy, that is, practicing Gongfu when there is no method to set about it. Zenist explained this way is just like releasing your hand while hanging on a cliff. This thinking of Gongfu is not only appeared in Zenist’s thought, but also in Wang Yangming’s (王陽明). Yangming put forth a conception “Jiou-Jing Gongfu”, which pointed to a Gongfu thinking without a set of methods. Yangming also used it to distinguish his thinking from Jhu-si (朱熹), whose Gongfu thinking is “Sia Shou

* Assistant Professor, Department of Chinese Literature, National Taiwan University.

Gongfu”. Through examining these Gongfu thinking of different religion and thinkers, this study will lead to a comprehensive and theoretical understanding of Gongfu theory in ancient China.

Keywords: Gongfu, anti-Gongfu, Yangming School, Chan/Zen, Buddhism

