

從自然醫學與戴山學的對話， 初探當代儒學開展的醫療面向

廖俊裕¹

南華大學通識中心副教授

王雪卿

吳鳳技術學院通識中心講師

摘要

本文試著從這幾年台灣很流行的自然醫學觀點來看儒學發展的可能面向，以作為儒學對當代議題的回應。文章從自然醫學的觀點談起，說明自然醫學和傳統西方主流醫學的差異，以突顯自然醫學的特色。然後由這個觀點來看儒學對自然醫學的回應。這個回應並不是批判，而是在其觀點下，儒學能有哪些資源可以提供，作為其研究的可能空間。儒學本身複雜，本文選擇被牟宗三先生評為「儒家內聖之學成德之教之道德意識至此而完成焉」的劉戴山為我們探討此議題時，所考慮的主要材料，探討了劉戴山身心關係、靜坐、生活型態、及夢等理論。

關鍵字：自然醫學、儒學、劉戴山

¹ 聯絡方法: Mail: armitava@pchome.com.tw

一、前言

隨著「後現代思潮」的傳播，「大系統」的論述幾近瓦解，「解構」與「溝通理性」的當道，意涵著「對話時代的來臨」。²儒學本身所具備的與時俱進的時代性，當不能忽略此趨勢。當代儒者中，已有不少學者敏銳地察覺到這個風潮，所以風塵僕僕地往來各地，使儒學能進入各種對話的情境中，分享儒學本身本有的智慧與見解，例如：劉述先、杜維明二先生便是其中的佼佼者。³在這個對話的風潮中，儒學的對話還比較偏於哲學、宗教、生命教育、經典教育等層面，雖然有涉及科學領域，但基本上還是很形上的討論，如「儒學如何開出科學思想」⁴，但比起佛教和科學的對話來說，達賴喇嘛命令座下的喇嘛和各科學機構合作，探索在佛教修行時身體心理的變化關係，以驗證佛教的修行悉地對於身心靈的影響，甚至人體潛能開發之可能。⁵儒學的發展，面對時代的挑戰，是不是像黃克劍先生所觀察的一般，像近代以後的基督教信仰一樣，從治國平天下的政治功利或經濟籌謀退讓，退轉到個人自我的心靈，只成為「為己之學」，提高自己的心靈境界呢？⁶

筆者以為，退一步來說，如果儒學只是退到提高心靈境界的「為己之學」的話，那也不一定要謹守著哲學、宗教的領域，而可以學習達賴喇嘛的做法，和科學對話。那儒學要如何和科學對話，以開發他自己的面向呢？筆者以為自然醫學的觀點，恰巧可以是儒學發展的起點，何以故？這是因為在醫學講求驗證的要求下，儒學以往「定靜安慮得」的功夫，可以由自然醫學檢證其功效與否，不過本文還沒有進入實質儀器檢證的階段，因此沒有實驗方法等具體實施，還只是在前置作業的討論，這也是為何論文名稱「從自然醫學與戴山學的對話，初探當代儒學開展的醫療面向」中「初探」的意義。至於為何以劉戴山（劉宗周，原名憲章，字起東，號念臺，學者稱戴山先生，1578-1645 A.D.）的學問體系為討論的藍本？這主要是因為整個儒學史的發展，在內聖學方面，整全圓滿的解決（包含正

² 參王岳川《後現代主義文化研究》，北京：北京大學出版社，1996，P.8-16。

³ 參劉述先《對話時代的來臨》，收入劉述先《全球倫理與宗教對話》，台北：立緒出版社，2001，P.3-7。杜維明《儒家思想》，台北：東大圖書公司，1997。此二書皆是他們四處參與會議對話的論文集。

⁴ 參牟宗三先生著作，如《歷史哲學》，台北，台灣學生書局，1984；《政道與治道》，台北：台灣學生書局，1980，等書

⁵ 如：丹尼爾(Daniel Goleman) 羅伯(Robert A.F. Thurman)編《心智科學/東西方的對話》，台北：眾生文化出版公司，1995。傑瑞米·海華、法蘭西斯可·瓦瑞拉編《揭開心智的奧秘》，台北：眾生文化出版公司，1996。達賴喇嘛《達賴：心與夢的解析》，台北：四方書城，2006。尤其最後一本，是達賴與七位分別為醫學生理學博士、實驗心理學博士、教育博士、哲學博士、生物學博士、宗教學博士背景的學者對話。

⁶ 這是李克劍先生的預言，見李克劍《百年新儒林》，北京：中國青年出版社，2005，P.371。

面德行的推擴與負面氣質的防治)是在劉戴山的手上完成的，⁷所以現在若是以提高心靈境界為主的儒學討論，劉戴山的思想將可以是一個理想的文本。

本文的論述步驟如下，首先，論述自然醫學的基本觀點，作為發展的基石，然後說明劉戴山思想材料中，哪些是可以對這些觀點有時代性回應的可能，最後，提出可能檢測的儀器設備。

二、自然醫學的觀點

自然醫學觀點其實是相對於「主流醫學」觀點的，所謂主流醫學正是我們一般所熟悉的「正統醫學」、「西醫觀點」⁸，所謂的「正統醫學」是指傳統西醫，其採取的醫療觀點是對抗、壓制療法，其所看到的病人是「病」，而非「人」。人是分裂的，整體的身心靈狀況是可以分開對治的，這顯現在各種病況的治療上就是分科治療，而且越分越細。人的身體只是一部機器。強調疾病的驅逐。

隨著整個文明的發展，正統醫學已經慢慢出現疲態，這個疲態顯現在幾個現象上：

- (1)對於一般無病但半健康者，明明覺得很不舒服，但醫學中心的詳盡健康檢查卻說沒病。
- (2)「慢性病」的處理，慢性病基本上無法治癒，能控制病況就已經算是非常好的狀況，病人只能學習如何和他相處，而無法痊癒。
- (3)利用化學藥品治病常常帶來很大的副作用或抗藥性，例如抗生素的濫用，產生超級抗藥性細菌 等等。

不可諱言，傳統西醫在某些方面有其強大的治療效果(如傳染病的防治、內科與外科的緊急處置、先天缺陷的治療等，尤其是兩次世界大戰中對於傷患處理的極大成就⁹)，但對於上述的疲態，傳統西醫顯得極其無力，因此屬於「另類醫學」的自然醫學也就慢慢興起了，1979年世界衛生組織(WHO)亦公開呼籲「自

⁷ 參牟宗三《從陸象山到劉戴山》，台北：台灣學生書局，1984，P.520。唐君毅《中國哲學原論——原教篇》，台北：台灣學生書局，1984全集版，P.503。廖俊裕《道德實踐與歷史性——關於戴山學的討論》，嘉義中正大學2003年中文所博士論文，P.78-173。順帶說明，劉戴山的思想眾說紛紜，各家詮釋差異性甚大，本文以廖俊裕《道德實踐與歷史性——關於戴山學的討論》，嘉義中正大學2003年中文所博士論文之闡釋為主，該文第二章也有專門解決詮釋戴山思想眾說紛紜的方法。

⁸ 中醫從清末民初以來，從不是主流，當年中國醫藥學院要成立中醫系，研究西醫者，莫不群起反對，後來還是陳立夫等人大力奔走疏通而成立。

⁹ 參袁維康《中西醫以外的選擇》，收入吳欣欣《自然療法的選擇》，香港：三聯書店，2007，序一，無標頁數。

然療法」的提倡。自然醫學不同於一般醫學，是屬於非藥物醫學，利用大自然已存在的力量，如空氣、水、日光與食物的交互作用，讓人以自然產生抗病能力，幫助人體各器官恢復原有健康本能。其共通的方法是平衡人體與環境，促進人體的自然防衛能力和自我調節機制。幫助病人體內環境的平衡，啟動自療體系的動力，而達到改善疾病的症狀。依照黃俊傑先生的定義：「自然醫學是注重預防的醫學，主張使用天然無毒性、無副作用的自然療法來預防疾病、治療病痛且維持健康，是一套具有科學性、理論性的醫學。」¹⁰這個定義中的「自然療法」就是指天然無毒性、無副作用的醫療方法，吳欣欣先生則更簡潔明瞭的說到：「自然療法 - - 簡單說來，就是以不帶侵害性的天然藥物和手法，以病人整體為治療重心的整全（Wholism）醫療理念。」¹¹換言之，自然醫學不是不用藥，但用藥絕對不用化學藥物，而用無侵害性、無毒性的天然藥品。吳欣欣先生的見解比起黃俊傑先生的恰巧多了一個自然醫學很強調的「整體性」。

整體來說，自然醫學而來的自然療法有下列幾個特色：

(1)預防重於治療：所謂「大醫醫於未病之時」，而非治於已病之後。自然醫學重視預防甚於治療，所以平常就利用打坐、瑜珈、氣功等方式來鍛鍊身體和心靈的修行，也利用飲食、藥膳來增強自身的免疫力。

(2)整體治療：西醫頭痛醫頭的觀點不適合自然醫學，自然醫學重視整體的治療，身心是一體的，身體影響心理，久病者易厭世，心理影響身體，心情緊張、壓力大容易高血壓，是很明顯的。

(3)自然能力治療：運用人體與生帶來的體內能力去建立、維護或恢復健康，例如針灸治療就是很好的例子。只刺激穴位經絡，使其回復平衡達到治癒的目的。

(4)以無害為原則：副作用不易發生。¹²

自然療法內然包羅萬象：如音樂療法、能量療法（如打坐、瑜珈、水晶、氣功、太極拳、彩光針灸、針灸、彩油按摩、頭蓋骨按摩）¹³、飲食療法等。茲列表如下¹⁴，以清眉目：

¹⁰ 黃俊傑《21世紀醫療革命：自然醫學》，台北：生命潛能出版社，2000，P.13。

¹¹ 吳欣欣《自然療法的選擇》，香港：三聯書店，2007，前言，無標頁數。

¹² 以上參能量醫學健康中心網頁：<http://www.uhealthy.com/chinese/acupun/energy003.htm>，2007/4/23 查詢，但有所更改。

¹³ 彩光針灸和針灸不同，彩光針灸不插入身體。

¹⁴ 參考易筋經儒網頁，自然醫學領域未來發展的觀點，見 <http://www.youshow.tw/armitava/>，2007/4/23 查詢。

自然醫學	傳統西方醫學
1.強調人的整體性	1.人的身體是一部機器
2.身體和心理是相關的	2.身體和心理是分離的
3.強調達到身心皆良好的健康狀態	3.強調疾病的驅逐
4.除了病症外也治療潛在的病因，重視「病人」	4.治療病症為主，重視「病」
5.強調非侵入性的治療，即使用藥也是天然無毒草本植物、無副作用	5.較有侵入性的治療方式，較有副作用
6.強調人體自癒能力（包含情志力量）	6.強調科技的必然性關係（生物、物理、化學等的因果關係）
7.強調預防重於治療	7.較重視治療
8.重視生活型態、飲食方式的調整	8.較不重視生活型態的調整，強調病原論

表一：自然醫學與傳統西方醫學的比較

從表一，如果我們現在採取的「健康」定義，不只是身體「無病」而已，不是只是重視「病」而已，還擴展到「心理」方面，有如世界衛生組織 WHO 對於健康的定義：「健康乃身體、心理和社會完全康寧的狀態，不僅是無病或不虛弱。」¹⁵那麼上述傳統西醫的第一個疲態：「儀器檢查沒病，卻感覺不舒服」的狀態，便是自然醫學很重視的地方，因為他強調身心皆良好的健康狀態。所以 1998 著名美國醫學會期刊 JAMA 上刊登了由史丹佛大學 Dr.Austin 多年的調查研究統計，發現 1990 美國人向自然療法求診次數有 425 萬人次，比西醫求診次數多出 100 萬次。¹⁶自然醫學的發展蓬勃熱絡。

國內關於自然醫學的發展，林佳谷先生的研究是比較有體系性的成果，林先生提出了「林氏自然醫學理論架構圖」：以三足鼎為例，即在預防醫學、環境科學、心性學三大學門（鼎之三足）的基礎下努力精進，好比在鼎中熬練，直到「適應」與「自在」的火候，則三大目標（天、地、人三位一體，性、心、身三元合一，生命、生活、生態三生有幸）可期，其中心性學之比重最為重要。¹⁷

換言之，「林氏自然醫學理論架構圖」包含：

(1)三大學門：預防醫學、環境科學、心性學。

¹⁵參邱清華等著《公共衛生學》，台北：偉華書局，2003，P.4。

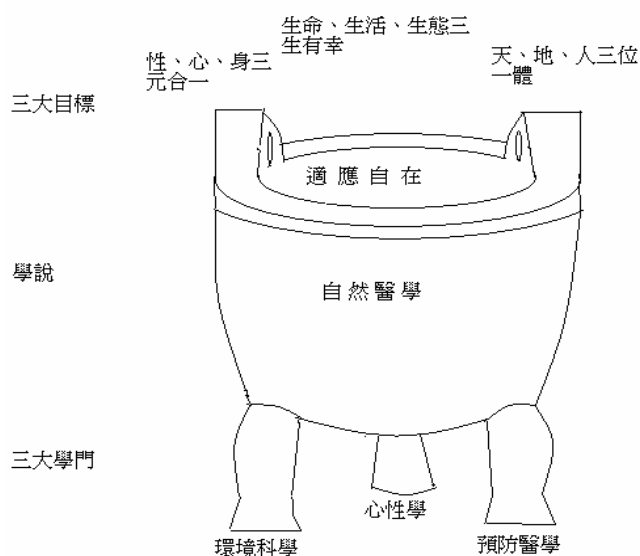
¹⁶參袁維康《中西醫以外的選擇》，收入吳欣欣《自然療法的選擇》，香港：三聯書店，2007，序一，無標頁數。此序把中醫視為自然療法之外，是比較特殊的看法，一般自然醫學也把中醫的針灸、推拿、拔罐等也算在內。

¹⁷參林佳谷《健康的生活》，收入邱清華等著《公共衛生學》，台北：偉華書局，2003，P.436-441。林佳谷《醫學史與自然醫學》，台北：合記圖書公司，2000年。

(2)三大目標：天、地、人三位一體，性、心、身三元合一，生命、生活、生態三生有幸。

(3)過程：適應自在。

圖一 林氏自然醫學理論架構圖



「林氏自然醫學理論架構圖」

林先生的自然醫學體系「林氏自然醫學理論架構圖」和一般西方的自然醫學最大不同是立基於東方文化傳統，而非一味照抄西方自然醫學理論，所以在他的體系中，非常罕見地將「心性學」納入其鼎之三足中，而和預防醫學和環境科學鼎足為三，這樣的確才能將身體、心理、性靈三元合一。因為在中國，儒、釋、道三教基本上都是「生命的學問」，此「生命的學問」中「生命」並不單只是生物學的「生命」的意思，而是包含人的心理與性靈，是來安排、調整、安頓人的生命之用的，¹⁸所以在這樣的背景中，將心性學放入，是很適宜的一件事。

這樣的自然醫學觀點，便將整個醫學的方向從「病」人轉向病「人」，治療的重心從希臘神話中 Panacheia(潘娜西亞)的手中轉向 Hygeia(海姬亞)的身上，這兩人都神醫 Aesculapius(愛斯卡拉普斯)的女兒，神醫在臨死前，將畢生醫術傳

¹⁸ 牟宗三《生命的學問》，台北：三民書局，1989，P.33-39。蒙培元《中國心性論》，台北：台灣學生書局，1990，P.1-20。心性學和西方哲學、道德哲學並不相同，其關鍵也在此處，參勞思光《哲學淺說》，香港：友聯出版社，無標出版年月，P.73-75。

給她們，Panacheia 具有神奇的醫術，可以使人起死回生，Hygeia 則注重平日生活型態方式，包含飲食、睡眠、運動、心境等等。¹⁹底下，本文將在這個自然醫學的基礎上，來論述儒學可能的發展面向。換言之，本文也要從身心一體的概念上、生活型態、夢、甚至飲食習慣等來論述之。

三、儒學發展的面向

(一) 關於身心關係

在上文，我們說到自然醫學的觀點之一是整體的看待人生，不割裂，所以身體與心理是一體的。換句話說，身體可以影響心理，心理可以影響身體，身心本來就存有一辯證的關係。²⁰身體如何影響心理？「久病厭世」便是一個很好的例子。但是心理影響身體呢？底下，便援引劉戴山教導弟子的例子來說明，劉戴山一生幾乎都在病中，他的病常常很嚴重，他小時候，身體健康狀況就很差，在他的年譜中，我們常常可以看到他罹患各種病況的記載。²¹在病中，他漸漸發現與病相處之道。劉戴山並非不知藥，他也能跟醫生討論學生病況的藥方，對於醫道他頗自信：「僕一下用藥，備罹丹皮之害，又經明醫指點，發前人所未發，今世醫皆不知也。」²²這最明顯表現於他和學生祝淵（開美）對於病情的討論，對於疾病他強調「治心之外，更無藥已；養德之外，更無身已。」²³「病中能理會學問，轉較十分勇猛，宜必有拔去病根之意，使之永不再作，方見大力量處。從此益加培養，元氣日固，而雖有客邪不能入，則培養壽命之要訣也。總之，心病之外，別無形病；治心之外，亦別無調理血肉功夫。神而明之，存乎其人耳。」

¹⁹ 參林佳谷《健康的生活》，收錄邱清華等著《公共衛生學》，台北：偉華書局，2003，P.425。

²⁰ 這裡的影響並不是必然的關係，大抵就人的成長高度而言，越低者，身體越可以影響心理，越高者，心理越可以影響身體。

²¹ 例如：12歲的長達五個月的晝夜皆因足而處於痛楚中，13歲的病目，15歲又病目，21歲又病目三年，24歲泣血三年，31歲患虛眩三年，37歲病，46歲因病上疏回籍調理，52歲兩度上疏久病（痰火）調理，53歲七月兩度上疏因病（時嘔時痢）不能供職，九月上疏久病（膽汁上溢膀胱下遺、健忘怔忡）回籍調養，59歲正月上疏久病餘生自云：「因一病字結果一生數月以來無一日不藥，無一日不因藥加楚」（P.356），三月再兩上疏回籍調養，六月再上疏，65歲五月上疏每日下痢十餘回，每遺必悶絕（P.455），七月再上疏病日久難全，左目失明兩股如削（P.463），十月因疾再辭。等等，俱見《劉宗周年譜》，收入劉宗周著、戴璉璋、吳光主編《劉宗周全集》第五冊，台北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1997。劉戴山終身強調慎獨，是個不說假話的儒者，讀劉戴山年譜，常可見崇禎下詔，而戴山因病力辭，卻拗不過皇命，勉強赴任，又因身體弱病而辭現象。戴山曾寫信給其兒子劉洵「我一路多病，如何可做官？」（《全集》三上，P.505）。本文為了方便，《劉宗周全集》五冊六本，俱簡稱《全集》一、二、三上、三下、四、五。劉洵著之年譜簡稱《劉譜》，姚名達所著之年譜簡稱《姚譜》。

²² 《全集》三上，P.585。

²³ 《全集》三上，P.579。

²⁴換言之，對於疾病的對治，戴山顯然重視治心過於治身，屬於自然醫學中的「情志療法」、「心理療法」²⁵。

(二) 儒家的靜坐理論與實踐 - - 以劉戴山為例

上文，我們討論到自然療法種類眾多，其中能量療法部分，包含有靜坐、瑜珈等方面，因此我們也可就此討論戴山的靜坐理論。劉戴山非常重視靜坐。一般儒釋道三教背景下，談到靜坐比較歸於釋道二家，儒家偏於入世修行，強調「修身、齊家、治國、平天下」，以建立大同世界為目標，並不重視前往天堂、淨土、洞天府地，因而講到「靜坐」大都忽略儒家靜坐法。但是儒家也有「誠意、正心、格物、致知、修身」偏於內聖、內而修養德性的一面，這一方面，其存養省察也是一個很重要的面向，由此超越或內在地契接天道的尊嚴已達到天人合一的境界也是所在多有。²⁶從宋代儒學以來，到當代新儒家的馬浮、唐君毅皆採取靜坐作為他們修身的方法之一，怎可忽略呢？目前，已有些學者發現此點，而極力發展儒家靜坐法。²⁷佛家靜坐在自然醫學中，其功效應已得到肯定，²⁸儒家佛家用心不同，修行的目的不相同，所產生的靜坐法功效可能也不相同，其對人身心靈的影響程度不知如何？

底下論述劉戴山靜坐實踐的歷史過程。從這個探討過程中，我們亦可以知道戴山的靜坐理論，可說兼具戴山靜坐理論的現實實務與理論面向。

戴山 34 歲開始學習靜坐，49 歲「半日靜坐、半日讀書，久之勿忘勿助，漸見浩然天地氣象，平生嚴毅之意，一旦銷融」²⁹，50 歲無事終日靜坐，戴山這個靜坐工夫持續到晚年，直到晚年還和學生終日靜坐。³⁰

也就是在 49 歲時戴山靠著靜坐與讀書工夫，而達「漸見」、「浩然天地氣象」之境界，除此之外，在 52 歲前並無對靜坐之專門言論。52 歲的「靜坐」詩四首可以

²⁴《全集》三上，P.583。

²⁵ 參林佳谷《健康的生活——中關於自然療法的種類介紹》，收入邱清華等著《公共衛生學》，台北：偉華書局，2003，P.430。關於戴山和學生討論治病方法的過程，楊儒賓先生有一些討論，參楊儒賓〈死生與義理——劉宗周與高攀龍的承諾〉，收入鍾彩鈞主編：《劉戴山學術思想論集》，台北：中央研究院文哲所籌備處，1998，P.542-545。

²⁶ 參牟宗三《中國哲學的特質》，台北：台灣學生書局，1990，P.37-45。

²⁷ 王晴川《易簡工夫終久大——儒家靜坐功夫探微》，《養生月刊》2001 年 08 期，王良範《良知之道——儒家修道靜坐工夫》，《貴州大學學報》1997 年 3 期，或國際儒學聯合會網頁 http://www.ica.org.cn/content/view_content.asp?id=10828，尤其是王良範文深刻表現出這種對於漠視儒家靜坐現象的焦慮。

²⁸ 江靜瑩《靜坐對青年身、心影響之探討——以泰國法身寺靜坐方式為例》，南華大學生死學研究所 2005 碩士論文。曾佩舒《禪修與高血壓患者的關涉及其療效之研究》，嘉義：南華大學自然醫學研究所 2004 年碩士論文。曾文中之「禪修」其實就是靜坐，並不是參禪意義的禪修。這兩篇論文結論相近，皆肯定佛教靜坐對於身心有正面影響。

²⁹《年譜》49 歲條，《全集》五，P.220。

³⁰ 劉譜錄遺，《全集》五，P.564，66 歲。此 66 歲乃從《會錄》中祝淵所記而判斷的。

考見戴山早期對於靜坐的態度，尤其可以知道戴山此時的靜坐方法和境界。

(1) 學聖工夫靜裏真，只教打坐苦難親。知他心放如豚子，合與家還作主人。
隱隱得來方有事，輕輕遞入轉無身。若於此際窺消息，宇宙全收一體春。

(2) 萬法論心總未真，精神一點箇中親。不求離坎還丹訣，且問乾坤成位人。
亙古生生為此息，祇今惺惺亦非身。請觀聲臭俱無處，畢竟誰尸造化春？

(3) 有物希夷氣象真，多從血肉認非親。閒來拂拭塵中鏡，覺後方呈夢裏人。
呼吸一元通帝座，往來三復得吾身。憧憧思慮成何用？月過中秋花又春。

(4) 聖學相傳自有真，春陵一派洛中親。惟將敬字包終始，恰與幾先辨鬼神。
黑浪豈隨初乘佛？嵩山應悟再來身。憑君決取希賢志，口訣雖然不度春。³¹

「詩言志」比說理還能表現出自己的感情，但因用典、象徵等手法，所以有時也就隱晦，不過戴山這四首詩還算清晰。於此隨機地從第(4)首開始，在第(4)首詩中，戴山表現出他對於學脈上的親近性，春陵是指濂溪，因為濂溪是北宋道州營道（今湖南道縣）人，此地漢代古名春陵，因此濂溪有時稱自己家鄉為春陵，如濂溪有詩《書春陵門扉》，戴山在此指出就聖學的相傳而言，他對於濂溪與洛學的明道和伊川，有家族的親近性，故他說「聖學相傳自有真，春陵一派洛中親」。接著他說明就靜坐而言，當在「幾先」之時，辨一「幾鬼神」的工夫，「敬字包終始」，用一敬的工夫貫串其中，不敬即淪為鬼。轉而戴山批評佛學，「黑浪」義不明，但在戴山其他的文獻中，剛好可以找到一些線索，戴山說：「如星宿海，萬壑會歸，淼淼浩浩，不可測其涯涘，而一種蓄而欲決之機，已有萬折必東之勢。又分而為黑水、弱水，則其旁支也。善水者，導之於東而已矣。」³²此段語意恰也和此詩相應，黑浪指黑水之浪，黑水之浪是不會隨著佛學流動的，最終還是向東回到儒家聖學上的，因此在詩中，戴山認為其人「應悟再來身」，不應繼續錯誤下去。最後他勉勵讀者，應發希聖希賢之決心，否則口訣雖然在這裡，也是無法體證生命中的春天。

第(3)首詩中，戴山說在靜坐中，有視之不見、聽之不聞之真氣象於其中（勉強說物），可是一般人卻從形軀上來認取，這就錯誤。靜坐工夫用在拂塵（不覺之妄念），一覺後方知不覺之妄念為夢幻，在呼吸之間，可感到真實自我的自由自在與自主，此即詩中的「呼吸一元通帝座，往來三復得吾身」，最後說明思慮是沒有用的。此詩中戴山以「鏡」喻心，戴山在晚年反對之，以為「鏡是死物」

³¹ 靜坐（四首），《全集》三下，P.1312-1313。

³² 學言下，《全集》二，P.557。

，主張「以日喻心」³³。

第(2)首詩中，第三、四句說明靜坐目的不是在煉丹，而是在求「成人」，「成人的獨體」只論心是不夠的，它是一個當下辯證綜合的「此有」，而可體會到「精神一點箇中親」。在靜坐中，體會到一永恆（亙古）的生生之「息」，惺惺地警覺地察知身體不只是身體，在這無聲無臭之中，可體會造化之機。

第(1)首詩中，說到「靜裏」（「靜坐」）是學聖的真工夫，可惜一般人都感到打坐是很苦的，很難親近，蕺山這說法在初期是對的，因為初期心思紛亂、身體腳痛、酸、麻等的確讓人很難親近，所以他的一些學生也向他提出一些靜坐上遇到的困難。³⁴但蕺山還是認為靜坐是不錯的工夫，覺知到心已放，當下即可「還家做主人」，當隱隱中有事（念頭起），也要輕輕地遞入轉無身（勿助勿忘）。這樣在此中體會消息，便可「宇宙全收一體春」。

在這四首詩中，我們可以知道蕺山此時的靜坐工夫之結論如下：

- 一、靜坐是為了「成人」而非「成仙成佛」。
- 二、靜坐可窺獨體。
- 三、靜坐與「敬」結合。
- 四、蕺山此時靜坐用的是隨息的工夫。³⁵

到了55歲，蕺山作「靜坐說」，已經不隨息了，工夫已經更上一層，對於獨體的體會，更能確定。這個意見蕺山延續到57歲做《人譜》，但語氣更肯定（從「方便而非徒小小方便」，到「惟有」），至58歲做「靜坐述意」詩：「不事安排萬法陳，青天一氣湛無垠。恁教些子名言絕，只在當前識認真。」³⁶已經達到不事安排的、不坐而坐的、時時主靜的天理呈現境界。蕺山對於靜坐有其深刻體驗，因此他便會強調靜坐對於體獨的掌握。而且蕺山認為「靜坐」是人獨處時很喫緊的一個方法，蕺山說：

靜坐是間中喫緊一事，其次則讀書。朱子曰：「每日取半日靜坐，半日讀書，如是行之一、二年，不患無長進。」³⁷

蕺山認為獨處中的靜坐是人很重要甚至是第一重要的下手工夫，蕺山這個說

³³ 會錄，《全集》二，P.640。

³⁴ 會錄，《全集》二，P.598、640等處。

³⁵ 也有可能是數息，但因數息念頭較粗，不合乎「隱隱」、「輕輕」等語，所以可能性較低，不過可以確定的是，蕺山此時靜坐是有注意到氣息的。

³⁶ 靜坐述意，《全集》三下，P.1331。

³⁷ 《人譜·證人要旨》，《全集》二，P.5-6。

法考慮的是道德實踐中的靜坐，因此我們一定要扣緊道德實踐中的歷史性，不要抽象化的來解決。首先在 55 歲戴山撰 靜坐說 曰：

人生終日擾擾也，一著歸根復命處，乃在向晦時，即天地萬物不外此理，於此可悟學問宗旨只是主靜也。此處工夫最難下手，姑為學者設方便法，且教之靜坐。日用之間，除應事接物外，苟有餘刻，且靜坐。坐間本無一切事，即以無事付之。既無一切事，亦無一切心，無心之心，正是本心。警起則放下，沾滯則掃除，只與之常惺惺可也。此時伎倆，不合眼、不掩耳、不趺跏、不數息、不參話頭。只在尋常日用中，有時倦則起，有時感則應，行住坐臥，都作坐觀，食息起居，都作靜會。昔人所為「勿忘勿助間，未嘗致纖毫之力」，此其真消息也。故程子每見人靜坐，便嘆其善學。善學云者，只是求放心親切工夫。從此入門，即從此究竟，非徒小小方便而已。會得時，立地聖域；不會得時，終身只是狂馳子，更無別法可入。不會靜坐，且學坐而已，學坐不成，更論甚學？坐如尸，坐時習。學者且從整齊嚴肅入，漸進於自然。³⁸

戴山基本上是把人放在一個現實的情境而剛體會到要學做一個獨立自主君子的道德實踐者狀態中，現實情境中的人，因為本身氣質和環境影響，所以「終日擾擾」，戴山說，若在此時要求放心而體會到獨體（歸根復命），是很難的，所以必須找到一個恰當的時機，所謂恰當的時機就是沒有擾擾之時（向晦），但即使在此向晦之時，要有一個體證獨體之下手工夫也很難，不容易找到，戴山認為這時可以有一個「方便法」——靜坐法。此時的靜坐法已不同於 52 歲時還配合「敬」的工夫，可說只有「常惺惺」一法，亦即「警覺地省察」而已，故「不合眼、不掩耳、不趺跏、不數息、不參話頭」，因而無事不惹事（本無一切事，即以無事付之），若起念頭紛飛，則當下常惺惺警覺地省察之觀照之而放下掃除（有事不執事），就在這「勿忘勿助間，未嘗致纖毫之力」的「真消息」中，此時正可以證得「無心之心的本心」。靜坐本是以存養（戴山靜存、存養與涵養三詞互通）為主，而戴山此處的存養又攝「省察」，這就是戴山所謂的「省察二字，正存養中喫緊工夫」³⁹或是「養之時義大矣哉！就其中分箇真與妄，去其不善而之於善，即是省察之說。」⁴⁰這時存養與省察是一致的，因為一致，所以戴

³⁸ 靜坐說，《全集》二，P.357-358。

³⁹ 學言中，《全集》二，P.507，63 歲。

⁴⁰ 證學雜解·解二十，《全集》二，P.319，66 歲。戴山此處對於存養與省察的看法和牟宗三先生不同，牟先生曰：「涵養即是自覺地意識到是涵養此『寂然不動之體』，涵養必預定一逆覺之

山在此文中，才接著說可以把這種「靜會」、「坐觀」帶到日常生活的一舉一動、一言一行之「行住坐臥、食息起居」中，是故也不容易會有「落偏」的「喜靜厭動」的現象發生。就「求放心」而言，這也是求放心的親切工夫。蕺山在此文的後面，就說得更不客氣了，認為「靜坐」不只是「入門」，也可以是到「究竟」的必要條件（不是充分條件，下文即可得知），不只是「小小方便」而已，甚至說「更無別法可入」、「學坐不成，更論甚學」，這就把他的真正意思說出來，這意思顯然是和我們現在討論的「證人要旨」中關於「獨處中的靜坐是否為唯一的下手工夫？」相一致，蕺山的答案是肯定的，只是「證人要旨」中，已經不講客套話了，表示蕺山更是「信得及」此靜坐工夫為唯一的入手工夫。

難道不能直接從牟宗三先生所謂的即於日常生活之「內在的逆覺體證」入手嗎？因為既然蕺山說可以在「行住坐臥、食息起居」體認到如此的「靜會」、「坐觀」，何以就不能直接從「行住坐臥、食息起居」的「靜會」、「坐觀」開始呢？

首先，必須先說明的是，蕺山並不反對要在應事接物中用工夫，他認為這也是必要的，蕺山說：

靜中工夫，須在應事接物處不差，方是真得力。⁴¹

吾儒學問在事物上磨練，不向事物上做工夫，總然面壁九年，終無些子得力。此儒、釋之分也。⁴²

學者須從覺處理會入，若一向求靜，少閒應事接物，依舊不得力。⁴³

在這三段引文中，可以得知蕺山認為一個道德實踐者，一定要在事物上磨練，一定要在應事接物上用工夫，這樣才是真得力，蕺山這樣說是對的，因為正如龍溪所說的「欲根潛藏，非對境則不易發」⁴⁴或是天台宗所謂的「塵沙惑」，都是要在應事接物之中才會顯現出來的，因此蕺山認為在應事接物中，仍然能「靜

察，此察與施於已發之察不同。」見牟宗三：《從陸象山到劉蕺山》（台北：台灣學生書局，1984），P.128。蕺山卻認為是相同的。兩人意見不同的最主要原因還是在於牟先生的理論模型是預設「經驗界與超經驗界」的區分。

⁴¹ 會錄，《全集》二，P.613。

⁴² 會錄，《全集》二，P.632。

⁴³ 會錄，《全集》二，P.595。

⁴⁴ 王畿《王龍溪全集·三山麗澤錄》，台北：華文書局，1970，卷一，P.112-113。

會」，才是「真得力」。但考察戴山的說法，他顯然認為是要有本末先後次序的，所以他才會「不向事物上做工夫，總然面壁九年，終無些子得力。」中用「總然」，或是在「靜中工夫，須在應事接物處不差，方是真得力。」用「靜中工夫，須在」字眼，也就是說，戴山對於日用尋常之工夫是肯定的，但卻「不宜」從此入手，因為「人生終日擾擾」，在這種情形下，要馬上進入而能「靜」「觀」，是不容易的，要用一個更根本的入手工夫才可，也就是關鍵在「從何處下手」是必要的？

問：「慎獨專屬之靜存，則動時功夫果全無用否？」曰：「如樹木有根，方有枝葉，栽培灌溉工夫都在根上用，枝葉上如何著得一毫？如靜存不得力，纔喜纔怒時便會走作，此時如何用工夫？苟能一如其未發之體而發，此時一毫私意著不得，又如何用工夫？若走坐後便覺得，便與他痛改，此時喜怒已過了，仍是靜存工夫也。⁴⁵

戴山在此認為靜存是根（此時靜存並非和省察對立，而是有省察在內的靜存），而日用尋常之工夫是枝葉，故其中有本末先後的關係。戴山在此是把人擺在「終日擾擾」的現實環境中，認為如果在靜存中，不得力，那麼遇到「終日擾擾」要喜要怒之當口，就會走作把持不住，因此要在喜怒時把持的住，就要先在「靜存」時已經有所程度了才行，戴山認為如果在靜存有所把握，那麼在應事接物時，保持這個「靜會」、「坐觀」，這時是不會產生一毫私意的，因此不必又添加什麼工夫。但如果被環境激怒了而把持不住呢？戴山認為此時存養的省察工夫已有鍛鍊，因此就在被環境牽著鼻子走而喜怒時，也能「走坐後便覺得」（省察到），一覺而痛改，這時喜怒便已被我們化解而過了，所以還是歸於靜存工夫。為什麼呢？因為靜坐時，看起來好像隔離於日常生活，但並不是就沒有對治與轉化（像應事接物時那般），靜坐中，有各種身體的不適（如酸、痛、癢、麻、涼、熱、冷、刺），也有各樣的心理變化（如煩躁、不耐、無奈、輕安、寧靜），剛好可以在初學階段提供一個考驗，但考驗不會像內在的逆覺體證般地那般巨大地壓垮人，⁴⁶靜坐時的考驗一般來說是而可以令人接受。

這種應事接物中的覺察力量，及此力量所帶來的痛改力量，在道德實踐的過程中，開始時其作用不一定很大，因此戴山早期道德實踐時，事後的反省也很重要，劉譜 50 歲條：

⁴⁵ 學言上，《全集》二，P.437。

⁴⁶ 近年來，有許多國、高中生或成年人性犯罪的新聞事件，犯者落網後，常曰乃因看了色情影片，無法自制，鋌而走險犯下罪行，由此可以體會直接採取內在的逆覺體證的危險性。

先生自春徂夏，無事率終日靜坐，有事則隨感而應。每事過，自審此中不作將迎否？不作將迎而獨體淵然自如否？蓋自是專歸涵養一路矣。⁴⁷

這是蕺山在 50 歲時的情形，剛邁過他學問階段的「奠基期」，還沒真正成熟，所以要前中後三路都要把捉。也就是說，在應事接物之前、當下、事後，靜存的省察力都會可以有所「用力」的。⁴⁸拿一個比喻來說明其中的過程，靜存就是培養的工夫，像是在磨一把刀，磨刀時我們當然會試刀，我們也會檢查哪裡磨不好，就再加強些，但真正看其利不利（真得力與否），是應事接物拿來切東西時才知道，切下去哪裡切不好，不夠利，當下知道，趕快再磨一磨。因此蕺山認為就下手工夫而言，「靜坐」是唯一適當工夫。

但可不可能有種刀，本身就很銳利，不用磨了，直接就可以能來用，直接就在應事接物中，來鍛鍊培養？蕺山不否認有這樣的上根之人，但蕺山又把這樣的人放在「歷史性」的現實情境中來考慮，看這樣氣質的人在道德實踐上，需不需要靜存的工夫？而不是像龍溪抽象的說「上根之人悟得無善無惡心體，便從無處立根基，意與知物皆從無生，一了百當，即本體便是工夫。易簡直截更無剩欠，頓悟之學也。」⁴⁹當下即是一了百了。蕺山認為利根的人有「狂慧」，容易一念悟及，容易悟得道體，卻容易忽略其間的歷程，忽略下學，智及而不能仁守，太容易有「自信」、「信得及」，不能仁守的智及，這個「智及」就可能滑落為「虛見」，無法真正分辨得清「情識」、「虛玄」與「良知」間的關係。鈍根的人⁵⁰，很篤實，一步一步實踐，卻容易謹守太過，不容易有自信承擔本體，蕺山曰：

過者，悟外自高，或希心神化而遺下學之功，或起見新奇而忽尋常之理是也。不及者，繩趨尺步，有歎焉不勝之意，而無弘毅之養者也。則其未至於道均矣，故曰「過猶不及」。雖然，與其過也寧不及，朱子學問篤實，晚年更徹，的是下學上達之

⁴⁷ 劉譜 50 歲條，《全集》五，P.226-227。

⁴⁸ 在道德實踐的初期，事後的反省是必要的，到了最高點時，就不一定要了，而要在事前念起前即可察覺而化除，這也是蕺山在晚年批評陽明「致良知」「知落後著」「安見其所謂良者」的原因，見學言下，《全集》二，P.527、525，66 歲。蕺山對於「事後反省」的意見，有時自道德實踐初期立論，有時自最高點立論，不容不分別。

⁴⁹ 王畿：《王龍溪語錄》，台北：廣文書局，1986，P.1。

⁵⁰ 這裡用「利根」、「鈍根」、「上根」、「下根」是就著龍溪的話語來說，筆者覺得這樣用法其實不好，就像牟宗三先生說的：「令人有捨難趨易的想法，因為既有易簡省力之路，為什麼不走呢？這便是毛病，這毛病便是蕩越。」見牟宗三《從陸象山到劉蕺山》，台北：台灣學生書局，1984，P.277。筆者的用法是就著氣質根器說，「根器明敏」、「根器篤實」來說。

矩，庶幾中矣；陸子見地儘高，只無下稍，其言曰「予於踐履未能純一」，便是虛見，此其供狀也。⁵¹

世言：「上等資稟人宜從陸子之學，下等資稟人宜從朱子之學。」吾謂不然。上等資稟人方可從事朱子之學，以其胸中已是有箇本領，去作零碎工夫，條分縷析，亦自無礙。若下等資稟人尤宜從事朱子之學，下學而上達，始能識得道在吾心，不去外求。不然，只去懸空想像，求吾道於虛無寂滅之鄉，寧不率天下而為禪乎？⁵²

狂者所見極高，合下便欲為聖人，畢竟非身經歷過。如人上長安，便理會京師事務，身尚隔幾程也。狷者所守極峻，只是識不弘。寧學聖人而未至，不屑以流俗溷。如人上長安道，怕有他徑，只索印步走。⁵³

以上三段引文皆是從根器氣質來立論，引三段的意思是順使用來說明戴山的道德實踐學重視「歷史性」，而他的道德實踐學，又是旨在解決王門後學流弊，因此就容易注意到流弊的防止，從這三段中，都可以知道，戴山常就某種氣質的道德實踐者之流弊來立論。其中第一、三段引文正是上文所說根器狂者，易承事道體，卻容易忽略其下的歷程（或說承當道體太快，對於到達道體的歷程沒有看得很清楚）；根器狷者，實踐篤實，因為重篤實，反而容易懷疑自己的工夫了手了沒，卻不容易有最高的自信（有歉焉不勝之意）。雖然這兩者都於道有虧，但戴山認為與其狂者，寧取狷者，因為只要時間夠，狷者也可以到達究竟，狂者忽略下學，卻只能成為「虛見」，他以朱子和象山為例，朱子下學上達至晚年而「徹」，通透了由下至上之歷程，象山卻沒法達成，因為其「踐履未能純一」。

因而就道德實踐而言，不管根器是利根、還是鈍根，最佳的下手之處，都是從最根本的「根」（而不是枝葉）來入手——就是「靜存」，不管利鈍，總之先存養，才不會有後遺症，因此在第二段文獻，他說，不管是上等資稟還是下等資稟的人，在從事道德實踐時，還是要從下學的根開始。戴山說：「學固無間動靜，初學亦須謝事靜坐為得。」⁵⁴正是這個意思。換言之，超越的逆覺體證並不只是「一時權宜之計」⁵⁵，而有其道德實踐上的本質需要。超越的逆覺體證和內在的

⁵¹ 《論語學案·師與商也孰賢章》，《全集》一，P.492-493。

⁵² 會錄，*《全集》二*，P.637。

⁵³ 《論語學案·不得中行而與之章》，《全集》一，P.530。

⁵⁴ 會錄，*《全集》二*，P.620。

⁵⁵ 曾錦坤先生即如此認為：「超越的逆覺體證只是一時權宜之計。」見曾錦坤：《劉戴山思

逆覺體證合則雙美，離則兩傷。

以上，我們可以得知靜坐在蕺山體系中的重要地位，靜坐的方法在蕺山 55 歲撰寫的《靜坐說》也於上文觸及了，因而蕺山的靜坐思想便此擱筆。⁵⁶

（三）關於生活型態

在劉蕺山的《人譜》中，將儒家整個道德實踐生活，充分展開，《人譜》的結構如下表：

人譜正篇	人極圖、人極圖說
人譜續篇二	證人要旨
人譜續篇三	紀過格、訟過法、改過說一、 改過說二、改過說三

表二：《人譜》結構表

蕺山《人譜》是雙線進行的，但有主從。所謂的雙線進行，就是正面的存養推擴與反面的革除。前者是已證得之本體的存養推擴，後者便是改過、防過。正面是主，反面是從，因為嚴格說，如上文所述，一道德實踐者，如果真切掌握天理本體，而予以充實存養推致，則負面的氣質情慾自然消失於無形，所謂「一真既立，群妄皆消」是也，⁵⁷此是其為主緣故。正面的推擴闡述在《人極圖》、《人極圖說》與《證人要旨》。《人極圖》、《人極圖說》是說由「無善而至善」的天理已呈現的心出發，而一步步呈現為所見的一切萬事萬物。《證人要旨》則開展為六步，一曰：凜間居以體獨、二曰：卜動念以知幾、三曰：謹威儀以定命、四曰：敦大倫以凝道、五曰：備百行以考旋、六曰：遷善改過以作聖，此即所謂的「六事功課」；負面的革除則集中在《人譜續篇三》，重視種種過的分析與改過。

這雙線進行對蕺山來說，並不是平行地不相干，而是緊依在一起，而形成一種「同體依」的關係。因為他知道人生路滑，在正面的推擴的背面，必相隨著隨時可能犯下的過錯，所以在《紀過格》中之過的種類，全是配合著《證人要旨》的次第的。

想研究》，台灣師大中研所 1983 年碩士論文，P.44，或《台灣師大國文研究所集刊》第 28 號 1984.6，P.582。

⁵⁶ 57 歲所寫的《訟過法》（即靜坐法），內容和 55 歲所寫的《靜坐說》並沒有太多的差異，但是《訟過法》重視負面過錯的去除。《靜坐說》重視正面的推擴。

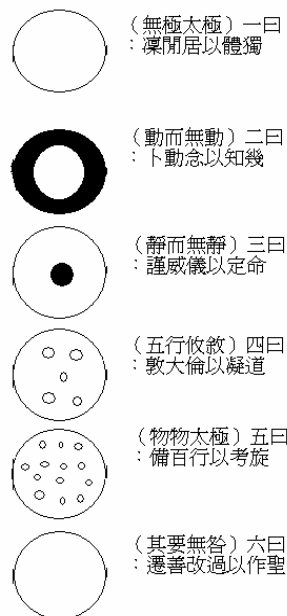
⁵⁷ 《證學雜解·解二》，《全集》二，P.306。

證人要旨	紀過格
一曰：凜間居以體獨	微過，獨知主之
二曰：卜動念以知幾	隱過，七情主之
三曰：謹威儀以定命	顯過，九容主之
四曰：敦大倫以凝道	大過，五倫主之
五曰：備百行以考旋	叢過，百行主之
六曰：遷善改過以作聖	成過，為眾惡門，以克念終焉 ⁵⁸

表三：《紀過格》結構表

由表三可知，戴山之實踐次第著實細密，此所以牟宗三先生斷曰：「此一正反兩面所成之實踐歷程為從來所未有，而戴山獨發之。儒家內聖之學成德之教之道德意識至此而完成焉。」⁵⁹誠然也。⁶⁰茲將劉戴山的人極圖圖示如下：

圖二 人極圖⁶¹



⁵⁸ 參《人譜》，《全集》二，P.5-18。

⁵⁹ 牟宗三《從陸象山到劉戴山》，台北：台灣學生書局，1984，P.520。

⁶⁰ 此處，應將此正反兩面展開討論以充分明瞭劉戴山理想的道德生活型態，包括「六事功課」：凜間居以體獨、卜動念以知幾、謹威儀以定命、敦大倫以凝道、備百行以考旋、遷善改過以作聖，和各種過錯的型態（微、隱、顯、大、叢、成諸過），但估算討論過程將使本文過大，所以先暫時用形式上的說明來表達，將另成一文。

⁶¹ 《人譜》，《全集》二，P.3。

紀過格的過錯和 證人要旨 之內容統一整理成下表:

	徵兆	六事功課	內容	對治工夫
1.誠意	無極太極	凜間居以體獨	獨體	靜坐與讀書
	物先兆	微過（獨知主之）	妄（惑：名利生死酒色財氣）	微過成過：小訟法（閉閣一時）
2.正心	動而無動	卜動念以知幾	幾、慮	治念法、保任法
	動而有動	隱過（七情主之）	溢喜、遷怒、傷哀、多懼、溺愛、作惡、縱欲	隱過成過：小訟法（閉閣二時）
3.修身	靜而無靜	謹威儀以定命	九容：足容重、手容恭、目容端、口容止、聲容靜、頭容直、氣容肅、立容德、色容莊	知禮成性、變化氣質
	靜而有靜	顯過（九容主之）	箕距、擊拳、偷視、好剛使氣、令色等 29 項	顯過成過：小訟法（閉閣三時）
4.齊家治國	五行攸敘	敦大倫以凝道	五倫：父子有親、君臣有義、長幼有序、夫婦有別、朋友有信	踐履敦篤
	五行不敘	大過（五倫主之）	非道事親、非道事君、交警不時、勢交等 83 項	大過成過：大訟法（閉閣終日）
5.平天下	物物太極	備百行以考旋	統體一極、物物付極	盡倫盡物而考旋
	物物不極	叢過（百行主之）	游夢、戲動、慢語、嫌疑、造次、假道學等 100 項	叢過成過：大訟法（閉閣終日）
6.遷善改過	其要無咎	遷善改過以作聖	戰兢一味遷善改過	明本心而小心窮理

迷復 成過（克念終焉）崇門、妖門、戾進以訟法，立登聖域
門、獸門、賊門
，惡不可縱而終
之以聖域

表四：「證人要旨道德實踐歷程體系表」⁶²

站在前文我們已討論的自然醫學基礎上，我們便可將戴山所主張的道德實踐生活典型放在自然醫學的討論中，因為自然醫學的治療重心便是從希臘神話中 Panacheia(潘娜西亞)的手中轉向 Hygeia(海姬亞)的身上，從 Panacheia 具有神奇的醫術面向，轉向注重 Hygeia 以平日生活型態方式，包含飲食、睡眠、運動、心境來促進身心靈的健康狀態。討論這樣的生活型態有助於林佳谷先生自然醫學體系中所強調的「百齡壯年」否？是否可以找出一個比較客觀的方法來檢測戴山這套生活型態的養生健康作用？

(四) 夢

在前言中，我們說到達賴喇嘛在西方推廣藏傳佛教，知道西方人的文化特性，非得經過科學這個關卡，所以積極推動佛教和科學之間的對話互動。以達賴喇嘛和七位科學背景之博士之對話而成的《達賴：心與夢的解析》一書而言，探討對話了自我結構、睡眠、夢境、死亡、瀕死等議題，儒學的內聖學如果也是考慮生命中各種因素對於「己立立人、己達達人」實踐過程的影響，當然也無法迴避這些問題。限於篇幅，本文以劉戴山的夢觀為例說明。

在《人譜雜記》中出現約兩次關於「夢」的類似記載：

沈端憲公曰：「晝觀諸妻子，夜卜諸夢寐，兩無所媿，然後可以言學。」⁶³

程子曰：「人於夢寐之間，亦可以卜自己所學之淺深。如夢昧顛倒，便是心志不定，操存不固。」⁶⁴

當看到這兩段前言往行「晝觀諸妻子，夜卜諸夢寐」⁶⁵，依戴山，要將其「

⁶² 本表整理自戴山 證人要旨 與 紀過格，表中無一字為筆者所創，次第之西乃取自 紀過格 中對於諸過的解釋而來。為了免使表格過長，故其中省略 紀過格 中的某些細目（用「等項」表示），若為道德實踐之目的，當為詳列，以作查考之用。

⁶³ 《人譜雜記·體獨篇》，《全集》二，P.30。

⁶⁴ 《人譜雜記·考旋篇》，《全集》二，P.62。

⁶⁵ 在戴山的心目中，這兩句話非常重要，所以常常出現，此處所說的兩次，是只就《人譜

求諸心」，「得之在我」，就是要放到身上來用，而不要只把它們當成記問之學。因此可以由此來把「夢」當作道德實踐的重點，來「卜自己所學之淺深」，換言之，道德實踐的得力深淺，或是境界高低，都是可以由此而知的，因而可以來「勘驗」自己的道德功力高低。以蕺山為例，他一生從年輕到老年絕食之際，莫不以此勘驗其所得。試看下列幾則蕺山之夢：

36 歲之夢——弟昨夜夢陞衛經歷，心甚不快。弟雅欲謝病去官，不知此夢何處來？看來終不忘榮進念頭。在夜之所夢，未有不根於晝者。 看來只爭昏覺之間，才覺則無妄非真矣。⁶⁶

51 歲之夢——門人問：「先生近功何似？」先生曰：「近來夢境頗清，無雜夢，亦有無夢時，若嘗惺惺者。」門人曰：「先生已打破夢覺關矣。」先生謝不敏。先是，先生嘗書門聯曰：「舊學還章縫，新功卜夢寐。」時年五十一歲。⁶⁷

68 歲之夢——先生蚤覺，謂張應鰲曰：「比夜夢朱文公來此。」應鰲曰：「先生固文公後身，竊謂先生學問精切入微處當軼文公而上之。至文公晚年焚諫草，自號遜翁，先生今日遭此，微不同耳。」先生曰：「還讓先賢。」應鰲曰：「鰲非阿所好。先生之學，幾於聖矣。」先生勃然曰：「惡！何狂悖乃爾！」⁶⁸

在道德實踐學上，蕺山是「修」、「驗」並重的。從「36 歲之夢」中，可知他一方面「修夢」、一方面「驗夢」，如何「修夢」？「只爭昏覺之間」，對於夢，不能昏昧無所覺，作夢還沒察覺在作夢，而將夢境當真。如何「驗夢」？便是由夢境來勘驗自己的道德實踐功力，這是因為蕺山認為「在夜之所夢，未有不根於晝者。」或是「人心自有安處，是平日志向所決，積漸慣熟，安頓其中，而不自知者，須是晝觀妻子，夜卜夢寐始得。」⁶⁹也就是說，蕺山認為平日所想的，包括自知和不自知的，都會在「夢境」之中呈現，因此「勘夢」是必要的工夫。蕺山有時會出現一些「勿問效驗」的話，那是有原因的，蕺山曰：

類記》而言，其餘如《論語學案·視其所以章》，《全集》一，P.325；《論語學案·甚矣吾衰也章》，《全集》一，P.417；祭吳磊齋文，《全集》三下，P.1076，等等。

⁶⁶ 與以建五，《全集》三上，P.356。

⁶⁷ 劉譜錄遺，《全集》五，P.555。亦見《會錄》，《全集》二，P.598。

⁶⁸ 劉譜錄遺，《全集》五，P.566。

⁶⁹ 《論語學案·視其所以章》，《全集》一，P.325，40 歲。

一真自若，湛湛澄澄，迎之無來，隨之無去，卻是本來真面目也。
。此時正好與之葆任，忽有一塵起，輒吹落。又葆任一回，忽有一塵起，輒吹落。如此數番，勿忘勿助，勿問效驗如何。⁷⁰

這裡所謂的「勿問效驗」是針對「心勿正，勿忘勿助」的「心勿正勿助」而言，也就是不能一作工夫就有個期望心，認為自己就會有如何如何的效驗產生，這樣就容易有躐等情事害道。⁷¹這個「勿問效驗」是針對未來而言的，上文的「勘驗」是針對過去與當下的實踐所得而言，兩者不同。不能因為某些戴山的話就產生誤解，以為是「重修」不「重驗」，⁷²而要分清其中的脈絡意義。

再回到 36 歲之夢，這個夢主要是戴山夢到官位高升之事，若是一般人，一定很高興，戴山卻認為剛好可以拿來勘驗是自己「名利之心」未斷的證據，而「心甚不快」自責不已。

51 歲之夢因為距離 36 歲之夢已經十五年，戴山學力已較有所成，故此時夢境已較為進步，值得注意的是，當戴山弟子問戴山最近道德實踐的功力如何？戴山不答其他的，直接就以「夢」來回答，而答說「近來夢境頗清，無雜夢，亦有無夢時，若嘗惺惺者。」換言之，36 歲時所說的「修夢」工夫已很得力，故說

⁷⁰ 訟過法，《全集》二，P.19。

⁷¹ 戴山曰：「第一是禍福心害道，進之是欲速長心害道。惟知者知當務之急，而不媚神以邀福；惟仁者勇於力行，而不累於正助之私。」見《論語學案·樊遲問知章》，《全集》一，P.407，40 歲。戴山曰：「好高而欲速者，躐也。」見 做人說〔二〕（示兒），《全集》二，P.341，50 歲。戴山曰：「急於求達也，學必躐等，雖得之，必失之。」見《曾子章句·立事第一》，《全集》一，P.658，42 歲。

⁷² 張際辰曰：「際辰習聞證人之學，既嘗受《人譜》於師，後悟《譜》學主修，不主驗，乃盟諸神祇，力行所倡《太微星君功過格》，意主於修省。」見徐元梅等修、朱文翰等輯：《嘉慶山陰縣志》，台北：成文出版公司影印，1983，卷 16，P.3。張際辰可謂不善學者，因為戴山是非常重視「驗於日用尋常之中」，只是他在此處以「夢」以及「色欲」（妻子）來舉例，其他如他又重視驗於出處的進退之間，在 68 歲絕食之際，還要問：「吾今日自處合義否？」（參 劉譜 68 歲條，《全集》五，P.525，68 歲。）而《太微星君功過格》：「大凡一日之終，書功下筆乃易，書過下筆的難。即使聰明之士明然頓悟罪福因緣，善惡門戶，知之減半，慎之全無。依此行持，遠惡近善，誠為真誠，去仙不遠矣。」「著斯功格三十六條，過律三十九條，各分四門，以明功過之數。付修真之士，明書日月，自記功過，一月一小比，一年一大比，自知功過多寡與上天真司考校之數昭然相契，悉無異焉。」兩段文獻分別見《太微星君功過格》，《道藏子目引得》，哈佛燕京學社漢學索引叢書第 25 號，P.186，台北：成文出版社，1966，P.1，序 P.1。可知《太微星君功過格》是以「成仙」為目的，而張際辰所謂的「主驗」，應是有一「神祇」或「上天真司」來考校之意。這在戴山來說，以「成仙」來說，還是從軀殼起念的「貪生怕死」行為或「蔽於長生之見」，參《證人社語錄》，《全集》二，P.685，或 答王金如三，《全集》三上，P.404。而要有一「神祇」或「上天真司」來考校更喪失道德實踐的自主性，也忽略了 訟過法 中「人與上帝對越又合一」的特色，見 訟過法，《全集》二，P.18-19。或參包筠雅（C.J.Brokaw）著、杜正貞、張林譯《功過格：明清社會的道德秩序》，杭州：浙江人民出版社，1999，P.142-143。

「嘗惺惺者」(皆在警覺狀態)，而驗證的結果也不錯，所以說「夢境頗清」、「無雜夢」、「無夢」等狀態，於是弟子接著說：蕺山已打破「夢覺關」了，蕺山謙辭。

68歲之夢及蕺山的反應很有趣，「久矣，吾不復夢見周公」這類夢見古聖先賢與否的夢，從孔子時代就很重視。蕺山夢到朱夫子來到蕺山這裡，而將之告訴弟子張應鰲，此時他應該認為自己修的還不錯，可是以蕺山謹慎保守的個性又覺得不能這樣志得意滿，使得張應鰲的回話就很難，為什麼說他會覺得自己修得還不錯？因為在《人譜雜記》中，有類似的記載：

吳康齋先生嘗夜夢孔子、文王來訪，如是者數四，人以為此先生真積力久之驗。⁷³

既然吳康齋夢孔子、文王來訪是其道德實踐真積力久之驗證，所以蕺山夢見朱夫子來找他，當然也可以視為是其道德實踐真積力久之驗證，因此他告訴了張應鰲，應鰲是蕺山的忠實弟子，只會說實話，不會說客套話，⁷⁴應鰲的第一段話說蕺山精密細微超過朱夫子，也是可以成立的，蕺山於此，當然只好謙虛，這是因為蕺山認為「立身萬不敢望古人，不過守其硜硜之見云爾。」⁷⁵於是應鰲更說出自己的心中話：蕺山夫子實近於聖人了。蕺山此時，只能學習孔子說的「若聖與仁，則吾豈敢」的勃然而斥應鰲了。

整體說來，蕺山關於「夢」的理論——「夢」就是白天道德實踐功夫的總結，所以對於夢來說，對於知夢——夢之「昏覺」便是第一關，接著，「驗夢」便是第二關。整個過程可以得知此人道德實踐的境界如何。

站在自然醫學的觀點上，我們如何從夢而證明是可以連結到此人的道德實踐境界？關於這個問題的討論，可以和上一小節「(三)關於生活型態」做連結的討論，也就是若生活型態經實驗儀器的檢測他有一組效度、信度具足的數據出現，而這組數據恰可以和夢中腦波、或其人夢中事件⁷⁶做某種函數關係的連結，這樣便可以得知其間的關係。

⁷³ 《人譜雜記·考旋篇》，《全集》二，P.62。

⁷⁴ 張應鰲是個老實人，蕺山南京任職時，邸舍蕭然，應鰲「獨侍不去」，其人「守其師說，不為新奇可喜之論」，參袁爾鉅《蕺山學派哲學思想》，濟南：山東教育出版社，1993，P.388-389。

⁷⁵ 答張生考甫二，《全集》三上，P.582，68歲。

⁷⁶ 這裡顯然牽涉到作夢內容，所以可知實驗對象本身必須有作夢時「知夢」的能力，這便牽涉到靜坐時「靜養動察」能力的高低，但這也可以由實驗儀器的檢測得知。

四、實驗方法儀器之可能

關於儒家靜坐及生活型態對於身心的影響，如果我們不要流於主觀上的功效感受（如《論語》上所說「智者樂，仁者壽」），要進入自然醫學的領域，便需要將主觀的「體驗」、「感受」提升到客觀的「數據」、「量化」。在這方面由於佛教已經先行一步，因此我們儘可以參考其作法，在這裡，我們提出兩種常見的設備作為實踐的可能。

（一）心率變異（heart rate variability, HRV）：「心率變異是非侵入性並可用來評估心臟自主神經活性，及提供心臟健康訊息的一種方法。心率變異是利用心跳間之變化作為評估之基準。心跳變化是由自律神經的正副交感神經系統對心臟做控調。研究報告指出心率變異可用來作為心血管疾病預後的觀察指標，心率變異指標過低有較高的危險會發生心血管疾病與死亡率。」⁷⁷HRV 可測得正副交感神經的變化，而這部分可以得知人對於壓力的反應，整個生命的適應舒適感受，「壓力反應是由交感神經系統主導，放鬆反應則是由副交感神經主導。」⁷⁸經由時間時間、樣本的操作⁷⁹，可以由 HRV 來評估叢山式靜坐對於身心反應的影響。

（二）經絡能量分析儀（Meridian Energy Analysis Device 簡稱 M.E.A.D.）：經絡能量分析儀 M.E.A.D.是目前醫學界或學術界常用來檢測身體經絡能量的儀器。它起源於中谷義雄的發現。1950 左右，日本中谷義雄發現人體體表有一系列的點，在點上所測量的電阻值比起旁邊區域要低，他把這些點稱為「良導點」（Ryodoten），將這些相關的良導點連接起來所成的線，叫做「良導絡」（Ryodoraku），良導點和良導絡和中醫針灸典籍（如甲乙針灸經）所記載的穴位和經脈相當一致。中谷義雄並找出「代表測量點」，其電導值是整條良導絡電導值的平均數，並且用來診斷身體的疾病。經過多年的發展，並與電腦結合，目前已發展至第五代，信度及效度均高，為有效的測量工具。⁸⁰

自然醫學中的「能量醫學」發展已經不錯，尤其是其中經絡能量和人生命的健康和情緒的關係探討，因此我們可以藉著 M.E.A.D.的檢測，來探討叢山靜坐、夢、生活型態對於情緒的影響。這樣的檢測對於叢山體系（如《人譜》，紀過格，見上文）來說便可以開展其醫療效果上的檢討。

⁷⁷ 徐瑋瑩《易筋經運動對中年人心率變異的影響》，嘉義南華大學自然醫學研究所 2006 碩士論文，P.2。

⁷⁸ 黃俊傑《21 世紀醫療革命：自然醫學》，台北：生命潛能出版社，2000，P.210。

⁷⁹ 例如：30 人，八週的叢山式靜坐後測量，參徐瑋瑩《易筋經運動對中年人心率變異的影響》，嘉義南華大學自然醫學研究所 2006 碩士論文。或曾佩舒《禪修與高血壓患者的關涉及其療效之研究》，嘉義南華大學自然醫學研究所 2004 年碩士論文。此兩篇皆以 HRV 為主要測量儀器。

⁸⁰ 參盧裕文《以良導絡探討穴位經遠紅外線刺激後之電性反應》，嘉義嘉義大學生物機電工程研究所 2004 碩士論文。

五、結論

本文探討從自然醫學觀點來看儒學的發展，藉著自然醫學目前的實驗儀器來將以往可能模稜兩可的主觀體驗，轉換成較為具體的客觀數據之可能，來發展整個儒學的醫療面向。探索的初步是以劉蕺山的身心觀、靜坐理論、生活型態、夢來作基本資料的建構，接著提出 HRV、M.E.A.D. 兩種測量儀器，作為施測之可能。整個實驗的過程目前只是芻議階段，希望在不久的將來，可以正式進入實驗的過程。為儒學的發展開闢另一個空間。

參考文獻

- Ken Dychtwald 著，邱溫譯(1998)，《身心合 肢體心靈和諧的現代健康法 (Bodymind)》，臺北：生命潛能文化事業出版公司。
- 中谷義雄，賴逢甲譯(1973)，《良導絡理論的研究》，台北：日新文化。
- 中谷義雄，賴逢甲譯(1973)，《良導絡測定法》，台北：日新文化。
- 中谷義雄，賴逢甲譯(1973)，《良導絡臨床指引》，台北：日新文化。
- 丹尼爾(DANIEL, GOLEMAN)、羅伯(ROBERT A.F. THURMAN)(1995)，《心智科學/東西方的對話》，台北：眾生文化。
- 王良範(1997)，良知之道 - 儒家修道靜坐工夫，〈《貴州大學學報》1997年3期國際儒學聯合會網頁 http://www.ica.org.cn/content/view_content.asp?id=10828〉。
- 王岳川(1996)，《後現代主義文化研究》，北京：北京大學。
- 王晴川(2001)，易簡工夫終久大 儒家靜坐功夫探微，〈《養生月刊》2001年08期〉。
- 包筠雅(C.J.Brokaw)，杜正貞、張林譯(1999)，《功過格：明清社會的道德秩序》，杭州：浙江人民。
- 江靜瑩(2005)，《靜坐對青年身、心影響之探討 以泰國法身寺靜坐方式為例》，南華大學生死學研究所碩士論文。
- 牟宗三(1984)，《從陸象山到劉蕺山》，台北：台灣學生。
- 牟宗三(1989)，《生命的學問》，台北：三民。
- 牟宗三(1990)，《中國哲學的特質》，台北：台灣學生。
- 吳欣欣(2007)，《自然療法的選擇》，香港：三聯。
- 杜維明(1997)，《儒家思想》，台北：東大圖書。
- 林佳谷(2000)，《醫學史與自然醫學》，台北：合記圖書。
- 花中慧(2003)，《新世紀自然養生行為之探討》，台北：台北醫學大學公共衛生研究所碩士論文。
- 邱清華等(2003)，《公共衛生學》，台北：偉華。

- 洪毓珮(2004), 自然醫學在美國的現況, 《中華針灸醫學會雜誌》, P.121-123。
- 徐斌、王效道(2000), 《心身醫學——心理生理醫學的基礎與臨床》, 臺北: 合記圖書。
- 徐瑋瑩(2006), 《易筋經運動對中年人心率變異的影響》, 嘉義: 南華大學自然醫學研究所碩士論文。
- 衷爾鉅(1993), 《戴山學派哲學思想》, 濟南: 山東教育。
- 傑瑞米·海華、法蘭西斯可·瓦瑞拉編(1996), 《揭開心智的奧秘》, 台北: 眾生文化。
- 曾佩舒(2004), 《禪修與高血壓患者的關涉及其療效之研究》, 嘉義: 南華大學自然醫學研究所年碩士論文。
- 焦金堂(2003), 《新世紀自然養生風》, 台北: 自然風。
- 黃俊傑(2000), 《21世紀醫療革命: 自然醫學》, 台北: 生命潛能。
- 楊儒賓(1998), 死生與義理 - 劉宗周與高攀龍的承諾, 收入鍾彩鈞主編: 《劉戴山學術思想論集》, 台北: 中央研究院文哲所籌備處。
- 廖俊裕(2003), 《道德實踐與歷史性——關於戴山學的討論》, 嘉義: 中正大學中文所博士論文。
- 蒙培元(1990), 《中國心性論》, 台北: 台灣學生。
- 劉宗周著、戴璉璋、吳光主編(1997), 《劉宗周全集》, 台北: 中央研究院中國文哲研究所籌備處。
- 劉述先(2001), 《全球倫理與宗教對話》, 台北: 立緒。
- 蕭彩娥(2004), 自然醫學與護理——21世紀長期照護人員對自然醫學的期待, 《自然醫學研究》第1期, P.81-90。

To Search the Medical Services of the Contemporary Confucianism's Development Initially From the Dialogue of the Natural Medicine and the Study of Ji-Shan Liu

Chun-Yu Liao

Associate Professor
General Education Center
Nanhua University

Hsueh-Ching Wang

Lecturer
General Education Center
Wu-Feng Institute of Technology

Abstract

Natural medicine is very popular in Taiwan these years. I try to develop the Confucianism's possibly faces from the point of natural medicine. It can be regarded as the Confucianism's response to the contemporary subjects. The article mentions from the natural medicine viewpoint to explain the different items between the natural medicine and the traditional west mainstream medicine to see the characteristic of the natural medicine. Then I investigate the Confucianism's response to the natural medicine. This response certainly is not the critique, but is under its viewpoint, which resources can the Confucianism have to be allowed to provide, takes its research the possible space. Confucianism is complex. This article chooses Liu, Ji Shan to be considered as the represent of Confucianist. I discuss the body and mind relations, meditation, the life condition, and theory of dream.

Keywords: Natural Medicine, Confucianism, Liu, Ji Shan