从“宰予昼寝”到“困来即眠”：宋代士人昼寝书写

吴钧蘅

南京大学哲学学院　江苏南京

【摘要】自“宰予昼寝”成为儒家评价人物志气与德性的经典事例，白日睡眠便不只是一项身体行为。至宋代，昼寝、午睡、午枕等题材大量进入士人诗文，并获得闲适、隐逸与养生等意义。本文区分身体实践、文学书写与宗教信仰三个层次，考察宋人如何通过经学解释，将昼寝行为与宰予的德性缺陷相分离；又如何借助边韶、陶潜、华胥等文学典故，以及“困来即眠”、陈抟高卧等宗教观念，重新定义昼寝。从苏轼、王安石、黄庭坚与陆游等人的作品可知，昼寝须经由迁谪、仕宦、疾病和退居等具体处境与实践方能进入书写。由“宰予昼寝”到“困来即眠”的意义转变，是宋代士人在儒家伦理仍居主导地位的条件下，对身体需要、文学传统与宗教资源所作的协调。昼寝由此从可能表明志气昏惰的身体行为，转化为可以公开书写、审美并用以安顿自我的日常经验。

【关键词】宋代士人；昼寝；身体实践；日常生活

【收稿日期】2026 年 10 月 12 日　　【出刊日期】2026 年 11 月 18 日　【DOI】10.12208/j.ssr.20260349

From “Zai Yu Sleeping During the Day” to “Sleeping When Tired”: The daytime-sleep writings of Song scholars

Junheng Wu

School of Philosophy, Nanjing University, Nanjing, Jiangsu

【**Abstract**】Ever since “Zai Yu sleeping during the day” became a canonical Confucian example for judging a person’s moral resolve and character, daytime sleep has been more than a bodily act. By the Song dynasty, daytime sleep, napping, and the “noontime pillow” had become prominent subjects in literati poetry and prose, acquiring associations with leisure, reclusion, and the cultivation of health. Distinguishing among bodily practice, literary representation, and religious belief, this article examines how Song literati separated daytime sleep from Zai Yu’s personal moral failings through new interpretations of the Confucian classics. It also considers how they redefined daytime sleep by drawing upon literary allusions to Bian Shao, Tao Qian, and Huaxu, as well as religious ideas represented by the Chan saying “sleeping when tired” and the image of Chen Tuan in lofty repose. Writings by Su Shi, Wang Anshi, Huang Tingjian, and Lu You demonstrate that daytime sleep entered literary representation through concrete circumstances and practices associated with demotion, official service, illness, and retirement. The semantic shift from “Zai Yu sleeping during the day” to “sleeping when tired” did not signify the replacement of Confucian ethics by Buddhist or Daoist ideas. Rather, it reflected how Song literati negotiated bodily needs, literary traditions, and religious resources while Confucian ethics remained dominant. Daytime sleep was thereby transformed from a bodily act that might signify indolence and a lack of moral resolve into an everyday experience that could be openly represented, aesthetically appreciated, and employed as a means of self-accommodation.

【**Keywords**】Song literati; Daytime-sleep; Body practice; Everyday life

引言

自《论语》载“宰予昼寝”以来，昼寝便不只是一项身体行为，亦成为关涉志气、勤惰与时间秩序的伦理问题。与此相对，边韶昼眠、陶潜北窗高卧、华胥梦游等典故，又不断为睡眠增添隐逸、自适与神游的意味。及至宋代，以昼寝、午睡、午枕为题材的诗文明显增多，昼寝遂成为士人表现闲居生活与精神状态的重要对象。由此产生的疑问是：在“宰予昼寝”所代表的儒家伦理压力依然有效的情形下，宋代士人何以能够公开书写乃至欣赏昼寝？他们如何借助隐逸传统、禅宗日用话

语与道教养生观念，为这一身体行为赋予新的意义？由“宰予昼寝”到“困来即眠”的意义迁移，究竟反映了实际生活方式的改变，还是士人运用不同思想与宗教资源进行自我解释的结果？

学界对此已有若干讨论。沈金浩较早揭示宋人午睡、昼寝书写的兴盛及其审美意蕴[1]；曹逸梅从伦理转型入手，说明昼寝诗的文化内涵在唐宋之际发生变化[2]；林晓娜则梳理了宋代睡隐诗中的典故系统[3]。近年研究进一步拓展了昼寝书写所发生的历史背景：张玉璞以苏轼为中心讨论三教融摄与迁谪心态，提示闲适书写须还原到贬谪、退居等具体处境[4]；张培锋以“弥漫性宗教”概括宋代士大夫兼容性的信仰体验[5]；王瑞来通过赵抃崇佛考察士大夫的精神结构，表明儒家身份、佛教交往与个人信仰之间不能简单画上等号[6]；张晓宇关于两宋“圣学”观念的研究，则提示心性工夫同时受到政治结构与士大夫身份的塑造[7]。上述成果分别讨论了昼寝审美、伦理转型及士人宗教经验，但对文学修辞、身体实践与宗教资源之间的界限，仍有进一步讨论的空间。

本文以宋代士人昼寝书写为中心，比较“宰予昼寝”“边韶昼眠”“陈抟高卧”与“困来即眠”等话语的运用，结合作者生平、迁谪退居、士僧交往及经解、笔记等材料，考察宋人如何把昼寝与宰予的德性缺陷相分离；如何借助隐逸传统、禅宗日用话语和道教养生观念，使之获得闲适、无累乃至工夫的意义；以及在儒家伦理仍居主导地位的前提下，宋代士人如何因应具体生活情境，选择并重组不同宗教资源，由此重新安排身体需要、经典训诫与精神生活之间的关系。

1 昼寝书写的兴起及其意义变化

1.1 “宰予昼寝”及宋前解释

昼寝相关史料出现甚早。《列子》载黄帝昼寝而梦游华胥，宋玉《高唐赋》亦以昼寝为梦境发生之端。此类昼梦不循夜寐之常，故较夜梦更具神异性质[8]。然而，《论语》既出，昼寝的意义发生根本变化。宰予昼寝，孔子责之曰：“朽木不可雕也，粪土之墙不可杇也；于予与何诛？”又说：“始吾于人也，听其言而信其行；今吾于人也，听其言而观其行。于予与改是。”[9]（《论语·公冶长》）在这段文字中，昼寝并非独立的生活细节，而是孔子重新判断宰予志气与言行的契机。后世经学传统不断征引此章，遂使白日睡眠与懒惰、废学、言行不符等评价联系起来。

先秦至汉唐文献中的昼寝，则有两条不同的意义线索：一为昼梦通神，以白日失常之眠引出异境；一为昼寝失时，以身体之安逸表明志气之昏惰。前者强调梦境所通之世界，后者则把身体置于伦理秩序之中。昼与夜原为自然节律，经由儒家解释，复成为勤与惰、礼与非礼的分界。人在何时入睡，因而可以被用来判断其如何安排时间、是否尽于人事。

《后汉书·边韶传》所载“边韶昼眠”，开始使此一判断出现松动。边韶白日读书入睡，弟子私下嘲笑：“边孝先，腹便便，懒读书，但欲眠。”边韶随即应声答曰：“边为姓，孝为字，腹便便，五经笥。但欲眠，思经事。寐与周公通梦，静与孔子同意。师而可嘲，出何典记？”[10]（《后汉书》卷八十上《文苑列传·边韶》）弟子原以昼寝证明其懒于读书，边韶却把睡眠解释为思经、梦周公，反将昏惰之讥化作博学机敏之誉。在此例中，昼寝的负面意义并未完全消失，却已不再直接决定人物之德性。

陶潜北窗高卧进一步使昼寝与隐逸人格发生联系。其“常言五六月中，北窗下卧，遇凉风暂至，自谓是羲皇上人”[11]（《陶渊明集》附录《陶渊明传》），原不在讨论修行，而是借盛夏卧起表现任真自得。至唐宋诗文，边韶与陶潜逐渐成为可以反复调用的文化记忆：前者使昼眠带有文士的诙谐与才学，后者则使其获得隐逸和远俗的意蕴。由此可见，前宋昼寝并非始终只有一种含义；“宰予昼寝”的伦理压力固然深远，神游、博学与隐逸的解释亦早已潜伏其旁。

1.2 宋代昼寝书写的主要特征

唐代已经出现以昼寝为题或在诗中描写午睡者，但若就现存总集和别集所见而言，此类作品仍较集中于少数诗人。宋代则不同，昼寝、午枕、昼眠、午睡等语广泛见于士人诗文，作者既有苏轼、王安石、苏舜钦、黄庭坚等北宋名家，亦有陆游、杨万里等南宋诗人。这里所谓“增多”，首先指现存文学材料中题材可见度和作者分布的扩大；考虑到唐宋作品存佚、总集规模与检索词义的差异，虽不能仅凭绝对数量断言，但亦足见昼寝已经成为宋人日常生活的一部分。我们所关注的昼寝也不仅仅是简单的生活习惯，而是一种进入诗文书写，并在经典伦理、文学传统、宗教话语与养生知识之间不断获得解释和重塑的思想观念。

宋人昼寝书写的重要变化，在于昼寝本身成为足以引发感兴的生活经验。苏轼《佛日山荣长老方丈五绝》云：

食罢茶瓯未要深，清风一榻抵千金。腹摇鼻息庭花落，还尽平生未足心。

日射回廊午枕明，水沉销尽碧烟横。山人睡觉无人

见，只有飞蚊绕鬓鸣[12]。

这首诗是苏轼与佛日禅师唱和之作，诗中所言皆茶瓯水沉等日常诸物。此处昼寝不是通往神异梦境的手段，亦未被说明为某种修炼，而是一种由身体直接领受的安适。又如《春日》：

鸣鸠乳燕寂无声，日射西窗泼眼明。午醉醒来无一事，只将春睡赏春晴[13]。

此处睡起“无一事”，并非叙事的空白，而成为诗意的中心。昼寝使人暂时离开事务，醒后以清明闲暇之心重新观看日常景物，因而具有审美价值。

苏舜钦《夏意》“树阴满地日当午，梦觉流莺时一声”[14]（《苏舜钦集·夏意》），王安石《午枕》“午枕花前簟欲流，日催红影上帘钩”[15]（《王荆文公诗笺注·午枕》），所写亦非奇梦，而是午后光影、风声与身体感觉。此中昼寝既没有脱离身体，也未曾预设宗教信仰。这类昼寝书写是把一段原易视作空费时日的体验，转化为可以观看、追忆和品味的经验。昼寝之所以可被书写，正在于其意义已不再由宰予一例所独占，逐渐拥有了审美的向度。

然而，新的意义并未完全消除旧有的道德压力。苏舜钦一方面写“身如蝉蜕一榻上，梦似杨花千里飞”[16]（《苏舜钦集·春睡》），以睡眠表现轻脱；另一方面又有“奈何耽昼寝，懒惰守坏垣”[17]（《苏舜钦集·夏热昼寝感咏》），直接以懒惰自责。两种态度见于同一作者，说明宋人并非从拒睡一变而为嗜睡，而是在身体需要、审美趣味与儒家勤学之间反复权衡。昼寝书写的兴盛，并不证明伦理禁忌已经消失，而恰好显露出禁忌仍在而解释方式日益增多的事实。

若将宋诗中的昼寝还原至具体场景，可见其意义随处境而变。最常见者为闲适昼寝。闲适昼寝首先属于顺应时令的起居行为，继而成为一种可堪书写的文化体验。酒后入眠则是另外一类，苏轼《春日》明言“午醉醒来”，吴则礼《北湖饱饭径寝颓然甘甚殆畴昔所未有也作此以示阿坰》亦从饱食写到甘寝。酒食、疾病和疲惫所引发的睡眠，往往直接关乎身体状态。士人往往在此类昼寝中抒发其旷达之意。

贬谪和退居则改变了昼寝的时间意义。官场中的昼日原应属于公事、读书与交游；处于谪居或退居者却往往“无事”，原有时间秩序由此出现空缺。昼寝既可能显示远离政事的被动处境，也可被转写为主动选择的清闲。此类昼寝诗所展现的，有时是困顿的排遣，有时是对新生活秩序的确认，有时则只是当下身体的休息。

老病中的昼寝更为如此。陆游晚年写“平生喜昼眠，此志晚乃偿”[18]（《剑南诗稿校注·竹窗昼眠》），其“乃偿”固有退居自适之意，却也与年老、病体及生活节奏的改变相连。老病使睡眠成为身体所需，退居又使这一需要获得时间条件，诗歌最终将之组织成个人平生志趣。实际行为、生活处境与文学形象在此相互牵连，共同形成宋代士人昼寝书写的文化现象。

2 宋代士人对昼寝的重新解释

2.1 昼寝与德性：宋人的经学解释

“宰予昼寝”是宋人解释昼寝时无法绕过的经典压力。宋诗中不乏以宰予自况者。此类用典的诙谐，正在于作者知道昼寝可能招致批评，却不再把这种批评视为足以损伤自身德性的严重判断。用典由劝戒转为自嘲，是“宰予昼寝”意义松动的一个表征。

经学解释为这种松动提供了更直接的理路。刘敞《公是七经小传》认为“昼寝”当解为“昼居于内”，孔子所责不止白日睡眠，而涉及宰予居处失礼[19]（《公是七经小传·论语》）。此说将圣人之责从一般的身体行为移向特定人物的失德。如此，则普通人的午睡不必与宰予同科。叶梦得、朱熹等人解释此章时，也多把重点落在宰予志气昏惰、言行不足信，而不把所有昼寝一概视为大过。昼寝是否有罪，遂不再只看行为发生于白日，亦须察其动机、处境与主体德性。

南宋周密《齐东野语·昼寝》汇录宋人昼寝诗，并以“画寝”之说为自己“习懒成癖”开脱。他认为孔子所恶在宰予寝室之侈，而非睡眠本身[20]。这种说法经不起严格的训诂审查，却真实呈现了经典解释与日常生活的互动：并不是宋人先取得一套确定的新经义，而后依之昼寝；更可能的情形是，昼寝已成为生活的一部分，士人因而重新寻找能够安顿这一行为的经典解释。

胡寅《清寐记》则把问题推进到工夫层面。他不满足于为睡眠简单开脱，而试图区分形体之寐与心之不寐，认为人若能在晦息之际不失其心，寐亦可以与日用工夫相通[21]（《斐然集·清寐记》）。此说并非鼓励嗜睡，而是把睡眠纳入心性论的观察范围。行为是否合宜，最终取决于一心之存亡。经此转折，昼寝的伦理判断由外在时刻转向内在精神状态，行为与德性的分离乃获得较为完整的理论形式。

然而，这种“去罪化”并不意味着宋儒普遍肯定睡眠。程颐、张载、朱熹一系的工夫论仍高度警惕昏惰，强调主敬、读书与日夜用功。后世研究理学家的睡眠观，亦指出从宋至明始终存在以睡眠为工夫之敌的传统[22]。宋人并未将昼寝逐出伦理领域，而是建立了更细的区

分：嗜睡、废学与心志昏昧仍须拒斥，因暑、病、劳倦而寝，或能自知其心而不流于放逸者，则未必不可。

2.2 昼寝与隐逸：典故及其文学意蕴

若说经学解释减轻了昼寝的道德负担，文学传统则进一步为其赋予正面形象。边韶、陶潜与华胥三组典故，分别从才学、隐逸与神游三个方向扩展昼寝的意义。

边韶在宋诗中通常作为正面人物出现。苏轼《李行中秀才醉眠亭三首》云：“孝先风味也堪怜，肯为周公昼日眠。”[23]（《苏轼诗集·李行中秀才醉眠亭三首》）吴则礼也常以边孝先自况。“边孝先”不再只是被学生嘲笑的懒师，而成为饱学、机敏又不拘小节的文士。诗人自比边韶，实为借古人替自身睡眠赋形，其所标举的是文士风味，不必然涉及宗教信仰。

陶潜北窗高卧则是隐逸人格的表征。陶潜自言五六月中卧于北窗，偶遇凉风，自谓羲皇上人，这是对自然、身体与无事生活的直接肯定。宋人反复书写北窗、清风、竹榻，正是把昼寝放入陶潜“睡隐”式的生活图景。“睡隐”是一种微缩的退隐，它无需真正离开仕途。官员在谪居休沐时，也可通过一榻之眠暂获山林之意[3]。

华胥典故又为昼寝保留了梦游与超越的意味。王安石《昼寝》云：“独眠窗日午，往往梦华胥。”[24]（《王荆文公诗笺注·昼寝》）“华胥”源自黄帝昼梦，既可指理想世界，也可泛指梦乡。诗中用典使一场普通午睡与超出现实的想象相通，也表现出隐逸独立、离于世俗的旨趣。

边韶、陶潜与华胥典故的共同作用，在于把昼寝由单一行为转化为可供选择的人格语言。诗人可以借边韶显示才学与疏放，借陶潜表现隐逸与自适，借华胥寄托超越现实之想。典故被反复征引，也就不断覆盖“宰予昼寝”的负面记忆。昼寝的意象在此过程中逐步审美化。

2.3 昼寝与修养：佛道及养生观念

佛教对睡眠的基本态度并非单纯肯定。《大智度论》谓：“睡眠盖者，能破今世三事：欲乐、利乐、福德。能破今世、后世、究竟乐，与死无异，唯有气息。”又以偈警之：“眠为大暗无所见，日日侵诳夺人明，以眠覆心无所识，如是大失安可眠！”[25]（《大智度论》卷十七）此处所拒斥者，是睡眠造成的昏沉与失念。故若仅据佛教典籍，昼寝本难成为修行的正面形式。

中国禅宗的日用话语，却提供了另一种解释方向。《五灯会元》载源律师问大珠慧海如何用功，慧海答曰：“饥来吃饭，困来即眠。”源律师以为人人皆然，慧海遂说：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较，所以不同也。”[26]（《五灯会元》卷三《大珠慧海禅师》）此则公案之旨，不在鼓励睡眠，而在破除分别与造作。常人虽吃饭睡觉，心却为须索、计较所牵；得道者依本分而行，故日用即是用功。“困来即眠”由此使睡眠的评价转向睡者是否无所挂碍[27]。

此一话语进入士人生活，并不能直接证明昼寝者皆旨在参禅。宋代禅院自有清规，佛教亦持续警惕昏沉放逸。“困来即眠”所能提供的，是一种可被士人借用的语言：只要睡眠出于自然之困，而非贪安废事，且心不为计较所扰，则睡眠未必与工夫相悖。这与儒家经解中将具体行为与主体德性评价相区分的诠释理路相呼应，却各有其思想来路。

道教材料同样包含排斥与接纳两面。《太平经》把睡梦解释为魂神争行、形神暂离之时，因而强调“守一”以保精神[28]；《云笈七籤》又收临眠安神、厌恶梦与辟梦等法[29]。此类方法不是否定一切睡眠，而是担忧睡中失守，故以存思、咒法调护形神。道教之所重，主要在睡眠时能否聚气敛神。

陈抟高卧则使睡眠具有鲜明的修道者形象。《宋史》称陈抟“每寝处，多百余日不起”[30]（《宋史》卷四百五十七《隐逸传·陈抟》）。此类记载带有仙传色彩，能够说明宋元以后陈抟以善睡著称，尚未可知五代北宋已经形成一套“睡功”体系并开始流行。睡眠与胎息、内丹、养生等修行方式之间存在长期的结合过程，不同年代的文本与实践增补了这一过程。至此我们只能保守估计，陈抟高卧已成为宋代士人熟悉的文化形象，而后起内丹和养生传统又不断为这一形象补入修行内涵。郭印、白玉蟾等人的诗作皆曾借陈抟表现无挂碍与天地宽阔。对士人而言，这种高卧形象比具体而繁复的修炼程序更易进入诗歌和日常想象。它既可寄托隐逸，也可与调息养生相连。

此外，宋代医学与养生知识的传播，也为合理安排睡眠提供了非宗教性的依据。《太平圣惠方》《圣济总录》《养老奉亲书》等材料均把睡眠置于疾病、饮食、年龄与四时调养的关系中考察。此类材料表明，昼寝也可以只是顺应暑热、老病与劳倦的身体安排。宗教思想与医学经验共同扩展了宋人解释睡眠的语言边界，“困来即眠”、道教陈抟高卧与医学养生为昼寝建立不同层次的身体伦理解释。

3 生活实践与昼寝书写

3.1 迁谪与自我调适：以苏轼为例

苏轼昼寝诗数量较多，题材亦丰富，其意义与不同阶段的仕宦经历和生活处境相连。本节所举两组作品，

分别写于杭州通判任内及离杭赴密州之际，集中呈现了外任生活中的寺院往来、朋友交游与休息经验。将作品放回这些处境，可以看出苏轼如何借助文学传统与佛寺环境，为日常生活赋予闲适自得的意义。

《佛日山荣长老方丈五绝》作于熙宁六年（1073）七月，时苏轼任杭州通判。此前，他于熙宁四年（1071）请求外任，离京赴杭，逐渐展开与当地僧人、文士的交往（《苏诗补注》卷十）[31]。其中写昼寝的是其四、其五。食后饮茶、清风倚榻、睡起闻蚊，皆出于游寺生活中的具体感受。“清风一榻抵千金”直接肯定身体休息的满足，“腹摇鼻息庭花落”[12]又以粗朴笔触写出熟睡的形态。佛寺的清寂与身体的安适在此相互映衬，使公务之外的一段休息成为值得欣赏的经验。

这一组诗也将寺院生活与隐逸传统联系起来。其一以“陶令思归久未成，远公不出但闻名”起笔，将陶潜与慧远并置，随后才展开对山中景物与卧起生活的描写。至其五“山人睡觉无人见，只有飞蚊绕鬓鸣”[12]，诗人又将注意力落在无人相扰的睡起与细微声响之上。组诗由古人典故写到眼前感受，所呈现的是一个仍在仕宦的士人，如何从寺院游憩中获得暂离事务的自在。苏轼对闲适生活的欣赏，在杭州外任阶段已得到鲜明表达。

《李行中秀才醉眠亭三首》作于熙宁七年（1074）九月，正值苏轼由杭州通判移知密州、离杭北上的阶段（《苏诗补注》卷十二）[31]。这组诗为友人李行中的醉眠亭而作，其昼寝意义首先形成于文士交游与题亭唱和之中。李行中以诗酒自娱，苏轼便借贺知章、陶潜、边韶等人物为其醉眠赋形。其二“君且归休我欲眠”，承接陶潜醉后遣客的故事，赞赏其自然自得；其三“孝先风味也堪怜，肯为周公昼日眠”[23]，则借边韶表现文士的才学与疏放。醉眠在这里成为朋友之间可以相互欣赏、借以品评人物风度的话题，也使仕宦途中的苏轼得以表达对闲居生活的向往。

两组作品相距一年，书写重心却有所不同：前者立足游寺时的身体感受，后者借题亭赠友展开对文士生活的想象。张玉璞以“三教融摄”说明苏轼迁谪中的顺适无闷，揭示了其思想资源的多元[4]；从这两组早期外任作品看，苏轼对多种资源的运用，也早已见于日常休息和交游唱和。昼寝由此成为他在公务之外安排身体、体会闲暇并表达生活志趣的一种方式。

3.2 仕宦与闲居：王安石、黄庭坚的午枕书写

王安石的午枕书写，可以放在其晚年退居江宁的生活中理解。熙宁九年（1076）再次罢相后，他逐渐将生活重心转向钟山一带，山居景物与日常起居也更多进入诗歌。《午枕》所写“午枕花前簟欲流，日催红影上帘钩”[15]，以竹席的清凉、花影的移动表现午睡时的身体感受与时间流逝。退居使诗人得以细察这些寻常景象，昼寝也成为感受自然、安排日常生活的一部分。然而，诗中“隔水山供宛转愁”又使闲适中带有愁绪。睡眠与山水为诗人提供了片刻安顿，睡起所见却仍能牵动心事，形成晚年生活中闲适与感慨相伴的情境。

《昼寝》题下注“甲子四月十七日午时作”，可系于元丰七年（1084），同样属于王安石晚年退居江宁的阶段。诗中“独眠窗日午，往往梦华胥”[24]，将独卧的生活场景接入古典梦游传统。“独眠”写眼前处境，“梦华胥”则打开现实之外的想象空间。此时，华胥典故与退居生活相结合，使普通午睡具有远离世事、自适其身的意味。与《午枕》着重光影和身体感觉相比，这首诗更多借助典故表达心境，两者共同呈现了王安石退居后对闲暇时间的体会。

黄庭坚《六月十七日昼寝》按旧谱系于元祐四年（1089）[①]，时在京师史局任职，参与《神宗实录》的编修。诗的前两句“红尘席帽乌靴里，想见沧洲白鸟双”，已将仕宦生活与江湖想象并置：身在京城，心中所向却是沧洲白鸟的清远景象。后两句“马龁枯萁喧午枕，梦成风雨浪翻江”[33]，进一步使这种向往进入梦境。现实中马嚼枯草的声音，化为梦中的风雨江涛，诗人由眼前的尘嚣暂入想象中的江湖。昼寝连接了现实生活与心中所想，也使听觉经验成为诗意的来源。马声原是日常环境中的细响，经过梦境转化，获得了风雨翻江的声势；醒后又经诗歌保存，成为诗人表达生活感受与精神向往的方式。

王安石与黄庭坚的例子，显示出昼寝书写随人生处境而产生的不同意义。王安石在退居后细察光影、体会身体安适，并以华胥寄托现实之外的想象；黄庭坚则在仕宦生活中借午梦展开江湖之思。前者以睡眠充实退居生活，后者以睡眠暂时转换身处官场的感受。昼寝由此既能表现生活节奏的改变，也能承载士人对另一种生活的向往。

[①] 《六月十七日昼寝》旧谱系于元祐四年（1089）。高芝麻子对此提出异议，认为其成诗时间应较旧谱所定提前至少两年，故此处沿用旧谱系年，并注明其说。参见高芝麻子：《黄庭堅「六月十七日昼寝」成立年代に関する一考察》，《東方學》2004 年第 107 辑，第 48—61 页[32]。

3.3 老病与退居：以陆游为例

陆游的昼眠书写，可以结合其晚年退居山阴的经历理解。《竹窗昼眠》收入《剑南诗稿》卷三十二，据编次可系于庆元元年（1195）初夏，时陆游七十一岁，已在淳熙十六年（1189）罢官后归居山阴数年。诗中“平生喜昼眠，此志晚乃偿”[18]，既有平生愿望得遂的欣喜，也写出退居后生活节奏的变化。“晚乃偿”将过去与眼前相对照，使昼眠成为诗人回顾自身经历、确认当下生活的一种方式。

这种变化在“向来万里心，尽付一竹床”中表现得尤为集中。“万里心”承接往日远游与有所作为的志愿，“一竹床”则将视线收回眼前的休息之所。诗人由奔走四方写到安卧竹窗，重新安排身体与时间的关系。初夏白昼渐长，窗外新笋出林，解箨之声使“灵府生清凉”；醒后掬泉，又能感到水中的菱丝清香。昼眠因而与听竹、掬泉、清啸相连，共同构成退居生活中可以细察和享受的日常经验。诗中“安枕了无梦，孰为蝶与庄”，又借庄周梦蝶的典故说明安眠时的自得。前文的竹床、笋声与清凉感受，由此获得了物我相忘的意味。至“清啸送落日，与世永相忘”[18]，诗歌从初夏日长写到落日，将一段午睡展开为一日生活的叙述。庄子典故与身体感受相互结合，使昼眠既有切身的安适，也成为表达退居心境的语言。

陆游在这里所写，是退居者如何重新体会时间，并在日常细事中安顿自身。往日的“万里心”仍作为人生记忆进入诗中，眼前的竹床、笋声与寒泉则提供了另一种生活内容。诗人通过昼眠书写，把身体休息组织成值得欣赏和回味的经验，也使远离仕途后的生活获得了自身的趣味与秩序。

3.4 勤学与戒睡：宋代理学家的另一种态度

宋代昼寝书写虽盛，拒斥睡眠的声音并未消失。程颐、张载、朱熹等理学家重视日用工夫，常以昏惰、放逸为学者之病。对白日睡眠的警惕，与夜读、静坐、早起等实践相连。睡眠使心识不明，亦可能使工夫间断，故理学家多要求节制，而非顺从身体的一切欲求。南宋胡寅《清寐记》则对此稍作转折。以“寐而不寐”说明形体虽眠，本心仍可澄明，正表明睡眠是否妨碍工夫，最终仍取决于心是否昏昧[21]。

这种态度与“困来即眠”恰成对照。禅宗公案所批评的是睡时“千般计较”，理学工夫所担忧的则是因安逸而失其敬。二者都把精神状态置于行为之上，却对何为合宜状态有不同说明。前者强调无造作，后者强调常惺惺与持敬。若只看到三教在心性语言上的相近，便会忽略其工夫方向与制度背景的差异。晁迥曾言“儒家之言云寂然不动，道家之言云归根曰静，禅家之言云息缘反照。人能洞晓三家之言，同归一真之理。”又谓：“儒家之言率性，道家之言养神，禅家之言修心，共理一也，何烦争论。”[34]（《法藏碎金录》卷一）即言儒家“率性”、道家“养神”、禅家“修心”为“共理”。可知北宋士人开始注意到三教在心性工夫上的相通之处。然而，相通并不等于相同。就睡眠而言，禅宗“困来即眠”重在消除计较与造作，理学家的戒睡则重在防止昏惰、维持主敬；二者虽然都以精神状态判断行为，其工夫方向仍有明显区别。

因此，理学家的戒睡始终是昼寝获得正面解释时始终面对的伦理压力。正因为勤学、主敬的要求持续存在，宋人才需要区分身体所需的暂寝与放逸嗜睡，并反复说明何种昼寝不会损害志气与德性。昼寝的正面意义正是在与昏惰、废学等负面评价相互辨析的过程中逐渐成立。

4 结语：昼寝书写与宋代士人的自我解释

由“宰予昼寝”至宋人“困来即眠”的书写，不仅仅是一项身体行为由禁止到许可的简单变化。宋前传统为昼寝留下彼此冲突的意义：宰予代表志气昏惰，边韶代表博学机敏，陶潜代表隐逸自适，华胥则通向神游异境。宋代士人在昼寝观念的多重传统中进行选择与糅合。

宋代昼寝书写的变化，大体可见三条路径。其一，经学解释把昼寝行为与宰予个人的德性缺陷相分离，使睡眠是否合宜须视具体情况而定；其二，诗歌借边韶、陶潜、华胥等典故，将身体休息转化为审美经验；其三，禅宗日用话语、陈抟高卧形象以及医学养生观念，又使睡眠可以与形神调摄相联系。

苏轼、王安石、黄庭坚和陆游的个案进一步说明，同一昼寝行为因生活处境不同而意义各异。迁谪者借之调适失意，仕宦者借之安顿劳形，老病退居者则以之调养身心。经学与文学的传统，以及宗教资源都通过具体处境而真实地进入宋代士人的身体实践。

故而，昼寝书写可以成为观察士人自我解释的微小场域。它显示出经典训诫并非静止地支配生活，身体需要也非全然游离于伦理之外；士人在二者之间不断寻找解释，又从文学传统与佛道资源中取其所需。由“宰予昼寝”到“困来即眠”的意义迁移，所呈现的不是三教边界的消失，而是儒家伦理居于主导之时，宋代士人对多种思想和宗教资源所作的情境化调用。正是在这种细微而持续的协商中，昼寝由可能招致非议的身体行为，转变为可以公开书写、审美并用以安顿精神生活的经验。

参考文献

[1] 沈金浩.宋代文人的午睡昼寝及其审美心理[J].中国典籍与文化,1995(03):77-81.

[2] 曹逸梅.午枕的伦理：昼寝诗文化内涵的唐宋转型[J].文学遗产,2014(06):62-72.

[3] 林晓娜.论宋代睡隐诗的典故意象[J].聊城大学学报（社会科学版）,2016(06):27-33.

[4] 张玉璞.三教融摄与宋代士人的迁谪心态——以苏轼为中心的考察[J].复旦学报（社会科学版）,2018(02):92-103.

[5] 张培锋.宋代士大夫信仰体验及其心路历程[J].河北师范大学学报（哲学社会科学版）,2020(05):52-63.

[6] 王瑞来.宋代士大夫的精神结构与社会转型——以赵抃崇佛为视点的考察[J].国际儒学（中英文）,2023(01):122-133.

[7] 张晓宇.理学与皇权——两宋之际“圣学”观念的演变[J].中央研究院历史语言研究所集刊,2021,92(4):649-700.

[8] 程地宇.高唐梦非白日梦——关于昼寝、昼梦与白日梦的文化解读[J].重庆社会科学,2006(01):29-34.

[9] 程树德撰,程俊英、蒋见元点校.论语集释[M].北京：中华书局,1990.

[10] （南朝宋）范晔.后汉书:卷八十上·文苑列传·边韶[M].北京:中华书局,1965:2623.

[11] （梁）萧统.陶渊明传[M]//（晋）陶渊明.陶渊明集.北京:中华书局,1989:192.

[12] （宋）苏轼.苏轼诗集·佛日山荣长老方丈五绝[M].北京:中华书局,1982:478.

[13] （宋)苏轼.苏轼诗集·春日[M].北京:中华书局,1982:1331.

[14] （宋）苏舜钦.苏舜钦集·夏意[M].上海:上海古籍出版社,2011:68-69.

[15] 高克勤点校.王荆文公诗笺注·午枕[M].上海:上海古籍出版社,2010:964.

[16] （宋）苏舜钦.苏舜钦集·春睡[M].上海:上海古籍出版社,2011:68-69.

[17] （宋）苏舜钦.苏舜钦集·夏热昼寝感咏[M].上海:上海古籍出版社,2011:38-39.

[18] （宋）陆游著,钱仲联校注.剑南诗稿校注·竹窗昼眠[M].上海:上海古籍出版社,1985:2150.

[19] （宋）刘敞.公是七经小传·论语[M]//文渊阁四库全书:第177册.台北:台湾商务印书馆,1986:33.

[20] （宋）周密.齐东野语·昼寝[M].北京:中华书局,2012:236-237.

[21] （宋）胡寅.崇正辩·斐然集·清寐记[M].北京:中华书局,1993:674.

[22] 张艺曦.明代士人的睡眠时间与睡眠观念[J].明代研究通讯,2002(05):35-55.

[23] （宋）苏轼.苏轼诗集·李行中秀才醉眠亭三首[M].北京:中华书局,1982:587.

[24] （宋）王安石撰,（宋）李壁笺注,高克勤点校.王荆文公诗笺注·昼寝[M].上海:上海古籍出版社,2010:523.

[25] （后秦）鸠摩罗什译.大智度论:卷十七[M]//大正新修大藏经:第25册.东京:大正新修大藏经刊行会,1960-1979:184中栏.

[26] （宋）释普济.五灯会元:卷三·大珠慧海禅师[M].北京:中华书局,1984:157.

[27] 赖功欧.马祖道一“平常心是道”的禅道理念[J].中国哲学史,2002(04):79-84.

[28] 王明.太平经合校[M].北京:中华书局,1960:716.

[29] （宋）张君房编,蒋力生等校.云笈七籤[M].北京:华夏出版社,1996:142-145、271-272.

[30] （元）脱脱等.宋史:卷四百五十七·隐逸传·陈抟[M].北京:中华书局,1977:13420.

[31] （宋）苏轼撰,（清）查慎行补注,王友胜校点.苏诗补注：卷十、卷十二[M].南京：凤凰出版社,2017.

[32] 高芝麻子.黄庭堅「六月十七日昼寝」成立年代に関する一考察[J].東方學,2004(107):48-61.

[33] 刘尚荣点校.黄庭坚诗集注·六月十七日昼寝[M].北京:中华书局,2003:403.

[34] （宋）晁迥.法藏碎金录:卷一[M]//大藏经补编:第27册.台北:华宇出版社,1985:809上栏.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

OPEN ACCESS