

林慶彰 主編

中國學術思想研究 輯刊

花木蘭
文化出版社
出版

中國學術思想

研究輯刊

十三編

林慶彰主編

第15冊

魏晉身體修養論

孫世民著



花木蘭文化出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

魏晉身體修養論／孫世民 著 — 初版 — 新北市：花木蘭文化出版社，2012〔民 101〕

目 4+320 面；19×26 公分

（中國學術思想研究輯刊 十三編：第 15 冊）

ISBN：978-986-254-799-1（精裝）

1. 魏晉南北朝哲學 2. 修養 3. 氣

030.8

101002167

ISBN-978-986-254-799-1



中國學術思想研究輯刊

十三編 第十五冊

ISBN：978-986-254-799-1

魏晉身體修養論

作 者 孫世民

主 編 林慶彰

總 編 輯 杜潔祥

出 版 花木蘭文化出版社

發 行 所 花木蘭文化出版社

發 行 人 高小娟

聯絡地址 新北市永和區中正路五九五號七樓

電話：02-2923-1455／傳真：02-2923-1452

網 址 <http://www.huamulan.tw> 信箱 sut81518@gmail.com

印 刷 普羅文化出版廣告事業

封面設計 劉開工作室

初 版 2012 年 3 月

定 價 十三編 26 冊（精裝）新台幣 42,000 元

版權所有・請勿翻印

論魏晉身體修養

孫世民 著

作者簡介

孫世民，國立彰化師範大學國文研究所中國文學博士，目前為國立台北商業技術學院助理教授。研究專長包含《世說新語》及魏晉玄學，碩士論文為《世說新語反映的魏晉老學》，博士論文為《魏晉身體修養論》。除此之外，尚有單篇論文數十篇，發表於《中國學術年刊》、《孔孟學報》、《彰化師大國文學誌》、《興大人文學報》、《靜宜人文社會學報》、《慈濟大學人文社會科學學刊》等優良學術期刊。

提 要

魏晉身體修養之縱深處，隱含著生命意義之自我治療。劉邵所重在「政治身體」，而以「自然身體」為追求目標，欲塑造政治上之聖王；王弼才為玄理化人生修養的真正開端。王弼的理路，非常特殊，他強調的是身體的「物質自主真實性」，認為只要放掉意識造作執著，順任自然之氣，身體自身的物質自主性，才可獲得保全，當身體不受意識掌控時，身體自身可自生、自濟、自我長成、自定方向。

阮籍身體修養論，談論春氣與地氣對身體的正面影響，亦論及地氣對人之性情的負面影響，所論較王弼為細膩，但義理之深刻性，不及王弼，亦未能承續王弼「身體自主性」之說。阮籍身體修養論，雖細膩處超過王弼，但所述較為零散，不成系統。

嵇康相須論則以「氣論」為理論基底，以陰陽相須、形神相須、明膽相須、人地相須為綱目，以「氣的交感互通」為運作方法，以「大通境界」之「整體諧和觀」為「終極關懷」。嵇康身體理論，是兼含「理論基底」、「核心概念」、「運作方法」、「終極關懷」，這是一套系統龐大的完整理論。

嵇康雖解決阮籍身體修養論不成系統的問題，但是劉邵、王弼、阮籍、嵇康，雖然都以自然之道為身體修養追求之目標，但是「身體」與「自然之道」，懸隔甚遠，以致於阮籍與嵇康內心時相衝突，未能安穩，這樣的理論缺失，到了郭象、張湛，終於獲得解決。

郭象「即身證天道」，「身體即是天道」，張湛「天地」、「身體」、「萬物」融通為一，天地以複本的姿態，融入身體，萬物亦以「附件」、「物件」的方式，鑲嵌入身體之中，不但身體具備天地之理，且取於身而足，靡有一物不備，魏晉身體修養論發展至郭象、張湛，已達巔峰。

就因為魏晉身體修養論發展至此，理論高度難以超越，是故，葛洪別開一路，取道教理論，開發宗教身體療癒一路。



目次

第一章 緒 論	1
第一節 身體與修養	1
第二節 身體研究文獻探討	9
一、楊儒賓《儒家身體觀》	9
二、張豔豔《先秦儒道身體觀與其美學意義考察》	10
三、劉成紀《形而下的不朽——漢代身體美學考論》	10
四、王岫林《魏晉士人之身體觀》	11
五、劉錦賢《儒家保身觀與成德之教》	12
六、周與沉《身體：思想與修行》	12
第三節 研究動機	13
第四節 研究方法	13
第二章 劉邵身體修養論	17
第一節 前 言	17
第二節 身體由氣形成	18
第三節 劉邵身體思維	21
一、本性不變，貌色不變	22
二、閱讀身體語言，當下感知內在	23
三、人性及材能皆先天決定	27
四、以平淡為貴	30
五、耳目殊管，各司其官	33
第四節 劉邵身體修養的操作方法	35
一、探究玄微的自然之理	37
二、以小心培養大志	38
三、內心寬恕，消解人我對抗	40
四、退讓、不爭、不伐	41
第五節 結 語	46
第三章 王弼身體修養論	49
第一節 前 言	49
第二節 王弼身體理論之基礎	51
一、王弼之氣論與身體	51
二、王弼之自然論與身體	53
三、王弼之無為論與身體	58

第三節 王弼之身體思維	60
一、進入虛空，突破黑暗	60
二、惟身是寶，貴身愛身	64
三、體分兩主，大器喪矣	67
第四節 王弼如何修養身體	72
一、身之調養，須合自然	72
二、以虛受人，處卑守靜	78
三、無所爭競，無欲自樸	82
四、滌除邪飾，不累其身	83
五、以性約束情，去邪存正	85
第五節 結語	88
第四章 阮籍身體修養論	91
第一節 前言	91
第二節 阮籍的自然論與身體	92
第三節 身與天地之氣相通：氣的諧和狀態	95
一、萬物一體，皆由氣所生，人身亦然	95
二、身通天地之氣	97
第四節 由「氣之不和」到「生命之復歸諧和」	98
一、氣之不和，身疾死滅	98
二、生命復歸諧和之道	101
第五節 阮籍身體修養之境界	114
第六節 結語	119
第五章 嵇康身體修養論（一）——以養生論為中心的探討	121
第一節 前言	121
第二節 嵇康「養生」的「內在思想」：貴身	122
一、時代環境的刺激	123
二、承續老莊思想	124
三、從嵇康「內在思想」來分析	125
第三節 嵇康養生與回歸自然	132
第四節 嵇康養形方法	137
一、預防災疾以養生	137
二、戒欲以養生	138
三、資妙物以養生	142
第五節 嵇康養神方法	144

第六節 嵇康養生境界論——理想世界與現實世界的相互圓融	152
第七節 結語	157
第六章 嵇康身體修養論（二）——以相須論為中心的探討	161
第一節 前言	161
第二節 陰陽相須，明膽相須	168
第三節 形神相須，外內相須	173
第四節 人地相須，人宅相須	177
第五節 嵇康相須論與氣的感通	183
第六節 結語	189
第七章 郭象身體修養論	193
第一節 前言	193
第二節 郭象身體修養操作方法	195
一、生命異化，心形互控	196
二、除蔽解蔽，根源解消	197
第三節 郭象身體和合論	202
一、外、內和合	203
二、人、物一如，玄同彼、我	205
三、與萬物為一，跡冥圓融	206
第四節 以身觀治道	210
一、君臣上下，天理自然	211
二、百節皆適，君主與群生感通逍遙	217
三、勿以一正萬、以己正天下	219
四、形各有所司，臣亦應各當其分	220
五、以天下為一體，無愛為於其間	220
六、大人無常心，以百姓之心為心	221
第五節 即身證天道	222
第六節 結語	226
第八章 張湛身體修養論	229
第一節 前言	229
第二節 張湛身體觀之理論基礎	230
一、張湛之氣論與身體	230
二、張湛的循環變化觀與身體	234
三、張湛之自然觀與身體	235

四、張湛之力命觀與身體	237
五、張湛之佛學思想與身體	239
第三節 張湛之身體思維	243
一、空、有對言，心、形對言：形骸爲有， 方寸爲空	243
二、真、假（幻）對言：形骸爲假有，太虛 爲真宅	246
三、毀壞與常存對言：有形必壞，太虛常存	247
第四節 張湛身體操作方法	249
一、無	250
二、忘	250
三、任	252
四、虛靜守柔	253
五、不 爭	254
第五節 張湛身體境界論：身體備具天地之理	255
第六節 結 語	258
第九章 從葛洪身體修養論談其療癒觀點——以 《抱朴子·內篇》為核心的探討	261
第一節 前 言	261
第二節 「身體」為何需要修養	264
一、療癒歧出之本性，安頓遭煎熬之生命	264
二、補救預防精氣之傷損	267
三、回歸存有的根源，養護生命之完整和 諧，以延年久壽	270
第三節 身體如何進行修養	273
一、透過服食丹藥，進行非局域療癒	273
二、滌除玄覽，存思通神	282
三、導引行氣，調氣卻惡，進行非局域療癒	286
四、行房中術，寶精愛氣	291
五、積善行德，寶德以長生	293
六、興居有節，避免傷損	295
第四節 結 語	296
第十章 結 論	297
參考書目	309

第一章 緒 論

第一節 身體與修養

大致來說，西洋哲學對身體採二元分立的立場，笛卡爾（Rene Descartes, 1596～1650）主張身心二元論，他在《沉思錄》中說：「心靈和身體之間有極大的差別。有關身體方面，就它的本性來說，是永遠可分的，而心靈的本性則完全不可分。」〔註1〕「我和此身體緊密地連結和混合在一起，使心靈和身體組成了一個整體。如果不是這樣，則我的身體受傷時，就不會感到痛苦，因為我只是一個思想物，只能藉著理解力知覺這個傷處。」〔註2〕「嚴格來說，我只是一個思想物，也就是說，我是一個心靈，一個靈魂，或是一個理解，一個理性。」〔註3〕笛卡爾認為身心二分，身體和本性可分開，但心靈和本性不可分開。能思本性即是我，我就是一個思想物，人心成了映照外界的鏡子，劉放桐便說：「笛卡爾把我思作為出發點，意味著認識是從人的內心發生的，人心成了一面映照外在世界的鏡子。」〔註4〕柏拉圖主張心物二分，且人心為照耀外物的一面鏡子，此為「鏡像論」。笛卡爾二元分立的觀點，延續

〔註1〕〔法〕笛卡兒（Rene Descartes, 1596～1650）著，黎惟東譯：《沉思錄》（台北：志文出版社，2004年1月），頁119。

〔註2〕〔法〕笛卡兒著，黎惟東譯：《沉思錄》，頁114。

〔註3〕〔法〕笛卡兒著，黎惟東譯：《沉思錄》，頁46。

〔註4〕劉放桐：〈後現代主義與西方哲學的現代走向〉，收於李惠國、黃長著主編：《流變與走向：當代西方學術主流》（北京：社會科學文獻出版社，2001年1月），頁6。

了柏拉圖的「鏡像論」。

笛卡爾身心二元論影響重大，奠定了整個近代西方思想對身體的理解，張豔豔《先秦儒道身體觀與其美學意義考察》說：

笛卡爾以身心割裂、對立的二元論，奠定了現代性得以展開的基石，精神／物質、心／身、主體／對象、本質／現象、內容／形式、價值／事實的二元判定由此成為現代哲學與美學的主調。當現代性愈益陷入危機之時，究本清源，當代的思想者由回溯到笛卡爾，以對笛卡爾身心二元論的批判展開救贖，而身體因此也便成為當代思想視域中的焦點，身體的轉向成為西方思想轉向的重要標識。〔註5〕

笛卡爾主張能思本性即是我，且身心割裂、心靈與外物對立，身與心互相獨立，互不影響，Bryan S. Turner《身體與社會理論》便說笛卡爾「建立身體（作為機器）與心靈（作為理性意識）的二分」〔註6〕。胡賽爾（Edmund Husserl, 1859～1938）《笛卡兒的沉思：現象學導論》認為是「我思與作為我思對象的分離」〔註7〕，對於此種分離，約翰·伯格（John Berger, 1926～）《觀看的視界》稱之為「笛卡兒式分裂」。〔註8〕

在研究「魏晉身體修養論」時，常被人問及：「為何對肉體有興趣？」這實在是一個不太精準的問題，一般人都以為「身體即肉體」，這是受到近代西洋哲學身體二元分立的影響，將精神與肉體二分，在這樣的理解脈絡下，「身體研究」當然就成為在研究肉體。

因此在論述「身體修養論」之前，須先了解本文所說的「身體」意義，以免滋生誤解。何乏筆說：「東方身心觀重視身心合一，而避免身心二元論。」〔註9〕在東方身心一元論的思維中，會認為西方身心二元論是不恰當

〔註5〕張豔豔：《先秦儒道身體觀與其美學意義考察》（上海：上海古籍出版社，2007年6月），頁4。

〔註6〕Bryan S. Turner 著，謝明珊譯：《身體與社會理論》（台北：國立編譯館，2010年2月），頁39。

〔註7〕〔德〕胡賽爾（Edmund Husserl, 1859～1938）著，張憲譯：《笛卡兒的沉思：現象學導論》（台北：桂冠圖書股份有限公司，2004年5月），頁48。

〔註8〕〔英〕約翰·伯格（John Berger, 1926～）著，吳莉君譯：《觀看的視界》（台北：城邦文化事業股份有限公司，2010年8月），頁246。

〔註9〕楊儒賓、何乏筆主編：《身體與社會》（台北：唐山出版社，2004年12月），頁13。

的，梁漱溟《中國文化要義》便說：「二元歧出者，正是在淺處植基，未得其通之道也。」〔註10〕二元歧出，未得其通，言下之意，便是身心一元，方得其通。楊儒賓《儒家身體觀》亦云：

笛卡爾式的身心二元反而是獨特的，孟子的形——氣——心一體論才是當理之談。〔註11〕

身心是合一的，身體並非純粹指軀體，而是兼包意識、形、氣，是形、氣、心一體的。亦即，身體指的是完整的生命有機體，楊儒賓《儒家的身體觀》說：

（孟子）他的身體是種體驗證成的三體合一，他當下就是形氣意志的交融體，或者該說是形氣心的完美呈現。〔註12〕

據是，身體是一個整體性的概念，指的是形、氣、心三體合一的「生命整全體」。也可如張豔豔所說，為「身心一如，形神融合的統一體」〔註13〕。

身體的特性，除了楊儒賓《儒家身體觀》所指出的是「生命整全體」外，從現象學的角度來說，身體尚具「自然變化生成」的特性。瑞士學者畢來德（J. F. Billeter, 1939～）《莊子四講》云：

要進入莊子的思想，必須先把身體構想為我們所有的已知和未知的官能與潛力共同組成的集合，也就是說，把它看作是一種沒有確鑿可辨的邊界的世界，而意識在其中時而消失，時而依據不同的活動機制，在不同的程度上解脫開來。按照莊子的想法，學會適度地轉換機制，或是任由這些變化自然生成，是非常重要的。〔註14〕

畢來德《莊子四講》採用現象學的視角來詮釋《莊子》，極具新意。魏晉思想深受老莊之學的影響，因此，要研究魏晉思想，必須先了解老莊。本論文接受畢來德《莊子四講》的詮釋，將「身體」解釋為「已知和未知的官能和潛力共同組成的集合」，或說是「身體作為一種可知亦不可知的活動」〔註15〕。身體除了已知的部份外，尚有未知的官能與潛力，可自然變化生成，或是轉

〔註10〕 梁漱溟：《中國文化要義》（上海：上海人民出版社，2007年4月），頁190。

〔註11〕 楊儒賓：《儒家身體觀》（台北：中央研究院中國文哲研究所，2004年12月），頁4。

〔註12〕 楊儒賓：《儒家身體觀》，頁25。

〔註13〕 張豔豔：《先秦儒道身體觀與其美學意義考察》，頁7。

〔註14〕 〔瑞士〕畢來德（J. F. Billeter, 1939～）著、宋剛譯：《莊子四講》（北京：中華書局，2009年4月），頁107。

〔註15〕 〔瑞士〕畢來德著、宋剛譯：《莊子四講》，頁131。

換機制。就因為身體可轉換機制，可自然變化生成，身體修養或修煉，才有提昇身體狀態，或提昇精神境界的可能。據此而言，可說身體具有「自我超拔」的可能，Chris Shilling《身體三面相：文化、科技與社會》便說：「身體具有自我超越的能力，因為身體會產生一種神聖的能量，繼而加速文化或符號秩序的浮現。」〔註 16〕透過身體修養或修煉，產生神聖能量，能讓身體具有自我超越的能力。本論文第九章將談論「葛洪的身體修養論」，便將論述身體如何透過修養，來產生神聖能量，使自身能自我超越。

吉爾·德勒茲（Gilles Deleuze, 1925～1995）《電影 2：時間——影像》云：「直擊一個有待破譯、一貫曖昧的真實。」〔註 17〕身體研究也是在直擊一個有待破譯的曖昧的真實，之所以說是「曖昧的真實」，是因為身體研究不是一開始便能對準問題的焦點，不是一開始便能完全掌握身體的真實狀況。所以畢來德將身體詮釋為「可知亦不可知的活動」，就現象學來說是正確的。吉爾·德勒茲主張的真實，是指「自主的物質真實性」，德勒茲說：「物質與環境取得某種自主的物質真實性，因而具有了自身價值。」〔註 18〕身體亦具某種自主的物質真實性，可自然地生成變化，也可產生碰撞，因而生成原先難以想像的新形式，所以德勒茲說：「碰撞可以呈現極其迥異的形式」。〔註 19〕本論文第六章探討「嵇康相須論」，便將吸收部份「身體現象學」的養份，來進行論述。

身體現象學大師梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty, 1908～1961）《眼與心》一書云：「實際運作中的身體，它不是一塊空間或一簇功能，而是視覺和運動的交纏。」〔註 20〕梅洛龐蒂視身體為視覺與運動的交纏，並說：「我的身體既是能見者，又是可見者。身體凝視萬事萬物的同時，也能凝視自己，並在它所見之中，認出能見能力的另一面。」梅洛龐蒂認為身體為能見者，又是可

〔註 16〕〔美〕Chris Shilling 著，謝明珊、杜欣欣譯：《身體三面相：文化、科技與社會》（台北：國立編譯館，2009 年 8 月），頁 45。

〔註 17〕〔法〕吉爾·德勒茲（Gilles Deleuze, 1925～1995）著，謝強、蔡若明、馬月譯：《電影 2：時間——影像》（長沙市：湖南美術出版社，2004 年 8 月），頁 1。

〔註 18〕〔法〕吉爾·德勒茲著，謝強、蔡若明、馬月譯：《電影 2：時間——影像》，頁 6。

〔註 19〕〔法〕吉爾·德勒茲著，謝強、蔡若明、馬月譯：《電影 2：時間——影像》，頁 2。

〔註 20〕〔法〕梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty, 1908～1961）著，龔卓軍譯：《眼與心》（台北：典藏藝術家庭股份有限公司，2009 年 1 月），頁 80。

見者，身體既是他者的客體，也是自我的主體，事物成了身體的附件或延伸，「(事物)被鑲嵌進身體的肉當中，成為其完整的一部份」〔註21〕。既然如此，可說萬物可見性在我的身體中複本化。〔註22〕

傅柯(Michel Foucault, 1926~1984)從身體出發，加以研究。《規訓與懲罰》一書，關注的是「馴服的身體」，認為社會(如監獄、學校等單位)藉由知識與權力，支配、控制、塑造身體，規範人的手段具有多樣性，如「通過控制思想來征服肉體」〔註23〕、或透過「全景敞視主義」來控制身體〔註24〕，或透過各種規訓來馴服身體，或透過懲罰來約束身體。權力將身體作為一個馴服的對象，來加以改造，傅柯《規訓與懲罰》說：

人身也直接涉及政治領域：權力關係直接控制著它、籠罩著它、給它烙上標記、規範著它、折磨著它、強迫它完成某些任務、遵守某些禮節以及發出某些符號。這種對人身的政治控制，按照一種複雜的交互關係，與對人身的經濟使用緊密相關。〔註25〕

傅柯認為知識和駕馭構成了可稱為有關人身的政治技術學的東西，身體受權力直接控制著、規範著，是故，「權力與知識是直接相互指涉的」。〔註26〕傅柯並不關心個人精神如何超拔，他關心的是權力對於身體的掌控，《規訓與懲罰》說：

個人被按照一種完整的關於力量與肉體的技術而小心地編織在社會秩序中。〔註27〕

傅柯關心的是權力如何透過規訓與懲罰，對於身體進行控制，傅柯談論「馴服的身體」，較偏於「社會建構論」，認為身體是由社會建構而成。本論文第七章「郭象身體修養論」，亦將吸收部份「社會建構論」，來進行論述。

要研究魏晉時期之身體修養論，首先必須解決一個問題，那就是「身體為何須要修養」？依據梁漱溟《中國文化要義》的說法，人類文化最初從身體出

〔註21〕〔法〕梅洛龐蒂著，龔卓軍譯：《眼與心》，頁82。

〔註22〕〔法〕梅洛龐蒂著，龔卓軍譯：《眼與心》，頁83。

〔註23〕〔法〕傅柯(Michel Foucault, 1926~1984)著，劉北成等譯：《規訓與懲罰》(台北：桂冠圖書股份有限公司，2011年5月)，頁99。

〔註24〕〔法〕傅柯著，劉北成等譯：《規訓與懲罰》第三章「全景敞視主義」，頁195~227。

〔註25〕〔法〕傅柯著，劉北成等譯：《規訓與懲罰》，頁24。

〔註26〕〔法〕傅柯著，劉北成等譯：《規訓與懲罰》，頁26。

〔註27〕〔法〕傅柯著，劉北成等譯：《規訓與懲罰》，頁216。

發〔註 28〕。此時，人們依身體本能生活，生活工具便寓於身體之中〔註 29〕。渴則欲飲，饑則欲食，人類文化是從身體官能欲求出發，此可說是「身為主而心為副。心機能完全附屬於軀體，只為軀體服務，能獲飽暖安逸則止。」〔註 30〕而後才從身體發展出精神層面的需求，注重理性，心不再拘束於軀體之內，亦即，這是「心隨身來，身先而心後」〔註 31〕。簡單地說，是從「欲望本位」，發展至「理性本位」，或說是「精神本位」。

就精神本位來說，畢來德《莊子四講》云：「只有任隨身體——如此構想下的身體——自由地運作，我們才能夠保障自身的自主性。」〔註 32〕魏晉思想受莊學影響，強調「虛」、「任」、「隨」，藉由「虛」、「任」、「隨」之身體修養，目的在於保障自己身體的自主性。畢來德《莊子四講》尚云：

知道如何返歸渾沌與虛空，是一件事關生命的事。我們的救贖，這時便取決於我們退步的能力，看我們能不能去游於物之初，找回唯道集虛的那個虛，只有能夠進入這種虛空，才可能完成必然的行動。而無法實現虛空，我已經說過，只會產生重複、僵化，乃至瘋狂。〔註 33〕

找回唯道集虛的虛，生命的靈動性才能獲得保全；不能找回虛空，只會讓生命產生重複、僵化，而要找回虛空，便須有一套身體修養的工夫，據此可知，身體修養是有關生命保全的重要工作。余英時便說：「我堅信中國文化重視個人修養的傳統，會有獨特的貢獻。」〔註 34〕余英時的堅信，是有道理的。

人們的生命具有兩種相反之表現，一是隨順軀殼起念，一是超軀殼或反軀殼〔註 35〕。若隨順軀殼起念，沉溺於官能欲望之中，交引日下，人們便如同禽獸一樣，只呈顯出動物性來，人性的光明面便隱而不發，這當然是理性本位的人們，所不能接受的事。既然不能接受隨順軀殼起念，便應走超越軀

〔註 28〕 梁漱溟：《中國文化要義》，頁 257。

〔註 29〕 梁漱溟：《中國文化要義》，頁 111。

〔註 30〕 錢賓四：〈再論靈魂與心〉，《靈魂與心》（台北：蘭臺出版社，2001 年 4 月），頁 123。

〔註 31〕 梁漱溟：《中國文化要義》，頁 232。

〔註 32〕 〔瑞士〕畢來德著，宋剛譯：《莊子四講》，頁 133。

〔註 33〕 〔瑞士〕畢來德著，宋剛譯：《莊子四講》，頁 129。

〔註 34〕 余英時：〈人文與自然科學應如何均衡發展〉，《人文與民主》（台北：時報文化出版企業股份有限公司，2010 年 1 月），頁 22。

〔註 35〕 梁漱溟：《中國文化要義》，頁 79。

殼的路數，重視精神層面，將人性由動物性中超拔而出，而超拔的方法，便是「身體修養論」。魏晉身體修養論，重視「微觀宇宙與宏觀宇宙的融合」，很重視精神的超拔。本論文第四章及第五章，談論「阮籍身體修養論」及「嵇康身體修養論」，便將著意討論此點，以見出玄學家在思辨之外，仍有其身體修養論，可得而談。

人禍之所起，為意必固我之我執與體氣之不平衡所致，前者為個人生命愚蔽偏執之情，後者為強暴沖動之氣〔註36〕。前者須從「心」下身體修養之工夫，後者須從「氣」之調和著手。是故，身體修養之兩大重點為「心」與「氣」，簡而言之，身體修養須向內用力，從心與氣著手。心欲掙脫愚蔽偏執之情，以達致心靈的平靜澄澈；氣欲加以調和，求取恢復原始之和諧。日人栗山茂久《身體的語言》云：「將身體視為一種自給自足的實體，受自身的內在邏輯所管轄。」〔註37〕心與氣便可視為管轄身體的內在要素，藉由心與氣的調和、修養，身體才可成為自給自足的實體。

人的問題，終須人們自行解決。要想解決人的問題，便須下身體修養的工夫，「自天子至于庶人，壹是皆以修身為本。」故梁漱溟《中國文化要義》云：「修己工夫乃重於一切」〔註38〕。身體修養的目的，是透過心與氣的修養，以達致自身的和諧、人與人關係的和諧、人與宇宙的和諧，是以，魏晉時期之身體修養，最終目的常在於歸返於道境，以求取自我小宇宙與自然大宇宙之間的和諧。約翰·伯格《另類的出口》認為身體為人們「脫離黑暗的出口」〔註39〕，據此出口，才能進入神之家。就魏晉思想來說，身體可視之為脫離黑暗的出口，以及歸返道境的入口。

站在「生命的學問」的立場，哲學家若能實踐其關於身體的觀點，將該觀點內化為具體的生活實踐，會是比較理想的，也較符合中國哲學為「生命的學問」這一特質〔註40〕。更何況既然「身體」是屬於生命的整全體，當然

〔註36〕梁漱溟：《中國文化要義》，頁100。

〔註37〕〔日〕栗山茂久著，陳信宏譯：《身體的語言——從中西文化看身體之謎》（台北：究竟出版社，2001年1月），頁286～287。

〔註38〕梁漱溟：《中國文化要義》，頁208。

〔註39〕〔英〕約翰·伯格著，何佩樺譯：《另類的出口》（台北：城邦出版集團有限公司，2011年5月），頁104。

〔註40〕牟宗三《中國哲學的特質·第一講引論：中國有沒有哲學》云：「中國哲學以生命為中心。儒道兩家是中國所固有的，後來加上佛教，亦還是如此。……對於以生命為中心的學問沒有相應的心靈，當然亦不會了解中國哲學。」（台

就不會和實踐、工夫、體證無涉。身體固然是受到社會的影響建構而成，但是身體亦有「自我建構」之自我能動性，自我建構便須在實踐工夫中完成。身體既為脫離黑暗的出口，若空憑思辨，實難產生功效，要產生具體的功效，便須下身體修養的工夫。

但是，魏晉時期流行對於《易》、《老》、《莊》三玄之思辨，基本上，魏晉玄學是屬於三玄思辨之學，思辨義理，或口談清言，言天人之際，可說得玄之又玄，即使是較為形而下的論述，如談論人際關係互動的主張，實際生活也未必能做到，如長於「辨名析理」，極富思辨力之王弼，主張「以虛受人，物乃感應」〔註41〕、「情同而後乃聚，氣合而後乃群」〔註42〕，然而依據《三國志·魏書·王母丘諸葛鄧鍾傳第二十八》裴松之注云：「弼在臺既淺，事功亦雅非所長，亦不留意焉。……頗以所長笑人，故時為士君子所疾。……然弼為人淺而不識物情，初與王黎、荀融善，黎奪其黃門郎，於是恨黎，與融亦不終。」〔註43〕《世說新語·文學篇》第六條梁、劉孝标注引〈弼別傳〉亦云：「弼事功雅非所長，益不留意，頗以所長笑人，故為時士所疾。又為人淺而不識物情。初與王黎、荀融善，黎奪其黃門郎，於是恨黎，與融亦不終好。」〔註44〕可知王弼雖主張「以虛受人」，實際上卻是「頗以所長笑人」；雖主張「物乃感應」、「氣合而後乃群」，實際生活上，卻是「為時士所疾」、「為人淺而不識物情」、「於是恨黎，與融亦不終好」，何來感應之有？何能氣合乃群？舉出此點，目的並非在批評王弼的不是，而是在於指出魏晉玄學其學問性格本屬思辨之學，加上中國哲學具有重視身體化認知的特徵〔註45〕，使得玄學是否有身體修養論，便成為一個有待釐清的問題。本論文便是試圖釐清此點，以解開魏晉思想不重視身體修養論的迷思。

玄學家雖長於思辨，仍有其修養論、工夫論可得論述，據此，身體才能

北：學生書局，1990年10月），頁10。

〔註41〕〔魏〕王弼著，樓宇烈校釋：《王弼集校釋》（北京：中華書局，1999年12月），下冊，頁374。

〔註42〕〔魏〕王弼著，樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，下冊，頁445。

〔註43〕〔晉〕陳壽著，裴松之注：《三國志》（北京：中華書局，2006年10月），第3冊，頁795～796。

〔註44〕〔南朝〕劉義慶著，余嘉錫箋疏：《世說新語箋疏》（台北：華正書局，1993年10月），頁196。

〔註45〕王志楣：〈從有身到無身——論《老子》的身體觀〉，彰化師大《國文學誌》第15期，2007年12月，頁43。