

魏晋玄学与艺术

牛秋实◎著



人民出版社



魏晋玄学与艺术

牛秋实◎著



人民大学出版社

责任编辑:邵永忠

封面设计:黄桂月

图书在版编目(CIP)数据

魏晋玄学与艺术/牛秋实 著. —北京:人民出版社,2016.4

ISBN 978-7-01-016037-5

I. ①魏… II. ①牛… III. ①玄学-影响-山水诗-诗歌研究-中国-魏晋南北朝时代②玄学-影响-山水画-绘画研究-中国-魏晋南北朝时代 IV. ①B235.05
②I207.22③J212.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 059205 号

魏晋玄学与艺术

WEIJIN XUANXUE YU YISHU

牛秋实 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

环球东方(北京)印务有限公司印刷 新华书店经销

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:12.75

字数:220 千字

ISBN 978-7-01-016037-5 定价:38.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

序 言

刘师培对魏晋玄学给予了很高的评价，他说：“两晋六朝之学，不滞于拘墟，宅心高远，崇尚自然，独标远致，学贵自得……故一时学士大夫，其自视既高，超然有出尘之想，不为浮荣所束，不为尘网所撻；由放旷而为高尚，由厌世而为乐天。朝士既倡其风，民间浸成俗尚。虽曰无益于治国，然学风之善，犹有数端。何则？以高隐为贵，则躁进之风衰；以相忘为高，则猜忌之心泯；以清言相尚，则尘俗之念不生；以游览歌咏相矜，则贪贱之风自革。故托身虽鄙，立志则高。被以一言，则魏晋六朝之学，不域于卑近者也，魏晋六朝之臣，不染于污时者也。故当时之士风，知远害而不知趋利。”^①

以往对于魏晋玄学的研究主要停留在以玄学解释玄学的常态，本研究课题将玄学放在与魏晋文学、书法、绘画以及社会人物的心态上进行研究，解释玄学在魏晋社会中的地位以及对于社会和士人的影响上，研究其盛衰以及转移社会风气方面的作用上，突出魏晋艺术作为中古时期高峰的原因。从美学上来看，阮籍以玄学作为其诗歌创作的灵魂，以有限去把握无限，以眼前体验永恒，以有限的生命去体验宇宙的生命。他的这种观念主要不是对于自然，而是对于人类历史而言的。他把人类的生存放在宇宙的无限性中去理解，愤然批判眼前对卑微功利的刻意追求。阮籍认为超越有限而达到无限，取得精神的绝对自由，这才是真正而最高的美。他在《清思赋》中就是对这种思想的充分发挥。其中言“微妙无形、寂寞无听，然后乃可以睹窈窕而淑清”，既包含自己对美的体验，也指的是《大人先生传》中所说的“超鸿蒙而远迹，左荡茫而无涯，右幽悠而无方，上遥听而无声，下修视而无章”的状态。

^① 刘师培：《国学发微》，收入氏著《刘申叔先生遗书》，江苏古籍出版社，第496页。

通过魏晋玄学兴起的原因、玄学与魏晋才性论的关系、玄学与隐逸、玄学与山水诗、玄学与山水画、玄学与佛学的融合以及晚清知识分子对魏晋思想的认识等来研究魏晋玄学与艺术的关系。

通过本课题的研究希望能对以往的学术著作有所超越。魏晋玄学对庄学精神的重视，使得魏晋时代的艺术精神成为一种创造的自觉。魏晋时期的艺术家摆脱了忠实地描绘世界外部特征的顾虑，并且很早便激发了一种“精神性”的绘画，这种绘画不去追求形似和估算几何比例，而是通过摹写大自然的基本线条、形态和运动，以寻求模仿“造化之功”。山水诗与山水画相互表里，山水诗与山水画的出现和产生，都经历了老、庄思想的洗礼。因为只有重视自我的生命与精神，以及崇尚自然与逍遥的老、庄思想影响之下，远离了俗世尘纓的自然山水才能在魏晋知识分子的日常生活中获得其独特的地位，游览、观赏山水才能成为诗人和画家的重要题材。山水意识的觉醒，不仅推动了山水诗的发展，而且推动了山水画的发展。

目 录

第一章 玄学与魏晋名士风流	1
第一节 玄学与清谈	1
第二节 阮籍与嵇康的玄学与诗思	4
第三节 阮籍与嵇康的玄学心态	12
第四节 魏晋南北朝时期人物品藻与女性审美意识	29
第二章 魏晋玄学与养生	39
第一节 向秀的养生论	40
第二节 嵇康的养生论	41
第三章 魏晋玄学与山水画艺术的发展	45
第一节 魏晋南北朝绘画发展的历史	45
第二节 宗炳山水画所受玄学的影响	48
第四章 魏晋玄学与山水诗的抒写	54
第一节 晋人自然观与山水诗	54
第二节 晋人玄学与山水诗之抒写	63
第三节 晋人山水诗对唐人的影响	68

第五章 西晋士风管窥	76
第一节 晋人奢靡之风的表现	77
第二节 奢靡之风盛行与士风日下	80
第六章 东晋玄学与文学:玄言诗的兴起与发展	83
第一节 东晋士人玄学与山水诗歌的勃兴	83
第二节 东晋玄言诗的写作	96
第三节 追忆历史:魏晋南朝赋体创作艺术	100
第四节 隐逸诗人陶渊明:田园诗的极盛	105
第七章 魏晋文论与文章学	111
第一节 刘勰的文论所受佛教之影响	112
第二节 刘勰论风骨	114
第三节 刘勰的文章风格论	116
第四节 谢灵运和谢朓隐逸思想与山水诗创作	118
第八章 魏晋玄学与书画艺术	125
第一节 玄学对书画的影响	126
第二节 魏晋时代艺术自觉	129
第九章 东晋玄学与佛学的融合	134
第一节 名士名僧交游与玄佛合流	134
第二节 葛洪的外儒内道观与神仙思想	136
第十章 魏晋南北朝时期胡僧的叙述、灵修与表达:以惠皎与 鸠摩罗什的传记为例	140
第一节 鸠摩罗什传记	143
第二节 鸠摩罗什的天才	148

第十一章 唐代诗人的陶渊明情结	152
第一节 唐代诗歌的田园风	152
第二节 唐诗中仿效陶诗概说	155
第十二章 两宋士人朋党之争与和陶拟陶诗歌之作	160
第一节 北宋时期的和陶诗及士人品格	161
第二节 南宋时期的和陶诗与党争	163
第十三章 清初诗风的嬗变与王士禛六朝诗学追求	168
第一节 王士禛的诗歌创作	169
第二节 王士禛的六朝诗学追拟	174
第十四章 晚清知识分子的魏晋想象与书写	177
第一节 梁启超对陶诗的研究	177
第二节 章太炎对魏晋文学的崇拜与写作实践	181
第三节 刘师培的魏晋文章论	185
参考文献	193

第一章 玄学与魏晋名士风流

魏晋之际，政局混乱，传统儒学一统的局面被打破，虽然政治家曹操等不敢公开否定儒家的思想体系。但是实际上两汉经学的陈腐教条已经开始松动。人们普遍开始注重仪容和人物品藻。曹丕论七子，亦主要论其才性之特色。从清议的重道德到人物品评的重道德又重才性容止，反映着从经学束缚到自我意识的转化。有了这个转化，就会逐步走向重视人、重视人的自然情性，重人格独立。而有了重视人、重视人的自然情性，重人格独立，亦就逐步导向对人的哲理思考，探寻人与自然、人与社会的关系，逐步地转向玄学命题。

第一节 玄学与清谈

玄学清谈本起源于东汉，至魏晋时期大盛，成为当时社会上士人互相标榜的一种普遍士风，甚至可以说是上流士人的一种日常生活方式。作为一种玄远幽眇的本体之学，它主要着重于对本末有无等终极性问题的考究。但，尤其值得注意的是，魏晋时期的玄学并不尽如当时及后人所评议的那样，完全沦于虚无缥缈、空发议论，如裴頠著《崇有论》曰：

盖有施为高谈之具者，深列有形之类，盛称空无之美。形器之累有征，空无之义难检，辩巧之文可悦，似象之言足惑。众听惑也，溺其成说。虽颇有异此心者，辞不获济，屈于所习，因谓虚无之理诚不可盖。一唱百和，往而不返，遂薄综世之务，贱功利之用，高浮游之业，卑经

实之贤。人情所徇，名利从之，于是文者衍其辞，言内者赞其旨。立言藉于虚无，谓之玄妙；处官不亲所职，谓之雅远；奉身散其廉操，谓之放达。故砥砾之风，弥以陵迟。放者因斯，或悖吉凶之礼，忽容止之美，读长幼之序，混贵贱之级，甚者至于裸裎褻慢，无所不至，士行又亏矣。

顾炎武在《日知录》卷十三“正始”条也说：“魏晋人之清谈何以亡天下？是孟子所谓杨、墨之言，至于使天下无父无君，而入于禽兽者也。”这都是仅仅看到了清谈的末流弊端，未见其积极意义，而且批评者本人身上的道学气息较为明显，难免门户之见。通过阮籍玄学与文学的合流的分析亦可见此种风气在魏晋的展开。

古文经学的逐渐兴盛，影响于魏晋学术的趋向很大。范宁之《穀梁注》，杜预之《左传注》，王弼之《周易注》，为魏晋间经学三大注疏，而皆为古文学。可知古文经学的抬头，实在是魏晋玄学兴起的原因。王弼为玄学之始，其主要著作即《易》、《老》二注。六经次第，古文家列《易》为第一，其解经亦不同今文《易》。王弼本祖费氏《易》，《汉书·丁宽传》说费氏解经，“言训诂举大义而已”。传至马融，荀悦言“始生异说”，王弼舍爻象而专言义理，实是古文学一脉相承的变化。王弼的易学研究，大畅玄风，始创玄学的根基^①。

清谈是人们对于自己所处身的物质世界与现实人生的一种形而上的体认。它的出现，与当时社会政治背景密切相关：大抵清谈之兴起由于东汉末世党锢诸名士遭政治暴力之摧压，一变其指实之人物品题，而为抽象玄理之讨论，启自郭林宗，而成于阮嗣宗，皆避祸远嫌，消极不与其时政治当局合作者也。

以我们今人之后见之明度之，魏晋人之清谈，不啻如希腊哲人之古典学术沙龙，参与者既有饱学之鸿儒，亦不乏年轻之后进。谈论者思想孱杂，或儒或道或佛。

我们知道郭泰是汉末最有威望的人物批评家。《后汉书》卷九八《郭太传》李贤注引谢承书云：“泰之所名，人品乃定，先言后验，众皆服之。”本

^① 王瑶：《中古文学史论》，北京大学出版社2014年5月第4版，第39页。

传也说他“性明知人，好奖训士类”，葛洪所谓“清谈閤閤”，当然是指他主持乡间清议。葛洪是西晋时人，他所说的清谈没有一条可当作玄谈解释。除了《抱朴子》以外，还可举出几条晋时的例子。《艺文类聚》卷四八引王隐《晋书》晋武帝谓郑默语：

昔州内举卿，十二郡中正举以相辈，常愧有累清谈。

《文选》卷三八任彦昇为萧扬州荐士表，李善注引王隐《晋书》：

祖约清谈平裁，老而不倦。

王隐是东晋初人，这两条可以说明其时仍以清议为清谈。晋武帝的话是自谦，不配和郑默同被中正所举，中正以批评人物为务，也即是主持清议的人，所以说恐怕有辱清谈。第二条清谈与平裁并举，明指臧否人物。^①

玄学清谈也促使士人们自我意识的觉醒，使之更具深刻的生命体验。所以玄学名士重情、重自然。

玄学清谈，也有弊端，正如钱穆先生所言：“夫所谓‘我’者，或羁轭于外物，或牢固于宿习，于是而有环境，于是而有趋向，而自我之表见，常为其所摧仰而窒绝。若阮遥集之蜡屐自若，庶乎可以忘人；王子猷之到门即返，庶乎可以忘我。忘人是无环境也，忘我是无趋向也，若是而见其自我之真焉。此晋人之意也。故其礼法有所不顾，世务有所不问，而一切惟自我之无累为贵；而世乃以礼法世务责之，宜其不相入也。然晋人之所谓‘我’者，终亦未能见‘我’之真也。何则？晋人以‘无’为本，趋向不立，则人生空虚，漂泊乘化，则归宿无所。知摆脱缠缚，而不能建树理想。知鄙薄营求，而不免自陷苟生。故晋人之清谈，譬诸如湖广池影，清而不深，不能具江海之观，鱼龙之奇；其内心之生活，终亦浅弱微露，未足以进窥夫深厚之藏，博大之蕴也。”^②但我们必须认识到，任何一种思想都只是在一定的时间段落与空间范围内才具有相对的真理意义，如果将其推至极端，难免会产生弊端。但是将六朝不竞归罪于魏晋玄学，自然不公，完全是一种成王败寇的世俗之见。

① 唐长孺：《清谈与清议》，收入氏著《魏晋南北朝史论丛》，河北教育出版社2000年版，第279—280页。

② 钱穆：《国学概论》，上海古籍出版社1996年版，第196页。

东晋在玄学理论上虽无特殊的建树，但那时正是佛教思想逐渐传布的时代，所以清谈中也常常杂有佛义，名僧也常常加入清谈，这都是与以前不同的地方。

清谈既然成为了名士生活间主要的一部分。而且玄学理论是当时学术思想的主流，自然也会对文学发生影响。阮籍的“当其得意，忽忘形骸”，陶渊明的“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”，以及竹林之游、兰亭集会，《世说新语》及各史传中许多记载着的著名逸事，都和清谈同样的是他们生活中的主要部分；而且也都是玄学思想影响下的具体表现。文论的兴起和发展，咏怀咏史、玄言山水的诗体，析理井然的论说，隽语天成的书札，都莫不受到当时这种玄学思想的影响。而且流风未已，远被齐梁^①。

到了东晋，清谈的风气仍然盛行不衰，因为过江的还是那些洛下名士，但放达的行为却比较少了一些。东晋在玄学理论上虽无特殊的建树，但那时正是佛教思想逐渐传播的时代，所以清谈中常常杂有佛教教义，名僧也加入进来，这都是与以前很不一样的地方。

第二节 阮籍与嵇康的玄学与诗思

刘师培对魏晋玄学给予了很高的评价，他说：“两晋六朝之学，不滞于拘墟，宅心高远，崇尚自然，独标远致，学贵自得……故一时学士大夫，其自视既高，超然有出尘之想，不为浮荣所束，不为尘网所撻；由放旷而为高尚，由厌世而为乐天。朝士既倡其风，民间浸成俗尚。虽曰无益于治国，然学风之善，犹有数端。何则？以高隐为贵，则躁进之风衰；以相忘为高，则猜忌之心泯；以清言相尚，则尘俗之念不生；以游览歌咏相矜，则贪贱之风自革。故托身虽鄙，立志则高。被以一言，则魏晋六朝之学，不域于卑近者也，魏晋六朝之臣，不染于污时者也。故当时之士风，知远害而不知趋利。”^②

^① 王瑶：《中古文学史论》，北京大学出版社2014年5月第4版，第57页。

^② 刘师培：《国学发微》，收入氏著《刘申叔先生遗书》，江苏古籍出版社1997年影印本，第496页。

阮籍、嵇康的玄学具有一种批判的精神。阮籍在《达庄论》中从庄子齐物观出发，批判世俗拘守名教、自是非彼、曲守成说，造成了一种麻木不仁的病态社会和病态人格：

彼流经之言，分处之教也，庄周之示，致意之辞也。大而临之，则至极无外；小而理之，则物有其制。夫守什五之数，审左右之名，一曲之说也，循自然、性天地者，寥廓之谈也。

这是说庄周之齐物论揭示了事物的根本，而六经名教的是非异同，称名定分的原则是儒家政治上的需要，有助于官吏宣扬治化人群。可见，阮籍并没有一概否定名教的作用。

就阮籍以及嵇康所生活的魏晋交替这一时期来说，尽管魏晋玄学对无限的追求仍然是他们根本的思想，但被提到第一位的是“自然”这个哲学范畴。阮、嵇都企图从哲学上来对此作出自己的回答，解决他们当时所面临的社会、人生的根本问题，找到某种出路。如借助于“自然”来批判礼法，寻求社会人生的理想。在《通老论》中，阮籍说：

圣人明于天下之理，达于自然之分，通于治化之体，审于大慎之训。故君臣垂拱，完太素之朴；百姓熙怡，保性命之和。

道者法自然而为化。侯王能守之，万物将自化。《易》谓之太极，《春秋》谓之元，老子谓之道。^①

从这里可以看出阮籍思想的核心就是“法自然而为化”，而且阮籍认为这就是《易经》、《春秋》、老子思想的根本，同时也是阮籍《达庄论》思想的根本。玄学家最高的境界是“神”，它是一种超越现实的行为，不带有现实行为的任何的具体方式。这种境界就成为“玄”。它完全是心灵的超越，而没有具体的物质性的内容。《清思赋》就是展现了阮籍以“玄”的方式追求真正的美的一种心灵上的愉悦。

《清思赋》写作者在冥想中会晤自己梦境中的女子，明显是受到屈原《离

^① 《阮籍集》，第29—30页。

骚》和曹植《洛神赋》的影响。作品中的美女的形象是寄托自己的理想和追求。其价值在于“形之可见，非色之美；音之可闻，非声之善”的玄学命题出发，凭借诗人丰富的审美体验，树立了艺术想象的基本原则。阮籍在这里多少接触到了想象是在热情的诱导下产生的这样的一个美学原理。^① 阮籍和嵇康是以诗人艺术家的心灵去领会当时的玄学思潮的。

阮籍的玄学思想是以否定式的思维来构筑自己对理想的人格的追求，而他的诗歌无疑受到玄学的影响，在阮籍这里玄学和诗歌所呈现的性灵世界达到了合流，而没有人为的界限。例如，阮籍的《咏怀》诗，从诗歌形象所体现的审美取向看，具有强烈的否定现实并追求超越现实美的倾向。青春、歌舞、美貌、爱情，这些现实中被歌颂的事物，在阮籍的诗歌中却成了被怀疑、被讽刺、被否定的对象。受这种强烈的否定情绪的影响，阮籍对那些现实中所所谓的客观的美的形象都持有怀疑的态度：

视彼桃李花，谁能久荧荧。（《咏怀》诗其十八）

幽兰不可佩，朱草为谁荣。（其四十五）

清露为凝霜，华草成蒿莱。（其五十）

这些在现实中之所以被称为美的东西，因为达官贵人常常疯狂地去追逐，所以在阮籍看来，只是俗世对美的一种践踏。在他看来，真正存在着的美，只有“变化神微”的神灵才能得到它，于刹那的冥合中达到永恒。《咏怀》诗的浪漫意境，从根本上说，正是追求超越现实审美的理想的产物。

从美学上来看，阮籍以玄学作为其诗歌创作的灵魂，以有限去把握无限，以眼前体验永恒，以有限的生命去体验宇宙的生命。他的这种观念主要不是对于自然，而是对于人类历史而言的。他把人类的生存在宇宙的无限性中去理解，愤然批判眼前对卑微功利的刻意追求。阮籍认为超越有限而达到无限，取得精神的绝对自由，这才是真正而最高的美。他在《清思赋》中就是对这种思想的充分发挥。其中言“微妙无形、寂寞无听，然后乃可以睹窈窕而淑清”，既包含我自己对美的体验，也指的是《大人先生传》中所说的

^① 钱志熙：《魏晋诗歌艺术原论》，北京大学出版社1993年版，第134—136页。

“超漠鸿而远迹，左荡荡而无涯，右幽悠而无方，上遥听而无声，下修视而无章”的状态。

他在自己的诗歌中发出感叹：

独坐空堂上，谁可与亲者。出门临永路，不见行车马。登高望九州，悠悠分旷野。孤鸟西北飞，飞兽东南下。日暮思亲友，晤言用自写。^①

诗歌以强烈的现实与心灵的反差来刻画诗人对理想的追求，他的悲惨的处境和苦闷的心情使得他的心灵与现实发生了阻隔。

《咏怀》八十二中的一个基本主题就是感叹生命的短促，死亡的不期而至，表现了老年的心境。如《咏怀》第七十七。阮籍认为人类的全部犹如人身的一体，如果离开自然的法则，都会处于矛盾的状态之中。《咏怀》其三十三、三十四也是描写老之将至的情景，诗歌中有“容色改平常，精神自漂沦”之叹，又云“终身履薄冰，谁知我心焦”。

晋人阮籍的诗里，有专咏战国时代两个同性恋的例子而借以寄兴的一首诗。阮氏有《咏怀》诗十七首，其第三首是：

昔日繁华子，安陵与龙阳。
夭夭桃李花，灼灼有辉光。
悦怿若九春，磐折似秋霜。
流盼发姿媚，言笑吐芬芳。
携手等欢爱，宿昔同衣裳。
愿为双飞鸟，比翼共翱翔。
丹青著明誓，永世不相忘。

安陵与龙阳是战国时代的两个同性恋的例子。前者出《战国策·楚策》，后者出《战国策·魏策》，均见刘向《说苑》。这说明阮籍借用安陵与龙阳，在当时必有所指。疑指的是嵇康。

魏晋间有七位著名的文人，号称“竹林七贤”，彼此很相好。据著名的中

^① 陈伯君：《阮籍集校注》，中华书局1987年版，第274—275页。

国古代性生活的研究专家 Van Gulid 博士的论证，至少其中的嵇康（223—262）与阮籍（210—263）是有同性恋行为的。因为在刘义庆（402—444）著《世说新话》第十九章“贤媛”中记载了山涛（205—283）的妻子在晚间窥视客居她家的嵇康和阮籍同床共睡的同性性行为。中国的魏晋时期颇有点像古代希腊的自由之风，凡是在才性上互相仰慕的，并不排斥此种风雅之行为。

《世说新语》之《德行》篇注释并引《嵇康别传》：

康性含垢藏瑕，爱恶不争于怀，喜怒不迁于颜。所知王浚冲在襄城，面数百，未尝见其疾声朱颜。此亦方中之美范，人伦之胜业也。

《德行》：

王戎云：与嵇康居二十年，未尝见喜愠之色。

这些都说明，嵇康在平日交往上，是十分注意自节的，做到喜怒不形于色。这也是他在《家诫》中告诫他的儿子的：“苦行寡言，慎备自守，则怨责之路解矣。”“夫言语，君子之机，机动物应，则是非之形著矣，故不可不慎。”在《与山巨源绝交书》中，他也明说自己有意学阮籍的口不论人过，与物无伤，只是做不到。可见，与人交往而喜怒不形于色，是他的玄学修养所致，而其实并不符合他的真性情。以前的学者往往把嵇康的“任自然”看成道家的避世或超脱世界，其实从嵇康的个性来看，他的“越名任心”显然不在于躲避时世，而在于更好地关切时事。自足于私人生活与关心时事统一于“任自然”，并不同于儒家之用世和庄子式的“超脱”，而是立足于社会现实，并以个人为本位的一种新的人格及生活方式。

罗宗强曾说：“嵇康是第一位把庄子的返归自然的精神境界变为人间境界的人。”^①但是嵇康为何能够达到这一地步呢？这一点恰恰是嵇康庄学能开出夷旷渊淡之超越诗境的根由。“死与？生与，天地并与？神明往与？芒乎何之？忽乎何适？万物毕罗，莫足以归。古之道术有在于是者，庄周闻其风而

^① 参见罗宗强：《玄学与魏晋士人心态》，第101页。

悦之。”^① 庄子是从个体存在论意义上思考哲学问题。对人类存在困境，庄子提出的解决之道，主要是借生命中心性的修养而返归自在自如的逍遥境界，并辅之以游世哲学和养生之术以全身。但是与阮籍相比，嵇康只知取庄子逍遥游精神以遁世，而不知游世。叔夜是以诗实现其理想中的生命。叔夜的养生实践在“清虚静泰”，须“绥以五弦”，更直接是艺术成全“至乐”生命的表白。

阮籍对现实的批评主要不是就事论事，评判是非曲直，而是针对世人无谓的纷争和倾轧，哀悯人心的悖谬。所以，说他的倾向一定在于曹魏一方或是在于司马氏一方，都是太执着了，不符合他的真实思想境界。阮籍的《咏怀》是一个思想深刻、精神自由的人在被剥夺了自由发言的权利的情况下，心灵苦闷无法抑制时个人的性灵的抒发。

据《世说新语》记载：“阮步兵啸，闻数百步。”竹林七贤之阮籍以善啸闻名于世，阮籍的啸，声音可传播数百步开外。某一日，阮籍听说苏门山中出现了一位得道的事外高人，于是寻访入山，见那真人在山岩旁抱膝而坐。阮籍就坐到他面前，与他切磋论道。

这段故事《晋书》中也有记载，并记载此位苏门真人便是晋代高士孙登：“籍尝于苏门山遇孙登，与商略终古及栖神导气之术，登皆不应。”不论阮籍高谈阔论什么道理，苏门真人始终一言不发，默不作声。阮籍无奈，只好拿出看家本领：

籍因对之长啸。良久，乃笑曰：“可更作。”籍复啸。意尽，退，还半岭许，闻上哂然有声，如数部鼓吹，林谷传响。顾看，乃向人啸也。
(《世说新语·栖逸》)

这一招果然有效，真人听了阮籍的长啸，微笑道：“再来一个！”阮籍不忸怩也不谦让，复啸一遭，这次阮籍啸得心满意足，转头下山而去。走到半山腰，忽闻山顶传来天籁之音，宛如交响，林谷振动，《晋书》形容“若鸾凤之音，响乎岩谷”，阮籍心下大惊，回首向山上看，正是真人所啸。

^① 《庄子》之《天下》，《庄子集释》，《诸子集成》第3册，第474页。