



復旦
中華文明研究專刊



治氣養心之術：

中國早期的修身方法

[美] 方 破(Paul Fischer) 林志鵬 編



復旦中華文明研究專刊

治氣養心之術：

中國早期的修身方法

[美] 方 破 (Paul Fischer) 林志鵬 編

圖書在版編目(CIP)數據

治氣養心之術:中國早期的修身方法/[美]方破(Paul Fischer),林志鵬編.

—上海:復旦大學出版社,2017.11

(復旦中華文明研究專刊)

ISBN 978-7-309-13259-5

I. 治… II. ①方…②林… III. 道德修養-研究-中國-古代 IV. B825-49

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2017)第 228287 號

治氣養心之術:中國早期的修身方法

[美]方破(Paul Fischer) 林志鵬 編

責任編輯/關春巧

復旦大學出版社有限公司出版發行

上海市國權路 579 號 郵編:200433

網址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

門市零售: 86-21-65642857 團體訂購: 86-21-65118853

外埠郵購: 86-21-65109143 出版部電話: 86-21-65642845

上海市崇明縣裕安印刷廠

開本 787×960 1/16 印張 16.5 字數 241 千

2017 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-13259-5/B·640

定價: 48.00 元

如有印裝質量問題,請向復旦大學出版社有限公司出版部調換。

版權所有 侵權必究

總序

復旦大學中華文明國際研究中心(International Center for Studies of Chinese Civilization, ICSCC)成立於2012年3月。ICSCC以復旦大學人文學科為平臺,旨在依托本校深厚的人文學術資源,積極推進國際學術界對中華文明的研究,促進不同文明之間的交流與對話。我們知道,自利瑪竇(Matteo Ricci, 1552—1610年)來華以後,歐洲和北美,即所謂“西方”的學者對中華文明展開了持久而深入的研究,歷來稱為“漢學”(Sinology)。近年來,中國學者為了與清代“漢學”相區分,又稱為“海外漢學”。在歐美,學者為了區別傳統的Sinology,又主張把現代研究稱為China Studies(中國學)。ICSCC旨在促進中國大陸學者與海外漢學家在中華文明研究領域內的國際交流,推動雙方之間的對話與融通。

歷史上,歐美漢學家有自己的旨趣和領域,他們的方法和結論,常常別開生面,新論疊出。在當今全球化的時代,中國以外的國際學者早已跨越障礙,深入中國文化內部;中國大陸的新一代學者也已經接續百年傳統,回到國際學術界,與海外同行們頻繁交流。即使如此,海外漢學家和中國本土學者在很多方面,諸如文獻整理、田野調查、新領域開拓,以及方法論、世界觀上仍然存在很大的差距。海外學者所長,即為本土學者之短,反之亦然。有一種觀點認為,本民族的文化,很難為另一種文化之內的學者所理解。甚或是說:外國人必不能以正確的方式看待“他者”的文明。這種觀點的不合理處,在於用某種原教旨主義的方式堵塞了不同文明之間的交流與合作。事實上,無論在歷史上還是在當下現實中,人們都不只是生活在單一的文化中。東海西海,圓顱方趾,文化的特殊性是相對的,人性的共通性才是絕對的。為了達成對於中華文明的正確理解,顯然還需要中外學者坐下來,用對

話、討論的方式作溝通與融合。無論如何，海外漢學家早已成為與海峽兩岸和香港、澳門地區華人學者同樣重要的研究群體，他們對於中華文明也有著獨到的理解。“海外漢學”的研究成果，值得我們本土學者加以重視，全單照收和簡單排斥都是要不得的極端態度。

四百年前，明末“西學”翻譯運動先驅徐光啓（1562—1633 年）說：“欲求超勝，必須會通；會通之前，先須翻譯。”（《曆書總目表》）我們把明末的這句格言引申出來，作為中外學術交流中的“金科玉律”。中西方學者之間相互借鑒，瞭解對方工作的真實意義和真正主張。立場不同，可闡發雙方優長之學；視角各異，可兼收領域互補之效；觀點針芒，實則可以在討論之後達成更加充分的會通與融合。四百年來，明、清、民國的經學家、國學家，一直和歐美的傳教士、外交官和“中國通”切磋學問，現代中國的儒學、佛學和道學，無一不是在與利瑪竇、艾儒略、林樂知、李提摩太、李佳白、費正清、李約瑟等歐美學者的對話交流中，經過複雜的交互影響而形成的。離開了“西學”（Western Learning）和“漢學”（Sinology）的大背景，從徐光啓、阮元的“新學”，到康有為、章太炎的“國學”，都不可理解。我們相信，學術領域此疆彼界的畛域之分，既不合理，也無可能。海外漢學（中國學）與中國本土學術並不衝突，所謂的主客之爭、長短之爭，那種有你沒我的勢不兩立，完全沒有必要。

有鑒於此，ICSICC 設立專項資金，面向海外，每年邀請國外優秀中青年學者訪問復旦大學，與本校、上海地區，以及全國各地的同行學者充分交流。交流的形式，即通過他們的學術報告、小型工作坊、論文出版，以及學術著作的編輯、出版等，構建訪問學者與復旦迺至國內學者的全方位、多層次的交流體系，促進海外漢學（中國學）家與中國本土的傳統文化研究學者之間的互動。我們邀請來訪的海外學者與 ICSICC 指定的本土學者合作，把他們共同主持的工作坊論文，經過作者本人的修改、增訂，或由編者整理、翻譯、記錄，結集出版。我們希望借此工作，展現中外學者精誠合作的成果，以饗學界。

前言

孔子有句名言：“學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？”西方漢學家對於中國思想史一直有著濃厚的興趣，海外幾個研究中心雖然藏有不少相關的論著，近年各類中英文的電子數據庫也提供了豐富的資源，但對於海內外的研究者而言，最有效的溝通方式還是能够與同道共聚一堂，就某個特定的主題進行深入的研討和交流。復旦大學中華文明國際研究中心（ICSCC）所支持的海外漢學家訪問計劃及學術工作坊，為我們實現了這個理想。本論文集就是一次東西方學者群策群力的合作成果。

本書的主題是中國早期（先秦至西漢）的“修身”方法，而這個概念在《荀子》書中被描述為“治氣養心之術”，我們認為荀子所說的“治氣”與“養心”很精煉地總結了中國修身論的兩個面向：作為生命力來源及肉體運行的“身”，就醫家和道家而言是由“精氣”所生成的，儒家則更多強調了後天的“血氣”；而在這個血氣或精氣流行的身體中，還有作為情感和精神泉源的“心”（西方漢學家習以“heart-mind”指稱）。從思想史的角度看，“養心”是戰國時代思、孟及稷下道家流行的新說；“治氣”的起源較早，與春秋時期醫者的理論和神仙家的行氣、導引之術有一定的淵源。其後，莊子以“氣”的聚散解釋萬物的生死存亡，而稷下學者也發展出系統的“精氣說”，逐漸形成一套完整的治氣養心之術。值得一提的是，“治氣養心”在當時不僅作為修身之術，也應用在兵家的理論，如《孫子·兵爭》便有“治氣”“治心”之說。

在傳世文獻中，論及“修身”者，以《論語》《孟子》《荀子》《禮記》《老子》《莊子》《管子》等書所見為多。從二十世紀七十年代迄今，中國陸續出土了大量的戰國秦漢時期的古書，其中有不少與“治氣養心之術”相關者，如馬王堆漢墓帛書有《五行》（有經有解）、《德聖》、《物則有形》等篇，銀雀山漢簡有

《定心固氣》，郭店戰國楚簡有《五行》（只有經文）、《六德》、《性自命出》、《尊德義》等多篇儒家佚書，上博藏戰國竹書有《性情論》（與郭店《性自命出》約略對應）、《彭祖》、《凡物流型》，新近公佈的清華大學藏戰國竹書有《湯在宮門》《殷高宗問於三壽》，北京大學藏西漢竹書則有《周馴》，這些篇章為我們探討中國早期修身方法，提供了不少新材料。

收在本書的論文充分運用了上述的傳世典籍與出土文獻，並從文獻學、歷史學、哲學、社會學等多重視角，對於先秦至西漢的修身論提出了不少有益的思考和觀察。呈現在讀者面前的，或許是一本“衆聲喧嘩”的論文集，但也多少揭示出百家爭鳴的實況（而這很可能只是冰山一角）。當時各個學派對於此一主題各有關注的焦點和意見，即使如法家韓非之“反修身”，若將之置於東周修身論的發展背景來看，也饒有興味。戰國中晚期，稷下道家盛言“心術”“內業”，其內涵是一種以德服人的“君術”（《管子·心術上》說：“心之在體，君之位也”），而荀子所謂的“治氣養心之術”其實就是“禮治”（參看《荀子·修身》）。韓非上承荀說而變本加厲，由“禮治”變為“法治”，主張以嚴刑峻法治國，其君術自然需要排除人為主觀的修養、德性成分，所以其“反修身”無疑是對前代“治氣養心之術”的反響。

如前所述，這本論文集緣於 ICSCC 所主辦的國際學術會議。在 2015 年 7 月 1 日，我們在復旦大學組織了一次“治氣與養心之術——中國早期的修身方法”工作坊，邀請了來自中國大陸、臺灣地區及歐美相關領域的學者，對於中國早期的修身說，進行了一次深入的討論。當時圍繞著此一主題，發表了十二篇文章，本書即為此次工作坊發表的大部分研究成果的合集。為了充實內容，我們還特別邀請幾位當時未能與會的海外學者惠賜專文，並組織翻譯工作。最終我們徵集了十七篇文章，依照大致主題分為“基本思路及表達方式”“心、氣及身體觀”“儒家的修身論”“道家及法家的修身論”四個子目。

此次學術會議的成功舉辦及論文集的成書，要感謝中華文明國際研究中心金光耀主任的大力支持，還要感謝中心的章可博士、錢宇女士以及參與編譯工作的楊智宇、陳文飛、汪浩、季怡雯、謝一峰、馬潔寧、張雨絲等諸君的協助。最後要感謝復旦大學出版社對於本書的出版付出了辛勤的勞動。

編者 方破、林志鵬

2016 年 6 月

目錄

1 前言

基本思路及表達方式

- 3 韋禮文 早期古典文獻中的“修身”：應用與背景
(Oliver Weingarten)
- 28 何建軍 禮與修身的二重性
- 36 Christine Tan 《易經》與和諧的人之教化：從王弼和韓康伯注中
重讀《易經》的宇宙本體論及人的地位
- 49 蘇曉威 依托類黃老文獻中彭祖形象的研究
——以上博簡《彭祖》的研究為中心

心、氣及身體觀

- 61 李 銳 氣與心、德
- 70 張瀚墨 心、氣、時、節：《左傳》一則醫案引發的對於東周思想
變革的思考
- 94 曹 峰 清華簡《湯在啻門》與“氣”相關內容研究
- 106 黃人二 清華大學藏戰國竹簡(五)《湯在啻門》通解
——兼論人懷胎十月各階段名稱

儒家的修身論

- 113 林志鵬 先秦儒家“內業”說初探
——兼釋郭店楚簡“脅”字
- 130 溫德 (Yves Vende) 《論語》中的學習：經典與修身
- 148 范麗梅 節節蹇蹇、永思喟如
——郭店《性自命出》巫治德的身心氣書寫
- 183 周麗慧 從天人相分到天人相通：郭店《語叢》諸篇修身論發微
- 198 趙 璐 迂闊之論：儒家修身之道在西漢的衰落

道家及法家的修身論

- 215 方破 (Paul Fischer) 《老子》中本體論的“無”為心理上的“思想開明”
- 223 李若暉 老子“行動”論
- 233 袁 艾 論《莊子》之“安之若命”
- 244 Henrique Schneider 韓非眼中的個人修養及其實踐問題
- 254 作者簡介



治氣養心之術：中國早期的修身方法



基本思路及表達方式

早期古典文獻中的“修身”：應用與背景*

韋禮文(Oliver Weingarten)

(汪浩、陳文飛譯)

一、前言

“修身”是古代中國哲學的中心概念之一。此概念與儒家多種多樣的“德”與“禮”的自律密切相關。這一點在宋代新儒家的論述當中尤為顯著，在早期儒家和古代哲學的論述中則更為廣泛。馮友蘭(1895—1990年)在其名著《中國哲學史》當中，似乎並沒有把“修身”(等同於卜德對“修身”的英譯“spiritual cultivation”)與任何一位宋朝以前的哲人與哲學流派聯繫起來。^①但很明顯，把孔子(公元前551—前479年)視為一個“傳播美德、教育與修身價值”的道德教師是一個共識。^②根據金鵬程(Paul Goldin)的描述，“道德發展始於道德修身”的宗旨是“一套基本的信念”之一，為所有儒家信徒所共用。^③有人認為，儒家思想當中，“修身養性有一種不可否認的強烈的道德意識”，以及一個較少被認可的概念，“形而上的概念”始於孔子的教導。^④

* 此篇的英語原文刊於 *Oriens Extremus* 54 (2015)。

① 這段內容出自馮友蘭著，卜德(Derk Bodde)譯：《中國哲學史》第二卷，普林斯頓：普林斯頓大學出版社，1952年。在彼得·波爾(Peter Bol)的《歷史上的新儒家》(劍橋：哈佛大學亞洲中心，2008年)中，似乎沒有提到“修身”。梅約翰(John Makeham)所編的《新儒家的道家夥伴》(多德雷赫特：施普林格出版社，2010年，見引得，第464—465頁)反而常常討論“修身”。

② 姚新忠：《儒學概論》，劍橋：劍橋大學出版社，2000年，第26頁。

③ 金鵬程：《儒學》，杜漢姆：阿庫曼出版社，2011年，第5頁。

④ 顏鍾祐：《早期儒學的終極現實與修身：一種概念/生存方法》，文森特·沈(Vincent Shen)編：《古典儒學的道家夥伴》，多德雷赫特：施普林格出版社，2014年，第363頁。

在愛德華·斯靈格蘭(Edward Slingerland)的研究當中,“無爲”被視爲是一種具有“超自然功效”和“徹底轉化爲合於自然秩序的處理裝置”的“精神狀態”,他把“修身”列在了首位,經過多重思考以後,他把“修身”視爲是一種淨化心靈的手段。^①

儒家以外的道德信條也同樣考慮到了“修身”這一話題,在羅浩(Harold Roth)對《管子》《淮南子》中某些篇章(特別是《管子·內業》)的研究中,談到了早期道家傳統中的“心理學和修身的生理基礎理論”。^② 艾文賀(Philip Ivanhoe)則解讀了道家的“修身”,認爲“道家信徒的觀點是:我們需要改造自己,認識到我們真正的本質,這個任務對達到一個和平世界和美好生活的目標是至關重要的”。^③ 王叔岷則對《老子》中“修身”的概念做出了一個決定性的政治解讀,統治者張揚高調的虛己實則是爲了自己更爲長遠的利益。^④ 對修身養性最廣泛的理解始於艾文賀,他將這一概念套在中國知識以及包括佛教在內的宗教傳統之上,同時認爲這一傳統概念始於商代(約公元前1570—前1045年)。在西方哲學系統中,他相信亞里士多德(約公元前384—前322年)進行了有關修身養性的思考。^⑤ 研究中國古代思想的許多學者都認爲修身養性是衆多前代思想家教導的重要組成部分,無論這些哲人是儒家與否,因爲修身養性也是被其他哲學流派所共用的概念。

然而,修身養性的概念,無論在分析範疇和哲學思辨範疇內有多大功用,也不是完美無瑕的。這個概念在被假定的早期儒家當中特別適用。“Self-cultivation”是對中文詞彙“修身”的標準翻譯,儘管“修”這個字本身有“修飾”的含義,尤其是在儒家語境當中,被解讀爲“修身養性的首要隱喻所

① 愛德華·斯靈格蘭:《無爲:早期中國的概念化隱喻和精神理想》,紐約:牛津大學出版社,2003年,第7頁。對於修身的概念化隱喻的討論可以在第46、50、52—55及第266頁找到。

② 羅浩:《早期道家的心理與修身》,《哈佛大學亞洲研究雜誌》第51卷第2期(1991年),第608頁。在羅浩本人的觀點中,此種想法可能更爲普遍。據羅浩所說,《管子·內業》的部分內容也能證明“儒家文獻當中有應用道家養生原則之偏好”。見於羅浩:《原始道家:內業》,紐約:哥倫比亞出版社,1999年,第30頁。

③ 艾文賀(Philip. J. Ivanhoe):《韓非子與道德修養》,《中國哲學雜誌》第38卷第1期(2011年),第36頁。

④ 王叔岷:《先秦道法思想講稿》,臺北:“中央研究院”,1992年,第41—44頁。

⑤ 艾文賀:《儒家道德修身》第二版,印第安納波里斯和劍橋:哈克特,2000年,“導言”。

在”。^① 但是，在羅浩所查考的《管子》篇章中，“修身”這個概念還沒有出現，在《論語》當中也無此詞彙，類似的表述是“修己”。^② 張仁寧（Ronnie Littlejohn）認為，由於儒家的自我修養與“好學”同義，堅持“儘管《論語》中沒有一處提及‘修身’，但這是一個孔子教導過的概念，這個概念經常在他的早期教導中體現出來”。在這種解讀當中，孔子的“修身”理想可被《論語》中的“依於仁，游於藝（如射箭、音樂、建築、管理等才能）”“君子博學於文”這些內容表述出來。^③ 依照同樣的思路，西里爾·賈法里（Cyrille Javary）則同樣認為孔子的教誨旨在“改善自我（l'amélioration de soi）”。^④

顯然，學者常常援引修身養性這個概念，儘管有些時候，“修身”這個術語沒有被表達出來。例如，雖然在他所考察的文章中並沒有出現“修身”或“修”的字眼，斯靈格蘭論述了“修身如同農業”的概念性隱喻為《孟子》中對教化最重要的比喻。^⑤ 在某種程度上，這種分析無可厚非。比如說，對勇武的敘述不必提出“勇氣”這個詞，而其核心觀念卻可以識得。如此識別潛在的概念，無論自主客位兩種視角來看都是十分合適的。同樣，現代的讀者也可以為特定的生理或精神活動貼上中國文獻中“修身”的標籤，一位中國古人在觀察這一概念的時候，也不會認為現代讀者的理解有誤，哪怕他們閱讀的原始文獻當中沒有提到“修身”這個詞彙。但最起碼，這樣的做法勢必會引出一些主位（emic）與客位（etic）觀點概念化差距的惱人問題。起孔子於地下，他會像張仁寧那樣同意“好學”等同於“修身”（或如同農業一樣的“修身”）嗎？孟子會很高興地看到修身被說成是教育嗎？這些問題毫無意義，而且我們也很有幸不必裁決這些問題。但是，這也促使我們有必要思考一下我們的設想與古代作者的原意匹配程度有多少。

① 斯靈格蘭：《無為》，第50頁。據斯靈格蘭，“修”表示著“最儒家化的隱喻”，且“修”特別意味著“裝修或裝飾表面”，從而使得“質”與“文”之間張弛有度（見《無為》，第213頁及第50頁）。

② 《論語》14.42C引自何志華、陳方正編：《論語逐字索引》，香港：商務印書館，1995年）。《論語》7.3提及了“德之不修”，兩種表述都被斯靈格蘭在《無為》的第50章討論過。

③ 張仁寧（Ronnie L. Littlejohn）：《儒學簡介》，倫敦、紐約：L. B. 陶里斯出版社，2011年，第31頁。引自《論語》5.15。

④ 西里爾·J-D 賈法里（Cyrille J.-D. Javary）：《中國（智慧：道家，儒家，佛家）》，巴黎：阿爾賓·米切爾出版社，2012年，第113頁。

⑤ 斯靈格蘭：《無為》，第266頁。張仁寧對“好學”的引用與這種解讀相似，且亦見於斯靈格蘭對《荀子》中概念化隱喻的論述，見《無為》，第53頁。在《孟子》全書中，“修身”出現了兩次，俱載於《盡心上》。

爲此，有兩種方法可以採取。我們可以嘗試探索諸如自我完善、文化教養、道德以及精神準則這些概念的大概。若研究古人用哪些概念來描述道德自律與行爲的塑造，便能够做到這一點。^① 或者說，我們可以探索並梳理出“修身”的用途，以及它在不同語境下的含義。本文採用了第二種方法。它有一定局限性，因爲它不可能建立“修身”的精確語義內容。但按照哈拉德·溫里奇(Harald Weinrich)所提示的線索，對概念的研究應將具體的語言描述列於首位，因此，本文旨在澄清“修身”在具體語境下的含意，而非著眼於修身的抽象性準則。^②

經過分析之後，我們對於“修身”的理解可能依然與中國古人的“修身”概念有所分歧。但起碼對於古人在使用“修身”一詞時，他們心中思想、背景和內容的範圍會以一個更清晰的面目呈現出來。

二、《荀子·修身》中對“修身”的相關論述

對“修身”的探究自然開始於《荀子》當中冠名“修身”的第二篇。這一篇除標題以外，“修身”在全章之中僅出現了兩次。^③ 這一篇的內容都與修身養性、與完善道德相匹配的解讀有關。此外，本篇關注了一些修身的社會性決定因素和目的及修身的社會角色和一些往往被視爲道家學說內容的心理、生理行爲。

在《修身》的觀點中，培養一個人道德人格的觀點是一個與社會互動的過程，而且要基於“禮”的社會規範。修身不是一個孤立的行爲。該篇始於對什麼是“善”與“不善”的關注，是開頭幾段的主旋律：

見善，修然必以自存也；見不善，愀然必以自省也。善在身，介然必以自好也；不善在身，菑然必以自惡也。^④

① 古代漢語中有關道德自律的詞彙相當龐雜，例如以下所列相關字詞都值得更進一步地研究：慎行、擇行、操行、正節、守節、修節、治氣、養心/性、潔行、治身、用心之術、守道、潔己、行義、守約、守氣、修己、修心、養氣、心齋、坐忘、整身、修意、修志，另外，還有“自守”，雖然這一術語的含義可能比較具體。

② 哈拉德·溫里奇：《詞語與理念》，《謊言的語言學》，慕尼克：C.H.貝克出版社，2000年，第25—33頁。

③ 其中一次出現於短語“修其身”當中。

④ 王大海：《荀子校釋》，上海：上海古籍出版社，2009年，第46頁。

這些綱領性的陳述點明了自我反思的必要性，使用了表示自我審查的詞彙（“存”和“省”）。這似乎把修身指向了一個內省的過程。但事實上，自省的過程是以他人的觀察開始的，而且本文導言的後續部分也系統地為道德品質是由正確的社會交往而形成的主張做了辯護。高尚的人（君子）與卑鄙的人（小人）之間的差異，就在於他們都允許自己受到不同種類的人的影響，不過君子尋求那些能提供道義上的指導和良性批評的夥伴；而小人則趨向於奉承者，遠離批評者，回避任何修正性的影響。因此，君子會“進步”（進），小人則會走向滅亡，這源於他們各自的態度。有益於君子的批評者是“師”。起初，這一術語只是起比喻作用，“師”被定義為“非我而當者”^①。後來，“師”的功能是禮儀方面的導師，他們必須遵守世代沿襲的規則（“法”）。^②在這裏，“法”的來源顯然是各種各樣的傳道解惑者。

道德自我完善，只有在一個人能在他人所設之標準中嚴肅衡量自我時才能實現；而且道德自我完善還需要那些與此人有互動的人的進一步推進；也依賴於正確行為的明確提示，而提示則來自於“師”。這一過程涉及了提示性的和實際的教師。

正如前言所述，學者也應用修身的概念描述沉思性的心理、生理技術，即羅浩所述的道家“修身”特徵，這與兩種形態的修身都有關係，要考慮到它們是有兩種不同目的的活動：

扁善之度，以治氣養生，則後彭祖；以修身自名，則配堯禹。^③

修身被區分為兩個面向：直接作用於身體的實踐、提高人的品德。前者能延長壽命，後者則能獲致社會的認同和政治上的成功。值得注意的是，傳世文獻中似乎唯有這段一同提及“治氣”和“修身”。這兩種治身方法的成果都很可觀。行此術者將達到類似神話人物的境界。但是，這些治身的方法與形而上的原則或心靈的信條完全無關。相反地，道德修養與禮制密不可分。道德修養與禮的遵守俱為治身方法的先決條件。

① 王天海：《荀子校釋》，上海：上海古籍出版社，2009年，第46頁。

② 同上書，第71頁。

③ 同上書，第49頁。這段話的第一句接近《韓詩外傳》第一卷的一句話，見屈守元：《韓詩外傳箋疏》（成都：巴蜀書社，1996年），第25頁。《韓詩外傳》中以“養性”表示“養生”。

凡用血氣、志意、知慮，由禮則治通，不由禮則勃亂提侵；食飲、衣服、居處、動靜，由禮則和節，不由禮則觸陷生疾；容貌、態度、進退、趨行，由禮則雅，不由禮則夷固、僻違、庸衆而野。故人無禮則不生，事無禮則不成，國家無禮則不寧。^①

禮處首位的思想在本篇稍後再次被強調，指嚮了部分被細緻討論過的一系列相關技術應用的結論：

凡治氣養心之術，莫徑由禮，莫要得師，莫神一好。^②

雖然這段文字所用的術語“治氣”“養命”“養心”與上述的章節相同，但本節的“修身論”關注的問題異於前面提到的“養身”。上節期待人比彭祖更爲長壽。這裏所描述的方法所關心的是改變一個人的思想或性格，而不是人的長壽不死。例如，此文提出這樣的建議：

血氣剛強，則柔之以調和；知慮漸深，則一之以易良；勇膽猛戾，則輔之以道順。^③

本節的目的是通過自律的方式以緩和極端情緒和心態，以協助心理自我調節。以下段落似乎是通過談論一個人的“思想和意圖”（志意）來概括性地“培養”（修）這些技術，提出道德自律讓人擺脫了外界所施加的限制。據此看來，“修身”強調了一種接近道家的轉化。

志意修則驕富貴，道義重則輕王公；內省而外物輕矣。傳曰：“君子役物，小人役於物。”此之謂矣。^④

《修身》篇後面提到“事亂君而通，不如事窮君而順焉”，指出以上引文其實是針對執政者而說的。^⑤ 不僅如此，全文旨在提供有志於成爲執政者的人所需的觀念框架、動機和道德標準，以追求事業的成功。

① 王天海：《荀子校釋》，第49頁。

② 同上書，第55頁。

③ 同上。

④ 同上。《淮南子》與《文子》也強調了“以身役物”的概念。《莊子·山木》，莊子的建議也與之類似，“物物而不役於物”。見王叔岷：《莊子校詁》第20章，臺北：“中央研究院”，1999年，第70頁。

⑤ 同上書，第55頁。