

嵇康、向秀養生論述中的「身體」思維 與型態觀察

陳靜容*

摘 要

嵇康〈養生論〉、〈答難養生論〉與向秀〈難養生論〉中的主張看似針鋒相對且互相矛盾、扞格；實際上，嵇、向二人分別形塑不同的「身體」，並通過兩端對話來展示當代養生哲學的不同面貌；亦即，嵇、向之論實際是以不同的「身體」定位為前提，亟欲在論辯的機峰中朗現「俗情」與嵇論之有別。

細觀二人之持論，除可見「身體」定位的差異，也可隱微探見「身體感」的經驗與流動，轉化出另一層由「身／思」出發的意蘊。因此嵇、向的「養生」論述不僅僅針對益壽延年而發論，而是兼綜「形／神」與「身／思」雙重意涵的深入發揮。

嵇康〈養生論〉、〈答難養生論〉中所形塑的「身體」，強調「身」之感受與認知意義之結合，讓「身體」與「主體」間形成一種「共在」形式；向秀則主張隨順人情之所需，具體而微地表徵了身體感受與「宜生」之理的「共同演進」關係。兩人的爭論，亦是一場緣因於「身體」的論爭，經由嵇康與向秀所形塑出的兩種不同「身體」進行觀察，嵇、向的交鋒便得以從養生的單一框限中走出，成為魏晉整體思潮的文化底蘊與精神資源，使其意義得以向整個時代文化敞開。

關鍵詞：嵇康、向秀、養生論、身體、身體感

* 國立臺北大學中國文學系助理教授。

Analyzing the different dispositions of “body” in the philosophy of “nourishing life” in Ji Kang and Xiang Xiu

Chen Jing-Rong*

Abstract

The debates between Ji Kang and Xiang Xiu on the topic of “nourishing life” highlights the general concerns during the Wei and Jin period regarding the issue of “nourishing life” and the recognition of the individual existence. Close studies on the relationship between “form” and “spirit” in Ji Kang’s *Yangsheng lun* [On Nourishing Life], and *Da Nanyangsheng lun* [Questions of Non-Nourishing Life], as well as Xiang Xiu’s *Nanyangsheng lun* [On Non-Nourishing Life] indicate that both philosophers’ ideas of “form” and “spirit”, the “form” already depart from the traditional Taoist concept of “bodily form”; perceptible traces of the concept of “body as of one’s own” already exist in both Ji Kang’s and Xiang Xiu’s theories, which in turn lead them to construct, respectively, different perceptions of the “body” in order to accommodate contemporaneous philosophies on nourishing life.

This research aims to clarify the nature of the debates between Ji Kang and Xiang Xiu, which is more than simply an attempt by Xiang Xiu to elevate Ji Kang’s theory. Instead, their debates are in fact an argumentation on the concept of “body.” As a result, by analyzing the different dispositions of “body” in the philosophy of “nourishing life” in Ji Kang and Xiang Xiu and observing the two kinds of “body” constructed by the two philosophers, this research hopes to shed light on the liberty and diversity of the discourse of “body” in the Wei and Jin period.

Keywords: Ji Kang, Xiang Xiu, nourishing life, body, sense of the body

* Assistant Professor, Department of Chinese Literature, National Taipei University.

嵇康、向秀養生論述中的「身體」思維 與型態觀察

陳靜容

一、前言

嵇康是竹林玄學代表人物之一，其與向秀曾針對「養生」議題互相詰辯申論，透過兩人的反覆申辯，魏晉「養生」思潮之大要、對個體自我生命存有之認知等時代命題被顯題化。據《晉書》中所載，向秀對於嵇康之問難乃為「發康之高致」，牟宗三曾撰文贊同此說。¹嵇康〈養生論〉、〈答難養生論〉²與向秀〈難養生論〉³中的主張看似針鋒相對且互相矛盾、扞格；實際上，嵇、向二人分別形塑不同的「身體」，並通過兩端對話來展示當代養生哲學的不同面貌；亦即，嵇、向之論實際是以不同的「身體」定位為前提，亟欲在論辯的機峰中朗現「俗情」與嵇論之有別。

魏晉的「身體自覺」意識，是因個體意識的覺醒促使主體開始思考生命存在本質的問題，因此魏晉觀看「身體」的眼光，已逐漸從外在的形飾之美，流轉契入「自我」一點靈明的覺醒，「身體」成為調適上遂於「自然」的根據。在如此特殊的時代風潮下，嵇康、向秀持論中「身體」所隱藏的內在意義便特別具有討論的價值。多數學者同意嵇康〈養生論〉、〈答難養生論〉中所呈現的「養生」思維乃直契道家思想而發論；然就看待「身體」的觀點與立場而言，嵇、向是否仍囿於傳統「形／神」論述中？若如《晉書》中所載，向秀之問難乃為「發康之高致」，

¹ 《晉書·向秀傳》稱向秀作〈難養生論〉是：「與康論養生，辭難往後，蓋發康之高致。」牟宗三同意《晉書》之論，認為「其（向秀）持論之立場全是世間之俗情。但據其注莊中之『養生』義，似不當有此俗情之難。」牟宗三：《才性與玄理》（臺北：學生書局，2002年），頁322、211。

² 戴明揚校注：《嵇康集校注》（臺北：河洛圖書，1978年），頁143-160；168-195。

³ 戴明揚校注：《嵇康集校注》，頁161-167。

則我們是否可透過〈難養生論〉與嵇康〈養生論〉、〈答難養生論〉中對於「身體」的論述，窺得向秀「發康之高致」的思維進路與對應方法？向秀「何貴于有生」的主張背後，又隱託了何種「身體」思維？這些都是值得進一步探究、釐析的關鍵性問題。

細觀二人之持論，除可見「身體」定位的差異，也可隱微探見「身體感」⁴的經驗與流動，進一步觀察到魏晉時期將「身」視為「我所有」的自覺思維。⁵在此思維之影響與發酵下，「我身」成為思維展演的舞台，在傳統「形／神」探討之中，又轉化出另一層由「身／思」出發的意蘊，融入身體感意識以發論，因此嵇、向的「養生」論述不僅僅針對益壽延年而發論，而是兼綜「形／神」與「身／思」雙重意涵的深入發揮。嵇康所述的「措身失理」，便成為許多身體感知項目聯繫集合後的結果，而非僅是由「形／神」出發的單向判斷。

本論文所指之「身體」，包含兩個層面，一是：「在『我』的處境中認知的『身體』」，這樣的「身體」，側重在「物質表式」意涵，是一種不可改變的「形體」⁶，成為嵇、向養生論述的基本假定。若未有對此「身體」的認知，則一切的養生工夫論將無所依附。這種對身體的認知，即是傳統「形／神」關係的內容，包含形、神、志、氣等⁷；另一重「身體」的意義，則是以身體作為經驗主體，此「身」成為時代思潮、文化與種種感知的載體，是「身／思」關係的契應，也是莊子生命觀與「養生」、「達生」工夫論之延續。

⁴ 「身體感」所指並非單純是「感覺」或「觀念」，而是「身體作為經驗主體以感知體內與體外世界的知覺項目（categories）」。「據余舜德所言：「身體感的項目與項目之間所形成之體系性關係，是人們解讀身體所接受到的訊息及各種具文化意涵之行動的藍本」，所以我們的身體是「有經驗能力的身体」。余舜德主編：《體物入微：物與身體感的研究》（新竹：清大出版社，2008年），頁15-16。

⁵ 陳靜容：〈「觀看自我」的藝術——試論魏晉時人「身體思維」的釋放與轉向〉，《東華人文學報》第9期，2006年7月，頁1-40。

⁶ 此「具體」、「可觸」的形體（肉體），是對「身體」本身的靜態觀照，即蔡璧名所謂：「可以不涉及任何有關心、神、靈魂等命題的討論。於是，有形的、可觸的，可以透過解剖、掃描來觀照的血肉軀體，便是在『我』的處境中認知的『身體』。」蔡璧名：《身體與自然——以「黃帝內經素問」為中心論古代思想傳統中的身體觀》（臺北：國立臺灣大學中文研究所博士論文，1996年），頁31。

⁷ 《淮南子·原道訓》：「形神志氣，各居其宜，以隨天地之所為。夫形者生之舍也，氣者生之充也，神者生之制也，一失位則三者傷矣。」《淮南子》點明組成人體之各種要素，包括：形、神、氣、志等，這些概念圍繞著「生」而展開。參張雙棣：《淮南子校釋》（上）（北京：北京大學出版社，1997年），頁124。

基於前文所提出猶待解決的學術性疑問，本文之詮釋重點不欲討論嵇、向「如何養生」的工夫論問題⁸，也無意多涉玄學視野中「養生」思潮的發展歷程，更不願強作仲裁主觀裁斷嵇、向主張之是非。研究者亟欲通過文本的抽絲剝繭，以二人養生論述中「身體」思維的發掘與身體型態之形塑為主軸，展示嵇、向「養生」論述中的根本差異與個別價值所在。如此，因相異主體以其所設定之「身」進行感知的焦點與方式不盡相同，致使對生活的世界產生不同感受的前提下，嵇、向二人之論爭便成爲窺見魏晉身體思潮的重要甬道。

嵇康、向秀對於「養生」議題之討論，絕不僅是養生之方的揭示，或是向秀與嵇康個人立場的意氣之爭，應將二人對話之機鋒，回置整個時代的思想脈絡及文化語境中重新解讀，如此乃可進一步發明時代之奇趣，勾勒原論之高致。

通過此論文的推論演繹，可能鬆綁《晉書》中對於向秀之論的單向評斷；經由嵇康與向秀所形塑出的兩種不同「身體」進行觀察，不僅可重新發現魏晉「身體」觀與整體文化思潮之互援關係，亦可相對映證，魏晉時代關於「身體」的詮釋必是自由的、多變的，由此開展魏晉「身體觀」的多方對話空間。

二、「形／神」與「身／思」的會合

（一）嵇康：「形神相親」—「體妙心玄」

在傳統身體觀論述中，「身體」是被理解的對象，是用以自覺認識世界與真實的途徑或工具，但並非是真實的所在；「身體感」研究則是將「身」視爲主體，以直接的感官經驗迎向世界的具體現象，使得此「身」得以立足於具體時空中。陳昌明《六朝文學之感官辯證》一書，曾以身體「感官」知覺，包括：聽、視、嗅、味、觸等作爲探討六朝文學的進路，同步反思六朝文學在「描寫世界方式」上的轉變，亦突顯六朝文學思想在感官世界「沈迷」的同時仍不忘精神「超越」的有機開展。⁹將「身體」與文學及審美結合，實際上已經將「身體」論述分爲兩個層次來討論，一是由生理身體所衍展的經驗知識研究，如身體感官經驗與文學創作

⁸ 牟宗三認為《莊子注》裡的養生觀才能代表向秀的「養生」主張，然因本文的詮釋聚焦於〈難養生論〉中的「身體」定位觀察，無意涉入向秀「如何養生」的工夫論問題，故向秀《莊子注》中的養生論點將作為輔助詮釋之用。

⁹ 陳昌明：《六朝文學之感官辯證》（臺北：里仁書局，2005年）。

的關係；另一則如鄭毓瑜〈身體時氣感與漢魏「抒情」詩〉一文，由天人一體的氣態感知來探討「相應於時氣推移所形成的身體感」，強調「『時氣』與『體氣』相互為用」。在此脈絡之下，「身體」可透過時氣流動變化與天地相互感知，進一步突破「形體」有形的拘限，轉而呈現「一種超越物我內外、見不見的物質能見度的整體環境『氣氛』」。¹⁰鄭毓瑜的說法已由文學審美的觀察，開啓漢魏以來氣論與身體感在養生議題中的雙向關照；不過嵇、向二人養生論述中「形／神」與「身／思」結合的微妙網絡，則又於具體感官經驗之外延伸富含具獨特義涵的感覺焦點，兼容感官經驗與身體認知兩端，已較偏向劉滄龍由尼采「生命身體」(Leib)、「個體身體」(Körper)對莊子「身體」思維的重新理解。¹¹賴錫三和楊儒賓也重新在「氣」論的視域中擬出「身氣主體」的立場，讓莊子的身體觀、語言與隱喻更具有異議精神。¹²莊子對於「身體」的認知，某種程度上影響了嵇康的養生論述。劉滄龍指出：

莊子思想中應當也可以區分出兩種身體，用氣的思維來理解身體即是「生命身體」，也可稱為「氣化身體」，這種思維把個體生命視為氣在流動賦形中的一個階段，能了達性命實相的聖者，他的「生命身體」不再拘限於個體，而可通達於萬物。

違背了氣的思維的生活方式，則封限禁錮了整全的生命實現方式，貪戀生、恐懼死的心理膠著連結著形軀生命此一「個體身體」，並且據此獲得自我認同的基礎。¹³

由嵇康〈養生論〉、〈答難養生論〉以觀，其於〈養生論〉開宗明義論：

¹⁰ 鄭毓瑜：《文本風景——自我與空間的相互定義》（臺北：麥田書局，2005年），頁297、317、333。

¹¹ 劉滄龍：〈身體、隱喻與轉化的力量——論莊子的兩種身體、兩種思維〉，刊於《清華學報》新44卷第2期，1994年6月，頁185-213。

¹² 賴錫三：〈氣化流行與人文化成——莊子的道體、主體、身體、語言文化之體的解構閱讀〉，《文與哲》第22期，2013年6月，頁39-96。楊儒賓：《儒門內的莊子》（臺北：聯經出版公司，2016年）。

¹³ 劉滄龍：〈身體、隱喻與轉化的力量——論莊子的兩種身體、兩種思維〉，頁188。

世或有謂神仙可以學得，不死可以力致者。或云上壽百二十，古今所同；過此以往，莫非妖妄者。此皆兩失其情。

嵇康之意雖在力駁俗說，然不管是「不死可以力致」；抑或者是「上壽百二十」的說法，皆以「身體」為申論的前提，且以「超越身體限制」為討論的焦點。此中嵇康對於「身體」的關注，聚焦於「個體身體」所連結攸關生與死的實際狀態，「身」與「生」於是產生緊密的連結。由「個體身體」出發，嵇康以實例再論：

夫服藥求汗，或有弗獲；而愧情一集，渙然流離。終朝未餐，則囂然思食；而曾子銜哀七日不饑。夜分而坐，則低迷思寢；內懷殷憂，則達旦不瞑。勁刷理鬢，醇醴發顏，僅乃得之；壯士之怒，赫然殊觀，植發衝冠。

14

嵇康從「個體身體」申論，具體闡述身體獨特的感知能力，亦即生理的知覺反應，讓身體感轉變成具有展演意義的象徵機制，同時由此建構了養生論的內／外工夫轉換策略，將思食／不飢、思寢／不瞑、因愧所導致汗之「渙然流離」、怒之「植發衝冠」等身體經驗的喚起，導入形／神關係的原型中，由此強調「形恃神以立，神須形以存」的相依恃關係，解決了形神二元對立的矛盾。「愧」、「哀」、「憂」、「怒」等情緒擾動的身體感變化，是形氣與心神之間的牽引互動，乃是一種對等開放的迴路，因此不徒為心理現象，同時在存有論上還具有身體的面向。¹⁵這樣的「身體」意義，已轉注主體思維、情緒等因素與「身」的展演相互詮釋。在這樣的論述架構中，實際的身心狀態擴張成為養生需求的前提，因此嵇康「養生」思維雖以「形神相親」、「表裡俱濟」為重要持論，強調「抑情忍欲」、「少私寡欲」，然實已出現論述上的轉向，在形體保神的概念之外，更直接面對身體感的象徵與對身體的影響。

《莊子·至樂》中有言：

¹⁴ 戴明揚校注：《嵇康集校注》，頁 144-145。

¹⁵ 蔡璧名：〈疾病場域與知覺現象：《傷寒論》中「煩」證的身體感〉，原刊載於《臺大中文學報》第 23 期（2005 年），頁 61-104。現則收入於余舜德主編：《體物入微：物與身體感的研究》，頁 165-203。

夫天下之所尊者，富貴壽善也；所樂者，身安厚味美服好色音聲；所下者，貧賤夭惡也所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音聲。若不得者，則大憂以懼，其為形也亦愚哉！¹⁶

另〈盜跖〉中更直接點出：

今富人，耳營鐘鼓莞籥之聲，口嘽於芻豢醪醴之味，以感其意，遺忘其業，可謂亂矣。¹⁷

對於安逸享樂的過度沈溺，致使身口形目耳皆受害而亂其心，這是莊子所不許的；不過莊子對於感官知覺的態度，是希望「將所有感官、意識的能量凝聚到未分化的原點」¹⁸，達到「益生」、「養性」之目的，因此亟言：

且夫失性有五：一曰五色亂目，使目不明；二曰五聲亂耳，使耳不聰；三曰五臭薰鼻，困憊中顙；四曰五味濁口，使口厲爽；五曰趣舍滑心，使性飛揚。此五者，皆生之害也。¹⁹

嵇康養生論述雖直契道家思想而發論，然亦非全盤接受道家說法，其對於養生之方的理解與堅持，更進一步建基於對自我身體的認知與細微身體感的觀察，並由此建構出一套養生論的運作機制，所以嵇康在〈養生論〉中論道：

世人不察，惟五穀是見，聲色是耽；目惑玄黃，耳務淫哇；滋味煎其府藏，醴醪鬻其腸胃，香芳腐其骨髓。喜怒悖其正氣，思慮銷其精神，哀樂殃其平粹。夫以蕞爾之軀，攻之者非一涂；易竭之身，而內外受敵；身非木石，其能久乎？²⁰

¹⁶ 郭慶藩輯：《莊子集釋》（臺北：華正書局，1994年），頁609。

¹⁷ 郭慶藩輯：《莊子集釋》，頁1012。

¹⁸ 楊儒賓：《儒門內的莊子》，頁342。

¹⁹ 郭慶藩輯：《莊子集釋》，頁453。

²⁰ 戴明揚校注：《嵇康集校注》，頁151-152。

嵇康強調情志與外在的刺激乃作用於身體耳目、口舌、腸胃、骨髓、正氣、神思等場域中，且五穀、聲色、滋味、香芳、喜怒、思慮、哀樂等，則伴隨著一系列的身體感項目，包括耳目口舌對於顏色、聲音、滋味、香氣等反應，如明／闇、輕／重、香／羶、及味之厚／薄等。²¹莊子將存有世界錯雜豐富的聲色嗅味及心的不知取捨，視為人生的盲昧與大哀，這是中國傳統醫家所認定「動心致病」的觀點。嵇康「養生」論述中則進一步想像出一「人的構成」圖式，建構由耳目口舌、腸胃、骨髓、正氣、神思、情緒等的身體感知內容，將身體知覺經驗轉化為「人的構成」，由「人的構成」進階提出養生的理想與工夫策略，於此已可見嵇康將精神與形骸視為人的一體兩面，和傳統以「神」為「形」之主宰的認知有些微差異，且身體的主動感知能力被強化。不止於「形」，嵇康將感官之上或受感官影響的喜怒、思慮、哀樂等一併置入，正視主體之思慮、思維及心思對於「身」的作用，積極追求一種和全身運轉相融洽的狀態，包含「情緒」在養生論述中之於「身」的意義彰顯，企及「泊然無感」、「體氣和平」的境界追求。

賈克·樂寇（Jacques Lecoq）在《詩意的身體》中提到「文字的身體」，認為某些文字能提供「真正身體的動態」，比如動詞；亦即認為動詞文字就是「動作的運載者」。²²由此以觀嵇康的論述，嵇論認為世人之所以無法益壽延年的主因，是因為「五穀是『見』」、「聲色是『耽』」、「目『惑』玄黃」，「耳『務』淫哇」；「滋味『煎』其府藏」，「醴醪『鬻』其腸胃」，「香芳『腐』其骨髓」。「喜怒『悖』其正氣」，「思慮『銷』其精神」，「哀樂『殃』其平粹」。此中一系列由動詞所引導的，均是身體主動或被動的作用及影響，也是主體行動與身體間的相互影響關係。如此一來，和行動、情緒、思維直接關連的「身體」方是嵇康養生論述中欲對治的對象。這樣的「身體」，不管任一部位或器官都是知覺的焦點，一如海德格所認為的：

手所能具有的本質是一會言說、會思的本質。……手的每一動作都植根於

²¹ 嵇康〈養生論〉：「蒸之使重，而無使輕；害之使暗，而無使明；熏之使黃，而無使堅；芬之使香，而無使延（羶）。」

²² 賈克·樂寇（Jacques Lecoq）：《詩意的身體》（臺北：桂冠圖書有限公司，2005年），頁62。

思。²³

海德格所說，並非是單方面肯認主體智識思維的結果，而是強調「身體」的行動、部位或器官足以支援主體之焦點意識，當然也可能擾動主體思維。在這樣的認知中，「身」如何「思」以及「身」之「思」如何轉化昇華就依隨著身體感知與生活世界的意義被綰結在一起。

在嵇論中，已可尋繹出「形／神」與「身／思」的雙向關照，展現由「形神相親」向「體妙心玄」翻轉的超越軌跡。嵇康〈養生論〉中的身體知覺性質雖然未被詳細區分，然其在「人的構成」思考下，以身體知覺為鑰，將行動、飲食、情緒、神思與病癥關係繫連在一起，已較《淮南子·精神》：「夫悲樂者，德之邪也；而喜怒者，道之過也；好憎者，心之暴也」²⁴之說更進一籌。

嵇康養生論述分從「心」與「生理」兩端作工夫，亦同步肯認外在環境與身體感反應的和諧關係，是一種同時追求「內在主體和諧」與「外在環境之和諧」以達臻內外相和的狀態。²⁵由此以論，「身體」的感覺不僅僅囿於「神」的抽象性或超越性理解，而是由感官感覺向思維深層翻轉後所得，最終回應至養「身」的需求。嵇康的說法甚至已觸及人類學研究中「體現」的理論關懷，如林淑蓉所說：

情緒的展現乃是自我的構成，涉及了主體的自我與社會之間的互動與辯證過程，同時涵蓋個人與社會二個範疇如何互動的實踐與再現。因此，情緒的行動，是身體的移動，也是生產與影響社會關係的象徵機制。²⁶

面對因情緒擾動與飲食不加節制所導致的「措身失理」之舉，嵇康並非主張全然

²³ 海德格著，李小兵、劉小楓譯：《海德格選集》(下)，(上海：三聯書局，1996年)，頁1218。

²⁴ 張雙棣：《淮南子校釋》(上)，頁5。

²⁵ 吳冠宏：「可見(嵇康)全方位的養生之道，不止於個體生命極致的「一和」(人和、大和)，更需要外部自然環境的和諧(天和)，以實現同於大通的「太和」之境，可視為一種與整個宇宙性脈動的連結。」吳冠宏：《走向嵇康——從情之有無到氣通內外》(臺北：臺大出版中心，2015年)，頁267-268。

²⁶ 林淑蓉：〈身體、自我與失序的詮釋：精神疾病與文化療癒的會遇〉，收入於余安邦編：《身體、主體性與文化療癒：跨域的搓揉與交纏》(臺北：中央研究院，2013年)，頁8。

壓抑，而是在節制、滌除與情緒頤養上下工夫，故其論及「善養生」者：

知名位之傷德，故忽而不營；非欲而彊禁也。識厚味之害性，故棄而弗顧；非貪而後抑也。外物以累心不存，神氣以醇泊獨著。曠然無憂患，寂然無思慮。又守之以一，養之以和，和理同濟，同乎大順。然後蒸以靈芝，潤以醴泉，晞以朝陽，綏以五弦，無為自得，體妙心玄，忘歡而後樂足，遺生而後身存。²⁷

名位之傷德，來自於個人及社群的社會評價追求；人之口腹對於「厚味」的追求，則非僅只限於味覺的滿足，而包含視覺與嗅覺的知覺經驗，是諸多身體感項目的總合；若身體知覺無法被安頓，而欲以「彊禁」或抑制的方式加以禁止，一樣會導致身疲聲折，所以嵇康並未正面反對向秀「感而思室，飢而求食」之說，其曰：「今不使不『室』、不『食』，但欲令『室』、『食』得理耳。」²⁸所謂「理」者，就是嵇康一再強調「神以默醇，體以和成」的遺忘工夫，亦即亟欲臻至「神氣以醇泊獨著」、「體妙心玄」之境，而通過「蒸以靈芝，潤以醴泉」、「晞以朝陽」、「綏以五弦」之味覺、觸覺及聽覺的集合以完成。這些身體感的安頓與「守之以一，養之以和，和理同濟，同乎大順」的無為自得相輔相成，顯示嵇康經由身體知覺的感知安頓，賦予魏晉養生更為直接而具體的表達形式。

（二）向秀：「受形于造化」—「何貴于有生」

學界論及向秀〈難養生論〉的內容及價值，多由自然與名教關係切入，如侯外廬云：「若從僅存的佚文與《嵇康集》中保存的向子期〈難養生論〉看來，他著重在以道合儒，而與王弼之重在以儒合道者有別。」²⁹湯一介亦持相同看法，認為向秀的主張是一種企圖調和「自然」與「名教」的矛盾觀點。³⁰從向秀「有生則有情，有情則自然」的主張以觀，確實可見向秀對於人性自然欲求的肯定與順應，然此順應乃來自於「何貴于有生」的身體感觀照。向秀〈難養生論〉開宗明

²⁷ 戴明揚校注：《嵇康集校注》，頁 156-157。

²⁸ 戴明揚校注：《嵇康集校注》，頁 174。

²⁹ 侯外廬：《中國思想通史（三）》（北京：人民出版社，1957年），頁 218。

³⁰ 湯一介：《郭象與魏晉玄學》（武漢：湖北人民出版社，1983年），頁 159-163。

義直揭：

若夫節哀樂，和喜怒，適飲食，調寒暑，亦古人之所修也。至于絕五穀，去滋味，窒情欲，抑富貴，則未之敢許也。

「節哀樂，和喜怒，適飲食，調寒暑」，力求心緒及飽暖需求的不過度；「絕五穀，去滋味，窒情欲，抑富貴」，則是由身之所需或心之所欲的自然之理出發。向秀反對「閉而默之」的養生之方，否定無嗜欲、好惡的長生追求。在向秀看來，「離親棄歡」、「約己苦心」是「背情失性」的作法。此中之「情」，非心之躁動，而是納御聲色、服饗滋味的自然之情；「性」，則是人之所宜、榮華悅志，符合天理之「性氣」，因此「情」、「性」由主體生命之所以愉悅而定義，以「生之為樂」為前提，與傳統「形／神」養生的重點實有出入。在向秀的論述中，身之所需與心理的欲望之於主體思維來說，是否具有相互詮釋關係？即於自然需求的正視下，「身」成爲一種意義框架，此「身」所迎向的世界，是「稱情」的、與人之欲望需求共在的世界，因此主體思維的意義會回歸到自體的需要上。在此基礎上，符合人性嗜欲的養生要求對主體有基源的詮釋作用，用以強調符合天理自然的人性所需是不可抑制的。

自先秦開始，知識份子對於感官的認識多是負面的，所以孟子鄙薄只顧口腹嗜欲而不知進德修業之人³¹，莊子則質疑各種視覺、味覺標準的正當性。在這樣的認知氛圍下，身體的感官知覺被排除在「思考」之外，因此無法成爲主體感知外在世界的有效媒介。更甚者，與飲食直接相關的感官論述，只能展現在文學創作的廣義審美中，被轉化成「滋味說」、「味外之旨」等文學評論判準。向秀在〈難養生論〉中對於人性欲求的正視，反而別開生面，與古來君子的飲食之教有別，直觸與飲食、逸樂相關的感官體驗觀察。因此在養生論述之外，亦具有特殊的價值及意義。

向秀〈難養生論〉中直接述明，人是一種自然的存在：

夫人含五行而生，口思五味，目思五色，感而思室，饑而求食，自然之理

³¹ 《孟子·告子上》：「飲食之人，則人賤之矣。」漢·趙岐注，宋·孫奭疏，李學勤編：《孟子注疏》（臺北：臺灣古籍，2001年），頁368。

也。³²

向秀認為，人既稟五行之氣而生，則無法外於酸、鹹、辛、苦、甘之「五味」的嗜好與對青、黃、赤、白、黑之「五色」的追求，包括因心有所感而衍生對於情欲的需求，或因飢餓之感所連結產生的分享、食用美食的愉悅及多重繁複的味覺經驗等，此皆來自於人性需求的自然規律，所以只要用正當的方法去謀求，加上禮的節制，則味覺好尚與視覺觀感所衍生的身體經驗應當都是人之「有生」的具體表現，「若絕而外之，則與無生同」。如此，身體感態度的表述，成為養生之方之所以具有意義的重要來源；換言之，「養生」之所以必要，乃是因為對於身體愉悅經驗的肯定及接受，而非單純為了延年益壽而已。

曾春海認為：向秀的養生論是「以儒家為主軸，道家為輔的養生論」。³³這就養生工夫的進路以立論，是從客觀存在的文化體系對向秀思維進行歸類；但若立體觀照向秀之持論，不難發現在向秀的思維理路中，人對於萬物認識的路徑已包括身體知覺的實際經驗，其言：

夫人受形于造化，與萬物並存，有生之最靈者也。異于草木，不能避風雨，辭斤斧；殊于鳥獸，不能遠網羅，而逃寒暑。有動以接物，有智以自輔，此有心之益，有智之功也。³⁴

向秀認為人的形體受之於天地自然，而人之相異於草木、鳥獸，乃是因為人能通過身體感覺經驗與外界產生互動，因此「避」、「辭」、「遠」與「逃」等身體認知行動，基本上建立在知覺的基礎上，所以人可以以自己的身體感受配合行動來應接萬物，而身體經驗與感官中介了我們與世界的互動。張珣認為：

所謂的全身感受，或可稱為「身體感」，是一種全身整體的感覺和經驗，包括多個器官組織或是感官渠道，包括肉體、心理與心靈，也就是包括想

³² 戴明揚校注：《嵇康集校注》，頁 164。

³³ 曾春海：《竹林七賢的玄理與生命情調》（臺北：五南圖書公司，2013 年），頁 324。

³⁴ 戴明揚校注：《嵇康集校注》，頁 162。

像與實際。³⁵

「避」、「辭」、「遠」、「逃」都是人類爲了生存避凶而衍生的身體經驗，除了想像危險的來源以應付實際之狀況外，更是一種複雜的感官建構，包含視覺與聽覺之「眼觀四方」、「耳聽八方」與軀體行動之遠離奔逃，甚至涵蓋觸覺對於寒暑之反應所引發普遍感官上的專注和警覺。身體感官經驗使人得以與外物交接，因此有了知識論上的意義；且人是以己身來接收外界刺激，收納「服饗滋味」、「納御聲色」之「娛心」與「悅志」等，由此建構轉化身心一致的整體思維，因此向秀論述中養生的運作模式必須收攏在主體之「身」與「思」的相互轉進。向秀認爲若摒棄這些感官的作用，就不符養生導養之道：

顧景尸居，與木石為鄰，所謂不病而自灸，無憂而自默，無喪而蔬食，無罪而自幽。追虛傲幸，功不答勞。以此養生，未聞其宜。³⁶

向秀將身體知覺與養生認知相結合，主張人若失卻身體感，就像與木石爲鄰的枯槁之影自閉自幽。相對而言，向秀對於身體經驗的思考並非純粹聚焦於心靈或意識，而是將人性自然的需求連結到知覺上，這種連結造成養生範疇的延伸，也跨越了以形、神、氣爲主的養生討論。在這樣的認知下，向秀所認同養生之方，應是身體的存在與生理需求、心理現象之間桴鼓影響，而非禁錮個人欲望的封閉式修鍊，形成一種具超越意義的「生命完成」模式。劉成紀曾概括漢代「身體」觀：

漢代人將一個完整的身體分解成了性、命、形、神、志、氣、心、體、身等諸多範疇，但擇其要者，則可歸納為形與神、身與心的組合形式。³⁷

向秀的養生觀點則在「形與神」、「身與心」的思考基礎上，進一步將養生「如何可能」的討論以「生命完成」的概念重新轉化，在「身」之所「感」的基點上具

³⁵ 張珣：〈馨香禱祝：香氣的儀式力量〉，收入於《體物入微：物與身體感的研究》，頁 228。

³⁶ 戴明揚校注：《嵇康集校注》，頁 167。

³⁷ 劉成紀：《形而下的不朽——漢代身體美學考論》（北京：新華書局，2007 年），頁 50。

體而微地表徵了身體感受與「宜生」之理的共同演進關係，串連身體存在與需求和心理情緒間的相互關係，於是生理的機能和知覺、意識的機能並進，推擴出不同進路的養生意義。

三、嵇康與向秀養生論述中的「身體」型態

進入魏晉之後，秦漢以來這種「外於『我』」的思考模式已無法滿足魏晉時人對於「個人」或「我」的好奇，因此「自我覺醒」的意識逐漸萌芽。面對「我之為我」的哲學性理解，除了「我」的獨特「思考」存在之外，「『我』之存在如何可能」的問題亦同步連結了「自我覺醒」與「身體覺醒」的雙重意識，開展出魏晉時代將「身」視為「我有」的理解型態；且由於個別主體對於「身體」的認知與感受不一，因而形成相類或相異的身體意識。在嵇康與向秀的養生論述中，即隱然存在有兩種不同的「身體」型態，以契應個別的養生之論；而這兩種迥異的「身體」型態，乃通過「身體感」的作用被彰顯。在嵇、向二人養生論述的內容中，「身體」是途徑、是工具，而不是究極的存在，然我們卻可以通過嵇、向二人對於「身體」的認識，結合其所編排之身體感官對於嗜欲的認識活動，進一步去把握在身體圖像之外所呈顯的個別心靈與意識。

在魏晉特殊時代環境與風氣的影響下，嵇康逞其清逸之氣、狂狷之態，在出處應世的抉擇中顯露主體生命的矛盾性，看似出離、悖反世俗，卻又展露出生命敬謹直行的收斂型態。³⁸在這種生命質性的作用下，嵇康養生論述中的「身體」必須在收斂中求得有效的輔養；另一方面又必要在此出離的基礎上，積極重中心、神之就於「樸以全生」的可能，因此其以「形神相親」、「表裡俱濟」為重要持論，在「愛憎不棲於情，憂喜不留於意」的「泊然無感」、「體氣和平」要求下，以守道養德追求身心的平衡發展；同時配合服食之法，循序以身體感受所需，攝食靈芝、瓊蕊、金丹等物，以達「頤性養壽」之目的。³⁹嵇康「同於大順」的養生觀

³⁸ 盧桂珍：〈嵇志內蘊解析——兼論嵇康之矛盾與統合〉，《成大中文學報》第30期，2010年10月，頁67。

³⁹ 曾春海：「在採藥養壽方面，嵇康對道教的瞭解和信仰顯然較阮籍深刻。服食養生法係基於物性類通的以類補類原理，例如：中國人相信食豬血可補人血，喝骨頭湯可補充人體骨骼所需求的鈣質，亦即基於屬性傳達原理。嵇康所欲攝食的靈芝、瓊蕊、玉英、金丹、石菌、紫芝、黃精等……，皆係長時間所生演之物。道教徒透過感覺知識的類比直覺，認為長生久在之物，若取其精華以滋補，可調理人的體質而延年益

點，講究身心與天地通乎一氣，類近於余德慧所述身體的「渾然感」，強調肉體感受與認知意義之結合，達到一種介於身體的物質性與意識感知精神性的相互交接：

華人對身體並不傾向分析性的思維，而是透過對身體的高度綜合而獲得的某種對身體的渾然一體，這「渾然感」既非單純的肉體感受，亦非認知意義可以總攝的，而是混合兩者而成。⁴⁰

余德慧以「生命感」為理解前提，認為在身體感受和認知意義結合的身體現象中，包含了：「體感、也有文化認知的視域」。⁴¹以嵇康〈養生論〉內容觀之，其所主張「清虛靜泰，少私寡欲」及種種修養工夫與道冥契的精神要求，皆指向遊心於道的養生型態，適對應了傳統儒、道、醫等以「節制」、「滌除」、「化解情緒撥瀾」之養生工夫⁴²，亦具有相當程度的文化承續意義。

嵇康曾於〈與山巨源絕交書〉中述明：

吾頃學養生之術，方外榮華，去滋味，遊心於寂寞，以無為為貴。⁴³

National Chung Hsing University

在時代思想氛圍與道教「養形」說的影響下，致使嵇康不僅僅強調「養神」，亦重「毓形」之功。⁴⁴通過「養神毓形」之理的考察，不難發現嵇康實已將外在之「形」或「身」視為是「自我」的一部份，展現「身為我有」的自覺身體型態。對於「身」或「形」的存在，嵇康除了承繼莊子所謂「墮」、「忘」、「外」、「離」的遣消之外，

壽。」《竹林七賢的玄理與生命情調》，頁 317。

⁴⁰ 余德慧、林耕宇、彭聲傑：〈身體內景的知覺現象與身體情緒〉，收入於《身體、主體性與文化療癒：跨域的搓揉與交纏》，頁 213。

⁴¹ 所謂「生命感」，余德慧認為：「我們設想人對自我生命的感覺並非來自器質反應，也不是來自認知意識對身體的抽象認識，而是介於身體器質的物質性與意識感知的精神性相互交接、浸潤而彼此無法區辨的混成區，裡頭有體感、也有文化認知的視域。」同上註。

⁴² 蔡璧名：「對看儒、道、醫三家之工夫論述、理想心境暨聖人典型，不難發現：節制、滌除、化解情緒波瀾，是各家工夫輻輳之所在。」參余舜德主編：《體物入微：物與身體感的研究》，頁 172。

⁴³ 戴明揚校注：《嵇康集校注》，頁 125。

⁴⁴ 陳昌明：「嵇康的養生思想既注重道家的精神之養，復援引道教的形軀之養，而成其形神兼重的養生論。」參陳昌明：《六朝文學之感官辯證》，頁 139。

其所謂「養『生』」，也是以「身」為主體感知情緒嗜欲後的綜合反省及安頓；且「身」不僅是延續有限生命的憑藉，亦是寄託主體風姿、展現自我高潔心志的依據⁴⁵，因此嵇康期待通過身心共養的方式，讓「身」成爲主體得以益生全性、積學致仙的基礎。不過，因爲嵇康所採取「滅名利」、「除喜怒」、「去聲色」、「絕滋味」與避免神慮消散等工夫，是一種摒絕自然欲望的進路，其雖欲藉此療癒人生的盲昧與大哀，但也相對使得此認知下的「身」，成爲「含光內觀，凝神復樸，棲心於玄冥之崖，含氣於莫大之涘」之相對靜態的身體型態，以此求得「有老可卻，有年可延」⁴⁶的養壽之功。

但爲了維持此身「渾然一體」的狀態，嵇康養生論述中身體感官感受必須越過單獨感受，或綜合、或並濟而獲致另一層超越性的感受，以成全嵇康於養生論述中所強調的「相須之理」，既肯認「形／神」兩端之相異，又由主從關係強調兩端能有兼善並濟之功。⁴⁷在這樣的論述脈絡下，「身體」已然隨著養生工夫與境界的昇華，伴隨著主體感覺而向世界敞開。「身體」與「主體」所在的世界形成「共在」的一體交換性，而非僅是「靈肉分離」式的禁欲壓抑。⁴⁸

向秀的養生持論，則以正視人性中對於聲色飲宴與生命欲望的自然追求爲前提，同步彰顯身體部位、感官的運作，讓生命的動能瀰漫在以「稱情」爲中心的自然狀態中，起而對嵇康的說法進行挑戰。向秀〈難養生論〉中所形塑的「身體」，主自然隨順人情之所需，身體的每一部位、器官都具有主動親近、追求「宜生」的需求，所以向秀之論針對嵇康「絕五穀，去滋味，窒情欲，抑富貴」等主張提出批評，也直揭：

博食肥膾，上帝是饗；黍稷惟馨，實降神祇。神祇且猶重之，而況于人

⁴⁵ 李寶龍：「風姿自然，曠邁不群，蔑視權貴，追求高潔心志與自然的和諧共鳴，是嵇康的生命意識中的又一重要內容。」參李寶龍：〈論嵇康的生死觀〉，《延邊教育學院學報》第21卷6期，2007年12月，頁2。

⁴⁶ 戴明揚校注：《嵇康集校注》，頁193。

⁴⁷ 吳冠宏：《走向嵇康——從情之有無到氣通內外》，頁268。

⁴⁸ 「靈肉分離」式的「身體」觀念，如巴赫金論點下所言之「大塊身體」。巴赫金指陳神學的、禁欲的「正統身體」為了符合禁欲的要求，形成一無縫無孔、甚至不具肢體的平面形象，相對收斂了追求欲望的主動性，偏向「靜態」、「封閉」的身體型態。參〔俄〕M.M. Bakhtin 著，錢中文譯：《巴赫金全集》，第六卷，（河北：河北教育出版社，1998年），頁371。

乎？肴糧入體，不踰旬而充，此自然之符，宜生之驗也。⁴⁹

向秀認為上帝神祇尚且看重「博食肥腴」與黍稷之祭；就人而言，「肴糧入體」而使精神、體力充沛更是有利於生命的理所當然之理。以此而論，為避免因背情失性所導致情志鬱結而影響壽命，「身體」的經驗與「身體感」的保留乃是符合人之本性所需與天理自然的結果。曾春海歸結向秀的養生主張，概括為：

他認為食色之欲和榮華富貴可以使人心志喜悅。同時，他也肯定聽動聽的音樂，賞女色，只要不淫亂，人性生機可得以暢達，這些都是出於人的自然天性，只要有合理的節制，適可而止，樂而不淫，皆為人生所值得追求的合理欲望。⁵⁰

向秀強調「以禮節之」來約束身體主動追求的能力，但也肯定愉悅耳目所能帶來的生命歡樂，所以揭示「納御聲色」之必要；更進一步暢論「生之為樂」的主張，使其思維認知下的「身體」與嵇康相較，每一身體部位與器官都有表現需求的能力，展現積極追求嗜好欲望的意義，亦使得每一身體部位、器官都可以從人體中分離，因此「身體」每一部分都有展示、表現意義的能力，彰顯出向論亟欲挑戰漢代養生論述的意圖，也開啓對傳統以形、神、氣為主的「身體」論述進行反思之可能。

在嵇、向二人的養生論述中，「身」之主客位階時有升降，嵇康的「養生」主張不僅僅強調「養神」，亦重「毓形」之功，更在「形」／「神」相須的脈絡下，使「身體」與「主體」所在之世界形成「共在」的關係，突破封閉式的身強益壽之方，主體之「身」與心靈意識於焉衍生與天地通而為一的可能；向秀則在「何貴於有生」的基本論述中，主張正視萬物口腹嗜欲的需求，肯定智、欲的作用。學術界多認為向秀的說法是站在符應世俗想法而論，不過向秀所形塑之「身體」，雖主自然隨順人情之所需，然其自覺把握真實而具體的身體，如實感知「我」之日常所需物質性的追求，在這種思考下，身體具有主動追求、親近的能力，與蒙昧昏沌依隨感官牽引有所不同。因此，向論雖為「發康之高致」，或礙於「俗情」

⁴⁹ 戴明揚校注：《嵇康集校注》，頁 164。

⁵⁰ 曾春海：《竹林七賢的玄理與生命情調》，頁 323。

所做，然實已在「身體」之形塑與認知處，開出時代新意。

四、結論

本文以嵇康、向秀之養生論辯為端點，在「形／神」的論述框架中，通過身體感知經驗的穿引，探見嵇、向之論中的「身體」思維與型態形塑，演繹牽繫嵇、向二說成相互關聯之線，重新定調嵇、向之論實際是以不同的「身體」定位為前提，亟欲在論辯的機峰中朗現「俗情」與嵇論之有別。

嵇、向養生之辯乃是一場緣因於「身體」的論爭，本文進一步立體建構「養生」與「身體」論述間互援以共成的密切關係，揭示魏晉「身體自覺」意識的多向滲透性。以嵇、向養生論述為研究對象，可釐析出嵇康以身體感的安頓與「守之以一，養之以和，和理同濟，同乎大順」的無為自得相輔相成，賦予魏晉養生更為直接而具體的表達形式。嵇康〈養生論〉、〈答難養生論〉中所形塑的「身體」，強調「身」之感受與認知意義之結合，伴隨著主體感覺而向世界敞開，讓「身體」與「主體」間形成一種「共在」形式，而非僅是禁欲壓抑而已。

相對觀察向秀持論，向秀主張隨順人情之所需，具體而微地表徵了身體感受與「宜生」之理的共同演進關係，則形塑出主動、積極追求聲色飲宴與生命欲望，且具感官展示意義的特殊「身體」圖像。

在「形／神」與「身／思」的雙向觀察中，不難發現嵇康與向秀對於養生工夫的論述雖有立場上的差異，然皆是以「身」為前提進行申論，且較前代說法更直接地正視了人性中嗜欲好惡的內容，彰顯身體感受之於養生的參與關係。此討論除呼應學界有關「身體感」的討論外，亦在熟泥舊壤中開創出新的討論路向，讓嵇、向的交鋒得以從養生的單一框限中走出，真正成為魏晉整體思潮的文化底蘊與精神資源，使其意義得以向整個時代文化敞開。

總體而言，魏晉「身體意識」的義涵確立是多面向、跨領域衡定的結果，所謂「身體自覺」並非只是單純著眼於「重身」的行為表現，養生哲學中亦隱涵有特殊「身體」觀照於其中。脫離了傳統以「順欲」、「節欲」為主的養生觀察進路，轉由「身體」視域重新理解嵇、向的理論機鋒，適可進一步縮合「身體」論述與「養生」論述，窺見魏晉「身體」論述與時代思潮的互援關係，挖掘隱藏在「身體」圖像背後隱微的喧嘩眾聲。

徵引文獻

(一) 古籍

- 漢·趙岐注，宋·孫奭疏：《孟子注疏》，臺北：臺灣古籍，2001年。
- 漢·劉安，張雙棣校釋：《淮南子校釋》，北京：北京大學出版社，1997年。
- 晉·嵇康，戴明揚校注：《嵇康集校注》，臺北：河洛圖書，1978年。
- 唐·房玄齡等著：《晉書》，上海：上海古籍出版社，1986年。
- 清·郭慶藩輯：《莊子集釋》，臺北：華正書局，1994年。

(二) 近代著作

- 牟宗三：《才性與玄理》，臺北：學生書局，2002年。
- 余安邦編：《身體、主體性與文化療癒：跨域的搓揉與交纏》，臺北：中央研究院，2013年。
- 余舜德主編：《體物入微：物與身體感的研究》，新竹：清大出版社，2008年。
- 吳冠宏：《走向嵇康——從情之有無到氣通內外》，臺北：臺大出版中心，2015年。
- 侯外廬：《中國思想通史（三）》，北京：人民出版社，1957年。
- 陳昌明：《六朝文學之感官辯證》，臺北：里仁書局，2005年。
- 曾春海：《竹林七賢的玄理與生命情調》，臺北：五南圖書公司，2013年。
- 湯一介：《郭象與魏晉玄學》，武漢：湖北人民出版社，1983年。
- 楊儒賓：《儒門內的莊子》，臺北：聯經出版公司，2016年。
- 劉成紀：《形而下的不朽——漢代身體美學考論》，北京：新華書局，2007年。
- 鄭毓瑜：《文本風景——自我與空間的相互定義》，臺北：麥田書局，2005年。
- 〔俄〕M.M. Bakhtin 著，錢中文譯：《巴赫金全集》，第六卷，河北：河北教育出版社，1998年。

(三) 期刊論文與會議論文

- 余德慧、林耕宇、彭聲傑：〈身體內景的知覺現象與身體情緒〉，《第四屆國際漢學會議論文集》，2013年。
- 李寶龍：〈論嵇康的生死觀〉，《延邊教育學院學報》第21卷6期，2007年12月。
- 林淑蓉：〈身體、自我與失序的詮釋：精神疾病與文化療癒的會遇〉，《第四屆國際

漢學會議論文集》，2013年。

陳靜容：〈「觀看自我」的藝術——試論魏晉時人「身體思維」的釋放與轉向〉，《東華人文學報》第9期，2006年7月。

劉滄龍：〈身體、隱喻與轉化的力量——論莊子的兩種身體、兩種思維〉，《清華學報》新44卷第2期，1994年6月。

蔡璧名：〈疾病場域與知覺現象：《傷寒論》中「煩」證的身體感〉，《臺大中文學報》第23期，2005年。

盧桂珍：〈嵇志內蘊解析——兼論嵇康之矛盾與統合〉，《成大中文學報》第30期，2010年10月。

賴錫三：〈氣化流行與人文化成——莊子的道體、主體、身體、語言文化之體的解構閱讀〉，《文與哲》第22期，2013年6月。



