

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 從有身到無身～論《老子》的身體觀

From Tangible to Intangible~A Review of Laotze's Concept about Body

doi:10.6973/CJ.200712.0031

國文學誌, (15), 2007

Chinese Journal, (15), 2007

作者/Author： 王志楣(Chih-Mei Wang)

頁數/Page： 31-49

出版日期/Publication Date：2007/12

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6973/CJ.200712.0031>



*DOI Enhanced*

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



# 從有身到無身～論《老子》的身體觀

王志楣

政大中文系副教授

## 摘 要

從西方身體觀切入探索生命的方法，已蔚為當今學術研究風潮，本文據此為出發點剖析道家老子思想，俾能從另一側面解讀老子對自我主體內涵建構與價值實踐之觀點。

首先，本文探索《老子》涉及到的身體概念發現老子的身體觀涵蓋了心物整體，這與早期經典文獻中對身體意義的了解有一致性，皆是統合了形體與精神，顯示老子時期所關注的是整體生命存在狀態，至於身心二元的分化則是老子以後的事，這也符合思想史的發展邏輯。其次，本文比對了《老子》中身體與道的密切關連，這也可作為人們通過對身體的修養而臻至道的境界依據。再者，本文嘗試解析老子對身體基本結構如形、心、氣的看法；然而，道家老子重視者，乃是從有身到無身的超越，如老子言：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，又有何患？」因此，不可忽略老子從有身到無身的身體化悟道實踐，本文歸納出二種識道的方法：觀無的思維認識及虛靜的修養工夫，並指出老子思想乃是一身體與道體間開放的辯證發展過程。

關鍵詞：道家 老子 身體 身心 形神



## 一、從西方身體觀的歷史巡視談起

後現代哲學對主體性的探討，已由「自我」課題，導向與此密切相關的「身體觀」考察，換言之，思索身體與主體之間的關係，是當代知識界一大潮流，身體的研究可謂已成一門顯學。

自柏拉圖（Plato）以來，靈魂與身體二分，就是西方學界思想的特徵，靈魂是根本、主宰，身體是附庸、工具，是長久以來的主流倫理關懷，表現出揚心（靈魂、精神）抑身（感官、肉體）的思想走勢與價值取向。到了笛卡爾（R.Descartes），更把自我與身體看做兩種不同的實體，身體乃屬先在性精神意識（理性）的客觀對象，「我思故我在」的「我」，確立了自我意識純思維的中心位置，身體等則淪為外在的「他者」<sup>1</sup>（或稱他我）。

笛卡爾以後，心身主體與客體的二元論影響極大，致有所謂「官方學說」之稱，身心二元關係亦成為西方哲學史上主要論題。其間雖不乏翻案者，但真正賦予身體以基礎意義並具有深遠影響者首推尼采（F.Nietzsche），尼采曾說：「要以肉體為準繩」<sup>2</sup>；現象學大師胡賽爾（E.Husserl）在其「交互主體性」現象學中，指出身體一方面是與軀體（專指人的身軀，即人的物理組成部分）相對應的概念，另一方面又是與心靈相對應的概念，它是構成軀體與心靈的結合點。因此，身體不僅僅是標誌空間事物，它同時又是精神的器官。<sup>3</sup>

形體與靈魂不分的思維，開始顛覆了西方傳統觀念，此後經梅洛龐蒂、福柯等人大力推進，身體對理性主體的抗拒全面展開，步入當代，在闡釋學的大框架

1 笛卡爾的「我」，不是做為身體中的我；我的絕對性，是純粹思維之自我，排除了外部經驗內容，所以被認為是從解剖學立場看身體。參閱張文喜〈論笛卡爾與胡賽爾的身體觀及其實踐意義〉，《社會科學輯刊》2002年第3期，頁十五至十八。

2 不過，尼采主張並未因此消除西方自古以來人與自然的二元對立，陳榮華在《葛達瑪詮釋學與中國哲學的詮釋》中說，尼采的名言「上帝已死」，表示沒有任何傳統的東西再足以限制人，人，成為價值的唯一主宰者，是以，人與其他存有者總是在一個破裂和緊繃的二元對立中。頁四至五。台北明文出版社，1998年。

3 同注1。

下，曾經顯赫一時的理性主體日漸式微，而身體則從被貶損、駕馭的對象翻轉成為存在的基磐元素。徹底打破心靈與軀體對立的二元性者，是胡賽爾的學生海德格（M.Heidegger）。在海德格，「人」不是現代哲學以來說的心靈、意識、精神主體性，而是「Dasein」，Dasein 的基本意義是存有「Sein」在這裡（da），人之所以為人，不是由於他具有心靈或理性，而是他的身心整體存在了解著存有。海德格的學生葛達瑪（H.Gadamer）更明確指出，人不是主體，人是一個物我沒有區分的統一現象，人只有讓出自我意識的主宰性，才能避免與別物的對立，回到與萬物合一或與存有（道）同遊的原始統一中。<sup>4</sup>

過去舊哲學的出發點是不考慮肉體的抽象思維，新的哲學則強調包括肉體空間與歷史時間的總體，就是我們的「自我」。

「翻身」後的身體獲得前所未有的思想史意義，遍浸於各領域，衍生出形形色色的知識性論述，如身體現象學、身體政治學、身體社會學、身體人類學、身體敘事學...，總之，身體成了各項論說中的重要維度。<sup>5</sup>

## 二、中國身體觀與本文問題意識

從上述對西方哲學之考察，可以看出與人有關之形體與靈魂，乃古往今來探討不斷之永恆議題，其名稱與定義或因個人、學派、時代而不同，然其目的不外追求人類對自我的解釋與塑造<sup>6</sup>，若以西學為參照系言，本文所設定之主題亦欲從中國的道家老子身體觀出發，來理解人類自我、認識自我與他物之關係，從而淘煉出適合人類的理想與目標。

### 1、前賢研究成果

<sup>4</sup> 同注 2，頁八至十。

<sup>5</sup> 見李清良〈中國身體觀與中國問題〉，《哲學動態》2006 年 5 期，頁二十一至二十七。

<sup>6</sup> M.蘭德曼著、閻嘉譯《哲學人類學》一書中言，人不像其他生物那樣簡單存在著，而是要尋根究底地詢問並解釋他自己，再從他本身的各種觀念指引塑造他的理想。頁五至九，貴州人民出版社，2006 年。

進入二十世紀九十年代之後，台灣興起一股研究身體觀的熱潮<sup>7</sup>，雖然這是西方學界所帶來的共振與迴響，但也不能僅僅視之為單純的反射，黃俊傑先生即言：更應該用心的是中國思想材料中所見的身體觀，是否具有中國文化的特色？並且任何議題的源起固有其地域性，但是否亦具有普世意義？不妨放在不同的文化脈絡下思考<sup>8</sup>。此外，學者李清良亦強調，中國人研究中國身體觀應當有自己的問題意識，中國身體觀的特質為何？在中國思想文化中如何發展演變？並具有何種價值與意義？中國身體觀的長處與不足何在？進而應思考如何建立中國當代的身體觀<sup>9</sup>。本文或無法一一解析各個層面議題，然嘗試從道家《老子》切入，探討與身體觀相關之內涵，因為身體與人一生相隨，可做為人們自我理解的起點，又是人與社會、自然聯繫網絡中交往、溝通的存在支點甚至價值支點。探究人的身體感、身體思維，可從不同的視界理解和發展自我，藉著身體的認知與實踐，可更好地調整自我與他者、小我與大我（自然）的互動關係，進而提出理想之自我建構論說。

## 2、《老子》的身體義界

自從老子說了「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，又有何患？」〈十三章〉（按：本文以下引用《老子》只標示篇名與內文）之後，歷來對老子究竟是主張貴身、愛身還是輕身、惡身，往往有極端相反的看法，從表面上看，老子認為造成眾多苦難的根源乃是來自於身體的存在，人又因為身體的存在而產生複雜多餘的人為造作，所以老子的話被理解為消極的感慨語，不過，檢視《老子》中舉凡論身之處，多對其持肯定的態度，並且主張存之、保之、觀之、修之、愛之、

<sup>7</sup> 有關海峽兩岸身體觀之研究著作，本文不在此贅言，可參見黃俊傑〈中國思想史中身體觀研究的新視野〉，《中國文哲研究集刊》第二十期，2002年5月，頁五十五至六十六及周與沉《身體：思想與修行·第一章·中國身體觀研究述評》，頁二十二至五十四，中國社會科學出版社，2005年。

<sup>8</sup> 參見黃俊傑〈中國思想史中身體觀研究的新視野〉，《中國文哲研究集刊》第二十期，2002年5月，頁六十五至六十六。

<sup>9</sup> 同注5。

貴之<sup>10</sup>，如此看來，「無身」之說似乎成為老子攸關自我生命存在所要解決的問題指標及討論起點。

人體生命猶如一個複雜的機器，在這個機器中有許多組成的零件結構，例如《老子》提過的口、目、耳、筋、骨、臂、精、氣、神、欲、形、身、心、魄等，換成現代的概念語言，即有些屬「場域身體」的生理範圍，有些是「流動身體」的心靈層次<sup>11</sup>；身心、形神、性命或是肉體與精神，均表自我生命結構的術語，它們常在不同的時間交替使用，以當今的生活習慣與思考情境來理解，所謂的「身體」大都指具體的血肉之軀，無涉於心、靈、神，不過，古籍《老子》中所言及的「身」，則不僅限於具象之形骸，且含攝了與主體心靈意識有互相依存、作用的關係。

《老子》中身、心、形、神的名詞出現過多次，「身」字多達二十二次<sup>12</sup>，「心」字出現十次，但身、心的每一次出現，均未與彼此形成任何對應關係；形、神亦然；至於二十二見的「身」字，除「終身」、「沒身」表時間外，其餘均指人的形體或整個生命。對於這種現象，可以歸納為兩點理由，一是老子所關注的是整體生命的存在狀態。其二，身心二元對立的出現是老子以後的事。<sup>13</sup>

<sup>10</sup> 參見《老子》第七章、十三章、五十四章等。本文取材之《老子》版本，參見劉笑敢著《老子古今》，北京中國社會科學出版社，二〇〇六年。

<sup>11</sup> 參見黃崇修《從身體觀論虛靜工夫的哲學義涵》政大哲研所碩士論文，1999年，頁六至七，該文引用石田秀實《氣·流動的身體》將五臟六腑為主軸者稱「場域身體」將精氣神為主軸者稱「流動身體」。

<sup>12</sup> 《老子》中出現「身」字者共有九章二十二處：〈第七章〉「聖人後其身而身先，外其身而身存」、〈第九章〉「功成身退天之道」、〈第十三章〉「寵辱若驚，貴大患若身。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患！故貴以身為天下，若可寄天下，愛以身為天下，若可託天下」、〈第十六章〉「道乃久，沒身不殆」、〈第二十六章〉「奈何萬乘之君而以身輕天下？」、〈第四十四章〉「名與身孰親？身與貨孰多？」、〈第五十二章〉「既知其子復守其母，沒身不殆。塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌濟其事，終身不救。復歸其明，無遺身殃」、〈第五十四章〉「修之於身其德乃真。故以身觀身。」、〈第六十六章〉「欲先民必以身後之」，此外，《老子》中亦見無「身」之字卻有身之意之語句，如攝生、存生等，因文夥不及備載故不引述。若將老子之「身」意予以分類，則可概括有自我、我所有之身、生命等看法。

<sup>13</sup> 李霞在《生死智慧》中表示，思想發展的內在邏輯，總是從宏觀到微觀一步步深化和細化，作為道家創建者，老子是從宏觀上將人的生命存在作為一重大課題提出加以探討。頁一二三，北京人民出版社，二〇〇四年。

甲骨文中尚無「身」字，金文始出現，從人，象身之形，《說文解字》云：「身，躬也，象人之身。」乃指人全體之總稱。若以《老子》中身體涵蓋心物整體的概念，來對照早期文獻，可以發現，《論語·學而》中有曾子「吾日三省吾身」，而省「身」的內容乃是：「為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」《管子·君臣下》云：「四肢六道，身之體也」，《禮記·大學》屢言修身之要，以及醫書《黃帝內經·素問》有：「身體日減，氣虛無精，病深無氣，洒洒然時驚。」這些都可佐證中國從先秦老子起與其他古典文獻，對身體觀意義的理解，是包含了形體與精神的共同參與<sup>14</sup>。老子以身心一體做為自我之表徵，顯示道家哲學在人觀的基本信念上，與西方二元思維之歷史發展不同；老子的身體觀於此意義下，不僅成為非二元化之心智身體（mindful body）之身體思維（body-wised），且具有作為實現自我之修養轉化的相關概念。那麼，以身體觀來理解老子思想中的哲學意涵，其立論依據為何？則是不可不加以考察的。

### 三、《老子》身體觀之理論依據

#### 1、身體與道

老子將「身」的價值置於高過社會上其他一切的地位，體現於〈四十四章〉「名與身孰親？身與貨孰多？」的對比中，而老子的重身思想又以其哲學特徵「道」為前提<sup>15</sup>；眾所周知，老子在《道德經》中盛讚「道」之玄妙偉大，「道」不僅具形上理論之本源性與本體性，且與人的關係緊密，這從老子取道之字義為自己哲

<sup>14</sup> 有關身體界說更多的資料可參閱周與沉著《身體：思想與修行》頁八十七至八十九，作者指出身、體二字連用在經典中不多見，常為分說，需由語境、語用乃至意向以度其義界，惟大體上可分為狹義與廣義的身體，狹義即指形軀結構之身，廣義的身體則統攝形、氣、心為生命之整體。見氏著，北京中國社會科學出版，二〇〇五年。

<sup>15</sup> 《老子·四十二章》有：「道生一，一生二，二生三，三生萬物」無論其一、二、三作何解釋，皆如王弼所注「萬物萬形，其歸一也」，本章向被視為老子的「道本」宇宙論，故本文認為老子的身體觀亦應以道為前提，這與後來道教將身體的神聖性提升至等同於道的位階，意義有所不同。

學的最高範疇即可看出<sup>16</sup>。「道」首見於西周金文，由「行」與「首」二字綜合得來，「行」本指道路，「首」則取象於人頭，若以部分表全體，則可代表「人」之意。《老子》首章即以「母」比喻說明道對萬物的創生性、先在性，「母」之字與義在《老子》中凡七見，<sup>17</sup>所指即是「道」；老子還將道稱為「玄牝」〈六章〉，以人們所知的雌性身體生殖器官做類比形容，讚嘆無形之道對有形萬物從出的奧妙功能，如「玄牝之門是為天地根，綿綿若存用之不勤」。那麼，「道」何以能成為萬物之母的本原呢？應是「道」蘊含潛藏著產生萬物的生機，《老子河上公章句》即將「道者，萬物之奧」〈六十二章〉的「奧」解為「藏」，正是取之不盡用之不竭的無限之道，才能是萬物之根祖，故曰「道冲而用之或不盈，淵兮似萬物之宗」〈四章〉。

## 2、身體與道之自然性

萬物既源於道，那麼「樸散則為器」（按：「樸」即指道）〈二十八章〉萬物可謂是道的本質外化，身為萬物之一的人類，其本性也就是道性的體現，道的屬性為何？即是自然。「自然」一詞首見於〈二十五章〉「道法自然」，道與自然在老莊哲學具有不可分割性，自然包含了兩層意義，一是萬物生命依循於自然環境與條件才能存在，這也涉及到氣論：萬物如何生成？老子認為應該是氣的變化，故曰「萬物負陰而抱陽冲氣以為和」〈四十二章〉，換言之，形上之道是萬物產生的根源，氣則是生命形成的機轉，稟道而生的氣具有陰陽兩種屬性。老子的氣化思想雖無具體內容，但已發端萌芽。至於老子「自然」的另一義，則是確立人的生存原則，給生命提供取法對象，徐復觀先生曾指出，老學的核心雖是道論，但其目的並非在於建立宇宙論體系，而是要從宇宙的根源處來確定人類自我個體生活的態度，也就是依據「道法自然」的原則生活，不僅道要法自然，人也要法自然，人法自然就是指人應順本性，以「為無為」態度對待一切，老子提醒世人要「為

<sup>16</sup> 老子的「道」可說起源於楚文化的「太一」概念，如《莊子·天下》將老子與關尹學說歸結為「主之於太一」，此外如《呂氏春秋·大樂》、《淮南子·詮言訓》等亦以「太一」詮釋老子之道。

<sup>17</sup> 《老子》中「母」字七見如下：「有名萬物之母」〈第一章〉、「我獨異於人，而貴食母」〈二十章〉、「可以為天下母」〈二十五章〉、「天下有始，以為天下母。既得其母，已知其子；既知其子，復守其母」〈五十二章〉、「有國之母可以長久」〈五十九章〉。



腹不為目」〈十二章〉，即因以五色、五音、五味感官作主的追求，使人經常落入為外界事物所驅使，因不屬於自我本身，故易導致人們喪失自然淳樸本性，最後落得目盲、耳聾、口爽，甚至對心靈產生破壞傷害，破壞了原本整體和諧，故宜「見素抱樸，少私寡欲」〈十九章〉，如「嬰兒之未孩」〈二十章〉，以赤子、嬰兒比喻，意在強調處於一種與宇宙渾然一體的天然狀態。

### 3、身體與道之超越性

所謂對生命境界的超越與追求問題，儒、釋、道各家皆同樣投以關注，唯取向不同。當道家老子將「自然」與「人」做出相互對照時，他首先應會遇到一個問題，即是人在宇宙自然中居於何種地位？老子的答案是「道大、天大、地大、王亦大，域中有四大，而王居其一焉」〈二十五章〉，老子講四大，並未包括其他萬物，卻將人<sup>18</sup>列入其中，以此可知老子重視人的態度。

人的地位、價值雖可貴，但從自然之道立場觀之，凡人往往被是非善惡生死成敗等世俗分別所迷惑障蔽，因此只有站在宇宙本體之道的高度才能超越人為的分別，以此做為主體解脫的根本途徑；老子在書中屢屢指出世間人們對事物之美醜真偽等存有差別對立觀念，如「天下皆知美之為美斯惡已 . . .」〈第二章〉，但他又認為對立事物間的區別與界限僅是相對而非絕對，其間沒有不可逾越的鴻溝，所謂「唯之與阿相去幾何，善之與惡相去若何」〈二十章〉，因此老子在做價值選擇時，採取了取消事物的差別對立、超越是非界限的態度，例如在生死問題上，老子提出死而不亡者壽〈三十三章〉、長生久視〈五十九章〉觀點，老子區分了死與亡，死是指肉體機能的消失、生命運動的停止，偏重於外在形軀而言，亡指不存在、歸於虛無，雖然不過百年的生命載體已死，但不等於整個生命完全消亡，因為生命除形體外還有精神因素，可以在載體死亡後繼續發揮影響作用，超越時空侷限萬古長存，才是真正的「長壽」。<sup>19</sup>

<sup>18</sup> 從王弼註解「天地之性人為貴，而王是人之主也」可以看出老子以「王」代表「人」之意。

<sup>19</sup> 老子長生久視、死而不亡的觀點，後來被道教發展為長生不死神仙說，其實老子的長生久視旨在身心養護而得盡其天年；死而不亡則指回歸自然之道與道永存，反映了老子對追求超越的永恆努力，其理想仍立足於現實凡間，至於莊子的真人境界則與道教神仙近似無別，這也看出老莊道家後來由凡而神的轉變。參閱李霞著《生死智慧》頁三三六至三四七，北京人民出版社，二

從上述可知，《老子》中的身體雖涵蓋有精神與形軀的整體概念，但不可否認其中有較重精神之傾向，且於其身體之相關解釋裡，不難看出貫穿於其中的「道」，乃具有自我終極根源義、創造性轉化義；「道」在自我之體中既內在又超越，如同〈三十四章〉所言：「大道汎兮，其可左右，萬物恃之而生而不辭，功成不名有，衣養萬物而不為主...可名於小，萬物歸焉而不為主，可名為大...」所以人們通過對「道」的修養，得以臻至自我超越境界，亦即展露合於「道」的精神。

## 四、《老子》對身體結構內容的看待

### 1、形（身）在肯否之間

身體生命的結構問題，在中國哲學一般是以身心、形神之形式出現，但前文已言，老子身體觀所關注者乃身心整體概念，所以《老子》中並未分別探討身體觀的結構問題，「形」字三見<sup>20</sup>卻無一作「形軀」解，唯一與身體觀結構相關者是〈十章〉所言：「載營魄抱一能無離乎？」此「營魄」二字在杜預《左傳正義》中曾解釋說「魄，形也」<sup>21</sup>，即人之形體，魄則指人之精神。老子要人「載營魄抱一」就是主張通過修養工夫使形體合一不分離；但在這章裡面，老子旨在討論修養問題，對形體結構並未提出討論。雖然如此，但可從《老子》中看出老子對感官形貌的內容看法，如〈三十五章〉：「道之出口，淡乎其無味，視之不足見，聽之不足聞，用之不足既。」以及〈十四章〉對道紀視之不見、聽之不聞、搏之不得的強調，不難看出在世人認為能發揮莫大效用的感官功能，在老子看來對於道

00 四年。

<sup>20</sup> 《老子》中「身」字三見：「大象無形」〈四十一章〉、「物形之」〈五十一章〉、「長短相形」〈第二章〉。其中〈第二章〉只有王弼本作「長短相較」其他郭店竹簡、帛書、河上公版本均為「長短相形」。

<sup>21</sup> 參《十三經注疏》。《老子河上公章句》說「營魄，魂魄也。」魂魄這對範疇最早是在春秋時期子產提出，《左傳·昭公七年》載有子產這樣一段話：「人生始化曰魄，既生魄，陽曰魂。用物精多，則魂魄強。是以有精爽，至於神明。匹夫匹婦強死，其魂魄猶能憑依於人。」這段話的意思是，人的產生是先有形體的「魄」，後有精神的「魂」，人出生稟受的精氣多，就會體魄強壯，精神充沛，死了之後，其魂魄還能依附到別人身上

卻不能完整體會，因為各個生理感官各有所司，又有待於外的特性，故有局限；而「道」是整全全息，只有整全之人才能領會整全之道，因此若過度膨脹發用形體，反可能對人的生命有極大妨害，所以老子云「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽」〈十二章〉，色、音、味等本無迷亂人心之理，盲、聾、爽、狂只能歸於感官形軀放佚陷溺不自知，是以老子要求「塞其兌，閉其門」〈五十二章〉，顯然老子認為形軀的本性是向外的不知止的，若要達到貴身、愛身，則宜在官能上做到知足知止的程度「知足不辱，知止不殆，可以長久」〈四十四章〉亦即自然合宜適可而止，若過分過量則會影響行為品德。

保全自我、珍惜生命與養護身體本為一體二面，因為沒有愛惜自我卻不養護身體的，作為心意發動的形體，其生理作用固然重要，然其被肯定，乃是伴隨對價值性之「和」的追求，所謂「知和曰常」〈五十五章〉、「不知常，妄作，凶」〈十六章〉，因此，「和」才是老子對感官形體活動背後所重視的主題。

老子對形體的不信任（吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患）與對身體整體的珍重愛惜（貴以身為天下，若可寄天下，愛以身為天下，若可託天下），恰成一悖反現象，換言之，老子以對形軀的懷疑否定為起點再翻轉為對身體整體的肯定，是一種反致現象<sup>22</sup>；祝平次先生亦表示，道家對器官的否定，實是對身的某種否定（器官為身的部分、分殊），然又因個體與道存在著某種聯繫（道生一，一生二，二生三，三生萬物），所以道家對身體有時又持肯定態度，巧妙地否定分殊的同時，也肯定了身體主體的存在，道家對器官與身體的疏離，使得身體的整全，重在向無時空的道的回歸。<sup>23</sup>

## 2、心（神）之雙重性

中國思想乃天人之際的身心性命之學，涵天道、心性、氣、形體與事物諸維，然歷來對「心性」闡發之富，遠遠超過天、道、氣，故亦可稱中國哲學為「心」的學問。古籍中「心」的意涵至為豐富，心既是實體又是功能，既是存在又是作

<sup>22</sup> 參閱周與沉《身體：思想與修行》頁一四三，中國社會科學出版社，2005年。

<sup>23</sup> 祝平次〈從禮的觀點論先秦儒、道身體主體觀念的差異〉，收於楊儒賓編《中國古代思想中的氣論及身體觀》頁二九五，台北巨流圖書公司，1993年。

用，此外還與其它精、神、志、意、靈、魂、性、情、知、思等有聯繫，形成所謂的「家族類似」<sup>24</sup>，廣義的說，心是一切精神意識的總名，神、魂、志、意皆繫於整全之心，為心之不同面相。

老子書中無直接之心性論述，身、心亦無存在明顯分判，但〈四十九章〉「聖人無常心，以百姓心為心」，則暗示了老子對「心」有「無心」與「常心」的兩種看法，後來的莊子也有類似老子的「至人之心若鏡」的無心，也有「日以心斗」的常心，顯然這兩種心不僅不同而且對立；無心、常心是心的二個層面，無心是無思無慮忘知忘覺，不訴諸感官和知性(意識)之心，反之，常心是受支配的心，追逐萬物，是外向性的，它按照自己所設計的認知模式來構思事物的知識，在老子看來，它就是「智」<sup>25</sup>，智的功能即思謀，而無心則意味「自然」，非逐物不返的思維，更進一步說，無心是以形而上的道為歸宿、莫之能思的神明。以思謀為特質的「智」，老子不僅認為居於「心」之淺表，且予以反對，郭店竹簡本即有「絕知棄辯...絕偽棄慮」〈十九章〉之語。

《老子》全書對有人為意識型態之心、志，隱含揚棄之意，例如〈五十五章〉有：「心使氣曰強，物壯則老，謂之不道，不道早已」可見老子明確反對「心使氣」，因為老子的核心思想主張是依據自然之道守弱致柔以保身，並將此概念貫徹到心靈深處，以無為狀態應事，才能不受困於外在物象、內在私欲，從而最大限度保全生命，是以所謂有「志向」之類者純屬多餘，主觀意志上的堅毅剛強更大悖老子自然柔弱之旨、違全生貴身之道，因為在老子看來這樣做會自陷危殆之地，故宜避免，「蓋聞善攝生者...以其無死地」〈五十章〉。「堅強者，死之徒；柔弱者，生之徒」〈七十六章〉。強，乃人生之大忌，從身體觀而言，只要心不使氣、任氣之自然、任心理之自然，「虛其心，...弱其志」〈三章〉即可達到所謂「無身」之境。若「使」氣，其結果就是「強」，即逞強、造作，這樣會破壞渾樸的「和氣」，也打破了氣之團聚所保證的身心一如，故老子指出了「專氣致柔能嬰兒乎」〈十

<sup>24</sup> 由維特根斯坦(Ludwig Wittgenstein)提出的「家族類似」是強調相關系列性現象中的各自性，如同家族中的成員，因其內涵與外延的不確定性，直接造成了邊界的模糊，但在實踐中的運用卻富有彈性，處於一種開放的狀態。屬於「心」域的諸成員，即以家族類似的狀態相涉串布，營構成立體多維。參閱周與沉《身體：思想與修行》頁一四九至一五三，中國社會科學出版，2005年。

<sup>25</sup> 《管子·心術上》也有言：「心也者，智之舍也。」

章>的理想。陳鼓應先生解釋為「集氣到最柔和的境地，即所謂心平氣和。氣柔是心境極其靜定的一種狀態」<sup>26</sup>，在此至深至高之境，氣、心合一，心之靜定與氣之柔和相俱。

### 3、氣乃身心互滲的內在機轉

氣，在道家思想是至為重要的範疇，楊儒賓先生曾謂，氣化的身體觀為道家思想最大特色，他指出，人根本上即帶有宇宙性，故人的身體與宇宙氣息相通<sup>27</sup>。作為一道家生命氣化思想的發源，「氣」在《老子》中雖然不多見，但已萌芽，《莊子》則較詳實，《老子》裡僅三見：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」〈四十二章〉、「專氣致柔」〈十章〉、「心使氣曰強」〈五十五章〉。不過，《老子》中無「氣」之字但具有氣的含義篇章恐不止於此，例如〈四十二章〉的「道生一，一生二，二生三，三生萬物」，道生萬物，是如何產生萬物生命？許多道家與道教都將其歸結為氣的變化，認為一、二、三均指氣<sup>28</sup>，以氣的系統，論述該章從生命根源「道」，經過氣的化生而形成生命型態的過程和機制。若以此觀點詮釋〈四十二章〉，則老子論氣可謂由道下貫萬物：大道化為混沌一氣，一氣生陰陽二氣，二氣和合氤氳而成萬物；源於大道的氣即為天地萬物的基原，此基原義當從兩方面理解，一是原質，一是生命動能。氣「沖」而「和」，亦即由道源出之氣不斷流化，散殊之氣又相互興發激蕩，達致諧和調勻狀態；萬物乃為氣之凝聚固實者，氣貫注其中，萬物之生氣又與氤氳天地間的氣息相通，更在根源上維持著與形而上的道氣隱微聯繫，展現出物質之氣→生命之氣(內與外)→道體之氣的一體三相<sup>29</sup>。

〈五章〉有言：「天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。」天地間虛

<sup>26</sup> 陳鼓應註譯《老子今註今譯》頁七十三，台灣商務出版，民國八十年。

<sup>27</sup> 楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》頁二十一，巨流圖書公司，1993年。

<sup>28</sup> 《淮南子·天文訓》曰：「一而不生故分而為陰陽，陰陽合而萬物生，故曰一生二，二生三，三生萬物。」按其說，一是元初之氣，二即陰陽之氣，三是陰、陽及陰陽合氣。《老子河上公章句》對一與二的解釋與之相同，但對三的解釋比較複雜，其注云：「道始所生者，一也，一生陰與陽也。陰陽生和、清、濁三氣，分為天地人也。」在此，河上公認為三是和清濁三氣，並表現為天地人。王弼注則強調以無為本，對一、二、三沒有明確解說。

<sup>29</sup> 周與沉《身體：思想與修行》頁二七四，中國社會科學出版社，2005年。

空無垠卻絕非虛無空如，渺冥莫測中涵涌著無形無狀卻甚真甚微的氣息動能，此流動不息之氣充盈遍及萬物人身，「專氣致柔，能嬰兒乎」〈十章〉，雖有人將之視為煉養之功，亦表明氣息充體的實情；氣盈體內，若持守不失，亦不強使，則可臻心靜身柔虛和極致，如嬰兒般純樸溫寧，心身一體渾然為氣所團聚，涌動相和成一勻適和諧狀態，故身心雖異實同。在氣的營化中相滲相融。

一氣溝通縮合了身心，是以莊子揭示「勿聽之以耳而聽之以心，勿聽之以心而聽之以氣...氣也者，虛而待物者也。」《莊子·人間世》，到了得氣感通身心之境，即是修養程度能勘破表相、超越二元對待，此正是肉身精神化與精神肉身化境界，有身卻無身、無身而有身，在氣的涌貫中，身心表相上的硬性疆域分界自然消解，形軀器官與心神情志產生連動效應，方使身心在此整全場域中有涵攝相通互滲的活絡關係。

## 五、身體識道的實踐

如上述所言，身體在道之本然層面為一氣所形，若能經實然層面的修養則能與應然層面合一，不過囿於經驗域之世人，因受制於既定思維框架，少能透過人人皆有的身體為「實驗室」，體悟從有身到無身的超越、使修養者可以憬悟到擁有自我又不被自我侷限的境界。超越需要實踐，許多研究學者大多會採取西方近代以來以理論研究的內在心靈觀，來思考詮釋老子對道的形上認識，但是這樣的詮釋進路，是忽略了中國哲學重視身體化認知的特徵<sup>30</sup>，甚至有的學者以為道家的老莊乃具有否定形軀我的思想<sup>31</sup>，其實認識的過程應不限於在皮膚以內的器官，若將老莊境界停留在形上唯心理論層面，勢必造成思維上的虛無危機，事實上，身體不僅做為個體獨立存在的表象座標，更具有將意識、精神安頓於其內的作用，

<sup>30</sup> 林文琪〈論對於道的認識是一種身體化的認識〉，收於《東吳哲學學報》第十二期，2005年8月，頁66。作者還指出身體訓練是通向哲學啟迪的基本方法，真知不能僅靠理論化的思考獲得，有待通過身體的體悟而獲得。該文並引用理查德·舒斯特曼著，彭鋒譯《實用主義美學》中所言，指出古老亞洲哲學有一種通過身體訓練以增進對世界認識的傳統。

<sup>31</sup> 如勞思光《新編中國哲學史》第一冊頁251至252、256至265。台北三民書局，民國七十五年。

使人的靈肉成為二而一、一而二的身體主體。是以本文將身體識道的實踐分成以下兩項進路探討：

## 1、觀無的認識

《老子》首章即指出道的認識方法分有、無兩種「常無，欲以觀其妙，常有，欲以觀其徼」，以「有」的方式認識事物，可以掌握事物具體的來龍去脈，若以「無」的方式識物，則可掌握事物本體之神妙；「有」是透過感官經驗、名言概念來理解，是「可道」但卻非「常道」（無），有、無二者雖同屬於道，但不能否認《老子》中對「無」的部分有較多的論述，本文即針對身體觀主題來理解「無」的識道方式，《老子·十四章》有：

視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致詰  
故混而為一。其上不皦，其下不昧，繩繩不可名，復歸於無物，是謂無  
狀之狀，無物之象，是謂惚恍。

若以有、無方式區分對身體的認知，那麼視、聽、搏的感官知覺應屬於「有」，可是老子認為道是無法僅從見、聞、搏來掌握，〈十四章〉的不見、不聞、不得並非否定道的認知不可經過感官知覺，而是強調不能憑藉單方面的感官，應是身體整體的參與體驗，故曰要「混而為一」，《老子河上公章句》注解此句即為「混，合也。故合於三，名之而為一」；由整體身心完成對道的認識結果是「復歸於無物」〈十四章〉，而「無狀之狀、無物之象」〈十四章〉也是形容道非名言概念對象化產物。

以觀無的取向識道，就不會向外界追求索取收穫，否則「其出彌遠，其知彌少」〈四十七章〉，所以它是屬於一種回返自身、內化性的活動，展現出不為而成、自然而然的狀態，這樣修為的人才能具有「孔德之容」〈二十一章〉。

## 2、虛靜的修養

「惟道是從」〈二十一章〉的身體實踐，除了有觀無的身心思考方式，也要

有內在修養的功夫，才能獲得識道的真知，其途徑即是〈十六章〉所言：

致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復，夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，是謂復命，復命曰常，知常曰明，不知常妄作凶。

如果用數字「0」表示「道」的層次，則 0（道）生一，一生二，二生三，三生萬物〈四十二章〉可以表示道生物的順向演化，而萬物→三→二→一→0，依據「反者道之動」的法則，可以解釋為由有（多、實）返無（0、虛）損之又損的逆向演化過程；逆向演化若從身體觀角度言，即是使物質精神的外求能收視返聽（塞其兌，閉其門〈五十二章〉）達到形神相守（載營魄抱一〈十章〉），最後歸根復命與道合一，其關鍵則在於虛靜工夫。

虛靜<sup>32</sup>是境界也是修養方法，致虛守靜是要化掉一切人為造作，達到意識「淨空」，不再受繫於任何具體對象。這種「無」的境界的靜，不是物理學意義上的動靜，相反地，虛靜之中由於沒有任何對象性意念干擾，人才能與廣大宇宙相貫通，萬物如其本身的存在被顯現出來，隨著人心之靜，萬物亦從並作而歸根，恢復其本來的自我（觀復、復歸於嬰兒），也就是「自然」，所以自然是極盡的証悟，是修養後踐成之道體流行。

虛靜的消極含意可說是一念不生，積極意義則可由「無為而無不為」來詮釋，無為是指道沒有意識去創造支配一切，但一切由道而生，生意盎然各得其所，這是道的無不為。

老子的致虛守靜雖以道之宇宙論本體論為基礎，惟虛靜的實踐工夫絕非以理性思辨刻意為之，而是以扣緊身體踐行為起始，其整個過程乃是一身體與道體之間的辯證發展。

<sup>32</sup> 黃崇修《從身體觀論虛靜工夫的哲學義涵》分析虛、靜在古籍文本中有多重之意義，如「虛」可分成對人文造作反動的虛義、認知活動中去成心的虛義、身體主體消解的虛義、存有意義上的虛義。「靜」則可用於作用義、工夫義、超越義。政大哲研所碩士論文，1999年。



## 六、結論：開放的身體

從本文前述可知，西方傳統宗教哲學多認為，心靈與身體是完全不同的兩種實體，而在中國道家思想，身體不是孤立、對立的存在，而是在大象無形、至大無外的道的網絡中與他者彼此交匯互通氣息，共同形成一大身體場，因此在以主客體思想分界對立的西方觀念裡，不可能通過自我轉化，實現向上提升，只能希冀得到自上而下神性的救贖和赦免。張世英先生在〈哲學的新方向〉一文中表示，以往盛行的主體客體思維模式，是以「在場」為根底，基本上是以理性至上為把握事物的方法，而「在場、不在場」模式所追求的是隱蔽於在場的當前事物背後的不在場，然而又是現實的事物。哲學的最高作用不是僅僅停留於達到同一性或相同，而是要達到天地萬物、包括在場與不在場的、顯現的與隱蔽的之相通相融<sup>33</sup>。

整本《老子》的表述，旨在提出理論化模式，而不以具體技術性為務，故其身體觀方面亦多側重於身心整全境界而論，讀者可從中釐析出身體與自我本一體，是以若無身體的養護安頓，自我自然失去基礎，因此世人不僅要擁有良好的體能，更要透過個體身體修持悟道，以實現身體場域的交融；身體就在你、我、他交互關係中開放，在人與自然之道無限豐富的視野中開放，在身心宇宙交融的大身體場域裡潛移默化著人的生存狀態。

<sup>33</sup> 張世英〈哲學的新方向〉，收於《北京大學學報·哲學社會科學學版》1998年第2期，頁一七〇至一七八。



## 徵引書目：

### 一、專書：

- 《十三經注疏》 藝文印書館 民國七十四年  
《中國古代思想中的氣論及身體觀》 楊儒賓編 台北巨流圖書公司 一九九三年  
《生死智慧》 李霞著 北京人民出版社 二〇〇四年  
《老子古今》 劉孝敢著 北京中國社會科學出版社 二〇〇六年  
《老子四種》 魏·王弼等著 台北大安出版社 一九九九年  
《老子今注今譯》 陳鼓應著 台灣商務印書館 民國八十年  
《身體：思想與修行》 北京中國社會科學出版社 二〇〇五年  
《哲學人類學》 M.蘭德曼著、閻嘉譯 貴州人民出版社 二〇〇六年  
《葛達瑪詮釋學與中國哲學的詮釋》 陳榮華著 台北明文出版社 一九九八年

### 二、期刊、論文

〈中國身體觀與中國問題〉

李清良 《哲學動態》頁二十一至二十七 二〇〇六年第五期

〈中國思想史中身體觀研究的新視野〉

黃俊傑 《中國文哲研究集刊》第二十期頁五十五至六十六 二〇〇二年五月

〈哲學的新方向〉

張世英 《北京大學學報·哲學社會科學學版》頁一七八 一九九八年第二期

〈論笛卡爾與胡賽爾的身體觀及其實踐意義〉

張文喜 《社會科學輯刊》頁十五至十八 二〇〇二年第三期

〈論對於道的認識是一種身體化的認識〉

林文琪 《東吳哲學學報》第十二期頁六十三至九十八 二〇〇五年八月

《從身體觀論虛靜工夫的的哲學義涵》

黃崇修 政大哲學研究所碩士論文 一九九九年



## *From Tangible to Intangible ~A Review of Laotze's Concept About Body*

Wang , Chih- Mei ( 王志楣 )

As it is common that contemporary academic researches focused on life exploration begin from the Western view of human body, this article is to make an analysis of the thoughts of Taoist Laotze accordingly with the expectation that the inner nature structure and the value materialization Laotze sees in oneself could be interpreted from a different prospect.

In the first place, as we study the concept of body referred in *Laotze*, we come to be aware of the fact that it covers the spiritual-material unity, which matches the understandings registered in ancient books and literatures discussing meanings of body, when tangible forms and spirit are one suggesting a major concern about existence of the entire life back in the days of *Laotze*. The segregation of the physic from the spiritual came after *Laotze*, something that explains the logic evolution of thoughts. Secondly, this work brings in comparisons between the body and the doctrine, the two closely bonded elements in *Laotze*, making them a solid ground that guides people toward the doctrine by means of culturing their body. Further, we are also trying to break down *Laotze's* views on the physical, spiritual and breath that are the basic elements to human body. Nevertheless, what Taoist Laotze does care is the passage from tangible to intangible. As Laotze once said: *The tangible body is our major concern and, without it, we would have no concerns*. Without ignoring the physical observation of the doctrine from tangible to intangible of Laotze, we have highlighted 2 ways of learning the doctrine: learning the thinking of observing emptiness and

polishing oneself in a calm and quiet manner and finally we like to point out that the Laotze thoughts reflect an evolution of open dialectic development between the body and the doctrine.

**Keywords: Taoist, Laotze, body, spiritual, form**

