

## 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：形骸為有， 方寸為空	243
二、真、假（幻）對言：形骸為假有，太虛 為真宅	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