

《老子》文本中的修身與無名*

丁 亮

臺灣大學中國文學系

修身 (self-cultivation) 問題乃中國文化中古老又重大的議題，而可與現代人類學中的身體研究相激盪，產生嶄新的學術意義。亦即藉助人類學在身體研究上的視野，重新剖析古代典籍對身體豐富的論述，若就 Margaret Lock (1993) 一文而言，即是將身體置入社會脈絡，注意身體的感知性、符號性、實踐性、主體性及其與社會秩序的關係，從而對中國文化中中之身體特性、修身方法與身體觀點有深入的理解。

而《老子》提出了一個充滿興味的修身主張：「無名」(namelessness)。因為先秦修身的焦點問題即是欲望，欲望因心對物之好惡取捨而生，物則因名之重複與分別作用而在心識中存在，並與他物分別，故「無名」便「無物」，「無物」則「無欲」，因此「無名」可以「無欲」，「無欲」便澈底地解決了欲望問題，因此《老子》主張「無名」。

而心念 (heart) 之「無名」則可經由「不言」與「正言若反」等對「名」的反向操作而完成，並且由此進入「無身」的境界。人們一方面可以「不言」或「貴言」，以逐漸消滅名對心念的影響；一方面可以「正言若反」，在以柔為剛、以曲為全、以退為進等等的論述下，顛覆語言對心念的固定作用，擺脫名相的執著與羈絆，而在使用語言的狀況下進入「無名」的狀況。人心 (heart) 既然不再執著與分別，則不但外物消失了，本體，即身體本身，也在心念中消失了，「無身」的境界於焉修成。既然「無身」，自然所有的禍患也一併消失，「無名」因而澈底解決了修身所要解決的所有問題。

更為有趣的是，在上述角度下，修身 (self-cultivation) 所修之「身」(self) 擁有心 (heart)、物兩面性。這使身體成為主客觀交互感知的存在，一如符號包含了能指與所指兩個面向，而能與符號互動，建立名與身的通路，並以「無身」來顯示身體具有充分的可塑性。或許，這種身體觀點也與現代學術的身體研究產生一些激盪，並在理論層面為文化學習與社會作用的途徑提供一點小小的參考。

關鍵詞：老子，修身，身體，無名，名

* 本文之撰作承蒙中央研究院民族學研究所余舜德先生悉心提點，裨補闕漏，衷心感念。另外感謝數位審查人所提的寶貴意見，文中已做增補修訂，獲益匪淺，謹誌謝忱。

一、前言：修身問題與《老子》

中國文化有一古老而悠久的修身傳統，其豐富的內涵值得研究。因為修身指的是對自我的涵養，是以修身之「身」不僅僅是現代生活中所認知的物理性身體，更與事物、知覺、意念、心理、行為、道德、政治、社會等諸多層面相互關聯，《禮記·大學》「物格而后知至，知至而后意誠，意誠而后心正，心正而后身脩，身脩而后家齊，家齊而后國治，國治而后天下平。自天子以至於庶人，壹是皆以脩身為本」，便對身體各相關層面做了重要而概括的論述。此類論述起源甚早，經書之中便有紀錄，《詩·大雅·烝民》「既明且哲，以保其身」、《尚書·康誥》「德裕乃身，不廢在王命」、《尚書·皋陶謨》「慎厥身修」、《尚書·太甲中》「修厥身，允德協于下，惟明后」、《易·復》初九〈象〉「不遠之復，以修身也」等等即是。其後諸子則多方發揮，《老子》「修之於身，其德乃真」、《論語·子路》「其身正，不令而行」、「苟正其身矣，於從政乎何有」、《管子·中匡》「道血氣以求長年、長心、長德，此為身也」、《晏子春秋》第十一「薄于身而厚于民，約于身而廣于世」、《孟子·盡心下》「修其身而天下平」、《韓非子·解老》「神不淫於外則身全，身全之謂德」、《呂氏春秋·季春紀》「昔者先聖王，成其身而天下成，治其身而天下治」等等皆是。修身，因而成為往後中國悠久歷史中士人注目的主題，此後如南北朝時《顏氏家訓·序致第一》「夫聖賢之書，教人誠孝，慎言檢迹，立身揚名，亦已備矣」，即以修身為全書論述之起點，南宋朱熹更在其《語類》之中多處論及修身。事實上，只要提起「修身」，大多數的中國人都知道修身為本的重要道理，且所修之身不僅有具象成分，亦有非具象的成分；不僅有生理成分，亦有非生理的成分，故能涵蓋心理、行為、道德與社會等等豐富面向，成為文化中核心的一環，受人重視。¹

1 此處所謂之「非生理」涵義並不排斥其與生理的關係，只是相對於生理立言。法國現象學者梅洛龐蒂所提出的「身體圖式」(schema corporel) 在 *Maurice Merleau-Ponty: Basic Writings* 一書中英譯作“body image” (Merleau-Ponty 2004: 102:) 亦非純屬生理，而為一實存的「心理生理主體」(莫里斯·梅洛-龐蒂 2001: 87-125)。此種主張雖與中國修身中所論之身未必相關，但能說明身體具有非生理內涵的可能。

探討修身的焦點多聚集在實際的道德涵養功夫上，論述雖眾，卻多止於修身主張的說明與經驗的敘述，而鮮少由現代學術的角度對中國人身體的觀點、修身的方法與身體的特性進行深刻的理論探討，更遑論從文化學習與中西文化比較的觀點來看此問題，故就現代學術的要求而言，我們缺乏對於修身問題的理解與掌握，更別談運用了。是以身體研究一興起便引發中國文史哲學界的注意，而逐漸開始討論，如楊儒賓編有《中國古代思想中的氣論及身體觀》(1993)與《儒家身體觀》(1996)二書，周與沉著有《身體：思想與修行》一書。至於外國漢學學者 Thomas P. Kasulis 等人亦編有 *Self as Body in Asian Theory and Practice* (1993) 一書，並在前言之中比較東西方文化身體觀點的差異，而在現代西方哲學心智與身體分別的身心 (mind-body) 二元論的對照下，對東方文化中的身體觀點提出四點初步說明：第一、以生理心理統一範疇為基礎 (considers the psychosomatic field as a whole)；第二、追求身心一體 (increasing the mind-body integration through training)；第三、與實踐的智慧相關 (more closely related to issues concerning practical wisdom (phronesis) than epistemic knowledge)；第四、身心具有共同根源 (a third entity that is neither mind nor body, but somehow the root of both)，如氣 (Kasulis 1993)。於是中國文化中身體的特性、修身的方法與身體的觀點等等議題開始為學界反思，修身問題因此能在現代學術的知識領域建立廣闊深厚的理論基礎。

事實上，人類學身體研究在社會文化面向上的新發展更為現代學術重新觀測中國文化中的修身問題，提供了一個良好的理論平台。Margaret Lock (1993) 簡述了從 Durkheim、Hertz、Douglas、Sahlins、Ellen 等至近二十年，西方社會學與人類學逐漸脫離笛卡爾的身心二元論的觀點，不再將身體視為身心二元論中一個客觀、被動的物理性身體 (physical body)，而嘗試將身體置於特殊的社會、文化與歷史脈絡中討論，透過身體於社會儀式及活動中所扮演傳遞者 (transmitter) 與接收者 (reciver) 的角色，而將身體問題當作一種符號現象 (one of semiosis)，身體也就逐漸表現出其在行動上的主體性。由此，論述又及於 Bourdieu、B. Turner、Devische、Csordas、Kaufman 等具身化 (embodiment) 的研究，並論及身體主體性與社會秩序的課題。於是，透過這種社會文化脈絡下的身體所建立的觀點，才足以包容傳統修身道德心性的涵

養問題，與齊家治國平天下的政治問題，而可成為理解中國文化修身問題的平臺，甚且在身心問題上，提供了中西文化溝通與交流的平臺。

同時，中國文化有關修身的體認與論述，亦為西方身心二元論的修正及身心一體的描述，提供了值得參考的學術觀點與描述語言。因為身體人類學固然在身體於社會文化過程所扮演的角色有深入的探討，但在如何修改身心二元的課題上，難有一套適當的語言與理論觀點呈現「身心一體」的實際狀況，因而於人類學的討論中，常見身心二元似乎陰魂不散地存在於人類學的理論論述中。反觀眾多中國典籍有關修身的論述則沒有這些問題，因為中國文化自始即將身心視為一體，故有前引《尚書·康誥》「德裕乃身」、《管子·中匡》「道血氣以求長年、長心、長德，此為身也」與《禮記·大學》「心正而后身脩」等論述，並在此一觀點之下，依據各個學說的需要，發展出各種相關的不同論述。可以想像，這種種不同的學術觀點與描述語言便很自然的呈現在典籍文本中，只要我們努力發掘，便可成為現代學術身體研究極為重要的參考對象。

基於上述種種考量，《老子》的「無身」與「無名」便成為筆者首先聚焦觀察的對象。其文指出，如果「名」的基本內涵乃為名稱、名分與名言，即符號，而「名」的意義在指稱或表現某物，則人心只要進入沒有名稱或事物與名稱沒有固定關聯的「無名」狀態，便可不再遭受名相束縛，不再分別事物的價值，也不再執著事物具有個別的固定價值，而能由「無名」而「無物」，「無物」而「無欲」，自此進入「無身」的存在而無咎無禍，完成其最終的修身狀態。此一方法乃在「道法自然」的立場下，不假藉任何外在的價值標準來壓抑自身的欲望，亦不以外在的道德規範為個人修身的依歸，而是主張「以身觀身」，「修之於身，其德乃真」。在「名」與「身」的通路下，透過「名」可操作的具體特性消解欲望，歸返自身，達至「無身」。²很明顯的，由「無名」而「無欲」而「無身」

2 筆者以為《老子》「無名」的主張乃是對西周「天命」思想的反省，周天子承接天命而治理天下，但在豐富的聲色供養下，天子身行易趨荒淫而無能繼續承接天命，此點筆者探討老子「無身」之身體觀的歷史根源時已略及之（丁亮 2006：231-241），於是《老子》注意「名」與「身」的關聯，使修身成為時代反省思潮中的一環。事實上，先秦諸子也都在此時代潮流下開始注意「名」、「身」二者之關聯，但是西周「天命」思想所包涵的內容太多，影響太大，即是《老子》「無名」對其所成之反省便當專門為文討論，才能理清，是以本文在歷史脈絡的探討上乃直接從周天子身行之荒淫說起，其背後天命思想和身行之關係則暫時略過，而僅僅於此對文中「名」、「身」關聯之時代大背景略予說明，以助讀者掌握本文思路。

的論述是在「身心一體」的假設下進行的，而此論述也極有層次的提供了一套「名」、「物」、「欲」、「身」的術語；亦很明顯的，在現代學術中，唯在身體人類學所建構的身體研究平臺上，才能理解「無身」的主張，建立「名」與「身」的關聯，彰顯身體的主體性，這是身心二元論所辦不到的。

同時，人類學身體修練的新視野更將闡發《老子》透過文本（text）具身化（embodiment）的途徑，以及身體的心物兩物性。在具身化的嶄新議題下，理解《老子》思想如何透過身體影響人們的道德修養與行動，推而及於文化學習與社會作用。這對《老子》而言特別重要，因為從文本語義的理解出發，而後透過讀者意識刻意改變自己行為的一般思想作用模式不適用於《老子》，從其無身、無知、無為與自然等主張來看，《老子》所重視的是一種不必呈現於智性理解的「自然」影響，在人們接觸《老子》文本，陶醉於其玄妙之中時，所自然而然發生的作用。因此，我們要以一種後設的態度跳到文本的背後，冷靜觀察《老子》文本論述的「操作」方式，而此操作方式又如何可能在廣大的社會中對讀者的身體發生實質文化作用，以完成具身化。故此，我們觀察的重點不只是《老子》文本在修身問題上說了什麼，還要視文字為茶藝中之茶、花道中之花與開車中之車，觀察其操作，以及其操作對身體行動的形塑。這點，筆者即曾在符號能指與所指的組成結構下，據《老子》「正言若反」的操作方式，於認知層面說明具體能指對抽象所指的影響與改變（丁亮 2005a）。而本文則將再進一步的推及身體，如果「無名」可致「無身」，則操作符號的方式可以決定操作身體的方式，蓋當讀者在前述行動脈絡的意義下閱讀與理解時，對符號形式的操作，伴隨著符號所隱含的身體經驗與操作時身體透過經驗必然形成的細微反應與變化，也使身體連帶的操作，身體便被形塑了。這意謂著身體也具有心、物兩面性，故《荀子·解蔽》謂「心者，形之君也」，《尸子·貴言》謂「心者，身之君也」，身體一如符號具有所指與能指兩面般具有心、物兩面，而心有主動性，形有操作性，故人可自動自發的修身，進行具身化。此事甚為重要，因為思想如果只停留在智性的理解，便極易產生光說不做的流弊，知行不一，便無法在個人生活或社會文化中發生實質作用，是以《老子》謂「修之於身，其德乃真」，智慧德行，唯經具身化才能真正落實，而身體的心、物兩面性便是具身化的基礎。

但受西方哲學思潮的影響，目前學界有關《老子》修身的相關研究並不多見。因為思想研究所著重的是其文本所傳遞的思想內容，以此為其哲思，而在觀念論的領域發揮，嚴復的《老子》研究因而成為「新世紀新老學開始的標誌」，其時代意義就是「把《老子》的思想和西方近代的文化思想相比較」，到二、三十年代，則是「用西方哲學、倫理學、政治學等等學科和方法來研究《老子》」（熊鐵基 2002: 2, 4, 5）。此後《老子》研究多循此途，如張起鈞的《老子哲學》、嚴靈峯的《老子達解》、周紹賢的《老子要義》等等均是，此一路線是《老子》研究的最大宗，偏重思想與概念的解析，即有學者「是把老子的哲學思想放在當時的具體歷史環境中去考察」，也還是在「弄清老子哲學的性質」（任繼愈 1985: 36）；即使牟宗三注意到《老子》「辯證的詭辭」，以為「它不給我們知識，它把我們引到一個智慧之境」，也仍是視為「最好的體現方式」（牟宗三 2002: 143）。至若在《中國哲學辭典》或《中國哲學範疇發展史》一類參考書中則根本找不到以「修身」為主題的條目或章節（韋政通 1991；張立文 1997）。唯有王邦雄《老子的哲學》或陳鼓應、白奚《老子評傳》等概論性書籍曾大略述及《老子》的修身主張，後者在該書第九章第二節「修身之道」中從人生哲學的角度出發，以八頁篇幅說明老子修身「見素抱樸」、「復歸於嬰兒」、「致虛守靜」與「玄同的境界」等主張（陳鼓應、白奚 2002）；前者則於該書第四章「即有限而可無限的實踐進路」談及身體、欲望與名等各相關層面，其中特別論及欲與名的緊密心知關係，以為「名號紛立，差別雜陳，人置身其間，必形成『欲得』的情識纏結」，可惜論述雖充實精采，卻仍是由「老子哲學的形上結構」延展出，所論重點不在身體（王邦雄 1983）。至於單篇文章亦不多見，若有，亦就特定觀點立論，如祝平次（1993）即針對禮的「展現」特質，而在「自見者不明，自是者不彰」等論述下，闡發了《老子》否定禮、否定感官、否定展現的身體觀，³如尉遲淦（1998）從無為政治的角度論述了《老子》無為的身體觀，以對應不爭的人性實踐與體認；另如周與沉（2005: 138）亦曾專門討論了《老子》對於身體的觀點，以為「老子貴身、愛身，然此身實非生理欲望之身，而是清

3 又《中國古代思想中的氣論及身體觀》雖設有〈先秦漢初專家專書的解釋〉一篇，卻無有關《老子》的專論，所述及之道家身體觀乃多據《莊子》等其他道家書籍為文而成，這是讀者所應明白知道的。

靜寡欲之身」，可惜篇幅僅止兩頁。筆者雖較全面的討論了《老子》「無身」的理想境界，但也只限靜態觀察，有關身體特性、修身方法與觀點等議題仍待深入（丁亮 2006）。

故此，筆者將深入解析《老子》的修身主張與探索其中的身體議題，並在深入探討前先對「修身」問題做一概略而整全的思考。就「修身」一詞的基本意義來看，此乃一改變身體的過程，過程使身體從現有的狀況在未來變成所期望的狀況。由此出發，則將凸顯涵藏在此問題之中的兩個概念：一是修練，或稱為修養；一是身體。前者隱藏了施行判斷的價值標準，因為改變意味著不滿，因此，修身的背後其實隱藏著價值判斷，而判斷的背後則意味著標準的存在；後者則是完成改變的基礎，因此，修練所欲達成的目的、標準與方法必不能違背對於身體的基本認知，即使這種認知在當時乃是隱而未發的，反過來說，即是修身的目的、標準與方法其實透露了古人對於身體最根本的觀點，身體不只是一物理性的身體，擁有多種內涵與可能，甚至包括了心，故此賦予身體修練的可能。是知修身問題基本上包含了「身」要從現有狀況變成未來狀況的「目的」、「標準」與「方法」三個要項。而此修練的可能性則呈現古人對於「身體」最基本的假設，包括身體的可塑性、身體的構成與影響身體的因素等等，由此身體修練所顯露的身體觀點便應是文化中共同認知的身體內涵，而非某位學者、某家學派或某種思想所主張的理想身體狀態，故可據以進行少許的中西比較與討論，中國傳統的修身問題因此而將呈現其時代新貌。

修身既是從現有狀況改變成未來狀況的過程，修身問題的實際內涵便有待歷史情境確定。因為每一時代之修身所要面對的實際問題乃隨狀況不同而異，故而唯有在時空確定的歷史脈絡下才能確定修身的具體內涵。若進一步思考，則是上述修身問題中相關的「身體」、「目的」、「標準」與「方法」等要項的內涵均待具體的歷史情境確認，因為各個時代的修身主張乃面對其所處時代的修身問題而發，故唯有在具體的歷史情境中，修身的「目的」、「標準」與「方法」等項目才有其踏實的內涵，並透過這些具體內涵建立起彼此豐富、細緻而有機的互動。一旦將修身問題置入具體的歷史情境，整個討論才可能擁有其本有的生命力，因為，正是此種情境使得《老子》關切修身，並努力的澄清問題及尋求解答，故於理解《老子》的修身主張時，應置於實質社會文化下的行動脈絡中討論，一如Hanks（1991）主張意涵、理解及學習應於行動的脈絡中定義，而

非以內容 (content) 的方式存在於語言的形式中。也就是說，文學作品中文本的訊息，無論是內容的或形式的，均需對應到具體生活中行動脈絡意義下理解，文學作品中的意義才能轉化為實際生活中的行動，故應適當的將《老子》文本與歷史情境結合。

《老子》相關文本的詮釋，因而得回到歷史語境中進行。此實為歷史情境不能僅以今人的觀點推測，亦無法藉由考古物件窺知，而只能依據歷史典籍的歷史性解讀，故歷史情境實即歷史語境，如《國語》載單穆父諫周景王鑄大鐘一事即可視為解讀《老子》「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得」的歷史語境。然在文本詮釋上，歷史語境還有更深一層的意義，即依當時典籍與《老子》文本的相關論述來解讀其文本，這可避免現代學者脫離歷史語境的概念式理解，故《韓非子·解老》「人有欲則計會亂，計會亂而有欲甚，有欲甚則邪心勝，邪心勝則事經絕，事經絕則禍難生。由是觀之，禍難生於邪心，邪心誘於可欲」便成為理解《老子》「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得」二句較可信的依據，說明欲望最大的問題不在其消耗的物資，而在「計會亂」致「事經絕」後之「禍難生」。而歷史語境最深細的表現則是依當時語意來細緻地掌握關鍵語詞，以使問題的探討進入更深的領域。這是相當困難的一點，因為這些細緻的歷史語意在修身問題的討論中雖然具有非凡的意義，但卻可能相當隱微，如「身」指身體，但在先秦已用以表稱自己，含帶私我之意，有身代表有我，唯有如此解讀，「欲」才可能與「身」相關聯，「身」在《老子》的論述才往往與禍患相提，使得《老子》可以順理成章的提出「無身」的主張。這些意義並不是對文本的擴大解釋，而是如實的對話，發掘出《老子》文本歷史語義的底層涵義，而此涵義正是當時實際生活中行動脈絡下的語意。事實上，沒有語境的解讀根本令人無法想像，如果只從語言的內容上去理解文學作品的文本，則只有心智層面的理解而無法在具體生活的行動上產生作用，亦沒有任何修身的效果。

但是，本文論述所依據的版本仍以今本《老子》為主，僅在必要時參考竹簡、帛書或其他流傳本的《老子》。這一方面是因為使用上的方便，以免引用時陷入古文獻與古文字繁雜的考證與解釋而影響討論，另一方面則是竹簡《老子》的完整性與代表性仍有爭議，而從《韓非子》〈解老〉〈喻老〉來看，今本《老子》在先秦時當已大體形成，並開始流傳，故其形成時代或晚，本文仍引之論述，而當不致對歷史情境的掌握發生太大的影響。

綜合前述考量，本文將分成「歷史內涵」、「修練方法」與「修成境界」三部分探索《老子》修身的主張。首先，「歷史內涵」部分將先放眼先秦典籍中有關修身的論述，一以確立當時治國平天下的修身目的；一以確立以欲望處理為核心的修身標準，二者共同作為《老子》修身論述的歷史語境，然後順著欲望透過身體而毀壞社會秩序的理解，闡明《老子》歷史內涵上的「無欲」觀點；其次，「修練方法」則在建立《老子》「無欲」的觀點後，繼續闡明其達至無欲的方法：「無名」。欲望的心物兩面性，提供了消解心念好惡取捨以至無欲的可能，而名的分別性乃欲望好惡分別的根源，於是無名可無欲，進而在名與身的通路下，由「無名」開展出「不言」與「正言若反」兩種可以具體操作的修身方式，於是無欲便不再只是一種玄想，而擁有可以實踐的途徑；最後，「修成境界」則在完成方法後繼續說明修練之後，身體所可以達至的「無身」境界，一種清明無欲的無我狀況，以通天下之道而可擁有天下。與有身相較，《老子》的「無身」因而標誌了身體在社會文化中最大的可塑性。於是在此一層一層抽絲剝繭的探討中，我們深入《老子》的修身論述，而對其主張產生一通盤的了解。末了，本文期望能據前述探討對身體的特性、修身的方法與身體的觀點略予思索，檢討以治「欲」為基點時所塑造的身體特性，以及此種特性下「名」、「物」、「欲」、「身」等互動關係所構成之「名」與「身」的通路，並探討「無身」的身體觀點，與其在不同文化下所展現的身體可塑性。

以下，本文即依上述程序進行探討。

二、歷史內涵：「無欲」

首先，做為修身對象的「身」在古代中國有其私我之特殊歷史語義。這並不是說「身」在古代指的不是身體，從「身」的古文字字形來看，「身」明明白指的就是我們的身體，其字形如下：



「身」指身體，但從語言的使用來看，「身」還具有其他意義：一是用以表稱自己，故《爾雅·釋詁上》以我釋身，又謂「朕余躬，身也」；一是表示親身之意，如《墨子·號令》謂「若能身捕罪人，若告之吏，皆構之」；一是表示實行，如《論語·學而》謂「曾子曰：『吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？』」，《孟子·盡心上》謂「湯武，身之也」。結合這些語意而綜合觀之便可知「身」在先秦除了指具體有形的肉身外，更因身體的感知能力與行動能力，而指向一可以親行實踐的「身體我」。而這一我稱，在身體所具有之時空局限性下，與他人具有明確區隔，便擁有了私我的特質。是以修身所修之「身」在先秦的論述中除指單純的生理之肉身外，還兼具心理私我之意味。

以此身體我之歷史語義來看先秦典籍的相關記載，便知修身問題所以受到時代重視乃因其為治天下之關鍵。是以典籍中修身之言多與治天下共見，如《尚書·皋陶謨》謂「慎厥身修，思永。惇敘九族，庶明勵翼，邇可遠、在茲」；《管子·中匡》謂「始於為身，中於為國，成於為天下」、《管子·白心》謂「聖人之治也，靜身以待之，物至而名自治之」；《晏子春秋》第十一謂「薄于身而厚于民，約于身而廣于世；其處上也，足以明政行教，不以威天下」；《老子》第十三章謂「貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下」；《論語·子路》謂「苟正其身矣，於從政乎何有」、「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從」；《墨子·公孟》謂「子不能治子之身，惡能治國政」；《孟子·盡心下》謂「修其身而天下平」；《莊子·讓王》謂「道之真以治身，其緒餘以為國家，其土苴以治天下」；《呂氏春秋·季春紀》謂「昔者先聖王，成其身而天下成，治其身而天下治」；《禮記·中庸》謂「知所以修身，則知所以治人；知所以治人，則知所以治天下國家矣」。事實上，先秦有關修身與治天下的論述遠較此處所舉要多得多，顯然先秦時期所有士人，不分學派與立場，均視修身為治天下的重要關鍵，也因此將之視為一時代中之重大議題而廣為討論。所以，修身問題在性質上雖可屬於個人之事，但其在中國古代受到重視，卻也是因其為治天下之重大議題，身體與社會秩序的密切關聯因此突顯。

而修身問題成為治天下關鍵自有其時代性之歷史背景。蓋中國政治自堯舜禪讓轉為夏商周三代王位繼承制後，繼體君主權位的取得便和其自身之修為無

關，而在充滿權勢與財富的環境下成長，難免變成驕縱的暴君，而生暴政。⁴暴君暴行嚴重者則亡身失國，如夏桀商紂；輕微者或流亡敗政，如周厲王、周景王。而賢暴得失之癥結就在修身，是以《國語·周語上》邵公謂厲王應斟酌瞽史耆艾等人之諫言，《國語·周語下》單穆公謂景王應「聽言昭德」使「思慮純固」，民歆而歸之；《荀子·解蔽》則謂桀紂應似成湯與文王「身不失道」，而非至死「身不先知」，致「喪九牧之地，而虛宗廟之國也」。故知修身問題本是針對君主而發，事實上也是君主無上的權勢與財富才易生成暴虐的性情與重大的影響，無權無勢的小老百姓如何能夠企及？既無法企及便不會引起知識分子普遍的討論。於是在暴君致生暴政，而要解決暴政便得注重修身的歷史事實下，修身成為治天下的關鍵。

很明顯的，《老子》論修身亦在治天下之社會脈絡中。故郭店《老子》已有相關論述。如乙編文謂：

善建者不拔，善休者不脫，子孫以其祭祀不屯。修之身，其德乃真。修之家，其德有餘。修之鄉，其德乃長。修之邦，其德乃豐。修之天下，其德乃溥，以家觀【下，其德乃溥，以家觀】家，以鄉觀鄉，以邦觀邦，以天下觀天下。吾何以知天【下然哉？以此】。(荊門市博物館 1998：8)⁵

又謂：

人寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱？寵為下也，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱驚。【何謂貴大患】若身？吾所以有大患者，為吾有身。

4 陳來謂「從文獻顯示的意識來看，早期中國政治思想傳統的核心問題是暴君與暴政的問題，……暴君問題的出現，當然與政治組織制度的變化有關，部落聯盟的禪讓制度或選舉制下，是不會出現異化的暴君的。正是夏代開始的政治權力家族繼承制（無論是父子間還是兄弟間），嚴格是在父系宗親之間傳遞政治權力的過程中，才開始產生這一問題。由於早期政治結構缺乏約束機制，使得暴君的出現成為可能。中國歷史上第一個暴君為夏代的桀，這並不是偶然的。……在君主制的規範約束下必然要訴諸道德的力量。從而中國古代政治史上理想政治變遷和暴君問題的解決之道是『以德代暴』。這在周人已經成為一個自覺的意識。防止道德的墮落，以保持王朝的持久，成了西周政治文化代代傳誡的律法和信條」（陳來 2005：309）。

5 部分文字因中文輸入問題以今字釋之，【】內字則本為缺文，以今本所見補之，凡後引本書文字皆如此處說明。

及吾無身，或何【患？故貴為身於】為天下，若可以托天下矣；愛以身為天下，若可以去天下矣。（荊門市博物館 1998：7）

前章基本上乃今本《老子》第五十四章內容，論述從修身一層一層推及修天下，以求「子孫以其祭祀不輟」；後章基本上乃今本《老子》第十三章內容，論述從「貴大患若身」推及「可以托天下」、「可以去天下」，皆足以說明其論述修身之背景亦為治天下。事實上，修身問題很可能是《老子》一書主要的論述觀點，故郭店《老子》的內容雖僅約今本的三分之一，但今本有關修身的重要章節全已包含在內，顯然，對修身問題的重視較今本有過之而無不及。至韓非《韓非子·解老》（2000：370，396）謂「身全之謂德。德者，得身也」，「積德而後神靜，神靜而後和多，和多而後計得，計得而後能御萬物」，更是直接從修身的觀點來談《老子》的道德與政治。而《河上公章句》「說聖人治國與治身同也」（1997：11），⁶如此詮釋《老子》，則已於治身治國不分。毫無疑問，《老子》論修身的出發點乃在治國治天下，此亦本為先秦典籍論述修身的出發點。

故由上述治天下的歷史情境便可確定，當時修身問題的具體內涵實為欲望之處理。在古代的君主制度下，君主個人之欲望成為治平天下的關鍵，故當周景王沈迷於鑄大錢大鐘時，單穆公予以慎重的勸諫，精闢的言論，細緻地展現了欲望所導致的影響。其言謂：

夫樂不過以聽耳，而美不過以觀目。若聽樂而震，觀美而眩，患莫甚焉。夫耳目，心之樞機也，故必聽和而視正。聽和則聰，視正則明。聰則言聽，明則德昭。聽言昭德，則能思慮純固。以言德於民，民歆而德之，則歸心焉。……若視聽不和，而有震眩，則味入不精，不精則氣佚，氣佚則不和。於是乎有狂悖之言，有眩惑之明，有轉易之名，有過慝之度。出令不信，刑政放紛，動不順時，民無據依，不知所力，各有離心。上失其民，作則不濟，求則不獲，其何以能樂？三年之中，而有離民之器二焉，國其危哉！（左丘明 1998：123）

6 王卡〈前言〉亦以「治身治國之要」為《河上公章句》的主要思想，文中有較為詳盡的例證與論述，讀者可參。

在此，論述呈現出感官欲望對身體的影響，而此處的身體則包含了「氣」、「感官」與「心」三個層面。蓋天地外界之氣穿越人體感官孔竅，特別是口之飲食五味，進入人體而化為體內氣血，供給骨肉臟腑養分，構成身體形質，維持耳目感官正常運作，而有清明之心志，故「聽和而視正」則氣不佚而「思慮純固」。《管子·中匡》中管仲以「道血氣以求長年長心長德」對齊桓公「為身」之間最簡明地表現了身體這幾個層面的關聯，而此亦先秦文化普遍之觀點，⁷故晉膳宰屠蒯亦謂：

味以行氣，氣以實志，志以定言，言以出令。(左丘明 1990：1312)

是以《管子·心術下》謂「氣者，身之充也」，《孟子·公孫丑上》謂「夫志，氣之帥也；氣，體之充也」。但當外界飲食聲色之強度超出人體之節度，則其穿透孔竅進入身體便將產生「震眩」，此一震眩使「視聽不和」，耳目等感官失去其清明作用而如盲聾，從而擴及影響至口腹飲食五味，終因「味入不精」而引發身體氣血，即體內之「氣」不和，「心」因而喪失其思慮之「純固」，而有「狂悖之言」、「眩惑之明」、「轉易之名」與「過慝之度」，從而動搖國本，影響擴及全國人民，這種影響才是感官欲望真正可怕之處，而為當時士人所自覺，故鄭子產謂：

節宣其氣，勿使有所壅閉湫底以露其體，茲心不爽，而昏亂百度。(左丘明 1990：1220)

7 筆者按：有關先秦時期「氣」的觀點讀者可參劉長林〈說「氣」〉(1993)，此文對「氣」一概念的發展與內涵做了概略的論析，其中對氣在「春秋和春秋以前」及「戰國」二時期發展的介紹有助讀者理解本文此處之引文，對氣「物質、功能和理三者合一」、「其細無內，其大無外」、「氣聚成形，形散為氣」與「以靜制動」等內涵和特徵的描述亦有助於理解本文此處之引文。

秦醫和謂：

君子之近琴瑟，以儀節也，非以愒心也。天有六氣，降生五味，發為五色，徵為五聲。淫生六疾。(左丘明 1990：1222)

主政者在感官的感受上必須要有所節制，因為個人奢侈享樂所致之身體昏聩將危及整個國家與人民的生存。

而當時政治實施的禮樂制度無能制止欲望滋生，甚至還可能暗暗成為助長欲望滋生的溫床。因為禮制是由君主制定的，對於君主顯然沒有絕對的約束力，否則，實施禮制的西周便不應有暴君與暴政形成，故孔子面對季康子時，只能說「政者，正也。子帥以正，孰敢不正」(阮元 1989d：5437)，更弔詭的是，禮制的符號特質，還可能致生欲望，因為禮文之所以重要，乃在以感官可感知之禮儀象徵禮意，然後以禮文儀式之差別表現貴賤尊卑之不同，因此禮實際上以其符號作用制定了整個社會價值。身體，則在禮制的訓練下，也成為一個禮制的、符號的、可以操作的身體，在禮儀五味、五色、五聲、五義的細緻區別中鍛鍊自己，此即《國語·周語中》周定王所謂之「五味實氣，五色精心，五聲昭德，五義紀宜」，一旦養成，便有「威儀」，而能達成《左傳·襄公三十一年》北宮文子所謂「在位可畏，施舍可愛，進退可度，周旋可則，容止可觀，作事可法，德行可象，聲氣可樂；動作有文，言語有章」，故「禮者，體也」。此點已在《儒家身體觀》對攝威儀的討論中說得極為詳盡(楊儒賓 1996：28-41)。身體一旦以其自身之言行舉止為符號，完成禮制德行之表現，便是知曉與接受禮儀在符號中的象徵作用，但其最終之結果，反在禮制中促生了欲望，因為，禮文本為實際尊卑貴賤的象徵，施用長久以後，禮之「質」變了，禮之「文」卻仍舊，於是文質不能彬彬，禮文之儀式在人心之中只餘象徵之符號作用，於是促發了欲望，這正是「季氏八佾舞於庭」的原因。季氏八佾舞於庭絕不只是因為喜歡多幾個人在庭中跳舞，也絕不只是不知其禮制意義，相反的，季氏正是因為知道才這樣做的，如果八佾舞於庭在禮制中沒有象徵天子地位的意義，季氏便沒有必要這樣做，孔子也不必覺得「是可忍也孰不可忍也」了。

同樣的，周景王鑄大鐘大錢與楚莊王問鼎中原的心態亦應如是，故知，在周文所成之社會中，欲望實是以禮制為溫床而產生的。⁸

《老子》顯然亦反省了周文所成之感官欲望的問題，並提出其知足的主張。是以第十二章謂：

五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂，難得之貨令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。（王弼 1992：28）

聲色可惑亂耳目人心，不論此聲色是來自禮樂或其他地方，是以聖人不追求外在之彼，而慎取內在之此，則無耳目震眩之憂。並在前述單穆公的勸諫後，於第四十六章又對欲望問題進行了斬釘截鐵的論斷，其文謂：

天下有道，卻走馬以糞；天下無道，戎馬生於郊。禍莫大於不知足，咎莫大於欲得，故知足之足，常足矣。（王弼 1992：124）

人心中小小的欲望就是天下最大的禍患與過失，因為人心內在之欲望是一切動亂，如戰爭的根源。而《韓非子·解老》則再以單穆公之意解釋《老子》此章，以為「人有欲則計會亂，計會亂而有欲甚，有欲甚則邪心勝，邪心勝則事經絕，事經絕則禍難生。由是觀之，禍難生於邪心，邪心誘於可欲」，「可欲」才是一切禍難的內在根源，「是以聖人不引五色，不淫於聲樂，明君賤玩好而去淫麗」（韓非 2000：407）。禮樂制度所依據之五色與聲樂之感官區別乃是欲望形成的根源，而其更深的根源，則在身體，故謂「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患」，故在前述歷史情境的背景可知，感官欲望的處理乃是整個修身問題的具體內涵與焦點，也因此受到《老子》極為熱切的注目。

於是《老子》採取了一種堅決斷絕欲望的措施：「無欲」。這當然不是要斷絕身體對於外界事物的實質需求，而是要使此需求於無意之間自然而行，一如

8 有關欲望、感官與周人禮制之詳細關係，可參《《老子》文本中的身體觀》第五節歷史根源：針砭周文（丁亮 2006：231-241）。

我們日常之呼吸非為一種刻意的欲望，而只是自然，如此便可在認知的範疇中斷絕心念對於外物的刻意追求，以致「無欲」，因為《老子》清楚看到欲望的缺陷與無欲的富足。此點可先從《老子》第四十四章中的反思窺見一二。其文謂：

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。（王弼 1992：121-122）

自己的身體當然比名聲要親，自己的身體當然也比財貨要重要，任何外在事物絕對無法與自己的身家性命相比。然而「甚愛必大費，多藏必厚亡」二句，在此二句之中，《老子》在一「必」字下用極端明確的語氣指陳了欲望所可能帶來的缺失，並以「知足」、「知止」引領人生走向欲望的反面，故於第四十六章謂「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得，故知足之足，常足矣」，又於第三十三章謂「知足者富」。

但欲望真正的問題不只在其所欲之對象，而在欲望本身將起爭亂，嚴重損壞社會秩序，這才應是《老子》澈底反欲的主要原因。《老子》第三章於治天下的論述脈絡中明確指陳了這點。其文謂：

不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹；弱其志，強其骨。常使民無知無欲，使夫智者不敢為也。為無為，則無不治。（王弼 1992：8）

在上位者推舉賢能以使百姓見賢思齊本是好事，是以「尚賢」，然而「賢」一旦與「不賢」有所差別而成為人民心中之所欲，便在人心之中形成好壞善惡的比較，從而形成眾人之競爭而導致紛擾，結果世界未因「尚賢」而好，反因「尚賢」而亂，是故應「不尚賢」，以使「民不爭」而天下大治。同理，亦應「不貴難得之貨」，「不見可欲」，而「常使民無知無欲」，唯有斷絕外物對人心的擾攘，使民不知接外物，無所欲求，才可能真正達到治平天下。故《老子》第十九章再次強調「絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有」，「見素抱樸，少私寡欲」。無論所欲之好壞，只要有欲，便致爭亂，是故從天子以至於庶人，《老子》皆堅持其「無欲」的主張。

也就在前述對無欲的澄清中，《老子》形成其「以身觀身」的獨特修身立場。因為若要達至真正的無欲，便不能依賴外物，依賴外物便不真而易生變化，仍無法達至治平天下的目的，即使所依賴的是聖王禮樂。故《老子》第五十四章謂：

善建者不拔，善抱者不脫，子孫以祭祀不輟。修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於國，其德乃豐；修之於天下，其德乃普。故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下。吾何以知天下然哉？以此。（王弼 1992：143-144）

只有真正修成於身的別人才無法拿走，是以當「以身觀身」，將身體視為主體，就其特質與條件來變化自身，使身體本身進入修身所欲改變的狀況，而不假外物，故謂「修之於身，其德乃真」。別人既無法改變，自己所立便「不拔」、「不脫」，是以又謂「善建者不拔，善抱者不脫」。反觀儒家，則仍主張依恃仁義禮樂以修身，故《論語·顏淵》謂「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」，《荀子·修身》謂「禮者，所以正身也」，「無禮何以正身」，然既有所恃，必有所欲，所欲即其所恃，是以孔子乃謂「己欲立而立人，己欲達而達人」，以仁為可欲，並以「欲而不貪」為君子五美（阮元 1989d：5383，5507）。荀子（1988：694）更謂「心之所可中理，則欲雖多，奚傷於治」，即使重視心性的孟子，亦只能主張「寡欲」，而不能講求無欲，結果，身體的主體性減弱，客體性增強。相較之下，《老子》「以身觀身」不假外物的修身立場自是更加獨特。⁹

於是，在堅實而廣大的歷史基礎上，本節闡明了先秦修身問題治國平天下的目的，並確定了《老子》「無欲」的修身標準。因為欲望其實是由禮制的身體中滋生，並透過此一身體而損毀社會秩序，在先秦的歷史情境中，它也正是當時暴君、暴政與天下一切爭亂之源，故謂「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得」。而在此社會脈絡下，身體亦不再是單純的物理性身體，乃擁有政治、道德等豐富的文化意涵，是以要修身，且要改變禮制性的身體，擺脫一切外物，而「以

9 韋政通（1991：621-622）謂「無欲之說，在先秦只老、莊有此主張，孟子曾有『養心莫善乎寡欲』之說（盡心篇），『寡』與『無』自然不同。」

身觀身」，強調身體自主的主體性，直修至「無欲」。唯有無欲而知足才能長長久久的擁有天下，平治天下，重新建立自然而良好的社會秩序。

三、修練方法：「無名」

然而，如何能使身體從有欲變成無欲？這是一個具體操作的問題，也是整個修身問題的關鍵，因為修身即是一個改造身體的過程，藉助某一方法，使身體從現有狀況在某一方法的操作下變化成未來的預設狀況，如果無法可施，則對現有狀況分析得再透澈，對未來狀況設想得再完好，也沒有用，一切僅為空談。

在這個問題上，《老子》並沒有進行強烈的道德訴求，反而轉向提出了一個極為有趣且深刻的答案：「無名」。只要人心可從「有名」變成「無名」，身體便可從有欲變成無欲。而要釐清其中的關聯必須先澄清欲望的本質，再建立名與欲的密切關係，便可瞭解為什麼「無名」可致「無欲」。而此轉向的決定性關鍵仍在欲望與無欲的本質。

欲望的本質是什麼？就一般而言，所謂欲望就是人身透過心思對外物所生之欲求。故《說文》謂「欲，貪欲也」，孔穎達謂「心所貪愛為欲」（阮元 1989c: 2658），「欲」乃由心所生，是以後世又寫作從心之「慾」。而欲求的對象，則總稱之為「物」，《禮記·樂記》所謂「感於物而動，性之欲也」，《荀子·禮論》所謂「欲必不窮乎物，物必不屈於欲」。而人心所欲之物各個不同，故《說文·牛部》謂「物，萬物也」。此處之萬物如《老子》第四十章謂其「生於有」，故為「有」而可占有，又因其「有」而有形，故第五十一章謂「物形之」。而「有形則有短長，有短長則有小大，有小大則有方圓，有方圓則有堅脆，有堅脆則有輕重，有輕重則有白黑」（韓非 2000: 422），從而形成種種物理區別，而引申出欲望貪愛。蓋「形而上者謂之道，形而下者謂之器」（阮元 1989a: 170），物即有形之器物，可為有形之身占有，故「物」在語言上指稱了欲望的所有對象。同時，也在感知與占有上，身體再次展現其在欲望上的作

用，是以早在先秦便有「耳目之欲」、「口腹之欲」與「私欲」等詞流行，¹⁰故知在身體感知的條件下，欲望屬私我之事，《老子》「少私寡欲」一語便充分表現出欲望的此種特質。於是，從「欲」字語義的底層得知，「欲」的本質實為人「心」對外在可感知、可分別之「物」的貪愛取捨，「心」為能欲，「物」為所欲，欲望因此在「心」與「物」這兩個面向的聯繫間形成。而身體對事物的感知與占有作用，則使其具有強烈的私我性。

然而，解決欲望問題真正的關鍵，卻在心念主動的好惡取捨作用。因為人身之肉體、耳目、器官與世界萬物皆有其客觀存在的成分，欲望雖是由主觀之心念與客觀之事物互動而生，但客觀事物的存在不可隨意而動，而心思是主觀、主動的，心有思與知的能力，《孟子·告子》所謂「心之官則思」，《荀子·正名》所謂「心有徵知」。即因人心有此思與知的能力，便在此主觀取捨好惡下產生了欲望，《禮記·禮運》所謂「欲惡者，心之大端也」、「善惡皆在其心」，從而在私我的基礎下建立起人身與萬物的關聯，決定二者的關係。上述觀點不分流派，是先秦士人共同的認知，故《管子·內業》亦謂「凡心之刑，自充自盈，自生自成。其所以失之，必以憂樂喜怒欲利」。文中對欲的評價或與前者不同，但於欲的本質是心對物的取捨活動一點則與前者無異。是以，修身中的欲望問題當從人主觀、主動的心念活動著眼。

解決欲望問題的關鍵既在心念之好惡取捨，我們便不能如前所述以對象的好壞來解決問題，更不能以道德性的訴求來使之無欲。因為道德訴求本身即是一種意念活動，即會導致欲望的產生。一個人若視「無欲」為一種道德標準而要求自己沒有欲望則只會壓抑已有之欲望，而無法消除，日子久了，仍會爆發。同時，為了壓抑此一已生的欲望，心勢必製造一更強大的意念來完成工作，於是此一強大的意念便將轉化成另一股強大的欲望，即使這股欲望的對象是好的、美的、善的，它仍將紛亂人心，因為它與其所壓抑的欲望在意識的領域中形成分裂與對立，人心因而無法維持純白精一。又由於此一欲望對象的好、美、善是相較其所壓抑欲望之對象而來，於是形成不同意念的比較與競

10 「口腹之欲」見《呂氏春秋·適音》「先王之制禮樂也，非特以歡耳目、極口腹之欲也」；「耳目之欲」見《孟子·離婁下》；「私欲」一詞則《國語》中數見，如〈卷三·周語下〉「棄常法，以從其私欲」；〈卷十七·楚語上〉「不以其私欲干國之典」；〈卷十七·楚語〉「斂民利以成其私欲」等均是。

爭，當這些意念表現於社會大眾不同百姓身上時，便將形成社會比較與競爭的普遍風氣，而使欲望所產生的政治社會問題更加嚴重，故《老子》第二章謂「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已」（王弼 1992：6）。這些觀點本在前引第三章說明《老子》堅持無欲時已然觸及，但在澄清欲望的心念本質後再看「不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂」，便能清晰的理解其中有關欲望在心念運作中的相關內涵。¹¹

上述有關欲望問題的定位，使「無欲」的完成導向以虛靜來止息心念。而此早在《老子》第三章已論及，其文謂：

不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹；弱其志，強其骨。常使民無知無欲，使夫智者不敢為也。為無為，則無不治。（王弼 1992：8）

「虛其心」、「弱其志」二句完完全全指出消解心志取捨活動才是「無欲」的正解。而今本《老子》第三十七章亦謂：

道常無為而無不為，……無名之樸，夫亦將無欲。不欲以靜，天下將自定。（王弼 1992：91-92）

就《老子》言，「無欲」將導致「樸」，故謂「無名之樸，夫亦將無欲」、「見素抱樸，少私寡欲」、「我無欲而民自樸」等（王弼 1992：150），《莊子·馬蹄》亦謂「同乎無欲，是謂素樸」。但是此章真正敘述無欲的重要句子乃是「不欲以靜」，¹²而句中最重要字眼乃是「靜」。「靜」才是身體本身不含帶欲望時的狀況，不為外物吸引而回歸自身，故而《老子》第十六章又謂「歸根曰靜」，蓋

11 雖然，《老子》第六十四章亦有「欲不欲」的詭辭，但其前後文為「為者敗之，執者失之。是以聖人無為，故無敗；無執，故無失。民之從事，常於幾成而敗之。慎終如始，則無敗事，是以聖人欲不欲，不貴難得之貨。學不學，復眾人之所過。以輔萬物之自然，而不敢為」，故而，「欲不欲」一語在此的重點乃在「不欲」，而且很明顯的是「不貴難得之貨」、「以輔萬物之自然，而不敢為」的消解式的「不欲」。

12 郭店簡本此句作「知【足】以靜」，字句雖與今本異，意則與今本同。

「靜為躁君」，「雖有榮觀，燕處超然，奈何萬乘之主，而以身輕天下」（王弼 1992：69，70）。身體的覺知既不為外物形色所吸引，不煩不躁，不憂不慮，自然無欲而安靜，是以《莊子·天道》謂「萬物無足以撓心，故靜也」，《管子·心術上》亦謂「去欲則宣，宣則靜矣」，此處「宣」即通暢之意，以此觀之，則知無欲之靜還含帶著一股舒暢感，與「壅閉湫底」大不相同。

而「靜」所導致身體上的內涵則是單穆公所理想的氣和、耳聰、目明與心純固。因為覺知一旦沒有外在著意的對象，便將收視返聽回到自身，「無視無聽，抱神以靜，形將自正」，¹³心神回歸主體自身，不為外物所擾，身體便不前傾，不後仰，不左偏，不右倚，重新獲致中正。既靜且正，氣血皮肉感官與心智便均達至理想的狀態，是以《管子·內業》謂「能正能靜，然後能定。定心在中，耳目聰明，四枝堅固，可以為精舍。精也者，氣之精者也」，又謂「人能正靜，皮膚裕寬，耳目聰明，筋信而骨強，乃能戴大圓，而履大方。鑒於大清，視於大明。敬慎無忒，日新其德。遍知天下，窮於四極」，無欲，因此而使身體之氣血、肌膚、骨肉、四肢功能、耳目作用與心智效果全然改善，是故《韓非子·解老》亦謂「身以積精為德」，「積德而後神靜，神靜而後和多」（韓非 2000：396），並以「治身而外物不能亂其精神」解《老子》之「脩其身，其德乃真」。《老子》自身亦有「歸根曰靜，是為復命」與「守靜篤」的主張，蓋就道家而言，虛靜無欲本是人天生自然的本性，故《淮南子·原道》亦謂「人生而靜，天之性也；感而後動，性之害也」（劉安 1998：24）。無欲果然從根本上改變了身體的狀態，並且以靜為完成無欲提供了一個身體可以體驗的面向。

但以虛靜止息心念仍有其實踐缺陷，因為我們不能以心念來止息心念，故得深入欲望之所以欲的根源來完成無欲。只要是刻意想要止息心念，便在這個刻意之中又產生了心念，而使「虛其心」、「弱其志」的觀點在實際操作中變質。既不可追求，便不可轉換所欲對象，亦不可壓抑，因為轉換所欲對象只是欲望的昇華而非消解，至於壓抑，只是一種反向的追求，更不可取。這種觀點在《韓非子·解老》論為虛時說得最為分明：

13 此乃廣成子答黃帝問「治身奈何而可以長久」之言（莊周 1991：381）。

夫故以無為無思為虛者，其意常不忘虛，是制於為虛也。虛者，謂其意無所制也。今制於為虛，是不虛也。(韓非 2000：372)

而《莊子·天道》「聖人之靜也，非曰靜也善，故靜也；萬物無足以撓心者，故靜也」亦展現了同樣的思維（莊周 1991：457），蓋欲虛而為虛是不虛也，欲靜而為靜是不靜也，則欲無欲而為無欲是非無欲也，故不得為亦不得言，一如聖人面對「天下皆知美之為美」與「皆知善之為善」時「處無為之事，行不言之教」。然「言有宗，事有君」（王弼 1992：176），此道家之無為與不言，在實際上卻是越過所欲處理之事而去處理事物所以發生的根源，此實為道家認知與處理事物之慣有態度，¹⁴是以若要澈底的無欲，應要深入所以欲的根源。

而欲望最深最深的根源乃是「名」。因在欲望下隱藏的是心智取捨活動，而心智取捨活動下隱藏的是心念對物主觀的分別，心念對物的主觀分別則繫於「名」。蓋欲望的對象是「物」，《禮記·樂記》所謂「感於物而動，性之欲也」（阮元 1989c：3312），而「天下萬物生於有」（王弼 1992：110），物的本質是有，故有形色之差異而可以分別，是謂「物之不齊，物之情也」（阮元 1989e：5879），「物生而後有象」（左丘明 1990：365），「物，色也」（阮元 1989b：1768-1769）。而「心有徵知。徵知則緣耳而知聲可也，緣目而知形可也」（荀子 1988：679），其中「耳之情欲聲」、「目之情欲色」、「鼻之情欲芬香」、「口之情欲滋味」（呂不韋 2002：275），於是物在形色上的差別在身體耳目感官的作用下成為人心中主觀之存在，有此分別才有取捨。而這一切在人心中之主觀存

14 這可以從諸多道家典籍的論述中見出，如《老子》「天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存」、「江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之」（王弼 1992：19，170）；《莊子》「西施病心而顰其里。其里之醜人見之而美之，歸亦捧心而顰其里。……彼知顰美而不知顰之所以美」、「知為為而不知所以為，是以貴為天子，富有天下，而不免於患也」（莊周 1991：515，1009）；《淮南子·汜論訓》「誦先王之《詩》《書》，不若聞得其言；聞得其言，不若得其所言。得其所言者，言弗能言也」（劉安 1998：923）；《列子》「聖人不察存亡，而察其所以然」、「生之所生者死矣，而生生者未嘗終；形之所形者實矣，而形形者未嘗有；聲之所聲者聞矣，而聲聲者未嘗發；色之所色者彰矣，而色色者未嘗顯。味之所味者嘗矣，而味味者未嘗呈」（列子 1991：242，10）；《老子指略》「夫存者不以存為存，以其不忘亡也；安者不以安為安，以其不忘危也。故保其存者亡，不忘亡者存；安其位者危，不忘危者安」、「不攻其為也，使其無心於為也；不害其欲也，使其無心於欲也」等等論述均是此種態度的表現（王弼 1992：197-198）。

在的分別則依賴以「名」的形式設定完成，故謂「名者，名形者也。形者，應名者也」（尹文子 1981：23），「物固有形，形固有名」，「凡物載名而來」（管子 2004：764，778）。人身可以感知，客觀無名之事物亦可為人所感，但唯在「名」對「物」之形色區分彰顯下，才使物之形色成為一固定、可區分與可重複呈現的存在，於是私我之身體對物前定的經驗感受便可藉名之複現而為名喚起，只要曾有一次觀賞白色的愉快體驗，那麼，「白」之名便會喚起曾有的愉快記憶，而將身體重新置入當時的感受，引生幻覺，重複體驗，加深記憶，而使愛憎好惡在名的分別與重複特性下不斷滋生，所謂「我愛白而憎黑，韻商而舍徵，好臙而惡焦，嗜甘而逆苦。白黑商徵，臙焦甘苦，彼之名也；愛憎韻舍，好惡嗜逆，我之分也」（尹文子 1981：24），因此，名成為欲望的根源。

經過一層又一層詳細的剖析後，既知欲望最深最深的根源在「名」，便可徑直推論「無名」則「無物」則「無欲」；「有名」則「有物」則「有欲」。而《老子·道經》第一章恰巧展現了這個架構：

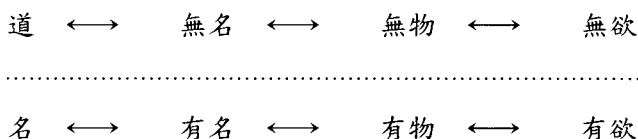
道，可道也，非恒道也。名，可名也，非恒名也。无名，萬物之始也；有名，萬物之母也。〔故〕恒无欲也，以觀其眇（妙）；恒有欲也，以觀其所噉（徵）。兩者同出，異名同胃（謂），玄之有（又）玄，眾眇（妙）之〔門〕。（老子 1998：221-228）¹⁵

在「恒无欲也，以觀其眇；恒有欲也，以觀其所噉」句中，「有欲」與「无欲」二語鮮明的以對偶形式出現。¹⁶而此表現形式不僅為修辭，亦為思想內涵的直接彰顯。也就是說，「无欲」與「有欲」這組並列的對比語詞乃為承接前述的「道」與「名」，「无名」與「有名」，以及「萬物之始」與「萬物之母」三組語詞，及

15 在此採用帛書老子之文本，實因今傳王本中「無名，天地之始」一句應為「無名，萬物之始」。此不僅因帛書甲乙本均為「无名，萬物之始也」，王弼注亦謂「凡有皆始於無，故未形無名之時，則為萬物之始」，成玄英疏謂「故經云『萬物始』也」，同樣說明《老子》本文此句「天地」應為「萬物」（說詳高明本章下校注），故此取帛書甲本為文本。

16 按：過去曾有學者將「常無欲，以觀其妙；常有欲，以觀其徵」一句讀為「常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徵」，如蘇轍與高亨即是，然帛書甲本作「恒无欲也，以觀其眇；恒有欲也，以觀其所噉」，乙本略同，二本「欲」下皆有「也」字，故知此處確指「無欲」與「有欲」而言（老子 1998：225）。

開啟後繼的「无欲」與「有欲」而來。其中「道」、「无名」、「萬物之始」、「无欲」為一系列；「名」、「有名」、「萬物之母」、「有欲」為一系列。而「萬物之始」實示萬物方始未成，故無物，「萬物之母」實示萬物已生，故有物。故此，便可推論「道」乃「无名」，「无名」則無物，無物則「無欲」；相反的，可名之「名」一旦名之則「有名」，「有名」乃有物，而有物則「有欲」。這是人心認知中的主觀運作關係，若《老子》第三十二章「道常無名」（王弼 1992：81）；《老子》第三十四章「大道汜兮」，「常無欲」（王弼 1992：86）；《老子》第十四章「繩繩不可名，復歸於無物」（王弼 1992：31）；《老子》第三十七章「無名之樸，夫亦將無欲」等等則是此中關係之片段發揮（王弼 1992：91）。故從《老子》第一章論述的整體結構來看，我們可以總結之謂：有名則有物，有物則有欲，而無名則無物，無物則無欲。其間關係筆者圖示如下：



故知「無名」則「無欲」，於是從「有名」變「無名」的方法，也就是從「有欲」變「無欲」的修身方法。

而名亦具有心物兩面性，故從「有名」變「無名」最直接的方法便是停止一切有關「名」的操作活動。也就是說，名不但可存在於主觀心念中，名亦可化為具體之語言文字而成為客觀事物，而可供人制定與操作，故謂「始制有名」。¹⁷反過來看，只要不繼續制名，同時不命、不令，¹⁸便可在認知層面使人心不分別、不取捨，而回歸到自然樸素的無名狀態，便可達無欲，此即《老子》所謂「無名之樸，夫亦將無欲」。而此「無名之樸」就是《老子》「修之於身，其

17 就兩面性而言，中國古代的名有點類似現代語言學者索緒爾（費爾迪南·德·索緒爾 2007）所說的「符號」，雖然索緒爾在談符號的能指與所指均放在心理學的領域，但無疑的，能指可以化為外顯的聲音或形狀，而所指則是以一種心理概念的形態存在於意念中。

18 在中國古代「名」與「命」二者具有極端密切的文化關係，不但二字在古籍中往往通用，而且在古代「命」、「令」本一字的情況下，形成了「令名」或「名命」等辭語。分而觀之，「名」則「命」之而成或「令」之而成，命令即是古代制名之活動（丁亮 2005b：104-116）。

德乃真」的道德內涵，故其文又謂「道褒無名」；「道常無名」，「民莫之令而自均」（王弼 1992：81）；「道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然」（王弼 1992：137）。若將名落實於語言文字的表現，則成不言不文，故而《老子》又謂「天之道」「不言而善應」；「太上」「貴言」；「聖人處無為之事，行不言之教」；「知者不言，言者不知」等等（王弼 1992：182，40-41，6-7，147-148），並主張去除文字「使人復結繩而用之」（王弼 1992：190）。反之，若名由統治者之命令而出，則將如《老子》第五十七章所言「法令滋彰，盜賊多有」，以致「赭衣半道，羣盜滿山」，¹⁹故此章後半繼謂「我無欲而民自樸」，唯統治者自身不命、不言、無名、無欲後，才能真正引導百姓達到樸素自然的境界。

但在不分別、不取捨的意義下，「無名」還可擁有另外一種更為深沈曲折的內涵，即無不名。《老子》第四十章謂：

反者，道之動；弱者，道之用。天下萬物生於有，有生於無。（王弼 1992：109-110）

天下萬物是引起欲望的外在根源，而萬物生於有，故有形可名。然而有不能生有，亦不能容有，因此生有、容有者必須是超越於有的非有，而此非有，從語言上來講即相對於有而立言的「無」，故「有生於無」，唯有超越於有的「無」才能「虛而不屈，動而愈出」，生生不息地生有容有。於是作為非有而立言的「無」可具有兩種層次的內涵：一是當其所位層次與有相同時其內涵是不有；一是當其所位層次超越於有時其內涵是無所不有，後一內涵即「無為而無不為」句中「無」的內涵。而以此觀名，則「無名」的內涵在上述不言、不命之外，便又增添了「無名而無不名」一項。

而「無名」一旦詮釋為無不名後，便產生了修養「無名」的第二條途徑：「正言若反」。因為「無名而無不名」中「無名」的涵義已包含了「有名」，並且開啟了「有名」變「無名」的從有反無途徑，故此《老子》第四十章開始才謂「反者，

19 此乃賈山〈至言〉形容秦朝以法治國後的狀況。法令是以外在強制的力量禁止犯罪，但無消除欲望的功能，甚至，是對欲望的一種壓抑，而欲望不能壓抑，法令的形式反將助益意念在人心中的作用，隱晦的增強了欲望的力量，而終將形成更多的盜賊（班固 1997：2327）。

道之動；弱者，道之用」，在心志則謂「虛其心」、「弱其志」，在名言則是無其名而反其言。而此途徑之實際展現則在《老子》第七十八章，其文謂：

天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行。是以聖人云，受國之垢，是謂社稷主，受國不祥，是為天下王。正言若反。(王弼 1992：187-188)

在正常的語言中，強弱與剛柔兩兩對立，相反而有別，且人以「弱」不勝「強」，「柔」不勝「剛」，而取剛強捨柔弱，此乃「所為有名」（荀子 1988：677）。然《老子》卻以「懷山襄陵，磨鐵消銅，莫能勝水而成功也」（河上公 1997：297）的事實而謂「弱之勝強，柔之勝剛」，於是「弱」之名反以言「強」，「柔」之名反以言「剛」，並自闡明此種語言操作的模式為「正言若反」，剛柔強弱諸名間分別取捨的清晰界線開始瓦解與消失，名的分別作用與取捨功能因而在「有名」的情況下逐漸消失而成「無名」。此種無名的境界實即是《老子》第三十二章「道常無名」，「名亦既有，夫亦將知止。知止可以不殆」的境界，也是《老子》第一章「無名萬物之始」、「有名萬物之母」後「此兩者同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門」的情境。無名因此亦可在「有名」的操作中完成。²⁰這顯然大幅地增加了實際操作的彈性，使人們可以在語言文字大量使用的時代中，甚至在一禮制盛行的社會，進行無名的修練。

於是，《老子》藉著名與身的通路，以「無名」的操作完成了「無欲」的修身方法。欲與名共通的心物兩面性建立了名與身的通路，這本是周文禮樂所建立的通路，也就是在禮制心物兩面的符號作用下，使身體禮制化後而增強其心、物兩面的符號性，但其中可以好惡取捨、自充自盈、自生自成的「心」，而不只是心智（mind），則具有主動主觀之主體性，因此成為修身的動力，只要「心」去除其對外物之好惡取捨而回歸自身，便可超越禮制之身而無欲。而心對物之好惡取捨根源於對物之分別，物之分別則深深根源於物之名，名的心物兩面性

20 按：《老子》中有大量文句是以「正言若反」的方式寫成，並且具有多種形態變化。而這種以「有名」而回歸「無名」的操作方式並在《老子》的閱讀中形成一種「正若反」的認知圖式（丁亮 2005a：10-18）。

使之可以具體操作，而能在不言不命與正言若反兩條相輔相成途徑下，共同達致「無名」，使「無欲」成為可以修練的目標。周文禮制藉著「有名」而規訓出對聲色精實的禮制身體，因而進一步的生成欲望，《老子》則順著同樣的途徑反向操作，以致無欲，修身因而不再是一種虛無縹緲的道德訴求與想像。

四、修成境界：「無身」

經過一連串的討論後，問題必應回歸到「身」自身，在此繼續要追問的是：身體，在修身的過程中起了什麼變化？這是本文最後所不能不回答的問題，因為「身」才是修身問題的根本對象。而要回答身體發生了什麼變化前，我們又得了解身體在此處的內涵，那麼，身體在此處的內涵是什麼？先秦中「身」一語言身體我的歷史語義又該如何面對？於是，我們將回到討論修身的起點：欲望。唯有透澈的理解欲望在身體上的意涵，我們才能掌握身體從有欲變成無欲的變化。

而從欲望的角度來看身體，身體的內涵便具有了「心」與「物」兩個面向。因為欲望具有心、物兩面性，欲望一方面要有心才可取捨貪愛，但心無形，其本身不能感物觸物，故其主動取捨的功能只能透過身體有形之感官接物，而對外界事物發揮作用，故《國語·周語下》謂「夫耳目，心之樞機也」，《荀子·正名》謂「心有徵知。徵知則緣耳而知聲可也，緣目而知形可也」，唯耳目口鼻身等感官才能接引物之形色聲味等等物理，此乃心所不能之感官功能，故先秦文獻亦多「耳目之欲」與「口腹之欲」等詞彙。然人身雖有物之特性而可稱為人物，但眼耳口鼻產生作用的主導權仍在於心，故《禮記·大學》謂「心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味」，《呂氏春秋·仲夏紀·適音》亦謂「耳之情欲聲，心不樂，五音在前弗聽。……欲之者，耳目鼻口也；樂之弗樂者，心也。心必和平然後樂，心必樂然後耳目鼻口有以欲之」。而《荀子·解蔽》謂「心者，形之君也」，《尸子·貴言》謂「心者，身之君也」，則在欲望問題的觀照中，我們不能將如此緊密的心、物關係予以分別，它們不能獨立的存在，猶如符號的能指與所指不能各自獨立存在，於是在欲望問題上，我們只能將心與物或心與身的區別視為一種描述性的區別，而非各自獨立存在。「身」因此在

欲之能欲與所欲的兩個面向中彰顯其「心」與「物」的兩個面向，此即先秦修身問題所彰顯的身體內涵，並早在《老子》第三章「虛其心，實其腹；弱其志，強其骨」的心腹相對與志體相對中明顯呈現。事實上，如果修身問題的焦點是欲望，那麼身體必得涵蓋欲望的整個範疇，故而欲望的心物兩面性彰顯了身體的心物兩面性。

應即在心物兩顯的身體意涵下，《老子》才能將「有欲」轉換成「無欲」。因為身體內的欲望如果是心透過感官對外物的取捨，而外物所形成的世界既不可能毀滅亦無需毀滅，那麼，在心與物兩個面向中，「心」之主動性與「物」的操作性便為欲望的消解提供了一種可能，這種可能是：心自動消解其對外物的取捨作用以致「無欲」。於是《老子》要主張「虛其心」、「弱其志」，消滅心志對外物的取捨執著，即消解心志的意向，然後藉助口言手書等身體對名的操作，以正為反，以反為正，以取為捨，以捨為取，使「繩繩不可名，復歸於無物」，以致「無狀之狀，無物之象」，進入「視之不見」、「聽之不聞」、「搏之不得」的「惚恍」境界。²¹而此「無名」、「無物」的惚恍境界，不由感官分別取捨事物形色的混沌境界，才是《老子》對心所主張的一貫境界，故又謂「聖人無常心，以百姓心為心」、「聖人在天下歛歛，為天下渾其心」與「我愚人之心也哉！沌沌兮」（王弼 1992：129，47-48），「無欲」亦因此自然達成。故知，當身體分出心、物兩面時，「無欲」才真正可能。

而在「有欲」變「無欲」的過程中，身體感官知覺的方式要最先改變。因為「有欲」、「無欲」的差別即在感官對外物形色取不取捨，貪不貪愛。有欲，即以感官取捨形色；無欲，則反其道而行。故《老子》第十二章謂：

五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂，難得之貨令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。（王弼 1992：28）

21 《王弼集校釋·老子道德經注》第十四章（王弼 1992：31-32）。

耳目等知覺感官若不斷著意於外物之形色聲味，不斷追求其間無盡的區別與刺激，則勢必產生無窮的欲望，勞精費神而致「盲」、「聾」、「爽」、「狂」、「妨」，生大禍害。《韓非子·解老》則在解釋「治人事天莫如嗇」一句時再次申明此理，其文謂：

聰明睿智天也，動靜思慮人也。人也者，乘於天明以視，寄於天聰以聽，託於天智以思慮。故視強則目不明，聽甚則耳不聰，思慮過度則智識亂。目不明則不能決黑白之分，耳不聰則不能別清濁之聲，智識亂則不能審得失之地。目不能決黑白之色，則謂之盲，耳不能別清濁之聲則謂之聾，心不能審得失之地則謂之狂。盲則不能避晝日之險，聾則不能知雷霆之害，狂則不能免人間法令之禍。書之所謂治人者，適動靜之節，省思慮之費也。所謂事天者，不極聰明之力，不盡智識之任。苟極盡則費神多，費神多則盲聾悖狂之禍至，是以嗇之。嗇之者，愛其精神，嗇其智識也。故曰：「治人事天莫如嗇。」（韓非 2000：394）

心智感官本為人之天賦，然而人一旦擁有欲望便會過度使用此種天賦，此一過度的使用將令其喪失原本所具之功能，因此當愛養精神以修身。是故唯有遵守《老子》的教誨，「為腹不為目」，「去彼取此」，不取「彼」之外物，而「以身觀身」，反取「此」之自身才能去除禍害，解決欲望的問題。²²

而後，由耳目感官知覺方式的改變便可及於氣血與心智的變化。此點，《文子·九守》在其對《老子》第十二章的闡釋中做了進一步的說明，其文謂：

夫孔竅者，精神之戶牖。血氣者，五藏之使候。故耳目淫於聲色，即五藏搖動而不定，血氣滔蕩而不休，精神馳騁而不守。禍福之至，雖

22 《管子·心術上》謂「人皆欲知，而莫索之其所以知，彼也。其所以知，此也。不脩之此，焉能知彼」，依王念孫云此處字句或有訛亂，然而以「此」為能知之主體，「彼」為欲知之客體，則十分明顯，以此來看，《老子》此處之「此」亦指可知可欲外物之性或精神等內在無形的主體（丁亮 2006：204-214）。

如丘山，无由識之矣。……故五色亂目，使目不明。五音入耳，使耳不聰。五味亂口，使口生創。趣舍滑心，使行飛揚。(文子 2000：117)²³

耳目感官等孔竅若淫於聲色，便將使身體之「五藏」、「血氣」與「精神」動盪不安，亦將使心智失去效用，致無法辨識大如丘山之禍福。故感官知覺之方式若有問題，便將影響身體之氣血與心智兩個面向。反之，若守靜篤而少嗜欲，則氣血心智均將改善，故又謂：

夫血氣者，人之華也，五藏者，人之精也。血氣專乎內而不外越，則胸腹充而嗜欲寡，嗜欲寡則耳目清而聽視聰達，聽視聰達謂之明。五藏能屬於心而无離，則氣意勝而行不僻，精神盛而氣不散，以聽无不聞，以視无不見，以為无不成。患禍无由入，邪氣不能襲。(文子 2000：116)

是知「有欲」變「無欲」令身體之知覺方式改變，不但可使「耳目清而聽視聰達」，亦可讓「精神盛而氣不散」，「患禍无由入」。簡單的講，即是心智能不受感官嗜欲的干擾，便可清明安靜，氣血不外越，而能產生正確的思維，這其實便是修身的具體過程。

奇妙的是，在「去彼取此」的變化下，身體亦從「有身」變成了「無身」。蓋如前所述，「身」本為「有身」，本可指示某一有形個別之私人身體而用以自稱，故為有。身既為有，除了實質滅亡外，實無「無身」之可能，但在身體心、物兩面的特性彰顯下，心獨特的主動徵知功能為「無身」開闢了另一種可能。當心「去彼取此」，不就外物形色取捨，而精神內守時，則可進入「無名」、「無物」、「無欲」的境界，既無分別取捨，身體為有為物的特性便也全然在心中消

23 《文子》時代雖較老子晚，然從「五色亂目，使目不明。五音入耳，使耳不聰。五味亂口，使口生創。趣舍滑心，使行飛揚」等論述可知此文顯為解釋《老子》第十二章而作。其論述之主要脈絡與前引《國語·周語下》單穆公勸周景王之語相合，亦與《韓非子·解老》、《韓非子·喻老》的觀點相合，在後並為《淮南子·精神訓》所見，故取其語之大旨闡釋《老子》第十二章文中所隱含的知覺變化。

失了，甚至，連一己之心也在自身的知覺中消失了，²⁴身體因此從「有身」自然的變成「無身」。故《老子》第十四章謂：

寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵，為下得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。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。（王弼 1992：28）

蓋心中「有身」則有物，有物則有欲，有欲則寵辱可生大患，故謂「吾所以有大患者，為吾有身」。若心想不生大患則必將無欲，想無欲則必將無物，無物則無身，故謂「及吾無身，吾有何患？」身體不再感受到其軀體實質的存在，不再刻意視聽，不再刻意而行，亦將無感於其與其他物的區別，混然無別，此亦當即《莊子·大宗師》顏回坐忘「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」之境（莊周 1991：285），於是「無身」。²⁵

一旦「無身」，則身體在他人身體的感受中也起了根本的變化。因為身體成了一個空無之物，故其在時空中所形成的種種私我區隔皆消失不見，是以《老子》第六十六章謂：

江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之。是以聖人處上而民不重，處前而民不害，是以天下樂推而不厭。以其不爭，故天下莫能與之爭。（王弼 1992：170）

24 此點可從《老子》第四十九章「聖人無常心，以百姓心為心」得知。

25 有關《老子》「無身之身」的詳細內涵讀者可參丁亮（2006：214-223）。

《老子》第七章謂：

天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存。非以其無私邪？故能成其私。（王弼 1992：19）

身體若為「無身」，則在他人意念中成了一個空虛的身體，故其處於空間之中沒有重量，也無能阻礙，是以「處上而民不重，處前而民不害」，「天下樂推而不厭」，與人無爭。及其處於時間之中，亦是「後其身而身先，外其身而身存」。故在他人眼中，「無身」之身實際上從有身之私變成了一個與人無爭且無時空局限的身體，一個或許與道合一的身體。

於是修身從治天下實際的政治訴求變成了一種身體改造的過程。在欲望的歷史關切點下，社會的身體分析出了心與物兩個面向，而使修身之改造內涵包含了此二面向。由於心乃主動無形，物乃實質被動而可操作，故身體可從「有欲」變化成「無欲」。從歷史脈絡來說，則是恢復身體在禮制化之前的自然狀態，去除認知中之形色差別，擺脫對象化的知覺，包括自身，而進入惚兮恍兮的體道狀態。於是身體內涵三個層面的問題也得到改善：一、在生理層面血氣平和；二、在感官層面耳目聰明；三、在心理層面心識禍福。是以感官導致眩惑的缺陷消失了，身體的禍患消失了，身體局限於私我的實質感也消失了，同時，在《老子》的理論中，他人也感受到這樣一個空虛的身體，「目擊而道存」，身體變為承載與傳播「無」的法器，《老子》因而將身體的社會意涵發揮到極致，成功的將身體的「有身」改造成「無身」，充分地展現出身體的可塑性。

五、結論：與符號互動的身體

以上本文澄清了《老子》修身的方法是「無名」，以「無名」修成「無身」。因為在先秦的歷史情境中，修身的焦點問題是欲望，欲望其實來自禮制的促生，身體一旦被外在禮樂規訓，則失去其自身之主體性，而被外物牽制。是以《老子》修身採取「以身觀身」的立場，不尋求外在價值限制欲望，而主張消解

欲望。故從欲望的本質下手，發現「欲」在身外的根源為「物」，「物」在心內的根源則為「名」，於是「無名」則「無物」，「無物」則「無欲」，此時所有耳目感官對外的事物形色固定的知覺與分辨均將消失，連自己身體的形跡亦將消失而成「無身」，身體恢復到被禮制化之前的自然狀態，再次回歸其主體，進入內在主體以「此」所感知的一種「靜」的狀態。此時身體之氣血、感官與心智均修成最佳狀態：氣血平和、感官清明、心智覺醒，此種不假禮教制度約束而成的狀態才是身體真正所得的狀態，外人不可移易，故謂「修之於身，其德乃真」，於是《老子》確實的指出了一種可以具體操作的修身方法。而「及吾無身，吾有何患」，夏商周三代因君王縱欲聲色而生之暴君暴政問題乃澈底解決，天下平治，禍患消失，君王自身及國家亦因而得以「長久」、「不殆」，「子孫以祭祀不輟」，故從社會文化的角度而言，則是《老子》指出了一條文化學習與社會作用的具體途徑。

然而「無名」所建立的修身法實際上顯示了「名」與「身」的通路。此一通路乃由「身」、「欲」、「物」、「名」四者關聯而成。若從有無的角度來看，則是「有名」才「有物」，「有物」才「有欲」，「有欲」才「有身」；反之則如前述「無名」則「無物」，「無物」則「無欲」，「無欲」則「無身」。是以就修身的觀點而言，一旦主張了「無身」，如《老子》，便得成套地主張「無欲」、「無物」與「無名」，甚至還有「無知」、「無為」、「不學」、「不爭」等等；反之，一旦承認「有身」的價值，若儒家，便得一路承認有欲、有物、有名、有知、有為、有學、有爭的價值，至多以「正」、「善」修飾之。這項討論本是以古代典籍的論述為基礎而建立的，但以現代觀點來看仍具意義，即「身」、「欲」、「物」、「名」四者之所以具有如此緊密的關聯，是因為整個論述都是在認知的場域中進行的，也就是說「身」、「欲」、「物」、「名」四者都具有客觀存在的基礎，也都具有主觀存在的基礎，是這種心、物所成的兩面性使四者能在認知的場域共同操作而形成關聯。如此看來，則修身所修的其實是認知。

若從認知心物主客的兩面性來看，「身」與「名」的緊密關聯就變得更加清楚了。根據現象學的觀點，「身」是一切認知的基礎，身體不僅可以直接感受到自己，而且可以透過自己的感官將自己視為一物來感知，亦即身體既具有主觀性又具有客觀性，或者，說得更清楚一點，身體即存在於這種主客觀交織而成的感知中，我們不僅可以用體重計秤得自身的重量，而且可以在懸吊的動作

中直接感受到自己的重量，於是身體成為我們對世界萬物認知的基礎，也是衡量的標準，這是梅洛龐蒂在《知覺現象學》中的論述。而在這種主客交感中，我們看到他人在社會文化中的行動，包括儀式、體態、手勢等等，然後，我們可以用自己的身體去模仿這些動作，感知這些動作，並在主觀的感知基礎上賦予這些動作意義，身體因此擁有了符號的特性，一如Margaret Lock (1993)在前引之文中所提及的“body as one of semiosis”，“functions as both a ‘transmitter’ and ‘receiver’ of information”，萬物，則在我們的認知中以自身認知身體的模式從外在的客觀世界進入人心識內在的主觀世界。「名」，若以今日的符號視之，則是最純粹的認知物，因為「名」類似「身」具有主客觀的二重存在特性，且即因此二重性而存在，是以它除了為認知物外便什麼都不是，它的客觀存在只是一些可感知的形色而已，它的主觀意義也僅僅存在心識之中。即因如此，它才能輕飄飄的滲入人心，而與人身所建構的認知緊密結合，近似一體。我們甚至可以說修身是在一符號化的過程中完成的，欲望兩面性的分析是一符號化的過程，身體兩面性的分析亦是，是以修身在修名，這是經過本文研究後，對中國文化中「修身」議題所完成的深入瞭解。

而將一個與符號互動的身體與Thomas P. Kasulis在*Self as Body in Asian Theory and Practice*一書前言所顯露的東方身體相比較，會發現二者既相容，亦相離。相容的是身體的兩面性確實是以生理、心理統一範疇為基礎（considers the psychosomatic field as a whole），其本身亦成為追求身心一體（increasing the mind-body integration through training）的基礎，同時亦來自改變現實狀況，故與實踐的智慧相關（more closely related to issues concerning practical wisdom (phronesis) than epistemic knowledge），並在氣的基礎上建立起身心共同根源（a third entity that is neither mind nor body, but somehow the root of both）。但是，Thomas P. Kasulis所提之四點實際上是與西方mind-body dualism觀點對話的結果，而這場對話的焦點一開始便限制在身心關係上，即使是Roger T. Ames (1993)所提出mind-body polarity的看法亦復如是。可是如果我們從中國文化來瞭解中國文化，一如本文研究所顯示，將身、心二者分別並討論其間交互關係並不是中國早期修身議題討論的重點，因為在中國古代

的看法中，心不只是心智，並始終是身的一部分，無庸置疑。²⁶而在欲望議題的導引下，特別是上承天命下召萬民之天子的欲望，中國人的身體一開始即是一個充滿交會的場所：心之主體與物之客體的交會，以及以此為基礎而進一步形成的物與物之交會，心與心之交會。中國文化要處理的似乎是交會互動的過程與形態，或許是此點，使中國文化探索身體的立場，從一開始即與身心分立的觀點有別。

而以修身所引出之身體兩面性為起點，身體在中國文化中或許還開展成眾物交會之所。蓋此處所提之兩面性，只是結合事物相對兩個面向的特質，並不局限於固定內容，就身體而言，它則同時可以知覺到事物所致之客觀存在與主觀感受，也可以主動的取捨事物和被動的為外物處理，它將心理與物理的世界聯結，因此可以包容與中介各種不同事物，甚至道與萬物，是故《老子》第五十四章可以將「以身觀身」視為起點，而後「以家觀家」、「以鄉觀鄉」、「以國觀國」直論至「以天下觀天下」，因為身體即在認知中包容一切與仲介一切的場所，故其文末又謂「吾何以知天下然哉？以此」。《管子·心術上》更是從「心之在體」論起，而「九竅」而「嗜欲」而身之「動」、「靜」而「君臣父子人間之事」而「天」「地」而「名」，一層一層終於「應物」，通篇敘述萬物交會於身體的狀況。《孟子·盡心上》「萬物皆備於我矣，反身而誠，樂莫大焉」亦含此意，至於《呂氏春秋·有始覽》「天地萬物，一人之身也」與《淮南子·本經》「天地宇宙，一人之身也」說得更是直接明白。當然，這種觀點仍由中國古代天子（帝王）統理天下萬物的立場產生，但在其後也發展出庶人亦以修身為本的觀點。庶人之身既被包含其中，這種觀點便成為所有人類身體的可能。反過來看，這點也從旁證明了本文所言之身體兩面性。事實上，若身體不具兩面性，中國文化中所謂的「體道」便完全沒有成立的可能。

然而更加令人興味的是，《老子》的「無身」之身，似乎將身體的可塑性發揮到極致，而為身體修練開啟了各種想像。身體內在無形主體的一面一旦為人指出，便似可擺脫有形之身的局限，而與超越時空之道合而為一，甚至，由此

26 心屬身不只是一種哲學思想的論述，亦實際出現在古代醫家的論述中，蔡壁名（1997）《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》，第三章心神的認識第四節與第五節，即專論心在人身中的功能與作用。

內在無形、無重之主體還對身體形成了一種飛昇入雲的嚮往。漢代河上公注解《老子》即於治身治國的歷史命題外，增添了與道通神的玄祕闡述，自謂「修道於身，愛氣養神，益壽延年。其德如是，乃為真人」，又謂「使吾无有身體，得道自然，輕舉昇雲，出入無間，與道通神，當有何患」（河上公 1997：207，49）。修身正式跨越了政治的考量，而成為一種修仙得道的手段。至三國葛玄〈老子道德經序訣〉則以為精研《老子》可「內觀形影，則神氣長存。體洽道德，則萬神震伏。禍滅九陰，福生十方，安國寧家」，並舉河上公「拑掌坐躍，冉冉在虛空之中，如雲之昇，去地百餘丈，而止於玄虛」為例，²⁷（河上公 1997：314）身體的修練因而在道教文化內進入不可思議的境界。這種令人生疑的修練是否可以成真，暫非本文所欲判定，本文旨在指出身體心物的兩面性似乎為身體修練增添了許多空間，這種空間是否說明中國文化中「身」的可塑性與文化的可塑性之間有密切的關係？而這種文化上的事實或許是研究人文學科的筆者所當著意的。

總之，從欲望的解決出發，身體在中國乃是一社會的與文化的身體，具有心、物兩面的特性，因此而能構成名與身的通路，並且形成無身的觀點，徹底發揮身體的可塑性。不過，本文僅是從古代典籍所呈現的歷史語義中進行理論的探索，觀察角度十分有限，所致結論尚待檢驗，是故期待方家不吝指教，以於未來改正。

27 同前註，附錄二葛玄〈老子道德經序訣〉（1997：314）。

參考書目

丁亮

- 2005a 《老子》文本中的認知圖式。臺大中文學報 23:1-30。
 2005b 名在中國上中古之變遷。刊於中國文學歷史與思想中的觀念變遷國際學術研討會論文集，頁 104~116。臺北：臺灣大學文學院。
 2006 《老子》文本中的身體觀。思與言 44(1):197-246。

王邦雄

- 1983 老子的哲學。臺北：東大圖書。

王弼

- 1992 王弼集校釋，樓宇烈校釋。臺北：華正書局。

文子

- 2000 文子疏義，王利器撰。北京：中華書局。

尹文子

- 1981 尹文子校註。刊於名家六書，墨經校註，王啟湘等撰。臺北：世界書局。

左丘明

- 1990 春秋左傳注，楊伯峻編。北京：中華書局。
 1998 國語，韋昭注。上海：上海古籍。

老子

- 1998 帛書老子校注，高明撰。北京：中華書局。

列子

- 1991 列子集釋，楊伯峻撰。北京：中華書局。

任繼愈

- 1985 老子新譯。上海：上海古籍出版社。

牟宗三

- 2002 中國哲學十九講。臺北：臺灣學生書局。

呂不韋編

- 2002 呂氏春秋新校釋，陳奇猷著。上海：上海古籍。

阮元校勘

- 1989a 周易正義。臺北：大化書局。
 1989b 周禮注疏。臺北：大化書局。
 1989c 禮記正義。臺北：大化書局。
 1989d 論語注疏。臺北：大化書局。
 1989e 孟子注疏。臺北：大化書局。

- 河上公
1997 老子道德經河上公章句，王卡點校。北京：中華書局。
- 周與沉
2005 身體：思想與修行。北京：中國社會科學出版社。
- 韋政通
1991 中國哲學辭典。臺北：水牛圖書出版事業有限公司。
- 荊門市博物館
1998 郭店楚墓竹簡。北京：文物出版社。
- 祝平次
1993 從禮的觀點論先秦儒、道身體 / 主體觀念的差異。刊於中國古代思想中的氣論及身體觀，楊儒賓主編，頁 261-324。臺北：巨流圖書公司。
- 荀子
1988 荀子集解，王先謙集解。台北：藝文印書館。
- 班固
1997 漢書。臺北：鼎文。
- 莊周
1991 莊子集釋，郭慶藩編。臺北：群玉堂。
- 張立文
1997 中國哲學範疇發展史人道篇。臺北：五南圖書出版有限公司。
- 陳來
2005 古代宗教與倫理：儒家思想的根源。臺北：允晨文化。
- 陳鼓應、白奚
2002 老子評傳。臺北：文史哲出版社。
- 莫里斯·梅洛-龐蒂
2001 知覺現象學，姜志輝譯。北京：商務印書館。
- 尉遲淦
1998 從身體觀看老子政治哲學的當代意義。鵝湖 23(9):35-43。
- 費爾迪南·德·索緒爾 Ferdinand De Saussure
2007 索緒爾第三次普通語言學教程，屠友祥譯。上海：上海人民出版社。
- 楊儒賓
1993 中國古代思想中的氣論及身體觀。臺北：巨流圖書公司。
1996 儒家身體觀。臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處。
- 管子
2004 管子校注，黎翔鳳撰。北京：中華書局。
- 熊鐵基
2002 二十世紀中國老學。福州：福建人民出版社。

劉安編

1998 淮南子集釋，何寧撰。北京：中華書局。

劉長林

1993 說「氣」。刊於中國古代思想中的氣論及身體觀，楊儒賓主編，頁 109-127。
臺北：巨流圖書公司。

蔡璧名

1997 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：
臺大文學院。

韓非

2000 韓非子新校注，陳奇猷校注。上海：上海古籍出版社。

Ames, Roger T.

1993 The Meaning of Body in Classical Chinese Philosophy. *In* Self as Body in Asian Theory and Practice. Thomas P. Kasulis, Roger T. Ames, and Wimal Dissanayake, eds. Pp.157-177. Albany: State University of New York Press.

Hanks, William F.

1991 Foreword. *In* Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation. Jean Lave, and Etienne Wenger eds. Pp.13-24. Cambridge: Cambridge University Press.

Kasulis, Thomas P.

1993 Introduction. *In* Self as Body in Asian Theory and Practice. Thomas P. Kasulis, Roger T. Ames, and Wimal Dissanayake, eds. Pp.xi-xxii. Albany: State University of New York Press.

Lock, Margaret

1993 Cultivating the Body: Anthropology and Epistemologies of Bodily Practice and Knowledge. *Annual Review of Anthropology* 22: 133-155.

Merleau-Ponty, Maurice

2004 Maurice Merleau-Ponty: Basic Writings. London; New York: Routledge.

丁亮

臺灣大學中國文學系

10617 臺北市羅斯福路四段一號

lighting@ntu.edu.tw

Bodily Cultivation and Namelessness in the *Lao Tzu*

Liang Ting

*Department of Chinese Literature,
National Taiwan University*

This article discusses Laozi's concept of namelessness (*wuming* 無名) and his theory of bodily cultivation. The issue of bodily cultivation in ancient China is an issue of self-cultivation (*xiushen* 修身) and is an important one in Chinese culture. Laozi proposes the very interesting idea of namelessness as the key to self-cultivation. Laozi considers that the worst problems in life come from desires; hence, the aim of self-cultivation is to diminish desires to reach the state of desirelessness. Since desires derive from colorful, tangible objects, Laozi believes that the way to obtain a state of desirelessness is through cultivating mindful namelessness. As objects obtain objective existence and become sources of desire through the process of naming and differentiation, Laozi argues that stopping the process of naming (to reach "namelessness") would result in the non-differentiation of objects and thus desirelessness.

Keywords: Lao Tzu, self-cultivation, body, namelessness, name
