臺大中文學報　第三十四期
2011年6月　　頁1～54
臺灣大學中國文學系

「守靜督」與「緣督以爲經」

——一條體現《老》、《莊》之學的身體技術

蔡　璧　名*

提　要

十九世紀末葉以降，國人對子學的研究多聚焦於心性論，且似視心性論爲一套理性思辨的產物，而忽略了傳統子學在身體層面的深厚基礎。但審視《莊子》一書，涉及「身體感」、「身體技術」或「身體經驗」之文字俯拾皆是。本研究乃聚焦於《莊》學之身體主體，針對傳統哲學特重修習、實踐之特色，正視「認識理論」與「完成任務」間的差異。試圖將過去著重於「知道是什麼」(knowing that) 的向度，移轉爲對「知道怎樣作」(knowing how) 的探討。

筆者重審歷代注釋中「緣督以爲經」之詮解，找出詮字釋義紛紛出走的緣由。且藉由《莊子》工夫論中身體位階的釐清，帛書《老子》「守靜督」的佐證，與早於《莊》注之督脈文獻、出土文物，使「緣督以爲經」得以重新安置回身體座標上。並透過時代晚出、地域迥異，但同樣以延展、保持身體縱軸筆直豎立爲基本原則的太極拳與皮拉提斯，對「緣督以爲經」這項身體技術作格

本文於99.08.31收稿，100.06.20審查通過。
＊國立臺灣大學中國文學系副教授。

臺灣大學學術期刊資料庫

義，以提供讀者更詳明確實的操作方法。如此一來，「緣督以爲經」一語置於《莊子》文脈下再毋需訓詁輾轉，「保身」、「全生」、「養親」、「盡年」的效驗亦不顯突兀，使整個段落的文脈得以疏通與理解。

「緣督以爲經」雖爲「身體規訓」，但與「吹呴呼吸，吐故納新、熊經鳥申」等「刻意」之舉相去甚遠。「脩行无有」之《莊》學不同於「全仗呼吸」之內丹修鍊，具有「不刻意」、「不道引」、「常因自然」的特點。本文將「緣督以爲經」與 Marcel Mauss「身體的技術」一詞連結，說明「緣督以爲經」是受到社會文化的浸潤與影響，且可經傳授及嫻習而獲致的身體實踐。當身體規訓與心靈修爲同時內化爲生命的一部分，便能達致「爲」「無爲」、「刻意」卻「不刻意」之道家義界下的「自然」；Edward Gilman Slingerland 所指出《老》、《莊》思想「如何努力做到不努力」的「悖論」(paradox)，也在此工夫進路下渙然冰釋。

關鍵詞：莊子、督脈、帛書老子、馬王堆、身體主體、身體感、身體規訓、身體技術、專家、無爲、自然、太極拳、皮拉提斯

臺灣大學學術期刊資料庫

"Maintain the Stillness of Du Meridian" and "Align the Body along the Du Meridian": a Study on Body Experience and Body Technique as a Newly Discovered Method for Bridging the Studies of *Laozi* and *Zhuangzi*

Tsai Bi-Ming*

Abstract

This paper argues that, rather than purely philosophical speculation, various passages in Zhuangzi indicate an embodied way of thinking resulting from "sense of body," bodily experience and body technique. The disregard of the bodily experience makes the intellectualistic tradition that dominates the study of Zhuangzi rather questionable. To interpret Zhuangzi from the perspective of body experience and body cultivation involves a basic change from that of the "knowing that" to that of the"knowing how." Knowing how the body is cultivated and the experience derived from such practice would greatly enhance our understanding of the text. The present

* Associate Professor, Department of Chinese Literature, National Taiwan University.

臺灣大學學術期刊資料庫

study centers on "align the body along the Du meridian (緣督以爲經)" as a major body technique. By examining it with the newly discovered materials from Mawangdui and corroborating it with text from Silk Lao Tzu and other bodily practice such as Tai Ji Quan and Pilates, it is hoped to uncover a direct understanding of the textual meaning other than the conventional detour through semantic exegesis. By doing so, we may find that the new interpretation of this sentence makes the following text in the original paragraph of Zhuangzi much more understandable.

Although "align the body along the Du meridian" is a crucial teaching about how to lead our body, it is entirely different from those body practices that tried to manipulate our body intentionally. To Zhuangzi, "align the body along the Du meridian" is a natural, non-intentional body technique that goes beautifully together with his non-intentional and non-artificial cultural and spiritual/psychological ideas. The paradox in Zhuangzi and Laozi's thought, as was defined by Edward Gilman Slingerland, does not really exist if we can see through this way.

This study goes through different times and cultures. The semantic systems between different cultures and even times may be incommensurable and each interprets the body in a unique way. Nevertheless, the experience of the same human body may be comparable under similar cultivation practice. It is through this "embodied" experience, we may transcend the barrier of time and culture and rediscover the possible true meaning of Zhangzi.

Keywords: Zhuangzi, Du Meridian, Silk Lao Tzu, Mawangdui, subject destined to the world, body experience, body discipline, body technique, expert, Wu Wei, Zi Ran, Tai Ji Quan, pilates

臺灣大學學術期刊資料庫

「守靜督」與「緣督以爲經」

——一條體現《老》、《莊》之學的身體技術*

蔡　璧　名

一、前　　言

（一）怎樣作到 (knowing how)《老》、《莊》身體的「自然」

十九世紀末葉以降，國人對子學的研究多聚焦於心性論，且似視心性論爲一套理性思辨的產物，忽略了傳統子學在身體層面的深厚基礎。然而筆者想指出：在傳統學術中，主體的建立與心性的工夫都不僅屬於「心」（心靈、意識等）的領域。傳統有關主體、心性與工夫的學說，既非純然出於思辨的產物，自然不能單靠研究者的思辨能力來掌握。

近代子學研究偏重於心性論，其未盡之處，正與笛卡兒心物二元論 (dualism) 所面臨的難題暗合：[1] 如果心靈是主動、不佔空間 (non-extension) 的思想；身體則是被動、無法思想卻具空間擴延性 (extension) 的物質實體。那

* 本文之撰作，承蒙行政院國家科學委員會專題研究計畫：「姿勢與意識：《莊子》書中的專家與生手」(96-2411-H-002-043-MY2) 之經費贊助，謹此申謝。

[1] René Descartes, *Meditations on First Philosophy*, trans. John Cottingham. (New York: Cambridge University Press, 1987).

臺灣大學學術期刊資料庫

麼，兩種本質完全不同又各自獨立存在的元素，如何產生因果關聯？笛卡兒或傳統子學心性論研究者，對此一直沒有提出令人滿意的解答。

究竟傳統子學（包括《莊子》）建立主體的主張及其心性之說，對於心靈、心性的探討能否只範限在「心」（心靈、意識等）的界域中？以《莊子》爲例，主體的建立有待一番工夫純化的過程，但工夫是在心、抑在身上實踐？是崇本（心）、舉末（身），或工夫雙軌？是單「用心」就能忘卻自己的身體，抑或猶待身體的積極參與？

英國傳播科技學家 Paul Dourish 曾區別「行動」(action) 在電腦世界裡與日常生活中的差異。儘管在電腦遊戲裡，眞實世界的隱喻 (metaphors)，可被用來提議 (suggest)、指示行動，且有助於我們瞭解及使用資訊系統。但使用者即便沉浸於虛擬實境中，實際上仍是截然位居於電腦世界之外的觀察者，這顯然與我們日常生活的經驗大相逕庭——我們的腦袋中並沒有一個迷你人坐在裡頭，透過我們的眼睛注視外面的世界；透過我們的手去操作計畫，並小心確認我們端起咖啡杯的動作是否執行過當。[2] 對眞實世界的人而言，其意識、心性與軀體間的關係無法與操作電腦的情況等同，可見對人的探討若過度集中於心性層面，勢將忽略許多值得重視的議題。

認知科學家解釋何謂「體現行動」(embodied action)：「體現」一詞具有二箇要點。其一，身體具有各種感覺動作能力，使人們產生各類經驗，造成所謂的認知。其二，個體的感覺動作能力，乃是體現於一涵蓋面更廣，兼及生物、心理與文化層面。「行動」一詞則是再次強調：在日常生活的認知當中，知覺與行動兩者基本上是分不開的。[3] 此等對日常生活中「體現行動」的闡釋，正突顯了偏重心性論的子學研究忽視的課題。

---

[2] Paul Dourish, *Where the Action Is: The Foundations of Embodied Interaction*. (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2001), pp.101-102.

[3] F. J. Varela, E. Thompson, & E. Rosch, *The Embodied Mind*. (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1991), p.173.

臺灣大學學術期刊資料庫

事實上，這些過去不被注目的身體層面，在《莊子》中俯拾即是。論及身體感如〈齊物論〉之「嗒焉似喪其耦」、「形如槁木」；〈大宗師〉之「墮枝體」、「其息深深」。[4]論及身體技術如〈養生主〉之「視爲止」、「官知止而神欲行」、「以神遇而不以目視」；〈人間世〉之「徇耳目內通」等。論及身體經驗者，如〈德充符〉之「不言之教」；〈大宗師〉之「其寢不夢」、「色若孺子」、「息以踵」；〈應帝王〉之「機發於踵」與「其臥徐徐，其覺于于」等。倘身體在工夫過程中確實不可或缺，則其角色扮演究竟爲何？

英國哲學家 Gilbert Ryle 指出：理論家一直熱中探討人們所應用的理論性質、起源和背景，幾乎忽略了「怎樣完成各種任務」這個問題。相反的，在日常生活以及某些教育活動中，我們更爲關注的是人的能力，而不是認識了多少東西；是人的活動，而不是掌握了多少眞理。在知道怎樣作 (knowing how) 與知道是什麼 (knowing that) 之間，有某種相似，也有某種區別。所謂「知道怎樣作」，並不單指知道該符合那些規範判準，而是能去活用、主動以這些規範判準來形成自己的行爲。「思考我所做之事」也不意指「既思考所要做的事，又眞正去做它」。我們的行爲有特殊的方法或方式，而不具有一個特殊的、獨立於行動之前的純粹思考活動。[5]

---

[4] 筆者《身體與自然——以《黃帝內經素問》爲中心論古代思想傳統中的身體觀》（《臺大文史叢刊》 102 ， 1997 年）一書中，已就「身體觀」一題，對於傳統醫家之代表經典《黃帝內經素問》，進行深入的探討。「身體感」之研究不同於「身體觀」，「身體觀」屬於認識論，係針對「具體」的存在物——身體——作一抽象的理解，意即把原初的「經驗」加以「觀念化」，將「具體身體」暫作抽象的描述。如果說「身體觀」是一種理論性、概括性的「認識」，則「身體感」所指涉的是「現象」，是以具體時空中的身體爲認識、感知世界的主體。這種身體主體所追求的不是抽象與概念式的認識，而是直接的感官經驗、是有關世界的具體現象。（節引自筆者〈疾病場域與知覺現象：《傷寒論》中「煩」證的身體感〉，收入：《體物入微：物與身體感的研究》，新竹：清華大學出版社， 2008 年，頁 166-168 。）

[5] Gilbert Ryle,*The Concept of Mind*. (New York: Barnes & Noble,1949), pp.28-32.

臺灣大學學術期刊資料庫

因此本文將針對傳統哲學特重修習、實踐之特色，正視「認識理論」與「完成任務」之間的差異。試圖將過去著重於「知道是什麼」的向度，移轉爲對「知道怎樣作」的探討。

（二）《老》、《莊》的工夫：「無爲」之「爲」與「不刻意」之「刻意」

《老子》曰：「聖人處無爲之事，行不言之教」（〈二章〉）、「爲無爲，則無不治」（〈三章〉）、「損之又損，以至於無爲。無爲而無不爲」（〈四十八章〉）。「無爲」固然是老子的核心思想，然卻需理解「無爲」之「爲」，才能將「無爲」境界落實於家常踐履，進而獲致「無不治」、「無不爲」的功效。

Edward Gilman Slingerland 曾用「悖論」(paradox) 一語描述老莊的「無爲」思想——若一切作爲的最高境界，竟是毋需勉力的「無爲」，則必然會衍生如下問題：我們要如何「努力」，才能做到「不要努力」？此等看似矛盾而弔詭的進路，造成《老》、《莊》思想體系的內部緊張性。而Slingerland 對道家思想的「悖論」詮解，也間接說明道家思想易遭誤解爲「應該放棄任何人爲努力」的原由。[6]「無爲」與「自然」二辭的字面意涵，看似否定人爲努力的必要性，但此等道家義界下的最高境界，實則是亟需努力方可臻至的。

相應於老子的「無爲」，《莊子》亦有「不」、「無有」等近似「『無』爲」的概念。如：「不益生」（〈德充符〉）、「不刻意」（〈刻意〉）、「脩行无有」（〈大宗師〉）。倘若明白莊子「脩行无有」之「脩行」、「不刻意」之「刻意」、「不益生」之「益生」，便能開啓體現莊學「常因自然」之「自然」（〈德充符〉）工夫的關鍵法門。

---

[6] Edward Gilman Slingerland, *Effortless Action: Wu-wei as a Spiritual Ideal in Early China.* (New York: Oxford University Press, 2003), p.6.

臺灣大學學術期刊資料庫

莊子對刻意從事養形攝生的看法，可從經文中略窺一二。如〈德充符〉中以「无情」論述回應惠子：

> 吾所謂无情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。

莊子認爲：投身於世界的主體無需刻意從事「益生」的修鍊活動。[7] 究竟何等舉措爲刻意而有爲的「益生」之舉？〈刻意〉篇曾言：

> 吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣。此道引之士，養形之人，彭祖壽考之所好也。若夫不刻意而高，……不道引而壽，無不忘也，無不有也。澹然無極，而眾美從之。此天地之道，聖人之德也。

莊子清楚刻畫出一己之學與「道引之士，養形之人」的畛界。舉凡「吹呴呼吸，吐故納新」這類呼吸調息之術；[8] 以及「熊經鳥申」那些模擬大熊攀援樹幹，或取法禽鳥延頸展翅等強身健體的種種操練，[9] 都屬「道引之士，養形之

---

[7] Merleau-Ponty 認爲生活世界是人類進行思維、知覺等活動的場域，由於人類能夠經驗自身，故能根據主體的生活經驗，有意向地連結、界定日常事物的內容與意涵。「身體主體」是具有情感、知覺、欲望的自我，其能針對外界情境投射意向並產生感受，據此產生情境意義，因而在身體主體的日常生活意向當中，所謂的內在與外在世界，乃是難以分割的。詳參 Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception*, trans. Colin Smith. (London: Routledge & Kegan Paul, 1962).

[8] 將「吹呴呼吸，吐故納新」視爲呼吸吐納的調息功法，說詳唐・陸德明：《莊子音義》，收入《無求備齋莊子集成初編》（後簡稱《初》，臺北：藝文，1972年），冊 2，頁 87；成玄英：《南華眞經注疏》，《初》，冊 3，頁 646；明・釋性通：《南華發覆》，收入《無求備齋莊子集成續編》（後簡稱《續》，臺北：藝文，1974 年），冊 5，頁 312、陳懿典：《南華經精解》，《續》，冊 13，頁 420；清・吳世尙：《莊子解》，《初》，冊 22，頁 236；張之純：《莊子菁華錄》，《續》，冊 41，頁 63。

[9] 將「熊經鳥申」視爲模仿熊鳥攀援、舒展姿勢動作的強身活動，說詳唐・陸德明：《南華眞經注》，《初》，冊 1，頁 304；成玄英：《南華眞經注疏》，《初》，冊 3，頁 646；宋・陳景元：《南華章句音義》，《初》，冊 5，頁 75；林希逸：《南華眞經口義》，《初》，冊 7，頁 591；明・藏雲山房主人：《南華大義解懸參注》，《初》，冊 15，頁 494；釋性通：《南華發覆》，《續》，冊 5，頁 312；陳懿典：《南華經精解》，《續》，冊 13，頁 420；

臺灣大學學術期刊資料庫

人」一味追求彭祖壽考者的作爲，有違莊子心之所嚮的「聖人之德」。舉凡在日常生活的行住坐臥之外，特意撥空追求長壽的工夫，無論呼吸吐納抑或象形導引，都非莊子所爲。這些被莊子歸於「爲壽而已」作爲的「吹呴呼吸，吐故納新」與「熊經鳥申」，寥寥三語，卻已隱然囊括傳統各家養生功法，甚至武學宗派之動功與靜功。

莊子在視呼吸吐納、法獸象禽爲「刻意」而不主從事的同時，卻在莊學究竟境界的描繪中，強調「不刻意而高」、「不道引而壽」——不從事呼吸吐納、法象獸禽，亦不求功夫之高、年壽之長，只要順著莊子之學行去，自然可收「無不有也」、「衆美從之」之效，包括彭祖壽考者亟欲獲致的「高壽」。且看〈逍遙遊〉中姑射神人的「肌膚若冰雪，淖約若處子」；〈大宗師〉裏「年長矣，而色若孺子」的聞道者女偶。形有所忘，反具冰雪肌膚、處子體態、孺子容色；不刻意養生、延年，反享高壽。我們不能因爲《莊子》不刻意於「益生」、「導引」等「養形之人」所爲之事，便忽略書中對形體境界的描述，或對「身體技術」(body techniques)[10]的要求。

楊起元：《南華經品節》，《續》，册 17 ，頁 238 ；王夫之：《莊子解》，《初》，册 19 ，頁 335 ；清・林雲銘：《莊子因》，《初》，册 18 ，頁 304 ；胡文英：《莊子獨見》，《初》，册 21 ，頁 212 ；吳世尚：《莊子解》，《初》，册 22 ，頁 236 ；劉鳳苞：《南華雪心篇》，《初》，册 24 ，頁 539 ；張之純：《莊子菁華錄》，《續》，册 41 ，頁 63 。在傳統武術功操中，也有模擬野獸形態動作的「象形拳」，其中不乏模仿熊、鳥之姿的動作。（中國武術百科全書編撰委員會：《中國武術百科全書》，北京：中國大百科全書出版社， 1998 年，頁 42-135 。）

[10] Marcel Mauss 提出「身體的技術」一詞，指人們在不同的社會中根據傳統瞭解使用身體的各種方式。Mauss 並舉行走、游泳等例，說明此等事項對於各種特定的社會來說皆是特殊的。(Marcel Mauss, *Sociology and Psychology: Essays*, trans. Ben Brewster, London; Boston: Routledge and Kegan Paul, 1979, pp.97-98.) Mauss 在人類學社會性的身體脈絡下提出「身體技術」觀念，認爲身體的操作方法並非與生俱來，而是受到社會文化的浸潤與影響，因而具有該社會文化之箇色。本文茲借用此一詞彙，以說明《莊子》書中可經傳授及熟習而獲致的身體實踐。

臺灣大學學術期刊資料庫

面對《莊子》不刻意撥冗從事呼吸吐納、活動肢體等導引養生的動、靜功法，卻得見心、身境界的同時朗現。教人不禁尾隨惠子一問：「不益生，何以有其身？」（《莊子・德充符》）

「不刻意」、「不導引」，無呼吸吐納、熊經鳥申，莊子時刻遵循恪守（「常因」）的大原則，不過「自然」而已。這理當正是「無爲」之爲、「不益」之益、「不刻意」之刻意，以及「脩行无有」的修行所在。於是何謂「自然」？如何「常因」？便成探究《莊子》身體之「爲」的重要綱領。

二、檢視注疏傳統中的「緣督以爲經」

（一）歷代詮字釋義出走的緣由

在〈養生主〉中，得見一條堪爲身體規訓 (discipline) [11] 的線索：

> 爲善无近名，爲惡无近刑，緣督以爲經。可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。

茲將歷來注疏家所詮解的「緣督以爲經」，簡表如次：

[11] 在此借用 Michel Foucault「規訓」(discipline) 一詞。他指出：規訓，是使人體運作得以精密控制的方法。並強調身體的任何部位都不會閒置或無用：全身都應調動起來，支持所要求的運動，這才是一個訓練有素的身體，也是完成任何姿勢甚至最細小動作的運作條件。在達成新的目標時，身體也獲得新的知識形成。(Michel Foucault, *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*, trans. Alan Sheridan, New York: Vintage Books, 1979, pp.135-155.) Foucault 從對監獄中刑罰的研究提出身體規訓之概念，本具批判意圖，本文於此僅借用此一詞彙，以說明《莊子》「緣督以爲經」的身體實踐。

臺灣大學學術期刊資料庫

「督」字異解	「緣督以爲經」句解
1. 督，督脈也。身後之中脈曰督，一身形氣皆攝於此。[12]	⑴取「督脈」本義。如： 督，督脈也。人身有任、督二脈，督脈從尾閭後上過三關至泥丸，前下與任脈會至黃庭，是緣督以爲經。（程以寧）[13] 緣督爲經，所以爲馭氣之方也。人身背有督脈，自閭尾而通氣於頂上之尼九（當作「丸」），前有任脈，自尼丸而通氣於心竅之絳宮。然氣必自臍下丹田，轉於閭尾而升於頂上，故曰：「緣督以爲經」，此養生鍊氣之要訣也。（陳治安）[14] 身前之中脈曰任，身後之中脈曰督。督者，居靜而不倚於左右。有脈之位而無形質者也。緣督者，以清微纖妙之氣，循虛而行，止於所不可行，而行自順以適得其中，不居善之名，即可以遠惡之刑，盡年而遊，不損其逍遙。（王夫之）[15] 督謂任、督，南北爲經。此句道家祕旨，清靜、修鍊兼攝。（方潛）[16]
	⑵取「督脈」居身中之位置而引申作「中」、「道」、「中道」、「正道」、「中節」、「因是因非」等德性解者。[17] 如：

[12] 如明・方以智：《藥地炮莊》，《初》，册 17 ，頁 97 。清・徐廷槐：《南華簡鈔》，《初》，册 20 ，頁 57 。清・朱桂曜：《莊子內篇證補》，《初》，册 26 ，頁 89-90 。

[13] 明・程以寧：《南華眞經注疏》，《續》，册 28 ，頁 65 。

[14] 明・陳治安：《南華眞經本義》，《續》，册 26 ，頁 118-119 。

[15] 明・王夫之：《莊子解》，《初》，册 19 ，頁 84-85 。

[16] 清・方潛：《南華經解》，《續》，册 36 ，頁 40 。

[17] 如明・藏雲山房主人：《南華大義解懸參注》，《初》，册 15 ，頁 152 ， 166-7 。清・王懋竑：《莊子存校》，《初》，册 20 ，頁 6 。清・吳世尙：《莊子解》，《初》，册 22 ，頁 73-74 。葉玉麟：《白話莊子讀本》，《初》，册 27 ，頁 48 。

臺灣大學學術期刊資料庫

	順一中之道，處眞常之德。（成玄英、林紓）[18] 乃喜怒哀樂之未發，發皆中節。（潘基慶、方以智）[19]
	⑶借「督脈」居身中之位置，形容養生之主、心神之遊。如： 緣督者，養其不生不死之主，非養其可生可死之身。（葉秉敬）[20] 內則緣吾身之督，使神于虛，而不滯于形氣之粗；外則緣事物之督，使神亦遊於虛，而不撄于盤錯之累。（屈復）[21]
	⑷借「督脈」居身中之位置，狀寫前句「爲善无近名，爲惡无近刑」： 凡人作用，不外善惡兩途，以善勸善，不妨爲善，用惡止惡，不妨爲惡。無近名即爲善之中，無近刑即爲惡之中，離善惡無中、離中無善惡。三句合看，纔見作用之妙。（周拱辰）[22]
2. 督，裻也。指「衣背當中之縫」。[23]	取「衣背當中之縫」的引申義，解作循「凡事自然之理」，以爲應物之常，如： 緣，循也。衣背當中之縫謂之督，喻凡事皆有自然之理，解如下文，所謂有間是也。經，常也。循此以爲應物之常。（林雲銘）[24]

[18] 唐・成玄英：《南華眞經注疏》，《初》，冊 3 ，頁 145 。清・林紓：《莊子淺說》，《初》，冊 27 ，頁 91 。

[19] 明・潘基慶：《南華經集註》，《初》，冊 12 ，頁 197 。明・方以智：《藥地炮莊》，《初》，冊 17 ，頁 98 ， 103 。

[20] 明・葉秉敬：《莊子膏肓》，《初》，冊 16 ，頁 51 。

[21] 清・屈復：《南華通》，《初》，冊 21 ，頁 97-99 。

[22] 清・周拱辰：《南華眞經影史》，《初》，冊 22 ，頁 125 。

[23] 清・朱桂曜：《莊子內篇證補》，《初》，冊 26 ，頁 89-90 。

[24] 清・林雲銘：《莊子因》，《初》，冊 18 ，頁 77 。

臺灣大學學術期刊資料庫

3.「督」、「綮」在中，原無定所，乃釋爲「兩物相際之處」、「第取中兩間義」者，意指後文所謂「有間」是也。[25]	以「緣督以爲經」形容「遊於無物之地」者，如： 中者，虛而無物之地，游於無物之地，乃不爲物所傷，然而其際亦甚微矣。（劉鳳苞）[26] 凡兩物相際之處，謂之中。無此中，則此與彼無相麗之用。然而稍移一分，則又第爲彼物矣。然則中固無有物也。遊於無有物而傷之者誰哉？此緣督之義，固無踰於解牛者也。（曹受坤）[27]
4.不謂經脈、衣縫，而逕以「中」、「執中」、「道中」、「中道」、「道中庸」、「正」、「無造作」、「因其固然」等釋「督」。[28]	如： 順中以爲常也。（郭象、黃奭、劉文典）[29] 督，中也。緣督，無名無形，無是無非，執中也。（陳深）[30] 督，訓中，中無造作，即因其固然之的旨。（浦起龍、高嵣）[31] 順虛以爲常法的意思。「緣督」，含有順著自然之道的意思。（陳鼓應）[32]

[25] 清・劉鳳苞：《南華雪心編》，《初》，册 24 ，頁 110 、 113 。曹受坤：《莊子內篇解說》，《初》，册 30 ，頁 80 。

[26] 清・劉鳳苞：《南華雪心編》，《初》，册 24 ，頁 110 。

[27] 曹受坤：《莊子內篇解說》，《初》，册 30 ，頁 80 。

[28] 參見唐・陸德明：《莊子音義》，《初》，册 2 ，頁 21-22 。宋・陳景元：《南華章句音義》，《初》，册 5 ，頁 29 。宋・王元澤：《南華眞經新傳》，《初》，册 6 ，頁 75 。清・任兆麟：《莊子述記》，《初》，册 23 ，頁 11 。清・吳汝綸：《莊子點勘》，《初》，册 26 ，頁 19 。

[29] 晉・郭象：《南華眞經注》，《初》，册 1 ，頁 72 。郭象：《莊子南華眞經》，《初》，册 2 ，頁 57 。清・黃奭：《司馬彪莊子注》，《初》，册 23 ，頁 31 。劉文典：《莊子補正》，《初》，册 28 ，頁 122-123 。

[30] 明・陳深：《莊子品節》，《初》，册 11 ，頁 47 。

[31] 清・浦起龍：《莊子鈔》，《初》，册 20 ，頁 26 。清・高嵣：《莊子集評》，《初》，册 23 ，頁 33 。

[32] 陳鼓應：《莊子今註今譯》（臺北：臺灣商務， 1975 年），頁 103-104 。

臺灣大學學術期刊資料庫

5. 督，理也，天理也。	緣，順也。督，理也。經，常也。言但安心順天理之自然以爲常，而無過求馳逐之心也。（釋德清）[33] 莊子欲人善、惡兩無所居，然則究安所處，緣督爲經豈無可奈何脫空語哉！依乎天理，離去善、惡，此間正有餘地，故引庖丁以解緣督之義。（姚鼐）[34]
6. 督，治也。	緣，因也。督，治也，經營也。緣其眞元，乃眞元也。督其知累，乃眞督也。（陳懿典）[35]
7. 督，家督。長子也。	督如家督長子之督，即〈齊物論〉中所謂一身之眞君也。（胡文英）[36]
8. 督，下也。	督，下也。養生之道，只是處下不爭。下氣，乃養親事。（歸有光）[37]
9. 督，迫也。[38]	所謂「迫而後應，應以無心」，全句作「緣於不得已以爲常」解： 督者，迫也，即所謂迫而後應，不得已而後起也。游心斯世，無善惡可名之跡，但順天理自然，迫而後應，應以無心，以此爲常而已。（林希逸）[39]

分析上表，可發現九類、十二種詮釋中，不直接用「督」字詮解「緣督以爲經」的注家爲數甚夥。部分注家自陳不依本字本義作解的緣由：

無近名即爲善之中，無近刑即爲惡之中，離善惡無中，離中無善惡，三句

[33] 明・釋德清：《莊子內篇注》，《續》，冊 25 ，頁 127 。
[34] 清・姚鼐：《莊子章義》，《續》，冊 35 ，頁 58-59 。
[35] 明・陳懿典：《南華經精解》，《續》，冊 13 ，頁 99-100 。
[36] 清・胡文英：《莊子獨見》，《初》，冊 21 ，頁 51 。
[37] 明・歸有光、文震孟：《南華經評注》，《續》，冊 20 ，頁 90 。
[38] 宋・呂惠卿：《莊子義》，《初》，冊 5 ，頁 39 。明・郭良翰：《南華經薈解》，《初》，冊 13 ，頁 183-4 。
[39] 宋・林希逸：《南華眞經口義》，《初》，冊 7 ，頁 125 。

臺灣大學學術期刊資料庫

合看，纔見作用之妙。……緣督句即修鍊馭氣之方，奇經八脈，中脈爲督。《太玄經》有督卦，以督爲黃中之宮，人身背有督脈，乃尾閭通氣於泥丸者。莊未及談吐爐火之事，勿泥也。（清・周拱辰：《南華眞經影史》）[40]

若引用醫書，附會攝生之說，則是養形之事，與莊旨大相剌矣。（曹受坤：《莊子內篇解說》）[41]

脈法，背之中脊爲督，蓋後人因緣督句以名之，非莊叟用脈書也。（清・高嵣：《莊子集評》）[42]

此附會督爲奇經八脈之一，所謂行清微纖妙之氣，乃鍊氣之術，可備一解。然絕非莊子之本旨也。（王叔岷：《莊子校詮》）[43]

不少注家將「緣督以爲經」一語，與「爐火內丹」之學畫上等號。以爲依循本字本義解釋「督」字，將使《莊》學誤入「修鍊馭氣」、「談吐爐火」、「攝生養形」的樊籬，而「絕非莊子之本旨」，故跳脫經文字義詮解此句。

如欲權衡魏晉以降《莊》注詮釋之效力，或可重新檢視莊子思想脈絡與論述語境。分析較魏晉注《莊》更接近莊子時代的文獻或文物中有關「督」的文句脈絡，並探究其在該語境中所具之意涵，或有助於掌握《莊子》「緣督以爲經」於實然層面的指涉。

考察「督」於造字伊始，甲骨文作「」或「」，[44] 本義爲「立桿度

[40] 同註 22 ，頁 125-126 。

[41] 同註 27 ，頁 77 。

[42] 同註 31 。

[43] 王叔岷：《莊子校詮》（臺北：中央研究院歷史語言研究所， 1988 年），頁 101 。

[44] 郭沫若主編，胡厚宣總編輯，中國社會科學院歷史研究所編：《甲骨文合集》（北京：中華， 1982 年），册 10 ，頁 3736 、 3770 ，編號 30599 、 30894 。漢印督字作「、、、」（忠周：《精編金石大字典》〔安徽：黃山書社， 1988 年〕，頁 579 ，印文出自《金索》）；出土文獻中督字作（勞榦編：《居延漢簡・圖版之部》〔臺北：中央研究院歷史語言研究所， 1992 年〕，頁 296 ，編號 40.6 ）、（羅振玉、王國維編著：《流沙墜簡》〔北京：中華， 1993 年〕，頁 53 ，第 11 簡）、（同上，頁 58 ，第 11 簡）。于省吾

臺灣大學學術期刊資料庫

日以定方位」，[45] 故而有察看之意。[46] 文字構形既是利用太陽的投影標定方位，自可用來意指標定「中央」、[47]「中正」，[48] 以及位居人身中正位置的「督脈」。如《莊子・養生主》：「緣督以爲經」、《素問・骨空論》：「督脈者，起於少腹以下骨中央。」、[49]《難經・二十八難》：「督脈者，起于下極之俞，並于脊裏，上至風府，入於腦。」、[50]《脈經・平七經八脈病》：「督之爲病，脊彊而厥。」。[51] 加以一九九三年在四川綿陽西漢墓出土的人體漆雕，繪有一條從鼻尖經頭、項、背、腰直達尾骨端的經脈，循行路線與醫書記載極爲近似。[52] 以上典籍文獻與出土文物所代表之時代皆早於郭象注《莊》，

曰：「《說文》督『从目叔聲』。按契文作 ，从 ；漢印、漢碑督字均作 ，从日不从目，雖省數點，猶不背于初文。」（〈論僞書每合於古文〉，《中國語文研究》5 期，1983 年，頁 14），可知  與督應是異體字。

45 宋鎮豪：〈釋  晝〉，《甲骨文與殷商史》第 3 輯（上海：上海古籍，1991 年），頁 34-49。

46 督字作「察」解者，如《墨子・非攻下》：「督以正，義其名。」（清・孫詒讓：《墨子閒詁》〔臺北：華正，1987 年〕，頁 144。）《管子・心術上》：「故事督乎法，法出乎權，權出乎道。」尹知章注：「督，察也，謂以法察事。」（唐・尹知章注，清・戴望校正：《管子校正》，《諸子集成》〔北京：中華，1954 年〕，册 5，頁 221。）再引申作「理」、「責」、「考」、「促」等義。

47 督字作「中央」解者，如《周禮・考工記》：「堂涂十有二分」鄭玄：「分其督旁之脩。」賈公彥：「名中央爲督。督者，所以督率兩旁。」（漢・鄭玄注，唐・賈公彥疏：《周禮注疏》，《十三經注疏》〔臺北：藝文，1989 年〕，頁 642。）《太玄》：「植中樞，立督慮也。」、「不中不督。」（劉韶軍：《太玄校注》〔武昌：華中師範大學，1996 年〕，頁 6、123。）

48 督字作「中正」解者，如《管子・心術上》：「姑形以形，以形務名，督言正名。」（唐・尹知章注，清・戴望校正《管子校正》，《諸子集成》，册 5，頁 221。）《呂氏春秋・先己》：「君曰勿身，勿身督聽。」高誘注：「督，正也。正聽，不傾聽也。」（漢・高誘注：《呂氏春秋》，《諸子集成》，册 6，頁 144。）

49 郭靄春：《黃帝內經素問校注》（上海：人民衛生，1992 年），頁 717。

50 廖育群：《黃帝八十一難經》（瀋陽：遼寧教育，1996 年），頁 84。

51 晉・王叔和：《脈經》（臺北：臺灣商務，1965 年），頁 14。

52 謝克慶、和中俊、梁繁榮、何志國：〈「西漢人體經脈漆雕」的價值和意義〉（《成都中醫藥大學學報》，1996 年 1 月），頁 38。

臺灣大學學術期刊資料庫

當更爲貼近莊子時代之語境與文化傳統，而皆以「督」作「督脈」。

僅管「督」字引申出諸多意涵，但魏晉以降注家仍多取「中」義，以「順中以爲常」詮解「緣督以爲經」，待到明、清始有以「督脈」解「督」者。然而，先秦兩漢典籍視「督」爲「督脈」的文例不在少數，以「督脈」爲「督」的解釋當可合理納入《莊子》成書時代之語境中，不必待明、清丹家影響後始可出現。

既然「督脈」之意可上溯先秦，何以歷代注家仍亟欲避免將「緣督以爲經」與「爐火內丹之學」產生聯想？

歷代道教內丹功法，皆以督脈爲重要的修煉場域。[53] 道門宗派繁多，修煉方法固有不同，但所有內丹修煉功法皆重視呼吸調息，要求呼吸之深、細、長、勻，逐步達到胎息的境界。[54] 全眞龍門宗第九代傳人柳華陽即言：「金丹始終，全仗呼吸」，指出呼吸功法貫串所有的煉丹環節。又云：「橐籥者，即

---

53 《大洞玉經》云：「人中神名綠室，蓋老子之玄牝，醫經之任督，道家之人中，世莫知其機會之端。」（宋・趙眞人：《大洞玉經》，《重編影印正統道藏》〔京都：中文發行， 1986 年〕，册 2 ，頁 467 。）以人身中線爲修煉關鍵的「機會之端」。李景元注《淵源道妙洞眞纘篇》亦曰：「上口一竅歸於肺，通行太陰之脉，下循腹裏，抵脊膂中，轉行臍下，與任脉、衝脉、督脉三經，會於丹田者，人之生氣之海也。」（《重編影印正統道藏》，册 18 ，頁 14409 。）可知貫穿丹田氣海的督脈於修煉中扮演重要的角色。宋元之際，全眞教趙友欽甚至以「緣督子」爲其道號（元・陳致虛：《上陽子金丹大要列仙誌》，《重編影印正統道藏》，册 20 ，頁 17339 ），並云：「學全眞者，得師略指門逕，而不知逐節事條，知神氣相依，而不知鉛汞交媾，既知鉛汞交媾，而不知性命混合，妄擬火候，進退不知，此皆無成。」（元・陳致虛：《上陽子金丹大要》，《重編影印正統道藏》，册 20 ，頁 17298 。）無論是「綠室」、「玄牝」、「督脈」、「人中」抑或「鉛汞交媾」，在人身圖像中談的皆是督脈的場域，足見督脈實於內丹修煉之功夫取徑中居至要地位。這樣的內丹修煉方式，固然關涉督脈的操持，但心靈亦須存思頗爲複雜的觀想系統，並需特意於日常生活中撥空而爲，閉塞三關，觀想陽神眞身，始能精進修爲。（蔡璧名：〈身外之身：《黃庭內景經》注中的兩種眞身圖像〉，《思與言》 44 卷 1 期， 2006 年，頁 136-148 ， 149-155 ， 166-167 。）

54 胡孚琛：《丹道法訣十二講》（北京：社會科學文獻， 2009 年），册上，頁 28 。

臺灣大學學術期刊資料庫

往來之呼吸，古人喻之曰巽風。……不得此風，則轆軸不如法。凡小周天，始終全憑橐籥之風，以爲金丹之權柄」，[55] 以往來呼吸爲任督周天運轉的動力，並以「轆軸」、「權柄」強調其爲內丹修煉的關鍵法門。由此可知，雖然道教內丹功法和《莊子》「緣督以爲經」同樣看重位居一身之中的督脈，然其操持任督的周天功法，全賴呼吸吐納爲基礎，[56] 當屬莊子所不爲之「吹呴呼吸，吐故納新」一類「刻意」從事的「益生」之舉。[57] 因此歷代注家多避免以道教「丹鼎爐火」詮釋莊子「緣督以爲經」，筆者亦不擬採此路向詮說。

然而，在著重「養形攝生」的內丹修煉之外，是否還可以有另一種關涉身體、且能融入日常舉手投足間的工夫？是否能透過操持督脈此一人體中軸，成就莊子所提及的諸般身、心境界，且不違「不益生」、「不刻意」之《莊》旨？

以下，將探討《莊子》之學是否涉及身體？身體在《莊》學體系的生命觀、工夫論與理想境界中，究竟扮演著甚麼樣的角色？

---

55 清・柳華陽：《華陽金仙證論》（臺北：新文豐， 1985 年），頁 26 。

56 蕭進銘：「內丹玄關祖炁的開顯、藥物的採取及大小周天的運轉，都需要呼吸的配合運用；離開呼吸，即無以談修丹。」（〈伏息以入道〉，收入：《反身體道——內丹密契主義研究》〔臺北：新文豐， 2009 年〕，頁 475 。）

57 清・李元植注《內景・常念第二十二章》：「常念者，十二時中，時常以正念收入」（《內外景經註解》，清光緒乙巳年冬月重刻本，板存杭州文寶齋，內經部分，頁 39 上。）雖亦強調此存念觀想之功夫應時刻踐履，然其所觀、所存、所念者，爲虛擬之陽神眞身形象，似有別於莊子「六合之外，聖人存而不論」（〈齊物論〉）之基本立場。李豐楙先生雖亦云：「道教性命合一的修行法中，強調二六時中行住坐臥俱是道。」但同時也指出：「仙道修行本身也是一種社會行爲，基於宗教所特具的『超越性』本質，在面臨平凡人生的『日常生活』時也必須採取妥善的因應之道，才即能順俗應世又能維持宗教修行的聖潔生活。」（〈丹道與濟度：道教修行的實踐之道〉，《宗教哲學》第六卷第二期， 2000 年 6 月，頁 127 、 132 。）可知仙道修行需在採取「妥善的因應之道」後，始能與日常生活調合，達成「行住坐臥俱是道」的目標，而非與日常生活本來一致的自然體現。

臺灣大學學術期刊資料庫

（二）《莊子》工夫論中的身體位階：邊陲論述與共時體現（ synchronistic embodiment ）

若跳脫《莊》學不應提及形骸軀殼的成見，便能瞭解莊子固然強調「眞宰」、「眞君」，卻僅是標舉生命中的主從先後，並非否定形軀參與「養生」之「主」工夫的可能。

〈養生主〉曰：「指窮於爲薪，火傳也，不知其盡也。」[58] 生命有結束之日，譬如薪柴有燃盡之時，而火苗卻得永無止息地憑藉另塊薪柴傳遞下去而「不知其盡」。

就好比〈德充符〉以「適見豘子食於其死母者」的故事爲喻。豘子之母猝逝，嚇得正吸吮母乳的小豬四散奔逃。莊子以爲豘子的驚嚇乃因其母之「使其形者」不復寓居於形——原來豘母的形軀賴以得活、並教小豬感到親愛的，都是於生死之交離形而去的「使其形者」；一旦「使其形者」離形而去，空遺其形，再非所親。莊子並藉此事申言：人間情愛所親所愛的本體係「使其形者」，而非「其形」。

分明燃盡，而「不知其盡」（〈養生主〉）。生死歷歷，自當驚拒如豘子（〈德充符〉）、悲痛如子來將死環泣的妻與子（〈大宗師〉），或如老妻方死「噭噭然隨而哭之」的莊周（〈至樂〉）。「說（悅）生」「惡死」，固人之常情。莊子卻說這是人之昧惑（〈齊物論〉）；是「遁天倍情」的無須哭之哭（〈養生主〉）；是年少遭亂流落他鄉，到老卻不知歸返故居的「弱喪而不知歸」（〈齊物論〉）。因此當其妻死，莊子噭然而哭後，隨即體認一己之「不通乎命」，轉而「通乎命」地「鼓盆而歌」（〈至樂〉）。

莊子所以如此「不近人情」（〈逍遙遊〉）地躬身實踐「善夭、善老」（〈大宗師〉）與「死生无變於己」（〈齊物論〉），一則是莊子認爲形軀生

[58] 王叔岷注曰：「案心喻形，火喻心或神。『指窮於爲薪』喻養形有盡。『火傳也，不知其盡』喻心或神則永存。」（《莊子校詮》，頁 114 。）

臺灣大學學術期刊資料庫

命隨著氣之聚散而有生死，正如四季更迭般地自然（〈至樂〉）；一則緣於《莊子》反覆致意之生命觀。所謂「不知其盡」（〈養生主〉）、「有駭形而无損心」（〈大宗師〉）、「不見其所喪」、「心未嘗死」、「死生爲一條」（〈德充符〉）。不以薪柴的燃盡爲火苗的滅絕，不以形體的死亡爲一己的終點，主張心神不死、靈魂恆存。

莊子並以「眞宰」、「眞君」稱謂人之心神、靈魂：[59]

> 非彼無我，非我無所取。是亦近矣，而不知其所爲使。若有眞宰，而特不得其朕。可行已信，而不見其形，有情而無形。百骸、九竅、六藏，賅而存焉，吾誰與爲親？汝皆說之乎？其有私焉！如是皆有爲臣妾乎？其臣妾不足以相治乎。其遞相爲君臣乎？其有眞君存焉！如求得其情與不得，無益損乎其眞。（〈齊物論〉）

〈齊物論〉中以「眞」相對「假」，更斷言：「已『信』」、「有『情』」、「如求得其情與不得，無益損乎其『眞』」。以無可置疑的口脗，肯定「不得其朕」、「不見其形」之心神的存在——無論此「眞正的我」[60]是否有形可見、有情可察，其存在之眞實性不會因此減損分毫。莊子並以「君」、「宰」、「治」、「行」、「使」等字眼狀寫此「眞」。乃因《莊子》認爲形體之「百骸、九竅、六藏」本當爲心神、靈魂，即「眞正的我」所主宰、治理、行使。[61]生而爲人，只要願意，「咸其自取」，都能涵養此「生」之「主」，讓「眞宰」、「眞君」確實「君」、「宰」己身。使有涯之生得以臻至「形如槁木」、「心如

---

[59] 此說爲多數治《莊》學者所持之見解，如陳靜〈「吾喪我」——《莊子・齊物論》解讀〉：「眞正的我，莊子稱爲『眞君』、『眞宰』」。（《哲學研究》2001 年第 5 期，頁 51 。）

[60] 同前註。

[61] 這種認爲形體之「百骸」、「九竅」、「六藏」乃受靈魂「行」、「使」、主宰的形神觀點，普遍存在於中國古代的傳統思想。參見筆者《身體與自然——以《黃帝內經素問》爲中心論古代思想傳統中的身體觀》（《臺大文史叢刊》102 ， 1997 年），頁 9-16 、 91-160 。

臺灣大學學術期刊資料庫

死灰」等人本堪造之境，[62] 不放任心神臣服於形軀之嗜欲，而陷溺於「喜、怒、哀、樂、慮、嘆、變、熱、姚、佚、啓、態」（〈齊物論〉）等諸般負面樣態當中。

若說火之傳遞有待於薪柴，「眞君」、「眞宰」則須「假於異物，託於同體」（〈大宗師〉）方可投身於世。永恆，所以言「眞」；一世，所以稱「假」。《莊子》肯定「眞宰」、「眞君」，肯定無物可假、無薪可傳時仍不滅不盡、恆久存在的眞吾。這樣的生命觀奠定莊子的核心價值，並開展出《莊子》之學的核心論述。如「心齋」（〈人間世〉）、「用心若鏡」（〈應帝王〉）、「其覺无憂」、「中心不蹙」（〈大宗師〉）、「哀樂不能入」（〈養生主〉、〈大宗師〉並見）等。主張以此「眞」作一己人生之「君」、「宰」，是《莊子》心學得以發展的重要基石。

弔詭的是，樹立此具永恆性之眞吾的同時，莊子卻又置「六合之外」於「存而不論」（〈齊物論〉），反將所論輻輳於生後死前，這短暫有期的此世。莊子將所有工夫之最終鵠的設在「心」上，致力於保全升進超越死生流轉的「眞宰」、「眞君」，不積極追求侷限於此生的世俗所欲，面對功名富貴，他「未數數然」（〈逍遙遊〉）；面對胴體形軀，他「忘」而「喪」之。

〈齊物論〉曾以南郭子綦之「形如槁木」、「心如死灰」來詮說《莊》學所欲臻至的理想境界：

> 南郭子綦隱几而坐，仰天而噓，嗒焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？」

茲將〈齊物論〉「吾喪我」與〈大宗師〉「坐忘」身心情狀對勘簡表如次：

---

[62] 所謂「形固可使如槁木，而心固可使如死灰」，「固可使」三字足見莊子以爲凡人固皆可至，端看「咸其自取」之自取與否。

臺灣大學學術期刊資料庫

「吾喪我」「嗒焉似喪其耦」之境					「坐忘」「大通」之境
	身	形如槁木 （「形若槁骸」〈知北遊〉） （「身若槁木之枝」〈庚桑楚〉）	「墮枝體」、「離形」	**身**	
	心	心如死灰 （「心若死灰」〈知北遊〉） （「而心若死灰」〈庚桑楚〉）	「黜聰明」、「去知」	**心**	

莊子以「墮枝體」、「離形」（〈大宗師〉）的工夫進路，解消肢體的自動妄爲，達到「形如槁木」的身體境界；[63] 並以「黜聰明」、「去知」（〈大宗師〉），輔成「心如死灰」的心靈而保全眞「吾」。[64] 南郭子綦以「忘」、「喪」之工夫，解消對身體、對此世之「我」（而非「眞正的我」）的執著。

「吾喪我」的生命境界含括「形如」與「心如」，倘使在《莊》學中不存在與身體相涉的工夫，如何能僅藉由標立心性工夫之「竿」，即得見一併升進的身、心境界之「影」？

莊子所欲「養生」之「主」，是具超越性與永恆性的「眞宰」、「眞君」；活動於此世的形軀，僅屬「假於異物，託於同體」（〈大宗師〉）的「假託」之「從」。但人生在世的清醒時刻，「心」與「形」，始終是不可離析獨存的

63 關於「形如槁木」之內容與操作，暨與「緣督以爲經」的交互干聯，筆者曾發表於〈「形如槁木」：《莊子》書中專家的身體境界與技術〉（第三屆道教與當代社會研討會，德國慕尼黑漢學中心亞洲研究學系、波昂氣功養生醫療協會、慕尼黑中醫國際協會主辦，2006 年 5 月 26-28 日），日後將另以專文探討，在此不多著墨。

64 關於「心如死灰」之內容與操作，筆者將另以〈「心如死灰」與「用心若鏡」：《莊子》書中專家的用心〉專文探討，茲不詳論。

臺灣大學學術期刊資料庫

實踐整體，[65] 二者既是相互輔成的功夫，且可能同臻共晉至更高的境界。

由此可知，在《莊子》的生命觀裏，心靈與身體的位階雖有著本末、主從的區別，卻不表示心靈是唯一工夫所在，而身體是虛設的邊陲論述。[66] 若從「知道是什麼」的立場檢視《莊》學當中心學與身體之學兩者的重要性，或許有核心與邊陲之分；然一旦從「知道怎樣作」的研究向度出發，試圖將《莊子》的核心價值落實於生活，則「形如槁木」與「心如死灰」即成一次到位的實踐工夫，是從來一體的日常修行，更是有朝一日將同時朗現的生命境界。[67]

承上所述，以「督」爲「督脈」來理解「緣督以爲經」，可以無關爐火修鍊，亦迥異於「吹呴呼吸」、「熊經鳥申」等莊子明言不爲之事。它可以關乎形體，卻以心靈境界爲鵠的——意在心境的臻升，而待身體的技能與工夫來輔助；或待心境臻升後，身體境界亦隨之自然升進——既不違《莊》學「不刻意」、「不道引」、「不益生」之本色，且符合「常因自然」、「因其固然」（〈養生主〉）之大旨，無須另謀別字異解。有益於「形」、有益於「生」，不僅未乖、反更相契於「不刻意而高」、「不道引而壽」、「澹然無極，而衆美從之」的《莊》旨。

---

65 〈齊物論〉：「其寐也魂交，其覺也形開」，似暗示有一種東西（心神），在形體不活動的睡眠時刻，仍可離開形體而獨立活動。

66 楊儒賓指出在探討道家思想，或其他諸子的觀念前，當先肯定保身並非其思想主旨；但若認爲沒有牽涉到人身生理因素，或身體僅是「比喻」，未免貶抑了人的生理現象對於修養工夫所造成的妨礙。（〈從「生氣通天」到「與天地同流」——晚周秦漢兩種轉化身體的思想〉，《中國文哲研究集刊》第四期，1994 年，頁 495-496 、 505 。）主張《莊子》思想確實含有鍊養之成分，而所謂「鍊養之事」究屬特意撥空從事之「內丹」，或實指將工夫化入日常生活行止的「不刻意」修習，則是筆者欲進一步探討的。

67 楊儒賓：「精神與人的身軀或一般的體氣，有某種交互作用的影響，動此則應彼，應此則因彼已動。」並謂：「人如能從最內在的本質修鍊起，以迄乎『心息相依，神氣相守，載營魄，抱一無離』。則整個生理結構，勢必會爲精氣所滲化。使人從最內在的層面，到外表的展現，都一以貫之，完全透明化。」（〈從「生氣通天」到「與天地同流」——晚周秦漢兩種轉化身體的思想〉，頁 500-501 。）身體修鍊與心靈工夫間必有一定程度的影響，唯本文所致力於探討的乃是《莊》學身心工夫雙軌並進的可能與進路。

臺灣大學學術期刊資料庫

（三）《帛書老子》「守靜督」的佐證

多數注家不以「督」的本字本義作解，不認爲《莊子》之「緣督以爲經」爲一落實於生活的身體原則，原因之一許是在同期道家文本中不見相應論述，使得扣緊本義的注解寥若晨星。但一九七三年出土的西漢帛書《老子》，提供了另一可供佐證的異文。

自王弼以來，注家未曾對傳本《老子・十六章》之「守靜篤」三字，有過任何關乎身體論述的揣想。多以「心」爲「守靜」之主體，如：「心恆寂」、[68]「靜謂心體本來不動」、[69]「靜謂不動，內心不出乎外也」、[70]「靜謂心對境而不妄動也」，[71]「篤」字遂成形容「致虛」工夫「力不倦」的「甚而贊辭」。[72]注家並據此推導出：「致虛既極，則守靜自篤，非有兩事也」的論斷。[73]

使《老子・十六章》工夫修習主體由心靈擴展爲身、心的馬王堆帛書經文如下：

> 至虛極也，守靜督也，萬物旁作，吾以觀其復也。天物芸芸，各復歸於其根，曰靜；靜，是胃復命；復命，常也；知常，明也；不知常芒，芒作，凶。知常容，容乃公，公乃王，□□天，天乃道，道乃□，沒身不殆。[74]

---

68 南齊・顧歡：《道德經注疏》，《無求備齋老子集成初編》〔後簡稱《老子集成初編》〕（臺北：藝文，1965 年），冊 6，卷 2，頁 13。

69 明・釋德清：《老子道德經解》，《老子集成初編》，冊 16，卷 5，頁 22。

70 元・吳澄：《道德眞經注》，《老子集成初編》，冊 13，卷 1，頁 21。

71 明・滕霽政：《老子本義》，《老子集成初編》，冊 13，卷上，頁 9。

72 元・吳澄：「靜謂不動，內心不出乎外也。篤，力不倦也。」（同註 70）如此則「致虛極」與「守靜篤」正如明・趙統所言：「極、篤，是甚而贊辭；致與守，是虛靜前工夫。」（《老子斷註》，《老子集成初編》，冊 26，卷 1，頁 31。）

73 明・王道：《老子億》，《老子集成初編》，冊 17，卷上，頁 33。

74 《馬王堆帛書老子乙本殘卷》，收入《老子四種》（臺北：大安，1999 年），頁 35。

臺灣大學學術期刊資料庫

在西漢帛書《老子》乙本經文中，「守靜篤」一語作「守靜督」，使得守靜的主體由「心」變爲「督脈」，由心靈、意識擴展爲投身世界的身體主體。[75]當我們致力持心於虛靜狀態，不隨知、欲外越的同時（「致虛極也」），身體也當中正安舒地維持督脈縱軸的穩定（「守靜督也」）。身、心境界由是交相輔成，一併升進，這是從芸芸萬物生長壯老的運行發展中，所領會的一條可供歸返生命原初如嬰兒赤子般的「歸根」之道（「萬物旁作，吾以觀其復也。天物祘祘，各復歸於其根」）。本此靜養身心，毋使妄作躁動，即能復歸於天生自然的性命之常（「曰靜；靜，是胃復命；復命，常也」）。[76]

帛書《老子》「守靜督」的發現，不僅提供傳本《老子・十六章》一種嶄新的詮釋可能，亦展現《老子》陶養與訓練身體之新途徑。可同《老子》澹然於感官追逐的「塞其兌，閉其門」，及看重充實一身根本的「實其腹」、「爲腹」、「強其骨」等身體技能，共構《老》學完整的身體技術圖像。[77]

將「守靜督」與「緣督以爲經」二語相較，《老》、《莊》皆將工夫聚焦於「督」。其差別僅在《老子》以「守」字講督脈工夫，而未言如何「守」；《莊子》則「緣」之「以爲經」，較具體地指示工夫之操作。《老子》將工夫輻輳於「督」的身體律則，相契於《莊子・養生主》的「緣督以爲經」，這似乎也爲《莊》學詮釋史上的一道難題，指出了一條鑿鑿有據、且貫通《老》、《莊》的線索。

「緣督以爲經」一句，在詮釋史上夾纏著種種爭議，且於《莊子》中勢如孤島，因此一直懸而未決。但自從帛書《老子》的「守靜督」重見天日以來，另座同系島嶼浮現，使我們不禁揣想，島嶼之間可能存有迢遞相連的大陸。何況先秦

[75] 同註 7 。

[76] 此說上承前賢說法（徐復觀：《中國人性論史》〔臺北：學生， 1969 年〕，頁 341 ；牟宗三：《中國哲學十九講》〔臺北：學生， 1983 年〕，頁 122 ），唯將工夫實踐之主體由「心」擴展及於身心一體之整全生命。

[77] 詳筆者〈「守靜督」與「緣督以爲經」：發現一條疏通《老》、《莊》之學的身體感與身體技術〉（中國簡帛學國際論壇，臺灣大學中文系、武漢大學簡帛研究中心、芝加哥大學顧立雅中國古文字學中心共同主辦， 2007 年 11 月 10-11 日）。

臺灣大學學術期刊資料庫

兩漢典籍視「督」爲「督脈」的文例不在少數，面對詮釋史中脫離「督」字之諸般異解，當可如釋重負地重返原「督」。「督」既爲一身之「經」，即是人身之中調御生命整體所應依憑的「天理」。重返原「督」，使欲在日常生活中實踐《老》、《莊》工夫的修習者，得以遵循〈養生主〉中所謂「依乎天理」。其日日夜夜的行止坐立，皆寓於這理直氣壯的自然之道，且緣著這條從自我身軀脊樑豎起的直線，不斷攀往更高的心、身境界。[78]

三、「知道怎樣作」(knowing how)：複製《老》、《莊》「守靜督」與「緣督以爲經」的「身體技術」(body techniques)

帛書《老子》發現後，其「守靜督」文本與《莊子》「緣督以爲經」間的繫連，使得一種行止坐立皆能恪守的身體技術回到「督脈」這個身體座標上，成爲《老》、《莊》義界下身體的「自然」。有爲的操作既以「無爲」的狀態爲最終鵠的，則「緣督以爲經」如何由「身體技術」歸返「自然」境界？

[78] 筆者曾發表〈「形如槁木」：《莊子》書中專家的身體境界與技術〉一文，對勘《莊子》與太極拳的身體技術，將其共通之工夫與境界歸納爲：「肢體的不可自動與無爲：太極拳的『鬆勁』、『兩臂已斷』與《莊子》的『形如槁木』、『墮肢體』」；「付體重於一足：太極拳的『雙重則滯』與《莊子》『天之生是使獨也』的身體暗示」；「專家境界、修鍊工夫與身體結構：太極拳的『其根在腳』、『足心貼地』、『息以踵』、『發勁之動力與部位』與《莊子》的『其息深深』、『息以踵』、『機發於踵』」；「順從縱軸的原則：太極拳的『頂頭懸』、『尾閭中正』、『腰如車軸』、『豎起脊樑』與《莊子》的『緣督以爲經』」；「感官的退位與超感的開啓：太極拳的『聽勁』與《莊子》的『聽之以氣』」；「解體之感的現象描述：太極拳的『全身意在精神』與《莊子》的『嗒焉似喪其耦』」等六個子題。並分就工夫與工夫間進階之次第、彼此的關聯與影響、及工夫如何成就境界，做了扼要的闡釋。筆者本欲完整而深入地探討以上子題，但囿於篇幅限制，本文僅及一端，其它部分，將於日後另闢專文討論。

臺灣大學學術期刊資料庫

倘試圖探究一位生手 (novice) 如何成爲《莊子》書中的「至人」、「神人」、「聖人」、「眞人」，且對譯以當代通行語彙「專家 (expert) 」，[79] 自當了解該書所談的一切訓練與模仿的方式，簡括曰「身體技術」，[80] 是一種基於普遍原則且能授予他人的技巧。法國人類學家 Marcel Mauss 強調：我們往往誤以爲只有使用工具時纔有技術，但其實「身體」向來是人最自然、也最首要的工具與技術訓練對象：從嬰幼兒的吃奶、爬行、走路，到長大後的飲食、運動，乃至於睡眠，無不是經由學習、模仿而來。當一位毛利婦女斥責女兒未依傳統的 onioni 步態搖擺時，正說明了即使是走路也並非天生的姿態，而是一種需待後天習得的身體技術。[81]

人在社會生活久了，容易不自覺地視已有之技能爲天生，而忽略過往的學習；「自然」造人以站立之姿，我們覺得這是與生俱來的本能，卻鮮少思考自身的站姿從何而來，又如何纔是文化理想中「站」的典型？

Mauss 視技術爲一種有效的傳統行爲，它必須是傳統的與有效的，如果沒有傳統，就不會有技術與傳播。[82] 在不同的文化傳統中，相同目的的身體技術可能有不同的姿勢樣態，這些都需經過後天的學習：所有技術的訓練與形成都各有其道，身體習慣的建立亦然。

---

[79] 宏觀近年中西學界，均不乏「專家與生手」的專題研討，探究各自專業成長的可複製性，包括比較思考層次、認知信念、知識基礎的差異，試圖掌握專家所以成爲專家的重要關鍵。如教育學之 D. C. Berliner (1986, 1987, 1988, 1989)；新聞學、大衆傳播學之 S. H. Stocking and P. H. Gross (1989)、W.-w. Chung, K.-j. Tsang, P.-l. Chen, & S.-h. Chen (1998)；企管、會計學之 S. E. Bonner (1990, 1991)、N. Dopuch (1992)；心理學之 W. G. Chase and H. A. Simon (1973)、D. A. Kolb (1984)；醫學之 A. Lesgold, H. Rubinson, H. Feltovich, P. Glaser, R. Klopfer, & Y. Wang (1988)、V. L. Patel, D. R. Kaufman, & S. A. Magdar (1996)，乃至科技、科學之 E. M. Craig (1987)、D. E. Black and J. Solomon (1987)、Y. C. Hsu (2004, 2005)、設計學之 O. Akin (1988) 等。

[80] 同註 10。

[81] 同註 10，pp.100-119.

[82] 同註 10，p.104.

臺灣大學學術期刊資料庫

根據 Mauss 的定義，「緣督以爲經」作爲一種身體技術，蘊含著兩層意義：其一、它是一條身體規訓的普遍原則，行住坐立隨處留意、任何時刻皆需恪守；其二、它是一項可授予他人的技巧，無論時代、不分地域，人人皆能學會。當我們對歷代詮字釋義出走現象進行反思，提出《莊子》工夫兼及身體的可能，便能將「緣督以爲經」還置於身體本位，成爲可資日常奉行的身體律則。然經典文本與歷代注解僅指出「緣督以爲經」爲一普遍原則，卻沒有條列姿勢、動作細節與操作方法，使之成爲可授予他人的技巧。倘我們試圖跨越思維與意識層面之認識與理解的樊籬 (knowing that)，而擬進一步在當代複製、體現此一身體技術 (knowing how)，似乎必須於經典文本與歷代注解外，另覓他途。

（一）「頂頭懸」、「腰爲軸」與「尾閭中正」：參驗太極拳中的「緣督以爲經」

「緣督以爲經」揭示了《莊子》對身體訓練的「不刻意之刻意」，然而要如何將其落實於日常生活？在訓詁史上船山固然扣緊「督脈」爲「緣督以爲經」作注，[83] 但其側重在「緣督以爲經」後對身體產生的效驗。即「清微纖妙之氣」可「循虛而行，止於所不可行」，而能保身、全生、養親，所謂「盡年而遊，不損其逍遙」。船山僅道出了「知道是什麼」的面向，而對「知道怎樣作」並未多加著墨。

我們亦能透過其他提及「督脈」之文獻，來補充對「緣督以爲經」的理解。明代楊繼洲《針灸大成》是這樣敘述「督脈」的：

> 督則由會陰而行背，任則由會陰而行腹，人身之有任督，猶天地之有子午也。人身之督脈，以腹背言；天地之子午，以南北言，可以分，可以合者也。分之以見陰陽之不雜，合之以見渾淪之無間，一而二，二而一也。[84]

[83] 同註 15 。

[84] 明・楊繼洲：《針灸大成》（臺北：大中國，2002 年），頁 71 。

臺灣大學學術期刊資料庫

以子午譬喻任督，是由於子午線之於天地，正如任督之於人身；子午線爲一南北之縱軸，而任督則是人身天生的中軸。當我們以雙腳站立時，任督二脈應與地面垂直，此即「緣督以爲經」之簡要操作方法。但除了應不使身體偏斜、筆直地站坐之外，我們仍有待更明確精準的身體感描述與施行方法，[85] 才能確實操作「緣督以爲經」。

孔子曾因文獻不足，試圖采擷夏、殷之後杞、宋兩國的禮儀，以追溯夏、殷古禮。（《論語・八佾》）在文獻不足的情況下，我們發現年代相去甚遙的太極拳武學傳統中，其究竟的身體境界與《莊子》理想的身體境界，竟有極爲類似的描述。[86]

更值得注意的是，太極拳中若干身體規訓的敘述，字詞雖有別，涵意卻完全相應於「緣督以爲經」。試將太極拳經籍中與《莊子》「緣督以爲經」相應的身體規訓原則，簡要對照表解如次：

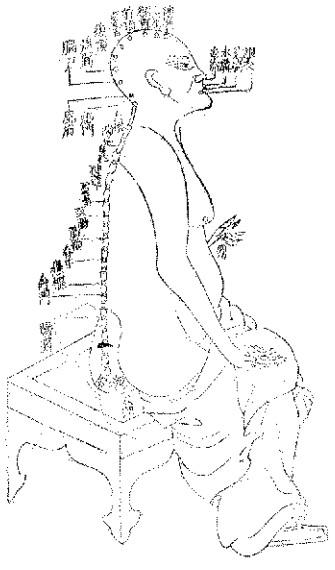
《莊子》	太極拳文獻
爲善无近名，爲惡无近刑，緣督以爲經。可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。（〈養生主〉）	主宰於腰（宋・張三丰：〈太極拳論〉）[87] 尾閭中正神貫頂、滿身輕利頂頭懸（明・王宗岳：〈十三勢歌〉）[88] 腰爲纛、腰如車軸（明・王宗岳：〈十三勢行功心解〉）[89] 豎起脊樑（鄭曼青：《鄭子太極拳十三篇》）[90]

85 同註 4 。
86 同註 78 。
87 鄭曼青：《鄭子太極拳十三篇》（後簡稱《十三篇》）引（臺北：時中學社，2007 年），頁 74 。
88 《十三篇》引，頁 77 。
89 《十三篇》引，頁 76-77 。
90 《十三篇》，頁 23 。

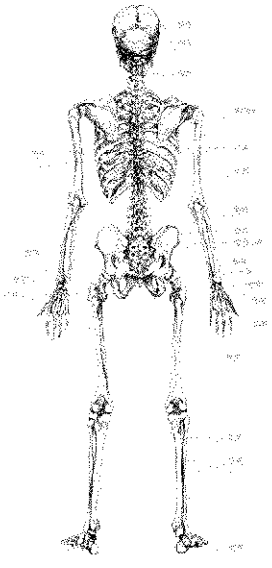
臺灣大學學術期刊資料庫

依船山等之注解，[91] 或《針灸大成》之「子午線」譬喻，我們僅能初步理解到《莊子》「緣督以爲經」爲一使人身中軸垂直地面的身體原則。但倘欲更進一步究明身體各部位應如何措置，移動、旋轉時四肢應如何擺放，仍有待更詳實的指示。近代許多身體技術之傳授，會搭配想像指令 (imagery cuing)，以增添操作者對該技術操作之理解。而歷代太極拳宗師則以「頂頭懸」、「豎起脊樑」、「尾閭中正」、「主宰於腰」、「腰如車軸」等口訣，自頭至脊椎、尾閭等部位，分別對「緣督以爲經」作出相應且更爲詳明的操作指引。

這條我們憑藉以爲身體縱軸之督脈，起於尾椎骨端之長強穴，經頭頂之百會穴，迄上牙齦之齦交穴而終，爲一位於人體背後的縱向中軸，恰與脊椎的位置重合。頭頂和尾閭爲此縱軸的兩端，腰則環繞於側，隨中軸一起活動。[92]



圖一　督脈圖



圖二　人體骨架背視圖

[91] 同註 15 。

[92] 見附圖一、《臟腑證治圖說人鏡經》之〈督脈圖〉（舊題秦・扁鵲著，收入《故宮珍本叢刊》〔海口：海南，2000 年〕，册 368 ，頁 54 ），附圖二、《藝用解剖全書》之〈人體骨架背視圖〉(Sarah Simblet 著，John Davis 攝，徐焰、張燕文譯，林仁傑、徐弘治審訂，臺北：積木文化，2006 年，頁 33。）

臺灣大學學術期刊資料庫

太極拳中，無論動靜皆須注意「頂頭懸」、「神貫頂」、「精神能提得起」，[93] 身體隨時保持在彷彿頭上有一條髮辮懸於屋樑的狀態。[94]

「豎起脊樑」，則試將脊椎想像爲一串累疊而起的珠子，留意不使這些疊起的珠子歪斜傾倒。且在輕鬆而不刻意用力、不緊張且不僵直的前提下，直豎起身體縱軸。[95]

無論人或坐或站，尾閭與胴體之底部皆相當接近，於是尾閭之措置便成爲操作「緣督以爲經」相當重要的關節。一旦能保持「尾閭中正」，便不會駝腰、翹臀，亦不會置骨盆於前傾或後倒的狀態。

太極拳以「頂頭懸」、「豎起脊樑」這兩個想像指令，加上「尾閭中正」加強細部動作之引導，使「緣督以爲經」的操作在細節上更爲具體。

若說「頂頭懸」、「豎起脊樑」和「尾閭中正」是「緣督以爲經」落實於身體賅括動靜的總綱；那麼「主宰於腰」、「腰如車軸」、「腰爲纛」，便是「緣督以爲經」之動態原則。所謂「主宰於腰」、「腰如車軸」、「腰爲纛」，意即唯有腰轉動了，四肢及頭面、眼神、腳步才隨之而動，無一在腰不動的情況下自作舉動。[96] 當全身肢體能安於中軸之主宰不妄作躁動，免於筋肉緊繃造成的偏斜不穩狀態，身體始能臻於放鬆之境，達到太極拳所謂「立身須中正安舒，支撐八面」[97] 的身體境界。

本文倘以「知道是什麼」爲研究進路，便勢必得釐清《老》、《莊》與太極拳之間的系譜關聯。但筆者無意於《老》、《莊》之前預設一古道教的存

---

93 明・王宗岳：「精神能提得起，則無遲重之虞，所謂頂頭懸也。」（《十三篇》引，頁 76 。）

94 鄭曼青：「頂頭懸者，正猶總其髮若辮子，懸於樑上之意耳。」（《鄭子太極拳自修新法》〔後簡稱《自修新法》〕，臺北：時中學社， 2007 年，頁 29 。）

95 《十三篇》，頁 23 。

96 《自修新法》，頁 29 。蔡肇祺：《我所認識的太極拳》（臺北：中國意識科學研究會， 1992 年），頁 20 。

97 王宗岳：〈十三勢行功心解〉，《十三篇》引，頁 76 。

臺灣大學學術期刊資料庫

在，[98] 繼而從漢魏六朝後《莊子》被發展成丹道術數的分支與流裔，去揣想勾勒《莊子》對肇始於宋代，拳經、拳譜多賴口傳心授、乏正史可考之太極拳的迢遞影響，以爬梳鋪陳兩者間的系譜關聯。[99]

本研究既聚焦於「知道怎樣作」的專題探討，故在無系譜可證之情況下，筆者所欲注意的是：此年代相去甚遙的兩者之間，竟有著通同的身體操作原則。此等若合符節的身體原則，雖無系譜、影響可考可證，卻於異時異代有著出而合轍的發現，也就可能具備跨越時地、可重覆檢證的潛質。

儘管本文所專論的《莊子》「緣督以爲經」，與太極拳「頂頭懸」、「豎起脊樑」、「尾閭中正」等身體原則相契相應，但筆者無意忽略二者的基本差別：若將「熊經鳥申」和「脩行无有」視爲兩種不同的功夫類型，太極拳顯然屬於「熊經鳥申」之類，而與「不刻意」、「脩行无有」的《莊子》大相逕庭。可堪玩味的是，理應歸屬「熊經鳥申」之列的太極拳，於修鍊論述中卻有其「生活太極化」的部分。如鄭曼青先生所言：

> 時間不使浪費；空氣知所去取；行坐處臥、言笑飲食之際，皆可運用養氣之功。此三者，人生日常之所不能須臾離者。[100]

可見只要於舉手投足間依循太極拳之身體原則，即便不特意操練拳法套路，亦能鍊功養氣於日日夜夜。例如站立行走時「足分虛實，實則足心貼地」，注意雙腳「虛實分明」，身體重心隨時只落於一足；睡覺時「向右側睡，屈右（當作「左」）腿，以左足背貼於右膝蓋下，左手落左跨上，右手托右頤，全

---

[98] 聞一多：〈道教的精神〉，《聞一多全集》（臺北：里仁， 1999-2000 年），頁 143-144 。張亨：〈莊子哲學與神話思想——道家思想溯源〉，《思文之際論集》（臺北：允晨文化， 1997 年），頁 140 。

[99] 楊儒賓認爲晚周精氣之說與秦漢後的丹家修鍊有一脈相承的關聯（〈從「生氣通天」到「與天地同流」——晚周秦漢兩種轉化身體的思想〉，頁 516-517 ），似乎暗示著居承啓位置的《莊子》其鍊養工夫也屬丹家之類，但本文則據《莊子》中「脩行无有」、「不刻意」、「不益生」等原則，尋繹《莊子》鍊養工夫除刻意於「呼吸吐納」、「熊經鳥申」外，隨時隨處融入日常生活的可能。

[100] 《十三篇》，頁 35 。

臺灣大學學術期刊資料庫

身筋肉鬆沉貼蓆」，[101] 與本文專論的「頂頭懸」、「尾閭中正」等，皆屬「生活太極化」之一環。故太極拳雖屬「熊經鳥申」之類需特地撥空從事的功夫，卻也有其「脩行无有」、可隨時隨處踐履的部分。

太極拳以「頂頭懸」、「豎起脊樑」、「尾閭中正」等操作指令，提醒我們行止坐立均要提高顛頂、拉長身體縱軸、保持尾椎端正而使脊椎直立；並以「主宰於腰」、「腰爲纛」、「腰如車軸」爲活動原則，將所有身體活動歸於腰脊統御之下。「坐則隨時危坐，豎起脊樑」，即使在進餐時，也應以手托起飯碗就口，避免因弓身以口就碗而造成脊椎的彎曲不正，[102] 寓太極修鍊於日常之中。

以上太極拳身體原則之措辭用語，雖不同於「緣督以爲經」，但修鍊太極拳所需依循之身體規訓如「頂頭懸」、「豎起脊樑」、「尾閭中正」等，卻與「緣督以爲經」若合符節。透過參驗太極拳之身體原則，「緣督以爲經」成爲一可授予他人、能重複操作驗證的技巧。若日常生活中的坐立行走均能謹守這幾條寥寥可數，卻須日日踐履、時時恪守的身體原則，便能按圖索驥做到「緣督以爲經」，身體將日漸有「滿身輕利」的體會。功夫亦不再只是工夫，而成爲無須刻意亦能遵守的「常因自然」。倘能漸進配合《莊子》其餘身體律則的實踐，相互輔成，身心修爲將緣此同時升進，最終甚至能開啓「聽之以氣」的超感能力，或臻至「嗒焉似喪其耦」的生命境界。[103]

（二）身體中心線 (Body Alignment)：從皮拉提斯照見「緣督以爲經」的現代生理學詮譯

經由參驗太極拳之基本操作原則，我們可以將「緣督以爲經」這個不知如何切實踐履的身體規訓，化爲一有方法可循、可具體落實的身體技術。爲能更增添現代人對「緣督以爲經」操作之理解，以下將透過皮拉提斯——一項建立

101 《十三篇》，頁 35-36 。
102 同前註。
103 同註 78 。

臺灣大學學術期刊資料庫

在西方現代醫學基礎之上的運動詮釋「緣督以爲經」，使此一身體技術在當代更容易被複製。

要求直豎起身體縱軸的，不只傳統武術中太極拳的修行。二十世紀初由德國人皮拉提斯 (Joseph H. Pilates, A.D.1883-1967) 所開創的 Contrology 運動，[104] 最重要的原則就是維持身體中心線 (body alignment) 、也就是脊柱位置的正確與穩定。由於受到地心引力的影響，爲了使脊椎不會因重力而更趨彎曲，我們經常性的活動都須反重力而行，[105] 身體各部纔得以隨時保持良好的姿勢。因此，使身體具備足以反重力的力量著實不可或缺，這就是爲甚麼皮拉提斯的動作主要爲訓練核心肌群。核心肌群支持著脊椎與體內器官，並維持人體姿勢，是人體運動的核心與源頭，皮拉提斯稱之爲「動力室」(power house) 。[106]

皮拉提斯運動既由特定動作訓練身體各部肌群，自然大異於《莊子》的「脩行无有」，而當歸屬「熊經鳥申」之類：部分動作用以強化腹部肌群（如 Teaser ），部分則加強脊椎活動、延展脊椎（如Roll Up ），或強化髖伸肌群及肩、背軀幹穩定（如Leg Pull Front ），或強化背伸肌群（如Swan Dive ），或鍛鍊腹斜肌群、髖伸肌群並要求整體軀幹的穩定（如Side Kick ）。[107] 這麼多樣的動作，其主要目的無非強化身體的核心肌群，進而使其有力量維持身

---

104 Pilates 原將其訓練系統命名爲「控制學」(Contrology) ，意味著身、心、靈完全的協調；流傳日廣後多以創始者姓氏 (Pilates) 爲通行名稱，後文亦以「皮拉提斯」指稱這門由皮氏創始而今風靡全球的運動。

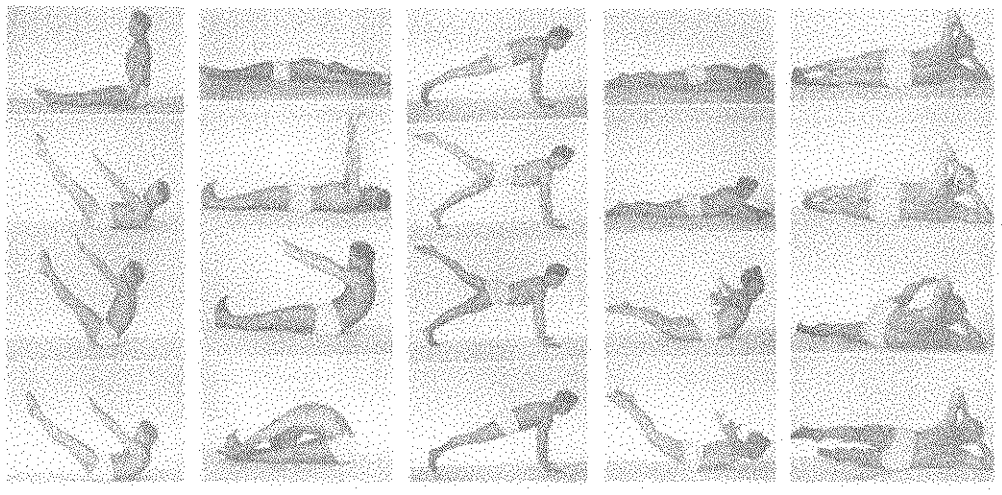
105 Peter Fiasca, Ph.D., *Discovering Pure Classical Pilates: Theory and Practice as Joseph Pilates Intended - the Traditional Method vs. the Lies for Sale.* (Brisbane: Pure Classical Pilates, 2009), p.83.

106 Sean P. Gallagher & Romana Kryzanowska, *The Pilates Method of Body Conditioning: Introduction to the Core Exercises.* (Philadelphia: BainBridgeBooks, 1999), p.12.

107 見附圖三〈皮拉提斯動作分解圖〉，摘錄自 Joseph H. Pilates and William John Miller, *Pilates' Return to Life Through Contrology.* (Incline Village: Presentation Dynamics, 1998), pp.28-74.

臺灣大學學術期刊資料庫

體中心線的位置。這一切的「熊經鳥申」、特殊動作的操練，是爲了在運動以外的日常生活中皆能保持身體中軸的穩定，正等同於太極拳之「豎起脊樑」、「尾閭中正神貫頂」與《莊子》之「緣督以爲經」。



Teaser　Roll Up　Leg-Pull Front　Swan Dive　Side Kick

圖三　皮拉提斯動作分解圖

至於何謂身體中心線？[108] 筆者將透過皮拉提斯對身體中心線的理解，來照見《莊子》「緣督以爲經」的現代生理學詮釋：想像有根長桿自尾椎向上，通過脊椎、頸部，從頭頂延伸而出。確定脊椎如長桿一般筆直後，頭也順著長桿的方向盡可能地拉長，[109] 這樣可以在每節脊骨間營造更多的空間，抵消重力不斷拉動肌肉和骨骼所造成的身體緊縮和關節間隙減少——[110] 如此一來，正同做到了太極拳的「頂頭懸」。

---

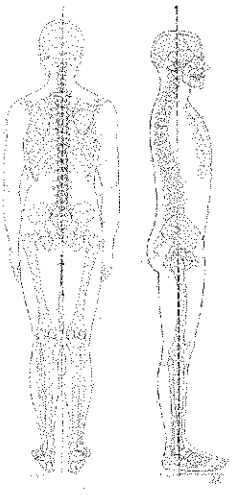
108 見附圖四〈人體骨架圖〉，圖片摘自 Florence Peterson Kendall, Elizabeth Kendall McCreary, Patricia Geise Provance, *Muscles, testing and function.* (Baltimore, Md.: Williams & Wilkins, 1993), p.11.

109 Philip Friedman and Gail Eisen, *The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning.* (New York: Penguin Group, 2004), p.30.

110 同註 105 。

臺灣大學學術期刊資料庫

在調整頭、頸位置時，胸部、肩膀都要放鬆，避免聳肩，雙肩自然下垂，使頸椎向上延伸；[111] 同時要留意使下巴朝胸部的方向內縮，延伸頸部的長度。[112] 當整條脊柱如一垂直地面之長桿般筆直時，須注意不要駝背，但亦不刻意挺胸，使胸椎部位的肋骨內收。



圖四　人體骨架圖

在說明整段脊椎、特別是從頸椎到胸部的注意原則後，皮拉提斯亦對腰部至尾椎的正確措置做出說明：注意使髂前上棘 (anterior superior iliac spine) 和陰部上方的恥骨聯合 (symphysis pubis) 共構之等邊三角形垂直地面，[113] 且假想恥骨聯合與尾椎骨靠近扣緊，骨盆便不致前、後傾斜歪倒，而能使腰椎與尾椎保持在骨盆中立的位置上，[114] 達到太極拳所謂的「尾閭中正」。如此一來，無論行走、端坐，皆可保持身體中心線如經線般垂直地面，而達到「緣督以爲經」的狀態。

皮拉提斯欲調整、回復的那條「與生俱來的直線」，即太極拳必須豎起的「脊樑」，也就是《莊子》不刻意卻時刻緣以爲經的「督」。這樣的偶合正幫助我們從現代生理解剖學的角度，認識此一維持身體縱軸直立的身體技術。

（三）「保身」、「全生」、「養親」、「盡年」：重審「緣督以爲經」的效果論述

若不將「緣督以爲經」落於身體作解，反視其爲純粹的心靈工夫，並以此詮釋帶入《莊子・養生主》的文脈，則後文所接續的「可以保身，可以全生，

111 同註 109 ， p.27.

112 同註 109 ， p.31.

113 Physical Mind Institude, *Anatomy of Pilates*. (New York: Physical-mind Institute, 2001), p.12.

114 同前註， p.30.

臺灣大學學術期刊資料庫

可以養親，可以盡年」便不易見其因果關聯，亦無法說明爲何遵循心靈工夫的「緣督以爲經」，便能獲致保衛身體、健全生命、頤養親上、盡享天年等諸多效驗。致使注家不惜換字換義，甚至將「養親」解作「養新」，再由「養新」轉爲「養心」，於訓詁上一再輾轉。[115]

明代陳治安雖以「緣督以爲經」爲養生鍊氣之要訣，更於註下云：「人若於世上一無所爲，則此身何寄，親於誰養？」[116]顯然肯定「緣督以爲經」後「保身」、「全生」、「養親」、「盡年」之功效，但陳治安亦未對「緣督」的操練作出更進一步的說明。[117]本研究援引太極拳與皮拉提斯之操作方法，開展出能夠依循操作的文字敘述。進而再將「緣督以爲經」置回文本脈絡中加以檢視，重新理解何以做到「緣督以爲經」便能「保身」、「全生」、「養親」、「盡年」。

雖然筆者借用異時、異代、異域的皮拉提斯操作原則，作爲「緣督以爲經」的當代生理學詮釋。但必須聲明的是：《莊子》和太極拳與皮拉提斯之間，有著極大的差別。維持身體中心線的穩定是皮拉提斯的究竟目的。儘管此原則與《莊子》「緣督以爲經」、太極拳「豎起脊樑」等若合符節，但絕不表示《莊子》和太極拳的規訓目的僅止於此。

皮拉提斯的各式動作，是爲能維持身體中心線位置的正確與穩定而設計的。當學習者逐漸能夠維持身體中軸的延展與穩定，便能獲致體強魄健的效果。皮拉

115 王叔岷：「親當借爲新……下文庖丁解牛十九年，而刀刃若新發於硎，正所謂『養新』也。」（《莊子校詮》，頁 101 。）歷代注家不乏主張莊子以「刀刃」喻「心」者，如：成玄英（《南華眞經注疏》，《初》，册 3 ，頁 148 ）、王先謙（《莊子集解》，《初》，册 26 ，頁 41 ）莫不以「『新』發於硎」爲養「心」之功。王叔岷先生既釋「養親」作「養新」，則意同以「養心」釋「養親」也。

116 同註 14 。

117 陳治安注中雖有「在〈外物〉篇養生家有艮背之說，亦是緣督之義。」一語，「艮背」一說取義於《周易》，但依憑此語讀者仍無法明確得知「緣督以爲經」之操作。

臺灣大學學術期刊資料庫

提斯指出：經過合宜的鍛鍊，原本被認爲難以預防的心臟疾病、結核病、脊椎彎曲、O 形腿、X 形腿、扁平足等疾病，都是可以預防和改善的。[118] 第一次世界大戰時，皮拉提斯在英國拘留營中運用自己開發的體能鍛鍊方式訓練其他戰俘，一九一八年當成千上萬人死於流行性感冒，與他同營的戰俘竟因此而得以全數倖免。[119]

當我們援引太極拳爲「緣督以爲經」做出更明確的格義與操作說明時，發現太極拳在做到「頂頭懸」、「尾閭中正」、「豎起脊樑」等身體原則後，將可依「三階九級」的進程，循序漸進地達到不同的身體境界。初階爲舒筋活血之運動：「尾閭中正」、「頂頭懸」正是初階要訣，二階爲鍊氣，三階則知覺其氣之動靜，修鍊者隨級升進，最終到達太極宗師之究竟，將可貌如少年（「色若孺子」）、體態輕妙（「身輕」），並能具「內固精神」、「不動心」的心靈修養。[120] 足見修習以「頂頭懸」、「豎起脊樑」、「尾閭中正」爲要訣之太極拳，對身體與心靈確有莫大助益。

《莊子》、太極拳與皮拉提斯，三者發展於不同的時代與地域，各有其獨特的身體技術與身體原則，不可混爲一談。但在深入檢視其身體技術後，卻發現三者間存在著一項通同的原則，即對身體縱軸挺直端正的重視與要求。同樣以「督」爲「經」、以「脊樑」爲「中正」、以「脊柱」爲「身體中心線」的體育活動，在不同時代、異域文化中，都有著祛病延年的效果。當我們從著述傳統和實際操作層面去理解「緣督以爲經」後，重新將「緣督以爲經」放回《莊子》文本檢視，自然能明白爲何置「緣督以爲經」於〈養生主〉一篇當中，亦能明白何以踐履「緣督以爲經」便「可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年」：做到「緣督以爲經」，始能保全己身；但生命的範疇不限於身體，因此「保身」之後尚需「全生」；而在一己生命之外，人的一生還有至親

---

118 Joseph H. Pilates, *Your Health*. (Incline Village: Presentation Dynamics, 1998), p.104.

119 同註 106 ， p.9.

120 《自修新法》，頁 30 。

臺灣大學學術期刊資料庫

的親人，以及更遼闊的時空環境中的一切際遇。因此在此身、此生之外，還要「養親」、「盡年」——莊子於〈養生主〉首段勾勒出層層向外推擴的生命格局，而「緣督以爲經」則是這一切得以層層推擴的起點。如此一來整個段落的文脈，便能得到疏通與理解。

四、結論：「無爲」有「爲」、「不刻意」卻「刻意」：從「守靜督」與「緣督以爲經」看《老》、《莊》義界下身體的「自然」

（一）

《老》、《莊》之「自然」、「無爲」，並非「無所作爲」。正如明・陳治安注「緣督以爲經」云：

> 人若於世上一無所爲，則此身何寄？親於誰養？若遂捐身於爲之之中，則因而傷生之主者有矣，不盡其天年者有矣。能爲而無爲，神凝內守，斯無之而不可者也。[121]

《莊子》所不爲的是「彼其於世數數然」（〈逍遙遊〉）——若因追求身外之物、爭逐世俗價值，而捐身於「爲之」之中，反恐招致「傷生之主」、「不盡天年」之害，「保身」、「全生」、「養親」、「盡年」終成想望。然道家的「無爲」之「爲」如何達成？陳治安以「神凝內收」詮解《莊子》此一內返而不外求之生命取向，但這仍只是心靈層面的工夫。倘無身體工夫之配合，則此世所假之「身」是否堪寄？此身所當奉養之「親」又將留與誰人？

筆者參驗太極拳與皮拉提斯之身體規訓，以照見「緣督以爲經」較詳明而落實的操作原則，讀者不免會有此疑慮：「常因自然」、「因其固然」、「不

[121] 同註 14 。

臺灣大學學術期刊資料庫

刻意」、「脩行无有」既爲《莊》學之要旨，何以屬「熊經鳥申」的太極拳與皮拉提斯，竟可與《莊子》之「緣督以爲經」格義而不相扞格？

《莊子》、太極拳和皮拉提斯各有其孕育發展的文化背景與時代脈絡，三者追求的目的與究竟境界不同，因此於工夫取徑和型態上也有所不同，無論是武藝的修鍊或是身體的鍛鍊，皆有別於《莊子》欲屏除外於日常生活之「有爲」動、靜功法的「不刻意」原則，自然不可混爲一談。本文所專論的，是此三者間共通、且無時無刻皆須恪守的身體原則——身體縱軸正確地直立與穩定。太極拳作爲一套拳術，在「熊經鳥申」的刻意修鍊外，仍有其實踐於日常生活的部分，即使不特意撥空從事拳套之演練，亦能於行止坐立、舉手投足間踐履「頂頭懸」、「豎起脊樑」、「尾閭中正」等要求，達到「生活太極化」，而寓「脩行」於「无有」。同樣地，皮拉提斯作爲一廣泛使用於醫療體系、可強身健體之運動，自有其特有的操練動作。但皮拉提斯的身體原則亦能融會於日常生活，無論行走、站立時時貫通，[122] 如此一來，便可「益生」於「不刻意」之中。

當這些身體規訓融入日常生活的行住坐立，使督脈、脊樑、也就是那條「與生俱來的直線」漸漸回復應有的筆直時，太極拳和皮拉提斯便不只是須特意撥空從事的「熊經鳥申」、「刻意」工夫，而能隨時隨處內化爲身體與生命的一部份。故就太極拳和皮拉提斯之身體技術皆能寓於日常、融入生活這點而言，不但符合《老》、《莊》「無爲」、「不刻意」、「不益生」、「脩行无有」等工夫類型，更相契於《莊》學「常因自然」、「因其固然」之思想要旨。

既然這條《莊子》緣以爲經的「督」、太極拳欲豎起的「脊樑」、皮拉提斯植基於西方生理學的「身體中心線」，是人人與生俱備的，何以仍需倚助後天的努力、功夫的修鍊，方能體現此一「自然」的身體技術？

Pilates 曾指出：幾乎百分之九十五的人口患有不同程度的脊椎側彎。一

[122] 同註 107 ， p.22.

臺灣大學學術期刊資料庫

且脊柱彎曲，身體就偏離了與生俱來的那條直線——亦即偏離自然的平衡。新生兒的背部是平坦的，[123] 隨著年歲漸長，身體可能已在生活的重擔、不良的姿勢下失去初生之「自然」、平衡，而有賴後天勉力矯正，方能回復此一縱軸原初的筆直。

近代太極拳宗師鄭曼青先生亦嘗謂：

> 脊多節若串珠然，纍疊而起，稍不將意，則傾側，或曲凸而倒矣，則不復有力，得能支撐其軀幹矣。其為病，小則為骨疽骨癆，大則即如天柱之折矣。豈不危哉！（《鄭子太極拳十三篇・心膂並第六》）

脊樑端正與否，攸關著我們的身體健康，無法「豎起脊樑」不但無法練成太極，[124] 更甚者將爲身體帶來各式大小疾病。無怪乎《莊子・養生主》曰：「爲善无近名，爲惡无近刑，緣督以爲經。可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」正因絕大多數的人身體中心線已失去平衡，無法做到「尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸」，需依靠後天之勉力而爲，方能回復先天之「無爲」與「自然」。

Merleau-Ponty 認爲，日常生活中的身體習慣，並不是一種概念性知識；習慣的養成、獲得不是靠心智的理解力，而是身體在「理解」，這就是所謂的「體驗」。換言之，就是「意向」中我們想要獲致的身體感、感官經驗、情緒狀況等，與「實際」呈現出的身體感、感官經驗、以及情緒狀況，兩者取得一致。[125] 當生活日漸被一種新的意義滲透，當身體日益同化於一個新意義的核心時，身體就能日益「理解」，習慣就能養成獲得。[126]

「緣督以爲經」這樣看似簡單的指令，其實不是一項單純的動作，而是將文化理想內化入身體後，方得逐漸造就有「能力」意涵的身體技能。一項身體

---

123 同註 107 ， pp.16-17.

124 鄭曼青：「頂頭倘有擺動，密傳所謂，雖練三十年不得成功。然尾閭不得中正，神亦不能貫頂。」（《自修新法》，頁 29 。）

125 見註 7 ， pp.167-169.

126 見註 7 ， p.146.

臺灣大學學術期刊資料庫

技術之最高境界，即是將該技術的精神與原則寓於平日之行走、尋常之坐臥、生活之慣習。而從身體的習慣，例如走路時手臂如何擺動、坐席中手臂與胴體的相對位置、姿勢等，可看出每個文化群體或社會的特異處。這些身體習慣並非與生俱來，而是有賴後天的學習，它們會隨著個人之行止、經驗及可能的摹仿而改變，也會受到社會、教育背景與權威的價值系統種種因素的影響。[127]

因此，「緣督以爲經」這個姿勢背後，有其獨特的文化意涵。「站」（或「坐」）不僅是一種姿勢，而是身體技能；甚至不只是一項身體技能，而是能領人通往一直潛伏於中國傳統文化中「常因自然」（《莊子・德充符》）、「道法自然」（《老子・二十五章》）境界的鎖鑰。由「身體技術」到「自然」進境，正如王叔岷注庖丁解牛所謂：「道是自然，技乃人爲。盡乎人爲，則合乎自然矣。」[128] 人爲技術不斷升進的極致，方能臻至（或說歸返）道家義界下的「自然」。Slingerland 所指出「如何努力做到不努力」悖論中的緊張矛盾，將在以人爲努力歸返「自然」、「無爲」的工夫進路中渙然冰釋。

（二）

爲還原《莊子》「緣督以爲經」的本來面貌，筆者重審歷代注釋中「緣督以爲經」之詮解，找出詮字釋義紛紛出走的緣由。且藉由《莊子》工夫論中身體位階的釐清，與早於《莊》注之督脈文獻及帛書《老子》「守靜督」的佐證，使「緣督以爲經」得以擺脫別字異解，重新安置回身體座標上。並透過時代晚出、地域迥異，但同樣以延展、保持身體縱軸筆直豎立爲基本身體原則的太極拳與皮拉提斯，對「緣督以爲經」這項身體技術作格義，以提供讀者更詳明確實的操作方法。如此一來，「緣督以爲經」一語置於《莊子》文本脈絡下，再毋需訓詁輾轉；「保身」、「全生」、「養親」、「盡年」亦不顯突兀，使整個段落的文脈得到疏通與理解，亦能消除一般視「無爲」作「無所作

127 同註 10 ， pp.99-102.
128 《莊子校詮》，頁 105 。

臺灣大學學術期刊資料庫

爲」的誤解。

本研究聚焦於《莊》學之身體主體，而非心靈主體；並援引時代晚出的太極拳、奠基於當代西方生理學的皮拉提斯，將《莊子》「緣督以爲經」之身體規訓析爲明確詳實的操作方法。筆者於本文釋出遠多於「緣督以爲經」字面意義的詮解，難免予人牽強附會之感，而難以相信這眞是《莊子》原意。《莊子》只提到督脈是總領全身、養護心身的關鍵，但僅「緣」以爲「經」一語，對頂頭如何懸、尾閭如何中正或身體縱軸如何穩定等操作方法，未必有如此詳細的設想。由於時空的隔閡，即便透過歷代注疏，仍難窺見「緣督以爲經」身體技術的風貌。因此筆者借用太極拳和皮拉提斯中與《莊子》極爲相似的身體原則，試圖給予「緣督以爲經」更明確而豐富的解釋。對此可能牽強附會的解釋，讀者自然有權不予採信、不加徵引，認定《莊子》、太極拳、皮拉提斯三者身體原則之相似，皆是出於偶合。但不採信、不徵引的結果，對「緣督以爲經」的認識便僅止於一條垂直地表的身體縱軸，如此眞實，卻也如此單調空乏、令人不知所措。缺乏詳實的操作指引、缺乏當代語彙的「格義」，莊子的身體技術便只能留在鉛字紙面，無法重新進入我們的生活，與當代生命相互碰撞出火花。換言之，即使明知這可能是以晚出拳術或異域運動附會而成的解釋，但這樣的解釋確實賦予了「緣督以爲經」更具生命意義的內涵，且使此一起自先秦甚至更早的身體技術在當代仍能被具體的認知、操作，進而改善我們的生命。那麼，又何必以偶然之名、附會之由，將這可能的眞相完全掩蓋泯滅，不與人知呢？

筆者無意將時代晚出而有相近身體技術與原理的太極拳，與《老》、《莊》相牽互詮；或許《莊子》與肇始於宋代的太極拳間，眞存在未知的迢遞影響與系譜關聯，但揣想終難考證。本文既以「知道怎樣作」(knowing how) 爲研究進路，於是聚焦於年代相去雖遠、卻甚爲類似的「順從縱軸」之身體規訓原則。思考它們在未必具有影響關係的情況下，可能蘊涵之重要意義：一種傳統身體技術的背後，必然隱藏著某種屬於該傳統文化的身體預設。而對於身體感的描繪與身體技術的成效，如果在長期的歷史中重複地被體會驗證，則此頗富文化箇色的身

臺灣大學學術期刊資料庫

體觀，也就深具超越地域藩籬的潛能，而存在於不同的文化場域中。

「緣督以爲經」固然是《莊子》書中的一條身體規訓，且是於衆多身體原則中足以貫通動靜、最爲重要的一條。但就《莊子》身體技術的探討而言，「緣督以爲經」只是個開端。須待更多身體原則與心靈規訓的配合，於日日夜夜的勉力實踐後，方能成爲慣習，將所有的身體修鍊與心靈修爲工夫皆內化爲生命的一部分。達到《老子》「爲」「無爲」，《莊子》「刻意」卻「不刻意」的「自然」，通往《老》、《莊》所謂「眞人」、「至人」、「神人」的理想生命境界。

（責任校對：劉璟翰）

引用書目

一、傳統文獻

《馬王堆帛書老子乙本殘卷》，收入《老子四種》（臺北：大安，1999年）。

舊題秦・扁鵲：《臟腑證治圖說人鏡經》之〈督脈圖〉，收入《故宮珍本叢刊》（海口：海南出版社，2000年）。

漢・鄭玄注，唐・賈公彥疏：《周禮注疏》，《十三經注疏》（臺北：藝文印書館，1989年）。

漢・高誘注：《呂氏春秋》，收入《諸子集成》（北京：中華，1954年）。

魏・何晏等注，宋・邢昺疏：《論語注疏》，《十三經注疏》（臺北：藝文印書館，1989年）。

晉・王叔和：《脈經》（臺北：臺灣商務，1965年）。

晉・郭　象：《南華眞經注》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972年）。

晉・郭　象：《莊子南華眞經》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972年）。

臺灣大學學術期刊資料庫

南齊・顧歡：《道德經注疏》，收入《無求備齋老子集成初編》（臺北：藝文印書館，1965 年）。

唐・陸德明：《南華眞經注》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。

唐・陸德明：《莊子音義》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。

唐・成玄英：《南華眞經注疏》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。

唐・尹知章注，清・戴望校正：《管子校正》，收入《諸子集成》（北京：中華，1954 年）。

宋・王元澤：《南華眞經新傳》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。

宋・呂惠卿：《莊子義》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。

宋・林希逸：《南華眞經口義》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。

宋・陳景元：《南華章句音義》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。

宋・趙眞人：《大洞玉經》，收入《重編影印正統道藏》（京都：中文發行，1986 年）。

宋・李景元注：《淵源道妙洞眞繼篇》，收入《重編影印正統道藏》（京都：中文發行，1986 年）。

元・吳　澄：《道德眞經注》，收入《無求備齋老子集成初編》（臺北：藝文印書館，1965 年）。

元・陳致虛：《上陽子金丹大要》，收入《重編影印正統道藏》（京都：中文發行，1986 年）。

元・陳致虛：《上陽子金丹大要列仙誌》，收入《重編影印正統道藏》（京

臺灣大學學術期刊資料庫

都：中文發行，1986 年）。
明・方以智：《藥地炮莊》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
明・王夫之：《莊子解》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
明・王　道：《老子億》，收入《無求備齋老子集成初編》（臺北：藝文印書館，1965 年）。
明・郭良翰：《南華經薈解》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
明・陳　深：《莊子品節》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
明・葉秉敬：《莊子膏肓》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
明・趙　統：《老子斷註》，收入《無求備齋老子集成初編》（臺北：藝文印書館，1965 年）。
明・潘基慶：《南華經集註》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
明・滕舜玫：《老子本義》，收入《無求備齋老子集成初編》（臺北：藝文印書館，1965 年）。
明・藏雲山房主人：《南華大義解懸參注》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
明・釋德清：《老子道德經解》，收入《無求備齋老子集成初編》（臺北：藝文印書館，1965 年）。
明・釋德清：《莊子內篇注》，收入《無求備齋莊子集成續編》（臺北：藝文印書館，1974 年）。
明・釋性通：《南華發覆》，收入《無求備齋莊子集成續編》（臺北：藝文印書館，1974 年）。

臺灣大學學術期刊資料庫

明・陳懿典：《南華經精解》，收入《無求備齋莊子集成續編》（臺北：藝文印書館，1974 年）。
明・楊起元：《南華經品節》，收入《無求備齋莊子集成續編》（臺北：藝文印書館，1974 年）。
明・楊繼洲：《針灸大成》（臺北：大中國，2002 年）。
明・歸有光、文震孟：《南華經評注》，收入《無求備齋莊子集成續編》（臺北：藝文印書館，1974 年）。
明・陳治安：《南華眞經本義》，收入《無求備齋莊子集成續編》（臺北：藝文印書館，1974 年）。
明・程以寧：《南華眞經注疏》，收入《無求備齋莊子集成續編》（臺北：藝文印書館，1974 年）。
清・王先謙：《莊子集解》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・王懋竑：《莊子存校》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・朱桂曜：《莊子內篇證補》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・任兆麟：《莊子述記》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・吳世尙：《莊子解》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・吳汝綸：《莊子點勘》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・屈　復：《南華通》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・周拱辰：《南華眞經影史》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。

臺灣大學學術期刊資料庫

清・林　紓：《莊子淺說》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・林雲銘：《莊子因》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・胡文英：《莊子獨見》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・浦起龍：《莊子鈔》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・高　嵣：《莊子集評》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・徐廷槐：《南華簡鈔》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・黃　奭：《司馬彪莊子注》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・劉鳳苞：《南華雪心篇》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。
清・姚　鼐：《莊子章義》，收入《無求備齋莊子集成續編》（臺北：藝文印書館，1974 年）。
清・方　潛：《南華經解》，收入《無求備齋莊子集成續編》（臺北：藝文印書館，1974 年）。
清・柳華陽譔幷註：《華陽金仙證論》（臺北：新文豐，1985 年）。
清・李元植注：《內外景經註解》（清光緒乙巳年冬月重刻本，板存杭州文寶齋）。
清・孫詒讓：《墨子閒詁》（臺北：華正，1987 年）。

臺灣大學學術期刊資料庫

二、近人論著

于省吾：〈論僞書每合於古文〉，《中國語文研究》5期（1983年）。

王叔岷：《莊子校詮》（臺北：中央研究院歷史語言研究所，1988年）。

中國武術百科全書編撰委員會：《中國武術百科全書》（北京：中國大百科全書出版社，1998年）。

牟宗三：《中國哲學十九講》（臺北：學生，1983年）。

宋鎮豪：〈釋㬎晝〉，《甲骨文與殷商史》第3輯（上海：上海古籍，1991年）。

李豐楙：〈丹道與濟度：道教修行的實踐之道〉，《宗教哲學》第6卷第2期（2000年6月）。

忠　周：《精編金石大字典》（安徽：黃山書社，1988年）。

胡孚琛：《丹道法訣十二講》（北京：社會科學文獻，2009年）。

徐復觀：《中國人性論史》（臺北：學生，1969年）。

曹受坤：《莊子內篇解說》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972年）。

陳鼓應：《莊子今註今譯》（臺北：臺灣商務印書館，1975年）。

陳　靜：〈「吾喪我」——《莊子・齊物論》解讀〉，《哲學研究》2001年第5期（2001年）。

張之純：《莊子菁華錄》，收入《無求備齋莊子集成續編》（臺北：藝文印書館，1974年）。

＊張　亨：〈莊子哲學與神話思想——道家思想溯源〉，《思文之際論集》（臺北：允晨文化，1997年）。

郭沫若主編，胡厚宣總編輯，中國社會科學院歷史研究所編：《甲骨文合集》（北京：中華，1982年）。

郭靄春：《黃帝內經素問校注》（上海：人民衛生，1992年）。

勞榦編：《居延漢簡・圖版之部》（臺北：中央研究院歷史語言研究所，

臺灣大學學術期刊資料庫

1992 年）。

葉玉麟：《白話莊子讀本》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。

＊楊儒賓：〈從「生氣通天」到「與天地同流」——晚周秦漢兩種轉化身體的思想〉，《中國文哲研究集刊》第4 期（1994 年）。

聞一多：《聞一多全集》（臺北：里仁，1999-2000 年）。

廖育群：《黃帝八十一難經》（瀋陽：遼寧教育，1996 年）。

劉文典：《莊子補正》，收入《無求備齋莊子集成初編》（臺北：藝文印書館，1972 年）。

劉韶軍：《太玄校注》（武昌：華中師範大學，1996 年）。

＊鄭曼青：《鄭子太極拳十三篇》（臺北：時中學社，2007 年）。

＊鄭曼青：《鄭子太極拳自修新法》（臺北：時中學社，2007 年）。

＊蔡肇祺：《我所認識的太極拳》（臺北：中國意識科學研究會，1992 年）。

＊蔡璧名：《身體與自然——以《黃帝內經素問》爲中心論古代思想傳統中的身體觀》(臺北：臺大文學院，1997 年)，《臺大文史叢刊》102 。

＊蔡璧名：〈身外之身：《黃庭內景經》注中的兩種眞身圖像〉，《思與言》44 卷1 期（2006 年）。

＊蔡璧名：〈「形如槁木」：《莊子》書中專家的身體境界與技術〉，發表於第三屆道教與當代社會研討會，德國慕尼黑漢學中心亞洲研究學系、波昂氣功養生醫療協會、慕尼黑中醫國際協會主辦，2006 年5 月26-28 日。

＊蔡璧名：〈「守靜督」與「緣督以爲經」：發現一條疏通《老》、《莊》之學的身體感與身體技術〉，發表於中國簡帛學國際論壇，臺灣大學中文系、武漢大學簡帛研究中心、芝加哥大學顧立雅中國古文字學中心共同主辦，2007 年11 月10-11 日。

＊蔡璧名：〈疾病場域與知覺現象：《傷寒論》中「煩」證的身體感〉，收入《體物入微：物與身體感的研究》（新竹市：清大出版社，2008

臺灣大學學術期刊資料庫

年）。

蕭進銘：〈伏息以入道〉，《反身體道——內丹密契主義研究》（臺北：新文豐，2009年）。

謝克慶、和中俊、梁繁榮、何志國：〈「西漢人體經脈漆雕」的價值和意義〉，《成都中醫藥大學學報》（1996年1月）。

羅振玉、王國維編著：《流沙墜簡》（北京：中華，1993年）。

Edward Gilman Slingerland, *Effortless Action: Wu-wei as a Spiritual Ideal in Early China* (New York: Oxford University Press, 2003).

F. J. Varela, E. Thompson, & E. Rosch, *The Embodied Mind* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1991).

Florence Peterson Kendall, Elizabeth Kendall McCreary, Patricia Geise Provance, *Muscles, testing and function* (Baltimore: Williams & Wilkins, 4th ed. 1993).

Gilbert Ryle, *The Concept of Mind* (New York: Barnes & Noble, 1949).

Joseph H. Pilates, *Your Health* (Incline Village: Presentation Dynamics, 1998).

Joseph H. Pilates and William John Miller, *Pilates' Return to Life through Contrology,* (Incline Village: Presentation Dynamics, 1998).

Marcel Mauss, *Sociology and Psychology: Essays,* trans. Ben Brewster (London; Boston: Routledge and Kegan Paul, 1979).

Michel Foucault, *Discipline and Punish: The Birth of the Prison,* trans. Alan Sheridan (New York: Vintage Books, 1979).

Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception,* trans. Colin Smith (London: Routledge & Kegan Paul, 1962).

Paul Dourish, *Where the Action Is: The Foundations of Embodied*

臺灣大學學術期刊資料庫

Interaction (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2001).

Peter Fiasca, Ph.D., *Discovering Pure Classical Pilates: Theory and Practice as Joseph Pilates Intended - the Traditional Method vs. the Lies for Sale* (Brisbane: Pure Classical Pilates, 2009).

Philip Friedman, Gail Eisen, *The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning* (New York: Penguin Group, 2004).

Physical Mind Institude, *Anatomy of Pilates,* (New York: Physicalmind Institute, 2001).

René Descartes, *Meditations on First Philosophy,* trans. John Cottingham (New York: Cambridge University Press, 1987).

Sarah Simblet 著，John Davis 攝，徐焰、張燕文譯，林仁傑、徐弘治審訂：《藝用解剖全書》，臺北：積木文化，2006 年。

Sean P. Gallagher, Romana Kryzanowska, *The Pilates Method of Body Conditioning: Introduction to the Core Exercises* (PhiladelPhia: BainBridgeBooks, 1999).

（**說明**：書目前標示＊號者已列入 Selected Bibliography ）

Selected Bibliography

Chang, H. (1997). Zhuang zi zhe xue yu shen hua si xiang: dao jia si xiang su yuan (Zhuangzi's philosophy and mythical thought: Tracing the origin of Taosim). *Si wen zhi ji lun ji* (Collection of papers on literature and thought). Taipei: Yun-Chen.

Cai, B.-M. (1997). Body and nature: *Huangdi neijing* as a discourse on caring the body. *Chinese Literature and History Series,* (102). Taipei: National Taiwan University Press.

Cai, B.-M. (2006). Body beyond the flesh: Two images of the body in the commentaries of the Classic of Huang-Ting Nei-Jing. *Thought and Words, 44*(1).

臺灣大學學術期刊資料庫

Cai, B.-M. (2006, May). The body as dead wood: Physical state and body techniques of the experts in *Zhuangzi*. Paper presented in the Third International Conference of Daoism and the Contemporary World: Daoist Cultivation in Theory and Practice, Munich, Germany.

Cai, B.-M. (2007, November). Shou jing du yu yuan du yi wei jing: fa xian yi tiao shu tong lao zhuang zhi xue de shen ti gan yu shen ti ji shu ("Maintain the stillness of Du meridian" and "align the body along the Du meridian": a study on body experience and body technique as a newly discovered method for bridging the studies of *Laozi* and *Zhuangzi*). Paper presented in the International Forum for the Study of Chinese Excavated Texts, Taipei, Taiwan.

Cai, B.-M. (2008). Field of illness and the perceptual phenomenon: The body experience of perturbation in *Shang han lun*. *Ti wu ru wei: wu yu shen ti gan de yan jiu* (Object and Bodily Experience). Xinzhu: National Tsing Hua University Press.

Cai, Z.-Q. (1992). *Wo suo ren shi de tai ji quan* (The Tai Ji Quan that I know). Taipei: CSA.

Yang, R.-B. (1994). Two methods of transformation of the body in ancient China. *Bulletin of the Institute of Chinese Literature and Philosophy*, (4).

Zheng, M.-Q. (2007). *Zheng zi tai ji quan shi san pian* (Thirteen lessons on Zhengzi's Tai Ji Quan). Taipei: Shi-Zhong.

Zheng, M.-Q. (2007). *Zheng zi tai ji quan zi xiu xin fa* (A new self-learning guide for Zhengzi's Tai Ji Quan). Taipei: Shi-Zhong.

臺灣大學學術期刊資料庫