

第一章 緒論	5
第一節 研究動機與目的	5
第二節 已有研究成果之省察	6
一、唐君毅《中國哲學原論 - - 原道篇(二)》	6
二、牟宗三《才性與玄理》	7
三、曾春海《竹林玄學的典範 嵇康》	8
四、謝大寧《歷史的嵇康與玄學的嵇康》	9
五、張節末 聲無哀樂 - - 嵇康的音樂理論體系	10
六、戴璉章 玄學中的音樂思想	10
七、徐麗真《嵇康的音樂美學》	11
第三節 研究的方法與研究範圍之說明	12
 第二章 嵇康的時代背景及其養生觀、樂論之思想淵源	15
第一節 嵇康的時代背景	15
一、政局動盪	15
二、禮教崩壞	16
三、學術轉移	16
第一節 儒家典籍的養生觀與樂論	17
一、《論語》	17
二、《孟子》	22
三、《荀子》	26
第二節 道家典籍的養生觀與樂論	32
一、《老子》	32
二、《莊子》	38

第三節 漢代典籍之養生觀與樂論	44
一、《呂氏春秋》	45
二、《淮南子》	51
三、《春秋繁露》	54
四、《論衡》	59
第五節 前賢思想對嵇康的啟示	62
一、音樂的來源	63
二、聲、心邏輯	63
三、「節制」觀	64
四、「和」的概念	64
第三章 嵇康的養生觀	66
第一節 嵇康的養「心」思想	66
一、守之以一	67
二、養之以和	68
三、和理日濟	72
四、同乎大順	75
第二節 嵇康的養「身」思想	77
一、蒸以靈芝，潤以醴泉	78
二、晞以朝陽，綏以五弦	79
第三節 向秀與嵇康思想間之差異及其關係	82
一、嵇康與向秀在「名教」上的差異	83
二、答難養生論 對向秀的影響	87
第四節 養生觀所反映的思想	90
一、嵇康對傳統養生觀的轉換	90
二、嵇康養生觀中的玄學思想	91

第四章	聲無哀樂論 中的樂論	92
第一節	當代對 聲無哀樂論 的詮釋	92
一、	唐君毅先生	92
二、	牟宗三先生	94
三、	曾春海先生	95
四、	張節末先生	97
五、	謝大寧先生	98
第二節	對當代詮釋立場的反省	101
一、	對唐君毅先生詮釋進路的反省	101
二、	對牟宗三先生詮釋進路的反省	104
三、	對曾春海先生詮釋進路的反省	105
四、	對張節末先生詮釋進路的反省	106
五、	對謝大寧先生詮釋進路的反省	107
第三節	「聲無哀樂」的義理定位	110
一、	何種玄學面向可為詮釋進路	110
二、	「聲無哀樂」不與「儒道匯通」衝突	110
三、	「聲無哀樂」不是聲、情關係	111
四、	「宣和之情志」與「哀樂之情」屬於不同層次	112
五、	移風易俗是「聲無哀樂」最終的關懷	112
第五章	養生觀、樂論與玄學思想	114
第一節	越名教而任自然之內涵	114
一、	「越名教而任自然」的發生背景	114
二、	嵇康面對名教的方法	115
第二節	心無措乎是非與養生觀	117

一、 養生論	117
二、 答難養生論	119
第三節 心無措乎是非與樂論	120
一、「和聲無象，哀心有主」	120
二、「和之所感，莫不自發」	123
第四節 養生觀與樂論	125
第六章 結論	127
第一節 音樂養生觀	127
一、養生、聲無哀樂成為過江三理的原因	127
二、嵇康的最終理想	128
第二節 音樂養生觀的限制	128
一、音樂養生觀的侷限	128
二、歷史背景與嵇康本身的問題	129
第三節 本文之回顧與展望	131
參考書目	133
一、古籍部分	133
二、近人論著	135
三、學位論文	140
四、期刊論文	141

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

舊云，王丞相過江左，止道聲無哀樂、養生、言盡意三理而已，然婉轉？生，無所不入。《世說新語 文學》

《世說新語》這段紀錄頗耐人尋味，究竟「聲無哀樂」與「養生」如何在玄學世界裡「婉轉？生，無所不入」？這段文字引發了幾個問題：第一、兩命題皆為嵇康思想的代表，它們之間有著什麼關聯，第二、兩者既與「言盡意」並列，其於名、理之辯上有何特色？第三、二者既為清談所重，它們蘊涵著什麼樣的玄學精神？第四、它們和「越名教而任自然」之關係為何。

觀察現今對此二命題的研究，聲無哀樂論 多以美學為主，如徐麗真先生的《嵇康的音樂美學》、張蕙慧先生的《嵇康音樂美學思想探究》等等；而 養生論 則因與老莊思想的淵源，及與向秀 難養生論 之對照，因此研究多集中於嵇康思想的來源與開創，及自然養生與名教養生之爭上，如牟宗三先生的《才性與玄理》、曾春海先生的《竹林玄學的典範 嵇康》等等。這些研究在不同的角度，忠實的解說了嵇康思想，如牟先生對「清虛泰靜」的剖析¹。然而為何此二命題能在清談中「婉轉？生，無所不入」，上述諸家似乎皆付之闕如。

欲詮釋這條紀錄，必須透過對上述的四個問題的回應。其中關於嵇康的名理之辯，現已能看到許多精闢的論述²，故本文將偏重於對其他三個問題的論述，期望發現「養生」與「聲無哀樂」之所以「婉轉？生，無所不入」的原因。

¹ 牟宗三《才性與玄理》學生書局 2002年八月修訂版 p327。

² 如高銀秀 嵇康邏輯思想探索 《晉陽學刊》總第十九期；張節末 嵇康哲學的方法論探本 《浙江大學學報》總第六期等等。

第二節 已有研究成果之省察

近一、二十年來，嵇康研究較集中於美學與音樂思想³，而早期同時涉獵嵇康之養生觀及樂論的著作，則大多集中在思想史與玄學史。前者礙文獻較少，往往以「聲無哀樂論」與其他音樂理論比較的方式呈現，如嵇康與阮籍⁴、嵇康與漢斯立克⁵等等；而後者礙資料龐大，僅能做介紹性概述。而本文的目的，是在透過對「聲無哀樂論」及「養生論」所蘊涵之玄學內容的詮釋，較之嵇康的思想內涵，希望藉此接近二文所以立的本來面目。因此史學的概略性論述與音樂美學專題，皆非主要的省察對象，本文主要的省察對象有三：第一、以玄學或哲學統論「聲無哀樂論」與「養生論」的專題著作；第二、以嵇康為中心之專著；第三、以音樂美學出發，而兼論其中心思想者。

一、唐君毅《中國哲學原論 - - 原道篇(二)》

唐君毅先生以玄學中之「自然」義，貫穿整個魏晉玄學、文學及美學思想。此自然義正為向、郭注得力於嵇康「養生論」之「自然」：

以玄同彼我、或物我之相對，以成一「通我物或彼我」之「絕對」，或獨一無二之「獨」。此獨之恆自化，即不成一所執之絕對，亦非一可執之實有。此「獨」，只表一當下之遇會中物我之玄同，乃不可執為實有；不可謂其由前一遇會為因，或他物之力為因而來；亦無力以出「他物」或「後一遇會」，以為其果者。於是此一遇會，與其所及之一物，皆空前絕後，亦空靈自在。此則必賴人之心靈生命之運，其前後不相掛累，內外不相對待，而玄同彼我者，亦即能不執我之以前以累後者。又人能上不著于天神，下不著於人物形質，以觀呈現于心靈之前者之自生獨化，亦自能不以前累後而忘內外之對

³ 張蕙慧《嵇康音樂美學思想探究》文津出版社 1997 年四月初版 p45。

⁴ 如《阮籍、嵇康音樂理論中的儒、道思想研究》游彩鳳 1992 年東海大學哲研所碩論。

⁵ 同注 3 p165。

待。固玄言雖可有多方，而妙義則契會於至簡，智者亦可由一念之契會，即達於至人之用心。

唐先生認為魏晉由嵇康標第的「自然」義，其精髓在呈現莊子之「自生獨化」，強調心靈不累於前後而忘內外之對待的意義。此意義落到《聲無哀樂論》中，成為聲音之道與心靈之「宣和情志」的關係，嵇康論樂即在恢復此音樂與生命的直接關係。唐先生的詮釋有兩點十分特別：

1. 強調心靈境界。以「心」論述《聲無哀樂論》的存在意義，開展生命與音樂在境界上的契合，以「和聲」提升自身的善，而此善則成為移風易俗的立足點。
2. 「宣和情志」與哀樂之情屬於不同的層次。音樂是為了引導此人朝向「宣和情志」的開發，即善的內自省，而非為哀樂之情的排解。

唐先生先以時代思潮下的「自然」義，說解音樂、書畫、藝術之所以在魏晉呈現獨特面貌之由。但唐先生直接由郭象的莊子注展開論述，全書並無針對嵇康思想的專文，因此若非對嵇康已有一定了解，恐不易直接體會出其中之思想淵源義。

二、牟宗三《才性與玄理》

牟先生認為《養生論》中神仙無法積學而致的說法，與佛學種性之說的先天限制相同，但嵇康僅歸納「限制條件」，並未標示在此限制下的「可能性原則」，如竺道生在種性下開出「頓悟」義之類等，牟先生認為這是整個道家思想的問題。但依嵇康說法，積學並不因此全無意義，積學導養雖不必能成仙，但至少可以延年益壽，此乃嵇康較道家更為進步的思想。

而《難養生論》乃「純是世間俗情之言」，與嵇康的養生觀屬於不同層次，牟先生對《難養生論》最特別的詮釋在於認為向秀此文的立意目的在「發康高致」，是故意之作，此說後來引起正反兩面的不同看法，詳見下文。

牟先生對《答難養生論》的詮釋，集中在養生觀的影響。以向、郭注莊子，牟先生每段條列比對，分析象、郭思想與嵇康之淵源，認為嵇康思想經向、郭引用後

有更进一步的發揮，故而晉書對象秀乃有「發明奇趣，振起玄風」之評。

牟先生對《聲無哀樂論》的評述，可謂此類文章中最具代表性者，其特點有二：

1. 「聲無哀樂」為純美和聲當身之樂論，但其重要性在於影響中國純粹藝術論與美學觀的出現，其論述雖間有瑣碎，未能切當。但其哲學心靈，不容掩蓋。
2. 但「聲無哀樂」只重聲音之通性「和」，而忽略音樂之殊性「色澤」，使「聲無哀樂」無法自圓其說。

最後，牟先生借「聲無哀樂」的缺陷觀察整個中國思想，他認為《聲無哀樂論》牽涉了存有、體性、關係、普遍性、特殊性、具體、抽象等問題，然在此格局上，中國學人「似大抵皆不行」，因為「存有形態」或「客觀性形態」，乃西方學術所長，雖嵇康已為先鋒，卻後繼無人，甚為可惜。

三、曾春海《竹林玄學的典範——嵇康》

此書共分為九章及附錄，分別如下：

- 第一章 嵇康的身世、思想背景與著作
 - 第二章 嵇康在玄學中的辯論方法
 - 第三章 嵇康的自然觀
 - 第四章 嵇康的人性觀
 - 第五章 嵇康的生命才情及其生死觀
 - 第六章 養生論及宅卜吉凶說
 - 第七章 從儒道樂論析論嵇康的「聲無哀樂論」
 - 第八章 社會及政治思想
 - 第九章 玄學與文學
- 附錄

在《養生論》上，曾先生的敘述為：

嵇康 養生論 所繼承的史脈

養生論 的理論和方法 養形說

養生論 的理論和方法 養神說

難及答釋難無吉凶攝生論

在 聲無哀樂論 上，其架構為：

嵇康前的儒道音樂思想梗概

嵇康「聲無哀樂論」的七難七答

評論

曾先生此書架構堪稱典範，但缺失卻亦在此。其詳細敘述嵇康各種哲學面向與梳理整體文句辨析的工作，使吾人得見嵇康在各種不同情境下的獨特風貌，但對嵇康整體印象卻也因此打散在各情境之中，缺乏對中心思想的敘述，各種面向亦無法連接，內容豐富，而失之凌散。

四、謝大寧《歷史的嵇康與玄學的嵇康》

本書的副標為「從玄學史看嵇康思想的兩個面向」，顧名思義本書乃以玄學作為論述主軸。而與曾春海先生不同之處在於作者以自然名教之爭，作為觀察嵇康思想的主軸，其標題如下：

第一章 「歷史嵇康」與自然、名教之爭的第一面向

第二章 「玄學嵇康」與自然、名教之爭的第二面向

第三章 嵇康、竹林玄學與名士風度

第四章 嵇康的美學世界

此書的優點在於以「自然名教」之軸，通盤詮釋嵇康思想，讓我們得以從單一面向，觀察嵇康所有的命題。但第四章中，我們看見謝先生將原有的玄學角度，轉為美學詮釋，其原因是樂論及玄理上產生了「緊張關係」，故「聲無哀樂」在玄學上的意義反不如在美學上的突出，但其立論基礎是有矛盾的，本文將詳述於後。

五、張節末 聲無哀樂 - - 嵇康的音樂理論體系

此文見於《中國文化月刊》一百四十八卷 1992年二月。張先生以五個角度分析聲無哀樂所建立的音樂體系，分別為：

- (一) 心物為二
- (二) 情感二分
- (三) 有無關係
- (四) 美善並濟
- (五) 「和心」發為「和氣」的言志說

本文最獨到處，在於先架起一玄學框架，後將「聲無哀樂」置於此框架中觀察，此法不至於類似像前者般無可避免的碰上樂論與玄理衝突，但文中對嵇康本身的自然思想著墨不多，卻代之以大篇幅的老莊哲學，此法固然容易釐清老莊哲學過渡到玄學的思想軌跡，然二者畢竟還是有差異的。且文中對「移風易俗」的理解，乃由「和心」說「和氣」，「和聲」的意義並不突出。

六、戴璉璋 玄學中的音樂思想

本文見於《中國哲學研究集刊》第一百零三卷第三期。此文對「聲無哀樂」與莊子思想及養生之間的傳承關聯具有十分創發的說法：

嵇氏的看法大致分為三個層面：一屬感覺；一屬感興；另一則屬感悟。比擬

於《莊子 人世間》所謂「心齋」的修為歷程，也可以說成聽之以耳，聽之以心及聽之以氣。

所謂聽之以耳，即屬感覺層面。從這一層面來感受聲音：「聲音之體盡於舒疾」。

所謂聽之以心，是屬於感興層面。從這一層面來感受聲音，則如嵇氏所說：「聲音以平和為體，而感物無常：心志以所俟為主，應感而發。」

所謂聽之以氣，是屬於感悟層面。從這一層來感受聲音，則如嵇氏所說：「樂之為體，以心為主。故無聲之樂，民之父母也。」，這是從「和心」、「和氣」方面來說聲音的性質，和心是「無措乎是非」、「不存乎矜尚」的虛淨心，它是感性心的自我回歸，回歸於性命自然的本真。這種虛淨心是和心，而和心的發用則稱為和氣，和氣表現於樂則為和樂。

戴先生的說法，在筆者有限的閱讀中，是最能詮釋「和心」、「和氣」與「和樂」之間交互關係的論述，其中對莊子與嵇康、音樂與養生做了相當程度的詮釋，故在「和聲」感發「和心」方面之論述較少。

七、徐麗真《嵇康的音樂美學》

徐麗真先生論音樂美學的角度十分獨到，他不從嵇康樂論與其他樂論比較的方向著手，而是透過嵇康本身所提出的樂論觀察嵇康的思想，其篇章如下：

第一章 緒論

第二章 音樂的本質

第三章 音樂欣賞中主客體的關係

第四章 音樂的功能

第五章 結論

其第四章第二節為 由自然觀論音樂之功能，徐先生在這裡將論述養生觀與樂論的關係，其敘述如下：

嵇康以為移風易俗的前提，在於由人為名教世界返回自然世界，然而在復歸的具體實踐上，音樂又具有什麼樣的功能？嵇康復歸自然世界的具體實踐方法在於「養生」與「釋私」上，由此心上的修養而復歸於本體，將人與世界引導至和諧自然的境界。在這個復歸的實踐上，音樂則具有領導地位。琴賦謂音樂「性潔靜以端禮，含至德之平和」，所以音樂可以通於太和，故就道與音樂的關係上，音樂可視為盡意之妙象，可以作為人與道之間窮理的媒介，人的神、氣、情、性，都可以在音樂至和精神的導養下，上契於道，同歸於宇宙的和諧境界。

徐先生此音樂養生的敘述十分中肯而精闢，不過其為主題並不在此，故篇幅十分有限，只提到音樂對人心的作用，而未及人心與音樂可以相互「俱濟」之特點。

第三節 研究的方法與研究範圍之說明

由以上資料可知，無論從音樂思想觀察嵇康思想，或是由玄學貫徹嵇康的詮釋進路，皆難免樂論與玄學、玄學與美學、養生與音樂、移風易俗間統一的問題，而同時採舉多個詮釋進路，又容易造成主題割裂與模糊，故找出一個可以貫徹嵇康文章的中心思想，乃為首要之務。

嵇康最重要的思想無疑為「養生」與「聲無哀樂」，雖其各自代表一領域，但互有關係。故本文在研究方法上，擬效法曾春海先生之架構，由兩命題所繼承的史脈出發，觀察歷來學派對嵇康養生觀與樂論的可能影響，後分述兩命題之內涵與嵇康之獨到處，並在此繼以謝大寧先生之法，從中理出可貫通兩命題之中心思想，並透過對唐、牟等諸位先生之反省，反覆檢驗此詮釋進路之可行性，最後養生觀及樂論背後蘊涵之意識流為何？是否相同？等等期圓滿詮釋《世說新語》對「養生」及「聲無哀樂」的記載。

由於本文非樂論專文、養生專文，嚴格說亦非玄學專文，故在樂論與養生觀上不做細論，而以觀察玄學思想在其中的作用為主，因此嵇康樂論與其他樂論之比

較，本文不加贅述，對養生與樂論之源流與影響，僅簡述於第一章中，故本文重心將集中在樂論、養生觀與嵇康玄學間的關係上。

本文由第二章開始，展開對養生觀與樂論的歷史回顧，分別列舉儒家、道家與漢代之代表作品為回顧對象，這些回顧對象的選擇，並非表示在嵇康之前只有這些典籍出現過養生觀與樂論，而是這些典籍對嵇康所產生的影響，最是顯而易見，且方便歸納，而其中不免的遺珠之憾，一則礙於學力所限；二則有待日後作更加深入的研究與探討。在背景影響之外，嵇康在養生觀及樂論上又有何創發？便必須透過對《養生論》與《聲無哀樂論》的詮釋，其中養生觀所呈現的玄學思想及對老莊哲學的運用較為明顯，再加上向秀論難的對照，養生觀無疑與嵇康的玄學思想有關，觀察唐、牟、曾、謝諸位先生的詮釋進路亦不脫於此，故對養生觀的觀察角度是較為一至的，本文擬由養心與養身兩方面，介紹嵇康的養生觀，最後透過其與向秀的辯論，來突顯養心與養身背後的玄學意義。

而在《聲無哀樂論》上，當代對嵇康樂論的詮釋，出現過許多不同的進路，有美學、樂論、哲學及玄學等等，這些不同的詮釋進路有的相互為證，有些則互有扞格，各種詮釋呈現出《聲無哀樂論》的諸多可能性。換句話說，這些可能性，漸漸將將《聲無哀樂論》的詮釋由「《聲無哀樂論》的思想是」，鬆動為「《聲無哀樂論》的思想應該是」，各種進路成為「自足於一種『創造性詮釋』的研究成果」⁶。但是，這種「創造性詮釋」並不認為「各說各話」是詮釋學上的常態，亦不認為各種臆測與揣摩皆能在「創造性詮釋」的帽子下產生價值，傅偉勳先生云：

我自己所構想到的「創造性的解釋學」並不表現個人特有的哲學思想在內，故應屬於一般方法論的範圍，旨趣是在設法尋探並發現(中國哲學)研究者對於哲學原典的各別解釋，(哲學史上)前後思想的哲理關聯性，原有思想的再

⁶ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》文津出版社 1991 年初版 p62。

發現與再創造，乃至思想傳統的新突破與新開拓等等所聯貫而成的「(中國)哲學的解釋學」的高低層次出來。⁷

由傅偉勳先生的敘述可歸納出「創造性詮釋」的兩個特點：

第一、「創造性詮釋」並非表現個人特有的哲學思想，而是一般的方法論。因此「創造性詮釋」並非自我臆測或揣摩，而是歸納歷代研究者之研究成果，並加以反省與檢討後的再創造。

第二、此再創造的旨趣，在發現歷來研究者對原典之個別解釋的關聯性。透過不同系統的對比，檢討各種詮釋之間的關聯與差異，尋求對思想內容作出最圓滿的解決。換句話說，透過對比與歸納，當吾人以某一詮釋進路還原至原典時，其觀點與角度是否恰當，便顯而易見。這不僅使各個詮釋系統的高低立別，更對本文發現「聲無哀樂論」之內蘊思想的企圖，找到新的綜合契機。

因此本文在嵇康的養生觀與樂論上，是採取截然不同體例的，一方面是因為前期學者對養生觀的詮釋進路皆遠較樂論單純之故。透過不同方法的詮釋與觀察，本文第五章始以嵇康「心無措乎是非」的中心思想，探究其與養生觀及樂論的關聯，及二者本身的關係，主要的旨趣在於嵇康的中心思想是否足以貫穿其所有篇章。而結論則說明本文的研究成果與未來的發展，至於能否圓滿解決本文的自我期許，則有待各方予以批評指證。

⁷傅偉勳 大陸三週學術演講旅行後記(上) p61。

第二章 嵇康的時代背景及其養生觀、樂論之思想淵源

嵇康的音樂思想有「聲無哀樂」的明顯標記，養生觀有「養生論」加上和向秀的來回答辯，其理論更是十分具體。影響這些理論發生的背景思想有哪些？這些影響來源是否能如此具體的歸納成類似的養生觀與樂論？以樂論來看，嵇康以前的思想家提出許多具代表性的詮釋立場：有著眼於音樂對心性的影響者；有對音樂本質之探討者；或將人生修養境界與音樂之和諧美統一的思想，類多龐雜。而以養生觀來說，先秦較偏重於對心性的探討，而陰陽學說盛行之後，心性的調養從人的反省內觀，慢慢融入自然定律的規範，而呈現「天人合一」的面向，顯示中國養生觀由心性到形骸漸漸走向並重的趨勢，這些討論對嵇康有什麼影響？牟宗三先生認為嵇康的音樂思想與養生觀是相互作用的，養生中「晞以朝陽，綏以五弦」的修養，目的在培養「清虛泰靜」之心態，用以欣賞音樂本身的純美⁸。從中可見嵇康受先人影響的軌跡，這些學說流派，如何看待音樂與養生的關係？或是音樂與心性間的關係，是本章欲討論的重點。

第一節 嵇康的時代背景

一、政局動盪

嵇康(西元 224-263 年)，當時天下方承漢末鼎沸餘波，內有曹爽之難、司馬懿父子爭權，外有鮮卑寇邊、攻遼東等等，連年爭戰民不聊生。其中司馬懿父子為鞏固政權，在這種內憂外患下，竟展開一連串的政治鬥爭，至使知識份子動則得咎，

⁸ 「善養生者，一要清虛泰靜，少私寡欲；二要絕穀茹芝，服？黃精，三要晞以朝陽，綏以五弦。在清虛泰靜之心境下，業海不波，心寂情泯，其欣賞音樂，亦易於傾向和聲當身之純美也」牟宗山《才性與玄理》學生出版社 1978 年十月初版 p345。

命如雞犬。齊王芳正始十年，司馬懿發動高平陵之變，誅殺權臣曹爽，死難者超過萬人，以何晏、丁謐、鄧颺為首當權派幾乎全被消滅，因此全身避禍成為當時士人的首要之務，行為上或隱居田園，寄情山水；或蛇委任官，方便當權者監視，而學術上則慢慢由積極進取變為獨善其身，自我意識的萌發與安身立命的價值觀尋找，取代了？天下立命的理想，成為魏晉最具特色的思想背景。

二、禮教崩壞

東漢立朝之初所重的氣節，到末期成為繁瑣支離的行為雕刻，培養了一批迂腐而不知變通的讀書人，禮教的內在意義，逐漸成為外在的複雜行為規範；至曹操改採用人唯才、不計品德的求賢令，更使禮樂精神受到無情的踐踏，瓦解士人的價值判準與心靈依託。而司馬氏雖表面高舉禮教之旗，事實卻是其誅殺異己的工具，誅曹爽、王凌、毋丘儉等「淮南三叛」，以「不忠」之名起兵，而枉死於「不孝」之下的讀書人更不計其數，甚至連嵇康亦在「不孝」的株連之列。這樣的禮教規範下，有「越名教而任自然」、「非湯武而薄周孔」的主張也就不足為奇了。

三、學術轉移

儒家的禮教精神經過現實政治的長久侵略後，在思想上出現了史無前例的積弱，加上現實環境的黑暗，太過積極進取的思想是容易招致殺身之禍的，因此除原本便流行的陰陽之說外，清靜無為的老莊思想及楊朱的個人主義，在消極避禍與安身立命的前提下，悄悄躍上清談舞台成為魏晉思想的主角。但值得注意的是這種轉換並非以道家經典「取代」⁹儒家典籍，雖然在現實政治的壓力下，儒家經典不得不退居二線，但儒家思想卻未曾退後，反到在道家典籍成為主角之後，魏晉開始了一種劃時代的儒道融合。在這種氛圍中，儒家的禮樂精神被重新檢討，道家的「自然」取代了儒家的先王成為新的形上依據，阮籍的《樂論》與嵇康的《聲無哀樂論》都是這種風氣下的產物。雖然這種學術轉移帶有政治上不得不的因

⁹ 「所以衰世之書的《老子》、《莊子》就逐漸取代家經典」張惠蕙《嵇康音樂美學思想》文津出版社 1997年四月初版 p3。

素，但無疑的卻是對先秦至漢代各種學說的一次融合與整理。

從嵇康的時代背景可知，其養生觀與樂論是必定帶有歷來學說的痕跡，因此我們試圖通過對儒家、道家及漢代某些重要典籍之樂論與養生觀的檢討，來發掘嵇康究竟對前期思想是以何種角度消化和繼承，而這個初步的了解，也有助於我們了解嵇康的思想究竟想解決什麼樣的問題。

第一節 儒家典籍的養生觀與樂論

一、《論語》

「周文疲弊」是孔子所面對的時代問題。「周文疲弊」造成巨大的社會動蕩的原因，在於「周文」不只是一套禮樂形式，這套禮樂形式的內涵是一套人生觀、宇宙觀與價值觀。所以當禮樂崩壞，頓使社會的價值與人生的理想失去依歸，雖然這每一種文化經過長期演變，逐漸失去時代性之後所面臨的問題，但仍一再的造成時代的劇烈動盪。

周監於二代，郁郁乎文哉，吾從周。《論語 八佾》

從《論語》的敘述可知，周的文化曾給人民帶來長久的安定，如今疲弊，是因為「郁郁乎文哉」精神萎縮之故，所以孔子試圖以周文精神的重新自覺，活潑已然僵化的「周文」：

所謂「周文」，乃是指周朝的文化，而所謂「文化」就是所謂「人文化成」。也就是通過一種人文的努力與形式，來轉化、成就成全吾人的生命。易言之，文化乃是吾人自覺採取某種人文形式，使吾人生命內容得以安頓。而所謂的禮樂，也正是一種人文形式，它使得吾人的生命更為合理，也就是得以安頓。由此看來，禮樂文化並不是要宰制、扭曲我們的生命，反之，它正是使生命得以合理化而得到

真正的成全。因此禮樂的真正目的與價值，就在其使吾人生命合理。¹⁰

原來「周文」的精神，在於通過人文的自覺與努力，形成一種人文形式，使吾人生命得以安頓，這種人文努力的成果，具體的表現在禮樂上。透過禮樂的教化，使人的生命得以成全，這種禮樂制度，包含了引導與節制兩個部分，也因為從活潑僵化制度之角度出發的緣故，《論語》的樂論與養生觀，勢必不能以制度面去看，而應從精神面入手。

《論語》之養生觀

孔子的養生觀念與「禮」的內涵一致，「食不言，寢不語」、「寢不尸，居不容」是其日常生活中基本的生活態度。

君子三戒中「戒之在色、戒之在鬥、戒之在得」的制訂，規範出人生每個階段所應戒慎的欲望，這種規範的意義，蘊涵著「非禮勿言、非禮勿動、非禮勿聽」的內涵，原意在使社會風氣因戒慎回歸保守與淳樸。而《史記》醫者俞公的列傳，把相似的內容引述為醫學診斷的具體方法：

年二時脈氣當趨，年三十當疾步，年四十當安坐，年五十當安臥，年六十已上氣當大董。

小野澤精一先生解釋這樣的引申，並非全然為穿鑿附會，其中可能包含著民間的醫學常識，及當時對人體保健的了解：

將年齡按十年進一步細分，採取坐、作、進、退這樣型式的，表現為人體活動方式的形態。由此來看，在《論語》中出現的內容，在素材組成上，絕不是沒有道理的，他有著古代醫學中匯集的，隨著年齡血氣和身體狀況發

¹⁰ 王邦雄等編著 《中國哲學史》國立空中大學用書 1995年8月初版 p66。

生變化這種流傳著民間經驗的背景，把這些內容列入到孔丘的語錄中，是為了使重點放到倫理的「戒」方面。¹¹

換句話說，君子三戒包含著孔子對當時民間醫學的整理，其倫理規範其實包含著醫學的歷程。雖然《論語》中沒有提到孔子懂醫學，但季康子送藥給孔子，子曰：「邱未達，不敢嘗」（鄉黨），不明藥性則不輕嚐，從如此慎重的態度，可知孔子對醫藥的態度是尊重而戒慎的。「戒慎節制」不僅具備道德規範意義，部分也歸納了孔子對傳統醫學的見解。

抽象的「戒慎節制」落實成為具體的「禮」，「克己復禮為仁」，透過戒慎的態度，產生平和泰然的心境，「仁」便因此萌芽，而「智者動，仁者靜；智者樂，仁者壽」，仁者有喜「靜」的偏向，故復禮使內心得仁，心仁而得靜，靜乃有壽，形成孔子養生的內在修為方法，其道德修養與延壽養命的態度是一致的，而養生往往隱藏在倫理的背後，其中應離不開孔子對醫藥的謹慎態度，他不言服食丹藥之事，亦或許認為藥石乃醫家之事，非士子之責。「戒」、「慎」是養生與修身的通則，前者的重心在養「壽」；後者的理想在從「事」，仍有所不同，否則諸如以下的例子，亦要從中體會出修德之法，則不免勞心矣：

食不厭精，膾不厭細。食饁而餽，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食。臭惡，不食。失飪，不食。不時，不食。割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。唯酒無量，不及亂。沽酒市脯，不食。不撤薑食。不多食。祭於公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖疏食菜羹，瓜祭，必齊如也。《論語 鄉黨》

《論語》之樂論

¹¹ 小野澤精一等編《氣的思想》上海人民出版社 1978年3月初版 p34。

禮樂文化的價值與目的在使吾人的生命合理合宜，也就是合乎義。一套無法安頓生命的禮樂文化，需要以「義」，也就是合不合宜作為損益修正的標準：

子曰：君子以義為質，禮以行之，孫以出之，信以成之，君子哉！《論語 魏靈公》

林放問「禮」之本。子曰：大哉問。禮也，與其奢也，寧儉；喪，與其易也，寧戚。《論語 八佾》

顏淵問仁。子曰：「克己復禮為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，而由人乎哉？」《論語 顏淵》

由上述引文可以明白，禮的根本意義在於恰當與合理，當人能充分表現生命的合理時，會有一種深刻的喜悅產生，此乃本有仁心的呈現。這種仁心的表現，就是人自覺的以人文形式來安定與成就自我生命的表現。孔子認為這種自覺要求生命合理的動力，並非外在使然，而是來自於人內在的「仁心」。

禮樂文化的精神是義，而吾人之所以會自覺地要求義，正是吾人本心的表現，而這就是孔子所謂的仁心，它是我們追求美善的價值根源。¹²

這種以「義」、「仁」為根本精神的「禮」，稱為「攝禮歸義」、「攝禮歸仁」，是孔子「郁郁乎文哉」的周文精神，這個精神落在音樂上就是「盡善盡美」。子曰：《韶》「盡美矣，又盡善也。」，謂《武》(舞)「盡美矣，未盡善也。」《韶》、《武》是周的古樂，符合周禮的人文精神，所以孔子論樂，是以符合周文為重心，而不是從音樂的本質出發，重視音樂的合理性與音樂之美善對仁的啟發功能，任何形式的音樂存在都有可觀，但不符周文者則應加以屏除，因此孔子雖不反對音樂以

¹² 王邦雄等編《中國哲學史》國立空中大學用書 1995年八月初版 p67。

任何形式存在，風、雅、頌皆有可觀。也不刪去詩三百裡¹³對男女之情的描寫，但對《詩經》所未收，或是被宮樂所刪汰的大量描寫過於露骨不知節制的作品，則被孔子斥為「淫邪」¹⁴。

故音樂是可以「移風易俗」的，其本身的和諧美好，使人感受到美善的存在，而引發「仁」的呈現，使吾人在面對事物變化時能做出合「義」而正確的取捨，並不斷的反求諸己，使生命逐漸的合理化而成為「君子」。又音樂便於流行且沒有閱讀阻礙的特點，在學術尚屬貴族的文盲社會裡，是人們感受「仁義」最好的途徑，因此禮樂並進的周文精神復興運動，便從此開始。

孔子面對周文疲弊、禮樂崩壞的時代，不只停留在對既有的音樂進行取捨，且更進一步反省了整個文化的精神，深化了音樂的意涵與社會功能，認為人能透過音樂的美善自覺「仁」、「義」的價值，從中找到安身立命的根據。所謂「興於詩，立於禮，成於樂」，在孔子的努力下，音樂成為中華文化的人文基礎中不可或缺的一部分。

《論語》之養生觀與樂論

孔子稱頌正樂、雅樂，這樣的音樂有什麼特徵？從《樂記》上看，魏文侯每聞雅頌之樂便「唯恐臥」；又《詩經》上的頌樂大多無韻，聲音平和，節奏平緩可知，其一大特徵是可以使人「靜」。仁者喜靜，靜乃有壽，雅樂的內容符合孔子養生的理想；其形式平和無韻，正符合「靜」的特質。

子曰：「人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？」《論語 八佾》

孔子的音樂養生理想，最終仍歸諸於「仁」。「不圖為樂之至於斯也！」的音樂喜

¹³ 古代詩、樂、舞三位一體之說已成論，故此處詩文並稱，不另析辯。

¹⁴ 「孔子所謂鄭聲淫之鄭聲，雖然也包括《詩經》中的 鄭風 及其他國風在內，但主要不是指它們，而是指《詩經》所未收或被樂宮刪汰的大量『淫邪』之作」蔡仲德《中國音樂美學史》藍燈文化 1993年初版 p77。

樂，使內心仁德充滿，此「仁」與「樂」相互共鳴的結果，使社會與人心充滿美善，進而使風俗重返「郁郁乎文哉」的淳樸，反之，若音樂不以其美善本質出發，便是孔子所斥責的「淫邪」。孔子從對韶的流連，思索到「盡善盡美」對生命的幫助，衍生出「美善」之「樂」與「仁」的開展，基於這樣的過程。「樂」使人「仁」而思「靜」，而鄭聲易使人溺，要「戒」、「慎」則更加困難，相信是另一個孔子以其害生的原因。

二、《孟子》

孟子學說除了繼承於孔子的部分外，最特別的是其對「心」的重視。「心」在孟子養生觀與樂論中的作用為何？孟子重視心性的修養與開發，認為心的本質是至善至純而不受污染，所以要養其「夜氣」，以減少外在污染為保持自我本質的潔淨之道。所以他的養生觀特別著重此「心」的持養，充滿反求諸己的思想。要人「持其志勿暴其氣」，在受到外物誘惑時，能反視「心」的美善本質，發揮自我約束的力量，明辨是非。

在樂論上，孟子認為「耳之於聲，性也」，認為對美好音樂的追求是人性的一部分。又因梁惠王對鄭聲的喜愛，於是孟子開始正視樂教之外的娛樂作用，雖然孟子對於音樂之於政治的興趣，遠大於他對音樂本身的了解與愛好，但他的思想標示著當時社會對鄭、雅之辯已放寬許多，而因應時代的結果，也使儒家樂論更加的開闊。

《孟子》之養生觀

孟子繼承「仁」的思想，導入「氣」概念。以「身」、「心」兩方面來說，在身體上，孟子認為人原本就是愛身的：

拱把之桐、梓，人苟欲生之，皆知所以養之者。至於身，而不知所以養之者，豈愛身不若桐、梓哉？弗思甚也。《孟子 告子上》

桐、梓是具有經濟價值的樹種，要這些樹長的好，便必須給予妥善的照顧與灌溉。但人只知道對樹的灌溉，卻不知對身體的保養，難道是對桐樹與梓樹的喜愛比對身體的喜愛更甚，或是身體的價值不及桐、梓的價值？孟子以這樣的比喻，開始他的養生觀：

孟子曰：「人之於身也，兼所愛；兼所愛，則兼所養也。無尺寸之膚不愛焉，則無尺寸之膚不養也。所以考其善不善者，豈有他哉？於己取之而已矣。體有貴賤，有小大。無以小害大，無以賤害貴。養其小者為小人。養其大者為大人。今有場師，舍其梧檟，養其楸棘，則為賤場師焉。養其一指，而失其肩背，而不知也，則為狼疾人也。飲食之人，則人賤之矣，為其養小以失大也。飲食之人，無有失也，則口腹豈適為尺寸之膚哉？」《孟子 告子上》

孟子認為身有大、小，貴、賤之別，而養身之道，乃在於著眼於大而略其小，勿因其指而失其肩。養身之「小」者，是對口腹肌膚的追求與愛惜，而何者為「大」？

孟子曰：「牛山之木嘗美矣。以其郊於大國也，斧斤伐之，可以為美乎？是其日夜之所息，雨露之所潤，非無萌蘖之生焉，牛羊又從而牧之，是以若彼濯濯也。人見其濯濯也，以為未嘗有材焉，此豈山之性也哉？雖存乎人者，豈無仁義之心哉？故苟得其養，無物不長；苟失其養，無物不消。孔子曰：『操則存，舍則亡。出入無時，莫知其鄉。』惟心之謂與！」《孟子 告子上》

惟「心」之謂與！「心」是孟子認為的「大」者。如何養「心」？孟子舉牛山為例，認為牛山之材因為採伐過度而濯濯一片，導致人們以為牛山本來無材。但濯濯並不是牛山本來的面貌。人心久荒，正如牛山之濯，並非本性如此，失養而已。孟子提出「養」與「持」兩個方式。存「夜氣」所以「養心」，「持其志勿暴其氣」

在於「持志」勿忘仁義的本性。

夫志，氣之帥也；氣，體之充也。夫志至焉，氣次焉。故曰：持其志，勿暴其氣。」既曰『志至焉，氣次焉』，又曰『持其志，無暴其氣』者，何也？」曰：「志壹則動氣；氣壹則動志也。今夫蹶者趨者是氣也，而反動其心。」
《孟子 公孫丑上》

「心」即「志」，「氣」是身體的血氣。「心志」主宰「氣」，則「心」思浩然，心思浩然，則「氣」則為之浩然；「氣」主宰「心」，則「心」隨欲趨，所以必須「持志」，此為「持」。

「氣」稟受於天，「心」的活動力也需要血氣的支持。「氣」於夜間天未明之時，未與外物接觸，是「氣」最接近天然的狀態，故孟子主張存「夜氣」以養「心」，將「心」受外物污染的機會減到最低，此為「養」。

一「持」一「養」，又「配義與道」，構成孟子養生觀。「浩然之氣」與義、道相配的結果，產生「行有不慊於心則餒矣」的結論。並非人體裏真的存在一種可供採取的氣叫「浩然之氣」¹⁵，故於養生中論及「氣」時，必先求諸於「心」，這種本末認知是十分重要的。

《孟子》之樂論

孟子對音樂的認識由天性出發，美好的音樂能使「眾樂樂」，其美好一來秉受於天性，二來可以超越社會階層的隔閡，所以架構在音樂下的理論，自然也具有普遍的影響力，與突破既有藩籬的共通性。朱子稱讚孟子突顯音樂的此種特性，是論樂論到最「窮」處。¹⁶但顯然孟子此說，並不在於顯示他對音樂的喜好與研究，而是為了說明「與民同樂」政治意涵。

¹⁵謝慧芬《先秦養生思想》中山大學 1999 年碩士論文 p18。

¹⁶ 見《朱子語錄》中華出版社 1979 年初版 第 105 卷 p14。

莊暴見孟子曰：「暴見於王，王語暴以好樂，暴未有以對也。」曰：「好樂何如？」孟子曰：「王之所好樂甚，則齊國其庶幾乎？」他日，見於王曰：「王嘗語莊子以好樂，有諸？」王變乎色曰：「寡人非能好先王之樂也，直好世俗之樂耳。」曰：「王之所好樂甚，則齊其庶幾乎！今之樂，由古之樂也。」曰：「可得聞與？」曰：「獨樂樂，與人樂樂，孰樂？」曰：「不若與人。」曰：「與少樂樂，與眾樂樂，孰樂？」曰：「不若與眾。」臣請為王言樂：今王鼓樂於此，百姓聞王鐘鼓之聲、管籥之音，舉疾首蹙頰而相告，曰：『吾王之所好鼓樂，夫何使我至於此極也？父子不相見，兄弟妻子離散。』今王田獵於此，百姓聞王車馬之音，見羽旄之美，舉疾首蹙頰而相告曰：『吾王之所好田獵，夫何使我至於此極也？父子不相見，兄弟妻子離散。』此無他，不與民同樂也。今王鼓樂於此，百姓聞王鐘鼓之聲、管籥之音，舉欣欣然有喜色而相告曰：『吾王庶幾無疾病與？何以能鼓樂也？』今王田獵於此，百姓聞王車馬之音，見羽旄之美，舉欣欣然有喜色而相告曰：『吾王庶幾無疾病與？何以能田獵也？』此無他，與民同樂也。今王與百姓同樂，則王矣。」《孟子·梁惠王章句下》

在政治上，孟子勸王「眾樂樂」的重要，孟子已不再將鄭聲斥為淫邪，反而更將眾樂樂架構在鄭聲之上。當然，這是為因應惠王喜好的緣故，但戰國末年，在學術百家爭鳴，在政治合縱連橫之際，音樂上勢必也經過一番風起雲湧，但從孟子、莊子的文獻裏，我們卻聞不到半點鄭、雅陵替的腥風血雨，其原因在「聽有同」上，無論是道家的「大音希聲」，或儒家的「仁」，音樂在無形中成為了人性的一部分，因此當音樂形式改變，人們感覺到的是人性改變，而人性又隨著時代改變，因此在無形中合理了音樂的變革，因為人性與音樂被畫上等號，所以世道紛亂，所以鄭聲興起雅樂凌遲，殊不知窮極則變，才是音樂發生變化的真正原因，音樂與人格的牽扯，中國人永遠搞不清楚，也不認為有必要清楚，所以「聲無哀樂」便如同一聲驚蟄，卻又隨即消失。人格與音樂的緊密結合，可從孟子這段文獻看

到現象：

凡同類者，舉相似也，何獨至於人而疑之？聖人與我同類者。至於聲，天下期於師曠，是天下之耳相似也。耳之於聲也，有同聽焉；聖人先得我心之所同然耳。《孟子·梁惠王章句下》

將「聽有同」擴張到聖人與我的程度，孟子說的不是音樂，而是人格，是超凡入聖的保證，而非旋律本身的美好。孟子沒有樂論，他的音樂思想架構於實用觀點，是從和諧產生的人格聯想，孟子是光大了孔子的樂論，但也使音樂與人格的繫聯更加牢不可破，在《孟子》中，我們不在見到鄭雅之別的藩籬，但卻使音樂成為一件更嚴肅的事。

《孟子》之養生觀與樂論

孟子的人性觀是「性善」的，人對音樂的感受能力是與生俱來的，故音樂的美善，能引起天性的共鳴，不僅可「獨樂樂」更能使「眾樂樂」，更使「心」在美善的薰陶中，愈發純美。「心」美則「氣」美，音樂引發人性之美而轉化成為氣質之美。使音樂「變化氣質」觀念一直根深蒂固。孟子以生理的「氣」結合音樂的「美」，勸王「獨樂樂」不如「眾樂樂」的論點，是十分巧妙的。

三、《荀子》

荀子思想以孔、孟為基礎而另有新聲，其中在「性惡」方面的主張，使荀子更加強調「禮」的重要性。

在音樂思想方面，荀子著有論樂的專篇《樂論》，他以「人性」的角度論樂，處處充滿著「節制」與「引導」的性惡思想。認為人有享受美好音樂的欲望，但放縱欲望反而造成社會的混亂，因此其樂論的重點在欲望的合理規範及滿足，並重新定義「制雅樂」之原由。

在養生思想方面，荀子重視人的作為，認為人的行為是否合乎養護的原則，決定

身體是否強健。繼承孟子對「心」與「氣」的理解，主張「治氣養心」，其方法為「禮」，內容包含了「禮」與「樂」，對音樂養生之道有詳細的規範。

《荀子》之養生觀

荀子的養生觀講究內在的「治氣養心」，方法為「節制與引導」，工具為「禮樂」；與外在的「動」，依時而動，依禮而動。所謂「養略而動罕，則天不能使之全」。荀子的「心」、「氣」觀念由孟子而來：

其為氣也至大至剛，以直養而無害，則塞于天地之間。其為氣也，配義與道，無是餒也。《孟子·公孫丑上》

血氣和平，志意廣大，行義塞於天地之間，仁知之極也。夫是之謂聖人審之禮也。《荀子·君道》

而妨礙「治氣養心」者何？荀子以為：

天下害生縱欲。《荀子·富國》

「縱欲」是妨礙養生的最大原因，但「人生而有欲，欲而不得，則不能無求」，因此荀子主張以「禮」作為合理規範「欲」的方法：

求而無度量分界，則不能不爭；爭則亂，亂則窮。先王惡其亂也，故制禮義以分之，以養人之欲，給人之求。使欲必不窮於物，物必不屈於欲。兩者相持而長，是禮之所起也。《荀子·禮論》

因為「禮」之所起，正是為了對人「欲」給予合理的規範，縱欲為害生之道，而「禮」乃因此而起，所以一切的行住坐臥皆有規矩而不放縱，就是「禮」。換言之，「禮」是集合名詞，對養心養身有方法而不放縱的，都可稱之為「禮」，因

此荀子說「禮者，養也」：

凡治氣養心之術，莫徑由禮，莫要得師，莫神一好。夫是之謂治氣養心之術也。《荀子·修身》

禮者養也。芻豢稻粱，五味調香，所以養口也；椒蘭芬苾，所以養鼻也；雕琢刻鏤，黼黻文章，所以養目也；鍾鼓管磬，琴瑟竽笙，所以養耳也；疏房檣貌，越席床第几筵，所以養體也。故禮者養也。《荀子·禮論》

「禮」使人不踰矩，放到日常生活中，就成了有規律而知節制的生活，所以「禮」，是使生命合理化的工具，在生活方面必須「依時」、「依禮」而不妄動，行住坐臥都要有規律而「和節」：

養備而動時，則天不能病《荀子·天論》

當時則動，物至而應，事起而辨《荀子·解蔽》

食飲、衣服、居處、動靜，由禮則和節，不由禮則觸陷生疾《荀子·修身》

荀子的養生觀，將禮的功能發揮到最大，行住作臥，飲食音樂皆能由「禮」規範，促進了人對行為的自主與自覺，而帶有自立自強的意味。荀子既將「禮」發揮的如此淋漓盡致，其對「樂」的看法又是如何？

《荀子》之樂論

夫樂者，樂也，人情之所必不免也。故人不能無樂，樂則必發於聲音，形於動靜；而人之道，聲音動靜、性術之變盡是矣。故人不能不樂，樂則不能無形，形而不為道，則不能無亂。先王惡其亂也，故制雅、頌之聲以道之，使其聲足以樂而不流，使其文足以辨而不譎，使其曲直、繁省、廉肉、節奏，足以感動人之善心，使夫邪汙之氣無由得接焉。是先王立樂之方也。《荀子·

論樂》

荀子認為先王制禮作樂的目的，在「感動人之善心，使夫邪汙之氣無由得接」，但樂不由道，則不能無亂，因此樂必須能導「德」，使人歡樂而不致流俗，聲音動靜、性術之變皆不脫人之道，所以道德修養是聲音之道的根本，當人能充分表現生命的合理時，會有一種深刻的喜悅產生，這種喜悅同於「樂所以導樂」之樂，是發自內在的生命和諧，與音樂本質的和諧交融的境界。

樂者，所以道樂也，金石絲竹，所以道德也。樂行而民鄉方矣。故樂者，治人之盛者也《荀子·論樂》

所以音樂感人至深，化人至遠，在於「德」與「樂」的結合，使美好的人性和悠揚的樂聲產生對揚的效果。但對揚是有條件的，因為「性惡」的緣故，不是人人皆能從樂聲感受到「樂」，其主觀意識、外在環境、修養功夫等等，都能影響「德」與「樂」的感通。荀子展開了對欣賞環境與欣賞者，及音樂本身關係間頗富科學思想的關係論，成為他音樂養生關的基調。

為人對音樂的感受力是一種天賦的本能，一種共通的需要，但荀子更強調「心」主觀意識的作用：

好惡、喜怒、哀樂臧焉，夫是之謂天情；耳、目、鼻、口、形，能各有接而不相能也，夫是之謂天官；心居中虛，以治五官，夫是之謂天君。《荀子·天論》

音樂使人產生不同的情緒反應，種種情緒的產生，決定於「心」，所以對音樂的接受程度，亦取決於「心」，荀子認為音樂自有內涵，但偏好則來自於取捨的行為，影響取捨的變因為何？一為外在環境，二為人格修養。

夫人之情，目欲綦色，耳欲綦聲，口欲綦味，鼻欲綦臭，心欲綦佚，此五綦者，人情之所必不免也。養五綦者有具，無其具，則五綦者不可得而致也。萬乘之國可謂廣大富厚矣，加有治辨彊固之道焉；若是，則恬愉無患難矣，然後養五綦之具具也。急逐樂而緩治國者，非知樂者也。故明君者，必將先治其國，然後百樂得其中。《荀子·王霸》

有安逸的環境，才有安逸的心情，有安逸的心情，才足以談論對音樂的認識與欣賞。所以音樂欣賞的首要條件，是「養五綦之具」的完備。生活不虞匱乏後，對喜愛的音樂自然不斷的追求，如何防止追求的過度？答案在人格的修養：

君子以鐘鼓道志，以琴瑟樂心；動以干戚，飾以羽旄，從以磬管。故其清明象天，其廣大象地，其俯仰周旋有似於四時。故樂行而志清，禮脩而行成，耳目聰明，血氣和平，移風易俗，天下皆寧，美善相樂。故曰：樂者，樂也。君子樂得其道，小人樂得其欲。以道制欲，則樂而不亂；以欲忘道，則惑而不樂。《荀子·樂論》

「節制」的觀念決定音樂足以樂，或使人迷失，而方法在於「以道制欲」、「樂而不亂」。荀子的欣賞論，架構起儒家結合「德」與「樂」的樂論主流，影響了《樂記》的思想，成為中國千年來音樂思想的主流。

《荀子》之養生觀與樂論

樂論 針對墨子的 非樂 而發，論至深處，則敘述音樂動靜如何影響人性情變化的種種，將孔子尊雅樂、惡鄭聲的選擇，比擬於對人生血氣的影響：

凡姦聲感人而逆氣應之，逆氣成象而亂生焉；正聲感人而順氣應之，順氣成

象而治生焉。唱和有應，善惡相象，故君子慎其所去就也。《荀子·樂論》

「逆氣」是內心的混亂，「成象」則是其具體的影響。不正常的聲音（當指鄭聲），引起悖亂的心理反應，所以先王立樂之道，在「使夫邪汙之氣無由得接焉」。使心理不因樂而昏亂，導致邪氣入侵，而心術不正。這個觀念在今天看來是相當不科學的，姦聲、正聲在定義上已有困難，更遑論「唱和有應，善惡相象」該如何觀察，然荀子所強調的是「慎其所去就」，因此與儒家的樂論還是一至的，只是此音樂養生論之歷史意義卻大於實質意義，它標示著部分傳統醫學觀念與儒家核心思想的緊密結合，從君子三戒短短數語，演進至前有據，後有方的成套規範，而致「和」的觀念也慢慢由醫學變化為修身養性的道德通則。

西周末年的史伯首先提出「和」的觀念，至春秋末，晏嬰強調：「濟其不及，以泄其過，君子聽之，以平其心」。伶州鳩說「樂從和，和從平」、「聲不和平，非宗官之所司也」¹⁷，荀子將此「和平」的內涵運用於音樂養生之道，謂之：

樂行而志清，禮脩而行成，耳目聰明，血氣和平，移風易俗，天下皆寧，美善相樂。故曰：樂者，樂也。《荀子·樂論》

樂之所以樂，是因為其令人感覺到「清」、「和」、「寧」的緣故，「和」引自前醫語，而「寧」實與孔子之「靜」有異曲同工之妙。

孔子建立起音樂與修身、與美的關聯，荀子導入血氣與「平和」的概念，使儒家道德修養、與審美價值跟養生之道緊密的集合。「禮」、「樂」成為內外皆宜的準則，荀子所建立的音樂養生模型，在魏晉因時空背景之故，慢慢由「道」取代了「禮義」的形式；成為儒、道融合的樂論基礎。聲無哀樂論 音有燥靜，人有喜怒的理性思惟實濫觴於荀子；而「先王知情之不可放，故抑其所遁；知欲之不可絕，故自以為致。故為可奉之禮，制可導之樂」的觀念則更與正統儒家思

¹⁷ 蔡仲德《中國音樂史》藍燈文化 p193。

想思想無二。

明代高濂認為：

音之哀樂、邪正、剛柔、喜怒，發乎人心，而國之理亂，家之廢興，道之盛衰，俗之成敗，聽於聲音可先之也，豈他樂云乎？¹⁸

荀子所建立的樂論模型，影響十分深遠。

第二節 道家典籍的養生觀與樂論

一、《老子》

《老子》思想上有兩大特點，一是提出樸實的辨證思想，認為萬事萬物無不相反相成，對立的雙方可以統一，又可以互相轉化；二是提出「道」的依據，相對於「禮教」的人文化成，以「自然」為思考方向，主張絕聖去智，回歸如赤子般純淨清潔的本質。依循這樣的理路，《老子》認為：

失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者忠

信之薄而亂之首。《老子 三十八章》

人為對自然天性的過度干預，使道、德、仁、義的本質逐步喪失，而最終不得已用「禮」去規範與限制人性的自由發展。當人性的發展受到限制，便產生抵抗，甚至無所不用其極，這是「亂」的來源。《老子》不滿人為的「偽」對天性發展之箝制，認為人性應該在最少人為干預的「自然」之下自由發展，取消人為的「偽」，回歸「自然」的境界。什麼是《老子》的「自然」？

¹⁸ 《遵聲八箋論琴》高濂 四庫全書珍本第六 p69。

道家的道，不是自然界，而是自然的境界，自然一者相對於人文言，依老子的觀點，儒家的人文是為學日益，是人我牽連的他然，道家的自然是為道日損，才真正能做到「自己如此」的人生境界。¹⁹

上論說明，《老子》的自然有兩個涵意：第一、「自然」是相對於「人文」來說的，非指自然界，而是與人文化成相對的「存有原理」，具有必然性；第二、「自然」相對於「他然」，意指自我使然，非外力所致，是人面對外物的「應然原理」，可以遵守也可以違背。²⁰由此可知，《老子》並非文化否定論，其對人文的批評，在於「應然原理」而非「存有原理」，也就是說，《老子》以突顯僵化教條之失為手段，藉以對比「自然之性」的可貴，而不是對已經不變之「存有原理」的全面否定。

因此，在樂論上，「大音希聲」不是非樂思想，而是以否定為立場，突顯人為價值相對於自然之質的「偽」，批評人對音樂僵化的「應然原理」，故「五音令人耳聾」理應另有解讀。此外，在養生上，「不自生，故能長生」的原則，幾乎是《老子》思想的中心，這樣的養生觀，則以「志虛守靜」、「專氣致弱」作為應然的方法，茲分述於下：

《老子》之養生觀

《老子》的養生目的在於人如何回應「自然」的生命之理、回歸虛靜、順應天地：

天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生《老子 第七章》

¹⁹ 《中國哲學史》空中大學用書 p122。

²⁰ 「陳康先生認為『道』具有雙重性格，一是作為「存有原理」(seinprinzip)，另一是「應然原理」(sollensprinzip)，前者具有必然性，無一物可以脫離約束，後者則屬於規範性的法則，可以遵守也可以違背」袁保新《老子哲學之詮釋與重建》文津出版社 1997年12月初版二刷 p28

「不自生，故能長生」，所以導出了「損不足以補有餘」的方法論，過度的人為愛護，保養了血氣豐潤了形軀，卻違背了損有餘以補不足的自然之理，因此《老子》認為嬰兒是最佳的養生範本：

含德之厚，比於赤子。蜂蠆虺蛇不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而全作，精之至也。終日號而不嗷，和之至也《老子 第五十五章》

嬰兒之所以精力充沛，含德之厚，是因為含天地之氣而生，未與世接，不受消耗的緣故。故養生應法「天地」，法「道」，而習天地常靜之法，以復赤子之狀，其原則便在「靜」：

不欲以靜，天下將自定。《老子 第三十七章》

清靜為天下正。《老子 第四十五章》

孰能濁以靜之徐清。孰能安以久動之徐生。保此道者不欲盈。《老子 第十五章》

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。《老子 第十六章》

重為輕根，靜為躁君。是以聖人終日行不離輜重。雖有榮觀，燕處超然。奈何萬乘之主，而以身輕天下。輕則失本，躁則失君。《老子 第二十六章》

《老子》的「靜」，是指一切心理與生理上的清靜、樸實與簡單，所以「清心寡欲」、「去智」、「不自益其生」，都是《老子》的養生方法。但必須注意的是，《老子》所謂的「去智」或「不自益其生」並非對智慧或人文化成的全盤否定，或是任生命以自生自滅的放任主義者，²¹而是站在過度人為對生命自然發展的干預

²¹ 胡適《中國古代哲學史》 台灣商務印書館 p60。

上，反對文明知識所加諸的「偽」。

《老子》之樂論

《老子》並不是非樂主義者，但我們如何解釋「五音令人耳聾」的斥責？以歷史角度來說，「周文疲弊」是先秦諸子所面臨的共同課題，²²一方面社會進步，使人心不斷產生的欲望，而反面的效應卻是周文秩序的崩解，使人對欲望的追逐漸漸的無所不用其極，連年的爭戰在少數人滿足欲望之後，給大多數人帶來極大的痛苦，相對於孔子以「郁郁乎文哉」為號召，雖千萬人吾往矣欲撥亂反正的積極態度，《老子》看到的卻是文明過度進步所產生的反面效應，正如袁保新先生所說：

天下無道，戎馬生於郊。《老子 第四十六章》

朝甚除，田甚蕪，倉甚虛，服文采，帶利劍，厭飲食，財有餘，是謂盜夸。

《老子 第五十三章》

人不畏死，奈何以死懼之。《老子 第七十四章》

不貴難得之貨，使民不為盜。《老子 第三章》

五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁田獵，使人心發狂。《老子 第十二章》

從這些章句中我們可以確定，《道德經》所反映的時代，一方面是物質生活日趨繁盛，誘發人心欲望的事物越來越多；令一方面則是頻年的戰爭掠奪，人民早已失去了有生之樂，絲毫沒有享受到文明進步的福祉。換言之，老子所面對的時代，雖然擁有前所未見的物質文明，但是維繫人間秩序的忠信，卻早已在無盡的物欲追逐中，蕩然無存。²³

「五音」在這樣的歷史背景下，被《老子》視為「令人耳聾」的。在「應然原理」

²² 「那麼他們(諸子)直接相干的問題，關切的問題是什麼問題呢？就是他們都是對著周文而發，對著周朝這一套文化制度而發」牟宗三《中國哲學十九講》學生書局 1983年2月初版 p89。

²³ 袁保新《老子哲學之詮釋與重建》p213。

的觀點上，五音是否令人耳聾，端視此心的靈慧或闇鈍，唐君毅先生說：

道與其所生之物，可謂先於心之在而在，而道像之呈，其關鍵遂全在此能玄攬之靈慧之心。人苟有之，則道之有、無、玄、妙、常一之道像，皆無不呈。人苟無之，只有闇鈍之心，則此有、無、玄、妙、常一之道像，亦將無一能成於人前。²⁴

若以闇鈍之心聽之，則「五音令人耳聾」，若以靈慧之心聽之，則音樂便不令人耳聾。既然「五音令人耳聾」是有條件的，那癥結點便落到人心上頭了，但我們由第二章與第四十一章中對「聲音相和」²⁵及「大音希聲」²⁶的敘述可知，雖然音樂是否令人耳聾取決於心之所向，但此所向的前提乃歸決於人心是否領悟聲音的自然之質，對此，王弼注「聲音相和」為：

美者人心之所樂進也，惡者人心知所惡疾也，美惡猶喜怒也，善不善猶是非也，喜怒同根，是非同門，故不可得偏舉也。此六者皆陳自然不可偏舉之明數也。²⁷

王弼在此說明「聲音」與「難易」、「高下」等，都是一個對比的概念，而《老子》提出相對概念的目的，在說明「自然」的本質是「不可偏舉」的，再看王弼對「大音希聲」的注釋：

²⁴ 唐君毅《唐君毅全集卷十二 中國哲學原論導論篇》1986年9月校定板 p398。

²⁵ 「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。」第二章

²⁶ 「明道若昧，進道若退，夷道若類，上德若谷，大白若辱，廣德若不足，建德若偷，質真若渝，大方無隅，大器晚成，大音希聲，大象無形。道隱無名，夫唯道善貸且成。」第四十一章

²⁷ 王弼《老子注》藝文印書館 1975年九月三版 p8。

聽之不聞名曰希。不可得而聞之音也，有聲則有分，有分則不宮則商矣。分則不能統眾，固有聲者非大音也²⁸

自然之質既「不可偏舉」，但「有聲則有分」，所以有分就是「偏舉」，其言下之意在說明《老子》論樂乃論其「存有原理」，具有絕對而不可變動的特性，在這個意義上，「大音希聲」與道、自然的觀念是一致的。又因為以反省立場出發，所以儒家對音樂「應然原理」的討論，自被《老子》斥為「令人耳聾」。

我們從「失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮」、「大道廢，有仁義」 十八章 等《老子》對人文化成的反省中，並沒有看到「樂」在其列，顯然「樂」與「禮樂教化」的「樂」不相同。《老子》的「樂」是「道」，是「內在於萬物之中，為天地萬物所同具」²⁹的意義，以實踐來說，是「人生最高價值的歸趣」、「是人格修養的法則，兼指修養所得的人格或心境。」³⁰參照《論語 泰伯》「興於詩，立於禮，成於樂。」，儒、道兩家對「樂」的看法，似乎都指向最高的人格修養與內涵，而非只是可聽，可演奏的外在音樂形式。

《老子》之養生觀與樂論

藉由不益不損的反省，讓生命回歸最「自然」的面貌，《老子》的人生哲學，並不是心理的放任，而是生命的引導：

老子處身的環境正是周文疲弊 禮樂崩壞、物欲高張價值失序的戰國時

²⁸ 王弼《老子注》藝文印書館 p88。

²⁹ 袁保新先生認為「道」的形上意義共有四點，1. 道乃萬物生化的根源、2. 道的生化作用充虛無窮，以自然為法，以反為動，以弱為用，具有主宰性、常存性、先在性、獨立性、遍在性、3. 道又內在於天地萬物之中，為天地萬物所同具、4. 道乃一切事物活動的規律。詳見《老子哲學之詮釋與重建》p24-25。

³⁰ 同上注。

代，而老子思想的課題，也就是針對這種文明的虛矯與自我否定，？ 焦敝的人類心靈重新指引一條通往幸福的康莊大道。³¹

相對於《論語》「人而不仁如禮何？」的積極態度，與墨子「兼愛」、「尚賢」、「非禮」、「非樂」的大聲疾呼，《老子》顯得從容而退讓，其生命態度是退後，而與民休息的。先秦諸子中，《老子》所表現的生命智慧，與其他迥然有異，其對「道」的理解與把握，是透過對「聖智仁義」遮撥來呈現，這種以反對為立場，藉反省以為手段的辯論方式，成為嵇康析理的主軸。

二、《莊子》

莊子繼承《老子》思想而有開展，《老子》對抽象天道自然的體認較多，而莊子則多了一份對人的關懷。因此「生也有涯，知也無涯」的人生大問成為莊子的問題核心。何謂「生也有涯」、「知也無涯」？我們可以從 齊物論 來看：

一受其成形，不忘以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，茶然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？人之生也，固若是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？《莊子 齊物論》

「一受其成形，而不化以待盡」，是「生也有涯」，一受生化，便受到命定的限制；而「其形化，其心與之然」，「知也無涯」的痛苦便從彼此互相追隨開始。化解生也有涯的方法，在逍遙無待之遊，消除知無涯之法，在天籟齊物之論，如是，則生轉無限，而知有其主，透過心齋坐忘的修養功夫，離形則生可無涯，去智則知歸有涯，使人生的痛苦得以解開，因此問題便落在心齋坐忘如何開始上？換言之，離形去智的根據是什麼？我們可以從南郭子綦與子遊的對話中找到線索：

³¹袁保新 《老子哲學之詮釋與重建》p213。

南郭子綦隱机而坐，仰天而噓，荅焉似喪其偶。

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？

今之隱机者，非昔之隱机者也。」

子綦曰：「偃，不亦善乎，而問之也！今者吾喪我，汝知之乎？女聞人籟而未聞地籟，女聞地籟而未聞天籟夫！」

子游曰：「敢問其方。」

子綦曰：「夫大塊噫氣，其名為風。是唯無作，作則萬竅怒號。」

子游曰：「地籟則眾竅是已，人籟則比竹是已。敢問天籟。」子綦曰：「夫吹萬不同，而使其自己也，咸其自取，怒者其誰邪！」《莊子 齊物論》

這一段「萬竅怒吼」的寓言，說明萬物的存在皆具真實性，因為這個真實是來源於天地自然之質，所以原本便是自由自在，因此生命並不因「隨」而得到安全感，反而依循既定的原則或規範，只徒然陷入有涯無涯的循環而已。生命的出路在「道」的超越根據，依此根據人可以？肢體黜聰明，如王邦雄先生言：

吾是精神的我，我是形體的我，精神的我擺脫了形體的我，而回到他本身的自由。精神的我是無形的，形體的我是有形的，天籟是無聲之聲，地籟人籟是有聲之聲，看到形如槁木，就斷定心如死灰，此有如只有看到有形的我，卻看不到無形的我，只聽到有聲之聲的地籟人籟，而聽不到無聲之聲的天籟一樣。沒有天籟的發動，萬竅是發不出聲音來的，而天籟又容許萬竅以自己的存在方式發聲。如是，地籟、人籟雖各有不同，卻同時都是真的，萬物平齊的理論基礎，就此建立³²

在有形的萬事萬物之上的無形主宰，落在生命的存在裏，是謂「真君」，此「真

³² 《中國哲學史》空中大學用書 p156

君」是生命的本質，換言之，此主宰來自於天，具有自取的能力，不必一定倚靠既有價值或人文制度，才能找到依歸，生命自己就是依歸。有涯與無涯都是事實，事實是並不具爭議或帶來痛苦，因此問題便在於「隨」，今以「真君」為主，便能夠破除以「隨」為倚靠的危險：

若有真宰，而特不得其朕。可行己信，而不見其形，有情而無形。百骸、九竅、六藏，賅而存焉，吾誰與為親？汝皆說之乎？其有私焉？如是皆有為臣妾乎？其臣妾不足以相治乎？其遞相為君臣乎？其有真君存焉？《莊子 齊物論》

「真君」是生命的本質，百骸、九竅、六藏皆附屬於「真君」，因此音樂思想裡，莊子一方面肯定萬竅「咸其自取」的「真君」風貌，二方面則逼顯「其怒者誰」的天籟根源。使具有絕對性的「天籟」與具個別性的「地籟、人籟」同時獲得存在的根據。

《莊子》之養生觀

真君固然為生命本質，借助形以開展，只是此形並不若「真君」超然：

一受其成形，不忘以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎。《莊子 齊物論》

「一受其成形，不忘以待盡」是「吾生也有涯」；「其形化，其心與之然」則是「知也無涯」，兩者是莊子養生思想所面臨的大問題。為何「真君」寄寓於形體時會產生這樣的問題？原來真君是天籟，一受其形，就會有彼是之分：

物無非彼，物無非是。彼亦一是非，此亦一是非。《莊子 齊物論》

不亡以待盡，是萬物共同的生命現象，無是無非，屬於「天刑之，安可解」的天生限定。但當「心與之然」，「知」的作用執著一端而為是非，執著形化而憂慮生死時，有是非便成為痛苦，痛苦便模糊了生命本質，成為人生的自困自苦，困是心知對是非、生死的「分」，苦卻由純真自然的生命承擔。因此 齊物論 說：

其分也，成也；其成也，？也。凡物無？與成，復通為一。《莊子 齊物論》

所以人生的困苦，並非來自命限，而是因為知的執迷。「德蕩乎名，知出乎爭」命定有限而欲望無窮，有欲則爭，如此生命直致凋零都在追求永無止盡的欲望，落入因隨而殆的困境。對此莊子的對應是「心齋」：

回曰：「敢問心齋。」仲尼曰：「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣！聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」《莊子 齊物論》

「心齋」是第一層的思考，關注於心、物關係。唐君毅先生認為，莊子對心、物的看法並不在如何對待，而在不受干預。

不干被役使而致「心死」、「心殉」，遂望起死回生，而？真君以做主。此處之功夫，則要在消極的去除此一切不自主之間雜思念，情識往來。³³

去除一切不自主之間雜思念，就是「勿聽之以心」，以真君做主，就是「聽之以氣」，「心齋」的作用在於停止心對外物的過度反應，使真君自然的呈現出來。

「心齋」關鍵在「虛」，「虛」在「名也者，相軋也；知也者，爭之器也」的環境中「心齋」如何可能？莊子以「坐忘」化解：

³³ 《中國哲學史》空中大學用書 p156

仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」《莊子 齊物論》

墮肢體是離形，也就是無聽之以耳；黜聰明就是去知，也就是無聽之以心，而聽之以氣，知我與萬物為「齊物」，則可虛而待物，躍登「通於大同」的境界。

莊子的養生觀，是《老子》哲學的進一步開展。《老子》體現的天道，到了莊子轉化成以內在「真君」為主的超越思想。天籟齊物之論，開拓了整體和諧的「大和」境界。

《莊子》之樂論

「道，淵乎其居也，濇乎其清也。金石不得，無以鳴。故金石有聲，不考不鳴。蕩蕩乎！忽然出，勃然動，而萬物從之乎！視乎冥冥！聽乎無聲。冥冥之中，獨見曉焉；無聲之中，獨聞和焉。」³⁴《莊子 天地篇》

地籟與人籟借金石而發，金石有聲，乃「天籟」使然；「天籟」足令音樂和諧，使萬物從之，然「天籟」非金石卻無以顯彰，惟金石所彰顯的仍是有聲之樂，如何超越有聲之樂，而能於「無聲之中，獨聞和焉」？我們可以從老莊對於人「心」面對「有聲之樂」與「無聲之樂」時的作用定義找到答案。《老子》認為人心的取捨與偏向，決定「道」是否能於萬物中呈現，換言之，人心的取捨決定了事物對生命的價值。而莊子對心的領略則為：

固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？大知閑閑，小知閒閒；大言炎炎，小言詹詹。其寐也魂交，其覺也形開，與接為搆，日以心鬥。縵者，奢者，

³⁴ 《諸子集成》中華書局 1954年九月???????? 後引《莊子》不再附註。

密者。小恐惴惴，大恐縵縵。其發若機括，其司是非之謂也；其留如詛盟，其守勝之謂也；其殺若秋冬，以言其日消也；其溺之所為之，不可使復之也；其厭也如緘，以言其老洩也；近死之心，莫使復陽也。喜怒哀樂，慮嘆變熱，姚佚啟態；樂出虛，蒸成菌。日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎，已乎！旦暮得此，其所由以生乎！ 其有真君存焉？如求得其情與不得，無益損乎其真。一受其成形，不忘以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，忡然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？人之生也，固若是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎？奚必知代而心自取者有之？愚者與有焉。未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也。《莊子 齊物論》

「隨」是心的大敵，「其形化，而其心與之然」，顯然認為心在未認識「真君」時是脆弱而盲目的，因此師心自用，產生爭執都是盲目所產生的弊端；其次，他認為「真君」無法在心與外物的接觸間呈現，因為「如求得其情與不得，無益損乎其真」。「心」需以「真君」為主宰，唐君毅先生在《莊子之靈台心荀子之統類心與大學中庸之功夫論》一文中說：

莊子所講的人心，乃吾人之心暫停對外事物之感應，亦暫不求對外物之知識，而回頭反省時，乃真覺其存在者。³⁵

因此《老子》與莊子對「心」的領略之路不盡相同，但本質其實無二。唐君毅先生說：

此能反省之心，乃決不干被役使而致「心死」、「心殉」，遂望起死回生，而

³⁵唐君毅《中國哲學原論—原性篇》台灣學生書局 1984 年 2 月初版 p123。

？真君以做主。此處之功夫，則要在消極的去除此一切不自主之間雜思念，情識往來。³⁶

此「真君」之心，使人超越有聲之樂，由樂聲之和感受到生命之和，這便是生命的無聲之樂。所以「勿聽之以耳，而聽之以心，勿聽之以心，而聽之以氣」，以「心」為基礎，向下超越感官的偽，向上追求「天籟」的真。

老莊的音樂思想並不是對有形音樂的全面批判與否定，而以反省的角度，讓人自發的意識到「隨」的危險，從而追求精神的獨立與生命的自主。

「天籟」是一種反省，而不是對「禮樂文化」的批判³⁷，是莊子對生命的觀照，並試圖為已僵化的生命提供超越的根據，讓人回歸「真君」取消是非，得到真正的自由與逍遙。

《莊子》之養生觀與樂論

莊子的樂論與養生觀可分為兩方面來說：

第一、齊物論 在人的身心平衡之外，提出人與萬物和諧，人與環境和諧，於「無聲之中，獨聞和焉」的「大和」思想，將音樂由儒家美善「和諧」的層次，擴大到和諧萬物，與發覺生命真理的境界。

第二、莊子音樂思想與養生觀，都建立在對具體事物的「超越」上，所論為「境界」，而養生與音樂的「境界」則同為「天籟」。

第三節 漢代典籍之養生觀與樂論

本節所討論的典籍，僅針對明顯影響嵇康《聲無哀樂論》及《養生論》思想者而言。先秦及漢代的典籍中，在音樂思想或養生思想上有突出成就的當然不僅本文所

³⁶ 同上 p125。

³⁷ 「儒家倡導的禮樂會使人喪失正常自然的本性 禮樂使人異化為非人，要使人性復歸，就必須拋棄禮樂」詳見蔡仲德《中國音樂史》藍燈文化 1993年初版 p155。

提諸本。

一、《呂氏春秋》

《呂氏春秋》是雜家的代表著作，其思想取諸家而來。十二紀 每紀首篇依五行屬性，將五音十二律與五時十二月、五方、五色、五味及相應的自然變化、農業生產等人事活動系連起來，依此畫出宇宙圖示，並以陰陽五行之說統攝各家思想。認為人與自然之間，以陰陽五行為橋樑，存在著異質同構的關係，其音樂思想與養生思想皆架構在「天人合一」的模型上。

《呂氏春秋》之養生觀

大喜、大怒、大憂、大恐、大哀，五者接神則生害矣。大寒、大熱、大燥、大溼、大風、大霖、大霧，七者動精則生害矣。故凡養生，莫若知本，知本則疾無由至矣。」《呂氏春秋 盡數》

養生莫若知本，此「本」為何？徐復觀先生將其歸納為以下三點³⁸：

1. 《呂氏春秋》之養生思想的產生背景是道家思想，而附會方士長生之說。
2. 養生主要指的是人君，而養生的內容，以節欲為主。
3. 養生的目的在「全其天」。

《呂氏春秋》的養生觀受道家思想影響，但老子的養生思想在「體道」，必須「致虛極，守靜篤」，莊子將此落實於心上，開出「心齋」、「坐忘」的功夫。但《呂

³⁸ 「個人養生思想，在《呂氏春秋》全書中，佔有很重的份量，其固有三。一、是道家思想，在戰國末期，特別向養生方面發展；方士長生之說，是由此附會出來的。所以《呂氏春秋》之重視養生，可以說是反映當時道家思想的傾向。二、呂氏春秋上所說的養生，主要指的是人君；而養生內容，以節欲為主。人君能節欲，即可少取於人民，讓人民能自養其生。三、認為養生可以「全其天」，能全其天，則一人之身，即是一個小天地，可以與天地相通，且和天地一樣，能發生莫大的感應效果。」徐復觀《兩漢思想史》台灣學生書局 1979 年初版 p35。

氏春秋》的道家思想，是混和陰陽家思想之後的產物，所謂「養生致精以與天地通應」。與老莊的原始道家思想有所不同，再加上 具備 篇所說之「誠」的概念，其養生思想也接受了部分《中庸》、《易傳》的觀念：

誠有誠乃合於情，精有精乃通於天。乃通於天，水木石之性，皆可動也，又況於有血氣者乎？故凡說與治之務莫若誠。《呂氏春秋·審應覽》

《呂氏春秋》的養生觀以陰陽思想為主，輔之以戰國末年以來的道家思想，並融合了一部分的儒家思想，再配合上節氣與四時之後，將養生由修身之務，擴大成為與天地之和。

徐先生的第二個觀察是：養生思想主要是針對「人君」的。《呂氏春秋》認為人君能節欲，即可少取於人民，讓人民能自養其生。而自養的限度與節制，則採先秦儒家以禮為節的規範，在自養有據而節制有源的概念下，《呂氏春秋》對情欲則採取肯定的態度：

天生人而使有貪有欲，欲有情，情有節。聖人修節以止欲，故不過行其情也。

《呂氏春秋 情欲篇》

《呂氏春秋》之所以對情欲既要求節制又要求合理，在它所提出的節欲方法。不由理性的我著手，而直接求之於情欲本身，認為物質生活太過，反而使情不適而生命之剝喪，能節制欲望，則可反適於情，保全天所與人的生命，此謂「全生」、「全性」、「全天」：

萬物章章，以害一生，生無不傷；以便一生，生無不長。故聖人之制萬物也，以全其天也。《呂氏春秋 情欲篇》

養生是為了保全天生的性命，因為生命是由天所生，如此才「合於天」。《呂氏春秋》繫聯起命與天的關係，認為「人之天地也同」，既能由養生以全其天，則人可以與天地相通：

天全則神和矣、目明矣、耳聰矣、鼻臭矣、口敏矣，三百六十節皆通利矣！
若此人者：不言而信，不謀而當，不慮而得，精通乎天地，神覆乎宇宙；其於物無不受也，無不裹也，若天地然！上為天子而不驕，下為匹夫而不愠，此之謂全德之人。《呂氏春秋 本生篇》

由《呂氏春秋》所提出的思想來看，其道家思想其實是黃老思想的原型。原本老莊養生的超越根據在「心」，到《呂氏春秋》成為「天」，所謂：

始生之者，天也；養成之者，人也。能養天之所生而勿撓之謂天子。《呂氏春秋 孟春季》

此處的「天子」有兩層涵意，一是政治上的天子，一是養生可與天地相通的保證，徐復觀先生在《呂氏春秋及其對漢代學術與政治的影響》一文中對先秦儒、道及雜家與天地相通的修養方式曰：

儒家由人性中理性的擴充而得到與天地相通的精神境界；原始道家，由「致虛極，守靜篤」的功夫，以擴充生命中的虛靜之德，而得與天地相通的境界。

《呂氏春秋》則以養生而得到與天地相通的精神境界。³⁹

《呂氏春秋》養生觀的形上根據，從儒、道的自我轉為外在的「天」，替換了純統思想最核心的部分，所謂「天人一體」這種超越而不內在的思維方式，影響了

³⁹ 同上 p43。

整個漢代的學術思想⁴⁰。

《呂氏春秋》之樂論

大聖至理之世，天地之氣，合而生風，日至則月鐘其風，以生十二律。仲冬日短至，則生黃鐘。季冬生大呂。孟春生太簇。仲春生夾鐘。季春生姑洗。孟夏生仲呂。仲夏日長至，則生蕤賓。季夏生林鐘。孟秋生夷則。仲秋生南呂。季秋生無射。孟冬生應鐘。天地之風氣正，則十二律定矣。《呂氏春秋 夏季紀》

「天地之氣，合而生風」，音樂來源於自然風聲，《呂氏春秋》探討音樂本質的過程，將《莊子》「萬竅怒吼，咸其自己」的思想從自然精神外化為自然界，認為十二月各有不同風聲，而十二律乃仿風聲而定，這種音樂來源說幾乎普遍的被接受，原因在於音樂由風聲而來的說法，並不與先王制禮作樂或大音希聲有所衝突，相反的，加上一個來源自然界的說法，反而更突顯了音樂的和諧本質與人性共感的可能，自此陰陽五行登堂入室，配上子產、醫和等在醫學角度上所提出的「和」的概念，養生與音樂便產生了絕佳的溝通點。

以下便是《呂氏春秋》所突顯的「和」：

「音樂之所由來者遠矣，生於度量，本於太一。太一出兩儀，兩儀出陰陽。陰陽變化，一上一下，合而成章。凡樂，天地之和，陰陽之調也。」《呂氏春秋 大樂》

不「和」的音樂就是「侈樂」，此處「和」轉化於「天地之和，陰陽之調」，以莊

⁴⁰ 「這種只超越而不內在的想法，正是漢儒的特色所在」見王邦雄等《中國哲學史》空大用書 p30

子 齊物論 的「大和」為基礎，參入陰陽思想的結果，使「和」的領域不斷的擴大，對象也由單純的血氣，成為自然境界、陰陽之調的總合。

因此音樂欣賞便不再只是欲與樂的關係，還包括了對自然之理的和諧，因此《呂氏春秋》在欲、樂之外，增加了順「理」的主張。

在「欲」方面，首先肯定人對音樂的欲求：

耳不樂聲，目不樂色，口不甘味，與死無擇。《呂氏春秋 仲春紀》

但反對縱欲，明確主張有限度的享樂，顯然是受荀子的影響。而節制「欲」的方法是「理」，要明白過度縱欲對身體及心理的傷害，依循著《老子》人性本靜的思想，為「安性」、「養性」而主張節欲：

「昔先聖王 為聲色音樂也，足以安性自娛而已矣！ 聖王之所以養性也，非好儉而惡費也，節乎性也。」《呂氏春秋 仲紀》

先在「理」上符合邏輯，才能在「欲」上得到合理的滿足，而這個結果便是「樂」，《呂氏春秋》認為真正的樂不在於音樂，而在人能配合自然之理，避其害而得其利。不能節者「耳不可瞻，目不可厭，口不可滿」，勢必以「身盡府種，筋骨沉滯，血脈雍塞」收場，唯有知節者，能得的「和」、「樂」之道。

仲夏季 與 紀夏季 一共八篇，而關於音樂功效之言，大多集中在這裡，《呂氏春秋》的音樂是配合著夏季，為何音樂配合著夏季而非其他季節？徐復觀先生對此作了解釋：

「夏長」是萬物在夏季因陽氣正盛而得到發育成長的意思。呂氏的門客們，認為人的發育成長，係來自學問；而從藝術上使人的精神得以舒展的莫如音

樂。⁴¹

這也說明了《呂氏春秋》對音樂功能的看法，以「長養」的夏季與音樂配合，說明音樂對養之功效。

《呂氏春秋》之養生觀與樂論

音樂能「從藝術上使人的精神得以舒展」⁴²。所以在音樂養生的觀念上，便特別注重音樂對精神層面的影響：

「夫音亦有適。太鉅則志蕩，以蕩聽鉅則耳不容，不容則橫塞，橫塞則振。太小則志嫌，以嫌聽小，則耳不充，不充則不詹，不詹則窳。太清則志危，以危聽清則耳谿極，谿極則不鑒，不鑒則竭。太濁則志下，以下聽濁則耳不收，不收則不特，不特則怒。故太鉅、太小、太清、太濁皆非適也。」《呂氏春秋 適音篇》

聲音太大會使心志動搖，耳朵無法容納，身心感到震驚；聲音太小則使心志疑惑，耳朵不充實，內心不滿足；聲音太尖會使心志不安，耳朵疲倦，心力衰竭；聲音太低會使心志卑下，聽而不聞，心聲怨怒。以此與單穆公：

若視聽不和而有震炫，則味入不精，不精則氣佚，氣佚則不合，於是乎有狂悖之言，有眩惑之明，有轉易之名，有過之度，出令不信，行政放紛，動不順時，民無依據，不知所力，各有離心。《左傳 襄公六年》

對照而觀，《呂氏春秋》對音樂之於人心理健康影響的看法，並非空穴來風。配合夏季「長養」的特性，更加深音樂長養身、心的作用。

⁴¹ 余英時《兩漢思想史》台灣學生書局 1976年六月初板 p37。

⁴² 同上 p39。

初音 篇提出「凡音者，產乎人心者也，產於心則蕩乎音」，突顯了音樂與心、及心所感的關係，成為《聲無哀樂論》聲、心關係的原型。

樂之為體，以心為主。 至八音會諧，人之所悅，亦總謂之樂。 聲無哀樂論

二、《淮南子》

《淮南子》以天的時令季節比附於四肢五官，強調人因自我意識而成萬物之貴。在養生和音樂思想上。以「神」、「氣」、「形」三方面論述自然物質與自我意識間的關聯與主客關係，是陰陽思想與老莊思想結合後的進一步開展。

《淮南子》之養生觀

《淮南子》的養生目的在恬愉清靜，闡述的是道家的修養。認為「道」化為陰陽二氣，成就四時而造萬物，而其中以人最貴，因為人的肢體孔竅，皆通於天：

天地以設，分而為陰陽，陽生於陰，陰生於陽。陰陽相錯，四維乃通。或死或生，萬物乃成。蚊行喙息，莫貴於人。孔竅肢體，皆通於天。天有九重，人亦有九竅。天有四時，以制十二月，人亦有四支，以使十二節。天有十二月，以制三百六十日，人亦有十二肢，以使三百六十節。故舉事而不順天者，逆其生者也。《懷南子 天文訓》

如此「天人感應」的重點便在「法天」。不論「形」、「氣」、「神」皆缺一不可：

夫形者，生之舍也；氣者，生之充也；神者，生之制也；一位失，則三者傷矣。《懷南子 元道訓》

「氣」是血氣，「神」是人的精神意識，「形」是上二者的載具，三位中以「神」為重，因為「神」肩負著需求與嗜欲的判斷責任。如何養神？《淮南子》認為「反性於初，而游心於虛」 俶真訓 ，使外欲合理滿足而不擾亂內心，則性可得宜。

「靜漠恬澹，所以養性也。和愉虛無，所以養德也。外不滑內，則性得其宜。性不動和，則德安其位。養生以經世，抱德以終年，可謂能體道矣。」《淮南子 ？ 真訓》

主要的養生功夫，在《莊子》的「心齋」、「坐忘」，以「損」為「養」，試圖擺脫生理的束縛，而達到心靈的超脫。

《淮南子》之樂論

《淮南子》的音樂思想，是儒、道交融的，他一方面認為認為有聲之樂來自於無聲之道。歌頌「大音希聲」，以此觀察「有聲之樂」，認為它確有「令人耳聾」的一面：

耳目淫於聲色之樂，則五藏動搖而安定矣；五臟動搖而安定，則血氣濤蕩而不休，則精神馳騁於外而不守矣；精神馳騁於外而不守，則福禍之至雖如山丘而無由視之矣。 是故五色亂目，使目不明；五聲嘩耳；使耳不聰。《淮南子 原道訓》

但另一方面也接受了來自儒家的「禮樂教化」思想，肯定音樂能「飾喜」、「宣樂」，可以「致和」：

鍾鼓管籥，干戚羽旄，所以飾喜也。 樂者，所以致和。《淮南子 本經訓》

音樂的影響之所以會有「耳聾」與「致和」的不同，關鍵在於是便在「神」對欲望與需求間的判斷：

古之治天下也，必達乎性命之情。誠達於性命之情，而仁義固附矣，趨捨何足以滑心？聲色不能淫也。《淮南子 俶真訓》

其關鍵在於取捨，也就是知所節制，他對有聲之樂的肯定，是因為「因民之所好」，但太過則使人心受到牽制，所以要「?之節文」，認為欣賞者因縱欲而失「神」是不明智的：

樂失之淫。今目樂五色，口嚼滋味，耳淫五聲，七竅交爭以害其性，目引邪欲而澆其天和，身弗能治，奈天下何《淮南子 齊俗訓》

以無聲之道為本，以聲之樂為末，認為性屬天道，欲為末節，這樣便將天性與人欲對立了起來，順性是合理的滿足，縱欲便會傷害到天性。但這種對立卻導致人性與天性的緊張，似乎與「天人合一」的思想前提相左，在這方面，《淮南子》將其歸咎於音樂創作的原理想。在音樂創作上，創作者的內心與作品，應當「文質彬彬」，表裡如一，以形、氣、神來說。認為「形」是物質載具，即五聲；「氣」是根本，指與生俱來創作與欣賞能力；而「神」是主宰，是人的自我主張與想法。所謂「君形者」，是天生的「氣」，與後天「神」的契合，是發自內心的真正情感，徒有操作「形」的技術，則是樂工而非音樂家。《淮南子》認為音樂若不能感動人，而徒有其「形」，是十分可笑的，人性與天性的衝突，便是因為這種徒具形式的音樂，不能使「天人和一」之故。音樂所以感人，乃因樂曲中包含了作者的生命歷程與觀感，這種內涵引起聽眾的共鳴，進而打破時空的限制，使「神」能透過音樂，在不同「形」上交流共存。

《淮南子》之養生觀與樂論

《淮南子》的養生觀與樂論，皆著重於「形」、「氣」、「神」的配合，而以「神」為重。音樂是忠於「神」的紀錄，所以它也能反過來對「神」產生一定的影響，而影響的好壞，則繫於人是否知「節制」。在「天人相應」的基礎上，《淮南子》強調人自我意識的珍貴，認為音樂只是客觀的存在，若不能把持意志，則心隨氣動，失之流湏：

目觀《掉羽》、《武象》之樂，耳聽滔浪奇麗激珍之音，揚鄭衛之浩樂，結激
？之遺風，此齊民之所以淫佚流湏。《淮南子 原道訓》

反之則可「飾喜」、「致和」：

鍾鼓管簫，干戚羽旄，所以飾喜也。樂者，所以致和《懷南子 本經訓》

《淮南子》強調音樂為客觀存在，而作用取決於心的思想，成為《聲無哀樂論》的主要觀點之一。誠如蔡仲德先生所言：

沒有《淮南子》關於有無、本末關係的論述，就不會有王弼的貴無論和「大成之樂」的思想；沒有《淮南子》關於本末、悲樂關係的論述，就不會有阮籍調和自然與禮樂的關係、否定悲樂與以悲為美的思想；沒有《淮南子》關於主客關係的論述，就不會有嵇康《聲無哀樂論》、《養生論》、《答難養生論》關於「聲無哀樂」、「以內樂外」的思想。⁴³

三、《春秋繁露》

《春秋繁露》之養生觀

⁴³ 《中國音樂美學史》蔡仲德 p322。

董仲舒的養生觀源於其天道思想：

循天之道以養其身謂之道《春秋繁露 循天之理》

其養生思想大多集中於此篇，點明董仲舒是站在天人合一的基礎上，論述養生思想的。他從陰陽、節令的消長輪替，觀察人所應遵循的「天之理」的原則：

天有兩和，以成二中，歲立其中，用之無窮。《春秋繁露 循天之理》

「兩和」分別指著南方之中--夏至，與北方之中--冬至。「兩和」分別代表著陰陽；「兩中」是陰陽之氣極隆盛的交會點，也是起轉點，陰陽二氣運行至「兩中」，便達到頂盛，開始逆轉。四季的生生滅滅以此為界，所有生化功能與進度到此最為明顯。董仲舒認為養生之道在與陰陽二氣的運行與配合，既然天的運行規律可以探知，那麼人只要循著「天道」來養生，便可獲得長壽。歸納其養生要旨，在於循天的中和之道以養氣，而氣的突出表現在男女的交合，著重男女之欲需合於陰陽之節，董仲舒在這方面的理解，可歸納為下列兩點：

（一）晚婚：

養身以全，使男子不堅壯，不家室，陰不極盛，不相接。《春秋繁露 循天之理》

指出男女必須在生理上充分發育成熟之後在論及婚嫁。因為：

天地之氣，不致盛滿，不交陰陽。《春秋繁露 循天之理》

若在身體發育完成之前，精氣便已衰竭，則不得終壽而夭，上天使人體成熟需要

一定的時間，而人應該循此天理而動。

(二) 房事需有節度：

君子治身不敢違天。新牡十日而一遊於房，中年者倍新牡，始衰者倍中年，終衰者倍始衰，大衰者以月當新牡之日，而上與天地同節矣。此其大略也。

《春秋繁露 循天之理》

由上可以得到兩個訊息，第一、董仲舒規範房事之道的依據在「天」，而其目的則在「與天地同節」。第二、這樣的週期規劃，應有其時代背景，徐復觀先生在《先秦儒家思想的轉折及天的哲學的完成》一文中說：

漢室自朝廷以至諸侯王及一般權貴，在男女關係上的荒淫無度，《由二十二史? 記》卷三「漢諸王荒亂」條，可見一般。董氏兩相驕王，對各種荒淫情形，當然耳熟能詳，所以他把此一問題安放在他的天的哲學中去加以補救。

44

原來，講究房中節度的養生思想有其產生的時代背景，但礙於陳述對象，所以董仲舒不得不借養生以行勸諷，故「這樣的週期規劃，不論在全篇或全書其他任何篇章中，我們都看不出任何依據線索」⁴⁵。董仲舒的出發點在「君子治身不敢違天」。結合房中術是為了吸引王公貴族的注意。其用心故十分細膩，但在時代背景漸漸淡化後，房中術的規律與符節，竟成為「治身不敢違天」的依據，《素女經》⁴⁶：

人年二十，四日一洩。三十者，八日一洩。四十者，十六日一洩。五十者，

⁴⁴徐復觀《兩漢思想史》台灣學生書局 1979 年初版 p412。

⁴⁵ 《春秋繁露·循天之道》所顯現的養生之理 陳麗桂 中國學術年刊 十九期 p172。

⁴⁶ 龍一吟《中國古代性學集成》八龍出版文化服務有限公司 1991 年出版 p36。

二十日一洩。

唐代醫家孫思邈則將此觀念視為養生一方，而陳述於《千金要方》⁴⁷之中：

人年二十者，四日洩。年三十者，八日一洩。四日十者，十六日一洩。五十者，二十日一洩。六十者，閉精勿洩，若體力猶壯者，一月一洩。

徐復觀先生說⁴⁸：

仲舒受時代風氣及戰國末期道家的影響，亦重視養生。但他的養生之說，雖取自道家，但亦套在他的天的哲學裏以作其根據，反轉來又給後來道教言養生者以影響。

《素女經》與《千金藥方》的引用，大概是董仲舒史料未及的吧。

除房中術外，養氣的思想也為董仲舒所重視：

凡養生者，莫精於氣。養生之大者，乃在愛氣。氣從而神成，神從而意出，心之所之謂意。意勞者神擾，神擾者氣少，氣少者難久矣。故君子閑欲止惡以平意，平意以靜神，靜神以養氣。氣多而治，則養生之大者得矣。

董仲舒認為「氣」使人得以有感知與心靈活動，但心理活動與情緒變化卻會反過來影響氣體的運行。因此要「愛氣」，從心理情緒變化著手，使心神不擾，「閑欲止惡」使「意」能「平」，「神」能「靜」。「天人相應」到了董仲舒已經開始出現繁瑣的規格與教條了，陰陽思想至此已發展到極致，接下來便出現了王充的反動

⁴⁷ 同上 p16。

⁴⁸ 徐復觀《兩漢思想史》台灣學生書局 1979 年初版 p409。

《春秋繁露》之樂論

董仲舒的音樂思想重點在？君王提供一套禮樂治國之道：

子孫長久安寧數百歲，此皆禮樂教化之功也。《春秋繁露 對策》

禮樂的功用在於外發於和而內感於情，對內來說，禮樂符合人性的需要，對外而言，禮樂能使社會各階層和平共處：

聲發於和而本於情，接於肌膚，臧於骨髓。故王道雖微缺，而管絃之聲未衰也。《春秋繁露 對策》

孟子「耳之於聲，性也」的敘述，經過陰陽思想的洗禮，在不到百年的時間，變成了「臧於骨髓」的絕對的因子，對照 立元神 的一段文字敘述：

天生之以孝悌，地養之以衣食，人成之以禮樂。《春秋繁露 立元神》

驚見董仲舒竟將音樂提升至人之所以為人的高度，雖然此說仍能見到「四端」的遺跡。但孝悌變成出於「天」，而人則必須法天服從天的意志，禮樂教化出自天道不能違背。於是，音樂由自然之和變成人倫之和，從節制享樂變成教條管束，其政治目的已遠超越實質意義。為了使人心甘情願的服從上位者的「禮樂教化」，《春秋繁露》更有「以樂正民」的思想：

民之情不能制其欲，使之度禮，目視正色，耳聽正聲，口食正味，身行正道，非奪之情也，所以安其情也。《春秋繁露 天道施》

目之所視、耳之所聽都能被引導，而引導的目的則在「神人以和」，董仲舒降低

了人在音樂中的自主性，使《荀子》以來的樂論產生變質，對整個音樂的自由發展來說，其負面影響是大過正面的，而司馬氏對禮樂教化的濫用，亦濫觴於此。當《春秋繁露》的禮樂論調碰上政治家的野心，就不能不促成「聲無哀樂」這類的抗爭。

《春秋繁露》之養生觀與樂論

天生之以孝悌，地養之以衣食，人成之以禮樂。《春秋繁露 對策》

董仲舒認為音樂可以節制心理情緒，人可以在禮樂的薰陶之下，使心靈得到健全的發展，防止不良心理反應的發生，而影響外在之氣的運行，而音樂之用便在使心靜意平。這是當時禮樂教化的思想主流，而音樂與人的關係在這裡已經發生變化。

聲發於和而本於情，接於肌膚，臧於骨髓。故王道雖微缺，而管絃之聲未衰也。《春秋繁露 對策》

聲無哀樂論 的時代背景，在《春秋繁露》中已嗅出線索：一為以禮樂教化掌管心緒所向與人格發展，二是將音樂的地位提升到人之所以為人的地步，使其為人格健全中的要素。董仲舒的學說固有其時代需求，但如此一來，卻將儒、道樂論中最重要精神給模糊了。「天人相應」之末流，想是《春秋繁露》所始料未及的吧。

四、《論衡》

《論衡》之養生觀

王充認為人體由陰陽二氣所構成，陰氣擔任肉體的形成，陽氣擔任精神的形成，其關係如同蠟燭與火，相需相成。

夫人之所以生者，陰陽氣也。陰氣主為骨肉，陽氣主為精神，精氣為知，骨肉為強。故精神言談，形體固守。骨肉精神，和錯相等。故能常見而不滅亡也。《論衡 訂鬼》

陰陽二氣的發展，到《論衡》出現了陰為形陽為神的情況，從先秦到漢代的養生觀，可以發現是陰陽思想不斷的細緻化，《論語》心性與行為合「義」的內涵，到漢代變成二氣的和諧，在陰陽思想的牽扯下，漸漸與道家「聽之以氣」的自然思想產生混淆，但漢代仍將這種性格已經發生轉變的黃老學說稱之為儒家思想，這種趨向勢必引發魏晉對儒、道匯通的討論，在將陰陽思想去蕪存菁之後，魏晉的養生基調，基本上是建構於儒、道會通之平台上的。

雖然《論衡》養生觀成於陰陽思想，但由主張可以看出其極力擺脫「天人相應」的趨向，並改以陰陽，及身心平衡為養生主軸：

平公好樂，喜笑過度，偶發疽病。《論衡 訂鬼》

精思不任，絕脈氣減也。《論衡 自記》

人之疾病，希不有由風、濕與飲食者。《論衡 感虛》

上面的引文分別敘述心理失調與身體疾病的原因，這些現象並沒有什麼特別，但《論衡》的解決之道，竟回歸到《老子》的思想上：

養氣自守，適食則酒，閉明塞聰，愛精自保。《論衡 自記》

由《論衡》養生觀明確的看到了儒、道匯通的現象，嵇康所提出的養生五難與「曠然無憂患，寂然無思慮」之解決方法，實濫觴於此。再者，將嵇康神仙非積學所能致，將永生排除於養生目標之外的思想，對照於 自記篇 「惟人性命長短有

期，人亦虫物，生死一時，年歷但訖，孰使留之」。足見嵇康的理性思惟亦其來有自。

《論衡》的養生重點，在避免人為之力使生命早夭，而非以延年益壽為養生前提，這樣的結論足見其「理性」特色，在延年養生之術的全盛，充斥著各種斥卜巫、夢境等等迷信的時期，王充的思想自是十分可貴，基於對前朝思想之反省，魏晉思潮出現了前所未有的理性精神，《論衡》之濫觴實功不可沒。

《論衡》之樂論

王充的音樂思想建立在「疾虛妄」上，對從先秦流傳至漢的許多關於音樂的神話傳說加以批駁。視音樂為客觀的物質存在，上承《荀子》的理性思想，下開 聲無哀樂論 之先河。

傳書言：「師曠奏白雪之曲，而神物下降，風雨暴至，平公因之癱病，晉國赤地。」或言：「師曠清角之曲，一奏之有雲從西北起；再奏之大風至，大雨隨之，裂帷幕，破俎豆，墮廊瓦。坐者散走，平公恐懼，伏乎廊室。晉國大旱，赤地三年，平公癱病。」夫白雪與清角，或同曲而異名，其禍敗同一，實也。傳書之家，載以為是；世俗觀見，信以為然。原省其實，殆虛言也。夫清角何音之聲，而能致此？感動天地，何其神也？此復一哭崩城，一歎下霜之類也。師曠能鼓《清角》，必有所受，非能質性生出之也。其初受學之時，宿昔習弄，非直一再奏也。審如傳書之言，師曠學《清角》時，風雨當至也。傳書言：「瓠芭鼓瑟，淵魚出聽，師曠鼓琴，六馬仰秣。」或言：「師曠鼓《清角》，一奏之，有玄鶴二八，自南方來，集於廊門之危；再奏之而列；三奏之，延頸而鳴，舒翼而舞，宮商之聲，聲吁于天。尚書曰：「擊石拊石，百獸率舞。」怪，然尚可信。何則？鳥獸好悲聲，耳與人耳同也。」禽獸見人欲食，亦欲食之，聞人之樂，何為不樂？然而「魚聽」、「仰秣」，「玄鶴延頸」，「百獸率舞」，蓋且其實；風雨之至，晉國大旱，赤地三年，公癱病，殆虛言也。或時奏清角時，天偶風雨，風雨之後，晉國適旱；平公

好樂，喜笑過度，偶發癱病。傳書之家，信以為然，世人觀見，遂以為實。實者樂聲不能致此。何以驗之？風雨暴至，是陰陽亂也。樂能亂陰陽，則亦能調陰陽也，王者何須脩身正行，擴施善政？使鼓調陰陽之曲，和氣自至，太平自立矣。《論衡 感虛》

《論衡》對傳說的批駁可分為下面三點：

1. 師延死後手指腐敗不能鼓琴，說明新聲並非師延所鼓。
2. 三尺之木、數弦之聲足以憾天地、感鬼神的說法太過神奇，不可置信。
3. 音樂不能調天地陰陽，也不能亂天地陰陽，惑亂者蓋人心而已。

在充滿災異思想的時代，王充思想的意義不僅在於理性精神，更給予「天人相應」的教化理論相當的打擊，對長期存在的「淫樂亡國」論做了最有力的批判，這種科學精神影響了嵇康的理性思考，也影響了明代朱載堉對十二平均率的研究。

《論衡》之養生觀與樂論

王充的音樂思想與養生思想集中在「疾虛妄」，對嵇康的影響除了實質內容的取材外，主要在其論述的態度。論死 篇云：

氣括口喉之中，動搖其舌，強其口，故能成言。譬猶吹簫笙。《論衡 論死》

認為樂器的發音機構與根據相同過程負責發聲的「氣」，其動力皆求諸於氣血的發動。以此固然可以串連生命與氣及音樂的關係，但王充在此處已沒有進一步的說明，故不宜妄斷。

第五節 前賢思想對嵇康的啟示

嵇康的養生觀與樂論採前說之處，除理性精神外，主要有四方面：

一、音樂的來源

夫天地和德，萬物資生。寒暑代往，五行成章為五色，發為五音。聲音之作，其尤臭味在於天地之間。其善與不善，雖遭濁亂，其體自若，而無變也。 聲無哀樂論⁴⁹

關於音樂來源，嵇康取材漢代以來流行的陰陽五行思想，結合荀子「物質天」的客觀性，作為形上理論，並以《呂氏春秋》宇宙圖式：

律呂分四時之氣耳，時至而氣動，律應而灰移。

的概念，強調音樂的客觀存在，作為樂、我分離的主要依據。

二、聲、心邏輯

和聲無象，而哀心有主。 聲無哀樂論

氣者，聲之元也；神者，生之制也。《淮南子·原道訓》

五聲有善惡，此物之自然也。至於愛與不愛，喜與不喜，人情之變，統物之理，唯止於此。然皆無豫於內，待物而成耳。至夫哀樂，自以事會，先遽於心，但因和聲，以自顯發。 聲無哀樂論

夫載哀者聞歌聲而泣，載樂者見哭者而笑。哀可樂，笑可哀者，載使然也。

⁴⁹ 《聲無哀樂論》嵇中散集 三民書局 1997年6月以下不再附註。

《淮南子·齊俗訓》

聲、心二元的思想，主要得自《淮南子》。以名家的「名」、「實」辨異方式，強調哀樂屬我、聲音屬彼的觀念。

三、「節制」觀

夫音聲和比，人情所不能已者也。是以古人知情不可放，故抑其所遁；知欲不可絕，故自以為致。 聲無哀樂論

夫樂者，樂也，人情之所必不免也。故人不能無樂，樂則必發於聲音，形於動靜；而人之道，聲音動靜、性術之變盡是矣。故人不能不樂，樂則不能無形，形而不為道，則不能無亂。《荀子·論樂》

不虛心靜聽，則不盡清和之極。 聲無哀樂論

夫載哀者聞歌聲而泣，載樂者見哭者而笑。哀可樂，笑可哀者，載使然也，是故貴虛。《淮南子·齊俗訓》

由引文可整理出兩個概念，一為「節制」，二為「貴虛」。音樂是「人情所不能已者」，故為免流於縱欲，就不能無「導」，此導非《淮南子》的「口不盡味，樂不極音」而是強調「貴虛」，說明音樂之所以好，之所以壞，都取決於「一心」。故節制在「心」而不在「樂」，因此心必須「貴虛」才能在與相物接時不至因為情緒與欲念，而使音樂欣賞流於放縱一途。

四、「和」的概念

故樂者，審一以定和者也。《荀子·論樂》

聲音和比，感人之最深者也。 聲無哀樂論

「和心足於內，和氣見於外；故歌以敘志，以宣情； 播之以八音，感之以太和；導之以神氣，養而就之； 使心與理相順，氣與聲相應；合乎會通，以濟其美。」 聲無哀樂論

夫政象樂，樂從和，和從平。聲以和樂，律以平聲。 聲應相保曰和，細大不逾曰平。 夫有和平之聲則有繁殖之財。《國語·周語下》

樂有歌舞， 哀樂不失，乃能協於天地之性，是以長久。《左傳·昭公二十五年》

「和」是嵇康音樂思想與養生觀的最終境界。嵇康「和」的思想兼採儒家的「美善相樂」，而道家的「中純實而反乎情」；及《淮南子》的「平和」，而對伶州鳩、子產等亦有所繼承。其養生與音樂思想的關鍵亦在「和」上。

嵇康的「和」是內外兼修的，既要求內心的「虛」，也要求外在養生的「具」，而「琴德最優」、「鼓琴以和其心」便在藉「樂」達「和」。不論「和」是指音樂上的和諧，或是生理上的平和，早在嵇康之前，藉「樂」達「心」、「氣」協調的思想便已存在了，因此，在音樂養生的前提下，若聲有哀樂，則音樂養生之說便無法成立，因為音樂本身即為使人情緒波動的原因之一。可見 聲無哀樂論 對前人的音樂養生思想多所繼承。

第三章 嵇康的養生觀

嵇康在《養生論》中首先定義的是養生認識論：

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

對於「神仙可以學得，不死可以力致」的問題，嵇康的回答是其「特受異氣，稟之自然，非積學所能致」。神仙不屬於養生範疇，永存秉於天生自然，不可力致強求。如此養生有何意義？嵇康的回答集中在對「上壽百二十，古今所同，過此以往，莫非妖妄者」的回應中，他說：「導養得理，以盡性命，上獲千餘歲，下可數百年，可有之耳。」養生的目的在使身、心皆能「盡性命」。一般人皆沒有「盡性命」，其原因便在導養不得理。

為什麼會導養不得理？第一、不明白「精神之於形骸，猶國之有君」，養生之道首重養心；第二、不知「形恃神以立，神需形以存」，養身與養心須並重。因此嵇康的養生觀基本上可分為養心與養身兩方面論述，而重點則在互相「俱濟」。在養心方面，《養生論》提出「清虛靜泰，少私寡欲。守之以一，養之以和」的方法，以「和理日濟，同乎大順」為目標。在養身方面，則以「蒸以靈芝，潤以醴泉，晞以朝陽，綏以五弦。」為功夫，試圖達到「無為自得，體妙心玄」的境界。

第一節 嵇康的養「心」思想

在嵇康的養心思想中，「清虛靜泰，少私寡欲」的概念，可於先秦道家思想中找到線索，如：

致虛極、守靜篤。《老子 第二章》

夫虛靜恬淡寂寞無為者，萬物之本也。《莊子 天道》

此清虛無為的思想故來自老莊，但「守之以一」的「一」、「養之以和」之「和」、與「和理日濟」的「理」以及「合乎大順」之「大順」，各代表著什麼含意？

一、守之以一

「守之以一」是善養生者的條件之一，而其具體的內容，則見於 難養生論：

苟云理足於內，乘一以御外，何物能默之哉？由此言之，性氣自和，則無所於「困於防閑」；情志自平，則無「鬱而不通」。世之多累，由見之不明也。

難養生論

由引文可知，「一」是養心的原則，此原則建立於「理足於內」的前提，而妨礙「理足於內」的原因，則是「見之不明」。如何使「見之明」？嵇康認為應該辨明「性動」與「智用」的差別：

性動者，遇物而當，足則無餘；智用者，從感而求，倦而不已。故世之所患，禍之所由，常在於智用，不在於性動 答難養生論

《老子》亦出現「一」的概念，其「一」與嵇康有何異同：

曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。是以聖人抱一為天下式。《老子 第二十二章》

王弼注此章曰⁵⁰：

⁵⁰ 王弼《老子注》藝文印書館 1936年初版 p45。

不自見則其是彰也，不自罰則其功有也，不自矜則其德長也，自然知道亦猶樹也，轉多轉遠其根，轉少轉得其本。多則遠其真，故曰惑也，少則得其本故曰得也。一少之極也，式猶則之也。

所謂「自見、自罰、自矜」是人的欲望，當欲望越超過人性實際的需要，人便遠離自我的「根、本、真」，迷惑在對外物的追逐之中。王弼認為人性對物欲與名利需要非常的少。「一」則是少之極，以此為式則人可以不爭不奪而欲足。「自見、自罰、自矜」相當於嵇康的「智用」，其「根、本、真」則相當於「性動」，「惑」則是對智用與性動的分辨不明，以為欲望的滿足，是人性的需求。

由此可知，「智用」、「性動」的觀念來自《老子》。「一」是少之極，雖少之極，但並非完全不需要，嵇康認為需求的本質是「遇物而當，足則無餘」，生理需求屬於「性動」而不可免，故應給予滿足，但「智用」所能想像的欲望，則無窮無盡，因此認識「一」的途徑，首先就要辨明「性動」與「智用」的差別，了解人性對物的追求，是「少之極」，便能明白物欲其實對養生並沒有幫助，進而超越其束縛，達到「乘一以御外，何物能默之哉」的境界。

二、養之以和

善養生者的第二個特徵，是「養之以和」，「和」是什麼？「和」在其 養生論 與 答難養生論 中屢次出現：

1. 泊然無感，而氣體和平。養之以和，和理日濟，順乎大同 養生論
2. 生之為貴，貴其樂和而不交。 養生論
3. 恬，性足於和。然後神以默醇，體以和成。 養生論
4. 無所服御，而致百八十，豈非鼓琴和其心哉？ 答難養生論
5. 流泉甘醴，瓊？玉英 貞香難歇，和氣充盈。 答難養生論

6.大和為至樂，則榮華不足顧也。 答難養生論

7.天和以自然，以道德為師友，翫陰陽之變化，得長生之永久，任自然以託身，並天地而不朽，孰享之哉？ 答難養生論

由引文可知，嵇康對「和」的界定是多義的，由上下文來看，僅能推知其「和」的對象，如「性足於和」、「鼓琴和其心」是對內在心理而言；「體以和成」、「氣體和平」是身體寫氣在而說、「貞香難歇，和氣充盈」形容珍貴藥材的自然特性等等。但「和」的實質內容，及養之以和的「和」與「大和」、「天和」等不具對象的「和」，卻很難由上下文意看出來。

雖然嵇康的著作中對「和」沒有清楚的定義，但是由最後一段引文中，我們看到「順天和以自然」的線索。《莊子 天道》云：「與天和者，謂之天樂」，透露著「天和」必須順應「自然」，透過「自然」才得以「天樂」的線索，而吾人是否能透過對「自然」的理解，一窺「和」的面貌？嵇康文獻中的「自然」共出現過四十八次，如：

古人和德天地，動應自然。 答釋難宅無吉凶論

聲音有自然之和，而無係於人情。 生無哀樂論

但僅從此兩處「自然」引文裏，便不難發現嵇康的自然，也是多義的。自然既是多義，則吾人欲透過「自然」了解「和」的內容，便必須了解自然的所有不同的面向，再觀察這些面向與「和」的關係。關於嵇康「自然」的多義現象，楊祖漢先生認為其內涵有二⁵¹：

⁵¹ 「自然」這個詞語在嵇康的著作中一共出現超過四十次，大致可以分成兩種用法：其一是「天然」的同義詞，如：「夫五色有好醜，五聲有善惡，此物之自然也。」，其二是老、莊思想中的「天然」，指自然之道或契合自然之道的境界。他在詩作中所說的「自然」大

1. 「天然」的同義詞。
2. 莊思想中的「自然」，指自然之道或契合自然之道的境界。

謝大寧先生在更進一步將「自然」歸納為「四義」，⁵²：

1. 是功夫論上的境界義。
2. 功夫論所反照，而呈現天地間太朴無為境界。
3. 於科學所謂的大自然。
4. 自然義。

由以上所得的「自然」諸多涵義，觀 嵇康傳：

以為神仙稟之自然，非積學所得。《晉書 四十九卷》

便可以理解嵇康為何認為神仙無法積學而致，因為「自然」無論是境界，或由境界所反照的天地無為太朴狀態，甚至是自然界或生命自然之質，皆非人力所能致，排除了天生限定的因素，藉此突顯養生的意義並不在於對自然限制的強求，而在試圖透過人為的修養，讓生命超脫有限軀殼的限制，達到境界上的永生，這便是嵇康養生觀最重要的觀念。既「自然」無法積學而致，則人如何順應「自然」以達「天和」？我們試圖以「自然」四義觀察出現在 養生論 與 答難養生論

多屬這種用法。詳見《中國哲學史》空中大學用書 p365。

⁵² 「嵇康使用自然一詞，略有四義，一是功夫論上的境界義。 二是由上說無執無為之境界義所反照回去，而說天地之太朴無為的境界。 第三義相當於今天所謂自然科學所說之大自然。 第四義 - - 性命自然義」詳見 謝大寧《歷史的嵇康與玄學的嵇康》文史哲出版社 1997年12月初版 p16-18。

中「和」的引文時，可以發現第一、三、四、五條符合自然的第一義，分別透過「泊然無感」、「智止於恬」、「神以默醇」與「鼓琴」的功夫，達到「和」的境界；第七條則符合自然的第二義，養生境界反照天地之間便是「大和」、「天和」；而第六條則符合自然的第三義，「和氣充盈」是對上藥自然特徵的敘述，最後第二條符合自然的第四義，用生命自然以為涵養，便是「和」。

由上述來看「自然」與「和」似乎是忽視混淆不分的。其實兩者不同，以「順天和以自然」為例，在「自然」的角度上，「順天和以自然」，屬於四義中的第一義，透過自然以達天和；然而以「和」的角度來看，此段便成了第二義，成為莊子所謂「天樂」的境界。

歸納可得：

1. 當「自然」與「和」同時出現在同一文句時，其意義並不相同，但由於自然與和的多義性特質，使二者在不同時出現時，其意義或有重疊。
2. 「自然」涵蓋萬物生存之道的形上思想與人與天地的超越根據，而「和」的敘述則多半與人有關。

但此詮釋進路所產生的必然問題是：嵇康的思想真的如此曲折而弔詭嗎？借「自然」以講「和」，看似符合老莊思想進路，但實際上卻似乎是張冠李戴的做法。雖然，可以抓牢多義的特性，疏通「自然」與「和」的混淆現象，但多義並不代表衝突或矛盾。謝大寧先生以多義為「歧義」，認為嵇康說解「自然」時出現了意義上的滑動，使得整個學說都跟著變得可以滑動，但「自然」或「和」本身便是個集合名詞，並非嵇康的轉滑。

因此我們只能透過將「自然」或「和」與上下文齊觀，或特定如「大和」與「天和」之類的名詞，才能梳理這些糾纏的意義，也由「大和」、「天和」等詞彙得知，除與自然糾結之義外，「和」當有更上一層的涵義。只是《養生論》中已缺乏對這層涵義的敘述，本文將於《養生觀與樂論》一節中再加以討論。

三、和理日濟

「理」的內容，嵇康在《養生論》中有如下的敘述：

知名位之傷德，故忽而不營，非欲而彊禁也。識厚味之害性，故棄而弗顧，非貪而後抑也。外物以累心不存，神氣以醇白獨著；曠然無憂患，寂然無思慮。 養生論

以此對照嵇康的「養生五難」可以知道，「和理日濟」的「理」在以理性排除妨礙養生的因素：

養生有五難，名利不滅，此一難也。喜怒不除，此二難也。聲色不去，此三難也。滋味不絕，此四難也。神慮銷散，此五難也。 答難養生論

在養生五難中，名利、聲色與滋味是對欲望的追求，喜怒是對欲望患得患失的心理反應。神慮銷散，則謂心神不能專一⁵³。因此嵇康認為妨礙養生的因素大致可分為對「欲望」的態度以及「心神無法專一」來敘述：

(一)欲望不除

「非欲而彊禁」一句，使我們可以知道嵇康並不是禁欲主義者，而在使欲望能得「理」，此「理」是對欲望的理性思考：

今不使不「室」不「食」，但欲令「食」、「室」得理耳。夫不慮而欲，性之動也；識而後感，智之用也。性動者，遇物而當，足則無餘；智用者，從感

⁵³ 「神慮，神思：心中所想。」、「神慮銷散，謂心神不能專一。」詳見《嵇中散集》三民出版社 p237 注 1。

而求，倦而不已。故世之所患，禍之所由，常在于智用，而不在于性動。 答難養生論

嵇康認為使欲望得「理」的方法，在於分辨欲望是出自於生理基本需要的「性動」；還是隨著情感去追求的「智用」。「性動」是絕對的，沒有是非可言，故是非皆產生於「智用」。但在此面臨到兩個問題，一是「智用」與「性動」的界限在哪裡？如何分辨當下之念是「性動」還是「智用」？二是在 答難養生論 的首段，見到「用智遂生」的字眼，此「智」與「智用」是否相同？

以「用智遂生」的角度來理解第一個問題，「智用」發生於生理基本需求獲得滿足之後，是「性動」欲望的擴張，因此「智用」與「性動」並非絕對對立，既非對立，就沒有分辨的問題，因此當下之念可以是「性動」也可以是「智用」，關鍵就在是否明白「用智遂生」之道。嵇康對「用智遂生」的詮釋如下：

夫嗜欲雖出於人，而非道德之正。猶木之有蠹，雖木之所生，而非木之所宜也。 以順欲為得生，雖有厚生之情，而不識生生之理，故動之死地也。是以古之人，知酒色為甘鳩，棄之如遺；識名位為香餌，逝而不顧。使動足資生，不濫于物， 此所以用智遂生之道也。 答難養生論

從此段引文可以看出「用智遂生」與「理」的內容是一致的。「智用」的正面與負面不在外物的榮華與變遷，而在乎人心的理性判斷，嵇康將理性根源於人心的知「足」：

君子用心若此，蓋將以名位為？瘤，資財為塵垢也。安用富貴乎？故世之難得者，非財也，非榮也，患意之不足耳。 足者不須外，不足者無外之不須也。無不須，故無往而不伐；無所須，故無適而不足。不以榮華肆志，不以隱約趨俗。混乎與萬物並行，不可寵辱，此真有富貴也。 答難養生論

知「足」故能無所不足，達到與萬物並行而無所違背的自然境界。惟知「足」並不是「性動」與「智用」的判準工具，而是由內在心靈著手，使「智用」不致「由禍」的修養功夫。嵇康以知「足」的角度，解釋《老子》「不見可欲」的內涵，並詮釋自己的養心功夫，導出使「智止於恬，性足於和」的結論，使「理」的內容與「和」的功夫皆本於此，此謂「和理日濟」也。

(二)神慮銷散

「神慮銷散」是心神無法專一所導致的結果。歸納 養生論 及 答難養生論 的敘述，其成因大致可分為下列兩點：

1. 措身失理，亡之於微，積微成損，積損成衰，從衰得白，從白得老，從老得終，悶若無端，中智以下，謂之自然。 害成於微，而救之於著，故有無功之治。 養生論

養生五難中的名利、聲色、滋味與喜怒情緒，可以明顯的察覺而知所警惕，但知警惕之時，其往往已對身心造成顯著的傷害，而接下來的養生功夫，便成為對傷害的調護與挽回，與萬物同化的生命之道便遙不可及。而人則往往視人為破壞為而自然衰敗的過程，故嵇康以「害成於微，而救之於著，故有無功之治」說明其養生之道，在求生命源頭的「和理日濟」進乎大同，而非施之以丹藥或徒清虛泰靜，以苟延破敗的身心。嵇康將養生由中智以下的養護觀念，拉回「慎眾險於未兆」的開始處，使養生成為超越有形生命的功夫，而非殘喘延壽的工具。

2. 以多自証，以同自慰，謂天地之理，盡此而已矣。縱聞養生之事，則斷以所見，謂之不然；其次狐疑 其次力服藥 勞而未驗 中路復廢；或益之以溝澮 欲坐望顯報者；或抑情忍欲 而嗜好常在耳目之前，所希在數十年之後，又恐兩失 心戰於內，物誘於外，交賒相傾，如此復敗者。

養生論

嵇康歸納對養生的四種誤解：一、囿於成見，認為天地萬物都不超出人的思維之中，對養生之說嗤之以鼻；二、雖不完全囿於成見，卻對養生的超越思想存疑而停滯不前；三、以服食為例，有恆心不夠而半途復廢者，或是操之過急，想一步登天的，二者都無法獲得效果；最後一種可說是以上三種的總結：「交賒相傾」，常人總把將來可以百歲的希望掛念於心，但對眼前的嗜好欲望卻又無法割捨，使養生變成對長壽的存疑與節欲的掙扎，所以嵇康最後說：

又人之常情：遠，雖大莫不忽之；近，雖小莫不存之。夫何故哉，誠以交賒相奪，識見異情也。 答難養生論

「交賒相奪，識見異情」，造成心神無法專一，對生命價值認識不清，且囿於有限知識的成見，使養生遙不可及。

四、同乎大順

「大順」是「和理日濟」的境界。此概念見諸《老子》：

古之善為道者，非以明民，將以愚之。民之難治，以其智多。故以智治國，國之賊；不以智治國，國之福。知此兩者，亦稽式。常知稽式，是謂玄德。玄德深矣、遠矣，與物反矣，然後乃至大順《老子 第六十五章》

此段引文在論述治國之法，王弼注「故以智治國國之賊」一句云：

民之難治，以其多智也，當務塞充閉門，令無知無欲。⁵⁴

⁵⁴ 王弼《老子注》華政書局 1989 初版 p94

治國大道總結在人心的修養。「塞充閉門」、「無知無欲」則能「與物反」，王弼注「與物反」為「反其真也」，依《老子》的養生思想觀點來看，「反其真」便是返回生命的自然意義，返回生命的自然意義，進而與萬物同化便是「大順」，因此當《莊子》引申《老子》的「大順」意義時，便完全落到生命的意義上：

泰初有無，無有無名；一之所起，有一而未形。物得以生，謂之德；未形者有分，且然無間，謂之命；留動而生物，物成生理，謂之形；形體保神，各有儀則，謂之性。性脩反德，德至同於初。同乃虛，虛乃大。合喙鳴；喙鳴合，與天地為合。其合緜緜，若愚若昏，是謂玄德，同乎大順。《莊子 天地篇》

生命之德，是「物得以生」的道理，郭象注「德」為⁵⁵：

夫無不能生物，而云物得以生，乃所以明物生之自得。任其自得，斯可謂德也。

「德」與「玄德」有何異同？《老子》云：「同謂之玄」，王弼注曰：

玄者，冥也，漠然無有也 玄者，取於不可得而謂之然也。

「德」是物得以生的道理，「玄」是不可得而謂之然，故「玄德」乃指生命自生自然之理，郭象注「是謂玄德，同乎大順」云：

德玄而所順者大矣。⁵⁶

⁵⁵ 郭慶藩輯《莊子集釋》華正書局 1994年八月 p425。

超越形體，應照玄德，此德充乎天地，故為「大」，指生命超越了有形軀體的束縛，而擴大至與自然天地同的境界。

由此反視「和理日濟」，發現「和」是超越的功夫論，「理」是對世俗價值的批駁。一方面強調生命在意義上的價值，一方面破除對有限軀體的執著。「同乎大順」的「玄德」成為養心思想最終的目標，可見養生的目的不在有形的長壽，而在無形的「超越」。「導養得理，以盡性命」並非肉體上的抗衰長生，而是「望歡而後樂足，遺生而後身存」，是生命意義與自然境界輝映的不朽。因此「上獲千餘歲，下可數百年」是生命意義的超越，而非存活數千年的迷信。

第二節 嵇康的養「身」思想

順著「超越」的思路，養生論主張養身應該「蒸以靈芝，潤以醴泉，晞以朝陽，綏以五弦」，而不以五穀為貴，然而嵇康既不以有形軀體為貴，為何尚有養身的主張？

夫為稼於湯之世，偏有一？之功者，雖終歸於焦爛，必一？者後枯 是以君子知形恃神以立，神須形以存。 養生論

因為「神須形以存」，而且身、心以相互影響的關係存在，因此對身體養護的忽視，間接造成對心的傷害。對身體的養護，嵇康依循著「清虛靜泰，少私寡欲」的觀念，不以口腹之欲的滿足為養身之要，在 答難養生論 中可以看到嵇康有這樣的主張：

今能使目與瞽者同功，口語饋者等味，遠害生之具，御益性之物，則使可與

⁵⁶ 《?????》????? 1996????? p68?

言養性命矣。 答難養生論

嵇康言養身的目的，不強調何者益身，而偏重於論述何者害生。建立「目與瞽者同功，口語饋者等味」的觀念，不以厚生為前提，不使「養性命」流於口腹之欲與難得之貨的滿足，因此對害生的批駁反正，是嵇康養身思想的重心。

一、蒸以靈芝，潤以醴泉

凡所食之氣，蒸性染身，莫不相應。 養生論

因此對服食以上藥為宜，嵇康舉《神農本草經》為例說：「上藥養命、中藥養性。」⁵⁷，而五穀豆類使人血浮身重，前者貴，後者輕。向秀以此反對嵇康論點，認為五穀乃天生予人，為延續生命的重要糧食，怎可謂五穀豆類為不「宜生」之具？

難養生論 云：

肴糧入體，不逾旬而充，此自然之符，宜生之驗也。 難養生論

嵇康做了一個簡單的區別：

今不言肴糧無充體之益，但謂延生非上藥之偶耳。 答難養生論

為回答向秀的詰難，在 答難養生論 裡嵇康區分了「宜生」與「養生」的觀念。首先，嵇康以「宜生」來論述，認為「視息之具，唯立五穀哉」？五穀是延續生命的糧食之一，但延續生命不是非五穀不可。黍稷五穀的優點是易植，但其使人

⁵⁷ 李善注引《神農本草經》曰：「上藥一百二十種為君，主養命以應天，無毒，久服不傷人，輕身益氣，不老延年。中藥一百二十種為臣，主養性以應人」嵇中散集 三民書局 p174。

體「篤恭」，即血浮身重的負面影響不可避免。道教的神仙思想與《神農本草經》裏咸以「身輕」為養生的第一個步驟，因此嵇康的反對可謂其來有自。再者，「宜生」與「養生」並不相同，「宜生」是延續生命的生理現象；而「養生」則在尋求對有形軀體的超越，嵇康的養身思想是「養生」而非「宜生」，所以超越有形身體的第一步，便在「使身輕」。試觀嵇康對上藥特性的敘述：

流泉甘醴，瓊？玉英，金丹石菌，紫芝黃精；皆眾靈含英，真香難歇，和氣充盈，澡雪五臟，疏徹開明；允之者體輕。 答難養生論

上藥對嵇康最大的吸引力，在能使「允之者體輕」，此體輕的思想，應該與流行民間的道教思想有關。從《論語》到嵇康，民間觀念始終影響著中國養生思想的發展，《論語》中的傳統醫學，到魏晉變成為道教思想，這個現象解釋了養生觀理論與實用並重的發展特色，故嵇康乃云「神形俱濟」。由上可知，反對黍稷五穀是有條件的，基於黍稷五穀無法「使身輕」的緣故；而養身的目的亦不在肉體的延續與不朽，而是對有形軀體的超脫。

二、晞以朝陽，綏以五弦

「晞以朝陽」謂吸收天地陽氣。是嵇康以「氣」養身的一部分。其對「氣」的概念可區分為兩類，一是對天地之氣的擷取，二為自身呼吸吐納的調理。對天地之氣的擷取目的為何？ 答難養生論 云：

六氣並御，而能內含光，凝神復樸， 含氣於莫大之涘者，則有老可卻，有年可延也。 答難養生論

何謂「六氣」？《左傳》云：

天有六氣，降生五味，發為五色，徵為五聲。淫生六疾。六氣曰陰、陽、風、雨、晦、明也。《左傳 昭公六年》

由此可知，「六氣」乃為天地的自然之氣，擷取天地之氣的目的在使人「能內含光，凝神復樸」。但此處對「六氣」並非單純的擷取，而在「御」。《左傳 昭公》云：

民有好惡、喜怒、哀樂，生于六氣。《左傳 昭公六年》

「六氣」之御，不是對天然之氣的駕馭，而在自我情緒的控制，不使其害生。亦是對養生五難中第一難「喜怒不除」的回應。喜怒因人為主觀意識而變質，使天生的情緒成為害生的分子。而喜怒既生於六氣，所以需以天地六氣還原負面情緒的影響，減少其於養生中的作用，而最終能「含氣於莫大之涘」，由喜怒情緒中，超脫還原於「氣」的自然之質。

至於呼吸吐納的思想，則與道家淵源頗深。人秉天地之氣而生，故藉著對大地之氣的擷取，來滋養身體的虧損。嵇康的「氣」分為兩種，一是呼吸吐納的「天地之氣」，二為「飲食之氣」：

「和氣充盈，澡雪五臟，疏徹開朗，允之者體輕。又練骸易氣，染骨柔筋，滌垢澤穢，志凌青雲」 答難養生論

神仙思想中羽化登仙的第一步，在使體態輕盈，嵇康認為呼吸吐納，使身體充「氣」而輕盈，以「和氣」練骨易筋，洗滌種種人間污穢，羽化做好準備。「吐納呼吸」雖在養形，但最終的目的卻在擺脫軀殼的束縛。這種方法來自道家的養形術，多少帶著幻想與神秘色彩：

天地之道所以能常且久者，以其守氣而不絕也⁵⁸《太平經》

強調天地之氣的永恆與對人體的影響，嵇康引申此「氣」為使人身心潔淨的來源：

納所食之氣，還質易性，豈不能哉？ 答難養生論

呼吸吐納天地「和氣」之餘，對於阻礙身體輕盈的「氣」則需要預防。嵇康認為食物進入身體之後便成為「氣」，五穀所產生的「氣」使人體重，而靈芝等藥材所產生的「氣」則使人體輕，故飲食對體質會產生根本上的改變：

狄食米而生癩，瘡得穀而血浮，馬抹粟而足重，雁食粒而身留，由此言之，鳥獸不足報功于五穀，生民不足受德于田疇也。 答難養生論

由上可知，不論是「呼吸吐納」天地之氣，或是對「飲食之氣」的用心，其目的都在「使身輕」的超越之上。

「綏以五弦」，約略提到嵇康對音樂養生的看法。他以竇公為例，認為竇公無所服御而致百八十的原因，在於能「鼓琴和其心」，並以此為養「精」之一徵。傳說竇公是盲樂師，桓譚《新論》認為「專一內視」是竇公長壽的原因：

余以為竇公少盲，專一內視，精不外鑒，恆逸樂，所以益性命也。《新論》⁵⁹

桓譚的「專一內視」正是嵇康之「精」義。目盲使心不受外物影響，直接感受音樂之「逸樂」，無意養生，卻自然長壽。吸收潔淨的自然之氣使心緒不亂，又「綏以五弦」使「專一內視」，生理的涵養之道，最終回歸到心靈的超越之上，此乃

⁵⁸ 《正統道藏》第四十一冊 龍騰印書館 1976年八月 p1060。

⁵⁹ 桓譚《新論》中華書局印行 1972年初版 p45

「形恃神以立，神須形以存」的根本。

第三節 向秀與嵇康思想間之差異及其關係

嵇康的養生思想在身、心之外的第三個詮釋問題，無疑是向秀的《難養生論》。向秀和嵇康的情誼是確定的，但嵇康生平尚可編成年譜，而有關向秀的史料卻寥寥可數。嵇康是當時第一流的學者，與其深交必非等閒，然而我們卻只知道向秀曾與嵇康、呂安一起隱居，嵇康死後，他旋即應試，官歷黃門侍郎、散騎常侍，最後卒於任上。但這樣的史料無法提供我們向秀具體的思想背景，因此欲對向秀有所了解，唯有透過其殘存的著作。

向秀的完整作品有《難養生論》與《思舊賦》；另外可確定的是他曾注莊、注易。不過以思想的角度來說《思舊賦》與注易，不比莊注及《難養生論》來的重要，《世說新語》亦謂其易注：「未若隱莊之絕倫」⁶⁰，今天所殘存的幾條易注佚文，亦不含思想性，故置而不論。故完整成篇的《難養生論》與經後人勾稽輯佚後，尚存兩百多條的莊注，成為了解向秀思想的唯一材料。《難養生論》反應世俗的養生觀點，其中並不含有任何玄理的成分，但莊注則極富玄理與哲學的內涵，影響了郭象對莊子的了解。牟宗三先生認為，此差異緣於向秀之難，是「蓋欲發康高致」⁶¹的故意之作；而謝大寧先生則認為，向秀的思想應分為前後二期，《難養生論》為前期思想，莊注為後期思想，並以嵇康思想的影響為向秀轉變的關鍵。

62

⁶⁰ 後注周易，大義可觀，而與漢世諸儒互有彼此，未若隱莊之絕倫。詳見余嘉錫《世說新語箋疏》華正書局 1993年十月 p206。

⁶¹ 現行向、郭莊子注即順嵇康意而發揮。然則向秀之難，真可謂「蓋欲發康高致矣」。詳見牟宗三《才性與玄理》p328。

⁶² 一般而言，我們也可以將向秀的思想區隔為前後兩期，《難養生論》代表的是他的前期想法，莊子注則表現了他的後期思想。之所以能夠做如此區隔，主要是因為《難養生論》只反映了出自名教的世俗觀點，其中並不含著任何玄理之故。詳見謝大寧《「歷史的嵇康」與「玄學的嵇康」》p146。

不同的觀點關係到嵇、向差異的根本問題。若《難養生論》是有目的的創作，則向秀基本上對嵇康的養生思想是完全肯定的；或者說，《難養生論》代表的是當時名教價值下的養生思想，向秀僅是敘述，並不表示他的想法亦是如此；但若以向秀的出身，與其和嵇康一同隱居前的名教背景來看，《難養生論》亦有可能是向秀在接受嵇康思想之前，以名教的角度出發的詰難。

但無論如何，向秀的寫作立意已不可考，其思想是否可以明確的分為兩個時期亦缺乏相關資料的佐證。但嵇、向養生思想間的差異，應該可以理解為自然養生觀與名教養生觀間的不同，且牟先生與謝先生咸以為《難養生論》與《答難養生論》論述的起點，在於前者之難乃自俗情而發，與後者賦有超越精神的養生思想屬於不同層次，並且在《答難養生論》之後，向秀幾乎全盤的接受了嵇康的說法，成為他注莊的背景思想。因此嵇、向在養生觀點上的不同，可以理解為他們對名教看法的不同，而本文亦擬由此處出發，探討《難養生論》與《答難養生論》的差異。

嵇、向對名教的觀點存在著不同，但二者的同處又在哪裡？換言之，向秀注莊對《答難養生論》的思想如何「全盤接受」？二者的思想有什麼關係？透過與嵇康的比較，我們是否能在向秀稀少的文獻中，約略整理出他思想的輪廓與概貌，進而在身、心之外，以第三個角度窺得嵇康養生更完整的形貌？這些，都是本節努力的方向。

一、嵇康與向秀在「名教」上的差異

「越名教而任自然」是嵇康對名教的態度，嵇康習慣以駁倒對方立場為論述手段，對名教只有「超越」一個途徑。但在《世說新語》中我們則看到向秀對名教是有所保留的：

嵇中散既被誅，向子期舉郡計入洛，文王引進，問曰：「聞君有箕山之志，何以在此？」對曰：「巢、許狷介之士，本非所慕。」大王咨嗟。《世說新語

言語》

對於向秀的這段話，歷來爭論頗多，余嘉錫先生認為，向秀的這段話是在嵇康被誅之後，為保身所以「遜辭免禍」⁶³，但令人費解處有二，第一、若向秀果為「遜辭免禍」之人，則鍾會來看他與嵇康鍛鐵的時候，他應多少有所表示，而非逕自鼓風不發一語。需知鍾會對嵇康「深銜之」⁶⁴的結果，向秀亦不可能免禍；第二、余嘉錫先生在文中亦言：「其以巢、許不足慕，則與所注逍遙遊之意同」。謝大寧先生亦持同樣之論⁶⁵，若向秀「常謂彼人不達堯意，本非所慕也」⁶⁶的言論是其注莊本意，則他對司馬昭所說的話便不為自污之詞，便可能真的是向秀對名教的態度與看法了，其名教思想，見於 逍遙遊 裡，對堯與許由對話的注釋⁶⁷：

而或者遂云：治之而治者，堯也；不治而堯得以治者，許由也。斯失之遠矣。夫治之由乎不治，為之出乎無為也，若謂拱默乎山林之中，而後得稱無為者，此老莊之談所以見棄於當塗。（當塗）者自必於有為之域而不反者，斯之由也。《莊子 逍遙遊》

「自必於有為之域而不反者」，意謂堯雖處廟堂之上，但卻不會名教所束縛，其精神實與隱者無異也。堯代表的是名教中的聖人，向秀此語顯然在告訴司馬昭，名教與自然並非絕對對立，無怪乎向秀語罷「一座皆悅」⁶⁸。謝靈運 辯宗論

⁶³ 「向子期之舉郡計入洛陽，雖或？於嵇中散之被誅，而其以巢、許不足慕，則與所注逍遙遊之意同。阮籍、王衍之徒所見大抵如此，不獨子期一人藉以遜辭免禍而已。」余嘉錫《世說新語箋疏》華正書局 1984年六月初版 p80。

⁶⁴ 「康方箕踞而鍛，會至不為之禮，會深銜之。」同上 p768。

⁶⁵ 「後世有不少人以為，此語可能是向秀自污之詞，然而若照子期在在莊子注中所說，則恐怕也並不能證明他是為了自污以避禍的」謝大寧《「歷史的嵇康」與「玄學的嵇康」》p158。

⁶⁶ 同上注 p79。

⁶⁷ 郭慶繁輯《莊子集釋》華正書局 1998年六月初版 p24。

⁶⁸ 向秀別傳：「文王問曰：聞君有箕山之志，何能自屈？秀曰：常謂彼人不達堯意，本非所慕也。」

裡「向子期以儒道為一」⁶⁹的引述，認為向秀是以「自必於有為之域而不反者」之法匯通儒、道的，因為名教中的聖人要與群俯仰，所以自然不必出世，不出世而以「自然」為最高的人格標準，這種「儒道為一」邏輯，看似非常合理。但以這個角度理解向秀的名教思想，卻會面臨兩個問題：第一、身處名教而能心？自然，則「任自然」何須「越名教」？第二、若「越名教而任自然」不一定成立，則向秀注莊何來嵇康之影響？

由此可知，以上「儒道為一」的詮釋進路是有問題的。原則上來說，人格上的逍遙，不必預設任何立場與特殊的條件，因為這是「心」的自我抉擇問題，現實的環境因素有可能助長，或困擾「心」的抉擇，但外在因素卻非決定選擇的必然條件，所以隱者可能逍遙，廟堂之人也可能逍遙，全憑乎「心」。但相反來說，若硬要預設任何立場，作為實現逍遙的必要條件，比如隱居才能逍遙等等，則此必要條件反而會構成無法逍遙的因素，因為此條件會在無形中成為一種外來的壓力，這便是向秀所說：「若謂拱默乎山林之中，而後得稱無為者，此老莊之談所以見棄於當塗。」的緣故。以這個角度理解向秀的名教觀便可發現，「儒道為一」其實在說明沒有絕對的條件，足以構成左右逍遙的決定論，換言之，「心」的抉擇能力被突顯出來，「自我覺醒」在這裡得到了印證，向秀代表著自然名教之爭的第三個階段，為「自然與名教同」的時期，故自然名教之爭對向秀而言，就像爭論處廟堂或山林才能逍遙一樣，皆不為逍遙的決定性因素，所以聖人處廟堂，一樣可以逍遙。從這個角度詮釋向秀思想，便清楚看見其受嵇康影響的痕跡，答難養生論：

聖人不得已而臨天下，以萬物為心，在宥群生，由身以道，與天下同於自得。
穆然以無事為業，坦爾以天下為公。雖居君位，饗萬國，恬若素士接賓客也。

一座皆說，隨次轉至黃門侍郎、散騎常侍」余嘉錫《世說新語箋疏》p79。

⁶⁹ 《全宋文》卷三十六 辯宗論 答法勛語 商務印書館 1976年八月 p6。

雖建龍旂，服華袞，忽若布衣在身。故君臣相忘於上，蒸民家足於下；豈勸百姓之尊己，割天下以自私，以富貴為崇高，心欲之而不已哉？ 答難養生論

聖人以「萬物為心」且「由身以道」，故身居廟堂而不受束縛，向秀在這個原則下，強調自然不必預設條件而已。既然思想相同，為何嵇康便不說自然與名教為一，反而以「越名教而任自然」的主張，再次將名教與自然的對立性突顯出來？謝大寧先生認為其原因在於：

因為即使身處名教之中，並不一定表示他不能逍遙，但若某人真在名教中而得逍遙，這必表示此人在價值論上選擇了自然這一價值，而同時放棄了名教這一價值。⁷⁰

此說認為，嵇康在價值上是反對名教的，但對名教的形式卻不絕對的悲觀，這無疑是個矛盾。但藉此矛盾卻也得見嵇 向名教之歧異：向秀認為的自然名教之爭，來自將逍遙與外在條件作成絕對的掛鉤，取消絕對關聯當下即可逍遙，名教是外在環境，對逍遙不構成必然的威脅；但嵇康的名教則是價值觀，與自然價值觀形成絕對的對立，故對於由名教價值所形成的外在，只有超越一途，沒有融合或妥協的可能性。

由此結論反觀 難養生論，大概可以確信這的確為向秀之思想。向秀認為養生的決定性因素在心而不在所服食之物，故嵇康以上藥為貴，養生與外在條件的必然關聯，故加以論難，向秀論難的重點幾乎都在這裡， 難養生論 幾乎集中於對飲食與聲色的論述，諸如：

⁷⁰謝大寧《「歷史的嵇康」與「玄學的嵇康」》 p160。

人含五行而生，口思五味，目思五色，感而思室，飢而求食，自然之理也。

難養生論

生之為樂，以恩愛相接。天理人倫，燕婉娛心，榮華悅志；服饗滋味，以宣五情；納御聲色，以達性氣。此理自然，人之所宜，三王所不易也。 難養生論

等等，我們可以說，向秀站在俗情的立場論述養生，部分原因來自於他不將逍遙與外在的現實條件作成必然掛鉤的緣故。亦即養生若一定得通過上藥的條件，則上藥反而成為養生的壓力。以這個角度來看，向秀的詰難是有道理的；但嵇康對上藥的主張帶有「使身輕」而超脫軀殼的內在價值思想，明顯與向秀的詰難站在不同的立場。

二、 答難養生論 對向秀的影響

難養生論 中向秀與嵇康的名教思想是顯然不同的，但注莊時的思想出現的變化，是否意味著向秀的名教觀正向嵇康的價值靠攏？我們必須觀察 答難養生論 對向秀注莊所產生的實際影響。

牟宗三先生在《才性與玄理》中，曾一一指出 答難養生論 對莊注的影響，茲分述如下：

（一）聖人不得已而臨天下，以萬物為心，在宥群生，由身以道，與天下同於自得。穆然以無事為業，坦爾以天下為公。雖居君位，饗萬國，恬若素士接賓客也。雖建龍旂，服華袞，忽若布衣在身。故君臣相忘於上，蒸民家足於下；豈勸百姓之尊己，割天下以自私，以富貴為崇高，心欲之而不已哉？ 難養生論

案⁷¹：此段與向、郭注⁷²逍遙遊「藐姑射山人」云：「夫聖人雖在廟堂之上，然其心無異於山林之中」意同

(二) 故世之難得者，非財也，非榮也。患意之不足耳。然足者不需外，不足者無外之不需也。無不需，故無往而不乏。無所需，故無適而不足。混乎與萬物並行，不可寵辱。此真有富貴也。 難養生論

案：此與向郭逍遙意全同。嵇康言「意足」，向、郭則言「性足」。其義一也。康云：「不足者，雖養以天下，委以萬物，猶未愜也。然則足者不須外，不足者無外之不須也。無不須，故無往而不乏。無所須，故無適而不足」。此皆極美之文，極妙之理。真可謂「高致」矣。

(三) 君子識智以無恆傷生，欲以逐物害性，故智用則收之以恬，欲動則糾之以和。使智止於恬，性足於和。然後神以默醇，體以和成。去累除害，與彼更生。所謂不見可欲，使心不亂者也。 難養生論

案：此與郭注「知之為名，生於失當，而滅於冥極」，語意全同。(養生主「生有涯」注)。前文，嵇康言智「藏於內」，「智正其身，不營於外」，而此處則言「智止於恬」，「智用，則收之以恬」，皆郭注「滅於冥極」之意也。向、郭之注顯由康意而來，亦不背於老莊之原意也。

⁷¹ 見牟宗三《才性與玄理》學生書局 p331-337 後「案」皆與此同不再標注出處。

⁷² 此稱莊注為「向、郭注」，後有獨稱「郭象注」或「郭注」者，雖在《注莊之故事》一文中，牟先生引《晉書》、《世說新語》、錢敏《讀書敏求記》等資料佐證向、郭注「其義一也」，但文中「向、郭注」與「郭象注」互見，意謂向、郭仍同中有異，故於牟先生所舉出的七條莊注出自《達難養生論》思想的證明中，本文僅引述標明「向、郭注」，及向、郭並稱之四條引文。詳見 牟宗三《才性與玄理》學生書局 p168-172。

(四) 今不言五穀非神農所唱也。既言上藥，又唱五穀者，以上藥希寡，艱而難致。五穀易植，農而可久。 為賢者志其大，不肖者致其小耳。 難養生論

案：郭注云：「俱食五穀，而獨為神人，明神人者非五穀所為，而特稟自然之妙氣。」(逍遙遊「不食五穀，吸風飲露」注)。此則向秀早已放棄「難養生論」中無謂之俗論矣，若非發康之高致，何得出此童駟哉？

牟宗三先生的用意，在說明 難養生論 乃故意之作，並非論難嵇康，而是從另一個角度發揚嵇康的養生觀。在牟先生所提出的分析中，我們可以看到聖人所以能處廟堂而心不亂，在於知「足」。這是嵇康養生觀的結論，而向秀則將此義順推為「逍遙」的內在功夫。

然而， 難養生論 或許可以視為向秀的故意之作，但我們卻無法由此得知向秀的名教觀，是否在注莊後轉而與嵇康一致，其原因有二：第一、「不將逍遙與外在的現實條件作成必然掛鉤」的主張，在 答難養生論 與向秀名教觀中都不矛盾，「夫聖人雖在廟堂之上，然其心無異於山林之中」的詮釋進路，並不直接說明他認為的自然是什麼，只是以名教聖人的角度，詮釋「逍遙」的涵意，突顯「自然」無所不通的價值，向秀與嵇康的名教差異仍然存在，但此差異卻不影響向秀對嵇康思想的理解。第二、向秀在嵇康死後旋即任官，然其任官目的又不在自保，這就更模糊了吾人對其名教的觀念的判斷。

因此向秀雖對嵇康思想做出正確的理解，但他模稜兩可兩可的名教觀，卻反而模糊了「越名教而任自然」的絕對價值，使「越名教而任自然」的原則變成對名教的不絕對否定。「越名教而任自然」是嵇康的理論基礎，也是他刻苦自清，堅持不與名教合流的堅持與實踐，但向秀雖然對嵇康思想的掌握十分準確，但這種理論與行為「俱濟」實踐精神，卻也因為名教觀的變動而淡化。影響所及，我們可以在《世說新語》中看見對《莊子》詮釋入木三分的郭象，其現實言行卻極盡糜

爛放浪之能事，由此可見嵇康賦予「自然」的價值精神，致郭象已完全失去「俱濟」的實踐意義。謝大寧說向秀的名教思想對玄學發展產生了一個「非常不好的影響」⁷³，蓋是對此而言。

第四節 養生觀所反映的思想

一、嵇康對傳統養生觀的轉換

從身、心修養及與向秀之差異的面向著手，我們約略可以整理出嵇康養生思想的概貌。但卻意外的發現，嵇康的養生思想雖然受到陰陽五行學說及民間道教的影響，但其養生內容卻充滿「玄理」的味道。舉例來說，對心理的探討方面，嵇康從儒、道以及傳統醫學中吸收了「和」的內在精神與實際的效用現象，並透過名家的析理方式，將「和」賦予「自然」的內涵，並把它的最終意義拋射到「混然與萬物和」的層面。不僅如此，以往停留在形上階段的哲學思考，在嵇康「玄學」下，「自然」被賦予價值意義，成為可實踐的哲學；在生理方面的，民間的服食觀念在延年益壽，而道教的服食思考則在羽化登仙，前者往往流於口腹之欲的合理，後者則易被視為虛妄。嵇康以「使身輕」的角度，首先將羽化登仙的迷信，以「神仙特受異氣，稟之自然，非積學所能致」排除在養生之外，因為神仙本來如此，不必經歷「使身輕」的過程便能成仙，再者，以「五穀令人血浮」、「大豆令人身重」的說法，正好對當時已漸趨合理化的口腹之欲作出抨擊，最後吳人不難發現，嵇康「使身輕」的其最終目的，竟在超脫有形的束縛，使生命投向自然的無窮境界。

⁷³ 那就是可能將嵇康通過宗教意識，所賦予自然這一概念的價值論意義，給模糊掉了。一但當他在某些狀況下，又把握不住「自然」作為一個價值論概念的意涵，則必然會使「自然」所意味的主體實踐精神，受到進一步的模糊。它對後來的玄學發展，的確產生了一個非常不好的影響。謝大寧《「歷史的嵇康」與「玄學的嵇康」》p161。

二、嵇康養生觀中的玄學思想

將養生引向「玄理」，是嵇康養生思想最大的特色，但這樣的發現是否如此令人意外？以我們對嵇康養生觀的了解，反觀《世說新語》中「過江三理」一條：

舊云：王丞相過江左，只道聲無哀樂、養生、言盡意，三理而已。然宛轉關生，無所不入。 世說新語 文學

由上可知，嵇康的養生觀原本便是玄學的。其養生思想從生命觀出發，包含其價值觀與實踐哲學，是嵇康整體思想的反射，而非針對某一特定問題的探討與回應。因此，「聲無哀樂」也不會是一個單獨的命題，以「過江三理」的角度來看，其創作目的不會是單純的美、善呈現或其對音樂的理解，應該是「玄理」的，帶有豐富哲學內涵，與養生觀一樣包含了形上思想與實踐意義的音樂理論。

因此，本文假設養生觀是嵇康「玄學」理路的第一層、也是最直接的表現，透過養生觀所掌握的嵇康生命價值、超越思想與實踐意義，是否一樣可以在「聲無哀樂」被看見，換言之，養生論 與 聲無哀樂論 是否存在著同樣的「玄學」背景。是本文在探討嵇康音樂思想時所關心的問題。

第四章 聲無哀樂論 中的樂論

嵇康的音樂思想集中在《聲無哀樂論》與《琴賦》裡，不過《琴賦》著力於音樂形式美的描寫，嵇康最主要的音樂思想仍圍繞在「聲無哀樂」的命題上。

當代對《聲無哀樂論》的詮釋進路，大約可分為玄學、哲學、純樂論及美學等方面，由於美學涉及的範圍十分龐大，且屬於另一專業學科，故本文對當代詮釋立場的反省，擬以玄學、哲學及樂論為詮釋進路者做為主要的反省對象，並以著作年份為排序原則。

「聲無哀樂」的主要問題有三，第一、「聲無哀樂」能不能成立；第二、「聲無哀樂」的目的與作用為何；第三音樂「移風易俗」如何可能。研究者大抵以此三個問題對《聲無哀樂論》進行詮釋。然而探討的進路雖大抵相同，但各家在詮釋時立場與方法則各有不同，對研究「聲無哀樂」來說都是相當寶貴的資料，本文亦擬以此三個問題，觀察各家的回應與立場，茲為進一步反省「聲無哀樂」之用。

第一節 當代對《聲無哀樂論》的詮釋

一、唐君毅先生

唐先生論「聲無哀樂」有一個與諸家都不相同的地方，即唐先生並不討論「聲無哀樂」是否能成立，而是直探此命題所顯發的「聲音之道」為何，亦即本文所謂的第二個問題：

聲無哀樂論言「聲音之道」，即言聲音之美，不關於其所直接引起之喜怒哀樂之情，亦不直接表現情致。⁷⁴

唐先生認為「聲無哀樂」所強調的是音樂的美。美是主觀直覺，沒有對錯是

⁷⁴ 唐君毅《中國哲學原論—原道篇(二)》學生書局 P424-429 後不再附註。

非可言，不應透過主觀的哀樂情思來論斷價值。

聲音之在天地間，其組織成一全體，自有善與不善之價值意義。

此「價值意義」正是「聲無哀樂」所欲突顯的，而能與此「價值意義」互相感發者，乃「情志之宣和」：

能與聲音自身之和，直接相應者，則為一情志之宣和。音樂之和聲，有此宣和情志之用；亦為情志之宣和者，能知音而知樂。靜、放達、至精，皆宣和情志者所至之心靈境界也。

這個「價值意義」與嵇康的養生境界是互通的，此價值為超越的心靈境界，相對於此價值者是人為的「偽」，嵇康強調哀樂之情相對於音樂本質來說是「偽」的，因哀樂之情並非附加於音樂本質，而是起自於人心作用，故人無法藉由哀樂之情認識音樂「自有善與不善」的價值意義，亦無法得到「導養神氣，宣和情志」的養生作用。

因此能與音樂「自身之和」相應的「宣和之情志」，便儼然與「哀樂」屬於不同之層次，音樂或可使「所藏之不同哀樂，皆各得其表現發洩」，但論「移風易俗」之功，便不在使哀樂各得表現發洩的層次，而在「宣和情志」的層次：

音樂之所以能移風易俗，正在其有和聲以養和心和氣，使心與理相順，氣與聲相應；「心感于和，風俗壹成」。此言音樂和聲所直接引起之和心和氣，正在一般之哀樂之情之上一層面，而唯與聲音中之形式之和，或聲音自身之理，相順應者。此乃由宣和情志，而有之上一層面之情志，不可與下一層次之一般之哀樂，相提並論者也。

聲無哀樂論 突顯了「宣和之情志」的價值意義，並依此意義賦予「移風易俗」新的內涵，在這個層次上，唐先生對 聲無哀樂論 的評價是正面的，但是我們卻無法由此評價，推論唐先生對「聲無哀樂」之命題能否成立的論斷。然而唐先生以精神層次與美學解析「聲無哀樂」的存在意義，並捨棄了哲學或老莊思想的進路，似乎說明「聲無哀樂」的意義，並不在這個命題本身能不能成立，而在於突顯了音樂的純粹之美與「宣和之情志」價值意義。在牟宗三先生「和聲當身之純美」的主張中，我們看見了類似的詮釋。

二、牟宗三先生

牟宗三先生對「聲無哀樂」的看法見於《才性與玄理》⁷⁵一書。牟先生認為「聲無哀樂」是十分具有創意的，而此命題的貢獻，則在於將音樂欣賞由傳統禮樂相配的道德教化觀點，拉回到純粹的藝術之美上，欣賞所謂「和聲當身之純美」的藝術本質。並且認為這樣的欣賞方式與養生的「清虛泰靜」是相互呼應的，心境「清虛泰靜」則易於欣賞「和聲當身」之美；專注於「和聲當身」則易使心「清虛泰靜」。

但在「聲無哀樂」能否成立上，牟先生則認為嵇康只考慮到音樂的「通性」，而忽略了音樂的「殊性」：

除和聲當身外 聲音必有具體之色澤，聽者亦可不只單定於和聲之抽象之美，且亦可和聲與色澤融一而得一具體整全之美。 因某色澤而感知某事，似乃必然可能者。傳統之觀點即依此而說聲音有情矣。嵇康不分聲音之通性與殊性，故其辯論常多糾纏不清，亦不恰當。

牟先生以為音樂的通性為「和」，而「高亢、低沉、急疾、舒緩」等等則為音樂的殊性，即所謂音樂的「具體之色澤」。兩者統攝形成音樂的「整體之美」。

⁷⁵ 見牟宗三《才性與玄理》學生書局 p346-357 後不附註。

音樂為抽象，但因殊性對人心有著不同程度的影響，所以又使音樂不那麼抽象，因為影響一但在音樂欣賞時發生，則音樂便成為明確而可具體訴說的感受，人透過感受的訴說，使音樂成為彼此共同的經驗，長年累積故使哀樂為哀、樂樂為樂。但嵇康切斷了此「因聲以知心」的可能，等於否定了歷史現象，亦造成「聲無哀樂」立場的偏隘，故辯論雖多但卻「多不允當」。縱然「聲無哀樂論」忽略了殊性，但並不表示其「移風易俗」不能成立，然而牟先生對此卻未進一步說明。

三、曾春海先生

曾春海先生發揮牟先生論點，並在「移風易俗」上加以補充。

對於「聲之與心，明為二物」的詮釋上，曾春海先生繼承了「殊性」與「和聲當身之純美」，認為嵇康是將聲、心完全割裂，且欠缺周延的。不過特別的是，曾先生是首次把「聲無哀樂」之「聲」定義為「聲符」的⁷⁶，此「聲符」的根據是內在的情思，將哀樂之情與音樂視為本末關係，不容絕緣割裂。

聲是心情抒發的意符，內在的情思是聲符的根據。內心的情思應合某觸動因，聲便隨之而多以抒懷。心與聲有對應符合的關係，不容分割為兩種互相絕緣的世界。

音樂既歸於人心，故音樂創作過程中的人為介入因素便不容忽略，因為「人為性」，正反映了作樂者「靈性生命之內涵及意境」，故「聲無哀樂」只見音樂「和」之通性而不見「人為」之殊性。

但缺陷並不影響「聲無哀樂」的貢獻，曾先生引用劉綱紀、李澤厚《中國美學史》的說法：

致於嵇康，他的貢獻在於：把魏晉玄學所追求的絕對自由和無限超越的人格

⁷⁶曾春海《竹林玄學的典範——嵇康》萬卷樓 p191 其後引述皆本此，不再附註。

本體和『樂』的『和』聯繫起來，視之為『樂』的本體，這是中國古代樂論的一個重大發展，也是道家美學的一個重大發展。⁷⁷

曾先生認為 聲無哀樂論 將「道」的意義融入了音樂中，使「和」的含意從單純的形上概念與血氣和諧，進步到「表靈了真實義，也展現了無盡的美意」，這種真與善的互為表裡，「係『道』二重屬性」，換言之以音樂展現「道」之意義，聲無哀樂論 最大的貢獻。此舉將牟先生將「和」視為單純「通性」相比，顯然擴大許多。此道家的二重屬性，成為嵇康繫連養生觀與樂論之關鍵：

對道家而言，吾人若能以超然無待之心聆聽和攝受與「道」之體性契合的致和之樂，則吾人才能真正神會以「真」與「善」為內在價值的音樂自身。

從這裡我們可以看到，曾先生將道家思想融入音樂的特點，作為 聲無哀樂論 的貢獻。然而在「移風易俗」上，卻全然轉換為儒家的角度：

嵇康對儒家強調中正平和的音樂對個人的修養上，能促進心氣平和，身心諧調合一，進而將音樂施用於移風易俗的社會教育，期收感化、統一社會人心的主張，頗不以為然。他一方面將音樂的「和」從儒家所謂的人倫道德關係中掙脫出來，轉而繫繫於與自然性體的永恆關係。在音樂的社教功能上，他認為一般人民若有「和心」，自然能實現風俗之美。和心為「無聲之樂」，是促成善良風俗的真正原因。因此，儒家似有倒因為果之嫌。

以儒、道觀點分別論述而割裂了 聲無哀樂論 的整體思想，或許是曾先生不自覺的舉動，他將「和」繫於「自然性體」於是繫聯為道家思想，而「音樂的社教

⁷⁷劉綱紀、李澤厚《中國美學史》谷風出版社 1987年初版 p68 此為曾春海先生《嵇康》一書引文之原出處

功能」的討論則屬於移風易俗範疇，屬於儒家的理想，但以道家樂論批評儒家樂論，本身便已矛盾，更與魏晉「儒道匯通」的大前提略有出入，因此張節末先生改以玄學的進路詮釋「聲無哀樂」。

四、張節末先生

張節末先生以「有」、「無」這一對範疇觀察「聲無哀樂」，可以看見他欲以玄學思路整理「聲無哀樂」的企圖：

梳理一下嵇康的思路：音樂具有自然之和的本體，沒有哀樂之情作為其內涵，這是「無」；音樂使聽者的情感受到和諧的音樂結構的調整，並且把聽者由感物而生且蘊藏於心中的哀樂之情感發出來，這是「有」；聽者的哀樂之情受到感發，其情感就有可能重又歸於自然之和，這是「無」（和諧）給「有」（哀樂）提供了自然基礎（和諧心境）。這個自然基礎是審美的。⁷⁸

在「有」、「無」的範疇裡，「自然之和」是形上根據，而「哀樂」則被視為形下存有，依照嵇康的說法，「無」、「有」必須能相互感通，於是張先生採取唐君毅先生的說法，將「宣和之情志」歸納於「審美人格」，而「哀樂」則納入「道德人格」裡，二者皆本於人心，但「審美人格」為天生共有，然「道德人格」則因後天而異，因此人人都有因為音樂的「和諧」本質而感發內在「和心」，進而發為外在「和氣」的可能，但若從「道德人格」出發，則音樂的作用，便僅僅停止在如何將哀樂合理化的層次上：

古代社會有一段時期，民風自然淳和，這時期人們具有審美人格，而非

⁷⁸ 張節末 聲無哀樂—嵇康的音樂理論體系 中國文化月刊第一百四十八卷 1992年二月 p67-88
後不再附註。

道德人格，或者說後者只是前者的副產品；人們都具有和諧的審美情感，而非哀樂之情，後者在自然中沒有基礎。從玄學的角度看，這是真正體用如一的境界。

透過音樂的「和」，人得以破除「道德人格」的限制，提升到「審美人格」的層次，此時心志自然融入上古「音樂和審美的自然之和」中，而「和諧理想的社會」便因此發生，完全自己不著痕跡，這便是「移風易俗」：

將人和社會整體都溶於音樂和審美的自然之和，以創造一個和諧的理想社會，恢復人的自然本性，讓人的潛在創造力自然湧流。這樣音樂就具有哲學本體的意義，也只有是在這個意義上，才可以說「移風易俗，莫善於樂」。

嵇康的聲無哀樂論，並不像字面上看上去那麼簡單，它至少包含了兩個層面，第一個層面是音樂理論和美學的問題；第二個層面是哲學和歷史的問題。

兩層意義的說法幾乎包含了論者觀察「聲無哀樂」的每一個種詮釋進路，然而令人困惑的是，張先生以玄學的「有」、「無」出發最後卻必須回歸到樂論、美學、哲學與歷史的結果。雖然，他提出「聲無哀樂」是音樂與情感和諧統一的「一元論」觀點。比起「二元論」者更加的深刻，但其所提出的兩個層面，最終卻都無涉於玄學。

五、謝大寧先生

嵇康似是以為和聲乃是一純客觀之物，哀樂只是附隨於此和聲之物上，而非由和聲所引發，亦即和聲本身是完全沒有人情之色澤的。因此嵇康的整個辯論，乃可歸結於「和聲無象，故無涉於哀樂」這一命題上。⁷⁹

⁷⁹ 謝大寧《歷史的嵇康與玄學的嵇康》 文史哲出版社 p182-230 後不再附註。

「和聲無象，故無涉於哀樂」是謝大寧先生討論「聲無哀樂」的前提，依此問題意識他整理了諸多「聲無哀樂論」的詮釋立場。在樂理的詮釋進路上，他認為陳戰國與任繼愈先生將「聲無哀樂」理解為是一種階級的意識型態，不但從樂理上說不通，更偏離了「音樂」的主題；而以樂理與哲學出發的牟宗三與曾春海先生，雖然將「和」視為客觀的和聲之美，但在創作與欣賞的過程中，卻因參入人為因素，而使「和」的超然性產生動搖與矛盾。既然哲學皆與樂理之進路皆不可行，謝先生改以玄學的角度觀察聲無哀樂。

謝先生以音樂的「自然之和」與玄學的「自然」做比較，認為「自然之和」需要透過審美過程來呈現，相較於玄學的「自然」，音樂的「自然」恰巧是一種「他然」。而養生中心靈涵養功夫，是了要在音樂欣賞時「清虛泰靜」，此「清虛泰靜」僅僅是屏除雜念、專心一致的需要而已。故「聲無哀樂」的論述層次與玄理存在著相當差距，這種差距造成嵇康思想內部玄學與樂論的「緊張關係」。

現在的問題是我們有沒有可能化解此一緊張關係呢？坦白說，筆者對化解此一緊張的可能性，其實是持著相當悲觀的態度，因為存在於嵇康之樂論與玄理之間的，根本就是一種本質的矛盾，因此，筆者仍傾向於一種解釋方式，亦即嵇康在此文中還是和「釋私論」等文一般，對自然一詞出現了意義上的嚴重滑轉。

謝大寧先生在通過嵇康的玄學思想觀察其音樂思想時，得到了「聲無哀樂」依然不能成立的結論。

既以玄學理解「聲無哀樂」其結果是「悲觀的」，謝大寧先生指出以聲、音、樂三分的架構，作為重新定義「聲無哀樂」的方法，謝先生對三者的定義如下：

1. 聲乃指相應於情緒活動而有的發聲
2. 音比聲又多了一個限制條件，即它必須「成文」或「成方」，亦即它必須

具備人文性，而有人文性之聲，顯然即是指我們今天一般所謂的「音樂」，也就是英文之“music”。

3. 樂較諸音更應加上主體之價值自覺乃至於終極關懷的層面。這一層面對比於前一層面，乃是一虛的、第二序的層面，它是一種價值論上的規範性說法。

謝先生以「三分法」，並以此類比於莊子的「三籟」：

依莊子之說，人籟乃指比竹、地籟則指眾竅，就音樂言，這大概相當於聲、音兩概念，應無可疑。天籟本質上在表示一個主體之自足、自在而無待的意義境界。此一思路和上說《論語》論樂的思路，無疑是一致的。由此也相當清楚的顯示了，在中國傳統的樂論中，無論其家派如何，的確均曾在音和樂之間做過明確的分界。筆者以為這一架構對於理解「聲無哀樂論」，實有其關鍵性，這不只是因為哲學上的理由。嵇康根本就是依照這一參考框架在思考整個問題。

以三分法詮釋莊子三籟之後，謝先生進一步以此「三分法」詮釋嵇康樂論中的「儒道匯通」現象，由上可知，謝先生認為嵇康的「和」不在音樂和諧與否的樂論意義，而是主體自足的「價值義」：

所謂的「和域」、「太和」並不是指音樂之客觀的和諧性，而是一種主體自足無待之境界。亦即和乃是通過主體實踐所顯示的一個價值，而不是從樂理上所顯示的一個音樂本體論之概念。這也就是說嵇康仍是在論樂，祇是他是從一虛的、價值論的層次在論樂而已。

依此說，「聲無哀樂」是跨過聲、音的層次而直以「本體自足無待」第二義來論樂的，此「本體自足無待」的人格意義，正是「移風易俗」所以可能的原因：

因為由此處而說的和，它所顯示的並不是音樂形式的客觀性，而是一個人格境界，而風俗也必是由人格所共成的，則若說所有人皆能企慕於自足無待之人格境界，自然足使風俗淳厚。

謝大寧先生認為「聲無哀樂」的價值，是以樂論的角度，忠實呈現道家「本體自足無待」的意義，將道家思想與美學繫聯起來，抽離傳統審美觀裡的教化與道德成分，而改之以道家的人格意義。

第二節 對當代詮釋立場的反省

本文於上一章的結尾，曾假設以「玄學」進路觀察「聲無哀樂」的立場，但在張節末與謝大寧先生的文章中，卻發現以「玄學」為詮釋進路的方向，似乎是容易觸礁的。但心中總有一個揮之不去的疑惑是：若玄學的進路無法詮釋「聲無哀樂」的思想，那是否意味著「聲無哀樂」是不屬於玄學的命題？若是，則「聲無哀樂」不應該出現在「過江三理」中，成為「玄學」的主要話題之一；再者，謝大寧先生以「自然之和」；而張節末先生以「有」、「無」來切入玄學範疇，這些自然都觸及了魏晉玄學的核心，但由此兩點探討嵇康玄學全貌是否恰當？故本文仍假設以玄學的詮釋進路是可行的，並擬透過當代對「聲無哀樂」詮釋進路的反省，觀察以玄學詮釋「聲無哀樂」的可能性。

一、對唐君毅先生詮釋進路的反省

在第一個問題上，唐先生並沒有具體的贊成或反對，但從唐先生跳過此命題是非與否的動作，我們似乎嗅到了兩個訊息，第一、「聲無哀樂」本身能不能成立，並不影響他產生的效果，故以「聲無哀樂」的成立與否來決定此命題的價值，似乎是不允當的。但是，第二、這並不表示「聲無哀樂」能否成立是個不重要的問題，唐先生在這裡以「聲無哀樂」發生的歷史背景加以詮釋：

蓋音樂，原為人之生命心靈活動之起伏抑揚之韻律，或喜怒哀樂之情之直接

表現。儒者即由此以見音樂之依于人之情，亦可導養人之情。漢人依樂律以言天文曆法，然亦不免將此樂律之意義，外在化于天地，而忽其與吾人之生命心靈活動之直接關係。魏晉人之論音樂，則重在恢復此音樂與生命心靈之直接關係而論。

原來「聲無哀樂」的重心並不在此命題本身合不合邏輯，或能不能成立，唐先生認為真正的重點在於：「聲無哀樂」所關心的問題能不能成立。亦即「音樂與生命心靈之直接關係」才是一個值得探討的問題。

因此在第二個問題上，唐先生將「哀樂」與「宣和之情志」分成兩個不同的層次，淡化了持音樂與哀樂為「二元」看法所產生之格格不入的現象。但是，這種兩個層次的看法是否能解決「聲無哀樂」所有的問題？

在「聲無哀樂論」中，嵇康認為聲音雖千變萬化，但皆以「單、複、高、卑、善、惡」為體，而人情則以「躁、靜、專、散」為應。此「躁、靜、專、散」之情屬於「哀樂」的層次，還是「宣和之情志」的層次？對此唐先生的回答是：

此躁靜，自是人之心靈生命之活動，此活動之形式，故與聲音之形式相應。然此非一般之哀樂也。

由上可知，「躁靜」是屬於「宣和之情志」層次的，但嵇康又說：「躁靜者，聲之功也；哀樂者，情之主也」。從文意來看，「躁、靜」是人對音樂最直接的反應，這種直覺式的反應與「宣和之情志」是同屬於一個層次？對此唐先生接著說：

音樂所引起之情志，其本質唯在其躁靜之形式，與音聲之震動之相應。而音聲之有其和，即可連于人主觀所藏之哀樂不同，而為其統；更使此所藏之不同哀樂，皆各得其表現發洩。

言下之意為「躁、靜」是音樂之「和」與哀樂情緒的聯繫橋樑，「躁、靜」

之情與震動相應使人感受到音樂的「和」，「和」並藉此管道反作用於人，疏導了心緒之哀樂使之各得其所。由此可知「躁、靜」是人對音樂的最直接反應，隨後乃有哀樂之情，突破哀樂之情才使「宣和之情志」得以呈現。嵇康認為「躁、靜」是本能反映不帶心理作用、而「哀樂」則是本能加上心理作用的結果，但這樣的界定，卻出現明顯的缺陷與灰色地帶，因此這個問題恐不在詮釋進路，而是「聲無哀樂」本身的缺陷。

音樂之所以能移風易俗，正在其有和聲以養心和氣，使心與理相順，氣與聲相應；「心感于和，風俗壹成」。

雖然「聲無哀樂」存在著無法完整詮釋的遺憾，但唐先生將情感分為兩個層次的做法，卻正可以突顯傳統儒家音樂思想在「移風易俗」上與「聲無哀樂」的不同。傳統樂論以音樂為「喜怒哀樂之情之直接表現」⁸⁰，並將音樂可以導養性情的理論，建立在其對哀樂之情的疏導之上。當然，音樂在這方面的功效是不容否認的；可是如果對音樂的認識一直停留在這個層次，那便只是疏導人情與治療心理的工具，全然被動的而無審美可言。但是當「恢復音樂與生命心靈之直接關係」，成為論樂者所關心的問題時，音樂便成為主動的審美行為，而且是為了「生命心靈」的滿足而發，不再停留於治療的層次。唐先生說：

由此理論，以建立音樂之有純粹之形式美，亦即所以使音樂成一獨立之人文領域之道也。

此「人文領域」的獨立是「聲無哀樂」的企圖，也是不得不將「哀樂」放在第二層次的原因。正因為著眼於「人文」，故「聲無哀樂」的結論必然回歸於「移風易俗」。在這一點上，嵇康與儒家的進路雖不一致，但對「人」的關懷精神卻是契合的。

⁸⁰唐君毅《中國哲學原論—原道篇(二)》學生書局 p424。

二、對牟宗三先生詮釋進路的反省

牟先生以音樂的「通性」與「殊性」這一組範疇，來檢視「聲無哀樂」，先純以樂論的進路詮釋「殊無哀樂」，首先提出「和聲當身之純美」的看法。在牟先生的詮釋下可以發現，「聲無哀樂」在純粹樂論上是站不住腳的。但在第二個問題上，這一組範疇卻發生了矛盾。

牟先生指出，「聲無哀樂」的意義在於展現了一種「客觀主義的純美論」：

和聲當身之純美乃其特色也，使和聲當身從主觀人情理樂教化之糾纏中得解放，此種「客觀主義之純美論」亦為極有意義者。

此「客觀主義」即為音樂之「通性」，但牟先生在「通性」之外尚言「殊性」：

哀樂之情與和聲之色澤間亦必有相當的關係。然則由和聲之色澤而感哀樂，或經由和聲之色澤而徵知某種事物，亦非可輕易否定者。

人透過音樂的「殊性」，與音樂本身所具有的色澤互相感通，既然音樂本身即具有色澤，則此「客觀主義的純美」是否仍為絕對的客觀，便有待商榷了。以純音樂的角度來說，聲音只有和諧、美、善等等主觀性的判準，與「移風易俗」杳不相涉，故牟宗三先生將「移風易俗」，排除在「聲無哀樂」之外，是可以理解的。

牟先生的看法與唐君毅先生的看法，可謂「聲無哀樂」最具代表性的兩種詮釋進路，經過以上粗論，我們至少得到兩個線索：一、將「哀樂」與「和」分為情志的兩個層次，是理解「聲無哀樂」的方法之一；二、以純「樂論」或純「美學」的詮釋進路觀察「聲無哀樂」，皆不免遺珠之憾。

三、對曾春海先生詮釋進路的反省

讓我們重先檢視一下曾春海先生對第一個問題的見解：

聲樂至和的本體具有潛在的、無限可能的形上屬性。因此就道家存有論而言，美即是契合永恆象的真實。不但表露了真實義，也展示了無盡的美意。聲是心情抒發的意符，內在的情思是聲符的根據。內心的情思應合某觸動因，聲便隨之而多以抒懷。心與聲有對應符合的關係，不容分割為兩種互相絕緣的世界。

聲音的本質是「至和」，但仍具有與內在情思互相感通的可能，曾先生的說法是牟先生論點的擴張，例如：音樂的「通性」在此處成為「具有潛在的、無限可能的形上屬性」；「殊性」則成為內在情思服務「聲符」。但是無可避免的，曾先生亦擴張了牟先生詮釋進路的矛盾，且引發了「聲符」新問題。「聲符」與心情抒發有著絕對而互為表裡的關係，但他在論到聲無哀樂的貢獻時，曾有這樣的描述：

致於嵇康，他的貢獻在於「把魏晉玄學所追求的絕對自由和無限超越的人格本體和『樂』的『和』聯繫起來，視之為『樂』的本體，這是中國古代樂論的一個重大發展，也是道家美學的一個重大發展。」

結合人格本體與音樂本體的是「和」，此「和」是「完全客觀」的存在，只與「絕對自由和無限超越的人格本體」產生呼應，但聲符卻不屬於這個層次，因為聲符是為「內在的情思」服務，而非與「超越的本體」繫聯，曾先生的詮釋恰巧證明了聲、情的絕對關係，而否定了無限超越的可能。因此唐君毅先生將情感分為兩個層次的做法是較符合嵇康本意的，但曾先生的詮釋進路則突顯出，傳統將音樂視為聲符，而以「哀樂」為哀、「樂樂」為樂的欣賞角度的確有待反省，

因為在「聲符」與「移風易俗」是有矛盾的，畢竟抒發哀樂之情能起多少移風易俗的作用？因此「聲符」雖然可以否定「聲無哀樂」，卻不足以詮釋移風易俗：

嵇康對儒家強調中正平和的音樂對個人的修養上，能促進心氣平和，身心諧調合一，進而將音樂施用於移風易俗的社會教育，期收感化、統一社會人心的主張，頗不以為然。他一方面將音樂的「和」從儒家所謂的人倫道德關係中掙脫出來，轉而緊緊於與自然性體的永恆關係。在音樂的社教功能上，他認為一般人民若有「和心」，自然能實現風俗之美。和心為「無聲之樂」，是促成善良風俗的真正原因。

曾先生之前否定了「聲無哀樂」的成立，現在卻肯定了移風易俗的思想，因為前者是「樂論」上的否定，而後者則是「老莊哲學」上的支持。故回溯嵇康論樂的本質，便不能離開對「自然之和」的詮釋，而以純「樂論」為進路，因為「自然之和」方能解釋移風易俗，而移風易俗之功，又與養生有著不可分割的關係，這層關係似乎又指向了「玄學」。

四、對張節末先生詮釋進路的反省

張節末先生在詮釋進路上，有很明顯的「玄學」企圖，他的做法是將唐君毅先生的「宣和之情志」歸納於「審美人格」之中，而「哀樂」則納入「道德人格」裡。「審美人格」為人所共有，但「道德人格」則因人而異，但人都可能因為音樂的「和諧」本質而感發內在「和心」，進而發為外在的「和氣」，使「審美人格」成為推動移風易俗的內在力量。這樣的歸納自然有道理可循，但這裡的「道德人格」已明顯與儒家的「道德人格」有所出入，於是張先生在詮釋「審美人格」與「道德人格」的時候說：

哀樂之情與和諧的音樂沒有內在的必然關聯，因為它並不和諧，但是和諧的

音樂與和諧的審美情感卻有這種聯繫。由於道德人格總是伴隨著各種情感(哀、樂、和)，而音樂又以其和諧感發各種感情，使人回歸和諧，因此，音樂可以加強道德人格。

「道德人格」裡包含了「和」，此「和」能透過音樂感發，但張先生卻又強調它與「和諧的音樂沒有內在的必然關係」，如此不僅產生了矛盾，也模糊了「審美人格」與「道德人格」的關係。不過不管這樣的矛盾有沒有發生，張先生以「有」、「無」詮釋「聲無哀樂」的角度，還是無法完整貫徹對三個問題的回應，而結論理所提出「聲無哀樂」的兩個層次，更與其玄學前提無涉。

五、對謝大寧先生詮釋進路的反省

謝先生對「聲無哀樂」的詮釋，是放在「美學」⁸¹中的，他檢討了陳戰國、仁繼俞、牟宗三、曾春海、戴璉璋、張節末等諸位先生的詮釋進路，並引用了康德對自由感⁸²的定義與漢思立克的音樂美學，討論「聲無哀樂」所蘊涵的美學意義。但不知為何卻獨割愛了唐君毅先生？

人亦唯注重此音樂中之型式關係，知其和與不和、美與不美，方有純粹之音樂創作欣賞之事。⁸³

唐先生可能不是第一位，但卻明確的以美學詮釋「聲無哀樂」的，故以此進路進行詮釋，仍應引用唐先生的論點以資參考。

在第一個問題上，謝先生認為樂理與玄學間存在著「緊張關係」，對此緊張關係的化解，作者「持著相當悲觀的態度」。這樣的結果導源於謝先生處理樂理與玄

⁸¹ 聲無哀樂論 詮釋進路的檢討與 聲無哀樂論 的主要思想意涵，為謝大寧先生 嵇康的美學世界 一文的第一節與第二節，見謝大寧《歷史的嵇康與玄學的嵇康》文史哲出版社 p182-210

⁸²謝大寧《歷史的嵇康與玄學的嵇康》文史哲出版社 注 28 p193。

⁸³唐君毅《中國哲學原論—原道篇(二)》學生書局 p424。

理時所遭遇的兩個問題，一是樂理的「自然之和」與玄學中的「自然」在意義上無法一致，「自然之和」僅指「自然律本身的和諧」而「道家所意指的自然顯然並不如此淺薄」⁸⁴；二是聆聽音樂時的虛靜功夫與玄理養生的「清虛泰靜」功夫也不一致：

聆賞音樂所需要的虛靜功夫，嚴格來說，它只是對一些外在情感之牽纏的撥除。追求玄理之自然境界所需的功夫完全不一樣，後者的功夫純指主體之向自足之自己回歸而言。

關於第一個問題，本文在第二章第一節「養之以和」一段中，曾引述謝先生的說法，他認為嵇康的「自然」有四種「歧義」，既有歧義，則何能以「自然」為立論基礎？且謝先生又不曾在文中說明較之於「自然之和」的「自然」是以何義為中心，因此這樣的比較是不能成立的；再者以樂理來看，嵇康對「和」的關注應更多於對「自然」的關注，畢竟賈公乃「鼓琴和其心」，而非「鼓琴自然其心」。致於第二點，琴賦曾云：

若和平者聽之，則怡養悅愉，淑穆玄真；恬虛樂古，棄身遺事。

若透過「對一些外在情感之牽纏的撥除」使心境平和，便能在聽音樂時達到「怡養悅愉，淑穆玄真；恬虛樂古，棄身遺事」的境界，那嵇康的養生思想未免過於簡單。因此謝先生藉茲建立「緊張關係」的兩個理由，在詮釋進路上皆有缺失。但這並不表示樂理與玄理是完全沒有衝突的，畢竟玄理關心的是「境界」，在這個前提下，所有的差別都可以被取消或超越；但樂理則講求嚴格的條理分析，此必然牽涉作者、聽者與情感間的問題，因此，在樂理上，透過牟、曾、謝三位先

⁸⁴ 謝大寧《歷史的嵇康與玄學的嵇康》文史哲出版社 p193 注 29。

生的詮釋，恐怕絕對的「聲無哀樂」是站不住腳的；但若以「境界」來說，則唐先生的兩個層次，相信更能貼近嵇康玄學的內涵。但是，我們是否真有必要將樂理與玄學，或樂理與哲理建立起關係？抑或採取一個容易理解「聲無哀樂」思想內涵的詮釋進路才是比較單純的方法？

本文所提出的第二個問題：謝先生認為「聲哀樂」的貢獻是在美學上的。關於這一點，以上五位先生都有相近的看法，亦有諸多關於嵇康音樂美學思想的著作，如張蕙慧先生的《嵇康音樂美學思想探究》等，但美學並非本文所論述的主題，故對諸多高見暫存而不論。然而「聲無哀樂」在美學上的意義，是非常值得以專文論述的。

最後，謝先生以「三分法」敘述「移風易俗」之可能性的角度，是非常具有意義的，因為謝先生證明了「和」與樂論是不應該放在一起的，因為我們無法由樂論分析中，歸納出「和」的境界，換言之，「聲無哀樂」不一定能成立，但「聲有哀樂」卻無法一定無法致「和」。這亦間接呼應了唐先生兩個層次的說法：

則我們恐怕便得說所謂的「和域」、「太和」所描述的，並不是指音樂之客觀的和諧性，而是指一種主體自足無待之境界。亦即和乃是通過主體實踐所顯示的一個價值，而不是從樂理上所顯示的一個音樂本體論之概念也。

但是，謝先生的「三分法」或許適用於「樂論」，但並能否適用於莊子的「人籟、地籟、天籟」與嵇康的「聲無哀樂」？「三分法」對「聲、音」的定義的純粹是樂理的，但「樂」則為境界義；「樂」與「天籟」或可融通，但「聲、音」與「人籟、地籟」卻絕對無法類比。至少，謝先生認為「音」必須成文成方，而地籟為眾竅自發，何來成文成方之理？而在「聲無哀樂」上，謝先生將聲定義為「相應於情緒活動而有的發聲」，這與「聲無哀樂」的原則已經矛盾，更遑論以此框架理解「聲無哀樂」的義涵了。

第三節 「聲無哀樂」的義理定位

以上我們分別反省了以美學、哲學、樂論、老莊玄學為詮釋進路的優缺。綜合幾位前人的看法，首先得知「聲無哀樂」並不是單純聲音有沒有哀樂的問題，它至少在以上幾個面向上都是有意義的。再進一步整理這些詮釋進路，則可獲得幾個理解「聲無哀樂」的觀念：

一、何種玄學面向可為詮釋進路

張、謝二位先生分別以玄學詮釋「聲無哀樂」，前者以「有」、「無」範疇出發，後者站在「自然之和」的立場，然二者俱有缺失，且與「越名教而任自然」無關。再者嵇康玄學的核心思想集中在「養生」與「聲無哀樂」，因此詮釋進路是離不開玄學的，縱然我們可以在老莊思想中找到嵇康思想的根源，但嵇康思想畢竟不同於老莊思想，高柏園先生即云：

嵇康在《養生論》一文中，明白的指出養生的精神，即神形交養，恬智互補，是養生不單只在主關心境上修養，同時也要注意現實生命之調養，此即較莊子只重內在精神境界之型態更進一步，而突顯一境界與實有互濟的養生論。⁸⁵

「境界與實有互濟」不僅見於《養生論》，亦為《聲無哀樂論》的特色，本文擬於第五章論述。不過以老莊思想詮釋「聲無哀樂」，卻容易淡化嵇康在思想上的創發，因此「聲無哀樂」的詮釋依然不能離開玄學。

二、「聲無哀樂」不與「儒道匯通」衝突

不應以儒家的樂論否定「聲無哀樂」，卻又在道家哲學上肯定「和」的境界。

⁸⁵ 高柏園《論莊子與嵇康的養生論》，《宗教與文化》p50。

或者以科學的觀念來挑出「聲無哀樂」的「詭辯」⁸⁶，而在美學上又與以支持。畢竟儒、道兼容並蓄，是嵇康思想的特色，而儒道的異同在魏晉思想中也「一直是一個很重要的題目」⁸⁷，「聲無哀樂」不能獨立於嵇康的中心思想之外，且「自然之和」源自老莊哲學；而「移風易俗」的則為儒家傳統樂論，故二者不能在「聲無哀樂論」中發生衝突，因此找出「聲無哀樂」背後儒道匯通的痕跡，成為詮釋此文不可或缺的考量。

三、「聲無哀樂」不是聲、情關係

「音樂」與「哀樂」的關係，是「聲無哀樂」所引發的第一層問題，但由前人的論述可知，聲、情關係大多在樂論上遭到否定，但是嵇康論聲、情關係的原因卻是二者「濫于名實」，所以嵇康並不站在樂論的立場提出「聲無哀樂」。換言之，聲、情分立是為了建立「聲無哀樂」之後的論述，而不是為了證明聲、情的絕對分立，因為聲、情的討論，不可能導出「移風易俗」的結果。故文中僅見「聲之與心，明為二物」的看法，但卻沒有見到嵇康絕對的割裂二者間的說詞。畢竟「明為二物」並不等於二物「沒有關係」，絕對的「明為二物」無法成立，但「明為二物」卻是一般常理。故當以聲、情關係變成惟一主軸，其衍生的論述便沒有價值了，因為前提便不能成立，且「聲無哀樂」之所以在美學上受到肯定，也並不是因為對聲、情關係的特殊主張，而是「和聲當身之純美」的思想，此思想顯然已超越聲、情關係的層次，而唐君毅先生以歷史詮釋「聲無哀樂」發生背景的說法，更證明聲、情關係不是嵇康所關心的重點，而是時代背景使然。

⁸⁶ 蔡仲德先生提出了六個觀察「聲無哀樂」的問題，分別為：1. 「聲無哀樂論」是否認為存在抽象的、神秘的與普通的、實在的這樣兩種對立的音樂；2. 「聲無哀樂論」是否肯定鄭聲，是否認為音樂無雅鄭之；3. 如何理解「聲無哀樂論」第八部分；4. 「聲無哀樂」論的哲學是不是違心論、二元論；5. 「聲無哀樂」論的理論的依據是什麼？是儒家思想還是道家思想；6. 「聲無哀樂」論與「得意忘言」的關係是什麼。這六個問題都相當的科學而中肯，但只是將「聲無哀樂」切割的更加零碎而已，因為科學推論，勢必將「聲無哀樂」窄化成對錯問題。因此蔡先生自己對這六個問題也沒有最終的結論。詳見蔡仲德《中國音樂美學史》藍燈文化 p574-588。

⁸⁷ 「儒道異同在魏晉玄學中一直是一個很重要的題目」唐翼明《魏晉清談》東大出版社 1992年十月 p131。

四、「宣和之情志」與「哀樂之情」屬於不同層次

言「聲無哀樂」，以突顯人在哀樂之外，尚有一「宣和之情志」。此情志為養生的目的，也是移風易俗之所以可能的原因。因此無論聲有哀樂或聲無哀樂，都僅停留在名實爭辯階段，嵇康自然不只是名家；而言「聲無哀樂」，前提便將「哀樂」排除在音樂之外。因此透過聲無哀樂所突顯的人性本質，才是「聲無哀樂」所欲表達的中心思想，此本質亦是道家之「自然」與儒家之「善」的橋樑。

五、移風易俗是「聲無哀樂」最終的關懷

透過音樂感發人格中的美善一面，即「和心」，此「和心」發之為外在的「和氣」，使整個移風易俗成為可能。見於唐、張以及蔡仲德⁸⁸、李澤厚⁸⁹諸先生的著作，幾乎成為「移風易俗」的定論。而另有兩個原因，是本文認為移風易俗乃「聲無哀樂」最終關懷的：第一、與儒家的關懷一致。「聲無哀樂」站在「聲之與心，明為二物」的觀點，反對樂論有關正、淫之別的说法及一些傳統的音樂神話。但這並不代表嵇康全盤反對儒家的音樂思想，因為他以很大的篇幅，論述「移風易俗」的思想，並以此作為「聲無哀樂」的結論，而此結論直指儒家思想背後的人文精神。

第二、「聲無哀樂」雖在美學上具有重大意義，但其立意卻不是針對美學的。此命題無法只以樂論或透過名實辯證來獲得全盤了解，更何況對一個命題同時採取多個詮釋進路，更容易造成詮釋的破碎與莫衷一是。因此必須將「聲無哀樂」的精神回歸到「移風易俗」。當然，我們看到各種詮釋進路，都能輕易的解釋音樂之所以能移風易俗的原因，但有沒有可能嵇康根本是站在「移風易俗」的出發點，而提出「聲無哀樂」呢？

由以上四點可以推斷，「聲無哀樂」的命題是嵇康藉以表達思想與關懷的工具。工具的優劣並不影響思想本身的價值，唐君毅先生對其對錯是存而不論的，因為

⁸⁸ 同上注 p568。

⁸⁹ 李澤厚、劉綱紀《中國美學史》安徽文藝出版社 p221-224。

突顯了「聲無哀樂」的關懷後，「聲無哀樂」本身合理與否便不是那麼重要了。

「聲無哀樂」的關懷在「移風易俗」上，而「和心」、「和氣」，則與嵇康「養心」的觀念相同：

考察了嵇康養生論的基本思想，對他的「聲無哀樂論」也就容易理解了

⁹⁰
。

我們乃會發現「養生論」和「治身」、「聲無哀樂論」和「治國」似乎的確存在著某種微妙關係⁹¹。

《中國美學史》一書雖然提出了這樣的說法，但卻沒有說明為什麼；謝大寧先生書中將「治身」歸諸於嵇康的道教信仰，而「治國」則以美學論之，此「微妙關係」莫非指信仰與美學的結合？透過對嵇康養生觀與樂論的理解，可知養心實為移風易俗的基礎，而移風易俗則為養心的發揮，所謂「心感於和，風俗壹成」。其重點在於心，而不在風俗，換言之，哀樂是風俗，「宣和之情志」乃心知所與，移風易俗之成敗存乎一心，這樣的觀念，在《論語》、《莊子》中可以找到根源：

子曰：「人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？」《論語 八佾》

悉必知代而心自取者有之？患者與有焉。《莊子 齊物論》

可以確定嵇康的關懷是「心」，但是這樣的說法，恰巧只是證明了嵇康巧妙的以不同的面貌，來呈現前人的思想，不正顯示了他的「詭辯」嗎？然而嵇康的玄學精神又豈只會是如此淺薄的「儒道匯通」。這樣的「儒道匯通」是否足以解釋「聲無哀樂論」與「養生論」？顯然答案是否定的，因為我們尚未觸及「越名教而任自然」中最重要內涵。

⁹⁰ 蔡仲德《中國音樂美學史》藍燈文化 P202。

⁹¹ 謝大寧《歷史的嵇康與玄學的嵇康》文史哲出版社 p99。

第五章 養生觀、樂論與玄學思想

第一節 越名教而任自然之內涵

一、「越名教而任自然」的發生背景

蓋音樂，原為人之生命心靈活動之起伏抑揚之韻律，或喜怒哀樂之情之直接表現。儒者即由此以見音樂之依于人之情，亦可導養人之情。漢人依樂律以言天文歷法，然亦不免將此樂律之意義，外在化于天地，而忽其與吾人之生命心靈活動之直接關係。魏晉人之論音樂，則重在恢復此音樂與生命心靈之直接關係而論。

唐君毅先生對「聲無哀樂」發生背景的闡述，也道出了玄學發展的歷史脈絡。「與生命心靈之直接關係」成為嵇康思想最主要的關懷，這個關懷亦是「越名教而任自然」的背景之一。唐翼明先生認為此命題的另一背景是導源於對司馬氏政權不滿的「過激觀點」，在政治黑暗，及王弼、何晏等「名教出於自然」主張的雙重催生下，我們恐怕無法否定「過激」與政治的關係，並客觀的認為「越名教而任自然」純粹是從對「生命心靈」的關心出發的。因為這個「過激」的現象，普遍存在於嵇康的文章，如「焉得染太和於歡戚、綴虛名於哀樂哉？」等等，看似義正詞嚴卻又不盡然全對。而這是否意味著，當吾人以玄學進路詮釋樂論與養生觀時，必然要強調其中的政治因素？讓我們完整引述唐翼明先生的說法：

嵇康、阮籍她們提出「越名教而任自然」，認為名教和自然是某種對立的關係，主張只要自然不要名教。這是一種對當時司馬氏的統治嚴重不滿而產生的過激觀點，顯然與魏晉玄學調和儒道的總目標是不一致的。⁹²

⁹²唐翼明《魏晉清談》東大出版社 p132。

唐先生認為「過激」的原因，在其與「魏晉玄學調和儒道的總目標」不一致。讓我們看看 釋私論 中對「越名教而任自然」的敘述：

夫稱君子者，心無措乎是非，而行不違乎道者也。何以言之？夫氣淨神虛者，心不存乎矜尚；體亮心達者，情不繫乎所欲。矜尚不存乎心，故能越名教而任自然；是故伊尹不惜賢於殷湯，周旦不顧嫌而隱行，夷吾不匿情於齊桓，其用心，豈為身而繫乎私哉？故管子曰：「君子行其道，忘其為身。」斯言是矣。⁹³

牟宗三先生案此段為：

嵇康以道家思想辯公私，並予「君子」以新定義。此所謂「君子」即「至人」也。

「君子」即「至人」，不正說明「越名教而任自然」的儒道調和現象？文中舉例多為儒家所推崇的人物，在嵇康的重新定義後帶入了道家對「至人」的期許，此法應不相左於魏晉儒道調和之「總目標」。

二、嵇康面對名教的方法

然而，嵇康否定名教的態度是明確的，但「儒家等於名教」的說法，恐怕也令人難以苟同，因此否定名教不等於否定儒家思想。故可推論：嵇康否定的名教，是遭司馬氏濫用的名教，而非儒家的禮樂制度，因為「移風易俗」直指儒家禮樂教化之內涵與精神，非為被利用於箝制思想後所產生的面貌。不過，從嵇康的字

⁹³ 《嵇中散集》三民出版社 p2298。

裏行間、生長背景及其對鍾會的態度來看，「過激」大概是嵇康的人格特質，此因素亦間接影響了對《聲無哀樂論》的詮釋。

由《釋私論》可知，「越名教而任自然」並不違背離儒、道調和的思想，而用於「釋私」，則多少顯示了嵇康的政治意圖。這是「越名教而任自然」發生的兩個最主要背景。接下來的問題便是「越名教而任自然」如何成立？答案是「心無所措乎是非」。無措於是非的概念，來自莊子：

是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非，果且有彼是乎哉？果且？彼是乎哉？彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應？窮。是亦一無窮，非亦一無窮也。故約莫若以明。《莊子 齊物論》

站在無措乎是非的角度看，儒、道異同的命題，本身就是措乎是非的。因此嵇康從立場上便否定了此論題的必要性，這便是嵇康思想常遭誤解的緣故，因為嵇康提出觀點的方式，常常由否定他人之立場出發，使吾人不得不透過他人觀點描繪嵇康全貌。比如，在「聲無哀樂」的命題上，嵇康從不提出聲、情關係絕對如何的看法，只是在結辯時以「和聲無象，哀心有主」、「聲之與心，明為二物」的結果，讓讀者自行判斷，在嵇康的其他文章，如《管蔡論》、《明膽論》裡都可以看到這個現象。

不過「越名教而任自然」的內涵與關鍵在「心無措乎是非」則是嵇康明確提出的主張，所有詮釋觀點皆為嵇康的立場，不必拐彎墨角。無措乎是非的功夫，一是「心不存乎矜尚」；二是「情不繫乎所欲」。嵇康在辯論上徹底實踐了「心無措乎是非」的技巧；而此二功夫則是他論難對方立場是否客觀的兩把利刃。但是「心無措乎是非」卻不只是一個辯論的方法，而是嵇康玄學的中心思想，因為在《養生論》與《聲無哀樂論》中處處充滿「心無措乎是非」味道。再者，從高柏園與楊祖漢先生的文章中也發現另一個特色：

嵇康在《養生論》一文中，明白的指出養生的精神，即神形交養，恬智互補，是養生不單只在主關心境上修養，同時也要注意現實生命之調養，此即較莊子只重內在精神境界之型態更進一步，而突顯一境界與實有互濟的養生論。⁹⁴

他在辯論中利用分析的方法以瓦解對立論點的立場，其實都可說是《莊子齊物論》精神的具體表現，也就是「心無措乎是非」的實踐。嵇康不僅在辯論上、思維上，更在行動上體現了這種「無」的精神。⁹⁵

嵇康的玄學除理論外，比前期思想更加突出的是「境界與實有互濟」的實踐性。魏晉清談有幾個玄學的母題，分別為：本末有無之辯、自然名教之辯、言意之辯、聖人有情無情之辯、情性之辯、君父先後之辯、才性之辯等等。⁹⁶這些母題都是境界的、純理論的。而嵇康從對自然與名教的論述出發，展現了特殊的境界與實有並重之精神。綜合以上的論述，嵇康的玄學精神亦慢慢有了輪廓，即：「心無措乎是非」是嵇康的中心思想，此思想是理論也是實踐。

第二節 心無措乎是非與養生觀

一、養生論

夫神仙雖不目見，然記籍所載，前史所傳，較而論之，其有必矣。似特受異氣，秉之自然，非積學所能至也。至於導養得理，以盡性命，上獲千餘歲，下可數百年，可有之耳。 養生論

嵇康透過對神仙這類秉於自然長壽者之排除，說明養生對一般人的重要性，其養

⁹⁴ 高柏園《論莊子與嵇康的養生論》，《宗教與文化》p50。

⁹⁵ 楊祖漢《從嵇康的自然到郭象的獨化》，《中國哲學史》空中大學 p367。

⁹⁶ 唐翼明《魏晉清談》東大出版社 p124-154。

生的思辯過程，便建立在對身、心錯誤觀念的不斷排除上，而這個排除的過程，便是「心無措乎是非」的開始：

以多自證，以同自慰，謂天地之理，盡此而已矣。縱聞養生之事，則斷以所見，謂之不然；其次狐疑 其次力服藥 勞而未驗 中路復廢；或益之以溝澮 欲坐望顯報者；或抑情忍欲 而嗜好常在耳目之前，所希在數十年之後，又恐兩失 心戰於內，物誘於外，交賒相傾，如此復敗者。

養生論

以上數種心措乎是非的面貌，其最終結果是「交賒相傾」，而善養生者，其「清虛泰靜，少思寡欲」則非極力彊禁的，而是無措是非之紛擾，使真理自然呈現的結果，其特徵為：

知名位之傷德，故忽而不營，非欲而彊禁也。識厚味之害性，故棄而弗顧，非貪而後抑也。 養生論

俗世以為的價值，使簡單的養生變得模擬兩可，究其原因，便在於人們往往透過何者為是、何者為非的辯論，來探索養生的價值與所應皈依的方向，但只要是有是便有非、有利便有弊，永遠沒有休息的可能。嵇康認為自然本有其質，人以為接近自然的彊禁或克制等手段，對自然來說反成為他然，回歸自然的方法，在於對他然的了解與破除，因此回歸「無措」之境界，並非透過對是非的分解，而是將是非取消，以超越的方式直觀自然的本質。

「心無措乎是非」在字面上並不困難，但坐落到現實中，反而容易讓人產生捨棄一切世俗觀念與生理需要的理解，而不易體會養生觀的真正內涵。向秀的 難養生論 便是站在這個立場上，質疑嵇康 養生論 的可行性。養生與其他哲學性思考不同的是必須兼顧理論與實踐，「心無措乎是非」如何實踐？是嵇康必須解決的問題。

二、 答難養生論

答難養生論 在「心無措乎是非」如何實踐在養生上的問題，依循他一貫的辯論模式，嵇康並不條列「心無措乎是非」的實施細則，而是開始說向秀觀點容易產生「是非」的原因。

所以貴智而尚動者，以其能益生而厚身也。然欲動則悔吝生，智行則前識立；前識立則心開而物遂，悔吝生則患積而身危。 答難養生論

雖然，向秀認為養生的決定性因素在心，所以生理上的節制，不能作為養生成功的保證之觀點，不為嵇康反對，但人的欲望往往無法自制，故此說所產生流弊，卻遠大於他的正面價值。流弊產生於「欲動」與「智行」的混淆，每個人對二者的限度和定義皆不同，於是產生了比較，比較延伸成是非，而是非則導致爭奪而永無休止，這便是俗情觀點的缺陷。嵇康因此而說向秀「雖有厚生之情，而不識生生之理」，亦即生理雖獲得短暫的快樂與滿足，但代價卻是永遠陷入比較與爭奪的輪迴。

於是養生有必要使「心無措乎是非」，在基本的生理需求獲得滿足後，人應思考如何跳脫是非的輪迴，而非如何使滿足更為合理。在嵇康的養生五難中，更能清楚嵇康養生觀的邏輯：

養生有五難：名利不滅，此一難也；喜怒不除，此二難也；聲色不去，此三難也；滋味不絕，此四難也；神慮銷散，此五難也。 答難養生論

「心無措乎是非」的兩個條件是「心不存乎矜尚」與「情不繫乎所欲」，克服第一難與第二難的功夫是「心不存乎矜尚」；解決三、四難則用「情不繫乎所欲」，第五難是前四難的總合，生命惟有在不被是非欲念左右的情形下，才能看見超越的可能，即「生生之理」。五難的解決是「心無措乎是非」的實踐過程，貫穿整

個了整個 養生論 與 答難養生論 ，成為嵇康養生觀的中心思想，前者建立理論後者提供方法，更突顯了嵇康「俱濟」思想的特色。

第三節 心無措乎是非與樂論

一、「和聲無象，哀心有主」

聲無哀樂論 第一段的主旨在「和聲無象，哀心有主」。言心有哀樂，則聲有哀樂，心無哀樂，則聲無哀樂，這種說法類似於佛家的「相由心生」，引入佛家思想說明嵇康內涵，屢見於牟宗三先生的剖析⁹⁷，順此觀點，連嵇康的「自若而無變」都變得頗有禪味：

聲音之作，其猶臭味在於天地之間。其善與不善，雖遭濁亂，其體自若，而無變也。 答難養生論

「自若，而無變也」開宗明義便把音樂超然於「聲無哀樂」之外。以下展開的論述，全是針對「哀樂」來說，聲、情關係在此段便結束了。而音樂既超然，則哀樂之情從何而來？

夫哀心藏於內，欲和聲而後發；和聲無象，而哀心有主。夫以有主之哀心，因乎無象之和聲而後發，其所覺悟，唯哀而已。豈復知「萬吹不同，而使其自己」哉。 答難養生論

哀樂由心之用意在強調「自己」使然，因此亡國之音是否為亡國之音、鄭聲是否淫侈，審國風能否知盛衰等問題，皆不在音樂，而在人心，「心無措乎是非」的論點與方法，於是導入了「聲無哀樂」的討論。

⁹⁷ 牟宗三《才性與玄理》學生書局 p323-346。

聲無哀樂論 第二段是第一段的舉例說明，在「心有主」的基礎上說明「不謂哀樂發於聲音，如愛憎之生於賢愚也。」的理由。

所謂「無預於內，待物而成」，嵇康認為人原本不具思齊的心理，見賢思齊，是因為拿自己與賢者比較的緣故，反之亦然，這種心理反應倚賴著特定對象與比較行為；但哀樂的發生，不一定需要透過比較，也沒有特定的對象，因此嵇康說這種情緒是「先邁於心，但因和聲，以自顯發」的。但這種情緒可因和聲而發，也可以不因和聲而發，任何時、地、物都有可能引發人類不同的情緒反應，故嵇康稱此情緒反應為「無常」。

音樂確能「感人心」，但心卻往往應之以「無常」，故欲透過音樂感動「和心」發為「和氣」，便需先透過對「無常」的撥遮，這個撥遮的功夫，便是「心無措乎是非」。

故 聲無哀樂論 第三段便提出了「音聲有自然之和，而無係於人情」的說法。在第二段中嵇康以人心為主，此段則改由音樂出發，強調音樂的自然之和，恰與人心的無常形成強烈對比。試圖由正反兩面否定論難者的立場，但此段卻似乎出現了問題。

「哀樂之情，必形于聲音」是此段論述的假設，秦客認為聲音自當有哀樂，但闇者不能識之，只有像鍾子期這一類人，能正確分辨聲音所含的感情。這個觀點不難駁倒，但嵇康卻將音樂的本質，類比到「同用？淚」的例子。音樂固有自然之和的本質，但此自然之和卻不是淚水、汗水一般的自然物質。此例引發的最大問題是：音樂是否為自然物質？音樂若為自然物質，則「自然之和」便不具任何超越意義，若音樂不為自然物質，便等於同意了秦客「聲音自當有哀樂，但闇者不能識之」的看法。於是「自然之和」成為聲音是否為自然物質的討論，聲、情關係成為「聲無哀樂」的主角，而嵇康於首段將音樂超然的用意亦被模糊掉了。但這豈是「聲無哀樂」的用意？牟宗三先生雖在首段點出「和聲當身之純美」的價值，但後來卻在聲、情關係上，否定了整個 聲無哀樂論，影響所及，連曾春海先生在其評論 聲無哀樂論 時，都以聲、情關係為開場白：

中國自古以來，常將藝術，特別是音樂，與人主觀的情感聯繫在一起。嵇康首先針對儒家視音樂為表現哀樂的觀點，明確的提出「聲無哀樂」這一辯題。⁹⁸

聲、情關係或許是個值得探討的問題，但從首段的立意可知，嵇康提出「聲無哀樂」是為強調「心」的作用，而不在重新定義聲、情關係。故為避免以錯誤的觀點，討論嵇康錯誤的定義，自當不能以聲、情關係全然的否定「聲無哀樂」的價值。

聲無哀樂論 第四段，嵇康開始以「聲無哀樂」檢視傳說中的音樂神話，並一一加以反駁。其結論為「心之與聲，明為二物」。但因前段之故，以致用音樂為自然物質觀點來看，此段無疑擴大了之前的錯誤，但試看嵇康此段的結論：

然則心之與聲，明為二物。二物之誠然，則求情者不留觀於形貌，揆心者不借聽於聲音也。 聲無哀樂論

楊祖漢先生的一段話正好可為此結論作註解：

「心無措乎是非」就是不執著任何特定的標準或立場，更不可把任何特定的標準或立場絕對化。⁹⁹

兩者的意義是相通的，嵇康的用意，在於透過化解觀點與立場的絕對性，突顯自我意識在審美過程中的影響力，也因為觀點與立場的建構與絕對化，都與自我意識有關，才使「心無措乎是非」的理論與功夫得藉以發揮。這樣的詮釋，符合嵇

⁹⁸ 曾春海《竹林玄學的典範——嵇康》萬卷樓 p200。

⁹⁹ 楊祖漢 從嵇康的自然到郭象的獨化，〈《中國哲學史》空中大學 p648

康的邏輯方法，亦與「聲無哀樂」的立意緊密結合。

二、「和之所感，莫不自發」

第五段擴大了第三段的錯誤。本文於檢討唐君毅先生的詮釋進路時，便已無法恰當的解釋這個問題，其哀樂與躁靜的定義，的確存在著灰色地帶。這個矛盾，由牟宗三先生提出，後幾成定論，各本皆有精闢推論，此不加贅述，然嵇康在結論時堅定的態度，則顯露了他「過激」的人格特質：

聲之與心，殊塗異軌，不相經緯，焉得染太和於歡感、綴虛名於哀樂哉？ 聲
無哀樂論

「聲無哀樂」在躁靜、哀樂問題上恐怕是無解的，而嵇康略顯激動的口吻，應是「強辯」多於「詭辯」。然推究嵇康論述的重心，仍不脫離突顯「心」之作用的企圖。

第六段謂「和之所感，莫不自發」：

理弦高堂，而歡感並用者，直至和之發滯導情，故另物外所感，得自盡耳。
其所以會之，皆自有由， 聽和聲而流涕者，斯非和之所感，莫不自發也？
聲無哀樂論

哀樂情緒是「無常」，而自然之和則為「有常」，無常與有常原本不同，於是有了「聲無哀樂」的看法。嵇康突顯了音樂的不變，與對應之情的萬變，所以在第七段近一步說明透過「無常」認識音樂，無法達到「至和」的境界。以此說認識「聲無哀樂」並不困難，然而此說卻存在一個極大問題：前面說嵇康提出「聲無哀樂」是為強調「心」的作用，但心在這裡卻成為無常，是無法達到「至和」的關鍵，這樣不是矛盾了嗎？

參看第 聲無哀樂論 第八段，對「心」尚有著這麼一段敘述：

和心足於內，和氣見於外；故歌以敘志，以宣情；播之以八音，感之以太和；導其神氣，養而就之；迎其性情，致而明之；使心與理相順，氣與聲相應；合乎會通，以濟其美。 聲無哀樂論

心在這裡成為「和心」，但是哀樂情緒與「和心」的關係，嵇康卻沒有進一步的說明，不過唐君毅先生將之分為兩層次的看法，正好？嵇康做了最好的注解。「和聲」感「和心」非單向作用，而是交互作用。聲音本具「自然之和」，然非「和心」無以體會；而「和心」本為人所本有，可賴「和聲」予以感發，兩者是相輔相成的「共濟」關係。

由自我修養推展至「移風易俗」，嵇康更強調此「心」的作用，音樂雖可感人心志，但心志卻易隨音樂恣意而不能自己。嵇康認為先王用樂，及放鄭聲之意正在克制這樣的弊病：

夫聲音和比，人情所不能已者也。是以古人知情不可放，故抑其所遁；知欲之不可絕，故自以為致。故為可奉之禮，致可導之樂。 若夫鄭聲，是聲音之致妙。妙音感人，由美色惑志 自非致人，孰能御之？先王恐天下流而不反，故具其八音， 使樂而不淫。由大羹不和，不極勺藥之味也。心感於和，風俗壹成， 淫之與正同乎心，雅鄭之體，亦足以觀矣。 聲無哀樂論

以這一段引文，比較「心無錯乎是非」的原文：

夫稱君子者，心無措乎是非，而行不違乎道者也。何以言之？夫氣淨神虛者，心不存乎矜尚；體亮心達者，情不繫乎所欲。 釋私論

「知情不可放，故抑其所遁；知欲之不可絕，故自以為致。」不正是「情不繫乎

所欲」；而「淫之與正同乎心，雅鄭之體，亦足以觀」不正為「心不存乎矜尚」嗎？「無措乎是非」之心便是「和心」。和心與和聲「互濟」，完成音樂養生的理論基礎與實踐方法。

第四節 養生觀與樂論

以此結論觀察 答難養生論 及 琴賦 中有關音樂與養生的諸條引文：

竇公無所服御，而至百八十，豈非鼓琴和其心哉？ 答難養生論

余少好音聲，長而習之。以為物有盛衰，而此無變；滋味有厭，而此不？。可以導養神氣，宣和情志，處窮獨而不悶者，莫近於聲音也。 琴賦

若平和者聽之，則怡養悅愉，淑穆玄真；恬虛樂古，棄世遺身。 琴賦

由上述第二條引文可知，嵇康認為音樂對人的作用，是有層次的，最初僅使人處窮獨而不悶，再者引發宣和情志，最終能導養神氣，其關鍵則在於心是否「無措乎是非」；而由第一、三條引文則知，符合養生的音樂必須是「聲無哀樂」的音樂，若音樂自有喜怒，何得謂「和」？而人心受哀樂之樂的引導，則或哀或樂，永遠達不到平和的境界。 聲無哀樂論 以音樂之「常」為「鼓琴和其心」提供了理論的依據。荀子的音樂養生觀亦著重於心，二者有何異同？

凡姦聲感人而逆氣應之，逆氣成象而亂生焉；正聲感人而順氣應之，順氣成象而治生焉。唱和有應，善惡相象，故君子慎其所去就也。《荀子·樂論》

荀子認為音樂本身便有正、姦的區別，其好壞決定了對養生的助益或傷害，故人應「慎其所去就」；而嵇康則以為聲音之體「自若，而無變」，本身不具任何先決

條件，其好壞取決於人心是否執著於是非。嵇康的說法，使人的因素由被動變成主動，整體自覺便是「心無措乎是非」的自覺。

從《養生論》看「聲無哀樂」，則養生成為音樂欣賞的前提，必先使「心無措乎是非」，音樂才得以「怡養悅愉，淑穆玄真；恬虛樂古，棄世遺身」，「和聲」在這個前提下才有感發「和心」的可能；而以《聲無哀樂論》看養生觀，透過對心緒「無常」撥遮，使「自然之和」能感發「和心」，音樂便成為養生不可或缺的工具。嵇康舉竇公為例，特別強調竇公是「無所服御」的，意味若具備「和心」具備，縱無所服御，也能透過音樂達到養生的功效。

本文於《養之以和》一節中，對嵇康「大和」、「天和」的問題懸而未決，此處透過「心無措乎是非」便能了解，嵇康認為自然有其和，而人心亦有其和，溝通兩和而乃為「大和」、「天和」。其方法當然是「心無措乎是非」。換言之，超越的根據，源於自然之和與人心之和的「俱濟」，人無法單以「自然之和」或自我「和心」達到「俱濟」的境界，唯有透過二者的對揚方能臻此目的，因此，嵇康最終的關心不在養生或音樂，而在「心無措乎是非」，不論人是否懂得養生之道或具備音樂素養，若不俱「心無措乎是非」的觀念，對二者用力再深，也沒有超越的可能。

第六章 結論

第一節 音樂養生觀

一、養生、聲無哀樂成為過江三理的原因

「心無措乎是非」的詮釋進路足以顧全本文所提出的五個問題，而「養生」與「聲無哀樂」成為「過江三論」的緣由，亦在於二命題從未脫離玄學的範疇。養生論與難養生論的答辯牟宗三先生認為是自然養生觀與名教養生觀之爭；聲無哀樂論以「聲無哀樂」乃音樂自然之質，而「聲有哀樂」則以「偽」之前提展開論辯，嵇康化身東野主人與秦客，前者強調越名教與自然，後者則以為名教出於自然。

但養生論與聲無哀樂論卻不是為了延伸自然名教之爭，其更重要的意義在於養生與音樂的互濟。透過養生觀，嵇康取得了一個「依一主體之價值實踐」¹⁰⁰的立場，此「主體之價值實踐」的意義在於：反省先秦以仁義、自然為價值根源的思考，更加強調人文的主體之價值，其引發的主體覺醒不僅決定價值，更強調價值與實踐意義的共濟。

他的養生觀以老莊「自然」為基礎，發為恬默自足的我然，便是「和心」，「和心」與本體自若無變的「和聲」相互感應，發為外在的「和氣」，完成養生的循環，使音樂成為養生不可或缺的一環。音樂與養生的關聯性，屢見於先秦及漢代典籍（見本文第二章），是嵇康繼承前人思想的一部分，而嵇康卻更加強調音樂的客觀與超然性。「焉得染太和於歡戚、綴虛名於哀樂哉」的態度，不正與其區隔自然、名教的態度一致嗎？

¹⁰⁰ 謝大寧《「歷史的嵇康」與「玄學的嵇康」》文史哲出版社 p111。

二、嵇康的最終理想

嚴格來說，嵇康並非建立起一個新的養生音樂觀，因為我們能從他的思想中，整理出許多前人的軌跡，¹⁰¹但強調音樂自若無變之獨立性與人心作用之功能性，並將兩者結合的觀念，嵇康卻無疑的是個創發者，前者引發了中國美學思想的基本改變；後者則使本體自覺成為魏晉思想的一大特色。而二者卻又互有關聯，畢竟沒有本體自覺的過程，則無「聲無哀樂」的反省，而「聲無哀樂」若不具養生觀的自覺內涵，則易淪為簡單的聲、情之爭。

音樂養生觀的形成，自有歷史軌跡可循，但也關係到嵇康自身對音樂的喜愛，在他的詩作中我們看見如何透過音樂，達到其追求一生的境界，與自在永恆的生命情懷：

目送歸鴻，手揮五弦。俯仰自得，遊心太玄。

《兄秀才公穆入軍贈詩十九首》之十五

(流?)蘭池，和聲激朗。操縵清商，遊心太玄。

《酒會詩七首》之四

第二節 音樂養生觀的限制

嵇康的音樂養生觀在中國音樂史上始終沒有留下太大的影響，這個問題可以分兩方面檢討，一是音樂養生觀本身的侷限，二是歷史背景與嵇康本身的問題。

一、音樂養生觀的侷限

音樂或許能成為養生的必要條件，但有幾個前提是必須預設的，如養生之主人翁

¹⁰¹ 蔡仲德先生亦云：「嵇康的音樂養生論便是對醫和、《淮南子》及《新論》有關思想的繼承與發展」。詳見蔡仲德《中國音樂美學史》藍燈文化 p592-595

的音樂創作、鑑賞能力及喜愛偏好等都需具備一定程度，且至少有一個被成立，才能讓音樂進入養生之中，但自身的偏好，卻又左右了對音樂的取捨。畢竟藝術與常識不同，田七消腫，雄黃解毒是常識，不必預設使用條件，但音樂之感發，卻在主觀意識的前提下顯得關卡重重。

因此，與中國的三大養生項目：內丹調息、外丹練氣與房中術相比，音樂顯的抽象許多亦薄弱許多。在清商曲子、相和歌詞這類音樂型態大為流行之後，音樂更淪為酬唱應對的作用，是樂工或妓女的謀生之具，完全遠離了養生的形象。

而音樂本身強大的渲染力，更將這種印象散播成常識，音樂真的成了餘興節目。在嵇康以後，以 琴賦 方式讚嘆欣賞音樂之美者多，而類似 聲無哀樂論 的音樂理論架構卻極少出現。

古代的音樂家大部分都是思想家，在老莊思想的作用下，「無聲之樂」成為音樂的內涵與理想，如陶潛「但識琴中趣，何勞弦上音」¹⁰²、支遁 上書辭袁帝 所謂「諧無聲之樂，以自得為和」的「天樂」¹⁰³等等，這種音樂觀在美學與思想上自有意義，但紙上談兵的結果，也使得「鼓琴和其心」這種實際的養生意義更加模糊。

雖然嵇康之後，明朝李贄的「童心說」與朱載堉十二平均率的制定，都在音樂本質與理論上有重大進步，但在美學與道家思想趨向的影響下，皆曇花一現後繼無人。意境與美始終是中國音樂思想的主流，而這種抽象的思想，當然不若藥補、食補或練氣強身來的實際了。

二、歷史背景與嵇康本身的問題

從孔子到 樂論 ，教化之功與正淫之別成為音樂的判準，良窳是音樂本身的責任，縱然因為道家思想的融合，使鄭聲得到肯定，但中國人對音樂喜好並非主動的創造環境或新的樂風以資欣賞，而是依照需要與人情來使用音樂，如祭典或喪

¹⁰² 《晉書》 陶潛傳 p618。

¹⁰³ 《全上古三代秦漢三國六朝文》第四卷《全晉文》p646。

禮等等，結構面上的研究與改變在廣大的中國土地上其實並不存在，試觀到了觀念與西方已交流許久今日台灣，盜版、非法 mp3 的猖獗，其中的某些原因其實是其來有自的，因為古老東方對音樂的觀念一直停留在「用」而非「創」。「用」的立場並不存在來源與創意的空間，唯有被實際典禮需要的音樂才有存在價值，因此對珍貴的音樂創意或音樂思想往往相當漠視。再加上醫和、伶州鳩等的醫學觀念的加入，更加強了音樂在「用」上的面向。她們認為音樂的「中聲」能使人保持平和本性，其實頗具科學精神，但對音樂的認知，卻仍停留在正、淫的判斷便可見一般。

至秦漢之際，陰陽思想將聲律外化，與四時、十二月結合，讓音樂養生思想有了形上根據，但此時的音樂養生的觀念是來自對大自然的畏懼與模仿，並非主體自覺的結果。樂記 總結了這兩股精神，至今仍為中國音樂思想的主流，其原因在於主體不需具備任何音樂修養與審美訓練，便能藉由陰陽思想的平台，了解音樂與養生的關係。因此當「心無措乎是非」的養生觀移植為「聲無哀樂」的主張時，不論從樂教(樂論)或陰陽思想(哲學)來看，都是不能成立的，因此嵇康思想往往落入 聲無哀樂論 為中國音樂史上的「偶發」，而 養生論 則為對莊子思想繼承的窘境。

但這個窘境也正好說明了嵇康本身的盲點。方建銘先生於《論音樂情感與意義》中說：

音樂教育者，必須了解此二者的差異：1.維持嚴格，有效的音樂面的教學計畫。2.在合理範圍內，讓音樂愉快地達成一些不具音樂性的目標服務。¹⁰⁴

而嵇康卻欲透過「聲無哀樂」的嚴格音樂教學過程，來達到教育一般大眾對養生、移風易俗這種不具音樂性目標的認同。他無意預設移風易俗的對象皆具備相當的

¹⁰⁴方建銘《論音樂情感與意義》逸雲出版社 1997 年四月初版 p56。

音樂素養，或對「聲無哀樂」命題都有興趣，但「聲無哀樂」後來在美學上的意義，卻往往超過其移風易俗的本意，原因就在他的對象並不一定都經過音樂教學的訓練，甚至受過音樂教學訓練者也不見得認同他的觀點。人人都會挑衣服，但卻不是人人都懂得作衣服，因為挑衣服不必透過作衣服的訓練；人人都會衡量音樂好不好聽，但主體的審美過程卻不需透過「聲無哀樂」的撥遮。易言之，所謂「心與理相順，氣與聲相應；合乎會通，以濟其美」的目標，並不一定需要經過「聲無哀樂」的論辯才能達到，反之，藉儒家樂教與陰陽思想平台反而更容易理解這個義涵。因此「聲無哀樂論」反而突顯了「和聲當身之美」，而非「移風易俗」的感化。

楊蔭瀏先生說嵇康的移風易俗，是企圖以：

「概念世界的音樂精神，通過其表現形式，就是實在的音樂，而起出一定的作用」。¹⁰⁵

但不就是個矛盾嗎？試問：不經過音樂教學，人們如何理解何謂「概念世界的音樂精神」？而楊先生將這個音樂精神定義為「無聲之樂」，反而將此命題帶到老莊哲學的範疇，更複雜了這個命題的面向。

醫和的「中聲」說與陰陽思想的外化觀點，都比「聲無哀樂」更能架構起音樂、養生與移風易俗的關係，因此「聲無哀樂論」勢必無法取代「樂記」，只成為中國音樂史上的「特出」。

第三節 本文之回顧與展望

本文試圖透過對樂論及養生觀的敘述與反省，探討「心無措乎是非」在嵇康思想中的意義，但仍有幾個有待進一步解決的問題：

¹⁰⁵ 楊蔭瀏《中國古代音樂史稿-第一冊》丹青圖書 1997年4月 p183。

一、聲無哀樂論 與 樂論 的比較付之闕如。聲無哀樂論 所代表的時代意義為何？本文在嵇康的樂論上著重於詮釋進路的選擇，對時代於 聲無哀樂論 的影響上較少論述，前人的樂論，恰巧突顯了嵇康獨創，而 聲無哀樂論 在當時已呈現後繼無人的情形，是政治風氣使然，或者有其他因素，都應該更深入探討。

二、樂論與養生的關聯過於薄弱。限於學力與有限的資料，可知嵇康的樂論與養生觀有一樣的中心思想，但音樂養生觀卻無法架構成一個體系，換言之，我們無法透過嵇康架構起音樂養生觀的雛型。

三、受限於資料取得的管道，曾春海先生《嵇康》一書的附錄中，出現許多大陸學報與專書，都已針對嵇康的養生與樂論作成專文研究，然作者皆無緣拜讀，有趣的是，其發表年份皆集中於近五年，可見音樂養生觀在嵇康研究領域中方興未艾。

魏晉玄學在文化史中曇花一現，正如嵇康在整個魏晉思潮中重要卻短暫一般。透過對樂論與養生觀的分析，吾人了解到《世說新語》中「不曾見其喜怒」的嵇康，其實有著「過激」的人格特質；其詩作與養生觀所透露出的神仙企慕與服食講究，一度為他蒙上道教的迷信色彩，但其邏輯推論的手法，如將音樂超然，神仙排外等的方式，又顯出他冷靜而調理分明的一面。嵇康思想與性格始終有兩方面糾纏的特質：儒家與道家、理性與過激、消極與積極、自然與名教、養生與樂論等等。或許是一部分「俱濟」思想由來的背景，然千古之後，透過這些面向的撥遮，我們應該能體會嵇康「心無措乎是非」的用意與來源。

參考書目

一、古籍文獻史料

(一) 撰述人未能確定部分

《老子》據華亭張氏校刻本，上海古籍出版社，1986年3月第一版第一次印刷。

《竹書紀年》洪頤校刊本，臺灣中華書局，四部備要，史部282。

《呂氏春秋》據清畢氏靈巖山館校刻本，臺灣廣文書局，民國54年8月初版。

《管子》據明吳郡趙氏校刻本，上海古籍出版社，1986年3月第一版第一次印刷。

《四書章句集解》朱熹集註本，臺灣鵝湖出版社，民國73年9月出版。

《穆天子傳》郭璞註，據平津堂校刊本，臺灣中華書局，四部備要，史部282。

《魏晉南北朝史》，上海人民出版社 1992年9月一刷

(二) 已知撰述者姓名部分

王欽若《冊府元龜》，北京中華書局，影印明本，1960年6月第一版，1988年8月第三次印刷。

左丘明《國語》，臺灣商務印書館，國學基本叢書四百種，381號，韋昭注解本。

司馬遷《史記》，臺北藝文印書館，武英殿版影印本。

屈原《楚辭》，臺灣中華書局，據（清）陳洪授、蕭從雲圖注影印本，民國75年11月出版。

范曄《後漢書》，臺灣藝文印書館，武英殿版影印本。

荀況《荀子》上海古籍出版社，據清嘉善謝氏校刻本影印，1986年3月第一版，1995年1月第七次印刷。

莊周《莊子》上海古籍出版社，據明世德堂校刻本影印，1986年3月第一版，1995年1月第七次印刷。

班固《漢書》，臺灣藝文印書館，武英殿版影印。

班固《白虎通義》，臺灣商務印書館，國學基本叢書四百種（平裝本）。

許慎《說文解字》，上海古籍出版社，1993年11月第一版第五次印刷。

劉安《淮南子》，臺灣中華書局，四部備要，子部。

載德《大戴禮記》，王聘珍解詁，王文錦點校本，上海中華書局，1983年3月第一版，1992年1月第三次印刷。

載聖《禮記》鄭玄註本，臺灣第一書局影印，民國63年11月出版。

應劭《風俗通義》，臺灣商務印書館，四部備要平裝本。

杜預《春秋左傳正義》，孔穎達正義藝文印書館十三經注疏本 1965年6月

何休《公羊傳注疏》，徐彥疏 藝文印書館十三經注疏本 1965年6月

何晏《論語注疏》，邢昺疏 藝文印書館十三經注疏本 1965年6月

趙岐《孟子注疏》，孫奭疏藝文印書館十三經注疏本 1965年6月

唐楊倞《荀子集解》，清謝墉校 新興書局 1955年

王先謙《荀子集解》，華正書局 1993年9月初版

戴望《管子校正》，世界書局 1956年4月初版

陳奇獻《呂氏春秋校釋》，華正書局 1985年8月初版

劉文典《淮南鴻烈集解》，商務印書館 1974年1月初版

董仲舒《春秋繁露》，商務四部叢刊本 1979年11月初版

王充《論衡》，新興書局 1968年5月

徐震?《世說新語校箋》，文史哲出版社 1989年9月在版

房玄齡《晉書》，藝文印書館二十五史本 1955年4月

嵇康《嵇中散集》，商務四部叢刊本 1979年11月

嵇康《嵇中散集》，三民書局 1998年五月初版

戴明揚《嵇康集校注》，河洛圖書出版社 1978年5月

高濂《遵聲八箋論琴》，四庫全書珍本 1976年4月

王弼《老子注》，藝文印書館 1936年初版

二、音樂論著專書

(一) 民國以前

江永《律呂闡微》，臺灣商務印書館，四庫全書珍本二集。

江藩《樂懸考》，臺灣藝文印書館，百部叢書集成，文淵閣四庫全書，樂類。

李光地，《古樂經傳》，臺灣商務印書館，四庫全書珍本十集。

汪烜《律呂通釋》，臺灣藝文印書館，粵雅堂叢書，二十八集。

朱長文《琴史》外十種，上海古籍出版社，1991年8月第一版，第一次印刷。

朱載堉《樂律全書》，臺灣商務印書館，國學基本叢書四百種（平裝本）。

陳暘《樂書》，臺灣商務印書館，文淵閣四庫全書，樂類。

陳夢雷（清）《古今圖書集成》樂律典，臺灣鼎文書局，中國學術類編。

劉瑾《律呂成書》，臺灣商務印書館，四庫全書珍本別集。

蔡元定《律呂新書》，臺灣商務印書館，四庫全書珍本十集。

蔡邕《琴操》，臺灣商務印書館，叢書集成簡編。

撰人不詳《樂書要錄》，臺灣商務印書館，叢書集成簡編。

應撝謙《古樂書》，臺灣商務印書館，四庫全書珍本初集。

韓邦奇《樂律舉要》，臺灣藝文印書館，百部叢書集成，學海類編。

(二) 民國以來

王光祈《東方民族之音樂》，上海中華書局，民國18年10月初版發行，臺灣中華書局，民國56年3月臺二版。

王光祈《中國音樂史》，上海中華書局，民國23年9月初版發行，民國30年1月臺三版。

方建軍《中國古代音樂文化的物質構成》，臺灣學藝出版社，民國85年11月初版。

田邊尚雄（日）著，陳清泉譯《中國音樂史》，上海商務印書館，民國26年5月

出版發行，臺灣商務印書館，民國 56 年 6 月臺二版。

卡爾西蕭（美）《音樂美學》，郭長揚譯，臺灣大陸書店，民國 66 年 1 月初版。

史惟亮《畫中的音樂歷史》，臺灣幼獅書店，民國 58 年 11 月出版。

吉聯抗《春秋戰國秦漢音樂史料譯註》，臺灣源流文化事業公司，民國 71 年 8 月初版。

伍國棟《民族音樂學概論》，北京人民音樂出版社，1997 年 3 月第一版，第一次印刷。

伍國棟《中國古代音樂》，北京商務印書館，1997 年 9 月第一版，第一次印刷。

李元慶《民族音樂問題的探討》，北京人民音樂出版社，1983 年 3 月第一版第一次印刷。

李純一《中國古代音樂史稿》，北京人民音樂出版社，1983 年 3 月第一版，1985 年 7 月第二版，第三次印刷。

李純一《先秦音樂史》，北京人民音樂出版社，1994 年 10 月第一版，第一次印刷。

李純一《中國上古出土樂器綜論》，北京文物出版社，1996 年 8 月一版，第一次印刷。

吳釗《中國音樂史略》，北京人民音樂出版社，1983 年 3 月一版，第一次印刷。

沈知白《中國音樂史綱要》，上海文藝出版社，1982 年 12 月一版，第一次印刷。

金文達《中國古代音樂史》，北京人民音樂出版社，1994 年 4 月一版，第一次印刷。

金忠明《樂教與中國文化》，上海教育出版社，1994 年 2 月一版，第一次印刷。

林蕙《中國音樂之演進》，臺北學藝出版社，民國 71 年 6 月出版。

修海林《中國古代音樂教育》，上海教育出版社，1997 年 12 月第一版，第一次印刷。

俞人豪《東方音樂文化》，北京人民音樂出版社，1995 年 1 月第一版，第一次印刷。

唐健垣《琴府》，臺灣聯貫出版社，民國 60 年 6 月初版。

孫星群《音樂美學之始祖．樂記與詩學》，北京人民音樂出版社，1997 年 6 月第一版，第一次印刷。

孫繼南等《中國音樂通史簡編》，北京人民音樂出版社，1994 年 4 月第一版，第一次印刷。

秦詠誠《中國民族音樂大觀》 遠古 ，瀋陽出版社，1989 年 12 月一版，第一次印刷。

夏野《中國古代音樂史簡編》，上海音樂出版社，1991 年 10 月一版，第一次印刷。

郭乃安《民族音樂概論》，北京人民音樂出版社，1988 年 4 月第一版，第一次印刷。

許之衡《中國音樂小史》，上海商務印書館，民國 19 年 5 月初版。

許健《琴史初編》，北京人民音樂出版社，1987 年 8 月一版，第一次印刷。

曾遂今《音樂社會學概論》，北京文化藝術出版社，1997 年 12 月第一版第一次印刷。

張世彬《中國音樂史論述稿》，香港友聯出版社，1975 年 11 月初版。

莊本立《中國的音樂》，臺灣省政府新聞處，民國 58 年 5 月出版。

馮文慈點註《律學新說》，北京人民音樂出版社，1986 年 9 月初版。

梁在平《中國古代音樂史料輯要》，臺灣學藝術出版社，民國 60 年 9 月出版。

梁銘越《歷史長河的民族音樂》，行政院文化建設委員會，民國 80 年 12 月版。

陳四海《中國古代音樂史》，陝西國際文化出版公司，1995 年 10 月第一版，第一次印刷。

黃炳寅《中國音樂與文學史話》，臺灣國家出版社，民國 71 年 10 月出版。

黃體培《中華樂學通論點》，臺灣中國音樂書房，民國 72 年 11 月初版。

童斐《中樂尋源》，上海商務印書館，民國 24 年 5 月出版。

葉伯和《中國音樂史》，四川成都昌福公司，民國 11 年 10 月出版。

楊隱（蔭瀏）《中國音樂史》，臺灣學藝出版社，民國 65 年 4 月初版。

楊蔭瀏《中國古代音樂史稿》，北京人民音樂出版社，1977 年 10 月第一版，臺灣丹青圖書公司，民國 74 年 5 月臺一版

楊家駱主編《中國音樂史料》，臺灣鼎文書局，民國 64 年 5 月初版。

劉再生《中國古代音樂史簡述》，北京人民音樂出版社，1991 年 6 月第一版，第一次印刷。

廖輔叔《中國古代音樂簡史》，北京人民音樂出版社，1964 年 3 月第一版，1985 年 5 月第三次印刷。

趙胤《中國樂器》，香港珠海出版有限公司，1992 年 2 月初版。

蔡仲德《中國音樂美學史》，北京人民音樂出版社，1995 年 1 月第一版，第一次印刷。

薛宗明《中國音樂史·樂器篇》，臺灣商務印書館，民國 72 年 9 月初版。

薛宗明《中外音樂大事年表》，臺灣商務印書館，民國 78 年 12 月初版。

蕭興華《中國音樂史》，臺灣文津出版社，民國 84 年 3 月初版。

屬啟成《音樂歷史圖鑑》，臺灣天同出版社，民國 56 年 10 月出版。

戴粹倫等《中國音樂史論集》，臺灣中華大典編印會，民國 49 年 3 月初版，民國 57 年 7 月再版。

繆天水《樂律學研究》，臺灣淡江書局，民國 62 年 4 月出版。

李澤厚、劉綱紀《中國美學史》，安徽文藝出版社

李美燕《中國古代樂教思想—先秦兩漢篇》，麗文文化事業有限公司 1998 年 5 月

張蕙慧《中國古代樂教思想論集》，文津出版社 1991 年 1 月初版

Stuart Isacoff《平均律》，藍鯨出版社 2002 年 6 月初版

繆天瑞《律學》，人民音樂出版社 1996 年 1 月第三版

三、近人專論及一般著述

呂思勉《先秦學術概論》，上海東方出版社，1985年6月第一版，1996年2月第二次印刷。

唐嘉宏《先秦史新探》，河南大學出版社，1988年6月第一版，第一次印刷。

徐復觀《中國人性論史-先秦篇》，商務印書館，1969年1月初版。

賀昌群、容肇祖等著《魏晉思想-甲種五編》，里仁書局，1984年1月。

小野澤精一、福永光司等著《氣的思想》，上海人民出版社，1990年7月初版。

余英時《士與中國文化》，上海人民出版社，1987年4月初版。

何啟民《竹林七賢研究》，學生書局，1984年1月初版。

何啟民《魏晉思想與談風》，學生書局，1982年4月初版。

陳寅恪《陳寅恪先生文集》，里仁書局，1981年1月二版。

張節末《嵇康美學》，浙江人民出版社，1994年4月。

袁保新《孟子三辨之學的歷史省察與現代詮釋》，文津出版社，1992年2月初版。

徐復觀《中國思想史論集》，台灣學生書局，1993年9月第九刷。

傅偉勳《批判的繼承與創造的發展》，1986年6月初版。

龍一吟《中國古代性學集成》，八龍出版文化股份有限公司，1991年第一版。

張蕙慧《嵇康音樂美學思想研究》，文津出版社，1997年4月初版。

陳萬鼎《朱載堉研究》，故宮叢刊編輯委員會，1992年1月一刷。

皮元珍《嵇康論》，湖南人民出版社，2000年3月一刷。

錢穆《中國學術思想史論叢(三)》，1977年7月初版。

趙為廉《魏晉玄學探微》，河南人民出版社，1992年12月初版。

彭歌譯《人生的光明面》，純文學出版社，1972年10月初版。

徐復觀《中國藝術精神》，學生書局，1966年2月初版。

方銘建《論音樂情感與意義》，逸雲出版社，1997年4月初版。

張蕙慧《中國古代樂教思想論集》，文津出版社，1991年1月初版。

孔繁《魏晉玄談》，文史哲出版社，1991年11月初版。

王邦雄 岑溢成 楊祖漢 高柏園編著《中國哲學史》，國立空中大學，1995年8月初版。

唐君毅《中國人文精神之發展》，學生書局，1988年8月校定版。

馬良懷《崩潰與重建中的困惑》，中國社會科學出版社，1993年4月初版。

羅光《中國哲學的精神》，學生書局，1981年11月初版。

蔡尚思《中國思想研究法》，商務印書館，1991年6月臺一版。

楊蔭瀏《中國古代音樂史稿-第一冊》，丹青圖書，1987年4月三版。

容肇祖《魏晉的自然主義》，商務印書館。

曾春海《竹林玄學的典範—嵇康》，萬卷樓圖書有限公司 2000年3月初版。

蔡仁厚《中國哲學史大綱》，台灣學生書局，1988年8月初版。

莊萬壽《嵇康研究及年譜》，三民書局，1980年10月初版。

唐君毅《中國哲學原論—導論篇》，台灣學生書局，1986年九月初版。

唐君毅《中國哲學原論—原性篇》，台灣學生書局，1984年2月初版。

牟宗三《才性與玄理》，台灣學生書局，1978年10月4版。

徐復觀《兩漢思想史》，台灣學生書局，1989年9月4版。

謝大寧《歷史的嵇康與哲學的嵇康—從玄學史看嵇康的兩個側面》，文史哲出版社，1997年12月初版。

袁保新《老子哲學之詮釋與重建》，文津出版社，1990年9月初版。

四、學位論文

金仁壽《嵇康養生思想之研究》，中國文化大學中文研究所碩士論文 1995年。

謝慧芬《先秦養生思想》，師範大學中國語文學系研究所，1999年碩士論文。

羅嵐君《嵇康音樂美學思想研究》，淡江大學中文研究所碩士論文 1995年。

蕭登福《嵇康研究》，政治大學中文研究所碩士論文，1976年

游彩鳳《阮籍嵇康音樂理論中的儒道思想研究》，東海大學哲學研究所碩士論文，1995年。

黃金鷹《先秦音樂思想之研究》，中國文化大學藝術研究所音樂組碩士論文，1993年。

曾焜宗《音樂的教育功能》，高雄師範大學教育研究所碩士論文，1991年。

劉瑞林《魏晉玄論思想之研究》，東吳大學中文研究所碩士論文。

林麗真《魏晉清談主題之研究》，台灣大學中文研究所博士論文，1978年。

黃石友《先秦音樂考》，中國文化大學藝術研究所碩士論文，1966年

五、期刊雜誌論文

天華 樂記的內容及其作者，載《樂學》(雙月刊第一號)，臺灣省交響樂團，民國36年4月出版。

趙瀟 從詩經的音樂看雅樂的音樂制度，載《樂學》(雙月刊第四號)，臺灣省交響樂團，民國36年10月出版。

趙瀟主編《音樂研究》(季刊)1988-1998(1-4期)，北京人民音樂出版社出版。

樊祖蔭主編《中國音樂》(季刊)1988-1998(1-4期)，中國音樂編輯部出版。

蕭友梅 中國歷代音樂沿革概略，載上海音樂專科學校《樂藝》季刊第一卷第五號，上海商務印書館民國20年4月出版。

高柏園 論莊子與嵇康的養生論，《宗教與文化論文集》學生書局1990年12月出版

許杭生 論魏晉道教與玄學的關係，《中國哲學史研究》，1986年第三期

湯用彤 魏晉學術變遷與魏晉玄學的產生，《中國哲學史研究》1983年第三期

劉述先 孟子心性論的再反思，《孟子思想的哲學探討論文集》中央研究院文哲研究所，1995年

李美燕 從「聲無哀樂論」探析嵇康的「和聲」義，《鵝湖月刊》第二十六卷第九期，2001年三月

李美燕 老、莊養生哲學的流變與影響—以嵇康與葛洪的「養生論」為主，《屏東師院學報》第十三卷2000年六月，p317-334

- 黃靖芝 理想與現實結合的養生論—試探嵇康的「養生論」，《雲漢學刊》第四卷 1997 年六月，p163-178
- 洪華穗 從「聲無哀樂論」試探嵇康對儒、道家的傳承—以「和」為範圍，《中國文化月刊》第二百一十卷 1997 年九月，p96-113
- 岑溢成 嵇康的思維方式與魏晉玄學，《鵝湖學誌》第九期 1992 年十二月，P27-54
- 張節末 聲無哀樂—嵇康的音樂理論體系，《中國文化月刊》第一百四十八卷 1992 年二月，p67-88
- 張少康 嵇康的《聲無哀樂論》及其在中國文藝思想史上的意義，《中外文學》第二十期第一卷 1991 年六月，p21-32
- 胡順萍 王充的形神論，《哲學月刊》第二十四 1998 年五月，p124-138
- 陳麗桂 《春秋繁露 循天之道》所顯現的養生之理，《中國學術年刊》第十九期 1998 年三月，p161-175
- 劉文星 董仲舒的養生主張，《道教學探索》第七卷 1993 年十二月，p41-61
- 曾春海 嵇康的生命才情及其生命觀，《哲學與文化》第十八卷第二期 1991 年二月，p128-137
- 黃慶惠 《論衡》中的氣，《輔大中研所學刊》第三卷 1994 年六月，p151-163
- 范家偉 養生與禁忌：以嵇康的觀點為中心，《中國文化研究所學報》第五卷 1996 年，p39-54
- 曾春海 探嵇康的《養生論》及其人生價值觀，《哲學與文化》第十八期第一卷 1991 年一月，p53-63