

原著

身與體：《易經》儒家身體觀所呈現的兩個面向

鍾雲鶯

元智大學中國語文學系

桃園，台灣

本文乃透過《易經》的文本，論述《易經》之「身」與「體」的身體觀。《易經》中「身」之修養的形容，所使用的語彙乃具較限制性與提醒式的語詞，說明了「身」的表現是較具外顯性的，是社會價值觀的呈現。也就是說「身」是一個人的表現場域，而因其所關涉已非只是個人之事，是以「身」的表現，象徵著社會的期待，因此，修身是連接個人與社會的整體表現。

《易經》對「體」的意義，則是開放性的、擴充性的，也就是個人生命關懷的深度。「體」就像是沒有特定形態與容量限制的軟性容器，可以無限擴展。就對個人修養而言，「體」在身體觀的表現上，是個人內化謙虛至最小，達到幾乎無我的狀況，因此，其精神可以無限擴充，進而與宇宙萬物合一。故而，如果以儒家思想來說，故而「體仁」是儒者對於「體」的生命關懷的具體實踐。

關鍵詞：《易經》、身、體、身體觀

壹、前言

廿年前，楊儒賓（1956-）教授開啓了儒家身體觀的研究，此後「身體觀」的研究蔚為風尚，迄今仍為學者所重視。¹

筆者則因長期研究民間教派的修行觀，為了了解修行的過程中身／心之間互滲的變化關係，進而也投入了與身體觀相關的研究。

在筆者所研究之民間教派的修行觀

中，對身體修煉部分，教派中人因「養氣」而身體所產生的變化，以及身體的修煉必需以「踐形全性」為目標，達到此一境界，身、心才算一體整全；他們認為，修行人之身、心、性命必須與天道一體²，此一圓滿之境，才是修道人所追求的終極境界。在研究的過程中，我發現歷來學者們雖十分強調儒家「修身」這個概念，但是，「修身」的具體

投稿日期：2009年12月30日；接受日期：2010年1月15日

聯絡人：鍾雲鶯，元智大學中國語文學系教授，桃園，台灣

E-mail: Yun-Ying@saturn.yzu.edu.tw

¹ 楊儒賓教授之《儒家身體觀》（臺北：中研院中國文哲研究所籌備處，1996年），與其主編之《中國古代思想中的氣論與身體觀》對往後「身體觀」的研究起了重大的影響力，一直到現在，「身體觀」的研究仍是重要的研究論題，楊教授在這方面的貢獻，可謂大矣！

內容是什麼？「身」如何「修」？雖說我們已可了解儒家所說的「修身」乃強調內在修德與外在行為的一貫性，此即湯淺泰雄（1925-）、楊儒賓教授、黃俊傑（1946-）教授等一再強調的「身心一如」，³誠如楊儒賓教授在其鉅著《儒家身體觀》開宗明義說：「儒家的心性論與身體論乃是一體的兩面，沒有無心性之身體，也沒有無身體之心性。身體體現了心性，心性也性著了身體。」⁴，並從孟子一系深探了儒家的身體觀。然筆者仍關心著，在「氣---身體」之修煉傳統中，身體的作用與變化為何？

爲了更深入了解儒家的身體觀，筆者再次整理了儒家經典與修身理念相關的篇章，發現了先秦儒家對於「身」與「體」的概念不盡相同，且箇中的差異，牽涉了身體修煉的進路與具體修煉的內容。然而，當今的研究皆以「身體」統稱「身」與「體」二者。這樣的說法，恐有忽略儒家「身」與「體」二者間的差異與不同的修養內容，因爲這二者的差異，將涉及修煉過程中，不同階段之身、心的改變與境界的差別。因之，筆者想在此一發現中，探討先秦儒家之「身」與「體」的概念。又因今年度參加了由元智大學通識教學部主任王立文所主持的「《易經》讀書會」，王主任以不同於中文學門的角度閱讀《易經》，讓筆者大受啓發，加以筆者對「身」與「體」二者不同概念的關懷，故本文將以《易經》文本爲主，並從王弼（226-249）與孔穎達（574-645）的注疏中，探討《易經》之「身」與「體」的身體觀。

貳、《易經》的「身」

在討論《易經》的「身」與「體」之前，筆者想先將筆者所觀察的先秦儒家之身與體的觀念作一說明。

就筆者目前所整理有關儒家經典討論「身」的篇章，可以發現，對於「身」所使用的語詞是較限制性的，如：修身、正身、反身、存身、安身、致身、敬身、尊身、養身等，這些語詞所顯示的意義，都與「身」的存在有關，也反應了對「身」持積極、正面的價值意義。當然也有負面的語詞，如忘身、失身、辱身、捨身、賤身，⁵但儒家談論這些負面語詞時，都有一道德標準與生命價值作爲前提，如《春秋左傳·昭公二十五年》「是以有禮也，今夫子卑其大夫而賤其宗，是賤其身也，能有禮乎！無禮必亡。」、《論語·微子》「殺身成仁」、「不降其志，不辱其身。」、《禮記·喪大記》「不虧其體，不辱其身。」……等，說明了對「身」使用負面語詞時，其前提乃爲維護儒者的道德標準與其生命價值觀。

就上所述，這些對於「身」的語詞，都是具有較限制性與提醒的顯性語詞，也就是說，須修、正、反、存、安、致、敬、尊等的修煉，這樣的理想之「身」，才是一個達成理想人格之人的存在，而且這些語詞的用意乃包含「心」的思維、判斷與反省能力的，可見得，古人對於「身」的認識是包含「心」的能力與作用的。⁶從這個角度切入，則「身」是個具象的結構物，乃萬事萬物之外在的具體形象。

² 鍾雲鶯：〈修心、修煉、修道——清末民初民間儒教的修行觀〉，「民間儒教與救世團體國際學術研討會」（宜蘭：佛光大學歷史學系承辦，2009年6月9-10日）。

³ 參湯淺泰雄著、盧瑞容譯：〈「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討——及其與西洋的比較考察〉，楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論與身體觀》。

⁴ 楊儒賓：《儒家身體觀》，頁1。

⁵ 祝平次：〈從禮的觀點論先秦儒、道身體／主體觀念的差異〉，楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》（臺北：巨流圖書公司，1993年），頁290。

⁶ 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：臺灣大學文學院，1997年），頁45-53。

因為「身」是事物具象的結構物，是眾多組織結合而成一物的整全概念，亦即當我們稱之為「身」時，乃是由不同的器官所組成的具象的結構物，故古人以「身」來比喻整個國家，各部分的器官象徵各個行政部門與職司。⁷也因為「身」是由許多不同器官形成的結構物（即使「身」不完整，還是由許多器官組織形成的結構物），要改變它也較不容易，因此使用了像修、敬、安、致、安等具限制性、提醒式的顯性語詞，使「身」的所有者----人，時時注意自己的行為表現。也因為如此，外界對一個人改變的認識亦由「身」開始，它的改變必須是重大的，才會令人改變既有的印象，因要改變「身」這個結構，對常人來說並不容易，因此以較限制性與提醒的語詞描繪「身」。

在《易經》中，「身」字共出現17次，其中「艮卦」有4次，茲將這些語句羅列於下：

1. 〈復卦〉：象曰：不遠之復，以修身也。
2. 家人卦〉：象曰：威如之吉，反身之謂也。
3. 〈蹇卦〉：君子以反身修德。
4. 〈艮卦〉：艮其背，不獲其身。……是以不獲其身，行其庭，不見其人，无咎也。…艮其身，無咎。……象曰：艮其身，止諸躬也。
5. 〈繫辭上〉：
 - a. 君子居其室，出其言善，則千里之外應之，況其邇者乎！……言出乎身，加乎民，行發乎邇，見乎遠。
 - b. 亂之所生也，則言語以為階。君不密則失臣，臣不密則失身。

6. 〈繫辭下〉：

- a. 古者包犧氏之王天下也……近取諸身，遠取諸物。
- b. 龍蛇之蟄，以存身也。……利用安身，以崇德也。
- c. 非所困而困焉，名必辱；非所據而據焉，身必危。
- d. 君子藏器於身，待時而動，何不利之有？
- e. 善不積不足以成名，惡不積不足以滅身。
- f. 君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘亂，是以身安而國家可保也。
- g. 君子安其身而後動，易其心而後語，定其交而後求，君子修此三者，故全也。

就上述引文可知，只有「藏器於身」與「近取諸身」是單純指人的生理物質結構，也就是我們一般常人的身體，其餘的如修身、反身、艮其身、不獲其身、言出乎身、失身、安身、存身、危身、滅身等，其背後都有道德修養與生命價值觀的意義，故而與「心」之思維與判斷息息相關。因此，論及「身」時，《易經》也認為，「身」的修煉需同時注重人的外在的行為表現與內在的修養，在此整全的概念下，以較限制性與提醒式的語詞形容理想的「身」的狀態。對於《易經》之如此看待「身」，我們可以暫時以「教育的理想」來看待《易經》中對「身」的限制。

為什麼筆者暫以「教育的理想」來看待《易經》之「身」所呈現的身體觀。我們必須了解，古人可以接受教育者乃屬王公大夫等之上層社會人士，而他們接受教育的目的，乃為將來執政而

⁷ 我們可以發現，古典儒家以「身」比喻國家，卻罕見以「體」比喻國家，僅以「體」比喻國君，此一證明了筆者所說「身」乃一由許多組織形成的結構物，因為國家乃由許多部門（組織）而形成，非單由國君一人而形成。但我們可見「國君一體」的說法，這部分的研究，可參王健文：〈國君一體——古代中國國家概念的一個面向〉，楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論與身體觀》，頁227-260。

準備，如同漢·鄭玄（127-200）與唐·孔穎達於《禮記·大學》解釋「大學」時所說：「名曰大學者，以其記博學可以為政也。……此論大學之篇，論學成之事，能治其國，章明其德於天下。」⁸可知，為何儒家對於「身」的修持，總是以較具限制性的語詞形容，因為，做為一位即將執政之人，或正在執政者，他們之「身」的表現，代表著社會的期待與普遍性的價值。

從古人視從政為教育的首要目標觀察，我們可以知道，在宗族社會的制度中，「身」絕不是個人性的，而是屬於家族、社會與國家的，因此論及「身」的表現時，就不能只是自我的範圍，而必須涵括國家、社會、宗族之公領域的價值意義。⁹因此，《易經》談論「身」時，就不會只是與個人修養有關的修身、反身、互其身、安身等意義，而必須涵攝攸關家國社會之公共領域的價值觀，如5a、5b、6c、6e、6f、6g，都是具有普遍性公共領域的「身」的修養與表現，特別是6f與6g，已與國家興滅與社會治亂息息相關，可見儒家所說的「身」，不單只是個人私己的生理結構。

就《易經》對「身」之修養所用的限制性與公共價值觀，我們就可以了解，為什麼儒家的「修身」觀，絕不會只獨善其身，而必須包含宗族、社會與國家，應證了筆者在一開始就說，儒家談「身」是個整全的概念，而不是單一的、個別的生理結構。因之，雖說「身」的表現是外在的顯性行為表現，但論「身」必定包含「心」的內在修為，由「心」的內在修為，轉化為外在的「身」的表現，由「身」的表現，強

化了「心」之更深層的內省，如同孔穎達注解「〈象〉曰：不遠之復，以修身也……君子以恐懼修省。」說：「能修正其身，有過則改。」¹⁰、「修身省察己過。」¹¹說明了君子當內以反省自我，外以觀察是否犯錯有過，若有過，立刻改正，說明了「改過」是修「身」很重要的一環，透過內在的省察，端正己身之行為，藉以提昇自我。這裡所論的修「身」，乃重在自我深層的觀省與自覺，進而修整外在的形體表現，呈現出由內之修治、修省己心，以至外之修正、修飾身體的一舉一動，動靜之間、舉手投足都不犯過，使之合宜。由此可見，在儒家的對「身」的制約中，內在的修治己心、涵養己德，與外在透過「身」而表現的合宜行為同等重要。

當然，筆者必須強調，在《易經》中，個人之「身」與公領域之「身」絕不是斷裂的兩橛，而是一個連續不斷的整體。部分的「身」個體就在公領域的整體之中學習，而公領域的「身」之整體，乃在具有個人特質與文化素養中呈現。因之，儒家談及「修身」時，乃即個人即社會式的，是具有個人修為與社會關懷的整全信念，而《易經》中的「身」，正是此一身心一如之整全式的、整體性的身體觀。

參、《易經》的「體」

相較於「身」，儒家經典對「體」之描繪的用詞，相對地開放許多，故有大體、小體之別，有可計數的一體、四體、九體、十二體、百體之說。漢·許慎（58-147）對「體」的解釋說：「總十二屬也。」清·段玉裁（1735-1815）則更清處的說明：「十二屬，許未詳

⁸ 鄭玄注、孔穎達疏：《禮記》（臺北：藝文印書館，十三經注疏本），頁983。

⁹ 倪劍青：〈身體：在心性與政治之間——從《大學》的「修身」觀念談起〉，祝平次、楊儒賓主編：《天體、身體與國體：迴向世界的漢學》（臺北：臺灣大學出版中心，2005年）。

¹⁰ 王弼注、孔穎達疏：《周易正義》（臺北：藝文印書館，十三經注疏本），頁65。

¹¹ 《周易正義》，頁114。

言，今以人體及許書覈之。首之屬有三，曰項、曰面、曰頤；身之屬三，曰肩、曰脊、曰尻；手之屬三，曰肱、曰臂、曰手；足之屬有三，曰股、曰脛、曰足。」¹²另一與「體」互訓的字是「軀」，許慎解釋「軀」說：「體也。」段玉裁則清楚的說：「體者十二屬之總名也，可區而別之故曰軀。」¹³就文字的訓詁意義，「體」之所指，表面上的意義是指我們的四肢、器官、身之某一部位而言，然其所蘊含的修煉意義不當只止於此。我們先將《易經》對「體」的描述，羅列於下：

1. 〈乾卦〉：君子體仁足以長人。
2. 〈坤卦〉：君子黃中通理，正位居體，美在其中，而暢於四支，發於事業，美之至也。
3. 〈繫辭上〉：範圍天地之化而不過，曲成萬物而不遺，通乎晝夜之道而不知，故神无方而易无體。
4. 〈繫辭下〉：陰陽合德而剛柔有體，以體天下之撰，以通神明之德。

與「身」相較，「體」出現的次數確實少的多，但就意義使用層面的比較，對於「體」的描述，少了限制性，多了開放性與擴充的可能性。《易經》中的「體」，是不受特定意義限制的，從這個角度切入，我們可以發現，「體」像一個軟性可隨易伸、縮、開、收的容器，¹⁴它的變化性與發展性相較於「身」確實大了許多，故孟子有「氣，體之充也」的概念。

「體」像軟性容器可變化的概念，我們可從王弼（226-249）孔穎達

（574-645）注解《周易·繫辭》「神无方而易无體」中，得到啓發，王弼言：

方、體者皆係於形器者也。¹⁵

孔穎達則更清楚地說：

方、體者，皆係於形器者。方，是處所之名；體，是形質之稱，凡處所形質非是虛无，皆係著於器物，故云皆係於形器也。……无體者一是自然而變，而不知變之所由，是无形體也。二則隨變而往，无定在一體亦是无體也。¹⁶

就王弼與孔穎達的解釋中，我們可以加以思考，在儒家的經典中，「體」的定義是比「身」更寬廣的。「體」可以變化，可以吸納，它與外界事物的接觸更細微，說明了個人之「體」與外界的交流更直接、更深入，我們亦可從「禮者，體也。」的意義中思考，以禮訓體，說明了禮的形式與內涵，必須透過「體」而展現，也藉由「體」而擴展其深層的修持意義。「體」吸收了「禮」的形式與精神內涵，在這過程中，隨著對禮的實踐，以及禮精神的內化，「體」也隨之而變。雖說外在形式的展演需透過整全之「身」表現，而讓外人有所感受；然內在因禮之精神的浸潤而產生的無形、自然、循序漸進之變，則是「體」。王、孔所說體是「係於形器」、「自然而變」、「不知所由而變」、「隨變而往」正說明了「體」像軟性容器，可伸縮、開張、變化的特

¹² 見許慎撰、段玉裁注、魯實先正補：《說文解字注》（臺北：黎明文化，1988年），頁168。

¹³ 見《說文解字注》，頁392。

¹⁴ 身體是個容器的概念，請參（法）梅洛·龐蒂著、姜志輝譯：《知覺現象學》（北京：商務印書館，2001年）；（日）湯淺泰雄：〈「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討〉，楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》。

¹⁵ 王弼注、孔穎達疏：《周易正義》（臺北：藝文印書館，十三經注疏本），頁147。

¹⁶ 《周易正義》，頁148。

性，而且其改變非一蹴可幾，須經過一段時間的歷練與沉潛。

正因「體」像軟性的容器，可以自由的伸縮變化，這正也說明了，人之「體」雖不受限制，但也因不受限制，故而其包容性更大，使「體」有更大的發揮空間，然而，想要使自己成就「大體」之德或受「小體」之私所惑，完全端視個人。這樣的理解，我們可從孔穎達的解釋上述2與4之引文中得到啟發：

正位居體者，居中得正，是正位也，處上體之中是居體也。黃中通理是美在其中，... ...之有美在中，必通暢於外，故云中是居體也。

易之門邪！乾陽物也，坤陰物也。陰陽合德而剛柔有體者，若陰陽不合，則剛柔之體無從而生。以陰陽相合，乃生萬物，或剛或柔，各有其體，陽多為剛，陰多為柔也，以體天地之撰者撰數也。天地之內，萬物之象，非剛則柔... ...觀其易辭，是微而幽闇也，演其義理，則顯見著明也，以體言之，則云微顯也。以理言之，則云闡幽其義一也。¹⁷

我們從孔疏中可以了解，儒家的「體」需端視自我的努力才得以呈現的結果，這是自己對自我生命實踐所達到與萬物一體、沒有分別的境界。因之，為何需居「正位」，才能美在其中，且暢於四肢。因為，一位君子他深深了解，若他不居於正位，就像陰陽不合，陰陽之體無從而生，萬物不成，如此，他是無法真正的與宇宙萬物合一，他

永遠只是以人世間的價值判斷看待宇宙萬物，雖然可以合乎社會的價值判斷，但仍是人的眼光，而不是天與自然的超越視野。因此，唯有了解剛與柔、陰與陽雖各有其存在，且不是制式的存在，但他們仍是合德合體，而非自我絕對式的存在，才能真正體會天地萬物之所以生、所以成的神妙。了解了「體」的無限充擴性，才能了解天地間沒有所謂的「絕對」，陽多則剛，陰多則柔，陰陽是互輔而非對抗，宇宙間，本來就如一沒有固定形態的容器，它變動不居，卻生養萬物，以著觀微，以幽闡明，這正是《易經》之「體」的特色。

我們由《易經》之「體」的概念，可以深刻的了解，「體」雖說可以被支解成人之生理結構的一部分，但也可以放大到與宇宙萬物結合為一，宛如一個可大可小的容器。而後之儒者，他們不約而同的不斷地將「體」這個容器放置於與宇宙萬物融合，讓自己能夠完全地融入天地之中，即是儒者所說的「體仁」。因之，「體」在身體觀的表現上，是個人內化謙虛至最小，達到幾乎無我的狀況，然其精神卻可以無限擴充，進而與宇宙萬物合一，讓人如沐春風，溫煦柔潤，也因其「體」與天地萬物齊一，故其生命關懷與視野可以無限充擴，宋儒周敦頤（1017-1073）被譽為「光風霽月」，正是儒家之「體」的表現最佳的典範。

肆、結論

目前對先秦儒家之身體觀的研究，多將「身體」視為同一概念討論，罕見研究「身」、「體」的不同意義，以及這兩種不同意義所呈現在先秦儒家之「身」與「體」的修煉內容與境界的差異。

¹⁷ 《周易正義》，頁21、172。

本文則透過《易經》中的「身」與「體」的差異，論述《易經》之身體觀所呈現的兩面向，讓這兩個經常被合用或混用的語詞得到釐清，並對二者在具體修煉上的差異，作一較清楚的解析，以符合後之儒者對「身」、「體」的看待與修持。

我們可以這麼說，「體」是一個人學習、修煉的場域，因此，是由部分的修煉以至與萬物齊一的修持，這是較屬於個人的部分，其變化是內在且讓人無法短暫時間一目了然的，因之，我們可以說，「體」就像是沒有固定形式與容量的容器，乃隨個人之內化的程度，以及將自己融合於宇宙萬物之中的深度不同而有所差異，褪絕私己，是「體」

之修持無限充擴的真實展現，故而「體仁」是儒者對於「體」的生命實踐。「身」則是一個人的表現場域，因其所關涉已非是個人之事，是以「身」的表現，象徵著社會的期待，已經是與公領域無法切割的層面了，故而「身」的表現必須具體讓人產生真實的感受，也因此儒家認為「修身」與否，關係著國家的興亡。了解「身」與「體」之差異，一則可以深入探究先秦儒家「身」之修煉的進路與具體內容，再者可以更深理解宋明儒者所說的「“體”天下萬物之仁」的實質意義，以及其與「修身」之差異處，相信對儒家的工夫論，將可以有不同的研究視野。

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

Body and Embody: The Two Views of Body Philosophy in The Book of Changes of Confucianism

Yun-Ying Chung

Department of Chinese Linguistics and Literature,

Yuan Ze University

Taoyuan, Taiwan

The study is to research the "Body"(身) and "Embody"(體) of body philosophy in The Book of Changes.

The description of the meaning of Body in the Book of Changes is limited and repeated. The meaning of the Body is obvious and presents the social values. In other word, Body is the place of personal performance, but it is not only personal but also social. The performance of Body includes personal performance and social expectation. Therefore, "Body Cultivation" is the whole performance of individual and society.

The meaning of Embody in The Book of Changes is open and extended. It also means the depth of life concerned. Embody is just like a soft container that is not with particular style and limited capacity. It could extend forever and unlimitedly. Embody performs the personal inner morality and humbleness, and reaches level of the ultimate, but the spirit can extend unlimitedly and combine with the universe. Therefore, "Embody Humanity" is the main value for Confucianism.

Keywords : The Book of Changes; Body; Embody; body philosophy