

南 華 大 學

哲 學 與 生 命 教 育 學 系

碩 士 學 位 論 文

道家生活美學的具體實踐

——以茶道、古玩、氣功為例

研 究 生：黃 西 韻 撰

指 導 教 授：陳 德 和 博 士

中 華 民 國 103 年 6 月 4 日

南 華 大 學

哲學與生命教育學系碩士班

碩 士 學 位 論 文

道家生活美學的具體實踐

——以茶、古玩、氣功為例

研 究 生：吳西韻

經考試合格特此證明

口試委員：陳德和  
蔡忠道  
謝君正

指導教授：陳德和

系主任(所長)：尤惠貞

口試日期：中華民國 103 年 6 月 4 日

## 摘要

中國哲學不是西方式的以「知識」為中心，牟宗三先生認為應是以「生命」為中心，由此展開他們的教訓、智慧、學問與修行。王邦雄先生也提出「生命」乃意義創造的源頭活水。誠如陳德和先生所表示，中國儒道都著重在對「生命」的反省，是以「生命」為中心，其最終之理想是在圓現「生命」之意義。當人陷溺而汲汲追逐物欲之時，心靈卻更孤寂苦悶，此時是否該向內反思，以探索人生的幸福之道。所謂「美」，是美學的基本概念，凡是能引起愉快經驗的，都可以稱為「美」，美也是一種生命的從容、悠閒及豁達，它蘊藏在人類社會生活的每一個角落。所以生活處處是美學。本文研究生活美學，乃是意識到美的事物除了是觀念的建構外，也應該是生命的實踐。故以品茗、古玩、氣功為對象，探討生活美學的內容，以產生心靈的美感，提升生命之意義與價值。

中國是茶的故鄉，茶文化是結合雅俗，融冶儒道釋文化精髓於一爐，更為民族生活與精神思想的表徵。優質的飲茶文化融合藝術美感，可以淨化心靈的境界，並促進人與人相處間的和諧。所謂的「茶」，不僅是生活，更是人的生命境界。若能將茶藝或茶道境界化，那就是人與茶茗物我無隔，也就是莊子無待逍遙的心靈體現。「古玩」即是古代文玩，經歷無數朝代遞嬗變遷，藏玩之風歷久不衰，其中自有無窮魅力與獨到之樂趣。哪怕是個髒又舊的瓶，當你洗淨後所見的容顏，竟是它千年回眸的一笑。這就是美的心靈的作用，使生活中的器物昇華為精神境界。「氣功」是現代人追求身心靈健康而運用意識的引導，實行自我調節控制，使人健康長壽的一門科學。雖氣功門派龐雜，但只要用心學習，都能使生命更加美好。

美是一空依傍，別無假借，自成自足，徜徉自得。生活美學是一種生活方式的選擇，也是生活品味的展現。莊子說「天地有大美而不言。」(《莊子·知北遊》)莊子思想中充沛的美學精神，其實是我國傳統美學的活水源頭，它指明人若能取法天地之至善大美，就能獲得人生最大的快樂，這快樂是心靈的和諧，是超越世俗感官的。事實上，美就在生活裡，在大自然中，當人能打開心眼，澄澈心靈，就能感受美的悸動。當人能走向大自然的時候，對美的領悟，就能更深刻了。而我們在茶事活動、古玩的凝視欣賞及氣功的演練中，達到身心的合一，而深入到精神層面上的絕對之美，並體會到「美」的永恆的價值。此時，就是天人物我的合一了。

關鍵詞：美學、生活美學、茶、古玩、氣功、中國大智慧靈氣研究會

# 目 錄

<b>第一章 緒論</b> .....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究範圍與材料.....	6
第三節 研究方法與架構.....	10
<b>第二章 茶茗之技與道</b> .....	15
第一節 茶茗的文化源流.....	15
第二節 茶茗的精神涵養.....	22
第三節 茶茗的由技入道.....	28
<b>第三章 古玩的美與樸</b> .....	35
第一節 古玩的歷史意境.....	35
第二節 古玩的美學意涵.....	41
第三節 古玩的遊心素樸.....	47
<b>第四章 氣功之柔與靜</b> .....	53
第一節 氣功的理論涵義.....	54
第二節 氣功的鬆柔慢靜.....	61
第三節 氣功的自然無為.....	67
<b>第五章 結論</b> .....	75
<b>參考書目</b> .....	79

## 第一章 緒論

生活美學是一種生活方式的選擇，也是生活品味的展現，只要我們隨時用心感受，她就在生活周遭。但美要如何被我們看到感受到呢？關鍵在於打開我們的心靈，不被種種感官、思維、經驗、成見的習性慣性模式所遮蔽。如果我們的美感心靈澄澈明白，那翠竹黃花、鳶飛魚躍、日昇月恆、花開花落，無非都是美的當下呈現。對此，曾昭旭先生表示，「美」即是通過心靈的修養實踐過程，以濾除掉種種雜質之後才能如如呈現。根據曾先生的看法，當我們的美感心靈甦醒、打開、明覺了，就能穿透包裹在美外表的種種遮蔽、雜質，而直看到美的存在。<sup>1</sup>總之，當心打開時，就能直觀而一覽當下存在的美好。本文之作即是就生活美學的觀念，將其應用在品茗、古玩與氣功，並基於老莊道家的論述，賦予生活美學內涵。所以本章首先說明寫作動機與目的，接著略述研究範圍與材料，然後說明研究方法與論文結構安排。

### 第一節 研究動機與目的

生活是一種學問，生命是智慧的積累。現代人喜歡「外求」，將美放在外在的修飾，衣服、居室而根本忘記內在自身的「心靈」，一種單純而又簡單的需求。因此，如何讓生活簡單而有品味，是現代人積極尋找並追求的目標。蔣勳先生說：「我們可以從哲學的角度去談論美的定義；也可以從藝術史的角度來介紹古代埃及、中國及印度產生了哪些優美的藝術品、雕像或書法作品。倘若不是從哲學或藝術史切入，那可以從一個非常好的角度，就是從「生活」切入。回到平凡生活

---

<sup>1</sup>曾昭旭，《我的美感體驗》，臺北：臺灣商務印書館，2002年，頁15。

的點點滴滴，清風明月、山川流水都是生活之美，只要用心體會，就會發現無所不在的美。或許我們可以說，美，不在劇院、音樂廳、畫廊；美，就在生活中。」<sup>2</sup>學習將生命一連串的活動，聚焦在生活的每個當下。以從容、平常的心去發現生活之美最貼近且真實的。

什麼是美？美的定義是什麼？美的範疇是什麼？如何體驗美？如何創造美？美是人類在歷史性勞動和社會生活中形成的，她蘊藏在人類社會生活的每一個角落，人類從自身的現實生活中感受著美的存在。中國古代先哲也說「美」，孔子曰：「君子成人之美。」（《論語·顏淵》）、「有美玉於斯。」（《論語·子罕》）；孟子說：「豈以仁義為不美也。」（《孟子·公孫丑》）；老子提出「天下皆知美之為美，斯惡已。」（《道德經·第二章》）、「信言不美，美言不信。」（《道德經·第八十一章》）；莊子也不遑多讓的說「天地有大美而不言。」（《莊子·知北遊》）；<sup>3</sup>董小蕙先生指出，儘管美學是一個新啟的名辭，但實際上人類在美學領域的探討卻由來已久，從原本屬於哲學領域的探討中分立出來，凡屬關於美、藝術或審美經驗等之討論，都納為美學之範圍。也就是在美學問題的實際探討中，其領域可能擴大至人類活動之整體，將人類整體視為一和諧互動的存在方式來探討，這乃是美學研究的廣義範圍。<sup>4</sup>所以本文研究生活美學，乃是意識到美的事物除了是觀念的建構外，也應該是生命的實踐。牟宗三先生指出，中國哲學不是西方式的以「知識」為中心，而是以「生命」為中心，由此展開他們的教訓、智慧、學問與修行。<sup>5</sup>王邦雄先生也提出「生命」乃意義創造的源頭活水。尤其自工業革命以降，隨著歲月遞嬗，雖造就了物質昌盛的年代，惟社會文化卻日漸墮壞衰敗，人類忙、盲、茫地競逐無窮無盡的欲望，致使我們失去了靈感洞見與生命親切溫

---

<sup>2</sup>蔣勳，《天地有大美》，臺北：遠流出版公司，2012年，頁4-8。

<sup>3</sup>凡本文對《論語》、《孟子》之引述，主要以點校本《四書章句集注》（臺北：鵝湖出版社，1984年）；對《莊子》之引述，則主要依據郭慶藩《莊子集釋》（臺北：華正書局，2004年）。葉朗先生認為：「雖然中國古典美學以儒道兩家的美學為主，但是真正具有形而上旨趣的還數以老莊為代表的道家美學。」葉朗，《中國美學史大綱》，臺北：滄浪出版社，1986年。

<sup>4</sup>董小蕙，《莊子思想之美學意義》，臺北：臺灣學生書局，1993年，頁12。

<sup>5</sup>牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北：臺灣學生書局，1998年，頁7。另吳怡先生也提到我們中國哲學是「生命的哲學」。吳怡，《生命的哲學》，臺北：三民書局，2004年，頁207。

馨的體悟，甚至慢慢地造成心靈的流浪與官能的放逐。<sup>6</sup>誠如陳德和先生所表示，中國儒道都著重在對「生命」的反省，是以「生命」為中心，其最終之理想是在圓現「生命」之意義。<sup>7</sup>因此，本文的研究動機即是試圖探討，在以生命實踐為前提下，當美的觀念必須進入到生活世界，則在以品茗、古玩、氣功為討論對象下，如此生活美學的內容將是什麼。

依朱光潛先生的觀點，凡是能引起愉快經驗的，都可以稱為美，藝術的欣賞，則是藉意象來透視作者的情趣，是意象的情趣化。美，就是情趣意象化或意象情趣化時，心中所覺到的恰到好處的快感。<sup>8</sup>而且根據蔣勳先生的看法，美應該是一種生命的從容、悠閒及豁達。如果處在焦慮、不安全的狀況，美大概很難存在。而所謂「生活美學」是現代人依據各家對「美學」的定義所推論出來的新名詞，其專指應用於「生活」而言。每個人的成長環境各殊，生活型態也不盡相同，認同自己的生命，用心體悟，專注認真的生活，讓自己覺得快樂、自在，那都算是「生活美學」。在生活美學裡，我們要強調的美，並不只是匆忙地去趕藝術的集會，而是能夠給自己一個靜下來反省自我感受的空間。你的眼睛、你的耳朵，你的視覺、你的聽覺，可以聽到美的東西、可以看到美的東西，甚至你做一道菜可以品嚐到美的滋味，這才是「生活美學」。<sup>9</sup>吾人在生活中亦常以靜為自省，用慢來體驗生命的流動，在靜和慢之間換取更多的空間。而讓內在的思緒清明、虛靜。進而朗現，在感官上的畫面，竟是食物的色彩美學，以及擺盤的創意靈感。這似乎也符應了生活即是創意、即是美學。

再者，中國文化文明的進程中，萬千人物交替傳承，累積的哲學智慧，莊子是其中非常凸顯的角色。莊子其人，與老子並稱「老莊」，他繼承老子思想的學說，惟詔承道統外，更有其獨到的見解與極大的開創性。老子在《道德經》第一

---

<sup>6</sup>參閱王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，2004年，頁155-159。

<sup>7</sup>參閱陳德和，《臺灣教育哲學論》，臺北：文史哲出版社，2002年，頁28-29。

<sup>8</sup>朱光潛，《文藝心理學》，臺北：臺灣開明書局，1985年，頁39。

<sup>9</sup>蔣勳，《天地有大美》，臺北：遠流出版公司，2012年，頁20-24。

章開宗明義：<sup>10</sup>「道可道，非常道；名可名，非常名。」<sup>11</sup>（《道德經·第一章》）藝術美感亦有不可思議的玄境妙趣；莊子曰：「臣之所好者道也，進乎技矣！」（《莊子·養生主》）庖丁解牛，<sup>12</sup>早已越過技藝的層次，而化入與道同行的玄妙境界。老莊思想在歷史長流的傳承中，一直被拓展為藝術美感的價值源頭與生命活水。<sup>13</sup>事實上，後代山水畫田園詩的虛靜闊遠的美與自然審美觀念，皆與老莊的虛靜觀照息息相關。

莊子哲學精神所實現的生活世界，不是一般現實生活的寫照，徐復觀先生說：「老、莊思想當下所成就的人生，實際是藝術地人生；而中國的純藝術精神，實際系由此一思想系統所導出。」<sup>14</sup>而顏崑陽先生也在其研究中指出：

由美學的立場來看，無論在中國傳統藝術理論或藝術創作中，莊子都有其特殊地位。……在其跌宕磅礴的行文中，由主體心靈所開顯的精神境界，卻充備著藝術的性格，而為後世藝術創作的主體精神修養開示無上之法門。<sup>15</sup>

莊子常從大自然及生活中去發現美。他告訴大家：

天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。聖人者，原天地之美而達萬物之理。是故至人無為，大聖不作，觀於天地之謂也。（《莊子·知北遊》）

<sup>10</sup>根據陳德和先生的研究，老子的著作稱為《老子》，應是先秦時期的通例，至於《道德經》的名稱則是到了唐代才出現。但是在學界的一般情形則是《老子》或《道德經》都通用。參見王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年，頁5註1。根據陳先生的說法，本文引述當代學者的研究時，《老子》、《道德經》同時採納，而若是必須同時說到老子其人其書時，則用《道德經》這個名稱來做區分。

<sup>11</sup>文獻本於《老子王弼注》所附之原文，魏王弼等著，《老子四種》，臺北，大安出版社，2003年。

<sup>12</sup>文獻本於郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年。

<sup>13</sup>董小蕙，《莊子思想之美學意義》，臺北：臺灣學生書局，1993年，〈序〉頁1-2。

<sup>14</sup>徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，1966年，頁47。

<sup>15</sup>顏崑陽，《莊子藝術精神析論》，臺北：華正書局，1985年，〈自序〉頁1。



莊子的美學思想和他的哲學思想是分不開的，莊子的哲學思想強調自然與道。他理想中的美，是合於自然的天地之美，莊子稱之為「大美」或「至美」。莊子認為天地有大美，而天地所以有大美，是因為天地體道而行，自然無為，不帶實用目的的活動，才能自由，才是無限，這就是美。<sup>16</sup>天地自然無為，體道而行，而人若能取法天地之至善大美，就能獲得人生最大的快樂，這快樂是心靈的和諧，是超越世俗感官的。當代學者的莊學研究指出，莊子的價值觀在於取法天地的大美，離絕功利之心、欲望之念，而直接於天地萬物自然的本性，就可以獲至人生之大樂。換句話說，惟有具備開闊的胸襟與天地合為一體，了解天地、四時、萬物的循環運作之理，才能循順其自然而深入體驗其中的美感。故莊子必以修養提昇虛靜心靈，由天地一體的立場來觀復萬物之美趣。莊子認為審美的最高境界就是要使心靈超越感性，而與美的本體「道」相契合，故與道契合，就是「至樂無樂」，就是審美的最高境界。<sup>17</sup>至樂就是極樂，當達到最高極致時，就是自然無為，超脫超然的境界。所以如何從莊子的價值觀導出生活美學思想，也是本文的研究目的之一。

王邦雄先生認為：「中國人對大自然的美很早就有了認識與肯定，在傳統藝術裡，不但而且把大自然的美認為是客觀存在已無可置疑，它更是創作的張本，批評的標準，以及中國美學的基礎。」<sup>18</sup>大自然的美本是自然生成，把大自然的理落在人的身上，倘使人生修養，能去心知之執，解情識之結，破死生之惑，心歸於虛靜，跟天地萬物會有自然感應，看似不得已，實則應得時宜；心虛靜無為，人生依循天生自然而行，就好像有腳的人總會走上小山丘一樣的自然，別人還以為他勤行苦累才到達。自我的真實就在自然為無中實現了。熊秉明先生指出，在此等文化思想的薰陶之下，中國傳統的藝術精神所展現的自然觀，也是在期求主

---

<sup>16</sup>朱榮智，《莊子的美學與文學》，臺北：明文書局，1998年，頁39。

<sup>17</sup>李冬梅，〈莊子「至樂無樂」論的美學闡釋〉，《海南師院學報》第4期，1997年8月，頁77。

<sup>18</sup>王邦雄，〈莊子的形上思想及其生命理境〉，《二十一世紀的儒道》，臺北：立緒文化事業公司，1999年，頁136。

客合一之上，更強調以主體去觀照世界、涵攝客體。<sup>19</sup>也就是吾人要攝取宇宙無窮盡的生命，來充實自我的生命，推而廣之去增進宇宙的生命。進而言之，本文除了論述生活美學，亦期許在品茗、古玩、氣功的生活美學的探討中，就自我生命實踐的意義，進行探討。

根據漢寶德先生的說法，一般人總認為美是一種感情的反應，與理性無涉，有人甚至認為理性是美感的障礙，其實這是錯誤的。什麼是美感？是心情順適、愉悅之感而已！使我們產生美感的事物，必須滿足兩個條件，其一是順眼，其二是順心。<sup>20</sup>筆者生涯涉獵茶道及古文物的收藏數十年，又長期在「中國大智慧靈氣研究會」修持身心靈養生氣功，<sup>21</sup>在歲月的薰陶之中，直覺生活處處是美學，此中涵括了天道無言的包容天地萬物，恆古器物的樸素寧靜，靈氣的柔和靜謐，那是一種難以言喻的生活美趣。原來，美就在天地之中，萬物之內，合於天地之道，通於萬物之理。期許本研究能扣緊道家哲學之時代課題，闡明老莊生命哲學之旨趣，如此，不僅可安頓自身的精神與心靈，又能增進筆者追求身心靈的和諧統一之信心，這是本論文研究之動機及核心目的。

## 第二節 研究範圍與材料

本篇論文定名為《道家生活美學的具體實踐——以茶、古玩、氣功為例》，雖研究莊子美學的專著及期刊多如恆河之沙，但筆者仍嚐試奮進於《莊子》文本的研究探索為本論文之核心，惟老莊同為一脈相承，莊子思想受老子思想之影響所在多有，故對老子學說也會一起探究。本文所引《老子》主要是依據王弼《老

<sup>19</sup>熊秉明，《中國書法理論體系》臺北：雄師圖書公司，1999年，頁22。

<sup>20</sup>漢寶德，《如何培養美感》，臺北：聯經出版事業公司，2010年，頁56。

<sup>21</sup>「中國大智慧靈氣研究會」為依法設立之社團法人組織，在本文第四章會有詳細之介紹。

子注》<sup>22</sup>，而引《莊子》則是依據郭慶藩《莊子集釋》的文獻。<sup>23</sup>徐復觀先生認為：

老莊所建立的最高概念是「道」；他們的目的，是要在精神上與道為一體，亦即是所謂「體道」，因而形成「道的人生觀」，抱著道的生活態度，以安頓現實的生活。說到道，我們便會立刻想到他們所說的一套形上性質的描述。但是究極地說，他們所說的道，若通過思辯去加以展開，以建立由宇宙向人生的系統，它固然是理論地，形上學的意義；此在老子，即偏重在這一方面。但若通過工夫在現實人生中加以體認，則將發現他們之所謂道，實際是一種最高地藝術精神。<sup>24</sup>

徐先生又說：

莊子本無意於今日之所謂藝術，但順莊子之心所流露而出者，自然是藝術精神，自然成就其藝術地人生；也由此而可以成就最高地藝術。<sup>25</sup>

本文生活美學的研究之所以參考道家老莊哲學，即是由於老莊的「道」概念指引我們思考人生精神安頓之所在，尤其依順大道安頓生命，還可表現藝術精神，此即探討有關品茗、古玩、氣功的生活美學的思想依據。

再者，世人皆知《道德經》、《莊子》垂訓千古，已成中國哲學戛戛獨造的義理寶庫，各代龍象大師提出瑩瑩精采之學理觀點，都可選擇參考成為本論文之進路。例如唐代杜光庭《道德經廣聖義疏》<sup>26</sup>、北宋司馬光《道德新論》<sup>27</sup>、林希

<sup>22</sup>《老子王弼注》，魏王弼等著，《老子四種》，臺北，大安出版社，2003年。

<sup>23</sup>郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年。

<sup>24</sup>徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，1966年，頁48。

<sup>25</sup>徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，1966年，頁7。

<sup>26</sup>杜光庭，《道德經廣聖義疏》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

逸《老子口義》<sup>28</sup>、元代吳澄《道德經注》<sup>29</sup>、明代焦竑《老子翼》<sup>30</sup>、釋德清《道德注解》<sup>31</sup>、清代王夫之《老子衍》<sup>32</sup>、魏源《老子本義》<sup>33</sup>等，再如今人通行本之註解，如錢穆《莊子纂箋》<sup>34</sup>、王淮《老子探義》<sup>35</sup>、吳怡《新譯老子解義》<sup>36</sup>、朱謙之《老子校釋》<sup>37</sup>、陳鼓應《老莊新論》<sup>38</sup>、劉笑敢《莊子哲學及其演變》<sup>39</sup>、顏崑陽《莊子藝術精神析論》<sup>40</sup>、崔大華之《莊學研究》<sup>41</sup>、董小蕙《莊子思想之美學意義》<sup>42</sup>等。

在老莊的義理詮釋方面，則以方東美、牟宗三、徐復觀、唐君毅、勞思光等代表性人物之著作，再佐以王邦雄、袁保新、陳德和先生等一脈相承的論述為主軸。其中牟宗三著有《中國哲學十九講》、《中國哲學的特質》及〈老子《道德經》講演錄〉等書；<sup>43</sup>唐君毅著有《中國哲學原論·導論篇》、《中國哲學原論·原道篇》等書；<sup>44</sup>徐復觀著有《中國人性論史·先秦篇》、《中國藝術精神》等書；<sup>45</sup>勞思光著有《新編中國哲學史》等書；<sup>46</sup>方東美著有《中國哲學之精神及其發展》

---

<sup>27</sup>司馬光，《道德新論》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

<sup>28</sup>林希逸，《老子口義》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

<sup>29</sup>吳澄，《道德經注》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

<sup>30</sup>焦竑，《老子翼》，臺北：廣文書局，1962年。

<sup>31</sup>釋德清，《道德注解》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

<sup>32</sup>王夫之，《老子衍》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

<sup>33</sup>魏源，《老子本義》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

<sup>34</sup>錢穆：《莊子纂箋》，臺北：東大圖書公司，2006年。

<sup>35</sup>王淮，《老子探義》，臺北：臺灣商務印書館，2007年。

<sup>36</sup>吳怡，《新譯老子解義》，臺北：三民書局，2008年。

<sup>37</sup>朱謙之，《老子校釋》，臺北：臺灣中華書局，2009年。

<sup>38</sup>陳鼓應，《老莊新論》，臺北：五南圖書公司，2006年。

<sup>39</sup>劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1988年。

<sup>40</sup>顏崑陽，《莊子藝術精神析論》，臺北：華正書局，1985年。

<sup>41</sup>崔大華，《莊學研究》，北京：人民出版社，1992年。

<sup>42</sup>董小蕙，《莊子思想之美學意義》，臺北：臺灣學生書局，1993年。

<sup>43</sup>牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北：臺灣學生書局，1993年；牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2002年；牟宗三，《現象與物自身》，臺北：臺灣學生書局，1975年；〈老子《道德經》講演錄〉是牟先生在1986年8至10月，於香港新亞研究所講授《老子》，由盧雪崑教授依據錄音整理，楊祖漢教授校訂，全文共十講的論述。

<sup>44</sup>唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北：臺灣學生書局，1993年；唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，臺北：臺灣學生書局，1993年。

<sup>45</sup>徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1990年；徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，1966年。

<sup>46</sup>勞思光，《新編中國哲學史》，臺北：三民書局，1993年。

等書；<sup>47</sup>王邦雄著有《莊子道》、《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》、《中國哲學論集》、《走在莊子逍遙的路上》、《21 世界的儒道》〈莊子的形上思想及其生命理境〉及與陳德和合著的《老莊與人生》等書；<sup>48</sup>陳德和著有《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》、《淮南子的哲學》、《道家思想的哲學詮釋》、《台灣教育哲學論》<sup>49</sup>；袁保新的《老子哲學之詮釋與重建》<sup>50</sup>；以及黃錦鉉的《新譯莊子讀本》等書。<sup>51</sup>以上所述，都是值得參考的珍貴文獻資料。

在美學、茶、古玩及氣功的專書則參考了蔣勳之《身體美學》、《美的覺醒》；李澤厚之《美的歷程》、《美學四講》；漢寶德之《如何培養美感》；陳文懷之《茶的品飲藝術》；劉昭瑞之《中國古代茶飲藝術》；池宗憲之《一杯茶的生活哲學》、《茶杯·美的開始》；李昭融之《日本茶道設計之旅》、岡倉天心著/鄭夙恩譯之《茶之書》；程啟坤之《茶文化》；史卓博之《觀玉賞玉》；李英豪之《民間玉》；王汝南之《古瓷收藏入門百科》；王寧之《吉州永和窯作品集》；鐵源之《清代雍正瓷器》；李亮一之《陶藝技法 1·2·3》；唐建之《中國古代瓷器鑑定實例》；王唯工的《氣的樂章》；林孝宗之《氣功與心靈》；林厚省之《氣功學》；張榮明之《中國古代氣功與先秦哲學》等等。

為因應本論文之內容發展，亦參考了相關的期刊與會議論文，以及碩博士論文。本文如有引述，都會一一說明，並在參考書目中做詳細完整地呈現。

---

<sup>47</sup>方東美，《中國哲學之精神及其發展》，臺北：成均書局，1993 年。

<sup>48</sup>王邦雄，《莊子道》，臺北：里仁書局，2010 年；王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北：遠流出版事業公司，2013 年，頁 136；王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，2004 年；王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北：臺灣商務印書館，2004 年；王邦雄《21 世界的儒道》〈莊子的形上思想及其生命理境〉，臺北：立緒文化事業公司，1999 年；王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007 年。

<sup>49</sup>陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993 年；陳德和，《淮南子的哲學》，嘉義：南華管理學院，1999 年；陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005 年；陳德和，《臺灣教育哲學論》，臺北：文史哲出版社，2002 年。

<sup>50</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997 年。

<sup>51</sup>黃錦鉉，《新譯莊子讀本》臺北：三民書局，2011 年。

### 第三節 研究方法與架構

每一種研究方法雖都有其合理性，但也不可避免的有其侷限性及差異性。方東美先生認為：「在研究方法的建立上，哲學家在接受歷史的資料後，還需要通過哲學智慧予以適當的解釋。」<sup>52</sup>方先生還指出，中國的哲學在方法上，應該要求把多元對立的系統化為完整的一體。<sup>53</sup>中國哲學的研究方法，各方專家學者已有許多精采的主張和論述，首先，李賢中先生認為研究過程可分為四個階段，「首先，是原典語詞、文句、篇章的確定與思想的理解；其次，是對於文意理解之後的理論性建構；再者，是對原典轉化建構為理論後的比較與評價；最後，則是創造性的哲學思考與整合的研究。」<sup>54</sup>而高柏園先生剴切地認為研究方法具有如下的原則：一致性、相對性、實用性、工具性和中立性。<sup>55</sup>碩士論文研究過程即是從眾多的方法中找尋相應研究題目的方法以為應用。

根據陳慶坤先生的觀點，一種思想學說在初創之時，總有其原始的義理內涵與精神實質，然而當它進入歷史，流播於後世，則實已經成為一種開放性的文本。由於後世接受者主觀條件與詮釋立場的殊異，可能對原始文本做出不同的理解，甚至加以轉化與改造，從而蛻變、衍生為另一種價值的思想。<sup>56</sup>因此本文以美學研究方法，試圖就茶、古玩與氣功進行哲學詮釋。胡適先生說：「要了解一個人物的思想，我們不可免得回到他生存的時代，去理解當時社會所賦予他的時代性與空間性。」<sup>57</sup>再者，傅佩榮先生指出，文字的使用，會因時間的遞衍，造成一字多義的現象，然而古人在說話的當下，必定只有一個意思，所以解經時有兩方面要注意，第一，是以經解經，我們把《莊子》當成經典，同一句話在不同的

<sup>52</sup>方東美，《方東美演講集》，臺北：黎明文化公司，1984年，頁180。

<sup>53</sup>方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化公司，1985年，頁26-27。另李賢中先生則認為：方法含有應該遵循或必須遵循的規範與約束性，方法就是達到研究目的所使用的一種規則、技術。」李賢中，《墨學理論與方法》，臺北：揚智有限公司，2003年10月，頁37~38。

<sup>54</sup>李賢中，〈中國哲學研究方法之省思〉，《哲學與文化》第395期，2007年4月，頁9。

<sup>55</sup>王邦雄/等編著，《中國哲學史》，臺北：國立空中大學，1995年，頁14。

<sup>56</sup>陳慶坤，〈《莊子》美學的詮釋脈絡之探討〉，《育達科大學報》第22期，2010年3月，頁93。

<sup>57</sup>胡適，《中國近代哲學(第一冊)》，臺北：臺灣商務印書館，1977年，頁32。

地方出現時，要掌握原文思想的一貫性；有些地方或許因作者並非一人，所以還有可以研究之處。第二，是經典與經驗配合。古人也是先有經驗，再將經驗提煉之後寫成文章，後代雖然看不見他們的經驗，但可以回到我們自身的經驗加以驗證。時空雖造成經驗的差異，但思想卻可以相通，這也是我們閱讀經典時，常覺「於我心有戚戚焉」的緣故。<sup>58</sup>因此，選擇適當的研究方法善加利用操作，以使論文之進行能順利圓滿，就益顯重要了。

牟宗三先生曾經提到要理解一個系統，有三個標準：

一個是文字，一個是邏輯，還有一個是「見」(insight)。我們要了解古人必須通過文字來了解，而古人所用的文字儘管在某些地方不夠清楚，他那文字本身 ambiguous，但也並不是所有的地方通通都是 ambiguous，那你就不能亂講。另外還有一點要注意的，你即使文字通了，可是如果你的「見」不夠，那你光是懂得文字未必就能真正懂得古人的思想。<sup>59</sup>

意即文字要合乎文獻學的要求，邏輯思辨的推論和原創性的發現等三個標準，以避免研究者的主觀意識影響到研究的成果。另唐君毅先生對方法論也提出如下的見解：

文獻學的主要貢獻是能即文就義、切而不泛，其功在篤實而利於下學，但守文之士為之則不免拘於膠滯、弊於細瑣；若詮釋學方法則能離原書以別行，提供學者自在的揮酒空間，使人順其妙會以申張弦外之音，但如果抑揚過當、引喻失義則終有荒誕之嫌。<sup>60</sup>

<sup>58</sup>傅佩榮，《逍遙之樂—傅佩蓉談《莊子》》，臺北：天下遠見出版公司，2012年，頁14-15。

<sup>59</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2002年，頁70-71。

<sup>60</sup>唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，香港：人生書局，1993年，頁349。

所以，本文的研究即是在一定文獻的理論中，盡一步詮釋文獻所蘊含的義理，並且跟生活世界的生命實踐相呼應。而傅偉勳先生就其所先發的「創造性詮釋學的方法」，對邏輯上的演繹歸納，分析整合，頗具有啟發性之新猷，傅先生說明如下：

作為一般方法論模型的創造的詮釋學，分成五個辯證的層次：「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「創謂」（原作「必謂」）。在「實謂」層次，我們探問：「原作者(或原典)實際上說了什麼？」，基本上關涉到原典校勘、版本考證與比較等等校讎學課題。在「意謂」層次，我們改問：「原作者(或原典)想要表達什麼，他的真正意思是什麼？」我們於此層次，通過語意澄清、脈絡考察、邏輯分析、傳記研究等等，設法儘量「如實客觀地」理解詮釋原典的內在意義或原作者所意向著的原原本本的意思。……在「蘊謂」層次，我們便進一步探問：「原作者可能想說什麼？」或「原典可能蘊涵那些意思意義？」這就涉及種種思想史的理路線索、語言表達的歷史積澱累積、已出現過的種種(較為重要的)原典詮釋、原思想家與後代繼承者之間的前後思維聯貫性的多面探討等等。

傅先生接著又進一步說明：

在「當謂」層次，我們還得更深一層地發問：「原作者(本來)應該指謂什麼，意謂什麼？」(或不如說「我們詮釋者應該為原作者說出什麼？」)於此第四層次，我們必須設法在原作者教義的表面結構底下探查掘發(原作者自己也看不出來的)深層結構，據此批判地考察在「蘊謂」層次所找到的種種可能義蘊或根本義理出來。……到了最高的「創謂」層次，創造的詮釋者必須發問：「為了救活原有思想，或為了突破性的理路創新，我必須踐行什麼，創造地表達什麼？」第四層次與第五層次的基本分辨是在，前



者只要「講活」原典或原有思想，停留在「批判的繼承」(繼往)階段；後者則要「救活」原典或原有思想，批判地超克原思想家的教義侷限性或內在難題，而為原思想家解決他所留下未能完成的思想課題，亦即「創造的發展」(開來)。<sup>61</sup>

對此袁保新先生提出了下列六項的形式條件：

- 一、一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上是一致的。
- 二、一項合理的詮釋必須能夠還原到經典中，取得文獻的印證與支持，而其詮釋觀點籠罩的觀點愈廣，則詮釋就愈成功。
- 三、一項合理的詮釋應該儘可能運用經典本身無疑義的文獻來解釋有疑義的章句，用清楚的概念來解釋不清楚的概念。
- 四、一項合理的詮釋應該將經典本身視為思想上一致和諧的整體，避免將詮釋對象導入自相矛盾的立場。
- 五、一項合理的詮釋，必須一方面將詮釋主題置於他們隸屬的特定時代與文化背景來了解，但另一方面也要能夠抽釋出他不受時空侷限的思想觀念，而且儘可能的用現代語言與哲學經驗傳遞給讀者。
- 六、一項合理的詮釋，對其詮釋方法與原則應該有充分的意識，並願意透過其他詮釋系統的比對，調整修正其方法與原則。<sup>62</sup>

袁先生提出上述六點原則，是作為一項合理的詮釋所必須具備的條件，也是將詮

---

<sup>61</sup>傅先生如是的敘述，在其多部的著作中都曾提及，內容也大致雷同，本文以上所引述的，則見於：傅偉勳，〈現代儒學的詮釋學暨思維方法論建立課題——從當代德法詮釋學爭論談起〉，江日新主編，《中西哲學的會面與對話》，臺北，文津出版社，1984年，頁134-135。另傅偉勳先生原以「必謂」為最高層次，後於1991年12月在香港「安身立命」國際研討會後，接受會長霍韜晦先生建議，把最高一層的「必謂」改為「創謂」，這樣更能表達於此層次，創造的詮釋學最後轉化而為創造性思維的理趣。傅偉勳〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年，頁228。

<sup>62</sup>袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年，頁77。

釋學方法應用於古典文獻之解讀時，所應該注意的事項。詮釋本身就是一種創造，當我們在閱讀文本時，已經為這文本重新再創作另一種新的意義，這是詮釋學很核心且重要的理念。因此，讀中國哲學以詮釋學的角度而言是最合情且合理的。對於如何將詮釋學方法應用於中國古典文獻中，高柏園先生做了如下的說明：「所謂詮釋，其基本的意義，就是吾人根據自我的生命歷史，透過客觀的方法操作，而對詮釋對象加以認識了解，並進而對詮釋對象的意義加以掘發與建構。」<sup>63</sup>本論文進行寫作當中，會以嚴謹的態度避免對文本做個人主觀之臆測及過度的詮釋。

本文將以茶作為論述之開始，乃是因茶的世界裡，需藉助不同器物的沖泡使用、搭配擺設，方能開展茶真正的生命旅程，表現出茶的真實身分，釋放出茶應有的芬芳與甘甜。而因茶相伴而來的生活情趣與生命境界，則是透過人融於器物天地之中與之契合後，身心所產生的合諧與平衡，進而統一了身心靈，全然的表達在茶人的舉手投足間，呈現鬆、柔、慢、靜的身心狀態，而散發出茶人獨特的修養氣質。依據上述，本文架構共分五章，首章為緒論，包括研究動機與目的、研究範圍與材料、研究方法與架構；第二章是茶茗之技與道，內容有茶茗的文化源流、茶茗的精神涵養、茶茗的由技入道；第三章是古玩之美與樸，探討古玩的歷史意境、古玩的美學意涵、古玩的遊心素樸；第四章為氣功之柔與靜，論述氣功的理論涵義、氣功的鬆柔慢靜、氣功的自然無為；第五章是就茶道、古玩與氣功，要如何在生活上具體的實踐，並與生活美學作一梳理對話，做為本論文的總結。

---

<sup>63</sup>高柏園，《中庸形上思想》，臺北：東大圖書公司，1991年，頁50。

## 第二章 茶茗之技與道

「茶」字出於《爾雅·釋木》：「檟，苦茶（即後來的「茶」字）也。」<sup>1</sup>中國俗語中的「柴米油鹽醬醋茶」開門七件事，足見茶是日常生活中不可或缺的重要元素。隨著歲月遞嬗，在人類歷史發展的長河中，茶一直伴隨著炎黃子孫從原始社會走向文明的現代社會。<sup>2</sup>茶漸漸成為文人雅士的一個消遣，而和「琴棋書畫詩酒」並列。以茶會友，談古說今，品茶論道，是諸多茶友茶餘飯後的一大樂事也。<sup>3</sup>由此可見，茶在人們心目中的重要性，可見一斑。本章經由審美的角度，省察品茗的意義與精神，並提出茶道的生活美學。

### 第一節 茶茗的文化源流

陸羽《茶經》記載當時「茶」的別名有「荼」、「檟」、「葍」、「茗」、「荈」等字，<sup>4</sup>據吳智和先生的研究，「荼」字首見於《詩經》、「檟」字首見於《爾雅》、「葍」字首見於《方言》、「茗」字首見於《晏子春秋》、「荈」字首見於《凡將篇》，從上述書籍的年代推測，茶的起源已逾兩千年。<sup>5</sup>另據余悅先生為文指出，中國茶

<sup>1</sup>轉引自姚國坤/等，《茶文化》，臺北：新視野圖書公司，2000年，頁12。

<sup>2</sup>茶既成了人們物質生活的必需品，又成了人們精神生活的一大享受，還成了人們文化藝術的一種品賞。從而逐漸形成了茶禮、茶德、茶俗、茶道，乃至茶會、茶宴、茶禪、茶食等一整套道德風尚和民俗風情。姚國坤/等，《茶文化》，臺北：新視野圖書公司，2000年，〈前言〉頁1。

<sup>3</sup>林語堂先生在《我的祖國和人民》一書中曾談到：「中國人最愛品茶，在家中喝茶，上茶館也是喝茶；開會時喝茶，打架講理也要喝茶；早飯前喝茶，午飯後也要喝茶。有清茶一壺，便可隨遇而安。」這段描述生動地反映了我國人民嗜茶之盛況。飲茶已成了我們中華民族的國飲，從飲茶習俗中可以看出我國的文化藝術和民族特性。轉引自姚國坤/等，〈不同的飲茶習俗〉，《茶與藝術月刊》，第3卷第5期，1989年8月，頁84。

<sup>4</sup>陸羽，《茶經》，上海：文化出版社，2003年，頁6。

<sup>5</sup>吳智和，《陸羽茶經》，臺北：金楓出版社，1986年，頁3。另外，據陳文懷先生的考察，茶的發現，始於中國。其歷史可追溯到遠古時代。茶之為飲，發乎神農的傳說和神話，一直流傳後世，而且屢見於各種古書中。例如《淮南子·修務訓》就記載：「神農嘗百草之滋味，水泉之甘

文化的發展近兩千年，累積古典茶書至少有 124 種以上。<sup>6</sup>因此茶文化是結合雅俗，融冶儒道釋文化精髓於一爐，更為民族生活與精神思想的表徵。

中國是茶的故鄉，是茶樹的原產地，茶之湯液清新，氣息芬芳，飲之爽口，回味甘醇，不僅是我國人民日常飲用之品，更為世界人民所喜愛。遠在兩千多年前的《神農本草經》中就提到：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。」

《本草綱目》說茶：「苦寒無毒，性冷。有驅逐五臟之邪氣，鎮神經、強壯精神，使人忍飢寒，防衰老之效能。」《詩經》中亦有「誰謂荼苦，其甘如齊」。據陸羽《茶經》有「茶之為飲，發乎神農氏，聞於魯周公。」的記載。現代科學對茶葉的生物化學和醫療作用的研究，證實茶葉中包含的成分，確實對人體有祛病健身之功效，<sup>7</sup>故茶不只當為生活必需品，茶尚能提升文化精神，且有益身體健康。換言之，茶的存在早已進入到我們的生活世界，其必須性不僅是生理的，還是心靈層面的。

中國茶文化源遠流長，博大精深，不但包含物質文化層面，還包含深厚的精神文明層次。從一片茶葉身分的探詢，再經由茶人專注行茶的感知相契，最後啜飲一杯茶的雋永，這過程涵攝著對天地萬物的感惜與看待，亦藉由備茶、賞茶、飲茶、敬茶的茶事活動中。融入生活禮儀，美學概念，五官共感與人際互動來品味人生，進而透過空間的營造、擺設讓人沉靜放鬆，以達到精神的享受並喚起內在的自覺和震動，此即所謂的「物我和一」，這除了精神的激悟之外，也綜合了心靈與物的介面，創造出茶不只是茶的身分地位。進而達到忘我的境界，<sup>8</sup>所以無論是茶道還是茶文化的觀念，都不會只是涉及物質層面，所謂的品茗精神，必

---

苦，令民知所避就，一日遇七十毒。」《史記·補三皇本紀》則載有神農「始嘗百草，始有醫藥。」《本草衍義》也說：「神農嘗百草，一日遇七十毒，得茶而解之。」陳文懷，《茶的品飲藝術》，臺北：時報文化出版，1997年，頁19。

<sup>6</sup>余悅〈讓茶文化的恩惠灑滿人間——中國茶文化典籍文獻綜論〉，收入陳彬藩主編，《中國茶文化經典》，北京：光明日報出版社，1999年，頁5。

<sup>7</sup>被譽為日本茶祖的榮西大師，在著作《喫茶養生記》中寫道「茶乃養生之仙藥也」，可知茶自古以來就是保持健康長壽不可或缺的要害。茶是營養的寶庫，稱它為天然營養補充劑也不為過。茶的代表性成分「兒茶素」最大的特色，便是消除因活壓力而產生的活性氧，所以具有極高的抗老化效果。轉引自茂木雅士等/陳嫻若(譯)，《尋味·日本茶》，臺北：積木文化公司，2013年，頁10。

<sup>8</sup>潘潘，〈無賓主的茶道〉，《臺灣茶饌季刊》，第8期，2006年10月，頁76。

是生命心靈境界的提升。

岡倉天心先生在《茶之書——茶道美學》中指出，茶是精緻的文化產物，不宜生喫生煎，由製作、沖泡至飲用，須詳備完整的方法過程，方能盡茶之真、發茶之善、明茶之美；茶是文化的縮影，茶葉的採摘要求、製作過程、流布狀況、沖泡手續、飲用方法，皆呈現出不同國家，各個時期的文化內涵與時代精神。一沙一世界，一葉一如來，一花一宇宙，飲茶文化的研究，可瞭解文化嬗變之軌跡，藉通古今變革、中外異同。茶是文化的泉源，儒家規範茶禮茶儀，以助倫序；禪宗以茶冥思、以茶悟道；藝術家以茶書畫、以茶詩文；評鑑家以茶審美、以茶鑑賞。由於茶的鼓舞與慰藉，精湛的思想與偉大的藝術得以誕生。茗飲文化可以興觀群怨，小至怡情養性、規矩法度，大至應對進退、不朽盛事。近有「飲茶興國」之說，此非執著，實為徹悟；不是矯情，而是對茶文化的殷切期望。<sup>9</sup>循上可知，茶與吾人之生活不僅息息相關，甚至已進入到精神及文化的層次了。

另從劉太乃先生的角度來看，茶為南方之佳木，雖自古便有記載，但茶飲的興起，始於唐代，唐陸羽所撰寫《茶經》，可說是茶文化的一部聖經。唐代飲茶是把茶拿來直接煮，稱為「煮茶法」；宋代則把飲茶做了技術和藝術的提升，開發出許多新穎茶具來提供所謂「點茶法」的使用。例如各個窯口的茶碗、漆器做成的盞托和溫碗與帶把壺結合成一套的茶具。宋代先將茶餅輾碎，置碗中待用，以釜燒水，微沸初漾時即沖點碗的「點茶法」，可以說是中國茶飲文化形制比較明確的一個開始，且在許多宋畫中都有詳細記載，且有不少茶碗、茶盞等點茶器具流傳至今，進而有助於對宋代茶文化的了解。明朱元璋改宋代團茶為散茶，除增進了茶種類、茶產地、生產技術外。更大大提供了飲茶和觀賞的藝術性。<sup>10</sup>由

<sup>9</sup>岡倉天心/許淑真(譯)，《茶之書——茶道美學》，桃園：茶學文學出版社，1985年，張宏庸，〈茶道文學總序〉頁1。在日本，翻閱任何一部茶道史、茶人系譜，都可看出岡倉崇高穩固的地位，檢閱近代日本茶學論著，泰半引用岡倉的論點。岡倉的成就絕非偶然，他在撰寫茶之書之前，部已接受了完備的素養訓練，包括語言、茶道、美術與哲學。他吸收了東西雙方美學、哲學，將之融入茶道中。以禪宗美學詮釋茶道精諦，賦予日本茶道文化新的時代精神，此種開宗立派之作，實非源泉萬斛之士不能為。岡倉天心/許淑真(譯)，《茶之書——茶道美學》，桃園：茶學文學出版社，1985年，許淑真，〈茶道美學譯註序〉，頁1-2。

<sup>10</sup>劉太乃，〈tea 茶雜誌的創刊有其時代必要性〉，《tea 茶雜誌》創刊號，2013年5月，頁38-39。

於茶與人們生活上的密不可分，故歷代以來對茶之使用與研究，促成了「茶」發展的多樣性。然而這只是茶茗做為生活的一部份，若茶茗還需有文化內涵，則需我們用心靈生命去體驗它，使茶茗具有精神的成分。

中國茶的歷史相當悠久，最早對茶之功用的表述，主要適用於藥用和實用，也就是說「吃茶」主要不是一種精神的享受，而是為了某種需要的「實用」目的。<sup>11</sup>黃光男先生指出，茶原為藥用，性簡樸，可爽神，能醒思，故於「滌煩解渴」之外，品茗更可借以評古今，鑑名畫，論籍釋典，樂至終席，進而達到體物性、尚自然、崇幽趣、養天年的藝術境地。<sup>12</sup>姚國坤先生則提出，茶的飲用方式有「品」、「啜」、「飲」、「喝」和「吃」之別；凡以鑒別品質優劣和欣賞茶的藝術為目的，用茶匙吸啜，「嘖嘖」有聲，似乎要從茶中吸出精華；或用小盅細品慢飲，先聞其香，後嚐其味，啜而無聲，重在意境，這種方式稱之為「品」或「啜」；以自娛自賞為目的，用杯或碗沖泡茶葉，啜英咀華，細斟緩飲的謂之「飲」；以清涼解渴為目的，大碗急飲，或不斷沖泡連飲帶咽的應屬「喝」；若在喝玩茶湯之後，連茶渣一起咀嚼下去的就是「吃」茶了。<sup>13</sup>在「品」、「啜」、「飲」、「喝」和「吃」的不同形式吃法之餘，我們也應該帶著細膩和平靜的心慢慢的品嚐。

美存在於日常生活我們所接觸的人事物之中，當我們開啟那細微的的感覺，會發現每一個生命存在的特徵和狀況都不可取代，它盈滿在生活中的心靈感受。所以，不要猶豫地打開我們的感官，用心靈感受生命裡的視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺。美，就在生活平淡中。蔣勳先生認為：「所有的美學都在於自己的心境！如果我們的心境沒有辦法維持一個比較悠閒的狀況，那麼食衣住行擁有再多的物質性的改善，並不見得就會帶來滿足感。」<sup>14</sup>因此，美學是「理論」和「創

---

隨著華夏文明之發展，演至唐代，而茶文化興起。制茶法由唐餅茶、宋團茶、明葉茶、至清工夫茶；飲茶法從唐煮茶、宋點茶、明泡茶、而清沏茶。茶由藥用而飲用、而藝用、而禪用；由上層社會『雅玩』入俗為民間「柴米油鹽醬醋茶」開門七事。吳立民，〈中國的茶禪文化與中國佛教的茶道〉，《法音》第9期，2000年。

<sup>11</sup>黃志浩，〈論陸羽《茶經》的美學思想〉，《甘肅社會科學》第3期，2004年，頁40。

<sup>12</sup>轉引池宗憲，《一杯茶的生活哲學》，臺北：宇河文化出版，2004年，頁6。

<sup>13</sup>姚國坤等，〈不同的飲茶習俗〉，《茶與藝術月刊》第3卷第5期，1989年8月，頁84。

<sup>14</sup>蔣勳，《天地有大美》，臺北：遠流出版公司，2012年，頁246。

作」兼具的學科，它一方面探討「抽象」的學理價值，又須在「經驗」的層面探討大眾的現實審美。惟美學如不能走出純理論的「象牙塔」，就無法為普羅大眾所接受。而走出理論體系迎向大眾生活的美學，我們稱之為「生活美學」。生活美學必須深入且滲透到大眾的生活和精神之中，以引導健康的娛樂消費方向，提高人的道德素養，豐富人的情感世界，並培養積極的人生價值觀。

處在當今一波波的食安風暴中，可讓我們反省到柴米油鹽等生活元素的重要，不論是在生活消費面或文化歷史定位上，形塑出臺灣人特有的茶文化傳統，或背後的人文與精神價值，實具大力推廣的意義。綜觀由古至今，茶學雖逐漸成為一種顯學，但若沒有有系統的整合知識理論反而阻礙了茶學新知、新觀念的獲得。<sup>15</sup>近年以來，茶文化在臺灣的發展可說是非常蓬勃，已經逐漸成為臺灣文化上的一項特色。例如；泡茶的方式以及茶藝館的風格，都已脫離歷史傳統的拘限而呈顯出自己的創意與文化內涵來。<sup>16</sup>對於曾昭旭先生所提出的觀點，無非是基於對「茶文化」內涵與定位的憂心與期勉。因此，對於想在茶中追尋無止盡樂趣和愉悅的茶人而言，如何把自我教養成一個生活美學家、茶的詮釋和傳譯者，並自我訓練成一個可以透過直覺去判斷，處理生活中茶事的茶人，實是一個重要的課題。畢竟，品茗不僅僅是一種消費行為，也是一種文化與美學概念。所以，當茶被論斤秤兩的喧染是如何的稀少珍貴以顯其價值時，茶的精神與文化已離我們越來越遠了。

岡倉天心先生認為：「茶的原理並不僅止於一般所言的審美主義而已。它與

---

<sup>15</sup>製茶技術及生態知識細節是硬道理，它雖然重要，但充其量只不過是在思維上讓你脫軌，不說外行話的「通識」而已。另鈴木大拙在《茶與用本文化》中的〈禪與茶道〉一章中，提到構成茶湯精神的要素，分別為「和敬清寂」，由此四諦中所展現的審美要素為分別為「和諧」、「單純」、「無雜」、「寂靜」四項。而這四項實際上都是由以行茶事的「心」之主體為中心所構成的精神的、道德的以及審美範疇。轉引自潘潘，〈無賓主的茶道〉，《臺灣茶饌季刊》第8期，2006年，10月，頁80。而林瑞萱先生認為：藉由茶事求得自性的功夫，沒有別的方法，只在于集中意志力，一心使用茶器而進入三昧的境界。例如使用茶勺的時候，就專心一志地貫注精神在茶勺上面，而不要有其他的念頭。若要放下茶勺，也要以同樣深切的心來將之放好。使用其他的器具也是一樣的態度。再者，使用的器物放妥之后，縮手之際，精神不可鬆散，仍以同樣的心情，轉移到下一個使用的器物。點茶如能隨看器物的變化，精神仍能持一不變，連貫一氣，綿綿不絕，就是深得點茶之三昧了。林瑞萱，《中日韓英四國茶道》，臺北：中華書局，2008年，頁39。

<sup>16</sup>曾昭旭，《存在感與歷史感——論儒學的實踐面向》，臺北：臺灣商務印書館，2003年，頁137。

宗教、倫理合而為一，體現了我們對於『天人合一』的一切見解。它是一門衛生學，因為它嚴格追求清爽潔淨；它是一門經濟學，因為它追求的並非繁複的奢華，而是教導我們從單純中尋求慰藉、安詳；它也是一門精神幾何學，因為它為我們定義了宇宙的均衡比例。」<sup>17</sup>也就是說，優質的飲茶文化融合藝術美感，可以淨化心靈的境界，並促進人與人相處間的和諧。曾昭旭先生強調，中國美學最高評價叫「氣韻生動」，<sup>18</sup>范增平先生以其對茶的了解，認為：茶人面對泡茶，如何通過「我」來呈現，不僅要有茶的特色，還需有「我」的個人意念與風格在其中。茶湯進入人文藝術層次，雖不能完全沒有技術素養，但意念需凌駕技術。茶藝是外在形式的表現，沒有形式哪兒有內在精神；沒有茶藝如何談茶道。猶如參禪一樣，必須在日常修持中親身體驗，或可領悟於萬一，絕非言辭所可解說，也就是古德所說：如人飲水，冷暖自知之意。<sup>19</sup>所以品茗不能只是技藝，或是視茶茗為物質而已，所謂的茶藝或茶道，必是從生命內在精神出發的。劉昭瑞先生這麼說：

人們進行任何藝術活動，都需要有與之相和諧的環境和心理狀態。而在進行審美消費時，創造這種藝術的人，則又要求有相當審美修養的人來共同欣賞，使自己的創造得到承認和喜愛。品茶藝術也是這樣，人們創造了它，又要求他人能欣賞它，能給它以恰如其分的評價。所以人們在從事這種活動時，往往對品茶環境和消費者的修養，有相應的要求。任何一門藝術，

<sup>17</sup>岡倉天心(著)鄭夙恩(譯)，《茶之書》，臺北：典藏藝術家庭公司，2006年，頁24。

<sup>18</sup>徐復觀先生認為：「氣韻生動乃是顧愷之的所謂「傳神」的更明確地敘述。凡當時人倫鑒識中之所謂精神、風神、神氣、神情、風情，都是傳神這一觀念的源泉、根據；也是形成氣韻生動一語的源泉、根據。」徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，1988年，頁159。李錫佳先生指出，中國藝術的精神表現在形象美的超越，尤以「氣韻生動」作為道美的變化與統一的概括，道家藉著美充滿內在精神性，由體虛入道的思想形成的形上體驗，反映出藝術家生命內在的氣質，並形成語言的暗示、對反詞性互攝、此乃中國美學之所以有別於西方理性思辯的所在。李錫佳，《道家美學與藝術精神》，中國文化大學哲學系博士論文，2012年，頁3。另外，陳伯爵《論謝赫《畫品》之氣韻美學觀》的研究，「氣韻生動」並不是一個孤立的命題，必須聯繫從老子以來的哲學和美學全部歷史發展，與魏晉南北朝元氣論的整個哲學思潮，才能較準確地把握「氣韻生動」的含義，也才能理解「氣韻生動」的命題何以能在歷史上產生這麼巨大而深遠的影響。可以說，不把握「氣韻生動」，就不可能把握中國古典美學體系。陳伯爵，《論謝赫《畫品》之氣韻美學觀》，南華大學哲學系碩士論文，2009年，頁1-3。

<sup>19</sup>范增平，〈2009年臺灣國際茶藝博覽會〉，《臺灣茶文化之旅》，臺北：日勝資訊公司，2009年12月，頁7。



人們在欣賞它的時候都會引起思想及感情上的潛移默化。由此產生種種聯想，飲茶藝術又何嘗不是如此！<sup>20</sup>

吳立民先生說：

茶滲透於文化生活而產生茶具、茶廠、茶行、茶室、茶館、茶經、茶書、茶詩、茶畫、茶歌以至茶道，不一而足。以茶待客，以茶會友，以茶定親，以茶饋禮，以茶貿易，民情風俗，均與茶不可分離。儒家以茶規範儀禮道德；佛家以茶思惟悟道；藝術家以茶書畫詩文；評鑒家以茶審美鑒賞。是故，從小茶壺中探求宇宙玄機，從淡淡茶湯中品悟人生百味，茶文化遂成為中國傳統文化重要的組成部分。<sup>21</sup>

「茶」演變在生活上處處可見，從茶具之樣式製作以至茶道之意境，都可見茶之蹤跡，惟後世茶人卻往往將「茶道」墮於膚淺的玩樂或賣弄技術趣味的「茶趣」，實殊為可惜。

「藝術表現必須著重於技術的進化，惟此進化卻往往成為技術論，這也是柳宗悅先生所說的『稍有進者』，往往限於技巧。他認為唯有將茶道提升到『道』的境界，人類精湛思想與完美藝術方得以萌發創造，才能真正洞悉器物之美。」<sup>22</sup>茶文化美學以哲學的高度從思維方式，審美情趣，藝術想像力以及人格的形成，深刻地影響著茶人。

<sup>20</sup>劉昭瑞，《中國古代茶飲藝術》，臺北：博遠出版公司，1989年，頁177。

<sup>21</sup>吳立民，〈中國的茶禪文化與中國佛教的茶道〉，《法音》第193期，2000年9月。

<sup>22</sup>潘潘，〈無賓主的茶道〉，《臺灣茶饌季刊》第8期，2006年10月，頁76-77。柳宗悅為日本著名民藝理論家、美學家，被譽為「民藝之父」。

## 第二節 茶茗的精神涵養

釋德凡指出，茶帶給人們不只是生理感官的需求與滿足，也不僅僅是心靈思維上的沉穩與清明，而是經由人與茶的互動後，所探索出來的茶性。發現茶順乎自然的生命本質，可以藉此來啟發生活方式與生命態度，所以品飲一杯茶，就不只是一杯茶了。如何從一杯茶開始，到營造一個喝茶的情境空間，進而創造生活的美學，從茶器的選擇、茶花的映襯、茶席的布置、還有茶樂的欣賞以及茶樹的合宜，這些無一不是營造茶境氛圍的重要因素。<sup>23</sup>我們可以進一步說，縱有外在器物與環境的布置襯映，如果沒有清明寧靜的心靈，仍然無法感受茶的自然本質，無法體會茶性之美。楊春時先生在探討「美」在人生上的意義時說：

美為人類生存建樹起最高的意義，人們才可以在這個高度上反思現實存在，獲得了自我意識，從而克服現實存在的局限性，走向真正的人生追求。

24

正因為人能從美的角度覺察自我存在的意義，才能跳脫生命在世俗中所遭逢的困頓，而使生命的絕對美感顯現出來。<sup>25</sup>事實上，生活美學是一種生活方式的選擇，是一種美感的生活享受，也是生活品味的展現。不用深奧的哲學理論，只要我們隨時用心去感受，美學自然存在生活之中。所以我們認為品茗的生活美學正是如此，所謂的「茶」，不僅是生活，更是人的生命境界，而且從老莊美學觀之，生命本身本是自然，而「茶」本身亦是來自天地造化，當人能懷有「道法自然」的精神，人與茶茗的活動即是回歸大道，這就是品茗的內涵。

<sup>23</sup>釋德凡，《靜思茶道》，臺北：靜思文化志業公司，2008年，頁191。

<sup>24</sup>楊春時，《生存與超越》，桂林：廣西師範大學出版社，1998年，頁105。

<sup>25</sup>柳秀英，《先秦道家老莊生命思想研究》，國立高雄師範大學國文學系博士論文，2002年，頁208。

所有的美都在告訴我們，生命如此自然地綻放他們自己生存的一個狀態。蔣勳先生提醒吾人，美不在學校裡，不在辦公桌上，她就在大自然裡，如果能夠懂得去欣賞大自然的美，對我們而言，將是種層次更高的心靈教育。古代所有對人類文明有過重大影響力的人，都非常擅長用大自然來從事教育的工作。莊子曰：「天地有大美而不言」（《莊子·知北遊》），孔子也說：「天何言哉？四時行焉，百物生焉，天何言哉」（《論語·陽貨》），天說過什麼話嗎？宇宙跟自然到底說過什麼呢？可是春夏秋冬四季規則地運行著，萬物各依不同的季節蓬勃茂盛地成長著，如果人不能回到大自然裡，去領悟大自然生命的一個真諦，說再多的話其實也是沒有用的。<sup>26</sup>美就在生活裡，在大自然中，當人能走向大自然的時候，對美的領悟，就能更深刻了。

從精神的角度來說，唐人飲茶已有茶道，所謂「茶道」是以修行「道」為宗旨的飲茶藝術，是飲茶之道和飲茶修道的統一。<sup>27</sup>而陳文懷先生指出，「茶道」一詞最早出現在《封氏聞見記》卷六論陸羽的文字中，但陸羽《茶經》只是綜述茶源、茶具、造茶、茶器、煮茶、飲茶、茶事等等。中國茶道的特色，是生活化，講究茶的品質和品飲藝術，追求茶的韻味和飲茶情趣，以舒心懷，陶冶情操，修身養性，與現實生活緊密結合，不拘泥儀式，自樂樂人，清淡款話，暢所欲言，清心脫俗，怡情養性，身心舒暢，益壽延年。<sup>28</sup>筆者浸淫茶的領域已逾二十年，在茶藝、茶禮、茶境、茶事活動，及長期在法務部矯正署各教化單位、學校團體的授課裡，體會生活之妙，修道之美。茶不僅為助修之資、養生之術，而且成為悟禪之機，顯道表法之具。原來，逍遙自在之境就在生命生活中。如此逍遙實可本於莊子的「逍遙」精神。顏崑陽先生說：

---

<sup>26</sup>蔣勳，《美的覺醒》，臺北：遠流出版事業公司，2012年，頁292-296。

<sup>27</sup>據丁以壽先生的研究歸納：「茶道包括茶藝、茶禮、茶境、修道四大要素。所謂茶藝是指備器、選水、取火、候湯、習茶的一套技藝；所謂茶禮，是指茶事活動中的禮儀、法則；所謂茶境，是指茶事活動的場所、環境；所謂修道，是指通過茶事活動來怡情修性、悟道體道。」丁以壽，〈中國茶道發展史綱〉，《農業考古》，1999年第2期。

<sup>28</sup>陳文懷，《茶的品飲藝術》，臺北：時報文化，1997年，頁29-30。

莊子的初衷雖在亟思一套能夠安頓人民生活、解決人民困厄的辦法，但是他所揭示的人生理想--自在自由、無拘無束的逍遙境界，也是美學的極致，藝術精神的最高表現；他所強調的人生修養工夫，也正是一個偉大的藝術家，欲臻藝術至境所須努力的奮進歷程；而莊子特殊的表意方法、語言技巧，更是十分高明的藝術展現，合乎美學的原理；至於莊子的言論，對我國長久以來的藝術發展，不管是在欣賞或是創作上，有非常深遠的影響，這更是不爭的事實。<sup>29</sup>

無可否認，莊子思想中充沛的美學精神，實為我國傳統美學的活水源頭，更有其影響性的意義。逍遙自得為莊子思想的最高境界，也是莊子學說的至高理想。由於莊子思想主張人生境界，當吾人以莊子思想觀照品茗活動，也就是人生理想的體現。再者，莊子的人生智慧自然是得之於老子思想的啟發。對此，牟宗三先生也有其精闢的高見：

莊子以其芒忽恣縱之辯證的描述，辯證的融化，將老子之分解的系統化而為一大詭辭，將其道之客觀性、實體性，從天地萬物之背後翻上來浮在境界上而化除，從客觀面收進來統攝於主觀境界上而化除，依是，道、無、一、自然，俱從客觀方面天地萬物之背後翻上來收進來而自主觀境界上講。逍遙乘化，自由自在，即是道，即是無，即是自然，即是一。以自足無待為逍遙，化有待為無待，破「他然」為自然，此即是道之境界，無之境界，一之境界。<sup>30</sup>

無的境界就是品茗者的世界，也是逍遙的心境，陳德和先生說：

<sup>29</sup>顏崑陽，《莊子藝術精神析論》，臺北：華正書局，1985年，頁304。

<sup>30</sup>牟宗三，《才性與玄理》，臺北，臺灣學生書局，1974年，頁178-179。

作為功夫義的「無」是「無掉」的意思，「無掉」是說使原先存在的變成不存在，這和「亡」字的本義很接近，《道德經·第六十四章》說：「為者敗之，執者失之，是以聖人無為故無敗，無執故無失。」「為」和「執」是「敗」與「失」的原因，凡人有為有執都將難逃失敗的惡運，惟有除去了「為」和「執」的聖人才能無敗無失，「無掉」就是除去的意思，《道德經》中還有許多其他的否定詞，如：不、絕、棄、去等，都可歸於「無掉」一語以表示「無」的工夫義……。作為工夫義的「無」就是要「無掉」生命中不乾淨的東西，使生命回復原來的「清明」，而當人真能將生命中的渣滓去除殆盡，以還其本來面目，即是充分實現了自己而顯一生命境界。<sup>31</sup>

品茗的世界是不分你、我，沒有時間與空間的阻隔，主客間完全的敞開、包容、無我、相知、相惜的一種大融合。主泡者則以一期一會的心境，完成一次在宇宙中或許僅有的一次聚會；一場服務；一種學習的心情，投以最高的敬意和誠意，無所求的一種心靈奉獻。相對的，品茗者將目光專一，聚焦在主泡者的茶事流程中，隨之在沖、泡、倒的律動裡享受一次人、茗茶、物我的合一美趣。賓主盡歡，無心亦無我，此時杯杯是好茶，口口皆香甜，一切盡在無言虛靜、無待逍遙之中。

中國茶文化的主體是人，茶是作為人的客體而存在。王振華先生指出，茶文化美學在發展過程中吸納了儒、釋、道三教之哲理，被稱為美的哲學。它從思維方式，審美情趣，藝術想像力及人格的形成，廣泛又深刻地影響著茶人。生命美學的思想，即是體現個體生命面對實存的環境中，對於生命主體性意涵的認知，並進而實踐宇宙人生相應相合所彰顯「天人合一」的生命思想而呈顯的美感生命。是故，打水烹茶，坐定後，一口熱茶下肚，打起精神修自己的心性。怎麼修呢？透過茶藝做反省的功夫。<sup>32</sup>既知主體為人，那就是要在「心」上下功夫，用心來省察這一泡茶過程裡的起心動念。若能覺知觀照自心，才能升起澄澈明鏡之

<sup>31</sup>陳德和，〈試論道的雙重性——道德經中的「無」與「有」初探〉，《鵝湖月刊》第 189 期，1991 年 3 月。

<sup>32</sup>王振華，〈茶道與空間〉，《臺灣茶饌季刊》第 4 期，2005 年 10 月，頁 79。

心而契悟天地萬物朗朗生機。

近年來，茶文化在臺灣蓬勃發展。並逐漸開創出不同的創意與文化內涵，惟不可諱言，在正面的發展之時，也伴隨著炒作茶及茶壺的價格、茶藝館佈置不雅甚至暗藏情色，這不僅背離了茶性而使茶藝活動虛有其表，甚且逐漸喪失其應具的意義與地位。故如何奠定茶之為「國飲」的地位，而不使人迷失了對茶性茶味明白感知的能力，故「什麼才是茶文化的本質或精神？」實是吾人今日重要之課題。對此，曾昭旭先生對茶文化在精神涵養層次有如下的一針見血的高見：

茶之體在澹~為什麼我們定茶之本性為淡呢？一方面這的確有實用層次（或感官層次）的貼切符合。真的，我們泡茶固然有濃有淡，但其滋味的勝處的確在淡而不在濃。所謂好茶乃是泡到極淡時仍令人感覺到它是茶味而非水味。飲茶的人也都有這種經驗，就是茶泡到口中以為無味之時，再啜一口白水，茶味便非常明顯地又浮現上來。原來這就是茶「淡中滋味長」的特性。此特性或稱含蓄，或稱蘊藉，或稱雋永。然後，在精神涵養的另一方面，則是中國人在歷史的事實上確實已長久藉著茶味之淡而用來象徵指點寄託一種精神的意境。這意境歸宗於道家的虛無、恬淡、寂寞、無為、自然，而旁通於五言詩，水墨畫、草書與雅樂。原來這幾類藝術品，其共通的精神意境都是淡或說沖澹，因此沖澹便成為中國美學(尤其是道家美學)的最高標準。茶的確因為具備淡而有味的特性而逐漸為文人所看重，而逐漸被賦予美學及形上學的意義。<sup>33</sup>

茶的口感有如老子云：「道之出口，淡乎其無味」(〈三十五章〉)。無味不是沒有味道，而是相對於其他強烈且刺激的感覺，道之無有如「淡」，所以茶味的淡乃是讓品茗者進入無的心境。曾昭旭先生指出，茶依其本性的沖澹謙遜，很容易形成一種開放寬容的空間，散發出溫柔自在的氣氛，讓人置身其間，自然便放下種

<sup>33</sup>曾昭旭，《存在感與歷史感——論儒學的實踐面向》，臺北：臺灣商務印書館，2003年，頁142。

種的緊張矜持、爭強好勝的習氣，而對生命自我的本真，油然而有所覺。這便是茶對人一種溫柔的提醒作用。它溫柔到似乎不是它在提醒你，而只是你自己在提醒你。34曾昭旭先生接著又說：

茶之用在虛~在「通過日常生活來從事提昇生命境界的修養」的前提下，茶可以扮演一個「虛元素」的角色，而提供一種「消解減損」的功能。因為人文創造的活動過度發展，已經違背造福人生的原始目的，而反構成人生的紛擾與負擔了。所以單就這些莫須有的紛擾負擔、煩惱苦痛而言，是須要消解減除的。老子說：「五色令人目盲、五音令人耳聾、五味令人口爽，馳騁田獵令人心發狂。」《老子·第十二章》所以他主張「絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義、民復孝慈。」《老子·第十九章》老子並不是否定知識與道德，而是要解除知識框框、道德教條所帶給人的束縛壓抑。所以他提出「損」這個概念，認為「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為。」《老子·第四十八章》人文創造是加法，生命修養卻是減法，要不斷的消滅到所有堵塞生命的渣滓都出清，以恢復生命的純淨自然，才能自然又流露出生命的活潑與創造力。35

飲茶活動是真可以提供一種途徑、一種方向，去幫助我們減損生活中的種種紛擾，以恢復生命的純淨。具有這種減損功能的事物，就像曾先生所謂生活中的「虛元素」。道家寬大地接納了現世、俗世中的一切，道家努力嘗試去挖掘出現世之美。對道家而言，最重要的是，不受限於個別之物的束縛，不忘卻對於整體性的追求。老子將這個相對之物的看法稱為「虛」。而以「虛」做為茶茗精神的涵養即是在飲茶的活動中，化除主體生命的包袱，飲茶的實踐者乃在做「致虛守靜」的工夫，實現生命淡泊的精神意境。

<sup>34</sup>曾昭旭，《存在感與歷史感——論儒學的實踐面向》，臺北：臺灣商務印書館，2003年，頁151。

<sup>35</sup>曾昭旭，《存在感與歷史感——論儒學的實踐面向》，臺北：臺灣商務印書館，2003年，頁148-149。

### 第三節 茶茗的由技入道

經由上兩節的說明，可知茶茗與品茗的活動不是物質化的享受，而是精神的體現。亦即吾人品茗不僅是一種感覺，還可以是心靈境界的體現，在品茗者與茶的互動中，產生了生命的意義，所以品茗不應停留在技藝方面，而必須是茶道。請見本節的討論。

中華茶藝古已有之，如唐代陸羽《茶經》、<sup>36</sup>宋代蔡襄《茶錄》、趙佶《大觀茶論》，明代朱權《茶譜》、張源《張伯淵茶錄》、許次紓《茶疏》等等茶書，皆對中華茶藝有較詳細的記載。那什麼是茶藝呢？范增平先生認為廣義的茶藝是：研究茶葉的生產、製造、經營、飲用的方法和探討茶業原理、原則，以達到物質和精神全面滿足的學問；狹義的茶藝為：研究如何泡好一壺茶的技藝和如何享受一杯茶的藝術。而茶藝內容的綜合表現就是茶文化。<sup>37</sup>然而，這些都只是技術操作的說法，更重要的是，如何使茶藝有茶道。

李曙韻先生認為：「對茶人來說，掌握既法後學習放下，重新將眼光放回自然界的秩序上」<sup>38</sup>；茶茗的意境終究在使人回復自然，有如老子「道法自然」。林冬子先生指出，道家講茶道，重在茶之功，意在品茗養生，養生之中又以養性為主。茶道本為雅俗共賞之道，它的精神並不拘泥於外在的形式和禮法，而是蘊含於最平常的生活之中，這也體現了道家自然適己的隨意性。道家的茶學，兼顧了務實與逍遙，在品茗時安定心神，同時無拘無束，無憂無慮，身心融會於自然之中。道家追求「真」，品茗的同時雜念盡去，形神回歸於純樸。故此，道家之茶道，盡得茶之本性，茶可以修身養性，契合自然；集天地之氣，使人身輕，去

<sup>36</sup>陸羽自幼被智識禪師收養，智識禪師對於種茶、製茶、煮茶、品茶頗有研究，陸羽受此陶冶，完成世界歷史上第一部茶葉專書《茶經》。此書的出現，也可視為茶與禪的結合，因陸羽不僅長於寺院，對於僧人飲茶之傳統與僧人飲茶的心境均十分了解，同時陸羽好與文士僧人交遊，在互動的過程中，也促成茶禪的流布。程啟坤/等，《陸羽「茶經」解讀與點校》，上海：上海文化出版社，2004年，頁63。

<sup>37</sup>范增平先生發起組織「中國茶藝協會」並任秘書長，「中華茶文化學會」創會理事長。著有《臺灣茶文化論》、《茶藝學》、《臺灣茶藝觀》等書籍。

<sup>38</sup>李曙韻，《茶味的鹿相》，臺北：臺灣商務印書館，2011年，頁119。



汗濁之氣使人健康。道家飲茶，最重要的是用心品味，讓茶與人合而為一。<sup>39</sup>而諸方專家學者對茶道的研究有如下的心得：

所謂茶道，就是有關沏茶、飲茶的禮儀，有一整套儀式，用以修心養性，增進友誼和學習禮法。<sup>40</sup>

「道」可以是一種思想、一種理念、一種嚮往，因此在茶湯的表現上似乎已經不是最重要的，重要的是禮儀與規範，以及主人想展現想讓客人體會的意旨。<sup>41</sup>

道，通天地有形外，也在日常功用間；茶，亦復如是。茶可以解渴提神。清心滌滌；而濃淡之宜，動靜之間，天地亦可以盡在其中。……茶道的行法、禮儀、人文盡藏其中，道氣、禪機、法味躍然其上。<sup>42</sup>

茶道藉由技藝的磨鍊來修身養性，因此不是普通的技藝而已。泡好茶，制作簡草的茶道具等都是。茶道最基本的，就是把茶泡好，天天泡，一點也不能懈怠。如何泡好一壺茶，看似簡單，其實是一門很深的學問，這包括人際關係、精神內涵和優美的手法。基礎訓練是非常重要的，如何將精神的內涵顯現在肢體語言上，也就是氣質，藉由手法及儀式展現茶道的美學，這些要靠平常扎實的訓練，學養與教養，並非以華麗的包裝就可以詮釋。<sup>43</sup>

<sup>39</sup>林冬子，〈道家飲茶的養生之道與意境探微〉，《中國地名》第8期，2006年，頁48。另劉學忠先生指出，就飲料與三教精神的關係而論，概而言之，代表儒家文化的飲料是水和醴，代表佛教的飲料是茶，而代表到較文化的飲料是葯和酒。劉先生還指出，其實道教飲茶的歷史比佛教還要早些。在漢末魏晉時，道教即已形成了飲茶能「輕身換骨」、能「生羽翼」的明確認識。並已成為修道養生的一種方法。劉學忠，〈道家與古代茶文化〉，《阜陽師院學報》，1997年第1期，頁38。

<sup>40</sup>李昭融/等，《日本茶道設計之旅》，臺北：城邦文化事業公司，2009年，頁14。

<sup>41</sup>李景蓉，〈第58回日本煎茶道大會現場觀察〉，《tea茶雜誌》夏季號，2013年8月，頁89-90。

<sup>42</sup>釋德凡，《靜思茶道》，臺北：靜思文化志業公司，2008年，頁8-9。

歸納上述觀點，「茶道」不能夠停留在技藝，而是超越技藝，體現生命的內涵與人文精神，此即茶茗生活美學的意義。據柳秀英先生的研究指出，中國傳統美學是自由的生命活動，是生命的超越、提升、協調與安頓，其內蘊皆為生命取向之思維，因此，中國傳統美學的基本性質即是「生命美學」。在莊子生命思想中，再三強調生命的精神自由，因此，吾人亦可將莊子生命思想，視為生命美學的思想源頭。莊子認為人與自然不是對立的關係，而是可以和諧融合的，甚至於宇宙本體的「道」與個人生命也可以相通無礙。且莊子所謂的「道」已不蘊涵宗教上帝的神學意味，而是自然和諧的一種精神境界，個人生命既可與「道」融通，那麼人類生命提昇至於「道」的境界，也就成為可能，這也就是莊子生命哲學能展現美感的理論基礎。<sup>44</sup>以「道」觀「茶」，茶茗的世界就是道的世界，亦是精神生命的境界，從審美與價值實踐而言，此即是「美」。莊子曰：

天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。聖人者，原天地之美而達萬物之理，是故聖人無為，大聖不作，觀於天地之謂也。（《莊子·知北遊》）

以「不言」來看，莊子的美必突破物質的限制，回復到天地萬物之理本身，故實踐者必須無為，才能體現生命的美妙。所以茶道的的生活美學，也就是不受限於茶葉、茶器、茶藝等各種物質，直探精神自我。葉朗先生在評論莊子的美學思想時說：

以審美觀照來說，如果觀照者不能擺脫實用的功利的考慮，就不能發現審

---

<sup>43</sup>林瑞萱，《中日韓英四國茶道》，臺北：中華書局，2008年，頁46。

<sup>44</sup>柳秀英，《先秦道家老莊生命思想研究》，國立高雄師範大學國文學系博士論文，2002年，頁202-203。另外陳鼓應先生認為莊子的「道」，是將老子的「道」，由本體的系統轉化為價值原理，而後落實於生活層面，以顯示它所表現的高超精神。因此，他以為莊子的「道」，不是陳述事理的語言，而是表達心靈境界的語言。陳鼓應：《莊子哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1993年，頁123。

美的自然，就不能從有限的一草一木一山一水中把握宇宙無限的生機，就不能得到審美的愉悅。以審美創造來說，如果創造者不能從利害得失的觀念中超脫出來，他的精神就會受到壓抑，他的創造力就會受到束縛，他就不能得到創造的自由和創造的樂趣。<sup>45</sup>

在莊子在文本中，常藉著一些體悟道境的藝術家，說明悟道與創作的關係。林文琪先生認為，這些在諸多不同創作領域的藝術家以虛靜的修養方式，配合嫻熟高超的技術，創作出許多出神入化的藝術作品或藝術表現。如著名的「庖丁解牛」，闡發「由技(藝)入道」的技術觀，指陳技術不只是作為道的隱喻，更含有「通過技術的操作而得道」的意思；而所謂「通過技術的操作而得道」，並不只是有關工具的審美的使用，而且進一步賦予了技術一種自主的文化力量，一種把技術當作是增進人類完善的人文主義技術觀，把技術當作是一種自我教養、養生修道的訓練活動。<sup>46</sup>若從莊子生活美學而言，更顯茶道非一般茶藝。在《莊子·養生主》中有一最具典型及最具代表性的「庖丁解牛」故事：

庖丁為文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然騞然，奏刀騞然，莫不中音。合於桑林之舞，乃中經首之會。文惠君曰：「嘻，善哉！技蓋至此乎？」庖丁釋刀對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非牛者。」「三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然，技經肯綮之未嘗，而況大軋乎！良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有間，而刀刃者無厚；以無厚入有間，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣。雖，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。動

<sup>45</sup>葉朗，《中國美學的發端》，臺北：金楓出版事業公司，1987年，頁169。

<sup>46</sup>林文琪，《〈莊子〉有關技術現象的人文主義關懷——通過技術操作的自我教養》，《哲學與文化月刊》，第33卷第7期，2006年7月，頁43。

刀甚微，謫然已解，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。

庖丁解牛是中國藝術精神的重要經典，庖丁所謂「道」，是在「技」(藝)中完成的。在解牛的過程中，已遠遠超乎技術的層面，雖然進行的是一場血腥的解牛，但表現出來的舉手投足的技巧已上提入道，都是美感的呈現。吳汝鈞先生認為，庖丁是在解牛，但在精神上，他已遊心於道的境界中，把解牛當作一件其有高度價值的藝術創作來進行。這時他的知解已不起作用，感覺器官也停止了運作，而讓心神來駕馭一切。「以神遇而不以目視，官知止而神欲行。」在解牛中感到無比的自由與充實，此時已不是技術在作用，而是靈臺心在道的浸潤下作用，故「所好者道也，進乎技矣。」<sup>47</sup>庖丁解牛的意義不在高超技術，而是庖丁所追求的是「道」而不僅是「技術」。他把解牛的工作，提升到「道」的境界，這便是吾人在藝術創作中的自我肯定，也是生命美學的極致彰顯。將此生命美學應用在茶道中，一杯茶茗就是一世界，此一世界就是「道」是世界，也是人生境界。

藝術不只是技術而已，藝術是要能藉著技術，彰顯道趣。因此，葉朗先生說：「人在這種自由的境界中肯定自己，復見自己，觀照自己，看到自己的創造力量，看到自己是一個自由的人。這就引起了人的美感。」<sup>48</sup>因此，「道」與「技」的關係即是道與藝術的關係，「道」的實質在於自由，「技」作為藝術創造的活動，技之精熟即是道之體現，兩者是可以相通。這即說明了人的生命境界是可直契悟道的，而悟道後的生命展現，便是美的具體呈現，其實也就是「道」的具體呈現。董小蕙先生說：

莊子言語飄忽，意念高遠，若無相當之學養基礎很可能只看到虛玄的皮相而已。他使用文辭語法獨特，如卮言之曼衍、寓言之廣譬，其文字表現本

<sup>47</sup>吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998年，頁95。

<sup>48</sup>葉朗，《中國美學的發端》，臺北：金楓出版事業公司，1987年，頁177。

身便有如藝術品般的呈現，意蘊內涵無限。……原來莊子之所以使用隱微的語言文字，本是在引人深思，引人透過其主體心靈的反省與抉發，達到真正的徹底的「明白」。<sup>49</sup>

所以茶道之所以為藝術，因為它是「道」的藝術，是「道」經由主體心靈，在品茗活動中所實現出來，之所以茶藝昇華為茶道。再者，在「庖丁解牛」的隱喻外，還有〈達生〉篇中的「痾僂者承蜩」、「津人操舟若神」、「呂梁丈夫蹈水」、「梓慶削木為鐻」、「工倕旋而蓋規矩」及〈知北遊〉的「大馬之捶鉤者」，這些故事中的人物都是在漫長時間的訓練過程中，凝聚自我的注意力，消解物我的對立關係，使精神達到與物融合的境界，即所謂「用志不分，乃凝於神」、「以天合天」或「指與物化」之境界。如此，雖是不同的技藝，但均可展現天人合一的美感藝術。<sup>50</sup>茶道的生活美學即是人與茶茗的合一和諧。<sup>51</sup>如此「天人合一」的精神可由莊子思想獲得啟發。董小蕙先生歸結莊子思想之最後理想在「天人合一」。「天人合一」是中國哲學的中心觀念，道家以自然為天，而其合一的方式在於人為的實踐，所以剖析地論，道家思想是非常重視實踐工夫的。因為所有境界的達成，都是主體心靈的內在顯現，是不足與他人道明的深心之感受，其達成的高度就在當下主體心靈內完成，此即牟宗三先生謂道家是「境界形態之形上學」，這是就實踐的主體性而論的。<sup>52</sup>所以茶道的生活美學即是生命實踐，其目的即在體現精

<sup>49</sup>董小蕙，《莊子思想之美學意義》，臺北：臺灣學生書局，1993年，序頁8-9。

<sup>50</sup>柳秀英，《先秦道家老莊生命思想研究》，國立高雄師範大學國文學系博士論文，2002年，頁202-203。劉梅琴先生說：「這一場獨對君王儀式化的展演，庖丁乃以音樂的節奏，伴隨著舞蹈的動作，在沒有流血，沒有痛苦的情境下，完成了妙合化技、合於藝道的『解牛』演出。文惠君大為讚歎：『技蓋至此乎？』何能將一個日常世俗暴力血腥的宰牛工作，化為追求自我生命和普遍生命的相融，從而在對象（牛）的物性中『解』放生命流轉的趣味。文惠君用世俗人的感官之『肉眼』——悅耳悅目，看到的是庖丁的刀『技』。內行人用知識理論的『心眼』——悅心悅意，欣賞的是庖丁的刀『藝』。真君之人用神遇的『天眼』——悅神悅志，觀賞的是庖丁的刀『道』。」劉梅琴，〈論《莊子·人間世》快感·美感·審美境界的現代詮釋〉，國立臺北大學中國與文學系主編《第三屆中國文哲之當代詮釋學術研討會前論文集》，2007年10月，頁217。

<sup>51</sup>李文杰先生認為，「陸羽《茶經》一書的內在核心就是尋求天人合一，達到一種天人合一的和諧，一種人與環境的和諧，一種人的身體和精神的和諧」。李文杰，〈論道家茶禮之文化內涵〉，《農業考古》第5期，2008年，頁41。

<sup>52</sup>董小蕙，《莊子思想之美學意義》，臺北：臺灣學生書局，1993年，頁99。牟先生的主觀境界說，不僅確立了老子與莊子的慧命相續，更完全符合人間道家的本懷。陳德和先生說：「凡實踐

神境界，實現主體心靈的存在。

岡倉天心認為，「在茶道的世界裡，我們可以欣賞到一齣結合茶、花卉、繪畫等主題的即興演出。在這裡，沒有一丁點會破壞茶室狀態的色調，沒有絲毫會擾亂韻律、節奏的雜音，沒有任何會干擾調和的舉動。為了不破壞四周的統一性，人人不發一言，所有的一舉一動都單純地、順應自然而行，這正是茶道真正的目的所在。」<sup>53</sup>茶道的生活美學即是超越物質享受與技藝專精，以實踐者得道的最高精神，在品茗的活動中達到天人物我的合一。



---

的形上學必是境界型態的形上學這是大原則的劃分，然而在細分上，牟先生認為道家的形上學是純粹的主觀境界型態，理由是老子的『無』絕對不能從西方存有論的立場把它理解為『不存在』或『沒有東西』，它最好的解釋應當是『無執的心境』，所以老子說的『道生萬物』其實也就是依此心境的觀照妙用而一體呈現天地萬物之自在的意思，是即『一逍遙，一切逍遙；一無待，一切無待』的玄旨。若是儒家則非主觀境界而是客觀實有，因為它除了有內在的性體、心體做為實踐的根據和理想的極成之外，還從超越的所以然處肯定一個客觀的天命實體以為萬有之大本」。陳德和，〈論牟宗三對人間道家的哲學建構——以老子思想的詮釋為例〉，南華大學哲學研究所《揭諦》第3期，2001年5月，頁172-173。又境界型態的形上學所含的是「無執的存有論」和「不著的宇宙論」，無執、不著統言之就是「無」，是故此一型態之形上學所宣示的，亦不外乎「無而不無，有而不有」、「無而後能有，有以無為本」之玄義了。」陳德和，《從老莊思想詮註莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993年，頁185。

<sup>53</sup>岡倉天心/鄭夙恩(譯)，《茶之書》，桃園：典藏藝術家庭公司，2006年，頁41。

### 第三章 古玩之美與樸

古玩即是古代文玩，又稱「骨著」、「古董」，也稱「文物」。據唐建先生的研究指出，古代文玩，具有一定的歷史價值、工藝價值和經濟價值，且是經過科考驗證的文物和各種古代遺存的統稱。中國的古玩文物種類繁多，按材質分有石器、玉器、瓷器、陶器、金銀器、青銅器、漆器、瓦當、竹木牙雕等等；按功能分有生活用具、衣具、武器、車馬器、度量衡器、禮器、貨幣、璽印、服飾等等，這些器物從啟蒙到成熟，再到鼎盛時期，都具有自身的發展軌跡和時代特徵，它們既相互影響，又自成體系，大大豐富了博大精深的中國古代文化。<sup>1</sup>古玩是一個包羅萬象的大市場，東西雜博繁多。古玩的收藏與鑑賞，蘊含高雅、品味、文化、歷史及尋幽懷古。經歷無數朝代遞嬗變遷，藏玩之風歷久不衰，其中自有無窮魅力與獨到之樂趣。

#### 第一節 古玩的歷史意境

人類的進程需要美的感受、情緒、和情操來充實心靈，以滿足內在需求。因此對於真、善、美的追求，有著密切不可分的關係。基於對生命莊嚴的感動，而汲汲追求至真與至善的人生，為了激發人對生命的感動更需要美感經驗的體驗。那如何看見美？發現美和感受美？對此朱光潛先生表示，美無所不在，美是心靈的創造，美在物的本身，也在人的心裡，但要有審美的眼睛，才能見到事物的美。<sup>2</sup>同時在《談美》一書中也提到，美感的經驗，是直覺的經驗，而不是邏輯的經

<sup>1</sup>唐建，《中國古代瓷器鑑定實例》，北京：紫禁城出版社，2009年，〈序〉頁1-2。

<sup>2</sup>參見朱光潛，《文藝心理學》，臺北：臺灣開明書局，1985年。鮑姆伽登（Alexander Gottlieb Baumgarten）在1750年的專著《Aesthetica》出版時，宣告了「美學」的誕生，並正式作為一

驗。他列舉對於一棵古松的三種態度——實用的、科學的、美感的。實用的、科學的態度，都是邏輯的經驗；美感的態度才是直覺的經驗。<sup>3</sup>當我們把焦點放在實用的、科學的角度，以理性的態度來審視時，已不見物的情感美趣了。

根據朱榮智先生的研究指出，在直覺的經驗中，它是當下即是、截斷眾流，它是獨立自主，別無依賴。美是一空依傍，別無假借，自成自足，徜徉自得。只有從實用的、科學的態度中抽離出來，才能享有完完全全的美感經驗。但是在美感體驗裡，美自有意義，自有價值，美不因形相的意義而有意義，不因形相的價值而有價值。美，不關意志，不重思考，它只憑直覺，它是為欣賞而欣賞，除了感受美的經驗，沒有別的目的。<sup>4</sup>這種直覺的美是整全的美、全然無瑕的，是身心的合一，亦是心靈的交會和奇遇。

美是感情的外射作用，美不僅在物，也不僅在心，它更是心物的合一。於是，無情的事物，可以變成有情，花會微笑，鳥能驚心，每一個人心靈感受到的境界，就是他創造的境界。在古玩的世界裏，處處是驚豔，哪怕是個髒又舊的瓶，當你洗淨後所見的容顏，竟是它千年回眸的一笑。這就是美的心靈的作用，使生活中的器物昇華為精神境界，所以收藏古玩儼然已成為現代人的生活品味了。

當人們步入古玩收藏的大門，展現在眼前的是一個神奇而瑰麗的世界，丹青筆墨、古陶珍瓷、商周鼎彝、秦漢圭璧、翡翠珠寶、奇石家具、竹木牙角、古泉

---

門獨立的學科。所謂「美」，是美學的基本概念。其內涵是對能引起人們美感的客觀事物的共同本質屬性的抽象概括。王世德主編，《美學辭典》，臺北：木鐸出版社，1987年，頁26。美是無限多樣的美的事物共同本質，是在事物表現形態或形象中可以激起人美感的屬性。美學成為獨立學科，至今祇有兩百多年。但無論東西方美學思想的形成卻是源遠流長。有關美學的許多問題，從人類社會有了藝術活動以來，就一直是人們所關心和探討的對象。從古希臘和中國古代先秦諸子起，已有很多美學思想散見於藝術創作、理論和哲學、倫理學、宗教等著作中。柯阿青，《魏晉文人生活美學研究》，玄奘大學中國語言學系碩士論文，2012年，頁11。

<sup>3</sup>朱光潛，《談美》，臺北：漢藝色研出版社，1995年，頁12。劉梅琴先生演繹說道：「例如一位建材商，一位植物學家，另外一位是藝術家，三個人同時看著一棵松樹。建材商的社會心理習慣，所看到的是一棵能做某種用途的木料與價錢；植物學家的專業心理習慣，所看到的是一棵針葉狀、果為球狀、四季常青的植物；藝術家則從它藝術的專業心習，完全忽略它的實用功利性與目的性，什麼也不管，只管是否符合美感的形式，他所看到的只是一棵蒼翠挺拔的古樹。由此可知，這棵松樹是固定不變的東西，它的形象卻隨著不同心習的觀者的生活經驗與情趣而變化。每個人所見到的松形象，都是每個人自己心習和經驗情趣的反映。」劉梅琴，〈論《莊子·人間世》快感·美感·審美境界的現代詮釋〉，《第三屆中國文哲之當代詮釋學術研討會會前論文集》，2007年10月，頁219-220。

<sup>4</sup>朱榮智，《莊子的美學與文學》，臺北：明文書局，1998年，頁3。



善籍等等，無不經歷了歲月的滄桑，演繹過時代的傳奇。或許由於這個緣故，古玩收藏在中國是一個恆久而常新的話題，他表現了中國人的生活態度、價值取向和思維方式，寄托著中國人對於傳統的推重，對於厚重的文化積淀的崇尚。<sup>5</sup>筆者依個人之收藏把玩，僅就陶、瓷及玉石做一簡單的介紹。

中國是一個陶瓷大國，從史前的簡陋陶器，順著彩陶、黑陶、白陶、帶釉陶器，<sup>6</sup>然後青瓷、白瓷、和下彩、青花、粉彩、琺瑯彩一路欣賞下來，往往禁不住心弦嫋嫋，感嘆古人無限的創造能力。尤其是瓷器，它不僅是促使中國文化廣被世界所認同且最具說服力與代表性的一種媒體，同時也是人類文明發展史上一項十分特殊的藝術成就，無怪乎西方人要以 china(瓷器)作為中國的代號，視中國為「陶瓷母邦」。而陶與瓷雖同是泥胎燒製而成，惟因原料與製作方法之不同，因此，瓷器可以說是陶器的進化物。從陶器發展到原始瓷器，進而至瓷器的階段，是一條漫長的路程，不知積累了多少經驗和摸索才突破了這一難關。根據李黨先生的研究指出：在距今三千餘年前的殷商時代，便已知道施釉於陶胎的方法，此時，原始瓷器開始出現。歷經歷史長河的遞嬗推演~漢朝：陶向瓷過渡的橋樑；六朝：徘徊瓷器的邊緣；隋、唐朝：真瓷器出現，是瓷器的黃金時代；元朝：開彩繪瓷器的先聲；明朝：瓷藝風格多樣化；清朝：瓷器工藝達到登峯造極的境界。<sup>7</sup>如此看來，瓷器當是中國歷代最燦爛的文物，不管論藝術風格或實用之功能，皆是獨占鰲頭的。

對玉的觀點、用法、詮釋在歷代文獻中都有諸多的記載。宋小君先生說：「中

<sup>5</sup>史樹青主編，《古瓷收藏 300 問》，長春：吉林出版公司，2006 年，頁 3。

<sup>6</sup>釉是附著于陶瓷坯體表面的玻璃質薄層，有與玻璃相類似的某些物理與化學性質。以石英、長石、粘土等為原料。化學組成為氧化硅、氧化鋁、氧化鐵等。釉不僅使瓷器增加機械強度、介電強度，防止液體和氣體的侵蝕，也是對瓷器進行美化的重要手段之一。鐵源，《清代雍正瓷器》，北京：華齡出版社，2006 年，頁 1。

<sup>7</sup>李黨，〈盛世英華——中國瓷器的起源及演變〉，《茶與藝術月刊》，第 3 卷第 5 期，1989 年 8 月，頁 11-13。許多早期的西方學者，如以挖掘仰韶文化遺址而著名的瑞典考古學者安德生等人，在論及中國文明、陶器的起源時，多喜套用「外來說」；由於彼時正值民初的國勢動盪之際，文化遍呈現出明顯的弱勢，而且，也有不少的中國學者，贊成此種「陶器技術乃是接受外來影響」的學說。但是由於近數十年來史前遺址的出土，尤其是史前陶器遺址的大量發現，非僅推翻了陶器外來說，也進一步地證實了，我國陶、瓷技術的發展，實較西方陶瓷的發展為早、為優。同時，從一些出土物中，我們得以重新建立起我國陶瓷史上的一些新指標，以改正過去某些觀念上的誤差。李亮一，《陶藝技法 1·2·3》，臺北：雄獅圖書公司，1992 年，頁 8。

國是個賞玉、佩玉、愛玉的民族，玉的內涵，具有溫潤堅貞、含蓄和光的特徵；同時，中國人以玉比德、比君子，具有溫潤堅貞的性情，含蓄和光的才德，象徵了中國人具有玉一般的內涵和美德」。<sup>8</sup>而對玉的貞定及用法，宋先生亦有以下的說法：儒家是以用玉、佩玉以養德，仿效玉的溫潤，外表與內斂均具含蓄之美；道家教人食玉、服寒石散，以為可以養生、長生，甚至用玉棺、玉匣埋葬，以為可以登入仙域。然而，民間用玉，大都與情愛或鑑賞有關，或為定情的信物，或為家人作為傳家之寶，或是把玩鑑賞之用。歷代玉工巧思，使頑石合情，玉石生輝，所琢磨的玉器藝品，既可玩賞，又可傳達情意，形成中國人特有的玉文化，因而有關玉的故事，歷久傳誦不絕。<sup>9</sup>玉除了實用、美觀、價值外，亦可透過其質地、雕刻紋飾、形式、年代、顏色之不同，而讓人在賞玩或佩帶的同時，升起不同的內在意象，進而提升精神的審美藝術觀。

在古典文獻中可見玉的普及化，甚至對玉的歌頌讚揚，已由實用層躍升為精神涵養。在史卓博先生的研究中指出，中國人向來喜愛玉甚於黃金和其他寶石，而近年長江下游的考古發掘，更証實中國人早在七千年前的新石器時代早期，即已開始使用玉材。七千年來，中國人不只製作了為數眾多的玉製瑞器、祭器和裝飾器，連「玉」這個名詞，也滲入中國語言之中，而成為德行、完美和純淨的象徵。根據《說文解字》，玉乃「石之美有五德者。潤澤以溫，仁之方也；鯁理自外，可以知中，義之方也；其聲舒揚，可以聞遠，智之方也；不撓而折，勇之方也；銳廉而不忮，絜之方也。」《易經·說卦》則載「乾為玉」。玉既屬象徵陰陽兩性中的陽性和宇宙中的創造力的「乾卦」，因此也很自然地被封建君王用來

---

<sup>8</sup>宋小君，《清代玉器之美》，臺北：東大圖書公司，1998年，〈代序〉頁1。宋先生又表示，玉是天地間的美石，外表粗糙未開磨的為璞石，開割後內在的部分為玉石，這是天地賜與人類的寶石，中國人最早發現玉石的珍貴，用玉作為佩飾，用玉作為祭天地、祭日月星辰的供品。在上古時代，人類使用石器作為工具，是為石器時代。其後，商周時期，玉器便與中國人結下不解之緣，用玉做成充耳、珩璜、衝牙、瓊琚之類，配以龍紋、朱雀紋、翻緩紋等圖案作為佩飾，男女可用，以效玉的溫潤和堅貞。宋小君，《清代玉器之美》，臺北：東大圖書公司，1998年，〈代序〉頁2。

<sup>9</sup>宋小君，《清代玉器之美》，臺北：東大圖書公司，1998年，〈代序〉頁3-4。漢寶德先生指出，中國人自古以來就知道玉是最溫潤的材料，握在手中有溫暖的感覺，因此與人格產生聯想，形成中國特殊的玉文化。漢寶德，《如何培養美感》，臺北：聯經出版事業公司，2010年，頁63-64。

象徵權力和地位。即使家國重器的青銅器，和象徵財富權貴的黃金，都不如玉和封建威權體制的關係密切。儒家經典中經常記載聖君賢主以玉治天下，《書經》記載舜以「五瑞」分封五種爵等，《周禮》中也有類似的記載。《周禮》中還記錄了周代專轄祭祀饗宴用玉器的「玉府」，《禮記》則記有「玉藻」，是君王所配戴的前後各有六串玉綴的冠。<sup>10</sup>循上，玉器廣為人類所用已有悠久的歷史，不僅在民間使用，更成為國家君王地位權力的象徵，故玉在中國歷史上的定位與意義由此可知。

歷史的推演、時代的變遷，社會的價值觀也隨之多元，古代的價值觀是否還藏存歷久不衰？是否還能在時代的洪流中激起美的共感呢？對此漢寶德先生提出，理性的美感實際是心中合理性的判斷與眼睛愉快的感受相交融而產生的。理性的判斷最初是來自常識，逐漸進入知識的領域，所以美感與知識是不可分離的。為什麼美感會有偏見呢？是知識缺乏的緣故。我們對異民族的文化常產生反感，是因為對他們的文化，宗教信仰或風俗習慣，一無所知，因此感到怪異之故。<sup>11</sup>美感的經驗有其學習的歷程。從一般的常識到專業的知識，進而跳脫知識的拘絆而直覺的領受，這才是通往美的歷程，而這是需要時間累積的。換言之，歷史文化中對古玩的保存，不僅是因為它們做為器物的美，而是人們以美感的觀念去對待它們的存在，在歷史中反映出人們審美的意境。

我們端詳凝視著這些陳年古玩，溫潤的雙手膚觸著如此悠久的古蹟時，我們能否跨越時空的阻隔，一睹歷史的斑駁，體驗那寧靜的物體卻盈滿著無限生機充塞在天地宇宙之間，而感受到古玩的真善美呢？從思想的角度來看，李澤厚先生曾提到說：

莊子不僅從對象上去考察美，並且從對象與主體之間所構成的某種境界上去考察美，故而中國美學上佔重要地位的「意境」說，其最早的思想淵源

---

<sup>10</sup>史卓博，《觀玉賞玉》，臺北：藝術圖書公司，1992年，〈序〉頁1。

<sup>11</sup>漢寶德，《如何培養美感》，臺北：聯經出版事業公司，2010年，頁67。

便是發端於莊子。<sup>12</sup>

莊子認為美的最高「境界」，即是「道」的最高「意境」。莊子以其核心思想「道」為主軸精神，指出世俗觀念中對美的拘限性與相對性，藉此成就天地之「大美」（《莊子·知北遊》）之最終目的，則將更能深入到精神層面上的絕對之美，並體會到「美」的永恆的價值。陳德和先生嘗言：

老子的哲學是解套的哲學，莊子的智慧是放下的智慧。老莊不一定能創造歷史奇蹟，也不一定能貞定文化發展之方向，但是他們適時的反向思考，的確能讓世人從過激的奔競冷卻以復歸原有的自在，也能為你我提供無和有的新天地，使大家在酒然冰釋下，再度欣賞到靈性與世界的美麗。<sup>13</sup>

王邦雄先生說：「在傳統藝術裡，不但而且把大自然的美認為是客觀存在已無可置疑，它更是創作的張本，批評的標準，以及中國美學的基礎。」<sup>14</sup>人生於大自然之中，感受生活之美。因此唐君毅先生說：「中國古代文化的藝術精神，即融於一般的社會文化生活中：雕刻見於鼎彝及日用器物之上，升降揖讓之禮儀有戲劇意味，《詩經》為當時日常生活與廟堂中的歌詠，音樂跳舞亦在禮儀之中，而音樂則以淡宕幽和之聲見長；在中國書法而言，純粹是線條之美，可以反映作書者的人格風度；中國的水墨山水可以表現出文人畫的最高意境，書畫俱以神品逸品為最高。」<sup>15</sup>熊秉明先生指出，中國古代文化的藝術精神，融入於現實文化生活之中，在此等文化思想的薰陶之下，中國傳統的藝術精神所展現的自然觀，也是在期求主客合一之上，更強調以主體去觀照世界、涵攝客體。<sup>16</sup>中國人對大自然的美很早就有了認識與肯定，惟現代的人在忙茫盲的生活之中，很少去察覺

<sup>12</sup>參見《李澤厚哲學美學文選》，長沙：湖南人民出版社，1985年，頁192。

<sup>13</sup>陳德和，《生活世界的哲思》，臺北：樂學書局，2001年。

<sup>14</sup>王邦雄，〈莊子的形上思想及其生命理境〉《21世紀的儒道》，臺北：立緒文化事業公司，1999年，頁136。

<sup>15</sup>參見唐君毅〈與青年談中國文化〉一文。收入《青年與學問》，臺北：臺灣學生書局，2003年。

<sup>16</sup>熊秉明，《中國書法理論體系》，臺北：雄獅圖書公司，1999年，頁22。

美的存在，與「美」擦身而過都不自覺，渾然不知自己處在美好的事物之中。一灘濁流之中，何嘗沒有一潭清泉。喧嘩吵雜之中，何嘗沒有動人的天籟之音。打開我們的心眼，澄澈我們的心靈，留出更大的心靈空間來容納感受美的悸動。

## 第二節 古玩的美學意涵

古代器物除了是歷史痕跡與古人生活的記錄外，當我們浸淫於古器物美術的鑒賞中時，把藝術文化寶藏一點一滴地浸入腦海中，也就是變成生活美學中熟悉習慣的一部分。

從「美」的字義來看，中國美學注重感受。所謂「美」，是美學的基本概念。其內涵是對能引起人們美感的客觀事物的共同本質屬性的抽象概括。<sup>17</sup>誠如漢寶德先生所說：「如果我們用老一輩學者的說法把美感與快感分開，可以說驚奇感帶給我們的是快感，穩定感帶給我們的是美感。美感是愉悅，快感是痛快。今天的人類神經的敏感度降低了，愉悅的感覺逐漸麻木，非刺激不足以引起興致，所以美感慢慢要與快感混為一體，分不清了。話說回了，不論是自穩定感所得到的美感，或自驚奇感所得到的快感，都需要身體感覺的投射，因此都是體感的延申。」<sup>18</sup>現代人因生活的壓力、心靈的空虛、欲望的追逐，而讓欣賞美、感受美、享受美的自然感官本能，漸漸地遲鈍，甚至消失不見了。所以當我們找回美感，面對古玩器物，它們也就是人生意境的展現。

自從人類社會有了藝術活動以來，有關美學的諸多問題，就一直是人們所關心和探討的對象。先秦諸子也有很多美學思想散見於藝術創作、理論和哲學、倫理學、宗教等著作中。李錫佳先生認為：「老莊美學對中國文化深層結構有很大

<sup>17</sup>王世德主編，《美學辭典》，臺北：木鐸出版社，1987年，頁26。

<sup>18</sup>漢寶德，《如何培養美感》，臺北：聯經出版事業公司，2010年，頁62。

的影響，中國文化思想發展從某種意義來說，道家思想為哲學的根據，並且成為文化自省反思的理想。漢代董仲舒的『天人感應』、魏晉的『名教出於自然』、魏晉時期的文學理論和玄學、山水田園詩，都受到道家直接的影響。從魏晉建安詩歌，到正始文學；甚至是詠懷詩，到後期的山水田園詩主張返歸於自然，到處可見著道家思想的影子。」<sup>19</sup>而在先秦諸子中，莊子的性格乃是最富有美學的意味。他身處於衰亂之世，深感人生的種種困惑煩憂，並無心致力於藝術和美學的探索，而是亟思一套能解脫人民困厄之良方。其所揭示的人生理想是在追求與物者遊、徜徉於無拘無束，優遊逍遙，自由自在的精神世界，是為追求內在心靈的安頓。若說「美」是「乘物以遊心」（〈人間世〉）、「遊心乎德之和」（〈德充符〉）<sup>20</sup>，那麼審美心靈的存在，將使我們面對古玩，也就不僅是物質對象，是生命精神的美好反映。

老子曰：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。」（〈第十二章〉）又說：「美言不信，信言不美。」（〈第八十一章〉）如果從莊子繼承老子思想來看，莊子認為「鐘鼓之音，羽旄之容，樂之末也。」（〈天道〉）人為鐘鼓的聲律、羽毛的舞容，都是藝術的末節。「五色不亂，孰為文采；五聲不亂，孰應六律；夫殘樸以為器，工匠之罪也。」（〈馬蹄〉）五色要是不混亂，誰去做文采；五聲要是不混雜，誰來應和六律；雕殘木材以為器皿，是工匠的罪過。換言之，老莊思想不重外物，而是關注人的內在心靈。徐復觀先生曾言：

莊子主要的思想，將老子的客觀的道，內在化而為人生之境界，於是把客觀的精神，也內在化而為心靈活動的性格。<sup>21</sup>

方東美先生說：

<sup>19</sup>李錫佳，《道家美學與藝術精神》，中國文化大學哲學系博士論文，2012年，頁48。

<sup>20</sup>凡本文《莊子》之引述，依據郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：華正書局，2004年。

<sup>21</sup>徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1984年，頁387。

莊子主張生命的崇高在於經驗範圍的拓寬，使我們的精神昇華，和道體合一，使我們把人世的快樂和天道的至樂打成一片。<sup>22</sup>

美的欣賞，是一種想像的馳騁，美是通往自由與無限之路。在現實被局限、羈絆的生活中，我們卻能追求開放、自由無垠的理想世界；在美的追尋中，放下現實的負擔，忘記人生的有限，讓心靈解脫、奔放、無拘無束，而能享有最大的藝術之美、人生之美。看山是山，看水是水，物我交融，渾為一體。所以當我們有美的心靈，對古玩進行審美時，其實也就是消融於物化，而不執著於外在對象事物。封思毅先生指出：

泛觀莊子全帙，論及精神之超曠，義蘊之瓌璋，情采之辯雕，與乎筆致之酣暢，兼足傲視古今，成為兩千年來，華夏文哲之鴻寶。其所以能達此高妙之境，當出諸莊子一本自然，仰觀俯覽之餘，眼中心中，所見所想，概屬「天地與我並生，萬物與我為一」之生命大全。<sup>23</sup>

莊子的理想乃在於使人的精神生活，超脫到不為外物牽絆、宰制的絕對自由自在的獨立意境，其中一定含有具體體道之實踐工夫。將此一工夫實現在生活世界中，面對古玩的存在，它們也就不僅是器物，而是「萬物與我為一」的意境，如此意境其實是來自於實踐者的得道精神。

近年來，面對當代藝術的新思潮的衝擊，如何回應以獲得生命的價值獲得安頓和向前的力量，是一大課題。黃光男先生指出，除了本身的文化外，受到國際文化、多元性資訊的傳達，促使藝術創作，多了幾層省思的機會。也可以說，現實性的切入，引發一陣美感實踐性的檢討，其中是可知的、可感的、可用的美學

<sup>22</sup>方東美，《生生之德》，臺北：黎明文化事業公司，1980年，頁273。

<sup>23</sup>封思毅，《莊子詮言》，臺北：臺灣商務印書館，1971年，頁1。

成份，是否都來自傳統的形質，或有那些可以和當下生活息息相關。<sup>24</sup>所以我們賞析古玩，也就不是追求感覺，而是審美精神的體現，有如道家強調真正的美是一種「自然」「無為」，<sup>25</sup>擺脫物役，在精神上獲得了絕對的自由，把超越外物而獲得自由，當做是美的根本所在，這種超越的審美觀，來自莊子曾多次提到天地之美：「判天地之美，析萬物之理，察古人之全，寡能備於天地之美，稱神明之容。」（《莊子·天下》）「夫天地者，古之所大也，而黃帝堯舜之所共美也。」（《莊子·天道》）而在〈知北遊〉中指出：「天地有大美而不言；四時有明法而不議；萬物有成理而不說。聖人者，原天地之美，而達萬物之理。」莊子認為「道」在主體的體現即是「美」，而「美」也必須透過主體的活動才能彰顯出來。換言之，莊子的美學觀，必須從它有關於人的特質著手，而所謂的體「天地之美」也就是體「道」，如此方真正地使「美」能得以彰顯。劉黎明先生闡述莊子人學時，說明莊子思想揭示出生命本質可貴之處，即是人能提升生命以回歸於「道」，他說：

對於人來說，生命的可貴不在於它的短暫，也不在於它的唯一性，而在於它是「道」的一種演化方式。因此，個體應該在生命的路途中努力體驗「道」並完成對「道」的回歸。<sup>26</sup>

「道」才是天地萬物最高形態的大美，所以，人要超越物質欲望，墮肢體，黜聰明，回歸自然，才能自在逍遙地遊心於道境。將如此心境應用於古玩，古玩的美學即是自然的美學，我們不是以物質價格來看待古玩，而是因為古玩之美可以展

<sup>24</sup>黃光男，《臺灣水墨畫環境因素之研究》，《史物叢刊 22》，臺北，國立歷史博物館，1999 年，頁 93。

<sup>25</sup>「自然」是《莊子》一書的核心概念之一。此即和《老子》「人法地，地法天，天法道，道法自然」之理相契合，「自然」在所法的序位上為最高，明顯地被當作萬物的價值根源。根據王弼《老子注》的說法，「無為」的意思是「順自然也」。魏·王弼等注《老子四種》，臺北：大安出版社，1999 年，頁 31。方東美先生在《原始儒家道家哲學》一書有段話是這麼描述「自然」：「道家思想是從人出發，但是要把人的極限打破，然後在宇宙的客體裡面，找著客體的核心。這個宇宙的核心就是大道的絕對自由精神。」方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化事業公司，2005 年，頁 281。

<sup>26</sup>劉黎明：《先秦人學研究》，成都：巴蜀書社，2001 年，頁 274。



現人心靈的美好，此一美好則來自於「道常無為」、「道法自然」的回復。筆者認為，莊子美學之思想基於自然，指向無待與自由，惟有在無待的基礎上，人才有最大空間的自由。換言之，莊子所肯定理想人格——聖人，其主要的目的是要體現「道」。<sup>27</sup>從莊子美學的觀點賞析古玩，我們是道與物融，人的心靈世界要與經驗世界合而為一，把「道」開闢出一片更為豐富的世界。莊子說：

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·人間世》）

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·大宗師》）

什麼是「心齋」？就是心的齋戒。莊子在這裡所提到的「氣」和宇宙論意義下的氣是不同的，陳德和先生對「聽之以氣」的氣有如下的說明：「氣應當就是高乎耳官心知之有對的一種無我無待的意識或意志。」<sup>28</sup>莊子曰：「虛者，心齋也」，耳目的知覺和心的邏輯思考，只能把握有限的事物，唯有用心去聽，才能接納無限，才能有對事物超越功利的審美觀。所以我們對古玩的審美是以「氣」去體會的，超越有限物質，觀照到古玩的美的內涵。

所謂「忘」，<sup>29</sup>就是經驗知識的消解，能夠忘掉小我，而與大我相通。顏回

<sup>27</sup>莊子的「道」，不是陳述事理的語言，而是表達心靈境界的語言。陳鼓應，《莊子哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1993年，頁123。徐復觀先生認為莊子所說的「道」、「天」、「德」三者，在實質上都是相同的。莊子主要是站在人生的立場，將「道」、「天」都化作人生的精神境界。徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1990年，頁370。劉笑敢指出，莊子所說的「道」，不是感性的物質存在，也不是有意志的精神實體，而是中國哲學特有的關於世界本根的設想，是超越物質世界的抽象的絕對的思想觀念，是絕對化的觀念性實體。劉笑敢：《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，頁113。

<sup>28</sup>陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005年，頁141。

<sup>29</sup>根據王凱先生的統計，《莊子》一書總共出現了76次「忘」字。王凱，《逍遙遊——莊子美學的現代闡釋》，武漢：武漢大學出版社，2003年，頁71。

談坐忘的工夫，先是「忘仁義」，而後「忘禮樂」，而後「坐忘」。「心齋」和「坐忘」，就是要徹底排除利害的觀念，不僅要「離形」、「墮肢體」，而且要「去知」、「黜聰明」，亦即要將形體的我，化為虛境，而僅具知覺的直覺體驗，當心靈得以完全自由解放，而能實現對「道」的觀照，達到至美至樂的境界，亦即高度自由的境界，這正是美學的極致，藝術精神的最高表現。因此，賞析古玩的最高境界應是「離形去知」，放下古玩器物的利益問題，直探古玩的存在意義，才不致心存執著。陳德和先生說：

莊子認為，任何人都可以用無、外、忘、虛等的工夫，做生命的超越和突破，其所證成之開放的心靈，可以解構人世間的種種對立，也可以掙脫利害得失的牽絆，甚至連生死到來亦不被其所恐動，且就在此如水之心、如鏡之智的觀照下，不僅南海北溟可以來去自如，方內方外更是出入方便，即使彼非此是之兩難，亦可兩行而兩不礙。<sup>30</sup>

唯有清除心靈上的障蔽，才可以和虛靜的道相應。心齋達到忘我的層次，能「墮肢體、黜聰明」，人與物才能真正的相遇。人的忘我，才能入於物之虛，使得物得以自身的方式存在。莊子展示出的「離形去知」物化過程，最終目的不但在超脫形限的「離形」，擺脫人為造作而「去知」，更重要的是要如天籟般讓萬物「咸其自取」，而同於道，即「同於大通」，亦即達臻「天地與我並生，萬物與我為一的」的天人合一之理想境界。因此我們認為古玩的美學是一種精神的美學，此一美學精神在於以主體生命體會事物存在的最高價值，使價值不停留在有形物質，之所以能夠如此，乃是因為我們做到了老莊內在虛靜工夫的涵養。顏崑陽先生在其《莊子藝術精神析論》中嘗論及：「假如，我們以莊子此一藝術精神去評估諸多藝術表現理論，便很清楚地可以發現，一切沒有通過主體虛靜的修養工夫，而偏執於自我情性之率真的表現理論，都離莊子所開示的最高藝術境界甚

<sup>30</sup>陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第24期，2000年6月。

遠。」<sup>31</sup>從莊子的美學思想可以為藝術詮釋帶出主體生命的存在意義，也就是唯有德行修養圓融無礙，質樸無為，才能超越有形有名，體會事物之美。這是因為「道」浮現心中，「道」成為價值事物的依據。或許我們可以說，莊子的美是一種超越所有藝術形式，對生命全然的尊重之美。

### 第三節 古玩的遊心素樸

古玩是具有品味的物品，深具藝術性，依材質可分木質古玩、陶瓷古玩、玉石古玩、珠寶古玩及金屬古玩，它具有歷史重負的滄桑感，又是國家社會發展時期涵括政治、經濟、文化、軍事的最好見證。收藏古玩就是收藏歷史，收藏藝術，收藏文化。收藏的旨趣就在於鑑賞與研究，並從中獲得它是不可取代的審美愉悅與快樂。俄國哲學家車爾尼雪夫斯基（Yephiluebknn）針對美的本質，提出「美是生活」的理論，高度肯定藝術著根於現實的體認。他認為自然是人的基礎，物質是精神的基礎。「美是理念在個別事物上的充分顯現」，美的本質的定義是：

美是生活。任何事物，凡是我們在那裡面看得見依照我們的理解應當如此的生活，那就是美的；任何東西，凡是顯示出生活或使我們想起生活的，那就是美的。<sup>32</sup>

既然美是生活，而古玩又必是在我們的生活世界中，則在神奇而瑰麗的古玩世界裡，物品種類雜博繁多，雖經歷史長河遞嬗變遷，演繹時代的傳奇，藏玩之風仍歷久不衰，我們凝視欣賞這些久遠且早成陳跡的古典文藝，也應該可以反映

<sup>31</sup>顏崑陽，《莊子藝術精神析論》，臺北：華正書局，1985年，頁306。

<sup>32</sup>朱光潛編譯：《西方美學家論美與美感》，臺北：天工書局，1988年，頁252。

出生命實踐者的生活態度與價值取向。筆者收藏古玩並非在意藝品之價值，而是興趣使然。常常凝視或膚觸著如此悠久的文化古蹟，在與物對話之中體驗寧靜的無限生機，感受到有如道家的自然無為，淡泊無欲的澄明空靈。當下，似乎已跨越了時空阻隔，濡沐在老莊思想的薰陶之中。陳德和先生表示：

老莊思想中的自然，指的是生命的原有自在和天真美好，它是我們一切德行的根源和理想，也是我們體道證德的核心價值。自然的真正意思是一無所執、一無所待的完全解放與自由，所以自然不同於本能的放縱，反當要回歸素樸之本然，使自己不成為外在欲求的俘虜。<sup>33</sup>

老莊思想以推崇道法自然，清淨無為而深深地影響著後人的生活，他們所講的「自然」，當然不是自然現象或自然世界，而是不為物欲所累、不為情識所苦的自由心靈，亦即是我們原來所固有的天真本德，只是常常被我們遺忘罷了。所以當我們帶著價值心靈面對古玩，它們所體現的也即是賞析者的精神世界。換言之，如果懷著上述所說莊子美學的境界，亦是以生命智慧觀照古玩。葉朗先生在評論莊子的美學思想時，也提到超然的精神境界與審美、創造的關係。他說：

以審美觀照來說，如果觀照者不能擺脫實用的功利的考慮，就不能發現審美的自然，就不能從有限的一草一木一山一水中把握宇宙無限的生機，就不能得到審美的愉悅。以審美創造來說，如果創造者不能從利害得失的觀念中超脫出來，他的精神就會受到壓抑，他的創造力就會受到束縛，他就不能得到創造的自由和創造的樂趣。<sup>34</sup>

生活的本質就是美，現實美是實際存在的最大量的美。而「美」的體現關切到人

<sup>33</sup>陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》第406期，2009年4月。

<sup>34</sup>葉朗，《中國美學的發端》，臺北：金楓出版事業公司，1987年，頁169。

的本質，人的本質，則是在主體的修養過程中展現出來的。此一修養過程正展現它可能稟持的美感經驗，之所以可以稱之為「美感經驗」，乃在於它所展現的是一種主體的自由與解放。<sup>35</sup>楊春時先生在探討美在人生上的意義時，也說：

美為人類生存建樹起最高的意義，人們可以在這個高度上反思現實存在，獲得自我意識，從而克服現實存在的局限性，走向真正的人生追求。<sup>36</sup>

徐復觀先生指出，其實，一部莊子，歸根結底，皆所以明至人之心。由形上之道，到至人之心，這是老子思想的一大發展；也是由上而下，由外向內的落實。經過此一落實，於是道家所要求的虛無，才在人的現實生命中有其根據。<sup>37</sup>張岱年先生亦提出其觀點：

莊子哲學的出發點是如何適應無可奈何的現實，他發現在複雜的社會生活中有一種不以人的意志為轉移的必然性，人只能無條件地隨順這種必然性。但莊子並不甘心於像一般命定論者那樣僅安然順命，莊子之所以為莊子的特點即在於他要在安命的基礎上追求擺脫了一切煩惱的精神自由，即他的逍遙遊。這是純玄想的自由。<sup>38</sup>

莊子的人生理想本無意於藝術上的精神探求，只在於紛亂的世界中，探尋其人生的精神，而達到「逍遙遊」的自由心境。朱智榮先生說：「自由是一種心境，莊子的人生理想，是建立在一個自由自在、無拘無束的逍遙境界。」<sup>39</sup>這段話正可作為莊子從美感角度來觀看事物、肯定生命存在的最佳註腳。正因為人能從美的角度覺察自我存在的意義，才能跳脫生命在世俗中所遭逢的困頓，而使生命的絕

<sup>35</sup>林淑文，《《莊子》美學原理初探》，東吳大學哲學系碩士論文，2002年，頁25。

<sup>36</sup>楊春時，《生存與超越》，桂林：廣西師範大學出版社，1998年，頁105。

<sup>37</sup>徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1984年，頁393。

<sup>38</sup>張岱年，《中華新的智慧》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年，頁96-97。

<sup>39</sup>朱智榮，《莊子的美學與文學》，臺北：明文書局，1998年，頁87。

對美感顯現出來。朱榮智先生說：

美感經驗是一種極端聚精會神的心理狀態，全副精神都集中在所觀賞的事物上……。美感經驗是可以獲致愉快、自足，但是要獲得「遊」的快樂，先要做到「忘」的工夫。出乎其外，入乎其中，美感經驗是一種心定神凝的境界，在心定神凝的境界中，我們不但要忘去欣賞對象以外的世界，並且要忘記我們的存在，在純然的直覺中，沒有其他的雜念，沒有物我的分際。<sup>40</sup>

以美感經驗欣賞古玩，即是直觀對向事物，一旦沒有物我之分，也就是忘了古玩器物的物質性，進入精神生命的自由，有如「逍遙遊」。《莊子》以〈逍遙遊〉為其開篇，<sup>41</sup>全書以「遊」字貫其始終，莊子對生命的看法多以「遊」字作為表達，主要原因是來自於他對生命自由的渴望，故「遊」是莊子的核心概念之一。

除了「乘物以遊心」與「遊心乎德之和」，莊子還肯定「遊心於淡」（《莊子·應帝王》）、「游心于堅白同異之間」（《莊子·駢拇》）、「游心于物之初」（《莊子·田子方》）。這說明莊子所重視的遊不是形體之遊，而是能解消人精神上的桎梏，超越形軀的侷限，心靈無限的自由活動，換言之，也惟有能「遊」的人，才是自由的人，完整的人。而「遊」與「逍遙」有何關聯？朱榮智先生曰：

何謂「逍遙」？簡單的說，就是倘佯自適的意思，「遊」是悠遊自在，「心

<sup>40</sup>朱榮智，〈莊子的美學〉，《教學與研究》第13期，1991年6月。

<sup>41</sup>王邦雄先生說：「《莊子》第一篇〈逍遙遊〉是講主體生命的超拔提昇，一個人怎樣從有限的自我和複雜的天下裡面，把有限消解，開發成無限，有限消解就是『逍』，開發無限是『遙』，只有自己從有限的自我去開發出無限的自我，如此，人間才是可遊的——逍遙遊，所以〈逍遙遊〉是講自我的超拔提昇。」王邦雄，《莊子道》，臺北：漢藝色研文化公司，2002年，頁36。另吳怡說：「莊子的逍遙不只是超拔塵世，遊於方外；同時他也入於塵世，遊於方內。正如他在天下篇中的自描，一面是『獨與天地精神往來』；另一面又是「不敖倪於萬物，不謹是非，以與世俗處。」參見吳怡，《逍遙的莊子》，臺北：三民書局，2004年，〈新序〉頁2。而傅佩榮先生說：「道無所不在，所以萬物都顯示了道的光輝，只是人類未必體驗到這個祕密。道也在我們每一個人身上，這樣我們才有了自在逍遙的可能。」傅佩榮，《原來莊子這麼說》，臺北：九歌出版社有限公司，2010年，頁243。

有天遊」的「遊」，所以「逍遙遊」，就是倘佯自適，悠遊自在。<sup>42</sup>

劉笑敢先生則認為：

遊是思想虛構的幻化之境，是一種神祕的自由的精神體驗。在這種體驗中，個人好像進入了另一個清澄浩渺、虛靜無涯的宇空之中，盡性遨遊，任意馳騁，忽而如白飄逸，忽而如鯤鵬奮飛，無拘無礙，悠悠哉，愉愉哉，精神感到莫大的自由，莫大的愉快。<sup>43</sup>

循上可知，莊子的遊心並沒有實用的目的，也沒有利害之關係，是精神的自由，物我兩忘的境界。所以，「遊」在莊子的生命中不僅具有高度的審美性質，也將莊子往藝術人生推進。若由「遊」的精神進行藝術審美，那麼我們觀看古玩的心境也不同於一般的把玩，因為這時我們不是把對象當成物質器物，而是以「遊」（自由）的思想體驗對象事物，賞析古玩。如此一來，古玩即非普通物質存在，而是自我境界的體現，也就是藝術精神。

陳榮捷先生指出，老子積極、素樸之美包含著：自發、寧靜、柔弱、無為的要義，這是老子書之所以影響中國文化非常重要的地方，其影響更是全面性的，在中國戰國以後的文學藝術經常可見。而這些素樸之美同時散見於各章節，並構成老子書的核心。<sup>44</sup>另陳德和先生也認為：「莊子思想是反省人間的困頓與陷溺，

<sup>42</sup>朱榮智，《莊子的美學與文學》，臺北：明文書局，1998年，頁87。另外，「遊」並非僅表示為遊戲的「遊」，亦有取自於遊戲本身中所呈現心靈上的自由舒展；「遊」亦是自由的化身。傅武光，〈遊的哲學——莊子〉，《國文天地》第159期，1999年3月，頁7。另王凱先生認為：「游」是無約束的。它不受經驗與範圍的限制，既超越於空間也超越於時間。王凱，《逍遙游——莊子美學的現代闡釋》，武漢：武漢大學出版社，2003年，頁26。傅佩榮先生又言：莊子的「遊」有兩點特色：一、肯定遊的主體是內在的精神自我；二、對於外在客觀條件採取順應態度。傅佩榮，〈莊子人觀的基本結構〉，《哲學與文化》第164期，1988年1月，頁61。我們也可把「遊」的基本意思規定為是從假象的「萬物」的世界中出去飛翔，同時又進入本體的「道」的世界中沈潛。池田知久(著)/黃華珍(譯)，《莊子——「道」的思想及其演變》，臺北：國立編譯館，2001年，頁407。

<sup>43</sup>劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1988年，頁155。

<sup>44</sup>陳榮捷，《中國哲學文獻選編·〈第七章老子的自然之道〉(上)》，臺北：巨流圖書公司，2001年，頁224。

試圖通過重拾生命的素樸純真，澄清價值的根源乃是天地人我的和諧美好，其內聖外王思想顯出虛己融物、柔弱處下的特色，能為人類文化發展提供逆向思考的反省與批判。」<sup>45</sup>事實上，莊子美學的核心概念即是精神的超越，我們人類要帶著和自然大美相稱的審美心胸，來到自然的面前，恢復人作為自然之一部分的謙卑柔軟，恢復審美行為的單純性。由此觀之，古玩雖是人造事物，但若賞析者能懷抱謙柔樸素的想法，懷有純真的藝術精神，則我們也能夠「物物而不物於物」（《莊子·山木》），則吾人的心境也就不會產生物累，逍遙於古玩之間。

「道」的美是素樸渾全自然之美。道體本是虛無，惟人心則多伎巧。莊子深知大道本是單純素樸，渾然一體，而聖人之本心亦當能守此純素，處世俗之中卻能而不失其樸，此乃「聖人抱一為天下式」的抱「一」之純素。或謂「純素之美」。董小蕙先生指出，蓋純素之道，本就精神上言，不是指視覺形象外表的單純樸素。所謂的純素，是指精神上的渾樸純粹，並不是指外在形式上的單純。<sup>46</sup>換句話說，莊子念茲在茲的要我們在精神上能沒有雜念欲望，以達純素之境界。所以古玩的美學精神也可以是一種素樸的境界，面對歷史文物的存在，採取回歸自然的心境，獲得事物的真實意義。

每一個人的生命旅程裡，那天真素樸如嬰兒般的赤子之心，會隨著年歲漸長而逐漸喪失，這雖是自然生命發展的過程中所難以避免，惟莊子認為人須有自覺之心，需透過自我的修德養性，以復返純素質樸之道。質言之，道家最高的美仍以樸素作基礎，以「自然無為」為最美的尺度，來衡量一切審美活動，也唯有回到生命的最初的原點，才能看到真正的美。

---

<sup>45</sup>陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」比較》，東海大學哲學所博士論文，2003年。

<sup>46</sup>董小蕙，《莊子思想之美學意義》，臺北：臺灣學生書局，1993年，頁132。



## 第四章 氣功之柔與靜

西元 1958 年，聯合國世界衛生組織(WHO)定義「健康」為：「健康不僅僅是無病或不虛弱，它是指一個人在生理、心理、社會三方面都處於一種完全安寧的狀態。」<sup>1</sup>而健康與養生有密不可分的关系，要擁有健康的身體，就要懂得養生之道並躬身實踐。有關養生術記載始於戰國時期，醫家養生、儒家養生、道家養生、佛家養生都記載著人們在有生之年如何健康長命並進一步與天地同壽的道理。林厚省先生指出，古老又神奇的氣功，自 1979 年由中國大陸中國科學院、中國科委、中國科協、衛生部和國家體委組織的中國氣功彙報會上通過科學儀器的探測，證明氣功「外氣」之一是屬於紅外輻射、靜電、磁和某種「流」等物質。<sup>2</sup>由此可知，「氣功」是人類在和大自然及疾病的鬥爭中，運用意識的引導，實行自我調節、自我控制，而使人健康長壽的一門科學。它是具有中華民族特色的醫療保健運動，也是傳統中國醫學所遺留的珍貴財產。

據林莉倩《氣功與靈性健康關係之研究》，「氣功」是現代人在面對現今的諸多問題時，回歸古人自然養生的法則或許是一帖有效良方。氣功修練讓人在面對壓力的同時得以喘息調整，中國老祖宗的智慧對現代人實有相當的益處。西方的「靈性」與東方的「氣功」對人類來說有其相似的功效存在，一樣強調人類生存生命的目的和意義、天地萬物的一體感。<sup>3</sup>基本上，氣功是透過調身、調心、調息的功夫，在鬆、靜、自然的狀態下，使身心靈達到和諧平衡的功能，對於精神心靈的安定及靈性的提升，有水到渠成的功效。

西方的身體美學是從外在可以看得到的身體美學，著重美麗的曲線與肌肉線條，強調「身」的部份，在其雕塑作品中充滿了對身體美的定義——重心偏向一邊，自然且不拘束，自由奔放的美感耀然於作品上；東方是屬於感受領悟的心靈

<sup>1</sup>參閱林瑞雄等編著，《衛生保健概論》，臺北：國立空中大學，2000 年，頁 6。

<sup>2</sup>林厚省，《氣功學》，臺北：林鬱文化事業公司，2000 年，〈前言〉頁 1。

<sup>3</sup>林莉倩，《氣功與靈性健康關係之研究——以武禪書院長期修習氣功學員為例》，高雄師範大學教育學系碩士論文，2009 年，頁 1。

美學，是向內的且比較難以理解，不僅追求身體重心的不偏不倚，更重視「心」的部分，強調身心的平衡，而「平衡」就是一種美學。所以身心平衡就表示必須同時兼具東西方的美，而習練氣功可以增強體質，陶冶情操，促進人們心理健康，使內心得到美化，並培養審美和表現美的能力。

## 第一節 氣功的理論涵義

東方有兩個偉大的國家——中國發明氣功，印度發展瑜珈。<sup>4</sup>從古代文獻中的記載來討論，我們大致上可以發現中國氣功的發展的確是歷史悠久，已有五千年以上。據林厚省先生的研究，氣功是古代人民在長期的生活、勞動中，與疾病、衰老鬥爭的實踐過程裡，逐漸認識和創造的一項身心鍛鍊的方法。在遠古的年代，人類要運用人的自身機能去戰勝大自然施予人類的種種考驗，才能生存下去。人們除了利用大自然各種有利的條件保存自己之外，還要使身體機體適應大自然給人類造成的各種困難、痛苦和磨難，這就促使人類認識抵抗疾病侵襲的自身保護的重要性，並提高自身鍛鍊的能力。<sup>5</sup>惟氣功是在什麼時代形成和發展已難可考，只能根據文獻做一些推測。秦呂不韋《呂氏春秋·古樂》書中如此的記述：

昔陶唐之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其源，民氣鬱闕而滯著，

---

<sup>4</sup>瑜珈起源於數千年前的印度叢林和岩洞地區，為婆羅門派尊者帕旦加（PATAN-JALI）所倡導，以宗教為背景，揉合哲學的思想和肉體的鍛鍊，應用於日常生活中。瑜珈早存在於印度奧義書時期（奧義書中對瑜珈也多有記載），而奧義書又早於佛教，因此在佛教時代，各派哲學相互爭鳴時，各派多從奧義書中吸收了瑜珈的說法。舉例來說：釋迦牟尼佛出家前曾從兩位瑜珈數論派學者學習瑜珈，出家後獨處森林，亦勤練瑜珈不輟，佛教的「戒、定、慧」三學就是從瑜珈而來的。瑜珈能使人類的精神和肉體獲得解脫，是印度民族對人類的偉大貢獻之一。陳冠丹，《瑜珈氣功治萬病》，臺北：智慧大學出版公司，2001年，頁19。

<sup>5</sup>林厚省，《氣功學》，臺北：林鬱文化事業公司，2000年，頁35-36。

筋骨瑟縮不達，故作為舞以宣導之。<sup>6</sup>

這段話補充了《尚書》中堯帝當時洪水成災的時空背景。由於洪水氾濫，水濕之氣久積不去，人們普遍出現了肌膚疾病橫生，筋骨關節痠痛不靈活的情況。為瞭解決身體上的疾病困擾，他們根據平時積累的知識，選用某些肢體動作或是跳舞的動作，作為舒筋壯骨，通利血脈，強健體質之用。這就是氣功發展的最初階段，也是東漢傅毅《舞賦》中說舞蹈是「娛神遺老，永年之術」的依據。

氣功是中國古代獨特的健身養性的方法，源遠流長，歷久不衰。據胡道靜先生的研究指出，老祖宗們對於自然界有一種基本的思想，即是認為人是秉天地之精氣而生，而人的身體是一個小天地，依賴自身的精氣運行而生存，同時既受制約亦能控制外界的萬物，依此而形成中國獨特的身體認識理論，從而也產生了修煉自身的精氣而達到調整機體的實踐。<sup>7</sup>氣功不僅能夠健身，也能夠療病，氣功實踐的體驗在人的本身起了作用以後，不僅解決了生活及環境遭遇的困難所引發的身體不適與疾病，還突破了人體的界限，對周圍事物發生了輻射作用，產生了種種似屬神秘的現象，形成人體的特異功能。

幾千年來，儒釋道三家對此都有各自的實踐與周詳的理論，對於中國古代思想文化確有一定的影響，不可漠視。據湛若水先生對氣功的體驗與研究指出，近數十年來，全世界學習氣功的風氣非常普遍，如果將靜坐、導引、運動、瑜伽、武術、修道、修禪等項目涵蓋在廣義的氣功裡面，這個族群的人數確實極為龐大。處於21世紀的現代，許多人寄望古老的養生之道能為自己帶來健康。惟雖習練氣功者眾，但大多數人對氣功仍是一知半解，雖然知道練氣功能強身治病、減輕壓

<sup>6</sup>秦·呂不韋撰，《呂氏春秋卷五·古樂》，臺北：中華書局，1966年，頁8。

<sup>7</sup>張榮明，《中國古代氣功與先秦哲學》，臺北：桂冠圖書公司，1994年，〈胡道靜序〉頁5。「氣功」已被作為人體科學和生理科學來研究，國內國外都很重視。英國著名科學史家李約瑟博士(Dr. Joseph Needham, FRS, FBA)和他的協同研究者醫學史家魯桂珍博士還發現了氣功在生理化學上的意義，因為中國道士的「內丹術」是依靠正確的靜功來修煉自身的「三元」——精、氣、神，而不是依靠燒煉外界的物質來製成長生不老的丹藥，因而中國的氣功與印度的瑜珈功表面上有相似之處，實質上是兩碼事。氣功當其被道士以人體作為丹爐而進行體內修煉的運動時，它已越出了物理作用的限域而具有化學反應的作用，開闢了生理上生物化學探求一個奇異的通道。張榮明，《中國古代氣功與先秦哲學》，臺北：桂冠圖書公司，1994年，〈胡道靜序〉頁5-6。

力甚至能修心養性，但若問何以致此？大多數人只能瞠目以對，缺乏明白的概念。<sup>8</sup>甚且，因為氣功之「氣」是人們看不見也摸不著的物質，反而讓未接觸過氣功的人，感到十分的玄虛。<sup>9</sup>本文中所論之氣，乃指一般在氣功修持上所感受之氣。有鑑於此，為了要讓廣大的社會大眾能夠正確瞭解氣功的涵義，進而接受氣功所帶來的身心靈的幫助，因故，須以正面且謹慎的態度，從根源處對氣功的核心價值進行研究探討，才能讓有心學習氣功之士有深入的認識及實質的幫助。

「氣功」之名稱，鑑諸以往並沒有正式的統一稱呼，在古代道書丹經也鮮少出現。對氣功的理論與實證有深入研究的林厚省先生指出，氣功門派甚多且名稱龐雜，諸如性功、定功、靜功、玄功、內功、內養功、養生功、吐納、導引、行氣、修道、坐禪、煉丹等等，名稱雖殊異各有不同，然均屬氣功之前身。據考證，晉朝道士許遜曾在《淨明宗教錄》書中有《氣功闡微》之記載；1934年，杭州祥林醫院出版董浩所著的《肺痰病特殊療養法——氣功療法》；1935年，中華書局印行的《少林拳秘訣》書中也提到氣功一詞，惟以上諸書均沒有對氣功做出完整的解釋。1953年，北戴河氣功療養院的劉貴珍先生在同其他人商榷後，寫作出版《氣功療法實踐》，才對「氣功」一詞做較完整的解釋，直至1979年7月15日，中國國務院召開了「中國氣功彙報會」，才將正式名稱確立，並把各家各派所修煉之不同的功種與名稱，統稱為「氣功」。<sup>10</sup>由上可知，龐雜修練各有殊異不同的各門各派，直至近代才有了統一的名稱——「氣功」。

湛若水先生綜合劉貴珍、蔣維喬、陳撻寧等三人的說法，歸納「氣功」的觀念如下：1953年，劉貴珍先生在《氣功療法實踐》書中對氣功下的定義是：「氣」

<sup>8</sup>湛若水，《圖解氣的原理》，臺北：商周出版，2011年，頁14。

<sup>9</sup>根據吳珮琪先生的觀點，雖然描述「氣」的名詞這麼多，但氣因為看不到也摸不到，一般人不認識氣在哪裡，所以忽略了氣的存在。實際上，天地萬物都有氣，而老祖先早已把「氣」的文化和我們的生活並存。吳先生還指出，近年來有越來越多科學家對氣進行研究報告，發現當我們把吸氣拉長的時候，人體的交感神經會啟動發電，它會產生「氣」；當人體呼氣可拉長時，副交感神經會放電，也會產生出「氣」來。吳珮琪，《就是要健康》，臺北：新自然主義公司，2009年，頁142-143。

<sup>10</sup>林厚省，《氣功學》，臺北：林鬱文化事業公司，2000年，頁16-17。胡孚琛先生表示，氣功是古代道家 and 道教學者，數千年來探究宇宙自然法則和人體科學的智慧結晶。胡孚琛，〈道家 and 道教形、氣、神三重結構的人體觀〉，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3月。

是代表呼吸的意思；「功」是不斷地調整呼吸及姿勢的練習。但是這個解釋並未獲得太多的認同，許多專家都指出這個定義的缺陷，著名的養生家蔣維喬就說：其實現在大家講的氣功，就是古代的養生法。換句話說，劉貴珍將「氣」定義為「呼吸」，是一種狹義的解釋，根據我們最粗淺的認知，氣最少包括精、炁、神三種不同的層級，而呼吸所得的能量與練命、養生較為相關，並不能涵蓋三種氣的層級。因此，曾任中國道教協會會長的陳撻寧先生在 1957 年寫的書中主張「氣功」應專指「練氣的功法」，應該與「練炁的功法」、「練神的功法」區隔開來。而根據道家「練精化氣，練氣化神，練神還虛」這個修練公式加以檢視，我們可以得知：修練會造成能量的改變，換句話說，精、氣、神三者的成分、功能各自不同，精不等於氣，氣也不等於神。近代科學家測知腦波分為許多等級，各個等級的腦波頻率不同，可見在人體中運作的能量並非一成不變。<sup>11</sup>李鳳山先生認為：

我們可以說「氣」是一種意境，一種哲學，與生命是分不開的，它是人突破軀殼障礙，與宇宙萬物溝通的一把鑰匙；實際點，就是修行的一種方便法門。<sup>12</sup>

中國人常講「氣」，包含著很多不同的面向與觀點。吳珮琪先生指出，氣在人心，代表一個人的心情；在外貌，代表一個人的「氣質」、「氣度」；在神態上，代表一個人的元氣；在天上，代表「天氣」；氣在地上，代表土地狀況，地有「地氣」、「陽氣」、「陰氣」；氣在人體，代表身體狀態，「真氣」、「正氣」、「病氣」等，<sup>13</sup>而王唯工先生則認為：「中國傳統醫學講『氣』的時候分的很細，主要有四種：元氣、宗氣、營氣、衛氣。」<sup>14</sup>「元氣」又稱為「腎氣、原氣」，來自父母，是天生固有的；「宗氣」出於胸中，又稱中氣，由飲食生化及吸入之氣結合而成；「營

<sup>11</sup>湛若水，《圖解氣的原理》，臺北：商周出版公司，2011年，頁22。

<sup>12</sup>李鳳山，《李鳳山養生之道》，臺北：商周出版公司，2002年，頁13。

<sup>13</sup>吳珮琪，《就是要健康》，臺北：新自然主義公司，2009年，頁141。

<sup>14</sup>王唯工，《氣的樂章》，臺北：大塊文化出版公司，2004年，頁48。

氣」乃供應營養之氣，行於脈之中；「衛氣」是發於脈外之氣，散佈全身，是防禦外邪的抵抗能力。而氣就是一種「共振」，是血液循環的原動力。

氣功的種類龐雜，林厚省先生依門派的不同，歸納指出，氣功有醫、武、道、佛、儒等門派的區分；依練功內容有命功、性功、性命雙修功之分；依練功體態則有站功、坐功、臥功、行功的不同；依練功形體之動靜則可分成靜功、動功、動靜結合功；依練功的種類分硬氣功、軟氣功；依練功之作用則有保健功、增力強身功、探索人體奧秘功、發放外氣功、智能功；依練功外形和效應分靜養型、體操型、按摩型和自發型的區別。而依練功的層次可分成初級氣功、中級氣功、高級氣功、最高級氣功等。<sup>15</sup>眾多流派和不同功法形成的原因包括有歷史的根源、地域的限制與人生哲學的不同等，而若以強化生活品質、激發生命潛能，使生命更加美好，則各個流派可是殊途同歸，萬流歸宗。

古籍文獻很少把「氣」及「功」兩字併稱，而是冠以「導引」、「按蹻」、「行氣」、「服氣」、「存想」等等相稱。中國戰國初期(約西元 380 年前)的出土文物《行氣玉佩銘》應該是最早也是最完整的氣功修練功法記載。<sup>16</sup>銘文經郭沫若先生的考釋如下：

行氣。深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固。固則萌，萌則長，長則退，退則天。天幾春在上；地幾春在下。順則生，逆則死。

郭先生指出這種氣功修練大致可分為「蓄」、「伸」、「定」、「萌」、「退」等五個步驟。就是：這是深呼吸的一個回合。吸氣深入則多其量，使它往下伸，往下伸則定而固；然後呼出，如草木之萌芽，往上長，與深入時的徑路相反而退進，退到

<sup>15</sup>林厚省，《氣功學》，臺北：林鬱文化事業公司，2000年，頁17-23。

<sup>16</sup>現存文獻中記載氣功內丹功法的，以東周安王時期的《行氣銘》玉佩為最早(約為西元前380年，距今已二千三百多年)，《行氣玉佩銘》系統地記載了古代的行氣方法，包括行氣、煉、化的過程。再加上於馬王堆所出土的的歷史文物——西漢初年之帛書《卻穀食氣篇》、帛書《導引圖》等，文物中提到的內煉養生方法諸如：「食氣」、「卻穀」、「响吹」、「熊經」、「龍登」、「鳥伸」等。馬濟人，《實用中醫氣功學》，臺北：知音出版社，2005年，頁22。

絕頂。這樣，天機便朝上動，地機便朝下動。順此行之則生，逆此行之則死。<sup>17</sup>短短數十字，已將氣功的行氣要領，作一統整性的詳細描述。

氣，是中國哲學範疇的一個極為重要的命題，是傳統養生學的精要。竹之內三志先生指出，從中國養生保健的觀點論之，「氣」也被視為生命之本源。莊子曰：「人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死。」（〈知北遊〉）傳統醫學認為，健康是指「氣」與「血」的平衡，<sup>18</sup>現今科學儀器也證明了「氣」在人體「經絡」行時，生物能量的分布與流動現象。《黃帝內經》是中國最早的醫學經典，莊宏達先生曾統計《黃帝內經》約 15 萬字中，「氣」字就出現了近三千次。<sup>19</sup>「氣」是人體內能量、信息的泛稱，是生命的基本元素，雖是無形，卻遍佈人體。由於諸方大家對於「氣」的不斷研究追求，以至於衍伸出以下幾種人們對於「氣功」的普遍定義，石學敏先生整理如下：

- 一、是一種鍛鍊大腦皮層為主的全心身整體性自我鍛鍊。
- 二、有關道德實踐的一種修養方法。
- 三、從「氣」的角度來認識自身和自然的實踐。
- 四、窺探人體奧秘，開發人體潛能的實踐。
- 五、通過意識的運用，使自身的生命運動處於優化狀態的自我鍛鍊方法。
- 六、以神為主導，以精氣為基礎，通過身心的相互作用，以調整強化人體機能，達到最佳狀態，開發潛能的鍛鍊方式。

<sup>17</sup>郭沫若，《奴隸制時代》，北京：中國人民大學出版社，2005 年，頁 203。

<sup>18</sup>竹之內三志，《經穴療法大百科》，臺北，三悅文化圖書公司，2007 年，頁 168。竹之內先生還指出，在中醫學認為人體有所謂「氣血」的無形能量在體內不斷流通循環。所謂「血」，就是指血液或淋巴液等人體內的所有體液，而「氣」就是控制這種血行的力量。這種氣與血並非互不相干，而是有著表裡一體的關係。生病或身體不適，就是氣血停滯，產生過與不足，氣與血互不調和所引起。竹之內三志，《經穴療法大百科》，臺北，三悅文化圖書公司，2007 年，頁 168。

<sup>19</sup>中國醫學的不朽經典《黃帝內經》的內容中，關於諸「氣」的名詞，莊宏達在《內經諸氣索引》一書中做過統計，共有 303 個不同的種類。其中佔絕大部分是與人體有直接關係的，一部分是指人體臟腑經絡或器官系統組織的生理功能或全部動能，另一部分是指人體各種複雜的心理反應和生理變化等等。諸如：「真氣」（《素問·八正神明論》）、「血氣」、「精氣」、「正氣」（《靈樞·時刺逆從論》）、「藏氣」（《素問·玉機真藏論》）、「心氣」、「肝氣」、「脾氣」、「肺氣」、「腎氣」（《靈樞·痿論》）等等。轉引自陳欽銘，《黃帝內經的養生觀》，臺北：元氣齋出版社，2003 年，頁 106-110。

七、藉由內向性運用意識的鍛鍊(即所謂調心)，增強對自身生命運動的調節、控制和運用的能力以達到身心合諧(內環境)及天人一致(外環境)。

八、是一種專門調動和應用人體場的能量流(內氣、真氣)的自我鍛鍊方法，以達醫療保健，開發潛能，提高人體素質和能力等效用。<sup>20</sup>

綜合以上之定義，氣功範圍含括養生保健、道德修養以及天人和諧狀態的追求，都和中國傳統文化裡「氣」的概念息息相關。日本漢學家福永光司先生的研究指出：

先秦時代道家的「氣」論，可分為用「氣」來說明世界之始，天地開闢和萬物生成的宇宙生成論，和在天地宇宙稟生的人怎樣保全自己之生，用「氣」來說明怎樣得到「一受其成形，不忘以待盡」之睿智的養生論兩部分。而宇宙生成論的「氣」論和養生論的「氣」論儘管大致被區分，但在其根基上還有著相互的關聯，在中級上仍可視為一體之物——這被認為是道家「氣」論的特點。<sup>21</sup>

氣功的鍛鍊主要以調身、調息、調心等三項為主。亦即運用一定的姿勢或是動作來鍛鍊外在形體；透過呼吸的方式調整內在氣息的運行；憑藉身體及心靈的放鬆，以達到能夠運用、掌握自我內心的意念，而達到防病強身，精神層面的提升，保健延壽。換言之，透過調身、調息、調心，使經絡之氣得以通行舒暢，臟腑之氣得以充實飽滿，提升身體的能量，改善身體素質，而激發出人體機能的潛力。綜而言之，「氣」可以從有形及無形兩部分，有形的氣包括人體為維持基本生存條件所必備元素；無形的氣則是進入到身心靈和諧的修練以及達到天地人合而為

<sup>20</sup>石學敏主編，《中醫綱目·養身康復》，北京：人民日報出版社，1993年，頁1942。

<sup>21</sup>小野澤精一、福永光司、山井湧編著，李慶譯，《氣的思想：中國自然觀和人的觀念的發展》，上海：上海人民出版社，1990年，頁120。



一的境界。尤其在思想的層面，若能將氣功理論提升為哲學智慧，如視「沖氣以為和」是練氣者的身心境界，則筆者認為，氣功修練亦是生命實踐的最佳方法。

## 第二節 氣功的鬆柔慢靜

中國是氣功的發源地，而氣功在醫療、保健、長壽等方面的具體實踐，是源於我國古老的傳統宇宙觀及對人體的認識。胡道靜先生說：「氣功的實踐成果，被帶進了中華民族的思想文化，涵括著哲學思想、政治思想、軍事思想、文藝思想以及社會實踐等各方面。經過這種晶體溶液的噴灑，華夏文明，奇葩爭放，繁花似錦，但卻萬變不離其宗。」<sup>22</sup>古典的氣功理論是建立在中醫的養身健身上，中醫專書《黃帝內經》中記載「提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一」、「精神不散」、「積精全神」等修練方法；另《道德經》有提到「或歔或吹」的記載；而《莊子》也有「吹歔呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，為壽而已矣」的敘述，<sup>23</sup>而湖南長沙馬王堆漢墓出土的帛書《卻穀食氣篇》有介紹呼吸吐納方法的著作；另也有用氣功防治疾病，堪稱是最早的氣功圖譜的《導引圖》。<sup>24</sup>

中國儒、道思想中有不少關於「氣」的論述，張榮明先生在其《中國古代氣功與先秦哲學》的專書中指出，舉如「君子有三戒：少之時，血氣未足，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得」（《論語·

<sup>22</sup>張榮明，《中國古代氣功與先秦哲學》，臺北：桂冠圖書公司，1994年，〈胡道靜序〉頁6。

<sup>23</sup>張榮明先生表示，「吹歔呼吸，吐故納新」，指的是古代氣功中的靜功。《莊子·外物篇》說：「靜然可以補病。」因此，莊子推崇的是靜功。莊子所論述的「心齋」、「心養」、「坐忘」等氣功方法都屬於靜功一類。關於「熊經鳥伸」，大抵是古代氣功中的動功。成玄英《注》說：「如熊攀樹而可以自懸，類鳥飛空而伸其腳也，斯皆導引神氣，以養形魂，延年之道，駐形之術。」司馬彪《注》說：「『熊經』，若熊之攀樹而引氣也；『鳥伸』，若鳥之嚙呻也。」這種「熊經鳥伸」的動功對後世有深遠的影響。張榮明，《中國古代氣功與先秦哲學》，臺北：桂冠圖書公司，1994年，頁206。

<sup>24</sup>參閱駢宇騫、段書安編著，《本世紀以來出土簡帛概述》，臺北：萬卷樓圖書公司，1999年，頁39。

季氏篇》),「吾善養吾浩然之氣」(《孟子·公孫丑上篇》),「營魄抱一,能無離乎?專氣致柔,能嬰兒乎?滌除玄覽,能無疵乎」(《道德經·第十章》),「是故此氣也,不可止於力而可安以德,不可呼以聲而可迎以音(意)。敬守勿失,是謂成德」(《管子·內業篇》),「若一志,無聽之以耳而聽之以心,無聽之以心而聽之以氣!耳止於聽,心止於符。氣也者,虛而待物者也。唯道集虛。虛者,心齋也」(《莊子·人間世》),「純素之守,為神是守;守而勿失,與神為一;一之精通,合於天倫」(《莊子·刻意》),「古之真人,其寢不夢,其覺無憂,其食不甘,其息深深。真人之息以踵,眾人之息以喉」(《莊子·大宗師》),凡此古籍中「氣」之功用除了養生,更重視個人心性的提升。亦即古人在當時練氣的層次已超越身心的部分,涉及到靈性健康的層次。

道家師法自然與萬物一體的思想,老子肯認萬物的本源是原始混沌之氣,名之為「道」,莊子認為個人與天(自然)從本源上說,是一氣溝通,煉氣功要精神專一,心不外馳,而沒有雜念的精神與天道自然能融合為一體,故謂之「天人合一」,張榮明先生認為:「天地與我並生,萬物與我為一」(《莊子·齊物論》),這句話是『天人合一』思想最鮮明的概括。惟『人生不滿百』,何以能與天地並生、與萬物為一呢?莊子認為:天地萬物雖然風貌各異,但溝通萬物的本源只是一個氣,即所謂『通天一氣耳』。莊子具體地解釋:「人之生,氣之聚也;聚則為生,散則為死。若死生為徒,吾又何患!故萬物為一也。」<sup>25</sup>

從古代思想來看,「氣」與人的生命組成有關,人的生死存亡,都是氣的聚散與轉化,「氣」是生存的一部份。蔣勳先生表示,依照東方身體美學的說法,雖然「氣」看不見、摸不著,但我們的身體如如實實地充滿了氣,我們可以用心感覺到它的存在。氣,也就是呼吸,我們的呼吸就是氣的流動。當氣充滿時,會構成與肌肉不一樣的另外一種律動,例如演練太極拳時,就是由氣帶領手部順暢綿延的流動;寫書法時「筆斷意不斷」,就是寫字時筆劃與筆劃之間充滿了氣的連貫。西方追求向外,要求一個外在可以看得到的身體美學;東方卻是向內追求

<sup>25</sup>張榮明,《中國古代氣功與先秦哲學》,臺北:桂冠圖書公司,1994年,頁216。

一個向內領悟，有一個淡淡微笑喜悅感的身體美學。依莊子「天地有大美」的說法，其實每個身體最後都可以形成不同的一種美感，也許有的比較剛強嚴謹，有的比較輕鬆自在，惟能夠長久保有美感的身體，通常是一個最平衡的身體，也就是身、心都在最平衡的狀態。換言之，所謂身心，「身」講的是外在，例如身體、肌肉、骨骼，所以西方觀點提供了很美的身體，而東方講究的是心靈的美學，強調身心的平衡，亦即我們必須同時具備西方的美與東方的美。<sup>26</sup> 由此可見，氣功的修練一方面是身體律動，另一方面可以有身心靈的和諧，而且若將氣功做為（道家）生命實踐，還可以產生心靈的美感。

張榮明先生表示，現代人類在身心緊繃困乏之餘或為追求身心靈的健康成長，習練氣功已蔚為一股風潮。老子在「致虛極，守靜篤。」（《道德經·第十六章》）、「專氣致柔」（《道德經·第十章》）的氣功實踐中，推測氣「綿綿若存，用之不勤。」（《道德經·第六章》）推測到「天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。」（《道德經·第五章》）這說明老子由人體自身的呼吸之氣遂推及宇宙間到處瀰漫著精微細小的氣。<sup>27</sup>由上可知，氣就是天地萬物的本源，故「有物混成，先天地生。」（《道德經·第二十五章》）「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」（《道德經·第四十二章》）「氣」轉化為生命活動有規律的實修實證，就是氣功。

筆者因緣際會加入「社團法人中國大智慧靈氣會」（以下簡稱本會）學習身心靈養生氣功已近 20 年。<sup>28</sup>因對本會的宗旨理念與人文精神深表認同，<sup>29</sup>故熱誠參與會務並持恆認真專注地練功。本會潘明聰先生指出，「身心靈養生功法」屬全

<sup>26</sup>參見蔣勳，《身體美學》，臺北：遠流出版事業公司，2008 年，頁 81-90。

<sup>27</sup>張榮明，《中國古代氣功與先秦哲學》，臺北：桂冠圖書公司，1994 年，頁 1-2。

<sup>28</sup>本會為依法設立，非以營利為目的之社會團體，內政部立案字號：臺內社字第9004976號。本會以全國行政區域為組織區域，主管機關為內政部，目的事業主管機關為教育部，故受教育部之指導、監督。

<sup>29</sup>本會所訂定的共同信念如下：一、人文精神——「由個人的修心養性，復歸於禮儀——利己；再推己及人，服務大眾——利他。進而使人心淨化，社會祥和」。二、行動綱要——「感恩惜福敬天地、臨淵履薄觀自己，柔軟謙卑對他人」。由內心真誠的感恩天地所賜予我們的一切，珍惜我們所擁有的福報，並要隨時植福造福；戒慎恐懼的要求自己的言行舉止合乎中道；以柔軟的心思，謙卑的態度，和顏悅色的對待別人。三、實踐目標——「思純正、言謙和、行敦樸」。在內聖外王的終生實踐中，去除我們的習性與慣性，使思想純正，不偏不倚，不起妄念；說話謙虛和氣，誠懇真實，不巧言令色；行為端莊正直，敦厚樸實，率真自然。

方位氣功，練功之流程為：一、自然靜站(靜心反省)；二、暖身功法(導氣)；三、掌擊、爆發力、靜功六式(養氣)；四、無極拳法(行氣)；五、靈動舞(合氣)；六、收功。功法之特質如下：一、不分國籍、種族、宗教、職業、男女、老少，人人皆可學習；二、靜禪與動禪兼具之練功方式；三、理論簡單、容易學習、練功效果佳；四、沒有時間空間之限制，隨時隨地可練；五、不採觀想或以意導氣，自然又安全。<sup>30</sup>綜而言之，本會之「身心靈養生功法」簡單易學，方便安全，只要堅持有恆，日久功純，對身心靈之提升確有明顯之功效。

本會功法之心法為「鬆柔慢靜，自然柔圓」，此不僅是功法之精髓，更是為人處世之針砭，也是老莊苦口婆心，告誡世人的修養之道。換言之，「鬆柔慢靜，自然柔圓」不但是演練功法時的身體狀態，更是日常生活的心靈層次，也是我們修心養性的境界。「鬆」可分身心兩個部分：「身」的放鬆就是毫不用力；「心」的放鬆就是沒有牽掛。因積久成習使然，我們的身體在日常生活中常處在緊繃、僵硬、用力的狀態之下而不自知，例如，開車時雙手用力的握著方向盤、寫字時雙手及背部都在用力、看書打電腦時也不自覺地緊繃身體。氣主要走如肌溝、韌帶等鬆軟的地方，而會堵塞在身體上相對比較硬的地方，當肌肉緊繃僵硬時，身體內液體壓力（波）的信息將不易被察覺，所以，身鬆之後這種信息就越來越明顯，對氣的感覺也就越來越強。而我們的心更是心猿意馬，雜念紛飛，也就是無法讓大腦安靜下來。倘若能在練功時細微地對身心察覺觀照，不僅身體能有「恰到好處」的感受，<sup>31</sup>久之，必能落實在生活行住坐臥中，體驗身鬆心靜之妙。

心能放下，放開，寬容、寬厚、寬待，無執、無我，就能「鬆」。它也是不爭、不逞強、不勉強之意。老子言簡意賅的勸誡我們：「強梁者不得其死」（《道德經·第四十二章》）、「心使氣曰強」（《道德經·第五十五章》）、「堅強者死之徒」（《道德經·第七十六章》）、「攻堅強者莫之能勝」（《道德經·第七十

<sup>30</sup>潘明聰，《論老子身心靈統一的理想與實踐--以社團法人中國大智慧靈氣研究會》的創立與運作為例，南華大學哲學系碩士論文，2010年，頁85。

<sup>31</sup>通常指身體在中正的姿勢下，由骨骼輕鬆支撐的中心線位置，原理與身心學中指的「taking out slack」是相同的。劉美珠，〈身心動作教育〉，臺東師範學院編，《2001 國際身心動作教育研討會會議論文》，2001年10月，頁17。

八章》等等。所以要「去甚、去奢、去泰」（《道德經·第二十九章》）、「不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。」（《道德經·第二十二章》）

凡能「鬆」必能「柔」，必能「軟」，也就是「鬆中有柔，柔中有鬆」。《說文解字注》曰：「凡木曲者可直，直者可曲曰柔」，這是單純從物體之軟硬曲直解釋「柔」。然而，在老子哲學中，「柔」是一個義蘊十分豐富的概念。「柔」就是能敞開心胸而顯現生發心靈的力量。演練本門暖身功法不在使身體更趨柔軟，而是讓我們涵養柔軟的心。柔弱幾近於「道」之本性，這也是人生命本原的特性，《道德經》中常以嬰兒來形容身心的柔軟，如「專氣致柔，能嬰兒乎」（〈第十章〉）河上公曰：「能如嬰兒，內無思慮，外無政事，則精神不去也」。<sup>32</sup>王弼曰：「任自然之氣，致至柔之和，能若嬰兒之無所欲乎，則物全而性得矣。」<sup>33</sup>、「我獨泊兮其未兆，如嬰兒之未孩」（〈第二十章〉）、「含德之厚，比於赤子」（〈第五十五章〉）、「常德不離，復歸於嬰兒」（〈第二十八章〉）；而柔弱所蘊藏的力量與生機更是無可限量，老子曰：「上善若水，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道」（〈第八章〉）、「柔弱勝剛強」（〈第三十六章〉）、「天下之至柔，馳騁天下之至堅」（〈第四十三章〉）、「人之生也柔弱，其死也堅強」（〈第七十六章〉）、「天下莫柔弱于水，而攻堅強者莫之能勝」（〈第七十八章〉）。老子以柔、弱為道之生化萬物，主張聖人應取法道之處下不爭，人之心靈要能保持柔軟才富生機與彈性，防止由爭鬥而阻斷萬物之生機。

「慢」並非慢條斯理，沒有效率，而是從容不迫，不疾不徐、不慌不忙。自18世紀工業革命以降，「時間就是金錢」的觀念已深植人心，現今科技發達的社會，人類講求速度與效率，在忙茫的追逐之中，無形的壓力日增，身心的疾病也日益顯現。<sup>34</sup>故有識之士提倡「慢活」——慢慢的吃飯咀嚼，享受那甘美的味

<sup>32</sup> 《老子河上公注》，魏王弼等著，《老子四種》，臺北，大安出版社，2003年，頁11。

<sup>33</sup> 《老子王弼注》，魏王弼等著，《老子四種》，臺北，大安出版社，2003年，頁8。

<sup>34</sup> 焦慮已成為現代人普遍的心病，人人或多或少都有焦慮情緒，有的情況並不十分嚴重，通常藉由自我調適，找到適當的情緒出口，就可以恢復正常；但是如果焦慮情緒持續三個月以上，並

道；慢慢的喝水，感受那液體的流動；慢慢的開車才能專注並享受整個行程；慢慢的刷牙才能真正的清潔牙齒、慢慢的享受練功時的那一份寧靜與美好。蔣勳先生說：

在東方很多的身體美學裡，譬如之前提到太極拳、打坐、靜坐，所有的老師在那當下都會教說：「你要注意自己的呼吸。」我就是在打坐當中才開始注意到，原來「呼」跟「吸」這兩個動作，可以是很不相同的表現。我的意思是說，呼吸時與我們在一起，可是只有在自己特別安靜下來，特別專注於呼與吸的時候，我們才會發現，呼跟吸的中間，其實是一個很長很長的過程，我們可以把所有的呼跟吸放慢，讓它變成另外一種狀態。<sup>35</sup>

蔣勳先生又有感而發的指出：

心靈上真正的荒涼來自於太多的快感，就是你不斷地在口味上刺激自己吃到飽、在衣物上滿足、或者在居住條件上買更昂貴的房子，不斷地投資賺錢，其實這種爽的感覺未必是美感，而是快感。所以在康德的美學當中，最重要的一部分是不斷地去分別「快感」跟「美感」的不同，提醒我們快感無論如何刺激、感官如何刺激，都不等於美感，也不會產生美感的效果。那麼美感是什麼？有時候，美感，反而是在大家都在快的時候，而你慢下來了。<sup>36</sup>

能「靜」才得以有從容不迫的「慢」，反之，若內心無法「靜」，則會慌亂急躁，

---

且伴隨失眠，心慌，頭痛、疲倦、食慾不振、精神不濟、坐立不安、記憶力減退等症狀，就可能是焦慮症，必須求助心理醫師進行諮商與輔導。另外，憂鬱也算一種心病，且被列為二十一世紀的三大健康殺手之一。長期憂鬱往往會造成身心各種功能失調，像是失眠、疲勞、無精打采，冷漠、性慾喪失，嚴重者甚至出現自殺的念頭。憂鬱症會使人缺乏「內在動力」而精神萎靡，並導致免疫功能下降、生理機能減退，影響到工作效率、日常生活及人際關係。吳珮琪，《就是要健康》，臺北：新自然主義公司，2009年，頁83。

<sup>35</sup>蔣勳，《身體美學》，臺北：遠流出版事業公司，2008年，頁77。

<sup>36</sup>蔣勳，《天地有大美》，臺北：遠流出版事業公司，2012年，頁251。

無所適從。換句話說，「靜」才是根本源頭，有了內心的「靜」才能鬆、柔、慢。這要「虛掉」、「無掉」我執及人為造作，也就是「損」的修養功夫，再配合時常演練「靜功六式」，<sup>37</sup>就能使「心靜」，<sup>38</sup>而「吾以觀復」（《道德經·第十六章》）。若能鬆、能柔、能慢、能靜，自然就會「柔圓」，「柔圓」就是無方，沒有對立，就是回到道的世界，就是歸根復命，回返到生命的根源處和萬化共永恆。就老子而言，生命的初始狀態，就是「道」，就是「無」，就是老子所教導要我們回復的嬰兒狀態。而這就是如如實實的生活美學的實踐了。

### 第三節 氣功的自然無為

氣功是中華民族流傳下來能保健強身、益壽延年的一種運動。它是古代人民與大自然和疾病博鬥的過程中，運用大腦意識的作用，對身體實行自我調節且非常獨特的身心鍛鍊方法。李嗣涇先生指出，氣功的含義，簡單的說就是用意識不斷的調整呼吸和身體的姿勢來練「氣」的功夫，一般包括調心，調息和調身三個部分。其中最重要的是「調心」，也就是腦中要祛除雜念，放空和放鬆，但又不能昏昏沈沈；其次是「調息」，也就是「吐納」之術，以現代語言來說，就是「腹式呼吸」，呼吸要細勻深沈；最後是「調身」，不論是用站姿，坐姿或是臥姿，均要達到全身放鬆入靜的境界。換言之，「氣功」就是運用意識的作用，對自己身體及生命過程實行自我調節，達到一種新的生理狀態——「氣功態」的一種工夫。

<sup>37</sup>「靜功六式」乃本會靜態功法之一種，有站、坐、跪、躺四種姿勢，藉由人體穴道、竅門之運作，讓身體長時間處在不動之中，漸漸地讓心歸於止息靜定而開發內在潛能，這就是「戒定慧」。招式有「一元復始」、「赤子之心」、「合抱明珠」、「扭轉乾坤」、「返源歸宗」及「三位一體」。演練時以知足感恩的正面思緒，使身口意回歸如小孩子一般的天真無邪，做反省的功夫，並要有胸懷宇宙、擁抱天地之胸襟與磅礴氣勢，也要讓心地光明純潔、包容一切。只要身心靈能和諧運作，就能達到天地人三位一體，而回歸原來的我。

<sup>38</sup>演練氣功若能身心和諧平衡統一，進入到「靜」的狀態，就能疏通經絡，增進氣血循環，消除緊張，提高神經系統的傳導與協調，使五臟六腑趨於和諧的運作，增進免疫系統的功能。

<sup>39</sup>演練氣功時要採自然無為之道，不刻意地調息吐納，不以意念觀想，自由自在，「無為」而無所不為，氣「自然」地源源不絕湧現而周流全身。

老莊道家思想的根本意義，就是「自然」和「無為」。《道德經》中出現「自然」一詞共計五處。其最大的意義就在於：在早期的典籍之中，《詩經》、《左傳》、《論語》中皆無「自然」的說法。在其他典籍中，《孟子》中無「自然」一詞，《墨子》出現一次，《管子》出現一次，《莊子》書中約六次，《呂氏春秋》有五次，《韓非子》中有八次，《春秋繁露》書中計十三次。因此「自然」一詞見於經典，可說是從《道德經》開始。<sup>40</sup>余培林先生針對「自然」有如下的說明：

老子哲學以「道」為基礎，其哲學精神為「自然」。……「道」是老子哲學的基礎，是宇宙萬物創生的本原，所以人、地、天都要法「道」；但「道」並不是毫無規律，為所欲為的，它還必須要以「自然」為法。當然，我們不能說在「道」之上另有一個叫做自然的東西，為「道」所遵循，因為如此就混亂了老子哲學的體系。可是如果我們說「自然」是「道」的精神所在，是「道」所具有的一切特性（如虛、柔等）中最主要的部分，該不會有什麼不妥的吧。<sup>41</sup>

自然做為「道」的精神，即意謂自然不是客觀實體，而是價值性的觀念。牟宗三先生表示，道家的「自然」不是我們現在所謂自然世界的自然，也不是西方說的

<sup>39</sup>李嗣涔，〈氣功與人體特異功能的科學觀〉，《科學發展月刊》第19卷第8期，1991年8月。

<sup>40</sup>彭馨慧，《法自然的美學研究》，中央大學哲學研究所碩士論文，2001年，頁29。據王緒安《莊子實踐哲學初探》的研究，東漢時代最早為整本《老子》做注的河上公對「道法自然」的解釋是：「道性自然，無所法也。」而王弼注解：「道不違自然，乃得其性，法自然者。在方而法方，在圓而法圓，於自然無所違，自然者，無稱之言，窮極之辭也。」河上公和王弼都是將「自然」和「道」當成同一義語。我們可以說：老子所謂人生的理想、生活的常道及生命的常德，其實就是一個沒有造作、不會勉強並且不被拘絆而宰控的人生境界，而莊子為我們所提供的人生藍圖，很明顯的仍然不離這種期盼，因此莊子用「若夫乘天地之正，御六氣之辯，遊無窮者，彼且惡乎待哉！」來形容逍遙的人生。王緒安，《莊子實踐哲學初探——以內七篇為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2009年，頁24。

<sup>41</sup>余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008年，頁20-21。



自然主義 Naturalism，道家的自然是個精神生活上的觀念，就是自由自在、自己如此、無所依靠，精神獨立。精神獨立才能算自然，所以是很超越的境界。西方人所講的自然界中的現象，嚴格講都是他然、待他而然、依靠旁的東西而如此。自然界的現象都在因果關係裏面，你靠我、我靠你，這正好是不自然不自在，而是有所依待。道家老莊所說的自然不是這個意思，它就是自己如此，就是無待。<sup>42</sup>牟宗三先生認為「無」這個概念是從「無為」來的：

講無為就函著講自然。……它針對周文疲弊這個特殊機緣而發，把周文看成是形式的外在的，所以嚮往自由自在，就一定要把這些虛偽造作通通去掉，由此而解放解脫出來，才是自然。自然是從現實上有所依待而然反上來的一個層次上的話，道家就在這個層次上講無為。<sup>43</sup>從無為再普遍化、抽象化而提煉成「無」。無首先當動詞看，它所否定的就是有依待、虛偽、造作、外在、形式的東西，而往上反顯出一個無為的境界來，這當然就是要高一層。所以一開始，「無」不是一個存有論的概念（ontological concept），而是一個實踐、生活上的觀念；這是個人生的問題，不是知解的形而上學之問題。<sup>44</sup>

自然是一種價值觀，陳德和先生提出一番精闢的見解：

老莊思想將「自然」等同於「道」，所以當我們對「道」有感通時，就同時是對於「自然」的證成。然而，「道」在老子思想中，本是指著人生實踐的最高目的，亦即德行的最後依歸，「道」決定了存在，也給了價值，那麼「自然」也應當相同這樣。……凡老莊思想中的「自然」乃如此之針對「他然」與「造作」而發者，凡「他然」即是「有待」，「造作」即是「有

<sup>42</sup>參閱牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2002年，頁90。

<sup>43</sup>牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1989年，頁90。

<sup>44</sup>牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1989年，頁91。

為」，所以老莊思想中的「自然」應該是「無待」，亦即「無為」。<sup>45</sup>

老子的「無」並非要解消我們的自然生命，而是要解消生命中的紛馳。「紛馳」就是失控、放縱且肆無忌憚。所以余培林先生才有感而發的說：「人的心靈本虛靈靜默，但往往為私欲所蒙蔽，因而觀物不得其正，行事不得其常。所以必須『時時勤拂拭』，以恢復其原有的虛靜狀況。」<sup>46</sup>吳汝鈞先生則將「無」和「無為」以及「無為而無不為」做了連貫的說明：

無的處事方法或態度，其指導原則，便是「無為」。老子時常提到無為。所謂無為，並不是什麼也不做，它的義蘊不是消極的。無為即是不妄為，不去刻意做些干擾人的本性的事，不與道的無、沖虛的性格相抵觸而作出一些不必要的施設。老子以為，若能這樣，則甚麼事都會辦得妥當，沒有做不好的事，這便是無不為。無為是處事的方法或態度；無不為是依這樣的處事的方法或態度而來的效果。<sup>47</sup>

陳德和先生又說：

老子提出無為，主張「反者道之動，弱者道之用。」(《道德經·第四十章》)並告誡不要汲汲於名利之途，也不要迷惑於人為的造作，要體認「為道日損」的真諦，去除私利及我執，找回天地人我之間的素樸美好，是之謂「復歸於無極」、「復歸於樸」(《第二十八章》)。老子不僅不認同鋪張浪費，甚且要清除生命中不必要之束縛，在無為無執的自在中，寬以容物的享受物我共榮的和諧。<sup>48</sup>

<sup>45</sup>王邦雄·陳德和著，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，民96，頁199。

<sup>46</sup>余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008年，頁36。

<sup>47</sup>吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998年，頁41。

<sup>48</sup>陳德和，《臺灣教育哲學論》，臺北：文史哲出版社，2002年，頁31。

無為即是自然的實踐。陳德和先生表示，莊子思想在道家學派中的最大特色是將老子所揭櫫的聖人理想全部向內收攝而主體化，並以德行的觀點將它詮釋成一種「命物之化而守其宗」或「無心以成化」的精神理境。「無心」是指虛壹而靜的心靈狀態，也就是無偏、無頗、無黨、無私、無執、無我、無功、無名、無規定、無預設、無意識型態、無得失計較的人格修養，亦即是以「無」為宗的智慧體認。<sup>49</sup>我們可以說，人若能無掉對名利權勢的追求與執著，生命的理想人格才可能獨立自主，才能行遍天下，而不迷失沉淪，毀壞了生而為人的最高意義。

《道德經》曰：「致虛極，守靜篤。」（〈第十六章〉）虛靜是道家的工夫，無的境界就是虛一靜，就是使我們的心靈不黏著固定於任一個特定的方向上。生命的紛馳、心理的情緒、意念的造作都有特定的方向，黏著在這個地方，衝突矛盾就出現了。<sup>50</sup>「道」的自然特性，呈現的是無為而無不為，故老子曰：「道常無為而無不為」（〈第三十七章〉），「道」是無意志性、無目的性的，天地萬物的和諧運作，滋長繁衍，都是自然發展的結果，此即是「道」的「無為」所致。天道「無為而無不為」的結果，便是宇宙自然的秩序與和諧，因此，老子認為人道應學習天道自然「無為而無不為」的精神，不要有人為的虛偽矯飾，應順任自然的本性而行。<sup>51</sup>換句話說，「無為」是對著「有為」而發，「無」必回到主觀心境上來理解才是恰當，牟先生這麼說：

老子之道，本是由遮而顯，故況之曰「無」。他首先見到人間之大弊在有為，在造作，在干涉，在騷擾，在亂出主意，在亂動手腳，故有適、有莫有主、有宰，故虛妄盤結，觸途成礙，其弊總在「有為」、「有執」也。……是故遮者即遮此為與執也。無為無執，無適無莫，無主無宰，則暢通矣（暢

<sup>49</sup>陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第 316 期，2001 年 10 月。

<sup>50</sup>牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2002 年，頁 94。

<sup>51</sup>柳秀英，《先秦道家老莊生命思想研究》，國立高雄師範大學國文學系博士論文，2002 年，頁 154。

通即萬物自定自化，自生自成)。由此諸動詞之無所顯之沖虛玄德之境即曰道，曰自然，而亦可以名詞之「無」稱之。依道家，此沖虛玄德之「無」，不能再自正面表示之以是什麼，即不能再實之以某物。如實之以上帝，或實之以仁，皆非老子之所欲也。他以為道只由遮所顯之「無」來理解即已定，此外再不能有所說，亦不必有所說，說之即是有為有造，惟此沖虛之無，始是絕對超然之本體，而且是徹底的境界型態之本體。<sup>52</sup>

莊子認為萬物之所以會迷失了本性，根源在於受到了過度「人為」的箝制，而「人為」就是違反了「自然」，是痛苦和罪惡的淵藪。然而自然無為並非如人們所誤解的消極無所作為，什麼都不做。陳德和先生說：「老莊思想的『無為』看做工夫實踐義的『化掉人為的造作』，也看做主體境界義的『無心無執地為其所為』，且就因為能夠無掉人為的造作以開啟無限的心靈，所以無為的當下隨即是無限的自由與自在。」<sup>53</sup>所以無為是積極的價值觀，它讓我們可以有自由開放的心靈。老子曰：

為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。(〈第四十八章〉)

高晨陽先生對「為學」與「為道」有如下的看法：

中國傳統哲學把學問分為兩類：「為道」與「為學」。前者可以認為是關於「理性」的學問，旨在成就理想境界或理想人格，確立人的價值和人生的意義，尋求人生的安息之地。後者是關於「理智」方面的學問，以具體事物為反思對象，解決的是具體知識方面的問題。儒家與道家對「為道」

<sup>52</sup>牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1989年，頁162-163。

<sup>53</sup>陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》第406期，2009年4月，頁32。

和「為學」及其關係的理解並不完全一樣，但無不以「為道」作為成就聖人的學問，並視之為最高的學問，表現為重視人的價值和人生意義的思維傾向。<sup>54</sup>

可見老莊的思想是為道，為道者乃作價值實踐與心靈工夫。陳鼓應先生認為：「為學」是求外在的經驗知識，愈累積愈增多；「為道」是透過直觀體悟以把握事物未分化的狀態或內索自身虛靜的心境，這種功夫做得愈深，私欲妄見的活動愈減損。<sup>55</sup>在學習的過程中，相隨而來的是人為價值判斷的出現，也使得心有所執，情有所陷。「為學」與「為道」並非排斥矛盾，當「為學」增加人為欲望後，就要作「為道」損欲的功夫，達至德境界，使人向道，以與道相通為一。由此來詮釋氣功修練，將它當作生命實踐，則具備老莊自然無為的價值觀，則氣功的「氣」即可有如「道」，一方面使修行者化除過多的嗜欲，另一方面還可以使我們的生命包容更多的氣，實現生命應有的能量。

老子曰：「道大，天大，地大，人亦大。」（〈第二十五章〉）我們不禁要反問，人怎能與「天、地」並稱為大呢？其關鍵就在於如能開發吾人心靈的內在能量，而激發出獨特的潛藏智慧，才可覺悟人之大。一個杯子有多大？要看它能裝多少的水。傅佩榮先生指出，人的心靈有多大？要看他能否體悟「道」。這種體悟，顯然需要特別的修練。在老子看來，方法是虛與靜，亦即「致虛極，守靜篤。」（〈第十六章〉）莊子則認為此修練的初步成效是「形如槁木，心如死灰。」（〈齊物論〉）問題是：當身體與心智皆停止運作，人的生命不是隨之瓦解了嗎？情況恰恰相反，莊子認為這時人的「精神」反而展現了光明。<sup>56</sup>莊子用心良苦地使用「靈台」、「靈府」、「真君」等名詞來描寫這樣的精神，並且直接論斷「精神生於道」。人之能成為「大」，至此完全得到了肯定。習練氣功之人若能保持心靈的空明若鏡，則宇宙間的真理自然而然地就會進入到心靈裡，此莊子謂之為「心齋」，

<sup>54</sup>高晨陽，《中國傳統思維方式研究》，濟南：山東大學出版社，2000年，頁321。

<sup>55</sup>陳鼓應，《老子今註今譯及評介》（三次修訂版），臺北：臺灣商務印書館，2008年，頁227。

<sup>56</sup>傅佩榮，《逍遙之樂——傅佩榮談《莊子》》，臺北：天下遠見出版公司，2012年，〈自序〉頁6。

其實，這就是古代氣功的一種方法。



## 第五章 結論

近百年來，科學科技的日新月異，一日千里，而帶動了物質生活的豐盛，惟人類享有高度的物質文明與舒適便利的生活之餘，個體之生命卻也日趨「物化」、「商品化」，並由商品所象徵的意義來重新定位與詮釋自己。<sup>1</sup>人們在追逐無窮無盡的欲望之時，精神心靈也迷惘失落而迷失了自我。無怪乎吳榮鎮先生嘆曰：「目前台灣的危機之一是，優良文化傳統的流失，家庭與社會倫理的解體。」<sup>2</sup>事實上，令人擔心憂慮的不僅於此，很多人迷失在多變年代的漩渦中，原本澄澈的心靈被遮蔽，而失去了生活周遭隨處可見日月星辰、彩蝶飛舞的「美」的感受。生活是一種學問，生活美學是一種生活方式的選擇，也是生活品味的展現，我們要如何打開心靈，感受生活上的美呢？本文即是以筆者生命積累的經驗來探究生活美學的思想，以提升自我生命的意義與價值。

一、

本文根據論述的程序，依序分為〈第一章〉緒論、〈第二章〉茶茗之技與道、〈第三章〉古玩之美與樸、〈第四章〉氣功之柔與靜、〈第五章〉結論：就茶道、古玩與氣功，要如何在生活上具體的實踐，並與生活美學作一梳理對話，做為本論文的總結。在〈第一章〉緒論裏，敘述本文研究動機與目的緣起於現代人喜歡「外求」，而忘記自身內在的「心靈」，一種單純又簡單的需求。其實，生活上平凡的點點滴滴——飄浮的白雲、飛舞的彩蝶、搖曳的小草、香醇的咖啡……，只要用心體會，就是無所不在的美，而用心認真的生活，讓自己自在快樂就是「生活美學」，更進一步要充實自己的生命，探討生命實踐的意義。在研究範圍與材料方面，因筆者醉心於道家的逍遙自在，故以老莊一脈相承之學說為依據，本文所引《老子》主要是依據王弼《老子注》，而引《莊子》則是依據郭慶藩《莊子集釋》的文獻，以及牟宗三、王邦雄、袁保新、陳德和……等先生之著作，再輔

<sup>1</sup>吳建明，《先秦儒家「天人合德」思想之演進與發展》，東海大學哲學系博士論文，2004年，頁1。

<sup>2</sup>吳榮鎮，〈生命教育的推動與展望〉，《學生輔導》第82期，2002年9月，頁14。

以各家賢碩專業之學理觀點及美學、茶、古玩及氣功的專書作為參考之資料，成為本論文之進路。而研究方法與架構部份，諸多專家學者各有精采的論述和主張，本文則根據牟宗三先生提出的「文字、邏輯、見——文字要合乎文獻學的要求、邏輯思辨的推論和原創性的發現」等三個判斷標準，以及傅偉勳先生所先發「創造性詮釋學——實謂、意味、蘊謂、當謂、創謂」等五個層次的研究方法，作為本研究的指導方針。

二、

本文〈第二章〉為茶茗之技與道，內容有茶茗的文化源流、茶茗的精神涵養、茶茗的由技入道。所謂開門七件事「柴米油鹽醬醋茶」，足見茶在人們生活上的重要性。中國茶文化源遠流長，茶不僅為國人日常飲用之品，有益身體健康，更蘊含精神文明層次。在品茗的茶事活動中，帶著細膩和平靜的心慢慢的品嚐，會發現茶順乎自然的生命本質，當人能懷有「道法自然」的精神，人與茶茗的活動即是回歸大道，這就是品茗的內涵，也就是生活美學了，就如蔣勳先生所說的：「所有的美學都在於自己的心境！」

中國茶文化的主體是人，故要在「心」上下功夫，如果日益蓬勃的茶文化，變為論斤秤兩的純商業行為，茶的精神與美學就會離我們越來越遠了。事實上，茶事活動可以提供一種途徑與方向，幫助我們減損生活中的紛紛擾擾，恢復生命的純淨。若能覺知觀照自心，方能升起澄澈之心而契悟天地朗朗的生機。所以，品茗不應僅是「技藝」，而是應提升為「茶道」，也就是「由技入道」，如此才是茶茗生活美學的意義。岡倉天心先生認為：「茶道教導人們在純粹中求得調和，在神秘中求得互愛，在浪漫中追求秩序。茶道的要義在崇拜『不足之美』。它試圖以溫馴的方法，在不可能之處，找到可能之物；在我們所謂的生活，完成真正的美學追尋。」<sup>3</sup>故以「道」觀「茶」，茶茗的世界就是道的世界，亦是精神生

---

<sup>3</sup>岡倉天心著/許淑真譯，《茶之書--茶道美學》，桃園：茶學文學出版社，1985年，頁1。



命的境界，亦即在品茗的活動中達到天人物我的合一。

三、

本文〈第三章〉是古玩之美與樸，探討古玩的歷史意境、古玩的美學意涵及古玩的遊心素樸。古玩即是古代文玩，具有歷史、工藝和經濟的價值，種類包羅萬象，東西雜博繁多。王汝南先生認為：「古玩，凝聚了中華民族智慧與創造力之精華，承載著中華優秀文化，是中華文明發展演變的重要見證。」<sup>4</sup>歷經歲月遞嬗，如此久遠而早成陳跡的古典文藝，仍能感染著、激動著今天和後世。事實上，我們應該放下對古玩器物利益價值的心態，而直探古玩的存在意義，才不致心存執著。換言之，不以物質的價格來看待古玩，而是藉由古玩之美來展現提升吾人心靈的美好。

我們賞析古玩，不是追求對器物的感覺，而是審美精神的體現。因為古玩的美學是一種精神的美學，此一美學精神在於以主體生命體會事物存在的最高價值，使價值不停留在有形物質。之所以能夠如此，乃是因為我們做到了老莊內在虛靜工夫的涵養。懂得欣賞美的人，會以美的心靈「用心」觀照生活世界中所接觸的人事物，在感性直觀古玩的瞬間，觸動心靈的提昇，倘能有此心境，古玩的美學即是自然的美學。道家強調真正的美來自於「道常無為」、「道法自然」的回復，以「自然無為」為最美的尺度，來衡量一切審美活動，也唯有回到生命的最初的原點，才能看到真正的美。

四、

本文〈第四章〉為氣功之柔與靜，論述氣功的理論涵義、氣功的鬆柔慢靜、氣功的自然無為。「氣功」為中國所發明，源自於中華民族傳統宇宙觀及對人體的認識，已有五千年以上的悠久歷史，是現代人回歸古人自然養生的有效良方。據林厚省先生的研究，氣功雖門派、內容、體態、作用及效應各有不同，卻是殊

---

<sup>4</sup>王汝南，《古瓷收藏入門百科》，昆明：雲南文化藝術出版集團，2006年，〈前言〉頁1。

途同歸，萬流歸宗。蔣勳先生說雖然我們看不見也摸不著「氣」，但身體卻是如實實地充滿了氣，我們可以用心感覺到它的存在。氣，也就是呼吸，我們的呼吸就是氣的流動。基本上，氣功就是透過調身、調心、調息的功夫，在鬆、靜、自然的狀態下，讓身心靈達到和諧平衡，對強健身體，安定精神及靈性的提升，有很好的功效。

東方講究的是心靈的美學，強調身心的平衡，本會功法之心法為「鬆柔慢靜，自然柔圓」，此不僅是功法之精髓，更是為人處世之針砭。換言之，演練氣功不是在固定的時間與地點而已，而是更進一步地把氣功實踐應用在日常生活，久之，必能落實在生活行住坐臥中，而體驗身鬆心靜氣動之妙，而這也是老莊苦口婆心，告誡世人的修養之道。道家師法自然與萬物一體的思想，老子肯認萬物的本源是原始混沌之氣，名之為「道」；而莊子則認為個人與天（自然）從本源上是一氣溝通，練氣功要精神專一，心不外馳，而沒有雜念的精神與天道自然能融合為一體，故謂之「天人合一」。因此，氣功的修練可以有身心靈的和諧以及產生心靈的美感，亦是生命實踐的最佳方法。

## 參考書目

### 一、古典文獻（略依時代先後排序）

- 周·佚 名，《詩經》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。
- 周·佚 名，《易經》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。
- 周·晏 嬰，《晏子春秋》，臺北，河洛出版社，1977年（點校本）。
- 周·孔 子，《論語》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。
- 周·墨 子，《墨子》，上海：上海古籍出版社，1989年。
- 周·老 子，《老子》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。
- 周·左丘明，《春秋左氏傳》，臺北：新文豐出版公司，1981年（景本）。
- 周·孟 子，《孟子》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。
- 周·莊 子，《莊子》，臺北，藝文印書館，1972年（景本）。
- 周·韓 非，《韓非子》，臺北：中華書局，四部備要子部，1977年。
- 周·呂不韋，《呂氏春秋》，臺北：中華書局，1966年。
- 西漢·劉 安，《淮南子》，臺北：中華書局，1960年。
- 西漢·董仲舒，《春秋繁露》，臺北：中華書局，1960年四部備要本。
- 西漢·司馬遷，《史記》，臺北，宏業書局，1972年（點校本）。
- 西漢·戴 聖（編），《禮記》，臺北，藝文印書館，1989年（景本）。
- 東漢·鄭玄，《周禮注》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。
- 魏·王弼等著，《老子四種》，臺北，大安出版社，2003年。
- 晉·郭 璞，《爾雅注》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。
- 唐·賈公彥，《周禮注疏》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。
- 唐·封 演，《封氏聞見記》，《欽定四庫全書》（子部），臺北：新文豐出版公司，1983年。
- 唐·陸 羽，《茶經》，上海：文化出版社，2003年。

- 唐·杜光庭，《道德經廣聖義疏》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。
- 宋·司馬光，《道德新論》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。
- 宋·林希逸，《老子口義》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。
- 宋·邢昺疏，《爾雅注疏》，臺北：藝文印書館，十三經注疏景本，1997年。
- 宋·朱熹，《四書章句集註》，臺北：鵝湖出版社，1984年（點校本）。
- 元·吳澄，《道德經注》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。
- 明·焦竑，《老子翼》，臺北：廣文書局，1962年。
- 明·釋德清，《道德注解》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。
- 明·許次紓，《茶疏》，《叢書集成簡編》，臺北：臺灣商務印書館，1965年。
- 清·王夫之，《老子衍》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。
- 清·魏源，《老子本義》，嚴靈峯輯《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。
- 清·段玉裁，《說文解字注》，臺北：頂淵文化公司，2005年（景本）。
- 清·孫希旦，《禮記集解》，臺北：文史哲出版社，1988年。
- 清·郭慶藩，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年。

## 二、當代專書〈依姓氏筆劃順序排列〉

- 方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化公司，1985年。
- 方東美，《生生之德》，臺北：黎明文化公司，1980年。
- 方東美，《中國哲學之精神及其發展》，臺北：成均書局，1993年。

- 方東美，《方東美演講集》，臺北：黎明文化公司，1984年。
- 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北：遠流出版事業公司，2013年。
- 王邦雄，《莊子的形上思想及其生命理境》，《二十一世紀的儒道》，臺北：立緒文化事業公司，1999年。
- 王邦雄，《莊子道》，臺北：里仁書局，2010年。
- 王邦雄，《莊子道》，臺北：漢藝色研文化公司，2002年。
- 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：臺灣學生書局，2004年。
- 王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年。
- 王邦雄/等，《中國哲學史》，臺北：國立空中大學，1995年。
- 王邦雄，《走在莊子逍遙的路上》，臺北：臺灣商務印書館，2004年。
- 王汝南，《古瓷收藏入門百科》，昆明：雲南文化藝術出版集團，2006年。
- 王唯工，《氣的樂章》，臺北：大塊文化出版公司，2004年。
- 王凱，《逍遙遊——莊子美學的現待闡釋》，武漢：武漢大學出版社，2003年。
- 王淮，《老子探義》，臺北：臺灣商務印書館，2007年。
- 史卓博，《觀玉賞玉》，臺北：藝術圖書公司，1992年。
- 牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北：臺灣學生書局，1998年。
- 牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，2002年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，臺北：臺灣學生書局，1975年。
- 牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1974年。
- 朱光潛，《文藝心理學》，臺北：臺灣開明書局，1985年。
- 朱榮智，《莊子的美學與文學》，臺北：明文書局，1998年。
- 朱謙之，《老子校釋》，臺北：臺灣中華書局，2009年。
- 池宗憲，《一杯茶的生活哲學》，臺北：宇河文化出版公司，2004年。
- 池宗憲，《茶杯·美的開始》，臺北：藝術家出版社，2008年。
- 吳怡，《生命的哲學》，臺北：三民書局，2004年。

- 吳 怡，《新譯老子解義》，臺北：三民書局，2008 年。
- 吳 怡，《逍遙的莊子》，臺北：三民書局，2004 年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998 年。
- 吳珮琪，《就是要健康》，臺北：新自然主義公司，2009 年。
- 宋小君，《清代玉器之美》，臺北：東大圖書公司，1998 年。
- 余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2008 年。
- 李昭融/等，《日本茶道設計之旅》，臺北：城邦文化事業公司，2009 年。
- 李亮一，《陶藝技法 1·2·3》，臺北：雄獅圖書公司，1992 年。
- 李賢中，《墨學理論與方法》，臺北：揚智文化公司，2003 年。
- 李澤厚，《美的歷程》，臺北：三民書局，2012 年。
- 李澤厚，《美學四講》，臺北：三民書局，2001 年。
- 李厚澤，《李澤厚哲學美學文選》，長沙：湖南人民出版社，1985 年。
- 李鳳山，《李鳳山養生之道》，臺北：商周出版公司，2002 年。
- 李曙韻，《茶味的鹿相》，臺北：臺灣商務印書館，2011 年，頁 119。
- 林厚省，《氣功學》，臺北：林鬱文化事業公司，2000 年。
- 林瑞萱，《中日韓英四國茶道》，北京：中華書局，2008 年。
- 封思毅，《莊子詮言》，臺北：臺灣商務印書館，1971 年。
- 胡 適，《中國近代哲學(第一冊)》，臺北：臺灣商務印書館，1977 年。
- 姚國坤/等，《茶文化》，臺北：新視野圖書公司，2000 年。
- 徐復觀，《中國藝術精神》，臺北：臺灣學生書局，1966 年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1990 年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，臺北：臺灣商務印書館，1993 年。
- 陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，臺北：臺灣商務印書館，2008 年。
- 陳鼓應，《老莊新論》，臺北：五南圖書公司，2006 年。
- 陳德和，《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993 年。

- 陳德和，《淮南子的哲學》，嘉義：南華管理學院，1999年。
- 陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，民2005年。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北：樂學書局，2001年。
- 陳德和，《臺灣教育哲學論》，臺北：文史哲出版社，2002年。
- 陳冠丹，《瑜珈氣功治萬病》，臺北：智慧大學出版公司，2001年。
- 陳文懷，《茶的品飲藝術》，臺北：時報文化出版，1997年。
- 陳欽銘，《黃帝內經的養生觀》，臺北：元氣齋出版社，2003年。
- 陳榮捷，《中國哲學文獻選編》，臺北：巨流圖書公司，2001年。
- 高柏園，《中庸形上思想》，臺北：東大圖書公司，1991年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，2000年。
- 高晨陽，《中國傳統思維方式研究》，濟南：山東大學出版社，2000年。
- 張岱年，《中華新的智慧》，臺北：貫雅文化事業公司，1991年。
- 張榮明，《中國古代氣功與先秦哲學》，臺北：桂冠圖書公司，1994年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北：臺灣學生書局，1993年。
- 唐君毅，《中國哲學原論·原道篇》，臺北：臺灣學生書局，1993年。
- 唐建，《中國古代瓷器鑑定實例》，北京：紫禁城出版社，2009年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年。
- 馬濟人，《實用中醫氣功學》，臺北：知音出版社，2005年。
- 崔大華，《莊學研究》，北京：人民出版社，1992年。
- 勞思光，《新編中國哲學史》，臺北：三民書局，1993年。
- 曾昭旭，《我的美感體驗》，臺北：臺灣商務印書館，2002年。
- 曾昭旭，《存在感與歷史感——論儒學的實踐面向》，臺北：臺灣商務印書館，2003年。
- 黃光男，《臺灣水墨畫環境因素之研究》，《史物叢刊22》，臺北，國立歷史博物館，1999年。
- 黃錦鉉，《莊子讀本》，臺北：三民書局，1985年。

- 黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局，2011年。
- 傅佩榮，《原來莊子這麼說》，臺北：九歌出版社，2010年。
- 傅佩榮，《逍遙之樂——傅佩榮談《莊子》》，臺北：天下遠見出版公司，2012年。
- 程啟坤/等，《陸羽「茶經」解讀與點校》，上海：上海文化出版社，2004年。
- 湛若水，《圖解氣的原理》，臺北：商周出版公司，2011年。
- 楊春時，《生存與超越》，桂林：廣西師範大學出版社，1998年。
- 董小蕙，《莊子思想之美學意義》，臺北：臺灣學生書局，1993年。
- 葉朗，《中國美學史大綱》，臺北：滄浪出版社，1986年。
- 葉朗，《中國美學的發端》，臺北：金楓出版公司，1987年。
- 熊秉明，《中國書法理論體系》臺北：雄師圖書公司，1999年。
- 漢寶德，《如何培養美感》，臺北：聯經出版公司，2010年。
- 蔣勳，《天地有大美》，臺北：遠流出版公司，2012年。
- 蔣勳，《美的覺醒》，臺北：遠流出版公司，2012年。
- 蔣勳，《身體美學》，臺北：遠流出版公司，2008年。
- 劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1988年。
- 劉昭瑞，《中國古代茶飲藝術》，臺北：博遠出版公司，1989年。
- 錢穆，《莊子纂箋》，臺北：東大圖書公司，2006年。
- 劉黎明，《先秦人學研究》，成都：巴蜀書社，2001年。
- 顏崑陽，《莊子藝術精神析論》，臺北：華正書局，1985年。
- 釋德凡，《靜思茶道》，臺北：靜思文化公司，2008年。
- 鐵源，《清代雍正瓷器》，北京：華齡出版社，2006年。
- 竹之內三志，《經穴療法大百科》，臺北，三悅文化圖書公司，2007年。
- 王世德主編，《美學辭典》，臺北：木鐸出版社，1987年。
- 史樹青主編，《古瓷收藏300問》，長春：吉林出版公司，2006年。



- 石學敏主編，《中醫綱目·養身康復》，北京：人民日報出版社，1993年。
- 江日新主編，《中西哲學的會面與對話》，臺北，文津出版社，1984年。
- 林瑞雄/等(編)，《衛生保健概論》，臺北：國立空中大學，2000年。
- 陳彬藩(主編)，《中國茶文化經典》，北京：光明日報出版社，1999年。
- 駢宇騫、段書安(編)，《本世紀以來出土簡帛概述》，臺北：萬卷樓圖書公司，1999年。
- 國立臺北大學中國文學系(主編)，《第三屆中國文哲之當代詮釋學術研討會會前論文集》，2007年10月。
- 池田知久(著)/黃華珍(譯)，《莊子——「道」的思想及其演變》，臺北：國立編譯館，2001年。
- 岡倉天心(著)/許淑真(譯)，《茶之書——茶道美學》，桃園：茶學文學出版社，1985年。
- 岡倉天心(著)/鄭夙恩(譯)，《茶之書》，桃園：典藏藝術家庭公司，2006年。
- 茂木雅士等(編)/陳嫻若(譯)，《尋味·日本茶》，臺北：積木文化公司，2013年。
- 小野澤精一、福永光司、山井湧(編著)，李慶(譯)，《氣的思想：中國自然觀和人的觀念的發展》，上海：上海人民出版社，1990年。

### 三、期刊與專書論文〈依姓氏筆劃順序排列〉

- 丁以壽，〈中國茶道發展史綱〉，《農業考古》第2期，1999年2月。
- 王振華，〈茶道與空間〉，《臺灣茶饌季刊》第4期，2005年10月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·一〉，《鵝湖月刊》，第334期，2003年4月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·二〉，《鵝湖月刊》，第335期，2003年5月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·三〉，《鵝湖月刊》，第336期，2003年6月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·四〉，《鵝湖月刊》，第337期，2003年7月。

- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·五〉，《鵝湖月刊》，第338期，2003年8月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·六〉，《鵝湖月刊》，第339期，2003年9月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·七〉，《鵝湖月刊》，第340期，2003年10月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·八〉，《鵝湖月刊》，第341期，2003年11月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·九〉，《鵝湖月刊》，第342期，2003年12月。
- 牟宗三，〈老子《道德經》講演錄·十〉，《鵝湖月刊》，第343期，2004年1月。
- 李冬梅，〈莊子「至樂無樂」論的美學闡釋〉，《海南師院學報》第4期，1997年8月。
- 李景蓉，〈第58回日本煎茶道大會現場觀察〉，《tea 茶雜誌》夏季號，2013年8月。
- 李嗣涔，〈氣功與人體特異功能的科學觀〉，《科學發展月刊》第19卷第8期，1991年8月。
- 李 黨，〈盛世英華——中國瓷器的起源及演變〉，《茶與藝術月刊》第3卷第5期，1989年8月。
- 李賢中，〈中國哲學研究方法之省思〉，《哲學與文化》第395期，2007年4月。
- 李文杰，〈論道家茶禮之文化內涵〉，《農業考古》第5期，2008年5月。
- 吳立民，〈中國的茶禪文化與中國佛教的茶道〉，《法音》第9期，2000年9月。
- 吳榮鎮，〈生命教育的推動與展望〉，《學生輔導》第82期，2002年9月，頁14。
- 朱榮智，〈莊子的美學〉，《教學與研究》第13期，1991年6月。
- 余 悅，〈讓茶文化的恩惠灑滿人間——中國茶文化典籍文獻綜論〉，陳彬藩主編，《中國茶文化經典》，北京：光明日報出版社，1999年。
- 林文琪，〈《莊子》有關技術現象的人文主義關懷——通過技術操作的自我教養〉，《哲學與文化》第386期，2006年7月。
- 林冬子，〈道家飲茶的養生之道與意境探微〉，《中國地名》第8期，2006年8月。
- 姚國坤等，〈不同的飲茶習俗〉，《茶與藝術月刊》，第3卷第5期，1989年8月。
- 范增平，〈2009年臺灣國際茶藝博覽會〉，《臺灣茶文化之旅》，臺北：日勝資訊

公司，2009年12月。

陳德和，〈試論道的雙重性——道德經中的「無」與「有」初探〉，《鵝湖月刊》第189期，1991年3月。

陳德和，〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第24期，2000年6月。

陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》第406期，2009年4月。

陳德和，〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《鵝湖月刊》第316期，2001年10月。

陳慶坤，〈《莊子》美學的詮釋脈絡之探討〉，《育達科大學報》第22期，2010年3月。

傅偉勳，〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年。

傅偉勳，〈現代儒學的詮釋學暨思維方法論建立課題——從當代德法詮釋學爭論談起〉，江日新主編，《中西哲學的會面與對話》，臺北，文津出版社，1984年。

傅佩榮，〈莊子人觀的基本結構〉，《哲學與文化》第164期，1988年1月。

傅武光，〈遊的哲學——莊子〉，《國文天地》第159期，1999年3月。

黃志浩，〈論陸羽《茶經》的美學思想〉，《甘肅社會科學》第3期，2004年3月。

劉太乃，〈tea 茶雜誌的創刊有其時代必要性〉，《tea 茶雜誌》創刊號，2013年5月。

劉梅琴，〈論《莊子·人間世》快感·美感·審美境界的現代詮釋〉，國立臺北大學中國文學系主編《第三屆中國文哲之當代詮釋學術研討會會前論文集》，2007年10月。

劉學忠，〈道家與古代茶文化〉，《阜陽師院學報》第1期，1997年1月。

潘 禛，〈無賓主的茶道〉，《臺灣茶饌季刊》，第8期，2006年10月。

劉美珠，〈身心動作教育〉，臺東師範學院主辦，「2001國際身心動作教育研討會」，2001年。

#### 四、博碩士論文〈依姓氏筆劃順序排列〉

王敘安，《莊子實踐哲學初探——以內七篇為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

李錫佳，《道家美學與藝術精神》，中國文化大學哲學系博士論文，2012年。

吳建明，《先秦儒家「天人合德」思想之演進與發展》，東海大學哲學系博士論文，2004年。

吳孟芳，《《莊子》美學思想及其美育涵義》，東海大學哲學系碩士論文 2009年。

吳松坡，《試論莊子哲學的承繼及其理論特性》，南華大學哲學系碩士論文，2008年。

林莉倩，《氣功與靈性健康關係之研究——以武禪書院長期修習氣功學員為例》，國立高雄師範大學教育學系碩士論文，2009年。

林淑文，《《莊子》美學原理初探》，東吳大學哲學系碩士論文，2002年。

林世永，《老子和諧思想之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

柳秀英，《先秦道家老莊生命思想研究》，國立高雄師範大學國文學系博士論文，2002年。

柯阿青，《魏晉文人生活美學研究》，玄奘大學中國語言學系碩士論文，2012年。

陳伯爵，《論謝赫《畫品》之氣韻美學觀》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

陳政揚，《孟子與莊子「內聖外王」比較》，東海大學哲學系博士論文，2003年。

曾尚志，《屈原〈遠遊〉探究——佐以氣功學角度》，東海大學中國文學系碩士論文，2009年。

黃崇修，《從身體觀論虛靜工夫的哲學義涵——以先秦氣化思想為核心》，政治大學哲學系碩士論文，1999年。

彭馨慧，《老子法自然的美學研究》，中央大學哲學研究所碩士論文，2001年。

廖承慶，《太極拳運動對老年人生物能量與心臟自律神經活動狀態之影響》，國立體育學院運動傷害防護研究所碩士論文，2004年。

潘明聰，《論老子身心靈統一的理想與實踐——以社團法人中國大智慧靈氣研究會》的創立與運作為例，南華大學哲學系碩士論文，2010年。

