

劉勰《文心雕龍》「養氣論」與道教

王更生*

〔摘要〕

劉勰根據王充《論衡·自紀》，及道教導引行氣、服氣、食氣和胎息之法，於《文心雕龍》卷九設〈養氣〉篇，以勸勉當世「澁辭鏤思」之文士們，不可苦思求工，要愛精自保，是一篇極關重要的「養生」理論；而近代龍學家若黃季剛之著《札記》、劉永濟之作《校釋》、莊適之注《文心》，均誤以為此篇之設，在補〈神思〉篇之未備。作者特依據道書、醫書以及〈養氣〉篇本文，由形神調合、古今年代、作家年歲、稟賦差異等四端，詳論為文「養氣」之必要，並駁黃、劉、莊三家法之非是，以發皇《文心雕龍》「養氣論」在我國文學理論上的重要性。

關鍵詞：劉勰、文心雕龍、養氣論、道教、胎息法

* 國立臺灣師範大學國文系教授

收稿日期：2006年10月5日，審查通過日期：2006年11月7日

責任編輯：張高評教授

一、前言

為文養氣之事，古人不言，或少言，或既言而與文學藝術無關。自齊梁之際的劉勰著《文心雕龍》，始暢言文人才士從事創作，必須重視「養氣」。並設專篇闡發其主張。文中首揭「王充制《養氣》之篇」，事實上，王充所制，不是《養氣》篇，而是《養性書》十六篇。其書今雖不可見；但讀道書如《老》、《莊》、《列》以及《淮南鴻烈》中的〈俶真訓〉、〈精神訓〉、〈泰族訓〉，其中尤以〈精神訓〉，似可得其崖略。方知劉勰之「養氣論」，其真正的本質，在論「養生」之學也。

魏晉南北朝是中國長期分裂動盪的時代，同時也為宗教的傳播，提供了發展的溫床。尤其面對儒學式微，佛教西來的事實，更給道教信眾一可乘之機。他們首先吸收先秦、兩漢流行的「黃老道」、¹「天師道」、²「太平道」³的精華，繼而收拾魏晉時期玄學的叢殘，結合歷代神仙方術與民間口耳相傳的醫療單方；到南北朝時，又經過著名而傑出的道士寇謙之、⁴葛洪、⁵陸修靜、⁶陶弘景⁷等人的改

¹ 黃老道：西漢初年，當政者以黃老清靜之術治天下，黃老學說大興，同時黃老學中確實含有神秘主義的思想成分，為神仙家提供了理論依據，於是便與黃老相結合。始則推崇黃帝，繼則尊奉老子。東漢初期，進一步與老子哲學結合起來，尊奉老子為至高聖哲，與儒佛並立，便形成了所謂的「黃老道」。

² 天師道：張道陵創五斗米道，以鬼神符籙之教以聚眾，實行政教合一，據有一方。後來陸續增加了一些經書，如《三天正法》、《正一盟威》等。都相傳為太上老君降授。由於道教經書中說太上老君命張道陵為天師，所以五斗米道，後來又稱為「天師道」。

³ 太平道：太平道興起於東漢靈帝之世，當時社會上出現了三股較大的民間道教勢力：一、為東方張角的太平道。二、為漢中張修的五斗米道。三、為三輔的駱曜，教民緬匿法。太平道者是依託為人治病，由太平師作符祈禱，病者叩頭思過，類似懺悔儀式；然後食符水，心誠則靈，否則不靈。以《太平經》為中心思想，故稱「太平道」。

⁴ 寇謙之：寇謙之（365-446）字輔真，馮翊萬年（今陝西省大荔縣）人。北魏初著名道士，東漢寇恂十三世孫。父修之，前秦苻堅時任東萊太守。謙之少修張魯之術，服食餌藥，終年無效。十八歲時，隨仙人成公興遊華山，後又至嵩山石室中隱修七年。成公興得道尸解，寇繼續守志嵩嶽，專精不懈。後將五斗米道改造為「新天師道」，並向北魏太武帝獻《籙圖真經》。

⁵ 葛洪：葛洪字稚川，丹陽句容（今江蘇省句容縣）人。東漢驃騎大將軍下邳僮縣侯葛盧後裔。洪祖父、父親均任吳，均為顯宦。十三歲喪父，家道中落。洪好道，師事鄭隱。著有《抱朴子·內篇》、《抱朴子·外篇》、《碑頌詩賦》百卷、《軍書檄移章表箋記》三十卷、《神仙傳》十卷、《隱逸傳》十卷、又雜抄五經七史百家之言、與《兵事方技短雜奇要》三百一十卷。其中尤以《抱朴子·內篇》二十卷，集神仙、黃白煉丹術之大成，為當前研究道教史和科技史的重要著作。

⁶ 陸修靜：陸修靜（406-477），字元德，吳興東遷（今浙江吳興）人。為南朝劉宋時期的著名

造，汲取而融合了佛教戒律、科儀與組織形式，於是道教始正式登上舞臺，和其他宗教分庭抗禮了。

道教既是由本土文化孕育而成，則其弘揚教義的道書，⁸亦隨之不斷集結。於先秦兩漢，則博採子書中的《老》、《莊》與稷下五家黃老之學、⁹讖緯之說，¹⁰《淮南鴻烈》，以及東漢晚期出現的《太平經》、¹¹《周易參同契》¹²等，根據葛洪《抱朴子·內篇·釋滯》篇：「道書之出於黃老者，蓋少許耳！率多後世之好事者，各以所知見而滋長，遂致篇卷至於山積。」又〈遐覽篇〉更著錄了葛洪目睹的道經、符圖二五七種，一千一百七十九卷。可見東晉以前，道書已經多到不

道士。出身江南士族家庭少宗儒學，旁究象緯，後以占候、經術不能致長生，乃棄儒學道，遺棄妻子，專精道法，遊各地名山，遇異人授以秘訣。晚年整理道經廣制齋儀，並於山東南瀑布岩下構造精廬，隱居修道。其生平著述甚豐，凡撰記論儀萬餘篇，齋戒儀範餘卷，今《道藏》中尚存其著作。

⁷ 陶弘景：陶弘景（456-536），字通明，丹陽秣陵（今江蘇南京）人。南朝齊梁時著名道士。出身江南門閥士族家庭，東吳鎮南將軍荊州刺史陶濬七世孫。永明十年，入茅山建華陽館隱居，過修道生活。梁武帝蕭衍對陶弘景恩寵有加，國家每有吉凶征討大事，無不前來諮詢，月中常有數信，時人稱為山中宰相。弘景學識廣博，對儒學、經術、道、佛二教，文章詩歌醫藥術數兵書騎射，工藝技巧等，莫不精通，著作多達七、八十種。

⁸ 道書：即道教奉行的經書，包羅甚廣，《道藏》中不僅包括道教的經戒、科儀、符圖、煉養等類的經書，也包羅的有道教哲學及有關的儒、墨、名、法、陰陽、兵、醫、雜等諸家書籍，數量十分龐大。

⁹ 黃老之學：此學乃北方黃帝崇拜和南方老子之學相結合的產物，起於戰國，盛於漢初。對上繼承了老莊之學而有新發展，對下開啟漢代道家，並影響到魏晉玄學。此學以虛無為本，以因循為用。又有廣義與狹義之別。廣義而言，凡以老莊為主，兼採各家的綜合性學說或思潮者，皆可稱之為黃老之學。狹義而言，只有正式以黃帝老子命名的學說，才是嚴格意義上的黃老之學（可參看漢司馬談《論六家要旨》）

¹⁰ 讖緯之說：「讖」與「緯」，皆由「陰陽五行」觀念為中心推衍而成，也是災異符命說的變型。其學說內容包羅甚廣，舉凡解經天文曆法神仙史事文字典章制度，無所不包。六經皆有緯書，讖先起，緯後出。這兩者對兩漢政治的隆替，發生極大的影響力。又讖緯因有圖、方書，所以這些書又稱圖讖、圖書、讖緯、讖記、緯書。

¹¹ 太平經：漢代《太平經》有三本：一、是西漢成帝時齊人甘忠可的《天官歷包元太平經》二、是東漢順帝時問世的《太平清領書》三、是順帝時張陵所得的《太平洞極經》。此處所謂的《太平經》，指的《太平清領書》，又稱「神書」。此書原為一百七十卷，葛洪《神仙傳》作一百五十卷。但在《道藏》中的《太平經》已殘缺，只剩下卷三十五至卷一百十九中的五十七卷。

¹² 周易參同契：此書係東漢魏伯陽著。葛洪《神仙傳》有著錄。《雲笈七籤》卷一百零九也著錄此書。陶弘景《真誥》卷十二列作《易參同契》，現通名《周易參同契》。魏伯陽，東漢上虞人，出身貴族，但不樂仕宦，隱居修道，師事何人不可考。

可勝計了！今更由《隋書·經籍志》的記載來看：當時即有〈經戒〉三百〇一部、九百〇八卷；〈服餌〉四十六部，一百六十七卷；〈房中〉十三部，三十八卷；〈符籙〉十七部，一百〇三卷，共三百七十七部，一千二百一十六卷。至於新著的道書，如《三皇經》、《靈寶經》《上清經》，被教徒尊為《三洞真經》者，更加豐富了教義的內涵。

劉勰，東莞郡之京口¹³人（即今江蘇鎮江），出生於南朝宋孝武帝大明八年（四六四），自幼篤志好學。從其生活的時代，居處的環境，交往的人物，《文心雕龍》成書時間，和該書「體大慮周，籠罩群言」¹⁴的內容等方面比類推求，則其以「養生」為本務，以「養氣」為論述的表相，絕非憑空立說，肯定受到道教方面某種程度的影響。以下即根據此一臆測，分別進行探索。

二、從劉勰「養氣論」設篇的動機探索

養氣者，閉明塞聰，愛精自保之謂也。此可由劉勰開篇即引「昔王充著述，制養氣之篇」，得其旨趣。案仲任於《論衡·自紀》篇云：「章和二年（即東漢章帝二年，西元八十八年），罷州家居，年漸七十，時可懸輿。仕路隔絕，志窮無如。如事有否，然身有利害。髮白齒落，日月踰邁，儔倫彌索，鮮所恃賴。貧無供養，志不娛快。歷數冉冉，庚辛域際，雖懼終徂，愚猶沛沛，乃作《養性》之書凡十六篇。養氣自守，適食則酒，閉明塞聰，愛精自保，適輔服藥引導，庶幾性命可延，斯須不老。既晚無還，垂書示後。惟人性命，長短有期，人亦蟲物，生死一時。年曆但記，孰使留之，猶入黃泉，消為土灰……命以不延，吁嘆悲哉！」近代學者黃季剛札記《文心雕龍》時，以為『此篇之作，所以補〈神思〉之未備，而求文思常利之術也。』劉永濟《校釋》亦云：「本篇申〈神思〉未竟之旨，以明文非可強作而能也。」莊適作《選注》時也說：「文貴循乎自然，勉強為之，雖成勿美；本篇大意，肇基於此。」玩味上述三家之言，雖不全同，但均遵循著「〈養氣〉為〈神思〉之餘義」出發。殊不知《文心雕龍》自卷六〈神思〉，以迄〈總術〉，共十九篇的「文術論」，或論創作的通則，如〈神思〉〈體性〉〈風骨〉

¹³ 京口：今屬江蘇省鎮江市。

¹⁴ 此處引文，見章學誠《文史通義·謀詒篇》

〈通變〉〈定勢〉，或言內容形式的配合，如〈情采〉〈鎔裁〉，或言修辭技巧，如〈聲律〉〈麗辭〉〈比興〉〈夸飾〉〈事類〉〈隱秀〉〈指瑕〉，或言字句章篇結構，如〈章句〉〈練字〉〈附會〉，或言為文養氣之重要，如〈養氣〉。〈總術〉篇本應介乎上篇二十五，與下篇二十五之間，作為承先啟後的橋樑，是「文術論」的前言；古人基於行文「前言多書於文後」的慣例，故置於「文術論」之末，正見十九篇的內容，皆各有自己專屬的領域，此其一。〈養氣〉篇置於〈附會〉〈總術〉之前，殿於「文術論」各重要創作環節之後，強調作者欲求文氣通暢，必須閉明塞聰，愛精自保，庶幾性命可延，斯須不老。其對從事創作者，一則曰「鑽礪過分」，再則曰「爭光鬻采」，三則曰「慚覺企鶴」，四則曰「瀝辭鑄思」，¹⁵其一方面鍼砭當代文士，苦思求工之非是，另一方面又提出「清和其心」，「調暢其氣」，做適當「節宣」的養氣工夫。其苦心孤詣之用心，絕非單純的所謂補〈神思〉篇之未備，或申述〈神思〉篇未竟之旨，亦可知矣！此其二。又〈養氣〉為道教「養生」重要主張，「養生」一詞，始見於道書中的《南華真經》和《呂氏春秋·貴生》¹⁶篇，蓋我國最重視「預防醫學」，所謂「聖人不治已病，治未病；不治已亂，治未亂；夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄兵，不亦晚乎！」¹⁷「氣」是催化天地萬物生長發展的能量，想要「煉精化氣」、「積精全神」，達到身強體健，氣脈通流的境界，首應在「氣」上下修養工夫。故「養生」的基本要求，在於「煉氣」。¹⁸劉勰「陶冶萬彙，組織千秋」，其《文心雕龍》被尊為「六朝之高品」，¹⁹其採道教「養生」延年之法，向文人才士從事創作者，諄切告誡，與〈神思〉篇「陶鈞文思」本屬一貫；但其本末之別，是又不可等量

¹⁵ 此處引的四句話，均見於劉勰《文心雕龍·養氣》篇文。

¹⁶ 此處言「養生」的主張，始見於莊周的《南華真經》和《呂氏春秋·貴生》篇。《南華真經·內篇》第三，即以〈養生主〉為題。且文中一則曰「保身」「全生」，再則曰「養親」「盡年」，三則曰「聞庖丁之言，得養生焉。」《呂氏春秋·貴生》篇，一再言「完身」「養生」「棄生」「全生」「虧生」「道生」「尊生」。均可知其重視「養生」。

¹⁷ 此處引文見《黃帝內經素問》第一卷〈上古天真論〉文末。

¹⁸ 煉氣：《呂氏春秋·本生》篇：「世之人無賢不肖，莫不欲長生久視。」近年馬王堆三號漢墓出土之帛書資料，中有「導引圖」與《南華真經·刻意》篇所謂的「吹呬呼吸，吐故納新」之說相合。所謂之「導引」，即「導氣令和，引體令柔」之「氣功」，或稱「煉氣」。煉氣養形之說與中醫理論有密切關係。

¹⁹ 此處引文見於明原一魁《兩京遺編·後序》。

齊觀矣！此其三。

根據上述三點的說明，不但劉勰「養氣論」的設篇動機可得其詳；就是他採道家之說，假「養氣」之名，談「養生」之實的真象，亦可得而明矣！

三、劉勰「養氣論」涉及的層面與道教

劉勰「養氣論」既是借「養氣」為名，行「養生」之實，則其「養氣論」所涉及的對象，必有與眾說不同的層面。究其內容，他完全不涉及道教的各種宗派，完全和道教所崇奉的「神」「仙」無關。純粹立足於文學理論的高度，假道教的「養生」理論，向從事創作的文人才士提出忠告。所以他的「養氣論」，全屬自己生活的寫照，體驗所得；看似平淺無奇，可是一經玩索，皆寓有深意。以下就其「養氣論」涉及的層面與道教關係，進行剖析：

（一）從寫作條件和運用上，論「氣」之須養

從寫作條件和運用上，論「氣」之須養時，他說：

昔王充著述，制〈養氣〉之篇，驗己而作，豈虛造哉！夫耳目鼻口，生之役也；心慮言辭，神之用也。率志委和，則理融而情暢；鑽礪過分，則神疲而氣衰；此性情之數也。

劉勰在此首引王充制〈養氣〉之篇為證，以為他「驗己而作」，絕非虛造。范曄《後漢書·王充傳》載：「充少孤，鄉里稱孝。後到京師，受業太學，師事扶風班彪。好博覽而不守章句。家貧無書，常遊洛陽市肆，閱所賣書，一見輒能誦憶，遂博通眾流百家之言。後歸鄉里，屏居教授。充好論說，始若詭異，終有理實。以為俗儒好文，多失其真，乃閉門潛思，絕慶弔之禮，戶牖牆壁各置刀筆，著《論衡》八十五篇，二十餘萬言。年漸七十，志力衰耗，乃造《養性書》十六篇，裁節嗜欲，頤神自守。」此事又見於《論衡·自紀》篇，和《北堂書鈔·著述》篇引謝承《後漢書》，正見王充晚年制《養性書》十六篇，庶冀於年老體衰之時，能閉明塞聰，養氣自守，確屬事實。

人之能文，至少要具備兩個基本條件：一是生理上的「耳目鼻口」；二是心理上的「心慮言辭」，於此，劉勰引《呂氏春秋·貴生》篇說：「耳目鼻口，生之役也」；「心慮言辭，神之用也。」將生理上役使的器官，和心理上運用的工具，內外系聯，加以統一。正和道教養生工夫契合。紀昀評云「此非惟養氣，實亦涵養文機。」故劉勰之論養氣，以遵循自然為原則，精神既寄託於形體之中，如形體役使太勞，則容易罷敝，精神運用過劇，則容易衰竭。所以劉勰在此特別強調，人之為文，宜遵循情志的興發，若「鑽礪過分」勢必精神、血氣兩皆萎靡，這是感情活動上永久不變的成法。我們從事創作，不可不體悟「形」「神」互用的關係，應根據「率志委和」的觀念，下「養氣」工夫，「形」「神」健旺後，才能使文思用之不竭，發之常新。

（二）從古今作者行文的不同，論「氣」之須養

劉勰說：

夫三皇辭質，心絕於道華；帝世始文，言貴於敷奏；三代春秋，雖沿世彌縟，并適分胸臆，非牽課才外也。戰代技詐，攻奇飾說，漢世迄今，辭務日新，爭光鬻采，慮亦竭矣。故淳言以比澆辭，文質懸乎千載；率志以方竭情，勞逸差于萬里。古人所以餘裕，後進所以莫遑也。

劉勰運用歷史敘述法，對古今不同的時代，不同的作家，不同的作品進行觀察和剖析，以為三皇時代的作家，辭尚簡質，根本沒有想到文字的華麗。五帝時代，開始重視文采，當時的奏章，已採用鋪陳排比的方式；三代春秋之際，雖然隨著時代發展的趨勢，講求辭采華美，但作者們能因應天賦的才分，直抒個人襟抱，絕不牽強地追求才力不及的修辭技巧；戰國時代，喜歡運用詭詐的技倆，游談的策士們，專事精研權謀，修飾說辭；至於從漢朝到齊梁之際，一般人在行文措辭方面，更是花樣翻新，想盡辦法，出奇制勝；後來的李諤〈上隋高帝革文華書〉，對此期作品之浮濫，更是言之鑿鑿。他說：「江左齊梁，其弊彌甚，貴賤賢愚，唯務吟詠。遂復遺理存異，尋虛逐微，競一韻之奇，爭一字之巧。連篇累牘，不

出月露之形；積案盈箱，唯是風雲之狀，世俗以此相高，朝廷據此擢士。」由於大家竭精盡思，搜刮枯腸，以致血氣衰竭。

我們在此試將上古淳厚的語言，和後世澆薄的文辭相較，文采與質樸之間，可說懸隔千載；拿古人順遂志意的興發，和當前竭盡情思的情況來比，精神上的辛勞與安逸，其間更相差萬里。因此，古人著書立說之所以優遊自在，後世作者之所以疲累不堪，其中原因很值得我們深思！

劉勰在此絕不是勉人返回五帝三代，但卻希望能從古今行文不同的史實中體認養生的重要性。因為生理與精神相關，血氣和志氣為一，志氣又同才氣相通，「氣以實志，志之定言，吐納英華，莫非情性」²⁰足見作者行文運思，和血氣健旺，志氣清明之間，是表裡相資，相輔相成的。

（三）從作者因年齡少壯而異，論長艾「氣」之須養

劉勰以為：

凡童少鑒淺而志盛，長艾識堅而氣衰，志盛者，思銳以勝勞；氣衰者慮密以傷神，斯實中人之常資，歲時之大較也。

這是從年齡少壯，來看精氣盛衰和行文關係，暗指「長艾」必須注意養氣工夫。司馬談〈論六家要旨〉時說：「凡人所生者，神也；所託者，形也。神大用則竭，形大勞則敝；形神離則死。由是觀之，神者，生之本也；形者，生之具也。」²¹

《抱朴子·至理》篇也說：「身勞則神散，氣竭則命終。」此處所言，正可作為明證。蓋年輕的，見識膚淺而精力旺盛；年壯的，識見精確而血氣易衰。精力旺盛的，想像敏銳，能勝任煩劇；血氣衰竭的，想像周密，卻容易損傷精神。實為一般人通常資稟，在不同年齡的條件下大致的區隔。

此處從作者年齡的不同，看「精」「氣」「神」和為文運思的關係。這雖然是「中人之常資，歲時之大較」，但如果年長的，忽略「精」「氣」「神」日衰的事

²⁰ 此處引文，出劉勰《文心雕龍·體性》篇。

²¹ 司馬談〈論六家要旨〉，見司馬遷《史記·太史公自序》引。

實，不善盡裁節嗜欲的工夫，其最後定因大用大勞而神傷氣徂。

（四）從作者天賦資質不同，論「氣」之須養

劉勰說：

若夫器分有限，智用無涯；或慚鳧企鶴，瀝辭鑄思，於是精氣內銷，有似尾閭之波，神志外傷，同乎牛山之木，怛惕之成疾，亦可推矣。

這是說每個人稟承天賦的器識才分，各有一定限度，如對智慧的運用，完全不加節制時，有的便常恨自己才智短淺，仰慕他人識見高深，如水邊的鳧鳥一般，嫌自己的腿太短，企望有鶴足般的高長；於是在寫作時，竭盡心力，錘煉辭藻，刻盡情思，於是內在的精氣日漸銷耗，如大海的尾閭，晝夜不停地渲洩，外在的神志，像牛山的樹木，不斷地砍伐，這樣久而久之，作者不知養氣自保的重要，必因憂傷過度而疾病纏身了。

經過對劉勰「養氣論」所涉及的四個層面分別剖析後，可以清楚得知，劉勰無處不是從文學理論的主體，創作的角度，採道教養生的精義，表述他的「養氣論」。

最後，他惟恐讀者不以他的說法為然，又特別列舉實例，再作剴切交待。他說：

至如仲任置硯以綜述，叔通懷筆以專業，既暄之以歲序，又煎之以日時，是以曹公懼為文之傷命，陸雲嘆用思之困神，非虛談也。

仲任，王充字，根據本文前面所引，說他：「閉門潛思，絕慶弔之禮，戶牖牆壁各置刀筆。著《論衡》八十五篇，二十餘萬言。」到最後「年漸七十，志力衰耗」，造「《養性書》十六篇」，來「裁節嗜欲，頤神自守。」叔通，曹褒字。《後漢書·曹褒傳》說他：「博雅疏通；常感朝廷制度未備，慕叔孫通為漢禮儀，晝夜研精，沈吟專思。」以至於「寢則懷抱筆札，行則誦習文書」，甚而「當其念至，忘所

之適。」他們二人研精潛思，幾乎到了廢寢忘餐的地步。這樣「既暄之以歲序，又煎之以日時」，久而久之，則曹操所擔憂的「為文傷命」，²²陸雲所慨歎的「用思困神」，²³就絕非子虛無有的空談！

我想劉勰把自己平日寫作的體驗所得，化為簡而易行的理論，然後又從各個層面，向為文者不厭其詳地加以剖析，其用心之良苦，和剴切勤懇地勸勉，真可謂無微不至了！

四、劉勰「養氣論」所提示的方法與道教

劉勰既以文士們為了鬻聲名，釣利祿，以苦思求工，強作為能，有「為文傷命」，「用思困神」之虞。為了鍼砭當世文風，補偏救弊，遂參酌道教「養生」開慧之法，冀人人都能達到心靈淨化，氣血通和，人與自然和諧統一的最高境界。他說：

夫學業在勤，故有錐股自厲；志於文也，則申寫鬱滯，故宜從容率情，優柔適會。若銷鑠精膽，蹙迫和氣，秉筆以驅齡，灑翰以伐性，豈聖賢之用心，會文之直理哉！且夫思有利鈍，時有通塞，沐則心覆，且或反常；神之方昏，再三愈黷。是以吐納文藝，務在節宣，清和其心，調暢其氣，煩而即捨，勿使壅滯。意得則舒懷以命筆，理伏則投筆以卷懷。逍遙以針勞，談笑以藥勸。常弄閒於才鋒，賈餘於文勇。使刃發如新，腠理無滯，雖非胎息之萬術，斯亦衛氣之一法也。

根據這段話的文義，首先是劉勰認為讀書與寫作不同，並引蘇秦引錐刺股，血流至足的例子，²⁴證明學業的進修，在於勤勉苦讀而後有成。文章的寫作，自然以抒發抑鬱不申的感情為主，故宜從容不迫地宣洩，優遊自在地寫作。其次，是指

²² 此處引文原作「曹公懼為文之傷命」，見《文心雕龍·養氣》篇，歷來注家均不詳「曹公」為何人，或曰曹操，或云曹植。

²³ 此處引文原作「陸雲歎用思之困神」。陸雲說見其〈與兄平原書〉。

²⁴ 蘇秦引錐刺股事，見《戰國策·秦策》。

文章不可強力求工，假若作者因寫作過分摧殘精膽，壓榨靈氣，拿起紙筆來，就像要縮短自己的年壽，揮灑筆墨時，就如同戕害自己的性命；這那裡是古聖先賢著書立說的本心，後世君子以文會友的正確道理呢？又其次，言作者的神志隨時機而有所不同，切忌過度使用，因為作者的才思，有敏銳與遲鈍之分，時機有通暢和阻塞之別；比如洗頭時；由於頭部放低，血流反常，內心便感不安；相對的當神志昏迷時，若再三運用，也必定更加糊塗。為此，劉勰對吐納文藝者，提示三則養氣之法，即「節宣」、「清心」與「調氣」。告誡作者，要遵行「率志委和」的自然法則，當寫作進行時，必須節制思考，疏散情感，使心地清明和豫，志氣條暢利達，感覺心煩意亂時，就馬上停止，絕不在心情壅塞沮滯時，妄加作為，等心情愉快，盡揚有得時，再舒展懷抱，縱筆揮灑；一旦思路不通，就馬上擱筆，靜心潛修；以逍遙自在的心情，來解除勞累；用談笑自若的態度，去治療倦怠；常於意態安閒之際，運用筆鋒，展現才華；在優遊自在之中，鼓起勇氣，從事創作。於是他特別援引《莊子·養生主》，庖丁解牛的故事，證明為文者如果遵行自然規律和「養氣」的要領，一旦下筆為文，其文氣的流暢，就像為惠文君解牛的庖丁一樣，其「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。」他解牛的尖刀，已經使用十九年了；解過的牛，更是不計其數。但刀刃之鋒利，還像新磨的一樣。劉勰以「庖丁解牛」的鮮活故事，說明為文和養生的關係，生動感人！

最後，他再次鄭重強調上述「養氣」之法，如和道教煉氣導引得所謂「胎息」相較，雖然不是萬應靈丹，但確實也是「清和其心，調暢其氣」的良法之一！

五、結論

本人作劉勰《文心雕龍》「養氣論」既竟，綜覽全文可得以下三點結論：

(一)《文心雕龍》全書十卷五十篇，劉勰自云：「長懷序志，以馭群篇。……位理定名，彰乎大衍之數，其為文用四十九篇而已。」²⁵指出〈序志〉是作為控馭全書的樞紐，然後再根據各篇的內容，確定其篇題名稱。剛好符合《周易·繫

²⁵ 此處引文，出自《文心雕龍·序志》篇

辭上》推算的天地生成的數目五十；²⁶但其中為論文之用的，只有四十九篇而已。可見他這五十篇的《文心雕龍》，〈序志〉像太極，居中不動，其他各篇分別配置在天地、日月、五行、十二月、二十四氣和整個大自然的運行絲絲相扣，各得其位，各有職司。而又各在其固定的範疇內，與其他各篇，發生共生、共存、共行、共榮的結構體，而成劉勰文學理論的一大思想結晶，缺一不可。所以黃季剛、劉永濟、莊適，這些早期的「龍學家」們，以為〈養氣〉篇在補〈神思〉之未備，申其未竟之旨。說有可取，但於理難稱完具，不得視為見真識切之論，此其一。

(二) 劉勰《文心雕龍》的「養氣論」，表面看來，蓋有取於王充《論衡·自紀》，所以他開篇就說：「王充制〈養氣〉之篇，驗己而作，豈虛造者！」檢《論衡·自紀》，王充所制者，乃《養性書》十六篇，以劉勰治學態度之嚴謹，「〈養氣〉之篇」與「《養性》之書」的不同，不可能不知，究其故意改作的動機，似又不得不加以分析：

當劉勰年踰而立之時，曾夜夢執丹漆之禮器，隨仲尼而南行，由於先聖的感召，於是決心讚聖述經，光大孔門，第思馬融，鄭玄於東漢已遍注群經在前，自己再有精深見解亦不足成一家之言。於是審時度勢，覺得「文章之用，乃經典枝條」。六朝「去聖久遠，文體解散，辭人愛奇，言貴浮詭」，且「周書論辭，貴乎體要；尼父陳訓，惡乎異端」，而近代論文者，若「魏文述《典》，陳思序《書》，應瑒《文論》，陸機《文賦》，仲治《流別》，宏範《翰林》」等，又不能「振葉以尋根，觀瀾而索源」，「不述先哲之誥，無益後生之慮」，所以在他追念先聖的囑託，自己又胸懷「正末歸本」的使命感的情況下，於是「搦筆和墨」成《文心雕龍》十卷五十篇，來討論文學上的諸般問題。²⁷

²⁶ 《易經·繫辭上》：「大衍之數五十，其用四十有九。」所謂「大衍之數」歷來說解不一。此處採孔疏引馬季長的說法，他以為：「易有太極，謂北辰也。太極生兩儀，兩儀生日月，日月生四時，四時生五行，五行生十二月，十二月生二十四氣。北辰居位不動，其餘四十九轉運而用也。」是以太極之一，兩儀之二，日月之二，四時之四，五行之五，十二月之十二，二十四氣之二十四，合計之為五十，太極不動，除一則為四十九耳。

²⁷ 以上所言皆依照《文心雕龍·序志》篇劉勰自己的話濃縮改寫而成。

實際上，他在宗經矩聖的大纛下，受到魏文《典論·論文》「文以氣為主」的誘導和《孟子·公孫丑上》「我善養吾浩然之氣」的啟發，在是非不謬於聖道的原則下，專門從文學理論的角度，設〈養氣〉一篇，為「吐納文藝」的作者說法。可是他骨子裡，卻充滿了道教的「養生」理論，如文中所謂的「率志委和」、「器分有限，智用無涯」、「慚鳧企鶴，瀝辭鑄思」、「清和其心，調暢其氣」，「水停以鑒，火靜而朗」，以及「胎息之萬術，衛氣之一方」等，無一不是從道書中蛻出，足徵劉勰的養氣論，雖是博綜各家，但道教「養生」之學，卻如影隨形活躍在字裡行間，此其二。

（三）道教重養生，且視「精」「氣」「神」為人體生命存亡的關鍵，期能精足、氣充、神全因而特別致意於服氣、行氣、胎息諸術，視其為內修之法。在道書中論「養生」「養性」之說裡，「胎息法」首見於載籍者，當推西漢《淮南鴻烈·精神訓》，其次是《太平經》。到范曄〈後漢書·方術傳·王真傳〉，始正式記載其人行胎息之方，說他「登五岳名山，行胎息胎食之方，漱舌下泉咽之，不絕房室」，至於形成胎息法的系統理論，為信眾開方便法門的是東晉葛洪的《抱朴子·內篇·對俗》引《仙經》，言「胎息的重要」時說：「服丹守一，與天相畢，還精胎息，延壽無極，此皆至道要言也。」後又在〈釋滯〉篇進一步分析胎息法之要訣，效果，與禁忌，今讀北宋張君房撰的《雲笈七籤》，由卷五十六到卷六十，講的都是〈諸家氣法〉，在卷五十八的〈諸家氣法〉裡，專收〈胎息精微論〉、〈胎息根旨要訣〉、〈胎息離訣〉、〈胎息口訣〉，文中對閉氣、行氣、服氣、食氣以及煉氣等，均有詳實記載。足見胎息在道教「養生」理論中的重要性，劉勰《文心雕龍》「養氣論」，特別將自己體驗所得的「節宣」「清心」「調氣」三法和道教的「胎息」作比較，推尊「胎息」為道術中導引、行氣、健身、旺神、養精的萬應靈丹，則其假「養氣」為名，行「養生」之實，更得到進一步的印證，此其三。

最後，容我對劉勰《文心雕龍·養氣》篇，在中國文學理論上的價值略作說明：

自孟子於〈公孫丑上〉言「我善養吾浩然之氣」，魏文帝曹丕《典論·論文》言「文以氣為主，氣之清濁有體，不可力強而改」後，世之言文學理論者，莫不以此為馬首是瞻。即今天才如唐之韓、柳，宋之歐、蘇、曾、王以及著詩話、詞話、曲話、古文話、四六話、駢文話與小說評點諸君，亦未能越此樊籬，而獨出

心裁，別樹高義者，民國初年吳曾祺著《涵芬樓文談》²⁸承桐城派的遺脈，於書中特立〈養氣〉之篇，但粗略無發明。其他若曾國藩《鳴原堂論文》、劉熙載《藝概》、陳衍《石遺室論文》、林琴南《畏廬論文》、《文微》，皆率由舊說，對此絕少深入探究。至於「五四」運動後，號稱文藝復興而以白話行文者，對「為文重氣」之旨，更不見有誰對此發表高論，似根本不知從事創作和「氣」有關，更遑論「養氣」。

所以自劉勰《文心雕龍》「養氣論」，迄今一千五百多年來，在中國文學理論的大潮裡，除吳曾祺《涵芬樓文談》外，真能追本窮源，探討文貴「養氣者」絕少，探討「養氣」與道教導引，行氣、服氣、食氣和胎息關係者，更雖奢求，所以在此文運低迷之時，《文心雕龍·養氣》篇，固不能說是文貴養氣的先河，但在中國文學理論中，推之為繼往開來，最值得關注的一篇論文，是當之無愧的！

²⁸ 吳曾祺《涵芬樓文談》，始出版於清宣統三年，民國五十五年商務印書館收入《人人文庫》中。〈養氣〉篇為該書四十篇中的第九篇。台灣師範大學文學博士蔡美惠，著有《吳曾祺涵芬樓文談研究》，書中專設〈養氣〉一節，作專題討論。

主要參考書目

(本目次之編排係作者大致依照和本文內容關係之遠近程度為序)

- 《文心雕龍注》，劉勰著、范文瀾注，臺北：臺灣開明書店，1963年。
- 《文心雕龍札記》，黃侃札記，香港：香港新亞書院中文系，1962年。
- 《文心雕龍校釋》，劉永濟校釋，臺北：華正書局，1974年。
- 《文心雕龍》，劉勰著、莊適註，香港：香港商務印書館，1959年。
- 《文心雕龍讀本》(上、下)，劉勰著、王更生注譯，臺北：文史哲出版社，1985年。
- 《增訂文心雕龍校注》，劉勰著、楊明照校注拾遺，北京：中華書局，2000年。
- 《老子道德經》，漢·河上公章句，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《南華真經》，晉·郭象注，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《呂氏春秋》，漢·高誘注，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《淮南鴻烈解》，漢·劉安著、漢·高誘注，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《抱札子內、外篇》，晉·葛洪著，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《論衡》，漢·王充著，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《雲笈七籤》，宋·張居房著，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《神仙傳》，晉·葛洪注，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《道教通論——兼論道家思想學說》，牟仲鑑、胡孚琛、王葆玟合著，山東：齊魯書社，1991年。
- 《道教概說》，李養正著，中國道教協會，出版年不詳。
- 《太平經合校》，王明校，北京：中華書局，1960年。
- 《道家和道教思想研究》，王明著，北京：中國社會科學院，1984年。

- 《道教智慧與現代文明》，張起鈞著，臺北：臺灣商務印書館，1984年。
- 《中國古代思想中的氣論及身體觀》，楊儒賓主編，臺北：巨流圖書公司，1993年。
- 《道家道教古文論談片》，羅宗強著，臺北：文津出版社，1994年。
- 《道家思想與中國古代文學理論》，漆緒邦著，北京：北京師範學院出版社，1988年。
- 《黃帝內經素問》，唐·王冰注，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《周易》，魏·王弼、晉·韓康伯注，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《孟子》，漢·趙岐注，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《戰國策校注》，元·吳師道校注，臺北：臺灣商務印書館，1965年，四部叢刊初編縮本。
- 《文史通義》，清·章學誠著，國史研究室彙印，1972年。
- 《讖緯考述》，鄭均著，臺北：文史哲出版社，2000年。
- 《緯書探原》，王令樾著，臺北：幼獅出版公司，1984年。
- 《魏晉玄學探微》，趙書廉著，鄭州：河南人民出版社，1992年。
- 《魏晉六朝文學與玄學思想》，袁峰著，西安：三秦出版社，1992年。
- 《中國文化史》（上、中、下），柳詒徵編著，臺北：正中書局，1967年。
- 《中國中古思想長編》，胡適之著，臺北：胡適紀念館，1971年。
- 《中國傳統文化散論》，李士生著，北京：中國社會出版社，2005年。
- 《中國傳統文化與醫學》，李良松、郭洪濤合編，廈門：廈門大學出版社，1990年。
- 《涵芬樓文談》，吳曾祺著，臺北：臺灣商務印書館，1966年，人人文庫版。
- 《史記》，漢·司馬遷著，北京：中華書局，1997年。
- 〈嵇康「養生論」及「答難養生論」之養生觀〉，呂凱著，《第一屆中醫典籍學術研討會論文集》，1999年。

On the Cultivation of Ch'i in Liu Hsieh's Wen-hsin tiao-lung and Taoism

Wang, Keng-Sheng*

[Abstract]

Modern experts of Wen-hsin tiao-lung consider that Liu Hsieh's essay "On the Cultivation of Ch'i" is the continuation of "On the Imagination". If we compare it to Wang Ch'ung's Lu-heng and Taoist books such as Lao-tzu, Chung-tzu, Lieh-tzu, and Huai-nan-tzu, we will note that the fundamental nature of the essay is to explore the methods of keeping the body in good shape. However, it goes without saying that the essay is under the influence of Taoist culture. This article is based on this hypothesis and tries to prove it.

Keywords: Liu Hsieh, Wen-hsin tiao-lung, on the cultivation of Ch'i, Taoist culture

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