第四章　兩漢黃老的養生思想

第一節　黃老以養生思想為基礎

諸子之學都以治理天下爲最終目標，它是一種王術，而黃老思想的重心也是南面之術。但從總體來看，黃老道家爲了達到有效地長久地進行統治，不得不重視統治者個人的問題，認爲個人好壞常常是導致政治盛衰的關鍵，因此特別強調統治者應有的修養[1]。《老子》說：「治人、事天莫若嗇。」[2]提出治國與治身密切關聯。《呂氏春秋》說：「治身與治國，一理之術也。」[3]又說：「凡事之本，必先治身。……成其身而天下成，治其身而天下治。」[4]《列子》說：「養身治物之道。」[5]王充也認爲：「黃老之操，身中恬淡，其治無爲。」[6]都可爲黃老思想作註腳。這種將生命問題與政治問題合一，治身與治國同構的思維，正是黃老思想的特色。

前人早已明確指出，黃老之術主要有兩個面相：一是「乘虛入冥，藏身遠遁」；另一則是「理國養人，施於爲政。」[7]前者在於修養自身，後者在於治理政事，「治國治身」，二者缺一不可。今人馮友蘭說保全身體、性命的道理，這是道家的一個主題。黃老之學以此爲內，又把保全身體、性命的道理推廣到「各國」，以此爲外。各國就是治國之道，所以養生和治國是一個道理，這就是黃老之學的一個要點[8]。朱伯崑也認爲，「黃老之學的特徵之一，是大講養生理論。」[9]更明確的說，「治國與治身的原理上是相通的，所以道家的政治學，某種意義上可以說是

---

1 再者，尊重生命，愛惜生命，尤其天地之間，人最爲貴，因此人的生命也最被珍視，這也是古代思想家最重視的課題。《詩經・小弁》：「天之生我，我辰安在?」《荀子・王制》：「水火有氣而無生，草木有生而無知，禽獸有生而無義；人生而有氣、有生、有知且有義，故爲天下貴也。」馬王堆出土醫書《養生方・十問》記載「堯問舜曰：天下孰最貴?舜曰：生最貴。」《易・繫辭下》也說：「天地之大德曰生」；《孝經・聖治章》：「天地之性，人爲貴。」即說明此思想的發達。就道家的內在理路的發展，貴身重生是一個必然的發展趨勢，而這趨勢又從兩種不同角度看待人：一是探討人有沒有價值，一是探討人怎樣生活才有價值。徐復觀說：「《老子》及《莊子》內篇所強調之德，乃由道所分化而來。由此可以引申出兩種意義。一種意義是人能把握到自己的德，則自己生命的本身，即圓滿自足，而無待於外，由此引申出貴身的思想。同時德乃天下之人所同具，由此而引申出由全德貴身，即可以兼善天下的思想。」(《兩漢思想史卷二》，頁 222)

2 《老子註譯與評介》，五十九章，頁 295。

3 《呂氏春秋注疏・審分》，卷第十七，頁 1925。

4 《呂氏春秋注疏・先己》，卷第三，頁 311-312。

5 《列子集釋・黃帝》，卷第二，頁 43。

6 《論衡校釋・自然第五十四》，第十八卷，頁 781。

7 《後漢書・逸民列傳第七十三》，卷八十三，頁 2771。

8 馮友蘭《中國哲學史新編》(第二冊)，頁 210-211。

9 〈莊學生死關的特徵及其影響〉，《道家文化研究》第四輯，上海古籍出版社，1994 年 3 月。

建立在生命的直覺之上的政治學」[10]。可知道家黃老爲了達到治世的目的，提出了養生治身的要求。

黃老思想是黃帝崇拜和《老子》學說結合的產物。雖合稱黃老，但黃帝並沒有確切的傳承體系和著作，黃老之學實際上是以《老子》思想爲主幹，兼採各家思想而發展出來的學說或思潮。既有同於《老子》的部份，又有異於《老子》的部份；顯然的，在政治思想方面黃老與老確實不同，但對於黃老中的修養理論，大抵不脫《老子》範圍，是以之爲中心而展開的。

《老子》強調自然，對自然的熱愛，集中表現於重視人的生命。《老子》高度肯定生命的價值，把生命的存在與延續，看作是對人的自然本性理所當然的維護，因而，鄙視危身棄生以殉物的不良行徑。《老子》說：

> 名與身孰親？身與禍孰多？得與亡孰病？[11]
>
> 貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可托天下。[12]

意思是將個體生命看的比天下更寶貴的人，才可以將天下託付給他治理。又說：

> 修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於國，其德乃豐；修之於天下，其德乃普。故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下。[13]

這裡所開出的統治之道，是由「修身」、「修家」、「修鄉」、「修邦」而至「修天下」。從貴己之身出發，推而廣之，至於貴天下人之身，可以說在「身、家、國、天下」四者關係上，是以「身」爲本位[14]。其實，無論道家哪一個分枝，莫不以身爲本。《呂氏春秋》記載楚王問治國於詹何，詹何對曰：「何聞爲身，不聞爲國。」《呂氏春秋》論說：

> 詹子豈以國家可無為哉？以為為國之本在於身。身為而家為，家為而國為，國為而天下為。故曰以身為家，以家為國，以國為天下。此四者，異位同本，故聖人之事，廣之則極宇宙，窮日月，約之則無出乎身者也。[15]

更極端發展《老子》重生說者如楊朱「貴己」[16]，「輕物重生之士」[17]，「拔一毛而利天下，不爲也」[18]，強調「全性保真，不以物累形」[19]，不以外物而虧生[20]。

---

10 錢志熙《唐前生命觀和文學生命主題》，頁 105，北京：東方出版社，1997 年 6 月第一刷。莊萬壽也認爲，從修身到平天下的架構，幾乎全都是黃老學派的資料，由此看出此種思維，是黃老思想重要的一環。(《道家史論．大學、中庸與儒家、黃老關係之初探》，頁 112-116，台北萬卷樓圖書有限公司，2000 年 4 月初版)

11 《老子註譯與評介》，四十四章，頁 239。

12 《老子註譯與評介》，十三章，頁 109。

13 《老子註譯與評介》，五十四章，頁 273。

14 胡孚琛、李錫琛《道學通論》，頁 25，北京：社會科學文獻出版社，1999 年 1 月第一刷。

15 《呂氏春秋注疏．執一》，卷第十七，頁 2101-2102。

16 《呂氏春秋注疏．不二》，卷第十七，頁 2087。關於楊朱的記載另可見於《莊子．應帝王》、〈寓言〉、〈駢姆〉、〈徐無鬼〉、〈山木〉、〈天下〉，《孟子．滕文公下》、〈盡心下〉，《荀子．王霸》，《韓非子．說林上》、〈六反〉，《淮南子．俶真》、〈氾論〉、〈說林〉，《說苑．政理》、〈權謀〉，《法言．五百》，《論衡．率性》，《列子．楊朱》等。

17 《韓非子釋評．顯學第五十》，頁 1773。

18 《四書章句集注．孟子集注．盡心上》，卷十三，頁 357。

19 《淮南子校釋．氾論》，卷十三，頁 1380。

《呂氏春秋》又說：「身者，所爲也；天下者，所以爲也。審所以爲，而輕重得矣。」以道家子華子說昭釐侯之例，子華子說：

> 今使天下書銘於君之前，書之曰：「左手攫之則右手廢，右手攫之則左手廢，然而攫之必有天下。」君將攫之乎？亡其不與？昭釐侯曰：寡人不攫也。子華子曰：「甚善，自是觀之，兩臂重於天下也。身又重於兩臂。」[21]

《莊子》講「內聖外王」[22]之道，也以內聖爲中心，又認爲「身之不能治，而何暇治天下乎？」[23]「道之真以治身，其餘緒以國家」[24]《管子》也講「心安，是國安也。心治，是國治也。」[25]可見黃老道家以「修身」爲政治起點，政術是建立在修養基礎上，一爲先，一爲後，「貴身」爲政治的根本。意味著先有好的人格人身，才會有好的政治。

誠然，中國另一思想主流—儒家，也主張統治之道，由格物、致知、誠意、正心而修身、齊家、治國、平天下。或者說：

> 一家仁，一國興仁；一家讓，一國興讓；一人貪戾；其機如此，此言一言僨事，一人定國。[26]

認爲「人身」或「自我」是政治的主體，藉由個體修養推及於治理天下萬物，惟有人把握住了，理想的政治才可能實現。只是，儘管二家在基本立足點相通，但對於「修身」或「自我」的理解，則顯現出二者的差異，由此看出道家黃老的修養特點。

所謂「自我」，包括生命與道德兩方面，修養主要從這二方面著手。大體而言，儒家所修爲倫常道德之身，強調人的品性，注重人的社會價值，卻忽略了強化生命，故孔子曾說：「朝聞道，夕死可矣」[27]。孟子說自然之性，非所謂性，其所謂性及生命的本質規定爲「與仁與義」，即是仁義之性，所謂：

> 口之於味也，目之於色也，耳之於聲也，鼻之於臭也，四肢之於安佚也，性也，有命焉，君子不謂性也。仁之於父子，義之於君臣也，禮之於賓主也，知之於賢者，聖人之於天道也，命也，有性焉，君子不謂命也。[28]

因此，「仁義」是道德價值的取向，理想的人格要自我完善仁義之道，所謂「盡其心者，知其性也。知其性，則知天也」[29]。當自然生命與道德生命衝突，應以

---

20 王博說：「己」或「生」的涵義，在楊朱那裡，主要指生命。若將生命區分爲心與形，楊朱似乎主要強調的是形的一面。所以論重生的時候，多舉豪毛、骨節等例。論及人之不貴己，則講大禹之一體偏枯。當然，「生」也包括心、性的方面，如《淮南子》所言之「全性」，或〈楊朱〉篇所說「從心而動」、「從性而游」。楊朱所謂的重生，並不含有追求長生久視的意思。(〈論楊朱之學〉，《道家文化》第十五輯，北京：三聯書店，1999 年 3 月第一刷)

21 《呂氏春秋注疏・審爲》，卷第二十一，頁 2648-2659。

22 《莊子集釋・天下第三十三》，卷十下，頁 1069。

23 《莊子集釋・天地第十二》，卷五上，頁 435。

24 《莊子集釋・讓王第二十八》，卷九下，頁 971。

25 《管子・心術下第三十七》，卷十三，頁 1354。

26 《四書章句集注・大學章句》，頁 9。

27 《四書章句集注・論語集注・里仁第四》，卷二，頁 71。

28 《四書章句集注・孟子集注・盡心下》，卷十四，頁 369。

29 《四書章句集注・孟子集注・盡心上》，卷十三，頁 349。

道德生命爲重，孔子說：

志士仁人，無求生以害仁，有殺生以成仁。[30]

仁比生命更重要，不能爲了求得活命去損害仁義，爲了仁義之事業，寧可犧牲自己的生命。孟子也說，生命與仁義是我所欲求的，當兩者不可兼得時，理當選擇仁義而捨棄生命，「魚，我所欲也；熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍魚而取熊掌者也。生，亦我所欲也；義，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取義也」[31]。對於生命的長短不必計較，應努力修養自己，在世一天則盡力貢獻一天，是所謂「存真心，養其性，所以事天也。夭壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」[32]漢儒韓嬰說：

以從俗為善，以貨財為寶，以養生為己道，是民德也，未及於士也。[33]

養生非爲儒家所看重，「儒家基本上放棄了對生命本身的探討，他們完全從社會的倫理道德的角度把握生命的價值，個人的生命只有當實現了倫理道德的價值之後，才是實現了個體的價值。」[34]職是之故，在儒家的思想中，有「仁者壽」[35]以及「修身以道，修身以仁」[36]，「大德必得其壽」[37]的觀念，認爲只有道德高尚的人才可能長壽[38]；更甚的是君子仁義加身，在身上會顯現道德光輝，有「生色」的現象，當君子生色時，「睟然見於面，盎於背，施於四體，四體不言而喻」[39]。對於修身之方，有「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」[40]，以「不動心」「養吾浩然之氣」[41]，或是以一個「誠」的方法：「唯天下至誠，爲能盡其性，能盡其性，則可以贊天地之化育；可以贊天下之化育，則可以與天地參矣。」[42]進行存心養性，即能「修其身而天下平」[43]。儒家具有強烈的道德色彩，通過陶

---

30 《四書章句集注．論語集注．衛靈公第十五》，卷八，頁 163。

31 《四書章句集注．孟子集注．告子上》，卷十一，頁 332。

32 《四書章句集注．孟子集注．盡心上》，卷十三，頁 349。這是標準的儒家式的不朽，將意識寄寓於歷史無窮流變的永恆性。如《左傳》襄公二十四年記載叔孫豹「三不朽」、董仲舒《春秋繁露．竹林》「君子生以辱不如死以榮」，到文天祥「留取丹心照汗青」，主要體現了儒家式的終極關懷。

33 《韓詩外傳今註今譯》，卷三，頁 94。

34 錢志熙《唐前生命觀和文學生命主題．引言》，頁 3。

35 此語見《四書章句集注．論語集注．雍也第六》，卷三，頁 90。孔子曾說「食不厭精，膾不厭細。食饐而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食。臭惡，不食。失飪，不食。不時，不食。割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。惟酒無量，不及亂。沽酒市脯不食。不撤薑食。不多食。祭於公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不語，寢不言。」(《論語．鄉黨》)雖是一種養生之道，但這種從生理層面論述卻是被置於第二義。

36 《四書章句集注．中庸章句》，頁 28。

37 《四書章句集注．中庸章句》，頁 25。

38 此觀念在《儀禮．士冠禮》中有「三加」儀式：「始加祝曰：令月吉日，始加元服。棄爾幼志，順爾成德。壽考惟祺，介爾景福。再加曰：吉月令辰，乃申爾服。敬爾威儀，淑慎厥德。眉壽萬年，永受胡福。三加曰：以歲之正，以月之令，咸加爾服，兄弟具在，以成厥德。黃耇無疆，受天之慶。」此祝詞德與壽關係非常密切，藉由個人道德提高能使壽命延長，甚至長壽無疆。

39 《四書章句集注．孟子集注．盡心上》，卷十三，頁 355。

40 《四書章句集注．孟子集注．滕文公下》，卷六，頁 266。

41 《四書章句集注．孟子集注．公孫丑上》，卷三，頁 230-231。

42 《四書章句集注．中庸章句》，頁 32。

43 《四書章句集注．孟子集注．盡心下》，卷十四，頁 373。

冶道德情操以養生的特色，貫穿的是一個倫理原則。

道家黃老不同於儒家從道德倫理價值觀察人。它既重視人的道德生命，更重視人的生命型態。它以「道法自然」,「自然無爲」爲理論基礎，人是天道具體而微的模型，人爲自然之人，應崇尚自然，以與宇宙冥合。它從心理和生理考察人的本質，認爲人的生命由生理與心理所構成，前者是「形」或「身」，後者是「神」或「心」，人從長養形神或身心來顯現價值。人首要意義是生命，生命是完美的，至高的，生命自身爲人道實踐之目的所在，生命的價值遠遠高於身外之物的價值，儒家的仁義即是身外之物，因此以修養自然生命爲主。人應該努力去養護、珍惜與發展，而正常的生存是道德行爲和其它實踐活動的前提，這是一個自然的原則。生命操作的方法就是自然無爲，並將此推廣於治理天下。統治者只有先養好自身，才可能神志清明，治理好國家；否則，若自己的身心不健康，就根本無法有充沛的體力和精力去治國安邦。有這樣的思維，黃老特別重視「重人貴生」的思想，《老子》說：

> 道大、天大、地大、人亦大。[44]
>
> 名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰多？是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。[45]

生命比名位、財產都貴重，追求名位必然勞費心神，多積財貨只會招來怨恨，只有知足、知止方能避禍，才能平安長久。爲了達到重人貴生的目的，「養生」[46]的要求就成爲黃老思想的重要特徵。司馬談《論六家要指》一開始就先論述道家使人精神專一，去健羨，黜聰明，指出道家的一套修養功夫，從修養功夫體現的功效，進而指出道家的優點「指約而易操，事少而功多。」司馬談確實把握了道家的思想本質，即是修身是本，治國是末。朱哲說：

> 在先秦道家的思想中，其玄虛的道論落實到現實人生層面，自然孕育出高情遠致、透脫豁達的人生哲學，而其人生哲學的核心就是道家的生死觀。先秦道家愛生、重生而不貪生，全生長生而不惡死，生死一體、生死合道的思想，對死與不朽的探討，以及通過對生死觀闡述所表達的對春秋、戰國這一大爭之世給人民帶來的深重痛苦和災難的憤激批評。……先秦道家諸子貴生而非貪生的具體思想表現為：在思想上理論上普遍重生、貴生、惜生，在實踐上則致力於養生，在實際目的和效果上，追求的是長生、全生。而道家的貴生、長生又絕非是貪生惡死，而是求盡其天年，實現生命之自然發展，完成生命之自然過程，合於生命的自然之道。……先秦道家貴生養生主張進一步落實，就是養生說。東周以降，養生之論日盛，非道家所特有，但超越了卻病延年之說而上升為一種生命哲學的養生論則為道

44 《老子註譯及評介》，二十五章，頁 163。

45 《老子註譯及評介》，四十四章，頁 239。

46 「養生」一詞，語出《管子．立政九敗解》:「人君唯好全生，則群臣皆全其生，而生又養生，養何也，曰滋味也，聲色也，然後爲養生。」又見《莊子．養生主》、《呂氏春秋．節喪》。或云「攝生」,《老子》五十章，《河上公老子注》曰:「攝，養也」，帛書甲乙本作「執生」。

家所獨具。[47]

可說黃老道家是重生的哲學，人一切的活動，無非圍繞「生命」這一中心來展開，而最終無非要與自然同生共存的共融境界。

顧名思義，養生指的是對生命的保全，對自身的養護與長壽的規則，包括攝生和意志情性的培養，因此如何提高生命質量，如何提昇精神境界，如何延長生命成爲重心。只是這裡所說的養生思想並非包括一系列的技術方法，它與醫學息息相關，養生與醫學雖以相同的生命觀或身體觀作基礎，但二者有所差異。醫學主要針對病人已發生的身體上或精神上的疾病，養生則側重於在疾病未發生之前維持及增進生命的健康。它的目的在於不生病不吃藥，使醫藥沒有發揮消極的功能，可能的話，可以進一步獲得長壽或不死的生命。養生思想並非單純的醫學，而是一種人生哲學，一種建構如何身心健康的思維。

這種思想根源於人類與生俱來的生命焦慮與維護生命的本能，可說從有人類開始，意識到「自我」的存在，此種觀念就已逐步發展而落實。《韓非子》記載上古之世，民生食，多疾病，燧人氏鑽木取火，教人熟食，養人利性[48]。《呂氏春秋》說：

昔陶唐氏之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其源，民氣鬱悶而滯著，筋骨瑟縮不達，故作舞以宣導之。[49]

這表達了古時候的養生思想。在甲骨文、早期青銅文字，就有關於「壽」、「老」等文字記載；《尚書．洪範》有「五福六極」觀念：

五福：一曰壽，二曰富，三曰康寧，四曰攸好德，五曰考終命。六極：一曰凶短折，二曰疾，三曰憂，四曰貧，五曰惡，六曰弱。[50]

《詩經》中許多「眉壽」、「壽考」、「永命」的記載，如《豳風．七月》：「爲此春酒，以介眉壽。」[51]《周頌．載見》：「以孝以享，以介眉壽。」[52]《周頌．邕》：「綏我眉壽，介以繁祉。」[53]《商頌．殷武》：「壽考且寧，以保我後生。」[54]這些記載已能看出時人對生命永恆的嚮往。但真正將養生思想系統化，則要到春秋戰國的道家，從《老子》開始，才真正奠立基礎，形成養生的傳統，經由《莊子》、《管子》四篇及《呂氏春秋》的發展[55]，變成了黃老思想重要的部份，這也是兩

47 《先秦道家哲學研究》，頁 174-176，上海人出版社，2000 年 9 月第一刷。
48 《韓非子釋評．五蠹第四十九》，頁 1692。
49 《呂氏春秋注疏．古樂》，卷第五，頁 539-540。
50 《尚書釋義．周書．洪範》，頁 101。
51 《詩經釋義》，頁 187。
52 《詩經釋義》，頁 407。
53 《詩經釋義》，頁 406。
54 《詩經釋義》，頁 437。
55 最能代表黃老思想的著作黃老帛書，主要關注點是政治思想，關於修養思想，尤其是養生之說並非重心，但仍可看到隻字片語。《經法．論》：「理之所在謂之(道)。物有不合於道者，謂之失理。失理之所在，謂之逆。逆順各自命也，則存亡興壞可知也。存亡之知生惠，惠生正，正生靜。靜則平，平則寧，寧則素，素則精，精則神。至神之極，(見)知不惑。帝王者，執此道也。是以守天地之極，與天俱見。」〈君正〉：「因天之生也以養生。」〈四度〉：「失天則飢，失人則疾。」〈道法〉：「生有害，曰欲，曰不知足。」「動有害，曰不時。」又如論養生重要觀

漢黃老修養理論的來源。

第二節　先秦黃老養生思想概說

一、《老子》

司馬遷說老聃有一百六十餘歲或二百餘歲，「以其修道而養壽者也。」[56]在前人的眼中，老聃是一個得道，藉由修煉而長生久壽之人。目前流傳的《老子》雖不一定是由老聃親著，但其中的許多思想，確實教導人們如何修養，以其可以達到長生久視的目的。

《老子》認識到事物的性質不是由事物本身，而是由其源頭自然—道所規定，因此《老子》把自然—道作爲世界的本原時，也把道規定爲人生修養的最終依據。認爲「人法地，地法天，天法道，道法自然。」[57]崇仰並復歸於自然，按自然本性作爲即能達到生命修養的目的。

《老子》認爲萬物在「道」那裡得到「生命」的具體形式，萬物皆隨著道而不停變化，就是所謂的「萬物將自化」的律則上，從此而彰顯自然的本性。而在這變化中，就有「生」與「死」的兩面。就人情而論，總是好生惡死，無不希望能延長生命，《老子》也認爲人們生命得以存在的最大保障是不受死亡的威脅，滅除死亡的危險，而上達於「無死地」[58]，是所謂的「深根固柢，長生久視之道」。[59]不過，人總無法越出生理性，生理性的身是不能長存的，因此，長生久視其實是一種誇張，充其量不過是精神、觀念的絕對與永恆。《老子》也了解自然的律則是有生則有死，無可或免，猶如月亮有盈有虧。天地山川隨時在變，人當然也逃避不了這個規律，「飄風不終朝，驟雨不終日，天地尚不能久，而況於人乎？」[60]人要看破這一層關卡，對於生死變化不應過於執著。如要求不死，則當不自生。第七章說：「天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存，非以其無私耶？故能成其私。」[61]天地之所以

念之一的「神」，黃老帛書主要從認識角度說。如《經法・名理》說：「道者，神明之原也。」「靜而不移，動而不化，故曰神。神明者，見知之稽也。」很少從養生論的角度來談養神，對養氣的論述更少。

56 《史記・老莊申韓列傳第三》，卷六十三，頁 2142。

57 《老子註譯及評介》，二十五章，頁 163。

58 《老子註譯及評介》，五十章，頁 257。

59 《老子註譯及評介》，五十九章，頁 295。

60 《老子註譯及評介》，二十三章，頁 157。

61 《老子註譯及評介》，第七章，頁 87。

長且久，在於其生存不爲自己，所以能長生；聖人想保全自己，才把生死置之度外，由於它不自私，反而成全了它的自私。因爲過分的求生，是有違自然之道，更會妨害人之生，蔣錫昌說：

> 人不以五色等物質所誘，不為榮寵等虛名所迷，不以此等外物損害其身，而後其身乃能長久康健。[62]

《老子》認爲：

> 生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生，動之於死地，亦十有三。夫何故？以生生之厚。[63]

本來人生屬於生道與死道各佔三分，但人過於重視生道，在生道中動作起來而皆入於死地的也是十分中有三分，這是由於過分重視生道，奉養太過的關係。教導人們「無以生爲生者，是賢於貴生。」[64]即不爲養生而操勞反比珍惜生命的人更宜於保全生命。換言之，養生之至就是無養。人生的禍患來自於過於看重自身，若能漠視自身，便無禍患可言，所謂「吾所以有大患，爲吾有身；及吾無身，吾有何患？」[65]甚至在觀念上漠視自身，反而能保全其身，即「外其身而身存」[66]，甚而能「沒身不殆」[67]。

雖然《老子》主張身爲人之大患，要求人們不要有「生生之厚」的觀念，在道的原則下，《老子》仍然呼籲人們遵循以爲修養之法。《老子》已提出「神」(心)、「氣」、「精」的概念，並將人的身體稱爲「身」或「器」，他認識到人是精、氣、神與身或器的結合體，因此人要修養自己，就必須從培養神形開始。

在養生修煉上，《老子》已提出一些基本原則，如第十章說：

> 營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？[68]

人要「載營魄抱一」經由摶氣的作用，能如嬰兒或赤子「骨弱筋柔而握固」[69]。其中「營魄抱一」即是神形合一的修養思想。又如《老子》強調「治人事天，莫若嗇」[70]，嗇即是「損之又損」之「損」，它認爲養生的根本之方在於強化生命的根基，即是愛惜形神，少費精力，要使自己的精神常保虛靜狀態，不要過多耗損。然此常因欲求不足而受到損害，即「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得」[71]，貪得無饜地追求身外之物，註定是一場空。《老子》認爲「益生曰祥」[72]，即縱欲貪生乃不祥之事，因此，人應當清心寡欲，淡泊自持，懂得知足，要「去甚、去奢、去泰」[73]，甚至去知去欲。在不斷否定主觀物欲與執取過程當中，達到「無

---

62 蔣錫昌《老子校詁》，頁 43。
63 《老子註譯及評介》，五十章，頁 257。
64 《老子註譯及評介》，七十五章，頁 339。
65 《老子註譯及評介》，十三章，頁 109。
66 《老子註譯及評介》，七章，頁 87。
67 《老子註譯及評介》，十六章，頁 124。
68 《老子註譯及評介》，十章，頁 96。
69 《老子註譯及評介》，五十五章，頁 276。
70 《老子註譯及評介》，五十九章，頁 295。
71 《老子註譯及評介》，四十六章，頁 244。
72 《老子註譯及評介》，五十五章，頁 278。
73 《老子註譯及評介》，二十九章，頁 183。

爲」的境界，如此，便「可以長久」[74]。又如《老子》十分重視精神修養，提倡清靜無爲，主張「致虛極，守靜篤」，強調「夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。」[75]各種事物，包括人的生命，其根本就是靜，遵守靜這一根本爲復命，可以長久。不知道這個道理，隨意妄動則凶。人的思想要以靜爲主，只有在安靜的狀態下，思維、意識相對停止，欲神才能靜息，元神才不會被耗盡，損害。生命才可以健康、長久。這樣也可以淨化心靈，使人獲得一種閒適、灑然然超脫的心境。這些見解，對黃老修養思想有根本的指導作用。

二、《莊子》

《莊子》是道家思想重要代表之一，繼承了《老子》的自然觀點，在政治思想方面，《莊子》有自己的特色，例如無君、無政府與黃老不同，然而在修養方面卻與黃老有密切關係。

《莊子》講究順任自然，與道爲一，認識到有生必有死的必然性與普遍性。因此既不追求長生，也不迴避早死。他說：「吾生也有涯」[76]，「死生，命也，有其夜旦之常，天也。人有所不得與，皆物之情也。」[77]「死生存亡、窮達富貴、賢與不肖、毀譽、飢渴、寒暑，是事之變，命之行也。」[78]以爲人之被大自然造化成人，不過偶逢機運，大自然今天將我造化爲人，明日未必不會將我造化成其它物類，人的生存只不過是世界紛呈現象的一種，生老病死不過是人生必經之程序，無異於世界萬物。人的生，適時而來，人的死，適時而去，生與死就像黑夜與白天轉換一般自然，亦非人力所能左右。因此，明智的態度，是一切聽任大自然的造化，無論它將我造化成任何物，都要欣然接受，人本屬大自然。在〈大宗師〉裡曾論到子祀等四人爲友的話，提出「孰能以無爲爲首，以生爲脊，以死爲尻，孰知死生存亡之一體者，吾與之友矣」的條件，於是「四人相視而笑，莫逆於心，遂相與爲友矣。」後來子輿生病，病的不成人形，子輿卻認爲是自然所致，當坦然處之，不必憎怕，並說生命的真義：「得者時也，失者順也，安時而處順，哀樂不能入也。」[79]這就說明在現實界面對生死的自然態度。此猶如〈大宗師〉中說：「善夭善老」[80]，也正是《莊子》所強調的人生主張。

此外，《莊子》主張「氣」作爲人體，乃至整個宇宙的根本範疇。以爲生命以氣爲本，人的生死只不過是氣之聚散，聚則爲生，散則爲死。〈知北游〉說：

---

74 《老子註譯及評介》，四十四章，頁 239。
75 《老子註譯及評介》，十六章，頁 124。
76 《莊子集釋・養生主第三》，卷二上，頁 115。
77 《莊子集釋・大宗師第六》，卷三下，頁 241。
78 《莊子集釋・德充符第五》，卷二下，頁 212。
79 《莊子集釋》，卷三上，頁 258-260。
80 《莊子集釋》卷三上，頁 244。

生也死之徒，死也生之始，孰知其紀。人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患。故曰萬物一也。[81]

〈至樂〉記載莊子妻死，鼓盆而歌，惠施不滿，莊子說：

察其始而本無生也，非徒無生也，而本無形，非徒無形也，而本無氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，今又變而之死。是相與為春夏秋冬四時行也。[82]

《莊子》認爲人們必須「生而不悅，死而不禍」[83]，甚至「不知說(悅)生，不知惡死。」[84]告誡人們不要因爲生死之變而喜而悲，要「以死生爲一條」[85]或「死生存亡之一體」[86]視作高妙境界，使人與自然相渾融。

《莊子》的死生觀，是一種「同乎天和」的觀念，因此對於人身，就需要善加保養。《莊子》也繼承了《老子》攝生的思想，以養生主爲題，認爲人生目標就是〈養生主〉所說的「保身」、「全生」、「養親」、「盡年」。他與《老子》同樣主張以有身爲大患，所謂的「以生爲附贅縣疣，以死爲絕疣潰癰」[87]，生不過是累贅惡瘤，而死不過是累贅惡瘤的解脫，因此勸人要破除「悅生惡死」的觀念。只有「常因自然而不益生」[88]，就能享盡天年，只要享盡天年，也就是所謂的「全生」，此亦是《老子》強調的不以生生之厚益生，即是長生的意義。

《莊子》認爲人爲神形合成體，提出了生理與心理兼顧的養生論，主張「形全精復」，要人形體健全，精神充足，二者不可偏廢，所謂「形精不虧，是謂能移」[89]，就是與自然合一。

對於生理上的養生，主要在於恬淡寡欲。〈大宗師〉說：

其嗜欲深者，其天機淺。[90]

〈刻意〉說：

夫恬淡寂寞，虛無無為，此天地之平而道德之質也。故曰：聖人修修焉則平易矣，平易則恬淡矣。平易恬淡則憂患不能入，邪氣不能襲，故其德全而神不虧。[91]

〈天地〉說：

且夫失性有五：一曰五色亂目，使目不明；二曰五聲亂耳，使耳不聰；三曰五臭薰鼻，困惾中顙；四曰五味濁口，使口厲爽；五曰趣舍滑心，使性飛揚。此五者，皆生之害也。[92]

---

81 《莊子集釋》，卷七下，頁 733。
82 《莊子集釋》，卷六下，頁 614-615。
83 《莊子集釋・秋水第十七》，卷六下，頁 568。
84 《莊子集釋・大宗師第六》，卷三上，頁 229。
85 《莊子集釋・德充符第五》，卷二下，頁 205。
86 《莊子集釋・大宗師第六》，卷三上，頁 258。
87 《莊子集釋・大宗師第六》，卷三上，頁 268。
88 《莊子集釋・德充符第五》，卷二下，頁 221。
89 《莊子集釋・達生第十九》，卷七上，頁 632。
90 《莊子集釋》，卷三上，頁 228。
91 《莊子集釋》，卷六上，頁 538。
92 《莊子集釋》，卷五上，頁 453。

無不主張清靜守神，節制嗜欲，保精養生。另有養氣、呼吸等方法，如「真人吸之以踵」及「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥伸」[93]的具體方式。

《莊子》雖然不廢形體的修鍊，但是對於養生之主，則著重於健全心理層面，即是精神境界的提昇。〈養生主〉中的「保身」指的是保全生命，「全生」從字面上可解作「保全生命」，但實際上這裡指的是生命之所以成爲其生命的東西，也就是精神。〈刻意〉說：「純素之道，唯神是守」[94]，唯有精神旺盛，才是真正的健康。因此，《莊子》強調養神，重視精神修煉，以使內心無所欲求，保持良好的精神境界。那些追求名利富貴，長生不死的人，身心不寧，一生憂懼，並不快樂，《莊子》說：

> 夫天下之所尊者，富貴壽善也；所樂者，安身厚味美服好色音聲也；所下者，貧賤夭惡也；所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音聲。若不得者，則大憂以懼，其為形也亦愚哉！夫富者，苦身疾作，多積材而不得盡用，其為形也亦外矣！夫富者，夜以繼日，思虛善否，其為形也亦疏矣。[95]

人生欲望太重，得不到就會憂懼，若要得到，就必須勞心苦身，身心同樣不得安寧。人生最大快樂，在於讓內在精神得到絕對自由，拋棄外界的成見束縛。

人要養生，在於順乎自然，不爲外物所泥，不爲感情悲歡所左右。《莊子》批評以身殉利、殉名、殉天下，這是不智之舉。〈駢拇〉中感嘆人在名利之海浮沉：「小人以身徇利，士則以身徇名，大夫則以身徇家，聖人則以身徇天下」[96]；或以「好惡內傷其身」[97]。〈養生主〉中要人「爲善無近名，爲惡無近刑」，不爲善，爲善近於求名；不爲惡，爲惡近於刑罰，要「緣督以爲經」，採取自然中道。並以庖丁爲喻，認爲養生之理，在於「官知止，神欲行」，不濫用感官，韜光養晦，確保感官敏銳，維持心靈的平靜，使生命力長久不墜。庖丁對文惠君說：

> 臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非全牛者；三年之后，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，而況大軱乎！[98]

庖丁殺牛時「依乎天理」，「因其固然」，與牛合一，徹底忘我。此道理，就是道家的清靜無爲。〈刻意〉說：「水之性，不雜則清，莫動則平；鬱閉而不流，亦不能清；天德之像也。故曰：純粹而不雜，靜一而不變，淡而無爲，動以天行，此養神之道也。」[99]「萬物無足以饒(撓)心者，故靜也。」[100]藉由清靜養神以保形

---

93 《莊子集釋．刻意第十五》，卷六上，頁 535。
94 《莊子集釋》，卷六上，頁 546。
95 《莊子集釋．至樂第十八》，卷六下，頁 609。
96 《莊子集釋》，卷四上，頁 323。
97 《莊子集釋．德充符第五》，卷二下，頁 221。
98 《莊子集釋》，卷二上，頁 119。
99 《莊子集釋》，卷六上，頁 544。
100 《莊子集釋．在宥第十一》，卷四下，頁 381。

體，即「抱神以靜，形將自正」,「神將守形」[101]。

在這種理論的指導下，修鍊精神的步驟和方法，《莊子》從心性入手，主張坐忘心齋的功夫。〈大宗師〉中假借顏回與孔子的問答，提出「坐忘」的思想。

> 顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回忘禮樂矣！」曰：「可矣，猶未也。」他日復見，曰：「回益矣！」曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同于大通，此謂坐忘。」[102]

遺忘自己肢體、退除聰明、離棄外形、去掉內智，以便與大通混而爲一，即是擺脫由感官生理而來的欲望，並停止概念性知識活動，無知無識、一切全無、達到渾渾噩噩，逍遙之境。〈人間世〉則強調心齋：

> 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。[103]

這是一種氣我兩忘、任氣自然，讓心境達到空明虛靈，使內心無思無慮，讓精神超然於物外，而進入寧靜和諧的自由恬適的狀態[104]，是一種「聽息入靜」的功夫。此種坐忘心齋的功夫，是一種神秘的精神直覺的體驗，類似氣功養生之術，是對《老子》「致虛極，守靜篤」,「滌除玄覽」的發展，也對道家黃老的修養思想產生影響。

三、《管子》四篇

《管子》一書甚多養生之言，如「養生何也？曰：滋味也，聲色也，然後養生。」[105]「滋味動靜，生之養也。」[106]「道血氣，以求長年、長心、長德，此爲身也。」[107]其中《管子》四篇代表了黃老道家的養生理論。〈白心〉明確談到：

> 欲愛吾身，先知吾情，周視六合，以考內身，以此知象，乃知行情。既知行情，乃知養生。[108]

張舜徽說此段文字,「言養生之道,貴在自知情欲之所蔽,而有以驅遣之也。『行』,猶驅遣也。『情』,謂悲樂喜怒好惡也。必盡去斯情，然後可以清吾心，靜吾慮，以攝養其精神，然必遍察天地萬物，而返求之於己，始知天地惟能清靜無爲，方

101 《莊子集釋・天道第十八》，卷六下，頁 609。
102 《莊子集釋》，卷三上，頁 282-284。
103 《莊子集釋》，卷二中，頁 147。
104 王介英〈論莊子由技入道所開拓的精神境界〉,《道家文化研究》第十四輯，北京：三聯書店，1998 年 7 月。
105 《管子・立政九敗解第六十五》，卷二十一，頁 1405。
106 《管子・戒第二十六》卷十，頁 1330。
107 《管子・中匡第十九》卷八，頁 1315。
108 《管子・白心第三十八》，卷十三，頁 1357。

有以收其成功。」[109]其說甚是。清靜無爲，攝養精神，乃道家養生之根本觀念。朱伯崑說《管子》四篇是對《老子》生命觀的新發展，代表齊稷下黃老道家的養生理論[110]。其實《管子》四篇重要性不僅如此，它是先秦黃老修養思想重心。

《管子》四篇繼承了《老子》「道」爲宇宙本源的思想，它最大的特徵是提出將「道」作「氣」或「精氣」解釋，這在第二章已說明過。《管子》四篇對於人的認識，認爲人生於天地之間，是自然界的組成部份，與自然界是和諧的統一體。〈內業〉說人生命的生成是精氣與形體的結合，「凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以爲人。」「氣，道(通)乃生。」人的思想和智慧也是精氣運行所得到的結果，「氣通乃生，生乃思，思乃知」[111]，「思」、「知」即是人的精神活動或意識活動，它依於生命，根於精氣。另一方面，《管子》四篇特別重視心，心是人形體中最重要的器官，爲藏精之所，精氣在心，與形體不分，人才能生存，有精神活動。精氣離心，與形體分離，則表示生命結束和精神活動的停止。

既然《管子》認爲「精氣」爲宇宙的中心，相同的，「人」也有一個主宰，這就是「心」[112]，所謂「心之在體，君之位也。」[113]心是形的基礎，「全心在中不可匿，外見於形容」，欲了解道體，則必先在於心安。「心安，是國安也。心治，是國治也。治也者，心也。安也者，心也。」[114]因此，「論治在心，以此長壽」[115]，調養心是養生的根本。

《管子》四篇首先將人、氣、道聯繫起來，尤其把治氣、行氣作爲修心、養生的根本手段，是「精存自生」的觀念。《管子》四篇認爲道即氣，氣行即道行，人能行氣，才可九竅遂通，四體堅固，即可成就自己並及於萬物。〈內業〉說：

> 搏氣如神，萬物備存。能搏乎？能一乎？能無卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求諸人而得之己乎？思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神將通之。非鬼神之力也，精氣之極也。[116]

又說：

---

109 《周秦道論發微》，頁 275。

110 〈莊學生死觀的特徵及其影響〉，《道家文化研究》第四輯。

111 《管子・內業第四十九》，卷十六，頁 1372-1373。

112 「心」作爲「主體心」概念，在中國思想史中淵源悠長。哲學家中較早提到主體心概念的應是孔子。《孟子・告子》轉述孔子的話：「孔子曰：操則存，舍則亡，出入無時，莫知其鄉。唯心之謂歟。」孟子本人也有關於心的名談：「心之官則思，思則得之，不思則不能得也，此天之所以與我者。」(《孟子・告子》)但是，在先秦諸子中特別注重對心作察思的哲學家，應首推莊子。據統計，《莊子》一書中約有一百八十多處使用心的概念。如著名〈齊物論〉中心如死灰之說。在這裡，孔孟二子論及的心，都是作爲一種思維的思維器官。很明顯的，它們二位特別注重心的思考明察功能。心與眼耳鼻舌相較，能暫時擺脫對象的拘束，天馬行空般任意馳騁。而其他感官則始終必須與對象附著於一體。然而無論心有何等玄妙靈通的作用，最終還是必然通過中介附著於對象。這就是思與思者，能知與所知總是一并建立的。因此在這種意義上建立的心概念，僅僅是一種主體，尚不具有超越的意義，但也必須看到此種主體的心也有超越的潛能。(張廣保〈論道教心性之學〉，《道家文化研究》第七輯，上海古籍出版社，1995 年 6 月第一刷)

113 《管子・心術上第三十六》，卷十三，頁 1352。

114 《管子・心術下第三十七》卷十三，頁 1354。

115 《管子・內業第四十九》，卷十六，頁 1373。

116 《管子・內業第四十九》，卷十六，頁 1373。

是故民氣。杲乎如登於天，杳乎如入於淵，淖乎如在於海，卒乎如在於己。是故此氣也，不可以力止，而可以安以德；不可呼以聲，而可迎以音。敬守勿失，是謂成德。[117]

神妙之氣不僅可以預知吉凶，反求諸己，修養自己，進而使天下歸服，此有莫大功用。因此，《管子》四篇論養生，著重於探討如何聚集胸中精氣，特別是設法保有精氣，要「守善勿舍」「得之而勿舍」，透過不斷累積而成爲聖人。所謂「浩然和平以爲氣淵」[118]，正是精氣累積到至高程度所得的一個結果。

《管子》四篇論積氣養生，「靜」是最重要的原則。〈內業〉說：

天主正，地主平，人主安靜。

人能正靜，皮膚寬裕，耳目聰明，筋信而骨強。

心靜氣理，道乃可止。

中不靜，心不治。[119]

侯外廬曾說道家所謂「養生」、「衛生」之術，其理解的「靜」主要是爲了達於「復性」、達於「養生」，故而主張以靜制動，以靜養心，如〈心術上〉「毋先物動，以觀其則，動則失位，靜乃自得」，「故物至則應，過則舍矣。舍矣者，言復所於虛也。」[120]其說甚得道家深意。「靜」是道家內在修養功夫，它注重於精神內守，使人的心理平適安穩，所謂的「能正能靜，然後能定」，要先能靜心，然後才可定心，如此「定心在中，耳目聰明，四肢堅固。」[121]

心如何修練，使之臻於靜的境界呢？《管子》四篇認爲關鍵就是將「欲」控制得宜。《管子》四篇把心視爲是精氣留存的房舍，房舍愈寬廣清潔，則精氣愈能積聚，積聚愈多，則「中無惑意，外無邪菑。心全於中，形全於外。不逢天菑，不遇人害」[122]。相反的，房舍不潔，則精氣不來，《管子》四篇說此不潔之物，即是「欲」，必須掃除不潔之欲，精氣方能留存。〈心術上〉說：

虛其欲，神將入舍，掃除不潔，神乃留處」，「潔其宮，開其門，去私勿言，神明若存。紛乎其若亂，靜之而自治。

館不辟除，則貴人不舍。

只有「去欲則宣，宣則靜矣；靜則精，精則獨立矣；獨則明，明則神矣。」[123]假如不能做到虛靜而欲望過度，則心動神搖，至於精氣外洩，則自難保。

這裡「欲」的涵義，一是泛指人如衣食名利的基本欲望。如〈內業〉說：

凡食之道：大充，傷而形不臧；大攝，骨枯而血沍。充攝之間，此謂和成，精之所舍，而知之所生。飢飽之失度，乃為之圖。飽則疾動，飢則廣思，老則長慮。飽不疾動，氣不通於四末；飢不廣思，飽而不廢；老不長慮，

117 《管子・內業第四十九》，卷十六，頁 1372。
118 《管子・內業第四十九》，卷十六，頁 1373。
119 《管子・內業第四十九》，卷十六，頁 1372-1373。
120 侯外廬等《中國思想通史》第一卷，頁 540，北京：人民出版社，1992 年 9 月第六刷。
121 《管子・內業第四十九》，卷十六，頁 1372。
122 《管子・內業第四十九》，卷十六，頁 1373。
123 《管子・心術上第三十六》，卷十三，頁 1353。

困乃遨竭。大心而敢，寬氣而廣，其形安而不移，能守一而棄方苛，見利不誘，見害不懼，寬舒而仁，獨樂其身，是謂雲氣，意行似天。[124]

此食之過飽過飢，皆足以傷生而損形，必多少適度，乃足以舍精而生智。又如名利者，〈白心〉說：

臥名利者，寫生危。知周於六合之內者，吾知生之有為阻也。[125]

尹知章注：「臥，猶息也，能息名利，則除身之危。周其智於六合，則神傷竭，故於其生有阻難也。」[126]追求名利不止者，是置其生於險境。〈心術上〉說：

人迫於惡，則失其所好；怵於好，則忘其所惡；非道也。故曰：不怵乎好，不迫乎惡。惡不失其理，欲不過其情。故曰君子。[127]

滿足適度欲望可促進身心健康，過其情則傷。

其次，欲是由這些欲望所引發的各種情緒，如〈內業〉說：

凡心之形，自充自盈，自生自成。其所以失之，必以憂樂喜怒欲利。能去憂樂喜怒欲利，心乃反濟。

凡人之生也，必以其歡。憂則失紀，怒則失端，憂卑喜怒，道乃無處。愛欲靜之，遇亂正之，勿引勿推，福將自歸。彼道自來，可藉與謀，靜則得之，躁則失之。

思索生知，慢易生憂，暴傲生怨，憂鬱生疾。疾困乃死。思之而不捨，內困外薄。不蚤為圖，生將巽舍。食莫若無飽，思莫若勿致。節適之齊，彼將自至。

忿怒失度，乃為之圖。節其五欲，去其二凶，不喜不怒，平正擅匈。[128]

此等喜怒憂樂等情緒，足以蕩搖內心，雖不能斷絕，卻可以透過「節適」的方式，讓人得到適度的滿足，人「無利心」[129]，心境平正，則可以身心健康，〈內業〉說：「節欲之道，萬物不害」[130]，就是這個道理。

另一個養心的功夫在於「敬」。〈心術下〉說：

凡民之生也，必以平正。所以失之者，必以喜怒哀樂。節怒莫若樂，節樂莫若禮，守禮莫若敬。外敬而內靜，必反其性。[131]

〈內業〉說：

是故此氣，杲乎如登於天，杳乎如入於淵，淖乎如在於海，足乎如在於己。是故此氣也，不可止以力，而可安以德；不可呼以聲，而可迎以音。敬守勿失，是謂成德，德成而智出，萬物果得。[132]

想要保身養生，最好的方法就養成守禮敬事的習慣，敬守敬養，能心氣順暢通達，

---

124 《管子．內業第四十九》，卷十六，頁 1374。
125 《管子．白心第三十八》，卷十三，頁 1356。
126 《周秦道論發微》注引，頁 273。
127 《管子．心術上第三十六》，卷十三，頁 1353-1354。
128 《管子．內業第四十九》，卷十六，頁 1372-1373。
129 《管子．心術下第三十七》，卷十三，頁 1355。
130 《管子．內業第四十九》，卷十六，頁 1374。
131 《管子．心術下第三十七》，卷十三，頁 1355。
132 《管子．內業第四十九》，卷十六，頁 1372。

而此習慣有賴讀詩書習音樂，這實際上已將儒家道德禮樂納入養生系統，藉由外在的力量，改變人內在的本質，所以說「外敬」，此有異於「內靜」的操持。戴濬(1916-1971)說：

> 其(《管子》四篇)言養氣之道在於敬守。清明在躬，志氣如神，萬物皆備，斯為聖人。近乎儒家之學矣。道家以為神之所困者，惟知與情。故其云以去知與情為致虛靜之道，去知與情，即無心也。所謂『心齋』、『坐忘』。而《管子》猶言修心，是異乎道家，而近乎聖門正心誠意者也。而管子之言保身，又須恃禮樂。皆似儒家口氣。[133]

陳鼓應也說稷下道家就治身而言，〈內業〉提出精氣說以爲依據，認爲精氣是人的生命力及智慧的基礎或來源。人首要目標便是養護住真氣，其具體方法是而內靜而外敬。內靜是指人心保持虛靜狀態。外敬則指人之形體動作要端正。[134]道家的傳統皆以「靜」作爲修養的根本大法，此在《老子》、《莊子》就明白而清楚地看出來。而《管子》四篇秉持一貫的傳統，仍大論以靜養心的功夫。不過，在先秦思想紛紛融合之際，《管子》四篇雖然以道家爲骨幹，卻不能不受影響，以吸收別派的思想豐富自身的血肉，將「敬」納入作爲修心的方法就是最大的特點。胡孚琛認爲《管子》四篇將儒家典籍和道德規範與道家靜定反性的追求相結合，以作爲節制情緒，以達到內心平正的藥方。所謂止怒莫若詩，去憂莫若樂，守禮莫若敬，守敬莫若靜，內靜外敬，能反其性，性將大定。詩樂禮靜皆爲儒者的家珍，而靜定反性則爲道家法寶，作者分別運用它們來醫治不良情緒，歸真反性，這可謂援儒入道的一大創造[135]。援儒入道，兼收並蓄，正是黃老之學的特色之一。

從《管子》四篇來看，黃老養生理論到此時算是進一步的發展和完善，劉長林說：「中國攝生學和道德學有一個特點，就是攝生中蘊含道德，道德中寓藏攝生，認爲一切健身的修鍊，都有益於道德的提高，一切道德的覺悟與實踐也都有益於怯病延年。」[136]這樣的情形，在代表黃老養生思想的《管子》四篇已見到這一走向，也爲兩漢黃老養生思想舖出了道路。

四、《呂氏春秋》

《呂氏春秋》爲秦相呂不韋集合門下客所編纂的一部書，爲雜家之作[137]，在

---

133 戴濬《管子學案》，頁 76，上海：學林出版社，1994 年 6 月第一刷。

134 〈道家的社會關懷〉，《道家文化研究》第十四輯。

135 《道學通論—道家道教仙學》，頁 141，北京：社會科學文獻出版社，1999 年 1 月第一刷。

136 〈《管子》論攝生和道德自我超越〉，收錄於《道家文化研究》第五輯，頁 170。

137 關於《呂氏春秋》，班固《漢書．藝文志》將之列於雜家，這是學界一致接受的意見。但對「雜家」的理解和認識又有很大的差別。有的認爲是拼盤式的雜，除了少數的篇章如十二紀外，其它各篇章之間沒有思想和邏輯關係，是各家和不同人的作品彙編。另一種意見認爲，雜中又有一個主旨或主線。對主旨和主線又呈現紛紜之狀。有的認爲以道家爲主，有的認爲以儒家爲主，有的認爲以墨家爲主，有的認爲兼攝儒道。其實，與其從中找出一個主旨，不如用雜的觀點去分析，這樣似乎更爲樸質些。《呂氏春秋》的雜，並不是雜揉或雜湊。概括言之有如下三

養生思想上，主要根植於道家。清人汪中說：「〈貴生〉、〈情欲〉、〈盡數〉、〈審分〉、〈君守〉五篇，尚清淨養生之術，則道家流也。」[138]其實，不僅這五篇爲道家之流的思想，其它篇章，如〈本生〉、〈重己〉、〈先己〉、〈審爲〉等篇也有發揮。它結合了道家各說，注重尊生養生，發展了黃老道家的養生思想。

《呂氏春秋》承襲道家效法自然，人與宇宙相互統合的觀念，認爲宇宙最高原則是「太一」。

> 太一出兩儀，兩儀出陰陽。陰陽變化，一上一下，合而成章。渾渾沌沌，離則復合，合則復興，是謂天常。[139]

「太一」爲何？太一就是道。「道也者，視之不見，聽之不聞，不可爲狀。……道也者，至精也，不可爲形，不可爲名，彊爲之謂之太一。」[140]人由陰陽相合，造化而成。〈大樂〉：「萬物所出，造於大一，化於陰陽。」[141]〈知分〉：「凡人物也，陰陽之化也。」陰陽成於自然，來自於天，〈知分〉：「陰陽者，造乎天而成者也。」[142]因此，凡事必須遵循陰陽變化的自然法則，不可逾越，此觀念充分表現在十二紀。〈仲秋紀〉說：「凡舉事無逆天數，必順其時，乃因其類。」[143]人的養生，莫不如此，其關鍵在於「全其天」，即是生命活動能掌握陰陽變化的規律，則可獲得成功。〈本生〉說：

> 聖人之制萬物也，以全其天也。天全則神和矣，目明矣，耳聰矣，鼻臭矣，口敏矣，三百六十節皆通利矣。若此人者：不言而信，不謀而當，不慮而得；精通乎天地，神覆乎宇宙；其於物無不受也，無不裹也，若天地然；上為天子而不驕，下為匹夫而不惛；此之謂全德之人。[144]

因順自然，保全本性，上通天地，即是全德之人。

《呂氏春秋》以「重己」、「先己」、「貴己」爲特徵，強調「今吾生之爲我有，而利我亦大矣；論其貴賤，爵爲天子，不足以比焉；論其輕重，富有天下，不可以易之；論其安危，一曙失之，終身不復得。」[145]「凡事之本，必先治身。」[146]「聖人組修其身，而成文於天下矣。」[147]沒有任何事物比「己」更爲重要，一切成敗榮辱全繫於一己的修治與否，而此重己、先己則以「貴生」爲首要目標。

> 聖人深慮天下，莫貴於生。夫耳目鼻口，生之役也。耳雖欲聲，目雖欲色，鼻雖欲芬香，口雖欲滋味，害於生則止。四官者不欲，利於生者則弗為。

個特點，即雜存、雜選、雜通。(劉澤華《先秦政治思想史》，頁 642-643，天津：南開大學出版社，1984 年 8 月)

138 《述學・呂氏春秋序》，頁 39，四部叢刊本，台北：臺灣商務印書館，1979 年 11 月台一版。

139 《呂氏春秋注疏・大樂》，卷第五，頁 496-498。

140 《呂氏春秋注疏・大樂》，卷第五，頁 506-507。

141 《呂氏春秋注疏・大樂》，卷第五，頁 499。

142 《呂氏春秋注疏・知分》，卷第二十，頁 2476。

143 《呂氏春秋注疏・仲秋紀》，卷第八，頁 779-780。

144 《呂氏春秋注疏・本生》，卷第一，頁 65-69。

145 《呂氏春秋注疏・重己》，卷第一，頁 82-83。

146 《呂氏春秋注疏・先己》，卷第三，頁 310。

147 《呂氏春秋注疏・先己》，卷第三，頁 334。

148

生命本身高於一切價值，養生旨在長養有形的生命，要人得壽，不受物害。這與同時期儒家類型的思想家如荀子說：「扁善之度，以治氣養生，則後彭祖；以修身自名，則配堯禹。」[149]主張社會倫理的價值相異。《呂氏春秋》雖然也強調仁義，卻不主張仁義而損害生命，爲得天下而殉身，或殺生以成仁，這都是害生的行爲，「天下，重物也，而不以害其生，又況於他物乎?」[150]這樣的思想，也導致了《呂氏春秋》重視《老子》主張的「長生久視」的觀念。〈重己〉說：「上世之人主貴人，無賢不肖，莫不欲長生久視。」但《呂氏春秋》的長生有其現實面的意義，它認識到人的生命有一定限度：「始生人者天也」[151]，而人「凡生於天地之間，其必有死，所不免也。」[152]肯定人之生死在於自然，是不可逆轉的。[153]因此，又說：

> 生，性也；死，命也。[154]
>
> 命也者，不之所以然而然者也。人事智巧以舉錯者，不得與焉。故命也者，就之未得，去之未失。[155]

人之性命不以人之意志爲轉移，隨著天地變化而生死，而「人之壽久不過百」[156]，因此，人之長生並非可以長命不死，「長生者，非短而續之也，畢其數也。」[157]這就是「全其天」觀念的發揮。有這層理路，長生也就是「全生」，全其自然所賦予的本性。徐復觀認爲《呂氏春秋》的人性論，主要落實在節欲養生這一方面，但「全性」「全德」，依然是他們追求的目標，這是他們所接受的道家傳統。不過他們是以生理的生命爲性，所以他們之所謂的全德即全性，全性即全生；而所謂全生，是把性所稟賦的壽命能完全享受到，而不致中途夭折，可爲全生做一註腳[158]。

全生既是人生大目標，如何長養生命就格外重要。牟鍾鑑認爲在養生論上，儒家偏重德性修養而道家兼重生理護養，《呂氏春秋》近於後者。書中許多篇幅講去病健身、衛生長壽之道，有關論文可成系列，而多受《老子》的影響[159]。不

---

148 《呂氏春秋注疏・貴生》，卷第二，頁 163-165。
149 《荀子集釋・修身》，頁 24。
150 《呂氏春秋注疏・貴生》，卷第二，頁 167。
151 《呂氏春秋注疏・大樂》，卷第五，頁 504。
152 《呂氏春秋注疏・節喪》，卷第十，頁 967。
153 關於生死與養生，在春秋時子產與伊和對病理的探討中，已涉及到這個問題。早期道家也提出過「不爲物累」與「全形葆真」的養生觀。但這種養生觀只能把人們引向消極避世、無欲無我的道路，最終導致神秘主義，或追求莊子的「真人」，或方士的神仙。之後，《晏子春秋》的作者對這一問題探討深入了一步，提出了「生之有死，天之分也」(李潤英校點《晏子春秋・外篇・重而有異者第七・景公置酒泰山四望而泣晏子諫第二》，百子全書本，頁 1257，長沙：嶽麓書社，1994 年 9 月第二刷。)的生死自然觀。
154 《呂氏春秋注疏・知分》，卷第二十，頁 2473。
155 《呂氏春秋注疏・知分》，卷第二十，頁 2483。
156 《呂氏春秋注疏・安死》，卷第十，頁 989。
157 《呂氏春秋注疏・盡數》，卷第三，頁 293。
158 《中國人性論史》，頁 441，台北：臺灣商務印書館，1999 年 9 月初版第十二刷。
159 〈《呂氏春秋》道家說之論證〉，《道家文化研究》第十輯，上海古籍出版社，1996 年 8 月第

過，《呂氏春秋》強調的是貴生之術，此與之前如《老子》、《莊子》渾沌玄妙之言，如「致虛極，守靜篤」，「滌除玄覽」，「心齋」，「坐忘」的神秘體驗有所不同。它已落到實際可操作的層面，這也可以從《管子》四篇以降，看出黃老養生思想的發展趨勢。

在養生全生思想上，《呂氏春秋》闡述了兩大要點：

首先，《呂氏春秋》說人源於自然，人性受之於天，「性也者，所受於天，非擇取而為之也」[160]，「性也者，所受於天也，非人所能為也。」[161]天賦予人有欲有惡，〈大樂〉說：

> 始生人者，天也，人無事焉。天使人有欲，人弗得不求；天使人有惡，大弗得不辟。欲與惡所受於天也，人不得與焉。不可變，不可易。[162]

既然欲望本是天性，就不該滅絕，應當順應人體生理的自然狀態，使之順遂。《呂氏春秋》藉子華子的話說：

> 全生為上，虧生次之，死次之，迫生為下。故所謂尊生者，全生之謂。所謂全生者，六欲皆得其宜也。所謂虧生者，六欲分得其宜也。虧生則於其尊之者薄矣。其虧彌甚者也，其尊彌薄。所謂死者，無有所以知，復其未生也。所謂迫生者，六欲莫得其宜也，皆獲其所甚惡者，服是也，辱是也。辱莫大於不義，故不義，迫生也，而迫生非獨不義也，故曰迫生不若死。奚以知其然也？耳聞所惡，不若無聞；目見所惡，不若無見。故雷則揜耳，電則揜目，此其比也。凡六欲者，皆知其所甚惡，而必不得免，不若無有所以知，無有所以知者，死之謂也，故迫生不若死。嗜肉者，非腐鼠之謂也；嗜酒者，非敗酒之謂也；尊生者，非迫生之謂也。[163]

所謂「六欲」指生、死、耳、目、口、鼻，全生就是要滿足六欲，不使虧損。但是滿足並非無限制的追求物欲，而是適度供應，引導得宜，因此，《呂氏春秋》進一步強調「適欲」。

> 凡生之長也，順之也，使生不順者欲也，故聖人必先適欲。[164]
>
> 凡養者，贍非適而以之適者也，能以久處其適，則生長矣。生也者其身固靜，感而後知，或使之也。遂而不返，制乎嗜欲。制乎嗜欲無窮，則必失其天矣。且夫嗜欲無窮，則必有貪鄙之心，淫佚奸詐之事矣。[165]

適欲猶節欲，「天生人而使有貪有欲，欲而有情，情有節，聖人修節以止欲；故不過行其情也。」[166]有適有節，才能得享天年，否則放縱太過，聽任欲望，不僅無法順利遂生長壽，反而適得其反。〈本生〉說：

> 夫水之性清，土者汨之，故不得清。人之性壽，物者汨之，故不得壽。物

一刷。

160 《呂氏春秋注疏・誠廉》，卷第十二，頁 1176。

161 《呂氏春秋注疏・蕩兵》，卷第七，頁 705。

162 《呂氏春秋注疏・大樂》，卷第五，頁 504-505。

163 《呂氏春秋注疏・貴生》，卷第二，頁 178-184。

164 《呂氏春秋注疏・重己》，卷第一，頁 92。

165 《呂氏春秋注疏・侈樂》，卷第五，頁 517-519。

也者，所以養性也，非所以性養也。今世之人，或者多以性養物，則不知輕重也。[167]

水性本來清，受了土的擾亂，使它不能清；人的生命本來長壽，受了外物的擾亂，使人不得長壽。外物，本來是用以養生命的，而不是用生命去養它。顏色、聲音、美味、財貨都是養生之具，但由於人的過分追求，這些都成爲危害人的因素，成爲敵對力量。所謂「以性養物」，指的是以追求物欲，影響生命，這樣的情形，《呂氏春秋》稱之爲「萬物章章，以害一生，生無不傷」[168]。只是人往往惑於聲色滋味，日夜追求，極端放縱，生命怎能不損傷，此猶如「萬人操弓，共射一招，招無不中」[169]，本來世人主動追求外物，結果反而導致外物壓迫、摧殘人。唯有欲望有所節制，「耳目口鼻，不得擅行，必有所制」[170]，則可避免生命損傷。由此節適觀念引申至各方面，如：

出則以車，入則以輦，務以自佚，命之曰招蹶之機，肥肉厚酒，務以自強，命之曰爛腸之食；靡漫皓齒，鄭衛之音，務以自樂，命之曰伐性之斧。[171]

從食、行、性各方面要有節制，生活不可過度安逸，物質不可太過；又如「食能以時，身必無災；凡食之道，無飢無飽，是之謂五臟之葆」[172]，飲食要定時定量；還要去烈性厚味，不吃「大甘、大酸、大苦、大辛、大鹹」。精神上要祥和平靜，避免「大喜、大怒、大憂、大恐、大哀」。居住環境要氣候適宜，防止「大寒、大熱、大燥、大濕、大風、大霖、大霧」[173]。這種適欲節欲的觀念可說是《老子》「去奢、去甚、去泰」，「少私寡欲」思想進一步的發展。

其次，《呂氏春秋》強調人與自然相應。在十二紀中自然的運行有一個春生夏長、秋收冬藏的特色。〈情欲〉說：

人之與天地也同，萬物之形雖異，其情一體也。故古之治身與天下者，必法天地也。[174]

這個觀念，具體表現在養生操作上，與《管子》四篇強調培養精氣，以利長生相關。《呂氏春秋》認爲舉凡是人，或是從飛禽走獸的動物，至花卉樹木的植物，再至珠寶玉器的的非生物等天地萬物皆由「精氣」或「氣」的物質構成，精氣的作用微妙而廣大。

精氣之集也，必有入也。集於羽鳥與為飛揚，集於走獸與為流行，集於珠玉與為精朗，集於樹木與為茂長，集於聖人與為夐明。精氣之來也，因輕而揚之，因走而行之，因美而良之，因長而養之，因智而明之。[175]

---

166 《呂氏春秋注疏・情欲》，卷第二，頁 186。
167 《呂氏春秋注疏・本生》，卷第一，頁 56-59。
168 《呂氏春秋注疏・本生》，卷第一，頁 64。
169 《呂氏春秋注疏・本生》，卷第一，頁 63。
170 《呂氏春秋注疏・貴生》，卷第二，頁 165。
171 《呂氏春秋注疏・本生》，卷第一，頁 70-74。
172 《呂氏春秋注疏・盡數》，卷第三，頁 304。
173 《呂氏春秋注疏・盡數》，卷第三，頁 293-294。
174 《呂氏春秋注疏・情欲》，卷第二，頁 196。
175 《呂氏春秋注疏・盡數》，卷第三，頁 295-296。

既然「精氣」是人體的精華，是生命的基礎，人應該不斷聚集精氣，並使它在體內不斷運行。否則精氣鬱滯勢必導致疾病的發生。〈達鬱〉說：

> 凡人三百六十節，九竅五臟六府。肌膚欲其比也，血脈欲其通也，筋骨欲其固也，心志欲其和也，精氣欲其行也。若此，則病無所居，而惡無由生矣。病之留，惡之生也，精氣鬱也。故水鬱則為污，樹鬱則為蠹，草鬱則為蕡。[176]

〈盡數〉說：

> 流水不腐，戶樞不蠹，動也。形氣亦然，形不動則精不流，精不流則氣鬱。鬱處頭則為腫為風，處耳則為挶為聾，處目則為眵為盲，處鼻則為鼽為窒，處腹則為張為府，處足則為痿為蹙。[177]

〈先己〉也說：

> 凡事之本，必先治身。嗇其大寶，用其新，腠理遂通。精氣日新，邪氣盡去，及其天年，此之謂真人。[178]

這是對《管子》四篇精氣論的進一步發揚。然《管子》強調精氣需由正靜定加以培養而後得，而《呂氏春秋》則著重於精氣落實於人體之後，順著精氣流動的特性，如何讓精氣在人身運行，不使滯泥，則可使人體強健，精神清明。此種順精氣而動的觀念，成爲精氣養生的一種進展，也可說代表戰國末期黃老養生思想的特色。

第二節　兩漢黃老養生思想的代表與特色

一、《淮南子》

（一）、身國同構，重身貴人

從《老子》開始，就把「道」作爲宇宙的總原理，由此基本思想推演出人生論、倫理論、知識論、政治論等學說。易言之，就是《老子》在天道與人道之上抽象出具有絕對至上性的「道」，再由道的原則規定人類社會生活的原則，使其

176 《呂氏春秋注疏・達鬱》，卷第二十，頁 2515-2517。
177 《呂氏春秋注疏・盡數》，卷第三，頁 297-300。
178 《呂氏春秋注疏・先己》，卷第三，頁 310-311。

使用於人世的修身與治國。

對於天道與人道的理解，道作爲宇宙基本內涵是「自然無爲」，即順應萬物自然狀態或自然過程，不違反，不干涉。天道如此，人道也應如此。一方面，以道的自然原則爲修身之本，要求人能「載營魄抱一」而無離，「專氣致柔」如嬰兒，從而達到「通於神明」的境界。另一方面，則要求現實社會的統治者能以「道」的清靜無爲爲根據，愛民節時，無爲而治，從而達到自然和諧的「小國寡民」式的理想社會。這種人道與天道本然同一的模式，即是「合一」的關係。所以說天道與人道同一，人道也與政道同一。

《老子》建立起「合一」的模型，成爲往後道家各派的理論張本。修身與治國無分，二者一體，即是所謂的身國同構之說。《莊子・天下》提出「內聖外王」觀念，《管子》四篇中的「心安是國安」的命題，《呂氏春秋》中的黃老思想、《論六家要指》論黃老道家，無一不從這一個大方向著手。《淮南子》同樣也繼承這個思想。

《淮南子》曾言著成的目的：

> 凡屬書者，所以窺道開塞，庶後世使知舉錯取舍之宜適，外與物接而不眩，內有以處神養氣，宴煬至和，而己自樂，所受乎天地者也。[179]

又說：

> 所以紀綱道德，經緯人事。[180]

大意說，此是一部指導修身治國的書，要讓後人行事有所借鏡，對外與事物接觸而不至於迷惑，對內則有頤養情志的養生方法而使自己安適，而不管對內對外，都是要在持守天地的本性中得到快樂。這無疑告訴人們，《淮南子》是一部內外兼具的著作，內是養生保身，一個可以安身立命，避禍求福的途徑；外則是探求治亂興衰的經驗教訓，一個理國安民，社會政治之道。用《淮南子》自己的話，既要「懷道而不言」，又要「澤及萬民」[181]；不只要「逍遙一世之間」更要「宰匠萬物之形」[182]。

道家另一項基本特質就是「重人貴身」，強調保持生命的自然發展，保證欲望的自然滿足。但當治國與治身這兩種目的同時出現時，以何者爲先爲根本呢?

《淮南子》將治身置於首要地位，認爲生命重於一切，「生尊於天下也。」[183]「身得則萬物備矣」[184]。從《淮南子》二十篇章的安排，將〈原道〉列爲諸篇之首，具有開宗明義的意思。〈要略〉將〈原道〉的思想主旨做了扼要的概括，即「欲一言而寤，則尊天而保真；欲再言而通，則賤物貴身；欲參言而究，則外物而返情」[185]。也就是說，尊奉天道的人生論意義在於漠視聲色名利等身外之物的

179 《淮南子校釋・要略》，卷第二十一，頁 2145。
180 《淮南子校釋・要略》，卷第二十一，頁 2123。
181 《淮南子校釋・覽冥》，卷第六，頁 642。
182 《淮南子校釋・要略》，卷第二十一，頁 2146。
183 《淮南子校釋・精神》，卷第七，頁 778。
184 《淮南子校釋・原道》，卷第一，頁 110。
185 《淮南子校釋》，卷第二十一，頁 2126。

誘惑，以保持真實性情，頤養生命爲重，它以「貴身」、「保真」爲主。

再看各篇章有許多身國關係的描述。

〈原道〉說：

> 天下之要，不在於彼而在於我，不在於人而在於我身，身得則萬物備矣。[186]

〈詮言〉說：

> 未嘗聞身治而國亂者也。未嘗聞身亂而國治者也。矩不正，不可以為方；規不正，不可以為員；身者，事之規矩也。未聞枉己而能正人者也。原天命，治心術，理好憎，適情性，則治道通矣。[187]

〈詮言〉又說：

> 能有天下者必不失其國，能有其國者必不喪其家，能治其家者必不遺其身，能脩其身者必不忘其心，能原其心者必不虧其性，能全其性者必不惑於道。[188]

這是以「道」爲最高標準，治道與身道同一，以身道爲規矩，放諸於治道，則無不通。〈詮言〉說：

> 身以生為常，富貴其寄也，能不以天下傷其國，而不以國害其身者，焉可以托天下也。[189]

身體以生存作爲綱常，富貴只是一種寄託。能夠不用天下來傷害他的國家，不用國家來傷害身體，這樣的人才可以把整個天下託付給他。即是欲治理天下者，必先愛惜自己身體開始，由此心向外推開，才能及於萬物。〈道應〉舉大王亶父的例子說：

> 大王亶父居邠，翟人攻之。事之以皮帛珠玉而弗受，曰：「翟人之所求者地，無以財物為也。」大王亶父曰：「與人之兄居而殺其弟，與人之父處而殺其子，吾弗為。皆勉處矣！為吾臣，與翟人奚以異？且吾聞之也，不以其所養害其養。」杖策而去，民相連而從之，遂成國於岐山之下。大王亶父可謂能保生矣。雖富貴，不以養傷身；雖貧賤，不以利累形。今受其先人之爵祿，則必重失之。所自來者久矣，而輕失之，豈不惑哉！故《老子》曰：「貴以身為天下，焉可以託天下。愛以身為天下，焉可以寄天下矣。」[190]

所謂的「不以其所養害其養」就是不因用來養生的東西危害所養之人，不以政治目的而損害人民生命，凡事莫不以生命爲重，這也是另一種養身保生之道。另一個例子，〈道應〉說：

> 楚莊王問詹何曰：「治國奈何？」對曰：「何明於治身，而不明於治國？」楚王曰：「寡人得立宗廟社稷，願學所以守之。」詹何對曰：「臣未嘗聞身

---

186 《淮南子校釋》，卷第一，頁 110。
187 《淮南子校釋》，卷第十四，頁 1474。
188 《淮南子校釋》，卷第十四，頁 1476。
189 《淮南子校釋》，卷第十四，頁 1509。
190 《淮南子校釋》，卷第十三，頁 1238。

治而國亂者也，未嘗聞身亂而國治者也。故本任於身，不敢對以末。」楚王曰：「善。」故《老子》曰：「脩之身，其德乃真也。」[191]

更可看出身治爲國治的基礎，身亂則國亂。

總而言之，《淮南子》總是治國與養生並提，身國同一，社會是人身的化身，「故心者，身之本也；身者，國之本也。」[192]「故其身治者，可與言道矣。」[193]心身爲社會的基礎，心身處理好了，國家自然強盛。「身者，事之規矩也。」[194]人身爲社會模型，以人身衡量社會之事，凡合於治身的，就合於治國。此養生之道中蘊藏著無事安民、無爲而治的經世之道，此構成了《淮南子》「與化爲一體」[195]的終極追求。從這個大方向而言，《淮南子》可說繼承了先秦黃老道家的修養思想，成爲漢初黃老理論代表。

（二）、養生基本原理—天人相通

每一個理論，都有其最終的思想依據，《淮南子》的養生理論也不能例外。養生的主體對象爲人，因此我們必須先了解人。我們在第二章曾討論到《淮南子》認爲天地之間的萬物都是由無形的氣所產生，萬物有著共同的物質基礎。表示天人之間有一種同構關係，宇宙與生命有一內在的關聯，把宇宙、生命看成是一種各具型態的同構體，把自然現象比附生命現象。《淮南子》提出天與人氣感相應，物類相感，所謂的「感應」觀點。即是同性質的氣可以感召相同或相近的物類，自然現象之間互相感應；天人之間相通，人的身體與性情都與自然氣息相通。〈本經〉說：

天地宇宙，一人之身也；六合之內，一人之制也。[196]

人與天地相求，人身之節奏應於自然，人之生理亦與之相合[197]。

---

191 《淮南子校釋》，卷第十三，頁 1243。

192 《淮南子校釋・泰族》，卷第二十，頁 2089。

193 《淮南子校釋・詮言》，卷第十四，頁 1533。

194 《淮南子校釋・詮言》，卷第十四，頁 1474。

195 《淮南子校釋・精神》，卷第七，頁 783。

196 《淮南子校釋》，卷第八，頁 819。

197此觀念，同時期資料也有同樣的主張。如漢簡《引書》：「治身欲與天地相求，猶橐籥也，虛而不屈，動而愈出。閉玄府，啓繆門，闔五臟，逢九竅，利啓闔奏理，此利身之道也。燥則婁虖、婁臥，濕則婁炊，毋臥、實陰，暑則精婁煦，寒則勞身。此與燥濕寒暑相應之道也。」(張家山漢簡整理組：〈張家山漢簡《引書》釋文〉，《文物》1990 年第 10 期。)《養生方・十問》：「黃帝問於容成曰：民始賦淳流行，何得而生。流行成體，何失而死。何世之人也，有惡有好，有夭有壽。欲聞民氣羸屈弛張之故。容成答曰：君若欲壽，則順察天地之道。天氣月晝月盈，故能長生。地氣歲有寒暑，險易相取，故地久而不腐。君必察天地之情，而行之似身，有徵可知。間雖聖人，非其所能，唯道者知之。天地之至精，生於無微，長於無形，成於無體，得者壽長，失者夭死。故善治氣搏精者，以無微爲積，精神泉溢，吸甘露以爲積，飲瑤泉靈尊以爲經，去惡好俗，神乃流行。」

〈精神〉有一大段論述人形成的過程，並以天地自然的屬性來比附對應人的器官功能和精神狀態：

> 夫精神者，所受於天也；而形體者，所稟於地也。故曰：一生二，二生三，三生萬物。萬物背陰而抱陽，沖氣以為和。故曰一月而膏，二月而胅，三月而胎，四月而肌，五月而筋，六月而骨，七月而成，八月而動，九月而躁，十月而生。形體以成，五藏乃形，是故肺主目，腎主鼻，膽主口，肝主耳。外為表而內為裏，開閉張歙，各有經紀。故頭之圓也象天，足之方也象地。天有四時、五行、九解、三百六十六日，人亦有四支、五藏、九竅、三百六十六節。天有風雨寒暑，人亦有取與喜怒。故膽為雲，肺為氣，肝為風，腎為雨，脾為雷，以與天地相參也，而心為之主。是故耳目者日月也，血氣者風雨也。[198]

人體與天體的同構，涉及到三種結構關係。一是時間結構，天有春夏秋冬四季，人有四肢，人的四肢與天體運行的四季相對應。二是空間結構，天有九解，人有九竅，所謂的九解，就是〈天文〉中的九野，中央和八方之天的簡稱，人的九竅與天的九解相對應。三是物質結構，天有金木水火土五星，人有心肝脾肺腎五臟，五臟與五星，亦即五行相對應，內部器官則和風雲雷雨等自然現象相對應，而人的感情搏動也和天氣的變化聯繫在一起。

人的性情、形體、精神等也都是由自然環境決定。〈地形〉說：

> 凡地形：東西為緯，南北為經；山為積德，川為積刑；高者為生，下者為死；丘陵為牡，谿谷為牝；水圓折者有珠，方折者有玉；清水有黃金，龍淵有玉英。土地各以其類生，是故山氣多男，澤氣多女，障氣多暗，風氣多聾，林氣多癃，木氣多傴，岸下氣多腫，石氣多力，險阻氣多瘿，暑氣多夭，寒氣多壽，谷氣多痹，丘氣多狂，衍氣多仁，陵氣多貪，輕土多利，重土多遲，清水音小，濁水音大，湍水人輕，遲水人重，中土多聖人。皆象其氣，皆應其類。[199]

人的壽命長短，身體輕重，容貌美醜，動作快慢，聲音大小，性格強弱，品質好壞，道德善惡，都與一定的土質、氣候、環境相像。中央土地上之所以多聖賢之人，它們聰明穎慧善於治理國家，就在於中央的四面通達，八風、雲氣、雨露所會合之處。相反，在昏暗不見陽光的地方，是被上天所封閉之處，那裡的人就愚笨，沒有智慧。這就是說存在物之間並非孤立的，而是一個完整的有機體。

《淮南子》論證了自然與人有著共同的本原，人與自然是相應統一，人身既取象於天，而萬物出於道，天亦道之所生，故人不可以違道，對於道或是天只有遵循。〈精神〉說：「是故聖人法天順情，不拘於俗，不誘於人。以天爲父，以地爲母，陰陽爲綱，四時爲紀。天靜以清，地定以寧，萬物失之者死，法之者生。」[200]從人性自然的觀點出發，提出了自然無爲，與天地相參的思想，就是按照人的

198 《淮南子校釋》，卷第七，頁 722。
199 《淮南子校釋》，卷第四，頁 451。
200 《淮南子校釋》，卷第七，頁 719。

本性的要求，不帶半點主觀意識，只要順乎其理，合乎其規，生養人性，即是養生的基本原則。

（三）、養生重心—養神

先秦黃老道家著作《管子．內業》說：「凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以為人。」[201]又說：「精也者，氣之精者也」，「一物能化謂之神。」[202]認為天出精氣地出形體，藉由精氣—神的作用，形成為人。清楚表述精氣、神、形三者共構的關係。

《淮南子》繼承並發展〈內業〉的思想，也認為人生命的誕生由氣、形、神三個因素結合而成，「夫形者，生之舍；氣者，生之充也；神者，生之制也，一失位則三者傷矣。」[203]從總根源上看，人的形和神來自天地之間存在的氣，氣是聯繫著形和神，它既能聚成形，又能化神，人的生命活動力全依賴它的支持。就個別而言，人的生命寓於形，形是生命的住所，氣使生命充盈，神是生命的主宰，三者相互結合，以維持人體的生命，三者缺一不可，失去了一個，其餘的都要受到傷害。可以說人之生命的夭壽、強弱，皆取決於氣、形、神的狀態。

氣、形、神為人的根本，它們的義涵如何呢?

「形」為物質性的東西，是顯諸於外可得而可感者，指生命基礎，「四肢、五臟、九竅、三百六十六節」[204]，五官百體，即肉身及器官組織。氣指血氣或氣志，這是生命活動的基本原始物質，但是氣並不限定於此，更重要的意義即是生命力，代表一種生命運動的方式。這是人們無法外識清楚的，故有時又稱「精」，「精泄於目則其視明，在於耳則聽聰，流於口則其言當，集於心則其慮通。」[205]它是流動的，沒有固定處所，如果人們的精神集中於五臟，則血氣可以引到五臟，五臟就能夠充實，「是故血氣者，人之華也，而五臟者，人之精也。夫血氣能專於五臟而不外越，則胸腹充而嗜欲省矣」[206]。形與氣在《淮南子》當中並不難理解，但對於神就需要仔細抽繹，才能清楚其義涵。

「神」在《淮南子》裡並沒有宗教迷信中的神靈意義，《淮南子》的神在道指天地的變化功能和發展規律，稱為「神明」，如〈精神〉說：

> 天地之道，至紘以大，尚猶節其章光，愛其神明。[207]

---

201 《管子．內業第四十九》，卷十六，頁 1373。
202 《管子．內業第四十九》，卷十六，頁 1372。
203 《淮南子校釋．原道》，卷第一，頁 124。
204 《淮南子校釋．精神》，卷第七，頁 722。
205 《淮南子校釋．本經》，卷第八，頁 859。
206 《淮南子校釋．精神》，卷第七，頁 731。
207 《淮南子校釋》，卷第七，頁 723。

〈泰族〉說：

> 天設日月，列星辰，調陰陽，張四時，日以暴之，夜以息之，風以乾之，雨露以濡之。其生物也，莫見其所養而物長；其殺物也，莫見其所喪而物亡，此之謂神明。[208]

經由「神明」的功能作用，萬物乃成。

「神」在人的意義有二：一是指生命活動的總機能，生命活動表現於外的象徵。〈原道〉說：「今人之所以眭然能視，營然能聽，形體能抗，而百節可屈伸，察能分白黑、視醜美，而知能別同異、明是非者，何也？氣爲之充，而神爲之使也。」[209]神是人的生命之根，人的一切知覺活動源於發於神，神去人的活動便熄滅了。所以人體之神就是生命活動的顯示。

另一指人的意識思維等精神活動。〈俶真〉說：

> 夫目視鴻鵠之飛，耳聽琴瑟之聲，而心在雁門之間，一身之中，神之分離剖判，六合之內，一舉而千萬里。[210]
>
> 夫化生者不死，而化物者不化，神經於驪山、太行而不能難，入於四海九江而不能濡，處小隘而不塞，橫烏天地之間而不窕。[211]

上山下海，不受外在客觀條件限制，唯意志與思維能當之。《黃帝內經》也說：「耳不聞，目明心開而志先，慧然獨悟，口弗能言，俱視獨見，適若昏，昭然獨明，若風吹雲，故曰神。」[212]即是超乎一切感官之上，而能獨然燭見。

神與「心」有密切關係。《淮南子》的心，有與神同者。神爲生之制，而「心者，五臟之主也，所以制使四肢，流行血氣，馳騁於是非之境，而出入於百事之門戶者也。」[213]它也是生命的關鍵，生命活動表現於外的象徵，其作用與神無異，於此，「心有所至，而神喟然在之」[214]，心就是神，神就是心，心神合一。

不過，心與神仍具分別。大抵而言，心的性質，可分爲經驗層與超越層二方面。經驗層是經驗心，即心理學的心，爲情意我，和認知意義的心，爲主體思維的器官。超越層則是自由無限的心，或名之曰本心，爲一潛伏狀態的真心，心即是本體，它不但無形無象，而且不可思議。經驗心雖無形象但可說，二心本質上是一心，只是存在樣態不同。超越心與物無對；認知心與物有對，它是一種時空中的認知作用。

《淮南子》的心最主要意義是經驗層的認知之心，「發一端，散無竟，周八極，總一筦，謂之心。」[215]「中有本主，以定清濁，不受於外，而自爲儀表也。」

---

208 《淮南子校釋》，卷第二十，頁 2035。
209 《淮南子校釋・原道》，卷第一，頁 124。
210 《淮南子校釋》，卷第二，頁 172。
211 《淮南子校釋・俶真》，卷第二，頁 225。
212 牛兵占、陳志強等通釋《黃帝內經・素問・八正神明論第二十六》，卷第八，頁 314，石家庄：河北科技學術出版社，1994 年 3 月第一版。
213 《淮南子校釋・原道》，卷第一，頁 103。
214 《淮南子校釋・俶真》，卷第二，頁 215。
215 《淮南子校釋・人間》，卷第十八，頁 1831。

[216]此「具有認識功能，但這不是對自然界進行分析、分類及推理等邏輯認識，即不是對主體以外的的客體進行對象性認識，而是對人性的自我體驗、自我認識。」[217]因爲《淮南子》的心最終「游心於虛」[218]。所以，〈俶真〉說：

> 夫人之所受於天者，耳目之於聲色也，口鼻之於芳臭也，肌膚之於寒燠，其情一也，或通於神明，或不免於癡狂者，何也？其所為制者異也。是故神者智之淵也，淵清則智明矣；智者心之府也，智公則心平矣。人莫鑑於流沫，而鑑於止水者，以其靜也；莫窺形於生鐵，而窺於明鏡者，以睹其易也。夫唯易且靜，形物之性也。由此觀之，用也必假之於弗用也，是故虛室生白，吉祥止也。[219]

神是一種精神境界，是智慧的泉源，而智慧是心所具有，人有超越自身的精神需要，同時也有潛在的本體存在，雖然並非人人可以達到[220]。在這意義上，我們可以看出，《淮南子》的心，它不似儒家如孟子以心爲本體，並將之歸於理義，「心之所同然者何也?謂理、義也。聖人先得我心之所同然耳。」[221]「盡其心者，知其性也；知其性，則知天矣。」[222]此處心性天皆指本體而言。

對於心與神的關係，《淮南子》說的很清楚，〈精神〉：

> 心者，形之主也；而神者，心之寶也。[223]

心是形之主，神是心之寶，神是心的功能表現，神是心的派生物，心能否顯現作用，完全依神而定，或者說心借神而彰顯，彼此密不可分，此與《荀子》:「心者，形之君而神明之主也。」[224]《黃帝內經》:「心者，君主之官也，神明出焉。」[225]的說法一致。神之可養可治，即是透過心的實體聯繫，形成形軀生命的動源。

《淮南子》的養生思想，是一種養性思想。《淮南子》「性」的意義，根據羅光的說法，認爲在道家的思想裡，性字和天字的意義相同，即性便是天然，天然是自然，自然即是性。《淮南子》所講的的性爲天性，天性爲純樸的自然，不加人爲的修養。因此常稱人的壽命爲性命，性命就等於生命。生命活動不息，常有自己的要求。生命的要求乃人生來就有，即是人的天性，因此性命也有天性的意義[226]。張立文也認爲《淮南子》的性命之論上承《莊子》外雜篇，近繼《呂氏春秋》，以性命爲生命。「夫性命者，與形具出其宗，性命成而好憎生矣。」[227]作爲生命形式的知覺現象，與形體同宗[228]。這種見解是正確的，羅光所說的天，就是

---

216 《淮南子校釋．氾論》，卷第十三，頁 1369。
217 蒙培元《中國心性論》，頁 136，台北：台灣學生書局，1990 年 4 月初版。
218 《淮南子校釋．俶真》，卷第二，頁 198。
219 《淮南子校釋》，卷第二，頁 215。
220 蒙培元《中國心性論》，頁 132-133。
221 《四書章句集注．孟子集注．告子上》，卷十一，頁 330。
222 《四書章句集注．孟子集注．盡心上》，卷十三，頁 349。
223 《淮南子校釋》，卷第七，頁 745。
224 《荀子集釋．解蔽第二十一》，頁 488。
225 《黃帝內經．素問．靈蘭秘典論第八》，卷第三，頁 245。
226 《中國哲學史．兩漢、南北朝篇》，頁 575，台北：臺灣學生書局，1985 年 8 月再板。
227 《淮南子校釋．原道》，卷第一，頁 111。
228 《中國哲學範疇發展史．人道篇》，頁 12，台北：五南圖書公司，1997 年 1 月初版。

道的同義詞，前面我們所討論的，《淮南子》用宇宙生成論說明人性的來源和內容，它重視外在的自然律，而不是內在的道德律，必然將性定義爲自然之性。〈原道〉中有這樣的描述：

> 所謂天者，純粹樸素，質直皓白，未始有與雜糅者也。所謂人者，偶　智故，曲巧偽詐，所以俛仰於世人而與俗交者也。

對於「天性」，它舉例說是「牛岐蹄而戴角，馬被髦而全足者，天也。」而「人爲」，則是「絡馬之口，穿牛之鼻者，人也。」〈原道〉又說：

> 夫萍樹根於水，木樹根於土，鳥排虛而飛，獸蹠實而走，蛟龍水居，虎豹山處，天地之性也。[229]

又說：

> 夫舉天下萬物，蚑蟯貞蟲，蝡動蚑作，皆知其所喜憎利害者，何也？以其性之在焉而不離也，忽去之，則骨肉無倫矣。[230]

這種實證性的論析，說明自然給予萬物的生理特質就是性。而《淮南子》視人是道的體現，「身者，道之所託」[231]，道在人的身上就成爲人的自然本性，人的自然本性就是得自於道的德，「率性而行謂之道，得其天性謂之德」[232]，人的自然本性就是道德本性，只是這裡的道德本性並非義理上的意義，而是自然形而上的意義。

人由神、形、氣三者構成，意味人所要長養的就是這些自然本能的要求，就是「原心反性」[233]，「反性於初」[234]，最終是「順其在己」[235]而自得。〈道原〉說：

> 夫得道已定，而不待萬物之推移也，非以一時之變化而定吾所以自得也。吾所謂自得者，性命之情處其所安也。[236]

即是滿足生命形式的需要，爲人們最大自得需要，這種需要就是生命本性和必然的自然真情。《莊子．庚桑楚》說「性者，生之質也。」[237]即是性包含生，生也決定「性」之爲「性」，故不當脫離生來談性。《莊子》說：

> 三皇五帝之治天下也，名曰治之，亂莫甚焉。……莫得安其性命之情，而猶自以為聖人，不可恥乎?[238]

又說：

> 聖人之愛人也終無已，人之安之亦無已，性也。[239]

一切制度文物，都是「使人不得安其性之情」的人爲東西，所謂性命之情者，即

---

229 《淮南子校釋》，卷第一，頁 47。
230 《淮南子校釋》，卷第一，頁 124。
231 《淮南子校釋．齊俗》，卷第十一，頁 1152。
232 《淮南子校釋．齊俗》，卷第十一，頁 1109。
233 《淮南子校釋．繆稱》，卷第十，頁 1106。
234 《淮南子校釋．俶真》，卷第二，頁 198。
235 《淮南子校釋．繆稱》，卷第十，1079。
236 《淮南子校釋》，卷一，頁 111。
237 《莊子集釋．庚桑楚第二十三》，卷八上，頁 810。
238 《莊子集釋．天運》，卷五下，頁 527。
239 《莊子集釋．則陽第二十五》，卷八下，頁 882。

性命的自然狀態，聖人治天下不再予以己意加諸於百姓，而在於順其本性，如此則國安。可見《淮南子》所說的性以自得自安爲主旨之所本，亦見出此屬道家本色。

這種從「萬物莫不尊道而貴德」的命題出發，去規定人的先天本性，性爲自然，以養性爲「斗極」[240]的大方向，《淮南子》認爲長養人的根本不在於道德理性的培養，而在於自然屬性神、形、氣的健全，養生即養此三者。

> 形者非其所安也而處之，則廢；氣不當其所充而用之，則泄；神非其所宜而行之，則昧；此三者，不可不慎守也。[241]

「慎守」的基本方式是「將養其神，和弱其氣，平夷其形」。此即養生爲養性之義。

人爲形神、身心的統一體，二者同等重要，不可過度操勞，「形勞而不休則蹶，精用而不已則竭」。但《淮南子》認爲心神比形體要尊貴，這在於心神是由天授與的，形體是由地給予的。產生心神的氣是精緻的，而構成身體之氣則是雜亂的，心神居於主導地位，「制使四支，流行血氣」，「經天下之氣」[242]，故養性以養神爲要務。《淮南子》曾批評專事養形的行爲，〈精神〉說：

> 若吹呴呼吸，吐故內新，熊經鳥伸，鳧浴蝯躩，鴟視虎顧，是養形之人也，不以滑心。使神滔蕩而不失其充，日夜無傷而與物為春，則是合而生時干心也。且人有戒形而無損於心，有綴宅而無秏精。夫癩者趨不變，狂者形不虧，神將有所遠徙，孰暇知其所為！[243]

吐納、導引，是彭祖之類養形之人的做法，不是真人之道，唯有「精神內守」而「不可使外淫」[244]才不會勞煩精神，耗損氣質，而使神氣消散，短壽夭亡。〈齊俗〉也有批評學習王喬、赤誦子鍊氣養形之人，「不得其養氣處神，而放其一吐一吸，時詘時伸，其不能乘雲昇假亦明矣。」[245]不以養神爲爲主，而僅模仿其動作，即可輕舉升天，無疑是不能達成目的的。〈原道〉說養神與養形不同，養形是「以外樂內」，沒有排除外物的影響，終究人還是無法解脫世俗桎梏。養神則不同，「以內樂外」，「有以自得」[246]，根本排除外界的影響，進而成爲一得道之人。「以神爲主者，形從而利；以形爲制者，神從而害」[247]，「神貴乎形也，故神制則形從，形勝則神窮。」[248]因此，〈泰族〉說：

> 治身，太上養神，其次養形。治國，泰上養化，其次正法。神清志平，百節皆寧，養性之本也。肥肌膚，充腸腹，供嗜欲，養生之末也。[249]

---

240 《淮南子校釋・齊俗》，卷第十一，頁 1132。
241 《淮南子校釋・原道》，卷第一，頁 124。
242 《淮南子校釋・原道》，卷第一，頁 103。
243 《淮南子校釋》，卷第七，頁 748。
244 《淮南子校釋・精神》，卷第七，頁 732。
245 《淮南子校釋・齊俗》，卷第十一，頁 1158。
246 《淮南子校釋・原道》，卷第一，頁 103。
247 《淮南子校釋・原道》，卷第一，頁 125。
248 《淮南子校釋・詮言》，卷第十四，頁 1533。
249 《淮南子校釋》，卷第二十，頁 2074。

唯有精神充實，心靈平順，心神調和，不在乎聲色滋味，「樂亡乎富貴而在於德合」[250]，才是養生的極致。

（四）、養生方法—原心返性

《淮南子》視情、欲爲人性之本然，持以情爲性的看法[251]。〈俶真〉說：

> 人之所受於天者，耳目之於聲也，口鼻之於芳臭也，肌膚之於寒燠，其情一也。[252]

〈本經〉說：

> 人之性，心有憂喪則悲，悲則哀，哀斯憤，憤斯怒，怒斯動，動則手足不靜。人之性，有侵犯則怒，怒則血充，血充則氣激，氣激則發怒，發怒則有所釋憾矣。[253]

〈泰族〉說：

> 民有好色之性，故有大婚之禮；有飲食之性，故有大饗之誼；有喜樂之性，故有鐘鼓筦絃之音；有悲哀之性，故有衰絰哭踊之節。[254]

五色、五音、五味，人所能辨；喜、怒、哀、樂，人之所具；因美聲色好滋味而喜樂，因失意喪志而悲傷，人之常情，這是不排斥情欲爲人內在所有。另一方面，《淮南子》又認爲道與德爲宇宙至高之善，人之自然本性得諸於道與德，人性爲道的體現，故人性爲至善之性[255]。由此可知，《淮南子》認爲順從人的本質天性，而不主張人爲地泯滅人的本性，即是滿足人的情欲爲實現人之自然本性，「有其性，無其養，不能遵道」[256]。故養生以通於情性爲準則，「故通性之情者，不務性之所無以爲；通命之情者，不憂命之所無奈何；通於道者，物莫不足滑其調。」[257]

同時，《淮南子》也看到人的至善之性，容易「以物煩其性命」[258]，「原人之

---

250 《淮南子校釋・原道》，卷第一，頁 95。

251 先秦思想家一派主張以情欲爲性，如荀子，《荀子・正名》：「性者天就也，情者性之質，欲者情之應也。」〈王霸〉認爲人對聲色味臭佚的追求，乃「人情所必不免也。」另一派則主張情欲非性，如孟子，認爲飲食男女爲人之大欲，但此欲在人不可謂性，此爲人身上的獸性，人之所以爲人，在於人有道德觀念，即是仁義理智四端，此才是人之性。

252 《淮南子校釋》，卷第二，頁 215。

253 《淮南子校釋・本經》，卷第八，頁 878。

254 《淮南子校釋・泰族》，卷第二十，頁 2052。

255 關於人性的問題，《淮南子》全書並非完全一致，雜有儒家孟子性善之說，「人有仁義之質」；也有性三品(混合)之說，可見其出於多人之手。但如果從整個以道爲宗主要線索而言，其論人性仍以爲人性得之於天，爲一至善之性，則無可懷疑。

256 《淮南子校釋・泰族》，卷第二十，頁 2053。

257 《淮南子校釋・詮言》，卷第十四，頁 1474。

258 《淮南子校釋・俶真》，卷第二，頁 147。

性，蕪濊而不得清明者，物或堁之也。」[259]《淮南子》說：

> 人之情，耳目應感動，心志知憂樂，手足之拂疾痒、辟寒暑，所以與物接也。蜂蠆螫指而神不能憺，蚊虻嚙膚而知不能平，夫憂患之來，攖人心也，非直蜂蠆之螫毒而蚊之慘怛也，而欲靜漠虛無，柰之何哉！夫目察秋豪之末，耳不聞雷霆之音；耳調玉石之聲，目不見太山之高。何則？小有所志而大有所忘也。今萬物之來，擢拔吾性，攫取吾情，有若泉源，雖欲勿稟，其可得邪！[260]

即是人之情欲因外物影響而引起變化，使無法內心安靜而全身。這是由於「人生而靜，天之性也。感而後動，性之害也。物至而神應，知之動也。知與物接，而好憎生焉。好憎成形，而知誘於外，不能反己，而天理滅矣。」[261]人性雖然安靜，但人生而有知，感物而動，人之心智隨外物而追逐之，則失性而從物，「夫素之質白，染之以涅，則黑，縑之性黃，染之以丹則赤；人之性無邪，久湛於俗則易，易而忘本」[262]，忘本從物使內心若有所失，惆悵迷茫就不能達到久壽的目的。

所謂的「外物」，指對外界聲色五味的各種享受，而最大的外物在於占有天下之心。「知養生之和，則不可以懸以天下」[263]，「天下神器，不可爲也。」[264]《淮南子》對於此，主張根本之道在於「反性」或「反初」，即是用心加以節制：

> 神明定於天下，心反其初，心反其初而民性善。[265]

體現以心爲主體，拋棄物累，勿使情欲過度膨脹，使精神內守而不外越，〈詮言〉說：「聖人損欲而從事於性」[266]，使「神明藏於無形，精神反於至真」[267]。〈詮言〉又說：

> 原天命，治心術，理好憎，適情性，則治道通矣。原天命則不惑禍福，治心術則不妄喜怒，理好憎則不貪無用，適情性則欲不過節。不惑禍福則動靜循理，不妄喜怒則賞罰不阿，不貪無用則不以欲用害性，欲不過節則養性知足。[268]

強調反性節欲，使欲適足。在〈道應〉中有一個例子可以替這個觀念作註解：

> 中山公子牟謂詹子曰：「身處江海之上，心在魏闕之下。為之柰何？」詹子曰：「重生。重生則輕利。」中山公子牟曰：「雖知之，猶不能自勝。」詹子曰：「不能自勝，則從之。從之，神無怨乎！不能自勝而強弗從者，此之謂重傷。重傷之人，無壽類矣！」故《老子》曰：「知和曰常，知常

259 《淮南子校釋．齊俗》，卷第十一，頁 1131。
260 《淮南子校釋．俶真》，卷第二，頁 226。
261 《淮南子校釋．原道》，卷第一，頁 34。
262 《淮南子校釋．齊俗》，卷第十一，頁 1132。
263 《淮南子校釋．精神》，卷第七，頁 748。
264 《淮南子校釋．原道》，卷第一，頁 110。
265 《淮南子校釋．本經》，卷第八，頁 820。
266 《淮南子校釋》，卷第十四，頁 1497。
267 《淮南子校釋．本經》，卷第八，頁 859。
268 《淮南子校釋．詮言》，卷第十四，頁 1474。

曰明，益生曰祥，心使氣曰強。」是故「用其光，復歸其明」也。[269]

此例子來自於《莊子．讓王》，文中公子牟主張重生，重生必須輕利寡欲，但輕利寡欲容易傷心，於是他又主張「從之」，即順從欲望，但他又不主張放縱欲望，應該對情欲有所節制，舍口腹之養而求精神之全。由此看出《淮南子》用節適性情的方法使欲不能損害純樸自然的本性[270]。

《淮南子》所講的節適情欲，與儒家不同，儒家將仁義視爲人性本然，認爲行仁義，就是回歸人性本善的一面。《淮南子》則認爲儒家的仁義禮樂是外在強制性的規範，就好像「衣服禮俗者，非人之性也，所受於外也。」[271]並不是出自於人的本性，汲汲於仁義，必然喪失純樸自然的本性。仁義禮樂的出現純粹是因應人世逐漸背離自然所致。〈齊俗〉說：

率性而行謂之道，得其天性謂之德。性失然後貴仁，道失然後貴義。是故仁義立而道德遷矣，禮樂飾則純樸散矣，是非形則百姓眩矣，珠玉尊則天下爭矣。凡此四者，衰世之造也，末世之用也。[272]

〈本經〉說：

逮至衰世，人眾財寡，事力勞而養不足，於是忿爭生，是以貴仁。仁鄙不齊，比周朋黨，設詐諝，懷機械巧故之心，而性失矣，是以貴義。陰陽之情，莫不有血氣之感，男女群居雜處而無別，是以貴禮。性命之情，淫而相脅，以不得已，則不和，是以貴樂。是故仁義禮樂者，可以救敗，而非通治之至也。[273]

行仁義是大道失去以後，不得已的手段，而欲行儒家之仁義以達到反性於初而節適情欲，無異於緣木求魚，猶如以火救火，終究無法實現。

《淮南子》論到過分貪欲，會使人精氣失散；喜好、憎惡，使人精神疲勞；追求利益、嗜欲，就會妨害養生，情欲不節，將會禍患上身。

耳目淫於聲色之樂，則五臟搖動而不定矣，五臟搖動而不定，則血氣滔蕩而不休矣，血氣滔蕩而不休，則精神馳騁於外而不守矣。[274]

放任耳目，縱淫聲色，則導致精神外騁而恍惚，以致不辨事物。這是由於人之五官失位，使得五臟搖動、血氣滌蕩，精神不定，因此而傷身。

好憎者，使人心勞，弗疾去，則志氣日耗，夫人之所以不能終其壽命，而中道夭於刑戮者。[275]

---

269 《淮南子校釋．道應》，卷第十二，頁 1241。

270 這種以心制情欲，並非如儒家荀子所言人之性惡，情欲爲人的本性，順從此本性即會造成險亂，必須制定禮義以規範之說。(《荀子．性惡》:「故古者聖王以人之性惡，以爲偏險而不正，悖亂而不治，是以爲之起禮義、制法度，以矯飾人之情性而正之，以擾化人之情性而導之也。始皆出於治而合於道也。」)

271 《淮南子校釋．齊俗》，卷第十一，頁 1132。

272 《淮南子校釋．齊俗》，卷第十一，頁 1109。

273 《淮南子校釋．本經》，卷第八，頁 820。

274 《淮南子校釋．精神》，卷第七，頁 731。

275 《淮南子校釋．精神》，卷第七，頁 732。

夫悲樂者，德之邪也，而喜怒者，道之過也，好憎者，心之暴也。[276]

情緒過度喜怒悲樂好憎，造成精神及形體上的不良影響，〈詮言〉說：

心有憂者，筐床衽席弗能安也，菰飯犓牛弗能甘也，琴瑟鳴竽弗能樂也。患解憂除，然後食甘寢寧，居安游樂。[277]

一旦情緒無法控制得宜，心掛憂愁，如此居不安，寢不寧，食不知味，則百事不樂，焉能得壽。例如：顏回、子路、子夏、冉伯牛等人，皆是才俊秀士，最後顏回夭死，季路葅於衛，子夏失明，冉伯牛爲厲，肇因於任情傷神的結果，「七竅交爭以害其性，日引邪欲而澆其身」[278]，「情心鬱殪，形性屈竭，猶不得已自強也，故莫能終其天年」[279]。想要避免這些情形發生，〈詮言〉說：

凡治身養性，節寢處，適飲食，和喜怒，便動靜，使在己者得，而邪氣因而應生，豈若憂瘕疵之與痤疽之發，而豫備之哉。[280]

養生要主動節制飲食起居調和情緒，這樣就不必擔憂疾病。〈本經〉也說要「閉四關，止五遁」[281]，四關爲耳、目、口、心，五遁指停滯五種物質享受，也就是停滯金木水火土五種物質享受，金，如器物之用；木，如宮室之盛；水，如泛舟之樂；火，如烹調之美；土，如樓台之高。只有這樣，「使耳目精明玄達而無誘慕，氣志虛靜恬愉而省嗜欲，五臟定寧充盈而不泄，精神內守形骸而不外越。」[282]「損欲而從性」[283]，不受嗜欲干擾，才能讓心神保持清明，才是合乎自然的養生之道，否則「縱欲而失性，動未嘗正也，以治身則危，以治國則亂，以入軍則破。」[284]換句話說，作爲人主體自身來說，爲得性命之情而不喪失，便不能嗜欲無度，而應自然無爲；作爲治天下來說，要滿足人的性命和必然的自然需要，「古之治天下者，必達乎性命之情」，「誠達於性命之情，而仁義固附矣」[285]。

《淮南子》認爲要使情欲不能傷身，達到適性養神，有個更根本的方法，就是效法「虛靜」的原則。養生中的虛靜之所以重要，那是因爲它與本體虛靜無爲的常態相一致。《老子》第十六章認爲萬物變化無常，最終歸於虛靜，與道爲一。靜是道的根本性質，《老子》崇道，相應地也尚靜，故有「清靜爲天下正」[286]的說法。《莊子・天道》也說：

夫虛靜恬淡寂寞無為者，天地之平而道德之至也，故帝王聖人休焉。

又說：

夫虛靜恬淡寂寞無為者，萬物之本也。[287]

---

276 《淮南子校釋・精神》，卷第七，頁 745。
277 《淮南子校釋・詮言》，卷第十四，頁 1527。
278 《淮南子校釋・泰族》，卷第二十，頁 2089。
279 《淮南子校釋・精神》，卷第七，頁 791。
280 《淮南子校釋》，卷第十四，頁 1479。
281 《淮南子校釋》，卷第八，頁 859。
282 《淮南子校釋・精神》，卷第七，頁 731。
283 《淮南子校釋・詮言》，卷第十四，頁 1497。
284 《淮南子校釋・齊俗》，卷第十一，頁 1132。
285 《淮南子校釋・俶真》，卷第二，，頁 216。
286 《老子註譯及評介》，四十五章，頁 241。
287 《莊子集釋・天地第十三》，卷五中，頁 457。

《莊子》亦宗《老子》，認爲寂靜不僅是天地萬物的根本，也是人類道德的最高境界。《管子》四篇主張靜能制動，〈心術上〉說：「紛乎其若亂，靜之而自治。」「陰則能制陽矣，靜則能制動矣，故曰靜乃自得。」[288]黃老帛書也認爲治國與養生皆當以虛靜爲原則。從養生方面來說，認爲靜乃能去欲，「靜則平，平則寧，寧則素，素則精，精則神。」[289]《黃帝內經》也秉持道家傳統，《素問．痺論》：「靜則神藏，燥則消亡。」[290]《素問．上古天真論》：「恬淡虛無真氣從之，精神內守病安從來。」[291]只要能做到虛靜篤極，人體內的精氣就能內持而不損耗，這樣外邪也就無從入侵，病安從來?可見靜是最根本的養生之道。

《淮南子》繼承先秦道家之說，反動倡靜，它認爲靜是人的天性：「人生而靜，天之性也。」[292]因此，順從靜的原則，爲養生的法門，「夫精神氣志者，靜而日充者以壯，燥而日耗者以老。」[293]「形勞而不休則蹶」，否則運動失度，嗜欲無節，「則五臟搖動而不定矣；五臟搖蕩而不定，則血氣滔蕩而不休矣；血氣滔蕩而不休，則精神馳騁於外而不守矣；精神馳騁於外而不守，則禍福之至雖如邱山而無由識之矣。」[294]它曾批評導引，以動達到養生的方法，提倡「寧身體，安形性」[295]，「靜漠恬澹，所以養性也；和愉虛無，所以養德也。外不滑內，則性得其宜；性不動和，則德安其位。養生以經世，抱德以終年，可謂能體道矣。若然者，血脈無鬱滯，五藏無蔚氣，禍福弗能撓滑，非譽弗能塵垢，故能致其極。」[296]體道的原則，不僅要靜漠恬淡養性，和愉虛無養德，而且要養生以經世，才能夠抱德以終年，如此則血脈流通無滯，神志清靜安寧，心情愉快，能少生病，身體健康，而「同精於太清之本」[297]，「還反於樸」，「與造化者俱」[298]，成爲有道之人。

《淮南子》認爲主觀掌握各種養生的方法，切實努力實踐之餘，尚提到養生必須考慮到客觀社會因素。〈俶真〉：

> 今夫樹木者，灌之以潦水，疇之以肥壤，一人養之，十人拔之，則必無餘蘖，又況與一國同伐之哉?雖欲久生，豈可得乎。[299]

又說：

> 逮至夏桀、殷紂，燔生人，辜諫者，為炮烙，鑄金柱，剖賢人之心，析才士之脛，醢鬼侯之女，葅梅伯之骸。當此之時，嶢山崩，三川涸，飛鳥鎩翼，走獸擠腳。當此之時，豈獨無聖人哉？然而不能通其道者，不遇其世。

288 《管子．心術上第三十六》，卷第十三，頁 1352-1353。
289 《經法．論》，頁 53。
290 《黃帝內經．素問．痺論第四十三》，卷第十二，頁 365。
291 《黃帝內經．素問．上古天真論第一》，卷第一，頁 209。
292 《淮南子校釋．原道》，卷第一，頁 34。
293 《淮南子校釋．原道》，卷第一，頁 125。
294 《淮南子校釋．精神》，卷第七，頁 731。
295 《淮南子校釋．時則》，卷第五，頁 602。
296 《淮南子校釋．俶真》，卷第二，頁 225。
297 《淮南子校釋．精神》，卷第七，頁 747。
298 《淮南子校釋．原道》，卷第一，頁 1、18。
299 《淮南子校釋》，卷第二，頁 226。

夫鳥飛千仞之上，獸走叢薄之中，禍猶及之，又況編戶齊民乎？由此觀之，體道者不專在于我，亦有繫于世矣。夫歷陽之都，一夕反而為湖，勇力聖知與罷怯不肖者同命。巫山之上，順風縱火，膏夏紫芝與蕭艾俱死。故河魚不得明目，稚稼不得育時，其所生者然也。故世治則愚者不能獨亂，世亂則智者不能獨治。身蹈于濁世之中，而責道之不行也，是猶兩絆騏驥，而求其致千里也。[300]

人的養生受到外部社會環境制約，社會環境摧殘人，人就無法長生久壽。所謂「非有其世，孰能濟焉？有其人不遇其時，身猶不能脫，又況無道乎？」[301]體道的原則，不僅在於靜漠恬淡，和愉虛無，同時還要有修鍊的外在環境，一個合適於得道體道之人的時空。如遇不好的時勢，就不能脫身修鍊，尤其當舉國喪敗，一人獨善其身更顯艱難。

對於這個難題，《淮南子》說：

得道之士，外化而內不化。外化，所以入人也；內不化，所以全身也。[302]

即是外界儘管多變，但內心仍應不受影響引起變化，以保持心性純樸；同時又要適應外部變化，以便與世人和諧相處。如果這樣還不能養生，只能視爲「命」之所致，因爲儘管希望有一個適合於養生的環境，然而整個社會的反璞歸真並非僅靠一人之力就能完成的，當面臨到這種困境，這時則不必苦惱，不必憂傷，用精神的超脫來化解殘酷的現實。〈詮言〉說：

知命之情者，不憂命之無所奈何。[303]

〈繆稱〉說：

性者，所受於天也；命者，所遭於時也。有其材，不遇其世，天也。太公何力，比干何罪，循性而行指，或害或利。求之有道，得之在命，故君子能為善，而不能必其得福；不忍為非，而未能必免其禍。[304]

命是宇宙自然對事物的規定，它規定著萬物生滅存亡、形貌屬性、處境遭遇，它同於性，故有「性命」之稱，所謂性定而後命成。但性與命不同者，命是人所無可奈何者，當宇宙萬物運化，本身對此即無法改變，更無法逃脫。因此有其性而無其命，性雖稟自天而人藉之能爲善者，命卻不能必得其福或以免其禍，這可說是道家莫知命而常自然、委天知命的思想[305]。

---

300 《淮南子校釋》，卷第二，頁 234。
301 《淮南子校釋．俶真》，卷第二，頁 225-226。
302 《淮南子校釋．人間》，卷第十九，頁 1919。
303 《淮南子校釋》，卷第十四，頁 1474。
304 《淮南子校釋》，卷第十，頁 1079。
305 關於委天知命，參項退結〈從董仲舒、淮南子至王充的「天」與「命」〉，頁 422-424，收錄於《漢代文學與思想學術論文集》，國立政治大學中文所系主編，台北：文史哲出版社，1991

（五）、養生目的與境界—得道之人

《淮南子》的養生觀念著重於養性，養性以修鍊心神爲主，它所追求的是內在的功夫，目的不在於生命長存不滅，而在精神境界與永恆的宇宙本體和變化法則同一，它嚮往的是達到一種至高無上的精神境界、人格理想，即「性合於道」[306]、「神與化游」、「與道浮沉俯仰」[307]的境界。這可透過生死觀而顯現出來。

《淮南子》在生死問題上源自《莊子》生死氣化與《管子》精氣說，把人的生命看成氣化過程中具有暫時性的型態。精神屬於天，形骸屬於地，生也比於有形之類，死而歸土淪於無形。生死僅爲物質無意的聚散離合，個體的生非有心的創造，死也非有意的安排，只以氣爲形下根據，以道爲形上根據，自然運作而已。人的性命雖可以因善養而延年益壽，但畢竟不能常駐不滅，其總要死亡，死亡是事物的自然變化過程，即「其死也物化。」[308]所以，〈精神〉說：

> 生，寄也；死，歸也。[309]

即指出人生的偶然性與有限性[310]。

《淮南子》有對生命過程的客觀認識，不在意於生命有形的長短，也否定肉體外形可以長生不死。〈繆稱〉說：

> 天下有至貴而非勢位，有至富而非千金也，有至壽而非千歲也，原心反性則貴矣，適情知足則富矣，明死生之分則壽矣。[311]

這已將生死長壽的道理說的很清楚。所謂的長壽並非至於千歲不死，而是認清生死的本質，盡用天所給予的本性而爲，〈精神〉說：

> 夫人之所以不終其壽命，而中道夭於刑戮者，何也?以其生生之厚。夫惟能無以生為者，則所以脩得生也。[312]

脩得生就是長得生，長得生者，並非長生不死，而是終其天年而不中道夭折之意。即是以不養爲養，不刻意把生放在心上，乃前面所說的不追求外物，使心神不能清靜安寧。能不把生命當一回事，一切順乎自然，不惜生，亦不摧殘，自然能終其天年。終其天年，也就是《莊子・養生主》說的「盡年」，也就是《呂氏春秋・

年 10 月初版。

306 《淮南子校釋・精神》，卷第七，頁 747。

307 《淮南子校釋・原道》，卷第一，頁 1。

308 《淮南子校釋・精神》，卷第七，頁 745。

309 《淮南子校釋》，卷第七，頁 763。

310 《淮南子・精神》中認爲人死爲鬼，「鬼者，歸也。」歸於何處?《淮南子》只說化爲氣，歸於天地。倒是《韓詩外傳》有詳細說明：「人死爲鬼，歸也。精氣歸於天，肉歸於土，血歸於水，脈歸於澤，聲歸於雷，動歸於風，眠歸於日月，骨歸於木，筋歸於山，齒歸於石，膏歸於露，髮歸於草，呼吸之氣歸於人。」後來這種「鬼者，歸也」，一直成爲黃老思想的基本見解。漢武帝時黃老學者楊王孫遺囑薄葬說：「精神者天之所有也，形骸者地之所有也，精神離形，各歸其真，故謂之鬼，鬼之爲言歸也。」東漢王充《論衡》也有此說。

311 《淮南子校釋》，卷第十一，頁 1106。

312 《淮南子校釋》，卷第七，頁 732。此處「脩」字當作「長」字解。這是劉安避其父之諱的緣故。

盡數》中的「畢其數」。這是《淮南子》將個人生死置於宇宙大化的情境中，認爲生和死，在漫漫無盡的自然界，不過是一個問題的兩面。「夫大塊載我以形，勞我以生，逸我以老，休我以死。善我生者，乃所以善我死也。」[313]不以生死爲喜憂，表現了極爲樂觀、超自然的態度。故而養生最大的目的，在於精神修養的境界。外形骸，修鍊精神，神化自我，超越生死的拘束，「體本抱神，以游於天地之樊，芒然彷徉於塵垢之外，而逍遙於無事之業」[314]，才能達到個體精神生命上的自由，只有得到精神生命上的自由，肉體生命的存在才有意義。

《淮南子》認爲透過養生修鍊的實踐，可以成就自我本質的完美顯現，成爲理想人格的典範。在《淮南子》中我們可以看到他所嚮往追求的人格典範是所謂的「得道之人」。得道之人的名號甚多，「真人」、「至人」、「聖人」等，其中表述最完整的是「真人」，而「聖人」出現的次數最多。

關於「真人」的內涵，《淮南子》在〈俶真〉、〈精神〉、〈詮言〉、〈本經〉等篇論之甚詳。

〈詮言〉說：

> 洞同天地，渾沌為樸，未造而成物，謂之太一。同出於一，所為各異，有鳥有魚有獸，謂之分物。方以類別，物以群分，性命不同，皆形於有。隔而不通，分而為萬物，莫能及宗，故動而謂之生，死而謂之窮。皆為物矣，非不物而物物者也，物物者亡乎萬物之中。稽古太初，人生於無，形於有，有形而制於物。能反其所生，若未有形，謂之真人。真人者，未始分於太一者也。[315]

真人所出，出於太一之道，它不像鳥獸產生後便分以類別，阻隔不通而無法返回其原本混一的狀態，他能夠返回到渾沌太一的境界，即「能反其所生」，復歸於道，其意識上「未始分於太一者」[316]。可以說在精神境界上真人無形，未有從太一中分離。這一段的描述，真人超越時空，等同於道，只有形而上學的意義上才可以理解。

〈本經〉說：

> 天愛其精，地愛其平，人愛其情。天之精，日月星辰雷電風雨也；地之平，水火金木土也；人之情，思慮聰明喜怒也。故閉四關，止五遁，則與道淪。是故神明藏於無形，精神反於至真，則目明而不以視，耳聰而不以聽，心條達而不以思慮，委而弗為，和而弗矜，冥性命之情，而智故不得雜焉。精泄於目則其視明，在於耳則其聽聰，留於口則其言當，集於心則其慮通。故閉四關則身無患，百節莫苑，莫死莫生，莫虛莫盈，是謂真人。[317]

真人之道，情欲智故不能擾亂其心靈，即一切勢利，聲色、美物在他面前均無意義，不起作用。無知無慮，莫知生，莫知死。

---

313 《淮南子校釋．俶真》，卷第二，頁 146。
314 《淮南子校釋．精神》，卷第七，頁 747。
315 《淮南子校釋》，卷第十四，頁 1469。
316 馮友蘭《中國哲學史新編》(第三冊)，頁 176。
317 《淮南子校釋》，卷第八，頁 859。

〈俶真〉說：

古之真人，立於天地之本，中至優游，抱德煬和，而萬物雜累焉，孰肯解構人間之事，以物煩其性命乎！」[318]又說：「若夫真人，則動溶于至虛，而游于滅亡之野，騎蜚廉而從敦圉，馳於外方，休乎宇內，燭十日而使風雨，臣雷公，役夸父，妾宓妃，妻織女，天地之間，何足以留其志！[319]

此處的真人，悠游於人世之外，不以人間之事煩擾其性命，外生死，偃聰明，達利害，和神志。

在〈精神〉篇中描繪的更爲詳細：

所謂真人者，性合于道也。故有而若無，實而若虛，處其一不知其二，治其內不識其外，明白太素，無為復樸，體本抱神，以游于天地之樊，芒然彷徉于塵垢之外，而消搖于無事之業。浩浩蕩蕩乎，機械知巧弗載於心。是故死生亦大矣，而不為變；雖天地覆育，亦不與之抮抱矣。審乎無瑕，而不與物糅；見事之亂，而能守其宗。若然者，正肝膽，遺耳目，心志專于內，通達耦于一。居不知所為，行不知所之，渾然而往，逸然而來。形若槁木，心若死灰，忘其五藏，損其形骸。不學而知，不視而見，不為而成，不治而辯。感而應，迫而動，不得已而往，如光之燿，如景之放，以道為紃，有待而然。抱其太清之本而無所容與，而物無能營，廓惝而虛，清靖而無思慮，大澤焚而不能熱，河、漢涸而不能寒也，大雷毀山而不能驚也，大風晦日而不能傷也。是故視珍寶珠玉猶石礫也，視至尊窮寵猶行客也，視毛嬙、西施猶其醜也。以死生為一化，以萬物為一方，同精於太清之本，而游於忽區之旁。有精而不使，有神而不行，契大渾之樸，而立至清之中。是故其寢不夢，其智不萌，其魄不抑，其魂不騰。反覆終始，不知其端緒，甘瞑太宵之宅，而覺視于昭昭之宇，休息于無委曲之隅，而游敖于無形埒之野。居而無容，處而無所，其動無形，其靜無體，存而若亡，生而若死，出入無間，役使鬼神，淪於不測，入於無間，以不同形相嬗也，終始若環，莫得其倫。此精神之所以能登假於道也。是故真人之所游。[320]

這一段綜合上面所有的說法，認爲真人有二個特質：一是精神超脫於人世間，與天地爲一體，不分彼此。其精神純粹潔白，不受人世間生死、欲望、榮辱、窮達所牽絆，做任何事，都能從心所欲，應付合度，不愁時不可安，順不可處。二是真人還似乎有某種奇特的、神異的超人性能，能視不用目，不學而致，不爲而成，役使鬼神，入火不熱，觸冰不寒，大雷毀山不驚，大風晦日不傷，此超人有神仙的形象。

對於「至人」，〈精神〉說：

夫至人倚不拔之柱，行不關之塗，稟不竭之府，學不死之師，無往而不遂，

318 《淮南子校釋》，卷第二，頁 147。
319 《淮南子校釋》，卷第二，頁 187。
320 《淮南子校釋．精神》，卷第七， 頁 747-748。

無至而不通。生不足以挂志，死不足以幽神，屈伸俛仰，抱命而婉轉。禍福利害，千變萬紾，孰足以患心！若此人者，抱素守精，蟬蛻蛇解，游於太清，輕舉獨住，忽然入冥。鳳凰不能與之儷，而況斥鷃乎！勢位爵祿何足以概志也！

至人依於道，所以能夠靠不拔之柱，行不閉之路，有不竭之神，得不死之師，至人能夠報樸守真，與自然合一，絕非勢位可以衡量。又說：

若夫至人，量腹而食，度形而衣，容身而游，適情而行，餘天下而不貪，委萬物而不利，處大廓之宇，游無極之野，登太皇，馮太一，玩天地於掌握之中，夫豈為貧富肥臞哉！[321]

至人放達，以自然爲適，所以不以富貴、貧賤、肥瘦而憂心。

《淮南子》心目中的至人，在本質上與真人並未有分別，都是不食人間煙火，不役於外物，純然出世，名稱雖改，但二人品行不異；真人是「渾然而往，逯然而來」，至人是「無往而不遂，無至而不通」；真人是「以死生爲一化，以萬物爲一方」，至人是「生不足以掛志，死不足以幽神」，「禍福利害，千變萬紾，孰足以患心」；真人是「游遨於無形埒之野」，至人是「游於太清」、「無極之野」。真人至人都是一回事，都是道的化身，都是《淮南子》認定最高的人格典型。

關於「聖人」，《淮南子》在二十篇文章當中費了大力氣描述，幾乎每一篇都可以看到它的出現，聖人一詞運用了二百多次。整體而言，聖人與自然同道，今舉其一隅：

不以人滑天，不以欲亂情，不謀而當，不言而信，不慮而得，不為而成，精通于靈府，與造化者為人。[322]

將養其神，和弱其氣，平夷其形，而與道沈浮俛仰，恬然則縱之，迫則用之。[323]

用心杖性依神，相扶而得終始，是故其寐不夢，其覺不憂。[324]

法天順情，不拘於俗，不誘於人，以天為父，以地為母，陰陽為綱，四時為紀。[325]

人之性無邪，久湛於俗則易。易而忘本，合於若性。故日月欲明，浮雲蓋之；河水欲清，沙石濊之；人性欲平，嗜欲害之。惟聖人能遺物而反己。[326]

聖人守道反性，偃智故保精神，遺外物損情欲，安於性命，屬「保持自我純粹的自然狀態中的人」[327]。此得真人或至人超脫特性的一體，但未具有真人特異的性能。

---

321 《淮南子校釋．精神》，卷第七，頁 772。
322 《淮南子校釋．原道》，卷第一，頁 59。
323 《淮南子校釋．原道》，卷第一，頁 125。
324 《淮南子校釋．俶真》，卷第二，頁 146。
325 《淮南子校釋．精神》，卷第七，頁 719。
326 《淮南子校釋．齊俗》，卷第十一，頁 1132。
327 金春峰《漢代思想史》，頁 249。225 頁說真人是「真正與太一，即與自然混爲一體的人。」

聖人得真人之一體，此二者類似之處。而聖人與真人至人最大不同，在於聖人不脫離現實界，尚未超然物外，與造化同流。幾乎所有描繪聖人的地方，都與人世間的事功有關：

聖人內修其本，而不外飾其末，保其精神，偃其智故，漠然無為而無不為也，澹然無治也而無不治也。[328]

聖人在位，懷道而不言，澤及萬民。君臣乖心，則背譎見於天。神氣相應，徵矣。[329]

古者聖人在上，政教平，仁愛洽，上下同心，君臣輯睦，衣食有餘，家給人足，父慈子孝，兄良弟順，生者不怨，死者不恨，天下和洽，人得其願。夫人相樂，無所發貺，故聖人為之作樂以和節之。[330]

聖人事省而易治，求寡而易澹，不施而仁，不言而信，不求而得，不為而成，塊然保真，抱德推誠，天下從之，如響之應聲，景之像形，其所修者本也。[331]

聖人在上，則民樂其治；在下，則民慕其意。[332]

聖人者，不恥身之賤，而愧道之不行，不憂命之短，而憂百姓之窮。[333]

此皆說明聖人如何行大道，如何有功。

隱約之中，《淮南子》提出以真人、至人爲楷模，似乎是無可奈何之舉。《淮南子》認爲理想的社會情形是：「神氣不蕩于外，萬物恬漠以愉靜，攙搶衡杓之氣莫不彌靡，而不能爲害。當此之時，萬民猖狂，不知東西，含哺而游，鼓腹而熙，交被天和，食于地德，不以曲故是非相尤，茫茫沈沈，是謂大治。於是在上位者，左右而使之，毋淫其性；鎮撫而有之，毋遷其德。是故仁義不布而萬物蕃殖，賞罰不施而天下賓服。其道可以大美興，而難以算計舉也。是故日計之不足，而歲計之有餘。」[334]一種魚相忘於江湖，人相忘於道術，相濡以沫的混冥的社會。無奈的是，隨著人世發展，漸趨背離自然的變化，人們競相追逐物欲，「淫而相脅」[335]，喪失本性，而且此至德之世難以返回，人們也不易再拾回純樸的真情，如同《老子》感嘆文明一去不返。可歎的是真人、至人的境界，並非學習可至，亦非人人皆能達到的境界。儘管如此，《淮南子》仍大力拈出，或許其意可爲全社會樹立一個理想的標準人格，以利於匡救俗弊，教化民性。可以說真人或至人是《淮南子》刻意高懸的不可能之舉，它不屬於人世間的，僅作爲可望卻難以企及的理想。而真人與聖人相較，境界有高下。〈俶真〉說：

聖人之所以駭天下者，真人未嘗過焉；賢人之所以矯世俗者，聖人未嘗觀

328 《淮南子校釋．原道》，卷第一，頁 60。
329 《淮南子校釋．覽冥》，卷第六，頁 642。
330 《淮南子校釋．本經》，卷第八，頁 878。
331 《淮南子校釋．主術》，卷第九，頁 898。
332 《淮南子校釋．繆稱》，卷第十頁 1038。
333 《淮南子校釋．修務》，卷第十九，頁 1940。
334 《淮南子校釋．俶真》，卷第二，頁 147。
335 《淮南子校釋．本經》，卷第八，頁 820。

焉。[336]

聖人事功驚動天下，真人不曾在乎；賢人矯正世俗，聖人也不在乎。就此而言，真人與聖人最大差異在於聖人無法忘情於俗世，不能放棄功業。如果單純就人格典型來看，真人是《淮南子》心目中不替的類型，但如果考慮到既要紀綱道德，又要經緯人事，內聖外王之道，則「聖人」爲不二的典型。這是《淮南子》用了許多力氣描繪聖人的形象，間接看出聖人下落於現實界，則是努力可得，而切實可行的理由。因此，《淮南子》雖然嚮往真人的至上之境，但在渾濁不堪的人世，則需要有聖人般的人入世捨身，爲萬民謀求福祉，則是《淮南子》真正的期待。由此也知道《淮南子》一方面強調全性保真，維持個人身形的健全，一方面又不忘情於淑世濟人，所走的仍是繼承黃老的路線。

二、《老子河上公章句》

(一)、作者與成書時代

1、作者

《老子道德經河上公章句》[337]是一部註解《老子》的著作。相傳爲河上公所作。河上公是什麼人呢?從古籍文獻記載來看，情形不一，歸納起來有兩種說法：

一說河上公就是河上丈人。其說出自嵇康《聖賢高士傳》，曰：「河上公，不知何許人也，謂之丈人。隱德無言，無德而稱焉，安丘先生等從之，修其黃老業。」[338]據嵇康之說，河上公是一位黃老學者，何時之人呢?其與安丘先生同時，葛洪說：「成帝時，老子章句有安丘之學。」[339]則河上公當活動於漢成帝前後。又皇甫謐《高士傳》曰：「河上丈人著，不知何國人也。明老子之術，自匿姓名，居

336 《淮南子校釋》，卷第二，頁 197。

337 《老子道德經河上公章句》名稱不一，據王卡《老子道德經河上公章句》附錄三〈《老子道德經河上公章句》版本提要〉觀之，有題《老子道德經河上公章句》(影宋本)、《道德真經河上公章句》(道藏本)、《老子道德經河上公注》(明嘉靖本)、《老子河上公注》(清四庫全書本)、《老子河上公章句》(民國蒙文通校本)。本文原文依據王卡點較本《老子道德經河上公章句》(北京：中華書局，1997 年 10 月第二刷)，並簡稱《老子河上公章句》。

338 《太平御覽》卷五百十引，頁 2450。

339 《抱朴子內篇》佚文，見王明《抱朴子內篇校釋》，頁 333，北京：中華書局，2002 年 3 月第五刷。

河之湄。著《老子章句》，故世號曰河上丈人。當戰國之末，諸侯交爭，馳說之士，咸以權勢相傾。唯丈人隱身修道，老而不虧，傳業于安期生，爲道家之宗焉。」[340]此河上丈人活動於戰國末，是道家人物。

另一說法是河上公非河上丈人，是漢文帝時人。其說出自東晉葛玄《道德經序訣》。《道德經序訣》說：

> 河上公者，莫知其姓名也。漢孝文皇帝時，結草為菴于河之濱，常讀《老子道德經》。文帝好老子之言，詔命諸王公大臣州牧二千石朝直眾官，皆令誦之。有所不解數句，天下莫能通者。聞侍郎說河上公誦《老子》，乃遣詔使所不了義問之。公曰，道尊德貴，非可遙問也，文帝即駕從詣之。帝曰，普天之下，莫非王土，率土之賓，莫非王臣，域中有四大，王居其一也。子雖有道，猶朕民也，不能自屈，何乃高乎?朕足使人富貴貧賤。須臾，河上公即拊掌坐躍，冉冉在虛空之中，如雲之升，去地百余丈，而上玄虛。良久，俛而答帝曰，余上不至天，中不累人，下不居地，何民之有?陛下焉能令余富貴貧賤乎?帝乃悟，知是神人，方下輦稽首禮謝，曰，朕以不德，忝統先業，才不任大，憂於不堪，雖治世事，而心敬道德。直以闇昧，多所不了。唯蒙道君弘愍，有以教之，則幽夕睹太陽之耀光，河上公即授素書《老子道德經章句》二卷，謂帝曰，熟研此，則所疑自解。余注是經以來，千七百餘年，凡傳三人，連子四矣，勿示非其人。文帝跪受經，言畢，失公所在。論者以為文帝好老子大道，世人不能盡通其義，而精思遐感，仰徹太上道君，遣神人特下教之便去耳。恐文帝心未純信，故示神變，以悟帝意，欲成其道真。時人因號曰河上公焉。[341]

此說荒誕不經，爲神仙家言，讓人難以相信世上真曾有河上公這一個人物。又《隋書・經籍志》列多種《老子道德經》二卷，在首列的的一種之下注云：

> 周柱下史李耳撰。漢文帝時，河上公注。梁有戰國時河上丈人注《老子經》二卷，漢長陵三老毋望丘之注《老子》二卷，漢徵士嚴遵注《老子》二卷，虞翻注《老子》二卷，亡。[342]

直說老子河上公注與老子河上丈人注分別二書，則河上公與河上丈人非同一人。

前人對河上公身分，或說戰國末，或說文帝時，或說漢成帝前後，沒有一個確實可靠的說法，尤其漢文帝時的河上公，更讓人起疑。據王明先生考證，認爲河上丈人實有其人，《史記・樂毅傳》贊曰：「樂臣公學黃帝老子。其本師號曰河上丈人，不知其所出，河上丈人教安期生，安期生教毛翕公，毛翕公教樂瑕公，樂瑕公教樂臣公，樂臣公教蓋公，蓋公教于齊高密膠西，爲曹相國師。」河上丈人生于戰國之末，爲一黃老人物，卻未著作《老子章句》。河上公者，本無其人，葛玄《道德經序訣》所記者是神仙家言，不可信。後人又合河上丈人與河上公爲

---

340 皇甫謐《高士傳》，卷中，頁 7，台北：臺灣中華書局，四部備要本據漢魏叢書本校刊，1987 年 2 月台六版。

341 彭耜《道德真經集注序》，《道藏》第十三冊，北京：文物出版社、上海書店、天津古籍出版社，1994 年 8 月第一版第三刷。

342 《隋書・志第二十九・經籍三》，卷三十四，頁 1000。

一人，遂生許多糾葛。今傳《章句》，絕非戰國末之河上丈人所作，至於《河上公章句》真正的作者是誰，今已不得而知，可能是養生家托名「河上公」之作[343]。王明的考證縝密，論析詳細，其說可從。

2、成書時代

史上無河上公，有河上丈人，而《老子河上公章句》非漢文帝時河上丈人所作，這是目前學術界比較公認的說法。而我們都知道，考辨古籍，如果作者確定，那麼成書年代自然迎刃而解；相對的，如果無法知道作者，那只能推測古籍的約略著成時代。由於史料欠缺，《老子河上公章句》同許多古籍一樣，無法斷定確切的成書年代。前人對《河上公注》的成書時代的見解紛紜，沒有一個定論。綜觀前人之說，大致上有幾種說法：

一、魏晉或更後說。

此說主要代表者，有馬敘倫定爲「(南)齊處士仇嶽傳之。」[344]日人武內義雄《老子原始》認爲「河上公注《老子》，實本於葛玄所著《老子節解》，與葛洪的《玄洞經》，校正整理而成。因謂河上注乃葛洪一家之學。」[345]蒙文通認爲《老子河上公章句》爲「魏晉方士徐來勤之所作。」[346]谷方以爲「《河上公注》與《抱朴子》屬於同一思想體系，認定《河上公注》是葛洪派道教徒撰寫的一部著作。」「至於產生的時代，看來前者晚於後者。它們也可能同時產生。但《河上公注》絕不可能出現於《抱朴子》產生之前。」[347]

二、東漢說。

馮友蘭認爲《老子河上公章句》大概是東漢時期的作品[348]。王明主張「《河上公章句》者，蓋當後漢中葉迄末造間，有奉黃老之教者，爲敷陳養生之義，希幸久壽不死，託名於河上公而作。」[349]饒宗頤比較《老子想爾注》與《老子河上

---

343 《道家與道教思想研究．老子河上公章句考》，頁 303，中國社會科學出版社，1990 年 8 月第三刷。

344 《老子覈詁．序》，收錄於嚴靈峰《無求備齋老子集成續編》第十一涵，頁 3，台北：藝文印書館。

345 轉引自饒宗頤《老子想爾注校證．想爾注與河上公注》，頁 79，江蘇：上海古籍出版社，1991 年 11 月第一版。

346 《古學甄微．校理老子成玄英疏敘錄》，頁 345。又〈道教史瑣談〉也說：「《老子河上公章句》自不得爲周、漢古籍，《太平御覽》引嵇康《高士傳》云：『河上公，不知何許人也，謂之丈人。隱德無言，無德而稱焉，安丘先生等從之，修其黃老業。』既云『無言』則不得有《章句》之作。皇甫士安《高士傳》云：『河上丈人著，不知何國人也。明老子之術，自匿姓名，居河之湄。著《老子章句》』則士安固已見《章句》一書，而嵇康未之見，殆《章句》正出於二氏之間。」(《古學甄微》，頁 322。)

347 〈《河上公老子章句考證—兼論其與抱朴子的關係》〉，頁 48、54，《中國哲學》第七輯，北京：三聯書店，1982 年版。

348 《中國哲學史料學初稿》，頁 51，上海人民出版社，1962 年版。

349 《道家與道教思想研究．老子河上公章句考》，頁 323。

公章句》兩本書的思想，認爲「《想爾注》部分取自《河上》。《想爾》爲張陵(或張魯)作，蓋曾見《河上公注》，則《河上注》成書，明在張陵立教之前，不能下至葛洪之世。」[350]王卡謂成書於西漢之後，魏晉之前，大約在東漢中後期[351]。許抗生認爲「《漢書・藝文志》中沒有著錄此家，說明西漢時此書尚未問世。」「從思想內容看，河上公《老子注》基本上是用元氣說來解釋老子思想的。而元氣說盛行的時期只是在東漢時代。」以此認爲「此書可能是東漢時代產物。」[352]

三、西漢末至東漢中期說。

熊鐵基認爲早不會過嚴遵《老子指歸》，但大體與嚴遵同時也有可能，晚不至於到東漢末年，不會與道教的形成接軌，從思想的性質看，時間大約是西漢後期或者東漢前期[353]。韓人吳相武綜合批判各家之說，認爲「《河上公注》較《論衡》尚早，而較《道德指歸》稍晚一些，大概成書於兩漢之際。」[354]陳麗桂結合各家之說，以爲「西漢末之成書上限是可信的，至其下限，則可將王明之說稍移前，定爲東漢中期以前，應是較爲保守而可靠的推斷。」[355]

四、西漢說。

葛玄《序訣》、葛洪《神仙傳》、《隋書・經籍志》、陸德明《經典釋文・序錄》認爲成書於文帝時之河上丈人，此說代表唐前的傳統觀念。今人金春峰從使用名詞、觀念、思想、風習、制度、學風等方面論證都透露出漢代氣息。如「天門謂北極紫微宮。開闔謂終始五際也」是漢代流行的天文觀點；「王、相、死、囚、休、廢」是漢代流行的五行休王思想；「六情」是漢代通用語；以左爲柔弱，爲卑，爲生位，爲陽，爲吉；以右爲剛強，爲尊，爲死位，爲陰，爲殺，爲喪，爲凶，完全是秦漢流行的觀念和風俗；與《抱朴子》比較，《河上公章句》的學風完全沒有魏晉玄思之氣。又歸納了《漢志》未著錄、體裁論、思想演變三點，認爲《河上公章句》當在西漢成帝時嚴遵《道德指歸》以前的作品[356]。

就以上的說法觀察，有幾個理由說明《老子河上公章句》成書於漢代是比較堅強的。一就體裁來說，王卡說，「章句」之體，西漢已有，尤其東漢更爲盛行，自從王弼注《周易》、《老子》以後，魏、晉玄風大興，而章句之風衰歇，「通人惡煩，羞學章句。」即說明《老子河上公章句》章句之體，最可能是漢代作品。其次，就思想風格而言，金春峰認爲漢人重訓詁，講天人感應，陰陽五行思想瀰漫一切，魏晉則大倡玄風，不論儒道佛，或文學、或藝術，都無不滲透玄思的影響，拿《河上注》與《抱朴子》比較，可以看出，《抱朴子》即滲透著魏晉時代特有的玄思的影響，《河上公注》則完全沒有這種情形。至於成書於何時呢?我們

350 《老子想爾注校證・想爾注與河上公注》，頁 82。
351 《老子道德經河上公章句・前言》，頁 3，1997 年 10 月北京第二刷。
352 《老子研究》，頁 208，台北：水牛出版社，1992 年 1 月。
353 《中國老學史》，頁 185，福建人民出版社，1995 年 7 月第一版。
354 〈關於《河上公注》成書年代〉，《道家文化研究》第十五輯，頁 246，北京：三聯書店，1999 年 3 月第一版。
355 〈《老子河上公章句》所顯現的黃老養生之理〉，《中國學術年刊》第二十一期，2000 年 3 月。
356 〈也談老子河上公章句之時代及其與抱朴子之關係〉，《中國哲學》第九輯，北京：三聯書店，1983 年。

認爲，成書的下限，應如饒宗頤所言，應在張陵立教之前即已存在；而成書的上限，應如吳相武所言，在《道德指歸》之後。這一段期間，正是中國道教成形之際，但又還沒有真正立教，《老子河上公章句》本身所顯現的思想，正符合這段期間黃老思想的特色，尚未帶黃老道教的痕跡，放置於這段期間論述其思想，應是合理的。

（二）、思想特色

我們一再強調，黃老道家重視現實的政治與人生，它運用道的原理，貫穿天道與人道，以建立起長養生命，同時又能達到天下大治的有效手段，把治國與養生集爲一體，就是所謂的身國一同，治身與治國道理相通的思想特徵。《老子河上公章句》在這一方面的發展是一脈相承的，充分體現了黃老之學重視社會政治和現實人生的基本精神。

《老子河上公章句》認爲「萬物皆從道所生」[357]，強調「天道與人道同」[358]，「聖人治國與治身同也。」[359]。在註解經文時，出現大量的「治身與治國」並提的說法。粗步統計，全書約有二十餘處。今舉例如下：

> 治身者，愛氣則身全；治國者，愛民則國安。
>
> 治身者呼吸精氣，無令耳聞；治國者，佈施惠德，無令下知也。
>
> 治身者當除情去欲，使五藏空虛，神乃歸之。治國者寡能，摠眾弱共使強也。[360]
>
> 謂用道治國，則國安民昌。治身則壽命延長，無有既盡之時也。[361]
>
> 法道無為，治身則有益於精神，治國則有益於萬民，不勞煩也。[362]
>
> 天下，人主也。 希能有及道無為之治身治國也。[363]
>
> 人能知止足則福祿在己，治身者，神不勞；治國者，民不擾，故可長久。[364]
>
> 道之於萬物，非但生而已，乃復長養、成孰、覆育，全其性

357 卷二〈象元〉第二十五，頁 102。
358 卷三〈鑑遠〉第四十七，頁 184。
359 卷一〈安民〉第三，頁 11。
360 卷一〈無用〉第十一，頁 41。
361 卷二〈仁德〉第三十五，頁 140。
362 卷三〈偏用〉第四十三，頁 173。
363 卷三〈偏用〉第四十三，頁 173。
364 卷三〈立戒〉第四十四，頁 176。

命。人君治國治身，亦當如是也。[365]

治國者當愛〔惜〕民財，不為奢泰。 治身者當愛〔惜〕精氣，不為放逸。[366]

道德洞遠，無不覆濟，全身治國，恬然無為，故可為天下貴也。[367]

說古之善以道治身及治國者，不以道教民明智巧詐也，將以道德教民，使質朴不詐偽。[368]

治國者刑罰酷深，民不聊生，故不畏死也。治身者嗜欲傷神，貪財殺身，民不知畏之也。[369]

從這些例句，我們看到了《老子河上公章句》極力說明治身與治國同理，這是治國與治身是實現人生不可分離的雙重奏。

《老子河上公章句》的政治思想，承襲漢初黃老治國思想，從自然無爲出發，要求「以無爲養神，以無事安民」[370]，「內無思慮，外無政事」[371]。其根本目的在於安集百姓，達到理想的「人無貴賤，皆有仁心。有刺之物，還反其本。有毒之蟲，不傷於人」的「太平之世」[372]。主張實施清靜不擾民的政策，「我好靜，不言不教，而民自忠正也。」[373]治民當如烹小魚，「烹小魚不去腸、不去鱗、不敢撓，恐其糜也。治國煩則下亂，治身煩則精散。」[374]爲政不造作，重因循，「百姓心之所便，聖人因而從之。」「百姓爲善，聖人因而善之。」[375]民之所喜則從之，民之所惡則去之，凡事以民爲依歸。

對於統治者自身的要求，《老子河上公章句》認爲最重要的是去欲。「民之不可治者，以其君上多欲，好有爲也。是以其民化上有爲，情僞難治。」[376]君王在上位以身作則，「我常無欲，去華文，微服飾，民則隨我爲質朴也。」[377]去欲節奢，不好寶物，「天子身能節儉，故民日用廣矣。」[378]「言人君不御好珍寶，黃金棄於山，珠玉捐於淵也。」[379]則人民起而效法，造成樸實不文，百姓自化的理想社會。這是作者看到統治者最容易產生權力過大，欲望隨之而無窮的毛病，如此則會奪財於民，強而有爲，這是違反天道無爲的原則。

---

365 卷三〈養德〉第五十一，頁 197。
366 卷三〈守道〉第五十九，頁 231。
367 卷四〈爲道〉第六十二，頁 242。
368 卷四〈淳德〉第六十五，頁 254。
369 卷四〈制惑〉第七十四，頁 285。
370 卷一〈體道〉第一，頁 1。
371 卷一〈能爲〉第十，頁 34。
372 卷三〈玄符〉第五十五，頁 211-212。
373 卷三〈淳風〉第五十七，頁 221。
374 卷四〈居位〉第六十，頁 235。
375 卷三〈任德〉第四十九，頁 188-189。
376 卷四〈貪損〉第七十五，頁 290。
377 卷三〈淳風〉第五十七，頁 221。
378 卷四〈三寶〉第六十七，頁 263。

人民所以饑寒者，以其君上稅食下太多，民皆化上為貪，叛道違德，故饑。[380]

食稅太多，則要輕徭薄賦，厲行節儉，唯有去欲，不因欲望迷惑自身，隨道的軌跡，讓心處在清靜空明的狀態，公正無私，「能知道之所常行，能去情忘欲，無所不包容也。無所不包容，則公正無私，眾邪莫當。公正無私則可以為天下王。」[381]

在維護社會秩序的方法上，《老子河上公章句》認為清靜無為，以道德化民，固然是最高理想，但它主張此目標無法完全發揮作用時，並不反對刑罰存在的必要性。

以道教化而民不從，反為奇巧，乃應王法執而殺之，誰敢有犯者？老子疾時王不先道德化之，而先刑罰也。[382]

治民應先以道德感化，刑罰為不得已的手段，統治者使用刑罰，必須謹慎小心。它一再告誡，「為人君而樂殺人者，此不可使得志於天下矣。」[383]要寬刑罰，不妄行刑誅，否則「治國者刑罰酷深，民不聊生，故不畏死也。」[384]違逆民情，人民必然不順從，國家就會陷於不安。

另外，《老子河上公章句》對於王權的維護非常重視。認為「王者至尊」[385]，統治者高高在上的地位，與臣民不同，主張貴賤不相犯，人君為一國之主，要有一定的威嚴，「人君不重則不尊」，「不靜則不威。」[386]君王要牢牢掌握權力，不可分於臣下，「利器者，謂權道也。治國權者，不可以示執事之臣也。治身道者，不可以示非其人也。」[387]「民多利器，國家滋昏。利器者，權也。民多權則視者眩於目，聽者惑於耳，上下不親，故國家昏亂。」[388]一旦事權不專，就容易使人有乘亂之機。

以上所敘，是《老子河上公章句》政治思想重要者。從中了解《老子河上公章句》所談的問題不脫黃老清靜無為，道法共治，人君應節制欲望，對民不苛不煩，愛惜民用，甚至講求「太平」的理想社會也來自黃老思想[389]。就這一點來說，《河上公章句》並無突破前人的看法。黃老思想不僅在漢武帝之後失去政治舞

---

379 卷一〈安民〉第三，頁 10。
380 卷四〈貪捐〉第七十五，頁 289。
381 卷一〈歸根〉第十六，頁 64。
382 卷四〈制惑〉第七十四，頁 286。
383 卷二〈偃武〉第三十一，頁 126。
384 卷四〈制惑〉第七十四，頁 285。
385 卷二〈重德〉第二十六，頁 107。
386 卷二〈重德〉第二十六，頁 106。
387 卷二〈微明〉第三十六，頁 142。
388 卷三〈淳風〉第五十七，頁 221。
389 「太平」二字首見於《黃帝四經・經法・六分》：「天下太平，正以明德，參之於天地，而兼覆載而無私也，故王天下。」四經所講的「太平」是指帝王的美德要像天覆地載一樣，養育萬物而無私，這樣才可以王天下。另亦見於《莊子・天道》亦云：「知謀不用，必歸於天，此之謂太平，治之至也。」而《老子河上公章句》所講的太平也是由於統治者法道，以無私的態度治國，以達到一個美好的境界。一個是做法，一個是目的，二者息息相關。(參余明光、譚建輝〈黃老學術黃老道教之轉變〉，《中國哲學與哲學史》1996 年第 10 期)

台，連帶的在理論方面並沒有長足的進展，這大概能夠說明，黃老思想在文、景之治繁榮一段期間之後，退居幕後的原因。

儘管《老子河上公章句》的政治思想沒有創新之處，但另一個論題—治身—養生，與先秦或西漢前期如《淮南子》比較起來，則具特色，明顯的表現西漢中期至東漢中後期的黃老養生理論，代表黃老思想發展的另一個高峰。

《老子河上公章句》認爲治國治身雖是一理之術，但是，它將治身視爲比經世治國還重要。〈體道〉第一，一開頭就對「道可道，非常道。」註解「可道」之道，爲「經術政教之道」。而且無論是皓首窮經之「經術」，或是勞形傷神的「政教」，對於養生都是不利的，這種道，就是「非常道」；相反地，「不可道之道」則爲「自然長生之道」，它是一種「常道」。而常道的內容當以「無爲養神」，然後才能「無事安民」，乃至「含光藏輝，滅跡匿端」[390]。它高深莫測，「不可稱道」，而認識不可道的常道遠遠重於可把握之道：「聖人學所不能學，人學智詐，聖人學自然；人學治世，聖人學治身，守道真也。」[391]顯然通過解釋，將養生之術高懸於經術政教之道上。再者，從章節的標題來看，「體道第一」、「養身第二」、「安民第三」，似乎又看到作者主張養生治身的原則遠遠重於經世治國原則。尤其《老子河上公章句》作註，經文明明不關乎治身，卻刻意往治身方面作詮釋，如〈能爲〉第十註解「愛民治國，能無爲。」說：

> 治身者，愛氣則身全；治國者，愛民則國安。
>
> 治身者呼吸精氣，無令耳聞；治國者，佈施惠德，無令下知也。[392]

〈微明〉第三十六「國之利器，不可以示人。」說：

> 利器者，謂權道也。治國權者，不可以示執事之臣也。治身道者，不可以示非其人也。[393]

〈淳德〉第六十五「古之善爲道者，非以明民，將以愚之。」說：

> 說古之善以道治身及治國者，不以道教民明智巧詐也，將以道德教民，使質朴不詐偽。[394]

大力陳說養生之論，將養生視爲首要大事，這與《老子》思想有出入，也與漢初特別強調治國之術相異，養生成爲《老子河上公章句》思想最大的特色。

---

390 頁 1。
391 卷四〈守微〉第六十四，頁 205。
392 頁 35。
393 頁 143。
394 頁 254。

（三）、養生思想

1、養生根本依據—天人相通

同許多道家著作一樣，《老子河上公章句》也以「道」作爲天地萬物根源與基始，天地萬物皆由道生化而來。但它最大的特點，是將《老子》的「道」解釋爲「元氣」。在〈能爲〉第十章注解「生而不有」句時說:「道生萬物，無所取有」[395]；而在〈養生〉第二章解釋「生而不有」句時則說:「元氣生萬物而不有。」[396]明顯地把「道」與「元氣」等同起來看待。

什麼是元氣呢?它說「根，元也。」[397]元乃根本之義，意味道是產生天地萬物的原初之氣，稱之爲元氣，「萬物中皆有元氣」[398]，天地萬物都由元氣分化而成，都依賴道與氣而生長發育，整個宇宙的演變是氣的分化過程。《老子》第四十二章：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」注說：

> 道所始生者一也，一生陰與陽也，陰陽生和、清、濁三氣，分為天地人也。[399]

「虛極」、「恍惚」、「無形」的道—元氣產生一，而「一者，道始所生，太和之精氣也。」[400]「德，一也。一主布氣而蓄養之。」[401]「一」是精氣，主「經營生化」[402]，透過一的作用，產生陰陽二氣，變出清、濁、和三氣，分爲天地人三才。

有道爲根源，氣爲中介，聯繫起天與人的關係，《老子河上公章句》認爲養生根本依據是「天人相通，精氣相貫」[403]，就是說天與人本質上都是一種氣，因而可以一氣貫通。相通的原因在於天與人最初都是由一氣化成，因而兩者的本性上有一致之處，由此確定了人與天地相統一的理論。在漢代天人神秘的思想氛圍之下，《老子河上公章句》強調天人可以感應，如說「大軍之後，必有凶年」，是由於「天應之以惡氣」[404]；解「天亦將知之」與「知之，所以不殆」爲「人能法

395 頁 36。
396 頁 7。
397 卷一〈成象〉第六，頁 22。
398 卷三〈道化〉第四十二，頁 169。
399 卷三〈道化〉第四十二，頁 168-169。
400 卷一〈能爲〉第十，頁 34。
401 卷三〈養德〉第五十一，頁 196。
402 卷二〈虛心〉第二十一，頁 86。
403 卷三〈鑑遠〉第四十七，頁 184。
404 卷二〈儉武〉第三十，頁 121。

道行德，天亦將知之」,「天知之，則神靈佑助」[405]，「人君清靜，天氣自正；人君多欲，天氣煩濁」[406]，這一切都是「修道承天」[407]的結果。這是《淮南子》式的「天人相類」、「天人相應」，天人一體的模式。即是人與自然作爲統一的有機體，相互影響，相互作用，遵循同一的宇宙規律。養生，就是要「人如何體驗道、持守道、把握道。」[408]「萬物皆得道精氣而生，動作起居，非道不然。」[409]「道之於萬物，非但生而已，乃復長養、成孰、覆育，全其性命。人君治國治身，亦當如是也。」[410]認清天地陰陽的變化規律，以此爲基礎，而形成正確的方法。此與當時的醫書如馬王堆《養生方．十問》:「君若欲壽，則需察天地之道。」或是《黃帝內經》:「其知道者，法於陰陽，合於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」[411]都是一貫相續的。

以體道爲中心的養生論，《老子河上公章句》主張效法道的精神來養生。對於道，它認爲「無爲，道之子也。」[412]「道以無爲爲常也。」[413]無爲是道的根本性質，人當以此爲原則。所謂「道無爲而萬物自化成」，「法道無爲，治身則有益於精神，治國則有益於萬民，不勞煩也。」[414]此外，《老子河上公章句》又認爲「安靜」是道的另一種特性：

> 道自在天帝之前，此言道乃先天地之生也。至今在者，以能安靜湛然，不勞煩欲使人修身法道。[415]
>
> 人乃天下之神物也，神物好安靜，不可以有為治。[416]
>
> 道清靜不言，陰行精氣，萬物自成也。[417]

可見《老子河上公章句》希望透過天人相通的原理，效法天道安靜無爲的原則從事養生，如此才可能達到「無爲養神，無事安民」，治身又治國的目標。

---

405 卷二〈聖德〉第三十二，頁 131-132。
406 卷三〈鑑遠〉第四十七，頁 184。
407 卷三〈淳風〉第五十七，頁 221。
408 那薇《漢代道家的政治思想與直覺體悟》，頁 248，山東：齊魯書社，1992 年 1 月第一刷。
409 卷二〈虛心〉第二十一，頁 87。
410 卷三〈養德〉第五十一，頁 197。
411 《黃帝內經．素問．上古天真論第一》，卷第一，頁 209。
412 卷三〈法本〉第三十九，頁 154。
413 卷二〈爲政〉第三十七，頁 144。
414 卷三〈偏用〉第四十三，頁 173。
415 卷一〈無源〉第四，頁 15。
416 卷二〈無爲〉第二十九，頁 118。
417 卷二〈象元〉第二十五，頁 103。

2、養生重心—神形合一

《老子河上公章句》認爲人由元氣所生，人由有形的形與無形的神兩個部分構成。〈無用〉第十一解釋「故有之以爲利」時說：

> 利，物也，利於形用。器中有物，室中有人，恐其屋破壞，腹中有神，畏其形亡也。[418]

人之形猶如屋房，屋壞形亡，神寓居形中，形亡神亦亡。形又稱魄，神又稱魂。〈成象〉第六說：

> 天食人以五氣，從鼻入藏於心。五氣輕微，為精、神、聰、明、音聲五性。其鬼曰魂，魂者雄也，主出入於人鼻，與天通，故鼻為玄也。
>
> 地食人以五味，從口入藏於胃。五味濁辱，為形、骸、骨、肉、血、脈六情。其鬼曰魄，魄者雌也，主出入於人口，與地通，故口為牝也。[419]

人依靠天的五氣和地的五味維持生存，五氣爲精神，五味爲形骸，「魂靜魄定，故生。」[420]

在中醫理論「五臟」是人體內部的重要器官，也掌管人的精神活動。《黃帝內經》說：「五臟所藏：心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志，是謂五臟所藏。」[421]《老子河上公章句》繼承這樣的看法：

> 人能養神則不死也。神，謂五臟之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷，則五神去矣。[422]

五臟屬形，寓有魂魄這樣的神，人之所以成爲人；五臟盡傷，神離開了人的軀體，人的生命也就停止了。這裡的神，不僅是人的精神官能，尚有神靈的意義，即駐守人體五臟之中的靈魂。《老子河上公章句》在注釋「載營魄抱一」時，指出：

> 營魄，魂魄也。人載魂魄之上得以生，當愛養之。喜怒亡魂，卒驚傷魄。魂在肝，魄在肺。美酒甘肴，腐人肝肺。故魂靜志道不亂，魄安得壽延年也。[423]

這是說，人是生命的魂(精神)與魄(形體)的統一。如果能使精神與形體合一不離，則形神相依，可以長壽。神形交養，是其養生主旨。

《老子河上公章句》這種觀點，非常切合黃老思想。黃老思想對於生命的觀

---

418 頁 42。
419 頁 21-22。
420 卷三〈貴生〉第五十，頁 191。
421 《黃帝內經・素問・宣明五氣第二十三》，卷第七，頁 306。
422 卷一〈成象〉第六章，頁 21。
423 卷一〈能爲〉第十，頁 34。

念是神形合一，精神與形體相互依存。人們想要健康長壽，就須進行形神的統一修煉，這也與後來道教所謂的性命雙修相符。性指人的精神、意識、心理等；命指的是生命、形體、精氣。簡言之，性屬神，精氣屬命，性命雙修就是同時注意精氣、精神的修煉。這是以《老子》思想爲指導的養生思想不僅要注意修命，採用各種延長壽命的方法，而且注意思想修養、道德修養、人格修養等修性。

3、養生具體方法

對於具體養生的方法，《老子河上公章句》提出以下的見解：

(1)、調攝精神

《老子河上公章句》認爲「人之所以生者，爲有精神。」[424]，人之所以能動能行，全依精神爲指導，因此調養精神對養生而言就變的異常重要。

我們說過，《老子河上公章句》認爲養生之根本原理在於效法自然的天道，天道性質安靜無爲，「天地所以獨能長且久者，以其安靜」[425]，「勇於敢有爲，則殺其身也。勇於不敢有爲，則活其身。」[426]因此，對於精神的調養也是重「靜重」，忌諱「燥疾」。

> 人君不重則不尊，治身不重則失神，草木之花葉輕，故零落，根重故長存也。
>
> 人君不靜則失威，治身不靜則身危，龍靜故能變化，虎躁故夭虧也。
>
> 治身輕燥，則失其精也。
>
> 治身躁急，則失其精神。[427]

可見去除急燥爲養神要務。

人何以會急燥，使精神無法長養，而步入死地?《老子河上公章句》認爲這完全是心的因素。「心」有幾層意義：心是實體的心，心是認識外界事物的主體，「心居玄明之處，覽知萬事」[428]，「聖人不上天，不入淵，能知天下者，

---

424 卷四〈愛己〉第七十二，頁 279。
425 卷一〈韜光〉第七，頁 25。
426 卷四〈任爲〉第七十三，頁 282。
427 卷二〈重德〉第二十六，頁 106。
428 卷一〈能爲〉第十，頁 35。

以心知之也」[429]；也是一切情愛意欲的根源，「有名之物，盡有情欲」[430]，「有欲無欲」，「同出人心」[431]；同時「心藏神」[432]、「心居神」[433]，神由心所出，心居人身的關鍵地位。正由於心爲主體，與外界交接，容易受到影響，「則和氣去心。」[434]連帶的神由心出，心無法把持，精神也就接著受傷。

針對這個問題，《老子河上公章句》繼承了《管子》四篇的觀點，主張養神先養心，要「專一和柔」[435]，「洗心濯垢」[436]，使心靈潔淨，好讓神明進駐，而時時保有中和之氣。而心不能清明，完全是受到情欲的影響。情指「六情」，爲喜怒哀樂愛惡或目耳口鼻之需求[437]；欲泛指心理與生理的各種欲求，包括聲色名利，好逸惡勞等特性。

> 難得之貨，謂金銀珠玉，心貪意欲，不知饜足，則行傷身辱也。[438]
>
> 嗜欲傷神，財多累身。[439]
>
> 人嗜五味於口，則口亡言，失於道味也。[440]

外在優渥的物質條件，並非生命的依託，反而是危險的因素，這些可以滿足感官欲望，卻不足以保養精神，「精神託空虛，喜清靜。飲食不節，忽道念色，邪僻滿腹，爲伐本厭神。」[441]養神就是要讓心靈平靜，契合於大道。於此，《老子河上公章句》主張「除情去欲」是達到治心養神的手段，在這一方面可說再三強調：

> 除情去欲，一自歸之也。[442]
>
> 人能除情欲，節滋味，清五臟，則神明居之也。[443]
>
> 治身者，除情去欲，使五臟空虛，神乃歸之。[444]
>
> 得道之人，捐情去欲，五內清靜，至於虛極。[445]

---

429 卷三〈鑑遠〉第四十七，頁 184。
430 卷二〈聖德〉第三十二，頁 131。
431 卷一〈體道〉第一，頁 2。
432 卷一〈成象〉第六，頁 21。
433 卷四〈愛己〉七十二，頁 279。
434 卷一〈儉欲〉第十二，頁 45。
435 卷三〈玄符〉第五十五，頁 212。
436 卷四〈愛己〉第七十二，頁 279。
437 《老子河上公章句》並未明言六情爲何，根據漢朝人通行的說法當指喜怒哀樂愛惡。《白虎通・情性》：「六情者，何謂也？喜怒哀樂愛惡謂之情。」即是。或是目耳口鼻之需求，《韓詩外傳》卷五：「人有六情：目欲視好色、耳欲聽宮商、鼻欲嗅芬香、口欲嗜甘旨、其身體四肢欲安而不作、衣欲披文繡而輕暖，此六者，民之六情也。」
438 卷一〈檢欲〉第十二，頁 45。
439 卷一〈運夷〉第九，頁 32。
440 卷一〈儉欲〉第十二，頁 45。
441 卷四〈愛己〉第七十二，頁 279。
442 卷一〈贊玄〉第十四，頁 54。
443 卷一〈虛用〉第五，頁 18。
444 卷一〈無用〉第十一，頁 41。
445 卷一〈歸根〉第十六，頁 62。

當恬淡如嬰兒，無所造為。情欲斷絕，德於道合，則無所不施，無所不為也。[446]

情欲有所銳為，當念道無為以挫止之。

我修道守真，絕去六情，民自隨我而清也。[447]

上面所引，說明除情去欲，合於「一」的特性，讓五臟清靜空虛，五臟之神自然得到頤養，可長居五臟之內，則形與神相和不傷。不僅讓個人之身不辱於世，更能讓百姓效法，創造出清明的政治。而修道守真，無所造爲就是無欲，此全靠平時要求心理，控制意念，減少物質追求及名利妄念，使人的精神處於良性狀態。

《老子河上公章句》還看到無思無慮如嬰兒般的狀態，可讓人意定神閑，心理安適，可不因外界事物變化而產生大的情緒波動，大恐大驚大怒之心不起，人也就可以長壽。基於此，《老子河上公章句》反對人們一切好智而過度使用心神的行爲。即使有獨見之明，也要表現暗昧無知，「與眾庶同塵垢」[448]，不表現出自己的特殊。「多事害神，多言害身，口開舌舉，必有禍患。」「不如守德于中，育養精神，愛氣希言。」[449]「學多者惑于所聞」，[450]「目不妄視，耳不妄聽，口不妄言，則無怨惡于天下，故得長壽。」[451]甚至認爲，人們閉目塞聽是能夠長生不死的好辦法：

其生也，目不妄視，耳不妄听，鼻不妄臭，口不妄言味，手不妄持，足不妄行，精不妄施，其死反是。[452]

用感官去接觸客觀世界，精神容易受到污染，要養生需從根本做起，「棄智慧，反無爲。」「絕仁之見恩惠，棄義之尚華言。」[453]阻隔可能害生的源頭，將知識、成見消除，「夫聖人懷通達之知，託於不知者，欲使天下質朴忠正，各守純性。小人不知道意，而妄行強知之事以自顯著，內傷精神，減壽消年也。」[454]精神才不至於受到束縛，自由才有可能。

(2)、持守精氣

《老子河上公章句》認爲，人由道所生，由中和之氣構成，爲三才之一，「天

446 卷三〈忘知〉第四十八，頁 186。
447 卷三〈淳風〉第五十七，頁 222。
448 卷一〈無源〉第四，頁 15。
449 卷一〈虛用〉第五，頁 19。
450 卷二〈益謙〉第二十二，頁 90。
451 卷二〈辯德〉第三十三，頁 134。
452 卷三〈貴生〉第五十，頁 192。
453 卷二〈還淳〉第十九，頁 76。
454 卷四〈知病〉第七十一，頁 277。

地生萬物，人最爲貴。」[455]在宇宙中的地位最爲尊貴。人的形體、人的精神與天地萬物一樣，也是憑藉元氣、精氣而得以存在和延續的，精氣散則人亡。又由於受氣的不同，造成人的才智、稟性也不同，「稟氣有厚薄，得中和滋液則生聖賢，得錯亂污辱則生貪淫也。」[456]可見養氣是養生之道的一個核心，因此它主張固守精氣以淨化性情，增長智慧，延年益壽，保全生命。

萬物中皆有元氣，得以和柔。若胸中有藏，骨中有髓，草木中有空虛，與氣通，故得久生也。[457]

治身者當愛〔惜〕精氣，不為放逸。[458]

人能保身中之道，使精氣不勞，五神不苦，則可以長久。[459]

專守精氣使不亂，則形體能應之而柔順。[460]

自愛其身以保精氣，不自貴高榮名於世。[461]

《老子河上公章句》固守精氣的方法在於「修道」，修道具體注意事項亦如修養精神一樣，要安靜無爲，除情避欲，使內心空虛，精氣自然來舍。而《老子河上公章句》認爲固守精氣更重要的是要「抱一」。它說：「人能抱一，使不离于身，則長存。一者，道德所生太和之精氣也，故曰一。」一者，精氣，抱一是抱守精氣不使精氣外洩，此即守一不移，「一之爲言，志一無二也。」[462]「不與俗人相爲，守一不移，如愚人之心也。」[463]就是要專一心志，如愚人之心，不隨便動心，精氣自然不離身。

《老子河上公章句》在守氣養生中，明顯與之前的黃老著作如《管子》四篇、《淮南子》不同，它明確提到呼吸吐納，導引行氣的具體功法理論：

治身者呼吸精氣，無令耳聞。[464]

言不死之道，在於玄牝。玄，天也，於人為鼻。牝，地也，於人為口。

鼻口之門，是乃通天地之元氣所從往來也。

鼻口呼噏喘息，當綿綿微妙，若可存，復若無有。

用氣當寬舒，不當急疾懃勞也。[465]

天門謂北極紫微宮。開闔謂終始五際也。治身：天門，謂鼻孔開，謂喘息闔，謂呼吸也。[466]

這裡可看到將玄牝解釋爲天地，於人爲鼻、口；把天門解釋爲北極紫微宮，於人

455 卷一〈虛用〉第五，頁 18。
456 卷一〈體道〉第一，頁 2。
457 卷三〈道化〉第四十二，頁 169。
458 卷三〈守道〉第五十九，頁 231
459 卷三〈守道〉第五十九，頁 231。
460 卷一〈能爲〉第十，頁 34。
461 卷四〈愛己〉第七十二，頁 279。
462 卷一〈能爲〉第十，頁 34。
463 卷二〈異俗〉第二十，頁 80。
464 卷一〈能爲〉第十，頁 35。
465 卷一〈成象〉第六，頁 21-22。
466 卷一〈能爲〉第十，頁 35。

爲鼻孔；解釋開闔爲喘息、呼吸，應是當時鍊氣術語。而呼吸吐納的法則在於塞聽，斷絕外界音聲干擾，讓天地之元氣或精氣通過鼻口之門往來人身，即天地之精氣與人身之精氣互通，沒有阻塞。鼻口呼吸喘息，綿綿不絕，若存若無，行氣要寬舒緩慢，勿過急躁。說穿了類似現代氣功，也就是通過有意識控制呼吸來練功的方法。

對於呼吸行氣可以長生的觀念由來已久。戰國初期《行氣玉佩銘》記載：

> 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。天機春在上，地機春在下。順則生，逆則死。

據郭沫若考證，此物是公元前四七十年左右的文物。具體解釋：「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，如草木已萌芽，往上長，與深入時的路徑相反而退出，退到絕頂。這樣天幾便上動，地機便朝下動。順此行之則生，逆此行之則死。」[467]是對於行氣功法具體描述。《莊子・刻意》中提到「吹呴呼吸，吐故納新。」[468]屈原《楚辭・遠遊》中赤松、王喬兩位仙人「內惟省以端操兮，求正氣之所由，漠虛靜以恬愉兮，淡無爲而自得。聞赤松之清塵兮，願乘風乎遺則」;「無將從王喬而娛戲，餐六氣而飲沆瀣兮，涑正陽而含朝霞，保神明之清澄兮，精氣入而麤穢除。」[469]後來的《淮南子》也說：

> 王喬、赤松，去塵埃之間，離群慝之紛，吸陰陽之和，食天地之精，呼而出故，吸而入新，踩虛輕舉，乘雲游霧，可謂養性矣。[470]
>
> 今夫王喬、赤誦子，吹嘔呼吸，吐故納新，遺形去智，抱素反真，以游玄眇，上通於天。[471]

王充批評當時人的看法說：

> 食氣者壽而不死，雖不穀飽，亦以氣盈。[472]

《陵陽子明經》說：

> 春食朝霞；朝霞者，日始欲出赤黃氣也。秋食淪陰；淪陰者，日沒以後赤黃氣也。冬飲沆瀣，沆瀣者，北方夜半氣也。夏食正陽；正陽者，南方日中氣也。並天地，玄黃之氣，是為六氣也。[473]

《漢書・王貢兩龔鮑傳第四十二》中王吉就說過：

> 休則俯仰曲身以利形，進退步趨以實下，吸新吐故以練臟，專意積精以通

---

467 《行氣玉佩銘》是刻在一個十二面體的小玉柱上，共計四十五字。此文物最早刊載於鄒安《藝賸》中，命名爲「玉刀秘」，並收入羅振玉《三代吉金文存》中。郭沫若在《奴隸制時代》對此曾進行解釋，認爲這是一件內內煉功法的實物。此釋文及譯文，轉引自馬濟人《道教與煉丹》。(頁 12-13，台北：文津出版社，1997 年 5 月)

468 《莊子集釋・刻意第十五》，卷六上，頁 535。

469 頁 164，166。

470 《淮南子校釋・泰族》，卷第二十，頁 2036。

471 《淮南子校釋・齊俗》，卷第十一，頁 1158。

472 《論衡校釋・道虛第二十四》，第七卷，頁 336。

473 此據王逸《楚辭・遠遊》注引，頁 166。

神。[474]

這些都牽涉到吐納行氣的記載，證明戰國已開始有追求長生的思想和方法。只是道家黃老雖然重視精氣的功用，認爲保有精氣的多寡好壞關係到人的生命，人應當極力去保養鍛鍊，它們點出觀念或注重原則性的問題，甚至批評這樣的做法。對於練功行氣的具體方法更不是它們注重的。與之相比，《老子河上公章句》提出實際的行氣功法，可視爲黃老養生理論發展的過程進一步細緻化或技術化的趨勢。

4、養生目的—長生不死

先秦道家的養生論，以順乎自然，依乎大道爲旨趣，以求得無適而不自得的精神愉快。漢代以後的道家，養生論一分爲二，一是以《淮南子》爲代表，將養神與養形結合起來，將養生與醫學結合起來，主張貴生而不畏死。這仍然堅持著先秦道家生死觀上的自然主義的立場。另一派則將養生與仙術合流，以成神登仙，長生不死爲目的[475]。《老子河上公章句》的養生論接近於後者：

修道可以解死厄，免於眾邪。[476]

為人子孫能修道如是，長生不死。[477]

當湛然安靜，故能長存不亡。[478]

德不差忒，則長生久壽，歸身於無窮極也。[479]

《老子河上公章句》大膽提出長生不死是人生終極的的目標。它認爲：

復命使不死，乃道之所常行也。能知道之所常行者，則為明也；不知道之所常行而妄作巧詐，則失神明而凶。[480]

道有生無死，所以不死是道的「常行」，能認知不死之道則明，否則「凶」。這又是出自人來源於道或氣的基礎上，理所當然人身中有道或氣，或者說具有道性或氣性，所謂的「善行道者，求之於身」[481]，因而修道、得道之人可成爲長生久壽之人。

《淮南子》的真人有特異功能，猶如神仙般，但並不認爲形體可以不死，其特異之處在於精神超脫不拘，不死是從精神層面而言。《老子河上公章句》認爲：

---

474 卷七十二，頁 3060。

475 陸玉林、彭永捷、李振綱《中國道家》，頁 140，北京：宗教文化出版社，1998 年 6 月第二刷。

476 卷四〈爲道〉第六十二，頁 242。

477 卷三〈修觀〉第五十四，頁 207。

478 卷一〈無源〉第四，頁 15。

479 卷二〈反朴〉第二十八，頁 114。

480 卷一〈歸根〉第十六，頁 63。

481 卷二〈巧用〉第二十七，頁 108。

修道於身，愛氣養神，益壽延年。其德如是，乃為真人。[482]

成爲真人的要點在於修道、守氣、養神，最大的功用乃在益壽延年。《老子河上公章句》雖然沒有明確點出真人形體不死，但是已可看到它注重生命的長度。另外《老子河上公章句》還說：

吾所以有大患者，為吾有身。有身憂者，勤勞念其飢寒，觸情從欲，則遇禍患也。使吾無有身體，得道自然，輕舉昇雲，出入無間，與道通神，當有何患。[483]

這裡的長生不死，輕舉飛昇因素已大大加強。《神仙傳》說：

仙人者，或竦身入雲，無翅而飛；或駕龍乘雲，上造天階；或化為鳥獸，游浮清雲；或潛行江海，翱翔名山；或食元氣；或食芝草；或出入人間而人不識；或隱其身而莫知見。[484]

仙人異於常人，能夠飛昇入雲，外身遨遊於天地之間，《老子河上公章句》的得道之人也能輕舉昇雲，出入無間，已頗俱仙人架勢。不同的是，《老子河上公章句》得道之人，與《老子》同樣講求「無身」，而不強調現實世界有形之軀不朽的追求，這與神仙家心目中的形軀我可以不朽的思想尚有一段距離。因此，《老子河上公章句》雖然已注重生命的長度，但它所關心的仍在精神層面的超脫，藉由避免精神的夭亡，達到不死的境界。

從以上所探討的，《老子河上公章句》顯然與神仙思想有關，但又不同於戰國和西漢時期那種尋找神仙，求不死之藥的方士。王充曾指出當時神仙方術有尸解、辟穀不食、導氣養性、服藥[485]。《老子河上公章句》注重內修，主張抱道懷一，引導行氣，在自修鍊養上下工夫，不靠藥物食餌來修鍊長生不死，屬於導氣養性這一系。不過就從黃老思想在時間的演變過程中，黃老已從漢初個人養生逐漸傾向於神仙方術化，使黃老思想變質，這也爲以後道教的形成舖了路。

第四節　小　結

《淮南子》、《老子河上公章句》的養生思想，足以代表兩漢黃老養生思想的主要情形。從這些討論當中，看到固守精氣，保養精神，要清心寡欲，內心平正。這些和《老子》、《管子》四篇、《呂氏春秋》等篇的觀點一致，並沒有本質的區別。它們都強調長生甚至不死，但都著重於精神層面，鍊養的重心也以養神爲主。不過由於時代的演變，逐漸有轉變爲追求生命的長度，成爲仙人的傾向，只是尚

482 卷三〈修觀〉第五十四，頁 207。
483 卷一〈厭恥〉第十三，頁 49。
484 李昉等《太平廣記》第一冊，卷二，頁 9，〈彭祖〉引，北京：中華書局，1995 年 8 月第六刷。
485 《論衡校釋・道虛第二十四》，第七卷，頁 321-338。

未完全確立，此則有待方仙道逐步與黃老思想結合，且又進一步轉化爲黃老道教，而後得而成爲追求現實世界的神仙不死的最大願望。

除了《淮南子》、《老子河上公章句》這兩部完全立足於黃老思想的基礎上的著作外，其實整個兩漢，還有許多著作沾染黃老養生思想氣息的。明顯的如一代儒宗董仲舒的《春秋繁露．循天之道》說：

> 養生之大者，乃在愛氣。氣從神而成，神從意而出。心之所之謂意，意勞者神擾，神擾 者氣少，氣少者難久矣。故君子閒欲止惡以平意，平意以靜神，靜神以養氣。氣多而治，則養身之大者得矣。古之道士有言曰：將欲無陵，固守一德。此言神無離形，則氣多內充，而忍饑寒也。和樂者，生之外泰也；精神者，生之內充也。外泰不若內充，而況外傷乎？忿恤憂恨者，生之傷也；和說勸善者，生之養也。君子慎小物而無大 敗也。行中正，聲向榮，氣意和平，居處虞樂，可謂養生矣。[486]

愛氣、靜神、平意，無使憂忿傷身，皆是黃老道家養生要方。〈通國身〉又說：

> 氣之清者為精，人之清者為賢。治身者以積精為寶，身以心為本，國以君為主。精積於其本，則血氣相承受；賢積於其主，則上下相製使。血氣相承受，則形體無所苦；上下相製使，則百官各得其所。形體無所苦，然後身可得而安也；百官各得其所，然後國可得而守也。夫欲致精者，必虛靜其形；欲致賢者，必卑謙其身。形靜誌虛者，精氣之所趣也；謙尊自卑者，仁賢之所事也。故治身者務執虛靜以致精，治國者務盡卑謙以致賢。能致精則合明而壽，能致賢則德澤洽而國太平。[487]

這裡所強調的是賢人之治，與道家無爲之治有根本的區別。不過主張心爲百官之主，虛靜致精，則是吸取了黃老道家的一些因素。

又如韓嬰的養生思想也與黃老思想有關。《韓詩外傳》說：

> 人之所以好富貴安樂，為人所稱譽者，為身也；惡貧賤危辱，為人所謗毀者，亦為身也。然身何貴也，莫貴於氣；人得氣得生，失氣則死；其氣非金帛珠玉也，不可求於人也；非繒布五穀也，不可糴買而得也，在吾身耳，不可不慎也。[488]

以身爲貴，身以氣爲本。故治氣爲根本，「以治氣養生，則身後彭祖；修身自強，則名配堯舜。」[489]如何才能達到目的?「惟其無爲，能長生久視，而無累於物。」[490]這都看到黃老思想的影子在其中。

東漢思想家王充的養生思想也與黃老養生思想牽上關係。他曾批評：「世或以老子之道，可以度世，恬淡無欲，養精愛氣」，成爲真人的說法。認爲老子恬淡無欲，辟穀食氣的養生法，並無法長生久壽，不信任老子之術可以度世。他也批評「世或以辟穀不食爲道術之人」，王子喬之輩以不食穀而食氣與一般人不同，

---

486 《春秋繁露義證．循天之道第七十七》，頁 452 至 453，。
487 《春秋繁露義證．通國身第二十二》，頁 182-183。
488 《韓詩外傳今註今譯》，卷八，頁 318。
489 《韓詩外傳今註今譯》，卷一，頁 5。
490 《韓詩外傳今註今譯》，卷一，頁 26。

「遂爲仙人」[491]。認爲都是虛妄之談。但後來他說：

> 愁精神而幽魂魄，動胸中之靜氣，賊年損壽，無益於性。禍重於顏回，違負黃、老之教，非人所貪，不得已，故為《論衡》。[492]

明顯看到他因勤於著述，擾動了心神，違反了黃老養生之理，有害身體健康。根據記載他在晚年作《養性書》十六篇，「養氣自守，適食則酒，閉明塞聰，愛精自保，適輔服藥導引，庶冀性命可延，斯須不老。」[493]王充想通過黃老一系列的適食節欲，養氣愛精，導引服藥等具體方法，獲得延長壽命。可惜王充的《養性書》已佚，目前無法得知其中的情形，不過由此也說明了當時是人心目中的黃老是一種養生思想。

最後想指出，由這種重生貴生的思維，它所產生的功效，在現實層面不見得都能夠實現，譬如長生不死的問題。但在這種思想爲指導之下，影響人生的態度，轉而成爲普世的人生觀，則足以促使以人爲本位，自我意識的抬頭；其功效則培養簡易恬淡，樸實不奢靡，少思寡欲，不爭知足，明哲保身的處世哲學；造就清靜虛明，無私無慮的心理境界；以及養氣守神等健身方法爲輔，贏得良好的生理狀態等益處。這在當時的社會確實造成極大的指導作用，此在第五章我們將有論述。

491 《論衡校釋・道虛第二十四》，第七卷，頁 334-335。
492 《論衡校釋・對作第八十四》，第二十九卷，頁 1179-1180。
493 《論衡校釋・自紀第八十五》，第三十卷，頁 1209。