

林慶彰 主編

中國學術思想研究 輯刊

花木蘭
文化出版社
出版

中國學術思想

研究輯刊

十 編

林 慶 彰 主 編

第 14 冊

兩漢黃老思想研究（下）

鄭 國 瑞 著

花木蘭文化出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

兩漢黃老思想研究(下)／鄭國瑞 著 — 初版 — 台北縣永和市：

花木蘭文化出版社，2010〔民 99〕

目 4+244 面：19×26 公分

(中國學術思想研究輯刊 十編；第 14 冊)

ISBN：978-986-254-343-6 (精裝)

1. 黃老治術 2. 秦漢哲學

121.3

99016453

ISBN - 978-986-2543-43-6



中國學術思想研究輯刊

十 編 第十四冊

ISBN：978-986-254-343-6

兩漢黃老思想研究 (下)

作 者 鄭國瑞

主 編 林慶彰

總 編 輯 杜潔祥

出 版 花木蘭文化出版社

發 行 所 花木蘭文化出版社

發 行 人 高小娟

聯絡地址 台北縣永和中正路五九五號七樓之三

電話：02-2923-1455 / 傳真：02-2923-1452

網 址 <http://www.huamulan.tw> 信箱 sut81518@ms59.hinet.net

印 刷 普羅文化出版廣告事業

封面設計 劉開工作室

初 版 2010 年 9 月

定 價 十編 40 冊 (精裝) 新台幣 62,000 元

版權所有・請勿翻印

兩漢黃老思想研究（下）

鄭國瑞 著



目次

上 冊

第一章 緒 論	1
第一節 研究動機	1
第二節 相關觀念釐清	3
一、黃老釋名	3
二、黃老與道家	17
三、黃老與道法家	20
四、黃老與雜家	22
第三節 黃老的形成	25
第四節 黃老的核心理論	30
第五節 兩漢黃老的主要發展	38
第六節 研究取向	41
第二章 兩漢黃老的形上道論	43
第一節 先秦黃老之道概說	43
一、道的哲理化	43
二、《老子》之道	50
(一) 道義	50
(二) 道性	54
1、無形	54
2、反復	55
3、虛靜	57
4、自然	58
(三) 道用	59
三、黃老之道及與《老子》之道異同	62
(一) 黃老帛書	62
(二) 《管子》四篇	68
(三) 黃老與《老子》之道異同	71
第二節 兩漢黃老思想之道論代表與特色	72
一、《淮南子》	72
(一) 宇宙本體	74
1、萬有本根	74
2、物質實體	75
3、無限存在	76
4、無成無毀	76
5、變化規律	78

6、反復運動	79
7、自然無爲	79
(二) 化生萬物的宇宙模式	80
(三) 氣物相感	89
1、同類相動	91
2、天人相感	93
二、王充《論衡》	97
(一) 其人其書	97
(二) 天道觀	104
1、天爲無意志的實體	104
2、以氣解釋宇宙萬物的現象	109
3、天道自然無爲	116
第三節 小 結	121
第三章 兩漢黃老的政治思想	125
第一節 黃老以政治思想爲重心	125
第二節 兩漢諸子的黃老政治思想	129
一、陸賈	129
(一) 文武之道——兼論先秦、兩漢	129
(二) 無爲——兼論先秦	150
1、先秦黃老無爲思想概說	150
2、陸賈的無爲——以仁義爲中心的無爲思想	163
二、韓嬰	170
三、《淮南子》	175
(一) 集大成的無爲思想	175
(二) 法論	186
1、漢初反秦苛法之聲	186
2、先秦黃老重法與法家重法異同	189
3、兩漢黃老論法的代表	193
(三) 兵論	220
1、黃老論兵與兵家思想之差異	220
2、兩漢黃老論兵代表	227
四、劉 向	246
(一) 用賢的無爲思想	246
第三節 小 結	252

下 冊

第四章 兩漢黃老的養生思想	255
第一節 黃老以養生思想為基礎	255
第二節 先秦黃老養生思想概說	263
一、《老子》	263
二、《莊子》	265
三、《管子》四篇	269
四、《呂氏春秋》	275
第三節 兩漢黃老養生思想的代表與特色	281
一、《淮南子》	281
(一) 身國同構，重身貴人	281
(二) 養生基本原理——天人相通	284
(三) 養生重心——養神	286
(四) 養生方法——原心返性	293
(五) 養生目的與境界——得道之人	300
二、《老子河上公章句》	307
(一) 作者與成書時代	307
1、作者	307
2、成書時代	309
(二) 思想特色	312
(三) 養生思想	316
1、養生根本依據——天人相通	316
2、養生重心——神形合一	318
3、養生具體方法	319
4、養生目的——長生不死	325
第四節 小 結	327
第五章 黃老思想在兩漢的實踐	331
第一節 以權謀爭天下	332
第二節 無為為指導的政治措施	338
一、漢初高祖、惠、文、景帝七十年	339
(一) 經濟方面，輕徭薄賦、生產農業	340
(二) 政治方面，約法省禁、平獄緩刑	345
1、除挾書、妖言誹謗令	346
2、除三族罪	347

3、除收孥相坐律	347
4、除肉刑、定箠令	348
5、立獄疑讞	349
6、立治貪贓受賄之法	350
(三) 文化方面，蒐集佚籍、廣開言路	357
(四) 軍事方面，偃兵息武、和親備邊	361
二、武帝晚年，昭、宣之際	369
三、東漢初，光武時期	381
第三節 避禍修養的原則	393
第四節 小 結	403
第六章 黃老思想與道教	407
第一節 黃老思想與方仙道	407
第二節 黃老道典籍對黃老思想的吸收與轉化	418
一、《太平經》	418
(一) 《太平經》的相關問題	418
(二) 《太平經》的黃老思想特點	423
1、道氣的宇宙觀	424
2、以成仙為目標的養生觀	430
3、無為治道	448
二、《老子想爾注》	451
(一) 《老子想爾注》的作者與成書時代	451
(二) 《老子想爾注》的黃老神學	455
1、由道自然轉變成道神格化的造物主	455
2、由強調精神自由變成追求神仙不死	459
3、肯定仁義忠孝為治國之道	471
第三節 小 結	473
第七章 結 語	475
引用書目	481

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為最終目標，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，黃老道家為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，認為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。〔註1〕《老子》說：「治人、事天莫若嗇。」〔註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。」〔註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。」〔註4〕《列子》說：「養身治物之道。」〔註5〕王充也認為：「黃老之操，身中

〔註1〕再者，尊重生命，愛惜生命，尤其天地之間，人最為貴，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，故為天下貴也。」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，人為貴。」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）

〔註2〕《老子註譯與評介》，五十九章，頁295。

〔註3〕《呂氏春秋注疏·審分》，卷第十七，頁1925。

〔註4〕《呂氏春秋注疏·先己》，卷第三，頁311~312。

恬淡，其治無爲。」〔註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。」〔註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。〔註8〕朱伯崑也認爲，「黃老之學的特徵之一，是大講養生理論。」〔註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建立在生命的直覺之上的政治學」。〔註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，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？〔註11〕

貴以身爲天下，若可寄天下；愛以身爲天下，若可託天下。〔註12〕

〔註5〕《列子集釋·黃帝》，卷第二，頁43。

〔註6〕《論衡校釋·自然第五十四》，第十八卷，頁781。

〔註7〕《後漢書·逸民列傳第七十三》，卷八十三，頁2771。

〔註8〕馮友蘭《中國哲學史新編》（第二冊），頁210～211。

〔註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。

〔註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）

〔註11〕《老子註譯與評介》，四十四章，頁239。

〔註12〕《老子註譯與評介》，十三章，頁109。

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；
修之於邦，其德乃豐；修之於天下，其志乃普。故以身觀身，以家
觀家，以鄉觀鄉，以邦觀邦，以天下觀天下。〔註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」為本位。〔註14〕其實，無論道家哪一個分枝，莫不以身為本。《呂氏春秋》記載楚王問治國於詹何，詹何對曰：「何聞為身，不聞為國。」《呂氏春秋》論說：

詹子豈以國家可無為哉？以為為國之本在於為身。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。〔註15〕

更極端發展《老子》重生說者如楊朱「貴己」，〔註16〕「輕物重生之士」，〔註17〕
「拔一毛而利天下，不為也」，〔註18〕強調「全性保真，不以物累形」，〔註19〕
不以外物而虧生。〔註20〕《呂氏春秋》又說：「身者，所為也；天下者，所以為

〔註13〕《老子註譯與評介》，五十四章，頁273。

〔註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。

〔註15〕《呂氏春秋注疏·執一》，卷第十七，頁2101~2102。

〔註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〉、〈駢拇〉、〈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》、〈汜論〉、〈說林〉，《說苑·政理》、〈權謀〉，《法言·五百》，《論衡·率性》，《列子·楊朱》等。

〔註17〕《韓非子釋評·顯學第五十》，頁1773。

〔註18〕《四書章句集注·孟子集注·盡心上》，卷十三，頁357。

〔註19〕《淮南子校釋·汜論》，卷十三，頁1380。

〔註20〕王博說：「己」或「生」的涵義，在楊朱那裡，主要指生命。若將生命區分為心與形，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）

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。」〔註21〕

《莊子》講「內聖外王」〔註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？」〔註23〕「道之真以治身，其餘緒以國家」〔註24〕《管子》也講「心安，是國安也。心治，是國治也。」〔註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，中國另一大思想主流——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。〔註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」。〔註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

〔註21〕《呂氏春秋注疏·審爲》，卷第二十一，頁2648~2659。

〔註22〕《莊子集釋·天下第三十三》，卷十下，頁1069。

〔註23〕《莊子集釋·天地第十二》，卷五上，頁435。

〔註24〕《莊子集釋·讓王第二十八》，卷九下，頁971。

〔註25〕《管子·心術下第三十七》，卷十三，頁1354。

〔註26〕《四書章句集注·大學章句》，頁9。

〔註27〕《四書章句集注·論語集注·里仁第四》，卷二，頁71。

子不謂命也。〔註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」。〔註29〕當自然生命與道德生命衝突，應以道德生命為重，孔子說：

志士仁人，無求生以害仁，有殺生以成仁。〔註30〕

仁比生命更重要，不能為了求得活命去損害仁義，為了仁義之事業，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」。〔註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。」〔註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。

〔註33〕

養生非為儒家所看重，「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。」〔註34〕職是之故，在儒家的思想中，有「仁者壽」〔註35〕以及「修身以道，修身以仁」，〔註36〕「大德必得其壽」

〔註28〕《四書章句集注·孟子集注·盡心下》，卷十四，頁369。

〔註29〕《四書章句集注·孟子集注·盡心上》，卷十三，頁349。

〔註30〕《四書章句集注·論語集注·衛靈公第十五》，卷八，頁163。

〔註31〕《四書章句集注·孟子集注·告子上》，卷十一，頁332。

〔註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。

〔註33〕《韓詩外傳今註今譯》，卷三，頁94。

〔註34〕錢志熙《唐前生命觀和文學生命主題·引言》，頁3。

〔註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。食饅而餲，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。

〔註36〕《四書章句集注·中庸章句》，頁28。

〔註 37〕的觀念，認為只有道德高尚的人才可能長壽；〔註 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，「粹然見於面，盎於背，施於四體，四體不言而喻」。〔註 39〕對於修身之方，有「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」，〔註 40〕以「不動心」「養吾浩然之氣」，〔註 41〕或是以一個「誠」的方法：「唯天下至誠，為能盡其性，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。」〔註 42〕進行存心養性，即能「修其身而天下平」。〔註 43〕儒家具具有強烈的道德色彩，通過陶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」，「自然無為」為理論基礎，人是天道具體而微的模型，人為自然之人，應崇尚自然，以與宇宙冥合。它從心理和生理考察人的本質，認為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，生命自身為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為主。人應該努力去養護、珍惜與發展，而正常的生存是道德行為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為，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。〔註 44〕

〔註 37〕《四書章句集注·中庸章句》，頁 25。

〔註 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。

〔註 39〕《四書章句集注·孟子集注·盡心上》，卷十三，頁 355。

〔註 40〕《四書章句集注·孟子集注·滕文公下》，卷六，頁 266。

〔註 41〕《四書章句集注·孟子集注·公孫丑上》，卷三，頁 230~231。

〔註 42〕《四書章句集注·中庸章句》，頁 32。

〔註 43〕《四書章句集注·孟子集注·盡心下》，卷十四，頁 373。

〔註 44〕《老子註譯及評介》，二十五章，頁 163。

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。〔註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」〔註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爲：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爲一種生命哲學的養生論則爲道家所獨具。〔註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

〔註45〕《老子註譯及評介》，四十四章，頁239。

〔註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」。

〔註47〕《先秦道家哲學研究》，頁174~176，上海人民出版社，2000年9月第一刷。

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。〔註48〕《呂氏春秋》說：

昔陶唐氏之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其原，民氣鬱闕而滯著，筋骨瑟縮不達，故作舞以宣導之。〔註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。〔註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。」〔註51〕《周頌·載見》：「以孝以享，以介眉壽。」〔註52〕《周頌·邕》：「綏我眉壽，介以繁祉。」〔註53〕《商頌·殷武》：「壽考且寧，以保我後生。」〔註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，才真正奠定基礎，形成養生的傳統，經由《莊子》、《管子》四篇及《呂氏春秋》的發展，〔註55〕變成了黃老思想重要的部份，這也是兩漢黃老修養理論的來源。

〔註48〕《韓非子釋評·五蠹第四十九》，頁1692。

〔註49〕《呂氏春秋注疏·古樂》，卷第五，頁539~540。

〔註50〕《尚書釋義·周書·洪範》，頁101。

〔註51〕《詩經釋義》，頁187。

〔註52〕《詩經釋義》，頁407。

〔註53〕《詩經釋義》，頁406。

〔註54〕《詩經釋義》，頁437。

〔註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

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。」〔註 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——道作為世界的本原時，也把道規定為人生修養的最終依據。認為「人法地，地法天，天法道，道法自然。」〔註 57〕崇拜並復歸於自然，按自然本性作為即能達到生命修養的目的。

《老子》認為萬物在「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》也認為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」，〔註 58〕是所謂的「深根固柢，長生久視之道」。〔註 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？」〔註 60〕人要看破這一層關卡，

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。

〔註 56〕《史記·老莊申韓列傳第三》，卷六十三，頁 2142。

〔註 57〕《老子註譯及評介》，二十五章，頁 163。

〔註 58〕《老子註譯及評介》，五十章，頁 257。

〔註 59〕《老子註譯及評介》，五十九章，頁 295。

〔註 60〕《老子註譯及評介》，二十三章，頁 157。