

「尊天而保真」 ——論《淮南子》的道論及其精神修養之義涵

周貞余*

摘 要

《淮南子》一書所體現的正是黃老道家的思想體系，其繼承先秦以來道家及黃老之學的精華而有所發揮，黃老道家思想至《淮南子》始為完備。該書一般被認定為雜家，總合百家，兼采儒、道、法、陰陽、墨家等思想，內容博大精深，可謂漢初思想文化之百科全書。其說天地之理、論人間之事、言帝王之道，皆以「道」為引言，亦以「道」為歸宿，可說「道」是《淮南子》一書的核心思想，並清晰地描繪出「道」生化宇宙萬物之發展形成過程，完成了秦漢以來宇宙氣化論的理論。並以「氣」做為人與「道」之內在連結元素，主張人必須效法天地無為，以達到「精神澹然無極，不與物散，天下自服」的境界。所謂「養生以經世，抱德以終年，可謂能體道矣」。

關鍵詞：尊天、保真、道、氣、精神修養

* 中國文化大學哲學系兼任講師、國立中央大學哲學研究所博士候選人。
E-mail: pearl.chou200@gmail.com

**Respecting Heaven and Preserving the Truth ——
On Daoist Theory and Meaning of Spiritual
Cultivation in *The Huainanzi***

Chen-Yu Chou*

Abstract

The Huainanzi which embodies the ideology of Daoism of Huang-lao and Laozi inherited the essence of the Daoist School and the theory of Huang-lao and Laozi since the pre-Qin Dynasty, bringing it into full play. The Daoist thought of Huang-lao and Laozi was not systematic until the completion of *The Huainanzi*. The book generally has been presumed the Eclectics, combining the doctrines of various schools and adopting the thought of Confucianism, Daoism, Legalism, the school of Yin-Yang (Positive and Negative Forces), and Mohism. Its content is wide-ranging and profound and can be considered the encyclopedia of thought and culture in the early Han Dynasty. When the book explains the logic of Heaven and the Earth, describes affairs in the human world, and expounds the doctrines of emperors, it starts with “Dao” and returns to “Dao” in the end as well. Therefore, “Dao” can be viewed as the core thought of *The Huainanzi*. Besides, it clearly depicts the process of how “Dao” developed and formed all living creatures in the universe and has completed the theory of gasification cosmology since the Qin and Han Dynasties. Moreover, “qi” serves as an internal element connecting humans and “Dao.” The book

* Doctoral Graduate, Graduate Institute of Philosophy, National Central University.
Adjunct Instructor, Department of Philosophy, Chinese Culture University.
E-mail: pearl.chou200@gmail.com

argues that humans have to emulate the inaction of Heaven and the Earth to reach the state of “one’s spirit being tranquil without going to extremes and without being slack, and then the world will naturally obey.” This is so-called “cultivating one’s moral character before governing the affairs of a state and maintaining one’s morality and conduct throughout one’s entire life, and one can be said to be able to realize Dao.”

Keywords: Respecting Heaven, preserving the truth, Dao, qi, spiritual cultivation

「尊天而保真」 ——論《淮南子》的道論及其精神修養之義涵

周貞余

一、前言

本次專題以「山林倫理」為主題，鄔昆如先生在其《倫理學》一書中，定義倫理學是做人的學問。認為學問可以是純理論的，但做人卻是實踐的，強調倫理學的實踐性。¹倫理著重的是人與人之間互動關係，而「山林倫理」強調的應是人與自然之關係。人與自然如何相處，如何看待自然，卻是吾人必須認真思考的問題。除了尊重、愛護自然外，如何從山林、自然中得到啟示與智慧？在大自然反撲的今日，全球各地不斷上演極端氣候，北半球美國、加拿大天寒地凍，南半球澳洲熱浪強襲，南北半球溫差達攝氏百度，面對全球氣候越來越異常，人們方才驚覺，原來人們不斷破壞自然，恣意汲取它的資源的後果，卻是人類無法承受的重。1992 年，1700 位

¹ 參見：鄔昆如，2011，《倫理學》（臺北：五南圖書），頁 1-5。

科學家共同發表聲明，認為人類正在「與自然相撞」，呼籲人類減少燃燒化石燃料、森林砍伐、限制人口增加、改善糧食生產，以拯救地球免於極端氣候的影響²。然而 25 年過去了，人類做的改變其實非常的少，全球 1.5 萬頂尖科學家二度警告人類：地球物種正在滅絕。面對這樣的警告，令人不得不思考，人類該用怎樣的心與角度去面對自然？「尊天」，成為一個吾人必須正視的議題。在中國哲學思想中，先人之智慧早已為人類指出一條與自然和平相處之道。其中，黃老道家思想即是以「道」為依歸，並將「道」做為政經人事、社會倫常之遵循之道，一切違反自然、違反天道、天理者，則遭滅亡。重新檢視中國哲學思想，將會發現在自然與人文發展的軌道上，中國哲學確實提供一套彼此可相容而不衝突的思想。

本論文，將以《淮南子》的「尊天而保真」作為探討主題。《淮南子》為淮南王劉安召集門客所編纂，其書所體現的正是黃老道家思想體系，可說黃老道家思想至《淮南子》始為完備。《淮南子》全書廿一卷，最後一卷〈要略〉為其序言，介紹全書之主旨、內容，及各卷之間的聯繫關係。其內容說天地之理、論人間之事，皆以「道」為引言，亦以「道」為歸宿。廿卷內容中，即有十二卷開宗明義即言「道」，可說「道」是《淮南子》一書的核心思想。

《淮南子》關於「道」的思想主要立基於老莊思想，尤其「道」論幾乎承繼於《老子》，認為「道」自然無為，「道」無處不在，「道」化生萬物。關於「道」論主要集結在〈原道〉篇，「原」即是本、根之意，「原道」意味著本於「道」、以「道」為本。在其〈要略〉中，

² TechNews 科技新報，URL=<https://technews.tw/2017/11/15/a-mass-extinction/>；<https://qz.com/1128362/15000-scientists-just-signed-the-largest-ever-warning-about-earths-destruction/>（2018/1/20 瀏覽）。

作者以參言點明〈原道〉之要旨，一言「尊天而保真」，二言「賤物而貴身」，參言「外物而反情」。此參言，即已清楚表述出《淮南子》一書之思想主張，此亦為黃老道家思想之表徵。所謂「尊天」即是「尊道」；「保真」即是「保持天然之本性」，即為一種精神修養。由於對「道」的體會，為能「得道」，故而發展出一套精神修養工夫。誠如余英時先生在其〈論天人之際：中國古代思想起源試探〉一書所言，中國古代思想家有一極引人注目的現象，即是中國軸心突破後，各派思想都同樣強調精神修養，且都發展出一套「修身」方法以建立他們關於「道」的獨特思想。³因此，所謂「尊天而保真」即是尊道、體道，透過精神修養而得道，且正是「山林倫理」最佳的呼應。

二、《淮南子》的道論

「道」，是黃老道學中最重要哲學概念。《淮南子》以「道」來論述天地之理，人間之事，其「道」無處不在，無所不包，為宇宙萬物的本原。其「道」論，基本上是立基於老莊思想而進一步發揮。以下分數點論述：

（一）道之特性

〈原道〉曰：

夫道者，覆天載地，廓四方，析八極，高不可際，深不可測，

³ 參見：余英時，2014，《論天人之際：中國古代思想起源試探》（臺北：聯經出版），頁 182。

包裹天地，稟授無形；原流泉滄，沖而徐盈；混混滑滑，濁而徐清。故植之而塞於天地，橫之而彌于四海；施之無窮，而無所朝夕。舒之悞於六合，卷之不盈於一握。約而能張，幽而能明，弱而能強，柔而能剛，橫四維而含陰陽，絃宇宙而章三光。甚淖而滯，甚纖而微。山以之高，淵以之深，獸以之走，鳥以之飛，日月以之明，星曆以之行，麟以之遊，鳳以之翔。

又曰：

夫太上之道，生萬物而不有，化成像而弗宰。……收聚畜積而不加富，布施稟授而不益貧，旋絲而不可究，纖微而不可勤；累之而不高，墮之而不下；益之而不眾，損之而不寡，斷之而不薄，殺之而不殘，鑿之而不深，填之而不淺。忽兮恍兮，不可為象兮；恍兮忽兮，用不屈兮；幽兮冥兮，應無形兮；遂兮洞兮，不虛動兮；與剛柔卷舒兮，與陰陽俯仰兮。

〈俶真〉曰：

處小隘而不塞，橫烏天地之間而不窳。

〈繆稱〉曰：

道至高無上，至深無下，平乎准，直乎繩，圓乎規，方乎矩，包裹宇宙而無表裡，洞同覆載而無所礙。

《淮南子》描繪「道」是覆天載地，遍及宇宙、四方、八極，高不可際，深不可測，塞於天地，彌於四海，包裹宇宙而無表裡，賦予萬物而無不知其所以。可謂無處不在，無所不包，為萬物存在之本原，是為「物物者」。萬物因「道」而有了生命，所謂「道者，一立而萬物生矣」。其中「沖而徐盈」、「濁而徐清」之描述與老子「曠兮其若谷；混兮其若濁；孰能濁以靜之徐清？孰能安以動之徐生？」（《老子·15 章》）幾乎相近。「道」超越時間、空間，涵蓋一切，其舒卷、約張、幽明、弱強、柔剛，均無法限定它，諸多面相均為道之活潑體現，「道」無所不包，無處不在。「道」為宇宙本體，萬物本原，萬物因它而存在，山以之高，淵以之深，獸以之走，鳥以之飛，日月以之明，星曆以之行，麟以之遊，鳳以之翔。「道」非獨立於外在事物而存在，乃內在於萬物之中，萬物因「道」而顯生機，其運動、變化，均顯「道」之神功、神明。

道不因事物之改變，其本體不變，即萬變中有不變之「道」，累之而不高，墮之而不下，益之而不眾，損之而不寡，之而不薄，殺之而不殘，鑿之而不深，填之而不淺。此如《莊子》所言「道」無所不在，在螻蟻，在稊稗，在屎溺，「道」內在於萬物中。《淮南子》言「道」，是從萬物永恆的運動與變化中體「道」，「道」具存於萬物中。〈原道〉曰：

夫太上之道，生萬物而不有，化成像而弗宰。

此段相近於《老子》謂「生而不有，為而不恃，長而不宰」。（10 章）。

〈原道〉曰：

忽兮恍兮，不可為象兮；恍兮忽兮，用不屈兮；幽兮冥兮，應無形兮；遂兮洞兮，不虛動兮；與剛柔卷舒兮，與陰陽俯仰兮。

《老子》謂：

道之為物，唯恍唯惚。忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。（21章）。

由上述引文中，基本上可以看出，《淮南子》「道」論乃承繼老莊「道」之思想而有所轉化，並受陰陽家思想之影響。其言「道」具有幾項特性：(1) 道無處不在，無所不包。(2) 道虛無無形，不可言說。(3) 道生萬物，而有神明之功，道體常在。(4) 無為者，道之體、道之宗。陳麗桂先生認為《淮南子》繼承了《老子》「道」的一切特徵⁴：(1) 虛寂無形、含容廣大。(2) 先天地生，超越時空。(3) 非一切感官知覺物件，卻是絕對真實的存在。(4) 虛寂而不僵化，汨汨靈動，生生不已。(5) 是超乎一切相對價值之上的絕對標準。(6) 它生化萬有，也是使萬有顯性的惟一根源。雖說《淮南子》對於「道」之特性的描述承繼於老莊思想，所不同的是，《淮南子》已將陰陽氣化思想帶入其中。此一發展，應受戰國時期黃老道家思想的代表作——《管子》四篇影響。《管子》四篇以「精氣」詮釋「道」，認為「精氣」是一切生命之源，「下生五穀，上為列

⁴ 參見：陳麗桂，1997，《秦漢時期的黃老思想》（臺北：文津出版社），頁67。

星。流於天地之間，謂之鬼神。藏於胸中，謂之聖人。是故此氣，杲乎如登於天，杳乎如入於淵，綽乎如在於海，卒乎如在於己。」（《管子·內業》）此「精氣」並不全然等同於《老子》所言之「道」，其應該可以理解為「道」透過「精氣」，以物質性的形態真實地呈顯於人身上。這樣的觀點為《淮南子》所吸收，《淮南子》認為「氣」是構成天地萬物的精微原始物質，「氣」由「道」而生。兩者對於「氣」概念之理解並不相同，《管子》四篇中的「精氣」，為純粹、神妙之氣，雖不全然等同於「道」，卻有著「道」之地位與特徵；而《淮南子》主張的「氣」乃由「道」而生，「氣」分陰陽，陰陽和合而生萬物，兩者自有層次上之不同。

（二）「道」形構天地萬物

「道」既為天地萬物之本原，然而它如何形構宇宙、天地、萬物。《淮南子》在其〈天文〉有這一段描述：

天墜未形，馮馮翼翼，洞洞瀾瀾，故曰大昭。道始生虛霏，虛霏生宇宙，宇宙生氣。氣有涯垠，清陽者薄靡而為天，重濁者凝滯而為地。清妙之合搏易，重濁之凝竭難，故天先成而地後定。天地之襲精為陰陽，陰陽之專精為四時，四時之散精為萬物。積陽之熱氣生火，火氣之精者為日；積陰之寒氣為水，水氣之精者為月；日月之淫為精者為星辰，天受日月星辰，地受水潦塵埃。

〈天文〉又曰：

道始於一，一而不生，故分而為陰陽，陰陽合和而萬物生。故曰「一生二，二生三，三生萬物。」

顯然，這一段是對《老子》「道生一，一生二，二生三，三生萬物」再進一步解析推演萬物形成發展的過程。就此，馮友蘭先生指出：「《淮南子》同先秦道家一樣，以『道』作為其體系的最高範疇，但是，先秦道家講道，主要是從本體論方面講，《淮南子》講道，主要是從宇宙形成論講的，就是說，它主要講的是宇宙的發生和發展的過程。」⁵由上述引文，可以清楚看出，《淮南子》認為天地未形成之前，存在著一種馮馮翼翼、洞洞瀾瀾的道之原初狀態，經過漫長的時間，無形無狀、混混沌沌的原初之道產生了宇宙，宇宙生元氣，元氣有清陽、重濁之分，清陽之氣飛揚上浮形成天，重濁之氣凝結成地，天地於焉形成。天地之精華相合形成陰陽二氣，陰陽二氣之聚合為四時，四時之氣之精華分散開來為萬物，故言「陰陽合和而萬物生」。

《淮南子》認為「氣」乃構成天地萬物的精微原始物質，一氣分為陰陽，陰陽和合而萬物生。《老子》所言「其精甚真」（21章）之「精」，筆者認為《淮南子》是以「陰陽」來解之。「氣」是一個複雜的概念，當另以專章處理。《管子》四篇的「精氣」，至《呂氏春秋》時詮釋已不同，「精氣」解為「陰陽」；至《淮南子》「氣」又稱為「精」，「精」為「陰陽」。在《淮南子》中，「氣」至少有221處，另有「元氣」、「血氣」、「精氣」等等不同名稱，《淮南子》

⁵ 參見：馮友蘭，1991，《中國哲學史新編》，第三冊，（臺北：藍燈文化事業股份有限公司），頁150。

書中並未對其做特別的分類解釋。陳麗桂先生認為《淮南子》之「氣」的概念：「大抵，就其為一種無形不可見，卻又明明是存在，且具有隨處流衍、充滿，能夠交合、孕生的物質能而言，泛稱為『氣』。在談到宇宙的創生時，要特別強調這種物質能是肇生宇宙萬物的根源，則在『氣』上加個『元』字，稱為『元氣』。而當講到萬物的創生與人生命的修養時，為要凸顯人的生命品質優於其他物類，便把這個『元氣』的品質分為『精』、『煩』兩類，然後說人的生命就是那高品質『精氣』的孕生，一切的形、神官能都是這種高品質『精氣』的賦予。」⁶基本上，這段論述對《淮南子》「氣」之概念大抵做出一個較為清楚的說明。〈精神〉又曰：

古未有天地之時，惟像無形，窈窈冥冥，芒艾漠閔，瀕濛鴻洞，莫知其門。有二神混生，經天營地，孔乎莫知其所終極，滔乎莫知其所止息。於是乃別為陰陽，離為八極，剛柔相成，萬物乃形。煩氣為蟲，精氣為人。是故精神，天之有也；而骨骸者，地之有也。精神入其門，而骨骸反其根，我尚何存？

〈天文〉曰：

天之偏氣，怒者為風；地之含氣，和者為露。陰陽相薄，感而為雷，激而為霆，亂而為霧。陽氣勝則散而為雨露，陰氣盛則凝而為霜雪。

⁶ 參見：陳麗桂，〈秦漢時期的黃老思想〉（前揭書），頁 82。

在《淮南子》看來，陰陽二氣之變化，形成風、雨、雷、電、雨、露、霜、雪及天人感應；人為精氣所成，人之精神為天所有，骨骸為地所有。「氣」為「精」，有陰陽之分，陰陽精氣化生天地萬物。「氣」與「道」不同，「氣」由「道」產生，「道」無形無象，無限廣大；「氣」為有限、有邊際，「道」透過「氣」形構天地萬物。其宇宙、天地、陰陽、萬物化生過程，可以圖示之：



天地萬物之生成，全為一氣之轉化。從虛霽的道體，到宇宙、天地、陰陽、四時、萬物到日、月、水、火、星辰、風、雨、雷、電、雨、露、霜、雪等自然現象的生成，均為一氣之轉化，形成氣一元論，具生動、樸實之特色。因此，在《淮南子》看來，「道」是內在於天地萬物之中，而天地萬物之生成，全為一氣之轉化。「氣」成為人與「道」之內在連結，使人得以與天地萬物相互感通。

（三）人與「道」冥合

「道」為天地萬物之本，然其虛寂無形，視之不見其形，唯有透過「氣」方使人得以與「道」產生內在連結。此種連結，使人產生一種向上、向道體回歸的內在嚮往。追求天人合一的境界，是儒、道兩家共同的最終理想。〈原道〉曰：

太古二皇，得道之柄，立於中央，神與化遊，以輔四方。……
周而復匝，已雕已琢，還反于樸，無為為之而合于道，無為言

之而通乎德，恬愉無矜而得於和。……

扶搖挾抱羊角而上，經紀山川，蹈騰昆侖，排闥闔，淪天門。……

大丈夫恬然無思，澹然無慮，以天為蓋，以地為輿，四時為馬，陰陽為禦，乘雲陵霄，與造化者俱。縱志舒節，以馳大區。……

萬物有所生，而獨知守其根；百事有所出，而獨知守其門。……故得道者，志弱而事強，心虛而應當。所謂志弱而事強者，柔毳安靜，藏於不敢，行於不能，恬然無慮，動不失時，與萬物回周旋轉，不為先唱，感而應之…托小以包大，在中以制外，行柔而剛，用弱而強，轉化推移，得一之道，而以少正多。

是故一之理，施四海；一之解，際天地。其全也，純兮若樸；其散也，混兮若濁。濁而徐清，沖而徐盈。澹兮其若深淵，泛兮其若浮雲；若無而有，若亡而存。萬物之總，皆闕一孔；百事之根，皆出一門。其動無形，變化若神；其行無跡，常後而先。

是故達于道者，反于清淨；究于物者，終於無為。以恬養性，以漠處神，則入於天門。

《淮南子》一書多次描述至人、神人、大丈夫、泰古二皇的理想境界，心若能恬然無思、澹然無慮，寂靜無為，以天為蓋，以地為輿，反璞歸真，回到最純然的天然本性，則能遨遊於宇宙天地陰陽之間，精神與造化同在，此乃天人合一、物我同一的境界。擺脫一切內在、外在束縛，恬淡無為，和愉寧靜，以此心賦予萬物，萬

物的生存、運動規律，與之合流，融為一體。「氣」雖是構成天地萬物之精微原始物質，人透過「氣」而與「道」產生內在連結，然「氣」流動不已，無法予以掌握，並無落腳點，人能掌握者為「心」而已，「心者形之主也」。因此，《莊子》言「游心於漠」，《淮南子》言「以漠處神」。人如何與「道」冥合，關鍵在於「心」。更具體言，關鍵乃在於得「一」之理，守其根，即入於天門。

《老子》言「道」先天地生，亙古以來即已存在，主張虛其心，抱其「一」，反璞歸真，即入玄關一竅之玄之又玄之「眾妙之門」、「玄牝之門」，同於「道」。《莊子》謂「窈冥之門」，透過虛靜恬淡、心齋坐忘，強調「一志」，而通於道。《管子》四篇言「道」為虛無無形，以「精氣」言道，透過心靜氣理，虛其欲，強調守「一」，定心於中，道乃自來。《呂氏春秋》言「太一」即道，以「陰陽」言道，透過虛靜因任之無為，養心、養氣，得「一」而後成。《淮南子》則以虛霏言道，強調「心志專於內，通達耦於一」，以「一」執萬，守其根，即入天門，得其道矣。「道」為黃老道家歸本之要。雖然各家說法不一，詮釋不同，然殊途同歸，同歸於「道」。以「心」為要，「心」作為體道、合道之關鍵，以心契道，達到「即心即道」的境界，然「心」又以「一」為要。故而黃老道家崇尚「一」，主張守一、抱一、得一、專一、貴一，一志，力圖排除物我之對立，追求與「道」合一。處其一，而不知其二。

那薇先生認為大丈夫、泰古二皇的境界是純粹的人和本然狀態的萬物融為一體的境界。這時的人是無沾無滯的純粹的自我，因此體驗、把握「道」的過程是認識自我、尋找自我的過程，是塑造理想人格的過程。「道」並不是客觀的獨立於人的東西，「道」是人性的

擴展和昇華，是萬物本然狀態在素樸心境中的呈現和顯露。⁷其所描繪的真人，並非只是一種精神狀態，而是一種與「道」冥合、與「道」合一的境界。

三、《淮南子》的精神修養觀

余英時先生曾言：精神修養是導致「心」與「道」合一的唯一途徑。⁸換言之，唯有進行精神修養、精神鍛鍊，方能與「道」相合，所謂「尊天而保真」即是此意。《淮南子》在其〈要略〉中明白揭示其著書目的乃為窺道開塞，使後人有所遵循，外與物接而不眩，內以處神而養氣。因此，書中處處可見「神氣不蕩於外」、「恬漠以愉靜」、「體本抱神」等言說，強調精神內守形骸不外馳，以作為精神修養之工夫。此工夫貴在養神，養神則首重清靜、無為、柔弱、靜漠恬澹、和愉、寧靜，游心於虛，以全其身、全其性，與「道」合一。

（一）生命以神為主，神以清靜為要

〈俶真〉曰：

虛無者道之舍，平易者道之素。

〈泰族〉曰：

⁷ 參見：牟鐘鑒、胡孚琛（著），王保珏（編），1991，《道教通論——兼論道家學說》（濟南：齊魯書社），頁 294。

⁸ 參見：余英時，《論天人之際：中國古代思想起源試探》（前揭書），頁 203。

治身，太上養神，其次養形；……神清志平，百節皆寧，養性之本也。

神清者，嗜欲弗能亂。

又言：

精神澹然無極，不與物散，而天下自服。（〈精神〉）

〈原道〉曰：

聖人守清道而抱雌節，因循應變，常後而不先。柔弱以靜，舒安以定，攻大靡堅，莫能與之爭。

清靜者，德之至也；而柔弱者，道之至也。

《淮南子》認為人的生命是由形、氣、神三者所構成，三者相互依賴、相互制約，形、氣、神各處其位，人才有旺盛的生命力。形神氣志各居其所，以隨天地之所為，養其神，和弱其志，使形體安穩，則與道沈浮俯仰。人要養生，首要養神，養神是治身養生之本，而貪生養形則是養生之末。〈原道〉云：

形神氣志，各居其宜，以隨天地之所為。夫形者，生之所也；氣者，生之充也；神者，生之制也。一失位，則三者傷矣。是故聖人使人各處其位，守其職，而不得相干也。故夫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。

故以神為主者，形從而利；以形為制者，神從而害。貪饕多欲之人，顛冥於勢利，誘慕於名位，冀以過人之智，植于高世，則精神日以耗而彌遠，久淫而不還，形閉中距，則神無由入矣。

夫精神氣志者，靜而日充者以壯，躁而日耗者以老。是故聖人將養其神，和弱其氣，平夷其形，而與道沈浮俯仰。

「形」指人的形體，是生命所居之所，故言「形者生之舍」；「氣」有時稱為「血氣」，有時稱為「氣志」，「氣者生之充也」，「氣」乃運形於體內的無形而細微的物質；「神」指人之精神，「神者生之制也」，支配人生命之活動。三者相互依賴、相互依存，並相互影響，密不可分，形、氣、神各安其所、各安其位，一失位，二者皆傷。此三者以神為主，精神對於生命活動具有決定影響，居於支配的地位，形體從於精神則利；反之，精神從於形體，則為勢利、功名所誘，致使精神日耗，生命衰竭。是故，人之生命須以神為主，作精神上之修養，保持心靈平靜、平和狀態，專守其一，則有旺盛之生命力。

（二）靜漠恬澹，所以養性

人之生命雖強調以神為主，做精神修養。然神又容易受形體、血氣之影響。《淮南子》認為人的血氣是流動的，易受情緒、外物干擾，使我們精神修養不順遂，然血氣雖受外物影響，但歸根究底，卻是受心所支配，因此，精神修養之關鍵處乃在於「心」，故而強調節欲。〈原道〉曰：

夫心者，五藏之主也，所以制使四支、流行血氣、馳騁於是非之境，而出入於百事之門戶者也。

夫喜怒者，道之邪也；憂悲者，德之失也；好憎者，心之過也；嗜欲者，性之累也。

〈精神〉曰：

血氣能專于五藏而不外越，則胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，則耳目清、聽視達矣。

〈俶真〉又曰：

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。

人生之樂，非由外鑠而來，乃在於內在心靈的安適與充實，以全其身，全其性，合於道為要，與「道」合一的喜悅源於內在心靈深處。喜怒、憂悲、好憎、嗜欲都使身體損傷，產生鬱憤問題，亂其精神，失去自然天性。《淮南子》認為人之天性本來愛好恬漠清靜而不喜外動、干擾，不急躁，無偏見，內心即平和，靜漠恬澹、和愉虛無，則外物不擾其心，心不外馳，則五臟安其位，血氣流行無鬱滯，自然不生疾病。此一論點，乃針對身體因欲望之種種問題而產生情緒上之波動，影響到精神之修養，所提出的解決之道。

此一血氣流行無鬱滯，自然不生疾病的論點，並非《淮南子》獨特之看法，早在《管子·內業》即已提出心氣不調，氣之不順，氣不通者則生淤，淤者不通，不通則生憂、生鬱。〈內業〉言：

思索生知，慢易生憂。暴傲生怨，憂鬱生疾，疾困乃死。

此思想影響到《呂氏春秋》對氣鬱思想的進一步推演，〈盡數〉曰：

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，處耳則為聾為聵，處目則為眇為盲，處鼻則為窒為室，處腹則為張為府，處足則為痿為蹇。

《呂氏春秋》將「鬱」解釋為「氣」之積滯現象，〈盡數〉首先提出「氣鬱」的概念，並說明造成「氣鬱」的根本原因來自於形體之運動不足，導致精血不流通，精血不流通則精氣鬱積。這種「氣鬱」現象若停留在身體之不同部位則有相應之不同病狀，如「鬱」在頭部則有浮腫及頭風的病症，在鼻部則鼻塞不通，在耳部則有腔塞及耳聾的病症，在腹部則有鼓脹及小腹痛的病症，在足部則有肌肉萎縮及跛腳之病。由此可見，「氣鬱」問題不可小覷。《淮南子》受此一觀點影響，進一步提出血脈無鬱滯、五臟無蔚氣，血氣流行，自然不生病等養生思想。此一思想於今看來，相當具有科學現代性。

（三）至人以「道」養化人心

《淮南子》認為儒者以禮法束縛人心，不如至人以「道」養化

人心。〈精神〉曰：

今夫儒者，不本其所以欲而禁其所欲，不原其所以樂而閉其所樂，是猶決江河之源而障之以手也。夫牧民者，猶畜禽獸也，不塞其園垣，使有野心，系絆其足，以禁其動，而欲修生壽終，豈可得乎！夫顏回、季路、子夏、冉伯牛，孔子之通學也。然顏淵夭死，季路殖于衛，子夏失明，冉伯牛為厲。此皆迫性拂情而不得其和也。故子夏見曾子，一矐一肥，曾子問其故，曰：「出見富貴之樂而欲之，入見先王之道又說之，兩者心戰，故矐。先王之道勝，故肥。」推此志，非能貪富貴之位，不便侈靡之樂，直迫性閉欲，以義自防也。雖情心鬱瘡，形性屈竭，猶不得已自強也，故莫能終其天年。

又言：

若夫至人，量腹而食，度形而衣，容身而遊，適情而行，餘天下而不貪，委萬物而不利，處大廓之宇，遊無極之野，登太皇，馮太一，玩天地於掌握之中。夫豈為貧富肥臍哉！故儒者非能使人弗欲，而能止之；非能使人勿樂，而能禁之。夫使天下畏刑而不敢盜，豈若能使無有盜心哉！

在《淮南子》看來，「儒者」與「至人」修身養性方法不同，否定「儒者」之所為，肯定「至人」之所行。其認為修身養性應依形性而為，人心生而有欲、有樂，卻偏要做不欲、不樂之事，禁其所欲，違性而行，「以義自防」，心情鬱積不通，不通則要生病，形體

屈曲變形，故而不能終其天年。如顏回、子夏即為其例。其根本原因，在於儒者以禮法束縛人心，使人不能保持內心平和，違反天然本性，「道」者，中也，「聖人正在剛柔之間，乃得道之本」。故，〈精神〉曰：

所謂真人者也，性合於道也。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，以游於天地之樊。芒然仿佯於塵垢之外，而消搖於無事之業。浩浩蕩蕩乎，機械知巧弗載於心。

《淮南子》主張於精神要達到恬淡清靜，須順應道之規律，不受外物牽制干擾，以「道」存養心性，體本抱神，游於天地之間。於形體上擺脫外在欲望之牽引，避免嗜欲之拖累，方能內外兼養。「使人愛養其精神、撫靜其魂魄，不以物易己，而堅守虛無之宅者也」。

四、結論

《淮南子》為漢初黃老道家思想之集大成者，可說是完成了秦漢以來宇宙氣化論的理論。其清晰描繪出「道」生化宇宙萬物之發展形成過程：無形無象之「道」化生宇宙，宇宙生元氣，元氣有涯垠而判生天地、陰陽，陰陽生四時，四時生萬物。而人為宇宙萬物之一，以「氣」作為人與「道」之根源性的連結。在其精神修養工夫中，主張人必須效法天地無為，以達到「精神澹然無極，不與物散，天下自服」的境界。然而《淮南子》雖強調精神修養，卻不以

追求長生不死為目的，而是以「天下自服」做為其終極目的。所謂「養生以經世，抱德以終年，可謂能體道矣」。

參考書目

- 丁原植，1999，《《淮南子》與《文子》考辨》，臺北：萬卷樓圖書有限公司。
- 小野澤精一、福永光思、山井湧，1992，《氣的思想》，上海：上海人民。
- 王邦雄，1980，《老子的哲學》，臺北：東大圖書股份有限公司。
- 王葆玟，2012，《黃老與老莊》，北京：中國人民大學出版社。
- 王曉波，2007，《道與法：法家思想和黃老哲學解析》，臺北：國立臺灣大學。
- 白 奚，1998，《稷下學研究：中國古代的思想自由與百家爭鳴》，北京：三聯出版社。
- 牟鐘鑒，1987，《《呂氏春秋》與《淮南子》思想研究》，濟南：齊魯書社。
- 余明光，1989，《黃帝四經與黃老思想》，哈爾濱：黑龍江人民。
- 余英時，2014，《論天人之際：中國古代思想起源試探》，臺北：聯經出版。
- 李 增，1985，《淮南子思想之研究論文集》，臺北：華世出版社。
- 李存山，1990，《中國氣論探源與發微》，北京：中國社會科學出版社。
- 李存山，2009，《氣論與仁學》，鄭州：中州古籍出版社。
- 李學勤，1997，《中國古代文明與國家形成研究》，昆明：雲南人民。
- 胡孚琛，2009，《道學通論·2009 年修訂版》，北京：社會科學文獻

出版社。

胡家聰，1998，《稷下爭鳴與黃老新學》，北京：中國社會科學出版社。

唐君毅，1973，《中國哲學原論·原道篇》，香港：新亞書院。

徐復觀，2003，《中國人性論史》，臺北：臺灣商務印書館。

張立文，1991，《理》、《氣》、《道》，北京：中國人民大學出版。

陳鼓應，1991，《老子今注今譯》，臺北：臺灣商務。

陳鼓應，2003，《管子四篇詮釋：稷下道家代表作》，臺北：三民書局。

陳德和，1999，《淮南子的哲學》，大林：南華管理學院。

陳麗桂，1991，《戰國時期的黃老思想》，臺北：聯經出版社。

陳麗桂，1997，《秦漢時期的黃老思想》，臺北：文津出版社。

馮友蘭，1991，《中國哲學史新編》，臺北：藍燈文化事業股份有限公司。

楊儒賓，1993，《中國古代思想中的氣論與身體觀》，臺北：巨流出版社。

鄔昆如，2011，《倫理學》，臺北：五南圖書。

