

# 先秦道家思想的產生和發展

陳飛龍

(一)

從思想發展的順序上看，道家的出現，應該比儒家稍稍晚一點。先秦的文獻中，有稱孔子、墨子學派做「孔墨」，或「儒墨」的，却沒稱「儒道」的。這個事實，固然是道家晚出的間接證明；另外，我們看了司馬談論六家要指中「其（道家）爲術也，因陰陽之大順，采儒、墨之善，撮名、法之要」這段話（註一），也可以得到一些了解。

在談論道家之前，先來說說道家的所謂「道」，應該對「道家」的了解有些幫助。既然儒家出現在前，我們不妨先看看儒家怎麼說「道」？易經繫辭上說：

「一陰一陽之謂道。」（註二）

這句話是說，「道」有「陰」「陽」的分別；「陰」「陽」合起來才叫做「道」。易經說卦說：

「立天之道，曰陰與陽；立地之道，曰柔與剛；立人之道，曰仁與義。」（註三）。

天道「陰陽」，是屬於道的「性」；地道「柔剛」，是屬於道的「質」；如果把天道的「性」和地道的「質」結合起來，那就成爲整個的「道」了。至於說到「仁」和「義」，那是屬於「事」的，也可以說：它們是「道」在「人事活動」方面的一種表現。比較起來，「人道」只不過是對天地「道」的一種模仿罷了，它和天地的「道」是不能相比的。

許地山在道教史中，以爲：在戰國末年，老子以來的道家思想，幾乎瀰漫於學人之中（註四）。在研究中國哲學史的前輩學者中，也有人認爲：漢人所謂「道家」，指的實在是「老學」（註五）。許氏所謂「老子以來的道家思想」，似乎說：在戰國末年，道家思想以老子的學說爲中心（注意「爲中心」三個字，意思說：黃老之學，在漢惠帝時代已經廣爲流傳，對老學——對道家，不可能沒有影響，但黃老結合的聲勢，還沒有形成太大的氣候）。所謂「老學」，顯名思義，當然以老子思想爲主。這種情形，大概一直維持到呂后時代。可是到了漢朝文、景時期，由於黃帝四經，在君人南面的法術方面，要比老子符合實際的需要，於是在實際上老學又以黃老爲其範圍。武帝罷黜百家之

## 先秦道家思想的產生和發展

後，黃帝四經就受到挫折。元帝時代，真正獨尊儒術，陽道陰法的黃帝四經受到重重的排斥，就若存若亡了。到了東漢末年，天下混亂，民生不安，為魏晉玄學開導的「清議」流行，這期間，老學所指，却已由黃老改變為老莊。

我們討論「道家」的所謂「道」，就不能不看看老子道德經中怎麼說。老子說：

「天下有始，以為天下母。」（註六）

這裏所謂「有始」，所謂「天下『母』」，就是哲學上所推究的「宇宙本根」。在老子以前，儒家以為「萬物之父」是「天」；「天」就是「萬物的生成者」。老子又說：

「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道。」（註七）

這段話明白指出，先天地而生、可以成為天下母的那就是「道」。

儒家和道家都講「道」，但是兩者之間，存有極大的差異。前者所關心的是涉及「人事」的「仁義之道」；而後者所注重的却是有關「天地」（宇宙本根）的「陰陽之道」。對儒家而言，道家的學說，在許多方面，都是一種反抗。反對儒學的除了道家的老子以外，還有楊朱和墨子。老子主張「不爭」（註八）、「老死不相往來」（註九），和墨子的「非攻」、楊朱的「為我」實在具有密切的關連。老子創「不言之教」（註十），明明和論語、孟子的「重教」（用仁義來教人）主義，居於對立的地位。儘管如此，我們却不能說：儒、道在思想淵源上完全沒有關涉。

現存的道德經中，只有十章左右談到「道」、談到「德」，談到「虛靜」、「得一」和「無為」、「無欲」、「不爭」、「自然」、「柔」、「損」等等。老子的玄學部分，一般說來並不十分深妙，甚至可以說有些兒支離破碎。他說「一生二」，乃至於「生萬物」，可沒說出為何如此生法？道因何而有？欲因何而生？「玄之又玄」又是什麼？……都沒有交待。除了有關玄學的說辭以外，通篇首尾說的都是些「治理天下的道」和「處世的法術」罷了。換句話說，老子全書的重心，只在說明政治的方術和保全身家性命的道理。嚴格說，老子書中，實在包容著濃厚的法家思想。要知道道家 and 法家之間，關係非常緊密。史記卷六十三，把老、莊、申、韓合為一篇傳記，已透露了這個消息。傳中記述申不害、韓非兩位法家的重要人物，和莊子一樣，在思想上都以老子的「道德」理論作為根源，可見老子的學說對後世的影響是非常深遠的（註十一）。

對老子思想有了上面這些基本認識，然後才容易理會「黃」「老」結合的緣由，以及漢初人君或當政大臣為什麼那般熱心服膺「黃老」之學。

## 註釋

- 註一：見史記卷一百三十太史公自序，世界版，五冊，頁三二八九。
- 註二：藝文版十三經注疏本易經，頁一四八。
- 註三：藝文版十三經注疏本易經，頁一八三。
- 註四：說見第二章「道家思想底建立者老子」，牧童版，頁一五。
- 註五：說見馮芝生中國哲學史第一篇第八章，頁二一六。
- 註六：老子第五十二章。
- 註七：老子第二十章。
- 註八：老子第三章及第六十六章。
- 註九：老子第八十章。
- 註十：老子第四十三章。
- 註十一：史記卷六十三老子韓非列傳：「太史公曰：老子所貴道，虛無，因應變化於無爲，故著書辭稱微妙難識。莊子散道德，放論，要亦歸之自然。申子卑卑，施之於名實。韓子引繩墨，切事情，明是非，其極慘澹少恩。皆原於道德之意，而老子深遠矣。」世界版，四冊，頁二一五六。

〔一〕

「道家」這個名辭，最早出現在史記卷五十六陳丞相世家。在那裏，陳平說：「我多陰謀，是道家之所禁。」（註一）這裏所謂「道家」，應該指的是「老學」〔說得清楚一點，或者就是「黃帝老子之術」（註二）〕，而不是論六家要指中的「道家」學派。我們知道，「老學」的範圍有狹有廣；所指隨時代多有變化，說辭用語常常也各不一樣。史記卷五十四曹相國世家稱它叫「黃老言」、或「黃老術」（註三）；史記卷六十三老子韓非列傳稱它叫「老子之言」、或「老子之術」、或「黃老」（註四）；史記卷七十四孟荀列傳說到慎到、田駢、接子、環淵等人，都學過「黃老道德之術」（註五）；史記卷一百二十一儒林列傳稱它叫「黃老之術」、或「黃老」（註六）、或「老子書」（註七）；淮南子要略篇中却又叫它做「老莊之術」（註八）。從這些事例，不難推測：戰國時代，一直到漢初景帝時期，「道家」這個名稱還沒確立；還不怎麼爲人所廣泛採用。

最先使用「道家」這個辭語代表一個學派名稱的是司馬談，他在論六家要指中說：

## 先秦道家思想的產生和發展

「道家使人精神專一，動合無形，贍足萬物。其爲術也，因陰陽之大順，采儒、墨之善，撮名、法之要。與時遷移，應物變化，立俗施事，無所不宜。指約而易操，事少而功多。」（註九）

在討論這段文字之前，首先我們要知道，司馬談是怎樣一個人？他可能出生於文帝晚年，可以確定的是，他長成在景帝時代。文景兩帝都崇奉黃老之術。根據史記太史公自序，他曾隨從唐都學習過天官（天文）術；從楊何學習過易經；而且，也曾跟隨和轅固生在竇太后面前辯論的黃生研習過「道論」。所謂「道論」，是有關「道」的議論，也就是「黃老的道學」。然後，我們要說明的是，什麼是黃老？老指老子道德經沒有問題；黃指黃帝也想得到；但黃帝的思想如何？有什麼著述？和道家又有什麼關連？這一連串的問題必須弄得清楚。

近人在長沙馬王堆漢墓中發現了「帛書老子」以及附在隸書本「帛書老子」前面的「黃帝四經」，才讓我們對漢初文帝以前所流行的「黃老之學」，有若干比較真切的了解（註十）。這部黃老合卷的書，抄書時代正是文帝初年。到了文帝和景帝時代，正通行「黃帝老子言」。黃帝四經，可能是戰國晚期，法家中人爲對抗儒家之法堯舜所僞託的一套書。從思想體系上看，它們和老子的思想可又有些兒差異。老子講道，四經也講道；經法中說：「道生法，法者，引得失以繩，而明曲直者也。」（註十一）老子只講「道」，可是四經既講「道」又講「法」；老子只講「名」，可是四經却把「刑」和「名」加以對立，稱它們叫「刑名」；老子只講「德」，可是四經却把「刑」和「德」互相對立起來，稱它們叫「刑德」；老子不談「理」，可是四經却主張「循名廢理」。作爲南面君人的藝術，四經要比老子「道」「德」二書更符合實際的需要。這四篇假託黃帝的書，在戰國末年已經廣泛流傳。到了漢代初年，重新又被當政者所推崇。在文景時代，更爲盛極一時。要知道，那時候所謂的「老學」，當然以「黃老合卷」的六書（註十二）爲範圍。值得注意的是：名義上稱爲「黃老」，實際上所謂黃帝的思想更佔優勢。

現在我們再來將司馬談對「道家」的那段說明文字加以研究，如此，才會對「道家」有個概括的觀念。

太史公首先說：「道家使人精神專一」。他表面上說的是「道家」，實在可說的是「道家」所信奉的「道」。所謂「精神專一」，意思說，它有使「萬物歸於一」的「功效」。推想起來，似乎也含有禮記禮運篇「欲一以窮之」（註十三）的意思。換個方式說：道家用一個「道」字，就可以概括宇宙間的一切事物。老子說：「天下有始，以爲

天下母。」（註十四）又說：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以爲天下母。吾不知其名，字之曰道。」（註十五）這兩段話明白指出，先天地而生、可以成爲天下母的那就是「道」。這和「萬物歸一」的意思正相合。

太史公接著說：「動合無形，贍足萬物。」這兩句是進一步對「道」的性質，所作的番描繪。前四個字是說：「道」如果「動合」（變化）起來，是「不露形迹」的。所謂「不露形迹」，就是老子所說：「道」的「象」，是「惚兮恍兮」的；作爲一種「物」，「道」是「恍兮惚兮」的（註十六）。至於「贍足萬物」四個字不過說：「道」「無所不包」，也「無所不在」罷了。

接著太史公說：「其爲術也，因陰陽之大順，采儒、墨之善，摛名、法之要。」這幾句話說的是：「道家」的藝術，融會了其它五家的長處。它的長處是什麼，借用同一篇文章裏他自己的話，分三方面說明「道家」的淵源如下：

第一、陰陽家觀測四時、八位（八卦位）、十二度（十二星次）、二十四節（二十四節氣）的吉凶徵兆，非常詳細，但因爲忌諱衆多，「使人拘而多所畏」（這是陰陽家的短處）。儘管如此，他們順應春生夏長、秋收冬藏的常理，却不可不遵守（註十七）。道家在術藝方面，因「陰陽之大順」，就是揚棄了陰陽家的衆多禁忌的缺點，却贊同它們「順應四時」的基本學說。

第二、因爲戰國時代儒、墨是顯學，所以太史公併在一起說。先說儒家。他們把「六藝」當成主要的術藝。有關六藝的典籍，除了六經經文以外，加上傳記說解等類著述，何止千萬種？這麼多的文獻，後世的學者即使祖孫父子累世研習其中的一藝、或其中的一經，也不能通曉大義；即使窮盡畢生的歲月，也不易詳究涉及到的典章制度。因而一般認爲：儒家學說雖然十分博大，可是很難真正把握它的要領；所下的功夫不管怎麼勤苦，可不易收到什麼效果（這是儒家的缺點）。儘管如此，它們分別君臣、父子的禮法，劃清夫婦、長幼、尊卑的關係，任何一種學派都更改不得（這是儒家的優點）（註十八）。再說墨家。墨家和儒家一樣，也崇尚堯、舜的道術，引述堯、舜的德行。說到德行的時候，逐項說明兩位聖君的生活十分清苦，因而主張：送死只須桐棺三寸；號喪也不必過分哀傷。教人行喪禮要簡單，並且要用實際行動來做人的表率，讓天下的人把節儉當成奉行的法則。可是如此作爲，尊卑就很難分別了。而且時異時遷，各人經營的事業也不盡相同，如果過於儉約，後人必定難以遵從（這是墨家的缺點）。話雖如此說，但務實強本，勤勞節用，總是走向人給家足的最佳途徑，不管哪一學派，都更改不了（

## 先秦道家思想的產生和發展

註十九)。(這是墨家的長處)。道家「采儒、墨之善」，所採擷是什麼？所捨棄的又是什麼？我想，不必說出來也就知道了。

第三、古有「刑名」之學，從這個名辭，看出「法」家和「名」家關係極深。先說名家。名家觀察事物，採用一種極為苛嚴的態度，推理瑣碎糾纏，很難把握事物的大體；讓人反覆尋思，却不能明白其中的究竟。如果萬事萬物都用名來作判斷，必定會違反人情。因而人們說：「名家使人受到名的束縛，因而喪失事物的真實性。」(這是名家的缺點)可是名家用名來要求實質(也就是所謂「循名而責實」)，列舉多數事物來相互參證，然後得出較為正確的結論(這是名家的優點)，實在值得注意(註二〇)。再說法家。法家不管和人的關係親密、還是疏遠，身分高貴、還是低微，如有罪行，一概依據法律加以裁斷。如此行徑，人們「接近親人」、「尊敬長上」的情誼倫理，也就完全斷絕。這種辦法，行之於一時，或處理某一單項事件，還沒有什麼不好，可不能長期使用。因而人們說：法家嚴酷而不講情感(這是法家的缺點)。可是法家主張「君長至上」，「臣屬卑下」，劃清職責權限，誰都不許越出一步(這是法家的長處)，任何一家都無法改變(註廿一)。所謂「攝名、法之要」，道家摒棄的是什麼，採取的又是什麼，是可想而知的。

看了以上的說明，我們知道道家在思想淵源上並不怎麼純粹。在這裏我們順便說明兩件事：

一、因為「道家」彙集了先秦的諸家學說，所以在今後的發展上，以及派別的形成方面，自然種下顯得十分駁雜的因素。

二、「太史公」說「道家……因陰陽……，采儒、墨……，撮名、法……」這段話，和漢書卷三十藝文志「雜家……兼儒、墨，合名、法」云云，大部分語意是完全相合的。

我們可以說「道家」和「雜家」很相近；或者說：「雜家」好像是「道家」的另一個「稱謂」。

太史公文中接著說：「與時遷移，應物變化，立俗施事，無所不宜。」這幾句，說的也是「道家」。先說「與時遷移」和「應物變化」兩句。「時」，指的是「時間因素」；「物」，總指「各項事物」。如此，兩句是說：「推行政治，一定要考慮到時間變化的因素，分別作不同方式的措施」。再說「立俗施事」，「俗」當「風俗」或「常規」講，整個辭語當作「施政時，要創立若干常規，使它變為一件件成例。如果環境不變

，事件相同，就可以循例行事，不必有所更張」講。能夠如此，自然「無所不宜」了。從這段文字，使我們想到作者所具備的歷史背景，彷彿讓人看到「文景之治」就在眼前。

最後說：「指約而易操，事少而功多。」「指」，就是「旨」，指的是「道家」思想的「要旨」。「事少」，說的是「政簡事省」。兩句是說：「施政的君主，如果把握住道家思想的『要旨』，由於這些旨意既簡單又扼要，實行起來，很容易操縱。一個國家只要採用道家的思想，不但政簡事省，而且效益多多。」

「太史公」看了老子「無爲而無不爲」的說辭，認爲「道家」的學說用辭「幽深微妙」，使人產生一種難於理解的印象；可是照著實行起來，只要人們能夠「各守本分」，也就不會感覺有什麼困難了。所以他接下去又說：

「道家無爲，又曰無不爲，其實易行，其辭難知。」（註廿二）

最後，他對道家的思想，又做了一番概括性的論斷，以爲：道家的「術藝」，是「無所不在」而又「無形可見」的；如果照著它的精神去實行，只須把握「順其自然」、或「依循成例」的原則，就一切沒有問題。所以他又提醒我們說，道家的「術藝」，是：

「以虛無爲本，以因循爲用。」（註廿三）

班固在漢書藝文志諸子略中，對道家學派的來源，也有確定的說明，以爲它們是從掌管歷史記載的史官那裏演化出來的。由於史官多年連續的工作，對往昔施政上的得失、存亡、和禍福，說得都十分清楚，後世的人可以從那裏得到明白的鑑戒。君主施政，如果能保持清靜無爲的原則，謙虛不逞強的態度，一定不會有錯失發生。所以他說：

「道家者流，蓋出於史官，歷記成敗存亡禍福古今之道，然後知秉要執本，清虛以自守，卑弱以自持，此君人南面之術也。」（註廿四）

看了上面這許多說明，對「道家」的來源、內容、和功用，應該有個比較正確的瞭解了吧！

## 註 釋

註一：世界版，三冊，頁二〇六二。

註二：史記卷五十六陳丞相世家贊：「陳丞相平少時，本好黃帝老子之術。」世界版，三冊，頁二〇六二。

註三：史記卷五十四曹相國世家：「聞膠西有蓋公，善治黃老言，使人厚幣請之。既見

## 先秦道家思想的產生和發展

- 蓋公，蓋公爲言治道貴清靜而民自定，推此類具言之。參於是避正堂，舍蓋公焉。其治要用黃老術，故相齊九年，齊國安集，大稱賢相。」世界版，三冊，頁二〇二九。
- 註四：史記卷六十三老子韓非列傳：「莊子者，……其學無所不闢，然其要本歸於老子之言。……作漁父、盜跖、胠篋，以詆訛孔子之徒，以明老子之術。……韓非者，……喜刑名法術之學，而其歸本於黃老。」世界版，四冊，頁二一四三～二一四六。
- 註五：史記卷七十四孟荀列傳：「慎到，趙人。田駢、接子，齊人。環淵，楚人。皆學黃老道德之術，因發明序其指意。」世界版，四冊，頁二三四七。
- 註六：史記卷一百二十一儒林列傳序：「及至孝景，不任儒者，而竇太后又好黃老之術，故諸博士具官待問，未有進者。……及竇太后崩，武安侯田蚡爲丞相，絀黃老、刑名百家之言。」世界版，五冊，頁三一—一七～三一—一八。
- 註七：史記卷一百二十一儒林列傳轅固生傳：「竇太后好老子書，召轅固生問老子書。」世界版，五冊，頁三一—二三。
- 註八：商務版四部叢刊本，頁一六一。
- 註九：見史記卷一百三十太史公自序，世界版，五冊，頁三二八九。
- 註十：被發掘的這座漢墓，主人是第一代○侯利蒼的兒子，第二代○侯利豨的弟兄，葬於漢文帝十二年（西元前一六八年）。發現的殉葬物品中，有「帛書老子」隸書本、小篆本兩種。在隸書本的前面，還抄錄了經法、十大經、稱、道原四書，這就是後來漢書藝文志所著錄的「黃帝四經」。有關「黃帝四經」的事，可參見六十四年十二月河洛出版社印行「帛書老子」書後所附「黃帝四經初探」一文。
- 註十一：見河洛版帛書老子所附黃帝四經經法第一行，頁一九三。
- 註十二：指老子的德經和道經，加上「黃帝四經」——經法、十大經、稱、道原。
- 註十三：禮記禮運篇：「人藏其心，不可測度也，美惡皆在其心，不見其色也，欲一以窮之，舍禮何以哉？」藝文版十三經注疏本，頁四三一。
- 註十四：老子第五十二章。
- 註十五：老子第二十五章。
- 註十六：老子第二十一章：「道之爲物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。」
- 第十七：史記卷一百三十太史公自序：「夫陰陽四時、八位、十二度、二十四節各有教令



，順之者昌，逆之者不死則亡，未必然也，故曰『使人拘而多畏』。夫春生夏長，秋收冬藏，此天道之大經也，弗順則無以爲天下綱紀，故曰『四時之大順，不可失也』。」世界版，五冊，三二九〇。

註十八：史記卷一百三十太史公自序：「夫儒者以六藝爲法。六藝經傳以千萬數，累世不能通其學，當年不能究其禮，故曰『博而寡要，勞而少功』。若夫列君臣父子之禮，序夫婦長幼之別，雖百家弗能易也。」世界版，五冊，頁三二九〇。

註十九：史記卷一百三十太史公自序：「墨者亦尚堯舜道，言其德行曰：『堂長三尺，上階三等，茅茨不翦，采椽不刮。食土簋，啜土刑，糲粲之食，藜藿之羹。夏曰葛衣，冬日鹿裘。』其送死，桐棺三寸，舉音不盡其哀。教喪禮，必以此爲萬民之率，使天下法若此，則尊卑無別也。夫世異時移，事業不必同，故曰『儉而難遵』。要曰彊本節用，則人給家足之道也。此墨子之所長，雖百家弗能廢也。」世界版，五冊，頁三二九〇～三二九一。

註二〇：史記卷一百三十太史公自序：「名家苛察繳繞，使人不得反其意，專決於名而失人情，故曰『使人儉而善失真』。若夫控名責實，參伍不失，此不可不察也。」世界版，五冊，頁三二九一。

註廿一：史記卷一百三十太史公自序：「法家不別親疏，不殊貴賤，一斷於法，則親親尊尊之恩絕矣。可以行一時之計，而不可長用也，故曰『嚴而少恩』。若尊主卑臣，明分職不得相踰越，雖百家弗能改也。」世界版，五冊，頁三二九一。

註廿二：見史記卷一百三十太史公自序，世界版，五冊，頁三二九二。

註廿三：同註廿二。

註廿四：見漢書卷三藝文志，世界版，二冊，頁一七三二。

### (三)

戰國時代，百家爭鳴，在九流十家中，被看成顯學的有儒、墨、道、法四者。但到了秦漢之際，尤其是漢代初年，因爲墨家注重實踐，漸漸變成仗「義」行「俠」的一流，因而在學說方面，也就慢慢走上了沒落的途徑。至於法家，由於秦人用法，政權却二世而亡，於是在法家思想的行銷上，遭受到嚴重的挫折。漢家統一中國以後，不再像秦政權那般窮兵黷武，那般大事建設國防，向西方盡力擴張，因而在施政方面，採行了道家的主張，讓人民得到了充分休養生息的機會。

## 先秦道家思想的產生和發展

話雖如此說，漢初，在法令的推展上，可並沒有廢除秦代的那些苛嚴法律。事實上，他們把秦人的法條幾乎「照單全收」下來。如果說漢代初期當政者所實行的是道家的思想，那也不過是一種以政治姿態出現、應付世事的「老子學說罷了」。

文景時代，當政者所信奉的是黃老術。黃老講求的是：「清靜」、「無爲」，和「南面君人術」的相互結合。他們頂著的是道家招牌，骨子裏所奉行的却是不加隱蔽的「刑名之學」。所謂「刑名」，是法家中的一派，強調用「循名責實」的手段，來達到上下關係的強化。武帝開始罷黜百家；元帝徹底尊行儒術；算起來儒術的黃金時代也並不太長久，可是道家掩蔽下的法家思想，可並沒有和整個漢王朝的統治，完全脫離干係。武帝當政以後，黃老的治術雖然失掉了原有的勢力，但一直和道家有些兒關連、通常被排斥在道家範圍以外、主張「養生延年」、「求仙求道」的「方仙道」却受到了君主更多更久的眷顧。除此之外，道家中老子的「權謀」思想，又成爲士大夫間所關注的重心。不過，那是題外話，在這裏無須討論。

說到「神仙」，就要說一說道家的「神仙思想」。

一般說來，神仙思想是從道家「養生」說演化出來的。神仙是不死的，求仙的目的就是追求「生命的無限延長」。我們知道，神仙家「長生」的思想，本來和老子的「攝生」、莊子的「養生」說搭線掛鈎。在這裏，且看老子在道德經中怎麼說。道德經中提到「長久」、「長生」和「道」的「久」和「壽」的有：

「天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。」（第七章）

「知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久。」（第十六章）

「物壯則老，是謂不道。不道早已。」（第三十章，亦見於第五十五章）

「不失其所者久，死而不亡者壽。」（第三十三章）

「道乃久」，是從正面來說；「不道早已」，是從反面來說；說的却都是「道」。「不失其所」，就是「常處於道」的意思；「死而不亡」，就是「身雖死而道猶存」的意思；前後說的也都是「道」。上面所引的這四則，似乎和「攝生」（養生）都沒有直接的關係，但却和方仙道「求仙」、「求道」的理論，找到一些遙遠的根據。不過，這是後話，暫且不提。

老子也曾說到「長保」，以及生命上的「長久」。他說：

「持而盈之，不如其已；揣而銳之，不可長保。」（第九章）

「知止不殆，可以長久。」（第四十四章）

上面這兩段話，是從「爲人處事」方面著眼，說的雖然只是些應世原則，但與一般所謂「攝生」（養生），似乎比前面的那四則文字，多扯上一些關係。

老子書中，語句比較明顯，說得比較直接，和「攝生」（也就是莊子所謂「養生」）密切相關的，只有下面一段：

「蓋聞善攝生者，陸行不遇兇虎，入軍不被兵甲。兇無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。」（第五十章）

老子在這裡所說的「攝生」原則祇有一項，那就是：「無死地」（不讓自己進入致死的境地）。

我們再來看看莊子的「養生」思想如何。

莊子在思想上，大體是承繼老子的。他和老子一樣，也曾對「道」的特性加以描繪。他說：

「夫道，覆載萬物者也，洋洋乎大哉！」（莊子外篇天地第十二）

「萬物一齊，孰短孰長？道无終始，物有死生，不恃其成。」（莊子外篇秋水第十七）。

上面說的「孰短孰長」，是說萬物之間，許多方面雖各有短長，例如「鳧」和「鶴」的「足」長短不同，但是在性質、或功用上，它們却仍是「齊」的。「不恃其成」，是「不必借重其他物件而後才會生成」的意思。這兩段話，和道家中的「長生」、「修道」的說法，似乎也不無關係。

莊子書中，設有專篇談論「養生」的問題。若說莊子的「養生論」就此篇中的立說爲主，似乎也不該發生太大的偏差。莊子說：

「爲善無近名，爲惡無近刑，緣督以爲經。」（莊子內篇養生主第三）

這幾句話，說的是基本「養生原則」。莊子又說：

「由此觀之，帝王之功，聖人之餘事也，非所以完身養生也。」（莊子雜篇讓王第二十八）

「完身」，本作「保全身體」解；「養生」，是「攝養生心，以期保健延年」的意思。在上段引文中，把「完身」和「養生」兩個辭連在一起應用，或者表示它們的意義十分相似、或完全相等吧！果然如此，我們不妨說：所謂「養生」，也就是「完身」（註一）。

另外，莊子又說：「世之人以爲養形足以存生。」（莊子外篇達生第十九）

## 先秦道家思想的產生和發展

這裏又提出「存生」兩個字，意思似乎和「養生」也差不多。果然如此，「養生」不但是「完身」，也就是所謂「存生」了。

我們明白了「養生」指什麼？以及有那些辭在意義上和「養生」相似以後，進一步還要解釋「養生論」中「緣督以爲經」這個重要的辭語。這實在是「養生」的基本原則。簡略說明如下：督，是人體背後沿脊椎的「督脈」，這裏用來比喻「中道」；經，作「常」、或「常規」、「常道」講；連串起來就是：時時刻刻把順乎自然的「中道」當成一種常規來遵行。說到作爲「養生」常規的「中道」，不禁讓人想起莊子另外說的一段話：

「且夫乘物以遊心，託不得已以『養中』，至矣。」（莊子內篇人間世第四）意思上似乎相仿。這裏說的「養中」，實在也就是前面所說的「緣督以爲經」。

接下去我們要問：甲、爲了「養生」，如何才能維持「中道」？換句話說，如何去實行「中道」？莊子在養生主篇中，從人的「行爲」上，分「喜」、「惡」兩方面，對達到「中道」的步驟，加以概括的說明，那就是：一、「爲善無近名」——不要因爲「善行」可以獲得人們的稱讚（名譽）才去「行善」；二、「爲惡無近刑」——不可因爲「作惡」會遭到社會輿論、道德規範、或國家法律的懲罰（刑辱），才不去作「壞事」。

乙、爲了要在「心」中培「養」「中」和之道，要如何調整「心」、「物」的關係才恰當？莊子在人間世篇中告訴我們，那就一定要堅守「乘物以遊心」的原則。什麼是「乘物」？就是把自己的一顆「心」，「寄託在物件之上」。什麼是「遊心」？就是「讓自己赤裸裸的一顆『心』，一顆不存成見、不加約束的『虛心』，讓它自由自在的到處遨遊，到處去『順應世事』」。

莊子要人用「緣督以爲經」的方法，達到「養生」的效果，在養生主篇中，說了一段「庖丁解牛」寓言式的故事，其中描寫庖丁「神技」的文句如下：

「彼節者有閒，而刀刃者無厚；以無厚入有閒，恢恢乎其於游刃必有餘地矣，是以十九年而刀刃若新發於硎。」（莊子內篇養生主第三）

這段文字，是要人在筋骨交錯聚結的「族」中運刀，必須特別小心謹慎。從活動的全局看，所通過是一個大大的「險地」，但如果從小處看，隨時隨地都有毫無阻力的「空間（音ㄐㄨㄥˋ）」存在，只要小心運刀，就不會讓刀刃受到損壞。這使我們看出，在理論深處，似乎和老子的「攝生」不履險地、就可以免招損害的主張，不無關連。

莊子說到守「中道」、養「中」的時候，他還提出了另一則「牧羊鞭後」的寓言。他說：

「善養生者，若牧羊然，視其後者而鞭之。」（莊子外篇達生第十九）

「養生」守「中」和牧羊「鞭其後」的說法差不多。鞭打落後的羊隻，就會讓那些跑在前面的多數羊隻悠然自得的向前行進。牧羊的人只要關注羊群中殿後的幾隻，前面多數的羊走起來就不會感覺勞苦。牧羊人所守的這項「鞭後」原則，也就是所謂「中道」。意思說，在「快」「慢」、「前」「後」之間取其「中道」。

莊子書中另外一段，也談到「鞭後」守「中」，他說：

「豹養其內而虎食其外，毅養其外而病攻其內，此二子者，皆不鞭其後者也。」

」（莊子外篇達生第十九）

這是說，魯國的隱者單豹，過著「巖居飲水、不爭名利」的生活，年齒增長以後，仍然「形色不變」。後來，却遭受到餓虎的殺害；魯人張毅是富貴中人，一徑過著「朱戶垂簾」錦衣玉食的優裕生活，但成日裏「奔走世利」，只知「馳騁參謁、趨走慶弔」，結果不免內熱發背而死。前者止知「養其內」，後者僅能「養其外」，各有偏失，都得不到「養生」的效果。這裡所謂「鞭其後」，就是「內」「外」要兼顧，不能失去平衡「中道」的意思。

莊子在養生主篇中，以為人在行為上，如果能把握住「中道」，就可以達到「養生」的目的。什麼是「養生」？「養生」的含義如何？莊子以為：人在生活上，能夠時時、處處實踐「中道」，就：

「可以『保身』，可以『全生』，可以『養親』，可以『盡年』。」（莊子內篇養生主第三）

所謂「保身」，就是「保持」個人的「品節」；換一種說法，就是讓自己「保持正常的生活」，讓「生活保持相當的水準」。所謂「全生」，就是「保全」一個人的「天賦」。人的「天賦」，一定要有正常的發展，不該受到任何「損害」，任何「抑制」。所謂「養親」，就是讓所有和自己「親近」的人，包括父母、兄弟姊妹、兒女……在內，都感覺「快樂」，或者不致為他「耽憂」（註二）。所謂「盡年」，就是讓人活到他該活、可活的年齡，而不致中途「夭折」。這裡所謂的「養生盡年」，或者就是莊子所說的「養生終年」。他說：

「夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎！」（莊子內

## 先秦道家思想的產生和發展

### 篇人間世第四)

「養生盡年」和「養身終年」的主張，常常引起人們誤會。這裡所謂「人們」，包括後代的人，也包括莊子稍後時代的人，尤其是「方仙道」中人。他們一般都把「盡年」和「終其天年」，看成「延年益壽」，看成「長生不老」。我們知道，「盡年」和「終年」兩詞的前題都認定：一個人的「壽」限是大致不變的。人有平均壽命，象有平均壽命，狗也有平均壽命。人的平均壽命比象短，可是比狗長得多，這種事實誰都變更不了。人有上壽、中壽、下壽的分別，那只是人和人間的個別差異，這和種族、家庭、個人的先天背景、和後天環境是密切相關的。但不管怎麼說，不可能發生太大的差異，總脫不出某一個範圍。關於壽命的長短，莊子曾舉例說：

「朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥靈者，以五百歲爲春，五百歲爲秋；上古有大椿者，以八千歲爲春，八千歲爲秋。」（莊子內篇逍遙遊第一）

意思說：生物界的壽命懸殊極大，人力是不可改變的。

莊子對於人們期求和彭祖相比——彭祖從夏朝經歷殷朝一直活到周朝，壽長八百歲，如果這種傳聞可靠，那也不過當前的一個特例——怎不可悲！他在前一節引文之後，緊接著說：

「而彭祖乃今以久特聞，衆人匹之，不亦悲乎！」（莊子內篇逍遙遊第一）

莊子所謂「盡年」和「終年」，是要人莫傷害本身的秉賦，希望各自得到妥善的發展，不致發生「夭折」、「短命」的結果。至於「延年」，那是求取分外的「年歲」；「長生」，那是希望「永遠不死」；兩者都不符「養生」的原則。「導引」、「養形」，求「壽考」的想法，却是違反自然的；道家在基本上並不如此期求。莊子說：

「吹噓呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣；此道（導）引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」（莊子外篇刻意第十五）

莊子在這裏說得清清楚楚，他是不贊成用「導引」的方法，作「養形」的努力，以期達到「長壽」、「延年」的目的。在莊子心目中，作「導引」活動，是一種「養形」的活動，違背了「自然」和「無爲」兩項原則。在上引這段文字中，他所說的「吹噓呼吸，吐故納新，熊經鳥申」，都是爲了修練「形體」，所作的一些健身活動。要曉得，單純的「養形」活動，莊子是不贊成的。他說「此導引之士……所好也」之前，有「爲壽而已矣」一句，可知基本上對「導引」的作爲，「壽考」的追求，是大不以爲然的。

因此，在同一篇文章中，又說出他所要追求的只是：「不導引而壽」。他說：

「不道（導）引而壽，无不忘也，无不有也。」（莊子外篇刻意第十五）

要曉得，只有「不導引」而壽，才能達到「无不忘也，无不有也」的境界。「无不忘也，无不有也」八個字，意思說：只有不作「導引」的事，才能使「物」和「我」無不盡忘。因為不作「導引」，不借外物來「修練」形體，人就會因「忘」（忘物）而「有之」（有物）。說得清楚一點，就是：不把「身體」保養問題放在心上，結果倒反會讓自己的「身體」得到充分的「保養」。換個說法，「忘而有之」這個短語，也就是「非有之而有」的意思。要注意的是，這節文字中的「壽」，是普通人的「壽」，不是「彭祖」的「壽」。

前面談到「存生」一辭，說它和「養生」幾乎同義的時候，在莊子引文中曾經出現「養形」兩個字；談到「養其身，終其天年」，以為「養生」就是「養身」的時候，曾在莊子引文中出現「支離其形」（忘形）這個辭語；講到「彭祖壽考者之所好」的時候，在莊子引文中，也曾提到「養形之人」。「養形」和「支離其形」之中所謂「形」，指的是「形體」。所謂「養形」，一般作「憑藉財貨厚養形體」講。導引之士為了求「壽考」所作的「吹竽呼吸，吐故納新，熊經鳥申」等等健身活動，都是為的「養形」。要知道「養形」和「養生」不同。單單依仗財富，利用金錢，求物質享受；或學習導引之上做些健身的活動是不足以「養生」的。莊子說：

「世之人以為養形足以存生，而養形不足以存生，則世奚足為哉！」（莊子外篇達生第十九）

世俗的人妄想經由「養形」的途徑，達到「存生」（養生）的目的，那是緣木求魚，絕對沒有結果的。因而莊子認定「養形」活動「不足為」。

莊子以為我們如果要「養其身」，「終其天年」，必須「支離其形」。所謂「支離其形」，就「忘形」，就會因「忘」而「有之」。我們要「忘形」，必先「養志」。人要保養心志，才可以使形體得到健全的發展。他說：

「故養志者忘形，養形者忘利，致道者忘心矣。」（莊子雜篇讓王第二十八）

「養形者忘利」，是說「忘掉名利的追求」，是最好的「養形」方式。最後，如果連自己的一切「心智」、所有精神活動全部忘去，就能夠達到最後的「道」，成為一個「得道」的人。

現在，要注意的是，莊子在「養形」一辭之外，又對等的提出了「養志」的說法。

## 先秦道家思想的產生和發展

「形」，指「精神」（心智）以外的「物質世界」；至於「志」（志向），是指人們「心中」的「全部精神活動」。莊子不但用了「養志」一辭，並且還提出「養神」的說法。「養志」和「養神」無疑是意義類似的兩個辭。他說：

「故曰：純粹而不雜，靜一而不變，惔（音ㄊㄞˋ，安靜、恬淡）而無爲，動而以天行，此養神之道也。」（莊子外篇刻意第十五）

這裏告訴我們，如要「養神」，必須：第一、在心理上、精神上，保持純一不混雜；第二、在思想上、觀念上，做到安靜閒適、無所作爲的地步；第三、一切行動，一切作爲，都要遵行「順乎自然」的原則。

老莊的「養生」思想，前面已作過初步的分析，概括的說明。既然認爲：老莊和「方仙道」的神仙思想，從深處著眼，完全搭不上關係；但事實上「方仙道」中人，到了東漢末年，以至於魏晉時代，竟然逐步演進變化成爲道家中的一個主要派別。對「方仙道」來說，這種變化，其中自有事實上的需要：攀附道家，才方便發展；另外，在理論上看，也有不少理由：

第一、莊子雖然不主張追求「長生」、「延年」，認爲那是不可期求的；可是他也說過：

「故形非道不生。」（莊子外篇天地第十二）

這句話，投下一顆讓人衍生幻想的種子。我們當然知道，「形」是「形體」的意思，唐人成玄英却以爲那是指「人」的「七尺之身」。據我們推想，應該不止是「人」，還要包括其他「生物」。「道」，成氏從功用上說它「能通生萬物」；實在應該是指「自然」的「道」、或「自然」的「原則」。「生」，是「生長」、「生活」、「生存」；成氏解作「百齡之命」，照理應該作「平均最高壽命」講。全句是說：如果不依循「自然之道」，不採行「法自然」的原則，各種生物都不可能達到他的「年齡極限」，也就是平均最高年齡。可是莊子說這句話的時候，只用了一個籠統的「生」字，因而讓後世的人，斷章取義，認爲那就是「長生」、「修道」的依據。

第二、莊子不贊同「養形」的人使用「導引」術，可是在言辭語氣之間，並不認爲人世間沒有過彭祖等這般「神仙」人物。他書中有一段記載封人和堯的對話。書中的堯，彷彿就是老莊的化身、或代言人，由於他聽了封人的話，一時會不過意來、還來不及表示意見。等封人離去的時候，才追上去說了一聲「請問」，可是封人回了一句：「我的疑問已經得到解答，回去了，再見！」因而讓許多人以爲封人這段話，正合「堯」一



老莊的心意。堯說的那段話是：

「夫聖人，鶻居而鶻食，鳥行而无彰；天下有道，則與物皆昌；天下无道，則脩德就閒；千歲厭世，去而上僊；乘彼白雲，至於帝鄉；三患莫至，身常无殃，則何辱之有！」（莊子外篇天地第十二）

這段是說，理想中有極有修養的「至人」，居住方面，像鶻鶻一樣，經常沒有固定的處所，自然無須高宅華廈；飲食方面，和雛鳥一般，不用事先費心安排，只要隨手取用，就可滿足需求，言下之意，飲食何須瓊漿玉食？行動方面，和飛鳥相似，隨心所欲，四處遨遊，全不留下半點踪跡，意思是：絕對遵行自由放任的原則。如果天下昇平，政治清明，他就會和天地間的萬物——包括所有的生民，共同享受社會的富足和繁榮；如果天下擾攘，國政暴虐，他就會過著隱居修德、逍遙閒居的生活。如此就可活到千歲高年，等到那一天厭倦了人世生活，自可物化而去，上升天界，成為「僊人」。這時候，就可以駕御著朶朶的白雲，在天帝之鄉到處飛翔。人世間的三項煩惱（一因為多男子，而帶來更多的憂愁和恐懼；二因為擁有豐富的財產，而增添許多事務和煩勞；三因為壽命延長，而遭受額外的困苦和屈辱）自然無法侵擾自己，到了這個地步，還有什麼禍害和羞辱呢？堯說的這段話中，「千歲厭世，去而上僊；乘彼白雲，至於帝鄉」，想來和莊子的主張不完全相合，可是由於「方僊道」中人本身的需要，却有意不肯細加分辨。

第三、太任公似乎是莊子的化身，孔子帶領衆門徒在陳蔡交界地方被圍的時候，對孔子說過一段話：

「予嘗言不死之道。東海有鳥焉，其名曰意意。其爲鳥也，紛紛然，而似无能；引援而飛，迫脅而棲；進不敢爲前，退不敢爲後；食不敢先嘗，必取其緒。是故其行列不斥，而外人卒不得害，是以免於患。直木先伐，甘井先竭。子其意者飾知以驚愚，脩身以明汙，昭昭乎如揭日月而行，故不免也。」（莊子外篇山木第二十）

上列引文，先說「是以免於患」，後說「故不免也」，可以印證第一句說的「不死之道」，是指「避免禍害的途徑」，却不是「長生不死的方法」。太任公說意意鳥飛得十分緩慢，看上去好像什麼本領也沒有；在天空飛行，要別的鳥在前面帶領；落地棲息，一定躲在同夥群中；向前行進，絕不敢接近前排；向後迴飛，也不願殿後；飲食不先嘗，只吃別個吃剩的東西。不管什麼時候，同夥的鳥對牠都不會排斥；外來的襲擊，終於傷害不到牠；因爲這些緣故，牠才能免於遭受一切禍害。還有，大凡挺直的樹木，必定先被砍伐；甘美的井水，最先被人汲得枯竭；這不由於其它原因，正因爲它們比較更好

先秦道家思想的產生和發展

、更有用，才首先遭受災難！您孔先生，或許因為希冀驚世駭俗、沽名釣譽，才在人前賣弄您的聰明才智；爲了讓別人顯得污穢混濁，才特別去修身立德。闕下光芒外露，好像頂著太陽和月亮到處遊行，遭受禍害那是免不了的。上面這段話中，「不死之道」這個短語，由於字面的解釋人各不同，容易爲「方僂道」中人所利用，以爲：只要學習意怠的生活方式，避免所有災難，作退縮的修持，就可以「長生」「不死」；人「不死」，自然可以活到「千歲」，自然有了「成僂」的希望。

第四、老莊有關「道」的「玄學」思想，前已敘述，不再重覆，也正好爲「方僂道」中人所附從、所嚮往。他們所謂「求道」、「修道」，正是以表示這種心態。

## 註 釋

註一：不過，要注意的是，「養生」一辭出於內篇、討論養生問題的專篇「養生主」；可是「完身」一辭，却出現於可能由莊子弟子、門人記述的雜篇讓王，只能用作參考。

註二：「養親」的「養」，據廣雅釋詁，作「樂」解。「親」，又有「近」的意思；兩字連成辭，作「讓親近的人快樂」（不耽憂）講。可是有人據日人金谷治說，因禮記祭義篇「親」字釋文，一本作「身」字，就推想這個「親」字或爲「身」的借字，就把「養親」解釋爲「養身」。經遍查莊子書，用「親」字的文句有五十多處，幾乎沒一處不作「親近」、「親愛」、「親人」……講。其中更從未一見有「身」字的意思。而且，如果「親」字可代替「身」字，爲何莊子在內篇人間世第四中說到「支離其形者，猶足以養其身」的時候，「養其身」三字，不寫作「養其親」？反過來，莊子既然說過「養其身」，爲什麼在養生主篇中，說到「養身」却要特意改成「養親」兩個字？因此，這個說法不可採信。另外，有人引齊物論「吾誰與爲親」爲例，將「親」解作「精神」；經仔細推敲原文，似乎也全不相干。