

## 第六章 氣化心性修養論

道為一切事物的準則，透過道中陰陽二氣交互作用，產生具體無限萬物，因此《淮南》認為道的作用落實在人身上時，人的形體、精神、以及種種判斷、思考等行為便皆以氣作為重要的內涵和生生變化作用。故《淮南》在論述人體的形成以及各種感官作用和思慮判斷行為時，皆以氣化生生作用加以闡示，形成以氣化建構的形體、心性、修養觀。

### 第一節 形氣神

〈本經〉篇云：「古之人，同氣于天地，與一世而優游<sup>1</sup>」，天地一切萬物皆道中陰陽二氣交互作用所生。而人在氣化創生過程中最特殊的是「精氣為人，煩氣為蟲<sup>2</sup>」，人是氣中最精華的部分所生，故能與天通，並與之相互感應，如此肯定了人尊貴的地位及與動物間的差別<sup>3</sup>。《淮南》認為萬物與人的內在本質同為一氣，但有精煩之殊，所以有別於人。因此《淮南》針對人的組成內涵做了詳細的闡述，強調人的尊貴與獨特性。《淮南》認為人是由形氣神所組成，形氣神是人內在最基本的構造與作用，以下分別論之。

夫形者，生之舍也；氣者，生之元也<sup>4</sup>；神者，生之制也。一失位，則二者傷矣。<sup>5</sup>

形為形體，是生命所居處的地方，人的生命要有所寄託，一定要有形體作

<sup>1</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷八，頁52。

<sup>2</sup> 同註1，卷七〈精神〉，頁45。

<sup>3</sup> 戴黍：「在世間萬物之中，為人得『精氣』而可獨為一『小宇宙』，不僅人可與天相通，而且天的作用，往往要通過人而得以實現，『人』是凝聚萬物萬事的焦點。」戴黍：《淮南子治道思想研究》，頁44。

<sup>4</sup> 「氣者，生之元也」本作「氣者，生之充也」。王念孫：「充本作元，此涉下文氣不當其所充而誤也。元者，本也。言氣為生之本也。……一失位則二傷，謂此三者之中一者失位則二者皆傷也。各本二作三，因下文此三者而誤。」(清)王念孫：《讀書雜誌》，下冊，775。今從校改。

<sup>5</sup> 同註1，卷一〈原道〉，頁9。

為乘載的工具，否則人便無法具體的有所表現。「形體以成，五藏乃形<sup>6</sup>」，

《淮南》認為五藏是形體中最重要器官，因此在形體形成的同時，五藏也同時形成並開始作用。<sup>7</sup>

氣是一切萬物創生的根源，氣中最精華的部分，組成人的形體，並且成為生命與身體中最基礎的元素。同時氣具有流動的特質，因此可充滿並流行於形體之中，使身體各部位順利運作。<sup>8</sup>徐復觀云：「所謂氣，……切就人身而言，志氣、氣志是指氣在活動時，總有志在其中指使，故二者并稱，實則以氣為主。<sup>9</sup>」

神為精神，是生命中的主宰，神具有生生不測的作用力，因此當人在做任何思考、判斷時，都要靠精神的作用作為主宰。<sup>10</sup>故羅光云：「神為心，以主制生命，在三者中為最高，居於氣之上。……三中之一若不在自己的位置，三者同時受傷。<sup>11</sup>」徐復觀則認為「《淮南子》中所用的神字，作形容詞用時，是指微妙不測的作用。……但作名詞用時，所謂神即指的是人的精神。……我更要進一步指出，《淮南子》所說的神，實際指的即是人的心。<sup>12</sup>」

〈精神〉云：「是故精神，天之有也；而骨骸者，地之有也<sup>13</sup>」，精神是人所承受於天的，而形體是承受於地所完成，因此人的精神只要能回歸原本清靜聰明的狀態，形氣神就能不失其位正常發揮，進而上通於天，回歸自然天道

<sup>6</sup> (漢) 劉安：《淮南子》，卷七〈精神〉，頁 45。

<sup>7</sup> 張運華云：「『形』是生命的基礎，是一種有形的構造。」張運華：《先秦兩漢道家思想研究》，頁 221。雷健坤云：「『形』作為生命的物質載體就如同房舍一樣使生命有所安頓。」雷健坤：《綜合與重構—《淮南子》與中國傳統文化》，頁 116。徐復觀云：「他們所謂的形，指的五官百體。」徐復觀：《兩漢思想史》第二冊，頁 148。

<sup>8</sup> 張運華云：「『氣』又叫『氣志』或稱為『血氣』，是一種可以流動的物質系統，它可聚可散，可內可外，但無法看到它。」張運華：《先秦兩漢道家思想研究》，頁 221。雷健坤云：「『氣』充盈於形體之內，是人生命力的體現。」雷健坤：《綜合與重構—《淮南子》與中國傳統文化》，頁 116。

<sup>9</sup> 徐復觀：《兩漢思想史》第二冊，頁 148。

<sup>10</sup> 張運華云：「『神』是一種精神活動，對人的生命活動起着支配作用。」張運華：《先秦兩漢道家思想研究》，頁 221。雷健坤云：「而『神』則是有別於他物的根本，所為煩氣為蟲，精氣為人，人之貴就在于他有精神活動，所以，神是生命的主宰。」雷健坤：《綜合與重構—《淮南子》與中國傳統文化》，頁 116—117。

<sup>11</sup> 羅光：《中國哲學思想史（兩漢、南北朝篇）》，頁 573。徐復觀云：「精神實際指的是人的心及心的作用，則《淮南子》中的所謂精，有的說的是精氣之精；而在人身上落實下來，則指的是純一無二的心，及心的感通作用。」徐復觀：《兩漢思想史》第二冊，頁 145。

<sup>12</sup> 徐復觀：《兩漢思想史》第二冊，頁 145。孫紀文則認為神在《淮南》中有三個涵義「第一、鬼神，引申為神明。……第二，是『心』的外化表現。……第三，是『精神』的減縮形式，這一含義最為普遍。」孫紀文：《淮南子研究》，頁 139。

<sup>13</sup> 同註 6，卷七，頁 45。

的境界。

是故血氣者，人之華也；而五藏者，人之精也。夫血氣能專於五藏而不外越<sup>14</sup>，則胷腹充而嗜欲省矣。胷腹充而嗜欲省，則耳目清、聽視達矣。耳目清、聽視達，謂之明。五藏能屬於心而無乖，則**教**志勝而行不僻矣。**教**志勝而行不僻<sup>15</sup>，則精神盛而氣不散矣。精神盛而氣不散則理，理則均，均則通，通則神，神則以視無不見，以聽無不聞也，以為無不成也。是故憂患不能入也，而邪氣不能襲。<sup>16</sup>

元氣是構成形體最基礎的元素，而血氣則是流動於人形體間最精華的部分，徐復觀云：「『氣』是『血氣』的簡稱，系由呼吸之氣，引申而為生命中所發出的綜合性的力量，或者可稱為生命力。<sup>17</sup>」透過血氣在人身體中流動，居處在身體各部位的藏器得以順利運作，故《淮南》云：「夫孔竅者，精神之戶牖也；而氣志（血氣）者，五藏之使候也。<sup>18</sup>」血氣的功用在於溝通形體內各藏器，使其正常運行，特別是對五藏的影響，血氣只要能專一於五藏中運作，五藏便能順暢運行，能身體功能得以滿足，因此就不會有過多的欲望影響形體正常的運作，五官的作用也就能清明，思慮判斷也就能清晰，形氣神三者功能就能達到最好的展現。

五藏是形體完成之後最早形成的部分<sup>19</sup>，《淮南》所謂的五藏為「心膽肺脾腎」。

是故肺主目，腎主鼻，脾主口，膽主耳<sup>20</sup>。外為表而內為裏，開閉張

<sup>14</sup> 「是故血氣者，人之華也；……夫血氣能專於五藏而不外越」本作「是故面氣者，人之華也；……夫面氣能專於五藏而不外越」。于大成：「面氣當作血氣。上文云：『血氣者，風雨也』，下文云：『則血氣滔蕩而不休矣』，是其證。」于大成：《淮南鴻烈論文集》，下冊，頁551。今從校改。

<sup>15</sup> 「**教**志勝而行不僻」本作「**教**志勝而行之不僻」。楊樹達：「之字當衍。集證本去之字，是。」楊樹達：《淮南子證聞·鹽鐵論要釋》，頁60。今從校改。

<sup>16</sup> （漢）劉安：《淮南子》，卷七〈精神〉，頁46。

<sup>17</sup> 徐復觀：《兩漢思想史》第二冊，頁148。

<sup>18</sup> 同註16，卷七〈精神〉，頁46。

<sup>19</sup> 〈精神〉：「形體以成，五藏乃形。」同註16，卷七，頁45。

<sup>20</sup> 「肺主目，腎主鼻，脾主口，膽主耳」本作「肺主目，腎主鼻，膽主口，肝主耳。」于大成云：「此文當作『肺主目，腎主鼻，脾主口，膽主耳』。高注以為肺為火，腎為水，與時

歛，各有經紀。故頭之圓也象天，足之方也象地。天有四時<sup>21</sup>、五行、九解、三百六十日，人亦有四支、五藏、九竅、三百六十節<sup>22</sup>。天有風雨寒暑，人亦有取與喜怒。故膽爲雲，肺爲氣，脾爲風，腎爲雨<sup>23</sup>，以與天地相參也，而心爲之主。是故耳目者日月也，血氣者風雨也。<sup>24</sup>

《淮南》將五藏與外在感官、天地間氣候變化作連結，說明內在五藏的運作對外在五官有重要的影響，因爲天人是一，天與人同爲陰陽二氣所生，且精氣爲人，故天人間存在氣類相感的現象，而五官的表現也可與氣候作搭配，正好表現出天人感應的思想。以下根據〈精神〉篇內容，整理列表觀之：

則篇注一說合；其『肝主耳』下注云：『肝，金也』，固亦與彼注一說合，然『膽主口』下不注五行所屬，可疑一也。考說文四下肉部云：『膽，連肝之府也』，是肝之與膽，止是一府，既言『肝主耳』，即不得復言『膽主口』，即不得復言『肝主耳』。今乃兩者並舉，可疑二也。又下文『膽爲雲，肺爲氣，脾爲風（今本脾誤肝，詳下），腎爲雨』（今本此下尚有『脾爲雷』一句，乃誤衍，詳下）云云，即承此文肺、腎、肝、膽而言，設如今本，則與下文不合，可疑三也。至今本高於『膽主口，肝主耳』二句之注，當亦後人依誤本妄改；或高所見本已誤，則莫敢定矣。」參見于大成：《淮南鴻烈論文集》，上冊，頁 545—546。今據校改。

<sup>21</sup> 「天有四時」本作「有四時」。今本皆作天有四時，文義較全，當據補。

<sup>22</sup> 「三百六十日」、「三百六十節」本作「三百六十六日」、「三百六十六節」。王念孫：「『三百六十六日』、『三百六十六節』本作『三百六十日』、『三百六十節』。後人以堯典言『晷三百有六旬有六日』，故於上句加六字，因併下句而加之也。不知三百六十日，但舉大數言之。」王念孫：《讀書雜誌》，下冊，頁 825。今從校改。

<sup>23</sup> 「膽爲雲，肺爲氣，脾爲風，腎爲雨」本作「膽爲雲，肺爲氣，肝爲風，腎爲雨，脾爲雷。」王念孫云：「『肝爲風』本作『脾爲風』，注『肝，木也』本作『脾，木也』，……上注云：『肝，金也』，是高不以肝爲木也；時則篇『春，祭先脾』注引一說曰：『脾屬木，自用其藏也』，是脾爲木也（說詳經義述聞月令）。脾屬木，而木爲風生，故曰『脾爲風』。」又于大成云：「『脾爲雷』三字迺是衍文。何以明之？上文云：『肺主目，腎主鼻，脾主口，膽主肝』（今本有誤，見上），此文『膽爲雲，肺爲氣，脾爲風，腎爲雨』，即承上文言之。上文即不言肝，則此處不當有『肝爲雷』一句，一也。『心爲之主』下高注云：『心，土也。故爲四行之主也』，五藏心爲之主，既見於此，則上文止合有四藏，其膽、肺、脾（今誤肝）、腎下，高氏分注云：『膽，金也』，『肺，火也』，『脾（今誤肝），木也』，『腎，水也』，是膽、肺、脾、腎合心爲五藏也。而今本『脾爲雷』下高無注，知此處本不當有此一句，二也。蓋後人習聞心、肝、脾、肺、腎爲五藏之說，其『脾爲風』脾字既誤爲肝，迺於『腎爲雨』下妄增『脾爲雷』三字。不知肝、膽共爲一府，言膽即不必言肝，淮南自以心、膽、肺、脾、腎爲五藏也。」參見（清）王念孫：《讀書雜誌》，下冊，頁 825—826；于大成：《淮南鴻烈論文集》，上冊，頁 548—549。今從校改。

<sup>24</sup> （漢）劉安：《淮南子》，卷七〈精神〉，頁 45—46。

圖表二十九<sup>25</sup>

五藏	心	肺	腎	脾	膽
四官		目	鼻	口	耳
高注		肺象朱雀，朱雀，火也，火外景，故主目	腎象龜，龜，水也，水所以通溝，鼻所以通氣也，故主鼻也		膽，金也，金內景，故主耳也
四候		氣	雨	風	雲
高注	心，土也，故爲四行之主也	肺，火也，故爲氣	腎，水也，因水故雨。雨或作電。腎，水也，水爲光，故爲電	脾，木也，木爲風生，故爲風	膽，金也，金石雲之所出，故爲雲

透過高誘注可知其以當時通行的五行觀對五藏與四官、四候的搭配做出詮釋，並認爲五藏所主感官作用皆與五行系統及其特性有關。以腎爲例：高誘認爲《淮南》將腎影響鼻的運作，是因爲腎形象龜，龜與水同類相應，水的特性在於能溝通，與鼻能通氣的特質正好相應，故曰腎主鼻主水。此外，腎主水，正與天候降雨同類相應，因此可相互影響。

其次，《淮南》主張天人相應，故人身器官可與天之器官感應，因爲兩者本質相同，都是陰陽二氣，且同爲向外表現的管道。因此，《淮南》再次點出氣的重要性，認爲血氣流通全身的特質，就如同風雨調節天候般重要，而臟器當中耳內景、目外景的特質，也正好與日月相應。

《淮南》對五藏的功能影響不但以五行觀詮釋，並以土行之心爲主宰，掌管各藏器的運行，可知在對於五行與五藏、四官的詮釋上，《淮南》是特別重視土行的地位，在人的五藏中特別重視心的主宰功能，故以土爲尊，以心爲尊。

<sup>25</sup> 本表根據（漢）劉安：《淮南子》，卷七〈精神〉，頁45—46。原文整理。

## 第二節 心

### 一、心的內涵作用

形神氣志，各居其宜，以隨天地之所爲。<sup>26</sup>

形氣神是構成人生命最重要的三個部分，三者各司其職，人的生命才能完整。而三者要能順利發揮，就必須要靠作為主宰功能的心志作用。<sup>27</sup>

夫心者，五藏之主也，所以制使四支，流行血氣，馳騁于是非之境，而  
出入于百事之門戶者也。是故不得於心而有經天下之氣，是猶無耳而欲  
調鍾鼓，無目而欲喜文章也，亦必不勝其任矣。故天下神器，不可爲也  
，爲者敗之，執者失之。<sup>28</sup>

心爲人形體中主宰的作用，身體內的五藏、血氣，外在的五官、四肢之所以能順利的運行，之所以人能分辨善惡是非，都必須以心作為標準，做出正確的判斷<sup>29</sup>，而「心之所以能成爲身體的主宰，是因爲它具有精神，即思維的功能。<sup>30</sup>」故《淮南》云：「故心者，形之主也；而神者，心之寶也。<sup>31</sup>」陳麗桂云：「故精神之總樞紐宜爲心，『心』者外制形骸，內寶其『神』，發其『智』，而使其『氣』。<sup>32</sup>」心爲形體的判斷標準，而生生不息的精神則爲心中最精華的部分，並且透過氣流通於形體之中所產生的思考判斷作用，了解什麼合於道、什麼該做，若不能讓心順著自然之道做出主宰判斷，形體便會不協調，思緒也無法清晰。

<sup>26</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷一〈原道〉，頁8。

<sup>27</sup> 張立文：「心有思維特性，是整個身體的各種器官和思想精神活動的中樞，他不僅支配著身首四肢、五臟九竅的生理運動，而且支配著人的全部思想和行爲。」張立文：《心》（臺北：七略出版社，1996年11月），頁83。

<sup>28</sup> 同註26，卷一〈原道〉，頁8。

<sup>29</sup> 雷健坤云：「五臟能接受心的統領，人能保持旺盛的氣志，行爲就不乖張，行爲不乖張則精神便能發揮正常的功能，以此則無不成。」雷健坤：《綜合與重構—《淮南子》與中國傳統文化》，頁121。

<sup>30</sup> 張立文：《心》，頁83。

<sup>31</sup> 同註26，卷七〈精神〉，頁47。

<sup>32</sup> 陳麗桂：《淮南鴻烈思想研究》，下冊，頁187。

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。<sup>33</sup>

「故心者，身之本也<sup>34</sup>」，心為形氣神之主，而心必須要透過生生之神清明的作用，使心能清楚判斷，同時也要公正的判斷能力配合，才能使心的作用順暢發揮。故《淮南》認為精神與智慧是心中重要的內容，神為人生命中生生不息的主宰作用，透過精神聚集凝結，五官、五臟便能經由血氣充滿流動，使形體不受損傷，使感官認知作用不受外在過多情欲誘惑，做出正確合宜的認知判斷，最後使心靈達到虛靜專一合於天道的最佳境界<sup>35</sup>。

## 二、心的特色

### (一) 血氣心知

今人之所以眊然能視，聾然能聽，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？氣為之充，而神為之使也。何以知其然也？凡人之志各有所在而神有所繫者，其行也，足蹟蹇埒<sup>36</sup>、頭抵植木而不自知也，招之而不能見也，呼之而不能聞也。<sup>37</sup>

心最大的特色是能認知判斷一切事物，陳靜云：「所謂『知』，是指人認識外物、分別是非的能力與活動。<sup>38</sup>」簡松興云：「『心』雖有其自主作用，

<sup>33</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷二〈俶真〉，頁15。

<sup>34</sup> 同註33，卷二十〈泰族〉，頁157。

<sup>35</sup> 雷健坤云：「《淮南子》甚至將心與神等同視之，所謂『心有所至，而神喟然在之』，心能『發一端，散無境，周八極，總一莞』，人的精神活動亦能實現天人，人人的感通達到無所不通，無所不至的境界。」雷健坤：《綜合與重構—《淮南子》與中國傳統文化》，頁121。簡松興認為「就《淮南子》之『心』而言，當有兩重主要意義，一為形上義，即心理能力，掌管人的性識、意志、感情諸活動；一為形下義，指心臟；是含藏精氣之所。而在《淮南子》裡，『心』的形上義，有被『精神』所取代的傾向。」簡松興：《西漢天人思想研究—以《淮南子》、《春秋繁露》、《史記》為中心》，頁111。

<sup>36</sup> 「足蹟蹇埒」本作「足蹟蹇埒」。今本皆作足蹟蹇埒，景宋本作蹇埒疑形近而誤。

<sup>37</sup> 同註33，卷一〈原道〉，頁10。

<sup>38</sup> 陳靜：《自由與秩序的困惑—《淮南子》研究》，頁261。

但它的作用還是得自於最精之氣的『神』。換言之，即心是由神所主導。<sup>39</sup>」由於天地人皆為陰陽二氣所生，天地間萬物與人的本質相同，而心為形氣神之主，血氣順暢流動於形體間能使五官、肢體運作，同時能使精神將生生不測的認知判斷功能展現，經過心志的主宰整合，人便可透過學習分辨萬物的同異，並作出正確的判斷<sup>40</sup>。但若心志無法專一，形氣神三者便失其位而無法順暢表現其用，心也就無法表現出主宰的功用，如此，即使腳陷入坑中、頭撞到樹木，揮手招呼，耳目等感官與四肢的運動也就不能順利認知與分辨一切事物。

## （二）以心為尊

《淮南》以心為形氣神之主宰，以心為五臟之尊，此與五行相生次序有關。〈時則〉篇云：

季夏之月，招搖指未，昏心中，旦奎中。其位中央，其日戊己，盛德在土，其蟲羸，其音宮，律中百鐘，其數五，其味甘，其臭香，其祀中霱，祭先心。<sup>41</sup>

《淮南》以《呂氏春秋》十二紀為本，將一年分成十二季月，並將五行中土與五臟之心搭配。除此之外，《淮南》又於〈地形〉篇中<sup>42</sup>傳達出五行之中土行較為尊貴的看法，而此正與心為形氣神之主的觀念相符，因此相互搭配，藉此加強心、土在五行中的地位。

<sup>39</sup> 簡松興：《西漢天人思想研究—以《淮南子》、《春秋繁露》、《史記》為中心》，頁 115。

<sup>40</sup> 張立文云：「心不僅能夠耳目皮膚等感知外界事物的現象變化，而且能夠進行概念、判斷、推理等認識活動，找出事物的本質和規律，深入地認知人的本性和事物的規矩。並且，心還可以從一人之性而推知眾人之性，從一物的規矩而推知萬物的規矩，將天地萬物和社會人生的道理納於一人。」張立文：《心》，頁 84。

<sup>41</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷五，頁 34。

<sup>42</sup> 〈地形〉：「中土多聖人。……中央四達，風氣之所通，雨露之所會也，其人大面短（頸）頤，美（鬚）須惡肥，竅通於口，膚肉屬焉，黃色主胃，慧聖而好治；其地宜禾，多牛羊及六畜。」(漢)劉安：《淮南子》，卷四〈地形〉，頁 28—29。



### 第三節 性

#### 一、性的自然義

夫萍樹根於水，木樹根於土，鳥排虛而飛，獸躡實而走，蛟龍水居，虎豹山處，天地之性也。<sup>43</sup>

天地間陰陽二氣相互作用，產生萬物，陰陽相生作用有各種可能性，因此所生之物萬殊，亦有無限多不同種類。當萬物形體形成之後，其物體的本質就被確定，而形體產生時自然所賦予的本質就是性。「形殊性詭<sup>44</sup>」，水有水性，木有木性，《淮南》認為萬物因陰陽相生有不同組合而有不同可能，因此在萬物中自然之性就有無限多不同的可能性，由此可知性具有無限義，同時，這也可證明萬物初始之道同樣具有無限性。

性者，所受於天也；命者，所遭於時也。有其材，不遇其世，天也。<sup>45</sup>

天之精氣生人，故天與人同類相應，「人之爲，天成之<sup>46</sup>」，而天生人時所賦予的本質爲性，故《淮南》云：「率性而行謂之道，得其天性謂之德。<sup>47</sup>」而天所賦予的物性是萬物各殊，天命之人性也是人人不同，但萬物的本質本性都是一樣的，全是由氣化相生之天道組成。由於性是天所賦予，因此只要秉持原本天生自然之本性而爲，就能達到道的境界，而得到了天性且能在人世間表現出來者稱爲德。

#### 二、性的清淨義

清淨恬愉，人之性也；儀表規矩，事之制也。知人之性，其自養不勃；

<sup>43</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷一〈原道〉，頁4。

<sup>44</sup> 同註43，卷十一〈齊俗〉，頁75。

<sup>45</sup> 同註43，卷十〈繆稱〉，頁72。

<sup>46</sup> 同註43，卷十〈繆稱〉，頁72。

<sup>47</sup> 同註43，卷十一〈齊俗〉，頁75。

知事之制，其舉錯不惑。<sup>48</sup>

《淮南》天道的本質是自然無爲，故天所賦予人的本性是虛靜恬澹的，故「《淮南子》所講的性爲天性，天性爲純樸的自然，不加入爲的修養。<sup>49</sup>」若能回歸最初始清靜之本性，不需要多餘規範儀節，自然能體道並且達到與天相通的境界。而牟鍾鑒認爲「所謂人性靜愉，其含義有二：從意識上說，人的本性好內靜而不喜外動，不急躁、無偏見、平和清醒乃是精神的理想狀態；從情感上說，人的本性少欲寡求，自足自得，沒有激動的情緒起伏，不沉湎於名利享樂。這是漢初道家的思想，源于《莊子》。<sup>50</sup>」

凡人之性，樂恬而憎憫，樂佚而憎勞。心常无欲，可謂恬矣；形常無事，可謂佚矣。<sup>51</sup>

《淮南》認爲性的特色在恬與佚，心中不受欲望過度影響曰恬，形體不受外在事物影響而受到損傷曰佚，人本性最初始的狀態就是恬淡專一，因此只要保有天生自然之本性，就算外在環境貧困或身分低賤，身心也能維持本性專一虛靜的狀態，不受任何外在事物影響<sup>52</sup>。

「人生而靜，天之性也<sup>53</sup>」，《淮南》強調天人相通，故天性自然，天所賦予人之本性是也是清靜自然的，因此自身的修養使本性不受矇蔽，就能合於天道<sup>54</sup>。但若本性受到欲望蒙蔽，心就無法正確做出認知與判斷，形氣神也會因此受到損傷，故影響人失去清靜本性最大的關鍵就在於欲望的產生。

<sup>48</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷十八〈人間〉，頁134。

<sup>49</sup> 羅光：《中國哲學思想史（兩漢、南北朝篇）》，頁575。陳靜云：「道是寂寞清靜的，人來自于道，分有道而有所得以成性，因此具有與道相同的本性，這也就是人的本然之性：真性。」陳靜：《自由與秩序的困惑－《淮南子》研究》，頁260。

<sup>50</sup> 牟鍾鑒：《呂氏春秋與淮南子思想研究》，頁221。

<sup>51</sup> 同註48，卷十四〈詮言〉，頁108。

<sup>52</sup> 徐復觀云：「道家的道是『無』。『無』落實一步則爲虛靜；因而由道所賦予于人之性，也是虛是靜。」徐復觀：《兩漢思想史》第二冊，頁141。

<sup>53</sup> 同註48，卷一〈原道〉，頁4。

<sup>54</sup> 簡松興云：「性既受諸天（天當爲自然之義），而天又是道所演化而來，同時人也是陰陽二氣合和所生，則此『性』即是人最初始的情態。這初始情態是道的具現，那麼能維持這個初始情態，就不背於『道』了。」簡松興：《西漢天人思想研究－以《淮南子》、《春秋繁露》、《史記》爲中心》，頁106。

### 三、性與命

吾所謂得者，性命之情處其所安也。夫性命者，與形俱出其宗，形備而性命成，性命成而好憎生矣。故士有一定之論，女有不易之行，規矩不能方圓，鉤繩不能曲直。<sup>55</sup>

《淮南》認為性成命定，當人的形體形成時，天所秉受之性就存在形體之中，同時，命也就形成並賦予在人的身上，故《淮南》云：「命者，所遭於時也<sup>56</sup>」，命是人無法決定的，如人生之禍福境遇，就如同男女有別，但當人對於自己的境遇感到不滿時，好惡就會產生。

古之聖人，其和愉寧靜，性也；其志得道行，命也。是故性遭命而後能行，命得性而後能明。<sup>57</sup>

《淮南》以古之聖人為例，天生本有自然之性是和諧清靜的，而這是每個人都相同的，但所遭逢的境遇人各不同，而且不能選擇決定，而聖人之所以能為聖人，在於其不但能夠秉持自然之性，使其不受外在影響，同時還能在不同的環境遭遇之間，將自己的意志展現並合於道。

《淮南》主張性命是同時產生，在人形體一形成時就同時存在人的生命之中，性若沒有遇到各種不同的命就無法彰顯其重要性，命若沒有靠自然之性的引導就無法作出學習修養的功夫，使生命接近天性清靜的境界。

## 第四節 情欲

### 一、情

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

<sup>55</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷一〈原道〉，頁9。

<sup>56</sup> 同註55，卷十〈繆稱〉，頁72。

<sup>57</sup> 同註55，卷二〈俶真〉，頁17。

平，水火金木土也；人之情，思慮聰明喜怒也。<sup>58</sup>

《禮記·禮運》：「何謂人情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七者，弗學而能。<sup>59</sup>」情爲人心受到外在影響時最真實的狀態，不須學習人表現出的自然反應，簡松興云：「『情』在《淮南子》裡，可以說，就是人類本能、或基本需求之自然流露。……人的思考能力、官覺、情緒，都是人之情，也是人性之自然。<sup>60</sup>」故《淮南》云：「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。<sup>61</sup>」情感的表現是每個人都有的，因爲感官知覺是天生下來就具備的自然反應，「且人之情，耳目應感動，心志知憂樂，手足之攢疾盍、辟寒暑，所以與物接也<sup>62</sup>」，當人對外在萬物有所認知與接觸時，感官就會與萬物產生對應，因此耳會喜歡聽好聽的音樂，目會厭惡看不好看的景象，因此喜怒哀樂等情感產生。

凡人之性，心和欲得則樂，樂斯動，動斯蹈，蹈斯蕩，蕩斯歌，歌斯舞，舞則禽獸跳矣<sup>63</sup>。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<sup>64</sup>，怒則血充，血充則氣激，氣激則發怒，發怒則有所釋憾矣。故鐘鼓管簫，干鍼羽旄，所以飾喜也。衰絰苴杖，哭踊有節，所以飾哀也。兵革羽旄，金鼓斧鉞，所以飾怒也。<sup>65</sup>

針對情感的種類，《淮南》歸類出幾種最常影響本性的情緒爲喜、樂、憂、悲、憤、怒，這些情感的產生，最主要是爲了抒發內心血氣的感動，當情感產生，血氣搖動時，若能適時的加以抒發，如在喜悅時歌唱舞蹈，在憤怒時哭泣頓

<sup>58</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷八〈本經〉，頁54—55。

<sup>59</sup> (漢)鄭玄注、(唐)孔穎達正義：《禮記正義》，卷二十二，頁431。

<sup>60</sup> 簡松興：《西漢天人思想研究—以《淮南子》、《春秋繁露》、《史記》爲中心》，頁117。

<sup>61</sup> 同註58，卷二〈俶真〉，頁15。

<sup>62</sup> 同註58，卷二〈俶真〉，頁16。

<sup>63</sup> 「舞則禽獸跳矣」本作「歌舞節則禽獸跳矣」。俞樾：「本作『舞則禽獸跳矣』，與下文『動則手足不靜』、『發怒則有所釋憾矣』文義一律，歌字、節字皆衍文也。」(清)俞樾：《諸子平議》，頁945。今從校改。

<sup>64</sup> 「有侵犯則怒」本作「有浸犯則怒」。今本皆作侵犯，景宋本作浸形近而誤。當據改。

<sup>65</sup> 同註58，卷八〈本經〉，頁55—56。

足使其得以宣洩，便不會影響心性的作用與判斷。但當情感鬱結無法發洩，血氣的激盪就會影響心性平和，造成傷害<sup>66</sup>。

另外，造成情感形成的原因，除了感官與外界接觸外，還有心的認知也會產生情緒的變化。當人的感官因認知與思慮受到外界影響，就容易因為好憎而產生喜怒哀悲等情緒，但若心受遮蔽而無法做出正確判斷，血氣、精神就會外泄，人就容易因情感過份表現而遠離道之途<sup>67</sup>。

## 二、欲

夫孔竅者，精神之戶牖也；而血氣者<sup>68</sup>，五藏之使候也。耳目淫於聲色之樂，則五藏搖動而不定矣。五藏搖動而不定，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。精神馳騁於外而不守，則禍福之至，雖如丘山，无由識之矣。<sup>69</sup>

恬澹安靜是天性最好的狀態，透過精神清明的心表現出來，人的感官表現就能平順，生命就能和諧，氣化常道也得以充分發揮體現。感官的孔竅是形體表達心志、精神的門戶，而血氣是調節臟器管道，但若形體中元氣無法聚集在形體中而外洩，精神搖蕩無法集中，五藏、五官便不能安定，血氣因感物而動盪不順，便易使感官功能不滿足，清靜之性遮蔽而無法展現，於是欲望產生。

<sup>66</sup> 雷健坤云：「這就肯定了耳目口鼻之『應感動』，『與物接』都是先天成就的，而它們與物相接生出的喜怒，憂樂，好憎之情也便成為自然之情。……正是這種內在之情的發動造成了清淨本性的迷失。」雷健坤：《綜合與重構—《淮南子》與中國傳統文化》，頁 114。簡松興云：「人受外來的刺激感動之後，自然的就有喜怒哀樂等情緒表現在外。……以上說明人的情緒變化，由內而外、由弱而強的過程。但過度的喜怒、憂悲、卻會影響血氣，造成疾病。」簡松興：《西漢天人思想研究—以《淮南子》、《春秋繁露》、《史記》為中心》，頁 117—118。

<sup>67</sup> 陳靜云：「所謂『情』，是指人與外物相接而產生的不同情緒和情感，具體表現為喜、怒、哀、樂等等。這些情緒和情感與接觸外物所形成的好憎和求取外物所產生的得失之心相對應，同樣有害於人性。」陳靜：《自由與秩序的困惑—《淮南子》研究》，頁 262。徐復觀云：「性不能不與外物（聲色富貴等）相接，與物相接而不能不有好憎，好憎即擾亂了性的虛靜，因而迷失了性，即是迷失了道。」徐復觀：《兩漢思想史》第二冊，頁 141。

<sup>68</sup> 「而血氣者」本作「而氣志者」。王念孫：「氣可言五藏之使候，志不可言五藏之使候。氣志當為血氣，此涉下文氣志而誤也。」（清）王念孫《讀書雜誌》，下冊，頁 826。今從校改。

<sup>69</sup> （漢）劉安：《淮南子》，卷七〈精神〉，頁 46。

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。人大怒破陰，大喜墜陽；薄氣發瘡，驚怖爲狂；憂悲多患，病乃成積；好憎繁多，禍乃相隨。<sup>70</sup>

造成人的行爲違背自然最主要的因素，在於情緒與慾望過度的表現。<sup>71</sup>當感官被聲色過度影響，就會讓心性勞累，好惡、嗜欲因此產生；當情感產生卻過度執著，就會遠離平和清靜的道德，喜怒、憂悲因此產生。陳麗桂云：「這『陰』、『陽』都是指流行於我們身內不同性質的血氣。換言之，心理情緒的強烈反應，也會大大流泄體內的血氣，血氣流泄過多，精神無氣可充集，可撐持，當然是錯亂了。<sup>72</sup>」〈詮言〉有云：「內便於性，外合於義，循理而動，不繫於物者，正氣也。重於滋味，淫於聲色，發於喜怒，不顧後患者，邪氣也<sup>73</sup>」，合於自然天性，依循道之理行事，不易受外物干擾者正氣盛，反之重感官享受，使情感不平靜而表現出喜怒者邪氣盛。

此外，《淮南》強調正氣爲氣化作用正常的表現，邪氣爲氣化正常作用被欲望遮蔽掩蓋的狀態。<sup>74</sup>當欲望影響形氣，使元氣外洩精氣不能保養在心中，血氣激盪不順時，邪氣便會使本性被遮蔽，造成病痛、災禍，心也會因欲望產生好憎而不平靜。

是故五色亂目，使目不明；五聲譁耳，使耳不聰；五味亂口，使口厲爽<sup>75</sup>；趣舍滑心，使行飛揚。此四者，天下之所養性也，然皆人累也。故曰：嗜欲者使人之氣越，而好憎者使人之心勞，弗疾去，則志氣日耗。

<sup>76</sup>

<sup>70</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷一〈原道〉，頁7。

<sup>71</sup> 陳靜云：「所謂『欲』，是指人求取外物的衝動：……《淮南子》認爲，欲是最有害于真性的一個因素。」陳靜：《自由與秩序的困惑—《淮南子》研究》，頁262。

<sup>72</sup> 陳麗桂：《秦漢時期的黃老思想》，頁81。

<sup>73</sup> 同註70，卷十四，頁106。

<sup>74</sup> 簡松興云：「從氣的角度而言，『嗜欲』也屬於氣，而且是一種『邪氣』。」簡松興：《西漢天人思想研究—以《淮南子》、《春秋繁露》、《史記》爲中心》，頁115。

<sup>75</sup> 「使口厲爽」本作「使口爽傷」。王念孫：「使口爽傷本作使口厲爽。……而莊子天地篇『五色亂目，使目不明；五聲亂耳，使耳不聰；五味濁口，使口厲爽；趣舍滑心，使性飛揚』，即淮南所本。」(清)王念孫《讀書雜誌》，下冊，頁826。今從校改。

<sup>76</sup> 同註70，卷七〈精神〉，頁46。

《淮南》認為引發欲望的最主要原因在於外在誘惑使感官不能滿足，其中目耳口四官作用不平和為最大的關鍵，若目執著於觀看更好看的景色，耳執著聽更好聽的音樂，口執著吃更好吃的味道，形體中精神便無法專一，導致血氣動盪，心便會受其影響無法安靜的作出判斷，最後使形體不得安寧，遠離清靜之性，故《淮南》云：「目好色，耳好聲，口好味，接而說之。不知利害嗜慾也，食之不寧於躰，聽之不合於道，視之不便於性。<sup>77</sup>」

今日悅五色<sup>78</sup>，口嚼滋味，耳淫五聲，七竅交爭以害其性，日引邪欲而澆其身夫調，身弗能治，奈天下何！<sup>79</sup>

因此，欲望產生之後，會對心性與形體造成損傷，「夫聲色五味，遠國珍怪，瓌異奇物，足以變心易志，搖蕩精神，感動血氣者，不可勝計也<sup>80</sup>」，當人受欲望影響，過度追求感官聲色享樂時，內在血氣、精神便無法專一，並使心執著於對奇珍異物的認識，而忘記主宰四支活動及調節血氣流暢，導致天性受到傷害，失去原本最初的平靜。藉此《淮南》強調欲望對人體之傷害影響是非常深遠的，但更進一步，也點出人的可貴之處，在於能夠透過修養的功夫，變化氣質，使原本受欲望矇蔽的心性回到原本自然無為之道的境界。張立文云：「克服這些感情欲望的干擾，內心完全體現道、遵行道，這才是德。<sup>81</sup>」

### 第五節 心性修養論

人生而靜，天之性也。感物而動<sup>82</sup>，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。

<sup>77</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷十四〈詮言〉，頁106。

<sup>78</sup> 「今日悅五色」本作「令自悅五色」。今本皆作今日悅五色，景宋本作令自，形近而誤。當據改。

<sup>79</sup> 同註77，卷二十〈泰族〉，頁157。

<sup>80</sup> 同註77，卷八〈本經〉，頁55。

<sup>81</sup> 張立文：《心》，頁87。

<sup>82</sup> 「感物而動」本作「感而後動」。王叔岷：「感下當有物字，文意乃明。禮記樂紀、史記樂書並作『感於物而動』，文子道原篇作『感物而動』，皆有物字，當據補。」王叔岷：《諸子輯證》，頁329。今從校改。

羅光云：「人的天性本來安靜，不求有爲。但因有外物的感動和誘惑，人性乃動而被好憎所害。<sup>84</sup>」當形體中血氣便能流動通暢，五藏中也不會受雜亂之氣阻礙其運行，形體就不會受外在禍福境遇的引誘影響，這就是虛一清靜的天性最自然的表現。然而人之所以會有善惡、好憎等表現，在於後天學習判斷與外在欲望影響所造成。「人性安靜而嗜欲亂之<sup>85</sup>」，當外在形體以及內在感官受到過多欲望引誘，使得心中作爲主宰作用之精神營亂，失去原本的清靜而無法做出適宜的判斷，好惡就會產生。若人無法藉由學習修養的功夫，使流洩在外的元氣重新回到充滿於形體的狀態，使精神由營亂回到原本恬靜自然的狀態，就會導致原本清靜的天性受到遮蔽而心也就無法失去正確判斷能力，最後導致形體也受到損傷。故陶建國云：「人生修養，首在破除情慾及外在之誘惑。<sup>86</sup>」

故心不憂樂，德之至也；通而不變，靜之至也；嗜欲不載，虛之至也；無所好憎，平之至也；不與物殺<sup>87</sup>，粹之至也。能此五者，則通於神明。通於神明者，得其內者也。<sup>88</sup>

人的本性易受外物遮蔽而使形氣神受到損傷，因此《淮南》帶出修養功夫的重要。〈泰族〉云：「有其性，无其養，不能遵道。<sup>89</sup>」只要人能透過後天的學習與修養功夫變化氣質，使血氣平順、形體安定、精神飽滿，就能回到心性最初始「德、靜、虛、平、粹」趨近於道的狀態。

<sup>83</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷一〈原道〉，頁4。

<sup>84</sup> 羅光：《中國哲學思想史（兩漢、南北朝篇）》，頁576。

<sup>85</sup> 同註83，卷二〈俶真〉，頁15。

<sup>86</sup> 陶建國：《兩漢魏晉之道家思想》，頁254。

<sup>87</sup> 「不與物殺」本作「不與物散」。王引之：「諸書無訓散爲雜亂者，散皆當爲殺，隸書殺或作殺，與散相似。散或作殺，與殺相似，故殺誤爲散。」(清)王念孫《讀書雜誌》，下冊，頁773。今從校改。

<sup>88</sup> 同註83，卷一〈原道〉，頁7-8。

<sup>89</sup> 同註83，卷二十，頁153。



## 一、養形氣神

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。<sup>90</sup>

《淮南》認為形氣神是人最基礎的組成構造，因此三者缺一不可。形體為形下具體部分，精神為形上生生創造作用，而元氣不只是生命最基本的元素，元氣無形且流動的特性，更是溝通形神的重要關鍵，因此《淮南》云：「一失位，則二者傷矣。<sup>91</sup>」若形體無元氣做基石，便無法順暢溝通精神，就不能使形體正常運作而受到損傷。若只有元氣，而無形體使其充滿，精神也就無法發揮作用，那麼元氣就只是流動的氣體而已。若精神無形體承載，元氣就無法溝通使其作出思考判斷。故在人生命中三者一也，缺少任一部分其他二者之運作就會不協調，生命也就不能保持圓滿和諧的狀態。<sup>92</sup>因此便需要透過修養功夫使三者回到最初清靜美好的狀態。

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<sup>93</sup>，冥性命之情<sup>94</sup>，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。<sup>95</sup>

要如何修養形氣神，《淮南》提出節欲，因為欲是影響心性平和最主要的

<sup>90</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷一〈原道〉，頁9。

<sup>91</sup> 同註90，頁9。

<sup>92</sup> 雷健坤：「形體以『安』為本，非其所安而處之則可能損傷而成殘廢；氣以『聚』為本，所充不當就會泄；神以『清明』為本，所用不宜則智昏暗昧。……尤其氣與神是使形體『活』起來的根本，氣充神使，我們才有形體的運動，視聽的感受和辨別是非的能力。」  
雷健坤：《綜合與重構—《淮南子》與中國傳統文化》，頁117。

<sup>93</sup> 「和而弗矜」本作「和而弗矜」。于大成：「說文十四上矛部：『矜，矛柄也。从矛，令聲』，段注曰：『各本篆作矜，解云：今聲，今依漢石經論語、溧水校官碑、魏受禪表皆作矜。正之毛詩與天、臻、民、甸、填等字韻，讀如鄰，古音也』，則矜字古作矜。……唯景宋本作矜，高注，尚存古書之舊。汜論篇『無矜伐之色』，景宋本亦作矜。」于大成：《淮南鴻烈論文集》，上冊，頁102。

<sup>94</sup> 「冥性命之情」本作「真性命之情」。今本皆作冥性命之情，真形近而誤。當據改。

<sup>95</sup> 同註90，卷八〈本經〉，頁54—55。

因素，因此感官功能的調節成爲首要的課題。《淮南》認爲目明、耳聰、心條達、口言當爲四官最自然的表現，但若感官經驗不滿足或受到外在環境影響時，心就會作出不合常道的決定，欲望就會產生，使形氣神失其位且無法順暢表現，進而使人之情過度表現，失去清靜的本性，最後導致人的行爲偏差，身心受到損傷。因此《淮南》指出人若能學習靠修養功夫關閉四官使其不受外在欲望影響，就能保養精氣於形體間，使形體不受損傷，精神清明而判斷思慮清晰，達到真人的境界<sup>96</sup>。

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，而與道沈浮俛仰。<sup>97</sup>

正因形氣神爲人生命之基本內涵，因此三者的修養功夫就非常重要，若精神氣志充盈流暢，形體便能安定強壯，反之精氣外泄無法保養形體，形體便容易損傷。而形氣神又以神最爲重要，曾春海云：「〈詮言訓〉明確指出『神貴於形也。故神制則形從，形勝則神窮』。形體會因行爲的張狂和自身的貪墮而淪於不保，蓋養形重於養神，則神明日喪，心思不能充分伸張其生命力，以致行爲舉措不得當。〈原道訓〉主張『故以神爲主者，形從而利；以形爲制者，神從而害之。』雖然，形神應交養，神爲主形爲從，以神導形；然而，神明之修養必須扣緊形體，養神不能離開養形。<sup>98</sup>」故聖人亦以養神爲先，心神若能

<sup>96</sup> 張運華云：「《淮南子》認爲保養精神，最根本的方法就是使精神內守形骸而不外越，要做到這一點就必須排除外界的一切誘惑，『閉四關止五遁』，『四關』即耳、目、心、口，『五遁』即指滯遁於五種物質享受，也就是滯遁于金、木、水、火、土五種物質享受，只有這樣，才能使精神處於一種虛靜的狀態，保持精神的清明。」張運華：《先秦兩漢道家思想研究》，頁 221—222。雷健坤云：「四關指人身與物相接的通道，『閉』不是要屏棄人的官能，而是要人順其自然而養，除生命本然需要之外，概所摒棄，使耳目等感官得到充分的修養和調適。『五遁』是指在金、木、水、火、土五個方面的物質享受，而這五『流遁』乃『亂之所由生者』，沉溺于任何一種都『足以亡天下矣』，因此一定要止於此五流遁。」雷健坤：《綜合與重構—《淮南子》與中國傳統文化》，頁 123。

<sup>97</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷一〈原道〉，頁 10。

<sup>98</sup> 曾春海：《兩漢魏晉哲學史》，頁 40。劉長林云：「養生的關鍵在養神，養神是養生的最高層次。『治身，太上養神，其次養形。』」（《泰族訓》）由于『制使四支（肢），流行血氣』，『經天下之氣』，全靠心神統攝（《原道訓》），所以淮南特別強調要『心平志易，精神內守』。（齊俗訓）」劉長林：《中國象科學觀—易、道與兵、醫（修訂版）》，下冊，頁 783。胡奐湘云：「養生的關鍵在養神，養神是養生的最高層次。」胡奐湘：《〈淮南子〉的人體觀和養生思想》，收入楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》（臺北：巨流圖書公司，1997年2月），頁 508。

清靜，形體便能安定、血氣和順，三者各司其位，生命就能經由修養功夫得到平和虛靜，近於道的境界<sup>99</sup>。

## 二、反性於初

三官交爭<sup>100</sup>，以義為制者，心也。割痤疽非不痛也，飲毒藥非不苦也，然而為之者，便於身也。渴而飲水非不快也，飢而大餐非不澹也<sup>101</sup>，然而弗為者，害於性也。此四者，耳目鼻口不知所取去，心為之制，各得其所。由是觀之，欲之不可勝，明矣。凡治身養性，節寢處，適飲食，和喜怒，便動靜，內在己者得<sup>102</sup>，而邪氣自不生，豈若憂痲疵之興痤疽之發<sup>103</sup>，而豫備之哉！<sup>104</sup>

張立文云：「心和，是道的性質的體現。道作為萬物本體，其本質就是虛靜無為，調和陰陽，生長萬物。由道產生的人心，亦要求清靜和平，以應萬變。<sup>105</sup>」就個人修養而言，當形體因感官嗜欲的過度追求而不協調時，最重要的就是反性於初始清靜之貌。因此，首先必須要由心開始，因為心為形之主，心是形體與器官的主宰，故《淮南》強調心必須先回到虛靜專一的狀態，然後節

<sup>99</sup> 徐復觀云：「心雖為形之主，但形、神、氣應各得其位，這才可稱為『全其身』。『全其身則與道為一矣。』」徐復觀：《兩漢思想史》第二冊，頁148。牟鍾鑒云：「《淮南子》的養生論同他的形神觀和人性論相一致。要點可分述如下：1、從形神關係上說，要形、神、氣俱養而以養神為主。……如何養神？第一要使『精神內守形骸而不外越』，……第二、要使精神保持平靜虛寂，……2、從性情關係上說，養生要清心寡欲，棄情反性。」牟鍾鑒：《呂氏春秋與淮南子思想研究》，頁228—229。

<sup>100</sup> 「三官交爭」本作「三宮交爭」。今本皆作官，指人之官能，宮形近而誤。當據改。

<sup>101</sup> 「飢而大餐非不澹也」本作「飢而大飧非不澹也」。楊樹達：「『飧』字誤，當作『餐』。說文云：『餐，吞也。』」楊樹達：《淮南子證聞·鹽鐵論要釋》，頁144。今從校改。

<sup>102</sup> 「內在己者得」本作「使在己者得」。何寧云：「『使在己者得』，『使』當為『內』。上文云：『耳目鼻口不知所取去，心為之制，各得其所。』所謂『內』即指心言之。曰『節寢處，適飲食，和喜怒，便動靜』，即心為之制而內在己者得也。若作『使在己者得』，則其義不明。……道藏本、中立本『使』正作『內』。」何寧：《淮南子集釋》，中冊，頁1016。今從校改。

<sup>103</sup> 「而邪氣自不生，豈若憂痲疵之興痤疽之發」本作「而邪氣因而不生，豈若憂痲疵之與痤疽之發」。王念孫云：「『邪氣因而不生』本作『邪氣自不生』，言治身養性皆得其道，則邪氣自然不生，非常恐其生而豫備之也。今本作『邪氣因而不生』者，『自』誤為『因』，……又案：『興』與『發』同義，各本『興』誤作『與』，今據太平御覽引改。」王念孫：《讀書雜誌》，下冊，頁896。今從校改。

<sup>104</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷十四〈詮言〉，頁106。

<sup>105</sup> 張立文：《心》，頁85。

寢處，適飲食，使身體回歸平靜，「使耳目精明玄達而無誘慕，氣志虛靜恬愉而省嗜慾，五藏定寧充盈而不泄，精神內守形骸而不外越<sup>106</sup>」，如此心中精神便能安靜，形體中血氣也能條暢，心就不易受到情感的影響而波動，邪氣就不會產生。<sup>107</sup>

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，血脉無鬱滯，五藏無蔚氣，禍福弗能撓滑，非譽弗能塵垢，故能致其極。<sup>108</sup>

修養工作最重要就是調節形體中血氣，使其不鬱積而條暢，五臟之中就不會有雜亂之氣，清靜的心性就不會被遮蔽，如此外在禍福毀譽就不會造成影響，這就是心性修養最極致的表現。由於本性之初是靜漠恬澹、和愉虛無的，因此回歸本性初始的狀態，就能使心境不受外物的干擾，天道在人身上最好的表現也能在適合的位置得到彰顯。若能明瞭此理使生命得到修養，必能體道終其天年。<sup>109</sup>《淮南》藉此加強反性之初的過程與重要性。

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<sup>110</sup>，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，不貪無用則不害物性<sup>111</sup>，欲不

<sup>106</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷七〈精神〉，頁46。

<sup>107</sup> 陳麗桂云：「是以養生首當養心，詮言曰：『聖人勝心。』心得其養，則形、神皆得其養。養之以何？曰：養之以專一。」陳麗桂：《淮南鴻烈思想研究》，下冊，頁187。

<sup>108</sup> 同註106，卷二〈俶真〉，頁16。

<sup>109</sup> 陳靜云：「《淮南子》說，健康的生活是以內樂外，而不是以外樂內，而知、欲、情恰好是受制于外物的牽領，所以，人如果希望過健康的生活，保持健康的身心狀態，就一定要去知、去欲、去情，以靜漠恬愉養性，以和悅虛無養德，這樣才能達到『養生以經世，抱德以終年』的目的。」陳靜：《自由與秩序的困惑—《淮南子》研究》，頁266。

<sup>110</sup> 「治心術則不妄喜怒」本作「治心術則不忘喜怒」。妄作忘，形近而誤，下文正作不妄喜怒則賞罰不阿，當據改。

<sup>111</sup> 「不貪無用則不害物性」本作「不貪無用則不以欲用害性」。王念孫云：「劉本無下『用』字，是也。此因上『用』字而衍。」于大成云：「韓詩外傳二：『原天命，治心術，理好惡，適情性，則治道畢矣。原天命則不惑禍福，不惑禍福則動靜脩。治心術則不妄喜怒，不妄喜怒則賞罰不阿。理好惡則不貪無用，不貪無用則不害物性。適情性則不過欲，不過欲則養性知足。四者不求於外，不假於人，反諸己而存矣』，淮南所祖也。」參見王念孫：《讀書雜誌》，下冊，頁893；于大成：《淮南鴻烈論文集》，下冊，頁925—926。今

過節則養性知足。<sup>112</sup>

金春峰云：「總之，《淮南子》主張自然的人性及其本性的復歸。<sup>113</sup>」因此，《淮南》認為心的主宰作用是能否反性之初的關鍵，只要心能認知清靜之性的重要，「通洞條達，恬漠無事，無所凝滯，虛寂以待<sup>114</sup>」，使精神存養盈滿於形體間，不被欲望、情感、禍福等外在因素遮掩，那麼一切勢利、巧辯、聲色、美惡等就不會動搖心志，依循自然天理調整心志，喜怒就不會妄增，分別好憎就能不生貪婪之心，調適情性就不會被欲望牽引。如此一來，自然天命就能如理流行，賞罰也不會混亂，嗜欲也不會損害本性，身心便能得以因修養而知足，達到天人合一「天地之間，宇宙之內，莫能夭邊<sup>115</sup>」的境界。<sup>116</sup>

### 三、學

且夫身正性善，發憤而成仁，帽憑而為義，性命可說，不待學問而合於道者，堯、舜、文王也；沉醜耽荒，不可教以道，不可喻以德，嚴父弗能正，賢師不能化者，丹朱、商均也。曼頰皓齒，形夸骨佳，不待脂粉芳澤而性可說者，西施、陽文也；啗腩哆喙，籛蔭戚施，雖粉白黛黑弗能為美者，嫫母、伋侏也。夫上不及堯、舜，下不及商均，美不及西施，惡不若嫫母，此教訓之所俞也，而芳澤之所施。<sup>117</sup>

天道自然，故天性自然無為，當天性落實到人身成為人之本性時，亦是清靜專一的，因此《淮南》認為只要反性之初，就能達天道境界。但在人性方面，《淮南》主張「性分三品」，將人性分為上人之性、中人之性、下人之性。

從韓詩外傳校改。

<sup>112</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷十四〈詮言〉，頁104。

<sup>113</sup> 金春峰：《漢代思想史》，頁227。

<sup>114</sup> 同註112，卷二〈俶真〉，頁16。

<sup>115</sup> 同註112，卷二〈俶真〉，頁16。

<sup>116</sup> 陶建國云：「因此《淮南子》強調人要反回虛靜無為之本性，摒除一切外在誘因，返回純然之大道。」陶建國：《兩漢魏晉之道家思想》，頁255。徐復觀云：「而體道之實，即是把由好憎而流放于外的性，恢復它（性）內在于生命之初的原有地位。所以『反諸性』是體道的真實內容。」徐復觀：《兩漢思想史》第二冊，頁141-142。

<sup>117</sup> 同註112，卷十九〈脩務〉，頁146。

于大成云：「此處把人性分爲三等，也是就其天性之自然而分的。上智不必教，下愚不可教，中人可以上，可以下，教之則上躋於聖賢，不教則日趨於下流。這與孔子說的『唯上智與下愚不移』是一致的。<sup>118</sup>」

《淮南》以古人爲例：堯、舜、文王本身就爲賢聖之人，天資聰慧且不需外人教導就能合於天道，西施、陽文不需刻意打扮本身就體態就很優美，這是不需要學習的，但如丹朱、商均本質粗劣，且沉湎耽荒，嫫母、伋侻本來就醜陋難看，這是靠後天學習也無法改善的，只要順其自然即可。因此只有「上不及堯、舜，下不及商均，美不及西施，惡不若嫫母」的中人才是可以教導、學習及變化氣質的對象。

是故聖人之學也，欲以反性於初，而游心於虛也。達人之學也，欲以通性於遼廓而覺於寂漠也。若夫俗世之學也則不然，擢德褻性，內愁五藏，外勞耳目，乃始招螻振繯物之毫芒，搖消掉捐仁義禮樂，暴行越智於天下，以招號名聲於世。此我所羞而不爲也。<sup>119</sup>

首先，《淮南》言俗世之學，俗世之學刻意要求勞動五臟耳目，追求毫末細微的事物，過度強調仁義禮智，以及施展智巧，導致本性遠離原本的自然狀態。其次，《淮南》舉出聖人與達人之學，兩者在學習上只求回歸本性自然，使心靈到達虛靜專一的境界，如此一來形氣神自然就能順暢表現，思慮判斷就會清晰，行事就不容易出錯。而這就是《淮南》所強調的。

今夫盲者，目不能別晝夜，分白黑，然而搏琴撫弦，參彈復徽，攬援標拂，手若蔑蒙，不失一弦。使未嘗鼓瑟者，雖有離朱之明，攬掇之捷，猶不能屈伸其指。何則？服習積貫之所致。故弓待撤而後能調，劍待砥而後能利。玉堅無敵，鏤以爲獸，首尾成形，礪諸之功。木直中繩，揉以爲輪，其曲中規，隱栝之力。唐碧堅忍之類，猶可刻鏤，揉以成器用

<sup>118</sup> 于大成：《中國歷代思想家（四）—劉安》，頁 203。廖其發云：「《脩務訓》還提出性三品的觀點，……即有的人生來具備完善的善性，只要自己發憤積思就可以形成仁義等思想品質，而不需要接受外來的教育；有些人根本沒有接受教育的可能性；介于這兩種人之間的人能夠接受教育，也只有通過教育才能獲得知識，形成思想品質。」廖其發：《先秦兩漢人性論與教育思想研究》（重慶：重慶出版社，1999 年 12 月），頁 287—288。

<sup>119</sup>（漢）劉安：《淮南子》，卷二〈俶真〉，頁 15。

，又況心意乎！<sup>120</sup>

《淮南》列舉出盲者無法看見事物，但只要肯學習，仍能彈出完美的曲子。另外弓必定要調整、劍必定要砥礪，才能變成好用的武器，木揉打為輪、玉雕琢為器，皆需要不斷努力學習並加以實踐，更何況是人的心志，「這說明人不僅需要教育，也是可以接受教育的。認為人的天性是教育的基礎，而教育則是使人具備完善道德的必要條件，『故無其性，不可教訓；有其性，無其養，不能尊道』。<sup>121</sup>」《淮南》藉此強調「學不可已<sup>122</sup>」、「夫學，亦人之砥錫也<sup>123</sup>」的重要性。

人之性有仁義之資，非聖人爲之法度而教導之，則不可使鄉方。故先王之教也，因其所喜以勸善，因其所惡以禁姦，故刑罰不用而威行如流，政令約省而化耀如神。故因其性則天下聽從，拂其性則法懸而不用。<sup>124</sup>

除了外在知識技能的學習之外，《淮南》還相當重視是非判斷的學習，《淮南》認為人的本性合於天道故爲善，但若受外在嗜欲誘惑便會無法分辨事物善惡，並作出違背道德的行爲。此時就必須要靠聖人所定的規範教導，順其所喜勸導爲善，順其所惡禁止爲姦，使「中人」得以透過學習使心性清平回到美善的境界。可見聖人的教導不是用刑罰威嚇人民，而是要順其不同的氣質之性加以誘導，便能到達教化的效果。廖其發認為聖人之學「即根據人們的天性特徵來施行教育，會取得很好的教育效果，而違背人們的天性特徵，即使用刑法威逼也沒有用處。<sup>125</sup>」

《淮南》在修養論的部分，除了強調內在心性修養之外，向外學習的功夫同樣也非常重要，人若能不斷的學習外在的知識技能與是非判斷，同時反性之初，維持內心的平靜，便能使心性上同於天道並且到達天人是一的境界。

<sup>120</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷十九〈修務〉，頁148。

<sup>121</sup> 廖其發：《先秦兩漢人性論與教育思想研究》，頁287。

<sup>122</sup> 同註120，頁148。

<sup>123</sup> 同註120，頁147。

<sup>124</sup> 同註120，卷二十，〈泰族〉，頁153。

<sup>125</sup> 同註121，頁354—355。

## 第六節 心性修養之展現

心性修養除了可運用在個人身上，更可擴大至社會、國家、軍隊，因為「養生治身的路徑同時也是治國經世的方法。因為社會國家不過是人身的擴充和放大。<sup>126</sup>」若是為政者也能體道而行，並使百姓修養心性，順天道自然施政，國家就能安定無災，以虛靜專一之心領軍，將士就能齊心一致，戰事必能無往不利。

### 一、政治

主者，國之心。心治則百節皆安，心擾則百節皆亂。故其心治者，支體相遺也；其國治者，君臣相忘也。<sup>127</sup>

在政治方面：一國之君就像一人之心一樣，扮演主宰的角色，因此君王只要能修養本性，反心於初，思慮就能清明，判斷就能精準，君王若能教育百姓，使百姓之心也能回到純善清靜的境界，社會自能安定<sup>128</sup>，故《淮南》云：「民性善而天地陰陽從而包之，則財足而人瞻矣，貪鄙忿爭不得生焉<sup>129</sup>。」此外，《淮南》還舉「至人之治<sup>130</sup>」為例：說明最高明的君王治理國家，絕對必須使心志與精神合而為一，形體與本性調和，或靜或動都能隨順自然天性而為，如此一來就能「洞然無為而天下自和，儻然無欲而民自樸<sup>131</sup>」，百姓不被外在情勢所牽引，不受欲望、襍祥、忿爭等影響，自給自足，天下安寧，這就是至人之治最理想的狀態。

<sup>126</sup> 胡奐湘：〈《淮南子》的人體觀和養生思想〉，收入楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁 512。劉長林云：「治身養生的路徑同時也是治國經世的方法，因為社會國家不過是人身的擴展和放大。」劉長林：《中國象科學觀—易、道與兵、醫（修訂版）》，下冊，頁 786。

<sup>127</sup> （漢）劉安：《淮南子》，卷十〈繆稱〉，頁 68。

<sup>128</sup> 劉長林云：「心身為國家的根基，心身治好，國家自然強盛。」劉長林：《中國象科學觀—易、道與兵、醫（修訂版）》，下冊，頁 786。

<sup>129</sup> 同註 127，卷八〈本經〉，頁 52。

<sup>130</sup> 同註 127，卷八〈本經〉，頁 53。

<sup>131</sup> 同註 127，卷八〈本經〉，頁 53。



## 二、軍事

兵靜則固，專一則威，分決則勇，心疑則北，力分則弱。故能分人之兵，疑人之心，則鎔銖有餘；不能分人之兵，疑人之心，則數倍不足。故紂之卒，百萬之心；武王之卒，三千人皆專而一。故千人同心則得千人力，萬人異心則無一人之用。……故將以民爲體，而民以將爲心。心誠則支體親刃<sup>132</sup>，心疑則支體撓北。心不專一，則體不節動；將不誠必，則卒不勇敢。<sup>133</sup>

李增云：「將領爲一軍之心，心爲體之主，體由心使。<sup>134</sup>」在軍事方面：《淮南》認爲將領若能反心之初，使心靈回到虛靜專一的境界，自然就能專注於戰事的判斷，肢體也會因心平氣和而能順利伸展，戰爭自能無往不利。《淮南》指出在戰爭時，兵卒專一齊心，便能使軍隊勇猛威武，不受外在環境干擾，將領專一心志，便能思慮清晰，勇敢果決，將士同心，便能齊心應戰獲得勝利。戴黍云：「『將』必須做到心誠，也即摒除私欲，才能使得『民』勇敢向前。<sup>135</sup>」《淮南》並舉武王爲例，說明縱使有萬人軍隊，只要有一人無團結應敵之心，戰爭就不會成功。種種說明都在強調心境專一對戰爭的影響與重要性。

由以上可知，不論是在政治、軍事和個人修養方面，內在的修養都非常重要，只要能反心性於初，使心靈回到寂漠清靜的狀態，便能使血氣作用條暢，精神飽滿，筋骨肢體活動順利，任何事情就能迎刃而解，並且達到反璞歸真，合於天道的境界。

<sup>132</sup> 「心誠則支體親刃」本作「心誠則支體親~~刃~~」。王念孫：「親刃二字義不可通，……刃當爲~~刃~~，寫者脫其半耳。……~~刃~~即親暱也，支體親暱謂從心也。」參見王念孫：《讀書雜誌》，下冊，頁904。今從校改。

<sup>133</sup> (漢)劉安：《淮南子》，卷十五〈兵略〉，頁113。

<sup>134</sup> 李增：《淮南子》，頁318。

<sup>135</sup> 戴黍：《淮南子治道思想研究》，頁201。

