

愛氣·養神·安平太

—〈老子河上公注〉讀書報告

洪千雯(靜雯)

天帝教天人研究學院中國道學研究所碩士生

—因為道—

道，多麼淡漠沖虛，多麼幽微淵深，又多麼柔靜清澄。

似無又有，似實還虛，恍兮惚兮，窈兮冥兮。道，構成老子自成體系的哲學，兩三千年來，多少哲學家、思想家在探勝尋幽，多少凡常百姓奉之為圭臬準則。當迴返到初生的「大象無形」的狀態，那便是自然無為的生命本質。因為自然，所以可以肆應萬端。因為無為，所以可以無所住、可以生其心。

且復歸素樸的心靈，或能遇見—永遠不老的老子。

愛氣·養神·安平太

—〈老子河上公注〉讀書報告

洪千雯(靜雯)

前言

黃老道家—丹學道家之序幕：〈老子河上公注〉

本師世尊涵靜老人曾言：

「我從丹學道家留下來的遺產中身體力行修持，我以自己的肉體做實驗室，現在我以自己的肉體證明中國道家實踐的生命科學。」

本師世尊以為：丹學道家是中國傳統的生命科學，而今天生命科學已經成為世界上的顯學。本師世尊依據丹學道家的傳統修持，一直到九十五歲證道，證明了丹學道家傳統文化中最豐富、美好的科學，本師世尊留給我們的經驗傳承，稱之為天人實學。

從道學研究所的學術角度來看，我們當從以上引言得知，丹學—是承自道家的演變流派，而非道教。而以天帝教的修持角度來看，我們可以體認到，天人實學—與丹學道家的淵源甚深，都是可實證、可力行的生命科學。

循著原始道家—前期道家—黃老道家的思想發展脈絡，開始撫觸到丹學道家的思想典籍，以一個知識分子的學習而言，我們不但可印證道家思想一直綿綿不斷在中華傳統文化之中；以一個天帝教弟子的情感來說，我們更可見證本師世尊的修持思想源頭，其一就是源自道家的思想。

漢武帝罷黜百家、獨尊儒術後，黃老道家隱人民間，援心入道、援氣入道的治身

理念開始走向養生、煉丹的方向。漢武之後，或是黃老道家思想發展至丹學道家思想的過渡之際。而值此轉變階段，便由承自黃老思想，融合老學、易學、醫學，而蘊育出丹學思想的〈老子河上公注〉開啟序幕。

因此，本篇報告試從丹學道家的文化傳承談起，再進一步以〈老子河上公注〉的思想重點為探討主體，從而確立〈老子河上公注〉與丹學道家之淵源、以及丹學思想的精邃：精、氣、神。

壹、丹學道家的文化傳承

一、援陰陽五行入道

1、鄒衍

其思想特色除了以「陰陽消息」言災異，且以「五行」言「五德終始」，對政治上傳統的天命，賦與全新的內容，而使其更具體化。

〈史記·孟荀列傳〉描述鄒衍：

「乃深觀陰陽消息，而作怪迂之變；終始大聖之篇，十餘萬言。其語闕大不經；必先驗小物，推而大之，至於無垠。……稱引天地剖判以來，五德轉移，治各有宜，而符應若茲。」

「深觀陰陽消息」，即是把抽象的陰陽觀念，與經驗界中的四時現象，結合在一起；把陰陽的消與息，散佈到四時中，由四時氣候的冷暖之度，以看出陰陽的消與息。

「五德終始」，便是「五行」的作用，各主持一個朝代，以相勝（剋）的規律，終而復始。這裡的五行之德，係宇宙間五種神秘力量所發生的作用。鄒衍或其後學，把它與陰陽連結在一起，便應當是由陰陽之氣，分化而為五種各有特性之氣，所發生的作用。

五行當令中，把許多事物，都組入到各行中去，構成了包羅廣大的五行構造，於是使我們感到，我們所生存的世界，即是五行所支配的世界，由此而成為爾後中國五行的宇宙觀、世界觀。

2、黃帝四經

黃老帛書在推闡天人相通之理時，曾把天地間一切對等的現象與事務都作了二分的歸納，而繫之以陰陽。舉凡一切高大的、溫暖的、強壯的、喜樂的、光明的、突露的，都屬陽；低小的、涼寒的、柔弱的、憂悲的、黑暗的、屈縮的都屬陰。依據這樣的歸類，天屬陽、地屬陰，一切屬陽的事物都該法天道，一切屬陰的事物都該法地道。

〈稱〉：

「天陽地陰，春陽秋陰，夏陽冬陰，晝陽夜陰。大國陽，小國陰；重國陽，輕國陰；有事陽而無事陰；信者陽而屈者陰；主陽臣陰，上陽下陰，男陽女陰，父陽子陰，兄陽弟陰。……諸陽者法天……諸陰者法地。」

以上可見黃老一系的陰陽大義。這些陰陽觀念不僅影響了董仲舒陽尊陰卑的理論，在董仲舒的〈春秋繁露〉裡，有了更詳細而大規模的推行。

3、董仲舒

通過〈呂氏春秋〉、〈淮南子〉的研討，我們已可窺見，黃老道家的哲學思想，發展到秦漢之際，已把「氣」、「陰陽」、「五行」、「四時」結合起來，解釋天地萬物的構成問題。據徐復觀先生〈中國人性論史〉指出：「陰陽五行思想，在西漢形成了更完整的架構，因而發生了更大的影響，應當是出於董仲舒。」從〈春秋繁露〉來看，陰陽五行思想在董仲舒的階段有以下五個演變：（註）

（1）使陰陽、五行有了更明顯而密切的配合。

〈五行相生〉：

「天地之氣，合而為一，分為陰陽，判為四時，列為五行。」

〈天辨在人〉：

「金木水火，各奉其所主，以從陰陽，相與一力而併功……故少陽因木而起，助春之生也。太陽因火而起，助夏之養也……。」

這一段話，說明了一氣演化為五行之後，各有其特性；更各由其特性以助長陰陽之氣；如此，陰陽五行便更為密切。

（2）通過陰陽五行而把天與人的關係更具體化，由此以強調天人的感應。

<同類相動>：

「天有陰陽，人亦有陰陽。天地之陰氣起，而人之陰氣應之而起。人之陰氣起，而天地之陰氣亦應之。」

這一段話，說明了天人之間有一種自然感通的作用，由此可推天人感應的密切。

(3) 以陰陽之說，把法家尚刑的政治，轉變為儒家尚德的思想。

<陽尊陰卑>：

「陰，刑氣也；陽，德氣也。……刑之不可任以成世也，猶陰不可任以成歲也。為政而任刑，謂之逆天，非王道也。」

這是董仲舒在〈春秋繁露〉裡最反覆強調的思想重點。

(4) 陽尊陰卑的三綱之道

<基義>：

「君臣父子夫婦之義，皆取諸陰陽之道。君為陽，臣為陰。父為陽，子為陰。夫為陽，妻為陰。」

由此而言陽尊而陰卑，把人間化了的陰陽，作為人倫關係的根據，這就是有名的三綱說。在三綱說裡，董仲舒雖然依附於儒家的忠孝倫常，以示貼合儒者的身分；但事實上，這其中早已逾越了儒家的尺度，而強烈散發著「君尊臣卑」之法家的氣味。

(5) 災異說

<必仁且智>：

「災者天之譴也，異者天之威也。」

董仲舒不僅把洪範中的實用性的五行，變質為生化性的五氣；更進一步把變為五氣五行，使其與五事密切關連起來，以使其受到天意通過災異而表現出來的考驗。使皇帝的一舉一動，皆受到天的干預與約束。

董仲舒的陰陽五行之說，實含有一種宗教性的意義。由陰陽五行之氣以言天人感應的天，實際上只是氣而不是人格神。因此，並不能真正成為宗教神的意志。秦始皇

統一天下，要求有一種新的宗教神，作為政權與生命的護持，於是各種方士和陰陽五行之說，混雜匯合起來，要構成為統治者所需要的新宗教。董仲舒就是在此一趨勢下，發展出天人感應的陰陽五行觀念，而**陰陽五行的演變，到此亦大概成為定局。**

二、老學

老子的理論和方法，都是由大道而來。所以老子的理想，也是與大道相合。大道的最高形式是虛，所以老子**致虛**。大道的運化無息，而且是向相反的方面進行，所以老子**守靜、處反**。大道是出於無有，柔若無物的，所以老子**用柔**，以柔持身、以柔處世、以柔治國、以柔用兵。大道由於運化而由無生有，首先化氣，由氣而分陰陽，而生萬物，故唯氣唯一，所以老子**養氣**，要精氣神專一不離，還要常持三寶；**既慈且儉**，而又謙沖為懷，輔物**自然**。由於大道之虛，包含萬有，所以老子的致虛，是虛而不虛。故**無欲**而能觀妙，**無為**而無不為，**無智**而大智若愚，**無身**而可寄託天下。

整體來說，〈老子〉清靜寡欲、依乎自然、見素抱樸、儉嗇、知足知止、不矜不伐、守柔不爭、至虛守靜的思想，正吻合丹學道家精神修養的精神；而書中的許多語句，又恰能用作丹學道家的理論依據，此部份特於後面列表整理。於是，便使得〈老子〉對丹學的開啟，有不可忽視的影響。

三、易學

〈易〉是探索現象的變化，而現象的變化，從存在以至於不存在，實際上無一不是氣化在變動，是故〈易〉有太極、而兩儀、而四象、而八卦、而六十四卦，從最原始的氣化：太極研究起，並循著元始氣化發展的路線，一直推演到萬有現象的產生和消滅，裡面所有的卦，其間脈絡都是息息相通。

「卦」是代表現象的，現象在變，代表現象的「卦」，當然也隨之而變。而構成「卦」的變，又是由於「爻」之升降往來的動，「爻」是代表陰陽氣化的，「爻」的動就是氣化的動。總而言之，「卦」是代表現象，「爻」是代表氣化，「卦」的變由於「爻」的動，也就是現象的變是由於氣化的動，所以**氣化乃易學的重點所在。**

〈易經〉的思想系統以為，宇宙萬物的構成是由「太極」而「兩儀」而「四象」而「八卦」，而「太極」之意為「氣」。鄭玄釋「太極」謂：「極中道淳和未分之氣也。」「氣」本身包含著陰陽兩種性質，也有解釋為陰陽二氣者。易學思想認為，一切都以陰陽分為兩類而有秩序地存在著，或認為宇宙中最重要者為「天」、「地」、「人」，而

這三者之所以重要，也是因其具有對立統一的特點：「在天為陰與陽，在地為剛與柔，在人為仁與義。」

至於緯書則使這種宇宙構成理論更加系統化了。〈乾坤鑿度〉用陰陽五行建構了一種宇宙系統論的形式：

「昔者聖人因陰陽，定消息，立乾坤，以說天地。夫有形生於無形，乾坤安從生？故曰：有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未見氣也；太初者，氣之始也；太始者，形之始也；太素者，質之始也；氣，形質具而未離，故曰渾沌。渾沌者，言萬物相渾成而未離，視之不見，聽之不聞，循之不得，故曰易也。」

這一段話，表達了漢朝學者對宇宙構成的系統觀點：

1、宇宙的發生有一個系列，這個系列是由「無」到「有」，但這個「無」並不是「虛無」，而是說一切都存在於潛藏的無形無聲的渾沌狀態，所以「易」是「萬物相混成而未離」的狀態。

2、從萬物成構的材料說，萬物都是由「元氣」構成，因為有「氣」，然後才有「形」有「質」，而任何事物都是有形質的。

漢時重新解釋易學，把陰陽五行的思想融入，更加豐富了易學。在外轉的部份趨向於實用，內推的部份則趨向養生、修煉之學，結合了醫學（黃帝內經、難經），而有今天的中醫學說；再結合內丹，而有丹學的發展。

四、醫學

在中醫學上，從人體的生理功能到病理變化、診斷、治療等，都是以陰陽五行學說做理論核心。例如對五臟的生理功能，就是用五行的生剋關係來說明其相互生長和制約關係。對五臟的病理變化，也是用相乘及反侮（順剋逆剋）來說明疾病相互的轉變關係。對自然界的氣候變化，也是用五行來說明其與五臟病變的關係。

〈素問陰陽應象大論〉：

「天有四時五行，以生、長、收、藏，以生寒、暑、燥、濕、風；人有五臟化五氣，以生喜、怒、悲、憂、恐。」

自然界有春、夏、秋、冬四時的變化，五行木、火、土、金、水配合四時，就是

春屬木，夏屬火，長夏屬土，秋屬金，冬屬水。於是春夏為生長功能（屬陽）的發揚，秋冬為形成功能（屬陰）的收藏，並由此而形成了自然的規律。我們人體五臟的生理功能也是一樣，肝、心、脾、肺、腎配以五行，則為木、火、土、金、水，而生出喜、怒、思、憂、恐五種情志。

〈素問六微旨大論〉：

亢則害，承迺制，制則生化。

總之，在人體的生理情況上說，陰陽五行的關係是均衡的、和諧的，生剋作用最主要的是在於相互制約，如有一行亢盛，就能產生損害健康的作用。所以，有了約制，生命機體才有生化之機。

依據維生先生〈天人合一研究〉資料所言，本來中醫的目的是「祛病延年」，但到了後期中醫的發展有了以「養生、長生」做為基礎的觀念。從本草、到金石、到針灸，後來又結合黃老思想中陰陽、五行的變化，開展出自然之氣、天地之氣與生理之氣三者互動的理論，其中表達最完整的就是〈黃帝內經〉。關於〈黃帝內經〉的重點思想，謹引用維生先生課程資料如下：

1、氣：分為四—自然之氣、生理之氣、病邪之氣、藥物之氣。

以「氣」為中心，觀察各種病源。

「地氣上為雲，天氣下為雨，雨出地氣，雲出天氣。」〈陰陽應象大論篇第五〉
（天地之氣）

「天地者，萬物之上下也；陰陽者，血氣之男女也；左右者，陰陽之道路也；水火者，陰陽之徵兆也；陰陽者，萬物之能始也。」〈陰陽應象大論篇第五〉（陰陽之氣）

「東方生風，風生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。」〈陰陽應象大論篇第五〉（五行之氣）

「夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。逆其根，則代其本，壞其真矣。」〈四氣調神大論篇第二〉
（四時之氣）

2、繼承〈管子內業〉，提出心的觀念：「心者，生之本。」、「心為神之舍」、「心傷則神去」、「神者正氣也。」人的生理病變來自於心。要安心，先安神，成為西漢、東漢的思想趨勢。

3、經脈：以經脈與穴道的理論架構起人體與天體之間的關係，也就是大宇宙與小宇宙的關係。

4、製藥：不同的藥加以調和，對人體有不同功用，對養生、長生有幫助，由此而趨向發展長生不死之藥，形成煉外丹的方法。

自先秦扁鵲、倉公以精湛的醫術名留千古以來，秦、齊以降累積了豐富的醫學資料，經劉向整理成七本醫學典籍，值漢朝之際以陰陽為中心，解釋心、氣，再配合五行，深入剖析人體結構的生理、病理變化，深深影響了丹學的演變。

誠如〈素問〉序所言：「其文簡，其意博，其理奧，其趣深，天地之象分，陰陽之候列，變化之由表，死生之兆彰，不謀而遺跡自同，勿約而幽明斯契，稽其言有微，驗之事不忒，誠可謂至道之宗，奉生之始矣。」我們從〈黃帝內經〉可得到印證。

五、小結

丹學道家綜合了老學、易學、醫學，使我們充份體會到丹學的豐富文化傳承。而〈老子河上公注〉便在這些思想的蘊育演變中，成為丹學道家的源頭。

以下開始論述〈老子河上公注〉的思想要點。

貳、〈老子河上公注〉的成書年代

〈老子河上公注〉成書的確定年代，由於史料的欠缺，向來頗有爭論。依據湯一介〈魏晉南北朝時期的道教〉文中所述，王明先生早在一九四八年即撰有〈老子河上公章句考〉，此文對〈老子河上公注〉成書年代考證甚詳，對此書主要思想的分析也很精要，因此關於〈老子河上公注〉的作者與成書年代，多依據王明先生的論點。

現在所見記載〈老子河上公注〉的最早著作，為皇甫謐的〈高士傳〉。按皇甫謐

卒於晉武帝太康三年（二八二年），年六十八。故應是生於東漢獻帝建安十九年（二一四年）。因此，〈河上公注〉**最晚**當成於魏晉之際。

另外，我們也可以從各種有關河上公注本的各種材料來推測〈河上公注〉的成書年代。〈道藏〉中有〈傳授經戒儀注訣〉、〈傳授三洞經戒法籙略說〉、〈洞真太上太霄琅書〉以及〈三洞奉道科誠儀範〉等，均言及教徒應修習的經典的先後次序，從這些書所排列的次序，我們可以看出〈河上公注〉應在〈道德經〉作成五千言後，而在〈老子想爾注〉前。老子刪訂成五千言，約在漢末，因此推斷〈老子河上公注〉應是漢末和三國時流傳的〈老子〉注本。

再從思想的特色推斷其時代背景。根據注文的編撰型式所反映的天人合一、陰陽共融的思想，以及注文慣用「氣」來解釋天地萬物的形成，並且為大小宇宙之間的溝通媒介，這些觀念，正與東漢時期所流行的陰陽五行與氣化論等時代特色相契合，從而推論本書應該成立於東漢末期。

參、〈老子河上公注〉的作者

〈老子河上公注〉為河上公所撰。探討〈河上公注〉作者時，常有人會把河上公和〈史記〉所提到的河上丈人當成同一人，事實上是有所混淆。據維生先生於道研所課程中的說明，應根據其年代背景及思想特色逐一分辨，便能有所區別。

西漢司馬遷最早提到河上丈人，〈史記樂毅略傳〉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，毛翕公教樂暇公，樂暇公教樂臣公，樂臣公教蓋公。」

據史書記載，上述河上丈人的弟子樂暇公、樂臣公、蓋公，皆系戰國末至西漢初年的著名隱士，遊學齊國，以黃老之學顯名於世。戰國後期的齊國，正是黃老道家學派興盛之地。河上丈人應是黃老學派的一位祖師，蓋亦為戰國時人。

然而司馬遷述河上丈人之生平事跡已「不知其所出」。至於河上丈人為〈老子〉書作章句，不僅司馬遷未曾提到，班固〈漢書藝文志〉不曾著錄，現存漢代的所有典籍亦從未有言及之者。

漢末魏晉之際，又有人提到河上丈人。

〈太平御覽〉卷五一〇引魏嵇康〈高士傳〉云：

「河上公者，不知何國人也，謂之丈人。隱德無言，無德而稱焉。安丘先生等從之，脩其黃老業。」

又〈太平御覽〉卷五〇七引魏晉皇甫謐〈高士傳〉云：

「河上丈人，不知何國人也。明老子之術，自匿姓名，居河之濱，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。傳業於安期生，為道家之宗焉。」

因此或有據此而推斷「河上丈人」就是「河上公」，而〈老子章句〉就是〈老子河上公注〉，故斷定「河上公」是戰國時期人，注文也是戰國時期的作品。

然而以上說法在時代背景上與思想演變脈絡上並不相符。茲以下列四點佐證：

一、從文體上來看：東漢時期，受古文經學影響，章句之體風行。〈老子河上公注〉的「章句」文體正反映當時學風。

二、從思想內容上來看：〈老子河上公注〉的特色之一，是以「元氣」的觀念來解釋老子思想，而「元氣說」的盛行是在漢武帝之後至東漢時期。

三、從形式上來看：據孔穎達〈禮記正義〉稱：東漢學者馬融注〈周禮〉，始採用「就經為注」形式，改變以前經文與注文分開的形式，〈老子河上公注〉在形式上正是「就經為注」的，故應成書於馬融（公元七九—一六六年）之後。

四、〈老子河上公注〉引用〈黃帝內經〉思想甚多，故應完成在〈黃帝內經〉之後，和〈難經〉差不多時期。故應在漢武帝之後。

五、再根據〈老子河上公注〉序文裡的一段話：

「河上公者莫知其姓名也，漢孝文皇帝時，結草為庵於河之濱，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衆官，皆令誦之，有所不解數句，天下莫能通者，聞侍郎裴楷說河上公誦老子，乃遣詔使，齋所不了義問之。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，去地百餘丈而止於玄虛，良久，俯而答曰，今上不至天，中不累人，下不居地，何民之有。陛下焉能令余富貴貧賤乎。帝乃悟之，知是神人。……論者以為，文帝好老子大道，世人不能盡通其義，而精思遐感，上徹太上，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。」

河上公的身分跟老子一樣，至今尚無一個令人滿意的解答，不過，在序文中河上公擁有「長生」、「飛昇」等神仙特色。所以縱觀序文全篇，亦有神仙思想的色彩。而神仙說，正是兩漢時期的時代特色。

根據以上幾點論證，此書成書年代應成於漢武之後，魏晉之前，大約在東漢中後期。至於作者河上公，應是當時黃老思想的傳承者，在罷黜百家、獨尊儒術的時代中，偽託戰國時河上丈人所作。

肆、〈老子河上公注〉的宇宙論

〈老子河上公注〉的宇宙論，是以「氣」的概念，來詮釋「道」如何生成天地萬物的形上學。茲以「道」、「天」、「氣」為討論重心，藉以架構出〈老子河上公注〉的宇宙論。

一、道

在〈老子河上公注〉中，「道」是它的最高範疇。

1、道為萬物之母

道育養萬物精氣，如母之養子。我不見道之形容，不知當何以名之。見萬物皆從道所生，故字之曰道也。〈象元第二十五〉

言道稟與萬物始生從道受氣。我何以知從道受氣？此，今也。以今萬物皆得道之精氣而生，動作起居，非道不然。〈虛心第二十一〉

道淵深不可知也、似為萬物之宗祖。〈無源第四〉

2、道乃天地、萬物、氣的最後形上根源。

無名者，謂道。道無形，故不可名也。始者，道本也，吐氣布化，出於虛無，為天地本始也。〈體道第一〉

道自在天帝之前，此言道乃先天地生也。〈無源第四〉

一者，道始所生大和之精氣也。〈能為第十〉

萬物皆歸道受氣。〈任成第三十四〉

3、道分為政教與自然

謂經術政教之道也，非自然長生之道也。常道當以無為養神，無事安民，含光藏暉，滅跡匿端，不可稱道。〈體道第一〉

常道—自然長生之道—無為養神

可道—經術政教之道—無事安民

4、無

〈老子河上公注〉認為「道」的主要義理之一，落在用「無」來創生、化育萬物。故「無」充滿了無限的生命力、創生力，萬物皆因「無」而「有」，故言「有生於無」。由道之「無形、無色、無聲、無名、無為」，以成就創生天地萬物的「有形、有色、有聲、有名」。正因為「無」，無執著於表象，故能大公無私，順其自然，成就萬物之「有」。

一無形狀，而能為萬物作形狀也。一無物質，而為萬物設形象也。一忽忽恍恍者，若存若亡，不可見之也。〈贊玄第十四〉

無色曰夷，言一無采色，不可得視而見之。無聲曰希，言一無音聲，不可得聽而聞之。無形曰微，言一無形體，不可搏持而得之。三者謂夷、希、微也。不可致詰者，夫無色、無聲、無形，口不能言，書不能傳，當受之以靜，求之以神，不可詰問而得之也。吐氣布化，出於虛無，為天地本始也。〈體道第一〉

道無名能制於有名，無形能制於有形也。〈聖德第三十二〉道以無為為常也。〈為政第三十七〉

一，無為，道之子也。〈法本第三十九〉

5、自然

「道」的另一種特質，即是「自然」。「道」能順萬物本然，以「生而不有，為而不恃長而不宰」的態度，面對天地萬物。正因為道性自然，而順其本性，才能成就萬物、生成萬物。

道性自然，無所法也。〈象元第二十五〉

道一不命召萬物而常自然應之如影響。〈養德第五十一〉

6、生生

「道」的最大功用，乃是生生之德。就因為道之「無」，才能成就「有之誕生」；道之「自然」，才能成就「有之開創性」；道之「安靜」，才能成就「有之和諧性」。所謂「成就」，即創生、生生之德。

道生萬物而畜養之。道生萬物，無所取有。道所施為，不恃望其報也。道長養萬物，不宰割以為器用。言道行德，玄冥不可得見，欲使人如道也。〈能為第十〉

7、人格意識—道意

「道」具有人格意識，這一點是〈老子河上公注〉與原來〈老子道德經〉最大不同之處。在注文中，除了保留大部份原來的「道」之性質：無、自然、靜以外，還在少數地方賦予「道」以人格化的意識，即「道」有主觀意識、好壞判斷的能力。

人能強力行善，則為有意於道，道亦有意於人。〈辯德第三十三〉

「道」具有意識性，則由原本的形上虛理，轉變為形上實體。

二、天

老子的天，只是自然天的解釋，而且不再是萬物最終的根源，在天之上還有道的存在。〈老子河上公注〉對於「天」的解釋，仍然保持原來經文大部份精神，但在有些地方，則漸漸賦予其意識能力。

1、自然天—天地

水在天為霧露，在地為泉源也。〈易性第八〉

誰為此飄風暴雨者乎，天地所為。〈虛無第二十三〉

2、意識天—天意

〈老子河上公注〉的意識天，像人一樣，具有主觀意識、好惡判斷、賞善罰惡的能力。這或許反映漢朝的政治理念特色，希望藉由天之懲罰，約束當時帝王的行為。如果君王多行不義，必遭天譴。人法道行善，則神明保佑之，使之平安；人行「無為」，則天使之為天下主。反之，人君如行有為之政，好興兵打戰，則天知之，天將降惡運於該國。故君主欲長保其位，當以「天意」為行事的指標。

我何以知天意然哉，以今日所見知。〈淳風第五十七〉

惡有為也，誰能知天意之故而不犯。〈任為第七十三〉

天知之，則神靈佑助，不復危殆。〈聖德第三十二〉

天使正身之人，使至有國也。天使詐為之人，使用兵也。以無事無為之人，使取天下為之主。〈淳風第五十七〉

三、氣

援氣入道，原本即是黃老道家思想的共同形態。在〈管子〉、〈呂氏春秋〉、〈淮南子〉，都曾經普遍地出現過。〈管子〉一書，在〈心術上〉、〈心術下〉、〈內業〉等文，提出精氣、靈氣、善氣、惡氣、養氣、搏氣如神等思想。〈呂氏春秋〉把「氣」分為「精氣」與「形氣」，〈淮南子·天文訓〉則提出了「元氣」：

太始生虛霏，虛霏生宇宙，宇宙生元氣。

這正是漢代盛行的「氣化論」思想，也是當時學術核心思想之一。

由於時代的影響，〈老子河上公注〉最突出的一點，便是採「元氣」、「精氣」之說，揉合起來解釋老子的「道」，這也是漢代黃老道家趨向丹學道家的進一步發展。

1、氣化宇宙論

道始所生者一，一生陰與陽也。陰陽生和、清、濁三氣，分為天地人也。天地共生萬物也，天施地化，人長養之也。萬物無不負陰而向陽，回心而就日。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。〈道化第四十二〉

這是〈老子〉第四十二章：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」的生成宇宙論注解。〈老子〉的原文並沒有詳細說明「一」、「二」、「三」代表何物，而〈老子河上公注〉用「元氣」的觀點建構比較完整的氣化宇宙論，是相當值得細讀的篇章。針對這部份，援引維生先生在道學研究所課程中的詮釋加以分析，整理出以下幾個特點：

(1) 氣化宇宙的生成次序，可試就邏輯上列出其先後：

道→氣→陰、陽→清、濁、和三氣→天、地、人→萬物

(2) 注文指出，「一」是氣，也就是「元氣」。「二」是陰氣、陽氣，「三」是「清氣」、「濁氣」、「和氣」，也就是「天」、「地」、「人」。最後「天施地化」，天地人共生萬物。

(3) 「元氣」指「先天炁」，自河上公開始。由此亦可推天帝教昊天虛無大道自然無為心法之默運祖炁，除了源自孟子「吾善養浩然之氣」的淵源以外，亦指道家的「先天炁」。由此可證本師世尊的修持心法結合了儒道兩家「氣」的觀念。

(4) 〈老子河上公注〉將「氣」分為「陰氣」、「陽氣」、「清氣」、「濁氣」之外，又多了「和氣」。除了由「虛」轉向「實用」的特點，亦可對照〈天人親和真經〉：「二大勝善，曰同曰異，質以清濁，衡以微重。質若滄浪，衡若鴻泰，清其清，濁其濁，微至微，重執重」一段，同樣有「清氣」、「濁氣」的說法。

(5) 「迴心而就」一句，可對照〈管子·樞言〉：「道之在天者，日也；在人者，心也。」很明顯是黃老思想的體系。

(6) 「若胃中有藏與氣通」一句，與生理的觀念結合，已具有丹學理論的實用思想。

2、元氣

宇宙之創生，正是透過物質性的「元氣」，去肇生天地萬物的。「道」藉由「元氣」的運行作用來生化萬物，天地也因含有這源源不絕的「元氣」，所以能生生化化，覆育不已。

元氣生萬物而不有。〈養身第二〉

鼻口之門，是乃通天地之元氣，所從往來。〈成象第六〉

萬物中皆有元氣。〈道化第四十二〉

3、精氣

在〈老子河上公注〉裡，「氣」是出於「道」而構成天地萬物，而源於「道」的「氣」有時亦稱「精氣」。精氣是一種生命能量，有氣則生，無氣則亡。精氣是流動的，因其流動，天人才能感應。

一者，道始所生，大和之精氣也。〈能為第十〉

天人相通，精氣相貫。〈鑒遠第四十七〉

「因氣立質」〈虛心第二十一〉可以說是〈河上公注〉關於道與萬物，天與人，就「物」的基礎上，有所連繫的關鍵。所以，離開了「氣」的面向是無法理解「道」的。其會通處就是〈鑒遠第四十七〉所說「天道與人道同，天人相通，精氣相貫」。

四、小結

至此，〈河上公注〉在漢代以氣解道的論述中承繼或是重新開展了先秦道家學說中本體的道義。〈河上公注〉先從氣化的漢代觀點出發，討論了宇宙生成的次序，並且以氣為中介具象化了「道」的本體。就理解〈河上公注〉而言，這是一條必要的道路，道與人之間，就不再是抽象的觀念連結，而是存在著接軌或是和合的可能性，人間對於自然秩序、或是的道的秩序，也才有遵循與接榫的可能。

從此處，我們也看到了黃老道家趨向丹學道家，由虛轉實的道論、氣論演變脈絡。

伍、治身論

循著黃老道家援氣入道、援心入道、援法入道、以及援陰陽入道的整體思想脈絡，至〈老子河上公注〉，粹煉為兩大思想主軸：「治身」與「治國」。

常道當以無為養神，無事安民。〈體道第一〉

用道治國則國安民昌，治身則壽命延長，無有既盡時也。〈仁德第三十五〉

法道無爲，治身則有益精神，治國則有益萬民。〈遍用第四十三〉

治國者，當愛民財，不爲奢泰。治身者，當愛精氣，不爲放逸。〈守道第五十九〉

可以確定，〈老子河上公注〉的基本思想，就是不僅要求「治身」，而且要求「治國」。

但是何謂「治身」？何謂「治國」？我們可從〈老子河上公注〉第一章得到答案：

道可道——謂經術政教之道也。

非常道——非自然長生之道也。

常道當以無爲養神，無事安民，含光藏暉，滅跡匿端，不可稱道。

清楚可見，不可道的「常道」係指自然長生之道，「可道」者則為經術政教之道。歸納以上所說，於是我們可以了解：

治身—常道—自然長生之道—無爲養神

治國—可道—經術政教之道—無事安民

雖然〈老子河上公注〉常將治身與治國並列兼論，但若以體用、本末的關係作一界定，則〈老子河上公注〉是以治身為體、為本，治國為用、為末，因此，〈老子河上公注〉論「治身」者最多。個人以為，這是我們在研讀〈老子河上公注〉時要掌握住的重要概念，因為「治身」的思想發展，正是〈老子河上公注〉銜接老學與丹學之間的一大關鍵，同時也是〈老子河上公注〉把丹學精神源頭指引出來的指導原則。

因為「治身」，所以〈老子河上公注〉要求「精」、「氣」、「神」三者合一而長生久視；因為「治國」，所以〈老子河上公注〉提出「天」、「地」、「人」三者合一而致太平。

一、氣與身的互動—從生理結構看精氣落在人身的運行

維生先生有道學研究所課程中，曾指出了一個研討方向：「黃老道家只有提到精氣，但卻沒有提到精氣在人體結構的變化。」換句話說，進一步從生理結構描述氣與身的連結，應是丹學道家不同於黃老道家養生觀念的思想特點。從這點，我們可以印

證〈老子河上公注〉丹學思想的脈絡。個人尤其體會，天人實學的「實修」、「實證」、「實用」之心法，與此亦有淵源才是。

不死之有在於玄牝。玄，天也，於人為鼻；牝，地也，於人為口。天食人以五氣，從鼻入，藏於心。五氣清微，為精神聰明，音聲五性，其鬼曰魂。魂者，雄也，主出入，人鼻與天通，故鼻為玄也。地食人以五味，從口入，藏於胃。五性濁辱，為形骸骨肉，血脈六情，其鬼曰魄。魄者，雌也，主出入，於口與天地通，故口為牝也。〈成象第六〉

根，元也。言鼻口之門，是乃通天地之元氣，所從往來。〈成象第六〉

治身天門謂鼻孔。〈能為第十〉

「口鼻」是〈老子河上公注〉論述的重心，人透過口與鼻得到天地的給養，也透過口與鼻與天地形成一個完整的連繫網絡。

在老子來說，只是提到「玄牝之門，是謂天地根」，「玄牝」只是「陰陽」的結構。而河上公進一步將「玄牝」落在「口鼻」的位置，把生理與玄牝、天地結合在一起。我們可以由此得到幾個印證：

- 1、河上公論述治身的觀念時，第一層關連是從生理結構去呈現，而人身上也有諸多證據說明這樣的連結。
- 2、有關生理結構的觀念，可以對照〈黃帝內經〉的醫學觀念。
- 3、「五氣」、「五性」、「五味」等觀念，係後期黃老道家援陰陽入道的思想影響。

結合了易學陰陽五行及〈黃帝內經〉醫學觀念的影響，我們可以從此處掌握到丹學道家思想的發展過程。

然而，探討氣與身的互動時，人身只是其中一個面向，在〈老子河上公注〉裡，氣與身的互動存有著更為深刻的進程意義，這一部份必須從精、氣、神三個概念及其關連性說起。

二、精

什麼是「精」？〈老子河上公注〉有關「精」的文句共有以下十一處，整理如下：

愛精重施，髓滿骨堅。〈安民第三〉

人欲銳精，進取功名、當挫止之，法道不自見也。〈無源第四〉

腎藏精。〈成象第六〉

貪淫好色，則傷精失明也。〈檢欲第十二〉

目不妄視，妄視泄精於外。〈檢欲第十二〉

精與天通也。〈顯德第十五〉

道，唯窈冥無形，其中有精，實神明相薄，陰陽交會也。〈虛心第二十一〉

治身輕淫，則失其精。〈重德第二十六〉

治身者，卻陽精以冀其身。〈儉欲第四十六〉

人能以氣為根，以精為蒂，如樹根不深則拔，枝蒂不堅則落。言當深藏其氣，固守其精，使無漏泄。深根固蒂者，乃長生久視之道。〈守道第五十九〉

當愛精養神，承天順地也。〈愛己第七十二〉

1、從文本上看，「精」首先是「元氣」，是氣之純者、本源。

〈老子河上公注〉這個概念明顯受到了黃老道家的影響。我們可以從黃老道家的思維中探尋「精」在養生論中的意義，這部分明顯地是《河上公注》所本。

如〈淮南子·天文訓〉中說：

「天地之襲精為陰陽，陰陽之專精為四時，四時之散精為萬物。」

〈精神訓〉中說：

「有二神混生，經天營地，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。」

同樣地，《管子·內業》中也說：

「精也者，氣之精者也。氣，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。」

「凡物之精，比則為生，下生五穀，上為列星，流於天地之間，謂之鬼神，藏於胸中，謂之聖人。」

這個系絡很清楚地交代了「精」帶有氣的質性，而且是氣中較為精煉的部分。進而，由此連繫了人的行為思考，將一連串人的身心活動都從根本的氣（即精）來引發詮釋的可能，相當程度反映了黃老道家對於「精與氣」是從物質而精神的認知。

2、「精」的另一層含意是「專一」。

「專一」是「精」的一種表現，不僅是靜的延伸，同時也是「神」的前導。因為如此，論者以為「精」當然是「氣」與「神」之指導，故言「精氣」或是「精神」。更進一步說，「精」兼具了物質與精神兩種屬性，而且由物質起始，存有往精神方面移動的向量。

<管子·心術上>也有同樣的看法：

「世人之所職者精也，去欲則宣，宣則靜矣，靜則精，精則獨立矣，獨則明，明則神矣。」這裡說了「由靜而精，由精而獨，由獨而明，由明而神」的幾種狀態，可以看出「專一」是精的一種表現，亦是延伸自黃老思想體系。

於此，我們可以確立在<老子河上公注>裡，「精」帶有「氣」的物質特性，亦帶有「靜」的精神意義。

所以，丹學道家的治身方法中，精、氣、神三個概念合併一起討論，不是沒有來由的，它說明了一個「形神相養」以及「由精而神」的連貫可能。

因此，接下來我們進一步討論「氣」。

三、氣

「道」透過「氣」的生化，生成天地萬物。「氣」是萬物的基本構成分子，不管是有形的身體或無形的精神，都離不開「氣」的範疇，故「有氣則生，無氣則死」。不管內丹或是外丹，「氣」都是中心思想。

不過，作為道的物質性基礎的氣，與萬物身上的氣，固然有其可以會通之處，但是恐怕不能夠齊一視之。道能生一，一又生二，後生三，復衍生萬物，所以，道具有

的氣顯然是未經分化過的太和之精氣，這與〈同異第四十一〉所說「言道善稟貸人精氣，且成就之也」的精氣，當有所區別才是，因為人所秉自於道的是第三層的和氣。

因此本段所引證的「氣」之文句，主要以落在人身的「精氣」、「和氣」為主要範疇，以與宇宙論中等同於「道」的「精氣」有所區隔。

(一) 精氣

有欲之人與無欲之人同受氣於天也。〈體道第一〉

天中復有天也。稟氣有厚薄，得中和滋液，則生賢聖，得錯亂污辱，則生貪淫也。能知天中復有天，稟氣有厚薄，除情去欲，守中和，是謂知道要之門戶也。〈體道第一〉

不如守德於中，育養精神，愛氣希言。〈虛用第五〉

天食人以五氣。〈成象第六〉

用氣常寬舒。〈成象第六〉

專守精氣，使不亂，則形體能應之而柔順。〈能為第十〉

治身者，愛氣則身全。〈能為第十〉

治身者，呼吸精氣，無令耳聞也。〈能為第十〉

守五性，去六情，節志氣，養神明。〈檢欲第十二〉 道唯恍惚，其中有一。經營主化，因氣立質。〈虛心第二十一〉

言道稟與，萬物始生，從道受氣。〈虛心第二十一〉

人能自節養，不失其所受天之精氣，則可以久。〈辯德第三十三〉

萬物皆歸道受氣。〈任成第三十四〉

大音猶雷霆，待時而動，喻常愛氣希言也。〈同異第四十一〉

道善稟貸人精氣，且成就之也。〈同異第四十一〉

萬物中皆有元氣。〈道化第四十二〉

與氣通，故得久生也。〈道化第四十二〉

天道與人道同，天人相通，精氣相貫。〈鑒遠第四十七〉

赤子未知男女之合會，而陰作怒者，由精氣多之所致也。〈玄符第五十五〉

治身者，當愛精氣，不為放逸。〈守道第五十九〉

人能以氣為根，以精為蒂，如樹根不深則拔，枝蒂不堅則落。言當深藏其氣，固守其精，使無漏泄。深根固蒂者，乃長生久視之道。〈守道第五十九〉

自愛其身，以保精氣也。〈愛己第七十二〉

（二）和氣

天地之間空虛，和氣流行，故萬物自生。〈虛用第五〉

好聽五音，則和氣去心，不能聽無聲之聲。〈檢欲第十二〉 兵者，驚精神，濁和氣。〈偃武第三十一〉

其德合於天地，和氣流行，民得以全也。〈論德第三十八〉

赤子從朝至暮啼號，聲不變易者，和氣多之所致。人能知和氣之柔弱，有益於人者，則為知道之常也。〈玄符第五十五〉

而反使妄有所為，和氣去於中，故形體日以剛強也。〈玄符第五十五〉

人生含和氣，抱精神，故柔弱也。人死和氣竭，精神亡，欲堅強也。〈戒強第七十六〉

從以上有關「氣」的引文，我們可以得到以下幾個概念：

1、萬物的形構離不開物質性的氣，然而在稟受此種物質性的「氣」之同時，此種物質的屬性也傳遞而至。雖然「氣」在萬物身上開展的結果不一，然而卻由於「氣」是物質而精神，而且都來自於原生的「元氣」，因此，存在著向「道」回歸的可能動量。這就是〈體道第一〉「稟氣有厚薄」一句話的義蘊。

換句話說，唯有透過「氣」的精煉，才有歸本體道的可能。這就是《管子·內業》所說：

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。

2、「精氣」就是「和氣」。氣，是一種生命能量，有氣則生，無氣則亡，故人當節制養氣以長生。如

〈辯德第三十三〉：「人能自節養，不失其所受天之精氣，則可以久。」

〈戒強第七十六〉：「人生含和氣，抱精神，故柔弱也。人死和氣竭，精神亡，欲堅強也。」

皆強調此意。

3、天人皆由「氣」所組成。氣是流動的，透過「氣」之運行，貫通天地萬物，達到「天人感應」的境界。如：

〈虛用第五〉：「天地之間空虛，和氣流行，故萬物自生。」

〈鑒遠第四十七〉：「道與人道同，天人相通，精氣相貫。」

四、神

在〈老子河上公注〉裡，「神」也是一個重要的概念。茲先引用以下幾段有關「神」的篇文句，再進一步探討：

谷，養也，人能養神，則不死也。神，謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，

心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷，則五神去矣。〈成象第六〉

守五性，去六情，節志氣，養神明〈檢欲第十二〉

治身者，當除情去欲，使五藏空虛，神乃歸之也。〈無用第十一〉

人所以生者，為有精神，精神託空虛，喜清淨，若飲食不節，忽道念色，

邪僻滿腹，為伐本厭神〈愛己第七十二〉

天地神明，蜎飛蠕動，皆從道生，道無形，故言生於無。〈去用第四十〉

神明保佑含德之人，若父母之於赤子也。〈玄符第五十五〉

據此，〈老子河上公注〉裡的「神」有幾個層次的意義：

（一）「神」與「精」是同質性的，這部份是物質層次的，或者可以理解為是「變化莫測的精氣」。

這個部分很像〈管子·內業〉中所說「有神自在身，一往一來，莫之能思。失之必亂，得之必治，敬除其舍，精將自來。」精以載神，神隨精至，說的都是有關純粹精氣的變化

（二）「神」指「精神」，與情欲相對，這個部分是精神層次的。而且，必須對物質欲望的適度約制之後，「神」才歸之。這點與〈淮南子·本經訓〉中所說「故至人之治也，心與神處，形與性調」的「神」意義上是相近的。所以在性質上像是心的作用，而不帶有形而上的性質，不是形而上的存在。

（三）「神」謂「五臟之神」，是人生命延展的重要條件，有魂、魄、神（這個神或指思慮）、精、志五個次項，分別與五臟相對。這顯然仍是陰陽五行、醫學觀念的結合。

（四）「谷神不死」的「谷」，河上公解為：「谷，養也。」而王弼則注為：「谷，中央無者也。」我們可從此處對照，王弼是從「虛」的觀念解釋，走向玄學。而河上公則將「虛」的觀念落實下來，開啟了丹學。

（五）神，在「天地神明，蜎飛蠕動」中是指「生成力量」，在「神明保佑含德之人」中則又指「神仙」之義，即對「生成力量」的神格化。

也因為「神」可以是物質而精神的，這樣一來，「精」與「神」的關係就不是單純的「精神」連用一義而已。《河上公注》中對於這樣的關係看來有一定的排序理解：

專守精氣使不亂，則形體能應之而柔順；能如嬰兒，內無思慮，外無政事，則精神不去也〈能為第十〉

從以上引文，我們似乎可以看出，「精」與「神」的互動看來也有幾個層次，而且彼此交相涵有：

（一）精是神的前導，唯有專一才有神的可能，這裡，精氣與精神是不同的兩個

概念。

(二) 精是氣的精煉化，這樣的精煉說明了身體作為場域的可能，這部分讓精、氣、神相貫的內丹修持理念有了開啟及依循的思想脈絡。

(三) 神包含了精，所以「腎藏精」的「精」屬於「神」的一部分。

(四) 精與神連用，所以「精神」一詞反覆地出現。

通過以上精、氣、神的分別探討，我們可以歸納出〈老子河上公注〉中最為重要的概念範疇—

〈老子河上公注〉透過「氣」的承載與精煉的說明，安排了「精」與「神」的相對位置，在這種觀念中，人身是「氣」所形構與運作的場域。只是「氣」如何儘可能向道的本源處純粹化與素樸化，也就是如何透過某些特定的方法精煉與昇華，成了〈老子河上公注〉或是同時期漢代思想的思想核心。

而在這個昇華的精煉中，我們除了可以看到這部分徹底反映歸根復命的老子思想，同時也須進一步探討〈老子河上公注〉的丹學道家思想由精、氣、神三者合一所開展出的治身方法論。

五、由黃老走向丹學的養生論—治心、治氣

〈老子河上公注〉討論了精、氣、神三個概念的意義，也呈現了三者合一的可能。在思維中固然是從身體或是物質的實用觀點出發，然而並非因為這樣的角度而偏廢了精神或是心的重要性。因此，它依然存有著承繼老莊思想，向上與道冥合的期待，從主體的層次向上往本體的層次復歸。

因此，從黃老走向丹學的養生論，「安靜無為」是其主要的追尋境界。而它的具體方法，則分從治心：「安靜無為」、「除情去欲」，治氣：「愛精重施」、「愛氣養神」、「形神兼養」，及心氣結合之「抱一」、「精氣相貫」、「長生久視」兩個範疇探討等八部份探討。

〈老子河上公注〉談治心，亦談治氣；援氣入道，亦援心入道。通過心、氣的結合，我們才能清楚掌握〈老子河上公注〉的治身理論。

(一) 治心

〈老子河上公注〉的心，除了有心臟的意義之外，其大部份提到的「心」，是指認識主體而言。

舉事輒加重慎，與與兮若冬涉川，心猶難之也。〈顯德第十五〉

聖人守大道，則天下萬民移心歸往之也。〈仁德第三十五〉

1、安靜無為

「靜」，充滿生命的泉源，是「動」的基礎與根源。「道」呈現「安靜」之性，以「安靜」為常，不受時空的限制，突破生死的瓶頸，永存不滅。因此落在人身的「安靜」並非一灘死水，而是充滿無限生機的活源。能靜，方可長久。

湛然安靜，故能長存不亡。

靜謂根也。根安靜柔弱，謙卑處下，故不復死也。言安靜者，是為復還性命，使不死也。〈歸根第十六〉

人當法地，安靜柔和也。〈象元第二十五〉

法道安靜，無所改為也。〈論德第三十八〉

「道」的另一特性即是「無為」。因其「無為」，故能成就天地萬物，其創生過程，乃是順萬物的本然，不加任何主觀概念而化生萬物。也唯有如此，萬物方可自然發揮其本性，而成就其生為其物的最高價值與意義。故人所行所為，當法道之無為，方有益身心。

道以無為為常也。〈為政第三十七〉

吾見道無為而萬物自化成，是以知無為之有益於人也。〈遍用第四十三〉一，無為，道之子也。〈法本第三十九〉勇敢有為，即殺身也。勇於不敢有為，則活其身。〈任為第七十三〉

民之不可治者，以其君上多欲，好有為也。〈貪損第七十五〉

「有為」相對於「無為」。〈老子河上公注〉以為，對個人以為，「有為」治身，則有殺身之禍；對國家而言，以「有為」治國，則百姓奸偽難治。

2、除情去欲

黃老道家對於「欲」的看法，多採取適度節制的態度，如〈呂氏春秋〉所提出的「節欲」。而〈老子河上公注〉對於「欲」的看法，則傾向於負面地看待這些外在干擾因素。

嗜欲傷神，財多累身。〈運夷第九〉

貪淫好色，則傷精失明也。〈檢欲第十二〉

心貪意欲，不知厭足，則行傷身辱也。〈檢欲第十二〉

有名之物，盡有情欲，叛道離德，故身毀辱也。〈聖德第三十二〉

情欲禍患，未有形兆時，易謀止也。禍亂未動於朝，情欲未見於色，如脆弱易破除。〈守微第六十四〉

治身者，嗜欲傷神，貪財殺身，民不知畏之也。〈制惑第七十四〉

可以發現，欲念不僅是關乎生理性的，進而會造成心理性的影響，〈老子河上公注〉就認為原本「貪淫好色，則傷精失明也」生理性的影響，事實上會延伸成為「嗜欲傷神」般精神性的傷害，所以養生不祇是對於精氣與身體場域的，更重要的是如何擴展到精神的層面。

於是提出了「除情去欲」的看法：

除情去欲，守中和，是謂知道要之門戶也。〈體道第一〉

除嗜欲，去煩亂也。〈體道第一〉

萬物自生，人能除情欲，節滋味，清五藏，則神明居之也。〈虛用第五〉

除情去欲，一自歸之也。〈贊玄第十四〉

得道之人，捐情去欲，五內清淨，至於虛極。〈歸根第十六〉

能知道之所常行，去情忘欲，無所不包容也。〈歸根第十六〉

少私者，正而無私也。寡欲者，當知足也。〈還淳第十九〉

治身，則以天道制情欲，不害精神也。〈反樸第二十八〉

知足之人，絕利去欲，不辱於身。〈立戒第四十四〉

損之者，損情欲。又損之，所以漸去。當恬淡如嬰兒，無所造爲。情欲斷絕，德與道合，則無所不施，無所不爲也。〈忘知第四十八〉

關於治身的論述，〈老子河上公注〉從物質而歸於精神，對於此二者而言，「欲」是一個中介的概念，雖然〈老子河上公注〉多用到『去欲』的字句，但我們還是可以看到「寡欲」、「制欲」、甚至於「損情欲，又損之，所以漸去」的論點，據此，我們可以看到〈老子河上公注〉對於「欲」的處理態度仍有黃老思想的延伸。

（二）治氣

1、愛精重施

此處的「精」即「精氣」，「精氣」能貫通於身體內部而使之得到協調統一，所以人必須守住「精氣」使不離於身，若能好好保存，則身體可以柔順而長生，甚且與天地相通。

愛精重施，髓滿骨堅。〈安民第三〉

治身者，當愛精氣，不放逸。〈守道第五十九〉

畏之者，當愛精養神，承天順地也。〈愛己第七十二〉

2、呼吸行氣和緩寬舒

用氣常寬舒，不當急疾懃勞也。〈成象第六〉

3、愛氣養神、形神兼養

關於〈老子河上公注〉的「神」之概念，前文已有論述，大致有兩個概念。一指「與道通神」的「神」，是指「精神」；一指「五神去矣」的「五臟之神」。精神層面的方法論，發展出「愛氣養神」的觀念；物質層面的方法論，則延伸出「形神兼養」的說法。

（1）、愛氣養神

常道當以無爲養神，無事安民，含光藏暉，滅跡匿端，不可稱道。〈體道第一〉

不如守德於中，育養精神，愛氣希言。〈虛用第五〉

修道於身，愛氣養神，益壽延年，其德如是，乃為真人。〈修觀第五十四〉

精神層面的「養神」，是趨向於「道」的規律，回歸宇宙本體，臻於安靜無為的境界。

(2)、形神兼養

谷，養也。人能養神，則不死也。神謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷，則五神去矣。〈成象第六〉

照中國傳統醫學看，「五臟」是人身體內部的重要器官，都和人的「精神」有關。如〈黃帝內經·素問〉：「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。」與〈老子河上公注〉〈成象第六〉所說，幾乎是如出一轍。

把五種精神現象與五個人體內部器官連繫起來，並以為這些器官能不受到傷害，則「五神」就不會離去，這樣人的「精神」就可以有一個永久依托之處，因之形、神便可得結合而長生不死。

所以〈老子河上公注〉又說：

人能除情欲，節滋味，清五臟，則神明居之也。〈虛用第五〉

治身者，當除情去欲，使五臟空虛，神乃歸之也。〈無用第十一〉

傷害五臟的是人的情欲，因此必須把情欲去掉，使五臟清淨，虛無所藏，這樣「五神」才能有所依歸。這便是〈老子河上公注〉「形神兼養」的觀念。

根據許地山先生〈道家思想與道教〉一書所說：「形神兼養的理論，事實上有往形氣相煉或者更精細地往內丹的方向發展。在這個思想範疇中，是將人身視為一個小天地，萬物皆備於其中，無需再假外求，講究將精、氣、神寄寓於上、中、下三個丹田，以自煉自還的方式，因應坎離水火，讓陰陽的升降透過內觀的方式得到適當的調整，這樣的還丹可得真空與真念，然後進於超脫的境界。過程中「煉精化氣，煉氣合神，煉神還虛」，也就是說身中的日月與天地的造化調和同途。」這部份的說法，適度補充了「形神兼養」、「由精而神」的理解，也由此印證〈老子河上公注〉中的治身理論已有丹學思想的開展。

(三) 心、氣的結合：守一

〈老子河上公注〉對於「一」的解釋，並不是唯一的、單一的，而是呈現多樣的、多意的面貌，總共達下列六種之多。

1、一指數字上的一

古者車三十輻，法月數也。共一轂者，轂中有孔，故衆輻共湊之。〈無用第十一〉

2、一表心態上的專一不二

夫慈仁者，百姓親附，並心一意，故以戰則勝敵，以守衛則堅固。〈三寶第六十七〉

3、一乃無為也

一，無為，道之子也。

4、一即德也

德，一也。一主布氣而畜養。〈養德第五十一〉

5、一指元氣、精氣

道始所生者，一也。一生陰與陽也。陰陽生和清濁三氣，分爲天地人也。〈道化第四十二〉

一者，道始所生，大和之精氣也。〈能為第十〉

「一」在〈老子河上公注〉雖有多種解釋，但一般皆多指「氣」，也就是「元氣」、「大和之精氣」。在「道」中有「一」，因此「守一」、「知一」、「抱一」便可以「得道」。

懷道抱一，守五神也。〈安民第三〉

言人能抱一，使不離於身，則長存。〈能為第十〉

聖人守一，乃知萬事，故能爲天下法式也。〈益謙第二十二〉

道爲天下萬物之母。子，一也。既知道已，當復知一也。已知一，當復守道，反無爲也。〈歸元第五十二〉

知者，謂知道之士。不博者，守一元也。〈顯質第八十一〉

換言之，「守一」、「抱一」，就是「守氣」、「養氣」，不僅可以使人長生不死，而且可以使人「得道」。有氣，有精神，則可長生久視；行氣、養氣，可去心中情欲，則心如明鏡，知天下萬物，進而德與天通。

（四）天人相通，精氣相貫

道含元氣，當落在人心，則「天」、「人」皆是由「氣」構成，而且都以「道」為最後的同一終極根源，故可以相貫通。因為天人同一，所以可以天人相應。「天」是無所不在、無所不能、知悉人之所行、所為，並且能給予適當的獎懲。〈老子河上公注〉表達「天」的能力之無限性：

天道雖寬博，善謀慮人事。修善行惡，各蒙其報也。天所網羅，恢恢甚大，雖疏遠，司察人善惡，無有所失。〈任為第七十三〉

然而，天人相感，是指雙方面的，不只天知人之所為，人也要能知天意，否則天人相應就無法成立。於是〈老子河上公注〉提出：

當洗其心，使潔淨也。心居玄冥之處，覽知萬事，故謂之玄覽也。〈能為第十〉

天道與人道同，天人相通，精氣相貫。〈鑒遠第四十七〉

「心」能知天意，乃是「氣」的作用。透過行氣、去情、除欲的「洗心」，心中無塵埃，心亦如明鏡，便可以突破時間、空間的限制，天人合一。

（五）長生久視，肉體飛昇

受到漢末神仙思想的影響，〈老子河上公注〉亦有提到「長生不死」的觀念：

言人能抱一，使不離於身，則長存。〈能為第十〉

修道，則可以解死，免於衆耶也。〈為道第六十二〉

人，經由養氣、修道、養生，則可以長生，透過長生不死的過程而達到神仙的境界。

使吾無有身體，得道自然，輕舉升雲，出入無間，與道通神，當有何患？〈厭恥第十三〉

長生不死，是為了突破時間的限制，與天地同壽；肉體飛昇，則是為了跨越空間的隔闔，而無所不在。此處的「使吾無有身體」，並不是沒有身體，而是「經由適當的修煉，使身體產生質與量的變化，好像沒有重量」，較符合「形神兼養」的主張。

陸、治國論

黃老道家的思維中，是道法融合的，因此也是治身與治國兼論的。在〈老子河上公注〉裡，我們也找到了由身而心、由身而政治的道路。然而，在探討〈老子河上公注〉的治國論之前，或應先對老子、及漢末的時代思想背景談起。

老子的思想，並不是虛無的空中樓閣，而是真實的關懷人間。研讀〈老子〉的思想，可以感受到他是藉由道之「無為而無不為」的生生之德，來反映民生的凋蔽、社會的混亂與國家的動盪，其關鍵，就在於「君主之有為、無道」。

另外，在漢末的時代背景中，正值戰爭不斷、政治黑暗、民生困苦的時局。董仲舒獨尊儒術、罷黜百家，其承自黃老一系的陰陽觀念，架構了人副天數、同類相動、災異譴告的理論，其思想餘緒，也影響了〈老子河上公注〉的治國理念。

〈老子河上公注〉認為，「道」是天地萬物的最後根源，所以國君治國，也須有「法天地」精神：無為、自然、虛靜，更要以「民意就是道意」為依歸，如此才能達到治國的最高理想—安平太。

一、治身、治國的兼論

治身者，愛氣則身全。治國者，愛民則國安。治身者，呼吸精氣，無令耳聞也。治國者佈施惠德，無令下知也。……治身當如雌牝，安靜柔弱；治國當如應變，和而不唱。〈能為第十〉

在這段話裡，河上公連續舉了三次治身、治國並提的實例，充份強調其治身與治國的道理是一致的。

二、治國與治身都是以「道」為根源

玄，天也。能知治身及治國之法式，是謂與天同德也。〈淳德第六十五〉

治國者本身除了需有養生之方法，更當有「體道之心」，與天同德，貫徹而行。

三、陰陽相生相輔的政治思維

鬼與聖人俱兩不相傷也。夫兩不相傷，人得治於陽，鬼得治於陰，人得全其性命，鬼得保其精神，故德交歸焉。〈居位第六十〉

四、天人相感

天道與人道同，天人相通，精氣相貫。人君清淨，天氣自正，人君多欲，天氣煩濁。〈鑒遠第四十七〉

這種天人相感的論述，特別是在董仲舒〈春秋繁露〉中最为明顯：「天有陰陽，人亦有陰陽。天地之陰氣起，而人之陰氣應之而起；人之陰氣起，天地之陰氣亦宜應之而起，其道一也。」或是「人之形體，化天數而成……人之好惡，化天之暖清；人之喜怒，化天之寒暑；人之受命，化天之四時。」

以人副天的論述，明顯地與漢代受到黃老思維影響，與其從氣的具象化談論宇宙生成是有關的。當然，最重要的是，對應的主體是落在人君之上。

五、柔弱不爭

柔弱者道之所常用，故能長久。〈去用第四十〉

衆人所以教，去弱爲強，去柔爲剛。我教衆人，使去強爲弱，去剛爲柔。〈道化第四十二〉

夫攻堅強者，無以易於水。水能滅火，陰能消陽。舌柔齒剛，齒先舌亡。知柔弱者長久，剛強者折傷也。〈任信第七十八〉

道的柔弱性質如水，在圓則圓，在方則方，因此幾乎是無孔不入、無堅不穿、無所不在無物不歸道受氣而成。因其柔弱，處衆人之所惡，故不爭；夫唯不爭，才能保其全。

此處充份保留了老子「柔弱勝剛強」的精神。

六、匿名藏譽

聖人爲德施，不恃其報也。功成事就，不處其位。不欲使人知己之賢，匿功不居

榮，畏天損有餘也。〈天道第七十七〉

「天道」損有餘、補不足，所以「謙受益，滿招損」。故聖人「不自見、不自是、不自伐、不自矜」，匿名藏譽，功成而不處，法道而不居其位，否則易遭天威受損。

七、無為、無欲、無私

無，是道的性質之一，其具體表現，在人性修養上，乃是無為、無欲、無私。君王無欲無私，必能依理行事、大公至正，天下百姓，才能心悅誠服受其管理，否則必遭天下萬民的唾棄。

明人君不可以有為治國與治身也。〈無為第二十九〉

法道無為，治身則有益精神，治國則有益萬民。〈通用第四十三〉

公正無私，可以為天下王。〈歸根第十六〉

八、愛惜民用

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。民之不可治者，以其君上多欲，好有為也。是以其民化上有為，情偽難治。人民輕犯死者，以其求生活之道太厚，貪利以自危。以求生太厚之故，輕入死地也。

對於漢末的行劫景象，描述得如此寫實，讀這一段，令我默然。在歷史的動亂中，或因君王無道、或因戰爭肅殺、或因課稅欠收，惡性循環之下，必定產生流民、飢民的社會現象。於是反映在思想上，〈老子河上公注〉亦提出了節用、惜財的觀念。

治國者，當愛民財，不為奢泰。治身者當愛精氣，不為放逸。〈守道第五十九〉

九、刑罰

基本上，〈老子河上公注〉的思想也是反對刑罰的，尤其對殘殺人民，更是激烈表示不滿。其認為天生萬民，君主不可代天行司殺之權，否則即有違天意，天必降災，人民也會挺而走險。

司殺者天，居高臨下，司察人過。天網恢恢，疏而不失也。天道至明，司殺有常。猶春生夏長，秋收冬藏，斗杓運移，以節度行之。人君欲代殺之，是猶拙夫代大匠斲木，勞而無功也。人君行刑罰，猶拙夫代大匠斲木，則方圓不得其理，還自傷其手。

代天殺者，失紀綱，不得其紀綱，還受其殃也。〈制惑第七十四〉

治國者，刑罰酷深，民不聊生，故不畏死也。〈〈制惑第七十四〉〉

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。老子傷時王不先道德化之，而先刑罰。〈制惑第七十四〉

上位如好行酷刑，加重人民的負擔與限制，百姓生不如死，則不畏死，國家必陷於動盪不安之間，故刑罰不可不慎行。所以〈老子河上公注〉以為在行刑罰之前，應先行以道德教化，治國者應以「仁」為主，以「刑」為輔。

十、兵

先秦諸子，一般都是反對戰爭，就算是法家，對於戰爭的態度，也仍然採取謹慎保留的態度，不喜輕率為之。可知，動兵戰爭，必有所害，而且調用民力至前線，必有害農時。所以，治國者應戒之、慎之。

〈老子河上公注〉原則上反對「用兵」、「戰爭」。這點，或許反映當時，年年兵荒馬亂所引起的厭戰心理有關。但是從實際觀點而言，仍以是否符合「天意」、「民意」為主。

不敢先舉兵。客者，和而不倡，用兵當承天，而後動。〈玄用第六十九〉

十一、小結

從精氣純粹的形神相養與循養生之道治理天下，示現了聖人到無為政治的關懷，這就是〈老子河上公注〉所說的：

道德洞遠，無不覆濟，全身治國，恬然無為，故可為天下貴也。〈為道第六十二〉

天生萬物，愛育之，令長大，無所傷害也。聖人法天所施為，化成事就，不與下爭功名，故能全其聖功也。〈顯質第八十一〉

在〈老子河上公注〉裡，印證了治身到治國無疑是一條可行與必行的道路。

柒、〈老子河上公注〉與〈老子王弼注〉之比較

〈老子〉一書，今盛行於世者，有河上公章句本與王弼注本。兩本著作各有其特色，也各有其影響。河上公的老子注本結合了老學、易學、醫學，由虛入實，開啟了丹學；王弼的老子注本則結合了莊學，由虛入玄，走向玄學。

茲以下列幾段篇章對照，對照兩家注本之差異，亦突顯兩家思想的特色，以更掌握其觀念要點。

■〈老子第一章〉

老子原文	河上公注〈體道第一〉	王弼注一章
道可道	謂經術政教之道也。	可道之道，可名之名，指事造形，非其常也。故不可道，不可名也。
非常道	非自然長生之道也。常道當以無為養神，無事安民，含光藏暉，滅跡匿端，不可稱道。	
名可名	謂富貴尊榮高世之名也。	
非常名	非自然常在之名也。常名當如嬰兒之未言雞子之未分，明珠在蚌中，美玉處石間，內雖昭昭，外如愚頑。	
無名天地之始	無名者謂道，道無形，故不可名也。始者道本也，吐氣布化，出於虛無，為天地本始也。	凡有皆始於無，故未形無名之時，則為萬物之始。及其有形有名之時，則長之、育之、亭之、毒之，為其母也。言道以無形無名始成萬物，萬物以始以成而不知其所以然，玄之又玄也。
有名萬物之母	有名謂天地，天地有形位，有陰陽有柔剛，是其有名也。萬物母者天地含氣生萬物，長大成熟，如母之養子也。	

■〈老子第六章〉

老子原文	河上公注〈成象第六〉	王弼注六章
------	------------	-------

谷神不死	谷，養也。人能養神，則不死也。神，謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷，則五神去矣。	谷神，谷中央無者也。
是謂玄牝	言不死之有在於玄牝。玄，天也，於人為鼻。牝，地也，於人為口。天食人以五氣，從鼻入，藏於心。五氣清微，為精神聰明，音聲五性，其鬼曰魂。魂者雄也，主出入，鼻與天通，故鼻為玄也。地食人以五味，從口入，藏於胃，五性濁辱，為形骸骨肉，血脈六情，其鬼曰魄。魄者雌也，主出入，口與地通，故口為牝也。	無形無影，無逆無違，處卑不動，守靜不衰，物以之成而不見其形，此至物也。處卑守靜，不可得而名，故謂之玄牝。
玄牝之門，是謂天地之根	根，元也。言鼻口之門，是乃通天地之元氣，所從往來。	門，玄牝之所由也。本其所由，與太極同體，故謂之「天地之根」也。
緜緜若存	鼻口呼翕喘息，當綿綿微妙若可存，復若無有。	欲言存邪，則不見其形；欲言亡邪，萬物以之生，故「緜緜若存」也。
用之不勤	用氣常寬舒，不當急疾勩勞也。	無物不成而不勞也，故曰「用之不勤」也。

■〈老子第十六章〉

老子原文	河上公注〈歸根第十六〉	王弼注
致虛極	得道之人，捐情去欲，五內清淨，至於虛極。	言致虛，物之極篤。
守靜篤	守清淨，行篤厚。	守靜，物之真正也。

萬物並作	作，生也。萬物並生也。	動作生長。
吾以觀復	言吾以觀見萬物，無不皆歸其本也。人當念重其本也。	以虛靜觀其反復。凡有起於虛，動起於靜，故萬物雖並動作，卒復歸於虛靜，是物之極篤也。
夫物芸芸	芸芸者，華葉盛。	
各復歸其根	言萬物無不枯落，各復反其根，而更生也。	各返其所始也。
歸根曰靜	靜謂根也。根安靜柔弱，謙卑處下，故不復死也。	歸根則靜，故曰「靜」。
是謂復命	言安靜者，是為復還性命，使不死也。	靜則復命，故曰「復命」也。

捌、〈老子河上公注〉與〈管子·內業〉之對照

「精氣」、「元氣」是〈老子河上公注〉的主要思想要點，其與黃老道家的脈絡相承是很明確的。然而黃老道家只有提到「精氣」，〈老子河上公注〉進一步提到「精氣」在人體的變化，這是由黃老道家趨向丹學道家之際，必須掌握的關鍵。

茲以〈老子河上公注〉與〈管子·內業〉對照，一方面可追溯其「精氣」觀念的源頭，也藉此突顯〈老子河上公注〉的「氣」之思想。

思想要點	老子河上公注	管子內業
精	道，唯窈冥無形，其中有精，實神明相薄，陰陽交會也。〈虛心第二十一〉 精與天通也。〈顯德第十五〉	凡物之精，比則為生，下生五穀，上為列星，流於天地之間，謂之鬼神，藏於胸中，謂之聖人。 精也者，氣之精者也。氣，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。

<p>精氣</p> <p>和氣</p>	<p>愛精重施，髓滿骨堅。〈安民第三〉</p> <p>天地之間空虛，和氣流行，故萬物自生。</p> <p>〈虛用第五〉</p>	<p>精存自生，其外安榮，內藏以為泉源，浩然和平，以為氣淵，淵之不涸，四體乃固，泉之不竭，九竅遂通，乃能窮天地，被四海，中無惑意，外無邪蓄，心全於中，形全於外，不逢天蓄，不遇人害，謂之聖人。</p>
<p>精氣</p>	<p>天中復有天也。稟氣有厚薄，得中和滋液，則生賢聖，得錯亂污辱，則生貪淫也。能知天中復有天，稟氣有厚薄，除情去欲，守中和，是謂知道要之門戶也。〈體道第一〉</p>	<p>搏氣如神，萬物備乎。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。</p>
<p>神</p>	<p>治身者，當除情去欲，使五藏空虛，神乃歸之也。〈無用第十一〉</p> <p>谷，養也，人能養神，則不死也。神，謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷則五神去矣。</p> <p>〈成象第六〉</p>	<p>有神自來，一往一來，莫之能思，失之必亂，得之必治。敬除其舍，精將自來。</p>
<p>形神兼養</p>	<p>專守精氣使不亂，則形體能應之而柔順；能如嬰兒，內無思慮，外無政事，則精神不去也〈能為第十〉</p>	<p>夫道者，所以充形也，而人不能固。其往不復，其來不舍。</p>
<p>心</p>	<p>當洗其心，使潔淨也。心居玄冥之處，覽知萬事，故謂之玄覽也。〈能為第</p>	<p>凡心之刑，自充自盈，自生自成。其所以失之，必之以憂樂喜</p>

	十>	怒欲利。能去憂樂喜怒欲利，心乃反濟。彼心之情，利安以寧。勿煩勿亂，和乃自成。
心	不如守德於中，育養精神，愛氣希言。 <虛用第五> 損之者，損情欲。又損之，所以漸去。當恬淡如嬰兒，無所造為。情欲斷絕，德與道合，則無所不施，無所不為也。 <忘知第四十八>	我心治，官乃治，我心安，官乃安。治之者心也，安之者心也。
心	法道安靜，無所改為也。<論德第三十八>	靈氣在心，一來一逝，其細無內，其大無外。所以失之，以躁為害。心能執靜，道將自定。
守一	懷道抱一，守五神也。 <安民第三> 言人能抱一，使不離於身，則長存。 <能為第十> 聖人守一，乃知萬事，故能為天下法式也。 <益謙第二十二>	一物能化謂之神，一事能變謂之智。化不易氣，變不易智，唯執一之君子能為此乎！執一不失，能君萬物。
天人合一	天道與人道同，天人相通，精氣相貫。 <鑒遠第四十七>	乃能戴大圓而履大方，鑒於大清，視於大明。敬慎無忒，日新其德，徧知天下，窮於四極。敬發其充，是謂內得。

玖、<老子河上公注>的易學、醫學思想

易學	醫學
天地有形位，有陰陽有柔剛。<體道第一	神謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏

<p>></p>	<p>神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷則五神去矣。 <成象第六 ></p>
<p>道唯窈冥無形，其中有精，實神明相薄，陰陽交會也。 <虛心第二十一 ></p>	<p>不死之有在於玄牝。玄，天也，於人為鼻；牝，地也，於人為口。天食人以五氣，從鼻入，藏於心。五氣清微，為精神聰明，音聲五性，其鬼曰魂。魂者，雄也，主出入，人鼻與天通，故鼻為玄也。地食人以五味，從口入，藏於胃。五性濁辱，為形骸骨肉，血脈六情，其鬼曰魄。魄者，雌也，主出入，於口與天地通，故口為牝也。 <成象第六 ></p>
<p>道能陰能陽，能施能張，能存能亡，故無常名也。 <聖德第三十二 ></p>	<p>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。 <能為第十 ></p>
<p>懷道抱一，守五神也。 <安民第三 ></p>	
<p>人能除情欲節滋味，清五藏，則神明居之也。 <虛用第五 ></p>	
<p>神謂五藏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五藏盡傷則五神去矣。 <成象第六 ></p>	
<p>好聽五音，則和氣去心，不能聽無聲之聲。 人嗜五味，於口亡。言失於道也。 <檢欲第十二 ></p>	
<p>守五性，去六情，節志氣，養神明。</p>	

<檢欲第十二>	
<u>五</u> 內清淨，至於虛極。<歸根第十六 >	
若道散，則為神明，流為日月，分為 <u>五行</u> 也。 <反樸第二十八>	
質樸之人，若 <u>五色</u> ，有滄淺不明。 <同異第四十一>	

拾、<老子>與丹學思想

丹學思想	老子思想
長生不死	故能長生。(第七章) 是謂深根固柢，長生久視之道。(第五十九章) 天地相合，以降甘露。(第三十二章)
內丹之煉心：靜	靜為躁君。(第二十六章) 清靜天下正。(第四十五章) 至虛極，守靜篤。(第十六章) 虛其心。(第三章) 不欲以靜，天下將自定。(第三十七章) 歸根曰靜，是謂復命。(第十六章) 孰能濁以靜之徐清，孰能安以動之徐生。(第十五章)
內丹之煉氣	專氣致柔。(第十章) 心使氣曰強。(第五十五章)

	<p>載營魄抱一，能無離乎？（第十章）</p> <p>虛其心，實其腹。（第三章）</p>
內丹之陰陽觀念	<p>負陰而抱陽，沖氣以為和。（第四十二章）</p> <p>谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。緜緜若存，用之不勤。（第六章）</p> <p>天門開闔，能無雌乎？（第十章）</p> <p>骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而全作，精之至也。（第五十五章）</p>

拾壹、〈老子河上公注〉思想與天人實學之對應初探

天人實學		老子河上公注	
精神鍛煉	性功—煉心	治心	安靜無為
總原則	立志希聖希賢，		
性命雙修	做好道德行為		除情去欲
	上之修養，		
	以教則、教約		
	規戒身心，		
	將此一顆凡心		
	人心煉得不動，		
	煉得一無所有。		

	<p>命功</p> <p> </p> <p>生命外在形體上鍛煉</p> <p>生命內在精氣神之鍛煉</p> <p> </p> <p>煉精化氣</p> <p>煉氣化神</p>	<p>治氣</p>	<p>愛精重施</p> <p>愛氣養神</p>
	<p>神功</p> <p> </p> <p>煉神還虛</p> <p>煉虛合道</p>	<p>心氣結合</p>	<p>抱一</p> <p>天人相通，精氣相貫</p>
<p>直修</p> <p>昊天虛無大道</p> <p>自然無為心法</p>	<p>心無所住，一切放下，放下一切；</p> <p>心無所注，一切不想，不想一切。</p> <p>修持時不用絲毫人為力量，全在修一己之陽炁，以接上帝靈陽真炁</p> <p>就是配合本教特有的組炁，一經調合，聽其自然運化。</p> <p>經常保持將睡未睡，似覺不覺身心放鬆的心理狀</p>		<p>道始所生者一，</p> <p>一生陰與陽也。</p> <p>陰陽生和、清、濁三氣，</p> <p>分爲天地人也。</p> <p>天地共生萬物也，</p> <p>天施地化，人長養之也。</p> <p>萬物無不負陰而向陽，回心而就日。</p> <p>萬物中皆有元氣，</p>

	態。	<p>得以和柔，</p> <p>若胸中有藏，骨中有髓，</p> <p>草木中有空虛與氣通，</p> <p>故得久生也。</p>
--	----	---

拾貳、總結—鍛煉精氣神，創造新生命

整體來說，〈老子河上公注〉在漢末黃老道家的思想脈絡中，開展了「治身」與「治國」關連性的討論，深刻顯現出對於「生命與政治」這兩個議題的基本關懷，並且在這樣的議題上呈現出思想的深度與思想體系的完整性，無疑的，這不僅是一部注〈老子〉的著作而已，同時也示現了一個時代的思想氛圍。

這部份，是屬於黃老道家的延伸。

另外，〈老子河上公注〉透過「治氣」的觀點，深刻地討論「道」如何經由「氣」與「人」起了連繫的可能，進而將「人身」的物質生命與精神生命在「氣」的觀念導引下，向至高的本體推進，粹煉出「精」、「氣」、「神」三個重要的思想範疇，再落實在「治心」、「治氣」的養生方法上，創造性地詮釋〈老子〉「道體」與「道用」兩個面向兼重的思想特色。

「治身」、「治國」、「治氣」的結合與實踐，隨著漢末黃老道家從在朝顯學，跌落為隱學、甚至潛學，走入民間，「治國」的部份隱去，保留了「治身」、「治氣」。長生、養生的觀念再結合了神仙家、煉丹術，進而影響及深刻地拓展了道家外丹煉製與內丹煉養的丹道思想，在〈老子河上公注〉我們看到了這樣的丹學序幕。

這部份，應屬於丹學道家的開啟。

於是我們可以清楚看到：丹學道家是思想的傳承，更是經驗、方法的傳承。從精神到物質，從思想到行為，也從虛學到實學。於是，我們漸漸地從更多的經典探討中，對照到天帝教昊天心法的脈絡與源頭，從而印證天人實學與中華文化的接軌處。

站在那接軌處，我們當省思，天人實學繼承了什麼？

記得維生先生有道研所課程中提到，「鍛煉精、氣、神，創造新生命」，是中國內丹的最高指導原則。我們在〈老子河上公注〉裡，探討到「精」、「氣」、「神」的丹學啟蒙，而在〈宇宙應元妙法至寶〉第四十四頁裡，我們可以讀到同樣的兩句話：「打坐即在鍛煉精氣神，創造新生命」，這是本師世尊的言教。而〈老子河上公注〉裡所提到了幾個重點觀念：

「除情去欲」，是煉心的功夫；「愛精重施、愛氣養神」，是煉精化氣、煉氣化神之觀念開啟；「安靜無為」，不正對應「一切放下，放下一切」、「一定要用心在靜中自然去求」、「一切要自然，身心要放鬆」的昊天心法，而這亦是天帝教同奮承自本師世尊的身教、心教。

而本師世尊亦言：丹學道家是中國傳統的生命科學。的確沒錯，從生命的角度來討論丹道，是最具深刻意義的。它宣示我們的生命可不斷地轉化或提昇，而且有突破時間、空間的能，且能以我們自身精、氣、神的鍛煉及性命雙修來驗證。

這就是維生先生曾闡釋過的天人實學：實事求是的精神、生生不息的變化、積極進取的行為、廣大深度的思考、學以致用的效果、人性開展的境界。

就讀道學研究所兩年的時間，在每一次的課堂學習及讀書報告中，我於焉體認一種見證天帝教修持心法可以實實在在、真修實煉的踏實，更是一種貼近本師世尊身教、言教、心教的真真實實的情感。

莫忘：實則只要把工夫做將去，自能體會到虛中有實，無中有真。

且以此做為〈老子河上公注〉讀書報告的總結。

參考書目

老子學術思想，張揚明著，黎明文化事業公司

老子讀本，余培林著譯，三民書局

智慧的老子，張起鈞著，東大圖書公司

老子四種，大安出版社

老子河上公注之研究，王清祥著，新文豐出版社

管子讀本，湯孝純註譯，三民書局

易學應用之研究，陳立夫主編，中華書局

秦漢時期的黃老思想，陳麗桂著，文津出版社

魏晉南北時期的道教，湯一介著，東大圖書公司

兩漢魏晉哲學史，曾春海著，五南圖書公司

宇宙應元妙法至寶，涵靜老人著，帝教出版社

天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材，帝教出版社

參考講稿文件

北京大學訪問歡迎茶會致詞，維生先生 2006/04/29 講稿