

# 《老子指歸》的生命觀

何程頡

马来亚大学中文系

## 內容摘要：

漢代道家嚴遵《老子指歸》除了對《老子》進行注解說明，同時闡發了嚴遵的生命觀，反映了當時漢代道家熱衷探討並關懷生命的趨勢。本文將從生命的來源及其形成過程及養生這兩個方面，探討嚴遵《老子指歸》的生命觀。其中，嚴遵繼承並發揮了老子的道生萬物論，認為人類生命不僅源自于「道」，生命的延續性、可持續性也以「道」、「一」、「神明」作為根據而存在，而其形成過程則經歷「一」、「神明」、「太和」、「天地」、「陰陽」的階段，方有生命的存在。嚴遵認為人體內存有「神明」。為了涵養生命，嚴遵提出養生、養身應該無欲、固守精神、注重體內之氣及無為養身。嚴遵將《老子》的「無欲」、「無為」這一思想從政治進一步延伸至人類生命層面上，可謂嚴遵對老子思想的一大改造及發揮。

**關鍵字：**

嚴遵，生命觀，道，一，神明

## 壹、前言

《老子指歸》又名《道德真經指歸》，其作者，嚴君平，又名嚴遵，是西漢末葉人。嚴遵原姓莊，班固作《漢書》時，為了避漢明帝劉莊諱而改為嚴。根據《漢書·王貢兩龔鮑傳》記載：

「蜀有嚴君平……卜筮于成都市裁日閱數人，得百錢足自養，則閉肆下簾而授《老子》。博覽亡不通，依老子、嚴周之指著書十余萬言」。原《老子指歸》將德經置於前，道經置於後，一共 13 卷。今存留下來的為《德經》部分，為 7 卷本，起于卷 7 而終於卷 13，共四十篇。<sup>1</sup>

《老子指歸》全書旨在闡發《老子》思想的宗旨、意向所在，並展開一些議論。

嚴遵對《老子》進行注解時，除了繼承老子的宇宙論、政治思想之外，有時將其生命觀穿插其中，這導致《老子指歸》的生命觀隨處可見。因此，本文將嘗試從《老子指歸》中梳理出嚴遵的生命觀，從生命的來源及其形成過程及養生的思想這兩個方面來探討《老子指歸》的生命觀。

---

<sup>1</sup> 關於嚴遵《老子指歸》的流傳及版本，可詳參張運華著：《先秦兩漢道家思想研究》（吉林：吉林教育出版社，1998年），頁：260-262；熊鐵基著：《秦漢新道家》（上海：上海人民出版社，2001年）及金春峰著：《漢代思想史》（中國：中國社會科學出版社，1987年），頁：419-422。

## 貳、 生命來源及其形成過程

### 一. 道生萬物<sup>2</sup>

嚴遵繼承老子「道生一，一生二，二生三，三生萬物」（四十二章）<sup>3</sup>的模式，在解釋宇宙天地生命之物的由來時，認為一切發生皆始于道，且是由簡至繁、由少而多的過程。其中，《老子指歸》多處將「道」、「德」、「神明」<sup>4</sup>、「太和」相提並論，而且其順序先後一致，說明了宇宙萬有，甚至是最初人類生命的生成，其順序、階段經歷了道、德、神明、太和：<sup>5</sup>

<sup>2</sup> 張運華認為「道」在《指歸》中，是最高範疇，為天地、萬物之元，是宇宙的本原，之後在解釋《指歸》的自然哲學時，又說道「道」與天地萬物不是一種母與子的關係、生成與被生成的關係。詳參張運華著：《先秦兩漢道家思想研究》（吉林：吉林教育出版社，1998年），頁264-270。

<sup>3</sup> 陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，北京：商務印書館，2012年，頁233。

<sup>4</sup> 張運華認為，神明是宇宙演化的第二個階段，在這個階段中，陰陽已經處在對立的潛在階段，雖有清濁，但人們仍然無法看出事物的變化的根源。詳參張運華著：《先秦兩漢道家思想研究》，（吉林：吉林教育出版社，1998年），頁265-266。

<sup>5</sup> 熊鐵基著《秦漢新道家》認為「神明」和「太和」均為「道德」之用，是「道生一，一生二，二生三，三生萬物」過程中的一種「外用」，一種「變化」，或者說對「變化」過程的形容，現象上有「清濁」、「高下」、「深微」、「厚薄」等，它們是「無不生無而生有」的中間狀態的描寫，或者可以說，神明、太和是道德的一種特性的描寫，而非從無到有中的獨立階段。詳參熊鐵基《秦漢新道家》（上海：上海人民出版社，2001年），頁393-395。

天地所由，物類所以：道為之元，德為之始，神明為宗，太和為祖。道有深微，德有厚薄，神有清濁，和有高下。清者為天，濁者為地，陽者為男，陰者為女。（〈上德不德篇〉）<sup>6</sup>

道德變化，陶冶元首，稟授性命乎太虛之域、玄冥之中，而萬物混沌始焉。神明[交]（文），清濁分，太和行乎蕩蕩之野、纖妙之中，而萬物生焉。（〈不出戶篇〉）

7

在〈道生一篇〉裡，嚴遵以「虛之虛」、「虛」、「無之無」、「無」的概念，分別作為「道」、「德」、「神明」、「太和」的代名詞，說明有形生命之物的形成是由虛、無逐漸過渡為實、有：

虛之虛者生虛（虛）者，無之無者生無（無）者，無者生有形者.....

由此觀之，有生於無，實生於虛，亦以明矣。

（〈道生一篇〉）<sup>8</sup>

有時嚴遵則僅以「虛無」、「無形」來籠統概括道、德、神明、太和，以表示宇宙萬物的生成前都是處於「虛無」、「無形」的狀態：

萬物之生也，皆元于虛始于無。背陰向陽，歸柔去剛，清靜不動，心意不作，而形容修廣、性命通達者，以含和柔弱而道無形也。是故，虛無無形微寡柔弱者，天地之所由興，而萬物之所因生也。（〈道生一篇〉）

9

木之生也，末因于條，條因于枝，枝因于莖，莖因于本，本因于根，根因于天地，天地受之于無形。華實生於有氣，有氣生於四時，四時生於陰陽，陰陽生於天地，天地受之于無形。（〈萬物之奧篇〉）<sup>10</sup>

那道是如何產生萬物、生命的呢？嚴遵將老子的「自然無為」的思想，從政治、人生的層面上，擴展到生命領域上，合理地解釋了生命萬物都是「自然」生成的，天地萬物是在道的「無為」、「無心」、「無意」下而生成並存在的：

夫天人之生也：形因于氣，氣因于和，和因于神明，神明因于道德，道德因于自然，萬物以存。（〈道生一篇〉）<sup>11</sup>

---

<sup>6</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》（北京：商務印書館，2006年），頁5。

<sup>7</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁93。

<sup>8</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁48。

<sup>9</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁54-55。

<sup>10</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁215。

<sup>11</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁48。

夫道之為物，無形無狀，無心無意，不忘不念，無知無識，無首無向，無為無事，虛無澹泊，恍惚清靜。其為化也，變于不變，動于不動，反以生複，複以生反，有以生無，無以生有，反覆相因，自然是守。無為為之，萬物興矣；無事事之，萬物遂矣。是故，無為者，道之身體而天地之始也。（〈天下有始篇〉）<sup>12</sup>

道德無為而神明然矣，神明無為而太和自起，（太和）無為而萬物自理。或無根而生，或無足而走，或無耳而聽，或無口而鳴，殊類異倫皆與之市。（〈大成若缺篇〉）<sup>13</sup>

不僅如此，嚴遵為了凸顯「道」的自然、無為性，認為開天劈地後生命的再生成及延續性，都是自然然而然生成的，而非「道」的意志的表現：

道無不有而不施與，故萬物以存；無所不能而無所（不）為，故萬物以然。何以明之？夫道體虛無而萬物有形，無有狀貌而萬物方圓，寂然無音而萬物有聲。由此觀之，道不施不與而萬物以存，不為不宰而萬物以然。然生於不然，存生於不存，亦明矣。（〈方而不割篇〉）<sup>14</sup>

道德不生萬物，而萬物自生焉；天地不含群類，而群類自托焉體道合和，無以物為，而物自為之化。（〈江海篇〉）<sup>15</sup>

《老子指歸》主張不論道始生萬物或迄今為止生命的延續性，都是自然而然、自為之化，而排除了道的有為性及意志性。《老子·三章》言「為無為，則無不治」<sup>16</sup>及《老子·三十七章》言「道常無為而無不為」<sup>17</sup>，旨在說明即使統治者保持無為，天下一切沒有不得到治理的。到了漢代嚴遵之時，則將之拓展至生命生成論上，解釋了生命的生成及其延續性是「自生」、「自然而然」的，可謂嚴遵對老子這一思想的發揮。

## 二. 萬物以道生

在《老子指歸》裡，道完成天地萬物甚至是生命的形成之後，那麼接下來天地生命之物的可持續性及延續性是否依然由「道」來獨立完成呢？

道家老子創設了「道」這一範疇，並以「道」來解釋宇宙天地萬物皆來源於道、「道生萬物」的思想：「道生一，一生二，二生三，三生萬物」（第四十二章）、<sup>18</sup>「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德」（第五十一章）。<sup>19</sup>

<sup>12</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁138。

<sup>13</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁75。

<sup>14</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁190。

<sup>15</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁250。

<sup>16</sup>陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁86。

<sup>17</sup>陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁212。

<sup>18</sup>陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁233。

<sup>19</sup>陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁260。

嚴遵《老子指歸》不僅繼承了老子的「道生萬物」的思想，來回答人類的生命源自哪裡，還從這宇宙論中發展出「萬物以道生」的命題，來回答迄今生命的延續性及可持續性的原因。「道生萬物」，言萬物的起源，非常強調時空上的最初發生之時、道與萬物生與被生的關係；「萬物以道生」則言道的永恆性，即使道生萬物之後，道依然存在。換言之，嚴遵的「萬物以道生」，說明天地之間的生命之物是以「道」為依據、核心而存在的，有道的存在之下方有生命存在的延續性，無道就崩談什麼生命存在：

故道之為物.....萬物以生.....。 (〈道生篇〉)<sup>20</sup>

萬物所由、性命所以，無有所名者謂之道。(〈道生一篇〉)<sup>21</sup>天地人物，含心包核、有類之屬，得道以生。(〈道生篇〉)<sup>22</sup>吾是以知：道.....殊形異類，皆得以成。(〈萬物之奧篇〉)<sup>23</sup>

除了「萬物以道生」的思想，在〈不出戶篇〉、〈人之饑篇〉裡，嚴遵提出「萬物以道德生」的思想：

夫原我未兆之時，性命所以、精神所由、血氣所使、身體所基，以知實生於虛、有

生於無、小無不入、大無不包也。本我之生，在於道德，孕而未育，所以成形。  
（〈不出戶篇〉）<sup>24</sup>

稟受性命，陶冶群形；開導心意，已得以生；藏府相承，血氣流行；表裡相應，上下相任；屈伸便利，視聽聰明：道德之所以分人也。（〈人之飢篇〉）<sup>25</sup>

而在〈名身孰親篇〉和〈出生入死篇〉，嚴遵言天下生命之物都通過「道」、「德」、「神明」、「太和」而得以存在：

我性之所稟為我者，道德也；其所假而生者，神明也；其所因而成者，太和也。  
（〈名身孰親篇〉）<sup>26</sup>

<sup>20</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 133。

<sup>21</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 49。

<sup>22</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 132。

<sup>23</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 215。

<sup>24</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 97。

<sup>25</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 315。

<sup>26</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 68。

道德至靈而神明賓，神明至無而太和臣。清濁太和至柔無形，包裹天地，含囊陰陽，經紀萬物，無不維綱。或在宇外，或處天內，人物借之而生。  
（〈至柔篇〉）<sup>28</sup>

這說明了「道」、「德」、「神明」和「太和」不僅存在於天地生成之前，即便完成宇宙天地萬物的生成之後，依然常在，而其屬性是「無為」的、「自然」的，雖然無為自然，不生萬物、生命之物，但缺乏了「道」、「德」、「神明」和「太和」的話，就支援不了生命的生成及延續性。

嚴遵《老子指歸》的「萬物以道生」的思想，合理地解釋了天地萬物迄今依然得以延續、得以存在的原因。不論當初開天闢地後生命的形成之初，或者之後的生命的延續性，都是以「道」為根據。這說明了「道」的重要性及永恆性。嚴遵的「萬物以道生」這思想，可謂《老子·三十四卷》：「大道汜兮，其可左右。萬物恃之以生」的重要發揮。<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁119。

<sup>28</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁59。

<sup>29</sup>陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁203。

### 三. 一為綱紀<sup>30</sup>

與漢代其它道家一樣，《老子指歸》認為「一」是「道」所派生出來的範疇：「一者，道之子」（〈得一篇〉）、<sup>31</sup>「道，虛之虛，故能生一」（〈道生一篇〉）。<sup>32</sup>

雖然一生於道，不過除了道，宇宙萬物的生成都由「一」開始：

---

<sup>30</sup> 張運華言「道生一。一是宇宙演化的起始階段，在這個階段，萬物混然一體沒有分化，一就是氣，它超越了時間和空間，沒有差別，沒有矛盾，無形無象，無窮無盡，無所不包，無所不在，這時一切還沒有產生，是宇宙的「太初」原始狀態...《指歸》借用了《老子》對道描述的若干詞彙來描述「一」，如「恍惚」、「渾沌」、「冥冥」等等。這是氣的原始狀態的種種特點」，詳參張運華：《先秦兩漢道家思想研究》（吉林：吉林教育出版社，1998年），頁264-265。而金春峰則認為《指歸》的「一」是道之子，又是神明之母。從《指歸》的描述來看，一仍然是氣。不過這時氣無所不包，無所不統，無所不在，無內無在，混混沌沌，芒芒汎汎，可左可右，彌漫一切，所以叫一。由於它無窮無盡，深微不測，高大無極，所以稟而不損，收而不聚。萬物不管從它那裡稟受了多少，它不為減少，不管從萬物那裡收回多少，它也不為增加。時間（先後）和空間，對它來說，都是渾然而沒有分化的。此外，《指歸》用了《老子》許多的詞彙來形容「一」，如「恍惚」、「空虛」、「冥冥」、「無音」、「無形」、「無名」、「混混沌沌」。很明顯，這是其的原始狀態的特點，詳參金春峰著：《漢代思想史》（北京：中國社會科學出版社，1987年），頁407-408。本文認為，「一」這個東西是永恆不變的，沒有所謂的「原始狀態」。

<sup>31</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁24。

<sup>32</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁51。

一者，道之子，神明之母，太和之宗，天地之祖。（〈得一篇〉）<sup>33</sup>為太初首者：故謂之一。（〈道生一篇〉）<sup>34</sup>

是故，天地人物，含心包核、有類之屬得而成而一不求其福。  
（〈道生篇〉）<sup>35</sup>

而在宇宙甚至是生命生成的過程中，「一」扮演著舉足輕重的角色。這是因為此階段過後所生成的萬物，其性質、種類、類別都由「一」支配著，「一」對所產生的萬物命運都起著決定性的作用：

天地之外，毫釐之內，稟氣不同，殊形異類，皆得一之一以生，盡得一之化以成。  
（〈得一篇〉）<sup>36</sup>

---

<sup>33</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 24。

<sup>34</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 51。

<sup>35</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 132。

<sup>36</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 25。

<sup>37</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 32。

<sup>38</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 25。

此外，「一」是綱紀、法則，為一切萬物變化、行事的根據：

一為綱紀，道為楨幹。（〈得一篇〉）<sup>37</sup>

得一者，萬物之所導而變化之至要也，萬方之準繩而百變之權量也。

（〈得一篇〉）<sup>38</sup>

甚至是統治天下的君主，都有上、下德君之分，其原因是「一」的作用：

上德之君，性受道之纖妙，命得

一之精微。（〈上德不德篇〉）<sup>39</sup>

下德之君，性受道之正氣，命得

一之下中。（〈上德不德篇〉）<sup>40</sup>

在《老子指歸》裡，「德」有時是「一」的代名詞，「德」即是「一」。換言之，德生於道：「一，其名也；德，其號也」（〈得一篇〉）。<sup>41</sup>在〈道生篇〉裡，嚴遵描述了「德」不僅生萬物，甚至是德對萬物「形之」、「設之」，決定了形而下萬物的性質、屬性：

---

<sup>39</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁10。

<sup>40</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁12。

<sup>41</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁25。

德流萬物而不可復，恩結澤締而不可歸；瞻足天下而不費，成功遂事而不衰。其于萬物也，豈直生之而已哉！生之形之，設而成之，品而流之，停而就之，終而始之，先而後之。既托其後，又在其前；神明以處，太和以存；清以上積，濁以下凝。天以之圓，地以之方；陰得以陰，陽得以陽；日月以照，星辰以行；四時以變化，五行以相勝；火以之熱，水以之寒；草木以柔，金石以剛；味以甘苦，色以玄黃；音以高下，變以縱橫；山陵以滯，風雨以行；鱗者以游，羽者以翔；獸以之走，人以聰明；殊類異族皆以之存，變化相背皆以之亡；萬天殊狀，水土異形，習俗相違，利害不同，容貌詭譎，意欲不通，陰陽所不能及、日月所不能明，皆以之始，皆以之終；開口張目、屈伸傾側、俯仰之頃、喘息之間，神所經歷，心意所存、恩愛所加、雌雄所化，無所不導，無所不為。生之而不以為貴，為之而不以為求，長之而無以為有，天下迷惑，莫之能知。（〈道生篇〉）<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁133-134。

嚴遵為了維持老子「道」的自然無為性，認為雖然道對天地間的生命之物不含任何意志行及主宰性，因此在回答為何天地之間生命之物與非生命之物的存在時，生命之物當中為何存在著各種物種，不得不賦予「一」這一方面的功能。換言之，嚴遵《老子指歸》的「一」具有決定何者為生命之物、何者為非生命之物的功能，是生命、人類的「設計者」、「決定者」，同時也闡明了

「道」與「一」或「德」的區別。

#### 四. 天地形成后的生命形成過程

《老子指歸》除了多次用道德、神明、太和來詳細說明宇宙天地的生成之外，天地形成後未必會有生命的存在，天地的存在是為承載生命之物。因此天地形成后還得經過一系列的生化過程，方有生命的存在。在《老子指歸》裏，

天地形成后的生命生成，其具體生成過程，充分體現在〈天之道〉篇及其他篇章。〈天之道篇〉言：

天地未始，陰陽未萌，寒暑未兆，明晦未形，有物三立：一濁一清，清上濁下，和在中央。三者俱起，天地以成，陰陽以交，而萬物以生。

（〈天之道篇〉）<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 331。

天地形成前的階段，一切還是處於混沌不分的狀態，逐漸呈清濁、分明的狀態。構成天的物質是「清氣」，而構成地的物質是「濁氣」。當此之時，在神明和 太和的協助之下，天地方始成形，並能承載、包覆陰陽之氣的可能。

此階段之後，支持萬物生存的條件基本上具備了，於是「陰陽以交，而萬物以生」。〈道生一篇〉言「陰陽始別，和氣流行」，說明在陰陽的交合之下所產生的「和氣」乃是天地間萬物、生命生成的關鍵物質：<sup>44</sup>

一清一濁，與和俱行，天人所始，未有形朕圻墜，根系于一，受命于神者，謂之三。三以無，故能生萬物。清濁以分，高卑以陳，陰陽始別，和氣流行，三光運，群類生。有形嚮可因循者，有聲色可見聞者謂之萬物。（〈道生一篇〉）<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> 陳麗桂《漢代道家思想》：「宇宙萬物，人也罷，物也罷，都是同一來源——「道」。而道之下生萬物，卻是一個「氣」化的過程與作用。透過「氣」的分化離合作用，或為陰陽（清濁），或為五行。靠著陰陽和合與五行的作用，各種各類的「物」便本末相因，綿綿不斷地孳生。說穿了，都是這一「氣」之分化離合作用，是「道」透過德、神明、清濁、太和等幾大階段去肇生的，歸根究底，只是一氣之作用。由「神明」到「清濁」是分、是離；由「清濁」到「太和」又是合。詳參陳麗桂著：《漢代道家思想》（北京：中華書局，2015年），頁108-109。

<sup>45</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁53-54。

太和自帶的清濁上下分離成天地之後，通過天地間的陰陽交融、運行，產生四時、五行之後，萬物方能在這基礎條件上生成、存在。在《老子指歸》諸如此類的敘述還有如下：

夫天地之道，一陰一陽，分為四時，離為五行，流為萬物。（〈勇敢篇〉）<sup>46</sup>

道以無有之形、無狀之容，開虛無，導神通，天地和、陰陽甯，調四時，決萬方，殊形異類，皆得以成。（〈萬物之奧篇〉）<sup>47</sup>

換言之，天地形成後的陰陽交合，是否能夠產生「和氣」，「和氣」的存在與否或陰與陽是否能夠取得協調，決定了生命的存在及其延續性。嚴遵的天地、陰陽、和氣，這一化生過程，恰恰回答了關於科學界提出為何火星、月球沒有生命跡象的疑問，從漢代道家《老子指歸》的立場而言，很可能是「和氣」的缺席，以至於火星、月球無法支援生命的存在。

---

<sup>46</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 305。

<sup>47</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 215。

### 參、神明對個體生命的影響

在《老子指歸》裡，神明除了參與宇宙生成的活動，成為宇宙生成的關鍵範疇：「為天地始、陰陽祖宗……號曰神明」（〈生也柔弱篇〉），<sup>48</sup>同時含有形而下的意義。天地形成甚至生命得以生成之後，神明依然存在，落實于人體內，成為人類生命的根據：

神明在身，出無間，入無孔。（〈至柔篇〉）<sup>49</sup>

我性之所稟為我者，道德也；其所假而生者，神明也。（〈名身孰親篇〉）<sup>50</sup>

故，神明、陽氣，生物之根也。（〈生也柔弱篇〉）<sup>51</sup>

嚴遵認為神明不僅在宇宙天地的生成扮演著重要的角色，甚至進入體內，從而開展生命活動，是人類生命的重要依據。因此，神明的去留，決定了個體生命的存亡：

神明所居，危者可安，死者可活也；神明所去，甯者可危，而壯者可煞也。（〈生也柔弱篇〉）<sup>52</sup>

神去安可長保也。（〈持而盈之篇〉）<sup>53</sup>

……謂之神明。存物物存，去物物亡。

(〈道生一篇〉)<sup>54</sup>神明不留，大命以絕。

(〈名身孰親篇〉)<sup>55</sup>

在物物存，去物物亡：無以名之，號曰神明。

(〈生也柔弱篇〉)<sup>56</sup>

夫神明之在人也，得其所則不可去，失其所則不可存。(〈生也柔弱篇〉)<sup>57</sup>

此外，嚴遵認為，凡是具有生命的人類，都會存在著自我的意識，全因體內的神明所使然也，而道德正是這一切發生的源頭。在〈聖人常無心〉裡，嚴遵假託莊子之口，說道：

---

<sup>48</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 323。

<sup>49</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 62。

<sup>50</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 68。

<sup>51</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 326。

<sup>52</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 326。

<sup>53</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 388-

389。

<sup>54</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 52。

<sup>55</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 69。

<sup>56</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 323。

<sup>57</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 325。

我之所以為我者，豈我也哉？我猶為身者非身。身之所以為身者，以我存也；而我之所以為我者，以有神也；神之所以留我者，道使然也。

（〈聖人無常心篇〉）<sup>58</sup>

當「我」意識到自己的存在於這世界上並展開生命活動，這是因為體內神明的作用，而使之然者，便是道。因此，有時候嚴遵言個人之所以有自我意識，清楚知道「我」這個生命之物的存在時，直接歸咎於「道德」在體內之體現：

本我之生，在於道德。（〈不出戶篇〉）<sup>59</sup>

我性之所稟為我者，道德也。（〈名身孰親篇〉）<sup>60</sup>

那如何驗證神明是否存在於人體內呢？嚴遵提出了「柔弱」這一特點，認為：「柔弱虛靜者，神明之府也」（〈生也柔弱篇〉）。<sup>61</sup>神明其性質屬柔弱，當神明落實於人體內時，人類也會隨神明在體內之存在而顯得柔弱：

人始生也，骨弱筋柔，血氣流行，心意專一，神氣和平；面有榮華，身體潤光，動作和悅，百節堅精；時日生息，旬月聰明。何則？神居之也……及其死也，形槁容枯，舌縮體伸。何則？神去之也。（〈生也柔弱篇〉）<sup>62</sup>

柔弱和順，長生之具而神明、陽氣之所托也。萬物隨陽以和弱也。故，堅強實滿，

死之形象也；柔弱滑潤，生之區宅也。  
（〈生也柔弱篇〉）<sup>63</sup>

---

<sup>58</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 112-113。

<sup>59</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 97。

<sup>60</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 68。

<sup>61</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 323。

<sup>62</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 325。

<sup>63</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 326。

爲什麼生命之物擁有「骨弱筋柔」、「柔弱滑潤」的特質？這是因爲體內的神明在發揮其作用。爲什麼當人死后皆變得「形槁容枯，舌縮體伸」、「堅強實滿」？這是因爲體內之神明的離去。

換言之，凡是稱得上生命之物，除了體內居住著神明之外，並具有「柔弱」的性質，這是因爲體內神明的體現。嚴遵甚至以小孩為比喻，生動形象地說明 柔弱是人的本性：

凡人之性，憎西鄰之父者，以其強大也；愛東鄰之兒者，以其小弱也。  
（〈生也柔弱篇〉）<sup>64</sup>

可見，柔弱不僅是神明的特質，更是道藉由神明在生命之物的體現。

## 參、 養生思想

### 一．無欲

對於欲望的態度，嚴遵認為「養人之欲，損人之命」（〈天下皆知篇〉）。

<sup>65</sup>不僅如此，一味貪圖追求眼前之利益，捨本逐末，以致迷惑，是喪失純真的本原：

有欲之人，貪逐境物，亡其坦夷之道，但見邊小之徼，迷而不反，喪失真元。  
（〈道可道篇〉）<sup>66</sup>

嚴遵認為名、利、貨、學、財這些人類所追求無止境的欲望，往往影響身、體內之神明、精神，是妨害生命的罪魁禍首。嚴遵說：

財貨愈重神明愈耗。（〈持而盈之篇〉）<sup>67</sup>

夫使神擾精濁、聰明不達、動失所求、靜喪所欲者，貨與學也惡貨如失身。（〈其安易持篇〉）<sup>68</sup>

失神之術，本于縱恣；喪神之數，在於自專。  
（〈民不畏威篇〉）<sup>69</sup>

---

<sup>64</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 326。

<sup>65</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 369。

<sup>66</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 367。

<sup>67</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 388。

<sup>68</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 237。

<sup>69</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 293。

益我貨者損我神，生我名者殺我身。（〈持而盈之篇〉）<sup>70</sup>

財貨、名譽都是導致體內之神明、精神的離去。一旦「神亡」，則招致「殺身」、「喪我」、「大命以絕」、步上「僑亡之道」。

在〈名身孰親篇〉裏，嚴遵說明了名與貨如何對人類壽命所構成的威脅。在人類的眼裏，把名、貨看得太重，殊不知名與貨都是喪失真我、絕大命的源頭，唯有做到無名、無貨，即無欲，才是對生命最好的呵護：

得名得貨，道德不居，神明不留，大命以絕，天不能救；〔失〕（夫）名〔失〕（夫）貨，道德是佑，神明是助，名顯自然，富配天地。故，細身大名未可與論至道也，輕身重國未可與圖利也。夫無名之名，生我之宅也；有名之名，喪我之橐也。無貨之貨，養我之福也；有貨之貨，喪我之賊也。（〈名身孰親篇〉）<sup>71</sup>

嚴遵抨擊那些癡迷於建立榮名、積纍貨財，而不惜強迫情性、損害體內之神，結果走向死亡之路：

是故，甚愛其身，至建榮名，為之行之，力之勞之，強迫情性，以損其神，多積貨財，日以僑盈：僑亡之道，貨名俱終。故神明不能活，天地不能全也。（〈名身孰

親篇〉) <sup>72</sup>

有者竭盡體力，忍受恥辱、不顧精神之安寧，違背道的原則，千方百計追求榮名、財貨的人，最終還是招來死亡的下場：

竭筋力，忍饑渴，犯寒暑，踐危狹；薄衣惡食，不適口腹；迎朝送晚，被恥蒙辱；精奔神馳，汲汲不止；逆道幹榮，多入為有；危身以甯，貨積神亡，貨患自來，慄亡俱至。（〈名身孰親篇〉）<sup>73</sup>

嚴遵甚至將名利和體內之神、身比喻成冰和炭，兩者都是水火不相容、質性相反，勢不俱存的關係。當一個人絞盡腦汁來彰顯自己的榮名，這不僅損害己身，而且加速死亡的步伐：

---

<sup>70</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 390。

<sup>71</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 69-70。

<sup>72</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 70。

<sup>73</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 72。

名利與身，若炭與冰，形性相反，勢不俱然。名終體極、身存世昌者，天下無之。是故，擾心猜意，用情事神，夙夜趨務，飾容治辭，憂懷眾庶，創事立功，勵身起節，以顯榮名：是損所以有身，而益所以亡身也。

（〈名身孰親篇〉）<sup>74</sup>

金玉之與身，而名勢之與神，若冰若炭，勢不俱存。故，名者，神之穢也；利者，身之害也。養神之穢，積身之害，損我之所成而益我之所敗；得之以為利，失之以為害，則彼思慮迷而趣舍悖也。（〈持而盈之篇〉）

<sup>75</sup>

因此，人類應該做到「無欲」、「知足」，這樣才能夠「複性命之本」、「長存」，保留體內之神：

心如金石、形如枯木、默默隅隅、志如駒犢者，謂無欲之人。複其性命之本也。

（〈道可道篇〉）<sup>76</sup>

是以，知足之人體道同德，絕名除利，立我于無身.....

能長存。此謂遜名而名我隨，逃利而利我追者也。（〈名身孰親篇〉）<sup>77</sup>

為愚為慤，無知無欲。無欲則靜，靜則虛，虛則實，實則神。（〈言甚易知篇〉）<sup>78</sup>

## 二. 固守精神<sup>79</sup>

比起漢代其他道家經典，精神這一範疇在《老子指歸》的討論裡並不多。嚴遵認為精神固然是構成生命的要素之一：

夫原我未兆之時，性命所以、精神所由、血氣所使、身體所基，以知實生於虛、有生於無。（〈不出戶篇〉）<sup>80</sup>

---

<sup>74</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 72。

<sup>75</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 389。

<sup>76</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 367。

<sup>77</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 73-74。

<sup>78</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 276。

<sup>79</sup> 針對「精神」這一範疇，嚴遵《老子指歸》除了用「精神」一詞來進行討論之外，有時也以以下方式來呈現：精奔神馳、精深而不拔，神固而不脫、即精且神、攝精蓄神、摩精鍊神、精濁神擾、竭精盡神、損精棄神；也有倒裝過來的：定神安精、神休精息、神為之蒂，精為之根、神感精喻、神擾精濁等。

<sup>80</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 97。

夫生之于形也，神為之蒂，精為之根。  
（〈出生入死篇〉）<sup>81</sup>

可是精神的離去與否，始終不能決定個體生命的結束。

無論如何，在養生層面上，嚴遵主張保護、珍惜、固守這與生俱來的精神：

「已得為人，保合精神，而有太形」（〈天下有道篇〉）、<sup>82</sup>「固守我之精神」

（〈知者不言篇〉），<sup>83</sup>以便達到精神上的「隆盛」，甚至是養生的最高境界：

「是故，攝生之士……精神隆盛」（〈出生入死篇〉）、<sup>84</sup>「精神專固，生生青青，身體輕勁，美好難終」（〈善建篇〉）、<sup>85</sup>「既精且神，以保其身」

（〈名身孰親篇〉）、<sup>86</sup>「神休精息，性命自全」（〈為學日益篇〉）。<sup>87</sup>只要精神常在，雖然不能夠延年益壽，卻能夠使生命處於最佳、最完整的狀態。

而人體內的心，往往是通達精神隆盛的絆腳石。由於心具有思考並產生念頭、想法的功能，甚至是欲望、邪念、歪念產生的泉源，故此，人類應該在心的層面上有所修養、節制，避免「損精神」、「離散精神」：「深思遠慮，離散精神」（〈含德之厚篇〉）、<sup>88</sup>「失道之人則不然……心有所慮，志有所思，聰明並外，精神去之」（〈知者不言篇〉）。<sup>89</sup>而人類經常千方百計地追求財貨、知識，殊不知已經影響體內之精神：「夫使神擾精濁……貨與學也」

（〈其安易持篇〉）。<sup>90</sup>在〈聖人無常心篇〉裏，嚴遵以「知者」為例，知者動用身上的聰明、思

慮，想方設法來接近道，以為可以保全身體、延年益壽，殊不知這種有為的舉止損害了體內之精神：

知者之居也，耳目視聽，心意思慮，飲食時節，窮通志欲，聰明並作，不釋晝夜，經歷百方，籌策萬事，定安危之始，明去就之路，將以全身體而延大命也。若然，則精神為之損，血氣為之敗，魂魄離散，大命傷夭。  
(〈聖人無常心〉)<sup>91</sup>

唯有拋棄名利、欲望的追求，方能達到精神上的和順、隆盛、優遊、專固：  
「遁名亡身，保我精神」(〈為學日益篇〉)<sup>92</sup>嚴遵以入寐的例子為例，當人

---

<sup>81</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁120。

<sup>82</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁90。

<sup>83</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁167。

<sup>84</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁127。

<sup>85</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁151-152。

<sup>86</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁74。

<sup>87</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁107。

<sup>88</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁164。

<sup>89</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁166-167。

<sup>90</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁237。

<sup>91</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁113。

<sup>92</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁106。

們入睡時，心意停止奔馳，就無所謂的深思遠慮、心意思慮，此時體內的精神才能得到真正的平寧、和順：

及其寐也，心意不用，聰明閉塞，不思不慮，不飲不食，精神和順，血氣生息，心得所安，身無百疾，遭離凶害，大瘡以瘳，斷骨以續，百節九竅，皆得所欲。（〈聖人無常心篇〉）<sup>93</sup>

### 三. 體內之氣

《老子指歸》認為擁有性命的人類均「含氣有類之屬」（〈天下有道篇〉），<sup>94</sup>人體內的氣主要通過「血氣」及「神氣」表現出來。

血氣是人類生命構成的基本元素之一：

夫原我未兆之時，性命所以、精神所由、血氣所使、身體所基.....

（〈不出戶篇〉）<sup>95</sup>

夫生之于形也，神為之蒂，精為之根，營爽為宮室，九竅為戶門，聰明為侯使，情意為乘輿，魂魄為左右，血氣為卒徒。

（〈出生入死篇〉）<sup>96</sup>

而血氣流行於人體五藏，嚴遵說：

道德之生人也.....稟受性命，陶冶群形；

開導心意，已得以生；藏府  
相承，血氣流行。（〈人之飢篇〉）<sup>97</sup>

人始生也，骨弱筋柔，血氣流行。（〈生也  
柔弱篇〉）<sup>98</sup>

從養生層面而言，人們應當使體內血氣處於和  
平的狀態：「無所為.....  
于身.....血氣和平」（〈善建篇〉）、<sup>99</sup>「血氣生息.....身無百疾」

---

<sup>93</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 113。

<sup>94</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 92。

<sup>95</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 97。

<sup>96</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 120。

<sup>97</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 315。

<sup>98</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 325。

<sup>99</sup>（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 151。

心篇》)；<sup>100</sup>反之「敗」血氣則招致喪失生命的下場：「.....若然，則精神為之損，血氣為之敗，魂魄離散，大命傷夭」（〈聖人無常心篇〉）。

<sup>101</sup>

《老子指歸》的「神氣」究竟為何氣？它是不是氣藉由人體內的精神而所表現出來的「神氣」？《老子指歸》並無明確的說明，全書中唯有〈言甚易知篇〉道「智陷於情欲，終世[溺]（弱）于所聞，神氣不我我，而心意不我然」，<sup>102</sup>說明神氣是人類意識的表現之一。人類生命開始的那一剎那，便是神氣的開始：「人始生也，骨弱筋柔，血氣流行，心意專一，神氣和平」（〈生也柔弱篇〉）。<sup>103</sup>無論如何，神氣具有和血氣一樣的共同點，既在養生層面上宜做到神氣「和順」、「平和」：「心意虛靜，神氣和順」（〈上德不德篇〉）、<sup>104</sup>「勞而靜處，則神平氣和」（〈不出戶篇〉）。<sup>105</sup>為達到上述目的，則應該遠離欲望、物質、名利、不思慮：「重神愛氣，輕物細名，思慮不惑」（〈善建篇〉）、<sup>106</sup>「既不思慮，又無障截，神氣不作，聰明無識」（〈含德之厚篇〉）；<sup>107</sup>否則其下場則是：「大命以絕，神氣散分」（〈天下謂我篇〉）。<sup>108</sup>

#### 四. 無為養身

老子思想的一大特色，就是無為自然的思想。《老子》言：「聖人處無為之事，行不言之教」（二章）、<sup>109</sup>「為無為，則無不治」（三章）、<sup>110</sup>「天下神器，不可為也，（不可執也。）為者敗之，執者失之」（二十九章）、<sup>111</sup>「道常無為而無不為」（三十七章）、<sup>112</sup>「上德無為而無以為」（三十八章）、<sup>113</sup>

「吾是以知無為之有益。不言之教，無為之益，天

下希及之」(四十三章)、  
<sup>114</sup>「故聖人雲：我無為，而民自化」(五十七章)、  
<sup>115</sup>「為無為，事無事，味無  
味」(六十三章)、<sup>116</sup>「為者敗之，執者失之。  
是以聖人無為故無敗；無執故無失」(六十四章)。  
<sup>117</sup>老子上述的無為思想，有一大共同點，  
即這些無為思想都是老子為政治而提出的。漢  
代嚴遵《老子指歸》，則把該無為思想擴展至生  
命的範疇，從而提出無為對生命的重要性、影  
響性及有為的嚴重性，認為

---

<sup>100</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 113。

<sup>101</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 113。

<sup>102</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 280。

<sup>103</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 325。

<sup>104</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 15。

<sup>105</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 97-98。

<sup>106</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 151。

<sup>107</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 162。

<sup>108</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 262。

<sup>109</sup> 陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁 80。

<sup>110</sup> 陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁 86。

<sup>111</sup> 陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁 188。

<sup>112</sup> 陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁 212。

<sup>113</sup> 陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁 215。

<sup>114</sup> 陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁 239。

<sup>115</sup> 陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁 280。

<sup>116</sup> 陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁 298。

<sup>117</sup> 陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，頁 301。

「無為，生之宅；有為，死之家也」（〈出生入死篇〉）、<sup>118</sup>「無以生為，可以長久」（〈人之飢篇〉）。<sup>119</sup>

貪生利壽，都是人類短暫生命中所追求的。為此，人類發明了許多千奇百怪的養生之術，嚴遵對當時漢代所流行的養身之術諸如導引翔步，動搖百節；吐故納新，吹煦呼吸；被服五星，飲食日月，持有反對意見。他認為，養身不應該有為，人類一味的熱衷於該養身之術，導致「形神並作」，不僅影響體內之精神，而且還讓身體沒有得到真正的休息：

貪生利壽，唯恐不得；強藏心意，閉塞耳目；導引翔步，動搖百節；吐故納新，吹煦呼吸；被服五星，飲食日月；形神並作，未嘗休息：此治身之有為也。（〈出生入死篇〉）<sup>120</sup>

人類時常絞盡腦汁，有為地去養身，務求「益生」、「愛身」，殊不知這種「大有其身」的做法不僅違反了道的原則，更是「忘生之道」，結果弄巧反拙：

民皆有其生而益之不止，皆有其身而愛之不己，動歸有為，智慮常起。故，去虛就實，絕無依有，出清入濁，背靜治擾，變微為顯，化寡為眾，離柔反剛，廢弱興強，損卑歸高，棄損取盈，縱時造過，釋和作泰，將以有為，除嗇施廢。夫何故哉？大有其身而忘生之道也。（〈出生入死篇〉）<sup>121</sup>

道的原則是什麼？是虛、無、清、靜、微、寡、柔、弱、卑、損、合時、和。因此，嚴遵認為治身、養生不該有為，違背上述的道的原則，於是提出了「治身之無為」的要領。

怎樣才算是「治身之無為」？在〈出生入死篇〉裡，嚴遵以赤子為例，赤子可以拋掉一切以自我為中心的意識，做到「忘我」的境界，他說：

夫立則遺其身，坐則忘其心，澹如赤子，泊如無形；不視不聽，不為不言，變化消息，動靜無常；與道俯仰，與德浮沉，與神合體，與和屈伸；不賤為物，不貴為人，與王侯異利，與萬姓殊患；死生為一，故不別存亡：此治身之無為也。<sup>122</sup>

---

<sup>118</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 120。

<sup>119</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 318。

<sup>120</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 123。

<sup>121</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 126。

<sup>122</sup> (漢)嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁 121。

赤子縱使眼睛看得到好看的、耳朵能夠聽到好聽的，卻沒有成人般的追求利益的心機，不為之所動，一切都表現得恬淡、寂泊。因此，成人若能如赤子一樣，才是真正的養身之術。雖然《老子指歸》裡沒說明無為能夠長生不老，<sup>123</sup>可是 卻能夠帶來不一樣的效果，于身、于性、于心，都會感到和順無阻；體外則容光煥發：

唯無所為，莫能敗之..... 故治之于身，則性簡情易，心達志通，遠所不遠，明所不明；重神愛氣，輕物細名，思慮不惑，血氣和平；筋骨便利，耳目聰明，肌膚潤澤，面理有光；精神專固，生生青青，身體輕勁，美好難終。（〈善建篇〉）<sup>124</sup>

在〈人之饑篇〉裡，過上節儉、敦朴的生活，順天之時，日出而作，日落而息，對衣食住行沒有過分的追求，便是無為養身的最佳寫照：

小心敦朴，節儉強力；順天之時，盡地之力；適形而衣，和腹而食；日出而作，日入而止；不薄所處，不厭所食：萬民之所以守其身也。<sup>125</sup>

綜上所述，在《老子指歸》裡，「無為養身」的觀念，得到了高度的重視。在不同篇章裡，皆出現了「守身」、「保身」、「治身」、「為身」的字眼。可見嚴遵認識到生命的有限性、短暫性及

可貴性，反對人們通過各種辦法來滿足自我的欲望或者延長自己難能可貴的生命，而應該是以「無為養身」取而代 之。

## 五．結語

嚴遵繼承老子道生萬物的思想，在道生萬物的過程中賦予「一」、「神明」與「太和」更重要的職責與角色。從「道生萬物」到「萬物以道生」的思想，

《老子指歸》合理地解釋人類生命的由來及其可持續性。此外，嚴遵將神明與生命掛鉤，使其生命思想充滿了神秘的色彩。

《老子指歸》的養生思想與方法分別為「無欲」、「固守精神」、強調「體內之氣」的重要性及「無為養身」，這四者都有一個共同點，即遠離名利、

---

<sup>123</sup> 雖然王德有《老子指歸》的輯佚部分之〈致虛極篇〉言「游心於虛靜，結志於微妙，委慮於無欲，歸指於無為，故能達生延命，與道為久」，詳參（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》（北京：商務印書館，2006年），頁411。不過筆者發現《老子指歸》裡沒有長生不老的思想。嚴遵認為生命是有盡頭的。

<sup>124</sup> （漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁151。

<sup>125</sup> （漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，頁316。

欲望、誘惑，體現一個「無欲」的理想境界。《老子》一書裡也出現「無欲」、

「寡欲」的思想，<sup>126</sup>不過老子提出「無欲」、「寡欲」都是以治國、政治為出發點，老子認為只要統治者或百姓「寡欲」、「無欲」，便可避免不必要的紛爭。由此可見，在《老子指歸》裡，嚴遵不僅繼承了老子的「寡欲」、「無為」的思想，並將之擴展到養生層面上。

嚴遵除了對《老子》進行註解，同時闡發了他的生命觀。由於受《老子指歸》一書格式所限，因此嚴遵注解《老子》一書時，零散地、有意識地將其生命觀融入其中，可見其對生命的關懷。

---

<sup>126</sup>「不見可欲，使民心不亂」（老子·三章）、「絕智棄辯，民利百倍；絕偽棄詐，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。此三者以為文，不足。故令有所屬：見素抱樸，少私寡欲」（老子·十九章）、「道常無為而無不為。侯王若能守之，萬物將自化。化而欲作，吾將鎮之以無名之樸。無名之樸，夫亦將不欲。不欲以靜，天下將自正」（老子·三十七章）、「我無為，而民自化；我好靜；而民自正；我無事，而民自富；我無欲，而民自樸」（老子·五十七章）。

## 参考书目

### 古籍

（周）老子著，陳鼓應注譯：《老子今注今譯》，北京：商務印書館，2012年。

（漢）嚴遵著，王德有譯注：《老子指歸譯注》，北京：商務印書館，2006年。

### 近人著作

孫以楷主編，陳廣忠、梁宗華著：《道家與中國哲學》（漢代卷），北京：人民出版社，2005年。

熊鐵基著：《秦漢新道家》，上海：上海人民出版社，2001年。陳麗桂著：《漢代道家思想》，北京：中華書局，2015年。

張運華著：《先秦兩漢道家思想研究》，吉林：吉林教育出版社，1998年。

楊玉輝：〈《老子指歸》的養生思想〉，《宗教學研究》第4期，2004年，頁：27-30。

薛公忱：〈《老子指歸》的生命觀〉，《南京中醫藥大學學報》第2卷第1期，2001年，頁：5-8。

金春峰著：《漢代思想史》，中國：中國社會科學出版社，1987年。

王魯辛：〈《老子指歸》攝生、修身與治國思想探析〉，《周口師範學院學報》第34卷第6期，2017年，頁：25-30。

## A Discussion on *Laozi Zhigui*'s View of Life

CHENG Jie

Department of Chinese Language and Literature, Peking  
University

### Abstract

*Lao Zi Zhi Gui* was a Taoist work in Han dynasty wrote by Yan Zun, who conducted the annotations and commentary onto *Lao Zi*. In this work, Yan Zun had elucidated his views of life as well at the same time, reflecting the trend of concerning and discussions on life during Taoist Han dynasty. The purpose of this paper is to explore the Taoist view of life during Han dynasty in *Lao Zi Zhi Gui*, by analysing the origins of life on earth and its formation process and the principles for nourishing the life. This paper has found that the author of *Lao Zi Zhi Gui*, Yan Zun had inherited the theory of myriad things derived from Tao from Lao Zi, by agreeing that the human life was originated from Tao, not only that, the continuity and sustainability of human life only become possible with the existing of Tao, *One* and *shen ming*, and its process of formation had went through the stage of *One*, *shen ming*, *tai he*, heaven and earth and *yin-yang*. Yan Zun also thinks that there is *shen ming* stay inside the body. To nourish the life, Yan Zun had proposed the idea of being free from lust, safeguarding the spirit and *qi*; and nourishing the body naturally. Yan Zun extended the idea of no desire and inaction from Lao Zi onto the human life aspects, it could even be said this was a great development and

《汉学研究学刊》第十二卷(2021)  
Journal of Sinological Studies, Vol.12 (2021)

inheritance onto Lao Zi thoughts.

### **Keywords**

Yan Zun; view of life; Tao; *One*; *shen ming*, inaction; no  
desire