

中央研究院歷史語言研究所集刊

第六十六本，第二分

出版日期：民國八十四年六月

# 從眉壽到長生 ——中國古代生命觀念的轉變

杜 正 勝

本文檢討中國古代自商周至秦漢生命觀念的轉變，大體上是從祭祀禱請發展為人為掌握的趨勢，與古代政治社會結構從封建制到郡縣制的轉型過程有共通之處。中國古代社會到春秋戰國之際可能發生一種根本性的轉變，除我以前研究的結構性課題外，本文的心態研究也可獲得佐證。

我將這千餘年間生命觀念的轉變分為三個階段。第一階段殷商和西周，生命來自祖先，延續生命的方法主要是向祖先祈禱。在這四五百年中我們發現早先所祈求的生命多著重於宗族群體，大概自西周中期以後，個人壽考的禱請才萌芽。

第二階段春秋時代，相信人世生命最後的來源和主宰者乃在祖神之上的天帝，此或與封建崩解有關。上帝從周天子的壟斷中解放出來，不再高高在上，逐漸下移而干預諸侯、貴族的生命，最後連芸芸平民也不脫他的掌握。

第二階段含有濃厚的轉型色彩，生命觀念一方面沒有脫離宗教範疇，另方面隨著人文思潮的普及，個人行為關係生命則成為普遍的信念。春秋時代有識之士對封建禮制中個人所表現的禮容威儀及其透露的精神狀態都認為是壽夭的象徵。再進一步發展下去，生命就可以靠個人的努力來追求了，這是本文分類的第三階段，溯其發軔大概在春秋戰國之際。

戰國時代不否定禮制的學者已知道封建禮制的享受對生命的傷害甚大，但情欲既然不能完全屏去，於是提出節適養生論，適度地折衷。另外否定封建禮制的人，他們追求的長生，本文分作養神和養形兩派，雖然他們互有攻訐，基本上都屬於後世學術分類的道家。養神派容易流於哲理的思索，養形派由於和醫療科學比較直接，發展出多采多姿的養生文化，其影響至今依然不墜。

## 一、問題的提出

《尚書·金縢》篇說周既克商二年，武王有疾不起，太公與召公欲爲王占卜，周公說：「單單占卜不足以感動先王。」<sup>1</sup> 於是築壇掃地，置璧執圭，周公自爲質，史官向太王、王季、文王祝告，請求他們讓武王不死，以安定新興的周邦，而由「多才多藝，能事鬼神」的周公代替武王去服事他們。〈金縢〉固非西周寫定之著作，唯其向祖先祈求壽命的表現方式和觀念與西周文獻吻合，祝辭當有所本，可以反映西周時期的思潮和現象。

大約在周公之後五百多年，孔子寢疾，《論語·述而》篇說子路請禱，孔子問：有生病請禱之事乎？子路對答道：「有的，《誄》辭說過：禱爾于上下神祇。」孔子說：「丘之禱久矣」。

這兩件事同爲疾病，甚或有生命之虞，於是祈禱延續生命。然而周初之人祈求的對象是祖先神明，也就是人鬼，到春秋晚期子路引述的誄辭，卻是天神和地祇，這是不同之一。其次，周公、孔子並稱二聖，周公相信個人生死可藉禱祝而改變，孔子則抱持存疑的游離態度。此雖關乎周孔個人的分異，但他們所代表的時代差別性似乎更爲顯著。孔子不禱而曰久禱，據孔安國解釋，是孔子素行合於神明之故（何晏《論語集解》），王充亦曰：「聖人脩身正行，素禱之日久，天地鬼神知其無罪，故曰禱久矣」（《論衡·感虛》）。按照他們的看法，孔子並不否

---

1 〈金縢〉云：「二公曰：我其爲王穆卜。周公曰：未可戚我先王。」孔安國《傳》：「穆、敬，戚、近也。召公、太公言王疾當敬卜吉凶，周公言未可以死近我先王。」二公敬卜者，卜問先王，然而周公祝告的對象正是先王，如何言「未可以死近我先王」？《史記集解》〈魯世家〉引鄭玄曰：「二公欲就文王廟卜。戚、憂也，未可憂怖我先王。」鄭玄用昭穆制來解釋，文王屬於穆，穆卜是在文王廟占卜。在文王廟占卜當必讓文王知道，不能說「未可憂怖我先王」。孫星衍《尚書今古文注疏》兼採孔鄭之說，穆爲穆考文王，戚爲近，而曰：「謂此大事未可僅禱於考廟，當并禱太王，王季于壇。」然〈金縢〉明言「爲三壇」，禱文王亦於壇，不在廟。舊解既不可通，近人屈萬里《尚書集釋》引吳汝綸《尚書故》曰：「戴鈞衡云：『戚，讀若《孟子》有戚戚焉之戚。趙岐注：戚戚然，心有動也。』此言僅卜未足以動先王也。」敬卜不足以感動先王，故周公壇墀置玉，願以己身爲質，代武王之命。此說較爲合理。



定天神地祇有主宰人間生命的權力。不過孔子說過「死生有命」，邢昺《論語疏》遂引來闡述疾病不禱，與孔安國和王充的理解是不同的，反而更接近鄭玄師弟關於周公祝告以己身代武王的解釋，鄭玄弟子趙商問玄：「若武王未終，疾固當瘳，信命之終，雖請不得。」趙商認為生死繫於命，壽命該終，祈禱無益。鄭玄基本上亦秉持這種態度，遂答說：禱請乃忠臣孝子不忍視君父歔歔的一點心意，生命還是操之於天的（「歸其命於天」）（孔穎達《尚書疏》引《鄭志》）。這種「死生有命」的生命觀比起向祖先或上下神祇的禱請又截然異趣，這是不同之二。

周公祈死和孔子拒禱的故事多少透露西周到春秋中國人對於生命觀念轉變的一些信息，戰國以下又有新的發展。生命觀牽涉社會組織、人生理念、宗教信仰和科學（尤其是醫療）知識諸多層面的問題，單篇論文固難一一觸及，本文僅以西周時期禱請的眉壽和戰國秦漢追求的長生為兩個定項，探索兩周秦漢之人對生命的認識和追求的方式，一方面可以理解中國從古典期到傳統期的世變，另方面對於傳統文化的特質或許也能提供一些線索。

## 二、眉壽祈求之主體和客體：祖先與宗族、個人生命的關係

### （一）祖先是個人生命的來源與主宰

中國文明進展到商周已經相當發達，對於身體和生命也有相當認識。考古發現殷代砭石的醫療器具（馬繼興 1985），甲骨卜辭顯示商人能識別三十多種病症和病象，可見當時醫療水準頗高（溫少峰、袁庭棟 1983，頁 299-348）。然而殷商時代對身體和疾病的認識仍以體表部位為主（杜正勝 1991），對於生死之交關還是歸於宗教解釋，病症病象多見於占卜記錄即是最好的證明。西周時期這方面的資料現在雖然缺乏，大體上，仍脫離不了宗教的架構，所以武王病危，不是卜問吉凶，就是禱祝代死，這是古代社會的基調。

人情好生惡死，周代人要求生命的延續，就今日資料所見，其主要方式是禱請，主要對象是祖先，主要場合是宗廟。人們祈求「眉壽」、「黃耆」，再綴以「萬年」、「無期」、「無疆」等飾辭。萬年無期當然明知其絕不可能，誠如晏

嬰對齊景公說的，「古人若萬年不死，你便無今日之地位。」真正可能達到的只是眉壽壽考，希望活的愈久愈老愈好。

禱請乃人神交通的一種方式。在祭祀中，一方是奉祭的主人，另一方是受祭的鬼神，古人心思樸質，替無聲無形的鬼神尋找依託，於是由生人扮演神鬼，謂之「尸」。主人和神尸之間則由宗工祝史的祭司人物擔任媒介，凡生人對鬼神的祈求，鬼神對生人的賜福，都透過宗祝傳告，前者謂之「祝」，後者謂之「嘏」<sup>2</sup>。古代祭祀的神明分作天神、地祇和人鬼三大系統，唯人鬼有尸<sup>3</sup>，所以祝嘏禱請長壽，從祭祀制度來看，祈求對象應只限於稱爲人鬼的祖先神明。

這類禱請的文獻大部分保存在銅器銘文，少部分見於《詩經》、《儀禮》；由於金文辭簡，詩篇意賅，要先分析詩篇，金文資料才可能有比較正確的理解。祝嘏之禮在祭儀中的程序，《詩》三百篇，以《小雅·楚茨》最稱完備。〈楚茨〉述說主人準備豐盛的酒食和牛羊迎接祖神，「以享以祀，以妥以侑」，把祖神服侍得欣悅喜樂，宗祝乃代主人向祖先祝請「景（大也）福」。韓非雖說「全壽富貴謂之福」（《韓非子·解老》），福涵蓋長命、財富和權力地位三方面。但神尸所命宗祝致福於主人者，其嘏辭不是「報以介福，萬壽無疆」，就是「萬壽攸酢」，或是「使君壽考」，可見周人向祖先祈禱的大福蓋以壽考爲主。《小雅·信南山》云主人具備酒食、菹醢、牛羊「以畀（予也）我賓尸」，「獻之皇祖」，宗祝則祈求「曾孫壽考」「壽考萬年」，祖先也報以「萬年無疆」的祝福。《儀禮·少牢饋食禮》獻祭神尸後，祝致嘏于主人曰：「皇尸命工祝承致多

2 《禮記·禮運》「脩其祝嘏」，鄭玄《注》：「祝，祝爲主人饗神辭也；嘏，祝爲尸致福於主人之辭也。」子孫對祖先之告辭以孝享爲首，祖先對子孫之致福以慈恩爲本，故〈禮運〉曰：「祝以孝告，嘏以慈告。」

3 《周禮·夏官·節服氏》曰：「郊祀裘冕，二人執戈送逆尸，從車。」鄭玄注：「裘冕者，亦從尸服也。凡尸服，卒者之上服。從車，從尸車也。」郊祀大典雖有尸，尸並不是天帝的象徵，而是配享天帝的祖神，《禮記·祭法》曰：「祭法，有虞氏禘黃帝而郊嚳，祖顓頊而宗堯。夏后氏亦禘黃帝而郊鯀，祖顓而宗禹。殷人禘嚳而郊冥，祖契而宗湯，周人禘嚳而郊稷，祖文王而宗武王。」所以晉平公「祀夏郊，董伯爲尸」（《國語·晉語八》）。張載謂「天地山川之類非人鬼者，恐皆難有尸」（《文獻通考》卷68〈郊社一〉）是對的。

福無疆于女（汝）孝孫，來（賁）女（汝）孝孫，使女（汝）受祿于天，宜嫁于田，眉壽萬年，勿替引之」，與《詩》篇相同。鄭玄說〈少牢饋食禮〉是「諸侯之卿大夫祭其祖禰於廟之禮」，所以〈楚茨〉〈信南山〉也應是封建貴族祭於宗廟的樂歌（參用姚際恆《詩經通論》說），祈壽的對象都是祖先神。〈信南山〉鄭《箋》云：「敬神則得壽考萬年」，此神乃祖先，而非一般上下神祇之泛稱。至於《周頌》的〈豳〉和〈載見〉與《商頌·烈祖》，禱請「綏我眉壽」，「以介眉壽」，和「黃耆無疆」，因為這些都是宗廟頌詩，祈禱的對象是祖先也是很分明的。

周代金文的祝嘏之辭不外「壽考」、「永令」、「靈終」，而以「壽考」最普遍，和《詩》篇反映的情形吻合。金文有的明言作器獻祭的祖先，其所祈請者便比較清楚；有的只記錄祝嘏之辭而已，遂有祈禱天神賜予壽命的說法。禱請對象是祖先或是一般天地神明，關係古代宗教思想以及人們對生命的觀念，不能不討論。

明言獻祭祖先的銅器銘文，譬如〈習壺〉曰：「用作朕文考釐公尊壺，習用匄萬年盥（眉）壽，永令多福」（《三代》12.29）。習祭其父，而祈求眉壽萬年。此類銘文甚夥，傳世著錄之器多見於五十餘年前徐中舒氏發表的〈金文嘏辭釋例〉，本文不煩再引證。近年考古出土者基本亦同，如陝西永壽好時村西周遺址出土多件仲相父器，銘云師湯父的有司仲相父作寶器，「用敢鄉考（饗孝）于皇且丂（祖考），用旃（祈）胤（眉）壽」；扶風齊家窖藏出土的琯伐父簋云，「用享于皇祖文考，用錫眉壽」；以及雲塘村發現的兩件伯公父勺的銘文，連讀為「伯公父作金爵，用獻用酌，用享用孝于朕皇考，用旃眉壽」（分別參看吳鎮烽1989, Nos.223、253、664、665），這些西周作器祝嘏語辭和〈楚茨〉雷同，都應該放在類似〈楚茨〉的祭祀儀禮中來理解。至如陝西洛南縣水岔村採集的南史壺蓋，銘云：

整（南）史乍（作）寶壺，用獻（禋）祀于茲宗室，用追窳（福）霽（祿）于茲先申（神）皇且（祖）高弔（叔），用易（錫）膺（眉）壽無疆（穆南亭1993）。

則明言周代人在宗廟祭祖儀式中向祖先神靈祈求長壽，是和《詩經》的記載完全符合的。

祖考又通稱作「前文人」，周人稱呼過去的先人往往加一「文」字，父曰文考或文父，母曰文母，祖父曰文祖，祖母曰文妣，婦人稱其夫之母曰文姑。傳世著錄的追簋曰：「用作朕皇祖考尊<sup>5</sup>，用享孝于前文人，用旂眉壽永令（命）」（《三代》9.5）。前文人即是皇祖考。扶風庄白微史家族窖藏（《文物》1978:3）的戊組癸鐘銘曰：

癸趯趯夙夕聖趯，追孝于高祖辛公、文祖乙公、皇考丁公<sup>6</sup>鑑鐘，用邵各（昭格）喜侃樂前文人，用祿壽，句永令（命）。

被癸招待得喜樂的「前文人」當然就是他的高祖、文祖和皇考，遂向他們祈請賜予更長的壽命。

鐘銘「昭格」前文人，即〈楚茨〉「神保是格」。作為神尸固由大門而入，接受享祀（《儀禮·少牢饋食禮》），而其神靈來自何方呢？戊組癸鐘曰：

弋皇祖考高對爾刺嚴才（在）上，……<sup>7</sup>（融）受（授）厚多福，廣啓癸身，勗于永令。

傳世著錄的士父鐘說：「用喜侃皇考，其嚴在上」（《三代》1.43），<sup>8</sup> 癸鐘也說「前文人其嚴在上」（《三代》1.24，<sup>9</sup> 《陝西》三：60）。在上就是在天上。扶風法門鎮齊村近年出土厲王十二年自作器的猷簋（《文物》1979:4），銘曰：「用康惠朕皇文刺祖考，其各前文人，其瀕在帝廷陟降。」祖先住在天上，平時「事喜上帝」（天亡簋，<sup>10</sup> 《三代》9.13.2），有事往來於帝廷和子孫居宅之間，這恐怕是子孫不斷地向祖先禱求壽考的一大關鍵。

祖先既然陟降，上天下地，往返自如，當具有極大的神力，所以也被尊奉為「大神」。微史家族藏器的甲組癸鐘曰：「邵各樂大神，大神其陟降，……授余……眉壽」，此大神即本銘開頭的「高祖、亞祖、文考」。又稱「文神」，戊組癸鐘曰：「義（儀）文神無疆」，作器者所儀型的祖先也就是本銘追孝的高祖辛公、文祖乙公和皇考丁公。岐山董家村裘衛銅器窖藏的此鼎曰：「用作朕皇考癸公尊鼎，用享孝于文申（神），用句眉壽」（《文物》1976:5），稱其父為「文

神」。祖考也稱作「文神人」，長安張家坡墓 163 出土的井叔鐘，銘曰：「井叔采作朕文祖穆公大鐘，用喜樂文神人，用斲（祈）寤（福）霽（祿）壽」（《考古》1986:1）。另外也有稱「皇神」的，傳世杜伯簋曰：「杜伯作寶殷，其用享孝于皇申（神）祖考，于好朋友，用泰壽，句永令（命）」（《三代》10.42）。皇神即是祖考。

總而言之，由於祖先是大神、文神或皇神，上登陟於天，下降臨於地，在天帝左右，他們的威力雖比不上天帝，但要照顧宗族子孫是綽綽有餘的，子孫對於祖先亦較天帝或其他衆神親切；何況在封建體制下，天帝衆神也不是任何身分的貴族所得祭祀的。祖先既是宗廟祭祀的唯一對象，具備濃厚的神性，子孫遂於享祀之中禱請賜予壽考福祿。從金文來看，向祖先祈壽是周代普遍的信仰，也是宗廟祭禮最根本的儀式之一。

祈壽銘文除祭器外，亦見於生人的養器和嫁女的媵器。養器往往言「用盛稻粱」，媵器則云某作某之媵器，再綴以「用旂眉壽」等祝嘏之辭，有人認為「用旂」的對象已非祖考，而是廣泛的天神（徐中舒 1936）。此說值得商榷，茲先檢討養器。

養器供生人宴饗使用，表面似與祖先無關，但既然禱請，必有對象，問題在於所禱者是何種神明。叔家父簋云，叔家父爲其妻仲姬作簋，「用成（盛）稻粱，用速先遂（後）者（諸）醴（兄），用旃眉壽無疆」（《三代》10.22）。扶風雲塘新出伯公父瑚（《陝西》三：94），銘云伯大師小子伯公父擇吉金作瑚，

用成（盛）糗（糲）稻需（糲）粢（粱），我用召者（諸）考者（諸）兄，用旃（旂）眉壽。

我們利用這些比較詳細的銘文，結合《詩》篇，可以推尋養器祈壽的真正對象。上引《小雅·楚茨》云，祭畢，「神具醉止，皇尸載起，鼓鍾送尸，神保聿歸。諸宰君婦，廢徹不遲，諸父兄弟，備言燕私。」周代合族而祭，祭畢族人宴飲，「戚戚兄弟，莫遠具爾」的《大雅·行葦》是「祭畢而燕父兄耆老之詩」（朱熹《詩集傳》），所述燕饗之狀，末章亦曰：「曾孫維主，酒醴維醕，酌以大斗，以祈黃耆。黃耆台背，以引以翼，壽考維祺，以介景福。」這兩篇詩正可補充說明

金文養器的祈壽對象是祖先，決非天神。

有的養器說「用享用孝」，不稱祖考之名，甚至不言享孝，只有「用旂眉壽」的祝嘏，祈請對象的範圍有沒有超出祖先之外呢？比較近年湖北隨縣熊家灣出土的兩批曾國隨葬銅器（鄂兵 1973），我們的看法是仍然沒有超出祖神之外。這兩批銅器分屬於兩人所有，一是曾伯文，一為曾仲大父蠡。銅器出土地點相去只六十公尺，據風格分析，製作年代接近，大約從西周晚期到春秋初期。器主一伯一仲，推測是兄弟或同族親人。曾伯文簋銘曰：

唯曾伯自作寶嘏，用易（錫）眉壽黃耆，其萬年子子孫孫永寶用享。

曾仲大父蠡簋銘曰：用吉金

自作寶嘏，蠡其用追孝于其皇考，用易（錫）眉壽黃耆（靈）冬（終），其萬年子子孫孫永寶用享。

這兩批銅器關係如此密切，嘏辭格式基本雷同，我們認為曾伯文請求賜予眉壽的神明也應如曾仲大父的皇考，唯省「追孝」字句而已。所以未明記祭祀對象的「用旂眉壽」養器，所祈請者當是祖先，不是天神。

養器還包括「用征用行」的「旅彝」，有的也說「用旂眉壽」，無祭祀之語及對象。銘文通例，征行之餘往往加上「用蒸稻粱」，「用鬻用烹」，最後綴以祈壽嘏辭。省略祭祀對象，近乎饗宴養器，但我們仍可從一些比較詳備的銘文窺其全豹。傳世克盥（《三代》10.44）云，作旅盥，以獻于師尹、朋友、婚姻，「克其用朝夕享于皇祖考，其……降克多福，眉壽永令。」師尹等人是來參加燕饗的同僚朋友和姻親，饗前亦祭祖，祈求降給主人眉壽的神明當然也是祖考。

春秋時代開始流行的媵器有的銘文鑄有祈壽嘏辭，傳世著錄與考古發掘皆有所見<sup>4</sup>，一般或曰「萬年眉壽」，或曰「用旂眉壽」，而春秋晚期的蔡昭侯申嫁

4 傳世器如大師鬲鼎（《三代》4.18.3）、原父簋（《三代》8.3.1）、魯大司徒匜（《三代》17.39.2）、叔上匜（《三代》17.40.1）、齊侯盤（《三代》17.16.2）、魯伯大父孟姜簋和魯伯大父仲姬簋（《三代》8.2.1）。魯伯大父所作媵器新近考古亦見於山東歷城出土他為季姬嬀作的媵簋（《文物》1973:1）。其他出土祈壽媵器如河南淮陽的曹公孟姬卣鼎（《中原文物》1981:2）、山東鄒縣邾國故城的弗敏父孟卣鼎（《文物》1974:1），以及河南商水縣的原仲簋（《考古》1988:8，秦永軍等 1989）等器。以上

長女孟姬給吳王所作的賸盤，祝福「不諱（違）考壽」，即長享壽考之意（于省吾 1979；《壽縣》圖版參捌），用辭比較罕見。古人嫁女，祈壽祝福，是向誰祈壽呢？按《儀禮·士婚禮》，新郎至女家迎親，女父迎于大門外，

主人（女家家長）揖入，賓（新郎）執鴈從。至于廟門，揖入，三揖；至于階，三讓，主人升，西面，賓升，北面。奠鴈，再拜稽首。降，出，婦從，降自西階，主人不降送。

男子在女方宗廟迎娶新娘，女父在宗廟大堂上將女兒交給女婿，女兒隨婿出門至夫家。那麼銅器銘文所云父親嫁女之祝嘏應向祖先祈求無疑。壽縣蔡侯墓的吳王光鑑是吳王嫁其女叔姬寺吁給蔡昭侯的作器，其中便有

吳王光擇其吉金玄鉞、白鉞，以作叔姬寺吁宗彊（彝）薦鑑。用享用孝，眉壽無疆。「往已叔姬！虔敬乃后（指蔡侯），孫孫（子孫）勿忘」（于省吾 1979；《壽縣》圖版參玖）。

正是在宗廟嫁女的祝福與叮嚀。

總之，經過繁簡銘文的對比，回歸到周代的宗廟祭祀，我們認為祈壽銘文不論祭器、養器或媵器，禱請的對象是祖先，不是天神，少數幾件能夠支持後者說法的禮器，如宗周鐘、曾伯鞮簋和徐王義楚鐙，我們在下章將有所說明。《禮記·禮運》曰：「玄酒在室，醴醑在戶，粢醢在堂，澄酒在下，陳其犧牲，備其鼎俎，列琴瑟、管磬、鍾鼓，脩其祝嘏，以降上神與其先祖。」孔穎達《正義》：「上神謂在上精魂之神，即先祖也。指其精氣謂之上神，指其亡親謂之先祖，協句而言之，分而為二耳。」舊說有謂上神為天神的，〈禮運〉是戰國的作品，當時生命的觀念已與西周不同，孔氏之解不一定符合經義，但倒與金文資料契合。

關於生命操在祖先的想法，《左傳》、《國語》也可佐證。古人戰爭之前要舉行戰禱，禱詞雖視實際情況而異，但祈求不死不傷恐怕是不可或缺的部分。

《左傳》和《國語》都保留衛太子蒯聵西元前 493 年鐵之役的戰禱詞。他禱告說：

曾孫蒯聵敢告皇祖文王、烈祖康叔、文祖襄公，鄭勝（鄭聲公）亂從，晉

---

不論傳世著錄或考古發現者都屬於春秋時代，原仲簋的原仲，或以為是死於魯莊公二十七年的陳國大夫，作器可以早到春秋早期。



午（晉定公）在難，不能治亂，使鞅（趙簡子）對之。蒯聵不敢自佚，備持矛焉。敢告無絕筋，無折骨，無面傷，以集大事，無作三祖羞。大命不敢請，佩玉不敢愛（《左傳》哀二）。

孔穎達《正義》云：「大命不敢請者，謂己之身命不敢私請，苟以求生，佩玉不敢愛。」韋昭注《國語》曰：「不敢請，歸之神也」（《晉語九》），故知蒯聵向祖神請命，祈求保佑，以免受傷或戰死，這與西周以來向祖先祈禱長壽的傳統是一貫的。

祈生之外，《左傳》也和《尚書·金縢》一樣，記載祈死之事。一件是西元前 575 年晉敗楚於鄢陵後，晉卿范文子使其祝宗祈死曰：「君驕侈而克敵，是天益其疾也，難將作矣，愛我者惟祝我，使我速死，無及於難，范氏之福也」（成十七）。另一件在西元前 517 年，魯國叔孫昭子勸季平子接納流亡的昭公，調停不成，「齊（齋）於寢，使祝宗祈死」（昭二十五）。向來注疏家多不相信死可以祈<sup>5</sup>，其實祈禱雖不是致死的原因，但作為求死的儀式則不必懷疑。周公既令史官祈死，晉、魯二卿之祈死亦囑之祝宗，皆與金文祈壽的理念相通。因為人的身體髮膚受諸父母，生命來源自亦可由考而祖，上推至於遙遠的祖先；何況封建禮制，卿大夫不夠資格祭天，祝宗主持貴族宗廟祭典，其禱請對象也應該是祖先，而不是廣泛的天神。《墨子·明鬼下》曰：古者「歲於祖若考」<sup>6</sup>，以延年壽。」

5 《左傳》成十七曰：晉范文子反自鄢陵（按在成公十六年六月），使其祝宗祈死。……六月戊辰，士燮卒。」杜預《集解》：憂懼，因禱自裁。孔穎達《正義》曰：「劉炫以為士燮及昭子之卒適與死會，非自殺。何休《膏肓》以為人生有三命，有壽命以保度，有隨命以督行，有遭命以摘暴。未聞死可祈也。」不論主張是否自裁，他們都不相信祈死之事，清代學者亦持此看法，雖然他們想提出自認為比較合理的解釋。焦循《春秋左傳補疏》曰：「因有疾而其家禱之，而文子轉使禱者祈死耳。」這是想像的增益。沈欽韓《春秋左氏傳補注》說：「死非可祈也，然憂懼結于中，寢食廢于外，則數日之間無全矣。」此就杜說之憂懼而加以生理的解釋，日人竹添光鴻《左氏會箋》基本上沿襲沈、焦二氏之說，無所發明。

6 《墨子·明鬼下》：於古曰：「吉日丁卯，周代祝社方，歲於社者考，以延年壽。」孫詒讓《閒詁》云，「於古曰」疑有脫字，以下錯訛甚多，當改作「吉日丁卯，用代祀社方，歲於祖若考，以延年壽。」郭沫若《釋歲》「代」改作「伐」（《甲骨文字研究》頁 146）。今據孫氏讀作「歲于祖若考」，「言薦于祖及考也」。《少牢饋食禮》云：「用薦歲事于皇祖伯某」。「周代」二字雖不順，《墨子》講述古制，不必改字似亦可通。



特別申明「古者」，大概到戰國，一般不向祖先祈壽了，這與社會和時代的改變有關，下文會陸續討論。

## （二）宗族羣體的生命與個人的生命

好生是人的本性，祖先崇拜起源又甚早遠，向祖先祈求個人益壽延命照理說應該是淵遠流長的，然而從祭祀祖考的禮器來看，祈壽銘文不但晚到周代才出現，尤其中期偏晚（一般以為在共王之世），約西元前十世紀頃（徐中舒 1936）才普遍，個別例證尚可稍稍提前，這種現象是值得研究的。

殷商卜辭和彝銘未見祈壽的記載。卜辭內容龐雜，商王對天神和先公先王幾乎無所不求，無所不問（陳夢家 1956，頁 346-351，562-571），卻從沒想到要求他們賜予壽考。殷商銘文極其簡括，不但看不到「用祈眉壽」或「子孫永寶」的祝嘏，連「用作父祖尊彝」之類的祭祀用語亦不常見；最常見的格式只鑄族徽及父祖之名而已（如父甲、祖乙），大概表示某族人（或族長）祭祀其父、祖的用器，到晚期，有些禮器才出現作某父、祖、或母之尊彝的語句（林巳奈夫 1983）。西周以下承襲此風，發展長篇銘文，記事頌功之餘，也綴以「作某祖、某父尊器」，或者簡化為「作寶尊」，只說明該器的用途而已。典型周初器，如臨潼新出利簋，銘云武王於甲子日克商，第八日辛未賜利金，利「用作檀公寶尊彝」。傳世周公方鼎，銘云「周公作文王尊彝」。其他作父祖寶彝的例子，如建侯衛時的沫司土逯簋云作厥考，有「在新邑」字眼的馭士卿尊云用作父戊，臣卿鼎云用作父乙，周公攝政稱王第五年初遷於成周的何尊云用作某公，屬於召公的大保卣云用作父癸宗，以及近年北京附近出土的周初燕國器復尊、復鼎之用作父乙，攸簋之用作父戊，斐方鼎之用作母己等等（參唐蘭《史徵》），不勝枚舉，都是殷商彝銘族徽加父祖的文章化，重點在於尊祀祖考，沒有凸顯生人的要求。

關於西周銅器的斷代，各家說法仍不一致，以比較通行之四家而言，屬於西周早期，即昭王以前者，郭沫若《大系》收四十件，陳夢家《斷代》六十件，唐蘭《史徵》一百二十三件，白川靜《通釋》六十七件（每件附論之器不計）。由於

「康宮」的解釋不同，唐蘭與郭沫若（陳夢家、白川靜近之）對早期與中期昭王器的認識極不相同，然而除《斷代》收的耳尊（《通釋》同）和它（也）簋外，各家所列西周早期諸器皆未見祈壽嘏辭。何況這兩器的年代偏晚，銘云「壽考黃耆」，「用綏公壽」，與其說是作器者向祖先禱請延年，不如說是他對其上司君侯的頌壽<sup>7</sup>。

早周彝器未見個人祈壽的祝嘏銘文，似乎不是偶然的現象，可能含藏某種社會史或宗教史的意義。大體而論，宗族組織愈強韌的社會，個人愈無獨立存在的地位。個人埋沒在宗族中，其一生不過是宗族生命長河中的一小片段而已。同時個人也寄生在宗族中，唯有宗族綿延，他才能得到庇護，才可能發展，而他的生命也才有意義。周代是宗族組織非常活躍的時代，早期銘文之以祀祖為主，和稍後之祈求子孫萬年，都是宗族社會的反映。

銅器銘文有「子孫永寶」者不會太早，陝西眉縣楊家村出土的旃鼎云「子子孫其永寶」（史言 1972，圖版伍），傳世厚趯方鼎（《三代》4.16）同。這兩件器物皆屬於西周早期，不晚於康王，所以「子孫永寶」的銘文最晚在康王時代就出現。子孫能夠永寶重器，表示家族生命連綿不絕，西周早期的銘文也寫作「萬年」。召尊云，伯懋父賞召伯馬，「召萬年永光，用作團宮旅彝」（《錄遺》205）。小臣宅簋云，同公令其小臣宅事伯懋父，伯懋父賞宅干戈車馬，宅「揚公、伯休，

7 耳尊說，某侯巡視長師耳之地，賞耳臣僕十家，耳「肇作京公寶尊彝，京公孫子寶。侯萬年，壽考黃耆，耳日受休」（《斷代》三，圖版柒）。「壽考黃耆」，陳氏引《大雅·行葦》的「以祈黃耆」和《周頌·烈祖》的「綏我眉壽，黃耆無疆」來解釋，嚴格說這是耳對其君侯的頌詞，近似《小雅·南山有臺》的「樂只君子，遐不作（丕）眉壽」，「樂只君子，遐不作（丕）黃耆」，與後來請求祖先賜給自己長命的祝嘏仍有差別。耳尊的器形與花紋大約屬於西周早期偏晚，陳氏屬之成王時器，似乎改在康昭之際比較妥當。《斷代》的它簋，陳氏列於昭王。它，諸家隸定作「也」，茲從之。也封於沈，子爵，周公旦的苗裔。銘曰：也昭告父考，以祭於周公廟。念先王先公之克殷，而今他亦征服蔑這地方，受公的錫賞，獲肇田與駮、狃二邑之租稅，遂「作茲殷，用飭鄉（饗）己公，用格多公，其夙哀乃沈子也唯福，用水（乞）霈（靈）令，用妥公唯壽」（《三代》9.38）。己公是也的父親，多公是也的諸祖諸父，也祈求祖考賜給他福，而賜給公壽。此「公」即上文「乃沈子妹（敕）克蔑，見厭于公，休沈子肇田」的公，是也的大宗魯公。福誠然可以包含壽，但明言「綏壽」者，此器亦與耳尊一樣，為其君侯或大宗族長，不是為自己。不過也簋的年代已屬於西周中期了。

用作乙公尊彝。子子孫永寶，其萬年用饗王出入」（《三代》6.54）。此二器涉及周初名將伯懋父，最遲當不晚於康王（杜正勝1992，頁336-345）。而所謂「萬年永光」「萬年用饗」是指召、宅個人或是他們的族群呢？雖然後來祈壽銘文「眉壽」與「萬年」往往連用，但在西周中期以前「萬年」之嘏辭卻多指宗族子孫之延續。不晚於康昭期的壘簋曰：「用作辛公設，其萬年孫子寶」（《錄遺》163，《通釋》57）。庚嬴卣，多家定在康王時代，最晚當不遲於昭王，銘曰：「用作厥文姑寶尊彝，其子子孫孫萬年永寶用」（《三代》13.45，《通釋》80）。子孫萬年，當不是父祖祈求子孫個人的長壽，而是向祖考禱請宗族之綿延，如康昭時獻簋的「十棣（世）不韞（忘）」（《三代》6.53），稍後伯姜鼎的「百世孫子子」（《文物》1986:1）和中晚期師遽彝的「百世孫子」（《三代》11.31）亦皆此類。

封建宗族是一個政治體，古代文獻稱作「家」，也是具體而微的國。宗族之興衰絕續實與擁有的職位和權力互為表裡。賦予職事謂之「令」，故金文嘏辭也祈求「永令」。西周早期的井侯臣工麥所作之尊銘曰：「盥（眾）孫孫子子其永亡冬（終），用憲（造）德，妥（綏）多受（祐）享旌從（奔走）令。」（《大系》20），即後世子孫得以永遠保有職事。奔走之令，麥彝謂之「用鬲（燕也）井侯出入遑令」（《大系》21），麥盃謂之「用從井侯征事，用旌從（奔走）偈（夙）夕，鬲御（迓）吳（逆）」（《大系》21）。皆言獲得周王重用，受出入奔走之命令。所以凡能維持其宗族政權於不墜者，金文謂之「勗于永令」。「令」雖可訓作「命」，但金文「永令」與個人之長命似乎無關<sup>8</sup>。

8 永令，永者長也，令或作命，西周中晚期以後的金文「眉壽」與「永令」往往合祝，遂產生永令即個人長命的誤解。徐中舒氏早指出永令或永命並非生命、性命之命，《尚書》的「天其永命」「祈天永命」或《毛詩》的「永言配命」都指上天賦予的政治生命，亦即國的興亡（徐中舒1936），這點下章還會討論。其實銘文嘏辭「眉壽」和「永令」是不同的祝禱，用後世的話說，一壽一祿，截然不同。長安長家坡新出井叔夫人墓甬鐘云：「用旌福、祿、壽」（《考古》1986:1）即習見的多福、永令和眉壽也。厲王自作的猷簋云：「用齡保我家、朕立（位）、猷身，陀陀降余多福，憲聿字慕遠猷。猷其萬年鼎，實朕多御，用率壽，句永令，吮才（在）立（位）」云云（《文物》1979:4）。「率壽」對「保身」，「句永令」對「保朕位」一壽一祿，層次分明。杜伯簋亦曰：「用率壽，句永令」（《三代》10.41）。年壽和祿爵的祝嘏，截然有別，前者涉及個人，後者包含族群。

誠如上文所論，大抵從康王開始，祝嘏銘文就出現「用作父祖尊彝，子孫永寶」的格式，進入中期乃逐漸普遍。穆王時代的標準器如逋簋曰：「用作文考父乙尊彝，其孫孫子子永寶」（《三代》8.52）；靜簋曰：「用作文母外姑尊殷，子子孫孫其萬年用」（《三代》6.55）；趯鼎曰：「用作季姜尊彝，其子子孫孫萬年寶用」（《三代》4.33），皆上祭父祖，下延子孫，重視宗族之生命更甚於個人之壽考。

但自西周中期以後，祈求個人長壽的祝嘏逐漸成為貴族的習尚。陝西扶風齊家村北灰坑出土的卜甲有云：

御于休令，

御于永冬（終）（《文物》1981:9）。

根據灰坑堆積層和遺物判斷，這裡所出甲骨至遲不晚于西周中期，休令、永終，可能兼含政事和壽命，不過還不太明確。微史家族窖藏的史牆盤曰：

刺祖文考弋寶，受（授）牆爾鬯，福裏釁，黃耆彌生，龜事厥辟（《文物》1978:3）。

從史牆盤歷述之西周諸王，知其年代屬於共王。前引饗孝祖考，用旂眉壽的仲相父簋有師湯父，是仲相父的上司。按師湯父鼎有「王在周新宮」（《三代》4.24），而趙曹鼎二云：「龔（共）王在周新宮」（《三代》4.25），故仲相父也是共王時人。此皆新出器物肯定祈壽銘文在共王時流行的明證，與徐中舒氏早年的推測吻合。

周人向祖先祈請長壽的風氣雖盛於共王以降，推其起源或可早到穆王時代，縣妃簋和毛公鞞鼎可資佐證。縣妃者白犀父之女，妃姓，嫁于縣伯，故名縣妃。伯犀父賜予銅玉等貴重器物，縣妃感謝其恩寵，曰：

休伯哭盂，卹檜白（縣伯）室，錫君我，唯錫壽，我不能不眾（暨）檜白萬年保（《三代》6.55）。

哭，形近無斁之「斁」，孫詒讓《古籀餘論》釋澤，亦懌也；盂有豐盛之意（《通釋》88）。哭盂蓋指伯犀父送給縣妃的豐厚禮物，以撫恤縣伯宗室，縣妃乃稱揚其父之休美。「錫君我，唯錫壽」，諸家句讀訓詁不一，從上文文意來看，

君是縣妃之夫縣伯，我是縣妃自謂，故下文有縣妃與縣伯必萬年保有父親賞物的祝辭<sup>9</sup>。此銘之「錫壽」是請求長者給自己的祝福，與後世向祖考祈壽固差一間，但和耳尊或也簋對君侯的祈頌已經不同了。伯犀父亦見於競卣和競簋，是征伐南夷的將帥。競卣腹部下垂，乃西周中期卣器形制的典型特徵；其蓋左右突起，亦與微史家族器的豐卣相似（陳芳妹 1985，頁 405）。考諸史牆盤微史家族之世系，豐值昭穆之世，郭沫若《大系》將縣妃年代定在穆王是合理的。

毛公鞶鼎銘曰：

毛公鞶（旅）鼎，亦唯殷，我用夙厚，罪（暨）我友匭。其用咎（友），亦弘唯考（孝），隸母（母）又（有）弗競（競），是用壽考（《三代》4.12.1，  
《史微》頁 344）。

毛公亦見於班簋（郭沫若 1972）和孟簋（《長家坡》）。班簋作成的年代長期以來有成王與穆王之爭，根據其展長四足的形制，與孟簋相對的鳥紋文飾，現在多傾向定在穆王前期（《史微》頁 355），所以毛公旅鼎也應屬於此時的作器。毛公作鼎以享朋友，亦弘其孝思。兼具宴饗與祭祀二種作用，他之「是用壽考」已明顯

9 縣妃簋開篇曰：「唯十又三月既望，辰在壬午，伯犀父休于縣妃曰：獻，乃全縣伯室，錫女（汝）婦爵夙之戈周玉黃口，縣妃每（敏）揚白犀父休曰云云。」全，孫詒讓《古籀餘論》中卷讀作任，男子之美稱，縣妃疑白辟父之女而嫁為縣伯之妻。唐蘭《史微》從之。郭沫若《大系考釋》讀作仞，有也。有縣伯室，亦謂為縣伯之內助。白川靜《通釋》隸定作夙，金文從「工」者有左、邛、夙，諸字以「夙」最為形近。據後期金文如毛公鼎「不夙先王配命」、「永夙先王」之語，「夙縣伯室」是縣妃出嫁，伯犀父對她祝福之戒辭也。「錫汝」以下是伯犀父嫁女之重要禮物，諸家之隸定與句讀不盡相同，大概包含銅玉等禮器，故下文縣妃感謝白犀父的恩寵，而有「恤縣伯室，錫君我，唯錫壽」之語。君我，《古籀餘論》云，君者小君，壽讀為儔，即「君子好逑」之「逑」的借字，「言白辟父之錫我以縣妃為縣國之小君而縣伯之好逑也」。似過於迂曲。《大系考釋》讀「君我」為「群娥」，以應「錫汝婦」之婦。然而古代嫁女的陪嫁女婢，謂之「媵」，以人數而論雖可應符「群娥」，但她們的身分卑微，似難入銅器銘文。縣妃特別記錄父親賜給她的禮物當以重器為主，故《通釋》讀「婦爵」為一詞。《通釋》說，君我即「君儀」，錫君儀者，如《左傳》「以君之靈」或「微福於某公」之句求語也。壽即慶壽。然而「錫」字之下有受格，我認為「君我」是直接受詞，「壽」是間接受詞，君者縣伯，我者縣妃自謂，「錫君我，唯錫壽」蓋縣妃答謝其父給予她與丈夫長壽之祝福也，下文云：「我不能不暨縣伯萬年保」，也是君我連稱，縣妃自謂，並及其夫君縣伯。

具有向父祖禱請的意味，比縣妃簋更接近後世的祈壽銘文。

總之，西周早期彝銘以頌揚祖考為主，早中期之間開始祈求子孫萬年。到中期而形成上祭祖考，下祝子孫的嘏辭形式。在宗族組織強韌的社會，榮宗耀祖是第一要務，但不論祖先或子孫，他們所關切的都是宗族的生命，而非個人之壽考。這是從今日所見彝銘得到的大致趨勢。大概在穆王時，個人祈壽逐漸萌芽，縣妃簋和毛公旅鼎初露端倪；到共王時典型的祈壽體例始稱完備，其格式先說作祖考之祭器，再言祈祝自己眉壽，最後加上子孫萬年。除上引新出史牆盤、仲相父簋外，傳世著錄之器頗多，不煩備舉。這種祖先、自己和子孫一脈相傳的嘏辭形式固本於周代封建宗族組織的精神，但在西周中期凸顯個人（至少是族長）的祈請是否意味著對個人生命觀念的一些覺醒呢<sup>10</sup>？

10 《周頌·雝》曰：「於薦廣牡，相予肆祀，假哉皇考，綏予孝子。宣哲維人，文武維后，燕及皇天，克昌厥後。綏我眉壽，介以繁祉，既右烈考，亦右文母。」《詩序》云：「禘太祖也」。毛《傳》：「太祖謂文王」。詩言文武、烈考及文母，毛《傳》云：「烈考，武王也；文母大妣也。」毛公的意見顯然以為這是成王時代的宗廟頌詩。然而成王稱大妣當曰文妣，不得謂文母，而武王與大妣並稱亦妥當，故朱子《集傳》改作武王詩，「烈考猶皇考，文母大妣也」，姚際恆《通論》從之。《周頌·載見》曰：「率見昭考，以孝以享，以介眉壽，永言保之，思皇多祜。」《詩序》云：「諸侯始見乎武王廟也」。毛《傳》：「昭考，武王也。」鄭《箋》：「諸侯既以朝禮見於成王，至祭時伯又率之見於武王廟，使助祭也。」則是成王時詩，舊說幾無異議。然而在武成之際就有「綏我眉壽」的祝嘏，今日所見金文卻難以證實。《詩序》對這兩篇都未坐實何王，毛公的理解也不能無疑，譬如他對西周「文母」這詞的用法就頗為生疏。銘文有「文母」，但不很普遍。靜簋曰：「用作文母外姑尊殷」，諸家大抵都認為這是穆王時的銅器。扶風庄白家村新出伯或諸器，鼎云「文母日庚」，簋亦云「文母」（《文物》1976:6）。這批銅器的伯或是傳世穆王時器彖或的兒子（杜正勝1992，頁524-531），年代與靜直接近。此外著錄的師趯鼎（《三代》4.10）和帥鼎（《綴遺》4.13）亦云「文母」，年代皆較晚。所以從銘文「文母」之用語來看，〈雝〉這篇詩不會早於穆王。稱道文武，可以是述祖，而「烈考」為通名，並無定指。至於〈載見〉，《詩序》武廟之說明確有指，所謂昭考，一昭一穆，毛公認為武王，就詩篇本文而言也沒有證據，所以我對舊說這兩篇詩的斷代暫持保留的態度。

### 三、天神主宰人世生命

#### （一）天帝與人世生命關係的密切化

西周中期以後個人祈壽的對象既然是祖宗神靈，而在此之前宗族群體的生命亦相信有賴祖先之訶護而延續。捨除祖先，似乎沒有其他神祇掌握人間生命。這是根據金文資料獲得的大致意見，然而徐中舒氏卻也根據金文而認為西周時期天神和祖考並為人們祈求長壽之對象<sup>11</sup>，所以此時天神與人世生命的關係以及天神何時與人世生命發生密切關係是值得探索的問題。先說「天命」。

經書和金文都有「天命」之詞，關係國運，似不涉及個人的壽命<sup>12</sup>。《尚書·大誥》曰：「洪惟我幼沖人，嗣無疆大歷服，弗造哲，迪民康、矧曰其能格，知天命？」所知的「天命」即天賜予文王為天下共主之命，即同篇云：「天

11 徐中舒氏基本上認為西周時天神已為人們祈壽之對象，他的〈金文叢辭釋例〉雖然以討論祝嘏語詞的體例為主，但勝義旁出，亦涉及本文課題。他論所謂祭養並用器之祈壽云「祖考並言」，而推論當時所祈求之對方不必即屬於祖先。論養器曰：「凡此為生人作器而因以祈福，其祈求之對方已非其祖先，乃為廣泛之天神」；或曰：「凡泛言祈句，皆以天神為其假定之對方。」論養器亦云「皆同以天神為其假定之對方」。他據伯或簋而論斷「作器時之西周神權觀念已漸次伸張，因而殷代相傳之祖先教義（原注：作福作威皆祖先之事）遂逐漸衰替，以至天神完全代有祖先之地位。」

12 此一觀點在經書解釋上還有一些爭議，《尚書·高宗彤日》祖己曰：

惟天監下民，典厥義，降年有永有不永，非夭夭民，民中絕命。

鄭玄《注》：「言天之下年與民，有義者長，無義者不長，非天欲夭民，民自不修養以致絕命。」孔穎達《疏》謂有永有不永是指長命短命，進而詮釋說：「民有貴賤貧富愚智好醜不同多矣，獨以夭壽為言者，鄭玄云，年命者蠢愚之人尤惕焉，故引以諫王也。」鄭、孔這派正統經學家的見解顯然認為殷商的祖己相信個人壽命操之於天；不過孫星衍作《尚書今古文注疏》引《竹書紀年》殷王在位之長短來解釋「降年有永有不永」，便不以為是壽命。而所謂「民」係指殷王，也不是一般人民，故祖己又曰：「王司敬民，罔非天胤」，孫氏《注疏》云：「王司者，言王嗣位也。民者，對天之稱，謂先王。〈坊記·注〉云：先民謂上古之君。」所以按照孫氏的解釋，天降之年即是政治統治的年限，正符合「受天命」的古義；鄭孔之說可能是受春秋以下的觀念的影響，這點本文下文將有詳論。不過釋「民」為「王」，單憑《禮記·坊記》一條證據，而且是經過解釋的，作者尚有未安，茲暫把這個問題提出來，等待更合適的解釋。



休于寧（文）王，興我小邦周，寧（文）王惟卜用，克綏受茲命」。〈康誥〉曰：「天乃大命文王，殪戎殷，誕受厥命。」〈酒誥〉曰：「惟天降命肇我民，惟元祀。」克殷開國之事是謂「天命」。大孟鼎曰：「丕顯文王，受有大令，在武王嗣文作邦，闡厥匿，匍有四方，峻正厥民。」「大令」，據《尚書》，當讀作「天命」。陝西寶雞出土的何尊曰：「肆文王受茲□□，唯武王既克大邑商，則廷告于天曰云云」（唐蘭 1976）。殘闕二字，原器銘壞，依大孟鼎當補「大令」，亦讀作「天命」。文王如何受天命呢？《大雅·皇矣》有非常具象的描述。詩說上帝降臨下土，監觀四方，求民之瘼，知殷紂暴亂，「乃眷西顧，此維與宅」。上帝既居西土，遷明德於周，「天立厥配，受命既固」。按周初人的說法，上帝唯明德是與，故提出「天命靡常」的口號以說服殷遺民死心踏地臣服於周（《大雅·文王》、《尚書》〈多士〉〈多方〉），同時也用來警告周人，朝勵夕惕，不可重蹈夏殷滅亡之覆轍。然而主觀願望總希望國祚綿延，於是「祈天永命」（《尚書·召誥》）。因為「天命」是周王的專利，貴族彝銘幾無所見，象伯或簋雖說「佑闡四方，惠弘天命」，亦指其祖考之勞于周邦，和大孟鼎、何尊一樣，天命是周的國祚。所以天降之年即是政治統治的年限，非個人的壽命。

查考殷商卜辭所見的天帝，能使令風雲雷雨，主宰旱澇和農作收歉，能災邑，滅邑，令方國禍，對商王也能降若或不若，力量無邊，卻未明顯涉及壽命（參胡厚宣 1959）。和生命比較有關係的是降疾（溫少峰、袁庭棟 1983，頁 329-330），因為嚴重的疾病往往可能奪走生命。到西周初期，天帝神靈和生命的關係仍然維持殷商以來的基本觀念，所以武王寢疾，對周公說：「今惟天使予惟二神授朕靈期」（《逸周書·度邑》），靈期，朱右曾《集訓校釋》以為是徂落之期。成王臨終也顧命大臣說：「今天降疾，殆」（《尚書·顧命》）。即使因為上天降疾就認為生命出自於天，以目前所知早期資料來看，亦只限於天子而已。後世傳說武王夢帝與其九齡（《禮記·文王世子》），上帝操縱人的年壽，其原始義也只針對天子這種等級的人來說，沒有擴充到一般貴族或更低層平民。

天神主宰人世生命的觀念起源較晚，徐中舒氏推測在西周，主要根據是伯或簋和宗周鐘，至於他引證的曾伯鞮簋和徐王義楚鐃，是春秋的作器，又另當別論。



伯彳簋曰：

伯彳肇其作西宮寶，唯用妥（綏）神，襄（懷）嘒前文人，秉德共屯（恭純），唯句萬年，子子孫孫永寶（《大系》35）。

嘒，假爲效（楊樹達 1959，頁 189），上言綏神，下言懷效前文人，上章說過神即前文人祖考，不是廣泛的天神。宗周鐘（《三代》1.65）今多改稱猷鐘，厲王作器。鐘銘云周王敦伐戾子，南夷東夷具見廿又六邦，

唯皇上帝百神保余小子，朕猷又（有）成亡競。我唯司（嗣）配皇天王，對作宗周鐘。

上帝百神之所保者是厲王的王位，故下文曰「我唯嗣配皇天王」，白川靜云，皇天王者謂猷之先世，在於帝所的祖神（《通釋》98），也就是猷簋「綏繼皇帝大魯令」（《文物》1979:4）的意思。鐘銘既述國祚，乃祈人壽，曰：

用邵各（昭格）丕顯祖考先王，先王其嚴才（在）上，……，降余多福，福余順孫，參壽唯利（利），猷其萬年，咍（峻）保四或（域）。

參壽者多壽<sup>13</sup>，即使身爲天子的厲王，祈求賜予自己萬年、子孫長壽者顯然仍是祖考先王，而非天帝。

天子之外，天神和人間壽命產生關連大概最早只能追溯到西周末年。《大雅·烝民》曰，「天生烝民，有物有則，民之秉彝，好是懿德。天監有周，昭假于下，保茲天子，生仲山甫。」鄭《箋》云：「天安愛此天子宣王，故生樊侯仲山甫，使佐之。」則所謂天生衆民恐怕也不能當作一般民衆來看。《小雅·小弁》「天

13 參壽，除猷鐘外，尚見於者減鐘：「用旂眉壽縣釐于其皇祖皇考，若召公壽，若參壽。」（《三代》1.45）；及河南固始侯古堆一號墓陪葬坑編縛：「萬年無期，□□參壽」（《文物》1981:1）。《大系考釋·者減鐘》云，「若參壽」者謂壽比參星，典籍及它種銘刻作「三壽」者亦此意。參是西方第七宿，未見有主歲壽之說。按晁仲壺曰：「句三壽，懿德萬年」（《三代》12.13，陳佩芬 1984）；晉姜鼎亦曰：「晉姜用旂綽綽眉壽作寬爲亟，萬年無疆，用享用德，咍（峻）保其孫子，三壽是构（利）」（《大系》267）。白川靜《通釋》云：三壽、多壽也。《魯頌·閟宮》有「不虧不崩，不震不騰，三壽作朋，如岡如陵」，即《小雅·天保》「如南山之壽，不騫不崩」的意思。《墨子·非儒下》云：「參壽不能盡其學，當（尚）年不能行其禮」。累壽亦即多壽，如高年之云尚年。

之生我，我辰安在」，如果照字面解釋，作者相信生命來自於天，但他也不是泛泛平民，即使不必如《詩序》所謂的太子宜臼之大傅。

西周末期巨大世變的刺激雖然產生許多新穎的思想，但人命普遍出自於天的想法恐怕還不流行，現在尚缺乏充分有力的證據，要到兩周之際以下，才有比較符應的資料。曾伯黍簠云，曾伯征伐淮夷，自作旅簠，

以征以行，用盛稻粱，用養（孝）用享于我皇祖文考。天錫（賜）之福，曾伯黍段不（遐丕）黃耆萬年，眉壽無疆，子子孫孫永寶用享（《三代》10.26）。

曾或即《春秋》《左傳》之郕，從花紋與銘辭風格推斷，屬於春秋初期（屈萬里1962，《通釋》226）。本銘祈壽嘏辭即《小雅·南山有臺》的「遐不（丕）眉壽」「遐不（丕）黃耆」。既云天賜之福，黃耆萬年當亦包含在內，這是今日所見祈壽銘文最早與天神有關的資料。

無獨有偶的，這種轉變春秋初期的詩篇亦透露一些信息，但《魯頌·閟宮》曰：「皇皇后帝，皇祖后稷，享以騂犧，是饗是宜，降福既多，周公皇祖，亦其福女。」皇皇后帝，鄭玄《箋》云「謂天也。」天帝與后稷、周公等祖先所降何福呢？〈閟宮〉曰：

俾爾熾而昌，俾爾壽而臧，保彼東方，魯邦是常。

不虧不崩，不震不騰，三壽作朋，如岡如陵。

俾爾昌而熾，俾而壽而富，黃髮台背，壽胥與試。

俾爾昌而大，俾爾耆而艾，萬有千歲，眉壽無有害。

和曾伯黍簠一樣，同向天神與祖先祈求長壽，天神的地位甚且更為突出，故〈閟宮〉有云：

天錫公純嘏，眉壽保魯……魯侯燕喜，令妻壽母……既受多祉，黃髮兒齒。而《商頌·殷武》祈使商王「壽考且寧，以保我後生」的對象恐怕也是前面幾章數言「天命」的天。《魯頌》是稱揚魯僖公（西元前659-627）的詩篇（《詩序》），《商頌》乃宋襄公（西元前650-637）大夫正考父追美殷商先祖之作（《史記·宋微子世家》），皆在春秋前期，與曾伯黍的年代接近。

至於徐王義楚鐫，銘云「用享孝于皇天及我文玆（考），永保兕（予）身，子孫永寶」（《三代》14.55）。《大系考釋》以為此徐王義楚即《左傳》昭公六年（西元前 536）的徐義楚，已到春秋晚年，向天祈壽是不足訝異的。因為通春秋二百餘年間，關於人世生命主宰的觀念已產生很大的變化，和西周大不相同。

誠如上論，西周凡言天命大抵都是上天對周王之命，專指國祚，不關個人壽命；即使諸侯也不得與聞天命，卿大夫以下更不必說。諸侯一得天命就要「更姓改物，以創制天下」（《國語·周語中》）了，如夏商周三代之更替。然而從春秋詩篇和金文來看，原來高高在上，唯有天子才能獨享的「天」逐漸和天子以下的階級發生牽連，打破天子壟斷天帝的局面。這裡有兩項顯著的改變，一是諸侯企圖受天命，二是「天命」的義涵，從政治性的國祚擴展到社會性的個人壽命。第一點在封建禮制深厚的地區，諸侯力量即使再強大，一般都不敢太存非分之想，「譎而不正」的晉文公曾經試探性地請周襄王賜他得行天子葬禮，卻被委婉地拒絕。但僻在西陲的秦國則敢稱受天命，春秋初期秦武公（西元前 697-678）即以天命自居。秦公簋云：「丕顯皇祖受天命，鼎宅禹蹟」（《三代》9.33），秦公鐘亦曰：「我先祖受天命」（《文物》1978:11）。邊遠的諸侯已敢僭越天命，正表示天不再專屬於周天子所有。同時個人生命來源的信仰逐漸從祖先轉移到天帝，上引春秋早期鄆徐諸器與魯宋詩篇，天帝仍與祖先並稱，顯見原來祖神的地位尚未完全被取代；這些證據皆限於諸侯階級，可以說是天從周王獨佔下解放出來的第一步。

上章所論省略「用享用孝于祖考」的祈壽銘文皆春秋之器，與此一趨勢正好配合。大體上西周以來向祖宗禱請長壽的儀式雖然繼續維持，但其精神似日益衰歇，彝銘才流於粗率。此時生命來自於天的觀念逐漸擴大，再從諸侯推廣到一般貴族，殘餘的先秦文獻還能發現一點蛛絲馬跡。

春秋時代鄭國貴族爭鬥劇烈，尤其是子產主政的前夕更甚。西元前 544 年裨諶推測子產必將執政，他的理由是：

善之代不善，天命也，其焉辟子產？舉不踰等則位班也，擇善而舉則世隆也；天又除之，奪伯有魄；子西即世，將焉辟之？天禍鄭久矣，其必使子

產息之，乃猶可以慶（定也）。不然，將亡矣（《左傳》襄二十九）！伯有是當時鄭國的執政，天奪其魂魄，將不得其死；子西雖善而已死，故裨諲認為除非鄭國滅亡，否則子產必定執政。從他這段話，我們發現，第一，天掌理諸侯國的興亂存亡，不再局限於天子之邦國而已；第二，天安排諸侯國主政的正卿，以善的子產代替不善的伯有；第三，天主管個人的生命，奪人之魄，使人不得善終。

另外一件故事是晉景公夢大厲鬼披髮及地，捶胸跳躍曰：「殺余孫不義，余得請於帝矣」（《左傳》成十）。景公遂病，不及食新麥而死。因為兩年前景公殺趙同、趙括，推測此厲鬼可能就是趙氏的祖先。景公之命雖為厲鬼所奪，但厲鬼先獲得天帝的允許，所以最後的生死決定權應該是天帝。此事和申生之「得請於帝將以晉畀秦」（《左傳》僖十）近似而實異。申生鬼魂所請示於天帝的猶是國祚之興亡，但到趙氏的厲鬼就本著天帝的命令來決定個人的生死了。這兩件事一在春秋中期，一在春秋早期，它們的差別可能反映這期間生命觀念的一些轉變。

總之，天神主宰人世生命的信仰大概是一步步發展、一層層擴大的。申生請命於天帝的傳說雖非取晉惠之生命，但以天帝之尊而對諸侯國發威，已經委曲他的身分矣，非西周之人所能想像。與申生時代相近的曾伯燾、魯僖公和宋襄公，據上述金文和《詩經》資料，他們都向天祈壽；不過此時天帝主管人的生命似乎只限於諸侯以上的階級而已。這是春秋前期的情形，而到春秋中葉，個人生命和天神益加密切，西元前 578 年周卿劉康公說：

民受天地之中以生，所謂命也（《左傳》成十三）。

個人生命來源自天，而非出之於祖，此種思想一旦流行，自然產生裨諲所謂天奪伯有之魄，以及醫和「良臣將死，天命不祐」（《左傳》昭元）的說法。然而這些記載也只限於貴族階級，到春秋晚期天神與人命的關係才普遍建立起來，故晏嬰認為即使平民的「蕃祉老壽」或「夭昏孤疾」亦與鬼神有關（《左傳》昭二十）。天神掌理人間生命的威權普及化後，連芸芸衆生的老壽夭折也勞動高高在上的昊天上帝操心。這固然是天帝神力之深入，也是封建階級倫理的淪喪。原先為周王所獨佔壟斷的天一步步走下來，與諸侯，與貴族，最後與平民，愈來愈有

密切的連繫，戰國後期的荀卿遂一再明言「人之命在天」（《荀子》〈彊國〉、〈天論〉）。

## （二）早期的司命神祇

傳統中國的天廷是人世政治組織的翻版，現在對於中央統一政府形成以前，天廷的形態仍不清楚，從甲骨卜辭來看，天帝的部屬極其簡單，只有五臣、五工臣、帝史等職銜（胡厚宣 1959）。如果古典時期，神世界也是人世界的反映，當時人所想像的天帝臣工大概很多是大族族長兼任的吧<sup>14</sup>。

上章論述祖先的神力，說過周人認為他們的先人住在天上，《大雅·文王》曰：「文王陟降，在帝左右」，天亡簋云「文王事喜上帝」（《三代》9.13.2），猳鐘亦云「先王其嚴在上」（《三代》1.65）。然而在天上者不限於周王，當權貴族族長亦享此特權，如叔向父禹簋的皇祖幽大叔（《三代》9.13），虢叔鐘的皇考（《三代》1.57），井人安鐘的前文人（《三代》1.24），都是「其嚴在上」的。證以猳簋「其瀕在帝廷陟降」（《文物》1979:4）及獸狄鐘「先王其嚴在帝左右」（《三代》1.11），周代大族族長死後神靈也到天廷供職，和他們生前在周王朝無異。《左傳》記述請命於天帝的申生和趙氏先祖，顯示族長死後在帝左右，即是西周信仰的遺留。

原來人世的生命各族分別由他們的祖先主宰，但春秋以後，天帝關懷的層面漸廣，層次漸深，涉及事務必定倍加繁冗，不能再像西周時期只管周王室的國祚。天帝既無法事必躬親，代他主司人世生命的臣工遂應運而生，就今日資料所見，比較早的可能是蓐收和句芒二神。《國語·晉語二》曰：

虢公夢在廟，有神人面白毛虎爪，執鉞立於西阿，公懼而走。神曰：「無

14 《尚書》〈盤庚上〉曰：「古我先王，暨乃祖乃父，胥及逸勤，予敢動用非罰？世選爾勞，予不掩爾善。茲予大享于先王，爾祖其從與享之。」〈盤庚中〉曰：「古我先后既勞乃祖乃父，汝共作我畜民。汝有戕則在乃心，我先后綏乃祖乃父，乃祖乃父乃斷棄汝，不救乃死。茲予有亂政同位，具乃貝玉，乃祖乃父丕乃告我高后曰：作丕刑于朕孫。迪高后丕乃崇降弗祥。」據〈盤庚〉所反映的天上世界，殷先王似有如天帝的地位，其他族長死後乃在其左右服事。不過殷商的帝廷與殷先王在天上的王廷的關係，尚待考查。

走！帝命曰：『使晉襲於爾門。』」

虢公召史嚚而占，神名曰蓐收，天之刑神。蓐收係奉天帝之命來執行滅虢的任務，史嚚所謂「天事官成」，似乎國祚之斬滅是由專門的神靈來管理的。果然在六年後（西元前 655），虢遂為晉所滅。《墨子·明鬼下》記載另外一則傳說，顯示春秋時代也有專門的神靈管理人的年壽。曰：

昔者秦（原誤作「鄭」，下同）穆公當晝日中處乎廟，有神入門而左，鳥身，素服三絕（三絕《閒詁》改作玄純），面狀正方。秦穆公見之，乃恐懼犇。神曰：「無懼。帝享女（汝）明德，使予錫女（汝）壽十年有九，使若國家蕃昌，子孫茂，毋失。」秦穆公再拜稽首曰：「敢問神名？」曰：「予為句芒。」

句芒奉天帝之命，增添秦穆公在人間的歲壽十九年，此神的職守應該是主生的。因此後來《呂氏春秋·十二紀》和《禮記·月令》才把句芒安排為春天之神，象徵生機；蓐收為秋天之神，象徵肅殺。春秋晚期晉太史蔡墨所述的五行之官，木正句芒，金正蓐收，據說是少皞氏以前的神（《左傳》昭二十九），當是較早的傳說，而這些天神主宰人間壽命，似乎是春秋才開始，也只限於諸侯這一階級。

不過後來掌理人間生命之神比較普遍的卻是司命。今知司命神最早見於洹子孟姜壺。洹子即田桓子，娶齊侯長女孟姜。桓子之父文子死，齊侯使太子請命于天子，允許他對親翁文子行期服。按《儀禮·喪服》，妻之父母，緦麻三月。如婿對岳父只行三月長，平等的親翁在五服之外，而今竟請求周天子准予服期年之喪，可見姜齊之君受到權貴田氏的壓抑，自身難保的周王除從其所請外似別無選擇。齊君獲天子之命，乃祭祀大司命等神靈，壺銘曰：

齊侯拜嘉命，于上天子用璧玉備一司，于大無（巫）司折（誓）于（與）大司命用璧、兩壺、八鼎，于南宮子用璧二備、玉二司、鼓鍾一肆（《大系》255）。

此器《大系考釋》初定為齊莊公三至六年間（西元前 551-548），增訂本改隸於景公初年（西元前 547）；《積微居金文說》定在莊公（楊樹達 1959，頁 53），總之都屬於春秋中晚期之間。銘末曰：「洹子、孟姜用气（乞）嘉命，用旂眉壽，萬年

無疆御爾事」，祈壽對象是傳統的祖先神或是上天子、大巫司誓、大司命和南宮子，尚難確定。

洹子孟姜壺的大司命是今知司命神最早的資料<sup>15</sup>，壺銘云大司命與上天子等神同祭，上天子最尊，或以爲是上帝之異稱（《大系考釋》），則司命便有可能是天帝的臣工。此壺所見的祭祀序列，上帝與司命的關係和《周禮·春官·大宗伯》以禋祀昊天上帝，以實柴祀日月星辰，以禋燎祀司中、司命、風師、雨師，也有類似的對等性。這種關係在《楚辭·九歌》也看得出來。《九歌·大司命》曰：

廣開兮天門，紛吾乘兮玄雲。令飄風兮先驅，使凍雨兮灑塵。君迴翔兮以下，踰空桑兮從女（汝），紛總總兮九州，仍壽夭兮在予。高飛兮安翔，乘清氣兮御陰陽。

天門，洪興祖《補註》引《淮南子注》云：上帝所居紫微宮門也，大司命在帝左右，既出天門，迴翔而下凡世，因爵位尊高，故風伯雨師爲之先驅。《楚辭》司命的地位顯然比《周禮》高出許多，他的權威則明言主管人間的生命壽夭。「何壽夭兮在予」，王逸注「九州之民，其壽考夭折皆自施行，天誅加之，不在於司命」，是錯誤的。洪氏《補註》更正曰：「九州之大，生民之衆，或壽或夭，何以皆在於我？以我爲司命故也。」故下云乘清氣而御陰陽，王逸說：「陰主殺，陽主生，言司命常乘天清明之氣，御持萬民死生之命也。」〈大司命〉末云：「固人命兮有當，孰離合兮可爲？」人命乃天定，司命之神主之；但進退去就倒是人可作主，由自己抉擇的。

《楚辭》大司命之外還有小司命，《九歌·少司命》曰「宿兮帝郊」，「孔雀兮翠旒」。以孔雀羽毛爲車蓋，翡翠羽毛爲旗旒，狀其尊嚴華貴之盛；暮宿於

15 《說文解字》七上盟字條曰：「《周禮》曰：國有疑則盟，諸侯再相與會，十二歲一盟，北面詔天之司慎、司命、盟，殺牲歃血，朱盤玉敦以立牛耳。」「司命」，《說文》學者意見不一，或以爲「命」字衍文。《說文》或節引《左傳》，襄公十一年（西元前562）記載會盟載書曰：「或問茲命，司慎司盟，名山名川，群神群祀，先王先公，七姓十二國之祖，明神殛之。」司慎司盟連言，遂疑《說文》衍一「命」字，故《說文》間引《左傳》的這條資料暫且不論。



天帝之郊，亦見少司命與天帝的親近。少司命也主管人世生命，歌曰：

竦長劍兮擁幼艾，蓀獨宜兮爲民正。

王逸注云：司命執持長劍以誅絕凶惡，擁護萬民長少，使各得其命也；而司命執心公方、無所阿私，善者佑之，惡者誅之，故宜爲萬民之平正。

《九歌》的大小司命既然皆主人間生命壽夭，有沒有功能的劃分，緣何而有大小的區別，這些問題一時尚難有滿圓的回答。《禮記·祭法》說，王國的七祀，諸侯國的五祀，首神都是司命，與中霤、門行、厲（惡鬼）、戶、灶並列，和《周禮·大宗伯》接受樵燎之祀的司命當有區別。這是中原的系統，與南方的大小司命有沒有對應關係，現在仍難證明。

然而不論司命神的具體內容如何，司命之信仰在戰國時期已遍佈於黃河、長江流域，《史記·封禪書》云，漢高帝元年設祝官，其中晉巫、荆巫皆祠拜司命。荆巫的司命當即是《九歌》的大小司命，屬於南方系統；晉巫的司命，屬於北方系統，其詳不可考，或與荆巫者有別，漢廷祝官才分爲兩類。不過既然同稱司命，主宰人世生命的功能可能是一致的。《九歌》的司命主生亦主死，戰國中原流行的司命亦然。《莊子·至樂》云，莊周對髑髏說：

吾使司命復生子形，爲子骨肉肌膚，反子父母、妻子、閭里、知識。

此司命可使人死而復生也。《韓非子·喻老》述扁鵲論疾，曰：

病在腠理，湯熨之所及也；在肌膚，鍼石之所及也；在腸胃，火齊之所及也；在骨髓，司命之所屬，無奈何也。

此司命主死。

近年甘肅天水放馬灘秦墓 M1 出土八枚有字竹簡（《文物》1982：2，何雙全 1982，李學勤 1990），究其內容，當是今知最早的一篇「還魂記」。簡文釋讀還存有很大的差異，這大概是秦昭王三十八年郿縣縣丞給中央政府御史寫的報告，說有一個名作丹的人，在昭王七年刺傷人。按秦律是私鬥，有刑，丹於是棄市，葬於垣雍南門外，但三年後卻復活。有一段簡文，茲根據李學勤隸定如下：

丹所以得復生者，吾犀武舍人，犀武論其舍人□命者，以丹未當死，因告司命史公孫強。因令白狗（？）穴屈出丹，立墓上三日。因與司命史公孫



強北出趙氏，之北地柏丘之上。盈四年，乃聞犬豕雞鳴而人食，其狀類益，少麋墨，四支不用。

這段隸定與原報告有相當大出入，「因告司命史」以下至「立墓上三日」原報告從闕。但就後世還魂記之類的志怪文體來看，隸定大致可從。不過李氏把「犀武」讀作魏國將領犀武，丹是他的舍人，說「犀武審議他的舍人……命的，認為丹罪不應死，便向司命史公孫強禱告」，這樣譯讀和死後世界的差距頗遠。我認為「丹未當死」是指丹的壽命還不該終，而論知此事的犀武應該也是地下吏，因此向司命史公孫強報告。誠如上論，司命是天帝手下主管人間生命的大神，他的僚屬稱作「史」，公孫強即是其中之一。司命史乃命白狗（？）掘丹墓，拖他到墓上。所謂丹因此與司命史北出趙氏，是魂遊還是形體與俱，今不可曉，但還魂的丹顯然要足足過了四個年頭才有聽覺，也才能稍稍進食，四肢仍不聽使喚。丹到地下世界走了一遭，見過鬼界的世面，簡文接著敘述鬼的嗜好與習性。這篇還魂記應是先秦司命主死亦主生的最有趣的小說。

《管子·法法》也說人君行威，「其殺生急於司命」。戰國之人已普遍相信個人生命冥冥之中有一神明主宰著，祐福人則人生，怒罰人則人死，其作用如五穀可以活人，也可以絕命。故《管子·輕重》諸篇論述五穀的重要都比喻作「民之司命」（〈國蓄〉、〈揆度〉、〈山權數〉、〈輕重乙〉），可見司命信仰已經相當普及。《管子·輕重》的年代據我的考證當在戰國中期或稍前（杜正勝 1988），可以佐證上論司命信仰開始普遍流行之時代。

春秋中晚期以後出現掌管人間壽命的司命，是上帝的臣僚，非一家一族的祖神。按《周禮·大宗伯》的系統，與風伯、雨師並稱，祀典相同，而與日月星辰截然有別，其性質毋寧更近於《九歌》，是一種人格神，故漢代「刻木長尺二寸為人像」（《風俗通義·祀典》）。但鄭玄注《周禮》則用天上的星座來解釋，其說當本於戰國開始流行的占星術，非封建舊制。因為子產說過，日月星辰之神掌雪霜風雨，不及於人身壽命（《左傳》昭元），封建城邦時代關於生死問題是不乞求於星辰的<sup>16</sup>。

16 魯昭公元年（西元前 541）鄭子產使晉，問晉平公之疾曰：參星之神實沈與汾水之神

後世中國人把星象和人壽連繫的信仰大概始於春秋晚期。《呂氏春秋·制樂》篇謂宋景公時熒惑守心，太史子韋占曰：「熒惑者天罰也，心者宋之分野也，禍當於君。」勸景公祝移於宰相、人民或年成，景公不從。據說當晚熒惑徙三舍，「舍行七星，星一徙當七年」，景公非但未死，天且延其歲壽二十一年。《晏子春秋·內篇雜下》云柏常騫爲貴族益壽，按照他們的階級，「天子九，諸侯七，大夫五」。益壽的方法是禱祭，靈驗與否的徵兆則是地動。他的把戲據說被晏子拆穿，因爲晏子觀天文，「見維星絕，樞星散，地其動。」天文與地理的感應是另一問題，晏子信天地之感而不信年壽可因祭禱而增益，但柏常騫敢爲齊景公祈壽，而以地動相標榜，大概也和星占信仰有關連吧。宋景公故事《史記·宋微子世家》繫於景公三十七年（西元前480），齊景公的年代略前，故估計生命星占最早在春秋晚期才發展起來。稍前，楚境「有雲如衆赤鳥夾日以飛三日」，表示昭王死亡的徵兆（《左傳》哀六），與星象主死生當是同一種思維模式。

作爲星辰的司命，其認定是相當分歧的。《史記·天官書》曰：「斗魁戴匡六星曰文昌宮：一曰上將，二曰次將，三曰貴相，四曰司命，五曰司中，六曰司祿。……魁下六星，兩兩相比者，名曰三能（台）。」鄭玄注《周禮·大宗伯》謂司命是文昌第四星，或即本此。但賈公彥《疏》引《武陵太守星傳》云：「三台一名天柱，上台司命太尉，中台司中爲司徒，下台司祿爲司空。」《北堂書鈔·設官部》引《開元占經·石氏中官占》引《春秋元命苞》曰：「魁下六星，兩兩而比，曰三能，主闔德，宣符德，立題西近文昌二星曰上台，爲司命，主壽；次二星曰中台，爲司中，主宗室；東二星曰下台，爲司祿，主兵。」可見司命之星早就分歧，難以確指。《開元占經》徵引的緯書《春秋元命苞》云司命主壽，《史記·天官書·索隱》引作「司命主老幼」，大同小異。至於司命星應當在筐形中或筐形下，《武陵太守星傳》、《春秋元命苞》皆與《史記·天官書》不同。《漢書·東方朔傳》「泰階六符」顏師古《注》引孟康曰，泰階即三台，而據應

---

臺駘，「二者不及君身。山川之神則水旱癘疫之災於是乎禱之，日月星辰之神則雪霜風雨之不時於是乎禱之。若君身則亦出入飲食哀樂之事也，山川星辰之神又何爲焉？」（《左傳》昭元）故知星辰之神關係風雨是否調和，和人世疾病死生無關。

劬徵引的《黃帝泰階六符經》，「三階平則陰陽和，風雨時，天下大安」；不平則反是，「百姓不寧」。這些說法卻與壽命不相干，可能反映早期星宿的信仰和人壽短長的關係是相當淡薄的。

先秦時期主宰人壽的星座，除上述行星火星（熒惑）、恆星司命外，還有壽星，也屬於恆星。壽星之名最晚在春秋就出現。《國語·晉語》，公子重耳出亡經衛之五鹿，為野人所辱。子犯曰：「歲在壽星及鶉尾，其有此土乎！天以命矣，復於壽星，必獲諸侯。」韋昭《解》云，此年「魯僖十六年。後十二年，歲在鶉尾，必有此五鹿地。魯僖二十七年歲在鶉尾，二十八年，歲復在壽星，晉文公伐衛，正月六日戊申取五鹿。」此壽星乃角、亢之辰，與壽考無關。而《史記·封禪書》曰：秦「於杜、亳有三社主之祠、壽星祠。」指春秋秦地的祭祀，壽星被當作神靈或始於此，大概也就與年壽合一了。《史記索隱》曰：「壽星，蓋南極老人星也，見則天下理安，故祠之以祈福壽。」司馬貞用一「蓋」字，對壽星的認定、功能與性質不太敢肯定。張守節《正義》則曰：「角、亢在辰為壽星。三月之時萬物始生建，於春氣布養，各盡其性，不罹災夭，故壽。」壽星專主長養延年，與早期司命的性質亦不盡相同。漢武帝對可以延年的壽星很有好感，元封二年冬，郊雍五帝，還，拜祝祠太一。贊饗曰：「德星昭衍，厥維休祥。壽星仍出，淵耀光明。信星昭見，皇帝敬拜太祝之享。」同年在甘泉作益延壽觀，使公孫卿候神人，求神仙（〈封禪書〉）。至此，壽星乃由秦時的關中地方神進入國家祀典，而且瓜分司命的一部分功能，但在民間並未普及，人民還是祭祀司命。後來民間信仰有「南斗注生，北斗注死」之說，「凡人受胎，皆從南斗過北斗，有所祈求（求增壽也），皆向北斗」（《搜神記》卷三管輅至平原條），人民祈壽未聞求之於壽星。漢代緯書有七星年命的信仰，蕭吉《五行大義》〈諸神第二十〉引《春秋佐助期》述七星神姓名，如第一星神名執陰，姓頸梁、第二星神名斗諒，姓伊偶當等等。謂「並是人年命之所屬，恆思誦之，以求福也」（中村璋八1984，頁175）。此星神與天上星宿是沒有什麼關係。

戰國時期的司命據洹子孟姜壺、《周禮·大宗伯》和《楚辭·九歌》來看，地位相當尊崇。《禮記·祭法》云，王為群姓立七祀，諸侯為國立五祀，司命皆

居各種祀典之首，大夫以下無資格獨立祀司命。那麼在戰國禮學家的系統中，司命恐怕不是像鄭玄說的「小神」（《禮記·祭法·注》）。葛洪《抱朴子·微旨》引述《易內戒》、《赤松子經》及《河圖記命符》，謂人身中有三尸神，「每到庚申之日輒上天白司命，道人所爲過失。又月晦之夜，竈神亦上天白人罪狀。大者奪紀，紀者三百日也；小者奪算，算者三日也。」《抱朴子》同篇又說當時的《道戒》一一條列善惡行爲，善行「受福於天」，惡行「凡有一事輒是一罪，隨事輕重，司命奪其算紀，算盡則死。」可見在天帝左右的司命神直到漢晉仍然牢牢掌控人間的壽命。不過秦漢時代民間的確也普遍祠祀一種司命，載在律令（《說文》示部祗字條），犧牲以豬豚，尤其受到齊地人民的崇拜，汝南各郡也很普遍（《風俗通義·祀典》）。據鄭玄說，他「居人間，司察小過，作譴告」，頗近於漢魏晉的竈神和近世的東廚司命，王國維《東山雜記》認爲他們之間是有淵源的（間引自吳澤 1985），大概是先秦小司命的傳統吧。

總之，司命之神原在帝左右，代理天帝執行主宰人間生命的權力，可見司命信仰流行後，反映個人生命的終極來源從原先的祖神轉到天。當五月五日出生的田文（孟嘗君）用「人生受命於天」來駁斥習俗禁忌——五月子不利於父母，而令其父田嬰啞口無言時（《史記·孟嘗君列傳》），我們可以確定戰國時代的生命觀念和西周已大不相同了。

#### 四、社會轉變下生命觀念的調整：敬慎與節適

##### （一）封建之德、儀與生命——「敬慎威儀」的意義

###### （甲）敬德

台灣學術界過去一度提出周初人文精神躍動的課題（徐復觀 1969，頁 15-35），雖然確切內涵尚待查考，但可以肯定的，中國文化發展到西周已經逐漸脫離神權時代。上面兩章從宗教層面探討古代生命觀念，並不意味當時人對道德沒有一點反省。爬梳新舊文獻，我們發現封建貴族極其關注內在的德和外表的威儀，二者匯集於「敬」，是精神和行爲的最高法則與境界。

早在西周初年，周人提出的敬德就和年壽產生某些程度的繫連。《尚書·無逸》記載周公以殷王中宗、高宗、祖甲和周文王為例，訓誡成王不可耽於遊樂。他說：中宗享國七十五年，高宗五十九年，祖甲三十三年，文王五十年。這些殷周先王長期享國的原因，中宗是「嚴恭寅畏，天命自度，治民祗懼，不敢荒寧」；高宗除不敢荒寧外，還做到「至于小大，無時或怨」；祖甲由於「舊爲小人」，「爰知小人之依，能保惠于庶民，不敢侮鰥寡」；文王則「徽柔懿恭，懷保小民，惠鮮（于也）鰥寡」。舊解：嚴、恭、寅、畏、祗、懼，皆「敬」也，所敬者德也。殷周賢王疾敬其德，故保天命而長享國；在位既久，大抵多長壽。相反的，自祖甲以後的商王，據周公說：「生則逸，不知稼穡之艱難，不聞小人之勞，惟耽樂之從。自是厥後，亦罔或克壽，或十年，或七八年，或五六年，或四三年」（〈無逸〉）。一般而言，在位短暫的國君大概難得壽考的。

雖然周公對成王說：「萬年厭于乃德，殷乃引考」（《尚書·洛誥》），厭，滿足，殷、盛，引、長，足於德者其壽長，但他所謂的德，政治意義猶大於生命意義，《尚書》記載他經國治世的誥命一再強調德是統治的基礎<sup>17</sup>，譬如歷史上的夏殷二代雖服天命有歷年，「惟不敬厥德，乃早墜厥命」，故告誡成王「其疾敬德」，以德「祈天永命」（《尚書·召誥》）。他認為國君有德，則其國家或族群才能永固，所以「王伋（使也）殷乃承敘萬年，其永觀朕子懷德」（〈洛誥〉），庶殷對周人是否永久承順，端視周王能不能「懷德」。周原甲骨有一片刻「德御」二字，即德用（王宇信 1984，頁 143），與上引《尚書》諸篇之德同義。

17 《尚書》〈君奭〉：「天惟純佑命，則商實百姓王人罔不秉德明恤；小臣屏侯甸，矧咸奔走。惟茲惟德稱，用乂厥辟。」商能明德，故獲天命。〈無逸〉云「自殷王中宗，及高宗，及祖甲，及我周文王，茲四人迪哲。厥或告之曰：『小人怒汝冒汝。』則皇自敬德。」此即〈召誥〉所謂「王敬作所，不可不敬德」之榜樣。〈康誥〉，周公誡其弟康叔「惟乃丕顯考文王克明德慎罰，不敢侮鰥寡，庸庸祗祗，威威顯民，用肇造我區夏，越我一二邦，以修我西土。」周公也用德來說服殷遺民和天下諸侯，對於殷遺民，他說：「自成湯至于帝乙罔不明德恤祀，亦惟天丕建，保乂有殷」，但「在今後嗣王……惟天不畀不明厥德，凡四方小大邦喪，罔非有辟于罰」（〈多士〉）。對諸侯則說：「惟我周王，靈承于旅，克堪用德，惟典神天。天惟式教我用休，簡畀殷命，尹爾多方」（〈多方〉）。上引諸篇都是周公的誥辭，說見拙作〈尚書中的周公〉（《周代城邦》附錄）。

《尚書》〈君奭〉云，周公曰：「乘茲大命，惟文王德丕承，無疆之恤。」  
〈洛誥〉云，成王曰：「公稱丕顯德，以予小子，揚文武烈，奏答天命，和恆四方民」；周公亦誡成王「考朕昭子刑（型），乃單文祖德」。周公以下，歷代周王以續繼文王之德自勵，蓋成為家法，故大孟鼎康王曰：「今我唯即井甯（型廩）于文王正德」。然而德既是統治合理性的基礎，封建城邦之政治基本上是天下諸侯大族共治，唯奉天子為共主而已，各統治之貴族亦自有其德的，康王冊命孟乃曰：「今余唯令女孟召癸，丂（敬）離德丕（經），敏朝夕入諫（諫），享奔走，畏天畏（威）」。

封建體制中，唯有掌握政治權力才能享有土地，治理人民，而維繫其宗族於不墜，因此這時常見「帥型祖考之德」的銅器銘文，而且多與保持政權連言<sup>18</sup>。祖德與己德的連繫，祖考職守和自己權位的傳承，二者既並行，且為一體，它們的關係表現得最詳盡者，莫過於扶風強家村出土的師趯鼎（吳鎮烽 1989, No.167）。

- 18 西周彝銘經常會發現子孫贊揚祖考之德，用作倣效的典型，他們的祖考既以其德輔佐周之先王，他們也以繼承祖德奔走今王自任。茲列舉數器於下：單伯鐘：「單伯昊生曰：丕顯皇祖烈考迷匹（辟）先王，勞勤大命，余小子肇帥型朕皇祖考懿德」云云（《三代》1.16.2）。單伯昊生之祖考輔佐周之先王，他以祖考的懿德為典型，亦輔佐今王。虢叔旅鐘：「虢叔旅曰：丕顯皇考惠叔穆穆秉元明德，御于厥辟，尋屯（得純）亡敗。旅敢啓帥型皇考威儀，□御于天子」（《三代》1.57.3）。虢叔旅之父惠叔秉持明德，奔走於天子，他倣效其父之威儀，即其明德，故亦奔走於天子。大克鼎：「克曰：穆穆朕文祖師華父慇（冲）簋（讓）厥心，寧靜于猷，淑哲厥德，肆克恭保厥辟恭王，諫辭（勅乂）王家惠于萬民，擾（柔）遠能猷（邇）。肆克□于皇天，頊于上下，尋屯（得純）亡敗，錫釐無疆，永念于厥孫辟天子。天子明哲，覲孝于神，丕（逕）念厥聖保祖師華父，勳克王服，出納王命」（《三代》4.40）。師望鼎：「大師小子師望曰：丕顯皇考寘公穆穆克盟厥心，哲厥德，用辟于先王，尋屯亡敗。望肇帥型皇考虔夙夕，出內王命」（《三代》4.35）。叔向父禹簋：「叔向父禹曰：余小子司朕皇考，肇帥型先文祖共明德，秉威儀，用綢繆奠保我邦我家」（《三代》9.13.1）。叔向父鎮保邦家，乃遵循其祖的明德。番生簋：「丕顯皇祖考穆穆克哲厥德，嚴在上，廣啓孫子于下，勳于大服。番生不敢弗帥型皇祖考不（丕）忝元德，用綢繆太命，屏王位，虔夙夜尊（溥）求不替德，用諫四方，擾（柔）遠能猷（邇）」（《三代》9.37）。梁其鐘：「梁其曰：丕顯皇祖考穆穆異（翼），克哲厥德，農臣先王，尋屯（得純）亡敗。梁其肇帥型皇祖考秉明德，虔夙夕，辟天子」（《上海》60）。井人安鐘：井人安曰：「覲淑文祖皇考，克哲厥德，賁屯（純）用魯，永冬（終）于吉。寘不敢弗帥用文祖皇考穆穆秉德。……處宗室」（《三代》1.24.2）。

銘曰：

王曰：「師夔，汝克盡乃身，臣朕皇考穆穆王，用乃孔德玆屯（彌純），乃用心弘，正乃辟安德。惟余小子肇淑先王德、錫汝玄衮、黼純、赤市、朱黃、緹旂、大師金膺、攸勒。用型乃聖祖考階（隣）明，齡辟前王，事余一人。」夔拜稽首，休伯大師肩嗣夔臣皇辟，天子亦弗忘公上父猷（大也）德，夔穰曆伯大師丕自作小子，夙夕尊（溥）由先祖烈德，用臣皇辟，伯亦克就由先祖，壘孫子一嗣皇辟懿德，用保王身。夔敢釐王卑（俾），天子萬年口口，伯大師武，臣保天子，用厥烈祖口德。

王曰皇考穆王，則此器不屬共王即屬孝王。天子褒贊師夔的「孔德」實乃來自其先祖考的德、烈德和懿德。封建貴族對於父子、祖孫德的傳承是堅信不移的，有的銘文簡化作「懷乎前文人秉德恭純」（伯或簋、善鼎），但其意念與本鼎的複雜形式當無二致。

前文引述《尚書·無逸》篇，周公譽為「皇自敬德」的殷王中宗、高宗、祖甲及周文王四人，不是「不敢荒寧」，就是「至于小大，無時或怨」；不是「保惠于庶民」，就是「惠鮮鰥寡」。所以解《尚書》者多認為「德」是種種善行惠政，從行為的觀點來解釋，這和西周時代的觀念頗有距離。《尚書·康誥》曰：

惟乃丕顯考文王，克明德慎罰，不敢侮鰥寡，庸庸祗祗，威威顯民。

《左傳》有二則記事引述春秋時代人對這段文獻的解釋。一在成公八年，韓厥說晉侯立趙武而還趙氏之田，曰：「《周書》曰不敢侮鰥寡，所以明德也。」一在宣公十五年，因滅狄有功，晉侯賞賜中行桓子與士伯，羊舌職曰：「《周書》所謂庸庸祗祗者謂此物也夫，士伯庸中行伯，君信之，亦庸士伯，此之謂明德矣。文王所以造周，不是過也。」春秋時人認為德能明，才可能行善行、施惠政，僅單言「德」，並不等於善行。相對的，周公斥責桀紂有「酒德」「暴德」和「逸德」。《尚書》〈無逸〉曰：「無若殷王受之迷亂，酗于酒德哉！」〈立政〉曰：「桀德……是惟暴德罔後」，「其在受德啓，惟羞刑暴德之人同于厥邦，乃惟庶習逸德之人同于厥政」。這種「德」絕非等於善行惠政。

「德」既非後代品性道德之「德」，也非惠善行為，那麼是何所指物呢？東



周有些文獻還保留一點古義，可以幫助我們思索（參杜正勝1991）。《禮記·月令》云，在立春、立夏、立秋和立冬的前三日，太史向天子報告曰：「某日立春，盛德在木」，「某日立夏，盛德在火」，「某日立秋，盛德在金」，「某日立冬，盛德在水」，於是天子開始齋戒，三日後舉行各種祭典。這種德就是陰陽五行家所講的五德之德，代表天地間的某種質素。屈原《天問》曰：「夜光何德，死則又育？」月光盈虧的道理古人蓋歸之於其特別的體質，亦即精魄，《尚書》寫作「魄」（〈康誥〉、〈顧命〉），金文寫作「霸」。天地有「德」，於人亦然，《國語·晉語四》司空季子曰：「異姓則異德，異德則異類。……同姓則同德，同德則同心。」此「德」李玄伯氏解釋作近於美拉尼西亞人所說的「馬那」（mana），是族群的某種特質（李宗侗1954，頁40、45、75）。故西周時人時時刻刻帥不忘型祖考之德，而宣稱自己秉承前人之德，純佑維恭。每一家族各有他們的德，周王一定強調文武之德，其他諸侯卿大夫也都追述開宗立家的祖考。德為族群成員所共有，但最強有力、最顯著者則體現在族長身上。

作為族群共通之特質的「德」當然是內在的，故周公對康叔所說：「朕心朕德惟乃知」，而告訴康叔「用康乃心，顧乃德」（〈康誥〉）。德居於身，經過「敬」的工夫才顯露出來成為善行，是謂「敬德」，治民才「不敢侮鰥寡」，修身也才「不敢荒寧」。春秋早期晉國臼季說：

敬，德之聚也，能敬必有德，德以治民（《左傳》僖三十三）。

所以個人的努力工夫比天生的質素更重要。

#### （乙）威儀

「敬」和「德」是一種氣質，具有某種程度的抽象性，但都從行為舉止顯現出來，在封建時代具體的依託則是威儀。《小雅·湛露》曰：「顯允君子，莫不令德」；「豈弟君子，莫不令儀」。西周金文「令德」與「威儀」經常並言。甲組癸鐘既贊頌祖考「威義」，又曰「不敢弗帥祖考秉明德」（《文物》1978:3）。虢叔旅鐘云，旅「皇考惠叔穆穆秉元明德」，自己則「帥型皇考威義」（《三代》1.57）。叔向父禹簋曰：「肇帥型先祖共明德，秉威義」（《三代》9.13）。傳世王孫遺者鐘（《三代》1.63）與河南淅川下寺春秋中期墓出土王子午鼎銘（《文物》



1980:10，趙世綱、劉笑春 1980）都說「惠于政德，愚（淑）于威義」。諸銘「威義」之「義」即「儀」。可見德儀實一物之兩面。《大雅·抑》亦曰：「抑抑威儀，維德之隅。」抑抑，縝密也；隅，廉隅。鄭玄《箋》云：

人密審於威儀，抑抑然是其德必嚴正也。古之賢者道行心平，可外占而知內，如宮室之制，內有繩直，則外有廉隅。

德內而儀外，是評論封建君子人格的依據。

威儀是封建貴族服飾打扮、身體和精神狀態的總和，古代謂之「容」。《禮記·玉藻》列舉君子之容的標準，如「足容重，手容恭，目容端，口容止，聲容靜，頭容直，氣容肅，立容德，色容莊」；行容惕惕，坐如尸。此蓋平昔居處風度，至於祭、喪、兵戎等特別場合，其色視言行又各有不同。賈誼《新書·容經》篇總結為志色、容、視和言四經，即從一人內心到外表行為的體現；而分為立、坐、行、趨、跽旋、跪、拜、伏、坐車、立車、兵車十一種禮容。金文的「秉威儀」大概就是指言談舉止合乎規矩，可供風範。

賈誼〈容經〉首揭四志，「四志形中，而四色發外」，於是形諸容視言語，可見外在行為與內在心志之密切關連。西周時人相信繼承祖先明德和倣法祖先威儀，即是一體之兩面。德儀又和政權的維繫息息相關，這道理春秋中期衛國大夫北宮文子有很透徹的發明，他說：

君子在位可畏，施舍可愛，進退可度，周旋可則，容止可觀，作事可法，德行可象，聲氣可樂，動作有文，言語有章，以臨其下，謂之有威儀也

（《左傳》襄三十一）。

進退、周旋、容止、作事、德行、聲氣、動作、言語等等即〈容經〉所論的內容，符合法度，才能臨下治民，能治民才稱得上威儀。北宮文子說：「有威而可畏，謂之威；有儀而可象，謂之儀」（同上）。儀是儀物，象徵統治之儀物早在國家形成時代或者更早就出現了，爾後隨著政治之複雜化而與日俱增。但把個人的威儀和統治的基本要素「德」相提並論，則到西周中晚期才普遍。如上引癸鐘的癸值懿王時代，叔向父是厲王朝人（徐中舒 1959），虢叔旅大約也在厲王朝（《大系考釋》），《大雅》的〈抑〉也是晚周之詩，都和周代身分儀物制度完備的時代

（杜正勝 1986）基本吻合。帥型祖德之外再加上淑秉威儀，個人（至少是族長）性質比較濃厚的威儀自宗族群體中突顯出來，代表什麼歷史意義呢？春秋時代個人威儀和生命之密切關係的故事大概可以說明這個問題。

賈誼《新書》有兩篇〈禮容語〉，上篇遺佚，今只保存下篇，記述魯叔孫昭子聘于宋、晉叔向聘于周以及晉三郤會詣侯于柯陵的禮容與其個人禍福壽夭的應驗。這類故事《左傳》頗有記載，如魯桓公九年（西元前 703）冬，曹公子來朝，待以上賓，宴享初獻，樂奏而曹公子歎息，魯大夫施父說：「曹公子其有憂乎，非歎所也」（《左傳》桓九）。次年正月曹君卒。服虔對這件事解釋說：

古之爲享食，所以觀威儀省福禍，無喪而戚，憂必讎焉。今公子臨樂而歎，是父將死而兆先見也（《左傳》桓九疏引）。

另外更多的記載是關於當事人的故事。魯襄公三十年（西元前 543）十月諸侯會于澶淵，魯大夫叔孫穆叔與會，次年正月返魯，對孟孝伯說：

趙孟將死矣，其語偷，不似民主。且年未盈五十而諄諄焉，如八九十者，弗能久矣（《左傳》襄三十一）。

趙孟即趙武，晉之正卿，最高執政，也是當時華夏諸邦最有實權的人。穆叔判斷趙孟死後，代其位者必是韓起，故勸孟孝伯說服魯國執政季悼子早作準備。但孟孝伯回答說：「人生幾何，誰能無偷？朝不及夕，將安用樹？」穆叔出而告人曰：孟孫將死矣。吾語諸趙孟之偷也，而又甚焉。趙武「語偷」，言辭苟且，不合威儀。孟孝伯的心境更灰暗，在叔孫穆叔看來，兩人的談吐都透露了不久於人世的徵兆。

第二年趙孟、叔孫豹（穆叔）、曹大夫入于鄭。周王使劉定公勞趙孟於潁，館於雒汭。劉定公臨潁、雒二水，贊頌夏禹治水的功勞說，沒有夏禹，我們都成魚了。於是勉勵趙武，「遠績禹功而大庇民」。趙武卻說：

老夫罪戾是懼，焉能恤遠？吾儕偷食，朝不謀夕，何其長也？

偷食者，得過且過也。定公返周，報告天子，而評論說：

諺所謂「老將知而耄及之」者，其趙孟之謂乎！爲晉正卿以主諸侯，而儕於隸人，朝不謀夕，棄神人矣。神怒民叛，何以能久？趙孟不復年矣。神

怒不歆其祀，民叛不即其事。祀事不從，又何以年（《左傳》昭元）？

趙武不計及遠，與孟孝伯的「人生幾何，朝不及夕」如出一轍，所以為死亡之徵兆者，據劉定公的解釋是神人皆離之故。從宗教的角度看，是神為主而民為輔，因為神怒不享，祀事不從，遂不得壽。但秦后子鍼的評論便從威儀與德出發。鍼自秦奔晉，趙武與論國家有道無道，鍼說：國無道者，五穀不超過五熟，其國必亡。趙武看看太陽說：「朝不及夕，誰能俟五！」鍼於是對人說：

趙孟將死矣！夫君子寬惠以卹後，猶恐不濟。今趙孟相晉國以主諸侯之盟，思長世之德，歷遠年之數，猶懼不終其身，今怵日而湫（遲也）歲，怠愉甚矣，非死逮之，必有大咎（《國語·晉語八》）。

這年冬天，趙武就去世了。

西元前 549 年晉平公的嬖臣程鄭升任下軍佐，高居六卿之位，向鄭國使節公孫揮請教降意下人之道。鄭大夫然明評論說：

是將死矣，不然，將亡。貴而知懼，懼而思降，乃得其階，下人而已，又何問焉？且夫既登而求降階者，知人也，不在程鄭，其有亡釁乎？不然，其有惑疾，將死而憂也（《左傳》襄二十四）。

按理說，程鄭據上位而問曲居人下之道，應是謙沖的善言，何以反遭然明的惡評呢？漢代公羊家何休以為「善言者君子所尚，小人道之，則死徵」。這麼說卑微出身者永遠沒有向善的機會了，太過主觀武斷，故孔穎達不從。孔穎達的見解是，素有知人之稱的然明「知程鄭以佞媚嬖幸得升卿位，非有謙退止足之心，今忽問降階，是改其常度，以改其常，知其將死。」（《左傳》襄二十四疏）。小人程鄭言善，君子趙武語偷，都是失常，失常者呈現死徵，至今猶存於一些中國人的觀念中，台灣話叫做「變性」（或「變相」），其根源可以追溯到封建君子威儀的廢弛。

威儀講究「敬」和「慎」，不僅是裝飾門面的儀物，更在言語進退中反映一個人的精神意志，詩篇故曰「敬慎威儀」。威儀失常，實不「敬」不「慎」之至，在心志之外還有人從魂魄去解釋，那麼威儀和生命的關係就更密切了。西元前 517 年魯大夫叔孫昭子聘于宋，「宴，飲酒樂。宋公使昭子右坐，語相泣也」，

也是很失儀態的例子。按《儀禮·燕禮》：「司宮筵賓于戶西，東上。」「小臣設公席于阼階上，西鄉（嚮），設加席，公升，即位于席，西鄉（嚮）。」孔穎達疏解《左傳》曰：「是禮坐公西向，賓南向也。宋公使昭子右坐，令在宋公之右，蓋在宋公之北，同西向以相近。」宴會座位之擺設已不符合禮制，何況言談之間還相泣呢，是失威儀甚矣。助禮的樂祁退而告人曰：

吾聞之：「哀樂而樂哀，皆喪心也。」心之精爽是謂魂魄，魂魄去之，何以能久（《左傳》昭二十五）？

應當悲哀的場合卻表現歡樂之情，反之，應當歡樂者卻表現悲哀，二者都「喪心」。心最精萃高明的部分叫做「魂魄」，喪失魂魄的人必定活不長久。果然不出所料，這年冬天叔孫婼和宋元公皆相繼去世。

上文說過西周重視「德」，那是一種流動於族群之間而可以祖孫承襲的精神質素；居德在於敬，故「敬慎威儀，以近有德」（《大雅·民勞》）。到春秋，後世含有善行意義的「德」乃逐漸形成<sup>19</sup>，而人的精神質素也逐漸由魂魄來取代。德內儀外轉為魂魄在內，威儀在外，但連繫內外的敬慎仍然維持不變。本文第二章也說過春秋時期天從周王獨佔的牢籠解放出來，而與貴族，甚至庶民的生命產生連繫，所以天也會因人的威儀而左右其生命。在樂祁議論之前七十七年，周卿劉康公就有類似的看法。西元前594年晉國滅潞，景公使趙同獻狄俘于周，「不敬」。劉康公曰：

不及十年，原叔（趙同）必有大咎，天奪之魄矣（《左傳》宣十五）。

九年後趙同因譖被殺。當時人相信不敬慎威儀者，天帝將奪其魂魄。

---

19 《左傳》僖公二十五年，晉文公朝天子，請隧，襄王曰：周「未有代德」。此德猶存西周古義，但據《左傳》所載，春秋時人所謂的德已逐漸含具善行惠政的意思了。僖公五年宮之奇謂虞君曰：「鬼神非人實親，惟德是依，……非德，民不和神不享矣。神所馮依，將在德矣。」文公七年卻缺說趙宣子曰：「叛而不討，何以示威；服而不柔，何以示懷？非威非懷，何以示德？無德何以主盟？子為正卿以主諸侯而不務德，將若之何？」成公八年季文子說韓穿曰：「大國制義以為盟主，是以諸侯懷德畏討，無有貳心。……霸主將德是以，而二三之，其何以長有諸侯乎？」這些德都是善行，近於季文子所謂的「義」，而與「刑」並言，蓋一懷一畏，隨武子云：「伐叛，刑也；柔服，德也」（宣十二）。此時之德已變成統治的手段，而非統治家族體內的特質。

在劉康公推測趙同必有大咎之後七年，西元前 587 年，魯成公赴朝於晉，「晉侯見公不敬」，隨行的季文子乃推斷景公「必不免」（《左傳》成四）。所謂「不免」就是「不能壽終」（杜預注）。文子依據《周頌》「敬之敬之，天惟顯思，命不易哉」（〈敬之〉），於是推闡「晉侯之命在諸侯」，不敬則死。《周頌》的「命」本指天命，也就是國祚，但季文子引之於人壽，到底表現了春秋的思潮，而與劉康公之議論相呼應。六年後，晉景公也果然陷廁而死。魯成見晉景之後十年，即西元前 577 年，衛侯饗晉卿苦成叔卻犖，寧惠子相禮，「苦成叔敖」，寧子說：「古之爲享食也，以觀威儀，有禍福」，卻犖傲慢，遂判斷其家將亡（《左傳》成十四）。三年後，卻氏在一次政變中被滅。

封建貴族威儀之敬慎關係個人生命以至家族延續如此之巨，劉康公除對趙同之不敬提出「天奪人魄」來解釋外，另一場合他把這觀念闡述得更精密。西元前 578 年三月魯成公及諸侯朝王，遂從劉康公、成肅公會晉侯伐秦，成肅公受脤于社，不敬。劉康公批評曰：

吾聞之：「民受天地之中以生」，所謂命也。是以有動作禮義威儀之則，以定命也。能者養之以（當作「以之」）福，不能者敗以取禍。是故君子勤禮，小人盡力。勤禮莫如致敬，盡力莫如敦篤；敬在養神，篤在守業。國之大事，在祀與戎。祀有執燔，戎有受脤，神之大節也。今成子惰，棄其命矣，其不反乎（《左傳》成十三）！

當年五月，成肅公死在半路上。劉康公論趙同獻俘不敬必死，是因為「天奪之魄」，而論成肅公受脤不敬必死是不尊神。鬼神不饗和魂魄喪失之影響生命，其思想背景皆根植於天，生命源自天，人所能盡力的則是威儀之敬與慎。

威儀和壽命的聯繫大概可以追溯到春秋前期。西元前 610 年魯大夫東門襄仲引述臧文仲「民主偷必死」的話批評齊懿公語偷（《左傳》文十七），《左傳》記載文仲言行，含蓋時間長達六十六年（西元前 683-617），這句話若放在文仲主要活動期（魯僖公二十年以後），則不敬必死的觀念大概在西元前 640 年左右就出現了。所謂「民主」是指各國最有權力之人，在春秋初期是國君。前文說明春秋早期諸侯向天祈壽，臧文仲論國君威儀和生命的關係，亦可證明春秋中期劉康公、

季文子、寧惠子、劉定公和樂祁等人的思想是有淵源的；唯隨著天神之普及化，上天主宰人間生命的信仰也在一般封建貴族的威儀中反映出來。

總而言之，封建威儀塑造人的人格，激勵人的精神，競業敬慎則可提昇人的生命意志，春秋時代多少也從這角度理解，下文將有所討論。不過對於威儀不敬者判斷其命不永，大多數還是脫離不了宗教信仰的解釋的。

春秋末葉，齊國賢大夫晏嬰提出善行之德影響壽命的觀念。他說：「若有德之君外內不廢，上下無怨，動無違事，其祝史薦信，無愧心矣，是以鬼神用饗，國受其福，祝史與焉。其所以蕃祉老壽者，爲信君使也，其言忠信於鬼神。」如果遇到淫君，一切反其道而行，則「鬼神不饗其國以禍之，祝史與焉。所以夭昏孤疾者，爲暴君使也，其言僭慢於鬼神」（《左傳》昭二十）。晏子認爲，國君行善，鬼神乃饗，人民於是乎壽考；否則鬼神不饗，人民夭折。國君行爲間接影響到人民的壽命，其中介是鬼神。善行對壽命的影響雖大，終究沒有否定鬼神的作用，故晏嬰說：「維以政與德而順乎神爲可以益壽」（《晏子春秋·內篇雜下》）。

至於孔穎達疏解上述劉康公對成肅公的評論說：「命雖受之天地，短長有本，順理則壽考，逆理則夭折，是以有動作禮義威儀之法則以定此命。言有法則，命之長短得定；無法則，夭折無恆也。故人有能者，養其威儀禮法以德適於福，或本分之外更得延長也；不能者，敗其威儀禮法而身自取禍，或本分之內仍有減割也」（《左傳》成十三疏）。理定壽夭，而且增減年齡，近似《呂氏春秋·適音》「勝（任也）理以治身而生全，生全則壽長」，顯然滲雜了戰國和更後代的生命觀念，不是春秋的實情。不如他解釋《大雅·卷阿》「受命長矣」所說：「命則天地所授，天無悔怒，壽命則長」，比較符合劉康公的原意。

## （二）禮制與情欲的折衷——戰國節適養生論

呈現威儀的儀物是身分階級的表徵，不僅限於身上佩飾，舉凡衣食住行的種種排場莫不包括在內。根據封建禮制，是有等級差別的，也就是階級愈高者其物質享受愈豐裕，依次而遞減。譬如食禮，天子「庭實旅百，加籩豆六品」（《左

傳》僖二十二)；上大夫九鼎、八簋、八豆、六鉶，下大夫則七鼎、六簋、六豆、四鉶，外加三羞鼎、庶羞十六豆（《儀禮·公食大夫禮》、賈《疏》）。聲樂之樂，《周禮·小胥》曰：「王宮縣，諸侯軒縣，卿大夫判縣，士特縣。」鄭司農云：「宮縣四面縣，軒縣去其一面，判縣又去其一面，特縣又去其一面。」天子卿大夫和士聆賞音樂的排場不同，貴族的物質享受散見於先秦禮書，與身分階級的相對次序我有所論述（杜正勝 1986），現在不再重複，只討論封建時代對物質享受所賦予的意義。

物質最直接的目的是要營養人的生命，荀卿說：

芻豢稻粱，五味調香，所以養口也；椒蘭芬苾，所以養鼻也；雕琢刻鏤，黼黻文章，所以養目也；鍾鼓管磬，琴瑟竽笙，所養耳也；疏房棖額越席，床第几筵，所以養體也（《荀子·禮論》）。

在他看來，維繫統治秩序的「禮」正由「養」表現出來，故荀子說：「禮者，養也」。統治秩序是有階級性的，所以「君子既得其養，又好其別」。所謂別就是「貴賤有等，長幼有差，貧富輕重皆有稱」（《禮論》）。司馬遷也說：「君臣朝廷尊卑貴賤之序，下及黎庶，車輿衣服宮室飲食嫁娶喪祭之分，事有宜適，物有節文」（《史記·禮書》）。物質享受差別待遇在封建時代不但天經地義，而且是維繫政治社會秩序不可或缺的手段。

這些繁華的排場，優裕的享受，固為樹立權威以便統治，但就封建理念而言，還有更深一層意義。《國語·鄭語》云，西周末年史伯對鄭桓公說：

先王以土與金木水火雜，以成百物。是以和五味以調口，剛四支以衛體，和六律以聰耳，正七體以役心，平八索以成人，建九紀以立純德，合十數以訓百體。

韋昭《解》曰：七體、七竅，謂目為心視，耳為心聽，口為心談，鼻為心芳。八索、八體，指首腹足股目口耳手。九紀、九藏，正藏五（心、肺、肝、脾、腎），及胃、膀胱、腸、膽。四肢七竅五臟六腑以至百節合為一身，王者以百物而養其身，其身是天下的象徵，可以推及於萬民，所以也必須受到天下萬民的供養，史伯所謂：



出千品，具萬方，計億事，材兆物，收經入，行姦（備也）極。故王者居九畝之田，收經入以食兆民，周訓而能用之，和樂如一。夫如是，和之至也。

這是封建統治者對他們壟斷各種資源的合理解釋。按照這種說法，王者博採各種資源，乃能昭顯各方風物，諧和各地民情，摻雜各種元素而成一物謂之「和」，如果只以單純的一種元素構成之物則謂之「同」，和則協衆，同乃有偏，「和而不同」才是封建治術的最高境界。史伯曰：

夫和食生物，同則不繼。以他平他謂之和，故能豐長而物歸之；若以同裨同，盡乃棄矣。

此種治術理想似乎是從封建貴族的諸味並調的飲食文化發展出來的，春秋前期宋大夫正考父作《商頌》也說：「亦有和羹，既戒且平」（〈烈祖〉）。此論經晏嬰闡述得更為透徹，他說：

和如羹焉，水火醯醢鹽梅以享（烹）魚肉，燀之以薪，宰夫和之，齊之以味，濟其不及，以洩其過。君子食之，以平其心。君臣亦然（《左傳》昭二十）。

參和五味而調製成的羹湯，包含各種質素，君子食之，使心平和。

此中奧義牽涉治理，不只是飲食享受而已。晏嬰接著說，君臣之道亦然。

君所謂可而有否焉，臣獻其否以成其可；君所謂否而有可焉，臣獻其可以去其否；是以政平而不干，民無爭心，故《詩》曰：「亦有和羹，既戒且平；鬯（總也）嘏無言，時靡有爭」。先王之濟五味和五聲也，以平其心，成其政也。

君臣的關係也應該如羹湯，從不同角度看問題，為臣者尤其應該發揮平衡功能，與君各持可否，互相補足，總理大政，上下如和羹才能「政平而不干」，使「民無爭心」，所以說「平其心」可以「成其政」。

音樂等級性的享受道理也和飲食一樣，具有深刻的治術意義。晏嬰從「濟五味」談到「和五聲」，他說：

一氣、二體、三類、四物、五聲、六律、七音、八風、九歌，以相成也，

清濁、大小、短長、疾徐、哀樂、剛柔、遲速、高下、出入、周疏，以相濟也。君子聽之，以平其心，心平德和。

音樂不論人聲或器樂皆始於「一氣」之動，聲起而手舞足蹈，手足為「二體」，於是衍為風雅頌之「三類」，八種音的質材雜用四方之物以成器是為「四物」，於是奏出宮商角徵羽的「五聲」，譜成陰陽「六律」，五聲再加變宮變徵而為「七音」，調八方之風，成九功之歌。衆音相參相濟，君子聞之，周疏諸方百物，於是心平政和。

根據以上史伯、正考父和晏嬰等封建君子的闡述，封建禮制的等級享受遂找到義正詞嚴的道理。《管子·宙合》曰：「左操五音，右執五味，〔是唯不（丕）德〕<sup>20</sup>。」同篇解曰：「此言君臣之分也」，於是說明「五音不同聲而能調」，「五味不同物而能和」的道理，代表封建時代的正論。在祭祀方面，楚國觀射父說：

夫神以精明臨民者也，故求備物，不求豐大。是以先王之祀也，以一純、二精、三牲、四時、五色、六律、七事、八種、九祭、十日、十二辰以致之，百姓、千品、萬官、億醜、兆民經入咳數以奉之，明德以昭之，和聲以聽之，以告徧至，則無不受休（《國語·楚語下》）。

也是「和而不同」理念的反映。

在「求備物」的理念下，封建貴族是排斥單調的。史伯說：

聲一無聽，物一無文，味一無果，物一不講（《周語·鄭語》）。

物質排場太單調，會導致「天奪之明」，為政難免無弊端。春秋前期那位嚴夷夏之辨的王官富辰也說：

耳不聽五聲之和為聾，目不別五色之章為昧，心不則德義之經為頑，口不道忠信之言為嚚，狄皆則之，四姦具矣（《左傳》僖二十四）。

不聽五聲，不別五色而謂之「姦」，與心不德義，口無忠信等列，這種觀念只有根據上述的和同之辨才能理解。那麼，「人體安駕乘，為之金輿錯衡以繁其飾；

20 《管子·宙合》前經後傳，經言脫「是唯不（丕）德」，茲據傳補。參照《管子集校》引吳汝綸、郭沫若說，頁156。

目好五色，爲之黼黻文章以表其能；耳樂鐘磬，爲之調諧八音以蕩其心；口甘五味，爲之庶羞酸鹹以致其美；情好珍善，爲之琢磨圭璧以通其意」（《史記·禮書》），在封建君子的理念中就不是純粹爲滿足體安、目適、耳樂、口甘和情好而已。然而只要我們回味《老子》第十二章的名言：

五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，

我們不免驚訝這兩種觀念何其霄壤！這不能簡單地歸於個人或個別學派的因素，當亦含具不同時代對生命的不同認識。

生而爲人，本能的情欲何嘗不希望物質享受愈充裕、愈精緻，愈奢華愈好。在禮壞樂崩之後，以前的身分等級束縛鬆弛了，封建君子對等級享受所賦予的精華義即使不淪爲笑柄，也束諸高閣，個人挾其政治地位的「貴」和經濟力量的「富」，放辟邪侈，無所不爲。《莊子》對人性的趨向是很有體認的，〈至樂〉篇曰：「夫天下所尊者，富貴壽善也；所樂者，身安、厚味、美服、好色、音聲也；所下者，貧賤夭惡也；所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音聲；若不得者，則大憂以懼。」所尊、所樂、所下、所苦，皆出於人之天性，誠如〈盜跖〉篇所說：「人之情，目欲視色，耳欲聽聲，口欲察味，志氣欲盈」；「聲色滋味權勢之於人，心不待學而樂之，體不待象而安之。夫欲惡避就，固不待師，此人之性也。」放任人這方面的本性是會招來災禍的，〈盜跖〉曰：「今富人，耳營鐘鼓箏簫之聲，口嘽於芻豢醪醴之味，以感其意，遺忘其業，可謂亂矣。」亂是亂心性，郭象《注》云：「富室之人，恣情淫勃，口爽醪醴，耳括宮南，取捨滑心，觸類感動。」心性亂，情欲如脫韁野馬，不可收拾，受害的則是身體。因爲人的肉體其實脆弱而短暫，富貴者的欲望愈多，滿足欲望的物質條件愈充足，戕賊身體亦更厲害，如〈盜跖〉說的：「佞溺於馮氣，若負重行而上〔阪〕，可謂苦矣。」飲食至咽爲佞，佞溺者沈溺於豪奢之物質享受，據《莊子》這派學者看來，貪欲既多，勞役困弊，心中佞塞，沈溺憤懣，猶如負重上阪而行」（郭象注）。物質愈富厚者，嗜欲愈深，終至於「身盡府種（附腫），筋骨沈滯，血脈壅塞，九竅寥寥，曲失其宜」而「百病怒起，亂難時至。」不論腹首之疾或者全身是病，到這田地，力不從心，「耳不樂聲，目不樂色，口

不甘味，與死無擇」矣（《呂氏春秋·情欲》）。雖位比帝王，富甲天下，又何用哉？所以《呂氏春秋·本生》篇把車輦叫作「招蹶之機」，肥肉厚酒叫作「爛腸之食」，美色樂音叫作「伐性之斧」，此三患都是「貴富之所致也」。這的確是身分等級制崩潰後人人可憑財富肆無忌憚地享受，人人都要面對的問題。

情欲既然與生俱來，不能完全壓抑或抹殺，但也不宜放縱，處置之道，當時有人提出節適，《管子·內業》曰：

食莫若無飽，思莫若勿致，節適之齊（劑），彼將自至。

節適者，節制適中，以求其平正。以飲食來說，戰國新說便一反封建齊五味備百物的傳統，而主張「無飽」。〈內業〉曰：

凡食之道，大充傷而形不藏（臧），大攝骨枯而血涸，充攝之間，此謂和成，精之所舍而知之所生。

飲食之道，太飽傷身，太儉骨枯血凝，皆非養生之道。《呂氏春秋·重己》解釋飲食太滿足而傷身的道理說：

味衆珍則胃充，胃充則中大鞫，中大鞫而氣不達，以此長生可乎？

鞫，高誘注云：「讀曰懣。不勝食氣，爲懣病也。肥肉厚酒，爛腸之食，此之謂也。」氣的問題下章再論，〈重己〉的意見顯然和〈內業〉同一路數。除「味不衆珍」外，關於居住，亦云：「不處大室，不爲高臺」，而且推之於「先王」。但我們知道封建禮制的居宅「以高爲貴」，「天子之堂九尺，諸侯七尺，大夫五尺，士三尺」（《禮記·禮器》），是不崇尚卑下的，所以物質享受的節適是戰國新說，而當時也發展出一套理論，傳達新的生命觀念，與封建時代不同。

節適之道先要節制感官的欲望，《呂氏春秋·貴生》曰：

聖人深慮天下，莫貴於生。夫耳目鼻口，生之役也。耳雖欲聲，目雖欲色，鼻雖欲芬香，口雖欲滋味，害於生則止；在四官者不欲利於生者則弗爲。

由此觀之，耳目鼻口不得擅行，必有所制，譬之若官職，不得擅爲。必有所制，此貴生之術也。

能節制耳目鼻口四官者是心。《呂氏春秋·適音》說：「耳之情欲聲，心不樂，五音在前弗聽。」同理，目之情欲色，心不樂，弗視；鼻之情欲香，心不樂，弗

嗅；口之情欲味，心不樂，弗食。欲望的目的在於能夠快樂，主管欲望者是耳目鼻口，但樂或不樂則在於心。心能主宰感官，才能達成感官所欲望的目的，故曰：「心必和平然後樂，心必樂然後耳目鼻口有以欲之。」所以「樂之務在於和心」。我們不難發現戰國時代這種新論與封建君子宣揚的調劑五味八音以平和其心的道理是大相逕庭的。和心之道不是等級的享受制度，而是個人的意志之行爲，故〈適音〉說：

和心在於行適

行爲節適，心乃和，而欲乃樂。不論和或樂皆因節制的緣故，此之謂「樂有適，心亦有適」。所以根本的手段是以心制官，以理勝欲，〈適音〉篇在分別人情欲壽而惡夭等四欲四惡之後，結論是：

四欲之得也，在於勝理，勝理以治身則生全，以（衍文）生全則壽長矣。任理而行，才可能全生長壽。

飲食居室，聲色男女的享受之所以以適中爲最高準則，爲的謀求全生長壽。所謂適中就是《呂氏春秋·情欲》說的「不過行其情」，「修節以止欲」。〈情欲〉說，聖人之異於凡人者在於他們「貴生」，由於重視生命才知道節制情欲，這是「生死存亡之本」。其實制欲的目的在使欲得，感官欲望能夠適度滿足，才能達到生命的目的，《呂氏春秋·本生》謂之「立官者以全生」；然而「今世之惑主多官而反以害生」，多官就是盡量滿足感官的欲望，反而傷害生命。感官享受與生命壽夭，二者孰重，其理至明，但昏庸的統治階級卻執迷不悟。〈本生〉篇論曰：

人之性（生）壽，物者扣之，故不得壽。物也者所以養性（生）也，非所以性（生）養也。今世之人惑者多以性（生）養物則不知輕重也，不知輕重則重者爲輕，輕者爲重矣。

生、性古通（傅斯年 1938），這幾個「性」字都應讀作「生」。外在的物質本是用以滋養自己之生命的，世之惑人卻反而賠上自己的生命來成就物欲，真是不知輕重。〈本生〉篇的作者設問道，聽音樂本來求得耳朵愉快，如果聽了使人耳聾，誰聽？同理色若使人盲，味若使人瘡，當無人願視、願食。

是故聖人之於聲色滋味也，利於性（生）則取之，害於性（生）則舍之，此全性（生）之道。

感官之欲有利於生命才享受，有害則止。但「世之貴富者，其於聲色滋味也多惑者」，世人多為欲望所迷惑，「日夜求，幸而得之則遁焉」，遁者流逸不能自禁，結果「性（生）惡得不傷」？因此，

萬物章章，以害一生，生無不傷；以便一生，生無不長，故聖人之制萬物也，以全其天也。

高誘注云：「天、身也」。本篇開宗明義所謂「始生之者天也」，天亦即生命。節制耳目鼻口對於外在世界的物欲，使其適中，才可以全生。〈貴生〉篇作者引子華子曰：「全生為上，虧生次之，死次之，迫生為下。」據作者解釋，全生即「六欲皆得其宜」，感官欲望得到適當的滿足。

以上戰國時代關於生命的新說按照後世學術分類，大抵都屬於道家，而以《老子》第十二章最具宣言性，影響後世也最大，曰：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁田獵令人心發狂。」《莊子·天地》述曰：「失性有五：一曰五色亂目，使目不明；二曰五聲亂耳，使耳不聰；三曰五臭薰鼻，困憊（刻賊不通也）中顙；四曰五味濁口，使口厲爽；五曰趣舍滑心，使性飛揚。此五者皆生之害也。」韓非也說：「天有大命，人有大命。夫香美脆味，厚酒肥肉，甘口而病形；曼理皓齒，說（悅）情而損（一作損）精。故去甚去泰，身乃無害」（《韓非子·揚權》）。老莊之斥五色五音五味，恐即韓非「去甚去泰」的意思，非完全戒絕欲望，其主旨亦當屬於節適養生論，與下章要討論的「苦體絕甘，約養以持生」（《莊子·盜跖》）的養形之士不同。

戰國節適養生論和封建禮制的傳統當然存有相當大的差距。封建制度雖然崩潰，生活排場的治術理論也不再發揚，但物質享受由國移到家，還是有人繼續在講，關於孝的討論是最常見的，《呂氏春秋·孝行覽》曰：

養有五道，修宮室，安床第，節飲食，養體之道也。樹五色，施五采，列文章，養目之道。正六律，蘇五聲，雜八音，養耳之道也。熟五穀，烹六畜，蘇煎調，養口之道也。蘇顏色，說言語，敬進退，養志之道也。此五

者代進而厚用之，可謂善養矣。

但這種看法對生命的認識並不比節適論深刻，反而處處暴露其傳統包袱之沈重。《禮記》〈王制〉述養老曰：「五十異粢，六十宿肉，七十貳膳，八十常珍，九十飲食不離寢，膳飲從於遊。」〈鄉飲酒義〉亦云六十歲三豆，七十歲四豆，八十歲五豆，九十歲六豆。年紀愈大，食物供應愈充足，愈頻繁，方才稱得上孝順。此一傳統後世一直存在，其實最違反養生之道，這也是新興道家與祖述傳統理念之儒家不同的地方。

相對的，封建時代也有以簡易爲貴的禮制，戰國的生命新論加以吸收而得到適度的闡揚。《呂氏春秋·適音》曰：「清廟之瑟，朱弦而疏越，一唱而三歎，有進乎音者矣。大饗之禮，上玄尊而俎生魚，大羹不和，有進乎味者也。」祭禮尚古，宗廟清唱，白水、生魚和不調味的肉湯都是遠古的遺留，但與郁郁乎文哉的周禮混合使用，頗不協調；有人嘗試解釋它們的意義，借用高誘的話說即「質」和「本」，古禮精義果真是「上質貴本」，那麼與戰國時代講究節適的新生命觀反而更爲接近。

## 五、長生的追求

### （一）黃耆、難老與天年

在後世語彙中，「長生」往往表示「神仙不死」，此義卻爲春秋以前所無<sup>21</sup>，不死的奢望是戰國以後逐漸發展出來的。

戰國以前的人相信個人生命必死，但宗族生命可以綿延不絕，謂之「死而不

---

21 西周文獻言「不死」者只見於《易·豫》，六五曰：「貞疾，恆不死。」《象》曰：「恆不死，中未亡也。」五是君位，蓋指家國之命，故《象》云未亡，孔穎達《正義》所謂「未可亡滅之也」，和個人生命之長生不死無涉。程頤《易傳》說得很明白：「柔居君位，當豫之時，沈溺於豫，不能自立者也。權之所主，衆之所歸，皆在於四，四之陽剛得衆，非耽惑柔弱之君所能制也。乃柔弱不能自立之君受制於專權之臣也，居得君位，貞也；受制於下，有疾，苦也。六居尊位，權雖失而位未亡也，故云貞疾恆不死。」近人高亨《周易古經今注》句讀不同，「疾恆，猶今言病久也。貞問病久者，筮遇此爻，則不死，故曰貞疾恆不死」，亦與神仙之不死無關。



朽」。西元前 549 年魯大夫叔孫穆叔（豹）赴晉，晉卿范宣子問穆叔，他的家族之祖自虞以上為陶唐氏，在夏為御龍氏，在商為豕韋氏，在周為唐杜氏，晉主夏盟為范氏（《左傳》襄二十四），估計超過一千六百年，是否即古人所謂的「死而不朽」？中國社會自遠古以來，邦家之間不斷併吞，雖有不少宗族夷為平民或隸隸，但也有十世百世長存的世家，《大雅·文王》「本支百世」或師遼彝「百世孫子」（《三代》11.31）的期望並非全無可能，而金文習見「子孫永寶」的嘏辭也是事實，所以范宣子認為個人生命雖短短數十寒暑，宗族生命是可能長存的，大概代表封建貴族的一般信念。

然而穆叔的回答卻出乎宣子意料之外，他說：

豹聞之，大上有立德，其次有立功，其次有立言，雖久不廢，此之謂不朽。

若夫保姓受氏，以守宗祊，世不絕祀，無國無之，祿之大者不可謂不朽

（《左傳》襄二十四）。

穆叔認為宗族綿延的不朽每個國家都習見，真要「死而不朽」只有求之於個人的德行、事功和嘉言，譬如魯大夫臧文仲「既沒，其言立」，便可不朽，而非宗氏之長存不絕。穆叔對長存的追求，已由家族轉到個人，當然還很老實地接受凡人皆必死的事實，唯求個人名聲之不死而已。大約與之同時<sup>22</sup>的晉大夫叔向解釋《詩經》的「君子萬年」也說：

萬年也者，令聞不忘之謂也（《國語·周語下》）。

令聞即如立德、立功、立言之倫，同屬於個人的行為，求個人美名之萬年永存。

叔孫豹和叔向的時代值春秋中晚期，他們擺脫宗族生命永世不絕的傳統，追求個人美名之長存；一般人的奢望則仍承襲西周以來的傳統，只求活得夠，好好死而已，文雅的用語謂之「彌生」和「靈終」。

史牆盤祈求祖考賜予「黃耇彌生」，以服事其君共王。彌生，或作「彌厥

22 《國語·周語下》曰：「晉羊舌肸聘于周，發幣於大夫及單靖公。靖公享之，儉而敬；賓禮贈餞，視其上而從之；燕無私，送不過郊；語說昊天有成命。」單宗老送叔向，叔向乃告之曰云云。按陳厚耀《春秋世族譜》周單氏條，單靖公魯襄十年見，其子單獻公，魯昭七見殺。靖公卒年雖不可考，但叔向此次赴周見靖公，推測其年代大約與魯襄二十四年叔孫豹之論三不朽接近。

生」，如蔡姑簋：「用旂句眉壽、綽綽、永命、彌厥生、靈終」（《三代》6.53）；叔孫父簋「綽綽、眉壽、永命、彌厥生」（《嘯堂》下、55）。金文「彌厥生」，《大雅·卷阿》作「彌爾性（生）」，毛《傳》曰：「彌，終也」，彌生、彌厥生或彌爾生近於戰國時人說的「終其天年」，鄭《箋》所謂「使汝終汝之性（生）命」，還不是長生不死。

蔡姑簋「靈終」，正寫作「霽冬」，是銘文習見的嘏辭，傳世器如頌鼎、追簋、小克鼎、不娶簋，新出器如西周中至晚期的此鼎、癸鐘，以及河南光山寶相寺出土的春秋早期偏晚之黃君夫人墓銅器（《考古》1984:4）皆是。靈者善也，靈終即善終，《尚書·洪範》五福之一的「考終命」，俗話所謂好死也。有的金文作「敬冬（終）」，如西周中期偏早的對盃（吳鎮烽 1989, No. 616），義同。周人的傳統不忌諱死亡，但求好死，故以此為頌詞。《禮記·檀弓下》曰：

晉獻（賀也）文子成室，晉大夫發焉。張老曰：「美哉輪焉！美哉奐焉！歌於斯，哭於斯，聚國族於斯。」文子曰：「武也得歌於斯，哭於斯，聚國族於斯，是全要（腰）領以從先大夫於九京也。」北面再拜稽首。君子謂之善頌善禱。

趙武祈求全腰領以從先人於九京，與宋穆公臨終說「得保首領以沒」（《左傳》隱三）同意。能不遭砍頭腰斬的刑戮，全身以見先人，是人生的一大福分。唯凶惡之人不得好死，子產所謂「不終命」也（《左傳》昭三）。

總之，不論「彌生」或「靈終」、「敬終」都承認「人誰不死」（《左傳》昭三），都「知命之不長」而敢於面對現實地「即命」（《左傳》文六）。所以張老與趙武的對答君子稱贊曰「善頌善禱」。西元前 614 年邾文公卜遷于繹，史官曰：「利於民，不利君。」左右曰：「命可長也」，大概祭禱益壽或其他祈請之法。邾文不從，曰：「命在養民，死之短長，時也。」遷于繹五月而卒，君子贊美他「知命」（《左傳》文十三）。在相信「一人之命各有短長」（杜預注）的思潮下，是不作興追求長生的。

當然周代人還是希望長命的，故不斷向祖考祈請「眉壽」（詳第二章）或黃耆。黃耆是與眉壽相近的嘏辭，上引史牆盤云「黃耆彌生」，湖北隨縣熊家灣出土的

曾伯文簋和曾仲大父盃簋皆云「用錫眉壽黃耆」，傳世器如曾伯鞮簋、師餘簋（《三代》9.19）、賈簋（《三代》8.39）、黃君簋（《三代》8.21）同。或曰「黃耆吉康」，如師噩父鼎（《三代》4.16）、師盂父鼎（《三代》4.34）。

眉壽與黃耆都是老人的身體特徵，《豳風·七月》：「爲此春酒，以介眉壽」的眉壽，毛《傳》云豪眉；《小雅·南山有臺》：「樂只君子，遐不作」眉壽的眉壽，毛《傳》云秀眉。孔穎達《疏》：「人年老者必有豪毛秀出。」豪，《說文》云：「豕鬣如筆管者」，則豪眉蓋指傑長之眉毛，如《抱朴子·雜應》云老君「秀眉長五寸」。黃耆，〈南山有臺〉云：「樂只君子，遐不作」黃耆；《大雅·行葦》亦曰：「黃耆台背，以引以翼」。黃指髮色，耆是肌膚的形狀。《小雅·南山有臺》孔穎達《疏》引舍人曰：「黃髮，老人髮白復黃也。」一云「髮落更生黃者」（《爾雅·釋詁上》郭璞《注》）。耆者、垢也，〈南山有臺〉孔《疏》引孫炎曰：「面凍梨色如浮垢」，面如凍梨之皺皮，若蒙一層浮垢。王充的解釋基本上與舍人、孫炎相同，曰：「人生至老，身變者髮與膚也。人少則髮黑，老則髮白，白久則黃。……人少則膚白，老則膚黑，黑久則黯，若有垢矣。髮黃而膚爲垢，故《禮》曰黃耆無疆」（《論衡·無形》）。此外《魯頌·閟宮》頌壽之詞亦謂「黃髮台背」、「黃髮兒齒」，兒齒、台背，《爾雅·釋詁上》作「覩齒」、「鮐背」。郭《注》：「覩齒，齒墮更生細者；鮐背，背皮如鮐魚。」按〈行葦〉毛《傳》：「台背，大老也」；鄭《箋》：「大老則背有鮐文」。所謂鮐背，據舍人說是「皮膚消瘠」之狀（孔穎達《疏》引），但郝懿行驗諸實物，「鮐魚背有黑文，老人背亦發斑，似此魚然」（《爾雅正義》）。

總而言之，不論眉壽黃耆或覩齒鮐背，雖曰壽徵（《毛詩》鄭玄《箋》），其實都是老態。當頌壽祝嘏使用這類語彙時，我們知道他們都是承認凡人必老，老則必衰，衰則必死的，而且也可以肯定還不敢奢望卻老延年、輕身童顏和青春永駐，當然也不可能產生後世養生家發展出來的養生文化。不過後世養生思想在春秋時期已漸萌芽，今存銅器祝嘏銘文有少數出現「難老」「毋死」和「永保其身」的文句，顯示比「眉壽黃耆」更高的期待。就思想或文化而言，這是一項極大的

轉變。根據現存資料判斷，此類思想始作於東方，尤其是齊國。

傳世著錄一件爰季良父壺，銘曰：

爰季良父作姁（妣）尊壺，用盛旨酉（酒），用享孝于兄弟婚觀（媾）者（諸）老，用旂句眉壽，其萬年靈冬（靈終）難老，子子孫孫是永寶（《三代》12.28）。

本壺徐中舒推測為東周初年之器（1936），因為魯僖公時的《魯頌·泮水》已說過「永錫難老」。聞一多引證《山海經·海內經》：「炎帝之孫伯陵，伯陵同（通也）吳權之妻阿女緣婦，緣婦孕三年，是生鼓、延、爰」，因逢伯陵乃齊地之舊族，故認為爰是伯陵別封，其地去齊不遠（〈神仙考〉）。難老，鄭玄箋〈泮水〉云：「難使老者，最壽考也」，比西周的眉壽黃耆的要求還深進一層。然而這不止是程度之別，更具本質性的差異，新的期望不但長壽，而且還希冀沒有黃髮浮垢的老態。

另外的新嘏辭是「靈命難老」和「壽老毋死」。齊太宰歸父盤曰：

佳王八月丁亥齊大宰歸（歸）父匱為忌（己）盟盤，台（以）旂眉壽靈命難老（《三代》17.14）。

叔夷鐘曰：

尸（夷）用作鑄其寶鐘，用享于其皇祖皇妣，皇母皇考，用祈眉壽，靈命難老（《大系》244）。

靈命，可能即洹子孟姜壺「用乞嘉命」的嘉命。嘉善之命，不易老化。但鞫罇則曰：

保其身，用享用孝于皇祖聖叔、皇妣聖姜，于皇祖又成惠叔、皇妣又成惠姜、皇考濟仲、皇母。用旂壽老毋死，保吾兄弟，用求考命彌生，肅肅義政，保吾子姓（《大系》251）。

單從語意而言，爰季良父壺的「靈終難老」、歸父盤和叔夷鐘的「靈命難老」以及鞫罇的「壽老毋死」是有區別的。既言「靈終」，應當還沒有不死的非分之想，經過「靈命」的過渡，最後才完成「毋死」的概念。就以上各器的年代來考定，觀念的演變並不一定這麼井然，我們今日也只能根據極其有限的資料推定大概而

已。

上述四器，除父季良父壺外，其餘三器銘文內容涉及具體的人和事，大抵可以考定。據文獻記載，齊有兩位歸父，一是國歸父，《左傳》又作國莊子，魯僖公時人，曾參加西元前 632 年的城濮之戰，次年的翟泉之盟，亦嘗使聘於魯。臧文仲稱贊他「爲政，齊猶有禮」（《左傳》僖三十三）。另外一位歸父是析文子，字子家，魯襄公（西元前 572-542）時人。方濬益認爲析文子只是大夫，不聞爲太宰；國氏爲齊命卿，太宰符合身分，故定爲國莊子器（《綴遺齋考釋》7.25）。諸家考釋大抵無異議，所以「靈命難老」一語出於春秋前期，與《魯頌·泮水》相當。叔夷鐘銘云：叔夷「是辟于齊侯之所，是忝（小心）覲（恭）濟，靈力若虎；董（勤）裝（勞）其政事，又共（有供）于桓武靈公之所，桓武靈公錫夷吉金」云云。則叔夷是齊靈公時人。本銘獎勵叔夷「敏于戎攻」，而錫之萊都，郭沫若《大系考釋》引證《春秋》襄六年十二月齊滅萊，斷爲次年五月之作，值西元前 566 年，屬於春秋中晚期。至於鞶匱銘云：「鞶叔之孫，濟仲之子」，郭氏《大系考釋》增訂云：《山西通志·金石記》引楊篤說：「鞶當爲匏，通鮑。鞶叔即鮑叔。」如果皇祖聖叔即齊桓公時代的鮑叔牙，經皇祖又成惠叔，皇考濟仲，至鞶四代，估計他可能也是齊靈公（西元前 581-555）時代之人，與叔夷並世。我們知道靈公之子景公（西元前 547-490）曾對晏嬰感慨「古而無死，其樂若何」（《左傳》昭二十）？所以「難老」是春秋早期產生的欲望，但到春秋中晚期就希冀「不死」了。

學術界一度有人推測齊地不死的思想是由外族輸入的，有人以爲戎狄（徐中舒 1936），有人以爲西羌（聞一多〈神仙考〉）。關於古代中西文化交流的問題，隨著新文物的出土而有新的認識（參杜正勝 1993a、b），但土生與外來不一定必然衝突，在外來證據尚不充分時，細繹本土內部發展的理路也許比較不會流於臆說。上文已經論證春秋中晚期的不死觀念來自早期的「難老」，企求不衰老即是對身體的重視，這又是和個人自宗族中突顯出來的風氣互爲因果的。本文第二章說明西周中晚期開始向祖考祈求個人長壽，同時或稍後的金文也出現「廣啓某身」的嘏辭。懿王期的丁組癸鐘云「廣啓癸身」，「用口光癸身」，厲王期的叔

向父禹簋云「廣啓禹身」，士父鐘「廣啓士父身」（《三代》1.43），祿康鐘「廣啓朕身」（《三代》1.12）。廣啓某身與「勗于永令」往往連言，勗者和協也（《通釋》161）；永令之「令」第二章論證是祿位。所以西周晚期的人已向祖考祈求賜予健康的身體，好可永久保有其祿位。接著春秋時代「永保其身」的觀念與「難老」「毋死」並出，也是順理成章的，不一定非乞靈於外來思想不可。

「永保其身」見於上引叔夷鐘及幾件春秋晚期器。1963年山東臨朐出土一批銅器，其中一件公孫竈壺曰：

公孫竈立事歲，飯者月，公子士折作子仲姜鑑之盤壺，用祈眉壽萬年，兼（永）保其身，子子孫孫兼（永）保用之（齊文濤1972）。

竈即造，通竈，公孫竈疑即齊大夫公孫竈，字子雅。西元前545年齊公族與陳氏、鮑氏滅當權大族慶氏，子雅是公族的重要人物。事後錫賞，齊景公「與子雅邑，辭多受少，公以爲忠」（《左傳》襄二十八）。六年後景公在莒田獵，慶黨亡人盧蒲癸求見，泣請准予返國，景公答應，但子雅反對，當年「九月，子雅放盧蒲癸于北燕。」十月，公孫竈卒，晏嬰感歎「姜族弱矣」（《左傳》昭三）。壺云「公孫竈立事歲」，當作於西元前545至539年之間（齊文濤1972）。

河南孟津縣邙山坡1957年出土齊侯鑑，後經整修，發現銘文，曰：

齊侯作朕（媵）子仲姜寶孟，其眉壽萬年，永保其身，子子孫孫永保用之（《文物》1977:3）。

齊侯爲次女所作的媵器在成周發現，報告者遂推測是齊女嫁于周王者。據《左傳》，春秋時期周王二娶齊女，一在西元前603年周定王娶齊惠公之女（《左傳》宣六），一在西元前558年周靈王娶齊靈公之女（《左傳》襄十五）。此鑑飾四獸耳銜環，獸耳回首，報告定在齊靈公時代，而與叔夷鐘相近，可以採信。

傳世有阜叔匜，銘曰：「其眉壽萬年，永保其身，它它熙熙，壽考無疆，永保用之」（《三代》17.40）。缺乏其他斷代佐證，但就書法風格言，似屬於春秋晚期。另外徐王義楚鑑云：「用享于皇天及我文考，永保怙（予）身，子孫寶」（《三代》14.55）。義楚即儀楚，《左傳》「徐儀楚聘于楚，楚子執之，逃歸」（昭六），在西元前536年。綜結傳世與新出之器，「永保其身」的韻辭似不早於

春秋中期。至於浙江紹興 306 號戰國墓出土的徐尹罍鼎云：「余敬明禮，丌塗（？）涂俗，以知卹（恤）譴（辱），壽躬穀子，眉壽無期」（《文物》1984:1，頁 12-13）。「壽躬」之辭前所罕見，疑亦「永保其身」之類。此鼎裝飾春秋中晚期常見的蟠螭文，應是此時徐國貴族的禮器，和上引齊國諸器反映同樣的思想。

春秋中晚期出現的「壽老毋死」「永保其身」，到底是禱請祝嘏之辭，和西周中晚期以降的「萬年」「無期」一樣，帶有相當的誇張性，也不一定認真相信人可以不死，但他們追求長壽的觀念肯定比西周更為積極。比較落實的期望大概如戰國人所謂的「終其天年」，與保身有關。《韓非子·解老》曰：「能保其身，必能終其天年。」《呂氏春秋·大樂》曰：「終其壽，全其天。」高誘《注》：「天，身也」，保身、全壽與天年三者一貫。《呂氏春秋·先己》也說要終其天年<sup>23</sup>，必先治身。這種思想和春秋祈壽銘文的「永保其身」是有淵源的。

上文說過西周嘏辭的「彌生」近於戰國的「終其天年」，但二者對生命的看法並不一樣。經過春秋二百多年天人關係的擴充與改變，到戰國，生命來自於天的觀念已經確立，故產生「天年」之詞。天年者，上天所賦予個人活命的歲數，唯有能「盡天年」者才稱得上「全而壽」（《韓非子·解老》）。全而壽者「年壽得長焉，長也者，非短而續之也，畢其數也」（《呂氏春秋·盡數》）。

上天賦予正常人的歲數有多少呢？雖然估計不一，但古來有上中下三壽之說。春秋前期秦穆公出兵伐鄭，蹇叔哭師，穆公罵他，「中壽，爾墓之木拱矣」（《左傳》僖三十三）。蹇叔當時實際歲數不可考，故中壽幾歲亦難衡量。竹添光鴻《左氏會箋》引述《淮南子》《莊子》《呂氏春秋》和《論衡》皆互有出入。《呂氏春秋·安死》曰：「人之壽久之不過百，中壽不過六十。」中壽六十，《抱朴子·至理》云張蒼一百八十歲，猶得中壽之三倍，蓋承此說。但按禮經，六十乃得曰老，如果中壽六十，下壽恐無著落，不得謂之「壽」。故當如《淮南子·原道》「凡人中壽七十歲」比較合理；或如《論衡·正說》以為「上壽九十，

23 終其天年，今本《呂氏春秋》寫作「及其天年」，《御覽》720「及」作「反」。俞樾曰「及」字無義，呂氏原文當作「終其天年」。終，古文作「冬」，故誤為「及」耳。《御覽》作「反」，又是「及」之誤。參見許維通《集釋》。



中壽八十，下壽六十。」大概古代要過六十歲才稱得上「壽考」，在當時的營養、醫療和衛生條件下，能活過六十歲者恐怕不多。

天年的極限謂之上壽，《論衡·正說》云九十歲，但王充相信人可以活到百歲。〈氣壽〉篇曰：「彊弱夭壽，以百爲數；不至百者，氣不足也。」又曰：「百歲之命是其正也。」東漢以降提高到百二十歲，如《太平經》云：「人生百二十上壽，八十中壽，六十下壽，過此皆夭折」（《合校》卷154至170〈感身卻災法〉）。《文選·養生論》李善《注》引《養生經》曰：「人生上壽一百二十，中壽百年，下壽八十年，不然皆夭耳」；甚至說「人生大期以百二十年爲限，節度護之可至千歲。」千歲乃神仙之說，在現實世界，對養生者而言，百歲高壽非遙不可期，但須有各種養生文化配合，基本條件則在於對身體有理性的認識。當藉傳統禱請方式祈求難老毋死之時，理性的生理認識亦逐漸在建構之中，那就是下文將探討的形氣神的問題。

## （二）古典氣論——血氣、禮儀與生命

春秋時代，尤其中期以降，是一個轉型的時代，既匯集古典的理念，又啓蒙新的思潮。關於生命的問題，春秋時代已用氣來解釋，終至成爲傳統中國人生命認知最根本的基礎（杜正勝1991）。

本文第四章討論春秋時人認爲威儀之敬慎可以影響人的生命，其根源則秉植於宗教性的天，這是對生命的宗教性的理解；但在春秋晚期已有人用相當濃厚唯物色彩的「氣」來說明威儀與生命的關係。

西元前531年周單成公與晉韓宣子會于戚，「視下言徐」，晉大夫叔向推測「單子將死」。叔向的根據是這樣的：

朝有著定，會有表，衣有綬，帶有結。朝會之言必聞於表著之位，所以昭事序也；視不過結綬之中，所以道容貌也。言以命之，容貌以明之，失則有闕。今單子爲王官伯，而命事於會，視不登帶，言不過步，貌不道容，而言不昭矣。不道，不共，不昭，不從，無守氣矣（《左傳》昭十一）。  
著同宁，在門屏之間（《爾雅·釋宮》）。門是東、西塾之間的大門，按天子五門

制，即指路門。由門而中庭，由中庭而堂，議事者在堂（杜正勝 1992，頁 750-763，38）。表者天子或諸侯會於野，立表標幟，以擬宮室（《周禮》〈司儀〉、〈大司馬〉）。不論在宮庭或在野外，朝會者都按身分站在一定的位置，身分愈尊貴者愈近於堂，依次向外排列，到達路門外的左右（《周禮·司士》）。堂上之言，聲聞於大門之外，才合乎威儀。衿當於胸，左右衿所會，帶結繫於腰。朝會典禮上，眼光宜平視，注目對方胸之下到腰之上的部分，才算合乎威儀。現在單子言語徐緩、微弱，聲音聞不過一步之外，與會者聽不見他的命令；目視帶下，與會者看不到他的容貌。總之貌不恭，言不從，單子顯然不敬慎其威儀。不過值得注意的是叔向以無守身之氣（孔穎達《正義》）的「氣」來解釋單成公將死，與劉定公以神怒不歆其祀來解釋趙武不復年是很不同的。

另一件例證是楚大夫申叔豫。西元前 552 年楚康王請教申叔豫關於令尹的人選，叔豫鑑於國多寵臣，康王懦弱，建言無益，「遂以疾辭。方暑，闕地下冰而床焉，重繭衣裳，鮮食而寢。」康王使醫問疾，回報曰：

瘠則甚矣，而血氣未動（《左傳》襄二十一）。

申叔豫必定減食一段時日，以致肌肉消瘦；但這只是表而已，他之無病，終逃不過醫生法眼。可見當時診斷病情已深入人體內在的血氣，而論及生命，血氣或比肌膚還重要。魯大夫展禽也說過：

若血氣強固，將壽寵得沒（《國語·魯語上》）。

血氣強固者可享高壽。展禽活動於魯僖公晚年，是西元前七世紀的人物，屬於春秋前期，此時對於年壽生命已有血氣的觀念；後來春秋晚期的晏嬰所謂「凡有血氣皆有爭心」（《左傳》昭十）的「血氣」，其實就是生命的代詞。

人體有氣的觀念何時形成，由於商周史料甚闕，尚難查考；但比較春秋及戰國文獻，春秋時代對氣的認識還相當素樸，顯現早期的特徵。根據《左傳》記事，人體之氣最先大概是在戰爭中體驗出來的，大凡陣前交鋒，生死關頭，一個人往往會表現超強的體力；而一旦潰敗，奪路救命時，則如摧枯拉朽，不可收拾。此一現象古人用「氣」來解釋，是統帥指揮作戰最應把握的關鍵。春秋早期的曹劌曰：「夫戰，勇氣也，一鼓作氣，再而衰，三而竭」（《左傳》莊十）。狐偃也說，

軍隊有「生氣，不可謂老」（《國語·晉語四》）。軍隊之氣後世謂之「士氣」，在戰鬥中可利用鉦鼓之聲激發起來，宋司馬子魚說：「三軍以利用也，金鼓以聲氣也，聲氣致志」（《左傳》僖二十二）。統帥之車掌控鉦鼓，不止用於指揮全軍進退，更是全軍士氣的樞機，難怪晉齊鞏之役，晉軍統帥「卻克傷於矢，流血及屨，未絕鼓音」，御者張侯要他強自忍耐（《左傳》成三）。臨沂銀雀山出土戰國兵書《孫臏兵法·延氣》篇曰：

合軍聚衆，〔務在激氣〕；復徙合軍，務在治兵利氣；臨境近敵，務在厲氣；戰日有期，務在斷氣；今日將戰，務在延氣（《孫臏兵法》頁72）。

激、利、厲、斷、延皆是掌握士氣、鼓舞鬥志的方法，簡殘，難究其竟，但可以肯定的是，孫臏認為士卒戰力大抵在於一氣之運用。故《呂氏春秋·決勝》曰：「民有氣則實，實則勇；無氣則虛，虛則怯。」

人身之氣如何體會出來？怎樣建立系統的知識？現在還不太清楚。體氣的認識或許與古人對於禽獸和土地山川的理解有關。《國語·周語中》云，周定王評論戎狄之性曰：「冒沒輕儇，貪而不讓，其血氣不治，若禽獸焉」。照這麼說，禽獸與人同有血氣，唯不如人之條理而已。根據今存的片斷文獻來看，春秋時人似乎先了解禽獸生命與血氣的關係，然後才反求於己。這可能由於禽獸無生命出自祖先或天神的傳統包袱，故其認識得以比較客觀合理。較早的證據見於西元前645年晉大夫慶鄭論馬，亦與戰爭有關。秦晉將戰，慶鄭反對晉惠公駕駛鄭國進貢的戰馬，他說：

古者大事必乘其產，生其水土而知其人心，安其教訓而服習其道，唯所納之，無不如志。今乘異產以從戎事，及懼而變，將與人易。亂氣狡憤，陰血周作，張脈僨興，外彊中乾，進退不可，周旋不能（《左傳》僖十五）。狡同交，僨、盛也。杜預《集解》曰：「氣狡憤於外，則血脈必周身而作，隨氣張動，外雖有彊形，而內實乾竭。」由於《左傳》有一句「外彊中乾」，杜預遂強以亂氣配外彊，陰血配中乾；孔穎達更衍申為「氣外血內」論，謂「血在膚內，氣憤於外」。這是注疏家固守本文太過的流弊，不能說杜、孔這等經史大家缺乏中國的醫學常識也。

血氣皆體內之物，血有形而氣無形。血沿管道而行，謂之血脈；氣亦有其遵循路徑，謂之經脈或經絡。傳統經脈理論現在尚難以溯源<sup>24</sup>，早期階段可能與古代史官對自然界的了解有些關連。周幽王二年（西元前 780）關中三川皆震，伯陽父推測周朝必亡。他說：

夫天地之氣不失其序；若過其序，民亂之也。陽伏而不能出，陰迫而不能烝，於是地震。今三川實震，是陽失其所而鎮陰也，陽失而在陰，川源必塞；源塞，國必亡（《國語·周語上》）。

伯陽父還舉夏商亡國之史例來支持他的看法，伊水、洛水竭而夏亡，黃河竭而商亡。因為川源塞而河水竭，川源之塞乃由於陰陽之失調。陰陽即是天地之氣。若用生物來比喻，川源是脈，流動的河水即是血，是看得見的，氣藏於天地之中，是看不見的一種存在，陽伏不能出，陰迫不能升，造成地震而塞川源。天地間的陰陽之氣在天謂之「天氣」，在地謂之「土氣」。楚大夫觀射父曰：「日月會于

24 河北藁城台西村商代遺址墓 14 出土「砭鐮」，即古書的砭石，是今知最早的醫療器具（《藁城》頁 147-149；馬繼興 1985）。《漢書·藝文志》醫經條曰：「醫經者原人血脈經絡（絡）骨髓陰陽表裡，以起百病，死生之分，而用度箴石湯火所施，調百藥齊和之所宜。」箴石湯火，即金鍼、砭石、湯藥和灸艾四種治術，其詳見於《黃帝內經素問·異法方宜論》。顏師古曰：「箴，所以刺病也。……古者攻病則有砭，今其術絕矣。」砭法唐已失傳，但據漢代醫書，如上引《素問》或《靈樞·癰疽》，砭石主要治癰疽，其法蓋以刮削為主。《周禮·瘍醫》曰：「掌腫瘍、潰瘍、金瘍、折瘍之祝藥，劑殺之齊。」劑，鄭玄《注》寫作刮，云「刮去膿血」。刮的器具即用砭石，其法首先大概只治療表皮看得見的癰腫潰爛，和後來鍼灸之深入經脈以除病源者不同。馬王堆醫書《脈法》曰：「氣出胎（郄）肘，口一久（灸）而口。用錫（砭）啓脈（脈）者必如式。」最遲到戰國時代似乎砭石亦可以如鍼灸之「啓脈」矣，但這裡的脈是經脈或血脈，則無明言。按馬王堆《脈法》，砭石用以亦治癰，曰：「壅（癰）種（腫）有膿（膿）則稱其小大而口口之。口口有四〔害〕：膿深砭淺（淺）謂之不還，一害；膿淺而砭深，謂之過，二害；膿大〔而砭小〕口口而大口口口，三〔害；膿〕小而砭大，謂之砭口，砭口者，石食（蝕）肉也，四害。」馬王堆《五十二病方》亦曰：「積（癰），先上卵，引下其皮，以錫（砭）穿其〔隋（睪）〕旁」（頁 82）。同條云「久（灸）其瘡，勿令風及，易瘳；而久（灸）其泰陰、泰陽口口。」太陰、太陽乃經脈之名，以灸治之。所以我初步的理解是：對於人體內部經脈知識的建立當以鍼灸醫療法之出現為準點。藁城墓十四屬於藁城一期，大約相當於二里岡上層或稍晚，也就是在商人建都殷墟之前，考古雖出土砭鐮，可能是刮膿的醫療器具，不能說此時已有經脈的生理知識了。

龍蛰，土氣含收」（《國語·楚語下》）。此當夏曆十月，至來春，土氣動，乃開始耕作。虢文公述藉田之禮曰：「太史順時視土，陽瘳憤盈，土氣震發……土乃脈發」（《國語·周語上》）。土氣先動，土脈乃發，土氣為土地滋養農作的資源，它所循行的路徑便是土脈，此一認識最晚始自西周末期，春秋承之。魯宣公時里革說：

古者大寒降，土蟄發，水虞於是乎講（構也）罍罍，取名魚，登川禽，而嘗之寢廟，行諸國，助宣氣也（《國語·魯語上》）。

助宣氣者，幫助土氣之宣洩。類似見解亦見於太子晉。西元前 550 年穀洛二河水暴漲，激盪泛濫，危及王宮，周靈王欲築堤壅塞，太子晉反對說：川谷以導土氣，如果堵塞，土氣就伏沈積滯，不會暢通揚散了（《國語·周語下》）。土地氣脈的認識如何推展到人體上來？今尚難確論，唯二者使用的術語和概念都非常接近，太子晉並且說，地氣暢揚，人民就「無夭、昏、札、瘥之憂」，顯然二者又有極密切的關連。所以我們推測血氣為生命之本的認識首先大概是從自然界和動物認識起的，而後反求諸身。

不過，比較明確的人體氣論今知最早見於春秋中晚期博雅君子鄭子產和秦國名醫醫和的議論，當然，其起源應該更早。

西元前 541 年子產赴晉問平公之疾，叔向對子產說，我們國君的疾病卜人占知是實沈、臺駘作祟，史官卻不知這兩位是什麼神明。這是鬼神主宰人世生命的看法，子產不以為然。他說實沈者晉地星象之神，為參星；而臺駘乃少昊金天氏的苗裔，汾水之神。山川之神關係水旱癘疫之災，日月星辰之神關係雪霜風雨之不時（《左傳》昭元），故實沈、臺駘二者皆「不及君身」。那麼晉平公的疾病是怎麼來的呢？是體內之氣不得疏導所致。子產說：

僑聞之：「君子有四時，朝以聽政，晝以訪問，夕以脩令，夜以安身。」

於是節宣其氣，勿使有所壅閉湫底以露其體，茲心不爽而昏亂百度。今無乃壹之則生疾矣（《左傳》昭元）。

壹之，謂氣不節宣也，杜預說是「血氣集滯而體羸露」。孔穎達疏解得更詳細，云：壅謂障而不使行，閉謂塞而不得出，湫謂氣聚，底謂氣止，四者皆是不散之

意。「氣不散則食不消，食不消則食少，食少則肌膚瘦，肌膚瘦則骸骨露也。言人之養身當須宣散其氣，勿使氣有壅閉集滯以羸露其形骸。」我們不難發現子產的見解實與上引伯陽父、太子晉有相通之處。伯陽父說：「陽伏而不能出，陰迫而不能烝」，亦即子產說的「壅閉湫底」。天地之氣伏迫不出，於是川源塞、地震起而國亡；人體之氣不宣散節度則羸露形骸，昏亂心神以至於死。

子產問疾之後，晉求醫於秦，秦景公派醫和來看病。據醫和診斷，不是鬼神作祟，而是女色過度，也從「氣」的觀點來說明病因，他說：

天有六氣，降生五味，發爲五色，徵爲五聲，淫生六疾。六氣曰陰陽風雨晦明也，分爲四時，序爲五節，過則爲菑。陰淫寒疾，陽淫熱疾，風淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾。女、陽物而晦時，淫則生內熱惑蠱之疾（《左傳》昭元）。

人體各種疾病都是陰陽風雨晦明六氣太過所造成的，女色屬於陽氣和晦氣，過度則生內熱惑蠱之疾。平公之病屬於內熱惑蠱，醫和推斷他只有三至十年的生命可活（《國語·晉語八》）。

醫和所謂的「淫」即是過分，在古代有較現代更深一層的意思。孔穎達疏解《左傳》這段文字說：「淫者謂人受用此氣有過度者，（陰陽風雨）四者雖各以其氣與人爲病，若其能自防護，受之不多，則得無此病也。」爲預防氣鬱積體內以免羸露其體，昏亂其心，子產提出「節宣其氣」。節就是不過，宣是宣導。

人體之氣的節宣到春秋中晚期思想傑出之士多就封建禮制賦予新的意義，這就是子產所述君子四時之事「朝以聽政，晝以訪問，夕以脩令，夜以安身」的古訓。與他並世而年紀略小的魯國季敬姜說得更明細。季敬姜曰：

天子大采朝日，與三公、九卿祖識地德；日中考政，與百官之政事，〔使〕（據《列女傳》補）師尹、維旅、牧相宣序民事；少采夕月，與大史、司載（載《列女傳》作裁）糾虔天刑；日入監九御，使潔奉禘郊之粢盛，而後即安。諸侯朝修天子之業命，晝考其國職，夕省其典刑，夜儆百工，使無惰淫，而後即安。卿大夫朝考其職，晝講其庶政，夕序其業，夜庀其家事，而後即安。士朝受業，晝而講貫（習也），夕而習復，夜而計過，無憾而

後即安（《國語·魯語下》）。

一日分朝、晝、夕、夜四個時段，每一時段各階級的人各盡其本分。對敬姜而言，這是承先王之訓，無廢先人之業；對子產來說，則身體強健，困疾不生。統治階級的四時之事，即《詩經》或銅器銘文的「夙夕」，屬於封建禮制的一環。上章說過叔向據威儀知守氣而判人之生死，那麼同時代的子產也認為禮關係人的生命，他們的共同點都立足於氣論。

子產說，體內之氣不得節宣，不但會導致身體羸弱，亦能使「茲心不爽（精明也）而昏亂百度」。形與心互為表裡，形體衰弱，心神便不精明。子產在問晉平公之疾後七年，論魂魄曰：

人生始化曰魄，既生魄，陽曰魂。用物精多則魂魄強，是以有精爽至於神明（《左傳》昭七）。

舊說以魂為氣，以魄為形，《禮記·郊特牲》所謂：「魂氣歸于天，形魄歸于地」者，恐怕是比較晚起的說法。據子產意，人之生命透過「化」的過程就具有了魄，陽的魄名作魂。魂由魄生，魄也是一種氣，不是肉體的形。《禮記·檀弓下》記載與子產同時代的另一位封建君子吳季札哭其子云：「骨肉歸復于土，命也；若魂氣則無不之也。」並不以形氣分魄與魂。《禮記·祭義》謂孔子論鬼神之教曰：

氣也者，神之盛也；魄也者，鬼之盛也。合鬼與神，教之至也。衆生必死，死必歸土，此之謂鬼。骨肉斃于下陰為野土，其氣發揚于上為昭明，焄蒿悽愴，此百物之精也，神之著也。因物之精，制為之極，明命鬼神，以為黔首，則百衆以畏，萬明以服。

人死，骨肉形體一埋葬，分解成野土，唯體內之氣發揚于上，自地中升起。鄭玄《注》云：「焄、香臭也，蒿謂氣蒸出貌也。」如果「鬼之盛」的魄是形體，死則形體化為腐朽之泥土矣，如何明命黔首以鬼神而使之畏服。所以不但魂是氣，魄也是氣，借用伯陽父的話說，魂是陽氣，魄是陰氣，故有陽氣上升、陰氣下降之說。但即使是留在體內而與肉體一起埋葬的陰氣魄，還是與形分離，像滾燙熱水上的蒸氣一般，從地中冉冉升起的。因為子產「陽曰魂」這句話杜預解作「陽神氣也」，孔穎達《正義》遂曰：「魄內自有陽氣，氣之神者名之曰魂。」孔疏



頗有增字解經之嫌，但把魄當作氣而不誤為形，還是有眼光的。黃宗羲《破邪論》以燭作比喻，「其炷是形，其燄是魄，其光明是魂」（〈魂魄〉），光明比之火燄當還更輕靈。所以後世中國人相信魄與魂的差別在於氣之濁或清，濁者陰，清者陽。傳統認為縊死人其下有物，謂之「人魄」，李時珍《本草綱目》卷五十二「人魄」條推測可能是魄精沈淪所化，雖有具體形物，但遲掘則深入地下，基本上還是一種氣（參看鄒蔚 1994）。

〈祭義〉引述孔子之論其實是子產遺教的發揮。物之精極，神明之著，即用物精多，所以有精爽、神明的意思，皆是氣盛的結果。氣是生命的根本，故子產診斷晉平公之疾，謂體氣不宣，則茲心不爽，行為遂喪失常準。西元前 522 年周景王鑄大鐘，單穆公勸諫也說：

口內味而耳內聲，聲味生氣。氣在口為言，在目為明。……若視聽不和而有震眩，則味入不精，不精則氣佚，氣佚則不和。於是乎有狂悖之言，有眩惑之明，有轉易之名，有過慝之度（《國語·周語下》）。

氣佚，韋昭云：「氣放佚，不行於身體。」或即叔向所謂的「不守氣」，或太子晉說的「散越」。無氣則心不精明，言則狂悖，視則眩惑，即是「昏亂」。可見當時聲音五味不合禮，猶如君子之「朝忘其事，夕失其功」，皆會導致人體之氣的滯塞，而使耳不聰，目不明，口不爽。稍後楚昭王（西元前 515-489）時期的觀射父也有類似的看法。他說：

夫民氣縱則底，底則滯，滯久而不振，生乃不殖（《國語·楚語下》）。縱即單穆公說的「佚」，底滯即子產說的「壅閉湫底」，不振意近於羸露身體。他追溯古昔少皞氏衰時，「民神雜糅，……嘉生不降，無物以享。禍災薦臻，莫盡其氣。」氣，韋昭《解》云「壽命之氣」，正是。這兩則原是針對祀典的言論，觀射父以為合禮的祭祀關係人口繁殖，和子產、叔向、單穆公同樣都以「氣」作為生命的基礎。

吳季札、鄭子產、晉叔向、秦醫和、周單穆公、楚觀射父和魯季敬姜皆並世而互為先後之人，也都是春秋中晚期封建君子的代表人士。此時這麼多賢者在封建體制中從「氣」的觀點解釋生命，意見又那麼接近，絕不是偶然的。中國人對

生命的看法自西元前六世紀中葉以降已展露一個新的面貌。因為他們都維護封建文化，嘗試給舊的制度澆灌新的泉源，和上章所謂賦予封建威儀的新解釋是一樣的，所以生命之「氣」便和禮儀相關連。然而隨著封建城邦的解體，賢士大夫一一凋零，封建制度崩潰，「氣」的觀念不必再依附禮儀而與形體生命產生更直接的關係，並提出比氣還深邃的觀念——「精」和「神」，這個問題容在下章討論。

## 六、長生的追求與技藝

### （一）形體與氣、精、神——戰國養神論

戰國時代對生命的探索，比之春秋中晚期，較傾向於內在的解釋。凡論生命必離開不了形體，無形體自然亦無生命可言。《老子》說得好：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」（第十三章）我們這個軀殼便是一切生命問題的基點。戰國思想家提出許多觀念，嘗試解答萬物之靈的生命奧秘。有的說是氣，有的說是神，有的說是精，有的說是心，有的說是性，現在單單分疏與本文較有密切關係的氣、精、神，以說明它們與形體的關係。強調精神對生命之主宰作用者，可以稱作「養神論」；重視形體之健壯，青春永駐者，可以稱作「養形論」。本節先說養神論。

誠如上章所論，人體有氣的觀念在春秋已經形成，戰國時代遂為通說。《莊子·知北遊》曰：「人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。」《管子·樞言》也說：「有氣則生，無氣則死，生者以其氣。」肯定氣是生命的本根。戰國初期的墨子早就說過：人吃食物是為著「增氣充虛，彊體適腹」（《墨子·辭過》）。氣不充足，體亦難強，所以孟子明言：「氣，體之充也」（《孟子·公孫丑上》）。這種觀念亦見於《管子·心術下》和《淮南子·原道》。〈心術下〉曰：「氣者身之充」，〈原道〉改為「生之充」，意同；《文子·九守》云「生之元」，不改字，義亦可通。

但戰國思想家分析生命的根源和本質，不以氣為滿足，進而提出精或神。精是什麼？《管子·內業》曰：「精也者，氣之精者也。」純粹細緻的氣謂之

「精」。照當時人的看法，「通天下一氣耳」（《莊子·知北遊》引前人之說），萬物俱由氣生，唯形成人之氣最精緻，故人為萬物之靈，《文子·九守》所謂「精氣為人，粗氣為虫」，《淮南子·精神》亦說「煩氣為虫，精氣為人」。有的人把體氣最精純的部分稱作「精氣」，如《呂氏春秋·盡數》曰：「精氣之集也，必有入也。集於羽鳥與，為飛揚；集於走獸與，為流行；集於珠玉與，為精朗；集於樹木與，為茂長；集於聖人與，為窅明。」總而言之，精是氣的精華。

至於神，雖然戰國思想家藉用傳統「鬼神」之詞，但其義涵並非宗教信仰的鬼神。《管子·內業》曰：

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。

神奇奧妙的力量還是因為精氣發揮到極致的作用，不是宗教性的鬼神在操縱，《管子·心術下》也有類似的話，所以精氣之極謂之「神」。《老子》的「谷神」（第六章）、《管子》的「水神。」（〈水地〉）都是精氣之極微意義的「神」，不是傳統作為祭祀對象的鬼神。

肉體之「形」、成形之「氣」、氣之精華的「精」，和精氣之極的「神」，四者構成一個系列，氣、精、神同屬一個範疇，與形合而為人，形式上雖為二元，其實是不可分割的一體。《管子·內業》曰：

聖人與時變而不化，從物〔遷〕（據《集校》許維遹說補）而不移。能正能靜，然後能定。定心在中，耳目聰明，四枝堅固，可以為精舍。

又曰：

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；精想思之，寧念治之，嚴容畏敬，精將至定。

聰明的耳目和堅固的四肢是精氣神的宿舍，沒有形體，精氣神譬如無皮可附之毛，無法存在。《莊子·知北遊》曰：「若正汝形，一汝視，天和將至；攝汝知，一汝度，神將來舍。」形為神舍，所謂形正即耳目聰明，四肢強固的意思。

戰國人論生命，儘管存在著個人或學派的差異，一般說來形與精氣神兩方面

都不偏廢的。上引《孟子·公孫丑上》曰：「夫志，氣之帥也；氣，體之充也。夫志至焉，氣次焉。」孟子論述的重點雖與我們有別，但形氣精神合為一體的假定則基本一致。荀子也說：

形具而神生，好惡喜怒哀樂臧（藏）焉，夫是之謂天情；耳目鼻口形能（態）各有接而不相能也，夫是之謂天官（《荀子·天論》）。

不過在這方面探索最深刻者倒不是「明乎禮樂而陋於知人心」的北方學者（《莊子·田子方》），而是起源於南方的道家。《史記·太史公自序》錄司馬談〈六家指要〉述道家宗旨曰：

凡人所生者神也，所託者形也。神大用則竭，形大勞則敝，形神離則死。

……由是觀之，神者生之本也，形者生之具也。

裴駟《集解》引韋昭曰：「聲氣者神也，枝體者形也。」以「氣」釋「神」，正得其解。《文子·原道》故曰：「夫形傷乎寒暑燥濕之虐者，形究而神杜；神傷于喜怒思慮之患者，神盡而形有餘？」究者窮也，杜者塞也（李定生、徐慧君《文子要註》頁37）。形體被外界所傷，精神為之閉塞；相反的，精神若被內在的情緒干擾，搖撼枯竭，餘形雖存亦不能耐久（徐靈府《注》）。顏闕是一位道家之流的隱士，遊說齊宣王而辭爵祿，因為怕受到爵祿的腐化，使人「形神不全」。他就是「執道者德全，德全者形全，形全者神全」的人物（《戰國策·齊四》）。此意韓非闡述《老子》「上德不德」，頗有所發揮，他說：「德者內也，得者外也，上德不德（得），言其神不淫於外也，神不淫於外則身全，身全之謂德，德者得身也」（《韓非子·解老》）。

形體與精神雖然都是構成生命的要素，缺一不可，但對養神論者而言，「神」毋寧還占更重要的地位。《淮南子·原道》說：「夫形者生之舍也，氣者生之充也，神者生之制也」，神是生命的主宰。但《淮南子·俶真》解釋公牛哀化為虎的傳說說：「志與心變，神與形化」，似乎在「神」的背後還有一種更根本的力量，那就是心志。這是「心」與「氣」居人體地位的論辯，戰國中期以來就存在的老問題，主要表現在孟子與《管子》〈心術〉〈內業〉等篇作者的歧異上，大體上是儒家與道家的爭議（參杜正勝1991）。孟子引述告子說「不得於言勿求於心，

不得於心勿求於氣」，他雖反對告子的理論，對後半句話倒無異議，故曰：「志至焉，氣次焉」，而主張持志保氣（《孟子·公孫丑上》）。孟子說的「志」即是告子所謂的「心」。心是氣的領導，也是形的主宰。誠如荀子所說：

心者形之君也，而神明之主也，出令而無所受令，自禁也，自使也，自奪也，自取也，自行也，自止也（《荀子·解蔽》）。

孟荀所說的「心」不止是形體的主宰，也是精神的主宰。對於生命的解釋，孟、荀賦予「心」如此崇高的地位，莊子則沒有那麼大的信心，他論心齋說：

若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛，虛者，心齋也（《莊子·人間世》）。

莊子的「氣」比「心」「志」還精密，與孟子不同，這不僅是名詞界定有異，也表示他們對於生命的觀念不同。闡述《老子》的文子說：「上學以神聽，中學以心聽，下學以耳聽」（《文子·道德》），這裡的「神」即上引《莊子·人間世》的「氣」，都是道家者流的想法。

道家氣論認為精氣是生命的動力，而精氣之極的神是生命的主宰，上引《淮南子·原道》「氣者生之充，神者生之制」即指此；感官固在它們的統攝範圍內，意識也聽它們指使。《淮南子·原道》曰：

今人之所以眊然能視，聳然能聽，形體能抗，而百節可屈伸，察能分白黑、視美醜，而知能別同異、明是非者，何也？氣爲之充而神爲之使也。

視聽屈伸是形體之運動，察和知是意識的功能，皆因氣充神使才產生作用，可以算是莊子「氣」高於「心」「志」的一種解釋。《淮南子·精神》亦曰：

五藏能屬於心而無乖，則教（盛也）志勝而行不僻矣；教志勝而行之不僻，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，以爲無不成也。是故憂患不能入也，而邪氣不能襲。

這是心志不及精神氣之居於關鍵地位的另一論述。《老子》曰：「虛其心，實其腹，弱其志，強其骨，常使民無知無欲」（第三章）。此章被視為愚民政策的張

本，備受近人撻伐，但其出發點實本於戰國道家討論形體心志與精神的關係。《管子·心術上》曰：「虛其欲，神將入舍」；《淮南子·精神》亦曰：「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，則胸腹充而嗜欲省矣，胸腹充而嗜欲省則耳目清、視聽達矣。」胸腹是人之體，人體之充端賴於氣（包括精和神）。唯有先空出心的位置，神氣才有地方存。《老子》虛心實腹、弱志強骨的治道只有從形體、心志與精氣神的生命認識才能恰當解釋，這也顯示治國與治身一體的看法（參《呂氏春秋·情欲》）。

《莊子·德充符》記述莊周與惠施辯論人「情」。莊子認為「道與之貌，天與之形」，單單具此形體不能說是完備的人，還要「无情」。他所謂的無情是指人「不以好惡內傷其身」，所以「情」近於嗜欲。無嗜欲，乃自然，「常因自然而不益生」。《老子》也說過：「知常曰明，益生曰祥，心使氣曰強，物壯則老，謂之不道，不道早已」（第五十五章）。益生、心使，皆是情欲之動，於身有害。惠施不明此理，反問曰：「不益生，何以有其身？」莊子遂直接駁他：

今子外乎子之神，勞乎子之精，倚樹而吟，據槁梧而瞑。天選子之形，子以堅白鳴（《莊子·德充符》）！

惠施擅長口舌辯才，務馳於外，精神不守。《韓非子·喻老》把人體感官的孔竅比作「神明之戶牖」，「耳目竭於聲色，精神竭於外貌，故中無主。中無主則禍福雖如丘山無從識之。」《文子·九守》與《淮南子·精神》闡述得更細密，從耳目淫於聲色之樂而動搖五臟，滔蕩血氣，馳騁精神，節節相扣。嗜欲充斥則精神馳騁於外而不守其形體，借用《呂氏春秋·盡數》的話說，精神不安乎形，年壽必不得長。在莊子看來這種人如「倚樹而吟，據槁梧而瞑」，奄奄無生氣，辜負天地賦予的形體和生命。

道家雖然主張形神精氣不可分，但莊學一派毋寧更重視精神，所謂「治身，太上養神，其次養形」（《淮南子·泰族》），可以作為養神論的代表。《莊子·養生主》庖丁解牛的故事，「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」，惠文君聞其言而得養生之道。這是典型的養神論。〈齊物論〉開篇說南郭子綦的寓言云，

南郭子綦隱机而坐，仰天而噓，荅焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：

「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱机者，非者昔之隱机者也。」

緩緩吹氣謂之噓，仰天而噓是導引行氣（參下節）的一件功夫，但一般講究這套功夫的人是要健身，使容光煥發，膚色潤澤，而南郭子綦卻大異，形如槁木，心如死灰，精神好像喪失了它所寄寓的那個形體，故使弟子疑惑不解。子綦的回答是「吾喪我」。因為有「我」之形，就有遷累。他說：

一受其形，不忘以待盡，與物相刃相靡，其行盡如馳，而莫之能止，不亦悲乎！終身役役而不見其成功，勞然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎？

養形之士終日皇皇，與外物相逆相順，為的求形體之不死。果真不死，其實也是不值得的，何況形體終究要死的，那該怎麼辦呢？按莊子的看法唯有追求體內的「真宰」或「真君」，才是正途，也就是養神。所以槁木死灰的隱机者南郭子綦已進入〈大宗師〉「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」，而達到「坐忘」的境界，能全其神，非養形者可比。

因此，莊子養神的主張蓋針對那些日夜汲汲於益生的養形之士而發，〈大宗師〉假託南伯子葵問女偶「年長而色若孺子」之道，女偶告訴他先要「外天下」，然後「外物」，進而「外生」，連生命都不重視了，「而後能入於不死不生」。於是輕形重神的養神論同樣可以達到養形的目的。《淮南子·泰族》曰：

今夫道者，藏精於內，棲神於心，靜莫恬淡，訟（容也）繆（靜也）胸中，邪氣無所留滯，四枝節族，毛蒸理泄，則機樞調利，百脈九竅，莫不順比。之所以能有形體之和者，是「其所居神者得其位」的緣故，絕不是「節拊而毛脩」的結果。節者關節，拊同撫，摩也，撫摩關節就是下章論述的養形法。毛脩者長毛，據《素問·上古天真論》髮長極是身體健壯的象徵。所以節拊而毛脩應指養形。養神論者並不排斥形體之保健也不拒絕生命之延長，唯希望「不道（導）引而壽」（《莊子·刻意》），認為徒事於養形，層次低下，而且相信他們的養神同樣可以達到養形的目的。這也是一種辨證性的思考方式吧。

養神論如果能推廣，尤其對統治階級發生影響，其作用更非個人之長生所可



比擬。〈泰族〉篇接著闡述說：

聖主在上，廓然無形，寂然無聲，官府若無事，朝廷若無人，無隱士、無軼民，無勞役，無冤刑，四海之內，莫不仰上之德，象主之指，夷狄之國，重譯而至。

可惜這副美景純粹是烏托邦，歷史證明，追求長生的統治者千方百計要尋找萬物以「益生」，秦皇、漢武即是典型的例子，與養神論主張「外物」「外生」完全背道而馳，所以不可能產生「官府若無事，朝廷若無人」的景象。

養神論終究還是個人修身的事，有些莊子後學對精神之守再加以發揮，用「靜」作為「守」的入門工夫。《莊子·刻意》曰：

水之性不雜則清，莫動則平，鬱閉而不流，亦不能清，天德之象也。故曰，純粹而不雜，靜一而不變，惔而無為，動而以天行，此養神之道也。

荀卿論心之「虛壹而靜」也以盤水靜動導致清明或混濁作比喻（《荀子·解蔽》），他雖因學派之異所賦予「心」「神」的定義與地位不同，顯然是受道家的影響的。道家相信虛、壹、靜是養神的大道，神全則生全。《莊子·天道》論聖人之心靜曰：

夫虛靜恬淡、寂漠無為者，天地之平而道德之至，故帝王聖人休焉。休則虛，虛則實，實者倫矣。虛則靜，靜則動，動則得矣。靜則無為，無為則任事者責矣。無為則俞俞，俞俞者憂患不能處，年壽長矣。

俞俞，郭象《注》云：從容自得之貌。憂患不入，喜怒憂懼哀怨不接於神，故可高享其壽，而靜是必要的手段。《莊子·在宥》也所：「至道之極昏昏默默，無視無聽抱神以靜，形將自正，必靜必清，無勞女（汝）形，無搖女（汝）精，乃可以長生」；能靜到「神將守形，形乃長生」。

上述莊學以及主張「治身，太上養神，其次養形」的《文子·下德》和《淮南子·泰族》都屬於養神派。《莊子》以靜養神之道，似與稷下道家有相當淵源。《管子·內業》曰：

凡人之生也，必以平正；所以失之，必以喜怒憂患。是故止怒莫若詩，去憂莫若樂，節樂莫若禮，守禮莫若敬，守敬莫若靜。內靜外敬，能反其性，

性將大定。

這裡提到節樂守禮持敬，也認為心必平正才不致於喜怒憂患過度而損神害生。心平與生命的關係，禮敬的行為，多透露封建君子解釋禮制的痕跡（參本文第四章），不過〈內業〉的重點轉對個人而已。這也是封建禮制崩潰、個人角色突顯後，討論生命觀念的新趨勢。〈內業〉保神持生之道築基於詩、樂與禮，掌握封建時期生命論根本的「敬」，而在「敬」的上面又加上「靜」，內靜外敬，卻是新義。如果要追究戰國養神論的根源，也許這是一條線索，《管子·內業》這一類的道家大概起了相當大的作用。

## （二）養形與延年

戰國時代出現專講養生的人，《莊子·達生》說田開之的老師祝腎「學生」，即學養生之道。當時貴族多熱衷於此道，正如《呂氏春秋·重已》所說：「世之人主貴人，無賢不肖，莫不欲長生久視」。《莊子·達生》記述的周威公硬逼田開之說出從祝腎學得的長生秘訣；而馬王堆三號漢墓出土那麼多養生秘笈，包括行氣、導引、房中和藥餌四大類（《馬王堆漢墓帛書》〔肆〕），這位公子當是不折不扣的養生迷。

養生的先決要件當然是要保養形體，上節分析的養神論雖不排斥形體，但把神提升到很高的境界和地位，認為神可主宰形。事實上，形氣精神四者一體，脈絡貫串，不可偏廢。養神論容易流於哲理的思索，其蔽也空疏，不如他們所批評的養形之士反而比較實際，對中國的醫療保健知識有積極的貢獻，這是本節所要探討的「養形論」的課題。

### （甲）生理認識

《莊子·刻意》曰：

吹呼吸，吐故納新，熊經鳥申（伸），為壽而已矣；此道（導）引之士，養形之人，彭祖壽考之所好也。

成玄英《疏》云：「吹、冷呼而吐故，吮、暖吸而納新，如熊攀樹而自經，類鳥飛空而伸腳，斯皆導引神氣，以養形魂，延年之道，駐形之術。」延年駐形，不

但享高壽而且身體健康，青春永駐。

上節說過養神論鄙薄養形，〈刻意〉的作者即是其一，以「不道引而壽，无不忘也，无不有也，澹然无極」爲「天地之道，聖人之德」。然而早期道家也有相當重視形體的主張，《莊子·養生主》曰：

緣督以爲經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。

身體是生命、人倫的前提，就個人而言，身外之物當然不及身重要，《老子》故曰：「名與身孰親？身與貨孰多？」（第四十四章）天下甚至不比身體重要，《老子》說：

貴以身爲天下，若可〔以〕寄天下；愛以身爲天下，若可〔以〕託天下  
（第十三章）。

重爲輕根，靜爲躁君，是以聖人終日行，不離輜重，雖有榮觀，燕處超然。

奈何萬乘之主而以身輕天下？輕則失本，躁則失君（第二十六章）。

王弼《注》云：「失本爲喪身也」。身重於天下之義，道家後學也有人繼續發揮。據說子華子質問韓昭僖侯，若以手取物，取者可以有天下，但必斷廢其手，他是否願取？昭僖侯不願。子華子曰：「自是觀之，兩臂重於天下也，身又重於兩臂。」這則故事見於《莊子·讓王》和《呂氏春秋·審爲》。身體及其生命還是最寶貴的，〈讓王〉曰：

能尊生者雖貴富不以養傷身，雖貧賤不以利累形。

身不傷，形不累，才能達到「完身養生」（〈讓王〉）的境界。「外天下」，「外物」，是養形派與養神派的共同點，但不「外生」，應是養形派與養神派的大分野。

其實人的身體是非常脆弱和短暫的，《素問·上古天真論一》區分男女幾大階段的生理變化，現在條舉如下：

女子

七歲 腎氣盛，齒更，髮長。

二七 天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。

三七 腎氣平均，故真牙生而長極。

四七 筋骨堅，髮長極，身體盛壯。

五七 陽明脈衰，面始焦，髮始墮。

六七 三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。

七七 任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子。

丈夫

八歲 腎氣實，髮長，齒更。

二八 腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，陰陽和，故能有子。

三八 腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。

四八 筋骨隆盛，肌肉滿壯。

五八 腎氣衰，髮墮齒槁。

六八 陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頒白。

七八 肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極。

八八 齒髮去。

人受胎十月而生<sup>25</sup>，生而「目無見，不能食，不能行，不能言，不能化」，三月

25 《淮南子·精神》述胎兒十月發育過程，曰：「一月而膏，二月而腠，三月而胎，四月而肌，五月而筋，六月而骨，七月而成，八月而動，九月而躁，十月而生，形體以成，五藏乃形。」《太素》遺文曰：「一月膏，二月脈，三月胞，四月胎，五月筋，六月首，七月成，八月動，九月躁，十月生」，大抵相同。但馬王堆帛書《胎產書》曰：一月名曰留刑（流型），二月始膏，三月始脂，四月乃始成血，五月乃始成氣，六月乃始成筋，七月〔乃始成骨〕，八月〔乃始成膚革〕，九月〔乃始成〕豪（毫）毛，十月，原文殘闕，大概講誕生之事（《馬王堆漢墓帛書〔肆〕》頁136）。上述胎兒發育過程並非事實，我們固難要求古人具有精確的科學胚胎學知識，不過受胎到五、六十日才呈現人類的特徵，倒與現代胚胎學吻合。魏晉以降醫書對於妊娠過程說法頗有異同，但不論《產經》（《醫心方》卷二十二〈任婦脈圖月禁法第一〉引）、《諸病源候論》（卷四十一〈任娠候〉）、《千金方》（卷二〈胎養第三〉）大抵皆與上述秦漢著作相同。這都是唐代以前中國本土的醫學知識，不過晉竺法護翻譯的《佛說胎胎經》（《大正藏》第十一冊，No. 317）、《修行道地經》卷一論胎兒發育則以七日為期，每隔七日一變，遠比中國本土的知識精密（《大正藏》第十五冊，No. 606），這是印度的醫學知識，但在中國似乎沒有生根，所以唐代以後的《顯幽經》（〈原序〉）及《醫方類聚》（卷二二一）所收的《三因方》、《婦人大全良方》，所述成始過程都抄襲秦漢至隋唐的本土醫說。據說《耆婆五臟論》謂胎兒一月如珠露，二月如桃花，三月男女分，四月形象具，五月筋骨成，六月毛髮生，七月遊

微眇（煦）然後能見，八月生齒然後能食，一年生牘然後能行，三年嚙（頤）合然後能言，十六精通然後能化（《大戴禮記·本命》，參校以《孔子家語·本命解》）。生育能力，女子始於十四歲，男子始於十六歲，《素問·陰陽應象大論》謂之「七損八益」。然而人生可以享受豐腴的青春歲月並不長，女子從三十五歲，男子從四十歲以後就開始走下坡，通計不過二十多年而已。〈陰陽應象大論〉通言男女，大體上是「年四十而陰氣自半也，起居衰矣；年五十體重，耳目不聰明矣；年六十陰痿，氣大衰，九竅不利，下虛上實，涕泣俱出矣。」即使有高壽之人，以百歲為度，真正活力的年歲是在四十以前。《靈樞·天年第五十四》述人生生理歷程曰：

十歲，五藏始定，血氣已通，其氣在下，故好走。

二十歲，血氣始盛，肌肉方長，故好趨。

三十歲，五藏大定，肌肉堅固，血脈盛滿，故好步。

四十歲，五藏六府十二經脈皆大盛以平定，腠理始疏，榮華頹落，髮頗（《太素·壽限》作「鬢」）斑白，平盛不搖，故好坐。

五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減（按，當作從《太素》作「減」），目始不明。

六十歲，心氣始衰，苦憂悲，血氣懈惰，故好臥。

七十歲，脾氣虛，皮膚枯。

八十歲，肺氣衰，魄離，故言善悞（《太素》作「誤」）。

九十歲，腎氣焦，四藏、經脈空虛。

百歲，五藏皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終矣。

《太素·壽限》大抵相同。

---

其魂，兒能動左手，八月遊其魄，兒能動右手，九月三動身，十月受氣足。（參看宋陳自明原著，明薛之齋校註《校註婦人良方》卷十）。此書宋王堯臣《崇文總目》載錄，《宋史》卷207〈藝文六〉亦有《耆婆五藏論》一卷。耆婆與佛釋迦牟尼同時（參《諸經要集》卷四、《經律異相》卷二十一、四十五、《法苑珠林》卷三十五、五十四等），有「大醫」耆之稱（《諸經要集》卷十四、《法苑珠林》卷七十六）。《宋史·藝文志》除五藏論外、還著錄《耆婆脈經》三卷，我懷疑這些可能都是唐人托名的偽作，不能代表印度醫學的知識。

女子年紀一過三十五歲，男子一過四十，身體機能逐漸退化，呈露的現象是皮膚枯燥焦黑，毛髮落脫，耳不聰，目不明，齒牙動搖，步履不健，行動遲緩，以及生殖能力減退。修道養生之人則求「能卻老而全形身，年雖壽，能生子也」（《素問·上古天真論一》）。卻老全形身，即是俗話說的青春永駐。莊周的寓言已表達此一人生欲望，〈逍遙遊〉藐姑射之山的神人，「肌膚若冰雪，淖約若處子」，言其青春晶瑩，不必是女性也。〈大宗師〉有證，南伯子葵問女偶何以年長而「色若孺子」，成玄英《疏》云：「年雖老，猶有童顏之色，駐彩之狀」即是。此雖不必坐實，但養生家追求年老而形體健壯並不純是虛玄。《管子·內業》也說：聖人「耳目聰明，四枝堅固」，「皮膚裕寬，筋信（伸）而骨強」，「和於形容，見於膚色」。這些都是戰國養形的風氣，反觀封建時代祈求的眉壽黃耆、鮐背鯢齒，老者髮齒脫落、皮膚枯焦、走路要人引翼扶持，都不是他們追求生命的最高理想。

《抱朴子·微旨》論養生方術，分作房中、行氣、導引和藥餌四門，房中可以度世，行氣可以延年，導引可以難老，藥餌可以無窮，其實都指一件事，即是長生。根據葛洪的界定，明吐納之道者是行氣，知屈伸之法者是導引，唯上引《莊子·刻意》將「吹呬呼吸，吐故納新，熊經鳥伸」都稱作「導引之士」，可見較早時期，行氣和導引是不太分的。這可能因為導引雖然偏於體態和體位的運動，目的在舒活筋骨，通暢血脈，其理論基礎還是出於人體有氣的觀念。蒙文通氏認為早先「吐納導引未必分途，以皆歸於行氣耳」是對的，他遂改葛洪的四門分作行氣、藥餌和寶精三類（1987，頁337）。不過從具體操作方法看，重呼吸的行氣和重體位的導引還是有區別的；唯二者與講究寶精的房中又都和氣論有關，所以養形派追求的長生之道是以人體氣論作基礎的。

氣在人體有一定的運行路徑，就是經脈。傳世文獻關於人體經脈之記載，時代比較明確者首推上引《莊子·養生主》的「緣督以為經」這句話。督者督脈，與任脈、太衝脈（《素問·上古天真論一》）等稱為奇經八脈<sup>26</sup>。王船山云：「奇

26 李時珍《奇經八脈考》曰：奇經八脈者，陰維、陽維、陰蹻、陽蹻、衝、任、督和帶。陽維、陰維為一身之綱維，陽蹻陰蹻所以使機關之蹻捷，督脈為陽脈之海，任脈為陰脈之海，衝脈為十二經脈之海，帶脈總約諸脈。故陽維主一身之表，陰維主一身

經八脈以任督主呼吸之息」。身前之中脈曰任，身後之中脈曰督。督脈有脈之位而無形質，緣督者，以清微纖妙之氣循虛而行（參郭慶藩《莊子集解》）。其實〈養生主〉庖丁解牛的故事即表明戰國中期已經認識人體經脈是虛空的，庖丁述說解牛之道，「批大郤，導大窾，因其固然，技（枝）經肯綮之未嘗。」郤是間郤交際之處，窾者骨節空處。枝謂枝脈，經謂經脈，枝經猶言經絡。肯，即胷，著骨之肉；綮，結處也。庖丁解牛是連經絡這種小空隙皆未嘗觸刀（成玄英云：游刃於空微礙尚未曾經），故其刀用之十九年，所解之牛數千，而刀刃若新發於硎。在他看來動物體內猶有比經絡還大的空隙，此所謂「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」。因為經絡是空隙的網絡，遍佈全身，供氣循行的路徑。

但中國正統醫學論經絡，更普遍的說法是十二經脈體系，根據我的研究（1991），大概從春秋末期萌芽，歷經戰國，至西漢才確立。《史記·扁鵲倉公列傳》記扁鵲行醫只籠統說陽脈和陰脈，似乎尚未有三陽三陰之分，可以代表戰國早期的知識。西漢初期長沙馬王堆三號漢墓出土的帛書有《足臂十一脈灸經》和《陰陽十一脈灸經》（甲、乙本）（《馬王堆帛書》〔肆〕），同時江陵張家山二四七號漢墓出土的竹簡也有《脈書》（《文物》1987:7），基本與《陰陽十一脈灸經》相同，部分文字可以互相參校。由於有的經脈以肩、耳、齒等有形體位或器官命名，依古代對人體認識由外及內的原則，我推測這三種脈書還保留一些早期的痕跡，大約屬於戰國前期。當時所知人體經脈體系只有十一脈，經脈足臂末端為啓終點，與五臟的連繫還沒建立起來。漢代《黃帝內經》（《素問》、《靈樞》）所傳十二經脈體系足手各三，繫於五臟、心包和六腑的知識系統<sup>27</sup>，不但比上述

之裡，陽蹻主一身左右之陽，陰蹻主一身左右之陰，督之身後之陽，任衝主身前之陰，帶脈橫束諸脈。

27 十二經脈，連繫五臟六腑。茲據《靈樞·經脈》作表於下：

| 內臟<br>四肢<br>經脈 | 足            | 手              | 附 註                   |
|----------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 太陰<br>少陰<br>厥陰 | 脾<br>腎<br>肝  | 肺<br>心         | 此六經屬五臟<br>(心主乎厥陰心包之脈) |
| 太陽<br>少陽<br>陽明 | 膀胱<br>膽<br>胃 | 小腸<br>三焦<br>大腸 | 此六經屬六腑                |



種新資料複雜，也比《史記·扁鵲倉公列傳》所述漢文帝時代名醫淳于意的知識完備，傳統醫學的經脈理論應在文帝以後才完全確立，但不可能晚於西漢。

一般而論，醫者重視十二經脈，謂之「正經」，「奇經」之八脈則為道徒仙家所講習，但在《素問》《靈樞》中，奇經八脈之名已經具備，而且也各有實際作用（參李時珍《奇經八脈考》），此或反映漢代醫道合流較之後世更為濃厚。種種養生文化便是從人體氣論與經脈體系的知識基礎發展成功的，即使房中亦不例外，馬王堆三號漢墓出土的帛書如《十問》、《合陰陽》、《雜禁方》和《天下至道談》皆可證明。房中術《十問》往往說是「接陰治氣」或「接陰治食神氣」之道。這個問題茲不具論，本文只分析行氣和導引，先說行氣。

#### （乙）漢初以前的行氣方術

最基本的行氣是呼吸吐納，常人呼吸急而短，養生家的呼吸慢而長。常人呼吸到肺，養生家的呼吸下沈至腹以至於足，呼吸慢長，所以延年益壽。《莊子·大宗師》曰：

真人之息以踵，衆人之息以喉。

《莊子·應帝王》曰：「機發於踵」。踵是足跟，尤指踝部。段玉裁《說文解字注》曰：「踝，人足左右骨隆然圓者也，在外者謂之外踝，在內謂之內踝。」

《足臂十一脈灸經》述起於踝部附近之脈有：

足泰陽脈，出外踝窠（婁）中（脈字原作溫，下同，又參校以《陰陽十一脈灸經》與《脈書》）

足少陽脈，出於踝前（外踝之前廉）；

足少陰脈，出內踝窠中（內踝之外廉）；

足泰陰脈，出大指內廉骨際，出內踝上廉（足大指叢毛之上，乘足附上廉，去內踝一寸，上踝五寸而出太陰之後）。

出於，《陰陽十一脈灸經》與《脈書》作「繫於」，鉅陽之脈且明言「繫於踵外踝婁中」。《靈樞·衛氣第五十二》說：足太陽之跟以上五寸中，足少陽之本在竅陰之間（竅陰穴在足第四指外側），足少陰之本在內踝下上三寸中，足厥陰之本在行間（行間穴在足第一、二指縫間）上五寸所，足陽明之本在厲兌（厲兌穴在足大指

側次指端），足太陽之本在中封（中封穴在足內踝前）上四寸中（參看楊維傑 1984，頁 386-387）。《靈樞》時代較晚，當比《足臂十一脈灸經》等精密，但基本體系是從《足臂經》或其他類似醫書發展而來，以足部為經脈的起點。修煉吐納者，呼吸可以達到踵踵，故莊子說真人「其息深深」（〈應帝王〉）。

呼吸所以要達到足部，據董仲舒說：

天氣常下施於地，是故道者亦引氣於足（《春秋繁露·循天之道》）。

引氣即「行氣」，於是乎人體之氣能與天地之氣打成一片，周流循環。天津文物管理處收藏一件戰國玉器，高 5.2 厘米，十二面稜柱形，徑 3.4 厘米，只一面之下方穿一小圓孔，中空但未穿頂（《中國文物精華 1993》，No.62）。有人說是劍秘或刀秘，有人說是玉佩，皆難定。十二面刻有銘文，記載行氣之原理與方法，早年《三代吉金文存》曾經著錄過，可以稱作〈行氣銘〉，考釋多家，茲折衷隸定如下：

行氣（氣）突（深也）則適（蓄），適（蓄）則神（伸），神（伸）則下，下則定，定則固，固則明（萌），明（萌）則蜎（長），蜎（長）則復（復），復（復）則天，天丁（几）奮（本）才（在）上，墜（地）丁（几）奮（本）才（在）下，從則生，逆則死（《三代》20.49）。

銘云「行氣突」，突，《莊子·齊物論》「突者」，司馬彪云：「深者也，若深突突然」。突即是深。行氣深，蓋似莊子踵息，唯有深及足跟，呼吸吐納緩綿，氣乃得以蓄之於身，《經典釋文》卷二十六《莊子音義上》曰：「王穆叔云，起息於踵，遍體而深」即是。銘文先言深吸氣，所吸者天之氣，蓄於身乃伸，指氣長而下；氣在胸肺並不立即吐出，而能下及橫膈、丹田，以抵達足部，於是氣在體內得以定，《莊子·說劍》所謂「安坐定氣」也。氣能定則固，即《老子》所謂：「深根固柢，長生久視之道」（第五十九章）。《韓非子·解老》曰：「柢根皆樹木所以建生、持生者，「柢固則生長，根深則視久」。固之於踵，如樹木之接地氣，遂萌生新氣，新氣增長，再從足跟返回腹、胸、頭而吐還於天<sup>28</sup>。這就是

28 復，原作還，當即是「還」，讀作「復」。此字隸定釋讀頗為分歧，陳夢家隸定作「憂」，假作「表」，表遠也（1938）。郭沫若隸定作「退」，云與深入時的徑路相

「長生久視」的行氣之道。馬王堆帛書《十問》曰：「息必探（深）而久，新氣易守。宿氣爲老，新氣爲壽」（《馬王堆漢墓帛書》〔肆〕，頁147）。深息長久而生新氣，本銘之意與之符合。

「天几本在上」，几，讀爲機（參郭沫若說），或即《莊子·應帝王》「機發於踵」之「機」，亦氣息也。杳，一般隸定作「春」，言行氣如春杳，殊費解。唯王季星隸定从本从白，讀爲「本」，形義最近（王季星1948）。本即上引《老子》所謂的根、柢。「天機本在上，地機本在下」，人亦因行氣導引而得以接續天地之氣，二氣遂在人身成一循環，這就是上引董仲舒所說天氣常下施於地而道者引氣於足的道理。董仲舒又說：「天氣常下施於地，是故道者亦引氣於足；天氣常動而不滯，是故道者亦不宛氣」（《春秋繁露·循天之道》）。宛通鬱，如《史記·倉公列傳》云：「寒濕氣宛篤不發」。人體之氣能通暢運行，才不致於積鬱。暢行之軌道是從天入人而至地，再由地返入人而出於天。順從此一循環者生命綿長，違逆此一循環者生命短促。《素問·四氣調神大論二》曰：

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。

故與萬物沈浮於生長之門，逆其根則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時者萬

物之終始也，死生之本也。逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。

與玉銘「從則生，逆則死」同意。銘文「從」字或隸定作「巡」，假爲「順」（陳夢家1938），於形雖近，但逆從是漢代醫書常用語，除《素問》〈四氣調神大論二〉外，〈金匱真言論四〉曰：「善爲脈者，謹察五藏六府，一逆一從，陰陽表裡」；〈上古天真論一〉亦曰：「逆從陰陽，分別四時……亦可使益壽而有極時」。可見「從逆」是古代醫理的重要概念，當作「從」字爲是。從者順也，〈上古天真論一〉曰：「氣從以順」，故《太素》遺文云：「順則生，逆則死」，與玉銘同。《太素》解釋順生逆死之理說：「所謂順者手足溫也，逆者手足寒也」（《黃帝內經太素》頁612）。現代練氣者講究手足溫熱，或即此理。

玉器〈行氣銘〉篆書，郭沫若認爲書法酷似洛陽金村出土的韓國屬芎鐘

---

反而退進，退到絕頂；沈壽譯作呵退（1980）。「憂」於形義皆遠，退雖意近，亦不如從陳邦懷隸定作「復」（1982）比較恰當。

（《大系》277），該鐘製作定在周安王二十二年（西元前380），故〈行氣銘〉屬於戰國前期（郭沫若1972a）。陳邦懷將玉銘與《莊子》、《孟子》、馬王堆帛書《經法》比對，發現無論句子結構或寫作筆法皆極相近，而定在戰國後期（陳邦懷1982）。不過陳氏所引證的《莊子·人間世》和《孟子·離婁》都屬於戰國中期，從氣論的發展來看，西元前400-350之間產生〈行氣銘〉這樣的文獻不是不可能的事。

關於行氣的新出文獻還有安徽阜陽雙古堆西漢初年汝陰侯夏侯竈墓的竹簡（《文物》1983：2），但尚未公佈全文，暫且不論。據王充說，「吹呬呼吸，吐故納新」的行氣，養生家也叫做「食氣」（《論衡·道虛》）。《淮南子·泰族》說：「王喬、赤松去塵埃之間，離群慝之紛，吸陰陽之和，食天地之精，呼而出故，吸而入新，蹠虛輕舉，乘雲游霧，可謂養性（生）矣。」吐故而納新，所食者陰陽之和，天地之精，即是大自然之氣。食氣的觀念可以上溯到戰國，屈原〈遠遊〉曰：

吾將從王喬而娛戲，餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞。保神明之清澄兮，精氣入而羸穢除。

餐、飲、漱、含都是吹呬呼吸的代詞。養生家因晝夜晨昏而辨別諸氣，四季不同食，王逸《注》引《陵陽子明經》曰：春食朝霞，秋食淪陰，冬飲沆瀣，夏食正氣。馬王堆三號漢墓帛書有所謂的《卻穀食氣》篇，亦記四時所食之氣不同，曰：

春食一去濁陽，和以銚光、朝暇（霞），〔昏清〕可。夏食一去湯風，和以朝暇（霞）、行暨（沆瀣），昏〔清可。秋食一去〕□□、霜霰（霧），霜霰（二字衍文）和以輪陽、銚，昏清可。冬食一去淪陰，〔和以〕□（端）陽、銚光、輪陰，〔昏清可〕。

濁陽，本篇釋曰：「黑四塞，天之亂氣也，及日出而霧也。」其他如霜霧、湯風、淪陰、朝霞皆有解釋，惜帛書殘泐，難究其竟。本篇云，春天所食之氣是朝霞，夏天是朝霞和沆瀣，秋天是輪陽，疑即淪陽，冬天則是端陽和輪陰，或即正陽和淪陰，與《陵陽子明經》頗有差異。

《莊子·逍遙遊》描述的藐姑射山之神人，「不食五穀，吸風飲露」。吸風

飲露即「食氣」，不食五穀即「辟穀」，這兩件事是相輔相成的。《史記·留侯世家》載張良從赤松子遊，「學辟穀」，即學食氣，也就是呼吸吐納的行氣。關於呼吸吐納的方法和步驟，《卻穀食氣》敘述得相當具體，曰：

食□（氣）者昀（响）炊（吹），則以始臥與始興。凡昀（响）中息而炊（吹）。年廿〔者朝廿暮廿，二日之〕莫（暮）二百；年卅者朝卅莫（暮）卅，三日之莫（暮）三百，以此數誰（推）之（《馬王堆漢墓帛書》〔肆〕，頁85）。

响吹是呼氣之法，有人說响吹都是呼法，唯有暖冷氣之別（參帛書註釋，馬繼興1992，頁826），但如果只呼無吸，恐怕不能叫做「食氣」，應該還是一吹一吸的。食氣次數隨年紀而異，年愈長者吐納次數愈多。《卻穀食氣》云每日食氣的適當時間是始臥與始興，或「昏清」，即主張在黃昏與清晨行氣。如果依據王逸徵引《陵陽子明經》的文字，朝霞者日始欲出赤黃氣也，正陽者南方日中氣也，淪陰者日沒以後赤黃氣也，沆瀣者北方夜半氣也。似乎最正確的食氣時間是春季日出之時，夏季正午，秋季日沒後的黃昏，冬季則半夜，並不是四季皆在晨昏。也許這是不同派別的方術，不必一律求同。

大抵行氣養生者分辨可食與不可食之氣，不可食之氣宜避免之，《卻穀食氣》所謂「一去」即是。這方面的禁忌知識，馬王堆三號墓同出的帛書《十問》篇也說：

食氣有禁，春辟（避）濁陽，夏辟（避）湯風，秋辟（避）霜霧（霧），冬辟（避）凌陰，必去四咎，乃探（深）息以爲壽（《馬王堆漢墓帛書》〔肆〕，頁147）。

而食氣時辰，《十問》曰：「善治氣者，使宿氣夜散，新氣朝最（撮），以徹九微（竅），而實六府。」黃昏行氣使宿氣散，清晨行氣使新氣聚，與《卻穀食氣》篇的「昏清可」接近。《十問》說：「宿氣爲老，新氣爲壽」，大概也是主張清昏行氣者的依據吧。

不過《十問》論行氣有比《卻穀食氣》更精密之處，一日分朝晝暮夜四個階段。朝息之志如藏深淵，「形有云（雲）光，以精爲充，故能久長」；晝息之

志，「呼吸必微，耳目聰明，陰陰孳氣，中不薈（潰）腐，故身無苛（疴）央（殃）」；暮息之志「深息長徐，使耳勿聞，且以安侵（寢）。云（魂）柏（魄）安刑（形），故能長生」；夜半之息，「覺悟（寤）毋變侵（寢）刑（形），探（深）余（徐）去執（勢），六府皆發，以長爲極」。於是腠理得息，以治氣之精充之於形，《十問》謂之「搏精」。其成果據說能使

目明耳聰（聰），被（皮）革有光，百脈充盈，陰乃□生，繇使則可以久立，可以遠行，故能壽長（《十問》）。

《呂氏春秋·先己》說：「凡事之本必先治身，蓄其大寶，用其新，去其陳，腠理遂通，精氣日新，邪氣盡去，及（反）其天年。」正可與《十問》互相發明。

### （丙）漢初以前的導引

#### （1）引體不離導氣

上述《莊子·刻意》篇所謂的「道（導）引之士」，晉李頤《集解》釋道引云：「導氣令和，引體令柔」（郭慶藩《集釋》引）。導引比諸行氣，大概更強調肢體的運動，故王冰說：「導引謂搖筋骨，動支節」（《素問·異方法宜論十二》注）。然而導引作為養生的方法，其理論基礎還是在氣，除《莊子·刻意》篇將「熊經鳥伸」的肢體活動與「吹呬呼吸」的行氣同稱作導引外，長沙馬王堆三號漢墓帛書《導引圖》與《卻穀食氣》篇同卷，江陵張家山漢簡《引書》亦以行氣開篇（《文物》1990:10），都可證明。「導氣」和「引體」是分不開的，《導引圖》和《引書》之互相印證已有人嘗試（參彭浩1990），雖然難解的問題仍多，但會通馬王堆和張家山這兩批資料的做法，無疑是正確的。

《引書》總結四季呼吸和體位說：

偃臥炊（吹）呬（呬），引陰（陰），春日再呬（呬），壹瘁（呼）壹炊（吹）；夏日再瘁（呼），壹呬（呬）壹炊（吹）；冬日再炊（吹），壹呬（呬）壹瘁（呼）。

舊說呬溫而吹寒，呬緩而吹急（參馬繼興1992，頁826）。引陰的姿式，據《引書》是「反昔（錯）擣手而俯，極之。」呼吸與體位的配合，《引書》對某些特別導引法都有所說明，但只靠吹呬，無效，便引體動作。這派養生之士大概認為引

體重於導氣，他們的著作遂稱作「引書」吧。不過體操仍不忽略呼吸，故「導引」經常連言。

與導引近似者還有「按摩」或「矯引」，亦稱「按蹠」。《史記·扁鵲倉公列傳》古之醫術有「鑱石、矯引、案扞、毒熨」，司馬貞《索隱》曰：按摩之法，夭矯引身，如熊顧鳥伸；案扞亦謂按摩而玩弄身體使調也。《素問·異方法宜論十二》王冰注按蹠曰，抑按皮肉，捷舉手足。就外表體位之活動而言，按摩與引體頗近，何況按摩也可以「開通閉塞，導引陰陽」（《素問·血氣形志篇二十四》），和導氣是相通的。《引書》有「以足摩（摩）肱，陰陽各三十而更，……摩（摩）足跗各三十而更」，即是按摩法，也屬於導引。

以導引疏通體氣，《呂氏春秋·達鬱》曰：

凡人三百六十節，九竅五藏六府，肌膚欲其比也，血脈欲其通也，筋骨欲其固也，心志欲其和也，精氣欲其行也。若此則病無所居，而惡無由生矣。

病之留，惡之生也，精氣鬱也。

人體精氣一旦滯鬱，所鬱之處就生疾，一如「水鬱則為污，樹鬱則為蠹，草鬱則為蕘」（〈達鬱〉）。王充也說：

道家或以導氣養性（生）度世而不死，以為血脈在形體之中，不動搖屈伸則閉塞不通，不通積聚則為病而死（《論衡·道虛》）。

所以藉著體位的屈伸，而使體氣通暢不閉塞，便是導引最大的功用。

今日所知早期的導引資料首推馬王堆《導引圖》和張家山《引書》，皆西漢初期入土的文物，其寫作可能比墓葬年代為早。《導引圖》畫導引姿式，上下四列，每列十一圖，計四十四圖，每圖有題記，當是導引式的名稱，但無文字說明。原圖殘損嚴重，其題記全缺者十三，殘半者六，可以辨識者只有二十五圖。文字之隸定考釋多家，不盡相同<sup>29</sup>，殘圖摹繪或增補的部分也陸續有所修訂。

29 馬王堆漢墓《導引圖》原發表於《文物》1975年第6期，係周世榮繪圖，商承祚寫文（據周世榮1982），只選刊二十八圖。1979年文物出版社出版的《導引圖》，發表原圖拼合及彩色摹寫復原，上下四列，每列十一圖，並附《導引圖論文集》，收錄〈馬王堆出土導引圖題記釋文〉、〈墨線復原圖〉、唐蘭〈試論馬王堆三號墓出土導引圖〉及中醫研究院醫史文獻研究室〈馬王堆三號漢墓帛畫導引圖的初步研究〉。



《引書》有文無圖，分三大部分，首論四季行氣與生活調理，次述導引姿式，最後總結導引行氣和健身治病的關連。第一部分，開宗明義曰：「春產、夏長、秋收、冬藏（藏），此彭祖之道也。」「產」通「生」（馬王堆三號墓帛書多處可證），人體的春生夏長秋收冬藏之道，據《引書》說：「春日蚤（早）起之後，弃水，澡漱，灑齒洵，被（披）髮、游堂下，逆露（露）之清，受天之精，飲（飲）水一掬（杯），所以益飢也。入宮，從昏到夜大半止之，益之傷氣。」「水」假爲休，尿也；「洵」通垢，「飢」通壽（史常永 1992）。早起披髮遊堂下，如《素問·四氣調神大論二》所說「夜臥早起，廣步於庭」，而《引書》比較具體，堂下步行，以舒暢體氣。入宮指行房，也與行氣有關。夏、秋、冬，《引書》亦各有說。〈四氣調神大論〉謂春日所爲是「春氣之應，養生之道」，夏日是「夏氣之應，養長之道」，秋日為「秋氣之應，養收之道」，冬日是「冬氣之應，養藏之道」。與《引書》雷同。

## （2）導引利身

《引書》的導引姿式有簡單的重復動作，也有多種體位的連續運動，至少包含八十五種，一般治病採用後者。其標題有的與《導引圖》雷同，但根據姿式說明和《導引圖》所繪的體位多不相似。如「引膝痛」，《引書》說：「右膝痛，左手據權，內揮右足，千而已；左膝痛，右手據權，而力揮左足，千而已。左手勾左足指，後引之，十而已；又以左手據權，右手引右足指，十而已。」此蓋立姿，權是手所依據以維持平衡之物。《導引圖》的「引膝痛」殘存前半，摹繪者復原成雙手插後腰，提踵挺腹前傾的姿態，與《引書》完全不符；即使不參用摹補，只據殘存部分，恐怕也不能勾勒出揮足或手勾腳趾的樣子。這反映導引術早在漢初以前就有很多家派了。

導引之士對人體以血氣經脈爲基本構成的認識是共通的，藉由體位運動促使血氣流通而達到養形延年的信念也是一致的。他們相信某一動作對身體的某一部

---

〈題記釋文〉後來也收入《馬王堆漢墓帛書》〔肆〕，〈初步研究〉係據《文物》1975年第6期的同題論文修訂。以上是《導引圖》的基本資料，後之研究者多家，如沈壽（1980b）、周世榮（1982）、袁瑋（1989）和馬繼興（1992）等人。

位或器官特別能發揮保健的功效。《引書》總結導引對身體二十四個部位的益處，茲分作五個區位並以同篇所述導引方式參證說明。

### 1. 筋脈

閉息以利交筋，堂落以利恆脈，蛇甄以利距腦，晃沃以利首輻，周脈循奏（膝）理以利踵首。

閉息者閉氣，呼吸之法。堂落，《引書》獨此一見，不可考。蛇甄即蛇堊，《引書》云「蛇堊者，反錯手背，嚙而堊頭」，堊有掉、搖之意（史常永 1992），當是搖頭の姿式。晃沃者「反錯手背而揮頭」，沃或即夭，屈也，此式可能學晃前後揮動頭部的樣子。周脈疑即回周，「錯兩手而俯仰，并揮之。」此五式所保健的部位是交筋、恆脈、距腦、首輻和踵首。交筋者，馬王堆帛書《合陰陽》云是玄門中交脈（《馬王堆漢墓帛書》〔肆〕，頁 155）；輻，如果是後世的屃字，則指男子陰，與《合陰陽》の交筋倒屬於同一系統の組織。其他三個部位都不可確解，暫定爲體內筋脈，大概是養生方士の術語，醫家較不常用。

### 2. 五官咽喉

廁比以利耳，陽見以利目，啓口以印（仰）以利鼻，吒（吒）而勿發以利口，撫心舉頤以利腭（喉）咽。

廁比，《引書》導引式或作「則比」，當以「廁」爲正字。其姿式「反錯手背而卑（賴）揆肩」，是頭傾側於肩の姿式。陽見（現），「反錯手背而印（仰）後雇（顧）」，與「俯而反鉤」之「折陰」同一道理。這麼說，軀幹前面便是陽，背後爲陰，與《素問・金匱真言論四》所謂「背爲陽，腹爲陰」卻不合，是否又是養生術士與醫者の差異不得而知。吒是張大口作怒斥狀。此五式對五官和咽喉有益。

### 3. 項肩腋下

梟（梟）栗以利桴項，虎雇（顧）以利項尼，引倍以利肩綫，支落以利夜（腋）下，雞信（伸）以利肩婢（髀）。

梟栗者，「反錯手背而宿（縮）頸堊頭」。引倍可能是「參倍」，「兩手奉（捧）引前，兩旁桴（桴）之」，桴者推擠也。支落，「以手□要（腰），擣一臂與足□

而屈（？）」，大概以一隻手扶腰，同時伸舉另一手臂和一足而屈伸的動作。虎顧當是回首，雞伸的動作見下文。柎項，柎取義於花之柎鄂，指頸項的底部。項尼，尼有「從後近之」之義（《說文解字》），指頸項之背。肩綰之綰亦作紆，通筋（史常永 1992）。肩婢之婢，不能確指肩的那一部位。以上五式增進頸項肩膀和腋下的健康。

#### 4. 軀幹

反搖（搖）以利腹心，反旋以利兩肱，熊經以利腓背，復據以利要（腰），…  
…敦踵以利匈（胸）中。

反搖、反旋，熊經、復據、敦踵五式《引書》皆無說，不過《引書》有一式「反指」，「併兩手撓而後偃（偃），極之。」伸舉雙手，盡量向後仰倒，可以運動腹部，故疑反搖當即反指。反旋或指軀幹之扭轉，運動肱脅。熊經，司馬彪《莊子注》云：「若熊之攀樹而引氣也」（郭慶藩《莊子集釋》頁 537）；李賢說：「若熊之攀枝自懸也」（《後漢書·華佗傳》注）。攀樹如上弔狀，牽動背脊，正應「以利腓背」之說<sup>30</sup>，故《引書》「引背痛」條云熊經十，以熊經導引法治背痛。復據疑即《引書》的受據，「右手據左足，撓左手負而俯左右」，此式扭轉腰部最力，故曰「以利腰」。敦踵，敦者豎也（《莊子·列禦寇》司馬彪注），豎踵而立，《引書》有一條殘文云：「敦踵，壹敦左，壹敦右，三百而已」，大概是只以腳跟著地，一左一右，原地踏三百步。此五式主要運動軀幹，包括胸腹、背脊兩脅與腰支。

#### 5. 下肢

禹步以利股閒（間），前厥以利股郤（膝），反擊以利足蹄，趺指以利足氣。禹步、前厥、反擊、趺指，《引書》亦皆無說。所謂禹步的步法，據葛洪《抱朴子·仙藥篇》云，「前舉左，右過左，左就右。次舉右，左過右，右就左。次舉右（王明《校釋》云當作左），右過左、左就右。」同書〈登涉篇〉曰：「正立，

30 「腓」通「膂」，《詩》《大雅·緜》篇周原膂膂，《韓詩》作腓腓，《小雅》民雖靡膂，作靡腓（參《說文解字詁林》4-666）。膂，《周禮·腊人》鄭司農注云夾脊肉。故腓背當指背部脊椎骨兩旁的肌肉。

右足在前，左足在後，次復前〔左足，次前〕（據王明《校釋》補，下同）右足，以左足從右足併，是一步也。次復前右足，次前左足，以右足從左足併，是二步也。次復前〔左足，次前〕右足，以左足從右足併，是三步也。」一般認為是道士作法的巫術步伐<sup>31</sup>，似與導引無涉。但據〈仙藥篇〉云，「如此三步當滿二丈一尺，後有九跡」，二丈一尺約合6.3公尺，所跨步伐極寬廣，而且要放下重心，相當用力，才能留下九個腳印，這便和《引書》所謂「利股間」符合。前蹶，即前蹶，可能是伸直雙腿，如以腳底板踢弩的形式（參杜正勝1990，頁89），故曰「以利股膝」。反擊之「擊」，段玉裁《說文解字注》云各本多誤作「擊」，肘以下手以上近手之處（《說文解字詁林》9-1125），也就是今日通稱的小臂。但《考工記·弓人》鄭玄注云：「齊人名手足擊（擊）為骹」；一般謂骹為脛，但鄭司農說「人脛近足者細於骹謂之骹」，是比較精確的。所以肘或膝以下近於手或足的部位都可以稱作擊。反擊當是扭轉近足處的一種運動，故曰「利足蹄」。蹠指之蹠，字書所無；指通趾，《引書》「引足下筋痛」條「右手勾右足指」，「引蹶」條「左手勾左足之指而引」，皆可證。蹠指應當是運動腳趾，故曰「利足氣」。以上四式導引涉及的範圍從胯下兩股之間，經大腿、膝蓋、小腿、腳踝到腳趾，屬於下肢的部位。

雖然東漢末年的崔寔明辨道術和醫術，認為「熊經鳥伸，雖延歷之術，非傷寒之理；呼吸吐納，雖度紀之道，非續骨之膏」（《後漢書·崔駰列傳》），但導引之士是相信行氣導引可以治病的，其來源早在戰國已然。《呂氏春秋》〈盡數〉曰：

流水不腐，戶樞不蠹，動也。形氣亦然。形不動則精不流，精不流則氣鬱，鬱處頭則為腫為風，處耳則為聾為聵，處目則為瞶為盲，處鼻則為鼽為窒，處腹則為張（脹）為疔，處足則為痿為蹇。

身體某一部位生病既然是該處的精氣鬱滯所致，藉著導引，使氣通暢，病痛自然

31 雲夢睡虎地秦簡日書云：「行到邦門困（閫），禹步三而祝禱」（《睡虎地秦墓竹簡》頁223）。禹步是一種巫術步法，葛洪說：「凡作天下百術，皆宜知禹步」（《抱朴子·登涉》），所謂百術大概多與劾役鬼神有關。

消除。

《引書》對於導引行氣可以治病的原理有更深入的闡述。其論致病之由曰：

人之所以得病者，必于暑濕風寒雨露，奏（腠）理啓闔食飲（飲）不和，起居不能與寒暑相應，故得病焉。是以春夏秋冬之間，亂氣相薄遷也，而人不能自免其閒（間），故得病。

天之亂氣致人疾病的思想最遲可以推到春秋晚期醫和「天有六氣，淫生六疾」的說法，其根據則在天氣與人氣相通的人體氣論的認識（杜正勝 1991）。健康之要在於飲食起居能與天氣寒暑相應，即《素問·四氣調神大論二》所謂春氣應養生之道，夏氣應養長之道，秋氣應養收之道，冬氣應養藏之道，也就是《引書》開宗明義揭示的「春產（生）、夏長、秋收、冬藏（藏），此彭祖之道也」的長生法則。

人如未能與四時之氣相應，而受迫於雜遷的亂氣便難免得病，治療之法在於導引，故謂

是以必治八經之引，炊（吹）呬（吹）摩（呼）吸天地之精氣，信（伸）復（腹）折要（腰），力信（伸）手足，跣踵曲指，去起寬寬，偃治巨引，以與相求也，故能毋病。

前文已經說明導引包含體位運動和呼吸，但體位似乎更重於呼吸，有些病痛，譬如腹脹，導氣無效者乃乞靈於引體。《引書》「苦腹脹」說：「夜日匿（偃）臥而精炊（吹）之三十，无益；精摩（呼）之十，无益；精呬（吹）之十，无益；復精炊（吹）之三十，无益；起，治八經之引。」所謂八經之引，《引書》共三見，一條見於篇末總論，另外一條見於「引痺病」，皆無解說，唯「苦腹脹」條在「治八經之引」下接著說，

去臥，端伏，加兩手枕上，加手頭上，兩足距壁，興心，印（疑當作印，同仰）頤，引之，而賈（固）箸（著）少（小）腹及股郤（膝），三而已。去臥而尻壁，舉兩股，兩手鈎（鉤）兩股而力引，極之，三而已。

前式正臥，雙手作枕加在頭後，兩足抵著牆壁，用力提起前胸心臟部位，仰臉面，只留小腹、大腿和膝蓋著地。後式坐姿，脊椎骨末端（尻）緊靠牆壁、抬雙腿，雙手鈎住雙腿用力拉。所謂八經，醫書未見，如果是泛指身軀經脈，那麼這兩式

一仰一勾，大概全身（尤其軀幹部位）都可運動到，故稱作「八經之引」吧。

《引書》和《導引圖》所述以導引治療疾病，習稱引某某，茲依其所導引身體某部位的病痛，分作以下幾類：

1. 四肢（尤其是下肢）

跣（屈）筋、膝痛、胕寒、股痛、踝痛、足下筋痛、兩手少氣、指端易麻痺、蹶、肘痛、肩痛。

屈筋或即抽筋，蹶者足僵硬。

2. 軀幹（含內臟）

腸辟、背痛、腰痛、尻上痛、臍痛、背癢、肋痛、肱積、膺痛、心痛（心腹腸中之痛）、心煩、腹痛、腹脹、痺陰（生殖器）、頰（腸頰及筋頰），癰、瘰、溫痛、熱中、內痺呼及咳。

腸辟、辟通痺，《一切經音義》卷二十云：宿食不消也。

臍痛，《導引圖》第三十九圖題記原作「引臍痛」（《馬王堆漢墓帛書》〔肆〕，頁95），臍，唐蘭讀作痺（1979），馬繼興讀作髀（1992，頁862）。《說文》云：髀，股外也（據段玉裁增「外」字），《襄沔記》云劉備見髀裏生肉而慨然流涕，《東方朔列傳》謂郭舍人搏髀大笑（參《說文義證》引），髀皆指胯下大腿外側部位。但《素問·痺論四十三》說：「風寒溼三氣雜至合而為痺也，其風氣勝者為行痺，寒氣勝者為痛痺，溼氣勝者為著痺也。」《素問》依四季所遭遇的氣而有骨痺、筋痺、脈痺、肌痺和皮痺之分。依《引書》體列，引字之下往往加上器官或體位名稱，一般說來當作「引髀痛」比較符合文例，但此圖坐姿，作躬背屈膝雙手抱腿緊壓胸腹之形，肌肉拉緊的部位在腰背，不在大腿外側，比較符合《王子喬導引法》兩手抱兩膝頭的踞法，可以除腰痺背痛（《雲笈七籤》卷三十四），故本文歸入軀幹之部。

癰，罷癰也。《史記·平原君列傳》的民家躄者自謂有罷癰之病。《史記正義》云，「躄，跛也。」則「引癰」有可能是治跛腳之方法，屬於本文分類的四肢。但《史記索隱》說：「罷癰謂背疾，言腰曲而背隆高也」，即駝背。據《引書》引癰之法，「端立，抱柱，令人□（右半為「付」），其要（腰），毋息，而

力引尻」，所治著重在背部，故定為背癰，屬於軀幹部位。

肋痛，《導引圖》第二十四圖「引肱責（積）」，第十三圖報告寫作「痛明」；馬繼興隸定作「痛目」（1992，頁851），與殘存字跡相去較遠；唐蘭作「痛肋」（1979），可從。肱，《說文》云：「亦下也」，即腋下，《廣雅》謂之脅（段玉裁注引），《素問·欬論三十八》：「肝欬之狀，欬則兩脅下痛甚，則不可以轉，轉則兩肱下滿。」王冰注：「足厥陰脈上貫膈，布脅肋、循喉嚨之後，故如是肱亦脅。」但細分其部位，肱在脇上。故《素問·五藏生成篇十》曰：「腹滿臍脹，支鬲肱脇，下厥上冒，過在是太陰、陽明。」王冰注云「肱謂脇上也。」肋，《說文》云：脅骨也。《釋名·釋形體》曰：「肋，勒也，所以檢勒五臟也」，今謂之肋骨。

心煩，《導引圖》第二十二圖題記「煩」，右手向上托物狀，左手下垂。張家山《脈書》泰陰之脈所生十病有獨心煩，馬王堆《陰陽十一脈灸經》（甲本）大陰脈條作心煩；《足臂十一脈灸經》臂泰陰脈作心煩而意（噫）。此外《足臂經》足少陰脈、足厥陰脈、諸條亦有煩心之病，當與心煩相同。

熱中，《導引圖》題記原作「炅」（《馬王堆漢墓帛書》〔肆〕，頁95），唐蘭讀作「熱」（1979）。《素問·調經論六十二》曰：「血并於陽，氣并於陰，乃為炅中」，王冰讀作熱中，唐說正確無誤。與此圖同卷的《卻穀食氣》篇曰：「〔湯風者〕，□風也，熱而中人者也」（同上，頁85）；《陰陽十一脈灸經》（乙本）厥陰脈所生之病有一種熱中（同上，頁90）。按《素問·異法方宜論十二》曰：「魚者使人熱中」，是海濱傍水地區之人容易罹患的疾病。

癰，《說文》云：「小兒癰癰病」，舊說小兒驚風也。《急就篇》云「癰疽癰癰痿痺瘰」（卷四），顏師古注：「癰癰，小兒之疾，即今痼病。」《漢書·藝文志》有《金創癰癰方》三十卷。然《引書》曰：「引癰，其在脅，左手據壁，右手據尻，前左足，跣（屈）其膝（膝），信（伸）右足而力引之，極；因前右足，跣（屈）其膝（膝），信（伸）左足，各三而已。」癰似指脅部鬱氣不通的病，有人說是癰癰，恐怕不適合用《引書》所述的方法急救。

欬，《說文通訓定聲》云：字亦作齡，字書所無，《引書》云：「引之，兩



手奉（捧）其頤，以兩拇指口中擊，窮耳而力舉頤，即已矣。」故知失欲口不合是下顎脫臼。

瘕，《急就篇》：「瘕瘕瘕痛瘕溫病」（卷四），顏師古注：「瘕者氣從下起，上行又（逆也）心脇也。」據《素問·厥論四十五》王冰注云：「厥謂氣逆上也，世謬使爲腳氣」。一般厥（瘕）往往寫作蹵（即蹵），《史記·扁鵲列傳》有「尸蹵」，云「陽脈下遂，陰脈上爭，會氣閉而不通，故形靜如死狀。」其實應當寫作「尸瘕」，王冰大概要分別瘕、蹵之異，才說世謬使爲腳氣，而《引書》引蹵和引瘕也的確分得很清楚。

內痺，《漢書·藝文志》有《五藏六府痺十二病方》四十卷，顏師古云：「痺，黃病」，即黃疸也。然痺之原義是勞病（《說文》），據《引書》「引內痺」云：「危坐，□尻，左手無（撫）項，右手無（撫）左手，上扼（？）俯，極，因余（徐）縱而精响（响）之，端印（仰）而已，定；有（又）復之五而□左右皆十而已。」俯仰吹氣，似與內臟鬱勞較有關係。

### 3. 臉面與頸項

項痛不能回顧。歟、口痛、失欲口不合、目痛、聾、耳痛、喉痹、瘰（頸腫）、頰辟、苦頤（？頤也）及頤（顏）痛、防齠。

以上這些病症基本皆見於張家山《脈書》及馬王堆《足臂十一脈灸經》和《陰陽十一脈灸經》（甲、乙本），可見導氣引體的健身方術不離人體的經脈體系。

### （3）禽戲

導引之士很早就模倣動物姿態，刻意創造平常不習慣的體位，古人謂之「禽戲」。《莊子·刻意》講「熊經鳥伸」，《淮南子·精神》說「晝浴蜃（蜃）躍，鴟視虎顧」，《抱朴子·雜應》云「龍導虎引，熊經龜咽，鷲飛蛇屈鳥伸，……猿據兔驚。」根據先秦及漢初古籍，養生家刻意模倣者大概多取特殊動物的特殊姿態，熊之經，鳥之伸，晝之浴，猿之躍，鴟之視，虎之顧，龜之咽，燕之飛，蛇之屈，兔之驚等等。漢代文物有些人形動物圖所描繪的各種體態可能與這個傳統有關。但如果把熊的各種姿態都稱作「熊經」（沈從文 1990），恐怕與中國養生家的傳統不合。

模倣動物體態的養生原理，大概因為動物的一些習慣性動作，往往是人類日常行為舉止不習慣的，依據疏通積聚鬱氣的原理，刻意動作的確能使一些器官或體位的精氣暢通。當然在養生者的心目中，特殊的野生動物也帶點神秘的意味。董仲舒說：「鶴之所以壽者無宛（鬱）氣於中，是故食冰；蜃之所以壽者，好引其末，是故氣四越」（《春秋繁露·循天之道》）；葛洪也說：「知龜鶴之遐壽，故效其道引以增年」（《抱朴子·對俗》），應都是這種信念最好的說明。他們津津樂道的動物不外健壯和輕盈兩大類，觀察這些動物的姿態動作，加以模倣，也希冀如它們一般的輕盈強壯。《導引圖》題記之動物形象有狼、鶴、龍、鵠、獼猴、猿、熊、鸛等八種，《引書》有雞、鳧、梟、龍、蛇、虎、鹿和狼八種，茲綜合敘論如下。

#### 1. 虎

《引書》有虎引、虎偃（偃）和虎顧三式，虎引者，前一足，危橋一臂而偃；虎偃者，并兩臂，後揮肩上左右；虎顧之名見於引瘕條，無說。

#### 2. 熊

上文討論《引書》「熊經以利腓背」，認為當如司馬彪和李賢所謂攀樹自懸之狀。但《導引圖》熊經作雙足左右分開，直立，兩臂前伸，抱空，轉體。

#### 3. 狼

《導引圖》第八題「□狼」，殘字或寫作「螳」（《馬王堆漢墓帛書》〔肆〕，頁95），唐蘭疑是「瘝」字，意指狼顧，沈壽隸定為「容」（壑），意同（1980），但依《引書》隸定作「度狼」可能更恰當。《引書》說：「度狼者，兩手各無（撫）夜（腋）下，旋膺」，旋轉胸部即是軀幹以上後顧，雖然手臂的姿勢與《導引圖》不同。圖作，雙臂斜舉前伸，轉身後顧，釋作狼顧是對的。

#### 4. 鶴

《導引圖》第二十五題「鶴□」，唐蘭讀作「鶴聽」，沈壽作「鶴譚」，解為鶴唳。頭微仰，半轉體向右，兩臂平展，似仙鶴展翅之狀。

5. 鵠

《導引圖》第三十一圖題「鵠北（背）」，兩臂左右方向平伸，模倣鵠翹翔狀。

6. 鷗

《導引圖》第四十四圖，題作「鷗」，馬繼興以為當補一「視」字。一臂高舉，一臂下揚，唐蘭云像鷗側翼迅疾下飛的形態。

7. 雞

《引書》云「雞信（伸）以利肩婢（髀）」，婢假為髀。雞信，文獻通作「鳥伸」。《導引圖》第三十二圖題記「信」，或云脫「雞」或「鳥」字，不敢定奪。據圖，四肢垂直著地，頭向前仰，臀與腰成距形，運動重點似不在肩。

8. 鳧

《引書》云：「鳧沃者，反錯手背而揮頭」，沃，假為夭，《史記索隱》云「夭矯，引身如鴈顧鳥伸也」（〈扁鵲列傳〉）。鳧夭可能模倣水鳥頭部曲折揮動之狀。

9. 梟

《引書》云：「梟（梟）栗者，反錯手背而宿（縮）頸堊頭。」梟假為梟，栗通慄，縮頸堊頭，左右搖轉，如貓頭鷹環視狀。

10. 鹿

《引書》云：「復鹿者，矯兩手，負而俯，極之」。手臂向後伸舉，鞠躬下彎。

11. 獼猴

《導引圖》第三十五圖，「木侯（沐猴）謹」，兩手握拳下垂，微抬至腹部，張口若獼猴喧嘩狀。

12. 猿

《導引圖》第四十圖「爰（猿）攄」，攄，一般讀作呼，沈壽隸定為「據」。按《引書》云：「右手據左足而俯左右」，「右手據左足，矯左

手負而俯左右」，據有把握的意思，但此圖作直立，右手上斜舉45°，左手下垂45°成一直線，此式疑即上引《淮南子·精神》猿趺之「趺」。

### 13. 龍

《導引圖》第二十七圖報告隸定作𪔐（龍）登。龍，唐蘭寫作蜚，飛也。圖作雙臂斜舉，登天之狀。《引書》有𪔐（龍）興，「屈前膝，伸後錯兩手，據膝而仰」，與《導引圖》不同。

### 14. 蛇

《引書》云：「蛇堊者，反錯手背，嚙而堊頭」，摔頭叩齒。此外，《導引圖》第二十八圖原報告隸定作「𪔐（倅）歛」，沈壽讀作「貓蹶」，謂倅貓狸之姿態（1980）。原圖作四肢著地仰首舉尻，如貓伺機撲物之形；一般多讀作「俯厥」，與動物姿態無關，不過若準取法動物慣例，似當亦有所模倣。《導引圖》第四十二圖原題「蜚恨」，或讀為「犬懇」（沈壽1980），或讀為「龜咽」（馬繼興1992，頁865），圖作直立，雙臂向前平伸，皆不類犬龜之狀。

\*

\*

\*

總之，行氣導引的養生家把人體視為大自然中的一環來考慮，天地有氣，人體亦有氣，二氣交通，人在其中，透過人體，三者便成一循環。但天地有「暑濕風寒雨露之異」，人如果生活不調，《引書》認為「奏（腠）理啓闔食飲不和，起居不能與寒暑相應，故得病焉。」四季之間，「亂氣相薄逐」，人不能自免，也必得病。《引書》作者沿襲《老子》第五章的思想，推之於養生，也說：

治身欲與天地相求，猶橐籥也，虛而不屈，動而愈（愈）出。

冶金鍊爐鼓風的皮囊謂之「橐」，其吹氣的竹管謂之「籥」，皮囊虛空不竭，愈動而氣愈出。導引亦然，身體愈動，體中之氣愈源源無窮。故《引書》說：

閉玄府，啓繆門，闔五藏（臟），逢（？）九竅，利（疑衍文）啓闔奏（腠）理，此利身之道也。

行氣與大自然呼應，所謂

燥則婁（屢，下同）虡（呼）婁臥，濕則婁炊（吹）毋臥，實陰（陰），暑則精婁昫（响），寒則勞身，此與燥濕寒暑相應之道也。

人藉著行氣和導引，與天地呼應，則健身而不病。

導引行氣愛惜大寶之身，希冀享盡百壽的天年。養氣者追求的身體，據《十問》說是——

奏（腠）理靡曼，鮮白有光（第二問）；

目明耳聰（聰），被（皮）革有光，百脈充盈，可以久立，可以遠行，故能壽長（第四問）；

六極堅精，內實外平，痠癢弗處，癰壹（噎）不生（第九問）；

卻老復壯（壯），曼澤有光（第二、十問）；

精氣凌健（健）久長，神和內得，云（魂）柏（魄）皇口，五藏帖白，玉色重光，壽參日月，為天地英（第十問）。

此與西周時代禱請的黃耆截然異趣，漢魏舊說，黃耆者「血氣精華觀竭」（《左傳》僖二十二《正義》引舍人曰）是老態龍鍾貌；但戰國希冀的卻是形神俱存，青春永駐，甚至享受百壽「天年」猶有不足，還想邁向神仙。

## 七、結 語

本文檢討古代生命觀念的轉變，遠古尙矣，文獻不足，暫時存而不論。自殷商與西周，相信生命來自父祖，再上推於祖先，由於當時對生命客觀的掌握能力還很有限，長命的欲望大抵託之於禱請，禱請的主要對象則是祖考，而非天神。這是古代生命觀念的第一階段。此一階段還可再分前後兩期，西周前期以前，封建貴族關注生命之延續，多著重於宗族群體的生命；中期以後，個人（至少是族長）的意識才覺醒，在祈求宗族生命綿延之外，再加上個人的壽考。從銅器銘文看來，此風盛於西周中晚期以降，即共王時代，但據本文考論，早在穆王大概就萌芽了。

古代生命觀念第二階段是天帝和天神取代祖先，而成為人世生命的來源和主宰。但生命根源來自於天，與政治意義的「天命」不同，《尚書·西伯戡黎》云，商紂問祖伊：「我生不有命在天？」此一「天命」是封建神權的產物，屬於天下共主的專利，與人的生命無關。人命干天是宗周泯滅後，天帝從天子壟斷的牢籠

中解放出來後的產物。人的生命與天帝發生關連的次第，首先是諸侯國君，其次貴族，最後平民百姓。此一轉變也與古代神權政治的崩解相吻合。孔子說：「死生有命，富貴在天」；孟嘗君也以「人生受命於天」而為五月子不利其父母的習俗辯解。這都是春秋二百餘年天帝移樽就民的結果，而成為以後中國宗教信仰的一部分。天帝一人難以處理萬民生命事宜，遂立職司，早期是司命，泰山、北斗以及灶君則比較晚出。

第二階段的生命觀延續到晚近，內容越發龐雜，相關神祇愈多，都屬於宗教信仰的範疇。但歷史發展是多樣化的早在春秋晚期新的生命觀念也開始誕生，人們相信盡力於人事可以求得長生，不必非聽天命或鬼神不可。人們相信經過努力，可以主宰自己的生命，突破先天的生理限度，於是各種養生文化紛紛形成。本文主要討論養神和養形兩派，尤其養形派的行氣和導引，至於房中和藥餌，暫時存而不論。這是古代生命觀念的第三階段，構成中國文化的特色。葛洪《抱朴子·黃白》引《龜甲文》曰：「我命在我不在天」，陶宏景《養性延命錄·教誡》引《仙經》同（《正統道藏·洞神部·方法類》572冊）。所謂《龜甲文》或《仙經》最遲當是東漢的著作，但其根源則出於戰國。到此時，人可以頂天立地的說：生命操之在我。

從第一階段到第二階段，生命觀念基本雷同，都是宗教性的，因為第一階段的社會，宗族血緣強韌，天子神權崇高，即使貴族也沾不上天帝的祭祀，為全宗族或自己，祈求生命綿延，只能對祖神而已。但進入春秋，這兩項因素產生大變化，天神下及於民，遂取代傳統的祖先而為人們生命的主宰者。第三階段的生命觀與第二階段本質之異，它是哲學性的探索，也是科學性的嘗試，基本上超脫宗教的樊籬。二、三兩階段的生命觀念雖差三百年，就整個社會，與其說是階段的，不妨說是分類的差別。因為第三階段的觀念產生後，第二階段的觀念並沒有消失，二者是並存的。

歷史發展的法則不外「因革損益」，階段與階段間有轉變，也有承襲。西周的「德」是流傳於宗族成員之間的某種特別質素，屬於群體的；「威儀」由個人的車服、器用、言談、舉止顯現出來，則是個人的。西周前期重視德，中晚期除

承襲前人之德外，還重視個人的威儀，此一現象正反映從宗族生命到個人生命的浮現。不論德或威儀，秉持之道皆不外「敬」或「慎」。但敬慎威儀不僅顯示個人在族群中的獨特性，也因天帝與人世生命關係的變化，而在封建禮儀與個人生命之間架起一座橋樑。

封建制度根據個人身分階級規範他們的物質享受，以「和」的觀念合理地解釋等級享受的意義。然而一旦整個大體制崩潰，內涵的精神意義無所依附，只剩下赤裸裸的欲望，高度享受對身體可能引發的危險便暴露出來，於是有人主張一切物質享受須適度節制。不過從兩周之際的「聲一無聽，物一無文，味一無果，物一不講」，到戰國初期的「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽」，便知道生命觀念實與禮儀制度密不可分。本文第四章是繼二、三兩章宗教祭典以外，從禮儀制度探討古代生命觀念的嘗試。

不過第二階段到第三階段最大的轉變恐怕還是在於人體生理系統理論的建立，也就是氣論的問題。古人對氣的了解可能先從自然界開始，這是西周就有的知識；由自然而連繫形體，最晚在春秋前期也存在了。然而由於封建禮儀的約束，形體之氣的觀念要到春秋中晚期，尤其進入戰國以後才漸稱精密。戰國的認識，人的外在曰形，內在曰氣、曰精、曰神，精、神皆氣之細緻化的部分。道家常言「形神」，其實就是「形氣」。當時的養生家或主養神，或主養形，其目的希望能夠安享天年。根據他們的估計，一個人養生得法，至少可活百歲。戰國時人並不以封建時代所尊崇的老者作為人生的理想，他們奢求更多，希望即使晚年，仍然耳聰目明，皮膚光潤，沒有眉壽、黃耆、鯀背之老態。戰國時期這些方面的發展創造了養生的文化對中國的哲學、思想、醫學與醫療產生深刻的影響，構成秦漢以下直到今日中國文化的重要特質，本文集中討論戰國到西漢的行氣與導引種種長生之道，其基本方式直到最近依然盛行。長生之上是神仙，屬於生命觀另一層次的課題，須另外論述。

（本文於民國八十三年十一月十七日通過刊登）



## 引用書目

- 于省吾 1957 《商周金文錄遺》（簡稱《錄遺》），北京：科學出版社。
- 于省吾 1979 〈壽縣蔡侯墓銅器銘文考釋〉，《古文字研究》第一輯。
- 王字信 1984 《西周甲骨探論》，北京：中國社會科學出版社。
- 王 明 1960 《太平經合校》，北京：中華書局。
- 王 明 1985 《抱朴子內篇校釋》（增訂本），北京：中華書局。
- 王季星 1948 〈行氣寗劍瑟銘文考釋〉，《學原》2:3。
- 史 言 1972 〈眉縣楊家村大鼎〉，《文物》1972:7。
- 史常永 1992 〈張家山漢簡《脈書》《引書》釋文通訓〉，《中華醫史雜誌》22:3。
- 何雙全 1989 〈天水放馬灘秦簡綜述〉，《文物》1989:2。
- 吳 澤 1985 〈周禮司命新考——讀王國維東山雜記〉，《中華文史論叢》1985年1期。
- 李定生、徐慧君 1988 《文子要詮》，上海：復旦大學出版社。
- 李宗侗 1954 《中國古代社會史》，台北：中華文化學術出版委員會。
- 李建民 1994 〈馬王堆漢墓帛書「禹藏埋胞圖」箋證略稿〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》65本4分。
- 李學勤 1990 〈放馬灘簡中的志怪故事〉，《文物》1990:2。
- 杜正勝 1969 《周代城邦》，台北：聯經出版公司。
- 杜正勝 1986 〈周禮身分制之確立及其流變——特從隨葬禮器論〉，中央研究院第二屆國際漢學會議宣讀文稿。
- 杜正勝 1988 〈關於管子輕重諸篇的年代問題〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》59本4分。
- 杜正勝 1990 《編戶齊民——傳統政治社會結構之形成》，台北：聯經出版公司。

- 杜正勝 1991 〈形體、精氣與魂魄——中國傳統對「人」認識的形成〉，《新史學》2卷3期。
- 杜正勝 1992 《古代社會與國家》，台北：允晨出版公司。
- 杜正勝 1993a 〈歐亞草原動物文飾與中國古代北方民族之考察〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》64本2分。
- 杜正勝 1993b 〈周秦民族文化「戎狄性」的考察——兼論關中出土的「北方式」青銅器〉，《大陸雜誌》87卷5期。
- 沈從文 1990 〈說「熊經」〉，《中國文化》（叢刊）2。
- 沈 壽 1980a 〈行氣玉佩銘今譯與研究〉，《中華醫史雜誌》10:2。
- 沈 壽 1980b 〈西漢帛畫導引圖解析〉，《文物》1980:9。
- 周世榮 1982 〈貨幣帛書文字叢考〉，《古文字研究》第七輯。
- 周一謀、蕭佐桃 1989 《馬王堆醫書考注》，台北：樂群文化事業公司。
- 屈萬里 1983 《尚書集釋》，台北：聯經出版公司。
- 胡厚宣 1959 〈殷卜辭中的上帝和王帝〉，《歷史研究》1959:9。
- 郇 蔚 1994 〈人魄考〉，《北縣文化——台北縣立文化中心季刊》39（1994、1、10）。
- 唐 蘭 1976 〈何尊銘文解釋〉，《文物》1976:1。
- 唐 蘭 1979 〈試論馬王堆三號墓出土導引圖〉，收入《導引圖論文集》，北京：文物出版社。
- 唐 蘭 1986 《西周青銅器銘文分代史徵》（簡稱《史徵》），北京：中華書局。
- 袁 璋 1989 〈導引圖題記〉，收入周一謀、蕭佐桃主編《馬王堆醫書考注》，台北：樂群文化事業公司。
- 秦永軍等 1989 〈河南商水縣出土周代青銅器〉，《考古》1989:4。
- 徐中舒 1936 〈金文嘏辭釋例〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》6本1分。
- 徐中舒 1959 〈禹鼎的年代及其相關問題〉，《考古學報》1959:3。

- 徐復觀 1969 《中國人性論史：先秦篇》，台北：台灣商務印書館。
- 馬繼興 1985 〈藁城台西十四號基礎鐮考〉，收入《藁城台西商代遺址》，北京：文物出版社。
- 馬繼興 1992 《馬王堆古醫書考釋》，長沙：湖南科學技術出版社。
- 陳邦懷 1982 〈戰國行氣玉銘考釋〉，《古文字研究》第七輯。
- 陳芳妹 1985 《商周青銅琖盛器特展圖錄》，台北：故宮博物院。
- 陳佩芬 1984 〈爰仲壺〉，《文物》1984:6。
- 陳夢家 1938 《五行之起源》，《燕京學報》24。
- 陳夢家 1956 《殷虛卜辭綜述》，北京：科學出版社。
- 陳夢家 1955-56 《西周銅器斷代》（簡稱《斷代》），分見於《考古學報》1955-56。
- 郭沫若 1931 《甲骨文字研究》，上海：大東書局。
- 郭沫若 1957 《兩周金文辭大系圖錄考釋》（簡稱《大系》），台北：大通書局影印。
- 郭沫若 1972a 〈古代文字之辨證的發展〉，《考古》1972:3。
- 郭沫若 1972b 〈班殷的再發現〉，《文物》1972:9。
- 彭 浩 1990 〈張家山漢簡《引書》初探〉，《文物》1990:10。
- 傅斯年 1938 〈性命古訓辨證〉，收入《傅斯年全集》第二冊，台北：聯經出版社。
- 鄂 兵 1973 〈湖北隨縣發現曾國銅器〉，《文物》1973:5。
- 溫少峰、袁庭棟 1983 《殷墟卜辭研究——科學技術篇》，成都：四川省科學出版社。
- 楊樹達 1959 《積微居金文說》，北京：科學出版社，台灣大通書局影印。
- 楊維傑 1984 《黃帝內經靈樞譯解》，台北：台聯國風出版社。
- 齊文濤 1972 〈概述近年來山東出土的商周青銅器〉，《文物》1972:5。
- 穆南亭 1993 〈壺史戾壺蓋銘文考釋〉，「周秦文化學術討論會」論文，1993、7，陝西省西安市。

- 中村璋八、安居香山編 1971-1981 《重修緯書集成》，東京：明德出版社。
- 竹添光鴻 1988 《左氏會箋》，漢京文化公司影印，日本明治44年出版。
- 林巳奈夫 1983 〈殷——春秋前期金文の書式と常用語句の時代的變遷〉，  
《東方學報》55。
- 白川靜 1962-1984 《金文通釋》（簡稱《通釋》），神戶：白鶴美術館。

## 《文物》

- 1973: 1 〈山東歷城出土魯伯大父媵季姬簋〉
- 1974: 1 〈山東鄒縣春秋邾國故城附近發現一件銅鼎〉
- 1976: 5 〈陝西省岐山縣董家村西周銅器窖穴發掘簡報〉
- 1977: 3 〈齊侯鑑銘文的新發現〉
- 1978: 3 〈陝西扶風庄白一號西周青銅器窖藏發掘簡報〉
- 1978:11 〈陝西寶雞縣太公廟村發現秦公鐘、秦公罍〉
- 1979: 4 〈陝西扶風發現西周厲王時𩚑毀〉
- 1981: 9 〈扶風縣齊家村西周甲骨發掘簡報〉
- 1983: 2 〈阜陽漢簡簡介〉
- 1986: 1 〈西周鎬京附近部分墓葬發掘簡報〉
- 1989: 2 〈甘肅天水放馬灘戰國秦漢墓群的發掘〉
- 1989: 7 〈江陵張家山漢簡脈書釋文〉
- 1990:10 〈張家山漢簡引書釋文〉

## 《考古》

- 1986: 1 〈長安張家坡西周井叔墓發掘簡報〉
- 1988: 8 〈周口市博物館藏有銘青銅器〉

## 《中原文物》

1981: 2 〈淮陽縣發現兩件西周銅器〉

《三代吉金文存》（簡稱《三代》），羅振玉著，上虞羅氏百爵齋影印本，1934。

《中國文物精華 1993》，中國文物精華編輯委員會編，北京：文物出版社。

《本草綱目》，李時珍著，甘偉松增訂，台北：宏業書局影印。

《古籀餘論》，孫詒讓著，台北：藝文印書館。

《呂氏春秋集釋》，許維遜著，台北：鼎文書局。

《長安張家坡西周銅器群》（簡稱《張家坡》），中國科學院考古研究所，北京：文物出版社，1965。

《春秋左氏傳補注》，沈欽韓著，收入《皇清經解續編》。

《春秋左傳補疏》，焦循著，清道光九年廣東學海堂刊本。

《破邪論》（《昭代叢書》己集，第72冊），黃宗羲著，清張潮輯，楊復吉、沈楸惠續輯，清光緒間吳江沈氏世楷堂刊本。

《校註婦人良方》，宋陳自明原著，明薛立齋校註，台北：宇宙醫藥出版社。

《婦人良方大全》，陳自明，台北：文光圖書公司影印。

《陝西出土商周青銅器》（一），陝西省考古研究所、陝西省文物管理委員會、陝西省博物館編，北京：文物出版社，1979。

《馬王堆漢墓帛書》〔肆〕，北京：文物出版社，1985。

《說文解字詁林》，丁福保編，台北：鼎文書局。

《爾雅義疏》，郝懿行著，收入《皇清經解》。

《綴遺齋彝器考釋》，方濬益著，方燕年補編，上海：商務印書館。

《壽縣蔡侯墓出土遺物》（簡稱《壽縣》），中國科學院考古研究所編著，北京：科學出版社，1956。

《睡虎地秦墓竹簡》，北京：文物出版社，1990。

《導引圖》，北京：文物出版社，1979。

《導引圖論文集》，北京：文物出版社，1979。

《藁城台西商代遺址》，河北省文物研究所編，北京：文物出版社，1985。

《醫心方》，丹波康賴撰，正宗敦夫編，日本昭和十年古典全集刊行會影印安政間刊本。

《醫方類聚》，金禮蒙輯，浙江省中醫研究所、湖州中醫院校，北京：人民衛生出版社，1981-1982。

《顧凶經》，收入《當歸草堂醫學叢書》，光緒戊寅（1878）宗唐丁氏當歸草堂刊行。

# From Venerability to Longevity — Changes in Ancient Chinese Concepts of Life

Tu Cheng-sheng

This paper reviews ancient Chinese concepts of life from the Shang and Chou to the Ch'in and Han Periods. In general, these changes can be said to be related to a trend of secularization, as well as to the transformation of the political and social structure from a feudal to a prefectural-bureaucratic system. Ancient Chinese society up to the Spring and Autumn and Warring States Periods seems to have undergone a fundamental transformation. In relation to this topic, my previous research examined problems of a structural nature; the current paper brings evidence to bear on the issue through research on the mentality of the period.

I divide the concepts of life in this period of over a thousand years into three stages. The first stage covers the Late Shang and Western Chou, when life was thought to come from the ancestors, and the primary method for extending life was to pray to the ancestors. During these four to five hundred years, we find that earlier prayers for life emphasized that of the clan as a group. It is probably only from the middle of the Western Chou (about the end of the 10th century B.C.) that individual venerability first became an object of prayer.

The second stage is the Spring and Autumn Period. It was believed that the ultimate source and supreme ruler of human life was the Heavenly Emperor residing above the ancestral deities. This is perhaps related to the collapse of



feudalism. The Supreme Emperor was liberated from the monopoly of worship by the Chou kings. Not to remain in his elevated isolation, he gradually extended his influence downward to the lives of the feudal lords and noble clans, and finally even the multitude of commoners could not escape his control.

This second stage was marked by a deep transformation. On the one hand, the concept of life did not break away from religion. On the other hand, through the dissemination of cultural and intellectual trends and through individual human activity, previously restricted views of life became common beliefs. In the Spring and Autumn Period, farsighted people considered the spiritual condition revealed in the demeanor and dignity expressed in the performance of the rites of the feudal ceremonial system to indicate an individual's longevity or premature death. After some further development, life became something that individuals could pursue relying on their own efforts. This is the third stage as demarcated in this paper, traceable to about the Spring and Autumn and Warring States Periods.

In the Warring States Period, scholars who did not oppose the ceremonial system already knew that the enjoyment of the feudal ceremonial system was very harmful to life. But feelings and desires can not be entirely guarded against, and so they proposed theories of moderation and nurturing life. This paper divides the others, who did oppose the feudal ceremonial system in the pursuit of long life, into the two camps of those who cultivated the spirit and those who cultivated the physical body. Although they attacked each other, fundamentally they both belong to what later ages categorized as Taoists. The spiritual cultivation camp easily moved into philosophical contemplation. The body cultivation camp, because it is more directly compatible with medicine and science, developed a rich and varied culture of cultivating life, and its influences remains today.