

由「正心」至「王道終」
——董仲舒論「治身」與「治國」

From “Correcting the Heart/ Mind” to
“Accomplishing of the Kingly Way”: Dong Zhongshu
on “Ruling Oneself” and “Ruling the State”

深川真樹

Fukagawa Maki

南京師範大學哲學系

Department of Philosophy, Nanjing Normal University

摘要：戰國時期，以形神兼備為目標的治身之說蓬勃發展，儒道兩家均將君王的治身視為治國的基礎。到漢代，董仲舒從儒家學者的立場吸收道家和黃老思想，提出一套由治身至治國的理論。董仲舒的治身包含修身成德和養生保命，以「養心」為基本路徑。養生以成德為前提，成德以養心為進路，君王成德為治國的基礎。但治國與君王的養生並沒有直接關係，治國的要點是君王修身成德，且在此基礎上任賢用能以施行教化。董仲舒建構由君王「正心」至王道告成的理論和實踐架構，並展示「以德教民」治國方略的一具體模式。

關鍵詞：董仲舒、養生、養心、工夫論、政治論

Abstract: During the Warring States period, the theory of ruling oneself, which aimed at internal and external cultivation, flourished. Both Confucianism and Taoism regarded the sovereign's ruling himself as the fundamental of ruling state. In the Han dynasty, Dong Zhongshu, a Confucian scholar, absorbed the ideas of Taoism and Huanglao and proposed a theory of ruling oneself and ruling the state. In his doctrine, the practice of ruling oneself includes becoming virtuous and nurturing life, with "nourishing the heart/ mind" as the fundamental way. The prerequisite for nurturing life is becoming virtuous, the approach to becoming virtuous is nourishing the heart/ mind, and the sovereign's virtue is the basis of his rule. However, there is no direct relation between the ruling state and the sovereign's nurturing life. The key to the ruling state is that the sovereign becomes virtuous and, based on his virtue, appoints the wise and the able to educate the people. Dong Zhongshu constructed a theoretical and practical framework from sovereign's "correcting the heart/ mind" to the accomplishment of kingly way, demonstrating a concrete model of the strategy for ruling the state through "virtue education".

Keywords: Dong Zhongshu, nurturing life, nourishing the heart/ mind, self-cultivation, political theory

前言

「治身」在中國傳統哲學思維中占有重要的一席之地，其有形神兼備、內外兼修的意涵，與「養神」、「養心」、「養志」和「養形」、「養體」、「養生」等實踐工夫相關，另亦與「治國」密不可分。戰國時期，治身之說盛行於世，發展蓬勃。先秦儒道兩家均將君王的治身視作治國的基礎，但兩家對治身的核心內涵持有不同觀點，道家側重養生保命，儒家則更重視修身成德。宋明諸儒也重視修己以治人，並發展了修身成德的工夫論。在治身之說的發展歷史中，戰國和宋明無疑是最重要的兩大時期。但在這兩個時期間也有文獻論及治身，其中內容最為豐富的當屬《春秋繁露》一書。此書相傳為西漢公羊學巨擘董仲舒（生卒年不詳）所撰，與戰國和宋明學者的相關學說相比，董仲舒的治身之說較少受到學者們關注，但董仲舒為漢代最有成就的大儒，其治身之說也當重視，本文欲探討董仲舒對治身、治身與治國的關係等持何看法。

據筆者所知，關於董仲舒對此方面的思想，諸如宇佐美一博、¹陳麗桂、²村田進³和彭國翔⁴等學者們專門予以討論，另，徐復觀、⁵齋

¹（日）宇佐美一博：〈董仲舒研究：氣及び養生思想からのアプローチ〉，（日）坂出祥伸編：《中國古代養生思想の總合的研究》，東京：平河出版社，1988年，頁322-341。

² 陳麗桂：〈《春秋繁露·循天之道》所顯現的養生之理〉，《中國學術年刊》，1998年3月，第19期，頁161-175。

³（日）村田進：〈董仲舒の養生說：治身と治國及び正心について〉，《學林》，2003年3月，第36、37號，頁127-147。

⁴ 彭國翔：〈修身與治國：董仲舒身心修煉的功夫論〉，《中國文化》，2011年10月，第34期，頁43-54。

⁵ 徐復觀：《兩漢思想史》，卷2，臺北：臺灣學生書局，1976年，頁409-413。

木哲郎、⁶坂出祥伸、⁷何育儒、⁸聶春華⁹等學者們亦提出一些見解。董仲舒是以春秋學為業的儒者，但《春秋繁露》包含與道家尤其是黃老思想相通的內容，¹⁰並許多學者指出，董仲舒關於治身和治國的學說與黃老一系的相關理論有共通之處，¹¹另一方面，有些相關論述可視為屬於儒家的學說，學者們對此二個面向的關聯性有不同的看法。¹²以下將

⁶ (日) 齋木哲郎：〈秦・西漢期における養生思想と天人相關論：人型の宇宙〉，《東方宗教》，1986 年 11 月，第 68 號，頁 35-38。

⁷ (日) 坂出祥伸：〈「治國」と「治身」への思想的道程：天人相關說と「氣」の修煉〉，《日本中國學會報》，2001 年 10 月，第 53 集，頁 27。

⁸ 何育儒：《〈春秋繁露〉君王觀研究》，臺北縣永和市：花木蘭文化出版社，2010 年，頁 137-151。

⁹ 聶春華：〈從“論心”到“顯己”：由《春秋繁露》看漢儒對身體政治性之發現〉，《河北師範大學學報（哲學社會科學版）》，2012 年 5 月，第 35 卷，第 3 期，頁 34-35。

¹⁰ 蘇輿言：「漢初儒者皆習道家，……董子請統一儒術，而其初固亦兼習道家。書中保權位（筆者按：原文如此）、立元神諸篇，有道家學。循天之道篇明引道家語，是其證矣。」田中麻紗已分析〈離合根〉、〈保位權〉、〈立元神〉三篇的思想，認為其與黃老相近，並將此三篇視作董仲舒年輕時的著作。桂思卓則依內容將 7 個篇章的文字分類為「黃老編」，並指出其不完全為董仲舒所撰的可能性。參見清・蘇輿：《春秋繁露義證》，北京：中華書局，1992 年，頁 477；(日) 田中麻紗已：《兩漢思想の研究》，東京：研文出版，1986 年，頁 52-67；(美) 桂思卓著：《從編年史到經典：董仲舒的春秋詮釋學》，朱騰譯，北京：中國政法大學出版社，2009 年，頁 97-106。

¹¹ 黃老的相關理論主要見於《管子》四篇和《呂氏春秋》諸篇等文獻，關於其內容，詳見陳麗桂：《戰國時期的黃老思想》，臺北：聯經出版，1991 年，頁 134-137；陳麗桂：《秦漢時期的黃老思想》，臺北：文津出版社，1997 年，頁 27-28。

¹² 例如，陳麗桂和何育儒等學者認為二個面向比較無關，將與黃老相通的養生論視作董仲舒思想中的特殊成分，村田進亦同於前述學者們之立場，但他另主張董仲舒年輕時接受道家和黃老思想，屬於這一系的養生論為他年輕時的學說，齋木哲郎和彭國翔等學者則認為二個面向構成一個整體，董仲舒以儒家的立場建構出其關於治身和治國的學說。參見陳麗桂：《〈春秋繁露・循天之道〉所顯現的養生之理》，頁 161-175；何育儒：《〈春秋繁露〉君王觀研究》，頁 137-

在前人研究的基礎上，不僅以《春秋繁露》的記載為分析對象，亦參照《漢書·董仲舒傳》所載的〈賢良對策〉，進一步深入探究董仲舒關於治身和治國的學說。本文暫稱之為「治身—治國」論，首先檢視董仲舒「治身—治國」論的基本框架，闡明心神修煉為由治身至治國的根本途徑，接著探索此根本途徑的內在理路，然後考察由君王的心神修煉至王道告成的理論和實踐架構，以期重建董仲舒的「治身—治國」論。

壹、「治身—治國」論的基本框架

董仲舒對治身、治身與治國的關係等所持的看法，散見於《春秋繁露》。《春秋繁露·循天之道》（後引此書只註篇名）主要論述養生保命的原則，其中說明「養其身」和「理天下」之間有一個共通原則——「中和」，〈循天之道〉言：

循天之道，以養其身，謂之道也。……夫德莫大於和，而道莫正於中。中者，天地之美達理也，聖人之所保守也。……是故能以中和理天下者，其德大盛；能以中和養其身者，其壽極命。¹³

此文開端所提的「天之道」即指「中和」，「中和」乃係二至二分，「中」為陰陽二氣各極其盛的冬至與夏至，「和」為陰陽二氣平衡調和的春分與秋分，〈循天之道〉認為天道反復由「和」至「中」以生化萬物，並將「中和」視作天道美善的常規定理。¹⁴〈循天之道〉中說明「中和」乃為天道的一種美德，亦是聖人所堅持、所固守者，因此，能用「中和」治國的人，其德行極盛行，能用「中和」治身的人，將得享天年。

151；（日）村田進：〈董仲舒の養生說〉，頁129-136；（日）齋木哲郎：〈秦・西漢期における養生思想と天人相關論〉，頁35-36；彭國翔：〈修身與治國〉，頁43-44。

¹³ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁444-445。

¹⁴ 關於〈循天之道〉的「中和」觀念，詳見（日）宇佐美一博：〈董仲舒研究〉，頁323-324；陳麗桂：〈《春秋繁露·循天之道》所顯現的養生之理〉，頁163-164、175；彭國翔：〈修身與治國〉，頁44-45。

換而言之，聖人堅持遵循天道的「中和」之德來「理天下」及「養其身」，若人能遵循「中和」則成功地「理天下」及「養其身」，乃同於聖人。由此可知，〈循天之道〉以「中和」為治身和治國之間的共通原則，亦即將遵循「中和」作為其共通方法。

〈循天之道〉較詳細地論述保健延壽的機制，其中強調「氣」為治身的關鍵，〈循天之道〉云：

民皆知愛其衣食，而不愛其天氣。天氣之於人，重於衣食。衣食盡，尚猶有閒，氣盡而立終。故養生之大者，乃在愛氣。氣從神而成，神從意而出。心之所之謂意，意勞者神擾，神擾者氣少，氣少者難久矣。故君子閑欲止惡以平意，平意以靜神，靜神以養氣。氣多而治，則養身之大者得矣。¹⁵

從「氣盡而立終」之語可知，這段原文以「氣」為生命的根本，在「養生之大者，乃在愛氣」的前提下，說明「養氣」的過程。〈循天之道〉認為，「心」起「意」，「意」出「神」，「神」成「氣」，保健延壽的基礎為「養氣」，「養氣」的基礎則是心神修煉。¹⁶〈循天之道〉又引公孫尼之言以示「中和之不可不反」後，提及同樣的觀點：

故君子道至，氣則華而上。凡氣從心。心，氣之君也，何為而氣不隨也。是以天下之道者，皆言內心其本也。故仁人之所以多壽者，外無貪而內清淨，心和平而不失中正，取天地之美以養其身，是其氣多且治。¹⁷

¹⁵ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 452。

¹⁶ 根據楊儒賓的研究，「形—氣—心—一體」的「身體觀」為先秦儒、道、醫家思想的共識，亦係後儒的共相，〈循天之道〉顯然繼承這一觀點。參見楊儒賓：《儒家身體觀》，臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1996 年，頁 2-9。

¹⁷ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 448-449。引文末句本作「是其且多且治」，今據鍾肇鵬所引陶鴻慶之說改，參見鍾肇鵬主編：《春秋繁露校釋（校補本）》，石家莊：河北人民出版社，2005 年，頁 1040-1041。

根據蘇輿的解釋，「天下之道者」的「道者」即為「修養生之道者」。¹⁸因「凡氣從心」，故「道者」均重視修煉「內心」以保健延壽。總之，〈循天之道〉認為修煉心神才可「養氣」，養氣才可養生保命，概括地說，保健延壽的實踐有「養心→養氣→養形」的歷程，亦即，心神修煉與身體保健是以養氣為媒介相接連的。

至於治身和治國的關係，或者治身對治國的作用，〈循天之道〉中並沒有給予進一步的解釋，¹⁹但若將〈循天之道〉的內容與其他篇章的記載聯繫起來並考慮其中，則可得知此二者密切相關。〈循天之道〉以合乎天道的「中和」為保健延壽的充分必要條件，並強調為此需保持適當的生活環境和情緒狀態，〈循天之道〉云：

是故男女體其盛，臭味取其勝，居處就其和，勞佚居其中，寒暖無失適，饑飽無過平，欲惡度理，動靜順性，喜怒止於中，憂懼反之正，此中和常在乎其身，謂之得天地泰。得天地泰者，其壽引而長；不得天地泰者，其壽傷而短。²⁰

在此將「喜怒止於中，憂懼反之正」的情緒調節作為治身的綱要，在《春秋繁露》的諸多篇章中，如〈王道通三〉、〈四時之副〉、〈威德所生〉和〈如天之為〉等篇，說明君王應當效法天道調節情緒以為政，²¹也就是說，董仲舒將治身的綱要視作治國的基礎。

此外，〈通國身〉與〈天地之行〉兩篇均將人身與國家的情況並舉，說明治身與治國的方法及其效果，〈通國身〉的內容則可視為包含治國以君王的治身為本的觀點，〈通國身〉所載：

氣之清者為精，人之清者為賢。治身者以積精為寶，治國者以

¹⁸ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 449。

¹⁹ 陳麗桂說：「本篇（筆者按：〈循天之道〉）主旨顯然只在關照『內聖』（此指養生）行為的『中和』有度，而非『外王』（治道）的『優優』順成。」參見陳麗桂：〈《春秋繁露·循天之道》所顯現的養生之理〉，頁 164-165。

²⁰ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 456。

²¹ 這一觀點的細節詳見（日）宇佐美一博：〈董仲舒研究〉，頁 331；陳麗桂：〈《春秋繁露·循天之道》所顯現的養生之理〉，頁 164-165。

積賢為道。身以心為本，國以君為主。精積於其本，則血氣相承受；賢積於其主，則上下相制使。血氣相承受，則形體無所苦；上下相制使，則百官各得其所。形體無所苦，然後身可得而安也；百官各得其所，然後國可得而守也。夫欲致精者，必虛靜其形；欲致賢者，必卑謙其身。形靜志虛者，精氣之所趣也；謙尊自卑者，仁賢之所事也。故治身者務執虛靜以致精，治國者務盡卑謙以致賢。能致精則合明而壽，能致賢則德澤洽而國太平。²²

〈通國身〉在治身方面極為重視「積精」、「致精」，「精」為「氣之清者」，即所謂「精氣」——最精微、最精粹的「氣」，亦即〈通國身〉以「氣」為治身的關鍵，與〈循天之道〉相同。對於〈通國身〉中治身和治國的關係，學者間有不同的見解，坂出祥伸和彭國翔都指出，「務執虛靜以致精」為「務盡卑謙以致賢」的前提，²³亦即〈通國身〉中治身與治國息息相關，但村田進則認為，此篇只是平行敘述治身和治國的情形，而並沒有表示兩者之間有影響關係。²⁴本文認同坂出祥伸和彭國翔的看法，雖這兩位學者均沒有提及，但〈立元神〉中有與他們的解釋極為相通的以下內容，即「志如死灰，形如委衣，安精養神，寂莫無為」的君王，「虛心下士，觀來察往，謀於眾賢，考求眾人」而功成。²⁵也就是說，〈通國身〉很可能是將君王的治身視為治國的基礎，設想君王的治國實踐有「虛靜→卑謙→致賢→國太平」的階段。

綜上所述，我們從〈循天之道〉和〈通國身〉等篇中可看出「治身—治國」論的如下基本架構：遵循天道的「中和」之德，達成「外無貪而內清淨，心和平而不失中正」的狀態，以調適情緒，此乃一個人「養氣」而保健延壽的前提，同時亦為君王妥善治理國家的依據。達成「外無貪而內清淨，心和平而不失中正」的狀態，即是「閑欲止惡以平意，平意以靜神」以使「形靜志虛」，並「形靜志虛」後能「謙尊自卑」而

²² 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 182-183。

²³ （日）坂出祥伸：〈「治國」と「治身」への思想的道程〉，頁 27；彭國翔：〈修身與治國〉，頁 51。

²⁴ （日）村田進：〈董仲舒の養生説〉，頁 129-131。

²⁵ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 166-167，標點符號稍有改動。

「致賢」，乃至實現「國太平」的治世。由是觀之，修煉心神即「養心」²⁶便是由治身至治國的根本途徑。

貳、養心的內在理路

根據前節所述，董仲舒將依照天道的「中和」來養心視為治身與治國的起點及重點，從上述〈循天之道〉的引文來看，養心有二種內容，一為抑制欲望，一為調適情感，〈循天之道〉言：「故仁人之所以多壽者，外無貪而內清淨，心和平而不失中正，取天地之美，以養其身，是其氣多且治。」亦云：「故君子閑欲止惡以平意，平意以靜神，靜神以養氣，氣多而治，則養身之大者得矣。」又謂：「欲惡度理，動靜順性，喜怒止於中，憂懼反之正，此中和常在乎其身，謂之得天地泰。」董仲舒以養心作為治身乃至治國的根本途徑，但其二種內容之間的關聯性，學者們並未給予足夠關注，故本節欲再進一步分析相關文本，探索抑制欲望和調適情感的內在關聯，即：養心的內在理路。

一、「心」的主要性能

在此將先確認董仲舒之「心」的主要性質和功能——產生情感、抑制欲望及思考判斷，以便後文的論述。人有好惡和喜怒哀樂等情感，這是一個經驗性事實，董仲舒認為情感產生於「心」，如〈人副天數〉所云：「心有哀樂喜怒，神氣之類也。」²⁷「神氣」乃天之神妙的「氣」，具體內容當是陰陽二氣，及其所形成的春夏秋冬四時和與之相應的氣候，董仲舒將人心情感與天候氣象視為同類，〈陰陽義〉言：「天亦有喜怒之氣、哀樂之心，與人相副。」²⁸〈如天之為〉又謂：「陰陽之氣，在上天，亦在人。在人者為好惡喜怒，在天者為暖清寒暑。」²⁹在他看

²⁶ 現存董仲舒思想相關文獻中並沒有「養心」一詞的用例，但有「養其心」和「正心」等詞句（包含這些詞句的原文將在後文引用），本文以「養心」一詞表達修煉心神之意。

²⁷ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 355。

²⁸ 同前註，頁 341。

²⁹ 同前註，頁 463。

來，情感的發生及變化有與天共通的法則，聖人乃效法天的運行，以調整好惡和喜怒哀樂等情感，〈天容〉云：「聖人視天而行。是故其禁而審好惡喜怒之處也，欲合諸天之非其時，不出暖清寒暑也。」³⁰亦即，情感與四時及其氣候同類，故人遇到一定的時機情境之際，本應流露適宜的情感，如同天使陰陽二氣有規律地消長變化，形成合時合宜的季節及氣候。但事實上，即使是接觸相同的事物，或是處在同樣的情況，每個人流露出來的情感卻未必完全一致，大部分的人都多少會流露不合適時宜的情感，因此需要調適流露情感的趨向，以使其接近聖人乃至天的法則。

關於好惡，董仲舒認為「心」本具好仁善、惡淺鄙的傾向，如〈為人者天〉言：「好惡去就者，所以說心也。故君子……好仁厚而惡淺薄，就善人而遠僻鄙，則心說矣。」³¹〈楚莊王〉又謂：「以賢君討重罪，其於人心善。」³²他亦主張人天生好「義」，〈玉英〉云：「凡人之性，莫不善義，然而不能義者，利敗之也。」³³董仲舒界定「性」為生而即有的資質，如〈深察名號〉所言：「性之名非生與？如其生之自然之資謂之性。性者質也。」故「凡人之性，莫不善義」之言，與「心」本具好仁善、惡淺鄙的傾向之見相通，由此可窺見董仲舒抱持這樣一個觀點：人生而即有的「心」本具好仁義的傾向特質。但實際上「不能義」，此乃因「利敗之」，亦即一己之私利遮掩「心」之好仁義的傾向。

根據董仲舒關於「心」的言論，「心」有限制私欲過度膨脹的功能，亦即抑制欲望的也不外乎於「心」，〈深察名號〉云：

梏眾惡於內，弗使得發於外者，心也。故心之為名梏也。人之受氣苟無惡者，心何梏哉？吾以心之名，得人之誠。人之誠，有貪有仁。仁貪之氣，兩在於身。身之名，取諸天。天兩有陰陽之施，身亦兩有貪仁之性。天有陰陽禁，身有情欲梏，與天

³⁰ 同前註，頁 333，標點符號稍有改動。

³¹ 同前註，頁 320。

³² 同前註，頁 2。

³³ 同前註，頁 73。

道一也。³⁴

這段原文首先根據「心」字的音韻與「柅」字相近，論述「心」有使惡行留住內隱狀態、不使其外發的功能。³⁵「柅」的字義在古注中有各種解釋，³⁶但大概可釋為「制止」、「禁制」等意義。也就是說，「心」的名稱取自於「柅」，故表示其禁制惡行外發的功能。〈深察名號〉接著指出既然「心」有此功能，人身便理應具有其制止對象的惡源，然後應是由於「身」字的音韻與「天」字相近，而斷言「身」的名稱取自於「天」，³⁷依此設想人身和天道相配相應，既然天道兼備陰陽二氣的施展，人身亦天生便兼有貪婪和仁恕兩種資質，貪婪的資質即「情欲」便為制止對象的惡源，人應當壓住欲望，如同天抑制陰氣。如後所述，董仲舒承認人有基本欲望，故〈深察名號〉主張的不是消除欲望，而是節制欲望，誠如蘇輿所言：「柅其情欲，正節度之實功也。」³⁸亦即，「心」禁制惡行產生的功能，不外是節制欲望的，即抑制「貪氣」的功能。

〈深察名號〉點出「心」是使諸惡留住內隱狀態的，若人要發揮「心」之不使惡行外顯的作用，則應需事先認知及判斷各種行動是否可取，董仲舒的「心」亦有此認識方面的功能，〈人副天數〉言：「心有計慮，副度數也。」³⁹「度數」可視為天之「度數」，即春夏秋冬和日月星辰的運行規律。既然如此，「計慮」可視為「心」之對應於天之訂立四時和天體運行規律的功能，亦即用以洞悉合宜行動乃至合宜行動原則的功能。⁴⁰〈仁義法〉則論述「心」只有通過思考才能曉得聖人所

³⁴ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 293-296。

³⁵ 關於「心」與「柅」二字，蘇輿言：「古音同在七部。」段玉裁將「心」和「桀」二字的音韻都歸於七部。參見清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 293；清·段玉裁：《說文解字注》，上海：上海古籍出版社，1981 年，頁 501、249。

³⁶ 詳見鍾肇鵬主編：《春秋繁露校釋（校補本）》，頁 663-664。

³⁷ 段玉裁將「身」和「天」二字的音韻都歸於十二部。參見清·段玉裁：《說文解字注》，頁 388、1。

³⁸ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 296。

³⁹ 同前註，頁 357，標點符號稍有改動。

⁴⁰ 何善蒙將「副度數也」的原文理解為「遵從天道」，但此處的「副」字應非表示「遵從」之意，而是表示「符合」或「對應」等之意，

建立的原則恰當合宜，〈仁義法〉言：「夫目不視弗見，心弗論不得。雖有天下之至味，弗嚼弗知其旨也；雖有聖人之至道，弗論不知其義也。」⁴¹關於「心弗論不得」的「論」，蘇輿引孫詒讓云：「論，黃氏日鈔引作慮，義較長。」⁴²另，根據段玉裁的說法，「論」與「思」相通，《說文》言：「論，議也。」段注批評之，而說「論」原是指「思」之意。⁴³「心弗論不得」的「得」可釋為「得知」，「雖有聖人之至道，弗論不知其義也」則是說，「聖人之至道」的適切性只有通過深思熟慮才能體察得到，如同「天下之至味」的美味只有品嚐享用才能體驗得到。若人要穩定地發揮「心」之抑制欲望的功能，不使惡行外發，則應需以「心」之思考判斷的功能，體認到聖人之道的適切性。

二、抑制欲望和調適情感之間的關聯性

依筆者管見，唯有何育儒關注抑制欲望和調適情感之間的關聯性。何育儒說：「『形——神』修養有二種重要方式，其一為『情緒修養』，其二為『節欲修養』，二者相互連結」，並對「情緒修養」和「節欲修養」進行說明，⁴⁴但是沒有充分闡釋此二者如何「相互連結」。本文認為透過拼湊《春秋繁露》中零星的相關記載，能得知董仲舒所構思調適情感和抑制欲望的內在關聯。

從上述「心」之性能的觀點可推知，董仲舒認為，為了調適產生於「心」的好惡趨向，需要發揮「心」之抑制欲望的功能，為此需要發揮「心」之思考判斷的功能，體察聖人之道恰當合宜。〈身之養重於義〉中有與此思想相關的記載，說明若不熟悉「義」和「利」的分辨，則「忘義而殉利」，不能「義以養其心」，〈身之養重於義〉言：

因〈人副天數〉以相同的形式敘述人的各種屬性與天的屬性相符，如「小節三百六十六，副日數也」、「乍哀乍樂，副陰陽也」、「行有倫理，副天地也」等。參見何善蒙：〈《春秋繁露》論“心”〉，《衡水學院學報》，2020年6月，第22卷，第3期，頁43；清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁356-357。

⁴¹ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁256。

⁴² 同前註。

⁴³ 清·段玉裁：《說文解字注》，頁91-92。

⁴⁴ 何育儒：《〈春秋繁露〉君王觀研究》，頁137-151。

天之生人也，使人生義與利。利以養其體，義以養其心。心不得義不能樂，體不得利不能安。義者心之養也，利者體之養也。體莫貴於心，故養莫重於義，義之養生人大於利。……民不能知而常反之，皆忘義而殉利，去理而走邪，以賊其身而禍其家。此非其自為計不忠也，則其知之所不能明也。⁴⁵

這段原文以人由精神性和肉體性兩種因素構成，亦且前者即「心」支配後者即「體」的觀點為基礎。⁴⁶〈身之養重於義〉在此前提下說明，天設計人此一存在者，使其用「義」養「心」，用「利」養「體」，對人而言，「心」比「體」更重要，故「義」比「利」更重要，但眾民不能得知，反而卻忘記「義」，為「利」捨命。據此看來，上引〈玉英〉文中「不能義者，利敗之也」之言，並非表示「義」和「利」之間有完全的對立關係或取捨關係，因董仲舒承認人有基本欲望，若不以「利」維持「體」，則根本不能接受和實行「義」。其所表達的是，過分求「利」，欲望過剩，會妨礙一個人接受和實行「義」。換而言之，「心」本具好仁義的傾向，若人能抑制欲望，其傾向便會突顯出來，可主動地踐仁行義。

由上可知，董仲舒確實認為通過抑制欲望能調適好惡趨向，但不僅如此，還設想通過調適好惡趨向能使喜怒哀樂的表現得宜。上述〈如

⁴⁵ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 263-264。

⁴⁶ 例如，〈天地之行〉言：「一國之君，其猶一體之心也。」接著由將「君」和「臣」比擬「心」和「體」，以敘述國家結構和機制。在戰國至漢代的文獻中，人的精神和形骸與統治者和被統治者之類比隨處可見，關於此類比，王健文指出心體與君臣的相互比喻在當時是一個極為普遍的觀念，劉暢則強調「心君同構」在當時政治思維中占有重要位置。董仲舒亦用此類比說明治國模式，《春秋繁露》中「心」字主要表示人的精神，〈天地之行〉的記載乃反映國家由「君」和「臣」構成的觀點，以及人身由類比於「君」之「心」和類比於「臣」之「體」構成的觀點。參見清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 460-461；王健文：《奉天承運：古代中國的「國家」概念及其正當性基礎》，臺北：東大圖書，1995 年，頁 116-125；劉暢：《心君同構：中國古代政治思想史的一種原型範疇分析·前言》，天津：南開大學出版社，2009 年，頁 1-8。

天之為》和《天容》的引文中，好惡和喜怒哀樂均被敘述為與四時及其氣候同類的情感，故似乎是同等、平行的，《為人者天》亦言：「人之好惡，化天之暖清；人之喜怒，化天之寒暑。」⁴⁷《王道通三》又云：「主之好惡喜怒，乃天之春夏秋冬也。」⁴⁸然而，從《天地陰陽》的以下記載可窺見，好惡和喜怒哀樂實則屬於不同階層：「為人主者，予奪生殺，各當其義，若四時；……好仁惡戾，任德遠刑，若陰陽。……好惡之分，陰陽之理也；喜怒之發，寒暑之比也。」⁴⁹根據以上記載，好惡的分別對應於陰陽的原則，喜怒哀樂的發動則對應於陰陽二氣所形成的四時及其氣候。依此觀點，因「陽德陰刑」和「陽尊陰卑」等原則即為四時及其氣候的形成基礎，⁵⁰故好惡趨向應決定性地影響喜怒哀樂的流露，進而言之，好惡趨向能由抑制欲望以調適，從而通過抑制欲望，能將整個情感的表現調整到適當狀態。

總之，從理論層面上來看，董仲舒的養心有如下內涵：以「心」之思考判斷的功能，認知「義」比「利」更重要，體察聖人之道恰當合宜，然後力求遵循聖人所闡述的道理，由此發揮「心」之抑制欲望的功能，謹慎行事，進而調節「心」之好惡喜怒哀樂等情緒的趨向，以使「心」所本具好仁義的傾向逐漸突顯出來。一個人養心成仁，「心」便得到平靜而吸引「精氣」，「精氣」集聚於其「心」，因此得享延年益壽與安康。

關於養心治身，《春秋繁露》中既有篇章用黃老的語彙予以論述，亦有篇章從儒家的立場進行說明，但根據以上的考察，相關記載的內容可系統性地加以理解。亦即，《循天之道》以「君子」和「仁人」等詞表達養心治身的實踐者和完成者，《身之養重於義》以「義」為「心之養」，由此可見，董仲舒認為踐仁行義乃養生長壽的前提基礎，養心

⁴⁷ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁318，標點符號稍有改動。

⁴⁸ 同前註，頁330，標點符號稍有改動。

⁴⁹ 同前註，頁467-468，標點符號稍有改動。

⁵⁰ 例如，《賢良對策》言：「天道之大者在陰陽。陽為德，陰為刑；刑主殺而德主生。是故陽常居大夏，而以生育養長為事；陰常居大冬，而積於空虛不用之處。以此見天之任德不任刑也。天使陽出布施於上而主歲功，使陰入伏於下而時出佐陽；陽不得陰之助，亦不能獨成歲。終陽以成歲為名，此天意也。」參見漢·班固：《漢書》，北京：中華書局，1962年，頁2502。

不外是「正心」的道德修為，⁵¹養生長壽則是修身成德的結果，也就是說正心成仁和養生保命是連續的，只是正心為主、為因，養生為從、為果。據此，我們可認為董仲舒吸收道家和黃老思想，從儒家的立場重新建立養心的理論，並將之作為治身乃至治國的根本途徑。

參、由正心成仁至王道告成的理論和實踐架構

由以上考察可知，董仲舒思想中治身為治國的基礎，並包含修身成德和養生保命，其核心則是在於養心，即透過抑制欲望調適情緒的心神修煉，這也便是端正內心的道德修為，即正心。上述〈身之養重於義〉的引文中有「義以養其心」一句，故從理論上說，人能由行「義」抑制欲望，調適情感以正心治身，成為君子乃至仁人，然後享受健康和長壽。本節欲再進一步探究治身與治國的關係，以闡明「治身—治國」論較為完整的架構，為此探討幾個關鍵性問題，即如何節欲養心而成就仁德？養心治身與治國如何關聯？正心成仁的君王如何治國？等問題。以下將先釐清養心治身的具體工夫與其在治國方面的效用，之後再討論正心成仁的君王成就王道的治國路徑。

一、治身工夫與治國效用

從相關的文獻記載來看，養心治身即抑制欲望的具體工夫，應是遵循倫理規範的「禮」，而恪守道德原則的「義」。君子遵照「義」和「禮」行動，這是儒學早期以來的基本看法，如《論語·衛靈公》載孔子之語：「君子義以為質，禮以行之，孫以出之，信以成之。君子哉！」⁵²〈身之養重於義〉所言「義以養其心」的「義」為道德原則，董仲舒堅信孔子撰作《春秋》建立道德原則的「義」，其主要內容則是尊卑上下

⁵¹ 如後所述，董仲舒以君王的「正心」為王道實踐的開端，其具體內容則是「仁」、「誼」、「禮」、「智」、「信」等美德的養成。後以「正心」一詞表達道德修為方面的修煉心神之意。

⁵² 清·劉寶楠：《論語正義》，北京：中華書局，1990年，頁629。

的區別，如〈正貫〉言：「立義定尊卑之序，而後君臣之職明矣。」⁵³〈盟會要〉又謂：「立義以明尊卑之分，強幹弱枝以明大小之職；別嫌疑之行，以明正世之義；采摭託意，以矯失禮。」⁵⁴孔子建立尊卑上下的差等，目的在於矯正人們不合乎「禮」的行為，「禮」便是聖人所制定分別尊卑上下的倫理規範，〈度制〉云：「聖人之道，眾隄防之類也。謂之度制，謂之禮節。故貴賤有等，衣服有制，朝廷有位，鄉黨有序，則民有所讓而不敢爭，所以一之也。」⁵⁵可見在董仲舒的思想中，道德原則的「義」和倫理規範的「禮」密不可分，「義」以「禮」為具象，「禮」以「義」為根基。

由上可推知，董仲舒繼承儒家傳統思想，重視遵從「禮」的規範而踐行「義」的原則，並認為人能由此節欲而逐漸養心以治身，成為君子，甚至仁人，〈天道施〉顯示「禮」和「禮義」的效用：

故君子非禮而不言，非禮而不動。好色而無禮則流，飲食而無禮則爭，流爭則亂。夫禮，體情而防亂者也。民之情，不能制其欲，使之度禮。目視正色，耳聽正聲，口食正味，身行正道，非奪之情也，所以安其情也。……純知輕思則慮達，節欲順行則倫得，以諫爭憫靜為宅，以禮義為道則文德。⁵⁶

引文最後兩句的文字似有訛誤，學者們提出糾正訛誤的看法，⁵⁷但包含此兩句的最後四句大概是說，慎重思考、節制欲望、保持清靜、躬行「禮義」乃道德修為的要目。前面的部分特地凸顯「禮」的重要性，即表示君子遵照「禮」行動，並強調「禮」之節制欲望和維持秩序的功能。「君子非禮而不言，非禮而不動」之句，顯然以《論語·顏淵》中孔子「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」之言⁵⁸為本，亦與同上書〈顏淵〉中「克己復禮為仁」、〈雍也〉中「君子博學於文，約之

⁵³ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 143。

⁵⁴ 同前註，頁 141-142。

⁵⁵ 同前註，頁 231。

⁵⁶ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 469-470。

⁵⁷ 詳見鍾肇鵬主編：《春秋繁露校釋（校補本）》，頁 1100-1101。

⁵⁸ 清·劉寶楠：《論語正義》，頁 484。

以禮」等思想⁵⁹相通。接下來的部分指出人們不遵循「禮」，導致社會秩序紊亂，然後說明「禮」以欲望和情感為根本，並能「制其欲」、「安其情」，故有防止秩序紊亂的效用。「禮」之使欲望和情感穩定的性質，正是為恢復「心」所本具，但被過剩欲望遮掩之好仁義的傾向特質需要的，這一點又表示，董仲舒將由遵「禮」守「義」以節制欲望視作成為君子、仁人最根本的方法。

果真如此，此觀點與荀子的思想相似。因《荀子·修身》將「治氣養生」和「修身自名」並列提及，主張此二者均以「由禮」為根本途徑，⁶⁰荀子是以「由禮」修德為養生保命之基礎的，誠如韋禮文（Oliver Weingarten）和匡釗⁶¹等學者所說。⁶²此外，蘇輿讚賞董仲舒對「禮」的解釋：「『體情』二字，最得作禮之意。學者不知此意，遂有以禮度為束縛，而迫性命之情者矣。」接著作為與董仲舒的解釋相類的論述，引用《禮記·經解》與《管子·心術上》的原文。⁶³然而，〈天道施〉說明「禮」是「體情而防亂」的，其主要功能為「制其欲」和「安其情」，而且「節欲順行則倫得」，亦即「禮」為通向人倫常道的行動規範，這種對「禮」的解釋應與荀子的思想最為接近，因荀子的「禮」有抑制欲望、修身成德、維持秩序等效用，正如佐藤將之所言。⁶⁴另，董仲舒以

⁵⁹ 同前註，頁 483、243。

⁶⁰ 清·王先謙：《荀子集解》，北京：中華書局，1988 年，頁 21-23。

⁶¹ 匡釗：〈論荀子的“解蔽”之方與“治氣養心”之術〉，《安徽師範大學學報（人文社會科學版）》，2019 年 7 月，第 47 卷第 4 期，頁 35-37。

⁶² 參見 Oliver Weingarten, "'Self-Cultivation'(Xiu Shen 修身) in the Early Edited Literature: Uses and Contexts," *Oriens Extremus*, 54 (2015): 177-183. 這篇有中文翻譯版。參見（德）韋禮文（Oliver Weingarten）著：〈早期古典文獻中的“修身”：應用與背景〉，汪浩、陳文飛譯，（美）方破（Paul Fischer）、林志鵬編：《治氣養心之術：中國早期的修身方法》，上海：復旦大學出版社，2017 年，頁 6-10。本文以英文版為準。

⁶³ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 469。

⁶⁴ 佐藤將之關注荀子之「禮」的功能，從「控制人欲之處方」、「提升人格的方法」及「政治運作的依據」這三方面予以詳述。參見（日）佐藤將之：《參於天地之治：荀子禮治政治思想的起源與構造》，臺北：國立臺灣大學出版中心，2016 年，頁 346-392。

「閑欲止惡」、「節欲順行」為養心治身的主要內容，這與孟子思想有相通之處，《孟子·盡心下》云：「養心莫善於寡欲。」⁶⁵但是，董仲舒沒有使用「寡欲」一詞，而使用「閑欲」和「節欲」等詞，亦即「欲」不是減少的對象，而是控制的對象，荀子批判「寡欲」，而重視「節欲」，《荀子·正名》言：「凡語治而待寡欲者，無以節欲而困於多欲者也。」⁶⁶

筆者以為，董仲舒在主觀意識上繼承孔子的思想，如「君子義以為質，禮以行之」、「克己復禮為仁」等觀點，探究一個人經君子至仁人的治身途徑，在此過程中多吸取了荀子關於「禮」的學說，構想出「以禮義節欲、正心→為君子→以節欲、正心成仁→為仁人」的模式。戰國時期以來，諸家學派以「心」和「氣」等觀念開展養生保命的理論，董仲舒則從儒家的立場將養生保命與修身成德聯繫起來並進行思考，⁶⁷建構出如下理論：人生而即有「仁貪之氣」、「貪仁之性」，若重視「義」勝過「利」，遵行「禮義」以節欲養心，則「貪」之「氣」收縮，情感表現得宜，「仁」之「氣」伸張，仁德成就，「心」得到平靜，因而「精氣」積聚於其「心」，祛病安康，益壽延年。⁶⁸這可理解是就《論語·

⁶⁵ 清·焦循，《孟子正義》，北京：中華書局，1987年，頁1017。

⁶⁶ 清·王先謙：《荀子集解》，頁426。

⁶⁷ 或許此思路也是承接荀子思想的。因荀子將「由禮」與「治氣養心」相關聯，「由禮」當然是修身成德的方法，但不僅如此，亦為養生保命的門路。

⁶⁸ 「仁貪之氣」或許是指「血氣」的性質或狀態。「血氣」一詞的基本含義是在形軀內循環的血液和能量，但有些文獻將其與家屬親情或利己私欲相關聯。例如關於前者，《荀子·禮論》云：「凡生乎天地之間者，有血氣之屬必有知，有知之屬莫不愛其類。……故有血氣之屬莫知於人，故人之於其親也，至死無窮。」至於後者，《國語·周語中》稱：「夫戎狄冒沒輕儻。貪而不讓，其血氣不治，若禽獸焉。」《左傳·昭公十年》言：「凡有血氣，皆有爭心。故利不可強，思義為愈。」《韓非子·解老》謂：「聖人在上則民少欲，民少欲則血氣治而舉動理，舉動理則少禍害。」《春秋繁露》中有「血氣」的四個用例，其中三個表達上述的基本含義，但〈為人者天〉言：「人之血氣，化天志而仁。」這與上引《荀子·禮論》的記載相通，董仲舒所言的「仁氣」十分有可能與「血氣」相關。「血氣」的狀態與欲望有關的觀點並不見於《春秋繁露》，但見諸《國語》和《左傳》，可視之為一個傳統看法，因此，董仲舒所言的「貪氣」有可能與「血

雍也》中「仁者靜」和「仁者壽」等孔子之語⁶⁹予以理論性說明的。

總之，董仲舒認為一個人能由遵「禮」守「義」正心治身以成就仁德，並得享長壽，將其實現者稱為仁人。實則，仁人亦為理想的為政者，〈對膠西王越大夫不得為仁〉將仁人與以夏商周三代的聖王為實例的理想為政者聯繫起來，稱之為「仁聖」：「仁人者正其道不謀其利，修其理不急其功，致無為而習俗大化，可謂仁聖矣。三王是也。」⁷⁰仁人重視「道」和「理」勝過「利」和「功」，這與上述〈循天之道〉的引文中仁人的形象並不衝突，董仲舒在此主張仁人從事治國，民風習俗便大幅改善。仁人即是達成情感表現得宜的人，董仲舒認為君王的情感表現是否適當，這決定其所執行的賞罰妥否，甚至決定移風易俗的成否，也就是天下治亂的關鍵，如〈威德所生〉云：「我雖有所愉而喜，必先和心以求其當，然後發慶賞以立其德。雖有所忿而怒，必先平心以求其政，然後發刑罰以立其威。」⁷¹〈王道通三〉又言：「人主以好惡喜怒變習俗，而天以暖清寒暑化草木。……當暑而寒，當寒而暑，必為惡歲矣。人主當喜而怒，當怒而喜，必為亂世矣。」⁷²也就是說，由遵「禮」守「義」以節欲養心的治身工夫，有「賞罰得當→教化眾民→移風易俗→實現治世」的治國效用。

二、成就王道的路徑

董仲舒強調君王執行賞罰的方式左右風俗美惡，甚至影響天下治亂，此乃因其認為以爵祿獎賞有德之人和以刑罰制裁邪惡之人的賞罰，是引導眾民奉行「禮義」，遵守尊卑上下之區別的主要手段。〈賢良對

氣不治」的狀態相關。參見清·王先謙：《荀子集解》，頁372-373；徐元誥：《國語集解》，北京：中華書局，2002年，頁58；晉·杜預注，唐·孔穎達等疏：《春秋左傳正義》，清·阮元校勘：《十三經注疏》，第6冊，臺北：藝文印書館，1955年，頁783；清·王先慎：《韓非子集解》，北京：中華書局，1998年，頁142；清·蘇輿：《春秋繁露》，頁318，標點符號稍有改動。

⁶⁹ 清·劉寶楠：《論語正義》，頁237。

⁷⁰ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁268。

⁷¹ 同前註，頁462。

⁷² 同前註，頁333。

策》（後簡稱〈對策〉）云：「臣聞聖王之治天下也，少則習之學，長則材諸位，爵祿以養其德，刑罰以威其惡，故民曉於禮誼而恥犯其上。」⁷³ 君王適當地執行賞罰的作用是，培養奉行「禮義」的「德」，威嚇違反「禮義」的「惡」，以使眾民曉得「禮義」的重要性，不冒犯尊卑上下的差等秩序。⁷⁴為適當地執行賞罰，需要君王的情感表現得宜，換而言之，君王的養心治身是化民成俗的基礎，故為治國的根本原則。

董仲舒認為，從事化民成俗而實現天下太平，乃是堯舜以來王者的職務，例如〈身之養重於義〉云：

聖人事明義，以照耀其所聞，故民不陷。……其見義大故能動，動故能化，化故能大行，化大行故法不犯，法不犯故刑不用，刑不用則堯舜之功德。此大治之道也，先聖傳授而復也。⁷⁵

上述〈身之養重於義〉的引文指出，「義」比「利」更為重要，但眾民不能得知，此段原文接著說明，聖人以其德行將「義」的重要性展示給眾民，由此推動教化，實現刑措不用的情況，而稱之為「先聖傳授而復」的「大治之道」。這段原文可謂表示董仲舒以為理想的治國模式——正心成仁的聖人王者以教化為本進行統治，即其心目中的「王道」。

實則，董仲舒於〈對策〉中更詳細且具體地展示王道的理論和實踐架構，例如〈對策〉言：

天令之謂命，命非聖人不行；質樸之謂性，性非教化不成；人欲之謂情，情非度制不節。是故王者上謹於承天意，以順命也；下務明教化民，以成性也；正法度之宜，別上下之序，以防欲

⁷³ 漢·班固：《漢書》，頁 2510。

⁷⁴ 根據鷲尾祐子的研究，《荀子》一書將以爵祿勸善、以刑罰懲惡的賞罰作為教民「禮義」、移風易俗的手段，之後此說滲透於儒家思想之中。參見（日）鷲尾祐子：〈前漢の任官登用と社會秩序：孝廉と博士弟子〉，立命館東洋史學會中國古代史論叢編集委員會編：《中國古代史論叢》第 5 集，京都：立命館東洋史學會，2008 年，頁 53-60。

⁷⁵ 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁 265-266。

也：脩此三者，而大本舉矣。⁷⁶

這段原文以「命」、「性」、「情」這三個概念舉出王者最主要的三種任務。簡單地說，董仲舒在此表述受命王者承接「天意」，故順從天對自己所下的「命」即治理天下的指令，推動教化，陶冶眾民的「性」即與生俱來的樸素資質而完成之，為此訂定合宜的制度，分別尊卑上下的差等，用以抑制眾民的「情」即「人欲」。「正法度之宜，別上下之序」應當是指建立道德原則的「義」和行動規範的「禮」，亦即，受命王者治理天下時最主要的職務是，使眾民遵「禮」守「義」，節欲養心以治身，以完善其生而即有的素質。董仲舒亦於〈對策〉中提及聖人以「禮」與「義」教導眾民的觀點：「故聖人法天而立道，亦溥愛而亡私，布德施仁以厚之，設誼立禮以導之。」⁷⁷此處「法天而立道」的「道」即是王道，董仲舒又以「道」為實現治世的路徑，並將其具體內容視作「禮樂教化」：「道者，所繇適於治之路也，仁義禮樂皆其具也。故聖王已沒，而子孫長久安寧數百歲，此皆禮樂教化之功也。」⁷⁸

此外，董仲舒於〈對策〉中在春秋學的基礎上提出由「正心」至「王道終」的治國藍圖，〈對策〉載：

臣謹案春秋謂一元之意，一者萬物之所從始也，元者辭之所謂大也。謂一為元者，視大始而欲正本也。春秋深探其本，而反自貴者始。故為人君者，正心以正朝廷，正朝廷以正百官，正百官以正萬民，正萬民以正四方。四方正，遠近莫敢不壹於正，而亡有邪氣姦其間者。是以陰陽調而風雨時，羣生和而萬民殖，五穀孰而草木茂，天地之間被潤澤而大豐美，四海之內聞盛德而皆徠臣，諸福之物，可致之祥，莫不畢至，而王道終矣。⁷⁹

這段原文由闡釋「春秋謂一元之意」以說明王道的「始」與「終」。「春秋謂一元之意」便是《春秋》特將「一年」寫為「元年」的意義，即孔

⁷⁶ 漢·班固：《漢書》，頁 2515-2516。

⁷⁷ 同前註，頁 2515。

⁷⁸ 同前註，頁 2499。

⁷⁹ 同前註，頁 2502-2503。

子撰作《春秋》時不將魯公即位的第一年寫為「一年」，而將其寫為「元年」的深意。根據董仲舒的說明，「一」是萬事萬物的初始，「元」是與「大」相通的文字，《春秋》特地將「一年」寫為「元年」，此乃表示以事物的初始為大，即注重事物的初始之態度，與端正事物的根本之願望。《春秋》深深地探索事物的根本，卻從「貴者」寫起，董仲舒所言的「貴者」應是指緊接著「元年」二字的「春」和「王」，因「春」係上天之所為，又屬於「陽」，「陽」能象徵「貴者」，⁸⁰「王」則本是人中最為「貴者」。董仲舒在以上詮釋的基礎上提及一個治國藍圖：君王以「正心」為始點，依次整治「朝廷」、「百官」、「萬民」乃至「四方」即域外各族。而緊接著表述實現此治國藍圖後發生的情形：域外各族一安頓，邪氣便消滅，故陰陽和調，萬物繁榮，甚至祥瑞出現。董仲舒認為，王道至此告成。其所言的「正心」乃修身成德的實踐，因亦於〈對策〉中說，王者應當養成「仁」、「誼」、「禮」、「智」、「信」等德行，這五種德行一完成，便能得到天佑神助，其恩德廣被於天下萬物：「夫仁誼禮知信五常之道，王者所當修飭也；五者修飭，故受天之佑，而享鬼神之靈，德施於方外，延及羣生也。」⁸¹亦即，〈對策〉闡述由君王正心至祥瑞出現的王道成就之歷程。

再者，董仲舒於〈對策〉中論及堯的政治，我們從此記載可推知其所構思王道實踐的一些內容，〈對策〉謂：

臣聞堯受命，以天下為憂，而未以位為樂也，故誅逐亂臣，務求賢聖，是以得舜、禹、稷、髡、咎繇。眾聖輔德，賢能佐職，教化大行，天下和洽，萬民皆安仁樂誼，各得其宜，動作應禮，

⁸⁰ 黃老的陰陽思想中有「刑陰而德陽」及「貴陽賤陰」之說，〈對策〉和〈陽尊陰卑〉等文章援用這些觀點，論證「任德不任刑」、「大德而小刑」為「天意」。參見《十六經·姓爭》，湖南省博物館、復旦大學出土文獻與古文字研究中心編纂，裘錫圭主編：《長沙馬王堆漢墓簡帛集成》第4冊，北京：中華書局，2014年，頁162；《稱》，同上書，頁187；漢·班固：《漢書》，頁2502；清·蘇輿：《春秋繁露義證》，頁327。

⁸¹ 漢·班固：《漢書》，頁2505。

從容中道。⁸²

這段原文表示堯受命於天後尋求「賢聖」，得到「眾聖」與「賢能」輔佐推行教化，完成萬民的德行。董仲舒繼承傳統思想，認為德行完善的人物受命而王，於〈對策〉中說「天瑞應誠而至」，亦即新王受命的符瑞——「受命之符」之出現為「積善彙德之效」。⁸³既然如此，董仲舒所言的堯之政治乃可謂描述「正心→正朝廷→正萬民」的歷程，換而言之，此即為「治身—治國」論的一個實例。參考這個例子，「正心以正朝廷」的具體內容是，君王完善德行後尋求有德的、能幹的人才以充當朝廷成員，此思想與上引〈通國身〉「治國者以積賢為道」、「治國者務盡卑謙以致賢」之言相呼應。〈對策〉也提及受命王者周文王的例子：「文王順天理物，師用賢聖，是以閔夭、大顛、散宜生等亦聚於朝廷。」⁸⁴總之，「正朝廷以正百官，正百官以正萬民，正萬民以正四方」的具體內容則是，君王提拔賢能人才為高官，高官聘用優秀人士為官吏，國家各級官員均推行教化，努力教導萬民德行，甚至感化域外異族。董仲舒於〈對策〉中建議設立「賢士之所關」、「教化之本原」的太學，⁸⁵及施行「諸侯、吏二千石皆盡心於求賢，天下之士可得而官使」的察舉制度，⁸⁶這即是「正朝廷」和「正萬民」的方策。

由上可知，董仲舒構思由君王正心至王道告成的如下程序：君王遵「禮」守「義」，節欲養心，治身成仁，在其德行的基礎上，借助賢人引導眾民遵「禮」守「義」，逐漸移風易俗，進而感化域外異族，以使邪氣熄滅，陰陽調和，祥瑞降臨。董仲舒的治身以形神兼備、內外兼修為目標，而且他使用道家文獻中常見的話語以論述保健延壽的方式，但與黃老一系的理論以君王養生為治國的重要條件不同，董仲舒並沒有提及養生保命與治國相關的觀點。⁸⁷亦即在其「治身—治國」論中，

⁸² 同前註，頁 2508。

⁸³ 同前註，頁 2500。

⁸⁴ 同前註，頁 2509。

⁸⁵ 同前註，頁 2512。

⁸⁶ 同前註，頁 2512-2513。

⁸⁷ 董仲舒於〈對策〉中說明，在君王「行德」的治世「民仁壽」，在君王「行暴」的亂世「民鄙夭」，但從現存文獻看，其並沒有君王壽夭

節欲養心、正心成仁的治身工夫為保健延壽和治理天下的根本途徑，然而，保健延壽和治理天下之間毫無關聯。這一點與荀子的思想相近，《荀子·修身》認為「治氣養生」和「修身自名」皆以「由禮」為根本途徑，而且指出「國家無禮則不寧」，但並沒有論及君王養生和國家平寧之間的關係。⁸⁸另，董仲舒以化民成俗為王道最主要的內容，將「禮樂教化」視作「所繇適於治之路」的「道」，此思維亦與荀子的思想相通，《荀子·王制》載：「論禮樂，正身行，廣教化，美風俗，兼覆而調一之，辟公之事也。」⁸⁹但根據佐藤將之的研究，荀子的「禮」是唯有統治階層才能學習及實踐的，並從化民成俗的視角而言，其「禮」即指主要由國君及朝廷重臣舉行的壯麗儀式，⁹⁰對此，從上述引文中的記述——如「民曉於禮誼」、「民之情，不能制其欲，使之度禮」等——來看，董仲舒的「禮」應理解為凡是人都當遵循的倫理和行動規範，〈對策〉亦稱：「節民以禮。」⁹¹董仲舒對「禮」抱持著這種看法，構思由治身至治國的架構，建構出遵「禮」守「義」正心成仁的聖王，借助養心治身的賢才教導眾民奉行「禮義」的模式。

結語

董仲舒將天的運行，尤為以「中和」的特性，作為治身和治國的根本原則。治身以修身成德和養生保命為目標，關係到每一個人，但董仲舒承襲前人「治國以治身為本」的觀點，展開「治身—治國」論。其中，養生保命以修身成德為前提，修身成德以養心為基本路徑。養心的中心內容是發揮「心」的功能來節制欲望，調適情感。董仲舒顯然用常見於道家和黃老文獻的話語敘述養生保命，亦用「心」、「體」和「君」、「臣」的比喻，即人身和國家的類比論述治國模式。但是，節制欲望是

影響國家治亂的思維。同前註，頁 2501。

⁸⁸ 清·王先謙：《荀子集解》，頁 21-23。

⁸⁹ 同前註，頁 170。

⁹⁰ 佐藤將之：《參於天地之治：荀子禮治政治思想的起源與構造》，頁 373-392。

⁹¹ 漢·班固：《漢書》，頁 2503，標點符號稍有改動。

儒道兩家均重視的，而且董仲舒並沒有將養生保命視作治國的必要條件，此與黃老思想不同。其「治身—治國」論中，通過節欲養心而治身成仁，才是治國的重要原則。董仲舒亦認為仁人長壽，並視之為節欲養心的結果。但從理論架構看，養生保命與治國並沒有直接關係，治國的要點是君王修身成德，在此基礎上任賢使能以教導眾民遵行「禮義」，並進而移風易俗，只有如此，才能為天下帶來秩序，調和陰陽，招致祥瑞，亦即成就王道。董仲舒構思一種非「以法為教」而「以德為教」的「以吏為師」體制，在此體制中，具有完美品格的聖王站在「金字塔」頂端。董仲舒在非聖人的皇帝儼然存在的情況下，從儒家學者的立場和天下治理的高度，基於人身和國家相類的觀點，將君王以下每一個人的道德修為當作關鍵性因素，建構「治身—治國」論，並展示「以德教民」治國方略的一具體模式。

參考文獻

- 漢·班固：《漢書》，北京：中華書局，1962年。
- 晉·杜預注，唐·孔穎達等疏：《春秋左傳正義》，清·阮元校勘，《十三經注疏》，第6冊，臺北：藝文印書館，1955年。
- 清·段玉裁：《說文解字注》，上海：上海古籍出版社，1981年。
- 清·焦循：《孟子正義》，北京：中華書局，1987年。
- 清·劉寶楠：《論語正義》，北京：中華書局，1990年。
- 清·王先謙：《荀子集解》，北京：中華書局，1988年。
- 清·王先慎：《韓非子集解》，北京：中華書局，1998年。
- 清·蘇輿：《春秋繁露義證》，北京：中華書局，1992年。
- 王健文：《奉天承運：古代中國的「國家」概念及其正當性基礎》，臺北：東大圖書，1995年。
- （日）田中麻紗巳：《兩漢思想の研究》，東京：研文出版，1986年。
- 匡釗：〈論荀子的“解蔽”之方與“治氣養心”之術〉，《安徽師範大學學報（人文社會科學版）》，2019年7月，第47卷第4期，頁32-40。

- (日)宇佐美一博：〈董仲舒研究：氣及び養生思想からのアプローチ〉，
(日)坂出祥伸編：《中國古代養生思想の總合的研究》，東京：平
河出版社，1988 年，頁 322-341。
- 何善蒙：〈《春秋繁露》論“心”〉，《衡水學院學報》，2020 年 6 月，第
22 卷，第 3 期，頁 38-47。
- 何儒育：《〈春秋繁露〉君王觀研究》，臺北縣永和市：花木蘭文化出版
社，2010 年。
- (日)佐藤將之：《參於天地之治：荀子禮治政治思想的起源與構造》，
臺北：國立臺灣大學出版中心，2016 年。
- (日)坂出祥伸：〈「治國」と「治身」への思想的道程：天人相關說と
「氣」の修煉〉，《日本中國學會報》，2001 年 10 月，第 53 集，頁
16-29。
- (日)村田進：〈董仲舒の養生說：治身と治國及び正心について〉，
《學林》，2003 年 3 月，第 36、37 號，頁 127-147。
- (德)韋禮文(Oliver Weingarten)著：〈早期古典文獻中的“修身”：
應用與背景〉，汪浩、陳文飛譯，(美)方破(Paul Fischer)、林志
鵬編：《治氣養心之術：中國早期的修身方法》，上海：復旦大學出
版社，2017 年，頁 3-27。
- 楊儒賓：《儒家身體觀》，臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，
1996 年。
- 徐元誥：《國語集解》，北京：中華書局，2002 年。
- 徐復觀：《兩漢思想史》，卷 2，臺北：臺灣學生書局，1976 年。
- (美)桂思卓著：《從編年史到經典：董仲舒的春秋詮釋學》，朱騰譯，
北京：中國政法大學出版社，2009 年。
- 陳麗桂：《戰國時期的黃老思想》，臺北：聯經出版，1991 年。
- 陳麗桂：《秦漢時期的黃老思想》，臺北：文津出版社，1997 年。
- 陳麗桂：〈《春秋繁露·循天之道》所顯現的養生之理〉，《中國學術年
刊》，1998 年 3 月，第 19 期，頁 161-175。
- 彭國翔：〈修身與治國：董仲舒身心修煉的功夫論〉，《中國文化》，2011
年 10 月，第 34 期，頁 43-54。
- 湖南省博物館、復旦大學出土文獻與古文字研究中心編纂，裘錫圭主

深川真樹：由「正心」至「王道終」—董仲舒論「治身」與「治國」

編：《長沙馬王堆漢墓簡帛集成》，第4冊，北京：中華書局，2014年。

劉暢：《心君同構：中國古代政治思想史的一種原型範疇分析》，天津：南開大學出版社，2009年。

鍾肇鵬主編：《春秋繁露校釋（校補本）》，石家莊：河北人民出版社，2005年。

（日）齋木哲郎：〈秦・西漢期における養生思想と天人相關論：人型の宇宙〉，《東方宗教》，1986年11月，第68號，頁25-43。

聶春華：〈從“論心”到“顯己”：由《春秋繁露》看漢儒對身體政治性之發現〉，《河北師範大學學報（哲學社會科學版）》，2012年5月，第35卷，第3期，頁33-37。

（日）鷲尾祐子：〈前漢の任官登用と社會秩序：孝廉と博士弟子〉，立命館東洋史學會中國古代史論叢編集委員會編：《中國古代史論叢》，第5集，京都：立命館東洋史學會，2008年，頁32-72。

Weingarten, Oliver. "'Self-Cultivation'(Xiu Shen 修身) in the Early Edited Literature: Uses and Contexts." *Oriens Extremus*, 54 (2015): 163-208.

初稿收件：2021年08月10日 審查通過：2021年11月13日

作者介紹：南京師範大學哲學系副教授

通訊地址：210023 江蘇省南京市棲霞區仙林街道文苑路1號

南京師範大學行敏樓公共管理学院

電子郵箱：mak.uaaa@outlook.com