

作者簡介

王璟，臺灣臺北人，國立臺灣師範大學國文研究所碩士、博士。曾任國立成功大學中文系博士後研究員，國立臺北科技大學、國立臺北商業技術學院、國立臺南大學、實踐大學兼任助理教授，現任國立澎湖科技大學通識教育中心專案助理教授，著有學術論文十餘篇。

提 要

養生是個既傳統又合時的議題，在中國傳統學術中固有重要地位。先秦至兩漢是中國傳統醫學與養生學奠基的時期，此時雖尚未出現養生專著，但是無論是諸子學說抑或醫家著作，均有養生的相關論述，可見當時對於養生議題的重視。養生思想在秦漢時期的蓬勃發展可從近年來出土的簡帛醫書中再次得到證明。但是，就目前養生學研究的成果顯示，就時代而言，研究者大多將焦點集中在先秦或魏晉以後的發展，對於兩漢時期多存而不論，或是以概論的方式帶過，是故此階段尚存討論空間。就主題而論，以養生為題的研究論著雖然不少，但論者往往將研究主題孤立化，缺乏將養生議題放在歷史時空背景下來處理，基於現今研究概況，本論文擇定以漢代為時代背景，並將焦點集中在當時學術主流——黃老思想。

本論文計分六章，第一章為緒論，一方面說明本論文研究動機，以彰顯研究之意義。另一方面檢討前人研究成果，以明本論文之開展空間，並交代本論文所採行之研究方法與論文架構。第二章討論漢代養生思想之淵源——先秦以來的養生思想，本章擬就先秦老莊道家、醫家與神仙派方士三個方向進行鋪論，分別細究它們的生命觀與身體觀。第三章以《淮南子》為主題，就漢代氣化宇宙論的背景著手，逐步探討關於生命的起源、形神關係的建構，與養生之理的開展及施用，以明其時代意義。第四章則針對漢武帝的尊儒，黃老思想由治國轉向治身的時代背景切入，順此探討黃老養生思想在東漢的發展。第五章討論秦漢以來在神仙思潮影響下所發展的養生方技，以藥物服食、導引行氣、房中養生為討論主題。第六章綜合各章所言，提出結論，並探討漢代養生思想的現代意義，最後針對本論文不足處提出未來展望。



目

次

第一章 緒論	1
第一節 研究動機	4
第二節 前人研究成果述評	5
第三節 研究範圍	8
第四節 研究方法與論文架構	11
第二章 漢代養生思想之淵源——先秦以來的養生思想	17
第一節 先秦道家生命意識的高揚	17
一、貴生全生的生命價值觀	18
(一) 貴生而不益生	18
(二) 神重於形、養形不足以存生	21
二、生必有死的自然體認	26
(一) 死生同狀的生命歷程	26
(二) 全生以盡年的生命安頓	30
第二節 醫藥衛生的進步	32
一、巫醫分流的理性發展	33
(一) 巫者對醫學的掌握	33
(二) 醫學的獨立發展	37
二、《黃帝內經》的養生思想	40
(一) 整體全面的養生原則	41
(二) 不治已病治未病的預防觀	46
第三節 另類生命觀的刺激	49
一、長生不死與神仙的追求	50
二、神仙方士的早期探索	56
第三章 西漢黃老養生思想——以《淮南子》為核心	61
第一節 氣化宇宙論下生命的開展	66
一、道生萬物	66
二、天人同構、氣類相動	73
第二節 氣化的身體觀——形、氣、神關係的建構	77
一、精神生於天、形體稟於地	78
二、形神相倚、神主形從	79
三、氣與形、神的關係	81
第三節 《淮南子》的養生理論	84
一、形神交養、以神為主	84
二、清靜寡欲、適情辭餘	88

三、原心返性、自然勿迫	93
第四章 東漢黃老養生思想的發展	101
第一節 黃老思想由治國側向治身的歷史轉折	101
一、黃老思想在政治上的失勢	101
二、黃老思想後續的發展與轉化	104
第二節 《老子河上公章句》的養生思想	111
一、《老子河上公章句》作者與成書年代	112
(一)《老子河上公章句》的作者討論	112
(二)《老子河上公章句》的成書年代	114
二、《老子河上公章句》治身重於治國的養生思想	121
(一)因氣立質、愛養精氣	123
(二)靜以養神、除情去欲	127
(三)延年益壽、長存久生	134
第三節 《老子想爾注》的養生思想	138
一、黃老道形成的時代氛圍	138
二、《老子想爾注》的養生思想	141
(一)長生成仙的終極目標	143
(二)信守道誠、法道不離	145
(三)清靜養氣、結精自守	151
(四)行善積德、競行忠孝	154
第五章 養生之道與不死之方的交涉——紛呈多姿的養生方技	159
第一節 服食與辟穀	161
一、藥物服食——從尋藥到煉藥	161
二、辟穀之術	169
第二節 行氣導引	174
一、行氣	174
二、導引	177
第三節 房中保養	183
第六章 結語	199
第一節 各章總結	199
第二節 漢代養生思想的現代意義	203
一、養生與政治的結合	203
二、養生方技在現實生活的施用	204
第三節 未來展望	208
參考書目	211