

作者簡介

陳慧娟，臺灣台南人。習業於台灣師大國文系、高雄師大國文研究系所，獲文學博士學位，今為高雄師大國文系兼任助理教授。專長《老子》、兩漢道家思想、兩漢道教思想，著有碩士論文《《老子河上公注》氣論研究》、博士論文《兩漢三家《老子》注養生思想研究》以及單篇論文〈《老子河上公注》成書時間考察——以思想為考察面向〉、〈羅隱之花鳥詩探析〉、〈《莊子·秋水》之時空美學〉、〈論《老子河上公注》「存神」之道〉、〈論《老子河上公注》氣化生成說〉、〈《老子想爾注》「人身神授」之身體觀析論〉等。

提 要

從兩漢《老子》注養生思想之淵源，乃至兩漢《老子》注之養生思想觀之，不難看出黃老一派養生思想的發展與特色，黃老一派的養生思想大抵有講求養精氣，重時變，貴因循，重中和，講儉嗇，求柔弱的共同特色，並將養生之術「宛轉合道」以用作治國或致仙。

就兩漢《老子》注養生思想之轉變而言，在道觀念上：1. 道體由虛無的形上本體衍化為至上神。就道、一的概念範疇來說，從「道」、「一」分，至「道」、「一」渾，又至「道」、「一」同。就道氣關係而言，從「道」、「氣」分，至「道」、「氣」渾，又至「道」、「氣」同。2. 從道性觀之：道由絕對之虛無，而漸具實質。道由絕對之無為，而宰制萬物。道由因自然，至性自然，轉至道與自然同號異體。3. 從道用觀之，由治國之術，轉向治身，終至致仙。從生命觀上：由「重神」，至「重神不忘形」，終至「形神皆重」。在生死觀上：由「生死一如」，至「貴生惡死」，終至「賤死貴仙」。在養生方法上，由「養神」，至「養氣」，終至積善「養精」。在養生境界上：理想人格由「聖人」至「真人」，終至「仙人」。就形神於時間的超越來看，由「留神住世」至「形神住世」。就形神於空間上的超越，由「神遊」至「形神俱游」。就生死的超越來說，由與道同在，置生死於度外，轉而精神之不死，肉身之成道，終至《想爾注》則在形神上已達至不死之境地。就空間的超越來說，由神遊太虛、太素、玄冥之道境中，至「志意於神域」，終至徜徉神仙世界。在學術方向的轉變上：一是由「道」到「術」，二是由「哲學」到「宗教」，三是由黃老道學至黃老道，又至道教。

就兩漢《老子》注之養生思想特色而言，蓋有五點：其一，氣化流通的生命共同體。其二，儉約節嗇以保生命能量。其三，去除情欲以涵養精神。其四，柔弱處下的辯證思維。其五，對天與道的契合與回歸。

養生的過程，就是一個修道的過程，養生的方法看似繁瑣，但當人養生至極而得道的同時，這些謙卑、虛靜、素樸、無為、處下、不爭、柔弱等養生方法，就聖人而言，只是發乎自然的尋常生活。



目

次

上 冊

第一章 緒 論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究方法與限制	19
第三節 文獻探討	24
第二章 兩漢《老子》注之時代背景	27
第一節 政治社會背景	27
一、西漢初期：休養生息，國力大增	28
二、西漢後期：外戚專政，盛極而衰	29
三、東漢時期：外戚干政，宦官亂政	31
第二節 學術思想背景	34
一、黃老思想	35
(一) 治國之用	37
(二) 治身之用	40
(三) 融入仙說	42
二、儒家經術	48
(一) 漢初儒學	48
(二) 儒學神化	49
三、其他思想	63
(一) 陰陽思想	63
(二) 氣化思想	64
第三節 小結	70
第三章 兩漢《老子》注養生之淵源	73
第一節 道家之養生思想	75
一、《老子》之養生思想	76
(一) 自然無為	76
(二) 致虛守靜	78
(三) 抱一無離	80
(四) 專氣致柔	80
二、《莊子》之養生思想	84
(一) 形全精復	85
(二) 安時順處	88
(三) 心齋坐忘	90
(四) 無為至樂	92

第二節 黃老之養生思想	93
一、《管子》之養生思想	94
(一) 以德存精	94
(二) 敬除其舍	97
(三) 調養血氣	98
(四) 順應四時	100
二、《呂氏春秋》之養生思想	103
(一) 節制物欲	103
(二) 適宜其度	104
(三) 疏通精氣	106
(四) 順應自然	108
三、《黃帝內經》之養生思想	112
(一) 法於陰陽	112
(二) 順應四時	115
(三) 飲食有節	116
(四) 動靜有度	118
(五) 攝養精神	119
四、《淮南子》養生思想	122
(一) 養精調氣	123
(二) 虛靜養神	124
(三) 順應四時	126
第三節 道教之養生思想	127
一、《太平經》之養生思想	128
(一) 守一存神	128
(二) 胎息辟谷	131
(三) 積善修道	133
第四節 小結	135
第四章 兩漢《老子》注養生之基礎	139
第一節 道論	139
一、《老子指歸》之「道」	140
(一) 道體	140
1. 萬物所由	142
2. 性命所以	143
(二) 道性	144

1. 虛無	145
2. 無爲	147
二、《河上公注》之「道」	153
(一) 道體	153
1. 萬物之母	153
2. 「道」與「一」	157
3. 「道」與「氣」	161
(二) 道性	165
1. 虛靜	165
2. 無爲	169
3. 其他	171
三、《老子想爾注》之道論	172
(一) 道體	172
1. 道之神化	172
2. 道即「一」、「氣」、「自然」	176
3. 真道、僞道	177
4. 生道合一	180
5. 道誠	181
(二) 道性	182
第二節 氣論	184
一、《老子指歸》氣論	185
(一) 宇宙之氣	185
(二) 萬物之氣	189
(三) 氣化連通	192
二、《河上公注》氣論	194
(一) 宇宙之氣	194
(二) 自然之氣	201
(三) 人身之氣	203
(四) 精氣相貫	206
三、《老子想爾注》氣論	209
(一) 宇宙之氣	210
(二) 人身之氣	212
(三) 氣與天通	215
第三節 小結	217

下 冊

第五章 兩漢《老子》注養生之生命觀	221
第一節 《老子指歸》之生命觀	221
一、萬物一體	222
二、形神合一	226
(一) 形氣神結構	226
(二) 形氣神關係	237
三、死生一如	239
第二節 《河上公注》之生命觀	241
一、人身結構	242
二、因氣立質	273
三、壯極而老	279
第三節 《老子想爾注》之生命觀	281
一、人身神受	281
二、人身結構	283
三、仙無骨錄	295
第四節 小結	298
第六章 兩漢《老子》注養生之方法	301
第一節 《老子指歸》之養生方法	302
一、虛靜無爲	303
(一) 虛靜	303
1. 去知慮	304
2. 去情欲	306
3. 去意志	310
(二) 無爲	312
二、順應自然	316
(一) 安性	318
(二) 順命	321
(三) 因時	322
(四) 守分	325
三、柔弱處下	327
(一) 柔弱	328
(二) 微寡	329
(三) 處下	329

四、中和儉嗇	330
第二節 《老子河上公注》之養生方法	333
一、節精愛氣	334
(一) 愛精重施	335
(二) 愛氣希言	337
二、呼吸行氣	340
(一) 呼吸精氣	340
(二) 行氣導引	341
(三) 和氣潛通	345
三、存養精神	349
(一) 內視存神	350
(二) 除情去欲	354
(三) 虛靜無爲	361
第三節 《老子想爾注》之養生方法	364
一、志道守誠	365
二、去惡積善	370
三、養氣結精	377
四、虛靜存神	385
第四節 小結	389
第七章 兩漢《老子》注養生之境界	391
第一節 《老子指歸》養生之境界	393
一、理想人格——聖人、真人、至人	394
二、精神境界——物我合一、我道相入	404
(一) 物我合一	404
(二) 我道相入	408
第二節 《老子河上公注》養生之境界	413
一、理想人格——聖人、道人、真人	413
二、精神境界——天人合一、與道合同	424
(一) 天人合一	424
(二) 與道合同	427
第三節 《老子想爾注》養生之境界	430
一、理想人格	
——聖人、仙人、道人、真人、道君	431
二、精神境界	442

(一) 神與天通	442
(二) 回歸道素	444
第四節 小結	448
第八章 結 論	453
第一節 兩漢《老子》注養生思想之承先	454
第二節 兩漢《老子》注養生思想之轉變	455
第三節 兩漢《老子》注養生思想之特色	459
第四節 兩漢《老子》注養生思想之現代意義與 展望	461
主要參考書目	469
表 次	
表 2-1：陰陽比附表	53
表 2-2：兩漢《老子》注之思想背景	71
表 3-1：《管子》精氣爲物	95
表 3-2：《管子》五行五臟相配表	100
表 3-3：《黃帝內經》五行五臟相配表	117
表 3-4：兩漢《老子》注養生思想之淵源	136
表 4-1：《老子指歸》宇宙生成序列	143
表 4-2：《老子》與《河上公注》於「玄牝之門， 是謂天地根」之比較表	163
表 4-3：《老子指歸》生成序列	185
表 4-4：兩漢《老子》注之道論比較表	218
表 4-5：兩漢《老子》注之氣論比較表	218
表 5-1：兩漢《老子》注之生命觀——身體結構	299
表 5-2：兩漢《老子》注之生命觀——性命觀等	299
表 6-1：兩漢《老子》注之養生方法比較表	390
表 7-1：兩漢《老子》注之養生境界比較表（一）	450
表 7-2：兩漢《老子》注之養生境界比較表（二）	450