

林慶彰 主編

中國學術思想研究 輯刊

花木蘭
文化出版社
出版

中國學術思想

研究輯刊

十 編

林 慶 彰 主編

第 40 冊

先秦儒道二家養生思想

謝 慧 芬 著

花木蘭文化出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

先秦儒道二家養生思想／謝慧芬 著 — 初版 — 台北縣永和市：

花木蘭文化出版社，2010〔民 99〕

目 2+142 面：19×26 公分

（中國學術思想研究輯刊 十編：第 40 冊）

ISBN：978-986-254-363-4（精裝）

1. 先秦哲學 2. 儒家 3. 道家 4. 養生

121.2

99016470

ISBN - 978-986-2543-63-4



中國學術思想研究輯刊

十 編 第四十冊

ISBN：978-986-254-363-4

先秦儒道二家養生思想

作 者 謝慧芬

主 編 林慶彰

總 編 輯 杜潔祥

出 版 花木蘭文化出版社

發 行 所 花木蘭文化出版社

發 行 人 高小娟

聯絡地址 台北縣永和中正路五九五號七樓之三

電話：02-2923-1455／傳真：02-2923-1452

網 址 <http://www.huamulan.tw> 信箱 sut81518@ms59.hinet.net

印 刷 普羅文化出版廣告事業

封面設計 劉開工作室

初 版 2010 年 9 月

定 價 十編 40 冊（精裝）新台幣 62,000 元

版權所有・請勿翻印

先秦儒道二家養生思想

謝慧芬 著

作者簡介

謝慧芬，畢業於國立中山大學中文系研究所碩士班，以先秦諸子的學術思想研究為個人專長，學術興趣亦涉及佛學思想與宋明理學的研習，在思想類科的表現頗具天份。復戮力於教學工作，曾任職於文藻外語學院、正修科技大學與大仁科技大學等校，講授先秦諸子、四書選讀、中國文學簡述、易經與人生、大一國文及實用中文等課程，畢將專業成就傾全力以化育學子，並祈能內化為個人及學子們的生命涵養。

提 要

儒家思想是中國文化的主流，它肯定現實人生的努力，更為了實現人生價值與社會抱負而重視生命，故其養生思想如《尚書》的〈無逸〉篇、《易經》的〈頤卦〉等，對中國古代養生學都產生了不可忽略的影響。又者孔子直接從人的性情立教，在衣食住行方面注重養生；孟子對道德身心、氣與道的關係，有獨特的解說，對後世蔚為一大影響；荀子則主張治氣養心「莫經由禮」。而先秦以老子、莊子為中心的學派，以自然天道觀為主要的學說內容，其注意力更多地著眼於人的本身，對自我的生命活動也具有更豐富的體驗。因此與儒家相比，道家學說與養生思想的連繫，就更直接、更具體、也更深入，包含更豐富的養生內容。道家追求的是生命本質的解脫與精神安寧，尤其強調精神的超然與人格的獨立，其氣化的身體觀實為一大特色。儒家將養生思想與品德涵養結合，突顯其著重倫理教育的思想特點；道家將養生思想與精神、生命解脫結合，突顯其精神脫俗、逍遙人世的出世追求，兩派著眼之處不同，卻都饒富趣味、足以發人深思。



目 次

壹、前 言	1
貳、孔子的養生思想	5
一、事人知生	5
二、健康人生（自然生命）	7
三、論血氣	8
四、仁者壽	9
參、孟子的養生思想	11
一、孟子之不動心與養氣	12
（一）不動心的三種類型	13
1. 守氣	14
2. 守約	15
3. 孟子的不動心——「持其志，無暴其氣」	16
（二）孟子所養之氣——浩然之氣	19
二、養生	24
三、養德	29
四、寡欲與夜氣	31
肆、荀子的養生思想	35
一、血氣與養生	35
二、節欲、導欲與養生	37
三、禮義與養生	39

四、音樂與養生	42
五、養心虛壹而靜	45
伍、老子的養生思想	53
一、養神非養形	53
二、少私寡欲，虛靜自守	55
三、載營魄抱一，能無離乎？	63
四、專氣致柔，能嬰兒乎？	67
五、滌除玄覽，能無疵乎？	75
陸、莊子的養生思想	79
一、破除知的障礙	80
（一）知	80
1. 知的桎梏與突破	80
2. 從養知養心進而養德	82
（二）「爲善無近名，爲惡無近刑」	86
1. （1）天刑	88
（2）內刑、外刑	88
2. 「爲善無近名，爲惡無近刑」新解	89
（1）益生，長壽之類，是所謂浮虛者	89
（2）勞刑、虧精之類，所謂傷殘	91
3. 緣督以爲經	92
二、物我爲一之境	96
（一）工夫——由技入道，由知入神	97
（二）境界——「心齋」、「坐忘」與「撝寧」	100
三、形軀的安定	102
四、精神的逍遙	104
五、死生如一之生死觀	105
六、薪傳	109
柒、結語	113
參考書目	115
附錄一 書 游汝杰氏〈吳語的音韻特徵〉一文 後	119
附錄二 淺談日語殘留於台灣方言之印象	129

壹、前言

先秦典籍每言「修身」、「治身」、「省身」、「養身」，其「養生」一詞並非僅限於外表形貌、四肢軀體；修養的工夫亦並非止於生理上的保全滋養。曾子所謂「吾日三省吾身」，乃將身體視為自我的載體，而將之置於社會倫常的關係中與文化傳習的脈絡裡，加以檢省。而孟子在愛養身體的脈絡下，也提出「大體」、「小體」的分別，強調心性修為的重要，一方面兼攝有形的軀體感官與無形的心意氣志，一方面又延至人文化成的範圍。

儒家思想是中國文化的主流，它肯定現實人生，從而積極治理人生，他們重視生命，是為了去實現他們所主張的人生價值與社會抱負。養生思想雖非儒家思想之主流，但是先秦儒家思想中隱含的養生觀念，對於中國古代養生學產生不可忽略的影響。如《尚書》的〈無逸〉篇、《易經》的頤卦、《詩經》、《春秋》等儒家經典中，皆有涉及養生的內容。《論語·鄉黨》篇中記載孔子在衣食住行方面注重養生的事跡，孟荀思想中養生觀念則將養生賦予道德倫理與精神情志之調養。

— 孔子以前有關氣與身體的觀念，在孔子思想中並無特別的發展，孔子直接從人的性情立教，到戰國對於道德身心，氣與道的關係，有獨特解說的是孟子學派，孟子學說中，又以「踐形」理論最為根本。而所謂「踐形」，意指人經過一番努力後可以充分體現人的身體。據孟子理論，有德者之所以有德，並非徒守條文規範的道德而已，德將在人的身上顯現出來。在人身上顯現出最重要的一種徵兆，此種徵兆必具有道德的光輝，孟子稱此光輝現象為「生色」。當君生色時，「晬然現於面，盎於背，施於四體，四體不言而喻。」（〈盡心上〉）

然而人的身體如何變成人精神的場所？孟子認為人的身體由氣組成，氣充滿了人的身體〔註1〕，人身體的氣就如軀體一樣順隨生物法則運作，氣與人之心、志同在，志一動，氣也就跟著流行〔註2〕。而人的本心是善的，為天命所賦予。同樣，人的氣也是善的，孟子稱之為「夜氣」（〈告子〉）或「平旦之氣」（〈告子〉），因此當良知——良氣開始流行，並轉化內在的體氣之後，人的身體之存在向度亦隨之改變，改變至極，即是踐形之完成。又孟子著名的養氣論中，孟子提到善養「浩然之氣」（〈公孫丑上〉），最後可以「充塞於天地之間」（〈公孫丑上〉），又言「上下與天地同流」（〈盡心上〉），此為踐形理論之另一面相，即言踐形之極至，也就是「盡心知性」（註3）存心養性的完成。

荀子思想中並無超越之氣的因素，他的養生理論，乃在於「治氣養心」之術。他主張

血氣剛強，則柔之以調和；知慮漸深，則一之以易良，勇膽猛戾，則輔之以道順；齊洽便利，則節之以動止……凡治氣養生之術，莫經由禮，莫要得師，莫神一好。（〈修身〉）

荀子認為治氣養心，「莫經由禮」，此處言「禮」，包含禮、樂二者，他說：「凡姦聲感人，則逆氣應焉。正聲感人，則順氣應焉……」（〈樂論〉），荀子重禮樂修身，乃是連人的體氣皆可跟隨轉化，當體氣轉化，其人的形貌亦隨之轉化。因此他說：「誠心守仁則形，形則神，神則能化」（〈不苟〉）「君子之學以美其身」（〈勸學〉）〔註4〕。

而先秦老子、莊子為中心的學派，漢代時稱為「道家」，道家學說的內容，以自然天道觀為主。作為生物學意義上的自然的人，既是自然天道觀形成的現實根據之一，又是其運用與發展的主體對象。這就決定了道家的注意力更多地著眼於人的本身，對自我的生命活動也具有更為豐富的體驗。因此，與儒家相比，道家學說與養生的連繫就更直接、更具體、也更深入，而包含更為豐富的養生內容。

老子將人與道、天、地並列，認為是「域中四大」之一，充分體現對於

〔註1〕 孟子〈公孫丑上〉：「氣體之充也。」《四書集注》世界書局，頁38。

〔註2〕 孟子〈公孫丑上〉：「夫志，氣之帥也。」「夫志，至焉，氣次焉。」《四書集注》世界書局，頁38。

〔註3〕 孟子〈盡心上〉：「盡其心，知其性。」《四書集注》世界書局，頁187。

〔註4〕 參考『中國古代思想中的氣論及身體觀』楊儒賓主編，巨流83.03一印一版，頁21~27。

人的重視。莊子雖有“齊生死”的主張，也並不意味著輕生賤體。但是，與儒家重視人的社會價值相比，道家對人的重視，卻是把生命本身的價值置於首位，道家追求生命本質的解脫與精神的安寧，尤其強調精神的超然與人格的獨立〔註5〕。

以老、莊爲主的道家，其氣化的身體觀乃爲一大特色，老子明確提出「負陰抱陽，沖氣以爲和。」（〈42 章〉）由陰陽氣化界定身體觀，由此觀念出發，就死生而論，道家認爲死生乃氣之聚散的轉變。氣聚散固然有所不同，但其差異主要是在外觀上聚散形貌的差別而已。死生之變化一如世間其他事物之變化，形貌有異，但二者並無質上區別。道家藉由「虛」、「無」、「送」、「還」的方法，藉由著一種與人自然的生理、心理活動相反的途徑，將人的存在帶回到深層的無限上去。道家特別強調遮撥的工夫，「心使氣曰強」（〈55 章〉）「致虛極、守靜篤」（〈16 章〉）；莊子言「墮肢體、黜聰明、離形去知，同於大通。」（〈大宗師〉）皆強調將主觀意識強烈之自我化掉，才能進入一無分別、渾然同流之境界〔註6〕。

〔註5〕參廖果『自養之道』——中國古代個體差異養生學說，頁189，明文，民國82.09初版。

〔註6〕同註4，頁21～22。

貳、孔子的養生思想

一、事人知生

《論語·先進》有一段子路問孔子有關生死之事：

季路問事鬼神。子曰：「未能事人，焉能事鬼？」曰：「敢問死。」

曰：「未知生，焉知死？」〔註7〕

這段話記載孔子對生、死的看法，程子解釋此言，曰：

晝夜者，生死之道也，知生之道，則知死之道，盡事人之道，則盡事鬼之道。死生人鬼一而二，二而一者也。或言夫子不告子路，不知此乃深告之也〔註8〕。

所謂「知生之道，則知死之道」，意指道德境界的生命，必窮盡一生始能達到的理想，「生」是如此的兢兢業業、任重而道遠，何暇有心顧及「死」呢？李澤厚曰：

未知生，焉知死，……講的既是死的自覺，更是生的自覺，因為『生』是有價值、有意義的，對於死亡就可以無所謂，甚至不屑一顧。……如果生有意義和價值，就讓個體生命自然終結而無需恐懼哀傷，這就是儒家哲人所追求的生死理想〔註9〕。

《論語》又曰：

樊遲問知。子曰：「務民之義，敬鬼神而遠之，可謂知也。」（〈雍也〉）

〔註7〕 朱子《四書集注》下論，卷六，世界書局，民國79年8月，31版，頁71。

〔註8〕 同註7。

〔註9〕 李澤厚，《華夏美學》，香港：三聯書局，1988年10月，頁49。

「務民之義」是君子迫切去做的事，即孔子所言的「知生」、「事人」，至於「鬼神」與「死」並非生命的重心。在有限的生命中，去建立生命的存在價值，而死只是價值的完成。馮友蘭曰：

在道德境界中底人，作事所以盡倫盡職。他竭力之所能以作其所應作底事。他一日未死，則一日有他所應作底事。這是他的任務。他一旦既死，則他的任務即時終了。……。盡倫盡職底人，都是「鞠躬盡瘁，死而後已」。死而後已，亦即是死了即已。所以對於在道德境界中底人，死是盡倫盡職的結束。《禮記》〈檀弓〉記子張將死之言，說：「君子曰終，小人曰死」。……。對於小人，死是其個人身體的不存在，所以死對於他是死。對於君子，死是其在社會中底任務的終了，所以死對他是終。終即是結束之義〔註10〕。

在道德境界中底人，不注意死後，只注意生前。只注意於，使其一生行事，皆充分表現道德價值，使其一生，如一完全底藝術品，自始至終，全幅無一敗筆〔註11〕。

照在道德境界中人底看法，一個人於未死之前，總有他所應作的事。這些事，他如不用心注意去作，都有作錯的可能。所以在未死之前，無論於何時何地，他都應該兢兢業業，去作他所應該作底事。直到死，方可休息〔註12〕。

曾子曰：

士不可以不弘毅，任重而道遠。仁以爲己任，不亦重乎？死而後已，不亦遠乎？（《論語·泰伯》）

孔子認爲「生」即是「仁以爲己任」，而「死」僅是責任結束，儒家重視如何在此有限生命中建立生命價值，他們重視「生」而非「死」，而這個「生」是道德的永存、精神的不朽，非指現實存在的肉體生命的長生，而是生命存在的價值。

先秦儒家重視現實生命，目的不在久視長生，但並非全然忽視對於身體的保養，因爲生命是實現理想的前提，《論語》中記載曾子終身盡孝，對於自身軀體的珍惜與重視：

〔註10〕 見馮友蘭，《三松堂全集》，第四卷，河南人民出版社，1986年8月，頁684。

〔註11〕 同註10，頁690。

〔註12〕 見馮友蘭，《三松堂全集》，第四卷，河南人民出版社，1986年8月，頁690。

曾子有疾，召門弟子曰：「啓予足！啓予手！詩云『戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰，』而今而後，吾知免夫？小子！」（〈泰伯〉）

曾子一生恪盡孝道，以爲身體受之於父母，不敢毀傷以全孝道。基於此觀念，《禮記·儒行》中記載孔子主張「養其身」的目的，孔子說：「愛其死以有待也，養其身以有爲也。其備豫有如此者」。「以有爲也」是以強健的身心，去實現應盡之倫，爲當爲之事，與實踐「仁爲己任」的重責。

《論語》中記載許多日常生活的保健方法，尤其在〈鄉黨〉篇可見孔子在衣食住行方面，十分注意養生。

二、健康人生（自然生命）

《論語·述而》篇記載：「子之所慎：齊、戰、疾」。孔子平常慎重對待的有三件事，即齋戒、戰爭、疾病。疾病是吾人生死之所關，因此必須謹慎。

據《論語·鄉黨》篇記載，孔子注重養生，在飲食衛生方面有十不吃：

食不厭精，膾不厭油。食饅而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食。臭惡，不食。失飪，不食。不時，不食。割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。惟酒無量，不及亂。沽酒市脯不食。不撤薑食，不多食。祭於公，不宿肉。祭肉不出三日，出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖蔬食菜羹瓜祭，必齊如也。

孔子在飲食上主張「食無求飽」，不因飯米精而多吃，也不因膾得油便多食肉，對於霉爛的糧食、腐敗的魚肉、變質不新鮮的食物，一律不吃，乃至於烹調失當的食物也不吃，並且按時進食。明人張岱《老饕集序》〔註13〕說：

中古之世，知味惟孔子「食不厭精，膾不厭油」，「精油」二字，已得飲食之微，至熟食則概之「失飪不食」，蔬食則概之「不時不食」。

四言者，食經也，亦即養生論也〔註14〕。

孔子「不得其醬，不食」。說明孔子很注重食物的調味，謝良佐闡釋說：

聖人飲食如此，非極口腹之欲，蓋養氣體，不以傷生，當如此〔註15〕。

孔子又說：「肉雖多，不使勝食氣」。錢穆先生《論語新解》中言：

食肉多於飯氣，則傷人。古食禮，牛羊魚豕腸胃之肉皆盛於俎，醯

〔註13〕見《琅環文集》，明·張岱撰，雲告點校，長沙：岳麓書社，1985年，第一版。

〔註14〕參見《琅環文集》，明·張岱，雲告點校，長沙：岳麓書社，1985年，第一版。

〔註15〕朱子《四書集注》上論，卷五，世界書局，民國79年8月，31版，頁66。

醢之醬調味者盛於豆，正饌之外又設加饌，肉品特多，黍稷稻粱則設於簋，進食不宜偏勝也〔註16〕。

吃肉的份量多過五穀，則傷人，這是從人體生理的養護上說的。孔子並不反對飲酒，以不醉爲限。但孔子說：「沽酒市脯不食」，只釀製一夜的酒，尚未成酒，所以不飲，市場上賣的肉乾不知道是什麼肉做的，也不食。唯恐食物不潔或傷人，可見得孔子對飲食慎重的態度。

有一次，季康子送藥來問候孔子，孔子告訴使者說：「丘未達，不敢嘗」，孔子不明藥性，不敢輕易嘗試，其態度同於「沽酒市脯不食」〔註17〕，也說明孔子不隨便服藥物。

其次，孔子〈鄉黨〉篇提倡「食不語，寢不言」，朱熹《四書集注》闡釋說：「肺爲氣主而聲出焉，寢食則氣窒不通，語言恐傷之也」〔註18〕。這也是從人體生理角度來闡述的。雖在飲食起居之間，孔子也謹慎細緻地養護身體。

在日常起居之間，孔子提出「寢不尸、居不容」（〈鄉黨〉篇），主張側臥而眠，不舒展四肢、像死屍一樣，唯恐惰慢之氣過於放肆，而不知警惕。平常居家時不要像作客那樣拘束，神態愉悅、容貌舒坦，如同弟子形容孔子那般：「子之燕居，申申如也，夭夭如也」（〈述而〉篇）。

在衣著方面，孔子也十分講究。「當暑，袗絺浴，必表而出之」（〈鄉黨〉篇）。即夏天炎熱季節，在家穿葛布單衣，但出門必加上衣，雖暑亦然。睡時「必有寢衣，長一身有半」（〈鄉黨〉篇），外出加衣，睡衣長、下及兩膝，皆恐遭寒氣傷身，有危身體健康。

三、論血氣

孔子曾告誡弟子，指出「君子有三戒」：

君子有三戒，少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。（〈季氏〉）。

孔子針對三種不同的年齡，容易發生偏差行爲而提出三「戒」的勸告，其血氣是維持人體生命活動的生理之氣，有「未定」、「方剛」、「既衰」等不同的徵候，將導致不同的性情及行爲傾向，因此提醒血氣未定的少年，應避免衝

〔註16〕 見錢穆，《論語新解》上，三民書局，民國67年10月，第四版，頁345。

〔註17〕 同註14，頁65。

〔註18〕 見朱熹《四書集注》上論，卷五，頁66。

動、放縱精力於女色。《韓詩外傳》中也說載類似的觀點：

不肖者精化始具，而生氣感動，觸情縱欲，反施化，是以年壽極夭而性不長也〔註19〕。

孔子言「君子三戒」顯示孔子對人體的氣、血有深刻的理解。在面對人生的三個區段年齡所傾向的好色、好鬥、貪得三種性情，必須要收斂和約束。少年避免縱情好色；壯年血氣旺盛，應避免動氣鬥狠；老年血氣已衰，應體認生命由始至終的必然趨勢，而能淡然於物外與得失，否則傷身勞神、不利養生。

孔子以「血氣」並舉，顯示孔子對氣與血相生之特性有相當的瞭解，換言之，孔子已經注意到人們應如何保養「血氣」的養生問題。

四、仁者壽

孔子形容有德之仁者的形象說：

知者樂水，仁者樂山；知者動，仁者靜；知者樂，仁者壽。（《論語·雍也》）

朱子注曰：

樂，喜好也；知者，達於事理而周流無滯，有似於水，故樂水；仁者，安於義理而厚重不遷，有似於山，故樂山。動靜以體言，樂壽以孝言也。動而不括故樂靜而有常故壽〔註20〕。

程子說：

非體仁知之深者，不能如此形容之〔註21〕。

孔子說「仁者」的特徵是喜「靜」的，就內在言，仁者之心，安於義理，不為世俗的事物所攪動、蒙蔽與誘惑，心靈常保清明、心體昭靈不昧。《老子》以「致虛極、守靜篤」，言修道者「明心」之工夫〔註22〕，荀子論修心云：「虛一而靜謂之大清明」（〈解蔽〉篇）皆言「靜」，就外在效用而言，仁者心靜，不滔蕩追逐於外物，所以得長壽。

孔子言「仁者壽」，以山為譬喻，以靜為特徵。雖然僅寥寥數語帶過，但其蘊涵的深義，在老、莊、孟、荀思想中皆有發揮，仁者，是有德之人，因

〔註19〕 見《韓詩外傳》卷十，台灣商務，1979年，頁7。

〔註20〕 見朱熹《四書集注》，世界書局，民國79年8月31版，頁38。

〔註21〕 同註19，頁38。

〔註22〕 參見王淮《老子探義》，臺灣商務印書館，民國79年12月九版，頁67。

此有德者，必也長壽，〈中庸〉云：「故大德……必得其壽」。有道德修養的人，能得長壽。《詩經·大雅·文王》說：「聿修厥德，永言配命」即此意。孔子將壽與仁、德相結合，「仁者壽」、「德者壽」是先秦儒家養生思想中最典型的體現，其後孟子將養生道德化，進一步闡述道德修養、精神情志之調養與養生之間的關係。