

## 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)「為善無近名，為惡無近刑」	86
1. (1) 天刑	88
(2) 內刑、外刑	88
2. 「為善無近名，為惡無近刑」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. 緣督以為經	92
二、物我為一之境	96
(一) 工夫——由技入道，由知入神	97
(二) 境界——「心齋」、「坐忘」與「撻寧」	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