

学校编码: 10384

分类号\_\_\_\_\_密级\_\_\_\_\_

学号: 10320080150332

UDC\_\_\_\_\_

厦 门 大 学

博 士 学 位 论 文

中 国 古 代 养 生 探 源

The Origin of Regimen in Ancient China

孙 孝 忠

指导教师姓名: 施 伟 青 教 授

专 业 名 称: 中 国 古 代 史

论 文 提 交 日 期: 2013 年 3 月

论 文 答 辩 时 间: 2013 年 5 月

学 位 授 予 日 期: 2013 年 月

答 辩 委 员 会 主 席: \_\_\_\_\_

评 阅 人: \_\_\_\_\_

2013 年 5 月

## 厦门大学学位论文原创性声明

本人呈交的学位论文，是本人在导师指导下，独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考其他个人或集体已经发表的研究成果，均在文中以适当方式明确标明，并符合法律规范和《厦门大学研究生学术活动规范（试行）》。

另外，该学位论文为（）课题（组）的研究成果，获得（）课题（组）经费或实验室的资助，在（）实验室完成。（请在以上括号内填写课题或课题组负责人或实验室的名称，未有此项声明内容的，可以不作特别声明。）

声明人（签名）：

年 月 日

## 厦门大学学位论文著作权使用声明

本人同意厦门大学根据《中华人民共和国学位条例暂行实施办法》等规定保留和使用此学位论文，并向主管部门或其指定机构送交学位论文（包括纸质版和电子版），允许学位论文进入厦门大学图书馆及其数据库被查阅、借阅。本人同意厦门大学将学位论文加入全国博士、硕士学位论文共建单位数据库进行检索，将学位论文的标题和摘要汇编出版，采用影印、缩印或者其它方式合理复制学位论文。

本学位论文属于：

1. 经厦门大学保密委员会审查核定的保密学位论文，于 年 月 日解密，解密后适用上述授权。

2. 不保密，适用上述授权。

（请在以上相应括号内打“√”或填上相应内容。保密学位论文应是已经厦门大学保密委员会审定过的学位论文，未经厦门大学保密委员会审定的学位论文均为公开学位论文。此声明栏不填写的，默认为公开学位论文，均适用上述授权。）

声明人（签名）：

年 月 日

## 摘 要

健康和长寿，自古以来一直是人们的共同愿望和普遍关注的话题，为了健康和长寿所进行的养生活动，历史悠久，源远流长。古代的养生活动，不仅与医学相关，还与宗教、哲学、政治、文化、习俗、科技等密不可分。本文从医学史、社会史的角度，采用历时性和共时性相结合、传世文献和出土文献相参证的研究方法，探讨商周秦汉（约公元前 16 世纪—公元 220 年）的养生。全文共分三个部分，凡七章。第一部分包括第一章，第二部分包括第二、三章，第三部分包括第四、五、六、七章。

第一部分为绪论，对本文的选题缘起、相关概念、研究现状和研究思路进行了阐述。

第二部分探讨了商周秦汉养生思想的孕育、产生和发展的历史。其中第二章论述了商周的神灵崇拜与养生思想的关系，通过列举殷商的甲骨文和周代的金文等资料，以论证养生思想孕育于商周的神灵崇拜。第三章论述了神仙思想与养生的关系，通过探讨神仙思想的起源、产生原因、形成和发展过程，以论证神仙思想是战国秦汉求仙修炼等养生活动的引擎。

第三部分将先秦秦汉的养生方术分为四个流派（服食、静修、导引、房中）进行讨论，论述了各派养生方术的发生、发展和演变的历史，以及养生与宗教、社会、政治、哲学、医学的相互关系及相互影响。其中第四章论述了服食派养生方术，这是一个通过服食仙药神丹和药金药银以求长生的流派，其养生方术可细分为寻仙术、服药术、炼金丹（黄白术）和炼丹术（外丹术）四种。第五章论述了静修派养生方术，这是一个通过调息（呼吸）、调神以求长生的养生流派，此派的方术以静为特征，主要包括行气术、辟谷术和守一术。第六章论述了导引派养生方术，此派方术主要是导引术，导引术是以肢体运动（包括自我按摩）为主的古代养生术，相当于气功中的动功，以动为特征。第七章论述了房中派养生方术，这是通过男女性生活来养生的方术，主要包括性保健术和优生种子术。

**关键词：**先秦秦汉；养生史；神灵崇拜；神仙思想；祈寿；服食；炼丹；静修；行气；辟谷；守一；导引；房中术

## ABSTRACT

Health and longevity have been people's common aspirations and generally concerned topics since ancient time. Regimen, the aim of which is to enjoy health and longevity, has a long history and can be traced back into ancient time. Ancient regimens were not only closely related to medicine, but religion, philosophy, politics, culture, customs, science and technology as well.

The dissertation researches the regimen from the Shang dynasty to the Han dynasty (1500 B.C. – A.D. 220), which clarifies the origin, development and evolution of regimen thoughts and techniques during this time. It is divided into three parts, covering seven chapters.

The first part, i.e. chapter 1, is Preface. It introduces the reasons of selecting the topic, relevant concepts, topic research status and research methods of the dissertation.

The second part, covering chapter 2 and 3, introduces the history of brew, emergency and development of regimen thoughts during the Shang and Zhou dynasties. Chapter 2 discusses the relationship between god worship and regimen thoughts during the Shang and Zhou dynasties. Chapter 3 discusses the relationship between immortal idea and regimen thoughts.

The third part covers chapter 4-7. In this part, regimen techniques are divided into four sorts. The part discusses their emergency, development and evolution, as well as relationship and interaction between regimen and religion, society, politics, philosophy and medicine. To be specific, chapter 4 discusses medicine-taking techniques for regimen, which contain seeking gods, taking medicine, alchemy, etc. Chapter 5 discusses static-exercise techniques for regimen, which contain respiring art, fasting art and contemplative art. Chapter 6 discusses Daoyin art, which is a regimen by means of physical exercises. Chapter 7 discusses sexual art, which is a regimen technique by means of sexual life.

**Keywords:** Pre-Qin Period; Qin and Han dynasties; Regimen history; God Worship; Immortal Idea; Prayer for Longevity; Medicine-taking; Alchemy; Static-exercise; Respiring Art; Fasting Art; Contemplative Art; Daoyin Art; Sexual Art

## 凡 例

一、本论文格式，依准厦门大学研究生院《关于厦门大学研究生学位论文规范的通知》（厦大研字[2005] 28号）之要求。注释的体例，因《通知》未作具体规定，本文主要参照《历史研究》杂志。

二、引文中符号说明：

（ ）：用于注释前面的冷僻异体字、通假字及古字。凡非上述情况的注语，20字以内的，在引文的相应词后以“（按：某某）”格式作注。20字以上者，以脚注表示。

〈 〉：表示〈 〉前面那个字是讹字，〈 〉内是正确的字。

〔 〕：表示〔 〕内是补的脱文。

……：表示本文引用时省略的部分原文。

□：表示出土文献中不能辨识或无法补出之残缺文字，一字对应一个□。

⊠：表示出土文献中因残缺而字数无法确定者。

三、行文中若需要再次征引原始材料，为便于阅读，凡异体字、古字、通假字、讹字均直接使用正字，取消“（ ）”号及“〈 〉”号；所补文字亦取消“〔 〕”号。

四、所引材料，若原有标点，则从之。原无标点者，行文时径予补入。原文中有括号的照录（与笔者在引文中加括号的注释不同，笔者注的字会小一号，并用“按”字引领）。原文中的双行小字注释，若需与原文同时引用的，则将双行小字缩小一号，以区别清楚。

五、正文中夹注的文献出处，或有关文内参考页码的文字，以小一号字括号注明。文末“参考文献”，既包括直接引用和间接引用的文献，也包括一些本文虽未引用，但撰文时阅读而受启发的文献。

# 目 录

凡 例	1
第一章 绪 论	1
一 选题缘起	1
二 相关概念	2
三 学术回顾	15
四 研究思路	22
第二章 神灵崇拜：商周养生思想的孕育	25
第一节 原始神灵崇拜概述	25
一 自然神崇拜的产生	25
二 祖先神崇拜的产生	27
三 原始神灵崇拜的发展	29
第二节 商代的神灵崇拜与疾病保健观念	30
一 商代神灵崇拜的概况	30
二 商代的神灵致病观念	32
三 商代的祈神治病观念	35
四 商代的祈神保健观念	38
第三节 周代的神灵崇拜与疾病保健观念	40
一 周代神灵崇拜的概况	40
二 周代的神灵致病观念	44
三 周代的祷病活动	46
四 周代的祈寿祝嘏	51
本章小结	65
第三章 神仙思想：战国秦汉养生活的引擎	68
第一节 神仙思想的起源与形成	68
一 神仙概述	68
二 神仙思想的起源	71
三 神仙思想产生的原因	75

四    神仙思想的形成·····	81
第二节  神仙思想的发展·····	86
一    战国神仙思想的发展·····	86
二    秦代神仙思想的发展·····	88
三    汉初神仙思想的发展·····	92
四    汉武时神仙思想的发展·····	94
五    汉武后神仙思想的发展·····	99
第三节  与神仙思想相关的问题·····	103
一    神仙思想与巫师、巫术·····	103
二    神仙思想与方士、神仙家·····	104
三    神仙思想与阴阳家·····	106
四    神仙思想与道家、黄老道、道教、道士、方仙道·····	109
本章小结·····	112
第四章  服食派养生方术探源·····	114
第一节  服食派的哲学和嚆矢·····	114
一    精气论·····	114
二    精气论与服食派方术·····	119
三    服食派的嚆矢——神山寻仙·····	120
第二节  石进草退：服食药谱的变迁·····	122
一    《山海经》透露的服食药谱·····	123
二    《列仙传》中神仙的服食药谱·····	123
三    《神农本草经》的服食药谱·····	126
四    “石进草退”现象透视·····	128
第三节  外丹黄白术的缘起与发展·····	130
一    炼金术的缘起与发展·····	131
二    炼丹术的缘起与发展·····	136
第四节  战国秦汉服食文献概述·····	142
一    《史记》、《汉书》著录文献·····	142
二    《抱朴子》著录文献·····	145
三    出土文献·····	147
四    其他文献·····	148
本章小结·····	149

第五章 静修派养生方术探源 .....	151
第一节 行气术探源 .....	151
一 行气术的理论基础 .....	151
二 战国行气术 .....	152
三 秦代行气术 .....	157
四 西汉行气术 .....	160
五 东汉行气术 .....	166
第二节 辟谷术探源 .....	167
一 辟谷术的理论基础 .....	167
二 辟谷术的起源和发展 .....	168
第三节 守一术探源 .....	170
一 守一术的理论基础 .....	170
二 老庄的守一术 .....	170
三 《太平经》守一术 .....	172
本章小结 .....	174
第六章 导引派养生方术探源 .....	176
第一节 导引术的起源、形成与理论基础 .....	176
一 导引术的源头——原始舞蹈 .....	176
二 巫师推动舞蹈向导引转变 .....	178
三 导引术的理论基础 .....	179
第二节 导引术式的发展与演变 .....	182
一 导引术式的最早记载 .....	182
二 《导引图》的导引术式 .....	182
三 《引书》的导引术式 .....	184
四 《淮南子》的导引术式 .....	189
五 华佗五禽戏的导引术式 .....	193
第三节 导引术治病健体功效的开发 .....	195
一 汉之前导引术的临床运用 .....	195
二 汉代导引治病范围的扩大 .....	197
本章小结 .....	199
第七章 房中派养生方术探源 .....	201
第一节 房中术产生的文化渊源 .....	201

---

一	原始社会的生殖器崇拜·····	201
二	生殖器崇拜的影响·····	203
第二节	房中术产生的背景和目的·····	205
一	迎合社会淫风的需要·····	205
二	创建和谐家庭的需要·····	208
三	繁衍优质后代的需要·····	211
第三节	战国秦汉的房中文献概述·····	214
一	马王堆汉墓出土的房中书·····	214
二	《汉书·艺文志》房中类书目·····	215
三	《抱朴子·遐览》书目及《医心方·房内》佚文·····	217
第四节	房中术中的精气论·····	218
一	气与性反应·····	219
二	精的施泻·····	221
三	采阴补阳和采阳补阴·····	225
	本章小结·····	229
结 语	·····	231
参考文献	·····	234
图表目录	·····	251
读博期间发表论著目录	·····	252
后 记	·····	253

# CONTENTS

<b>Chapter I. Preface .....</b>	<b>1</b>
<b>Chapter II. Gods Worship: the Brew of Regimen Thought during the Shang and Zhou Period .....</b>	<b>25</b>
Section 1. The Overview of Primitive God Worship .....	25
Section 2. The Gods Worship and Health Care in the Shang Dynasty .....	30
Section 3. The Gods Worship and Health Care in the Zhou Dynasty .....	40
Summary .....	65
<b>Chapter III. Immortal Idea: The Engine of Regimen from the Warring State to the Han Dynasty .....</b>	<b>68</b>
Section 1. The Origin and Formation of Immortal Idea .....	68
Section 2. The Development of Immortal Idea .....	86
Section 3. The Related Issues of Immortal Idea .....	103
Summary .....	112
<b>Chapter IV. The Origin of Medicine-taking Branch's Techniques .....</b>	<b>114</b>
Section 1. The Origin and Philosophy of Medicine-taking Art.....	114
Section 2. The Shift of Taken Medicine Categories .....	122
Section 3. The Origin and Development of Alchemy .....	130
Section 4. The Overview of Medicine-taking Literature .....	142
Summary .....	149
<b>Chapter V. The Origin of Static-exercise Branch's Techniques.....</b>	<b>151</b>
Section 1. The Origin of Respiring Art .....	151
Section 2. The Origin of Fasting Art .....	167
Section 3. The Origin of Contemplative Art .....	170
Summary .....	174

<b>Chapter VI. The Origin of Daoyin Branch's Techniques.....</b>	<b>176</b>
Section 1. Daoyin's Origin, Formation and Basic Theory .....	176
Section 2. The Development and Evolution of Daoyin's Actions .....	182
Section 3 The Exploitation of Daoyin's Medical Effect .....	195
Summary .....	199
<b>Chapter VII. The Origin of Sexual Art Branch's Techniques.....</b>	<b>201</b>
Section 1. The Cultural Origin of Sexual Art .....	201
Section 2. The Background and Purposed of Sexual Art .....	205
Section 3. The Overview of Sexual Art Literature .....	214
Section 4. Qi Theory of Sexual Art .....	218
Summary .....	229
<b>Conclusions.....</b>	<b>231</b>
<b>References .....</b>	<b>234</b>
<b>Lists of Illustrations and Tables .....</b>	<b>251</b>
<b>Publications during Author's Studies for PhD .....</b>	<b>252</b>
<b>Acknowledgments .....</b>	<b>253</b>

# 第一章 绪 论

## 一 选题缘起

健康和长寿，自古以来一直是人们的共同愿望和普遍关注的话题，为了健康和长寿所进行的养生活动，历史悠久，源远流长，至今方兴未艾。古代的养生活动，不仅与医学相关，还与宗教、哲学、政治、文化、习俗、科技等密不可分。在宗教方面，中国古代的神灵崇拜、生殖器崇拜、神仙思想都是养生行为的思想渊源，同时，养生也是道教活动的重要内容；在哲学方面，阴阳五行学说、精气论直接构筑了养生的理论框架，道、儒、释哲学都在不同时期对养生理论有所增益；在政治方面，以秦始皇、汉武帝为代表的帝王们，为求金丹大药和长寿永生，组织方士们大规模地寻求仙药，并重用方士、道士和巫师，这些活动对当时的政治都产生了深刻的影响；在文化习俗方面，统治阶级的骄奢淫逸和社会上盛行的淫风，为房中养生术的产生创造了条件；在科技方面，中国古代养生家们孜孜研究的炼丹术，是古代化学的杰出成就，也是世界制药化学的先驱。

中国古代的养生理论和实践丰富多彩，牵涉到众多学科，有着很广阔的研究空间。目前，学术界研究古代养生的论著不可胜数，其中两个方向的研究人多势众，一是道教养生，一是中医养生。前者主要集中于东汉以后的道教养生思想和养生著作的研究，后者则贯彻医家实用为主的思路，偏重于古代养生方法的介绍和研究。此外，还有部分学者致力于研究先秦秦汉某一著作的养生思想，像《周易》、《老子》、《庄子》、《黄帝内经》、马王堆医书等，都是被重点关注的著作。

目前的研究成果，难免有一些阙漏之处，主要表现在以下三个方面：

一是囿于本专业，缺乏交叉研究。学者们容易固守自己的研究圈子，立起森严的壁垒，不愿拓展领域而进行跨学科研究，如研究道教养生的，不喜欢涉足中医养生，反之亦然。实际上研究养生，最好从“大养生”的角度来探讨养生。所谓“大养生”，也就是跳出道教、医家等特色养生的小圈子，从养生思想和养生活动的角度来宏览养生。实际上，无论古今，人们的养生目标是一致的，各家各派的养生思想和方法也是互相影响，互相吸收的。

二是研究“点”的成果多，研究“线”的成果少。很多成果专注于一点，如研究中

医养生的论著多偏重于一本书或数种养生技巧，研究道教养生者的注意力则多集中在《道藏》等道书中。目前的养生著作中，研究“线”的难得一见，所谓“线”，即是从历史的纵向角度研究养生。到目前为止，探讨养生思想的起源发展、养生方术的传承演变的论著亦未见到，中国还没有一部有关养生的通史或断代史著作，而先秦秦汉作为中国养生的起源形成期，更没有被详细探讨过。

三是历史学者很少涉足养生研究。目前研究古代养生的学者主要是中医界、道教界、哲学界（如道教研究学者）和体育界人士，很难见到历史学者的身影。实际上，古代养生活动，牵涉面广泛，与社会的互动性很强，古代养生既可从科技史的角度研究，也可从社会史的角度研究，而社会史研究正是历史学者的长项。目前，台湾学者研究医疗社会史如火如荼，大陆学者近年来也开始加强了对这一领域的关注，因此从医疗社会史角度来研究养生，无疑是件很有意义的事。

本文拟从医学史、社会史的角度，探讨先秦秦汉时期的养生，阐明养生思想和养生方术的起源、发展和演变。时间上限从商代开始，下限截止于东汉末（220年）。

之所以选择这一课题，是由多方面因素促成的。我从2003年开始担任本科生的《中国医学史》课程的教学，在几年的学习、教学和研究中，积累了一些医学史的资料，并对该学科沉淀了一份感情。近几年来，随着国内生活水平的提高，人们在解决温饱问题后，开始重视健康和长寿的问题，养生已变成很多人津津乐道的话题，参与民生热点问题的讨论是研究者义不容辞的责任。

之所以把时间圈定在东汉以前，也有几个原因。养生史的内容非常庞杂，欲在一篇博士学位论文中，作通史式的研究，几乎是不可能的，不但时间上不充裕，而且篇幅上也会超出博士论文的合理范围，所以必须断代研究。既然断代，断在中间，不如从源头开始，因为从源头开始梳理，便于弄清养生的起源和发展的轨迹，而先秦秦汉这一段，恰是目前学术界研究成果最为薄弱的部分。

## 二 相关概念

### （一）养生

养生，是指以保养身心、防病健体、益寿延年为目的的保健活动。

“养生”一词最早见于战国时期的《庄子》<sup>①</sup>。《庄子·养生主》中记述了“庖丁解牛”的故事。说庖丁（即厨师）给文惠君宰牛，动作娴熟，出神入化，甚至连刀声都符合音乐节奏，既合于殷乐《桑林》乐章之节奏，又合于尧乐《经首》之章的韵律，文惠君为之惊叹不已。庖丁接着介绍自己宰牛的心得体会：“以神遇而不以目视”（用心神领会而不用眼观），“依乎天理”（依循自然之规律），“因其固然”（顺着自然之结构），“以无厚入有间”（以没有厚度的刀刃切入有间隙的骨节）。文惠君深受启发，认为斯言即养生的奥义，乃叹道：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”<sup>②</sup>文惠君口中的“养生”，即养护生命之义，与今养生义基本一样，这是“养生”一词的最早出处。文惠君所领会的养生奥义，大概是道家的天人相应、顺应自然等养生理念。

此外，《管子·白心》也提到“养生”一词：“欲爱吾身，先知吾情……既知行情，乃知养生”<sup>③</sup>，该篇也是战国时作品<sup>④</sup>。《黄帝内经》（包括《素问》和《灵枢》）<sup>⑤</sup>亦提及“养生”一词。《素问·灵兰秘典论》云：“心者，君主之官，神明出焉……主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。”<sup>⑥</sup>认为诸脏腑器官中，心为至高无上的君主，它掌握人的神明，如果君主昏愤不明，那么其他器官就很危险了，心与各脏腑器官联系不畅，身体会大受伤害，像这样养生就糟糕了。这里提出心神在养生中的主导地位，所说的“养生”含义与《庄子·养生主》中的“养生”并无二致。《灵枢·本神》云：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视。”<sup>⑦</sup>《本神》篇所提到的养生注意事项多了起来，但其“养生”一词的概念还是与前二例一样。由此可见，“养生”一词的含义，在战国时期便已经固定，并一直沿用至今。

在古籍中，养生还有很多异名，如摄生、全生、尊生、遵生、卫生、治生、益生、奉生、持生、养性、全性、宝命、养命等。

①《庄子》是战国至秦汉间庄周学派的学术总集，由战国时期的庄周（前369—前286年）及其后学所作，全书现存三十三篇，分内篇七、外篇十五、杂篇十一。内篇的思想文风比较一致，当属庄周自著；外、杂篇则兼有庄周学派后学之作。《养生主》属内篇，当为战国时期作品。参见曹础基：《庄子浅注·前言》（修订本），北京：中华书局，2000年，第1页。

②《庄子·养生主》，郭庆藩：《庄子集释》，王孝鱼点校，北京：中华书局，1961年，第118—119、124页。

③《管子·白心》，黎翔凤：《管子校注》，梁运华整理，北京：中华书局，2004年，第810页。

④《白心》属《管子》四篇之一。《管子》四篇的作者问题，历来争议较大，但对于写成时间意见较为一致，认为管子四篇是战国黄老学派的作品。关于七十多年来《管子》四篇的研究争论情况，可参见张固也：《〈管子〉研究》，济南：齐鲁书社，2006年，第275—286页。

⑤《黄帝内经》，简称《内经》，包括《素问》（亦称《黄帝内经素问》）和《灵枢》（亦称《灵枢经》）两部分，是中医理论的奠基性著作，一般认为其主体部分是战国时作品，而托名黄帝。参见王庆其主编：《内经选读》，北京：中国中医药出版社，2003年，第1—2页。

⑥《黄帝内经素问》卷3《灵兰秘典论》，王冰注，北京：人民卫生出版社，1956年影印本，第25页。

⑦《灵枢经》卷2《本神》，北京：人民卫生出版社，1956年影印明赵府居敬堂本，第24页。

“摄生”一词出现较早，“摄”为摄养之义，见于《老子·五十五章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕(sì)虎，入军不被甲兵；兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”<sup>①</sup>“全生”，见于《庄子·养生主》：“缘督以为经（按：循自然之道以为常法），可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”<sup>②</sup>。“尊生”，见于《庄子·让王》：“能尊生者，虽贵富不以养伤身，虽贫贱不以利累形”<sup>③</sup>；《吕氏春秋·贵生》云：“故所谓尊生者，全生之谓”<sup>④</sup>。尊生或写作“遵生”，明高濂所撰养生著作即称为《遵生八笺》。亦有称“卫生”者，字面即卫护生命之义，《庄子·庚桑楚》：“卫生之经，能抱一乎？”<sup>⑤</sup>这些都是动词加“生”以构词，此种结构另如：治生（马王堆医书《十问》）、益生（马王堆医书《养生方》）、奉生（《素问》唐王冰序）、持生（《庄子·盗跖》）。

因为“性”通“生”，所以养生亦谓之“养性”，《吕氏春秋·本生》说：“物也者，所以养性也，非所以性养也。”<sup>⑥</sup>强调物质的东西是为了养护生命，生命为本，物质为末，不能本末倒置。“养性”作为“养生”的异名很常见，《淮南子·泰族训》介绍了王乔、赤松二位神仙的“养性”之术，王充晚年所作的养生著作即称为《养性》，梁代陶弘景《养性延命录》是传世文献中最早的养生专著，唐孙思邈《千金要方》卷二十七有《养性》。或谓之“全性”，见《吕氏春秋·本生》篇。亦有以“命”名之者，如“宝命”（宝，通“保”）、“养命”。《素问》有《宝命全形论》的篇名；《神农本草经》载药365味，其中“上药一百二十种，为君，主养命以应天，无毒，多服、久服不伤人”<sup>⑦</sup>，养命药即养生药。

在这些别名中，“摄生”、“养性”二词在古籍中使用较为频繁，但二词仍没有“养生”的使用频率高，所以当今学术界自然而然以“养生”一词作为通用名称。

## （二）服食

服食是指服用药物以求延年长生的养生方术，也称为服饵、服药<sup>⑧</sup>。服食的药物，既有植物、矿物、动物等天然的药物，还有炼制的金丹（药金药银和丹药）。服食本为神仙家所发明，他们认为服用药物和金丹后，可以不死成仙，热衷于此者遂演变成服食

① 陈鼓应：《老子今注今译》（修订版），北京：商务印书馆，2003年，第256页。

② 《庄子·养生主》，郭庆藩：《庄子集释》，王孝鱼点校，第115页。

③ 《庄子·让王》，郭庆藩：《庄子集释》，王孝鱼点校，第967页。

④ 《吕氏春秋》卷2《仲春纪·贵生》，陈奇猷：《吕氏春秋新校释》，上海：上海古籍出版社，2002年，第76页。

⑤ 《庄子·庚桑楚》，郭庆藩：《庄子集释》，王孝鱼点校，第785页。

⑥ 《吕氏春秋》卷1《孟春纪·本生》，陈奇猷：《吕氏春秋新校释》，第21页。

⑦ 《神农本草经》卷1，孙星衍等辑，丛书集成初编本，长沙：商务印书馆，1937年，第1页。

⑧ 只服石药的，亦称为“服石”。

Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to [etd@xmu.edu.cn](mailto:etd@xmu.edu.cn) for delivery details.

厦门大学博硕士学位论文摘要库