

《抱朴子·內篇》養生寶鑑之探析

胡玉珍

Yu-Chen Hu

空軍航空技術學院通識教育中心人文科學組助理教授

General Education Center, Air Force Institute of Technology

摘要

葛洪是兩晉時期的道教理論思想家、醫學家及養生學家，養生工夫是《抱朴子·內篇》神仙思想中求長生不老的重要基礎，其中蘊含了豐富的養生理論與工夫實踐。葛洪認為「傷損」是違反養生的原則，因此將日常生活的一些飲食、起居及精神方面應該注意的細節列出，做為養生寶鑑。這些養生寶鑑，以四字為句的條目式文字，應該是錄自他所搜集的道書，雖然不多，確實是簡單易記易行，行之有效的養生方法。

本文將在前言部分說明研究動機，接著說明養生「不傷損」的內涵，由飲食養生寶鑑、起居養生寶鑑及精神養生寶鑑三方面來爬梳，提醒人們不能對微小細節、不良習慣輕忽，任何事情都有積累效應和乘數效應，尤其日常生活中，對不良的生活習慣，要切記「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」。所以《抱朴子·內篇》的養生寶鑑是值得在二十一世紀重新加以認識與推廣的。

關鍵詞：葛洪、《抱朴子·內篇》、養生寶鑑、傷損

一、前言

「養生」一詞源於《莊子·養生主》的庖丁解牛故事，表達他對生命的關懷。「文惠君曰：善哉，吾聞庖丁之言，得養生焉。」¹莊子的養生，旨在教導人順應時勢、聽任自然、放棄鬥爭、迴避矛盾，以明哲保身。《莊子》主張全形養神，神養於內、形養於外。所謂養，有保養、培養、補養之意。所謂生，即是生命、生存、生長之意。故「養生」就是根據自身的發展規律，達到保養生命，增進健康之意。中國大百科全書將養生定義為：「以調陰陽、和氣血，保精神為原則，運用調神、導引吐納、四時調攝，食養、藥

養、節欲、辟穀等手段，以期達到健康，長壽的目的方法。」

養生在中國古代稱為「攝生」，所謂「攝」包含了保養的意思。在古代有關養生的理論和方法稱之為「方術」²，此即「養生工夫」。故養生是人類在長期社會勞動實踐中對促進自身健康、延年益壽的經驗總結；因為注重生命價值，通過調身、調心、調息、食養等

¹ 郭象註：《莊子》（台北市：藝文印書館），1968年2月再版，頁75。

² 方術，屬民間信仰。古人相信通過一定的方法，可以使人長生不老甚至變成神仙，這種思想源於先民對自身永保青春的渴望。先秦時期，人們開始大量的實踐探索，尋找各種礦物植物等配置藥方，以及研究尋找自身的命門，從事這一活動的人被稱為方家或方士，他們所從事的活動就叫「方術」。至中國東漢時期五斗米道出現，修持神仙方術就被說成是「修道」，尊崇老子的道家學說，原本是哲學理論的道家思想之具體實踐和實用方「法」與技「術」，因此也有人稱「方術」為「道術」。

各種方法與手段，來對身體生命功能進行強化和優化，從而達到健康長壽，人體內部與天地外部的和諧統一。所以從宏觀來看養生，一切生命活動過程都與養生密不可分。若從微觀來看養生，則養生又可分為養神及養形兩部分。

葛洪，字稚川，自號「抱朴子」。是兩晉時期的道教理論思想家、醫學家、煉丹術家及著名的養生學家。他的著作以《抱朴子》一書最能傳達其思想，養生工夫是《抱朴子·內篇》神仙思想中求長生不老的重要基礎，葛洪因篤信神仙之說，而著書立說並親身實踐，倡導各種養生術，不但充實了道教的內涵，也為其建立系統理論，因此《抱朴子·內篇》可說是道教養生大全。由於早期道教的養生著作大多亡佚，而《抱朴子·內篇》卻蘊含有豐富的養生理論與實踐工夫，因此本文的研究動機是期望能藉由對《抱朴子·內篇》養生寶鑑之探析，將其中的形上養生理論與具體工夫實踐等智慧，進行梳理和發掘。這些養生寶鑑，以四字為句的條目式文字，應該是錄自他所搜集的道書，雖然不多，確實是簡單易記易行，且行之有效的養生方法，現代人來說依然深具意義。

二、養生「不傷損」內涵

養生，是使生命健康、長壽的方法，如何才能達到此一目的呢？《黃帝內經·靈樞·天年》認為：「五臟堅固，血脈和調，肌肉解利，皮膚致密，營衛之行，不失其常，呼吸微徐，氣以度行，六腑化穀，津液布揚，各如其常，故能長久。」臟腑之氣旺盛，氣血運行暢達，是生命長久的保障。

葛洪主張道、醫必須兼習，才能保健醫療，自救與救人，以利修煉。所以明確提出「為道者必須兼修醫術」的主張，亦即以醫術來救養生的不足，因為當養生方法未能熟練掌握而導致疾病時，就可以用自己的醫術

來救治自己。「以醫學補養生」，一方面有其非常實用的一面，另一方面因為養生和醫學所依據的理論是相通的，例如經絡學說、臟腑學說、陰陽學說都是中國傳統醫學的基礎理論，差別在於側重點不同，「養生」專注於「爭取協調」，而「醫學」專注於「調整不協調」。從知識結構上來看，知道怎樣不調，就可以更好協調自身陰陽臟腑，而不通醫學，只一味追求自身健康、陰陽和順，在出現偏差時，就沒有應有的警惕和注意。

《抱朴子·內篇》強調善於養生者，要懂得「不傷不損」，所以引《仙經》曰：「養生以不傷為本」，此要言也。《抱朴子·內篇·極言》說：

故治身養性，務謹其細，不可以小益為不平而不修，不可以小損為無傷而不防。凡聚小所以就大，積一所以至億也。若能愛之於微，成之於著，則幾乎知道矣。³

所以葛洪列出許多項目，類似養生寶鑑之類，提醒修道者要注意，因為「人生之體，易傷難養」，所以「不傷不損」是道教養生學的一個基本思想，因為「積傷至盡則早亡，早亡非道也。」因此對「養生禁忌」十分重視。他認為：會傷生，主要是不知道宜禁，過用而傷生。正如〈極言〉說：「凡言傷者，亦不便覺也，謂久則壽損耳。」⁴所以葛洪提出了一些養生之方，是有關於食衣住行各方面的日常養生禁忌，其中有不少攝生、護生的經驗之談，值得借鑑，日後南朝陶弘景繼

³ 引自葛洪著、王明校釋：《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1985年3月），頁240。是書據清孫星衍「平津館校刊本」為底本點校，本文後面所引《抱朴子·內篇》皆據此本。以下引用同書，僅註明卷數及頁碼。

⁴ 《抱朴子·內篇·極言》，卷13，頁243。

承此一養生思想。值得注意的是葛洪多採用整齊的四字句，間用六字句，多押韻並且常換韻，如此可以增加誦讀記憶的效果。本論文將《抱朴子·內篇》這些養生禁忌分成飲食養生、起居養生與精神養生三方面來加以說明。

三、飲食養生寶鑑

「節飲食」意指人們的飲食既不能過多，也不能過少。過度飲食會傷脾胃，臟器為消化過量的飲食，須不停的工作，消耗大量的氣血，造成身體的虧損。現代醫學也指出過度飲食容易引起肥胖、糖尿病、心臟病等，可見過度飲食的危害是非常大的。尤其現代人的物質生活比較富裕，大吃大喝的機會增加，而勞動程度卻相對降低，更是要注意飲食的節制。

就肉體的實質養生來說，食物的攝取是相當重要的保命行為，在飲食過程中必須掌握食物的屬性，兼顧其與身體陰陽調和的對應關係，食物能產生療效幫助人體保持在氣化平衡的健康狀態。一般認為食物具有寒、熱、溫、涼等四性與酸、苦、甘、辛、鹹等五味，是對應陰陽四時與五行的運行規律，在日常生活飲食中若是能謹和五味與調和陰陽，才能避免疾病的產生有益健康。飲食是每個人所必須的，它能供給人必要的營養物質，但若飲食不當，恣貪口腹、沒有節制、運化不及，會給人帶來傷害，造成許多消化系統的疾病，古稱為「傷食」。所以對於飲食的宜忌，不可不慎。從理論上說，飲食入於胃，經胃腐熟後，其精微物質上輸於脾，脾主運化，將精微物資運行到全身，供給臟腑、氣血、筋骨各處的營養。所以飲食直接與脾胃發生關係，假使因飲食不當，使脾胃功能失調，必然會使全身各臟器功能減弱，發生一系列病變，此即為《黃帝內經》所說的：「飲食自倍，腸胃乃傷」，中醫稱為脾虛。筆者將

《抱朴子·內篇·極言》與飲食養生有關的內容，整理成表 3-1

表 3-1 飲食養生之方

序號	內容	原則
1	不欲極飢而食，食不過飽，凡食過則結積聚。	節飲食
2	不欲極渴而飲，飲不過多，飲過則成痰癖。	節飲食
3	不欲多啖生冷	適寒溫
4	五味入口，不欲偏多	調五味
5	故酸多傷脾，苦多傷肺，辛多傷肝，鹹多則傷心，甘多則傷腎，此五行自然之理也。	調五味
6	流行榮衛，有補瀉之法	食藥療
7	知飲食過度之畜疾病，而不能節肥甘於其口也。	節飲食
8	先將服草木以救虧缺，後服金丹以定無窮	食藥療

(一) 節飲食

在表 3-1 中，序號 1.2.7 都是屬於節飲食的飲食養生之方，所謂「節飲食」的意義有二，一是節制的意思，不可過飽，更不能暴飲暴食。二是指飲食要有一定的節律。若是人一次飲食所攝入的量過多，會增加胃的負擔，無法及時消化腐熟水穀，脾的功能也相對受阻礙，不能正常運化，就可能出現腹滿、腹脹、腹瀉、肢體乏力等病狀。脾胃運化功能失常，也會影響到其他臟腑，使五臟功能紊亂。故《黃帝內經·素問·痺論》說：「飲食自倍，腸胃乃傷。」此外飲食要有一

定的節律，說的是定時進餐，才能定量，適應腸胃功能的規律，並且在日常生活中確實遵守。

（二）適寒溫

在表 3-1 中，序號 3 是屬於適寒溫的飲食養生之方，所謂「適寒溫」是指送進嘴巴裏的食物，冷暖應相宜，不要過冷與過熱。因為《黃帝內經·靈樞·師傳》說：「食飲者，熱無灼灼，寒無滄滄。寒溫中適，故氣將持，乃不致邪僻也。」飲食太熱容易灼傷口舌、食道，太寒涼則容易寒凝氣滯、胃腸運轉不利，消化不良，甚至出現腹瀉下痢。只有寒溫適中，脾胃才能健康營運，元氣才能在脾胃健康營運下保持充沛，邪僻不生。

（三）調五味

在表 3-1 中，序號 4.5 都是屬於調五味的飲食養生之方，所謂「調五味」，根據道教天人相應學說，食物的五味可入五臟，酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，鹹味入腎。《黃帝內經·素問·五藏生成》說：

是故多食鹹則脈凝泣而變色；多食苦則皮槁而毛拔；多食辛則筋急而爪枯；多食酸則肉胝癢而脣揭；多食甘則骨痛而髮落，此五味之所傷也。故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，腎欲鹹，此五味之所合也。⁵

葛洪精於醫學，所閱讀的醫書也被引用為養生之方，他將陰陽五行配合五味、五臟，作為醫學的思考原則。故提出「酸多傷脾，苦多傷肺，辛多傷肝，鹹多則傷心，甘多則傷腎，此五行自然之理也。」我們可以依據五臟的性質來調整其失却平衡所產生的病變，

在食療上遵循一個規律：肝欲散，宜食辛以散之，肝苦急，宜食甘以緩之；心欲軟，宜食鹹以軟之，心苦緩，宜食酸以收之；脾欲緩，宜食甘以緩之，脾苦溼，宜食苦以燥之；肺欲收，宜食酸以收之，肺苦氣上逆，宜食苦以泄之；腎欲堅，宜食苦以堅之，腎苦燥，宜食辛以潤之。⁶

所以在飲食上調五味要做到二方面，一是要合理搭配，勿使五味偏嗜；因為偏食五味，營養不協調，會給人帶來身體的病變。二是可以依據身體的需求來調適五味，例如夏季炎熱，人心火較盛，可多食苦味，如苦瓜之類。苦味入心，可清心火，安神志。上述的調五味屬於食療範圍，歸根究底都離不開道教的五味五臟相通的理論。合理調理飲食就能保證脾胃健運，全身滋養充足，若能進一步根據身體情況，四季運轉而選用適當的食物，就能達到食療的效果。

（四）服食藥物

在表 3-1 中，序號 6.8 都是屬於服食藥物的飲食養生之方，所謂「服食藥物」用以調理人身氣血及臟腑盛衰，以補人力之不足，也是養生中常用的方法。古人認為藥物有益於身體，中藥理論認為：一切藥物都有其各自的氣味特點、陰陽屬性。「氣」，即四氣，指藥物的寒、熱、溫、涼四種性質，這是從藥物的寒、熱來分。用於治療上，熱病用寒藥，寒病用熱藥，溫病用涼藥，涼病用溫藥。「味」，即五味，指酸、苦、甘、辛、鹹，五味各有其作用。一般來說，味酸者長於收斂，味苦者長於堅陰，味甘者長於緩急，味辛者長於宣散，味鹹者長於軟堅。

根據藥物的氣味與浮、降、沉、升的性能特點，可以分為陰陽兩大類，以四氣而言，溫、熱為陽，寒、涼為陰。以五味而言，

⁵（唐）王冰次注、（宋）林億等校正：欽定《四庫全書》子部三九《黃帝內經·素問》醫家類，第七三三冊，頁 42-43。

⁶秦伯未：《中醫學概論—醫學入門捷徑》（台北：文光圖書有限公司，2007 年），頁 33。

甘、辛為陽，酸、苦、鹹為陰。人體也分陰陽，陽盛則陰病，陰盛則陽病，陰陽平衡協調，人體就健康，陰陽偏盛偏衰，人體就處於病態。服食藥物的作用，就是調補陰陽的偏盛偏衰。所以《抱朴子·內篇》的「流行榮衛，有補瀉之法」及「先將服草木以救虧缺」，屬於道教中流傳應用的服食藥物養生法，依據的是陰陽、氣血、臟象理論⁷，一般來講，服食不同於醫病，病則有虛有實，治療應有攻邪、補虛之別，或攻補兼施，服食則多補虛，長期緩補，使正氣充實，人體自我調節能力加強，抗疾能力加強，自然能祛病延年。

補虛也要依據個人的體質情況，歸納來說，人體的虛弱不足，可以分為氣虛、血虛、陰虛、陽虛四種。人是一個內在統一的整體，氣、血、陰、陽都不是孤立存在的，一方面虛損會影響其他方面，或是兩種虛損同時並存，故在選用補養藥物上，要先分清楚是那種虛損，如何主次兼顧，進補時根據不同情況選用不同補法，如慢補、緩補、平補、補虛、不留邪等，這就須通醫術、精研藥性才能做到。

中國傳統醫學的發展，方士、道士厥功甚偉，這是歸因於他們對於養生具有深刻的體認與確切的操作實踐工夫，所以凡是日常起居、偃仰運動、補瀉氣血、須通醫術、精研藥性等都是必備的常識，尤其在飲食養生方面，所以本草學的研究成為道士養生成仙的初步工夫。

四、起居養生寶鑑

在形神的相通下，人可以從有限的肉體進入到無限的精神領域之中，體會到個體安身立命的養生工夫。「法於陰陽」「和於術數」是養神的工夫，「食飲有節」「起居有常」「不

妄作勞」則是養形的工夫，形神是建立在有節有常的生活秩序中，符合陰陽術數的運行規律，以精神的主體自覺來節制情欲，使身體符合天地之理，才能盡享百歲天年。每個人一天的生活起居活動很多，其中有些是對身體有益的，有些是對身體有損傷的，如果平時就能夠建立起正確的觀念，消極的避開起居之傷，積極主動從事起居養生之方，那麼所得的利率，將不可勝計；養生若能從此根本處探究，才是根本之道。

《抱朴子·內篇》強調善於養生者，要懂得「不傷不損」，所以引《仙經》曰：「養生以不傷為本」，此要言也。《抱朴子·內篇·極言》說：

故治身養性，務謹其細，不可以小益為不平而不修，不可以小損為無傷而不防。凡聚小所以就大，積一所以至億也。若能愛之於微，成之於著，則幾乎知道矣。⁸

所以葛洪列出許多項目，類似養生寶鑑之類，提醒修道者要注意，因為「人生之體，易傷難養」，所以「不傷不損」是道教養生學的一個基本思想，因為「積傷至盡則早亡，早亡非道也。」因此對「養生禁忌」十分重視。他認為：會傷生，主要是不知道宜禁，過用而傷生。正如〈極言〉說：「凡言傷者，亦不便覺也，謂久則壽損耳。」所以葛洪提出了一些養生之方，是有關於食衣住行各方面的日常養生禁忌，其中有不少攝生、護生的經驗之談，值得借鑑，日後南朝陶弘景繼承此一養生思想。值得注意的是葛洪多採用整齊的四字句，間用六字句，多押韻並且常換韻，如此可以增加誦讀記憶的效果。

⁷ 韓廷傑、韓建斌：《道教與養生》（台北市：文津出版社，1997年），頁204。

⁸ 《抱朴子·內篇·極言》，卷13，頁240。

（一）消極避開起居之傷

在《抱朴子·內篇》的醫療養生思想中，不論是「養神」還是「養形」，「不傷不損」都是最緊急、重要的禁忌。筆者將《抱朴子·內篇·極言》中應該消極避開的起居之傷，整理成表 3-2。

表 3-2 起居之傷

序號	內容
1	寢息失時，傷也
2	力所不勝，而強舉之，傷也
3	輓弓引弩，傷也
4	瀋醉嘔吐，傷也
5	飽食即臥，傷也
6	跳走喘乏，傷也
7	陰陽不交，傷也
8	不知陰陽之術，屢為勞損，則行氣難得力也。

以上八種起居之傷，除了序號 7、8 是屬於房室養生之傷，其餘都是日常生活應該要注意的禁忌，與人的健康都有密切的關係，輕忽不得。道教醫療引用天象的運行法則來談人體養生，從天體的五運六氣與地球的五運六氣來診斷人體的五運六氣，認為人的五臟六腑都要順應著天地運行的節律。⁹「寢息失時」，漠視氣血依時辰來營養五臟六腑的規律，久而久之必致疾病。「飽食即臥」則不利消化，容易產生積滯而影響脾胃的功能。「力所不勝，而強舉之」、「跳走喘乏」及「輓弓引弩」做重體力勞動或超出自己體能之事，容易耗氣傷血，筋疲力盡，此為養生之大忌。

（二）積極施行起居養生之方

每個人一天的生活起居活動很多，如果平時就能夠建立起正確的觀念，積極主動從事有益的起居養生之方，那麼所得的利率，

將不可勝計。筆者將《抱朴子·內篇·極言》中，平日應該積極主動實行的起居養生之方，整理成表 3-3。

表 3-3 起居養生之方

序號	內容
1	坐不至久
2	唾不及遠
3	行不疾步
4	耳不極聽
5	目不久視
6	臥不及疲
7	先寒而衣
8	先熱而解
9	不欲甚勞甚逸
10	不欲起晚
11	不欲汗流
12	不欲多睡
13	不欲飲酒當風
14	不欲數數沐浴
15	冬不欲極溫
16	夏不欲窮涼
17	不露臥星下
18	不眠中見肩
19	大寒大熱，大風大霧，皆不欲冒之
20	臥起有四時之早晚
21	興居有至和之常制
22	調利筋骨，有偃仰之方
23	節宣勞逸，有與奪之要
24	杜疾閒邪，有吞吐之術
25	或問堅齒之道。抱朴子曰：「能養以華池，浸以醴液，清晨建齒三百過者，永不搖動。」
26	或問聰耳之道。抱朴子曰：「能龍導虎引，熊經龜咽，燕飛蛇屈鳥伸，天倨地仰，令赤黃之

⁹ 徐子評：《中醫天文醫學概論》（湖北：湖北科學技術出版社，1990 年），頁 390。

景，不去洞房，猿據兔驚，千二百至，則聰不損也。」

從上述的起居養生之方中，反應出道教養生的一個觀念：「無極」。任何器官的運作，都不要達到極限，活動最好是分散而組合的，所以說「坐不至久」、「行不疾步」、「耳不極聽」、「目不久視」，如果這些活動能分散組合，則甚至可以達到持續不知疲累的效果，這對健康是大有助益的。「不欲甚勞甚逸」，適時的起居勞動，調利筋骨，節宣勞逸，可以健壯強化生理，但應該「以緩以漸」，不要過度。以免造成長期勞乏而耗氣傷血，筋疲骨乏。所以道教有多種的「偃仰之方」、「吞吐之術」，來活動肢節、舒筋活血、行氣導滯、以達到除濕宣痺等功效。

「唾不及遠」道教非常重視唾液，也就是津液。《黃帝內經·五癰津液別》：「水穀皆入于口，其味有五，各注其海。津液各走其道，故三焦出氣，以溫肌肉，充皮膚，為其津，其流而不行者為液。」此外津液可以轉化為血，故《黃帝內經·營衛生會》：「奪血者無汗，奪汗者無血」，因而中醫有津血同源的說法。津液也能化為汗、涕、涎、唾，主要是屬於腎臟，故稱腎主五液。因此將這種舌下津液看成是玉液瓊漿、天一之水，提倡緩慢咽下，不應浪費；現代醫學證實唾液中含有許多消化酶，可以幫助消化。「華池」、「醴液」都是指唾液，清晨叩齒三百下，可以讓牙齒堅固。每天效法五禽戲，做些導引的動作，可以身強耳聰。

「臥不及疲」、「先寒而衣」、「先熱而解」，這是屬於防未病的預防醫學。「不欲起晚」、「不欲多睡」，因為個體與天地氣交息息相關，有著生長化收藏的變化，所以最佳的起居作息，就是配合環境氣候以順應自然，跟隨著太陽的升降出沒。「夏不欲窮涼」、「不露臥星下」、「不眠中見肩」、「冬不欲極溫」，

「大寒大熱，大風大霧，皆不欲冒之」，這些都與風寒暑溼燥火六氣有關，因為皆能傷害身體。特別是風，它為六氣之首，一則因為風遍大地，流行最廣，又常與其他邪氣結合為風暑、風溼、風燥、風火等，故前人稱風為百病之長。再則風易傷皮毛，易犯且容易忽略，值得特別謹慎。而寒為陰邪，性主收引。傷於體表者為傷寒，而寒邪最易傷陽，因此特別提出，要人們小心謹慎的預防。這些是引用時間的活動法則來談人體養生，認為人不只要根據四季時令的變化，調節起居作息與飲食習慣，還要調節自己的情志，使精神活動與季節環境的變化得到協調統一。¹⁰

五、精神養生寶鑑

道教醫療吸收了道家的養生理論，重視內在生命力的自我提昇，以「清靜無為」與「虛靜養神」的方式，來調養自我情緒與欲念，要求在飲食與居住環境都要在心理上保持平靜與安詳，避免過度的刺激與不良的騷擾，除了行止有常與飲食有節外，更要經常保持在心神安定的狀態中，讓個人機體的內在生命與外在環境能夠長期地相互協調與平衡。

肉身不會自己活動，推動肉身活動的是心靈情志，所以我們可以說整個肉身的活動，都是心靈情志在操控的，這是心理對生理的影響。喜怒哀樂都有生理反應，反應的關鍵核心是心理，而心理則是透過氣的變化來表現。喜、怒、悲、恐、驚、勞、思等情緒，會使氣血或上、或下、或聚、或散，發生變動，而干擾生理的自然運轉。如果精神活動不能達到平和調暢，而喜怒失常，或憂思過度，都會引起臟腑精氣的紊亂，使臟腑機能失調。故善養生者，首先要做到的是不以情緒來干擾氣血的運行。

¹⁰ 胡劍北等編著：《中醫時間醫學》（安徽合肥：安徽科學技術出版社，1990年），頁240。

早在《黃帝內經》時代，古人就認識到人的心理狀態和身體狀況有著密切的關係，這就為養生提供了心理健康的理論。《黃帝內經》說：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」在諸多防病養生的項目中，「恬淡虛無」的內心修養，還是最根本的。人在日常生活中，應該盡量避免情緒的巨大變動，以免引起身體的五臟失和。所以在精神養生的鍛鍊中，應該注意情志的控制，少貪少慾，恬淡安樂等。

（一）消極避開精神之傷

對於心性的修養，葛洪認為首重「祛除情慾」的干擾。他在〈道意〉中說：「薄喜怒之邪，減愛惡之端。」喜怒愛惡等人類的七情，會干擾內心的寧靜，必須將其排除，才能「無憂則壽」，這是從醫學的觀點來解說。精神的修養是一切養生實踐工夫的基礎。筆者將《抱朴子·內篇·極言》中應該消極避開的精神之傷整理成表 3-4

表 3-4 精神之傷

序號	內容
1	且又才所不逮，而困思之，傷也
2	久談言笑，傷也
3	悲哀憔悴，傷也；
4	喜樂過差，傷也
5	汲汲所欲，傷也
6	歡呼哭泣，傷也

個體的生理自己會運作，但是個體卻時常要干擾它。例如怒則血氣上衝，悲則血氣下降，這都防礙了氣血的正常運作，對人體生理都是一種傷害。所謂七情，即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，依據《黃帝內經》思想，七情與五臟的功能，有著密切的聯繫。所以情緒的波動，主要是會干擾氣血的循環。輕微的波動，人體會自行恢復運行，但是強烈的波動，則會影響身體的健康，所以「平心靜氣」

是最高境界、最佳生理狀態。

五臟的活動使七情得以正常宣泄，情志活動也會影響到五臟的功能，當情志過激，失去控制時，則會引起五臟的功能失調。例如大怒傷肝、大喜傷心、憂思傷脾、悲愁傷肺、大驚傷腎，進一步引起身體內部的病變。過喜易使心氣緩散，難以收攝，表現為心悸、失神。悲憂傷肺，容易呼吸不暢，上下氣機不通。思慮過度，容易傷脾，因而飲食運化失常。過於恐懼，易傷腎氣，容易傷腎，因而導致腎氣不固。大驚容易傷心，使心氣散亂，神氣外越。所以知道以上的精神之傷，一旦外界環境出現可引起情緒驟變的因素時，就應該努力調節心理狀態，勿使情緒波動太大而傷身。

明代徐文弼的《壽世傳真》是一本有關養生的著作，書中有〈十八傷〉，詳細列舉不適當的行為與情志活動對健康的損害，內容如下：

久視傷情、久聽傷神、久臥傷氣、久坐傷脈、久立傷骨、久行傷筋、暴怒傷肝、思慮傷脾、極憂傷心、過悲傷肺、過飽傷胃、多恐傷腎、多笑傷腰、多言傷液、多汗傷陽、多淚傷血、多交傷髓。¹¹

從上所述可以知道它與《抱朴子·內篇》的起居與精神養生寶鑑密切相關，可以說是傳承此說再加以精進而成的養生格言。由此觀之道教醫療是一種身心兼顧的養生體系，特別注意到「過用病生」的「傷本」現象，因此主張一切的言行舉止與思慮情緒都不宜超出正常的身心限度，重視人體形神的鍛鍊與調整。

¹¹ 余功保編著：《中國古代養生術百種》（北京：北京體育學院出版社，1991年），頁263。

道教醫療在心理保健上累積不少治療的方法，肯定精神上的各種修持方法，能達到「意義治療」的功效。例如常見的「以情勝情」療法，與現代心理學治療的情緒轉移與心理暗示等方法相類似，使人失衡的心理得到新的平衡與和諧。在以喜勝怒、以怒勝喜、以悲勝喜、以恐勝喜、以喜勝憂、以怒勝思等情緒的轉變過程中，化掉病態的心情與行為，在補偏救弊的心理自控下，能陶冶性靈與怡神強身¹²。

(二) 積極施行精神養生之方

葛洪承繼老子、《黃帝內經》「無為」、「少慾」的精神養生之方，認為要在「少思少慾」的基礎上，盡量控制情緒，勿使五志過激。筆者將《抱朴子·內篇·極言》中，平日應該積極主動實行的精神養生之方，整理成表 3-5

表 3-5 精神養生之方

序號	內容
1	不欲奔車走馬
2	不欲極目遠望
3	不欲廣志遠願
4	不欲規造異巧
5	忍怒以全陰氣
6	抑喜以養陽氣
7	知極情恣欲之致枯損，而不知割懷於所欲也。

序號 5、6 的陰氣、陽氣，是從元氣內分別兩大作用，說明一種能保衛體表、保持精力不使虧損的能力。血液循行脈內使機體全身受其營養，氣能改善血液的功能和幫助血液的正常運行，氣血二者構成人體正常生理活動的重要因素，二者絕對不能分離的。假使氣受到心理上、環境上的刺激，無論情志方面

的喜、怒、哀、樂，氣候方面的冷、熱，以及工作方面的勞逸，都會影響到氣。早在《內經》時代，古人就認識到人的心理狀態和身體狀況有著密切的關係，這就為養生提供了「心理健康」的理論。《內經》認為上古之人壽命百歲，為何之後的人都不長壽呢？原因在於「厥後嗜欲日增，壽命遞減」。葛洪認識到良好的心理狀態對於維護身心健康，防止疾病發生，具有十分重要的意義，所以強調情緒修養及積極主動的精神養生之方的重要性。人在日常的精神養煉中，應該控制意志，減少對物質追求及對名利的妄想與貪念。所以拋棄「奔車走馬」、「極目遠望」、「廣志遠願」、「規造異巧」等後天的慾神，元神才不會被耗竭損害，精神恬淡、少貪少慾、知足常樂，生命才可以健康、長久。精、氣、神三者有著密切的關係，氣生於精，精化為氣，精氣若是充盛，神自然活躍。反之，神若是不充旺，精氣必然不足。同時若是神過度活動，也會影響精氣，從而使形體衰弱。

六、結語

以上所列的致傷之病，多屬於日常生活中常有的現象。過度的消耗是違反養生的原則，因此葛洪將日常生活的一些飲食、起居及精神方面一些應該注意的細節列出，做為養生寶鑑。道教醫療相當重視人體精神免疫的自我調適能力，將「修身養性」與「醫療養生」結合起來，以「節欲守神」的道德修持來自足常樂。¹³現代人缺乏精神內守的文化教養與修煉，在物質文明的洗禮下貪婪無度，常因過分地追求名利、聲色與物欲，導致各種身心疾病愈來愈嚴重。

這些養生寶鑑，以四字為句的條目式文字，應該是錄自葛洪所搜集的道書，雖然不多，確實是簡單易記易行，行之有效的養生

¹² 屈小強：《藏精、藏氣、藏神—保健與長壽》（四川成都：四川人民出版社，1993 年），頁 19-24。

¹³ 施杞主編：《實用中國養生全書》（北京：學林出版社，1990 年），頁 197。

方法。健康無小事，健康和壽命都是自己一點一滴積攢起來的，健康是個人在飲食、起居、運動、休閒等身體身、心、靈各方面，用心呵護的結果。同時提醒人們不能對微小細節、不良習慣輕忽，任何事情都有積累效應和乘數效應，尤其日常生活中，對不良的生活習慣，要切記「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」。從《抱朴子·內篇》來分析葛洪的醫學思想，其實與現代醫學的預防醫學基本觀點是一致的，所以《抱朴子·內篇》的養生寶鑑是值得在二十一世紀重新加以認識與推廣的。

參考書目

一、專書

（一）古籍

高亨：《老子正詁》，台北：臺灣開明書店，1968年3月。

（漢）班固：《漢書》，台北：鼎文書局，1983年。

（唐）王冰次注、（宋）林億等校正：欽定《四庫全書》子部三九《黃帝內經·素問》醫家類，第七三三冊。

（清）嚴可均輯：《全上古三代秦漢三國六朝文》，北京：中華書局，1958年。

（二）近人專著

郭慶藩：《莊子集釋》，北京：中華書局，1961年。

郭象註：《莊子》，台北：藝文印書館，1968年2月再版。

王明校釋：《抱朴子內篇校釋（增訂本）》，北京：中華書局，1985年。

秦伯未：《中醫學概論—醫學入門捷徑》，台北：文光圖書有限公司，2007年。

韓廷傑、韓建斌：《道教與養生》，台北：文津出版社，1997年。

徐子評：《中醫天文醫學概論》，湖北：湖北科學技術出版社，1990年。

胡劍北等編著：《中醫時間醫學》，安徽合肥：安徽科學技術出版社，1990年。

余功保編著：《中國古代養生術百種》，北京：北京體育學院出版社，1991年。

屈小強：《藏精、藏氣、藏神—保健與長壽》，四川成都：四川人民出版社，1993年。

施杞主編：《實用中國養生全書》，北京：學林出版社，1990年。

田合祿、田蔚：《生命與八卦—醫易啟悟》，山西太原：山西科學技術出版社，1991年。

卿希泰：《道教與中國傳統文化》，福建福州：福建人民出版社，1990年。

鄭志明：《宗教生死學》，台北：文津出版社，2009年。

二、期刊論文

（一）學術期刊：

陳飛龍：〈葛洪年譜〉《國立政治大學學報》，第41期，1980年。

張煒玲著、丁煌校改：〈抱朴子內篇養生學之探討〉《道教學探索》，1991年4月。

李美燕：〈老莊養生哲學的流變與影響—以嵇康葛洪的養生論為主〉《屏東師院學報》第十三期，2000年。

曹劍波：〈《抱朴子內篇》養生智慧管窺〉《中國道教》，2003年2月。

（二）論文集論文：

劉仲宇：〈葛玄、葛洪與抱朴子內篇〉，收入牟鍾鑒等編《道教通論—兼論道家學說》，山東：齊魯書社，1993年。

李宗定：〈葛洪成仙之道與金丹理論〉《第三屆道家·道教養生學術研討會論文集》，高雄：師範大學，民100年3月。