

《抱朴子·內篇》初級行氣養生術之探析

Inner Chapter of Baopuzi--- The discovery and analysis of the primary regimen “Hsing-Chi”

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

我們老祖宗在很久以前就發現了氣的妙用，因此有了「以氣為本」的煉養理論與工夫。《抱朴子·內篇》與行氣有關的養生術包括導引行氣、胎息行氣、辟穀食氣與服氣咽氣，這些是氣功養生的初級行氣養生之術，屬於養形的氣功，理論核心是以汲取外界之物質補益充實自身為著眼點，處於以「命」（肉體）為主的初級階段。筆者期盼能藉由此篇的探析，明瞭《抱朴子·內篇》眾多氣功功法中，以「胎息法」、「數息法」對後世氣功發展影響最大。經由自我的身心鍛鍊，來達到增進健康、預防疾病的養生效果，此工夫對現代人養生來說，依然是深具意義的。

關鍵詞：氣功養生、導引行氣、胎息行氣、辟穀食氣、服氣咽氣

Abstract

Our ancestors had discovered the great use of “chi” a long time ago, and based on that, there was the refined theory and kong-fu of “chi-oriented”. The regimens within Inner Chapter of Baopuzi concerning “Hsing-Chi” includes “Guiding Hsing-chi”, “Tai- Hsi Hsing-Chi”, “Pi-Ku Shi-Chi” and “Fu-Chi Yen-Chi”. The up-mentioned are the primary regimens that use “Chi” to reach better health, which could be count as a kind of kong-fu that helps to nourish one’s body. The core of its theory is to absorb the materials of the world and enrich oneself, and make the person to be in a primary state that focuses on one’s physical body first. The writer hopes to understand and promote the significance of the methods “Tai-Hsi” and “Shu-Hsi” to the later generations through the analysis of this paper, moreover, by engaging in exercises physically and mentally to become healthier and prevent diseases could still be a meaningful regimen to the modern society.

Keywords: Chi kong-fu regimen, Guiding Hsing-Chi, Tai-Hsi Hsing-Chi, Pi-Ku Shi-Chi, Fu-Chi Yen-Chi

一、前言

中國氣功淵源流長，用於治病的氣功療法，可以追溯至四千多年前的唐堯時代。當時人們發明了「舞」以宣通筋脈，導引氣血，來

治療濕病。這種「舞」有兩種功能：「娛神遣老，永年之術」，其中具有「永年之術」功能的「舞」，就是古代醫療氣功的一種形式。古人認為適當的運動鍛鍊，可以疏通經絡、調理

氣血、通利臟腑，達到強健保身以及延年益壽的目的，這種養生的方法稱為運動養生。氣功是我國傳統的運動養生之一，從字面上來看，氣是呼吸之意，功是鍛鍊的方法，就是透過自身鍛鍊來調動內氣的一種功法。

葛洪(284-364)，字稚川，號抱朴子，將蘇丹陽句容人。主張形神合一的生命觀，提出博採眾術的修煉方法，目的是要達到「養生之盡理」。《抱朴子·內篇》與行氣有關的養生保健術包括導引行氣、胎息行氣、辟穀食氣、服氣咽氣，這些筆者認為屬於初級行氣養生術¹，屬於養形的氣功，處於以「命」(肉體)為主的初級階段，重在追求個人的健身延壽，是本文要探討的內容。尚有吐納自療、佈氣療病、內丹結胎、存思守一等高級氣功醫療養生術，屬於煉神的氣功，處於以「性」(精神)、「命」(肉體)雙修為主的高級階段，重在追求擴展生命的存有境界，突破生命的有限形式，進入長存的精神領域。則再另闢專篇探討其內容。

「氣功」名稱首見於晉朝許遜著的《靈劍子》，直到1979年7月，中國大陸國務院召開「中國氣功匯報會」，將各家各派所修煉不同的氣功種類與名稱，統稱「氣功」。²依據練氣功的體式、功法特點及流派，則有不同的分類。說明如下：從練功的體式，可分為臥功、

坐功、站功及行功。從練功的狀態，可分為動功和靜功。從功法特點，可分為吐納派、導引派、禪定派、存想派和內丹派。吐納派以強調呼吸鍛鍊為主，導引派強調以動功為主，禪定派以練靜為主，存想派是以想像集中意念的流派，內丹派是以意領氣，使內氣沿任、督二脈周流運行的一種功法。³一般可分為儒、醫、道、佛四大流派，而道家功著重「練氣」以養生。

道教行氣養生術淵源流長，此術雖然過去是由方士、道士所專修，是一種以氣的修煉為基礎，所開發的修煉功夫，並且必須在長期的修煉後，方能有成，屬於實踐科學。為了追求個人生命存有的神聖性與不朽性，因此有了「以氣為本」的煉養理論與工夫。筆者期盼能藉由此篇的探析，明瞭《抱朴子·內篇》眾多氣功功法中，以「胎息法」、「數息法」對後世氣功發展影響最大。經由自我的身心鍛鍊，達到促進健康、預防疾病的養生效果，此工夫對現代人養生來說，依然是深具意義的。

二、導引行氣

在先民長期探索實踐下，發展了許多的養生技術，形成了中國傳統上獨特的、以呼吸運動為主的健身治病的養生方法。人體容易受到外在環境的汙染，因而產生疾病，必須以導引來疏通體氣。藉著體位的屈伸，而使個人體氣通暢不閉塞，便是導引養生的最大功用了。

(一) 導引

導引也作道引，是一種以主動的肢體運動為主，並且配合吐納服氣，或自我按摩，是鍛煉形體的一種養生術，與現代的柔軟體操相近似，屬氣功中之「動功」。導引是以暢通氣脈、活躍氣機為目的的一種養生方法。導引行氣這一派的方術，在方仙道的方術中最為古老，是

¹筆者博士論文為：《抱朴子·內篇》道教醫學之研究。在博論第六章《抱朴子·內篇》的診療法第四節《抱朴子·內篇》的方術療法中，筆者有探討氣功法術中的氣禁術與噓法在第七章《抱朴子·內篇》的養生法中，筆者在保健外功療法中有探討導引，在內功生理療法中有探討行氣與胎息，但是總覺得有些疏漏與不夠全面。因此本文擬由氣功養形的面向，來梳理《抱朴子·內篇》初級行氣養生術之探析，期能呈顯《抱朴子·內篇》初級氣功養形術完整的內涵。請參閱胡玉珍：《〈抱朴子·內篇〉道教醫學之研究（下）——中國學術思想輯刊二七編25》（新北市：花木蘭文化事業，2018年），頁395-418。

²李作英、葉美玲：〈氣功療法在健康照護上之應用〉，《護理雜誌》，52期，2005年，頁65。

³馬濟人：《實用中醫氣功學》（台北市：知音書局，2005年），頁96。

我國古代重要的養生方法，也是道家修煉的重要方式之一。以現代氣功形容：導引偏重於「動功」，行氣偏重於「靜功」。

戰國時期，醫療氣功的主要形式是導引按蹻，中醫學第一部經典著作《黃帝內經》中就有記述。在《黃帝內經·素問·異法方宜論》說：「中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也眾。其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻。故導引按蹻者，亦從中央出也。」⁴《黃帝內經》指出了導引按蹻出自中原，並且把導引按蹻列為當時主要的治療方法之一。這種以舞蹈動作促進健康的導引術，便是原始的氣功。

對導引的性質和作用最早在《莊子·刻意》中有說明：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣。此道引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」⁵導引的主要內容是「導氣令和、引體令柔」，在先秦時期已出現專事導引的術士和致力養形的習練者，神仙家將它和行氣術相結合進行養生，出現了像彭祖那樣長壽之人。今考察莊子所說的導引之術，包括專心致力於調和呼吸的「吹呴呼吸，吐故納新」；與配合仿效鳥獸動作而調和呼吸的「熊經鳥申」等兩種方式。⁶

早在四千多年前的唐堯時代，人們發明了「舞」以宣通筋脈，導引氣血，來治療濕病。《呂氏春秋·古樂》說：

昔陶唐氏之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其原，民氣鬱閼而滯者，筋

骨瑟縮不達，故作為舞以宣導之。⁷

古代先民發現對於像風濕腫痛之類的疾患，可以藉「舞」而「導」、「引」之，除去「滯著」、「鬱悶」，而獲得康復，說明了氣若鬱滯則病氣生。這種「舞」有兩種功能：「娛神遣老，永年之術」，其中具有「永年之術」功能的「舞」，就是古代醫療氣功的一種形式。《黃帝內經》中有對導引的醫療作用總結，《黃帝內經·素問·異法方宜論》云：「其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻」。由此可知戰國時期，醫療氣功的主要形式是導引按蹻。在《靈樞·病傳篇》中則把導引行氣列為諸種療法之先。

兩漢時期，醫療氣功有了進一步的發展。導引術事實上是一種醫療手段，這從 1973 年長沙馬王堆三號漢墓出土的隨葬物品中，有一張繪有彩色的男女人體各種運動姿勢的帛畫，稱為《導引圖》⁸，計有 44 個術式圖和 28 圖題記。其術式有二種，一種是徒手運動，大多模仿動物的姿態，類似體操的基本動作；一種為器械運動，如手持長棍。人物旁有文字題記，有的明示導引可以治療包括內科、外科、五官科等各科疾病。⁹可分為養生保健功和醫療功兩類。其中有題記的醫療功 13 個，分別為：「引溫病」、「沐猴謹引靈中」、「俛厥」、「煩」、「腹中」、「引肱枳」、「引頰」、「引項」、「坐引八維」、「引痹痛」、「引膝痛」、「痛明」、「引聾」。¹⁰「引」的意

⁴ (唐)王冰次注、(宋)林億等校正：欽定《四庫全書》子部三九醫家類《黃帝內經·素問》，第七三三冊，頁 40。

⁵ 郭象註：《莊子》(台北市：藝文印書館，1968 年 2 月再版)，頁 75。

⁶ 孫嘉鴻：〈道教導引行氣術探微〉，《嘉南學報》第 31 期，2005 年，頁 517。

⁷ (秦)呂不韋：《呂氏春秋》(貴州：人民出版社，1997 年)，頁 86。

⁸ 《導引圖》中共有四十四幅人物圖像，分為四排，每一排十一人，有的圖有注釋，有的則沒有。圖中的人物，有的全身著衣，有的則裸出背部，有老年、有中年、有男性、有女性，其動作大致分為呼吸運動、四肢及軀幹運動、持械運動等。

⁹ 周一謀等著：《馬王堆醫療文化》(上海：文匯出版社，1994 年)，頁 189。

¹⁰ 鄒良主編，朱建平、潘平、廖果著：《妙藥即在體內——古典醫療氣功精粹》(北京：華藝出版社，1993

思是用導引治療某病。

1984 年湖北江陵張家山又發掘出漢簡，其中西漢初期古墓出土的《引書》，可以視為《導引圖》的文字解說，對導引術的養生與治病功效作了詳細說明。學者認為：

內容分三部分，第一部分講四季養生之道，第二部分記三十五個導引方式的名稱、動作要領與功能，以及導引治病的方法，第三部分說明生病原因與預防方法，是西漢以前的一部系統的導引專著，顯示導引的養生與醫療技術已經相當發達。¹¹

所以完全有理由認為在西漢初期，我國古氣功用於醫學臨床的功法，已經積累了相當的經驗，並且形成了豐富多彩的氣功術式。

東漢末年的醫學大家張仲景漢、華佗，對氣功療法也頗為重視。張仲景《金匱要略·臟腑經絡先後病脈証第一》說：「若人能慎養，不令邪風干經絡；適中經絡，未流傳臟腑，即醫治之。四肢才覺重滯，即導引吐納，針灸膏摩，勿令九竅閉塞。」可見他把導引吐納作為活動氣血、通利九竅、防病治病的醫療措施，應用於疾病的早期治療。

在《導引圖》中，還有許多模仿動物運動的導引術式，如熊經、鳥伸還有龍登、獼猴喧呼、狷呼、鶴背，東漢方士醫家華佗的「五禽戲」¹²即是在此基礎上發展出來的。「五禽戲」

不僅有保健作用，也有治病之功。《後漢書·方術列傳·華佗》：「亦以除疾，並利蹠足，以當導引。體有不快，起作一禽之戲，怡而汗出，因以著粉，身體輕便而欲食。」¹³後人託名華佗所撰的《中藏經》，也有提及導引按摩的醫療作用。《中藏經·論諸病治療交錯於死侯第四十七》說：「導引。則可以遂客邪於關節。按摩。則可以驅浮淫於肌肉，」「宜導引而不導引。則使人邪侵關節。固結難通。宜按摩而不按摩。則使人淫隨肌肉。久留不消。」可見我國醫學所重視的防病養生觀是要預防外邪、病輕即治以及應用一些導引、按摩術來疏通閉阻的經絡。「五禽戲」功法成為氣功動功功法之祖，與中醫五行學說中五臟、五志的生剋關係相互對應，可以看成是人體內部氣血運行機制的外在表現，後世民間流行的「易筋經」、「八段錦」、「十二段錦」乃至「太級拳」，都是由古代導引術演化而來的。

東漢末道教形成之後，導引被納入道教煉養方術體系之中，並且成為道教醫學防病養生的重要手段。在《抱朴子·內篇》中葛洪也十分重視導引的作用，《抱朴子·內篇·雜應》說：

或問曰：「為道者可以不病乎？」抱朴子曰：「養生之盡理者，既將服神藥，又行氣不懈，朝夕導引，以宣動榮衛，使無輟闕，加之以房中之術，節量飲食，不犯風濕，不患所不能，如此可以不病。¹⁴

年)，頁 4。

¹¹ 高春媛、陶廣正：《文物考古與中醫學》（福建福州：福建科學技術出版社，1993 年），頁 70。

¹² 五禽戲是華佗模仿五種禽獸——虎、鹿、熊、猿、鳥的自然動作所創立的導引功法。《後漢書·方術傳》記載，華佗對其弟子吳普云：「人體欲得勞動，但不當使極耳，動搖則谷氣得消，血脈流通，病不得生。譬如戶樞，終不朽也。是以古之仙者必為導引之事，熊經鴟顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老。吾有一術，名之五禽之戲，一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四

曰猿、五曰鳥，亦足以除疾，並利蹠足，以當導引。體中不快，起作一禽之戲，沾濡汗出，因上著粉，身體輕便，腹中欲食。」《後漢書》卷八十二下《方術列傳》（北京：中華書局，第十冊），頁 2750-2751。

¹³ 《後漢書》卷八十二下《方術列傳》（北京：中華書局，第十冊），頁 2750-2751。

¹⁴ 《抱朴子·內篇·雜應》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

葛洪在說明修道之人如何可以不生病時，認為堅持服藥、行氣導引，則可以體健不病。《抱朴子·內篇·至理》說：「有吳普者，從華陀受五禽之戲，以代導引，猶得百餘歲。」¹⁵說明吳普得到華陀教導鍛鍊有關導引的五禽之戲而活到百餘歲。

葛洪認為導引不必過分拘泥於某些招式功法，應該根據人體情況來靈活運用。《抱朴子·別旨》說：

夫導引不在於立名，象物紛繪，表形著圖，但無名狀也。或伸屈，或俯仰，或行臥，或倚立，或躑躅，或徐步，或吟或息，皆導引也。不必每晨為之，但覺身有不理則行之，皆當閉氣，閉氣節其氣，衝以通也。一不待立息數。待氣似極，則先以鼻少引入，然後口吐出也。緣氣閉既久，則衝侯，若不更引而便以吐，則氣不一，羸而傷肺矣。¹⁶

「導引不在於立名」，因此伸屈、俯仰、行臥、倚、躑躅、徐步、形式不拘，只要與呼吸有關，皆是導引。葛洪認為導引的作用，主要在於理氣暢血，因此他把導引術當作一種利關節、行血氣、祛病健身之術來提倡，有力地促進道教氣功的發展。《雲笈七籤》說：

一則以調營衛，二則以消穀水，三則排卻風邪，四則以長進血炁。故老君曰：天地之間，其猶橐籥乎。虛而不屈，動

而愈出，言人導引搖動，而人之精神益盛也。導引於外而病愈於內，亦如針艾攻其榮俞之源，而眾患自除於流末也。

¹⁷

生命在於「動」，愈動愈能保持人體氣體的通暢，用之或不盈。利身之道，由引身促使體內的臟腑閉、啟、合，生生不息，人體猶橐籥，可藉由導引行氣排出體內的邪氣，吸入宇宙真氣，以保持陰陽調和，並且希望能達到「意氣合一」，就是使意念活動同呼吸和內氣的活動結合起來。比如呼吸要隨意念活動緩慢運行，並逐步變為柔、細、深、勻、長。呼吸，是導引術的重要組成部分，許多招式都要與呼吸相配合。導引運動可以促進精氣的流通，氣血的暢達，增強人體抵禦病邪的能力。

(二) 行氣

行氣，亦稱煉氣，古人稱為行炁、氣法或氣術。但行氣與服氣亦稍有不同，服氣在於服外氣以養身，行氣則重點在以我之心，使我之氣，適我之體，攻我之疾，或者用氣以抗拒外界某種事物之侵襲，行氣術比起最初的「服氣術」功法要進步得多。魏晉時，行氣之術已盛行。道士們從吐故納新的呼吸本能中，開發出追求健康與長壽的養生技術，《太上混元真錄》說：「行氣一名煉氣，一名長息。」¹⁸在道教方術中它是吐納、調息、胎息等呼吸功法(包括服氣)的總稱。從鍛鍊呼吸的過程進而達到身心一如的境界，其操作實踐工夫到了後代極為多樣，例如：吐納、行氣、食氣、存思、胎息、內丹、大小周天、佈氣等，一般通稱為「氣功」，道教中稱為「內丹」，是以個人機體內的

月)，卷 15，頁 271。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。

¹⁵ 《抱朴子·內篇·至理》，卷 5，頁 113。

¹⁶ 《正統道藏》第四十七冊，（台北：藝文印書館，1977 年），頁 37817。

¹⁷ (宋)張君房編、李永晟點校：《雲笈七籤》(北京：中華書局，2003 年)，頁 190。

¹⁸ 《正統道藏》第四十七冊，（台北：藝文印書館，1977 年），頁 37597。

生命運動來養形與煉神，認為如此可以超越後天的生死之路，獲得長生成仙的要訣。

「氣」的發現對古文明來說是一件大事，人們對氣的認知不只是思想上的突破，更強化了人為自身生命的理解，企圖將宇宙天地之氣納入個人機體內加以積聚與治養，更將人的生死與氣的順逆相互結合起來¹⁹，發展出相應的服氣術或行氣術，作為養生的主要依據。較早時期，行氣和導引是不太分的，這可能是因為導引雖然偏於體態和體位的運動，目的在舒活筋骨，通暢血脈，但是前提必須有較深長的呼吸。《莊子·大宗師》說：「古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉。」²⁰練習吐納之術者，呼吸可以到達腳底的真人境界，是希望人體之氣與天地之氣打成一片，周流循環。說明至少戰國時期已有人在氣功修煉中達到相當高的水平，這種行氣術比起最初的「服氣術」功法要進步得多。近代出土的《行氣玉佩銘》，學者推斷大約是晚周或是戰國初期的作品，已相當重視吸氣與呼氣的養生技法。²¹共四十五字。學者郭沫若譯為：

行氣，吞則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固，固則萌，萌則長，長則退，退則天。天幾春在上，地幾春在下。順則生，逆則死。²²

說明行氣，人深深的吸氣，氣蓄積而往軀體下部伸展，氣往下部則定而固，固於足部，然後

又呼氣，如草木萌長一般，與深吸氣時的路徑相反，行氣退至於頭頂。如此，人因行氣導引而與天地之氣相流通，相抱不離。順著上述路徑行氣則生，逆之則死。學者郭沫若認為：由此觀之，戰國時期確實有一派講究行氣的養生家。此玉銘是研究先秦行氣術重要珍貴的直接史料，從它的內容強調經氣的運行要「定」、「固」、「萌」、「長」、「天」。它提示早在戰國初或更早，吐納技術，已經由講求粗淺的「外呼吸」，深化到強調體內氣機運行的「內呼吸」，並且這種身體內氣的運行的工夫，類似於莊子書中所描述的「坐忘」、「心齋」等工夫。²³

《抱朴子·內篇·雜應》說：

養生之盡理者，既將服神藥，又行氣不懈，朝夕導引，以宣動榮衛，使無輟闕，加之以房中之術，節量飲食，不犯風濕，不患所不能，如此可以不病。²⁴

從上所述我們可以知道在當時行氣與導引的內煉工夫是相互結合的，所謂行炁即氣功的一種形式。葛洪的神仙道教雖說以煉金丹大藥為成仙的主要方法，實際上仍然以行氣的修煉，作為延年長生的基本功。

古代的服氣、存神、守一、胎息、內丹、雷法等修煉方術，都可以歸納在氣功的範疇之內。氣功理論是以呼吸的方式將人投入到天地的氣化流行之中，從相互感應到合而為一，人自身的安身立命要相應於「道」的運行規律，所有生命與宇宙是相通的，肯定經由身體的鍛鍊，運行體內精氣就能溝通宇宙的內外環境，獲致防病療疾的作用。

¹⁹ 小野澤精一、福永光司、山井湧著、李慶譯：《氣的思想—中國自然觀與人的觀念的發展》（上海：上海人民出版社，1990年），頁16。

²⁰（先秦）莊周著、（清）郭慶藩編：《莊子集釋》，（台北：中華書局，1961年），頁56。

²¹ 譚定波、寧澤璞主編：《道教養生》（湖南長沙：岳麓書社，1993年），頁327。

²² 郭沫若：《奴隸制時代》（北京：人民出版社，1973年），頁262。

²³ 杜正勝：《從眉壽到長生》（台北：三民書局，2005年），頁273-276。

²⁴ 《抱朴子·內篇·雜應》，卷15，頁271。

三、胎息行氣

與食氣一術有關的還有胎息。胎息，指煉氣能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中。胎息與服氣、行氣亦有所不同，服氣行氣乃是吸外界之氣，而胎息則是如嬰兒在母胎中，不用口鼻呼吸，而行腹中內呼吸。此術古已有之，來自先秦的「食氣」法，因為人咽氣不能只吸而不呼，方士們為了加強食氣的作用，發展出「閉氣咽津法」。《黃帝內經·素問·刺法論》說：

所有自來腎有久病者，可以寅時面向南，淨神不亂，思閉氣不息七徧，以引頸嚥氣順之，如嚥氣甚硬物，如此七徧後，餌舌下津令無數。²⁵

文中較具體的記載了治療腎病的氣功功法，這是氣功吞津法的最早記載。魏晉時期的胎息法，就是從秦漢時的「閉氣咽津法」演化而來的。胎息一詞最早出於《後漢書·方術列傳》：

方士王真，年且百歲，視之面有光澤，似未五十者，自云：周流登五岳名山，悉能行胎息胎食之方，嗽舌下泉咽之，不絕房室。²⁶

李賢注：《漢武內傳》曰：「王真字叔經，上黨人，習閉氣而吞之，名曰胎息，習嗽舌下泉而咽之，名曰胎食。」行氣胎息的具體修行功法，在《抱朴子·內篇·釋滯》有詳細的說明：

其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成

矣。初學行炁，鼻中引炁而閉之，陰以心數至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不慾令已耳聞其炁出入之聲。以鴻毛著鼻口之上，吐炁而鴻毛不動為候也。漸習轉增其心數，久久可以至千，至千則老者更少，日還一日矣。²⁷

呼吸要能細長，耳朵才能無法聽到呼吸的聲音，在逐漸修習過程中能讓人返老還童。事實證明，運用「陰以心數」的「數息」方法，確實能使初學者做到意念集中，加快進入氣功「守一」的狀態。隨著「胎息」功夫的不斷精進，會出現許多特異功能。

胎息法屬於一種上乘氣功，透過內丹的修煉來發掘人體潛能，使人的精、氣、神凝結為一，回返胎兒的先天狀態，因此呼吸是修煉中非常重要的課題。葛洪詳細說明了這種氣功循序漸進的修煉方法，在練功進入高深境界時，呼吸異常微弱，口鼻中空氣出入已無感覺，只有丹田內有極微弱的起伏。古代內丹家認為此時丹田已「結胎」，後天的口鼻呼吸已經停止，生命靠丹田內的微弱起伏維持，有如胎兒在母體呼吸，故稱「胎息」。此時神氣已打成一片，鼻息細微，若有若無。正如胎兒在母腹中沒有呼吸，只有內氣潛行，氣息彷彿從全身毛孔出入，到此地步，調息的功夫已經達到「真息」的境界。所謂的「真息」是無息之息，即現代氣功稱的「體呼吸」法。

氣功修煉時把丹田當作「意守」的部位。更進一步模仿胎兒以臍呼吸，如在胞胎之中，這是道教「返元歸根」的思想。道士認為人若是能返回嬰兒的先天呼吸，真氣自然旺盛，便能與道融合為一體，合真成仙了。《抱朴子·內篇·釋滯》說：

²⁵ (唐)王冰次注、(宋)林億等校正：欽定《四庫全書》子部三九醫家類《黃帝內經·素問》，第七三三冊，頁254。

²⁶ 《後漢書》卷八十二下《方術列傳》(北京：中華書局，第十冊)，頁2750-2751。

²⁷ 《抱朴子·內篇·釋滯》，卷8，頁149。

予從祖仙公，每大醉及夏天盛熱，輒入深淵之底，一日許乃出者，正以能閉炁胎息故耳。²⁸

他的祖父葛仙翁，正是因為能閉氣胎息的緣故，所以可以有一些特異功能，甚至「老者更少」，返老還童。葛洪的話值得重視，主要是他有著長期的修煉經驗及名師傳承、先祖淵源，因此能對胎息之術，做詳盡的敘述。

「胎息法」、「數息法」後來成為道教行氣法中極重要的一種氣功修煉法門，成為魏晉時期養生家追求的目標。葛洪還提出練氣功的最佳時間，《抱朴子·內篇·釋滯》提到：

夫行炁當以生炁之時，勿以死炁之時也。故曰仙人服六炁，此之謂也。一日一夜有十二時，其從半夜以至日中六時為生炁，從日中至夜半六時為死炁，死炁之時，行炁無益也。²⁹

子、丑、寅、卯、辰、巳六個時辰是生炁之時，葛洪認為在這時行氣是最恰當的，可以達到養生的效果，以中醫「子午流注」理論來看，這種根據人體陰陽氣血盛衰進退，來確定陽氣生長之時，為練功的最佳時間是有道理的。這些行炁時的注意事項，也是現在氣功修煉時需要遵守的禁忌事項。

四、辟穀食氣與服氣咽氣

辟穀食氣與服氣咽氣，是道教追求長生的重要法門。辟穀也寫作「避穀」，或稱為卻穀、絕穀、絕粒、休糧；是避食五穀之意。食氣，又稱為「服氣」，是以氣為食，不再食用人間的五穀，進而吸食天地日月的精氣，是人與大自然萬物進行能量信息交流轉換的過程，也是

有效開發人體潛能的重要手段。辟穀的目的是在清除腸胃中的殘渣，食氣則是希望吸取天地精華之氣，人體以多「食氣」來替代食物，從而達到祛病、養身、延年益壽的修身之道。王充所謂的「食氣者，必須吹噓呼吸，吐故納新也。」故導引、辟穀、食氣，三者是相互配合來進行的，都是屬於道教行氣術的運用。「卻穀食氣」是中國氣功較原始的功法，是由最初尋找仙藥的服餌派轉化而來。古人認為服餌芝、玉、菊、朮等珍奇清香之物，可以除穢輕身，便興起服氣又稱為「食氣」的方術。³⁰方士進行導引氣時，常要以辟穀為前提。

辟穀思想源於方仙道的神仙方士，早在戰國《莊子·逍遙遊》中就有描寫能行辟穀之術的神人：

藐姑射之山，有神人居焉；肌膚若冰雪，淖約若處子，不食五穀，吸風飲露，乘風氣，御飛龍，而游乎四海之外。³¹

藐姑射山神人，不食五穀即「辟穀」，吸風飲露即「食氣」。秦漢時期，在方士之中就已經流行不食五穀的長生術，出現了一群辟穀之士。《素問·六節藏象論》認為：「天食人以五氣，地食人以五味。」³²五氣與五味並舉，可見古人把「氣」當成大自然中的一種糧食。馬王堆出土的醫書分類中，屬於神仙家的就有一種專論辟穀之術—《卻穀食氣》，通篇論述了根據天地四時的自然運行，隨月逐日服食天地之清氣，又稱為「六氣」（即朝霞、淪陰、沆瀣、正陽、天玄、地黃之氣），來達到辟穀

²⁸ 《抱朴子·內篇·釋滯》，卷8，頁150。

²⁹ 《抱朴子·內篇·釋滯》，卷8，頁150。

³⁰ 胡孚琛：《魏晉神仙道教》（北京：人民出版社，1989年），頁283。

³¹ 郭慶藩：《莊子集釋》第一冊（台北：中華書局，1961年），頁28。

³² （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40-41。

目的，以便身強體健、延年益壽。由於此法在「辟穀」後，仍食用某些特定植物，兼行「呬吹」，故亦有「食氣」、「服食」諸法的性質。

《淮南子·地形篇》記載說：

食水者善游能寒，食土者無心而慧，食木者多力而拂，食草者善走而愚，食葉者有絲而蛾，食肉者勇敢而悍，食氣者神明而壽，食穀者知慧而夭。不食者不死而神。³³

方士們認為「食穀者知慧而夭」，「食氣者」卻能做到「神明而壽」，所以推論出想要延年長壽，就必須「却穀食氣」。在這種觀念推動下，逐漸演生出「食氣者神明而壽」的看法，啟發人們可以透過呼吸吐納的鍛鍊，來與天地自然合而為一，達到養生的目的，獲取來自大自然生生不息的能量，來改善自我的生命狀態，祛除病患、延年長生。辟穀食氣之術，是有醫學生理依據的。經過現代科學家的研究，認為從理論上來說，降低食物的攝取量，可以減緩生命的成長和老化過程；吃得少，體內自由基就產生的少，自由基是導致人體日益老化的重要原因。因而控制飲食是人類減少百病叢生、通向長壽的一個重要的法則。

《抱朴子·內篇·道意》說：「吞氣斷穀，可得百日以還，亦不堪久，此是其術至淺可知也。」³⁴「吞氣斷穀」可知斷穀與食氣的修煉工夫是相互結合的，食氣必先斷穀，因為飽食會妨害到氣的運行，斷穀而後食氣，可以強化氣在人體的作用，進而產生氣的能量，並藉由氣能、心能、宇宙能的強化，而達到行氣自如的目的。³⁵

食氣是希望吸取天地精華之氣，從而達到祛病、養身、延年益壽的修身之道。《抱朴子·內篇·雜應》說：

食十二時氣，從夜半始，從九九至八八七七六六五五而止。或春向東食歲星青氣，使入肝；夏服熒惑赤氣，使入心；四季之月食鎮星黃氣，使入脾；秋食太白白氣，使入肺；冬服辰星黑氣，使入腎。又中岳道士郝元節食六戊之精，亦大有效。假令甲子之旬，有戊辰之精，則竟其旬十日，常向辰地而吞氣，到後甲復向其旬之戊也。³⁶

從上述可知：服氣之術已經和漢代的干支術數相互結合起來，指吞食十二時辰之氣，從夜半開始，從晡時、日昃、日中、隅中、食時而已，「或春向東食歲星青氣，使入肝」意即以時令相配為春，以五色相配為青，以方位相配為東，以五臟相配為肝的《黃庭經》存思星辰之氣的思神法相互結合起來。此處的食氣，意同採氣，是道家修煉的重要功法之一。採氣者，為採取天地日夜之精氣，以培補自身元氣。在修煉方法上，採氣與食氣之別，在於食氣與口鼻呼吸吞嚥外氣為主，而採氣，除以口鼻呼吸吞嚥外，更以手掌、頭頂乃至軀體其他部位汲取外氣，其法仍多與存思、導引相互配合。

五、結語

在《抱朴子·內篇》初級行氣養生術的眾多氣功功法中，以「胎息法」、「數息法」，對後世氣功發展影響最大。凡人修煉的工夫，可以從養氣、行氣入手，因為氣是生命之本，也是神與精的中介物，養氣、行氣可以積精與旺神。氣的作用，能使形神不離、形神相衛，養

³³ 劉文典：《淮南鴻烈集解》卷四《墮形訓》（台北：中華書局，1989年），頁142-143。

³⁴ 《抱朴子·內篇·道意》，卷9，頁174。

³⁵ 孫嘉鴻：〈道教行氣術及其運用〉，《嘉南學報》第32

期，2006年），頁606。

³⁶ 《抱朴子·內篇·雜應》，卷15，頁267。

形的修煉工夫，追求的是健身延壽的個體效益。《抱朴子·內篇》初級行氣養生術是以人體為核心的實質養生工夫，配合呼吸與動作，來達到保養元氣與鍛鍊心神的身心境界。理論是以陰陽五行的氣化作用，對人體的臟腑功能作內在調節與對治機制，經由特殊的修煉，可以達到個人機體系統性的動態平衡，對於維護健康與治療疾病起了積極性的創造與運用。

從現代科學驗證來說，氣本身是一種能量，一種信息。人體本身就是一個小宇宙，人作為宇宙中的萬物之靈，只有將生命的靈性與大自然的慧性相融通，由外在的採氣吸取融合，再透過導引行氣加以強化，經由調身（煉形）、調息（呼吸）、調神（存思）而達到延年益壽的目的。因此無論是辟穀食氣或是採氣咽氣，都需要有恆久的耐心與毅力。先觀想宇宙萬物於心神之中，並且要調節呼吸吞氣服食，更要順應四時環境陰陽變化的規律。把後天的邏輯性思維暫時關掉，重新開啟先天的直覺性靈明思維，以大自然宇宙中的五方、五行、五色之元氣來親合於自身體內的五臟六腑，使五臟六腑能得到宇宙大自然精華之氣的滋補，從而達到祛病、養身、延年益壽的修身之道。

參考書目

一、專書

（一）古籍

（晉）郭象註：《莊子》，台北市：藝文印書館，1968年2月再版。

（秦）呂不韋：《呂氏春秋》（貴州：人民出版社，1997年。

《正統道藏》第四十七冊，（台北：藝文印書館，1977年。

（宋）張君房編、李永晟點校：《雲笈七籤》（北京：中華書局，2003年。

（唐）王冰次注、（宋）林億等校正：欽定《四庫全書》子部三九醫家類《黃帝內經·素

問》，上海市：上海古籍出版社，1987年。

《後漢書》卷八十二下《方術列傳》（北京：中華書局，第十冊）。

（二）近人專著

馬濟人：《實用中醫氣功學》，台北市：知音書局，2005年。

周一謀等著：《馬王堆醫療文化》，上海：文匯出版社，1994年。

高春媛、陶廣正：《文物考古與中醫學》，福建福州：福建科學技術出版社，1993年。

葛洪著、王明校釋：《抱朴子內篇校釋》，北京：中華書局，1985年3月。

譚定波、寧澤璞主編：《道教養生》，湖南長沙：岳麓書社，1993年。

郭沫若：《奴隸制時代》，北京：人民出版社，1973年。

杜正勝：《從眉壽到長生》，台北：三民書局，2005年。

卿希泰、詹石窗主編：《道教文化新典（上）》，台北：中華道統出版社，1996年。

胡孚琛：《魏晉神仙道教》，北京：人民出版社，1989年。

郭慶藩：《莊子集釋》，台北：中華書局，1961年。

鄔良主編，朱建平、潘平、廖果著：《妙藥即在體內—古典醫療氣功精粹》，北京：華藝出版社，1993年。

二、期刊論文

李作英、葉美玲：〈氣功療法在健康照護上之應用〉，《護理雜誌》，52期，2005年。

孫嘉鴻：〈道教導引行氣術探微〉，《嘉南學報》第31期，2005年。

孫嘉鴻：〈道教行氣術及其運用〉，《嘉南學報》第32期，2006年。