

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

孫思邈道家養生觀的運用及其當代價值：以《千金方》、《千金翼方》為探討的核心

The Application of Sun Si Miao's Taoist Health Concept and It's Contemporary Value: Taking *Qianjin Fang* and *Qianjin Yi Fang* as the Core of Discussion

陳悠騰

Yu-Teng Chen

指導教授：顏美智 博士

Advisor: Mei-Chih Yen, Ph.D.

中華民國 112 年 7 月

July 2023

南 華 大 學  
宗 教 學 研 究 所  
碩 士 學 位 論 文

孫思邈道家養生觀的運用及其當代價值：  
以《千金方》、《千金翼方》為探討的核心

The Application of Sun Si Miao's Taoist Health Concept and it's  
Contemporary Value : Taking *Qianjin Fang* and *Qianjin Yi Fang* as the  
Core of Discussion

研究生： 陳悠騰

經考試合格特此證明

口試委員： 馬培德  
羅涼萍  
殷文智

指導教授： 殷文智

所 長： 羅維明

口試日期：中華民國 112 年 6 月 20 日

## 誌謝

一篇論文的完成，從題目的擬定，就考慮其難易度，自己的熟悉度，大綱的訂定，資料的取得以及思維邏輯的串聯，起承轉合的脈絡相連到行文，真的是要心無旁騖、焚膏繼晷、夙夜匪懈地勤奮努力，才能字字珠璣言之有物，誠如孔老夫子所云：「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至。」

除此之外尚需博覽群書以明其要，還要多方搜集相關資料，慎思內容是否適合，審問內容是否有所不足之處，明辨其思路是否契合，才能篤行完成論文。

所幸這些難題，如今都一一的克服了，這都要感謝指導教授顏美智博士的題目訂定與鼓勵，指導論文重點，並限期完成階段性的課程，以破釜沉舟的決心激發潛能，終能如期地完成論文。更要感謝羅涼萍教授四個學期教導道家的養生智慧，如陶弘景的養生延命錄等諸多道家養生概念，並指導文史哲論文應注意的格式。感謝中國醫藥大學馬培德教授在論文口試時，提出中醫專業的寶貴建議，讓本論文更趨完整。李芝瑩教授建議論文大綱的擬定，為日後的論文書寫奠定了穩固的基礎。演地法師的關照與時時的垂詢鼓勵，在遇挫折時打了一劑強心針。感謝陳文惠博士協助搜集資料與校對，有了這些良師益友的襄助，本論文才能如期完成，在此一併誌謝。

從這次的論文書寫的過程中，深深地感受到歷代聖哲無私的心，留下許多智慧的精華，以蔭後世的學者，敬佩之外更銘感五內。

## 摘要

幾千年來道家養生觀對中華養生文化的影響十分深遠。養生學在中醫的醫藥學上是不容小覷，而養生文化與醫學的關係是互為其要，研究道家對中醫養生思想的影響，是促進養生醫學發展的典範。

探討了道家養生耆宿孫思邈，以親身體驗道家養生的精隨，融入中醫養生概念，概述了道家養生思想，從主動養生、法於自然、和於陰陽、天道貴嗇、恬淡寡欲、形神共養等幾個方面，論述了道家養生思想和中醫養生思想的相關性，並提出了導引、吐納、節欲、飲食、服餌等適合現代的養生方法。

本文主要是以孫思邈本人所著作《備急千金要方》和《千金翼方》這兩本書為依據來闡釋道家之養生觀。兩部《千金方》凝結了孫思邈的畢生之研，並參考相關典籍以及前人研究成果等資料。

內容架構是先由醫論的探究再到臨床的實際運用，先探討然後實行之次第依序的予以論述。最後就中醫養生發展發表了自己的一些觀點，深入研究了中醫學以及道家注重與情志方面的養生思想，以期能緩解現代人因生活節奏過快及壓力所帶來的心理疾病、新冠疫情、老人醫學等問題，帶來一線生機。

關鍵詞：道家養生、孫思邈、千金方、千金翼方

The Application of Sun Si Miao's Taoist Health Concept and It's Contemporary Value: Taking Qianjin Fang and Qianjin Yi Fang as the Core of Discussion

## Abstract

For thousands of years, Taoist health preservation philosophy has been casting profound influence on Chinese health preservation exercise. Science of health maintenance has played a vital part in traditional Chinese medicine and pharmacy. The culture of life cultivation is interconnected closely with Chinese medicine. The study of Taoist health maintenance philosophy will promote the paradigmic development of health maintenance science.

The great master of Chinese health maintenance science Sun Si miao, by integrating his personal experience of health maintenance with orthodoxical Chinese medicine, developed a unique health maintenance system. The key ways Master Sun Si miao proposed are: self-pushed health maintenance; following the law of Nature; being in harmony with the ying-yang principle; restraining from outward pursuits; indifference to secular desires; reposing the body and the spirit, all of which expounding the interconnection between Taoist health maintenance and traditional Chinese medicine. Master Sun also put forward ways still practical for the modern world, such as inducing and conducting Chi, expiration and inspiration, abstinence, taking alchemical medicine, etc.

My dissertation is a study of Taoist health maintenance, based on the two masterpieces by Sun Si miao: "Qianjin Fang" and "Qianjin Yifang." Master Sun's two masterpieces are essences of his life-long experiences and studies, with reference to former master Chinese medicine practitioners and Chinese medicine classics.

My dissertation starts with the researches of orthodoxical theories, followed by detailed analyses of clinical practices, so that clear views may be made and checked. After thorough researches into the Taoist health maintenance philosophy and traditional Chinese medicine and pharmacy, I finally presented my own perspectives on the development and new trends of health maintenance of traditional Chinese medicine. I hope my study will help alleviate psychological disorders caused by tension and stress in the modern world. Furthermore, I hope my study will offer new ways of health maintenance to relieve Covid-19-related symptoms. Finally I hope my study will bring new light to Geriatrics.

Keywords: Taoist Health Preservation, Sun Si miao, Qianjin Fang, Qianjin Yi Fang

# 目 錄

誌謝 .....	I
摘要 .....	II
Abstract.....	III
目錄 .....	IV
表目錄 .....	VI
第一章、緒論 .....	1
第一節、研究動機與目的.....	2
第二節、研究方法.....	13
第三節、論文架構與研究範圍.....	13
第二章 文獻探討.....	15
第一節 歷代道醫獨崇孫思邈 .....	15
第二節 現代對孫思邈養生研究 .....	23
第三章 孫思邈生平及其成就.....	27
第一節、孫思邈的生平.....	27
第二節、孫思邈的著作與內涵.....	29
第三節、孫思邈在中醫史上的貢獻.....	33
第四章 孫思邈以道家思想為核心的養生理論.....	44
第一節、道家修煉法門運用初探.....	44
第二節、從預防醫學的觀點探究其養生運用.....	54

第三節、從中醫的學理角度探究其治療運用.....	59
第五章 孫思邈養生理論在現代中醫的運用及其價值.....	69
第一節、對治現代新冠疫情的運用.....	69
第二節、因應老年慢性病的養生運用.....	71
第三節、從通權達變中體現孫思邈養生論的價值.....	84
第六章 結論.....	90
參考文獻 .....	93



## 表目錄

表一 葛洪、陶弘景、孫思邈三位道醫做一分析其異同.....21

表二 道家與孫思邈對應五臟吐納之異同分析表.....50





# 第一章 緒論

自古至今道家的養生思想，已有幾千年的歷史，向來是中華文化主流之一，更是中華文化的瑰寶。道家的養生思想，對歷代養生文化的深化與蓬勃，有著深遠悠久的影響。不僅重視人的生命品質，更注重身心靈的健康，其養生觀具有鮮明的惠生特點，認為養生就是修道。在道家的觀念裡，養生是修道的重點之一，有其十分重要的意義，是其不可或缺的一個主軸。

道家的思考邏輯與中醫藥文化的發展甚為密切，自古至今的影響非常深遠，中醫的基礎理論融合了道家的陰陽五行概念，如《黃帝內經·生氣通天論》「生之本，本於陰陽。<sup>1</sup>」、「陰平陽秘，精神乃治，陰陽離決，精氣乃絕。<sup>2</sup>」並以類比的方式，闡述臟腑經絡的特性與功能，豐富了中醫文化內涵，指導著養生與臨床。

形而上的養生觀，對中醫的養生概念頗有裨益，並對中醫養生學有著積極的啟發和推動，重視以人體的「氣機」為著眼點，對人體陰氣固護、陽氣充實、著重調養五臟的平和與充養，並通過道家無為而治、返樸歸真、治未病、崇陰貴柔等精神調養，生理和心理並重，提供完整的治療方針。所以道家養生觀對中醫養生思想而言，不啻是一個強大的後盾。

孫思邈是中國古代有名的醫學家，醫學上的成就非凡，集唐代以前之大成，其生命的過程，歷經北周、隋、唐等朝代，畢生專注在修道與醫學，更注重養生，壽享遐齡的活了一百多歲，其躬身實踐出來的養生之道，更具有說服力，除此之外，在醫學臨床經驗與體悟的內容相當豐富，範圍包括了臨床的病因與病機、與理、法、方、藥的法則，小兒、婦科、兒科、老人養護、針灸、按摩以及咒禁等科。因此，就醫學內容而論，收集廣泛並歷久而彌新，以現代的養生與醫學的觀

---

<sup>1</sup> 楊維傑編，《黃帝內經·生氣通天論》（臺北：台聯國風出版社，1984年修訂六版），頁19。

<sup>2</sup> 楊維傑編，《黃帝內經·生氣通天論》，頁30。

點來看，孫氏的養生與醫學是很值得研究的。

## 第一節 研究動機與目的

### 一、研究動機

#### (一) 養生的定義

何謂養生？從字面上的解釋即是如何將養生命、頤養身心、強健體魄、預防疾病，能夠身心健康，延年益壽。真正的養生之道可分為生理方面與心理精神方面。生理方面，是要學習如何保養身體、讓身體維持在健康的狀態。舉凡飲食的營養均衡、運動的延續；細膩的說不同的年齡層以及男女老幼，所要攝取的食物與運動則有所不同，依照個人不同的體質來選擇適合自己的飲食及運動。在心理精神方面，則要懂得如何調養生息。現代人精神壓力過大，長期累積造成諸多心理上的疾病而不自知。光從生理上著手，只顧其一，無顧其二之心理健康，是很難臻於佳境，因為心理養生是現代最重要的養生功課之一。如何才能做到真正的養生，筆者所研究的孫思邈道家養生觀做了分析與論述。

#### (二) 道家養生觀

##### 1. 歸根復命

道家的養生觀，是強調回歸生命的本源，行無為而為之常道。所以老子《道德經·第十六章》曰：

致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根，

歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知

常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。<sup>3</sup>

要極力回復虛靜的本性，時時守住虛靜的心境，萬物之生機的本源為靜，生命成長到最後還是回歸於虛靜的本心，故萬物最終是各自歸返為原初之始，這即是「歸根曰靜」。靜則是復命，復命即是回復到生命的本源。明白體會生命之常道，若不懂常道之理，胡作非為，那禍害就會產生。這常道是無所不包、無所不容的，有容乃公，有包容才能廓然大公，大公無私才能周全，周遍完全才能符合大道，此大道方能悠久無疆，如此終其一生都能平安無險。

所以老子強調萬物之生機乃在於由動歸返於靜，靜是萬物之根源，亦是性命之源頭，只要懂得在性命根源處下功夫，靜能制躁動之心與身，如此即是恆常之道。故虛靜乃養性之道，使性、心、身皆能恢復到最原初的狀態；「動中有靜，靜中有定，動靜一體。<sup>4</sup>」亦是道家養生的基本功夫。

## 2. 導引行氣

道家的養生觀延伸到後來的道教養生術，起源最早之一養生術為「導引」。「導」是導氣以人，「引」是引氣以行於體內。<sup>5</sup>導引是導引行氣、導引肢體、導引吐納呼吸來健身以及預防疾病。葛洪在《抱朴子內篇·別旨》也有提到：「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。<sup>6</sup>」在《玄笈七籤》卷三十六《玄鑿導引法》中說：導引之術可以達到以下功效，第一，可以調營衛，即是調和氣血；第二，可以消穀水，即是幫助調理腸胃；第三，可以去除外邪入侵之風寒；第四，可以長養血氣。所以導引是借由肢體動作來導引行氣，讓氣在身體的經絡間流動，而達到養生祛病的活動。

<sup>3</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》（臺北市：國立臺灣大學出版中心，2017年7月初版），頁13。

<sup>4</sup> 陳文惠，《王陽明心學與正念療法》，（中央大學哲學研究所碩士論文，2020年1月），頁73。

<sup>5</sup> 紀清賜，《葛洪《抱朴子·內篇》的生命哲學研究》，（東海大學哲學系碩士論文，2010年11月），頁63。

<sup>6</sup> [晉]葛洪撰，《抱朴子》（臺北市：臺灣中華書局，1980年一月五版），頁32。

### 3. 吐納六字訣

道家的吐納法大都是採用《太上老君養生訣》，即是六字訣，運用六種不同吐氣吸氣方式，將乾淨之清氣吸入體內，幫助身體將五臟之廢氣、濁氣排出，借此呼吸吐納方式，治療五臟之疾病。道家六字訣的吐納呼吸法對應五臟為：噓氣，對應肝疾、呵氣，對應心疾、呼氣，對應脾疾、呬氣，對應肺疾、吹氣，對應腎疾、嘻氣，對應三焦。反覆練習此吐納呼吸法能夠讓身體之五臟氣血運行順暢，而達到養生、治病及延緩衰老之功效。

### 4. 辟穀服餌

道家另一個養生術即是辟穀，辟穀即是不吃五穀雜糧，但會服餌，因為服餌才能去除三蟲，道教所說的三蟲，又稱三尸或三彭，會危害人之健康及阻礙人長壽。所以孫思邈說：「故服餌大法，必先去三蟲，三蟲既去，次服草藥，好得藥力，次服木藥，好得力訖，次服石藥。依此次第，及得遂其藥性，庶事安穩，可以延齡矣。<sup>7</sup>」所以孫思邈從八十歲開始，在冬天、夜晚、陰雨天，此三餘會勤用服餌養生。他在《千方翼方》的卷第十二辟穀，列出了他辟穀時服餌之養生藥方，共計有 37 種養生方。

### 5. 獨尊道家養生觀的原因

古今中外對養生延壽莫不重視，本文為何獨尊道家的養生觀，因道家的養生論述代有輩人出，又為何選用孫思邈的養生概念，其重點是孫氏的養生概念以道家為尊，法天則地，順應四時之自然之道。且躬身實踐，達到高齡。這種不爭的事實，具有莫大的說服力，其注重身心之養生，具體的實踐精神養護與藥物雙管齊下同步進行。孫氏之道家養生觀可說是集大家之成，也為現代的養生學開啟新的篇章。

---

<sup>7</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·卷二十七 養性》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁484。

### (三) 孫氏之道家養生觀

孫氏之道家養生觀集歷代養生的大成，去蕪存菁重點摘錄如下：

#### 1. 以道家為尊

道家養生觀的歷史相當悠久，從黃帝內經記載的時間推算，有四千多年，年代久遠，以春秋戰國百家爭鳴的蓬勃發展來看，諸子百家之中道家對養生的論述最為豐富，一直到現代，道家養生的著作汗牛充棟，值得一探。

#### 2. 法天則地順應四時

道家的養生觀從黃帝、老子、莊子、葛洪、陶弘景、孫思邈...等都有不同的見解，道家所重視的是法天則地，順應四時，所以《易傳》：「大人者與天地合其德，日月合其明，四時合其序，鬼神合其吉凶。」<sup>8</sup>在老子《道德經·第二十五章》也說：

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。<sup>9</sup>

天地萬物之生成在於道，因為老子《道德經》說：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」<sup>10</sup>道就是順其根源，如其本性，如此才合乎自然之理。所以《黃帝內經·四氣調神大論》也提到：「夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沈浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。」<sup>11</sup>由此可知，四時也要順陰陽之氣，

<sup>8</sup> [唐]孔穎達疏，《周易注疏》（臺北市：臺灣學生書局，1999年1月），頁87。

<sup>9</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》，頁21。

<sup>10</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》，頁37。

<sup>11</sup> 林榮澤編，《黃帝內經讀本》（新北市：仁風文創書苑出版社，2019年二月初版），頁14。

人與萬物皆生存在天地之間，其根本在於道，《易經》：「一陰一陽之謂道。<sup>12</sup>」而道之根源性法則在於自然之理，周流而不殆。

孫思邈從小就喜好讀經典，他自述「弱冠善談莊老及百家之說，兼好釋典<sup>13</sup>」，所以對道家的《易經》內涵也應用在養性與養生。他在〈論治病略例第三〉云：

夫二儀之內，陰陽之中，唯人最貴。人者，稟受天地中和之氣，法律禮樂，莫不由人。人始生，先成其精，精成而腦髓生。頭圓法天，足方象地，眼目應日月，五臟法五星，六腑法六律，以心為中極。大腸長一丈二尺，以應十二時；小腸長二丈四尺，以應二十四氣；身有三百六十五絡，以應一歲；人有九竅，以應九州；天有寒暑，人有虛實；天有刑德，人有愛憎；天有陰陽，人有男女；月有大小，人有長短。<sup>14</sup>

其觀念充分地融入道家與黃帝內經天人相應的思維，在天地宇宙之中，唯有人最尊貴，以天之象呼應人的五官、五臟軀體的造作。人與天地、陰陽、五行都是相連在一起的，頭法天、足法地、雙眼如日月...大腸長度對應十二時辰，小腸長度對應二十四節氣，身體有 365 絡，對應一年有 365 天，剛好一歲。所以，人是像小周天運行，天是大周天。孫氏又云：「天有四時五行，以生長收藏，以寒暑燥濕風。人有五臟，化為五氣，以生喜怒悲憂恐，故喜怒傷氣，寒暑傷形，暴怒傷陰，暴喜傷陽。故喜怒不節，寒暑失度，生乃不固，人能依時攝養，故得免其夭枉也。<sup>15</sup>」故「善養生者因知天人合一的道理，春夏陽盛養陽氣，秋冬陰盛養陰氣，人的五臟也配合著陰陽，肝心為陽，脾肺腎為陰。順其根則宜也，逆其

---

<sup>12</sup> 〔魏〕王弼、〔晉〕韓康伯，《周易王韓注》（臺北市：明文書局股份有限公司，2002年8月），頁28。

<sup>13</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方·孫思邈傳》（臺北市：自由出版社，2022年十月二版），頁1。

<sup>14</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·治病略例第三》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁3。

<sup>15</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十七 養性序第一》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁477。

根則會伐其本。<sup>16</sup>」在在無不說明養性與養生之重要性。

### 3.精神養護與藥物調養同步

在《備急千金要方·卷第十九 論方灸法·腎臟方》中，孫氏提到人有「五勞、六極、七傷虛損<sup>17</sup>」這些是因外在因素而影響到內在精神層面上的損傷，這些精神層面上的情志皆是內因，損傷既已形成，該如何運用藥物同步調養，孫氏論述如下：

論曰：補方通治五勞、六極、七傷虛損。五勞，五臟病。六極，六腑病。七傷，表裏受病。五勞者，一曰志勞，二曰思勞，三曰憂勞，四曰心勞，五曰疲勞。六極者，一曰氣極，二曰血極，三曰筋極，四曰骨極，五曰髓極，六曰精極。七傷者，一曰肝傷，善夢；二曰心傷，善忘；三曰脾傷，善飲；四曰肺傷，善痿；五曰腎傷，善唾；六曰骨傷，善饑；七曰脈傷，善嗽。凡遠思強慮傷人，憂恚悲哀傷人，喜樂過度傷人，忿怒不解傷人，汲汲所願傷人，戚戚所患傷人，寒暄失節傷人，故曰五勞、六極、七傷也。論傷甚眾，且言其略，此方悉主。<sup>18</sup>

治五勞六極七傷虛損方：菴蓉、白龍骨、陽起石、續斷天雄各七分，牡蠣五味子蛇床子乾地黄桑寄生天門冬白石英各一兩，地膚子車前子韭子菟絲子各五，合地骨皮八分。上十七味，治下篩，酒服方寸匕，日三服。<sup>19</sup>

五勞是：不得志、思量過度、憂煩、心累、身疲，此五勞會造成五臟生病。六極是急喘氣短、健忘而發墮、筋絡拘攣、痿足齒浮、肌肉萎黃、耳聾目暗，此

<sup>16</sup> 邱惠玲，〈〈千金要方〉應用道教易學理論初探〉，《問學集》第9期，1999年，頁7。

<sup>17</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷十九 腎臟方》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁348-349。

<sup>18</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷十九 腎臟方》，頁353。

<sup>19</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷十九 腎臟方》，頁353。

六極會造成六腑生病。七傷是肝傷者，容易夜夢；心傷者，容易健忘；脾傷者，喜好飲食；肺傷者，身體容易無力；腎傷者，容易吐口水；骨傷，容易感到饑餓；脈傷者，容易咳嗽。此五勞、六極、七傷為內因，須從心理與精神層面來調節，再佐以藥物治療，兩者同步並行，藥物會牽引臟腑之機能恢復健康，身體機能復原，心神各方面自然會安定，如此身心必能康泰無恙。

日常生活起居亦要養性養生有方，孫氏在〈養性第五〉說道：

雞鳴時起，就臥中導引，導引訖櫛漱即巾。巾後正坐，量時候寒溫，吃點心飯若粥等。若服藥者，先飯食服吃藥酒。消息訖，入靜燒香靜念，不服氣者亦可唸誦，洗雪心源，息其煩慮。<sup>20</sup>

每日雞鳴之時就起床，在臥室做導引術，注意氣溫之變化，服藥宜在飯後。若有事干擾，靜心之前先燒香讓念頭趨靜，若仍無法平心靜氣，可以唸誦，借唸誦來洗條去除內心之煩念，平息煩慮之心念。此方非實體藥物而是精神調養。

#### (四) 養生與醫學集大成者—孫思邈

筆者為何選擇唐代孫思邈的道家養生觀做為論文研究，因為孫思邈他因自幼患疾，家人遍尋醫生亦難治癒，他因此而發願立志要成為醫生拔除眾生之疾苦。孫氏之志願與筆者之志願相同，本人幼時雖無像孫氏患疾難癒，但因家父是名醫師，筆者在耳濡目染之下，便立志也要當一位慈心悲願的醫生，因此在學習中醫的過程中，非常欣賞與讚嘆孫思邈其在醫道、醫德、醫藥、醫術上的研究精神與貢獻。

歷代著名的醫學家，他們對醫學、醫理、醫藥、醫術的研究，在中醫醫學史上的卓越貢獻有著舉足輕重的地位，其研究提供給後人參考的依據。中醫史上著

---

<sup>20</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方·卷十四 退居》（臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷），頁162。



名的諸多名醫，本人列舉如下：扁鵲（戰國時人，約西元前 407～西元前 310 年）、華佗（東漢時人，約西元 145 年～208 年）、張仲景（東漢時人，約西元 150～154 年～西元 215～219 年），皇甫謐（西晉時人，約西元 215 年～282 年）、葛洪（東晉時人，約西元 284 年～363 或 364 年）、陶弘景（南朝時人，約西元 456～536 年）、孫思邈（唐朝時人，西元 581 年—682 年）、錢乙（北宋時人，西元 1032 年～1113 年）、朱震亨（元朝時人，西元 1281～1358 年）、李時珍（明朝時人，西元 1518 年～1593 年），這十大名醫各有其專長及專業的研究。

古有云：「十道九醫」，十個道士中有九個是醫生，歷代著名的道士、道醫有東晉的葛洪、陶弘景與唐代的孫思邈。孫思邈何時入道與是否真正有人道修行，目前學術史上尚無法定論。不過可以肯定的是孫思邈的確有研究道家醫病之術，從他的著作《千金翼方》中的〈禁經論〉有詳細記載他用禁呪和符印來去邪治病。而道家的養生觀從身、口、意三方面著手，必須在精、氣、神上調養，道家非常重視精、氣、神三者的貫通性，此三者也是人體最重要樞紐，此三者互為其要，相輔相成。因此孫思邈在道家的基礎上開展他一一系列的養生學術。

#### （五）孫思邈道家養生觀的時代意義

民以食為天，人是天生地養，天、地、人三才者，人居於天地之中，食天地之祿，當知人與天地之關係，萬物也都生長在天地之間，要懂得敬天畏地。所以孫思邈在食治與食養方面，做了非常多的分類與說明。在《備急千金要方·卷二十六食治》中共分成四類，穀米 27 種、蔬菜 58 種、果實 29 種、鳥獸魚蟲 40 種，加起來 154 種。並且論述其特性、氣味、功效、毒性、主治，可為食養、食療、食禁之功用。以上的研究對現代的養生食療提供參考的依據。

人生在世，短則數年長則數十年或百年，該如何讓身心獲得健康，是自古至今大家追求的目標。每一個朝代有他們當時流行的養生法，前人的研究結果傳衍

至今，哪些養生法是適合現代人，或者在古道醫的養生術基礎上，如何與時俱進。針對現代人常見的毛病與疾病，古今之養生法做一融通與發展。

現代人身心不健康的因素，大概有以下幾點，飲食不均衡、缺乏運動、晚睡、精神壓力大、情緒障礙、心性修養不足，與古代有所不同。但相同的點是「人命至重，有貴千金，一方濟之，德逾於此。<sup>21</sup>」生命是很尊貴的，比千金還要貴重，用藥方治好病人的病，其最大的功德也莫過於此。所以現代的養生觀應當著重在身心的和諧，因為身與心是連動的，心是身之主人，而身為心之器用，身心是一體的。身的方面以調生養息之運動為主、心靈上的溝通在於先將內在壓力釋放，再佐以食療或藥物的治療，必能朝向健康之路邁進。

## 二、研究目的

養生的概念對人體的健康是積極的，對防病具有洞燭機先的睿智，防範疾病於未然，有其正面前瞻性的作為，能減少疾病的發生，並讓人身心愉悅、延年益壽。以醫術治療疾病，可以蠲除病痛，雖是亡羊補牢，卻是解除病苦的唯一途徑。

人類生命運行的過程，始終難逃疾病的侵襲與威脅，其苦難除了刀兵水火風的災難之外，病苦佔了絕大部分的比例，「嗚呼！痛天枉之幽厄，惜墮學之昏愚<sup>22</sup>」，東漢名醫張仲景在《傷寒論》中的序文裡提到：

卒然遭邪風之氣，嬰非常之疾，患及禍至，而方震慄，降志屈節，  
欽望巫祝，告窮歸天，束手受敗。賫百年之壽命，持至貴之重器，  
委付凡醫，恣其所措，咄嗟嗚呼！厥身已斃，神明消滅，變為異物，  
幽潛重泉，徒為啼泣。痛夫！<sup>23</sup>

餘宗族素多，向餘二百，建安紀年以來，猶未十稔，其死亡者三分

<sup>21</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·序》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁6。

<sup>22</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·序》，頁1-2。

<sup>23</sup> [漢]張仲景，《傷寒論·序》（臺北市：八德文化出版社，1983年三月三版），頁2。

有二，傷寒十居其七。感往昔之淪喪，傷橫夭之莫救。<sup>24</sup>

在東漢末年，時局紛亂，疫病流行，百姓病死的很多，張仲景年幼時看到家族中有一半以上的人口地死於瘟疫，所謂的「其死亡者三分有二」，這種瘟疫的流行對照於現在的冠狀病毒病（2019 COVID-19）對全世界的荼毒而言，是不遑多讓的。所以張仲景又言：

怪當今居世之士，曾不留神醫藥，精究方術，上以療君親之疾，下救貧賤之厄，中以保身長全，以養其生，但競逐榮勢，企踵權豪，孜孜汲汲，惟名利是務；崇飾其末，忽棄其本，華其外而悴其內，皮之不存，毛將安附焉？<sup>25</sup>

張仲景言道：東漢末年的讀書人，從不重視留神於醫學與藥物，也不精心研究與學習醫方和醫術，故對上而言，難以照顧長輩和國君以及父母的疾病，對下無法用來解救貧窮苦難人的疾病與困苦，更無法讓自己身體保持長久的處於健康狀態，以及頤養自己的生命。終日追逐著榮華富貴與權勢，踮起腳跟低地仰望著權勢豪門，希望擠進權豪之列，整天孜孜矻矻、汲汲營營地致力於外在的聲色獲利。殊不知這些身外之物乃是次要，養身健康之道才是根本，捨棄了根本之道，不斷向外追求表面的外在事物與名聞利養，竭心殫慮，處心積慮地耗盡精氣神而使自己的身體羸弱不堪，如果連皮都保不住了，怎麼能讓毛髮有所依附呢？乍然遭逢到引發致病因素的侵犯，罹患了不尋常的疾病，災殃臨頭，才來驚恐害怕戰慄，那個時候就太晚了。

健康是一切的基础，讓生活有品質，更是幸福的泉源。每個人一生的生命歷程中，隨時都有病毒病原菌的環伺。隨時都在與病毒做對抗，所以現代的孩子從一出生開始，為了避免罹患 B 型肝炎 24 小時內就打了第一劑的 B 肝疫苗，出生

<sup>24</sup> [漢]張仲景，《傷寒論·序》，頁 2。

<sup>25</sup> [漢]張仲景，《傷寒論·序》（臺北市：八德文化出版社，1983 年三月三版），頁 2。

滿 1 個月再打第二次 B 肝疫苗。滿 5 個月的卡介苗...，一直到滿五歲至入小學前，都在積極地做健康的維護。在孫思邈的年代，並沒有疫苗可預防疾病的產生，而他從小身體就羸弱，時常看醫生，花盡家中財產。這樣的經歷讓他立志要學醫，所以他在《備急千金要方·序》自述：

吾幼遭風冷，屢造醫門，湯藥之資，罄盡家產。所以青衿之歲，高尚茲典；白首之年，未嘗釋卷。至於切脈診候，采藥合和，服餌節度，將息避慎，一事長於己者，不遠千里伏膺取決。<sup>26</sup>

孫氏以他幼時患疾而立志行醫之親身經歷，他知道醫藥研究的重要性，不僅可以「上以療君親之疾，下以救貧賤之厄，中以保身長全，以養其生。<sup>27</sup>」當時「朝野士庶，咸恥醫術之名，多教子弟誦短文，構小策，以求出身之道。醫治之術，闕而弗論。<sup>28</sup>」他刻苦鑽研醫藥典籍，精心醫術，「青衿之歲，高尚茲典，白首之年，未嘗釋卷。至於切脈診候，採藥合和，服餌節度，將息避慎，一事長於己者，不遠千里，伏膺取決<sup>29</sup>」，孫思邈「幼遭風冷，屢造醫門，湯藥之資，罄盡家產<sup>30</sup>」，又目睹民眾缺醫少藥，遂立志做「蒼生大醫」，於且稟性清高，不屑入仕，長期行醫於民間。後被百姓尊為「藥王」建廟祭祀。

身體上罹患了病症，斷絕了醫治的門戶，所以要知道方子，藥材，草藥的本來作用，不然不可以去學習。自己身體的病症，若自己會醫術，那就可以免除求醫煎藥的辛苦和麻煩，從這一點上，由此可知醫藥方劑不可不學。

故孫思邈的醫學成就可以從他所寫的《備急千金要方》與《千金翼方》中，擷取其卓越的養生智慧與臨床經驗的卓越貢獻，加以研究與剖析，運用於現代，

<sup>26</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·序》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁6。

<sup>27</sup> [漢]張仲景《傷寒論·序》（臺北市：八德文化出版社，983年三月三版），頁2。

<sup>28</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·序》，頁6。

<sup>29</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·序》，頁6。

<sup>30</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·序》，頁6。

希望對於當今的醫學有所助益，是本論文研究的目的。

## 第二節 研究方法

本論文以醫史文獻的研究為主軸，主要的研究方法如下：

- 1.蒐集資料：將孫思邈相關著書、前人所寫相關研究，蒐集、熟讀相關內容，找出問題及充分解決。
- 2.研究架構：從研究動機與研究問題切入，描述一下自己對此問題的概括及觀點，以帶入主要的主題，包含預期成果、此研究之貢獻性等並陳述本研究與過去研究之相異處、重要進展及突破。
- 3.文獻資料分析：分析資料可以充分理解研究的內容。
- 4.比較研究古代與現代的養生與醫學成就，有利於現代的醫學。

## 第三節 論文架構與研究範圍

本論文題目為《孫思邈道家養生觀的運用及其當代價值：以《千金方》、《千金翼方》為探討的核心》，含首章〈緒論〉加上末章〈結論〉共分為六章。第一章〈緒論〉，孫思邈以道家思想《道德經》為核心的養生理論，從《備急千金要方》和《千金翼方》中解讀了孫思邈對道家的詮解和發揮，進而探討治療未病的養生修道原則，以及前人的研究成果。第二章文獻探討，以葛洪、張仲景、孫思邈三位道醫做比較，找出適合現代的養生方式，並以現代的觀點對孫思邈的養生加以研究。第三章孫思邈生平及其成就，本章從孫思邈的出生背景、成長歷程、著作以及在中醫史上的貢獻。第四章孫思邈以道家思想為核心的養生理論，本章論述了孫思邈對道家、中醫思想的應用，分別論述了其與道家的融合和辯證觀，分析了養性與修命的思想歷史淵源和修煉原則，考察了孫思邈的養性修命思

想的歷史發展和醫學實踐，並從中探討有利於現代的醫學成就與養生方法。第五章是孫思邈養生理論在現代中醫的運用及其價值，本章從孫思邈的養生理論如何運用在現代的中醫，尤其對治當今的「新冠疫情」，以及如何因應老年慢性病的養生運用，進而分析及體現實踐孫思邈養生論的價值所在。以上為本論文的主要架構。

本論文之研究範圍是以蕭天石所編的道藏精華第十三集之六《備急千金要方》，以及道藏精華第十三集之七《千金翼方》為主要版本依據。



## 第二章 文獻探討

孫思邈立志成為蒼生大醫，在醫道、醫學、醫理、醫藥、醫術上下了頗深的功夫。他編撰著作的《備急千金要方》，撰寫於西元 652 年，共 30 卷。流傳古今中外共有四種版本，一是官方版本，北宋醫書局本《備急千金要方》(約西元 1066 年)；二是民間流傳版本有二種(海外與國內)；海外流傳至日本的版本是《新雕孫真人千金方》(約西元 1064 年)；國內流傳於民間的版本是《真本千金方》；三是道家收錄之版本《道藏·第十三集之六·備急金千要方》。

孫思邈編著的《備急千金要方》其重要性甚鉅，此書被譽為是為中國最早臨床的百科全書。故在宋朝治平三年(西元 1066 年)，正月二十五日至四月二十六日，經林億等人校刊，重新加以整理刊印《備急千金要方》，共有 30 卷，簡稱「宋校本」。而後世廣為流傳的《千金方》版本，其祖本均源自北宋醫書局，世簡稱為《千金方》。民間流傳最廣的是道藏所收藏之版本《道藏·第十三集之六·備急金千要方》，本文所使用的文本是以《道藏》所收藏的版本為主做為參考依據。

### 第一節 歷代道醫獨崇孫思邈

道教的養生術是從東漢開始到魏晉南北朝期間，逐漸建構道教養生思想、養生方術的雛型，所以「道教對中國傳統養生文化和養生學的形成和發展起了主要的推動和主導作用。<sup>31</sup>」而道醫中以葛洪所著《抱朴子》以及陶弘景所著的《養性延命錄》最為後人所參著。到了隨唐時期，將養生思想、養生方術、醫食同療等做一整合的則是唐朝的孫思邈，也被後人譽為「藥王」。本節將以葛洪、

---

<sup>31</sup> 李翠芳，《道教養生思想與老莊之關係—以葛洪《抱朴子·內篇》為例》，(臺南大學國語文學系碩士論文，2007 年 6 月)，頁 23。



陶弘景、孫思邈三位道醫之異同處作一分析比較。

## 一、道醫葛洪

歷代道醫當中，研究神仙術及丹道的道醫同時也是道士的葛洪最為著名。葛洪是東晉丹陽句容人，其字為稚川，號為抱朴子，(西元 284~343 或 364 年)，壽命約 81 歲，以古代來說已是非常長壽。其祖父是人稱葛仙公之葛玄，相傳葛玄能辟穀，亦會使用符術治病。葛玄將其神仙導養術及製仙丹術傳於鄭隱，而鄭隱再將其神仙導養術及製仙丹術傳給葛洪，「葛洪十六歲時拜鄭隱為師，除學習儒家經典，後也習得神仙導養之術。在《抱朴子·遐覽》中葛洪清楚記載他向鄭隱學習的過程。<sup>32</sup>」葛洪將其法術發揚光大，尤其煉丹、養生、長壽、神仙道等。葛洪與祖父葛玄一樣，非常喜好讀書，不過「葛洪思想頗為駁雜 -- 有儒家之入世思想，也有道家出世思想，更有濃厚的道士氣味的神仙思想。<sup>33</sup>」他更喜好老莊道家之學，所以葛洪將道家養生學、天人感應、陰陽五行，融合而成為道教養生思想理論的開端。尤其他的著作《抱朴子》之思想也對南朝之陶弘景產生了偌大的啟發與影響。

著作：《抱朴子》，內篇共有卷二十篇，外篇共有卷五十篇。內篇主要談論神仙、仙藥、丹術、養生、延年、祛禍等，以道家神仙道為主。外篇所談論以儒家為主，以仙道為體（修煉），儒道為用（教化），有體有用，內外通貫。另外還著有《神仙傳》及《肘後備急方》。葛洪的修道人生觀在於成仙之道以及如何達到長生不死，所以他自己煉丹，服食金丹，另外佐以胎息、行氣、辟穀、房中等諸術，內服外養，內服仙藥，以養其氣。不僅如此，他也是一位醫學家，他說：

---

<sup>32</sup> 候雅增，《葛洪《神仙傳》研究》，(雲林科技大學漢學資料整理研究所碩士論文，2009 年 1 月)，頁 8。

<sup>33</sup> 曾黃英娣，《葛洪儒道雙修的人生哲學 -- 以《抱朴子》為討論中心》，(中山大學中國文學系碩士論文，2005 年 5 月)，頁 9。



古之初為道者，莫不兼修醫術，以救近禍焉。凡庸道士，不識此理，恃其所聞者，大至不關治病之方。又不能絕俗幽居，專行內事，以卻病痛，病痛及己，無以攻療，乃更不如凡人之專湯藥者。所謂進不得邯鄲之步，退又失壽陵之義者也。<sup>34</sup>

身為道士一定要兼修醫術，如果是平庸之道士，不懂得習醫，依恃著自己所聞所見，故步自封，不在意治病之方法。又無法真正避世幽居，更無法去除和治療自己的病痛，這樣比專門熬湯藥之凡人更不如，充其量只是仿效道醫，連修道之士都稱不上，這豈能稱為道士道醫。葛洪此段話也有防患於未然之意，意即身為道士道醫，要學習長生之道，必先要懂醫術，方能治己治人，倘若連自己都無法醫治自己的疾病，焉能治他人之疾。所以葛洪對於仙藥亦有相當的研究，他在〈仙藥卷第十一〉中記載了藥物的特性、作用以及治病長生之方：

抱朴子曰：神農四經曰，上藥令人身安命延，昇為天神，遨遊上下，使役萬靈，體生毛羽，行廚立至。又曰，五芝及餌丹砂、玉札、曾青、雄黃、雌黃、雲母、太乙禹餘糧，各可單服之，皆令人飛行長生。又曰，中藥養性，下藥除病，能令毒蟲不加，猛獸不犯，惡氣不行，眾妖並辟。<sup>35</sup>

在此〈仙藥卷〉中，葛洪也有將藥物分成八類，這八類再分各分小類，再論述其用法及用量。

葛洪畢生之志向在於煉丹以及成仙，他認為要成仙必須要懂得養生之方、長生不死，更要懂得醫藥治病。他的方法是以服食他所煉之金丹為主，所以他說：

夫五穀猶能活人，人得之則生，絕之則死，又況於上品之神藥，其益人豈不萬倍於五穀耶？夫金丹之為物，燒之愈久，變化愈妙。黃

<sup>34</sup> 王明著，《抱朴子內篇》校釋（增訂本）（北京市：中華書局，1985年一版），頁271。

<sup>35</sup> 〔晉〕葛洪撰，《抱朴子》（臺北市：臺灣中華書局，1980年一月臺五版），頁11。

金入火，百煉不消，埋之，畢天不朽。服此二物，煉人身體，故能令人不老不死。此蓋假求於外物以自堅固。<sup>36</sup>

葛洪認為五穀可以養活人，而能成仙的上品之神藥為金丹玉液，其對人體的作用是高於五穀的萬倍，可以讓人長生不老且不死的。葛洪「又曰，硃砂為金，服之昇仙者，上士也；茹芝導引，咽氣長生者，中士也；餐食草木，千歲以還者，下士也。<sup>37</sup>」五穀是天生地養，人也是天生地養，人食五穀符合人體消化吸收機能。葛洪所說的金丹是硃砂，此為礦物和金屬所提煉而成的，金丹玉液再神奇，長期服用對人體是益處還是壞處，恐未長生先中毒。從葛洪的壽命來看，他活到81歲，便可知此金丹玉液並無法達到長生不老不死。

## 二、道醫陶弘景

歷代道醫當中，將植物草藥分類的先趨者是陶弘景，字為通明，是丹陽秣陵人，（約西元456～536年），壽命約81歲。他在10歲時因讀了葛洪所寫的《神仙傳》之後，便立志要養生長壽。他的祖父和父親也是醫生，通曉藥物的特性，以及醫術精湛，救活了數千人，可說是醫藥世家。所以他在〈梁陶隱居序〉中說道：

余祖世以來，務敦方藥，本有《范汪方》一部，斟酌詳用，多獲其效。內護家門，傍及親族。其有虛心告請者，不限貴賤，皆摩踵救之。凡所救活，數百千人。自余投纓宅嶺，猶不忘此。日夜玩味，恆覺欣欣。今撰此三卷，並《效驗方》五卷，又《補闕葛氏肘後》三卷。蓋欲永嗣善業，令諸子侄，弗敢失墜，可以輔身濟物者，孰復是先。<sup>38</sup>

<sup>36</sup> [晉]葛洪撰，《抱朴子》（臺北市：臺灣中華書局，1980年一月臺五版），頁11。

<sup>37</sup> [晉]葛洪撰，《抱朴子》，頁16。

<sup>38</sup> [宋]唐慎微：《重修政和經史證類備用本草·卷一 梁陶隱居序》（北京市：人民衛生出版社，1957年影印版）。

在這樣的醫藥環境長大，他深受影響，鑽研醫理、醫道與醫術，以期能救治患者為己任。他又言道：「夫生人之所為大患，莫急於疾。疾而不治，猶救火而不以水也。」<sup>39</sup>救人如救火般之心來行醫，著實令人讚嘆。其醫藥學的特色是「以易為本」，「持守中和，醫道之本和辨證治療，醫術微旨」<sup>40</sup>，也是一位非常注重醫德的大醫。

陶弘景是非常好學之士，他曾為儒家經典《禮》、《毛詩》、《孝經》等作注，當時佛教禪宗傳入中國，陶氏對佛典、佛法有深入浸習，他在「茅山期間主要傳授上清經<sup>41</sup>」，所以他後來成為「道教上清派的繼承人，茅山宗的創立者」<sup>42</sup>。他「以道士身份承襲道教行醫傳統，救治民間窮苦兼傳道法」<sup>43</sup>。雖然陶氏是道士道醫，但是他會通儒佛道三教合一，學問非常淵博，舉凡天文、地理、經學、文學、兵學、藝術、曆算、醫藥、煉丹…等，他皆非常深入研究。其著作斐然，令人所津津道的是他在養性、養生、醫藥及煉丹這幾個方面的成果。目前陶氏最重要的代表作之一即是《養性延命錄》，對後世的影響鉅深。

《養性延命錄》全書共六篇，分為上下各三卷，上卷主要是談養生之禁忌，有〈教誡篇第一〉、〈食誡篇第二〉、〈雜誡忌禳害祈善篇第三〉，共三篇。下卷主要是談論養生方法，有〈服氣療病篇第四〉、〈導引按摩篇第五〉、〈禦女損益篇第六〉，共三篇。陶弘景在〈序〉言中也自述他撰寫此書的因緣：

余因止觀微暇，聊復披覽《養生要集》。其集乃前彥張湛道林之徒，  
翟平黃山之輩，咸是好事英奇，志在寶育，或鳩集仙經真人壽考之  
規，或採摭彭祖、李聃長齡之術，上自農黃已來，下及魏晉之際，

<sup>39</sup> 《道藏·華陽隱居先生本起錄》第 22 冊（上海市：上海古籍出版社影印版），頁 732。

<sup>40</sup> 請參閱劉永霞著，《道醫陶弘景研究》（四川省：四川出版集團巴蜀書社，2011 年 11 月第一版），頁 168-171。

<sup>41</sup> 劉玉菁，《葛洪陶弘景/東晉南朝江東士族與道教之關係～以葛洪、陸竹靜與陶弘景為中心》，（成功大學歷史學系碩士論文，2003 年 6 月），頁 118。

<sup>42</sup> 劉永霞著，《道醫陶弘景研究》，頁 12。

<sup>43</sup> 吳昌銘，《陶弘景的養生與登真》，（輔仁大學宗教系碩士論文），2006 年 6 月，頁 22。

但有益於養生，乃無損於後患。諸本先皆記錄，今略取要法，刪棄繁蕪，類聚篇題，分為上下兩卷。卷有三篇，號為《養性延命錄》。庶補助於有緣，冀憑以濟物耳。<sup>44</sup>

陶氏因覽讀了《養生要素》，覺其書目篇章雜亂無序，故將其所收集前人之養性養生之言論，取其精要，去蕪存菁，化繁為簡，重新整編，歸納分類編撰成書。除此之外，他對於草藥之性味等亦非常注重，所以他在《神農本草經》的基礎上，另外撰寫論述了《本草經集注》。

在《本草經集注》中他將本草藥物分為七大類，分為草木、米食、玉石、果、菜、蟲獸、有名未用，共 730 種。他又將醫科分為內科、外科，房中養生、方劑學、五臟病證。他本身對藥物學、道家之五行與身體之五臟關係，以及治療方式都有深入的研究。

陶弘景強調人應順應天道之自然無為，與四時相和，方能適身。形體要調養，但心神更要提昇，二者缺一不可。他說：

夫稟氣含靈，惟人為貴。人所貴者，蓋貴為生。生者神之本，形者神之具。神大用則竭，形大勞則斃。若能遊心虛靜，息慮無為，候元氣於子後，時導引於閒室，攝養無虧，兼餌良藥，則百年者壽是常分也。如恣意以耽聲色，役智而圖富貴，得喪縈於懷抱，躁撓未能自遣，不拘禮度，飲食無節，如斯之流，寧免夭傷之患也？<sup>45</sup>

生命的運作模式是以精神和形體合一，才能展現生命的光輝。陶弘景特別強調不能過勞，耗費精神與體力。他重視的養生方法，以行氣、導引、服餌使得精神與體力都有積極的恢復，如此方能長命百歲，違反此原則必會縮短壽命。

<sup>44</sup> [梁]陶弘景著，曾召南注譯，劉正浩校閱，《新譯養性延命錄》（臺北：三民書局，2009年修訂二版），頁6-7。

<sup>45</sup> [梁]陶弘景著，曾召南注譯，劉正浩校閱，《新譯養性延命錄》，頁2。

### 三、道醫孫思邈

孫思邈被後人譽為「藥王」，歷史記載相傳他最少活到 102 歲，耳聰目明，不僅是百歲人瑞，更是一位睿智的道醫，他的著作有《備急千金要方》和《千金翼方》。在《備急千金要方》中將醫科分為內科、外科、婦科、傷寒、房中術等，他也懂得道家之術來治病。所以，他之後又出版了《千金翼方》來補《備急千金要方》不足之處，在方劑上依照病人的症狀不同、體質不同，增減藥味，找出治療的良方。在養生醫學上，以儒道來修養心性，以食養及食療的方式來調養以及預防疾病的產生，在養生醫學上具有相當的貢獻。

孫氏之食養食療方式即是醫食同療的養生法，是「治未病」的概念，也就是當今所說的預防醫學。古云：上醫是預防疾病，中醫是治可能即將產生疾病，下醫是治療已產生的疾病。孫氏主張藥食同源，其立意在三餐之中足以調養身體，預防疾病，充分彰顯出他的預防醫學就在食療中展現，這是與歷代所有的名醫不同之處。

表一 筆者就葛洪、陶弘景、孫思邈三位道醫做一分析其異同。

作者	立志	壽命	醫科	藥草	醫學思想	食養食療
葛洪	仙道	約 81 歲	無分科	仙藥 草藥 分八類	以道為主 儒為輔 養生術	無
陶弘景	養生	約 81 歲	內外科	730 種 分七類	以易為本 儒為輔 注重醫德 養生方	五臟五味 五行相應
孫思邈	醫生	約 102 歲	內科 外科 婦兒科傷 寒科	540 種 分四類	醫道儒 三合一 注重醫德 養生方	五臟五味 五行相應

由以上分析表可以看出：

一、以志向來看：

葛洪立志神仙道，所以他在神仙術上有相當的研究與成效。

陶弘景立志在養生，所以他在道家思想基礎上研究養生術。

孫思邈立志當大醫，所以他在葛洪與陶弘景的基礎上，集二家之大成。

二、壽命來看：

葛洪活了 81 歲。

陶弘景活了 81 歲。

孫思邈活了 102 歲，比葛洪、陶弘景更長壽，至少多活二十年以上。

三、在醫科的分類上：

葛洪並無分科。

陶弘景分內科、外科。

孫思邈內科、外科、婦兒科、傷寒科。

四、以藥草分類來看：

葛洪是將仙藥、草藥分成八類。

陶弘景將草藥分成七類，共 730 種。

孫思邈將草藥分成四類，共 540 種。

五、在醫學思想上：

葛洪以道術為主（神仙術、煉丹）儒為輔，以道教養生術為主。

陶弘景以易（經）為本儒為輔，注重醫德以及養生術。

孫思邈集醫家、道家、儒家之大成，可謂三合一，注重醫德以及養生方。

六、在食養食療上：

葛洪，無此方。

陶弘景，陰陽和合，運用五臟、五味、五行之相生相行來預防與治療疾病。

孫思邈，運用五臟、五味、五行之相生相行來達到食養之預防疾病與食療之治療疾病。

以現代人的生活型態來說，葛洪的養生思想偏重於神仙外丹術，其中服食外丹的結果，對健康幫助不大，反而因服食外丹而引起中毒的問題相當明顯。因為其中外丹的煉製，很多是用鉛丹、雲母、汞（水銀）、雄黃、硫磺、硃砂配製，以當時的科學技術，無法檢驗出這些礦物有毒。所以未先延壽，恐先傷其身，促其短命。

陶弘景的養生之道，雖然力求方面具到，以《養性延命錄》為養生思想之代表作，其養生觀偏重形神調養。這種養生方法要達成的功效，須假以時日始成，非一蹴可及，跟現代忙碌的社會生活型態很難契合。現代人注重的是休閒活動，放鬆身心釋放壓力，而不只是形神上的心性修養而已。

孫思邈集歷代養生之大成，救弊補偏，去除外丹的養生方式，轉而重視內丹，不會有服丹中毒的疑慮。在精神方面，他重視蓄神、導引、吐納、節欲等形神並進的養生術；在食養方面，講究藥食同源，以治未病的觀念來預防疾病，如此更加貼近現代人的生活方式，更能具體落實在日常循用間。

## 第二節 現代對孫思邈養生的研究

在《藥王孫思邈道醫養生》這本書中孫思邈的養性理論，是引用諸多道家經典，除了《黃帝內經》，孫氏也引用嵇康的養生理論為依據來說明養生之重要以及養生困難處，他認為養生旨要在於五難，他在〈養性序第一〉說：

養生有五難，名利不去為一難，喜怒不除為二難，聲色不去為三難也，滋味不絕為四難也，神慮精散為五難，五者必存，雖心希難老，口誦至言，咀嚼英華，呼吸太陽，不能不回其操，不夭其年也。五者無於胸中，則信順日躋，道德日全，不祈善而有福，不求壽而自延，此養生之大旨也。<sup>46</sup>

孫氏說養生有五個困難，第一難是無法不追名逐利，第二難是控制不了自己的喜怒哀樂，第三難是無法克制聲色欲望，第四難是難以抵擋美味佳餚，第五難是無法駕御精神上的起伏。如果能做到五難變五易，這五難都無法動搖到心神，五易了然於胸，如此道德皆備，不必刻意祈福福自足，不必刻意求長壽自然長壽，這就是養生之道。

在《唐代服食養生研究》中研究唐代之服食補益養生方法，運用食療的方式來進行補益養生，尤其推崇孫思邈的二本大作《備急千金要方》和《千金翼方》。「孫氏認為食物藥餌的運用是祛疾療，兼以補益延年為功。<sup>47</sup>」食療的概念已形形成，「強調藥食並用，服食養生的觀念。<sup>48</sup>」此為醫食同源之養生概念。也分析了孫思邈在唐代食療養生術上具有三大特色，第一，唐代以前的藥方，有單方及複方，但並無完整體系，而孫思邈集前人養生學結合自己的研究及經驗，研發出一系列的延壽養生方。第二，「孫思邈服餌養生特重安神補心、補腎潤肺兩方面。<sup>49</sup>」第三，唐代以前的處方用藥價貴，平民百姓恐難負擔，故他開方劑著重價賤易得且具有相同療效。

在《道教與養生》這本書中提到孫思邈是集醫者前輩養生之大成，孫氏活到一百零二歲，如此高齡長壽，顯見是養生有方，行之有效。故整理分析了孫式四

<sup>46</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十七 養性序第一》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁 476。

<sup>47</sup> 廖芮茵著，《唐代服食養生研究》（臺北市：臺灣學生書局有限公司，2004年五月初版），頁 102。

<sup>48</sup> 廖芮茵著，《唐代服食養生研究》，頁 103。

<sup>49</sup> 廖芮茵著，《唐代服食養生研究》，頁 106。



點養生特色。「一、脫離成仙的生命哲學，二、重視日常生活的養生宜忌，三、重視老年人的養生，四、重視藥物食療的養生作用。<sup>50</sup>」孫思邈是一個很務實的道醫，他並不崇尚神仙術；注重精神、飲食禁忌以及居處禁忌；老人如何養生都有詳盡之論述；藥物與食療之間相互結合運用。孫氏之養生術男女老幼皆備，力求做到全面性的照護，著實乃蒼生大醫也。

在《博極醫源的孫思邈》此書中將孫思邈所著《千金方》的方劑用在臨床上，成效非常卓著。所以「宋代的林億就曾指出，此書方劑「莫不十全十驗」。特別是其中不少方劑為孫氏研制首創，至今仍被醫家們廣泛習用。<sup>51</sup>」以下例舉 10 方劑<sup>52</sup>：(1).犀角地黃湯，用在現代可治療急性肝萎縮、肝昏迷、急性白血病、尿毒症等，出現高熱、血熱症狀者。(2).獨活寄生湯，可治療氣血不足、肝虧、腎虧者。(3).葦莖湯，治療肺炎、支氣管發炎、百日咳，症狀為熱咳者。此方用在當今瘟疫新冠肺炎，再增減其藥方，具有相當療效。(4).溫脾湯，可治療肝硬化腹水、潰瘍性結腸炎、慢性腎功能衰竭。(5).小續命湯，主治中風諸症狀，現用於顏面神經麻痺、風濕性關節炎、腦血管病。(6).磁朱丸，治療現代的癲癇、耳鳴、白內障。(7).溫膽湯，用於現代的精神官能症及冠心病。(8).駐車丸，治療慢性腸炎。(9).紫雪丹，主要治療溫熱病所引起的症狀。(10).鹽湯探吐方，主治消化不良、腹脹欲吐不得吐及誤服毒物於胃中時。孫氏所著之藥方，歷經一千多年到當今廿一世紀，對治現代的疾病仍然適用，世人稱「藥王」當之無愧。

在《中國十大名道》此書中，簡述孫思邈創造無數起死回生的治病奇蹟，「他通過對傳統醫學和民間方劑的總結、整理，對各種藥物特性的研究，醫術已相當高明了。<sup>53</sup>」在武德年間（西元 618 年～626 年），有一出家師父法號淨明，其症

---

<sup>50</sup> 請參閱韓廷傑、韓建斌著，《道教與養生》（台北市：文津出版社，1997 年八月一刷），頁 45-58。

<sup>51</sup> 趙健雄、郭志，《博極醫源孫思邈》（北京市：中國科學技術出版社出版，1989 年 7 月 1 版），頁 57。

<sup>52</sup> 請參閱趙健雄、郭志，《博極醫源孫思邈》，頁 57-62。

<sup>53</sup> 唐代劍、蔡東洲、劉偉航，《中國十大名道》（吉林省：延邊大學出版社，1991 年 6 月 1 版），頁 98。

狀上吐下瀉、口吐酸水、胸口絞痛，許多名醫診治，卻不見療效，亦查不出病因。孫思邈使用了「治霍亂使百年不發丸<sup>54</sup>」此藥方，很快就治好了淨明師父的病。諸如此例，不勝枚舉。孫氏一生志在救人，創造了無數醫術上的奇蹟。

在《中國古代十大聖人》此書中闡析了孫思邈強調先食療後藥療的重要性，因為「藥性剛烈，猶若御兵，兵之猛暴，豈容妄發<sup>55</sup>」，用藥如帶兵打仗一般，必須戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。一個失察不留神不謹慎用藥，可能就傷了身體與生命。所以在食療方面的基本原則是：「食不欲雜，雜則或有所犯；有所犯者，或有所傷；或當時雖無災苦，積久為人作患。<sup>56</sup>」雜食對人體而言，不一定能夠照單全收，有時反而是適得其反。故飲食在於精簡不在於龐雜，「凡常飲食，每令節儉，若貪味多餐，臨盤大飽，食訖覺腹中彭亨短氣，或致暴疾，仍為霍亂。<sup>57</sup>」暴飲暴食對身體是有害而無益，要能「淡食、細嚼<sup>58</sup>」，揀擇食物以及食當令蔬果，才是符合人體之所需，方是養生之道。

---

<sup>54</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十 膀胱腑》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁368。

<sup>55</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十六 食治》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁464。

<sup>56</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十六 食治》，頁464。

<sup>57</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十六 食治》，頁464。

<sup>58</sup> 施偉達、褚贛生編，《中國古代十大聖人》安徽省：安徽人民出版社，1994年6月第1版，頁568。

## 第三章 孫思邈生平及其成就

孫思邈自幼聰穎過人，精通經史子集，尤其崇尚道家思想，這對他往後的醫學之路奠定了基礎。但他自幼體弱多病，為了治病散盡家財，而俗話說：「危機就是轉機」，正因如此他才立志學醫，博研醫理、醫方與醫術。他認為人最寶貴的就是生命，用千金也換不回生命，故孫思邈說：「人命至重，有貴千金，一方濟之，德逾於此。<sup>59</sup>」所以他最重要的二部代表作《備急千金要方》和《千金翼方》皆冠以「千金」二字，此二部書集歷代醫學之大成，可說是古代中醫史上的醫學百科全書。

### 第一節 孫思邈的生平

孫思邈是唐朝京兆華原人，生於西魏，卒於唐永淳元年，（西元 581 年～682 年），歲壽 102 歲。他是唐朝著名的道士及道醫，他自號為孫真人，也是一位集醫家之成的大醫學家。孫氏在行醫治病的過程中，深知藥方之重要性，而古代醫家藥方博雜散亂，藥方求檢亦有難度，如何才能將古代醫家之醫方整合，不啻是一個浩大工程。他從西元 618 年～651 年開始，將歷代醫學家的著書內容輯要，以及他所搜集來的藥方，加上他臨床所開之藥方，分門別類，依照臨床各科，整理齊備，編撰一本實用的急救藥方，書名題為《備急千金要方》，以千金比喻人的性命是非常尊貴重要。此書可說是集唐代以前醫藥學之大成，有論有方，是中醫史上最早的醫學百科全書。孫氏深感千金要方仍有不足之處，他在百歲之際，再編撰了《千金翼方》，二本書合稱為千金方，此二本巨作被後人喻為醫學百科全書，著實為中國醫藥學史上做出非常大貢獻，也留給後世醫者有參考依循的範本。世人更稱呼他為「藥王」。

<sup>59</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·序》（臺北市：自由出版社，1982 年五月三版），頁 6。

孫思邈自幼聰穎過人，他七歲開始就學讀書，卻能每日習字誦讀千字，非常好學。時至十七、八歲時，已讀遍諸子百家之言，更博通經史子集，尤其喜好道家思想《老子》與《莊子》。非常崇尚老莊學說，精通道教典籍，兼通佛典。而孫思邈因年幼時常年患疾難癒，因而觸發他學醫的信念，所以他在《備急千金要方·序》中言道：

吾幼遭風冷，屢造醫門，湯藥之資，罄盡家產。所以青衿之歲，高尚茲典；白首之年，未嘗釋卷。至於切脈診候，采藥合和，服餌節度，將息避慎，一事長於己者，不遠千里伏膺取決。<sup>60</sup>

孫思邈小時候，就深受風寒疾病的折磨，屢屢去看醫生，次數非常頻繁，因為長期服用湯藥，所花費的錢，幾乎耗盡了所有家產。所以在青少年時，就崇尚醫典，喜歡研習醫家經典，直到老年，還保持手不釋卷的習慣。若聽到有誰擅長把脈診斷，採藥配伍，服用季節的調養之法，調養及禁忌方面的知識，都會不遠千里地去請教和學習。到了成年，自己頗有領悟醫學的道理。所以在我家鄉及周邊的國家（指諸侯國）若有人生病，都會前去為那裏的人診治。

孫思邈淡泊名利，拒絕當官，他認為王室詭詐多變，官場險惡，隨時都有可能惹來滅身之禍，殃及九族。所以他認為為官之人，容易被欲望所主宰，被權位所牽制，長期下來不僅傷身且容易罹病，使得身體之正氣日漸衰微，而邪氣橫生日盛，久之必短命夭壽而亡，所以他選擇到太白山中隱居學道。

在太白山裡靜心重新潛讀道家《老》《莊》經典，以及先人所著醫書。尤其喜好葛洪之神仙術，陶弘景的養生實踐理論。所以他也自己煉丹、服食、修道、養性，開始建立一套養生長命的方法。山上草藥多，他採集草藥亦深入研究各式各類的草藥，研究其特性，以及製成藥的方法，逐一分類，在他的醫書中總共記

---

<sup>60</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·序》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁6。

載了八百多種草藥。

他對待患者不分貧富貴賤，一視同仁，「不怕髒、不怕臭、不怕傳染、不追求名利，一心一意為病人著想。<sup>61</sup>」身為醫生就是傾全力拔除病人之疾苦，其他別無所求，所以孫氏不僅醫術精湛，更是具有醫德的蒼生大醫。他的名聲及事蹟傳到唐太宗耳裡，加上孫氏學識淵博，唐太宗要希望他能入朝為仕，但他一心只為蒼生治病，堅絕不當官。孫氏替患者治病，一律平等待之，無任何分別心，胸懷慈心悲願，只為患者能早日脫離病苦。

西元 682 年，孫思邈無疾而終，與世長辭了，享壽一百零二歲。臨終前他交代家人，身後事一切從簡，薄葬即可，不需要任何陪葬品，祭祀時不宰殺牲畜，實踐了道家的「儉」德。他死後一個多月，面貌安詳如沉睡一般，他一生行善積德，救人無數，果真成仙了。探究其原因，他的養生之道行得徹底，會通儒釋道三家之思想，內聖功夫落實，此為心靈的養生。他服餌、運動、按摩等，此為身體上的養生。故能長生長壽至 102 歲，其長壽健康養生之道，值得吾們後輩學習。

## 第二節 孫思邈的著作與內涵

孫思邈的著書有《備急千金要方》、《千金翼方》、〈孫真人攝養論〉、〈孫真人福壽論〉，後二篇收錄在《正統道藏》，以下就孫氏著書作一簡述。

### 一、《備急千金要方》概述

孫思邈著作這本《備急千金要方》，花了 33 年(西元 618 年~651 年)的時間編撰，不僅僅只是將病症分門別類，他在卷一首章就提到，欲成為真正的大醫，要具備哪些要件？必須精讀哪些經書、醫書，更要具備精誠與醫德。治病時必須

---

<sup>61</sup> 唐代劍、蔡東洲、劉偉航，《中國十大名道》（吉林省：延邊大學出版社，1991 年 6 月 1 版），頁 101。

謹言慎行，留心患者與家屬之感受。要成為一位蒼生大醫而不是只會開藥方治病的醫匠，必須全方位學習，才能夠全面性的醫病。

所以卷第一是醫學總論，草藥及製藥等，接著以病科分門別類，以辨證施治為主。婦科：卷第二～卷第四，共二卷；兒科：卷第五；七竅病科：卷第六；風寒、腳氣、傷寒科：卷第七～卷第十，共三卷；五臟六腑科：卷第十一～卷第二十二，共十一卷；消渴、尿病諸症：卷第二十一；疔腫癰疽症：卷第二十二；痔漏症，卷二十三；解毒並雜治：卷二十四；備急科：卷二十五；食治與養生：卷第二十六～卷第二十七，共二卷；平脈：卷第二十八；針灸、孔穴主對法：卷第二十九～卷第三十，共二卷。全部共三十卷，婦科、兒科、內科、外科共四科。

## 二、《千金翼方》概述

此書的形成是孫思邈編撰了《備急千金要方》30 年之後，發現仍有不足之處，於是收集民間更多藥方之後，再加上臨床所開藥方，於西元 682 年再續編了《千金翼方》。書名其意是與《備急千金要方》合起來為翼方，雙翼相輔相濟，缺一不可。此書共計三十卷，序言是概述醫學總論，接著分為十七科，有採藥時間與季節、有本草分類、有病科、養生等分門別類。

藥錄纂要：卷第一；本草：卷第二～卷第四，共三卷；婦人：卷第五～卷第八，共四卷；傷寒：卷第九～卷第十，共二卷；小兒：卷第十一；養性：卷第十二；關穀：卷第十三；退居：卷第十四；補益：卷第十五；中風：卷第十六～卷第十七，共二卷；雜病：卷第十八～卷第二十，共三卷；萬病：卷第二十一；飛煉：卷第二十二；瘡癰：卷第二十三～卷第二十四，共二卷；色糲：卷二十五；針灸：卷第二十六～卷第二十八，共三卷；禁經：卷第二十九～卷三十，共二卷。全部共三十卷。

孫氏此書的特點在於一種病症可以有不同的處方，即是「複方用藥」，這是

孫氏首創，有別於以往一種病症，只用一種處方。他分析病人所顯示出的病況而靈活變通調整不同的藥方，更能符合病人當下的病況，提昇藥效。

### 三、〈孫真人攝養論〉概述

〈孫真人攝養論〉收錄於《正統道藏·洞神部》書中列舉一年十二月中五臟六腑之氣運病變，以及飲食起居之相應增減宜忌事項。

正月腎氣受病，肺藏氣微。宜減酸增辛味，助腎補肺，安養胃氣…。  
二月腎氣微，肝當正旺。宜減酸增辛，助腎補肝，宜靜膈去痰水，小泄皮膚微汗，以散玄冬蘊伏之氣…。三月腎氣已息，心氣漸臨，木氣正王。宜減甘增辛，補精益氣，慎避西風，散體緩形，便性安泰…。四月肝藏已病，心藏漸壯。宜增酸減苦，補腎助肝，調胃氣…。五月肝藏氣休，心正王。王宜減酸增苦，益肝補腎，固密精氣，臥起俱早…。六月肝氣微，脾藏獨王。宜減苦增鹹，節約肥濃，補肝助腎，益筋骨，慎東風，犯之令人手足癱瘓…。七月肝心少氣，肺藏獨王。宜安寧情性，增鹹減辛，助氣補筋，以養脾胃…。八月心藏氣微，肺金用事。宜減苦增辛，助筋補血，以養心肝。九月陽氣已衰，陰氣大盛，暴風數起，切忌賊邪之風。宜減苦增鹹，補肝益腎，助脾資胃…。十月心肺氣弱，腎氣強盛。宜減辛苦，以養腎藏…。十一月腎藏正王，心肺衰微。宜增苦味絕鹹，補理肺胃…。十二月土當王，水氣不行。宜減甘增苦，補心助肺，調理腎藏…。<sup>62</sup>

孫氏依每個月份五臟之盛衰而增減五味之用量，而五臟、五形與五味是相生相剋，互為其要，相輔相成。五臟（肺、肝、腎、心、脾）、五形（金、木、水、

<sup>62</sup> 白雲觀長春真人，《正統道藏·第三十一冊》（台北市：新文豐出版股份有限公司，1977年十月初版），頁104-106。

火、土)、五味(辛、酸、鹹、苦、甘)之對應為：肺—金—辛；肝—木—酸；腎—水—鹹；心—火—苦；脾—土—甘。按月份而調配五味之增減，是讓身體之臟腑取得平衡，陰陽方能協調，如此身心才能安泰。

#### 四、〈孫真人福壽論〉概述

〈孫真人福壽論〉收錄於《正統道藏·正乙部》。孫思邈是一個有修為之士，他認為福禍和壽夭之因緣，在於積善與不積善所致。所謂「福者，造善之積也；禍者，造不善之積也。鬼神，蓋不能為人之禍，亦不能致人之福，但人積不善之多而煞其命也。富貴者，以輕勢取，為非分也；貧賤者，以佞盜取，為非分也。<sup>63</sup>」富貴與貧賤皆不可以非分而求得。他又言道：

貧者多壽，富者多促。貧者多壽，以貧窮自困，而常不足，不可罰壽；富者多促，而奢侈有餘，所以折其命也，乃天損有餘而補不足。亦有貧賤、飢凍、曝露其屍不葬者，心不吉之人也。德不足，是以貧焉；心不足，是以死焉。天雖然不煞，自取其斃也。<sup>64</sup>

夭壽窮通全在於是否能夠真正的行善與積德，故孫思邈最後再奉勸世人：

人若奉陰德而不欺者，聖人知之，賢人護之，天乃愛之，人以悅之，鬼神敬之，居其富而不失其富，居其貴而不失其貴，禍不及也，壽不折矣，攻劫之患去矣，水火之災除矣，必可保生全天壽矣。<sup>65</sup>

人若能積極行善累積福報，必得聖賢之護佑之，上天愛戴之，鬼敬神欽，富貴自在，趨吉避凶，福壽安康。所以全篇旨在勸人行善積德福壽自全。

<sup>63</sup> 白雲觀長春真人，《正統道藏·第五十七冊》，頁 780。

<sup>64</sup> 白雲觀長春真人，《正統道藏·第五十七冊》，頁 780。

<sup>65</sup> 白雲觀長春真人，《正統道藏·第五十七冊》，頁 781。



### 第三節、孫思邈在中醫史上的貢獻

孫思邈可說是中醫學術史上的開創者，他將方劑靈活運用，將草藥、古醫方、單方加上經驗方融合為一，成為複方用藥。利用草藥的藥性、古醫方的慎謹，加上單方的功效以及經驗方的靈活運用，可謂是四位一體，冀成全方位的治療方式。他不斷地精進與研發，在醫學成就上有「藥王」的美稱，對中醫學術的貢獻令人讚嘆。

#### 一、醫學成就

##### (一) 重視藥物的採集時間

中醫藥物學最早的著作是神農本草經，歷代雖有本著的著作，但都以植物學的角度分類編撰，不利臨床的使用，唯獨孫思邈創立了以臨床治療為主的藥物學，更重視採集的時節。他的論點：

夫藥採取不知時節，不以陰乾暴乾，雖有藥名，終無藥實，故不依時採取，與朽木不殊，虛費人功，卒無裨益。<sup>66</sup>

敘述了採集的最佳時間的重要性，此時，藥氣最足，藥效最佳，例如，菊花的採收其根、葉、莖、花、實依照植物各部位的成長時令，正月採擷其根，三月採集其葉，五月取其莖，九月摘其花，十一月則採其果實，之後全部陰乾，以掌握其成分。枸杞，採葉時節為春夏二季，採取莖實於秋季、冬季採擷其根、之後全部陰乾。山藥，最佳的摘採時間，是每年的二月與八月（曝曬），療效最好。人蔘的採收時間是二月、四月、八月上旬，並曝令乾，無令見風（怕龜裂影響品質）。黃耆採取的時間，最佳採收時間是三月與八月，並陰乾不能曝曬（怕曝曬後成份揮發殆盡）。這些細節彰顯出孫思邈對藥物的藥性充份的了解之外，同時

<sup>66</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方·卷第一 採藥時節第一》（臺北市：自由出版社，2022年十月二版），頁1。

注重藥物的成份在最足的時間與季節（植物本身有茂盛期與枯萎期）採收，並對陰乾與曝曬做了充份的說明。其目的除了不破壞藥物的成份之外，還充份保存了藥物的最佳功能，這些細節說明了孫思邈對藥物的了解及成份、保存、炮製的專業性，並體恤「一絲一縷恆念物力惟艱」的惜物精神與態度。

他在《千金翼方·卷一·採藥時節第一》中說：

凡藥皆須採之有時日，陰乾暴乾則有氣力，若不依時採之，則與凡草不別，徒棄功用終無益也，學者當要及時採掇以供所用耳。<sup>67</sup>

《備急千金要方·卷第一序例·處方第五》中強調說：

古之善為醫者，皆自採藥，審其體性所主，取其時節早晚，早則藥勢未成，晚則盛勢已歇。今之為醫，不自採藥，且不委節氣早晚，只供採取，用以為藥。又不知冷熱消息，分兩多少。圖有療病之心，永無必愈之效。<sup>68</sup>

他認為當一位良好的醫生，一定要親自採藥，衡量審度每一味的藥性與治療的主軸，抓準採集藥材的最佳時間點，如果太早採集，藥物的成分不足，太晚採集，藥物最有效的成分就已經散佚流失，注意到這個重點與細節，並親自體驗，確實的掌握了藥物的精華時節，才能發揮藥物的最大功效，讓醫術與療效不打折。

## (二) 以病症為主的藥物分類是藥物學之先河

中醫藥物學最早的著作是神農本草經，歷代雖有本草的著作，但都以植物學的角度編撰，不利臨床的引用，唯獨孫思邈創立了以臨床治療為主的藥物分類，其病症分類，從「〈治風第一〉、〈濕痺腰脊第二〉、〈欒急曳第三〉……到〈腳弱

<sup>67</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方·卷第一 採藥時節第一》（臺北市：自由出版社，2022年十月二版），頁2。

<sup>68</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·卷第一 處方第五》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁4。

疼冷第六十五) <sup>69</sup>」，每個病症編列了許多藥物，在《千金翼方·卷一·用藥處方第四》中說：

凡人在身感病無窮，而方藥醫療有限，由此觀之，設藥方之篇，是以伎其大意，豈能得之萬一，聊舉所全以發後學，此篇凡有六十五章，總攝眾病，善用心者所以觸類長之，其救苦亦以博矣，臨事處方，可得依之取訣也。<sup>70</sup>

孫思邈這些創見有利於後世的臨床醫師在臨診的時候，更能貼近患者病情與病症的使用，讓醫師有所依循，更得以縮小用藥的範圍並提升用藥的精準度，有利於醫術的提昇，這些的做法以當代來說是個創舉。

### (三) 善用劑型靈活用藥

醫必有方，但不執方，所以孫思邈在千金要方的大醫精誠論中特別強調用藥務必靈活，感嘆一般學醫的醫者：

世有愚者，讀方三年，便謂天下無病可治；及治病三年，乃知天下無方可用。故學者必須博極醫源，精勤不倦，不得道聽塗說，而言醫道已了，深自誤哉。<sup>71</sup>

學醫者除了必須廣博的瞭解每個方劑的出處、適應的證候類型，精勤不倦的找出病機的源頭，再處方用藥，方為有效。切切不能道聽塗說，依樣畫葫蘆。遣方用藥的方劑中，其劑型有湯、散、丸各有其功用與適應症，也必須善用劑型的功效與特殊用途才能催枯拉朽屢創其功。所以在《備急千金要方·卷一·診候第四》又說：

<sup>69</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方·卷第一 藥錄纂要》(臺北市：自由出版社，2022年十月二版)，頁6-13。

<sup>70</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方·卷一 用藥處方第四》(臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷)，頁6。

<sup>71</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·卷第一 大醫精誠第二》(臺北市：自由出版社，1982年五月三版)，頁1。

張仲景曰：欲療諸病，當先以湯蕩滌五臟六腑，開通諸脈，治道陰陽，破散邪氣，潤澤枯朽，悅人皮膚，益人氣血。水能淨萬物，故用湯也。若四肢病久，風冷發動，次當用散。散能逐邪，風氣濕痺，表裡移走，居無常處者，散當平之。次當用丸。丸藥者，能逐風冷，破積聚，消諸堅癖，進飲食，調和榮衛。能參合而行之者，可謂上工。故曰，醫者意也。<sup>72</sup>

每個劑型各有特殊功能，劑型中的湯劑用來疏通十二經脈，疏散風邪，調理陰陽二氣的平衡、補足氣血，對潤澤皮膚、養顏美容有快速的效果；散劑對治四肢部位的久病、風邪、寒邪有絕佳的效果；藥丸的功能是驅逐風冷，破除堅積痰聚，消彌堅癖腫瘤，促進食慾，調和營衛。孫思邈重視因人、因地、因時、因病做靈活的使用處方，才算得是一個上等的好醫師。

又曰，不須汗而強汗之者，出其津液，枯竭而死；須汗出而不與汗之者，使諸毛孔閉塞，令人悶絕而死……須灸而不與灸之者，令人冷結重凝，久而彌固，氣上沖心，無地消散，病篤而死。<sup>73</sup>

臨診醫病時，宜膽大而心細，風寒病宜汗法，該發汗治病時毫不遲疑，以免毛孔閉塞令人悶絕。病人體虛不該發汗時也要謹慎，避免汗出過多，口乾舌燥、津液枯竭。

孫思邈在《備急千金要方·卷一處方第五》裡主張遣方用藥應「靈活用藥，因時制宜，因地制宜，因病制宜，因人制宜。」並說：「如斯等疾，多從舊方，不假增損，其弊萬端，宜應隨病增減。<sup>74</sup>」這樣嚴謹用藥的堅持態度，不僅對自己負責、對病人負責，更是對生命的尊重。

<sup>72</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷一 診候第四》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁3。

<sup>73</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷一 診候第四》，頁3。

<sup>74</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷一 處方第五》，頁4。

#### (四) 重視灸法

依灸法使用過的經驗，經綜合統計後歸納有以下的功效：

##### 1. 溫通經絡

用灸的熱度，使閉塞的筋絡通暢，有利於筋絡氣血的暢行，去除疾病與寒氣。尤其是因風寒而傷及筋絡，而引起的疼痛，借灸之力消除疼痛。臨床常用在關節疼痛，例如五十肩風濕關節痛，溫灸患處的效果更快。

##### 2. 活絡氣血

因久年外傷遺留下來的疼痛，用灸療來活絡氣血，效果明確，舉例來說，經常腰部痠痛且久病不癒者，可灸腰部和臀部二個穴位，腰俞和大腸俞二穴。若是膝部常痠痛者，可環繞膝關節周圍平坦處而灸之，功效如神。

##### 3. 扶陽固脫

以扶陽的效果來說，凡是現代的心肌梗塞、血崩、血糖下降的昏迷、暈針的急救都可以用灸方式，讓病人快速的甦醒，脫離險境。

以固脫的效果來說，氣虛下陷，例如久泄，崩漏、疝氣、脫肛，可灸百會讓陽氣提昇上來。

##### 4. 強身健體

孟子曾經說過：「七年之病，求三年之艾也。<sup>75</sup>」古代名醫說：「三里常不乾，可享壽遐齡。」欲延年益壽，可以常灸，建議可從灸以下幾個穴位，先灸足三里、再灸腎俞、命門、氣海和關元，除了延壽外亦可增強身體的免疫力。經常受風寒而感冒者，可常灸常灸大椎、身柱、風門、肺俞穴預防之。

---

<sup>75</sup> 蔣伯潛、宋朱熹譯註，《新刊廣解四書讀本》（臺北市：商業周刊出版社股份有限公司，2016年8月），頁171。

孫思邈深知灸的功效，重視灸法，諸多的疾病一般都是使用藥物治療，但是孫思邈勇於創新，另闢蹊徑，採用了艾灸的方式治療，效果頗彰。筆者列舉以下幾種病症，當時孫思邈就是使用艾灸的方式來處理，例如：消渴症（糖尿病）、淋病（性病）、尿血、水病（水腫）、癰疽、痔漏（痔瘡），提供有別於藥物治療的另一種選擇。

（1）消渴症（糖尿病）之灸法：

《千金翼方·卷二十八針灸下消渴第一》：消渴咽喉乾，灸胃下俞三穴各百壯，在背第八椎下，橫三間寸灸之。消渴口乾，不可忍，小腸俞百壯，橫三間寸灸之。消渴咳逆，灸手厥陰，隨年壯。消渴口乾，灸胸堂五十壯。又，灸足太陽五十壯。消渴，口乾煩悶，灸足厥陰百壯。灸陽池五十壯。<sup>76</sup>

消渴症素有三消之說，上消多渴飲，大渴又大量的喝水，喝完水又很渴。中消多食，食量變大，很快就餓，餓了就全身乏力。消濁的症狀是小便黃，臉色黝黑，耳輪焦枯，體重變輕，肌肉消瘦。

古代的糖尿病以三消的類型居多，與現代的糖尿病證型迥異，其原因是生活條件不同，體質互異，和醫藥的普及與否有關。雖然如此，老年型的糖尿病，發病因素卻是類似，都是氣血虧虛脾腎虛衰所引起。

孫思邈以臨床的經驗提供灸胃下俞、小腸俞、灸足太陽（膀胱經穴位）、灸胸堂、灸足厥陰（肝經的穴位）、灸陽池（三焦經的穴位）。這些穴位的選定，以中醫的學理分析，符合病機，緊緊的扣住病因，為現代的醫療提供絕佳的良方。

建氏灸消渴法：

初灸兩手足小指頭及項椎，隨年壯。又，灸膀胱俞橫三間寸，灸之

<sup>76</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方》（臺北市：自由出版社，西元 2022 年 10 月二版五刷），頁 333。

各三十壯，五日一報之。又，灸背脾俞下四寸，俠脊樑一寸半二穴，隨年壯。<sup>77</sup>

孫思邈建議以建氏（已不可考）灸消渴的方法，先從兩雙手和雙足的小指頭開始灸，此處指的是，手小指的少澤穴與足小趾的至陰穴。亦可灸膀胱俞（穴位在脊椎十九椎下兩旁相去脊各一寸五分）、脾俞（穴位在脊椎十一椎兩旁相去脊各一寸五分）這些穴位來減輕消渴症。也建議灸以下的穴道：

又，灸腎俞二穴並腰目，在腎俞下三寸俠脊兩旁各一寸半，以指按陷中。又，關元俠兩旁各二寸一處。又，陰市二穴在膝上，當伏兔上三寸臨膝取之。曲泉、陰穀、陰陵泉，複溜，凡此諸穴，斷小便利大佳，不損陽氣，亦云止遺尿也。太溪、中封、然谷、太白、大都、趺陽、行間、大敦、隱白、湧泉，凡此諸穴各一百壯，腹背兩腳凡三十七穴，其腎俞、腰目，關元、水道可灸三十壯。五日一報之，各得一百五十壯，佳，湧泉可灸十壯。大敦、隱白、行間可灸三壯，餘者悉七壯，皆五日一報之。滿三灸可山也。若灸諸陰不瘥，可灸諸陽，諸陽在腳表宜審用之，無有不驗，造次則並灸肺俞募，按流注孔穴，壯數如灸陰家法。灸小便數而少且難，用力輒失精，此方萬驗也。令其人舒兩手合掌並兩大指令齊，急逼之令兩爪甲相近，以一炷灸兩爪甲本肉際，際方後自然有角。令炷當兩角中小侵入爪上，此兩指共當一炷也。亦灸腳大指與手同法，各三炷。經三日又灸之，此法甚驗。<sup>78</sup>

如果有其他的併發症，可灸背部的腎俞、腰目、肺俞穴。腹部的關元、水道。下肢的陰市、伏兔、複溜、陰穀、陰陵泉、曲泉。足踝部位的中封、太溪、然谷、

<sup>77</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方》（臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷），頁334。

<sup>78</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方》，頁333。

腳掌部位的隱白、大都、湧泉、趺陽、大敦、行間、太白等穴位。

## (2) 淋病之灸法

西方所說的淋病是性病的一種。中醫的淋證分血淋、石淋、熱淋、膏淋、氣淋五種。血淋的症狀是小便有潛血反應，腎臟結石、膀胱結石、急性腎臟炎、急性尿路感染、膀胱癌等都會有潛血反應。熱淋相當於現代的急腎臟炎與急性尿道炎，氣淋相當於現代的間質性膀胱炎、攝護腺腫大。這些病症孫思邈建議用灸來調理，《千金翼方·卷二十八 針灸下 淋病第二》：

五淋不得尿，灸懸泉二七壯，在內踝前一寸，斜行小脈間是，中封之別名。五淋，灸大敦三十壯。氣淋，灸關元五十壯。又，俠玉泉相去一寸半，灸三十壯。勞淋，足太陰百壯，在內踝上三寸三報之。石淋，臍下三十六種疾不得小便，灸關元三十壯（一雲百壯）。血淋，灸丹田，隨年壯。血淋，灸腹溜五十壯。卒淋，灸外踝尖七壯。失禁，尿不自覺知，針陰陵泉入五分，灸隨年壯。莖中痛，灸行間三十壯。屈骨端，主腹中滿，小便數，灸二七壯。小兒以意量之。不得尿，灸太沖五十壯。<sup>79</sup>

小便尿不出來，灸懸泉（中封）、大敦。氣淋，灸關元，勞淋，灸足太陰的穴道三陰交，石淋，灸臍下穴位關元、中極。血淋，灸腹溜、灸丹田（氣海、關元二穴）。再灸腹溜。卒淋，灸外踝尖。失禁，尿不自覺知，針陰陵泉，也要灸陰陵泉。急性尿道炎引起莖中痛，可灸行間。屈骨端即曲骨穴主治小腹脹滿，小便頻數。小兒不得尿，灸太沖。

## (3) 尿血症之灸法

《千金翼方·卷二十八針灸下 尿血第三》：第七椎兩邊各五寸，

<sup>79</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方》（臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷），頁333。



主尿血。又，灸大敦，各隨年壯。虛勞、尿血、白濁，灸脾俞百壯。又，灸三焦俞百壯。又，灸腎俞百壯。又，灸章門百壯。尿黃，灸石門五十壯。<sup>80</sup>

尿血先灸第七椎(即督脈的至陽穴)兩邊各五寸(膈俞旁 3.5 吋，膈關旁 2 吋)的穴位，再灸足大趾外側的大敦穴。大敦為肝經的井穴，灸之能瀉肝木安脾胃、加上灸脾俞穴，肝藏血、脾統血所以二穴合用能調理尿血並對虛勞、白濁的治療效果明確，也可以灸三焦俞穴、灸腎俞穴、灸章門穴、灸石門穴等。

#### (4) 水腫病（水腫）之灸法

《千金翼方·卷二十八針灸下水病第四》：灸足第二指上一寸，隨年壯。又，兩手大指縫頭各灸七壯。虛勞、浮腫，灸太沖百壯。灸腎俞百壯，主百病水腫。灸胃倉，隨年壯。水腫，灸陷穀隨年壯。水腫，氣上下，灸陰交百壯。水腫脹，灸曲骨百壯。大腹，灸陰市隨年壯。人中滿，唇腫及水腫，大水，灸臍中、石門各百壯。風水，灸上廉隨年壯。水腫不得臥，灸陰陵泉百壯。石水，灸然穀、氣沖、四滿、章門。水分，主水腫脹滿不能食，堅硬，灸，日七壯，至四百即止，忌針，針水出盡即死。水病灸至瘥止，在下管(下腕)下一寸。鼓脹，灸中封二百壯。<sup>81</sup>

足第二指上一寸指的是胃經的陷谷穴，症狀若是虛勞、浮腫灸太沖、腎俞、灸陰交、曲骨四個穴位。若是大腹積水則灸陰市穴。若是人中滿，嘴唇腫以及水腫，大水，則是灸臍中。若是風水症狀，則是灸上廉。若因水腫無法臥躺，則灸陰陵泉及百壯二穴。石水之腹脹，則是灸然穀、氣沖、四滿、章門此四穴。水分，若已水腫鼓脹無法進食，灸中封等靈活的選用穴位灸之。下管即任脈的下腕穴。

<sup>80</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方》(臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷)，頁334。

<sup>81</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方》，頁334。

肝硬化引起的腹部鼓脹，宜灸肝經的經金穴中封，此穴「主治男子虛勞遺精五淋小便難鼓脹。<sup>82</sup>」他特別提醒水分穴，雖主治水腫脹滿不能食，腹部堅硬適合用灸，但灸的劑量有限制一天只能灸七壯，到四百壯即止，禁忌下針，因針水出盡即死。

#### (5) 癰疽之灸法

在《千金翼方·卷二十八針灸下癰疽第五》中提及：

卒疽著五指，急不得屈伸，灸踝尖上數壯，亦可至百壯。凡卒患腰腫，附骨腫，癰疽癰腫風，遊毒熱腫，此等諸疾，但初覺有異，即急灸之，立愈。遇之腫成，不須灸，從手掌後第一橫紋後兩筋間當度頭，灸五壯立愈。患左灸右，患右灸左，當心胸中者灸兩手，俱下之。疔腫在左，灸左臂曲肘紋前，取病患三指外手於臂上處中灸之。兩筋間從不痛至痛，腫在右從右灸，不過三四日，瘥。又，灸掌後橫紋從五指，男左女右，七壯即驗，已用得效。論曰：疔腫灸法稍多，然此一法亦甚效驗，出於意表也。癰疹，灸曲池二穴，隨年壯，神良。頭痛、癰疹，灸天窗七壯。白癩、白駁、浸淫、瀝瘍著頭及胸前，灸兩乳間，隨年壯，立瘥。<sup>83</sup>

癰疽的發展很快，不宜拖延，誤了病情，初覺有異，即急灸之，立愈。要說明的是需要隔蒜灸效果才會更快速，癰疹。(蕁麻疹)，灸天窗，是很好的選擇。筆者的經驗，如能配合放血效果更快。

#### (6) 痔漏（痔瘡）之灸法

《千金翼方·卷二十八針灸下痔漏第六》針漏法：少海，在臂曲側肘內橫紋頭，屈手向頭取之。主腋下瘰漏臂疼，屈伸不得，風痺瘰

<sup>82</sup> 楊維傑，《針灸經穴學》（臺北市：樂群文化事業有限公司，1992年9月十一版），頁523。

<sup>83</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方》（臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷），頁334。

漏，針入三分，留七呼，瀉五吸。針療，先拄針皮上三十六息，推針入內之，追核大少，勿出核，三上三下，乃拔出針。<sup>84</sup>

痔瘡引起的痔漏，在臨床不易處理，復發率極高，以中醫的學理分析腎虛是主因之一，用灸治療來調補腎氣快，其效卓著。

#### (7) 頸漏的灸法

灸漏法：頸漏，灸天池百壯，穴在乳後一寸，腋下著脅直腋屈肋間。又，灸兩耳後髮際直脈七壯。又，灸背後兩邊腋下後紋頭，隨年壯。又，灸心鳩尾下宛宛中七十壯。又，兩膀內有患處宛宛中百壯。又，灸章門、臨泣、支溝、陽輔各百壯。又，以艾炷繞四畔周匝，灸七壯即止。又，灸肩井，隨年壯（一去二百壯）。諸惡漏、中冷、息肉出，灸足內踝上各三壯，二年者六壯。<sup>85</sup>

頸部的癭瘤有流膿漏膿，可灸天池。或灸兩耳後髮際的氣脈穴。也可灸章門、臨泣、支溝、陽輔，灸肩井（一次可灸到二百壯）等穴。上述的這些病症以灸法來治療，歷久彌新，以現代的主流醫學來說還是相當陌生的，縱然這些病症以現代的醫術來說並不算困難，但在孫思邈的時代與環境背景評估，有其卓越的創見與成就。

<sup>84</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方》（臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷），頁334。

<sup>85</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方》，頁334。

## 第四章 孫思邈以道家思想為核心的養生理論

道家的養生思想強調與天地人我萬物的自然和諧，陰陽和合，《道德經·第二十五章》：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」<sup>86</sup>所謂天地人三才者，人居於天地之中，須效法天地與大道之自然和諧。《道德經·第四十二章》：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」<sup>87</sup>《易經》：「一陰一陽之謂道。」<sup>88</sup>天地有陰陽，人體有陰陽，而人體與天地是通貫為一體的。道家的養生思想影響著中醫學人體脈絡理論，人體之陰陽調和與五行（五臟）之相生相剋，以及氣血、任督二脈之暢通息息相關。

道家養生之道有三個原則：一是心性修養、二是生活習性的修養、三是性命雙修，以達天人合一之境。而孫思邈在道家養生思想的這三點原則基礎上，開展了孫氏的養生理論及實踐方法。所以他在二本著作中皆有專章討論養生方法，養性就有三章，《備急千金要方》有二章，〈養性序〉和〈道林養性〉，《千金翼方》補充一章〈養性〉。在飲食方面，《備急千金要方》，有一章〈服食法〉，《千金翼方》補充一章〈辟穀〉。在健身方面，《備急千金要方》有二章，〈調氣法〉和〈按摩法〉。在居處方面，《備急千金要方》，有一章〈居處法〉，《千金翼方》補充一章〈退居〉。還有一章養生禁忌，《備急千金要方》中的〈黃帝雜忌〉。二本著作共有十一章的養生理論。

### 第一節 道家修煉法門運用初探

道家是以老莊的思想為主，而道教是承襲著道家的思想而衍生的教派。從五

<sup>86</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》（臺北市：國立臺灣大學出版中心，2017年7月初版），頁21。

<sup>87</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》（臺北市：國立臺灣大學出版中心，2017年7月初版），頁37。

<sup>88</sup> [魏]王弼、〔晉〕韓康伯，《周易王韓注》（臺北市：明文書局股份有限公司，2002年8月），頁28。

斗米道張道陵到現在，「道教逐漸統一化，現在正式成為正一、全真等諸多宗派<sup>89</sup>」，這二大派再分為若干宗派，除正一派和全真派這二大宗派外，還有諸多小派。各派的修煉各有不同，也各具特色。雖然宗派不同，但其修持功法都不離《道德經》所說的「虛其心，實其腹<sup>90</sup>」，「專氣致柔，能嬰兒乎？<sup>91</sup>」。道家各宗派雖修煉方法不同，但其修持功夫都皆以性命雙修、返樸歸真，天人合一為主，期以益壽延年、長生為最終目的。

道家所謂保其真全其生、去除疾病，全賴「精、神、氣」。而道家修煉的三功夫，從第一階段的煉精化氣，到第二階段的煉氣化神，最後達到煉神還虛。精、氣、神此三者之中，氣擔任最重要的角色，也最為關鍵，因人體生命之機在於氣，故曰氣機。精為氣之母、氣為神之母，神為氣之子，由此可知，氣乃修煉之樞紐。所以道家修持者，必須先練氣與養氣，能氣貫周流，養氣方成，於己可益身延年，於人可驅疾健身。

守持著元神之寧靜，形體自然正道。務必保持靜寂與致清，勿使身體太過疲累勞苦，勿使精神恍惚動盪，這樣就可以長生了。心之所向為意，意念紛雜者擾神，音擾則氣漸失，氣少者身難久安。所以君子閒時必止惡念以息平意念，意念平則神自靜，神自靜即能養氣。凡養生的人，莫過於聚精會神於氣。這亦是道家練氣、養氣的修煉功夫。

孫思貌在《存神鍊氣銘》中，他也闡述了精、氣、神之要點：

孫思邈認為人一定要練氣存神，每天練習，百日可見小成果，三年見到大成果。如此方能讓身心自由自在，無阻無礙。

孫思邈在第四候、第五候、第六候談到身、氣、神之關係，此也是孫思邈修煉的功夫順序。而與孫思邈年代相隔不遠，彼此未必有淵源之鍾離權和呂洞賓，

---

<sup>89</sup> 王沐著，《內丹養生功法指要》（北京市：中華書局，2008年1月一版），頁267。

<sup>90</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》（臺北市：國立臺灣大學出版中心，2017年7月初版），頁3。

<sup>91</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》，頁7。

他們二位當時是鍊內丹術，鍾呂二人所鍊內丹術之步驟為「鍊形化氣→鍊氣成神→鍊神還虛」。從這裡看出不論是孫思邈的七候論，還是鍾呂的內丹功法，道家、醫家對於精、氣、神之修練功夫都有相似的論述。

道家修煉的功法，大致可分為心齋、踵息、吐納、守一、胎息、內丹...等，皆與練氣、養氣為主，差別只在於方法之不同。練氣、養氣為道家修煉之本質，就是道家修煉之基本功夫。

以下是道家修煉功法之概述：

### 一、心齋

「齋」字是靜心的意思，而心齋是指內心清虛寧靜。《清靜經》：「人能常清靜，天地悉皆歸。<sup>92</sup>」真正的齋不是單指吃素，而是指身口意皆要清清靜靜，這亦是道家修養的義諦。莊子講心齋坐忘，坐忘即是靜坐忘身。肢體可廢去，聰明即不用，脫離形體去掉知障，心即能和大道相通，就叫坐忘。而道家坐忘的坐法，與佛教的盤打坐法不同，而是坐在杌上或席地而坐。

孔子說：要將心念集中於一處，心勿飄忽無所定處；待心念歸一後，不用形體之耳聽，而是漸由心的作用來取代；再進階，不是用心聽，而是從清虛之氣來聽；到了這個境界，耳朵的功能是關閉停止的，心的作用又由清虛之氣來導引，此時神與氣兩者合而為一。而氣的本質為虛，虛能容萬物，此萬物唯有「道」方能與太虛之氣融合在一起，能做到清虛，此功夫便是心齋。所以「心齋」的關鍵在於「專心一志」之靜定功夫，達到心齋之境界。而後人將莊子的「心齋」功夫運用在道家的修練功夫上。

---

<sup>92</sup> 《太上老君說常清靜經》（臺北市：慈惠漢學研究院，民國 111 年 8 月），頁 8。

## 二、踵息

踵息，即內功呼吸的功力深厚，而下達於踵。莊子在〈大宗師〉裡說：「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。<sup>93</sup>」古代的修行之真人，他們能晚上睡覺能安眠，不會做夢，醒來亦無任何憂煩之心，飲食不重口味，呼吸的氣息既深且長。修行之真人的呼吸是可以心念跟吐納的氣息合一，每一次的氣息都能歸根；而一般人的呼吸，只能夠到達咽喉而已。因為修道之真人用的是內呼吸，一般人是用外呼吸（肺呼吸）。一般人的呼吸是氣充於肺，而真人的內呼卻能夠歸根於丹田，由此可知古代之真人，修煉功夫非常深厚。

## 三、吐納

《易經·隨卦》象曰：「君子以嚮晦入宴息<sup>94</sup>」，使用呼吸的方式，吐出身體之濁氣，而吸入清氣。在陶弘景的《養性延命錄·服氣療病篇第四》提到：

凡行氣，以鼻內氣，以口吐氣，微而引之，名曰長息。內氣有一，吐氣有六。內氣一者，謂吸也；吐氣六者，謂吹、呼、唏、呵、噓、呬，皆出氣也。凡人之息，一呼一吸，元有此數。欲為長息吐氣之法，時寒可吹，溫可呼，委曲治病，吹以去熱，呼以去風，唏以去煩，呵以下氣，噓以散滯，呬以解極。凡人極者，則多噓呬。道家行氣，多不欲噓呬。噓呬者長息之心也。此男女俱存法，法出於仙經。<sup>95</sup>

陶弘景說內氣只有一種就是吸氣，而出氣有六種方式，吹氣、呼氣、唏氣、

<sup>93</sup> 張有池編，《莊子》（新北市：智揚出版社，1999年10月），頁108。

<sup>94</sup> 〔宋〕程頤，《易經程氏傳》（臺北市：慈惠漢學研究院，民國111年8月），頁119。

<sup>95</sup> 曾昭南，《新譯養性延命錄》（台北市：三民書局股份有限公司，2018年11月二版四刷），頁194。

呵氣、噓氣、呬氣，運用這六種不同的吐氣法可用來治病。接著陶弘景又引用《明醫論》內容：

凡病之來，不離於五臟。事須識根，不識者勿為之耳。心臟病者，體有冷熱，呼、吹二氣出之。肺臟病者，胸背脹滿，噓氣出之，脾臟病者，體上遊風習習，身癢疼悶，唏氣出之。肝臟病者，眼疼、愁憂不樂，呵氣出之。<sup>96</sup>

這六種出氣的方式可對應五臟之疾病，心臟疾病患者按身體之冷熱而有呼氣與吹氣二種方式治療，肺臟疾病若是前胸與後背脹痛不舒服，則以噓氣方式治療。脾臟患者身體會癢及悶痛，則以唏氣方式治療。肝臟患者，若眼睛痛、憂愁悶悶不樂，則以呵氣方式治療。此六種呼吸吐納法調為當代的養生治病方法之一。

孫思邈在《備急千金要方·卷二十七養性·調氣法第五》中也提到吐納呼吸法，他也是引用《明醫論》的六種出氣法對五臟之疾病治療方式，在此基礎上再研發出對應五臟疾病之十二種調氣法，他說：

若患心冷病，氣即呼出；若熱病，氣即吹出。若肺病即噓出，若肝病即呵出，若脾病即唏出，若腎病即呬出。心臟病者，體冷熱。相法：心色赤，患者夢中見人著赤衣，持赤刀杖火來怖人。療法：用呼吹二氣，呼療冷，吹治熱。肺臟病者，胸背滿脹，四肢煩悶。相法：肺色白，患者喜夢見美女美男，詐親附人，共相抱持，或作父母、兄弟、妻子。療法：用噓氣出。肝臟病者，憂愁不樂，悲思，喜頭眼疼痛。相法：肝色青，夢見人著青衣，捉青刀杖，或獅子、虎狼來恐怖人。療法：用呵氣出。脾臟病者，體上遊風習習，遍身痛，煩悶。相法：脾色黃，通土色，夢或作小兒擊歷人邪猶人，或

<sup>96</sup> 曾昭南，《新譯養性延命錄》（台北市：三民書局股份有限公司，2018年11月二版四刷），頁202。



如旋風團團轉。治法：用唏氣出。腎臟病者，體冷陰衰，面目惡瘵。  
相法：腎色黑，夢見黑衣及獸物捉刀杖相怖治法：用呬氣出。冷病  
者，用大呼三十遍，細呼十遍。呼法：鼻中引氣入，口中吐氣出，  
當令聲相逐，呼字而吐之。熱病者，用大吹五十遍，細吹十遍。吹  
如吹物之吹，當使字氣聲似字。肺病者，用大噓三十遍，細噓十遍。  
肝病者，用大呵三十遍，細呵十遍。脾病者，用大唏三十遍，細唏  
十遍。腎病者，用大咽五十遍，細咽三十遍。此十二種調氣法，若  
有病依此法恭敬用心，無有不瘥。皆須左右導引三百六十遍，然後  
乃為之。<sup>97</sup>

孫思邈運用吐納呼吸來調氣祛病，在對應心臟病患者疾病，將身體之冷與熱的症狀不同，療法亦不同：用呼氣和吹氣，「呼療冷，吹治熱。」此與陶弘景自創了十二種的調氣法，練氣時須以恭敬之心來調之，左右導引三百六十遍。

在宋朝之後，道家的吐納法大都是採用《太上老君養生訣》，即是六字訣，運用六種不同吐氣吸氣方式，將乾淨之清氣吸入體內，幫助身體將各臟腑之廢氣、濁氣排出，借此呼吸吐納方式，讓身體之五臟六腑氣血能夠運行順暢，而達到養生及延緩衰老之功效。此《太上老君養生訣》據說是神醫華佗傳授給弟子吳普的，養生六字訣原文如下：

呬字，呬主肺，肺連五臟，受風即鼻塞，有疾作呬吐納治之。呵字，呵主心，心連舌、五臟，心熱舌乾，有疾作呵吐納治之。呼字，呼主脾，脾連唇，論云：脾溫即唇炸，有疾作呼吐納治之。噓字，噓主肝，肝連目，論二：肝盛即目赤，有疾作噓吐納治之。嘻字，嘻主三焦，有疾作嘻吐納治之。<sup>98</sup>

<sup>97</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·卷二十七 養性 調氣法第五》(臺北市：自由出版社，1982年五月三版)，頁 483-484。

<sup>98</sup> 韓廷傑、韓建斌著，《道教與養生》(台北市：文津出版社，1997年八月一刷)，頁 139。

道家六字訣的吐納呼吸法對應五臟為：(1) 噓氣，對應肝疾、(2) 呵氣，對應心疾、(3) 呼氣，對應脾疾、(4) 呬氣，對應肺疾、(5) 吹氣，對應腎疾、(6) 嘻氣，對應三焦。做法是每日從子時到巳時此為六陽時，面相東方靜坐，微閉門窗，不讓吹風，然後閉口叩齒三十六次，舌撓口腔，等候唾液滿津時，漱口數回，分三次嚥下。接著以意念送到丹田，微張口開始念呵字，將心中濁氣呵出，切記呵時不能出聲音，發出聲音反而會損傷心氣。就是微閉口，以鼻吸入清氣方能達到補心之效，吸時亦也不要聽到吸氣的聲音，但呵氣要短，吸氣要長，重複做了六次。再念呬字六遍以治肺，再念噓字六遍以治肝，再念呼字六遍以治脾，再念吹字六遍以治腎，再念嘻字六遍以治三焦客熱，並用前面的方法，持續吐納三十六次，稱之為三十六小週天。

孫思邈運用吐納呼吸來調氣祛病，還將心臟病者分體冷與體熱之症狀不同，療法亦不同：用呼氣和吹氣，「呼療冷，吹治熱。<sup>99</sup>」自創了十二種的調氣法，練氣時須以恭敬之心來調之，左右導引三百六十遍。此功法與道家所流傳的對應五臟之吐納法有所不同，筆者就道家與孫思邈對應五臟吐納法作一異同分析。

表二 道家與孫思邈對應五臟吐納之異同分析表

五臟	心	肺	肝	脾	腎
道家吐納法	呵	呬	噓	呼	吹
孫氏吐納法	冷用呼 熱用吹	噓	呵	唏	呬

<sup>99</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·卷二十七 養性 調氣法第五》(臺北市：自由出版社，1982年五月三版)，頁483。

道家與孫思邈對應五臟吐納法之異同分析如下：

(一) 心臟疾病

道家：呵氣。

孫思邈：體冷用呼氣，體熱用吹氣。

(二) 肺臟

道家：呬氣。

孫思邈：噓氣。

(三) 肝臟

道家：噓氣。

孫思邈：呵氣。

(四) 脾臟

道家：呼氣。

孫思邈：唏氣。

(五) 腎臟

道家：吹氣。

孫思邈：呬氣。

(六) 道家的吐納法，是以心肺為吐納中心。

孫思邈的吐納法，是以五臟的位置為吐納中心。心臟是冷時用呼氣，心臟熱時是用吹氣。肺用噓氣，肝用呵氣，都是用上焦吐納法。脾用唏氣，腎用呬氣，是用下焦丹田吐納法。

#### 四、守一

即是指意守一處，經由反觀自省的內修功夫來調和形神。老子《道德經》：「是以聖人抱一為天下式。<sup>100</sup>」聖人懷抱著一（道體）來作為天下人的所學習的

<sup>100</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》（臺北市：國立臺灣大學出版中心，2017年7月初版），頁19。

範式。守一即是守一於大道。守心於一處，讓身心之陰陽二氣和合，「一陰一陽之謂道。<sup>101</sup>」一即一切，一切即一，一是數之起始，生之開端，元氣之始，生生不息之道，守一即是守道，守一即是守元，一元復始，萬象更新。故葛洪云：

抱朴子曰：余聞之師云，人能知一，萬事畢。知一者，無一之不知也。不知一者，無一之能知也。道起於一，其貴無偶，各居一處，以象天地人，故曰三一也。天得一以清，地得一以寧，人得一以生，神得一以靈。<sup>102</sup>

人若能識得大道，一以貫之，則人世間的萬事學問皆能充份了解。所以知道大道的根源，具有大智慧，沒有一件事不知道的。不知其奧妙，哪怕是粗淺之事理也無法洞徹。道源始於宇宙之初生，世間沒有比這個大道更尊貴的了。道賦予萬事萬物，各得其所，天地人各具其象，所以才說天地人三才皆合於道。故老子說：天得一為天道，上天清明；地得一為地固安寧；人得一足以長生；神明得一足以感而遂通，具足靈妙。

所以，守一可以開智慧，心神安寧，洞燭機先，並足以長生。

## 五、胎息

所謂胎息，是指胎兒於母腹內通過臍帶隨母呼吸，而不用口鼻。胎息法是道家練氣功夫中很普遍基本的修練方式，其特徵即是呼吸要能慢、輕、細、綿、長，入氣後，精氣神歸於丹田一處，即可結丹，是為道家內丹養氣練氣非常重要基礎功法，亦是行氣法中最高層次。「人達到胎息階段，就可以布氣為人治病了。<sup>103</sup>」因為胎息結丹後，能開啟人體潛能，能與天地之氣相感通，行氣佈氣。

<sup>101</sup> 〔魏〕王弼、〔晉〕韓康伯，《周易王韓注》（臺北市：明文書局股份有限公司，2002年8月），頁286。

<sup>102</sup> 〔晉〕葛洪撰，《抱朴子·內篇卷之十八》（臺北市：臺灣中華書局，1980年一月臺五版），頁1。

<sup>103</sup> 胡采琛，呂錫琛，《道家通論：道家·道教·仙學》北京市：社會科學文獻出版社，1991年1月。

## 六、內丹

先天之氣是人的元始之真氣，此元始真氣是天心，是丹母。而身體內運之氣則是後天之氣，呼吸之間接天地根，此綿綿若存之氣，歸於先天一氣，內外融合凝結成丹。所以，由此可知，元始真氣與後天之氣皆均存於人身之中，由後天一氣歸返先天。先天無形，後天有形，所謂「形而上者，謂之道，形而下者，謂者器。<sup>104</sup>」鍊後天之氣（有形）歸返先天之氣（無形），自有形而達於無形，亦可謂是「道器合一」。

而「道教內丹學借用外丹燒煉的一套語言，以以鼎爐、藥物和火候為為內丹三要素，鼎爐主要是指人身及其部位、藥物指人身三寶「精、氣、神」，火候指意識和呼吸的控制和運用。<sup>105</sup>」所以內丹的煉法主要是以這三要素來進行修煉，讓「內氣在體內一定路線上的循環周流為特點的精、氣、神三者相互轉化而具有延年益壽的效果。<sup>106</sup>」內丹修煉功法的步驟有所不同，是因師承及傳授的功法不同而有所差異。筆者以目前流傳最盛也是最常用的內丹修煉功法來簡述，「第一階段煉精化氣，即坎離交媾小周天；第二階段煉氣化神，即乾坤交媾大周天；第三階段煉神還虛。<sup>107</sup>」

第一階段：煉精化氣，是在小周天修煉，可以分六個步驟：第一是煉己，即是去除雜念，止念的功夫。第二是調藥，就是調理人的精、氣、神，要有精神必須先調精與氣，精足了方能化氣，氣飽滿了方能生精，精與氣互為其用，精氣皆足，精神自然抖擻。第三是產藥，修煉到此階段，開始產生小藥，又名真種子。第四是採藥，即是採身中所產之小藥，亦是收攝心神之功夫。第五是封爐，又稱為封固，就是勿令藥外漏。第六是煉藥，繼續火煉，使內氣能貫到任脈與督脈，

---

<sup>104</sup>（魏）王弼、（晉）韓康伯，《周易王韓注》（臺北市：明文書局股份有限公司，2002年8月），頁286-287。

<sup>105</sup> 戈國龍著，《道教內丹學探微》（北京市：中央編譯出版社，2012年1月一版），頁7。

<sup>106</sup> 馬濟人著，《道教與煉丹》（台北市：文津出版社，1997年十一月一刷），頁5。

<sup>107</sup> 馬濟人著，《道教與煉丹》（台北市：文津出版社，1997年十一月一刷），頁180。

往復周流。如此方能完成第一階段之煉精化氣。

第二階段：煉氣化神大周天，「在小周天火候的基礎上進行，通過大周天火候，使神和氣密切結合，相抱不離，這就是煉氣化神。<sup>108</sup>」此階段的功夫即是要煉到「返老還童」。

第三階段：煉神還虛，此階段為內丹修煉最後一步。「虛，是指胎兒以至於陽神，煉神的昇華，最後要離開軀殼，故稱為虛。<sup>109</sup>」這步驟也是最難達到的。

所以道家養生之道是希望最終能達到「性命雙修」、「天人合一」之境，所以除了精、氣、神的修煉功夫之外，對於心性的修養，以及習性的修整，也是不可或缺的，如此才是真正的養生之道。

## 第二節 從預防醫學的觀點探究其養生運用

人類大都是病死的，無疾而終的人極少，談養生的積極作為，肯定的說就是防病與治病，兩者密不可分也無法切割，預防醫學的重點就是養生。

什麼是預防醫學（英語：Preventive healthcare、Prophylaxis），事先預防一些疾病的產生而採取相關措施，也就是防患於未然。疾病或殘疾的形成可能是受到遺傳基因、致病原、環境因素和生活方式等影響，在變動的生理、心理、以及生活過程中，能夠覺察自己的身心是否處於健康的狀態，提早檢示了解自己的身心狀況，進而採取必要的預防措施。

預防醫學可以從二方面來進行，第一是如何促進身體的健康，第二是如何預防疾病的產生，而古代是否也有預防醫學的觀念與理論之實踐呢？唐代孫思邈除了是醫學家之外，他更是養生專家，根據歷史記載他活超過百歲，耳聰目明，視

<sup>108</sup> 馬濟人著，《道教與煉丹》（台北市：文津出版社，1997年十一月一刷），頁203。

<sup>109</sup> 馬濟人著，《道教與煉丹》，頁210。

聽不衰，對於養生之術有獨到的理論。他將儒、道、佛三家的養生思想與中醫的養生長壽學相融通，並且發展出孫氏獨到的養生術，運用在現在的預防醫學，可以說並行而不悖。舉凡心性的修養，勿一直向外追逐名利；飲食要有所節制與均衡，勿飲食不良；勿久坐不動，氣血要流通；生活起居要規律，不違反自然規則等的養生準則，不僅對古代人的養生相當適用，對於忙碌的現代人生活型態來說，助益莫大，仍然是不變的養生圭臬。

## 一、健康的促進

預防醫學首重健康的促進，這是養生的基本要素，而健康的基本要素，從外在的環境、生活形態以及醫療體系都有很大的關係，其中生活形態是影響健康最重要的因素。而孫思邈認為養生即是養性，因為習以成性，能治未病之病，才是預防疾病最重要的意義。養成良好的生活習性，講究身心之養生，才能避免疾病的發生。

孫思邈在《備急千金要方·卷第二十七》此卷專門論述養生之道，其中包括「〈養性序第一〉、〈道林養性第二〉、〈居處法第三〉、〈按摩法第四〉、〈調氣法第五〉、〈服食法第六〉、〈黃帝雜忌第七〉、〈房中補益第八〉<sup>110</sup>」等八篇醫論。在《千金翼方》中也有〈養性〉、〈辟穀〉、〈退居〉等三卷談養生功法。另外收藏在《道藏》中的還有〈孫真人養生銘〉、〈孫真人攝養術〉、〈孫真人枕上記〉、〈存神鍊氣銘〉、〈孫真人衛生歌〉、〈保生銘〉、等，亦是孫思邈對於養生術的專章論述。

孫思邈在日常生活中如何促進身體的健康，主要分為二大方面，一是養性，一是養老。在養性方面有十大要點：「一曰嗇神，二曰愛氣，三曰養形，四曰導引，五曰言論，六曰飲食，七曰房室，八曰反俗，九曰醫藥，十曰禁忌。<sup>111</sup>」懂

<sup>110</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·目錄》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁5。

<sup>111</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方·卷十二 養性》（臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷），頁141。

得正確的養性之道才能達到養生之效，所以他在《千金翼方·卷十二》提到：「神仙之道難致，養性之術易崇。<sup>112</sup>」養性貴在真正的實踐，若無正確的養性，「德行不充，縱服玉液金丹，未能延壽。<sup>113</sup>」一個人的德行不充足、德行不夠，即使是服用了玉液金丹，也不能延長壽命。

(1)、齋神就是要愛惜精神，(2)、愛氣即是運氣，(3)、要形體將養，(4)、要實行導引，(5)、言論要謹言，(6)、飲食要均衡，(7)、房室指房中術，(8)、反對世俗欲求，(9)、醫藥要注意，(10)、不禁忌。這 10 要點，孫思邈非常重視節欲，反對縱情恣欲。他認為「割嗜欲所以固血氣，然後真一存焉，百病卻焉，年壽延焉。<sup>114</sup>」想要延年益壽，百病祛除，一定要先固血氣，固血氣的方法就是不能縱欲過度。當然人非草木，孰能無情，但孫思邈就批評王侯之家，屋有美女數百，恣欲荒淫無度，這是傷身斲喪生命之事啊！所以他說：「無病之時當有節，有病之時當立絕。」

## 二、疾病的預防

中醫醫病的理論是認為「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。<sup>115</sup>」所以聖人是治療未病之人而非已經生病之人，此觀念與我們現在所說的「疾病的預防」有異曲同工之妙。疾病的預防其中一個重要的因素即是食養，要有正確的飲食觀。在〈孫真人攝養論〉中有詳細說明十二個月的飲食養生之道，養生「就是順從陰陽四時<sup>116</sup>」，依時攝養，所以善養生者，可得一二百年壽命。現代人之所以疾病叢生，無法健康的年老，在飲食方面若沒有正確的食養，很容易「病從口入」臨

<sup>112</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方·卷十二養性》（臺北市：自由出版社，2022 年 10 月二版五刷），頁 142。

<sup>113</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十七 養性序第一》（臺北市：自由出版社，1982 年五月三版），頁 476。

<sup>114</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十七 養性序第一》，頁 478。

<sup>115</sup> 林榮澤編，《黃帝內經讀本》（新北市：仁風文創書苑出版社，2019 年二月初版），頁 14。

<sup>116</sup> 蔡璧名，《醫道同源》（台北市：平安文化有限公司，2019 年 3 月初版），頁 43。



盆大飽，暴飲暴食，貪味多餐，飲食太過是其害，飢飽須有度，建議多食米飯及蔬菜，少食肉，飲食需要節度，太過與不及皆傷身，要能做到對食物儉食、揀食。所以老子《道德經》：「我有三寶，持而保之，一曰慈，二曰儉，三不敢為天下先。<sup>117</sup>」老子的第二寶是儉樸，這個儉對我們而言很重要，儉樸生活、儉擇飲食，對身體不會造成過度的負擔，反而能讓身體更健康。現在的物資都太過豐盛，所以肥胖人口居多，減肥食品大行其道，因肥胖而衍生的疾病日益增多，故食養之道不可不慎。

孫思邈說：「夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不愈，然後命藥。<sup>118</sup>」身為一個醫生必須先洞悉知曉引起疾病的根源，先以食物來治療，若食療效果不彰，之後才會開藥治療，食療為主，藥療為輔。所以孫氏相當重視食養食療，就是先以食物來預防和治療疾病。

#### (一)、孫思邈的食養食療概述

中養養生非常注重「醫食同源」這個概念，而孫思邈很早就將食物之食養與食療做一清楚的分類與論述。他在《備急千金要方》中記載了食養食療的食物共有 154 種，分成四類，穀米 27 種、蔬菜 58 種、果實 29 種、鳥獸魚蟲 40 種，並且論述其特性、氣味、功效、毒性、主治，可為食養、食療、食禁之功用。孫思邈對食物能治病的運用範圍非常廣泛，包括內科、外科、婦科、兒科、五官、皮膚諸科疾病，還有美容、強身、補虛之食方。

孫思邈也根據食物之五味與五臟之對治法，按照時令而進行調節。他說「食能排邪而安臟腑，悅神爽志以資血氣。若能用食平，釋情遣疾者，可謂良工。長年餌老之奇法，極養生之術也。<sup>119</sup>」所以正確的飲食能夠排除邪氣而使臟腑安順，

<sup>117</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》（臺北市：國立臺灣大學出版中心，2017年7月初版），頁58。

<sup>118</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十六 食治》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁464。

<sup>119</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十六 食治》，頁464。

心神安寧，心情愉悅可以恣養血氣。若能均衡飲食，亦能夠讓病情釋放疾病消除，可說是飲食良工。他也引用《黃帝內經》：「五味入於口也，各有所走，各有所病。<sup>120</sup>」但五味亦不能偏嗜，若偏嗜則會引起臟腑失調，引發疾病，所謂「五味入口，不欲偏多，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。<sup>121</sup>」所以，在飲食上過與不及皆非中庸之道。孫思邈師從醫聖張仲景，所以他也引用了張師在飲食禁忌上的觀點：「人體平和，惟須好將養，勿妄服藥。藥勢偏有所助，令人穢氣不平，易受外患。<sup>122</sup>」故若能正確的食養食療必能陰陽調和，身體康健。

## （二）、養生藥膳與食療藥膳之運用

中醫之藥膳養生食療可說是疾病預防的一種自然療法，結合身體所需之食物營養元素、中藥元素、方劑調理處方，三合一。藥膳的配製必須以中醫醫學理論加上中藥的藥理學，處以方劑，再佐以相關食材，而成為可以食療的藥膳。此須遵循專業，切莫亂用。

而藥膳有二種功能，一是平時保健用，食養藥膳；二是疾病治療用，食療藥膳。平時保健用食養藥膳，即是「治未病」的概念，預防疾病的產生。食養藥膳具有延緩老化、防止衰老的作用，進而能夠達到延年益壽，所以食養藥膳亦可稱為保健藥膳。食療藥膳與養生藥膳有些微不同，食療藥膳是針對而病中或病後調養用，針對患者當時身體所需而調配而成的食療藥膳。

一般人雖無患病，但是體質較虛弱，中醫所說的氣血不足，此時仍需經中醫師診方，在食養食療滋補上針對男女老幼、不同的體質、不同的季節，給予不同的補方。因為食養食療最基本的功效就是能夠「治未病」，而且能夠調整脾胃功

---

<sup>120</sup> 林榮澤編，《黃帝內經讀本》（新北市：仁風文創書苑出版社，2019年二月初版），頁440。

<sup>121</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十七 養性序第一》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁477。

<sup>122</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十六 食治》，頁464。

能，脾胃健康吃進去的食物營養都能吸收，自然氣血生化有源。尤其一般常見的慢性病、老年人機能退化疾病、孕婦、幼童、青少年等，只要飲食上的配合，佐以食養食療，都能夠讓身體陰陽調和、水火既濟、氣血通暢，病態消除，讓體質變好，身體恢復正常生理機能。但是有些人的體質是「陰虛火旺」，針對陰虛，吃了熱補則會上火，若吃了冷藥斲傷陽氣，人又會變更虛弱，此時就必須中醫師開立食療處方調理之，切莫隨意服用藥膳。所以當今不少醫生，在治療疾病的同時，也會結合食養食療方式，來增加療效，治病之餘還能健身。

綜合孫思邈之養生方法何歸納為：「依時攝養，以保精氣神；導引調氣祛病延年；煉好內丹，以求長生；房室有節可保長壽；合理飲食以保平安；蓄精氣神以養性命；慎言行以防耗命；嚴守禁忌以防傷損，重養形神以強體魄。<sup>123</sup>」

### 第三節 從中醫的學理角度探究其治療運用

#### 一、善為醫者首重醫德

身為醫者，首重醫道，醫德，之後才是醫術。孫思邈認為「古之善為醫者，上醫醫國，中醫醫人，下醫醫病。<sup>124</sup>」如何才是上醫？上醫即是大醫即是道醫，所以他為什麼會以〈千金〉二字為他的醫書名，是因為他認為「以為人命至重，有貴千金，一方濟之，德逾於此，故以為名也。<sup>125</sup>」人的性命是和千金一樣的貴重。「夫二儀之內，陰陽之中，唯人最貴。<sup>126</sup>」扁鵲也道：「人之所根據者，形也，亂於和氣者，病也，理於煩毒者，藥也，濟命扶危者，醫也。<sup>127</sup>」他在〈大醫精誠〉中談到大醫是必須「博極醫源，精勤不倦。不得道聽途說，而言醫道已了，

<sup>123</sup> 巫懷微、蘇華仁、劉繼洪、任芝華編者，《道醫養生》（台北市：大展出版社有限公司，2018年6月初版二刷），頁188。

<sup>124</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·診候第四》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁3。

<sup>125</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·序》，頁6。

<sup>126</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·治病略例第三》，頁3。

<sup>127</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷第二十六 食治》，頁464。

深自誤哉。<sup>128</sup>」醫術上務必精益求精。在醫道與醫德上須具備一個字「誠」，誠者：「真誠」與「誠信」，誠是通天之大道，誠信是做人的根本之道。故他才會以〈大醫精誠〉為篇名來闡明醫德與醫術之重要性。然而要成為一位真正的大醫必須精讀、熟讀醫書、經書，所以，他在〈論大醫習業第一〉中說：

凡欲為大醫，必須諳《素問》、《甲乙》、《黃帝針經》、明堂流注、十二經脈、三部九候、五臟六腑、表裡孔穴、本草藥對，張仲景、王叔和、阮河南、範東陽、張苗、靳邵等諸部經方，又須妙解陰陽祿命，諸家相法，及灼龜五兆、《周易》六壬，並須精熟，如此乃得為大醫。若不爾者，如無目夜遊，動致顛殞。次須熟讀此方，尋思妙理，留意鑽研，始可與言於醫道者矣。又須涉獵群書，何者？若不讀五經，不知有仁義之道。不讀三史，不知有古今之事。不讀諸子，睹事則不能默而識之。不讀《內經》，則不知有慈悲喜捨之德。不讀《莊》《老》，不能任真體運，則吉凶拘忌，觸塗而生。至於五行休王，七耀天文，並須探蹟。若能具而學之，則於醫道無所滯礙，盡善盡美矣。<sup>129</sup>

第一要成為大醫必須精研歷代名醫的著書、諸家相法、《內經》、《周易》、《五經》（《詩經》、《尚書》、《禮記》、《周易》、《春秋》）、《內經》、《莊》《老》，如此具體的學習，對於醫道必能通達無滯礙。第二，要成為大醫必須具備醫德，所以孫思邈在〈大醫精誠第二〉中說道：

凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。若有疾厄來求救者，不得問其貴賤貧富，長幼妍媸，怨親善友，華夷愚智，普同一等，皆如至親之想。亦不得瞻前顧後，

<sup>128</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·大醫精誠第二》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁1。

<sup>129</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·大醫習業第一》，頁1。

自慮吉凶，護惜身命，見彼苦惱，若己有之，深心悽愴，勿避險巇，晝夜寒暑，飢渴疲勞，一心赴救，無作功夫形跡之心。如此可為蒼生大醫。反此則是含靈巨賊。自古名賢治病，多用生命以濟危急，雖曰賤畜貴人，至於愛命，人畜一也。<sup>130</sup>

醫者父母心，大醫治病當須有慈悲惻隱之心，不問患者富貴貧賤與否，皆須一心赴救，不怕險阻，不捨晝夜，再渴再累都要為蒼生治病，如此才可成為「蒼生大醫。」再來他更提到，身為醫者要有大醫的風範，謹言慎行，勿輕浮草率。所以他在〈論大醫精誠第二〉他又接著說：

夫大醫之體，欲得澄神內視，望之儼然，寬裕汪汪，不皎不昧，省病診疾，至意深心，詳察形候，纖毫勿失，處判針藥，無得參差。雖曰病宜速救，要須臨事不惑，唯當審諦覃思，不得於性命之上，率爾自逞俊快，邀射名譽，甚不仁矣。又到病家，縱綺羅滿目，勿左右顧盼，絲竹湊耳，無得似有所娛，珍饈迭薦，食如無味，醞醪兼陳，看有若無。所以爾者，夫一人向隅，滿堂不樂，而況病人苦楚，不離斯須，而醫者安然歡娛，傲然自得，茲乃人神之所共恥，至人之所不為，斯蓋醫之本意也。夫為醫之法，不得多語調笑，談謔喧譁，道說是非，議論人物，炫耀聲名，訾毀諸醫，自矜己德。偶然治瘥一病，則昂頭戴面，而有自許之貌，謂天下無雙，此醫人之膏肓也。<sup>131</sup>

由此可知孫思邈對於成為一個大醫必須要具備的「醫道」、「醫德」、「醫術」，三者互為其要，如此方能為蒼生之福。最擔心的是醫者自蔽己性，認為「讀方三年，便謂天下無病可治；及治病三年，乃知天下無方可用。<sup>132</sup>」這是最不精誠的

<sup>130</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·大醫習業第一》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁1。

<sup>131</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·大醫習業第一》，頁1-2。

<sup>132</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·大醫精誠第二》，頁1。

醫者，焉能稱為「大醫」，絕非蒼生之福。

## 二、四因治療

孫思邈在預防疾病與臨床醫學都有獨到的創見與療法，在治病的時候，要依據患者的性別、年齡、體質，季節、居住地方、水土、季節、氣候等因素，採取最適當的處方治療。簡而言之，就是「因時」、「因地」、「因人」、「因病」依此四因來而制宜處方，用藥原則以「實用」、「便利」、「備急」為臨床治療特色。以現代中醫學理來探究孫思邈之四因治療，著實是面面俱到，全面性考量患者當時所處的環境因素、氣候因素、身體因素等，這些因素在在都會對患者的病情及用藥產生影響，不可不慎。

除了處方用藥之外，若遇無法以藥來治之病時，該當如何？例如精神上、情緒上的疾病，孫思邈又是如何來醫治。在〈禁經論〉中他提道：「醫方千卷，未盡其性，故有湯藥焉，有針灸焉，有禁呪焉，有符印焉，有導引焉，斯之五法，皆救急之術也。<sup>133</sup>」救急之醫術有以上五種，其中有二種神秘的醫術，禁呪和符印，孫思邈用「祝由」的方式來處理。在《黃帝內經·素問·移精變氣論》中言道：「余陽古之治病，惟其移精變氣，可祝由而已。<sup>134</sup>」古時候治病，只要對病人轉移精神和轉變運氣，可以使用「祝由」的方法，病就治癒了。《黃帝內經·靈樞·賊風》：「黃帝曰：其祝而已者，其故何也？歧伯曰：先巫者，因知百病之勝，先知其病之所從生者，可祝而已也。<sup>135</sup>」有些病患無徵兆突然發病，是何故需要用「祝」的方式，歧伯說：先巫知道其病是從何而生，所以能借「祝由」而治癒其疾。而「祝由」即是透過祭祀、符令、咒語等方式來治病。而孫思邈也曾

<sup>133</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方·卷第二十九 禁經上》（臺北市：自由出版社，西元 2022 年 10 月二版五刷），頁 341。

<sup>134</sup> 林榮澤編，《黃帝內經讀本·素問 移精變氣論》（新北市：仁風文創書苑出版社，2019 年二月初版），頁 41。

<sup>135</sup> 林榮澤編，《黃帝內經讀本·靈樞 賊風》，頁 432。

使用「禁呪」，在《千金翼方·禁經論·禁時氣卻疫法》：

吾是天師祭酒，當為天師驅使，頭戴日月北斗五星，吾有乾靈之兵十萬人，從吾左右前後，吾有太上老君天地父母在吾身中，左手持節，右手持幢，何鬼不役，何神不走，何邪不去，何鬼敢住，急急如律令。<sup>136</sup>

以現代來看，此「禁呪」有些荒誕，但是，此法也是在消除病人鬱悶之氣、安定心神的另類精神療法。

不過，孫思邈在〈論診候第四〉中也引用《史記》所說的：

史記曰：病有六不治：驕恣不論於理，一不治也；輕身重財，二不治也；衣食不能適，三不治也；陰陽並臟氣不定，四不治也；形羸不能服藥，五不治也；信巫不信醫，六不治也。生候尚存，形色未改，病未入腠理，針藥及時，能將節調理，委以良醫，病無不愈。

137

《史記》說：有六種病症的人不施治，其中第六點是「信巫不信醫」。雖然孫思邈在緊急的情況下會以「禁呪」方式為病患施治，但他仍強調，倘若患者盡信巫而不相信醫生，他也不會施治。

### 三、五志與精神疾病的探討

何謂五志？中醫以五志應五臟，脾主意，肝主魂，心主神，肺主魄，腎主志。應用在臨床就是中醫的精神療法，以憂鬱症來說，脾虛的症狀明顯，常常發現食

<sup>136</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方·禁經論》（臺北市：自由出版社，西元 2022 年 10 月二版五刷），頁 348。

<sup>137</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方論·診候第四》（臺北市：自由出版社，1982 年五月三版），頁 4。

欲不振，胃口變小，排便不順等症狀。其精神狀況，發現有思慮過多，妄念叢生，干擾精神，以致睡眠不安，《黃帝內經》說：「胃不和則臥不安。<sup>138</sup>」所以憂鬱症的患者，因脾虛影響睡眠品質的症狀非常明顯，思慮過多正是脾虛而意念紛飛，無法掌控的精神障礙。

睡眠不安則影響心神不寧，鬱鬱寡歡，呈現肝心火旺的症型。心情悶悶不樂，快樂不起來，心無法開朗，甚則易怒，缺乏耐心。這樣的狀況讓睡眠品質每況愈下，產生惡性循環。長期如此，腎陽虧虛，就會造成欲振乏力，志氣消沉，對任何事不感興趣，甚至逃避，這些狀況五臟皆受到影響，呈現出意志消沉，魂魄不安，意念雜亂，思緒毫無邏輯可言。

心神不安無法思考，對於需要做決定的時候，優柔寡斷，猶豫不決，志氣衰敗的腎虛狀況。所以憂鬱症的病因，因感情受挫或人際關係不佳，家庭變故，事業不順的外在因素，影響到內在的五臟六腑元氣虧虛，形成此症。反過來說，五臟六腑的虧虛也倒致情緒的不穩定，魂魄不安，心神不寧，缺乏毅力與果斷的狀況，說明了五臟六腑的運作與精神狀況息息相關。解決之道，先從臟腑與五志呈現出的症狀，診斷出是否心肝火旺或脾腎陽虛，再給予處方對症下藥，並鼓勵多運動，接觸陽光與大自然，暢達五臟六腑的氣機，自然可以治癒憂鬱症。特別說明的是，這些療法，沒有任何副作用，是一個可供現代臨床參考的選項。

現代的人每天都或多或少都面臨不同的壓力，課業壓力、工作壓力、經濟壓力、生活壓力...等等的精神壓力。當壓力無法得到釋放時，時間累積久了就容易產生情緒障礙，嚴重者就會形成憂鬱症。其實「任何一位現代人都是憂鬱症的候選人<sup>139</sup>」，憂鬱症的主因是身體負荷不了過多的壓力，有時候自己本身並無法察覺到自己的心靈生病了，更無法察覺到是無形壓力的累積，讓身體與心靈產生負

---

<sup>138</sup> 林榮澤編，《黃帝內經讀本》（新北市：仁風文創書苑出版社，2019年二月初版），頁98。

<sup>139</sup> 平安良雄，蘇惠齡譯，《〔圖解〕憂鬱症完全指南修訂版》（臺北市：原水文化，2009年4月），頁10。



面的念頭。

情緒低潮形成的憂鬱與憂鬱症還是有差異，但是持續的情緒低落是憂鬱症的前兆。根據 DSM—IV《精神疾病診斷與統計手冊第四版》<sup>140</sup>，憂鬱症常見的症狀如下：

1. 持續地憂傷緊張或是幾乎每天覺得很空虛。
2. 幾乎每天對任何活動都提不起興趣或是感到無趣。
3. 暴飲暴食、暴肥或是厭食、暴瘦。
4. 嗜睡或是失眠。
5. 疲勞、昏昏欲睡。
6. 焦躁不安或是極度遲緩。
7. 覺得一無是處或是莫名的罪惡感。
8. 自尋煩惱或是鑽牛角尖。
9. 經常想到死亡或有自殺念頭。

其實「我們的身體會記得我們每一次向外求而往內踐踏自己，最後的大反撲。<sup>141</sup>」長期下來身心自然會生病。以目前憂鬱症人數最多的中高齡族群為例，國家衛生福利機構 2022 年最新研究指出，50 歲以上憂鬱症盛行率達 16.3%，以此推估約有 144 萬人，其中高達 83% 有症狀者覺得就醫便利，但只有 27% 的人會進入醫療系統，最終僅 11% 得到有效治療。

中醫最早提出憂鬱病症的醫者為明朝末年名醫張介賓，他在《景岳全書·明集·雜證謨》中論述及說明如下：

又若憂鬱病者，則全屬大虛，本無實邪，此多以衣食之累、利害之

---

<sup>140</sup> 請參閱詹姆斯·葛林布拉特（James M. Greenblatt）著，林曉凌譯，《療鬱：不吃藥的憂鬱解方》（臺北市：博思智庫股份有限公司，2013 年 11 月），頁 31。

<sup>141</sup> 請參閱尤虹文，《因為身體記得：告別憂鬱症的療癒之路》（臺北市：遠見天下文化股份有限公司，2019 年 10 月），頁 244。

牽、及悲憂驚恐而致鬱者總皆受鬱之類。蓋悲則氣消，憂則氣沈，必傷脾肺。驚則氣亂，恐則氣下，必傷肝腎。此其戚戚悠悠，精氣但有消索，神志不振，心脾日以耗傷。凡此之輩，皆陽消證也，尚何實邪。使不知培養真元，而再加解散，其與驚驚腳上割股者何異。是不可不詳加審察，以濟人之危也。<sup>142</sup>

明末名醫張介賓重視五志的情緒問題，談到憂鬱病者，是屬於身體大虛者，並不是身體有邪氣，凡是這一類的病人，皆陽氣不足引起的，哪裡有實證可言。如果不懂得培養元氣，再加以降火藥物治療，重斲其陽氣，這與驚驚腳上割股肉有何不同。以臨床的經驗來看，的確是真知灼見。

如怒鬱者，方其大怒氣逆之時，則實邪在肝，多見氣滿腹脹，所當平也。及其怒後而逆氣已去，惟中氣受傷矣。既無脹滿疼痛等證，而或為倦怠，或為少食，此以木邪克土，損在脾矣。是不可不知培養，而仍加消伐，則所伐者其誰乎。此怒鬱之有先後，亦有虛實，所當辨治者如此。<sup>143</sup>

所以由此可以看出，情緒障礙是自古至今都一直存在，只是當今有憂鬱情況的人越趨嚴重。古代的情緒障礙是因為心神無主以及陽氣不足所致，故孫思邈在〈卷第十三、心臟脈論第一〉說：

論曰：心主神。神者，五臟專精之本也，為帝王，監領四方，夏王七十二日，位在南方，離宮火也。有生之來謂之精，兩精相搏謂之神，所以任物謂之心。神者，心之藏也。舌者，心之官。故心氣通於舌，舌和則能審五味矣。心在竅為耳。夫心者火也，腎者水也，水火相濟。心氣通於舌，舌非竅也，其通於竅者，寄見於耳。左耳

<sup>142</sup> 張介賓，〈明集·雜證謨·鬱證卷之十九〉，收錄於文淵閣《四庫全書·景岳全書》影印版（台北市：臺灣商務印書館，1986年，頁444）。

<sup>143</sup> 張介賓，〈明集·雜證謨·鬱證卷之十九〉，頁444。

丙，右耳丁，循環炎宮，上出唇，口知味，榮華於耳，外主血，內主五音。心重十二兩，中有三毛七孔，盛精汁三合，神名响响，主藏神，號五神居，隨節應會，故云心藏脈，脈舍神。在氣為吞，在液為汗。心氣虛則悲不已，實則笑不休。心氣虛則夢救火，陽物得其時則夢燔灼；心氣盛則夢喜笑及恐懼；厥氣客於心，則夢丘山煙火。<sup>144</sup>

孫氏針對心神不寧、驚恐等不同的病症，開立了以下三種處方，古代的人因營養攝取不足，大部份是虛症，脾腎兩虛，陽氣不足，故孫氏的用藥處方以心氣、心脾、安神定志為主。

第一個處方是針對心氣不足，心中煩悶、呼吸短氣，喜怒悲憂等情緒障礙。

〈卷第十五·補益 補五臟第四〉，〈篇名〉補心湯

內容：主心氣不足，驚悸汗出，心中煩悶短氣，喜怒悲憂，悉不自知，咽喉痛，口唇黑，嘔吐，舌本強，水漿不通方：紫石英、紫蘇、茯苓、人參、當歸、茯神、遠志（去心）、甘草（炙，各二兩）赤小豆（五合）、大棗（三十枚，擘）、麥門冬（一升，去心）、上一十一味，咬咀，以水一升，煮取三升，分四服。日二夜一。<sup>145</sup>

第二個處方是安神定志，因氣虛引起之心臟無力，容易驚恐、心悸、健忘，食不下嚥。

〈卷第十五·補益 補五臟第四〉，〈篇名〉遠志湯

內容：主心氣虛，驚悸喜忘，不進食補心方：遠志（去心）黃耆、鐵精、乾薑、桂心（各三兩）、人參、防風、當歸、芎藭、紫石英、茯苓、茯神、獨活、甘草（炙，各二兩）、五味子（三合）、半夏

<sup>144</sup> [唐]孫思邈真人，《備急千金要方》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁233。

<sup>145</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方》（臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷），頁171-172。

(洗)、麥門冬(各四兩，去心)、大棗(二十枚，擘)。上一十八味，咬咀，以水一斗三升，煮取三升五合，分為五服，日三夜二。

146

第三個處方是從心脾入手，此方是補心氣及顧脾胃，消除心臟痛及驚恐。

〈卷第十五·補益 補五臟第四〉，〈篇名〉定志補心湯

內容：主心氣不足，心痛驚恐方：遠志(去心)、菖蒲、人參、茯苓(各四兩)、上四味，咬咀，以水一斗煮取三升，分三服。<sup>147</sup>

以上是依古代當時的飲食、環境、病因、病症而開立的處方，但以現代人來說，並沒有營養不良的問題，反而營養過剩了。會引起情緒障礙及憂鬱症，大多是精神壓力大、晚睡、運動不足而造成肝心火旺，而不是心氣不足的原因，故現代用藥是疏肝解鬱、清瀉肝心二火、補養心氣與脾腎陽氣，才符合病機，達成功效。



<sup>146</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方》(臺北市：自由出版社，西元 2022 年 10 月二版)，頁 171。

<sup>147</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方》，頁 172。

## 第五章 孫思邈養生觀在現代中醫的運用及價值

以醫學書籍的文獻學意義作為價值判斷之基礎，實際的助於理解醫學書籍在過去某個時期流傳的實態，以釐清醫學書籍流傳、醫學知識之間的互動關係。以孫思邈的道家思想為核心的養生理論，道家修煉法門運用初探，到預防醫學的觀點探究其養生運用，到從中醫的學理角度探究其治療運用。

希望從孫思邈養生理論在現代中醫的運用及其價值，開啟新頁，對現代新冠疫情的運用與因應，老年慢性病的養生運用並從通權達變中體現孫思邈養生論的價值。

### 第一節 對治現代新冠疫情的運用

近幾年來全球籠罩在新冠的疫情肆虐之中，變種的病毒隨著時間不斷的推陳出新，人類緊追著變種的病毒之後，在生活上、心理上、身體上、精神上都產生很大的變化。從孫思邈的養生學上來探究，他所談的養性就是從性、心、身著手，這三者是一貫的，性者命也。面對疫情來襲，第一要先保全性命，人命有貴於千金，這是孫氏一直非常注重的。即使染疫了也毋須恐慌，這是心理上的因素，因為心情會影響病情，面對病毒，只有感恩，讓我們省思疾病的來襲，敬之！畏之！慎之！感之！如此方能安全度過病面的侵襲。

古代面對瘟疫時，除了疫治之外，最重要的是該如何安定內心之不安，孫思邈在〈養性道林第二〉中提到十二少及十二多，若能行此十二少與十二多，即使身居瘟疫之中，內心不憂慮。

故善攝生者，常少思少念，少慾少事，少語少笑，少愁少樂，少喜少怒，少好少惡，行此十二少者，養性之都契也。多思則神殆，多

念則誌散，多慾則誌昏，多事則形勞，多語則氣乏，多笑則臟傷，多愁則心悵，多樂則意溢，多喜則忘錯昏亂，多怒則百脈不定，多好則專迷不理，多惡則憔悴無歡。此十二多不除，則營衛失度，血氣妄行，喪生之本也。唯無多無少者，得幾於道矣。是知勿外緣者，真人初學之法也。若能如此者，可居瘟疫之中無憂疑矣。<sup>148</sup>

孫思邈除了在精神上與飲食起居提出避疫的養生方法外，在《備急千金要方·卷十七肺臟 肺癰第七》中有千金葦莖湯，除可治療肺癰外，對 COVID-19 的治療頗為有效。用「清冠一號」、加減藿香正氣散、小陷胸湯或千金葦莖湯隨證治療，患者服藥後都能感覺咳嗽、喘鳴的症狀明顯改善，而在臨床上重要指標血氧濃度及體溫，在服用中藥後都有明顯改善。多家醫院臨床實驗表示可以解除 COVID-19 的危機。在《備急千金要方·卷十七肺臟方 肺癰第七》中的「葦莖湯方」其組成是「葦莖半升，薏苡仁半升，瓜瓣半升，桃仁 30 枚<sup>149</sup>」。

葦莖與蘆根是否同一種植物？功能如何？張錫純在《醫學衷中參西錄》裡提到：

葦莖性涼能清肺熱，中空能理肺氣，而又味甘多液，更善滋陰養肺，則用根實勝于用莖明矣。今藥局所鬻者名為蘆根，實即葦根也。其善發痘疹者，以其有振發之性也；其善利小便者，以其體中空且生水中自能行水也；其善止吐血衄血者，以其性涼能治血熱妄行，且血亦水屬（血中明水居多），其性能引水下行，自善引血下行也。其性頗近茅根，凡當用茅根而無鮮者，皆可以鮮蘆根代之也。<sup>150</sup>

薏苡仁甘淡微寒，入陽明經，有補脾益健胃的功效，並利水滲濕，健脾除痹，

<sup>148</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·養性道林第二》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁478。

<sup>149</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方·卷十七肺臟》，頁316。

<sup>150</sup> 張錫純，《醫學衷中參西錄》（臺北市：啟業書局，1991年九月五版），頁109。

與冬瓜子配伍共同提升清熱排膿的作用。肺臟氣血兩虛，宜從脾胃補益，所謂虛則補其母，因此可治咳吐膿痰，肺癰胸痛，肺痿、肺癰。冬瓜子甘性微寒清肺化痰，配合薏苡仁消癰排膿功效倍增。此方能清肺化痰，逐瘀排膿，清肺化痰，逐瘀排膿。常用於肺癰。臨床的證型只要有微微發熱、咳嗽並咳出黃痰量多，或咳出腥臭膿血、胸中稍微作痛、舌質絳紅、舌苔薄黃或有黃膩苔、脈滑數。這些症狀與 COVID-19 的症狀相類似，所以用於臨床的效果，相當卓著。

## 第二節 因應老年慢性病的養生運用

廿一世紀科技發展昌盛，醫藥發達，物質豐饒，人類的壽命趨向高齡化，老人的健康備受重視。全世界的老人人口佔人口比例的三分之一，以台灣的平均死亡年齡來統計，男性是 80 歲，女性是 84 歲。以台灣的退休年齡 65 歲來說，幾乎有十五年至二十年的退休生活。所以老年的生活歲月比以前更長久，但因老化引起的慢性病，其中就有高血壓、糖尿病、睡眠障礙、失智、骨質疏鬆、退化性關節炎、更年期症候群、心血管疾病等高齡常見的疾病。如果沒有徹底的改善，隨著年齡的增長，老年的生活品質就無法提昇，受苦的時間就愈拉長。而且老人的健康沒有改善，國家的健保給付就越高。根據行政院主計處統計，2020 年 12 月，65 歲以上的醫療費用佔 39.8%，健保一年花掉了 2612 億元。

孫氏在《千金翼方·卷第十二 養性禁忌第一》就提到年輕時身體狀態佳，陽氣足，不論吃什麼身體皆可吸收，不需任何醫藥輔助，但是人生如白馬過隙，倏忽之間老之將至。面對老化的身心該如何安頓，孫氏做了以下說明：

論曰，人之在生多諸難邁，兼少年之時樂游馳騁，情敦放逸，不至於道，倏然白首，方悟虛生，終無所益，年至耳順之秋，乃食餌，然將欲頤性莫測據依，追思服食者，於此二篇中求之能庶幾於道足以延齡矣，語云人年老有疾者不療，斯言失矣，緬尋聖人之意，本

為老人設方，何則，年少則陽氣猛盛食者皆甘，不假醫藥，悉得肥壯至於年邁氣力稍微，非藥不救譬之新宅之與故舍，斷可知矣。論曰人年五十以上陽氣日衰，損與日至，心力漸退，忘前失後興居怠惰計授皆不稱心，視聽不穩多退少進，日月不等，萬事零落，心無聊賴，健忘瞋怒，情性變異飲食無味，寢處不安，子孫不能識其情，惟云大人老來惡性不可諮諫，是以為孝之道，常須慎護其事，每起速稱其所須不得令其意負不快，故曰為人子者不植見落之木，淮南子曰木葉落長年悲，夫栽植卉木，尚有避忌況俯仰之間安得輕脫乎。

151

人年過五十歲以後，陽氣日漸衰微，身體漸走下坡，心臟與氣力漸退，經常健忘易怒，做什麼都覺不稱心，視茫茫、聽力變弱，情性不穩定，飲食覺得索然無味，寢難安。老年人飲食要溫，因陽氣漸衰，再食冷食，身體只會越虛寒。養老之要點，耳根子要清靜，口不說不該說的話，因為開口說話神氣易散，舌動語多則易生是非，身體不要做不該做的事，心要清靜，不要有太多雜念干擾，此耳口身心若能清靜，對老人的身心健康是非常有幫助的。

## 一、老年的養生運用

全世界興起一股打太極拳的熱潮，練太極的人口達到二億人之多，其原因是練太極拳可以讓人延年益壽身強體健，增強免疫力，改善許多慢性病，提升高齡者的生活品質，減少醫療資源的消耗，減輕健保費的支出。

其中高血壓、糖尿病、睡眠障礙、失智、骨質疏鬆、退化性關節炎、更年期症候群、心血管疾病等高齡常見的疾病，練了太極拳之後，漸漸改善的案例比比

---

<sup>151</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方·卷第十二 養老大例第三》（臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷），頁148。



皆是，為老年養貢獻出良好的功效。

太極拳出自道家，與易經淵源甚深，其運勢的要領是腳踏陰陽，手運五行，立足六合，勢動八卦，具有蓄神、練氣、養形、導引的內涵。

### (一) 蓄神

練習太極拳的第一個要領就是要鬆靜輕靈，太極拳與其他的拳藝最大的不同，第一個步驟就是「鬆」。首先是收斂心神，放鬆心情，屏除外在環境的干擾，心志專一的鬆靜下來；鬆靜之後，人的心境寧靜與舒鬆，身心處於自然放鬆狀態。心情的舒坦放鬆狀態下，心境不急躁、不浮動、消彌心中對事物的掛礙與執著，讓妄動的心靜止下來，心中自然舒坦，如深潭無波一般，澄澈清明，清澈見底，達到「神舒體靜」。透過平心靜氣之後，讓身體徹底地放鬆，放鬆周身肌肉、關節和內臟器官。讓身心都在鬆靜愉悅之中，精神與身體得到真正的休息與整合，練拳時很自然地身心合一，增加動作的靈敏與輕巧。

因此蓄神是第一個要領，收斂心神，(心靜才能氣沉丹田)，屏除外界的干擾，專注致志於每一個招式之中，才能練好拳術。

### (二) 練氣

「丹田」一詞起源丹經之中，是練氣、聲樂家、國劇吊嗓子、作深沉腹式呼吸的人常用的名詞，其位置在臍下一寸到三寸之間圍（約氣海穴到關元穴），事實上丹田是一個區域非指穴道上的一個點。丹田是元氣的起源，三焦原氣之所聚，是十二經脈之源。丹田氣旺，全身經脈自然暢通，外而潤澤肌膚，內而濡養臟腑，增加肺活量，元氣充沛，有利於精神的統一。

舌抵上鄂、唇齒相合、以鼻呼吸，精氣神統一於腦部，道家稱為「三花聚頂」，太極拳稱為「虛領頂勁」，因此，欲達到「虛領頂勁」，必先「虛靈定靜」「氣沉丹田」。頂勁有往上托提的含意，精神往上提昇到腦部，匯集於百會穴（頭頂中

心點)向腦部中樞集中，並讓上身的氣以意徐徐下降到丹田。氣落丹田，以丹田運行十二經脈、奇經八脈是太極拳練氣的主要內容。

論曰：人年五十以去，皆大便不利或常苦下痢有斯二疾，常須預防，若秘澀則宜數食葵菜等冷滑之物如其下痢，宜與姜韭溫熱之菜，所以老人於四時之中，常宜溫食不得輕之，老人之性，必恃其老無有藉在，率多驕恣，不循軌度，勿有所好即須稱情既曉此術當宜常預慎之，故養老之要，耳無妄聽口無妄言身無妄動心無妄念，此皆有益老人也，又當愛情每有誦念，無令耳聞，此為要妙耳又老人之道，常念善無念惡常念生無念殺，常念信無念欺養老之道，無作博戲強用氣力無舉重無疾行無喜怒，無極視無極聽無大用意，無大思慮無籲嗟無叫喚無吟吃，無歌嘯無啼啼，無悲愁，無哀慟無慶吊，無接對賓客，無預局席無飲興，能如此者，可無病長壽斯必不惑也，又常避大風大雨大寒大暑大露霜霰雪旋風惡氣能不觸冒者，是大吉祥也，凡所居之室必須大周密無致風結也，夫善養老者，非其書勿讀非其聲勿聽，非其務勿行，非其食勿食，非其食者所謂豬窠雞魚蒜膾生肉生菜白酒大酢大咸也，常學淡食，至如黃米小豆，此等非老者所宜食故必忌之，常宜輕清甜淡之物，大小麥面粳米等為佳又忌強用力齒堅硬脯肉，反致折齒破斷之弊，人凡常不飢不飽不寒不熱，善，行住坐臥言談語笑寢食造次之間能行不妄失者，則可延年益壽矣。<sup>152</sup>

為人子女照顧老年人要懂得二件事，身體健康的根本在於飲食，吃對的食物，救治疾病在於藥物，若不懂得吃適當的食物，就無法保全身體健康，不明白藥物的性質，就不能去除疾病。所以吃對的食物能排除邪氣而安定臟腑，藥能恬神養

<sup>152</sup> [唐]孫思邈真人，《千金翼方·養老大例第三》(臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷)，頁148。

性，所以要懂得如何運用藥物的性味，來幫助老年人維持良好的生理態度。

### （三）養形

養形之道莫過於飲食，飲食充養可以安身立命，若不懂飲食之道，就無法達到百分之百的健康。救治疾病方法在於如何用藥，若不懂藥性，則無法藥到病除。所以正確的飲食能夠增加免疫力並且讓五臟六腑正常運作，正確的用藥能讓精神愉悅怡養性情，讓身體達到陰陽平衡。故在〈養老食療第四〉中提到養老之道：

論曰，衛泛稱扁鵲云，安身之本必須於食，救疾之道惟在於藥，不知食宜者，不足以全生，不明藥性者，不能以除病，故食能排邪而安臟腑，藥能恬神養性以資四氣，故為人子者，不可不知此二事，是故君父有疾，期先命食以療之，食療不愈然後命藥，故孝子須深知食藥二性，其方在千金方（第二十六卷中）。論曰，人子養老之道，雖有水陸百品珍羞，每食必忌於雜，雜則五味相撓，食之不己，為人作患，是以食取鮮務令簡少，飲食當令節儉，若貪味傷多，老人腸胃皮薄，多則不消，彭亨短氣，必致霍亂，夏至已後，秋分已前，勿進肥濃羹臠酥油酪等，則無他矣，夫老人所以多疾者，皆由少時春夏取涼過多，飲食太冷，故其魚膾生菜生肉腥冷物多損於人，宜常斷之，惟乳酪酥蜜，常宜溫而食之，此大利益老年，雖然，卒多食之亦令人腹脹洩痢，漸漸食之。論曰，非但老人須知服食將息節度，極須知調身按摩，搖動肢節，導引行氣，行氣之道，禮拜一日勿住，不得安於其處以致雍滯，故流水不腐，戶樞不蠹義在斯矣，能知此者可得一二百年故日，安者非安，能安在於慮亡，樂者非樂能樂在於慮殃，所以老人不得殺生取肉以自養也。<sup>153</sup>

<sup>153</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方·養老食療第四》（臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷），頁148。

其次飲食的原則也要符合《黃帝內經·生氣通天論》的原則，口味應適當不可過重，以免傷及五臟曰：

陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味。是故味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕。味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑。味過於甘，心氣喘滿，色黑腎氣不衡。味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚。味過於辛，筋脈沮弛，精神乃央。是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，湊理以密，如是，則骨氣以精，謹道如法，長有天命。<sup>154</sup>

因此小心謹慎調和五味，筋骨柔軟、氣血順暢、皮膚光亮錦緻，骨骼緊密不疏鬆，謹慎地遵循這些養生的法則，就可以延長壽命。

#### (四) 導引

導引的養生方式是以身體的運動，同步運用呼吸吐納，帶動十二經絡與奇經八脈之氣暢行經絡、濡養筋骨與營養五臟。導引的歷史淵源流長，在春秋戰國，導引已經有了蓬勃的發展，出現了「熊經」、「鳥伸」的記載。在《呂氏春秋·古樂》一書中記載：「昔陶唐氏之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，民氣鬱闕而滯塞，筋骨瑟縮而不達，故作為舞以宣導之。<sup>155</sup>」漢朝馬王堆墓發現大量的《導引圖》，統計有 40 多種的導引姿勢。其中模仿動物導引動作的有鶴、鷓、鳥、鶴、猿、猴、顫、熊、龍八種，跟華佗的五禽戲類似。《三國志》、《後漢書·方術列傳》二書中明載道家中醫的導引養生，有「五禽戲」的紀錄，華佗依據中醫經絡的運行方式研創五禽戲；所以又稱為「華佗五禽戲」。

老子說：「專氣致柔能如嬰兒乎<sup>156</sup>」，「天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出」<sup>157</sup>。說明導引與吐納調息，循著道家的引體致柔配合專注的調息，身體

<sup>154</sup> 林榮澤編，《黃帝內經讀本》，（新北市：仁風文創書苑出版社，2019年二月初版），頁14。

<sup>155</sup> 王利器，《呂氏春秋注疏》（四川省：四川出版集團巴蜀書社，2002年），頁539-540。

<sup>156</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》（臺北市：國立臺灣大學出版中心，2017年7月初版），頁7。

<sup>157</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》，頁4。

的機能就可以增強。

導引的動作緩慢柔和，吐納深層，非常適合體弱與高齡者的練習。高齡者也要適當的運動，可以調養身體做按摩，手腳擺動，關節搖動，身體動則氣流通，活動！活動！要活就要動，至少一星期要外出運動幾次，不要整天待在家裡都不動，因為流動的水不會腐臭，門經常轉動則不會生蠹蟲，所以要經常活動筋骨，幫助血液循環，有益身心健康。

## 二、適合老年的養生運動

### (一) 太極的意義與太極拳

何謂「太極」？太極二字最早出於《易經》一書，太極拳經說：「太極者，無極而生，陰陽之母也」。無極是道的本體（形而上、抽象的），太極是道的形象（形而下、看得見的），因此有「一陰一陽之謂道<sup>158</sup>」之說。而「兩儀」就是一陰一陽（如圖一），「陽」代表動、剛、上、實、外；「陰」代表靜、柔、下、虛、內。整套拳的動作上的要訣，就是循著陰陽的道理在運作—「心靜體動」、「剛柔並濟」、「虛實互換」、「內外並轉」。

太極拳融合道家的「無為」、「致柔」思想，將道家精隨具體化，融合了易經太極、陰陽、五行、八卦，並以天體運行（天道左旋，地道右旋）的方式作圓形旋轉，達到「以柔克剛」「四兩撥千金」的效果。在內家功夫上面，先求心靜，「致虛極、守靜篤。<sup>159</sup>」讓真氣自然凝聚於丹田，靜極而動，以意導氣，（並以身體前後的任督二脈作小週天的運行，通達十二經絡），散佈全身、濡養筋骨，營養五臟六腑。

---

<sup>158</sup> [魏]王弼、(晉)韓康伯，《周易王韓注》(臺北市：明文書局股份有限公司，2002年8月)，頁286。

<sup>159</sup> [魏]王弼等著，《老子四種》，頁13。

## (二) 太極拳的功能

人的生命有限，打太極拳能讓人身體健康，延年益壽、活得喜悅、活得比較自在，是很容易做到的一件事。

俗語說：「要活就要動」，運動是健康的必經途徑之一，其目的在使「身體健康」，不過運動的種類繁多，如何選擇不傷身體而又符合健康原則的運動，是一門不可不研究的課題。

目前可以選擇的運動項目眾多，田徑、慢跑、鐵人三項、跳高、跳遠、游泳、跳水、籃球、排球、足球、高爾夫、網球、橄欖球、乒乓球、瑜珈、各種武術、太極拳等、從運動的性質來分析，可分為兩類，即劇烈運動、柔和運動兩種。以身體的運動量與生理變化心臟血管負荷來剖析，柔和的運動讓副交感神經興奮、身心安定呼吸緩和，全身放鬆，其深沉的呼吸與吐納大量納氧，身體大量的儲蓄能量。以中醫與道家的養生觀來看，柔和的運動的主要目地在打通十二經絡與奇經八脈的氣脈，達到身強體健、神清氣爽，活絡五臟六腑的氣機，延長壽命，對養生的效果來說，意義重大。

劇烈的運動迫使身體瞬間產生爆發力，身體大量釋放出腎上腺激素，血管急遽收縮、血壓瞬間飆高，心跳馬上加速、心臟負荷立即增加，肌肉張力增大、血液快速流動，交感神經興奮，身體的新陳代謝加快，身體的器官與肢體整體處於緊張狀態，不僅大量耗氧也使乳酸容易堆積而產生肌肉疼痛，運動後顯得格外的疲憊；這些現象對於心血管系列的病人，例如血管硬化、高血壓、心臟病、血管瘤的病人，反而造成莫大的淺伏性危機。

現代醫學的研究發現劇烈運動之後，激活自由基破壞了正常的細胞，傷害神經系統裡的神經元而產生老化與死亡的危機。許多知名的運動健將，活生生地呈現出這些狀況，例如拳王阿里，快速的揮拳所產生的爆發力造成腦神經元受損，急速老化並罹患阿茲海默症。美國短跑健將花蝴蝶，猝死於心臟病。

太極拳的運動模式以鬆柔見長。精神修養注重蓄神、守一，練氣部分則以道家的吐納，注重氣入丹田歸根復命，並以導引為運動的主要方式，充分地融合道家的養生觀，以修練內丹的主軸與方法，達到健康延壽的目標。

### (3) 太極拳對身體的反應與改變

練習太極拳對身體的反應與改變，分述如下：

#### 1. 神經系統之鍛鍊

人體的大腦皮質層分布著全身肢體運動的管制區，太極拳的鬆沉和緩的四肢運動，並以心行氣，以氣運身，減低大腦的忙碌運作，以攝神的狀態下精神專注專一的貫注在丹田做吐納，「意守丹田」，不存有雜念，即要「心靜用意」。這樣，在意念的導引下，人的注意力始終集中在動作上，排除了大腦雜念與思緒的干擾，專注於全身各器官機能的協調和運作，神經系統受意念控制的能力得以提高，就能迅速正確地傳達和接受各系統器官變換動作的信息。隨著練拳熟練程度的不斷提高，肌肉收縮和舒張的交替、轉換能力也隨之增強，神經系統活動過程的均衡性和靈活度，自我意念控制能力愈強，傳遞信息的速度就愈高，精準性也愈來愈高，從而使神經系統的功能得以不斷提高。虛實陰陽(腳踏虛實，手打陰陽)的運作，大腦的整體神經系統的協調性增高，活化了腦細胞，讓海馬迴及邊緣系統的功能保持正常運作，減少了記憶力的退化。再者發現練太極拳後平衡感變好，跌倒的機率減少了。

由於採用意念和運動相結合的鍛煉方法，練拳時，大腦皮質運動中樞和第二信號系統處於高度的興奮集中狀態（即興奮集中在很小的一定區域），而皮質的其它地區則處於抑制狀態，使大腦得到充份休息，人體就能很快地消除了疲勞。這種狀況對慢性病患者尤為重要，因為大腦的充份休息，消除了疾病的病理興奮灶，修復和改善了高級神經中樞的功能，進而使內臟器官的疾病獲得修復和改善，某些局部的病狀也就逐日減輕或消失了。所以，持久地練習太極拳，大腦皮質層

神經細胞的興奮與抑制不斷地調節，促進了身體各部分組織的新陳代謝，使練習者氣血逐漸旺盛，精神爽朗，反應靈敏，達到健身和防治疾病的效果。

還有，在練太極拳時，動勢時眼隨手轉，停勢時眼向前平視，視力延展到遠方。練習日久，一動則周身俱動，使視神經和動眼神經獲得有規律的鍛煉；對保護、健全、恢復視力有良好的作用。

## 2. 有助於心臟、血管的健康

練太極拳走架之時，肌肉收縮與舒緩的活動量增加，關節屈伸的運動頻繁，帶動全身的動脈血管中的血液流動順暢，減輕左心房的輸送動脈血液到主動脈的壓力，丹田的吐納的深層呼吸，靜脈血液與淋巴液的流動加速，因而減輕了心臟的負擔。一般人平時均以肺部為呼吸中心，練拳時自然將呼吸的重心移至小腹，我們稱之為「氣沉丹田」（即腹式呼吸）。加上意識的鬆靜，副交感神經興奮，血管擴張、血壓降低、鬆弛興奮機能、大量分泌 *acetylcholine*（安心素寧），產生鎮定、安靜、解毒的功能。另外，膈肌和腹肌的收縮和舒張，使腹壓不斷的改變，如腹壓增高時，腹腔的靜脈受到壓力的作用，把血液送回右心房；反之，當腹壓減低時，血液則左心室向腹腔輸送，這樣的呼吸運動提高了心臟輸送血液的功能，促進了血液循環，因而加強了心肌的營養作用，改善了心臟營養過程，有助於保持心臟、血管和淋巴系統的健康。

## 3. 強化呼吸機能與肺活量

太極拳採用腹式呼吸，即所謂「丹田吐納」，含胸拔背、尾脊中正，氣自然下沉丹田，與動作相配合，呼吸逐漸做到「深、長、細、緩、勻、柔」，保持「腹實胸寬」的狀態，胸部寬舒，腹部鬆靜而又充實。這可以增加肺活量，肺的進氣量，減少潮氣容積，提高肺臟的呼吸功能。所以，堅持長期練拳者，呼吸頻率會減少，呼吸差和肺活量都比一般人大，活化了細胞與組織。



#### 4.提升身代謝與促進消化

虛領頂勁，氣沈丹田，帶動膈肌往下牽引、擴大肺氣容積，增加納氧量，血液中的含氧量提升，微細血管與細胞組織間的內呼吸得以充分地進行，活化了全身的細胞，增加新陳代謝率。腹肌的收縮和舒張對肝臟、胃腸也能自我「按摩」，使腸、胃、肝、腎都參與適當的運動，促進肝臟的血液循環，提高了胃腸的蠕動、消化和吸收的能力，增強腎上腺素的分泌，改善了體內物質代謝（尤其是膽固醇的代謝）。因此，堅持經常練太極拳，可以增進食欲，減少便秘現象，使血液膽固醇含量下降，由於練拳後血中白蛋白含量增加，球蛋白及膽固醇的含量明顯減少，對預防動脈硬化有良好的作用。許多練太極拳的拳友都表示，學習太極拳之後，脹氣與便秘的宿疾，不藥而癒了，不僅如此，胃口變好，體力也增加了。

#### 5.強筋健骨

太極拳螺旋式的纏絲動作，轉圓的纏絲勁訓練，能使全身各部分肌肉群和肌肉纖維都能參與活動，經過反覆地纏繞絞轉，肌肉拉到一般運動所不能達到的長度，經年累月如此絞轉，一張一弛，使肌肉勻稱豐滿，柔韌而富有彈性，並增強收縮的能力。由於肌肉的收縮對骨骼的牽拉作用以及新陳代謝的加強，骨骼的血液供給狀況得到改善，使骨骼的形態結構和性能都能產生良好的提升，骨骼質地變堅固（防止骨質疏鬆），這就提高了骨骼的抗折、抗彎、抗壓縮和抗扭轉的性能，不易發生骨折、變形、畸形。由於肌肉和骨骼不斷地作螺旋式的弧形動作，使關節周圍的肌肉、關節囊和關節韌帶受到良好的鍛煉，增強了關節的穩固性、柔韌性和靈活性。

所以，經常練太極拳的人，不僅骨質堅固，而且關節的韌柔性較好，肌肉活動的協調性也強，能較快地掌握新的動作要領，提高練拳水準，而且很少發生關節脫臼、發炎或扭傷等事故；特別對老年人的腿力衰退、足膝痿軟、屈伸僵硬，行走乏力等衰老現象，達到一定的保健和防治的作用。

## 6. 暢通經絡改善體能

中醫的經絡學說詮釋著人體氣機的運行路徑，經絡分別有十二經脈、奇經八脈、十五絡脈、十二經筋、十二皮部、孫絡、浮絡。經絡的分布圍繞四肢、軀幹、內屬五臟、六腑與絡腦。經絡是氣流注的通路，經絡聯絡了五臟與肢體，其分布的規則是腹陰背陽，內陰外陽。軀體的經絡分佈的順序，胸腹由內而外有任脈、足少陰腎經，足太陰脾經，足厥陰肝經。上肢的外側，上有手陽明大腸經，中有手少陽三焦經，下有手太陽小腸經，上肢的內側，上有手太陰肺經，中有手厥陰心包經，下有手少陰心經。下肢的外側，前有足陽明胃經，外有足少陽膽經，後有足太陽膀胱經，下肢的內側，前有足太陰脾經，中有足厥陰肝經，後有足少陰腎經。手與足的外側整齊規則排列，前有陽明，外有少陽，後有太陽；手與足的內側整齊規則排列上有太陰，中有厥陰，下有少陰，十二經絡如環無端的銜接留注，周而復始的循環全身。

走拳架時，「其根在腳，主宰於腰，形於手指」。樁步的基礎在腳，內勁的發動也由腳開始，腳底的湧泉穴藉地之力，產生的彈勁藉經絡的路徑走腎經、足踝外側的陽蹻脈、陽維脈；匯合內側的陰蹻脈、陰維脈，上行於腰部的帶脈。帶脈整合（帶脈有整合各縱行經脈之氣）各縱行經脈之後、行之於上肢的經絡。加上氣沉丹田，氣走任督二脈與十二經絡，佈行全身。濡養筋骨營養五臟。

「腎為性命之原」，「腎壯則精足氣充，神清目明」，鍛煉了任、督二脈，又使帶脈（腰部周圍的一圍，經絡學稱作帶脈）膨脹，腎部充實，日久能使帶脈一圈肌肉豐滿，小腹部沖脈氣勢旺盛。

所謂：「尾閭正中神貫頂，滿身輕利頂頭懸」、「以心行氣，務令沈著，以氣運身，務令順遂」、「虛領頂勁，氣沉丹田」，是鍛煉任脈、督脈、帶脈、沖脈的重要方法。督脈為陽脈的總綱，有統帥各陽絡的作用，它能調整和振奮全身陽氣；任脈為「陰脈之海」，通絡一身之陰氣。「虛領頂勁，氣沉丹田」，腰部自然

鬆沉旋轉來帶動上下肢的動作。

「纏繞運動，勁貫四梢（兩手兩足尖端稱四梢）」動作纏絲、螺旋式的走弧形，成為圓運動，使肌肉纖維、韌帶和關節在均勻、連續的反復旋轉中得到充分的運動，調整呼吸，暢通氣血，旋轉地貫注於四梢，達到本固則枝榮的目的。

中醫的經絡理論，說四肢的末端是十二經絡的終點和起點。十二經絡的流注穴位：井、榮、俞、經、合都「手不過肘，足不過膝」；十二井穴在手足十指末端部位；和內臟有重要的關係，「俞穴」、「絡穴」，是在手腕、足腕、足背等一帶。從人體的神經分布狀態來看，手足屬於頸胸神經分布末梢區，較為敏感。因此，透過交感神經、副交感神經的反射，對內臟達到調整的作用。

打太極拳是意念、動作、呼吸三者同時協調地運動，它要求「以靜御動」，「雖動猶靜」，「動中求靜」，「氣宜鼓盪」，是合乎生理規律的。它不但適合青壯年，更適於中老年人、婦女、腦力活動者及體弱多病者的鍛煉。

#### 7.增加抗癌的功能

現代的醫學科學相當發達，可以有效的控制癌症的肆虐，卻仍然令我們聞癌色變。從醫學的實驗證明，癌細胞是一種厭氧細胞，只要血液中的帶氧量足夠，可令癌細胞萎縮。打拳時的腹式呼吸暨深且長，增加肺活量，減少肺餘殘積（即廢氣），擴大肺泡與空氣中氧氣的接觸面積，使紅血球帶氧的功能得以充分的發揮，令癌細胞無法在體內發展。

#### 8.可改善的慢性病症

太極拳的呼吸方式是以丹田為吐納的重心，丹田是十二經脈氣的源泉、精氣聚集之處、是生命的根源，這種歸根復命的呼吸，除了提升肺部的納氧量、血氧增加活化組織與細胞、同時能把儲藏在肝臟、脾臟的血液輸送到心臟，增加心臟內的血流量，血管內的血液增加，輸送氧氣功能加強，使萎縮的細胞組織再度活

化，復甦再生的機能。正因為如此，打太極拳能延年益壽，並漸漸的改善因老化而引起的慢性病與疑難雜症。

各種慢性病----神經衰弱、失眠、神經痛、高血壓、心臟病、腸胃炎、肺病（氣喘、肺結核）、肝病、腎病、輕度中風、腰部勞損、脊椎外傷、風寒濕痺、坐骨神經痛、關節炎、糖尿病、遺精、內痔、免疫力下降（常感冒、身體虛弱）、免疫系統紊亂（如紅斑性狼瘡、類風濕）等，都能達到改善的作用。據統計，很多人患了醫藥不易奏效的怪病時，學習打太極拳，雖不能看到立竿見影的效果，只要不氣餒的繼續練習，假以時日，將會發現體能提升了許多，症狀也在不經意之中改善了，減輕了。

當健康亮氣紅燈時，建議體驗太極拳，打拳雖不能有立竿見影的效果，但是，只要不氣餒的繼續練習，假以時日，將會發現體能提升了許多，症狀也在不經意之中改善了，減輕了。

### 第三節 從通權達變中體現孫思邈養生論的價值

甲狀腺腫大這個病由來已久，以現代的治療，大部份都以開刀處理，在唐代就已經有這個疾病，所以孫思邈才擬出了七個藥方，依照病人的症狀不同、體質不同，找出治療的良方。

從處方的藥味中來反推，患者都是缺碘性的甲狀腺腫大居多，因為孫思邈的處方當中有使用海藻和昆布，這二種藥都是含碘量較高，所以可用來補充治療因碘不足而造成甲狀腫大。由此推論，孫思邈所看的患者都是居住在內地居多，因為內地海鹽取得不易，海鹽中碘的含量較高，而一般內地大多使用礦鹽和湖鹽居多，此二種鹽中碘的含量較少，故甲狀腺腫大的原因，幾乎都是缺碘性的甲狀腺腫大。

以現代人的甲狀腺腫大的原因，不一定是碘的含量攝取不足，病因都是長期睡眠不足、壓力過大、過勞加上飲食的複雜化等因素而造成。大多數的患者不是缺碘性的甲狀腺腫大，所以，孫思邈的處方在當代的使用上需因病因來做處方上的調整加減藥方，使得見效。例如，中醫的治療方式用四逆湯或越鞠丸紓解壓力。食物的複雜化引起的甲狀腺腫大，要加入半夏、茯苓、天竺黃、竹茹，清除痰飲…。

從〈癭病第七〉中摘錄治療甲狀腺腫的處方如下：

1. 又方 昆布（參兩）、海蛤（貳兩）、松蘿（貳兩）、海藻（參兩）、白斂（貳兩）、通草（貳兩）、桂心（貳兩）。右柒味，搗為散每以酒服方寸匕，日三服。<sup>160</sup>

昆布就是現在的海帶，性味鹹寒，功能與海藻相同。海蛤同樣產於海中，它的功能性味與海藻、昆布相同，都具有軟堅散結的作用。以現代的醫療研究來看，前三味藥（海藻、昆布、海蛤）都有補充碘不足的作用。松蘿有清肝潰堅以及清化痰飲的作用（因為肝鬱化火、痰瘀互結，甲狀腺才會腫大，適當的加入松蘿才能紓肝解鬱，清熱痰於無形）。白斂具有清熱解毒以及消痰化熱、軟堅散結的功效。通草有利水清熱、引熱下行的效能，間接能清肝火消痰飲。桂心的性味，甘淡而寒，能入心消癰腫。《內經·素問 至真要大論篇第七十四》云：「諸痛癢瘡，皆屬於心。<sup>161</sup>」白斂、桂心、通草三藥合用能瀉心肝二火，配合軟堅散結的海藻、昆布、海蛤，研磨成粉，每次服用 3 克加上酒服以行藥氣，增加療效，如此能消甲狀腺腫大。

這個處方顯示出古人的智慧，非常高深。研磨加酒服用，劑量少而且能發揮極致的功效，值得我們現代人學習。

<sup>160</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方·卷二十 癭病第七》（臺北市：自由出版社，2022 年 10 月二版五刷），頁 143。

<sup>161</sup> 林榮澤編，《黃帝內經讀本》（新北市：仁風文創書苑出版社，2019 年二月初版），頁 276。

2. 又方 小麥(壹升)、醋(壹升、夜浸晝暴)、昆布(洗)、海藻(洗，各貳兩)。右參味，搗為散，食後飲服方寸匕，日三，以瘥為度。

162

小麥性涼味甘，入心、脾、腎三個經絡，對心血不足、脾腎虛弱的甲狀腺腫大的病人，有清心瀉火而不傷脾腎的功用。匠心獨造的是用醋浸泡一整夜，因為醋的酸性能引小麥入肝，除了軟堅散結的特性之外，能瀉心肝二火，使熱痰無以形成，再經由白天陽光曝曬，增加補陽氣之作用。佐以昆布、海藻短時間的浸泡，吸收部分的碘，補充碘不足的缺失，更具有軟堅散結之功效。

此方雖然組成簡單，但卻能巧妙運用藥物的特性，以炮製見功，顯示用藥如用兵，在精不在多。

3. 又方 昆布(壹兩)、海藻(壹兩)、海蛤(貳兩)、半夏(壹兩洗)、細辛(壹兩)、土瓜(壹兩)、松蘿(壹兩)、通草(貳兩)、白斂(貳兩)、龍膽(貳兩)。右壹拾味，搗篩酒服方寸匕，日再，不得作生活勞動也。<sup>163</sup>

此方一樣有昆布、海藻、海蛤、松蘿、通草、白斂，不同的是加上半夏、龍膽草、土瓜、細辛。細辛能祛風化寒痰，龍膽草搭配土瓜能清肝瀉膽、清熱除濕、健脾柔肝的功效。半夏治痰飲搭配龍膽草與土瓜此三藥合在一起有清熱化痰之效用。以上此十一味藥研磨成細末，每日藥粉三克搭配酒服二次，療效卓著。

<sup>162</sup> [唐] 孫思邈真人，《千金翼方·卷二十 癭病第七》，頁 143。

<sup>163</sup> [唐] 孫思邈真人，《千金翼方·卷二十 癭病第七》，頁 143。

4. 又方 昆布（貳兩）右壹味，切如指大，酢漬含咽，汁盡，愈。

164

此方以昆布醋浸泡後含在口腔中緩慢的嚥服，也有一定的療效。

5. 又方 海藻（壹斤）、小麥麵（壹升）。右貳味，以三年酢一升以溲麵末暴乾，往反令酢，盡合搗散酒服方寸匕，日三，忌怒。陷癰散主二十三十年癭瘤及骨瘤石瘤肉瘤膿瘤血瘤，或大如杯盃，十年不差，致有漏潰，令人骨消肉盡，或堅或軟或潰，令人驚惕寐臥不安，體中掣縮，愈而復發治之方（千金雲陷腫散）。<sup>165</sup>

海藻具有軟堅散結的作用，小麥麵能除熱益腎養心健脾和血，養肝氣除煩渴。這兩味藥，以三年醋一升用來澆灑麵粉並曬乾，這樣的炮製反覆地用醋澆灑，直到醋用完，再把海藻小麥麵一起研磨成粉，一日三次，每次3公克配酒服下。服藥期間禁忌生氣發怒。這個方叫做陷腫散，可以治20年30年的癭瘤、骨瘤、石瘤、肉瘤、膿瘤、血瘤或面積大到像杯子的上述諸瘤。甚至罹患十年的上述諸瘤，引起腫瘤潰爛流膿，引起氣血兩虛骨肉消瘦，病人容易驚恐睡不安穩，身體痠癢抽筋等反覆發作者是一帖治療的良方。

6. 又方 烏賊魚骨（壹分）、白石英（半兩）、石硫黃（壹分）、紫石英（半兩）、鍾乳（半兩粉）、乾薑（壹兩）、丹參（參分）、琥珀（壹兩）、大黃（壹兩）、蜀附子（壹兩炮去皮）。右壹拾味，搗為散，貯以韋囊勿令洩氣，若瘡濕即傅，無汁者以豬膏和傅之，日三四以乾為度，若汁不盡者至五劑十劑止，勿惜意不作也，著藥令人不疼痛，若不消加芒硝二兩益佳（千金有胡燕屎壹兩）。

166

<sup>164</sup> [唐] 孫思邈真人，《千金翼方·卷二十 癭病第七》，頁143。

<sup>165</sup> [唐] 孫思邈真人，《千金翼方·卷二十 癭病第七》，頁143。

<sup>166</sup> [唐] 孫思邈真人，《千金翼方·卷二十 癭病第七》，頁143。

烏賊魚骨又稱海螵蛸，溫澀收斂能收濕斂瘡，治瘡消癭。白石英、重鎮安神，溫肺腎，可利尿。紫石英有安神溫腎陽、暖子宮、調和衝任之功效。石硫黃溫補腎陽，用於寒痰。鐘乳石溫肺氣，壯元陽，消除寒飲。乾薑溫中散寒，回陽通脈，燥濕消痰。丹參、琥珀活血去瘀。大黃清熱瀉火，止血解毒，活血祛瘀。蜀附子破徵堅積聚，血瘕寒濕。從處方的組成來分析，此方適用於氣血兩虛、脾腎陽虛，寒飲積聚引起的甲狀腺腫大，十一味藥研磨成粉，貯放在皮囊內不能洩氣受潮，如有濕瘡，用這些藥粉和膏敷上，藥膏乾了就換，一天可用三次四次，若流膿不斷，可連用五劑到十劑，繼續敷藥到全部疼痛消失，若不消再加入芒硝二兩一起使用效果更好。

7. 又方 治癭方、菖蒲（貳兩）、海蛤（壹兩）、白斂（壹兩）、續斷（壹兩）、海藻（壹兩）、松蘿（壹兩）、桂心（壹兩）、蜀椒（壹兩汗去目閉口者）。<sup>167</sup>

又有一個治癭瘤的方劑，以菖蒲的化濕豁痰，辟穢之效，治痰濕穢濁，海蛤與海藻同產於海中，具有軟堅散結的作用；白斂具有清熱解毒以及消痰化熱、軟堅散結的功效；續斷補肝腎、強筋骨，又味苦辛，有行血脈消腫止痛之效；松蘿有清肝潰堅以及清化痰飲的作用，可治癭癧（因為肝鬱化火、痰瘀互結，甲狀腺才會腫大，適當的加入松蘿才能舒肝解鬱，清熱痰於無形）。桂心能瀉心肝二火，配合海藻能軟堅散結；蜀椒溫中燥濕、散寒止痛。

8. 又方 羊贖（貳百枚炙）、神麴（參兩）、半夏（壹兩洗）、倒掛草（壹兩）。右壹拾貳味，各擣下篩以醬清牛羊髓脂丸之，一服三丸如梧子，日一服。<sup>168</sup>

羊贖（貳百枚炙）是羊的甲狀腺；神麴（參兩）能理氣化濕、健脾和中，

<sup>167</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方·卷二十 癭病第七》，頁 143。

<sup>168</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方·卷二十 癭病第七》，頁 143。



善用治暑濕泄瀉、嘔吐不食；半夏（壹兩洗）燥濕化痰，降逆止嘔，消痞散結、治癰腫痰核；倒掛草（壹兩）清熱解毒活血去瘀；加上菖蒲（貳兩）、海蛤（壹兩）、白斂（壹兩）、續斷（壹兩）、海藻（壹兩）、松蘿（壹兩）、桂心（壹兩）、蜀椒（壹兩）這十二味藥研磨成粉後，再做成藥丸。

現代人的生活型態與古人不同，晚睡，壓力過大，運動量不足。食物添加了許多的化學物質，造成甲狀腫大的病因是壓力過大造成肝鬱氣結，晚睡形成陰虛火旺，煉液為痰，食物的化學物質，人體代謝不掉，更增痰飲的蓄積。針對現代人的甲狀腺腫大的症候類型，筆者擬方如下：

元參、浙貝、牡蠣、柴胡、赤芍、枳殼、灸草、茯苓、陳皮、半夏、  
生薑、石上柏、琥珀、黛蛤散、天竺黃、竹茹。

元參、浙貝、牡蠣，三味組成為消癭丸，「出自清朝程鐘齡所著的《醫學心悟》，具有養陰清熱、潤燥養筋、化痰軟堅散結的功能。<sup>169</sup>」；柴胡、赤芍、枳殼、灸草組成為四逆散，出自張仲景的傷寒論，功在疏肝解鬱，和肝健脾；灸草、茯苓、陳皮、半夏四味藥配合，方劑稱為二陳湯，有化痰飲兼利濕之效；石上柏的功能為清熱解毒，消腫瘤抗癌。琥珀入肝經血分，與赤芍配伍可活血化瘀、軟堅消癥。黛蛤散、天竺黃、竹茹共濟清熱化痰之功。這個處方的擬定，是以疏肝解鬱，紓解壓力、養陰清熱、消除痰飲、軟堅散結為主，消除現代性的甲狀腺腫大，功效明顯。跟孫思邈的缺碘性處方明顯不同，病因不同、疾病類型不同，處方自然因時、因地、因人、因病而調整處方，這種同病異治並以四因為主的診治方式，正是中醫治病的巧妙之處。

<sup>169</sup> 陳朝祖，《中醫治法與方劑》（北京市：人民衛生出版社，1995年8月三版），頁312。

## 第六章 結論

道家的養生觀本著《周易·繫辭傳》裡所說的：「天地之大德曰生。<sup>170</sup>」以悲天憫人的心性愛護生命、敬重生命、敬重天地萬物的民胞物與的胸懷，所延伸出來的養生觀是宏觀的；細膩的從天人相應的現象體認到天人一體的思維，從修己德以應天並符合天地之道，這個部分是微觀的。以宏觀的胸襟，建立起的養生觀及微觀具體可行的修道養生術，其具足的智慧與勇於實踐的精神，令人敬佩讚嘆，也值得我們效法和學習。

道家是強調回到生命的本源，溯其源是形而上之道為體，形而下之器為用，道家提出了形神共養的概念。形體與神體共養，形體即是生理上之養生，神體則是心神上之養性。所以神體是形而上之道體與德性，形體是形而下之器用。形體與神體互為其要，養生以供養神，養神以頤養生，此謂形神共養。所以在神體方面，道家以導引全形、吐納、調息、節慾精氣、暢情調心、靜養調神等方式來養神體。在形體方面，以天然飲食符合人體五臟六腑所需之元素，加上服餌、辟穀等方式來養形體，可謂是道法自然之養性養生而達到形神一體。

孫思邈秉承道家的養生觀，飲食的養生法則就是要淡滋味，他說：「燧人氏出，觀斗極以定方名，始有火化。伏羲氏作，因之而畫八卦、立庖廚，滋味既興，痾瘵萌起。<sup>171</sup>」老子說：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁田獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。<sup>172</sup>」《黃帝內經·素問·生氣通天論》說：「高粱之變，足生大疔。<sup>173</sup>」。要遠離痾瘵痼疾，不生大疔癰疽，不損害身體的健康，唯有淡薄滋味，不追求聲色犬馬的感官刺激，才能保有健康。

道家核心的養生思想與方法，從精神養生方面來談，道家的法於自然、和於

<sup>170</sup> 〔宋〕朱熹註，《周易本義》（臺南市：龍巨出版社，1984年九月出版），頁291。

<sup>171</sup> 〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方》（臺北市：自由出版社，1982年五月三版），頁5。

<sup>172</sup> 〔魏〕王弼等著，《老子四種》（臺北市：國立臺灣大學出版中心，2017年7月初版），頁9。

<sup>173</sup> 楊維傑編，《黃帝內經》（臺北市：台聯國風出版社，1984年修訂六版），頁25。

陰陽、順乎四時、天道貴嗇、形神共養、恬淡寡欲等幾個方面，非常適合現代人面對壓力過大的忙碌環境，釋放了緊繃的情緒與解除焦慮不安的心情。大道至簡，複雜的人事物要簡單化，化繁為簡。但現代人經常化簡為繁，心思容易紛雜，以致於身心不平衡，形神失調。老子亦強調「儉」，勿放縱自己的欲望，儉以養廉，廉以養德。要常省視自己是否儉心、儉食，越是簡單的食物，儉約的生活，越能夠養生。

道家的養生觀即是在預防疾病的產生，以及促進身心健康，但現代人卻是背道而馳，明知不可為而為之。故現代人常見的症狀有睡眠障礙、憂鬱症、恐慌症、躁鬱症、思覺失調等精神障礙。若僅以藥物治療改善空間有限，如果能再加上適當食療與導引、靜心、吐納、調息，痊癒的成效頗豐，所以形神共養的方式是適合現代的養生方法。

筆者研究葛洪、陶弘景、孫思邈這三位古道醫有諸多共通點，其中一點即是非常好學，他們研讀儒家、佛家、道家、醫家等諸子百家經典。雖然後來因個人喜好不同，最終著墨的研究亦不同。但可以肯定的是，他們在長壽養生這個部分，是花了相當的功夫研究，也提供給後輩在預防疾病的養生方法上，有參考依循的範本。

孫思邈靈活應用前人醫者的養生方式及醫療藥方，在此基礎上再以自己看診的臨床經驗，開創出諸多新的藥方及養生方式。孫氏所著重的養生是全面性、全方位的照顧到每一個階層的人，例如小兒、婦人、房中補益、老人、精神疾病、雜病等。全世界目前都面臨到老年化社會，所以老人的養生養護是當前大家所重視的一環，而孫氏早在一千四百多年前就已經意識到這個問題，可謂是預防老化的先趨者，我們真的是後知後覺。人都會面臨身體的老化，但是如何健康的老化，延緩老化，這就是孫氏所研究的老人養生之道。

孫氏面對難纏的精神疾病患者，他亦使用禁咒方式來安定患者的心，但筆者

在本論文中並無深入探究孫氏使用禁咒療癒患者的成效，以及孫氏如何習得此方法。雖然筆者並無學習如孫氏此種禁咒精神療法，但筆者在臨床上有治癒過諸多憂鬱症患者，採用藥物療法以及運動療法。在藥物治療上以補養脾腎、疏肝解鬱、養陰、清火為主，另外要求患者每天運動一個小時，可選擇散步、慢跑、游泳、瑜珈、太極拳…等運動。並鼓勵患者靜心冥想，接觸大自然，以大自然的磁場療癒身心。

筆者非常推崇孫思邈，因為孫氏對道家思想及中醫理論在學理應用上發揮的淋漓盡致，他採取務實的作法，不思神仙之道，但求長生健康之道。所以孫氏的養生觀是在充分吸收和融入道家理論的基礎上建立起來的，也代表了一個時代醫學發展的高度水準，由此可知孫思邈是醫學發展的里程碑與集大成的人物，展現孫氏的養生理論在現代中醫的運用及其價值，講究養性與修命的神形觀，重視養性修命養生概念。本論文從中探討有利於現代的醫學成就與養生方法，希望為現代的養生做一個拋磚引玉的貢獻。

## 參考文獻

### 一、古籍

〔魏〕王弼等著，《老子四種》，臺北市：國立臺灣大學出版中心，2017年7月初版。

〔魏〕王弼、〔晉〕韓康伯，《周易王韓注》，臺北市：明文書局股份有限公司，2002年8月。

〔晉〕葛洪撰，《抱朴子》，臺北市：臺灣中華書局，1980年一月臺五版。

〔梁〕陶弘景著，曾召南注譯，劉正浩校閱，《新譯養性延命錄》臺北：三民書局，2009年修訂二版。

〔唐〕孔穎達疏，《周易注疏》，臺北市：臺灣學生書局，1999年1月。

〔唐〕孫思邈真人，《備急千金要方》，臺北市：自由出版社，1982年五月三版。

〔唐〕孫思邈真人，《千金翼方》，臺北市：自由出版社，2022年10月二版五刷。

〔宋〕程頤，《易經程氏傳》，臺北市：慈惠漢學研究院，2022年8月。

〔宋〕唐慎微：《重修政和經史證類備用本草·卷一 梁陶隱居序》，北京市：人民衛生出版社，1957年影印版。

〔宋〕朱熹註，《周義本義》，台南市：龍巨出版社，1984年九月出版。

白雲觀長春真人編纂，《正統道藏》，台北市：新文豐出版股份有限公司，中華民國1977年十月初版。

《道藏·華陽隱居先生本起錄》第22冊，上海市：上海古籍出版社影印版。

張介賓，〈明集·雜證謨·鬱證卷之十九〉，收錄於文淵閣《四庫全書·景岳全書》，影印版台北市：臺灣商務印書館，1986年。

## 二、專書

- 王明著，《抱朴子內篇》校釋（增訂本），北京市：中華書局，1985年一版。
- 王沐著，《內丹養生功法指要》，北京市：中華書局，2008年1月一版。
- 王利器，《呂氏春秋注疏》，四川省：四川出版集團巴蜀書社，2002年。
- 尤虹文，《因為身體記得：告別憂鬱症的療癒之路》，臺北市：遠見天下文化出版股份有限公司，2019年10月。
- 戈國龍著，《道教內丹學探微》，北京市：中央編譯出版社，2012年1月一版。
- 平安良雄，蘇惠齡譯，《〔圖解〕憂鬱症完全指南修訂版》，臺北市：原水文化，2009年4月。
- 吳怡註釋，《易經繫傳解義》，臺北市：三民書局股份有限公司，2001年八月初版三刷。
- 沈志剛著，《鐘呂丹道經典譯解》，北京市：宗教文化出版社，2008年5月一版。
- 巫懷徵、蘇華仁、劉繼洪、任芝華編者，《藥王孫思邈道醫養生》，台北市：大展出版社有限公司，2018年6月初版二刷。
- 林榮澤編，《黃帝內經讀本》，新北市：仁風文創書苑出版社，2019年二月初版。
- 馬濟人著，《道教與煉丹》，台北市：文津出版社，1997年十一月一刷。
- 施偉達、褚贛生編，《中國古代十大聖人》，安徽省：安徽人民出版社，1994年6月第1版。
- 胡采琛，呂錫琛，《道家通論：道家·道教·仙學》，北京市：社會科學文獻出版社，1991年1月。
- 唐代劍、蔡東洲、劉偉航，《中國十大名道》，吉林省：延邊大學出版社，1991年6月1版。
- 張錫純，《醫學衷中參西錄》，臺北市：啟業書局，1991年九月五版。
- 張有池編，《莊子》，新北市：智揚出版社，1999年10月。

曾昭南，《新譯養性延命錄》，台北市：三民書局股份有限公司，2018年11月二版四刷。

楊維傑編，《黃帝內經》，臺北市：台聯國風出版社，1984年修訂六版。

楊維傑，《針灸經穴學》，臺北市：樂群文化事業有限公司，1992年9月。

詹姆斯·葛林布拉特（James M. Greenblatt）著，林曉凌譯，《療鬱：不吃藥的憂鬱解方》，臺北市：博思智庫股份有限公司，2013年11月。

詹石窗主編，《道教與中國養生智慧》，北京市：東方出版社，2007年12月一版。

廖芮茵著，《唐代服食養生研究》，臺北市：臺灣學生書局有限公司，2004年五月初版。

趙健雄、郭志，《博極醫源孫思邈》，北京市：中國科學技術出版社出版，1989年7月1版。

劉永霞著，《道醫陶弘景研究》，四川省：四川出版集團巴蜀書社，2011年11月第一版。

陳朝祖，《中醫治法與方劑》，北京市：人民衛生出版社，1995年8月。

蔣伯潛、宋朱熹譯註，《新刊廣解四書讀本》，臺北市：商業周刊出版社股份有限公司  
蔡璧名，《醫道同源》，台北市：平安文化有限公司，2019年3月初版。

韓廷傑、韓建斌著，《道教與養生》，台北市：文津出版社，1997年八月一刷。  
公司，2016年8月。

### 三、期刊論文

#### （一）期刊論文

丁威仁，〈唐代醫書的房中思想—以孫思邈《備急千金要方·房中補益》為研究主軸〉，《國立屏東大學學報》人文社會類第四期，2019年8月，頁1-30。

李經緯，〈孫思邈養性、養生與老年醫學摘要〉，《中醫藥雜誌》，1999年10月，

頁 7-13。

邱惠玲，〈〈千金要方〉應用道教易學理論初探〉，《問學集》第 9 期，1999 年，頁 1-20。

曾錦坤，〈孫思邈的醫藥養生思想〉，《中華人文社會學報》第五期，2006 年 9 月，頁 34-64。

廖秀珍，〈孫思邈之飲饌思想文化探析〉，《明新學報 42 卷》第一期，2016 年 3 月，頁 79-88。

廖秀珍，〈孫思邈之養生文化探析〉，《明新學報 43 卷》第一期，2017 年 2 月，頁 141-153。

鄭燦山，〈內丹與胎息—唐初道教「精氣神」概念之轉變及其意義〉，《中國學術年刊》，第三十一期（春季號），2009 年三月，頁 61-87。

#### 四、學位論文

李翠芳，《道教養生思想與老莊之關係—以葛洪《抱朴子·內篇》為例》，臺南大學國語文學系碩士論文，2007 年 6 月。

吳昌銘，《陶弘景的養生與登真》，輔仁大學宗教系碩士論文，2006 年 6 月。

紀清賜，《葛洪《抱朴子·內篇》的生命哲學研究》，東海大學哲學系碩士論文，2010 年 11 月。

候雅增，《葛洪《神仙傳》研究》，雲林科技大學漢學資料整理研究所碩士論文，2009 年 1 月。

邱詩云，《唐代醫家道士孫思邈的形神觀與實踐》，輔仁大學宗教系碩士論文，2006 年 8 月。

曾黃英娣，《葛洪儒道雙修的人生哲學 -- 以《抱朴子》為討論中心》，中山大學中國文學系碩士論文，2005 年 5 月。

劉玉菁，《葛洪陶弘景/東晉南朝江東士族與道教之關係～以葛洪、陸竹靜與陶弘



景為中心》，成功大學歷史學系碩士論文，2003年6月。

陳文惠，《王陽明心學與正念療法》，中央大學哲學研究所碩士論文，2020年1月。

