

南 華 大 學

哲學系碩士論文

陶弘景《養性延命錄》養生思想之研究



研究生：蘇義介

指導教授：劉滄龍 博士

中華民國九十六年六月

南 華 大 學

哲學系所

碩 士 學 位 論 文

陶弘景《養性延命錄》養生思想之研究

研究生：蘇義介

經考試合格特此證明

口試委員：_____

劉滄龍

鍾振宇

賴錫三

指導教授：劉滄龍

系主任(所長)：劉滄龍

口試日期：中華民國

96年 6月

22日

摘 要

本文陶弘景的《養性延命錄》，是道教在養生術上所作的第一次重大的總結，它是從農黃至魏晉期間養生長壽方法的彙整，共分為六篇，上篇教誡篇提到養生的道理、食誡篇是講飲應注意事項、雜誡是指日常生活須注意事項、下篇導引按摩、服氣、御女損益等三篇是談養生的方法。

第一章緒論中先談到什麼是養生，對養生有什麼概念，養生的意義在那兒，古時對養生的認識及其來源，有關養生哲學的範疇義理背景，養生對古代及現代的健康觀念有何不同等等陳述。陶弘景的養生學說背後所蘊含的義理架構，即：人與天的關係、形與神、人與道的關係、多與少的問題。

至於《養性延命錄》如何產生著書，其產生的淵源，陶弘景是什麼因緣促使他完成這部養生著作。裡面的綱要內容所談何事，他的特色在那裡，對後世的影響又如何，這部《養性延命錄》的價值讓我們想去研究探討它。在第二章中都有論述。

第三章談到《養性延命錄》中有關服食養生和服氣養生的問題，本章節可說本文中所要討論的要點，在瞭解陶弘景的身世背景及其養生思想之脈絡之後。首先談服食養生和服氣養生，服食和服氣是《養性延命錄》中兩大重要支柱，這種養生思想不但是古時養生的重點，也是現代養生家所關注的課題。其中談到怎樣服食？服食的禁忌又如何？道教服氣養生特別以「六字訣養生功」來達到養生祛病的目的。其對服氣方面也將以現代與陶弘景對照。

第四章所談的導引按摩與房中養生，是《養性延命錄》中〈導引按摩篇第五〉與〈御女損益篇第六〉的綜合論述。導引按摩乃是養生中動養部份，求身體活動，通筋骨、和氣血，常動有如「戶樞流水」，常保體健。人要長生永保體健，則須與星辰常動相契合，爲此人必得「動」才能保命長壽，是故導引按摩自古即爲「動養」的一個環節。導引按摩是一般養生家所普遍提倡的養生方法，在《養性延命錄》中，陶弘景在篇中所記載的方法有些在目前民間尚爲人所習用。而在《養性延命錄》書中最後談到的〈御女損益篇第六〉，所論述的是有關男女房中養生部份，這一章篇是講道教男女雙修養生的種種方法。

本文最後一章爲結論，將陶弘景養生思想做一總結，探討陶弘景養生的精神所在，其適用性及養生落實在生活中的價值。

關鍵字：養生、服食、服氣、陶弘景、導引按摩。

陶弘景《養性延命錄》養生思想之研究

目 次

第一章	緒論.....	1
第一節	養生問題.....	1
第二節	研究緣由.....	4
第三節	研究方向.....	5
第四節	養生論的義理背景.....	6
第五節	章節架構安排	10
第二章	陶弘景的養生觀	12
第一節	陶弘景其人其事	12
一、	生平略要	12
二、	重要著作	14
第二節	《養性延命錄》之淵源與綱要.....	15
一、	淵源	15
二、	各篇綱要	18
三、	《養性延命錄》之特色.....	19
四、	《養性延命錄》的價值及影響.....	22
第三節	人與道的養生觀	23
一、	陶弘景的仙道思想.....	23
二、	養生的終極目標.....	26
第三章	服食養生與服氣養生.....	29
第一節	陶弘景服食養生觀點	30
第二節	現代的服食養生	39
一、	藥補與食療.....	39
二、	生機飲食與素食.....	40
第三節	陶弘景的服氣養生觀	42
第四節	現代服氣養生觀	51
第四章	導引按摩與房中養生	58
第一節	導引與按摩	58
第二節	房中養生	65
一、	陰陽調和.....	67
二、	節欲固精.....	68
第五章	結論	71
參考書目	76

第一章 緒 論

第一節 養生問題

養生與健康有著不可分的關係，要保有健康的身體，就得懂得養生之道。在古時候人類爲了生存，在與自然界搏鬥求生的過程當中，累積了一些經驗，懂得如何來保護自己，讓自己在惡劣的環境中活下去，並繁衍後代。有關養生術記載始於戰國時期，¹對後世的養生思想影響至鉅。因此時今日現代人有關人體養生術的鍛鍊，仍可窺出其沿襲過去道教養生的踪影²。至於一般人或養生家所追求的長生不老之術，是長遠以來人類所夢寐以求的幻想。秦始皇、漢武帝對「不老仙丹」的夢想，可說古時帝王成就霸業之後，一心想永遠保有九五之尊號令天下所追求的目標。

人類自古以來生存於天地間，感受到天地的奧妙與生生不息的自然道理，而領悟到人要健康長壽，大自然在冥冥中已點化了人們，要如何在有生之涯健康長命並進一步與天地同壽的道理。因此養生術自古即爲人所重視的一門生命科學，中國的養生是匯集醫家養生、道家養生、儒家養生、佛家養生和武術家養生等五大養生學說，³可說是博大精深，奧祕無窮。古人的智慧感應到天地所給予的啓示，一代一代累積成爲有系統的養生思想，而要達到養生的目的，除須具備養生的知識外，更重要的是要有實踐的毅力，以持之有恆的行動去施行，才是談養生的意義所在。

養生古時也叫攝生、保命、遵生等名詞，它的目的是在增強體質、抵抗疾病和抗衰老延長壽命等，過去先民已知道將食物和藥物加工，來做爲預防疾病的方法。中國第一部藥學專書《神農本草經》，已記載薏仁、山藥、熊脂等食物爲藥，以達到輕身益氣的功效。⁴在這方面古時養生家也致力於多方面的養生研究，並且也有一些養生著作成書：如《道德經》、《莊子》、《黃帝內經》、《周易參同契》、《抱朴子》、《黃庭經》、《養性延命錄》、《千金方》、《雲笈七籤》、《道樞》、《性命圭旨》等著作。

《老子》河上公注第五十章言：

蓋聞善攝生者，陸行不遇兇虎，人軍不被甲兵；兇無所投其角，

¹ 吉元昭治著，楊宇譯，《中國養生外史》（台北：武陵出版公司，1996年），頁17。

² 今日時下的養生健康方法，如一般流行的「八段錦」、「呼吸吐納」、「靜坐」及飲食坐臥的諸般注意事項，皆與古時道教的養生術頗爲相符。

³ 王鼎編著，《養生知識精要》（台北：浩園文化事業公司，1994年），頁2。

⁴ 廖芮茵，《唐代服食養生研究》（台北：學生書局，2004年），頁100。

虎無所用其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。⁵

這裡所說的攝生即是養生，古時候把人與自然視為一體，只要是懂得養生的人，處在那裡都不會遭遇危險，因為他沒有死角，那裡都傷不了他。人要順應天時的變化，避免外界邪氣的干擾，並體察自然的興衰，悟出人在生老的過程中，如何延緩衰老的方法，並且有效的去執行它，它是調和自然與人的統一。至於《莊子·在宥》有關養生之言：「黃帝取天地之精，以養民人，官陰陽，以遂群生。」同時記載廣成子答錄問：「無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。」這些有關於人長生延命的記述，在政治動亂，人心無所適從的春秋戰國年代裡，除了造就學術上蓬勃發展外，養生之說也是當時苦悶的社會所尋求解脫的途徑之一。在當時諸子百家中，老子和莊子都主張「清靜無為」，並且重視個人的修為，也多少提及「道」的問題，如《老子》第 59 章：

治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是以早服；早服謂之重積德；重積德則無不克；無不克則莫知其極；莫知其極，可以有國；有國之母，可以長久。是謂深根固柢，長生久視之道。⁶

文中「治人」是指養生之意，「事天」則是指修養上天所賦與的心性本能，也就是修身之意。早一點服於「道」，重積德則無事不利，力量大到可以保有國家，並長久維持國家存在，這與生命長久道理是一樣的。⁷這是我國最早有關「長生」的記述。第 7 章又曰：

天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存。非以其無私耶？故能成其私。

文中提到天地宇宙能長久存在的道理，指出天不為自己的存在而存在，所以它能夠長久長生。明白這個道理後，聖人把自己的利益擺在後，結果反而先得到，置自己生命於度外，結果生命反而得以保全。這是老子以退為進的思想，以無私來達到自私的目的。⁸且以天地能夠「長生」概念來啓示人怎樣保養自己的身體，使之達到健康長壽的目的。在歷史的長河中，各朝代的養生家對養生的著作論說，紛紛問世，成為傳統文化中珍貴的一環。

有關生命天長地久的思想，在《莊子·逍遙遊》曰：

藐姑射之山，有神人居焉。肌膚若冰雪，綽約若處子。不食五穀

⁵ 陳鼓應註譯，《老子今註今譯》（台北：台灣商務印書館，2000 年），頁 231。

⁶ 同上，頁 264。

⁷ 同上，頁 265-266。

⁸ 同上，頁 74-75。

，吸風飲露；乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。⁹

依據莊子所言，古時有人望之肌若冰雪，體態看起來好像年輕人，又長期不食五穀，能騰雲駕霧，遊於四海，與凡間世人不一樣，故被視為神仙。基於嚮往這種生活和生命形態，使古時就有長生不老思想，而對於養生術的研究，也就是說先有養生術的實行，然後進一步才有長生術的探討與研究。至於後來的道教所追求的是飛升成仙、長生不死，永享人間的歡樂與幸福，堅信「我命在我不在天」，¹⁰認為神仙世界不僅可望，而且可及。¹¹養生可說自古以來一直被人們所關心的課題，人們有了養生術思想，才能探究更高深，更精微的生命奧祕。通常養生家把養生分為養形與養神兩部份，亦即動養與靜養，動養即養形，靜養就是養神，生命體透過動靜兩方面的修煉，身體才能達到完善的健康，並進而延年益壽。就一般醫學上或心理學上的報告，凡身體不健康的人，容易產生負面的情緒，如憂鬱、暴躁、緊張、不耐煩等，其實是先有了負面不健康的心理因素，才導致身體的不適得病。也就是說，精神會影響物質。然而物質上的不當攝取，也會影響到精神方面的狀態，精神和物質雙方面其實都會互為影響。所以現代的養生或醫療觀念已演變為身心靈一體的治療方法，講究整體性的療治。

當然啦！人生是一場沒有預定行程的旅途，沒有人知道自己能走多遠，誰也不知道何時會結束，也沒有人能決定別人的生活的方式如何，雖然生命總有許多令人遺憾的地方，可是人們還是認為仍有許多值得留戀和珍惜之處，所以只有擁有健康的身心，才能將生命中不完美的地方減少一些，展現生命燦爛的一面。這是現代養生中所重視的「心靈健康」，而「心靈健康」則必須從腦內革命開始，就是從自己的思想做一番改造，這是現代所發展出來的一種醫療方式，從人思想中去掉一些不好的思想，取而代之的是積極、正面、樂觀的思考，這是近代所提倡的身心靈療法方式。¹² 即腦內荷爾蒙能創造不同的人生，一個人的思考促成其所分泌不同的荷爾蒙，而造成身體是否健康的原因。這種觀點與「琉璃光養生康復中心」創辦人雷久南博士所倡導的「身心靈整體健康」的理念是不謀而合的。她所主張的「開心是健康幸福的泉源」，以開心來健全身心，是遠離疾病的不二法門，她所倡導的這項健康理念，所到之處引起很大迴響，¹³她同時要求飲食中搭配天然食物及素食的方法，能使身體更長壽健康。

至於東方哲學中，印度的養生術獨樹一幟，在瑜伽課程中，對養生也談到了養形和養神兩方面的鍛鍊，養形就是一般所謂的瑜伽體位法，瑜伽體位法是利

⁹ 錢穆，《莊子纂箋》（台北：東大圖書公司出版，2006年），頁5。鄭志明，《以人體為媒介的道教》（台北：宗教文化中心出版，2000年），頁57。另外，參考洪丕謨《中國道教十大長生術》（台北：新潮社文化事業公司，2003年），頁9。

¹⁰ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》（台北：三民書局，2004年），頁86。另參考白雲觀長春真人，《正統道藏》（台北：新文豐出版公司，1995年），第31冊，頁83。

¹¹ 盧兵，〈論道教哲學對其養生修煉理論體系的建構〉，《湖北民族學院學報》，第23卷第3期，2005年，頁66。

¹² 春山茂雄著，魏珠恩譯，《腦內革命》（台北：創意力文化事業，1997年），頁3。

¹³ 雷久南，《身心靈整體健康》（台北：慧炬出版社，2000年），頁2。

用各種模仿動物的動作，配合呼吸以達到疏通筋骨，強化內臟的目的。養神則是大家所熟悉的瑜伽靜坐。利用靜坐來喚醒在我們內心深處的「至上意識」，使人與「至上意識」充分達到和諧，與萬物融為一體的無上喜悅，也就是中國道家所說的天人合一境界。¹⁴

第二節 研究緣由

筆者對於養生一向很感興趣，並且也對時下的養生方法，無論動靜功都很感興趣，但觀之目前各處大醫院林立，住院看病的人愈來愈多，誰不希望疾病遠離？誰不希望保命健康？所以養生無形中成為大家所共同關切的話題，也因此對陶弘景養生思想引發興趣，想探窺其對養生的看法。另一方面「茅山道士」在史上名氣很響亮，他又是一位天才橫溢的養生家、道家、醫家、兵學、文學……等有多方面才華的古人，也是一位淡泊名利之士。所以才想藉由其《養性延命錄》¹⁵來瞭解南朝當代的養生文化背景及歷代養生思想。本文將與其他養生理論做比擬，以明陶弘景養生論的長短。企圖從中理出古今中外各種養生思想的差異，同時更進一步找出適合現今社會的一套養生術，俾能對現代人的健康有所助益。

春秋戰國、魏晉南北朝、五代十國都是處於政治紊亂、社會不安、人心思變的時代，民間或士大夫階級都想突破現實的困境，因此表現於學術文化上形成百家爭鳴之勢，各流派如雨後春筍紛紛冒出，其中也包括養生思想在內。

前後漢代雖然是一個中國歷史上的強盛大朝代，太儒董仲舒在仕途上並不得意，但於治學上卻是斐然卓越，其上書漢武帝「罷黜百家，獨尊儒術」，使儒學在兩漢之間揚眉吐氣，可惜前受秦火的焚書，令諸子百家的書籍幾乎蕩然無存，故到魏晉時期，社會的殘破與撕裂，加上兩漢學術的空虛，使南北朝形成了一個極端苦悶，消極沮喪的情況，清談風氣於焉產生。

魏晉清談名士都以道家思想為中心，而在民間有些竟打著道術旗號，四處招收門徒，散播神秘的教義，並組織民眾成為中國人自己的宗教即道教，其中張道陵的「五斗米道」和張角的「太平道」，只是道教的過渡組織而已。¹⁶真正為道教奠下基礎的是魏伯陽的《參同契》¹⁷和葛洪的《抱朴子》¹⁸兩部書，使得道教

¹⁴ 參考法性宏揚部編，《喜悅之路》（新竹：中國瑜伽出版社，1999年），頁3、106。

¹⁵ 南朝陶弘景所著的《新譯養性延命錄》一部養生書，分為上、下卷，每卷三篇，共六篇養生論集。本文以後所引用的皆以曾召南注譯版本為主。

¹⁶ 沈謙·慧嶽·李世傑，《陶弘景》（台北：商務印書館，1999年），頁19。

¹⁷ 《參同契》為東漢會稽上虞人魏伯陽所著，書中借用乾坤坎離水火龍虎鉛汞等法象，論述神仙煉丹之術，認為天地間萬物產生及發展變化，均與陰陽交合及其消長有關。是道家有系統論述外丹術的最早著作。

¹⁸ 《抱朴子》是東晉葛洪所著，有內、外篇，內篇論及煉丹成仙之術，為現存最完整的一部神仙思想著作。

有了教義上的依歸。而至南北朝寇謙之、陶弘景規定道教儀式戒律，已將過去「太平道」給予一般人教匪的形象完全改觀。

陶弘景的《養性延命錄》是在這個歷史背景之下產生的，其題材大都是比較實際面的養生方法和理論，當然其中不免涉及到有關神仙論調，在當時人心低迷鬱卒苦悶的社會裡，不少嚮往著神仙幻想，逃離社會又不得其法的情形下，陶弘景的養生論實不失為一套切合實際保命長壽的方法。人生苦短，可是人人卻都希望長命百歲，過著長生不老而又無憂無慮的神仙生活，但這種願望卻一直無法實現。因此人們退而求其次，在現實的人生中，只求身體無病健康，活得愈久愈滿足。因此在一千多年以後的今天，儘管社會變遷這麼大，科學進步又與過去相差何止千里，可是養生術並不因之褪色，它仍然在扮演著給人們一股希望、主導人們追求健康生活的重要角色。

古時的養生術因限於筆紙及限於交通不便，在傳播媒體又欠缺的情況下，欲廣傳養生術實在有點緩慢，讓需要健康的人無法很快獲得訊息，對養生理論的傳播造成不少間隔。然而處在今日地球村的時代，一點點消息不旋踵即可散播各地；比如：什麼東西有毒，什麼事物危害健康，什麼新的醫療方法可治什麼病，這些消息透過媒體的傳播，讓人們很快能知道消息。這種時空背景的不同，給了我們一個省思的機會，就是處在當時南北朝的農業社會裡，陶弘景對環境的認知，對資源的掌握，以及對心理層面的了解，都要做一個探求與對照，俾便探討其養生術的特色和價值。

第三節 研究方向

養生學牽涉到許多層次的問題，舉凡社會、經濟、政治、文化，人的生活方式，思維方法，道德觀，修心養命及可用資源等等精神與物質都涵蓋在裡面，養生術是一樁不可為人所忽視的人體大工程。¹⁹筆者對道教養生思想，藉著文獻的整理引用，希望能釐清一些養生概念並與現今中外養生術做比較，藉此更進一步了解《養性延命錄》的意涵。

本文所研究的對象是陶弘景的《養性延命錄》，研究其養生學中所論及的養生內容，並闡釋此一養生理論所涉及的歷史背景與思想線索。同時對《黃帝內經》的醫術觀點，以及葛洪、魏伯陽、孫思邈及其他古代養生學說配合現代的養生醫療觀念，做一客觀性的分析與比較，此外，亦將筆者多年對養生的實踐與體會，檢證陶弘景養生理論對現代人的價值。

陶弘景的《養性延命錄》，在意義上是道教在養生術上所作的第一次重大的總結，它是從古至魏晉期間養生長壽方法的彙整，共分為六篇，上卷之教誡篇提到養生的道理、食誡篇是講飲食應注意事項、雜誡是指日常生活須注意事項、下卷導引按摩、服氣、御女損益等三篇是談養生的方法。陶弘景在上卷的著墨較多，

¹⁹ 參考林妘鴻，〈嵇康養生思想研究〉（台灣師大國文研究所碩士論文，2006年），頁7。

顯然對養生的原則看重於養生的方法。這也是先對養生有了概念之後，才能付諸行動，施行養生的種種方法。就是要先明瞭煉形功法的功理後，然後施行養生方法，才會收到預期的效果。

陶弘景的《養性延命錄》六篇中所主張的如何養性延命，是從飲食、服氣、導引、按摩、男女及禳害祈善等多方面來討論，而書中所集要編輯的諸多養生理論和方法，其思想來源包含了：《道德經》、《莊子》、《黃庭經》、《黃帝內經》、《孔子家語》、《神農本草經》、《列子》、《抱朴子》、《名醫論》、《大有經》等²⁰。書中的內容談及神仙思想、陰陽、五行、醫學、藥學、生理運動學、穴位經脈、陽宅命理學等，博採眾家，範圍甚廣，成一綜合性養生集要。

第四節 養生論的義理背景

在正式探討陶弘景的養生理論之前，筆者先由以下四個面向勾勒此一養生學說背後所蘊含的義理架構，即：人與天的關係、形與神、人與道的關係、多與少的問題。

1、人與天的關係：

人與天的關係也就是天人合一或天人感應的思想，人類生活於大自然中的環境中，必然與天發生著關係。從人一出生落地，即與整個的大自然環境有著密切的關係，其實一切都與自然環境息息相關，中國古人對自然的體察十分關心，眼看著大自然變化，清晨旭陽東升，傍晚夜幕低垂，月有圓缺變化，四季氣溫不同，春暖、夏暑、秋涼、冬寒，即配合農作物的春耕、夏耘、秋收、冬藏。夜晚滿天星斗，更有月蝕、日蝕現象，如果人輕忽自己先天所擁有的條件，而一昧的違反自然，不重視環境，不愛惜大自然，汙染整個生態環境，其結果將會遭到自然界的懲罰。這些種種現象，啟發了養生家的省思，注意到這些天象種種的變化與人的健康或死亡是否有所關聯。在〈教誡篇〉中：「列子曰：一體之盈虛消息，皆通於天地，應於萬類，和之於始，和之於終，靜神滅想，生之道也。」²¹意思是人的生命與天地是相通的，與萬物互相感應的，人要與天地保持和諧狀態，心保持恬靜安適，就是養生方法。在《河圖帝視萌》中「侮天時者凶，順天時者吉。」²²即說明順天者吉，逆天者凶的道理。²³逆天者，換句話說，人的身體狀況會發生變化，一種負面的變化，即產生病變或是早衰死亡等等現象。

古時即重視生活起居飲食均須配合節令，順著天道而行，換句話說，人不能

²⁰ 參考洪丕謨，《中國道教十大長生術》，頁 51。

²¹ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 20。《正統道藏》，第 31 冊，頁 80。

²² 同上，頁 35。《正統道藏》，第 31 冊，頁 81。

²³ 參考曾召南注譯，《新譯養性延命錄》之導讀部份，頁 3。

違反自然規律行事，這是人呼應天的互動關係，能與天相互為應順天而行才能保命長壽。可是人還有一項積極主動的精神，就是順應環境的變化加以改善，人才能在瞬息萬變的自然界中生存下來，如果缺少了積極主動性，就沒有辦法延續和發展。在《大有經》中：「夫形生愚智，天也，強弱壽夭，人也。天道自然，人道自己。」²⁴此段話的意思是說，人的形象和生命及聰明愚昧是天生自然的，但人身體強弱卻是人為的，是有為的結果，透過身體鍛鍊，會使身體達到健康狀態，顯示人生命的存在和健康是人自己可以掌握的。而自然界的運行是客觀的，歷代養生家們都很尊重這個自然的法則，即無論在食、衣、住、行各方面，都得遵循自然的規律在行事，也就是順應天理、天時，人才能諸事大吉，萬事如意。如果逆天行事，那麼一定會受到大自然的反撲，表現於人們日常生活中的種種反常現象，如一般所謂的天災：地震、火山爆發、海嘯、沙塵暴和嚴重流行病……，這種反常現象對人造成一種傷害，人類受到傷害是果，違反自然才是真正原因。因為自然的變化是有規律的，是大公無私的，是要叫人遵守的，一點違反不得，就如最近科學家們提出一項警告，指出地球暖化現象，如果人類再不重視環保的話，有一天會遭到毀滅性的後果。這種情況打破了儒家所謂的「生死有命，富貴在天」的說法，提出「我命操之在我」的觀點。這是道教養生積極改造自然，豐富生命的養生觀。²⁵

2、形與神：

道教哲學談到人的生命，並指出人的形體和精神是構成生命的兩大要素，認為「形」與「神」是不能分離的，「形」與「神」合在一起才能表現出生命，「形」不能離開「神」，「神」也不能離開「形」，「形」與「神」是相依為「命」的。有了「形」與「神」才能構成一個生命。換句話說，人的生命包括有形的身體與無形的精神，身體是由頭和四肢所構成，是支撐著人在世上活動的一切來源動力，為人生存於世上食、衣、住、行的行動表徵。有了人身，才能稱得上一個人，一個活的生命。其實形和神是構成生命不可或缺的東西，沒有形光有神無法活在世上，與萬物接觸、溝通，但沒有神只有形，一個人就不能稱為人，沒有行動的能力，沒有建構生活的能力，無法感知外界的一切等等。

陶弘景引用太史公司馬談的話：

夫神者，生之本；形者，生之具也。……故人所以生者，神也；神之所託者，形也；神形離別則死。死者不可復生，離者不可復返，故乃聖人重之。²⁶

此段話說明精神是生命的根本，而形體則是精神所寄託的器具，就是一個生

²⁴ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 30。《正統道藏》，第 31 冊，頁 81。

²⁵ 同上，導讀部份，頁 5。

²⁶ 同上，頁 41。《正統道藏》第 31 冊，頁 81。

命的完整必得是「神」與「形」合和，死則是「神」與「形」的離別，²⁷所以人所生存者是依賴「神」的存在，「神」所寄託者地方是他的形體。因此人的生命不言而喻是「神」和「形」的結合，人體的養生即是指「神」與「形」兩大部份的養生，²⁸這種認識讓以後的養生家建立「煉形」和「養神」兩大支柱，為生命延年益壽的養生方法。煉形屬於動功部份，用「動」來鍛鍊身體，「養神」則屬於靜功部份，以靜坐和致虛守靜工夫²⁹來達到養生目的。古來動養煉形部份，許多養生家都有他們的創見，如三國時代華佗的「五禽戲」、明朝張三丰的「太極拳」等。對養神方面許多養生家都根據道家所言的清靜無為的思想，老子的「致虛守靜」功夫，以消解人為的造作而歸於清靜無為的「讓開、不著、自適、自在」之境界。³⁰ 也就是養神在於凡事盡量以不介入、不執著、不干涉為目的，表現在生活上是清心寡慾，順其自然之心，來保養精神、避免勞神過度為目的。

3、人與道的關係：

就道教而言，起先大都以修道煉仙為目的，道教的最高價值在於追求長生不死，但認為在塵世中的生活方式，一些慾望追求，人間的塵事會成為修道的羈絆，終使其無法解決永生的問題，因此道教不能不於塵世外尋找成仙的道路。因為在凡塵中，一律受自然法則的支配，生老病死，無可逃避。³¹如《太平經》說：「夫物生者，皆有終盡，人生亦有死，天地之格法也。」³²這點在馬鈺的《漸悟集》卷上《自覺》云：「七十光陰能幾日？大都二萬五千日，過了一日無一日，無一日，看看身似西山日。」³³所以道教都勸人拋棄紅塵，才能解決生死大事。一般道教深信只要靜心修持，久了可以使身體和神復歸於道的狀態，從而達到養生、不死、成仙的目的。如杜道堅《通玄真經續義》說：「水清則見物，神明則見道」³⁴元初道士李道純注《清靜經》說：「清靜久久，神與道俱，與天地為一。」³⁵

道教以為人性與神性是不可分的，認為神仙是在人體之內，每個人都有成為神的可能，以人體來談道的合一的生命境界，也就是指神仙是一個人修煉到了一定境界後，達到了道的境界，³⁶因此《養性延命錄》中提到「人體」與「道」的關係：

《混元妙真經》曰：人常失道，非道失人，人常去生，非生失人。故養生者慎勿失道；為道者慎己失生。使道與生相守，

²⁷ 成就一個生命體須俱備形和神兩部份，而形是生命體活動生存的支撐，至於神則是指揮肉身活動的來源，人如缺少「神」這一部份，就如同一堆肉一樣，在生活上毫無作用，也就失去生命的意義。

²⁸ 鄭志明，《以人體為媒介的道教》，頁 264。

²⁹ 陳鼓應註譯，《老子今註今譯》，頁 10。

³⁰ 蔡仁厚，《中國哲學史大綱》（台北：學生書局，1992 年），頁 37。

³¹ 呂鵬志，〈試論道教的人生態度〉（台北：《宗教哲學》第五卷第三期，1997 年），頁 132。

³² 王明，《太平經合校》（台北：中華書局，1960 年），頁 341。

³³ 《正統道藏》，第 25 冊，頁 455。

³⁴ 《正統道藏》第 16 冊，頁 770。

³⁵ 《太上老君說常清靜經注》，《正統道藏》第 17 冊，頁 141。

³⁶ 鄭志明，《以人體為媒介的道教》，頁 261。曾召南注譯，《養性延命錄》，頁 22。

生與道相保。

陶弘景指出人與道的關係為「道與生相守」和「生與道相保」的養生理念。也是道與人生命互相結合的一種養生形態。然而道教的「道」究係何指，在道教的經典中，「道」是超越經驗、時空、先天地而存在，具有化生天地萬物的力量。老子將「道」看成是宇宙萬物的本源和根本，因此我們可以看出無論是道家或道教都把「道」看成是萬物的根本。³⁷其實道教的「道」是淵源於道家，而道教諸家對「道」的解釋也不完全一致，但大致上道教都認為道是天地萬物的本源，萬物存在的根據，也是使萬物發生作用的主宰者。³⁸依老子對道的看法，是通過「無」來了解「道」，進而以「無」來規定「道」。「無」乃萬物之始之「本」，此「本」即是「道」。而「道」，《老子》第十四章：「視之不見，聽之不聞，博之不得是謂無狀之象，無物之象。」³⁹老子又曰：「道可道，非常道；名可名，非常名。」⁴⁰

道教養生家把道與萬物先天、後天統一起來。如《鍾呂傳道集》說：「道生一，一生二，二生三；一為體，二(陰陽)為用，三(天地人物)為造化。」元·肖廷芝《金丹大成》說形而上的道為道之體，形而下的器為道之用。《金丹大要·道本陰陽章》把道分為先天與後天，指無名無形的先天道化生天地萬物之後道便表現為後天萬物中普遍存在的一陰一陽之道。對道的另一種解釋，是以道為人的心、神或元神。在《太上老君內觀經》中說：「在人之身，則為神明，所謂心也。所以教人修道則修心也，教人修心則修道也。」點明「心即是道」，⁴¹由是觀之，人心經過修持後，即可通「道」，即與萬物之始同化成一體，人就能與天地並存，永垂不朽。

4、多與少：

昔孔子曾言：「過猶不及」，這些在做學問上的原則理論，陶弘景把它採用納入養生術中，少勝於多，多則有害。道教養生不但在形體上有少的觀念，同時在精神上也有少的約束。在陶弘景的《養性延命錄》中，對於養生中的多與少或過多是一個要考量的問題，表示過多和太少都不是好現象，但兩者相比，過多比起少還不行，在養生中，養生家都認為少是好的，在施行養生中，寧願少而不能過多。故陶弘景的養生論中，都引用「少」的論點來談養生長壽。一再強調養生中的飲食宜少不宜多，表示少比多好，多是對健康有害的。無論是服食、勞動、休息、或房中方面都是以少為原則。在《小有經》曰：

少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少

³⁷ 盧兵，〈論道教哲學對其養生修煉理論體系的建構〉，頁 66。

³⁸ 陳兵，《道教氣功百問》（台北：佛光文選叢書，1988 年），頁 44。

³⁹ 陳鼓應註譯，《老子今註今譯》，頁 101。

⁴⁰ 參照蔡仁厚，《中國哲學史大綱》，頁 34~35。陳鼓應註譯，《老子今註今譯》，頁 47。

⁴¹ 陳兵，《道教氣功百問》，頁 45~46。

怒、少好、少惡，行此十二少，養生之都契也……。⁴²

在飲食方面，青牛道士有言：「食不欲過飽，故道士先飢而食也；飲不欲過多，故道士先渴而飲也。」⁴³

在勞動方面，真人曰：「人欲小勞，但莫至疲，及強所不能堪勝耳。」⁴⁴ 都是在談「少」的問題，表示養生在各方面都講求少，在於有節制，這樣對健康是有所幫助的。青牛道士「先飢而食」、「先渴而飲」只要是要自己對飲食不要太過，如果等到飢餓了才進食，可能會因此而大吃一頓，無形中又吃得太飽，所以青年道士主張要先飢而食。

在正式進入陶弘景的養生世界前，本文研究的方向及討論的重點，都已陳述於上，基於《養性延命錄》是一部比較完整的養生輯要，其所收集的範圍相當廣，也是一部博採各家言論所編著的養生集，這部養生集對當時及後世都有相當的影響力，故現今來研究它，實有其存在價值。另外，個人對養生的實踐，由於年少時對養生術總抱著很大的興趣。因此一聽說那裡有什麼功法或養生消息，都會想去瞭解和學習。多年下來到處求名師指點，雖沒得其精要，但也對養生常識多少有些初步的概念和心得。

如今接觸到陶弘景的養生方法，雖然時間已過去了一千四百多年，可是其中的養生要訣依然多多少少流傳了下來，也讓我們有緣能知其一些梗概。因過去的養生方法或已斷簡殘篇，或已精華缺失，或已扭曲原貌，而無法照古法依樣畫葫蘆去練。可是以醫藥發達的今天來看，用今來觀古，陶弘景的養生方法是否全然適合目前的社會狀態，實不無疑問，而其所倡導的養生理論是否也切合時下所認為適合的標準，也值得去深思去探討。

第五節 章節架構安排

有關本文在陳述方面的章節安排，依據陶弘景所著《養性延命錄》中之順序，在第一章緒論中先談到什麼是養生，對養生有什麼概念，養生的意義在那兒，古時對養生的認識及其來源，有關養生哲學的範疇義理背景，養生對古代及現代的健康觀念有何不同等等陳述。並介紹陶弘景這位養生家的養生思想來源與依據。第二章中先談到陶弘景的養生觀，對陶弘景生平，做一個初步的陳述，雖然在許多記載中，有些著作在考證對其生平略有出入，但我們取其較為多數人所認定的資料為準。至於其重要著作中，迄今已散佚甚多，因此對陶弘景的學術思想，僅能從其一些篇章賦表中獲得一鱗半爪，雖未能窺其全貌，可是對這位醫藥家、養生

⁴² 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 44。《正統道藏》，第 31 冊，頁 81。

⁴³ 同上，頁 113。《正統道藏》，第 31 冊，頁 85。

⁴⁴ 同上，頁 110。《正統道藏》，第 31 冊，頁 84。

家的才華多少能獲知一點。然後進入到本文所要討論的主題，即《養性延命錄》如何產生著書，其產生的淵源，陶弘景是什麼因緣促使他完成這部養生著作。裡面的綱要內容所談何事，他的特色在那裡，對後世的影響又如何，這部《養性延命錄》的價值讓我們想去研究探討它。然而在本章中另外談到陶弘景的仙道思想及其煉丹企圖達到長生的念頭，說明古時道教對人是否成仙成道一直存著幻想，也一直希望有朝一日能藉由某種養生技術或養生方法達到長生不老的目的。陶弘景也不例外，求仙的幻想促使他安鼎設爐、採藥煉丹，可是在遭到許多的挫敗之後，尤其是在煉丹方面無法獲得突破後，才黯然放棄成仙的幻想，並進一步採取比較務實的養生方法，為一般人所能接受的方法，求得祛病健身，用比較通俗的方法，來達到長壽無病狀態的人生，也因為這樣，他的養生方法才廣為人所接受。

第三章談到《養性延命錄》中有關服食養生和服氣養生的問題，本章節可說本文中所要討論的要點，在瞭解陶弘景的身世背景及其養生思想之脈絡之後。首先談服食養生和服氣養生，服食和服氣是《養性延命錄》中兩大重要支柱，這種養生思想不但是古時養生的重點，也是現代養生家所關注的課題。其中談到怎樣服食？服食的禁忌又如何？引申到現代藥補食療與生機飲食之探討。對服氣方面也將以現代養生情形理論與陶弘景對照。

第四章所談的導引按摩與房中養生，是《養性延命錄》中〈導引按摩篇第五〉與〈御女損益篇第六〉的綜合論述。是屬於養生中動養的部份，導引按摩是一般養生家所普遍提倡的養生方法，在《養性延命錄》中，陶弘景也用了 14 篇來論述說明，篇中所記載的方法有些在目前民間尚為人所習用。而在《養性延命錄》書中最後談到的〈御女損益篇第六〉，所論述的是有關男女房中養生部份，這一章篇是講道教男女雙修養生的種種方法，雖然在道教中仍舊有不同的聲音，反對這種方式的養生行為，可是它也是傳統道教養生文化的一部份，過去封建社會曾流傳這種養生方法，然在現今年代因觀念的不同，已不時興此方法了。

本文最後一章為結論，將陶弘景養生思想做一總結，探討陶弘景養生的精神所在，其適用性及養生落實在現代生活中的價值。

第二章 陶弘景的養生觀

人類自古迄今所追求的目標，其中之一不外乎長命與成仙道，而在我們中國歷來由於道教的興起，千百年來注重長命百歲的各家派各自形成了一套有系統養生術理論與實踐方法。至於談到如何羽化登仙、肉身成道白日飛昇等一些到現今還是一個謎的遠大目標，這些事情雖然歷代以來時有耳聞，道聽途說，可是在科學進步求真求實的現實社會中，尚無法拿出有力的證明讓一般人相信。有關神仙之說，在東晉葛洪的《抱朴子內篇》⁴⁵一書中涉及到有關仙術的論述，但後來葛洪還是因煉丹無成而徒留下了許多其他寶貴的養生術。

事實上，健康在古今中外是為人們所共同關心的課題，而在過去中國更是流傳五花八門的養生方法，從神農嚐百草到中醫穴道按摩，無非圍繞著健康養生的理念在轉，至於道教方面則經過一代代的傳承，在行氣、服餌、房中祛病健身，按摩導引、打坐、胎息⁴⁶則有進一步的研究。其他還有內丹修煉及大周天的一些內修功法，這些在在顯示中國古代道教對於生命更高層次如何長生的追求。

第一節 陶弘景其人其事

一、生平略要

陶弘景在中國早期道教人物中可說是一位重要人物⁴⁷，陶弘景不但學問淵博，稱得上才高八斗、學富五車，常以一事不知，深以為恥來嚴格要求自己，基於這種觀念，使他讀破萬卷書，成為一個上通天文、下達地理飽學之士。本文所要探討的《養性延命錄》一書，是一本他將過去歷代養生家所著的養生書籍整理出來，集大成的一部養生著作。

陶弘景，字通明，諡貞白，因隱居於華陽（句容之句曲山，即茅山），因此又自稱「華陽隱居」。出身於南朝大族，丹陽秣陵人，現為江蘇南京人。生於宋孝武帝建孝三年（公元 456），卒梁武帝大同二年（公元 536 年），在世 81 年。⁴⁸

⁴⁵ 《抱朴子內篇》是東晉葛洪所著，由於葛洪為一名道學家，一生博學多能，本篇所言者係有關道教修仙煉丹的著作，因為葛洪相信世上真的有透過修持或服食金丹成仙的。所以對於採藥煉丹相當著力，暢言修道的目的是在於成仙，長生不死，而其方法則是以服食金丹為主，再輔以其他食氣、房中、辟穀等方法達到成仙最後目標。

⁴⁶ 在中國過去的道教養生中或是印度瑜伽中都有靜坐的鍛煉，從李匡正譯，《密宗·靜坐·瑜伽》（新竹：中國瑜伽出版社，1999 年）書中或多或少，都能看到打坐的圖像。而在廟中的羅漢、菩薩也以坐相顯現。所以在東方的修煉當中，打坐是古代養生重要的一環。參見蕭天石，《道家養生學概要》（台北：自由出版社，1983 年）一書中，所言靜坐的方法及對健康的有效幫助的種種養生觀點。

⁴⁷ 參見湯一介，《魏晉南北朝時期的道教》（台北：東大圖書公司，1991 年），頁 291。

⁴⁸ 有關陶弘景出生年代，說法不一，《魏晉南北朝時期的道教》為西元 456~536；曾召南注譯《新譯養性延命錄》為西元 456~576；韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》為西元 456~536；沈謙·

陶弘景祖父隆「好學讀書善寫兼解藥性」，父貞寶「善稿隸書」、「深解藥性」，其母「精心佛法」。《南史·本傳》謂陶弘景「讀書萬餘卷，一事不知，深以為恥」，⁴⁹生陶弘景時，當初他母親夢見一條青龍從自己懷中飛出，又看見兩個天人手裡拿著香爐來到她家裡，隨後就懷孕了，他母親睡醒後對旁邊的人說懷的一定是個男孩，但不會是凡人，但她看到的青龍卻是沒有尾巴的，自己獨自飛上天去了，生下了陶弘景。

陶弘景是南北朝時代一位重要人物⁵⁰。在幼年時期即展露出與眾不同的才華，11歲就成為司徒左長史王釗兒子的博士，相當於家庭教師。28歲時，在齊武帝朝，詔拜左衛殿中將軍，總知諸王府事。29歲時守母孝，37歲上表辭官後退隱江蘇句容縣的句曲山，即今江蘇句容縣東南，據他自述，句曲山下是第八洞宮，名為金陵華陽之天，漢朝時，咸陽三茅君得道來掌理此山，故又名茅山，是修道的好處所。陶弘景自此在山中設館，自號「華陽隱居」，從此隱去真名，凡人間書札，均以隱居代替。⁵¹

陶弘景曾跟從東陽孫游嶽學符圖經法，又嘗遍遊名山，尋訪仙藥。山中的生活是極為清苦的，可是陶弘景卻甘之如飴，居處四周奇偉峻拔的山巒及清幽的澗谷，都給他無限的安慰，使他認為覺得畫棟雕欄朱門華廈都不及山中歲月的逍遙自在，終促使陶弘景遠離塵世喧囂的生活，潛居寧靜恬淡以自適。當時赫赫有名的東陽郡守沈約，頗為賞識其高風亮節，而屢修書邀約，但陶弘景始終未曾出山赴約。⁵²

齊明帝即位，遣使欲將他迎居將山，也都被他所婉拒。由於他與蕭衍早為舊識，當時蕭衍興兵攻打齊國時，國號尚未取名，弘景取圖籙之文合成一「梁」字獻給蕭衍，因此在蕭衍成就帝位後，對弘景相當感恩，禮遇有加，舉凡梁朝國家有征討吉凶大事時，都向他請益，一月中常有數信件往來，兩人互動甚殷，其關係之密切，被當時私下稱為「山中宰相」⁵³。

在中國歷史上的隱士高人之中。陶弘景中年即退隱於句容縣的句曲山，並潛心致力於學術上的研究，其最初目的是以修煉成仙為志業，從南北朝的道教史看，他與北魏的寇謙之，兩人都為道教貢獻很大，兩人的思想也影響後世極大。陶弘景雖從事道教變革，但猶有道家老、莊之風，並參合方士之道術，隱現風塵。⁵⁴在南北朝之間，他一直受到梁武帝的禮遇，由於他打破了君臣之間的隔閡，變成亦師亦友的關係，也由於這樣，使陶弘景在日常生活所需及煉丹採藥的一切花費，得以能無虞缺乏，也因此生活上不愁所需，而能專心致力於他學術上的研

慧嶽·李世傑，《陶弘景·智顛·吉藏·杜順》為西元 452~536，因此本文暫以西元 456~536 為準。

⁴⁹ 湯一介，《魏晉南北朝時期的道教》，頁 292。

⁵⁰ 同上，第 10 章「為道教創立神仙譜系和傳授歷史的思想家陶弘景」所述。

⁵¹ 沈謙·慧嶽·李世傑，《陶弘景·智顛·吉藏·杜順》，頁 6。

⁵² 同上，頁 7。

⁵³ 參照曾召南注譯，《新譯養性延命錄》一書中導讀所記述。據《南史》記載陶弘景有多種著作，但均已散失，今日所見之《陶隱居集》雖有多篇文集，但卻簡短無法詳知陶弘景思想的全貌。

⁵⁴ 南懷瑾，《中國道教發展史略述》（台北：考古文化出版，1995 年），頁 51。

究及發明。終其一生，陶弘景在山中渡過了 44 年的歲月。

二、重要著作

陶弘景由於好學不倦，博覽群書，天下事無不通曉，故對於朝代典章制度，著書有八十餘種，涉及儒家經典、天文、地理、兵法、曆算、醫學、藥學、史學、煉丹、方術及藝術，可都是樣樣精通。陶弘景自幼聰明異常，十五歲著《尋山志》。由於他是道教上清派的重要人物，因此也整理了上清派的經典。《真誥》⁵⁵是他經手整理的道教上清派重要經典；另外，他還採集道教的一些論述資料，編輯了《真靈位業圖》，排出了神仙的譜系，這部經書後來一直被道教所用，在道教佔著很重要的地位。另外，在天文上，是一位天文學家，製作「渾天象」，用機械的轉動來顯示天體相會的情形，同時創著《帝代年曆》⁵⁶。在地理上，他曾考證過禹治水時並未探測到的黃河源頭，並著有《古今州郡記》。在武術方面，陶弘景也精於鑄兵器，著有《刀劍家》。⁵⁷

陶弘景對醫學和藥學方面也有很精湛的研究，他的醫學主要著作有《肘後百一方》三卷、《效驗藥方》五卷、《藥總訣》二卷，《華陽陶隱居集》、《集金丹藥白要方》、《陶隱居本草》、《太清草本集要》、《太清玉石丹藥集要》等，⁵⁸其中藥物最有名的為《本草經集注》七卷。《神農本草經》是我國現存最早的本草藥集，書中收集藥物共三六五種，陶弘景對該經做了校訂和整理後，對這些藥物新的用途作了鑒別與比較，並把從魏晉以來新發現的三六五種藥物，編成一部《名醫別錄》，同時也作為《本草經集注》的一部份，使《神農本草經》由原來的三五六種增加為增加到七三〇種，全收錄在其《本草經集注》中，並詳細分類，是中醫藥學上的重要貢獻。⁵⁹

歷史上，凡是道教人物，多少帶有幾分神祕的色彩，而連他們的作品也大都散佚失傳，使後世對他們的學術思想或為人，均無充分的資料來瞭解，陶弘景著書極豐，惜有大部份的著作均已散失，今天所看到的《陶隱居集》，雖然收錄不少的賦、表、書、論、頌詩等多篇作品，但均簡短而無法窺其思想來龍去脈。陶弘景在做學問上，一向秉持嚴謹認真的態度，涉獵極廣，所以一生著述很多，約 80 餘種，其中以醫藥、煉丹、養生方面的著作最多。陶弘景的養生思想比起葛洪的觀念有所不同，葛洪在其《抱朴子·內篇》中一再闡述如何煉丹成仙道的方法，葛洪主張煉金丹是成仙唯一的途徑，而胎息、導引、房中則是輔助方法。可是陶弘景對外丹一直採取很謹慎的態度。這是因為他一直在煉丹方面無法突破，百煉不成之故。天監三年都曾試煉金丹獻給梁武帝，帝服後感覺體輕有靈驗，但沒有如預期的能成仙。天監四年春至天監五年，他都試煉過金丹，結果都沒有成

⁵⁵ 參照韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》（台北：文津出版社，1997年）中華道教養生術簡史。

⁵⁶ 鍾金湯·劉仲康，〈《本草經注》的作者—陶弘景〉（《科學月刊》第三十卷第九期），頁 751。

⁵⁷ 湯一介，《魏晉南北朝時期的道教》，頁 294~295。

⁵⁸ 同上，頁 293。

⁵⁹ 鍾金湯·劉仲康，〈《本草經注》的作者—陶弘景〉，頁 752。

功。後來他遠赴浙越、東海人跡罕見之曠野處煉丹，也都一直未能如願。⁶⁰

但陶弘景對於道教仙道的研究，使他編撰了一部《真誥》，為上清派重要典籍。其大部分內容為東晉楊羲、許謐等人的一些靈異記實，謂是仙真告授，就是記錄所謂神仙們下凡時講的話。這本書描寫了許多女仙下凡和凡人戀愛的動人故事，他們用詩歌教導人間的凡夫俗子修煉，勸他們同她們一起到天上去過神仙生活。由於其編撰《真誥》一書，讓他有機會去探索接觸修真成仙道的領域，進而對道教一向所追求的長生不老有相當的認識。

因此陶弘景對道教的形神論有一些自己的看法，他認為形神不分離，就可以成為乘雲駕龍的「上仙」，如果形神分離時，也可以成為屍解化質的「下仙」，這裡陶弘景所謂的「屍解化質」是指屍解只是「形質」的變化，神與原來所依附的舊的形體物質相離，而化為新質而成仙。意思說，從沒有「神」單獨離去，而只是以各種不同形式依附「形」上而仙去。⁶¹

陶弘景也是一位才華橫溢的文學家，他在寄情於山水之際，心中感觸流露於詩文之間，在〈答謝中書書〉文中：「高峰入雲，清流見底，兩岸石壁，五色交輝」的秀麗景緻，可說是人間仙境。他的五言詩表現出文人的高雅氣質。在〈詔問山中何所有賦詩以答〉詩中：

山中何所有，嶺上多白雲；只可自怡悅，不堪持贈君。⁶²

表達出他對山林之勝怡情悅性之生活樂趣。詩集雋永令人回味無窮；如：「宮迷夏草，徑惑春苔，庭虛月映，琴響風哀」；⁶³讓人嚮往山中無限美好的詩情畫意，這種超然脫俗的境界，是南朝齊、梁時期陶弘景一生品格的寫照。

第二節 《養性延命錄》之淵源與綱要

一、 淵源

《養性延命錄》是陶弘景對其所研究的養生術集大成的一本著作，對他編撰的這本《養性延命錄》是採擷當時道教所流行的有關養生方法如：服氣、守一、採日月精華、服食、採氣、按摩、房中術等加以整理。這是對道教養生術的一次重要整理，到後來這本《養性延命錄》也一直在道教中流傳，並且被奉為圭臬。從這裡可知陶弘景很熟悉當時的各種養生方法，才得以將它們彙集成書。

《養性延命錄》可說反映了當時的思想和對養生的認識，他說：

⁶⁰ 參見韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》第四節「陶弘景對養生術的第一次總結」。

⁶¹ 轉引自湯一介，《魏晉南北朝時期的道教》，頁 299。

⁶² 沈謙·慧嶽·李世傑，《陶弘景·智顛·吉藏·杜順》，頁 13。

⁶³ 同上，頁 14。

夫稟氣含靈，唯人為貴。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，服元氣⁶⁴於子後，時導引於閑室，攝養無虧，兼餌良藥，則百年耆壽是常分也。⁶⁵

陶弘景在《養性延命錄》中開宗明義的點出養生要點，意思是說，在所有生命中，只有人是最尊貴的。而人可貴的就是擁有形神俱在的生命，精神是生命的根本，形體是精神的寄託場所。陶弘景又說，一個人的精神太過於使用就會衰竭，亦即勞神過度，身體太過於勞累，未加適當休息，也會弄到操勞而死。如果人能時刻保持平靜之心，不多事憂心，一切順乎自然，不強求。並且在每天子時半夜進行吐納，吸食天地萬物的精華之氣。並且在靜室中，納丹田，以意導氣，隨時保養身體，持盈保泰，再加上服食補藥，那麼自然就會有一個健康的身體，活到百歲諒必沒有問題。

陶弘景的《養性延命錄》之所以可貴是他的養生思想平易近人，比起葛洪的《抱朴子》，有更進一步的創見。葛洪認為長生可求，神仙不是幻想，修行的目的是在於成仙，與天地同壽。所以其《抱朴子·內篇》也一直圍繞著成仙成道是可能的在轉，並且在求仙道的論點上，費了很多篇幅大書特書。可是陶弘景卻有別於葛洪的看法，他提出比較實際具體的養生方法，讓人容易習練，以滿足養生者對健康的追求，來達到延年益壽的目的。這種養生概念比較上為一般人所接受。這是因為陶弘景對於當時所流傳的養生方法，諸多著作⁶⁶，以及養生有成的修道士都很熟悉，因此才得有機會彙集成一部養生方法的重要經典。

總體上《養性延命錄》是道教一部重要的養生著作，它是以北魏張湛《養生要集》為基礎，並集錄上自神農、黃帝、至魏晉南北朝的諸家養生著作，分為六類：即教誡、食誡、雜誡、服氣療病、導引按摩、房中損益，保留了張湛、錢彥、黃山慎子等 30 多家的養生資料。⁶⁷陶弘景有的整段直錄，有的直取精華摘要，都以實用為主，再夾雜其個人對養生的體驗，將前人養生的理論與方法，做出系統性的整理編纂而成。因此《養性延命錄》⁶⁸可說是一部道教養生的第一本總結。

如《養性延命錄》中的序曰：

⁶⁴ 依據曾召南的注譯，《新譯養性延命錄》中所言，元氣為先天原始之氣，即宇宙初始的混沌之氣。然後再由混沌之氣衍生成為陰陽兩氣，再由陰陽兩氣在運動之下，產生天地萬物。它充塞於天地之間，也深藏於人體五臟六腑之內，但人的元氣會因人生活中被七情六慾所損傷，所以需不斷的補充，人的生命才能永保生命力。

⁶⁵ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》序頁 2。引述這是陶弘景在其養生大典《養性延命錄》中，於序中開宗明義的指出，養生的重要性，是從生命的兩大形式或兩大要素來保養身體。人要長命百歲就要時時使形神獲得積極的保養及鍛鍊。

⁶⁶ 陶弘景的養生術參考諸多書籍：如《內經》、《太平經》、老子《道德經》、葛洪《抱朴子內篇》、張湛《養生要集》…等養生著作。

⁶⁷ 《正統道藏》，第 31 冊，頁 79。

⁶⁸ 卿希泰主編，《中國道教史（卷一）》（台北：中華道統出版，1997 年），頁 528。《養性延命錄》是否為陶弘景所著，道藏本也不太確定，但多數的學者還是認為是陶弘景所著。

上自農黃，下及魏晉之際，但有益於養生，及招損於後患，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》。擬補助於有緣，冀憑緣以濟物耳。⁶⁹

序中的「上自農黃，下及魏晉之際」，可見道教醫學與古代的醫學有著密切的關係，都是以神農氏與黃帝做為其學術或思想的起源，⁷⁰養生是屬於保命的醫學，道教因講求養生而致長生。六朝時期的道教和醫學可說密不可分的，有所謂「以醫傳道」、「借醫弘道」之說，陶弘景的養生學說與道教是無法切割的。而道教的養生無非從「人體」和「形神」兩方面來討論，由於各家派的主張不同，讓道教的養生方法形成多樣化的情況，而在「養神」和「煉形」這兩方面也開發了許許多多的健身術。

如陶弘景養生所本的張湛《養生要集》，其養生方法則分為十類：

一曰養神，二曰愛氣，三曰養形，四曰導引，五曰言語，六曰飲食，七曰房室，八曰反俗，九曰醫藥，十曰禁忌。⁷¹

這十大類試圖將所有養生方法都包羅在裡面，但卻缺乏系統的分類，但陶弘景卻重新整理，書分為六篇，即〈教誡〉、〈食誡〉、〈雜誡〉、〈服氣療病〉、〈導引按摩〉、〈房中損益〉等。指出養生方法分為二方面：神聖領域及人體領域。「神聖領域」涉及到道教的祝由、祭祀、符籙、戒律、科儀等。而人體領域主要有服食養生、服氣養生、按摩養生、房中養生等。陶弘景認為養生就是修道，從「貴人重生」的觀念論述了修道養生的理論與方法。⁷²陶弘景的養生思想也是集多種方法而成。其所編的《真誥五卷》有一段仙人裴清靈的誥諭：

君曰：食草木之藥，不知房中之法，及行炁、導引、服藥，無益也，終不得道。若至志感靈，所存必至者，亦不須草藥之益也，若但行房中、導引、行炁，不知神仙丹之法，亦不得仙也。若得金鈞神丹，不須其他術也，立便仙矣！若得《大洞真經》者，復不須金丹之道也，讀之萬遍畢，便仙也。房中之術、導引、行炁，世自有經，不復一二說之。⁷³

仙人誥諭經陶弘景整理，同時也反應了陶弘景對養生的觀念，上面所述之要

⁶⁹ 採自《正統道藏》，第31冊，頁79~95。

⁷⁰ 馬白英，《中國醫學文化史》（上海：上海人民出版社，1994年），頁261。

⁷¹ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁89。《正統道藏》，第31冊，頁83。

⁷² 鄭志明，《以人體為媒介的道教》，頁260。

⁷³ 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁39。劉精誠，《中國道教史》，頁140。

旨，說明了養生的三個層次，最基礎的是服食草木之藥，而不修房中、導引、行炁，就可以長生，但沒有金丹大道仍不能成仙。最高級的是金丹，陶弘景一生追求煉丹，但到最後仍未成，而《大洞真經》，比起金丹更高一級，所以要成仙道就更加困難。因此陶弘景才從下層的養生著手，企圖透過養生之術而得以達到延命長生的目的。⁷⁴

陶弘景一生煉丹未得其志，仙道顯然已遠離他去，不復求得，因此陶弘景退而求其次，從以人體為主的養生來研究，希望藉著各種養生術來達到祛病健身、長生不老的目的。過去道教是以人體來談天人合一⁷⁵的境界，也就是說藉著人體的養生修煉來摻和道的生命要求。因此道教提出了「道與生相守」、「生與道相保」的一套養生理論。

《混元妙真經》曰：人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故養生者，慎勿失道；為道者，慎己失生。使道與生相守，生與道相保。⁷⁶

道家一向不關心有形的生命形式，而是從超越的存有來談與道的契合。至於道教則把「慎己失生」視為重要，也即生命的保全之道，因此提出了「道與生相守」、「生與道相保」的觀念。⁷⁷雖然仙道離人道甚遠，但是人道的養精蓄銳，在生命的有生之年，一切順乎自然，不亂糟蹋身體，所謂人身難得，生命誠可貴，天生萬物，唯人為高，唯人為靈。所以道教將人體視為與道結合的媒介，而道教的養生實際上是以人體做為延命的橋樑，並希望藉著人體來體驗天地宇宙的訊息變化，感知天地萬物生命的脈動，從而知曉生命的內涵和意義。

二、各篇綱要

陶弘景的《養性延命錄》由於蒐集多方面的養生資料，分成上、下兩卷，每卷三篇，共六篇。上卷三篇為〈教誡篇第一〉、〈食誡篇第二〉、〈雜誡忌禳害祈善篇第三〉；下卷三篇為〈服氣療病篇第四〉、〈導引按摩篇第五〉、〈御女損益篇第六〉六篇整理成書，所以其內容相當豐富，一切以人體為主。⁷⁸

〈教誡篇第一〉中所談的重點落在養生理論上，教導有關養生中需要注意的事項，為一種對養生者的訓誡與教誨，從《神農本草經》、《莊子·養生》、《黃帝內經·素問》、《混元妙真經》、《列子》、《大有經》……等經書中之語錄，主要針對養神部份，教人如何守誡，指出天道自然，人道自己，「我命在我不在天」的養生觀念，闡明欲求長命，就必須順乎自然，但也要有積極主動的精神來改善自

⁷⁴ 參照韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁 40。

⁷⁵ 鄭志明，《中國意識與宗教》〈莊子內篇〉，（台北：學生書局，1994 年），頁 20。

⁷⁶ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 22。《正統道藏》，第 31 冊，頁 80。

⁷⁷ 鄭志明，《以人體為媒介的道教》，頁 260。《正統道藏》，第 31 冊，頁 91。

⁷⁸ 參考白雲觀長春真人編纂，《正統道藏》，第 31 冊，頁(079-094)。

己，才能長壽，否則人就易致病短命。至於人如何來改善，養生就是最實際的方法。教誡篇共收錄了四十五篇章，對養生的原則和方法都有談到。

〈食誡篇第二〉主要是講飲食的種種禁忌和如何選擇食物對身體才有益處，篇中也引用一些前人養生語錄，其中並有中醫五行五臟相生相尅之理。飲食勸人宜少不宜多，指出過多的飲食是最大的禁忌，並且談到勿生食，以及什麼食物不能與什麼食物相混同食，吃了會有病變發生等等告誡語。最後一章並提到「食氣、保精、存神，名曰上士，與天同年。」⁷⁹共勉的話。

〈雜誡忌禳害祈善篇第三〉此篇章中講日常生活中食、衣、住、行，起居坐臥各方面應注意事項，穿衣飲食應配合節令。且強調一切忌「久」，如久行、久臥、久立久視、久坐等，指出身體調養要避免「久」，平時起居身體要有節制，生活不要放縱，才會平安沒病。

〈服氣療病篇第四〉陶弘景在此篇中談到養形中如何食氣、煉氣等養生方法，是屬於動養一部份，引用彭祖之語，《元陽經》、《服氣經》《明醫論》等，講閉氣、嚥津、吐氣動作要領，同時又提到「六字氣訣」法，吹、呼、唏、呵、噓、哂，利用六字氣訣來治病。另外，疾病所以發生，無非是「五勞」引起的，引述中醫理論來服氣。從養生治病方面提供一些簡便易行的服氣之術。

〈導引按摩篇第五〉是動養部份最實際最具體的方法，講述叩齒、閉目、握固及肢體運動的導引方法。並配合類似經絡按摩的部位揉搓，讓身體某些部位血脈暢通，氣血流暢以達到健身效果。通常導引和按摩合併使用，導引和按摩可說是早期道教的養生術。

〈御女損益篇第六〉研究御女損益道理，為中國早期就已存在的養生術，講究陰陽平衡，採陰補陽，強身益壽的方法。及交接之禁忌和愛精惜精道理。強調男性要利用房中術以養生長命。此篇中共收錄二十則男女陰陽損益之道，可見古人很重視陰陽養生方法。

三、《養性延命錄》之特色

(一)簡易實用—在學術上陶弘景是南朝的重要人物，畢生致力於學術的鑽研，也始終盼望有朝一日修道煉成仙，只是後來因煉丹失敗而轉向實用養生方面的探討。在陶弘景的《養性延命錄》中，是博採群說收集前人及當代的養生論述及方法，將前人的養生理論一一納入其書中，既沒有長篇大論，也無奧秘高深的養生之理，更沒有天馬行空不切實際理論。在書中不像葛洪所說的強調追求仙道，煉丹以成仙之說，這些帶有神祕色彩、虛無飄渺的言論。書中上卷的教誡、食誡、雜誡忌禳害祈善等三篇所談的大都為養生理論原理，卷下的服氣、導引按摩、房中三篇則講有關如何養生之方法與動作，所談內容也很容易活用於生活上。如《仙經》：

⁷⁹ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 131。《正統道藏》，第 31 冊，頁 86。

我命在我不在天，但愚人不能知此道為生命之要，致百病風邪者，皆由恣意極情。⁸⁰

《大有經》：

夫形生愚智，天也，強弱壽夭，人也。天道自然，人道自己。⁸¹

彭祖曰：「養壽之法，但莫傷之而已。夫冬溫夏涼，不失四時之和，所以適身也。」⁸²

以上所提「我命在我不在天」及「天道自然，人道自己」說明人的生命及健康與否，操之在我，完全掌握在自己手中，不是聽天由命的消極被動情形。卷下收錄一些實際的養形動作，因此陶弘景在書中甚少談及一些成仙成道之事，而是從養生的飲食、行氣、導引、房中等一般人容易做到的談起，所提到的一些動作、手法，也都容易令人瞭解，且動作簡單易學，如：

《元陽經》曰：「常以鼻納氣，含而漱滿，舌料脣齒，咽之。」⁸³

《服氣經》曰：「常以生氣時，正僵臥，瞑目、握固，閉氣不息，」⁸⁴

《導引經》曰：「清旦未起，先啄齒二七，閉目握固，漱滿唾，三咽氣；」⁸⁵；

「晨夕以梳梳頭滿一千梳，大去頭風，令人髮不白。」⁸⁶

書中所談的皆是這些動作：嚥津、叩齒、握固都是很平常且容易做到的事，一般人都可以輕易學習的。因此書一出來，即造成風潮，社會每一階層都可習煉。這是書中所談的養生內容帶有普遍性，易為世人所接受之故。

(二)兼具養形與養神—在陶弘景的養生著述中，養神方面於〈教誡篇〉中多所詳述如：

《中經》曰：靜者壽，躁者夭。靜而不能養，減壽；躁而能養，延年。然靜易御，躁難將，盡順養之宜者，則靜亦可養，躁亦可養。⁸⁷

本章是陶弘景採自《黃帝中經》，其中談到養生的重要性，如果一個安靜的人，在本質上是可以長壽的，而暴躁者一般是生命較短，可是如果的人如能短養

⁸⁰ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 86。《正統道藏》，第 31 冊，頁 83。

⁸¹ 同上，頁 30。《正統道藏》，第 31 冊，頁 81。

⁸² 同上，頁 97。《正統道藏》，第 31 冊，頁 84。

⁸³ 同上，頁 178。《正統道藏》，第 31 冊，頁 89。

⁸⁴ 同上，頁 191。《正統道藏》，第 31 冊，頁 89。

⁸⁵ 同上，頁 208。《正統道藏》，第 31 冊，頁 91。

⁸⁶ 同上，頁 228。《正統道藏》，第 31 冊，頁 91。

⁸⁷ 同上，頁 56。《正統道藏》，第 31 冊，頁 82。

生的話，也可以達到長壽的目的。反過來，安靜的人如不知養生，也會減壽。由此推之，安靜與暴躁者都可採取適合自己性格的方法進行養生，一樣都可達到長壽目的。由於陶弘景的目的在於廣傳養生觀念，所以用淺白的養生道理來闡述它的目的。這些養生方法並沒有看不到摸不到玄之又玄的道理，使有心習練的人望而卻步，它所講求的養生動作道理淺顯易懂。因此在《養性延命錄》中的卷下三篇服氣、導引按摩和御女損益等，都以實際動作來談養生的方法，讓人容易了解接受。

彭祖曰：常閉氣納息，從平旦到日中，乃跪坐拭目，摩搦身體，舐脣咽唾，服氣數十，乃起行言笑。⁸⁸

在〈導引按摩篇第五〉中：

每旦初起，以兩手又兩耳，極上下熱接之，二七止，令人耳不聾。次又啄齒、漱玉泉三咽。縮鼻閉氣，右手從頭上引左耳，二七，復以左手從頭上引右耳，二七止，令人延年不聾。⁸⁹

這章講導引按摩術，包括叩齒、搓耳、咽津、拉耳朵等動作，動作並不難，人人輕易得而學之。

又在〈導引按摩篇第五〉中的第十一、十二、十三章中，提到華佗的「五禽戲」的動作養生方法，「五禽戲」係以虎戲、鹿戲、熊戲、猿戲、鳥戲等五種禽動物的肢體運動，藉著仿效牠們的生活動作，來疏通人們經脈、活絡氣血。⁹⁰華佗曰：「人體欲得勞動，但不當使極耳。」⁹¹，認為人體無論是五臟六腑都處在動的狀態，如心臟無時無刻都在動，胃也是沒有休息的在動，大小腸不管任何時候都在蠕動著。而人體的細胞同樣是處於動，整個人體都在動，所以四肢就必須要動，才能保持健康長壽。但在道教一些養生方法中，雖然提到形神兼顧的理念，可是大體上，道家都以偏重於神養。故《黃帝內經·上古天真論》曰：「恬淡並無，真氣從之，精神內守，病安從來。」⁹²。

總而言之，在陶弘景的《養性延命錄》中，僅〈教誡篇第一〉就舉出四十五章來討論養神部份，至於卷下的服氣療病只有十一篇章、導引按摩也僅有十四篇章、御女損益部份則較多，用了二十篇章來說明。這三篇都是在討論動的養生方法。而有關靜態養生理論，則在第一篇教誡中著墨較多。由此觀之，陶弘景的養生理論，是形與神兼具談到的，但從篇章看來，卷下三篇的動養則以肢體動

⁸⁸ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 183。《正統道藏》，第 31 冊，頁 89。

⁸⁹ 同上，頁 218。《正統道藏》，第 31 冊，頁 91。

⁹⁰ 同上，頁 234。

⁹¹ 同上，頁 231。《正統道藏》，第 31 冊，頁 92。

⁹² 楊維傑編，《黃帝內經素問譯解》（台北：台聯國風出版社，1981 年），頁 3。

作為主用來講養生延命。⁹³

四、《養性延命錄》的價值及影響

《養性延命錄》是陶弘景採摭前人養生要語，加以刪棄繁蕪，歸納提要而成的。是一部著名的道教養生著作，它所輯錄的內容上自神農、黃帝，下至魏晉諸家的養生理論，該書分上下兩卷，共六篇。內容採兼容並蓄方式，將上古至晉朝各家派所主張的生言論和養生術，一起歸納於《養性延命錄》中，並具實用性。陶弘景指出人的壽命因人而異，有長有短，但要成就百歲長生的目的則須實行養生之道，才能比人家長壽。

陶弘景提出了長命百歲的方法和途徑，在平時起居要正常且合乎節令，要清心寡慾或勿操勞過度等，都不失為養生之道。由於其收錄範圍甚廣，神農凡有記載的都將其收於《養性延命錄》中，因此我們可以說，陶弘景這本養生著作，是古今養生的集大成，沒有排斥別家，即如教誡篇中引用《神農經》曰：

食穀者智慧聰明；食石者肥澤不老；食芝者延年不死；
食元氣者地不能埋，天不能殺。是故食藥者與天無異，
日月並列。⁹⁴

從中可知陶弘景在書中均以淺白的、實用性的，合乎生活上的一些方法來達到養生的目的。因此廣受世人歡迎，為人所樂於接受，並被後代養生家所傳誦相傳的一部養生經典。

服氣又稱行氣、煉氣、食氣，對陶弘景所蒐集有關服氣養生的方法，到目前為止坊間還是流傳著，在服氣方面他結合導引、按摩所形成的服氣術，其特別強調以「吹、呼、唏、呵、噓、哂」六字訣治病長生的神效。⁹⁵書中所言雖然沒有結合中醫的經絡學，但是其對於人體五臟六腑的關注與了解，顯然與中醫頗多類似之處，且與大自然的規律相符合，使習練者從中得到益處。

陶弘景以深入淺出，博採群書方式，成就《養性延命錄》一書，集養生方法之大成，不但在當時造成熱潮，並且影響深遠，直到以後各代的養生學家，也都以這本養生書為本，直到今天有關行氣、導引、按摩的養生技術⁹⁶，仍然為民間所採用。其服食的原則要領，如飲食的多與少，飲食的時間，食物的選擇等等，從現代醫學觀點觀之，也無抵觸之處。這些養生理論在一千五百年前即已為當時

⁹³ 李宛玲，〈《養性延命錄》之養生學研究〉（《環球技術學院》學報第四期，2004年）頁132~133。

⁹⁴ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》中〈教誡篇第一〉，頁4。《正統道藏》，第31冊，頁79。

⁹⁵ 同上，頁177。《正統道藏》，第31冊，頁90。

⁹⁶ 對於時下養生中的按摩術，在今天社會裡，有三種按摩方式，一個是足底按摩，透過足部與人體五臟六腑的相關穴道，經刺激後，把有害物質反酸晶從體內排掉，以達到健康的目的。第二種按摩是盲者的按摩，用以消除疲勞。第三種則是醫學上的經絡按摩。這些養生技術雖然時間已過去了一千多年，但是流傳下來的按摩理念，幾乎都是一樣的。

的社會所接受，可以說歷經了這麼久的長時間，經得起時代的考驗。表示《養性延命錄》中所談的各養生要旨，針對人體、生命與大自然的互動，古今的認識並無多大差異。

養生術從古時即為道教所採用，陶弘景在其書中曰：

其集乃錢彥、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，或得採彭鏗老君長齡之術，上自農黃以來，下及魏晉之際，但有益於養生，及招損於後患，諸本先皆記錄。⁹⁷

從上自農黃開始，即有養生著述和方法，相傳神農嚐百草，即有養生的觀念，及至黃帝而老子，道教受遠古傳說的彭祖⁹⁸、赤松子⁹⁹、王子喬¹⁰⁰、容成公¹⁰¹諸輩都長生不死，成了道教人物崇拜的對象，其間經過了二千年的傳承與努力，雖然到後來並沒有達到成仙的目的，可是無形中卻對養生有了深刻的認識，是故養生術是為道教所經過歷代各家派傳承，而形成了一套養生系統。

第三節 人與道的養生觀

一、 陶弘景的仙道思想

古代人們對自然界的種種神祕現象及不可解，因此產生疑惑及和恐懼，而導致對神仙的信仰，在古時《山海經》即有記載山川之神，及至戰國時，神仙思想因受社會的動亂而逐漸興起。《莊子·大宗師》對「真人」的描述道：「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」。¹⁰²表示，這個真人睡覺不會做夢，別人用喉呼吸，他卻用腳跟呼吸。¹⁰³到漢朝，前有劉向的《列仙傳》，講述七十一位仙人的事蹟，令人仰慕回味，後漢道教第一部重要經典《太平經》則充滿著濃厚的神仙思想，到了葛洪，其《抱朴子·內篇》其中心思想就是宣揚長生神仙以及如何成為長生神仙的各種養生術，儘管神仙問題大多數的人都持否定的態度，可是葛洪卻抱著神仙的確存在的看法，他表示，

⁹⁷ 引自陶弘景《新譯養性延命錄》序所言，頁 7。

⁹⁸ 張金嶺注譯，《新譯列仙傳》（台北：三民書局出版，1997 年），頁 55。彭祖是黃帝後代顓頊的玄孫，年八百。

⁹⁹ 赤松子曾服食水晶成仙，並把這種方法教給神農氏。張金嶺注譯，《新譯列仙傳》，頁 2。

¹⁰⁰ 張金嶺注譯，《新譯列仙傳》，頁 93。王子喬，周靈王太子，喜歡吹笙。

¹⁰¹ 張金嶺注譯，《新譯列仙傳》，頁 21。容成公者，自稱黃帝師，見於周穆王。

¹⁰² 馬濟人，《道教與煉丹》，頁 10。

¹⁰³ 劉精誠，《中國道教史》，（台北：文津出版社，1998 年），頁 4。

看不到神仙，是因為人的感官功能有一定的局限才看不到。他在《抱朴子·內篇》〈論仙〉說：

天地之間，無外之大，其中殊奇，豈遽有限，……故不見鬼神，不見仙人，不可謂世間無仙人也。¹⁰⁴

對葛洪的觀點，在廿一世紀的社會裡，對鬼神議題也掀起熱烈的討論，一些在媒體上現身說法的人，振振有詞的指出，經透過照相、感應及肉眼所見，提出證據證明世上確有神仙存在。陶弘景因飽覽群書，深受前人所說的神仙言論影響，且成仙長命也是道教一向所追求的最高目標。故陶弘景在年幼時便有與人不表現，於四、五歲時常以荻為筆畫灰中學書，到十歲時便讀葛洪的《神仙傳》，於是晝夜研讀，頗有養生成仙之志，陶弘景常對人說：「仰青雲靚白日，不覺為遠」，¹⁰⁵可見陶弘景小時候便已有了成仙之志了。陶弘景和葛洪一樣都是嚮往著神仙之道，為此他為道教著作一部《真靈位業圖》，他把「道」視為萬物的起源，而在其《真誥》〈甄命授〉中談到：

道者混然，是生元氣，元氣成，然後有太極，太極則天地父母，道之奧也。¹⁰⁶

在此陶弘景所講的「道」是元氣與萬物的根源。表達了其對「道」的看法，¹⁰⁷然而早期道教認為人可以通過各種形式的修煉，達到長生不老的神仙境界，要如何才能達到長生不死，成為神仙是如何使神與形不離而長存，有關此點，陶弘景也在〈答朝士訪仙佛兩法體相書〉中，言道：

至哉嘉訊，豈蒙生所辨，雖然試言之，若直推竹柏之匹桐柳者，此本性有殊，非今日所論，若引庖刀湯稼從養溉之功者，此又止其所從，終無永固之期，夫得仙者並有異乎此，但斯族復有數種，今且談其正體，凡質象所結，不過形神，形神合時，則是人是物，形神若離，則是靈是鬼，其非離非合，佛法所攝，亦離亦合，仙道所依，今問以何能致此仙，是鑄煉之事極感變之理通也，當埏埴以為器之時，是土而異於土，雖燥未燥，遇濕猶壞，燒而未熟，不久而毀，火力既足，表裡堅固，河山可盡，此形無滅，假今為仙者，以藥石煉其形，以精靈瑩其神，以和氣濯其質，以善德解其纏，眾法共通，無凝無滯，欲合則乘雲駕龍，欲離則尸

¹⁰⁴ 引自劉精誠，《中國道教史》，頁 106~107。

¹⁰⁵ 余崇生，〈陶弘景與《真靈位業圖》〉（《鵝湖月刊》第一七卷第九期），頁 31。引自《南史》卷七六列傳。

¹⁰⁶ 余崇生，〈陶弘景的仙道思想〉（《書目季刊》第二十四卷第一期），頁 27。

¹⁰⁷ 同上，頁 27。

解化質，不離不合，則或存或亡，於是各隨所業，修道進學，漸階無窮，教功令滿，亦畢竟寂滅矣。¹⁰⁸

在這裡陶弘景對於成仙的想法，說得很詳細，道教所追求的長生不老，在〈答朝士訪仙佛兩法體相書〉中大略說明了成仙的理論，成仙就是要形神不離，是神仙與人合成一體的狀態，是人參與天地所展現出來的一個生命形態。依陶弘景的見解，形神結合在一起時人就可「乘雲駕龍」，若形神分離的話也能「尸解化質」成爲地仙，修煉並非一蹴而成的，而需要多方面的配合。文中「以藥石煉其形」，是指煉金丹服食而言，也就是一般所說的「外丹」，至於「以精靈瑩其神」以煉養「神」修煉成爲「內丹」。陶弘景在修煉成仙方面在其所著作的《登真隱訣》¹⁰⁹、《周氏冥通記》¹¹⁰也都有敘述到。由於長期煉丹及服食丹後，據說，陶弘景年屆八十齡，仍身體十分健朗，偶而出遊望者以爲仙人。¹¹¹

有關陶弘景煉丹之事在《南史》中記載：

弘景既得神符祕訣，以爲神丹可成，而苦無藥物，帝給黃金、朱砂、曾青、雄黃等後合飛丹，色如霜雪，服之體輕，及帝服飛丹有驗，益敬重之，每得其書，燒香虔受。¹¹²

在天監四年(西元五〇五年)，陶弘景五十歲時，移居積金東澗，開始安鼎設爐、採藥煉丹。¹¹³從此陶弘景展開長期的煉丹實驗，據載在其積金嶺上建立了華陽上、中、下三鎮館，在上館有他的煉丹爐；館前並有煉丹井。陶弘景對煉丹非常謹慎認真，他在反覆煉丹後雖然沒有成功，但他的弟子見「每開鼎，皆獲霜華」認爲這樣就煉丹成功了。但陶弘景根據丹家的說法來判斷，覺得煉丹並沒有成功，不過因此也累積了不少經驗，同時也寫了不少關於煉丹的著作。¹¹⁴如《合丹藥諸法式節度》一卷、《集金丹黃白方》一卷、《太清諸丹集要》四卷、《煉化雜術》一卷等。¹¹⁵

《真誥》是陶弘景對道教的重要經典著作，主張思神、誦經、修功德、兼修辟谷、導引和齋醮。《真誥》把《上清大洞真經》尊之爲「仙道之至經」。認爲只要讀萬遍，就可以成仙。在《真誥》〈協昌期第一〉中說「太極真人云：讀萬《道德經》五千丈，萬遍，則雲駕來迎。」其《登真隱訣》就是綜合前代修真人的得道祕訣。這些著作無形中透露陶弘景嚮往仙道的憧憬。

陶弘景一生悠遊山水，擁抱大自然瑰麗的景色，因此在沈湎山林流連之餘，

¹⁰⁸ 引自余崇生，〈陶弘景與《真靈位業圖》〉，頁 32。

¹⁰⁹ 余崇生，〈陶弘景與《真靈位業圖》〉，頁 31。引自《洞玄，玉訣遜上一九三冊，三卷》。

¹¹⁰ 同上，引自《洞真、記傳、翔下，一五二冊，四卷》。

¹¹¹ 沈謙·慧嶽·李世傑，《陶弘景·智顓·吉藏·杜順》，頁 17。

¹¹² 余崇生，〈陶弘景的仙道思想〉，28。

¹¹³ 同上，頁 28。

¹¹⁴ 劉精誠，《中國道教史》，頁 141。

¹¹⁵ 余崇生，〈陶弘景的仙道思想〉，頁 29。

不免興起人生苦短的感慨，覺得無法永遠享受這份的世外美景，又對赤松子、彭祖、王子喬等古傳說的仙人仰慕有加，終促使他尋找長生不死的靈藥及煉丹成仙的願望。其《真靈位業圖》所表現對神仙的追求與幻想，他所謂「位業」者，係根據唐孟安排的《道教義樞》第一卷裡的解說：「位業者，登仙學道，階業不同，證果成真，高卑有制」。陶弘景的位業排列，分為首先為第一中位，兩旁為左位及右位，一共七個中位，元始天尊被排在第一中位，為道教最高的神，取代了道教始祖老子，而老子被降至第四中位，從這裡可看出陶弘景對道教的改革。陶弘景將當時龐雜眾多的神分為七級之外，並選出七位做為主神，位於群神之上。

陶弘景論及神仙之說的著作，除《真靈位業圖》外，尚有《真誥》、《登真隱訣》、《周氏冥通記》等記載，除真靈位業所分七部份外，陶弘景認為在天地間應該還有仙、人、鬼之劃分，成為三個不同的生命世界，分別生存於不同空間。在這方面的見解，其《真誥》卷十六闡幽微第二中有云：

夫天地間事理仍不可限，以胸臆而尋之，此幽顯中，都是有三部，皆相關類也，上則人下則鬼，人善者得為仙，仙之謫者更為人，人惡者更為鬼，鬼福者復為人，鬼法人，人法仙，循環往來，觸類相同，正是隱顯小小之隔耳，達者監之，更無復所關。¹¹⁶

陶弘景在此所提到的仙、人、鬼三界，其來自於楊義、許穆的思想概念。陶弘景把來生靈魂不死觀念引進道教中，結合了佛教輪迴果報之說，形成一套養生成仙的理論，讓道教在理念上更為堅實穩固。¹¹⁷

二、養生的終極目標

在春秋戰國時期即有關神仙之記載，《黃帝內經·素問》是歷史上第一部的醫學著作，其記述長生不老的思想，也常於書中看到，〈上古天真論第一〉云：

余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。¹¹⁸

長生思想從醫學專書中出現，表示養生到最後有望成仙，這種思想深深的影響著幾千後的道教養生家，希望透過有效的養生方法，來達到長生不老的目的地。「真人」所以能夠「壽敝天地，無有終時」，其真正原因，是由於「真人」已掌握了正確長生的養生之道。¹¹⁹這種通過養生而能獲得長生之思維，大大的影響了

¹¹⁶ 余崇生，〈陶弘景與《真靈位業圖》〉，頁 36。

¹¹⁷ 同上。

¹¹⁸ 楊維傑編，《黃帝內經素問譯解》，頁 9。

¹¹⁹ 參考洪丕謨，《中國道教十大長生術》，頁 11。

後世道教神仙之術，早先戰國時代齊威王、齊宣王、燕昭王等先後使人到海外求不死仙藥，到秦始皇時，更使方士徐福帶幾千個童男童女，乘樓船入海求仙和尋找不死之藥。¹²⁰這些神仙思想到後來漸漸落實演變成實踐養生術。這些神仙方術從《道藏》中即可找到許多不同論說和方法，但大致上有行氣、房中、服餌三大系統，此外又有存思冥想、導引按摩。

鑑於歷史上煉丹的種種期望，讓想長生不老的方士，想藉煉丹和吞服外丹來達到長生的目的，可是令服食者因藥性強烈，導致生命不保的慘痛教訓。終促使養生家轉移目標修煉內丹，其目的是透過煉內丹而長生不老。這種修煉內丹成仙的方法，也在不同年代中引起共鳴。其實道教所謂的「長生不死」說法，並非所指的「靈魂不死」而是指「肉體成仙」或「肉身成道」白日飛升等狀態，既然對於煉外丹無所成，故以後導致道教從煉內丹著手，希望藉著內修而達到「形」、「神」一體，「形」、「神」不離，長生不老的地步。¹²¹這種境界據筆者所知，目前養生界中，以現代觀點看，還沒有足夠資料顯示證明人能成仙，因此使一般人認為是成仙是一種天方夜譚，無稽之談的想法，並且對成仙之事以科學不發達而避之，更甚者則扣上「迷信」的大帽子，全盤來否定其存在的可能性。現代醫學只是從外面外敷注射或內服藥丸者，強調養生人可以改變現狀，但卻並不能像古時所說的長生不老，雖然換膚器官移植或臍帶血更新，只能使人獲得短暫的年輕或呈比較健康狀態，但終無法使身體年輕化，讓本質上的改變，成為神仙長生不老。

所以我們回歸到古時傳統的養生理論，以修煉內丹為長生的手段，經由煉內丹，在身體臍下丹田處修煉結丹，可以使身體產生本質上的變化，讓修煉者不但達到祛病健身，甚且長生不老。我們可以從另一個角度來思考，在古籍上為何有那麼多的成仙傳說及仙人事蹟，到底這些記載是否空穴來風，或文人的誇大渲染之詞。在理論上古時有關於成仙的種種傳說，筆者認為長生思想不是無端冒出來的，只是如何才能達到成仙目的，而應採取什麼手段來養生，才是養生者必須探討考量的重要課題。這點從古迄今還沒有聽說過養生成仙的成功例子，如果是真有那一回事的話，那麼或許是「真人不露相」，成仙者怕驚世駭俗，自個兒躲在深山老林裡潛修與世俗隔絕，而不敢公開面對世人也說不定，因為古時道家都採密修、獨修方式。

不過以現階段的高科技水平及養生方法觀之，用來論斷幾千年前的生命科學、人體科學的養生方法，在理論上實在也沒有辦法加以臆測或肯定其真偽。在時空如此差距的情況下，真的也沒有足夠的資料做出客觀的評斷，對於資料的欠缺和缺乏佐證的實例，因此目前只能說「沒有」，不過，「沒有」並不代表真的從來都沒有過，現今科學的發展還沒有辦法觸及到神仙的領域時，給予明確的承認時，個人認為只是暫時的保留而已。因為在世界各宗教所存在的傳說中，都有他們的信徒所深信的神蹟或傳說，況且目前在世界上還有許許多多「存在」事實的

¹²⁰ 廖芮茵，《唐代服食養生研究》，頁 16。

¹²¹ 湯一介，《魏晉南北朝時期的道教》，頁 186。

不解之謎，因限於種種因素，其存在的前因後果，來龍去脈都無法做出一個合理的解釋時，但也不可就此來武斷其從來沒有發生過的說法。

對於長生問題，以現今科學技術雖然還沒有辦法來克服細胞的停止老化，讓人返老還童，但是一些道家及印度的瑜伽修行者，他們還是透過修煉，將人體的新陳代謝降低，使細胞延遲老化，使看起來比一般的人年輕。從這點看來，也不能表示長生不老理論是人類的妄想，如果用理性的思考來看待這件事情，長生問題的背後還有許多未挖掘出來的事物，等待著我們去研究去證實，古人相信養生最終目標能成為神仙的想法，那麼堅定，以現代人的思維模式來評斷，這問題無論有多麼荒誕，是否也有迄今尚未解開的謎也說不定，這也是從學術研究上，須再深思再探索之處。

有關中國古時養生家服食金丹或修內丹成道的事，因不在本文討論範圍，姑不去論它。然而筆者多年從事養生方面的實踐，對一些實際修煉心得分享與有緣人。筆者於少年時即一心慕道，時時突發奇想，就是想得道成仙，這種想法在當時氣功尚未盛行年代，說出來會被人認為異想天開。及長，就到處拜師求功夫，台灣名師很多，到處有道場，一有空就拜師打坐。在輾轉各處道場間，到現在已多少得到些許心得。

靜坐會生雜念是正常現象，每個人都會有雜念，但然時間一久，功夫一深雜念會越來越少，最後達到「入定」狀態，入定情況也因人而異，不是每次都能進入到入定狀態。個人體會，入定時感到身體周圍彷彿有一層透明的防護罩將身體罩住，心靈非常平靜安祥，像有天耳通一樣，外面的聲音都可清楚的聽到，但自己知道它無法侵犯干擾到打坐的人，自己和外界有如兩個不同的世界，就是把物質世界意識隔開，心靈意識啓開的狀態。

一般武俠小說寫的任督兩脈打通覺得很神奇，其實一點也不神奇，只要舌抵上顎就可使讓小周天運行。大周天通比任督通更上一層樓，人會覺得身輕如燕，至少登山較別人不喘，大周天通了其現象是在打坐時身體會不自主的前傾或後仰，大小周天通了，打坐是會點頭的，不過這種現象一兩個星期就過去了。

至於坊間書上所謂的「玄關一竅」，其實不只一竅而已，玄關在通關時要經過好多竅。首先從小腹丹田處出發，然後上升到胸口臆中處，再直上泥丸，並往外擠懸在前額部位，這叫玄關設位，然後又回到泥丸從後面玉枕穴擠出，再回到泥丸順身體直下，到腰部從命門穴擠出，再回到丹田，完成一個周天循環。一般只要煉功一段時間後，就可達玄關設位階段，不過還須師父在旁教導才行。

玄關設位對煉功人來說是有感覺的，有的很強烈明顯，有的則敏感不太大。玄關設位等於是進入上乘養生的鍛煉，是古時道家修道人所夢寐以求的。

第三章 服食養生與服氣養生

在道教養生中分爲養形與養神兩大部份，而服食養生則爲養形的一環。人活於世，爲著維持有機體的營養，必須要攝取食物，以供身體活動能量的來源。但如何達到服食得當，吃得營養，吃得不會發生問題，吃得健康快樂，則是一大學問。因此古時道教即注重服食養生方法，如何讓好食物被人體所充分利用，而能發揮最大的效果。這種服食養生觀念，早在三皇五帝時就已經被古人所採用。服食養生之法，不僅在古代就講求，在現今社會也一樣注重吃營養的食物，這點古今看法都是一致的。

服食嚴格來說可劃分爲：食物和藥物兩種，食物即一般所謂的五穀、蔬果，而藥物則分爲草藥與礦石，另外中醫裡面還有使用如：童尿或動物之類的藥物，甚且生吞活生生的蟲蛆之類的¹²²。在道教養生中，這種情形也有，當然也提到所服食的東西係何物，何種食物爲人所服用時，會產生良好的效果，不過，也有一些俗稱毒藥者。在中藥材裡面，不乏具有毒性的草藥，然而這些有毒的草藥，如使用得當，也能達到祛病健身的目的。所以服食養生是一大學問，須要加以瞭解和運用的地方很多，中國道教沿襲過去養生經驗，對服食養生方法、學說及理論在歷史的更迭中都已逐漸成熟，並且把它活用於日常生活上，成爲中國東方特有的養生文化。

所謂食療者，就是使用食物方式來達到治病的目的，這種以食療方式來治病，比起利用藥物可說是更高一籌。食療是指一旦身體有病了，利用吃食各種蔬果來治病，不必找醫生，就可以使病痊癒，因此凡是只要懂得食物的特性，及對「症」服食者，那麼病痛就可迎刃而解。所以一般人認爲食療比藥療更爲高明有效，所講求的是利用食物來治療疾病，不必服用藥物。目前一般坊間盛行利用「五行蔬菜」或「五行穀物」¹²³來治百病，據服用過的人表示，效果相當不錯，這也是根據古代中醫五行相生相剋的原理，對應五臟醫理來解決人身體的病痛，有關在這方面的產品，市面上已經不少。

可是服食養生能使疾病無從發生，則比起食療更爲有用，因爲平時只要利用食物來保養，即能使身體無病。使用得當一生不會得病，身體強健無恙，而且延年益壽，不虞疾病的侵襲，可說上佳之策，這也是道教長久以來所發展出來的「醫食同源」¹²⁴養生觀念。這種觀念與現代的「食療」與「食補」是同樣的道理。

其實服食養生還有另一層意義，就是除了服食、服藥外，有的養生士尙注意

¹²² 在清汪昂所注的《本草備要》中，記載有一些中草藥，其中尙包括動物者，五花八門。

¹²³ 「五行蔬菜」，即每天吃有五種不同顏色的蔬菜，以五色來劃分；青色蔬菜、赤色紅蘿蔔、黃色南瓜、白色白蘿蔔、紫色茄子或黑芝麻。「五行穀物」爲玉米、小米、茶葉、黑豆、糙米五種穀物按不同比例摻合，煉製，其中經日、月曝曬而成，看來平淡無奇，然卻起到祛病延年的效果。

¹²⁴ 醫食同源是一個普通名詞，自有中醫學問世後，即有此觀念，將養生帶入醫理中。

到服食空氣，將服氣納入服食之內，且其中還包括吸收日月精華。不過在陶弘景的《養性延命錄》中，是將服食與服氣分開討論的。至於陶弘景的養生觀念著重於服食的方式、服食的原則、服食的種類及服食的種種禁忌，從這幾個大方向來考量，才能調養出一個健康的身體。而到今天因科學發達，對飲食的認識及講究可說是五花八門，各色各樣的吃法和食物的挑選，已達相當專精的地步。營養師就是為人們吃得健康把關，現代人要身體強健平時就得注重營養的攝取，遵照醫生或營養師的意見，這也和中國傳統的「醫食同源」的理念一致。

此外，從「醫食同源」所產生的飲食養生方法，目前有人鼓吹素食，無論是東西方都有素食主義者，他們基於健康的理由而選擇了吃素，在印度更是一個素食盛行的國度，其中瑜伽修煉者更把一部份食物歸類為悅性食物，認為悅性食物可以使人身體變得健康，心靈愉快。¹²⁵另有一部份人是素食主義者，其他也有基於民族的習慣而有不同的吃食考量，目的是讓身體更加健康無病。

第一節 陶弘景服食養生觀點

在《養性延命錄》中，陶弘景對服食養生也提出了許多觀點，其中談到如何服食、服食禁忌和服食什麼才能達到養生目的。從古到今要擁有健康的身體，進而能延年益壽、長命百歲，是世人最渴望的一件事，因為人生才幾十寒暑，匆匆的來，又匆匆的走，大都是希望活得愈久愈好，雖然仍有少部份人並不認為長壽是好的想法，他們覺得生活的快樂才是生命的意義所在。今天我們所探討的是服食養生的問題，而陶弘景在這方面的研究也頗為深入。如在其〈食誠篇第二〉中闡述如何正確服食的種種應注意事項。歸納其中有數點：不可飽食，就是喜好的食物，也宜適可而止；油膩食物及重口味應少吃，食過量不如少食為宜；食後不宜坐或臥，食後應做適當輕微運動。其實陶弘景所提到的數點，在現今運動生理學家及營養學者也一再所強調的有關吃的健康的方法。

此外，飲食還有許多禁忌，談到禁忌，這是人類生活中普遍存在的現象，學術界也把禁忌視為民俗文化來研究。有些人認為禁忌是迷信不科學，其實禁忌在我們中國歷經數千年的歷史中所得到的經驗，禁忌是叫人避免去觸及到，一旦碰觸到則會有不利的後果產生，所以禁忌無形中也成為一種遵循的規則。生活中一日不能沒有飲食，人要身體健壯就必得要飲食，所以飲食的禁忌也特別多。食物中有些是有毒的，在陶弘景的〈食誠篇第二〉多所述及。以現在的飲食環境，由於人工添加物的濫用，所以在飲食上要避免，至造成污染易致癌的食物，也是為現代人所關心的，這些常識有助於身體不受危害。¹²⁶

¹²⁵ 李匡正主譯，《密宗·靜坐·瑜伽》，頁 197。

¹²⁶ 參照曾召南注釋，《新譯養性延命錄》，頁 109。

在〈食誠篇第二〉的首章：

真人曰：雖常服藥物，而不知養性之術，亦難以長生也。養性之道，不欲飽食便臥，及終日久坐，皆損壽也。人欲小勞，但莫至疲，及強所不能堪勝耳。人食畢，當行步躊躇，有所修為為快也。故流水不腐，戶樞不朽蠹，以其勞動數故也。故人不要夜食，食畢，但當行中庭，如數里可佳。飽食即臥，生百病，不消成積聚也。食欲少而數，不欲頓多，難銷。常如飽中飢，飢中飽。故養性者先飢乃食，先渴而飲。恐覺飢乃食，食必多；盛渴而飲，飲必過。食畢當行，行畢，使人以粉摩腹數百過，大益也。¹²⁷

陶弘景開宗明義在〈食誠篇第二〉第一篇文章就藉著真人言，來說明人於食後，要做適當運動，不能食後即臥睡，如此會得百病的，同時也不要夜食，食量要少，養生原則要先飢而食、少量多餐、先渴而飲，可適而可止，若盛渴而飲，則飲必過，與養生原則相違背，因為在陶弘景的養生理論中，少比多好。他說，如果不知養生之道，雖然服藥也不會長壽的。¹²⁸另外，也點出人必得運動，並以「流水不腐，戶樞不朽」¹²⁹來譬喻。又說，攝取食物多吃也易得病，他說：「飽食即臥，生百病」，因此凡任何飲食皆不宜多，一切均以適中適量為宜，多吃會導致身體的一些病變，如以現代醫學觀點看，多吃蛋黃會加膽固醇，導致動脈硬化症；飽食會促使心肌梗塞，目前醫界表示，冠狀動脈心臟病人不宜多吃糖，肺病者也不宜飽食等等。¹³⁰

古時陶弘景揭櫫不宜飽食觀念，現今也一直強調過多的食物會造成身體的負擔，在《活得長壽很 Easy》一書中，提到有些人在每天早晨起床時總覺得很累、胃酸過多、便秘，這些現象表示他們的消化道已經快負荷不了麼多工作，很顯然的已經得了消化衰竭的症狀。書中又說道，沒有任何的刺激物、藥物、電擊可以使消化道恢復原來的彈性，只有自己的身體可以修復它，但在修補之前，必須使身體從障礙中跳脫出來，而採取禁食是比較直接且快速復原的方法之一。¹³¹

陶弘景又藉青牛道士封君達的話來告誡大家：

青牛道士言：食不欲過飽，故道士先飢而食也；飲不欲過多，故道士先渴而飲也。食畢行數百步，中益也。暮食畢，行五里

¹²⁷ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 110。《正統道藏》，第 31 冊，頁 84。

¹²⁸ 同上，頁 111。

¹²⁹ 同上，頁 90。《正統道藏》，第 31 冊，頁 84。

¹³⁰ 顧婧主編，《正確的飲食營養常識》（台北：世茂出版社，1995 年），頁 75、76。

¹³¹ 威廉·霍華著，廖茲雯、易樂琪譯，《活得長壽很 Easy》（台北：智達國際傳訊文化公司，1999 年），頁 114。

許乃臥，令人除病。凡食，先欲得食熱食，次食溫暖食，次冷食。食熱暖食訖，如無冷食者，即喫冷水一兩嚥甚妙。若能恆記，即是養性之要法也。凡食，欲得先微吸取氣，嚥一兩嚥乃食，主無病。¹³²

此章採自青牛道士封君達之語，再次的強調不可吃太飽，喝東西也不宜過多，一切講求不可「過多」，除此之外，吃東西必先食熱、次暖、再吃冷食，食前先輕輕的吸氣，則不會生病。¹³³食前先吸氣，則不會生病之言，是先行試探食物是否變壞或了解食物之冷熱虛實，才不致於吃到不好的食物或酸敗食物。至於先行吃熱食、次暖食、再吃冷食，有關這點飲食規則，並不一定符合現代的養生規定。是否先吃冷食，對腸胃不好。但現代人家都有冰箱，夏天吃冷食慣了，並不拘於食物的冷、暖或熱。

真人言：熱食傷骨，令食傷藏，熱物灼唇，冷物痛齒。食訖踟躕，長生。飽食勿大語，大飲則血脈閉，大醉則神散。¹³⁴

此章採錄真人語，文中真人是何許人也，陶弘景並沒有介紹交待，意思是說吃食不要縱情自己，要有所節制。講食物不能太冷或太熱，吃時不可大聲說話，不要酒醉或過飲。醫師姜淑惠於《這樣生活最健康》一書中，提到：

少吃加工品，不吃垃圾食物，菸、酒、咖啡也少碰。¹³⁵

姜淑惠主張健康的生活包括：自然清淨的飲食、她希望農藥、藥品、只是維持食物表面的色香味而已，其實已把無法估計的毒素留在人體內，處於現代工業社會，人往往是食物鏈毒的終結者。¹³⁶

陶弘景收錄這篇是根據五行相生相剋之理，談四季來吃五味食物，才能達到養生的目的。這是受中國古代醫學中「天人合一」的觀點影響的，中醫學認為歷來人與自然界息息相關，在飲食上根據四時季節變化而選擇適當的食物攝取。¹³⁷

春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食鹹，此皆助五藏、益血氣、辟諸病。食酸、鹹、甜、苦，即不得過分。食，春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食腎，四季不食脾。如能不食

¹³² 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 113。《正統道藏》，第 31 冊，頁 85。

¹³³ 同上，頁 114。

¹³⁴ 同上，頁 115。《正統道藏》，第 31 冊，頁 85。

¹³⁵ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 113。《正統道藏》，第 31 冊，頁 85。

¹³⁶ 姜淑惠，《這樣生活最健康》（台北：圓神出版社，2000 年），頁 112。

¹³⁷ 同上，頁 116。

姚偉鈞，《中華養生術》（台北：文津出版社，1995 年），頁 130。

此五藏，尤順天理。¹³⁸

本章在講四季要吃什麼才得宜，並且怎麼吃，五藏來配合季節，其中五味與中醫之五行五味相似。¹³⁹中醫陰陽五行運用在病理上對應人體五臟六腑，以木主肝化生青色，火主心化生赤色，土主脾化生黃色，金主肺化生白色，水主腎化生黑色。青赤黃白黑主五臟正常之色，若變色即表示有病變，後按五行相生相剋原理來診斷病情。¹⁴⁰至於五味亦一樣，即酸苦甘辛鹹五味，各自對應著肝心脾肺腎等五臟。¹⁴¹古人知道五味有五種不同味道，但也各有不同的作用。《內經》所說的「辛散、酸收、甘緩、苦堅、鹹軟」。¹⁴²飲食五味如有偏食，就會造成內臟不平衡而導致成病，如辛味散肺氣之郁，甘味補脾胃之虛¹⁴³，吃太辣傷皮毛，吃太鹹傷腎。而陶弘景的五味食物學說配合四季與中醫理論相結合，成為養生術上重要的一環。

燕不可食，入水為蛟蛇所吞，亦不宜殺之。飽食訖即臥，成病、背疼。飲酒不欲多，多即吐，吐不佳。醉臥不可當風，亦不可用扇，皆損人。白蜜勿合李子同食，傷五內。醉不可強食，令人發癰疽、生瘡。醉飽交接，小者令人面姁、咳嗽，不幸傷絕藏脈，損命。凡食，欲得恆溫暖。宜入易銷，勝於習冷。凡食皆熟勝於生，少勝於多。¹⁴⁴

這章是在講食物的禁忌，指醉後不勉強進食，蜂蜜不可和李子同食，飲酒傷肝是眾所周知的，醉飽後不能行房，熟食比生食好，吃少比吃多好。¹⁴⁵。至於「燕不可食，入水為蛟蛇所吞」之言，從現今科學角度看來，簡直是無稽之談，不知陶弘景從何收錄此言，或許在當時的時空背景環境下，在某種狀況下，認為燕子在農業社會中貢獻很大，有此現象才有此說法。

飽食走馬成心癡。飲水勿忽咽之，成氣病及水癖。人食酪勿食酢，變為血痰及尿血。食熟食，汗出勿洗面，令人失顏色，面如蟲行。食熟食訖，勿以醋漿漱口，令人口臭及血齒。馬汗息及馬毛入食，亦能害人。雞、兔、犬肉、不可合食。爛茆屋上水滴浸者脯，名曰鬱脯，食之損人。久飢不得飽食，飽食成癖病。飽食夜

¹³⁸ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 117。《正統道藏》，第 31 冊，頁 85。

¹³⁹ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 118。

¹⁴⁰ 吳東龍，《診斷學》（台南：合成美術印刷，1974 年），頁 34

¹⁴¹ 嘉義縣中醫藥學會，《中醫藥淺說》（嘉義：文泰印刷公司，1980 年），頁 35

¹⁴² 楊維傑編，《黃帝內經素問》，頁 94。

¹⁴³ 嘉義縣中醫藥學會，《中醫藥淺說》，頁 35。

¹⁴⁴ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 119。《正統道藏》，第 31 冊，頁 85。

¹⁴⁵ 同上。

這章節還是繼續講到飲食的禁忌，如飽食後不要騎馬奔跑，飲水不要急咽，熱食後不要以酸水漱口，久飢不宜飽食……等。其實這些飲食禁忌，在現代人來講，可說是一種常識，因為什麼事都不能走極端，如久飢不能一下子吃得太飽，會傷到腸胃，美食當前也要節制，不能吃得過飽，這是養生的一項原則，「食不過多」。只要是避免飲食太飽而影響到腸胃的吸收，徒增胃腸的負擔，造成五臟不順。其文中「醋漿」指酸水。「馬汗息」指馬的汗及鼻涕。「鬱脯」指腐臭的肉乾。「癖病」指除飲癖外，癖病還有飲食不節、寒痰凝聚、氣血凝塞之癖病。¹⁴⁷人云「病從口入」意指病毒從口侵入人體，使人受到感染，但何嘗不也表示，身體的病痛，是不當的飲食，從口食進之故也。

有關飲食的禁忌，於現代醫學研究結果，在與各事物的關聯中，大約有幾項分類：飲食與人之間的禁忌，如眼疾不宜吃大蒜、痛風不宜吃黃豆、心血管患者不宜喝咖啡、糖尿病者不宜吃糖；食物與藥物之間的禁忌，雖然古有「醫食同源」之說，但食物與藥物之間也存在相斥的現象，如商陸、杏仁忌狗肉，半夏、菖蒲忌羊肉，荊芥服後忌吃魚，服人參忌吃蘿蔔；食物與食物之間的禁忌，如白果忌雞蛋，柿子忌茶；食物的禁忌，如忌多吃油炸食物，忌多吃荔枝，忌空腹飲酒；飲食方式的禁忌，如飯前不宜吃冷食，不宜暴飲暴食，快餐、蹲食、精食等不良習慣。¹⁴⁸

食誠篇又曰：時病新差勿食生魚，成痢不止。食生魚勿食乳酪，變成蟲。食兔肉，勿乾薑，成霍亂。人食肉，不用取上頭最肥者，必眾人先目之，食者變成結氣及疰癘，食皆然。空腹勿食生菜，令人膈上熱，骨蒸、作癰癤。銅器蓋食，汗出落食中，食之發瘡、肉疽。觸寒未解，食熱食亦作刺風。飲酒熱未解，勿以冷水洗面，令人面發瘡。¹⁴⁹

這章仍然在談飲食的禁忌，指時病未愈，不要吃生魚，不食最肥的肉，凝聚在銅器鍋蓋上的水珠不能吃，酒熱未解不要以冷水洗面。¹⁵⁰該文中的「疰癘」是指傳染病或慢性病之類。「癰癤」是一種皮下組織化膿性炎症，金黃色球菌侵入毛囊或皮脂腺所引起的皮膚病。「骨蒸」係身體發燒，熱從骨髓裡向外透出之症狀。「刺風」為肢節間如遭火熨，疼痛難當。¹⁵¹

¹⁴⁶ 同上，頁 122。《正統道藏》，第 31 冊，頁 85。

¹⁴⁷ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 123。

¹⁴⁸ 引自顧婧主編，《正確的飲食營養常識》，頁 5，6。

¹⁴⁹ 引自曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 124。《正統道藏》，第 31 冊，頁 85。

¹⁵⁰ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 125。

¹⁵¹ 同上，頁 126。

飽食勿沐髮，沐髮令人作頭風。蕎麥和豬肉食，不過三頓成熱風乾脯勿置秫米瓮中，食之閉氣。乾脯火燒不動，出火始動，擘之筋縷相交者，食之患人或殺人。羊胛中有肉如珠子者，名「羊懸筋」，食之患癩癩。諸濕食不見形影者，食之成疰、腹脹。暴疾後不周飲酒，膈上變熱。新病差，不用食生棗、羊肉、生菜，損顏色，終身不復，多致死，膈上熱蒸。¹⁵²

這裡同樣在講食物的禁忌，指飽食後不可洗頭髮，蕎麥和豬肉不可同吃，重病後不能喝酒，病初癒也同樣不可吃生棗、羊肉、生菜等等。¹⁵³文中之「秫米」係指黏性的稷米。「筋縷」為筋絲之意，即附於骨頭上筋腱或韌帶。

凡食熱脂餅物，不用飲冷醋漿水，善失聲若咽。生葱白合蜜食，害人，切忌。乾脯得水自動，殺人。曝肉作脯不肯燥，勿食。羊肝勿合椒食，傷人心。胡瓜和羊肉食之，發熱。多酒食肉，名曰「癡脂憂狂」，無恆食。良藥、五穀充悅者，名曰中士，猶慮疾苦；食氣保精存神，名曰上士，與天同年。¹⁵⁴

這裡仍舊是講飲食禁忌，說食熱油餅不能飲冷醋水；葱白不可與蜂蜜同吃，羊肝也不可同胡椒吃。香菇不能與羊肉同吃。這是古時對食物的一種理解，其實以現今人們的飲食習慣，為追求口腹之慾，可說是五花八門，據說在中國嶺南，甚且有吃猴腦的，最近據電視報導，泰國地區也盛行吃油炸蟲子，這些食法已不管吃下肚有沒有問題，更何況那會去計較〈食誠篇第二〉所說的食物相尅的常識。前所說熱油餅不能飲冷醋水，大概所指如此會鬧肚子之類，所以禁止同食。最後說行氣、保持精液不流失、守神不離人體，則神仙可到，與天地同壽。¹⁵⁵九篇有關飲食的禁忌，是陶弘景採過去先賢對養生的記載，將之收錄於《養性延命錄》中，做為有心人士養生益壽的參考資料，由於文章淺顯易懂，故造成風潮，並且傳諸後世尚有人以他的說法做為養生的最佳指南。

古代有關養生學：

自古以來養生學說幾乎與道教息息相關，也可以說是人類進步過程中，就已經有了養生的概念。¹⁵⁶老子的《道德經》，雖然僅僅的五千言，然而也對養生道理做了不少的描述，其中的「道法自然」，¹⁵⁷說盡了一切哲理。後來的莊子秉承

¹⁵² 同上，頁 128。《正統道藏》，第 31 冊，頁 86。

¹⁵³ 同上。

¹⁵⁴ 引自曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 131。《正統道藏》，第 31 冊，頁 86。

¹⁵⁵ 同上。

¹⁵⁶ 馬濟人，《道教與煉丹》（台北：文津出版社，1997 年），頁 13。

¹⁵⁷ 陳鼓應註譯，《老子今註今譯》，頁 145。《老子》二十五章。

老子的思想，也多少有所涉及，如《黃帝內經·素問》：「故陰陽四時者，萬物之始終也，……從陰陽則生，逆之則死；」¹⁵⁸孟子也在《孟子·盡心下》曰：「養心莫大於寡慾」。¹⁵⁹

到了漢朝的《黃帝內經》¹⁶⁰，《內經》分〈素問〉和〈靈樞〉兩部份，〈素問〉是談四時陽陰陽和五臟六腑，〈靈樞〉是論經絡血氣，為中醫上的一部鉅著，以後醫家廣為研究採用之藍本。¹⁶¹《黃帝內經》的養生思想，是將前人的一些零散、較無組織的說法，納入醫學的體系之中，並運用中醫的理論與方法，整理出一套較有系統的養生思想。另一方面，也因其內容豐富深刻、病理闡述明晰，方法確實可行，對後世養生思想的發展，產生了關鍵的作用，而成為後世養生思想所遵循的重要經典。¹⁶²在《內經·素問》曰：

黃帝曰：「余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。」¹⁶³

意謂養生之道在於陰陽調和，順應四時季節的變化，行氣採天地之氣，精神要守一清靜，不為世俗所迷。在《靈樞·天年》指出：

五臟堅固，血脈和調，肌肉解利，皮膚致密，營衛不失其常呼吸微徐，氣以度行 六腑化穀，津液布揚，各如其常，故能長久。¹⁶⁴

此篇談到五臟六腑保持平衡協調，才能使身體處於健康無病狀態。這對於養形方面，須得臟腑旺盛弱能協調，氣血暢通不滯，則無論內外都能和諧，是生命長久的保證。在《內經》中，非常重視心理和精神層面的協調及作用，指人在精神旺盛與心情清爽，處於喜悅狀態時，此時會影響到體內五臟六腑的運行和好壞，如果臟腑在暴怒和憂鬱時，會受到衝擊導致不平衡產生病變。因此神會影響到身體，而身體的不適當動作也會使心理受到影響，換句話說，精神和身體是健康一體的兩面，缺一不可。如《靈樞·本藏篇》曰：「形數驚恐，經絡不通，病生於不仁，治之以按摩醪藥。」¹⁶⁵意謂驚恐則氣亂，氣亂則血異常，致經脈障礙不順，營衛¹⁶⁶因而不行，形成肌肉麻痺不仁。

¹⁵⁸ 劉長林·滕守堯，《易學與養生》（台北：大展出版公司，2001年），頁109。

¹⁵⁹ 引自韓廷傑，《道教與養生》，頁12。

¹⁶⁰ 關於《黃帝內經》的年代，後世頗多爭論，推測不一，大都認為是兩漢之間的作品。

¹⁶¹ 引自劉長林·滕守堯，《易學與養生》，頁110~118。

¹⁶² 董家榮，〈黃帝內經養生思想研究〉（國立師範大學國文研究所碩士論文，91年），頁1。

¹⁶³ 楊維傑編，《黃帝內經·素問》，頁9。

¹⁶⁴ 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁14。

¹⁶⁵ 楊維傑編，《黃帝內經·素問》，頁215。

¹⁶⁶ 中醫理論「營」主血脈的循環，「衛」指衛外功能，能調節體溫，皮膚出汗收縮等功能。參考嘉義縣中醫藥學會，《中醫藥淺說》，頁26。

由此看來，精神與形體的和諧對健康是有影響的。所以人在日常生活中，一旦碰到不如意時，應盡量避免情緒過份波動，調節心理，勿因此而使五臟失和，故在講求養生上，除了飲食少食、少貪、少慾外，精神心理方面時時應保持恬淡、無爲、虛靜、氣定神凝的狀態，如此，長生有望，健康長壽不難達到也。

在《內經》中，關於服食養生方面，論及飲食五味，也宜保持平衡，對某食物的偏好，常吃也會對五臟造成負擔及損傷。《素問·宣明五氣》篇第二十三曰：

五味所禁：辛走氣，氣病無多食辛；鹹走血，血病無多食鹹；苦走骨，骨病無多食苦；甘走肉，肉病無多食甘；酸走筋，筋病無多食酸。是謂五禁，無令多食。¹⁶⁷

《內經》中，還提到了一些具體的方法，如起居配合節令，慎房事及導引按摩等方面，也有粗略的描述，這些理論也對以後的養生家起到重要影響。

《太平經》是道教重要的經典，大致上產生於東漢中期，當時政治陷於紊亂，以致民間生活疾苦，疾疫不斷。《太平經》在此歷史背景下，運應而生，其裡面記載著許多醫學和養生的理論方法。而《太平經》並非一人所著，而是經過許多養生家不斷的增加內容，到漢順帝時，已著有 170 卷的經書。從該書中觀之，其養生內容與《內經》很相似，論及五臟、五味及虛靜守一的工夫等，觀點多有所雷同之處。

《太平經》在精神上講求清靜，盡量不處於喧嘩的環境，不令心浮氣躁。應保持不喜不憂的心境。《太平經》還把守一擴及到宗教的領域，宣揚「安貧樂賤，常內自求」¹⁶⁸「外則行仁施惠為功，不望其報，忠孝亦同。」¹⁶⁹等一些道德規範，由此觀之，太平道的主其事者並不以養生為其終極目標，而是希望更多的人加入其教。所以為此，傳播神祕的神仙之論，指出人神是一體的，神存在於人體內，只要能收攝心神，就可以使神為己用，不致使身體有所損傷，五臟神能與二十四節氣相對應。¹⁷⁰

在飲食上，以少食為主，認為過份攝食，會使內臟消化不良造成身體的負擔，阻礙臟內氣血的運行，以致每天起床常覺得很累、便秘、胃酸過多，這是一種消化衰竭的現象。¹⁷¹

《抱朴子內篇》是葛洪一生著名的代表作，為東晉時期道教的重要人物，在養生上，他把養生思想發揮至極致目標，即養生可以成為不死的神仙地步，將過去對身體的保養推向最高的境地，即可達到成仙的終極目標。在成仙理論之外，《抱朴子內篇》尚論及行氣、房中、服食、辟穀、胎息等相關輔助手段。¹⁷²

¹⁶⁷ 楊維傑編，《黃帝內經·素問》，頁 208。

¹⁶⁸ 王明，《太平經合校》，頁 742。

¹⁶⁹ 同上，頁 743。

¹⁷⁰ 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁 25。

¹⁷¹ 威廉·霍華·海伊，《活得很長壽很 Easy》，頁 113。

¹⁷² 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁 29。

至於葛洪為何認定人可以羽化登仙呢？其最主要的根據是從劉向所編的一本《列仙傳》中所得到的啓示，該書中記載仙人七十有餘，他說如果世上無神仙的話，劉向為何隨便捏造呢？這個論點迄今尚無法充分說服人，不過葛洪對世上有神仙之說，仍深信不疑。可以從其《抱朴子內篇·金丹卷第四》中得知一些梗概：

夫五穀猶能活人，人得之則生，人絕之則死。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；黃金入火，百煉不消，埋之畢天不朽。服此二物，鍊人體骨，故能令人不老不死，此蓋假求於外物以自堅固。¹⁷³

葛洪深信服食金丹可以成就仙道，因此在煉丹上下了很大的功夫，可是一直都沒有成功過，因此自認與仙道無緣，所以才轉而在養生術上鑽研，也因此對後世留下了許多寶貴的養生方法。據其《抱朴子內篇》中，養生兩大重點即是行氣、房中兩種，其所論述的成爲以後養生家的重要養生要旨。

養生理論至唐朝時爲孫思邈發揮至頂點，孫思邈道士不但是位醫學家，也是著名的養生家。在其所著《千金要方》、《千金翼方》、《攝養枕中方》、《太清丹經要訣》、《孫真人衛生歌》等重要著作。孫思邈雖然是一位道士，但更貼切的說，更像一位學者。他的人生理想與葛洪一樣，都想修煉成仙，成爲金剛不壞之身，可惜到後來還是跟葛洪一般，無法圓神仙的夢。但其在醫學和養生術方面的成就，實令人激賞。¹⁷⁴

在《千金要方·養性》中曰：

性既自善，兩外百病悉不生，禍亂災害亦無由作，此養性之大也。善養性者，則治未病之病，是其義也。故養性者，不但餌藥餐霞，其在兼於百行。百行周備，雖絕藥餌，足以遐年；德行不充，縱服玉液金丹，未能延壽。¹⁷⁵

其旨是說在日常生活當中，要勞逸平均，起居與行止皆合乎自然節令，如此既使不服藥也能長壽；如果德行不足，行動又傷神損氣，即使服食玉液金丹也無法長壽。¹⁷⁶

如何在日常生活中，對健康有益的也提出具體的養生方法，在《千金要方·養性·道林養性第二》提及：

故善攝生者，常少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少樂、

¹⁷³ 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁 30。

¹⁷⁴ 參照廖芮茵，《唐代服食養生研究》，頁 100~105。

¹⁷⁵ 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁 48。

¹⁷⁶ 同上，頁 105。

少喜、少愁、少怒、少好、少惡。行此十二少者，養性之都契也。
。……言最不得浮思妄念，心想慾事，惡邪大起。¹⁷⁷

遜思邈的十二少是一般養生者所須奉行的準則，後世人也都以十二少做爲的養生的重要課題。遜思邈的十二少其出處即從陶弘景《養性延命錄》中來的。由於古代道士養生講求的是清心寡慾，在當時的社會不像今天這複雜，也不太重視人際關係，道士養生家都有出塵的傾向，故提出十二少養生亦頗符合當時的情況。其十二少的用意，是教人恬淡自適，不要與人爭權奪利，如果背離十二少原則，人難免紛爭、勞苦、多慾事務煩心，會使人早得病不長壽。

第二節 現代的服食養生

一、藥補與食療

人人對於健康長壽的追求，是很迫切希望得到的，然而一個生命的誕生是無法選擇健康的父母，只能靠後天的調養和運動來達到無病快樂的狀態，有的一生下來即帶有先天性的高血壓、糖尿病、貧血症、癲癇或其他惡性疾患。再加上各種食物五穀的栽種過程，農人爲了增加產量，肆無忌憚的使用化肥、殺蟲劑，以及加工過程濫用食品添加物，加上環境的汙染使人們所攝取的食物當中，無形中服食了許多危害身體的有毒食物，這些健康殺手，正天天在發生著，並且日益嚴重，使人體正遭受無情的催殘。大醫院不斷興起，藥品日益求新，但病痛仍然緊跟著新世代的人。爲此部份有識之士，也走向傳統的醫療方式，就是以藥草、食物來保健或治療自己的身體。如民間習慣冬令進補，使用當歸、黃耆或四物湯、十全大補湯之類中藥來補氣益中補血，也成爲時下一般人調理身體的習慣。

然而在談藥補與食療之前，首先也應了解一下什麼是危險食物，蔬菜使用漂白劑防腐，對人體會產某些影響，進口農產品通常都會用農藥來保存，這種農藥一直到食用前毒性還不會消失。進口的柳丁、葡萄柚爲了防腐，都先後噴灑三種不同的殺蟲劑來保鮮，其他水果也都有經過農藥處理。¹⁷⁸

一般人通常的毛病爲胃痛、消化不良、缺乏食慾，蒲公英加上決明子最好。嚴重胃潰瘍者以馬鈴薯黑粉服之可改善。對於便秘患者，決明子、蒟蒻都是很好的通腸藥物。拉肚子最廣使用的爲紫地榆煎湯熱飲，因紫地榆含單寧酸，可收斂關節疼痛使用熱薑汁以布敷患處，高血壓可用桑枝和艾草煎汁，服用三、四個月

¹⁷⁷ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 44 中提到《小有經》所言的十二少，與遜思邈的十二少一模一樣，因此大致可推之遜思邈的十二少係從《小有經》採擷來的。

¹⁷⁸ 子孫基金著，王詩怡譯，《危險食物》（桃園：雅詩堂文化事業公司出版，2004 年），頁 118，195。

即可見改善，動脈硬化利用紅松葉和海帶粉末一起服用。¹⁷⁹

魚油對心臟病、高血壓很有效，染料木黃酮和黃豆素是自然界神奇的營養素，能減輕更年期或停經症候群，甚至心臟病、骨質疏鬆症、癌症的危險。雛菊對於肝臟發炎或 B 型 C 型肝炎感染可迅速發生效果，亞麻籽是腸道的清潔劑，也可以降低過高的膽固醇。生命的守護神銀杏，是對抗發炎的藥草，也是減輕體內自由基破壞的守護者，並對氣喘、陽萎改善有很大幫助，細胞修護也少不了銀杏。¹⁸⁰

在廿一世紀的今天，人類社會出現了兩種幾乎是絕症的病：即愛滋病和癌症，愛滋是由於性愛氾濫的後果，而癌症則與生活習慣飲食環境有關。其中致癌物質不外乎輻射和化學兩種，輻射致癌的比例遠小於化學致癌，當致癌化學物質進入人體攻擊細胞，得以呼吸及飲食為主要途徑，古人云「病從口入」，誠非虛言。¹⁸¹

既然人體造成有病的原因大部份是經由口入，解鈴人還是繫鈴人，我們可以用每天吃食的東西來改善身體的健康，四肢罹患膿瘡性潰瘍症狀的病人，用紫花苜蓿野菜煮湯加葡萄汁喝下，可治痼疾。小孩久腹瀉，服馬齒莧汁很快就會好。人體患酸中毒所引起的疾病，是因為過度偏食甜、食澱粉及肉類所造成的結果。人體常有一些慢性病，如肝炎、腎炎、神經炎、關節炎、偏頭痛，一般是酸中毒的表象，只要改變飲食就可。糖尿病患者的最佳食療，是吃非澱粉而富有鉀元素的菜汁，因為患者胰臟已失去控制血糖量的功能，而胰臟的主要化學元素是鉀，故含鉀量豐富的蔬菜對糖尿病患者有其特殊的價值。¹⁸²蘿蔔是有健胃效果的，蘿蔔含有大量澱粉消化酵素，於餐後搭配蘿蔔吃，所謂胸口發燒、脹滿等現象都不會有了。魚凍含有軟骨素，具有美容返老還童的效果，因為軟骨素是我們人體間組織主要成份。紅豆除有制止炎症作用外，還有通便利尿的效果。至於化痰食物，以杏仁、黑大豆、款冬花、桔梗根為一般所常用。¹⁸³

二、生機飲食與素食

一些養生家有鑑於食物經過烹煮後，會喪失許多養分，對現代部份所謂的文明病無法應付，因此人們開始尋找別徑，求出一條健康的飲食方法。生機飲食雖然是從美國安·威格摩博士首先倡導的，但在中國農村中早就有了生吃蔬菜的習慣，目前所流行的泡菜即其中一例。安博士所採用的全面性生食蔬菜療法，可以治癒許多疾病。各種過敏性疾病消化器官疾病高血壓憂鬱症……等，在採用生機飲食短短幾個月後，都獲得很大的改善。究其因，安博士歸納出幾點：1、供應

¹⁷⁹ 同上，頁 39~69。

¹⁸⁰ 李察·佛玄著，邱怡君譯，《讓營養素成為治病丹》（台北：台灣麥克股份有限公司出版，2001年），頁 66、209。

¹⁸¹ 李邦彥，《食物是你最好的醫藥》（台北：生智文化事業公司，2002年），頁 3。

¹⁸² 李邦彥，《食物是你最好的醫藥》，頁 98。

¹⁸³ 寺田文治郎著，宏經譯，《食補與食療》（台北：立志出版社，1967年），頁 27~51。

來自太陽的充沛能量。2、維生素及礦物質不被破壞。3、蔬菜、水果中水分子含量高。4、蔬菜水果含豐富的鉀離子，可活化多種酵素。5、含豐富的酵素。6、鹼性物質含量高。¹⁸⁴

生機飲食法所採用的生食蔬菜一般以萵苣類、十字花科類、茄科類和瓜果類為主。十字花科類以甘藍、大白菜、高麗菜、紫甘藍、青花菜、大頭菜、甘藷、蘿蔔、胡蘿蔔、櫻桃蘿蔔等，瓜果類有小黃瓜、大黃瓜、苦瓜、瓠瓜為主。在中國除了泡菜之外，醬菜及調味之蔥、薑、蒜之類也都採生食。¹⁸⁵

有關生機飲食生食蔬菜方法，與本文所討論的《養性延命錄》〈食誠篇第二〉提到不食生菜一節相背離，陶弘景認為不可以吃生菜，但現代人則鼓勵生食蔬菜可以治病，事實上，也經過實驗證明生食確實對人體健康有助益。

素食在印度可說是一項相當普遍的現象，素食主義者指出，肉類對人體所造成的危害很大，肉食容易引起風濕、癌症、各種腸胃、肝腎等毛病。又說，動物一經宰割，廢物積存體內加多，人體的排泄系統只能排出很少的一部份，人食其肉等於把動物的廢物加入自己體，成為人體得病的來源之一。¹⁸⁶台大醫院陳瑞三教授，曾花了二年多時間到全省各地寺廟調查 249 位出家眾，另外又調查了 1000 多位吃葷者，做為對照，結果發現吃素者的血壓比吃葷的低，吃素出家人膽固醇在 158 毫克上下，吃葷者則平均在 180 毫克。¹⁸⁷

綠色植物和沒加工的五穀所含蛋白質，品質要高於所有動物性的蛋白質：肉、蛋、牛奶。停止肉食和減少肉食，對健康總是好的。丹麥在第二次世界大戰中，因糧食不足，全國素食，結果那年死亡率出奇的低，第二年恢復肉食，死亡率又回升到以前的數字。¹⁸⁸

「不吃蔬菜就無法長壽」這是日本東北大學名譽教授近藤正二博士的一句話，在他調查長壽者的生活環境，發現長壽村的飲食有兩樣特點：即不管是魚或大豆製品，適當攝取蛋白質的地域，都有很多長壽的人；長壽的人皆多吃蔬菜。¹⁸⁹由於素食對健康有很大幫助，所以素食在現今還是相當的流行。

在服食中除了藥食、食療、生機飲食及素食外，尚有一種有別於一般的服食方法，就是不吃東西的斷食法，此法在目前社會中相當流行，也被一些養生家所習用。筆者過去經常斷食，其目的是用以祛病保持健康，斷食是在滿月前一天進行，採取「無水斷食法」，在斷食期間什麼食物都不吃，連水都不喝。大約一星期左右，剛斷食的第二天是最難捱的，肚子很飢餓，但只要忍過去，以後就不太會覺得餓。斷食後身體覺得很輕鬆，心思很敏銳。在斷食後恢復進食是有學問的，不可一下子就吃許多東西，通常是吃一條香蕉或先喝一杯檸檬水，下一餐再吃溫和的食物，才慢慢恢復正常進食。筆者體悟斷食可以讓腸胃休息，

¹⁸⁴ 劉湘琪，《生機飲食吃出免疫力》（台北：桃花源養生書房，2003年），頁50、51、65。

¹⁸⁵ 同上，頁65。

¹⁸⁶ 常律法師，《健康長壽之道》（高雄：慈音雜誌社，1990年），頁1。

¹⁸⁷ 同上，頁2。

¹⁸⁸ 常律法師，《健康長壽之道》，頁4。

¹⁸⁹ 江龍波編著，《新素食健康法》（台北：武陵出版社，1979年），頁3。

使身體內臟得以喘息機會，同時又是體內的大掃除，所以進行斷食的人，比較健康。

第三節 陶弘景的服氣養生觀

前言：

中國道教的養生觀要追溯其遠自神農、黃老以迄現代，有其一脈沿襲經驗的軌跡，並且與中醫息息相關，一些醫學家也同時是養生家。養生的兩大支柱即服食與服氣，服食通常以五穀和藥物為主要，而服氣則除了呼吸吐納外，尚有一些動作導引、按摩等，兩者之間的養生方法，道家並重。而服氣養生除了可長延年益壽外，尚有另一層的意義在內，如藉由長命百歲的養生進一步求修成仙而長生不老。這種道教神仙思想恰與古時帝王想長生不老的意願不謀而合。因此促使道教後來致力於丹道的研究。企圖藉由金丹靈藥來成仙成道，可惜一直都沒有成功過，也讓一些帝王在服食金丹後斷送性命。

另外，在古時修煉中有提到「辟穀」問題，終年不食，有心想成道的煉道士，呆在山洞裡可以幾十年不吃不喝的，而不會發生生命的危險，實際上，這位修道者是用服氣來延續其生命，這是在修道上所採取的一種手段，其目的也為的能長生不老，達成成仙的願望。¹⁹⁰

在漫長的歷史長河中，人類在與自然界博鬥生存的競爭中，也萌生了神仙思想，如《山海經·大荒西經》中，所提到的一些詞句字眼如：「不死之藥」、「不死之山」、「有靈山」……之類用語出現，古云彭祖活了 800 歲，在《列仙傳》中的赤松子、容成公等也透露出長生久命的願望¹⁹¹。之後老莊到魏晉南北朝時，道教的神仙思想更為濃厚。

在西漢末年，由於天下不治亂象頻生，民不聊生，兵荒馬亂，齊人甘忠可等人，於是假借上帝之名，授其統治權力之實，並且藉當時民間希望和平安樂之心，利用天人感應和神仙思想，在當時興起了一股組織，¹⁹²不久張陵首創「五斗米教」，隨後張角創「太平道」，即道教的前身。

《太平經》為道教最早的經典，提出了人人都有長生不老的可能性，並且建構一套天人相通的神仙系統。將之劃分為「一為神人，二為真人，三為仙人，四為道人，五為聖人，六為賢人」(289 頁)。¹⁹³其後晉張華《博物志》、葛洪《抱朴子內篇》、《神仙傳》、干寶《搜神記》等都有關神仙的記載。皇帝成仙之夢，其中最著名的莫過於秦始皇渡海東瀛求不死之藥，以求永遠坐其號令天下的九五之尊皇位。

¹⁹⁰ 劉鋒·臧知非，《中國道教發展史綱》(台北：文津出版社，1997 年)，頁 23。

¹⁹¹ 同上，頁 23。

¹⁹² 同上，頁 57。

¹⁹³ 任繼愈，《中國道教史》(台北：桂冠圖書公司，1998 年)，頁 24。

其後的葛洪、陶弘景爲了神仙之路，都採安鼎設爐，採藥煉丹方式，試圖煉出不死仙丹，藉著服食金丹得以長生不老，永享仙籍。道教這種把服食金丹視爲登仙的踏腳石方法，在歷代的煉丹家手中都沒有成功過。故使一些尋求外煉金丹的煉丹士，轉移修煉方向，由外丹轉爲內丹，透過一些手法修煉後，在人體內煉成丹，讓身體的物質與外界的氣結合形成一金剛不壞不死之身，由道教把向外求的「外丹」轉成向內求的「內丹」的養生形式。¹⁹⁴

在此筆者認爲一個凡人想要變成一個神仙，長生不老，不是假借外面的藥物或丹之類就可達到的。雖然目前姑不論是否有神仙的存在，神仙到底如古籍上所載，真有其事，但都只停留在耳聞階段，卻未親睹一面。再加上各人的理解、悟性不同，因此眾說紛云，莫衷一是。故煉內丹較合乎中國煉氣的法則，以「意守丹田，以意導氣」，將身體的氣血透過吐納導引，與天地之氣、能量結合爲一體，再轉化到丹田（臍下三寸關元穴）形成內丹，此種說法似較「外丹」合理。¹⁹⁵

行氣即呼吸法，一般所謂的行氣也就是服氣、食氣、煉氣，服氣是用鼻來吸氣，而服食則是以口來進食，兩者器官有所不同。古代的行氣之術起源很早，有關它最早的記載，爲〈行氣玉珮銘〉，於公元前 380 年，現收藏在天津博物館。它刻在一個 12 面體的小玉柱上，其文：

行氣，深則蓄，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。¹⁹⁶

古時候的人將其刻於玉柱上，很顯然的是非常重視才如此，這是一種呼吸吐納的養生法，據郭沐若先生考證，爲戰國初期刻在十二面小玉柱上的銘文。¹⁹⁷郭沐若在其《奴隸制時代》一書中指出，「這是深呼吸的一個回合，吸氣深入則其多量，使它往下伸，往下伸則定則固。然後呼出，如草木已萌芽，往上長，稷深入時的徑路相反而退出，退到絕頂。這樣天機便上動，地機便朝下動。順此行之則生，逆此行之則死。」¹⁹⁸

通常人體存在有兩種氣：即先天氣和後天氣。先天氣就是我們所稱的真氣、元氣，後天氣則是人體每天所吸入的自然空氣。道教養生之行氣者，要呼吸後天之氣，來培植體內的先天之氣，讓真氣旺盛，則百病消除。¹⁹⁹在《黃帝內經·素

¹⁹⁴ 龔鵬程，《道教內丹學的興起》（《揚諦》第二期，1999 年），頁 5。

¹⁹⁵ 有關內丹之看法，由於筆者從年輕時即嚮往健身求道之途，因之三十年來雜七雜八的學了一些東西，從瑜珈、外丹功、密宗、中國科學內功、天斬氣功、長生學、TM 靜坐、印度聖人之路法門、香功、先天氣功……等許多煉氣修行的都有。從習煉這些功法中，了解到中國的丹田是修煉者精華的結晶所在，亦即以本身氣血與外界的日月精華等宇宙能量相結合，所形成的一套東西，結於丹田，愚意此即爲道教所謂的「內丹」，也是日後得以白日飛昇的憑藉。

¹⁹⁶ 馬濟人，《道教與煉丹》，頁 13。

¹⁹⁷ 《行氣玉珮銘》出土時間，據馬濟人，《道教與煉丹》所述爲戰國前西元前 470 年左右，而洪丕謨，《新潮社文化事業公司，2003 年》則寫周安王（西元前 380 年），出土時間有待證實。

¹⁹⁸ 馬濟人，《道教與煉丹》，頁 12。

¹⁹⁹ 劉精誠，《中國道教史》，頁 112。

問》〈生氣通天論篇第三〉中提到人的生氣完全是依靠天空中的大氣的，如能適應自然氣候，就能使人體的陽氣固密，這樣才能抵禦外邪的侵襲。《黃帝內經·素問》：「黃帝曰：夫自通天者，生之本，本于陰陽。」又曰：「天地之間，六合之內，其氣九州、九竅、五臟十二節，皆通乎天氣。」²⁰⁰

上節所言是指天地間四方萬物都是相通的，人是一個小天地，天有什麼，人身體也就有什麼。天有九州，人就有九竅；天有五音，人有五臟，天有十二節氣，人有十二經脈。表示人體的陰陽和天地間的陰陽是結合相通的。²⁰¹《內經》又認為元氣(原氣)是稟生於父母，主要是由先天之精化生來的，為先天之氣；道教養生時是將氣聚於臍下二寸部位，叫「氣沉丹田」，行氣時意守丹田，並更進一步模仿胎兒在母胎中的呼吸方法，養生家認為人服氣能返回到嬰兒的呼吸方法，成為純陽之體，便能與道融合成一體，成真仙。²⁰²

《養性延命錄》的服氣養生：

至於服氣與普通的呼吸有何不同？呼吸只是單純的用鼻來吸空氣而已，但服氣則會有一些手法，而且所服之氣是內在的氣，是屬於臟腑經絡的氣，也是中醫所說的「先天真氣」，即命門之氣。至於行氣時辰、地點、環境都有講究的。道家服氣養生特別以「六字訣養生功」來達到養生祛病的目的。其功法就是運用六種語言：噓、呵、呼、哂、吹、嘻，對應著身體五臟（心肝脾肺腎）及三焦有病的部位進行吐納，讓身體恢復健康。²⁰³

《養性延命錄·服氣療病篇》：

《元陽經》曰：常以鼻納氣，含而漱滿，舌料唇齒，咽之，一日一夜得千咽，甚佳。當少飲食，飲食多則氣逆，百脈閉。百脈閉則氣不行，氣不行則生病。²⁰⁴

這章是採自《元陽經》講服氣方法，服氣要用鼻納氣，每天用舌頭攪口腔使其生津液並咽之，並且說一天得千次以上。此點與目前社會所傳習的《祕傳八段錦》吞嚥津液不同，它說每天做漱口動作 36 次，待口中生出津液時才慢慢的吞下去，起初時津液不多，但久了就會逐漸增多。它說鼓漱能充盈丹田之氣。²⁰⁵這樣對身體有益。服氣之前要減少飲食，不然會發生氣逆的現象，對身體有害。所謂「氣逆」是指臟腑氣機向上逆行不順之病。陶弘景引用《元陽經》行氣方法來說明養生之道，與過去一些養生家所持看法大致相同。至於服氣是一種煉功行

²⁰⁰ 引自楊維傑編，《黃帝內經·素問》，頁 20。

²⁰¹ 同上，頁 21。

²⁰² 劉精誠，《中國道教史》，頁 112。

²⁰³ 柯綉雪，《道教內丹學的興起》（台北：鐘文出版社，1993 年），頁 21。

²⁰⁴ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 178。《正統道藏》，第 31 冊，頁 89。

²⁰⁵ 吳長新，《祕傳養生氣功》（台北：元氣齋出版社，1993 年），頁 152。

爲，因此與運動道理一樣，不可飽食，吃太多會對行氣有影響。

對於行氣導引的理論仍然是中國傳統醫學的基礎，其陰、陽、表、裡、寒、熱、虛、實爲中醫裡面的主要理論。如寒症爲怕冷、身寒，熱症爲渴飲、身熱、煩燥，實症爲身壯陽亢者多屬之，虛症爲體弱氣弱者。陰虛陽亢者以實瀉虛補來處理。在行氣導引中，提到《王子喬導引法》中：「屬於虛者應補其虛，屬於實者應瀉其實。」、「虛者則閉眼，實者則睜開眼，運氣於病痛處。」在中國氣功中也是以開眼、閉眼來調節陰、陽、虛、實。²⁰⁶

服氣的一般注意要點，陶弘景引用《黃老經玄示》曰：

志者，氣之帥也；氣者，體之充也；善者遂其生，惡者喪其形。
故行氣之法，少食自節，動其形，和其氣，血因輕而止之，勿過
失突復而還之，其狀若咽正體端，心意專一，固守中外，上下俱
閉。神周形骸，調暢四溢。修守關元，滿而足實，因之而眾邪自
出。²⁰⁷

「固守中外」意謂牢牢的守住體內體外的關竅，即指體內的三丹田，即上丹田、中丹田、下丹田三處；腦爲上丹田，心爲中丹田，臍下爲下丹田²⁰⁸。「神周形骸」指神氣遍及形體。²⁰⁹最後一句「因之而眾邪自出」，這裡所謂的「邪」是指人體受外界不好的氣影響在氣血所造成的諸病，即受風、寒、暑、濕、燥、火等侵襲，²¹⁰在臟腑所形成的病，這些病在經過閉氣導引後，自然會排出體外。

閉氣是住止呼吸，讓氣停留於體內，思想意念要專注，氣要平和，並且意守下丹田，使氣充滿堅實，如此一來邪氣自然就被排出體外。事實上，閉氣也是一門功夫，平時要從少數做起，然後逐漸增長時間，久了閉氣時間會愈來愈長。

陶弘景引用《黃老經玄示》談行氣閉氣的要領及療病方法。下一章又引用彭祖的話，再次強調閉氣的作用及神妙。如有病痛則閉氣並以意念攻其患處，也就是通過閉氣，讓真氣佈滿全身，則體內之邪氣無所藏身。²¹¹講到彭祖對行氣的方法，說明怎麼來做有效的行氣，如擗氣、按摩、吞津等，再者談到如何服氣治病的方法。

彭祖曰：常閉氣納息，從平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身體，
舐脣咽唾，服氣數十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便導引閉
氣以攻所患，必其身頭面九竅，五藏四肢，至於髮端，皆令所在
覺其氣雲行體中，起於鼻口，下達十指末。則澄和真神，不須針

²⁰⁶ 石田秀實著，楊宇譯，《氣·流動的身體》（台北：武陵出版社，1996年），頁217。

²⁰⁷ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁180。《正統道藏》，第31冊，頁89。

²⁰⁸ 參考劉精誠，《中國道教史》，頁105。臍下二寸四分下丹田，心下絳宮金闕中丹田，人兩眉間，一寸爲明堂，二寸爲洞房，三寸爲上丹田。古代養生家均昌言人身有三處丹田。

²⁰⁹ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁182。

²¹⁰ 清·汪昂，《醫方集解》（台南：西北出版社，1974年），頁4。

²¹¹ 石田秀實著，楊宇譯，《氣·流動的身體》，頁212。

文章中「摩搦」係按摩之意，「澄和」指清澈平和。「真神」指精神。

在「祕傳八段錦」中的服氣養生法中，是以鼻吸口呼的方式，也就是利用舌尖抵上顎，然後用鼻吸氣，吐氣時舌頭放平，一共鼻吸口呼 81 次，此與彭祖所言不一樣。文中之「摩搦身體」可以強健身體病延年，傳至現今的按摩則更進一步，以「經穴按摩」來刺激穴道，使身體的分泌腺產生各種激素，達到免疫和改善健康的目的。如每天擦拭頭面，則可預防中風或頭痛、頭暈症狀。以現代醫理解釋，其目的是疏散腦中的瘀血和過多的充血。經臨床實驗得到很好的證明。

「經穴按摩」是按摩經絡和穴道，這項養生法在日本相當風行。²¹³ 此章篇也是利用存思導引真氣，運行於全身十二經脈，五臟六腑，如此每天做，人就會無病，不須要服藥或針灸了。

陶弘景對服氣療病方面，另舉出除以吐納行氣之外，在治療病痛，也應配合意念來治療，古時中醫理論指出，氣不通則痛，也就是氣鬱結在那裡，氣無法運行氣不暢通就會產生病痛，故用意念來行氣，也就是以意導氣，〈服氣療病篇〉中：

凡行氣欲除百病，隨所在念之，頭痛念頭，足痛念足，和氣往攻之，從時至時，自消矣。時氣中冷，可閉氣以取汗，汗出輒周身則解矣。²¹⁴

這篇療病除行氣外，更應用意念將氣導引至痛處，如此氣一打通，自然痛處就消解了。行氣的「氣」，並非一般所呼吸的空氣，而是人的臟腑之氣，為人吃食物到胃中，然後胃氣將精華傳至脾，再傳至肺，肺主治節，然後分佈於五臟六腑，運行於十二經脈；十二經脈為手太陰肺經、手少陰心經、手陽明大腸經、手太陽小腸經、手厥陰心包絡經、手少陽三焦經、足陽明胃經、足太陰脾經、足太陽膀胱經、足少陰腎經、足少陽膽經、足厥陰肝經。這是中醫裡所謂的臟腑之氣，也就是行氣導引所用的「氣」。²¹⁵ 有關利用「氣」療法，日本篠原博士在為病人治療中，發現病人的氣比起一般人為低，「氣」也就是中醫所指的十二經脈裡的「腎氣」，同時在以後臨床治療中，發現「氣」可以在體內流動，同時也親眼看到「氣」使病人的疼痛消失。²¹⁶ 在陶弘景時代就已經知道以意導氣方法來達到治病的目的。

另外，在使用行氣來治病時，也須遵守一些規則，這樣在行氣時才能達到一定的效果，同時對行氣者本身也不會造成傷害。有關行氣，陶弘景又說：

²¹² 同上，頁 183。《正統道藏》，第 31 冊，頁 89。

²¹³ 蔡一藩，《經穴按摩健身法》（台北：巨人出版社，1975 年），頁 3。

²¹⁴ 曾召南注譯，《新譯養生延命錄》，頁 185。《正統道藏》，第 31 冊，頁 89。

²¹⁵ 清·汪昂，《醫方集解》，頁 5。

²¹⁶ 船井幸雄著，呂美汝譯，《未來的啓示》（台北：台灣英文雜誌社出版，1996 年），頁 93。

行氣閉氣雖是治身之要，然當先達解其理，又宜空虛，不可飽滿。若氣有結滯，不得空流，或致發瘡，譬如泉源，不可壅遏。若食生魚、生菜、肥肉，及喜怒優患不除，而以行氣，令人發上氣。凡欲學行氣，皆當以漸。

行氣跟運動一樣，不可吃太飽否則會影響腸胃，因為運動中太飽，消化會不良，另外傷心大怒及一些情緒上的大波動，都不宜行氣和運動。靜坐也同樣講求避免這兩點情形發生，此外，還涉及到專注的問題，情緒的不冷靜，行氣和靜坐就無法專注，自然效果不彰或行氣中反而傷到了身體。至於一般中醫所言的宗氣是直接與呼吸有關的氣，其來源於食物，也就是水穀之氣，在體內變為營氣和衛氣循環於人體，而餘的物質，則形成濁氣下行排體外，清的氣做為宗氣而貯於胸膈中，並與心脈和肺相通，與呼吸相關。²¹⁷

對於服氣之法，陶弘景尚有另外的見解，可以使體內之氣更新換上好的氣，如此做可以長生。因此舉出葛洪《神仙傳》中東漢方士劉君安的说法²¹⁸，用「吐故納新」來養生長命。

劉君安曰：「食生吐死，可以長存。」謂鼻納氣為生，口吐氣為死也。凡人不能服氣。從朝至暮，常習不息；徐而舒之，常令鼻納口吐，所謂「吐故納新」也。²¹⁹

這章所提的重點是呼吸要本著「吐故納新」，即「食生吐死」，如此才能長命百歲。劉君安所言，人由鼻所吸進的新鮮空氣為生氣，用以補養身體，用口吐出來的氣廢氣，就是死氣。也即是身體廢濁之氣。如此新陳代謝，即「吐故納新」。方法是使用鼻孔吸氣，然後再用嘴巴慢慢吐氣，如此將對身體很有幫助。在此有關呼吸的方法除了「吐故納新」外，呼吸的狀態也是一般養生家所關注的課題，即緩慢呼吸和急促呼吸為人體所帶來的不同健康效果。在印度聖典《吠陀經》中有記載「緩慢呼吸即能長生」之語，古印度的想法裡，認為人一生所要呼吸的次數都早就定好了，一個呼吸急促的人，在很短的時間內，就把一生該呼吸的次數都用完了，所以相對的來講壽命就短了。²²⁰不過，從現代養生醫學觀點來看，急躁的人呼吸短促，容易造成自律神經不平衡，也就是心浮氣躁，與中國道家養生「守靜」工夫相背離。而呼吸緩慢的人，心情平靜，自律神經處於平衡狀態，所

²¹⁷ 石田秀實著，楊宇譯，《氣·流動的身體》，頁 73。

²¹⁸ 劉君安為東漢方士劉根，字君安。在葛洪《神仙傳》中有記載。

²¹⁹ 曾召南注譯，《新譯養生延命錄》，頁 189。《正統道藏》，第 31 冊，頁 89。

²²⁰ 印度佛教闡釋生命的「生死輪迴」，而以「宿命論」來解釋生命的發生與結束，是故認為人一生的呼吸次數早就定好，無法更改，因此急促者會早走離開人世間。參照鄭曉江，《超越死亡》（台北：正中書局，1999 年）中〈了生死〉篇。

以壽命長。²²¹

〈服氣療病篇〉中提到行氣方法及保精的重要性。

《服氣經》曰：道者，氣也。保氣則得道，得道者長存。神者，精也。保精則神明，神明則長生。精者，血脈之川流，守骨之靈神也；精去則骨枯，骨枯則死矣。是以為道務寶其精。從夜半至日中為生氣，從日中後至夜半為死氣。常以生氣時，正僵臥、瞑目、握固，閉氣不息，於心中數至二百，乃口吐氣出之，日增息。如此身神具，五藏安。能閉氣至二百五十，華蓋明，耳目聰明，舉身無病，邪不干人也。²²²

篇中「神明」指精神明朗，「靈神」指神明，「華蓋」指眉毛，「握固」為嬰兒手握拳狀，四指握拇指。²²³此篇論及善有「生氣」則可「耳目聰明，舉身無病」，而保精則是血脈生命的根本。道家的養生三寶「精」、「氣」、「神」是也，道家長生之要訣：「煉精化氣，煉氣化神，煉神返虛，煉虛合道」，養精為養形之本，養氣為養命之本，養神為養性之本。有此三者人才能立天地，以現代養生論觀之，如無氣時就死亡，故人一死就說是斷氣。如沒有精神，外表看來就無精打采，萎靡不振。如若神志不明，則時乖違拂逆，心性不穩，故此三者被視為是道教養生中生命的三大要素。換句話說，生命不彰顯精、氣、神，則不是得病就是生命已受到威脅了。

在〈服氣療病篇〉提到一種比較特別的呼氣方法，就是所稱的「吐納六字氣法」，也有叫「六字真言」或「六字訣」，名稱不同，可東西卻一樣，即「吹、呼、唏、呵、噓、哂」六字氣訣。此一般的吸氣，是以鼻來吸氣，但呼氣則因針對不同的治病而有不同的發聲，以配合五臟治病。

凡行氣者，以鼻納氣，以口吐氣，微而引之，名曰「長息」。納氣有一，吐氣有六，納氣一者，謂吸也；吐氣有六者，謂吹、呼、唏、呵、噓、哂，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，時溫可呼，委曲治病。吹以去風，呼以去熱，唏以去煩，呵以下氣，噓以散滯，哂以解極。凡人極者，則多「噓哂」，道家行氣，率不欲「噓哂」，「噓哂」者，長息之心也。此男女俱存法，法出於仙經。²²⁴

此篇中之「散滯」謂五藏之氣鬱結，則會華於面，中醫之望診，即觀其容貌

²²¹ 原久子，《呼吸革命》（台北：京王文化事業公司，1997年），頁81。

²²² 曾召南注譯，《新譯養生延命錄》，頁191。《正統道藏》，第31冊，頁89。

²²³ 同上，頁192。

²²⁴ 曾召南注譯，《新譯養生延命錄》，頁194。《正統道藏》，第31冊，頁89。

之氣色來診斷其病，中醫五臟五色五病，²²⁵是依五行相生相剋之理所形成的一套診斷學。其章篇中「解極」為解除疲勞之意，「元有此數」本來就有這規律的意思，「長息之心」解釋為「長息之忌」。²²⁶夫疾病之始，均與五臟六腑有關，陶弘景的〈服氣療病篇〉所提的「六字真言」療病法，用呼氣法以祛除因熱所引起的病邪，用吹氣以去風寒所引起的疾病，用唏氣祛除胸中之煩氣，用呵氣去除上逆之氣，用噓氣以解鬱結之氣，在極度疲勞時則用哂氣來解困。²²⁷

六字氣訣所對應的臟腑為：吹腎、呼脾、唏三焦、呵心、噓肝、哂肺。六字氣訣最初的〈黃庭五臟六腑圖〉衍生，至《雲笈七籤》所收錄的〈幻真先生服內元氣訣法〉將唏氣所對應的膽改為對應三焦。²²⁸

陶弘景之「六字氣法」及唐代孫思邈《備急千金要方》的「六字氣訣」都是講同一樣東西，佛教天台宗智顛法師則稱為「六種氣」。²²⁹另外，尚有宋朝朱耦的《普劑方》、元朝邱處機之《攝生消息論》、明朝太醫龔廷賢的《壽世保元·六字氣訣》、清汪昂的《勿藥元詮》、高之廉的《遵生八箋》、周履清的《夷門廣牘》、龔居中的《紅爐點雪》、王祖源的《內外功圖沈輯要》都有提到「六字氣法」，²³⁰如果能善用「六字氣法」，則在日常生活中，季節變移中，可用這最簡單的六個音，即可達到養生祛病的目的。此種發出聲音就可治病或者讓人在靜坐時很容易進入一種深沉寧靜的狀態。在瑜伽修行中的「靜坐」法門中，要達到和神合一的喜悅狀態，必有一特殊的精神技術，即運用「梵咒」，一種強烈震撼力的聲音，即「梵音」透過發出的「梵音」來使修者在靜坐中心靈達到「天人合一」境界²³¹，有如中國道家的修持「人與道合一」的超越情形。以下這篇服氣養生採自何處，陶弘景並未注註明出處。

行氣者，先除鼻中毛，所謂通神之路。若天露、惡風、猛寒、大熱，勿取氣。²³²

本章講行氣時首先須剪掉鼻毛，以通氣道，如果遇上惡劣天氣時，如大霧、大雨、大風時均不適宜行氣。²³³在此篇章中，陶弘景提到行氣時最好避免天氣惡

²²⁵ 筆者過去曾涉獵中醫，對於五色青、赤、黃、白、黑相對應肝、心、脾、肺、腎五臟，配合五官，方即舌表心、鼻表肺、目表肝、口唇表腎等五臟五官五色，若五官面上出現不平常顏色，即表示有病，如尚未就醫診斷何病時，則可觀其五官之常色來診其病在內臟那裡出毛病。今以六字訣來做療病方法，可說是簡單易行。

²²⁶ 參照曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 196。

²²⁷ 參照鄭志明，《以人體為媒介的道教》，頁 276。

²²⁸ 石田秀實著，楊宇譯，《氣·流動的身體》，頁 223。

²²⁹ 范欣，《六字真言》（台北：錦德圖書公司，1995 年），頁 15。

²³⁰ 范欣，《六字真言》，頁 19。

²³¹ 法性宏揚部編，《喜悅之路》，頁 107~108。學習靜坐的梵咒係來自梵音，這些具有音律感的音波，可震動體內的微妙腺體，有助於心靈對情緒的控制。瑜伽靜坐應用這些靈語神咒的微妙感應力，就可使人達到天人一體的境界。

²³² 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 197。《正統道藏》，第 31 冊，頁 91。

²³³ 同上。

劣情況下食氣。筆者認為如果在同樣的天候狀況下，是可以不分時間、地點都可以行氣的。至於有關此說法，或許古時候的環境居處及交通的關係，人服氣通常在室外行之，而若遇天氣惡劣下，就顯得不太方便。或者是在行氣時，因天氣惡劣，會導致行氣者心神不寧，不能專心煉氣令效果大打折扣，故有不宜行氣之說。另外，行氣前須剪掉鼻毛，或許古人有蓄鼻毛習慣，鼻毛會因此藏污納垢，影響行氣也說不定，然只要合乎清潔衛生就行了。

「六字氣法」在陶弘景《養性延命錄》中〈服氣療病篇〉再次撰文繼續談到六氣與五臟病變相對應治療之關係。其曰：

凡病之來，不離於五藏。事須識根，不識者勿為之耳。心藏病者，體有冷熱，呼、吹二氣出之。肺藏病者，胸背脹滿，噓氣出之。脾藏病者，體上遊風習習，身癢疼悶，唏氣出之。肺藏病者，眼疼、愁憂不樂，呵氣出之。²³⁴

本章是用「六字氣法」來治療五臟六腑的疾病，因此在治病前，必須判斷出在五臟六腑的那裡，如果不能判斷的人，就不要用「六字氣法」來替人治病。文中之「遊風」係指遊動的風，「習習」則為行走風吹之貌。「脹滿」指發腫、發脹。²³⁵除了用「六字氣法」來治病外，道教的服氣養生方法很多，其只中有一個共同點，就是呼吸要綿遠緩慢，盡量做到聽不到在呼吸的地步，呼吸的快和慢直接影響到健康與否，從自然界觀之，老鼠呼吸急促，結果生命也短促，烏龜慢條斯理，呼吸悠長，結果生命也在自然界中算是長壽的。²³⁶

已上十二種調氣法，依常以鼻引氣，口中吐氣，當令氣聲逐字吹、呼、噓、呵、唏、哂吐之。若患者依此法，皆須恭敬用心為之，無有不差，愈病長生要術。²³⁷

本章以「六字氣法」作結語，再次強調以鼻吸氣，用口吐氣，同時提醒養生者，使用此法時，必須依恭敬之心，如此病都會痊癒。²³⁸篇章中「依常」指時常之意，「已」同「以」意。「六字氣法」陶弘景再三的引述，極器重此法的治病療效，也因《養性延命錄》的提到，影響到千年以後的養生家，還一直沿用此「六字氣法」來治病。

²³⁴ 同上，頁 202。《正統道藏》，第 31 冊，頁 91。

²³⁵ 同上。

²³⁶ 瑜珈術中談到有關呼吸時，分析呼吸快慢對生物的影響，同理可以推測出人在靜坐時，其呼吸是相當細微綿長，故常靜坐對人體健康是有幫助的。

²³⁷ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 204。《正統道藏》，第 31 冊，頁 91。

²³⁸ 同上。

第四節 現代的服氣養生

隨著現代文明的進步，養生方法也變得多樣化，但萬變不離其宗，其所關注的都是相同的，雖然手法不同、外形不同、表現形式不同，可是卻可看出其功法與古時道教的煉氣方法，皆有脈絡可尋。事實上，道教的煉氣養生，演變到二十一世紀的今天，已成為「氣功」世界，民間的養生氣功也成為現代人趕時髦的玩意兒，無論在社區活動中心、公園、或是社區空地，隨時都可見一堆人在練一些健身養生氣功之類的，甚且有的組成社團，還接受政府補助呢？茲就流行的幾樣列舉介紹於後：

1、外丹功：外丹功是張志通先生於民國 60 年初在台開始傳功授徒，並且廣泛的在各大公共場所教授外丹功，由於功法具有一套完整系統，動作並不難，又不限時間地點，並且全都免費。基於這些條件，使外丹功一傳開後，吸引了很多人來習練，成為全民運動之一。迄今 30 餘年，到現在仍然有許多人還在習練。外功有十九式，以轉動及擺動身軀來活動筋骨，同時引氣造成身體抖動來促進血液循環，適合各年齡層習練。首式預備式、第二式托天抱月、第十八式捲簾、第十九式收尾式。外丹功前段十二式，中間按摩 10 分鐘，後段漢導引。功法演練全部採站姿，並於身體重要經穴部位進行按摩，習練結果相當顯著。

外丹功係藉著體外之呼吸，與體內「丹田」之先天氣產生共振，藉練功人的意念，讓先天氣從腳底上來，直到手末梢引起抖動現象，以活絡筋骨、疏通血脈、增強氣脈、調和陰陽與促進內臟運動等。漢導引係考古學家於 63 年在中國長沙市郊，挖掘自馬王堆第三號墓園，起出西元前 193 年，長沙王利豨之陪葬品之導引帛圖。²³⁹國人將其有關導引整理出一套有效的功法，習之可以調和氣息、調養心神、調節內外。第一式為「面東龜息吐納功」，第十二式「健壯步履仙鶴功」，共十二式。

外丹功中所指的「氣」不單只是普通的空氣而已，其實除空氣外，尚還有無形但可查知感應到的（科學家使用精密儀器測出）遠紅外線、靜電、電磁波及一些能量，透過功法與身體的精神意志形成實質的力量，達到祛病健身的目的。至於「外丹功」的「丹」，道家對「丹」的說法是指兩眉中間的「上丹田」、心房下面的「中丹田」、肚臍下的「下丹田」，這是一種普通概括的說法。煉氣士可以藉「吐故納新」有效呼吸到最後於丹田處「煉氣成丹」，外丹功的功法有其結丹的一層意義在裡頭。²⁴⁰現代的外丹功已經是結合了傳統張志通的「外丹功」、「經穴指壓按摩」、「漢導引」三樣功法，形成一套完美的鍛煉功法，已成為國內很普遍

²³⁹ 施智傑，《外丹功健康祕笈》（台北：王家出版社，1986 年），頁 128。

²⁴⁰ 同上，頁 110。

鍛鍊身體的好方法。²⁴¹

筆者在民國 68 年習練過外丹功，外丹功最大的特徵，就是在練功時雙手會抖動不停，教練及書中都說，是先天真氣從腳底湧泉穴上來帶動產生的現象。手會抖動看個人而定，有的練了三、四個月才開始抖動，當初我是練了一星期手自然就開始動起來，感覺有一股氣從腳下上升沿手臂到手，不自主的被帶動抖起來。在做大仙鶴和小仙鶴功時，手感的陰陽波動很明顯，可以感到氣的流動運行。冬天很冷，手不戴手套練功時，不但不冰冷，而且摸起來溫熱，有時手臂背面發熱，有時手臂內面發熱，有時整隻手臂在熱。對氣血循環有相當的促進作用。

2、嶗山道家養生氣功：道家的養生氣功，雖然歷經千百年，但是對後世的影響相當深遠，其所談及的是精、氣、神三者同修。就是以精化氣、以氣化神、以神化虛、以虛參天。是故道家習煉內養功法，都從精、氣著手。因為「精能生氣，氣能生神」之故也。²⁴²

嶗山道家養生氣功創始人玄中子，於少年慕道，熟讀周易，及壯，同嶗山太清宮趙院泰昌、白雲洞王道長全啓，同研周易並遍訪名山及苦修之士，匯集道家養生氣功，並且編纂《大成捷要》一書，對養生者提供了性命雙修的寶貴經驗，本書作者朱鶴亭為其子，繼承父志，廣傳嶗山養生氣功。

嶗山道家養生氣功，係從內養著手，其功法旨在清靜心，感應經絡暢通，以求氣血調和，一面配以食方，讓氣與食相輔相行，達到內養之目的。並舉出「五氣朝元」食方，以「苡仁、高粱、粟米、黃豆、紅豆、蓮子、栗子、紅棗、白果、桑椹等皆等量」。²⁴³以苡仁、高粱、粟米、黃豆、紅豆，皆有健脾、補虛、利濕、之功效。蓮子、栗子、紅棗、白果、桑椹等皆入臟腑經氣，蓮子主心經，栗子入腎經，紅棗入脾經，白果入肺經，桑椹入肝腎。如此五穀配五果，能和氣血，舒經脈。²⁴⁴

3、冥想呼吸法：這是日本養生家所倡導的一項呼吸法。我們都知道，人呼吸狀態能表達一個人的健康情形，呼吸短促而淺，表示他的心靈是不安的，反觀呼吸深而且悠長者，表示處於心靈平靜狀態。當然從報章雜誌獲知呼吸急而淺的人壽命較短；深肺且長的人其壽命則較長。²⁴⁵由此觀之，呼吸決定人的健康與否。而現代的養生家則更進一步，將胸式呼吸改為腹部呼吸，即所謂的「丹田呼吸」。以目前我們所了解的呼吸法，無論是印度修行法門、瑜伽、太極拳、奧修、南傳

²⁴¹ 據了解，外丹功於 63 年由當初的台南市省議員黃國展邀請當時在台北縣當小學教師的張志通先生，將其祖傳養生氣功-外丹功普傳於世。筆者習練初第一週即有先天氣從腳底「湧泉穴」產生一股力道，然後循腳而上沿身體至手末梢，使手發生抖動現象。但一般有七成的習練者，都是自己用手有為的去抖動的與自然抖動不同。習練外丹功就是在冬天室外，雙手也會發熱，有的只陽面、有的是整支手，各人體驗不同。

²⁴² 朱鶴亭，《中國道家養生祕法》（台北：益群出版社，1990 年），頁 7。

²⁴³ 同上，頁 73。

²⁴⁴ 同上，頁 74。

²⁴⁵ 參考李匡正主譯，《密宗·靜坐·瑜伽》，頁 180。

佛教、北傳佛教、天主教靜觀默思等，都離不開「丹田呼吸」的範疇。²⁴⁶

「深深吸氣，緩緩吐氣」是進入呼吸革命的第一步，當一個處在煩悶或吵雜的環境或心境時，利用「深深吸氣，緩緩吐氣」，則可將心靈保持寧靜，並避免遭受負面因素的攻擊。²⁴⁷呼吸是「形」，冥想是「神」，如何把「形」、「神」連結起來，這項生命哲學早在幾千年前即已存在了。呼吸是從生理的層面透到心理的層面，而冥想則是從心理涉及到生理作用。所以一個時常抱怨持負面想法的人，他的心情經常在不好的狀態下，所碰到的事情往往是不好的。而一個抱樂觀積極想法的人，事事都會很順心。其理由是聚集在體內的是積極的能量，這種能量能影響並無形中改變周遭的環境。²⁴⁸

在呼吸中所吸的「氣」，會因人的心情有「好氣」、「壞氣」之分，凡具善念積極樂觀思想的狀態下呼吸，日久會發現縮短睡眠，注意力集中，增加想像力，同時身體恢復健康。作者指出，「冥想呼吸法」驚人效果全是從自然、樂觀的想法中來的。但事實上要改變一個人的想法是相當困難的，如何才能將悲觀的想法轉換成樂觀的想法，雖然積極思考的好處已經知道，但當不安或悲觀的想法湧上心頭時，要制止不再繼續悲觀下去，真的也不容易。「冥想呼吸法」卻能讓人在無意識中藉由反覆的呼吸，自然將思考導向積極面。²⁴⁹藉著每天一百次的「冥想呼吸法」，到目前讓實行此方法者，獲得身體的健康。

到底冥想是什麼，最早冥想出現在古印度婆羅門的《吠陀》經，《吠陀》經是五、六千年前的古老文獻，記載有不少冥想記錄。據作者表示，冥想是要挖掘每個人潛意識中的「睿智」，而存於潛意識中的「睿智」，是和大自然的「睿智」是相同的²⁵⁰。在自然界中春天開花，夏天枝葉茂盛，秋天落葉和冬天蕭瑟，然後春天來了，一切照舊循環不息，這是宇宙的「睿智」在運行。冥想是透過個人潛意識中的「睿智」和宇宙的「睿智」結合在一起，其力量是不可思議的，因此開發潛意識中的「睿智」，可以改變一個人的健康狀態和周圍環境，這是本書中所倡導的「冥想呼吸法」作用原理。²⁵¹

但是如果在情緒充滿怨恨、嫉妒、不滿情況下，去隨意冥想的話，是相當危險的，因為如此會有迷惑，在思想無法控制下產生許多問題出來，正和中國冥想靜坐「走火入魔」一般。所以冥想也要有明師來指導，先瞭解冥想的正確的呼吸方法後，才能使冥想達到心靈的更深層境界。²⁵²所以冥想時也要進行「情緒管理」，壓制不好的思念頭，然後深深的吸氣，不要將注意力放在吸氣上，而全心的注意在呼氣上，慢慢的將氣緩慢綿長的吐出來。但改變情緒是很困難的，所以

²⁴⁶ 原久子，《呼吸革命》，頁 4。

²⁴⁷ 同上，頁 5。

²⁴⁸ 同上，頁 12。

²⁴⁹ 同上，頁 27。

²⁵⁰ 「睿智」形同中國道家的「道」，筆者認為個人的小我與宇宙的大我合為一體，即「天人合一」。「天人合一」可奪天地之造化。

²⁵¹ 原久子，《呼吸革命》，頁 46。

²⁵² 同上，頁 47。

倒不如先注意自己的呼吸，把不好情緒又快又淺的呼吸，²⁵³全神的改變呼吸，利用丹田（呼氣時壓住丹田就可）做 30 次的冥想呼吸，馬上就可以消除煩躁不安焦慮的感覺。²⁵⁴

和呼吸結合的「冥想呼吸法」，只要是在呼氣與吸氣中間的瞬間，保有積極的正面想法，對一個從來沒有過冥想經驗和無法集中注意力的人來說，是一個很容易做到的方法。沒有冥想經驗的人要修習冥想的話，最好是從呼吸著手，先做好如何深呼吸。平常一個人的呼吸次數一分鐘大約是 16~18 次，但是修習冥想呼吸法的人，一分鐘約可減到 7~10 次。²⁵⁵此節所言與古印度瑜珈修行者，其呼吸更少，甚至可以被埋在土中，將呼吸減到幾乎沒有，中國道家的「龜息大法」，也是把呼吸次數降到幾近零。所以「冥想呼吸法」的呼吸次數並不難。

冥想完全是個人的心靈世界，靜坐可以很快進入冥想狀態，但是沒有經驗的人進行冥想的話，會很快的想睡覺，要不就變成妄想，潛意識的訊息可以藉由冥想傳達出來。藉由冥想呼吸法可以將正面積極的思考帶入意念中，換句話，在呼吸時，心裡所想的都是光明、喜悅積極正面的事，心中沒有負面的東西，如此久而久之，負面的想法就會從生活中消失。「持續而長時間思考的事情，會在生活中實現」，這是所謂的心靈世界法則。²⁵⁶冥想也是根據同樣的道理來把身體弄好，把願望實現。反觀如果一個人常有想身體不好的念頭時，而不想其他的事，那麼身體就沒有痊癒的一天。

我們常聽人說，一忙起來就把自己的病忘了，在不知不覺中病就好了，又有人說：「我很忙，沒有時間生病」，其實在忙中，無形中思想中已不存在「身體不好」的想法，自然而然就沒有病了。所以「積極正面」的思考，會讓我們生活發生很大轉變，為人生創造奇蹟。從醫學角度看，這種呼吸法，可以讓自律神經獲得平衡，提高副交感神經的活動。²⁵⁷

「冥想呼吸法」的實施要領，首先得先將要想美好喜悅的事，其次事先演練想好，因為呼吸之間的瞬間，時間很短，如未訓練的人，會來不及冥想，如想像陽光溫和偉大的能量，先行把它圖像化。然後再行「冥想呼吸法」。在做呼吸時和冥想結合在一起。

呼吸前身要挺直、縮下巴、兩眼輕輕閉上，雙手放在丹田。隨後鼻子一面慢慢吐氣，身子緩緩向前傾，意在丹田，並縮緊肛門。接著放鬆，氣會慢慢流入體內，開始冥想陽光流過身體的感覺。冥想結束後，上半身又慢慢挺直，恢復到原來姿勢，然後將積存

²⁵³ 當一個人處於緊張、憤怒情緒下，呼吸往往會顯得短且急促。

²⁵⁴ 原久子，《呼吸革命》，頁 71。

²⁵⁵ 同上，頁 73。

²⁵⁶ 同上，頁 91。

²⁵⁷ 「冥想呼吸法」施行後，能平衡自律神經，消除緊張，可以治療失眠症、焦慮、不安、恐懼等毛病。

在丹田裡的氣又緩緩的吐出。²⁵⁸

練習冥想呼吸法的要點，就是雙手只要輕摸丹田即可，不要太用力壓丹田。由於每次僅在吸氣瞬間時冥想，開始想會追不上呼吸，所初習者，剛開始只要想像一個影像就可，就是一幅畫面，就可以在一瞬間想完畢。²⁵⁹

4、瑜伽呼吸控制法

瑜伽呼吸控制法是將呼吸能量輸送到我們的臟腑和腺體，瑜伽把呼吸的氣，分為五大類，各類的氣分別照顧身體不同的部位，以供給身體活動所需。「氣」是一種生命的能量，位於「心臟」部位的「氣」稱 Prana，位於直腸部位的「氣」稱 Apana，位於臍部的「氣」稱 Samana，位於喉部的「氣」稱 Udana，遍佈全身的「氣」稱 Vyana。上述五種「氣」各有不同的功能，如一旦受到刺激，無法保持平衡時，就會死亡。²⁶⁰

記載在瑜伽經典的呼吸法，不少是專修瑜伽者所習練的高層次呼吸法，因此在這裡我們只介紹簡易呼吸控制法和步行呼吸法兩種，對病人療病是很有幫助的，而且萬一練錯了也不會發生問題，是很安全的呼吸方法。

簡易呼吸控制法：

1. 仰臥，雙腳靠攏，雙手置於身兩側，緩慢吸氣同時舉雙手，過頭部放在地板上，然後慢慢吐氣，並同時將雙手舉回原來位置。重覆做一分鐘。
2. 仰臥，舉右腳伸直並吸氣，緩慢吐氣將腳放下，左腳同樣動作。做一分鐘。以上二種功效為維護心臟、肺臟功能。
3. 蓮花坐或直立，緩慢吸氣直到肺部飽滿，然後用嘴慢慢吐氣，再次用鼻吸氣，用嘴呼氣，練習 2~3 分鐘。功效為淨化肺部，並治癒胃、肝的疾病。
4. 坐姿，完全用鼻呼吸，用鼻吐氣，臉朝下使下巴頂住喉嚨下端處，然後吸氣，臉慢慢抬起恢復正常位置，練習 2~3 分鐘，吐氣時間要比吸氣長。治療感冒和咳嗽，並可預防流行性感冒。
5. 坐姿，用鼻吸滿氣，嘴呈鴨子扁平狀，用嘴巴間歇地吐氣，練習 8~10 次。除一般呼吸法外，並能清除口腔和喉嚨的細菌，增強氣管的活力，並對臉部麻痺、其他疾患有很大的療效。²⁶¹
6. 仰臥全身放鬆，雙手互扣於肚臍上，由鼻深深吸氣，並想像「生命力」隨著呼吸進入肚臍中，吸滿後再由鼻緩慢吐氣，並想像「生命力」已儲存於肚臍中，且放射到全身神經、血管、腺體及各器官中，讓身體充滿

²⁵⁸ 原久子，《呼吸革命》，頁 160。

²⁵⁹ 同上，頁 161。

²⁶⁰ 希瓦難陀·撒拉雅瓦提，《瑜伽自然療法》（新竹：中國瑜伽出版社，1998 年），頁 20。

²⁶¹ 希瓦難陀·撒拉雅瓦提，《瑜伽自然療法》，頁 335。

了能量，並經由吐氣，清除體內的病菌和髒物。²⁶²

步行呼吸控制法：

選擇空曠地、運動場、公園、社區、羊腸小徑或可以步行環境，走路時身體挺直，吸氣緩慢且深長。隨著走路的節拍，心裡數 1、2、3、4，吸滿氣後，很快以同樣的律動吐氣，但數次則增至 1、2、3、4、5、6，將所有的氣吐光。病患或體弱者，起初可以用相同的節拍數次來行走吸氣吐氣，一週熟練後，可以照原先的 4/6 步拍，待一段時期後，步行再增至 6/8 步拍，練習數週後，覺得體力耐力都在進步中，那時就可以進到 8/12 步拍行走，最後練到 12/18，這是最高層次的步行節拍。如覺得體力有限無法達到最高的 12/18 階段，可酌量停那個步拍層次行走。如果極限練熟了，就可不必算步伐數，可照自己的能力吸氣、吐氣有韻律的行走。練走二、三年後，可以在行走時完全用這種呼吸法步行，中途也不必停下來休息。²⁶³

步行呼吸控制法簡單易行，不限時間、地點、方位，是一種相當方便的健身方法。但習練者不要急功搶進，增加呼吸數或呼吸量，要小心翼翼，千萬不要超出自己能力範圍。²⁶⁴剛開始時在 10 分鐘裡，可以先行前面 2 分鐘的步行呼吸法，及後面 2 分鐘的步行呼吸法。如認為可以時，再將時間和次數增加，慢慢調整行走的時間和次數。²⁶⁵

步行呼吸法可以治癒嚴重感冒、咳嗽，並且保護身體的器官內臟，如肝、心、脾、肺、腎等，淨化血液，如果每天能行此呼法 30 分鐘以上者，則一般的肺結核、氣喘、肋膜炎、甲狀腺以及流行性感冒都無法侵害到的。²⁶⁶

在瑜伽修行中，呼吸法和體位法都是可使人達到身體健康無病狀態，至於瑜伽有更高層的修持，就是一般所謂的靜坐法門。筆者於民國 60 年有緣接觸到瑜伽，並且獲得瑜伽上師來台灣灌頂加持。靜坐得先由瑜伽達達給咒語，有了咒語靜坐才能達到所謂的「三摩地」境界，有所成就。剛開始打坐時，不到五分鐘就雜念一大堆，隨著每天靜坐時間一長，雜念會愈來愈少，而在靜坐中必須持咒語才有效，並且想像自己的身體，坐在地球上，觀想地球愈來愈小，到最後整個地球沒有了，那時僅剩下自己一個人存在於宇宙中，頂天獨立，傲然於世，沒有塵世的干擾，和天渾然成一體。在開始進入靜坐階段前，所有的瑜伽體位法和斷食療法都是為靜坐所準備，有了充分準備，靜坐才能達到理想的境地。

5、胎息法

²⁶² 同上，頁 335。

²⁶³ 同上，頁 337。

²⁶⁴ 同上，頁 337。

²⁶⁵ 同上，頁 338。

²⁶⁶ 同上。

胎息法也是道教養生方法之一，這是模擬胎兒呼吸的調息方法，其實並不是不用口鼻呼吸，而是一種以心理暗示自己是在用毛孔呼吸，用臍呼吸或用丹田在呼吸，在《道藏》第十八冊《諸真聖胎神用訣》中記載了有 29 種胎息方法。晉葛洪在《抱朴子·釋滯》說：「行氣其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以口鼻噓吸，如在胞胎之中，則道成矣。」又曰：

初學行氣，鼻中引氣而閉之，陰以心數至一百二十，乃以口微吐之，吐之及引之，皆不欲令己耳聞其氣出入之聲，常令入多出少，以鴻毛著口鼻之上，吐氣而鴻毛不動為候也，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。²⁶⁷

胎息法也有稱之龜息大法，練靜功達到高度入靜狀態時，其新陳代謝明顯的降低，這都可說明人類通過模仿龜、蛇、蟾等動物的冬眠狀態，達到養生目的，²⁶⁸像龜息大法在印度瑜伽修行者也常用此，被埋於土中，再被挖出的紀錄。除此之外，目前在民間流行的運動，諸如香功、元極舞、太極拳、密宗、八段錦及其他氣功都在煉形外並加上煉氣的方法透過呼吸導引加上肢體動作，使人邁向健康之路。

對於呼吸法，筆者於年輕時學過瑜伽「完全呼吸法」，有一個小小的體驗，所謂「完全呼吸法」就是鎖骨呼吸、胸部呼吸和腹部呼吸三者結合一次做完呼吸動作。當初在面向東方迎著晨曦做吐納時，在專注情況下，不知不覺感到自己逐漸消失而溶入周遭的環境中，跟整個四周形成一整體，沒有了自我的存在，那時的感觉非常殊勝，非常自在，頭腦浸於一片寧靜中，又相當的清晰，充滿喜悅。

²⁶⁷ 宋天彬·胡衛國，《道教與中醫》（台北：文津出版社，1997年），頁146。

²⁶⁸ 同上，頁147。

第四章 導引|按摩與房中養生

導引按摩是起源最早的養生術，於戰國時代即為人所習，及至後來被道教承襲，並將之發展成較完整一套養生術，據《呂氏春秋·古樂》記載：

昔陶唐氏之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其原，民氣鬱闕而滯澀，筋骨瑟縮而不達，故作為舞以宣導之。²⁶⁹

古堯帝初在陶丘，後遷到唐地，所以稱為陶唐。距今有四千多年的歷史，這段文字記載可能是最早的養生術、導引的創始。由此觀之，古時即以勞動肢體、舞蹈等動作，以疏通筋骨，暢通血脈，使氣血得其流暢旺盛。《漢書·藝文志》記載著《黃帝雜子步引》十二卷，相傳是中國最早的導引著書，可惜已經散佚無法可考。²⁷⁰及至一九七三年在湖南長沙的馬王堆古墓中起出的文物中，發現「導引圖」據傳是漢墓的陪葬品。在「導引圖」中上面繪有四十四個人像，作各種導引姿勢，描繪民間做導引練功的情形，是到目前所發現最早的有關導引圖，可見在當時二千年前年代即有了養生食氣的概念，並把食氣導引視為重要的養生方法。²⁷¹

另外，在馬王堆出土的《五十二病方》中，也記載著有關「禹步」的養生練功行走方法。在古時因人的敬天地拜鬼神祭祀舞蹈娛神中，其步伐和肢體動作，除了與神有關之外，也和養生健康有著密切的關聯。「禹步」表面上是驅魔除妖的儀式，但也可理解為當時知識水準尚在農業社會階段，不若當今資訊發達，醫療水平的先進，其舞蹈腳步也是驅除病魔的一種方式。

在《五十二病方》中，記載如被毒蛇咬傷時，「北鄉，鄉人禹步三」，即向北，向病人行禹步三。這種禹步法，後來被道教所接受並納入養生導引中，於葛洪《抱朴子》「仙藥篇」中，就記錄了這種古時相傳的養生步法。²⁷²其後最具體最著名的當推華陀的「五禽戲」了。

第一節 導引與按摩

導引按摩乃是養生中動養部份，求身體活動，通筋骨、和氣血，常動有如「戶樞流水」，常保體健。晨起，面向東方朝陽，以手擦面摩頸部約七、八下。夜眠時，平躺並以手搓熱擦揉手臂股溝處。清早時，宜閉口、叩齒、吞津液等動作。到夜晚時，以手拉揉雙耳，擦鼻數十下，轉動眼睛上下左右。飯後宜行走百步勿

²⁶⁹ 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁 178。

²⁷⁰ 同上，頁 179。

²⁷¹ 星野稔，《氣功自然療法》（台北：創意文化出版公司，1994 年），頁 18。

²⁷² 吉元昭治，《中國養生外史》，頁 38。

怒、勿煩心、勿多語。日常以「六氣訣」進行吐納呼吸，可說動養又服氣之法也，這些養生方法在陶弘景的養生論中皆提到。至於靜養部份則是生活行住坐臥間，常舌抵上顎求心靜，津液自生。日起夜眠，泰然自若神平靜，氣血則和。腹飢口渴，飲食有節求身靜，臟腑則安。行動謀事，勞逸相兼求形靜，筋骨則健。²⁷³朱鶴亭的靜養說法與陶弘景《養性延命錄》中所說的大致相同，是否沿襲陶弘景，不得而知。

陶弘景引用《養生內解》的話，來表示人體的六液很重要，而其中與健康大有關係的是精液、唾液。其曰：

《內解》云：一曰精，二曰唾，三曰淚，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以損人也；但為損者有輕重耳。人能終日不涕唾，隨有漱滿咽之；若恆含棗核，咽之；令人愛氣生津液，此大要也。

文中說，人如果終日不流涕，每有唾液即含於口中並咽之，或經常含在口中咽飲，就能保住氣並產生津液，這是養生的要點。

導引在一般的概念是指運動肢體及自我按摩而言，導引有廣義與狹義之分，廣義的導引包括了調心、調息和調身三項。因為煉氣、煉形是具有內在的聯繫，至於狹義的導引，通過肢體和自我按摩，疏通氣血，活絡經脈，延年益壽的一種養生方法。現代的氣功界多把導引作為醫療保健來運用，用以祛病健身。古代的導引其基本動作，如所謂「熊經鳥伸」，逐漸演變成「五禽戲」「十二形」、「易筋經」、「八段錦」以及各種武術招式。²⁷⁴古人很早即悟到日月星辰晝夜不息，物換星移，永恆不息。人要長生永保體健，則須與星辰常動相契合，為此人必得「動」才能保命長壽，是故導引按摩自古即為「動養」的一個環節。因此在《養性延命錄》中，特別提到「動」的重要性，並以身體不宜常住於靜的狀態，而以禁忌告誡做為養生之指引：

久視傷血，久臥傷氣，久立傷骨，久行傷筋，久坐傷肉。凡遠思強健傷人，憂恚悲哀傷人，喜樂過差傷人，忿怒不解傷人，汲汲所願傷人，戚戚所患傷人，寒熱失節傷人，陰陽不交傷人。凡交，須依導引諸術，若能避眾傷之事，則是不死之道。²⁷⁵

其中的久視、久臥、久立、久行、久坐都提到「傷人」字眼，由此觀之，身軀長久處於一狀態，沒有「動」起來，則就會傷人，傷到人的身體，故在養生中「久」被視為禁忌，宜避之以保長壽。此篇與葛洪《抱朴子·養生論》中所言：

²⁷³ 朱鶴亭，《中國道家養生祕法》，頁 77。

²⁷⁴ 宋天彬·胡衛國，《道教與中醫》，頁 120。

²⁷⁵ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 136。《正統道藏》，第 31 冊，頁 86。

無久坐，無外行，無久視，無久聽。不飢勿強食，不渴勿強飲，
不飢強食傷則脾勞，不渴強飲則胃脹。²⁷⁶

葛洪強調「久」傷人之理，同時也進一步講究飲食宜適中，不能太過，未餓先食，未渴先飲，主張不飢不食，不渴不飲的道理。

導引與按摩在古時道教養生中，採擷醫學之理，發展出一套養生技術，即互相結合使用，以達到加乘效果，兩者皆一起合用，彰顯導引與按摩之功用。此外並加上叩齒、存思、嚥津等動作的搭配，這些都是道教早期養生方法。《養性延命錄》中之〈導引按摩篇〉引述《導引經》所記載的一套導引法：

清旦未起，先啄齒二七，閉目握固，漱滿唾，三咽氣；尋閉不息，自極，極乃徐出氣，滿三止。狼踞鷄顧，左右自搖，亦不息，自極，復三。便起下床，握固不息，頓踵三。還上一手，下一手，亦不息，自極三。又叉手項上，左右自了換，不息，復三。又伸兩足，及叉手前卻，自極，復三。皆當朝暮為之，能數尤善。²⁷⁷

篇中「自極」為達到極點之意，「頓踵」以腳跟叩地，「了換」來回旋轉，「前卻」向前後彎曲身體。此篇中論及動形的叩齒、嚥津、後視、扭頭動身體等，動作簡單並不劇烈，頭部、頸部、足部及手幾乎全身關節都動到，並且加上傳統道教之吐納，與目前現代之體操迥然不同，現代之體操只是運動關節伸展身體，但導引術則論及呼吸、嚥津、叩齒與古時醫學相結合的一種養生術。

《祕傳八段錦》中之乾浴、旋眼、叩齒、鳴天鼓等，並以吐納鼻吸口呼方式與陶弘景之導引術頗為相似，唯《祕傳八段錦》皆於床上行之。²⁷⁸至於瑜伽之體位法，則對體軀做大幅度的扭轉運動，其中皆模仿動物動作，與華佗「五禽戲」之動物動作相較仍有若干相近之處。然瑜伽動作幅度和呼吸之講究比道教導引按摩術更為徹底，此則東方兩派很大不同之處，蓋人體之養生對應自然互動，釋道觀點皆大同小異也。

有關按摩方法陶弘景舉例說：

平旦以兩手掌相摩令熱，熨眼三過，次又以指搔目四眥；令人目明。²⁷⁹

此篇是講眼部的按摩，方法是用雙掌互相摩擦生熱，然後以發熱的手掌貼熨眼部及眼眶四周，以目明增進視力。此篇完全講用發熱的手掌來進行眼部按摩。以今日觀點，生熱的手掌可促進眼部血液循環良好，自然有助於眼部之健康。而

²⁷⁶ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》附錄《抱朴子養生論》，頁 304。

²⁷⁷ 曾召南注釋，《新譯養性延命錄》，頁 208。《正統道藏》，第 31 冊，頁 91。

²⁷⁸ 吳長新，《祕傳養生氣功》，頁 144。

²⁷⁹ 曾召南注釋，《新譯養性延命錄》，頁 211。《正統道藏》，第 31 冊，頁 91。

在養生中的按摩皆係自己按摩自身全身四肢，迥非時下所謂的職業「按摩」，假他人之手來按摩自身。當然過去一度風行的「吳神父腳底按摩」，利用腳底對應五臟六腑的反射區，來進行按摩之法，此法可自行按摩，也可經由他人之按摩達到健康之目的。這原是中國一項古老的治療方法之一，「病理按摩」最大的優點是安全，比起吃藥打針來說，安全度最高，至於人的腳底為何會有全身的反射區，是目前醫學所無法解開的奧秘。²⁸⁰

有關手掌擦熱按摩太極張三丰於「太極行功說」中提及「兩手大指，擦熱揩鼻，左右三十六，以鎮其中，此鼻功也。」²⁸¹清玉樞真人之《仙術祕庫》（導引法仙術）：

以左右兩手，自胸部上方摩至腹部下方，兩手輪流行之。又於丹田之中納氣充足，乃以左右兩掌摩臍輪，交互行之。將兩腳向前直伸，左右兩手分摩腿之前面，自股摩起經膝背至腳端，如是者凡六次。²⁸²

玉樞真人的導引法，全係以手掌進行按摩，其要旨皆在利用摩擦五官四肢，藉以活絡氣機，流通血脈為目的。其方法以兩掌交互摩擦生熱，再分由眼、鼻、口、唇、耳，其中並有鳴天鼓、叩齒動作，後頭額、肩及四全身，依次按摩之。觀之前人所用導引方法，實與按摩互相配合使用，相輔相成，達成營衛氣血兩相宜，舒暢氣脈，營養氣機。

老年人因年老氣衰，關節不靈活，肌肉鬆弛無力，故喜靜惡動，然如此又會造成氣血凝滯，穀氣難消，脂肪堆積，所以孫思邈於《千金翼方·養性》中「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。」²⁸³等有關搖動肢體和按摩，以促進氣血循環。此對「久」之關注，在《彭祖攝生養性錄》亦提到「久言笑則藏腑傷，久坐立則筋骨傷。」²⁸⁴ 總之，各家派對「久」之認識，一概認為於健康無所補益的。

但是中國自古道家或道教對於養生術養神部份或古印度的「靜坐」，都以「久坐」來達到身心靈的淨化，進而企圖上窺天道。這部份據筆者所知，無論是其他的瑜伽或西藏密宗的禪坐，在每個法門中都有其獨特的一套養神方法。有的透過冥想，有的持咒，有的則攝念澄心，內觀寂照，只要一念不生，即可至「虛極靜篤」境界，所謂能達到「靜而不思神妙可見」的地步。所以「久坐」在某一個層

²⁸⁰ 吳若石，《病理按摩》（台北：華視綜合週刊社，1982年），頁46。

²⁸¹ 張三丰，《張三丰太極煉丹祕訣》（台北：武陵出版公司，1991年），頁80。

²⁸² 玉樞真人，《仙術祕術》（武陵出版公司，1987年），頁103。

²⁸³ 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁54。

²⁸⁴ 《彭祖攝生養性錄》，此書未見於古籍中，書名冠以「彭祖」之名，實係後人假借托名所著，其內容多與葛洪之《抱朴子·內篇》、陶弘景《仙術祕術》所撰述相仿，其著作年代大約在《抱朴子養生論》前後。至於葛洪《抱朴子養生論》，見《宋史·藝文志》雖言為葛洪之著作，然全書除前面抄自《抱朴子·內篇》外，其餘皆與葛洪所論述大相異逕，而與北魏張湛《養生要集》、東晉陶弘景《養性延命錄》兩人所著養生書較相似。

面來講，未嘗不是好事，在古時有些修道人，往往在山洞一待，則幾年過去了都有，這其中涉及到生活飲食方面，所以道教就以「辟穀」來解決山中無炊事的問題了。

在動養中三國時華佗的「五禽戲」說明了人要有適度運動，不可久處於某一狀態，爲了幫助消化，血脈疏通，活絡氣血，發明了導引術，其要點係模仿動物的動作來達到活動筋骨，關節靈活的養生目的。所謂「五禽戲」是虎戲、鹿戲、熊戲、猿戲、鳥戲等五種禽動物，模仿其動作讓身體動起來。在陶弘景《養性延命錄》中收錄了華佗「五禽戲」的導引方法：

虎戲者，四肢距地，前三躑，卻二躑。長引腰側腳，仰天即返；距行前卻，各七過也。鹿戲者，四肢距地，引頸反顧，左三右二；伸左右腳，伸縮亦三亦二也。熊戲者，正仰，以兩手抱膝下，舉頭；左擗地七，右亦七；蹲地，以手左右托地。猿戲者，攀物自懸，伸縮身體，上一七；以腳鉤物自懸，左右七；手鉤卻立，按頭各七。鳥戲者，雙立手，翹一足，伸兩臂，揚眉用力，各二七；坐，伸腳，手挽足趾各七；縮伸二臂各七也。²⁸⁵

華佗的「五禽戲」是藉著肢體的動作，導引全身氣血循環，此藉著模仿動物之動作，可使人長壽保健。²⁸⁶在中國古時養生術中，導引一直做爲養生的重要階梯，藉著身體俯仰屈曲，轉動成爲養生家的重要課題，而爲養生家所重視。在《內經》中《靈樞·病傳》篇中云：

余受九鍼於夫子，而私覽於諸方，或有導引、行氣、蹻摩、灸熨、枵炳、飲藥之一者。²⁸⁷

事實上，從文獻資料中顯示，道教對導引養生是極爲重視的，道教本身沿古人的智慧，提倡養生，因此也很注重導引之術，除了先前的華佗之外，以後的葛洪也記述著一些龍導、虎導、龜咽、燕飛、蛇屈、鳥伸、天俯、地仰、猿踞、兔驚等各種動物名稱的導引之術。²⁸⁸

與華佗「五禽戲」有異曲同工的印度瑜伽術的體位法，於數千年前，在森林中修行的瑜伽行者，觀察四周的鳥、獸、蟲、魚，而發明了許多動作，用來影響體內的腺體和脈叢結。²⁸⁹瑜伽認爲人的身體完全受到各種腺體荷爾蒙分泌的控

²⁸⁵ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 235。《正統道藏》，第 31 冊，頁 92。

²⁸⁶ 一代名醫華佗善於養生，當時其弟子吳普和樊阿都皆向其學習養生術，華佗向吳普說，人的身體要經常搖動，才不致疲勞，他言及漢朝的道士，常施以導引之術，作「熊經」、「鴟經」等動作，因此教其弟子「五禽戲」，吳普照做，結果年九十多，猶耳聰目明，且牙齒尚堅固完好，飲食與少年人無異。參考曾召南注釋，《新譯養性延命錄》，頁 234。

²⁸⁷ 楊維傑編，《黃帝內經·靈樞》，頁 325。

²⁸⁸ 葛洪《抱朴子》中所述，對導引術已相當成熟，並書之傳世。

²⁸⁹ 瑜伽的脈叢結在人體有七處，爲主要心智能量的控制中心，不同的脈輪控制人類不同的情緒、

制，每一個器官細胞都直接受到這些荷爾蒙的影響。瑜伽體位法動作能直接或間接刺激腺體，使各種腺體趨於正常，進而達到強身的目的。在瑜伽體位法中許多動作都是模仿動物而取名，如魚式、蝗蟲式、獅式、孔雀式、蛙式、鷹式、猴式、兔式……。²⁹⁰這些瑜伽動作，經幾千年的流傳迄今仍為人所習練。

待隋唐時代，養生中動養的導引術更加成熟，而出現了一部《養生方》著作，惜因流傳中已散失。然在隋唐《諸病源侯論》中記錄了一些導引之術，而於病人身上的每一種症狀都詳列每一種相對應的導引方法，以治該病。²⁹¹換句話說，隋唐之際的導引術，已進步到與醫學相結合，在與臟腑的病因上，有其專治的導引。也可以說，過去只是單純的搖動肢體或手舞足蹈的導引術階段，已不可同日而語，配合臟腑治病的導引，已具有醫學上五行、五臟的概念。從而使道教的養生與中醫結合，成為更具體更先進的一種養生術了。

及至宋元後，導引已成爲很普遍的一種養生方法，並不限於道教養生人士所專有。宋曾慥的《道樞》中，即記載的八段錦只有八個招式，已在民間廣爲流傳習練。²⁹²導引做爲平民化的養生方術來看，可說是一項很實用的健身術，並不占空間，無須設備，並且又是自己按摩導引，不假手他人，既無激烈動作也無艱難的彎曲，緩慢柔和，所以流傳至今仍爲人所歡迎，後來醫學家所加上去的臟腑經脈讓導引有其醫理上的內涵和價值。唐代孫思邈在其《千金翼方·養性》云：

非旦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，不得安於其處以致壅滯。故流水不腐、戶樞不蠹，義在斯矣。能知此者，可得一二百年。²⁹³

孫思邈在此篇中所表達的用意甚明，表示人要像流水、戶樞一樣，經常動，如果人不常動的話，身體會發生壅滯而導致生病，由於其本身遵從這個養生之理，注重導引及醫理，故能活至一百零二歲終。孫思邈在《千金翼方·養性·按摩法第四》中並錄有當時所流傳的天竺國按摩法、老子按摩法，但他在《攝養枕中方》又用自己獨特的導引方法。²⁹⁴在《養性延命錄》中，又云：

每旦初起，兩手又兩耳，極上下熱接之，二七止，令人耳不聾。次又啄齒、漱玉泉三咽。縮鼻閉氣，右手從頭上引左耳，二七，復以左手從頭上引右耳，二七止，令人延年不聾。次又引兩鬢髮

感覺；當蟄伏的能量被喚醒通過各脈叢結，即啓開與宇宙至上本體的門戶，一個人才能真正控制自己所有的情緒，並能體會到天人合一與永恆喜悅的境界。七個脈叢結分別爲海底輪、生殖輪、臍輪、心輪、喉輪、眉心輪、頂輪。李匡正主譯，《密宗·靜坐·瑜伽》，頁 30。

²⁹⁰ 法性宏揚部編，《喜悅之路》，頁 3。

²⁹¹ 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁 180。

²⁹² 同上，頁 180。

²⁹³ 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁 180。

²⁹⁴ 同上。頁 182。

舉之，一七，則總取髮，兩手向上極勢抬上，一七，令人血氣通，頭不白。²⁹⁵

陶弘景本章中所述，提起導引按摩包括搓耳、叩齒、拉耳、引髮等動作，如此做則兩鬢不白，齒堅固，氣血通。對此方法在道教中的養生已成爲日常生活所必須做的養生動作，其前的華佗和其後的孫思邈都有類似的方法，可見導引按摩一脈相承沿襲下來，雖其中略有不同，但大體上都是以人體的四肢五官進行伸屈和按摩，陶弘景的導引按摩基本上是簡單易行，難度又不高，如持之有恆的話，頭不白，氣血通並非誇大之詞。

另有「老子按摩法」，在唐代《千金要方》及宋代《聖濟總錄》中均記載收錄此法，茲列舉一二：「兩手按髀，左右扭肩二七遍」、「兩手抱頭，左右腰二七遍」、「左右挽，前後拔，各三遍」、「若有腳患冷者，打熱便休」、「托天推地左右三遍」。²⁹⁶其餘如：太極拳、外丹功、香功等運動在現代社會都相當流行。

導引按摩術經流傳後，其他各養生家也都提出一些相關見解。如唐·王冰《黃帝內經素問》云：「導引，謂搖筋骨，動支體。按，謂抑按皮肉，」；清·吳師機《理瀹駢文》云：「兩肩扭轉，運動膏盲穴，除一身疾。」此篇運膏盲除百病的說法，顯然已將中醫經穴和養生按摩結合運用於祛病健身方面。²⁹⁷

至於現代的經穴按摩，乃係沿承過去歷史養生家的導引按摩方法，將經絡與按摩導引結合的一種健身方法。有的成爲家傳之祕，有的則變成公開傳授的國民養生健身之術，另有的則成爲美容婦女的最愛。茲就按摩改善高血壓的方法列述於下：方法是用雙手的十個手指，從頭額的髮際起一直到後脖子止，像是梳頭髮一般，慢慢的輕按三十六次，必須同時用雙手，按摩要稍微用力。

此項按摩其醫理是頭部正中部位是人的「督脈」，其兩旁則是「膀胱經」，再外側則是「膽經」，分屬人體十二經脈及奇經八脈，與體內的五臟六腑相連繫，按摩此路徑部位，等於三條經脈全都按摩到，其中有「百會」、「風府」、「風池」等重要經穴，對患頭疼、頭暈者皆有效。²⁹⁸另外，按「睛明」穴不但是美容要穴而且是眼睛健康的重要穴位，「睛明」位置是在眼睛與鼻的根部，是屬於足太陽膀胱經的穴道。當眼睛視力模糊不清時，以手指用力壓壓或捏捏，就會感到清爽些，對於改善近視、遠視、亂視都有效，並且也對於治療結膜炎、白內障收到很好的效果。

總之，導引按摩經過幾千年的傳承，至目前廣爲民間所用來治療各項身體疾患，在結合醫學病理經絡之後，導引按摩成爲改善身體健康的利器。其道理與中醫針灸一般，針灸是點的處理方式，而按摩則是屬於面的處理，不但從穴位，而

²⁹⁵ 曾召南注譯，《新譯養生性命錄》，頁 218。《正統道藏》，第 31 冊，頁 91。

²⁹⁶ 宋天彬、胡衛國，《道教與中醫》，頁 129~138。

²⁹⁷ 一般人養生都是選最有利的方式，而膏盲穴，一般是認爲最爲避忌的，但如果運用得當，則非且不病而且能救命，方法很簡單，雙手肘屈曲，轉動肩關節，帶動肩胛骨，如此可以運動到膏盲穴，從而使身體健康。

²⁹⁸ 蔡一藩，《經穴按摩健身法》（台北：巨人出版社，1975 年），頁 9。

且從整條經絡加以按摩。²⁹⁹

至於腳底按摩健康法，早在二十幾年前即已風行台灣，從吳神父的「腳底按摩」，引起一陣經穴按摩旋風後，這種從古老中國養生方法演變到現在的商業化，但見街頭病理經穴按摩掛牌營業，由此可見一斑，傳統的養生術歷經千年而不衰。

第二節 房中養生

在歷代道教養生中，被列為動養之一的房中術，是自古以來養生的重要課題，從馬王堆漢墓出土的「房中」文獻及《漢書·藝文志》所著錄的「房中書」得知，遠在春秋戰國時代，房中術即已成為有系統的養生知識。³⁰⁰其所講究的是男女陰陽和合之道，這種陰陽說法係從古時陰陽學說演化而來的。《周易》「太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」兩儀後來衍生為陰陽。

《管子·四時篇》曰：「日掌陽，月掌陰」。而在《左傳》、《呂氏春秋》中都有記載陰陽的說法³⁰¹，論及天地萬物皆有陰陽之說，道教更把陰陽的說法運用於人體，把男視為陽，女視為陰，更進一步的將人體劃分為陰陽，此概念延伸到後來中醫的陰陽經脈絡。同時更進一步將人體的背部視為陽，前面視為陰，上半身視為陽，下半身視為陰，左邊視為陽，右邊視為陰。

在道教尚未出現之前，中國社會已有房中著作，《漢書·藝文志》中所記載的房中書有八種，³⁰²然其中所著錄的書，均已散佚。自漢以後，房中已成一門之學，不斷有人傳承習練，也不斷有著書於世。在《隋書·經籍志》便有十種房中書，³⁰³而迄南朝的上清派經典《太真玉帝四極明科經》中提到：

有夫妻之對，亦得修習七經之道。³⁰⁴

²⁹⁹ 有關經絡按摩法，是時下一般民間所樂於使用的健身方法，因為現代許多文明病如心臟病、腦中風、高血壓、糖尿病、心肌梗塞、痛風……等等，上西醫院取藥治療並非不可，但中醫的博大精深，實非一般人所能瞭解的，通常在全面西化後的現代社會，大都以崇洋為要，而輕忽中國傳統的健身醫病方法，實殊為可惜。事實上，筆者認為中國傳統的療治養生健身方法，比之西醫實有過之而無不及。端看古時的接骨、針灸、按摩、推拿、點穴、刮痧、氣功治病、草藥治病……等等，在養生治病上，都有其一定的價值與地位。其中更神奇的禪坐方法，在提昇心靈層次之外，對治療許多難纏疾病，在許多個案中均見出令人驚嘆的效果，許多科學家早已嘗試以現代醫學的角度來探討禪坐與健康的關係。

³⁰⁰ 林富士，〈略論早期道教與房中術的關係〉（《中央研究院歷史語言研究所集刊》第七十二本，2001年），頁233。參考註腳：馬王堆漢墓出土的文獻中，記載有關房中術部份有竹簡的《十問》、《合陰陽》、《天下至道談》，及帛書《養生方》、《雜療方》等，與《漢書·藝文志》中所輯錄的房中書中內容大致相同，因此隋唐時期的房中著作，《玉房秘笈》、《素女經》、《洞玄子》等房中著作，與春秋戰國以來所談的房中術理論，有其脈絡可尋。

³⁰¹ 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》，頁68。

³⁰² 班固，《漢書》點校本（北京：中華書局，1962年）卷三〇，〈藝文志〉，頁1778、1779。

³⁰³ 魏徵，《漢書》點校本（北京：中華書局，1973年）卷三四，〈經籍志〉，頁1043~1050。

³⁰⁴ 《太真玉帝四極明科經》（《正統道藏》（台北：新文豐出版公司，1977年翻印））卷五，頁1下。

而早期道教則承襲房中術的養生概念，但在道教中並沒有一致的看法，原因是房中具有「生育」的功能，也易流於淫蕩之欲，但基於「求生之本」及「長生之道」的觀點，這方面葛洪在其著述中《神仙傳》中所提到的《絕洞子經》：

絕洞子，姓李，名修。其經曰：「弱能制強，陰能弊陽，常若臨深履危，御奔乘駕，長生之道也。」年四百餘歲，顏色不衰。著書四十篇，名曰道源。服還丹昇天也。³⁰⁵

前人一些著述使房中術因而一直流傳下來，但後來也因部份房中書，論著已偏離正道，而淪為淫邪之說，如陳真人房術、玄機中萃、三峰採戰房中祕訣等，據青城別錄所記載者，歷代房中家著作可考者有三百五十九家，但真正具養生價值並不多。³⁰⁶陶弘景在《養性延命錄》中〈御女損益篇第六〉記載有關房中術對養生價值，即利用房中來養生，能得其精要者可長生。其曰：

道以精為寶，施之則生人，留之則生身。生身則求度在仙位，生人則功遂而身退。功遂而身退，則陷欲以為劇，何況妄施而廢棄，損不覺多，故疲勞而命墮。天地有陰陽，陰陽人所貴。貴之合於道，但當慎無費。³⁰⁷

在道家修煉中對養生陰陽合修皆談到惜精，本篇所言係講究陽者之精為人身之寶，在繁衍後代後，不得隨意亂施精，這樣對身體不好，會損壽。如留之於身，透過修煉則日後「求度在仙位」成仙成道是有希望的。在中國古代御女術並沒有男女雙方的互動，但也有少數方士講求男女雙修形式。這點在印度佛教也談到陰與陽的關係，西藏密教採男女雙修由來已久，其他門派也有存在著男女雙修的功法。不過，這種採陰補陽或採陽補陰的養生修煉方法，非旦有其特殊的一面，而且是很嚴肅的修煉法門，不像一般所認為的自然房中術，男女雙修而是透過一種男女陰陽的調配，一種特殊的方法，且在師父的看守下，陰陽採補將身心靈提昇至高境界的修法，不是一般人所能理解的，也不是一般人可以修得了的。是要在功法師父嚴格引導下才能習練這種陰陽採補養生方法，修習的人是有選擇性的，師父是選人而傳的，因為如稍有不慎，可能會帶來嚴重的後果，導致一般所謂的「走火入魔」。

道教養生從天地陰陽生生不息的理論，延伸至人體男女陰陽的養生，而有了房中養生之概念，道教認為養生除了藉助食五穀、天地之氣、日月精華、藥物、金丹之外，並藉由男女雙方陰陽的調和，達到延年養生的目的。因此自古道教即有房中養生論述。綜歸各正統道教的房中養生，大抵可分為男女交接之道、節欲

³⁰⁵ 葛洪，《神仙傳》卷一〇，頁 136。

³⁰⁶ 蕭天石，《道家養生學概要》，頁 147。

³⁰⁷ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 245。《正統道藏》，第 31 冊，頁 92。

固精及房中禁忌三方面來探討。

一、陰陽調和

古時道家從陰陽兩儀產生萬物之說，進而推及男女陰陽，以繁衍後代，固男女和合乃是天經地義之事，有謂「獨陽不長，孤陰不生」。故道教進一步從自然男女交接陰陽兩氣來談養生病延年。藉著男女之交陰陽兩氣，以對方之所長補己方之不足，使陰陽氣之消長達於調和狀態。這些理論是淵源於人察天地有陰陽，陰陽調和，則萬物欣欣向榮，人有陰陽男女之身，透過男女的交合達到陰陽調和的目的，以祛病健身。就是一般所說的男女雙修，男女雙修藏傳佛教和道教都有在傳，但是均採祕傳或單傳的方式。陶弘景《養性延命錄》之〈御女損益篇〉中云：

彭祖曰：凡男不可無女，女不可無男。若孤獨而思交接者，損人壽，生百病，鬼魅因之共交，失精而一當百。若欲求子，令子長命、賢明、富貴，取月宿日施精大佳。³⁰⁸

表示天地有陰陽，男女交合為人所重視，但必須有法則，絕不可隨意浪費精液，以保持盈保泰。以天地有陰陽，男女與之對應，並延續後代而有正常之性生活，乃天地之道。但陰陽調和必須有法則有節制合乎自然，才能長命健康，如果隨性亂施精，不珍惜人之精華，將是損人壽。至於要得子長命、賢明、富貴，取月宿日施精大佳。此月宿日是那一天？古時星象家或風水地理上對它的認識，有無特別的意義或特殊效果，均無法做進一步之證明。不管如何，以古人的智慧，將不是無的放矢的。因此〈御女損益篇〉中又云：

采女問彭祖曰：人年六十。當閉精守一，為可爾否？彭祖曰：不然，男不欲無女，無女則意動，神勞則損壽。若念真正無可思而大佳，然而萬無一焉；有強鬱閉之，難持易失，使人漏尿濁，以致鬼交之病。³⁰⁹

此篇講述認為男女交媾本生理之所欲，不可強閉而不施，如此將使男意動而神疲勞，神疲勞就會折壽。然為求延益壽，長命百歲，陶弘景在養生中提到採陰陽之道，主張若多御女就會長壽云，其〈御女損益篇〉曰：

若御一女，陰氣既微，為益亦少。又陽道法火，陰道法水，水能制火，陰亦消陽，久用不止，陰氣喻陽，陽則轉損，所得不補所

³⁰⁸ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 261。《正統道藏》，第 31 冊，頁 93。

³⁰⁹ 同上，頁 250。同上，頁 93。

失。但能御十二女子而不復洩者，令人老有美色；若御九十三女而不洩者，年萬歲。³¹⁰

古時封建社會男尊女卑，因之於房中養生中，所論及者男皆處於主導地位，與女相較有主從關係，因此發展出御女術以養生，表示御女多多益善之言，當然在古時這種採陰補陽或採陽補陰之術，有其一套陰陽和合理論根據存在。然這種方法顯然不符合現代之要求，況且現今皆採一夫一妻制，如若依過去道教之養生法須御女無數，方得長生不老，如此恐會引起社會討伐之聲，且以「御女」一詞罔顧女權之意甚明，房中術囿於當今社會倫常價值觀，實難如往昔房中之作法。但現今社會雖然已沒有御女養生的環境，不過，現代已發展出許多養生方法，比如胎盤素、臍帶血之類。顯然也起到祛病長生的目標。對於陰陽採補之術，筆者認為採集古人智慧，而參酌目前男女平等情勢，房中術夫妻只能於閨房中之行，而不宜如古時快意御女，達其養生目的，庶幾符合當今的倫理標準。

二、節欲固精

房中之重點欲求長命甚至千歲、萬歲者，在於固精。陶弘景《養性延命錄》〈御女損益篇〉曰：

凡精少則病，精盡則死，不可不忍不可不慎。數交而時一洩，精氣隨長，不能使人虛損；若數交接則瀉精，精不得長益，則行精盡矣。在家所以數數交接者，一動不瀉，則贏得一瀉之精；減，即不能數交接。但一月輒再瀉精，精氣亦自然生長，但遲遲不能速起，不如數交接不瀉之速也。³¹¹

本章之意係教人惜精，謂修道者以人體精液為寶貴，房中交而不洩是上乘作法，因此而得長壽，而數交一洩也合乎養生之道，精液不因之而大虧，如能做到一月只洩兩次則佳。因此交合固為人所重視，但不可漫無節制將精液糟蹋掉。指出施行房中陰陽調合是好事，但要固守寶貴的精液，才能達到養生的目的。對於節欲固精〈御女損益篇〉又曰：

凡養生，要在於愛精，若能一月再施精，一歲二十四氣施精，皆得壽百二十歲；若加藥餌，則可長生。所患人年少時不知道，知道亦不能信行。至老乃始知道，便以晚矣；病難養也。雖晚而能自保，猶得延年益壽。若少壯而能行道者，仙可翼矣。³¹²

³¹⁰ 同上，頁 255。同上。

³¹¹ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 256~257。《正統道藏》，第 31 冊，頁 94。

³¹² 同上，頁 269。《正統道藏》，第 31 冊，頁 94。

本章再次講到人要惜精始能長壽延年，如果在晚年時才知道慎施精，還能延年益壽。如在少年時就知所惜精，能明白陰陽和合之道，則神仙是有望的。在《隋書·經籍志》中所提之《玉房祕訣》記載：

黃帝問素女曰：「道要不欲失精，宜愛液者也。欲求子，何可得寫？」³¹³

又曰：

采女問曰：交接以寫精為樂，今閉而不寫，將何以為樂乎？³¹⁴

對於陰陽交接之道，陶弘景也指出男女交合是有其禁忌的，如亂施行對長生是有礙的。在《御女損益篇》中提到：

交接尤禁醉飽，大忌，損人百倍。欲小便，忍之以交接，令人得淋病；或小便難，莖中痛，小腹強。大恚怒後交接，令人發癰疽。³¹⁵

這是指一般房中的禁忌，都是屬於一般常識，在醉飽、大恚怒或忍住小便行房等行為都是對身體的一種傷害，也就是說，房中之事能益人也能損人，能致短命，也可令人長生不老，在乎於心如何行之而定其壽。

古人對黃道吉日、良辰吉時相當重視，也因古人對黃道曆算有其獨到之處，其對方位和時辰的掌握，反應對身體健康的影響，均有很精準有系統的學問在內，惜迄今大部份都已失傳，僅於婚喪喜慶中仍可窺其部份玄妙。陶弘景在房中術中也提到陰陽交接的日子，要長壽也不是隨性而為的，其曰：

月二日、三日、五日、九日、二十日，此是王相生氣日，交會各五倍。血氣不傷，令人無病。³¹⁶

又曰：

若欲求子，待女人月經絕後一日、三日、五日，擇中王相日，以氣生時夜半之後，乃施精，有子皆男，必有壽賢明。³¹⁷

古人的智慧令人嘆絕，以陶弘景才高八斗，神機妙算之本事，今說出欲得男之時機日期，當有其背後的玄機在內，但以現今科學尺度來衡量，實無法究其堂奧。

³¹³ 林富士，〈略論早期道教與房中術的關係〉，頁 246。

³¹⁴ 同上，頁 246。

³¹⁵ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 279。《正統道藏》，第 31 冊，頁 94。

³¹⁶ 同上，頁 266。同上。

³¹⁷ 同上，頁 267。同上。

另外，在《御女損益篇》中也指出年歲多大須要斷絕房中之事，爲了健康長壽，這是有其必要的：

蒯道人言：人年六十，便當都絕房內，若能接而不施精者，可御女耳；若自度不辦者，都遠之為上。服藥百種，不如此事可得久年也。³¹⁸

對於人生何時才不沾女色不行房，陶弘景的觀點，以其站在醫家及藥學家的立場來看，人只要年過六十就要注意此規則，他在書中藉蒯道人的話，點出年老惜精固精的重要，比起服藥百種更爲有效，這也是老年人保命長生之道。

《玉房祕訣》³¹⁹中所論述者，皆爲房中採補之術，上所述爲固精之重要性。至於有關房中養生方法，由於涉及到儒家的傳統觀念所拘束，禮教使人對男女間事一直諱莫如深，並且都止於祕傳方式的情況，另外，道教尚有一些內修煉丹家，並不贊同房中術，認爲人要清心寡慾才能長壽。由於上清派的修道士認爲「淫色」有害修道，因此屢屢告誡其信徒，必須杜絕「淫色之念」。³²⁰這是道教修道出世觀念所製定約束道士，其中有部份是抑制或去除世俗慾望和行爲的，並且製定洞神五戒。³²¹反對房中術養生者，在上清派重要經典《真誥》及《洞真太上說智慧消魔真經》中均採貶抑和拒絕的態度。除外，寶靈派的陸修靜在其《太上洞玄靈寶授度儀表》中，也對把房中視爲「卑猥」的「下道」。³²²可見房中養生在古代即有人持反對之論調，反觀在今日社會，也是不能隨便採取此男女雙修方法來養生延命的。

³¹⁸ 同上，頁 275。同上。

³¹⁹ 《玉房祕訣》的作者，語焉不詳，有說是唐代之張鼎，有說和陶弘景同時的沖和子，也有人認爲是隋唐之際一種雜抄之房中書，後由沖和子集要，再由張鼎補充。見馬繼興《醫心方》〈古醫學文獻初探〉，頁 354。李零，《中國方術概觀·房中卷》，頁 246，288。參照（林富士，〈略論早期道教與房中術的關係〉（《中央研究院歷史語言研究所集刊》第七十二本，2001 年）頁 246。）註腳。

³²⁰ 林富士，〈略論早期道教與房中術的關係〉，頁 275。

³²¹ 呂鵬志，〈試論道教的人生態度〉（《宗教哲學》第五卷第三期，1999 年），頁 135。

³²² 林富士，〈略論早期道教與房中術的關係〉，頁 278。

第五章 結 論

綜觀以上各章節之論述，陶弘景在其養生理論中，博採古今各家之養生方法，所集撰之《養性延命錄》，為自古以來對養生術的第一次總結，觀之其序曰：「上自黃農以來，下及魏晉之際，但有益於養生者，及招損於後患，諸本先皆記錄。」³²³即可窺知此書係以集養生術之大成爲要務，從神農、黃帝以來諸賢的養生言論，認爲可資借鑑者，遂「略取要法，刪去繁蕪，類聚爲題，」³²⁴同時以《養生要集》³²⁵爲基礎。所以《養性延命錄》可說是陶弘景在養生論述中的最大成就，也是道教養生的彙總，此書反映了道教對養生的重視，也說明了當時的時代背景思想及養生的承傳沿襲，其中的一些動養煉形方法迄今仍廣爲流傳，並爲後世養生者有所借鏡。

所謂養生，就是攝生、保命及各種健康延長生命的方法，在陶弘景的《養性延命錄》中列舉了教誡、食誡、雜誡忌禳害祈善、服氣療病、導引按摩和御女損益等六篇，所以可以看出一般的養生主要包括動養的煉形、養神和禁忌等部份。陶弘爲一名道士，其所闡釋的就是道教的養生方法，在經過千百年來的淬煉與傳承，陶弘景已把它整理出一套很完善的養生系統。

養生強調人心神層面的修養，也就是老子所言的「致虛極，守靜篤」的養神修心原則，在陶弘景《真誥》中也提到「神爲度形舟」，只有養神才能度形長生，在道教的養生領域中，把神分爲先天和後天兩部份，在道教養生中養神是注重先天養神的一部份，認爲只有先天之神先健全起來，才能帶動後天之神，換句話說，後天的思維、七情六欲、追逐名利之心淡化之後，身體才得以健康安適。此點在〈教誡篇〉中提到「清心寡慾，恬淡無爲」³²⁶的道理。

其次，人體是一個處於動態的生命形態，一切的外表及內在的五臟六腑皆處於動的狀態，而在動中，各方面都須要保持在平衡和諧狀態，如此才能使身體長壽健康。因爲道教的養生最後把陰陽五行納入其中，陰陽一向講究平衡，所以養生中都教人不可過寧可少的道理，其實在道教養生術中的「過」和「不及」兩項都屬於偏頗，而其中的「不及」比起「過」還好，因爲「少」了可以補不足，但是「過」了，要補救往往都來不及。因此寧可「少」，而不要太「過」。這點在煉形〈食誡篇〉、〈服氣療病〉中及養神〈教誡〉篇中都提到。

由於陶弘景爲一名道士，又精通醫藥，因此在本書中均略涉及到鬼神之說，大都以醫理結合陰陽、五行來談養生之道，然並未言及服食金丹可成仙之話，其大部份篇幅都敘述較實際的養生道理及一些對養生的禁忌事項。這對於民間養生

³²³ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，序頁7。《正統道藏》，第31冊，頁79。

³²⁴ 同上，序頁7。同上。

³²⁵ 北魏張湛撰集。張湛，字子然，敦煌人。其書《舊唐書·經籍志》、《新唐書·藝文志》皆有集錄。

³²⁶ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁3。

有興趣者，實有其正面的意義與價值。至於書中的兩大重點「養神」和「煉形」是一再強調的養生兩大要素，談到「形」與「神」的關係，在古道家，如老莊之流，養生思想到最後，視「人」為超越的存在，已經沒有「人」形體的存在，是將「人」昇華至另一種生命的形態，成為不死的「天人」。³²⁷而道教則不認為神仙是在人體之外，道教認為每個人都有神性與人性兩方面要素，「人」與「神」是不可分離的，故提出「道與生相守，生與道相保」的理論。³²⁸

然而在《養性延命錄》中，陶弘景對「養神」和「煉形」兩部份著墨並不均，對於「養神」只在〈教誡篇〉提及，而「煉形」部份則在〈服氣療病篇〉、〈導引按摩篇〉及〈御女損益〉三篇中討論，由此觀之，煉形動養在《養性延命錄》中佔較大比重，這從現代醫學的角度來看，煉形動作的養生健身方法，具體而簡單，並不深奧難做，影響所及，時至今日仍不失為被重視養生之輩所需求，而有其流傳推廣之價值。

《養性延命錄》為何有其現代的意義與價值，事實上，就服氣、「六字氣訣」、服食、導引、按摩之法，實頗適合現代社會文化，故雖已 21 世紀的當今，陶弘景所撰述的養生方法，實際上都還是被人所接受而且推廣。究其因，是目前處於科學昌明的時代，人類社會對於古時成仙、成道的目標，對希望有朝一日能長生不老榮登神仙之列，早已不敢想像，也不相信會有此事，大家只注重祛病永保健康的養生之道而已，這種想法與《養性延命錄》中所談的內容的較為接近，所以陶弘景的養生術，有其實用性，也有它存在的價值。

養生中的動功，以「流水不腐，戶樞不朽」的觀點，提倡煉形動功才得以長生百歲。煉形主張在春秋戰國時期即已興起，相沿至三國的華陀，為此創作了「五禽戲」用以養生。及至魏晉時，養生術則兼具靜功和動功，合修眾家之所長成為養生家的共識。其中葛洪主張行氣、導引、房中、煉丹同時修習，而至陶弘景在其《養性延命錄》中更雜採眾家彙整分類為飲食、行氣、導引、房中等篇章分述，表現出陶弘景的兼容並蓄，包羅眾家的養生學說。³²⁹

陶弘景的「養神」、「煉形」為其書中養生之兩大支柱，一般常人比較注重後者，「養神」其實是屬《養性延命錄》中的「養性」而言，而「煉形」則是「延命」的部份，煉形是靠肢體動作來保健養生，是關乎身體之形動來達到「延命」的目的。因此「養性延命」是為性命雙修的功夫，性是修心養性，清靜無為，清心寡慾，在過去道家的修煉中「性命雙修」的「性」是重於「命」的。其理論是一個生命體的精神、心理、情緒是會影響到身體的健康，過去有人說「七分精神三分病」是說明一個人負面的思想和心理狀態會使身體造成嚴重的傷害，反過來說，健康的思想和心理、情緒，則讓身體保持健康在最佳狀態。

而生命的健康與否，其實是與「形」和「神」脫離不了關係，單只有形體是不能成為一個生命的，無「神」會使形體變成無法行動，不能表達的一堆肉而已。

³²⁷ 鄭志明，〈不死的養生觀〉（歷史月刊，1999 年八月號），頁 52。

³²⁸ 鄭志明，《以人體為媒介的道教》，頁 261。

³²⁹ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 8。

然無「形」則「神」將何以寄託？所以形神相守才能生，形神離開則死。基於這個觀點，陶弘景在養生著述中，均有談到「形」與「神」部份。³³⁰「養神」和「煉形」兩皆兼顧，構成其養生論的主要內容。

然而在《養性延命錄》〈雜誠忌禳害祈善篇〉中提到有關多篇提到鬼神崇拜及在「怪力亂神」的觀念下所衍生出來的一些生活禁忌和動作，在現代文明來看，有時認為這是不可思議和荒誕不經的想法。如「陰陽不交傷人」、「夫婦同沐浴不吉」³³¹等語，以今觀之，男女不行房中則會損折壽之說法，其實現今的男女抱獨身主義者頗多，在醫療發達的二十一世紀，又何來會損及健康呢？況且夫婦同浴在許多家庭也很盛行，尤其在東洋日本社會裡，夫妻同浴概屬天經地義的事，又何來「不可」。

其他如〈雜誠忌禳害祈善篇〉中言「丈夫勿頭北臥」³³²，以今之觀點來看覺得有點荒誕不經，不過以當時的時空背景來說，或許基於宗教理由或是陰陽風水地理論斷，頭朝北臥可能會對人體造成不好的影響，所以才有此言。至於「凡欲眠，勿歌詠」³³³這項建言初看也不覺怎樣，讓人有點小題大作之感，不過陶弘景當時的社會環境及從醫界角度，睡前高歌會影響情緒而干擾到睡眠品質也說不定，「冬天天地閉，陽氣藏，人不欲勞作；」³³⁴，筆者認為作者是因為冬天外頭很冷，有些地方下大雪結冰，所以不宜勞動，會出汗將人體內的陽氣宣洩掉，對身體的保養不太恰當。其實在冬天也可輕微勞動，只是不要勞動得大汗淋漓，如此毛孔一打開，冷風入體內會得所謂的「風邪」症。上述等不勝枚舉的怪異禁忌規定，乍看似乎很不合理，但其中不無道理存在，這也是陶弘景為何會把它當做禁忌看待的原因。但另一角度來看，文明進步，時空移轉，社會的大轉輪一直在汰舊換新。新舊的無法相接，使從現代來看古時的種種，養生方面的大同小異，這個「異」也是我們對古人智慧的檢驗與省思。

陶弘景是一個處於一千四百多年前的道士，受當時封建社會影響，有許多與目前格格不入的傳統觀念及陰陽五行的考量，顯然有一些現代認為很不合理的規定，這點是可以理解的。

再者，過去受農業社會影響，古人一向是「敬天地拜鬼神」，故在日常生活中，為了祈安求福，總是有一些禁忌來保護自己，在〈雜誠忌禳害祈善篇〉亦有

老君曰：正月旦，中庭向寅地再拜，祝曰：「某甲年年受大道之恩太清玄門，願還某甲去歲之年。」男女皆三通自咒。常行此道延天年。³³⁵

³³⁰ 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，頁 5。

³³¹ 同上，頁 139。《正統道藏》，第 31 冊，頁 86。

³³² 同上，頁 141。同上。

³³³ 同上，頁 146。同上。

³³⁴ 同上，頁 156。《正統道藏》，第 31 冊，頁 87。

³³⁵ 同上，頁 159。同上。

對於這種對天地拜祭，而祈求獲得平安順利的做法，到目前一些民間求平安的道士做法，也都還存在這種習慣，這是否一種心理作用抑或古人累積經驗智慧的結晶，如祈神求福的心理安慰投射到生理方面，讓人覺得心裡舒服諸事順利的感覺。不過，對於民間習俗，迄今尚存在這些敬拜鬼神的蹤影，尤其在婚喪喜慶場合中，仍遺留過去道教所承傳下來的規矩。畢竟中華五千年文化源遠流長，在千年流傳之下，道教的養生及一些不合科學的規範，隱隱中仍主宰著某些族群的生活。

有人認為陶弘景養生理論中，過份壓抑人的欲望，及貶低物質條件。其實這是一個見仁見智的問題，以目前社會生活水準而言，大家競相追逐生活享受，充分的滿足人的感官，以各物質來填充自己的生活。這種情形如果從道德的觀點來看，過份縱容自己的慾望，而不注重道德層面的培養，可能會導致負面的效果出來，人心會一直沉淪，爲了滿足個人享受，可能會作奸犯科，傷害他人或更甚者做出傷天害理的事。另一個方面，慾情酒色，放蕩形骸，到頭來還是戕害身體健康。所以陶弘景的養生理論中，對一些生活上的節制，也未嘗不是好事。

再者另一點，爲了養生延年，而不惜御女多多益善的做法，之前已談及，對當今男女平等的社會，這種男權至上論，已經行不通，女性並非財物任男性隨意剝奪其生存權及尊嚴。所以在《養性延命錄》中尚有許多實得商榷之處，或許這是過去封建社會的觀念所致。這也是以今來衡古，從倫理道德上表現出不一樣的差異，看出不同時空的利害得失，基本上，道德是今不如古，男女兩權是古不如今。

但是，古時葛洪、陶弘景之流，對神仙的崇拜及夢想成仙的憧憬，讓現代人類依舊存著一絲超越死亡的幻想，雖然古人對生命的探索，追求長生不老，用盡了各種方法，仍無法突破天障，使生命永垂不朽。然而在陶弘景的養生論中，或多或少都提到對神仙的存有及成仙的可能性。這種對神仙繪影繪聲的描述，從《山海經》、《列仙傳》及更多的書中，爲人提供了一個思考的空間。真的世上有神仙？有超越生命的存在，如果沒有，爲何古人對神仙的傳說那麼熱衷，同時也透過各種方法想達到成仙的願望，這是否也是古代養生家所一直企盼的事。

養生的極致是否可以上窺天道，將肉身的人體與冥冥中的「道」合而爲一，演化成另一種生命的形態，現代的人可以不相信成仙的事，但是可以相信養生的具體成效，相信養生確實可以祛病健身，延年益壽。相信宇宙中確實有能量，人在煉形之後，可以接納源源不絕的能量，將生命存在的意義，藉由養生發揮到另一層境界。³³⁶

對於上述道教神仙思想，一直想透過養生成仙的願景，這不在本文所討論的範圍。我們今天所關注的問題，是藉由養生來達到長壽健康的目的。從道教觀點，生命是由「形」和「神」所構成的，而有些基本的概念認為形是由氣化生成的，

³³⁶ 參考鄭志明，《以人體爲媒介的道教》，頁 290。

如：《雲笈七籤》卷九十曰：「形者，氣之聚也，氣虛則形羸。」³³⁷道書中也有以「精」為形體的根本，如「精者，身之根。」³³⁸在道教中還論述到「性」和「命」的概念，其實也是形神範疇的另一種說法。王重陽《重陽立教十五篇》說：「性者神也，命者氣也。」³³⁹李道純也說：「夫性者，先天至神，一靈之謂也。命者，先天至精，一氣之謂也……性之造化繫乎心，命之造化繫乎身。」³⁴⁰性命之說，唐以前的道教只講煉形養神，唐以後的內丹家才稱性命雙修，因此性命雙修，也就是靜養與動養兩部份，從哲學的角度來探討生命時，無論用那一種概念來論述，均不出形和神兩方面。³⁴¹在內丹學對「性命」都以「神氣」來表達，也就是性命與神氣有著對應關係。

漢末魏伯陽的《周易參同契》為開外丹術的先河，但因後來許多人服丹後非且無法成仙，而且紛紛死去，這種經驗讓煉丹家有一反思的機會，才轉由煉外丹到內丹，北宋道家張伯端所著《悟真集》三卷為修煉內丹的經典之作。煉外丹是需要護鼎、藥物和火候的。而內丹是把人體視為鼎爐，精氣神當作藥物，用意念或呼吸為「火候」，經修煉後，把精、氣、神「三寶」在丹田處凝煉成「內丹」³⁴²。從煉形和養神演變到性命雙修，而內丹學的性命雙修又理解為神氣之修煉，事實上，筆者認為內丹是一種物質的東西，它以身體作為鼎爐，把體內的精、氣、神轉化煉成內丹，所以內丹學慣以性命來表神氣。在道書中也以「精」來表形體之根本，如：「精者，身之根」，³⁴³《管子》：「精也者，氣之精者也」，³⁴⁴正因為精本質上與氣無分別，所以唐宋以後將人體內的精氣神常簡化為神與氣。³⁴⁵至於唐以前的養生講煉形和養神兩部份，唐以後的內丹家則多稱性命雙修，其實性命一說是對形神概念的另一解釋。³⁴⁶煉形部份本文以為包括服氣、導引、房中和煉內丹，也就是「修命」部份，至於靜養所指的「修性」並非所謂的神，而是涵蓋個性意念思維的綜合體，講求清心寡慾、戒鬥殺生、不造作、順乎自然的一種生活觀，如此加上煉形功夫，才能使身體心靈達到高度淨化，無病長生的目的，這也是養生終極目標。

³³⁷ 《正統道藏》，第 22 冊，頁 625。

³³⁸ 《正統道藏》，第 22 冊，頁 408。

³³⁹ 《正統道藏》，第 32 冊，頁 154。

³⁴⁰ 李道純，《中和集》卷四，《正統道藏》，第 4 冊，頁 503。

³⁴¹ 呂鵬志，《道教哲學》，頁 59。

³⁴² 洪丕謨，《中國道教十大長生術》，頁 70。

³⁴³ 《正統道藏》，第 22 冊，頁 408。

³⁴⁴ 呂鵬志，《道教哲學》，頁 56。

³⁴⁵ 同上，頁 56。

³⁴⁶ 呂鵬志，《道教哲學》，頁 57。

參考書目

古籍：（包括今人註釋著作）

- 王明，《太平經合校》（台北：中華書局，1960年）。
- 陳鼓應註譯，《老子今註今譯》（台北：台灣商務印書館，2000年）。
- 白雲觀長春真人編纂，《正統道藏》（台北：新文豐出版公司，1995年）。
- 玉樞真人，《仙術祕術》（台北：武陵出版公司，1987年）。
- 清·汪昂，《醫方集解》（台南：西北出版社，1974年）。
- 班固，《漢書》點校本（北京：中華書局，1962年）。
- 曾召南注譯，《養性延命錄》（台北：三民書局，2004年）。
- 葛洪，《神仙傳》《正統道藏》（台北：新文豐出版公司，1995年）。
- 張三丰，《張三丰太極煉丹祕訣》（台北：武陵出版公司，1991年）。
- 張金嶺注譯，《新譯列仙傳》（台北：三民書局出版，1997年）。
- 楊維傑編，《黃帝內經·素問》（台北：台聯國風出版社，1981年）。
- 錢穆，《莊子纂箋》（台北：東大圖書公司出版，2006年）。
- 魏徵，《漢書》點校本（北京：中華書局，1973年）。

現代專書：

- 子孫基金著，王詩怡譯，《危險食物》（桃園：雅詩堂文化事業公司出版，2004年）。
- 王鼎編著，《養生知識精要》（台北：浩園文化事業公司，1994年）。
- 石田秀實著，楊宇譯，《氣·流動的身體》（台北：武陵出版社，1996年）。
- 朱鶴亭，《中國道家養生祕法》（台北：益群出版社，1990年）。
- 吉元昭治著，楊宇譯，《中國養生外史》（台北：武陵出版社，1996年）。
- 任繼愈，《中國道教史》（台北：桂冠圖書公司，1998年）。
- 寺田文治郎著，宏經譯，《食補與食療》（台北：立志出版社，1967年）。
- 江龍波編著，《新素食健康法》（台北：武陵出版社，1979年）。
- 呂鵬志，《道教哲學》（台北：文津出版社，2000年）。
- 希瓦難陀·撒拉拖瓦提，《瑜伽自然療法》（新竹：中國瑜伽出版社，1998年）。
- 范欣，《六字真言》（台北：錦德圖書公司，1995年）。
- 星野稔，《氣功自然療法》（台北：創意文化出版公司，1994年）。
- 柿崎泰賢著，李常傳譯，《草藥治百病》（台北：名望出版社，1981年）。
- 柯綉雪，《道教內丹學的興起》（台北：鐘文出版社，1993年）。
- 李邦彥，《食物是你最好的醫藥》（台北：生智文化事業公司，2002年）。
- 李察·佛玄著，邱怡君譯，《讓營養素成爲治病丹》（台北：台灣麥克股份有限公司出版，2001年）。
- 李匡正主譯，《密宗·靜坐·瑜伽》（新竹：中國瑜伽出版社，1999年修訂初版）。

- 沈謙·慧嶽·李世傑《陶弘景》(台北：商務印書館，1999年)。
- 洪丕謨，《中國道教十大長生術》(台北：新潮社文化業公司，2003年)。
- 卿希泰，《中國道教史(卷一)》(台北：中華道統出版，1997年)。
- 馬白英，《中國醫學文化史》(上海：上海人民出版社，1994年)。
- 姚偉鈞，《中華養生術》(台北：文津出版社，1995年)。
- 吳長新，《祕傳養生氣功》(台北：元氣齋出版社，1993年)。
- 吳若石，《病理按摩》(台北：華視綜合週刊社，1982年)。
- 吳東龍，《診斷學》(台南：合成美術印刷，1974年)。
- 法性宏揚部編，《喜悅之路》(新竹：中國瑜伽出版社，1999年)。
- 宋天彬·胡衛國，《道教與中醫》(台北：文津出版社，1997年)。
- 姜淑惠，《這樣生活最健康》(台北：圓神出版社，2000年)。
- 馬濟人，《道教與煉丹》(台北：文津出版社，1997年)。
- 施智傑，《外丹功健康祕笈》(台北：王家出版社，1986年)。
- 春山茂雄著，魏珠恩譯《腦內革命》(台北：創意力文化事業，1997年)。
- 南懷瑾，《中國道教發展史略述》(台北：老古文化出版，1995年)。
- 威廉·霍華著，廖茲雯、易樂琪譯，《活得長壽很 Easy》(台北：智達國際傳訊文化公司，1999年)。
- 原久子，《呼吸革命》(台北：京王文化事業公司，1997年)。
- 陳兵，《道教氣功百問》(台北：佛光文選叢書，1988年)。
- 常律法師，《健康長壽之道》(高雄：慈音雜誌社，1990年)。
- 湯一介，《魏晉南北朝時期的道教》(台北：東大圖書公司，1991年)。
- 船井幸雄著，呂美汝譯，《未來的啓示》(台北：台灣英文雜誌社出版，1996年)。
- 雷久南，《身心靈整體健康》(台北：慧炬出版社，2000年)。
- 鄭志明，《以人體為媒介的道教》(嘉義：宗教文化中心出版，2000年)。
- 鄭志明，《中國意識與宗教》(台北：學生書局，1994年)。
- 蔡仁厚，《中國哲學史大綱》(台北：學生書局，1992年)。
- 蔡一藩，《經穴按摩健身法》(台北：巨人出版社，1975年)。
- 廖芮茵，《唐代服食養生研究》(台北：台灣學生書局，2004年)。
- 劉湘琪，《生機飲食吃出免疫力》(台北：桃花源養生書房，2003年)。
- 劉長林·滕守堯，《易學與養生》(台北：大展出版社，2001年)。
- 劉精誠，《中國道教史》(台北：文津出版社，1993年)。
- 劉鋒·臧知非，《中國道教發展史綱》(台北：文津出版社，1997年)。
- 韓廷傑·韓建斌，《道教與養生》(台北：文津出版社，1997年)。
- 蕭天石，《道家養生學概要》(台北：自由出版社，1983年)。
- 顧婧主編，《正確的飲食營養常識》(台北：世茂出版社，1995年)。

期刊雜誌：

- 王京州，〈陶弘景《答謝中書書》創作背景考〉（《溫州大學學報》，2006年）。
- 呂鵬志，〈試論道教的人生態度〉（《宗教哲學》第五卷第三期，1997年）。
- 余崇生，〈陶弘景與《真靈位業圖》〉（《鵝湖月刊》，第一七卷第九期總號第二〇一期，1992年3月）。
- 余崇生，〈陶弘景的仙道思想〉（《書目季刊》，第二十四卷第一期，1990年6月）。
- 林富士，〈略論早期道教與房中術的關係〉（《中央研究院歷史語言研究所集》，第七十二本，2001年）。
- 李宛玲，〈《養性延命錄》之養生學研究〉（《環球技術學院報》，第四期，2004年）。
- 嘉義縣中醫藥學會，《中醫藥淺說》（嘉義：文泰印刷公司，1980年）。
- 賴錫三，〈《莊子》精、氣、神的功夫和境界〉（《漢學研究》，第22卷第2期，2004年）。
- 鄭志明，〈不死的養生觀〉（《歷史月刊》，1999年八月號）。
- 鍾金湯·劉仲康，〈《本草經注》的作者—陶弘景〉（《科學月刊》，第三十卷第九期，1999年9月）。
- 盧兵，〈論道教哲學對其養生修煉理論體系的建構〉（《湖北民族學院學報》，第23卷第3期，2005年）。
- 龔鵬程，〈道教內丹學的興起〉（南華大學哲研所，《揭諦》第二期，1999年）。

學位論文：

- 董家榮，〈黃帝內經養生思想研究〉（國立師範大學國文研究所碩士論文，2002年）。
- 林煥鴻，〈嵇康養生思想研究〉（台灣師大國文研究所碩士論文，2006年）。
- 丁婉莉，〈葛洪養生思想研究〉（高雄師大國文學系碩士論文，2004年）。