

# 目 錄

前言.....	1
材料與方法 .....	2
結果.....	4
上篇：先秦道家與《黃帝內經》兩者相關的養生原理.....	4
一.順應自然、天人合一 .....	4
二.和於陰陽，調於術數 .....	12
三.形神合一，神重於形 .....	16
四.人之三寶：精氣神.....	18
五.致虛極，守靜篤.....	23
六.平易恬憺，無所欲求 .....	27
七.預防為主，不治已病治未病.....	31
下篇：先秦道家與《黃帝內經》兩者相關的養生方法.....	34
一.精神調攝.....	34
(一)清靜養神，恬憺樂觀 .....	34
(二)少私寡欲，心安不懼 .....	39
(三)道德修養，仁者壽.....	42
二.飲食起居調攝.....	46
(一)節飲食，忌偏食偏嗜 .....	46
(二)起居有常，順四時而適寒暑.....	50
(三)勞逸適度，氣從以順 .....	50
(四)戒房勞，節欲保精.....	52
三.運動養生.....	54
結論.....	56
英文摘要 .....	57
謝辭.....	59
參考文獻.....	60

# 先秦道家與《黃帝內經》兩者相關養生思想之研究

研究生：呂 枝

中國醫藥學院中國醫學研究所

指導教授：徐芹庭教授

共同指導教授：陳欽銘副教授

本研究的目的是，是想將先秦道家與《黃帝內經》兩者相關的養生的原理和方法歸納整理、探索比較，並印證現代醫學知識。相信，這研究將有助於闡揚中醫養生學的理論與實踐。研究採用文獻整理、歸納、比較的方式。首先從先秦道家與《黃帝內經》諸書中摘錄相關養生的論述，並歸納其養生原理和方法。所摘錄諸書中的論述，將較深奧的文句引諸家注解，並從養生立場解釋其意涵。配合現代醫學基礎解釋其合理性。本研究的結果顯示：先秦道家與《黃帝內經》兩者相關的養生原理有順應自然、天人合一；和於陰陽，調於術數；形神合一、神重於形；人之三寶：精氣神；致虛極，守靜篤；平易恬憺，無所欲求；預防為主，不治已病治未病。先秦道家與《黃帝內經》兩者相關的養生方法有精神調攝 清靜養神，恬憺樂觀、少私寡欲，心安不懼 道德修養，仁者壽；飲食起居調攝 節飲食忌偏食偏嗜、起居有常，順四時而適寒暑、勞逸適度，氣從以順 戒房勞，節欲保精；運動養生等。



# 前 言

在人類物質財富迅速增長的同時，因生活方式不合理而導致的現代文明病正日益侵害著人們的健康。為尋求解決途徑，眾多西方學者將目光轉向了中國的傳統養生。

中醫養生學最早來自先秦道家，先秦道家養生思想與《內經》中醫養生思想有非常深厚的淵源關係。研究兩者相關的養生思想，對中醫養生學探本溯源，以使其對人類的健康做出更大貢獻。

本人的研究動機，是想將先秦道家與《黃帝內經》兩者相關的養生的原理和方法歸納整理、探索比較，並印證現代醫學知識。相信，這研究將有助於闡揚中醫養生學的理论與實踐。

# 材料與方法

一.本文所謂 先秦道家 ，是以《漢書藝文志》諸子略中道家目錄所列諸書，所提到的有《老子》計29句、《莊子》36句、《管子》19句、《列子》2句、《文子》13句、《黃帝四經》3句、《太公》2句、《鶡冠子》1句等。其餘諸書《漢書藝文志》提到已佚，後人雖有輯佚，但太瑣碎無法引用。

二.從先秦道家與《黃帝內經》諸書中摘錄相關養生的論述，並歸納其養生原理和方法。

三.將先秦道家與《黃帝內經》諸書中所摘錄相關養生的論述

1..引諸家注解。

2..從養生立場解釋其意涵。

3..以現代醫學基礎解釋其合理性。

四.參考古今書刊雜誌有關先秦道家和《內經》養生思想的論述。

五.文中所提主要先秦道家簡介

1..《老子》

《老子》是道家的開山之作。為老聃及其門人所著，據考証約成書於戰國後期。老聃將「道」作為哲學的最高範疇，作為事物的本源及必須遵守的規則。《老子》中的「道」歸結起來不外兩個含義：一指宇宙的本體。一指事務發展的規律。也可將「道」理解為自然的縮影和化身，是大自然及其規律的代名詞。

《老子》養生觀有以下幾點：(1) 法道 (2) 貴柔 (3) 重嗇 (4) 節欲 (5) 守靜。

2..《莊子》

《莊子》作者莊子。莊子是我國戰國時期道家的代表人物，為人達觀，善於養生，歸納起來，莊子的養生之道有四個方面：(1) 少私 (2) 寡欲 (3) 靜心 (4) 超然。

3..《管子》

《管子》這部書匯集了戰國後期在齊國首都稷下學宮百家爭鳴時各家各派的論文。但中心是黃老之學。

《管子》提出「精氣」為萬物根本的學說。在養生方面承老莊之學，並吸取儒家之說，提出詩、樂、禮、敬、靜一套調情治情改情定性養生法，及見利不誘、見害不懼、寬舒而仁、大心而取、老而長慮、愛欲靜之、遇亂正之的處世之道。

#### 4.. 《列子》

《列子》一書，據嚴靈峰研究結果，非列禦寇所自著，可能由其及門弟子及後學所搜集。其成書當在戰國三家分晉之後，並羈雜有後人文字及他殘卷和錯簡。

《列子》養生思想有以下數點：(1) 守氣全神，(2) 貴虛，(3) 持後守柔，(4) 治道。

#### 5.. 《文子》

文子是先秦道家的重要人物，《文子》一書是文子學派之作，以老子哲學為主體而融合了莊子思想和黃老之學的一部道家典籍。

#### 6.. 《鶡冠子》

《鶡冠子》是戰國後期楚國黃老道家的重要作品。

#### 7.. 《黃帝四經》

《黃帝四經》它的成書可能早於《莊子》，當在戰國中期之初或戰國初期之晚，可以說它是現在最早的一部黃老之學著作。全文分四篇：第一篇《經法》主要是講論自然和社會中所存在的恒定的法則。第二篇《十大經》主要講形名、刑德、陰陽、雌雄等對立統一及相互轉化的關係。第三篇《稱》主旨是通過對陰陽、雌雄節、動靜、取予、屈伸、隱顯、實華、強弱、卑高等矛盾對立轉化關係的論述，為人們權衡選出最有效的治國修身的方案。第四篇《道原》就是對「道」的本體和功用進行探源。

## 結果

養生的條件包括先天遺傳因素及後天環境適應（如精神調攝、飲食起居及運動等），本文重點在於歸納先秦道家與《黃帝內經》兩者關係密切之關於後天養生的原理和方法。

上篇：先秦道家與《黃帝內經》兩者相關的養生原理

### 一. 順應自然、天人合一

先秦道家與《黃帝內經》皆提出順應自然、天人合一的養生保健理論。

如：

1 《老子 二十五章》：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」<sup>1</sup>  
案：王弼注：「法自然者，在方而法方，在圓而法圓；於自然無所違也。」

<sup>2</sup>

河上公注：「道性自然，無所法也。」

魏源注：「道本自然。」<sup>3</sup>

董思勁云：「『道』貫三才，其體自然而已。」<sup>4</sup>自然界是人類生命的根本，生命活動一定要順乎自然的變化規律，才能健全長壽。

2 《莊子 達生》：「夫形全精復，與天為一」

案：郭象云：「俱不為也」

成玄英云：「夫形全不擾，故能保完天命；精固不虧，所以復本還原；形神全固，故與玄天之德為一」。<sup>5</sup>人之所以能形體、精神健全充足，是因順乎自然之變化規律。

3 《莊子 齊物論》：「天地與我並生，而萬物與我為一」。

案：郭象云：「苟足於天而安其性命，故雖天地未足為壽而與我並生，萬物未足為異而與我同得。則天地之生又何不並，萬物之得又何不一哉！」

成玄英云：「是以兩儀雖大，各足之性乃均；萬物雖多，自得之義唯一。」<sup>6</sup>天地萬物各有其自然之秉賦，若能順應自然，則皆能蓬勃發展。

4《莊子 大宗師篇》的主題思想即強調「天人合一」。<sup>7</sup>

5《莊子 大宗師》：「天與人不相勝也，是之謂真人」

案：郭象云：「夫真人同天人，齊萬致。萬致不相非，天人不相勝，故曠然無不一，冥然無不在，而玄同彼我也。」<sup>8</sup>

成玄英云：「雖復天無彼我，人有是非，確然論之，咸歸空寂。若使天勝人劣，豈謂齊乎！此又混一天人，冥同勝負。體此趣者，可謂真人者也。」<sup>9</sup>懂得養生之道者，必能體認人與自然為息息相關而不可分割之整體，人與自然是為親和之關係。

6《莊子 天道篇》以闡述自然之義為主，以為人情世教，當順任自然，無擾人的本性。<sup>10</sup>

7《莊子 養生主篇》強調養生要「依乎天理」。<sup>11</sup>

案：郭象云：「不橫截也」

成玄英云：「依天然之腠理，終不橫截以傷牛。亦猶養生之妙道，依自然之涯分，必不貪生以夭折也。」<sup>12</sup>意指養生要順乎自然。本篇主旨在說護養生之主 精神，提示養神方法莫過於順任自然。<sup>13</sup>

8《莊子 養生主》：「緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」

案：郭象云：「緣督以為經：順中以為常也。」

成玄英云：「緣督以為經：緣，順也。督，中也。經，常也。夫善惡兩忘，刑名雙遺，故能順一中之道，處真常之德，虛夷任物，與世推遷。養生之妙，在乎茲矣。」

家世父云：「船山云，奇經八脈，以任督主呼吸之息。身前之中脈曰任，身後之中脈曰督。督者，居靜而不倚於左右，有脈之位而無形質。緣督者，以清微纖妙之氣，循虛而行，止於所不可行，而行自順，以適得其中。」<sup>14</sup>



順應自然可以養生盡天年。

9《莊子 達生》：「聖人藏於天，故莫之能傷也。」<sup>15</sup>

案：郭象云：「不關性分之外，故曰藏。」

成玄英云：「夫聖人照等三光，智周萬物，藏光塞智於自然之境，故物莫之傷矣。」<sup>16</sup>

陳鼓應云：「聖人含藏於自然，所以外物傷害不了他。」<sup>17</sup>聖人遵守自然規律以養生，故不受傷害。

10《管子 形勢》：「順天者有其功，逆天者懷其凶，不可復振也。」<sup>18</sup>案：李勉云：順應天道的可以作事有功，違反天道的將會得凶災，而致於不可挽救。<sup>19</sup>順應自然則養生有成，違背自然則凶多吉少。

11《文子 九守》：「故聖人法天順地，不拘於俗，不誘於人，以天為父，以地為母，陰陽為綱，四時為紀。

案：徐靈府云：翱翔天地，履蹈紀綱逍遙於自得之境，旅曠於無為之宅，俗不能拘，世不能誘也。<sup>20</sup>意指聖人順應自然，不因世俗而受影響。

先秦道家認為順應自然環境與人的相互協調，一致和融通，而構成一自然與人結合的整體。這種「天人相應」的整體觀是《內經》養生思想的立足點。<sup>21</sup>

12《素問 六節臟象論》本篇內容，首論天體運動的規律和氣、候、時、歲的建立，以及五氣更立，各有所勝並可直接對人體產生影響。繼而又討論了十二臟腑的功能及其與外在環境的關係，說明人與天地相應的道理。<sup>22</sup>

13《素問 寶命全形論》本篇主要闡述人體的生命活動與自然界息息相關。因此，只有掌握了人與自然陰陽變化的關係，才能達到寶命全形的目的。<sup>23</sup>

14《素問 寶命全形論》：「夫人生於地，懸命於天，天地合氣，命之曰人。人能應四時者，天地為之父母；知萬物者，謂之天子。」<sup>24</sup>

案：吳崑注：「知萬物則能參天地，贊化育，是謂天之子也」<sup>25</sup>

徐芹庭云：「人生活於天地，命運操之在天，合於天地運行之氣為人。人能順應四時，則天地一切，都成為他生命的父母；能知萬物生長收藏之道理的人，就能承順天命，謂之天子。」<sup>26</sup>能順應自然規律即能承順天命，盡其天年。

15《素問 生氣通天論》本篇闡發了人身陽氣與自然界的陰陽五行之氣相應貫通的理論。<sup>27</sup>

16《素問 生氣通天論》：「夫自古通天者，生之本，本於陰陽。天地之間，六合之內，其氣九州、九竅，五臟、十二節，皆通乎天氣，其生五，其氣三，數犯此者，則邪氣傷人，此壽命之本也。」

案：王冰注：「六合，謂四方上下也。九州，謂冀、兗、青、徐、揚、荊、豫、梁、雍也。外有九州而內應九竅，故云九州九竅也。五臟，謂五神臟也。五神臟者，肝藏魂，心藏神，脾藏意，肺藏魄，腎藏志，而此成形矣。十二節，即十二氣也。天之十二氣，人之十二經脈而外應之，咸同天紀，故云皆通乎天氣也。形之所存，假五行而運用，微其本始，從三氣以生成，故云其生五，其氣三也。氣之三者亦副三元。」

張志聰注：「凡人之有生，受氣於天，故通乎天者，乃所生之本。天以陰陽五行，化生萬物，故生之本，本乎陰陽。五臟乃陰陽二氣之所舍藏，故皆通乎天氣。」

高世注：「自古通天者，乃有生之本，本於人身之陰陽。十二節，兩手，兩肘，兩臂，兩足，兩腳，兩髀，皆神氣之游行出入也。」

<sup>28</sup>人身與自然界陰陽五行之氣相應貫通，若能與之調和則壽命無窮，否則將傷害身體。

17《素問 生氣通天論》：「蒼天之氣，清靜則志意治，順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也，此因時之序。故聖人傳精神，服天地，而通神明。」

失之則內閉九竅，外壅肌肉，衛氣散解，此謂自傷，氣之削也。」

案：王冰注：「夫逆蒼天之氣，違清靜之理，使正真之氣如削去之者，非天降之，人自為之爾。」

張介賓注：「蒼天，天氣深玄，故曰蒼天。因時之序，因四時之序，如四氣調神之謂是也。傳，受也。」

吳崑注：「清靜，謂上下天光無疾風驟雨之意，人之生氣通天，故志意亦治。治謂精爽也。人能順之，勿令暴喜暴怒，如蒼天之清靜，則胸次悠然，陽氣因之而固矣。」

姚止庵注：「凡人之氣，周流一身，內而九竅，外而肌肉，清靜則安和，煩憂則潰亂；安和則內外調達，潰亂則壅閉不通，衛氣因之亦疾矣。」<sup>29</sup>此文闡發了人與自然對立統一之關係。順之則陽氣固，精神不散；逆之則正氣削耗。

18《素問 陰陽應象大論》本篇論述了人體臟腑陰陽與四時五行陰陽，其象相應。<sup>30</sup>

19《素問 陰陽應象大論》：「唯聖人上配天以養頭，下象地以養足，中傍人事以養五臟。」<sup>31</sup>

案：張介賓注：「五氣運行於中，五臟傍人事以養其和。」

吳崑注：「上配天以養頭，法天之清也，清則耳目聰明。下象地以養足，法地之靜也，靜則不妄作勞，不病四肢。」<sup>32</sup>聖人學習大自然之清靜有常，使頭目清明，身體不病。

20《素問 上古天真論》：「有賢人者，法則天地，象似日月，辨列星辰，逆從陰陽，分別四時，將從上古合同於道，亦可使益壽而有極時。」<sup>33</sup>

案：王冰注：「分別四時者，謂分其氣序也，春溫，夏暑熱，秋清涼，冬冰冽，此四時之序也。謂如上古知道之人，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞也。上古知道之人，年度百歲而去，故可使益壽而有極時也。」

張介賓注：「法，效也，則，式也。日為陽精，月為陰精，月以夜見，

日以晝明，日中則昃月盈則虧，日去則死，日來則生，故賢人象似之。」

吳崑注：「辨列星辰，推步天象也。逆從陰陽，明審干支也。分別四時，因於節序也。」<sup>34</sup>養生若能外應四時陰陽變化則可益壽延年。

21《靈樞 歲露論》：「人與天地相參也，與日月相應也。」<sup>35</sup>

案：人與天地自然變化密切相關，與日月運行之轉移乃常常相應，因此欲養生，則須順乎自然。

22《靈樞 本神》：「故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。如是則僻邪不至，長生久視。」<sup>36</sup>

案：《太素》卷六首篇注：「陰以致剛，陽以起柔，兩者有節，則剛柔得矣。智者行和節養之道，則五臟神安，六腑氣調，經脈用營，腠理密緻。如此疵癘原本不生，八正四邪，無由得至，自斯以往，或齊天地，莫見冬，或類彭年，長生久視也。」

張志聰注：「此皆心神之運用，故智者順承天地之性，而得養生之道也。」<sup>37</sup>智者養生之道，能適應四時氣候之寒暖變化，不受外邪侵犯干擾，得以健康長壽。

23《素問 寶命全形論》：「人以天地之氣生，四時之法成。」

案：張介賓注：「春應肝而養生，夏應心而養長，長夏應脾而養化，秋應肺而養收，冬應腎而養藏，故以四時之法成。」<sup>38</sup>人既然是自然界之一份子，則受自然規律之制約。

24《素問 寶命全形論》又云：「必先歲氣，無伐天和。」

案：養生須順應自然規律，勿違背天道。

25《素問 上古天真論》：「有聖人者處天地之和，從八風之理 亦可以百數。」

案：王冰注：「與天地合德，與日月合明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶。故曰聖人所以處天地之淳和，從八風之正理者，欲其養正，避彼虛

邪也。」<sup>39</sup>養生要與天地四時陰陽之變化相適應，「從之則苛疾不起」，健康長壽。

26《素問 五常政大論》：「化不可代，時不可為」

案：王冰注：「化謂造化也，代大匠斲猶傷其手，況造化之氣，人能以力代之乎？」即順應自然之理。<sup>40</sup>

27《素問 氣交變大論》：「善言天者，必應於人，善言應者同天地之化。」

案：人類生存於自然環境中，不能不受到自然界變化之影響，善於適應自然界之變化，在於能隨著四時氣候之變化而變化，否則即易致病。<sup>41</sup>

28《素問 四氣調神大論》本篇的中心內容，是從四時陰陽則苛疾不起，逆四時陰陽則災害叢生的「從」和「逆」兩方面，闡明人體必須順應四時氣候變化來調養五臟的神志，才能使身體健康，「生氣不竭」。<sup>42</sup>

29《素問 四氣調神大論》：「賊風數至，暴雨數起，天地四時不相保，與道相失，則未央絕滅，唯聖人從之，故身無奇病，萬物不失，生氣不竭。」

案：張介賓注：「陰陽既失其和，則賊風暴雨數為殘害，天地四時不保其常。央，中半也。凡稟化生氣數者，皆不得其半而絕滅矣。」

馬蒔注：「為吾人者，失前四氣調神之道，陰陽升降既乖其度，猶之天地不交也。」

吳崑注：「唯聖人從之，謂順陰陽四時而不逆也。」

張志聰注：「聖人內修養身之道，外順不正之氣，與萬物不失其自然，而生氣不絕也。」<sup>43</sup>順陰陽四時養生則健康不病。

30《素問 上古天真論》：「虛邪賊風，避之有時，病安從來。」

案：王冰注：「邪乘虛入，是謂虛邪；竊害中和，謂之賊風。」

張介賓注：「虛邪，謂風從沖後來者，主殺主害。」

高世注：「凡四時不正之氣，皆謂之虛邪賊風。」<sup>44</sup>意指對於四時不正之氣，能適時防避，則不病。

31《素問 四氣調神大論》：「春三月 夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生；夏三月 夜臥早起，無厭於日，使志無怒；秋三月 早臥早起，與雞俱興，使志安寧；冬三月 早臥晚起，必待日光。」

案：此文旨在強調內在環境和外在環境 春生、夏長、秋收、冬藏四時氣候之變化必須相適應，如此才能保持身體健康。

32《素問 四氣調神大論》又云：「春三月」為「養生之道也」；「夏三月」為「養長之道也」；「秋三月」為「養收之道也」；「冬三月」為「養藏之道也」。逆四時養生則「災害生」，順四時養生則「苛疾不起」。<sup>45</sup>

33《素問 四氣調神大論》又云：「逆春氣則少陽不生，肝氣內變；逆夏氣則太陽不長，心氣內洞；逆秋氣則太陰不收，肺氣焦滿；逆冬氣則少陰不藏，腎氣獨沉。」

案：文中例舉春為少陽之氣應肝膽；夏為太陽之氣應心與小腸；秋為太陰之氣應肺與大腸；冬為少陰之氣應腎與膀胱。若逆四時之氣，則五臟易發生病變。<sup>46</sup>

34《素問 生氣通天論》：「陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門迺閉。是故暮而收拒，無擾筋骨無見霧露，反此三時，形乃困薄。」

案：人在調養神氣之時，不僅要順應四時之序，且在一天之中，也要順著陰陽消長之規律而適應之。

35《靈樞 本神篇》：「智者之養生也，必順四時而適寒暑，如是則僻邪不至，長生久視。」<sup>47</sup>

案：意指人類生活於自然中與自然界緊密相連，因此自然界四季氣候變化必然影響人體，使之發生相應的生理病理變化，只有掌握自然界的變化規律，使其身體適應自然界的氣候變化，才能避免邪氣侵害人體，防止疾病的發生。

36《靈樞 五變》：「夫天之生風者，非以私百姓也，其行公平正直，犯者得之，避者得無殆，非求人而人自犯之。」<sup>48</sup>

案：風邪是客觀存在的，能及時防避就不受危害。

37《靈樞 九宮八風》：「謹候虛風而避之，故聖人曰避虛邪之道，如避矢石然，邪弗能害，此之謂也。」<sup>49</sup>

案：深諳養生之道者，能及時防避虛邪賊風，而不受外邪侵害。

《素問》根據自然界陰陽消長之規律，提出了順應四時寒溫、日月盈虧、晝夜晨晝等變化進行養生，保持人與自然之協調。<sup>50</sup>

人生活於天地之間，在一定程度上是自然的一部份，那麼就要受自然規律的左右。日月星辰的變化與人體息息相關。如太陽黑子的活動與地球的高血壓、腦血管意外病的發生有關，慢性病患者易於夜間死亡。月亮對人體的影響尤為顯著；現代科學研究證實，人體內所含的血液占70%左右。由於月球對地球引力的作用，使海洋發生潮汐現象，而把月球引力對人體體液的這種影響被稱為生物潮。當滿月時，人的頭部、胸部電位差較大，人的氣血也旺盛，內分泌功能健旺，容易激動，但此時易發生「月瘋狂」病症，精神病人、癲癇、出血病人往往病情加重。月亮所產生的電磁力還會影響人體的荷爾蒙。可見人與大自然、與宇宙是相應的。<sup>51</sup>

## 二.和於陰陽，調於術數

先秦道家與《黃帝內經》皆很重視調和陰陽的養生原理。如：

1《老子 四十二章》：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」<sup>52</sup>

案：嚴靈峰注：「萬物負陰而抱陽：孤陰不生，孤陽不長；道含陰陽，萬物皆由道生；故萬物皆負陰而抱陽也。沖氣以為和：氣者，微妙之體。沖則動靜歛闢，以成和氣；所以調節陰陽者也；故曰：為和。」<sup>53</sup>

陳鼓應云：「負陰而抱陽：背陰而向陽。沖氣以為和：陰陽兩氣互相交沖而成均調和諧狀態。」<sup>54</sup>老子一言道出了陰陽之外對立、互根與平衡，並指出天地間，萬物都應達到協調平衡，人體也是如此。<sup>55</sup>

2《莊子 外物》：「陰陽錯行，則天地大絃。」<sup>56</sup>

案：陳鼓應云：陰陽錯行：陰陽錯亂。絃：驚動的意思。御覽十三、八六引作「駭」。<sup>57</sup>陰陽不調和，則天地不寧，萬物易受傷害。

3《黃帝四經 姓爭》：「剛柔陰陽，固不兩行。兩相養，時相成。」

58

案：陰陽不相悖，互相調和，則萬物得以蓬勃發展。

4《文子 上仁》：「天地之 莫大於和，和者陰陽調日月分，故萬物春分而生、秋分而成，生與成，必得和之精。故積陰不生，積陽不化，陰陽交接乃能成和。」<sup>59</sup>

案：天地之氣和，故萬物得以生成，而天地之氣和，則賴於陰陽調和。

5《素問 四氣調神大論》：「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，故與萬物浮沉於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也。逆之則災害生，從之則苛疾不起。是謂得道，道者，聖人之行，愚者佩之。」<sup>60</sup>

案：張介賓注：「夫陰根於陽，陽根於陰，陰以陽生，陽以陰長。所以聖人春夏養陽，以為秋冬之地，秋冬養陰，以為春夏之地，皆所以從其根也。」

張志聰注：「四時陰陽之氣，生長收藏，化育萬物，故為萬物之根本。逆春氣則少陽不生，逆夏氣則太陽不長，所謂逆其根矣。逆春氣則奉長者少，逆夏氣則奉長者少，所謂逆其根則伐其本矣。」

吳崑注：「佩與悖同，古通用。愚者性守於迷，故與道違悖也。」<sup>61</sup>四時陰陽是萬物之根本，善於養生者懂得春夏養陽，秋冬養陰以調和陰陽，使災害不生，疾病不起。

6《素問 生氣通天論》：「陰平陽祕，精神乃治。陰陽離決，精氣乃絕。」<sup>62</sup>

案：張介賓注：「人生所賴，唯精與神，精以陰生，神從陽化，故陰平



陽祕，則精神治矣。有陽無陰則精絕，有陰無陽則氣絕，兩相離絕，非病則亡。正以見陰陽不可偏廢也。」<sup>63</sup>正常的生理活動，全賴於人體陰陽的相互協調，當陰陽離決時，人的生機就會消亡。

7《素問 陰陽應象大論》：「陽勝則陰病，陰勝則陽病。」

案：馬蒔注：「用酸苦涌瀉之品至於太過，則陰勝矣，陰勝則吾人之陽分不能敵陰品，而陽分斯病也。用辛甘發散之品，至於太過，則陽勝矣。陽勝則吾人之陰分不能敵陽品，而陰分斯病也。」

吳崑注：「水勝則火滅，火滅則水乾。」<sup>64</sup>陰陽之動態平衡是健康之保證，當陰陽失衡，出現偏勝偏衰時，人體就會生病。

8《素問 至真要大論》：「謹察陰陽所在而調之，以平為期。」<sup>65</sup>

案：吳崑注：「陰陽，脈證之陰陽也。不知陰陽所在，則以得為失，以逆為從，故謹察之也。調，治也。以平為期，勿令過也。」

張志聰注：「平氣，謂無上下之勝制，運氣之和平也。甲丙戊庚壬為陽運，乙丁己辛癸為陰運，陰陽二運，有太過不及之分，故謹察陰陽所在而調之，以平為期。」養生須調和陰陽，勿令過偏。

9《素問 生氣通天論》：「凡陰陽之要，陽密乃固，兩者不和，若春無秋，若冬無夏，因而和之，是為聖度。」

案：張介賓注：「陽為陰之衛，陰為陽之宅。必陽氣閉密於外，無所妄耗，則邪不能害，而陰氣完固於內，此培養陰陽之要 即生氣通天之道也。」

吳崑注：「能於陰陽而和之，則聖人陳陰陽之法度也。」<sup>66</sup>陰陽調和才是養生之法度。

10《素問 生氣通天論》又云：「陰者，藏精而起亟也；陽者，衛外而為固也。陰不勝其陽，則脈流薄疾，並乃狂。陽不勝其陰，則五臟氣爭，九竅不通。是以聖人陳陰陽，筋脈和同，骨髓堅固，氣血皆從，如是則內外調和，邪不能害，耳目聰明，氣立如故。」

案：張介賓注：「謂人有陰陽，陽雖主外而為衛，所以固氣也；陽則主

內而藏精，所以起亟也。陰內陽外，氣欲和平，不和則病如下文矣。薄，氣相迫也。疾，急數也。并者，陽邪入於陽分，謂重陽也。陳陰陽，猶言鋪設得所，不使偏勝也。人受天地之氣以立命，故曰氣立。」

吳崑注：「陰陽貴得其平，不宜相勝，若陰不勝其陽，則陽用事，將見脈流薄疾而急數，若重陽相並，則為狂，如登高而歌，棄衣而走是也。九竅為上五官，下二陰也。」

高世注：「陰者，藏精而起亟也，精藏於陰而起亟，陰中有陽矣；陽者，衛外而為固也，陽衛外為陰中之固，陽中有陰矣。陽不勝其陰，陰寒盛也，陰寒盛則五臟氣爭。爭，彼此不和也。五臟氣爭，則九竅不通。」<sup>67</sup>陽勝陰則重陽為狂，陰勝陽則清陽不升，九竅不通。故養生貴得陰陽調和，真氣才能獨立如常。

11《素問 上古天真論》：「有至人者，淳德全道，和於陰陽，調於四時。」<sup>68</sup>

案：張介賓注：「至極之人，其德厚，其道全也。和，合也。和陰陽之變化。調，順也。順時令之往來。」<sup>69</sup>善於養生者，必配合陰陽之變化，順應時令之往來。

12《素問 上古天真論》又云：「其知道者，法於陰陽，和於術數」<sup>70</sup>

案：張介賓注：「術數，修身養性之法也。」養生之道，必取法陰陽，即取法自然變化之規律。

陰陽在對立制約和消長中所取得的動態平衡。如果這種動態平衡遭到破壞，即是疾病的形成。《素問 陰陽應象大論》所說：「陰勝則陽病；陽勝則陰病」，就說明了陰陽的制約、消長失調，就要導致疾病的發生。正因為一切疾病發生的根本原因是由於陰陽失調，所以，「治病必求於本」，這個本就是「陰陽」。因此，在養生方面，要做到防病強身、益壽延年，就必須做到保陽氣、益陰精、協調陰陽，使機體處於陰平陽秘的狀態，同時，還應注意和自然環境的陰陽協調，從而保持人體內外環境的統一。<sup>71</sup>

### 三.形神合一，神重於形

先秦道家與《黃帝內經》之養生，養神（養心）與養形並重，甚至認為養神重於養形。如：

1《莊子 達生》：「豹養其內而虎食其外，毅養其外而病攻其內，此二子者，皆不鞭其後者也。」<sup>72</sup>

案：郭象云：「夫守一方之事至於過理者，不及會通之適也。鞭其後者，去其不及也。」

成玄英云：「單豹寡欲清虛，養其內德而虎食其外。張毅交游世貴，養其形骸而病攻其內以死。此二子各滯一邊，未為折中，故並不鞭其後也。」<sup>73</sup>養生要形神並重。

2《莊子 達生》又云：「善養生者，若牧羊然，視其後者而鞭之。」<sup>74</sup>

案：成玄英云：「養生譬之牧羊，鞭其後者，令其折中。」<sup>75</sup>養生則精神、形體不可偏廢。

3《莊子 達生》又云：「形全精復，與天為一。」<sup>76</sup>  
案：陳鼓應云：「『復』讀為『備』，古字通。形體健全，精神充足，便和自然合而為一。」<sup>77</sup>更突出強調非但身心兩重而心更重於身。

4《莊子 達生》又云：「形精不虧，是謂能移」。  
案：郭象云：「與化俱也」。  
成玄英云：「移者，遷轉之謂也。夫不勞於形，不虧於精者，故能隨便任化而與物俱遷也」。<sup>78</sup>形體精神不虧損，就能隨自然變化而養生。

5《莊子 養生主篇》其主旨即在說護養生之主 精神。<sup>79</sup>

6《莊子 刻意篇》和《莊子 達生篇》主旨皆在說養神，強調人的精神作用。<sup>80</sup>

7《莊子 逍遙遊篇》主旨亦是說一個人當透破功名利祿、權勢尊位的束縛，而使精神活動臻於優遊自在、無掛無礙的境地。<sup>81</sup>

8《文子 下德》：「治身太上養神，其次養形。神清意平，百節皆寧，養生之本也；肥肌膚，充腹腸，供嗜欲，養生之末也。」

案：徐靈府云：「神者生之本，形者生之末，致本則形全而合道；重末則形逝而歸土，上古務本不順末，在乎適中，下世遺神而養形誠於太過也。」<sup>82</sup>

9《素問 痺論》：「靜則神藏，躁則消亡。」

案：人能保持神志安寧，性情舒暢，即能少生疾病，身體健康；即使有病，亦較易治，以神能收藏之故；反之，神不藏而躁動，自屬危殆。

10《素問 四氣調神大論》也指出人體必須順四時的變化來調養精神意志，才能防止疾病的發生，保證身體健康。要做到「以使志生」、「使志無怒」、「使志安寧」。<sup>83</sup>

11《靈樞 天年》：「百歲，五臟皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終矣。」

案：形神分離，縱然形骸尚存，但生命已經完結。對養生來說，不僅要注意形體的保養，更要注意神的調攝，否則形傷則臟病，臟病則神亂。

形為神之宅，神乃形之主，無形則神無以附，無神則形無以存。兩者相互依附，互相統一，這是健康的象徵。所以《內經》強調「形與神俱」，可以「盡終其天年」。<sup>84</sup>（天年：自然壽命。古人認為人的自然壽命是一百二十歲，如《尚書》洪範說：「一曰壽，百二十歲也。」<sup>85</sup>生物壽命長短，根據海弗利克《Hayflick》和莫黑德《Moorhead》的研究認為，生物壽命長短和生物細胞分裂次數成正比。小鼠細胞能分裂14次，其壽命平均為3.5年；雞的細胞能分裂35次，其壽命為30年；人的細胞能分裂50次，其壽命平均為110年。）<sup>86</sup>

從現代醫學的觀點來看，人的心理活動與生理活動是相互聯繫、相互影響的，從而形成人心身統一的整體性，故醫學研究人的生理狀況、生理運動離不開對人的心理因素、心理運動的探索、研究。這一點可以說是先秦道家與《黃帝內經》養生思想的特色。<sup>87</sup>

#### 四.人之三寶：精氣神

先秦道家和《黃帝內經》養生思想中重要的一點，就是重視「精、氣、神」，視此為人之三寶。<sup>88</sup>如：

##### 1《老子 六章》：「谷神不死」

案：河上公注：「谷，養也，人能養神則不死。神謂五臟神也，肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，腎藏精與志。五臟盡傷，則五神去矣。」<sup>89</sup>養神可長生。

##### 2《老子 五十九章》：「治人事天，莫若嗇」。

案：高亨云：「嗇，《說文解字》解釋說：『嗇』，來《 》，廩本字」；來者 而藏之。故田夫謂之嗇夫。嗇者，多入而少出，如田夫之務益藏。故以來 會意」。

《韓非子 解老篇》：「書之所謂『治人』者，適動靜之節，省思慮之費也。所謂『事天』者，不極聰明之力，不盡智識之任。苟極盡，則費神多，則盲聾悖狂之禍至，是以嗇之。嗇之者，愛其精神，嗇其智識也。故曰：『治人事天，莫若嗇』。」可見「嗇」有藏精愛神之義。<sup>90</sup>

##### 3《莊子 知北遊》：「人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死。」

91

案：強調氣之重要。

4《莊子 刻意》：「純素之道，唯神是守；守而勿失，與神為一；一之精通，合於天倫。野語有曰：『眾人重利，廉士重名，賢人尚志，聖人貴精。』故素也者，謂其無所與雜也；純也者，謂其不虧其神也。能體純素，謂之真人。」<sup>92</sup>

案：郭象云：「常以純素守乎至寂而不蕩於外，則冥也。精者，物之真也。與神為一，非守神也；不遠其精，非貴精也；然其跡則貴守之也。苟以不虧為純，則雖百行同舉，萬變參備，乃至純也；苟以不雜為素，則雖龍章鳳姿，倩乎有非常之觀，乃至素也。若不能保其自然之質而雜乎外飾，

則雖犬羊之羶，庸得謂知純素哉！體，悟解也。妙契純素之理，則所在皆真道也，故可謂之得真道之人也。」

成玄英云：「純精素質之道，唯在守神。守神而不喪，則精神凝靜，既而形同枯木，心若死灰，物我兩忘，身神為一也。倫，理也。既與神為一，則精智無礙，故冥乎自然之理。唯體道聖人，無所偏滯，故能寶貴精神，不蕩於物，雖復應變隨時，而不喪其純素也。夫混跡世物之中而與物無雜者，至素者也；參變蠶塵之內而其神不虧者，至純者也；豈復獨立於高山之頂，拱手於林籟之間而稱純素哉？蓋不然乎！此結前純素之道義也。」<sup>93</sup>能寶貴精神則為善於養生的真人。

5《莊子 達生篇》創設十一個寓言故事，以闡述全精、養神、守氣的妙用。<sup>94</sup>

6《管子 內業》：「凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以為人。和乃生，不和不生」。

案：《管子》的作者用精氣解釋人的生命活動，認為人是精氣所化生。<sup>95</sup>

7《管子 內業》又云：「精存自生，其外安榮，內藏以為泉源，浩然和平，以為氣淵。」<sup>96</sup>

案：李勉云：「精存自生，其外安榮：精存於內，自然長生；長生，其外形乃榮華。安，乃也。內藏以為泉源：精藏於內，人始有神，有神則外形始有榮華，故精藏於內作為神之泉原，精竭則神亦竭焉。浩然和平，以為氣焉：精，浩然和平者也，有精始有氣，故精作為氣之淵泉。」<sup>97</sup>人的健康與精氣密切相關。

8《管子 樞言》：「有氣則生，無氣則死，生者以其氣。」<sup>98</sup>

案：強調氣的重要。

9《管子 心術下》：「氣者，身之充也」。

案：以氣構成人身的基本物質；精氣充足，「淵之不涸，四體乃固；泉之不竭，九竅乃通」，「氣道乃生，生乃思，思乃和」，才有正常的生理活動和精神活動。<sup>99</sup>

10《文子 上德》：「精泄者中易殘(精華發於內，而枝幹周於外也。)」  
100

案：精氣太過疏泄則身體易受殘害，不利養生。

11《素書 本德宗道》：「悲莫悲於精散」

案：黃石公云：「道之所主之謂一，純一之謂精，精之所藏之謂神，其潛於無也，則無死、無先、無後、無陰、無陽、無動、無靜，其含於神也則為明、為智、為哲、為血氣之品無不稟受，正用之則聚而不散，目淫於色則精散於色矣，耳淫於聲則精散於聲矣，口淫於味則精散於味矣，鼻淫於嗅則精散於嗅矣，散之不已豈能久乎。」<sup>101</sup>精散則生命不能長久，甚為可悲。

12《素問 上古天真論》全篇強調積精全神，保養天真之氣。《四氣調神大論》和《生氣通天論》亦皆重視養氣調神。<sup>102</sup>

13《素問 上古天真論》：「呼吸精氣，獨立守神 積精全神 此蓋益其壽命而強者也」<sup>103</sup>

案：張介賓注：「呼接於天，故通乎氣；吸接於地，故通乎精。有道獨存，故能獨立；神不外馳，故曰守神。」

馬蒔注：「呼吸己之精氣，一如天地之默運也。」<sup>104</sup>保全精氣神，可以益壽延年。

14《素問 移精變氣論》：「得神者昌，失神者亡。」<sup>105</sup>

案：張介賓注：「此言死生之大體也。《天年篇》曰：失神者死，得神者生。又《本神論》亦有此二句。」

吳崑注：「神者，心之所藏，以為君主 若心主明，十二官守位稟命，

謂之得神，如此養生則昌而壽。若心主不明，十二官各逞其欲，謂之失神，如此養生則夭而亡矣。」<sup>106</sup>強調神之有無，關係生命之存亡。

《內經》直接繼承了先秦道家的精氣說，把精氣（或氣）作為宇宙萬物的本原，「天地合氣，六節分而萬物化生矣」（《素問 玉真要大論》）。人體的生成及生命活動的維持也依賴於氣，「人以天地之氣生，四時之法成」（《素問 寶命全形論》）。《素問 金匱真言論》亦指出：「夫精者，身之本也。」<sup>107</sup>

16《素問 生氣通天論》：「陽氣者，精則養神，柔則養筋。若天與日，失其所，則折壽而不彰。」

案：精盈，則生命力充沛強旺，易適應內在外在環境之變化，抗抵各種不良因素之刺激，保持生命原始之諧和。若精虛，則生命力亦虛弱威萎靡，對內在外在環境之變化，也適應不良，而造成各種衰變，而至於死亡。

<sup>108</sup>

17《素問 上古天真論》：「恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」

案：張介賓注：「恬，安靜也；憺，樸素也。虛，湛然無物也；無，窅然莫測也。恬憺者，泊然不願乎其外；虛無者，漠然無所動於中也。」

張琦注：「心藏神，腎藏精，內守者，陰為陽守，陽為陰使，水火交濟，則內外之邪不作。」<sup>109</sup>內守精氣神，即不病。

18《素問 五常政大論》：「神去則機息。」

案：張介賓注：「物之根於中者，以神為之主，而其知覺運動，即神機之所發也。故神去則機亦隨而息矣。」

高世 注：「五運在中，故根於中者，命曰神機。若神去則機息。」

<sup>110</sup>神亡則生命活動亦停止。

19《素問 湯液醪醴論》：「精壞神去，榮衛不可復收。」

案：張介賓注：「腎藏精，精為陰。心藏神，神為陽。精壞神去則陰陽



俱敗，表裡俱傷，榮衛不可收拾矣。」<sup>111</sup>精神壞去，則表裡俱傷，榮血衛氣皆不復存。

20《素問 寶命全形論》：「凡刺之真，必先治神。」

案：張介賓注：「真者，真一無妄神者，陰陽不制之謂，言刺之道雖有陰陽虛實之分，而必先歸於治神。」<sup>112</sup>說明治神之重要。

21《素問 刺法論》：「是故刺法有全神養真之旨，亦法有修真之道，非治疾也，故要修養和神也。道貴常存，補神固根，精氣不散，神守不分。」

113

案：保養精氣神是養生之根本。

22《素問 六節臟象論》：「氣和而生，津液相成，神乃自生。」

案：張介賓注：「五味入口，由咽而藏於腸胃，胃藏五味，以養五藏之氣，而化生津液以成精，精氣充而神自生，人生之道，止於此耳。」<sup>114</sup>言氣對人生命活動之重要。

23《素問 舉痛論》：「百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。」

案：張介賓注：「氣之在人，和則為正氣，不和則為邪氣。凡表裡虛實，逆順緩急，無不因氣而至，故百病皆生於氣。」

周學海云：「不獨諸痛，即百病皆生於氣之不暢也。」<sup>115</sup>

24《素問 八正神明論》：「血氣者，人之神，不可不謹養。」

案：張志聰注：「知形之肥瘦，則之用針之淺深；知血氣之盛衰，則知方圓之補瀉。血氣者，五臟之神氣也，能知形之肥瘦，氣之盛衰，則針不妄用，而神得其養也。」<sup>116</sup>能知氣之盛衰，補瀉得宜，則神得其養。

25《靈樞 本臟》：「人之血氣精神者，所以奉生而周於性命者也。」

117

案：張志聰注：「夫營衛血氣，臟腑之所生也。精神魂魄，五臟之所藏也。是以血氣神志和調，則五臟不受邪而形體得安。」<sup>118</sup>精氣神和調，則形體安康。

## 五.致虛極，守靜篤

先秦道家和《黃帝內經》皆強調致虛極，守靜篤之養生原理。如：

1《老子 四十五章》：「清靜可以為天下正」。

案：王弼云：「靜則全物之真，躁則犯物之性，故唯清靜，乃可以為天下正。」<sup>119</sup>

河上公云：「能清靜則為天下長，持正則無終已時。」<sup>120</sup>

張位云：「常清常靜，斯為天下之正道，可以大成大盈此也。」<sup>121</sup>

蔣錫昌云：「『正』者，所以正人也，故含有模範之義。」<sup>122</sup>清靜養神為養生之正道。

2《老子 十六章》：「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。」<sup>123</sup>

案：河上公云：「言安靜者是為復還性命使不死也，復命使不死乃道之所常行也。能知道之所常行則為明。不知道之所行，妄作巧作，則失神明，故凶也。」

釋憨山云：「根，謂根本元無也，物既本無，則心亦不有，是則物我兩忘，寂然不動，故曰：歸根曰靜。」

焦竑云：「知常則靜則吉，不知常則妄作則凶」。

朱謙之云：「此云『復命曰常』，『不知常，妄作凶』，與易義相合。序卦傳：『復則不妄矣，故受之以無妄』」。<sup>124</sup>以上所引皆強調「致虛」、「守靜」，指出虛和靜是一切事物最根本的狀態，人們應該歸復於生命本源的虛靜狀態。老子的這些思想成為後世以靜養生的認識論和方法論的最重要原則<sup>125</sup>

3《莊子 在宥》：「無視無聽，抱神以靜，形將自正，必靜必清，無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。」<sup>126</sup>

案：郭象云：「忘視而自見，忘聽而自聞，則神不擾而形不邪也。任其自動，故閒靜而不夭也。」

成玄英云：「耳目無外視聽，抱守精神，境不能亂，心與形合，自冥正道。清神靜慮，體無所勞，不緣外境，精神常寂，心閒形逸，長生久視。」<sup>127</sup>以上所引皆強調以「靜」修身存形。

4《莊子 刻意》：「悲樂者，德之邪；喜怒者，道之過；好惡者，德之失，故心不憂樂，德之至也」<sup>128</sup>

案：郭象云：「至德常適，故情無所概。」

成玄英云：「違心則悲，順意則樂，不達違從，是德之邪妄。稱心則喜，喜怒不忘，是道之罪過。無好為好，無惡為惡，此之妄心，是德之僭咎也。不喜不怒，無憂無樂，恬淡虛夷，至德之人也。」<sup>129</sup>情志過激，有違養生之道。唯有調和情志，保持心情寧靜才足以養生。

5《莊子 在宥》：「人大喜邪，毗於陽，大怒邪，毗於陰，陰陽並毗，四時不至，陰陽之和不成，其反傷人之形乎！」

案：陸德明云：「喜屬陽，怒屬陰，故大喜則傷陽，大怒則傷陰。毗陰毗陽，言傷陰陽之和也，故四時不至，寒暑之和不成。」<sup>130</sup>大喜大怒傷陰陽之和，亦傷人之形。

6《管子 幼官》：「若因夜虛守靜人物，人物則皇。」<sup>131</sup>

案：李勉云：「上述二句應改作『處虛守靜，若因人物，則皇。』若，順也；因，依也。『若因』二字連解，謂順從外物而忘自己之主觀也，此無為之道也。能如此則皇也；皇者，無為也。無為而無主觀，則能兼容並包，成其為大，故說文曰：『皇，大也。』」<sup>132</sup>清靜無為方能成其大。

7《管子 心術》：「毋先物動，以觀其則。動則失位，靜乃自得。」<sup>133</sup>

案：大學云：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」圓覺經云：「諸菩薩唯取極靜，由靜力故，永斷煩惱，

究竟成就，不起於座，便入涅槃。」儒道佛，於入靜上，三教一如。

9《管子 內業》：「忿怒之失度，乃為之圖。節其五欲，去其二凶。不喜不怒，平正擅匈，凡人之生也，必以平正；所以失之，必以喜怒憂患，是故止怒莫若詩，去憂莫若樂，節樂莫若禮，守禮莫若敬，守敬莫若靜，內靜外敬，能反其性，形將大定。」<sup>134</sup>

案：李勉云：「節其五欲，去其二凶：節，制止也。五欲指耳欲美聲，目欲美色，口欲美味，鼻欲香氣，心欲名利。此五欲必須節止，否則，胸必煩亂而精氣消散，至於喪生。二凶指喜怒失度。喜怒失度皆傷生，故云凶也。能反其性：反與返通，回復也。」<sup>135</sup>調和情緒，減少私欲，使精神清靜才得以養生。

9《管子 內業》：「能正能靜，能後能定。定心在中，耳目聰明，四枝堅固，可以為精舍。」<sup>136</sup>

案：「四枝」即四肢，精神清靜安定，則能耳聰目明，身體健康。

10《文子 九守》：「天靜以清，地定以寧，萬物逆之死，順之生。故靜漠者神明之宅，虛無者道之所居。」<sup>137</sup>

案：道處於靜默，神遊於虛極，天地能靜能定則安寧，人能順此道理，靜默虛無則可養生。

11《文子 宋弱》：「夫精神志氣者，靜而日充以壯，躁而日耗以老。」<sup>138</sup>

案：靜則復無，躁則失生也。清靜養神則精神志氣飽滿充實，否則易消耗衰老。

12《素問 痺論》：「靜則神藏，躁則消亡。」<sup>139</sup>

案：張志聰云：「靜則神氣藏而邪不能侵，躁則神氣消亡而痺聚於藏矣。」<sup>140</sup>靜則神聚邪不侵，躁則神亡百病生。

13《素問 至真要大論》：「清靜則生化治」。

案：吳崑云：「六氣各守其同，則清靜矣。清靜則生生化化，無有終時，治之謂也。六氣不當其位，則有勝有復，皆謂之動。動則淫邪為病，而苛疾起矣。」<sup>141</sup>清靜則生化順常，足以養生。

14《素問 陰陽應象大論》：「人有五臟，化五氣，以生喜怒悲憂恐。故喜怒傷氣 暴怒傷陰，暴喜傷陽。厥氣上行，滿脈去形。喜怒不節，寒暑過度，生乃不固。」<sup>142</sup>

案：王冰注：「怒則氣上，喜則氣下，故暴卒氣上則傷陰，暴卒氣下則傷陽。」

張介賓注：「氣為陽，血為陰，肝藏血，心藏神。暴怒則肝氣逆而血亂，故傷陰。暴喜則心氣緩而神逸，故傷陽。寒暑喜怒之氣，暴逆於上，則陽獨實，故脈滿。陽亢則陰離，故去行，此孤陽之象也。《脈經》曰：『諸浮脈無根者死』，其斯之謂。」

馬蒔注：「人有肝心脾肺腎之五臟，以化五臟之氣，而喜怒悲憂恐之五志而生焉。」<sup>143</sup>指出各種情緒反應對精神及神經系統之傷害。<sup>144</sup>

15《素問 生氣通天論》：「陽氣者，大怒則形氣絕，而血菀於上，使人薄厥。」<sup>145</sup>

案：張介賓注：「血逆妄行，菀積於上焦也。相迫曰薄，氣逆曰厥，氣血俱亂，故為薄厥。」

張志聰注：「大怒則氣上逆，而形中之氣，絕其旋轉之機關。阻絕，是阻滯隔絕。」

張琦注：「形氣絕者，營衛不通，形狀若死也。」<sup>146</sup>指出情緒反應對循環、呼吸系統之傷害及所生之疾病。<sup>147</sup>

16《素問 玉機真臟論》：「憂恐悲喜怒，令不得以其次，故令人有大病矣。」

案：張介賓注：「五志之發無常，隨觸而動，故生病亦不以其次。」<sup>148</sup>情緒不定，隨觸而發，會令人生大病。

17《素問 舉痛論》：「百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下。」<sup>149</sup>

案：七情不節制，傷人氣機，易生百病。

18《靈樞 本神》：「是故怵惕思慮者則傷神，神傷則恐懼，流淫而不止。因悲哀動中者，竭絕而失生。喜樂者，神憚散而不藏。愁憂者，氣閉塞而不行。盛怒者，迷惑而不治。恐懼者，神蕩憚而不收。」

案：《太素》卷六首篇注：「喜樂志達氣散，傷於肺魄，故精不守藏。」<sup>150</sup>

張志聰注：「思慮志意，皆心之所生，是以思慮喜怒悲憂恐懼，皆傷其心臟之神氣。」<sup>151</sup>思慮喜怒悲憂恐懼，易傷心神，難以養生。

19《素問 血氣行志篇》：「形數驚恐，經絡不通，病生於不仁。」

案：王冰注：「驚則脈氣併，恐則神不收，脈併神遊，故經絡不通而為不仁之病矣！」指出各種情緒反應對骨骼、肌肉、關節系統之傷害及其所生之疾病。<sup>152</sup>

## 六.平易恬憺，無所欲求

先秦道家和《黃帝內經》皆重視平易恬憺，無所欲求之養生原理。如：

1老子強調「滌除玄鑒」（玄鑒：喻心靈深處明澈如鏡。「玄」，形容人心的深邃靈妙。「鑒」，通行本作「覽」，據帛書乙本及高亨之說改。滌除玄鑒：洗清雜念而深入觀照。）<sup>153</sup>一樣清心寡欲，「我獨怕兮，其未兆，如嬰兒之未孩」（言我獨淡漠恬靜，無動於中；如嬰兒之尚未及孩笑時也。）<sup>154</sup>，如嬰兒一樣天真單純以養生。並告誡大家「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。」《老子 四十六章》<sup>155</sup>

2《老子 八十章》：「甘其食，美其服，安其居，樂其俗，鄰國相望，雞犬之聲相聞。民至老死不相往來。」<sup>156</sup>

案：王弼云：「無所欲求。」

蘇子由云：「內足而外無所慕，故以其所有為美，以其所處為樂，而不復求也。民物繁夥而不相求，則彼此皆足故也。」<sup>157</sup>無欲無求，知足常樂為養生大法。

3《老子 十二章》：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂，難得之貨令人行妨。」<sup>158</sup>

案：河上公云：「五色令人目盲：貪淫好色，則傷精失明也。五音令人耳聾：好聽五音，則和氣去心，不能聽無聲之聲。五味令人口爽：爽，亡也。人嗜五味於口，則口亡。言失於味道也。馳騁畋獵令人心發狂：人精神好安靜，馳騁呼吸，精神敗亡，故發狂也。難得之貨令人行妨：妨，傷也。難得之貨，謂金銀珠玉。心貪意欲，不知厭足，則行妨身辱也。」<sup>159</sup>

王弼云：「爽，差失也。失口之用，故謂之爽。夫耳、目、口、心，皆順其性也。不以順性命，反以傷自然，故曰盲、聾、爽、狂也。難得之貨塞人正路，故令人行妨也。」<sup>160</sup>追逐聲色犬馬，會傷精害神妨礙養生。

4《老子 六十三章》：「為無為、事無事、味無味」。

案：河上公云：「為無為：因成修故，無所造作。事無事：豫有備，除煩省事也。深思遠慮，味道意也。」

王弼云：「以無為為居，以不言為教，以恬淡為味，治之極也。」<sup>161</sup>恬憺無為為養生之道。

5《莊子 刻意》：「平易恬憺，則憂患不能入，邪氣不能襲，故其德全而神不虧。」<sup>162</sup>

案：郭象云：「泯然與正理俱往。夫不平不淡者，豈唯傷其形哉？形德並傷於內也。」

成玄英云：「心既恬憺，跡又平易，唯心與跡，一種無為，故慙憂患累不能入其靈臺，邪氣妖氛不能襲其藏府。襲，猶入也，互其文也。夫恬憺無為者，豈唯外形無毀，亦乃內德圓全。形德既安，則精神無損虧矣。」<sup>163</sup>平易恬憺，形德既安，精神不虧，足以養生。

6《管子 白心》：「今夫來者必道其道，無遷無衍，命乃長久。」

案：李勉云：「今夫來者必道其道：上道字，由也，行也。道其道謂由其道，道，理也。今夫來者，指將來之命運，謂將來之命運必由其道而來，意即汝將來之命運必由順道而得，不可違道強求。無遷無衍，命乃長久：衍與演通，無遷無衍，謂無為，無為則壽長。」<sup>164</sup>養生須守無為之道，才可長壽。

7《管子 心術上》：「天之道虛，地之道靜，虛則不屈，靜則不變，不變則無過，故曰不伐。」<sup>165</sup>

案：學習自然虛靜無為之道，足以養生。

8《列子 天瑞》：「或謂子列子曰：『子奚貴虛？』列子曰：『虛者無貴也。』子列子曰：『非其名也，莫如靜，莫如虛。靜也虛也，得其居矣；取也與也，失其所矣。』」<sup>166</sup>

案：虛、靜能得到適應的空間，益於養生。

9《文子 守真》：「靜漠恬淡，所以養生也。」<sup>167</sup>

10《黃帝四經 雌雄節》：「凡人好用雄節，是胃（謂）方（妨）生。大人則毀，小人則亡。以守不寧，以作事〔不成。以求不得，以戰不〕克。厥身不壽，子孫不殖。是胃（謂）凶節，是胃（謂）散德。凡人好用〔雌節〕，是胃（謂）承祿。富者則昌，貧者則穀。以守則寧，以作事則成。以求則得，以單（戰）則克。厥身則〔壽，子孫則殖。是謂吉〕節，是胃（謂）德（〔，聚也〕）」<sup>168</sup>

案：雌節指柔、後、靜、退、謙、弱、不爭等；雄節指剛、先、動、進、驕、強、作爭等。<sup>169</sup>以平易恬憺，無所欲求養生則壽，否則易敗亡。

11《素問 上古天真論》：「美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰樸。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖，不懼於物，故合於道。」



案：馬蒔注：「有所食，則以為美而不求過味；有所服，則任用之而不求其華。」<sup>170</sup>此文與《老子 八十章》：「甘其食，美其服，安其居，樂其俗，鄰國相望，雞犬之聲相聞。民至老死不相往來。」句法雷同，皆強調無所欲求，快樂知足，最符合養生之道。

12《素問 上古天真論》又云：「恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」<sup>171</sup>

案：自然無為，真氣就能和順。如此則精神凝聚，外邪不侵。

13《素問 上古天真論》又云：「適嗜欲世俗之間，無恚嗔之心，行不欲離於世，被服章（新校正云此三字疑衍，上下文不屬）舉不欲觀於俗，外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉為務，以自得為功，形體不敝，精神不散，亦可以百數。」<sup>172</sup>

案：王冰注：「聖人舉事行止，雖常在世俗之間，然其見為，則與時俗有異爾。」

張介賓注：「欲雖同俗，自得其宜，隨遇而安，故無嗔怒。觀於俗，效尤之謂。外不勞形則身安，故形體不敝，內無思想則心靜；故精神無傷，內外俱有養，則恬愉自得，而無耗損之患，故壽亦可以百數。」

張志聰注：「無為而治，不勞其形；隨機而應，不役其神。」

馬蒔注：「以恬憺愉悅為要務，以悠然自得為己功。」<sup>173</sup>適應自然環境，隨遇而安，無為而治，不勞形不役神，並保持恬憺愉悅的心情，可以長壽。

14《內經》對以「無為」治養生的作用有非常令人信服的精闢結論：「是以聖人為無為之事，樂恬憺之能，從欲快志於虛無之守，故壽命無窮，與天地終，此聖人之治身也。」（《素問 陰陽應象大論》）<sup>174</sup>即恬憺無為從心所欲，樂觀快志，可以壽命無窮。

15《靈樞 通天》：「陰陽和平之人，居處安靜，無為懼懼，無為欣欣，婉然從物，或與不爭，與時變化，尊則謙謙，譚而不治，是謂至治。」

案：趙爾功云：「居處安靜者，恬憺虛無也。無為懼懼，無為欣欣者，

心安而不懼，志閑而少欲也。婉然從物，或與不爭者，隨世變遷，所謂禹稷顏回同道也，居尊而謙，其德愈光也。譚而不治者，無為而治也。至治者，不治之治也。」<sup>175</sup>陰陽和平之人，恬憺虛無，清靜無為，心安志閑可以長壽。

### 七.預防為主，不治已病治未病

先秦道家與《黃帝內經》皆強調有病早治，無病早防，防重於治的預防指導思想。如：

1《老子 六十四章》：「其安易持，其未兆易謀，其脆易泮，其微易散。為之於未有，治之於未亂。」<sup>176</sup>

案：河上公云：「治身治國，安靜者易守持也。情欲禍患，未有形兆時易謀正也。禍亂未動於朝，情欲未見於色，如脆弱易破除。其未彰著，微小易散也。」

王弼云：「為之於未有：謂其安未兆也。治之於未亂：謂微脆也。」

蘇子由云：「方其未有，持而謀之足矣。及其將然，非泮而散之不去也。然猶愈於既成也。故為之於未有者，上也；治之於未亂者，次也。」<sup>177</sup>

陳鼓應云：「其脆易泮：脆弱的容易消解。河上公本、景龍本、敦煌本、及多種古本『泮』作『破』」。<sup>178</sup>此文說明治未亂的重要性，此思想即成為《內經》強調預防為主的基礎。

2 在《莊子》中亦可見到不少病名及防治方法。如《莊子 盜 》篇明確指出「無病而自灸」可以延年益壽，這是採用一定的方法以刻意防病。不難看出，養生防病是先秦道家的靈魂，這一點對於中醫養生理論影響彌深。<sup>179</sup>

3《素問 四氣調神大論》：「是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而後穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎！」<sup>180</sup>

案：太素注云：「身病國亂，未有毫微而形道者，古之聖人也。病亂已微而散之者，賢人之道也。病亂已成而後理之者，眾人之失也，理之無

益。」<sup>181</sup>強調有病早治、無病早防、防重於治的預防指導思想。

4《素問 四氣調神大論篇》提出在本季節做好了「調神」之道，就能為下一季節防病打下基礎的觀點，亦是說明未病先防的養生之道。<sup>182</sup>

5《素問 上古天真論篇》旨在討論通過養生的方法，保養天真，就能預防疾病，延年益壽。<sup>183</sup>

6《靈樞 官能》：「上工救其萌芽；下工守其已成，因敗其形。」<sup>184</sup>

案：意指上工在疾病開始時，就根據脈氣的微小變化進行治療，下工不掌握這個方法，到病已成之後，才按常規治療，這樣病人的形體便受到傷害。

7《素問 刺熱篇》本篇強調熱病早期診斷、早期治療的重要性。<sup>185</sup>

8《素問 刺熱篇》：「病雖未發，見赤色者刺之，名曰治未病。」<sup>186</sup>

案：張介賓注：「病雖未見，而赤色已見於五部，則為病之先兆，當求其臟而預治之。所謂防於未然也。」

吳崑注：「此所謂迎而奪之也。」此文亦強調有病早治的預防思想。

9《素問 遺篇 刺法論》：「正氣存內，邪不可干。」

案：增強體質是提高正氣抗邪能力的關鍵。

10《素問 遺篇 刺法論》又云：「小金丹 服十粒，無疫干也」<sup>187</sup>

案：意指要進行適當的藥物預防。

11《素問 陰陽應象大論》：「故邪風之至，疾如風雨，故善治者治皮毛，其次治肌膚，其次治筋脈，其次治六府，其次治五臟，治五臟者，半死半生也。」<sup>188</sup>

案：在防治疾病過程中，要做到早期診斷、早期治療，才能防止其傳

變。

在跨世紀之際，世界衛生組織針對全人類的健康，提出一個響亮的口號：「健康新地平線，從理想到實踐。」它要求衛生工作由傳統的以疾病為中心，轉變到以人為中心，以健康為中心，以人類發展為中心上來。它的核心概念是維護健康、促進健康，使人類的健康由被動地病後治療轉到未病先防、預防為主的軌道上來。這與先秦道家和《黃帝內經》的防病思想不謀而合。<sup>189</sup>

下篇：先秦道家與《黃帝內經》兩者相關的養生方法

### 一.精神調攝

內容包括：清靜養神，恬憺樂觀、少私寡欲，心安不懼、道德修養，仁者壽。

#### 一 清靜養神，恬憺樂觀

先秦道家與《黃帝內經》兩者皆強調靜養，主張清靜養神，恬憺樂觀，以防止精神上刺激因素的產生。如：

1《老子 三章》：「為無為，則無不治。」<sup>190</sup>

案：蘇子由云：「不以三者銜之，則民不知所慕，憺然無欲。雖有智者，無所用巧矣。即因三者之自然，而不尚、不貴、不見，所謂為無為也。」

李宏甫云：「夫生民有欲 太上則不然。常使混混沌沌，無所知也，無所欲也。縱有聰明知識者出，欲有所作為而自不敢，則天下皆歸於無為矣。夫無為由於無欲，無欲由於無知。」<sup>191</sup>

陳鼓應云：「為無為：以無為的方式去為《做》；即以順任自然的態度去處理事務。」<sup>192</sup>以自然無為養生，則無不成。

2《老子 十六章》：「致虛極，守靜篤」<sup>193</sup>

案：「靜」，《說文解字》說「靜，審也。人心審度得宜：物事必求理義之必然，則雖繁榮之極而無紛亂」。從養生來說，就是要明達人生的道理，懂得生命活動的根本規律。<sup>194</sup>

3《老子 二十六章》：「重為輕根，靜為躁君。」「輕則失根，躁則失君。」<sup>195</sup>

案：韓非云：「制在己曰重、不離位曰靜。重則能使輕、靜則能使躁。」

河上公云：「人君不重則不尊，治身不重則失神，草木之華輕故零落，根重則長存也。」又云：「人君不靜則失威，治身不靜則身危，龍靜故能變化，虎躁故夭虧。」

嚴幾道云：「二語乃物理公例，執道御時，則常為靜重者矣。以靜重自處者自有此驗。蜀相誠子書二語，非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠，蓋

得諸老。」<sup>196</sup>清靜恬憺為養生之本，反之則身危。

4《老子 五十五章》：「含德之厚，比於赤子，毒蟲不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。」

案：王弼云：「赤子無求無欲，不犯眾物。故毒蟲之物無犯之人也。含德之厚者，不犯於物，故無物以損其全也。」

呂吉甫云：「人之初生其德性至厚也，比其長也，耳目交於外，心識受於內，而益生日以多，則其厚者薄矣。為道者損其所益生，性修反德，德至同於初，故曰含德之厚，比於赤子。」

釋憨山云：「赤子不知不識，神全而機忘也。所謂忘於物者，物亦忘之。入獸不亂群，入鳥不亂行，彼雖惡而不傷，以其無可傷之地。此言神之王也。」

焦竑云：「毒蟲，蜂蠆之類，以尾端肆毒曰螫。猛獸，虎豹之類，以爪按擊曰據。攫鳥，鷗鴞之類，以羽距擊觸曰搏。」<sup>197</sup>

在此，老子具體論述了達到「無為」境界，道德涵養深厚，內在純真柔和，使人精力充實飽滿，心智凝聚和諧，能防止外界的各種傷害和免遭不幸。這是老子直接論述的無為與養生關係形象刻劃。<sup>198</sup>

5《莊子 天道》：「無為則俞俞。俞俞者憂患不能處，年壽長矣。夫虛靜恬憺寂寞無為者，萬物之本也。」

郭象云：「俞俞然，從容自得之貌。尋其本皆在不為中來。」

成玄英云：「俞俞，從容和樂之貌也。夫有為滯境，塵累所以攪其心；無為自得，憂患不能處其慮。俞俞和樂，故年壽長矣。此四句萬物根源，故重舉前言，結成其義也。」<sup>199</sup>清靜無為則從容自得，憂患不入，乃可長壽。

6《莊子 刻意》：「純粹而不雜，靜一而不變，淡而無為，動以天行，此養神之道也。」

案：郭象云：「純粹而不雜，無非至當之事也。靜一而不變，常在當上住。淡而無為，與會俱而已矣。動以天行，若夫逐欲而動，人行也。」

成玄英云：「純粹而不雜，雖復和光同塵，而精神凝湛。此覆釋前其神純粹也。靜一而不變，縱使千變萬化，而心恆靜一。此重釋一而不變。淡而無為，假令混俗揚波，而無妨虛淡，與物交接，亦不廢無為。此釋前恬淡之至也。動以天行，感物而動，應而無心，同於天道之運行，無心而生萬物。」<sup>200</sup>思想上要做到十分單純，沒有雜念，安靜守一，始終不變，清靜而不強求，按照自然界的規律行事，這就是養神之道。<sup>201</sup>

7《莊子 庚桑楚》：「行不知所之，居不知所為，與物委蛇，而同其波。是衛生之經已。」

案：郭象云：「行不知所之，任足之自行，無所趣。居不知所為，縱體而自任也。與物委蛇，斯順之也。同其波，物波亦波。」

成玄英云：「行不知所之，之，往也。泛若不繫之舟，故雖行而無所的詣也。居不知所為，恬淡無為，寂寞之至。與物委蛇，接物無心，委曲隨順。同其波，和光混跡，同其波流。」<sup>202</sup>清靜無為是養生之道。

8《莊子 在宥》：「至道之精，窈窈冥冥；至道之極，昏昏默默，無視無聽，抱神以靜，形將自正，必靜必清，無勞女形，無搖女精，乃可長生。」<sup>203</sup>

案：郭象云：「窈冥昏默，皆了無也。夫莊老之所以屢稱無者，何哉？明生物者無物而物自生耳。自生耳，非為生也，又何有為於已生乎！忘視而自見，忘聽而自聞，則神不擾而形不邪也。任其自動，故閒靜而不夭也。」

成玄英云：「至道精微，心靈不測，故寄窈冥深遠，昏默玄絕。耳目無外視聽，抱守精神，境不能亂，心與形合，自冥正道。清神靜慮，體無所勞，不緣外境，精神常寂，心閒形逸，長生久視。」<sup>204</sup>清靜養神，不勞形傷精，可以長生。

9 莊子提出「心齋」、「坐忘」等精神修養的方法。所謂「心齋」，即靜心守志，真正做到「虛無」。所謂「坐忘」，即忘掉一切人和事，「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大道，此謂坐忘。」成為「靜功」的重要內容。<sup>205</sup>

10《管子 心術》：「天之道虛，地之道靜，虛則不屈，靜則不變，不變則無過，故曰不伐。」<sup>206</sup>又云：「人能正靜者，筋肋而骨強。」<sup>207</sup>案：養生須學自然之虛靜，才能健康強壯。

11《管子 內業》：「四體既正，血氣既靜，一意搏心，耳目不淫，雖遠若近。思索生知，慢易生憂，暴傲生怨，憂鬱生疾，疾困乃死。思之而不捨，內困外薄，不蚤（早）為圖，生將巽舍」。<sup>208</sup>

案：清靜養神才能養生，反之，若情志不調，精神易受刺激，則易病困而死。

12《文子 守真》：「靜漠恬澹，所以養生也。」<sup>209</sup>

13《素問 生氣通天論》：「清靜則肉腠閉拒，雖有大風苛毒弗之能害。」

案：王冰注：「夫嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，不妄作勞是為清靜。」<sup>210</sup>

14《素問 陰陽應象大論》：具體指出：「怒傷肝」，「喜傷心」，「思傷脾」，「憂傷肺」，「恐傷腎」。<sup>211</sup>

案：指各種情緒反應對消化系統、精神及神經系統、呼吸系統、內分泌及生殖、泌尿系統之傷害。<sup>212</sup>

15《靈樞 本神》：「怵惕思慮則傷神。」

案：怵惕是指害怕，思慮是說想問題過度，這兩者都會傷人精神。因此《類修要訣》主張「少思慮以養其神」。<sup>213</sup>

16《素問 陰陽應象大論》：「是以聖人為無為之事，樂恬憺之能，從欲快志於虛無之守，故壽命無窮，與天地終」。<sup>214</sup>

案：保持樂觀的態度，知足常樂，可以長生。



17《素問 上古天真論》在總結上古時代長壽人的經驗時，就指出要「無恚嗔之心，內無思想之患，以恬愉為務」；若是「不時御神，務快其心，逆於生樂」，則「半百而衰也」。<sup>215</sup>

案：保持良好的心理狀態，思想上安定清靜，是防病延年之道。

18《素問 舉痛論》：「怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，驚則氣亂，思則氣結」。<sup>216</sup>

案：精神情志刺激可以導致疾病發生。

19《素問 遺精變氣論》：「內無眷慕之累，外無伸宦之形，此恬憺之世，邪不能深入也。」

案：張介賓注：「伸，屈伸之情。宦，利名之累。」

高世注：「眷慕，眷戀思慕也。」<sup>217</sup>內心恬憺，清靜少欲，則外邪不易侵犯。

20《素問 四氣調神大論》：「使志無怒 使志安寧」<sup>218</sup>

案：養生須防止精神刺激，使情緒安定。

21《靈樞 百病始生篇》：「喜怒不節則傷臟，悲哀愁憂則動心」<sup>219</sup>

案：養生大法，要情緒安定，精神愉快。

22《靈樞 本臟》：「志意和，則精神專直，魂魄不散，悔怒不起，五臟不受邪矣」。<sup>220</sup>即所謂「恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」

<sup>221</sup>

案：內經對心身醫學（喜怒哀思恐）的治療早有高見，主張「五志」要力求平和才健康。<sup>222</sup>

緊張性的長期不良刺激導致神經衰弱，頭暈腦脹，全身不適；進而導致內分泌紊亂，激素分泌失調，三大「緊張激素」大增：即糖皮質醇（Glucocorticoid）、腎上腺素（Epinephrine）、正腎上腺素（Norepinephrine）增加，使身體總處於「應激、應急狀態」。高血壓、心臟病、動脈硬化自

然而然發生了！身體潛力耗盡，抵抗能力下降，各種疾病也乘虛而入。消除或者最大限度的減少「緊張性」，保持心理平衡才能健康地歡度人生，這是養生的訣竅。<sup>223</sup>

## 二 少私寡欲，心安不懼

先秦道家和《黃帝內經》皆主張少私寡欲，心安不懼，對物質世界不貪，以利養生。如：

1《老子 十九章》：「見（現）素抱樸，少私寡欲。」<sup>224</sup>

案：蘇子由云：「見素抱樸，少私寡欲，而天下各復其性，雖有三者，無所用之矣。故曰：我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸。此則聖智之大，仁義之至，巧利之極也。」<sup>225</sup>養生要降低物質欲望，過樸素生活。

2《老子 三章》：「是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨」

案：河上公云：「說聖人治國與治身同也。除嗜欲 去煩亂，懷道抱一，守五神也，和柔謙讓，不處權也；愛經重施，髓滿骨堅。」

王淮云：「此言聖人治國與治身，要在強『本』節『用』。強本者何，歸真返樸是也；節用者何，少私寡欲是也。」<sup>226</sup>少私寡欲可使精神專一，身體強壯。

3《老子 二十九章》：「是以聖人去甚、去奢、去泰。」<sup>227</sup>

案：河上公云：「甚，謂貪淫聲色。奢，謂服飾飲食。泰，謂宮室臺榭。去此三者，處中和，行無為，則天下自化。」<sup>228</sup>

蘇子由云：「世之愚人，私己而務得，其禍不覆則折，唯聖人去其甚、去其奢、去其泰，使不至於過而傷物，而天下無患矣，此不為之至也。」<sup>229</sup>養生要去除極端的、過度的、奢侈的措施。

4《老子 八十一章》：「聖人不積，既以為人已愈有；既以與人，己愈多。」

案：王弼云：「既以為人已愈有：物所尊也。既以與人，己愈多：物所歸也。」<sup>230</sup>

河上公云：「既以為人，施設德化，己欲有德。既以財賄布施於人，而財益多，如日月之光，無有盡時也。」<sup>231</sup>愈無私則生命愈豐富，益於養生。

5《老子 七章》：「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，非以其無私也？故能成其私。」<sup>232</sup>

案：王弼云：「自生則與物爭，不自生則物歸也。無私者無為於身也。身先、身存，故曰能成其私也。」

河上公云：「先人而後己也，天下敬之，先以為長。薄己而厚人也，百姓愛之如父母，神明佑之如赤子，故身常存。人以為私者，欲以厚己也。聖人無私，而己自厚，故能成其私也。」<sup>233</sup>天地的運作不為自己，而是為了化育萬物，故能長生。聖人因為無私故能成就自己，養生亦要無私才能長生。

6《老子 四十四章》：「知足不辱，知止不殆，可以長久。」<sup>234</sup>

案：河上公云：「知足之人絕利去欲，不辱於身；知可止則財利不累身，聲色不亂於耳目，則身不危殆也。人能知止足，則福祿在己，治身者神不勞，治國者民不擾，故可長久。」

薛蕙云：「知足者樂今有之已多，無求者也，無求奚辱；知止者懼後進之有損，知幾者也，知幾奚殆。」

嚴幾道云：「知足知止，兩知字大有事在，不然亦未可以長久也。」<sup>235</sup>知足知止則神不勞，可以長生。

7《老子 八十章》：「甘其食，美其服，安其居，樂其俗。」

案：無欲無求，知足常樂，為養生大法。

8《莊子 山木》：「人能虛己以遊世，其孰能害之。」

案：郭象云：「世雖變，其於虛己以免害，一也。」

成玄英云：「虛己，無心也。」<sup>236</sup>少私欲之心，可避免妨害養生。

9《管子 心術上》：「虛其欲，神將入舍。」<sup>237</sup>

案：減少欲望，可使精神充沛。

10 列子貴虛，虛靜之道，在於寡欲知足。在列子書中，寡欲知足的典型人物，舉了兩個，一是榮啟期，一是林類。他們兩人都是年近百歲，孤獨無依的貧弱老人，但卻能不以外境為憂而自足於內，因而能夠終年行歌自若。<sup>238</sup>

11 《文子 九守》：「嗜欲使人氣淫，好憎使人精勞，不疾去之則志氣日耗，夫人所以不能終其天年者，以生生之厚（厚生者謂貪饕無則，只求快心誠自速也），夫唯無以生為者即所以得長生。（無以生為：不厚生）」<sup>239</sup>

案：貪得無厭使人耗氣傷精，有害健康，唯有少欲不貪才能長生。

12 《黃帝四經 稱》：「天下有參（三）死：忿不量力死，耆嗜欲無窮死，寡不辟避眾死。」<sup>240</sup>

案：欲望太多易早死。

13 《素問 上古天真論》：「以酒為漿、以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無常，故半百而衰也。」<sup>241</sup>

案：欲望太多易耗竭精氣，未老先衰。

14 《素問 上古天真論》又云：「志閑而少欲，心安而不懼。」<sup>242</sup>

案：少欲則志閑心安，利於養生。

15 《素問 上古天真論》又云：「美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕」。

案：無欲無求，快樂知足，為養生大法。

16 《素問 湯液醪醴論》：「嗜欲無窮，而憂患不止，精氣弛壞，榮泣衛除（營氣枯澀，衛氣消失），故神去而病不愈也。」<sup>243</sup>

案：張介賓注：「腎藏精，精為陰。心藏神，神為陽。精壞神去則陰陽俱敗，表裡俱傷，榮衛不可收拾矣，此其故，以今人嗜欲憂患不節，失其所養，故致精氣弛壞，榮澀衛除，而無能為力也。」<sup>244</sup>欲望無窮，則傷精耗氣，陰陽俱敗，不利養生。

### 三 . 道德修養，仁者壽

先秦道家與《黃帝內經》養生皆重視道德修養，仁者壽。如：

1《老子 五十一章》：「萬物莫不尊道而貴德」。

案：王弼云：「道者物之所由也，德者物之所得也，由之乃得。」

李息齋云：「物非道不生、非德不畜，自其有形，以至於勢長，莫不以道德為主。道之尊、德之貴，至於此極矣。」

張松如云：「沒有『道』，萬物無所從出；沒有『德』，萬物就失去其本性；是以萬物尊道而貴德。」<sup>245</sup>欲養生，則須重視道德修養。

2《老子 五十九章》：「重積德則無不克...是謂深根固柢，長生久視（久立）之道。」<sup>246</sup>

案：韓非云：「積德而後神靜，神靜而後和多，和多而後計得，計得而後能禦萬物，故曰：無不克。」

嚴靈峰云：「言能厚於積德者，則戰易勝敵，論必蓋世；故曰：無不克也。」<sup>247</sup>重視道德修養是養生根本之道。

3《老子 六十三章》：「大小多少，抱怨以德」。

案：蘇子由云：「其於大小多少，一以道遇之而已，蓋人情之所不忘者怨也，然其愛惡之情忘，則雖報怨，猶報德也。」

呂吉甫云：「不善者吾亦善之，德善。不信者吾亦信之，德信。而皆報之以德矣，人之所難忘者怨也，而以德報之，則他不足累其心矣。」<sup>248</sup>待人接物精神要超越而無私，不計成敗得失，報怨以德，則心安身安有益養生。

4《老子 五十四章》：「修之於身，其德乃真。」<sup>249</sup>

案：河上公云：「修道於身，愛氣養神，益壽延年，其德如是，乃為真人。」<sup>250</sup>

呂吉甫云：「世之所謂修德者，而不知其本真乃在吾身也，故曰：修之身其德乃真。」<sup>251</sup>注重躬行實踐的反身修德方法，乃是善於養生的真人。

5《老子 四十一章》：「上士聞道，勤而行之。」<sup>252</sup>

案：王弼云：「上士聞道，勤而行之：有志也。」<sup>253</sup>

河上公云：「上士聞道，自勤苦竭力而行之。」<sup>254</sup>

李息齋云：「上士聞道，雖眾議詆不能使之不勤。」

顏幾道云：「夫勤而行之者，不獨有志也，亦其知之甚真，見之甚明之故。」<sup>255</sup>高明者有志於道德修行，力行不倦，因其益於養生。

6《老子 十六章》：「知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。」<sup>256</sup>

案：王弼云：「無所不包通，則乃至於蕩然公平也。蕩然公平，則乃至於無所不周普也。無所不周普，則乃至於同乎天也。與天合德，體道大通，則乃至於極虛無也。窮極虛無，得道之常，則乃至於不窮極也。」<sup>257</sup>

河上公云：「能知道之所常行，則能去情忘欲，無所不包容也。無所不包容，則公正無私，眾邪莫當。公正無私，則可以為天下王。能王，德合神明，乃與天通。德與天通，則與道合同也。與道合同，乃能長久。能公、能王、通天、合道，四者純備，道德弘遠，無殃無咎，乃與天地俱歿，終不危殆也。」<sup>258</sup>

嚴靈峰云：「知復命之常者，乃能容物；能容物者，則公而無私；無私者，則天下歸之；故可為天下王。王法天，故同於天；天法道，故同於道。道者，自古以固存；『不失其所者久』；故終生無危殆也。」<sup>259</sup>

陳鼓應云：「容：寬容，包容。全：周遍。天：指自然的天，或為自然的代稱。整段的意思是：認識常道的人是能包容一切的，無所不包容就能坦然大公，坦然大公才能無不周遍，無不周遍才能符合自然，符合自然才能符合於道，體道而行才能長久，終生可免於危殆。」<sup>260</sup>能體道而行，則公正無私，無殃無咎，終身無危殆。

7《老子 五十五章》：「含德之厚，比於赤子。」

案：老子把最完美的道德比喻為像嬰兒那樣的天真純樸無瑕，這就是返樸歸真的道德觀。亦是養生最高境界。<sup>261</sup>

8《莊子 達生》：「壹其性，養其氣，合其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神無郤，物奚自入焉。」<sup>262</sup>

案：郭象云：「壹其性，飾則二矣。養其氣，不以心使之。合其德，不以物離性。以通乎物之所造，萬物皆造於自爾。」

成玄英云：「壹其性，率性而動，故不二也。養其氣，吐納虛夷，故愛養元氣。合其德，抱一不離，故常與玄德冥合也。以通乎物之所造，物之所造，自然也。既一性合德，與物相應，故能達至道之原，通自然之本。夫若是者，其天守全，其神無郤，物奚自入焉：是者，指斥以前聖人也。自，從也。其保守自然之道，全而不虧，其心神凝照，曾無閒郤，故世俗本物，何從而入於靈府哉！」<sup>263</sup>

陳鼓應云：「物之所造：指自然。無郤：「郤」同隙。這段話的意思是：專一他的本性，涵養他的精氣，融合他的德性，以通向自然。像這樣的人，他的天性完備，他的精神凝聚，外物怎樣侵入呢！」<sup>264</sup>若能修心養性，重視道德涵養，則心神凝聚，外物不侵。

9《莊子 天地》：「執道者德全，德全者形全，形全者神全。神全者，聖人之道。若夫人者，非其志不之，非其心不為。雖以天下譽之，得其所謂，警然不顧；以天下非之，失其所謂，儻然不受。天下之非譽，無益損焉。是謂全德之人哉。」<sup>265</sup>

案：陳鼓應云：「警然：高大的神態。『警』，通傲。儻然：無心之貌。整段的意思是：執持大道的德行完備，德行完備的形體健全，形體健全的精神飽滿，精神飽滿的便是聖人之道。像這樣的人，不是他意志的不會去求，不是他心願的不會去做。縱然舉世都稱譽他，即使合於事實，他也傲然不顧；縱然天下都非議他，即使不合於事實，他也不予理會。世上的毀譽，對他並沒有增加和減少，這便是全德的人呢！」<sup>266</sup>重視道德修養，外在的毀譽不為所動，則形全神全。

10《管子 內業》：「凡道必周必密，必寬必舒，必監必固，守善勿舍，逐淫澤薄，既知其極，反於道德。全心在中，不可蔽匿。和於形容，見於膚色。」<sup>267</sup>

案：李勉云：「守善勿舍，逐淫澤薄：逐，驅逐也，即驅除之意。淫，淫邪也。澤為釋字之誤，放棄也。薄，刻薄也。二句連解，謂守善而勿捨棄善，應驅除淫邪之念，放棄刻薄之心。既知其極，反於道德：極，窮困也。喻小人作事無德，眾皆棄之，無處容身，日暮途窮，此謂窮極，既知窮極，則當回返於道德之內，以改過遷善。全心在中，不可蔽匿：謂保全善心於中，不可隱蔽邪惡。和於形容，見於膚色：此二句對文，見應作鮮，與上句和字相對，皆形容詞。二句意義相似，係重複說明。形容謂儀表，和於形容謂儀表須和善，鮮於膚色謂面色須鮮和，不可沉悶而出示不悅之色。」<sup>268</sup>道德修養須周密寬舒，勿半途而廢，且虛儀表和善，臉色怡悅。

11《文子 道德》：「夫道德者，所以相生養也，所以相畜長也。」<sup>269</sup>道德修養益於養生。

12《鶡冠子卷中》：「道惡則禍及其身。」<sup>270</sup>

案：道德不良會惹禍上身，有害養生。

13《素問 上古天真論》中舉真人、至人、聖人、賢人等為養生長壽之人，并分為四等，以真人為養生最高水平之代表。「尊道貴德」的思想頗為突出。<sup>271</sup>

14《內經》特別注重養生，認為擅於養生而長壽的人必定具有順應自然的品德，如《素問 上古天真論》曰：「有至人者，淳德全道，和於陰陽，調於四時。」

15《素問 上古天真論》又云：「夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰。」<sup>272</sup>



案：養生還須培養慈善之心，所謂「仁者壽」。

先秦道家和《黃帝內經》注重道德規範，在今天來看，無疑也具有現實的意義。單純從醫學的角度來看，也是符合現代生物 心理 社會醫學模式的發展方向的。隨著人們對行為醫學的日益重視，身體健康與個人行為、生活方式的密切關係，精神道德健康與身體健康的有機整體關係，都是今天醫學研究所關注的焦點。<sup>273</sup>

## 二.飲食起居調攝

### 一 .節飲食，忌偏食偏嗜

先秦道家與《黃帝內經》養生皆強調節制飲食。如：

1《管子 形勢》：「起居時，飲食節，寒暑適，則身利而壽命益。」

274

案：節制飲食可延年益壽，如果飲食不節，則「形累而壽命損」。

2《管子 內業》：「食莫若無飽，思莫若勿致。節適之齊，彼將自至。」

275

案：李勉云：「食莫若無飽，思莫若物致：食太飽則傷胃，思太致《太過》則傷神，二者皆非養生畜精，故當節止也。《致與至通，極也。》，節適之齊，彼將自至：節，調節也，適，和也，節適謂調和。之，至也。齊，平也，均也。彼指生，二句謂勿過飽勿過思，調和使至乎平均，則生將自至。」<sup>276</sup>飲食勿過飽，知所節制，自可養生。

3《管子 內業》：「凡食之道，大充，傷而形不臧。大攝，骨枯而血互。充攝之間，此謂和成。精之所舍，而知之所生。」<sup>277</sup>

案：李勉云：「凡食之道，大充，傷而形不臧。大攝，骨枯而血互，充攝之間，此謂和成：傷而形不臧應作形傷而不臧，與下句骨枯而血互對文。謂食太充足，則體受傷而不善。太攝即太嗇，攝嗇音近誤混。太嗇即太省。謂食太省即骨枯而血寒，血寒謂血無熱度，喻體力衰弱也。必須在太飽太省二者中間調和始可成道，此道謂之和成。精之所舍，而知之所生：言和成，乃精氣所以留居，智慧所以產生。」<sup>278</sup>飲食過飽或過少皆會傷身，唯

有求其適度才可使精氣充沛。

4《文子 符言》：「人有三死，非命亡焉（言非命者，人自取之也），飲食不節簡賤其身，病共殺之。」<sup>279</sup>

案：飲食不節易傷身致病。

5《文子 守真》：「夫所謂聖人者適情而已，量腹而食，度形而衣，節乎己而貪污之心無由生也。」<sup>280</sup>

案：節貪污而情可適，節衣食而情可全。善於養生者懂得節制飲食，凡事適可而止。

6《素問 痺論》：「飲食自倍，腸胃乃傷。」<sup>281</sup>

案：飲食不節制，會損傷腸胃，妨害健康。

7《素問 生氣通天論》：「膏粱之變，足生大疔。」<sup>282</sup>

案：多食肥甘厚味，蓄為內熱，易引起癰疽瘡毒。

8《素問 上古天真論》：「食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年。」

案：張介賓注：「節飲食以養內，慎起居以養外。」

吳崑注：「食飲有節，則不傷其腸胃，起居有常，則不殃其精神。」<sup>283</sup>養生須注意節制飲食。

9《素問 生氣通天論》：「因而飽食，筋脈橫解，腸澀為痔 因而大飲，則氣逆。」

案：張介賓注：「風氣既淫於外，因而飽食，則隨客陽明，必腸胃橫滿，橫滿則有損傷，故筋脈弛解，病而為腸澀為痔，而下利膿血也。」<sup>284</sup>飲食不能過量，否則經脈氣血皆易受傷。

10《素問 遺篇刺法論》：「欲令脾實，氣無滯飽，無久坐，食無大酸，

無食一切生物，宜甘宜淡」。<sup>285</sup>

案：飲食要節制，除不可過飽外，要清淡素食。

11《靈樞 五味》：「穀不入，半日則氣衰，一日則氣少矣」。

案：不按時進餐，過饑將會引起氣血衰少。

12《素問 五常政大論》：「穀肉、果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也」。<sup>286</sup>

案：飲食養生無非依靠穀物、肉類、果品、蔬菜。但不可過食，否則會傷人正氣。

13《素問 五臟生成論》：「多食鹹，則脈凝泣而變色；多食苦，則皮槁而毛拔；多食辛，則筋急而爪枯；多食酸，則肉胝皸而唇揭；多食甘，則骨痛而髮落，此五味之所傷也」。

案：馬蒔注：「此承上文五臟之所主者，有相剋之意，而此遂以所主之所傷者言之也。心之所主者為腎，故腎之味鹹者也。多食鹹，則心為腎傷，心之合在脈，脈則凝泣而不通；心之榮在色，色則變常而黧黑矣。肺之所主者心，故心之味主苦者也。多食苦，則肺為心傷，肺之合在皮，皮則枯槁而不澤；肺之榮在毛，毛則脫落而似拔矣。肝之所主者為肺，故肺之味主辛者也。多食辛，則肝為肺傷，肝之合在筋，筋則緊急而不柔；肝之榮在爪，爪則乾枯而不潤矣。脾之所主者為肝，故肝之味主酸者也。多食酸，則脾為肝傷，脾之合在肉，肉則胝皸而憔悴；脾之榮在唇，唇則揭舉而枯薄矣。腎之所主者為脾，故脾之味主甘者也。多食甘，則腎為脾傷，腎之合在骨，骨則疼痛而不快；腎之榮在髮，髮則漸墮而零落矣。」<sup>287</sup>五味偏嗜對五臟進而全身會造成傷害。

14《素問 生氣通天論》：「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」

案：張介賓注：「甘入脾，過於甘則滯緩上焦，故心氣喘滿。甘從土化，

土勝則水病，故黑色見於外而腎氣不衡於內也。苦入心，過於苦則心陽受傷，而脾失所養，氣乃不濡。濡者，潤也。脾氣不濡則胃氣留滯，故曰乃厚。厚者，脹滿之謂。辛入肺，過於辛則肺氣乘肝，肝主筋，故筋脈沮弛。辛散氣，則精神耗傷，故曰乃央（殃）。」

馬蒔注：「味過於酸，則肝氣津淫，而木盛土虧，脾氣從滋而絕矣。」

張志聰注：「過食鹹則傷骨，故骨氣勞傷。水邪勝則侮土，故肌肉短縮。水上凌心，故心氣抑鬱也。」<sup>288</sup>長期偏嗜某種食物，就可能使五臟機能偏盛，久則產生多種病變。

15《靈樞 五味論》：「酸走筋，多食之，令人癢；鹹走血，多食之，令人渴；辛走氣，多食之，令人洞心；苦走骨，多食之，令人變嘔；甘走肉，多食之，令人 心」。

案：任谷庵云：「按五運行大論云：東方生風，風生木，木生酸，酸生肝，肝生筋。南方生熱，熱生火，火生苦，苦生心，心生血。是五臟本於五味之所生，而生外合之筋骨血肉也。是以五味入口，而各有所走，夫心主血，腎主骨，苦乃火之味，鹹乃水之味，苦走骨而鹹走血者，陰陽水火之交濟也。肺主氣，故辛走氣。」<sup>289</sup>五味偏嗜會造成各種病變。

16《素問 生氣通天論》：「是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則骨氣以精。謹道如法，長有天命」。

案：高世 注：「五味貴得其平，不可太過，是故謹和五味，得其平矣。五味合五臟，五味和，則腎主之骨正，肝主之筋柔，肺主之氣、心主之血以流，脾主之腠理以密，誠如是也，則有形之骨，無形之氣，皆以精粹，可謂謹道如法，生氣通天，而長有天命矣。」<sup>290</sup>飲食五味應當適度，不要偏嗜，才可長生。

飲食營養不當是導致早衰的原因之一，動物實驗表明：降低30% 40%的平衡營養水平，可保證緩慢的生長率，使預期壽命延長1/3 1/2。

一些營養家認為，人的總能量攝入減少1/2 1/3，壽命將會延長。這是因為糖、脂肪、蛋白質在代謝過程中，產生大量氧自由基（free radical），漏出線粒體（mitochondria）膜，引起組織細胞的損傷，導致人體衰老。節

制飲食，可以延緩衰老。飲食失節，營養失調，則可影響人體的生長發育，引起早衰，縮短壽命。<sup>291</sup>

## 二 起居有常，順四時而適寒暑

先秦道家與《黃帝內經》皆強調起居有常，順四時而適寒暑以養生。主張順乎自然，順應四時，調節起居。如：

1《管子 形勢》：「起居時，飲食節，寒暑適，則身利而壽命益。」<sup>292</sup>

案：起居有常可延年益壽。

2《素書 本德宗道》：「病莫病於無常」

案：黃石公云：「天地所以能長且久者，以其有常也，人而無常能不病乎？」<sup>293</sup>起居有常才能不病。

3《素問 上古天真論》：「食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年。」<sup>294</sup>

案：起居有常，才能盡天年。

據現代研究資料表明：在同等年齡組內，退休工人比在職工人發病率高達三倍之多。說明只有建立合理的作息制度，休息、勞動、飲食、睡眠皆有規律，並持之以恆，才能增進健康，盡終其天年。<sup>295</sup>

## 三 勞逸適度，氣從以順

先秦道家與《黃帝內經》皆主張勞逸適度，氣從以順以養生。如：

1《莊子 刻意》：「形勞而不休則弊，精用而不已則勞，勞則竭。水之性，不雜則清，莫動則平，鬱閉而不流亦不能清，天德之象也。」<sup>296</sup>

案：郭象云：「物皆有當，不可失也。象天德者，無心而偕會也。」

成玄英云：「夫形體精神，稟之有限，而役用無涯，必之死地。故分外勞形，不知休息，則困弊斯生。精神逐物而不知止，必當勞損，損則精氣枯竭矣。象者，法效也。言水性清平，善鑑於物。若混而雜之，擁鬱而閉塞之，則乖於常性，既不能漣漪流注，亦不能鑑照於物也。唯當不動不閉，則清而且平，洞照無私，為物準的者，天德之象也。以況聖人心靈皎潔，

鑑照無私，法象自然，與玄天合德，故老經云上善若水也。」<sup>297</sup>勞逸適度，可避免精氣枯竭，譬如水流，過動或鬱閉不流，皆不能清平。

2《文子 守虛》：「形勞而不休即，精用而不已則竭，是以聖人遵之不敢越也。」<sup>298</sup>

案：徐靈府云：「形者神之宅，精者氣之靈，相依而生，相違而死，聖人貴之不敢輕用也。」過勞則精竭而死，善於養生者忌之。

3《素問 舉痛論》：「勞則氣耗」。<sup>299</sup>

4《素問 宣明五氣篇》：「五勞所傷：久視傷血；久臥傷氣；久坐傷肉；久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。」<sup>300</sup>

案：太素注云：「夫為勞者，必內有所損，然後血等有傷。心注目於色，久則傷心，心主血，故久視而傷血。人臥則肺氣出難，故久臥傷肺，肺傷則氣傷也。人久靜坐，脾則不動，不動不使，故久坐傷脾，脾傷則肉傷也。人之久立則腰腎勞損，腎以主骨，故骨髓傷也。人之久行，則肝膽勞損，肝傷則筋傷也。」<sup>301</sup>這裡的久視、久立、久行便是過勞；久坐、久臥便是過逸。過勞過逸同樣傷人，只有勞逸適度，才能使「氣從以順」，陰陽平秘，從而能健康長壽。

5《素問 精脈別論》：「故春夏秋冬，四時陰陽，生病起於過用，此為常也。」

案：過用，就是超過了常度，違反了事物固有的正常規律，以致筋骨肌肉均受損傷，引起病變。<sup>302</sup>

6《素問 四氣調神論》：「春季早起，廣步於庭，不妄作勞，形勞不倦，氣從以順，壯健無疾」。

案：過勞則會傷氣耗血，導致身體陰陽失衡。

7《靈樞 百姓始生》：「起居不節，用力過度則絡脈傷」。<sup>303</sup>

案：勞逸適度，保育精氣是人們養生的重要方法，也是現代人養生的準則。尤其緊張的高度連續工作，會出現「緊張綜合症」，表現為疲乏、記憶力減退、失眠等症狀，嚴重的可導致潰瘍病、冠心病、高血壓等。特別在西方國家患「緊張綜合症」逐年上升，原因現代化的緊張腦力勞動不斷增高所造成的。先秦道家和《黃帝內經》早就重視勞逸結合，保育正氣。

#### 四 戒房勞，節欲保精

先秦道家與《黃帝內經》皆主張戒房勞，節欲保精，有益健康。如：

1《莊子 達生》：「人之所取畏者，衽席之上，飲食之間；而不知為之戒者，過也！」<sup>304</sup>

案：郭象云：「十殺一耳，便大畏之；至於色欲之害，動皆之死地而莫不冒之，斯過之甚也。」

成玄英云：「衽，衣服也。夫塗路患難，十殺一，猶相戒慎，不敢輕行。況飲食之間，不能將節，衽席之上，恣其淫蕩，動之死地，萬無一全。舉世皆然，深為罪過。」<sup>305</sup>

陳鼓應云：「衽席：指色欲之事」。<sup>306</sup>色欲過度難以保命，須戒之。

2《內經》非常重視陰精在人體生長、發育、繁殖、延年中的作用，指出「陰精所奉其人壽」。強調養生宜節制房事，固護陰精。

3《素問 上古天真論》：「嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心。」<sup>307</sup>  
「以欲竭其精，以耗散其真，故半百而衰也。」<sup>308</sup>

案：行房過度，耗竭精氣，容易早衰。善養生者戒慎恐懼，不受迷惑。

4《素問 陰陽應象大論》：「能知七損八益，則二者可調，不知用此，則早衰之節也」。

案：「七損八益」至少可以從兩個方面來解釋：首先，是人類的性行為應掌握正常的方法，即所謂「合房有術」。其次，在掌握正確的房室方法後，還應做到科學地合理地安排性生活的頻度並注意入房禁忌，即所謂「行房有度」。<sup>309</sup>

5《素問 痿論》：「入房太甚，宗筋弛縱，發為筋痿，及為白淫。」

案：王冰注：「白淫，謂白物淫衍，如精之狀，男子因洩而下，女子陰器中綿綿而下也。」

高世 注：「入房太甚，宗筋弛縱者，房勞過度，陰器衰弱也。」

馬蒔注：「宗筋，凡陽經陰經，總與宗筋而相會，會於陽明經之氣衝穴。白淫，在男子為滑精，在女子為白帶。」

姚止庵注：「白淫，男女皆有之，男為游精，女為陰液。邪思妄想，意淫而已，雖無實事，而精氣已為之動搖，固遂與入房太甚者，并足以致筋痿也。然筋痿，肝之病也，何以并得之色欲？蓋腎敗精傷，水虧不能養木故也。」<sup>310</sup>房事過度易致筋骨痿弱。

6《靈樞 邪氣臟腑病形》：「有所用力舉重，若入房過度，汗出浴水，則傷腎。」<sup>311</sup>

7《素問 生氣通天論》：「因而強力，腎氣乃傷，高骨乃壞」。<sup>312</sup>

案：王冰注：「強力，謂強力入房也。然強力入房則精耗，精耗則腎傷，腎傷則髓氣內枯，故高骨壞而不用也。」<sup>313</sup>過度性行為易傷腎氣，髓枯骨壞。

人類歷史上早就有許多文化與宗教提倡禁食與禁欲是健康長壽之鑰。

<sup>314</sup>

醫學研究認為，失精過多，雌（estrogen）雄激素（androgen）虧損，人體免疫功能減退，人體組織蛋白形成能力低下，血循環不暢，內分泌失調，代謝率降低，不僅造成身體虛弱，而且容易引起疾病。<sup>315</sup>

### 三.運動養生

先秦道家與《黃帝內經》養生雖主虛靜，但並非死水一潭，木然不動之靜，而是靜中寓動，動中寓靜。如：

1《老子 十五章》：「孰能濁以靜之徐清，孰能安以動之徐生。」<sup>316</sup>

案：王弼云：「夫晦以理，物則得明；濁以靜，物則得清；安以動，



物則得生。此自然之道也。『孰能』者，言其難也。『徐』者詳慎也。」<sup>317</sup>  
蘇子由云：「世俗之士，以物汨性則濁而不復清，枯槁之士以定滅性則安而不復生。今知濁之亂性也，則靜之。靜之而徐自清矣。知滅性之非道也，則動之。動之而徐自生矣。易曰：寂然不動，感而遂通天下之故，今所謂動者，亦若是耳。」

吳澄云：「濁者動之時也，繼之以靜，則徐徐而清矣。安者靜之時也，繼之以動則徐徐而生矣。」<sup>318</sup>一以靜得，一以動生。

2《莊子 刻意》：「吹 呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，為壽而已矣。此道引之士，養形之人，彭祖壽考之所好也。」

案：這裡說到兩種養生的方法，一種是吐納，即氣功；另一種為導引，即自我按摩。）<sup>319</sup>

成玄英云：「吹冷呼而吐故， 暖吸而納新，如熊攀樹而自經，類鳥飛空而伸腳。斯皆導引神氣，以養形魂，延年之道，駐形之術。故彭祖八百歲，白石三千年，壽考之人，即此之類。」<sup>320</sup>

李頤云：「吐故納新，吐故氣納新氣。導引，導氣令和，引體令柔。」<sup>321</sup>莊子時代，已知運動可延年益壽。

3《莊子 外物》：「靜然可以補病，眚 可以休老，寧可以止遽。」

案：陳鼓應云：「『眚』亦作『揃』。『眚 』玉篇引正作『揃滅』。『揃滅』即今按摩術。休老即養老。」<sup>322</sup>

可見先秦道家是在運動形體的基礎上強調靜以養神，它實際強調心神宜靜，形體宜動，動以養形，靜以養神，主張形神共養，動靜相宜。<sup>323</sup>

4《內經》提倡「形勞而不倦」，反對「久坐」、「久臥」、強調要「和於術數」。<sup>324</sup>

案：所謂「術數」，據王冰注：「術數者，保生之大論」。即指各種養生之道，也包括各種鍛鍊身體的方法在內。<sup>325</sup>

5《素問 上古天真論》：「提契天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，

肌肉若一，故能壽敝天地。」

案：能善用吐納氣功，可永保年輕而不衰老。

6《素問 刺法論》：「寅時面向南，淨神不亂思，閉氣不息七遍，以引頸咽氣順之，如咽甚硬物，如此七遍後，餌舌下津令無數。」<sup>326</sup>

案：此為氣功養生法。

7《素問 四氣調神大論》中提到「夜臥早起，廣步於庭」。

案：起床後就在庭院散步。

這和現代養生學認為營養衛生，生活環境和身體活動是養生三大要素的理論基本吻合。<sup>327</sup>

## 結 論

先秦道家和《黃帝內經》養生思想立足於「治未病」的基本觀點，強調順應自然、天人合一；和於陰陽，調於術數；形神合一，神重於形；重視精氣神；致虛極，守敬篤；平易恬憺，無所欲求，等綜合養生法則，奠定了中醫養生學的基礎。

其主要特點有形神統一、人與環境統一、動靜結合，這些理論原理對今天老年醫學、康復醫學仍有價值。

世界衛生組織給健康的定義是：健康不僅僅是沒有疾病，而且要是「個體在身體上、精神上、社會上完好的狀態」。這種強調「人」的整體性及人與自然、社會的統一性正與先秦道家和《黃帝內經》的養生思想不謀而合，因此闡揚二者養生思想，可推動人類保健事業向更高的階段迅速發展。

# The research of health-preserving thought in Pre-chin Taoism and The Yellow Emperor's Canon of Internal Medicine

HSIU-CHIH LU

Institute of Chinese Medical Science  
China Medical College

The purpose of this research is to combine and compare the principles and methods of health-preserving thought in Pre-chin Taoism and The Yellow Emperor's Canon of Internal Medicine, then to prove it with the modern medical science. This research would help us to expound and propagate the theory of the health-preserving thought in traditional Chinese medicine. The research adopts a method to reorganize, generalize and compare the written materials. First, we extract the discussions about health-preserving thought in the books of Pre-chin Taoism and The Yellow Emperor's Canon of Internal Medicine, and then generalize the principles and methods. We would explain the recondite parts of those discussions we extracted with various schools of thought, and expound the meanings. This research interprets the logic of principles in modern medical science. The consequence of this research indicates the following: the principles of health-preserving thought in pre-chin Taoism's and The Yellow Emperor's Canon of Internal Medicine including shun-ying-zi-ran (順應自然), tian-ren-he-yi (天人合一), he-yu-yin-yang (和於陰陽), taio-yu-shu-shu (調於術數), xing-shen-he-yi (形神合一), shen-chong-yu-xing (神重於形). Ren-zhi-san-bao (人之三寶): jing-qi-shen (精氣神), zhi-xu-ji (致虛極), shou-jing-du (守靜篤), ping-yi-tian-dan (平易恬憺), wu-suo-yu-qiu (無所欲求), yu-fang-wei-zhu (預防為主), bu-zhi-yi-bing-zhi-wei-bing (不治已病治未病). In addition, the method of health-preserving thought in pre-chin Taoism's philosophy including jing-shi-tiao-she (精神調攝) 【qing-jing-yang-shen (清靜養神),

tian-dan-le-guan (恬憺樂觀), shao-si-qua-yu (少私寡欲), xin-an-bu-ju (心安不懼), dao-de-xiu-yang (道德修養), ren-zhe-shou (仁者壽)】 ,  
yin-shi-qi-ju-tiao-she (飲食起居調攝)【jie-yin-shi-ji-pian-shi-pian-shi (節飲食忌偏身偏嗜), qi-ju-you-chang (起居有常), shun-si-shi-er-shi-han-shu (順四時而適寒暑), lao-yi-shi-du (勞逸適度), qi-cong-yi-shun (氣從以順), jie-fang-lao (戒房勞), jie-yu-bao-jing (節欲保精)】 , yun-dong-yang-sheng (運動養生).

## 謝 辭

本論文承蒙恩師徐教授芹廷和陳副教授欽銘在研究方法和研究設計上的指導和鼓勵謹致最深之謝忱。並衷心感謝高所長尚德，林董事昭庚，張教授賢哲，李副教授采娟，江助理教授素瑛，侯助理教授庭鏞以及陳副教授悅生在研究過程之教誨。

在研究期間，本所周美惠助教、葉如芳小姐和班上同學們的協助，以及家人的支持，使研究得以順利完成，特此致謝。

想到自己能在更年期障礙和財務困擾中，孜孜不倦終能完成此論文，不禁想給自己一個愛的鼓勵。其實這也得歸功於先秦道家和《黃帝內經》養生思想和佛菩薩給我安定的力量。

最後，謹以此論文獻給我最親愛的父母、家人以及關心我的師友，並敬請醫界前輩及同道指正。

## 參考文獻

1. 陳鼓應，老子今註今譯，商務印書館，p.145，2000。
2. 嚴靈峰，老子達解，藝文印書館，p.102，1971。
3. 同註 2，p.103。
4. 同註 1，p.149。
5. 清 郭慶藩，莊子集釋，萬卷樓圖書有限公司，p.632，1993。
6. 同註 5，p.81 2。
7. 陳鼓應，莊子今註今譯，商務印書館，p.177，2000。
8. 同註 5，p.240。
9. 同註 5，p.240。
10. 同註 7，p.352。
11. 同註 7，p.105。
12. 同註 5，p.172。
13. 同註 7，p.101。
14. 同註 5，p.117。
15. 同註 7，p.487。
16. 同註 5，p.637。
17. 同註 7，p.490。
18. 李勉，管子今註今譯，商務印書館，p.15，1994。
19. 同註 18，p.33。
20. 唐 徐靈府，文子（通玄真經）注，世界書局，p.41，1962。
21. 曾維濤，道家思想對中醫養生理論的影響，江西中醫學院學報，2000，12（3）：186。
22. 程士德，素問注釋匯粹，人民衛生出版社，p.138，1981。
23. 同註 22，p.383。
24. 徐芹庭，細說黃帝內經，聖環圖書股份有限公司，p.1350，2000。
25. 同註 22，p.385。
26. 同註 24，p.1351。
27. 同註 22，p.32。
28. 同註 22，p.33 4。

- 
29. 同註 22 , p.34 6。
  30. 同註 22 , p.68。
  31. 同註 24 , p.156。
  32. 同註 22 , p.101。
  33. 同註 24 , p.116。
  34. 同註 22 , p.19 20。
  35. 河北醫學院，靈樞經校譯，人民衛生出版社，p.425 6，1995。
  36. 張學梓，錢秋海，鄭翠娥，中醫養生學，中國醫藥科技出版社，p.15，2002。
  37. 同註 35 , p.176 7。
  38. 同註 22 , p.384。
  39. 同註 22 , p.18。
  40. 劉時覺，老子哲學對《內經》的積極影響，醫學與哲學，1984，11：20
  41. 同註 40。
  42. 同註 22 , p.20。
  43. 同註 22 , p.28 9。
  44. 同註 22 , p.7。
  45. 同註 22 , p.21。
  46. 樓羽剛，陳曉非，竹劍平，養生十大名著精解，中醫古籍出版社，p.18，1994。
  47. 同註 22 , p.176。
  48. 同註 35 , p.38。
  49. 同註 35 , p.384。
  50. 同註 21。
  51. 同註 36 , p.106。
  52. 同註 1 , p.208。
  53. 同註 2 , p.182。
  54. 同註 1 , p.211-212。
  55. 同註 21。
  56. 同註 7 , p720。
  57. 同註 7 , p721。



- 
58. 陳鼓應，黃帝四經今註今譯，商務印書館，p.329，1996。
  59. 同註 20，p181。
  60. 同註 24，p.128。
  61. 同註 22，p.30 1。
  62. 同註 24，p.139。
  63. 同註 22，p.50。
  64. 同註 22，p.392。
  65. 同註 24，p.692。
  66. 同註 22，p.50。
  67. 同註 22，p.47 8。
  68. 同註 24，p.115。
  69. 同註 22，p.18。
  70. 同註 22，p.1。
  71. 同註 36，p.134。
  72. 同註 7，p495。
  73. 同註 5，p.646。
  74. 同註 7，p495。
  75. 同註 5，p.645。
  76. 同註 7，p484。
  77. 同註 7，p485-6。
  78. 同註 5，p.633。
  79. 同註 7，p101。
  80. 同註 7，p410，p483。
  81. 同註 7，p3。
  82. 同註 20，p155。
  83. 同註 22，p.21。
  84. 王慶其，黃帝內經心悟，貴州科技出版社，p.94，1998。
  85. 同註 22，p.4。
  86. 李順成，程玲玲，張景會，一生的保健原理，藝軒圖書出版社，p.137，1999。
  87. 同註 21，p186-7。
  88. 同註 21。

- 
89. 魏 王弼等，老子四種，大安出版社，老子河上公注 p.7，1999。
  90. 鄭華金，略論老子養生觀，養生月刊，2001，3：110。
  91. 同註 7，p.577。
  92. 同註 7，p.417。
  93. 同註 5，p.546 7。
  94. 同註 7，p.483。
  95. 邢玉瑞，道家思想與《內經》理論建構，陝西中醫學院學報，1999，22(5)：3 4。
  96. 同註 18，p.777。
  97. 同註 18，p.785。
  98. 同註 18，p.224。
  99. 同註 40，p.21。
  100. 同註 20，p.105。
  101. 黃石公，素書，國民出版社，p.21，1959。
  102. 同註 22，p.1，20，32。
  103. 同註 24，p.114-5。
  104. 同註 22，p.17。
  105. 同註 24，p.926。
  106. 同註 22，p.198。
  107. 同註 95，p.4。
  108. 陳欽銘，中國醫經醫史研究論集，啟業書局，p.54，1988。
  109. 同註 22，p.7。
  110. 同註 22，p.302。
  111. 同註 22，p.202 3。
  112. 曹炳章主編：清 張隱庵，黃帝內經素問集注，中國醫學大成（一），中國中醫藥出版社，p.91，1997。
  113. 同註 22，p.524。
  114. 同註 22，p.151。
  115. 同註 22，p.559。
  116. 同註 22，p.398。
  117. 同註 24，p.219。
  118. 曹炳章主編：清 張隱庵，黃帝內經靈樞集注，中國醫學大成（一），

- 
- 中國中醫藥出版社，p.421，1997。
119. 同註 89，p.40。
  120. 同註 89，p.56。
  121. 明 張位，老子註解，中國子學名著集成編印基金會，p.565。
  122. 同註 1，p.218。
  123. 同註 1，p.109。
  124. 王淮，老子探義，臺灣商務印書館，p.70，1998。
  125. 唐宏貴，中國傳統養生思想的理論來源探究，武漢體育學院學報，2000，34(4): 61。
  126. 同註 7，p.294。
  127. 同註 5，p.382。
  128. 同註 7，p.413。
  129. 同註 5，p.542 3。
  130. 同註 5，p.366。
  131. 同註 18，p.131。
  132. 同註 18，p.137。
  133. 同註 18，p.635。
  134. 同註 18，p.778-779。
  135. 同註 18，p.788-789。
  136. 同註 18，p.777。
  137. 同註 20，p.41。
  138. 同註 20，p.58。
  139. 同註 24，p.1042。
  140. 同註 112，p.138。
  141. 同註 22，p.447。
  142. 同註 24，p.146-7。
  143. 同註 22，p.75。
  144. 陳欽銘，黃帝內經的養生觀，元氣齋出版社，p.139，2003。
  145. 同註 24，p.134。
  146. 同註 22，p.41。
  147. 同註 144，p.139。
  148. 同註 22，p.298。

- 
149. 同註 22 , p.558。
  150. 同註 35 , p.178。
  151. 同註 112 , p.325。
  152. 同註 144 , p142。
  153. 同註 1 , p.82。
  154. 同註 2 , p.76。
  155. 同註 1 , p.127。
  156. 同註 1 , p.220。
  157. 同註 124 , p.295。
  158. 同註 1 , p.322。
  159. 同註 124 , p.49 50。
  160. 同註 89 , 老子王弼注 p.9。
  161. 同註 124 , p.247。
  162. 同註 7 , p.413。
  163. 同註 5 , p.539。
  164. 同註 18 , p.670。
  165. 同註 18 , p.637。
  166. 莊萬壽 , 新譯列子讀本 , 三民書局 , p.65 , 1979。
  167. 同註 20 , p.52。
  168. 同註 58 , p.338。
  169. 同註 58 , p.338。
  170. 同註 22 , p.6。
  171. 同註 22 , p.6。
  172. 同註 24 , p113-116。
  173. 同註 22 , p.18 9。
  174. 傅曉晴 , 試論老子《道德經》對《內經》養生學的影響 , 河北中醫藥學報 , 2000 , 16 ( 2 ) , 10。
  175. 同註 112 , p.472。
  176. 同註 1 , p.278。
  177. 同註 124 , p.250 1。
  178. 同註 1 , p.278。
  179. 同註 21 , p.187。

- 
180. 同註 24 , p129。
  181. 唐 楊上善 , 黃帝內經太素 , 科學技術文獻出版社 , p15 , 2000。
  182. 同註 22 , p.26。
  183. 同註 22 , p.1。
  184. 同註 24 , p1728。
  185. 同註 22 , p.454。
  186. 同註 24 , p1400。
  187. 同註 22 , p.522。
  188. 同註 22 , p.103。
  189. 同註 36 , p.105。
  190. 同註 1 , p.60。
  191. 同註 124 , p.18。
  192. 同註 1 , p.62。
  193. 同註 1 , p.109。
  194. 同註 90 , p.111。
  195. 同註 1 , p.152。
  196. 同註 124 , p.107 108。
  197. 同註 124 , p.219。
  198. 同註 171 , p.10。
  199. 同註 5 , p.460。
  200. 同註 5 , p.544。
  201. 鄭金生 , 中國古代養生 , 商務印書館 , p.31 , 1999。
  202. 同註 5 , p.788。
  203. 同註 7 , p.294。
  204. 同註 5 , p.381 2。
  205. 同註 125 , p.62。
  206. 同註 18 , p.637。
  207. 同註 18 , p.648。
  208. 同註 18 , p.778。
  209. 同註 20 , p.52。
  210. 王洪圖 , 黃帝內經研究大成 , 北京出版社 , p.1478 , 1994。
  211. 同註 24 , p148-151。

- 
212. 同註 144 , p138 - 141。  
213. 同註 197 , p.42。  
214. 同註 22 , p.95。  
215. 同註 22 , p.16。  
216. 同註 22 , p.558。  
217. 同註 22 , p.189。  
218. 同註 22 , p.21。  
219. 同註 35 , p.236。  
220. 同註 35 , p.49。  
221. 同註 22 , p.7。  
222. 同註 144 , p132。  
223. 同註 86 , p.278。  
224. 同註 1 , p.121。  
225. 同註 124 , p.80。  
226. 同註 124 , p.17。  
227. 同註 1 , p.164。  
228. 同註 89 , 老子河上公注 p.36。  
229. 同註 124 , p.119。  
230. 同註 89 , 老子王弼注 p.67。  
231. 同註 89 , 老子河上公注 p.97。  
232. 同註 1 , p.74。  
233. 同註 124 , p.30 2。  
234. 同註 1 , p.216。  
235. 同註 124 , p.182 3。  
236. 同註 5 , p.676。  
237. 同註 18 , p.635。  
238. 蕭登福,《列子探微》,文津出版社, p.104 , 1990。  
239. 同註 20 , p.44。  
240. 同註 58 , p.447。  
241. 同註 24 , p112。  
242. 同註 24 , p113。  
243. 同註 24 , p1308。

- 
244. 同註 22 , p.202 3。
245. 張松如, 老子說解, 麗文公司, p.311 2, 1981。
246. 同註 1 , p.264。
247. 同註 2 , p.242。
248. 同註 124 , p.248。
249. 同註 1 , p.247。
250. 同註 89 , 老子河上公注 p.66。
251. 同註 124 , p.216。
252. 同註 1 , p.204。
253. 同註 89 , 老子王弼注 p.36。
254. 同註 89 , 老子河上公注 p.52。
255. 同註 124 , p.164 5。
256. 同註 1 , p.109。
257. 同註 89 , 老子王弼注 p.13。
258. 同註 89 , 老子河上公注 p.19。
259. 同註 2 , p.64。
260. 同註 1 , p.113-115。
261. 蔣應時, 論《內經》真人養生觀與道家思想, 廣西中醫藥, 1997, 20 (2): 43。
262. 同註 7 , p.487。
263. 同註 5 , p.635 6。
264. 同註 7 , p.489-490。
265. 同註 7 , p.334。
266. 同註 7 , p.338。
267. 同註 18 , p.778。
268. 同註 18 , p.789。
269. 同註 20 , p.92-93。
270. 唐 陸佃, 鶻冠子解, 世界書局, p.19, 1967。
271. 同註 255 , p.43。
272. 同註 22 , p.22。
273. 同註 255 , p.43。
274. 同註 18 , p.940。

- 
275. 同註 18 , p.778。
  276. 同註 18 , p.787-788。
  277. 同註 18 , p.779。
  278. 同註 18 , p.789。
  279. 同註 20 , p.64。
  280. 同註 20 , p.50-51。
  281. 同註 24 , p1042。
  282. 同註 24 , p134。
  283. 同註 22 , p.4。
  284. 同註 22 , p.49。
  285. 同註 22 , p.521。
  286. 同註 22 , p.307。
  287. 同註 22 , p.160。
  288. 同註 22 , p.53。
  289. 同註 112 , p.449。
  290. 同註 22 , p.53。
  291. 同註 36 , p.94。
  292. 同註 18 , p.940。
  293. 同註 101 , p.21。
  294. 同註 22 , p.1。
  295. 同註 36 , p.280。
  296. 同註 7 , p.416。
  297. 同註 5 , p.543 4 , 1993。
  298. 同註 20 , p.46。
  299. 同註 22 , p.558。
  300. 同註 24 , p213。
  301. 同註 181 , p6。
  302. 同註 206 , p.1492。
  303. 同註 35 , p.246。
  304. 同註 7 , p.495。
  305. 同註 5 , p.647 8。
  306. 同註 7 , p.497。



- 
307. 同註 24 , p.113。
  308. 同註 24 , p.112。
  309. 同註 206 , p.1493。
  310. 同註 22 , p.632 3。
  311. 同註 24 , p.886。
  312. 同註 22 , p.47。
  313. 同註 22 , p.49。
  314. 陳欽銘 , 內經太素順養篇研究 , 中醫藥研究論叢 , 1999 , 2 ( 1 ) : 17
  315. 同註 36 , p.159。
  316. 同註 206 , p.2052。
  317. 同註 89 , 老子王弼注 p.12。
  318. 同註 124 , p.64 5。
  319. 張奇文 , 實用中醫保健學 , 知音出版社 , p.171 , 2002。
  320. 同註 5 , p.536。
  321. 同註 5 , p.536。
  322. 同註 7 , p.741 2。
  323. 同註 21。
  324. 同註 319 , p.171。
  325. 姜秀雲 , 《黃帝內經》養生思想述評 , 時珍國藥研究 , 1994 , 6 ( 1 ) : 32。
  326. 同註 206 , p.2052。
  327. 同註 36 , p.249。