

作者簡介

胡玉珍，1971年生於高雄市，國立高雄師範大學國文所文學博士，現任空軍航空技術學院通識中心人文組專任助理教授。曾任國際商工高職國文科專任教師、空軍航空技術學校總教官室文職教師、空軍航空技術學院通識中心人文組文職講師。主要研究方向為古典文學、道教文學、道教醫學以及養生學。

提 要

二十一世紀是養生的世紀，人們都冀望能養生防老，並且重視生命延續的生活品質。道教醫學除了追求生命的身強體健之外，這是屬於生理的醫學治療、外在的操作技術；更重視個人的精神寄託與意義安頓，這是屬於心理的文化治療、內在文化性的精神關懷與身心實踐。道教醫學屬於宗教醫學的一環，最大特色就是神聖與世俗並立，宗教與科學並存，經由宗教的信仰與修持，來協助人們化解疾病與災厄。所以在「形」方面重視健身延壽的個體效益，在「神」方面重視擴展生命的存有境界，突破生命的有限形式，進入到長存的精神領域，追求身心並煉與形神俱全的生命形式。

本論文以《抱朴子·內篇》為文本，一共分成八章，第一章緒論說明研究動機、研究目的、研究方法與研究理論，第二章《抱朴子·內篇》與道教醫學在說明史的溯源，第三章《抱朴子·內篇》生命醫療觀，說明生命觀在原始社會中就存在人類對生命內涵的認知與理解，肯定人是文化的主體，能在自然環境中創造出賴以生存的價值觀與文化模式，確立人對應自然的宇宙觀念以及生命終極安頓的存在形式。第四章《抱朴子·內篇》成仙的修持與境界，從生命觀談到長生的終極境界，神仙之學是生命的提昇與靈性的醫療，成仙代表的是一種生命觀，也是道教醫學重要的目的。第五章《抱朴子·內篇》的病因觀，是從病因觀的文化詮釋來說明天人關係破壞，是人體的總病源。第六章《抱朴子·內篇》的診療法，說明社會中自成文化系統「治已病」的醫療體系，屬於文化性的辨證技術，取決於人們對生命存有的認同。第七章《抱朴子·內篇》的養生法，說明社會中自成文化系統「治未病」的養生體系，最能展現道教醫學的特徵，強調養生重於治療的「預防醫學」。第八章結論說明研究的成果與價值。



目次

上 冊 謝 辭

| | |
|----------------------|----|
| 第一章 緒 論 | 1 |
| 第一節 宗教與醫學的關係 | 2 |
| 一、宗教與醫學 | 3 |
| 二、道教醫學的定義 | 5 |
| 第二節 研究動機與目的 | 7 |
| 一、研究動機 | 7 |
| 二、研究目的 | 9 |
| 第三節 研究文獻之回顧 | 13 |
| 一、研究《抱朴子·內篇》相關文獻之回顧 | 13 |
| 二、前人對《抱朴子·內篇》研究成果之限制 | 22 |
| 第四節 研究範圍與方法 | 24 |
| 一、研究範圍 | 24 |
| 二、研究方法 | 26 |
| 三、研究理論 | 27 |
| 第二章 《抱朴子·內篇》與道教醫學 | 43 |
| 第一節 巫術醫學 | 44 |
| 一、何謂巫術 | 45 |
| 二、巫術與原始思維 | 45 |
| 三、巫術與醫學 | 47 |
| 四、巫醫的職司與貢獻 | 49 |
| 第二節 方士醫學 | 54 |
| 一、方仙道的由來 | 54 |
| 二、方士醫學的發展 | 54 |
| 三、方士醫學的範疇 | 56 |
| 四、方士醫學的內涵 | 58 |
| 第三節 道教「援醫入道」的創教模式 | 66 |
| 一、道教創教模式的形成 | 67 |
| 二、「五斗米道」、「太平道」的以醫傳教 | 71 |
| 三、道士對傳統醫學的融攝與創獲 | 79 |

| | |
|--------------------|-----|
| 第四節 葛洪與道教醫學 | 81 |
| 一、葛洪生平及家學師承 | 81 |
| 二、爲道者須兼修醫術 | 90 |
| 第五節 小結 | 96 |
| 第三章 《抱朴子·內篇》的生命醫療觀 | 99 |
| 第一節 巫醫同源的生命醫療觀 | 100 |
| 一、巫術與醫術的共同性 | 100 |
| 二、巫醫同源共軌的現象 | 102 |
| 第二節 道教的生命醫療觀 | 111 |
| 一、道教的宇宙圖式 | 111 |
| 二、以氣爲本的生命觀 | 116 |
| 三、形神相通的生命修煉 | 125 |
| 四、臟腑經絡學說的身體觀 | 136 |
| 第三節 道教醫學的成仙實踐 | 145 |
| 一、秦漢時期的前道教成仙模式 | 147 |
| 二、魏晉南北朝的外煉成仙模式 | 148 |
| 第四節 葛洪生命醫療的成仙實踐 | 150 |
| 一、「道、神、人」的三位一體觀 | 153 |
| 二、以氣爲本的煉養理論與工夫 | 154 |
| 三、仙人的自我醫療 | 156 |
| 四、道教的生命實踐 | 158 |
| 第五節 小結 | 163 |

中 冊

| | |
|----------------------|-----|
| 第四章 《抱朴子·內篇》成仙的修持與境界 | 167 |
| 第一節 成仙的生命修持 | 168 |
| 一、神聖體驗 | 168 |
| 二、修道 | 170 |
| 第二節 自力修持 | 172 |
| 一、自力的度世思想 | 172 |
| 二、宿命說 | 180 |
| 三、善用明哲 | 185 |

| | |
|-------------------|-----|
| 第三節 他力修持 | 189 |
| 一、立志 | 189 |
| 二、明師 | 191 |
| 三、道經與口訣 | 195 |
| 第四節 《抱朴子·內篇》成仙的內涵 | 200 |
| 一、終極實體的生命關懷 | 201 |
| 二、《抱朴子·內篇》的終極生命 | 203 |
| 第五節 《抱朴子·內篇》成仙的境界 | 212 |
| 一、天界說與天仙 | 213 |
| 二、名山說與地仙 | 220 |
| 三、尸解仙與地下主 | 231 |
| 第六節 小結 | 237 |
| 第五章 《抱朴子·內篇》的病因觀 | 239 |
| 第一節 傳統文化觀點下的病因觀 | 239 |
| 一、宇宙圖式 | 240 |
| 二、人爲何會生病 | 244 |
| 第二節 超自然的病因觀 | 250 |
| 一、鬼魅作祟 | 252 |
| 二、祖先降災 | 260 |
| 三、時空衝犯 | 264 |
| 四、善惡報應 | 269 |
| 第三節 自然的病因觀 | 274 |
| 一、陰陽失調 | 276 |
| 二、五行失序 | 280 |
| 三、氣運混亂 | 284 |
| 四、形神脫節 | 295 |
| 第四節 人文病因觀 | 299 |
| 一、道德失常 | 301 |
| 二、倫理失序 | 305 |
| 三、情感失據 | 308 |
| 第五節 小結 | 311 |

下 冊

| | |
|-------------------|-----|
| 第六章 《抱朴子·內篇》的診療法 | 315 |
| 第一節 《抱朴子·內篇》的診斷法 | 317 |
| 一、道教醫療的診斷理論 | 318 |
| 二、象術理論 | 319 |
| 三、「望聞問切」四診法 | 321 |
| 第二節 《抱朴子·內篇》的生理療法 | 334 |
| 一、以食配藥 | 339 |
| 二、以藥配食 | 340 |
| 三、藥藥相配 | 343 |
| 四、食食相配 | 352 |
| 五、服藥順序與禁忌 | 357 |
| 第三節 《抱朴子·內篇》的靈性療法 | 359 |
| 一、金丹的變化思想 | 361 |
| 二、金丹的種類 | 365 |
| 三、金液 | 375 |
| 四、煉丹的禁忌與醮祭 | 377 |
| 第四節 《抱朴子·內篇》的方術療法 | 381 |
| 一、聲音法術 | 384 |
| 二、文字法術 | 386 |
| 三、肢體法術 | 390 |
| 四、法器法術 | 392 |
| 五、氣功法術 | 395 |
| 六、經圖法術 | 402 |
| 第五節 小結 | 403 |
| 第七章 《抱朴子·內篇》的養生法 | 407 |
| 第一節 養生的內涵 | 408 |
| 一、養生的源流 | 409 |
| 二、養生的內涵 | 410 |
| 三、不傷損原則 | 413 |
| 第二節 生理醫療的養生法 | 417 |
| 一、保健外功療法 | 417 |
| 二、生理內功療法 | 425 |
| 三、食物與秘方療法 | 437 |
| 四、房中術 | 445 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 第三節 心理醫療的養生法 | 450 |
| 一、先秦養生理論 | 451 |
| 二、情志養生 | 454 |
| 三、起居養生寶鑑 | 458 |
| 四、精神養生寶鑑 | 462 |
| 第四節 靈性醫療的養生法 | 466 |
| 一、巫術與祝由之術 | 467 |
| 二、重點在「通」 | 469 |
| 三、神力養生 | 471 |
| 四、自力養生 | 477 |
| 第五節 小結 | 489 |
| 第八章 結 論 | 493 |
| 參考書目 | 501 |
| 附錄一 | 519 |
| 附錄二 | 523 |
| 表 次 | |
| 表 1-1：台灣與葛洪《抱朴子·內篇》的相關 碩士論文 | 16 |
| 表 1-2：大陸與葛洪《抱朴子·內篇》的相關 碩士論文 | 18 |
| 表 1-3：大陸與葛洪《抱朴子·內篇》的醫療 養生相關的單篇論文 | 20 |
| 表 2-1：馬王堆出土的醫書分類 | 57 |
| 表 3-1：凡人和仙人的內涵 | 160 |
| 表 4-1：「他力度世」 | 175 |
| 表 4-2：「自力度世」 | 178 |
| 表 4-3：葛洪的「星命論」 | 184 |
| 表 4-4：與「勤求」有關的資料 | 190 |
| 表 4-5：與「明師」有關的資料 | 192 |
| 表 4-6：與「血盟、歃血」有關的資料 | 196 |
| 表 4-7：與「口訣」有關的資料 | 197 |
| 表 4-8：與「真人」有關的資料 | 205 |
| 表 4-9：與「至人」有關的資料 | 206 |
| 表 4-10：與「神人」有關的資料 | 207 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 表 4-11：與「仙人」形象有關的資料 | 208 |
| 表 4-12：與「北極」天上宮庭有關的資料 | 215 |
| 表 4-13：與「天仙」有關的資料 | 217 |
| 表 4-14：與「上士」有關的資料 | 217 |
| 表 4-15：與「昆侖」有關的資料 | 222 |
| 表 4-16：與「名山」有關的資料 | 224 |
| 表 4-17：與「中士」有關的資料 | 227 |
| 表 4-18：與「地仙」有關的資料 | 227 |
| 表 4-19：與「尸解仙」、「下士」有關的資料 | 234 |
| 表 5-1：外邪病因觀之中與「病」有關的資料 | 248 |
| 表 5-2：與「魂魄」有關的資料 | 255 |
| 表 5-3：與「鬼魅崇禍與疾病」有關的資料 | 257 |
| 表 5-4：與「殃、殃咎」有關的資料 | 261 |
| 表 5-5：與「時間衝犯」有關的資料 | 265 |
| 表 5-6：與「空間衝犯」有關的資料 | 266 |
| 表 5-7：與「時空衝犯」有關的資料 | 267 |
| 表 5-8：「算紀說與生命善惡之關係」有關的 資料 | 271 |
| 表 5-9：道家戒律與補救之法 | 272 |
| 表 5-10：與「昇降陰陽」有關的資料 | 277 |
| 表 5-11：與房中「陰陽」有關的資料 | 279 |
| 表 5-12：與「五行生剋」有關的資料 | 281 |
| 表 5-13：與「五行運用」有關的資料 | 283 |
| 表 5-14：「體虛氣少」的看法 | 287 |
| 表 5-15：「內虛證候」 | 287 |
| 表 5-16：與「榮衛」有關的資料 | 288 |
| 表 5-17：與「六氣」有關的資料 | 291 |
| 表 5-18：有關「六氣說法」的資料 | 292 |
| 表 5-19：同一病因對不同人、不同情況的不同 反應 | 294 |
| 表 5-20：與「形神相依、脫節」有關的資料 | 297 |
| 表 5-21：與倫理「功格」有關的資料 | 306 |
| 表 5-22：與倫理「過格」有關的資料 | 306 |

| | |
|---------------------|-----|
| 表 5-23：與「喜怒」有關的情感資料 | 310 |
| 表 6-1：診療法與「望」有關的資料 | 324 |
| 表 6-2：與「脈、診」有關的資料 | 332 |
| 表 6-3：與「針、灸」有關的資料 | 333 |
| 表 6-4：「上藥的內容」 | 339 |
| 表 6-5：「以食配藥」 | 339 |
| 表 6-6：「以藥配食」 | 340 |
| 表 6-7：「藥藥相配經方」 | 343 |
| 表 6-8：「藥藥相配之方」 | 344 |
| 表 6-9：「石芝類」 | 345 |
| 表 6-10：「木芝類」 | 347 |
| 表 6-11：「草芝類」 | 349 |
| 表 6-12：「菌芝類」 | 350 |
| 表 6-13：「丹砂汁」 | 351 |
| 表 6-14：「普通食物相配療效」 | 352 |
| 表 6-15：「肉芝類」 | 353 |
| 表 6-16：「辟穀食物」 | 355 |
| 表 6-17：「菊花水」 | 355 |
| 表 6-18：「藥物種類與服法」 | 357 |
| 表 6-19：「五音六屬排列表」 | 357 |
| 表 6-20：「五音六屬與服藥之禁忌」 | 358 |
| 表 6-21：「九丹法」 | 366 |
| 表 6-22：「太清神丹」 | 368 |
| 表 6-23：「九光丹」 | 369 |
| 表 6-24：「其他丹」 | 370 |
| 表 6-25：「金液的製法」 | 375 |
| 表 6-26：與「咒語」有關的內容 | 384 |
| 表 6-27：與「名字法術」有關的資料 | 386 |
| 表 6-28：與「符術」有關的資料 | 387 |
| 表 6-29：與「印術」有關的資料 | 389 |
| 表 6-30：與「禹步」有關的資料 | 391 |
| 表 6-31：與「鏡」有關的資料 | 392 |
| 表 6-32：與「劍」有關的資料 | 394 |

| | |
|----------------------|-----|
| 表 6-33：「以炁治病的内容」 | 397 |
| 表 6-34：與「禁法」有關的資料 | 399 |
| 表 6-35：與「噓法」有關的資料 | 401 |
| 表 6-36：與「經圖法術」有關的資料 | 402 |
| 表 7-1：與「養生」有關的資料 | 412 |
| 表 7-2：「傷損原則」 | 414 |
| 表 7-3：「易傷難養」 | 415 |
| 表 7-4：與「導引」有關的資料 | 420 |
| 表 7-5：與「行氣」有關的資料 | 427 |
| 表 7-6：與「斷穀」有關的資料 | 430 |
| 表 7-7：與「食氣」有關的資料 | 432 |
| 表 7-8：與「胎息」有關的資料 | 435 |
| 表 7-9：「飲食養生之方」 | 443 |
| 表 7-10：與「房中」有關的資料 | 447 |
| 表 7-11：「學仙之法」 | 456 |
| 表 7-12：「起居之傷」 | 459 |
| 表 7-13：「起居養生之方」 | 460 |
| 表 7-14：「精神之傷」 | 463 |
| 表 7-15：「精神養生之方」 | 464 |
| 表 7-16：「堅齒之道」 | 472 |
| 表 7-17：「聰耳之道」 | 472 |
| 表 7-18：「明目之道」 | 473 |
| 表 7-19：「不畏風濕之道」 | 473 |
| 表 7-20：「登峻涉險、遠行不極之道」 | 473 |
| 表 7-21：「不寒之道」 | 474 |
| 表 7-22：「不熱之道」 | 474 |
| 表 7-23：「辟五兵之道」 | 475 |
| 表 7-24：「隱淪之道」 | 476 |
| 表 7-25：「桎梏自解之道」 | 477 |
| 表 7-26：與「思神」有關的資料 | 482 |
| 表 7-27：與「守一」有關的資料 | 483 |
| 表 7-28：與「守眞一」有關的資料 | 485 |
| 表 7-29：與「守玄一」有關的資料 | 486 |