

## 葛洪《抱朴子內篇》養生思想及其當代價值\*

何傑峯\*\*

**提 要：**東晉道教學者、醫藥學家葛洪在《抱朴子內篇》中構建了以長生成仙為終極目標的養生思想體系。該體系以金丹服食為核心途徑，認為其「假外物以自堅固」可令人不朽；重視內以養神，提出形神一體、貴身存神，倡導行氣、導引等內煉方術，強調遵循「任運自然」的生活原則；還將儒家倫理融入道教修煉，主張「以德輔身」，視積善立功為求仙前提。文章梳理《抱朴子內篇》養生思想內涵與特色，認為其對當代生命醫學認識、生命倫理與健康觀念有拓展和重塑作用，更為社會主義精神文明與和諧社會建設提供借鑒，具有重要當代價值。

**關鍵詞：**葛洪；《抱朴子內篇》；養生思想

葛洪（約 283-363 年，一說卒於 343 年），字稚川，自號抱朴子，丹陽句容（今江蘇句容）人，東晉時期傑出的道教學者、煉丹家、醫藥學家與思想家。他出生於西晉政權傾覆與東晉王朝偏安歷史轉折期的江南士族家庭，彼時玄學盛行，佛道發展，社會思想呈現多元交織的複雜局面<sup>①</sup>。葛洪早年曾涉足仕途，並因功受封「關內侯」，後承襲家學淵源（其從祖葛玄為著名靈寶派道士）隱逸於羅浮山潛心修道著述，其學問博洽，融貫儒道，兼通醫藥<sup>②</sup>，傳世著作宏富。其中，《抱朴子內篇》作為其神仙信仰與養生思想的核心文獻，系統闡述了金丹服食、內修養神、順應自然、德行輔助等多元養生理論，書中提出了「凡養生者，欲令多聞而體要，博見而善擇，偏修一事，不足必賴也」<sup>③</sup>的養生修道原則，以此形成了以「長生久視」為終極目標，以「神仙」境界為最高追求的多維度養生體系，構建了具有內在邏輯性的養生思想架構，其蘊含的健康理念與實踐智慧對當代社會的人們的健康觀念和生活方式，仍具有深刻的啟示和借鑒價值。

### 一、葛洪《抱朴子內篇》養生思想內涵

#### （一）金丹服食：長生久視之關鍵

在葛洪看來，欲超越凡俗壽限，實現形體不朽，服食金丹是最為核心且根本的途徑。他在《抱朴子內篇·金丹》開篇即斷言：「餘考覽養性之書，鴻集久視之方，曾所披涉篇卷以千計矣，莫不皆以還丹金液為大要者焉。然則此二事，蓋仙道之極也。服此而不仙，則古來無仙矣」<sup>④</sup>。這表明金丹術在其所閱覽的長生文獻中居於至高地位，反映了當時道教界對外丹術的普遍重視。

\* 本文為 2020 年西安市社科基金重點項目（WL103）階段性成果。

\*\* 作者簡介：何傑峯，男，河南伊川人，博士，現為廣西民族大學傳媒學院副教授，研究方向為：民族宗教文化。

① 湯一介：《魏晉南北朝時期的道教》，西安：陝西師範大學出版社，2008 年，第 88 頁。

② 王利器：《葛洪論》，北京：社會科學文獻出版社，2012 年，第 3 頁。

③ （晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985 年，第 34 頁。

④ （晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985 年，第 63 頁。

對於為何如此推崇金丹，葛洪從物質不朽的角度對金丹的功效角度進行了論證與闡釋。他認為金丹和金液屬於「上品之神藥」，其效力遠超五穀，「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？」<sup>①</sup>。其邏輯在於金、丹砂等物質具有超常的穩定性，「夫金丹之為物，燒之愈久，變化愈妙。黃金入火，百鍊不消，埋之，畢天不朽。服此二物，煉人身體，故能令人不老不死。此蓋假求於外物以自堅固」<sup>②</sup>。這種「假外物以自堅固」的思想，是早期外丹術的核心理論基礎之一，體現了通過攝入「不朽」物質以期轉化肉體凡胎的朴素唯物觀念與感應思維<sup>③</sup>。

葛洪認為，其他養生方法，如服食草木藥、行氣、導引等，雖然有益健康，若無金丹之助，僅能「延年遲死」、「不得金丹，但服草木之藥及修小術者，可以延年遲死耳，不得仙也」<sup>④</sup>。為此，葛洪《抱朴子內篇·仙藥》中將「仙藥」進行了系統分類評價：

金石礦物類藥：這是最高層次的仙藥，以丹砂（硫化汞）為首，黃金次之。他認為服食丹砂可以「令人飛行長生」<sup>⑤</sup>，而金石類藥物則具有「養性」的作用。葛洪詳細記載了多種礦物藥的煉製方法和功效，如「九轉還丹」、「金液」等，這些記載包含了豐富的古代化學知識和實驗操作經驗，成為中國乃至世界早期化學史的重要資料。

芝草類仙藥：主要是指「五芝」，即石芝、木芝、草芝、肉芝、菌芝。這些多為罕見的真菌或特殊地質/生物現象產物，被認為蘊含天地精華，具有非凡的延年益壽功效。同時，葛洪對它們的形態、產地、採摘時節、服食方法及效果等進行了描述。

草木類藥物：這是相對容易獲取的藥物，主要是一些具有滋補、強身、祛病作用的植物藥，如茯苓、地黃、麥門冬、天門冬、枸杞、黃精、朮（指蒼朮、白朮）、松柏脂、松實、胡麻（芝麻）、甘菊等。葛洪認為這類藥物的主要功效是「除病」，能夠強健體魄，為修煉打下基礎，雖不能直接致仙，但亦是養生不可或缺的部分<sup>⑥</sup>。進而該章節還對各類藥物的性味、功能、鑒別、服法進行了詳加記述，展現了葛洪對當時藥物知識的精深掌握與系統整理<sup>⑦</sup>。

然而，葛洪並非不切實際的空想家。他清醒地認識到，煉製和獲得真正的金丹極為不易，不僅需要特殊的師承、祕傳的口訣、巨額的財富支持，還要選擇合適的地點、時機，並嚴格遵守各種禁忌，成功率極低。「煉還丹以補腦，化金液以留神，斯乃上真之妙道，蓋非食谷咬血者越分而修之，萬人之中，得者殊少，深可誠焉」<sup>⑧</sup>。他告誡世人，金丹之道並非普通人能夠輕易企及，不可將全部希望寄託於此。這種認識，為他轉向強調內修養生法門提供了現實依據。

①（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第64頁。

②（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第64頁。

③ 蓋建民著：《道教醫學》，北京：宗教文化出版社，2001年，第98頁。

④（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第68頁。

⑤（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第199頁。

⑥（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第221頁。

⑦ 蕭天石：《道家養生學概要》，北京：華夏出版社，2007年，第112頁。

⑧（晉）葛洪：《抱朴子內篇》，王明校釋，中華書局，1985年，第77頁。

## （二）內以養神：形神理論與內煉基礎

鑒於外丹難求，葛洪將目光投向了人體自身的修煉，儘管《抱朴子內篇》並未明確使用「內丹」一詞，但其思想已蘊含內煉精氣神的養生理念，並從「貴身求神」、「任運自然」兩個層面進行了闡述。

對於「貴身求神」，葛洪《抱朴子內篇》首先肯定了人的尊貴地位與生命可貴，他認為，人在天地萬物中具有最高的靈性，「夫陶冶造化，莫靈於人。故達其淺者，則能役用萬物，得其深者，則能長生久視」<sup>①</sup>，這體現了以人為本的積極人生态度。在此基礎上，《抱朴子內篇》着重闡述了「形神關係」，並將其視之為內修養生的基石。《抱朴子內篇》認為形體與精神相互依存，不可分割，「夫有因無而生焉，形須神而立焉。有者，無之宮也；形者，神之宅也」<sup>②</sup>。文中以堤壩與水、蠟燭與火為喻，說明形體是精神的載體，精神是形體活力的源泉，「故譬之於堤，堤壞則水不留矣。方之於燭，燭糜則火不居矣」<sup>③</sup>，這種形神相須、身神並重的觀念是道家養生學的核心理論之一<sup>④</sup>。進而，《抱朴子內篇》表達了養生關鍵在於保養形體以安固精神的認識，「身勞則神散，氣竭則命終」<sup>⑤</sup>。為此，《抱朴子內篇》將人體比作國家，強調精神的主導作用與保養精氣的重要性，「胸腹之位，猶宮室也……神猶君也，血猶臣也，氣猶民也。故至人消未起之患，治未病之疾……割嗜慾所以固血氣。然後真一存焉……百害卻焉，年命延矣」<sup>⑥</sup>。這種「治未病」的思想，強調預防為主，與《黃帝內經》一脈相承，對中國古代預防醫學思想的發展具有重要貢獻<sup>⑦</sup>。

為「求神」，即保養精神，葛洪《抱朴子內篇》吸收並發展了多種內煉方術，如行氣（調整呼吸吐納）、胎息（追求深長細緩呼吸）、存思（冥想觀想）、守一（意念專一）、導引（肢體運動配合呼吸意念）等<sup>⑧</sup>，這些方術雖散見於篇中，但構成了後世內丹學修煉精氣神的基礎實踐內容。

對於「任運自然」，葛洪《抱朴子內篇》主要表達了順應自然規律，不強求妄作的觀點。葛洪認為內心寧靜平和是去病延年的關鍵，「人能淡默恬愉，不染不移，養其心以無慾，頤其神以粹素……薄喜怒之邪，滅愛惡之端，則不請福而福來，不攘禍而禍去矣。此養生之大旨也」<sup>⑨</sup>。強調通過減少慾望、穩定情緒、排除雜念來涵養心神，這與道家清靜無為的修養境界一脈相承。

在具體生活實踐上，葛洪《抱朴子內篇》提出了一系列行為準則，如以「是以養生之方，睡不及遠，行不疾步，耳不極聽，目不久視，坐不至久，臥不至疲」<sup>⑩</sup>為內容的起居觀，以「先寒而衣，先熱而解」<sup>⑪</sup>為內容的寒溫觀，以「不欲極飢而食，食不過飽；不欲極渴而飲，飲不過多」<sup>⑫</sup>為內容

①（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第22頁。

②（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第5頁。

③（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第142頁。

④（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第25頁。

⑤（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第52頁。

⑥（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第278頁。

⑦ 廖育羣著：《醫者意也——認識中國傳統醫學》，臺北：東大圖書股份有限公司，2003年，第155頁。

⑧（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第86-91頁。

⑨（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第151頁。

⑩（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第151頁。

⑪（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第152頁。

⑫（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第152頁。

的飲食觀，以「不欲奔車走馬」、「不欲數數沐浴」、「不欲廣志遠願，不欲規造異巧」<sup>①</sup>為內容的行為觀等。這些認識充滿辯證法思想，強調凡事有度，順應自然，與傳統中醫「法於陰陽，和於術數」的養生原則高度一致<sup>②</sup>。這些建議，充滿了朴素的辯證法思想，強調凡事有度，適可而止，順應自然節律。這種「中和」的養生觀，與儒家中庸之道有相通之處，也契合現代健康生活的理念。

此外，葛洪《抱朴子內篇》關注生命質量，感嘆人生短暫易逝，「百年之壽，才三萬六千日耳。其間少小矇昧，老耄昏亂，疾病哀禍，憂愁患難，其間居半。……計定得安暢者，才十五六年耳。以此考之，其遠不如朝菌晦朔」<sup>③</sup>。主張在有限生命中追求「喜笑平和」<sup>④</sup>，而非僅僅延長壽命，這在古代養生思想中頗具特色，體現了對生命意義的深層思考。

### （三）以德輔身：道德修養與長生內在關聯

葛洪《抱朴子內篇》養生思想的另一大特色是將道家修煉與儒家倫理相結合，強調「以德輔身」，認為高尚道德是求仙得道的必要前提。

《抱朴子內篇》認為「德」的核心內容與儒家倫理一致，「欲求仙者，要當以忠孝和順仁信為本。若德行不修，而但務方術，皆不得長生也」<sup>⑤</sup>。將忠、孝、和、順、仁、信等儒家價值視為修道根基，反映了魏晉時期儒道思想進一步融合的時代特徵<sup>⑥</sup>，也體現了葛洪試圖構建一種既能滿足個體生命超越需求，又能維繫社會倫理秩序的理論體系。

葛洪堅信個人的道德行為會受到天道的感應和某種超自然力量的監察。行善積德可以獲得神靈護佑，增加「仙籍」上的功勳；反之，作惡則會削減壽算，甚至招致災禍。因此，《抱朴子內篇》中反覆強調積善立功對於成仙的重要性，認為善惡行為會受天道感應與神明監察，影響壽算與仙籍，「立功為上，除過次之。……人慾地仙，當立三百善；欲天仙，當立千二百善」<sup>⑦</sup>，甚至認為「積善事未滿，雖服仙藥，無益也」<sup>⑧</sup>。善行積累是丹藥生效的前提。即使不服藥，堅持行善，「雖未便得仙，亦可無卒死之禍矣」<sup>⑨</sup>。這種功過思想和勸善觀念，極大地提升了道德實踐在長生修道中的地位，成為後世道家倫理的重要組成部分。

《抱朴子內篇》對「有德」行為進行了具體描述：「欲求長生者，必欲積善立功，慈心於物，愍人之苦，賙人之急，救人之窮，手不傷生，口不勸禍，見人之得如己之得，見人之失如己之失，不自貴，不自譽，不嫉妒勝己，不佞諂陰賊，如此乃為有德，受福於天，所作必成，求仙可冀也」<sup>⑩</sup>。

《抱朴子內篇》對「有德」行為進行了具體描述，「欲求長生者，必欲積善立功，慈心於物，愍人之苦，賙人之急，救人之窮，手不傷生，口不勸禍，見人之得如己之得，見人之失如己之失，不自

①（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第152頁。

②（唐）王冰撰註，魯兆麟主校：《黃帝內經素問》，瀋陽：遼寧科學技術出版社，1997年，第3頁。

③（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第15頁。

④（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第23頁。

⑤（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第52頁。

⑥ 牟鐘鑒著：《走近中國精神》，北京：中華書局，2011年，第188頁。

⑦（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第52頁。

⑧（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第52頁。

⑨（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第105頁。

⑩（晉）葛洪，王明校釋：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，1985年，第52頁。

貴，不自譽，不嫉妒勝己，不佞諂陰賊，如此乃為有德，受福於天，所作必成，求仙可冀也」。因此，葛洪將道德修養納入養生體系，一方面回應了當時社會上一些術士品行不端、假借方術斂財害人的現象，試圖純潔道門風氣；另一方面，也反映了他深刻的哲學思考，即個體生命的存在離不開社會羣體和自然萬物，只有在和諧的關係中，個體才能獲得真正的安寧與長久，而德行作為一種符合「道」的行為，能夠促進個體內心平靜、氣血調和，從而對健康長壽產生積極影響。

## 二、葛洪《抱朴子內篇》養生思想的當代價值

葛洪以其廣博的學識、嚴謹的態度和創新的精神，構建了體系完整、內容豐富的養生思想。這一思想體系不僅在道教內部產生了深遠影響，推動了道教養生理論和實踐的發展，而且對於現代社會的生命醫學、健康觀念、倫理建設乃至文化傳承，都具有不可忽視的積極意義和時代價值。

### （一）對生命醫學認識的拓展與啟迪

葛洪在《抱朴子內篇》中記錄了大量的藥物知識和方劑。他對金石藥、植物藥、動物藥的種類、性味、功效、鑒別、炮製、用法用量的詳細記載，是對東晉以前藥物學成就的一次重要總結，為後世本草學的發展提供了寶貴資料。書中對天花（「虜瘡」）、恙蟲病（「沙蟲毒」）、結核病（「屍疰」）等傳染病、寄生蟲病、急性病的描述和治療方法的記載，展現了當時較高的臨牀醫學水平。

葛洪對外丹術的記述，包含了大量關於礦物提煉、化學反應的觀察和操作記錄，被認為是「世界最早的化學文獻之一」。儘管外丹術的目標是追求長生，其方法在今天看來有很大風險，但其過程中的實驗操作、對物質變化的觀察與記錄，客觀上推動了中國古代化學和冶金技術的發展，體現了朴素的實驗科學精神。

葛洪強調「消未起之患，治未病之疾」，將養生防病置於治療之上。這種預防為主的健康理念，與現代醫學模式從「以治病為中心」向「以健康為中心」轉變的趨勢高度契合。在慢性非傳染性疾病成為主要健康威脅的今天，葛洪關於調節生活方式、調和情志、順應自然的養生原則，對於指導公眾進行健康管理、預防疾病具有重要的現實意義。

### （二）對當代生命倫理與健康觀念的豐富與重塑

葛洪「形神一體」、「形神相須」的理論，強調身心健康的密不可分。在現代社會，由於生活節奏加快、競爭壓力增大，心理健康問題日益突出。葛洪的思想提醒我們，不能將身心割裂對待，應關注精神狀態對生理健康的影響，重視心理調適和情緒管理在維護整體健康中的作用。這種整體觀有助於糾正現代醫學中可能存在的過度生物化、技術化傾向，倡導更加人性化、全方位的健康模式。

葛洪的養生思想無論是外丹服食還是內修實踐，都貫穿着對個體主觀能動性的肯定。他相信通過自身的努力，人可以改變自身的命運，延長壽命乃至超越生死。這種積極主動的態度，有助於提升現代人的健康主體意識，認識到健康不僅是醫生的事，更是自己的責任。倡導通過健康的生活方式

式、積極地自我保健來實現「我的健康我做主」。

面對外丹難求的現實，葛洪將重心轉向內修，強調通過調息、存思、守一等方式向內探索，求得身心和諧與精神安寧。在物慾橫流、信息爆炸的現代社會，人們容易迷失於外部世界的追逐。葛洪「向內求」的養生路徑，啟示我們可以通過內省、靜心、修養等方式，尋求內心的平靜與力量，應對外部環境的壓力與挑戰，找到生命的意義和價值。這與現代流行的正念、冥想等減壓和提升幸福感的方法有異曲同工之妙。

葛洪的養生思想是中國傳統文化，特別是道家文化的重要組成部分。深入研究和弘揚葛洪養生智慧，有助於我們認識到中華民族在生命健康領域悠久的歷史積澱和獨特貢獻，增強民族自豪感和文化自信。在全球化背景下，借鑒本土文化資源來解決當代健康問題，也是構建具有中國特色的健康文化體系的重要途徑。

### （三）為社會主義精神文明與和諧社會建設提供借鑒

葛洪「以德輔身」、「積善立功」的思想，強調道德修養對於個人生命品質和社會和諧的重要性。他所倡導的忠孝、仁信、慈悲、助人、謙遜、誠信等美德，與社會主義核心價值觀在愛國、敬業、誠信、友善等層面高度契合。這些源自中國傳統文化的道德規範，經過歷史的檢驗，已內化為中華民族的精神基因。挖掘和傳承葛洪思想中的積極道德元素，為當前的公民道德建設提供豐富的歷史文化滋養，培育良好的社會風尚。

葛洪「任運自然」的養生觀，要求人們遵循自然規律，適應四時變化，節制慾望，珍惜資源。這其中蘊含着朴素的生態倫理思想，主張人與自然和諧共生。在生態環境問題日益嚴峻的今天，重溫葛洪的自然觀，有助於引導人們樹立尊重自然、順應自然、保護自然的生態文明理念，推動綠色生活方式的普及，促進可持續發展。

葛洪關於「愍人之苦，賙人之急，救人之窮」、「見人之得如己之得，見人之失如己之失」等勸善思想，倡導同情心、同理心和互助精神。這些認識對於化解社會矛盾、增進人際信任、構建和諧的社會關係具有積極作用。在當前我國社會轉型期，強調這些傳統美德，有助於培養公民的社會責任感和集體主義精神，促進社會公平正義與和諧穩定。

葛洪的思想體系本身就是儒道融合的產物，他既尊崇道家的神仙信仰和方術實踐，又堅守儒家的倫理綱常。這種兼容并包、內道外儒的整合模式，為我們在處理傳統與現代、本土與外來、不同思想流派之間的關係時，提供了有益的啟示。即如何在堅守文化主體性的同時，吸收借鑒其他優秀文化成果，實現創造性轉化和創新性發展。

## 結 語

總之，葛洪《抱朴子內篇》所構建的以金丹服食為極致追求，以內煉精氣神為實踐基礎，以順應自然為生活準則，以道德修養為成仙前提的養生思想體系，雖然帶有其時代特有的神仙信仰色彩，但其中蘊含的形神一體、動靜結合、天人相應、德術並重、預防為主等核心理念閃耀了超越時代的

理性智慧的光芒。在科技昌明、物質豐裕的 21 世紀，人類依然面臨着健康的挑戰、精神的困惑和倫理的抉擇。葛洪《抱朴子內篇》的養生思想，以其對生命奧祕的深刻洞察、對生活方式的細緻規範、對道德價值的高度重視，為我們提供了超越時空的啟迪。無論是對於推動中醫藥現代化、豐富生命科學認知，還是對於提升個體身心健康素養、重塑健康觀念，乃至對於促進社會和諧、建設精神文明，葛洪的思想都展現出其不朽的當代價值。我們應該深入研究和傳承葛洪的養生思想，將其應用於生命醫學、生命倫理、社會主義先進文化建設、中醫藥文化傳承、健康產業發展等領域，為提高人民健康水平，構建和諧社會作出貢獻。