

葛洪《抱朴子內篇》之「精氣神」論及其養生價值*

殷朗**

提 要：葛洪《抱朴子內篇》認為，「精氣神」三者緊密聯繫，「精」、「氣」是構成形體的基本元素，而形體需要依靠「神」才能存在，「神」是人身體的主宰。「精氣神」保養是修道的關鍵，可以通過寶精、行炁和思神守一等工夫來煉養和固守「精氣神」。葛洪的「精氣神」論對後世道教內丹學中相關理論起到了重要作用，對當代養生學亦有重要參考價值。

關鍵字：葛洪；抱朴子內篇；精氣神；養生

葛洪（283-363）是東晉著名道教理論家、煉丹家和醫藥學家。其撰寫的《抱朴子內篇》是中國非常重要的典籍，對中國的宗教、科技、醫學等方面均產生了重大影響。學界對葛洪及《抱朴子內篇》已經展開了大量研究，對葛洪的養生思想亦有涉及^①，雖然學界對葛洪的養生思想和長生之術已經進行了較為全面的概括，但是還沒有從「精氣神」角度開展的專論。而「精氣神」是中國哲學與思想中的重要內容，道教以長生成仙為終極目標，尤為重視「精氣神」。「精氣神」在道教中又被稱為「人身三寶」，被認為是生命的根本和修仙的關鍵。筆者擬聚焦於葛洪《抱朴子內篇》對「精」、「氣」、「神」的論述，探討葛洪《抱朴子內篇》中「精氣神」的內涵及修養工夫論，以及對現代養生的價值。

一、葛洪《抱朴子內篇》「精」、「氣」、「神」之內涵論

「精」、「氣」、「神」分別是中國哲學與傳統文化中的三個重要概念，在先秦的文獻中就有許多相關論述。三者既有區別又緊密聯繫，逐步發展成中國的「精氣神」學說。要了解葛洪《抱朴子內篇》中的「精氣神」內涵，需在梳理葛洪之前的相關經典對這三者的論述的基礎上再進行討論。

（一）「精」論

《管子·內業》曰：「精也者，氣之精者也。」^②又曰：「凡物之精，此則為生。」^③在這裏，

* 本文系國家社科基金冷門絕學研究專項「華西獨有道教科儀總集《廣成儀制》整理與研究」（25VJXG061）的階段性成果。

** 作者簡介：殷朗，男，安徽嶽西人，歷史學碩士，現為安徽大學哲學學院在讀博士研究生，研究方向：道家道教與中國哲學研究。

① 近年來涉及葛洪養生思想的代表成果如曾勇：《葛洪、葛長庚人生價值觀研究》，北京：人民出版社，2021年；鄭全：《葛洪研究》，北京：宗教文化出版社，2010年；蕭雁菁：〈論形神觀與養生思想——以老子想爾註、嵇康和葛洪為研究對象〉，《雲漢學刊》2011年第2期，第35-58頁；徐剛、寇鳳凱：〈《抱樸子內篇》的養生思想〉，《西南民族大學學報》2013年第3期，第56-60頁；黃霞平：〈嵇康與葛洪養生思想之比較研究〉，《中國道教》2019年第6期，第64-66頁；何傑峯：〈葛洪《抱樸子內篇》養生思想及其當代價值〉，《道教義理》2025年第2期，第165-171頁。相關成果較為豐富，在此不一一列舉。

② 李山、軒新麗譯註：《管子》，北京：中華書局，2019年，第159頁。

精是氣之精華部分，是萬物賴以存在的物質基礎，精氣可以連用。《管子》中又云：「人之生也，天出其精，地出其形，合此以為人。」^①這就是說，生命來自天賦予的精氣和地提供的形體。「精氣」說是《管子》思想的核心，說明世界存在的物質基礎，具有朴素的唯物主義思想傾向。《黃帝內經》將「精」與「氣」分而論之，並賦予「精」新的意思。《黃帝內經》中的「精」大多指有形的精微物質，如「夫精者，身之本也」^②、「兩神相搏，合而成形，常先身生，是謂精」^③。這些地方所提到的「精」，都是指構造與維繫生命的一種有形的精微物質。

葛洪《抱朴子內篇》中的「精」有多重含義。首先指一種精神狀態，所以常與神連用。比如：「或莫志行於無名之表，得精神於陋形之裏，豈況仙人殊趣異路？」^④這時候，就是泛指與肉體的相對應的精神。當然，這種精神狀態是有境界區分的，葛洪眼中最極致的精神境界是「至精」，這是一種極度的精誠專一的狀態。葛洪認為古代那些長生之人的關鍵就是在於他們能保持至精的狀態。並且要克服外物對這種狀態的影響，所以他強調「不以外物汨其至精，不以利害污其純粹也」^⑤。其次就是泛指精這種人體內的物質，比如「仙法欲靜寂無為，忘其形骸，而人君撞千石之鐘，伐雷霆之鼓，砰磕嘈嗽，驚魂蕩心，百技萬變，喪精塞耳，飛輕走迅，鈞潛弋高」^⑥。有時候葛洪又把精與氣連用，比如「山川草木，井灶污池，猶皆有精氣；人身之中，亦有魂魄」^⑦。這時候的精，指的就是與氣相類似的一種構成萬物的基本的物質性元素。

（二）「氣」論

氣是中國古代思想家對天地自然及其本原的一種抽象的認識，具有朴素的唯物主義思想傾向。先秦時代的賢哲尤其是道家思想家就認定無形而又活潑的「氣」是構成世界物質的本原，更準確的說，氣是道產生天地萬物過程中的一種過渡狀態。天地間的萬物，皆由道經由氣的運動變化而產生。如《管子》云：「有氣則生，無氣則死，生者以其氣。」^⑧《莊子》云：「人之生也，氣之聚也；聚則為生，散而為死。」^⑨《周易》繫辭傳也提到「天地氤氳，萬物化醇」。從哲學意義上來說，「氣」就是一種物質，而且是構成自然界萬物的最基本、最精微的物質。同樣地，氣也是構成人體的最基本物質，如《黃帝內經》曰：「天地合氣命之曰人」^⑩，「人以天地之氣生，四時之法成」^⑪，王充（27-97）

③ 李山、軒新麗譯註：《管子》，北京：中華書局，2019年，第721頁。

① 李山、軒新麗譯註：《管子》，北京：中華書局，2019年，第729頁。

② 張登本、孫理軍主編，三十四位醫學專家合著：《全註全譯黃帝內經》（上），北京：新世界出版社，2008年，第20頁。

③ 張登本、孫理軍主編，三十四位醫學專家合著：《全註全譯黃帝內經》（上），北京：新世界出版社，2008年，第185頁。

④ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第35頁。

⑤ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第11頁。

⑥ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第49頁。

⑦ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第207頁。

⑧ 李山、軒新麗譯註：《管子》，北京：中華書局，2019年，第216頁。

⑨ 方勇譯註：《莊子》，北京：中華書局，2015年，第359頁。

⑩ 張登本、孫理軍主編，三十四位醫學專家合著：《全註全譯黃帝內經》（上），北京：新世界出版社，2008年，第148頁。

⑪ 張登本、孫理軍主編，三十四位醫學專家合著：《全註全譯黃帝內經》（上），北京：新世界出版社，2008年，第148頁。

繼承並發展了先秦時期自然之氣的理論：「元氣，天地之精微也」^①、「天地，含氣之自然也」^②。在王充眼中，元氣是宇宙本原，萬物的存在生長，都需要依賴元氣。王充的氣論學說影響頗大。

葛洪繼承了先賢對「氣」的認識，也認為氣是構成人和萬物的物質基礎。他說：「夫人在氣中，氣在人中，自天地至於萬物，無不須氣以生者也。」^③這就是說，人活一口氣，人與氣互相對待、相互交織，天地和萬物都需要依賴氣才能得以存在。他還將人體內不同器官之氣稱為肝青氣、肺白氣、脾黃氣、腎黑氣、心赤氣等。葛洪又說：「雲雨霜雪，皆天地之氣也。」^④葛洪認識到了雲霜雨雪統一為氣的物質屬性，即天地萬物沒有可以脫離「氣」而獨立存在的。葛洪把「氣」抬到極高的位置，正所謂「善行氣者，內以養身，外以卻惡，然百姓日用而不知焉」^⑤。「氣」離人的生活非常近，作用巨大，只要利用好，善於行氣，可以「禳天災」、「禁鬼神」，對人的修身養性很有幫助。葛洪的元氣學說在繼承《太平經》陰陽二氣屬性論的基礎上，進一步將氣態物質區分為清濁兩類。他認為清氣對應陽質，濁氣歸屬陰質，其中元氣具有易耗散、難固守的特性，且存在自然濁化的趨勢。基於這種認知，葛洪在養生理論中主張通過節制慾望來控制體內氣的清濁程度，努力維持元氣的純淨狀態，並調和陰陽二氣的平衡關係以實現延年益壽的目標。

（三）「神」論

神的概念比較複雜，可以簡單分為廣義狹義兩種。《荀子·天論》曰：「萬物各得其和以生，各得其養以成，不見其事而見其功，夫是之謂神。」^⑥這裏的神是指自然界運動變化的狀態及其規律，這是其廣泛宏觀上的含義。又如《黃帝內經》曰：「物生謂之化，物極謂之變，陰陽不測謂之神」^⑦，皆屬此義。狹義的神是指人獨有的一種精神意識或者說思維活動。比如《黃帝內經》中說「心藏神」、「心者，精神之所舍也」中的「神」。

葛洪《抱樸子內篇》中的「神」是一種與形體相對應的抽象的存在，比如他說道：「玄之所在，其樂不窮；玄之所去，器弊神逝。」^⑧在這裏，神與器相對應，分別代表形體與精神。神對於人體內處於主宰各種器官的地位，葛洪強調要避免「愛惡利害攪其神」。葛洪著重在形神的辯證關係中討論「神」，「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。」^⑨葛洪通過「有」、「無」之辯引申出對「形」、「神」關係的討論。一方面，「形」是藉由「神」而成立，形體需要依靠靈魂才能存在，即「形須神而立焉」，另一方面，「身勞則神散」，身體疲憊不堪也會導致神志散亂。

①（漢）王充著，張宗祥校註：《論衡校註》，上海：上海古籍出版社，2013年，第467頁。

②（漢）王充著，張宗祥校註：《論衡校註》，上海：上海古籍出版社，2013年，第217頁。

③（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱樸子內篇》，北京：中華書局，2011年，第189頁。

④（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱樸子內篇》，北京：中華書局，2011年，第509頁。

⑤（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱樸子內篇》，北京：中華書局，2011年，第189頁。

⑥（戰國）荀況著，楊瓊註：《荀子》，上海：上海古籍出版社，1989年，第97頁。

⑦張登本、孫理軍主編，三十四位醫學專家合著：《全註全譯黃帝內經》（上），北京：新世界出版社，2008年，第345頁。

⑧（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱樸子內篇》，北京：中華書局，2011年，第3頁。

⑨（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱樸子內篇》，北京：中華書局，2011年，第169頁。

（四）「精氣神」關係論

由於精、氣、神這三者間的緊密的聯繫，逐漸有經典開始把這三者進行統一論述。《文子》指出：「夫形者生之舍也，氣者生之元也，神者生之制也。一失其位，即三者傷矣。」^①《淮南子》中也有一樣的表述。道教經典《太平經》說：

三氣共一為神根也。一為精，一為神，一為氣。此三者，共一位也，本天地人之氣。神者受之於天，精者受之於地，氣者受之於中和，相與共為一道。……三者相助為治。故欲壽者，乃當愛氣尊神重精也。^②

《老子節解》云：「人形中有精、氣、神等，寶而藏之，可以持生也。」^③葛洪承續了前人對「精氣神」關係的論述，在葛洪的思想中，這三者亦是相互融通、緊密聯繫的。比如葛洪經常把其中的兩者連用，比如「精神」、「精氣」。葛洪也已經認識到，精氣實際上是一體的。由於精在炁中，因為元精與元炁本是一，所以修仙者其實只是用神炁二者。在內丹家眼中，精炁神又有先天、後天之分。何謂先天、後天精炁神？先天精炁神指人未有此身時就已經存在。葛洪提出生命體自誕生之時便承載着先天元炁作為存在基礎，這種源於宇宙星象的初始能量決定了生命個體的基本特質，具有不可控的隨機屬性，正所謂「命之修短，實由所值，受氣結胎，各有星宿。」^④與之相對，後天之氣的發展則主要依賴人的主觀調控，通過積極修為能夠有效干預其運行狀態與能量品質。這種二元氣論體系既強調先天稟賦的宿命維度，也突出後天養生的實踐價值。

葛洪《抱朴子內篇》的丹道雖以外丹為主，但也涉及內丹。比如葛洪提到的「兩半同升合成一」^⑤，就是說讓口中的津液與體內的神氣共同出現並合二為一。修煉內丹雖然不是葛洪思想的重點，他對內丹的論述也比較簡略，但葛洪的這些觀念尤其對「精氣神」內涵及其關係的論述無疑對以後道教內丹術的發展起到了一定的推動作用。在後來的道教內丹學中，「精氣神」被看作是生命的基本元素，一直被丹家所重視。正所謂「上藥三品，神與氣精」，再比如紫清真人白玉蟾（1134-1229）曰：「人身只有三般物，精神與炁常保全。」^⑥內丹學就是包括從身體的「命功」到精神的「性功」在內的人體身心修煉的總稱。性指人的精神，命指人的身體。在內丹家眼中，性命即是「精氣神」。由於精由氣化，精、氣本是一個東西，所以命通常是精和氣的代稱，至於性則是指神。如此，精氣神便與性命對應起來：性命通常與神氣相對而言。如晚唐文獻《無能子》論云：「夫性者神也，命者氣也，相須與虛無，相生於自然。」^⑦後來的內丹文獻也都普通認為，性即是神，命即是氣。如《重

① 王利器撰：《文子疏義》，北京：中華書局，2000年，第163頁。

② 王明編：《太平經合校》，北京：中華書局，1960年，第728頁。

③ 熊鐵基、陳紅星主編：《老子集成》（第1卷），北京：宗教文化出版社，2011年，第205頁。

④ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第224頁。

⑤ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第218頁。

⑥ （宋）白玉蟾：《修真十書·上清集》，《道藏》第4冊，北京：文物出版社、上海書店、天津古籍出版社，1988年，第783頁。

⑦ 《道藏》第21冊，北京、上海、天津：文物出版社、上海書店、天津古籍出版社，1988年，第709頁。

陽立教十五論》云：「性者，神也，命者，氣也。」^①金代道士劉處玄（1147-1203）云：「性者神，性是神，神是性，只是異名。」^②葛洪又認為「神」才是身體的主宰，形體需要依靠神存在，道教內丹學的「性命雙修」說尤其是北宗「先性後命」的理論無疑也受到葛洪重視「神」的作用之影響。此外，葛洪對「氣」的先天後天之分亦對後來內丹學的理論建構與發展起到了幫助。

二、葛洪《抱朴子內篇》「精氣神」之修養工夫論

葛洪認為神仙實有，並且神仙可學，從而構建起一套系統的修道成仙的理論，雖然葛洪最推崇的乃是金丹術，認為這是成仙的最佳途徑。但是「所為術者，內修形神，使延年愈疾；外攘邪惡，使禍害不干」^③。葛洪提出的內煉理論強調形神共養的重要性，主張通過「精、氣、神」三元的和合調攝來達成養生目標。這種修煉體系注重維護形體與精神的整體協調，認為通過系統化的氣機調理能夠構築生理屏障抵禦病邪侵襲，進而實現生命品質的提升與生命週期的延展。其理論核心在於建立機體內部能量系統的動態平衡，以延緩生命元氣的自然耗損過程。

葛洪又說：「欲求神仙，唯當得其至要，至要者在於寶精、行炁，服一大藥便足，亦不用多也。」^④寶精、行氣也是修仙的必備法門，葛洪將這三種修煉途徑看作是求仙最主要的方法。同時，他還將仙丹、行氣、房中這三者關係做了具體說明：

服藥雖為長生之本，若能兼行炁者，其益甚速，若不能得藥，但行氣而盡其理者，亦得數百歲。然又宜知房中之術，所以爾者，不知陰陽之術，屢為勞損，則行氣難得力也。^⑤

葛洪又說：「亡精費氣，最大忌也。」^⑥由此可見，「精氣神」煉養在葛洪的修養工夫論中佔有重要地位。葛洪的修養功夫有寶精、行氣和思神守一等。

（一）寶精

重視對精的愛護是道教的歷來傳統。如《老子河上公註》云：「愛精重施，髓滿骨堅。」^⑦《老子想爾註》云：「古仙士寶精以生，今人失精以死，大信也。」^⑧葛洪亦認為，過度縱欲是健康的大敵，必須要「少私寡慾」，保存好體內的精氣，所以葛洪強調「外除五曜，內守九精」^⑨。葛洪又論述道：「寶精愛照，最其急也，並將服小藥以延年命，學近術以辟邪惡，乃可漸階精微矣。」^⑩實則

① 《道藏》第32冊，北京、上海、天津：文物出版社、上海書店、天津古籍出版社，1988年，第154頁。

② 劉處玄：《黃帝陰符經註》，《道藏》第2冊，北京、上海、天津：文物出版社、上海書店、天津古籍出版社，1988年，第821頁。

③ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第203頁。

④ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第253頁。

⑤ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第188頁。

⑥ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第477頁。

⑦ 王卡點校：《老子道德經河上公章句》，北京：中華書局，1993年，第11頁。

⑧ 熊鐵基、陳紅星主編：《老子集成》（第1卷），北京：宗教文化出版社，2011年，第186頁。

⑨ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第173頁。

⑩ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第201頁。

就是說要節制情慾以保存精氣，即「割嗜慾所以固血氣」^①。寶精在葛洪的修養體系中居於緊要地位，是要優先做到的一點。

（二）行炁

重氣是中國各派都非常推崇的一種養生方法，比如漢代大儒董仲舒（179BC-104BC）云：「養生之大者，乃在愛氣。」^②服氣是道教修煉術的重要法門之一：「夫長生之術，莫過於服元氣胎息，內固靈液，金丹之上藥。」^③《抱朴子內篇》中講到：

故行炁或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止瘡血，或可以居水中，或可以行水上，或可以開饑渴，或可以延年命。^④

在修養理論體系中，葛洪賦予行氣術以核心地位，認為其兼具祛除疾患、抵禦疫病的功效。基於這種認知，他建立了自己的一套完整系統的行氣理論體系，核心包括胎息與仿生行氣：

其一是胎息。正所謂「還精胎息，延壽無極」^⑤，「其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成矣」^⑥。在行氣體系中，葛洪將胎息法確立為核心，以返回先天之精。修習者需進入類胚胎呼吸態，如同混沌宇宙中的生命原胚，通過模擬天地陰陽二氣的交互規律，實現人體與自然界的能量同步迴圈。

其二是仿生行氣，就是按照動物的動作將行氣與導引相結合。導引即導氣和引體，是一種把吐納、調息和體操、按摩等肢體動作結合起來的健身術^⑦。《莊子·刻意》云：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣；此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」^⑧此「吹呴呼吸，吐故納新」是謂行氣之術，「熊經鳥申」則謂導引之術。葛洪說：「知龜鶴之遐壽，故效其導引以增年。」^⑨葛洪推崇人類模仿龜、鶴行導引之術，這其中就包括學習它們的呼吸方法，因為這樣可以延年益壽。為讓人信服，葛洪又舉例來增加可信度：「有吳普者，從華佗受五禽之戲，以代導引，猶得百餘歲。」^⑩

（三）思神守一

除了寶精與行氣，葛洪還推崇思神守一。道教「守一」來源於老子的「載營魄抱一，能無離乎」之句，莊子明確為「守一」，歷來受到道教人士重視。如《老子想爾註》云：「神成氣來，載營人

①（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第595頁。

②（漢）董仲舒著，張世亮、鐘肇鵬、周桂鈿譯註：《春秋繁露》，北京：中華書局，2012年，第618頁。

③（宋）張君房編，李永晟點校：《雲笈七籤》，北京：中華書局，2003年，第1240頁。

④（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第253頁。

⑤（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第76頁。

⑥（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第253頁。

⑦徐剛、寇鳳凱：〈《抱樸子內篇》的養生思想〉，《西南民族大學學報》2013年第3期，第56-60頁。

⑧方勇譯註：《莊子》，北京：中華書局，2015年，第247頁。

⑨（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第76頁。

⑩（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第184頁。

身，欲令此功無離一。」^①《老子節解》云：「行一養神，神和形柔，邪去正存，骨堅髓真，故曰得善矣。」^②葛洪說：「思神守一，柱天禁戒，帶佩符印，傷生之徒，一切遠之，如此則通，可以免此六害。」葛洪在《地真》篇又提到：「夫長生仙方，則唯有金丹，守形卻惡，則獨有真一。」^③葛洪在其理論體系中，將固守真一與煉製金丹置於同等地位，由此可知在抵禦邪祟、消災解難方面，修煉真一之法被視作根本要訣。若能精研此道術，再輔以符籙、法印、齋醮等輔助性術法，則能有效防止各類災禍侵擾。守一之法實則說的就是煉養精神，強調恬靜沉默、清心寡慾、閉目神思，將意念集中到身心某一處的修養形神的修仙之法。只要能做好守一的工夫，一亦守人，便可以「行萬里，入軍旅，涉大川，不須卜日擇時；起工移徙，入新屋舍，皆不復按堪輿星曆，而不避太歲、太陰將軍、月建煞耗之神，年命之忌，終不復值殃咎也」^④。

「守真一」或「玄一」作為一種存思辦法，在漢代就已經形成。葛洪將守一區分為「守玄一」與「守真一」兩種：「守玄一複易於守真一，真一有姓字長短服色，此玄一但自見之。」^⑤前者是一種內視的修持方法，強調反觀自己的內心，求諸於己；後者是存守身內外各種神靈的法術，強調將身心意念集中在鬼神等一些有具體明目的事物之上，有與神靈相通之意。玄一沒有姓字服色，也就沒有關於這些內容的秘傳口訣，玄一是「但自見之」，所以守玄一更為簡單^⑥。葛洪額外強調的是守真一：

守一存真，乃能通神，少欲約食，一乃留息，白刃臨頸，思一得生，知一不難，難在於終，守之不失，可以無窮，陸闢惡獸，水卻蛟龍，不畏魍魎，挾毒之蟲，鬼不敢近，刃不敢種，此真一之大略也。^⑦

只要持守真一從而與神通靈，便可在山林野外自如往來，刀刃不傷、兇獸不食、毒疫不侵。葛洪重「守真一」亦體現了早期道教重方術的特點，與後來的重心性的內丹道側重點不同。

三、葛洪《抱朴子內篇》「精氣神」論的現代養生價值

不可否認，葛洪的《抱朴子內篇》可以說是一部養生學專著，是葛洪窮盡一生研究的成果。葛洪的養生學說植根於生命價值的高度體認，他提出的「我命由我不由天」深刻的影響了中國文化，本質上是主張自主掌握生命進程的哲學宣言，強調通過主動修為突破生命侷限。在修道傳統中承傳開拓，葛洪既構建了道本儒用的修行框架，又形成了形神共濟的修煉模式，更系統整合各類方技精要，最終建立起融攝眾術而又自成一體的養生體系。

隨着社會的發展、科技的進步，人們的物質生活不斷豐富，生活水準不斷提高。但新的生活方

① 熊鐵基、陳紅星主編：《老子集成》（第1卷），北京：宗教文化出版社，2011年，第180頁。

② 熊鐵基、陳紅星主編：《老子集成》（第1卷），北京：宗教文化出版社，2011年，第203頁。

③ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第585頁。

④ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第589頁。

⑤ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第6頁。

⑥ 鄭全：《葛洪研究》，北京：宗教文化出版社，2010年，第201頁。

⑦ （晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第587頁。

式也給現代人帶來了不少健康問題。《中國居民營養與慢性病狀況報告（2015年）》將發現的健康問題歸結為以下三點：其一，我國城鄉居民的體格發育與營養狀況總體改善，超重、肥胖問題凸顯；其二，慢性病是中國居民的主要死亡原因，重要慢性病患者呈上升趨勢，疾病負擔不斷加重；其三，不健康生活方式仍廣泛存在，吸煙、過量飲酒、身體活動不足和不健康飲食等行為危險因素尚未得到有效控制。^①最新發佈的《中國居民營養與慢性病狀況報告（2020年）》顯示，居民不健康生活方式仍然普遍存在，體現在兩個方面：第一，居民超重肥胖問題不斷凸顯，膳食脂肪供能比持續上升，家庭人均每日烹調用鹽和用油量仍遠高於推薦值；第二，重大慢性病患者/發病仍呈上升趨勢，高血壓、糖尿病、高膽固醇血症、慢阻肺患病率和癌症發病率與2015年發佈結果相比有所上升，慢性腎臟病、骨質疏鬆症、慢性消化系統疾病等慢性病流行情況也不容樂觀。^②

從以上可以看出，中國人的身體健康狀況主要與人們的不良生活習慣有關，因此，為了身體的健康，人們需要形成健康的生活方式，更需要養生。養生首先需要弄清養生的對象，從報告也可知道，不良的生活習慣可以分為吸煙燻酒、不健康飲食等損害身體的行為和熬夜等損害精神的行為。所以，養生就是要針對這兩個方面，養生的對象也就是人身的三寶——精氣神，精、氣、神三者之間具有緊密的聯繫，那麼人身體的健康有賴於精氣神的保養，缺一不可。葛洪的「精氣神」論對今天的養生學尤其是抗衰防老的研究，仍有較高的參考價值。

如前所述，葛洪《抱朴子內篇》認為，「精氣神」三者緊密聯繫，「精」、「氣」是構成形體的基本元素，而形體需要依靠「神」才能存在，「神」是人身體的主宰。「精氣神」保養是修道的關鍵，可以通過寶精、行炁和思神守一等工夫來煉養和固守「精氣神」。由此可見，養生的關鍵就是保養精氣神，即形神共養。而如今養生雖然越來越受到人們的重視，但是還存在着大問題。今日養生的大問題就是神氣（精）不能兼顧：要麼強調養精氣，而忽視養神；要麼強調養神，而忽視養氣（精）。如今一些人特別是中老年人熱衷於吃保健品；真保健品的實質就是補精氣，而不涉及養神。又有一些人熱衷於參加心瑜伽、禪坐班等，其實質就是養神，而沒有涉及養精氣。各種健身班也只是涉及人的生理。所以，通過對葛洪《抱朴子內篇》的相關研究，我們可以窺探養生之法門——形神雙修。這其中，尤要重視養「神」的作用。在當今世界，除了身體疾病，心理疾病日益成為困擾人們的一大問題。那麼，就更應該重視精神層面的修養，修身與養性相結合，方可身心健康，有效預防心理、生理疾病。

在具體的養生方法上，葛洪提倡「恬淡寡欲、守真存一」，這對今日養生具有重要參考價值。正如《老子》十二章所言：

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；貴難得之貨，令人行妨。是以聖人之治也，為腹不為目，故去彼取此。^③

① 國家衛生計生委疾病預防控制中心：《中國居民營養與慢性病狀況報告（2020年）》，北京：人民衛生出版社，2018年：第63-64頁。

② 國家衛生計生委疾病預防控制中心：《中國居民營養與慢性病狀況報告（2020年）》，北京：人民衛生出版社，2022年：第98-99頁。

③（魏）王弼註，樓宇烈校釋：《老子道德經註校釋》，北京：中華書局，2008年，第27-28頁。

葛洪也認為過分追求慾望，是減損生命的事情：

夫五聲八音，清商流徵，損聰者也。鮮華豔採，或麗炳爛，傷明者也。宴安逸豫，清醪芳醴，亂性者也。冶容媚姿，鉛華素質，伐命者也。^①

許多人之所以命不長久，精神狀態有差，就是因為人們受消費主義之影響，面對豐富多彩的物質生活的誘惑，慾望日益膨脹。

所以，在物質生活極大豐富的今天，許多人沉溺於物質慾望和精神享受之中，嚴重損害精氣神，最終導致身心俱疲。這告訴我們，人們應該更重視精神生活的豐富。只要能夠做到淡泊恬愉，不受污染，堅定不移，用沒有私慾的品性來修養心靈，用純粹樸素的品質來涵養精神，掃除一切虛榮的誘惑，用正確的原則來約束自己，放棄難以追求的志願，排除危害真性的累贅，削除歡喜與發怒的這些不正確感情，減掉嗜好和憎惡，自然能夠身心健康。

葛洪還提倡「導引行氣，養氣存神」，這也是今日養生學的重要內容和需遵循的基本原理。人體生命在於元氣的存續，氣足則生機盎然，氣衰則生命消亡。但是，當下的人們往往不能充分認識到形神的關係，貪戀五欲，以至於損氣傷神、精神萎頓。葛洪充分認識到了這一點，他將人的身體比喻成一國，神就是國家之君，而氣就是臣民，氣乃是國家存續的基礎。要想長生久視，必須要「威德所以保社稷，割嗜慾所以固血氣」，這樣便「真一存焉，三七守焉，百害卻焉，年命延矣」^②。這對現代養生亦具有啟發意義：人的身體就好比國家，血氣就像是國之臣民，只有保血養氣，時時刻刻保持警惕狀態，才能從根本上消除病患，從而達到延年益壽的效果。

結語

綜上所述，葛洪《抱朴子內篇》在前賢「精氣神」論的基礎上，開展了一系列論述，有力拓展了道教的「精氣神」學說，對後世內丹學的相關理論亦產生了重要影響。《抱朴子內篇》作為魏晉時期神仙道教思潮下的經典文獻，其養生學說雖帶有金丹昇仙的宗教色彩，卻在生命認知維度展現出超越時代的洞見。葛洪系統闡述的延年理論體系與實踐路徑，既承載着修道成真的終極訴求，又暗含着可供現代人參照的生命倫理啟示。對於葛洪跨越千載的養生方法，我們當秉持批判性繼承原則，既承認其與當代生命觀存在時空錯位，更需通過現代轉化實現傳統資源在生命科學領域的創新性發展，科學地認識其現代價值，助益健康中國建設。

①（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第6頁。

②（晉）葛洪著，張松輝譯註：《抱朴子內篇》，北京：中華書局，2011年，第595頁。