



青銀共學：認識道家養生文化

時間：2021-11-25
地點：商管大樓 B115

劉老師從葛洪《抱朴子》一書談起道家的養生文化。葛洪(283-343)是東晉時期的道士，自號抱朴子，是技術精湛的名醫，也是煉丹家。《道德經》第十九章：「見素抱樸，少私寡欲。」是葛洪的人生目標，《抱朴子》書名語出於此。葛洪博學多聞，善於分析與著述。葛洪師承鄭隱，鄭隱之師葛玄，是三國時期的著名道士，人稱葛仙翁。葛洪拜鄭隱為師，學習神仙導養之術。娶南海太守鮑靚之女鮑姑為妻。葛洪在 35 歲時著書《抱朴子》，分內外兩篇。外篇談論人間得失，屬儒家。內篇談論神仙方藥、鬼怪變化、養生延年，屬道家。葛洪述說所讀奇書多用隱語，眾人難解，故立志寫《抱朴子》，讓世人了解長生大要。

葛洪指出，修煉養生之人，應見聞廣泛並掌握關鍵，而非修單一之術。個體生命之長短，取決氣量的多寡，故生死與氣之得失有密切關係。在飲食方面，葛洪主張食不過飽、不欲極渴而飲、飲不過多。五味入口，不欲偏多，故酸多傷脾，苦多傷肺，辛多傷肝，鹹多傷心、甘多傷腎。求長生者，必欲積善立功，慈心於物，恕己及人。如此乃為有德，受福於天，所作必成，求仙必冀。守真一是守體內之神，守玄一是守體外之神。故守上丹田、中丹田與下丹田，是養生之道。八段錦之術，即丹田修煉術。

