中央研究院歷史語言研究所集刊
第六十九本，第四分
出版日期：民國八十七年十二月

長生思想和與頭髮相關的養生方術

蕭　璠*

頭髮在傳統中國文化裡極富於象徵意味。在神仙或長生不死的思想中，仙人所以異於凡人的根本特質不只是永生不死，而更是永遠青春不老。漆黑光潤的頭髮就是表現這種特質的最顯眼的標誌。與此相對照，白髮則是日益老化、邁向死亡的徵候。

以頭髮的變化來象徵生長和衰老，正是出於古代中國人的生理知識。頭髮是生命中各階段裡的生理變化的主要指標，由於腎氣興旺才得以長得既長又多，烏黑光亮。當身體逐漸衰老時，頭髮漸短少、脫落、光禿，而顏色也變白、枯澀。在疾病或遇有強烈的情感波動，如恐懼、憂愁、哀傷時，或過度用心思慮時，頭髮也能立即出現上述的變化。

一當發現有了白髮，人們常有驚恐、警惕、悲哀、憂愁等反應，或拔掉白髮以求慰藉，或相信在特定的日辰鑷白未必是消極的行動，可使白髮永不再生。

針對象徵衰老的白髮、落髮、禿頭等問題，人們不但發展出了大量的方劑，包括各種外用的膏劑、洗髮劑和內服的藥方、藥酒；同時還企圖從這些現象背後的根本原因，即生理機能老化的消除來著手，以尋求標本兼顧地治療。帶有濃厚的長生思想的身心調攝、導引行氣、各種藥物或配方複雜的膏、丹、丸、酒劑服食補益方，都展現了古代中國人對長生不老的強烈渴慕和熱切的追求。

關鍵詞：長生思想　頭髮　養生

* 中央研究院歷史語言研究所

一、引言

頭髮從古到今，在中國人的生活裡一直具有十分重要的意義。譬如在民族文化的認同或區別上，古代的華夏或漢族人就經常使用「被髮」、「椎髻」來指稱北方和西南方或南方的外族。[1] 在政治統治臣屬關係的認定或接受上，女真族建立的金朝政權以及後來的清代都曾經採取過十分嚴厲的手段來強迫漢人薙髮。[2] 社會身分或等級高下的判別也經常表現在不同的各式髮型上。[3] 在倫理思想方

---

[1] 例如《論語・憲問》篇說：「子曰：『……微管仲，吾其被髮左衽矣。…』。」《史記・貨殖列傳》：「程鄭，山東遷虜也。亦冶鑄，賈椎髻之民，富埒卓氏，俱居臨邛。」《後漢書・度尚傳》附〈抗徐傳〉云：「試守宣城長，悉移深林遠藪椎髻鳥語之人，置於縣下。」又王充《論衡・恢國》篇云：「巴、蜀、越嶲、鬱林、日南、邊東、樂浪，周時被髮、椎髻，今戴皮弁。」（見劉盼遂，《論衡集解》卷十九，頁396。）又如南宋陸游〈偶與客話峽中舊遊〉詩說三峽一帶「山深水峻近蠻獠，往往居民雜椎髻。」（據錢仲聯，《劍南詩稿校注》卷六三，頁3608-3609。）關於歷史上的各民族髮型可參考李思純，《江村十論》，頁45-62，〈（五）說民族髮式〉。

[2] 例如徐夢莘，《三朝北盟會編・炎興下帙三十二》卷一三二，葉5，記女眞統治者「禁民漢服及削髮不如式者死。劉陶知代州，執一軍人於市，驗之，頂髮稍長，大小不如式，斬之。」關於這點可參考陶晉生先生，《女眞史論》，頁66-67。清代事例見《清史稿》卷二一八，〈諸王列傳（四）・太祖諸子（三）・睿忠親王多爾袞傳〉記清軍入關後即「下令關內軍民皆薙髮……自關以西，百姓有逃竄山谷者，皆還鄉里，薙髮迎降。」卷四，〈世祖本紀（一）〉謂順治二年（1645年）清軍下江南，六月「丙辰諭南中文武軍民薙髮，不從者治以軍法。是月始諭直省限旬日薙髮如令……丙寅申薙髮之令。」卷二三七，〈張存仁傳〉：順治「二年六月……定浙江……七月疏言：『近有薙髮之令，民或假此號召爲逆，若反形既著，重勞大兵；莫若速遣提學，開科取士。…』。」卷二四八，〈張天祿傳〉附弟〈張天福傳〉云：「天福初降，從征崑山、嘉定，民不薙髮，據城抗我師。」卷二二四，〈鄭成功傳〉附孫〈鄭克塽傳〉：「克塽上降表，〔施〕琅遣侍衛吳啓爵持榜入臺灣，諭軍民薙髮。」又見清葉夢珠，《閱世編》（來新夏點校本），卷八，頁175，〈冠服〉條。關於女眞及清朝強制漢民薙髮一事，尚可參考桑原隲藏著，于濬濤譯，〈辮髮〉一文。（見《中和月刊》4.5（1943.5））又胡蘊玉，《髮史》（《滿清野史》第十種，輯入繆鉞等主編，《中國野史集成》冊四〇）在另一方面，太平天國起來排滿反清，也以蓄髮爲象徵而被稱爲「長毛」、「髮匪」或「髮逆」（如江左明心道人撰有《髮逆初記》一書，輯入《中國近代史資料叢刊・太平天國Ⅲ》）。而清末革命者每亦剪去辮髮以明其志。

[3] 例如《禮記・內則》記嬰兒的髮型說：子生之後，「三月之末，擇日翦髮爲鬌。男角女羈，否則男左女右。」鄭玄注：「鬌，所遺髮也。夾囟曰角，午達曰羈也。」孔穎達疏：「三月翦髮，所留不翦者謂之鬌。云夾囟曰角者，囟是首腦之上縫……夾囟兩旁，

面，對頭髮的謹慎保護是古代孝道十分強調的一件事。[4] 披頭散髮或是呈現一己的個性，舒展個體的自由，或是表示對世俗禮法名教的不屑和抗議。[5] 在宗教信仰、儀式或巫術上，人們或認爲頭髮之中寓有其主人的生命或精神；學者或相信在極早的時代裡，人們有時甚至認爲頭髮具有相當於生命的重大力量或作用。[6]

當角之處，留髮不翦。云午達曰羈也者，按《儀禮》云：「度尺而午」，注云：「一縱一橫曰午。」今女翦髮，留其頂上縱橫各一，相交通達，故云午達。不如兩角相對，但縱橫各一在頂上，故曰羈。羈者，隻也。」《後漢書・伏湛傳》說伏湛「髫髮厲志，白首不衰。」注：「《埤蒼》曰：『髫，髦也。』髫髮謂童子垂髮。」〈內則〉又記未成年男女童的髮型說：「男女未冠笄者，雞初鳴，咸盥漱、櫛、縱、拂髦、總角……」《詩・衛風・氓》：「總角之宴，言笑晏晏。」孔穎達疏：「以無笄，直結其髮，聚之爲兩角。」男女成年則結髮。清薛傳均，《牒鯖小記》，頁85，〈結髮〉條說：「今少年諧昏者曰結髮，謂于髮初結，勝冠笄之時即訂盟約也。〈李廣傳〉云：『臣自結髮與匈奴戰』義同。」陝西臨潼秦始皇陵東側兵馬俑坑中發現的陶俑塑有許多種樣式不同的髮型，學者多認爲這些不同的編結頭髮和綰髻方式配合其所戴冠幘分別代表了部隊裡的各種職務、身分和階級。見陝西省考古研究所始皇陵秦俑坑考古發掘隊，《秦始皇陵兵馬俑坑一號坑發掘報告》，頁122-128；王玉龍、程學華，〈秦始皇帝陵發現的俑髮冠初論〉（《文博》1990.5：277-282）；又，王學理，《秦俑專題研究》，頁195-205。

[4]《孝經・開宗明義章》云：「子曰：『……身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。…』……」在法律上，損傷他人，包括自己的嗣子的頭髮，是要受刑事處分的。如湖北雲夢睡虎地出土秦律竹簡《法律答問》云：「擅殺、刑、髡其後子，讞之。」又：「拔人髮，大可（何）如爲『提』？智（知）以上爲『提』。」又：「士五（伍）甲鬥，拔劍伐，斬人髮結，可（何）論？當完爲城旦。」（頁182, 186, 187）唐代的〈鬥訟律〉對「挽鬢、撮髮」的處置是「例同毆法」的，規定「傷及撥髮方寸以上，杖八十。」見曹漫之主編，《唐律疏議譯注》卷二一，頁715-716，〈鬥訟（一）・鬥毆手足他物傷〉。

[5] 如梁劉孝標注，《世說新語・任誕》篇「阮籍遭母喪」章引干寶《晉紀》云：「魏晉之間有被髮夷傲之事。」（引文據徐震堮《世說新語校箋》，頁391。）又如李白，〈宣城謝朓樓餞別校書叔雲〉詩所說的：「人生在世不稱意，明朝散髮弄扁舟。」（據瞿蛻園、朱金城《李白集校注》本，頁1077。）關於這點，請參考余英時先生，〈漢晉之際士之新自覺與新思潮〉及〈名教危機與魏晉士風的演變〉二文（均輯入所著《中國知識階層史論（古代篇）》一書中）。

[6] 見江紹原所撰，《髮鬚爪：關於它們的迷信》一書中相關各章節，特別是有關商湯、周公、莫耶等以髮、爪代身的論述。（《國立北京大學中國民俗學會民俗叢書》。臺北：東方文化書局，1971。〔據一九二七年排印本影印〕）但《三國志・魏書・武帝紀》裴松之注引《曹瞞傳》說曹操「持法峻刻……常出軍，行經麥中，令士卒無敗麥，犯者死……於是太祖馬騰入麥中……太祖曰：『制法而自犯之，何以帥下？然孤爲軍帥，不可自殺，請自刑。』因援劍割髮以置地。」在這一事例中，以髮代身當只是一種殘餘型態，只是沿用古老的傳統，並不必然具備學者所相信的存在於初民社會中的最初的那種意義。

關於頭髮在歷史上的政治、社會、民族文化和宗教等方面的象徵作用，歷來學者已相當熟知能詳，在某些問題的研究上也取得了值得注意的成果；然而對頭髮在作爲生物的人的生命歷程中的意蘊，則學者向來著墨不多。本文企圖就與頭髮相關的養生方術以及這些方術與作爲其背景的長生思想和有關的生理知識、心理因素的關係來展開討論，期望可以藉此使我們對這一課題獲得比較透徹的認識。

二、長生思想與頭髮

長生不老的神仙思想，它的源頭至少可以上溯到春秋時代的早期，當時青銅器上的銘文以及作於紀元前七世紀的《詩經・魯頌・泮水》中已經出現了「難老」、「毋死」等代表思想新方向的言語。[7] 戰國秦漢間，「不死之藥」、「不死之道」、「僊人」、「真人」、「海中三神山」[8] 等事的記載顯示了對長生不死的仙人的企慕和追求已經有了比較具體的探索目標的所在地點或方位和實踐的方術，而這樣發展的本身當也意味著長生或神仙思想的日益發展和流行。長生或神仙思想所牽涉的問題相當廣泛，這裡打算只就與本文討論的課題有關的方面提出來進行比較詳細具體的瞭解。

（一）長生不死與青春不老

學者已指出對長生不死的追求是有極廣泛而深厚的現實世界中的世俗欲望和享受，特別是長壽的慾望，爲背景的。長壽的無限延伸就是長生不死，因而能無限地滿足這些欲望或享樂，「地仙」的出現最足以闡明這一點。[9] 然則若永生不死只是身體永遠停留在纏綿病榻或眼昏耳聾、筋骨解惰、不能行步的狀態的話，

---

[7] 見徐中舒，〈金文嘏辭釋例〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》6.1(1936)；聞一多，〈神仙考〉，《聞一多全集・神話與詩》，頁153-180。Yu,Ying-shih, "Life and Immortality in Han China", *Harvard Journal of Asiatic Studies* 25 (1964-1965)；杜正勝，〈從眉壽到長生——中國古代生命觀念的轉變〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》66.2(1995)。

[8]「不死之藥」及「不死之道」分別見《韓子・說林上》及〈外儲說左上〉（據梁啓雄《韓子淺解》，頁189, 277。）「不死之藥」及「僊人」等見《史記・秦始皇本紀》、〈封禪書〉。「不死之藥」又見《戰國策・楚（四）》卷一七，頁564-565。

[9] Yu,Ying-shih, Op.cit.

這種長生不死或神仙就是「或有生而不如無生」了。[10] 因此長生不死還不夠，至少還要「難老」或「不老」；或者說神仙之所以爲神仙，就是由於「不死」和「不老」。[11] 也就是神仙至少得像《素問》裡所說的「道者」那樣保有青春的體魄、能夠享受世俗的飲食男女的歡樂，[12] 才足以贏得世人的企慕之心。今本《神仙傳》裡所記彭祖的話正是這一點的最佳寫照：

> 仙人者，或竦身入雲，無翅而飛；或駕龍乘雲，上造天階；或化爲鳥獸，遊浮青雲；或潛行江海，翱翔名山；或食元氣，或茹芝草；或出入人間而人不識，或隱其身而莫之見；面生異骨，體有奇毛；率好深僻，不交俗流。然此等雖有不死之壽，去人情，遠榮樂；有若雀化爲蛤，雉化爲蜃；失其本眞，更守異氣。余之愚心未願此。已入道，當食甘旨，服輕麗，通陰陽，處官秩耳；骨節堅彊，顏色和澤，老而不衰，延年久視，長在世間；寒溫風溼不能傷，鬼神眾精莫敢犯，五兵百蟲不可近，嗔喜毀譽不爲累。乃可爲貴耳。[13]

無論如何，從現實世界生活經驗的觀點來看，能夠享受這一切的最優條件是必須要有青春年少的強健體魄才可能的。

然則仙人所顯現的是不是青春年少的形像呢？確實經常如此，目前最早的有關神仙形容的記述見於《莊子・逍遙遊》篇所述接輿的話：「藐姑射之山有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子。」[14] 這個仙人的皮膚白如冰雪，風姿綽約，擁

---

[10] 見張君房，《雲笈七籤》（《四部叢刊》初編影印白雲觀藏《正統道藏》本），卷九〇，葉7，〈七部語要・連珠〉第二十五首。

[11] 如《太平經・上善臣子弟子爲君父師得仙方訣》中記有眞人問天師說：「今天地實當有仙，不死之法、不老之方亦豈可得耶？」（據王明，《太平經合校》卷四七，頁138。）又葛洪說：「夫神仙之法，所以與俗人不同者，正以不老、不死爲貴耳。」（見王明，《抱朴子內篇校釋》增訂本，卷九，頁174，〈道意〉篇）

[12] 見郭靄春，《黃帝內經素問校注語譯》，頁5-6，〈上古天眞論〉：「帝曰：『夫道者年皆百數，能有子乎？』岐伯曰：『夫道者能卻老而全形，身年雖壽，能生子也』。」

[13] 葛洪，《神仙傳》（臺北：新興書局，《筆記小說大觀》第四編影印本），卷一，葉3，〈彭祖傳〉。

[14] 引文據《新編諸子集成》（北京：中華書局），第一輯所收清郭慶藩，《莊子集釋》（王孝魚點校本），卷一上，頁28。《莊子》這段文字雖然沒有提到「藐姑射之山」所居神人的頭髮，但從文意來看，能與這樣的風貌相配的，我們有充分的理由相信，當無疑是一頭漆黑、光可以鑑的潤澤鬢髮。張君房集，《雲笈七籤》卷八二，葉13，〈庚申部・遊稚川記〉所描述的一個仙人的頭髮就是這樣的：「髮長數十尺，凝膩黯黑，洞瑩

有宛如待字閨中的少女般的青春容態。[15]《莊子・大宗師》：「南伯子葵問乎女偊曰：『子之年長矣，而色若孺子。何也』?」唐成玄英疏：「孺子，猶稚子也……女偊……能攝衛養生，年雖老，猶有童顏之色，駐彩之狀。」這個故事表明老有少容是奪目動心、讓人歆羨的。

在現實世界裡，最能夠吸引目光，影響群眾，讓人接受的方士或修道者經常就是那些年壽雖高而卻擁有年輕面容或能提供達成這種效果的方術的人。例如《史記・封禪書》記漢武帝所尊信的方士李少君最初就是以「卻老方」等方術爲武帝所接見的，他使許多人相信他是個「數百歲人」，而卻「常自謂七十，能……卻老」。曹丕《典論》記東漢末的方士「甘陵甘始名善行氣，老有少容」，當他一到都城，「眾人無不鴟視狼顧，呼吸吐納。」曹植《辯道論》也說：「甘始者，老而有少容，自諸術士咸共歸之。」（《後漢書・方術列傳》注引）張魯的母親所以能經常往來益州牧劉焉家中的一項重要原因也是他「有少容」。（《三國志・蜀書・劉二牧傳》）即「老有少容」最有說服力，最易使人信服。

一些小說家言對瞭解這點也很有幫助。例如《神仙傳・劉安傳》說：「有八公詣門，皆鬚眉皓白。門吏先密以白王，王使閽人自以意難問之，曰：『我王上欲求延年，長生不老之道；中欲得……大儒；下欲得……壯士。今先生年已耆矣，似無駐衰之術，……不敢通。』八公笑曰：『……何以年老而逆見嫌耶？王必若見少年則謂之有道，皓首則謂之庸叟。恐非發石採玉、探淵索珠之謂也。薄

人心目。」劉斧，《青瑣高議後集》卷十〈養素先生〉條記此一年逾二百的修道者的頭髮亦復如此：「父老言：自兒童時見先生，初見迄今如一。先生髮委地，黑光可鑑。」藐姑射之山這一神人未必是一女性，不過古代中國人對女性美的欣賞，通常皮膚和頭髮都是少不了的注目焦點。例如南宋周南，《山房集》（臺北：臺灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書》本），卷一，葉3-4，〈卓文君〉詩云：「曠代佳人十六七，膚如凝脂髮抹漆。」

15 這個神人並不是女神。在男性中心社會的古代，修仙者和得道成仙者大多數也都是男性。但古代道家對青春少女面容肌膚的細膩潤澤留有十分深刻的印象，因此頗不乏使用女性或少女的容色來表明修道者或神仙容態的青春的例子。例如葛洪，《抱朴子・仙藥》篇說：「移門子服五味子十六年，色如玉女。」（據王明，《抱朴子內篇校釋》增訂本，卷十一，頁208）又如陶弘景，《眞誥》（據上海古籍出版社《道藏要籍選刊》影印本），卷九，頁641，〈協昌期第一〉篇說依照《太素丹景經》所示方術「行之五年」，就可以「色如少女」；又卷十，頁623，〈協昌期第二〉稱依法合藥，服食「三年，顏如女子，神仙不死。」

吾老，今則少矣』。言未竟，八公皆變爲童子，年可十四、五，角髻青絲，色如桃花。門吏大驚，走以白王，王聞之，足不履，跣而迎登思仙之臺……」[16] 作者藉這個故事清楚地披露了他的看法，即在包括學仙好道的淮南王劉安在內的一般人的心目中，既然神仙不死不老，仙人或確實「有道」的修仙者必然是容貌青春或老有少容的；而檢驗是否是真神仙或真有道，最簡單直接的方法就是看他的顏貌是否年輕。[17]

（二）仙方道術與反老爲少、髮白復黑

《洞冥記》說：「武帝末年彌好仙術，與東方朔狎暱，帝曰：『朕所好甚者，不老，其可得乎？』朔曰：『臣能使少者不老。』帝曰：『服何藥耶？』……」[18] 這一作品的撰寫人也直截了當地表示仙術基本上就是「不老」二字。又唐代蘇鶚《杜陽雜編》記述海外有一崇尚仙術之國：「〔貞元〕八年，吳明國貢常燃鼎、鸞蜂蜜。云：其國去東海數萬里……人壽二百歲，俗尚神仙術，而一歲之內乘雲控鶴者往往有之……常燃鼎……每修飲饌，不熾火而俄頃自熟，香潔異於常等。久食之，令人反老爲少，百疾不生。鸞蜂蜜……久食之，令人長壽，顏如童子，髮白者應時而黑，及沈疴眇跛諸僻惡之病，無不療焉。」[19] 這一志異小品也揭示了仙人的形貌是顏如童子的少年，仙術即令人反老爲少，髮白變黑之術。

王充講得很清楚，在他看來，對人而言，最值得追求的就是返老還童、髮白變黑：「天地之性，人最爲貴。變人之形，更爲禽獸，非所冀也；凡可冀者，以老翁變爲嬰兒，其次白髮復黑，齒落復生，身氣丁彊，超乘不衰，乃可貴也。」[20]

---

[16] 見卷四，葉9。唐蘇鶚，《杜陽雜編（中）》（引文據上海：上海藝文出版社影印《古今說部叢書》本），葉2，記有一則故事也可參考：「上好神仙不死之術……時有處士伊祁玄解縝髮童顏……若與人款曲，必話千百年事，皆如目擊……上知其異人，遂令密召入宮……問曰：『先生春秋既高，而顏色不老，何也？』…」

[17] 例如李白，〈送李青歸華陽川〉詩說這個修道者：「伯陽仙家子，容色如青春。」（《李白集校注》卷一八，頁1054。又如北宋楊億，〈送覲道人歸故詩序〉記一個「雖寓跡禪林，而棲心道要」的禪師，就說他「年殆知命，宛然童顏」。（臺北：臺灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書》本《武夷新集》，卷七，葉6。）

[18] 見《筆記小說大觀》（臺北：新興書局，第十三編影印本），卷四，葉1。

[19] 見卷上，葉7。

[20] 見劉盼遂，《論衡集解》卷二，頁30，〈無形〉篇。

從有關神仙的文獻，特別是《列仙傳》、《神仙傳》等的記載來考察，我們也不難看出對修道學仙者或成道的仙人的容貌的描述最主要的、也最常見的就是不老、老有少容，宛如十餘歲的少年，或面容由老態轉回青春，甚至童顏，而頭髮則由白變黑。例如今本《列仙傳》中簡短的七十則傳記，[21] 通常不敘述傳中主人翁的顏容像貌或其變化與修道服食之間的關係，有這方面記錄的只有十四則，只占全部總數的五分之一。其記錄如下列表一：

傳記主人翁	面容描述
容成公	髮白更黑，齒落更生
嘯父	不老
仇生	殷湯時爲木正三十餘年而更壯。老而更壯，灼灼容顏
幼伯子	形貌歲異，後數十年更壯
任光	善餌丹，賣於都市里間，積八十九年，乃知是故時任光也，皆說如數十歲面顏。年涉期頤，曄爾朱顏
稷丘君	髮白再黑，齒落更生。變白還年
赤須子	齒落更生，髮墮再出。朽貌再鮮
犢子	時壯時老，時好時醜。變白異形
昌容	見之者二百餘年，而顏色如二十許人
文賓	數取嫗，數十年輒棄之。後時故嫗壽老，年九十餘，續見賓更壯他時，嫗拜賓涕泣…教令服菊花…嫗亦更壯
商丘子胥	年七十不娶婦而不老……如此傳世見之三百餘年
赤斧	能作水頙鍊丹，與消石服之三十年，反如童子，毛髮生皆赤。髮雖朱蓳，顏曄丹葩
朱璜	入浮陽山玉女祠且八十年，復見故處，白髮盡黑，鬢更長三尺餘
女几	行仙人素書之法，如此三十年，顏色更好，如二十時

《神仙傳》中共有傳記九十二則，其篇幅大多數比《列仙傳》要長許多，傳中交代顏面駐衰還少等變化的事例也比較多，如表二：

傳記主人翁	面容描述
廣成子	千二百歲而形未嘗衰
彭祖	殷末已七百六十七歲而不衰老，常有少容。大宛山有青精先生者，傳言千歲，色如童子。
白石先生	至彭祖時已二千餘歲矣，視之，色如四十許人
黃初平	五百歲而有童子之色
王遠	蔡經去十餘年，忽還家，容色少壯，鬢髮鬚黑
伯山甫	二百年不老。其外甥女年老多病，乃以藥與之，女時年已七十，轉還少，色如桃花

[21] 據《筆記小說大觀》（臺北：新興書局，第三十編所收影印本）。

馬鳴生	經歷九州五百餘年，人多識之，悉怪其不老
李八百	八百使唐公昉夫妻並舐瘡，三婢以其浴酒自浴，即皆更少，顏色美悅
李阿	有古強者，年十八見阿五十許，強年八十餘，而阿猶然不異
劉根	舉孝廉，除郎中，後棄世學道，其顏色如十四、五歲
李仲甫	年百餘歲，轉少
趙瞿	服松子二年顏色轉少，在人間三百餘年，常如童子顏色
李常在	年已四、五百歲而不老，常如五十許人
陰長生	丹成，服半劑不盡，即昇天，周行天下，與妻子相隨，一門皆壽而不老。
泰山老父	漢武帝見老翁狀如五十許人，面有童子之色，曰：臣年八十五時，衰老垂死，頭白齒落，遇有道者教臣絕穀服朮，臣行之，轉老爲少，黑髮更生，齒落復出，今一百八十歲矣
劉憑	年三百餘歲而有少容，後入太白山中，數十年復歸鄉里，顏色更少
薊子訓	三百餘年，顏色不老。諸老人鬚髮畢白者，子訓但與之對坐共語，宿昔之中，明旦皆黑矣
李少君	人以少君是數百歲人，視之如五十許人，面色肌膚甚有光澤，口齒如童子[22]
孔元方	老而益少，容如四十許人
王烈	年三百三十八歲，猶有少容。有張子道者，年九十餘，拜烈，曰：我年八、九時見顏與今無異，吾今老矣，烈猶有少容
焦先	或忽老忽少，如此二百餘歲
呂恭	以藥授呂習，習已年八十，服之即還少壯，至二百歲乃入山中，子孫世世不復老、死
董奉	吳先主時有少年爲奉本縣長，見奉年四十餘，罷官去後五十餘年而奉顏貌一如往日，問言：君得道邪？吾今已皓首，而君轉少，何也？奉在人間三百餘年乃去，顏狀如三十時人也
太元女	求道，得王子之術，行之累年，顏色益少，鬢髮如鴉
西河少女	年少多病，其舅神仙伯山甫與之藥。女服藥時年已七十，稍稍還少，色如嬰兒
麻姑	神仙王方平令人訪麻姑，曰：能暫來語乎？使還，云麻姑再拜言，不見忽已五百餘年。麻姑至，見之，是好女子，年十八、九許
鳳綱	至數百歲不老
衛叔卿	服雲母得仙，年可三十許，色如童子
墨子	得地仙，至漢武帝時遣使者束帛加璧以聘，不出，顏色常如五十許人
天門子	明補養之要，行此道，年二百八十歲猶有童子之色
劉政	年百八十餘歲，色如童子
孔安國	年二百歲，色如童子。每斷穀入室，一年半復出，益少。以其一方授崔仲卿，卿年八十四，肌體氣力甚健，鬚髮不白。陳伯往事之，亦度世不老。又有張合妻年五十，服之，反如二十許人
介象	于山中見一美女，年十五、六許，顏色非常，蓋神仙也。後弟子見象在藍竹山中，顏色轉少

[22]《漢武帝外傳》（臺北：新文豐出版公司影印《正統道藏》，洞眞部，海五）云：「李少君神方……服之或得三百歲，或得五百歲，皆至死不病、不傴，面不皺理，齒不落，髮不白，房室不廢。」

皇化	在人間五百餘年，顏色益少
李修	年四百餘歲，顏色不衰
董仲君	年百餘歲不老
離明	服丹得仙，在世間五百歲中，面如少童，多酒，故其鬚髮皓白也
劉京	餌雲母朱英方百三十餘歲，視之如三十許歲
清平吉	漢高皇帝時衛卒也，至光武時容色不老
黃山君	修彭祖之術，年數百歲猶有少容
靈壽光	年七十餘而服朱英丸方，轉更少壯，如二十時
李根	有趙買者聞其父祖言，傳世見根。買爲兒時便隨事根，至買年八十四，而根年少不老
黃敬	至二百歲，轉還少壯
平仲節	受道，行之四十五年，身形更少
宮嵩	服雲母數百歲，有童子之色
王真	年七十九乃學道，行之三十餘年，容少而色美。魏武帝召相見，似三十許人，年已四百歲矣。郗元節事真十餘年，真授以蒸丹小餌法，容常不衰
陳長	在紵嶼山上已六百餘歲，顏色如六十歲人
班孟	餌丹，年四百歲，更少容
魯女生	絕穀八十餘年，日少壯。色如桃花[23]
陳子皇	仙去，顏色氣如二十許人
封衡	初服黃蓮，五十年後入鳥獸山採藥，又服朮百餘年，還鄉里，如二十許人

南唐沈汾《續仙傳》中也有一些例子，[24] 如表三：

傳記主人翁	面容描述
藍采和	人有爲兒童時至及斑白見之，顏狀如故
宜君王老	有老道士言：「以大瓮盛酒，吾自加藥寢之。」遂入瓮，三日方出，鬚髮俱黑，顏復少年，肌若凝脂。
鄔通微	人見之多年，忽十數年不見，則顏狀益少
許宣平	其孫許明奴家嫗見宣平於南山，與一桃食之，其後嫗憎食，日漸童顏
劉瞻	劉瞻兄也，好道，四十年後見之，瞻顏貌可二十來，瞻已皤然衰朽
李昇	五十年前宛陵有耆老爲童稚時識之，言狀貌不改於當時。光澤輕健，若四十餘許人，鬚髮甚黑……唐昭宗爲朱全忠所篡，年已一百四十七歲矣
徐釣者	好事者言識之數十年，而顏貌不改。好道者服其藥一粒，顏益紅白，齒髮不衰
錢朗	已一百五十餘歲，童顏輕健
杜昇	莫測其年壽，顏甚悅澤，若三十許人。杜孺休曰：先君與此道翁相善，孺休時纔十餘歲。今五十餘，別道翁四十年，而顏貌一如常時

[23]《漢武帝外傳》作：「日更少壯，色如桃華……道成……入華山中。去後五十年，先相識者逢女生於華山廟前，顏色更少。」

[24] 見《正統道藏》（臺北：新文豐出版公司影印），洞眞部，海八。

在上列這三個表格中的神仙及與之有關或授其仙方的人，可以分爲兩類。一是不老，顏貌不改的仙人，如表二裡的李少君相貌「如五十許人」，孔元方「容如四十許人」，表三中的杜昇「若三十許人」，他們一如既往的不變的顏狀當即是得道成仙時的容貌；另一類則髮白再黑，齒落更生，還年益少，老而更壯，如二十許人，或顏如童子。表一有傳記十四則，共十五人，屬於前者的只有三人，而屬於後者的則多達十二人；在表二內共有五十一傳，六十人，其中前一類二十三人，後一類三十七人。第三表中則有九傳九人，屬前一類的四人，後一類則有五人。後一類的人數明顯多於前一類的人數。據此，我們可以確定，這些傳記的作者在努力地傳達一項神仙信仰最基本、最重要的訊息——長生仙術就是使人永不衰老，特別是使人轉老還少，髮白再黑的方術。

（三）神仙形像最顯眼的表徵：青絲綠髮

總之，從上述這些神仙本身或與之有關的人的年壽、顏狀來看，所謂神仙或長生，一是不死不老或難老；二是不僅如此，其顏容反而日益年輕，宛如少年。前者即所謂的「卻老」、「駐衰」、「住年」、「駐年」或「住年不老」、「駐年卻老」；[25] 後者則係所謂的「還少」、「轉少」、「轉老爲少」、「反老爲少」、「還年」。[26] 前者展現在外形上最顯眼的表徵常是顏貌不變，沒有老態，髮不白，齒不墮等，即所謂的「駐顏」、「駐白」、「止白」；[27] 後者則是由老

---

[25]「卻老」最早見於上引《史記・封禪書》。「駐衰」見上引〈劉安傳〉。「住年」最先見於曹植《釋疑論》：「甘始……又以住年藥食雞雛及新生犬子，皆止不復長。」（《抱朴子・論仙》篇引，據王明，《抱朴子內篇校釋》增訂本，頁16。）「駐年」見嵇康〈答難養生論〉：「邛疏以石髓駐年。」（據戴明揚，《嵇康集校注》，頁186。）「住年不老」見於《抱朴子》中〈金丹〉、〈道意〉二篇，「駐年卻老」則見〈仙藥〉篇。見王明，上引書，頁78, 82, 174, 205。

[26]「還年」見上引《列仙傳》之稷丘君。「還少」、「轉少」之例分別見上引《神仙傳》中伯山甫、西河少女；李仲甫、趙瞿、董奉。又《抱朴子內篇校釋》卷十一，頁205，〈仙藥〉篇云：「柠木實之赤者，餌之一年，老者還少。」「轉老爲少」見《神仙傳》中秦山老父。「反老爲少」見上引《杜陽雜編》。

[27]「駐白」見陶弘景，《眞誥》（上海古籍出版社影印《道藏要籍選刊》本），卷九，頁616。「止白」見《漢武帝外傳》（臺北：新文豐出版公司影印《正統道藏》，洞眞部，海五）所述「薊遼」事，說李少君「告之以道家事，因教令胎息胎食、住年止白之法。行之二百餘年，顏色不老。」「駐顏」見《唐詩紀事》卷四八，頁726，李泌〈禁中送任

轉少，髮白變黑，髮墮再長，齒落更生等；[28] 髮白變黑即所謂的「變白」或「還白」、「反白」。[29] 長生或神仙形像的高度濃縮的表現就是黑髮、童顏，如李白〈贈王漢陽〉詩所說：「猶乘飛鳧舄，尚識仙人面。鬢髮何青青！童顏皎如練。」[30] 或如陸放翁所說的「童顏綠髮」；[31] 若更加簡略，就只提及其黑髮了，例如唐道士司馬退之〈洗心〉詩云：「不踐名利道，始覺塵土腥……逍遙此中客，翠髮皆長生……」[32] 翠髮即黑髮；又如北宋陳堯叟〈洞霄宮〉詩描寫仙人的形像也只述及其黑髮：「綠毛仙骨有千齡」，[33] 綠毛即綠髮，黑髮；而最簡略地說就是「綠髮翁」。[34] 雖然我們不能說長生或神仙思想化約到最後就是永保滿頭青絲或綠髮玄鬢，但無可置疑的這是長生形像最顯眼的一項標誌。元代楊恆撰有《六書統》一書，其說「老」字云：「，以  爲老人之狀，而下以  指之。者，老人髮變白，背壯之意，則老字之意始明。」又元周伯琦所撰《六書正譌》則謂「老」字：「從毛，即化字，老人髮化白也。會意。」[35] 兩說雖在文字學上未必能夠成立，其時代也比較晚，但無疑都反映了白髮就是老化

山人〉詩云：「莫拋殘藥物，切欲駐童顏。」北宋王懷隱等，《太平聖惠方》（臺北：新文豐出版公司據中央圖書館藏烏絲欄抄本影印），卷四一，葉4，〈治髮白令黑諸方〉內收有一「變白髮令黑補益駐顏苣勝圓方」；葉8又有「駐顏變髭髮令黑方」。

[28]《周易參同契》（據影印文淵閣《四庫全書》本宋俞琰《周易參同契發揮》）也提到這類的仙人，卷上云：「金砂入五內，霧散若風雨，熏烝達四肢，顏色悅澤好，髮白皆變黑，齒落生舊所，老翁復丁壯，耆嫗成姹女，改形免世厄，號之曰『眞人』。」

[29]「變白」見晉代范汪所撰醫方中有「王子喬服菊增年變白方」（唐王燾，《外臺秘要方》卷三二，葉49引），又見上引《神仙傳》中之稷丘君、犢子二傳。《抱朴子・論仙》篇云：「以還白藥食白犬，百日毛盡黑。」見王明，上引書，卷二，頁16。又，陶弘景《眞誥》卷二，頁575，〈運象篇〉記有「九華眞妃授書」，云：「妾有童面之經，還白之法。」「反白」見《眞誥・協昌期第一》卷九，頁614，注「太上眞人撰所施行祕要」云：「此猶是眾眞授說經中所可修用還童反白諸要事。」又張君房集，《雲笈七籤》卷八二，葉6-7，〈庚申部・神仙去三尸法〉即「眞人去三尸延年反白之方」，用練松脂、茯苓、白蜜等，服之「八百日，黑髮生」。

[30] 見《李白集校注》卷十一，頁741。

[31] 見錢仲聯，《劍南詩稿校注》卷十三，頁1038，〈夜登山亭〉詩。

[32] 見姚鉉，《唐文粹》（《四部叢刊》初編本），卷十七（下），頁146。

[33] 見《宋詩紀事》（臺北：臺灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書》本），卷四，葉23-24。

[34] 見《李白集校注》卷二，頁102，〈古風五十九首〉之五：「太白何蒼蒼，星辰上森列。去天三百里，邈爾與世絕。中有綠髮翁，披雲臥松雪……」又范成大，〈浙東參政寄示會稽蓬萊閣詩軸次韻寄題二首〉之一云：「仙翁來佩玉符麟，綠髮無霜照碧筠……」（見《范石湖集》卷五，頁56）。

[35] 均見《永樂大典》卷一一六一五，葉1引。

的最明顯的象徵。這正和綠髮是長生不老或神仙最顯眼的標誌兩相對照，最能表現出頭髮在一般人的衰老和長生的概念中的核心位置。

三、關於頭髮的生理知識

（一）生理階段與頭髮的變化

然而頭髮怎麼會變白的呢？要找出古代中國人對這一問題的解答，我們就有必要先瞭解一下古代人的有關頭髮的生理知識。從現存的時代最早的傳世的醫學文獻中，我們很容易看出來，頭髮已經被用來作爲判斷人類的生命過程中各個不同時期的生理變化或發展的重要指標。如《素問・上古天真論》所說：

> 岐伯曰：女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。三七，腎氣平均，故眞牙生而長極。四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七，陰陽脈衰，面始焦，髮始墮。六七，三陽脈衰于上，面皆焦，髮始白。七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。
>
> 丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。三八，腎氣平均，筋骨勁強，故眞牙生而長極。四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯。五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽氣衰竭于上，面焦，髮鬢頒白。七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極。八八，則齒髮去。腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能瀉。今五藏皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣。故髮鬢白，身體重，行步不正而無子耳。[36]

《靈樞・天年》篇則概略地指出四十歲是人體生理機能由盛而衰的轉捩點，這時髮鬢變得斑白了：

> 黃帝曰：其氣之盛衰，以至其死，可得聞乎？岐伯曰：人生十歲，五藏始定，血氣已通，其氣在下，故好走；二十歲，血氣始盛……三十歲，五藏大定……血氣盛滿……四十歲，五藏六腑十二經脈皆大盛以平定，湊理始疏，榮華頹落，髮頗斑白……[37]

---

[36] 見郭靄春，《黃帝內經素問校注語譯》，頁3-4。

[37] 引文據郭靄春，《黃帝內經靈樞校注語譯》，頁376-377。

此外，王充曾說：「人生至老身變者，髮與膚也。人少則髮黑，老則髮白，白久則黃。髮之變，形非變也。人少則膚白，老則膚黑，黑久則黯，若有垢矣。髮黃而膚爲垢，故禮曰：『黃耇無疆』。」[38] 劉熙《釋名・釋長幼》也說：「七十曰髦，頭髮白髦髦然也。…九十……或曰黃耇，鬢髮變黃也……」[39] 然則至少有些人的頭髮到年紀更老的時候還有由白轉黃的一個階段。

上引《素問》雖然明白地揭示了頭髮的變化和「三陽脈」以及「腎氣」和「腎」的盛衰之間的關係，但並沒有給讀者做詳細或具體的交代；《素問》中還另有〈六節藏象論〉篇簡單地提到：「腎者，……其華在髮，其充在骨。」又〈五藏生成〉篇說：「腎之合，骨也；其榮，髮也；其主，脾也……多食甘，則骨痛而髮落。」[40] 這兩段文字都表示了髮與腎之間的本末關係，而髮只是腎所表現的榮華。今本《靈樞・陰陽二十五人》篇使用了相當多的篇幅來論述手足三陽經脈所循上下，血氣的多少與鬚、髯、眉、髭、脛毛、腋毛等的有無、多少、長短的關係，但卻沒有提到頭髮。[41]

其後，隋唐之際的楊上善以及巢元方、王冰等爲我們提供了比較清楚的解說。楊上善說：「腎主骨髮，故腎氣盛，更齒髮長。」又說：「陽明脈起於面，行於頭，故陽明衰，面與髮始焦落。」又：「三陽，太陽、少陽、陽明也。三陽脈俱在頭，故三陽衰，面焦髮白。」[42] 王冰對〈上古天真論〉的注解，大體上與楊上善的十分相近，注〈六節藏象論〉則說：「腦者，髓之海；腎主骨髓。髮者，腦之所養，故華在髮，充在骨也。」又注〈五藏生成〉說：「腦爲髓海，腎氣主之，故外榮髮也。」[43] 這種腦和髮之間的關係的說法可能並不是他所首創，南朝梁陶弘景《真誥》中已說：「面者，神之庭；髮者，腦之華。心悲則面燋，腦減則髮素。」[44]

---

[38] 見《論衡集解・無形》卷二，頁32。

[39] 引文據《四部叢刊》初編本，卷三，葉20。

[40] 分別見《黃帝內經素問校注語譯》，頁62, 65。

[41] 見《黃帝內經靈樞校注語譯》，頁424-427。

[42] 見《黃帝內經太素》（蕭延平校本），頁23。

[43] 見《黃帝內經素問》（臺北：先知出版社影印光緒三年浙江書局刻《二十二子》本），卷一，葉4-5；卷三，葉10, 13。

[44] 據上海古籍出版社影印《道藏要籍選刊》本，卷二，頁575 所記「六月二十九日九華眞妃授書」。兩宋之際李石《續博物志》中「髮者，腦之華……腦減則髮素」這則文字即摘自此。（見清光緒湖北崇文書局刊《百子全書》本，卷七，葉1。）

巢元方在《諸病源候總論》中推衍了《素問》、《靈樞》之說，特別是頭髮和腎、血氣的關係，而展開了比較細緻的說明。如卷二十七，〈髮毛病諸候・鬚髮脫落候〉說：「足少陽，膽之經也，其榮在鬚。足少陰，腎之經也，其華在髮。衝任之脈爲十二經之海，謂之血海，其別絡上唇口，若血盛則榮於頭髮，故鬚髮美；若血氣衰弱，經脈虛竭，不能榮潤，故鬚髮禿落。」又，〈白髮候〉表示：「足少陰，腎之經也，主骨髓，其華在髮。若血氣盛，則腎氣強；腎氣強，則骨髓充滿；故髮潤而黑。若血氣虛，則腎氣弱；腎氣弱，則骨髓枯竭；故髮變白也。」又〈令長髮候〉謂：「髮是足少陰之經血所榮也。血氣盛，則髮長美；若血虛少，則髮不長。」又〈令髮潤澤候〉云：「足少陰之經血外養於髮。血氣盛，髮則光潤；若虛，則血不能養髮，故髮無潤澤也。」又〈髮黃候〉認爲：「足少陰之經血外養於髮。血氣盛，髮則潤黑；虛竭者不能榮髮，故令髮變黃。」又〈令毛髮不生候〉則稱：「足少陰之血氣，其華在髮……足陽明之血氣盛則髮美……諸經血氣盛，則眉、髭、鬚、髮美澤；若虛少枯竭，則變黃白悴禿。若風邪乘其經絡，血氣改變，則異毛惡髮妄生也。」又在〈虛勞病諸候（上）・虛勞候〉中說：「夫虛勞者，五勞、六極、七傷是也。…六極者……二曰血極，令人無顏色，眉髮墮落。」[45] 巢氏特別突出了足少陰腎經的血氣盛衰和頭髮黑白美惡等變化之間的關係，但對三陽脈，除了足陽明之外，並未述及。

上述三家的意見無論如何都固守《素問》腎主髮之論；而沈括卻提出了至少從文字上看起來與此大相逕庭的看法：「醫者所論人鬚、髮、眉雖皆毛類，而所主五臟各異，故有老而鬚白、眉髮不白者，或髮白而鬚眉不白者，臟氣有所偏故也。大率髮屬於心，稟火氣，故上生；鬚屬腎，稟水氣，故下生；眉屬肝，故側生。男子腎氣外行，上爲鬚，下爲勢；故女子、宦人無勢，則亦無鬚，而眉髮無異於男子，則知不屬腎也。」[46] 宋代鄭厚撰《藝圃折中》，進一步舉出一些事例來支持沈括髮屬心的主張，他說：「鬚眉髮皆毛類。分所屬：髮屬心，火也，故上生；鬚屬腎，水也，故下生；眉屬肝，木也，木旁敷，故側生。貴人勞心，故少髮。婦人、宦者無勢，故無鬚。癩者風，風盛落木，故先禿眉。」[47]

「髮屬心」的說法在醫經裡並不是完全沒有憑據的。如上述巢元方的見解，「髮是足少陰之經血所榮」，而血又能「養髮」，而《素問・陰陽應象大論》

---

[45] 引文據臺灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書》本，卷二七，葉4, 5, 7, 8。又卷三，葉1。

[46] 見胡道靜，《夢溪筆談校證》卷十八，頁613。

[47] 見《說郛》（臺北：新興書局影印張宗祥集校明抄本），卷三一，葉10，〈鬚眉髮〉條。

說：「心生血。」唐孫思邈《備急千金要方・心臟方・心臟脈論》對心、血、髮之間的關係也有所論述：「手少陰氣絕則脈不通。少陰者，心脈也；心者，脈之合也。脈不通則血不流，血不流則髮不澤……」同時他正是把各種脫髮、禿頭、白髮等問題的治療方都放到〈心臟方〉卷中的。[48] 然則提出髮屬心之說是相當有道理、有根據的。[49]

元代滑壽《讀素問鈔・藏象》又依據《素問》所述「腎者主水」引申出了一些新的提法：「腎者，水也。出高原，宜其華在髮也。抑髮者，血之餘；血者，水之類，又其黑色故云。」[50]「髮者，血之餘」這個說法很可能是採用了相傳爲南齊褚澄所著《褚氏遺書》中有關「餘」的提法和意見：「耳、目、鼻、口、陰、尻，竅也；臂、股、指、趾，肢也；雙乳、外腎，關也；齒、髮、爪、甲，餘也；枝指、旁趾，附也。…餘，有消長，無疾痛……」[51] 既然髮是「餘」的一種，而它又爲血所榮潤，爲血所養，因而說它是「血之餘」。元末明初葉子奇在所著《草木子・觀物篇》中說：「夫人形之所以生也，必資於精、氣、血三者。精之榮以鬚，氣之榮以眉，血之榮以髮。」[52] 這當是本於前人，特別是巢元方的說法。明初王逵《蠡海集》發揮滑壽之說來論毛髮的有無、生長：「人之毛乃血之餘。三陽之毛皆顯於首。太陽之毛，髮也……太陽居上，少氣多血，故髮自幼即有，而日能長。…」[53]

至於頭髮的顏色何以是由黑變白，明代的莊元臣和李夢陽曾作過一些解釋，大體上他們在採取前人腎氣及血氣的作用等議論之外，所根據的是傳統的五行說。莊氏《叔苴子內編》的意見是：「髮離於首，未嘗白也，及附於首時而白焉，何哉？蓋腎水黑而肺金白。少壯時腎氣強，而毛髮皆由精生，精從腎出，故象腎而黑。衰老時腎氣弱，而毛髮皆從氣生，氣從肺出，故象肺而白。人身以血爲榮，以氣爲衛。血盛則毛髮之長根乎榮，血衰則毛髮之長根乎衛。此是黑白之故歟？」[54] 而李夢陽《空同子・物理篇》則說：「髮，血之餘；血，陰也。髮黑

---

[48] 引據臺灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書》本，卷四〇，葉3。治療有關頭髮的各類問題在卷四二，〈心臟方・頭面風第八〉。

[49] 李時珍雖然未明確地贊同沈括之說，但也不得不承認它「說雖不同，亦各有理」。見《本草綱目》（劉衡如點校本），卷五二，頁2929，〈人部・人之一・亂髮・釋名〉。

[50] 見明嘉靖辛丑（1541年）陳楠刊汪機續註本，卷上之一，葉2。

[51] 見臺灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書》本，葉5，〈分體〉。

[52] 見廣文書局影印光緒戊寅重刻本，卷一，葉11。

[53] 據商濬所輯，《稗海》本，葉17，〈人身類〉。

[54] 見清光緒湖北崇文書局刊《百子全書》本，卷六，葉1。

者，水之色也；白者，反之母氣也。凡物極則反。」[55] 按五行相生的原則是金生水，金色白，因此「反之母氣」就變成了白色。

上引醫經各篇本來即可能並非成於一時一人之手，其後各家的闡釋或主張也難免是「多得一察焉以自好」，而且多半也並不是全面的有系統的論著，對於各說彼此之間的異同紛紜或相互關連，我們在這裡也不必去整百家之不齊或予以系統化。如依上述巢元方的看法，我們可以概略地說，古人認爲頭髮所以生長是由於腎氣的作用，和血氣有密切的關係。大體上人的七、八歲時是生命行程上的一個重要的里程碑，這時頭髮開始明顯地生長；到將近三十歲左右，是頭髮生長的巔峰時期，而人的生命歷程也再度走到一個重大的關鍵時刻，即盛極轉衰的轉折點；[56] 當女性三十五歲、男性四十歲上下時，人的生理機能已經轉而變衰，一項重要的表徵就是頭髮開始脫落；到女性四十二歲、男性四十八歲時，頭髮開始變白了；當男子到六十四歲時，有些人的頭髮就幾乎脫落殆盡了。

人的血氣盛，則腎氣強，而足少陰腎經之血能養髮，因此頭髮才能長得長，長得多且密，而頭髮的顏色才會烏黑，同時潤澤有光。古代傳說中的有仍氏之女的頭髮當是身體極健康，血氣極盛的情況下所生長的頭髮。昭公二十八年《左傳》說：「昔有仍氏生女，黵黑，而甚美，光可以鑑。名曰玄妻。」孔穎達疏：「黵即黮也。《詩》云：『黮髮如絲』。毛傳云：『黮，黑髮也』……《說文》云：『黮，稠髮也』。然則黮者，髮多，長而黑美之貌也。…髮與肌膚二者光色皆可以照人。」即頭髮很長，既多且密，髮色極黑，而又潤澤有光，甚至可以在髮上照出人影。南朝陳後主貴妃張麗華據說就是「髮長七尺，黮黑如漆，其光可鑒」的。[57]

（二）頭髮與年壽

然而當身體機能隨著歲月的流逝而逐漸走下坡時，血氣轉虛，漸趨衰竭，腎氣變弱，足少陰之經血無法養髮，於是頭髮逐漸不再長長，日益變短；並開始脫

---

[55] 見清光緒湖北崇文書局刊《百子全書》本，葉7。

[56] 如白居易〈白髮〉詩所說：「凡人年三十，外壯中已衰。」見《白居易集》（顧學頡點校本），卷九，頁177。

[57] 見《陳書・皇后列傳》（北京：中華書局點校本）後史臣記。據說唐代楊貴妃也是「髮委地，光若傅漆……鬢非煙而自黑。」見《青瑣高議前集》卷六，頁61，〈驪山記〉。

落，漸漸稀少，甚或禿頭；而頭髮顏色也由黑轉白，甚或更從白變黃；同時變枯，失去了潤澤。既然頭髮脫落，短少光禿，由黑變白，從潤澤到枯澀，在一般的情況下，是軀體老化，血氣轉衰的結果；那麼反過來拿這些衰變的現象作爲指標，來推斷生命衰敗的程度或年壽的長短，雖不合乎邏輯，但卻是很自然的。如清代陸以湉《冷廬雜識》卷一，〈鬚髮早白〉條就說：「氣血衰則鬚髮易白，每於此徵年祚焉。余觀《晉書・王彪之傳》云：『年二十，鬚鬢皓白，時人謂之王白鬚。』而官至光祿大夫，儀同三司，卒年七十三。此殆異稟，不可以常情測矣。又宋杜祁公衍，年過四十，鬚髮盡白，卒年八十。」[58]

《史記・仲尼弟子列傳》說：「〔顏〕回年二十九，髮盡白，蚤死。」又《孔子家語》云：顏淵「年二十九而髮白，三十一早死。」[59] 這些記載多少就有由其頭髮早白而論證其短命的意味。南朝齊梁之間范縝「年二十九，髮白皤然，乃作〈傷暮〉詩、〈白髮詠〉以自嗟。」[60] 他也因此估計自己的身體已近暮年。韓愈〈祭十二郎文〉也曾據頭髮花白等因而自以爲年命不久：「吾年未四十而視茫茫，而髮蒼蒼，而齒牙動搖……如吾之衰者，其能久存乎？」[61]

但確實每個人的情況不同，很難有一定的標準。例如《世說新語・言語》謂：「顧悅與簡文同年，而髮蚤白。簡文曰：『卿何以先白？』對曰：『蒲柳之姿，望秋而落；松柏之質，經霜彌茂』。」劉孝標注：「顧凱（案：當作『愷』）之爲父傳曰：『…入見王，王無二毛，而君已斑白。問君年，乃曰：「卿何偏蚤白？」君曰：「松柏之姿，經霜猶茂；臣蒲柳之質，望秋先零。受命之異也。」…』[62] 白居易也說自己與崔群等人同年，而其鬢髮卻獨自先白：「落花如雪鬢如霜……何事同生壬子歲，老於崔相及劉郎。（自注：「余與崔、劉同年，獨早衰白。」）」[63] 如果依照顧悅的解釋來看的話，可以說至少人所受的稟賦或體質遺傳就有差別，未必同齡即同時開始有白髮，體魄同時轉趨衰老。白居易則歸之於身體患有嚴重的疾病以及精神或心理因素的作用，如他在〈寄同病者〉詩中說：「三十生二毛，早衰爲沉痾。」在〈自覺二首〉詩之一則說：「四

---

58 引文據《清代史料筆記叢刊》（北京：中華書局）所收崔凡芝點校本，頁15。
59 見《四部叢刊》初編本，卷九，葉1，〈七十二弟子解〉。
60 見《南史》卷五七，頁1421，〈范雲傳〉附從父兄〈范縝傳〉。
61 據馬通伯校注，《韓昌黎文集校注》卷五，頁196。
62 見《世說新語校箋》卷上，頁65。
63 見《白居易集》卷二五，頁571-572，〈花前有感，兼呈崔相公、劉郎中〉詩。

十未爲老，憂傷早衰惡。前歲生二毛，今年一齒落……同歲崔舍人，容光方灼灼。始知年與貌，衰盛隨憂樂。」又〈歎髮落〉詩謂：「多病多愁心自知，行年未老髮先衰。」在〈因沐感髮，寄朗上人二首〉之一中他稍有闡釋：「短鬢經霜蓬，老面辭春木。強年過猶近，衰相來何速！應是煩惱多，心焦血不足。」[64] 他的依據當是出於上述孫思邈的說法。明代吳玉撰有〈白髮辨〉，提出了相當有說服力的論證：「髮之白，雖有遲早老少，皆不繫壽之修短；由祖傳及隨事感應而已。」[65]

（三）劇烈的心緒變動與白髮、脫髮

一般而言，頭髮變白是由於身體逐漸衰老所致。然而在此之外，古人已發現在極短的期間內，強烈的心緒情感變化也可以產生斑白短禿等衰老的頭髮徵候，甚至使頭髮快速且徹底地變白。杜甫曾有詩句披露自己的經驗，安祿山叛變後的第二年，他從陝西鳳翔往鄜州回家途中，滿眼都是令人憂恐傷痛的殘敗景象，「及歸盡華髮。」[66]

極度的恐懼可使人頃刻間皤然白首，《世說新語・巧藝》篇記有韋誕的遭遇：「韋仲將能書。魏明帝起殿，欲安榜，使仲將登梯題之，既下，頭髮皓然，因敕兒孫勿復學書。」劉孝標注引衛恆《四體書勢》曰：「明帝立凌霄觀，誤先釘榜，乃籠盛誕，轆轤長絙引上，使就題之。去地二十五丈，誕甚危懼，乃戒子孫絕此楷法。」[67] 這一故事的真實性究竟如何，已不可知；但其作者相信在這一

---

[64] 見《白居易集》卷六，頁115；卷一〇，頁195；卷一三，頁259；卷一〇，頁205。又卷二二，頁479，在〈和祝蒼華（蒼華，髮神名）〉中也表明了相同的意見：「最爲悲傷多，心燋衰落苦。」元稹曾經因患瘧疾而致頭髮大量脫落，其〈三兄以白角巾寄遺，髮不勝冠，因有感歎〉說自己：「病瘴年深渾禿盡。」（見冀勤校本，《元稹集》卷二〇，頁230。）蘇轍也有記自己因病而添白髮的〈病後白髮〉詩：「枯木自少葉，不堪經曉霜。病添衰髮白，梳落細絲長……」（見《欒城集》卷一四，頁328）金桑之維也表示過相同的說法，其〈白髮〉詩云：「白髮近年見，十中三兩莖，半因愁儹出，多爲病添成。」見元好問輯，《中州集》（《四部叢刊》初編本），壬集第九，葉3。

[65] 見《本草綱目》卷五二，頁2929，〈人部・亂髮・釋名〉內，李時珍對吳玉《崑山小稿》所作的概括。

[66] 見仇兆鰲，《杜詩詳註》卷五，頁395-399，〈北征〉。

[67] 見《世說新語校箋》卷下，頁385。又劉孝標注〈方正〉篇引宋明帝《文章志》云：「魏時起凌雲閣，忘題榜，乃使韋仲將縣橙上題之，比下，須髮盡白，裁餘氣息。還語子弟云：『宜絕楷法』。」見《世說新語校箋》卷中，頁191。

上一下之間的震恐是可以使人秋霜滿頭的。東魏司馬子如和南齊謝超宗都曾因事下獄，惶恐畏懼，一夜之間，皓首白頭。[68]

憂愁也可以使人髮白。如曹丕〈短歌行〉說：「人亦有言，憂令人老。嗟我白髮，生一何早？」[69] 李白〈秋浦歌〉第十五首也持這樣的看法：「白髮三千丈，緣愁似箇長。不知明鏡裡，何處得秋霜？」[70] 白居易的意見也相同，其〈白鷺〉詩云：「人生四十未全衰，我爲愁多白髮垂。」又有句云：「鬢爲愁先白。」[71] 韋莊〈愁〉詩亦云：「避愁愁又至，愁至事難忘。夜作心中火，朝爲鬢上霜……」[72] 又羅隱〈夜泊毗陵無錫縣有寄〉詩有聯云：「愁催鬢髮彫何易！貧戀家鄉別漸難。」[73] 蘇東坡也說：「多憂髮早白」。[74] 蘇轍也有〈次韻子瞻送千乘千能〉詩說自己因「多憂變華髮」。[75] 據王充說，早在西周時已有這種事例，名臣尹吉甫之子伯奇即因此頭髮早白：「伯奇放流，首髮早白。詩云：『惟憂用老』。伯奇用憂。」[76] 又唐肅宗爲太子時，「宰相李林甫陰構不測」，因而「內憂」，以致「鬢髮班禿」。[77] 又如李日知「事母至孝。時母老，嘗疾病，日知取急調侍，數日而鬢髮變白。」[78] 元代郭道卿「嘗病疝，危甚」，其子「廷煒憂悴扶護，一夕髮盡白。」[79] 明張天復被逮「赴雲南對薄」，其子元忭「萬里護行，髮盡白。」[80]

極度的哀傷也能催人白頭。李白說春秋時代的申包胥就是因爲過度哀慟而致鬢髮斑白的：「申包惟慟哭，七日鬢毛斑。」[81] 北宋梅堯臣曾有詩句說自己：

---

[68]《北史》卷五四，頁1947，〈司馬子如傳〉：「以賄爲御史中尉崔暹劾，在獄一宿而髮皆白。」《南齊書》卷三六，頁639，〈謝超宗傳〉：「詔曰：『超宗黨同大逆，罪不容誅……免官如案，禁錮十年。』超宗下廷尉，一宿髮白皓首。」

[69] 見宋郭茂倩，《樂府詩集》卷三〇，頁448，〈相和歌辭（五）・短歌行〉。

[70]《李白集校注》卷八，頁541。

[71] 見《白居易集》卷一五，頁313；卷二七，頁617，〈何處難忘酒七首〉之四。

[72] 見《浣花集》（《四部叢刊》初編本），卷一，葉13。

[73] 見《甲乙集》（《四部叢刊》初編本），卷三，葉4。

[74] 見《蘇軾詩集》（孔凡禮點校本），卷六，頁280-281，〈潁州初別子由二首〉之二。

[75] 見《樂城集》卷一六，頁379。

[76] 見《論衡集解》卷四，頁81，〈書虛〉篇。

[77] 見《唐書》卷七七，頁3499，〈后妃傳（下）・章敬吳太后傳〉。

[78] 見《舊唐書》卷一八八，頁4926，〈孝友・李日知傳〉。

[79] 見《元史》卷一九七，頁4442，〈孝友・郭道卿傳〉。

[80]《明史》卷二八三，頁7288，〈儒林（二）・張元忭傳〉。

[81] 見《李白集校注》卷二二，頁1272-1273，〈奔亡道中五首〉之四。

「悲哀易衰老，鬢忽見二毛。」[82] 歷代史書中也記載有一些具體的事例，如唐韋虛心「有孝行，及丁父憂，哀毀過禮，鬚鬢盡白。」[83] 宋張景憲「母卒，一夕鬚髮盡白。世以此稱之。」[84] 元末鄭鉉「父喪，慟哭三日，髮鬚盡白。」[85] 又如清儒刁包「居父喪，哀毀，鬚髮盡白。」[86]

過度的勞心費神也可導致髮白及頭髮脫落。李石《續博物志》說：「魚勞則尾赤，人勞則髮白。」[87] 從上下文來考察，看起來像是指身體筋骨肌肉等的疲勞，但不知是否也指精神或心理上的疲勞。不過上文提到宋代鄭厚《藝圃折中》已經表明：「貴人勞心，故少髮」。以爲掉頭髮以致頭髮減少是由於過度地使用精神思慮所造成的。這類的意見出現得相當早，王充說：「傳書或言顏淵與孔子俱上魯太山。孔子東南望吳閶門外有繫白馬，引顏淵，指以示之，曰：『若見吳昌門乎？』顏淵曰：『見之。』孔子曰：『門外何有？』曰：『有如繫練之狀。』孔子撫其目而正之，因與俱下。下而顏淵髮白齒落，遂以病死。蓋以精神不能若孔子，彊力自極，精華竭盡，故早夭死。世俗聞之，皆以爲然。」[88] 即當時許多人是相信顏淵因耗神過度，而致髮白早夭的；雖然他是費神來覘視遠方而不是用在思考問題上。白居易有〈閑居〉詩一首，說宰相裴垍年紀不算大，但卻滿頭白髮，即因勞心過甚之故：「君看裴相國，金紫光照地。心苦頭盡白，纔年四十四。」[89]

唐代以來也頗有一些詩人說自己頭髮變白是因爲作詩耗費心思過多所致，如晚唐杜荀鶴〈秋晨有感〉詩有句云：「吟髮不長黑」。又〈寄臨海姚中丞〉詩云：「風月易斑搜句鬢」。[90] 陸游也說：「一寸丹心空許國，滿頭白髮卻緣詩。」[91] 元明之際陶宗儀《南村輟耕錄》說：「人之年壯而髮斑白者，俗曰『算

---

[82] 見朱東潤，《梅堯臣集編年校注》卷一九，頁519，〈種胡麻〉詩。
[83] 《舊唐書》卷一〇一，頁3147，〈韋湊傳〉附從子〈韋虛心傳〉。
[84] 見《宋史》卷三三〇，頁10623，〈張景憲傳〉。
[85] 見《明史》卷二九六，頁7584，〈孝義（一）・鄭濂傳〉。
[86] 《清史稿》卷四八〇，頁13135，〈儒林（一）・刁包傳〉。
[87] 卷二，葉4。
[88] 見《論衡集解》卷四，頁80，〈書虛〉篇。
[89] 見《白居易集》卷六，頁111。
[90] 見《聶夷中詩・杜荀鶴詩》（中華書局上海編輯所編輯）所收《唐風集》卷上，頁44；卷中，頁60。
[91] 見《劍南詩稿校注》卷七六，頁4176，〈獨座閒詠〉。

髮』，以爲心多思慮所致。蓋髮乃血之餘，心主血，血爲心役，不能上蔭乎髮也。然《本草》云：『蕪菁子壓油塗頭，能變蒜髮。』則亦可作蒜。《易・說卦》：『巽爲寡髮』。陸德明曰：『寡，本作宣，黑白雜爲宣髮。』據此，則當用『宣』字爲是。」[92] 因訛音而把「宣」字誤爲「算」字，這正反映了人們是拿謀慮計算太過來理解玄鬢所以轉化爲素絲的緣由的。元代蘇天爵「須髮盡白」，人們即認爲是由於元順帝「圖治之意甚切」，而「天爵知無不言，言無顧忌，夙夜謀畫」之故。[93]

四、對頭髮變化的一些心理反應

（一）對白髮、脫髮的驚恐與哀傷

唐賈島〈送杜秀才東遊〉詩：「匣有青銅鏡，時將照鬢看。」[94] 他藉這聯詩句希望朋友常常觀察注意其身體健康，來表達自己對朋友的關切和友誼。在古代生活中，人們常用鏡或水來察看自己的容貌、鬚髮和衣冠。由於每天早晨起床後，一般都要盥洗、對鏡梳理頭髮，因此幾乎每天都會使用這一段時間來觀察自己的容色、頭髮，關心自己的年齡和健康。而依上述古人的生理知識來說，頭髮的脫落，頭髮的長短、疏密、多少以及顏色的變化等與衰老相關的徵候經常就成了關注的焦點。

白居易就留給我們不少有關這方面的詩篇，如〈早梳頭〉詩：「夜沐早梳頭，窗明秋鏡曉。颯然握中髮，一沐知一少。年事漸蹉跎……」又〈白髮〉詩：「……今朝日陽裡，梳落數莖絲。家人不慣見，憫默爲我悲……凡人年三十，外壯中已衰……況我今四十，本來形貌羸。書魔昏兩眼，酒病沉四肢……身心久如此，白髮生已遲……」又〈歎老三首〉之一云：「晨興照清鏡……少年辭我去，白髮隨梳落。萬化成於漸，漸衰看不覺。但恐鏡中顏，今朝老於昨……」又〈沐浴〉詩：「……老色頭鬢白，病形支體虛。衣寬有賸帶，髮少不勝梳。自問今年

---

[92] 見《元明史料筆記叢刊》本（北京：中華書局），卷一八，頁224，〈宣髮〉條。
[93] 見《元史》卷一八三，頁4226，〈蘇天爵傳〉。
[94] 見李嘉言，《長江集新校》卷四，頁35。

幾？春秋四十初！四十已如此，七十復何如？」又〈漸老〉詩云：「今朝復明日，不覺年齒暮。白髮逐梳落，朱顏辭鏡去……」又有〈歎髮落〉詩謂：「多病多愁心自知，行年未老髮先衰。隨梳落去何須惜？不落終須變作絲。」又其〈新磨鏡〉詩：「衰容常晚櫛，秋鏡偶新磨。一與清光對，方知白髮多！」而其〈新秋早起，有懷元少尹〉詩亦云：「秋來轉覺此身衰，晨起臨階盥漱時，漆匣鏡明頭盡白……」又，〈白髮〉詩：「雲髮隨梳落，霜毛繞鬢垂。加添老氣味，改變舊儀容。不肯長如漆，無過總作絲。最憎明鏡裡，黑白半頭時。」又有〈對鏡〉一首：「三分鬢髮二分絲，曉鏡秋容相對時……」又所撰〈覽鏡喜老〉詩云：「今朝覽明鏡，鬚鬢盡成絲。行年六十四　，安得不衰羸？…」[95] 陸游也寫過不少這方面的詩。[96]

由於幾乎天天留心照鏡察看，有些人對自己頭髮所發生的變化便留有相當深刻的記憶，如潘岳〈秋興賦序〉：「晉十有四年（公元 278 年），余春秋三十有二，始見二毛。」[97] 一當發現自己開始有了白髮，有些人的反應就會有點緊張，立刻就會想到老、想到死而心生警惕。如晉嵇含在〈白首賦序〉中說：「余年二十七，始有白髮生於左鬢。斯乃衰悴之標證，捐棄之大漸也。蒲衣幼齒，作弼夏后；漢之賈、鄧，弱冠從政。獨以垂立之年，白首無聞。壯志劒於蕪塗，忠貞抗於棘路。睹將衰而有川上之感，觀趣舍而抱慷慨之歌。」[98] 又如白居易〈初見白髮〉詩所顯現的那樣：「白髮生一莖，朝來明鏡裡。勿言一莖少，滿頭從此

---

[95] 見《白居易集》卷九，頁172, 177；卷一〇，頁186, 194, 201；卷一三，頁259；卷一四，頁277；卷一九，頁410-411；卷二〇，頁437；卷二七，頁615；卷三〇，頁676。

[96] 這裡只摘錄幾首，例如〈紹興中予初仕爲寧德主簿與同官飲酒食蠣房甚樂後五十年有飧此味者感歎有賦酒海者大勸盃容一升當時所尚也〉：「所嗟晨鏡裡，非復舊朱顏。」〈秋興〉詩之二有句：「晨梳脫髮雖無數。」又〈作雪遇大風遂晴〉：「晨興盥頮罷，白髮滿清鏡。」又〈齒髮歎〉詩：「晨興對清鏡，何以慰寂寞？」（見《劍南詩稿校注》卷六四，頁3654；卷六七，頁3796；卷六九，頁3874；卷八二，頁4400）又金元之間麻革〈秋夜感懷〉詩云：「老境歡娛少，愁懷感嘆長……平明攬青鏡，衰鬢又添霜。」見薛瑞兆等編纂，《全金詩》卷一三一，頁284。

[97] 見李善注，《文選》卷一三，葉4。元稹也記得很清楚，他是三十一歲開始生白髮的。在〈酬翰林白學士代書一百韻〉中有「潘鬢去年衰」一句，自注云：「余今年始三十二，去歲已生白髮。」他算得很仔細，在三十二歲這年，他有八、九根白頭髮，其〈寄隱客〉詩云：「我年三十二，鬢有八、九絲。」見《元稹集》卷一〇，頁118；卷五，頁58。

[98] 見汪紹楹校本，《藝文類聚》卷一七，頁320，〈人部（一）・髮・賦〉引。

始。青山方遠別，黃綬初從仕。未料容鬢間，蹉跎忽如此！」[99] 元稹也有過十分驚恐緊張的經驗：「憶初頭始白，盡夜驚一縷。」[100] 又金姚孝錫〈感白髮〉詩也表現出些許驚恐：「梳頭白雪驚新有。」[101]

繼二毛出現之後，隨著時光的逐漸流逝，人們就不得不面對鬢髮的日益轉白、脫落以致稀疏短少光禿，而憂愁、畏懼、感歎、悲傷就是最常見的情懷。[102] 這樣的心情發展到比較嚴重的地步時，可能就會出現逃避的心理。白居易說：「皎皎青銅鏡，斑斑白絲鬢。豈復更藏年，實年君不信。」陸游也說：「清鏡不藏新白髮。」[103] 青銅鏡毫無保留，無所掩飾，不會欺騙，對照之下，立即「衰鬢蕭然滿鏡霜」，能最忠實地反映出那種令人難以忍受的「凋盡朱顏白盡頭」的老態。[104] 於是看鏡則徒生傷感，如顏之推〈古意〉詩云：「白髮闚明鏡，憂傷沒余齒。」[105] 又如孟浩然〈同張明府清鏡嘆〉中的一聯說：「愁來試取照，坐嘆生白髮。」[106] 又如崔塗〈蜀城春〉詩云：「清鏡不堪照，鬢毛愁更新。」[107]

白居易曾經比較詳細地透露過自己的心情，其〈歎老三首〉之二云：「我有一把髮，梳理何稠直。昔似玄雲光，如今素絲色。匣中有舊鏡，欲照先歎息。自從頭白來，不欲明磨拭……」[108] 他害怕或不願面對鏡子，梳頭成了折磨心靈的苦事；鏡子最好不要磨，讓它暗一點，以免照清楚白頭翁的形像讓自己受不了；而鏡子太亮也成了忌諱：「衰顏忌鏡明」。[109] 他想要酒杯而不要鏡子，其〈鏡

---

[99] 見《白居易集》卷九，頁170。

[100] 見《元稹集》卷七，頁79，〈遣病十首〉之五。

[101] 見元好問輯，《中州集》，癸集第十，葉14。又元好問〈感興四首〉之一首句云：「夢中驚見白頭新。」也披露了同樣的驚恐。見薛瑞兆等編纂，《全金詩》，卷一二五，頁203。

[102] 如梁簡文帝詩：「昔類紅蓮草，自玩渌池邊。今如白華樹，還悲明鏡前。」（《藝文類聚》卷一八，頁341-342，〈人部（二）・老・詩〉）。又李白〈將進酒〉詩：「君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。」（《李白集校注》卷三，頁225）又白居易〈感髮落〉有句：「昔日愁頭白」。又有〈櫻桃花下歎白髮〉一首；又〈嗟髮落〉詩云：「朝亦嗟髮落，暮亦嗟髮落。」又〈六十六〉詩：「瘦覺腰金重，衰憐鬢雪繁。」（見《白居易集》卷一四，頁277；卷一六，頁328；卷二二，頁496；卷三三，頁754-755。）

[103] 見《白居易集》卷九，頁182，〈照鏡〉詩。《劍南詩稿校注》卷七四，頁4063，〈幽情〉。

[104] 兩句分別見《劍南詩稿校注》卷二九，頁2001，〈飢坐戲詠〉；卷三〇，頁2027，〈看鏡〉。

[105] 見《藝文類聚》卷二六，頁468，〈人部（十）・言志・詩〉。

[106] 據《孟浩然集》（《四部叢刊》初編本），卷一，葉11-12。

[107] 見《唐詩紀事》卷六一，頁927。

[108] 見《白居易集》卷一〇，頁187。

[109] 見《白居易集》卷一七，頁351，〈潯陽歲晚寄元八郎中、庾三十二員外〉。

換盃〉詩云：「欲將珠匣青銅鏡，換取金樽白玉卮。鏡裡老來無避處，樽前愁至有時消」。[110] 梅堯臣〈九月五日夢歐陽永叔〉詩也說：「朝鏡惡白髮，夕夢對故人……相笑勿問年，青銅早傷神。…」[111] 又司馬光〈和明叔九日〉詩亦云：「不奈衰鬢白，羞看朝鑑明。」[112] 陸游的反應甚至強烈到說他憎恨鏡子太光亮了，他在〈寄五郎兼示十五郎〉詩中說：「八十九十老可驚，白髮森然憎鏡明。」[113]

（二）拔白及其心理

金元之間杜仁傑有〈髮黃有感〉詩說：「飄蕭中年髮，既少何用白。蒼黃未甚絲，明知不更黑。妻孥恐生悲，勸我課鉏摘。眷然撫鏡鑷，青山墮虛席。」[114] 透露出爲了避免在鏡中看見自己有白髮而悲傷，古代人們所常採用的辦法是把白頭髮拔掉。這也就是所謂的「拔白」。如三國魏應璩有詩云：「少壯面目澤，長大色醜麤。醜麤人所惡，拔白自洗蘇。平生髮完全，變化似浮屠。醉酒巾幘落，禿頂如赤壺。」[115] 晉左思寫過一篇有關拔白的滑稽有趣的諷刺文章，〈白髮賦〉：

> 星星白髮，生於鬢垂。雖非青蠅，穢我光儀。策名觀國，以此見疵。將拔將鑷，好爵是縻。白髮將拔，慨然自訴：『稟命不幸，值君年暮，逼迫秋霜，生而皓素。始覽明鏡，惕然見惡。朝生晝拔，何罪之故？予觀橘柚，一瞑一瞬，貴其素華，匪尚綠葉。願戢子之手，攝子之鑷。』『咨！爾白髮！觀世之途，靡不追榮，貴華賤枯……拔白就黑，此自在吾。』白髮臨欲拔，瞋目呼號：『何我之冤！何子之誤！甘羅自以辯惠見稱，不以髮黑而名著；賈生自以良才見異，不以烏鬢而後舉……何必去我，然後要榮？』……」[116]

---

[110] 見《白居易集》卷二六，頁584-585。

[111] 見《梅堯臣集編年校注》卷一七，頁404。

[112] 見《溫國文正公文集》（《四部叢刊》初編本），卷一四，葉6。

[113] 見《劍南詩稿校注》卷七四，頁4058。

[114] 見薛瑞兆等編纂，《全金詩》卷一四九，頁504。又元好問〈東園晚眺〉詩也披露了因華鬢無歡而拔白的心理：「霜鬢蕭蕭試鑷看，怪來歌酒百無歡。」見《全金詩》卷一二二，頁142。

[115] 見逯欽立輯校，《先秦漢魏晉南北朝詩》卷八，頁470。

[116]《藝文類聚》卷一七，頁320，〈人部（一）・髮・賦〉。

由於拔白通常使用鑷子作爲輔助工具，如上文所說「將拔將鑷」、「願戢子之手，攝子之鑷」，又如梁何遜有詩句說：「欲鑷星星鬢」，[117] 因此也常稱爲「鑷白」，例如李白有〈秋日鍊藥院鑷白髮贈元六兄林宗〉詩謂：「……長吁望青雲，鑷白坐相看。秋顏入曉鏡，壯髮凋危冠…。」[118] 又薛逢有〈鑷白曲〉詩云：「去年鑷白鬢，鏡裡猶堪認年少。今年鑷白髮，兩眼昏昏手戰跳。」[119] 我們可以想像得到，如果沒有鑷子的話，把一根根白頭髮單獨地挑出來是很不容易的。

漢代考古所發現的鑷子，與出土的鏡子一樣，多放在墓主棺內；有些與鏡子放在一起，[120] 即人們通常是配合鏡子一起來進行拔白的。劉熙《釋名・釋首飾》說：「鑷，攝也，攝取髮也。」[121] 漢代婦女用鑷子鑷去眉毛，再用眉筆畫出黛眉；而男性使用鑷子，除鑷去白髮外，也可以用來鑷去白鬍鬚。因此《釋名》這樣排除其他意義而獨取頭髮的音訓多少意味著最遲在漢代人們已經相當普遍地使用鑷子來拔掉白頭髮了。

從白居易的一些有關白髮或衰老的詩看起來，他是任其自然的，實際上，他曾經拔過白頭髮，如〈江亭夕望〉詩說：「滿鑷霜毛送老來。」[122] 北宋司馬光也一樣，他剛發現自己有白頭髮時，認爲不必鑷除，其〈初見白髮慨然感懷〉詩云：「萬物壯必老，性理之自然。我年垂四十，安得無華顛？所悲道業寡，汩沒無它賢。深懼歲月頹，宿心空桑捐。視此足自儆，拔之乃違天。留爲鑑中銘，晨夕思乾乾。」[123] 但後來他還是拔了，在〈次韻和復古春日五絕句〉中他說：「雪霜衰鬢拔還生。」[124]

---

117 見何遜，〈與崔錄事別兼敘攜手詩〉，《先秦漢魏晉南北朝詩》，中冊，頁1688。

118 見《李白集校注》卷一〇，頁665。

119 見《全唐詩》卷五四八，頁6319。「鑷白」是鑷白頭髮與鑷白鬍鬚的通稱，如唐韋應物《韋江州集》（《四部叢刊》初編本），卷四，葉14，〈送秦系赴閩州〉詩：「近作新婚鑷白鬍，長懷舊卷映藍衫…」又如宋楊萬里，《江湖集》有〈次主簿昌英叔鑷白韻〉詩，《荊溪集》有〈鑷白〉詩。分別見《誠齋集》卷三，葉6；卷一二，葉15。

120 例如一九五三年洛陽燒溝發掘的二百多座兩漢墓葬中出土了十三件鐵鑷，其中未經後世擾亂者均出於棺內。青銅鏡或鐵鏡大多數也放在棺內頭部旁邊。見洛陽區考古發掘隊，《洛陽燒溝漢墓》，頁160, 197。廣州漢墓所出鐵鑷多放在銅鏡上，或置於漆器內。見廣州市文物管理委員會等，《廣州漢墓》，上冊，頁150, 157, 164, 237, 341, 350, 450。廣州象崗山第二代南越王墓主棺室出土三件鐵鑷，四個夫人從殉的東側室內也出土了四件鐵鑷。見廣州市文物管理委員會等，《西漢南越王墓》，上冊，頁177, 233。

121 見卷四，葉35。

122 見《白居易集》卷一六，頁345。

123 見《溫國文正公文集》（《四部叢刊》初編本），卷三，葉14。

124 見《溫國文正公文集》卷一四，葉7。

從華髮初生開始拔白；上文提到白居易年過三十已見二毛，到寫作述及鑷白的〈江亭夕望〉時已是四十六歲，已拔白十幾年了。有些人一直要拔到五十多歲，如南齊高帝蕭道成就是一例，《南史・齊本紀（下）》：「廢帝鬱林王諱昭業……高帝爲相王，鎮東府，時年五歲，床前戲。高帝方令左右拔白髮，問之曰：『兒言我誰耶？』答曰：『太翁。』高帝笑謂左右曰：『豈有爲人作曾祖而拔白髮者乎？』即擲鏡、鑷。」當時蕭道成已年過五十了。韋莊也拔到五十以後，其〈鑷白〉詩謂：「白髮太無情，朝朝鑷又生。始因絲一縷，漸至雪千莖。不避佳人笑，唯慚稚子驚。新年過半百，猶歎未休兵。」[125]

然而白髮拔了又生，拔不勝拔，如孟郊〈達士〉詩所說的那樣：「青春去不還，白髮鑷更多。」[126] 金桑之維〈白髮〉詩亦云：「白髮近年見，十中三兩莖，半因愁儹出，多爲病添成。梳裡有時落，鑷餘還又生。老知無可避，何處是功名？」[127] 又金元德明〈枕上〉詩云：「往時見白髮，談笑輕歲月。誰謂明鏡裡，蕭蕭不勝鑷……」[128] 而如同羅隱〈傷華髮〉詩所說，拔多了還可能會傷害髮根：「舊國迢迢遠，清秋種種新。已衰曾軫慮，初見忽沾巾。日薄梳兼懶，根危鑷恐頻。青銅不自見，只擬老他人。」[129] 因而到後來有些人就不想繼續了，如賈島〈答王建祕書〉所說：「白髮無心鑷。」[130] 又如宋代余綱說：「予幼年勤瘁，衰不待時。方三十而白髮生，自是時時摘去，四十九則不勝芟矣，乃聽其自然。」[131] 即鑷白近二十年後還是不得不放棄。北宋呂陶〈感白髮〉詩對類似這樣的心理轉變的過程有比較詳細的描述：

> 少年事辛勤，老大涉憂患。撫時感零落，髮白亦已慣。每思初白時，黑者尚千萬。晨梳滿一握，中有素絲間。及其白已甚，色勢頗滋蔓。種種漸無幾，星星忽大半。常情惡衰颯，不欲姿容變。持鑷屢剪摘，煮藥勤點換。久之反自笑，遂事固不諫。…方當齊椿菌，未暇語鵬鷃。霜雪華滿頭，長吟又何怨。[132]

---

125 見《浣花集》（《四部叢刊》初編本），卷四，葉6。

126 見《孟東野詩集》（《四部叢刊》初編本），卷二，葉10-11。

127 見元好問輯，《中州集》（《四部叢刊》初編本），壬集第九，葉3。

128 見元好問輯，《中州集》，癸集第十，葉25。

129 見《甲乙集》卷五，葉9。

130 見《長江集》卷五，頁49。

131 見明高濂，《遵生八牋》（臺北：臺灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書》本），卷一七，葉47，〈靈秘丹藥牋（上）・神仙不老丸〉引所著《選奇方》。

132 見所撰《淨德集》（臺北：臺灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書》本），卷三〇，葉8。

然則一般人拔白多懷有「不欲姿容變」或駐顏不老，鬢髮長青的厚望。從這我們才可以瞭解爲什麼王僧虔會把拔白的工具鑷子稱作「卻老先生」了。鄧德明《南康記》說南朝齊王僧虔「晚年惡白髮，一日對客，左右進銅鑷。僧虔曰：『卻老先生至矣，庶幾乎』！」[133]

（三）鑷白與卻老延年的期望

不過在某些人或一些修道者看來，拔白是積極的行動，拔白得法確實是一種有效的卻老還白方術。據說陸機提供了一年十二月中每個月的一天，當其日鑷白可使頭髮永不再白：「正月四日，二月八日，三月十三日，四月十六日，五月二十日，六月二十四日，七月二十八日，八月十九日，九月二十五日，十月十日，十一月十一日，十二月七日。」[134]

類似的日子在陶弘景《真誥》中稱之爲「老子拔白日」，依次是「正月四日，二月八日，三月十一日，四月十六日，五月二十日，六月二十四日，七月二十八日，八月十九日，九月十六日，十月十三日，十一月十日，十二月七日」。[135]但在這十二個特別的日子裡進行拔白，究竟有什麼特殊的意義或效用，則隱居未曾交代。唐王燾《外臺秘要方》卷三十二，〈拔白髮良日并方三首〉所錄「《延年》拔白髮良日」爲我們提出了解答：「正月四日，二月八日，三月十二、十三日兩日並得，四月十六日，五月二十日，六月二十四日，七月二十八日，八月十九日，九月十五日，十月十日，十一月十日，十二月十日。右並以日正午時拔，當不得飲酒，食肉、五辛。經一拔已後，黑者更不變。（《千金》同）」[136] 以

---

133 見舊題馮贄所撰，《雲仙雜記》（《四部叢刊》續編本），卷四，葉4。關於《雲仙雜記》一書及其作者眞僞、年代等問題，見余嘉錫，《四庫提要辨證》卷一七，頁1031-1034，〈子部（八）・小說家類（一）〉本條。

134 見北宋王懷隱等所撰，《太平聖惠方》（臺北：新文豐出版公司影印本），卷四一，葉39-40，〈拔白令黑良日法・拔白令髭鬢生黑良日〉，又說：「已上日並陸機法，須早晨拔之，永不白也。」「三月十三日」或係十二日之誤，說見下一條注腳。

135 見卷一八，頁673。按從二月到七月，除三月外，每月之日數均爲前一月之日數加四，因此三月之十一日當係十二日之誤。唐段成式，《酉陽雜俎（前集）》（方南生點校本），卷一一，頁105，〈廣知〉所錄「老子拔白日」正作「三月十二日」，當據改。

136 引文據臺灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書》本，卷三二，葉48。文淵閣《四庫全書》本《備急千金要方》卷四二將全文誤抄錄成兩段，自「九月」以後爲一段，之前爲另一段，分別見於二十一及十八兩葉；又其三月只有十二日。

上三者自九月以後的各日亦有可能因傳抄而致脫誤，但無疑均揭示世人在這些日子鑷白可以保住黑髮不再變素。按《延年》當即《舊唐書・經籍志（下）》「雜經方五十八家」中所收「《延年秘錄》十二卷」，《千金》即孫思邈《備急千金要方》。從書名的「延年」二字也可以看出來學道者對拔白的止白不老的效用是深信不疑的。

《如意方》也提供過一個特別的除白髮的日子和相關的不生白髮的方術，其「反白髮術」云：「癸亥日除白髮，甲子日燒之。自斷。」[137] 段成式《酉陽雜俎（前集）・怪術》也記錄了一則在特定日期、時辰鑷白而產生令人驚異後果的故事：「海州司馬韋敷曾往嘉興，道遇釋子希遁，深於繕生之術；又能用日辰，可代藥石。見敷鑷白，曰：『貧道爲公擇日拔之。』經五、六日，僧請鑷其半。及生，色若黳矣。凡三鑷之，鬢不復變。」[138]

明代高濂在《遵生八牋・四時調攝牋》裡抄錄了不少這類的日期，如正月：「《四時纂要》曰：『是月四日、寅日宜拔白，子日宜拔白。三十日服井花水，令鬚髮不白』。」三月：「《真誥》曰：『是月十一日拔白、十三日拔白，永不生出。初一、初十日拔白，生黑』。」四月：「是月初二、十六、十八、十九日拔白，生黑。」五月：「是月十六日、二十日宜拔白。」六月：「《真誥》曰：『十九日、廿四日拔白，永不生』。又云：『初三、初四、初八、廿八日拔白亦可』。」七月：「是月二十三日、二十八日拔白，永不再生。」九月：「《真誥》曰：『十六日拔白，永不生』。」十月：「初十日、十三日宜拔白。」十一月：「《纂要》曰：『是月初十日宜拔白髮』。」十二月：「《法天生意》云：『初七、初十、十八、二十日拔白髮』。」[139] 即有些人相信在上述的某些日子裡拔白，或可以使白髮永不再生，或可以使人生出黑髮；具有卻老還白的功效。[140]

---

137 見日本丹波康賴，《醫心方》（北京：人民衛生出版社據澀倉屋藏板影印本），卷四，頁105引。按〈隋書・經籍志（三）・醫方〉中收有「《如意方》十卷」，但未著撰人。

138 見方南生點校本，前集，卷五，頁56-57。關於拔白的適當時辰，《經驗秘方》中所載「太白摘白法：遇日未出時，以孤女摘之爲佳。」與上述的「日正午時」不同。見金禮蒙等編，《醫方類聚》卷八三，頁589，〈毛髮門（二）〉引。

139 據臺灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書》本，卷三，葉18，〈正月事宜〉、葉35，〈三月事宜〉；卷四，葉15，〈四時調攝牋（下）・夏四月事宜〉、葉29，〈五月事宜〉、葉40，〈六月事宜〉；卷五，葉16，〈七月事宜〉、葉27，〈九月事宜〉；卷六，葉11，〈十月事宜〉、葉19，〈十一月事（按：「事」字之後當有一「宜」字，抄漏）〉、葉25，〈十二月事宜〉。

140 按拔白的日期和時辰，各家所說頗不一致，除上文所引各家外，較易尋獲的還有幾種。

這樣在特定的日期和時刻鑷白可使白髮不再生，或生出黑髮，是上引《酉陽雜俎》所說的「用日辰，可代藥石」，然而有些拔白的方術還是要配合藥物的塗抹或導引鍊氣才可生效的。蘇轍曾有詩披露自己的經驗：「水上有車車自翻，懸霤如線垂前軒。霜蓬已枯不再綠，有客勸我抽其根。枯根一去紫茸茁，珍重已試幽人言。紛紛華髮何足道，當返六十過去魂。（自注：『近有道士相教：拔白後，以水火之，當不復生……』）」[141]

然而一般人鑷白是否遵照這些特殊的日期、時辰來進行我們並不清楚，不過依上文所述，他們最後幾乎都沒有能阻止白髮的蔓延，或改變白髮，再回復滿頭青絲。北宋詩人謝薖對老去髮白，拔白染髮均無法挽回的無奈深有感慨。[142] 當然，拔白並不是人們所採用的駐顏或挽回青春的唯一手段。陸游〈看鏡〉詩頭兩句說：「凋盡朱顏白盡頭，神仙富貴兩悠悠。」[143] 當人們在清晨或夜晚對鏡時，這一時刻不只是如上文所說的關心自己的容顏、頭髮、年齡和健康的時間，同時也經常是人們檢討自我生平志業，發抒情感，放縱聯想，馳騁思緒，祈禱祝願的時候。現存漢代青銅鏡上的各類銘文最足以說明這點。[144] 在漢代常見的四神規矩鏡中，有一類是所謂的「尙方鏡」，其銘文常作：「尙方作鏡真大巧，上有仙人不知老，渴飲玉泉飢食棗，壽而金石天之保兮。」[145] 就是和長生不老的神仙有密切關聯的一個例

例如朝鮮金禮蒙等輯錄明以前中國醫籍爲《醫方類聚》一書，其卷八三，〈毛髮門（二）〉即引有元人所撰《居家必用事類全集・衛生・諸雜方》：「摘白髮：華山處士巨琮傳。凡男女早年髮白者，依法每辰時面東摘之。…」（略去具體月日，以下均同）又引《經驗秘方》內所輯錄的兩種日期，一是周王朱橚所撰《普濟方》中之摘白髮吉日，一是「太白摘白法，遇日未出時，以孤女摘之爲佳。…」《醫方類聚》所引的第四種拔白吉日則出自《運化玄樞》一書。

141 見《樂城集・樂城後集》卷二，頁1124，〈次韻子瞻梳頭〉詩。

142 見《謝幼槃文集》卷三，葉4，〈感白髮〉詩云：「吾年昔始冠，已有一髮白。作賦數百言，嘲罵等戲劇。只今尋舊作，一字不復憶。恍然如夢寐，了不見往跡。但有鬢間絲，冉冉如堪織。南方地卑濕，狀歲多老色。行年四十二，髮鬢那容惜。洗蘇將拔白，諱老嗟何益？一染復星星，此語記阿客。人生光景促，倏申如歙石。詩成亦窺語，感嘆初無得。後應不識今，今已不識昔。」

143 見《劍南詩稿校注》卷三〇，頁2027。

144 關於漢代三國的鏡銘，可參考羅振玉，〈漢兩京以來鏡銘集錄〉，見《遼居雜著》，1929。Bernhard Karlgren, "Early Chinese Mirror Inscriptions", *The Museum of Far Eastern Antiquities Bulletin* 6(1934)：9-79。梅原末治《歐米に於ける支那古鏡》（東京：刀江書院，1931），頁1-35；《漢三國六朝紀年鏡圖說》《京都帝國大學文學部考古學資料叢刊》（京都：桑名文星堂，1943），冊一。又可參考本所同仁林素清女士所輯，《兩漢鏡銘彙編》。

145 關於這一銘文的可靠的考古發掘出來的例子，見《洛陽燒溝漢墓》，頁168。

子。陸游所講的富貴、神仙就是古代人們所常有的嚮往祈慕。當自己的形容顯現在菱花鏡裡竟是憔悴枯槁、鬢斑二毛時，人們的反應可能就會是想到服食仙藥、仙方了，如賈島的〈早起〉詩有聯云：「旅途少顏盡，明鏡勸仙食。」[146]

五、與頭髮相關的養生方術

（一）主治頭髮問題的兩類醫方

一九七三年底湖南長沙馬王堆三號漢墓出土的一張縑帛上抄錄有一種古醫書，由負責整理的學者命名爲《養生方》。從結合帛書的內容和傳世的古代醫藥著作來考察，這樣命名是相當妥切而可以接受的。在這件古帛書《養生方》裡就收錄了目前最早的關於頭髮的養生方，即〈黑髮〉方：

> 黑髮益氣：取……行，復盛，以一復行……食，火毋絕，三十□□冶，以□□裹，……八月爲藥。[147]

顧名思義，這藥方有維持、強化頭髮的黑色或使頭髮變白爲黑的效用。從殘存的文字讀來，只是記述藥方的材料和製備的方法；至於這方子怎麼服用，由於帛書此處殘損過甚，看不出來。但從「黑髮」之後還有「益氣」兩字來看，估計或許不是一種外用的藥，比較可能是食用的藥；同時它不是一種完全針對頭髮的保養或變黑而發展出來的一劑藥，增補身體的「氣」或延緩衰老也是配劑的重要目標。

既然在人類老化的過程中，頭髮所表現的各種衰老徵候是脫落、變少、稀疏乃至禿頭，生長衰退、變短，失去光澤、焦澀枯槁，出現白髮、由二毛斑白到全白、或乃至由白轉黃；那麼有關頭髮的養生方術或針對這些問題來加以處理，或從強化體魄、推遲老化或抗衰老出發而附帶地達成治理這些頭髮問題的目的就是很自然的了。前者比較接近單純的治標，而後者則近乎標本兼顧。在傳統的醫藥文獻裡，前者多出現在各種疾病的治療醫方中，如果從《漢書・藝文志》的分類方式來看，當劃歸到「經方」裡；而後者則常被歸類到服食、補益、養性的範疇

---

[146] 見《長江集新校》卷一，頁8。

[147] 引文據馬繼興著，《馬王堆古醫書考釋》，頁719。

內，比較接近〈藝文志〉中的神仙家；但有時兩者也混然無別。[148] 馬王堆三號漢墓所出帛書裡的黑髮方無疑當屬於後者。

（二）治療各種頭髮問題的藥方及其劑型

顏之推在《顏氏家訓・歸心》篇中論證因果報應時偶然提到一種使頭髮黑而光潤的方法：「梁世有人常以雞卵白和沐，云使髮光，每沐輒二、三十枚。」[149] 這多少反映了人們對於探索和發展頭髮保養方術的關切和努力。這一方法未見收錄於醫藥著作之中。在現存的醫藥典籍裡我們還可以找到相當多的近乎治標的這類關於頭髮的醫方，例如今本葛洪《肘後備急方》中就有「療人鬚鬢禿落不生長方」、「療鬚鬢黃方」、「拔白毛令黑毛生方」三類共七個配方。[150] 唐孫思邈《備急千金要方》收有「令白髮還黑方」、「石灰酒治頭髮落不止方」、「沐頭湯，治脈極虛寒，鬚髮墮落，令髮潤澤方」、「治鬢髮墮落，令生長方」、「摩膏治頭中二十種病、頭眩、髮禿落、面中風者方」、「生髮膏治頭中風癢白屑方」、「治髮鬢禿落方」、「治眉落、髮落生髮方」、「治髮黃方」、「治鬢髮黃赤方」、「治風頭毛髮落不生方」、「治髮落不生，令長方」、「治禿頭方」、「治禿無髮者方」及「拔白髮良日（并方）」等十餘種二十九個方子。[151] 王燾《外臺秘要方》則輯錄有「頭風白屑兼生髮方八首」、「生髮膏方一十一首」、「令髮黑方八首」、「拔白髮良日并方三首」、「髮黃方三首」、「頭髮禿落方一十八首」。[152]

日本丹波康賴《醫心方》輯有「治髮，令生長方」、「治髮，令光軟方」、「治白髮，令黑方」、「治鬢髮黃方」、「治鬢髮禿落方」約共四十一藥方。[153]

---

148 譬如王懷隱，《太平聖惠方》卷四一，〈治髮白令黑諸方〉中既有一般變白髮爲黑髮的藥方，也有諸如「治鬚髮早白，卻變令黑；齒已搖動，卻得堅牢；補血活氣，益顏色，服之延年神驗方」、「補益明目，壯氣，延年，令人好顏色，變髭髮令黑，其功不可盡述三倍圓方」或「令髮黑延年，久服可貌如童子，齒落重生，行如奔馬，夜視有光，久服爲地仙方」之類的服食方（葉2, 5, 6）。

149 見王利器，《顏氏家訓集解》（增補本），卷一六，頁400。

150 據人民衛生出版社所刊楊用道附廣本《葛洪肘後備急方》卷六，頁200-201。

151 見卷四二，葉13-21。

152 據臺灣商務印書館影印文淵閣《四庫全書》本，卷三二，葉36-56。

153 見卷四，頁103-106。

北宋王懷隱等所撰《太平聖惠方》所收有「治髮白令黑諸方二十五道」、「治眉髮鬚不生諸方一十三道」、「生髮令長諸方一十一道」、「令髮潤澤諸方五道」、「治髮黃令黑諸方七道」、「治髭髮禿落諸方八道」、「揩齒令髭髮黑諸方九道」、「拔白令黑良日法二道」。[154] 宋徽宗令臣下纂輯的《聖濟總錄》卷一百一〈髭髮門〉中也輯錄有九種「烏髭髮」方、十一種治「鬚髮黃白」方、九種「榮養髭髮」方。[155]

金張從正《儒門事親》卷十五，〈頭面風疾第四〉提供了「烏頭藥」和「黑藥方」共三則外塗的黑髮方劑。[156]

明初周王朱橚所編撰的《普濟方》卷五十〈頭門〉收錄了歷代的有關方劑，包括治「鬚髮黃白」方五十七種、「榮養髭髮」方三十種、治「鬚髮墮落」方二十六種、治「眉髮鬚不生」方十一種、「生髮令長」方三十八種。[157] 熊宗立《名方類證醫書大全》開列了治療「髭髮脫落」、「髮鬢黃白不黑」和「髭髮乾燥，能令潤澤」的三個藥方。[158] 清代趙學敏《本草綱目拾遺》指出「石蛤蚧」可以治「禿瘡……髮焦脫落……能令癢止，髮生，久擦自效。」[159] 鮑相璈編輯、梅啓照增輯的《驗方新編》的〈頭部〉和〈鬚髮部〉分別輯有主治「髮落重生」、「髮易脫落」、「髮短而少」、「髮黃而赤」、「髮枯不潤」、「少年白髮」、「烏鬚黑髮」、「頭腦內癢漸至髮落」和「烏鬚髮」、「拔白轉黑」、「令髮長黑」、「令髮不落」、「婦女頭髮黃白」、「婦女禿髮再生」、「小兒頭髮枯黃」、「鬚眉脫落頭禿髮落一切風疾」等各一方。[160] 這些配方除若干是兼治因皮膚病所引起的頭髮脫落等徵候及專治白髭外，多是治療上述由於生理機能衰退而出現的老化徵候。

其中有許多是各種外用的方劑，如膏劑。具體的例子如一種使頭髮生長，並使黃、白髮變黑的擦髮、擦頭的膏劑：「生髮膏生長髮、白黃者令黑魏文帝秘

---

154 見卷四一，葉1-24。

155 見《聖濟總錄》下冊，頁1772-1778。

156 見張海岑等校注本，頁770-771。

157 見影印文淵閣《四庫全書》本，卷五〇，葉1-57。這四類方劑的數字是剔除掉染髮方或與頭髮無關的各種藥方，同時將〈洗法〉一節內所收各方分別幷入後而得到的。同書卷一九還另收錄有三種「治脈極虛寒鬢髮墮落」的沐髮方。

158 見卷一八，葉14-15，〈髮鬢〉。

159 見影印光緒十一年合肥張氏味古齋重校刊本（收入《中國醫學大成續編》第二冊），頁779。

160 見周光優、嚴肅雲、禹新初點校本，上冊，頁8-9；下冊，頁36-37。

方」用黃耆、白芷等「凡十六物，切，微火煎，三上三下，白芷黃，膏成。去滓，傅頭。」[161]

有些方劑須配合拔白來使用，如葛洪所提供的一則〈治白髮方〉：「拔白毛，仍以好蜜傅孔處，即生黑。」又如南朝宋齊之間的《僧深方》所收「生髮澤蘭膏方」即需「拔白，塗之」。又如唐孟詵《食經・治白髮方》：「胡桃燒令煙盡，研爲泥，和胡粉。拔白毛，付之即生毛。」[162]

有些則是沐髮劑，例如《淮南萬畢術》收有促使頭髮生長的一個方子：「用麻子中仁、桐葉，米汁煮之。沐二十日，髮長。」[163] 顧微《廣州記》說用續斷草汁洗髮頗有益：「藤類有十許種。續斷草，藤也，一曰『諾藤』，一曰『水藤』。山行渴，則斷取汁飲之。治人體有損絕。沐則長髮。」[164] 又如《備急千金要方》所收「治鬢髮墮落，令生長方」：

> 生柏葉（切一升）、豬膏（三升）、附子（四枚）。右三味爲末，以膏和爲三十丸，用布裹一丸納泔汁中煎。沐髮長不落。其藥密收貯，勿令洩氣。

還有些則是內服藥方。如孫思邈提供的丸劑「令白髮還黑方：烏麻，九蒸九曝，爲末，以棗膏丸之。久服之。」明嘉靖年間張時徹收集到一個用酒調服的散劑藥方，即「牛膽散」，據說「能明目清心，烏鬚髮，補養下元……壯精神……若肯尋常服之，鬚髮永不白矣。」[165] 酒劑是中國傳統醫學中常見的一種內服藥的劑型，北宋王堯臣等所撰《崇文總目》中就收有題爲葛洪撰著的「《黑髮酒方》一卷」。[166] 孫思邈所開示的內服方劑中就包括有酒劑，如「石灰酒治頭髮落不止方」：

---

161 見日本丹波康賴，《醫心方》（北京：人民衛生出版社據淺倉屋藏板影印本），卷四，頁103，〈治髮令生長方第一〉引。

162 以上三方分別見《醫心方》卷四，頁105引《葛氏方》；頁103引《僧深方》；頁105引孟詵《食經》。又《重修政和經史證類備用本草》卷一三，頁315，〈木部中品・桑根白皮〉附「椹」引陳藏器《本草拾遺》云：「又取〔椹〕二七枚，和胡桃脂研如泥，拔去白髮，點孔中，即生黑者。」

163 《藝文類聚》卷一七，頁319，〈人部（一）・髮〉引。

164 北魏賈思勰，《齊民要術》（據繆啓愉等《齊民要術校釋》本），卷一〇，頁672，〈五穀果菰菜茹非中國物產者・藤〉引。

165 見所集《攝生眾妙方》卷七，葉33-34，〈鬚髮門〉：「何首烏、白茯苓、槐角子（各二兩）、生地黃、當歸（各一兩）。右共爲末，裝入黑牛膽內，連汁掛在背陰處，至九日取出，研爲末，溫酒調服二錢或三錢，百日見效。」

166 《崇文總目》（見許逸民、常振國編，《中國歷代書目叢刊》），卷四，葉65。

石灰三升，細篩，水拌令溼，極熟，蒸之，炒令至焦，以木札投中火即著爲候。停冷，取三升，絹袋貯之，以酒三斗漬三宿。初服半合，日三、四，夜二，稍加至一合。神驗。

唐代韓鄂《四時纂要》也介紹給人們一個「地黃酒變白速效方」：

肥地黃，切一大斗，搗碎；糯米五升，爛炊；麴一大升。右件三味，於盆中熟揉相入，內不津器中，封泥。春夏三七日，秋冬五七日。日滿開，有一盞淥液，是其精華，宜先飲之。餘用生布絞，貯之。如稀餳，極甘美。不過三劑，髮當如漆。若以牛膝汁拌炊飯，更妙。切忌三白。[167]

歷代文獻上所收錄的主治各種頭髮問題的藥方爲數極多，難以一一開列，其所使用藥材種類的數量也十分繁夥，據李時珍《本草綱目》所收生髮、治落髮、髮白等的各種動物、植物、礦物藥物，除重複及外用染髮等用途外，共計有約一百四十七種。[168] 其中還包括有人的頭髮，即所謂的「亂髮」。在《重修政和經史證類備用本草》中就介紹過兩個用人髮的內服方：

老唐云：收自己亂頭髮，洗淨，乾。每一兩入椒五十粒，泥封固，入爐，大火一煅，如黑糟，細研。酒服一錢匕，髭髮長黑。

《服氣精義》云：劉君安燒己髮合頭垢，等分合。服如大豆許三丸，名曰「還精」，令頭不白。[169]

此外，值得注意的是還有一些類似「內病外治」或「上病下治」的治療方術。如張君房《雲笈七籤》中輯有〈神枕法并敘〉云：「昔太山下老翁者，失其名字。漢武東巡，見老翁鋤於道，背上有光，高數尺。帝怪而問之：『有道術否？』老翁對曰：『臣昔年八十五時，衰老垂死，頭白齒落。有道士者教臣服棗飲水，絕穀，并作神枕法，中有三十二物……臣行之轉少，白髮返黑，墮齒復生，日行三百里…』…」[170] 即通過睡藥枕而轉老爲少，返白爲黑。

北宋初王懷隱等收集到一個用藥點鼻孔來促使頭髮生長的方子，即「治血虛，眉髮髭不生，宜用此青蓮膏方……每用候夜臥時，低枕仰臥，每鼻孔內點三、五點，如小豆大，至六、七遍止，良久乃起……如此點半季，白者亦黑，落者重生。」[171]

---

167 引文據繆啓愉，《四時纂要校釋・秋令・八月》卷四，頁201。

168 見《本草綱目》卷四，頁304-306，〈百病主治藥・鬚髮〉。這一數字不包括各種治頭髮粘結分不開及染髮所用的藥物。

169 見唐慎微撰，張存惠增訂本，卷一五，頁364，〈人部〉「亂髮」及「頭垢」兩條引。

170 據《四部叢刊》初編本，卷四八，葉9，〈秘要訣法〉引。

171 見《太平聖惠方》卷四一，葉11，〈治眉髮鬚不生諸方〉。

藥浴據說也是道家用來長保頭髮不白的方術之一。《大全本草》說：「《修養書》云：『正月一日取五木煮湯以浴，令人至老鬚髮黑。』徐鍇注云：『道家謂青木香爲「五香」，亦云「五木」。道家多以此浴。當是其義也』。」[172]

在這類藥方中最常見的是一些所謂的「揩牙藥」，例如上述《太平聖惠方》中就收有「揩齒令髭髮黑諸方九道」，用藥來揩牙齒而取得黑髮的效果。南宋王璡撰《是齋百一選方》也揭示過兩個可以烏髭鬢的擦牙藥。[173] 又如《壽親養老新書》中元鄒鉉續增的部分所收「牢牙烏髭方」，「早晚用如揩牙藥，以溫湯灌嗽」。據說特納合買揩用得效，「年逾七十，鬢髮髭鬚皆不白」；還有人原來「髭鬚皓然」，經過幾年的施用之後，就「鬚髮皆黑」了。[174] 元代許國禎《御藥院方》所推介的「仙方地黃散」、「仙方刷牙藥」、「延齡散」、「陳希夷刷牙藥」等擦牙方，據說在「牢牙齒，烏髭鬢」方面效驗十分顯著，甚至還可以使人「延年遲老」。[175] 元人所撰《居家必用事類全集》中收錄有「齒藥還丹散……早晚擦牙……久服髭髮白者黑，至老不衰……凡男子未滿八二，皆能返少。」[176] 明張時徹《攝生眾妙方》中也收有兩個既內服又外擦的「烏鬚方」，聲稱可使鬚髮「黑潤」或「變黑光潤」。[177]

另外，還有治療身體其他部位疾病的方劑也可以對頭髮的問題大有裨益。如《外臺秘要方》卷二十一所收〈眼闇令明方一十四首〉當中的第三首係錄自姚僧垣的《集驗方》：「明目，令髮不落方。」王燾注引《備急千金要方》說：「……此療主明目，令髮不白，好顏色，長生…。」[178]

（三）與頭髮有關的服食補益方

服食也是長久以來修道學仙者所常行的延年變白還少之術。例如葛洪《抱朴子・仙藥》篇指出服食槐子可以長生：「槐子，以新甕合泥封之，二十餘日，其

---

172 見朝鮮金禮蒙等輯，《醫方類聚》（浙江省中醫研究所、湖州中醫院校點本），第四分冊，卷八二，頁580，〈毛髮門（一）〉引。

173 見卷二〇，葉1-4，〈第二十八門・烏髭〉。

174 見《永樂大典》卷一一六二〇，葉10-11。

175 見中醫古籍出版社據日本寬政戊午活字本影印本，卷九，葉4-5, 10-11, 15-16, 43-44,〈治咽喉口齒門〉。

176 見《北京圖書館古籍珍本叢刊》中所收影印本，壬集，葉79，〈衛生・諸雜方〉。

177 見卷七，葉33，〈鬚髮門〉。

178 見影印文淵閣《四庫全書》本，卷二一，葉23。

表皮皆爛，乃洗之如大豆。日服之。此物主補腦，久服之，令人髮不白而長生。」[179] 又如晉代范汪所撰《范汪方》中收有一則「王子喬服菊增年變白方」：

> 菊以三月上寅日採，名曰「五英」，六月上寅日採，名曰「容成」，九月上寅日採，名曰「金精」，十二月上寅日採，名曰「長生」者，根莖也。陰乾百日，取等分以成日合，擣千杵，下篩，和以蜜，丸如梧桐子。日三服七丸。百日身體潤，一年白髮變黑，二年齒落復生，三年八十者變童兒。[180]

王子喬是戰國秦漢道教形成時期人們所最常稱道的仙人，從這個服食方的名稱及其宣稱的功效和方中所使用的語詞也可以明瞭它和道教長生思想的密切關係。

歷代本草著作中所記載的一些，特別是那些屬於草木上品的藥，就曾經爲人們所服用以圖獲得長壽、抗衰老，兼及頭髮止白或變白的功效。例如不見於《神農本草經》的黃精，據《道藏神仙芝草經》說它能夠「寬中益氣，五臟調良……骨體堅強……年不老，顏色鮮明，髮白更黑，齒落更生。」[181] 杜甫即有詩句說：「掃除白髮黃精在」。[182]

《名醫別錄》說服食「覆盆子」能「益氣輕身，令髮不白。」[183] 孫思邈《備急千金要方・養性・服食法第六》錄有〈服天門冬法〉：「久服，白髮黑，齒落生，延年益命」。[184] 在〈食治・穀米第四〉中他又推薦了胡麻可以「填髓

---

179 見《抱朴子內篇校釋》（增訂本），卷一一，頁205。按顏之推《顏氏家訓・養生》篇云：「庾肩吾常服槐實，年七十餘，目看細字，鬚髮猶黑。」（見王利器，《顏氏家訓集解》增補本，卷五，頁356。）又北宋詩人謝逸發現朋友頭髮已花白，連忙送些還白藥物過去，他所送的就是槐子，見《謝幼槃文集》卷六，葉5，〈以牛膽漬槐子送董之南二首〉之一：「雪霜無賴點君鬢，五十龍鍾成老翁。急分槐實要腦滿，佇見頭青雙頰紅。」之二：「解牛得膽大如斗，投以元槐功更加。來歲青袍映綠髮，不妨看盡九衢花。」

180 王燾，《外臺秘要方》卷三二，葉49，〈變白髮染髮方五首〉引。謝逸又有〈植菊〉詩一首，寄望服食菊花可以使自己變白爲黑：「憔悴靈均老，蕭條子美醒。飡英謀自潔，摘蘂恨猶青。事往成今古，人亡尚典刑。鄙夫今白髮，賴汝制頹齡。」見《謝幼槃文集》卷六，葉7。

181 見《重修政和經史證類備用本草》卷六，頁143，〈草部上品之上〉。

182 見《杜詩詳註》卷一〇，頁826，〈丈人山〉詩。

183 見尚志鈞輯校本，卷一，頁88。

184 見卷八二，葉11-12。

腦，堅筋骨……久服輕身不老」，而白麻子「能長髮……久服神仙。」[185] 陳藏器《本草拾遺》介紹桑椹可以「通血氣……多收暴乾，擣末，蜜和爲丸，每日服六十丸，變白不老。」[186]《神仙秘旨》則指出「蒺藜子……斷穀長生……服之二年，老者復少，髮白復黑，齒落重生……」[187] 上文提到在古代的生理知識中，頭髮和腦、髓、骨以及血氣之間存在著十分密切的關係，胡麻既可「填髓腦，堅筋骨」，桑椹能「通血氣」，則其能有益於頭髮就可想而知了。

另一味是相傳久服可以延年不老的菖蒲，[188] 唐張籍〈寄菖蒲〉詩云：「石上生菖蒲，一寸十二節。仙人勸我食，令我頭青面如雪。逢人寄君一絳囊，書中不得傳此方。君能來作棲霞侶，與君同入丹玄鄉。」[189] 陸游也有〈菖蒲〉詩說：「古硎生菖蒲，根瘦節蹙密。仙人教我服，刀匕蠲百疾。陽狂華陰市，顏朱髮如漆。歲久功當成，壽與天地畢。」[190]

北宋張詠服猯薟有大效，曾進表說：「誰知至賤之中，乃有殊常之效。臣喫至百服，眼目輕明；至千服，髭鬢烏黑……」[191] 梅堯臣有〈采白朮〉詩稱白朮能「千歲扶玉顏，終年固玄髮」。他又曾寄望服食芝麻能有助於改變髮鬢蒼蒼的老態，其〈種胡麻〉詩云：「悲哀易衰老，鬢忽見二毛 ……勉力向藥物，曲畦聊自薅。胡麻養氣血，種以督兒曹……誠非騰雲術，顧此實以勞。」[192] 他所強

185 見《備急千金要方》卷八〇，葉1, 2。

186 見《重修政和經史證類備用本草》卷一三，頁315，「桑根白皮」條引。

187 見《重修政和經史證類備用本草》卷七，頁178，〈草部上品之下・蒺藜子〉條引。

188 見《抱朴子內篇校釋》（增訂本）卷一一，〈仙藥〉篇。又孫思邈，《千金翼方》（據光緒戊寅景印元大德本影印），卷一二，頁692，〈養性・養性服餌第二〉中有「服昌蒲法」，能使「老者光澤，髮白更黑，面不皺。」。又高濂，《遵生八牋》卷一三，葉32-33，〈飲饌服食牋（下）・服食方類〉引〈太清經說神仙靈草菖蒲服食法〉云：「……其功：鎮心益氣，強志壯神，填髓補精，黑髮生齒……。」楊萬里，《南海集》有〈過長峰逕遇雨遣悶十絕句〉之四云：「石上菖蒲鐵作鬚，寸根九節許清臞。安期自是參渠底，卻重安期不重渠。」自注云：「世傳安期生食蒲澗九節菖蒲而仙去。」（《誠齋集》卷一七，葉11）。今道藏中收有《神仙服食靈草菖蒲丸方》一書（見《正統道藏》臨七），云：「夫菖蒲者，水之精，神仙之靈草，大聖之珍方。」

189 見《張司業詩集》卷七，葉4。

190 見《劍南詩稿校注》卷六七，頁3774。

191 見《永樂大典》卷一一六二〇所收北宋陳直撰，元鄒鉉續增，《壽親養老新書》，葉22「服猯薟法」引。又明顧起元所撰，《客座贅語》卷四，頁129，〈稀薟草〉條云：「稀薟草治風濕如神，里中人所習知也。至其能補元氣，彊筋骨，長眉髮，烏髭鬚，聰明耳目，則醫亦有未知者。得酒良，九月九日採者佳。」

192 見《梅堯臣集編年校注》卷七，頁109；卷一九，頁519。

調的芝麻，即胡麻的效用和上述孫思邈的補益腦骨的意見稍有出入，即經由食用芝麻來調養血氣，進而榮養頭髮，使之返黑。

蘇東坡貶居海南島時，發現那裡野生野長著大量的枸杞：「神藥不自閟，羅生滿山澤」，他希望這些大自然的珍貴禮物可以「大將玄吾鬢，小則餉我客」。[193] 蘇轍則撰有〈服茯苓賦〉說茯苓可以使人「顏如處子，綠髮方目」。[194] 何首烏是極富傳奇性的一味藥，據說它的發現人，即何首烏「服之經年，舊疾皆痊，髮烏容少。…年百餘歲，髮黑……。」[195]

服食這些藥物通常是先要經過一些特別的製備程序才服用的。例如《備急千金要方・養性・服食法第六》說黃精要製成「黃精膏」來服用，在製作過程中還使用了乾薑末和桂心末。[196] 又如秦椒，《神農本草經》說秦椒具有「堅齒長髮」的功用。[197] 宋代陳曄撰《經驗方》，收有「服椒法」，陳氏括之爲歌，歌詞中交代了製備的方法：「青城山老人，服椒得妙訣。年過九十餘，貌不類期耋。再拜而請之，忻然爲我說：蜀椒二斤淨，解鹽六兩潔。糝鹽慢火煮，煮透滾菊末。初服十五圓，早晚不可輟……一年效即見，容顏頓悅澤。目明而耳聰，鬚烏而髮黑……。」[198] 又如《左慈秘訣》指出杏仁要製成「杏金丹」來食用才能「萬病皆除愈，頭白卻黑，齒落更生。」[199]

上述各方大致上是所謂的單方。在此之外，人們還採用了包含藥材種類較多、製備方法較複雜的方劑來進行對頭髮的補益，例如《太平聖惠方・治鬚髮禿落諸方》中就有一「治鬚髮禿落不生補益牛漆圓方」：

---

193 見《蘇軾詩集》卷三九，頁2158-2159。

194 見《樂城集》卷一七，頁414-416。

195 見《重修政和經史證類備用本草》卷一一，頁262-263，〈草部下品之下・何首烏〉引〈何首烏傳〉。

196 見《備急千金要方》卷八二，葉14。孫思邈認爲黃精膏可以使「鬢髮更改……絕穀食之，不饑渴，長生不老。」

197 見曹元宇輯注本，《本草經》，頁243。

198 見《永樂大典》卷一一六二〇所收北宋陳直撰，元鄒鉉續增，《壽親養老新書》，葉22。按日本丹波元胤，《中國醫籍考》，頁622有《陳氏閟名經驗方》一條，云：「宋志五卷註曰：不知名。」又引趙希弁曰：「《陳氏經驗方》五卷。右書林陳先生集。」而《壽親養老新書》有兩次談到「書林陳曄」，並提及陳書林《經驗方》，則可以確知其名爲曄。

199 見《重修政和經史證類備用本草》卷二三，頁475，〈果部下品・杏核人〉條引。

牛漆（一斤，去苗），生乾地黃（半斤），枳殼（半斤，去瓤），兔絲子（半斤），地骨皮（半斤）。右件藥並生搗，羅爲末，鍊蜜和圓，如桐子大。每日空心，以生薑湯下三十圓，漸加至五十圓。久服，鬚髮皆生，永黑不白。[200]

《聖濟總錄・補益門》中就有〈補虛益髭髮〉一節專門收錄這類的方子共八首。又如金朝名醫劉完素在所著《宣明方論・補養門》中也揭舉了一個藥方：「何首烏丸」。[201] 元許國禎《御藥院方・補虛損門》則收錄有烏鬚髮功效的補益方劑二十首。又如明高濂《遵生八牋・靈秘丹藥牋（上）・烏鬚髮方》中也有一個「烏鬚髮內補人仁丸」方。[202]

不過這類的藥方見於歷代典籍記載的，數量也相當可觀，難以枚舉；其中特別值得我們注意的是那些在藥方的名稱上和主治功效上著意明顯地展現長生不老等神仙思想的配方，例如孫思邈在《千金翼方》中所開列的「茅山仙人服質多羅方」之五：「日一服……髮白更黑」；「彭祖延年柏子仁圓，服「八十日……白髮更黑」。[203] 又如《太平聖惠方》卷四十一所收二十五道〈治髮白令黑諸方〉內也有一個「令髮黑延年，久服可貌如童子，齒落重生，行如奔馬，夜視有光，服爲地仙方」。《聖濟總錄・補益門》卷一百八十五，〈平補〉、〈補虛益精髓〉、〈補虛固精〉和卷一百八十七，〈補虛明耳〉、〈補虛益髭髮〉、〈補虛駐顏色〉中也頗有一些充滿著長生或神仙思想的方劑，例如「平補，壯氣活血，駐顏輕身健骨，神仙八味丸方……久服……烏髭髮」、「補不足，填精髓，除風，變白，九仙丸方」、「補中安神定魄，去風濕勞氣，治腰膝，固元氣，黑髭鬢，悅顏色玉真丸方」、「治勞傷，頭目昏眩，安神延年，烏髭黑髮，令身體輕健，耳目聰明，寬膈進食，除寒熱，調榮血，地仙丸方」、「治氣血不榮，髭髮衰白，真人換白丸方」、「治元藏虛損，堅實藏府，變白返黑，滿骨髓，令風邪不能侵，久服除百病，益精血，延年卻老，太一護命丸方」、「治氣血虛瘁，髭髮變白，草還丹方」、「治諸虛及虛風，烏髭髮，延壽丸方」、「變白，延年駐顏，秦椒散方」等。[204] 這些方名使用了道教名山「茅山」、著名的仙人「彭

200 見卷四一，葉28。

201 見影印文淵閣《四庫全書》本，卷一二，葉9：「治男子元藏虛損，髮白再黑，填精。」

202 見卷一八，葉44。

203 見卷一二，頁695, 701，〈養性・養性服餌第二〉。

204 見下册，頁3010-3011, 3025, 3031, 3068, 3070-3071, 3073。

祖」、「仙人」、「神仙」、「仙」、「地仙」、「玉真」、「真人」、「太一」、「還丹」、「延壽」等常見的道教神仙信仰的語詞；其所標榜的療效，也不外是「變白返黑」、「烏髭黑髮」、「延年駐顏」、「延年卻老」等展現神仙不死不老在外觀上的最主要的表徵。

《永樂大典》卷一萬一千六百二十所收北宋陳直撰，元鄒鉉續增《壽親養老新書》內也輯錄了不少這類的藥方。如所抄宋代王碩《易簡方》中有〈神仙不老丸〉一方，據高濂《遵生八牋・靈秘丹藥牋（上）》，這一藥方實出自宋代余綱所撰《選奇方》：

> 予幼年勤瘁，衰不待時。方三十而白髮生，自是時時摘去，四十九則不勝芟矣，乃聽其自然。未幾遭喪天之慘，罹哭子之憂。心志凋耗，白者益多，餘者益黃。久之，忽遇金華山張先生，謂予曰：予今半百，容貌衰甚，可以爲門户計，進補治氣血以強色身之藥乎？慨然傳（按：或係傳之誤字）一方。會初得之異人，拜而受之。遂合服。逾百日，覺前時之白者、黃者皆返黑矣。見以爲異。予遂名之曰『神仙不老丸』，以其藥品概括爲詩曰：
>
> 不老神仙功效殊，駐顏全不費功夫。人參牛膝川巴戟，蜀地當歸杜仲扶。一味地黃生熟用，菟絲柏子石菖蒲。更添枸杞皮兼子，細末蜜丸桐子如。早午臨眠三次服，鹽湯溫酒任君餔。忌飡三白幷諸血，能使髭烏髮亦烏。[205]

從這可以清楚地看出來，和上文所說的神仙思想一樣，「不老」、「駐顏」的明確標誌就是頭髮和鬍鬚都烏黑而不變白。同書中還抄有一些神仙家色彩濃厚，能卻老還少烏髮的配方，如「三仙丹，又名長壽圓」，「駐顏活血鬚難蒼」是其明顯的功效；「草還丹……乃翊聖真君降授與張真人方……服三百日，步驟輕健，鬚鬢如漆，反老還童」；「神仙訓老丸……常服延年益壽，氣力倍常，齒落再生，髮白再黑，顏貌如嬰兒」；「經進地仙丸」，據說有久年病人服用此方半年後就病愈，「髮白返黑，齒落再生，至八十歲顏色如少年人，血氣筋力倍壯，耳目聰明」。[206]

---

[205] 見卷一七，葉47-48。按《遵生八牋》與《壽親養老新書》所引詩文字略有出入。如「神仙」、「扶」、「桐」、「餔」、「髭」等，後者分別作：「仙方」、「俱」、「梧」、「須」、「鬚」。

[206] 見《永樂大典》卷一一六二〇，葉4-6。

元代沙圖穆蘇所編撰的《瑞竹堂經驗方》中也提供了「神仙長春散」和「五神還童丹」兩個方子；並說後者「乃仙家傳授」，服用之後，「管教華髮黑加光，兼能明目并延壽，老翁變作少年郎」。[207] 許國禎所撰《御藥院方》中也頗不乏這類的例子，如「萬壽地芝丸：和顏色，利血氣，調百節，黑髮堅齒，逐風散氣，愈百疾」；金櫻丹：「常服……堅填骨髓，悅澤面目……烏髭髮，牢牙齒，通神明，不老……乃神仙傳世之方」；「神仙六子丸：治男子氣血衰敗，未及年五十之上，髭鬢斑白，或年少人髭鬢蒼黃，若服此藥，百日內變黃白色如黑漆」；「鐵甕先生瓊玉膏……填精補髓……五藏盈溢，髓實血滿，髮白變黑，返老還童，行如奔馬」；「草靈丹：補腎益真……填實骨髓，堅固牙齒……延年不老，悅顏色，黑髭鬢」；「養壽丹……黑髭鬢，壯筋骨，久服不老」；「益壽地仙丸：補五臟，填骨髓……黑鬢髮，和血駐顏，輕身健體，延年益壽」；「巨勝丸……久服不闕，滋血氣，壯元陽，髭鬢返黑，令人不老，添精補髓，益壽延年」，「二靈丹……強筋骨，黑髭髮，駐容顏……久服輕身，延年不老」。[208]《居家必用事類全集》是當時的一種家庭日用百科參考書，其中也收錄了一種「仙方更白髮」。[209]

十七世紀初朝鮮醫家許浚輯錄中國醫書中的「黑髮」、「髮白變黑」諸方，其中許多藥方的名稱看起來也是神仙家意味十足的，如「張天師草還丹」、「神仙烏雲丹」、「卻老烏鬚健陽丹」、「七仙丹」、「一醉不老丹」、「中山還童酒」等都是。[210] 明龔廷賢《雲林神彀》也開示過兩個這類的配方：「彭老真人延壽丹」和「五老還童丹」，據說都能黑鬚髮。[211] 張時徹《攝生眾妙方》卷二，〈補養門〉中也有些這類的方劑，如「神仙延壽丹……能養血，黑鬚鬢，延年益壽……服至百日後……髮白反黑」；「延壽方……服一年，頭白再黑」；「延齡益壽丹……服之一月，白髮返黑，面如童顏」；「八仙添壽丹……能烏鬚髮，壯神，強筋骨……久服延年」；「還少丹……烏鬚黑髮」；「蒼朮膏…服之

---

207 見影印文淵閣《四庫全書》本，卷三，葉8, 10-11。

208 見影印日本寬政戊午活字本，卷六，〈補虛損門〉，葉6, 7-8, 19, 20-22, 27-28, 42, 46, 50。

209 見壬集，葉78，〈衛生・諸雜方〉。但據金禮蒙等所輯，《醫方類聚》第四分冊，卷七二，頁266，〈齒門（二）〉所引《居家必用》，此書中尚有內服藥「還童丸，治腎不足，髭鬢蒼白。」

210 見所撰《東醫寶鑒》，頁333-334，〈外形篇〉卷之四，「毛髮」。

211 見影印萬曆辛卯刊本，卷三，葉3，〈鬚髮〉。

一月，髮白返黑，齒落更生，顏面如童」。[212] 晚明高濂《遵生八牋》也提供過幾個方子：「益元七寶丹」可令人「髮白返黑，齒落更生……乃神仙秘方」；「羅真人延壽丹……填精補髓……強壯筋骨，悅顏色，固真氣……烏鬚髮，堅牙齒……乃仙方也」；「草還丹……益精髓，固元陽……安五臟……有一老人年七十之上，服此藥，悅顏色，烏鬚髮……延年益壽，乃仙家之良劑，平補大有神效」；「草靈丹，此藥延年益壽，添精補髓，烏鬚髮，固齒牙，強筋骨，壯氣血，返老還童」。[213]

清人所輯《壽世編》裡也有一個「補腎養血……培補五臟，烏鬚髮」的「長生不老丹」。[214] 趙學敏所輯《串雅內編》也開列了兩個內服的「黑髮仙丹」。[215]

除丹、丸、散等劑型外，還有一些酒劑。如孫思邈《備急千金要方》的「天門冬酒……久服延年輕身，齒落更生髮」；《千金翼方》的「五精酒，主萬病，髮白反黑，齒落更生方」；「白朮酒方……飲之十日，萬病除，百日白髮反黑，齒落再生……」；「地黃酒酥令人髮白更黑，齒落更生，髓腦滿實，還年卻老……方」等幾種。[216] 又如韓鄂《四時纂要・秋令・九月》：「收枸杞子：九日收子，浸酒飲，不老，不白，去一切風。」[217]《壽親養老新書》中所錄也有「菖蒲酒……服一劑，經百日，顏色豐足，氣力倍常，耳目聰明，行及奔馬，髮白再黑，齒落再生……。」[218] 高濂也推薦過一個效用十分相近的「延齡聚寶酒」。[219]

---

212 見卷二，葉5-8, 15-17, 25, 45。

213 見卷一七，葉52-53, 59, 60-61,〈靈秘丹藥牋（上）〉。這裡的「草還丹」和「草靈丹」不同於上述《聖濟總錄》、《壽親養老新書》與《御藥院方》中名稱完全相同的兩個方子。

214 見張慧芳點校本，下卷，頁153，〈保養門〉。

215 見卷三，頁33，〈截藥・雜治門〉。

216 見《外臺秘要方》卷三一，葉48, 51，〈古今諸家酒一十二首〉之一、之四、之五引。又《千金翼方》（據光緒戊寅景印元大德本影印），卷一二，頁692，〈養性・養性服餌第二〉。

217 據繆啓愉，《四時纂要校釋》卷四，頁212。《聖濟總錄》卷一八七，頁3071，〈補虛益髭髮〉所收「治精血虛損，變白身輕枸杞酒方」與此不同：「枸杞子二斤，生地黃汁三升。右二味，每以十月壬癸日，面東采枸杞子。先以好酒二升于瓷瓶內浸二十一日了，開封再入地黃汁不犯生水者同浸，勿攪之。卻以紙三重封頭。候至立春前三十日開瓶，空心暖飲一杯。至立春後髭鬢卻黑……」

218 見《永樂大典》卷一一六二〇，葉15-16。

219 見《遵生八牋・靈秘丹藥牋（上）》卷一七，葉54。

（四）氣功導引

上文說有關頭髮的服食、補益、養性等方術近乎神仙家，目前我們還可以看到一些現在稱作氣功的方術和神仙或修道者之間有關連的記載。例如在調神或心、意的修鍊方面，陶弘景曾經披露過一則由真仙「雲林右英王夫人口授」的長生之道，可永遠保持嬰兒般的面容及黑髮：

> 守眞一，篤者一年使頭不白，禿髮更生……眞才例多隱逸，栖身林嶺之中，遠人間而抱淡，則必攖顏而玄鬢也。[220]

他也傳達了真仙「紫微王夫人」的啓示：「凝心虛形，內觀洞房，抱玄念神，專守真一者，則頭髮不白，禿者更琴……。」[221] 又陳述了「清靈真人」所說《太上寶神經》云：「夫注心道真，玄想靈人……苟耽玄篤也，志之懃也，縱令牙彫面皺，頂生素華者，我道能變之爲嬰，在須臾之間耳。…」明代袁黃在《攝生三要・（三）存神》中表示當時頗有些人也持與此大致相同的看法：「有存心中正穴者，謂百骸萬竅總通于心，存之可以養神攝念，鬚髮常玄。」[222]

此外，紫微王夫人並開示了使頭髮不脫落功夫：「老形之兆，亦發始於目際之左右也。以手乘額上，內存赤子，日月雙明，上元歡喜，三九眉始，數畢乃止。此謂手朝三元，固腦堅髮之道也。」[223]

陶隱居還介紹了真仙「紫清上官九華安妃」所誥示的使頭髮不白不落的「駐白止落之事」：「《太極綠經》曰：『理髮欲向王地，既櫛髮之始而微祝曰：「泥丸玄華，保精長存……」祝畢，咽液三過。能常行之，髮不落而日生。常數易櫛，櫛之取多而不使痛。亦可令侍者櫛，取多也。於是血液不滯，髮根常堅』。」[224]

梳頭大體上是今日氣功中所謂動功的一種，是古代修道者養性長生的重要手段，[225] 而每回梳髮的次數則多多益善，如《清異錄》所說：「修養家謂梳爲

---

220 見《眞誥》卷二，頁579。

221 見《眞誥》卷二，頁579-580。

222 見藝文印書館影印《學海類編》本，葉9。

223 見《眞誥》卷九，頁615。

224 見《眞誥》卷九，頁616。

225 如《清異錄》（臺北：新興書局，《筆記小說大觀》四編所收影印本），卷三，葉5，〈肢體・小太平〉條所說：「郭尚賢嘗云：『服餌導引之餘，有二事乃養生火要，梳頭、浴腳是也。』尚賢每夜先髮後腳方寢。自曰：『梳頭浴腳長生事，臨臥之時小太平』。」

『木齒丹』，法用奴婢細意者執梳理髮，梳無數，日愈多愈神。」[226] 又《黃庭內經》說：「髮宜多梳，齒宜多叩，液宜常嚥，氣宜精鍊，手宜在面。此五者所謂：『子欲不死修崑崙』耳。」[227] 又《服氣精義》謂：「劉君安曰：『欲髮不脫，梳頭滿千遍』。」[228] 賈島〈山中道士〉詩云：「頭髮梳千下，休糧帶瘦容。」[229] 即指此而言。紫微夫人對梳頭次數爲什麼要多也有所解釋：「櫛頭理髮，欲得多過，通流血氣，散風濕也。」[230] 常梳頭髮，使血氣流通，髮根堅固而不易脫落，這和上文所述血氣盛，榮於頭髮，則鬚髮美等生理觀點是有密切關係的。

在使用梳櫛之外，道家也教人用手或手巾來摩頭髮，《太素丹景經》說：「先當摩切兩掌令熱，然後以拭兩目，畢，又順手摩髮如理櫛之狀……使髮不白……。」又《大洞精景經》說：「臥起，先以手巾若厚帛拭項中四面……順髮摩項，若理櫛之無數也……。」[231]

導引也是道家的基本養生方術。巢元方《諸病源候總論》卷二十七，〈白髮候〉引《養生方導引法》交代了相當具體的修鍊功法及其在防治白髮、潤澤頭髮等方面的效應：

> 解髮東向坐，握固，不息。一通。舉左右手，導引，手掩兩耳，治頭風，令髮不白。
>
> 清旦初起，左右手交互從頭上挽兩耳舉，又引鬢髮，即流通。
>
> 坐地直兩腳，以兩手指腳脛，以頭至地，調脊諸椎，利髮根，令長美。坐舒兩腳，相去一尺，以扼腳兩脛，以頂至地。十二通。調身脊，無患害，致精氣潤澤，髮根長美者，令青黑柔濡滑澤，髮恆不白。

---

226 見《說郛》卷六一，葉52引。

227 見南宋周守中纂集，《新刻養生類纂》（北京：書目文獻出版社據明胡文煥刻《壽養叢書》本影印），卷上引。見《北京圖書館古籍珍本叢刊》册八二，頁277。

228 見《重修政和經史證類備用本草》卷一五，頁364，〈人部・亂髮〉引。按《宋史・藝文志（四）・子類・道家類附神仙類》及《雲笈七籤》卷五七，〈諸家氣法〉均收有「天臺白雲《服氣精義論》」一書，當即此書。按唐劉肅，《大唐新語》卷一〇，〈隱逸〉：「司馬承禎，字子微，隱於天臺山，自號白雲子。」又沈汾，《續仙傳》卷下，〈隱化（八）・司馬承禎〉傳說司馬承禎「隱於天臺山玉霄峰，自號白雲子。」則這書是司馬承禎所著（沈汾《續仙傳》未提著此書），至少是托名司馬承禎撰寫的。

229 見《長江集》卷三，頁22。

230 見《眞誥・協昌期第一》卷九，頁616。

231 均見《眞誥・協昌期第一》卷九，頁614引。

> 伏，解髮，東向，握固，不息。一通。舉手左右，導引，掩兩耳，令髮黑不白。伏者，雙膝著地，額直至地。解髮，破髻舒頭，長敷在地。向東者，向長生之術。握固，兩手如嬰兒握，不令氣出。不息，不使息出，極悶，已，三噓而長細引。一通者，一爲之，令此身囊之中滿其氣。引之者，引此舊身內惡邪伏氣，隨引而出，故名導引。舉左右手各一通，掩兩耳、塞鼻孔三通，除白髮患也。
>
> 蹲踞，以兩手舉足五趾，低頭自極，則五藏氣遍至，治耳不聞、目不明。久爲之，則令髮白復黑。[232]

孫思邈在《備急千金要方》的〈養性〉篇中也說如果「導引行氣」，每天作「三通、五通，則身體悅澤，面色光輝，鬢毛潤澤……。」[233] 蘇轍曾有〈次韻子瞻謫居三適・旦起理髮〉詩敘述導引榮養頭髮的功效：「道人雞鳴起，趺坐存九宮。靈液流下田，茯苓抱長松。顛毛得餘潤，冉冉欺霜風……。」[234]《逍遙子導引訣・升觀髮不班》則援引血氣與頭髮的關係來對心意的修鍊和行氣導引的變白作用提出說明：「思慮太過，則神耗，氣血虛散而鬢班。以子午時握固端坐，凝神絕念，兩眼含光，上視泥丸，存想追攝二氣自尾閭上升下降，返還元海。每行九遍，久則神全，氣血充足，髮可返黑也。」[235]

綜上所述，我們可以清楚地認識到，古代中國人在頭髮脫落、變白以及這些變化所象徵的身體衰老等問題上，投注了相當可觀的心血，發展出了多種治療方法，以及數量繁多的各類方劑，其中許多都和神仙或長生思想有相當密切的關係。

六、結語

頭髮在中國文化裡是極富有象徵意味的。在神仙或長生不死的思想中，仙人所以異於凡人的最重要的特質不只是永生不死，而更是永遠青春不老。照理最能夠表現這種特質的當是強健的生理機能或體魄，而在古代的長生思想中，卻常用其所呈現出來的外表體徵，即擁有白皙、細膩而潤澤的皮膚的容顏和漆黑光潤而

---

232 見影印文淵閣《四庫全書》本，卷二七，葉5-6。

233 見卷八二，葉5-6，〈調氣法第五〉。

234 見《欒城集・欒城後集》卷二，頁1134。

235 見明吳正倫輯，《養生類要》（上海：上海古籍出版社據明萬曆十六年吳氏木石山房家刻重刊本影印），前集，葉2-3。

稠密的頭髮來作爲標誌；特別是以滿頭的青絲綠髮來作爲表徵。這和軀體日趨老化、邁向死亡的最顯眼的徵候，即皓首白髮恰恰彼此互相對照，形成了強烈反差的兩端。

這種以頭髮作爲長生和衰老的象徵正是出於古代中國人的生理知識。頭髮在古人的心目中，正是人類一生裡各個生命階段內所發生的重要生理變化的主要指標。頭髮是腎氣或生命力所展現在外表的榮華，因足少陰腎經之血的榮養而得以出生，才能長得既長又多且密，而顏色烏黑、光潤。當身體隨著歲月的日增而逐漸衰老時，頭髮也漸漸變短、脫落、稀少、光禿，而顏色也由黑轉白，乃至由白而黃。在身體有病或遇有強烈的情感波動，如恐懼、憂愁、哀傷時，或過度的用心耗神思慮時，頭髮也能在較短的期間內出現上述的變化。

一般人在發現自己的頭髮呈露出老化的徵候時，常有驚恐、警惕、悲哀、憂愁等反應。不少人就採取拔除白髮的方式來自我慰藉。拔白在一些人看來並不是消極的行動，而是助長黑髮生長的積極努力；在特定的日辰鑷白可使白髮永不再生。許多人直到拔不勝拔，無法挽回才罷手放棄。

在拔白之外，古代中國人發展出了許多方術來處理象徵衰老的白髮、落髮、禿頭等問題。最遲自三世紀以來，已經出現了一些大體上只針對這些現象來進行治療的方劑，包括數量相當可觀的各種外用的敷塗膏劑、洗髮劑和內服的藥方、藥酒等。而另一類企圖從這些現象的根本原因，即生理機能衰老化的消除來著手，希望可以標本兼顧地解決問題。也就是既能延壽或抗衰老，又能達成呈現不老的標誌，即黑髮的要求。帶有濃厚的長生或神仙思想的各式生活的調攝、神形的修養、導引行氣、各種藥物或膏、丹、丸、酒劑等複雜配方的服食或補益方，都展現了古代中國人在這方面的心血和努力。

總之，這些爲數繁多的與頭髮相關的養生方術，它們本身就反映了古代中國人對衰老的不願意接受，對長生不老或至少是長壽的強烈慾望，是對長生思想極力實踐的明證。

（本文於民國八十七年七月二日通過刊登）

引用書目

一、傳統文獻

《孔子家語》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
《左傳》（據清阮元等校刊《十三經注疏》本影印），臺北：藝文印書館，1955。
《孝經》（據清阮元等校刊《十三經注疏》本影印），臺北：藝文印書館，1955。
《洞冥記》（印影本，輯入《筆記小說大觀》第十三編），臺北：新興書局，1976。
《神仙服食靈草菖蒲丸方》（影印《正統道藏》本，臨七），臺北：新文豐出版公司，1977。
《黃帝內經素問》（據光緒三年浙江書局刻《二十二子》本影印），臺北：先知出版社，1976。
《詩經》（據清阮元等校刊《十三經注疏》本影印），臺北：藝文印書館，1955。
《漢武帝外傳》（據《正統道藏》本影印），臺北：新文豐出版公司，1985。
《論語》（據清阮元等校刊《十三經注疏》本影印），臺北：藝文印書館，1955。
《禮記》（據清阮元等校刊《十三經注疏》本影印），臺北：藝文印書館，1955。
元・不著撰人，《居家必用事類全集》（據明刊本縮印，收入《北京圖書館古籍珍本叢刊》），北京：書目文獻出版社，1988。
元・沙圖穆蘇編，《瑞竹堂經驗方》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。
元・脫脫等，《宋史》（點校本），北京：中華書局，1977。
元・許國禎編纂，《御藥院方》（據日本寬政戊午活字本影印），北京：中醫古籍出版社，1983。
元・滑壽撰，《讀素問鈔》（陳椀刊汪機續註本），1541（明嘉靖辛丑）。
北齊・顏之推撰，王利器集解，《顏氏家訓集解》（增補本，輯入《新編諸子集成》第一輯），北京：中華書局，1993。
北魏・賈思勰撰，繆啓愉等校釋，《齊民要術校釋》，北京：農業出版社，1982。
宋・王堯臣等，《崇文總目》（據《粵雅堂叢書》本影印，輯入許逸民、常振國所編《中國歷代書目叢刊》），北京：現代出版社，1987。
宋・王璆，《是齋百一選方》（影印本，收入裘沛然主編，《中國醫學大成三編》第四冊），長沙：岳麓書社，1994。
宋・王懷隱等，《太平聖惠方》（據中央圖書館藏烏絲欄抄本影印），臺北：新文豐出版公司，1980。

宋・司馬光，《溫國文正公文集》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
宋・李石，《續博物志》（清光緒湖北崇文書局刊《百子全書》本）。
宋・呂陶，《淨德集》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。
宋・沈括撰，胡道靜校證，《夢溪筆談校證》，上海：上海古籍出版社，1987。
宋・姚鉉纂，《唐文粹》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
宋・周南，《山房集》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。
宋・周守中纂集，《新刻養生類纂》（據明胡文煥刻《壽養叢書》本影印，輯入《北京圖書館古籍珍本叢刊》冊八二），北京：書目文獻出版社，1988。
宋・計有功撰，《唐詩紀事》（新一版），上海：上海古籍出版社，1987。
宋・俞琰，《周易參同契發揮》（影印文淵閣《四庫全書》本）。臺北，臺灣商務印書館，1986。
宋・徐夢莘，《三朝北盟會編》（影印本），臺北：文海出版社，1962。
宋・唐慎微撰，金・張存惠增訂，《重修政和經史證類備用本草》（據張存惠原刻晦明軒本縮印），北京：人民衛生出版社，1957。
宋・張君房集，《雲笈七籤》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
宋・郭茂倩，《樂府詩集》（輯入《中國古典文學基本叢書》），北京：中華書局，1979。
宋・陳直撰，元・鄒鉉續增，《壽親養老新書》（影印《永樂大典》本），臺北：世界書局，1962。
宋・范成大，《范石湖集》，上海：上海古籍出版社，1981。
宋・陸游撰，錢仲聯校注，《劍南詩稿校注》，上海：上海古籍出版社，1984。
宋・梅堯臣撰，朱東潤編年校注，《梅堯臣集編年校注》，上海：上海古籍出版社，1980。
宋・楊億，《武夷新集》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。
宋・楊萬里，《誠齋集》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
宋・歐陽修、宋祁，《唐書》（點校本），北京：中華書局，1975。
宋・劉斧，《青瑣高議》（點校本，編入《宋元筆記叢刊》），上海：上海古籍出版社，1983。
宋・謝薖，《謝幼槃文集》（據張元濟等輯，《續古逸叢書》本影印），揚州：江蘇廣陵古籍刻印社，1994。
宋・徽宗敕編，《聖濟總錄》，北京：人民衛生出版社，1962。

宋・蘇軾撰，清・王文誥輯註，《蘇軾詩集》（孔凡禮點校本），北京：中華書局，1982。
宋・蘇轍，《欒城集》（曾棗莊、馬德富校點本），上海：上海古籍出版社，1987。
明・王逵，《蠡海集》（明・商濬輯《稗海》本）。
明・朱橚，《普濟方》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。
明・宋濂等，《元史》（點校本），北京：中華書局，1976。
明・李時珍，《本草綱目》（劉衡如校點本），北京：人民衛生出版社，1977。
明・李夢陽，《空同子》（清光緒湖北崇文書局刊《百子全書》本）。
明・吳正倫輯，《養生類要》（據明萬曆十六年吳氏木石山房家刻重刊本影印），上海：上海古籍出版社，1990。
明・高濂，《遵生八牋》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。
明・袁黃，《攝生三要》（據《學海類編》本影印，收入《百部叢書集成》），臺北：藝文印書館，1967。
明・張時徹集，《攝生眾妙方》（據《四明叢書》本影印，輯入《叢書集成續編》冊八一），上海：上海書店，1994。
明・陶宗儀，《南村輟耕錄》（輯入《元明史料筆記叢刊》），北京：中華書局，1959。
明・陶宗儀，《說郛》（據張宗祥集校明抄本影印），臺北：新興書局，1963。
明・解縉等，《永樂大典》（影印本），臺北：世界書局，1962。
明・莊元臣，《叔苴子內編》（清光緒湖北崇文書局刊《百子全書》本）。
明・葉子奇，《草木子》（據光緒戊寅重刻本影印），臺北：廣文書局，1975。
明・熊宗立，《名方類證醫書大全》（據明成化三年，公元1467年熊氏種德堂刊本影印，收入《明清中醫珍善孤本精選十種》），上海：上海科學技術出版社，1988。
明・顧起元，《客座贅語》（譚棣華、陳稼禾點校本，收入《元明史料筆記叢刊》），北京：中華書局，1987。
明・龔廷賢，《雲林神彀》（據萬曆辛卯，19年，公元1591年刊本影印，收入《中國醫學大成續編》第七冊），長沙：岳麓書社，1992。
金・元好問輯，《中州集》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
金・張從正，《儒門事親》（張海岑等校注本），鄭州：河南科學技術出版社，1984。
金・劉完素，《宣明方論》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。

後晉・劉昫等，《舊唐書》（點校本），北京：中華書局，1975。
南唐・沈汾，《續仙傳》（據《正統道藏》本影印），臺北：新文豐出版公司，1985。
晉・陳壽撰，裴松之注，《三國志》（點校本），北京：中華書局，1959。
晉・葛洪撰，《葛洪肘後備急方》（金・楊用道附廣本），北京：人民衛生出版社，1963。
晉・葛洪撰，王明校釋，《抱朴子內篇校釋》（增訂本，輯入《新編諸子集成》第一輯），北京：中華書局，1985。
唐・元稹，《元稹集》（冀勤校本），北京：中華書局，1982。
唐・王燾，《外臺秘要方》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。
唐・白居易，《白居易集》（顧學頡校點本），北京：中華書局，1979。
唐・杜甫撰，清・仇兆鰲註，《杜詩詳註》，北京：中華書局，1979。
唐・杜荀鶴，《唐風集》（編入《聶夷中詩・杜荀鶴詩》），北京：中華書局，1959。
唐・李白撰，瞿蛻園、朱金城校注，《李白集校注》，上海：上海古籍出版社，1980。
唐・李延壽，《北史》（點校本），北京：中華書局，1974。
唐・李延壽，《南史》（點校本），北京：中華書局，1975。
唐・孟浩然撰，《孟浩然集》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
唐・孟郊，《孟東野詩集》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
唐・段成式，《酉陽雜俎》（方南生點校本），北京：中華書局，1981。
唐・長孫無忌等撰，華東政法學院《譯注》編寫組譯注，《唐律疏議譯注》，長春：吉林人民出版社，1989。
唐・姚思廉，《陳書》（點校本），北京：中華書局，1972。
唐・韋莊，《浣花集》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
唐・韋應物，《韋江州集》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
唐・張籍撰，《張司業詩集》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
唐・孫思邈，《千金翼方》（據光緒戊寅，公元1878年景印元大德本重印，編入《中國醫學大成續編》第四冊），長沙：岳麓書社，1992。
唐・孫思邈，《備急千金要方》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。
唐・韓愈撰，馬通伯校注，《韓昌黎文集校注》，上海：古典文學出版社，1957。
唐・賈島撰，李嘉言新校，《長江集新校》，上海：上海古籍出版社，1983。

唐・歐陽詢等，《藝文類聚》（汪紹楹校本），北京：中華書局，1965。
唐・劉肅，《大唐新語》（校點本，輯入《唐宋史料筆記叢刊》），北京：中華書局，1984。
唐・韓鄂撰，繆啓愉校釋，《四時纂要校釋》，北京：農業出版社，1981。
唐・魏徵等，《隋書》（點校本），北京：中華書局，1973。
唐・羅隱，《甲乙集》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
唐・蘇鶚，《杜陽雜編》（據《古今說部叢書》本影印），上海：上海藝文出版社，1991。
梁・陶弘景撰，《名醫別錄》（尚志鈞輯校本），北京：人民衛生出版社，1986。
梁・陶弘景，《真誥》（影印本，輯入《道藏要籍選刊》），上海：上海古籍出版社，1989。
梁・蕭子顯，《南齊書》（點校本），北京：中華書局，1972。
梁・蕭統撰，唐・李善注，《文選》（據清嘉慶十四年胡克家景宋刊本影印），臺北：藝文印書館，1967。
清・江左明心道人，《髮逆初記》（輯入《中國近代史資料叢刊・太平天國Ⅲ》），上海：神州國光社，1952。
清・青浦諸君子輯，《壽世編》（張慧芳點校本），北京：中醫古籍出版社，1986。
清・張廷玉等，《明史》（點校本），北京：中華書局，1974。
清・陸以湉，《冷廬雜識》（崔凡芝點校本，輯入《清代史料筆記叢刊》），北京：中華書局，1984。
清・彭定求等，《全唐詩》，北京：中華書局，1960。
清・郭慶藩集釋，《莊子集釋》（王孝魚點校本，輯入《新編諸子集成》第一輯），北京：中華書局，1961。
清・趙學敏纂輯，吳庚生補注，《串雅內編》（影印本，收入《中國醫學大成三編》第七冊），長沙：岳麓書社，1994。
清・趙學敏，《本草綱目拾遺》（據光緒十一年，公元1885年合肥張氏味古齋重校刊本影印，編入《中國醫學大成續編》第二冊），長沙：岳麓書社，1992。
清・葉夢珠，《閱世編》（來新夏點校本），上海：上海古籍出版社，1981。
清・鮑相璈編輯，梅啓照增輯，《驗方新編》（周光優、嚴肅雲、禹新初點校本。收入《中醫古籍整理叢書》），北京：人民衛生出版社，1990。
清・厲鶚撰，《宋詩紀事》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。
清・薛傳均，《牒鯖小記》（輯入《北京大學圖書館館藏稾本叢書》），天津：天津古籍出版社，1987。

隋・巢元方，《諸病源候總論》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。
隋・楊上善撰注，《黃帝內經太素》（清・蕭延平校本），北京：人民衛生出版社，1965。
傳南齊・褚澄，《褚氏遺書》（影印文淵閣《四庫全書》本），臺北：臺灣商務印書館，1986。
漢・王充撰，劉盼遂集解，《論衡集解》，北京：古籍出版社，1957年。
漢・司馬遷，《史記》（點校本），北京：中華書局，1959年。
漢・劉向集錄，《戰國策》（點校本，第二版），上海：上海古籍出版社，1985。
漢・劉熙，《釋名》（《四部叢刊》初編本），上海：商務印書館，1922。
趙爾巽等，《清史稿》（點校本），北京：中華書局，1977。
戰國・韓非撰，梁啓雄注，《韓子淺解》，北京：中華書局，1960。
劉宋・范曄：《後漢書》（點校本），北京：中華書局，1965年。
劉宋・劉義慶撰，徐震堮校箋，《世說新語校箋》，北京：中華書局，1984。
魏・嵇康撰，戴明揚校注，《嵇康集校注》，北京：人民文學出版社，1962。
舊題宋・陶穀撰，《清異錄》（影印本，輯入《筆記小說大觀》四編），臺北：新興書局，1974。
舊題馮贄撰，《雲仙雜記》（《四部叢刊》續編本），上海：商務印書館，1934。
舊題葛洪撰，《神仙傳》（影印本，輯入《筆記小說大觀》第四編），臺北：新興書局，1974。
舊題漢・劉向撰，《列仙傳》（印影本，輯入《筆記小說大觀》第三十編），臺北：新興書局，1979。
日本・丹波康賴，《醫心方》（據淺倉屋藏板影印），北京：人民衛生出版社，1955。
朝鮮・金禮蒙等輯，《醫方類聚》（浙江省中醫研究所、湖州中醫院校點本）第四分冊，北京：人民衛生出版社，1981。
朝鮮・許浚編，《東醫寶鑒》（郭靄春等校點本），北京：中國中醫藥出版社，1995。

二、近人論著

王玉龍、程學華
1990 〈秦始皇帝陵發現的俑髮冠初論〉，《文博》1990.5。
王明合校
1960 《太平經合校》，北京：中華書局。

王學理
1994 《秦俑專題研究》，西安：三秦出版社。
江紹原
1971 《髮鬚爪：關於它們的迷信》（據1927年排印本影印，編入《國立北京大學中國民俗學會民俗叢書》），臺北：東方文化書局。
余英時
1980 《中國知識階層史論（古代篇）》，臺北：聯經出版事業公司。
余嘉錫
1974 《四庫提要辨證》，香港：中華書局香港分局。
杜正勝
1995 〈從眉壽到長生——中國古代生命觀念的轉變〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》66.2。
李思純
1957 《江村十論》，上海：上海人民出版社。
林素清輯
《兩漢鏡銘彙編》，臺北：中央研究院歷史語言研究所《簡帛金石資料庫》。網址：http://saturn.ihp.sinica.edu.tw/~wenwu/ww.htm
洛陽區考古發掘隊
1959 《洛陽燒溝漢墓》，北京：科學出版社。
胡蘊玉
1993 《髮史》（《滿清野史》第十種，輯入繆鉞等主編，《中國野史集成》冊四〇），成都：巴蜀書社。
徐中舒
1936 〈金文叚辭釋例〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》6.1。
馬繼興
1992 《馬王堆古醫書考釋》，長沙：湖南科學技術出版社。
陶晉生
1981 《女真史論》，臺北：食貨出版社。
陝西省考古研究所始皇陵秦俑坑考古發掘隊
1988 《秦始皇陵兵馬俑坑一號坑發掘報告》，北京：文物出版社。
曹元宇輯注
1987 《本草經》，上海：上海科學技術出版社。
逯欽立輯校
1983 《先秦漢魏晉南北朝詩》，北京：中華書局。

郭靄春校注語譯
1981 《黃帝內經素問校注語譯》，天津：天津科學技術出版社。
1989 《黃帝內經靈樞校注語譯》，天津：天津科學技術出版社。
睡虎地秦墓竹簡整理小組
1978 《睡虎地秦墓竹簡》，北京：文物出版社。
聞一多
1948 〈神仙考〉（輯入朱自清、郭沫若等編輯，《聞一多全集・神話與詩》），上海：開明書店。
廣州市文物管理委員會、廣州市博物館
1981 《廣州漢墓》，北京：文物出版社。
廣州市文物管理委員會、中國社會科學院考古研究所等
1991 《西漢南越王墓》，北京：文物出版社。
羅振玉
1929 〈漢兩京以來鏡銘集錄〉（輯入《遼居雜箸》）。
薛瑞兆等編纂
1995 《全金詩》，天津：南開大學出版社。
日本・丹波元胤
1956 《中國醫籍考》，北京：人民衛生出版社。
日本・桑原隲藏著，于濬濤譯
1943 〈辮髮〉，《中和月刊》4.5。
日本・梅原末治
1931 《歐米に於ける支那古鏡》，東京：刀江書院。
1943 《漢三國六朝紀年鏡圖說》（《京都帝國大學文學部考古學資料叢刊》第一冊），京都：桑名文星堂。
Karlgren, Bernhard
1934 "Early Chinese Mirror Inscriptions", *The Museum of Far Eastern Antiquities Bulletin* 6(1934).
Yu, Ying-shih
1964-1965 "Life and Immortality in Han China", *Harvard Journal of Asiatic Studies* 25 (1964-1965).

蕭璠

The Thought of Eternal Life and Hair-Related Methods for Preserving Health in Traditional China

Fan Hsiao

Institute of History and Philology, Academia Sinica

Hair has long been regarded as a powerful symbol in Chinese cultural traditions. In traditional thinking, celestial beings and immortals not only live a long time and do not die, but they also do not age and remain forever young. Pitch-black smooth hair is the most obvious mark in this respect. In contrast, white hair is clearly a sign of increasing age and a mark of impending death. Symbolizing changes in hair to mark either growing or old age first appears in Chinese physiological knowledge systems. Hair during the various stages of one's life exemplifies the physiological changes which are connected to the developments of kidney *qi* or the vital energy of the body. When the kidney *qi* practices vigorously, pitch-black and shiny hair is resulted. As the body gradually ages, one's hair gradually decreases, falls out, and becomes white in color, dull and heavy. Illness, or extreme emotions such as fear, depression, times of grief, or intense mental activity also result in significant changes in the hair.

On discovering white hairs on their bodies, people were often horrified, shocked, depressed, and would pluck out these hairs as a means of consolation, and often, at a specified time, they would pull out white hairs to counteract the effects of aging and ensure that the white hair never grew again. White hair was a sign of old age, and in response to this, people developed a number of prescriptions, including different types of external pastes, hair washing shampoos, internal medicine, and herbal wines. And also efforts were made to treat both the fundamental and the secondary aspects of the aging process. In ideas of immortality, serious consideration was given to regulating and vitalizing one's body and mind, practicing *qigong* or promoting circulation of the *qi* while exercising, and taking different types of tonic prescriptions including pastes, pellets, pills, and so forth, all in active pursuit of seeking longevity.

Keywords: the thought of eternal life, hair, preserving health