

病分为肝气、肝风、肝火三类,并列出了治疗肝气逆、肝气郁的治法方药,肝郁者宜疏肝理气,香附、苏梗、橘叶之属;肝逆者宜抑肝、泄肝,金铃子、延胡索、白芍等<sup>[10]</sup>。肝气升发太过,肝气上逆,气机逆乱,治法应平肝降逆,方用柴胡舒肝散加减。

#### 4 结语

综上所述,肝气主升这一生理特性,决定了肝气向上升发和向外布散从而调节气机的升降出入。肝气靠肝血肝阴的化生涵养,肝藏血充足则肝气升发正常,不至于肝气虚或者血不敛气而使肝气上逆。肝气升发异常而导致的肝气逆和肝气郁的病理变化,要结合病理特点,合理选用平肝降逆或疏肝解郁的治疗方法,恢复肝气的条达舒畅,从而达到治疗的目的。

#### 参考文献:

[1] 张 扬,扈晓宇,杨 芳. "肝主枢"理论探析及临证发挥[J]. 中国中医基础医学杂志 2013,19(1): 13.

- [2] 刘悦坡. "肝主疏泄"探析[J]. 现代中医药 2004,2: 43.
- [3] 王宪岭,崔姗姗,张 影,等. 肝主疏泄理论的应用及其整体调节作用探析[J]. 中医研究 2010,23(9): 4.
- [4] 熊传策. 肝体阴用阳的含义及其意义[J]. 浙江中医学院学报,1999,23(5): 54.
- [5] 张登本. 解读肝脏特性及其意义[J]. 河南中医学院学报,2005,20(2): 9.
- [6] 马月香,张惠云,乔明琦. 肝气郁、肝气逆是肝失疏泄的始发证候[J]. 江西中医药 2006,37(7): 13.
- [7] 饶宏孝. 论肝失疏泄致"郁证"[J]. 陕西中医,1938,9(3): 111.
- [8] 马月香. 肝主疏泄机理探析[J]. 国医论坛 2005,20(1): 11.
- [9] 魏凤琴. 肝主疏泄理论及其临床指导意义[J]. 国医论坛,2008,23(1): 12.
- [10] 王旭高. 王旭高医书六种[M]. 上海: 上海科技出版社,1965: 149.

## 略论晋代岭南名医葛洪养生之道

陈 虹,魏永明\*

(广州中医药大学,广东 广州 510006)

**摘要:** 葛洪是晋代岭南名医、道家、养生家,他的养生思想集中体现在其所著的《抱朴子·内篇》中,主要讲述修仙证道的道理,其基本内容包括神仙论、养生术、炼丹术,也包含了医学养生学思想,是重要的养生文献,总结了葛洪养气存神,恬淡寡欲,宝精行气,动以养形,吐纳炼气,得其节宣之和,以不伤为本,饮食有节、五味调和,药养治未病等养生之道。

**关键词:** 葛洪; 养生; 治未病

DOI 标识: doi: 10.3969/j.issn.1008-0805.2015.03.066

中图分类号: R212 文献标识码: B 文章编号: 1008-0805(2015)03-0673-02

岭南名医葛洪,字稚川,号抱朴子,晋代著名的医学家、道家、炼丹家、养生家。生于晋武帝太康四年(公元 283 年),丹阳句容(今属江苏镇江市句容县)人,占籍岭南,两度入粤,终老于罗浮山,一生大部分时间在岭南渡。卒于公元 363 年,享年 81 岁。

葛洪治学领域广泛,涉足于道教、哲学、史学、医学、药理学等,著述甚丰。反映葛洪养生思想的《抱朴子》在道教中占有重要地位。此书分内篇与外篇,其《自序》说“其内篇言神仙、方药、鬼怪、变化、养生、延年、禳邪、却祸之事,属道家,其外篇言人间得失、世事臧否,属儒家。”<sup>[1]</sup>葛洪养生思想集中体现在《抱朴子·内篇》中,《抱朴子·内篇》主要讲述修仙证道的道理,其基本内容包括神仙论、养生术、炼丹术,也包含了医学养生学思想。葛洪认为养生成仙之道除“以药物养身”之外,还应以“以术数延命”,他的养生理念主要有:养气存神,恬淡寡欲,药养治未病,宝精行气,不伤为本,房事节宣,饮食有节。涵盖了服食金丹、导引、行气、饮食、起居、运动、房中等多种养生方法。具体探讨如下。

#### 1 生命之道养正气

葛洪论述了生命之道,他说“玄者,自然之始祖,而万殊之大

宗也。眇昧乎其深也,故称微焉。绵邈乎其远也,故称妙焉。”<sup>[2]</sup>同时强调要养正气,“夫玄道者,得之乎内,守之者外,用之者神,忘之者器,此思玄道之要言也。”<sup>[2]</sup>“其次则真知足,知足者则能肥遁勿用,顾光山林。纤鸾龙之翼于细介之伍,养浩然之气于蓬荜之中。”<sup>[2]</sup>

论述了形与神的关系,强调神的重要性,认为形体必须依靠灵魂才能生存,并用堤坝与水、蜡烛与火的关系类比两者密切关系。形神统一“故一人之身,一国之象也。胸腹之位,犹宫室也。四肢之列,犹郊境也。骨节之分,犹百官也。神犹君也,血犹臣也,气犹民也。故知治身,则能治国也。”<sup>[2]</sup>

“形须神而立焉。有者,无之官也。形者,神之宅也。故譬之于堤,堤坏则水不留矣。方之于烛,烛糜则火不居矣。身劳则神散,气竭则命终。根竭枝繁,则青青去木矣。气疲欲胜,则精灵离身矣。”<sup>[2]</sup>

#### 2 恬愉淡泊除嗜欲

葛洪认为养生成仙之道除“以药物养身”之外,还应以“以术数延命”,而最重要的是要“恬愉淡泊,涤除嗜欲”<sup>[2]</sup>以及“静寂无为,忘其形骸”<sup>[2]</sup>。

“人能淡默恬愉,不染不移,养其心以无欲,顾其神以粹素,扫涤诱慕,收之以正,除难求之思,遣害真之累,薄喜怒之邪,灭爱恶之端,则不请福而福来,不禳祸而祸去矣。”<sup>[2]</sup>

如何做到恬愉淡泊,涤除各种嗜欲,葛洪强调要做到内心的知足知止,命运取决于自己的内心,而不取决于外在环境,大道存在于自己的心中,保持自己的真性,杜塞欲望以约束自我,则即使不去祈求福分而福分自然到来,不必攘除灾祸,灾祸自然消除。

收稿日期: 2014-03-24; 修订日期: 2014-11-02

基金项目: 国家中医药管理局重点研究室岭南中医学学术流派传承项目(No. 国中医药科技发[2012]27号);

岭南医学流派研究室建设[粤中医财(2012)19号]

作者简介: 陈 虹(1973-),女(汉族),广东广州人,广州中医药大学研究员,硕士研究生导师,博士学位,主要从事岭南医学史研究工作。

\* 通讯作者简介: 魏永明(1988-),女(汉族),吉林长春人,广州中医药大学硕士研究生,学士学位,主要从事岭南医学史研究工作。

“祸莫在于无足,福莫厚乎知足,抱盈居冲者,必全之算,宴安盛满者,难自保之危也。”<sup>[1]</sup>“盖知足者长足,不知足者无长足也,常足者,福之所赴也;无足者,祸之所钟也,生生之厚,杀我生生矣。”<sup>[1]</sup>。

### 3 药物养身治未病

葛洪肯定了医药在养生保健中的作用,并对当时世人信巫不信医、迷恋求仙炼丹的态度进行了匡正,对于炼丹的态度比较客观。葛洪对外丹与草木之药的功能是有明确区分的,从成仙角度而言,固然要靠金丹,但平时养身却病则离不开草木之药,他认为先将服草木以救亏缺,后服金丹以定无穷,长生之理,尽于此矣。如身体有病尚不能除,怎么能求得长生呢?

“不肯信良医之攻病,反用巫史之纷若,况乎告之以金丹可以度世,芝英可以延年哉。”“今道引行气,还精补脑,饮食有度,兴居有节,将服药物,思神守一,柱天禁戒,带佩符印,伤生之徒,一切远之,如此则通,可以免此六害。今医家通明肾气之丸,内补五络之散,骨填苟杞之煎,黄耆建中之汤,将服之者,皆致肥丁。漆叶青蘘,凡弊之草,樊阿服之,得寿二百岁,而耳目聪明,犹能持针以治病,此近代之实事,良史所记注者也。”<sup>[2]</sup>

所以,葛洪认为人们可以通过服用延年之上药,效仿长寿的龟鹤来延年益寿。从入世重生的角度提出正确的养生目标应该是老而不衰。“人道当食甘旨,服轻暖,通阴阳,处官秩,耳目聪明,骨节坚强,颜色悦怿,老而不衰,延年久视,出处任意,寒温风湿不能伤,鬼神众精不能犯,五兵百毒不能中,忧喜毁誉不为累,乃为贵耳。”<sup>[2]</sup>

他还强调治未病的重要性“是以至人消未起之患,治未病之疾,医之於无事之前,不追之於既逝之後。”<sup>[2]</sup>

### 4 术数行气延寿命

对于各种导引行气之术,葛洪也认为是养生成仙有益的方法。他在《抱朴子·内篇·至理》说“服药(指服丹药)虽为长生之本,若能兼行气者,其益甚速,若不能得药,但行气而尽其理者,亦得数百岁。然又宜知房中之术,所以尔者,不知阴阳之术,屡为劳损,则行气难得力也。夫人在气中,气在人中,自天地至于万物,无不须气产生者也。善行气者,内以养身,外以却恶,然百姓日用而不知焉。”<sup>[2]</sup>葛洪也充分肯定了华陀五禽戏的简单易行和养生有效,“有吴普者,从华陀受五禽之戏,以代导引,犹得百余岁。此皆药术之至浅,尚能如此,况于用其妙者耶?”<sup>[2]</sup>

葛洪主张动以养形,吐纳炼气;提倡宝精行气,认为宝精行气是成仙的当务之急,并创立胎息功法。“服丹守一,与天相毕,还精胎息,延寿无极。此皆至道要言也。”<sup>[2]</sup>“内宝养生之道,外则和光于世,治身而身长修,治国而国太平。”<sup>[2]</sup>“欲求神仙,唯当得其至要,至要者在于宝精、行炁,服一大药便足,亦不用多也。”<sup>[2]</sup>“九丹金液,最是仙主。然事大费重,不可卒办也。宝精爱炁,最其急也。”<sup>[2]</sup>

他还详细论述了行气之法,以及行气时的注意事项,如行气时不宜多食、不宜大怒。如,“故行炁或可以治百病,……初学行炁,鼻中引炁而闭之,阴以心数至一百二十,乃以口微吐之,及引之,皆不欲令己耳闻其炁出入之声,常令人多出少,以鸿毛著鼻口之上,吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数,久久可以至千,至千则老者更少,日还一日矣。夫行炁当以生炁之时,勿以死炁之时也。故曰仙人服六炁,此之谓也。一日一夜有十二时,其从半夜以至日中六时为生炁,从日中至夜半六时为死炁,死炁之

时,行炁无益也。”<sup>[2]</sup>“又行炁大要,不欲多食,及食生菜肥鲜之物,令人炁强难闭。又禁恚怒,多恚怒则炁乱,既不得溢,或令人发欬,故鲜有能为者也。”<sup>[2]</sup>

### 5 养生之本在不伤

葛洪认为,养生的首要前提是不伤不损,“养生以不伤为本”,如果连自身安全都不能保证,怎么谈养生呢?“(欲修长生之道)禁忌之至急,在不伤不损而已。”<sup>[2]</sup>并一再强调不伤形体的重要性“防坚则水无漉弃之费,脂多则火无寝曜之患,龙泉以不割常利,斤斧以日用速弊,隐雪以违暖经夏,藏冰以居深过暑,单帛以幔镜不灼,凡卉以偏覆越冬。泥壤,易消者也,而陶之为瓦,则与二仪齐其久焉。柞、槿,速朽者也,而燔之为炭,则可亿载而不败焉。猿豚,以优畜晚卒;良马,以陟峻早毙;寒虫,以适己倍寿;南林,以处温长茂,接煞气则凋瘁于凝霜,值阳和则郁蔼而条秀。物类一也,而荣枯异功,岂有秋收之常限,冬藏之定例哉?而人之受命,死生之期,未若草木之于寒天也,而延养之理,补救之方,非徒温暖之为浅益也。”<sup>[2]</sup>

他主张人的言行举止,存思计虑都不应超出正常的生理限度。“然其事在于少思寡欲,其业在于全身久寿。”<sup>[2]</sup>要求“耳不极听,目不久视,坐不至久,卧不及疲,先寒而衣,先热而解。不欲极饥而食,食不过饱;不欲极渴而饮,饮不过多”,“冬不欲极温,夏不欲凉”等。强调“卧起有四时之早晚,兴居有至和之常制,调利筋骨有偃仰之方,杜疾闲邪,有吞吐之术,流行荣卫,有补泻之法,节宣劳逸,有与夺之要。忍怒以全阴气,抑喜以养阳气”<sup>[2]</sup>。这些理论与方法后被孙思邈所继承发扬。

他还主张行善,修养,修身养性。“善自修以成务;其居也,善取人所不争;其治也,善绝祸于未起;其施也,善济物而不德;其动也,善观民以用心;其静也,善居慎而无闷。”<sup>[2]</sup>“然览诸道戒,无不云欲求长生者,必欲积善立功”<sup>[2]</sup>。

### 6 房事养生得节宣

葛洪认为房事养生“得其节宣之和”,要节欲,但不能绝欲。“夫阴阳之术,高可以治小疾,次可以免虚耗而已。其理自有极,安能致神仙而却祸致福乎?人不可以阴阳不交,坐致疾患。若欲纵情恣欲,不能节宣,则伐年命。善其术者,则能却走马以补脑,还阴丹以朱肠,采玉液于金池,引三五于华梁,令人老有美色,终其所禀之天年。”<sup>[2]</sup>

### 7 饮食有节五味和

在饮食方面,葛洪指出“善养生者,食不过饱,饮不过多”,应“谷肉果菜,食养尽之,无使过之”。《黄帝内经》中说“饮食有节……故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”“节”即节制、控制、不肆食恣饮之意。这说明了节制饮食对人体的重要意义。

葛洪是养生史上的重要人物,葛洪的著述《抱朴子》记述了葛洪对古代养生学贡献,尽管包含了一些道家神仙色彩,以金丹为重,但药养与行气,导引与练功,在葛洪看来是成仙有益的方法,而实际上也是今天延年益寿的健康之道。

### 参考文献:

- [1] 葛洪.抱朴子外篇[M].北京:中华书局,2013:1139,1054,1064.  
[2] 葛洪.抱朴子内篇[M].北京:中华书局,2011:2,9,11,594,169,46,49,288,184,180,100,595,188,184,76,248,253,201,254,206,177,265,431,329,207,220.