

● 何少初 / 著

抱朴子 妙言论养生

● 夫一者，乃道之根也，
气之始也，命之所系属，
● 为精，为神，为气。
● 神受之于天，精受之于地，
气受之于中和。
● 天得一以清，地得一以宁，
人得一以生。
● 一在天地外，入在天地间，
往来人身中。
● 子欲养生，守一最寿；
是谓真宝，老衰自去。



妙言论养生

技出版社

R 212

中国古代文化与养生丛书

348

抱朴子妙言论养生

何少初 编著

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

《抱朴子内篇》是一部道家的重要著作，本书意在突出养生，精选了《内篇》有关养生延年的文章 11 篇，作了详细的注释和准确的语译，作者撰写总论一篇，系统而详细地介绍了丰富广博的道家养生思想、观点和方法，凡有中等文化水平者均可阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

抱朴子妙言论养生/何少初编著. - 北京: 中国医药科技出版社, 2000. 4

(中国古代文化与养生丛书)

ISBN 7-5067-2204-6

I. 抱… II. 何… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 04516 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京昌平精工印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 $850 \times 1168 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $10 \frac{1}{2}$

字数 262 千字 印数 1 - 5000

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

知榮利；傷德故忽而不營運
周身凜然之正氣以修吾性識
玄元之益壽故寶而彌珍采天
地浩然之正氣以養吾生

為何少初先生抱朴子妙言論養生題

歲次己卯孟秋中浣

八十二歲

韓墨林





作者小传

何少初教授，中医药文化学家，湖南邵阳人。1965年毕业于首都师范大学中文系。自20世纪80年代初以来，先后就职于北京中医药大学、中央教育科学研究所、中国中医研究院北京针灸骨伤学院，从事教学、科研与编辑工作。是国家级刊物《中医教育》和《高等教育学报》的创刊人之一。20年来，先后发表有关中国高等教育、中医高等教育、中医药文化、中医与哲学和医古文学学术论文30余篇，专著10部，在国内外产生一定的影响。

专著《古代名医解周易》(作为优秀图书进入港台、日韩书肆,多次再版,1998年又出修订版)、《神奇三学易、道、医》和《中医药的〈易〉文化》,系统地论述了古代哲学对中医学的深广影响,揭示了易、道、医三学同源,相融相合以及发展的始末原委;《中医药文化通览》和《神秘的中医药文化》,从弘扬中华文化的视角,系统地展现了中医药文化的丰富内涵和悠久历史的长卷;《抱朴子妙言论养生》,从推陈出新的角度,向世人展现道家养生理论、指导思想和具体方法;《新版医古文导读》和《骨伤针灸医古文》,为广大中医药工作者与爱好者,系统提供了学习古典医籍的途径与方法;《太玄经校注》和《焦氏易林校注》,是对古代易学著作整理与研究的成果。他在古医籍研究中所创立的“古医籍研究中的系统比较训诂法”,被作为科研成果收入国家科技文库。曾荣获“北京市高教系统先进工作者”称号。现任北京针灸骨伤学院医古文教研室主任。

鉴于作者的学术成就及在国内外的影响,其传略已被《中国教育专家名典》、《世界优秀医学专家人才名典》、《科学中国人·中国专家人才库》、《中国专家大辞典》、《世界文化名人辞海》和《世界名人录》等10余种辞书收录。

作者寄语

谨以此书献给生活在21世纪的人们,
愿他们咸登仁寿之域。

目 录

一、养生之宝典 延年之要籍 ——浅论葛洪的养生观	1
二、葛洪传	9
三、养生论	26
四、畅玄	33
五、至理	54
六、微旨	85
七、塞难	120
八、释滞	147
九、道意	190
十、明本	220
十一、极言	247
十二、地真	279
十三、祛惑	298

一、养生之宝典 延年之要籍

——浅谈葛洪的养生观

本书以《抱朴子妙言论养生》命名，意在突出养生这一主题。书中所收篇目，除《养生论》文外，均选自《抱朴子内篇》中与养生内容密切相关的篇章。葛洪曾说：“其《内篇》言神仙方药、鬼怪变化、养生延年、攘邪祛祸之事，属道家。”神仙方药，重在讲述神仙道术和炼丹方术。关于神仙，属道教学说，葛洪宣扬神仙是存在的，《内篇》一书集中反映了他的“仙可学致”的仙道思想，在此姑且不作深入论述；至于炼丹，他详述了整个过程中的物质分解、化合、置换等反应，为化学史上最早的记载，英国学者李约瑟称葛洪是“最伟大的博物学家和炼金术士”，以其与现实相去甚远，亦不深究。而鬼怪变化，攘邪祛祸，多属道教世界观中论及的话题，此书亦不做过多涉及；唯有养生延年，实为祖国医学宝库中的瑰宝，不可忽视不顾，必须认真研究，继承发扬光大，以造福国民，造福人类。

葛洪(公元283~363年)，号抱朴子。史称其为著名医学家、炼丹术家、养生家和道教理论家。其生平事迹

尽在本书所收的《葛洪传》中，于兹故不赘述。作为养生学家，他春秋八十，可称高寿，其所宣扬的养生理论与方法，应验于自身，足见其可信可行，很有价值。但是，作为神仙术的倡导者，只能活到80岁，距道家所追求的“长生不死”甚远。尽管在《葛洪传》中有“视其颜色如生，体亦柔软，举尸入棺，甚轻，如空衣，世以为尸解得仙云”的记载，可以看出他长期炼内丹的成就非同一般，这都不能证明他已修成仙道，度世而去。看来，在修炼仙道上，他本人也未取得成功，但他在倡导养生延年上，却为后世树立了榜样。

葛洪在《抱朴子内篇》序中这样说道：“今为此书，粗举长生之理，其至妙者，不得宣之于翰墨。盖粗言较略，以示一隅。”何况本书所集文选的内容，涉及到前文中的四个方面。为了突出养生主题，在此对葛洪的养生思想，作一个全面而简约、系统而条理的介绍，以便于读者取其精华，去其糟粕。

（一）欲长生者，当明守一

凡养生的人，不可不明“玄”、“道”、“一”，此为养生之哲学基石，道家的养生思想就是建立在这个基石之上的。葛洪在《内篇》中，多处分别论及“玄”、“道”、“一”。

在《畅玄》中说：“玄”是“自然之始祖，万殊之大宗”。这个无所不在的神秘本体，“因兆类而有”，通过万事万物表现自己的存在；但又“托潜寂而为无”，以无形无声使自己隐而不见。它“胞胎元一，

范铸两仪；吐纳大始，鼓冶亿类；徊旋四七，匠成草木；辔策灵机，吹嘘四气；……。”整个世界(包括人体)都是由它生化而出的，它还支配着这个世界(包括人体)的自然运行。

在《道意》中，他这样来描述“道”：“‘道’者涵乾括坤，其本无名。论其无，则影响尤为有焉；论其有，则万物尚为无焉。……以言乎迺，则周流秋毫而有余焉；以言乎远，则弥纶太虚而不足焉。”在《明本》中又说：“‘道’也者，所以陶冶百氏，范铸二仪，胞胎万类，酝酿彝伦者也。”这与对“玄”的描述几乎完全相同。

在《地真》中，他这样来论述“一”：“人能知一，万事毕。……‘道’起于‘一’，其贵无偶，各居一处，以象天、地、人。”那么，“一”是什么呢？它即是老子所说的：“忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物。‘一’之谓也”；又是人体内之神，“‘一’有姓字服色：男长九分，女长六分”，有时在“下丹田中”，有时在“中丹田中”，有时在“上丹田中”；“一”还是生发万物的原动力：“‘一’能成阴生阳，推步寒暑。春得一以发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏。其大不可以六合阶，其小不可以毫芒比也。”

从总体而言，“玄”、“道”、“一”并没有什么根本的区别，尽管葛洪还分析了它们之间某些差异。它们原本是道教理论的核心，又是修炼神仙道的重要原则。“玄”、“道”、“一”实际上成为养生的一个重

要指导思想和一种崇高的境界，这不仅见于《抱朴子内篇》，同时在葛洪前后的许多道家养生著作中，都有论述，综合而言，有如下说法：“得一以生”、“一是道的根本”、“一是天的纲纪”、“一往来人身中”、“道在则寿自长”、“道为性命之要”、“性命之本，决在此道”、“天道自然，人道自己”、“知一者，无不知”、“生在一中”、“抱一无离”、“抱一为天下式”、“守一而形未衰”、“能守一者，谓之真一”、“抱一独善”、“守一会于道”、“守一者，长寿之根”、“心无分别，故曰守一”、“守一乃大静之道”、“玄一之道，与真一同功”、“守一之道，无极之道”、“玄一之道，亦要法也”……，由此足见“玄”、“道”、“一”在养生中的重要作用，希望养生者细细体察。

(二)形神相卫，正气不衰

在晋代嵇康的《养生论》中，就已提出了“形神相亲，表里俱济”的思想，并且论述过形与神之间的关系：“精神之于形骸，犹国之有君也。神燥于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。”葛洪吸收了这个思想，在《至理》中他说：“形须神而立焉。……形者，神之宅也。……身劳则神散，气竭则命终。”既强调了精神对肉体的统率作用，又强调了精神对肉体的依附。在《极言》中，他提出了“形神相卫”的思想，并说：“人之无‘道’，体已素病，因风寒暑湿者以发之耳。苟能令正气不衰，形神相卫，莫能伤也。”重视形

神，也是道家一贯的养生观，在葛洪前后的道家著作中，有着不少精辟之论：“以神守形乃长生”、“形全精复”、“神亡身死”、“形为神宅”、“形神合同”、“神者生之本”、“神为渡形舟”、“形者持生之具”、“存神于心”、“存思一部之神，可享无穷之寿”、“心存体神”、“存神固气，养精保身”、“存思自己之形”、“存思身内之神”、“存神炼气”、“内养形神”、“神者形之主，形者神之舍”、“神劳形毙”、“形者乃主死，精神者乃主生”……，这些都是金玉良言，给人无限的启迪。

（三）养生不能偏修

众术合修，是养生的要则。在《微旨》中，葛洪强调“凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择，偏修一事，不足必赖也。”不能偏修，就必须兼修，因此“养生之尽理者，既将服神药，又行气不懈，朝夕导引，以宣荣卫，使无辍阕，加之以房中术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以不病”（《杂应》）。服药、行气、导引、还要懂得房中术，要“藉众术之共成长生”。在《至理》中又进一步阐述道：“服药虽为长生之本，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。”葛洪强调“不偏修”，是因为“偏修者不得仙”，其根本宗旨是为仙道服务；我们摈弃仙道之旨，用之于养生的，自有裨益。其中服食金丹大药，既不可能，亦无必

要，可用一些有益于身心，预防某些疾病有效的药物；至于行气、导引，具体方法很多，可择其适用于己者行之，只要持之以恒，必有效果。说到房中术，从青、中到老年，都要重视，一方面人不可以阴阳不交，否则就会导致疾病，另一方面若恣情纵欲，必有伤于身，所以任何年龄段的人对房室生活都要节制，都应适中，这是总的原则。

(四)修性养生，内修外行

道家养生，笃重修性。修性者，修养德性品行。嵇康在《养生论》中有过精辟的论述：善养生者“故修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意”，“知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也；识厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。外物以累心而不存，神气以醇泊而独著。”葛洪对修性亦十分重视，多次加以阐述，提出“体‘道’以匠物，宝德以长生”的思想。在《明本》中，通过对儒、道的比较，强调道家的修性：“夫升降俯仰之教，盘旋三千之仪，攻守进取之术，轻身重义之节，欢忧礼乐之事，经世济俗之略，儒者之所务也；外物弃智，涤荡机变，忘富逸贵，杜遏劝沮，不恤乎穷，不荣乎达，不戚乎毁，不悦乎誉，道家之业也。儒者祭祀以祈福，而道者履正以禳邪；儒者所爱者势力也，道家所宝者无欲也；儒者汲汲于名利也，而道家抱一以独善；儒家所讲者，相研之簿领也；道家所习者，遣情之教戒也。夫道者，其为也，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。”在《微旨》中，还说：“欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫；乐人之吉，愍人之苦；赈人之急，救人之穷；手不伤生，口不劝祸；见人之得如己之得，见人之失知己之失；不自贵，不自誉；不嫉妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德。”这是多么全面而深刻的论述！德是做人之本，为养生之基，“为道者先立功德”。

（五）养生之术，善学精炼

葛洪在《内篇》中，讲述了许多养生的具体方法以及道教的养生功法，对我们有着具体的指导作用。如在《养生论》中的“四无”、“两不”和“四勿”、以及澄心定气的方法，在《极言》中对生活起居、四时早晚的养生之方的介绍，在《地真》中提到的“思存念作”（即思念存想使意念凝聚）、“内视令见之法”（即合闭双目、存想思念，想见五脏如悬磬）、“守一之道”（即持守身中元神，使精气神不散，从而达到长生的目的）、“握固”（模仿婴儿动作的养生术）、“还年要术”（即返老还童的养生术），在《释滞》中提到的“胎息”（道家修炼之术。谓善炼至深入静之呼吸，后天之口鼻呼吸已停止，气息仅靠丹田之微弱起伏维持，类似胎儿在母体内之脐带呼吸）、“还精补脑”（谓在炼内丹时，肾间真气发动后，引过下鹊桥，沿督脉上达于丹田。丹家认为引过下鹊桥之真气系元精所化）、“导引”（导引神气，以养形魄，延年之道，驻颜之术，是强身除病的一种养

一、养生之宝典 延年之要籍

生方法)、“行气”(一种以呼吸吐纳为主，兼之以导引、按摩相结合的炼养方法)等等，向我们展示了丰富多采的道家养生功法，可根据具体条件、具体情况，加以选择，学习修炼，以利养生。

综上所述，《抱朴子内篇》中的养生理论、思想和方法极其丰富，且比较系统完整，堪称养生之宝典，延年之要籍。希望读者以这个新的视角来审视《抱朴子内篇》，定会有所裨益。

1999年6月24日

二、葛洪传(《晋书》)

【原文】

葛洪，字稚川，丹阳句容人也^①。祖系，吴大鸿胪^②。父悌，吴平后，入晋为邵陵太守^③。

洪少好学，家贫，躬自伐薪^④，以贸纸笔^⑤。夜辄写书诵习^⑥，遂以儒学知名。性寡欲，无所爱玩，不知棋局几道^⑦，樗蒲齿名^⑧。为人木讷^⑨，不好荣利，闭门却扫^⑩，未尝交游。于馀杭山见何幼道、郭文举^⑪，目击而已^⑫，各无所言。时或寻书问义，不远数千里，崎岖冒涉^⑬，期于必得。遂究览典籍，尤好神仙导养之法^⑭。从祖玄^⑮，吴时学道得仙，号曰葛仙公，以其炼丹秘术授弟子郑隐。洪就隐学，悉得其法焉。后师事南海太守上党鲍玄。玄亦内学^⑯，逆占将来^⑰，见洪深重之，以女妻洪^⑱。洪传玄业，兼综练医术^⑲，凡所有所撰，皆精覈是非^⑳，而才章富赡^㉑。

【注释】

- ① 丹阳句(gōu 沟)容：晋丹阳郡句容县，在今江苏句容县。
- ② “祖系，吴大鸿胪”：指葛洪祖父葛系，在吴国担任大鸿胪之职。 大鸿胪：掌朝贺庆吊赞襄礼仪的一种官职。 按：葛洪祖父葛系在东吴历官吏部尚书、大鸿

二、葛洪传

庐、光禄勋、辅吴将军，封吴寿县侯。

- ③ “父悌，……为邵陵太守”：指葛洪父亲葛悌，在吴国被平定之后，入晋为邵陵太守。 邵陵：晋郡名，治所在今湖南邵阳市。 按：葛洪父亲葛悌仕吴，作过中书郎、廷尉平、中护军，吴平后，入晋为邵陵太守。
- ④ 躬自：亲自。
- ⑤ 贸：买卖。文中指“买”。
- ⑥ 辄：即“就”。 《书钞》九十七《葛洪别传》载：洪“负笈徒步，卖薪以给纸笔，夜燃柴火写书，家贫无纸，所写之书，皆反复有字，人少能读。”
- ⑦ 棋局：三国魏邯郸淳《艺经》谓棋局纵横各十七道，黑白棋子各一百五十枚。
- ⑧ 樗蒲(chū pú 初仆)：古时博戏，犹后世的掷色子，即赌博。 齿：另一种赌博用具“骰子”。
- ⑨ 木讷(nè)：质朴而不善言辞。
- ⑩ 却扫：不再扫路迎客。
- ⑪ 余杭山：《越绝书》中说是越王勾践栖吴王夫差的山，离余杭县五十里，山有湖水近太湖。 何幼道：名准；郭文举，名文，二人都为晋朝名士。
- ⑫ 目击：目光触及。此指相互对一下目光。
- ⑬ 冒涉：冒险长途跋涉。
- ⑭ 神仙：指神仙家。王应麟《汉志考证》：“为神仙者，服饵修炼，以求轻举，炼草石为金银，……神仙为方技。” 导养：导引养生。
- ⑮ 从祖：堂伯叔。 玄：字孝先，传说他历游灵岳、赤城、罗浮，得道成仙。
- ⑯ 内学：即谶纬之学。谶，指谶书，为方士所传，是预言吉凶的文字和图记。纬，指纬书，相对经书而言，汉人伪托孔子所作。有《易纬》、《书纬》、《诗纬》、