

# 葛洪之度

2013-1-16



葛洪

葛洪，字稚川，晋代句容人。他生于江南望族，先祖葛浦庐是东汉骠骑大将军，祖父葛系出任吴国吏部尚书，父亲葛悌当过中书郎，但葛悌一死，13岁的葛洪便从士族子弟跌入平民百姓之列。他家原是书香门第，但葛洪要读书时家中却无书可读。他只得走很远的路去向人家借。他把借来的书伏案抄写，由于穷，纸张买不起，便正反两面都抄得密密麻麻。尽管如此，葛洪还是十分努力，他读《论语》、《诗经》、《易经》，从正史读到诸子百家之说，成为一个博学多才的青年。

葛洪生活在西晋，当时有“八王之乱”，军阀混战，生活动荡。葛洪觉得报国无门，便精研学术，开始涉猎医学典籍。他四处搜救古方，先后拜郑隐、鲍玄为师，鲍玄见葛洪相貌清奇而好学不倦，便把女儿鲍姑许配给他。后来，葛洪与鲍姑共同切磋医术，颇为恩爱。

由于葛洪名声在外，朝廷封他为都尉，让他去平叛。葛洪少年时练过骑射之功，又好谋略，很快率军平定叛乱，被朝廷封为伏波将军。当时朝廷赏赐了他许多财物，葛洪便把赏物一分为三，其一赐给将士；其二送给贫穷的乡亲好友；余下十匹帛锦，他让士兵去集市换回酒肉，与大家痛饮一顿。其仗义疏财之举，一时传为佳话。

由于时代动乱，葛洪不久便辞官回乡。他依旧迷恋读书与研究医学。他读《老子》的“见素抱朴，少私寡欲”而受启发，自称“抱朴子”，以抱定朴实之道，为其人生宗旨。他与鲍姑隐居于广东罗浮山中学道炼丹，留下了不少门类丰富而数量可观的著作，其中以《抱朴子》最为著名。《抱朴子》分内篇20卷，外篇50卷。内篇讲神仙之药、鬼怪变化、养生延年与禳邪去祸；外篇则讲人间得失，论世事臧否。其中《尚博》、《辞义》等篇章还讲了文论，他说：“古者事事醇素，今则莫不雕饰，时移时改，理自然也。”他还主张德行与文章并重，突破了儒家德本文末的藩篱。

葛洪另一部名著《肘后备急方》，相当于古代急救验方汇编，对治疗传染病、脚气病、恙虫病、狂犬病、黄疸、中风、麻风都有精辟论述。笔者对葛洪最佩服的是他的养生学。

他对人的身体作了如此比喻：一个人的身体，好像一个国家。胸腹仿佛是皇帝所住的皇宫；肢体（四肢躯干）好似国家的边境；骨骼犹如国家派出的各级官吏；腠理（肌肉）便是“四衢”（即四通八达的道路）。精神是君主，血液是大臣，身中的元气就是国家的百姓。

因此，懂得养生的人，就要像一个英明的君主，爱护百姓，元气足了，就可以健身长寿。反之，让百姓疲困（贫穷），国家的元气必定衰竭，身体就会有病。国君还要节制嗜欲，才能保全生命。

葛洪在养生学中特别强调一个“度”，“度”是计量的标准。古代的“度”也通“渡”，渡者，过也，任何事如果做得过了，那就过犹不及。葛洪说，“食欲有度，兴居有节”，“凡食过则聚”，“饮过则成痰”，五味虽好，过者生病，葛洪指出：“酸多伤脾，苦多伤肺，甘多伤肾，辛多伤肝，咸多伤心。”在葛洪看来，饮食与运动都要讲究一个“度”，一旦过之则易使百病来袭。因此，葛洪强调，“食不过饱，饮不过多”，多行、多坐、多卧、多思、多欲、多怨、多愁……

凡过者皆不利于人的身体健康，如“多思则神散，多念则心劳，多笑则脏腑上翻，多乐则心神邪荡，多愁则头鬓焦枯……早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后，常以宽泰自居，恬淡自守，则身体安静，灾害不干。”正因葛洪对此身体力行，他晚年鹤发童颜，无疾而终，卒于81岁。晋代时人均寿命才40岁，葛洪却活了常人的两倍，可见其寿长也。

（文章来源，《新民晚报》）