

《抱朴子内篇》药物服食法浅析*

柳亚平, 汪 剑

(云南中医学院基础医学院, 云南昆明 650500)

〔摘 要〕服食是葛洪重视的养生方法之一,《抱朴子内篇》阐述了葛洪关于服食的基本观点。服食包括服食大药“还丹金液”和草木等小药。葛洪认为服食大药可以长生成仙,服食小药可以延年益寿。本文以《抱朴子内篇·仙药》为重点对葛洪的药物服食法进行简要分析和介绍。

〔关键词〕抱朴子;服食;药物

中图分类号: R281.3 文献标志码: A 文章编号: 1000—2723(2011)02—0045—02

1 葛洪养生思想大要

《抱朴子》分为外、内两篇,是晋代葛洪的代表作,其《抱朴子内篇》(以下简称《内篇》)的核心内容是探讨长生成仙。长生成仙的说法虽然略显神秘色彩,但其实这是古人追求长寿之道的一种理想和实践经验。正如《内篇·祛惑》所言“昔有古强者,服草木之方,又颇行容成玄素之法,年八十许,尚聪明不大羸者,时人便谓之为仙人,或谓之千载翁者”,所谓的仙人实际上是智慧长寿的一种象征。

葛洪的求仙之道,与中医学“恬淡虚无,真气从之”的养生法则有相通之处。如《内篇·释滞》言:“欲求神仙,惟当得其至要,至要者在于宝精行炁”;《内篇·明本》又言:“为道者必入山林,诚欲远彼腥膻,而即此清静也”。可见,葛洪认为保养精气神是长寿的根本,而且养生必须保持身心的清静。此外,葛洪认为长生成仙之术必须重视道德修养。《内篇·对俗》说:“欲求仙者,要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修,而但务方术,皆不得长生也。”《内篇·微旨》也讲:“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,周人之急,救人之穷,手不伤生,口不劝祸,见人之得如己之得,见人之失如己之失,不自贵,不自誉,不嫉妒胜己,不佞谄阴贼,如此乃为有德,受福於天,所作必

成,求仙可冀也。”

葛洪认为长生成仙最好的方法是服食金丹,但炼制金丹“事大费重,不可卒办”(《内篇·微旨》),因而主张要学习各种养生延命之术。如《内篇·微旨》言:“宝精爱炁,最其急也,并将服小药以延年命,学近术以辟邪恶,乃可渐阶精微矣”。葛洪倡导“盖籍众术之共成长生也”(《内篇·微旨》),即综合运用导引、行气、房中、服食、存神守一等各种养生手段,抗衰延寿。

葛洪追求长生成仙,仍以防治疾病为基础,《内篇·极言》说“百病不愈,安得长生”。服食药物正是防病治病的一种常用手段,因而《抱朴子内篇》中列举了多种具有祛病延年益寿功效的药物及服食方法。

2 葛洪关于“服食”的基本观点

服食是葛洪追求长生成仙的手段之一。服食包括服食“还丹金液”和服食“草木药”之类。所谓“还丹”是由丹砂(HgS)去除杂质而炼得;“金液”即用化学方法制得的金(Au)溶液,或类似金溶液的药金(铜合金)溶液^[1]。将金、铜等重金属作为服食的物品,对于现代人养生来说显然不可取。但限于当时的认知水平,葛洪却对服食“还丹金液”尤为重视,认为这是“长生之本”、“仙道之极”。葛洪推理说,金丹之物烧之愈久变化愈妙,黄金火炼不消,埋入土中不朽,所以服此

*基金项目:云南中医学院科学研究基金项目

收稿日期:2010—11—10 修回日期:2010—12—07

作者简介:柳亚平(1979~),女,云南易门人,讲师,研究方向:中医各家学说,中医疾病学说。

二物能令人不老不死,这是“假求於外物以自坚固(《内篇·金丹》)”的思想^[2]。

他又作类比,认为五谷、草木等物理之则腐朽,煮之即烂,烧之便成灰烬,不能长驻久存,因而服食草木之类药物不可能令人长生不死。可见,葛洪认为服食“还丹金液”是成仙的最佳大药,草木之药仅可延年而非长生之品。他甚至说“服金者寿如金,服玉者寿如玉也(《内篇·仙药》)”;
“不得金丹,但服草木之药及修小术者,可以延年迟死耳,不得仙也(《内篇·极言》)。”尽管如此,却由于“还丹金液”成本较高不容易得到,所以必须先借助草木等药物来保养生命。葛洪认为服食草木等小药也是长生成仙之术不可回避的问题,因而提倡“并将服小药以延年命……乃可渐阶精微矣(《内篇·微旨》)”。他于是在“仙药”篇中列举了众多具有养生功效的药物。本文通过对《抱朴子内篇》中的相关内容的分析,旨在介绍葛洪在药物服食方面的观点和经验。

3 服食药物的类别

葛洪按照《神农四经》的观点将服食药物分成上、中、下 3 品。中药文献《神农本草经》也将药物分为 3 品,上药养命,中药养性,下药治病。二者相比不同的是:葛洪所说的上品药具有飞升成仙的作用^[3]。

《内篇·仙药》的药物种类很多,涉及矿物、动物、木本植物、草本植物、菌类等多种类别。葛洪所说的上品仙药主要是矿物类药,如丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹馀粮等,也包括五芝。《神农本草经》关于“五芝”的分类与《内篇·仙药》存在差异,分为赤芝(丹芝)、黄芝(金芝)、白芝(玉芝)、黑芝(玄芝)、紫芝(木芝),指五种颜色的香草。而《内篇·仙药》“五芝”分为石芝(矿物)、木芝(木本)、草芝(草本)、肉芝(动物)、菌芝(菌类),各有一百多种。

葛洪认为服食五芝和丹砂、金、银等物皆能成仙,但上品药中矿物类优于草木和动物类药。比如他说:“仙药之上者丹砂,次则黄金,次则白银,次则诸芝,次则五玉,次则云母,次则明珠,次则雄黄,次则太乙禹馀粮,次则石中黄子,次则石桂,次则石英,次则石脑,次则石硫黄,次则石饴,次则曾青,次则松柏脂、茯苓、地黄、麦门

冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实、象柴……(《内篇·仙药》)”从五芝的排列次序和服食后的寿域、成仙的等级之差异,也可看出葛洪对石、木、草、肉、菌等五类物种的重视程度不同。

4 服食药物的功效

《内篇·仙药》的上、中、下三品药物功效不同,“上药令人身安命延,昇为天神,遨游上下,使役万灵,体生毛羽,行厨立至……中药养性,下药除病,能令毒虫不加,猛兽不犯,恶气不行,众妖辟辟(《内篇·仙药》)。”

葛洪记载的丹砂、黄金、五芝等上品药大多能令人长寿成仙,因药力不同或成神仙,或成地仙,或延寿一二千岁不等。五芝所列举的部分药物还能够产生隐形、轻身、夜视、透视、躲避兵器等特异功能。这些带有神话色彩的描述当然很难令现代人信服。而且丹砂、黄金、雄黄等被现代药理学视为具有毒性的重金属或矿物质,是否能够经过炼制转化成对人体有益的物质,还有待进一步的科学验证。因此对于《内篇·仙药》上品药的功效只能姑且存疑。对于除病祛邪的下品药,《内篇·仙药》中并未论述。

葛洪书中所举多种养性延年的中品药则多为草木类药,许多功效的记载与中药本草文献有相通之处。例如:白术、黄精久食能令人辟谷,可以作为救荒本草;服白术药力优于黄精,令人肥健身轻力强,但不如黄精甘美易食。天门冬或蒸、或煮、或研为粉末、或绞汁作酒,久服也可辟谷,而且功效倍于白术和黄精,还能增强体力,令人多子。射干具有止血、消肿等功效。巨胜(胡麻)能抗衰老、耐风湿、明目。久食石上九节菖蒲能明目、增强记忆力、抗寒冷。久食桂能增强体力。久食五味子能令人面色红润。久食地黄能增强力气,改善夜间视力。久食茯苓也能断谷,而且可以消癥痕,令人面色润泽。久食远志可以增长记忆力。

葛洪对这些养性延年药物功效的记载,多采用故事传说的形式。例如谈到甘菊的延年益寿作用,葛洪说:“南阳郦县山中有甘谷水,谷水所以甘者,谷上左右皆生甘菊,菊花堕其中,历世弥久,故水味为变。其临此谷中居民,皆不穿井,悉食甘谷水,食者无不老寿,高者百四五十岁,下者不失八九十,无夭年人,得此菊力也(《内篇·仙药》)。”这些故事形象生动,内容精要,便于记

忆，所以常被后世《大观本草》、《证类本草》、《本草纲目》、《本草纲目拾遗》等书籍引用。

5 服食药物的宜忌

服食要想取得理想的效果必须注意一些事项，包括服食药物的顺序、种类选择、时间长短、采摘和加工方法、五行属性等问题，否则徒劳无功。

5.1 服食的顺序

关于服食的次序，葛洪主张先宜服草木等小药以祛病除邪，调理气血，葆养精气；等身体亏损修复，修行具备一定基础之后，再服食金丹大药以求长生。

此外，服食药物与饮食时间也有一定的先后顺序。葛洪说：“按中黄子服食节度云，服治病之药，以食前服之；养性之药，以食后服之（《内篇·仙药》）。”因为饮食未进之时，肠胃空虚，药势易行，所以攻病的药要食前服。如果养生药物在食前服用，药物尚未来得及发挥作用，已经被食物挤压而向下传导。所以养生药物宜食后服用，这样在胃停留时间较长而能够被充分吸收。这种药物服食顺序的观点，也可作为我们临床服药方法的一种参考。

5.2 服食药物的选择

葛洪指出服食药物的种类不益驳杂。如果药物过多，可能因相互之间相恶、相畏关系而影响服食的效果。例如他说：“昔仙人八公，各服一物，以得陆仙……人若合八物，炼而服之，不得其力，是其药力有转相胜畏故也（《内篇·仙药》）”；又如“五芝及饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹馀粮，各可单服之，皆令人飞行长生（《内篇·仙药》）”；又如“楚飞廉、泽泻、地黄、黄连之属，凡三百余种，皆能延年，可单服也（《内篇·仙药》）”。可见，对于服食药物的种类选择，葛洪多主张专服一味，这样药力才精专。

另外，葛洪认为服食药物的选择最好能配合个人的五行属性，“若本命属土，不宜服青色药；属金，不宜服赤色药；属木，不宜服白色药；属水，不宜服黄色药；属火，不宜服黑色药……若金丹大药，不复论宜与不宜也（《内篇·仙药》）”。虽然命理之说比较玄妙，但结合临床实际，我们可以根据患者体质的五行偏性来选择养生药物。

5.3 服食时间的长短

葛洪指出服食的时间长短因药而异。如果服食炼制得法的神丹可以短期见效，他在《内篇·金丹》列举的9种神丹，多则百日少则当天即可成仙。但是，服食草木等药物以求延年益寿，服食的时间就要长得多，一般需要坚持不懈地服食十几年才能取得确凿的养生功效。例如，他谈到甘谷水（常年浸泡甘菊的山泉），指出当地居民饮用之后人人皆能长寿，而进献给县官饮用则仅能治疗风痺、眩冒等疾病，原因是由于饮水时间长短不同。甘谷附近的居民从出生开始便长期饮食甘谷水，所以能够长寿无病。服食没有取得满意效果，往往不是由于所选药物没有保养功效，而多是因为服食者不能够持之以恒。例如，谈到服食松脂的奇异功效时，他分析说：“其多役力者，乃车运驴负，积之盈室，服之远者，不过一月，未觉大益辄止，有志者难得如是也（《内篇·仙药》）。”

可见，用服食草木药物的方法来养生需要耐心的。一方面，是因为这些养生药物很多都可以作为食物，其药物偏性不大，所以见效慢；另一方面，服食养生方法也是一种需要长期坚持方能见效的行为。

5.4 服食的其它注意事项

葛洪还记载了许多关于采摘和加工服食药物过程中的宜忌。这些内容根据具体药物而不同，涉及采摘的季节、药物的鉴别、使用的工具、容器以及加工方法等问题。其中有些内容还带有一定的神秘色彩，比如五芝的采摘往往附带一些宗教仪轨，在此从略。

小结：以上便是《抱朴子内篇》关于药物服食法的内容大要。尽管内容繁杂，作为宗教教义的《抱朴子内篇》，书中也带有神秘色彩，但是其中关于养生药物的记载和服食方法等内容仍然有鉴于今世。这正是本文梳理和介绍其药物服食法的目的所在。

[参考文献]

[1] 薛公忱.《抱朴子·内篇》长生思想辨析[J]. 中医文献杂志, 1996, 11 (2): 16-18.
[2] 朱伟常. 揉合儒道兼综医术——《抱朴子》养生思想研究[J]. 上海中医药杂志, 1992, (7): 1-4.
[3] 王明. 抱朴子内篇校释[M]. 北京: 中华书局. 1985: 2.

(编辑: 岳胜难)
(英文摘要见第70页)