

◆ 中医养生 ◆

道教食养及《抱朴子》仙药

孙晓生

广州中医药大学, 广东 广州 510405

摘要 养生概念首载道家, 道家与养生关系密切, 道教食养三大来源中金石类矿物已极少使用, 流行至今的草木类植物和动物类大多数已收入《中药学》教科书, 其中具有代表性的有《抱朴子·内篇》中的仙药。

关键词 养生; 食养; 道教; 《抱朴子》; 仙药

中图分类号 R247.1 **文献标识码** A **文章编号** 0256-7415 (2011) 09-0115-02

1 养生概念首载道家

养生是有明确目的的自主的保养生命的行为。养生渊源深远, 先秦诸家已多论述: 庄子《庄子·养生主》最先提出“养生”。嵇康《养生论》首次对养生概念作出说明。道家思想是养生理论的源头。有学者认为, 道家顺应自然, 珍视生命的世界观和方法论是《内经》养生理论的先导。然而, 真正的理论构建是以《内经》为标志, 如《灵枢·本神》“故智者养生也”, 162 篇中 40 多篇涉及养生, 首次从医学的角度专门论述养生问题^[1]。李约瑟《中国科学技术史》指出“道家思想从一开始就有长生不老的概念, 而世界上其他国家没有这方面的例子, 这种长生不老的思想对科学具有难以估计的重要性。”实践证明, 养生学为中华民族的繁衍与发展做出巨大贡献, 而且越来越为世界医学界所重视。

2 道教与养生关系密切

源于中国的道家及其后继的道教哲学, 是中国本土诞生的重要思想流派, 对中国哲学、中国文化, 尤其是中国医学有着深远的影响。道教倡导“贵生”、“养生”, 即尊重生命, 热爱生命, 提高生命质量, 追求健康长寿。道教养生的思想原则与方法对生命科学影响至今的有三大贡献: 精气说, 炼丹术, 养生药。道教分为道论和道术, 道家在道论中认识生命本质的同时, 又以种种技巧性的道术实现其目标。如气功、导引、按摩、食养、房中术等, 对中医养生学影响尤为明显。

3 道教食养三大来源

道教养生术包括内修与外养。食养就是其外养的重要内容。食养, 也称服食, 又称“服饵”, 主要是选用矿物、植物, 也有少量动物类药和食物, 经过一定的加工、配伍、炮制成丹药或方剂。食养肇端于战国时期的方士, 除了服食一些矿物药外, 还多喜食草木药, “百草花”“桃李葩”“兰韭根”“芝

草”等等。服饵之术被纳入道教养生体系并得到长足的发展。以葛洪为代表的道教养生家认为, 精、气、神是构成人体生命的三大要素。“先将服草木以救亏缺, 然后服金丹以定无穷”。唐代发展达到高峰, 上至帝王将相, 下至市井百姓都对服食之术趋之若鹜, 成为一种社会时尚风气。在长期寻找和服食实践过程中, 也确实发现了不少具有抗衰老作用的药物, 积累了丰富的食养经验。其来源主要包括三大类: 一类是金石类矿物, 现已极少应用; 一类是草木类植物, 如五芝、茯苓、松子、松脂、柏子仁、胡麻、黄精、天门冬、地黄、白术、杏仁、菖蒲、肉桂、槐角、黄芪、山药、菊花、枸杞子、麦冬、楮实子、石韦、桃胶、五味子、远志、黄连、泽泻; 还有一类是珍珠、龟板等动物类。后两类大多数已收入《中药学》教科书。

4 《抱朴子·内篇》仙药选介

道教养生的代表人物葛洪(284~364), 为东晋道教学者、著名炼丹家、医药学家。字稚川, 自号抱朴子。他曾受封为关内侯, 后隐居罗浮山炼丹。著有《神仙传》、《抱朴子》、《肘后备急方》、《西京杂记》等。葛洪精晓医学和药理学, 主张道士兼修医术。“古之初为道者, 莫不兼修医术, 以救近祸焉”, 认为修道者如不兼习医术, 一旦“病痛及己”, 便“无以攻疗”, 不仅不能长生成仙, 甚至连自己的性命也难保住。葛洪《肘后备急方》最先记载疟疾特效方“青蒿一握水二升渍, 绞汁尽服之”, 并使用艾叶消毒。在《抱朴子·内篇》^[2]二十卷中, “金丹”、“仙药”和“黄白”三章均论及了服食之术, “仙药卷”载有上百种服食药物, 且认为上药延命, 中药养性, 下药除病。其中“服之不老”的植物药有:

4.1 茯苓 别名云苓、白茯苓, 有“仙家食品”之称, 道教认为服食茯苓可成仙, 将其列为仅次于丹砂的仙药之一。其多为孔菌科真菌茯苓的菌核, 多寄生于松科植物赤松或马尾松等

收稿日期 2011-06-26

作者简介 孙晓生 (1956-), 男, 教授, 博士研究生导师, 研究方向: 中医养生学。

松树根上。《本草纲目》载其是由“松之神灵之气候结而成”，故有滋补之功，久服令人延年耐老，面若童颜。性味甘、淡、平，具有利水渗湿、健脾和中、安神益智的功效。服食茯苓的方法有多种，一种是将茯苓煮烂，取粉和蜜蒸食，或以脂麻混和服。“茯苓……当削去皮，研为方块。银石器中清水煮以酥软解散为度，……用其粉以蜜和如湿香状，蒸过食之尤佳。胡麻但取纯黑脂麻，九蒸九曝，入水烂研，更入去皮研烂研枣肉，与茯苓粉一处搜和食之，尤佳。”据《备急千金要方》所载的“饵茯苓方”，茯苓也可酒浸、磨成屑末服食。茯苓之核心附于松根者，称茯神或抱木神，主要用于安神。

4.2 松柏 凌冬不凋，气香脂润，被誉为百木之长，其松叶、松实是养生常食药物。《仙药》载：“食松叶、松实，当时苦涩，后稍便之，遂使不饥不渴，冬不寒，夏不热”。《本草纲目》中转引《枕中记》“服松柏法”：尝以三四月采新生松叶，长三四寸许，并花蕊阴干；又于深山岩谷中，采当年新生柏叶，长二三寸者，阴干，为末，白蜜丸如小豆大。……以酒服下。松子仁甘温，润肺止咳，润肠通便，《日华子本草》：“补不足，润皮肤，肥五脏”，《本经逢原》：“甘润益肺，清心止咳润肠，兼柏仁、麻仁之功，温中益阴之效，心肺燥痰干咳之良药”。松脂又名松膏、松胶、松香，以松树干的分泌液炼制而成。气味苦甘温，无毒。《神农本草经》称“久服轻身，不老延年”。《仙药》称：“长服松脂，身体转轻，气力百倍，登危越险，终日不极，年百七十岁，齿不落，发不白。”《备急千金要方》载有其服食方法。柏子仁与松子仁相似，性味甘平，功效为养心安神，润肠通便。《神农本草经》称其“主惊悸，安五脏，益气，除风湿痹”，《本草纲目》谓其“养心气，润肾燥，安魂定魄，益智宁神”，“柏子仁性平而不寒不燥，味甘二补，辛而能润，其气清香，能透心肾，益脾胃”。4.3 胡麻 又名乌麻、巨胜、黑芝麻、油麻，《仙药》载“耐风湿，补衰老”，性平味甘，补益肝肾，润肠通便。《神农本草经》将其列为上品之药，谓其“主治伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑髓。久服轻身不老”。《名医别录》载其能“坚筋骨，明耳目，耐饥渴，延年”。胡麻的服食方法有多种，既可以与米共煮成胡麻饭，也可经过加工后与酒共服。常服延年不老，《本草纲目》曰“古以胡麻为仙药”。

4.4 黄精 《仙药》称“昔人以本品得坤土之气，获天地之精，故名”，又称黄芝、鹿竹、救穷草、仙人余粮，性甘、平，具有滋肾润肺、补脾益气的功效，久服能强身延年。《名医别录》曰其“主补中益气，除风湿，安五脏。久服轻身延年不饥”。唐代孙思邈在《备急千金要方》中载有以黄精为主要原料的服食方“黄精膏方”，即黄精经过打碎，蒸熟，取汁，加干姜末、桂心末，微火煎至微黄后，“酒五合和，服二合，常未食前，日二服。旧皮蜕，颜色变光，肤色有异，鬓发更改”。

4.5 天门冬 《仙药》称：“天门冬，或名地门冬、或名筵名冬，或名颠棘，或名淫羊食……服之百日，皆丁壮倍马吏于

术及黄精也”。性味甘，微苦寒，有养阴润燥、清肺止咳之功效。在《神农本草经》中，天门冬也被列为上品之药，称其能“杀三虫，去伏尸。久服轻身益气，延年不饥”。唐代孙思邈在其《备急千金要方·养性·服食法》中载有三种“服天门冬方”：一为“暴干捣下筛，食后服方寸”；二为“捣取汁，微火煎”，再加白蜜、胡麻末、大豆黄末和为饼，日服一枚；三为“酿酒服”。

4.6 地黄 在《神农本草经》中被列为上品药，名为地髓，谓“久服轻身不老，生者尤良”。汉代起用地黄、蜂蜜煎膏服用以图养生长寿之风十分盛行。《仙药》云：“服地黄八年，夜视有光，手上车弩也。”地黄的服食方法有多种，一为以生地黄五十斤捣之，绞取汁，然后加白蜜、枣脂成丸，每日服三丸；二为酒泡晒干后，与甘草、厚朴、巴戟天、干漆、覆盆子各一斤捣下筛。食后酒后方寸匕。

4.7 白术 是菊科多年生草本植物的根茎。白术性味苦、甘、温，具有补气健脾、燥湿利水、固表止汗、安胎作用，为健脾要药，适用于脾胃虚弱诸症。在《神农本草经》中就被列为上品药物，谓“术煎饵，久服轻身，延年不饥”。《仙药》也称“术饵令人肥健，可以负重涉险”。《本草汇言》“脾虚不健，术能补之；胃虚不纳，术能助之”。《本草纲目》中则载有“服术法”。

4.8 杏仁 为蔷薇科植物杏的干燥植物种子，有苦杏仁和甜杏仁两种。自《神仙传》记载“董仙杏林”的传说以后，使用越来越多。谓其能“令人轻健安泰”。性味甘苦，微温，有小毒，具有止咳平喘、润肠通便功效。《云笈七籤》卷七十四中载有以杏仁炼制成丸的“夏姬杏仁金丹方”一则。

4.9 菖蒲 “水草之精英，神仙之灵药”，为天南星科多年生草本植物石菖蒲的根茎。性味辛、温，具有开窍宁神、化湿和胃之功效。在《神农本草经》中其被列为上品之药，称其能“补五藏，通九窍，明耳目，出音声，……不忘，不迷惑，延年”。《千金方》称“益心智，长生不老”。《仙药》中有服食菖蒲的记载：“韩终服菖蒲十三年，身生毛，日视书万言，皆诵之，冬袒不寒。又菖蒲生须得石上，一寸九节已上，紫花者尤善。”《列仙传》也有类似记载：“但食术与菖蒲根，饮水。不饥不老如此，传世见之，三百余年”。《本草纲目》载“菖蒲酒，治三十六种风、一十二痹，通血脉，治骨萎，久服耳目聪明”。

4.10 桂 桂有肉桂、桂枝、桂皮之分，性味辛、甘、热，有补火助阳、散寒止痛、温经通脉的功效。《仙药》云：“服桂二十年，足下生毛，日行五百里，力举千斤”。《本草汇言》谓：“肉桂，治沉寒痼冷之药也……壮命门之阳，宣导百药，无所畏避，使阳长则阴自消”。

参考文献

- [1] 张登本, 孙里金. 黄帝内经话养生[M]. 北京: 新世界出版社, 2009.
- [2] 葛洪. 抱朴子·内篇[M]. 郑州: 中州古籍出版社, 1989.

编辑: 吴凌