

# 论葛洪的阴丹术

朱越利

[摘要]《抱朴子内篇》记载了葛洪一系房中术的大概内容。葛洪鼓励人们配合金丹术而修炼房中术。葛洪认为房中术能够养生的主要原因是交而节宣,使身体不受损害。在房中术的传授形式中,葛洪最重口诀。葛洪记载了两首阴丹术口诀,其内容盖继承了《周易参同契》及五行之道。葛洪将阴丹术与服日月精术、守真一术、守玄一术、存神术等一起修炼,颇怀疑葛洪的阴丹术也与符咒术同时修炼,同时使用,互为护佑。

[关键词]葛洪;房中著作;房中思想和方法;阴丹术;众术共成

中图分类号: B958

文献标识码: A

文章编号: 1004-3926(2007)07-0110-05

作者简介:朱越利,四川大学道教与宗教文化研究所教授,博士生导师。四川成都 610064

东晋葛洪是著名的道士和炼丹家,他对于创建贵族道教和发展古代医学、化学,都作出了巨大贡献。葛洪和其从祖葛玄,被人们合称为二葛。有人称二葛的道教为葛氏道。陈国符先生以葛洪为《太清经》传人。总之,葛洪精通玄理,最重金丹,与原始道教不同。葛洪也通晓房中术,受教于名师。三国左慈知房中补导术,其徒为葛玄,葛玄之徒为郑隐,郑隐之徒为葛洪。葛洪亦师事鲍靓。《真诰》卷 12 曰:“靓所受学,本自薄浅,质又挠滞,故不得多也。”陶弘景注曰:“鲍亦通神而敦尚房中之事,故云挠滞”<sup>[1]</sup>(20/56上)。从葛洪的师授看,他通晓房中术是很自然的。

## 一、葛洪的房中著作

葛洪著作很多,王利器先生对之考证颇详<sup>[2]</sup>(H53-214)。葛洪的著作中可能有房中术专著。《隋书》卷 34《经籍志·医方》类著录:“《序房内秘术》一卷,葛氏撰”<sup>[3]</sup>(4/1050)。《旧唐书》卷 47《经籍志·医术》类著录:“《玉房秘术》一卷,葛氏撰”<sup>[4]</sup>(6/2051)。《新唐书》卷 59《艺文志·医术》类著录:“葛氏《房中秘术》一卷”<sup>[5]</sup>(5/1570)。三志著录,盖为一书。丁国钧认为著录的葛氏,即葛洪。其《补晋书艺文志》卷 3 著录曰:“《序房内秘术》一卷,葛洪。谨按:见《隋书》旧题葛氏撰,亦稚川之书”<sup>[6]</sup>(3/3681)。王利器赞同他的判定,曰:“今从之”<sup>[2]</sup>(H87)。《宋史》卷 204《艺文志·神仙》著录:“《太一真君固命歌》一卷,晋葛洪译”<sup>[7]</sup>(15/5191)。所谓译,当是撰述。有人记载此书为房中书。《文

献通考》卷 225《经籍考·神仙家》曰:“《太一真君固命歌》一卷。《中兴艺文志》题:‘真人勤于罗浮山朱明洞阴谷壁,古篆文字。东晋葛洪译,鲍靓行于世。言房中术’”<sup>[8]</sup>(614/660下)。

《序房内秘术》和《太一真君固命歌》今皆不存。幸有葛洪著《抱朴子内篇》集道教哲理及金丹术之大成,也记载了葛洪一系房中术的大概内容。

## 二、葛洪的房中思想和方法

葛洪视金丹术为最高的方术,称房中术为小术,认为房中术只能健身长寿,单独修炼不能成仙。但是他仍然鼓励人们配合金丹术而修炼房中术。配合的方法有二:一是为修炼金丹术作准备,二是为修炼金丹术作辅助。

葛洪认为在没有条件修炼金丹术之前,应当修炼房中术,先小后大。葛洪说,金丹术“事大费重,不可卒办”,需要良好的地点、雄厚的财力和可靠的助手等条件,不是一下子能够齐备的;而且“此事知之者甚希”,真正掌握其术也不容易;所以,在没有开始或没有炼成金丹之前,应当修小术,以从中获益,“渐阶精微”,“共成长生”。

有条件修炼金丹术时,房中术也要同时修炼,起辅助作用。葛洪说:“服药虽为长生之本,若能兼行行气者,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,则行气难得力尔”<sup>[9]</sup>(P114)。葛洪是说修炼金丹、服食、行气等方

术,都需要修房中术相配合。葛洪宣称房中术的辅助作用并不是可有可无。其曰:“凡服药千种,三牲之养,而不知房中之术,亦无所益也”<sup>[9] (P114)</sup>。

葛洪认为房中术能够养生的主要原因是交而节宣,使身体不受损害。其曰:“人不可以阴阳不交,坐致疾患。若俗人纵情恣欲,不能节宣,则伐年命。”<sup>[9] (P150)</sup>。又曰:“人复不可都绝阴阳,阴阳不交,则坐致壅阏之病,致幽闭怨旷,多病而不寿也。任情肆意,又损年命。唯有得其节宣之和,可以不损”<sup>[9] (P150)</sup>。

两晋时期,房中术派别歧异,葛洪指出有十余家,包括玄女、素女、子都、容成、彭祖等。在诸派中,葛洪最推崇彭祖。《抱朴子内篇·微旨》曰:“彭祖之法,最其要者。其他经多烦劳难行,而其为益不必如其书。人少有能为之者”<sup>[9] (P129)</sup>。两晋时期,房中术名目繁多,葛洪指出有一百多种<sup>①</sup>。在这些名目繁多的房中术中,葛洪最重还精补脑术。其曰:“房中之法十余家,或以补救伤损,或以攻治众病,或以采阴益阳,或以增年延寿,其大要在于还精补脑之一事耳”<sup>[9] (P150)</sup>。葛洪将还精补脑也称为宝精,称它是房中术中的至要。《抱朴子内篇·释滞》曰:“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>[9] (P149)</sup>。

在房中术的传授形式中,葛洪最重口诀。他指出玄素之道既能强身健体,又能伤人性命,关键在于掌握要法,知道用道。其曰:“玄素谕之水火,水火煞人,而又生人,在于能用与不能耳。大都知其要法,御女多多益善。如不知其道而用之,一两人足以速死耳”<sup>[9] (P129)</sup>。不知道而用,就如同“冰杯之盛汤,羽苞之蓄火”<sup>[9] (P245)</sup>。所谓要法,所谓道,即口诀。如果不掌握口诀,盲目修炼肯定造成自伤。葛洪说:“若不得口诀之术,万无一人为之而不以此自伤煞者也”<sup>[9] (P150)</sup>。葛洪又说,玄女、素女、子都、容成、彭祖等房中家在自己的房中著作中,都不泄漏口诀。修炼者必须勤奋不懈地去寻访口诀。《抱朴子内篇·释滞》曰:“玄素、子都、容成公、彭祖之属,盖载其麓事,终不以至要者著于纸上者也。志求不死者,宜勤行而求之”<sup>[9] (P150)</sup>。口诀不易求得,更显示其重要。

### 三、阴丹术

葛洪记载了有关还精补脑的两首口诀。他说这些都传授有自,并不是他自己臆断编造之辞。他所以略透消息,是向人证明一下口诀确实存在。

葛洪说口诀有数千言,但他没有将口诀和盘托出,人们还是读不出其中的机密。口诀多为隐语,葛洪大概又在文字上做了一些保密处理,所以我们虽然可以很容易地读懂这是在讲述房中术,但却难以知道其术的关键内容,当不了私淑弟子。如同“只闻楼梯响,不见人下来”,如同雾里看花,隔帘观影,什么也得不到。这正是葛洪要达到的只证有而不传授的效果。我们只好放弃窥视其机密的奢望,仅判断其为何种房中术而已。

第一首口诀描述两座山,说是“求生之道,当知二山”,必须采二山之药。由二山口诀,我们清楚地知道葛洪的房中术,以贵阴、贵精思想为基础。

《微旨》篇曰:“夫太元之山,难知易求,不天不地,不沈不浮,绝险绵邈,岬崑崎岖,和气氤氲,神意并游,玉井泓邃,灌溉匪休,百二十官,曹府相由。离坎列位,玄芝万株,绛树特生,其宝皆殊,金玉嵯峨,醴泉出隅,还年之士,挹其清流。子能修之,乔松可俦。此一山也。长谷之山,杳杳巍巍,玄气飘飘,玉液霏霏,金池紫房,在乎其隈。愚人妄往,至皆死归。有道之士,登之不衰,采服黄精,以致天飞。此二山也”<sup>[9] (P128)</sup>。

苏东坡的《和读山海经十三首》实际是读《抱朴子内篇》后的心得。其第六首曰:“二山在咫尺,灵药非草木。玄芝生太元,黄精出长谷。仙都浩如海,岂不供一浴。何当从心火,束纆分寸烛”<sup>②</sup>。东坡当读懂了二山之意。现代学者说得比较明显。如有人说:“这一点葛洪《抱朴子·微旨》中用‘太元之山’象征男性生殖器官,用‘长谷之山’象征女性生殖器官是典型的例子”<sup>[10] (P328)</sup>。这些说法皆无大错。但如果更准确一些的话,应当说,“太元之山”和“长谷之山”分别隐喻男人和女人的下部。臀部隆起如山峰,裆部可视为山底或山阴,故而皆以山为喻。太元盖形容大而圆,描摹男人臀部形状。太元也有本源的意思,暗喻男根为性命之根。从本源的喻意出发,有太元圣母、太元真人等神仙称号。神仙和臀部、男根都称太元,今天看来似乎是对神仙的大不敬。但葛洪未必这样以为。长谷的描摹之意甚明。

“不天不地,不沈不浮,绝险绵邈,岬崑崎岖”,描写臀部和裆部位于身体中部及其形状特征。“和气氤氲,神意并游,玉井泓邃,灌溉匪休,百二十官,曹府相由”,描写裆部有男根和女阴,蕴藏精气,有吸引力,男根和女阴有排尿功能,有神管辖。

这些是为铺垫。从“离坎列位”开始,讲到男根,进入主题。

“离坎”形容二物并列,当指二睾丸。“玄芝”本是仙药。《仙药》篇说仙药玉脂芝中有一种似山玄玉,玄色,故名玄芝<sup>[9] (P158)</sup>。《地真》篇描述昆仑仙境的悬崖上长满玄芝<sup>[9] (P24)</sup>。睾丸中的玄芝应指精液。“绛树”以色形为喻,当指男根。男根中的“宝”当也是指精液。“离坎列位,玄芝万株,绛树特生,其宝皆殊”,是说男根中蕴藏的精液就是仙药。

黄金和五玉都是仙药,“金玉”在此处盖指仙药,与后代指火候、阴阳等不同。“金玉嵯峨”,形容醴泉如同金玉。口中津液被称为“醴泉”,此处重复离坎之玄芝和绛树之宝,当仍指精液。“醴泉出隅”,形容精液从男根中流出。“挹其清流”,从字面上看是舀起醴泉,在修炼中当指还精补脑。“金玉嵯峨,醴泉出隅,还年之士,挹其清流。子能修之,乔松可俦”,是说还精补脑可以寿比仙人王子乔、赤松子。

《黄庭内景经》曰:“服食玄气可遂生。”梁邱子注曰:“谓服食两肾间白气,故云玄气”<sup>[1] (4/848E)</sup>。肾主精,与阴通,故长谷之山充满“玄气”。葛洪炼丹,有所谓金液、玉液、银液等。《对俗》篇说“消玉为浆”<sup>[28]</sup>,《释滞》篇说“飞九丹,水金玉”<sup>[9] (P149)</sup>,《勤求》篇说“水琼瑶”<sup>[9] (P153)</sup>,皆是化玉为水、为膏。《仙药》篇说:“玉可以乌米酒及地榆酒化之为水”<sup>[9] (P204)</sup>。把玉化为水,即玉液。“玉液”为仙药,故以之为口中津液。汞、铅霜等的隐名,长谷之山的玉液当指女阴精气。“金池”、“紫房”为仙境中的园林和建筑,此处皆喻女阴。“杳杳巍巍,玄气飘飘,玉液霏霏,金池紫房,在乎其限”,指出女阴在长谷之山,其中的精气为仙药。

不懂口诀的人与女子交合,动辄泄精,泄则疲软,故叫作“愚人妄往,至则死归”。懂得口诀的人,与女子交合,不泄精,保持坚挺,故叫作“有道之士,登之不衰”。“黄精”也是仙药。《仙药》篇曰:“黄精一名兔竹,一名救穷,一名垂珠。服其花胜其实,服其实胜其根,但花难多得”<sup>[9] (P197)</sup>。黄精喻女阴精气。“采服黄精”即食阴、采阴,“愚人妄往,至皆死归,有道之士,登之不衰,采服黄精,以致天飞”,是说食阴、采阴可以长寿。

可以看出葛洪的房中术,与接阴之道、阴道、容成之术等一脉相承。他赞同御女多多益善的方

法和原则,是必然的。

第二首守身炼形口诀,描述还精与采阴之后,男女精气结合并在体内运行和烹炼的过程。由此我们知道葛洪的房中术已经进入了内丹阶段。此口诀可称为阴丹口诀。

《微旨》篇曰:“夫始青之下月与日,两半同升合成一。出彼玉池入金室,大如弹丸黄如桔,中有嘉味甘如蜜。子能得之谨勿失,既往不追身将灭。纯白之气至微密,升于幽关三曲折,中丹煌煌独无匹,立之命门形不卒,渊乎妙矣难致诘”<sup>[9] (P128)</sup>。《云笈七签》卷 56《元气论》从《九皇上经》也引此口诀。《微旨》篇没有指明口诀出处,不知是否最早出自《九皇上经》。

《元气论》中将此丹解释为在人体中结成的交梨火枣。交梨火枣也可作为阴丹的喻名。该论同时将身体中口服液和神气结合解释为两半合一。其注云:“交梨火枣生在人体中,其大如弹丸,其黄如桔,其味甚甜,其甜如蜜。不远不近,在于心室。心室者,神之舍,气之宅,精之主,魂之魄。玉池者,口中舌上所出之液。液与神气一合,谓两半一合也”<sup>[9] (22/378中)</sup>。

同样的口诀,可以有不同的解释。晋代的《仙经》将两半合一解释为房中存思术。其曰:“先与女戏,饮玉浆。玉浆,口中津也。使男女感动。以左手握持,思存丹田中有赤气,内黄外白,变为日月,徘徊丹田中,俱入泥洹,两半合成一团。闭气深内勿出入,但上下徐徐咽气。情动欲出,急退之……思作日月,想合径三寸许,两半放形而一,谓日月相合者也。虽出入,仍思念所作者勿废,佳也。”<sup>③</sup>

六朝上清经《洞真太上八素真经精曜三景妙经》将两半合一解释为双修的双方各出一半曰:“己半师半,两半为一,乃得成真”<sup>[1] (33/468上)</sup>。这也是房中术的解释。

从葛洪将房中口诀视为机密的态度,加上《仙经》和《洞真太上八素真经精曜三景妙经》的启发,可以判断葛洪是将这一口诀作为房中秘诀记录下来的。试为解释如下:

“始青”可以解释为天空,也可解释为出生。据五行说,青为木色、东方之色、生之色。青字可代替生字。《至理》篇以烛火、根枝比喻形神关系,说明形体与气对生命的重要性。其中根枝之喻曰:“根竭枝繁,则青青去木矣。气疲欲胜,则精灵离身矣”<sup>[9] (P110)</sup>。“始青”盖“始生”,指人出生。

“月与日”既可实指天空中的日月,也可标明男女。人出生之处分男女,当指女阴和男根。女阴精气与男根精液交合为阴阳合一,可说成“两半合成一”。“同升”当指女阴精气和男根精液一起上升,合二为一。“始青之下月与日,两半同升合成一”,盖指通过采阴和还精,使二精合一。刘宋时期的《洞真太上智慧消魔真经》主张守一术,其具体作法叫作“两半成一”：“须阴阳配对,一炁谛识相生,两半成一,一生三焉”<sup>[1](33/60下)</sup>。“玉池”可指口、膀胱等器官,此处当指女阴,“金室”当指黄庭。“出彼玉池入金室”,是说这种合二为一的东西在女阴中形成,运行到男人黄庭中。“大如弹丸黄如桔。中有嘉味甘如蜜”,描述这个合二为一的东西,大小如弹丸,色黄如桔,味甜如蜜。

“子能得之谨勿失,既往不追身将灭”,是说该物稍纵即逝,应急采急还。“纯白之气”当为服气时,存思白气在身中运行,运送合二为一之物。“幽关”盖指河车运行需通过的尾闾关、夹脊关、玉枕关等三关,所以说“升于幽关三曲折”。“中丹”盖指合二为一之物,称之为丹。“命门”,不同的经典所指的不同的部位甚多,如右肾、目、鼻、两肾间、脐等等。从“煌煌”发光推测,此口诀中的命门盖指目。《灵枢·根结》曰:“太阳根于至阴,结于命门。命门者,目也”<sup>[1](21/394下)</sup>。“立之命门”,盖是描述修炼中闭目体验丹光出现的景象。“纯白之气至微密,升于幽关三曲折,中丹煌煌独无匹,立之命门形不卒”,是说运河车,通三关,黄庭烹炼,内视丹光,修炼成功,得长生。

在此口诀中,葛洪没有告诉我们这个合二为一的中丹叫什么,但他在其它地方泄漏了名称,其名曰阴丹。

葛洪在叙述阴阳之术,中提到阴丹术。《微旨》篇曰:“善其术者,则能却走马以补脑,还阴丹以朱肠,采玉腋于金池,引三五于华梁。令人老有美色,终其所禀之天年。”<sup>[9](P129)</sup>

“却走马”,王明先生解释为制止漏泄精液<sup>[9](P134)</sup>。“朱肠”直译是使肠子变红的意思,它与“补脑”相对,盖是强壮五脏的意思。“却走马以补脑,还阴丹以朱肠”,是说还精液,炼阴丹,补脑健身。

“三五”这个词的含义极多,如史学和文学中三五指三皇五帝,道教神学中指五星五脏五岳、三智五慧,九宫术中指三生五死,术数中指三十年五百年,星象学中指三辰五星,步罡踏斗中指三气五

行,《周易参同契》和《悟真篇》指精气神,神霄派三五朝元法中指三花聚顶、五气朝元,黄赤之道指神和符篆等等。在《抱朴子内篇》中三五的用法也不止一种,有用于炼丹的“三五神水”,有用于符咒法的“三五禁法”、《三五中经》和《三金五木防终符》等。《杂应》篇述左慈解脱桎梏之术曰:“和用三五阴丹”<sup>[9](P271)</sup>。是知“三五”也用于称呼阴丹,与《周易参同契》、《悟真篇》和三五朝元法有相通之处。“引三五”盖是运行阴丹之意。“华梁”盖指眉下。《真诰》卷九曰:“华庭在两眉之下,是彻视之津梁”<sup>[1](20/540上)</sup>。葛洪此口诀中指的是上丹田。“采玉腋于金池,引三五于华梁”,实际是重复“却走马以补脑,还阴丹以朱肠”两句,意思是说采女阴之精气,运行、烹炼阴丹于丹田。这里说的阴丹术与守身炼形口诀所述完全相同。

《极言》篇讲述还年之道曰:“若年尚少而知还年,服阴丹以补脑,采玉腋于长谷者,不服药物,亦不失三百岁也,但不得仙耳”<sup>[9](P245)</sup>。“服阴丹以补脑,采玉腋于长谷”,也是讲采阴,烹炼阴丹。

葛洪的阴丹术,盖继承了《周易参同契》及五行之道。《云笈七签》卷 73 收录的《阴丹慎守诀叙》将爱精保炁作为阴丹的主要原则,与葛洪是一致的<sup>[1](22/518中)</sup>。

#### 四、阴丹术与其它方术的结合

葛洪一再强调房中术可以配合金丹术、服气术等。此外,葛洪叙述山林养性者修炼的仙道,将阴丹术与服日月精术、守真一术、守玄一术、存神术等一起修炼。这种做法符合葛洪关于众术共成的主张。《微旨》篇曰:“若未得其至要之大者,则其小者不可不广知也,盖藉众术之共成长生也”<sup>[9](P124)</sup>。

《至理》篇曰:“乃口吸宝华,浴神太清,外除五曜,内守九精,坚玉钥于命门,结北极于黄庭,引三景于明堂,飞元始以炼形,采灵液于金梁,长驱白而留青,凝澄泉于丹田,引沈珠于五城,瑶鼎俯爨,藻禽仰鸣,瑰华擢颖,天鹿吐琼,怀重规于绛宫,潜九光于洞冥,云苍郁而连天,长谷湛而交经,履蹑乾兑,招呼六丁,坐卧紫房,咀吸金英,晬晬秋芝,朱华翠茎,崑崙珍膏,溶溢霄零,治肌止渴,百疴不萌,逍遥戊巳(己)燕和饮平,拘魂制魄,骨填体轻,故能策风云以腾虚,并混舆而永生也”<sup>[9](P11)</sup>。

“宝华”可为日月之称,也称“太宝九华”或“九华”。《云笈七签》卷 8《释三十九章经》曰:“上清真人呼日月为太宝九华”<sup>[1](22/48下)</sup>。《畅玄》

篇曰：“咽九华于云端，咀六气于丹霞”<sup>[9] (P2)</sup>。“口父吸宝华”即服日月光。“太清”可指天空。《仙药》篇说仙人八公“乃合神丹、金液而升太清耳”<sup>[9] (P208)</sup>。道教认为天分为许多层。葛洪指出了太清天的高度。《杂应》篇曰：“上升四十里，名为太清。太清之中，其气甚剽，能胜人也”<sup>[9] (P275)</sup>。“浴神太清”盖即心寄虚空之意。“五曜”即五星。“九精”盖九窍。《对俗》篇曰：“金玉在九窍，则死人为之不朽”<sup>[9] (P31)</sup>。“外除五曜，内守九精”盖闭目塞听而内视之意。“口父吸宝华，浴神太清，外除五曜，内守九精”，即述服日月精术，具体做法即吞食日精月华，神奇虚空，返听内视。

“玉钥”喻男根。务成子注《黄庭外景经》“闭子精门可长活”句曰：“引玉钥，闭金门”<sup>[1] (22/92P)</sup>。据五行说，水性阴，生北方，在人为肾，故“北极”盖指阴丹。“坚玉钥于命门，结北极于黄庭”，意为固肾坚根，烹炼阴丹于黄庭，述阴丹术。

葛洪除重视金丹术外，还特别重视守真一术。《地真》篇曰：“夫长生仙方，则唯有金丹；守形却恶，则独有真一，故古人尤重也”<sup>[9] (P324)</sup>。真一有姓名和形象，三丹田中都有他的身影。《地真》篇说：“一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也”<sup>[9] (P323)</sup>。“三景”盖三真一。“明堂”盖代表上丹田。“引三景于明堂”盖述守真一术。

葛洪以玄为万物之始，“飞元始”盖即守玄一之术。《地真》篇曰：“玄一之道，亦要法也。无所不辟，与真一同功。吾《内篇第一》名之为《畅玄》者，正以此也”<sup>[9] (P325)</sup>。该篇又说守玄一可以分形，守真一可以防身，即皆可炼形。“飞元始以炼形”盖指守玄一。

“灵液”盖即玉液。“金梁”盖即玉池、金池。“采灵液于金梁”盖即食阴、采阴。“青”即生。“白”为五行之金色，属西方，属秋季，主肃杀，主死。“长驱白而留青”是说去除死亡而保留生命。“澄泉”盖喻返还和采取之精气。明珠出自渊潭，故可称为沉珠<sup>①</sup>。《仙药》篇将明珠列为仙药中的一种。并说：“又真珠径一寸以上不可服”<sup>[9] (P96)</sup>。明珠是仙药，故用以比喻精气。“五城”是道教神话仙境，所谓“昆仑五城”<sup>[9] (P324)</sup>。这里喻五脏，或喻黄庭。“凝澄泉于丹田，引沈珠于五城”盖即烹炼精气于黄庭之意。“采灵液于金梁，长驱白而留

青，凝澄泉于丹田，引沈珠于五城”，述阴丹术。

“瑶鼎俯爨，藻禽仰鸣，瑰华擢颖，天鹿吐琼，怀重规于绛宫，潜九光于洞冥，云苍郁而连天，长谷湛而交经，履蹑乾兑，招呼六丁，坐卧紫房，咀吸金英，晔晔秋芝，朱华翠茎，磊磊珍膏，溶溢霄零，治肌止渴，百病不萌，逍遥戊巳(己)燕和饮平，拘魂制魄，骨填体轻”，这些是描写人在仙境与仙人、仙禽、仙兽为伍，食用各种仙药，净化形神，脱胎换骨。《对俗》篇回答祭祀先鬼问题，《明本》描写得仙之乐，与此描写类似。但此处描写，实是修炼者在头脑中存思出来的景象，是一种修炼方法。

最后总结说：“故能策风云以腾虚，并混舆而永生也。”通过这样的修炼，可以长生。

葛洪述阴丹口诀后说：“此先师之口诀也。知之者不畏万鬼五兵也”<sup>[9] (P128)</sup>。这一句很突然，是说炼阴丹术后不怕鬼和兵器来伤害。联想到三五神水、三五禁法等，颇怀疑阴丹术也与金丹术、符咒术同时修炼、使用，互为护佑。

#### 注释：

①《抱朴子内篇·释滞》曰：“虽曰房中，而房中之术，近有百余事焉”(王明《抱朴子内篇校释》卷 8 第 149页)。

②慎行《苏诗补注》卷 40《四库全书》1111/799下。宋王十朋撰《东坡诗集注》卷 31 收录此诗，没有注《四库全书》1109/610下)。清查慎行《苏诗补注》只注“一浴”一词。

③《千金方》卷 27 第 12 页正面。民国四年冬月江左书林石印。

④《抱朴子内篇·塞难》曰：“何异乎贵明珠而贱渊潭……不知渊潭者，明珠之所自出”(王明《抱朴子内篇校释》卷 7 第 138 页)。

#### 参考文献：

- [1] 道藏[M]. 文物出版社、上海书店、天津古籍出版社 1988.
- [2] 王利器. 葛洪论[M]. 五南图书出版公司, 1997.
- [3] 隋书[M]. 中华书局, 1973.
- [4] 旧唐书[M]. 中华书局, 1975.
- [5] 新唐书[M]. 中华书局, 1975.
- [6] 二十五史补编[M]. 中华书局, 1955.
- [7] 宋史[M]. 中华书局, 1977.
- [8] 四库全书[M]. 台湾商务印书馆影印本.
- [9] 王明. 抱朴子内篇校释[M]. 中华书局, 1985.
- [10] 傅道彬. 中国生殖崇拜文化论[M]. 湖北人民出版社, 1990.

收稿日期：2007-04-11 责任编辑 尹邦志