

国学新知文库

詹石窗 主编

道教服食技术研究

黄永锋 著

東方出版社



国学新知文库简介

『国学』一词最早见于《周礼·春官》：『乐师掌国学之政，以教国子小舞。』其中所谓『国学』实际上是指上古时期国家设立的学校。随着历史的进展，『国学』的内涵逐渐发生演变。到了近现代，『国学』成为指称我国特有学术的一个术语，其外延是以儒、道、释为主体的中华民族传统文化，涉及古代哲学、史学、文学、艺术、语言学、科学等诸多领域。

本文库正是从广义上使用『国学』概念的，至于『新知』既意味着新的领域、新的视野，也意味着新的探索、新的认识。由于国学的范围相当广泛，这套文库当然应该有所选择，关注那些具有新发现、新观点的成果，这就是为什么将『国学』与『新知』合成的用意所在。

从文稿选择的立场看，既然是『国学』，则入选的文稿必定是传统文化方面的；既然是『新知』，文稿如果仅仅反映传统文化内容，还是未能符合要求的，必须是两个方面的特质兼备，才能进入这套文库之中。也许组织者对文稿的选择不一定准确，但不论情况如何，『新知』乃是编纂这套文库的初衷，表达着一种愿望、一种追求，一种目标。

道教服食技术研究

黄永锋 著

ISBN 978-7-5060-2986-5



9 787506 029865 >

定价：50.00元

道教服食技术研究

黄永锋 著

東方出版社

责任编辑:陈寒节

责任校对:湖 催

图书在版编目(CIP)数据

道教服食技术研究/黄永锋 著

-北京:东方出版社,2008.4

ISBN 978-7-5060-2986-5

I.道…II.黄…III.道教-养生(中医)-研究 IV. B958;R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 181140 号

道教服食技术研究

DAOJIAO FUSHI JISHU YANJIU

黄永锋 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月北京第 1 次印刷

开本:635 毫米×927 毫米 1/16 印张:20

字数:278 千字 印数:1—3000 册

ISBN 978-7-5060-2986-5 定价:50.00 元

邮购地址:100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话:(010)65250042 65289539

《国学新知文库》

编委会

学术顾问：（以姓氏笔画为序）

任继愈 吴文俊 何乃川 汪毅夫

钟肇鹏 席泽宗 高令印 卿希泰

主 编 詹石窗

编 委：（以姓氏笔画为序）

马良怀 王 玫 王荣国 乐爱国

刘 钊 刘泽亮 陈鹏鸣 张松辉

周 宁 胡孚琛 洪峻峰 徐朝旭

郭金彬 盖建民 傅小凡 林观潮

吴 洲

总 序

“国学”一词最早见于《周礼·春官》：“乐师掌国学之政，以教国子小舞。”其中所谓“国学”实际上是指上古时期国家设立的学校。随着历史的进展，“国学”的内涵逐渐发生演变。到了近现代，“国学”成为指称我国特有学术的一个术语，其外延是以儒、道、释为主体的中华民族传统文化，涉及古代哲学、史学、文学、艺术、语言学、科学等诸多领域。本文库正是从广义上使用“国学”概念的，至于“新知”既意味着新的领域、新的视野，也意味着新的探索、新的认识。由于国学的范围相当广泛，这套文库当然应该有所选择，关注那些具有新发现、新观点的成果，这就是为什么将“国学”与“新知”合成的用意所在。从文稿选择的立场看，既然是“国学”，则入选的文稿必定是传统文化方面的；既然是“新知”，文稿如果仅仅反映传统文化内容，还是未能符合要求的，必须是两个方面的特质兼备，才能进入这套文库之中。也许组织者对文稿的选择不一定准确，但不论情况如何，“新知”乃是编纂这套文库的初衷，表达着一种愿望、一种追求，一种目标。

熟悉中国文化史的人们不会忘记，近现代的“国学”概念是为了与“西学”相区别而建立起来的。1840年，第一次鸦片战争轰开了古老中国的沉重大门。在列强的枪炮声中，西学伴随着传教士的脚步，悄悄地在中华大地上播衍。1894~1895年，甲午中日海战，历来以幅员广大、礼仪之邦自居的中国败给了地域狭小的以资本主义文明武装的东邻日本。这场战争震惊了中华民众，许多学人开始质疑传

统文化的经国效用，转而欣羨西方文明的强势。20 世纪初，由一部分激进的资产阶级及小资产阶级民主主义者发起的新文化运动把矛头指向封建文化。在激烈的破“旧”热潮中，一些仁人志士忧心中国文化命脉的延续问题，遂倡导整理国故，发掘国粹，如 1905 年 2 月 23 日创刊的《国粹学报》、章太炎创办的“国学讲习会”等均体现了此等努力方向。当时，北京大学、清华大学分别设立国学门和国学研究院，为国学热潮的形成奠定了基础。1922 年 1 月，北京大学创建国学门，这是中国现代学术史上最早以欧美研究机构为模式建立起来的研究所，也是在“整理国故”、“学术独立”的呼声中第一个以国学研究为主旨的学术根据地。其后，1925 年 9 月，清华研究院国学门诞生。这两大国学专门研究机构，延聘王国维、陈垣、陈寅恪、梁启超、赵元任等为导师，汇聚文史哲的诸多一流学者，培养了一大批国学人才，他们办会编刊，著书立说，以维护中华学统为己任。学术先辈们的丰硕成果和弘扬民族传统的执著精神展示了一种思想境界，也为当今我们组织编纂《国学新知文库》提供了精神资源与可以借鉴的经验。

如果说任何一种计划都有特定文化因缘的话，那么我必须承认厦门大学早期的国学研究传统乃是组织编纂《国学新知文库》的原初动力。早在 1926 年 10 月 10 日，厦门大学就创办了国学研究院。当时的校长林文庆自任院长，并且敦聘久负盛名的沈兼士先生任研究院主任，林语堂先生任研究院总秘书，张星烺先生、顾颉刚先生、鲁迅先生等名家任研究院教授。沈兼士等先生前来厦门大学之后，把国文系改称为国学系，拟以国学系作为国学研究院的依托，把国学教育与国学研究连接起来。当时国学研究院设置历史古物组、博物组（指动植矿物）、社会调查组（礼俗方言等）、医药组、天算组、地学组（地文地质）、美术组（建筑、雕刻、瓷陶漆器、音乐、图绘、塑像、绣织、书法）、哲学组、文学组、经济组、法政组、教育组、神教

组、闽南文化研究组；制定了详细的研究规划，包括研究生的招收与培养方案等；还筹办两种刊物，一为《厦门大学国学研究院季刊》，一为《厦门大学国学研究院周刊》，后来季刊只编好创刊号，没有出版，周刊于1927年1月5日创刊，实际出版三期，发表文章十多篇；另外，也计划出版“国学研究院丛书”。可惜的是，由于校董陈嘉庚先生实业遭遇困难，经费紧缺，丛书出版计划最终没有付诸实施。回顾历史，我每每被厦门大学早期那些致力于国学研究的大师们的敬业精神所感动，但也为当时“国学研究院丛书”的出版计划未能实施感到遗憾。多年来，学术先辈自强不息的文化精神一直激励着我，感召着我。于是，有一种愿望慢慢在我的心中孕育、成长，我希望有朝一日能够继续学术先辈的未竟之业，并且把他们的国学研究传统发扬光大。我思索着，追寻着，等待时机的到来。

在经历了文化冬天的严寒考验之后，“国学”终于迎来了生机焕发的春天。从20世纪80年代开始，沉睡了数十年的“国学”研究重新被唤醒了。20世纪90年代以后，神州大地的国学热潮逐渐复兴，传统文化研究机构相继诞生。依托着这些研究机构，有关国学的研讨会、刊物、专著、论文，如雨后春笋般涌现。正是在新国学热潮逐步形成的文化大背景下，我在惜别16年之后重新回到母校厦门大学。1998年，我开始负责哲学系“中国哲学”方面的本科生与研究生的教学工作。在教学之余，考虑最多的当然是怎样承袭和发扬沈兼士等前辈名家的国学研究传统，怎样进行学科建设的问题。从人力资源等方面来看，我们的学科建设尽管还存在着诸多困难，但可庆幸的是厦门大学领导给予有力支持，故而喜人的局面逐步形成。一方面，有关国学的研究机构，诸如道学与传统文化研究中心、佛学研究中心、闽学研究中心等相继成立或者恢复加强，师资队伍不断壮大；另一方面，有关国学研究的论著、丛书也陆续出版，例如《易学与道教思想关系研究》、《易学与道教符号揭秘》、《道教医学》、《儒家文

化与中国古代科技》、《道韵》丛刊十二辑、《中国科技思想研究文库》（系列丛书）、《哲学新视界》（系列丛书）等问世之后都得到了同行的好评。经过了切实的努力，厦门大学的“中国哲学”专业于2003年获得博士授予权。2005年，厦门大学又获得哲学一级学科博士授予权，从而具有8个专业的博士点。与此同时，厦门大学人文学院的文学、史学、人类学、民族学、艺术学等各个学科也不断积蓄实力，全院到目前为止已拥有20多个博士点，朝气蓬勃的学科群体与浓厚的人文氛围为新一轮的国学研究提供了资源保证与精神支撑。在兴趣、使命、学科建设需要的多重作用下，《国学新知文库》的编纂计划逐渐成形，并且见诸笔端。恰好在这个时候，我接到了人民出版社陈寒节先生的来信，他询问我关于近来研究计划的一些情况，我将《国学新知文库》的主要选题通过电子邮件发送给他，经过几次电话联络和商讨，陈寒节先生告诉我可以将这套文库的出版计划提交出版社选题论证会讨论。不久之后，陈寒节先生通知我，人民出版社的选题论证会讨论通过了《国学新知文库》的编纂出版计划。欣喜之余，一种敬佩之情在我的心中油然而生，我敬佩人民出版社领导的远见卓识，敬佩陈寒节先生的开阔眼界，感谢他的精心策划。

经过多方商讨与反复推敲之后，《国学新知文库》的编纂工作确立了如下宗旨：第一，弘扬求实精神，鼓励学术创新。众所周知，任何一种学术研究，都必须具有求实精神，国学研究当然也不能例外。就过程而言，国学研究的求实精神首先意味着对从事的领域展开广泛的调查，精读相关的经典文献，详细占有资料，然后进行深入思考，避免信口开河，无中生有，有中说无，而是依据事实，客观陈述，立论稳妥。这种求实精神在节奏加快的当今学术圈中尤其需要。与此相联系，《国学新知文库》也特别强调学术创新。往昔的成就固然可以引为自豪，但重复劳动是没有前途的。唯有学术创新，才能永葆国学的旺盛生命力，焕发学术研究的青春。所谓“创新”就国学领域来

说，首先是文献史料的新发现、新发掘；其次也在于使用新的研究方法，从新的角度进行新的审视，提出新的选题，开展新的分析等等。古人称“天地日新”，又谓“革故鼎新”，此类格言成语说明我们的民族学术文化传统本来就非常提倡创新。在新的时代，尽管所谓“新”的标准不同，但先民们倡导创新的精神却依然没有过时，值得我们在国学研究工作中认真思考和发挥。第二，扩展文化视野，兼蓄古今中外。从研究资料来说，我们不仅要熟悉浩如烟海的中国古代典籍、田野信息、考古资讯以及国内前贤时仁的论著，还要有世界眼光，努力掌握国外同行的学术动态，因为随着中国经济的快速崛起，海外对中华文化的研究越来越重视，成果也越来越丰硕。在文化学术传播越来越快的信息社会中，如果我们不能及时了解他国学者的学术新成就，就可能步他人之后尘，重复无谓的劳动，甚至陷入迷乱状态，徘徊不前；唯有高瞻远瞩，放眼全球，关注他国关于中国传统文化的研究成就，并且认真加以分析和借鉴，才能扬长避短，超越学术瓶颈，取得新的突破。第三，关注薄弱环节，培植研究特色。经过长期的努力，国学研究在总体上虽然取得了巨大成就，但存在许多薄弱环节却也是毋庸置疑的事实。以往许多人谈国学，常常把它局限在儒家文化圈内。其实，此等视野是相对狭窄的。由于认识的局限和导向问题，国学研究未能在比较广阔的领域展开，故而限制了它的发展前景。有鉴于此，我们组织编纂《国学新知文库》不仅要继续关注儒家学说和中国化了的佛教文化，而且将加强对国学中的一些薄弱环节的探究，比如道家、道教之学、古代科技哲理、传统经学与艺术的关系等等，这些领域都是以往的国学研究相对比较忽略的，现在我们应该对这些领域的研究多加鼓励。从发展的立场来看，“强势”与“薄弱”本是相对而言的。当人们对于某个领域、某种专题不太关注而没有投入足够力量加以研究的时候，该领域或专题就是一种“薄弱环节”，而当人们对这种“薄弱环节”有了足够重视的时候，“薄弱

环节”就可能转化为“强势环节”。但愿我们的努力不仅可以化“薄弱环节”为“强势环节”，而且能够在实际工作中培植新的特色。

当今世界，经济全球化已是不争的事实；然而，就精神领域而言，大多数人却依然主张文化多元化，因为一个民族只有保存自己的优秀文化传统，才能傲然屹立在世界民族之林。所谓“一方水土养育一方人民，一方人民弘传一方文化”，既说明世界范围的文化本来就是多彩多姿的，也意味着文化“个性”乃是民族存在的基本标志之一。中华文明在历史长河中曾雄踞世界东方，其中蕴涵的精神宝藏，特别是人文资源，可以为我国的现代化进程提供有力的智力支持。可是，晚清西学东渐以来，我国学术界主流倾斜于吸纳西洋、东洋文明，以追随西方的学术理论和研究方法为时髦，热衷于做西学的诠释者和传播者，却逐渐远离了对中华优秀传统文化的认同。我们认为，富有情操的中国知识分子既要有宽广的胸襟和视野，敢于借鉴西方文明的优秀成果，同时也应该坦然地开启心扉，理直气壮地为发掘国学的积极资源而大胆探索，奉献力量。因为中国传统文化不仅已经登上国际文化舞台，正在与西方学术进行平等对话，而且成为我国腾飞的强大精神载体，从而被西方世界所关注。美国科学史专家萨顿（George Sarton）说：“正如东方需要西方一样，今日的西方仍然需要东方。……不要忘记东西方之间曾经有过协调；不要忘记我们的灵感多次来自东方。为什么这不会再次发生？伟大的思想很可能有机会悄悄地从东方来到我们这里，我们必须伸开两臂欢迎它。对于东方科学采取粗暴态度的人，对于西方文明言过其实的人，大概不是科学家。……新的鼓舞可能仍然，而且确实确实仍然来自东方，如果我们觉察到这一点，我们会聪明一些。”^①萨顿的论述无疑是深刻的，对于我们的研究工作来说也是富有启迪的。

^① 《科学的生命：文明史论集》，商务印书馆，1987年，第140～141页。

胡适曾经在《〈国学季刊〉发刊宣言》说过：“我们深信国学的将来，定能远胜国学的过去。”这是因为国学研究从一开始就是因应了时代的需要，并且随着时代的发展而向前迈进。我们希望《国学新知文库》也能切近时代脉搏，在新一轮国学春潮到来并且逐步高涨的时候推波助澜。

詹石窗

谨识于厦门大学国学研究院

2006年10月10日

谨以本书献给

我敬爱的父母和师长

深深感激他们的关爱和教诲

序

黄永锋的博士论文《道教服食技术研究》在答辩之后,又花了两年多时间进行修改、补充、调整。近日,他将全稿发送给我。欣喜之余,我将他答辩时提供的文本拿出比较,发现修订之后的稿子比起原先的文本来,的确有许多不同。不论从资料的使用方面看,还是从内容结构方面看,呈现在眼前的这部书稿质量无疑提高了许多。花这么多时间来修改、补充一部书稿,这种治学态度本身就值得赞扬。

这部书稿是来之不易的。记得5年前,在拟定学位论文选题的时候,我曾经建议永锋选择秦汉时期一些道家经典作为研究对象,例如《淮南子》之类文献,探讨此类文献的科技思想。永锋开头同意了;但经过半年左右时间的琢磨,永锋有一天突然告诉我:他有新的想法,希望做道教服食方面的研究。我当时有点不放心,因为这种专题研究需要涉猎众多文献,况且要从技术哲学角度进行分析,还必须有西学基础,方能有所突破;鉴于我以往对永锋知识结构的评估,觉得这个题目难做,当时还有其他同专业的一些老师也有与我类似的担忧,所以劝他再考虑。

永锋很尊重老师,也善于独立思考。他认真考虑了老师的意见,最终拿出一个让我打消疑虑的论文提纲来。此后一段时间,我们经常在校园后山的水库边上散步,每当我问及论文写作的准备工作时,永锋就会实实在在地告诉我读书的进展和资料搜集的情况,也会陈述最新想法,征求我的意见。我感到,经过一段时间积累之后,让永锋以“道教服食技术研究”为题写作博士学位论文的时机已经比较成熟,也就鼓励他大胆探索下去。

工夫不负有心人。几年的努力,永锋终于有了收获,当他第一次把沉甸甸的文稿面呈予我时,我有一种难于形容的兴奋,因为这部文稿不仅浸透了一位年轻学者辛勤耕耘的汗水,而且记录了他逐步成长的足迹,记录了他刻苦好学的历程。

道教服食作为一种养生技术在以往虽然也有人进行研究,但从技术哲学的角度予以探讨,并且进行系统论述,永锋的工作应该说有超越前人的地方。本书的价值首先在于仔细辨析“道教服食”概念,并对其外延作了完整的阐释。按照作者的看法,道教服食分为服药、服气、辟谷、饮食、服符五种类型,基于此等划分,本书分别探讨其规程的特点和实际作用,既看到其可能的养生功效,也指出其可能存在的负面效应,这些方面的论述具有辩证思维特征,包含许多比较深入的见解。

尤其应该指出的是,本书所概括出来的“道教服食技术”概念,乃具有深厚的历史文化底蕴。作者运用技术哲学的理论与方法,探讨了道教服食技术本质、技术要素和技术结构,并勾勒出道教服食技术发展的动力机制,其相关概念及其思想的提出具有开创性。作者立足于当代科学、技术与社会关系的大背景下,剖析道教服食技术的伦理价值,特别是其中蕴含的生命伦理和生态伦理智慧,从而使道教服食技术研究展示了重要的现实意义。注重比较研究,这是本书的一大特色,如从道教服气对佛教净土宗、天台宗、禅宗的影响出发,比较二者之异同,有发前人所未发之处。

当然,以上的看法只是作为第一读者的我的初步感受而已,这种感受当然不能代表所有读者的感受。不过,我相信,这样一部由多年心血凝聚而成的论著应该是有助于开拓道教文化学术视野的。

是为序。

詹石窗

谨识于厦门大学童蒙斋

丁亥年八月二十八日

目 录

总 序.....	磨石窗	1
序.....	磨石窗	1
绪 论.....		1
一、问题的缘起		1
二、学术史回顾		3
三、本书研究方法.....		11
四、本书学术价值.....		13
五、本书逻辑框架.....		13
第一章 道教服食技术本体论		15
第一节 道教服食技术本质		15
第二节 道教服食技术要素		27
第三节 道教服食技术结构		83
第二章 道教服食技术规程.....		100
第一节 道教服药技术规程.....		100
第二节 道教服气技术规程.....		130
第三节 道教辟谷技术规程.....		147
第四节 道教饮食技术规程.....		157
第五节 道教服符技术规程.....		164
第三章 道教服食技术的理性评价.....		170
第一节 道教服食技术的养生功能及其他影响.....		170

第二节 道教服食技术的伦理价值观·····	209
第四章 道教服食技术发展的动力机制·····	253
第一节 道教服食技术发展的内部作用力·····	253
第二节 道教服食技术发展的外部作用力·····	263
余论·····	272
一、跨学科研究导致新发现 ·····	272
二、史料需要辨伪和证真 ·····	273
主要参考文献·····	275
附录·····	282
一、本书图表目录 ·····	282
二、《道藏》外丹道经中所见的炼丹器具图样 ·····	284
问学记·····	300

绪 论

一、问题的缘起

中国古代的科学技术成就是极其辉煌灿烂的,英国科学史家约翰·德斯蒙德·贝尔纳(John Desmond Bernal,1901~1971)在《历史上的科学》中文版序言中恳切地说:中国“许多世纪以来,一直是人类文明和科学的巨大中心之一。”^①提起中国古代的科技成就,人们通常会想到四大发明——造纸术、印刷术、指南针和火药。其实,我们先辈所取得的成就几乎遍及科学技术领域的各个支脉,从天文、地理、数学、化学、物理、生物、医学,到建筑、冶金、纺织、机械、造船、航海、造纸、印刷、陶瓷,均让世人刮目相看。中国古代科技及其哲学思想的研究已引起国内外众多学者的注意,并取得许多成果。近年来,哲学分支学科——技术哲学在我国进展较快,技术哲学界着眼于现实,也不忽视古代技术及其思想的发掘,大连理工大学王前先生精辟指出:“尽管传统技术成果现在已大多退出历史舞台,但传统技术哲学观念早已深入人心,仍然发挥着潜在的作用。从现代技术发展角度看,中国传统技术哲学观念有合理之处,至今仍有利用和借鉴价值。同时,它也有某些消极影响,需要引起注意,及时加以克服。……技术发展不可能割裂传统,从事技术管理和操作的人更是如此。从哲学角度透视中国传统技术的思想特

^① 贝尔纳:《历史上的科学》,科学出版社,1959年。

征及其对技术现代化的影响,应是我们的一项任务。”^①因为本人是科学技术哲学专业道教与中国古代科技方向的博士生,在学习过程中,我发现道教与中国古代科学技术的关系十分紧密,祝亚平先生曾在其专著《道家文化与科学》中对道家、道教的科学技术成就有全面到位的总结^②。他在是书第九章第三节——《域外的回音——道家科学文化价值的再发现》中论析1922年诺贝尔物理学奖得主丹麦尼尔斯·玻尔(Niels Henrik David Bohr, 1885 ~ 1962)、1949年诺贝尔物理学奖得主日本汤川秀树(1907 ~ 1981)、美国科学院院士、物理学会主席、哲学学会副主席约翰·惠勒(John Wheeler, 1911 ~)、美国高能物理学家弗里乔夫·卡普拉(Fritjof Capra, 1938 ~)、1977年诺贝尔化学奖获得者比利时伊利亚·普里高津(Ilya Prigogine, 1917 ~ 2003)、英国著名数学家、理论物理学家斯史提芬·威廉·霍金(Stephen William Hawking, 1942 ~)等科学家的成就与道家、道教科技智慧的关系,有力地彰显了道家、道教科技文化的现代价值。^③道家、道教的科技成果是多方面的,其中养生方面的贡献尤为突出。道教是个重人贵生的宗教,道士在长期追求长生不死的努力中,创立了种种别具特色的养生技术,并有理论上的总结,英国科学家、中国科技史研究专家、胚胎生物化学创始人李约瑟博士(Joseph Needham, 1900 ~ 1995)高度评价道教养生活动:“道家^④哲学虽然含有政治集体主义,宗教神秘主义以及个人修炼成仙的各种因素,但它却发展了科学态度的许多最重要的特点,因而对中国科学史是有着头等重要性的。此外,道家又根据他们的原理而行动,由此之故,东亚的化学、矿物学、植物学、动物学和药物学都起源于道

① 王前:《现代技术的反思》,辽宁人民出版社,2003年,第277~279页。

② 按,祝亚平先生所谓道家,包括道教在内。

③ 祝亚平:《道家文化与科学》,中国科学技术大学出版社,1995年,第465~471页。

④ 按,李约瑟博士所指称之道家,包括道教在内。

家。”^①基于这些认识,我们认为道教养生技术及其相关理论是个颇值得研究的学术课题。为此,我们选取了道教养生技术中重要的一种类型——服食技术——作为本书的论题,具体讨论道教服食技术的本质、要素、结构、操作规程、养生价值、伦理价值、发展动力等问题。

二、学术史回顾

广义上的道教养生,包括未病先防、既病防变和病后防复,本书是在广义上谈论道教养生技术及其理论的。养生智慧是道教文化的重要组成部分,又是道教哲学的特色部分,它在道教文化中的地位正愈来愈多地得到学术界和道教界的肯定。道教学家卿希泰先生在《道教文化在中华传统文化中的地位及其现代价值》中对道教养生与中国古代科技的关系作了精要的评价。他说:“道教为了实现其长生成仙的理想,从其开创时起,便十分重视修炼方术,试图通过各种方术,来达到它所追求的目标,虽然这只不过是一种幻想,这个目标是不可能实现的。但客观上却在中国科学技术的有关领域积累了许多很有价值的材料,这对中国古代科学技术的发展有十分重要的意义。……道教的养生术与预防医学紧密结合,作为却病延年的重要手段,在道书中的论述颇多,内容十分广泛,涉及导引、行气、服食、房中、按摩、居处、养性等等许多方面,其中包含的合理因素,值得我们认真发掘和整理。”^②卿先生认为,道教信仰者对长生的执著追求促进了中国古代科学技术的发展,这是世界宗教史上罕见的现象,值得有志之士认真总结。中国道协研究室尹志华先生撰文《新世纪道教研究展望》指出:“人类的物质生活越来越丰富,追求健康长寿成为人们的普遍愿望。而道教中有各种行之

^① 李约瑟:《中国科学技术史》第二卷《科学思想史》,科学出版社、上海古籍出版社,1990年,第175页。

^② 卿希泰:《道教文化在中华传统文化中的地位及其现代价值》,《社会科学研究》,2001年第2期。

有效的养生方法,需要加以深入研究,并结合时代特点,发扬光大。”^①有鉴于此,学术界和道教界的前贤时仁对道教养生学进行了一定的研究。

20 世纪上半叶,中国道教养生学研究成果寥若晨星,陈撄宁先生所著《道教与养生》(华文出版社,1989 年)是当时道教医药养生研究的代表作。新中国成立以后,中医学者开始注意探究道教养生思想,其研究对象主要是一些著名道医,如葛洪、陶弘景、孙思邈等。台湾萧天石先生则对道教养生作了系统的论析,其著作有《道家养生学概要》(自由出版社,1963 年)、《道海玄微》(自由出版社,1974 年)。1976 年开始,道教养生研究有长足的进步,道教养生经典、代表人物、具体养生术的研究均出现了许多有价值的成果。^② 这些道教养生研究成果主要体现在专著中,有些综合性道教著作也用一定的篇幅论及养生,还有一些论文零散在《世界宗教研究》(中国社会科学院世界宗教研究所主办)、《宗教学研究》(四川大学道教与宗教文化研究所主办)、《中国道教》(中国道教协会主办)、《道韵》(厦门大学哲学系宗教学研究所主办)、《道学研究》(厦门大学哲学系道学与传统文化研究中心主办)等各类期刊杂志上,这些章节和论文中的道教养生研究成果往往会在作者的专著中推衍、扩充,为了避免重复和繁冗,我们综述道教养生成果时,主要就专著而言。其中比较集中论述道教养生的著作有:张觉人《中国炼丹术与丹药》(四川人民出版社,1981 年)、李丰楙《不死的探求——抱朴子》(台湾时报文化出版事业有限公司,1982 年)、李远国《道教气功养生学》(四川省社会科学出版社,1988 年)、黄兆汉《道教丹药异名索引》(台湾学生书局,1989 年)、钟来因《长生不死的探求:道经〈真诰〉之谜》(文汇出版社,1992 年)、李远国《中国道教养生长寿

① 尹志华:《新世纪道教研究展望》,《宗教学研究》,2001 年第 4 期。

② 朱越利、陈敏:《道教学》,当代世界出版社,2000 年,第 361~368 页。

术》(四川科学技术出版社,1992年)、李远国《道教练养法》(北京燕山出版社,1993年)、张荣明《道家性哲学与道教性方术》(香港三联书店,1993年)、孟乃昌《道教与中国炼丹术》(北京燕山出版社,1993年)、孟乃昌《道教与中国医药学》(北京燕山出版社,1993年)、李刚《劝善成仙——道教生命伦理》(四川人民出版社,1994年)、郝勤等《道在养生——道教长寿术》(四川人民出版社,1994年)、王庆余、旷文楠《道医窥秘——道教医学康复术》(四川人民出版社,1994年)、张广保《金元全真道内丹心性学》(北京三联书店,1995年)、姜生《宗教与人类自我控制——中国道教伦理研究》(巴蜀书社,1996年)、陈国符《中国外丹黄白法考》(上海古籍出版社,1997年)、张继禹《道法自然与环境保护——兼论道教济世贵生思想》(华夏出版社,1998年)、胡孚琛、吕锡琛《道学通论:道家·道教·仙学》(社会科学文献出版社,1999年)、盖建民《道教医学导论》(台湾中华道统出版社,1999年)、张钦《道教练养心理学引论》(巴蜀书社,1999年)、盖建民《道教医学》(宗教文化出版社,2001年)、戈国龙《道教内丹学探微》(巴蜀书社,2001年)、金正耀《道教与炼丹术考》(宗教文化出版社,2001年)、张广保《唐宋内丹道教》(上海文化出版社,2001年)、薛公忱《儒道佛与中医学》(中国书店,2002年)、杨立华《匿名的拼接——内丹观念下道教长生技术的开展》(北京大学出版社,2002年),等等。

20世纪西方汉学界有关道教养生的主要论文著述有:日本吉田光邦《炼金术》(1963年)、赤堀昭《陶弘景和〈本草经注〉》(1978年)、坂出祥伸《却谷食气篇》(1985年)、吉元昭治《道教と不老长寿の医学》(1989年)、野口铁郎《道教与养生思想》(1992年)、《气与养生》(1993年)、法国亨利·马伯乐《古代道教中的养生法》(1937年)、伊莎贝拉·罗比奈《道士的存想》(1979年)、戴思博《太极拳》(1979年)、《精、气和神》(1985年)、《道教的内丹术》(1986年)、《道士的长生》(1986年)、《性和道教》(1988年)、《中国古代的女仙——道教和女丹术》

(1990年),英国李约瑟《中国科学技术史》第二卷《科学思想史》(1956年)、第五卷《炼金术上的发现和发明·生理学的炼金术》(1983年),美国魏鲁男《公元320年的中国炼丹术、医学和宗教:葛洪的〈抱朴子内篇〉》(1966年)^①、米歇尔·斯特里克曼《论陶弘景的炼丹术》(1979年)、席文《中国炼丹术初探》(1968年)、《中国炼丹术及时间的控制》(1976年)、《炼丹术的理论背景》(1980年)、《中国炼丹术》(1987年),苏联叶·阿·托尔奇诺夫《道教中的炼金术和礼仪》(1985年)、《中国炼丹术和化学的历史和理论》(1987年)、《道教和炼丹术——中世纪中国的宗教与传统科学形式相互关系问题》(1992年),意大利法布里齐奥·普雷加迪《中国炼丹术词典——梅彪〈石药尔雅笔记〉》(1986年)、《〈黄帝九鼎神丹经诀〉研究》(1989年)、《〈九还金丹妙谈〉及其传统》(1990年)、《最近的两本道教“养生”书》(1990年)、莫尼卡·埃斯波西托《炼气之术》(1996年),联邦德国乌特·恩格尔哈特《气功的古典传统》(1987年)、《生命之气——唐代的长生术》(1989年),荷兰高罗佩《中国古代房内考》(1961年),等等。^②

近年来,学术界对道教养生学关注较多,因此道教养生中服食问题相应地也有一些学者加以探讨。检索国内外相关成果,编著主要有:丁安伟主编《补益中药服食宜忌》(江苏科学技术出版社,2007年)、廖芮茵著《唐代服食养生研究》(台湾学生书局,2004年)、颜进雄著《六朝服食风气与诗歌》(台湾文津出版社,1993年)、李零主编《中国方术概观——服食卷》(人民中国出版社,1993年),论文主要有:温孟孚、关剑平《道教文化与唐代茶诗》(《浙江树人大学学报》,2007年第4期)、唐娜《仙道小说中服食松柏成仙情节的现实背景》(《南京师范大学文学院学报》,2007年第1期)、温茂兴《论道教服食辟谷术的科学内涵及养

① 按,该书是二十世纪六十年代魏鲁男关于《抱朴子内篇》的英译本。

② 陈耀庭:《道教在海外》,福建人民出版社,2000年。[法]安娜·塞德尔:《西方道教研究史》,上海古籍出版社,2000年。

生意义》(《贵阳中医学院学报》,2007年第3期)、温茂兴《论道教服食辟谷术对中医“饮食有节”养生思想的影响》(《实用中医药杂志》,2006年第9期)、张卫、张瑞贤《道教医学服食方研究》(《国际中医中药杂志》,2006年第2期)、杨志贤、柳宗元《“脚气病”考》(《云南中医学院学报》,2006年第2期)、邱玢《葬送于丹药的唐代六帝》(《中华医史杂志》,2005年第3期)、姜守诚《〈太平经〉中的“天医神药”观念》(《锦州医学院学报(社会科学版)》,2005年第3期)、温鲁《灵芝的历史文化与现代研究》(《时珍国医国药》,2005年第8期)、蒋力生《历代道教服食方著录书目汇编(二)》(《江西中医学院学报》,2004年第5期)、蒋力生《历代道教服食方著录书目汇编(一)》(《江西中医学院学报》,2004年第4期)、蒋力生《道教服食方的传承演变》(《江西中医学院学报》,2004年第1期)、王一帆、刘小斌《服食金丹的起源及其在魏晋和唐代的盛行》(《中医文献杂志》,2003年第2期)、蒋力生《道教服食方的类型和特点》(《江西中医学院学报》,2003年第4期)、王晓《道教服食药与中医食疗》(《中国道教》,2003年第1期)、介永强《唐代服食风气述论》(《陕西师范大学学报(哲学社会科学版)》,1999年第4期)、王永平《试释唐代诸帝多饵丹药之谜》(《历史研究》,1999年第4期)、肖垚《浅述内丹》(《中国道教》,1991年第1期)、谢彦红、胡孚琛《道教服饵派的仙药、美容方及食疗方》(《中国中医基础医学杂志》,1998年第3期)、薛天纬《何物“云母粥”》(《古典文学知识》,1997年第4期)、王守文《皇帝吃药求长生,中毒死者知多少》(《贵州文史天地》,1997年第5期)、蒋力生《论道教服食方的价值和影响》(《江西社会科学》,1996年第12期)、冰珂《道教药粥疗法》(《世界宗教文化》,1995年第3期)、徐仪明《道教外丹哲学思想研究述要》(《哲学动态》,1993年第4期)、陈士瑜《道教与“芝”——菌蕈稗史钩沉之三》(《食用菌》1991年第2期)、王筑民《〈抱朴子内篇〉的养生思想》(《贵阳中医学院学报》,1989年第2期)、李茂如《浅述〈道藏〉和其中的医学著作》

(《山西中医》,1988年第2期)、华颐《略述钟吕金丹道之崛起》(《中国道教》,1988年第4期)、传芎《略述道教练气诸术》(《中国道教》,1987年第4期)、曾召南《外丹》(《宗教学研究》,1983年第2期)、曾召南《服食》(《宗教学研究》,1983年第2期)。

以上我们仅仅罗列了道教养生及其道教服食研究成果的主要书目及论文目录,在本书正文中我们将就上述著述中与本书主题密切相关的部分作具体的分析和评论。考察这些道教养生研究成果,我们发现:第一,中西道教学术界应当加强联系与交流。20世纪前半叶,国内外学术界对道教养生学的研究成果不多;20世纪50年代以后,特别是近二三十年来,道教养生学研究有蓬勃的发展。中外道教研究成果各有所长,各有所短。我国真正意义上的道教学术研究大致起于20世纪80年代,但是道教是中国固有的宗教,中国学者研究道教有得天独厚的条件;西方特别是法国、日本研究道教有百余年的历史,已经有五代的学者开展道教方面的学术活动,但是语言、文化、地域的隔阂也给他们的研究造成一定的障碍。所以中西道学界应当互相学习,中国人关门搞研究,外国人轻视中国道教学术,都是不科学、不客观的态度。第二,道教养生学研究有待深入。与道教文献整理、道教史、道教思想史的研究比较起来,无论成果的数量与质量,无论成果的深度与广度,道教养生、道教哲学、道教伦理、道教美学、道教文学、道教语言、道教艺术、道教考古等领域的研究仍显逊色,亟待加强。1968年9月在意大利佩鲁贾举行的第一次国际道教研究会议、1972年9月在日本长野县蓼科举行的第二次国际道教研究会议、1979年9月在瑞士苏黎士举行的第三次国际道教研究会议,以及近年来双边或多边的国际性道教研究会议、大陆及港台的道教学术研讨会中道教养生方面的论文并不多,由此可见一斑。从上文文献综述中可见,道教养生学成果90年代特别是近几年出现的比较多,这种情况跟道教发展的整体状况有关,道教经典、道教历史等是基础研究,有了坚实的基础,深入开展专题研究才有

可能;另外,专题研究往往涉及交叉学科,这无疑给研究带来更大的难度,因而在一定程度上也局限了它们的迅速前进。第三,道教养生学研究内部发展也是不平衡的。为了达致长生成仙的理想,道门信众经过长期的探求,创立了多种多样的养生理法,比如,饮食、服药、外丹、辟谷、符篆、存思、存神、守一、导引、行气、房中、祝由、禁咒、内丹,等等。这些养生理法别具一格,又相互联系,共同为养生主体服务。在以往的道教养生研究中,学术界似乎对外丹术、内丹术、房中术、气术、导引术关注较多,而有道教特色的饮食、符篆、存想、祝咒等探讨不多。第四,道教服食养生研究也有缺憾。道教服食作为道教养生的一类重要现象,已经引起学者们的注意,纵观已有的少数相关成果,有如下几个特点:1. 服食研究局限于服药方面,没有把服食紧密关联的各个类型(服药、服气、服符、饮食、辟谷)作为一个整体来探究。2. 成果基本上以单篇论文或编著中章节的形式出现,缺乏系统研究。3. 此前的研究一般停留在文献整理的层面,少有理论上的深入探讨。4. 已出的服食论述缺少学科对话,往往是一维单向的研究。

从上述分析看来,在国内外同行学术成果的滋养下,拓展道教养生学研究很有必要;就道教服食养生而言,有必要重新界定道教服食,在新的理论平台上进行多视角的审视。我们认为把道教服食的外延界定在服药、服气、辟谷、饮食、服符等五方面,有如下理由:首先,服食外延的扩大是古今人们语言习惯的总结;其次,从字义上理解,服食可以包含服气、服符等;再次,道教类书“服食品”的内容涵盖服药、服气、辟谷、饮食、服符五方面;复次,服食外延的合理补充有利于对道教服食养生的整体把握;最后,服食外延的扩充合乎概念演变的规律。我们将在本论文第一章对这几个方面展开详细的论述。反思性的哲学思维和批判性的哲学本质呼唤创新性的哲学探索。交叉研究、学科对话往往可以给哲学创新提供途径。《光明日报》于2003年12月16日以及2004年1月6日刊登了数篇关于哲学对话的文章,欧阳康先生撰文《以真正

哲学的方式开展哲学对话》说,“哲学工作者自觉或不自觉地在自己历史上所师承的和现实中所从事的二级学科中活动,提问的角度、观察的视野、解析的思路、研究的方法和使用的言语带有明显的学科特征,这虽然是一种必然,却也往往是一种局限。跨学科的研究既难以有足够的内在动力,也难以被相关学科所真正接受。这种带有明显学术阈限的研究与哲学研究的宏大视野和自由创造精神严重相违背和抵触,很难说是一种真正意义上的哲学研究”^①。陈少明先生在《掀开哲学的篱笆墙》一文中说:“哲学的园地里充斥着各种篱笆墙。这种现象不独中国存在,西方也这样。……掀开哲学的篱笆墙,人们不仅可以看到邻家田园的景色,还有机会看到更开阔的思想原野。”^②在新的理论平台上观照道教服食养生,我们认为技术哲学是比较合适的理论工具。技术哲学有工程的技术哲学(engineering philosophy of technology)和人文的技术哲学(humanities philosophy of technology)的划分,工程的技术哲学家大部分出身于工程师,其代表人物有德国的恩斯特·卡普(Ernst Kapp,1808~1896)、俄国的P·K·恩格迈尔(Peter K Engelmeier,1855~1941)、德国的埃伯哈德·席梅尔(Eberhard Zschimmer,1873~1940)、弗里德里奇·德索尔(Friedrich Dessauer,1881~1963)等;人文的技术哲学家大部分是人文思想家,其代表人物是美国的路易斯·芒福德(Lewis Mumford,1895~)、西班牙的约瑟·奥特加·伊·加塞特(José Ortega y Gasset 1883~1955)、德国的马丁·海德格尔(Martin Heidegger,1889~1976)、法国的雅克·埃吕尔,1912~1955)等。工程的技术哲学重在技术的辨明(justification)或技术的性质(技术的概念、方法、认知结构和客观显示)的分析,并进而发现那些通过人事而显示出来的性质,企图以技术术语既说明非人类世界又说明人类世界。

① 欧阳康:《以真正哲学的方式开展哲学对话》,《新华文摘》,2004年第6期。

② 陈少明:《掀开哲学的篱笆墙》,《新华文摘》,2004年第6期。

……相反,人文的(或亦可称为解释学的)技术哲学则企图洞察技术的意义——它同文学和艺术的关系,它同伦理和政治的关系,它同宗教的关系。^①从道教方面而言,道教养生文化有悠久辉煌的技术传统与成就,其中蕴涵着丰厚的技术智慧。因此,让道教养生学与技术哲学携手是可行的。

三、本书研究方法

研究道教服食技术是一项比较艰巨的任务,因为跨学科研究,加上服食技术的子类型多,它所牵涉的知识面相当广泛,所以要有正确有效的研究方法指导,才能顺利完成。本书之研究主要借鉴和遵循的方法是:尊重前人与努力创新相辅、历史考察与现代审视结合、微观观照与宏观把握统一、学理剖析与应用探求互补、人文情怀与科学精神并举。

第一,尊重前人与努力创新相辅。“尊重前人”,指详备收集前人有关服食研究成果,分类整理、仔细研读所得资料,把握已经达到的服食研究水平,发现误点、浑点、盲点。不做这样的工作就可能使研究陷入无源之水或重复劳动的尴尬境地。“努力创新”,不是标新立异,而是立足于他人研究成果,考辨史料,取精用宏,思想新颖,论证严密,努力解决发现的问题,开创研究新局面。本书注意广泛占有前贤时仁成果,却不淹没其中,敬重他人劳动,但更崇尚学术拓新,以新理论、新观点、新资料、新表述,努力开辟道教服食文化研究新天地。

第二,历史考察与现代审视结合。“历史考察”,指在特定的时空中考察复杂的道教服食养生现象,不随意拔高,也不无端贬斥。“现代审视”,是从现代人的养生需要出发,审视道教服食技术的实际养生效用,去伪存真,去粗取精。比如,《太平经》中提倡辟谷术,与东汉时期天灾人祸、粮食匮乏有关;随后一些道经宣扬辟谷可以去“三尸九虫”,

^① 李伯聪:《走向新世纪的科学技术哲学》,《文史哲》,1997年第3期。

就带有一定的宗教色彩;辟谷不是绝食,而是慎重选择服食的原料、节制食量,在今天看来,有它合理之处。又如,外丹有毒,服丹致死的人很多;可是,唐代皇族因罹患“风症”,不得不求助于丹药;外丹术如今几乎绝迹,但金石药仍为中医所用。

第三,微观观照与宏观把握统一。“微观观照”,是点上的探求。比如,本书在考察道教服食技术的本质、要素、结构后,分别从服食技术的五种子类型(服药、服气、辟谷、饮食、服符)实际出发,具体分析它们各有千秋的程序与规范、特点与成因、价值与影响。“宏观把握”,是面上的联结。比如,对众多的道教服食经进行一番梳理后,我们发现道教服食技术如下一些比较明显的发展轨迹:由一般饮食到辟谷,由服动植物药到服金石丹药,由服外气到服内气,由服灵符到服医药符;进而探析这些发展、演化的内外作用力。这就是面上的把握。将微观观照与宏观把握统一起来,可以做到既细致入微,又不失却重心;既顾全整体,又能照应局部。

第四,学理剖析与应用探求互补。哲学研究追慕理论高度,但不排斥应用要求。学理剖析,是在理论上抽象;应用探求,则是对现实关切。本书第一章对道教生命起源观、道教病因观、道教自养观的探寻,揭开了道教服食技术活动的神秘面纱,为下文内容的展开作了铺垫。第二章、第三章中对道教饮食、道教服药、道教服气、道教服符、道教辟谷操作程序、宜忌的总结,给现今道门中人以及养生爱好者提供了可供参考的养生途径。

第五,人文情怀与科学精神并举。在道教服食养生文化视域中,可以看到人与人的关系,也可见人与自然的关系,还有人与鬼神的关系,所以研究道教服食养生这一课题时,人文精神与科学精神并举就相当有必要。举例来说,符术是道教玄秘灵信之术,带有宗教色彩,但是这并不能否定医药符之药物疗效和心理疗效。晚清民国时人余哲夫编撰的《符咒全书》中所收的“见烟自厌符”,经考究,对瘾君子戒毒确实有

一定的效果。我们对道教“青精饭”养生功效的解说也是采取了科学分析和人文情怀相结合的方法,既从科学层面解释青精饭原料南烛的药效,也引用唐代诗圣杜甫《赠李白》诗,表明唐人对青精饭的钟爱之情。沟通人文与科学,有时可以使研究不乏科学态度,又不失人情味,兼顾求真与求美。

四、本书学术价值

道教服食技术是道教文化的一个重要方面,迄今为止,研究不多。所以,《道教服食技术研究》这一课题,具有学科前沿性和开创性的意义。本书学术价值主要在于:

第一,重新辨析“道教服食”概念,并对其外延作了完整的阐释。首次将道教服食分为服药、服气、辟谷、饮食、服符五种类型,分别探讨其规程的特点和实际作用,既看到其可能的养生功效,也指出其可能存在的负面效应,这些方面的论述具有辩证思维特征,包含许多比较深入的见解。

第二,首次提出“道教服食技术”的概念,运用技术哲学的理论与方法,探讨了道教服食技术本质、技术要素和技术结构,并勾勒出道教服食技术发展的动力机制,其相关概念及其思想的提出具有开创性。

第三,剖析道教服食技术的伦理价值,特别是其中蕴含的生命伦理和生态伦理智慧,使得对道教服食技术的研究立足于当代科学、技术与社会关系的大背景下,体现了重要的现实意义。

第四,注重比较研究,在观点上有创见。如从道教服气对佛教净土宗、天台宗、禅宗的影响出发,比较二者之异同,不仅运用新资料,也有个人的见解。

五、本书逻辑框架

本书因史成论,努力发掘道教服食文化典型一手文献,灵活运用技

术哲学基本理论,主要围绕道教服食技术本体论、价值论和认识论三个方面,对道教服食技术进行系统的论析。第一章,具体讨论道教服食技术的外延与内涵、主体要素与客体要素、个体结构和群体结构,紧扣道教服食技术本体论。第二章,从服药技术、服气技术、辟谷技术、饮食技术、道服符技术五种方面解析道教服食技术规程。第二章为第三章探究道教服食技术的养生功能、社会影响、伦理价值做了必要的铺垫,所以第二章、第三章《道教服食技术的理性评价》都属于价值论方面的内容。第四章,关注道教服食技术认识论方面的问题。技术认识论是目前技术哲学界研究薄弱、力求加强的领域。本书从内外因素,技术目的与技术功能的矛盾、技术继承与技术创新的互动,科技整体进步的作用、社会需求变迁的作用四个方面对道教服食技术发展的动力机制作了较细致的解析,揭示道教服食技术的适应性和生命力。

第一章 道教服食技术本体论

第一节 道教服食技术本质

道教服食技术是本书的中心概念,是本书探究的对象,给它下一个贴切的定义是十分必要的。定义是以简短的语句来揭示概念的内涵和外延,使人们明确概念的意义及其使用范围的逻辑方法。我们给道教服食技术下定义拟分三步走,首先厘清前人对道教服食的认识,在此基础上重新界定道教服食技术的外延;其次,准确地揭示道教服食技术的内涵。最后,把道教服食技术内涵与外延结合起来给道教服食技术下一个明晰合理又比较完整的定义。

一、道教服食技术的外延

服食是道教的一类养生技术。一般认为,服食是道教中人通过食用药物以求长生的法门。通过细致的考察,我们发现,服食是道教养生中一类十分常见的现象,其外延可以是药物,还可以包括日常食物、气、符^①等。对同一个概念有不同的定义这是正常的认识现象。逻辑学告诉我们,定义只能揭示事物某些方面的规定性,不可能揭示事物全部的、丰富的内容。事物本身不断发展变化以及人们认识的局限性、片面

^① 按,符的服法多样,有吞服法、服符水法等。

性往往使准确定义的工作变得十分不易。给概念下定义的方法很多,常见的有外延定义和内涵定义,也可以将概念的外延定义和内涵定义合起来。外延定义是通过列举一个概念的外延,使人们获得对该概念的某种理解和认识,从而明确该概念的意义和适用范围。明确概念的外延有助于明确概念的内涵。鉴于学术界对道教服食技术外延认识有个变迁的过程,梳理一下前贤对道教服食的认识,重新准确界定道教服食技术的外延,是十分有益的学术工作。

“服食”一词早在约成书于公元前300年的《尚书》中就已出现。《尚书·旅獒》称:“无有远迩,毕献方物,惟服食器用。”这里的“服食”是指服用饮食之物。道教使用“服食”这一概念,大多与养生联系在一起。道门内外对“服食”的阐释经历了一个发展的历程。1979年台湾巨流图书公司印行李叔还主编的《道教大辞典》“服食”条:“道家养生之一,谓服食丹药也。”^①1994年华夏出版社出版发行中国道教协会、苏州道教协会主编的《道教大辞典》“服食”条:“方术名词。泛指一切服用草木、矿石药物等以求长生。也作‘服饵’。”1995年中国社会科学出版社出版发行胡孚琛主编的《中华道教大辞典》“服食”条:“指服食药饵以求长生的一套方法。其中药是指丹药和草木药,包括膏丹、丸、散、汤剂、酒方。饵是指糕饼一类,泛指各种营养品,其材料大概可分为血肉品、草木品、菜蔬品、灵芝品、香料品、金玉品六大类,其做法大致包括糕点、酥酪、膏露、清蒸、红烩、粉蒸、烤炸、溜炒、腌熏、焖炖十大项目,这是一套丰富多彩、价值颇高的营养学和烹饪术。”由上述解释,我们注意到,道教服食的外延发生了一个由简单到复杂的变化。最早人们把服食的对象界定为丹药,即后来道教所讲的外丹;接着服食的对象范围有所发展,除了金石药,还包括草木药;在《中华道教大辞典》中服食的外延有更大的扩充,它包括药物和膳食。近来我们发现,单单药物和膳食

^① 按,此处“道家”是广义上的道家,包括道教。

还不足以表达服食的内容。人们使用服食这个概念时,往往还指服气和服符,并与辟谷有关。总的来说,服食的外延非常广泛,对此进行一番详细的梳理于本书的展开很有必要。

本书所谓的服食是广义上的服食,其外延由一般道教辞书所指药物、膳食增衍到气、符,即服食包括服药、服气、服符、饮食等方面,其中服气、服药、服符与辟谷^①往往紧密不分,本书在展开论述的时候也会涉及辟谷。辟谷是一种不食五谷杂粮以求长生的方法,并非绝食,而是一种特殊的服食法门。古代道人认为食用谷物产生的渣滓使人不得长寿,所以探索通过调整呼吸和食用含有丰富植物油的松子仁、柏子仁、火麻仁等以及含有多种糖、淀粉、维生素等成分的麦门冬、地黄、茯苓、山药、黄芪、人参等根茎或菌核甚至是符水、石子等以代替五谷,在实践中形成道教养生辟谷派。本书有意将服食的外延扩大,是有根据的:

首先,服食外延的扩大是古今人们语言习惯的总结。虽然道教辞书仍在服药、服饵意义上阐释服食,实际上道教界、学术界过去、现在都在更广泛意义上使用“服食”一词。只要留意翻阅古代道教文献或者检索当今医学网页,我们就可以发现诸如“服食精气”、“服食元气”、“服食玄气”、“服食灵符”、“服食神符”、“服食仙符”“大剂量服食维生素有害”、“有八种人不宜服食蜂王浆”、“服食蒜头有助预防结肠癌和胃癌”等等内容。关于服食的对象为气的用法,比如,《云笈七签》卷五十七《诸家气法部·服气精义论并序·五牙论第一》中论食气:“服食精气,饮以醴泉。祝毕,舌料上玄,应取玉水舐唇漱口,满而咽之三”。^②又如《云笈七签》卷十九《三洞经教部·经·老子中经(下)》云:“天道天道,愿得不老,寿比中黄,升天常早,愿

① 按,辟谷的主旨是慎食与少食,并非不食,辟谷术往往伴随着服气、服药、服符、服石等。

② 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第334页。

延某命,与道长久。因瞑目念脾中黄气来上至口中,上念天精黄气来在目前,入口中咽之,三五而止。思行黄气周遍一身中,百五十息止。呼其神曰:玄光玉女、养子赤子、真人子丹,服食元气,饮宴醴泉。”^①再如,《太上黄庭外景玉经》下所云“恬淡无欲养华根,服食玄炁可遂生。还返七门饮太渊,通我喉咙过清灵。”^②还有,务成子《太上黄庭外景经注·中部经》“服天顺地合藏精”下文注释有“服食天气”之说,该注云,“头为天,足为地。服食天气,灌溉身形,合人丹田,藏之脑户。天露云雨,何草不茂?”^③关于服食道符,《灵宝无量度人上经大法》卷六《灵宝符命品》“灵风聚烟”符下注文曰,“佩镇服食,治五方五虫炁”^④。“千和万合”符下注文曰,“佩镇和合万事财物,服食和合五脏,学道得成”^⑤。同上书卷七“仙道潏潏”符下注文曰,“治学道失心服食”。^⑥道教经文中诸如此类的用法很多,我们兹举上述三例以说明。台湾道教学者萧登福先生在^⑦《道教符箓咒印对佛教密宗之影响》中对道教符箓的用法作了精到的论析,其中屡屡用到“服食”一词,“道教神符的使用方法,有服食(或书符于纸,以井花水吞食;或书符于竹膜而后以水吞食;或烧符于碗水而服食),有佩戴,有沈水、埋土,有将符书画于身体器物上,有将符贴挂于门墙、室内、庭院者,有烧符于水,再用以点涂洗拭者”。^⑧由上可见,服食使用的范

① 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第104页。

② 《道藏》第5册,文物出版社、上海书店、天津古籍出版社,1988年,第914页。按,下引《道藏》版本信息同此,不重复出版社名、出版年。本书所引道教典籍,《道藏》未收者,援引《中华道藏》、《藏外道书》、《道藏辑要》、《敦煌道藏》等文献。

③ 张继禹:《中华道藏》第23册,华夏出版社,2004年,第53页。

④ 《道藏》第3册,第654页。

⑤ 《道藏》第3册,第654页。

⑥ 《道藏》第3册,第656页。

⑦ 按,萧登福,台湾省屏東县人,1950年生,现任国立台中技术学院教授,主要著作有《周秦两汉早期道教》、《道教与民俗》、《道教与佛教》等十余部,发表学术论文百余篇。

⑧ 萧登福:《道教符箓咒印对佛教密宗之影响》,台中商专学报,1992年第24期。

围十分广泛,不只局限在服食药饵。

其次,从字义上理解,服食可以包含服气、服符等。据《说文解字》,“服,用也”。“服”的最早字义是使用,后来才发展为食用,如《易·系辞》下“服牛乘马,引重致远”;《礼记·曲礼下》“医不三世,不服其药”。“食”的早期字义是聚集的米,《说文解字》云,“食,一米也”。钱桂森《段注抄案》:“一字疑当作壹。”“壹”就是“聚”,此处谓聚米为食。随着时代的变迁,“食”的含义有较大的发展,《左传》中有一则记载概括了“食”的后世语义,“初,宣子田于首山,舍于翳桑。见灵辄饿,问其病,曰:‘不食(吃)三日矣。’食(与人以食)之,舍其半。问之,曰:‘宦三年矣,未知母之存否。今近焉,请以遗之。’使尽之,而为之箪食(食物)与肉,置诸橐以与之。既而与为公介,倒戟以御公徒,而免之。问何故,对曰:‘翳桑之饿人也。’问其名居,不告而退。遂自亡也”^①。在这里“食”有吃、与人以食、食物三层意思。基于“服”、“食”字源上的多义性,“服食”的解释力就比较强,它可以涵盖服用药物、日常饮食、特殊食物、吞服道符、呼吸吐纳等,而不必拘泥于服食药饵。

再次,道教类书“服食品”的内容涵盖服药、服气、辟谷、饮食、服符五方面。类书是我国的一种传统工具书,它是把古代书籍中的史实典故,名物制度、诗词文章、俚词骈语等资料按句或按段有选择地摘录下来,然后分门别类再编排在一起,以便检索和征引。现存正续《道藏》中收录了许多道教类书。唐代陆海羽客王悬河所修的《三洞珠囊》,摘录各种道书,分品编集,是一本重要的综合性道教类书。该书《服食品》记述道教服食养生成仙之术,其内容包括服药、服气、辟谷、饮食、服符等方面。下文列表来说明一下《三洞珠囊》卷三《服食品》对有关道教服药、服气、辟谷、饮食、服符之经文征引的情况^②:

① 《左传·宣公二年》。

② 《道藏》第25册,第308~317页。

表 1-1 唐道教类书《三洞珠囊》卷三《服食品》所引有关道教服药、服气、辟谷、饮食、服符之经书目目录表

服食类型	征引经书目录
服药(包括动植物药、金石丹药)	《登真隐诀第七》、《上清消魔经》、《登真隐诀第七》、《三元真一经》、《宝剑上经》、《玄母八门经》、《真诰第五》、《真诰第九》、《后圣道君列纪》、《八素阳歌九章》、《道学传第三》、《清虚真人王君内传》
服气	《内音玉字上》、《大真科下》、《九华经》、《三皇斋仪》、《洞玄五符经》、《太平经第一百一十四》、《登真隐诀第七》、《上清消魔经》、《登真隐诀第七》、《八素经》、《三道顺行经》、《登真隐诀第四》、《金根经》、《大有上经》、《太一帝君洞真玄经》、《大洞经》、《真诰第五》、《真诰第九》、《紫度炎光经》、《道基吐纳经》、《玉诀经下》、《道引三光经》、《真诰·甄命第四》、《真诰第七》、《本行经》、《空洞灵章》、《奔日月二景隐文》
辟谷	《列仙传下》、《天文上经》、《大有经》、《道学传第七》、《灵宝斋戒威仪经诀下》、《神仙传第九》、《登真隐诀第二》、《登真隐诀第四》、《金简玉字经》、《太一洞玄经》、《登真隐诀第七》、《上清消魔经》、《玄母八门经》、《真诰第五》、《七星移度经》、《道学传第二》、《道学传第三》、《列仙传上》
饮食	《大真科下》、《太上黄素四十方经》、《太一洞玄经》、《太平经第一百一十四》、《登真隐诀第七》、《上元宝经》、《大洞经》、《真诰第五》、《真诰》(原文缺篇卷名)
服符	《太平经第一百一十四》、《登真隐诀第七》

由上表观之,在道教类书编撰者眼中,道教服食的外延十分广阔,包括道教饮食、道教服药、道教服气、道教服符、道教辟谷等。服食又称服饵,宋李昉所编大型类书《太平御览·道部·服饵》也包括服药、服气、辟谷、饮食、服符五种类型,我们列表举例来说明,表中黑体字者为服药、服气、辟谷、饮食、服符之对象:

表 1-2 宋《太平御览·道部·服饵》所引道书论及服药、
服气、辟谷、饮食、服符一览表

服食类型	引文	出处
服药	《神农经》曰：上药令人身安命延。又云：饵五芝、丹砂、曾青、云母、太一禹余粮，各以单服，令人长生。中药养性，下药除病，此上圣之至言，方术之实录也。仙药之上者丹砂，次者黄金、白银、众芝、五玉、五云、明珠也。黄精与术，饵之却粒。或遇凶年，可以绝粒，谓之米脯。	张继禹主编：《中华道藏》第 28 册，华夏出版社，第 610 页。
服气	《吐纳经》曰：八公有言，食草者力，食肉者勇，食谷者智，食气者神。	同上，第 611 页。
辟谷	《集仙录》曰：夫茂实者，翘春之明珠也；巨胜者，玄秋之沉灵也；丹枣者，盛阳之云芝也；茯苓者，绛神之伏胎也。五华含烟，三气陶精，调安六气，养魄护神。 又曰：南阳文氏说其先祖，汉末大乱，逃壶山中，饥困殆绝。有一人教食术，遂不饥。十年来归乡里，颜色更少。身轻欲飞，履险不倦，行冰雪内，了不知寒。术一名山蓊，一名山精。又曰：玉姜者，毛女也。居华山，自言秦人。始学食松叶，不饥寒。止岩中，其行如飞。今号其处为毛女峰。	同上，第 616 ~ 617 页。
饮食	《道学传》曰：上清左卿黄观子学道，服金丹，读《太洞经》得道。东府左卿白玉生有煮石方，文德石仙监张叔隐授青精方。太清右公李抱祖，岷山人，授青精醪方。	同上，第 613 页
服符	《真诰》曰：武当山道士戴孟者，本姓燕名济，字仲微，汉明帝时人也。少修道德，不仕，入华山，饵芝术、黄精、云母、丹砂，受法于清灵真人王君，得长生之道。又斐真人授以玉佩金璫经并石精金光符①。	同上，第 614 页

迄今为止，唐代王悬河及宋代李昉对服食（服饵）包括服药、服气、辟谷、饮食、服符五种类型这一分类思想，我们未见学术界和道教界提出异议，说明长期以来道士和学者们是认可这个看法的。

① 按，石精金光符，服食用。《真诰》卷十四云：“戴乃授行玉佩金璫，而止不死而已，未得神仙，于理为小，难详，后又云：玄真亦其妙要，行之者神仙不死，又与本经不同。及石精金光符，既不为剑用，则止是解化一符，单服者此符，主隐遁，不云健行也。种五品芝，世亦有法。”见张继禹主编：《中华道藏》第 2 册，华夏出版社，2004 年，第 203 页。

复次,服食外延的合理补充有利于对道教服食养生的整体把握。道教重视来世,也关注今生,它以长生不老为目的,在长期的养生追求中,形成了一套厚重富实的理论和实践体系,这其中包括服食、守一、内视、存神、存思、行气、胎息、导引、按摩、辟谷、房中、符篆、外丹、内丹等方术。这些方术各具特色,同时又紧密联系。长期以来,研究者基本上是从“点”的视角去各个发掘这些养生方术的价值,忽视了从“面”上去考察道教养生术,所以会出现术语外延被局限在某个狭小范围的现象,比如过去谈服食仅在服食丹药上面做文章。钩沉稽隐是学术进步的一个重要方面,《中华道教大辞典》从药、饵两方面对服食的外延作了详细的阐述,体现了可贵的学术创新精神。但这还不足以概括服食之全貌,实际上,《道藏》中大量“服气”、“食气”、“服符”、“辟谷”之记载,都可纳入服食之视域。如此观照,不仅字面上讲得通,也有其内在的依据。我们不难发现,服食各个类型之间的密切关系:服药、服气、辟谷、饮食、服符均以强身健体为宗旨,服药往往与调息相伴,辟谷总是离不开服气、服药,符、饵本身就有药效,故有“药符”、“药膳”、“药食同源”之说。我们把服食放在更广阔的视野里探究,有利于对服食养生整体特征的把握,也有利于理会道教养生思想兼容并包之精神气质。

最后,服食外延的扩充合乎概念演变的规律。哲学的概念范畴,在历史的发展中,常有内涵和外延发生变化的情况,外国哲学、中国哲学都有这种现象。比如古希腊哲学家对“本原”就有各种各样的理解,唯物主义者曾分别提出:“水”(泰勒斯)、“无限者”(阿那克西曼德)、“气”(阿那可西米尼)、“火”(赫拉克里特)、“种子”(阿那克萨哥拉)、“四根(火、水、土、气)”(恩培多克勒)、“原子”(留基伯、德谟克里特)等为万物的本原,唯心主义者则主张以“数”(毕达哥拉斯)、“理念”(柏拉图)等为世界万物的本原。王德胜、董春雨、李建会编著的《科技哲学范畴》从客观存在的范畴、认识与研究方法的范畴、科学发展的范畴三个大方面进行探讨

科技哲学领域各种概念的发展历程。^①就中国哲学而言,葛荣晋著《中国哲学范畴通论》对气、精气、太极、道、道和器、理和气、有和无、动和静、体和用、心和物、名和实、义和利、中庸等概念范畴的演变作了透彻的论述。^②道教哲学中的概念范畴也不例外,它们的内涵、外延同样经历一系列的变迁,所以著名道教学家陈国符先生总结其研究经验时提出“穷源流,即考诸仙术之源流兴衰,词义亦随之而演变”。^③

综上,我们认为重新界定道教服食外延,将其扩展为道教饮食、道教服药、道教服气、道教服符、道教辟谷是必要而且科学的。服食外延扩大将道教养生的许多方面整合成一个整体。不过,应该说明的是,道教服食外延之扩大,并非要废止相关概念的使用,道教文献中常见之服气、胎息、外丹、符篆、辟谷等术语有其使用习惯和专门指向,在许多场合仍然可以沿用。

二、道教服食技术的内涵

外延是概念所反映的事物,内涵是概念所反映的本质属性。外延定义是定义的一种常见类型,内涵定义是定义的另一种常见类型。内涵定义是揭示概念内涵的定义。属加种差定义是最常用的内涵定义形式。用属加种差法给概念下定义时,首先要找出被定义项的“临近的属概念”,然后找出被定义项与其他同级种概念之间的差别——“种差”,最后把“临近的属概念”与“种差”加在一起,组成定义。^④道教服食技术是道教养生技术的种概念,道教养生技术是养生技术的种概念,而养生技术的属概念是技术,所以要清楚界定道教服食技术的内涵,追

① 王德胜、董春雨、李建会:《科技哲学范畴》,首都师范大学,1993年。

② 葛荣晋:《中国哲学范畴通论》,首都师范大学出版社,2001年。

③ 陈国符:《道藏研究论文集》,上海古籍出版社,2004年,第350页。

④ 中国人民大学哲学系逻辑学教研室:《逻辑学》,中国人民大学出版社,1996年,第27页。

本溯源,先要明了技术的内涵,然后一层层推导下来就可以得到道教服食技术的内涵定义。

何谓技术?人们给出了上百种技术定义,同其他大概念一样,如科学、哲学、宗教等等,学术界对技术的定义诸说纷纭,莫衷一是。技术哲学著作在探讨技术的本质时,常常专门辟出一章或一节来论述技术概念的源流。认识成果不断的累积,人们逐渐有了一些共识,认为技术可以分两个大类——广义技术和狭义技术。陈昌曙先生认为有代表性、“老资格”的狭义技术的定义,是《辞海》界说的,它认为技术:①泛指根据生产实践经验和自然科学原理而发展的各种工艺操作方法和技能。②除操作技能外,广义地讲,还包括相应的生产工具和其他物质设备,以及生产的工艺过程或作业程序、方法。陈先生指出《辞海》的这两层意思都属于“狭义技术”范畴。①那么,广义技术的定义是什么呢?我们认为许良先生在其新著《技术哲学》第二章《技术本质论》中对此有贴切的界定,许先生认为“广义的技术是指人类在改造自然、改造社会和改造人自身的全部活动中所应用的一切手段、方法、知识等活动方式的总和”。许先生认为:“‘技术’的全面概念应包括有形的东西(硬件)和无形的东西(软件)这两个方面。他必须体现出物质的方面、知识与技艺的方面以及人类能动地改造自然的目的性活动。”②我们赞同这种精当的观点。

“养生技术”是个偏正结构的词组,在界定养生技术前,先应考察一下养生的意思。“养生”一词首见《庄子·养生主》,在这一篇中庄子借“庖丁解牛,游刃有余”来譬喻养生要有高超的技能。养生的含义也有狭义和广义之分。狭义的养生是指未病先防,尤其重视未病先防中的后天预防,即人出生后,为防止疾病的发生,从摄生、避邪和谨微等方

① 陈昌曙:《技术哲学引论》,科学出版社,1999年,第94~95页。

② 许良:《技术哲学》,复旦大学出版社,2004年,第47~51页。

面进行精心调养。广义的养生则是在未病先防的基础上,强调既病防变和病后防复,即在出生前及出生后人类采取各种各样的方法和手段预防疾病的发生,一旦患病又要采取包括药物和非药物等各种各样的方法和手段以减轻病情、治愈疾病并防止疾病的加重和传变,疾病好转和治愈后还要采取各种各样的方法和手段以防止疾病的复发。^①我们采信这种广义的养生定义。综上,养生技术就是人类为了自身生存和健康长寿在防病治病、身心养护过程中运用的所有技术的统称。

道教养生思想是道教教义的重要内容,甚至可以说养生思想是道教思想和哲学的主体和华章。《道德经》中老子强调“摄生”;《南华真经》中庄子则将“道”与“技”直接联系起来,提出“道进乎技”的命题。道教继承道家重生重技的理念,《云笈七签》卷四十五《秘要诀法部·修真旨要》卷首《序事》云:“道者,虚无之至真也;术者,变化之玄伎(同“技”)也。道无形,因术以济人;人有灵,因修而会道。人能学道,则变化自然。道之要者,深简而易知也;术之秘者,唯符与气、药也。符者,三光之灵文,天真之信也;气者,阴阳之太和,万物之灵爽也;药者,五行之华英,天地之精液也。妙于一事,则无不应矣”^②。此段话中,道教养生技术概念呼之欲出,我们可以读出如下信息:道——术——符、气、药——济人,这表明道教信仰者已经意识到并在实践着用符、气、药等养生技术来养己济人。既然道教养生技术是很重要的客观存在,那么作为养生技术的种概念,道教养生技术与同级养生技术的本质区别在哪里呢?“道教是以‘道’为最高信仰而得名,相信人们经过一定修炼可长生不死,成为神仙。道教以这种修道成仙思想为核心,它是在中国古代宗教信仰的基础上,沿袭方仙道、黄老道某些宗教观念和修持方法而于东汉时逐渐形成。神化老子及其关于‘道’的学说,尊老子为教

① 张学梓、钱秋海、郑崔娥:《中医养生学》,中国医药出版社,2002年,第3页。

② 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第261页。

主,奉为神明,并以《道德经》为主要经典,对其中的文词作出宗教性的阐释。道家思想变成成为他的思想渊源之一。与此同时,它还吸收了阴阳家、墨家、儒家包括谶纬学的一些思想,并在中国古代宗教信仰的基础上,沿着方仙道、黄老道的某些思想和修持方法而逐渐形成。”^①从卿希泰先生对道教的精神界定中,我们看出道教是中国固有的宗教信仰系统,其本质特征是以“道”为最高信仰,追求长生成仙。在以上分析的基础上,我们认为道教养生技术是以“道”为最高信仰,以长生成仙为最终目的的养生技术的总和。

道教信仰者在追求长生成仙合道的过程中,创立了多种多样的养生技术,如服食、存思、房中、导引、内丹等等。存思,或称存想,是闭目想象某一对象,如五脏之形状、颜色,这是一种通过意念进行锻炼的养生方法。房中术,又称黄赤之道,男女合气之术。道教讲求摄精固气,节欲保身,注意房事禁忌,掌握正当的性交方法,不可放浪性行为。房中术可以说是古代性技巧、性卫生、性心理、性养身祛病的集中体现。导引是修习者以自力引动肢体做俯仰屈伸运动(常和行气、按摩等相配合),以锻炼形体的一种养生术。内丹,也是道教的一种炼养术,与矿石所炼之外丹相对而言。内丹以人体为“炉鼎”,以体内精、气为药物,将运神即以意领气比作火候,经过一定历程,在丹田凝聚而成。服食不同于上述道教养生技术的区别性特征在于,它是通过摄取食物(包括特殊食物)、药物、气、符等保养身心。所以,我们用内涵定义法可以给道教服食技术这样下定义:“道教服食技术是通过摄取食物、药物、气、符等来保养身心的道教养生技术。”

以上我们对道教服食技术的外延和内涵均作了界定,这两种定义都有助于我们对道教服食技术的意义及适用范围的把握。但是为了更

^① 卿希泰:《中国道教史》(修订本)第一卷,四川人民出版社,1996年,第1页。

明了,以便于对道教文化尚未了解很多的人也能“一目了然”道教服食技术是什么,我们有必要将道教服食技术的外延和内涵合起来,对它做个完整的界定。我们认为道教服食技术就是道教信仰者通过摄取食物(包括特殊食物)、药物、气、符等来防治疾病、养护身心,以求长生成仙的过程中所应用的一切手段、方法、知识等活动方式的总和。它包括道教服药技术、道教服气技术、道教辟谷技术、道教饮食技术、道教服符技术五种类型,是一类富有特色的道教养生技术。

第二节 道教服食技术要素

技术要素是构成技术的基本成分,它是技术本质的具体体现,认真解析技术要素,有利于深入认识技术的本质特征。然而何为技术要素,学术界却有诸多争辩,陈昌曙先生曾对此做过扼要总结,他说,“这是一个与技术的本质密切相关的问题,看法也不一致。认为技术是主观能力或精神实体的人,把自然规律、科学知识、经验、技能、构想力、判断力(或其中的某几项)之类视为技术要素。认为技术是生产手段或技术主要是物质实体的人,把材料、能源、信息、工具、机器、工艺、控制(或其中的某几项)等看作技术要素。主张技术既包括精神实体又包括物质实体的人,对技术要素的说法更为复杂”^①。陈凡、张明国先生对技术要素与影响技术发展的因素作了明确区分,提出了他们自己的技术要素观,“我们首先应该明确,要素与因素不同,因素能够影响技术的发展,但这只是它成为技术要素的一个必要条件,不具备这个条件,它自然不能成为技术要素;但具备了这个条件,也未必能保证它成为技术要素。……只有能够成为技术基本结构中独立成分的因素,才

^① 陈昌曙:《陈昌曙技术哲学文集》,东北大学出版社,2002年,第58页。

能成为技术的要素,这就是技术要素得以成立的充分必要条件”^①。“凡是影响技术发展的因素都应算作技术要素,这样一来,什么政治、经济、文化、宗教等因素都可算作技术的要素了,其实这种分析方法是欠妥的。”^②我们认为这种说法是精到可取的。据此,结合道教服食技术的具体特征,我们认为道教服食技术要素主要包括知识、技能、器具等方面,其中知识与技能是道教服食技术的主体要素,器具是道教服食技术的客体要素。

一、道教服食技术主体要素

道教服食技术主体要素包括知识要素和技能要素两个方面。道教服食技术知识要素是道教徒在长期的服食实践中总结出来并坚持的养生技术原理,包含生命起源观、病因说观、自养观等方面,它们是道教服食技术的思想菁华,是道教服食实践的理论基点。道教服食技术技能要素是道教养生者在养生知识要素指导下利用服食器具在经验基础上多次反复操作而获得的执行服食养生作业的主观能力。研究道教的学者对这些问题尚无足够的注意,值得深入讨论。

(一) 道教服食技术知识要素

第一,道教生命起源观

重视人的生命和现世生活是道教宝贵思想遗产之一,仔细翻检了道教典籍,我们发现,道教创教伊始一直到明清,道经的造作者就没有停止过对人类生命起源问题的探讨。总结他们的见解,道教的生命起源观逻辑上可以分出三种说法:道生论、气生论、神创论。实际的情况却很复杂,这三种生命起源观往往混融在一起,呈现出一种丰富多彩的

^① 陈凡、张明国:《解析技术:“技术—社会—文化”的互动》,福建人民出版社,2002年,第13页。

^② 陈凡、张明国:《解析技术:“技术—社会—文化”的互动》,福建人民出版社,2002年,第14页。

理论形态,增加了研究的空间和必要。道教这种杂而多端的生命起源观导致种类繁多的养生术,它们各有理论依据,又配合运用,共同为道教长生成仙的理想服务。本书探究的道教服食养生术就是道教众多养生法门之一种,其中又分出服药、服气、辟谷、饮食、服符五种类型,即与道教富有弹性的生命起源观密切相关。《混元八景真经》卷一云:“学道者,若不知下手于(疑为‘与’)根源来处,怎得道成。”^①道教生命起源观是道教养生学中一个根本性的问题,厘清它的重要性不言而喻。下文拟以时代为序,择典型道经,梳理一下道教生命起源观的流变及其对道教服食养生技术的影响。

道家是道教的思想源头之一,道教生命起源观滥觞于道家。春秋之《老子》分道经、德经两部分,道经 37 章,详细论述了道作为始基的方方面面。《老子》第一章就谈到天地万物的源头:“道,可道,非常道;名,可名,非常名。无名,天地之始;有名,万物之母。”《老子》第四十章表达了同样的思想:“天下万物生于有,有生于无。”《老子》第六十二章也谈及道的本体性:“道者,万物之奥。”在老子看来,无为无不为的大道是衣养天地万物包括人类的始母。《老子》第二十一章勾勒了道始生万物的形态:“道之为物,唯恍唯惚。惚兮恍兮,其中有象;恍兮惚兮,其中有物。窈兮冥兮,其中有精;其精甚真,其中有信。”《老子》第二十五章则交待了道生万物的可能性:“有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天下母。吾不知其名,字之曰道。”《老子》第四十二章描绘了道生万物的程序:“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。”道由混沌一体分为阴阳二极,阴阳二极交感而成冲和之气,万物继而从这冲和之气中生出,这就是老子的万物生化图景。《老子》第三十四章赞颂了大道生发万物、功成不有:“大道泛兮,其可左右。万物恃之以生而不辞,功成不

^① 《道藏》第 11 册,第 435 页。

名有。衣养万物而不为主,常无欲,可名于小;万物归焉而不为主,可名为大。”由上观之,老子的宇宙论是道生论,那么他对于人类生命起源的看法也是道生论,这个道是没有神性的;《老子》中也有气、冲气之概念,但它们并不具有本根性。

战国《庄子》继承《老子》的道生论,但对道与气的关系作了一些更具体的讨论。《庄子·大宗师》认为道先于天地:“夫道,有情有信,无为无形;可传而不可受,可得而不可见;自本自根,未有天地,自古以固存。”《庄子·天道》认为道广渊无边:“夫道,于大不终,于小不遗,故万物备。广广乎其无所不容也,渊渊乎其不可测也。”《庄子·天地》则明确提出:“形非道不生。”《庄子·渔父》强化了这一道生万物的观点:“道者,万物之所由也,庶物失之者死,得之者生。”《庄子》承传了道生论,但思想的脚步并没有停在春秋时代,《庄子》对道与气的关系作了论析,《庄子·人间世》:“气也者,虚而待物者也。唯道集虚。”《庄子·则阳》:“阴阳者,气之大者也;道者为之公。”这是说道是通过气起作用的。《庄子》比《老子》更进一步的是讨论了气与生命的关系,《庄子·大宗师》:“彼方与造物者为人,而游乎天地之一气。”《庄子·知北游》:“人之生,气之聚也;聚则为生,散则为死。”虽然,《庄子》的宇宙论有道生论的成分,但也有唯心主义的内容,其生命起源观似乎遵循着这样一个思维模式:道——气——人类生命。

西汉淮南王刘安及其门客集体编撰的《淮南子》也认为道至高无上、至深无下,可以包裹宇宙、覆载万物,是宇宙的本原。该书卷一《原道训》曰:“道者,一立而万物生矣。”但《淮南子》对《老子》道生万物的程序、《庄子》气聚为人的思想有新的发展。《淮南子》卷三《天文训》云:“道曰规,始于一,一而不生,故分而为阴阳,阴阳合和而万物生。故曰‘一生二,二生三,三生万物’。”^①这一提法是对老子“道生一,一

^① 《影印文渊阁四库全书》第848册,台湾商务印书馆,1986年,第537页。

生二,二生三,三生万物”的阐释,不是新见。而同卷另外提出的:“道始于虚廓,虚廓生宇宙,宇宙生气。气有涯垠,清阳者薄靡而为天,重浊者凝滞而为地。清妙之合专易,重浊之凝竭难,故天先成而地后定。天地之袭精为阴阳,阴阳之专精为四时,四时之散精为万物。积阳之热气生火,火气之精者为日;积阴之寒气为水,水气之精者为月;日月之淫为精者为星辰。天受日月星辰,地受水潦尘埃。”^①这一道生万物的程序明显比《老子》所论具体,《淮南子》揭示的程序是:

道(虚廓)——宇宙——气 $\begin{cases} \nearrow \text{清阳者} \text{——天} \\ \searrow \text{重浊者} \text{——地} \end{cases} \text{——} \begin{cases} \text{阴阳} \end{cases} \text{——四时——万物(人)}$

《淮南子》比《庄子》进步之处在于提出精气为人的思想,该书卷七《精神训》:“古未有天地之时,惟像无形,窈窈冥冥,芒芟漠闵,溷蒙鸿洞,莫知其门。有二神混生,经天营地,孔乎莫知其所终极,滔乎莫知其所止息,于是乃别为阴阳,离为八极,刚柔相成,万物乃形,烦气为虫,精气为人。”^②这是《庄子》“道——气——人”思路的延续,但《淮南子》对气作了分别,认为比较低级的烦气化成虫,比较高级的精气则成为人,这体现了认识的精细化。

道家的这些学说为道教生命起源观开辟了道路,东汉以后的道教学者基本上是沿着道家的思想足迹继续前进的。东汉道经《太平经》卷十八至三十四《守一明法》中说:“夫道何等也?万物之元首,不可得而名者。六极之中,无道不能变化。元气行道,以生万物,天地大小,无不由道而生也。”^③元气行道,以生万物,这里道通过元气化生,道依然是长养万物人类生命的始基,元气是次一级的概念。

约出于东晋的《洞玄灵宝自然九天生神章经》提出了全新的创世

① 《影印文渊阁四库全书》第848册,台湾商务印书馆,1986年,第530页。

② 《影印文渊阁四库全书》第848册,台湾商务印书馆,1986年,第574页。

③ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第16页。

说,该书《三宝大有金书》云:

天宝君者,则大洞之尊神。……灵宝君者,则洞玄之尊神。……神宝君者,则洞神之尊神。……此三号虽年殊号异,本同一也,分为玄、元、始三炁而治。三宝皆三炁之尊神,号生三炁,三号合生九炁。九炁出乎太空之先,隐乎空洞之中,无光无象、无形无名、无色无绪、无音无声,导运御世,开辟玄通,三色混沌,乍存乍亡。运推数极,三炁开光,炁清高澄,积阳成天,炁结凝滓,积滞成地。九炁列正,日月星宿,阴阳五行,人民品物,并受生成。天地万化,自非三元所育,九炁所导,莫能生也。三炁为天地之尊,九炁为万物之根,故三合成德,天地之极也。人之受生于胞胎之中,三元育养,九炁结形。故九月神布,炁满能声,声尚神具,九天称庆。太一执符,帝君品命,主录勒籍,司命定算,五帝监生,圣母卫房,天神地祇三界备守。九天司马在庭,东向读《九天生神宝章》九过,男则万神唱恭,女则万神唱奉,男则司命敬诺,女则司命敬顺,于是而生。九天司马不下命章,万神不唱恭诺,终不生也。^①

此本道经明显宣称天宝、灵宝、神宝三神君经历先天诸劫,化生玄、元、始三气,三气分化而致天地剖判,生成日月星宿、金木水火土五行以及人类万物。在这部经文中三宝神君是最高范畴,其创世的思维模式是:神——炁——万物,人在生育时“太一执符,帝君品命,主录勒籍,司命定算,五帝监生,圣母卫房,天神地祇三界备守”,一幅万神佑生的图景,尤其是该段的结论“九天司马不下命章,万神不唱恭诺,终不生也”,一锤定音说明了该经神创论之主旨。与此相呼应的是,东晋时期的另一部道经《太上三天正法经》也主张神创说,该经开门见山地提

^① 《道藏》第5册,第843页。

出：“九天真王与元始天王，俱生始炁之先。”^①不过这时期也有人主张人的生命是气构成的，东晋著名道士葛洪虽然极力推崇神仙实有，神仙可以学致，但这不妨碍他在《抱朴子内篇·至理》中的另类观点“夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知焉”。^②《抱朴子内篇》中没有气生成论，但气在人与万物中，人与万物在气中，人与万物须气以生的思想确是一种气构成论。可见，大思想家的思想一般是综合的。

南北朝时期的道教生命起源观似乎也是神创论居多。比如，南北朝《太上老君开天君》所云：

太初之时，老君从虚空而下，为太初之师，口吐《开天经》一部，四十八万卷，一卷有四十八万字，一字辟方一百里，以教太初。太初始分别天地，清浊剖判，溟涬洪濛，置立形象，安竖南北，制正东西，开闢显明，光格四维上下，内外表里，长短粗细，雌雄白黑，大小尊卑，常如夜行。太初得此老君开天之经，清浊已分，清气上升为天，浊气下沉为地，三纲既分，从此始有天地，犹未有日月，天欲化物，无方可变，便乃置生日月在其中，下照闇冥。太初时虽有日月，未有人民，渐始初生，上取天精，下取地精，中间和合，以成一神，名曰人也。天地既空，三分始有，生生之类，无形之象，各受一气而生，或有朴气而生者，山石是也；动气而生者，飞走是也；精气而生者，人是也。万物之中，人最为贵。^③

该经文论述太上老君创生宇宙天地万物及人类之历程，谓天地开辟经历洪元、混元、太初、太始、太素、混沌、九宫、元皇等阶段，人类社会亦经历三皇五帝及夏商周三王等历史阶段。老君历世皆化身下降，传

① 《道藏》第28册，第406页。

② 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985年，第114页。

③ 《道藏》第34册，第618页。

授经法,治理天下。此经虽云精气生人,但气不是本原,太上老君才是宇宙的终极根源,所以其说为神创论。类似的说法又见于南朝刘宋天师道士徐氏《三天内解经》卷上:

老子者,老君也。变化成气,天地人物,故轮转而化生,炼其形气。老君布散玄元始气,清浊不分,混沌状如鸡子中黄,因而分散,玄气清淳,上升为天;始气浓浊,凝下为地;元气轻微,通流为水。日月星辰于此列布。老君因冲和氣化为九国,置九人,三男六女。^①

在《三天内解经》中天师道道士徐氏构思了一幅神创宇宙之图景,徐氏认为道德丈人就是道,宇宙万物是道之尊神化生的结果。《上清太上开天龙蹻经》五卷,撰者不详,大约也出于南北朝。经文分十三章,概述道教宇宙生成理论,文称“玉帝”为无形之至道,化身为玉清天宝圣君、上清灵宝真君、太清神宝机君,生成三清三十六天,说三洞三十六经,以开化人神。这也是神创论,但创世主换成了“玉帝”。任何一个时代,只有主流的思想,没有同一的思想。南朝华阳陶隐居(弘景)《养性延命录》卷下《服气疗病篇》引《服气经》曰:“道者,气也。保气则得道,得道则长存。”^②道即气之说,是唯物主义观点,这种思想是此时期道门宇宙论的另一种声音。

隋唐时期,道教生命起源观以道生论,特别是气生论比较多见。这时期的许多经书把道与气放在一起讨论宇宙与人类生命的本原问题,甚至常常将道与气并称。唐《三论元旨·真源章》称:“夫道以虚通育物,徧备群方,真源则神应灵微,气运乃随方成器。然有形之类,皆资炁以生焉。”^③这句话表明该书作者的宇宙观:道生成万物,气构成万物。唐高道司马承祯在《服气精义论》中指出:“夫气者,道之几微也。凡而

① 《道藏》第28册,第413页。

② 《道藏》第18册,第481页。

③ 《道藏》第22册,第910页。

动之,微而用之,乃生一焉,故混元全乎太易。夫一者,道之冲凝也。冲而化之,凝而造之,乃生二焉。故天地分乎太极,是以形体立焉。万物与之同禀,精神著焉。万象与之齐受。”^①司马氏认为气是道之体征,道通过气起作用。约成书于唐宋间的《神气养形论》提出:“混元既分,天地得位,人与万物,各分一炁而成形。”^②这则是一种气构成论。隋唐之际,乃至北宋,也有道经主张人类生命神创说,不过这其中也夹杂着气生的思想。比如约出于隋唐之《太上清静元洞真文玉字妙经》云:“皇天太上帝君、无极太上元君者,道君东之王父者,青阳之气,万神之先。无为西王母,太阴之气,生在自然皇天。”^③北宋《太平御览·道部一》引《太上经》曰:“混茫之气,变化为真人,与时翱翔,有名无体。”^④这两段经文就有神气混同的意味。

北宋张继先《明真破妄章颂》用诗歌表达了一代天师对宇宙创生的见解:

道生天地

混沌未分先有道,道无形色亦无情。
自然化育生天地,天道轻清地道宁。

天地生人

道生天地始无名,分判阴阳立五行。
人位其中灵万物,人从天地道生成。

人禀阴阳

三才天地人同炁,人禀先天一炁灵。
一炁具身名曰道,感通天地及神明。^⑤

① 《道藏》第18册,第447页。

② 《道藏》第18册,第457页。

③ 《道藏》第19册,第923页。

④ 张继禹:《中华道藏》第28册,华夏出版社,2004年,第566页。

⑤ 《道藏》第19册,第848页。

张继先用这三首诗凝练地说出他的宇宙图景：道——天地——阴阳五行万物。人作为万物之一，也是从道天地生成的。引人注意的是，张继先这里又提出炁的概念，认为天地人三才同炁，而且人是因为禀受了先天一炁才灵长于万物的，这种“一炁具身”的情况就叫做道，从这些话中，我们似乎可以读出一个信息：混沌未分时道即炁，至少张继先隐约有这种思想念头。北宋张君房编撰的素有“小《道藏》”之称的《云笈七签》卷五十六《诸家气法部·元气论并序》则明确提出气生论：

洎乎元气蒙鸿，萌芽兹始，遂分天地，肇立乾坤，启阴感阳，分布元气，乃孕中和，是为人矣。……人与物类，皆禀一元之气，而得生成。生成长养，最尊最贵者，莫过人之气也。……元气无号，化生有名；元气同包，化生异类。同包无象，乃一气而称元；异居有形，立万名而认表。……一含五气，是为同包；一化万物，是谓异类也。既分而为三为万，然不可暂离一气。……夫一含五气，软气为水，水数一也；温气为火，火数二也；柔气为木，木数三也；刚气为金，金数四也；风气为土，土数五也。五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元，亦谓元块如卵。五气混一，一既分元，列为五气，气出有象，故曰气象。^①

《云笈七签》这段论说宇宙源起的话可以看出西汉董仲舒气本论以及东汉王充元气论的影响。董仲舒在《春秋繁露》中常常“一”、“气”同义混用，并将气分为阴阳之气、四时之气、五行之气等等，比如该书《五行之义》篇云：“天有五行：一曰木，二曰火，三曰土，四曰金，五曰水。……木居东方而主春气，火居南方而主夏气，金居西方而主秋气，水居北方而主冬气。是故木主生而金主杀，火主暑而水主寒，使人必以其序，官人必以其能，天之数也。土居中央，为之天润，土者，天之

^① 张君房：《云笈七签》，华夏出版社，1996年，第324～325页。

股肱也,其德茂美,不可名以一时之事,故五行而四时者,土兼之也,金木水火虽各职,不因土,方不立,若酸咸辛苦之不因甘肥不能成味也。”在这里董仲舒将五行之气与方位、四季相比附,力图将宇宙万物联系起来。《云笈七签·诸家气法部·元气论并序》中“一化万物”、“一含五气”,并用金、木、水、火、土五行来划分五气之思想显然受到董仲舒的影响。王充是董仲舒、扬雄、张衡、纬书“元气论”者以后元气说最有代表者,他在《论衡》卷二十三《言毒篇》中主张:“万物自生,皆禀元气。”王充还详细论述了阴阳二气相互作用,和气孕物,阐明了元气如何化生万物的问题。上引《云笈七签》元气论:“泊乎元气蒙鸿,萌芽兹始,遂分天地,肇立乾坤,启阴感阳,分布元气,乃孕中和,是为人矣。……人与物类,皆禀一元之气,而得生成”应当与此有关。

两宋之际的曾慥在《道枢》卷三十《真一篇》中表明了作者对万物之始的看法:“夫道者,能生天生地,神鬼神帝者也。老聃曰:吾不知其谁之子,象帝之先。强名曰道。然其提携天地,运行日月,旋斡四时,生成万物。天之五星,神之五帝,地之五岳,人之五藏,隅之五方,至于五谷、五色、五音,道无不在也。故老聃明之曰:道生于一,一生二,二生三,三生万物。”^①另外,南宋道士刘元瑞撰《太上修真体元妙道经》也认为道本虚无,中含妙一,一分为三,化生天地人三才及万物。《许真君石函记》撰人不详,从内容看,似为南宋洪州西山道士假托许逊之名编撰,并由谢守灏、朱明叔、郑道全等人递相传授。该经卷上称:“玄元大道,无象无形,……布气生灵。生灵者,始生一,一生二,二生三,三生万物也。水陆并济,不可胜记。”^②这是与春秋《老子》一脉相承的道生论,体现了道家宇宙观对道教学者的熏染。

约成书于宋元之《诸真圣胎神用诀》的宇宙观倾向于气生论。该

① 《道藏》第20册,第760页。

② 《道藏》第19册,第413页。

书云：“知至道者天不杀，服元炁者地不灭。夫至道者不远，只在己身，用心精微，命乃长久。”^①在这句话里道似乎是高于炁的范畴。可是同书又引《刘公密旨》曰：“欲得长生，当修所生之本。始于精炁，精炁待而为形，形为受炁之本，炁是有形之根，元炁禀形之由，可察成形之理。”^②这里又提到“炁是有形之根”，想得长生，当修所生之本——炁。由此可见，《诸真圣胎神用诀》在宇宙论上有不甚明了处。该书收集海蟾真人、玄葫真人等行气胎息法三十种，全书以气凝精固、结胎成真为宗旨。我们认为作者之宇宙观、人类生命起源观总体上偏向于气生论。同样重气的思想又见于明初道士洪自诚编撰的《长生诠经》引《元道真经》曰：“草木根生，去土则死；鱼鳖沉生，去水则死；人以形生，去气则死。是故圣人知气之所生，以为身宝。”^③

元明时期，道生论也常见于道教典籍中。王道渊《指玄篇·大道章》：“道包天地，故能生天地。天地包万物，故能育万物。万物芸芸，莫不有道。道虚无体，故生物以立道之体。形者道之室，神者道之机。万物各有太极，动静与道不离。”^④该书同章又说：“道化气，气化血，血化形，形化物，物化物。”^⑤大道包裹一切，大道生养万物，这是《淮南子》中就有的生成论，此时王道渊改头换面又搬出来，说明了学说的延续性，学术的累积性。元明间高道张三丰也主张道生论：

夫道者，统生天、生地、生人、生物而名，含阴阳动静之机，具造化玄微之理，统无极，生太极。无极为无名，无名者，天地之始；太极为有名，有名者，万物之母。因无名而有名，则天生、地生、人生、物生矣。今专以人生言之。父母未生以前，一

① 《道藏》第18册，第433页。

② 《道藏》第18册，第433页。

③ 《道藏》第35册，第392页。

④ 张继禹：《中华道藏》第27册，华夏出版社，2004年，第721页。

⑤ 张继禹：《中华道藏》第27册，华夏出版社，2004年，第726页。

片太虚,托诸于穆,此无极时也。无极为阴静,阴静阳亦静也。父母施生之始,一片灵气,投入胎中,此太极时也。太极为阳动,阳动阴亦动也。自是而阴阳相推,刚柔相摩,八卦相荡,则乾道成男、坤道成女矣。故男女交媾之初,男精女血,混成一物,此即是人身之本也。嗣后而父精藏于肾,母血藏于心,心肾脉连,随母呼吸,十月形全,脱离母腹。斯时也,性浑于无识,又以无极伏其神,命资于有生,复以太极育其气。气脉静而内蕴元神,则曰真性;神思静而中长元气,则曰真命。浑浑沦沦,孩子之体,正所谓天性天命也。人能率此天性,以复其天命,此即可谓之道,又何修道之不可成道哉!①

张三丰的道生论,以人之生为例加以具体阐明,很切合本节所讨论的主题——道教生命起源观。张氏观点明确,阐释清晰,不愧为一代高道。明朱权也坚持道生说,但其思想的表现形式别具一格,其著作《天皇至道太清玉册目录》上卷《开辟天地章》构造了一个道生天地人万物图(如下图1-1),形象地演示了道生天地人万物的观念,明晰地告诉世人“道”是天地人万物之祖。②

从上述历时态的解析中,我们可以得出一个结论:道教生命起源观以先秦生命起源观特别是道家生命起源观为思想素材,同时接纳同时代中国哲学宇宙论的影响,又体现了宗教哲学的特色,主要有道生论、气生论、神创论三种生命起源观,但又表现出交错复杂的形态。这种交错复杂主要体现在:一、道教发展的某个相对稳定的时期有不同生命起源观,如东汉至南北朝道教创建和改造时期,既有道生论、也有神创论,还有道气同一说和气构说;隋唐及北宋道教兴盛和发展时期,南宋以后至明代中叶道教宗派纷起和继续发展时期,道教生命起源观也是道生

① 蒋元庭等:《道藏辑要》毕集《张三丰先生全集·大道论上》,巴蜀书社,1995年,第1~2页。

② 《道藏》第36册,第358页。

祖之物萬地天



图 1-1 道生万物

论、气生论并陈,间或也夹杂着神创论。二、不同时代道教生命起源观之主流交相更迭,没有定论,如道教草创及改造时期,其生命起源观以神创论居多;隋唐以后,道教生命起源观又以道生论,特别是气生论为多,体现了理性的因素在增长。三、道教生命起源观中有时还有道气同一说、道神同一说、气神同一说,甚至道气神同一说,这种混融的现象说明了道教生命起源观的丰富性,也说明了人类认识的艰难历程。而道教生命起源观的丰富性又为道教养生技术的多样性提供了弹性足够大的理论依据。正由于这一点,在历史长河中,道教累积了丰厚的养生文化,服食术、导引术、存思术、内丹术等等争相辉耀,蔚为大观。

第二,道教病因观

从宏观上看,道教养生学是道教养生者在道教信仰的前提下,在与祖国传统养生学互动过程中,长期实践逐渐形成的预防、治病、养护三位一体的以保障道教养生者身心康强以至于长生成仙的一种富有特色的养生理法体系。病因观是道教养生学中一个相当重要的课题,它与

预防、治病、养护各个养生环节均紧密相关,道教养生各门类的推行者都在实践中注重充实和运用这些知识成果,以便更有效地达到长生久视的目标。考察道教服食养生技术,我们发现道教病因观认为病患之原由主要有环境因素、个人因素等方面,针对这些致病因素有的放矢地加以防备、补正,就可以消弭病患,达致养生的目的。

首先,环境因素。自然环境和社会环境是人类赖以生存的必要条件,外界环境的变化常常影响到人体的机能,如果这些外界因素的作用超过了人体承受的阈值,机体就埋下了疾病的隐患,在此情况下不加调适,就会损害身心健康。因此,道教服食经在许多地方谈到环境变更,特别是自然环境变更很容易诱发疾病,谆谆告诫世人应当顺应自然,适当调摄。南朝梁陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》引《列子》曰:“一体之盈虚,消息皆通于天地,应于万类。(张湛曰:‘人。’)与阴阳通气,和之于始,和之于终,静神灭想,生之道也。”(始终和,则神志不散)^①“山中宰相”用简练的语言分析了人体与自然万物的联系,提出始终与环境保持和顺的状态才是生存之道。五代蒲虔贯则在其所撰的《保生要录》一书序中说:“尝闻松有千岁之固,雪无一时之坚。若植松于腐壤,不期月而必蠹;藏雪于阴山,虽累年而不消。违其性则坚者脆,顺其理则促者延,物情既尔,人理岂殊?然则,所谓调摄之术者,又可忽乎!”^②蒲虔贯用精妙的譬喻同样阐述了顺应自然的养生理念。宋代刘词《混俗颐生录》序言从反面论说了违背自然条件,摄生乖方,会导致种种疾病,“自天地精粹以生形,寒暑燥湿以生困,合顺而守之,顺则瘵疔不作,逆则万瘵辐凑,虽大限而不能续。中间夭枉、沉痾、跛眇之疾,良由摄理乖方之致”^③。

如果说《至言总》卷二《养生》引《河图·帝视明》所云“侮天地者凶,

① 《道藏》第18册,第475页。

② 《道藏》第18册,第519页。

③ 《道藏》第18册,第512页。

顺天时者吉”^①是思想层面上的总结,那道教服食养生家的服食实践则从具体操作上贯彻了顺应自然的理念。约成书于晚唐之《四气摄生图》认为人禀元气而生,人之五脏六腑与四季、五方、五行相应,春夏秋冬饮食各有宜忌。宋刘词编写之《混俗颐生录》春时消息、夏时消息、秋时消息、冬时消息等章节,分别论述四时饮食补养将息。宋符度仁《修真秘录》内有《月宜篇》则更具体地从每个月份列举相宜之饮食。饮食如此,服药也不例外。道教本草、汤液、膏丸、丹药原材料之采集均讲究时节、地理,其成药之服食亦有时宜。另外,道门认为,所服食之药物本身就是自然界之精华,因此药效甚佳。如约出于宋代之《太玄宝典》论曰:

太上有七十二种丹,惟九华草灵丹能度人出世,真仙之阶不出于法乎。天之精,天门冬是也,地之精地黄是也,日之精枸杞是也,月之精松黄是也,阴之精远志是也,阳之精人参是也,山之精巨胜是也,水之精藕节是也,人之精菊花是也。九药各等分,采择精静,杵烂以百草和露包裹,用葛藤紧扎,以米五斗同蒸之,米熟出之,夜为丸。日服一枣大,旦用水下。不出七日可以度世,心自通神明,不饥不渴,骨坚轻体,可以居山矣。

草中有五行,真人采之成丹,服之可以内五行,自聚精气神者,皆正其药。^②

上引两段文字分别出自《太玄宝典》卷下《草丹度世章》与《草五行丹章》,有选择地服用天地间之灵药,也是顺应自然养生保健的一种做法。道教服气一如饮食、服药,紧紧遵循与自然条件相统一的养生原则。唐天台白云子(司马承祯)《服气精义论·服气论》云:

凡服气皆取丑后午前者,鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也;平旦至日中,天之阳,阳中阳也;日中至黄昏,天之阳,阳中

① 《道藏》第22册,第855页。

② 《道藏》第22册,第879页。

阴也,黄昏至鸡鸣,天之阴,阴中之阴也。人亦如是。又春气行于经络,夏气行于肌肉,秋气行于皮肤,冬气行于骨髓。又正月二月,天气正方,地气始发,人气在肝。三月四月,天气正方,地气定发,人气在脾。五月六月,天气盛,地气高,人气在头。七月八月,阴气始煞,人气在肺。九月十月,阴气始冰,地气始闭,人气在心。十一月十二月,冰气复,地气合,人气在肾。至四时之月,宜各依气之所行,兼存而为之。^①

司马承祯强调依时机服气,会稽禹穴道士范儵然在《至言总》卷二《养生》中则述及合五行的服气观,范氏引《玄妙内篇》:“老子曰:‘木炁至则骨节强,土炁至则肌肤充,金炁至则齿爪严,火炁至则五体温,水炁至则润泽丰,风炁至则气息流通,旋行体中;风炁退则气息逝,水炁退则润泽竭,火炁退则温暖歇,金炁退则齿弱,土炁退则肌肤虚,木炁退则骨节弊。勤导炁养性,以保六合者也。’”^②由上观之,道门不仅在理论上讲养生要顺应自然,在其养生实践中也是奉为主臬的。

环境因素影响人类的身心机能,这里的环境有自然环境,也有社会环境。道教很重视自然环境与养生的关系,同时也不忽视社会环境与养生的关系。一般说来,在社会安定、政治清明、经济繁荣的历史时期,疾患发生率较低;而社会动乱,政治腐败,人祸加上天灾则容易造成瘟疫的流行。道门注意到这一问题,所以号召身国共治,提倡理身理国相统一。早期道经《太平经》^③中既有治政达于天下太平之抱负,又有养

① 《道藏》第18册,第450页。

② 《道藏》第22册,第854页。

③ 按,《太平经》,一名《太平清领书》,西汉末至东汉顺帝时期多人逐渐增衍而成。据《后汉书》等史籍记载,于吉、宫崇是该书重要作者。《太平经》分甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸十部,每部十七卷,共计一百七十卷,三百六十六篇。明《正统道藏》所收《太平经》为原书残本,其中甲、乙、辛、壬、癸五部全部亡佚,其余五部各有若干篇卷散失。著名道教学者王明先生以《正统道藏》本《太平经》残卷为底本,博采精审《太平经钞》、《三洞珠囊》、《上清道类事相》等二十六种道书之引文,编在《太平经合校》,基本上恢复了原书旧貌。

生求取延年长寿之理想,是倡导身国共治的代表作。此后,这一思想就在道门中绵延,影响颇巨。如《四气摄生图》开篇即云:“夫理国者以养人为本,修身者以治病为本,覆载之间唯人为贵。”^①可是,社会的治乱是多种因素综合作用的结果,不以人的意志为转移,中国历史上虽有汉唐盛世,也有南北朝、五代十六国之动荡时期。道门观察时变,关注民生,不失时机地献计献策。东汉顺帝年间,统治集团日益腐朽,政治相当黑暗,豪强凌弱,时有凶年,民生凋敝。《太平经》的作者宣称辟谷是个人“年寿久久,至于遂存”^②之道,也是“富国存民”^③之方,认为行辟谷术,不仅可以养自身,还可以养众生。从个人而言,“令人病悉除去,颜色更好,无所禁防。古者得道老者,皆由不食”^④。从国家而言,“此乃富国存民之道”,可以“助国家养民,助天地食主”^⑤,“君臣民足以安身心,理其职;富者足以存财,贫者足以度躯;君子行之,善乐岁,凶年不危亡”^⑥。《太平经》又从反面论述说,不修其辟谷术,习惯于一日三餐的人,遇到荒年就会饿死或出乱子,“日三食乃生,朝不食,一命绝;昼不食,二命绝;暮不食,三绝(此句‘三’下当有‘命’字,引文脱);三日不食,九命绝。……奸邪大起,悉从此始”^⑦。由此,《太平经》倡导“用吾道(辟谷),万事自理,吉岁可以兴利,凶年可以存民”^⑧。《太平经》在乱世提倡辟谷,一方面是曲折无奈地进行抗争,另一方面是有针对性的治国方略。应该说,《太平经》是抓住了“民以食为天”这一封建社会的关键问题的。此外,道门也以符术慰藉人心,治疗疾患。道教五斗米

① 《道藏》第17册,第224页。

② 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第664页。

③ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第664页。

④ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第664页。

⑤ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第664页。

⑥ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第664页。

⑦ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第664页。

⑧ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第665页。

道、太平道、灵宝派、上清派、正一道、神霄派、清微派、净明道等符箓道派造作了大量的符书,其中有许多是避兵符、镇火符、安魂符、断恶梦符、辟瘟符、治病符等,道教徒处心积虑地设计出这些不同用途的符箓,体现了道门对身处乱世中老百姓困苦的深切了解与同情,我们仅举一例来说明,民国时人余哲夫《符咒全书》中有一道《防时疫流行》符,该符右注:“凡时疫流行之岁,将朱书此符,每日一道,同火酒饮下,时疫不侵。”^①朱砂、火酒有一定杀菌驱邪的作用,该符图由“敕令”、“杀”以及一些捆绑鬼怪的厌胜物构成,也在一定程度上消减了瘟疫流行区域人们恐慌的消极心理。

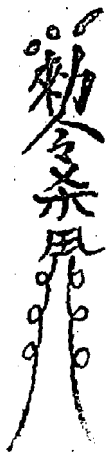


图 1-2 防时疫流行符

人类之健康需要良好的环境支持,道教徒巧妙通过具有宗教色彩的鬼神监督机制来约束人们自觉维护良好的自然环境,创造适宜的社会环境。这种鬼神监督机制主要体现在两个方面:一方面,道教认为违背社会伦常者会导致鬼神降罪罹病殒命。道经中这方面的记载比比皆是。《云笈七签》卷一百一十九《道教灵验记部三·尊像见·王清远诵

^① 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994,第362页。

〈神咒经〉验》记述道：

王清远，世居北邙山下。唐咸通年，时多疫疾。清远身虽在俗，常服气行药，诵《神咒经》，自称是缙山真人远孙。是时天子蒙尘入蜀，兵火不息，疫病大行，连州匝县，饥荒病患众矣。清远佩受《神咒经箓》，每行符药，救人多不受钱，只要少香油，供养经箓。乡人迎请医疗，日夕喧阗。清远有表弟一人，为僧，名法超，亦持《大悲轮行秘字》。自清远之医道大享，忽一日，冒夜来投宿止，潜以瓶盛狗血，倾于清远道堂内。至二更已来，忽闻空中有兵甲之声，顷闻法超于床上，如有人挽拽叫鼙，唯言乞命。清远命灯照之，但见以头自顿地，头面血流，至平明不息。须臾之间，但见两脚直下，如人拖拽奔窜，入缙水江内，浮尸水上。阖市目击，无不惊叹。是知神咒真经，实有神将吏兵守护，岂容嫉妒。庸僧将秽恶之物犯冒，所谓为不善于幽暗之中，神得而诛之。清远袭气持经，阴功济物，寿一百七岁。辞世之夕，阖境皆闻异香仙药，斯亦证道之渐阶矣。^①

此引文称唐咸通年间，王清远常服气行符药，救治疫病，而大多不收受患者钱物，所以医道大享。清远有一表弟心生妒忌，施法陷害，反遭天神诛杀。相反，王清远袭气济物，安享天年。《云笈七签》试图用这一生动鲜明的事例来说明善有善报，恶有恶报的道理。类似的说教还见于约成书于南北朝的《太上正一法文经》、唐代洞渊派道士所作的《太上洞渊辟瘟神咒妙经》、约出于宋代《真武灵应护世消灾灭罪宝忏》、宋元净明派《太上灵宝净明天尊说御瘟经》、约出于元代或明初《正一瘟司辟毒神灯仪》等等。这些经文旨在阐述：为君无道，为臣不忠，轻师慢道，为子不孝，倚官仗势，恃强凌弱，心行谄曲，媚上欺下，恶语伤人，为非造罪，破坏古迹，焚毁文物，串改经书等行为会招致鬼神惩

① 张君房：《云笈七签》，华夏出版社，1996年，第750~751页。

罚,罹殃患疾,甚至横死。而想要免受厄难,必须谢过忏悔,常行善事。这样上天就会感念其功,授灵符,降神丹,依法服食,就会消诸罪戾,抵御瘟疫疾病。如《符咒全书》有这样两道祛病符^①:



图 1-3 镇疾鬼灵符一^②

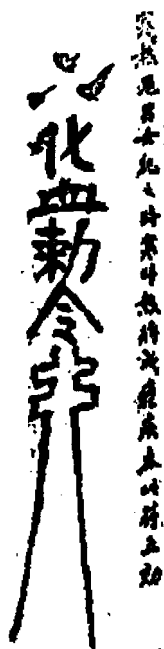


图 1-4 镇疾鬼灵符二^③

因违背社会伦常而招神鬼降布疾疫,患者为了免祸,就得积善行德,应该说这其中宗教神秘主义的成分,但也不难看出,道门借用鬼神致病患的说辞达到教化民风的良苦用心。因为民风正,社会安,百姓相应康宁。

另一方面,道教认为破坏自然生态也会导致鬼神降罪罹病殒命。

① 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第355页。

② “镇疾鬼灵符一”符文云:“脓血鬼男女犯之,生疮疖痢疽,以此符吞服可免。”

③ “镇疾鬼灵符二”符文云:“寒热鬼男女犯之,时寒时热将成疟疾,吞此符力效。”

如《云笈七签》卷一百一十七《道教灵验记部一·宫观·文铎台二僧击救苦天尊像验》所记：

文铎者，长安人也。父母令于别业读书，为庄前堆阜之上，置书堂焉。而性本疏诞，不乐文字，但与邻里少年，弹射飞鸟，捕格野兽，以为戏乐。至于筌笱之具、罽罗之属、弋网置罩、弓矢槌刃，靡不置之。数年之间，杀获不可胜记。忽有道士见之，谓曰：子之头何遽变也？铎惊而问之，乃引于台下，令其窥井照之，自见其人形而兽头矣。欲求道士悔谢，更令熟视井中，顷刻之间，身形不改，而头已百变，或鸟或兽，或蛇或鱼，铎见之，异常忧惧。道士曰：万物营营，各贪其生，至于飞动，皆重其命。尔反天道而杀之，当有此报耳。每变一头，则受一生，终尔所杀之数，一一偿之，积月累日，计其寿限。自此之后，尔身则死，乃历生异类之中，报所杀之命，百千万年，未有还复人身之日。铎号泣求救，愿焚弋猎之具，以谢前愆，洗心改悔，不敢更犯。道士见其诚至，乃谓之曰：我奉太上之敕，历救众生之苦，名曰救苦真人。尔有昔缘，早合遇道，此若不救，沦陷无期。乃以道士衣与之，令其终身修道，阴功救世，广济物命，方免前罪。道士即踊身而起，去地数丈，立于金莲花上，左执琼碗，右执柳枝，金冠凤履，身逾三丈，通身有五色之光，上连天表，照耀一川，逡巡乃隐。

文铎乃焚罗网之具，披道士天衣，于其处立殿，制所见之像，昼夜精勤，焚香忏罪。居十余年，又感真仙，授以药诀，令游行海内，救人疾苦，后乃得道而去。^①

这段经文比较长，我们略作概括：长安少年文铎，性情疏诞，不好学业，常常弹射飞鸟，捕猎野兽，杀生无数。后经真人点化，彻然悔悟，并

^① 张君房：《云笈七签》，华夏出版社，1996年，第735页。

痛改前非,终于感动真仙,得道仙去。这则带有喜剧色彩的故事是道门爱惜营营飞动的典型表白。道教徒不仅关爱动物,也保护植物。早期道经代表作《太平经》卷一百一十八《禁烧山林诀第二百九》以仙凡对话的形式交待了“皇天上洞极之师”保护山林的生态理念:

天上急禁绝火烧山林丛木之乡,何也?愿闻之。

然,山者,太阳也,土地之纲,是其君也。布根之类,木是其长也,亦是君也,是其阳也。火亦五行之君长也,亦是其阳也。三君三阳,相逢反相衰。是故天上令急禁烧山林丛木,木不烧则阴中。阴者称母,故倚下也。^①

该段文字从阴阳相须,阴者为母的高度,论说了护林的必要,急禁焚山烧林。《道藏》中还有许多有关戒律的道经明确要求修道者爱护植物,如《太霄琅书十善十恶》、《妙林经二十七戒》、《老君说一百八十戒》、《金书仙志戒》等等。这些经文认为如果道教徒不爱惜众生,不仅不能得道,还会遭受报应,伤生害命。无疑这是一种宗教说教,但从反映了道门对人与自然生态紧密关系的隐约认识,他们无法解释人类破坏自然生态以后疾疫流行的奥妙,于是假借神鬼名义曲折地劝戒世人保护我们赖以生养的大自然。在这些观念的指导下,道教服食养生家提倡饮食清淡,不要随意杀生以至于自奉过丰;在采集炮制药物时也讲究季节,春夏不取,不用初长;还推行服气辟谷环保型之养生保健技术。

其次,个人因素。个人因素造成的疾患,有些是先天体质决定对某些疾病的易感性。比如,一些人由于父母原因先天正气不足,体质虚弱,容易阴阳气血失调,产生各种内生邪,如水湿、痰饮、淤血等;或在情志、饮食、过度劳累等因素的作用下,发生各种内伤病。^② 为了避

① 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第668页。

② 王新华:《中医基础理论》,人民卫生出版社,2001年,第517页。

免先天体质偏弱和减少先天体质不好引发的疾患,道教养生家一方面主张服药培补,明版《道藏》以及《藏外道书》中收录的医药典籍,如《葛仙翁肘后备急方》、《孙真人备急千金药方》、《急救仙方》、《仙传外科秘方》、《图经衍义本草》等医经,记载了许多防治妊娠诸疾以及补养正气的药方,欲生育小孩之父母依医嘱服用,可以从源头上为后代的健康作准备;这些医经同时有一些治病救急的方子,因先天体质弱而罹患疾病者辩证施用,亦可收保健之功效。这类例子很多,可以参看原典,容不罗列。另一方面,道教养生家主张通过改善后天的生活方式来调养先天的不足。南朝梁陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》引《素问》:“黄帝问岐伯曰:‘余闻上古之人,春秋皆百岁而动作不衰;谓血气犹盛也。今时之人,年始半百动作皆衰者,时世异耶?将人之失耶?’岐伯曰:‘上古之人,其知道者,法则阴阳,和于术数(房中交接之法),饮食有节,起居有度,不妄动作,故能与神俱尽,终其天命,寿过百岁。今时之人则不然,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以好散其真,不知持满,不时御神,务快其心,游于阴阳,生治起居,无节无度,故半百而衰也。’”^①《黄帝内经》是中医学之“圣经”,陶弘景引此书说明道医对传统医学之服膺,亦表明他借用中医名著来强调健康生活方式重要性的良苦用心。

先天的体质再好,如果后天没有良好健康的生活方式也会导致疾患。个人生活方式包括饮食、起居、锻炼、心理等方面,不当的习惯或过分的偏好往往是疾患的祸根。南朝梁陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》引《道机》(即《道机经》)曰:“人生而命有长短者,非自然也,皆由将身不谨,饮食过差,淫决无度,忤逆阴阳,魂神不守,精竭命衰,百病萌生,故不终其寿。”^②该条材料又见于约成书于中晚唐之道教养生类书

① 《道藏》第18册,第477页。

② 《道藏》第18册,第476页。

《至言总》卷二《养生》^①。此外,南朝梁陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》又引古《仙经》曰:“我命在我不在天。但愚人不能知此。道为生命之要,所以致百病风邪者,皆由恣意极情,不知自惜,故虚损生也。譬如枯朽之木,遇风即折;将崩之岸,值水先颓。”^②众多的道经谈论同一个问题,而且看法基本一致,说明道教界对不良生活方式导致疾患以致减损寿命是有共识的。

塑造健康的生活方式,道教养生家似乎特别关注饮食的问题,饮食又是道教服食五种类型之一,这里我们着重分析一下。《枕中记》云:“夫百病横生,年命横夭,多由饮食。饮食之患,过于声色。声色可绝之逾年,饮食不可废之一日。为益亦多,为患亦切。且滋味百品,或气势相伐,触其禁忌,更成酖毒,缓者积年成病,急者灾患而卒至也。”^③《枕中记》原不题撰人,《新唐书·艺文志》著录孙思邈《枕中素书》一卷;宋《崇文总目》记载孙思邈《枕中记》一卷;又《云笈七签》卷三十三收孙思邈《摄养枕中方》,其内容与《道藏》本《枕中记》大致相同。根据这些资料,我们判断《道藏》本《枕中记》为唐名医孙思邈著。上引这段文字,孙思邈极言饮食不当的危害,可谓当头棒喝。那么,什么样的饮食才能为益多,为患少呢?南朝梁陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》引彭祖言:“厚味脯腊,醉饱厌饫,以致聚结之病。”^④饮食之患在于过多进食膏粱厚味,《黄帝内经·素问·上古天真论》亦指出:“膏粱之变,足生不疔,受如持虚。”中医学认为过多食用膏粱厚味,容易导致湿热内蕴,脾胃受损而生病变,轻者大便溏泻旁流,重者肠燥热结便秘,湿热塞盛日久,助火生疾。现代医学认为高脂饮食,在代谢氧化过程中,可产生大量有毒性的自由基,引发种种病变。所以,道门主张饮食清

① 《道藏》第22册,第854页。

② 《道藏》第18册,第477页。

③ 《道藏》第18册,第466页。

④ 《道藏》第18册,第478页。

淡,适当少食,“多则切伤,少则增益”(《养性延命录》卷上《教诫篇》)①,“所食愈少,心愈开,年愈益;所食愈多,心愈塞,年愈损焉”(《养性延命录》卷上《教诫篇》)②。一般人如此饮食即可,对于修炼道教养生术的人,道教养生家则推荐行辟谷术,认为肠中常清,百病不生,身体强健,长生可致。

养生良好的生活方式不仅要从生活细节做起,更要从根源上加以把握。道教养生家认为不良生活方式致病害生的原由在于人的欲望过多,要养生就应当少私寡欲,《太上元宝金庭无为妙经》中《绝念章》与《体欲章》各曰:

念者,人起心意者。人有常欲,人离心一念,神动天地,搜赜阴阳,无所不往,无所往者,是欲也。知见欲作,习而成之者也。念者,虚无中网,广大无著,游心不停,神不息,炁不正,体不安,久之令人血衰、骨败、筋弱而精竭,然死而不化,其魂尚往来,亦不还上复生,故为魍魉者耶。故真人绝念者,为不为,未来思念为觅相,物来而应,事至而变,可作而作,不可则止,故死神不为魍魉耳。③

少思寡欲,天地不覆,息虑忘机,阴阳合宜。凡世之士欲好生,当先习心。习心在欲作不作,欲动不动,然未至无至,无为之损。故真人先养身,后养心。养心然后欲无欲,是知天下神,故不死。非唯不死,故不老。西王母曰:“人有心则病,无病则生。”④

过多的物欲驱使人终日奔波,殚精竭虑,从而使“神不息,炁不正,体不安,久之令人血衰、骨败筋弱而精竭”,可以说奢侈是百病之源。

① 《道藏》第18册,第477页。

② 《道藏》第18册,第476页。

③ 《道藏》第34册,第280页。

④ 《道藏》第34册,第281页。

所以,东晋葛洪在《抱朴子养生论》中疾呼:“生难保而易散,气难清而易浊。若能审机权,可以制嗜欲,保全性命。”^①现代人生活高度紧张,欲望炽烈,沉迷其中而不能自拔,也许认真考察道教的疾患观,并适时以之警诫自己,会生活得更健康,更有质量。

道教病因观认为,人体健康受到环境因素的巨大影响,这就警戒世人协调与自然环境和社会环境的关系,适时适地保护自身健康;道教养生家认为,先天体质以及后天生活方式均是影响人类健康的重要因素,提倡培育良好的生活方式;道教病因观的特色之处在于,它设置了鬼神监督机制来实现其维护人们身心健康和保持生活环境之美好愿想。这主要包括两层意思:违背社会伦常者会导致鬼神降罪罹病殒命;破坏自然生态也会导致鬼神降罪罹病殒命。“神鬼”之说,虽然带有宗教的色彩,实际上可以看作道教养生家的“理论符号”,其实质在于维护社会伦常和保护自然生态,这无疑有一定的积极意义。

第三,道教自养观

养生文化是道教文化体系的一大支柱,人们都知道道教重人贵生。既然道教重人贵生,那么落到实处,如何养生?许多学者也注意到这一点,并列举描述了道教种种的养生术(包括服食术在内)。可是,这些养生术背后蕴含着自力养生的精神以及道门为何重视自养少有人问津。道教养生观涵盖的问题很多,本书不一一涉及,也不重复前贤时仁的工作,拟就上述这个方面做一些“入乎其内,出乎其外”的梳理。

我们认为,自力养生是道教养生一大有特色的指导理念。东晋葛洪在《抱朴子内篇》认为生命可贵并极力论证长生可以学致;《太上保真养生论》也持同样主张:“天地之大,人之最灵,法阴禀阳,莫重乎性命。故二象并设,四序推迁,人处其间,倏然如电,每一思至,黯然销魂,

^① 《道藏》第18册,第492页。

生不再来,逝不可复。必须启悟耳目,陶铸心灵,荡涤烦邪,宣引荣卫。未有不由学而能成其器,不由习而能利其身者哉!是以真人常曰,吾非自然,乃学而得之。故我求道,无不受持千经万术,唯在志心也。”^①该书作者响亮地倡导:求道立身,唯在心志。学业往往需要传承,可是在道门中师徒传承之要求颇为严格,养生爱好者难登“大雅之堂”,只好自己摸索。

道门慎重择徒是有传统的,我们来看看汉末《黄帝九鼎神丹经诀》卷一的有关记载:

黄帝以传玄子,诫之曰:“此道至重,必以授贤者。苟非其人,虽积金如山,地方万里,亦勿以此道泄之也。得一足仙,不必九也。传受之法,具以金人一枚重九两,金鱼一枚重三两,投东流水为誓,金人及鱼皆出于受道者也。先斋沐浴,设一玄女座,于水上无人之地,烧香上白,欲以长生之道,用传某甲,及以丹经著案上,置座在此,今欲夹道。向北伏一时之中,若天晴无风,可受之。受之共饮白鸡血为盟,并传口诀合丹之要,及投金人金鱼于水。万兆无神仙骨之者,终不得见此道也。”^②

这则材料表明炼丹家择徒严明,要招收的是“贤者”,这个“贤者”的标准,大致可以从唐末五代道经《太白经》中关于“十不可者”与“十可者”的说法中窥见端倪。^③ 由于篇幅过长不做引用,概括起来是愚下贪婪欺妄者不取,而聪慧良善志道者可也。“苟非其人,虽积金如山,地方万里,亦勿以此道泄之也”,如果传非其人,会遭到神灵惩罚,“一百年内得传一人,歃丹为盟不宣之约。若一朝违科,传非其人,违负漏泄,天帝槟仙,永谢玄路泰玄仙都,使心迷意乱,万向倾败。九老仙君使

① 《道藏》第18册,第557页。

② 《道藏》第18册,第795页。

③ 《道藏》第19册,第337~339页。

精神混浊,所学无成。太一司录不上生录,三天司命减算伐年,殃及七祖,受罚于太玄都。《(《太清经天师口诀》)》^①这么严酷的告诫,使得养生家在择徒授业时慎之又慎,有的宁愿技艺失传也不随便传授与人。从学道者这方面来看,单单有财是不行的,学道者要有“神仙骨”,道门认为学道如果为名利所驱使,则修道不成,“今时道者得之,皆被业牵,只将求利门,终不能修服食,因此得者,皆广用为荣幸,便被神明所折,修皆不成”(《上清经真丹秘诀》)^②。但是一心求道,没有钱财也不行,学道拜师要出重金。如《黄帝九鼎神丹经诀》记载的要求是“金人一枚重九两,金鱼一枚重三两”。约南北朝道经《太清经天师口诀》则要求“神秘至重,万金不传。若有所传,当本经一一口授,不得顿以文也。依科盟书,用黄金八两,黄布四十尺,白银八两,白绢四十尺,为信限”。^③总之,学道者既要诚心合道,又要有一定的经济基础,而符合这些条件的人可谓少之又少。师门难入的现象不仅存在于炼丹术中,服食其他类型如服气、辟谷、服符的养生术均有这种情况。写到这里我们忽然对道教经典中频繁出现的“我命在我不在天”的说法有了新的理解。道经中有许多经文宣扬“我命在我不在天”,如《抱朴子内篇·黄白》引《龟甲文》称:“我命在我不在天,还丹成金亿万年。”^④类似的说法又见于东汉《太平经》、东汉《周易参同契》、汉魏《老子想尔注》、西晋《老子西升经》、东晋《抱朴子内篇》、南北朝《养性养命录》、唐代《胎息经注》、晚唐《四气摄生图》、五代《真气還元铭》、北宋《太玄朗然子进道诗》、北宋《悟真篇》、清代《道书十二种·象言破疑》等道经。这里的“我命在我不在天”人们常见的理解是不屈从于环境;也可理解为自力养生。前者含义比较明显,后者注意的人比较少。实际上,道门自力

① 《道藏》第18册,第787页。

② 《道藏》第18册,第504页。

③ 《道藏》第18册,第787页。

④ 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第287页。

养生的情况大量存在,因为择徒严谨,许多人投师无门,所以,需要保健或者爱好养生者只好自力探求。本书讨论的服食技术操作规程中基本上大部分的程序是服食养生者自己完成的。

(二) 道教服食技术技能要素

技能是技术主体在技术知识指导下,运用劳动工具反复操作而获得的执行某种作业的能力。技能是技术主体要素之一,是技术要素构成中的重要部分。技能要素在以手工操作为基础的古代技术中显得特别重要。比如,古人们看到泥土被火烧过后会变硬,能长久保持原有形状,经过长期的观察和实践后,他们把黏土用水湿润,塑制成型,再经高温焙烧,使之成为胎体坚固的陶器,慢慢地就形成了一套工艺讲究的制陶技术。而陶器的质地、外观等方面的差异,主要取决于制陶师傅之间经验和技能方面的差异。^①即使到现代,技术工作者已经不断自觉地运用科学理论来取代种种经验过程,但经验技能仍大有用武之地。例如,汽车发动机的检修可以用仪器进行,而经验技能娴熟的汽修师只要凭发动机工作时发出的声音,便能判断该发动机有无故障,故障出在那里,其中的便利不言而喻。道教服食技术作为实践性很强的古代养生技术,其中技能要素往往直接影响到养生的功效。唐代施肩吾在《养生辩疑诀》中说:“今世人学人间之事,犹有成与不成,又况妙本玄深,昏昏默默,胡可造次而得之?”^②鉴于某些养生技术玄奥难修,道门许多养生家将自己的养生实践成果总结于道经中,“今为薄以致功,皆曾修习损益二理,并身经过,从兹广历岁年,真谬俱见,以后修行者更无差错,取益日胜,愈疾如神,验之斯须,臧否立效”(《太清调气经》)^③。这些宝贵的经验结晶不仅便利后世养生者参考,也给我们科学研究提供了一手的资料。下文拟择要讨论一下服食技术几种类型中的技能要

① 常立农:《技术哲学》,湖南大学出版社,2003年,第7~8页。

② 《道藏》第18册,第559页。

③ 《道藏》第18册,第406页。

素,以把握服食的技术属性以及先贤探究生命奥妙之艰辛。说明一下,下文论述服食技术规程时也会涉及技能问题,但由于该部分讨论的侧重点是服食技术操作的程序与规范,不准备对其中与技能有关的部分细加分析;技能探讨的是服食技术中执行服食作业的能力问题,角度与技术规程不一样。

第一,道教饮食中的技能

饮食技能的主要环节在于烹饪,而烹饪是一项技能性很强的工作。冯玉珠、宁静合撰《我国烹饪职业技能鉴定制度的历史回顾》^①一文,从初创阶段、恢复阶段、调整充实阶段、转轨阶段、现阶段探讨了1949年以后我国按照国家规定的烹饪职业技能标准,对从厨者的技能水平进行评价与认证的情况,该文虽然讨论的是现代的烹饪技能问题,但烹饪需要技能是古今不变的。国家评估从厨者的技能标准不断变化,说明烹饪技能问题备受关注。烹饪的基本功是“刀工、火候、质地、口味”八个字,在掌握基本功的基础上进而学习基本菜、风味菜。基本功中刀工最重要的是切,在娴熟掌握速率的基础上,进而演变出多种多样的刀法;火候指勺工控制不同原料在瞬间加热的程度。^②刀工与火候功夫的好坏直接影响到菜肴的质地和口味。我们在饮食技术规程中提及的菜肴制作方法如煮、烧、炒、炸、烤、煎、炖、焖、煨、熬、蒸、煲、凉拌等,也是技能性十足的。总之,技能高超的厨师会把寻常的原料调制成美味佳肴;技能低劣的厨师即使山珍海味到他手里制作出来的菜品也味同嚼蜡。

也许,有人会认为道教饮食提倡清淡,不会有上述所云那么多的技能,道教饮食也不一定能够在社会上推广。其实不然。我国素有“烹饪王国”之称,包括道教烹饪技艺在内的中国烹饪技艺是中华民族

^① 冯玉珠、宁静:《我国烹饪职业技能鉴定制度的历史回顾》,《烹调知识》,2002年第1期。

^② 王镇:《烹饪技能教学改革的思考》,《中国烹饪研究》,1999年第3期。

的宝贵文化遗产。道教饮食文化因其养生指向和宗教特色在历史上也曾经对世俗饮食文化产生不小的影响。据陕西师范大学唐史所张萍研究,“由于统治者的推崇,道教在唐代得到了极大的发展。饮食当中,统治者将道教禁食鱼、肉的教规推广到普通百姓之中,道教名词在菜肴中频繁出现,道教节日与节日饮食习惯传入民间,道教养生食品受到普通百姓的推崇”^①。时至今日,道教风味的饮食也正逐渐走入我们的生活,到江西省龙虎山旅游的人一定不会忘了去赴“天师家宴”。据说,“天师家宴”是天师用来招待亲朋好友的家产菜肴,如今到此一游的外地客人均可大快朵颐,当人们兴致勃勃地品尝“上清豆腐”、“天师板栗烧土鸡”、“泸溪活鱼”、“天师板栗酒”等制作讲究、营养丰富的菜肴佳酿时一定也会对道教饮食文化赞不绝口的。我们认为,讨论道教饮食中的技能问题以便引起道教界以至于饮食界对道教饮食的关注,还是有必要的。佛教素菜现今已成为一种时尚特色菜,人们时常会到素食馆尝尝鲜或换换口味;道教饮食为什么不能产生同样的社会经济效益?

需要说明的是,道教典籍以及其他史志文献乃至考古发现中也有许多道教饮食方面的资料;另外,我们认为道教饮食的制作同中国饮食其他流派一样同样需要技能,但这些资料中述及技能的内容却不多见,故此,本节从略。

第二,道教服药中的技能

国家中医药管理局根据劳动部《关于建立“中华技能大奖”和“全国技术能手”评选、表彰制度的通知》(劳部发[95]269号)精神,决定在中药行业建立“中药技能大奖”和“中药技术能手”评选表彰制度,并于1997年8月5日至8日在北京举行了首届“中药技能大奖”和“中药

^① 张萍:《唐代饮食文化中的道教色彩》,《兰州大学学报》(社会科学版),2000年第2期。

技术能手”评比。国家中医药管理局通过中药技能大赛来促进中药技术工作者的技能,说明中药技能要素在中药技术中的举足轻重的地位。道教养生学作为中国养生学的一大流派,同样存在这样的情况。那么道教服药养生术中之技能要素体现在哪里呢?目前,我国中药专业常常从鉴定、炮制、调剂等方面考察学员之专业技能。据此,下文拟从鉴定、制炼、调剂等方面讨论一下道教本草汤液等与传统中医药养生比较一致之方面中有关技能的内容,并侧重于探析有道教特色的炼丹服食技术中的技能问题。

中药材现有几千种,常用药也有几百种,古代道门所用药材也许没这么多,具体数目我们现在也很难统计,但从《葛仙翁肘后备急方》、《千金要方》、《千金翼方》、《急救仙方》等医书的篇幅以及《道藏》中所收众多的道教养生书籍来看,道门养生用药的数量是相当可观的。如《孙真人备急千金要方》卷一《论用药》中云:“上药一百二十种,为君,主养命以应天。无毒,多服、久服不伤人。欲轻身益气、不老延年,本上经。中药一百二十种,为臣,主养性以应人。有毒无毒,斟酌其宜。欲遏病、补虚羸者,本中经。下药一百二十五种,为佐使,主治病以应地。多毒,不可久服。欲除寒热邪气、破积聚愈疾者,本下经。三品合三百六十五种,法三百六十五度,每一度应一日,以成一岁。倍其数,合七百三十名也。”^①单单《千金要方》就讲到有七百三十名药。那么,道教服食者要使用这些药物,就要熟练甚至记诵这些药至少是常用药的药性、功能及主治病症,并能熟练辨识它们。这其中有正品、伪品、冒充品、代用品、易混品、混淆品、误用品、习用品、类同品、伪造品等^②种种复杂的情况考验着用药者的鉴别技能,这是关乎人命的事情,稍有差池,后果

① 《道藏》第26册,第30页。

② 按,这十个概念的辨析详见江西上高制药厂汤光华先生、江西宜春地区医学科学研究所黄卓伟先生《关于中药正品、伪品等十个常见概念的探讨》,载于《中药材》,1994年第3期。

不堪设想。历代中医药学者总结了种种的鉴别方法,如外观察色法、外观观形法、手搓识别法、口尝辨味法、染甲口尝法、拍打鉴别法、削片识别法、槽针抽验法、拉丝辨别法、水试现真法、火烧见真法、溶血成水法,等等^①,这些种类繁多鉴别方法充分说明中药鉴别的难度和重要性。道教服食者很重视药物的鉴别,他们认为选用不当的药物炼制丹药或配方服用,非但无益,反而害人,所以他们对原料的取舍是相当慎重的。唐代《金石簿五九数诀》中有两条辨别硝石和天明砂的材料,很能说明问题:

硝石

本出益州羌武都陇西,今乌长国者良。近唐麟德年甲子岁,有中人婆罗门支法林,负梵甲来此翻译,请往五台山巡礼,行至汾州灵石县,问云:“此大有硝石,何不采用。”当时有赵如珪、杜法亮等一十二人,随梵僧共采,试用全不堪,不如乌长者。又行至泽州,见山茂秀。又云:“此亦有硝石,岂能还不堪用。故将汉僧灵悟共采之,得而烧之,紫烟烽烟。”曰:“此之灵药,能变五金,众石得之,尽变成水。”校量与乌长,今方知泽州者堪用。金频试炼,实表其灵。若比乌长国,乃泽州者稍软。

天明砂

出波斯国,堪捍五金器物。此药尤多假伪,但自试之,辨取真伪。口含无苦酢酸咸,好青白色,烧之不沸,汁流如水,粘似胶粘,即真矣。若烧有紫烟气,烧上有漆者,并是真也。可择而用之。^②

硝石又名碯硝、苦硝、焰硝、火硝、地霜、生硝、北帝玄珠等,苦、寒、

① 谢改花、石萍:《常见名贵中药传统鉴别方法》,《实用医技》,2001年第7期。

② 《道藏》第19册,第103~104页。

无毒,主治头痛、心腹痛、腰腹痛、眼红肿痛、眼目障翳、喉痹、伏暑泻痢、肠风下血、淋疾、背疽初起^①、女劳黑疸^②等,是道教练丹家常用的药物之一。上引表明,赵如珪、杜法亮等人为了得到上好的硝石作了许多艰苦的实地考察,这个考察过程实际上也是对他们鉴别硝石技能的一种考验。上引下一个例子,天明砂由于比较贵重,“多假伪”,炼丹家用口含、目视、火烧等方法进行鉴定,也是技能性很强的工作。因为药物的鉴别着实不易,道门先贤常常将他们的经验记载下来,传授给后人。《金石簿五九数诀》就是这样一部书,该书列举朱砂、雄黄、硝石等四十五种金石药物之产地、形状、性能,以及鉴别品质美恶之法。因其数为四十五种,故命名《金石五九数诀》。《道藏》中类似这样的经书比较多,比如《太清石壁记》、《图经衍义本草》等等,从一个侧面反映了道门对药物鉴别技能的关注。

中药采集和初加工之后,往往要经过炮制之一环节。中药炮制是祖国医药学的组成部分,历代医家对炮制都十分重视,清代张仲岩在《修世指南》说:“炮制不明,药性不确,则汤方无准而病症无验也。”^③这充分说明了中药加工炮制具有相当高的临床价值。炮制技能也是需要长期反复操练才能熟练掌握的。一般药物的炮制是运用筛、匾、簸箕等炮制器械,使用酒、醋、蜜等辅料,具体通过炒黄(法)、灸法、煨法、蒸法、煮法、蝉法、发酵、发芽等法对药物进行精心加工处理。道教服药技术中还有比较特殊的制作要求是丹药的炼制,所以我们用“炼制”一词来概括这一环节。下面我们就以富有道教特质的丹药炼制来阐释道教药物炼制技能。东晋葛洪在《抱朴子养生论》中说:“炼还丹以补脑,化金液以留

① 按,恶寒,背上现疮肿癰疹。

② 按,膀胱急,少腹满,大便必黑,时溏,身尽黄,额上黑,足下热,是瘀热内阻、虚热熏蒸所致。

③ 李丽卿:《中药的采集、炮制、调剂、煎煮与疗效的关系》,《福建药学杂志》,1994年第1期。

神,斯乃上真之妙道,盖非食谷啖血者,越分而修之。万人之中,得者殊少,深可诫焉。”^①炼金丹、化金液确实是相当难的制药工作,没有高超的伏炼技能是不会成功的,道教练丹史上很多事实可以说明这一点。有时炼丹道士炼制了几年,结果发现丹药不能用,也有密封不好使得药物全挥发了,还有不慎发生丹炉爆裂的,至于因为炼制技能高低导致药效不一的情况就更常见了。唐五代渤海国人李光玄所撰之《金液还丹百问诀》有这么一段有关炼丹方法的对话,就是很好的注脚:

光玄曰:伏火水银,若成至药,自古以来,亦有朱砂水银伏火者不少,因何服饵,皆不延年。及将点化,又无所用。此何谓也。

先生曰:此皆不得神仙之妙术,不按仙经之理,不依五行制造,不得日月精华。或用诸类相和,或于至真违远,纵得千斤伏火,亦与瓦石一般。非惟点化无堪,亦致服食,夭人寿矣。故《王真人传》云:古有兄弟二人,将水银一斤,于阳山谷之中,炼烧三年,伏火如红玻璃之色,言是至药。兄弟各服半斤,六月须著绵衣行,又要人扶策,此希延寿,返有堕身之灾。岂非药类不同,方术错误,此可为验。切在求真,若得真源,万不一失。^②

炼丹之艰难在炼制的环节繁多,每一个环节均需要精细熟练的操作,多人合作的项目,还要处理好分工协作的事宜。我们以南宋吴悞在《丹房须知》中总结的炼丹环节来分析一下。吴悞认为炼丹有如下二十一个环节:一、择友;二、择地;三、丹室;四、禁秽;五、丹井;六、取土;七、造炭;八、添水;九、合香;十、坛式;十一、采铅;十二、抽汞;十三、鼎炉;十四、药泥;十五、煨养;十六、中胎;十七、用火;十八、沐浴;十九、火

① 《道藏》第18册,第493页。

② 《道藏》第4册,第894页。

候;二十、开炉;二一、服食。这其中择友需有识人之技,择地需有风水之技,丹室、丹井、取土、坛式需有筑造之技,禁秽、合香需有环卫之技,鼎炉、坛式(挂镜、悬剑)需有铸造之技,其他采铅、抽汞、服食等几项大体可以归结为合药服食之技。由上观之,无论是炼丹的准备步骤或辅助步骤,还是炼丹本身都是技能型的工作,需要长期的磨炼,炼丹技能才会“炉火纯青”。

本书所谓的药物调剂是按照养生处方所列的药物,准确地配制药剂的操作技术,是一项技术性很强、复杂而细致的工作。调剂质量的好坏直接影响着中药疗效的发挥程度,要求当事人既要有熟练的工作技能,又要熟练掌握中药的鉴别、炮制等多方面的知识,同时必须知晓中医药的基本理论,中药的功效、适应范围、用法及配伍禁忌等。药物的调剂,必须根据养生意图调配,应考虑药物性能与配伍宜忌。在调剂中一般要去壳、去甲、去皮、去毛、去膜、去尖、去核、去心、去子、去穰、去沙土、研磨、捣碎、布包、另包的药物,应按传统操作方法认真处理。如核桃、使君子、桂圆等需去壳,乌梅、山茱萸、红枣等需去核,马宝、牛黄、田七等需研磨成末另包,如此等等。我们来看一下药王孙思邈在《备急千金要方》卷一《医学诸论·论合和》中对调剂注意事项的部分“叮嘱”:

凡桂、厚朴、杜仲、秦皮、木兰辈,皆削去上虚软甲,错取里有味者秤之。茯苓、猪苓,削除黑皮。牡丹,巴戟天、远志、野葛等,皆槌破去心。紫菀,洗去土,晒干,乃秤之。薤白、葱白,除青令尽。莽草、石南、茵芋、泽兰,剔取叶及嫩茎,去大枝。鬼白、黄连,皆除根毛。石韦、辛夷,拭去毛,辛夷又去心。蜀椒,去闭口者及目。用大枣、乌梅,皆去核。用鬼箭,削取羽皮。^①

① 《道藏》第26册,第33页。

药王孙思邈的《千金要方》卷一《医学诸论》专门辟出一节《论合和》谈到调剂的有关要点,上引只是原文的一小部分,由此可见药王对调剂的重视。也许调剂所有这些操作都只是服药技能中的基本功,但不认真处理将影响疗效。

第三,道教服气中的技能

《太清调气经》前半部批驳旧服气说十余则,如:子时鸡鸣日出食时禺中服气法、顿休粮服气法、鼻引长气口满即咽每吐须少法、存想服食五方生气法、咽气令声彭彭法、服气休粮二十一日免饥法、一息一屈指十七息一咽法、口无津液含枣引液法、闭气自然饱满法、有病即闭气攻之法、固气勿下泄法等;后半部倡导调气法、委气法、闭气法,其中夹杂着对旧经服气法的指摘。由此我们可以获得一点信息:服气养生家对服气的看法是不一样的,认为服气技能有高低,唐代以后,道门谈论服气时似乎倾向于服内气。实际上,服外气与服内气并无本质区别,都是试图通过呼吸强健身心。应该说,服外气与服内气各有优长,但不管怎么样两者都需要一定的技能才能达到养生的目的。这一点,我们可以从下文对服外气规程、服内气规程的述论中体会到。下文拟从服气疗病的角度,谈谈服气中的技能问题。明版《道藏》中有关服气治病的经书相当多,如《养性延命录》、《太上老君养生诀》、《服气精义论》、《神仙食气金柜妙录》、《孙真人备急千金要方》卷八十二《养性·调气法》,等等。华佗授广陵吴普《太上老君养生诀》有一则六气治病的资料,言简意赅:

心病者,体有冷热。相法,心色赤,梦中见人著赤衣,持刀杖及火来怖人。疗法,用呼吹二气去之,呼去冷,吹去热。

肺病者,胸背胀满,四肢烦闷。相法,肺色白,梦见著白衣人男女作亲,妇人共相抱持,或作父母兄弟妻子。疗法,呵气去之。

肝病者,愁忧不乐,头眼疼痛。相法,肝色青,梦见著青衣人,把青刀杖或狮子虎狼来怖人。疗法,用嘘气去之。

脾病者,体上游风,习习情闷疼痛。相法,脾色黄,梦见黄物,或作小儿击腋人,或如旋风绕人。疗法,用嘻气去之。

肾病者,体冷而阴衰。相法,肾色黑,梦见著黑衣人持拐杖来怖人。疗法,用咽气去之。每作皆三十六通,但能习之不能愈者,仍须左右导引按摩。^①

《太上老君养生诀》认为人体资气而存,人健康的时候气周游六腑,四肢调畅;如果气有雍滞,人就生病了。所以善于摄生的人首先要懂得调气,调气得所,疾病自消。上引《太上老君养生诀》六气治病法就是在这种养生理念指导下执行的一种养生方法。用“呵、嘻、呼、咽、吹、嘘”六气疗疾并非《太上老君养生诀》首创,道经也不止这一处记载,应该说,它们是比较普通的服气术,甚至连佛门也了解,下文我们将专门论及服气对天台宗之影响,天台宗典籍《摩鹤止观》中就有六气治病的思想。但是就是这样普通的服气术,还是不好掌握,《太清调气经》感叹:“凡服气先须察气候,识病状,人气有一,出气有六,须知六气,然后服之。六气虽旧经中具说口势,六气之候如何察之?但闻其方,谁识其候?”^②那么比运用六气更难的一些气法,如许多服内气法,就需要更高明的技能,需要刻苦的锻炼才能较好地把握,并为养生服务。

第四,道教服符中的技能

服符是服食技术的一种类型,服符需要先画符,画符有相当高的技能要求,人们常说的“若知书符窍,惹得鬼神跳。不知书符窍,惹得鬼神笑”就说明了这一点。除了画符需要技能外,服食道符也要有相当的技能。一般来说,服符时是要洁净身心、祝颂礼神的,其中有许多操作规范需要习得。但比较起来,画符当中的技能要求更高,我们就择要从画符这方面管窥服符中的技能问题。

^① 《道藏》第18册,第413页。

^② 《道藏》第18册,第405页。

首先,画符往往需要有外修内炼的功夫。约成书于唐代的《三洞神符记》有一则《书符诀》说:“收视返听,摄念存诚,心若太虚,内外贞白,元始即我,我即元始,意到运笔,一炁成符。”^①这里就提到画符时伴随着存思、炼气等。南宋金允中所编《上清灵宝大法》卷十四《镇禳摄制门·书符式》在这方面谈论的更具体:

法曰:如书时于净室,面东再拜,长跪,存身为元始,有万神侍卫,身有光明。取五方五色炁,握玉清诀,以鼻引九炁入口,九咽,运丹田之炁,上冲泥丸,周流一身,遍于百窍,放大光明,照见诸天诸地,日月星宿。然后诵密咒一十二遍,取炁入笔,起身再拜,执笔,叩齿三十二通,面东书。毕,上以星斗盖形,存诸天星宿日月光明,与五篇之炁,交映内外,即收藏之。如用时,当朝天门焚香,再拜长跪,默奏元始,具白事因,方取用之,无不应矣。秘慎之焉。^②

这段文字就书符时如何存神,如何运气,还有如何叩齿、诵咒、跪拜等均作了比较明白的交代。文末还涉及使用时的注意事项,相当周全、规范。服符技术对画符者有相当高的要求,画符者大抵是有身心修炼经历的道士。隋唐特别是宋以后,内丹成为道教养生术的主流,符篆派道士顺应时代的潮流,往往修习内丹,内丹融合此前种种养生术而成,是一项相当复杂的偏于心智锻炼的养生技能。

其次,道符中常常含有治病处方,这就要求画符者有辨证施治的能力。道教的许多治病符,符文中注明“以某某药煎服、冲服或送服”,如1-5^③、1-6^④:

① 《道藏》第2册,第147页。

② 《道藏》第30册,第779页。

③ 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书:第26册》,巴蜀书社,1994年,第380页。

④ 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书:第26册》,巴蜀书社,1994年,第380页。

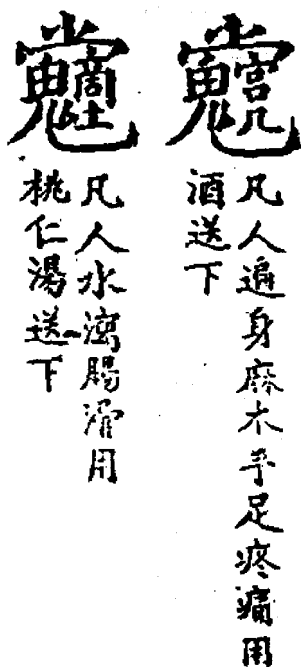


图 1-5 治病符一

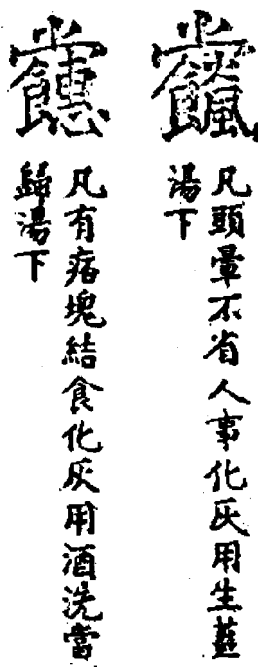


图 1-6 治病符二

图 1-5、1-6 采自元代《祝由医学十三科》，此类注明用法疗效的治病符不仅《祝由医学十三科》中有，其他符篆书中也有，如《太上洞玄灵宝素灵真符》；不仅文字符中有治病符，图形符中也有治病符，如前引《符咒全书》中就有图形治病符。上图用酒疗遍身麻木、手足疼痛，用桃仁汤疗水泻肠滑，用生蓝汤疗头晕不省人事，用酒洗当归汤疗痞块结食均是有针对性效果良好的处方。符篆派道士制作这样的医用符，要求他们有中医辨证的能力，还要熟识各种药物特别是常用药的性状、配伍，有关技能精熟的道士才能胜任。

再次，书画符图本身也是十分不简单的。道符一般由符头、符尾、符窍构成；其中有的是左右结构，有的是上下结构。道符制作者或明或暗遵循着这些规范，并非世人所说的“鬼画符”；道门外人或许没有破

解道符的意蕴,觉得符书有时简直就是一团墨迹或随意的线条组合,其实不然。道符的组成有文字、星象、厌胜物,另外一些符还有神像,但以文字为主体。有的道符比较简单,如图1-7①:

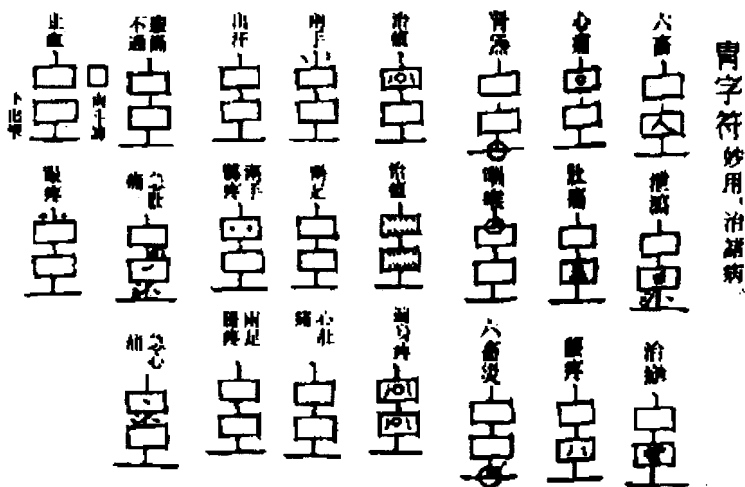


图1-7 胃字符

这些胃字符出自《清微神烈密法》卷下,笔画、构造都比较简单,但治疗诸疾的符图只有细微的差别,这就要求画符者熟记这些不同,并且下笔时要小心谨慎。这类道符相对好画,但道门中有很多笔画细密、构造繁复的符图,如图1-8②:

下面这份“青帝御魔总真灵符”,复制自南宋金允中所编《上清灵宝大法》卷十四,右边是符的散形,左边是符的聚形,我们看起来都感觉相当复杂,更不用说绘制了。道符以文字符为多,其中有书法艺术的成分,《太平经》、《祝由医学十三科》、《符咒全书》有许多文字符,我们以《符咒全书》“尚字符”(图1-9③)为例:

① 《道藏》第4册,第150页。

② 《道藏》第30册,第785页。

③ 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第382页。

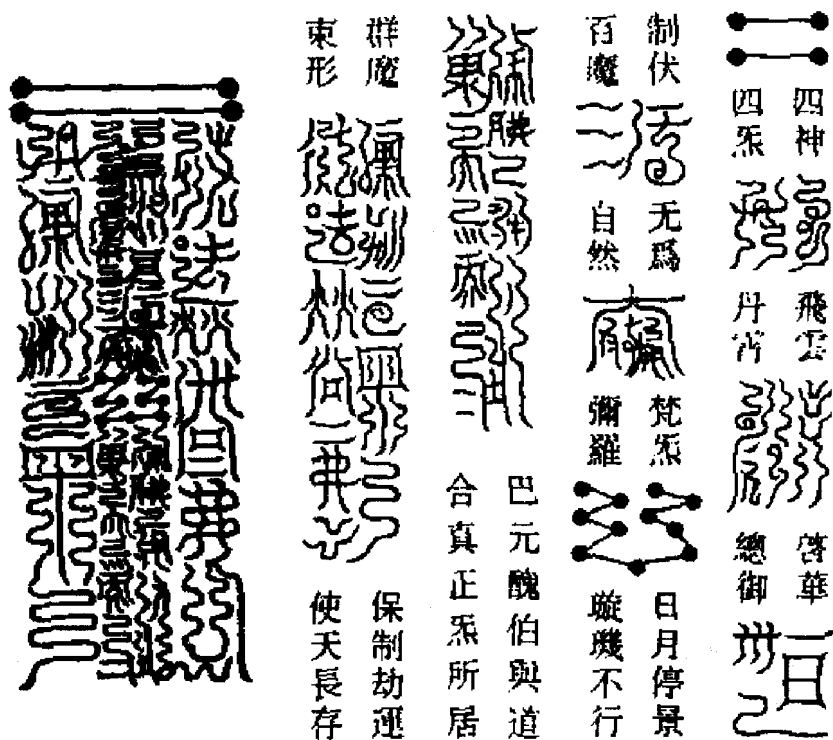


图 1-8 青帝御魔总真灵符

道门认为,尚字符以“尚”字为将,“食”字为兵,各字为先锋,威力无比。这些尚字符书写的相当美观,反映了作者的书法功底相当不错。至于图形符最好有绘画的功夫,比如图 1-10^①天罡符:

《符咒全书》所辑的这副符图,似乎可以让人看出点写意画的味道。总之,道符的书画要求符篆派道士既要遵循符书造作的规范,知晓符书的笔画顺序、结构布局,又要作者有书法、绘画的才华,是一种高技能的工作。

上文我们从道教饮食、服药、服气、服符四个方面阐述了道教服食

① 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第403页。

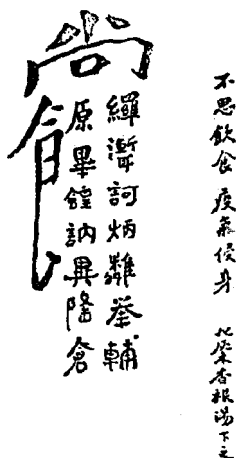


图 1-9 尚字符

的技能要素。至于道教服食的另一类型——辟谷,在下文《道教辟谷技术》这一节中,我们拟将其分为服药辟谷、服气辟谷、服(符)水辟谷、服石辟谷的种类,均与上述四个方面有关联,可以说,辟谷中的技能在道教饮食、服药、服气、服符中均有所体现,容此不予赘笔。

现在总结一下上文的论述。南朝梁高道陶弘景在《养性延命录》卷上《教诫篇》引《大有经》:“或疑云,始同起于无外,终受气于阴阳,载形魄于天地,资生长于食息,而有愚有智者,有强有弱,有寿有夭,夭耶?人耶?解者曰:‘夫形生愚智,天也。强弱寿夭,人也。天道自然,人道自己’。”①《大有经》这句话明确地指出:人的健康掌握在自己手中。那么,善于养生的人或者说养生技能高超的人就长寿,拙于养生的人或者说养生技能低劣的相对地早亡,正所谓“我命在我,不在于天。昧用者夭,善用者延”(强名子注《真气还元铭》)②。服食技术作为道教养生技术的一大类同样存在这种情况,服食当中有技能,技能高拔的服食

① 《道藏》第18册,第476页。

② 《道藏》第4册,第880页。



图 1-10 天罡符

者往往有良好的养生效果,长寿延年。纵观服食养生技能,我们发现其中有两个比较鲜明的特征:

第一,道教服食技能中动作技能与心智技能兼有。动作技能是以动作为主外在化的技能。心智技能以思维活动为主的内在化的技能,心智技能和能力既有区别又互相联系,能力是顺利完成某项活动的个性心理特征,心智技能则更具有直接性和应用性。动作技能与心智技能各有侧重点,但都以知识要素为指导,体现为一种执行某种操作的能力,在这些方面没有截然的区别。道教服食技术有五种类型:饮食、服药、服气、辟谷、服符,其中每一类型都是动作技能与心智技能兼备,但在不同的服食类型中似乎二者的权重并不一样。比较明显的是,服气与服符这两种服食技术类型中思维活动的因素比较多,也就是说,在服

气和服符中心智技能的作用比较大,其养生的效果体现为一种“心——身”效应。

第二,道教服食技能中强道教性技能与弱道教性技能共存。强道教性技能指道教色彩较浓的技能;弱道教性技能指道教色彩较淡的技能。我们划分强道教性技能与弱道教性技能的依据是综合考量某项服食技能的指导思想与道教教义教理的关系是亲还是疏,贯注于该项服食技能中的道教信仰情感深不深,该项服食技能的操作方法中道教的特征明不明显,该项服食技能的辅助手段中道教的成分多不多。综上判断,我们认为服丹、服气、辟谷、服符等可以说是强道教性技能;而饮食、服药中的本草、汤液等是弱道教性技能。区分强道教性技能与弱道教性技能相当有意义,强道教性,说明道教服食技能某些方面的道教文化特色,有特色才有地位,有特色才值得发掘;弱道教性,说明道教服食技能某些方面与传统文化其他支系的互动关系,互动才能常青,互动才能辐射。

二、道教服食技术的客体要素

技术的客体要素也称实体要素,是技术要素的重要组成部分。现代技术的客体要素主要探讨工具、机器、设备等生产手段,而本书所讨论的道教服食技术的客体要素主要是道教服食器具的问题,这是基于中国古代技术以及道教服食技术特点而选取的一个特殊视角。另外,鉴于资料匮乏^①以及道教服食一些类型(比如服气、辟谷、服符等)没有明显地使用器具或使用器具没有明显特色的史实,本书拟着力论析道教饮食、道教练丹中器具问题。

^① 按,本书在修改校对时,发现了一条有关服药器具之资料,现记录于此。《备急千金要方·医学诸论·论药藏》云:“秤、斗、升、合、铁臼、木臼、绢罗、纱罗、马尾罗、刀砧、玉槌、瓷钵、大小铜姚、铛釜、铜铁匙等。右合药所须,极当预备。”(张继禹:《中华道藏》第22册,华夏出版社,2004年,第38页)

道教饮食器具以及道教练丹器具的研究是一个相当重要又饶有趣味的问题,它不仅反映了道门对前人技术经验的吸取,也折射出道士们的技术智能;它展示了中国古代技术的水平与特点,也彰显了道教徒的技术创造与贡献。本节将研究的注意点集中在前人忽视的两个方面:中国器具发展史与道教饮食器具、炼丹器具特征,考察中国器具发展史有利于在大视野中给予道教饮食器具、炼丹器具水平以合理恰当的定位,总结道教饮食器具、炼丹器具特征有利于凸显其特别的地位。

(一) 道教饮食器具

道教认为饮食是生命赖以存在的基础,所以饮食技术在道教服食技术中占据重要的位置。为了保证饮食的效果,道门对饮食器具是有一定讲究的。下文我们将在中国饮食器具发展长河中考察一下具有特色的道教饮食器具。

用火、用刀、用勺与用味是烹饪技术的四大基本功。用刀、用勺是饮食器具使用方面的问题,实际上,饮食器具远不止刀、勺两种,人们日常使用的饮食器具包括采集、制作、加工、装盛、食用等环节所使用的器具,种类与样式都不胜枚举。道经中有关道教徒饮食器具的记载比较零星,从中我们大致可以窥见:道教饮食器具的发展脉络与中国饮食文明的整体律动是吻合的。道教产生于东汉时期,此时由于铁比铜传热快、耐用、价格便宜,所以铁制锅釜已经推广开来;锋利轻巧的铁质刀具也广泛使用,从而改进了刀工刀法,使菜型更趋美观。当时灶的形状与今天农村还在用的灶大致相同,一般为立体长方形,前有灶门,后端有烟囱,灶面有大灶眼一个,或另有小灶眼一两个。灶上置锅、釜,也有三盆二釜由大到小套合迭放在灶上。盛食物的器皿是碗、盘、耳杯等,一般为陶器,富有之家则用漆器。吃饭时用的筷子、匙,竹制的、木制的都有;放置碗、盘的是案,案有木案、石案之分,以木案居多。厨房里存放食物的地方叫庖,类似我们今天的壁橱。酒则盛放于尊中,尊下有盛

盘,系木制的,宴饮时置尊于席间,中间放一长把大漆勺用来舀酒。^①隋唐宋元以来,饮食器具中最大的变化在于风姿各异的瓷制餐具取代了陶质、铜质、漆质餐具。唐代,有邢窑白瓷和越窑青瓷。宋代,北方有定窑刻花印花白瓷,官窑纹片青釉细瓷,钧窑黑釉白花斑瓷,海棠红瓷,以及独树一帜的汝窑瓷、耀州瓷、磁州瓷;南方有越窑和龙泉窑刻花印花青瓷,景德镇窑影青瓷,哥窑水裂纹黑胎青瓷,以及吉州窑和建窑黑釉窑。元代,式样新颖的釉里红瓷驰誉中原,釉下彩瓷和青花瓷名播江南。另外,帝王官宦富豪之家还看重金玉银器。^②方士李少君对汉武帝说:“饲灶则致物,致物而丹沙可化为黄金,黄金成以为饮食器则益寿,益寿而海中蓬莱仙者乃可见,见之以封禅则不死,黄帝是也。”^③道门对饮食器具的讲究还见于道经《三元延寿参赞书》卷三《饮食》:“饮食收器中,宜下小而上大。若覆之不密,虫鼠欲盗食而不可,环器堕涎,食者得黄病虫。”“饮食,以铜器盖之。汗若入内,食者发恶疮肉疽。”“食物以象牙金铜为匙筋(筷子),可以试毒。”“食物以鱼鱿器盛之,有蛊毒辄破裂。”^④这里道教徒以对长生的热忱,探究饮食器具的卫生问题。在具体食物的烹饪中对器皿也有挑选,如“煮粥器皿,切忌铝、铁、铜、锡、制品。以砂锅、瓷罐为佳”^⑤。从古代一些与道家、道教有关之诗词里面,我们也可以窥见道士饮食器具的使用情况。南朝鲍照《代淮南》“琉璃药碗牙作盘,金鼎玉匕合神丹”;南朝庾信《至老子庙应诏》“盛丹须竹节,量药用刀圭”;北宋苏轼《又次前韵赠贾耘老》“诗人空腹待黄精,生事只看长柄械(杜子美诗云,长镵长镵白木柄,我生托子以为命)”;南宋陆游《菖蒲》“古涧生菖蒲,根瘦节蹙密;仙人教我服,刀匕

① 林剑鸣、余华青、周天游、黄留珠:《秦汉社会文明》,西北大学出版社,1985年,第210~212页。

② 陈光新:《烹饪概论》,高等教育出版社,1998年,第30~31页。

③ 司马迁:《史记》(第四册),中华书局,1959年,第1385页。

④ 《道藏》第18册,第477页。

⑤ 冰珂:《道教药粥的制剂》,《世界宗教文化》,1995年第3期。

蠲百疾”；宋或元无名氏《行香子》“黄精自煮，苍术亲熬。有瓦汤瓶，砂釜灶，葫芦瓢”。从上引诗文中，我们发现道门饮食还用到琉璃碗、牙盘、竹节、金鼎、玉匕、刀圭、刀匕、木柄、瓦汤瓶、砂釜灶、葫芦瓢等器具。

（二）道教练丹器具

道教练丹器具研究是一个颇有难度的问题，它曾引起一些化学史家和道教学者的注意，并有一些研究成果面世。英国著名学者李约瑟主编的《中国科学技术史·化学卷》（科学出版社、上海古籍出版社，1990年版）、卢嘉锡院士主编的《中国科学技术史·化学卷》（科学出版社，1998年版）、容志毅先生编著《中国炼丹术考略》（上海三联书店，1998年版）等书均有涉及道教练丹器具，他们的工作是选择道教练丹中有代表性的部分器具进行评介。特别值得介绍的是，化学家、道教学者陈国符先生在其大作《中国外丹黄白术法考》（上海古籍出版社，1997年版）中分门别类逐一考究道教练丹术语在《正统道藏》中的出处、同义异名、同名异义以及使用年代等问题，这其中也包括对炼丹器具的稽考，给后人研究提供了便利。据陈先生考据，道教练丹器具有73个条目之多。因为种类繁多、词谊复杂，此处就不一一罗列，当代医家张觉人在数十年炼丹实践中总结出炼丹必备的器具有：火炉、铁锅、阳城罐、大瓷碗、棉纸捻、河沙、木炭、火钳、扇子、小刀、砖石、煅石膏粉、盐泥、毛笔、铁丝瓢、小扫帚、小戥秤、乳白、玻璃瓶、小棕刷等^①，借此我们对古代道士炼丹器具会有个大致地了解。本书不同于前人的是，着力厘清道教练丹器具的特性，其中比较明显的有三方面：演进性、实用性和宗教性。另本书将道教外丹经书中所见的炼丹器具图样附录于书末，以便同行参见检索。

第一，道教练丹器具是不断演进的。在长期的炼丹试验中，道教练丹术士根据实践的需要，不断吸纳已有陶瓷、冶铸等手工业成就，法兰

^① 容志毅：《中国炼丹术考略》，上海古籍出版社，1998年，第224～227页。

西学院汉学研究所所长施博尔博士指出,“一个有助于炼丹术经验之发展的中国传统是青铜与铁的技术。青铜熔化和铸造在中国文明中得到了很高水平的发展”^①。他们在此基础上加以改造发明,累积了许许多多的技术成果。从种类来看,道教练丹器具经过了由少量到繁复的进程。我们比照早期道教练丹经书代表作与后期道教练丹著作,发现道教练丹鼎盛时期丹经中提及的炼丹器具远比早期量多而且完备。以《太清金液神丹经》和《丹房须知》为例,前书约出于东晋南朝,是现存最早的外丹经典之一;后书出于南宋,总结了唐代道教练丹兴盛时期的成就。《太清金液神丹经》提及的炼丹器具有:土釜、六一泥、铁器(容器)、细筛、刀圭、箒等^②;而《丹房须知》提及的炼丹器具则有:丹房、丹井、坛、炉、神室、窑、釜、古镜、纯剑、香炉、鼎、气管、盆、槌、钵、灰池、压石、竹筒、甑等,该经中还详细绘制了炼丹坛式、抽汞之图、未济炉、既济炉、压石的图样^③。虽然这样对比不一定准确,但当中的确透露出这样的信息:道教练丹鼎盛时期,炼丹道士使用的器具比早期炼丹家使用的器具有了巨大的进步。从选料来看,道教练丹器具材料由普通逐渐发展到讲究贵重。以鼎釜为例,鼎釜在道士炼丹中用于盛置药物起火加温,一般鼎置于炉上,釜置于灶上。最早的鼎釜是土制的,称为土釜,道士根据合丹需要,在土釜内外涂上九晨土、六一泥、太一土、黄土、玄黄、胡粉就制出九星釜、六一釜、太一釜、黄土瓿、玄黄釜、胡粉釜等各种土釜;鼎则有陶、瓷、铜、铁、银、金等不同质地的。从形制来看,道教练丹器具由单一走向多样。我们以炉灶为例,炉灶是容纳鼎釜的器具。经过历代炼丹家的创制,炉灶形制多样,颇为可观。道教练丹史上用过的炉灶有:八卦炉(具有八角的丹炉)、太极炉(上干炉圆形,下坤炉方形)、未济炉(上火鼎下水鼎格式的丹炉)、既济炉(上水鼎下火鼎格式

① Kristofer Schipper: *The Taoist Body*, University of California Press, 1993, P175.

② 《道藏》第18册,第746~762页。

③ 《道藏》第19册,第57~61页。

的丹炉)、风炉(下有数个风门的丹炉)、气炉(配有鞴袋的丹炉)、阴阳炉(阴炉指地坑,阳炉建于地上)、明离炉(带有炉罩的丹炉)、撩炉(带有撩棧的丹炉)、侠炉(备有铗夹取出药物的丹炉),等等。以上从器具的种类、材料、形制三方面对道教练丹器具作了一些分析,从中大致可以得出一个结论:道教练丹器具是不断演进的,相应的,道门制器的技术也是不断进展的。

第二,道教练丹器具具有实用性之负载。在技术的发生与发展的整个过程中总是承载着人的目的性预期,马克思在论述技术中人的目的性时指出,“他不仅使自然物发生变化,同时他还在自然物中实现自己的目的,这个目的是他所知道的,是作为规律决定着他的活动的方式和方法的,他必须使他的意志服从这个目的。”^①因此可以说,技术客体要素之实用性诉求合乎技术中人的目的性预期这一内在规范,道教练丹器具的实用性追求显然也是以炼丹需要为出发点的。上文列举的各种形制的炉灶即是道门为了达致炼丹目的而不断改造炼丹器具的生动写照。其中,我们援炼汞为例来稍加阐释。唐宋时,炼丹道士用未济炉炼汞,未济炉是一种上火下水的丹灶,即丹炉的上部是火鼎,用来装丹砂和还原剂加热的;下部是水鼎,贮水用于冷却。炼制时加热上鼎,水银就会馏于下部。这样的装置已经相当精细了,但操作过程仍然比较麻烦,每次炼汞都要拆鼎取汞,而且不易制得纯净的汞。后来,炼丹家们就发明一种抽汞的蒸馏装置,解决了上述难题。宋代吴悞在其《丹房须知》中就绘制了这种“抽汞之图”,并配有文字说明和注解,“葛仙翁云:‘飞汞炉,木为床,四尺如灶,木足高一尺已上,避地气,揲圆釜,容二斗,勿去火八寸,床上灶,依釜大小为之’。《火龙经》:‘飞汞于丹砂之下,有少白砂亦佳。若刚木火之,只可一昼夜,不必三夜也。丹砂之滓,有飞不尽者,再留之。砂无出溪、桂、辰,若光明者,亦可号曰真汞

① 马克思:《资本论》第1卷,人民出版社,1975年,第202页。

也’。注云：鼎上盖密泥，勿令泄炁。仍于盖上通一炁管，令引水入盖上盆内，庶汞不走失也”^①。该设备的示意图见下方图 1-11。

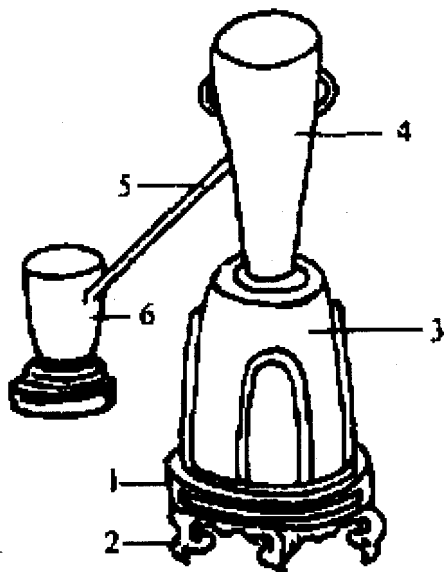


图 1-11 抽汞之图

1. 木床;2. 木足;3. 丹灶;4. 圆釜;5. 气管;6. 盆

(《道藏》第 19 册,第 59 页)

另一个能说明炼丹器具实用属性的典型事例是金丹家对计时设备的关注和创制。火候进退是关乎炼丹成败的关键事宜,为了精确火候,金丹家自然就重视漏刻的使用和制造。《还丹秘诀养赤子神方》表明了炼丹家对计时技术的态度:“刻漏者乃修真之要妙,若不识刻漏则时晷不正,则神室中或隆冬酷暑,或盛夏严霜,致四季不调,五律错综,造化乖戾,丹亦难造。……时晷者,乃修真之至要也,若不识时晷,造化难

^① 《道藏》第 19 册,第 597 页。

明,丹亦难造。”^①时晷,是古代用来观测日影以定时间的仪器。南宋陈椿荣集注的道经《太上洞玄灵宝无量度人上品经法》以及萧应叟集注的《元始无量度人上品妙经内义》均重视时晷对于炼丹之重要性,他们在经书中结合卦象和时晷,用于阐明炼丹理论和火候。

漏刻,又称漏壶,因壶有部件,上刻符号表时间,昼夜百刻,故名。大约从商代开始我国即使用 100 刻制的漏刻,据《汉书》卷七十五《李寻传》记载,汉哀帝时候,道士夏贺良等建议朝廷使用 120 刻制,汉哀帝接受了他们的建议,下诏曰,“惟汉兴至今二百载,历纪开元,皇天降非材之右,汉国再获受命之符,朕之不德,曷敢不通夫受天之元命,必与天下自新。其大赦天下,以建平二年为太初元年,号曰陈圣刘太平皇帝。漏刻以百二十为度。布告天下,使明知之”^②。这个改进措施是比较合理的,因为古时一昼夜分为 12 个时辰,而 100 不是 12 的整倍数,这样百刻制就无法和十二时辰制准确配合,不便计时。更了不起的是,南北朝时北魏(公元 386 至 534 年)道教徒李兰发明了秤漏。据唐代徐坚《初学记》卷二十五《器物部》记载:“李兰漏刻法曰:‘以器贮水,以铜为渴乌,状如钩曲,以引器中水于银龙口中吐入权器,漏水一升,时经一刻’。”^③秤漏计时利用的原理与漏刻不同,漏刻是用受水容器中水位的高度变化来表示时间的推移,而秤漏则用受水容器(权器)中水的重量的改变来衡量时间的变更。^④秤漏示意图见下方图 1-12。秤漏之设计巧妙地利用了虹吸现象,表明了道教徒的智慧以及创新精神。总的说来,道教练丹器具是炼丹道士利用自然规律满足炼丹需求的产物,它们是以实用性为旨归的。

第三,道教练丹器具洋溢着宗教色彩。道教练丹器具是道教徒用

① 《道藏》第 4 册,第 332 页。

② 《二十五史》第 1 册,上海古籍出版社、上海书店,1986 年,第 296 页。

③ 徐坚:《初学记》,中华书局,2004 年,第 596 页。

④ 郭盛炽:《中国古代的计时科学》,科学出版社,1988 年,第 113 页。

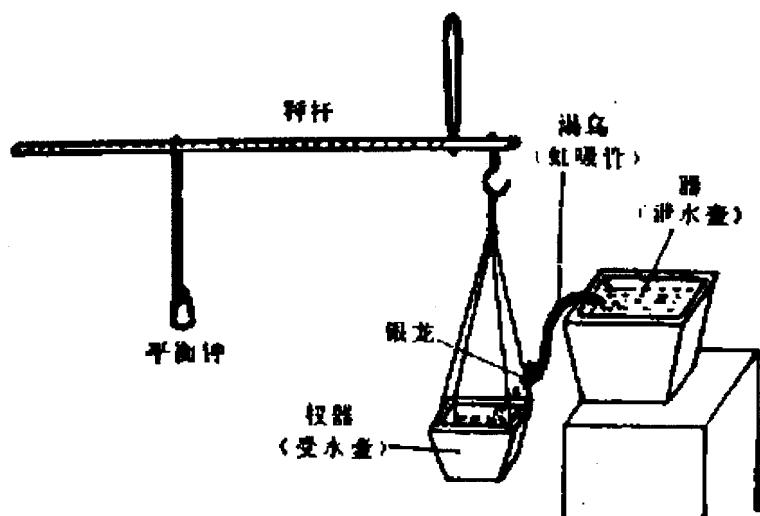


图 1-12 李兰秤漏示意图

(郭盛炽:《中国古代的计时科学》,科学出版社,1988 年版,第 111 页)

来炼制长生成仙丹药的手段,它的缘起与发展都无可避免地烙上了宗教的色彩。翻检一下道教练丹著作,许多带有神仙信仰特征的器具名称会时不时地闪现在读者的眼前,比如,神灶屋(即丹房)、神灶(即丹灶)、九星釜、神室、鸡蛋壳神室、神器、神鼎、神仙炉、天地炉、飞仙鼎、飞仙池、太乙天宫,等等。除此之外,道士炼丹时往往在丹房中悬镜置刀或剑,如《感气十六转金丹》中就是这样布局丹坛的,如图 1-13。以刀、剑、镜来驱邪,并把它们当作炼丹器具不可或缺的组成部分,这也鲜明地彰显了道教练丹器具的神道色彩。

唐末隐士归耕子所撰之《神仙炼丹点铸三元宝照法》专门记载了古镜之规制及其在炼丹中的神秘作用,很能说明问题:

炼丹铸天照法

《神仙文》曰:天元甲子之纪,六六之首,阳火大盛,取其

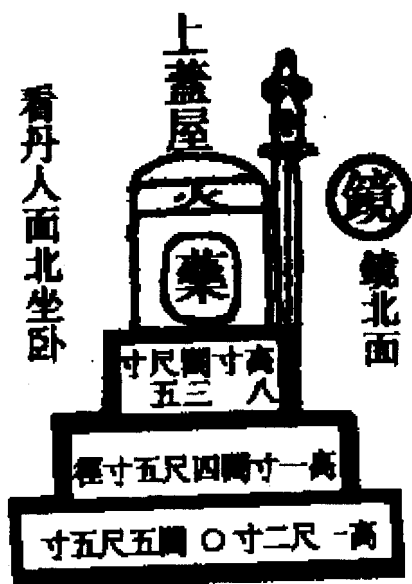


图 1-13 丹台式

(《道藏》第 19 册,第 136 页)

真精,炼五金灵丹之气,铸成天照,威服鬼神,祛断祲浸,……其天照厚三寸,重七十二斤,面广三十六寸,背上内象紫微星君所居,外列二十八宿。铸成,若遇五星失度,彗孛出天,霜雹霖旱,开此照,斋洁虔诚,助威扬德,其灾自殄。

铸地照法

地照亦厚三寸,重七十二斤,面广三十六寸。背上铸山川五岳四渎,八卦九州十六神。发火铸时,当太阴望中铸成。若遇地动山川崩裂,虫蝗稼穡不登,津梁阻塞,开地照,虔诚严洁,修德助威,其灾自灭。

铸人照法

人照亦厚三寸,重七十二斤,面广三十六寸,背上铸璇玑

之星,六十甲子神名,天子帝号,本命神君,左龙右虎,国号,星辰分野,所属郡邑。铸用丙午日太阳中时。铸成,若遇干戈未偃,兆民疫病,开此照,洁诚祈祭,灾疠自息。每遇二气升降之日,于正殿会群品庶老,开人照临轩,扬威赫奕,奸臣贼子皆怀惧心。若人照非时,有光突辉出匣,随其所指之方,必有祇叛之孽,可御之,无能动作,四夷来宾,寰宇廓清也。^①

这段经文很有代表性,所以我们作了比较长的摘引,文中天照、地照、人照之“照”当为“镜”,因避宋太祖之祖赵敬嫌之名改“镜”为“照”。该经讲述了天照、地照、人照的形制、尺寸、分量,着重向世人表明三照具备降妖伏魔、消灾祛疫、辟邪佑丹之神力,宗教色彩浓烈。与此类似,炼丹家对刀、剑亦十分敬奉,唐《阴真君金石五相类》云:

“凡修至药,古之忌讳,祛其鬼魅邪魔,亦须取相类物而成利器,常置炉边,日移一方,名‘大要宝金之器’。为用其器,取鬼鏃铁,出白为刀,可长一尺二寸,下至五寸亦得。如无此铁,纯钢亦得。其次铜刀,亦须有雌雄之龙虎者,始得有灵。切须人未曾用者,用者即不堪近炉。……此刀若不烧药时,长在头边,一年一度出之,以香水沐浴,磨洗供养。烧药即出巡行炉,则诸恶鬼魅远而畏之……道士用心,岂不见矣。”^②

这里头的“道士用心”我们是很清楚的,他们虔诚铸造、磨洗供养“大要宝金之器”就是为了远鬼驱魅,保护灵丹练就。信有鬼神,并厚望刀剑显灵,这充分表露了道教练丹器具的宗教性。关于剑,《太上洞神玄妙白猿真经》收有《铸取青龙剑并役使鬼神采五金铸取八石炼大丹式》,其大意同上述,兹不赘述。今天看来,这些记载似乎荒诞不经,但如果从道教徒的视角来观照它,那么道教练丹器具渲染上宗教色彩是可以理解的。

① 《道藏》第18册,第650页。

② 《道藏》第19册,第101~102页。

以上我们论析了道教练丹器具的三个特征:演进性、实用性、宗教性,实际上,道教练丹器具的这三个特征是相互依存,紧密联系的,其中演进性说明实用性水平不断提升;实用性之发展则是演进性之生动注脚;宗教性在某种意义上促进演进性、实用性的同时,也在一定程度上制约了它们的上行。

纵览上文,我们比较细致地探究了道教起源观、病因观、养生观以及道教服食技术之技能要素、器具要素等问题。在这些考察中,我们发现无论道教服食技术之主体要素(知识要素、技能要素),还是客体要素都经历了一个发展演变的历程,这是道教服食养生实践与世俗社会文化生活双重作用的结果,它们有进步性,也有局限性,我们细加挖掘,不仅有学术价值,也在一定程度上有利于今人的养生探求。

第三节 道教服食技术结构

“结构”一词源于拉丁文 *structura*,原意为“构成”、“建造”,现在哲学上一般用于指诸要素之间相对稳定的联结关系的总和。技术结构则是指技术系统内部各种要素之间相对稳定的联结方式。研究清楚技术结构,对于把握技术前进的方向,促进技术发展,协调各种技术的关系都极有意义。所以,技术哲学界对技术结构的研究正逐渐受到重视,国外一些学者,如法国技术哲学家埃吕尔、美国技术哲学家米切姆、德国学者贝克曼、日本学者户坂润、石谷清干、武谷三男、星野芳郎、前苏联专家瓦·尼·萨多夫斯基、Л·斯米尔诺夫等等均对技术结构有所涉猎^①,但总的来说,技术结构的研究在广度和深度都有待于开拓。本书

^① 陈凡、张明国:《解析技术:“技术—社会—文化”的互动》,福建人民出版社,2002年,第19~21页。

拟在道教服食这一点上对技术结构作有针对性、较深入的探究,也许能给技术结构的总体研究提供一些鲜活的资料。

一、道教服食技术个体结构

道教服食技术个体结构指道教服食技术内部客体要素、主体要素之间相互联系、相互作用的形式。具体地说,道教服食技术个体结构的考察对象是道教服食技术知识要素、技能要素、器具要素之间的关系。据上文对道教服食技术要素的探析,我们认为:道教服食技术知识要素是道教服食养生的理论成果与指导思想,道教服食技术技能要素是服食养生的应用性能力,道教服食器具要素则是服食养生的辅助手段,三者既独立,又相互联系,统一在道教服食养生以求健康长寿的目标下,协同作业。从这层意思上讲,道教服食技术就是道教服食养生者在道教服食知识要素的指导下合理运用服食器具进行的服食养生操作。下面我们着重从道教生命起源观与服食养生实践的关系对这一总结作些具体的阐释。

道教生命起源观从逻辑上讲有道生论、气生论、神创论三种,但其实际的表现形式是混融多样的。道教生命起源观的复杂性为道门发明多种多样的养生技术提供了可能性,各种养生术都可以在其中找到理论依据。我们撷取数例以说明。南朝梁陶弘景《养性延命录》卷上《教诫篇》引《混元妙真经》曰:“人常失道,非道失人。人常去生,非生去人。故养生者,慎勿失道。为道者,慎己失生,使道与生相守,生与道相保。”^①这一简短的话扼要地说明了道在养生者心目中的地位。明朱权《天皇至道太清玉册目录·开辟天地章》首句也说:“其道也,得之者可以超天地以独存,历万劫而不朽。”^②那么,怎样才算得道呢?北宋李昉《太平御览·道部一·道》引《大洞经》曰:“从生得道。”^③此可谓一语

① 《道藏》第18册,第475页。

② 《道藏》第36册,第358页。

③ 张继禹:《中华道藏》第28册,华夏出版社,2004年,第567页。

中的。服食养生家认为饮食得当,服药保健,服气有方,辟谷得法,服符护佑皆能合道长生。服食就是这样从道生论中寻到了根据。道教起源观中有气生论,而且道经时有“夫道者何所谓焉?道即元气也”^①、“道者,气也”(《养性延命录》卷下《服气疗病篇》)^②、“气者,道也”(《道枢》卷八《服气篇》)^③的说法,所以道门特别重服气,甚至认为食物、药物、符篆中因含精气而灵验。《太上元宝金庭无为妙经》撰时不详,从文字上看,当为唐宋间道士作品。该书《御气章》称:

炁者有形无形之物也,聚而为形,散而为风,动而为运,结而为物。使真人御炁者,保炁以炼骨,骨轻则无聚。积精以全神,神化而炁乘。御炁之道,先轻身也。若欲轻身,以不死为心,而休劳渴贪欲先焉。先身而行,炁始乘焉。身离而全神,炁自御焉。西王母曰:御炁之术,以身则劳而难成,以神自然则可致。古人有服炁轻骨,服药以轻身,故身骨轻,炁可御,入水不溺,入火不焚也。其道先服药以绝粒为上,服炁以无心为最。真人以身轻,身乃松栢茯苓之类也。服炁者,乃子午既济之炁也。服药以为虚空,虚空为身,炁之致也。^④

该经文首论炁结为物气结为物,由气生论引出服气、服药、绝粒、饮食等养生术。约出于宋代的《太玄宝典》更为典型。该书《气虚洞应章》说:“气者,象之主而有清浊焉。清者,升腾之元;浊者,生发之基。”^⑤同书《天地配形章》:“命以气为主。”^⑥在气生论的思想指导下,该经下文专论道教饮食、辟谷中常见的植物皆因聚天地灵气,而使服食者康强长命,有关经文摘要如下:

① 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第328页。

② 《道藏》第18册,第481页。

③ 《道藏》第20册,第649页。

④ 《道藏》第34册,第276页。

⑤ 《道藏》第22册,第871页。

⑥ 《道藏》第22册,第871页。

《木气养气章》：“东方生风，风生木，木生万物，故能生气。木之生气，枸杞是也。……服之百日外，髭鬓如漆，色若处子，行步如飞，登山涉险终日不倦，肌肤润泽，目有神光。”

《木英点骨章》：“太虚之神，至秀之英，降于五行，而聚中央，其气为椒。……取椒红不用白皮黑子，得一斤为度，以枫香炼和之，重汤煮七日，就润可丸一梧桐子大。每日清水面东下。七百日外通神明，目有神光，皮肤按之若无肉坚硬，暗地可视，长生久视羽化之道自此耳。”

《五芝通神明章》：“芝者，天地至灵，阴阳冲和之气而生。芝有五色能补五行真气。真人采五芝为丹，其效能通神明，化凌空，集神全真焉。”

《草神生神章》：“草者，阴阳冲和之气，由雨露而滋萌生养，有情，益人利气。”

《草气生气章》：“天地之气，由阴阳而分。阴阳之气则为万物，其草中有最得其气者，地黄是也。服之荣血脉，坚牙齿，乌髭发，光泽四肢体，人服之各有异术。”^①

服食养生家除了在道生论、气生论中找到养生的理论依据，神创说也给服食实践予思想上的指导。神创论是以神仙实有为理论基点的，而服符除了药物疗效、心理作用外，其中很大的因素就是相信符篆可以召神役鬼，从而趋吉避凶。这一点我们在道符制作、服食技术规程中将有比较多的阐发，恕这里不赘述。

由上所论，我们可以说道教生命起源观与服食养生实践是一种指导与被指导的关系。服食技术中知识要素与技能要素、器具要素的这种指导与被指导关系，同样体现在道教病因观、道教养生观与服食技术实践的关系上。道教病因观的主要思想是认为人罹患疾病是环境因

① 《道藏》第22册，第878页。

素、个人因素、神鬼因素综合作用的结果,所以人们养生就要顺应自然,遵从人伦,提倡节制欲望,如《养生咏玄集》主张人禀阴阳二气而兆形质,二气和柔,才能资养性命。该书在“不得和柔即战争”下注云:“忽二气争竞,不相和柔,即勃乱五脏,而患生焉。故经云:阴疑于阳必战。是知无全阳之男,全阴之女。故天为全阳而阴露,地属全阴而抱阳精。盖天地阴阳相须,而化生万物。《易》云乾男坤女,故人伦亦全法天象地矣。”^①本着这种理念,服食养生者饮食讲究因时制宜,清淡为主;用药不损害自然动植飞潜的生机,炼丹道侣要求良善纯正、忠君孝慈;服气与天地同体;通过辟谷慎重选择食物、节制饮食,体现了养己身和养众生的统一;服符实际上既反映了对道门自然的一种敬畏,也是对道门社会现实的一种应答与关怀。至于道教养生观,涵容的问题很多,本书谈了重人贵生、自力养生两个方面,并认为道教重人贵生的原因在于欲报天地、父母生养之恩,自力养生是道门严格的师徒传承传统导致的。重人贵生的精神使得道门对现世生命的重视异乎寻常,《云笈七签》卷二十九《禀生受命部一·禀受章》有两段文字很能说明问题:

《混元述禀篇》曰:夫人生于天地之间,禀二气之和,冠万物之首,居最灵之位,总五行之英,参于三才,与天地并德,岂不贵乎?

《真文经》曰:人之生也,头圆像天,足方法地,发为星辰,目为日月,眉为北斗,耳为社稷,口为江河,齿为玉石,四肢为四时,五脏法五行。与天地合其体,与道德齐其生,大矣!贵矣!善保之焉。^②

对生命的重视激发了道门对养生技术的不懈追求,哪怕付出生命的代价,也要去尝试,服食技术之五种类型(服药、服气、辟谷、饮食、服

① 《道藏》第18册,第494页。

② 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第163页。

符)每一种规程的探索及其器具的创制、运用(如计时仪器等)都铭刻着道教服食养生家的血汗。但是,道门高士高扬“我命在我不在天”的旗帜,自力养生,五代《真气还元铭》在“我命在我”下注云:“言人性命生死,由人自己。人若能知自然之道,运动元和之气,外吞二景,内服五芽,动制百灵,静安五藏,则寒温饥渴不能侵,五兵白刃不能近。死生在手,变化由心,地不能埋,天不能煞。此之为我命在我也”^①,就是鲜明的例子。正是努力践行道教重人贵生、自力养生的养生观,道教服食养生者取得了丰硕的成果,《道藏》中服食经籍不胜枚举可以窥见一斑。

从上面的分析,我们可以看到,道教服食技术中知识要素在其技术结构中占有相当重要的地位。这在中国古代技术中也许是个特例。一般认为,中国古代的技术应用性很强,其相应的技术结构是经验型的技术结构。从我们对道教服食技术个体结构的探论中可以得出一个观点,经验型的技术结构恐怕不能涵括中国古代所有的技术现象。

二、道教服食技术群体结构

相互联系的众多技术个体构成了一个个的技术群体,道教服食技术就是一个技术群体。道教服食技术群体结构指的是道教服药、服气、辟谷、饮食、服符等技术个体相互联系、相互作用的形式。道教服食技术各个体的主旨是一致的,即追求健康长生,为了同一个目的,它们常常配合运用;但在具体的操作层面,服药、服气、辟谷、饮食、服符又各有风格。所以可以说,道教服食技术各个个体以独立互补的形式建构了一种特殊的技术结构。

道教服食技术各个个体的独立性在“去三尸九虫”这一具体的养生现象上体现得极其鲜明。“三尸九虫”是道教对人体内部寄生虫的称谓。唐代《太上除三尸九虫保生经》中绘制有三尸九虫的形状,如下图:

^① 《道藏》第4册,第880页。



图 1-14 上尸彭琚



图 1-15 中尸彭瓚



图 1-16 下尸彭矯



图 1-17 伏虫

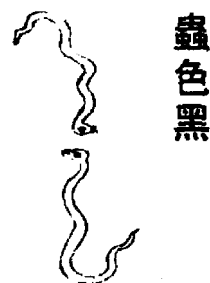


图 1-18 虬虫



图 1-19 寸白虫

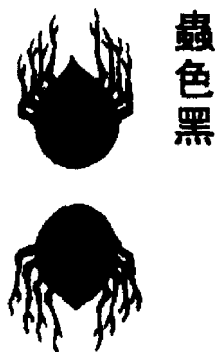


图 1-20 肉虫



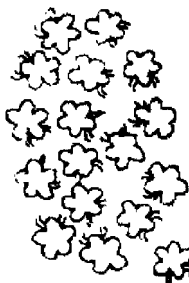
图 1-21 肺虫



图 1-22 胃虫



蟲赤色



蟲青赤相雜



四蟲微紫周匝細蟲並黑

图 1-23 高虫

图 1-24 赤虫

图 1-25 蛭虫

上图^①对三尸形状的绘制带有宗教神秘主义色彩,反映了道教养生家认识的局限性,但其中有的与我们现代观察到的蛔虫(图1-18)、绕虫(图1-25)基本一样。道教中人认为三尸九虫作祟会使人速死。道教养生家为了除去三尸九虫,求取康强长寿,探索出种种方法,形成了中国古代道教医学的寄生虫学。明版《道藏》和《藏外道书》中有关去三尸九虫的经文相当多,我们举其大要者:约魏晋《太上老君中经》、约魏晋《太上洞玄灵宝五符序》、约东晋南朝《上清元始谱录太真玉诀》、东晋葛洪《抱朴子内篇》中《金丹》、《微旨》等篇、约南北朝《上清九真中经内诀》、约南北朝或隋唐《太上明鉴真经》、唐代王悬河《三洞珠囊》卷三《服食品》、唐代《太上除三尸九虫保生经》、唐代《三洞枢机杂说》、南宋曾慥《道枢》、约唐宋间《灵书肘后钞》、北宋杨在《还丹众仙论》、北宋《云笈七签》卷八十一至八十三《庚申部》、约北宋末南宋初《太上感应篇》以及《三尸中经》^②。认真阅读上述道书,我们看到道教用于制伏三尸九虫的养生技术有守一、守庚申、服食,等等。

① 《道藏》第18册,第699~701页。

② 按,此经收录于《藏外道书》,北宋《云笈七签》卷81《庚申部》亦有辑录。

道教服食养生家似乎对去三尸九虫格外关注,他们认为驱除三尸九虫是服食养生的先导。《太上灵宝五符序》卷中引葛仙公云:“诸修长生之道,当先去三虫,下伏尸,乃可将服食,休粮绝谷耳。”^①同经所记之“仙人下三虫伏尸方”也认为,三尸与人俱生,上尸喜好宝货千亿,中尸喜好五味,下尸喜好五色,常欲令人死。道士、医师,如果只知道按方治身,而不知伏尸在人腹中,去之固人药力,那么药物就起不到疗效。^②还有《三洞珠囊》卷三《服食品》引真人涓子云:“必欲服食者,当先去三尸。三尸不去,虽断谷绝五味,虫犹不死,人体重滞,所梦非真,颠倒翻错。邪欲不除,由于虫在其内,摇动五神故也。”^③基于这些认识,道教服食养生者积极探索,曾尝试分别用饮食法、服药法、服气法、服符法、辟谷法去除三尸九虫,他们认为这些方法均有良好的效果。

饮食去三尸法见于《三洞珠囊》,该书卷三《服食品》提到服食飴饭来绝三尸,“服飴饭,百害不能伤,疾不能干,去诸思念,绝三尸,耳目聪明,行步轻腾也”^④。这种飴饭具有如此神奇的功效,那么它是用什么原材料烹制以及如何烹制的呢?同经下文有交代,“太极真人青精干石飴饭,上仙灵方也。注云:‘此草有青精之神,而又杂朱青,以为干饭,故谓青干石飴饭也(‘飴’音‘迅’)。’此则诸宫上仙之灵方,非下法也。豫章西山青米,吴越青龙稻米是也”^⑤。飴饭又叫青飴饭或青精饭,是以南方稻米为原料,并用“南烛草木捣取汁”^⑥浸淹煮制而成。南烛即杜鹃花科植物乌饭树(*Vaccinium bracteatum* Thunb.),南烛的果实酸、甘、平;益肾固精,补气,止血;治体气虚弱,筋骨痿软,遗精,赤白带,

① 《道藏》第6册,第330~331页。

② 《道藏》第6册,第331页。

③ 《道藏》第25册,第313页。

④ 《道藏》第25册,第310页。

⑤ 《道藏》第25册,第312~313页。

⑥ 《道藏》第18册,第313页。

久泄,久痢,鼻衄,牙龈出血,血小板减少性紫癜。南烛叶酸、涩,平;益精气,强筋骨,明目,止泄。南烛根,内服治牙痛。青齑饭原是道教辟谷用的,由于其养生保健功效,慢慢地成为民间的家常饭,唐代诗圣杜甫曾做诗《赠李白》^①,中间就提及唐代文人钟爱的“青精饭”:

赠李白

二年客东都,所历厌机巧。
野人对腥膻,蔬食常不饱。
岂无青精饭,使我颜色好。
苦乏大药资,山林迹如扫。
李侯金闺彦,脱身事幽讨。
亦有梁宋游,方期拾瑶草。

青齑饭有不俗的养生作用,所以受到广大群众的喜爱,查阅二十四史,我们发现青精饭在历代的正史中都不乏记载,至今我国南方还有食青精饭的习俗。也正是由于青齑饭的这种保健作用,道门用它来去除体内的寄生虫。齑饭“绝三尸”之说看来并非虚妄。饮食法可以去三尸九虫,但道门更多的是用服药法除三尸九虫,比较早的记载见于东晋葛洪《抱朴子内篇》卷四《金丹》:“九丹者,长生之要。……第二之丹名曰神丹,亦曰神符。服之百日仙也。行度水火,以此丹涂足下,步行水上。服之三刀圭,三尸九虫皆即消坏,百病皆愈也。”^②此后,许多的道教典籍都记录了用本草、汤液或者丹药处方除三尸九虫的办法,比如唐代《太上除三尸九虫保生经》中就有“老君去尸虫方”、“太上去三尸炼水银灵砂秘诀”、“初神去本丸”(又名“制虫丸”)、“去三尸虫方”(出自《苏仙内传》)、“太清八琼丹方”。我们以“老君去尸虫方”^③为例来说明道士服药去尸虫的一般操作法:

① 《全唐诗》卷216。

② 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第75页。

③ 《道藏》第18册,第702页。

老君去尸虫方

贯众，五分杀伏虫。白雀芦，十二分杀尤虫^①。

蜀漆三分，杀白虫。芫荇五分，杀肉虫。

雷丸五分，杀赤虫。僵蚕四分，杀鬲虫。

厚朴五分，杀肺虫。狼牙子四分，杀胃虫。

石蚕五分，杀蛭虫。

右件九味，细剉，熬令香熟，捣罗为末，蜜丸如梧桐子大。

以轻粉浆服五丸，日三服。加至十丸，三十日见效。六十日百病愈，众虫尽，病差。凡服此丹药，先须斋戒，至心饵之，无不效也。斯经诀，耳目验矣。甲子日，为秘之秘之。

《太上除三尸九虫保生经》中上引前文有关于九虫之颜色、形状、危害的具体描述，原文较长，此处不引。“老君去尸虫方”以贯众、白雀芦、蜀漆、芫荇、雷丸、僵蚕、厚朴、狼牙子九味药分别杀石蚕、蛭虫、伏虫、尤虫、白虫、肉虫、赤虫、鬲虫、肺虫、胃虫九虫，是一种辨证施治。《太上除三尸九虫保生经》中还有“六甲符”去三尸九虫法^②，符文如下：

老君六旬六甲符，每十日一服十枚，去三尸九虫，保阳精，经大验矣。

道门除了用这种六甲符治三尸九虫，北宋《云笈七签》卷八十一《守庚申》、南宋《上清灵宝大法》、元代《祝由医学十三科》、元末明初《道法会元》、清末民国《符咒全书》等道书中都有去三尸九虫符。道门还认为三尸等能在人体内作祟是基于谷物的作用，如果断谷，那么诸虫自然灭绝。所以，辟谷法也是驱三尸九虫的一种重要方法。《太上除三尸九虫保生经》中的“造云芝英法”就是属于此类：

① 按，此处“尤虫”即“蛭虫”。

② 《道藏》第18册，第702页。

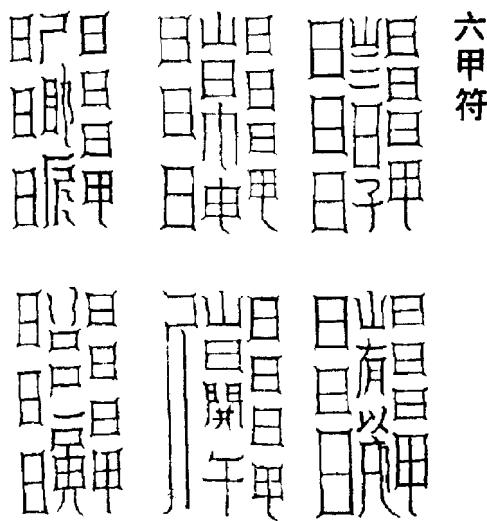


图 1-26 六甲符

造云芝英法

云母粉,五两;雄黄,筛令极细,秤四两。右二味合著铜器中,微下火,令药色小变。毕,内竹筒中,以松脂急塞其口,慎勿令泄气。悬于饭甑下,蒸熟一硕米饭,毕。拔视令三物相合,如凝脂。更以松脂重和之,都合,和药用十两松脂也。屋上悬二十四日讫,捣一万杵,于是云芝英成也。先斋三日,合之云芝英成。后更斋七日,乃合制虫。……昔修羊公、樓丘子、东方朔、崔文子、商丘子、俱服此药以辟谷,皆得仙也。^①

至于服气去三尸九虫法见于唐王悬河《三洞珠囊》等书,《三洞珠囊》卷三《服食品》引《内音玉字上》云:

子欲为神仙不死,当去三虫,心下伏尸,常以夜半鸡鸣祝曰:“东方青牙,服食青牙,饮以朝华,三咽止。南方朱丹,服

^① 《道藏》第18册,第703~704页。

食朱丹，饮以丹池，三咽止。中央之野，戊巳昂昂，服食精气，
 饮以醴泉，三咽止。西方明石，服食明石，饮以灵液，三咽止。
 北方玄滋，服食玄滋，饮以玉飴，三咽止。如此三十日，三虫皆
 死，伏尸走去。正神正气自然定，伏尸不复还心中，兆自仙矣。
 此为五方五牙之法。”^①

这里的五方五牙之法实际上是一种服外气法，又见于唐司马承祯的《服气精义论》。从上文我们可以看出，在去除三尸九虫这一养生现象中，服食五种类型有相互联系的地方，如食青齑饭根据的是药食一如的思想；辟谷与饮食、服药也没有截然的区分，辟谷是有节制、重择食的饮食方式，其所选之日常饮食代用品往往是中药原料；食物、药物中含气的思想，可见服气与之有涉；治病符常常用药汤送服。钩沉发隐，我们总是可以在五者之间找到丝缕联系。但是应该说道教服药、服气、辟谷、饮食、服符这五种服食法在基本原理、操作方法上还是有相当的独立性。饮食养生是日常的养生行为，为道士和广大群众喜闻乐见。服药是病入人身不得已的情况下采取的医药补救措施。服气是一种呼吸疗法，与饮食、服药在服食对象上差别较大。上文提及的仙人下三虫伏尸方可以说是一种辟谷法，该方末几句有交代，“能服气者，不用此术。又真气是青牙，五方之精，道士服之二十一日，三虫出走矣”^②。辟谷的精神价值在于慎重选择食物与节制食量，有其独特的一面。服符法是一种宗教色彩浓厚的服食技术，道教服符常常是与神灵关联在一起的，如《太上除三尸九虫保生经》中用“六甲符”去三尸九虫就有神灵的影子，符篆派道士在制作道符时虔诚地呼唤神灵下降佑福，“叩齿三通，稽首叩头，呼六甲神名，云某奉受灵符。谨请甲子神王文卿，从官一十八人，降下缠吾笔。谨请甲戌神展子公，从官一十四人，降下缠吾笔。

① 《道藏》第25册，第308页。

② 《道藏》第6册，第331页。

谨请甲申神扈文卿,从官一十六人,降下缠吾笔。谨请甲午神卫上卿,从官一十八人,降下缠吾笔。谨请甲辰神孟非卿,从官一十四人,降下缠吾笔。谨请甲寅神明文章,从官一十六人,降下缠吾笔”^①。总之,服食五类型各有千秋,不能相互取代。

道教饮食、服药、服气、辟谷之间有交错的方面,总体上又是各具一格的养生技术,有相对的独立性,但是这种独立性又不影响它们在为服食主体服务时配合使用。《三洞珠囊》卷三引《太平经》第一百四十四云:“青童君采飞根,吞日景^②,服开明灵符,服月华符,服除二符,拘三魂,制七魄,佩星象符,服华丹,服黄水^③,服回水^④,食瓊刚^⑤,食凤脑^⑥,食松梨,食李枣,白银紫金^⑦,服云腴^⑧,食竹笋,佩五神符。备此。”^⑨青童君在能够“变化无穷,超凌三界之外,游浪六合之中”以前,他是吞日景,服开明灵符、月华符、除二符、服华丹、黄水、回水,食瓊刚、凤脑、松梨、李枣、白银紫金、云腴、竹笋,种种的服食技术皆用上,可见,

① 按,《道藏》第18册,第702~703页。

② 按,日景指环绕太阳的云气。

③ 按,黄水指黄水月华丹。

④ 按,回水指回水玉精丹,道教称此丹在黄水月华丹基础上炼成。

⑤ 按,瓊刚指瓊刚子。

⑥ 按,凤脑,仙药名。

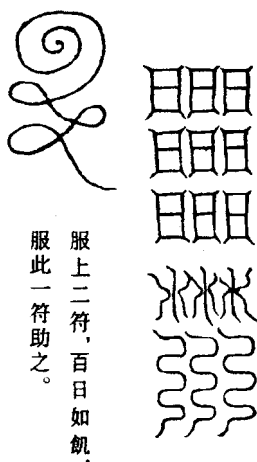
⑦ 按,白银紫金,植物的根茎果叶。曹魏天竺三藏康僧铠译《佛说无量寿经》卷上称:“或有宝树,紫金为本,白银为茎,琉璃为枝,水精为条,珊瑚为叶,玛瑙为华,砮磲为实;或有宝树,白银为本,琉璃为茎,水精为枝,珊瑚为条,玛瑙为叶,砮磲为华,紫金为实;或有宝树,琉璃为本,水精为茎,珊瑚为枝,玛瑙为条,砮磲为叶,紫金为华,白银为实;或有宝树,水精为本,珊瑚为茎,玛瑙为枝,砮磲为条,紫金为叶,白银为华,琉璃为实;或有宝树,珊瑚为本,玛瑙为茎,砮磲为枝,紫金为条,白银为叶,琉璃为华,水精为实;或有宝树,玛瑙为本,砮磲为茎,紫金为枝,白银为条,琉璃为叶,水精为华,珊瑚为实;或有宝树,砮磲为本,紫金为茎,白银为枝,琉璃为条,水精为叶,珊瑚为华,玛瑙为实。行行相值,茎茎相望,枝枝相准,叶叶相向,华华相顺,实实相当,紫色光曜不可胜视。清风时发出五音声,微妙宫商自然相和。”

⑧ 按,云腴,茶之美称。宋舒亶《试茶》词云:“露芽初破云腴细。玉纤纤亲试。香雪透金瓶,无限仙风,月下人微醉。相如消渴无佳思。了知君此意。不信老卢郎,花底春寒,赢得空无睡。”

⑨ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第627页。

道士在养生实践中往往是多种方法互补为用。唐《三洞道士居山修炼科》记载了一种“服气断谷神符”：

修真之道，静思服符，守神炼气为本。凡炼气者，先服此符，一年断谷，然后传之贤良，明慎奉行如法。符，朱书。



1-27 服气断谷神符

右^①此服气断谷神符。清朝，以井华水，若东流水，日吞六符，一时吞之以为常，则诵曰：服气初法，起于卯时，头首向卯，辰时向辰，巳时向巳，午时向午。日中后至亥时，是死气时，不得取气，当避大风、大雨、雷、阴寒、昏晦，候天地清明日出，乃可取气耳。若日取已午后，此则阴气陵阳，伤损五藏，服气无益，明慎奉行。^②

《三洞道士居山修炼科·绝谷品》中的这段话明确地告诉我们：三洞道士修真之道是将服气、辟谷、服符结合在一起施为的。三种以上的服食技术融会运用是道教服食技术个体之间互补为用之关系的典型例

① 按，原引《道藏》为竖排，所以符图位于此段文字之右。

② 《道藏》第32册，第588～589页。

子,不过道教服食技术中两种服食技术搭配使用的情况就非常常见了。比如,道教服药时常有饮食宜忌,这方面的材料很多,我们撷取《三洞道士居山修炼科·建志学道养神求仙所忌品》中的几句话来阐明一下,“诸服玉,当断五辛,及于血食。不尔,不能长生。诸服草药,而食猪肉者,皆益病。诸服云母,宜先服胡麻一年。不尔者,不损人,亦可后服。诸服雄黄、八石,皆宜断血食。不尔者,久久令人半身不遂,慎之慎之。服丹药,入污秽家,及食肉荤之味,即伤人。学道者,通忌之。服黄精,禁食梅。服术,禁食桃。服地黄,禁食大肉。服天门冬,禁食鲤鱼”^①。实际上,道教服食者在修炼服气术时,也有饮食宜忌。至于服符与服气、服符与辟谷、服符与服药、服气与辟谷、服药与辟谷等等均有实例,我们不一一列举。所有这些,无非说明了一种情况:道教服食者在养生途径中不拘一格,他们为了达致长生久视之目的,往往将相对独立又相互联系的饮食技术、服药技术、服气技术、服符技术、辟谷技术综合起来利用。

归纳一下上文对道教服食技术群体结构的述论,我们可以得出一个结论:道教服食技术各个个体之间是一种相对独立又互补为用的关系,由道教服药、服气、辟谷、饮食、服符五种类型的养生术构成的服食技术系统是相当开放、比较松散的,从长时段来观照,这五种类型的服食术并无主次之分,这与现代众多技术群体由起奠基作用的基础技术、起关键作用的核心技术以及起配套、辅助作用的相关技术所组成的技术结构形式有所不同^②。

上文我们从道教服食技术的个体结构层面论析了道教服食技术各类型内部之间知识要素、技能要素、器具要素之间的关系,阐明知识要素在其中的主导地位;从道教服食技术群体结构层面讨论了服食技术各类

① 《道藏》第32册,第591页。

② 常立农:《技术哲学》,湖南大学出版社,2003年,第35页。

型之间的关系,指出它们既独立又互补,共同为主体养生服务。下文拟围绕道教服食技术各类型之操作规程展开细致的解析,以便人们对道教服食技术图景有更到位的认识。技术规程是技术活动中共同遵循的技术规范和程序。道教服食技术中隐含着这样的规程。它们是道教徒养生智能的结晶,是道教养生文化的重要组成部分,发掘和整理道教服食技术规程对于把握道教服食技术的精粹和局限有重要的意义。这方面的探讨需要借鉴技术哲学领域前辈与时贤的研究成果,也应考虑道教的特质。技术哲学界早已有学者关注技术程序的问题,如日本哲学家三木清在20世纪40年代就在他的著作《技术哲学》中论析了技术与工具、程序、方法的关系;近年来国内的一些学者如王前、张华夏、张志林、李伯聪等,也提倡技术程序的研究。技术程序问题研究的萌发与开展有其深刻的背景,正如王前先生在《略论道家与道教的程序崇拜意识》所论说的,“从现代科学角度观照道家 and 道教的思想观念和行为,揭示其中存在的很隐蔽的程序崇拜意识,这在以往大概是不多见的。因为这需要对‘程序’范畴本身的性质和作用有较深的思想体验。而只有在计算机得到广泛使用的今天,才有可能提供这种思想背景。另外,国内外一些学者的相关研究成果经过多年积累,也提供了有益的启示和线索,为思考这方面的问题打下了基础”^①。王前先生这里谈的是道家道教的程序研究需要一定的学术背景,实际上这一思想也是技术哲学界关于技术程序研究进展的真实写照。王前先生这一思精论佳的力作充实了技术程序问题的研究,也给本书的工作指明了一条新路径。需要说明的是,根据道教服食的具体特点,下文主要论析的是服食技术的规程,即服食技术的规范和程序,因为道教服食中的一些宜忌,不好纳入程序的范畴。另外,后文在论析道教服食技术规程时,我们将糅合道教服食技术起源、发展等内容,对道教服食技术作全面深入的探究。

^① 王前:《略论道家与道教的程序崇拜意识》,《道学研究》,2003年第1期。

第二章 道教服食技术规程

第一节 道教服药技术规程

关于服药之“药”，一般分单方、复方，包括本草方、动物方、金石方以及综合方。其中，道门特别推崇丹药，葛洪在《抱朴子内篇·金丹》中说得很明白，“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死”^①。道教医士用类推法臆断：金石通过炼制，可以变性，愈炼愈神妙；人们服食了这些丹药，丹药的药性就会转移到人身上，使人长生不死。正是基于这种认识，他们认为丹药比一般动植物药更有效，所以也投入更大的热情去探究。相应地，我们解析道教的服药规程时，既要观照其与中医发展之一般水平相合拍之方面，也要考虑道门服药的特殊性，下文从道教服药技术规程概况（主要指植物药、动物药，也包括金石药）以及富有道教特色的丹药炼服技术规程两个部分来展开。

一、动植物药制作与服用

道教服动植物药技术规程大致可以分为采集、贮藏、炮制、配伍以及服用等步骤。

^① 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年，第71页。

(一) 采集药材

药材的合理采集不仅可以保证药材的质量、药效,而且对保护、扩大药源具有重要意义。采收适时得法则药性强、疗效高,反之,则药性弱、疗效差。道医很早就注意到不同的药物在采收时节、采集方法上应当各有讲究,并留下一些可贵的论述。陶弘景在《本草经集注》中说:“凡采药时月……其根多以二月八月采者,谓初春津润始萌,未充枝叶,势力渟浓也,至秋枝叶干枯,津润归流于下也,大抵春宁宜早,秋宁宜晚,花实茎叶,各随其成熟尔。”^①这是按照本草时令生长规律,具体指明根花实茎叶不同的采集方法。孙真人也在《备急千金要方》卷一《医学诸论·论处方》中强调医家采药的重要性:“古之善为医者,皆自采药,审其体性所主,取其时节早晚,早则药势未成,晚则盛势已歇。”^②据现代药物化学研究表明,中药(含植物、动物)在其生长发育过程中,各类化学成分的形成、积累、转化具有一定的期限,不同的生长发育阶段和器官组织化学成分积累动态是不相同的,甚至会有质的差别。^③古代道医不会知道这么高深的东西,但是他们在实践中却令人惊奇地总结出知识,难能可贵。这些经验知识在道经中有具体的记载,大致说来,动植物类药材比较注意采收时间。动物类药材因品种不同,采收的具体时间各异,以保证药效及容易获得为原则。植物类药材采收时节和方法通常以入药部位的生长特性为依据,大致可按用药部位归纳为以下几个种类:全草类、叶类、花类、果实和种子类、根和根茎类、树皮和根皮类,采集法式各异。矿物类药材比较讲究产地,大多可随时采收。《道藏》所收《图经衍义本草》是北宋时期一部集大成、综合性的药物学著作,该经广辑《图经》、《唐本草》、《外台秘要》、《经验方》、《千金要方》、《备急肘后方》、《齐民要术》、《药性论》等百余种医药方书,分玉

① 高学敏:《中药学》(上),人民卫生出版社,2000年,第30页。

② 《道藏》第26册,第29页。

③ 高学敏:《中药学》(上),人民卫生出版社,2000年,第30页。

石部、草部、木部、人部、兽部、禽部、虫鱼部、果部、米谷部以及菜部,对各种药物之性能、药效、产地、采制方法、服用禁忌等作了周全的考辨注疏,颇有价值。为了更直观地认识这个问题,我们举一个有代表性的例子,见图2-1王不留行:

《图经》曰:王不留行,生太山山谷,今江浙及并河近处皆有之。苗茎俱青,高七八寸已来。根色黄如茅根,叶尖如小匙头,亦有似槐叶者。四月开花,黄紫色,随茎而生,如菰子状,又似猪蓝花。五月内采苗茎,晒干用。俗间亦谓之剪金草。河北生者,叶圆花红,与此小别。张仲景治金疮,八物王不留行散,小疮粉其中,大疮但服之,产妇亦服。《正元广利方》疗诸风痉,有王不留行汤最好。

陶隐居云:今处处有。人言是蓼子,亦不尔。叶似酸浆,子似菰子。而多入痈痿方用之。

《日华子》云:治发背游风、风疹,妇人血经不匀及难产。根、苗、花、子通用,又名禁官花、剪金花。

雷公云:凡采得拌浑蒸,从巳至未,出,却下浆水浸一宿,至明出,焙干用之。

《梅师方》:治竹木针刺在肉中不出,疼痛。以王不留行为末,熟水调方寸匕,即出。^①

上引《图经衍义本草》草部上品《王不留行》条目援《图经》、《日华子》、《梅师方》以及陶隐居、雷公等对王不留行之采收等方面作了可供后人参照的记述。道门其他动植物药、矿物药采集的详细情况,本书不一一列举,可以参阅敦煌《神农本草经集注》残卷、《蓬莱山西灶还丹歌》、《白云真人灵草歌》、《纯阳吕真人药石制》,以上诸道经主要论及药用植物的产地、采集、性状、疗效等;《黄帝九鼎神丹经诀》、《阴真君

^① 《道藏》第17册,第392页。



图 2-1 王不留行

金石五相类》、《金石薄五九数诀》、《九丹诀》、《大洞炼真宝经修伏灵砂秘诀》、《大洞炼真宝经九还金丹秘诀》、《丹方鉴源》、《丹房镜源》等道经对药用矿物之产地、形状、异名、性能以及鉴别品质美恶之法有细致的阐述；《庚道集》则涉及金石和草木药的采收方法。

（二）贮藏药物

药材在采集以后，一般都要去除泥土杂质和非药用部分，洗净干燥，妥善保存。贮藏保存的好坏，与药材的质量、药效关系密切。如果贮藏得当，则药物的药效良好；要是贮藏不当，药材就有可能变质失效，甚至产生副作用。著名道医孙思邈深知妥善保管药物对于疗疾治病的重要意义，在《备急千金要方》卷一《医学诸论》中专门用一节《论药藏》，交待药物贮藏之注意事项，引文如下：

存不忘亡，安不忘危，大圣之至教。求民之瘼，恤民之隐，贤人之用心。所以神农鸠集百药，……且人疴瘵，多起仓猝，不与人期，一朝婴已，岂遑知救。想诸好事者，可贮药藏用，以备不虞，所谓起心虽微，所救惟广。见诸世禄之家，有善养马者，尚贮马药数十斤，不见养身者有蓄人药一锱铢，以此类之，极可愧矣。贵畜而贱身，诚可羞矣。伤人乎不问马，此言安用哉？至如人或公私使命，行迈边隅，地既不毛，药物焉出，忽

逢瘴疠,素不资贮,无以救疗,遂拱手待毙,以致夭殁者,斯为自致,岂是枉横。何者?既不能深心以自卫,一朝至此,何叹惜之晚哉。故置药藏法,以防危殆云尔。^①

孙真人在长期行医中鉴于疾患“多起仓猝”,而良药难于一时觅得,所以在这篇《论药藏》中语重心长地劝告人们要“贮药藏用,以备不虞”,赞扬了“存不忘亡,安不忘危”、“鸠集百药”、“救民之瘼”的贤人,同时批评了那些不蓄人药一锱铢的人,认为这是“极可愧”、“诚可羞”的事情。在这篇文章中,孙思邈还列举了石药、灰土药、水药等二十六类应当“依时收采以贮藏”的常备药。药王之言自有其合理之处,温度、湿度、空气、日光等自然因素常常导致药材生虫、发霉、变色、气味散失、枯朽、风化、融化粘连等变异现象,从而变质失效,所以必须注意药物的保管养护。孙思邈在《论药藏》中具体讲了药物应该如何防潮防虫,“诸药未即用者,候天大晴时,于烈日中曝,令大干,以新瓦器贮之,泥头密封。须用开取,即急封之,勿令中风湿之气,虽经年亦如新也。其丸散以瓷器贮,密蜡封之,勿令泄气,则三十年不坏。诸杏仁及子等药,瓦器贮之,则鼠不能得之也。凡贮药法,皆须去地三四尺,则土湿之气不中也。”^②日晒密封是干燥药材常见的办法,在晾晒时,“凡药皆不欲数数晒曝,多见风日,气力即薄歇,宜熟知之”(同上)。除此之外,道医门还总结出其他一些贮藏法,如阴干法、烘干法,低温保存(在阴凉干燥处保存药物),避光保存(置药物于密闭容器中,以防氧化变质),等等。

(三) 炮制药物

炮制,又称“炮炙”,是在中医药理论指导下,根据医疗需要和药材自身的性质,在药物应用前或制成各种剂型以前实施的必要的加工制作技术。中药材大都是生药,有的有毒性或性质剧烈,不能直接使用,

① 《道藏》第26册,第38页。

② 《道藏》第26册,第38页。

有的则易于变质,不能久藏,有的则须除去杂质和不适用部分,方可使用。所以必须经过特定的炮制处理,才能更符合治疗需要,充分发挥药效。一般说来,药材炮制可达如下目的:除去杂质和非药用部分,使药物纯净,便于准确用量,或利于服用;消除或降低药物的毒性、烈性或副作用;改变药物的性能,使之更能适合病情需要;便于制剂和贮藏。中药材炮制的历史可以追溯到远古时代,火的发现与运用以及医药知识的积累,使得中药炮制的技术得以萌发。到道教产生之前,中药炮制已经积累了许多方法。道门贵生,“《太清真经》曰:一切含气莫不贵生。生为天地之大德,德莫过于长生”(《太平御览》卷六百六十八《养生》),在贵生思想推动下,道医不断探究药材炮制技术,做出了宝贵贡献。晋代葛洪的《肘后备急方》记载了八十多种药物的炮制方法,该书中记载,“中射罔毒。蓝汁、大豆、猪犬血,并解之。……中巴豆毒。黄连、小豆、藿汁、大豆汁,并可解。……中芫花毒,以防风、甘草、桂,并解之。中半夏毒,以生姜汁、干姜,并解之。中附子、乌头毒,大豆汁、远志汁,并可解之。”^①以大豆汁解射罔毒、巴豆毒以及附子、乌头毒,以甘草解芫花毒,以生姜汁解半夏毒,这是用辅料炮制解毒药的开端。南朝刘宋时雷敫著《雷公炮炙论》,其书系统地总结了公元五世纪以来的中药修治、炮炙方法,是我国第一部药材炮制专著。由于雷敫受当时道教炼丹服食之风影响颇深,在他的著作中有关丹砂、水银、云母、石钟乳、胆石等的炮制方法与炼丹过程大有雷同之处。南朝齐梁陶弘景在其《本草经集注》中,也对前人的中药炮制技术进行了归纳总结,在净选、切制、干燥等加工制作技术方面均有阐论。到唐代,道教药材炮制技术日臻完备,孙思邈在《千金要方·医学诸论·论合和》中指出,“凡草有根、茎、枝、叶、皮、骨、花、实,诸虫有毛、翅、皮、甲、头、足、尾、骨之属,有须烧炼炮炙,生熟有定,一如后法。顺方者福,逆之者殃。或须皮去肉,

^① 《道藏》第33册,第101页。

或去皮须肉,或须根茎,或须花实,依方炼治,极令净洁”^①。孙氏认为各种药材性质不同,应当区别炮制,以便为用,并在此引文后面详细列举了许多药材的炮制方法。道医在吸收前人时贤药物炮制成就的基础,加以融会发挥,总结起来,古代道门药材的炮制方法大致有如下几类:1. 修治,包括纯净药材、粉碎药材、切制药材三道程序。2. 水制,包括洗、淋、泡、漂、浸、润、水飞等方法。3. 火制,包括炒、炙、煨、煨、烘、烫、燎、炮等方法。4. 水火共制,蒸、煮、掸、淬、炖等方法。^②

(四) 药物配伍

药物配伍指的是按照病情需要和药物特点,将两种以上药物配合使用。中药的临床应用经历了由单味用药到采用多味药配伍用药的发展历程。在中医药萌芽时期,先民治病往往采取单味药的形式,后来由于药物种类的不断丰富,用药经验的不断累积,人们逐渐掌握了多种药物配合使用的方法。药物通过配伍,能增效、减毒、扩大治疗范围,适应复杂病情及预防药物中毒。中医经典《黄帝内经》早在春秋战国时期就探讨了配伍用药的原则。汉代《神农本草经》提出了中药配伍的“七情”原则,奠定了中药配伍的理论基础。南朝道医陶弘景在所著《神农本草经集注》中对“七情”加以阐扬发挥,并整理了“七情药例”,多为后世同行推崇。^③唐代道医孙思邈总结了前人经验,对中药及方剂的配伍理论做出了贡献,他在《备急千金要方·医学诸论·论用药》中云:

凡药有君臣佐使,以相宣摄合和者,宜用一君、二臣、三佐、五使,又可一君、三臣、九佐使也。

又有阴阳配合,子母兄弟,根茎花实,草石骨肉。有单行者,有相须者,有相使者,有相畏者,有相恶者,有相反者,有相杀者。凡此七情,合和之时,用意审视,当用相须、相使者,良;

① 《道藏》第26册,第32页。

② 高学敏:《中药学》(上),人民卫生出版社,2000年,第34~41页。

③ 高学敏:《中药学》(上),人民卫生出版社,2000年,第94页。

勿用相恶、相反者。若有毒宜制,可用相畏、相杀者,不尔勿合用也。

又有酸、咸、甘、苦、辛五味,又有寒、热、温、凉四气,及有毒、无毒、阴干、曝干、采造时月、生熟、土地所出、真伪陈新,并各有法。其相使、相畏七情,列之如左,处方之日,宜深而究之。^①

这里孙思邈讨论了“七情”理论,并加以具体应用,他在《论用药》这一节中分玉石上中下部、草药上中下部、木药上中下部、兽上中下部、虫鱼上中下部、菜上中部、米上中部,凡 179 种药物,详细列举了其“相使、相畏七情”。前人把单味药的应用同药与药之间的配伍关系总结为七个方面,称为药物的“七情”。“七情”即单行、相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反七种用药方法。单行指用单味药治病;相须指性能功效相类似的药物配合应用,可以增强其原有疗效;相使指在性能功效方面有某种共性的药物配合应用,而以一种药物为主,另一种药物为辅,能提高主药物的疗效;相畏指一种药物的毒性反应或副作用,能被另一种药物减轻或消除;相杀指一种药物能减轻或消除另一种药物的毒性或副作用;相恶指两种药物合用,一种药物与另一药物相作用而致原有功效降低,甚至丧失药效;相反指两种药物合用,能产生毒性反应或副作用。一般说来,“七情”在临床上可概括为四种情况:1. 有些药物因产生协同作用而增进疗效,是临床用药时要充分利用的;2. 有些药物可能互相拮抗而抵消,削弱原有功效,用药时应加以注意;3. 有些药物则由于相互作用,而能减轻或消除原有的毒性或副作用,在应用毒性药或剧烈药时必须考虑选用;4. 另一些本来单用无害的药物,却因相互作用而产生毒性反应或强烈的副作用,则属于配伍禁忌,原则上应避免配用。这就是孙思邈所说的“凡此七情,合和之时,用意审视,当用相须、相使

^① 《道藏》第 26 册,第 30 页。

者良,勿用相恶、相反者。若有毒宜制,可用相畏、相杀者,不尔勿合用也”。药王孙思邈在上述引文中还谈到“君臣佐使”,这是药物配伍在方剂学中之运用,药物按一定法度加以组合,并确定一定的分量比例,制成适当剂型,就是方剂。方剂是药物配伍的发展,也是药物配伍应用的较高形式。孙氏“一君、二臣、三佐、五使,又可一君、三臣、九佐使”之说法源自《神农本草经》。

(五) 药物服用

中药的服用包括给药途径、应用形式、煎煮方法、服药方法以及用药禁忌等。本书主要讨论道教药物剂型的沿革以及不同剂型的服用方法。将药物原料加工制作成各种适宜的形式,我们通常称之为“剂型”。剂型是药物应用的最终形式。它既便于临床应用,又利于减轻药物的峻烈之性和毒性,使药物能发挥最佳疗效。中药剂型源远流长,东汉末叶,道教产生之时,中药剂型应用已经取得相当的成绩,《五十二病方》、《黄帝内经》、《神农本草经》、《伤寒杂病论》等记载了中药剂型发展的足迹。东汉道教炼丹家魏伯阳所著《周易参同契》,被誉称为“万古丹经王”,推动了中药丹剂的应用和发展。东晋葛洪在《肘后备急方》中最早提出成药剂概念,主张成批生产,以备急用,书中记载的剂型种类颇多,除汤剂外,还有丸、膏、散、酒、栓、洗、搽、含漱、滴耳、眼膏、灌肠、熨、熏、香囊及药枕等十余种,约三百五十个品种。其中丸剂多达 103 种;膏剂 95 个,有煎膏剂、硬膏剂、调膏剂等,且大多应用至今;散剂有 82 种,其中绝大多数是内服散剂,也有煮散剂型,还有少部分外用散剂。唐代道医孙思邈著《备急千金要方》,书中记载的剂型就有汤(饮)、散、丸、膏、糊、汁、酒、煎、熨、坐导、尿、烟熏、浴、乳、沐、煮散、澡豆、泥、粥、枕、蒸、熏等二十余

种。^① 其中《少小婴孺方》从初生到内、外科诸病共分九门,载方五百五十二首,就记载了饮、丸、丹、散、膏、乳、粥、吮、熨、摩、糖浆、饴铺、含漱等不同的剂型和给药方法,可谓丰富多彩,琳琅满目。对于常见剂型的作用,孙氏有清楚的说明,“凡药有宜丸者,宜散者,宜汤者,宜酒渍者,宜膏煎者,亦有一物兼宜者,亦有不可入汤酒者,并随药性,不得违之”(《孙真人备急千金要方》卷一《医学诸论·论合和》)^②。“张仲景曰:‘欲疗诸病,当先以汤荡涤五脏六腑,开通诸脉,治道阴阳,破散邪气,润泽枯朽,悦人皮肤,益人气血。水能净万物,故用汤也。若四肢病久,风冷发动,次当用散,散能逐邪,风气湿痹,表裹移走,居无常处者,散当平之。次当用丸,丸药者,能逐风冷,破积聚,消诸坚癖,进饮食,调和荣卫。能参合而行之者,可谓上工。’”^③(《孙真人备急千金要方》卷一《医学诸论·论诊候》)由上观之,道门的确促动充实了中药剂型理论。那么怎么服用这些剂型呢?现分述如下:1. 汤剂:汤剂是最常用的剂型,一般宜温服。但解表药要偏热服,服后还须覆盖好衣被,或进热粥,以助汗出;寒证用热药宜热服,热证用寒药宜冷服,以防格拒于外。如出现真热假寒当寒药温服,真寒假热者则当热药冷服。2. 丸剂:丸剂是药材细粉加粘合剂或药材提取物与赋形剂制成的圆球状剂型。根据粘合剂种类的不同而分为水丸、蜜丸、糊丸、蜡丸、浓缩丸等5种。颗粒较小者,可直接用温开水送服;大蜜丸者,可以分成小粒吞服;若水丸质硬者,可用开水溶化后服。3. 散剂:散剂是将一种或多种药物粉碎均匀混合而制成的干燥粉末状剂型,既可内服又可外用。可用蜂蜜调和送服,避免直接吞服,以免呛入咽喉。4. 膏剂:膏剂分为内服和外用两种。内服膏剂宜用开水冲服,避免直接倒入口中吞咽,以免粘喉引起呕吐。

① 朱爱兰:《中药制剂发展概要》, <http://www.lzs.gxsti.net.cn/cpxfw/xcpjxs/08/0800731.htm>, 2004-9-8。

② 《道藏》第26册,第34页。

③ 《道藏》第26册,第28页。

5. 酒剂:酒剂是以白酒或黄酒为溶媒,浸泡药物,制作简单,久贮不坏,内服外用均可。^①

药物的采集、贮藏、炮制、配伍、服用,是中药学研究的主要内容。道教医药学作为传统中医药的重要组成部分,自然牵涉到这诸多方面。上文从横、纵两个维度大致厘清了道教服药技术规程的脉络,展示了道教服药技术规程的基本轮廓。从中我们可以感觉到:道教服药技术既与传统中医药学一起律动,又有自己之发明创造。这里应该交待的是,道教服药技术产生于中国传统文化土壤中,与道教相伴成长,经过东汉魏晋南北朝的形成与发展,到唐代臻于成熟,唐以后,随着内丹的兴起及其占据了道教养生学的主导地位,服药养生虽有余绪,总的是渐趋平淡。本节写作援引之一手资料大多出自唐代及此前道医之手,如葛洪、陶弘景、孙思邈等,即与此有关;这也从一个侧面给道教服药技术发展演变历程作了注脚。

二、丹药炼制与服用

早期道经认为服食金丹有神效:“凡欲长生,而不得神丹金液,徒自苦耳。虽呼吸导引,吐故纳新,及服草木之药,可得延年,不免于死也,服神丹令人神仙度世,与天地相毕,与日月同光,坐见万里,役使鬼神,举家升虚,无翼而飞,乘云驾龙,上下太清,漏刻之间,周游八极,不拘江河,不畏百毒。”(《黄帝九鼎神丹经诀》卷一《黄帝九鼎神丹经》)^②这是说动植物药及其他养生方法虽然也有延年之功,但与金液神丹的神奇灵异相比,简直是小巫见大巫。有此理念为先导,道士们在养生实践中就自觉或不自觉地参与到炼服外丹的潮流中去,经过长期的摸索,道门中逐渐形成一些被炼丹家共同认可的操作规程,南宋吴悞在《丹

① 高学敏:《中药学》(上),人民卫生出版社,2000年,第128页。

② 《道藏》第18册,第795页。

房须知》中将这套规程归结为二十一个步骤^①：一、择友；二、择地；三、丹室；四、禁秽；五、丹井；六、取土；七、造炭；八、添水；九、合香；十、坛式；十一、采铅；十二、抽汞；十三、鼎炉；十四、药泥；十五、煨养；十六、中胎；十七、用火；十八、沐浴；十九、火候；二十、开炉；二一、服食。^② 吴悞的这个概括比较全面，却不够精练。我们认为炼服外丹之操作规程主要有择侣、选地、造屋、置器、备料、炼制、服用等环节，其中“置器”是指炼丹前或炼丹进行中需要置备的器具，这个问题我们在《道教服食技术客体要素》中有详尽的讨论，此处从略，下文就其他六个步骤分别加以解析。

（一）择侣

外丹炼制是一项艰难复杂、历久费力的工作，一个人往往无法胜任，所以选择志同道合的伴侣一起炼丹是合丹必备的条件之一。许多外丹经典都要求炼制丹药须择友而行。南北朝丹经《太极真人九转还丹经要诀》云：“合丹可同心慕道、醇和忠信、不淫滥、守志行者，三人可也。若难其人，两人可也。”^③这样看来，炼丹一般需要两到三个志趣相投、一心慕道、性情淳朴的人合作。《黄帝九鼎神丹经诀》不仅要求丹友心性修养佳好，还规定要身体健康者，“合丹不过三人，今煮炼之功，未入神鼎，故不即拘严禁也。消息火作，恒须调适。若非直心颢性，细意小眼，口无择言，身无择行，不躁不妒，不谄不邪，不可预于此役也。若刑余之人，六根不具，耳聋眼瞎，痼瘵虺残，虽有景行，亦不堪也。”^④南宋吴悞所著《丹房须知》专辟“择友”条目，并把它列为炼丹注意事项的第一条，可见合适的道友于成就金丹之重要性。现录吴悞论“择友”

① 按，吴悞《丹房须知》原文缺“抽汞十二、鼎炉十三”名，本书据陈国符先生考证添，详情见陈著《中国外丹黄白法考》，上海古籍出版社，1997年，第74页。

② 《道藏》第19册，第57～61页。

③ 《道藏》第19册，第11页。

④ 《道藏》第18册，第826页。

如下：

《参同录》曰：“修炼之士，须上知天文，下知地理，达阴阳，穷卦象，并节气休旺，日时升降，火候进退，鼎炉法则。然后会龙虎法象之门，识铅汞至真之道，兼须内明道德，外施惠慈，心与丹合，自达真境。是知还丹之术，非一朝一夕可会也。凡炼丹，须是清虚之士三人，共侣同心结愿，惟望丹成。将欲下手，先须斋戒，醮谢穹苍。一人管鼎器，添换水火。一人轮阴阳，更变造化卦象，进退水火，随其节候。三人所管，各不得分毫有差。”叶真人云：“午夜守卫，三人共虔祷祝，虽然各分所管，逐急须臾更替，夜间递相眠歇。盖有昼夜不停，日月时刻长，恐修丹之人久远困劣，有误修制。”^①

吴悞在上述行文中着重论说了两个问题：一是对丹侣之知识水平和道德功夫提出要求。修炼之士要知天文地理，通阴阳卦象，晓时节变更，识炼制之道；要内修道德，外行慈惠。一言以蔽之，品行高尚的技术专家才能参与炼丹，这是很高的标准。二是对三人之分工合作作了具体规定，其中一人负责看鼎添水，一人负责火候进退，不知另一人是负责其他杂项，吴氏觉得没有必要提及，还是原文有脱漏，待考。吴悞论及的这两个方面是技术活动中常常面临的问题，颇有见识。由上述看来，炼成丹药着实不易，注重择友，既反映了合制丹药的艰辛，也表明了炼丹道士的审慎态度。

（二）选地

选地是选择合适的炼丹场所。唐末五代著名外丹经书《太白经》提出，炼丹须“十全”，即十个必须具备的条件，把理想的修炼之地列为第一条。《丹房须知》则把“择地”排在二十一个“须知”中的第二个。其他道经，如东晋葛洪《抱朴子内篇·金丹》、《黄帝九鼎神丹经诀》（该

^① 《道藏》第19册，第57页。

书卷一约出于汉末)也都论及炼丹的地点问题。外丹经书一致认为炼丹场所应当在清静隐秘的地方。为了达致这个愿望,炼丹家往往提倡到名山修炼。《太白经》称:“慎择名山大岳,来山去水,五行相生,不为凶山恶水,虚耗所忌,不为凡人俗眼,来去秽恶混杂,此未可也。”^①《黄帝九鼎神丹经诀》的说法基本与之相似:“欲得家静隐僻无人声无人处,深山石室之中。”^②那么,哪些名山、哪些地方是炼丹的理想所在呢?葛洪经过考察说:

按仙经,可以精思合作仙药者,有华山、泰山、霍山、恒山、嵩山、少室山、长山、太白山、终南山、女几山、地肺山、王屋山、抱犊山、安丘山、潜山、青城山、峨眉山、缙山、云台山、罗浮山、阳驾山、黄金山、鑿祖山、大小天台山、四望山、盖竹山、括苍山,此皆是正神在其山中,其中或有地仙之人。上皆生芝草,可以避大兵大难,不但于中以合药也;若有道者登之,则此山神必助之为福,药必成。若不得登此诸山者,海中大岛屿,亦可合药。若会稽之东翁洲、童洲、红屿,及徐州之莘莒洲、泰光洲、郁洲,皆其次也。今中国名山不可得至,江东名山之可得住者,有霍山,在晋安;长山、太白(山),在东阳;四望山、大小天台山、盖竹山、括苍山,并在会稽。^③

葛洪列举这些地点,并非全无所本,他晚年就在广东罗浮山炼过丹。葛洪在上述引文中两次提及“长山、太白山、四望山、大小天台山、盖竹山、括苍山”,并认为这些地方比较容易到达。据有关史志记载,当年葛洪也曾浙东的天台山及四明山脉活动过,并选定了现在白溪流域的宁海西南部小平原为其裔孙定居地。经过1600多年的繁衍,宁波的葛氏后裔总人口已近4万,其中宁海有2.7万人。至今当地流传

① 《道藏》第19册,第339页。

② 《道藏》第18册,第826页。

③ 王明:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年,第85页。

着葛洪炼丹的传说,并以葛洪及其炼丹事迹给景观命名,如葛洪像(图2-2)、丹房丹井(图2-3)^①等。



图2-2 葛洪像



图2-3 丹房丹井

在古代落后的交通状况以及人力条件下,进入深山炼丹并不是一件轻而易举的事情,不懂得入山之道,常常会遇祸害。炼丹道士总结经验教训,一般选择在“山开月”(三月或九月)中之良辰吉日进山,并随身携带竹杖、雄黄等以避虫害,有的还带上山岳形势图以免迷失在云雾深处老林丛中。可是即使这样,涉水登山也只是少数炼丹家才能实现的事,众多的炼丹道士只能退而求其次,在尘世中觅一处相对静谧的处所,“若于人中作之,必于高墙厚壁,令中外不见亦可也”(《黄帝九鼎神丹经诀》卷一《黄帝九鼎神丹经》)^②。既有择优,就有嫌恶。吴悞引《参同录》云:“将欲修炼,先须择地,惟选福德之地,年月吉利洁净之地,方可修炼。若是古墓寺院之基,废井坏灶,战争之地,及女子生产秽污之所,皆不可作,阴真君曰:不得地,不可为也。”(《丹房须知》)总

① 《浙江宁波天河风景》, http://www.chinaholiday.com/thtour/sxcanyon/sx_04.asp.

② 《道藏》第18册,第795页。

之,道士炼丹择地的基本原则是求清静、避烦扰。到名山大川从事炼丹既要有雄厚的资财,也要有排除艰险的坚定意志,符合这两大要求者毕竟是少数;避人干扰、闹中取静是比较现实的做法,这与现在技术人员有时需要躲起来搞发明,有的科研工作者在门口挂上“恕不待客”以便集中精力创作同理。古时道士炼丹需要躲开“愚人、女人、小儿、嫉妒、多口舌人”,“其不信道者,知之见之,神药不成”(《黄帝九鼎神丹经诀》卷十《明炼药谨慎阴阳制伏·炼药禁忌法》)。炼丹讨人嫌,这与其他创造性技术活动有时遭遇的情景也相似。

(三) 造屋

炼丹地点选好以后,炼丹家往往就要造丹屋,丹屋也称“神灶屋”、“丹房”,相当于现代的实验室。丹屋也是炼制外丹、黄白药必需的设施。炼丹活动早在道教创立之前就开展了,并得到当时统治者的支持,积累了许多炼丹经验,包括修建丹房事项。道教创立以后,推崇外丹的道士吸取炼丹方士的成果,所以早期道经中关于丹房建造的法式就已经相当讲究:

先择得深山临水悬岩静处,人畜绝迹。施带符印,清心洁斋,除去地上旧土三尺,更纳好土,筑之令平。又更起基高三尺半,勿于故丘墟之间也。屋长三丈,广一丈六尺,洁修护,以好草覆之,泥壁内外,皆令坚密。室正东、正南开门二户,户广四尺,暮闭之。视火光及主人止。室中以其灶安屋中心央,密障蔽施,篱落令峻也。舍若不峻不辟,天大雨,篱落亦然。

此皆旧法,今意不然。若险绝悬崖,流水胜地,既是深山,不可多得人功,恐只除其朽坏,实以好土,当釜下埋符咒,坚筑令实,即后充得。^①(《黄帝九鼎神丹经诀》卷七《明守一闭邪及釜鼎丹屋》)

^① 《道藏》第18册,第813页。

从上述引文看,汉末时道士建造丹房的原材料以土、草、木为主,丹房的面积不大,按现代的计量单位来看,大概五十三平方米多。按陈国符先生推测这是北方丹房的建制,因为北方终年多西北风,所以丹屋开正南、正东二门。^①南北朝丹经《太极真人九转还丹经要诀》有关丹屋的建造规格与此不同,该经云,“当在名山无人迹之处,临东流水上,作神灶屋,屋长四丈,广二丈,起基四尺,又当先掘基下土三五尺深,如无故埽井豕瘞埋之所,然可筑基盖屋。开南户、东户、西户三户门也”^②。这段经文表明南北朝时的丹房面积比东汉时的大,此经记载的丹房面积将近100平方米。掘基较深,起基较高,这样做的目的是防潮;而且开东、南、西三门,估计是考虑风向的问题。据这两条,我们可以判断《太极真人九转还丹经要诀》所载丹房是南方的建制。如果说上文两类丹房比较简陋的话,那么《铜符铁券·天元秘诀·宫室直义》所述之丹房就相对气派些的:

鼎随药置,室依鼎修;一间一鼎,三鼎三房。高一丈六尺,阔一丈四尺。四隅令空,重廊往行。非齐云摘星之比,非雕梁画栋之华。四面置窗,或闭或开。凿顶通气,纳瑞招祥。地平如掌,无坡无凹。缝或堵塞,勿容邪秽。鼎室多寡,度量施为。每一鼎之功夫,俱合天地日月三才四时、五行七政八卦九宫十干、十二支二十四气、七十二候二十八宿,万象生成。卦正南开门。庖厨浴室;稍远别造。确守威严,如临君圣。^③

这种丹房要求“一间一鼎”,还有“重廊往行”,虽然没有高耸入云、雕梁画栋,但也威严壮观。唐代以后,外丹逐步衰落,丹房的建造也随之简易化,据《丹房须知》记载,“《火龙经》曰:选旺方。司马子微注云:

① 陈国符:《中国外丹黄白考》,上海古籍出版社,1997年,第31页。

② 《道藏》第19册,第10页。

③ 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第6册,巴蜀书社,1992年,第290页。

炼丹之室,岁旺之方。择地为静室,不可太大,不可益高。高而不疏,明而不漏,处高顺卑,不闻鸡犬之声,哭泣之音,漱水之响,车驰马走,及刑罚决狱之地,唯是山林宫观净室皆可”^①。净室即可炼丹既表明外丹之式微,也体现了外丹术士务实的态度。

(四) 备料

道教练丹所用原料包括矿物类、动植物类药物,其中以矿物类药为主。《道藏》中集中篇幅记载炼丹原料的文献中有关矿物类的有:《黄帝九鼎神丹经诀》、《阴真君金石五相类》、《金石薄五九数诀》、《九丹诀》、《大洞炼真宝经修伏灵沙秘诀》、《大洞炼真宝经九还金丹秘诀》、《丹方鉴源》、《丹房镜源》;植物类的有:《神农本草经集注》残卷、《蓬莱山西灶还丹歌》、《白云真人灵草歌》、《纯阳吕真人药石制》;综合性的有:《庚道集》、《图经衍义本草》。今人陈国符《中国外丹黄白法考》、李约瑟《中国科学技术史》第五卷第二分册、卢嘉锡《中国科学技术史·化学卷》、刘发梁《矿物药与丹药》、薛愚《中国药学史料》、金正耀《道教与炼丹术论》、容志毅《中国炼丹术考略》等著述或考辨或梳理,给我们的研究工作奠定了坚实的基础。道门炼丹比较重视金石药,“草木之药,可以攻疗疾病,不可以长生也。金石之药,可以必获延年,而亦兼能除百邪也”^②(《黄帝九鼎神丹经诀》卷十三《明丹砂功力能入长生之道用》)。动植物易腐朽,金石不朽败,基于“转性论”(人服食之药物的属性会转移到人身上)之认识,外丹家自然青睐矿物药,所以在炼丹活动中动植物药一般只是起辅助作用。有鉴于此,本书拟分类表列炼丹中所用之主要矿物药的名称、异名或隐名、主要化学成分、药效等,使之直观了然;动植物药部分从略,有兴趣者可以参读上述有关文献。

① 《道藏》第19册,第57页。

② 《道藏》第18册,第834页。

表 2-1 道教练丹主要矿物类原料简表

序号	名称	主要化学成分	主要隐名或异名	备注
1	汞	Hg	河上姤女、长生子、太阳流珠、神胶、陵阳子、玄明龙膏、玄水、白虎脑、金银席等	汞是炼丹最主要的原料之一,异名、隐名很多,此为要者。
2	丹砂	Hgs	仙砂、朱砂、真朱、阳汞、朱铅、火精、神砂、赤龙、朱鸟、朱雀、朱帝、太阳、日精、太阳汞、太阳赤髓、帝女髓、赤龙、赤帝精、赤帝髓、男龙、赤帝血、女血、龙女血、张翼、绛绛朱儿、绛宫朱儿、七宝主、银谷子、赤脾婴儿、天铅、火铅、五行之胎等	丹砂性甘,微寒,有小毒。入心经。能安神定惊,解毒。治癫痫、惊风、心悸、失眠多梦、眩晕、疮疡肿毒、疥疮、咽喉肿痛,急性腰肌扭伤。
3	铅	Pb	青金、黑锡、玄锡、金公、先天铅、玄、黑金、素金水中金、玄武、立制、河车、太阴、水中金虎、金虎、虎男、黄芽(牙)、黄龙、黄池、黄男、黄龙汁、几公黄、天玄飞雄、黄精等	铅与汞均为炼丹最主要的原料,以致古代炼丹术有时也称铅汞术。
4	铅粉	PbCO_3 或 $\text{Pb}(\text{OH})_2 \cdot 2\text{PbCO}_3$	胡粉、铅白、定粉、光粉、白粉、水粉、官粉、韶粉、瓦粉、辰粉、铅料、鹊粉、粉锡、解锡、解粉、铅锡、太素金、流丹白膏等	古人铅、锡区分不清,所以误称“铅”为“黑锡”,误称“铅粉”为“粉锡”、“解锡”、“解粉”、“铅锡”等。
5	礞石	FeAsS	毒砂、青分石、立制石、固羊石、白礞石、太白石、泽乳、食盐、苍礞石、鼠毒、鼠乡、日礞、太石、白虎、鼠生母、苍石、仓食石膏、白龙、秋石、握雪礞石等	礞石性辛、甘,热,有大毒。能祛寒湿,破积聚,蚀恶肉,杀虫。治远年风寒湿痹、痼冷腹痛、积聚坚癖、疟疾、痔瘻息肉、赘瘤、瘰癧、疥癣。
6	雄黄	As_2S_2	鸡冠石、柔黄、黄奴、黄金、黄苍、天柔石、天阳石、真人饭、腰黄、明雄黄、阳黄、小灵丹、白陵、勾陈、迄利迦、太一旬首中、丹山魂、丹山日魂、帝男精、朱雀精、帝男血、雄精、赤血流珠、紫宫飞丹、深黄期、武陵士、沉银等	雄黄隐名、异名极多,此为要者。雄黄行辛,温,有毒。入心、肝经。能燥湿,解毒,杀虫。治痈疽肿毒、蛇虫咬伤、疥癣、神经性皮炎、带状疱疹疹、黄水疮、惊痫、疟疾、虫积腹痛。

序号	名称	主要化学成分	主要隐名或异名	备注
7	雌黄	As_2S_3	赤雄、黄安、赤厨、黄安炼者、柔雌、黄龙血、帝女血、帝女血炼者、帝女回、赤厨桑、帝女署生、昆仑黄、阴津、阴黄、玄台月华、黄龙血生、蝉黄、山魂等	雌黄常与雄黄共生,雄黄呈红色,雌黄呈枯黄色。雌黄性辛,平,有毒。入肝经。能燥湿杀虫,豁痰定喘,解毒。治顽癣、恶疮、鼻中息肉、下部匿疮、蛇虫螫伤,治癫痫、寒痰咳喘、虫积腹痛。
8	砒石	As_2S_3	信石、砒黄等	砒石性辛酸,大热,有大毒。能杀虫,蚀疮去腐,平喘化痰,截疟。外用治痔疮、瘰管、瘰癧、牙疳、癣疮、溃瘍恶肉不脱,寒喘,疟疾、休息痢。
9	铜	Cu	赤金、红金、鲜红金、红银、丹阳、赤毛、赤红物、红肉、茆、杖子、骨头等	铜屑别称“铜落”、“铜花”。
10	丹阳银	-	换骨丹阳、天仙骨	丹阳银为银白色铜神合金。
11	鎗铜	-	鎗石、鎗铅、人工鎗、波斯鎗等	鎗铜为金黄色铜锌合金。
12	石胆	$\text{CuSO}_4 \cdot 5\text{H}_2\text{O}$	胆矾、胆子矾、黑石、棋石、制石液、毕石、君石、碧青、云梁石、擅摇持、铜勒等	石胆胆矾性酸、辛。寒,有毒。能涌吐风痰,收湿解毒。治风痰壅塞、喉痹、癫痫、咽喉肿痛、口疮、牙疳、痔疮、风眼赤烂。
13	扁青	$2\text{CuSO}_3 \cdot \text{Cu}(\text{OH})_2$	黄云英、昆仑、朴青、赤龙翘、青龙血、青龙膏、青腰使者等	扁青性酸、咸,平,有小毒。入肝经。能下痰破结,平肝镇惊,明目退翳。治风痰癫痫、昏迷、小儿急惊风,目痛、目痒、目翳。
14	空青、白青与绿青	$\text{CuSO}_3 \cdot \text{Cu}(\text{OH})_2$	青钟羽、青腰中女、青腰玉女、青神羽涅等	空青、白青与绿青是硫化铜矿物经风化氧化形成的。

序号	名称	主要化学成分	主要隐名或异名	备注
15	代赭	Fe_2O_3	血师、代石、代丹、赭石、铁朱、土朱等	性苦、甘，寒。入肝、胃经。能镇逆平肝，凉血止血。治呃逆、暖气、呕吐、噎膈反胃、气逆喘息、眩晕、耳鸣、惊痫、吐血、衄血、便血、崩漏。
16	禹余粮 与太一 禹余粮	-	太一旬石、石饴饼、白素、禹哀、天师食、山中盈脂等。	-
17	金牙石	FeS_2	黄牙石、虎脱齿、白虎脱齿	金牙石是一种黄铁矿石。
18	自然铜	CuFeS_2	石髓铅、接骨丹	自然铜性辛、平。入肝经。能散瘀止痛，续筋接骨。治跌打损伤、血瘀疼痛、疮疡、烫伤
19	绿矾	$\text{FeSO}_4 \cdot 7\text{H}_2\text{O}$	皂矾、黑矾、青矾、盐绿	绿矾性酸，寒。入肝、脾经。能燥湿，杀虫，补血。治黄肿胀满、疟疾、痢疾、疳积、贫血，湿疹、疥癣，烂弦风眼。
20	黄矾	$\text{Fe}_2(\text{SO}_4)_3 \cdot 9\text{H}_2\text{O}$	-	黄矾往往与绿矾共生。
21	鸡屎矾	-	-	泛指色杂外观不佳的混合矾，以黄矾为主。
22	慈石	Fe_3O_4	母慈石、引铁石、定台引针、玄水石、伏石母、绿伏石母、玄石拾针、吸针石、砀铁石、绿秋、席流浆、玄武石、帝流浆等	慈石今写作“磁石”是一种有磁性的磁铁矿石，性咸、寒，入肾、肝、肺经、能潜阳纳气，镇惊安神。治眩晕、目昏、耳鸣、耳聋、虚喘、惊痫、怔忡、失眠。
23	玄石	Fe_3O_4	处石、玄水石	玄石是一种无磁性的磁铁矿石。
24	白矾石	$\text{KAl}(\text{SO}_4)_2 \cdot 12\text{H}_2\text{O}$	-	白矾散能治甲疽，疮久不愈，胥肉裹甲，疼痛出血不止者；妇人阴肿坚痛。

序号	名称	主要化学成分	主要隐名或异名	备注
25	五色石脂	-	赤石脂隐名叫白符,白石脂隐名叫白符,黑石脂一名石涅、一名石墨	五色石脂是青石脂、赤石脂、黄石脂、白石脂、黑石脂。其中炼丹家常用的白石脂性甘、酸,平。能涩肠,止血。治久泻、久痢、吐血、衄血、崩漏、带下、遗精;赤石脂性甘、涩、温。入胃、大肠经。能涩肠,止血收湿,生肌敛疮。治虚寒久泻、久痢、脱肛、便血、崩漏、带下,溃疡久不敛口、湿疹脓水浸淫。
26	云母	KM_{2-3} [$\text{Si}_3\text{AlO}_{10}$] (OH,F) ₂	云华、云起、云朱赤、石银、泄涿、云华飞英、雨华飞英、明石、白云滓、云华五色、云英青、云液白、云沙青、云胆黑(黑云母)、磷白石、雄黑、云梁石、鸿光等	云母性甘,平。入肺、脾、膀胱经。能益肺,平喘,镇惊,止血,敛疮。治虚喘、眩晕、惊悸、失眠、癫痫、咯血、吐血、寒疟、久痢、白带,痈疽疮毒、创伤出血。
27	消石	KNO_3	火消、焰消、秋石、地霜、河东野、昆诗梁、北帝玄珠、马头、黄鸟首、小玉等	消石今写作“硝石”,性辛、苦,微咸,温,有毒。入心、脾经。能破坚散积,利尿泻下,解毒消肿。治中暑、痧胀、心腹疼痛、吐泻、黄疸、石淋、便秘,喉痹、痈肿疔毒、目赤肿痛。
28	朴消	-	皮消、盐消、东野消石等	朴消今写作“朴硝”,性苦、咸,寒。入胃、大肠经。能泻热,通便,软坚。治实热积滞、腹胀便秘,小儿食积,外敷,乳痈初起及哺乳妇断奶,目赤肿痛,痔疮肿痛。

序号	名称	主要化学成分	主要隐名或异名	备注
29	食盐	NaCl	黑盐、赤盐、臭盐、秃登盐、阴土盐、冰石、寒盐、青盐、大盐(池盐)、石味(光明盐)、圣石、印盐(河东大盐)、味盐、鲑(池盐)、帝味、青帝味、碧水、紫女、北帝味、白帝味、西戎淳味、倒行神骨、北帝髓、玄武味、玄武脑等	食盐性咸,寒。入胃、肾、大小肠经。能涌吐,清火,凉血,解毒。治食停上脘、心腹胀痛、胸中痰癖,小便不通,齿龈出血、牙痛,目赤、翳膜,虚火上炎喉痛,慢性便秘。
30	太阴(乙)玄精	$\text{NaCa}_2(\text{SO}_4)_2$ 或 $\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$	-	-
31	鹏砂	$\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$	-	-
32	自然灰	Na_2CO_3	-	-
33	石灰	CaO	白灰、垩灰、煨灰、矿灰、石味灰、希灰、散灰、染灰、白虎、五味、地龙骨等	石灰性辛、温。有毒。熟石灰能解毒,止血,收敛;生石灰能蚀恶肉。治烫伤,创伤出血、下肢溃疡,赘疣、黑痣。
34	钟乳石	CaCO_3	石钟乳、石花、石床、石脑、鹅管石、芦石、通石、虚中、公乳、孔乳、孔公石、孔公尔、石华、夏石、夏乳根、乳华、逆石、土乳、黄石砂、卢布、礞砾、乳林等	钟乳石性甘、温。入肺、肾经。能温肺、壮阳、下乳。治虚劳喘咳、寒嗽、阳痿、腰脚冷痹、乳汁不下。
35	方解石	CaCO_3	黄石、方石等	方解石个体是呈菱面体结晶的块体,白色,微透明,质脆,易被打碎,碎片多呈带斜角的扁方块。外丹家常常混淆石膏与方解石。生石膏一般为不规则的扁平块状物,似糕,整体呈白色,层间或隙缝处常夹有灰褐色泥岩,质较重,易打碎,常顺纵纹裂开,断面可分层,纤维一般较粗,具光泽。

序号	名称	主要化学成分	主要隐名或异名	备注
36	石膏	$\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$	石虎、白龙、制石、立制石、羽涅、寒水石、寒盐、理石、细理石等	石膏性甘、辛，大寒。入肺、胃经。生石膏能清熟泻火，除烦止渴。治急性热病高热、大汗、口渴、烦躁、神昏谵语，发斑发疹，中暑自汗，肺热咳嗽，胃热头痛、牙痛、龈肿，口舌生疮，暴发赤眼。煅石膏收敛生肌。治湿疹，烫伤，创伤、溃疡久不收敛。
37	石英	SiO_2	白石英的隐名有银华、素玉女、小儿尿、白附、夜光明、浮余、蚌精、白素飞龙、日月合景、阴运、宫中玉女等	石英除白石英外，还有黄石英、赤石英、黑石英、青石英、紫石英等。白石英是石英中最常见者，性甘，温。入肺、肾、心经。能温肺肾，安心神，利小便。治肺寒咳嗽、阳痿、消渴、惊悸、小便不利。
38	玉	$\text{Ca}_2\text{Mg}_5[\text{Si}_4\text{O}_{11}]_2(\text{OH})_2$	纯阳、玄真、纯阳主、天妇、延妇、玄真玉等	按现代矿物学，玉分硬玉、软玉，硬玉即翡翠，道士炼丹基本上用的是软玉，呈白色、乳黄色、乃至各种浅色调，具有蜡状及油脂状光泽。
39	玛瑙	-	文(纹)石、马罗迦隶等	玛瑙是火山作用的产物，色彩斑斓。
40	滑石	$\text{Mg}_3\text{Si}_4\text{O}_{10}(\text{OH})_2$ 或 $(\text{H}_2\text{O})\text{XAl}_2[\text{AlSi}_3\text{O}_{10}(\text{OH})_2 - \text{XH}_2\text{O}]$	白滑石、绿滑石、乌滑石、冷滑石、黄滑石、液石、脱石、冷石、番石、共石、石液、今石、留石、尽石、雷河督子等	滑石性甘、淡、寒。入胃、膀胱经。能清热解暑，利水渗湿。治暑热烦渴，小便不利、淋病、水肿、湿热泻利、黄疸，湿疹、湿疮、痱子。
41	阳起石	$\text{Ca}_2(\text{Mg}, \text{Fe})_5(\text{Si}_4\text{O}_{10})_2(\text{OH})_2$	羊起石、阳石、起阳石、五精金华、五精阴华、五色芙蓉等	阳起石(煅)与鹿茸、牛鞭、狗肾等味制药，能补肾壮阳、填精固真。

序号	名称	主要化学成分	主要隐名或异名	备注
42	不灰木	$\text{Mg}(\text{OH})_2$	石棉	不灰木性甘、淡、寒。能清热,除烦,利尿。治烦热阳厥、小便不利,热痱疮。
43	硃砂	NH_4Cl	饶砂、海砂、狄盐、北庭砂、白海精、金贼、五金贼、定精、狙砂、狙黄砂、赤狙砂、赤砂、伏翼、夕阳筋髓、透骨将军等	硃砂性咸、苦、辛,温,有毒。入肝、脾、胃经。能消积,软坚,破瘀,散结,祛痰,去翳。治症瘕祛癖、噎隔反胃、痰饮喉痹、积痢经闭,外治目翳、疣赘、痛肿、恶疮等。
44	炉甘石	ZnCO_3 和 $\text{Zn}_5(\text{CO}_3)_2(\text{OH})_6$	炉眼石、浮水甘石、甘石、制甘石、北回回炉甘石、脱梯牙、朵梯牙等	“脱梯牙”、“朵梯牙”是波斯语译名。炉甘石性甘、平。能明目去翳,收湿敛疮。治目赤翳障、烂弦风眼,治湿疹,疮疡脓水淋漓或久不收口。
45	石硫磺	S	石亭脂、僧溪黄、倭黄(即倭硫磺)、石硫赤、石硫丹、黄芽、白黄芽、石硫芝、法黄、黄男、黄烛、灵黄意、黄白沙、黄英、将军、太阳粉(硫磺华)、阳侯、阳君、九灵黄童、山不住、黄金贼、黄脓砂、昆仑黄等	硫磺性酸、温,有毒,入肾、大肠经。能解毒杀虫,补火助阳。治命门火衰、阳痿、腰酸膝冷、肾虚喘促、虚寒腹痛、泻痢、便秘。
46	金	Au	太真、天真、兑、庚、庚辛、西方、男石、上火、东南阳日、黄男等	金箔入丸、散内服,性辛、甘,酸温。入心、肝经。能镇心,安神。治惊痫、癫狂、心悸。
47	银	Ag	白金、山泽、银芽、银笋、老龙鬚、义物、山凝、女石下水、白虎、水中金、西方坠月等	白色,质软而富延展性。
48	锡	Sn	伏丹、太阳、金公华、河车、金精、金公车、兑、飞精、制丹、素丹白膏、紫粉、黄精、黄轻、黄舆、黄华、黄龙、黄池、假公黄、几公黄、几公白等	银白色,富有延展性。

序号	名称	主要化学成分	主要隐名或异名	备注
49	卤咸	MgCl	卤盐、寒石、石碱、寒水石、白水石、凌水石、盐精石、泥精、盐枕、盐根等	卤咸性苦、咸，寒。能强心，利尿，镇静，消炎，降血压。治克山病、大骨节病、地方性甲状腺肿、风湿性关节炎、高血压病。
50	无名异	MnO ₂	土子、干子等	无名异性甘、平、能活血祛淤，消肿止痛。治跌打损伤、痈疽肿毒。

注：1、本表部分条目内容根据赵匡华先生撰《中国古代的炼丹化学（下）》（见卢嘉锡：《中国科学技术史·化学卷》，科学出版社，1998年，第338～364页）有关内容制作。2、道士炼丹所用药物远远不止上表五十种，本表仅择取最常用到的天然矿物加以列举）

（五）炼制

择地造屋、掘井建坛、立鼎安炉、备置药物等诸事停当之后，炼丹道士们就可以正式开炉炼制丹药了。道教丹药的炼制方法林林总总，总结起来大致有两类：一类是火法，一类是水法。所谓火法，是指无水加热或升华法；所谓水法，是指溶液化学反应法。道士炼丹或用火法，或用水法，或者两者兼用，不一而足，不过火法反应在炼丹中似乎用得比较多。火法大致包括飞、抽、升、伏、煅、灸、炼、熔、烧、养、顶火、煨、炮、煨、炆、煨、濡、泣等；水法大致包括点、化、淋、浇、煮、煨、燂、熬等，下文列表阐释。

火法与水法是道士炼丹的主要方法，其中一些方法仅有轻微的差别。外丹炼制时除了火法、水法化学反应外，还涉及一些其他的操作方法，比如固济，用六一泥等将反应器严密封闭起来，使药物不由缝隙走失或不泄气；研，磨碎药物使之易于发生化学反应或用此法使药物直接化合；荡，用药汁荡涤容器；控干，加热后用布擦干药物表面水分；淘，搅洗药物，去除杂质；沥，使液体滴干；洩，浸泡药物；浥，湿润药物；濡，浸湿药物；渍，用冷水从容器外部降温或过滤再结晶；封，将药物密封在容

器中或埋入地下使之慢慢发生化学反应。总之,古代道教练丹家在长期的探索中总结出一大套的操作方法,其中一些方面与近代化学实验的方法相似,一些方面则带有神秘的色彩。

表 2-2 道教练丹水火法表解

炼法名目		释义	备注
火法	飞	一指升华,一指干馏。	飞法在炼丹中运用颇多。飞一般是火法反应,另有水飞一法,指用水淘洗药物。
	抽	指蒸馏。	例如“抽砂出汞”、“抽铅添汞”。
	升	指升华,加热药物使之直接升华。	与飞法类似。
	伏	加热药物,使药物性质稳定下来。	伏也用于称谓液态物的加热反应。
	煨	把药物加热到低于熔点的温度,使其所含结晶水等物质挥发。	煨法用火猛烈。
	炙	烧灼药物。	-
	炼	加热干燥药物。	-
	熔	加热药物到一定温度使之熔化成液态。	-
	烧	加热使药物发生化学反应。	-
	养	长时间低温加热。	-
	顶火	用炭火自鼎顶煨烧。	在鼎顶养火,称“贴顶养”。
	煨	温养。	-
	炮	把生药放在热锅里炒,使之焦黄爆裂。	中药制作最常用方法之一。
	煨	猛火烧。	-
	炆	用旺火熔化金属药物。	-
	熅	微火加热。	-
	燂	温火加热。	-
	泣	用火烤药物,水成泡排出。	-

炼法名目	释义	备注
水法	点	用少量的试剂使大量的药物性质改变。
	化	在固体药物中加入溶液使之溶解。有时也指加热固体药物使之熔化。
	淋	用溶剂溶解出部分固体药物。
	浇	将溶液倒在固体药物上,使之发生反应。浇有时与“淋”合称“浇淋”;有时又指将溶液倒出反应器,使之冷却结晶。
	煮	加热溶液。
	煨	用微火慢慢地煮。
	煨	用武火煮干药汁。
	熬	久煮溶液,去除水分、杂质,提取有效成分。

(六) 服用

服药是检验丹药效验的一个环节,也是道士们认为可以通往仙途的必要步骤。可是探讨如何服丹却有一定的难度,服丹有方法,但服丹无定法,因为不同的丹经有不同的服食法,不同种类的丹药的服法也不同,不容易归结出一个划一的模式来。一般道经中记载服食方法的内容多在行文的末尾或篇卷的末尾,但不是每一部丹经都有记载丹药服食法门,有的即使涉及也是语焉不详。考察了大量的外丹经书后,我们认为可以从服丹前的准备、服丹的时间、丹药的剂型、送服的材料、服丹的剂量、服丹的禁忌等方面加以阐释。

道门认为经过千辛万苦炼制出来的丹药有神奇灵异的作用,服丹应该郑重其事,所以服丹之前一般都要斋戒洁净,跪拜礼神。约出于南北朝题名赤松子述的《上清经真丹秘诀》云:“凡服药,先须沐浴,著(同着)新衣鲜洁,素食七日,忌一切秽恶物等。”^①隋代道经《太清石壁记》

^① 《道藏》第18册,第506页。

(隋人苏玄朗撰,唐人楚泽先生改编)卷下亦云:“凡人服丹,宜平明空腹,净漱口,洗手,面向东,服一丸。”^①除了沐浴更衣、漱口洗手外,有的道经还要求服食者挑选良辰吉日,叩拜长跪之后才服丹,如《黄帝九鼎神丹经诀》卷二十云,“服第一之丹,流珠九转,及丹华二丹功能者,以甲子日平旦,向日再拜,长跪,服之如黍粟,即时神仙,上升九天”。^②道教练丹家的这些讲究一方面反映了宗教的玄密色彩,另一方面也体现了他们对自己试验成果的珍视。

道门服丹的时间一般选在清晨,空腹时服,不过也有在饭后服食的,《黄帝九鼎神丹经诀》卷二十对这个问题作了详细的说明:“凡服疗病之药,以食前服之。若服养性之药,以食后服之。是知以药攻病者,宜及未食内虚,令毒气未行。若行后服之,则药但攻谷力而尽矣。若欲食养性,而食前则药力未行,谷驱之以下去矣。不得除上,无益也。神丹虽有大益,当依正经节度,不拘常涂小禁也。”^③《黄帝九鼎神丹经诀》分疗病和养生两个层次来谈服药的时间,注意药力与谷力之间的关系,有医药养生方面的依据。

外丹炼制出炉后,一般有丸状、块状、粉末状、泥状、溶液状,最后服用时以丸剂和散剂居多,而这些药物又常常用蜜、枣、淳漆等团成麻子、枣、弹丸、绿豆或梧桐子大小以便服食,也有用肉裹服的。服丹药时往往以井华水、好苦酒、米醋、茶或米汤等送服。我们从隋唐《抱朴子神仙金钩经》卷下援引数例以说明:

小神丹方,用真丹三斤,白蜜六斤,搅和,日暴,煎之,令可丸。日一服如麻子许……小饵丹法,丹一斤捣下筛,淳苦酒三升,淳漆三升,凡三物相得,微火上煎令可丸。服如麻子,三丸,日再服,三十日,腹中百病愈,三尸去。……小饵黄金法,

① 《道藏》第18册,第774页。

② 《道藏》第18册,第857页。

③ 《道藏》第18册,第859页。

消金内清酒中,约二百过,出入即沸,握之出指间,令如泥。若不沸,及泥之不出指间,即消之,内清酒中无数也。成,服之如弹子丸一枚,亦可一丸分为小丸,服之三十日,无寒温,神人玉女事之。银亦得可饵,与金同法服。^①

服丹的剂量根据实际需要而定,一般将服食者的年龄、身体状况疾患情况等因素考虑在内,例如《太清石壁记》卷下《服诸丹法》谓,“取枣肉裹如大豆,日服一丸,不得觉触,加二丸。每一剂百丸。唯八十下二十上年,宜服。两岁长病儿,三岁以下小儿女,恐力弱不得服之。”^②《太清石壁记》的编撰者充分考虑到服药者体质的问题,体现了中医辨证施治的优良传统。该经下文《疗病状法》、《服金英等诸丹疗病法》、《服艮雪小还丹等法》等章节则充分根据对症定量、因病损益的原则。我们以比较简短的《服金英等诸丹疗病法》为例:

腹内冷痙癖症块如砖,又心刺胸不能转动,积年累月食饮不下,服一百丸。腰疼膝冷,阳气不兴,梦与鬼交泄精者,一百丸。下部虚,三十丸,立验。生熟二脏不慎食,最佳。四肢沉重多睡者,一百丸。手足不能收摄,半身不遂,全体总废,久而不疗,即便致困者,服一百丸。刺风,四十丸。腹中冷痛,一百丸。五劳七伤,一百丸。风狂走,一百丸。消渴,五十丸。宿食不消,一百丸。贼风入心,一百丸。夜卧咽喉干燥,舌上及顽,服五十丸。^③（《太清石壁记》卷下）

根据不同的病情服食适当的药量,既体现了道教练丹家对丹药药性的把握,也表明了他们对疾病的一定认识。服丹剂量是一个比较复杂的问题,影响用量的还有丹药的贵重程度,有的丹药极难制得,用量相应就小,比较容易练就的药物,运用起来在量上就宽裕些。

① 《道藏》第19册,第213~214页。

② 《道藏》第18册,第771页。

③ 《道藏》第18册,第773页。

服食丹药后,一般为了保证药效,在生活、饮食等方面有一些相应的禁忌。这些禁忌不一而足,往往根据丹药的药性而定。唐沈知言《通玄秘术》列举了服食一些丹药的禁忌,服华盖丹,一生忌大蒜;服黄英丹,忌羊血毒鱼等物;紫金丹、黄英丹、太阳紫粉丹,妊娠妇女勿服;服太阳紫粉丹,忌鲤鱼;胜金丹,忌羊血;绮金丹,忌铁粉牡丹;延生保命丹,初服旬日,忌房事、羊血、鲤鱼、大蒜、豉汁等物;辟暑丹,未有妻室者勿服。^①如果说《通玄秘术》谈服丹的禁忌比较简约,唐齐推编撰的《灵飞散传信录》讲到服云母的禁忌就很详尽了:“服药后,禁食鲤鱼,能断一切鱼为上。恐刀砧相染,所害不轻。又禁食血,是生肉、生干脯之类。血羹是熟血,却非所忌禁。生葱蒜、生韭、醎醋、桃李、木瓜、酸物等,并不宜食。又忌流水。若江行及溪涧无井处,但煎熟食之亦得。大麦损云母力,亦宜慎之。服此药能断熏血,兼修静心气,得效尤速。”^②炼丹经书中有关服药禁忌的内容很丰富,不胜枚举。

第二节 道教服气技术规程

服气,又称食气、行气、调息、吐纳、炼气等,它实质上是一种呼吸锻炼。考究古籍,道家道教的服气术源远流长。春秋时期,老子就倡言“抟气致柔”,他在《道德经》第十章中说:“载营魄抱一,能毋离乎?抟气致柔,能婴儿乎?”这是要求养生者专守元气,虽然老子没有指明“抟气致柔”的具体做法,但这个理念应该是道家道教服气术的思想先导之一。到了战国,庄子也谈到行气术,“吹呵呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣”(《庄子·刻意》)。这是将服气术与导引术结合起来

① 《道藏》第19册,第358~361页。

② 《道藏》第19册,第365页。

养生。战国晚期,服气术已经在社会上流传,所以蒙文通先生在《晚周仙道分三派考》中将行气术列为三派(行气、导引、宝精)之首,并着重指出:“合《庄书》(即《庄子》)与淮南(即《淮南子》)观之,皆祇言行气^①,而不及其余,宜此一派,于古为最显。”^②秦汉开始,医家、黄老学者、方士都重视服气养生,1975年在长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《却谷食气法》将辟谷服气联系在一起,东汉《老子河上公注》亦主张“呼吸行气”。但总的说来,东汉之前,服气术基本以服外气为主,即使有服内气(胎息)的思想萌芽,也不见有成形的胎息术。据目前所见史料,胎息一词最早出现在《后汉书》卷八十二《方术列传》中:“王真、郝孟节者,皆上党人也。王真年且百岁,视之面有光泽,似未五十者。自云:‘周流登五岳名山,悉能行胎息胎食之方,嗽舌下泉咽之,不绝房室。’孟节能含枣核,不食可至五年十年。又能结气不息,身不动摇,状若死人,可至百日半年。亦有室家。为人质谨不妄言,似士君子。”^③服内气术的出现是服外气术修持到一定程度的结果,是相对高深精微的服气术。三国至隋唐,随着生命哲学的发展,道门养生实践逐渐出现由外修到内养的转型,这种情况不仅出现在外丹术上,也体现在服气术在。但即使是唐以后,内丹是丹道养生的主流,宋明外丹术仍在传承。同样,在隋唐时期,服内气术在服气术中似乎更受欢迎,外气术还是有许多人修习,实际上,胎息产生以后,内外气术一直相伴而行。服外气术的代表性著作《服气精义论》与服内气术的代表性著作《幻真先生服内元炁诀》同时出现在唐代就很好地说明了这个问题。

综观道教服气经,似乎早期道教服气术以服外气为主,三国两晋开始重视内气术,到隋唐时期,服内气成为服气术的主流,宋以后,服气术少有新创,归流内丹养生。三国以后,道教服气养生家已经注意区分内

① 按,这里的“行气”包括吐纳导引。蒙先生认为,晚周吐纳导引尚未分途。

② 蒙文通:《蒙文通文集》第一卷《古学甄微》,巴蜀书社,1987年,第336页。

③ 《后汉书》第十册,中华书局,1964年,第2750~2751页。

外气术,《胎息根旨要诀》指出:“夫云服气,即胎息之妙用也。切在分析内、外气,及在脏腑之气,……凡粗气在荣卫之中,为喘鸣之气。气本粗者命促,气本细者命长。众气在脏腑之内,为运动之气。此两者并非修服之气”^①。那么,《胎息根旨要诀》认为服气应当服什么气呢?该经认为服“天地阴阳二气初结精之气”才是服气的真谛。显然,《胎息根旨要诀》是倾向于服人体先天精气的,即内气。唐《幻真先生服内元炁诀·序》认为:“二景、五牙、六戊及诸服炁法,皆为外炁。外炁刚劲,非俗中之士所宜服也。”^②唐司马承祯《服气精义论·服气论》中交待服外气之宜忌,“恒风雨晦雾之时,皆不可引吸外气。但入密室,闭服内气”^③。总的来说,道教服内气术是道教服外气术演化的结果,但各有所宜,各有所用。

一、服外气

道教服气养生家认为,气是构成人体的根本要素,也是维持人体生命活动的基本物质,所以人体要不断的培补精气。这种精气来源有二:一是人体中所藏之先天元气,二是天地间之清气。服气培补既要服食外气,也要服食内气。一般说来,服外气的历史要比服内气悠久些,服内气术是服外气术发展到一定阶段的产物,因此本书先介绍服外气术。

服外气指用口鼻呼吸吞咽天地日月星辰云雾草木山石之气,道教服气经书中常见的服日气法、服月华法、服日精法、服月精法、服日芒法、服月芒法、服六气法、服三气法、服六戊气法、服三五七九气法、养五脏五行气法、吞日月气光法、服五牙法、服北斗气法、雾法、服五方灵气法以及服沆瀣之气(即服食夜间露气)、餐霞等等名目,均为服外气法门。

① 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第344页。

② 《道藏》第18册,第440页。

③ 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第336页。

介绍道教服外气法门的道经很多,据笔者阅览,明版《道藏》中与服气相关之主要道经有:《上清黄气阳精三道顺行经》(服黄气阳精)、《太上导引三光九度妙经》(服日月星三光)、《太上导引三光宝真妙经》(服三光)、《太上玉佩金珰》(吞霞)、《元始天尊说玄微妙经》(服紫气)、《上清握中诀》(服食日月星辰之气)、《太上黄庭内景玉经》(食五牙)、《上清明堂元真经诀》(服五方云牙)、《摄生纂录》(食日月精法)、《皇天上清金阙帝君灵书紫文上经》(吞霞)、《太上化度世仙经》(餐津服气)、《太清调气经》(前半部集古服气法,后半部综说服气法门)、《太上老君养生诀》(服气疗病)、《太清服气口诀》(服外气诀)、《延陵先生集新旧服气经》(共收服气法十五种)、《服气精义论》(服气之综合性著述)、《上清司命茅真君修行指迷诀》(朝食阳气,暮食阴气)、《神仙食气金柜妙录》(食气疗病)、《养性延命录》(服气疗病)、《太上洞玄灵宝三一五气真经》(食五牙等)、《真诰》、《道枢》(内丹养生综合性著述,含服气之内容)、《无能子》(涉及服气)、《云笈七签》(卷二十三、卷三十二至三十六、卷四十五、卷五十七、卷六十一至六十二言服外气)、《至言总》(全书以服气导引为主)、《宗玄先生文集》(有《服气》专章)、《洞玄灵宝玄门大义》(言修行治身之方有粗食、蔬食、节食、服精、服牙、服光、服气、服元气、胎食等九种)、《上清道类事相》(言道士服气场所——仙房)、《无上秘要》(有服五气品、咽云牙品、长生品等与服外气有关之内容)、《抱朴子内篇》(《释滞篇》言行气)、《抱朴子别旨》(言吐纳导引之法)、《正一法文修真旨要》(吞服日月光芒法)、《三洞道士居山修炼科》(言服气经法科仪)、《洞真上清青要紫书金根众经》(言存服紫气、日月精法,引咽日精法)、《洞真太上八素真经精耀三景妙诀》(服食星气术,经首列有北斗九星图及五方五星图)、《洞真太上青牙始生经》(吞服五牙之法)、《上清道宝经》(服气吞霞)、《上清九天祝百神内名经》(有《太上服三五七九日子之道》章)、《上清仙府琼林经》(吞日月精华、服云霞)、《孙真人备急千金要方》(卷八十二《养性·调

气法》，言服外气疗病），等等。由此可见，道教服外气经蔚为大观，本书不一一对它们进行分析，拟选择其中颇有代表性的《服气精义论》，并参照其他服气经试加研析，力图展现道教服食外气技术规程的概貌。

《服气精义论》是唐代著名道士司马承祯的作品，该经共九篇：《五牙论》、《服气论》、《导引论》、《符水论》、《服药论》、《慎忌论》、《五脏论》、《服气疗病论》、《病候论》，详论服食外气规程等各个方面的问题，司马氏对此书是颇为看好的，他在该书绪论中明言：“服气之经颇览多本，或散在诸部，或未其宗。观之者，以不广致疑，习之者，以不究无效。今故纂类篇目，详精源流，庶螭蛄之兼济，岂龟龙之独善耳”^①。的确，这是一本条理清晰、论述精当、内容详备的集成之作。明版《道藏》收录此书，但将此书割裂为二种，序文及前二篇为《服气精义论》，收入洞神部方法类；后七篇为《修真精义杂论》，收入洞真部众术类。这种分法割裂了原书，不便学人研究。《云笈七签》卷五七收录本书，版本比较切合原书。故此，本书引用此经讨论服外气规程，将以《云笈七签》版《服气精义论》为底本，参校《道藏》版《服气精义论》及《修真精义杂论》。

《服气精义论》认为服外气应当重视时机。一般来说，“宜于春秋二时，月初三日后、八日前，取其一吉日为始”^②。“凡服气，皆取子后、午前，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中主阴也；黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。人亦如是。又：春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又：正月、二月，天气始方，地气始发，人气在肝；三月、四月，天气正方，地气正发，人气在脾；五月、六月，天气盛，地气高，人气在头；七月、八月，阴气始杀，人气在肺；九月、十月，阴气冰，地气始闭，人气在

① 张君房：《云笈七签》，华夏出版社，1996年，第334页。

② 张君房：《云笈七签》，华夏出版社，1996年，第335页。

心;十一月、十二月,冰复地气合,人气在肾。至四时之月,宜各依气之所行,兼存而为之。”^①总之,服气要根据时令季节施行,不可随意而为。可是,这段话有些部分较隐晦,不是修炼中人往往不太明白具体如何操作。《抱朴子内篇·释滞》在服气时间的选择上说的比较清楚:“夫行气当以生气之时,勿以死气之时也。……一日一夜有十二时,其从半夜以至日中六为生气,从日中至夜半六时为死气,死气之时,行气无益也。”^②《上清握中诀》又有“平旦伺日初出”、“伺月初出”之说。看来,不同的道经,不同的服外气法,对服气时间的选择也不尽相同。不过,司马承祯云:“凡服气,皆取天景明澄之时为好。若恒风雨晦雾之时,皆不可引吸外气。但入密室,闭服内气,加以诸药也。”^③这一点颇有道理,因为服食外气的根本目的就是荡涤身中浊气,吸纳天地之间的清气,“天景明澄之时”有利于荡浊纳清,“恒风雨晦雾之时”无益于此,自然不便服外气。这于我们也是感同身受的。

《服气精义论》倡导服外气的前提是祛除宿疾和服药辟谷。“凡欲服气者,皆宜先疗身疹疾,使脏腑宣通,肢体安和,纵无旧疹,亦须服药去疾(当为‘痰’)饮,量体冷热,服一两剂泻(通‘泻’)汤,以通泄肠胃,去其积滞。吐泻方在后。将息平复讫,乃清斋百日,敦洁操志,其间所食,渐去酸咸,减绝滋味,得服茯苓、蒸曝胡麻等药,预断谷为佳。服气之始,亦不得顿绝其药食,宜日日减药,宜渐渐加气,气液流通,体藏安稳,乃可绝诸药食,乃须兼膏饵消润之药助之。勿食坚涩、滓滞、冷滑之物。久久自觉肠胃虚,全无复饥渴。消息进退,以意自量,不可具于此述。”^④司马氏提倡在身体康健的情况下服气,实际上,道教许多养生术都要求修炼者先调养身心,使之相对安和,以便于修炼不出偏差,取得

① 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第336页。

② 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第149~150页。

③ 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第336页。

④ 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第335页。

更好功效。至于服外气前行辟谷,有的服气术没有这样的规定。一般地说,辟谷须服气,服气不一定要辟谷。当然,服气达到高水平时,可以不食五谷杂粮,自然辟谷。

《服气精义论》总结了服外气的操作步骤。首先,“服太清行气符,计至其日,令吞三符”,服食这种太清符(图2-4,该图样采自张继禹《中华道藏》第23册,华夏出版社,2004年版,第164页),每七日一枚,服三符止。服气之前要服符,这表明了服气术与道教饮食、服药技术一样也带有宗教信仰色彩。不过,有些服气术行气时并不服符,有的则代之以念咒,如服食五牙^①。

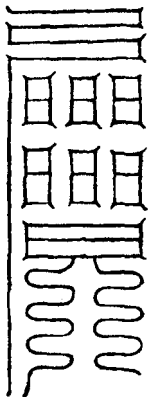


图2-4 太清符

其次,叩齿导引,或坐或卧,澄心定思调息令匀。“于静室东向,得早朝景为佳。于东壁开一窗,令日中光正对卧,面此室之东,勿令他阻隔。……澄心定思,叩齿导引(其法具后篇)。又安坐定息,乃西首而卧(本经皆云东首,然面则向西,于存息吸引,殊为不便),……徐吐气,息令调。”^②为了舒适自在,无所挂碍,初学服外气者在这当中应当解发

^① 按,《胎息精微论》解“五牙”为“五行之生气”(张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第344页。)

^② 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第335页。

梳头数百下,散发于脑后(久习者无须如此),并焚香安神;宽衣卧床,要求被褥厚暖,所覆适温,腰脚已下左右宜暖,枕头宜低下,与背高下平,使头颈顺身平直,两手离身三寸,两脚相去五六寸。然后,引气微吸,咽入肺中,存下于胃,至两肾中,乃至四肢。具体操作法如下:

每东方初曜之气,共日光合丹紫流晖,引此景而至于面前,乃以鼻(先拔鼻孔中毛,初以两手大指、下掌按鼻左右,上下动之十数过,令通畅)微引吸而咽之(久久乃不须引吸,但存气而咽之,其气自入,此便为妙)。咽之三,乃入肺中。小开唇,徐徐吐气,人气有缓急,宜自任性调息,必不得顿引,至极则气粗,粗则致损。又引咽之三,若气息长,加至五六咽,得七尤佳。如此,以觉肺开大满为度,且停咽,乃闭气,存肺中之气,随两肩入臂至手握中入,存下入于胃,至两肾中,随脾至两脚心中,觉皮肉间习习如虫行为度。讫,任微喘息少时,待喘息调,依法引咽导送之,觉手足温和调畅为度(诸服气方,直存入腹,不先向四肢,故致四肢送冷,五脏壅滞)。是以必须先入四肢,然后入腹,其气自然流宣。^①

有上引可见,司马氏特别重视肺、胃、肾在服气中的地位。他在下文解释了这个问题,“服气所以必令停于肺上,入于胃至于肾者何?肺藏气,气之本也。诸气属于肺。夫气通于肺,又肺者,藏之长也,为诸藏之华盖,呼吸之津源,为传送之官,治节出焉。又魄门为五脏之使,为四藏之主,通于十二经脉,周而复始,故为五脏使也。故令气停于肺,而后流行焉。胃者,五脏六腑之海也,水谷皆入于胃,六腑之大王也。五脏六腑皆禀于胃、五味入胃,各走其家,以养五气。是以五脏六腑之气,皆出于胃,变见于气口故也。肾者,生气之源,五脏六腑之本,十二经脉之

^① 《道藏》第18册,第449页。

根,左为正肾,右为命门,故令气至于肾,以益于其精液”^①。司马子微的这种观点,应当是受到了中医的影响。中医认为,肺能吸纳自然界的清气,脾胃能运化水谷精气,肾中藏精,能化生元气。外气由肺入胃至肾及四肢之后,就可以“不复须存在肺,直引气入大肠、小肠中,鸣转通流脐下为度,应如此,以肠中饱满乃止。则竖两膝,急握固闭气,鼓腹九度,就鼓中仍存其气散入诸体,闭之欲极,徐徐吐之,慎勿长。若气急,稍稍并引而吐之若觉腹中阔,此一极则止,如腹犹满急,但闭气鼓之。”^②随后,就可导引起身,“舒脚,以手摩面,将胸心而下数十度,并摩腹绕脐,手十数度,展脚趾向上,反偃数度,乃放手纵体,忘心遗形,良久,待气息关节调平,讫,乃起。若有汗,以粉摩拭头面颈项。平坐,稍动摇关节,体和如常,可起动。”^③由上观之,司马承祯的这套服外气技术已经相当成熟,从服气之前的准备到服气的实施再到服气的收讫,可操作性很强。另外,司马氏所言之服外气术又与服药、辟谷、服符、导引、存思等养生术紧密相关,可见,道教养生术是一个整体,或有侧重,但密不可分,共同为养生之最终宗旨服务。

二、服内气

道教服内气,就是服体内元气,所以也叫服元气或服内元气。本节将探讨服内气与胎息的关系,考辨内气术典籍,解析服内气之技术规程,提出了一些新见,澄清了一些讹误。

服内气经文常见“胎息”一词,有学者认为,胎息是服内气术之一种富有特色者。经过研读大量内气术经典,我们发现,服内气术实际上就是胎息术,只不过“胎息”一词更形象地表明了服内气希望达到的效

① 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第336页。

② 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第336页。

③ 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第336页。

果,即内气氤氲、鼻息微微之境地,“夫云服气,即胎息之妙用也”^①。张君房《云笈七签》卷五十八《尹真人服元气术》云:“夫人身中之元气,常从口鼻而出,今制之令不出,便满丹田,丹田满即不饥渴,不饥渴盖神人矣。是故人之始胎,不饮不啄,不饮不啄,故无出入息,即元气复,元气复即长生之道机也。所以然者,谓元气在丹田中,诸脏不隔,周流和布,无所不通,以其外不入,内不出,全元气,守真一,是谓内真之胎息也。”^②尹真人认为服食内气,使之不走失,就是胎息。张君房《云笈七签》卷五十九《延陵君修养大略》同样认为:“服气本名胎息,……人能依婴儿,在母腹中,自服内气,握固守一,是名曰胎息。”^③。所以《延陵先生集新旧服气经·秘要口诀》宣称,“知守元气不失,胎成。……世人或谓服气与胎息殊,误之深矣”^④。唐代幻真先生分析了发生这种误解的原因是“不遇真人,不得口诀”,于是,得受非道,劳而无功,“内炁,是曰胎息,身中自有,非假外求,不遇真人,不得口诀,徒为劳苦,终久无成”^⑤。看来,服内气即胎息是有典据的。

正续《道藏》以及《藏外道书》中与服内气(胎息)有关的典籍很多,现择要列举,以备同好参考:《胎息经注》、《胎息秘要歌诀》、《真气還元铭》、《灵剑子》、《摄生纂录》(《胎食胎息法》篇)、《太上养生胎息气经》、《太清服气口诀》、《庄周气诀解》、《幻真先生服内元炁诀》、《嵩山太无先生气经》、《延陵先生及新旧服气经》、《神仙食气金柜妙录》、《云笈七签》(卷五十六、卷五十八至六十)、《洞玄灵宝玄门大义》、《孙真人备急千金要方》(卷八十二《养性·调气法》)、(《释滞》篇)、《太上大道玉清经》、《长生胎元神用经》、《诸真圣胎神用经》、《高上玉皇胎

① 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第344页。

② 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第346页。

③ 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第350页。

④ 《道藏》第18册,第430页。

⑤ 《道藏》第18册,第440页。

息经》、《胎息精微论》、《胎息经疏略》(《藏外道书》第九册),等等。需要说明的是,有些道经兼论内外气法,所以,我们在此列举之内气术典籍有的在上文列举外气术典籍时已提及,如《抱朴子内篇·释滞》、《孙真人备急千金要方·养性·调气法》。

论文必需典型论据来论证,我们在披览上述内气术典籍后,筛选出《幻真先生服内元炁诀》^①与《嵩山太无先生气经》^②准备作为论析道教服内气术规程的代表性材料。可是,这两部典籍雷同之处颇多,到底孰真孰伪呢?至少有三点理由可以认为:《幻真先生服内元炁诀》是原作,《嵩山太无先生气经》抄录《幻真先生服内元炁诀》。第一,从成书时间上看,《幻真先生服内元炁诀》成书在前,《嵩山太无先生气经》成书在后。《嵩山太无先生气经》卷上云:“余慕至道,备寻秘诀,……大历中遇罗浮山王公,……见授吐纳,……悉传于口。”^③《幻真先生服内元炁诀·序》则云:“余慕至道,备寻秘诀,……天宝年中,遭遇罗浮真人王公,……见授吐纳,……悉传于口。”^④二者表述如此巧合,令人生疑,即使两书作者为同门师兄弟,创作时也不可能如此一致。据《中国历史纪年表》,“天宝”为唐玄宗年号,从742~755年;“大历”为唐代宗年号,从766~779年。可见,《幻真先生服内元炁诀》成书在《嵩山太无先生气经》之前。当然,单凭成书时间还不能判定两书谁真谁假,因为古人常常托古造经,有时言不符实。第二,从篇章结构来看,《幻真先生服内元炁诀》文气连贯,《嵩山太无先生气经》之章节有割裂的痕迹。《幻真先生服内元炁诀》有《食饮调护诀》一节,《嵩山太无先生气经》有相同之内容,却分为《饮食诀》、《调护诀》两节,此二者同言服气时饮食注意事项,文意一致,篇幅不长,裂为两节,似乎不合文理。《幻

① 《道藏》第18册,第440~444页。

② 《道藏》第18册,第418~424页。

③ 《道藏》第18册,第418页。

④ 《道藏》第18册,第440页。

真先生服内元炁诀》有《守真诀》，言爱精重炁，未病先防，“守真”一词颇能概括文意；《嵩山太无先生气经》有《慎真诀》，主旨与《守真诀》同，但“慎真”之标题并不达意。《幻真先生服内元炁诀》文末有《服气胎息诀》总括全文要义，《嵩山太无先生气经》也有大体雷同之内容标题《修存诀》，与所无之内容《慎气法》另立一卷。《幻真先生服内元炁诀》全经一卷；《嵩山太无先生气经》一书则分二卷，卷上、卷下篇幅明显不协调，且《慎气法》之标题与全文其他章节《××诀》之命题法不合。总之，《幻真先生服内元炁诀》一书体例一致、标题达意、详略得当，是一部典范之作；《嵩山太无先生气经》则结构涣散、标题不一、篇幅失当，有编辑抄袭之嫌。第三，从文字内容来看，《幻真先生服内元炁诀》一书上下文意一致，围绕服内炁之操作规程、注意事项等展开周全严密的论析；《嵩山太无先生气经》之内容大体与《幻真先生服内元炁诀》同，却又辑录它书，并加入作者个人的议论，有枝蔓之感。比如，《嵩山太无先生气经》篇首《服气诀》言服气之具体方法，下一节《进取诀》却讲服气之前的准备事宜，上下文意不条畅。该《服气诀》与《延陵先生集新旧服气经》之《张果先生服气法》大体一样，仅仅少了末尾一句，^①这二者谁抄录谁，还不好判断，但《服气诀》置于《嵩山太无先生气经》篇首确实不妥。《嵩山太无先生气经·咽气诀》比《幻真先生服内元炁诀·咽气诀》多了一百多个议论性文字，大概是太无先生自己发挥的。《嵩山太无先生气经·慎真诀》比《幻真先生服内元炁诀·守真诀》多了四百多个字，部分内容与《太上养生胎息气经》相同，^②这些文字应为窜入。《嵩山太无先生气经·修存诀》比《幻真先生服内元炁诀·服气胎息诀》多了三百多个字，亦与同书上文文意不和顺。另外，《嵩山太无先生气经·慎气法》言惜气存神更与全文文气不一。综上

① 《道藏》第18册，第425页。

② 《道藏》第18册，第401页。

所述,我们可以说,《嵩山太无先生气经》乃抄录《幻真先生服内元炁诀》之作,不可靠,引文当用。经过认真比照,我们还发现,《长生胎元神用经》^①、《太清调气经》^②等内气经亦或多或少抄录《幻真先生服内元炁诀》。

《幻真先生服内元炁诀》一再被人抄录,说明该书作者于服内气术有成熟独到的研究,那么它的作者是谁呢?从该书序中,我们可以看到,幻真先生是根据罗浮山王真人的口述成书,这个王真人何许人也,目前无确切的资料可考,有可能是幻真先生假托的仙人,借此来彰显己书的价值。但有一点可以肯定,这本书是幻真先生撰文的,也就是说,即使是参考他人意见,幻真先生也该是此书作者之一,口述与成书毕竟是两回事。据《新唐书》卷五十九《艺文志》第四十九收录有“康仲熊《服内元气诀》一卷,《气经新旧服法》三卷,《康真人气诀》一卷”^③;郑樵《通志·艺文略第五·道家三》吐纳类收录有“《气经新旧服法》,三卷(唐康仲熊撰)。《康真人气诀》,一卷(同上)。《服内元气诀》,一卷(同上)”及“《服内元气诀》,一卷(烟萝子撰)”^④。由此看来,幻真先生很有可能是康仲熊,也可能是烟萝子。据查考,《修真十书·杂著捷径》、《真元妙道要略》、《九还七返龙虎金丹析理真诀》、《诸真圣胎神用诀》等经书辑录有烟萝子的作品,从这些引文考察,烟萝子为五代时道士,其作品行文中书面语夹杂口语,这是五代宋时的文风。此处不引事例,以后再考辨。可以说,《幻真先生服内元炁诀》的作者是康仲熊,康氏还注有《胎息经注》,是一位对服内气术相当内行的养生家,难怪他的著述有巨大的生命力,被许多人转抄。那么,《幻真先生服内元炁诀》一书揭示的服气术到底如何呢?其魅力何在?

① 《道藏》第34册,第309~315页。

② 《道藏》第18册,第404~411页。

③ 《二十五史》第6册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第163页。

④ 郑樵:《通志二十略》,中华书局,1995年,第1625~1626页。

《幻真先生服内元炁诀》全书一卷,书前有序,讲作者钦慕至道,多年探求,终遇名师王真人口授吐纳秘诀的经过。书之正文有十五个诀,依次为:进取诀、淘炁诀、调炁诀、咽炁诀、行炁诀、炼炁诀、委炁诀、闭炁诀、布炁诀、六炁诀、调炁液诀、饮食调护诀、休粮诀、守真诀、服炁胎息诀。其中一至五节是服内炁术的一套完整的基础功法,六至十一节是提高性质的功法,十二至十四分别论述服内气过程中饮食、辟谷、房中等方面的注意事项。十五节总结全书宗旨。该书紧扣主旨,论析详备,文字平易,可操作性强,是一部不可多得的内气术典著,下文择要介绍:

首先,进取诀。这是服内气的准备活动,其要点是:选择一个高燥、干净、避风的静室,烧香祛秽安神,床高三尺须厚暖,衾被寒温合适,枕高二尺余。在半夜至凌晨时间内修习为宜,如果此段时间不便为之,在天气清和、腹中空时亦可进行。其具体操作法是“先闭目,叩齿三十六下,以警身神。毕,以手指捏目大小眦,兼按鼻,左右旋耳及摩面目,为真人起居之法。更随时加之导引,以宣畅关节。乃以舌拄上腭,料口中外津液,候满口则咽之,令下入胃,存胃神承之,如此三,止。是谓漱咽灵液,灌溉五脏,面乃生光。此之去就,大体略同。便兀然放神,使心如枯木,空身若委衣,内视返听,万累都遣,然后淘之。每事皆闭目握固,唯临散炁之时,则展指也。夫握固,所以闭关防而却精邪。凡初服炁之人,炁道未通,则不可握固,待至百日或半年,觉炁通畅,掌中汗出,则可握固”^①。

其次,淘炁诀。这一步是消除宿食,具体操作法是“闭目握固,仰卧,倚两拳于乳间,竖膝,举背及尻,闭炁则鼓炁海中炁,使自内向外轮而转之,呵而出之,一九或二九止”^②。

再次,调炁法。这一步是使气息平和,具体操作法是“鼻为天门,

① 《道藏》第18册,第440~441页。

② 《道藏》第18册,第441页。

口为地户，则鼻宜纳之，口宜吐之，不得有误。误则炁逆，炁逆则生疾也。吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻，调之或五或七至九，令平和也。是曰调炁，毕则咽之，夜睡则闭之，不可口吐之也”^①。

复次，咽炁诀。幻真先生认为：“人皆禀天地之元炁而生身，身中自分元炁而理。”因此幻真先生服内炁术的关键步骤，也是内气术的一般做法，具体操作法是“每因咽及吐纳，则内炁与外炁相应，自然炁海中炁，随吐而上，直至喉中，但候吐极之际，则辄闭口连鼓而咽之，令郁然有声，汨汨然后男左女右而下，纳二十四节，如水沥沥，分明闻之也。如此，则内炁与外炁相顾，皎然而别也。以意送之，以手摩之，令速入炁海。炁海，脐下三寸是也，亦谓之下丹田。初服炁人，上焦未通，以手摩之，则令速下，若流通，不摩亦得。一闭口，三连咽，止。干咽，号曰云行。一湿口咽，取口中津咽，谓之雨施。初服炁之人，炁未流行，每一咽则旋行之，不可遽至三连咽也。候炁通畅，然后渐渐加之，直至于小成也。一年后始可流通，三年功成，乃可恣服。新服炁之人，既未通，咽或未下，须一咽以为候，但自郁然有声，汨汨而下，直入炁海”^②。

最后，行炁诀。这一步是使内炁流布全身，具体操作方法是“下丹田近后二穴，通脊脉，上达泥丸。泥丸，脑宫津名也。每三连咽，则速存下丹田，所得内元炁，以意送之，令人二穴。因想见两条白炁，夹脊双引，直入泥丸，熏蒸诸宫，森然遍下毛发、面部、头项、两臂及手指，一时而下，入胸至中丹田。中丹田，心宫神也。灌五脏，却历入下丹田，至三星，遍经胫膝胫踝，下达涌泉。涌泉，足心是也。所谓分一炁而理，鼓之以雷霆，润之以风雨之状也。只如地有泉源，非雷霆腾鼓无以润万物。人若不回荡浊恶之炁，则令人有不安。既有津液，非堪漱咽之，虽堪溉灌五脏，发于光彩，终不能还精补脑。非交合则不能汨而上之。咽服内

① 《道藏》第18册，第441页。

② 同上。

炁,非吐纳则不能引而用之。是知回荡之道,运用之理,所以法天则地,想身中浊恶结滞邪炁淤血,被正荣炁荡涤,皆从手足指端出去,谓之散炁。则展手指,不须握固。如此一度,则是一通。通则无疾,则复调之,以如使手。使手复难,鼓咽如前。闭炁鼓咽至三十六息,谓之小成。若未绝粒,但至此常须少食,务令腹中旷然虚静,无问坐卧,但腹空则咽之,一日通夕至十度,自然三百六十咽矣。若久服炁息,顿三百六十咽,亦谓之小成,一千二百咽,谓之大成,谓之大胎息”^①。

《幻真先生服内元炁诀》一至五诀,从服气预备——消除宿食——调炁平和——咽服内炁——行炁结胎,这是一套完整成熟的服内气术(胎息术),方便操作,在其后服气术爱好者中广为流传,至今仍有爱好者传习。该经六至十四诀(炼炁诀、委炁诀、闭炁诀、布炁诀、六炁诀、调炁液诀、食饮调护诀、休粮诀、守真诀),论及服内炁更高深的功法以及生活宜忌,亦相当精彩,限于篇幅,本书不一一介绍。此书第十五诀(服炁胎息诀)概括全文,倡导宝爱精气,内炼胎息,慎传此经。总之,这本内气术典籍内容丰富,理法允当,还可以进一步研究。

服气术是我国古老的一种养生技术,肇兴于先秦,道家道教养生家看重这一养生传统,承传并将它发扬光大。日本学者坂出祥伸说:“迄今为止,我曾经花了很长的一段时间作养生思想的研究,其动机,纯粹是从学问的关心开始的。我发现,在中国古代思想里,特别是道家道教思想里,养生说的关连是至深且钜的,而且相当明了和养生说的关连,是把导引和行气等身体的修行,直接间接地作为背景的。”^②道家道教为何如此重视服气术呢?实际上,道门钟情服气术有其深刻的理论根源。

在许多道经中,经书造作者以“气”为万物的本原。现存最早的道

① 《道藏》第18册,第441~442页。

② 坂出祥伸:《道教与养生思想·序章:养生术之今日意义》,《道教学探索》,1991年第5期。

教典籍《太平经》卷四十就宣称：“元气乃包裹天地八方，莫不受其气而生。”^①同书卷六十七借真人之口论安邦经国之“六罪十治”，其中“元气治”列位“十治”之首，其思想基点是“物始于元气”^②。又，该书卷八十六言元气化生天地人万物之命，“夫气者，所以通天地万物之命也；天地者，乃以气风化万物之命也”^③由此观之，《太平经》具有素朴的唯物主义思想观念，它认为天地万物是由极细微的物质——元气生成的，元气是宇宙的本根。气本论思想不是《太平经》首先创见的，而是有所本。据考据，甲骨文中已有气字，写作“三”。《说文解字》注释气字之意：“云气也。象形。凡气之属皆从气。”应该说，“气”这个概念最早只是指气态的物质，并无自然哲学层面的意蕴。战国时期，《易传》以“精”训气，“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状，与天地相似，故不违”，这就将气这一概念演绎为“精气”，体现了气思想的升华。此外，黄老学派也对精气说作了发挥充实。在此认识基础上，汉代的学者，进一步抽绎出“元气”之概念，“元者，万物之本也”（董仲舒：《春秋繁露·王道》）。这些学者用“元气”来表示他们宇宙本原的思考，认为气是万物之源。东汉王充总结先秦“精气”思想以及董仲舒、刘歆、扬雄、张衡和纬书等“元气”思想，提出“万物自生，皆禀元气”（王充：《论衡·言毒》）“元气，天地之精微”（王充：《论衡·四讳》）等观点。^④东汉道教创立时，道门理论家接受了气本论世界观，《太平经》以气解说世界的本原就是一个注脚。《太平经》不仅以气作为人和万物的本质，并把这种朴素的唯物主义思想养分同道教教义最高范畴“道”联系起

① 王明：《太平经合校》，中华书局，1960年，第78页。

② 王明：《太平经合校》，中华书局，1960年，第254页。

③ 王明：《太平经合校》，中华书局，1960年，第317页。

④ 按，国内外学术界对中国古代气的思想进行过专题的研究，在这方面成绩显著的论著有：曾振宇著《中国气论哲学研究》（山东大学出版社，1991年），〔日〕小野泽精一、福永光司、山井涌编著《气的思想——中国自然观和人的观念的发展》（上海人民出版社，1978年）等。

来,“元气行道,以生万物,天地大小,无不由道而生者也”。^①“元气守道,乃行其气,乃生天地,无柱而立,万物无动类而生,遂及其后世相传,言有类也。比若地上生草木,岂有类也。是元气守道而生如此矣。自然守道而行,万物皆得其所矣。”^②此后的许多服气道经沿袭这一思路,将道与气统一起来。南朝齐梁陶弘景在《养性延命录》卷下《服气疗病篇》引古代《服气经》说:“道者,气也。保气则得道,得道则长存。”^③五代梁强名子注《真气还元铭》引古道经说:“无名,天地之始。有名,万物之母。无名言道也,有名言气也。言道者,是一气之父;言一气者,万物之母。有相有形,未有不因一气而生者也。是故修生则贵道,修道则重气。言气是精神之本,性命之源,神明之主,人若得法修之,克为神仙矣。”^④总之,道就是气,气生万物,行气合道,合道长生。正是基于这种对宇宙本原的思考,许多道教养生家自觉地并虔诚地在方法论的层面上贯彻气本论宇宙观,探索、归结、演化出林林总总的服气技术,这些服气术大致可分为服外气、服内气两大类,其中服内气又可析出胎息这一比较有特色的服内气法。这些服气术虽然名目繁多,方法各异,但万变不离其宗,它们都是建立在气本论的思想基石上的。

第三节 道教辟谷技术规程

辟谷又叫“断谷”、“绝谷”、“却谷”、“休粮”、“绝粒”、“却粒”、“停厨”等,辟谷术与上文所言饮食、服药、服气有密切关系,与下文待言之服符也有一定的关系。辟谷术始于秦汉,甚至更早,汉代出现的集录此

① 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第16页。

② 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第21页。

③ 《道藏》第18册,第481页。

④ 《道藏》第4册,第879页。

前礼仪著作的《大戴礼记·易本命》已经记载：“食肉者勇敢而悍，食谷者智能而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神。”这里的“不食”即辟谷，不食五谷。此外，《史记·留侯世家》讲张良性多病，以导引、不食谷强身。《淮南子·人间》也记载春秋时鲁国人单豹不食五谷，仅喝溪水，年届七十犹有童子颜色。1973年长沙马王堆汉墓出土的帛书中辟出《却谷食之篇》专门探讨了服气辟谷。可见，秦汉时期，辟谷术已经相当流行。道教创立后，因袭并弘扬了这种养生术。

现存正续《道藏》中论及辟谷的主要的经籍有：《太上黄庭内景玉经》（言辟谷食气）、《太上洞玄灵宝太玄普慈劝世经》（言断谷）、《太清中黄真经》（言绝五味以辟谷）、《太清调气经》（书后半休粮）、《太清经断谷法》（言服药辟谷法三十七种）、《显道经》（言服气休粮以益寿延年）、《神仙养生秘术》（收辟谷方多种，篇末载有后赵永宁二年（351）黄门侍郎《进辟谷方表》以救济京师米贵）、《摄养枕中方》（记载几种辟谷方）、《枕中记》（此书内容与孙思邈《摄养枕中方》大致相同，可以互相参照）、《备急千金要方》卷八十二《养性》（《服食法》中言服药辟谷等）《太上洞玄灵宝三一五气真经》（言割欲绝粒）、《上清密道九精回曜合神上真玉经》（篇末附青童君辟谷方）、《云笈七签》（卷三十六《食气绝谷法》、卷六十《幻真先生服内元气诀法·休粮诀》、卷七十五以及卷七十七记录一些辟谷方）、篇首经文，大致与《太平经》敦煌目录卷一百二十《不食长生法》相合，集中讲述辟谷法门）、《三洞珠囊》（卷四《绝粒品》）、《太上老君中经》（言辟谷服气）、《太上洞玄灵宝五符序》（收录辟谷方多种）、《抱朴子内篇》（卷十五《杂应》）、《三洞道士居山修炼科》（言服气绝谷）、《长生胎元神用经》（言调气与饮食、休粮之关系，篇后附去三尸九虫方^①），等等。另外，南宋郑樵《通志·艺文略》收录了八部辟谷

^① 按，三尸是道门对在人体中作祟的三种神的称呼，认为辟谷、服气、服药等办法能去除三尸。

经:《太上老君中黄妙经》一卷、《太清经断谷诸要法》一卷、《太清断谷法》一卷、《断谷诸要法》一卷、《张果休粮服气法》一卷、《无上道绝粒诀》一卷、《停厨圆方》一卷、《休粮诸方》一卷。^①《通志·艺文略》所收辟谷经不一定完备,但郑氏提倡“实学”,强调“核实”,取材严谨,所收经文当比较有代表性,我们可以与上文经录参照引用。

《太平经》是比较早主张辟谷的道教经书之一,《三洞珠囊》卷四《绝粒品》征引《太平经》第一百二十云“食者命有期,不食者与神谋,食气者神明达,不饮不食与天地相卒也”^②。但该经由于残缺,现存论及辟谷的经文相当简略,《太平经合校》卷一百二十至一百三十六(引《太平经钞》辛部曰:“比欲不食,先以导命之方居前,因以留气。服气药之后,三日小饥,七日微饥,十日之外,为小成无惑矣,已死去就生也”^③。这就是说,辟谷之前,要先服食一些具有滋补元气作用的药物。服气药之后,三日内感到有点饥饿,七日内稍微更饿一点,十日之后就初步适应,疑虑不安之感也去掉了,已经脱离死籍,归就长生了。辟谷不是什么都不吃,是慢慢节食,少食;不吃通常之食物,至于“特殊”食物还是要吃的,“服气药之后,诸食有形之物坚难消者,以一食为变,食无形之物,节少为善。……少者为吉,多者为凶,全不食亦凶,肠胃不通”^④。这段话反复说明辟谷过程中当减少进食,硬食以每天一次为最合适,流质食品尽量少食;但都不吃会造成肠胃不通,即肠胃沾连,影响健康。《太平经》关于辟谷的记述不多,但基本上阐明了辟谷的要点。由于对辟谷的记载比较简练,从《太平经》中我们无法了解当时道教辟谷的详细状况,当然,也不能窥见道教辟谷术的类型与具体操作方法。

东晋著名道教学者葛洪(283~363)虽然力主养生首推金丹大药,

① 郑樵:《通志·艺文略》下册,中华书局,1995年,第1629页。

② 《道藏》第25册,第318页。

③ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第684页。

④ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第684页。

认为“断谷人止可息肴粮之费,不能独令人长生也”^①。但其《抱朴子内篇》卷十五《杂应》很好地总结了道教辟谷的种类,反映了当时及此后道门辟谷的主要方法,是记载道教辟谷术的一篇重要文献。《杂应》篇葛洪以问答的形式,总结了他对辟谷术的见闻。

或曰:“敢问断谷人可以长生乎?凡有几法,何者最善与?”抱朴子答曰:“……近有一百许法,或服守中石药数十丸,便辟四五十日不饥,练松柏及术,亦可以守中,但不及大药,久不过十年以还。或辟一百二百日,或须日日服之,乃不饥者。或先作美食极饱,乃服药以养所食之物,令不消化,可辟三年。……或用符,或用水,或符水兼用。或用干枣,日九枚,酒一二升者。或食十二时气,从夜半始,从九九至八八七七六六五五而止。或春向东食岁星青气,使入肝;夏服荧惑赤气,使入心;四季之月食镇星黄气,使入脾;秋食太白白气,使入肺;冬服辰星黑气,使入肾。……或思脾中神名,名黄裳子,但合口食内气,此皆有真效。余数见断谷人三年二年者多,皆身轻色好,堪风寒暑湿,大都无肥者耳。”^②

从上文看来,道教辟谷术主要有服药(饵)辟谷、服气辟谷、服(符)水辟谷、服石辟谷等四种类型,本节拟循着葛洪对辟谷术基本类别的概括,串联道教历代辟谷经书,对辟谷操作规程、方法作一番讨论。

一、服药(饵)辟谷

服药(饵)辟谷是服食高营养、难消化的药物或食物以代替谷物。这是辟谷术最主要的做法,道经中与此相关的记载很多,《太清经断谷法》收有三十七种服药(饵)辟谷方,我们以服食黄精为例:“黄精细切

① 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第266页。

② 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第266~268页。

一石,以水二石五升,一云六石,微火煮,旦至夕,熟出使冷,手掇碎,布囊拏取汁二煎之,滓曝燥捣末,合向釜中煎熬,可为丸,如鸡子。服一丸,日三服,绝谷,除百病,身轻健不老。少服而令有常,不须多而中绝,渴则饮水。云此方最佳,出《五符》中。”^①由此,我们大略可以窥见道教服食药饵辟谷的一般做法是将一些“坚难消者”的具有药效的植物果实根茎等制作成团状取代日常饮食,此后减少进食,饥渴时可饮水。实际上,辟谷者日后想恢复正常饮食也是可以的。因此,辟谷不是不食,而是基本上不食五谷;不是断然绝食,而是逐步减少进食,以至于长时间不食也不饥饿。现在,我们对服药(饵)辟谷集成性著作《太清经断谷法》作一番梳理,看看道教辟谷养生家大抵用一些什么原料来制作辟谷药饵。^②

表 2-3 《太清经断谷法》辟谷药饵一览表

类别	主要原料	配料	备注
服食松根	东行松根	-	渴可饮水
服食茯苓	茯苓(去黑皮,或用茯苓末、茯苓屑)	醇酒、肉桂、白蜜、白蜡、麻子油、松脂、蜀苏、白米、小麦曲、秫米、水等	服食茯苓具体有六法,与小麦曲、秫米等制丸服,禁食酸物及热物。
服食术	成治术	清酒、大豆末(屑)、天门冬末、白蜜、松脂、枣膏、青粱米屑、稻米末、茯苓、水等	服食术具体有七法。凡是服术,禁食桃。
服食黄精	黄精	生地黄汁、天门冬汁、白蜜、酢、大豆或胡麻、米、水等	服食黄精具体有三法。凡是服食黄精,禁食梅果等。
服食萎蕤	萎蕤叶	-	-
服食天门冬	天门冬	杏仁、蜜、大豆、地黄汁、水等	服食天门冬具体有三法。凡是服食天门冬,禁食鲤鱼。

① 《道藏》第18册,第507页。

② 《道藏》第18册,第506~510页。

类别	主要原料	配料	备注
服食巨胜	巨胜	蜜、酒、茯苓、泽泻、麦薛麦屑、饌、水等	巨胜又名胡麻、乌麻、油麻、交麻、黑芝麻等。服食巨胜具体有四法。凡是服食巨胜,禁食腥秽、生菜;若下痢不止,煮干苏叶饮之。
服食杂米麦	稻米、粳米、黍米、小麦、青粱米、大麦	真麝香、杏子、胡粉末、大麻子、大豆、白蜜、赤石脂、上蜀苏、甘草、术屑、茯苓屑、水等	服食杂米麦具体有六法。
守中偃易法	大豆,蜡、肥枣,黑桑椹,牛苏、羊苏、松脂、蜡蜜,天门冬、松脂、蜡蜜。	-	此类具体有五法。

除《太清经断谷法》外,南朝灵宝派所传之《太上洞玄灵宝五符序》、唐孙思邈《摄养枕中方》、《备急千金要方》卷八十二《养性·服食法》、北宋张君房《云笈七签》卷七十五、卷七十七,南宋陈显微校正之《神仙养生秘术》、清葛云梦所传之《成仙秘方五十种》还有许多记载服药(饵)辟谷的资料,此处不一一列举,待将来作更系统细致的研究。综观这些经书,我们发现,服药(饵)辟谷开始时用以取代日常食物的主要有:松根(或松针、或花蕊、或松实、或松脂)、柏叶(或柏实)茯苓(去黑皮,或用茯苓末、茯苓屑)、成治术、黄精、萎蕤(叶或根)、天门冬(去心、皮)、巨胜、稻米、粳米、黍米、小麦、青粱米、秫米、大麦、大豆(或黑豆)、蜡、枣、黑桑椹、甘菊、地黄、杏仁、枸杞、何首乌、菟丝子、紫河车、蒺藜、龙眼等植物性原料,牛苏、羊苏、白蜜等动物性原料,还有云母、赤石脂、雄黄、水银等矿物质原料。这些原料的搭配、分量不一样,衍生出多种多样的服药(饵)辟谷方。另外,从字面上看,辟谷是断绝食用谷物,这也是研究者认同的说法。但据我们认真考察史料,辟谷者并非谷物颗粒不沾,至少在辟谷开始阶段,辟谷者也是有服用五谷的,

虽然五谷大都只是用作配料。五谷是谷物的统称,并不限于五种,一般指麻、菽、麦、稷、黍、稻等,从上表可见,辟谷并不禁食谷物。《太清经断谷法》中有服杂米麦一法,甚至以五谷杂粮为主要原料制作辟谷丸、散、末等,其中还说“若遇饭菜蔬,便食之,无禁”^①。

二、服气辟谷

大体说来,辟谷与服气的关系可以从两个维度把握:一方面,服气功夫深时,自然会出现辟谷的现象;另一方面,辟谷者如果不服食药饵或其他东西,就必须靠服气维持生命活动。在养生实践中,这两方面往往又交织在一起。为了方便阐释,我们将服气辟谷区分为服外气辟谷和服内气辟谷两种。北宋《云笈七签》卷三十六《食气绝谷法》云:“向六旬六戊,从九九至八八、七七、六六、五五而饱,或念天苍,或思黄帝,或春引岁星之炁,以肝受之(其余四方皆然)。初为之,颇有小瘦,行四旬已上,颜色转悦,体力渐壮,白发更黑,落齿更生,负重履峻(通‘险’),胜于食谷时。余见十余人,为之皆七八十岁,丁健体轻而耐寒暑,有真验,非虚传也。”^②从上引行文看,这是一种服五方清气辟谷法,作者以自己的亲身经历来证明服外气辟谷的有效性。《幻真先生服内元炁诀法》则谈及胎息辟谷术:“凡欲休粮,但依前勤修^③,三年之后,正气流通,髓实骨满,百神守位,三尸遁逃。如此渐不欲闻五味之炁,常思不食,欲绝则绝,不为难也。但觉腹空,即须咽炁,无问早晚,何论限约,久久自知节候,无烦具言,何用药物!”^④幻真先生——康仲熊认为服内气到了一定的程度,腹空时就咽内炁,无须药物,这是服内气辟谷术。

① 《道藏》第18册,第509页。

② 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第202页。

③ 按,“依前勤修”即依该经前十二诀(进取诀、淘炁诀、调炁诀、咽炁诀、行炁诀、炼炁诀、委炁诀、闭炁诀、布炁诀、六炁诀、调炁液诀、食饮调护诀)修习。

④ 《道藏》第18册,第444页。

上文我们已经讨论过了,服外气与服内气并非泾渭分明,同样服外气辟谷与服内气辟谷也没有明显的界限。服气辟谷者都相信他们可以从气中获取生命能量,服气却谷。

三、服(符)水辟谷

道经《太玄宝典》卷下《服水章》言及服水辟谷术:

真人服水,所以益真气元也。……停厨者,居山或山荒之地,欲绝粒,服水益脾。不羸不弱者,先存脾元作黄气缭绕,次令火力下行透骨,闭息三百六十,握固,咽气真津亦三百六十,乃服水。水一盞向日倾一半,擎之以左手,药叉印擎水,右手紧拳,向东念轻元法,水流入吾心,化白光,白光溢脾,脾化为石,急急如律令!七徧(“徧”为“遍”之异体字),吹入水,存白兔入水,每日清旦服之。七日外不饥,初服先数日少少饮粥,服水未得力,可服枣栗少少,以助神力。^①

该《服水章》所讲的停厨也是辟谷的异名,从上面引文来看,服水辟谷还伴随着存神、行气、握固、咽津、祝由、饮粥、服饵等养生术,同时还带上了宗教神秘因素。服水辟谷中的宗教色彩还体现在服符水辟谷,唐代道士朱法满撰《要修科仪戒律钞》卷十四《服符水断谷》说:

书此六甲阴阳符(皆各随其日,支干书内方中也,可豫□内函中,至其日取以祝水而服之也)服此阴阳符,平旦东向,左手持符,右手持水器,祝曰:“真人某甲好乐真道,服食中和之气。甲子太玄玉女承翼给侍某,用行厨所在,去所当得,无令饥渴,军无大小,人无多少,皆当得饱。毕,以符著口中,水送之,唯在人多耳。若欲断他人谷,千人、百人,皆东向列,再拜,自称名,各为书符与之,共饮一器水耳。甲子旬,太玄玉女

^① 《道藏》第22册,第879页。

承翼。甲戌旬，黄素玉女飞廉。甲申旬，太素玉女琼石。甲午旬，降宫玉女云龄。甲辰旬，拜精玉女灵素。甲寅旬，青要玉女惠精。此六旬玉女名，当其呼之，勿误也。”^①

这种服符水辟谷术有时是化符于水中饮服，有时是在水上画符再饮水，此“符”是符号性的。为什么服符水呢？《云笈七签》卷五十七《服气精义论·符水论》作了解释：“夫符文者，云篆明章，神灵之书字也。书有所象，故神气存焉，文字显焉。有所生，故服用朱焉。夫水者，气之津，潜阳之润也。有形之类，莫不资焉，故水为气母，水洁则气清；气为形本，气和则形泰。虽身之荣卫自有内液，而腹之脏腑亦假外滋。即可以通肠胃，为（疑为衍字）益津气，又可以导符灵，助祝术。”^②司马承祯大大彰显了符与水的地位与作用，为服符水辟谷作了比较充分的论证。值得注意的是，服水辟谷养生者往往将水与气（元气）连结在一起，认为“水为气母”，服水益真气元，气又是构成人体及万物的基本物质，那么服气的意义不言而喻，应该说这是服气辟谷术的理论基点。

四、服石辟谷

服石辟谷不是辟谷术的主要方面，道经中记载比较少。葛洪《抱朴子内篇·杂应》谈了一些服石辟谷的方法：

洛阳有道士董威辇，常止白社中，了不食，陈子叙共守事之，从学道积久，乃得其方，云以甘草、防风、菟实之属十许种捣为散，先服方寸匕，乃吞石子大如雀卵十二枚，足辟百日，辄更服散，气力颜色如故也。欲还食谷者，当服葵子汤下石子，乃可食耳。又赤龙血青龙膏作之，用丹砂曾青水，以石内其中，复须臾，石柔而可食也。若不即取，便消烂尽也。食此石

① 《道藏》第6册，第990页。

② 张君房：《云笈七签》，华夏出版社，1996年，第338页。

以口取饱,令人丁壮。又有引石散,以方寸匕投一斗白石子中,以水合煮之,亦立熟如芋子,可食以当谷也。张太元举家及弟子数十人,隐居林虑山中,以此法食石十余年,皆肥健。但为须得白石,不如赤龙血青龙膏,取得石便可用,又当煮之,有薪火之烦耳。^①

葛洪这里以生动的事例讲述服石辟谷法,读来饶有趣味。他所说的服石辟谷术归结起来有两种:一种是先服药饵,再服石,以药护食,使之不被消化,腹中自然不饥;一种是用药物化石子,这里的“化”就是化学反应,使石子柔软可食。服石辟谷法,看起来荒诞不经,但孙思邈也认可,他在《备急千金要方》卷八十二《养性·服食法》中所收的《西岳真人灵飞散方》就是一种服石辟谷方,其主要原料为云母粉、钟乳粉。

上面介绍了辟谷的四种主要类型,辟谷者通过如上方法使自己保持生命活动,如果辟谷者不辟谷了,也可以重新正常饮食,道教辟谷经在收载辟谷方时也记录还谷方。服药(饵)、服石辟谷者,应先用葵子、猪膏、大麻子、酪苏等下药、下石。《抱朴子内篇·杂应》说:“或先作美食极饱,乃服药以养所食之物,令不消化,可辟三年。欲还食谷,当以葵子猪膏下之,则所作美食皆下,不坏如故也。”^②《太清经断谷法》总结了好多种还谷法:“后欲下药,饮葵羹汁则去也。”^③“欲去之,服热粥二升,豆即下。”^④“后欲去,当服葵茎灰方寸匕,即服猪膏及酪苏,亦下。”^⑤“欲还食谷者,当先服葵子汤下药,乃可食也。”^⑥葵子汤等下食药的制作方法如下:

葵子一升,猪膏一斤,以水五斗,煮取二升,去滓,稍稍服

① 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第267页。

② 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第267页。

③ 《道藏》第18册,第509页。

④ 《道藏》第18册,第509页。

⑤ 《道藏》第18册,第509页。

⑥ 《道藏》第18册,第509页。

之,须乐(当为“药”字)下尽乃止。亦可合米作薄粥饮之,蜀苏亦佳。

又法

葵子、消石分等末,以粥清服方寸匕,日再,十日药去尽,乃可食谷。亦可各取一升,以米三升煮取一升,日三

又法

大麻子研碎,煮令熟,饮五升取下。亦可合作薄饮,每令食肥滑物为善。^①

辟谷者制作下食药钟爱葵子、猪膏、酪酥等物,因为它们有滑肠之作用。腹中旧食去尽后,进食讲究和缓,不管是哪一种类型的辟谷法,刚刚恢复饮食都不能一下子就饱食,《太清经断谷法》云:“初食日作一合米粥,日三。二日后日二合米,又三日后日五合,又三日后七合,又三日后日一升,如此一月后,乃可复常”^②。这种审慎的做法,是考虑到肠胃功能的鲜明体现,说明了道门养生家谙于实践,并善于从中总结经验。

第四节 道教饮食技术规程

饮食营养,是保证人体健康的重要物质基础,它不仅维持人体正常生理活动,还能提高机体抗病能力,助益身体生长发育,促进长生寿老。中医家很早就认识到饮食对人体的重要作用,如《黄帝内经·素问·平人气象论》提出:“人以水谷为本,故人绝水谷则死。”道教是求长生的宗教,主张“人命最贵”,并重视饮食养生,刘词《混俗颐生录》卷上《饮食消息第一》指出,“食为命之基,不可斯须去之也”^③。道教徒认

① 《道藏》第18册,第510页。

② 《道藏》第18册,第509~510页。

③ 《道藏》第18册,第512页。

识到饮食对健康长生的作用,所以对饮食十分重视。在长期的饮食实践中,他们既吸纳古代饮食文化的成就,也注意自己创造,形成了开放又有特色的饮食技术规程。

一、饮食原材料丰富

人类的饮食文明,大致上经历生食、熟食、烹饪三个发展阶段。我国自 50 多万年前北京人开始会用火,此后食物的种类就不断扩充。道教产生于东汉顺帝年间,这时期我国人民的日常饮食的原料和调料已经相当丰富,早期道教兴起于民间,道教徒的饮食与普通群众大致一样,据记载,南朝高道陶弘景《神农本草经集注》所选食物和食疗药物就有 195 种,包括禽兽、果菜、米食等类。到了唐代,道医孙思邈在《急救千金要方》专设“食治”一篇,其中仅药用食物就收载 164 种,分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四大门类。元世祖至元末年(1294)成书的道经《三元延寿参赞书》(李鹏飞编撰)卷三《食物》分果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类六类,各类下面分别介绍几十种食物的性能、宜忌,分门别类,条分缕析,颇为方便人们取舍。当然以上各书所载食物并非道教徒日常所用的全部,每个道教徒也不会用到经书中所选的全部食物,它只是从一个侧面反映了道教饮食原材料的丰富性。

在充实食物原材料的同时,道教徒也注意避忌有损身体健康的食物。如北宋茅山道士刘词在《混俗颐生录》卷上指出:“凡人常忌鸡猪自死,牛肉陈臭难消,咸酸粘滑冷腻,生葱,大、小蒜,生香菜,不时之物,瓜果、粉粥、冷淘等物,非养生摄理之道。凡服药饵之时,尤忌三般受气不足之肉,肉者,鸡、猪、无鳞鱼;又忌三般受飞不足之菜,菜者,蓴达、莴苣、波蓰(菠菜),闭血触故也。”^①又如《三元延寿参赞书》卷三《饮食》引经书云,“酒浆照人无影,不可饮”;“阴池流泉,六月行路勿饮之,发

^① 《道藏》第 18 册,第 513 页。

虐”；“食第屋漏水堕脯肉，成症瘕，生恶疮”；“人汗入肉，食之作丁疮”；“食诸兽自死肉，生丁疮”。^① 另外，金代北方王重阳创立的全真道提倡出家的道士素食，食忌更严，不过全真道亦有在家修行的居士，而且明清过后，随着道教的世俗化，其这方面的戒律相对松弛些。总之，道门的这些饮食禁忌是长期生活经验的总结，有其合理的部分，由于时代的局限性，也有今天看来不尽科学的内容。

二、烹饪技术多样

食物的种类很多，每一种食物又有不同的部位可供食用，加上烹调者个人喜好、技艺的不同，各地风土人情的差异，道教饮食烹饪方法也呈现出多姿多彩的特点。总的说起来，道门烹饪基本方法大致有：煮、烧、炒、炸、烤、煎、炖、焖、煨、熬、蒸、煲、凉拌，等等。这些方法，我们中国人大多耳熟能详，这里就不一一赘释。而由这些制作方法产生的食物成品大概有：汤、羹、粥、糊、饼、糕、锅贴、冻、包子、汤丸，等等。道教是我国固有的宗教，它的方方面面都有中国的风采，在烹饪技术上也不例外。本书要着重分析的是，道门烹饪技术中的火候功夫，这是道士的看家本领之一。火，是燃料燃烧释放的热能，它是使食物原料发生由生到熟转变的关键因素；候，体现了对火的把握。由于火的变化微纤精妙，所以不同的火候可以形成不同的技法，制作出不同质地和风味的菜品。鼎中之变，得失成败往往就在刹那之间，火候至要，却难于驾驭。难于驾驭，不等于无法驾驭，炼丹道士在千锤百炼中，掌握了高深的“进阳火，退阴符”的技术。道士对火候的虔敬注重可以从宁封子的故事中窥见一斑。《列仙传》记载：“宁封子者，黄帝时人也，世传为黄帝陶正。有人过之，为其掌火，能出五色烟，久则以教封子。封子积火自烧，而随烟气上下，视其灰烬，犹有其骨。时人共葬于宁北中，故谓之宁

^① 《道藏》第18册，第543～544页。

封子焉。”^①宁封子是黄帝时掌制陶之事的官员,为了火候到位,自焚待炉。后世道门尊称其为宁封子,并将他的事迹收入仙传,以激励同道。道人以这样的热情钻研火候技术,取得成就是情理之中的事。也许炼丹家不一定热衷于烹饪,但长期的炼丹热造就的火候功夫,于日常的食物制作实有心领神会、触类旁通的作用。难怪日本研究中国饮食的学者会指出:制作丹药“火力和时间的调节是十分微妙的、火力、温度和时间如果稍有误差。那么不仅作不出延长生命的良药,还会成为断送性命的毒药。因此,制药是十分认真的,……从制药过程中获得的对火力的敏锐的感觉,也给制作中国食物时的火候(火力)的灵活运用和烹调技术的多样化发展带来巨大的影响”^②。

三、饮食宜忌

食物的选择、搭配方面的宜忌,上文略有涉及。这方面的问题在道教经典《太清道林摄生论·黄帝杂忌法第三》、《养性延命录·食诫篇第二》、《孙真人摄养论》、《四气摄生图》、《保生要录·论饮食门》、《修真秘录》、《混俗颐生录》、《三元延寿参赞书·饮食》、《备急千金要方·食治》中有比较多的叙述,内容庞杂,篇幅很大,本书不便一一罗列,下面拟扣紧“规程”一词,对道门一日三餐饮食中基本上为道士共同认可的规范和程序作一番线索比较明朗的整理工作。

(一) 食之宜忌

道门认为食前最好先咽气,“凡食,欲得先微吸取气,咽一两咽乃食,主无病”^③(《养性延命录》卷上《食诫篇》)。又如,《太清道林摄生论》记载,“每旦初起,面向午,展两手于膝上,心眼观气入顶,下达涌

① 滕修展、王奇、张淑琴、高艳:《列仙传神仙传注译》,百花文艺出版社,1996年,第5页。

② 中山时子:《中国饮食文化》,中国社会科学出版社,1992年,第20页。

③ 《道藏》第18册,第478页。

泉。旦旦如此，名曰送气。常以鼻引气，口吐气，小微吐之，不得开口，复欲得出气少，人气多。每欲食，先须送入腹”^①。饮食当先饥而食，先渴而饮。陶弘景引青牛道士言：“食不欲过饱，故道士先饥而食也。饮不欲过多，故道士先渴而饮也。”^②因为在道医看来，“极饥而食且过饱，结积聚。极渴而饮且过多，成痰癖”。^③ 进食之时要注意冷热食顺序，《养性延命录》指出：“凡食，先欲得食热食，次食温暖食，次冷食。食温暖食讫，如无冷食者，即吃冷水一两咽，甚妙。若能恒记，即是养性之要法也。”进食的时候不要讲话，“食上不得语，语而食者，常患胸背疼痛。”^④“食不语”，是《论语》中也提倡的，不仅可以防止食物进入气管，也避免了漏食。道门提倡进餐时保持愉悦的心情，“人当食勿烦恼，如食五味，必不得暴瞋，则令人神惊，夜梦飞扬。”^⑤有条件的还可以“脩食以乐”，《混俗颐生录》说：“脾好音乐，丝竹纔闻脾磨，即《周礼》云乐以脩食。”^⑥人们食热食时往往会出汗，道医提醒我们：“凡热食汗出勿荡风，发瘥头痛，令目涩饶睡。”^⑦热食汗出也不能马上去洗脸，“食热食汗出，勿洗面，令人失颜色，面如虫行。”^⑧食毕当漱口，这是道教徒很注意的一件事，多种道经记载了漱口事项，表明了他们的饮食卫生意识。如《三元延寿参赞书》云：“食毕漱口数过，齿不踦，口不臭。”^⑨同书又引苏东坡《茶说》云：“除烦去腻，世固不可无茶，然暗中损人不少。吾有一法，常自修之，辄以浓茶漱口于食后，烦腻既去而脾胃不知。凡肉之

① 《道藏》第34册，第468页。

② 《道藏》第18册，第478页。

③ 《道藏》第18册，第543页。

④ 《道藏》第34册，第470页。

⑤ 《道藏》第34册，第496页。

⑥ 《道藏》第18册，第513页。

⑦ 《道藏》第34册，第470页。

⑧ 《道藏》第18册，第479页。

⑨ 《道藏》第18册，第543页。

在齿者,得茶漱涤,乃不觉脱去,不烦挑剔也。^①陶弘景告诫人们:“食热食讫,勿以醋浆漱口,令人口臭及血齿。”^②那怎么样漱口才是正确的呢?茅山处士刘词提出:“食热物后不以冷水漱口,食冷物后不以热水漱口。冷热相击,是以多患牙齿疼痛、齿根宣露。”^③刘道长的话是有生活实践根据的。道教还提倡食后摩腹和散步。“食了,先以手摩肚数十下,兼仰面呵气二十下,甚消毒食。……食了,必须冲融少时,行三、五十步,使食消化。……食饱不欲速步、走马、登高、涉险,必伤内室。”^④食后摩腹和散步,有利于增强肠胃功能,使人体更好地吸收食物营养。但要防止食后激烈运动,这样会造成肠胃炎症。道教反对夜食和饱食。陶弘景引真人言:“人不要夜食,食毕但当行中庭如数里可佳。饱食即卧生百病,不消成积聚也。食欲少而数,不欲顿多难消,常如饱中饥,饥中饱。”^⑤由上述可见,道门于进食有许多约定俗成的规程,道士们努力遵循这类规程,力图达致健康长生的愿望。类似的规程在饮用茶酒中也存在。

(二) 饮之宜忌

道门对酒的基本态度是:酒可以喝,但不要过多过频。“夫酒少吃即益,多吃即损。少即引气导药力,润肌肤,益颜色,通荣卫,理气御霜,辟温气。”^⑥饮过量则醉,醉甚而吐,不佳。刘词荟萃前人经验对饮酒过度的危害以及饮酒中应当注意的事项有明了通达的论析:

大醉极伤心神,肝浮胆横,又复招风败肾,毁筋腐骨莫过于酒,饱食之后尤宜忌之。夫好酒之人多患肺气兼风,不尔则腰膝沉重或膀胱冷疼,课一般耳。凡饮后不欲大吐,大吐则肝

① 《道藏》第18册,第543页。

② 《道藏》第18册,第479页。

③ 《道藏》第18册,第513页。

④ 《道藏》第18册,第512~513页。

⑤ 《道藏》第18册,第478页。

⑥ 《道藏》第18册,第514页。

翻胆竭。肝是胆之府，既竭则胆痿，胆痿则心怯，心怯则多惊悸，夜卧恍惚，尤多健忘，则心神渐散。觉损则服补心。凡欲饮酒不欲速，速则冲破肺。肺为五藏之华盖，固不得损。损则多涕洟兼患肺气、肺痿、咳嗽之疾。若患劳气、风疰、五痔人切忌之。若患风人加之药物浸酒，不令甚醉。饮酒后不欲得饮冷水、冷茶，多为酒引入肾藏，为停毒水，即须去之。多时必腰膝沉重，膀胱冷疼兼患水肿、消渴、挛臂之疾，皆由斯起。饮后不欲一向卧，须使人回转，不尔浸损膀胱、肠胃，但看酒家屋易坏，此益明矣。不问四时常吃暖酒弥佳。若冬月但杀冷而已，不要苦热，热即伤心肺。……凡空腹，切不可宜闻秽恶之物气，及往疾病人家，但饮酒即辟邪毒。……常见人夏月于井中浸酒，冬月即以酥酪和饮之，此为大害，必当入腰膝间为冷症之疾。……饮酒不欲风里坐卧，袒肉，操扇，盖缘毛孔悉开，不欲使风入，风入即令四肢不遂兼风，手足瘫痪等皆由斯得。^①

（《混俗颐生录》上卷《饮食消息》）

从这段引文可以看出，道门中人认为酒可避秽、助药力，适当饮用有益健康，但如果过量，又饮用不当，那危害就很大。所以道门主张：“神仙不禁酒，以能行气壮神，然不过饮也。”^②现代医学研究成果表明，道教对酒的态度是科学的。少量饮酒可延缓动脉硬化，预防部分心脏病。大量饮酒损肝，会使心血管疾病大大增加。大量饮酒还会使人发胖，升高甘油三酯并消耗人体维生素 B，从而影响人体对钙的吸收，这对老年人来说，尤为不利。适量得当的原则同样被道教信徒贯彻于饮茶中。刘词引《本草》等书云：“茶饮者，宜热，宜少，不饮尤佳。久食去人脂，令人瘦，下焦虚冷。惟饱食后一二盏不妨。消渴也，饥则尤不宜，

① 《道藏》第 18 册，第 513～514 页。

② 《道藏》第 18 册，第 543 页。

令人不眠。同韭食身重。”“将盐点茶，引贼人家。恐伤肾也。”“饮多，则肺布叶举，气逆上奔。”^①

第五节 道教服符技术规程

符又称“神符”、“道符”、“天符”，是道法重要手段之一。道教经典中又常常可见符咒、符印、符篆等术语。咒又称“神咒”、“密咒”，咒字意义与“祝”字相通。用咒是世界各地先民皆有的现象，道教咒术继承了巫师咒语，又有发展。印又称“神印”、“印篆”，是道教科仪法器之一。篆又称“法篆”、“宝篆”，是道教徒入道凭信与行法依据。篆上通常有符，还列有神灵名号及神像等。符与咒、印、篆等连用是因为它们都是道法的重要内容，而且在道教科仪中往往结合运用。

道门认为符术是道术之一，与气术、药术都是玄秘灵信之技。《云笈七签》卷四十五《秘要诀法部》（修真旨要）卷首《序事》云：“道者，虚无之至真也；术者，变化之玄伎（同‘技’）也。道无形，因术以济人……术之秘者，唯符与气、药也。”^②因此，符、气、药广泛运用于道法中，道教徒在养生实践中也注重运用符、气、药。孙思邈在《千金翼方》卷二十九《禁经上》中论说凡人如风烛，难免疾患，所以，“古有调针切脉之君，尝药炼石之帝，忧劳庶类不遑宁处者，亦以众矣。自时厥后，穷神极智之士，抽心尽思之贤，相与赞成其业者不可胜纪。”^③这些志士贤人历经曲折，不懈探索，终于取得丰硕的成果，“医方千卷，未尽其性，故有汤药焉、有针灸焉、有禁咒焉、有符印焉、有导引焉，斯之五法，皆救急之术

① 《道藏》第18册，第543页。

② 张君房：《云笈七签》，华夏出版社，1996年，第261页。

③ 张作记、张瑞贤等：《药王全书》，华夏出版社，1995年，第748页。

也”^①。在孙思邈看来治病救命之术有五种,其中包括符法。为什么呢?“病起无端,医疗万品”!^② 孙思邈还批评当时一些人固执一法,不能兼综,“方今医者,学不稽古,识悟非深,各承家技,便为洞达,自负其长,竞称彼短。由斯对执,卒不得挹其源流也”^③。孙思邈的思想颇能体现道门养生兼收并蓄的特点,事实上,符咒养生一直是道教徒关心的课题,他们取其身心疗效,开拓出一种奇特的信仰疗法。

道符的前身是巫符,张陵等人创教后以符术治病,在相当程度上带有巫术的成分。此后,经过历代道人的扬弃,无论道符的数量,还是道符制作以及服用的规程,都取得很大的进展,道符成为富有道教特色的法术之一,在道门内外均有不小的影响。关于道符制作、服用之规程,许多道经都有言及,不过大多比较简练,寥寥数语带过。因为道符的传承相当隐秘,道教内部常有符术传儿不传婿的说法,所以,道经对此语焉不详也就不足为怪了。可是,这给兴趣者和研究者带来了诸多不便。因此,在此方面多做些发掘是很有必要的。

一、道符制作慎重

近代辰州余哲夫毕二十年之功,著述《符咒全书》及《符咒研究法》,其中对道符的制作有到位的论述。近代易学大师杭辛斋为其书作序,国学大师章炳麟(别号太炎)为其书题字“惊神泣鬼”,二位学者对余著赞誉有加^④。本书拟参照这一有代表性的文献,结合其他道经,梳理一下道符制作之程序。认真阅读《符咒全书》及《符咒研究法》等书,我们不难发现,道士对于制符是郑重其事的。

① 张作记、张瑞贤等:《药王全书》,华夏出版社,1995年,第748页。

② 张作记、张瑞贤等:《药王全书》,华夏出版社,1995年,第748页。

③ 张作记、张瑞贤等:《药王全书》,华夏出版社,1995年,第748页。

④ 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第436~437页。

(一) 制符之准备

道门认为符是沟通人神的介质,所以制作道符是一件与神灵交通神圣且肃穆的事情,决不是随时、随地、随意、随手就可以施行的。一般地,制符前要做到“四净”:第一,先净室;第二,净心;第三,净身;第四,净器皿,如桌椅笔砚等类,盖清净足以格神明,秽浊则神明恶之不惶,岂能佑之也!① 制符时间亦有讲究,最好选在平旦,即清晨,因为“平旦之空气灵清洁,画符者之脑中亦清净无上,精神贯注,人与神之性灵最易接触,即最易感动神明降之以祯福也”②。符术是道教法术,难免带上神仙信仰色彩,所以讲究在清晨时分画符,以期感动神明。

(二) 制符需诵咒

诵咒的用意是与神明通话,感召神明降临佑福。诵咒的方式主要有三种:先诵咒后制符,先制符后诵咒,诵咒与制符同时进行,其中的一些诀窍是:“随咒随诵更宜注意,如《符咒全书》中之三阴疟疾符等,其最要之秘诀在于画毕之际适逢口中诵毕(口中念到急急如律令敕笔下适画毕),而符上面之√敕字样,画此时不须念咒。……至若口中已诵毕,笔下尚未画就,或笔下已画就,口中未念毕者,此种作品毫无用处,诸君应格外注意。先诵后咒者,其要诀应接连不可休止,如诵净口咒后,立即握管画符,不可稍缓休息为要”③。制符须诵咒,诵咒的方法虽然各异,但都要求诚心诚意。

(三) 制符之路材

制符通常要用到的器材是笔、墨、纸、砚、水、色等。画符用的是毛笔,砚也与写字用的一样,墨须松烟墨,只是要求洁净,没有特别的规









① 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第438页。

② 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第438页。

③ 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第438页。

制。研墨之水需净水,不用烧开的水,画符时不能含吮笔尖,“含吮笔尖上已有唾沫非净水矣”^①。道门制符特别注意选纸与用色,不同种类、不同用途的符,各有所宜之纸与色,“大约符之种类分为六种:其一为粘贴之符,其二为焚化之符,其三为吞服之符,其四为书空之符,其五为佩带之符,其六为埋土之符。”应用则约分为七种:曰“解”,解除不祥也,用焚化之符为多,尚有吞服者;曰“禳”,禳祈灾异也,亦以焚化之符为多;曰“镇”,镇压邪异也,以粘贴佩带之符为多,间有埋诸地下及吞服者;曰“祝”,祝由治病也,祝由计分十三科,有用书空,有用吞服者。其他“行功”、“请仙”、“扶乩”、“圆光”六种参用。“……吞服者,须用极薄之裱黄纸”^②。“大抵吞服之符,须用真朱砂,漂净研末,其色鲜红如血者良,画在裱黄纸上,服之为宜。”^③极薄的裱黄纸便于吞服,真朱砂有安神定惊、解毒之功效。

(四) 制符之笔法

画符之笔划顺序是其难点,初学者往往不得其道。余哲夫先生精心考察了古道经,认为:“画符笔顺之先后与习字笔顺之先后相同,法先上后下,先左后右。例如,则先上,后左,最后右。敕字亦然。如三点并行者,当然先左后右,例如,则顺次画之,先左次中后右,如法无误,即见灵效。如遇一符中有一斗字者,则此斗字即魁星之符号,应画就全符,后加一斗字。遇星象者,则先画星之本身,后画光芒,例如,则先画,后加线。(此处依上下文意当为‘〇’)即星之身,线乃星之光芒也。人像符犹绘画,必先头目次及身体,又次及四

① 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第441页。

② 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第439~440页。

③ 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第440页。

肢”^①。画符还要求集中精神，一气呵成，忌复笔与改笔。画符如习字，勤能生巧，熟则通达。

二、道符服食讲究

符的用法有服食、佩带、张贴、焚化、擦洗、埋藏等，有关的一手文献很多，根据本书主题，我们仅梳理与服符相关的主要的道经目录：《元始天尊说变化空洞妙经》、《太上说六甲直符保胎护命妙经》、《三洞神符记》、《洞真太微黄书天帝君石景金阳素经》、《太上洞真经洞章符》、《太上九真妙戒金箓度命拔罪妙经》、《太真玉帝四极明科经》、《灵宝无量度人上经大法》、《无上三天玉堂正宗高奔内景玉书》、《清微神烈秘法》、《太上洞玄灵宝素灵真符》、《上清太一金阙玉玺金真记》、《太上三辟五解秘法》、《太上赤文洞神三策》、《洞神八帝妙精经》、《太上无极大道自然真一五称符上经》、《太上老君混元三部符》、《三洞枢机杂说》、《黄庭遁甲缘身经》、《云笈七签》（卷七十九至八十《符图部》、卷八十一至八十三《庚申部》）、《太平经合校》（卷一百三至一百七）、《无上秘要》（卷二十六《灵宝符效品》、卷二十七《上清神符品》）、《三洞珠囊·服食品》、《孙真人备急千金要方》（卷三十五治虐符）、《抱朴子内篇》（卷三《对俗》、卷十五《杂应》）、《上清灵宝大法》、《太清玉司左院秘要上法》、《三洞道士居山修炼科·服符品》、《灵书肘后抄》、《上清太微帝君结带真文法》、《洞真太上八素真经服食日月皇华诀》、《洞真上清龙飞九道尺素隐诀》、《洞真上清神州气转七变舞天经》、《上清高上玉晨凤台曲素上经》、《上清琼宫灵飞六甲箓》、《上清元始变化宝真上经九灵太妙龟山玄箓》、《七元真人说神真灵符经》、《高上神霄玉清真紫书大法》、《道法会元》，等等。

服符的方法主要有三种：吞服、化服、煎服。余哲夫先生详细地总

① 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等：《藏外道书》第29册，巴蜀书社，1994年，第439页。

结了吞服道符的程序：“吞服之符大多数为治病所用，法于画就之后方向既定（或向东或向南，《符咒全书》中各有注明）。即以右手执符之上端，姿势既正，心口相对，即将符就鼻端，口凑上，从下方啖上，吞下即为合度。吞符时应空心肚，清晨日出时最为适宜，又应漱口三次。”^①吞服是服符常用的方法，可是，由于符纸难于消化，有时导致肠胃疾患。南朝宋刘义庆在其名著《世说新语》下卷《术解》中记载：“郗愔信道甚精勤，常患腹内恶，诸医不可疗，闻于法开有名，往迎之。既来便脉，云：‘君侯所患，正时精进太过所致耳。’合一剂汤与之。一服，即大下，去数段许纸，如拳大，剖看，乃先所服符也。”符篆派道士发觉这个弊端，于是改进了方法，将符烧成灰，化在水中服下。东晋葛洪《葛仙翁肘后备急方》卷一有一道字符用于“治卒寐久魇”，其法为：“书此符于纸，烧令恶（当作‘黑’），以少水和之，内死人口中，悬鉴死者耳前打之，唤死者名，不过半日即活。”^②。葛洪这里就是采取化服法。随着道教医学的发展，道符服用的方法也有了进步，体现在许多符是用中药煎服或化灰以药汤送下的，我们以元代《祝由医学十三科》为例，尚食虎鬣字符下注：“治人饱食伤胃山楂汤下。”尚食息鬣字符下注：“治人思想成癆，化灰，甘草汤下，或佩带亦可。”^③山楂，酸、甘，微温；入脾、胃、肝经，消食化积。甘草，甘、平，入脾、肺经，和中，缓急，止痛祛痰止咳。这类例子很多，说明服符亦是道教医学的重要组成部分，它与道教医学共同律动。需要说明的是，吞服、化服、煎服是服符的三种主要方式，还有其他的服食法，比如民间有将符浸入水中饮下的，正一道士有将符直接画在云片糕上食用的。另外一点，吞服、化服、煎服并无明显时间以及逻辑上的发展顺序，道门往往兼而用之。

① 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等：《藏外道书》第29册，巴蜀书社，1994年，第440页。

② 《道藏》第33册，第10页。

③ 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等：《藏外道书》第26册，巴蜀书社，1994年，第342页。

第三章 道教服食技术的理性评价

第一节 道教服食技术的养生功能及其他影响

一、道教外丹术特点及其与中国古代化学的关系

本书上文从择侣、选地、造屋、备料、炼制、服用等环节勾勒出外丹术的一般程序和基本规范。由此认真观照,我们可以察觉外丹术一些鲜明特点,下文拟对外丹术之特点做一番专门探究,进而从新视角考察外丹术与中国古代化学关系。

(一) 外丹术特点

道教练丹肇始于汉末,道门炼丹家承传秦汉方士的炼丹经验与教训,经过不懈的探求,逐步形成了一整套完备严密的外丹炼服规程。透视这套丹药炼服规程,我们发现,外丹炼服的年轮昭示着技术的历史积淀;外丹炼服规程折射出道门对宇宙图式的某些思考;其中也体现了炼丹者的宗教信仰本色。这些方面是外丹炼服技术特点鲜明者,对此加以深入探究,既可以挖掘道教技术活动的规律,也可以展现道教教义教理。

第一,外丹术的成熟是技术累积与突破的结果。

目前史料所见最早的炼丹活动始于西汉,据《史记》卷十二《孝武本纪》记载,汉武帝刘彻听从方士李少君的建议,派人从事炼化丹砂等

药物为黄金的活动。照此看来,中国的炼丹活动肇始于汉代甚至更早,比古希腊、埃及、波斯等都早。炼丹术最早出现于中国并非偶然,秦汉时期,我国的青铜、铁器的冶铸技术以及陶瓷制作工艺已经规模较大、水平较高,其他诸如采矿、制器等手工业技艺也相应地发展起来,这些方面为炼丹术的兴起奠定了坚实的物质技术基础。道教产生以后,继承并发展了炼丹术,约成书于汉顺帝至桓帝之间(126~167)的《周易参同契》,借鉴《周易》理论和汉代流行的黄老思想论述炼丹修养之道,将炼丹的鼎器、药物、火候的表述纳入《周易》的话语系统,使得本来就奥古难懂的炼丹术变得十分神秘费解。汉末《黄帝九鼎神丹经》(即《黄帝九鼎神丹经诀》卷一)论及炼丹地点的选择、购买炼丹药物的注意事项以及丹华、神符、神丹、还丹、饵丹、炼丹、柔丹、伏丹、寒丹等九种外丹的炼制原料、药物分两、炼制方法、采服方式,总体上已经比较具体明朗,具有可操作性。魏晋南北朝是道教练丹术长足发展的时期,外丹著作较多,现存于《道藏》魏晋南北朝时期的外丹道书有:《抱朴子内篇》之《金丹》、《黄白》等篇、《太清金液神丹经》、《太清经天师口诀》、《上清九真中经内诀》、《太极真人九转还丹经要诀》、《黄帝九鼎神丹经诀》部分经文、《九转流珠神仙九丹经》等等,这些著作促进了外丹炼服规程的进步。这时期,从事炼丹的道士很多,其中著名者有葛洪、陶弘景等。葛洪《抱朴子内篇·金丹》援引古丹经,记录了三十多种丹法,在保留炼丹资料,传承炼丹技术方面有积极意义;特别是该篇详论炼丹应该选择幽僻的地方,并列举三十多处适合外炼的名山福地,对后世炼丹家很有参考价值。《抱朴子内篇·黄白》则记载了“作丹砂水法”、“金楼先生所从青林子受作黄金法”、“治作赤盐法”、“角里先生从稷丘子所授化黄金法”、“治作雄黄水法”、“小儿作黄金法”、“务成子法”等炼黄白法。从该篇文字看,制作的方法还是比较简单的。陶弘景的外丹著述有《合丹药诸法式节度》一卷、《集金丹黄白方》一卷、《炼化杂术》一卷、《太清诸丹集要》四卷等。史载,陶弘景从梁天监四年到普通

六年(505~525)进行了二十多年的炼丹实践,按理说他在炼丹术方面有许多可圈可点的贡献,可惜上述陶著诸经均已亡佚,无法查证。^①不过从陶氏外丹经名来看,他对外丹黄白的炼制法度当有精到的把握,对外丹黄白中的有关事项论述颇丰。隋唐是道教练丹术的成熟期,外丹道经大量涌现,炼丹家人才辈出,丹药炼服规程日趋定型。隋唐时期,道教外丹经典很多,引人注目的是,出现了一些专论炼丹矿物、动植物药物原料的著述。这些专著的出现既是长期的炼丹用药经验的总结,也体现了外丹炼服更进一步的迫切要求。道教外丹经书以奥雅难解著称,炼丹道士出于技术保密的考虑,故意用隐喻的手法指称炼丹药物,不便于技术转移,所以诸如《金石薄五九数诀》、梅彪《石药尔雅》、独孤滔《丹方鉴源》、《白云仙人灵草歌》等专论药物隐名、产地、性状、功用的外丹经书对道教练丹术的发展作用明显。隋唐炼丹名家除了上述梅彪、独孤滔、司马承祯外,还有陈少微、孙思邈、张果、楚泽先生、金陵子等,经过他们的不懈努力,此时外丹炼制的器具已超越了简陋、单一的状况,无论器具的种类、质地,还是制作工艺都有长足的进步;盛唐时,外丹炼制水火法、去毒法以及其他与炼丹有关的炼制方法(见表2-2)基本上多为炼丹家娴熟掌握。在这些成就的基础上,外丹炼服的规程趋向成熟,宋代吴悞《丹房须知》论及炼丹的择友、择地、丹室等二十一个步骤基本上就是在唐人炼丹经验基础上总结出来的。唐代以后,随着道教教义的转变以及人们对外丹危害的认识提高,炼丹术渐趋式微。

第二,外丹术对阴阳五行学说的运用。

道士在炼丹作金过程中自觉不自觉地透露出道门对宇宙图式的某些认识。外丹黄白术的一些术语饶有意味,诸如太极炉、混沌、先天池、先天鼎、一炁池、一炁鼎、阴阳炉、阴鼎、阳鼎、太阳、太阳赤髓、太阳流珠、太阴、太阴玄精、阴阳父母、阴阳之精髓、雄黄、雌黄、阳黄、阴黄、五

^① 卿希泰:《中国道教史》(第一卷),四川人民出版社,1996年,第516~517页。

行之胎、五行草、五精英华等,从中我们可以捕捉到一些有关道教宇宙观的信息。道、气学说、阴阳五行学说都是道教哲学思想的基本内容,不过在炼丹术中,似乎阴阳五行学说运用的比较多,阴阳五行学说是用阴、阳以及金、木、水、火、土以解释宇宙万物发生、发展和变化的一种哲学理论,它是中国古代朴素的唯物辩证的宇宙观和方法论。阴阳,是对自然界相互关联的某些事物或现象及其属性的对立双方的概括;五行,指金、木、水、火、土五种物质及其运动变化,我们就此着重加以分析。道教练丹术对阴阳学说的运用主要体现在将炼丹药物属性分为阴阳两类,并认为阴阳药物既相配又相制。唐张九垓在《张真人金石灵砂论·成金篇》中指出:“一阴一阳曰道,圣人法阴阳,夺造化。故阳药有七,金二石五,黄金、白银、雄雌、砒黄、曾青、石硫磺,皆属阳药也。阴药有七,金三石四,水银、黑铅、硝石、朴硝,皆属阴药也。阴阳之药,各禀其性,而服之,所以有度世之期,不死之理者也。”^①这种将药物划分阴阳两类的做法,在外丹经中是常见的,道教练丹家吸收传统阴阳学说阴阳配生的思想,认为阴阳药物和合才能练就神丹大药,张九垓:《张真人金石灵砂论·释阴阳篇》认为,“大道冲融,而包天地,驱策阴阳,成乎宇宙。天形阳而左旋,地质阴而右转。日为阳精而昼行,月为阴灵而夜流,日月垂曜,而人生乎其中,抱阳而负阴。圣人法象天地,辨别阴阳,外合造化,以成还丹”^②。道士炼丹过程中也认识到阳药、阴药相互制伏的关系,并在实践中用阳药制伏阴药,用阴药制伏阳药。《黄帝九鼎神丹经诀》卷十一《择时用药制水银法》:“水银有毒,铅配太阴,终不独行,行必为偶。若无制伏,二毒难消。所以择三阳之时,用三阳之药,以制铅汞,万无不尽。俗人不解,羸心率意,只尔和合,服即杀人。直用醋煮,去道逾远。故三阳时,奇日奇时也。即谓方家尤重五月五日、七

① 《道藏》第19册,第6页。

② 《道藏》第19册,第7~8页。

月七日之义是也。三阳药者,即谓太阳之精气,黄白是也。朝阳之津液,左味也。夕阳之筋髓,金贼是也。差此药味,失彼时节,虽万法冶炼,犹毒不尽。”^①这是用阳药制伏阴药的典型做法,唐金陵子《龙虎还丹诀》则论涉“阳药阴以伏也”,该经卷上《治汞法》云:“阳精火也,阴精水也,阴阳伏制,水火相持。故阳,阴制之。”^②中国古代阴阳学说与五行学说交汇融通,道教练丹家在吸纳阴阳学说的同时也摄取五行学说之思想养分,炼丹家对五行学说的运用与阴阳学说的运用有类似之处,比如用五行属性附会药物,唐陈少微《大洞炼真宝经九还金丹妙诀·中三品陈五石之金品第四》指出,“夫五石之金,各皆禀五神之阴精,合于山泽异气,结而为魄。且铁所禀南方阴丁之精,结而成形。铜所禀东方乙阴之气,结而成魄。银禀西方辛阴之神,结精而为之质。铅、锡俱禀北方壬癸之气,锡受壬精,铅禀癸气。阴终于癸,故铅所禀于阴极之精也。金则所禀于中宫阴巳之魄,性本至刚,服之伤肠损肌。银性戾,服之伤肝。铜性利,服之伤肾。铁性坚,服之伤肺。铅性濡滑而多阴毒,服之伤其心胃”^③。炼丹家也用五行相生相克的理论来阐述丹药的炼制与药效,《张真人金石灵砂论·真汞篇》说:“水银者,月之精也。……丹砂属南方火,火是木之子,而生水银。”^④葛洪则提醒服丹药者注意“药力有转相胜畏”,他以答问的形式用五行思路来议论服药之宜忌,“人服药以养性,云有所宜,……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。以五行之义,木克土,土克水,水克火,火克金,金克火故”^⑤。总而言之,道教练丹家用阴阳五行学说为炼丹活动寻找理论依据,却在

① 《道藏》第18册,第828页。

② 《道藏》第19册,第109页。

③ 《道藏》第19册,第24页。

④ 《道藏》第19册,第6页。

⑤ 王明:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年,第209页。

无意之中表达了他们对宇宙图式的素朴认识。

第三,外丹术蕴含道教信仰成分。

道教炼丹术无疑对中国古代化学、矿物学、植物学、动物学、药理学的发展起了巨大的促进作用,但不可否认也无须否认,道教炼丹术作为道术之一糅合了宗教信仰的内容。事实上,道教炼丹的主要环节都浸染有神鬼信仰的色彩。丹药炼服规程的第一步骤是择地,《铜符铁券·天元秘诀·地脉直义》交待炼丹地点时是这样说的:“修炼金丹,当择名山福地,风阜高巍,前后包拥;坐子向午,使金乌玉兔,东升西没,左右轮转;水泽尽美,竹木清奇;龙辅迭迭于宫傍,虎翼层层于神室;玄武隐隐于屏,朱雀行行列面;避尘俗之往来,断常交之义友;修成琼岛之乡,勿迹尸粪之秽;上观天水。下察地理;日有奇禽而鸣,时增异兽而过;藏经隐史,露宾生芝,方可建立丹宫。自然仙圣降临,地神拥佑,终始无虞,多生庆幸”^①。这段话的基调是信有鬼神,并明显受风水学说的影响,认为选择在名山福地炼丹自然有神灵护佑,从而“终始无虞,多生庆幸”。在选定合丹地点后,炼丹家就要偕道侣筹备炼丹事宜,包括运送建造丹房的材料、炼丹鼎器、药物以及必要的生活用品,这中间少不了跋山涉水,在古代那种自然条件下,往往路途中会遭遇虎狼豺虫,轻则受伤,重则遇害。炼丹家们防身的一个办法就是携符进山,《黄帝九鼎神丹经诀》卷五《明符致神验》提出,“入山合丹,欲辟山川庙社百神鬼之法,最以符为切要。神丹大药,亦资符力而辟卫也”^②。道符是道教神仙信仰的重要内容之一,道教炼丹家对此笃信不疑,他们不仅在入山时佩带符箓,在炼丹过程中也在丹屋四壁安悬“却鬼符”,《黄帝九鼎神丹经诀》卷五就收集有十八种炼丹时使用的道符,兹复制两

① 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第6册,巴蜀书社,1992年,第289~290页。

② 《道藏》第18册,第808页。

种^①以便我们直观地了解这种信仰因子。

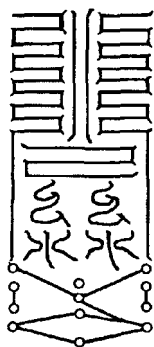


图 3-1 登山符

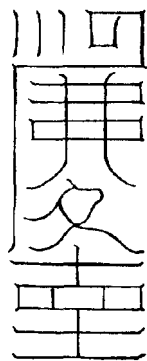


图 3-2 入名山賚召高山君符

此外,道教练丹家认为合药时不斋戒醮神则药不成,所以在正式炼丹之前,他们都要挑选良辰吉日,新浣净衣,摆上供品,跪拜祷告,醮祭太一神等诸神灵,虔诚地祈求炼丹顺利。这种醮神礼仪古已有之,约出于东晋南朝的《太清金液神丹经》卷上就以很大的篇幅在丹经的前面部分详尽地记载了醮太一神的各种仪轨细节;^②约出于南北朝的《上清九真中经内诀》也记载了“醮太一法”,不过已经比较简略,我们摘引部分以观其大要:

诸饵丹砂、八石及云母百草丸散,欲延年养性,求神仙之法,当祭太一君。不祭者,作药皆不成。纵成,服之无益,不能使人得仙,不能延年益寿,长生不死。故言祭太一者,太一下临之,或遣玉女下,神气所加,合药成,服之有验。皆斋戒,称臣作丸者药,临剂当祭作饵者,临然火乃祭作散者,须成乃祭之,皆先具诸草药,罗列著太一座前间乃祭。祭太一者用案,无案用盘。南向,用酒五杯,脯五脔,枣二盘,酒多少随意,俱

① 《道藏》第18册,第808页。

② 《道藏》第18册,第749~751页。

令心正意尽,乃为神灵所临耳。饌祭享者,用酒五斗,脯五斤,枣二升,鹿脯亦可用,唯只可用尘当耳。安置毕,烧香,主人载拜,谨请九天二真人,高皇太上帝君,九天三老君,太上真人,太上玉女,九炁丈人,九老仙都君,太清仙王,天真太一君,地真太一君,太一玉童,太一玉女,黄罗紫罗,明仙二郎,华盖火光使者,下临座席。……愿药无纵无横,无飞无扬,和合神炁,华精正黄。谨奉天神,神药盛明。^①

从上引我们可以看出,炼丹家们为了炼丹成功对于太一君等神灵礼敬有加,该经中还绘制了一幅设供醮神的精美图案(图3-3)^②,是难得的资料,也从一个侧面反映了这种醮神仪式具有普遍性,以致有道士虔诚地将之绘制出来,以供他人参照,现复制该图如上。经过艰辛的炼制,丹药炼制成功以后,炼丹家们仍然不敢怠慢神灵,他们在服丹之前也要清洁更衣,叩拜圣真,以求丹药灵验,“每日清晨洁白,东向,启告三清上帝真官,然后扣(当为‘叩’)先师而服之”^③(《大洞炼真宝经修伏灵砂妙诀·返丹灵砂》)。综上所述,道教练丹规程中几乎每一环节都渗透了神鬼信仰的因素,这给道门炼丹术打上了鲜明的宗教烙印。虽然这些东西显得有些荒诞不经,但它们确实存在于道教练丹术中,这应该是道教练丹术价值评判中一个负面的内容。

(二) 道教外丹术与中国古代化学

服食外丹是道教服食的重要内容之一,在历史长河中,道士们在长生理想的指引下,对炼丹技术进行了孜孜不倦的探索,他们得失成败的经验成果是中国古代化学直接或间接的思想资源。恩格斯敏锐地指出:“化学在炼金术的原始形式中出现了”^④。无独有偶,国际知名的科

① 《道藏》第19册,第106页。

② 《道藏》第19册,第106页。

③ 《道藏》第19册,第20页。

④ 恩格斯:《自然辩证法》,人民出版社,1984年,第27页。

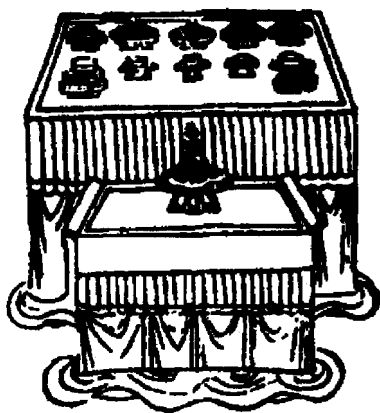


图 3-3 醮太一图

技史家李约瑟博士同样指明：“道教哲学虽然含有政治集体主义、宗教神秘主义以及个人修炼成仙的各种因素，但它却发展了科学态度的许多最重要的特点，因而对中国科学史有着头等重要的贡献。此外，道教又根据他们的原理而行，由此之故，东亚的化学、矿物学、植物学、动物学和药物学都起源于道教。”^①我国著名的化学史专家袁翰青先生则更具体地提出：“（道教）炼丹术是近代化学的先驱，它所用的实验器具和药物则成为化学发展初期所需要的物质准备。”^②看来，道教炼丹术对中国古代化学有孕育的作用是中外许多学者的共识。

基于前贤对道教练丹术的睿识，一些化学家、化学史家、医学家、炼丹家、道教学者先后对道教练丹术与中国化学的关系作了深入客观的研究，这方面的成果主要有：1920年，化学家王琎接连在《科学》杂志上发表了两篇有关道教练丹术金属元素和化合物的论文；1933年，化学家曹元宇又在《科学》杂志上发表了一篇重要论文《中国古代金丹家的

① 李约瑟：《中国科学技术史》，科学出版社、上海古籍出版社，1990年，第175页。

② 袁翰青：《推进了炼丹术的葛洪和他的著作》，《化学通报》，1954年第5期。

设备及方法》;20世纪60、70年代,李约瑟主持编撰的《中国科学技术史》^①第五卷和相关分卷,内容涉及中国炼丹术的冶金与化学背景和生物学背景、中国炼丹术编年史、中国炼丹术的仪器、理论和贡献;1981年,中医家、炼丹家张觉人撰写了《中国炼丹术和丹药》(四川人民出版社)一书,该书是作者七十多年行医经验的总结,被认为是探讨“丹道医家”用药不可多得的力作;1991年,金正耀先生出版《道教与科学》(中国社会科学出版社)一书,该书部分章节对道教练丹术与中国古代化学的关系作了独到的剖析;1992年,道教学者丁贻庄在《道教与中国传统文化》(福建人民初版社)第七章《道教练丹术与古化学》中梳理了炼丹术的历史脉络,并探讨了炼丹术在制药化学发展中的作用;1993年,孟乃昌先生撰著《道教与中国炼丹术》(燕山出版社),对道教练丹术的化学成就作了研究;1997年,陈国符先生出版《中国外丹黄白法考》(上海古籍出版社),该书是作者多年来道教练丹术研究的结晶,陈先生通读《道藏》,文理皆长,精于考辨,他的成果被同行认为居于国际领先地位;1999年,盖建民先生在《道教文化新典》(上海文艺出版社)中专辟《金丹》一章,对道教金丹术的滥觞与发展、道教金丹术的理论和方脉之脉络、道教金丹术的方法、器具和步骤等方面,作了精辟论析。此外,一些化学史著作也涉及道教练丹问题的评述,还有一些学者在国内刊物上陆续发表有关道教练丹术的论文。

从上文的简述中,我们可以发觉,道教练丹术是化学界和道教界十分关注的一个议题。综合考察这些成果,我们发现先贤的工作主要集中在研讨道教练丹术的源流、理论、器具、方法、步骤以及道教练丹术中

^① 按,著名英国科学史家李约瑟博士(Joseph Needham)主持编著的《中国科学技术史》(英文名为:SCIENCE AND CIVILIZATION IN CHINA)一书,被认为是国际学术界从事中国科技史研究的经典著作。第五卷是化学及相关技术卷。该书的英文版由剑桥大学出版社陆续出版,国内成立了《中国科学技术史》翻译出版委员会,将此书翻译成中文,由科学出版社、上海古籍出版社出版。

涵蕴之化学知识、化学思想,关于道教练丹术取得成就之深层次原因及其历史局限性之研究论作则较少,其中之代表作是盖建民先生和李晓岑先生在1996年各自发表的两篇论文。^①本书拟从中国传统思维趋向和中国古代科学与技术分离之新视角对道教练丹术成就与缺陷之文化史背景和科技史背景作一些讨论。

第一,传统思维方式趋向与外丹术之得失。

思维方式是在一定文化背景中形成的,是知识、观念、习惯、方法等要素的有机整体,是相对稳定的思维活动模式或结构状态。一个人有一个人的思维模式,一个民族有一个民族的思维模式。中华民族在长期的历史进程中形成了独具风格的传统思维方式,这种思维方式的一个显著的趋向就是:重视经验实用,忽视逻辑求真。中国古代的大多数学问是以“经世致用”为目的的,出于实用之追求,中国人往往在经验中寻找支持,往往也满足于在经验层面解决问题。道教练丹术亦然,其出发点是延年益寿,特别是为帝王将相长生服务,而不是出于探求生

^① 按,盖建民先生在《道教金丹术何以未能衍化出中国近代化学》(《世界宗教文化》,1996年第2期)中认为:道教金丹术未能衍化出中国近代化学既有复杂的外部社会历史背景,也有中国道教金丹术本身的内在原因。从外部原因来看,主要是由于中国封建社会缺乏对科学技术持续发展的推动机制,封建专政的政治制度、经济结构和文化科学政策对科技发展的束缚和阻碍作用。尤其是在近代,中国科技缺乏资本主义大生产的需求和推动力等等。该文着重从道教金丹术内在的缺陷加以论析,文章精辟指出道教金丹术的理论指导思想从总体上讲存在着错误,其目标是虚幻的,使化学发展偏离了正确的方向;从研究方法上讲,道教金丹术缺乏严格的定量研究,过分注重经验,不善于从实际经验材料中进行抽象上升,从而得出带有普遍指导意义的一般结论、原理来;从科学活动的组织形式上分析,道教金丹术的化学实验活动受到宗教神秘主义的严重影响,许多实验活动从合丹地点、时间、内容乃至合丹器具和操作程式都被打上深深的宗教神秘主义烙印,难以健康开展;从实验器具的制造、使用方面来分析,金丹家没能使用透明的玻璃器具,从而妨碍了对合丹过程的仔细观察和研究。李晓岑先生《中国金丹术为什么没有取得更大的化学成就——中国金丹术和阿拉伯炼金术的比较》(《自然辩证法通讯》,1996年第5期)则从比较研究的角度对中国金丹术与阿拉伯炼金术产生的历史条件、思想基础以及具体的实验方法等方面进行了深刻精彩的阐述,认为阿拉伯炼金术在以上各方面都有更大的优势,所以中国金丹术传到阿拉伯后取得了比在中国本土更为辉煌的科学成就,从而为近代化学的产生开辟了道路。

命的奥秘以及金丹的化学原理。在实用精神的刺激下,中国古人在许多技术领域取得举世瞩目的成就,炼丹术的成就自不消说,有兴趣的同行,可以从上文综述之道教练丹术与中国古代化学成果中详加了解。我们还可以从算术、历法中细加观照。以算术来说而言,春秋战国时期起,我国古代独特的筹算制度即已形成,用一些大约 12 厘米长的竹签或木签,就可以进行比较复杂的计算,甚至解相应的方程。这时期,十进位制也已广泛运用,马克思誉之为人类“最美妙的发明之一”。汉代出现的《九章算术》是我国数学体系形成的标志性成果,南朝宋祖冲之撰《缀术》也十分先进。可是这些成就“算”、“术”的成分居多,没有衍出逻辑严格的系统数学理论。我国之历法最早出现在夏代;商代有了阴阳合历,发明了干支记日法;春秋时开始采用阴历 19 年闰 7 个月的方法;东汉末年,已经确定一年为 $365 \frac{145}{589}$ 天。可是在历法取得巨大成绩的时候,天文学之理论研究寥若晨星。重实用之传统,造就了我中国古代技术领域的非凡经验成果。但恰恰是这一点妨碍了中国人求真的理性努力,使得古代科学理论成果匮乏。当然,这不是说中国古代没有逻辑推理,中国古代的逻辑推理常常是一种模式推理,即从一种基本模式出发,按照一定的规则,把对象通通放到这一模式里进行推理,如阴阳五行模式。这类模式在一定范围内是合理也是有效的,但过度套用的结果是束缚了理论思维的发展。有鉴于此,诺贝尔奖金获得者杨振宁说:“我以为中国古代由于种种原因没有出现欧几里德研究这样具体的几何问题,以及因为研究这类问题而产生出来的逻辑系统,至少是中国没有产生近代科学原因的一半。”^①恩格斯则指出:“一个民族要想站在科学的最高峰,就一刻也不能没有理论思维。”^②西方近代科学之创立与发展,其原因就在于突破了经验的局限,注重科学逻辑,在

① 高策、李志红:《杨振宁论中国传统文化与科学技术》,《科学技术与辩证法》,1998 年第 2 期。

② 马克思、恩格斯:《马克思恩格斯选集》,人民出版社,1972 年,第 467 页。

科学理论的园地里不懈耕耘导致的。中国古代技术成就的经验性使其相关学科的理论后劲不足,从而难于向近代形态过渡,这是中国近代各门科学难于肇兴的主要原因。道教是中国固有的宗教,道教文化是中国传统文化重要组成部分。道教练丹术在传统文化的母胎中孕育成长,自然摆脱不了作为中华文化核心之传统思维方式的影响。从东汉道教草创开始,到唐代中叶外丹鼎盛,甚至近代还有道士炼丹,丹鼎道士在健康长命之实用目标指引下,孜孜探索炼丹规程,取得了大量的经验成果,《道藏》中现存之大量的外丹黄白术道经就是明证(历史上湮灭的、《道藏》漏收的尚不算)。但是,长期以来,道教练丹家缺乏逻辑演绎论证方法和数学方法,没能注意探析金丹中蕴藏之化学原理,他们的成果只是停留在经验总结或自然现象的描述上,使其可操作性、精确性大打折扣,所以在近代化学的门槛边上,无法实现跨越。而希腊、阿拉伯的炼金术士受传统求真精神之熏陶,注重逻辑推理、量化方法的运用,为近代化学之创立开辟了道路,使自身由古代的形态顺利地过渡到近代化学。从对比中我们可以看到,道教练丹术之成就与缺陷均受到我国传统思维方式之影响,这是一个成于斯也败于斯的问题。所以,我们在评点道教练丹术的功与过的时候,如果多从文化史之背景出发,会有一些新的体会。

第二,中国古代科学与技术之分离影响近代化学产生。

从科学与技术的关系入手研讨中国古代道教练丹术与化学的关系也是一个新的切入点。关于科学与技术的关系,学术界过去与现在的看法不尽相同,国内外学者的认识也不一致。人们似乎习惯于科学技术之间密不可分的观点,往往把科学技术连在一起用,甚至简称为一个词“科技”。但是,随着认识的不断发展,人们也渐渐意识到科学与技术还是有区别的,它们之间的复杂关系可以从共时态、历时态等角度加以考察,J. 齐曼从历时态方面说,“关于科学和技术两者在历史上的关系有许多一般的说法。我所给出的例子看来与任何简单的理论模式都

不相符合。有时技术先于科学,有时一项新技术来源于一系列由于人类好奇心而获得的发现。有些技术和科学关系密切,一起平行发展;但在有些情况下,实践和理论又可脱节许多年,几乎是相互独立地发展着,最后才结合起来,产生出丰硕的成果。……科学和技术的历史是极其丰富多彩的,不可以用一个抽象的公式加以概括”^①。另外,在不同领域、不同民族科学与技术的关系也要具体情况具体分析。由于传统思维趋向的熏染,中国古代的工匠或者称为技术人员普遍地重视经验与实用,轻忽逻辑与理性;同时,古代学者由于社会地位、生活来源、知识水平和思想情绪与工匠的不同,也疏于接触工匠,更不用说交流思想、切磋技艺,这样就造成了科学与技术的脱节。近代中国科学的落伍,也有这方面的缘由。道教练丹术与化学的关系也说明了这个问题。事实上,中国古代的道教练丹家,只在意炼出长寿丹药,基本上不费力去研究丹药后面的科学奥秘。比如,以五金八石炼出的丹药往往有毒,炼丹家们一方面致力于从技术层面去毒,他们在实践中总结了许多去毒的办法,有在炼丹时加入本草的,有服丹前将丹埋入地下、浸入井水中的,有服丹后服解毒方的,等等。另一方面,如果去毒无效,服丹致死,他们就从神学的角度解释为尸解成仙了。他们并没有用心去研究重金属本身的属性,进而揭开其中的谜团,从而为近代化学的产生奠定点滴基础。鸦片战争以后,西方化学传入中国,中国人在“师夷长技”时,也不很关心从道教练丹术中总结经验教训。也许还因为中国古代炼丹术与近代化学的相对独立性,造成它们无法逾越的隔阂。中国古代炼丹术与化学的分离状况,实际上也是正常的,钱三强说,“在19世纪中叶以前,科学与技术的发展还不是非常密切结合的。往往是科学理论上还没搞清楚的东西,在技术上却已经初步实现了;或者是科学上

^① J. 齐曼:《知识的力量》,上海科学技术出版社,1985年,第31~32页。

已经有所发现,但在技术上却没有能够实现”^①。同时,“技术理论问题基本上具有特殊性质的问题,它们超出了自然科学问题的范围。技术进步并未取消这些问题,而是在更高水平上不断地重新产生这些问题”^②。不仅在19世纪中叶以前,科学与技术之间存在区别,直至今日人们都在谈科技一体化时,科学与技术之间的差异依然隐约可见。所以,陈昌曙先生在其大作《陈昌曙技术哲学文集》中收录了他在不同时期对科学与技术之间区别的论述。^③ 张华夏、张志林也论及科学与技术的划界问题。^④ 由此看来,中国古代炼丹术未能转化到近代化学不应该简单地归咎于道教或道士。

上文从传统思维方式熏染以及科学与技术区分之新视角对道教练丹术的得失及其与近代化学的关系作了一番阐析,认为道教练丹术的成败受到传统思维方式的很大影响;道教练丹术未能过渡到近代化学体现了科学与技术差异。

二、道教服气疗病及其对佛教的影响

道教服气术是一种呼吸锻炼方法,不管服外气,还是服内气,在它们操作过程中,常常伴随着导引、叩齿、咽津、握固、存想等养生术,这是一套以静为主、动静结合的养生技术,它们是一种身心养生法门,具有一定的防病、治病的功效。道教服气术在长期流传过程中对佛教服气术还产生了不小的影响。

(一) 道教服气疗病

道门对服气的养生功用相当的关注,论及于此的有南朝齐梁陶弘

① 钱三强:《科坛漫话》,知识出版社,1984年,第37页。

② 刘大椿:《世界科技思想论库》,华夏出版社,1994,第9页。

③ 陈昌曙:《陈昌曙技术哲学文集》,东北大学出版社,2002年,第9~14页,第22~26页。

④ 张华夏、张志林:《从科学技术的划界来看技术哲学的研究纲领》,《自然辩证法研究》,2001年第2期。

景《养性延命录·服气疗病篇》和《真诰·协昌期》、《上清握中诀》、《气法要妙至诀》、《显道经》、《太上老君养生诀》、《太上洞玄灵宝三一五气真经》、《太初元气接要保生之论》、隋或唐京黑先生《神仙食炁金匱妙录》、唐司马承祯《服气精义论》、唐康仲雄《幻真先生服内元炁诀》、唐孙思邈《孙真人备急千金药方》卷八十二《养性·调气法》和《存神炼气铭》、《胎息精微论》、宋张君房《云笈七签》（卷五十九《王说山人服气新诀》、卷六十二《姑婆服气亲行要诀问答法》）、两宋《修真十书》卷十九《卫生歌》、两宋之际曾慥《道枢》（《圣胎篇》、《颐生篇》、《枕中篇》、《呼吸篇》），等等。

历代服气道经在阐释完服气的理法后，多不忘介绍其养生价值，如题名华佗授广陵吴普的《太上老君养生诀》，文中在介绍用六气（咽、呵、呼、嘘、吹、嘻）治五脏病等内容后，总论服气的养生意义：“形者，神之主。气者，神之命。是以形神所假，资气而存。故调畅四肢，周游六府。苟有壅滞，便即生疾。是故人体虚无，成之者气。若调息得所，即诸疾自消。若吐纳乖方，乃众疾咸起。善摄生者，先须知调气之法焉。所谓呼吸生先，期于寿而乐有喜。斯之谓欤！”^①这段论气及调气作用的文字是比较客观允当的。道医孙思邈在《存神炼气铭》中论及服气的功效时，完全是一种赞叹的口气：

第一候，宿疾并销，身轻心畅，停心人内，神静气安，四大适然，六情沉寂，心安悬境，抱一守中，喜悦日新，名为得道。第二候，超过常限，色返童颜，形悦心安，通灵彻视，移居别郡，拣地而安，邻里知人，勿令旧识。第三候，延年千载，名曰仙人。游诸名山，飞行自在，青童侍卫，玉女歌扬，腾蹶烟霞，绿云捧足。第四候，炼身成气，气绕身光，名曰真人，存亡自在，光明自照，昼夜常明，游诸洞宫，诸仙侍立。第五候，炼气为

^① 《道藏》第18册，第413页。

神,名曰神人。变通自在,作用无穷,力动乾坤,移山竭海。第六候,炼神合色,名曰至人。神既通灵,色形不定,对机施化,应物现形。第七候,身超物外,迥出常伦。大道玉皇,共居灵境,圣贤集会,弘演至真,造化通灵,物无不达,修行至此,方到道源。万行休停,名曰究竟。^①

在孙思邈看来,炼气的功效有七候,即七个进阶,功夫愈深,效验愈神奇。孙思邈虽然是个著名的医生,但他同时深受道教宗教神学的影响,所以在谈论服气的作用时,不免带上浓厚的宗教情感,字里行间有夸张失实的成分,我们要明辨真假。道教服气术之文化遗产,既丰厚又驳杂,道门有道门的评判,科研工作者应该客观公正地看待它们,这就要求我们以多维的视角去审视它,一方面要看到其养生理法中有可供今天发掘的矿产,另一方面个中也有迷信不实的糟粕。这些都需要我们努力进行深入的研究,不应雾里看花,轻论是非。

(二) 道教服气术与佛教服气术

日本学者福井文雅等比较早就注意到道教服气术与佛教呼吸法的关系,“提到道教的‘胎息’,‘服气’,一般会立即联想到与禅宗的坐禅法的关系。具体来说,会想到它与东汉安世高所译的《大安般守意经》和天台大师智顗(538~579年)的《天台小止观》(正确的名称是《略明开滕初学坐禅止观要门》)中所述佛教行法有何种关系。……对这些典籍当然必须研究,但对道教呼吸法本身的研究尚未形成体系。此外,对于佛教呼吸法,并推而广之,对于瑜伽及佛教以前的呼吸法也必须注意。如此,道佛二教都各有必须研究而尚未解决的问题,坐禅、止观和胎息的关系,是今后的研究课题”^②。日本学者提出这样的看法,体现了他们敏锐的学术洞察力,说明他们对道教以及中国文化有深入的研

^① 《道藏》第18册,第459页。

^② [日]福井康顺、山崎宏、木村英一、酒井忠夫:《道教》第一卷,上海古籍出版社,1990年,第98~99页。

究,可惜他们仅仅指出进一步研究的思路,并没有解决这个学术问题。循着这条线索,我们认真考察了有关文献,认为中国佛教净土宗、天台宗、禅宗等宗派都与道教服气法有相当多的关联。

第一,净土宗。

据任继愈主编《中国道教史》,梁武帝大通二年(528),陶弘景传僧昙鸾服气法。^① 昙鸾(476~542),雁门(治所今山西省代县)人。他奠定了净土宗立宗的思想基础,是净土宗大师。昙鸾少年即在五台山出家,披阅内外经典,在注释《大藏经》时因积劳罹患“气疾”,于是外出求医。梁大通年间昙鸾到江南造访道医陶弘景,得授长寿《仙经》十卷,依法修炼,唐西明寺沙门释道宣称赞他:“调心练气,对病识缘,名满魏都。”(道宣:《续高僧传·义解篇·魏西河石壁谷玄中寺释昙鸾传》)昙鸾精研佛教,也通晓医理,著述甚丰,除《往生论注解》二卷、《安乐净土义》一卷、《无量寿经奉赞七言偈》一卷外,据《高僧传》卷六本传、《隋书经籍志》卷三十四、《新唐书·艺文志》卷五十九等记载,尚有服气类作品《调气论》一卷、《疗百病杂丸方》三卷、《论气治疗方》一卷、《服气要诀》一卷等^②,可惜这些经书,今已失佚,我们无从认识他服气思想的全貌。还好宋张君房《云笈七签》卷五十九辑录有《昙鸾法师服气法》,明版《道藏》所收《延陵先生集新旧服气经》保存有《鸾法师服气法》,使我们可以借此零星材料管中窥豹。这两则资料,内容基本一致,我们拟引《云笈七签》。《昙鸾法师服气法》所传服气操作法为:“初宽坐,伸两手置膝上,解衣带,放纵肢体,念法性平等,生死不二,经半食顷,闭目,举舌奉腭,徐徐长吐气一息二息,傍人闻气出入声,初粗渐细,十余息后,乃得(据蒋力生校注《云笈七签》,此‘得’当为‘不’)自闻声。凡

① 任继愈:《中国道教史》,上海人民出版社,1990年,第756页。

② 张育英:《昙鸾》,http://garden.2118.com.cn/taiyuandao/sxren/wenhua/01-tanluan.htm,2001-11-22。

觉痛痒处,便想从中而出,但觉有异,渐渐长吐气,从细至粗,”^①在这则炼气法中,修炼者先舒展身体,练习鼻息细缓,这是道教服气术的一般做法。而后,昙鸾法师又讲鼻息可以“从细至粗,十息后还如初”,这实际上是让服气者之气息顺应人体呼吸的需求,而不强力抑制。如此做法,表明医僧昙鸾实事求是的服气健身态度,这一点也是道门大多数服气养生家坚持的。

第二,天台宗。

《延陵先生集新旧服气经·修养大略》引《法华经》^②云:“须行住坐卧,身心不乱者,亦言气主心,心邪则气邪,心正则气正。”^③《延陵先生集新旧服气经·王说山人服气新诀》又云:“释氏止观,其有用气疗疾法”。^④天台三大部之一《摩诃止观》卷八上观病患境就记载了“气治法”和“息治法”。可见,天台宗对服气术相当地关注。《摩诃止观》是天台宗创始人隋智顗大师(538~597)讲述,门人灌顶笔录的一部天台宗代表性著作。该经认为,“病起因缘有六:一、四大不顺故病;二、饮食不节故病;三、坐禅不调故病;四、鬼神得便;五、魔所为;六、业起故病”。^⑤治病的方法也有六种,“一止;二气;三息;四假想;五观心;六方术”^⑥。其中,气法与息法就是呼吸疗法,其气法为:

吹、呼、嚥、呵、嘘、呬,皆于唇吻吐纳转侧牙舌,徐详运心带想作气。若冷用吹,如吹火法;热用呼;百节疼痛用嘻亦治风;若烦胀上气用呵;若痰癰用嘘;若劳倦用呬。六气治五藏

① 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第354页。

② 按,《法华经》全称《妙法莲华经》,是天台宗依据的主要经典。

③ 《道藏》第18册,第425页。

④ 《道藏》第18册,第426页。

⑤ 《续修四库全书》编纂委员会:《续修四库全书》第1279册,上海古籍出版社,2002年,第563页。

⑥ 《续修四库全书》编纂委员会:《续修四库全书》第1279册,上海古籍出版社,2002年,第565页。

者,呵治肝;呼吹治心;嘘治肺;嚬治肾;哂治脾。又六气问治一藏,藏有冷用吹,有热用呼,有痛用嚬,有烦满用呵,有痰用嘘,有乏倦用哂,余四藏亦如是。又口吹去冷,鼻徐内温,安详而入,勿令冲突。于一上坐。七过为之,然后安心,安心少时,更复用气,此是用治意。若平常吐秽一两即足。口呼去热,鼻内清凉。口嚬去痛除风,鼻内安和。口呵去烦。下气散痰者,想胸痰,上分随口出,下分随息溜,故不须鼻中补也。嘘去满胀,鼻内安锁。口哂去劳乏,鼻内和补。细心出入,勿令过分。善能斟酌增损得宜,非唯自能治病,亦能济他。^①

天台大师讲述的这种六气疗病法,出自于南朝齐梁陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》“凡行气,以鼻纳气,以口吐气,微而引之,名曰长息。……欲为长息吐气之法,时寒可吹,时温可呼,委曲治病,吹以去风,呼以去热,哂以去烦,咳以下气,嘘以散滞,咽以解极”^②。智顗大师采纳了道教呼吸疗病的理念,并加以发挥,使之更完备,运用面更广。以上六气疗法是用“吐”,在《摩诃止观》中智顗大师还传授了更为高妙的息治法,“上息治沉重地病。下息治虚悬风病。焦息治胀满。满息治枯瘠。增长息能生长四大。外道服气。只应服此生长之气耳。灭坏息散诸癥膜。冷息治热。暖息治冷。冲息治症结肿毒。持息治掉动不安。补息补虚乏。和息通融四大。作诸息时各随心想皆令成就。细知诸病用诸息。勿谬用也”^③。这些息治法具体如何操作,智顗大师没有明确指出,但推测过去,息治法是运气疗病。不管是吐气疗法,还是运气疗法,都需要高超的服气术,而天台宗的这种服气术的理法源头在

① 《续修四库全书》编纂委员会:《续修四库全书》第1279册,上海古籍出版社,2002年,第565~566页。

② 《道藏》第18册,第481~482页。

③ 《续修四库全书》编纂委员会:《续修四库全书》第1279册,上海古籍出版社,2002年,第566页。

道教。

第三,禅宗。

禅宗与道教服气法的关系可以追溯到早期禅法的传播者安世高。安世高是东汉末高僧,名清,以字行,原为安息国太子,让位与叔,到中国弘传小乘毗昙学和禅定理论。据梁会稽嘉祥寺沙门慧皎所撰《高僧传》卷一记载他“幼以孝行见称,加又志聪敏,克意好学,外国典籍及七曜五行,医方异术,乃至鸟兽之声,无不综达”。^①其译作《大安般守意经》专讲数息观,对修习禅定特别重要。该经名中“安般”二字是梵文 AnaPanasmti 音译“安那般那”的略写,是“念出息入息”的意思。数息的具体操作法是坐禅时专心计数出入息次数,同时呼吸轻柔,祛除杂念,精神专注,从而进入禅定境界。禅宗初祖达摩与道教服气法关系更加密切。《新唐书》卷五十九《艺文志》第四十九收录的五部服气经中就有达摩的作品,“康仲熊《服内元炁诀》一卷、《气经新旧服法》三卷、《康真人气诀一卷》、《太无先生气诀》一卷(失名,大历中遇罗浮王公传气术)、《菩提达摩胎息诀》一卷”^②。宋张君房《云笈七签》卷五十九收录之《达摩大师住世留形内真妙用诀》,明版《道藏》所收之《诸真圣胎神用诀·达摩禅师胎息诀》等著述保留了达摩大师的服气思想。比较而言,《达摩大师住世留形内真妙用诀》内容比《达摩禅师胎息诀》翔实,我们的论述以前文为主,并参照后者。《达摩大师住世留形内真妙用诀》文中对人体中气的作用,人出生之后“气散”的原因,补救之原则与方法都有阐释。达摩祖师认为:“气是人有的根”。^③但是人生成长养以后,“凡夫之人年二十,口好滋味,心怀喜怒,目眩五色,耳耽五音,身贪欲乐,意逐外缘,役智运神,间不容息。如此之流,则昼夜未曾暂息,原朴之根荡然而尽,令以形凋气散,命绝形枯,魂被恶业所牵,宅舍

① 王云五:《丛书集成初编》第3351册,中华书局,1985年,第2页。

② 《二十五史》第6册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第163页。

③ 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第354页。

因而无主”^①。那么,培补之道胎息术。行胎息的原则要神气相合,“若要长生,神气相合,主心不动念,无来无去,出出入入,湛然常住。但于此修行,合真道路,勤行之,莫极言数,玄牝之门,长生之户,若能双行,慈悲甘露,外施救物,人天福祚”^②。达摩大师的这个观点与胎息术早期经典《高上玉皇胎息经》(又称《胎息经》)一致,《高上玉皇胎息经》言:“若欲长生,神气相注。心不动念,无来无去,出出入入,自然常在。勤而行之,是真道路”^③。胎息的具体做法是:“凡人息气出入于咽喉,圣人息神气常在气海。气海,即元气之根本也。所居之处也,即脐下,合太仓,亦为子宫,为气海,即子母相合。道人能守之,绵绵不绝,此是返本还源,归本生之处,而坚住凝结,不化不散,此即皆其义也。不败,神识多静,即自然长生,留形住世要妙之真诀也。”^④达摩祖师的“住世留形内真妙用诀”就是气入丹田,绵绵不绝,道教胎息的技术精髓亦在于此。

以上我们对佛教净土宗、天台宗、禅宗代表人物、经典著作中的服气思想及其与道教的关系作了一些钩沉发隐的工作。通过这些考察,我们可以看到,佛教对道教服气术的吸纳,既有服外气的内容,如《摩诃止观》中的气治法;也有服内气的内容,如《达摩大师住世留形内真妙用诀》中的胎息术。这说明道教服气术对佛教的影响不是零星支离的,而是有比较深广的辐射。另一方面,佛教各宗在接受道教服气养生术时,也有糅入自身的聪明才智,比如天台大师的十二息治病法(上息、下息、焦息、满息、增长息、灭坏息、冷息、暖息、冲息、持息、补息、和息),这是道门此前未曾有的提法;又如,昙鸾法师服气时“念法性平等,生死不二”,凸显了佛门特色;再如,《诸真圣胎神用诀·达磨禅师

① 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1996年,第355页。

② 同上。

③ 《道藏》第1册,第748页。

④ 张继禹:《中华道藏》第23册,华夏出版社,2004年,第355页。

胎息诀》将胎息与修禅结合起来,“夫炼胎息者,炼炁定心是也。常息于心轮,则不著万物,炁若不定,禅亦空也”^①。从佛教对道教服气养生技术的取资,以及《道藏》^②对佛门弟子服气著述的辑录,我们有可以窥见佛道两家开放的心态,这其实也是中国文化海纳百川特点的一个生动写照。最后,我们想引用赵朴老的谈话^③作为《道教服气技术与佛教服气技术》这一点的结尾:

朴老说,佛道两家在中国历史上,曾经有多次冲撞,进而融合。隋代天台宗智者大师就是吸收了三教思想开创佛教天台宗的,他在养生学方面吸收了庄子“意守丹田”的思想。宋代苏东坡对佛道教都很有研究,他在这方面修养很高,可惜皇帝将他贬到海南充军去了。他的养生之道,呼吸之法(即胎息法)是道教的,陈樱宁先生对此十分推崇。

朴老在闵会长谈到近代学者丁福宝研究《道藏》、并长期打坐时说,丁福宝^④和蒋维乔^⑤对道教养生学有研究,长期吃素。朴老说,我也长期吃素,长期坚持数呼吸。数呼吸之法,佛经上是有的。这个呼吸是指细呼吸,不是粗呼吸,粗呼吸如风,没有用。细呼吸很细微,差不多是用毛孔呼吸,老子讲“绵绵若存,用之不勤”(《道德经》六章)。庄子讲“真人之息以踵,众人之息以喉”(《庄子·大宗师》)。佛教不讲长生,道

① 《道藏》第18册,第434~435页。

② 按,《云笈七签》素有“小《道藏》”之称。

③ 按,1998年9月11日下午,新当选的中国道教协会会长闵智亭、副会长张继禹、秘书长袁炳栋前往北京医院看望了年逾九旬的全国政协副主席、中国佛教协会赵朴初会长,在交谈中赵朴老谈到佛道关系以及呼吸养生等问题。

④ 按,丁福保(1874~1952),江苏无锡人。曾任京师大学堂及译学馆教习,后在上海创办医学书局,编印了许多医学书籍,又编有《佛学大辞典》等。

⑤ 按,蒋维乔(1873~1958),江苏武进人。1921年任江苏省教育厅厅长,后任东南大学校长、光华大学教授。建国后,任上海文史馆副馆长。研究文学、历史、哲学,尤精气功养生之学,著有《因是子静坐法正续篇》,编有《中国近三百年哲学史》等。

教是要长生的,这里有一个抗的思想,要突破死亡,争取长寿,这是很不错的。^①

三、道教辟谷养生功效诠释

道教辟谷经中有很多关于辟谷功效的记载,其中大多认为辟谷使肌体强健,延年轻生。《神仙养生秘术》辑录了七种辟谷延年方,其中《神仙饵生地黄延年法》称日服三丸如梧桐子大,“百日颜如桃花,至三年令人长生矣”^②。《神仙饵蒺藜方》称蒺藜细末:“日进三服,勿令断绝,服之长生。服一年后,冬不寒,夏不热。服之两年,老返少,头白再黑,齿落重生。服至三年,身轻延年”^③。《辟谷方》记载永宁二年(351)二月十七日黄门侍郎刘景先表言:“臣闻京师米粮大贵,宜以此济之,令人不饥,耳目聪明,颜色光泽。如有诬妄,臣一家甘受刑戮。”^④刘景先以身家性命担保他所献给朝廷的辟谷方有效,说明它对该辟谷方效验的强烈自信。其他经书对辟谷效果的记录大抵如此,也许人们会认为道门养生家自说自话,当然推重其养生术理,这些材料透露出来的信息不可尽信。

那么,我们来看看正史对辟谷养生的记述。《三国志》卷二十九《魏书·方技传》云:“余尝试郗俭绝谷百日,躬与之寝处,行步起居自若也。夫人不食七日则死,而俭乃如是。然不必益寿,可以疗疾而不惮饥谨焉。”^⑤《梁书》卷第五十一《列传》四十五《处士》云:“弘景善辟谷导引之法,年逾八十而有壮容。”^⑥《魏书》卷一百一十四《志》第二十

① 按,这段文字是《中国道教》副主编王宜峨先生根据赵朴老的谈话整理的,见《中国道教》1998年第4期。

② 《道藏》第19册,第386页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 《二十五史》第2册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第97页。

⑥ 《二十五史》第3册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第83页。

《释老十》云：“(寇谦之)辟谷,气盛体轻,颜色殊丽。”^①隋书卷七十七《列传》第四十二《隐逸》称:“时有建安宋玉泉、会稽孔道茂、丹阳王远知等,亦行辟谷,以松水自给,皆为炀帝所重。”^②《北史》卷二十七《列传》第十五云:“皎为寇谦之弟子,遂服气绝粒数十年,隐于恒山。年九十,颜如少童。”^③《旧唐书》卷一百九十二《列传》第一百四十二《隐逸》云:“(潘师正)清静寡欲,居于嵩山之逍遥谷,积二十余年,但服松叶饮水而已。……师正以永淳元年卒,时年九十八。高宗及天后追思不已,赠太中大夫,赐谥曰体玄先生。”^④《宋史》卷四百五十七《列传》第二百一十六《隐逸上》云:“(陈抟)服气辟谷历二十余年,但日饮酒数杯。移居华山云台观,又止少华石室。每寝处,多百余日不起。”^⑤《宋史》卷四百五十九《列传》第二百一十八《隐逸下》云:“(刘庭式)绝粒不食,目奕奕有紫光,步上下峻坂如飞,以高寿终。”^⑥这些文字自三国及宋,或言道士因辟谷身康体健、年寿高迈,或言帝王君主对辟谷道士的推崇,语言朴实,并无夸张虚妄之处。那么,辟谷有效可行的养生机理是什么呢?我们认为,辟谷养生可供时人借鉴之处有二:一是慎食,即慎重选择食物品种,以素餐为主。二是少食,即适当减少食量,不终日饱食。

(一) 慎食养生

道教辟谷固然有服药(饵)辟谷、服气辟谷、服(符)水辟谷、服石辟谷等类型,但其中以服药(饵)辟谷为主,而且服气辟谷、服(符)水辟谷、服石辟谷常与服药(饵)结合进行。从表2-1可见,辟谷药饵大多是高营养的植物性食物,比如巨胜,即黑芝麻,含脂肪油约

① 《二十五史》第3册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第339页。

② 《二十五史》第5册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第211页。

③ 《二十五史》第4册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第83页。

④ 《二十五史》第5册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第616页。

⑤ 《二十五史》第8册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第1520页。

⑥ 《二十五史》第8册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第1525页。

60%、叶酸 18.45%、烟酸 0.48%、蔗糖 0.64%、卵磷脂 0.65% 以及戊聚糖、蛋白质、钙等。脂肪油中含油酸、亚油酸、棕榈酸、花生酸、廿四酸、廿二酸等甘油酯以及甾醇、芝麻素、芝麻林素、芝麻酚、维生素 E 等。食用巨胜能补肝肾,润五脏。动物性食物如蜂蜜,含果糖、葡萄糖约 70%,尚含少量的蔗糖、麦芽糖、糊精、树胶、含氮化合物、有机酸、挥发油、色素、蜡、植物残片、酵母、酶及无机盐等。饮用蜂蜜能补中润燥,缓急解毒。

矿物性原料如赤石脂,性甘、涩、温,入胃、大肠经,能涩肠,止血收湿,生肌敛疮。辟谷的原料很多,我们不一一介绍药性,它们大多具备养生防疾的功效。辟谷养生家取这些原料以蒸熟为主要办法粗放制成的丸、散、末状物代替日常饮食,自然既能防饥饿,又健体魄。值得注意的是,虽然道教辟谷方也用到蜂蜜、赤石脂等动物、矿物原料,但道士辟谷基本上是素食的,提倡素食的文章近年来常常见诸报刊,医学界认为人类的肠子较长,比较适宜食素;如果肉食过多,其残渣在人体内停留的时间长,会产生毒素,给肝脏等器官造成负重。另外,肉食为主容易诱发高胆固醇、癌症等各种疾患;而素食为主,则少有这些问题。生活中,我们确实可以见到许许多多的人因为有健康的饮食习惯——荤素配合、以素为主——而获健康长寿。

(二) 节食长生

浏览一下辟谷典籍,我们就可以发现,辟谷者并非一物不食,他们以辟谷丸、散、末以充饥,往往是日服一次或三次,等等;一次一丸或三丸,等等;这些丸大小不一,有的如梧桐子大,有的如鸡子大,有的如李核大,等等。例如,《太清经断谷法》服食巨胜辟谷方法之一“取成蒸者一斗二升,茯苓二十四两,泽泻八两,捣三万杵。每服如弹(疑为‘弹’字)丸,日三。亦可蜜丸,可预作从军。入山涉水,不令疲瘦,遇食便

食。无所禁忌”^①；有时用方寸匕取散、末服用，例如，《太清经断谷法》服食天门冬辟谷法“干天门冬十斤，杏仁杏升捣末，蜜漉，服方寸匕，日三夜一。甘始所服，名曰仙人粮。”^②方寸匕是古代量取药末的器具，其形状像刀匕，大小为古代一寸正方，一方寸匕约等于2.74毫升。总之，辟谷者所服食的食物在数量上是不多的。适当少食是有益健康的，据现代医学研究，多食导致死亡率增高。多食使人体重增加，引起肥胖，肥胖的人易患冠心病、高血压等。统计数字表明，超过标准体重30~50%者，死亡率高出一倍。罗丝(Ross)的动物实验表明，摄取低热量的食物，自发性肿瘤和肾水球肾病的发生率减少，寿命延长。布鲁地(Brody)指出低代谢的生命活动，减低了有丝分裂的频度，可使生命延长1/3。特别是老年人储存热量能力有限，如果摄取过量，将罹患高血脂、高血糖。^③

道教辟谷术与道教饮食术、服药术，有一定的关联，又有鲜明的特点。在研读、整理、诠释辟谷经文中我们会不自禁地佩服道门中人对长生孜孜不倦的追求态度以及另辟蹊径的开拓精神，而且，辟谷中慎食、节食的养生理念确实也有值得今人取资的地方。不过，如果曲解道教辟谷原初精神和操作方法，将辟谷等同于绝食，那非但无益，甚至损害身心健康。同时我们也应该看到，辟谷是有限度的，其益生作用是在一定时空中呈现的。

四、道教饮食技术特点及其影响

道教追求长生，饮食是道教徒日常生活的一部分，也是养生技术之一，自然备受重视。在长期的饮食养生实践中，道教饮食逐渐形成了顺应自然、药食一如、荤素结合的特点，并对祖国饮食文化做出了独特的

① 《道藏》第18册，第508页。

② 同上。

③ 郑隆榆、朱锡忠、姜建华：《现代家庭健身大全》，杭州大学出版社，1994年，第7页。

贡献。

(一) 道教饮食技术特点

第一,顺应自然。人类生活在自然界中,自然界是人类赖以生存的物质基础,它提供给人类空气、阳光、水分、营养,它的各种变化,包括四时气候、昼夜晨昏、日月星辰、地理环境、气温、气压、气流、湿度等,都会对人体产生直接或间接的影响。正如《黄帝内经·灵枢·岁露论》所云:“人与天地相参也,与日月相应也。”同书《素问·四气调神大论》强调:“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,顺之则奇疾不起,是谓得道。”人们应该根据天人相应相通的理论,掌握自然界运动变化的规律,顺乎自然界的运动变化进行调养摄生,与天地阴阳保持平衡协调的关系,这样才能身心健康。以长生为旨趣的道教,意识到人与自然之间这种息息相关的关系,在饮食上主张因时、因地、因人、因病相应地调节饮食内容和进食方式,做到辩证用膳,全面膳食。《正统道藏》洞神部方法类所收《修真秘录》以简练到位的笔墨论述饮食应当顺应四时月令,以和五味,益五脏,治疾病:

思仙问曰:“尝闻月宿所宜食者,愿赐其法。”真人曰:“每月宿下,各有所宜之物,人若择而食之,亦可除其疾疹矣。今传于子,亦可晓示将来。《养生论》云:‘正月卯日食鲙鱼,使人无瘟病。二月春分食龟,使人不蛭,子孙蕃息。三月宿毕食鲙鱼,使人不随美色,多气力。送迎各二日。春三月食犬肉,又先酸麦,无齿病,因甲乙以具。四月宿卯食鸡,使人目明。五月夏至食鸣贝鸟,送迎各二日。六月宿房食野鸡,使人阳多遂子孙矣。夏三月食鸡雉及苦,先麦食之,无痺病,因丙丁以具。七月食蠹,使人宜子孙,送迎各二日。蠹,木蝎也。八月秋分食蠹,使人无病淫,众人畏之,送迎二日。九月宿建星食雁,使人不病痺。得良辰,美筋骨,送迎二日。秋三月食马肉及辛,食之无寒病,因庚辛以具。十月宿营室食诸鸟,使人烁

心,益寿美色,送迎二日。十一月冬至食兔,令人不蛰,利足不僵。十二月腊夜,令人持椒卧井傍,无人言,内椒井中,除瘟病。冬三月食鳧咸,食之无足病,因壬癸以具。常以其月不尽三月,夕半食者无饱。”^①

唐宋年间的符度仁在《修真秘录·月宜篇》中按照一年十二月令的特点,给世人开出了一份全年管用的食疗方。现今,我们的饮食结构发生了巨大的变化,食物种类大大增加,符度仁的食单不一定适合我们的生活,但他根据自然环境变化调整饮食结构的思路是正确的,是可资借鉴的。实际上,大约在《修真秘录》之前成书的《孙真人摄养论》(唐孙思邈撰)、《四气摄生图》(约出于晚唐,撰人不详)以及在《修真秘录》之后成书的《混俗颐生录》(北宋刘词编著),一直持着同类的思想。《孙真人摄养论》列举一年十二月五脏六腑之气运病变以及相应的饮食起居减增忌宜事项;《四气摄生图》亦在书中辟出《肝藏春王》、《心藏夏王》、《肺藏秋王》、《肾藏冬王》、《脾藏王四季》,就四季饮食法度等作了有理有据的论析;《混俗颐生录》则在《春时消息》、《夏时消息》、《秋时消息》、《冬时消息》等章列述四时饮食调理补养等事宜。与此相类似,印度古人也意识到饮食与自然调谐的问题。古印度人认为,土地、水、气温、湿度、风、雨、云以及气压等种种自然环境因素会改变影响人体健康的黏液素、胆汁素、体风素,适当地顺应自然条件进行饮食调养,可以大大缓解环境因子对人的不良影响。^②

第二,药食一如。药食一如,指的是饮食具有预防和治病的功能,利用饮食防治疾病的方法,也称为“食物疗法”。食疗不是道教的创造,早在周朝就有“食医”的分科。《周礼·天官》将医生分为“食医”、“疾医”、“疡医”、“兽医”四种,其中食医“掌和王之六食、六饮、六膳、

① 《道藏》第18册,第525~526页。

② 廖育群:《阿输吠陀印度的传统医学》,辽宁教育出版社,2002年,第344~363页。

百羞、百酱、八珍之齐”。食医相当于今天的营养师,他们的职责就是利用饮食营养为周天子防治疾患。战国时期,食疗有了进一步的发展,《山海经》记载了近百种认为有疗效的食品;《黄帝内经》中食疗也占有很重要的地位。到汉代,人们对食疗作用的认识更加深入。大约成书于这一时期的《神农本草经》,收有药物 365 种,分为上、中、下三品,其中被列为上品的药物大部分为谷、菜、果、肉等常用食物。南朝齐梁时名道士撰《神农本草经集注》七卷,说明道教对食疗思想的接纳与发展。唐代时,道教食疗思想有很大的发展,道医孙思邈在《千金要方》中用很大的篇幅论述“食治”,在《千金翼方》中专立“养老食方”篇,他着重指出,“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。长年饵老之奇法,极养生之术也。夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”^①。基于对食疗重要意义的认识,它详细介绍了各种果实、菜蔬、谷米和鸟兽等食物的治疗作用。此后,道门许多人受其启发,在道经中设《论饮食门》、《饮食消息》、《饮酒消息》、《食宜篇》、《月宜篇》、《春时消息》、《夏时消息》、《秋时消息》、《冬时消息》篇章阐论食疗宜忌。总而言之,道门对食疗的热情是一贯的,道医既吸收前人食疗成就,又加以发扬,对中华食疗学的形成与发展做出了不凡的贡献。

现代医学研究表明,食疗具有调理阴阳、补益脏腑、泻实祛邪的作用。调整饮食可以扶阳抑阴、育阴潜阳,阴阳双补,使人体阴阳平衡;合理饮食可以保证肌体的营养,使人体脏腑功能旺盛、气血充实;科学饮食,可以全面调理病情,直接去除病因。所以,食疗千百年来成为中国人的日常家用,在我国人民生活中产生了广远的影响。如今,对抗生素有异议的许多外国人,也热衷于中国古老又神奇的“食物疗法”。这里要说明的是,抗生素是依靠其强大的杀伤力,消灭或抑制病菌,但对机

^① 《道藏》第 26 册,第 516 页。

体正常功能的恢复无能为力,甚至还产生不可逆的副作用。食物疗法是凭借潜移默化的工夫,逐渐使人体的某些机能得以恢复正常,但其作用缓慢;而且食物疗法不是在任何时候、对任何人、在任何情况下都有效的,它需要复杂的审因施治。应该说,二者各有长短,应当互补为用。

第三,荤素结合。荤素结合指饮食有荤有素,合理搭配。中医养生学基本上主张饮食要荤素结合,又以素为主。明高濂在《遵生八笺·延年却病笺·饮食当知所忌论》中说:“蔬食菜羹,欢然一饱,可以延年。”清章穆则在《调疾饮食辨·鸟兽类·豕》中说:“大抵肉能补肉,故丰肌体、泽皮肤,又能润肠胃、生津液。”道教的饮食结构有个发展变化的历程,但总体上是遵循荤素搭配的原则的。早期道教兴起于民间,产生于混乱的年代,百姓的生活条件是比较差的,当时道教徒的饮食以果腹为主,不分荤素。据《华阳国志》载,张鲁在汉中传教时,“立义舍,置义米,义肉其中,行者取之,量腹而已,不得过。”魏晋南北朝时道教得以改造和充实,一部分走向上层,一部分留在民间,还有一部分隐入山林,由于自身清静无为教义约束、修身养性的需要以及佛教素食的影响,道教素食观得到发展,但也是不禁酒肉的,只是有所节制而已。到了唐代著名道士司马承祯建立了一套以三戒、五渐、七阶为主要内容的系统的修炼方法,其中五渐是“斋戒、安处、存思、坐忘、神解。”这里的斋戒融合了原始宗教祭祀的斋戒素食、辟谷和佛教的素食。金代创立于北方的全真道食戒严厉,重清素,戒杀生,不沾荤腥,对于破戒者严惩不贷。但这也不是说人人茹素,全真道的居士、香火道士、云游道士,食忌就没那么多。明清以后,随着道教的世俗化趋向,道门的饮食大体上是荤素结合,有素食斋戒,也不禁荤食,不过以素食为主。

从现代营养学的角度看,荤素搭配是科学的。荤食主要包括畜禽肉、禽蛋类、水产类和奶类,是人体优质蛋白、脂肪、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的主要来源。素食主要有谷类、豆类、及其制品、蔬菜、水果和菌藻类等,可以提供给人体碳水化合物、蛋白质、矿物质、维生素

C、维生素 E 以及大量的纤维素。这两类营养素都为人体所必需,合理的膳食结构是荤素食平衡,过多食荤会造成高血脂症、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、胆结石、肥胖症等,但是过于偏向素食也不好,尤其是青少年,动物性食物是他们不可或缺的,可以适当多吃。

(二) 道教饮食技术的影响

道门人士在长期的生活实践中累积了大量的饮食经验,这些经验大多是合乎科学确实可行的。可以说,道教为中国饮食文明的发展作出自己独特的贡献,尤其在食物原料、火候调控、炉具食器等方面为人所称道。道教饮食的发展得益于其“重生”、“贵生”的教义。道教从草创伊始,就高扬“人命最重”的旗帜,如现存最早的道经之一《太平经》宣称:“三万六千天地之间,寿最为善”;“丧者为贱,生者为贵”;“生为第一”。这些人寿最重的表述是道教精神气质的典型体现。为了实现长生这一目标,一代又一代的道教信奉者努力地探寻养生的法门,不断地传承着养生的智能。饮食养生是其中一方面的内容。为了求取长寿,道士们不骄不馁,艰辛试验,有时甚至付出了生命代价,正是这种不屈不挠的精神造就了道教饮食技术的不凡成绩。所以日本道教研究专家会感叹,“从制药过程中获得的对火力的敏锐的感觉,也给制作中国食物时的火候的灵活运用和烹调技术的多样化发展带来巨大的影响”。不仅如此,在制药过程中,道士也发展了中国的炉具,道教练丹炉具种类之多,制作之考究,性能之优良,令人叹为观止。“工欲善其事,必先利其器”,炉具是烹饪的必需设备,不同的炉灶适用于不同的烹调方法,炉灶设计合理与否,对菜品质量有直接关系,炉灶得心应手,厨师的技艺才会正常发挥。所以古代厨师所用的炉灶,大多是亲自设计并砌造的。^① 因为道士在加热工具上有无以伦比的优势,其对烹饪的成功创造了很好的条件。道教对长生的追求还大大扩充了中国人的

^① 陈光新:《烹饪概论》,高等教育出版社,1998年,第65页。

食物来源和烹调方法,著名学者费正清和约德维恩·O·赖肖尔在他们合著的书《东亚:光荣的传统》中有段精彩的议论:“寻找灵丹妙药的道教信徒,恐怕品尝了所有种类的有机物和无机物,这样的品尝,或许对中国人的异常广泛的嗜好及其丰富多样的烹调方法——这是中国文化的一大光荣——作出了贡献”^①。另外,道医重食疗,其中的一些成功经验远超西方或被西方学习。比如,脚气病的治疗。脚气病是由于人体缺乏维生素 B1 引起的。这种病长期来折磨着江南一带的群众。道医孙思邈经过长期探索,提出一个有奇效而又简便的防治方案,杏仁、蜀椒和牛奶、白蜜等可以医治脚气病,用谷皮(楮树皮)煮汤调粥常服可以预防脚气病,这在世界医学史是非常先进的。欧洲于公元 1642 年,开始作脚气病的研究,而孙思邈早在公元 600 年左右,已经详加论述,并掌握了正确的防治方法,比欧洲早了整整一千年。又如现在欧美的不少保健食品源自道教食疗方,法国的“哈姆茶”,就是中药紫苏叶沏的茶。紫苏叶和胃理气,并解食物毒性,原配方载于晋代高道葛洪的《肘后备急方》。还有流行在意大利的“大黄酒”,原配方始于孙思邈《备急千金要方》。这种含有大量泻药的苦酒,饮前开胃,饮后消食。经常饮用它,可以推陈致新,益寿延年。基于对这些成果的认可,李约瑟博士与鲁桂珍博士在其合作的文章《中国人对食物疗法的历史贡献》中肯地指出,“可以设想认真研究中国文献,会为近代生理学家和病理学家带来某些有用的启示”^②。

五、道教符术与社会生活的关系

近年来,道教研究领域的一些贤达已经对符篆、符咒及其相关问题作了专深的研究。现在,我们按成果发表的先后顺序,作一个简要的学

① 中山时子:《中国饮食文化》,中国社会科学出版社,1992 年,第 20~21 页。

② 潘吉星:《李约瑟集》,天津人民出版社,1996 年,第 533 页。

术回顾。刘仲宇先生《道符溯源》对道符的渊源作了独到的探索,指出道符是将凡间的权力凭信移至鬼神世界的结果;道符脱胎于汉代的巫符,并在此基础上衍展;以咒构符,揭破邪魅名字真相,在鬼魅之上加以镇压、厌胜之物等,是道符造作者一般遵循的逻辑规则和思维取向。^①姜生先生《道符结构、语义及功能研究》运用符号学方法对道符进行分类;解析道符的结构、变形、象征语义;进而阐述道符通神禁鬼、佑护有道士和道教信仰者的自我道德控制双重功能。^②李远国先生《论道教符篆的分类——兼及符篆与中国文字的关系》按道门所见将符分为天书、神书、地书、内书、外书、鬼书、夏书、戎夷书八大类;按其用途分符为天象符、地理符、人体符三大类。^③李远国先生《论道符的结构与笔法》详细考究了道教符策的结构及书画笔法,认为道符的发展经历了一个由粗糙到精致、由无序到有理的演变过程;道符一般由符头、符尾、符窍三部分构成;画符的过程包含着一套相当繁杂的道教科仪活动。^④盖建民《道教符咒治病术的理性批判》梳理了道教医用符咒的历史脉络,并点明其宗教神秘色彩;该文还深入研讨了道教符咒的医学底蕴,指出道教施符念咒的行法科仪中暗含有清洁、消毒之类的卫生防病措施,道符制作的过程及原材料蕴含着治病因子,道教辨证用符、汤药送服也是符咒治病术的一个重要医学因素,道教符咒还有心理治疗的效果。^⑤卿希泰先生主编、詹石窗先生执行主编《道教文化新典》已编《符咒》从宏观的视角对道教符咒的形成原因、演变趋势、基本特征、理论底蕴、历史影响、现代启示等方面问题作了探讨。这些精彩的成果,从各个层面剖析道符,揭开了道符的神秘面纱,启迪了后学。通过研读一手文献,

① 刘仲宇:《道符溯源》,《世界宗教研究》,1998年第1期。

② 姜生:《道符结构、语义及功能研究》,《社会科学研究》,1997年第6期。

③ 李远国:《论道教符篆的分类——兼及符篆与中国文字的关系》,《宗教学研究》,1997年第2期。

④ 李远国:《论道教的结构与笔法》,《宗教学研究》,1998年第2期。

⑤ 盖建民:《道教符咒治病术的理性批判》,《世界宗教研究》,1999年第4期。

我们发现道符可值得探究的方面仍很多,前人的工作很有意义,但并不意味着研究工作的终结,后学完全可以从新角度开拓学术的疆域。本书,拟从服符功能演进与社会生活变迁之新思路再对道符作些探究。

与道符有关的典籍很多(见上文文献综述),其中有一些道符下面注有服食该符的功用,选取历代有代表性的服符经,考察其功能的衍化,由此观照中国社会生活变迁,是个新颖有意义的课题。哲学研究应当重视超拔的形而上,也要关注多彩的形而下;既要研究圣哲的智能,也要展现平民的生活。道符功能衍化透露出的社会生活变迁反映了中国广大普通百姓生活状况的历史足迹,其中有物质文明,也有精神文明,值得认真发掘。

东汉道教主要典籍《太平经》,其中有一些记载符术的内容。除了该书卷一百四至一百七收录的复文(目前尚无法知悉其意)外,还有三处言及服符,《太平经合校》卷一至十七甲部(不分卷)引《太平经钞甲部》卷首《太平金阙帝晨后圣帝君师辅历纪岁次平气去来兆候贤圣功行种民定法本起》:“李君何所常行,而得此高真,太师四辅学业可闻乎?”……其中有服开明灵符、服阴生符二法。^①《太平经合校》卷八十七己部之二《长存符图第一百二十八》:“天符还精以丹书,书以入腹,当见腹中之文大吉,百邪去矣。”^②《三洞珠囊》卷三引《太平经》第一百四云:“青童君采飞根,吞日景,服开明灵符,服月华符,服除二符,拘三魂,制七魄。”^③从这些有限的材料看来,当时服符的主要意旨是祛邪、佑生、安神、益智等。特别引人注目的是,这三条材料中有两条提到“服开明灵符”,反映了这个时代对知识、智能的向往与追求。

东晋葛洪《抱朴子内篇》言符术的内容比《太平经》多,该经中道符的用法以张贴、佩带和服食居多,张贴和佩带道符的主要目的是保平安

① 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第7~8页。

② 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第330页。

③ 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第627页。

等,如此书卷十七《登涉》抱朴子曰:“上五符,皆老君入山符也。以丹书桃板上,大书其文字,令弥漫板上,以著门户上,及四方四隅,及所道侧要处,去所住处,五十步内,辟山精鬼魅。户内梁柱,皆可施安。凡人居山林及暂入山,皆可用,即众物不敢害也。三符以相连著一板上。意谓尔非葛氏。”^①这说明当时社会生产力水平还是比较低下的,交通设施落后,生活条件简陋,人们抵御自然灾害的能力尚微弱,所以就寄希望于道符的神验,借符保平安,达愿望。服符的功能也说明这个问题。该经卷四《金丹》云:“五帝符,以五色书之,亦令人不死,但不及太清及九鼎丹药耳。”^②同书卷十五《杂应》云:“服诸石药,一服守中十年五年者及吞气服符饮神水辈,但为不饥耳,体力不任劳也。……符水断谷,虽先令人羸,然宜兼知者,倘卒遇荒年,不及合作药物,则符水为上矣。……或问不寒之道。抱朴子曰:‘或以立冬之日,服六丙六丁之符。’……或问不热之道。抱朴子曰:‘或以立夏日,服六壬六癸之符。’……或问隐沦之道。抱朴子曰:‘……服大隐符十日,欲隐则左转,欲见则右回也。’……或问明目之道。抱朴子曰:‘能引三焦之升景,召大火于南离,洗之以明石,慰之以阳光,及烧丙丁洞视符,以酒和洗之,古人曾以夜书也。’……或问登峻涉险、远行不极之道。抱朴子曰:‘……或服符精思,若欲行千里,则以一时思之。若昼夜十二时思之,则可以一日一夕行万二千里。’……或曰:‘老子篇中记及龟文经,皆言药兵之后,金木之年,必有大疫,万人馀一,敢问辟之道。’抱朴子曰:‘……皇符、老子领中符、赤须子桃花符,皆有良效者也。’”^③同书卷十七《登涉》云:“……或食六戊符千日,……则亦可以居水中。”^④由上引可见,东晋时期,服符的功能呈多元化,人们希望通过服符来断谷、御寒、避暑、隐

① 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第39页。

② 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第78页。

③ 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第266~276页。

④ 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第312页。

身、明目、登涉、除疫,等等。这些愿望反映了当时社会人们生活的领域已经大大拓展,人们的需求也愈来愈多、愈来愈高。可是,由于生产能力、科技水平的局限,人们的生活条件在短时间内无法快速提升,于是道教徒设想通过服符沟通神灵,企图祈请神灵佑助,实现他们种种的生活理想。这些理想在当时是不可能实现的,但是我们也不能一概否定这些奇思妙想,科学源起于问题,技术产生于需要,道门中人对服符功能的期盼,既反映了当时的某些社会状况,也在一定程度上启发了后人的思维与创造。

南北朝至元,道符大量造作,种类增加,服符的功能也五花八门。我们以《太上老君混元三部符》来说明这个问题,该经所收符篆种类多,数量大,很有代表性。《太上老君混元三部符》作者不详,根据该经内容与文字以及南宋郑樵《通志·艺文略》“三部符篆四卷”之记载,我们认为此符经是宋前的作品。《太上老君混元三部符》收集宋前各个朝代的道符二十五类七百四十余枚,其中可以服食的门类有十六种:都匠符、解秽符、辟土气符、移徙符、止魑耗符、百怪符、延年符、辟鬼符、安魂符、断恶梦符、辟瘟符、求子安胎符、产难符、却蚊蠹符、求官符、治酒酱符等。^①另外一部典型的符经是宋元年间编撰、明初成书的《灵宝无量度人上经大法》。

在众多的符篆道派中,灵宝派符经的数量和内容远远超过其他符篆道派,而且系统、完整,有相当的理论底蕴,值得重视。《灵宝无量度人上经大法》卷五至卷七《灵宝符命品》记录了各式各样用于服食的道符,其功能大致可归结为:治病(五脏病、传染病等)、保胎、护产、辟谷、生智、安神、求官、成仙(尸解、飞升)、通灵、镇邪,等等。^②上引二经大部分符书下有一两行或更多文字说明该符的用法及功用,如《太上老

① 《道藏》第11册,第644~676页。

② 《道藏》第3册,第634~656页。

君混元三部符》卷上《解秽符》之五、六、七三符下注云：“三符有秽者东向再拜吞之大吉。”^①又如《灵宝无量度人上经大法》卷五《灵宝符命品》第七符“巍巍大梵符”下注解：“服之尸解，镇辟山精。”^②这样的说明很多，我们不能一一列举，所以就依据经文对这时期服食道符的功能作了如上扼要的概括。如果说东汉道教初创时服食道符的功能带有玄秘性，东晋葛洪对服食道符的功能则有理想性的期望，而南北朝至元时期，服食道符的功能呈现出务实性和神圣性并存的特点。这时期的符箓派道士一方面赋予他们笔下的道符以解百姓疾苦、达众生俗愿的功用，如治病、保胎、护产、求子、升官、延寿等；另一方面又寄希望它们能镇鬼、祛邪、通灵、飞升。这些说明道符造作者既考虑到满足人们的生活需求，也有神圣的追求；既反映了道门对社会生活的关注与适应，也保留了道符宗教信仰的特征。

明清以后，道符的功能糅入了新的时代特征。晚清民国时人余哲夫编撰的《符咒全书》是符书集成之作，作者收集、整理、研究道符二十载，该书绘制了民国晚清甚至更早时期的符篆，反映了新一个时期社会生活的状况。该书除了全文收录元代成书的《祝由十三科》外，还附加其他一些治病符以及与日常生活息息相关的符文，如“见烟自厌符”下注释：“烟为哮喘品之一，有害无益，若念后咒，书下符，便能不戒自厌。但念咒时须默思烟害，蓄意避绝，诵毕书符，同时竣事，用黄连汤汁冲服。”^③戒烟难，难在要有坚定的戒毒意念；此外，还须药物辅助，已有专家在开发用黄连等中药制成的纯中药制剂“复方冬元膏”（主要成分有冬虫夏草，延胡索，黄连等）戒毒，取得明显效果。据吴锦、刘玉琦、陈可冀等学者实验研究“鸦片味苦，性涩、味香。长期吸入人体，烟毒成

① 《道藏》第11册，第644页。

② 《道藏》第3册，第634页。

③ 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等：《藏外道书》第29册，巴蜀书社，1994年，第367页。

癮,耗损全身气血津液。因苦而升火,涩而凝滞,香而耗气,出现气虚、火旺、津亏、血疲等症。……复方冬元膏集扶正固本,镇痉止痛,解毒祛癮中药于一体,在动物实验中显示出良好的缓解和消除戒断症状的作用。”^①“见烟自厌符”发挥心理和药理的双重作用,无疑对当时癮君子戒毒有一定的效果。又如“除酒后晕眩符”,道士认为此符“凡人酒后晕眩不省人事者,只需将此符裹食盐少许食之立愈”。^②生活经验表明饮酒过量,胸腹难受,在白开水中加少许食盐饮用确实可以醒酒,看来符篆派道士在用符时不单单寄希望于神仙显灵保佑,还融入生活实践成果。再如“令人爱慕符”云:“不论男女,欲两方起爱慕之情者,只需将下列之符式照书一张,使其吞服且不可使其人知觉,或置之茶中,或俟其醉置之酒中,使其吞下则灵。”^③同书中类似的符书还有“美人自来符(附咒)”、“茶引春心符”等等。这类符就明显带有宗教神秘色彩,其效验不可尽信。不过我们暂且把《符咒全书》中服食符的功能抛在一边,来观照一下道符功能与社会生活变迁的关系。为了减少引文,我们仍以上引数符为例。“见烟自厌符”这一禁烟的举措与其时社会上的鸦片流毒有关。近代以前,西方列强就企图以鸦片为敲门砖来打开中国国门,两次鸦片战争以后,列强依仗坚船利炮,大肆在我国倾销鸦片烟,中华民族此时真是国祚衰微,民生凋敝!道门高士有感烟毒之害,慨然作此戒烟符,拟借宗教的影响,从药效和心理上双管齐下戒绝吸毒者之癮,这体现了道门对时局的关注以及护国爱民的情操。至于醒酒符、相思符之类则是明清时期宗教世俗化趋势的一个注脚,道符席卷其中,随波逐流,表明了其宗教神圣性削弱,这与前面几个时期道符功能

① 吴锦、刘玉琦、陈可冀:《复方冬元膏戒毒效应的实验研究》,《中国中西医结合杂志》,1995年第9期。

② 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第364页。

③ 胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第29册,巴蜀书社,1994年,第368页。

的特征形成鲜明的对比,也说明了社会生活潮流对服符功能的冲击。

以上我们从历时态考察了服符功能衍化与社会生活变迁的关系,透过这些鲜活的历史事实,我们可以发觉,社会生活画卷的每一次变换,都会使生活主体对物质生活资料和精神生活资料的需求发生改变,总的来说是生活需求的范围越来越广、质量越来越高。道门关切这样的变化并积极回应,制作了各种各样的道符以应时代之需。可以说,服符功能衍化与社会生活变迁之间有某种良性的互动,这种互动既是社会生活变迁的要求,也表露了符篆派道士与时偕行的精神。当然,服符蕴藏强烈的道教信仰色彩,这也是需要我们加以辨别和说明的。

上文从服符功能演进与社会生活变迁之视角探视了道教符术研究中前人注意不多的方面。近来笔者注意到国内外有学者用图像学、语言学来解析道符,这说明符术之研究生长点还有许多,潜心钻研,可能做出新创获。

第二节 道教服食技术的伦理价值观

宗教文化是座宝山,其中蕴藏着许许多多的伦理矿产。宗教伦理学是伦理学的一个重要分支,发掘宗教伦理矿产是学术界十分注目的课题。清华大学万俊人先生在四卷本《20 世纪西方伦理学经典·编者序言:20 世纪西方伦理学知识镜像》中扼要总结了 20 世纪西方伦理学知识镜像。有关现代宗教伦理研究成果他是这样评价的:“20 世纪的西方宗教伦理学构成了整个 20 世纪西方伦理知识体系中最重要也最连贯的一脉,从 20 世纪之初的人格主义,到马里坦的‘神学人道主义’;从神正道义,到当今方兴未艾的宗教生态伦理学;西方各种形式或教派的宗教都在充分利用自身的价值精神资源和现代社会文明的缺陷,用道德批判的方式参与并干预现代社会生活,神学道德或宗教伦理

学成为 20 世纪西方伦理学知识图像中主要构成之一。”^①中华民族历来重视德性修养,五千年的积淀使我国成为一个伦理文化大国,其中道、儒、释三教的伦理智能光华内蕴,亟待发扬。西方的宗教伦理学流派众多,名家辈出,学说纷起,名著迭出。相比较而言,我国的宗教伦理学研究特别是道教伦理学研究还有待加强。本书拟从道教服食技术这一窗口透视道教在生命伦理、生态伦理方面的一些知识成像。其中生命伦理关切的是人类的生命伦理问题,生态伦理是将人类的道德权利推广到自然界。

一、道教服食技术的生命伦理蕴藏

1971 年,美国学者范伦塞勒·波特(V·R·Potter)著书《生命伦理学:通往未来的桥梁》,该书首次使用“生命伦理学”概念。现在,生命伦理学(bioethics)作为伦理学的一个分支学科,已成为一门显学,北美、欧洲、亚洲等成立了许多生命伦理学研究中心,国际和各国以生命伦理学为主题的学术研讨会不断召开,有关生命伦理学的学术期刊和著作越来越多。生命伦理学是研究生命科学和医疗卫生保健领域内人类行为的道德哲学和伦理规范的边缘学科。对生命伦理学的理解有广义与狭义之分,狭义的生命伦理学是探讨生命科学与医学领域中各种人际关系及活动的伦理问题;广义的生命伦理学则讨论与人类乃至地球上所有生命体维持生存的生命活动相关的伦理问题。^②本书讨论道教服食技术的生命伦理智能主要着眼于其狭义的理解。

生命伦理学是伦理学的基础层面,地位显著,前联邦德国著名基督教哲学家、诺贝尔和平奖获得者施韦策尔(Albert Schweitzer, 1875 ~

^① 万俊人:《20 世纪西方伦理学经典(Ⅱ)——伦理学主题:价值与人生》,中国人民大学出版社,2004 年。

^② 徐宗良、刘学礼、瞿晓敏:《生命伦理学理论与实践探索》,上海人民出版社,2002 年,第 30 页。

1965)说,“尊重生命的伦理学之所以为真理,也在于它能把各种不同的伦理行为联系起来理解。至今还不曾有过一种既能说明不靠外部行动而达到人的自身完成又能表述各种行动伦理学的互相关系的伦理学。尊重生命的伦理学能够做到这一点,因为它不仅解决了学究式的问题,而且也深化了伦理思想”^①。正因为此,生命伦理学正愈来愈受到生物学、医学、人类学、伦理学界的关注。我国道教研究专家四川大学李刚教授认为,生命伦理学是一门既年轻又古老的学科,它虽兴起于20世纪70年代,但在古代的宗教伦理学中早有体现,世界三大宗教的伦理观都可以说是种生命伦理观,道教同世界三大宗教一样也有一套生命伦理学。^②道教是我国固有的宗教,是传统文化三大支柱之一,其中蕴含着丰厚的生命伦理资源,探讨道教的生命伦理学对于发掘我国的生命伦理思想宝贵遗产,助益全球生命伦理学的发展相当有意义。过往对道教生命伦理的讨论往往夹杂在道教伦理研究中,我们认为如果从道教服食技术这个窗口探视道教生命伦理意蕴,可能会比较具体细致。道教服食技术的伦理蕴涵主要体现在两个方面:一,道教服食技术贯彻了道门重人贵生的教义,鲜明地展示了道教尊重人的生命的情怀;二,道教服食养生者精研服食技术,充实了我国传统的养生学,为古代民众的生命健康做出不凡的贡献。

(一) 道教服食技术中的贵生情怀

道教的思想源头道家、医家等本就有“重人贵生”的理趣和方术,道教创立以后从理论和技术两方面加以充实,从而使自身重人贵生的宗教养生观十分突出。现存最早的道教典籍——《太平经》就旗帜鲜明地展示了道门中人的重生思想。《太平经》宣称:“三万六千天地之间,寿最为善。……天者,大贪寿常生也,仙人亦贪寿,亦贪生,贪生者

① 刘小枫:《20世纪西方宗教哲学文选》下卷,上海三联书店,1991年,第1420页。

② 李刚:《论道教生命哲学》,《道教学探索》,1995年总第玖号。

不敢为非,各为身计之。”^①“丧者为贱,生者为贵。”^②“人各有志,各自有所念,各有所成,其计不同。各有所见,各有所出生,各自欲有所得,各知其所,心乃了然。是曹之事,要当重生,生为第一。余者自计所为。”^③这些人寿最重的表述是道教精神气质的典型体现。为了实现长生这一目标,《太平经》的作者们以其宗教家的情怀吸纳当时之医学成就,并加以创造发挥,阐述了守一不死、为善长寿、医药护生等方面的养生理法,鲜明体现了道医的智能与特色。《太平经》作为道教的早期典籍,它重人贵生的理念及其操作方法对其后之道教医学影响深远。后世之道教养生家敷衍成说,使之蔚为大观。东晋葛洪提倡现世生活,他在《抱朴子内篇·对俗》中说:“求长生者,正惜今日之所欲耳,本不汲汲于升虚,以飞腾为胜于地上也。若幸止家而不死者,亦何必求于速登天乎?”^④唐代司马承祯盛赞人为万物之灵:“在物之形,唯人为贞;在象之精,唯人为灵。并乾坤,居三才之位,合阴阳,当五行之秀。”^⑤(《服气精义论》)宋代刘词《混俗颐生录·序》简明扼要重人贵生之底蕴:“天地之间,以人为贵。言贵者,异于万物也。人之所重者荣显,所宝者性命。”^⑥道教典籍中此类的说法,不胜枚举,那么道门为什么如此重视人的生命?

仔细阅读道教经典,我们发现道教重视人之生命基于两点认识。首先,从生命起源观来说,道教认为人是万物之灵长者,所以应当珍惜生命。约出于唐代之《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经·万物造化章》云:

天地升降,冲和气成,万物皆有荣枯。尽舍一气,方能变化,不论金石草木,鸟兽鱼虫,皆是天地之造化所成。于万物

① 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第222~223页。

② 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第309页。

③ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第613页。

④ 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第53页。

⑤ 《道藏》第18册,第447页。

⑥ 《道藏》第18册,第512页。

之中,唯人最贵,唯人是万物之首也。头圆足方,上阳下阴,皆同于天地。固天有风雨,人有血气;天有日月,人有眼目;天有万象,人有万神;天有八极,人有八脉;天有五行,人有五脏;天有四季,人有四肢。地有山岳,人有骨节;地有草木,人有毛发;地有江湖,人有血脉。此者无不应于天地,人为万物之首也。若人不禀天接地,负阴抱阳,岂于天地之中,唯人动合天地造化。^①

这段文字以人之头足、血气、眼目、身神、八脉、五脏、四肢、骨节、毛发、血脉比类天地万象,类似的又见于北宋《云笈七签》卷二十九《禀生受命部·禀受章》以及元代九华澄心老人李鹏飞集服食养生经《三元延寿参赞书》卷一《人说》。此类见解虽然有些牵强附会,但也说明了道教养生家对人之身心与自然界的紧密联系有比较多的认识。上述几条材料中比较侧重从自然界的角度来谈人类生命的贵重,似出于晚唐之服食经《四气摄生图·序》则从人的主观能动性来谈人的重要性:

夫理国者以养人为本,修身者以治病为先,覆载之间唯人为贵。是以《洪范》五福其一曰寿,皇天犹以为景福之最。人因元气,假以成形,受气阴阳,皆禀天地。江河淮济,五岳九州,草木星辰,触象比类,皆神明所居,各有所主,存之即有,废之即无,存之即生,废之即死。《黄庭》口为天关精神机,足为地关生命扉,手为人关把盛衰。天地含灵,皆在人之掌握,身贵若此,命岂轻哉?^②

此引文既从气生人讲人生命之来源,但着重假借《黄庭经》说明“口为天关精神机,足为地关生命扉,手为人关把盛衰。天地含灵,皆在人之掌握”,既然这样,就要珍惜宝贵的生命,使之安康强健,以便更

① 《道藏》第20册,第1页。

② 《道藏》第17册,第224页。

好地发挥作用,一如所谓“长生之道,道之至也,故古人重之”。^①人与自然的关系是双向互动的,道经不仅从自然界对人垂爱,也从人对自然界的改造来论述人命之宝贵,其认识是比较成熟全面的。

其次,从父母生育来说,道教认为父母生育子女含辛茹苦,子女欲报父母恩当珍惜生命。对于父母生育过程之艰辛,元代九华澄心老人李鹏飞集《三元延寿参赞书》卷一《人说》有一段详细的描述:

按岁教,父母及子相感,业神入胎,地水火风,众缘和合,渐得生长。一七日,如藕根。二七日,如稠酪。三七日,如鞋袜。四七日,如温石。五七日,有风触胎名撮提,头及两臂、胫,五种相现。六七日,有风名旋转,两手足四相现。七七及八七日,手足十指,二十四相现。九七日,眼耳鼻口及下二穴,大小便处九种相现。十七日,有风名普门,吹令坚实,及生五脏。十一七日,上下气通。十二七日,大小肠生。十三七日,渐知饥渴,饮食滋味,皆从脐入。十四七日,身前身后,左右二边,各生五十条脉。十五七日,又生二十条脉。一身之中,共有八百吸气之脉,至是皆具。十六七日,有风名甘露,安置两眼,通诸出入息气。十七七日,有风名毛拂,能令眼耳鼻口,咽喉胸臆,一切合入之处,皆得通滑。十八七日,有风名无垢,能令六根清净。十~九七日,眼目鼻舌,四根成就;得三种报,曰身、命、意。二十七日,有风名坚固,二脚二手,二十指节,至一身二百大骨及诸小骨,一切皆生。二十一七日,有风名生起,能令生肉。二十二七日,有风名浮流,能令生血。二十三七日,生皮。二十四七日,皮肤光悦。二十五七日,血肉滋润。二十六七日,发毛爪甲皆与脉通。二十七七日,发毛爪甲,悉皆生就。二十八七日,生屋宇园池河等八想。二十九七日,各

^① 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第288页。

随自业,或黛或白。三十七日,黛白相现。三十一七日至三十四七日,渐得增长。三十五七日,肢体具足。三十六七日,不乐住腹。三十七七日,生不净、臭秽、黑暗三想。三十八七日,有风名蓝花,能令长伸两臂,转身向下。次有趋下风,能令足上首下,以向生门。是时也,万神必唱,恭而生男;万神必唱,奉而生女。至于五脏六腑,筋骨髓脑,皮肤血脉,精脏、水脏,二万八千形影,一万二千精光,三万六千出入,八万四千毛窍,莫不各有其神以主之。然则人身岂易得哉!鞠育之恩,又岂浅浅哉!^①

这段引文兼取藏传佛教、中医学、道教学说用三十八个七日讲述婴儿在母腹孕育长养的过程,其中的说法有的不一定与现代医学相一致,我们不能苛求没有现代医疗设备的古代医家高明到纤毫无差,这个记载当中反映出来的古人对生育过程进行的耐心细致的观察精神就值得我们好好学习。而且这则材料主旨也不是科学研究,而在于表达父母生育子女的苦痛艰辛,即“人身岂易得哉!鞠育之恩,又岂浅浅哉!”《三元延寿参赞书·人说》还认为:有了健康的体魄,才能成就事功,所谓“既得其寿,则富贵利达,致君泽民,光前振后,凡所以掀揭宇宙者,皆可为也^②”说的就是这层意思。所以,李鹏飞提出:“夫以天地父母之恩,生此不易得之身,至可贵至可宝者,五福^③一曰寿而已。……盖身者,亲之身。轻其身,是轻其亲矣。安可不知所守,以全天与之寿,而有以尽事亲之大乎。”^④他认为为报父母养育之恩,就要重生养生。加上上文所论,人为万物之灵,应当珍惜生命,故此重人贵生成为道门教义

① 《道藏》第18册,第528~529页。

② 《道藏》第18册,第529页。

③ 按,“五福”语出《尚书·洪范》:“五福,一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命。”攸好德,谓所好者德也;考终命,谓善终不断夭。

④ 《道藏》第18册,第529页。

之一就不难理解了。既然重生,那么要如何养生呢?从操作技术层面,我们可以罗列出服食(饮食、服药、服气、辟谷、服符)、房中、导引、内丹等等,本书探究的视域主要聚焦在服食技术这一点上,而服食技术中最能体现道门重人贵生情怀的是对瘟疫防治和妇幼保健的倾力奉献。

瘟疫又叫温疫、疫病、伤寒、时行等,中医认为瘟疫是具有流行性、传染性的一类疾病,多由感受时行疠气导致。按今天的名词,瘟疫就是传染病,是各种致病性微生物或病原体引发的传染性疾病,如天花、疟疾、鼠疫、麻疹、霍乱、伤寒、恙虫病、肺结核、流感、黄热,等等。在人类历史上,瘟疫曾造成深重的灾难,“在刚刚结束的 20 世纪,仅天花就夺走 3 亿人的生命,相当于该世纪发生的所有战争死亡人数的 3 倍以上。为此诺贝尔医学奖自 1901 年设立以来在 20 世纪共颁发的 91 次中,免疫学研究以及与此相关的各类传染病防治就获奖 26 次,占 28.5%”^①,由重视察见危害之严重。在我国,商代开始就有“瘟疫”的文献记载。此后,几乎历朝历代都有瘟疫的鬼魅,特别在战乱和旱涝年代,瘟疫的爆发更是触目惊心。据张剑光先生统计,东汉共有大小疫病流行年份 20 多年,三国两晋南北朝时期有 40 多年,元朝多达 30 多年,明朝跃至 118 年,清朝高至 134 年。^② 这些朝代是瘟疫肆虐的高峰期,我们现在仅以疫情稍好的宋代来考察一下瘟疫的可怕后果,据《宋史》卷六十二《志第十五·五行一下》记载:

淳化五年六月,京师疫,遣太医和药救之。

至道二年,江南频年多疾疫。

大观三年,江东疫。

建炎元年三月,金人围汴京,城中疫死者几半。

绍兴元年六月,浙西大疫,平江府以北,流尸无算。秋冬,

① 王秀芬:《战胜瘟疫——从诺贝尔医学奖看 20 世纪免疫学进展》,《自然辩证法研究》,2003 年第 10 期。

② 张剑光:《三千年疫情》,江西高校出版社,1998 年,第 1 页。

绍兴府连年大疫,官募人能服粥药之劳者,活及百人者度为僧。三年二月,永州疫。六年,四川疫。十六年夏,行都疫。二十六年夏,行都又疫,高宗出柴胡制药,活者甚众。

隆兴二年冬,淮甸流民二三十万避乱江南,结草舍遍山谷,暴露冻馁,疫死者半,仅有还者亦死。是岁,浙之饥民疫者尤众。

干道元年,行都及绍兴府饥,民大疫,浙东、西亦如之。六年春,民以冬燠疫作。八年夏,行都民疫,及秋未息。江西饥民大疫,隆兴府民疫,遭水患,多死。

淳熙四年,真州大疫。八年,行都大疫,禁旅多死。宁国府民疫死者尤众。十四年春,都民、禁旅大疫,浙西郡国亦疫。十六年,潭州疫。

绍兴二年春,涪州疫死数千人。三年,资、荣二州大疫。

庆元元年,行都疫。二年五月,行都疫。三年三月,行都及淮、浙郡县疫。

嘉泰三年五月,行都疫。

嘉定元年夏,淮甸大疫,官募掩骼及二百人者度为僧。是岁,浙民亦疫。二年夏,都民疫死甚众。淮民流江南者饥与暑并,多疫死。三年四月,都民多疫死。四年三月,亦如之。十五年,赣州疫。十六年,永、道二州疫。

德佑元年六月庚子,是日,四城迁徙,流民患疫而死者不可胜计,天宁寺死者尤多。二年闰三月,数月间,城中疫气熏蒸,人之病死者不可以数计。^①

《宋史》仅记录那些比较大的疾疫,但单单从这些有限的资料中,我们仍可以读到这样的信息,宋代瘟疫持续的时间长,传播的面积广,

① 《二十五史》第7册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第172~173页。

死亡的人数多。在我国古代精耕细作、自给自足的小农社会背景下,人口众多意味着农业发展,手工业兴旺,商品流通,经济繁荣,社会安定祥和。反之,瘟疫造成人口锐减,各行各业相应萧条,经济发展停滞甚至倒退,人民生活在水深火热之中,社会政局因而动荡不安。近年来,国内外发生的“非典”危机和禽流感事件,让人们感受到传染病的防控是极端艰难的系统工程。在我国古代,经济水平相对落后,卫生医疗条件比较差,所以,瘟疫的流行总是牵动上上下下的神经,上至帝王将相,下至平民百姓,社会各界往往共同谋划、献策献技来防治这些灾害。道教秉承“重人贵生”之教义,创立伊始就特别关注用符水治疫,甚至可以说汉末魏晋南北朝道教的产生与发展在一定程度就是对瘟疫流行的积极回应。从东汉到明清,历代道医以拯救苍生为己任,努力探索辟瘟和治瘟之方法,对当时百姓的生命健康、社会的安定发展做出不菲的贡献,其中许多措施在今天看来仍有实用价值或借鉴意义。

通过查考道教典籍,我们发现道教防治瘟疫的办法有服食丹药、服食神符、信道奉神,焚香诵经、佩符诵咒、举行醮仪,等等。下文我们仅讨论服食家采取的辟瘟、治瘟方法,这方面有代表性的道经如东晋葛洪《葛仙翁肘后备急方》、唐代孙思邈《孙真人备急千金要方》、唐代杜光庭《太上洞玄灵宝素灵真符》、唐宋间《太上老君混元三部符》、两宋之际路时中《无上玄元三天玉堂大法》、宋元《太上灵宝净明天尊说御瘟经》、明代《灵宝无量度人上经大法》、明代《急救仙方》,等等。

葛洪是东晋著名道医,其著作《葛仙翁肘后备急方》中有关传染病防治的内容主要在卷一至卷三,其中治卒中五尸方、治尸注鬼注^①方、治卒霍乱诸急方、治伤寒时气温病方、治时气病起诸劳复方、治瘴气疫疠温毒诸方、治寒热诸虐方最为重要。关于葛洪在传染病学上的成就,厦门大学盖建民教授等学者已做过到位的研究,学术界比较一致的意

① 按,尸注、鬼注即结核病。

见是葛洪首创应用狂犬的脑敷贴在被狗咬伤的创口上,以治疗狂犬病的方法,到19世纪法国巴斯德才证明狂犬脑中含有抗狂犬病物质;葛洪《肘后备急方》书中对天花(“虏疮”)病状、发病过程以及传染性的记载是医学史上最早的;他对结核性传染病以及沙虱病(恙虫病)的认识,也比国外早一千多年。^① 葛洪防瘟疫治瘟疫的成就还可以从《肘后备急方》卷二中一段综论瘟疫的话中加以体会:

凡治伤寒方甚多,其有诸麻黄、葛根、桂枝、柴胡、青龙、白虎、四顺、四逆二十余方,并是至要者,而药难尽备,且诊候须明悉,别所在撰大方中,今唯载前四方,尤是急须者耳。其黄膏赤散,在辟病条中,预合,初觉患便服之。伤寒、时行、温疫,三名同一种耳,而源本小异。其冬月伤于寒,或疾行力作汗出得风冷,至夏发,名为伤寒。其冬月不甚寒,多暖气及西风,使人骨节缓惰受病,至春发,名为时行。其年岁中有疠气兼挟鬼毒相注,名为温病。如此诊候相似,又贵胜雅言,总名伤寒,世俗因号为时行,道术符刻,言五温亦复殊,大归终止,是共途也。然自有阳明、少阴、阴毒、阳毒为异耳。少阴病例不发热,而腹满下痢,最难治也。^②

从上述引文可以看出,葛仙翁对瘟疫治疗方的收集是详备的,“凡治伤寒方甚多”,他知晓整理的有“二十余方”;但是葛洪考虑到普通人药物难于尽备,抉择了急需的方子四个,方便常人使用。另外,葛洪对瘟疫的病机、征候、病传有独到的认识,精辟地指出伤寒、时行、温疫“源本小异”,利于时人后学辨证施治。葛洪在传染病学上做出突出的贡献,今人称颂他为“中国古代的传统病学家”并非过誉。

唐代药王孙思邈在传染病防治领域也是成就卓著,明版《道藏》中

① 盖建民:《道教医学》,宗教文化出版社,2001年,第89~91页。

② 《道藏》第33册,第24页。

《孙真人备急千金要方》所收伤寒方起于卷二十九止于卷三十五,共分十六类,凡243个处方,比起葛洪,孙思邈收集之伤寒方数量多,真是网罗巨细。天津市王顶堤医院王秀菊医生研究发现孙著《千金要方》、《千金翼方》两部书中蕴含着丰富的传染病史料,她认为孙氏准确指出癆瘵之病^①位在肺,率先对麻风病作专论,辨析阴阳毒病因、证治及其预后,探研痢疾、霍乱之病因证治,对传染病学做出了杰出贡献。^②孙氏对于瘟疫的病因、病症做出了独到的总结,那么其处方的防治效果如何呢?以屠苏酒为例。孙思邈用大黄、防风等配制成的屠苏药酒来“辟疫气令人不染瘟疫”,其配制方法如下:

屠苏酒,辟疫气,令人不染温病及伤寒,岁旦之方:

大黄(十五铢)、白朮(十八铢)、桔梗、蜀椒(各十五铢)、桂心(十八铢)、乌头(六铢)、菝葜? (十二铢)、右七味 咀,绛袋盛,以十二月晦日中悬沉井中,令至泥,正月朔旦平晓出药,置酒中煎数沸,于东向户中饮之,屠苏之饮,先从小起,多少自在,一人饮,一家无疫;一家饮,一里无疫。饮药酒得三朝,还滓置井中,能仍岁饮,可世无病。当家内外有井,皆悉著药辟温气也。又一方有防风一两。^③

这种屠苏酒确实对预防瘟疫相当有效,“一人饮一家无疫、一家饮一里无疫”,以至于后来每逢春节,家家户户都把屠苏药酒当作过节的必备品。宋代王安石诗《元日》:“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏,千门万户瞳瞳日,总把新桃换旧符。”苏轼《除夕野宿常州城》诗云:“南来三见岁云徂,直恐终生走道途。老去怕看新历日,退归拟学旧桃符。烟花已作青春意,霜雪偏寻病客须。但把穷愁博长健,不辞最后饮屠

① 按,癆瘵之病即肺结核。

② 王秀菊:《〈备急千金要方〉、〈千金翼方〉传染病证治析要》,《河南中医》,1996年第1期。

③ 《道藏》第26册,第208页。

苏。”两位大文豪,心境不同,但对屠苏酒的钟爱之情却相似,可见屠苏酒的影响多大!由于屠苏酒的确能够防病除瘟,所以后人在纪念孙思邈的药王庙上题写“屠苏”二字,以示追思感激之意。

道教服食养生者还通过服食神丹以及服食灵符来防控传染病,如宋元净明派道经《太上灵宝净明天尊说御瘟经》宣称瘟疫疾病由鬼神主掌,以惩罚行恶之人和修道弟子及其眷属不如法行善者。世人如果去恶从善并施用太上灵宝净明天尊降授之御瘟神符、赤散雄丹,可抵御瘟毒疫气。^① 道教认为瘟疫是神鬼降罪,用于扬善止恶。基于这种神学信仰,道教服食者也用符箓驱瘟,符箓派道士造作的大量符经中有许多辟瘟治瘟符,如唐朝杜光庭《太上洞玄灵宝素灵真符》卷上除了理百病符外,还有专门的瘟疫符、伤寒符、寒热符各多种,该书卷下则有治下痢、治霍乱、治淋病、治疟疾诸符各多种。^② 宋代路时中编《无上玄元三天玉堂大法》卷十三《斩瘟断疫品》收有“天师逐瘟符”、“太上斩邪断瘟消疫神符”、“太上慈悲救苦共卧不染病炁密符”、“太上治传染斩瘟鬼符”等服食符。^③ 宋代《太上老君混元三部符》卷下也有辟瘟服食符多道。^④ 这些神丹与灵符在我们今天看来有玄密的色彩,但它们一般采用雄黄、朱砂制成,用作消毒药品还是有一定效果的。

瘟疫的流行造成生灵涂炭,道教服食养生者重视辟瘟治瘟鲜明反映了道门的对生命的尊重与关爱。在中国古代,瘟疫的严重后果在于人口锐减引发的一系列经济社会问题,妇女、儿童身心健康与否不仅直接关系到人口的数量多少,还与人口质量高低休戚相关,这种论断是有现代医学研究根据的,现代医学认为孕妇之健康对于胎儿茁壮成长极为重要,儿童时期之养护对孩子日后健康亦意义重大,所以历代医家十

① 《道藏》第24册,第613~614页。

② 《道藏》第6册,第343~361页。

③ 《道藏》第4册,第40~42页。

④ 《道藏》第11册,第670~672页。

分重视妇幼保健,道医也不例外。孙思邈特别重视妇幼保健,他说,“今斯方先妇人,小儿,而后丈夫,耆老者,则是崇本之义也”(《孙真人备急千金药方》卷八)^①,在孙思邈看来妇人和小孩在延续人类生命上负有特殊的使命,因此他在《孙真人备急千金要方》中将妇科、儿科列在诸科之首,凸显了妇儿科的头等地位,为小儿、妇产建立专科创立了条件。明版《道藏》收录之《孙真人备急千金要方》卷二至卷七是妇人方,分求子、妊娠恶阻、养胎、妊娠诸病、产难、子死胎中、逆生、胞胎不出、下乳、虚损、虚烦、中风、心腹痛、恶露、下痢、淋渴、杂治、补益、月水不通、赤白带下崩中漏下、月水不调二十一类,共五百多方,显示了孙氏在妇科种子、养胎、临产、产后病、经带等方面独到的体会和丰富的临床经验,对建立妇女专科思想做出了积极的贡献。该书卷八至卷十四是少小婴孺方,分初生出腹、惊痫(附中风)、客忤、伤寒(附寒热)、咳嗽、癖结胀满(附霍乱)、痢疽瘰癧(附丹毒)、杂病九类,共三百多方,内容丰富,论域广泛,集唐以前儿科医学之大成,并有自己的发明创见。孙氏在《备急千金要方·少小婴孺方上》序例中指出:“夫生民之道,莫不以养小为大,若无于小,卒不成大。”^②由此可见,他对儿科医学的重视。后世认为“少小婴孺方”是中医儿科理论的形成和发展史上的重要文献,至今仍具有很高的学术价值和运用价值。由于《备急千金要方》在妇幼保健工作中的良好作用,长期受到广大群众的欢迎,还影响到朝鲜和日本的汉医。约出于明代的《急救仙方》也是一部重要的道教医药学著作,该书前三卷辑明朝徐守贞所撰《妇产急救方集》,言救治妇产科疾病之方,分作妊娠诸疾品、产难诸疾品、产后诸疾品、妇女杂病品,同样对妇女身心健康起了积极的作用。^③

道门有时也通过服食道符进行妇幼保健。约出于唐宋之《太上说

① 《道藏》第26册,第96页。

② 同上。

③ 《道藏》第26册,第599~620页。

《六甲直符保胎护命妙经》以元始天尊和尹喜真人对话的形式提出：世间妇女难产之原因在于“不信至道，不敬经文，或累业前缘，或今生纵造，不识宿命，不崇正教，信用妖邪，心转迷惑，……临至产时，真神不附，致使邪魅魍魉鬼神妄来干犯”^①。居于这种神学上的认识，道教符箓道士有针对性地创制了许多安胎、保生、优生符，供妇幼保健使用。如宋代《太上老君混元三部符》卷下就有许多求子安胎符和产难符，明代《灵宝无量度人上经大法》中也收录了很多保佑妇女生产平安、促进幼儿智力发育的符文。不可否认，这些护产符、护长符有宗教色彩，但同时我们要看到，这些道符往往是有针对性的用药汤送服，有经验的道医开出这些方子在一定程度上是能够起到保健作用的。此外，道符还有“安慰剂”的功效，在古代医护条件落后的情况下，它们对减轻妇幼罹患疾病时之苦痛有相当的舒缓作用。

综观上文的论析，道教服食养生者以报天地之恩和父母之恩为出发点，高擎尊人贵生之道教旗帜，他们致力于防治瘟疫和妇幼保健，对于保障中国古人的生命健康以及提高百姓的生命质量做出了卓越的贡献，鲜明地展示了道门爱生护生的情怀。

（二）道教服食养生家的技术追求

生命诚可贵，可是人生总要经历许许多多的磨难，疾患的困扰就是苦难之一。《元始天尊说灵应药王救八十一难真经》述说的人生“八十一难”，基本上都是病痛：

风寒暑湿难，山岚瘴气难，入风瘫痪难，中风不语难，
感冒伤寒难，天行瘟疫难，阳毒斑疹难，病疾缠身难，
痢疾腹痛难，泄泻不止难，霍乱吐泻难。呕吐恶秽难，
大肠秘结难，小便不通难，五劳七伤难，咳嗽虚损难。
癆瘵尸癆难，伤食停饮难，诸气闭塞难，积聚痞满难，

^① 《道藏》第1册，第878～879页。

水肿鼓胀难,暖气嘈杂难,翻胃倒食难,膈噎不通难,
 九种心疼难,绞肠腹痛难,头痛眩晕难,腰胁疼痛难,
 痰饮痰厥难,喘胀哮勾难,盗汗遗精难,五淋白浊难,
 黄疸黑疸难,痹气脚痿难,邪祟癫狂难,惊悸怔忡难,
 小肠寒疝难,吐血刃血难,肠辟痔漏难,痞块症瘕难,
 手足麻木难,耳聋不听难,眼疼不明难,牙齿疼痛难,
 乳鹅喉痹难,失音不语难,尿血便血难,恶疮疗肿难,
 发背恶疮难,瘰病肿毒难,附骨痛疽难,疥癞疮癣难,
 膝腿顽疮难,肋骨疼痛难,破伤生风难,刀斧损伤难,
 跌扑损伤难,汤火烫伤难,误服药毒难,妇人诸病难,
 月闭不通难,赤白带下难,胎前产后难,难产逆生难,
 胎衣不下难,血崩恶漏难,吹乳融乳难,小儿风痫难,
 重舌木舌难,急慢惊风难,痘疹黑灰难,痘疗溃烂难,
 疳疾痞块难,吐泻不止难,走马牙疳难,脱肛不收难,
 一切疾病难。^①

病痛给人带来的折磨是难于卒言,道教服食养生家深深认识到单在理念上贯彻“重人贵生”是不够的,没有精湛的技艺,空谈尊重爱护人的生命又有何用?所以他们不懈求取,精心探研服食技术,又不拘一格,各种服食技术兼取并用,使之能更好地为养生服务。我们采撷服食技术中采药讲究、制药精心、用药审慎等细节稍加阐明。

道教服食药材的采集十分讲究时节、产地。道教服食养生家认为药材采集是否合时宜、地宜对药效有极大的影响。孙思邈在《千金翼方》卷一《药录纂要·采药时节》中论说:“夫药采取不知时节,不以阴干、曝干,虽有药名,终无药实。故不依时采取,与朽木不殊,虚费人功,

① 《道藏》第34册,第742~743页。

卒无裨益。”^①在孙思邈看来,药物应当依时采取,或阴干或曝干,贮藏备用。如果不依时采集,这些药材徒弃功用,终究无用。所以他在《千金翼方》卷一《药录纂要·采药时节》中仔细列举了两百三十多种药物的采掇时间、入药部位,建议人们随时采集,以备需求。孙氏还认为采集药材必须弄清产地,所以不厌其烦,按照唐朝地方建制在《千金翼方》卷一《药录纂要·药出州土》中详细记载了当时一百三十三州所产的五百一十九种地道药物。现存明版《道藏》服食经中论及采药应当注意时间、地点的主要还有南北朝或隋唐《太上灵宝芝草品》、唐代《黄帝九鼎神丹经诀》、唐代《张真人金石灵砂论》、约唐宋间《纯阳吕真人药石制》、唐代《金石簿五九数诀》、唐代《蓬莱山西灶还丹歌》、唐人独孤滔撰《丹方鉴源》、唐宋间《白云仙人灵草歌》、唐代《太极真人杂丹药方》、北宋唐慎微、寇宗奭等编撰《图经衍义本草》,等等。这么多的服食经文涉及药物采集的时地注意事项,说明服食养生家非常注重药材的药效,这种讲究体现了他们对养生(包括养己养他)的负责态度。

道教服食药物的制作同样十分精心。《云笈七签》卷六十七《金丹部》有段话论九转还丹:

九转丹迟速效验

- 一转之丹,服之三年仙。
- 二转之丹,服之二年仙。
- 三转之丹,服之一年仙。
- 四转之丹,服之半年仙。
- 五转之丹,服之百日仙。
- 六转之丹,服之四十日仙。
- 七转之丹,服之三十日仙。
- 八转之丹,服之十日仙。

^① 张作记、张瑞贤:《药王全书》,华夏出版社,1995年,第477页。

九转之丹，服之三日仙。

若取九转之丹，内神鼎中，夏日之后暴之升热，内朱儿一斤于盖下，伏伺之，候日精照之。须臾，翕然俱起煌辉，神光五色，即化为还丹。取而服之一刀圭，即白日升天。又以丹封泥之，涂于土釜中，糠火烧，先文后武，其一转至九转，迟速各有日数，多少以知之耳。其转数少，其药力未足，故服之用日多，乃得仙迟也。其转数多，则药力成，故服之用日少，而得仙速也。^①

服丹是道教的说法，是否可靠我们姑且不论，但由一转练至九转，说明了炼丹家精益求精的技术追求。同书卷七十一《金丹部》有“七返丹砂法”，以文武火炼七转，约四十九天，旨趣与九转还丹同。^②道士炼丹一丝不苟，制作辟谷丸亦然。孙思邈《千金翼方》卷十三《辟谷》记载了一种辟谷丸的制法：茯苓粉五斤、白蜜三升“上二味，渍铜器中，瓷器亦得。重釜煎之。数数搅不停，候蜜竭，出，以铁臼捣三万杵，日一服三十丸如梧子，百日病除，二百日可夜书，二年后役使鬼神，久服神仙。”^③从引文看，道教服食养生者在制作这种“神奇”的辟谷丸时要“以铁臼捣三万杵”，可谓费时费力，不过为了长生之理想，他们在所不辞。精心不一定出精品，但功不唐捐，世间的事情往往是这样。服食技术也一样，跌跌撞撞的结果是一步步地走向成熟。

道教服食药的服务用也是十分审慎的。东汉《太平经》运用草木方和生物方时主张用上好之方：

草木有德有道而有官位者，乃能驱使也，名之为草木方，此谓神草木也。治事立愈者，天上神草木也，下居地而生也。立延年者，天上仙草木也，下居地而生也。治事立诀愈者，名

① 张君房：《云笈七签》，华夏出版社，1995年，第408页。

② 张君房：《云笈七签》，华夏出版社，1995年，第436页。

③ 张作记、张瑞贤：《药王全书》，华夏出版社，1995年，第477页。

为立愈之方；一日而愈，名为一而愈方。百百十十相应愈者是也，此草木有精神，能相驱使，有官位之草木也。十十相应愈者，帝王草也；十九相应愈者，大臣草也；十八相应者，人民草也；过此而下者，不可用也，误人之草也。是乃救死生之本，不可不审详。^①

生物行精，谓下步禽兽跂行之属，能立治病。禽者，天上神药在其身中，天使其圆方而行。十十治愈者，天神方在其身中；十九治愈者，地精方在其身中；十八治愈者，人精中和神药在其身中。此三者，为天地中和阴阳行方，名为治疾使者。比若人有道而称使者，神人神师也。是者天地人精鬼使之，得而十十百百而治愈者，帝王上皇神方也；十九治愈者，王侯之神方；十八治愈者，大臣白衣至德处士之神方也。各有所为出，以此候之，万不失一也。……故治十伤一者，不得天心意；十伤二者，不得地意；十伤三者，不得人意；十伤六七以下，皆为乱治。^②

《太平经·草木方诀第七十》所谓草木方，指称植物性药物和药方。该经《生物方诀第七十一》所谓生物方，指称动物性药物和药方。在这里《太平经》的作者谆谆告诫道医救死扶伤之事一定要审详，使用草木方和生物方时应当认真把握药效，“十十相应愈者”、“十九相应愈者”、“十八相应愈者”才能推广，其他的方子是误人命命的，切莫乱治。这些说法中蕴含着重人贵生的深情厚谊，同时也对服食技术的水平提出了很高的要求。

丹药有一定疗疾治病的作用，但不可否认，它们也有毒副作用。道士服丹中有一个很重要的事项就是去毒。去毒是重人贵生思想的体

① 王明：《太平经合校》，中华书局，1960年，第172～173页。

② 王明：《太平经合校》，中华书局，1960年，第173～174页。

现,也反映了服食技术的发展进步。丹药有毒,不是只有现代人才知道,古代医家包括道教练丹家自己都清楚地认识到这一点。许多外丹经文直接提及汞、铅、丹砂、金银,唐张九垓《张真人金石灵砂论》提及,“黄金者,日之精也,……金生山石中,积太阳之气,熏蒸而成性,大热,有大毒;”“银者,白金也。少阳之精,……微热,有小毒;”“铅者黑,……白银是其母,性微冷,有毒;”“雄黄为君,……至热,有毒;”“水银者,月之精也,……性冷,微有毒;”“砒黄生于山石间,……至热,有大毒,……亦名曰霜,以其色白,故曰霜也;”^①《黄帝九鼎神丹经诀》卷十三《明丹砂功力能入长生之道用》也说:“人见《本草》丹砂无毒,谓不伤人。不知水银出于丹砂,而有大毒。故《本草》云:水银是丹砂之魂,因丹而出。未既有毒,本岂无毒?”这些论述简明了当地告诉人们许多炼丹原料有毒,因此炼制出来的大丹也有毒。丹经中还有一些记载是描述服丹的征候的,这些征候是服丹中毒的表现,如《太清石壁记》卷中云:“服丹后,觉身面上痒,如虫行身面,手足浮肿,见食臭,吃食呕逆恶心,四肢微弱,或痢或吐,头痛腹痛……”四肢麻痹、头痛腹痛、口鼻生疮等等还算比较轻的中毒症状,严重者有病脑疽死,便血不止、五脏糜溃而下死的。炼丹家们认识到服丹的毒副作用,逐渐致力于去毒之研究。这种去毒的努力体现在丹药炼制中、炼成后、服食时、服食后的种种措施中。在丹药炼制过程中去毒是试图在源头上把丹毒的危害减除,我们来看看《黄帝九鼎神丹经诀》的做法:

去玄珠毒法

先作黄矾石水一斗,著铜铛中,煮伏火玄珠,上可五斤,下可二斤,令矾石水尽。更别烧牛粪,烧不灰木作灰,取磁石破如小豆,汤中煮使极沸,用汤淋二灰,取汁著铛中,煮玄珠一日一夜,即别用三转左味,更煮经一宿一日。煮后别用三转好酒,

^① 《道藏》第18册,第769页。

和蜜经一宿一日。别取真酥,更煮之三夜。出取之置铜器中,还以铜器为盖,著黍米中,蒸之三日三夜,出其毒皆尽,盖可以入万药,服饵神仙。^①

臣按:铜铁镵石,皆有大毒。毒若不尽,假令丹变化成物,必不堪服食也。故上圣杀丹毒法,今列如后。

杀丹阳铜毒法

依上卷,用盐胶百遍,炮铜令净。讫炉此铜精为屑,用硝石水一斗,煮令尽。又用青矾石水一斗,煮令尽。又用戎盐水一斗,煮令尽。又用真酥一斗,胡椒末,更煮之令尽。又用赤黍米一石,布裹屑,和胡椒末调均,甘蔗水汁合,蒸之三日夜出取,其毒皆尽。如此用药,得杀十斤丹阳铜,然以铜入粉,及变化用。

杀镵石毒法

取真波斯马舌色上镵,依此上卷,以盐胶百炼石令净。讫炉之为屑,其用煮蒸方法,一与丹阳铜杀法无异也。^②

为什么要去毒,怎么样去毒,上引《黄帝九鼎神丹经诀》就玄珠、水银、丹阳铜、镵石等几种药物给我们做了个很好的解释。事实上,外丹经中有关此类的记述很多,虽然去毒的效果不一定像丹经所说的那样“其毒尽去”,但他们的这种尝试还是可贵的,唐宋以后,外丹长生家们鉴于丹毒的危害,探索在炼丹时加入草木药的做法,也是这种尝试的表征。实践表明,炼丹时是无法把丹毒去掉或去尽的,因为炼制的结果并未改变金银、铅汞、丹砂以及氧化汞、砒霜的性质。于是外丹家们想办法在丹药炼制成以后再来去毒,约造作于唐代的《阴阳九转成紫金点化成还丹诀》以及北宋杨在编撰的《还丹众仙论》有这方面的记载:

① 《道藏》第18册,第830页。

② 《道藏》第18册,第851页。

出金毒法：玄明粉五两，以水三升浸之，第九转金砂于器中，以梔子醋三伏时，玄明粉能制诸合炼药毒，梔子能摄玄明气得静也。

出火毒法：取蜜一升，和清水半升，于器中煎三伏时，以清净淘之澄取。又以五六重帛，练袋盛金砂。又以帛练重重裹之，沈井底，无所畏忌也。^①

出火毒法

五加皮、地榆、余甘子（已上各一斤），硝石、甘草（各四两），右件药共捣罗为末，和丹以水同煮，旋旋添水，煮七日七夜，取出，入寒泉中，一月日。即入牛乳中，煮一日后，又入瓶，以重汤煮一七日，取出，候干，细研极细，以枣肉丸之。

又法

以火炙甘草，含化咽津液，渐渐解之。更煎甘草汤放冷吃，亦得解之。

又法

立春前于天庭中，用瓮器物收雪为水，煮之。（屋上者不堪）

又法

入药于竹筒中，筒须刮去青皮，用生绢布重重裹筒头，坐于锅中，须满著黑豆，不得令豆没了筒口，旋旋添水，煮之三伏时。其筒中又以汤化蜜，著入，重汤煮之，耗即添，勿令筒侧。如此日足即出，以水飞过，枣肉丸麻子大，空心津下二丸。^②

道门炼丹家认为外丹的毒性主要有两种，一种是火毒，一种是金毒。火毒不去，服者口鼻生疮，面似火烧；金毒不出，服

^① 《道藏》第19册，第37页。

^② 《道藏》第4册，第341页。

者会瘫痪以至于死亡。一般去火毒的办法是把丹药埋入土中,短则几日,长则数月、数年;或者把丹药悬在井中或浸泡在寒泉中一段时间,时间长短不定;也有用水煮丹药的,如此等等。去金毒往往用醋泡草药煮等,各种丹药处理的法子不尽相同。就是这样仍然不一定能把丹药的毒性去除干净,外丹家们就在服丹时探索消毒的途径,他们经过试验发现用枣肉裹丹药服食有一定的效果,近人张觉人先生在试丹时观察到:用面粉丸成的丹药给兔子吃,兔子食后,中毒死亡;而以枣肉制成的丹丸,兔子食后并无死亡。古代炼丹家还发现用绿豆或豆腐煮丹药食用,可以消减丹毒。在做了这些工作之后,如果水火之毒还不能去尽,炼丹师们也不气馁,他们设法在服药后解毒。唐代《雁门公妙解录》救解服丹砂及乳石、硫磺、紫粉中毒的办法是服用“保命丸”,但这种“保命丸”如何配方、制作,该经文中没有详细说明,只说唐代通玄先生张果献此方给明皇,“明皇喜悦,密于禁中”。^①《悬解录》中则有一份详备的“守仙五子丸方”:

守仙五子丸方

余甘子、覆盆子、菟丝子、五味子、车前子,右已上五子,各五大两,别捣,如粉面。取二三月枸杞嫩茎叶,捣取汁二大升,拌药末令尽,干讫后。七八月采莲子草,取汁一大升,亦拌药末令干。又取杏仁一大升,取好酒研,取汁五大升,于银器中煎,令杏仁无苦味。次下生地黄汁半大升,真酥五大两,鹿角胶五大两,炙捣末都入前汁中,略煎过。又下五子末,一时以柳篦急搅,看干湿得所,众手丸之,如梧桐子大。每日

^① 《道藏》第19册,第367页。

酒下三十丸，如要加減，以意斟之。忌猪肉、蒜芥、萝卜等。服之百日，先服金石药毒并尽，亦益金丹气流通，于五藏润泽，血肉万毒悉除，髭鬣如漆，返老成少，皆因制其丹，阴阳气两性，彼此相备矣。秘之。^①

以“余甘子、覆盆子、菟丝子、五味子、车前子”这五味药为主配成的“守仙五子丸方”，其中“余甘子”又称庵摩勒、油甘子、滇橄榄，具有祛风、化痰、止咳、生津、利咽、解毒之功效；覆盆子、菟丝子，补肾益精；五味子，敛肺滋肾、止津止汗、涩精止泻、安神。用枸杞茎叶、莲子草、杏仁、生地黄汁液，并加蟾酥、鹿角胶等辅料。其中枸杞叶（天精草），清心肺之热；旱莲草凉血益阴；杏仁宣发泄肺；生地黄清热、凉血、生津；真酥攻毒通窍、散肿止痛，鹿角胶补阳止血，与五子药合起来发挥协同作用，具有扶正培本、清热攻毒作用，还能健身驻颜，所以为唐代外丹师所秘传。除了单方解毒，服丹中毒后，有的外丹经书还探讨系列疗法，《太清石壁记》卷下针对服丹到一定数量以后出现的征候采取了多种的补救措施：

凡服丹过八，吐痢不止者，宜食冷葵菹、冷豉粥、冷麦粥，并佳。又生鸡子五颗，打取白，一服五颗，频三朝服之佳。又白乳一合，和冷水一两，服亦佳。又冷水淋三升，细细须臾即定。若不定，依前更淋六七升，即差。又炼朴硝一两，和冷饮顿服，亦佳。又用硝石一两，研和饮服，亦佳。又用水银霜、寒水石、石膏各一两，和研，冷清饮顿服一两，服亦佳。又煎甘豆汁，冷服立解。又食冷饮三五口，又服生芹汁一升，亦佳。又人参一两，甘草一两炙，以水一升，煎取一合，冷服差。丹涂疮痛不止，宜取黄蒿，捣取汁洗之，止。又方，用干枣汤洗之，

^① 《道藏》第19册，第318页。

亦止。^①

从炼制到贮藏,从服用时到服用后,道教外丹师们采取了诸如上述种种的办法来去除丹药的毒性,可谓“用心备矣”。我们在阅读、整理这些经文的线索时有时尚且感到繁琐,可是古代的炼丹道士们却不厌其烦地在长期实践着他们的理想,这种努力千辛万苦,有时还要付出生命的代价。我们不能不佩服他们排除万难的探究精神,也正是这种精神充实了中国古人对自然界物质的认识,为中国古代化学知识的累积做出了卓越的贡献,也助益于中医药的发展。难怪英国著名科技史家李约瑟给予道教练丹活动高度评价,“道家哲学虽然含有政治集体主义,宗教神秘主义以及个人修炼成仙的各种因素,但它却发展了科学态度的许多最重要的特点,因而对中国科学史是有着头等重要性的。此外,道家又根据他们的原理而行动,由此之故,东亚的化学,矿物学、植物学、动物学和药物学都起源于道家”。^② 这里的“道家”是“Taoism”一词的中译文,包括道家道教在内,所以席泽宗院士在《中国道教科学技术史——汉魏两晋卷》序言中引用这一条材料时为准确起见,将译文“道家”改回“Taoism”。^③ 鉴于道教练丹师坚韧不拔的探索精神及其不凡的试验成果,我们给他们冠上炼丹家之美称实非过誉。

道教服食养生家对服食技术的精心探究促进了道教养生学乃至中国养生学的发展。关于这方面的研究有的专家从著名道医的成就角度加以讨论,有的学者则从经典道书的思想切入进行分析,我们认为还可以从中医养生学重要典籍对道教服食经文论述的辑录来看服食技术的辐射作用。刊于北宋淳化三年(992)的《太平圣惠方》是王怀隐等人在广泛收集民间效方的基础上,吸收了北宋以前的各种方书的有关内容

① 《道藏》第18册,第774~775页。

② 李约瑟:《中国科学技术史》第二卷《科学思想史》,科学出版社、上海古籍出版社,1990年,第175页。

③ 姜生、汤伟侠:《中国道教科学技术史——汉魏两晋卷》,科学出版社,2002年。

编撰而成的,该书搜集的医方,较能反映北宋前期的医学水平,至今仍有有一定的研究和临床参考价值。全书共 1670 门,方 16834 首,其中收录了道教丹药、辟谷、符禁等内容。该书卷九十四《神仙方序》云:

夫天分正气,布晦明风雨之宜。人禀大和,有寒暑寝兴之患。是则劳逸变作,损益互生。苟不徇于天真,乃自伤于至性。设或栖神去牝,体道丹丘,饵其卉木之英,慕彼烟霞之域,足使贯金石之算,固能炼冰雪之容,复性命之根源。益精气乏户牖,悦永专于服饵,可自得于神仙。今所纂集诸方,邈考前经,旁征典故,品药必稽于和扁,论医如访于乔松。回衰历而去微疴,未为奇效;驻童颜而坚上寿,靡不神功。将候秘藏。庶存编次云尔。^①

《神仙方序》用欣羡的口吻论及道教服食之道及其灵验之处,表示其下文收录的神仙服食方是值得秘密保藏珍传的。《太平圣惠方》卷九十五《丹药序》也用优美的语汇赞叹丹药神功,“既有功能,可资修养尔”^②。在这些言谈中,我们可以感觉到道教服食养生技术的社会影响力是相当大的。

北宋政和年间(1111~1117),徽宗赵佶组织宫廷医官编撰《圣济总录》,全书共两百卷,共分六十六门,按门分证,次列方药。《圣济总录》旨在“以急世用,而救民疾”,各科病症分类严谨,方药具有较高实用价值。该书专列“符禁门”和“神仙辟谷门”,有符三百余道,辟谷方几十个,明显也受到道教的影响。

国内的医药典籍积极吸纳道教服食技术成就,国外的汉医有没有接受道教服食技术呢,答案是肯定的。朝鲜金礼蒙等撰于 1443 年的《医方类聚》是一部大型的医学类书,该书整理了约一百五十余种中、

① 王怀隐等:《太平圣惠方》,人民卫生出版社,1958 年,第 3020 页。

② 王怀隐等:《太平圣惠方》,人民卫生出版社,1958 年,第 3053 页。

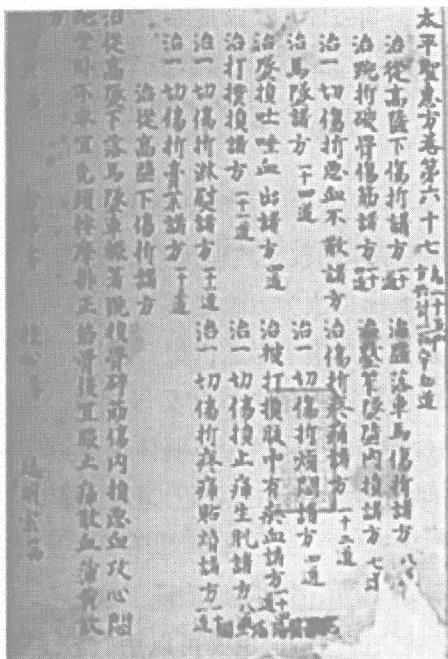


图 3-4 《太平圣惠方》书影

(<http://www.39.net/zhongyi/tupu/cangjingge/64456.html>)

朝各代医书,分类细致,资料丰富。由于大多辑录原文,不加改动,《医方类聚》保存了不少我国明以前失传医书,有较高的文献研究价值和临床参考价值。此书收录了许多道教医药养生经典或与道教有关的医药养生典籍,如《千金方》、《千金翼方》、《千金月令》、《海上仙方》、《福寿论》、《宝丹要诀》、《葛氏肘后方》、《延寿书》、《外科集验方》、《急救仙方》、《仙传济阴方》、《劝善书》、《寿域神方》、《金丹大成》,等等。该书引孙思邈《备急千金要方》绪论《医学诸论》九条^①开篇,书中还专门

^① 按,《孙真人备急千金要方》之《医学诸论》凡九条:论大医习业、论大医精诚、论治病略例、论诊候、论处方、论用药、论合和、论服饵、论药藏。(《道藏》第26册,第5页)

立有“丹毒门”。这些均表明道教服食经书对《医方类聚》的影响。国内外重要官方医药养生典籍对道教服食经文的辑录,显示了中医、汉医对道教医药养生学持认可的态度,由此可见,道教服食技术是有生命力的。

现在我们总结一下上文对道教服食技术生命伦理价值的阐释。道教服食养生秉承道教基本的教义教理,认为天地自然对人特别垂爱,人亦有改造自然的能力,所以人为万物之灵长者;道教同时认为父母生养子女含辛茹苦,子女成人后应当孝敬以报。从这两个层次推衍出去,爱惜人的生命,才有条件报答天地之恩和父母之恩。道教服食技术致力于防治瘟疫、妇幼保健等养生事宜,鲜明体现了道门对人命之诚挚关爱;为了更好地贯彻“重人贵生”的情怀,道教服食养生者在技术上精益求精,采药讲究、制药精心、用药审慎等环节以及国内外中医药官修典籍对道教服食经文的认可都明晰地验证了这一点。道教服食重人贵生的理念和精益求精的技术追求主要可以用“诚”、“精”、“容”三个字来概括。“诚”、“精”二字,是道医孙思邈在《备急千金要方》卷一《医学诸论·论大医精诚》中专门讨论的大医应当具备的素养:

张湛曰:“夫经方之难精,由来尚矣。”今病有内同而外异,亦有内异而外同,故五脏六腑之盈虚,血脉荣卫之通塞,固非耳目之所察,必先诊候以审之。而寸口关尺,有浮沉弦紧之乱;俞穴流注,有高下浅深之差;肌肤筋骨,有厚薄刚柔之异。唯用心精微者,始可与言于兹矣。今以至精至微之事,求之于至粗至浅之思,其不殆哉!若盈而益之,虚而损之,通而彻之,塞而壅之,寒而冷之,热而温之,是重加其疾,而望其生,吾见其死矣。故医方卜筮,艺能之难精者也,既非神授,何以得其幽微?世有愚者,读方三年,便谓天下无病可治;及治病三年,乃知天下无方可用。故学者必须博极医源,精勤不倦,不得道听途说,而言医道已了,深自误哉!

凡大医治病,必当安神定志,无欲无求,先发大慈恻隐之心,誓愿普救含灵之苦。若有疾厄来求救者,不得问其贵贱贫富,长幼妍蚩,怨亲善友,华夷愚智,普同一等,皆如至亲之想,亦不得瞻前顾后,自虑吉凶,护惜身命。见彼苦恼,若已有之,深心凄怆,勿避险艱、昼夜、寒暑、饥渴、疲劳,一心赴救,无作功夫形迹之心。如此可为苍生大医,反此则是含灵巨贼。^①

孙真人在《大医精诚》篇中,旗帜鲜明地提倡为大医者必须有医德,要发扬救死扶伤的人道主义精神;还要刻苦钻研业务,医术精湛,才能为大众解除病苦。从人道主义精神出发,进而要求有高超的专业水平,孙思邈的这些论说是倾向于义务论的。古希腊著名医生希波克拉底(Hippocrates,约公元前460~371)在《希波克拉底誓言》中也有类似的义务论主张:“我愿尽余之能力与判断力所及,遵守为病家谋利益之信条,并检束一切堕落和害人行为,我不得将危害药品给予他人,并不作该项之指导,虽有人请求亦必不与之。尤不为妇人施堕胎手术。我愿以此纯洁与神圣之精神,终身执行我职务。凡患结石者,我不施手术,此则有待于专家为之。”^②生命伦理学中义务论和效果论有时可以兼容,有时又势不两立。两者的主要区别在于义务论主张医务活动遵照某种规定的原则,通常不考虑行为后果;效果论则强调医疗行为的价值。中华民族一直以来十分注重心性修养,所以生命伦理思想中往往以义务论为主。道教服食技术也提倡义务论,不过并非只讲义务论。在上文的分析中,我们比较集中援引饮食、服药、辟谷方面的例子,间或论及服符等。饮食、服药、辟谷是道教服食技术的三种类型,实际上,服气、服符也是道教服食技术的重要内容,这两种服食技术类型中心理养生的因素比较明显,当然,道教丹药、辟谷术中也时见神学色彩。道教

① 《道藏》第26册,第25~26页。

② 孙慕义、徐道喜、邵永生:《新生命伦理学》,东南大学出版社,2003年,第272页。

服食技术中的神学色彩确实包含宗教虚幻的内容,如果按义务论来衡量,对养生者来说并不“诚”,但服食技术中这些并不真实的内容,对养生者来说却能起到心理上的暗示效果,往往有安慰剂的作用,从而实现心——身的养生效果,这是效果论赞同的。所以,总的说来,道教服食养生技术中义务论与效果论并存,其生命伦理之启迪可以用“诚”、“精”、“容”来归结。

二、道教服食技术的生态伦理智慧

卡尔·马克思(Karl Marx, 1818. 5. 5 ~ 1883. 3. 14)和恩格斯(Friedrich Engels, 1820. 11. 28 ~ 1895. 8. 5)在他们合著的《德意志意识形态》(1845 ~ 1846 年)中指出:“任何人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在。因此第一个需要确认的事实就是这些个人的肉体组织以及由此产生的个人对其他自然的关系。”^①恩格斯在《自然辩证法》(1873 ~ 1883 年)中还指出“我们连同我们的肉、血和头脑都是属于自然界和存在于自然之中的。”^②道教服食养生虽然奉行“人为万物灵长者”之观念,但并非坚持人类中心主义,相反十分重视人与自然的和谐,重视保护动植物的生机。道教服食技术中含蕴着丰富的生态伦理智能。

西方生态伦理学思想始于 20 世纪二三十年代,美国学者 A. 莱奥波尔特(Aldo Leopold, 1886 ~ 1948)是生态伦理学(ecoethics)的真正创始人,其代表作《沙郡年鉴》(1949)书中第三部分“大地伦理”,标志着生态伦理学的正式诞生。生态伦理学是研究生态伦理价值以及协调人与自然道德关系的学说,是介于生态科学、环境科学与伦理学之间的一门新兴伦理学科。生态伦理学也称环境伦理学,该学科突破了传统伦

① 马克思和恩格斯:《马克思恩格斯选集》第 1 册,人民出版社,1995 年,第 67 页。

② 马克思和恩格斯:《马克思恩格斯选集》第 4 册,人民出版社,1995 年,第 384 页。

理学和价值观的范围,把道德从处理人与人的关系扩大到处理人与动物、植物和自然界的其他存在的关系,主要研究生态环境道德的本质及其发展规律,探索人们对待生物的道德原则、规范,以便更好地利用生物资源,维护生态平衡,改善人类的生存环境,使人类社会同自然环境和谐共存与协调发展。生态危机关乎人类全体及其子孙的共同利益,正愈来愈引起各界的关注,生态伦理学应运而生并受到重视,事在必然。我国道家道教文化中的生态伦理资源丰富,认真发掘,将给人类生态伦理学的研究提供许多有益的启示。张继禹主编《道法自然与环境保护——兼论道教济世贵生思想》^①从天人合一的环境观、身心并重的健康观、济世利物的宗教生活、道教对环境保护的贡献等方面精当地论析了道教思想及实践对生态环境保护的意义。而从道教服食技术这个视窗来看,其生态伦理思想之流主要体现在两个方面:一是,道教服食养生者所遵循的道教教义教理中的生态伦理思想;二是,道教服食养生戒律中的生态伦理意蕴。

(一) 道教教义教理中的生态伦理思想

道教教义是道教基本信仰的成文规定,道教教理是论述道教教义的理论体系。我们在道教经典中常见的“道通为一”、“生道合一”、“道法自然”及有关阐释,可以理解为道教认为“道”是宇宙万物的本原和主宰,无所不在,无所不包,“道”演化生养万物;道教重生恶死,追求长生不老,并把修道和养生结合起来,认为人只要善于修道养生,就可以长生久视,得道成仙;道教继承老庄思想,崇尚无为,无论修道还是养生都讲究顺乎自然。道门奉行的这些教义教理对生态保护相当有益,难怪澳大利亚环境哲学家西尔万(Richard Sylvan)和贝内特(David Bennett)会赞叹:“道家思想是一种生态学的取向,其中蕴涵着深层的生态

^① 按,该书由张继禹、李远国、张兴发撰稿,华夏出版社,1998年7月版。

意识,它为‘顺应自然’的生活方式提供了实践基础。”^①

“道通为一”,首先出现在《庄子·齐物论》中,“天地一指也,万物一马也。……举莛与楹,厉与西施,恢诡谲怪,道通为一。其分也,成也;其成也,毁也。凡物无成与毁,复通为一。唯达者知通为一,为是不用而寓诸庸”。这是说,天地、万物、草茎、庭柱、丑妇、西施、生成、毁灭,以及一切稀奇古怪的东西,都可以归结为道,从道的角度来看,这些事物是齐一的。“道通为一”,继承老子的思想,是道家的本体论,后来被道教思想家吸纳,成为道教宇宙观的内容。人类中心主义者以是否有利于人类为价值评判的尺度,认为人类利益高于其他一切非人类利益,自然万物只是实现人类目的的工具。“道通为一”把自然万物看作一个有机的整体,认为人类只是其中一分子,人与万物本质上是平等的,消解了人与自然的对立。德国当代著名基督教思想家莫尔特曼(Jurgen Moltmann)认为当今世界的“生态灾难”根源在于人的错误的上帝观,即人认为自己与上帝想像而自认是自然的主人;生态环境的主要模式,既不是简单的伙伴模式,也不是管理模式,更不是统治模式,而应该是人与自然充分和谐的生存共同体。^② 古老道教的古老教义“道通为一”背后隐含的整体观与现代生态整体论的思想是一致的。道教服食养生技术实践了“道通为一”的理念,饮食讲究顺应自然,修丹与天地造化同途,服气体悟内外一体,辟谷是去奢简欲,服符体现了对自然报复的敬畏。

“生道合一”,语谓养生与修道是一体的。道教典籍多次论及此意,《大洞经》曰:“从生得道。”^③《大洞经》的造作者认为养生的终极就是得道。南朝刘宋五斗米道信徒徐氏在《三天内解经》卷上提出长生

① 雷毅:《深层生态学思想研究》,清华大学出版社,2001年,第271页。

② 李磊:《生态危机的宗教根源——莫尔特曼生态思想述论》,《自然辩证法研究》,2004年第9期。

③ 张继禹:《中华道藏》第28册,华夏出版社,2004年,第567页。

即道,“真道好生而恶杀。长生者,道也;死坏者,非道也”^①。约出于隋唐之《太上老君内观经》:“道不可见,因生而明之。生不可常,用道以守之。若生亡则道废,道废则生亡。生道合一,则长生不死,羽化神仙。”^②该作者对生道的互保关系作了大气扼要的论述。唐高道司马承祯在《坐忘论·得道》中用类比的手法对道与生的一体关系作了生动的说明:“山有玉,草木以之不凋;人怀道,形体以之永固。资熏日久,变质同神,炼形入微,与道冥一。”^③元明间著名道士张三丰《大道论》:“予观恶死之常情,即觅长生之妙术,辛苦数年,得闻仙道。仙道者,长生之道也,而世人多以异端目之。”^④张氏一语道破,仙道就是长生之道,反映了高道的湛然思想。既然养生与修道是一体的,养生就必须合道。学道的一个前提是扬善去恶,好生止杀。《太平经合校》卷四十九丙部之十五《急学真法》以问答的形式劝人行善,“何以当学以真道哉?”“然,道乃能导化无前,好生无辈量。夫有真道,乃上善之名字;夫无道者,乃最恶衰凋凶犯死丧之名称也。”^⑤同书卷一百二十至一百三十六(辛部分卷)写道:“以道召道,以道求道,即以道为亲属兄弟。尚化如此,则天下皆好生恶杀,安得有无道者哉?”^⑥道教认为善能使道福起,令人日吉,《太平经合校》卷十八至三十四(乙部分卷)《录身正神法》曰:“天之使道生人也,且受一法一身,七纵横阴阳,半阴半阳,乃能相成。故上者象阳,下者法阴,左法阳,右法阴。阳者好生,阴者好杀。阳者为道,阴者为刑。阳者为善,阳神助之;阴者为恶,阴神助之。

① 《道藏》第28册,第416页。

② 《道藏》第11册,第397页。

③ 《道藏》第22册,第897页。

④ 蒋元庭等:《道藏辑要》毕集《张三丰先生全集·大道论上》,巴蜀书社,1995年,第3页。

⑤ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第172~173页。

⑥ 同上。

积善不止,道福起,令人日吉。”^①吉祥是比较含糊的说法,不一定就指长生,但一般来说是有益于养生,同书卷七十一戊部之三《致善除邪令人受道戒文》就讲得很清楚了:“夫虚无绝洞之道,常欲使人好生而恶杀,闭口无泄,乃可万万岁也。”^②这里作者明确指出,大道要求人好生恶杀,修道者只有诚心遵循才能长寿无疆。道教生道合一的教义,激励道教信仰者好生恶杀,这对于动植物来说是福音。道教服食养生者贯彻这一教旨,饮食清淡,不奢膏粱;采药时不忘保护动植物的生机;辟谷、服气、服符这些特殊的服食形式,更是利于生态的良性循环。

“道法自然”,语出《道德经》第二十五章:“域中有四大,而人居其一焉;人法地,地法天,天法道,道法自然。”人、地、天取法于“道”,而“道”效法的法则是“自然”。那么,“自然”是什么?是比“道”更终极的范畴吗?对“道法自然”,西汉河上公注云:“道性自然,无所法也。”^③(《道德真经注》)三国魏王弼(226~249)注云:“道不违自然,方得其性。法自然者,在方而法方,在圆而法圆,于自然无所违也。”^④(《道德真经注》卷二)宋吕惠卿注曰:“道则自本自根,未有天地,自古以固存,而以无法为法者也。无法也者,自然而已,故曰道法自然。”^⑤看来注家基本认为,自然就是天然,就是事物的本来面貌。那么,“人法地,地法天,天法道,道法自然”这句话我们可以体会为:“人要遵循地之道,地上万物要遵循天之道,天象、气象有其客观的规律,”大道自然而然,有自己的法则。“人法地,地法天,天法道,道法自然”按逻辑推演,可以归结为人要法道,即是人的活动应该合乎天地自然万物之秩序,不可妄为。结合上文的论说,“道通为一”揭示了道作为宇宙本根

① 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第12页。

② 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第286页。

③ 《道藏》第12册,第8页。

④ 《道藏》第12册,第278页。

⑤ 《道藏》第12册,第159页。

的地位,“生道合一”说明养生与修道是一体的,那么“道法自然”如果从养生角度来理解就是修道养生应当顺乎天地事物的本性,顺乎养生的规律,这样才能长生得道。诚如《太平经合校》卷五十三丁部之二《分别四治法》所说:“象天治者,仁好生不伤。象地治者,顺善而成小伤。象人治者,相利多欲,数相贼伤,相欺怠。……象天者独老寿,得天心;象地者小不寿,得地意;象人者寿减少。”^①又如《养生咏玄集》,该书主张人禀阴阳二气而兆形质,二气和柔,才能资养性命。所以该书在“不得和柔即战争”下注云:“忽二气争竞,不相和柔,即勃乱五脏,而患生焉。故经云:阴疑于阳必战。是知无全阳之男,全阴之女。故天为全阳而阴露,地属全阴而抱阳精。盖天地阴阳相须,而化生万物。《易》云:乾男坤女,故人伦亦全法天象地矣。”^②道教服食养生依据“道法自然”的原则,饮食注意四时有别,服药考虑辨证施治,服气要求阴阳互补,辟谷讲究因人而异,服药追求因事而宜,养己生不害众生,在保护生态中求长生。

西方的生态伦理学的科学基础在于认为人类与自然界是个有机的整体,人与自然相互联系,不可分割。“因为在自然界中任何事物都不是孤立发生的。每个事物都作用于别的事物,并且反过来后者也作用于前者,而在大多数场合下,正是由于忘记了这种多方面的运动和相互作用,就妨碍了我们的自然研究家看清最简单的事物。……我们不要过分陶醉于我们人类对自然界的胜利。对于每一次这样的胜利,自然界都对我们进行报复。……这种事情发生得越多,人们就越是不仅再次地感觉到,而且也认识到自身和自然界的一致,而那种关于精神和物质、人类和自然、灵魂和肉体之间对立的荒谬的、反自然的观点,也就越

① 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,197~198页。

② 《道藏》第18册,第494页。

不可能成立了。”^①西方生态伦理学家保护生态的立论往往从自然界的价值出发,进而讨论自然界的权利。如美国环境伦理学家霍尔姆斯·罗尔斯顿在其名著《环境伦理学——大自然的价值以及人对大自然的义务》^②中列举了大自然承载的价值:1. 生命支撑价值;2. 经济价值;3. 消遣价值;4. 科学价值;5. 审美价值;6. 使基因多样化的价值;7. 历史价值;8. 文化象征的价值;9. 塑造性格的价值;10. 多样性与统一性的价值;11. 稳定性与自发性的价值;12. 辩证的价值;13. 生命价值;14. 宗教价值。罗尔斯顿在此基础上探讨了人类对高等动物——有感觉的生命——的义务,对有机体——有机生命——的义务,对危境中的生命——濒危物种——的义务,对共同体中的生命——生态系统——的义务。^③罗尔斯顿的观念似乎还是没有跳出以人类的价值尺度来衡量大自然的窠臼。而道家道教从本体论的高度出发,认识到人类与自然界的普遍联系,从而推行一种健康环保的生活(养生)方式,其中闪耀的生态伦理的光辉似乎更耀眼些。难怪美国科学史专家萨顿(George Sarton, 1884 ~ 1956)感慨有加:“正如东方需要西方一样,今日的西方仍然需要东方。……不要忘记东西方之间曾经有过协调;不要忘记我们的灵感多次来自东方。为什么这不会再次发生?伟大的思想很可能有机会悄悄地从东方来到我们这里,我们必须伸开两臂欢迎它。对于东方科学采取粗暴态度的人,对于西方文明言过其实的人,大概不是科学家。……新的鼓舞可能仍然,而且确确实实仍然来自东方,如果我们觉察到这一点,我们会聪明一些。尽管科学方法取得了巨大的胜利,但它也还不是十全十美的。”^④

① 马克思和恩格斯:《马克思恩格斯选集》第4卷,人民出版社,1995年,第381~384页。

② 按,该书列入中国社会科学出版社《外国伦理学名著译丛》,杨通进译、许广明校。

③ 霍尔姆斯·罗尔斯顿:《环境伦理学——大自然的价值以及人对大自然的义务》,中国社会科学出版社,2000年。

④ 乔治·萨顿:《科学的生命:文明史论集》,商务印书馆,1987年,第140~141页。

(二) 道教服食养生戒律中的生态伦理意蕴

道教的教义教理是道教的思想核心,上文论及的“道通为一”、“生道合一”、“道法自然”为道教生态伦理实践提供了可靠的原则支持,可是原则本身并不能解决问题,要解决具体的伦理问题,需要制定一些合理的适应性较广的可操作的规范或准绳。道教戒律禁忌正是这样一些有约束力的规则,它们是落实道教生态伦理原则的关键。道教戒律是道教约束道士言行、防止“恶心邪欲”、“乖言戾行”的规诫和律文。戒是戒条,一般用以防范;律是律文,主要用以惩罚。戒与律原有区别,后往往合在一起。道教有关生态伦理的戒律禁忌使得道教的生态伦理理念逐步深入人心,从而真正起到保护生态的作用。

卿希泰先生给中国道教发展史作了精到的分期,即张陵传教到魏晋南北朝——道教的创建和改造时期,隋唐到北宋——道教的兴盛和发展时期,南宋以后至明代中叶——道教宗派纷起和继续发展时期,明中叶以后至中华人民共和国成立之前——道教的逐渐衰落时期^①,道教戒律在道教发展的各个时期呈现出不同的特点,但总的说来,道教戒律种类较多,伦理内容丰富,其中有相当部分与道教服食有关,现存道教戒律主要收在明版《道藏》洞真、洞神、洞玄部之“戒律类”中,《藏外道书》也有部分戒律类经典。关于戒律的研究散见在一些道教会议论文集、专著中,也有一些期刊登载研究道教戒律的文章,比如中国道教协会主办的核心期刊《中国道教》2004年第6期开辟了有关道教戒律的“专题探讨”栏目,发表了丁常云、刘绍云、见见诸位先生的大作,视角不同,各有精见。本书无意对道教戒律做专题研究,鉴于道教戒律中与服食有关的条例不少,我们仅打算从道教戒律中关照道教服食技术的伦理意蕴。

道教戒律中有许多不伤害以及救护动植物及自然环境的规定。早

^① 卿希泰:《中国道教史》(修订本)第一卷,四川人民出版社,1996年,第1~9页。

期道教没有戒条,但有道诫,《太平经合校》卷五十丙部之十六《生物方诀》中指出动物有知觉,不能随意杀害,饮食入药必需才不得已而用之,“夫天道恶,杀而好生,蠕动之属皆有知,无轻杀伤用之也;有可贼伤方化,须以成事,不得已而后用之也。故万物芸芸,命系天,根在地,用而安之者在人,得天意者寿,失天意者亡。凡物与天地为常,人为其王,为人王长者,不可不审其详也”^①。约成书于隋唐的《道典论》卷三“田猎”条和“渔捕”条分别引古经极言乱捕滥杀的严重报应,令人畏惧,从而不敢造次:

田猎

老君《道德经》云:驰骋田猎,令人心发狂。

《明真科经》云:无极世界男女之人,生世无道,不念善缘,三春游猎,走犬放鹰,张罗布网,放火烧山,刺射野兽,杀害众生,其罪酷逆,死充重殃,身负铁杖,万痛交行,驱驰百极,食息无宁,死魂苦毒,非可堪当,万劫当生野兽之身,恒被烧斫,以报宿冤,纵还人道,恒遭恶人,身受鞭扑,忧恼自婴,福路目^②远,缠结日臻,不得开度,长夜绵绵。

《升玄经》云:道陵偈颂曰:不念作慈心,游猎杀众生,罪竟受对报,炎火烧其形。

渔捕

《元始智慧正观解脱经》云:天尊曰:或有受生渔捕为业,壅川决渎,布一网垂纶,种种方便,伤害水族,煮炙屠脍,趣饱其躯,或行街卖,以求财贿,如是之人,死入地狱,随相以报,受于炉镬,刀山剑树,一切苦对,还为畜类,以酬宿冤,若得为人,寿命短促,常多患恼,自作教人及以钱买生,欢喜心同,名为

① 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第174页。

② 按,此“目”字可能是手民之误,根据上下文意当为“自”字。

杀,其罪无二。^①

唐孙思邈在《备急千金要方》卷一《医学诸论·论大医精诚》中则温和地劝导世人用药时当心存仁慈,体恤动物,他说:“自古名贤治病,多用生命以济危急,虽曰贱畜贵人,至于爱命,人畜一也。损彼益己,物情同患,况于人乎!夫杀生求生,去生更远。吾今此方所以不用生命为药者,良由此也。其虻虫、水蛭之属,市有先死者,则市而用之,不在此例。只如鸡卵一物,以其混沌未分,必有大段要急之处,不得已隐忍而用之。能不用者,斯为大哲,亦所不及也。”^②孙真人从“人蓄爱命一也”的高度,教诲世人不要杀生以求生,动物之药最好用已死者,能不用为佳,孙思邈认为能做到这一点,其心性修为胜过大哲。《云笈七签》卷三十八至四十《说戒部》有许多简明扼要的戒条,直指动植物与自然环境保护,告诫道士饮食、用药不能以牺牲非人类之物为代价,《说十戒》第二戒:“不得杀生屠杀,割截物命。”^③《妙林经二十七戒》:“不得好杀物命……不得杀生淫祀。”^④《老君说一百八十戒》:“不得杀伤一切物命”(第四戒),“不得食大蒜及五辛”(第十戒),“不得烧野田山林”(第十四戒),“不得妄伐树木”(第十八戒),“不得妄摘草花”(第十九戒),“不得饮酒食肉”(第二十四戒),“不得妄凿地,毁山川”(第四十七戒),“不得足踏六蓄”(第四十九戒),“不得竭水泽”(第五十三戒),“不得渔猎,伤煞众生”(第七十七戒),“不得冬天发掘地中蜚藏虫物”(第九十五戒),“不得妄上树探巢破卵”(第九十七戒),“不得笼罩鸟兽”(第九十八戒),“不得惊鸟兽”(第一百三十二戒),“常当勤服气断谷食,为不死道,不得贪于饮食”(第一百四十九戒),“若人为己杀鸟兽鱼等,皆不得食”(第一百七十二戒),“若见杀禽畜命者,不得食”

① 《道藏》第24册,第850页。

② 《道藏》第26册,第26页。

③ 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1995年,第211页。

④ 张君房:《云笈七签》,华夏出版社,1995年,第215页。

(第一百七十三戒)，“凡不知所从来物，不得食”(第一百七十五戒)，
 “不得绝断众生六畜之命”(第一百七十六戒)，“若能食菜最佳，而不得
 食向王者”(第一百七十七戒)。《化胡经十二戒》假借老君之口曰：
 “戒之不食肉，心当莫念煞，含血有形类，元气所养活。”《修斋求道当奉
 十戒》第六戒说：“断酒节行，调和气性，神不损伤，无犯众恶。”《初真十
 戒》第二戒说：“不得杀害含生，以充滋味，当行慈惠，以及昆虫。”《受持
 不戒斋文》说：“不得杀生以自活。”^①宋贾善翔编集《太上出家传度仪》
 要求出家道士持守十戒，其中第二戒者是，“守仁不杀，悯济群生，慈爱
 广救，润及一切”^②。以上戒条，主旨鲜明，简练平实，大众都能知晓，又
 有可操作性，其爱护动植物及自然环境之仁心溢于言表。其精神底蕴
 切合生态伦理基本原则。前联邦德国施韦策尔在《尊重生命的伦理
 学》中明确指出：“伦理就是对我以内的和我以外的求生意志的尊
 重。”^③关于尊重生命的伦理学如何看待人与有生之物的关系之问题，
 施韦策尔论说道：“不论我伤害一个什么样的生命，我必须仔细想想，
 这是不是必要的。即使是不能避免的事情，我也不可漠不经心，甚至伤
 害一个看来很不重要的东西，我也不可认为这是无所谓的事情。”道教
 服食养生遵循的戒律条文其精神底蕴的确切合生态伦理基本原则。

道教生态伦理智能还体现在神灵监督奖惩上。为了保证道教戒律
 的实施，道士假借生灵的名义进行威慑倡导。原题宋李昌龄传、宋郑清
 之赞之《太上感应篇》说：“太上曰：‘祸福无门，惟人自召；善恶之报，如
 影随形。’是以天地有司过之神，依人所犯轻重，以夺人算。算减则贫
 耗，多逢忧患；人皆恶之，刑祸随之，吉庆避之，恶星灾之；算尽则死。又
 有三台北斗神君，在人头上，录人罪恶，夺其纪算。又有三尸神，在人身
 中，每到庚申日，辄上诣天曹，言人罪过。月晦之日，灶神亦然。凡人有

① 张君房：《云笈七签》，华夏出版社，1995年，第211～228页。

② 《道藏》第32册，第164页。

③ 刘小枫：《20世纪西方宗教哲学文选》下卷，上海三联书店，1991年，第1420页。

过,大则夺纪,小则夺算。其过大小,有数百事,欲求长生者,先须避之。……所谓善人,人皆敬之,天道佑之,福禄随之,众邪远之,神灵卫之;所作必成,神仙可冀。欲求天仙者,当立一千三百善;欲求地仙者,当立三百善。”^①《太上感应篇》提倡善行反对恶举,要求修道者慈心于物,即使出于养生之需要,如非必要,昆虫草木,犹不可伤。如果因为服食养生而射飞逐走,发蛰惊栖,填穴覆巢,伤胎破卵,非礼烹宰,用药杀树,嗜酒悖乱,春月燎猎,无故杀龟打蛇等,非但不能长生,“如是等罪,司命随其轻重,夺其纪算。算尽则死;死有余责,乃殃及子孙”(《太上感应篇》卷二十九)^②。敬畏感是宗教产生和存在的心理要素之一,神灵的威慑与福佑对信教者来说无疑有巨大的影响力。通过神灵的名义,确实有利于道教生态保护理念和保护方法的实施。

为了更有效地使神灵惩恶奖善的观念深入人心,道门高士别出心裁,将伦理行为之功过定量化,使信道者心知肚明,从而促进他们善事越做越多,恶事尽量避免。金朝道士又玄于所撰之《太微仙君功过格》是伦理行为功过定量化的典型著作:

易曰:积善之家,必有余庆;积不善之家,必有余殃。道科曰:积善则降之以祥,造恶则责之以祸。故儒、道之教一无异也。……著斯功格三十六条,过律三十九条,各分四门,以明功过之数,付修真之士。明书日月,自记功过,多寡与上天真司考校之数昭然相契,悉无异焉。大凡一日之终,书功下笔乃易,书过下笔的难,即使聪明之士,明然顿悟罪福因缘,善恶门户,知之减半,慎之全无。依此行持,远恶迁善,诚为真诚,去仙不远矣。

凡受持之道,常于寢室床首置笔砚簿籍,先书月分,次书

① 《道藏》第27册,第6~34页。

② 《道藏》第27册,第135页。

日数,于日下开功过两行,至临卧之时,记终日所为善恶。照此功过格内名色数目,有善则功下注,有恶则过下注之,不得明功隐过。至月终计功过之总数,功过相比,或以过除功,或以功折过,折除之外者,明见功过之数。当书总记讫,再书后月,至一年则大比,自知罪福,不必问乎休咎。^①

这就是说,修道之士当每日自省己身善恶,并在自制的功过簿上明细地记下功过数目,月底小结,年底大结,通过善事恶事数目的消长砥砺自己向善去恶,我们仔细耙梳了一下《太微仙君功过格》,现将其中与道教服食有关的条目列举如下:

救有力报人之畜一命为十功。(谓驼、骡、牛、马、驴畜等)救无力报人之畜一命为八功(谓山野禽兽之属),虫蚁飞蛾湿生之类一命为一功。救接人畜筋力疲困之苦一时为一功。埋葬自死者、走兽、飞禽、六畜等一命为一功,若埋葬禽兽、六畜骨殖及六十斤为一功。自己饮膳,有而不食者为三功,晚而不食者为二功,素食下味为一功,素食中味为半功,素食上味为无功。

害一切众生禽畜性命为十过,害而不死为五过,举意欲害为一过。害人六畜一命为十过,令病为五过,举意欲害为一过。杀有力报人之畜一命为十过,误杀为五过。故杀无力报人之畜、飞禽走兽之类一命为八过,误杀为四过。故杀虫蚁飞蛾湿生之属一命为二过,误杀为一过。故杀伤人害物者恶兽毒虫为一过(谓虎、狼、蛇、蝎、毒虫之属),使人杀者同上论。见杀不救随本人之过减半,无门可救不生慈念为二过,助赞杀生为五过。见若救得而不救者为十过,无门可效不生慈念者为一过。见人畜死不起慈念者为一过。役使人畜至于疲乏力倦,不矜其苦而刚使役者一时为十过,加之鞭笞者一杖为一过,用水陷溺路径使人畜出行履艰难者一时为十过。食肉故杀性命食之为六过,买肉食之为三过,

^① 《道藏》第3册,第449页。

违禁肉故食为六过,误食为三过。遇斋日食之为十过,食后入坛念善为十过。饮酒为评议恶事,与人饮一升为六过,无故与不良人饮一升为二过,无故与常人饮一升为十过。为和合事理与友人饮,祭酒、待宾、服药皆不坐过。遇斋日饮致醉,或酒后入坛念善为五过。五辛无故食之,一食为一过,食后持念经一大卷为十过,一小经为五过,一圣号为十一过,斋日食之为五过。^①

这些名目众多的功过“账目”,将抽象的善恶数量化、具体化,使服食养生者有“数”可依,从而在养生实践中尽量不伤害动物、有机物,为生态健康做出贡献。道教劝善书中的这种神灵监督惩奖不一定应验、其所设定的伦理功过“账目”也不见得准确,但我们可以把它们当成一种“伦理符号”,正是这些奇特巧妙的“伦理符号”,展示了道教服食养生技术中特有的生态伦理智慧。由此观之,也许美国人文主义物理学家卡普拉(Fritjof Capra, 1938 ~)对道教生态智能的盛赞并不过分,他说:“在伟大的宗教传统中,据我看来,道家提供了最深刻并且最完善的生态智能,它强调在自然循环过程中,个人和社会的一切现象和两者潜在的基本一致。”^②

上文从道教服食技术遵循的教义教理“道通为一”、“生道合一”、“道法自然”,道教服食技术遵循的戒律及其实施两个层面,由形而上到形而下折射出道教服食技术中的生态伦理光芒。由于本书主题的局限,我们只从服食这一视角讨论道教生态伦理思想,但仅仅从这个窗口,我们就可以感受到道教生态伦理思想是个有待开采的宝贵矿产,认真挖掘这个宝贵矿产将有益于我国的生态伦理研究往更广更深的方向推进。道教生态伦理研究不仅有学术价值,也有现实意义,道教作为我国固有古老的宗教信仰,曾经并将继续产生巨大的社会影响,道教信徒

① 《道藏》第3册,第450~453页。

② 雷毅:《深层生态学思想研究》,清华大学出版社,2001年,第271页。

及信众出于对道教神灵的虔诚信仰,道教各级协会、道教的宫观组织能够动员巨大的人力、物力资源,可以为我国自然生态、文化生态的建设提供一定的支持。实际上,不仅道教可以为我国的生态文明服务,佛教、基督教、天主教、伊斯兰教乃至民间宗教、民间信仰也一样能够为此奉献精神力量和物质力量。国内外的宗教研究者、宗教信仰者已经意识到这一点并为之不懈努力。“亡羊补牢,犹未迟也。”

第四章 道教服食技术发展的动力机制

第一节 道教服食技术发展的内部作用力

“技术发展的动力就是指技术产生和发展的原因。对技术发展动力的考察,是技术哲学的基本理论任务之一。”^①技术发展的动力是技术哲学认识论研究中的重要问题。技术认识论研究的重要性王大洲、关士续先生《走向技术认识论研究》、陈文化、刘华容先生《技术认识论:技术哲学的重要研究领域》、张华夏、张志林先生《科学技术划界与技术认识论》等文章分别作了讨论,并勾勒了研究的图景。^②我国开展技术哲学的研究仅有 20 多年的历史,在这不长的学术旅程中,技术哲学界大多偏重技术本体论和技术价值论方面,在技术的本质、结构、要素、属性以及技术的伦理价值、经济价值、政治价值等层面建树较多;而有关技术认识论的研究重视不足,近年来才逐渐引起学者的注目,成果尚缺乏。技术认识论研究可以从宏观上加以把握,也可以从微观上细加考察。道教服食技术发展的动力是道教养生技术认识论中的一个问题,通过探究这样一个具体的问题,既可以积累一些专门的素材,为技术认识论研究的整体开掘服务;也可以从一个侧面窥见道教养生技术

① 常立农:《技术哲学》,湖南大学出版社,2003 年,第 93 页。

② 按,上述三文详见刘则渊、王续琨:《工程·技术·哲学——2002 年卷中国技术哲学年鉴》,大连理工大学出版社,2002 年。

的发展机制以及背后蕴含的思维方式。总之,道教服食技术发展动力的探讨,既有理论价值,也有现实意义。

对众多的道教服食经进行一番细致的梳理,我们发现道教服食技术经历了如下一些比较明显的发展轨迹:由一般饮食到辟谷,由服动植物药到服金石丹药,由服外气到服内气,由服灵符到服医药符,等等。要说明的是,道教服食技术有发展,但旧的服食技术类型并非消亡了。我们不排除个别的情况,不过从总体上来说,道教服食养生者往往创新不弃旧,诸术并用。世界技术发展史上有不少“技术无飞跃”的实例,“蒸汽机并不否定水力,电力技术并不否定蒸汽技术,核能技术并不否定蒸汽技术和电力技术”(陈昌曙、陈红兵:《技术哲学基础研究的35组问题》)^①。道教服食技术有个发展演变的过程,这是不争的事实。那么,道教服食技术发展的动力何在呢?我们认为道教服食技术发展是诸多因素综合作用的结果,但这些影响因素大致可以分为两大类:一是内部因素,包括道教服食技术目的与技术功效的矛盾运动、道教服食技术继承与技术创新的相互促动;二是外部因素,主要是社会需求变迁以及科技整体进步促进了道教服食技术的发展。在导致道教服食技术发展的诸多因素中,我们认为内部因素更为重要,所以我们先加以讨论。

一、道教服食技术目的与技术功效的矛盾运动

内部作用力是道教服食技术发展的决定性因素。我们首先来看看道教服食技术目的与技术功效的矛盾对服食技术发展的促动作用。技术目的反映的是技术主体对技术作用的期望值。技术功效指的是技术本身所有的功能、效果。技术目的与技术功能有相符的情况,更多的时

^① 刘则渊、王续琨:《工程·技术·哲学——2001年卷中国技术哲学年鉴》,大连理工大学出版社,2002年,第100页。

候,愿望与效果不切合。道教所有养生技术的根本宗旨是长生永寿、不死成仙,服食技术同样遵循着这一原则。服食技术功效指的是道教服食技术各类型的实际养生效果。应当说,道教服食技术各类型均有相当正面的养生功效,讲究顺应自然、荤素搭配、有宜有忌的道教饮食,以现代的眼光看来是相当健康的饮食方式;服食动植物药是中医的传统之一,道教动植物药在药材采集、药物贮藏、药物炮制、药物配伍、药物服用等环节都相当规范,其中许多处方于今仍有实用价值;服外气作为一种呼吸锻炼,确有其合理之处;服食灵符,也可以起到类似当今“安慰药”的作用。可是,道教服食技术的目的是长生不老,羽化登仙,这是一个高不可攀的目标。道教服食技术目的的无限性与道教服食技术功效的有限性产生了不可调和的矛盾。于是,道教服食经文中出现了许多对服食技术现状持批评态度的言论。

有关食用五谷杂粮的说辞,如唐代王悬河所修之《三洞珠囊》卷三《服食品》引《天文上经》云:“玄古之人所以寿考者,造次之间不食谷也”^①。不食谷,言下之意是辟谷,至于辟谷的方法则有多种,包括服气辟谷、服药辟谷、服(符)水辟谷、服石辟谷等,其中以服气辟谷为多见。《三洞珠囊》卷四《绝粒品》引《太平经》的几条材料表明了对辟谷的推崇态度,同时交待了辟谷的部分种类,相当有代表性:

《太平经第一百二十》云:是故食者命有期,不食者与神谋。食气者神明达,不饮不食与天地相卒也。

第一百四十五云:问曰:上中下得道度世者,何食之乎?答曰:上第一者食风气,第二者食药味,第三者少食裁通其肠胃。

又云:天之远而无方,不食风气,安能疾行,周流天之道哉?又当与神吏通功,共为朋,故食风气也。其次当与地精并

^① 《道藏》第25册,第308页。

力,和五土,高下山川,缘山入水,与地更相通,共食功,不可食谷,故饮水而行也。次节食为道,未成固象,凡人裁小别耳。故少食以通肠,亦其成道之人。次《道基经》云:服药食麦为善!昔有甘始道士,御气食麦而度世也。^①

对日常饮食养生功效的不满足,导致了辟谷技术的出现。同样,道教服食养生者有感于草木动物药不能致长生,开始探索服食金石,甚至将金石加以炼制成丹药来服食,希冀有效。东晋葛洪《抱朴子内篇》卷四引东汉《黄帝九鼎神丹经诀》^②说:“服草木之药,可得延年,不免于死也;服神丹令人寿无穷已,与天地相毕,乘云驾龙,上下太清。……世人不合神丹,反信草木之药。草木之药,埋之即腐,煮之即烂,烧之即焦,不能自生,何能生人乎?”^③这典型地表明了服膺金丹的心态。服外气到服内气(胎息)之技术转变,也有思想先导,“今之修道者,或服五牙、八方、四时、日月星辰等炁,并误。但思自顶鼻而入,虽古经所载,为之少见成遂,亦非食谷者所能行致尔。是以修炁者多不得其诀,虚精勤矣”^④(《胎息经精微》)。这是说,服五牙、八方、四时、日月星辰等外气是虚耗精力,徒劳无功。该经作者提出应当服内气:“内食太和,元炁为首。清静自炼,忘身放体。志无念虑,安定藏府。洞极太和,长生久视。”^⑤服符也有发展演变的情况,道符起源于巫符,早期时比较简单,无论制作的材料、工艺、结构,还是服食的方法都比较粗放。最早的道符一般是吞服、化服,随着道教医学的发展,医药的因素逐步渗透到服符技术中,道符的制作比较讲究,服符的形式也有变更,许多道符是用中药煎服的。这种医药符在《祝由医学十三科》、《符咒全书》中相当

① 《道藏》第25册,第318页。

② 按,《黄帝九鼎神丹经诀》卷一、卷二均有类似说法,说明这种意见在道门中相当地被认可。

③ 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第74页。

④ 《道藏》第18册,第445页。

⑤ 同上。

多,上文在讨论道符之发展、道符中生命伦理蕴藏等内容时已有援例,此处恕不赘举。

执着于长生不死,凸显了道教服食技术目的与技术功效之间的矛盾,这种矛盾促使道教服食养生者去反思,并将反思成果付诸实践,从而推动了道教服食技术的发展。我们感兴趣的是,道教服食技术反思及实践中不同寻常的思维方法和思维观念。道教服食养生者发现食用五谷杂粮不能使人长生不死,于是推陈出新,发明辟谷养生术。辟谷术的出现有社会背景因素以及道教神学因素的影响,但应该说逆向思维方法也在其中起了作用。就服气而言,服气经认为气是养人之根本,“人在气中,如鱼在水中。水以养鱼而鱼不知,气以养人而人不觉”^①。服气有服外气和服内气两大类,由服外气到服内气,有个思维桥梁在沟通,那就是“取象比类”。约成书于唐代的《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经》在《万物造化章》中将人之生理结构与天地自然相比类,“头圆足方,上阳下阴,皆同于天地。固天有风雨,人有血气;天有口月,人有眼目;天有万象,人有万神;天有八极,人有八脉;天有五行,人有五脏;天有四季,人有四肢。地有山岳,人有骨节;地有草木,人有毛发;地有江湖,人有血脉”^②。“取象比类”这一种思维方法是通过对感性材料的抽象,进而由一个(类)事物的性质推导出另一个(类)事物的性质。上引《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经》这几句话就是通过“取类比象”法,将人体与天地相类比,从而认为人身就是一个小天地。那么,人服自身中之元气就是一种更直接有效的服气术。服气术中运用的此种类推思维方法是中医治则、治法中常用的。服食技术进程背后“物质性质同化”的思维观念也是值得我们注意的。这里的“物质性质同化”指的是服食对象的性质会将人体的性质同化。我们举例来看看道

① 《道藏》第35册,第400页。

② 《道藏》第20册,第1页。

教服食技术中的物质性质同化观,道士范邈然《至言总》^①卷二《养生》引古经云:

《神农经》曰:食草者壮健多力,食肉者勇悍轻疾,食谷者智慧聪明,食石者肥泽不老,(谓炼五石者也。)食芝者延年不死,食元炁者地不能埋,天不能杀。是故食良药与天相毕,日月列导,中经地不灭。

《孔子家语》曰:食水者善浮水而耐寒(谓因水而食也),食土者无心而不息(蚯蚓之类),食木者多力不治(熊象骆驼之类也)。《淮南子》曰:多力而拂之,戾戾不治之类也)。食桑者有绪而蛾(蚕是也),食气者神明而寿(仙人是也),食谷者智能而夭(人是也)。不食者不死而神(直任喘息而无思虑)。

传曰:杂食者百病妖邪所钟焉,所食愈少心愈开年愈益,所食愈多心愈塞年愈损矣。^②

范邈然引《神农本草经》和《孔子家语》对各种食物的性能及其对人体机理的同化作用作了大量的说明,由此得出节制谷食、食用清轻洁净之物的结论,这是辟谷的基本精神。为什么要辟谷呢?王悬河《三洞珠囊》卷三《服食品》引《大有经》曰:“五谷是剝命之鑿,腐臭五藏,致命促缩。此粮入口,无希久寿,汝欲不死,肠中无滓也。”这是说五谷会腐臭,人如果食用它们,就会被同化,以至于“致命促缩”,无法久寿不死,所以辟谷,肠中无滓,才能长命康泰。物质性质同化论也在道教外丹经中大量存在,如东汉《黄帝九鼎神丹经诀》卷十三《明丹砂功力能人长生之道用》:

臣按:草木之药,可以攻疗疾病,不可以致长生也。金石之药,可以必获延年,而亦兼能除百邪也。夫草药之为物也,

① 按,据日本吉冈义丰考证,《至言总》约成书于中晚唐。

② 《道藏》第22册,第854页。

虚脆危软,不堪而久,煮之即烂,埋之则腐,烧之则灰,停之则朽,不能自坚,岂能坚人乎?不能自生,岂能生人乎?若丹砂之为物也,是称奇石,最为上药。细理红润,其质贞固坚秘,积转逾久,变化逾妙。能飞为粉,能精为雪,能为真汞,能为还丹,能拒火,能化水,消之可以不耗,埋之可以不坏,灵异奇秘,我难以称然,而得要则全生,失法则伤寿。^①

此段经文极言草木之药,“虚脆危软”,性质不稳定,所以不能有效养人;而金石丹药,变化神奇,性质稳定,服之自然同化,长寿飞升。不过,上引末句也表明了金石丹药“灵异奇秘”,难于把握,交待服食养生者要慎重伏炼,去除丹毒,反映了作者一定的辩证理念,不过这改变不了其物质性质同化观之主旨。服气、服符也是这种同化观的产物,在道教服食者心目中,服食清灵之气,可以助益人长生羽化;包括医药符在内的道符,既能将煎服药汁之性质转移到人身中,也能将道符中含蕴的神灵力量为己用。这种“物质性质同化”的思维观念是道教服食技术中常见的,也是我们时人比较熟悉的,在当今生活中仍能见到它们的影子。

二、道教服食技术继承与技术创新的相互促动

影响道教服食技术发展的另一个内部作用力是技术继承与技术创新的互动。技术继承指的是吸取原有技术实践的成果,包括技术原理、技术思想、技术材料、技术设施、技术方法等方面,技术继承是技术创新的基础。技术创新是在原有技术成果上,发现不足,对技术原理、技术思想、技术材料、技术设施、技术方法等加以改进。正是技术继承与技术创新的相互作用给技术发展提供了生生不息的动力。道教服食技术也是这样,其技术之发展依托于已取得的服食技术成就,由于不满足于

^① 《道藏》第22册,第834页。

已有技术成果之养生功效,于是努力加以改进。下面从道教饮食与辟谷、服动植物药与服金石药、服外气与服内气、服灵符与服医药符等方面略加阐释。

道教辟谷不等于绝食,其精义在于节食和慎食,所以辟谷术与一般的饮食术并非截然两分的。道士辟谷时往往以药饵、符水、玉石等物代替五谷,如孙思邈《枕中记》服食药饵以当诸食法:

夫欲服食,先草,次木,次石,此将药之大较,所谓精粗相代,阶浅以至深也。

凡人从少及长,体习五谷,不可一朝而遣。凡药为益迟微,无充饥之验,唯积之不已,方令骨髓填实,则五谷居然而自断也。五谷之中,大麦为上,盛冬不死,故可食也。次橡子,非果非谷,而最益人,服食未能断谷,啖之,为佳,无气而受气,无味而受味,消饮而止痢,令人强健不极。次有枣、栗,亦佳。^①

由此观之,辟谷并非一物不食。一般来说,辟谷开始时,是逐步减食,为了避免过饥,中间也有食用一些东西,饮用一些流质。辟谷进行一段时间后,如果不辟谷了,也可以恢复正常饮食。但辟谷术毕竟不同于一般饮食,其创新之处在于节制食量,此其一;其二,选择一些高营养、难消化的物品来取代日常五谷,如大麦、橡子、大枣、栗、灵芝、松根、茯苓、成治术、黄精、巨胜、大豆、黍米、粳米、胡麻子、天门冬、地黄、萎蕤^②、桑葚、牛羊苏^③、蜂蜜,等等。

服食金石丹药是服药技术中的内容,它与服本草、动物药也存在联系与区别。金石丹药无法完全避开动植物药,约南北朝《太极真人九转还丹经要诀》中提及饵丹之前要先服除旧疾,这种“黄帝四扇散”用的药材基本上来源于植物:

① 《道藏》第18册,第469~470页。

② 按,萎蕤亦名女萎、葳蕤、萎、委萎、萎香、茭、玉竹、地节、甘、平,无毒。

③ 按,牛羊苏,即牛酪、羊酪。“苏”同“酥”。

黄帝四扇散方

当欲修炼九转丹饵之者，则先饵服此已下药，已渐去浊炁世间之疾耳。去其谷，清其五藏六腑，庶成其真也。

松脂 泽泻 山术 干姜 云母 干地黄 石上菖蒲 桂

凡八物精治，令分等，合捣四万杵，盛以密器中，勿令女子六畜、诸殄秽者见之。旦以酒饵三方匕，亦可水服之，亦可以蜜，丸如大豆许。旦饵二十丸，至三十九，半季则可去浊炁，除百病耳，然可绝谷饵丹也。此黄帝所受风后神方，却老还童之道也。^①

随着炼丹实践的发展，炼丹家为了制伏丹药毒性，常常在炼丹时加入一些动植物药，或是在服丹之前、之后服食一些动植物药来解毒。唐人梅彪编撰的《石药尔雅》仿照《尔雅》文体，第一篇《释诸药隐名》。既记载水银、丹砂、金银等金石药名六十余种，同时收录乌头、附子、牛胆、猪脂等动植物药名百余种，并注释其别名异。可见，这部外丹术语词典十分重视动植物药的作用。大概成书于唐宋间的《白云仙人灵草歌》是一部为炼服外丹服务的专门草药词典。该书收录五十四种草药，列举其名称、形状、产地、主治疾病及用草药伏制丹砂石药之功。虽然离不开动植物药，不过服食金石丹药的主要对象是金石丹药，不是原先的本草动物药。所以，技术原料、技术器具、制作方法、服用方法都有不同之处。

我们在上文《道教服气技术》章中对道教服外气术与服内气的同异已作了比较详细的论述，概括起来说，服内气术是服外气术演化的结果，其区别在于，服内气更讲究呼吸之柔和细微，在操作方法上有更高的要求；但是服内气同样是一种呼吸锻炼，需要吸入外气。早期道教服灵符，其符书制作、服用比较简单，后来加入医药的成分，有的道符用中

^① 《道藏》第19册，第12页。

药煎服,这也只是技术方法上有改进,技术原理大同小异。所以,许多综合性的符经,如元代《祝由医学十三科》、晚清民国《符咒全书》,基本上既收录比较简单的道符,也有相对繁复的医药符。

总之,服食技术在继承中求创新,技术继承与技术创新的互动关系,促使服食技术向前迈进。不过,概观道教服食技术之进步,我们感觉,由一般饮食到辟谷,由服本草动物药到服金石丹药,由服外气到服内气,由服灵符到服医药符,服食技术原理并没有显著的变化,服食技术的发展主要体现在技术方法的改进上,这说明道教服食技术的总体提升有其局限性。但是,我们应该看到道教服食养生家在钻研技术时能够自觉运用观察、试验等方法,这是值得肯定的。观察、试验法广泛运用于道教服食技术实践中,我们以炼丹为例,约出书于唐宋间之《通幽诀·州县山谷名》详论丹砂之出土州县、位置、性状、品级:

桂府、辰、锦、衡、朗、邵、勾漏、都云、象都、永、郴、容,湖南等界,山石岩谷,形势滋茂处,并有。如要采砂精不烹炼、天然自生出者,但于曾采砂处打石及穴填处,不问新旧,即有之。新坑及古者不定有之。丹砂光明在床,有君臣自然四面,有朝揖而生者,色如未开红莲,通透曜日,或如芙蓉,紫色通透,形貌如笋者,或片段棱角成就,分明通光,并为上品。或如云母片,白光者通透,一云白马牙,或颗粒两数,至一二斤者,在石中采得,颗粒碎红光明者。或片段棱角白光者,入水中不见者。或青光分明,棱角成就者,并为中品。与上品同用,堪为至药。或有铁色者,及竹溪谷、土穴、井水中采得者,或颗不定分两多少,及掬得末砂,并为下品。^①

此引细致地列举了各地丹砂的外观、色泽以及品位高低,这是需要长期观察、试验才能得出的结论。炼丹家不仅在采矿中自觉运用观察

^① 《道藏》第19册,第150~151页。

法、试验法认识自然界,在炼丹时随时要观察火候,试验最佳的炼制方法,服丹时也要观察效验,试验去火毒、金毒的方子,可以说,观察法、试验法伴随着炼丹服食的全过程。炼服丹药如此,辟谷术、服气术、服符术同样也需要试验服食的数量、对象、配制,观察服食之后的人体反应。我们认为,在服食技术继承与技术创新之互动促进服食技术发展的过程中,观察、试验等认识方法的正确运用功不可没。这种审慎的养生态度对后人是有启发意义的。

第二节 道教服食技术发展的外部作用力

一、社会需求变迁对道教服食技术发展的作用

技术源于需求,这是技术哲学界比较认同的关于技术产生、发展的理论。远德玉、陈昌曙先生在《论技术》书中鲜明论断:“技术由社会的人的需要而诞生,社会的需要又促进技术的发展。社会一旦出现了技术上的需要,这种需要就会推动技术的发展。社会需求是推动人们进行技术发明创造的动力,又是把这种发明利用于社会生产的动力。技术的最终成果,总是对社会需求的满足。社会需求是技术发展的基本动力这一论断当然是毫无疑义的。”^①包国光先生则明确指出:“需求的变化产生技术。……需求本身或不变的需求还不能引起技术革新,只有需求在量上的增加,或需求在种类上的增多,或者需求在某一具体方面的改变,才能引起技术革新活动。”(包国光:《技术发明和技术改进的一般性机制》)^②在我们看来,远德玉、陈昌曙先生与包国光先生的意

① 远德玉、陈昌曙:《论技术》,辽宁科学技术出版社,1986年,第188页。

② 刘则渊、王绂琨:《工程·技术·哲学——2002年卷中国技术哲学年鉴》,大连理工大学出版社,2002年,第138页。

见没有矛盾,远德玉、陈昌曙先生所谓的社会需求是广义而言的,包括需求的变化这层意思;包国光先生则进一步强调新需求(需求的变化)对技术发展的促进作用。二者在义理上完全一致,即:社会需求产生技术。道教服食技术作为中国古代道教养生技术之一重要类别,其发展也印证了“社会需求是技术发展的基本动力”这一科学论断。

道教辟谷术的产生、发展与东汉中叶社会黑暗,粮食匮乏,民生凋敝有相当的关系。《太平经》认为行辟谷法,不仅可以养自身,还可以养众生。从个人而言,“令人病悉除去,颜色更好,无所禁防。古者得道老者,皆由不食”^①。从国家而言,“此乃富国存民之道”,可以“助国家养民,助天地食主”,“君臣民足以安身心,理其职;富者足以存财,贫者足以度躯;君子行之,善乐岁,凶年不危亡”^②。《太平经》又从反面论述说,不修其辟谷术,习惯于一日三餐的人,遇到荒年就会饿死或出乱子,“日三食乃生,朝不食,一命绝;昼不食,二命绝;暮不食,三绝(此句)三“下当有”命“字,引文脱);绝三日不食,九命绝。……奸邪大起,悉从此始”^③。由此,《太平经》倡导“用吾道,万事自理,吉岁可以兴利,凶年可以存民”^④。《太平经》造作于东汉顺帝年间(125~144),当时统治集团日益腐朽,政治相当黑暗,豪强凌弱,时有凶年,民不聊生。《太平经》在这样的社会背景下提出辟谷,一方面是曲折无奈地进行抗争,另一方面是有针对性的治国方略。应该说,《太平经》是抓住了“民以食为天”这一封建社会的关键问题的。现存《太平经》经文中尚无辟谷去除三尸九虫这样带有道教神学色彩的说法,可见,在早期道教中,辟谷术主要源起于个人节食养生以及社会长治久安之需要。

学术界认为,外丹始于秦代。公元前221年,秦统一全国,秦王嬴

① 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第684页。

② 同上。

③ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第684~685页。

④ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第685页。

政称始皇帝。秦始皇希望长生不老,永享富贵,所以命徐福等方士去海上求仙药,在海上寻仙药未果的情况下,有的方士产生了人工炼制仙药的想法。^①司马迁《史记》卷六《秦始皇本纪》记载:“方士欲练(‘练’通‘炼’)以求奇药。”入汉以后,汉武帝刘彻等热衷长生不老,社会上炼丹的风气也日炽。东汉道教创立时,继承了炼丹的技艺。魏晋南北朝的社会文化背景促进了道教练丹的发展。魏晋南北朝时期,战乱频仍,政局动荡,士大夫阶层深感生命无常、人寿短暂。曹植在《赠白马王彪诗》中慨叹:“存者忽复过,亡没身自衰。人生处一世,去若朝露晞。年在桑榆间,影响不能追。自顾非金石,咄喑令心悲。”魏曹植这种人命不如金石之久的悲哀是当时贵族士大夫的普遍思潮。于是,他们致力于寻觅能够延年益寿,长命不死的大药。道教练丹家应运而生,东晋葛洪引《玉经》曰:“:服金者寿如金,服玉者寿如玉也。”^②葛洪在《抱朴子内篇·金丹》中说的更具体:“金丹之为物,烧之愈久,变化愈妙。黄金入火,百炼不消,埋之,毕天不朽。服此二物,炼人身体,故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固,有如脂之养火而不可灭,铜青涂脚,入水不腐,此是借铜之劲以扞其肉也。金丹入身中,沾洽荣卫,非但铜青之外傅矣。”^③魏晋南北朝时期士族不仅将长生的希望寄托在金丹上,还借服食丹药来躲避政治危机,《晋书》卷四十三《王戎传》记载了一则趣事:

齐王冏起义,孙秀禄戎于城内,赵王伦子欲取戎为军司。博士王繇曰:“浚冲谲诈多端,安肯为少年用?”乃止。惠帝反官,以戎为尚书令。既而河间王颙遣使就说成都王颖,将诛齐王冏。檄书至,冏谓戎曰:“孙秀作逆,天子幽逼。孤纠合义兵,扫除元恶,臣子之节,信著神明。二王听谗,造构大难,当

① 卿希泰、詹石窗:《道教文化新典》,上海文艺出版社,1999年,第212页。

② 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第204页。

③ 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第71~72页。

赖忠谋,以和不协。卿其善为我筹之。”戎曰:“公首举义众,匡定大业,开辟以来,未始有也。然论功报尝,不及有劳,朝野失望,人怀贰志。今二王带甲百万,其锋不可当,若以王就第,不失故爵。委权崇让,此求安之计也。”同谋臣葛旗怒曰:“汉魏以来,王公就第,宁有得保妻子乎!议者可斩。”于是百官震惊,戎伪药发堕厕,得不及祸。^①

这条史料说,西晋名士王戎为齐王同出谋划策,结果激怒了同的谋臣葛旗,葛旗建议齐王斩杀王戎,王戎无奈假装服散药发,掉入厕所,才躲过了祸害。当时许多名流以服散为借口置礼教于不顾,一时蔚为风尚。另外,还有金正耀等学者认为,服食丹药可以美姿容,增加性兴奋,所以当时的士族热此不疲。^② 这些社会需求因素综合起来,刺激了道教练丹术的发展。隋唐,是道教外丹术的鼎盛时期。当时上至皇帝,下至百官以至于平民百姓,都对服丹有浓厚的兴趣。据王永平先生研究,“唐代诸帝迷恋金丹服饵术的原因是相当复杂的,而身体健康因素以及唐帝室中有可能遗传的一种家族病‘风疾’,是导致唐代诸帝迷恋金丹术的一个重要原因”^③。王永平先生持论有据,论证得力,结论允当,我们认为这个论断是可靠的。帝王对金丹的偏好,波及臣民,使得服丹风行,道教外丹术因而极盛。

唐宋时,道教服气中服内气比较受重视。这与当时中国社会哲学理论的转型有非常密切的关系。有唐开始,中国哲学由宇宙本体论转向心性论的发展趋势促使道教修道义理也发生类似的转变,这是一种内倾式的转变。修道方法跟随修道义理的转变而转变,所以外丹术盛极而衰,提倡修炼内在精、气、神三宝的内丹术兴起。各种养生道术,包括服气术逐步地被纳入这一潮流,成为内丹术的组成部分。服气术由

① 《二十五史》第1册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第142~143页。

② 金正耀:《道教与炼丹术论》,宗教文化出版社,2001年,第61~65页。

③ 王永平:《道教与唐代社会》,首都师范大学出版社,2002年,第414~431页。

外转内也是时代洪流席卷的结果。

宋代的中医养生学进入新的发展时期,肇始于秦汉的金石服食这股养生学上的潮流经过魏晋南北朝时期的发展,到唐代极盛,此后逐渐平息下来,取而代之的是动植物类养生药的兴起,成为一种新的养生趋向。北宋统治阶层极其重视医学,许多皇帝大臣参与古医书的整理,据统计,现存北宋的医方与临床各科医书约近百种。元代中医学也发展显著,刘完素、张元素、张从正、李杲、王好古、朱震亨等医学家相继兴起,他们从实践出发对医学理论作出新的探讨,创立各具特色的理论学说。宋元时期,中医学的发展给道符服食术提出了挑战,也创造了机遇,符篆派道士面对大众越来越高的医疗技术效果要求,改变了以往单单服食一纸灵符的做法,积极吸纳同时代的医学成就,在保留道符“安慰药”效果的基础上,创造性地加入用药煎服的内容,使得道符既有心理暗示效应,又能发挥药物疗效,改善了功能。

从上面辟谷、服丹、服内气、医药符发生、发展的论析中,我们可以明晰地理出一个观点:社会需求的发展推动了道教服食技术的演进。学界常常认为,儒家是入世的,道家是出世的。与道家渊源颇深的道教却不能用“出世”一语概括,从道教服食技术的发展历程来看,道门道士是很能把握住时代脉搏的。社会需求的变迁给道教服食提出了需要解决的问题,道教服食养生者紧跟时代步伐,并牢记道门长生成仙的追求,在原有技术成就的基础上,开拓创新,致力于提高服食技术的养生功效,所以能够引导技术思想和操作方法不断更上一层楼。道教服食技术的前进图景,不仅显现了服食技术生生不息的活力,也展示了服食养生者不懈探索的可贵精神。

二、科技整体进步对道教服食技术发展的作用

在中国古代,科学技术取得一系列辉煌的成就,尤其是在技术领域,中国曾经长时间遥遥领先于世界诸多国家、地区。中国古代科技的

整体水平不断提高也为道教服食技术的发展创造了前提条件。道教炼丹术无疑离不开同时代制陶、冶铸等手工业基础;道教服气与中国古代呼吸锻炼也有关系;道教辟谷是古代的清肠运动,应当有一定的医学依据。由于这方面发现史料不多,有待今后进一步研究。下文着重就道教饮食技术与道教服符技术,谈谈传统饮食文明、中国古代医学对道教服食技术的影响。

我国的饮食文化源远流长,因其深厚的积淀,世人誉称我国为“烹饪王国”。如果要厘清我国饮食文明的辉煌成就,恐怕需要煌煌巨著。本书仅从两个视角,略加阐释。长期以来,我们先辈创造了众多有关饮食的语汇,单单含有“饮”、“食”的成语就有:食为民天、食不果腹、食茶卧棘、食不糊口、缩衣节食、布衣粗食、簞食瓢饮、食不二味、丰衣足食、食前方丈、食不厌精、食不甘味、食玉炊桂、食日万钱、饱食终日、自食其力、不劳而食、饮马投钱、痛饮黄龙、饮醇自醉、饮水思源、饮谷栖丘、饮河满腹、饮泉清洁、饮水食菽、饮冰茹檠、饥餐渴饮、饮血茹毛、饮鸩止渴,等等。我国饮食文明的灿烂绚丽还体现在烹饪典籍上,据不完全统计,不包括经史子集、农书医籍、方志谱牒中的涉饌篇章,独立成书的食书就约有300种,不下300万字。其中著名者有:高濂的《遵生八笺》、袁枚的《随园食单》、顾仲的《养小录》、佚名的《调鼎集》、薛宝辰的《素食说略》、笱殷的《食医心鉴》、孟诜的《食疗本草》、陈士良的《食性本草》、陈宜中的《奉亲养老新书》、忽思慧的《饮膳正要》、贾铭的《饮食须知》、李杲的《食物本草》、王世雄的《随息居饮食谱》,等等。博采众长,兼收并蓄是道教的优良传统,从义理到方术,从医理到医术,都体现了道教的这一特质。在饮食方面,道教徒同样如此,为了实现长生这一目标,他们以宗教家的情怀吸纳当时之饮食文化成就,并加以创造发挥,现存《道藏》中既收录中医食疗书,如《图经衍义本草》。也有道士饮食养生著作,如上述《养性延命录·食诫篇第二》、《孙真人摄养论》、《保生要录·论饮食门》、《修真秘录》、《混俗颐生录》、《三元延寿参赞

书·饮食》等,这鲜明地体现了道教对传统饮食文明的继承与发展。

道教治病符大致经历了一个由粗放到精细、由简单到繁复的演进过程。东汉《太平经》是现存最早的道经,该书卷一百四至一百七收录了大量的复文(一种由两个或两个以上小字构成的字符),这些字符只是逐一罗列在经文中,我们不解其意,也不知其类别及用法。从此书卷一百四题名《兴上除害复文》、卷一百五题名《令尊者无忧复文》、卷一百六题名《德行吉昌复文》、卷一百七题名《神佑复文》透露出来的信息看,这些复文即使有用于治病的,数量也是不多的,至于哪些是治病符?有无按疾病分类?我们不得而知。这种不明朗的状况正好表明了早期道教治病符萌生是粗略笼统的特点。东晋《抱朴子内篇》之道符主要有佩带、服食两种用法,其中服符的功能多样,但用于治病也不多见。南朝至唐,这种情况有了很大的改观,刘宋时陆修静撰、唐杜光庭增补的《太上洞玄灵宝素灵真符》是一个有代表性的例子。该经搜集的治病符分成:百病符、瘟疫符、伤寒符、寒热符、头痛符、治腹痛符、治心腹痛符、治卒中恶尸符、治腹胀符、治心腹烦懣符、治腰痛符、治背痛符、治胸痛符、治下痢符、治霍乱符、治大小便不通符、治淋病符、治阴热及烦热符、解迷惑符、开心强记符、安魂魄符、解悲思符、治疟疾符等二十二种。这二十二种治病符以内科为主,从中可以看出,这时期的道教治病符有分类的思想,但分科尚未明细。元代以后,道教治病符分成十三科,每科治病符下又细分十几甚至几十种。元代《祝由医学十三科》^①即分治病符为:大方脉(即内科)、诸风科、胎产科、眼目科、小儿科、口齿科、痘疹科、伤折科、耳鼻科、创肿科、金簇科、书禁科、砭针科,每科下又分许多细类,条目众多,此处不一一列举。该经治病符分类法中有一

^① 按,《祝由医学十三科》书中有“致和元年正月上澣后学陈治邦敬题”(胡道静、陈耀庭、段文桂、林万清等:《藏外道书》第26册,巴蜀书社,1994,第353页)字样,查“致和元年”为公元1328年,结合该经上下文,参照元代中医始分十三科之史实,我们认为《祝由医学十三科》当为元代符篆派道士的作品。

点不足之处:全书卷首列出十三科,正文只是将几百种治病符整合在一起,没有按一科数类那样明细排列,还好每道下有注明用法,不至于混乱。总的看来,经过历代符篆道士的积累,治病符的种类不断增长,元代起及以后,治病符的分科才得以可能并越来越明晰。

道教治病符从早期道教的粗放形态到元代以后的精细分工,呈现出一种由巫向医转型的演进形态,这种转换既是中国医学整体进步作用的结果,也与道医自身的努力求索有关。也许解析一下《祝由医学十三科》题名的由来,可以让我们对此有更具体生动的了解。《祝由医学十三科》也称《祝由科天医十三科》,其中“祝由”源自《黄帝内经》,《内经·素问·移精变气论篇》:“古之治病,唯其移精变气,可祝由而已。……往古人居禽兽之间,动作以避寒,明居以避暑,内无眷慕之累,外无伸宦之形,此活情之世,邪不能深入也。故毒药不能治其内,针石不能治其外,故可移精祝由而已也”。《内经》认为祝由能够治疗毒药、针石不能及之疾患。那么,何为祝由呢?祝由,即祝说病由,是古代以祝祷治病的方法,道教创立以后,将符术糅入祝由术,丰富了传统的祝由术。唐孙思邈《千金翼方》卷二十九、三十《禁经》中就是符咒并陈,如果说《禁经》还是以祝咒为主的话,元《祝由科天医十三科》就是以符为主、辅于咒诵了。“天医”是道教神仙名,《太平经》中就已有“天医之说”,该经《长存符图第一百二十八》云:“天符还精以丹书,书以入腹,当见腹中之文大吉,百邪去矣。五官五王为道初,为神祖,审能闭之闭门户。外闾内明,何不洞睹?守之积久,天医自下,百病悉除,因得老寿。愚者捐去,贤者以为重宝,此可谓长存之道”^①。南宋高道宁全真传授、宋末元初林灵真编辑的《灵宝领教济度全书》载有“召天医一十三科”符:内召风科天医符、召大方脉天医符、召眼科天医符、召产科天医符、召小儿科天医符、召外科天医符、召耳鼻科天医符、召口齿科天医

^① 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第330页。

符、召伤折科天医符、召金簇科天医符、召砭热科天医符、召疮肿科天医符、召书禁科天医符。由此可见,道教对天医的推崇。这里的“召天医一十三科”大概与《祝由科天医十三科》有相当的联系。中医分“十三科”始于元代。宋代“太医局”九科:大方脉(内科)、风科、小方脉(小儿科)、疮肿兼折疡、眼科、产科、口齿兼咽喉科、针灸科、金镞兼书禁科。元代医学分十三科,“诸医人于十三科内,不能精通一科者,不得行医”^①(《元史·志第五十一·刑法二》)。这十三科是:大方脉、杂医科、小方脉科、风科、产科、眼科、口齿科、咽喉科、正骨科、金疮肿科、针灸科、祝由科、禁科。比照《灵宝领教济度全书》以及《祝由科天医十三科》之“十三科”提法,大同小异,可见,道教治病符之分科与中医分科发展是同步的。由以上的论述,我们可以比较清楚地理出一个思路:道教治病符脱胎于古代巫符,在历代符箓派道士的努力和中医学的促动下,种类越来越丰,分科越来越细,最终实现了由巫符到医符的转型。

^① 《二十五史》第9册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第309页。

余 论

本书依据技术哲学、养生学等理论维度,选取典型一手文献,史论结合,对道教服食技术之本质、要素、结构、操作规程、养生智慧、伦理价值、发展动力等问题作了比较全面细致的探究,提出一些新思想。在这个学习和研究的过程中,笔者有两点体悟:

一、跨学科研究导致新发现

现代科学(包括自然科学、社会科学和思维科学以及总括和贯穿其中的哲学和数学)正在高度分化与高度综合的整体化趋势中蓬勃发展,各学科相互渗透日益频密,科学知识体系正在编织越来越密集的网状结构。现代科学发展的这一方向要求学者有意识地开展跨学科的研究。兼容并蓄是道教文化的特质,现存正续《道藏》以及《藏外道书》收罗的经书十分宏富,各个学科均可从中获取营养,所以对道教文化的解读应该是跨学科的。詹石窗教授新著《道教科技与文化养生》(科学出版社,2004年)将中国道教与古代科技、传统养生学结合起来置于科技哲学、符号学的理论平台上探究,给我们提供了一个很好的启迪。詹教授在该书绪论中指出:“道教作为一种思想形态,具有悠久的历史积淀。……与其丰富的内容相对应,其特质也具有多重性。”^①道教文化这种独特的内在规定性是跨学科研究的基础。笔者在学习过程中有感于此,并将此思路转化到本书中来,努力突破不同学科的知识屏障,开

^① 詹石窗:《道教科技与文化养生》,科学出版社,2003年,第1~16页。

拓思维空间,综合运用技术哲学、养生学等理论梳子,考察道教养生文化,并以道教服食为切入点,从服食技术本体论、价值论、认识论等层次对其作了比较深入的研究,提出了一些创见。

二、史料需要辨伪和证真

考据是国学基本功夫之一,由此形成了一个专门的学科——考据学。史学工作者十分注意考辨史料,他们在抉择论据时,用宏更重取精,这种严谨的态度是值得我们学习的。笔者在博士学习期间,一字一句精读了冯友兰先生的《中国哲学史新编》(人民出版社,1998),并作了许多笔记,收获良多。冯先生是哲学家,也是哲学史家,其“由论入史,因史成论”(萧蓬父语)^①的治学途径给后学留下深刻的印象。读《中国哲学史新编》的一大体会就是冯先生非常注意史料的考辨,他经常不惜笔墨交待引文的作者、成书年代、版本源流,甚至考析字词之误。张岱年先生也很重视史料的考证,“辨伪”和“证真”这两个词,笔者就是借用于张先生《中国哲学史方法论发凡》(中华书局,2003年1月出版)一书。按笔者理解,辨伪、证真就是辨明讹误,去伪存真的考据工作。在这些前辈学者的“指点”下,本书也注意到史料的考证,比如通过查考,认为《幻真先生服内元炁诀》的作者是康仲熊;《幻真先生服内元炁诀》是原作,《嵩山太无先生气经》等书乃抄录《幻真先生服内元炁诀》而成。道教经典常常假托上古神仙而作,其真实的作者、成书年代往往被埋没,这也给今后的道教文化研究提出了考据的要求。对于这些作者、成书年代不清的史料,笔者一般不引用,必须引用的,也不敢下断言,所以本书在交待某部道经作者和成书年代时,往往在其前头附加“约”字、“似”字,表明存疑的态度。

道教服食技术研究,对笔者来说,是一项新尝试。从多学科交叉的

^① 单纯、旷昕:《解读冯友兰——学者研究卷》,海天出版社,1998年,第29页。

视角,慎重运用一手文献进行学术探究给笔者许多启迪,也看到自身的许多不足,但是无论是得,还是失,都将指引笔者在学术道路上继续涉远探险。这好比一个山行的青年打开旅馆房间的一扇窗户,迷眼的景致和错综的幽径,都使他心生向往。是的,美丽和艰险都是探索的动力。

主要参考文献

一、古籍

- [1]《道藏》，北京：文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，1988年。
- [2]《藏外道书》，成都：巴蜀书社，1992年。
- [3]《中华道藏》，北京：华夏出版社，2004年。
- [4]《道藏辑要》，成都：巴蜀书社，1995年。
- [5]《敦煌道藏》，北京：中华全国图书馆文献缩微复制中心，1999年。
- [6]《云笈七签》，北京：华夏出版社，1996年。
- [7]《太平经合校》，北京：中华书局，1960年。
- [8]《抱朴子内篇校释》，北京：中华书局，1985年。
- [9]《说文解字》，北京：中华书局，1963年。
- [10]《续修四库全书》，上海古籍出版社，2002年。
- [11]《二十五史》，上海古籍出版社、上海书店，1986年。
- [12]《古今图书集成》，北京：中华书局，巴蜀书社，1986年。
- [13]《丛书集成初编》，北京：中华书局，1985年。
- [14]《通志二十略》，北京：中华书局，1995年。
- [15]《春秋繁露》，上海古籍出版社，1991年。
- [16]《初学记》，北京：中华书局，2004年。
- [17]《太平圣惠方》，北京：人民卫生出版社，1958年。

[18]《药王全书》，北京：华夏出版社，1995年。

二、国外文献

[19] Kristofer Schipper: The Taoist Body, California: University of California Press, 1993年。

[20] Capra F: Uncommon Wisdom: Conversations with Remarkable People, Simon and Schuster, 1998年。

[21] Sylvan R, Bennett D: Taoism and Deep Ecology, The Ecologist, 1988(18)。

[22] 马克思:《资本论》第一卷,北京:人民出版社,1975年。

[23] 马克思和恩格斯:《马克思恩格斯选集》第1册,北京:人民出版社,1995年。

[24] 马克思和恩格斯:《马克思恩格斯选集》第4册,北京:人民出版社,1995年。

[25] 恩格斯:《自然辩证法》,北京:人民出版社,1984年。

[26] 贝尔纳:《历史上的科学》,北京:科学出版社,1959年。

[27] 李约瑟:《中国科学技术史》,北京:科学出版社、上海古籍出版社,1990年。

[28] 潘吉星:《李约瑟集》,天津人民出版社,1996年。

[29] 福井康顺、山崎宏、木村英一、酒井忠夫:《道教》第一卷,上海古籍出版社,1990年。

[30] 中山时子:《中国饮食文化》,北京:中国社会科学出版社,1992年。

[31] 霍尔姆斯·罗尔斯顿:《环境伦理学——大自然的价值以及人对大自然的义务》,北京:中国社会科学出版社,2000年。

[32] 乔治·萨顿:《科学的生命:文明史论集》,北京:商务印书馆,1987年。

[33] 刘小枫:《20 世纪西方宗教哲学文选》,上海三联书店,1991 年。

[34] 安娜·塞德尔:《西方道教研究史》,上海古籍出版社,2000 年。

[35] 万俊人:《20 世纪西方伦理学经典(Ⅱ)——伦理学主题:价值与人生》,北京:中国人民大学出版社,2004 年。

[36] J·齐曼:《知识的力量》,上海科学技术出版社,1985 年。

[37] 坂出祥伸:《道教与养生思想·序章:养生术之今日意义》,《道教学探索》,1991 年第 5 期。

三、道教学及相关著作

[38] 卿希泰:《中国道教史》,成都:四川人民出版社,1996 年。

[39] 蒙文通:《蒙文通文集》第一卷,成都:巴蜀书社,1987 年。

[40] 任继愈:《中国道教史》,上海人民出版社,1990 年。

[41] 卿希泰、詹石窗:《道教文化新典》,上海文艺出版社,1999 年。

[42] 詹石窗:《道教科技与文化养生》,北京:科学出版社,2004 年。

[43] 盖建民:《道教医学》,北京:宗教文化出版社,2001 年。

[44] 陈国符:《道藏研究论文集》,上海古籍出版社,2004 年。

[45] 陈国符:《中国外丹黄白法考》,上海古籍出版社,1997 年。

[46] 陈耀庭:《道教在海外》,福州:福建人民出版社,2000 年。

[47] 朱越利、陈敏:《道教学》,北京:当代世界出版社,2000 年。

[48] 祝亚平:《道家文化与科学》,合肥:中国科学技术大学出版社,1995 年。

[49] 姜生、汤伟侠:《中国道教科学技术史——汉魏两晋卷》,北京:科学出版社,2002 年。

[50] 金正耀:《道教与炼丹术论》,北京:宗教文化出版社,2001年。

[51] 王永平:《道教与唐代社会》,北京:首都师范大学出版社,2002年。

[52] 滕修展、王奇、张淑琴、高艳:《列仙传神仙传注译》,天津:百花文艺出版社,1996年。

四、科学技术哲学及其相关著作

[53] 李醒民:《科学的文化意蕴》,北京:高等教育出版社,2007年。

[54] 郭金彬:《中国传统科学思想史论》,北京:知识出版社,1993年。

[55] 陈昌曙:《技术哲学引论》,北京:科学出版社,1999年。

[56] 陈昌曙:《陈昌曙技术哲学文集》,沈阳:东北大学出版社,2002年。

[57] 许良:《技术哲学》,上海:复旦大学出版社,2004年。

[58] 常立农:《技术哲学》,长沙:湖南大学出版社,2003年。

[59] 王德胜、董春雨、李建会:《科技哲学范畴》,北京:首都师范大学出版,1993年。

[60] 王前:《现代技术的反思》,沈阳:辽宁人民出版社,2003年。

[61] 陈凡、张明国:《解析技术:“技术—社会—文化”的互动》,福州:福建人民出版社,2002年。

[62] 郭盛炽:《中国古代的计时科学》,北京:科学出版社,1988年。

[63] 刘大椿:《世界科技思想论库》,北京:华夏出版社,1994年。

[64] 刘则渊、王续琨:《工程·技术·哲学——2001年卷中国技术哲学年鉴》,大连理工大学出版社,2002年。

[65] 远德玉、陈昌曙:《论技术》,沈阳:辽宁科学技术出版社,1986年。

[14] 刘则渊、王续琨:《工程·技术·哲学——2002年卷中国技术哲学年鉴》,大连理工大学出版社,2002年。

[66] 高学敏:《中药学》,北京:人民卫生出版社,2000年。

[67] 张学梓、钱秋海、郑崔娥:《中医养生学》,北京:中国医药出版社,2002年。

[68] 王新华:《中医基础理论》,北京:人民卫生出版社,2001年。

[69] 陈光新:《烹饪概论》,北京:高等教育出版社,1998年。

[70] 张剑光:《三千年疫情》,南昌:江西高校出版社,1998年。

[71] 葛荣晋:《中国哲学范畴通论》,北京:首都师范大学出版社,2001年。

[72] 中国人民大学哲学系逻辑学教研室:《逻辑学》,北京:中国人民大学出版社,1996年。

[73] 徐宗良、刘学礼、瞿晓敏:《生命伦理学理论与实践探索》,上海人民出版社,2002年。

[74] 孙慕义、徐道喜、邵永生:《新生命伦理学》,南京:东南大学出版社,2003年。

[75] 林剑鸣、余华青、周天游、黄留珠:《秦汉社会文明》,西安:西北大学出版社,1985年。

五、道教学论文

[76] 卿希泰:《道教文化在中华传统文化中的地位及其现代价值》,《社会科学研究》,2001年第2期。

[77] 盖建民:《道教符咒治病术的理性批判》,《世界宗教研究》,1999年第4期。

[78] 刘仲宇:《道符溯源》,《世界宗教研究》,1998年第1期。

[79]姜生:《道符结构、语义及功能研究》,《社会科学研究》,1997年第6期。

[80]李远国:《论道教符箓的分类——兼及符箓与中国文字的关系》,《宗教学研究》,1997年第2期。

[81]李远国:《论道教的结构与笔法》,《宗教学研究》,1998年第2期。

[82]尹志华:《新世纪道教研究展望》,《宗教学研究》,2001年第4期。

[83]袁翰青:《推进了炼丹术的葛洪和他的著作》,《化学通报》,1954年第5期。

[84]王前:《略论道家与道教的程序崇拜意识》,《道学研究》,2003年第1期。

[85]萧登福:《道教符箓咒印对佛教密宗之影响》,《台中商专学报》,1992年总第24期。

[86]冰珂:《道教药粥的制剂》,《世界宗教文化》,1995年第3期。

[87]张萍:《唐代饮食文化中的道教色彩》,兰州大学学报(社会科学版),2000年第2期。

六、科学技术哲学论文

[88]李伯聪:《走向新世纪的科学技术哲学》,《文史哲》,1997年第3期。

[89]高策、李志红:《杨振宁论中国传统文化与科学技术》,《科学技术与辩证法》,1998年第2期。

[90]张华夏、张志林:《从科学技术的划界来看技术哲学的研究纲领》,《自然辩证法研究》,2001年第2期。

[91]王秀芬:《战胜瘟疫——从诺贝尔医学奖看20世纪免疫学进展》,《自然辩证法研究》,2003年第10期。

[92]李磊:《生态危机的宗教根源——莫尔特曼生态思想述论》,《自然辩证法研究》,2004年第9期。

[93]欧阳康:《以真正哲学的方式开展哲学对话》,《新华文摘》,2004年第6期。

[94]陈少明:《掀开哲学的篱笆墙》,《新华文摘》,2004年第6期。

[95]王秀菊:《〈备急千金要方〉、〈千金翼方〉传染病证治析要》,《河南中医》,1996年第1期。

[96]王镇:《烹饪技能教学改革思考》,《中国烹饪研究》,1999年第3期。

[97]谢改花、石萍:《常见名贵中药传统鉴别方法》,《实用医技》,2001年第7期。

[98]李丽卿:《中药的采集、炮制、调剂、煎煮与疗效的关系》,《福建药学杂志》,1994年第1期。

[99]吴锦、刘玉琦、陈可冀:《复方冬元膏戒毒效应的实验研究》,《中国中西医结合杂志》,1995年第9期。

附 录

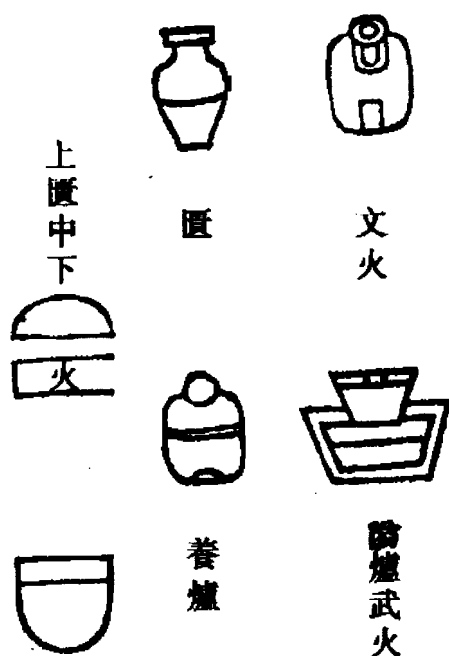
一、本书图表目录

图 1-1	道生万物	(40)
图 1-2	防时疫流行符	(45)
图 1-3	镇疾鬼灵符一	(47)
图 1-4	镇疾鬼灵符二	(47)
图 1-5	治病符一	(67)
图 1-6	治病符二	(67)
图 1-7	胄字符	(68)
图 1-8	青帝御魔总真灵符	(69)
图 1-9	尚字符	(70)
图 1-10	天罡符	(71)
图 1-11	抽汞之图	(78)
图 1-12	李兰秤漏示意图	(80)
图 1-13	丹台式	(81)
图 1-14	上尸彭琚	(89)
图 1-15	中尸彭瓚	(89)
图 1-16	下尸彭矫	(89)
图 1-17	伏虫	(89)
图 1-18	虬虫	(89)
图 1-19	寸白虫	(89)

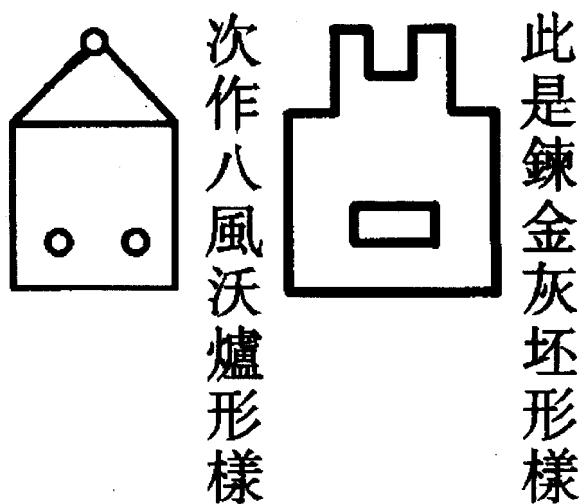
图 1-20	肉虫	(89)
图 1-21	肺虫	(89)
图 1-22	胃虫	(89)
图 1-23	鬲虫	(90)
图 1-24	赤虫	(90)
图 1-25	蛭虫	(90)
图 1-26	六甲符	(94)
图 1-27	服气断谷神符	(97)
图 2-1	王不留行	(103)
图 2-2	葛洪像	(114)
图 2-3	丹房丹井	(114)
图 2-4	太清符	(136)
图 3-1	登山符	(176)
图 3-2	入名山賁召高山君符	(176)
图 3-3	醮太一图	(178)
图 3-4	《太平圣惠方》书影	(235)
表 1-1	唐道教类书《三洞珠囊》卷三《服食品》所引有关道教 服药、服气、辟谷、饮食、服符之经书目录表	(20)
表 1-2	宋《太平御览·道部·服饵》所引道书论及服药、服气、 辟谷、饮食、服符一览表	(21)
表 2-1	道教练丹主要矿物类原料简表	(118)
表 2-2	道教练丹水火法表解	(126)
表 2-3	《太清经断谷法》辟谷药饵一览表	(151)

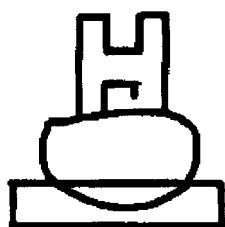
二、《道藏》外丹道经中所见的炼丹器具图样



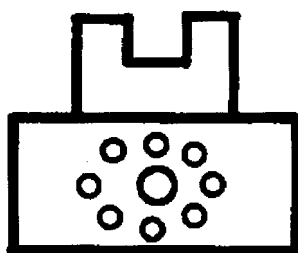


(以上图样见《太极真人杂丹药方》，采自《道藏》第 19 册，第 369 ~ 372 页)





作土爐灰坯形樣



次作漏錫灰爐法

(以上图样见《黄帝九鼎神丹经诀》卷九,采自《道藏》第18册,第822~823页)

式都火養



爐中所用
灰,乃用紙
錢灰。

式鼎水



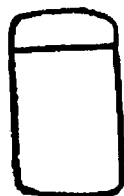
水鼎乃磁器,可貯水三升
者,要鼎口與合子底一般
大,每用水鼎入沸湯,六七
分滿。

式爐



爐用土做,或以瓦燒成器,
通身要高二尺二寸,徑一
尺,寸上兩竅如折二錢
大,下三竅如小銅錢大。

合砂大鼎沌混



丹臺式



展沙埋于下



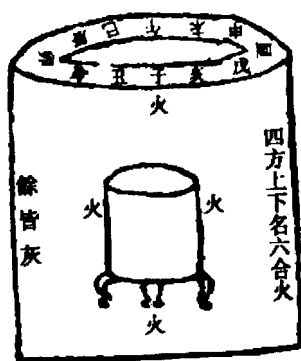
門五寸

竈乃藥爐也

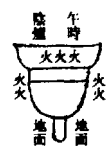
鼎乃砂合也

神室乃混沌也

(以上图样见《感气十六转金丹》，采自《道藏》第 19 册，第 134 ~ 136 页)

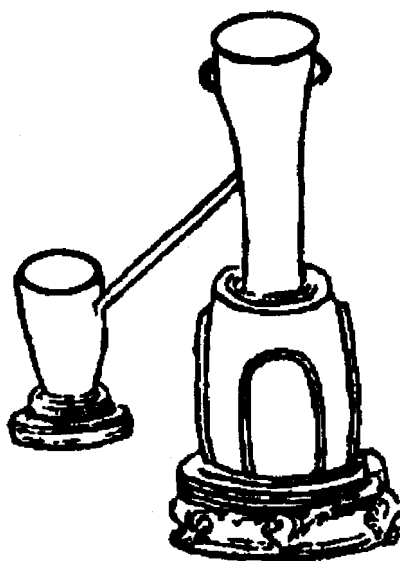
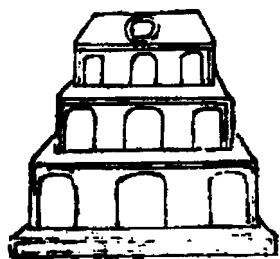
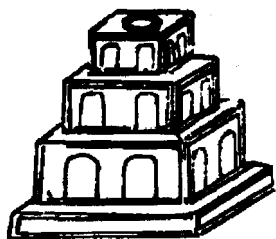


用鼎法



(以上见《铅汞甲庚至宝集成》卷一、卷三,采自《道藏》第19册,第249~250页、第260页)

丹龍八正 臺虎門開 圖之汞抽

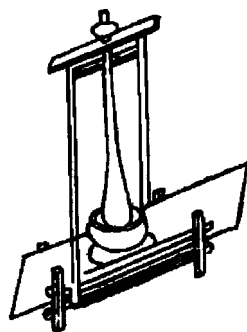
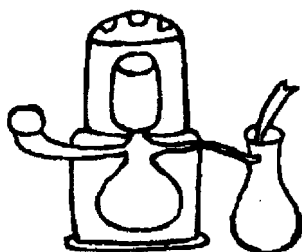
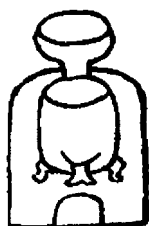


龜爐濟既

爐濟未

鎮定

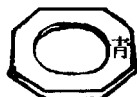
壓石



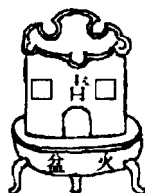
(以上見《丹房須知》,采自《道藏》第19冊,第58~60頁)



青

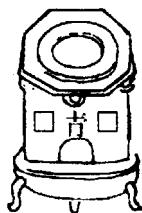


青



盆

火



甌圖

鍊鉛汞歸祖既濟圖



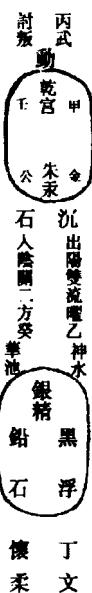
上固泥六



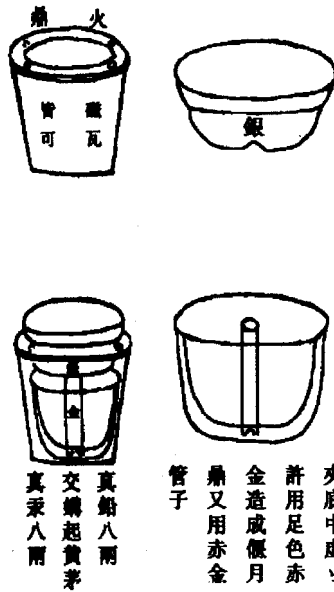
鼎器圖



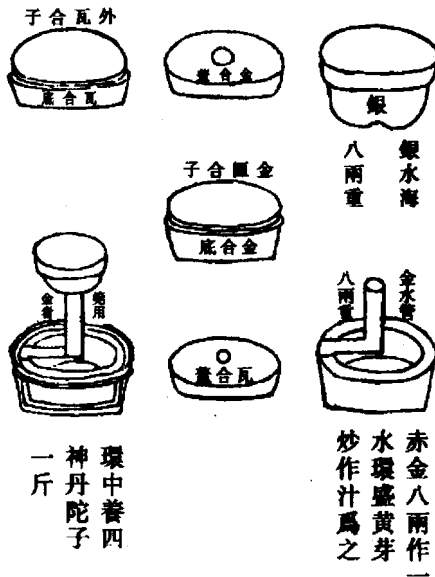
鉛汞歸根未濟圖



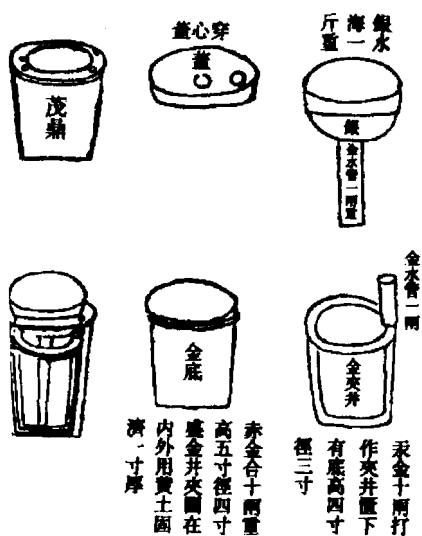
還丹第一轉金砂黃芽初丹並鼎器圖



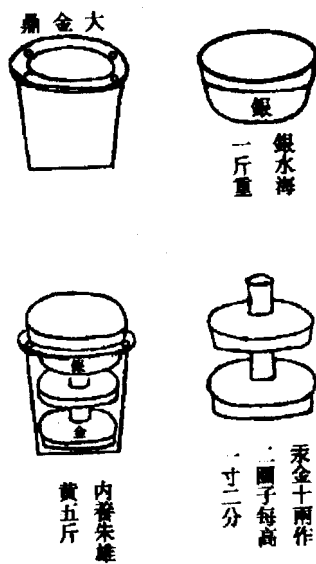
還丹第二轉混元神朴丹並鼎器圖



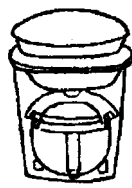
還丹第三轉通天徹地丹並鼎器圖



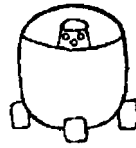
還丹第四轉三才換質丹並鼎器圖



還丹第五轉三清至寶丹並鼎器圖



內養神汞雄
硫共六斤用
黃泥遍身固



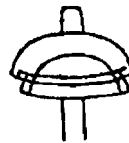
金砂黃芽二斤
爐底內空鼎一座
高九寸闊三寸
形如雞子下有
三足高一寸半



赤金水海重二
斤一用汞鑄之
深五寸徑如鼎
闊嵌人之



汞金九斤鑄成
鼎座高一尺
五寸徑五寸外
用黃泥遍周固
一指厚



蓋作夾空有
水管直通
室底上管
水海之內



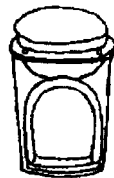
成外鼎一座
高一尺二寸徑
四寸又用金
皮包護丹鼎
黃土外固通
身一指厚



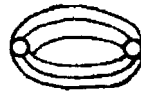
乾汞紫金二
斤鑄神室高
七寸徑二寸半



汞金
水海
一斤



神室內養經
應八兩朱汞
一斤雄四兩



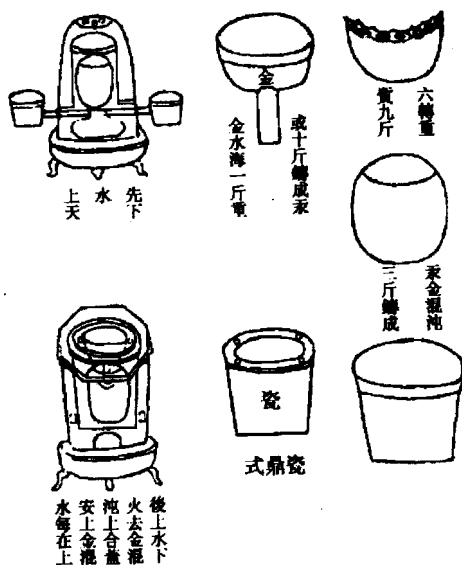
汞金八兩鑄
一環高二寸
半闊三寸七
分兩邊有汞



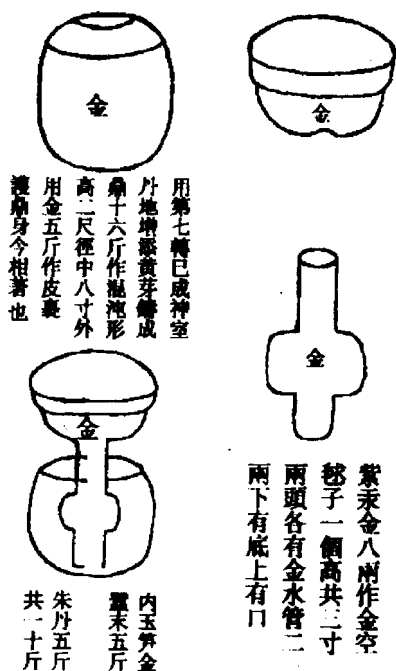
金水管二筒
抱定神室透
入金水海中

還丹第六轉陰陽交泰丹並鼎器圖

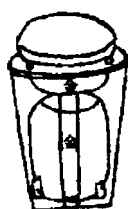
還丹第七轉五嶽通玄丹並鼎器圖



還丹第八轉太極中還丹並鼎器圖



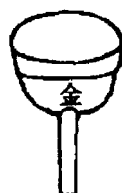
還丹第九轉金液大還丹並鼎器圖



混沌外用八轉
金膏作鋪蓋內養
大塊丹砂一斤



黃芽合金晶二十四斤鑄
成鼎高一尺五寸徑九寸
內鑄五柱中低四高二寸
半以峙神室外用黃土八
十一大兩固鼎通厚二指



還丹紫金
一斤鑄作
夫底水鼎



還丹紫金五
十兩鑄神室
一座高七寸徑
五寸上蓋淺

(以上見《金华冲碧丹经秘旨》，采自《道藏》第19册，第162~168页)

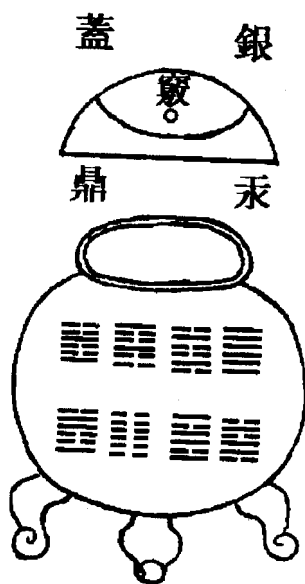
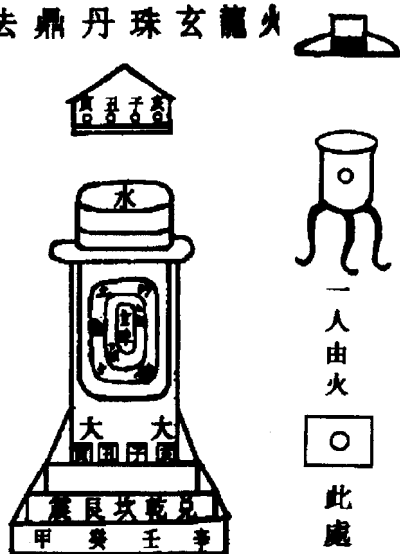


凡價法

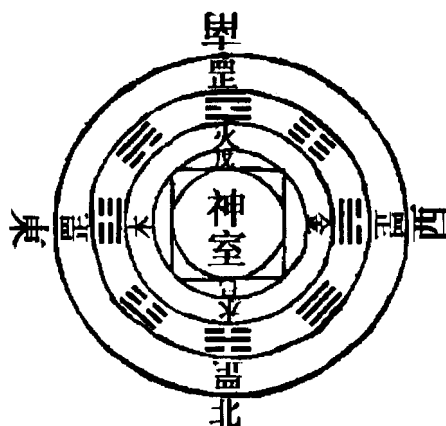
合中神室可打
令厚不要薄了

(以上見《庚道集》卷一，采自《道藏》第19册，第438页)

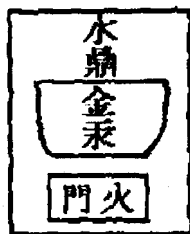
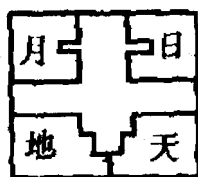
象法鼎丹珠玄龍火



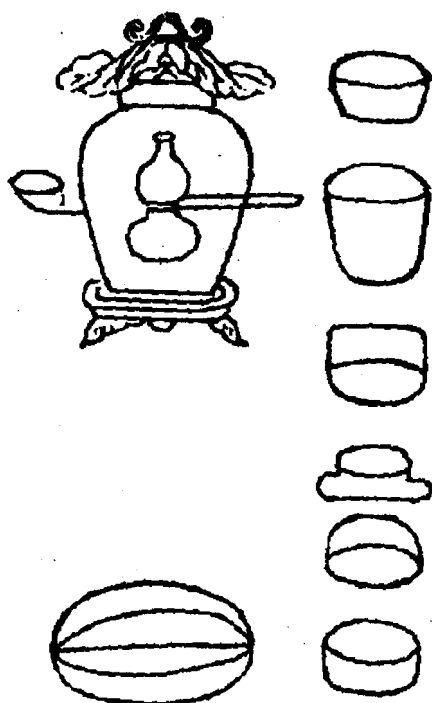
九還既濟爐圖



(以上见《修炼大丹要旨》，采自《道藏》第19册，第137页、第144页、第146~147页)



(以上见《还丹肘后诀》卷上，采自《道藏》第19册，第177页)



(以上见《稚川真人校证术》，采自《道藏》第19册，第66页)



二鼎并淺紅火門皆
巴鉛汞丹依式架

鼎色蒼丹色紅



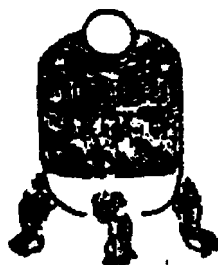
汞

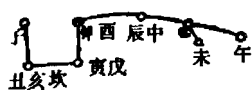


丹



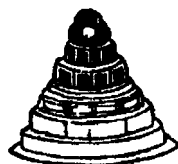
鉛





兌

巽



下二層色淺青

爐上二層淺紅

各式鼎肉色

七層并紅日月

三丹神室

第一品紫宸室

大九轉

淺黃地淺綠

第二品紫霞室

中九轉

淺紅地淺綠中黃

下九轉

第三品青真室一曰紫微室

淺青地中黃



(以上見《修真历驗鈔圖》，采自《道藏》第3冊，第111～113頁)

问学记

在我老家莆仙地区流传着这样一句俗语：地瘦栽松柏，家贫子读书。劳苦的父母最经常教育我的话就是：“要好好读书。”父母朴实的言语中寄寓着厚望，在他们的鞭策下，我的学历不断提高。拙著即是在我的博士论文基础上修改而成的。回首问学的风雨历程，师长、亲友的关爱、襄助历历在目：

最早带我走上科学研究道路的老师是福建师范大学历史系方宝璋教授（现任江西财经大学会计学院首席教授）。本科阶段，方老师教授我们“世界中古史”、“中国审计史”等课程，上课下课，他对我关心有加，使我对治学“心向往之”。方老师治学一丝不苟，待人和蔼可亲，学高行范，感人至深，其品学有如东汉书法家崔瑗所云“在涅贵不淄，暧暧内含光”。

盖建民教授是我的硕士导师，我的道教学基础知识与理论基本上是他传授的。后来，盖老师调任厦门大学哲学系，我亦由福建师范大学宗教学专业硕士考取厦门大学科学技术哲学专业博士。读博期间，盖老师每周都约我去爬南普陀后五老峰健身，待我如师亦如友。其身教言教，有春之和风，也有夏之雷霆，我受益匪浅。

读硕士时，盖老师介绍我去听郭金彬教授的“科学方法论”课程；读博士时，郭老师给我们讲授“科学技术哲学原典”、“中国古代科技思想史”、“科学技术哲学前沿问题”等课程。郭老师治学严谨、思想活跃、教学负责、爱生如子。郭老师对学生的要求是：基础扎实，灵活运用，大胆创新。这个法宝，我们牢记在心，今后仍将以此作为学习科研

的指导思想。

詹石窗教授是我的博士生导师。认识詹老师缘起于他的签名,因为学道教,我经常到图书馆借阅《道藏》,福建师范大学图书馆古籍部的图书不用条形码电子借记,读者每借一次书,都要在该书背后的登记卡上签名,我惊讶地发现我要借阅的《道藏》书后都有詹老师的大名,于是信手一查,更惊讶了:福建师大馆藏台湾新文丰版《道藏》大多是詹老师借阅过的。科研重一手文献,作为历史系的学生,我对此感受更深,当时我心里就油然而敬:这位詹老师肯定对道教深有研究。随后,我经常翻阅到签有詹老师名字的道教类论著,并从图书馆老师那儿得知詹老师勤学精研的一些情况。2001年开始,我给詹老师写信,表达了向他求取“度人金针”的心愿。承蒙詹师不弃,收入门下,这三年来的悉心教导,终生受用。詹老师每天晚饭后有散步一两个小时的习惯,这时候我们学生就尾随其后请教疑难,回宿舍后及时整理对话,这样一次散步就相当于多上了一堂生动到位的辅导课,这种散步教学法与教育学家潘懋元教授的周末家庭学术沙龙异曲同工。经过长期的探索开拓,詹老师已然形成自己的研究风格。他常常在我们去他家时,打开电脑展示自己的近作,点明旨趣,阐释要诀,使学生更直接地感受到他治学的功夫。本论文遵循的研究方法:尊重前人与努力创新相辅、历史考察与现代审视结合、微观关照与宏观把握统一、学理剖析与应用探求互补、人文情怀与科学精神并举,凝聚着詹老师治学智慧和悉心指导。詹老师谦逊宽容,常常采纳同行意见,甚至学生的浅见也欣然听取。在他的鼓励下,我参加了国家“十五”重点图书《透视中国东南——文化经济的整合研究》(该书2004年荣获第十四届中国图书奖)、国家985重大课题《中国道教思想史》、教育部人文社会科学重大攻关项目《宗教与社会主义社会相适应的理论与实践研究》等多项课题的研究工作,参与了《道学研究》期刊的编辑发行工作,并负责中华道学资讯网(<http://www.sino->

taoism.com)的维护工作。在诸多的实践中不断磨炼科研能力,独立科研水平有了较大的提高。生活上,詹老师及其夫人林老师对学生爱护备至,三年中,我都记不清了到底在他们家吃过或自己做过多少顿饭吃!有师如此,一生之幸!

厦门大学哲学系聘请詹石窗教授的导师、著名道教学者卿希泰先生担任道学与传统文化研究中心名誉主任、客座教授,缘此,卿先生时常来厦门大学讲学。2003年冬,我曾就毕业论文选题——“道教服食技术引论”请教卿先生,先生认为这个选题前人没有系统深入研究过,表示支持;2004年冬,我再度将论文纲要送卿先生审阅,先生鼓励说,拙作提纲细致可行。卿先生的鼓舞是我克服困难的动力。卿先生两次来厦,都不顾年高体弱一来就认真地给我们讲授“中国道教史”等课程,先生精辟的传授,如醍醐灌顶,滋养了后学的心智。后来,先生成了我的博士后导师,亲炙教诲,感激不尽。

厦门大学哲学系徐梦秋教授善于治学也善于将治学心得传导给学生,其教学语言中常见精彩的譬喻。徐老师巧妙运用这种抽象与形象相结合的譬喻将深奥的学理生动地展现给学生。他曾说,如果将中国传统文化比作一头长发的话,某些外国科学理论就是梳子,要善于把握合适的理论梳子来整理博大精深的我国文化遗产。本书用技术哲学理论观照道教服食文化就是这番话启示下的尝试。

厦门大学人类学研究所郭志超教授留意对学问的反思,是我心仪的业外之师。他认为科学研究,既是求真的过程,也是审美的追慕。郭老师在其大作《闽台民族史辨》(黄山书社,2006年)绪言中对此有个精妙的譬喻:“文如看山不喜平,而文之起伏则是探索山之过程的投影。”

2003年4月21~24日,山西大学科技哲学研究中心、厦门大学哲学系、南京大学哲学系等七家学术研究机构在文毓景秀的厦门大学举办“中国科技思想与传统哲学暨科学史基础理论”学术研讨会。会议

间隙,我们几个科学技术哲学专业的博士生冒昧拜访了前来与会的中国科学院研究生院李醒民教授、科学出版社孔国平编审,就毕业论文的选题和写作向他们请教,李先生、孔先生结合自己的治学经历热情细致地给我们做了精到的指导。会议之后,我意外地收到了李先生的来信,李先生在信中告诉我其硕士论文及写作、发表经过均已上网,网址为北大科学史和科学哲学(<http://www.phil.pku.edu.cn/hps/>)。该网站分“科学文化论坛”、“学科建设论坛”、“科学史”、“科学哲学”、“科学的社会研究”、“科学传播”等栏目,荟萃科学技术哲学前贤时仁佳作千余篇,鼠标轻点,收获匪浅。其中李先生论治学风骨与方法的文章感人至深,这里采撷一些语录,请李先生恕我冒昧。

李先生在《自然辩证法研究者要有好学风》一文中指出自然辩证法研究者形成好学风要从如下几方面做起:(1)要有甘坐冷板凳、十年磨一剑的恒心和韧劲;(2)要下苦工夫详尽地搜集和研读材料;(3)要动脑筋独立进行思考和大胆探索;(4)要有科学良心和独立人格。李先生的其他文章如《自然辩证法研究的基本方法》、《要逐渐养成严肃治学的好学风》、《“大王之雄风”与“庶人之雌风”》、《我的“六不主义”》、《在思想解放的漩涡中——我的硕士论文的写作经过和多舛命运》、《学术水准是学术刊物的生命》等,均有一些治学的吉言谏言,读者诸君有志于科学技术哲学研究者,不妨到北大科学史和科学哲学网站看看,定有感触!

2003年夏秋之际,四川省社会科学院研究员蔡方鹿老师来厦门大学哲学系讲学,记得当时我请教他有什么治学经验,他集中谈了点(人物)、线(学派)、面(思潮)有机结合的研究方法,这是蔡老师治中国哲学史的宝贵思路。其后,蔡老师常常不吝指点后学,并惠赠大作《朱熹经学与中国经学》(人民出版社,2004年)。种种关照,铭感于心。

2004年11月18日~21日,我到福建省安溪县参加“詹敦仁学术

研讨会”，会议期间到同来与会的北京师范大学哲学系周桂钿教授房间请教问题，周老师见识博洽，言语风趣。会后，周老师在厦大哲学系给我们做了《批儒之后的反思》的学术报告，这次讲座很精彩，同学反应热烈，可是我听完心里却不是滋味，我察觉到自己学习的不足！后来，我给周老师发了这样一封电子邮件：“尊敬的周老师，您的讲座娓娓道来、循循善诱，引发了我对自己学习生活的反省：以后要多读书，唯有多读书，才会少偏见；同时要好好地反思陈见，好反思，才会多创见。”周老师回复说：“黄永锋，你听讲座后有收获，我也很高兴。这是你好学深思的结果。看书不在多，要反复思考，才会留下深刻印象；走马观花，印象不深，看书虽多，收获却不大。这是我的体会，仅供参考。”周老师与我素不相识，却不倦赐教，在此敬致谢意！

我要感谢的曾经给予我精心教诲的还有四川大学道教与宗教文化研究所郭武教授、中南大学哲学系吕锡琛教授、厦门大学历史系王荣国教授、南京大学哲学系孙亦平教授、厦门大学哲学系乐爱国教授，他们或来函鼓励，或路上交谈，或家中解惑，对我关怀有加。《世界宗教研究》杂志副主编黄夏年先生、《宗教学研究》杂志常务副主编唐大潮教授、香港《弘道》杂志李永明副主编、《福建宗教》副主编张善荣先生，他们或发表拙作，或惠赠资料、或提携后进，对我扶掖有加。

学生如花草，师长是园丁，承蒙师长的关爱，后学才能茁壮成长。在我学习科研的历程中，师长的汗水是不敢忘却的。唐代文学家、哲学家韩愈作《师说》云：“师者，所以传道授业解惑也。”本书后记如果起名“传道记”，更能体现诸师的风采。不过，在我的求学经历中，亲友的支持也是不敢忘却的，所以后记姑且叫“问学记”，以期两全。

我要感谢我的父母黄良清、朱碧姐。父母的父母都是莆仙乡下贫穷人家，生活的压力迫使学业优秀的母亲初中时就辍学，父亲根本没有上过学，他们早早就替家庭担当起责任。莆仙地狭人多，父母结婚后就到闽西等地当民工，所以我的孩提时代基本上是在闽西度过的。记得

闽西山区当时是通过赶圩买菜买货,我和弟弟小的时候,没什么东西吃,父亲就在筑路时留意捉田鼠晚上带回草房煮汤给我们喝。稍长,我寄养在外祖父母处读小学。有几年春节,父母没有还乡,仍在工地上看场兼碎石,好心的当地乡亲问我母亲,“你们春节都没有回家,不想孩子呀!”母亲泪流满面,无言以对。很快,我就上高中了,高考时,父亲到宿舍陪我,我父亲会打鼾,他怕影响我休息,晚上睡觉时坚持到门外露天打地铺,说夏天外面凉快。可是,屋外有露,蚊子也多啊!那几天,不知道他睡好没有?!我母亲相当注意对孩子的教育,“要好好读书啊”这句话,大多时候是她说的,她讲这话时,也讲我们家过往的艰辛和邻里乡亲的苦痛,我们听完神情肃然,印象深刻,好好读书的教导照办不敢误。现在,生活的面孔对父母来说依然严酷,父母目前在亲戚的厂子里打工,父亲看门,母亲帮厨,连年节都不得休息。我和弟弟看在眼里,暂时却力不足以分担!中国古代有二十四孝,虞舜孝感动天、刘恒亲尝汤药、曾参啮指心痛等故事我们耳熟能详,可是如今我只能在后记中聊表对父母的无足轻重的感激!

我本科时的同学、朋友沈毅、王晨、王仲伟、黄蕊,研究生时的学友复旦大学经济学院林俊君博士、北京师范大学心理学院高翔博士,还有我的弟弟黄永明,我爱人黄丽军,他们或资助我生活费用,或与我切磋学识,或关心我的冷暖厚薄,都是我要衷心感谢的!

文冗情长,是为后记。

黄永锋

2007年中秋

谨识于厦门大学得一居

拙书之原稿在2005年4月匿名送审。同年5月顺利通过博士论文答辩,荣获四川大学卿希泰先生、中国科学院李醒民先生、大连理工

大学王前先生等师长全票优秀评价。此后近三年中,本人在许多师长指点下,不断补充资料,重新调整框架,删节部分文字,现在呈现在读者诸君面前的这本书可以说是不断问学,悉心探索的结晶。在这三年中,《道教服食技术研究》荣获厦门大学优秀博士论文、福建省优秀博士论文等荣誉。期间本人还专门就道教饮食问题进行深入研究,撰成另外一部专著《道教饮食养生指要》(宗教文化出版社,2007年)。此书与本书内容各异,却可以互补为用。

最后,十分感谢福建省汪毅夫副省长及厦门大学国学研究院对本课题的资助。

黄永锋

2008年春节

又记于仙游枫亭、莆田埭头