

道教服食方的传承演变

★ 蒋力生 (江西中医学院 南昌 330006)

关键词:道教;服食方;传变

中图分类号:R 212 文献标识码:A

道教服食方并不仅仅著录在道书上,流传于道教内部,许多确有实效的服食方还流入世俗社会,并历代传承演变,为上至朝廷帝王,下至民间百姓保健养生或治病祛疾所常用,而著录于传统中医著作,成为传统医学的重要组成部分。

道教服食方的传变途径大致有三种:

1 纯天然草木药方的传变

这部分药方,由于大多具有诸如“明目,补肝气,安精魂”、“益心气,补中,增智慧,不忘”、“益脾气,安神,忠信和乐”、“益肺气,通利口鼻,强志意勇悍,安魄”、“益肾气,通九窍,聪察”、“保神,益精气,坚筋骨,好颜色”等补益五脏、“久服轻身不老,延年神仙”的功效,因而被收入中医有关神仙服食、辟谷休粮、驻颜美容、抗老延年的方书中。如唐·孙思邈《千金要方》卷 27“服食法第六”收方 26 首。《千金翼方》卷 5、卷 12、卷 13、卷 15 等收录“养性服饵”、“辟谷”、“补虚”、“生发黑发”等方 100 多首;王焘《外台秘要》卷 23、卷 31、卷 32 收录诸家丸散药酒等服食方数十首。宋代《太平圣惠方》专列《神仙方》一卷(即卷 94),收神仙服黄精、地黄、天门冬及神仙绝谷法等草木服食方百余首,另有卷 95 药酒,卷 90 补益方及散在各卷内的草木服食方也为数不少,可谓是宋以前服食方之集大成者。宋代另一部大型方书《圣济总录》也设有“神仙服草木药”、“神仙去三尸虫”等专卷,对草木服食方进行了收集整理。宋时日本丹波康稷编写的《医心方》,也在第 26 卷内收有“延年良方”、“实色方”、“益智方”、“辟谷方”、“去三尸方”等服食方近百首,第 28 卷“房内”还收有不少有关房中补益的草木服食方。明代周定王朱楠编集

的我国历史上最大的一部方书《普济方》,其“服饵门”收有众多的草木服食方。朝鲜人金礼蒙等编集的《医方类聚》,其“养性门”共 7 卷,蒐罗明代以前有关道教服食方的资料十分详尽,蔚为大观,而草木服食方又占了十分重要的比例。到了清代不仅在我国历代以来最大的一部医学类书《古今图书集成医部全录》中录有大量的草木服食方,而且还出现了有关草木服食内容的专著,如《成仙秘方五十种》、《清宫秘方大全》、《神仙济世良方》等。除方书外,在中医本草著作中,也往往方随药附,收录不少道教服食方,如《证类本草》、《图经衍义本草》、《本草纲目》等本草巨著中,草木服食方比比皆是。此外,在一些综合性的临床医著中,也有不少收录草木服食方的,如金·张子和《儒门事亲》,明·龚廷贤《寿世保元》都分别在“辟谷绝食”、“救荒辟谷”等内收有草木服食方。

2 谷米果蔬及生物方的传变

这部分药方,本为日常动、植物食物组成,不但可以充饥,而且具有某种药用价值。实际上,在远古是“药食同源”的,食物和药物并没有严格的区别开来。相传商汤的宰相伊尹既是烹调大家,又是“汤液”的发明者。西周设置“食医”和“疾医”,食医职掌帝王的饮食调配等营养保健工作,疾医“掌养万民之疾病”,主张“以五味、五谷、五药养其病”。到了战国时代,人们认为有了疾病,在药物治疗的同时,还应辅以食物调养。成书于西汉的《黄帝内经》记载说:“药以祛之,食以随之”;并认为“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”。这些记载就是后来发展成为中国医学史上颇具特色的“食疗学”的早期内容。

作者简介:蒋力生,教授,硕士生导师。主要从事中医理论范畴、中医古籍文献整理、中医药文化及道教医药养生研究。

道教成立以后,继承并吸收了传统医学有关食疗的理论和成果,在服食草木药物的同时,创建了许多“生物方”及“谷米果蔬方”,并创造性地提出了“食治”的概念。唐代道医孙思邈首先在其名著《千金要方》中设立“食治”专篇,对道教服食谷米果蔬及鸟畜虫鱼的情况作了总结,篇中收载药用食物 154 种,分为果实、菜蔬、谷米、鸟畜四大类,并对各种食物的性味、功效进行了逐一介绍。孙思邈还在该篇的《序论》中指出:“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。”强调:“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。”并就“五味入于口也,各有所走,各有所病”的种种情况进行了详尽论述。至此,食治已成为一门专门的学问。道教服食的谷米果蔬及鸟兽方,独立成专门的食治方。孙思邈的弟子孟诜在《千金要方·食治》的基础上,蒐集前人食治效方,编成《补养方》一书。孟诜的弟子张鼎(号悟玄子)又将《补养方》增补 80 余条,改名为《食疗本草》。此后,食疗内容的本草方书不断涌现,形成了系列化的倾向。唐有昝殷的《食医心鉴》;宋有林洪《山家清供》、陈达叟《本心斋蔬食谱》、陈士良《食性本草》、吴瑞《日用本草》、贾铭《饮食须知》、李杲《食物本草》;明代是食疗著述最为丰富的时期,除朱橚的《救荒本草》,宁源的《食鉴本草》,穆世锡的《食物辑要》,鲍山的《野菜博录》,李时珍的《本草纲目》外,仅标名《食物本草》的就有薛己的 2 卷本,卢和的 4 卷本,汪颖整理的 7 卷本及钱允治校订本,后来姚可成又汇辑诸本,成为 22 卷本,还有胡久俟、吴文炳两家的《食物本草》,均为 2 卷本。沈李龙又穷蒐历代食疗著作,广辑群书,“摘其精要,益以见闻”,编成 10 卷本的《食物本草会纂》。清代的食疗发展迅速,食治著作在历代存书的基础上又增加不少,著名的有朱本中的《饮食须知》,汪启贤的《食物须知》,朱彝尊的《食宪鸿秘》,何克谏的《食物本草备考》、《养生食鉴》,柴裔,费伯雄,石成金三家的《食鉴本草》,以及章穆的《调疾饮食辨》,王士雄的《随息居饮食谱》等,可谓林林总总,蔚为大观。

除了系列的食物本草专著外,在一些大型方书,及综合性临床著作中,也收录有大量的食治药,食治方,如宋代《太平圣惠方》卷 96“食治”,《圣济总录》卷 187 的“补虚进饮食”、卷 188 至 190 的“食治门”,详列各种病症的食治方数百首;明《普济方》,清《古今图书集成·医部全录》也分别设有食治或“饮食门”搜罗食治方极为广博。综合性的医著,仅以明代而言的王肯堂《古今医统大全》在《老老余编》、《养牛余

录》等卷中,收录食物本草和食治方为数不少,李梴的《医学入门》“食治门”专论,分“米谷”、“菜”、“果”、“兽”、“禽”、“虫鱼”六部,载录动、植物食物近 200 种,并采录《食医心鉴》、《食疗本草》、《养生杂纂》诸书的食治效方,分风、暑、湿、燥、火、内伤脾、气、血、痰、阴虚、阳虚、诸虚等类,共载食治方 130 首。

3 丹石方的转变

道教丹石服食方大多数由于本身的毒性而被历史淘汰了,但也有少部分转变为中医的“丹药”或“散药”而流传下来,这种转变的依归,主要决定于丹石方是否具有确定的养生或治病功效以及毒性的大小。一些确有实效而又没有毒性或毒性小的丹石方,不仅历代相传,而且还往往是中医治疗奇症怪疾的“神丹妙药”,备受医家珍视赞誉。以致现代,还有医家炼制丹药以济世度人,如四川张觉人先生就在晚年披露了他数十年来坚持炼制并服用丹药的经验和丹方。

分析传世的丹石方,主要有如下三大类型:

一是治风去冷痰的温阳方。这类丹石方多以适量的雄黄、硫黄、阳起石等温里壮阳的矿石药炼制而成,对于脏腑积冷,下元虚寒之人有较好功效,适应于男子肾阳虚衰,精冷阳痿,腰膝冷痛或女子风冷血气,胞宫虚寒,宿血肠风,癥瘕积聚等症。这类药方是传世丹石方的主体。笔者曾分析过《太平圣惠方》卷 95 所收的 42 首“丹药方”。属于温阳方的共 27 首,占总数的 60% 以上。

二是安心神治惊邪镇静方。这类丹石方多以丹砂、黑铅、金箔等具有镇惊安神作用的石药配制而成,对于风邪热毒,惊风癫痫,鬼疰心痛,石发狂躁等心神狂乱、胡言妄语之人有效。《太平圣惠方》卷 95“丹药”,所收之“倚金丹”、“四灵丹”、“含化朱砂丹”、“符神丹”等,都有较好的镇静安神效果。

三是消痈治癰的外科方,这类丹石方多以水银、轻粉、白矾、硫黄、矾石等具有消肿拔毒、杀虫止痒、蚀腐生新作用的矿石药炼制而成,对于痈肿、溃疡、顽癣、恶疮往往有特殊的疗效。中医外科方药中,“丹药”占有很大比重,其中不少是由道教丹石方演变而来。象“红升丹”、“白降丹”,至今仍是中医外科的常用丹方,故谚语云:“红升、白降是外科家当。”

总之,以成仙为目标的道教服食,历经千余年,最终还是失败了,但它所积累起来的众多服食方,其中有不少确有良好的养生或治病效果,历代相传逐渐演变为中医的抗衰老,延年,食治食疗或外科常用方,从而丰富和发展了中医方剂学的内容。

(收稿日期:2003-09-20)