

道教病因观及其策应

黄永锋

内容提要 病因观是道教养生学的中心议题,本文从自然环境、社会环境因素、个人先天和后天因素等方面,细致剖析富有道教特色的病因观,并据此指出世人应当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,提倡培育良好的生活方式,通过后天努力弥补先天不足。

关键词 道教 病因观 策应

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。考察道教养生文化,我们会发现道教病因观认为病患之缘由主要有环境因素(包括自然环境、社会环境)、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。同时,重视这些因素对于促进天人和谐、人际和谐、身心和谐也有裨益。

自然环境是人类赖以生存的必要条件,自然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,道教经典在许多地方谈到自然环境变更更容易诱发疾病,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·混俗颐生序》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,顺则瘵疴不作,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。

如果说上述“侮天地者凶,顺天时者吉”^④之论说是思想层面上的总结,那道教养生家的养生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。^⑤

上引两段文字分别出自《太玄宝典》之《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。^⑥

司马承祯强调依时机服气,会稽禹穴道士范甡然在《至言总》卷二《养生》则述及合五行的服气观,范氏引《玄妙内篇》曰:“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。’”^⑦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被奉为圭臬的。

二

环境因素影响人类的身心机能,这里的环境既有自然环境,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疾疫的流行。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。早道经《太平经》中既有治政达于天下太平之抱负,又有养生求取延年长寿之理想,是倡导身国共治观的代表作。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。”^⑧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”^⑨之道,也是“富国存民”^⑩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”^⑪。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”^⑫，“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”^⑬。《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”。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”^⑭。《太平经》在乱世提昌辟谷,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,同火酒饮下,时疫不侵”^⑮。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心理。

三

环境因素以外,个人因素也会导致疾患,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,产生各种内生病邪,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,发生各种内伤病证^⑯。为了避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,这些医经有的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,恕不罗列。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》曰:“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,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。’”^⑰《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。”^⑱该条材料又见于约成书于中晚唐之道教养生类书《至言总》卷二《养生》^⑲。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。”^⑳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至于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,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,更成酰毒,缓者积年成病,急者灾患而卒至也。”^㉑《枕中记》原不题撰人,《新唐书·艺文志》着录孙思邈《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。”^㉒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,道门主张饮食清淡,适当少食,“多则切伤,少则增益”^②，“所食愈少,心愈开,年愈益;所食愈多,心愈塞,年愈损焉”^④。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。

养成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·绝念章》曰:

念者,人起心意者。人有常欲,人离心一念,神动天地,搜躋阴阳,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,广大无着,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。

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。^⑤

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”,可以说奢欲是百病之源。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。”^⑥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;道教养生家还认为,先天体质以及后学生活方式也是影响人类健康的重要因素,因此提倡培育良好的生活方式。这些思想精华无疑对当今人们养生有一定的参考意义。

^{①⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔}张继禹:《中华道藏》第23册,华夏出版社,2004年,第643、709、719、275、303、166、274-275、687、644-645、643、274、645、659、644、645、644页。

^{①②③④⑤}王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第664、664、664、664、665页。

^⑥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。

^⑦王新华:《中医基础理论》,人民卫生出版社,2001年,第517页。

^{⑳㉑}张继禹:《中华道藏》第19册,华夏出版社,2004年,第38-39、655页。

作者简介:黄永锋,哲学博士,厦门大学宗教学研究所副教授、硕士生导师,四川大学道教与宗教文化研究所博士后。厦门,361005

[责任编辑:吴明]