



“饮食自然” 道教饮食 养生思想浅论

蔡林波

在现代社会,道教的饮食养生文化受到了大众的普遍关注。然而,这不单单是因为道教中积累了大量的可供今人借鉴、利用的饮食方法和技术。实际上,道教的核心饮食养生思想及原则,更彰显出了其永久性的价值和魅力。从某种意义而言,更加清晰、深入地了解道教饮食养生思想内核,并把握其内在的科学精神实质,是进一步把道教饮食养生文化发扬光大的重要前提之一。

在道教视阈中,“饮食”不仅仅是作为人类日常生活中的养生学概念,更是一个具有普遍意义的生命哲学和修道实践范畴。按《太平经》有言:

万物须雨而生,是其饮食也。须得昼夜,壹暴壹阴,昼则阳气为暖,夜则阴气为润,乃得生长。居其处,是其合阴阳也。……故古者圣贤饮食气而治者,深居幽室思道,念得失之象,不敢离天法诛分之间也。居清静处,已得其意,其治立平,与天地相似哉!真人深惟思吾道言,岂知之邪?^①

可见,道教思想家并不是局限于人类自身的生活动境域中来谈“饮食”,而是把它归置在一个整体的自然、社会生态系统中来加以审视和认识。在此意义上,“饮食”实质上应该被作为一种普遍的生态行为或运行机制来理解。就其目标而论,道教思想家们乃把人类对合理“饮食”行为规范的遵守,视为实现个体、社会、自然环境的和谐一体之世界的重要环节。而其具体的实践原则,即为执守阴阳和合之“道”。换言之,在饮食活动中执守阴阳和合之“道”,是所有生命个体皆须遵循的普遍“饮食”法则。是故,“天下人乃俱受天地之性,五行为藏,四时为气,亦合阴阳,以传其类,俱乐生而恶死,悉皆饮

食以养其体,好善而恶恶,无有异也”。

追根溯源,“饮食自然”可谓道教观念体系中最能体现这一思想的命题之一。所谓“饮食自然”,并非简单地顺应自然,消极采取纯天然的饮食方式,而是指根据自身之“本然”——基于自身生命运动的本来规律及其与周围环境的和谐互动关系,而对其饮食行为及方式作出的合理化设计和选择。

关于“饮食自然”一词,较早的记载见于《山海经·南山经》:“有鸟焉,其状如鸡,五采而文,名曰凤凰……是鸟也,饮食自然,自歌自舞,见则天下安宁。”此所讲“凤凰”,其饮食、歌舞皆发乎“自然”,乃指它的整个生命活动是基于自身生命本质而显现,是合乎其本来面目的存在状态。因而,在古人看来,“凤凰”的出现也即成为了天下和谐、安宁的象征隐喻。

“饮食自然”的思想在先秦道家那里,得到了更深刻的说明。老子在对“饮食”的规定上坚持强调“辅万物之自然”原则。他认为,人们确实应该“甘其食”,但应坚持“味无味”的自然原则,认为过分追求“五味”,则必然“令人口爽”。庄子更提出,“财用有余而不知其所自来,饮食取足而不知其所从,此谓德人之容”;“鹪鹩巢于深林,不过一枝;偃鼠饮河,不过满腹”,实际上是强调人类的“饮食”活动应该合乎“自然”。

从历史来看,“饮食自然”的思想在道教及其信仰者的实践中,得到了充分的体现和展开。古代道人在长期的修道实践过程中,正是在“饮食自然”思想的指导下,不仅积累了极为丰富的饮食养生知识、经验,而且总结、提炼出了许多极有价值的饮食养生智慧。



一、和谐性

在古代道人看来,人类的生存活动只有在与周围环境及生命万物和谐相处的基础上,才能真正达到“养生”的目的。

自然之道,何所不知,何所不化,动错自无所私。饮食天厨,衣服精华,欲复何求,是太上之君所行也。^③

此所谓“饮食天厨”,即“饮食自然”思想的一种整体和谐性的表达。把人类的饮食活动与天地的运行秩序、规律联系起来,这导致了一种追求生态和谐性的饮食行为理念与精神境界的产生。是故,道书有论:

寂尔孤游,翛然独立。饮木兰之坠露,衣鸟兽之落毛。不求利于人间,绝卖名于天下,此山居之道士也。^④

很明显,这是一种追求生命和谐性、本然性的饮食思想的反映。事实上,在道教看来,只有在保持良好生态状况下的大自然环境中,才有着可供人类维系自身生命健康的丰富的“绿色”食物资源。《太平经》强调:

有德之人,无所不照,无所不见,上下中和,各从其宜。就其德,各不失其名,是为顺常。长生之文,莫不被荣;万物岩牙部甲而生,垂枝布叶,以当衣裳;雾露霜雪时雨,以当饮食……是德人承天统,成天形,于地以给民食,行恩布施,无不被德。^⑤

与此同时,物种的丰富多样性是维系良好生态的主要因素,也是道人为求长生而需要的食物、药物来源。古代道人把“洞天福地”视为修道长生的理想境地,一个重要的原因就在于,这些环境处所可以提供诸如泉水、芝草、祥禽等有利于养生的丰富自然资源。例如,道书《玄览人鸟山经图》有一段话说:

无数诸天,各有人鸟之山:有人之象,有鸟之形,峰岩峻极,不可胜言。玄台宝殿,尊神所居;林漳鸟兽,木石花香,芝草众药,不死之津,难以具陈……。太上曰:人鸟山之形质,是天、地、人之生根,元气之所因,妙化之所用。^⑥

《抱朴子》载,“南阳郦县山中有甘谷水,谷水所以甘者,谷上左右皆生甘菊,菊花堕其中,历世弥

久,故水味为变。其临此谷中居民,皆不穿井,悉食甘谷水,食者无不老寿,高者百四五十岁,下者不失八九十,无夭年人,得此菊力也。……今所在有真菊,但为少耳,率多生于水侧,缙氏山与郦县最多,仙方所谓日精更生,周盈皆一菊,而根茎花实异名,其说甚美,而近来服之者略无效,正由不得真菊也。夫甘谷水得菊之气味,亦何足言。而其上居民,皆以延年,况将复好药,安得无益乎?”可见,古代道人非常提倡在大自然中寻求天然、绿色的养生资源。

当然,要获得大量天然的绿色食物,就必须以保持良好的生态环境为前提。《阴符经》对自然界的和谐生态运行机制,作出相当简洁而有力的宏观概括:

天地,万物之盗;万物,人之盗;人,万物之盗。三盗既宜,三才既安。

在此,“盗”的含义是指一方从另一方汲取或获得营养物质和能量的过程,用以维系和保持自我的生存和延续。可以看出,《阴符经》实质上从宏观上来把握了生态系统的物质、能量流动机制。《阴符经》关于平衡生态系统物质、能量流动机制的基本要点在于:“三盗相宜”。

何谓“三盗相宜”?就是指在由天地、人、万物构成的整个生态系统中,各方之间必须保持一定量的、合理的能量输入—输出流动机制,才能使整个系统维系好一种良性的状态,从而能保证人类和生物界得以更好生存和延续。高道李筌在阐释“三盗相宜”时,明确地指出:

万物盗天而长生,人盗万物以资身。若知分合宜,亦自然之理也。^⑧

问题是,人类如果不能“知分合宜”的话,则势必给生态系统,包括人类自身带来危害。

因此,李筌特别针对人类的过度攫取行为,提出了警示:鞠养身命,必须饮食衣服,此亦天然自合之理。……然在于俭约处中则吉,若纵恣奢溢过分则凶,反害其生也。事实上,《太平经》早就提出,人们应“助天生物,助地养形”,“助天地帝王养万二千物,各乐长生;人怀仁心,不复轻贼伤万物,则天为其大悦,地为其大喜,帝王为其大乐而无忧也,其功增不积大哉”?在这里,道教赋予了“长生”以普遍的生态学意义,提醒世人在追求自我的长生过程



中,应该深刻意识到其它生命物种存在的价值重要性。因为没有整体的生态系统的“长生”,也就不可能有人类自己的“长生”。

二、本分性

此所谓“本分性”,是指人类应该基于自身生命活动的合理需求来规范、调节自己的饮食行为。唐代著名高道司马承祯曾论:

夫人之生也,必营于事物,事物称万,不独委于一人。巢林一枝,鸟见遗于丛苇;饮河满腹,兽不吝于洪波。外求诸物,内明诸己,知生之有分,不务分之所无;……蔬食弊衣,足延性命,岂待酒食罗绮,然后为生哉!是故于生无要用者,并须去之;于生虽用有余者,亦须舍之。财有害气,积则伤人,虽少犹累,而况多乎。^①

这段话可谓明确地反对人类在饮食方式上的“过分”行为。所谓“知生之有分”,就是说每个人的生命所需或资源消费,应该是有一定限量的、符合“自然”分配原则的。如果人们为追求奢华的美味享受而过度消费资源,则是为“务分之所无”,既伤害自己性命,亦破坏生态平衡。《灵宝还魂丹方》序特别指出:“夫人生禀于五行,拘于五常,则为五味之所贼,八风之所攻,爰自饮乳至于耄年,莫不因风而丧命。或多食而过饱,或失食而甚饥,或饮啜太多,或干渴乏水,或食咸苦,或啜酸辛……或时餐燥药,或多啜冷浆,或久绝屏帟,或日多施泄。自此风趋百窍,毒聚一支,遂使手足不随,言词蹇涩。或痛贯骨体,或痺袭皮肤,或痒甚虫螟,或顽如铁石,或多痰唾,健忘好嗔,血脉不通,肉色干瘦,或久安床枕,起坐须臾,语涩面虚,虽活如死,或总无疾苦,卒暴而亡”^②。

道教这种“知分”的饮食理念,获得了大量养生经验及知识性的支持。如陶弘景的《养性延命录》,司马承祯的《天隐子》等道经中,皆对道教饮食养生的知识经验有精当的整理。对此,我们大致可归纳为以下几点:

1.少胜于多:

这是道教对饮食的量的基本规定。所谓“少胜于多”,并非是禁欲式的节制饮食,而是“节量饮食”(葛洪语),即要求人们根据自身生命活动的能量需求状况,按一定的量和程序来合理地摄取饮食。

一般来说,“少”的标准乃是“食不欲过饱”、“饮不欲过多”。为此,道人们提出了几种饮食方法:一是“食欲少而数,不欲顿多难销”,是指要少食多餐。二是“先饥乃食,先渴而饮”,这是说应该有规律地饮食,在饥饿、口渴的感觉发生之前,就应该进食、饮水了。否则,“恐觉饥乃食,食必多;盛渴乃饮,饮必过”。这显然对身体是有伤害的。三是就总体而言,人们应该通过调养身心,尽量保持低热量的饮食平衡,“所食愈少,心愈开,年愈益;所食愈多,心愈塞,年愈损焉”。^③这些饮食方法是符合现代养生学原理和常识的。

道教虽然提倡尽量减少饮食的量,甚至有“辟谷”的法术,但绝对不是为了某种极端的宗教目的而张设。实质上,这依然是道士们为寻求长生奥秘而作的探索结果。司马承祯《天隐子》指出:

夫人禀五行之气,而食五行之物,而实自胞胎有形也。呼吸精血,岂可去食而求其长生!但世人不知休粮服气,道家权宜,非永绝粒食之谓也。食之有斋戒者,斋乃洁净之务,戒乃节身之称。有饥即食,食勿令饱,此所谓调中也。^④

由此可见,道教的少食、辟谷、休粮等,实皆为追求健康、长寿的权宜之策,道教的饮食法则实为“调中”,合理摄取外部能量,即所谓“身得长保,饮食以时调之,不多不少,是其自爱自养也”。^⑤

2.熟胜于生:

陶弘景《养性延命录》指出:“凡食皆熟,胜于生”^⑥。这里的“熟”,可能有两层含义,一是指食物本身要烹制成熟,如《吕氏春秋·本味》指出,“水居者腥,肉攫者臊,草食者膻”,而熟食、熟食可以“灭腥去臊除膻”。二是指作为食物的动植物资源,应是已经“成熟”的个体。司马承祯《天隐子》中,提到:“百味未成熟勿食,五味太多勿食,腐败闭气之物勿食,此皆宜戒也”,意思就是指那些尚没有成熟的动、植物,是不宜用来进食的。应该说,道教一向提倡的“不杀生”戒律,与这一点是有关的。在很大程度上,道教的“不杀生”,并非绝对意义上的不杀生,而是指不毁坏正在生长着的生命事物。在饮食上,也应遵守此一本分性的原则。如《淮南子·主术》说:

昆虫未蛰,不得以火烧田。孕育不得杀,毳卵不得探,鱼不长尺不得取,彘不期年不得食。



是故草木之发若蒸气,禽兽之归若流泉,飞鸟之归若烟云,有所以致之也。

3、素胜于荤：

道教提出的饮食结构,内容相当复杂。但总体来说,是提倡以素食为主,慎用荤腥食物。陶弘景《养性延命录》记载：

《神农经》曰：食谷者智慧聪明,食石者肥泽不老(谓炼五石也),食芝者延年不死,食元气者地不能埋,天不能杀。是故食药(仙药)者,与天地相弊,日月并列。

《孔子家语》曰：食肉者,勇敢而悍(虎狼之类);食气者,神明而寿(仙人、灵龟是);食谷者,智慧而夭(人也);不食者,不死而神(直任喘息而无思虑)。^①

道书《释斋有九食法》也指出：

粗食者,麻麦也,蔬食者,菜茹也;节食者,中食也。……粗食,止诸耽嗜,蔬食,弃诸肥腩;节食,除烦浊服精,其身神体成英带。^②

以上内容大致反映了道教对于饮食结构选择的倾向性：一是尽量降低自身的能量需求,从而减低饮食用量;二是在饮食过程中,尽量不伤及其他生命。应该说,这种倾向性充分体现了道教饮食结构在养生和生态方面的合理性。

三、自控性

此所谓“自控性”,是指在饮食养生活中,人们应该把养内与养外结合起来,以保持人体内外、身心之间的和谐。

道教特别重视“养内”的前提性和重要性,认为“善养生者养内,不善养生者养外。养内者以恬脏腑,调顺血脉,使一身之流行冲和,百病不作。养外者恣口腹之欲,极滋味之美,穷饮食之乐,虽肌体充腴,容色悦泽,而酷烈之气,内蚀脏腑,精神虚矣。安能保全太和,以臻遐龄。”^③这种把养内与养外结合起来的养生理念,实际上就是“饮食自然”思想的体现。《谷神妙气诀》引《黄庭经》曰：

玉池清水灌灵根,子能修之可长存,名曰：饮食自然。^④

此把“饮食”内化、延展到了自身内在的修炼活动中。此意味着：“饮食”不仅仅是一种简单的外在汲取物质和能量活动,而是通过胎息、服气、存思等

方法对自身的身体内部、心理状态等加以调节,在保持自身内部生命运动的和谐、健康的基础上,来“自然”地调节或控制其外在的“饮食”欲望。如,老君《道经绝谷气第三法》载：

先合口引气,咽之满三百六十已上,不得减此。咽之欲多多益善,能日咽至千,益佳。咽多而食日减一餐,十日后能不食也。后,气常入不出,意气常饱,不食三日,腹中惛惛若饥,或小便赤黄,取好枣九枚,或好脯如枣者九枚,念食啖一枚,若二枚至三枚,一昼一夜无过此九也。意中不念食者,不须啖也,常含枣核受气,令口中常行津液,嘉。^⑤

这种饮食养生方法,实质上是融合于道教修炼实践体系中的,其充分体现“饮食自然”的哲学理念。故而,《西升经》论言：

老君曰：道者,虚无之物。若虚而为实,无而为有也……是以君子终日不视不听,不言不食,内知而抱玄。夫欲视亦无所见,欲听亦无所闻,欲言亦无所道,欲食亦无所味。淡薄寂哉,不可得而味也,复归于无物。若常能清净无为,气自复也。返于未生而无身也,无为养身,形体全也。天地充实,常保年也。^⑥

可见,“饮食自然”作为道教饮食养生的核心原则,实质上是一种追求身心、物我、天人合一的修道方法论和思想智慧。而这种养生方法和思想原则,无疑具有超越时代、境域的价值。

注：

①②③⑤⑩⑮王明编,《太平经合校》,第47-48、393、595、541、244、466页,中华书局1960年版。

④《道藏》第11册,第167页。

⑥《道藏》第6册,第696页。

⑦王明编,《抱朴子内篇校释》,第205-206页,中华书局1985年版。

⑧⑨《道藏》第2册,第740、744页。

⑩司马承祯《坐忘论·简事》。

⑬⑭⑯⑰《道藏》第22册,第537、260、431、431页。

⑱⑲《道藏》第18册,第476-477、479页。

⑳㉑《道藏》第21册,第699页。

㉒明龚廷贤,《寿世保元·饮食》,四库全书本。

㉓《道藏》第14册,第589-590页。

(作者单位 华东师范大学哲学系)