

道教胡麻饭考

杨 宏

提 要 中国人认为食胡麻饭是得道成仙的修炼方法之一,而传说中的神仙也以胡麻为食,这种观念的形成与胡麻的原产地以及胡麻本身的特点密切相关。胡麻来自于在中国古人眼中充满神话色彩西域地区,它本身又是一种医学上常用的药材,各方面因素叠加,使得这种原本很普通的植物成了道家服食求仙的修炼法物。

关键词 胡麻 道教 长生 辟谷

研究中国古代流传下来的各种仙话传说可以发现一个有趣的现象,人们认为胡麻是一种神奇的食物,普通人食用胡麻可以得道成仙,修得长生,而神仙都好以胡麻饭为食。如《两汉博闻》中“饵胡麻 乘白鹿”条注云:“《汉武内传》曰鲁女生初饵胡麻及术,绝谷八十余年,日少壮,色如桃花。道成,一旦与故人别,云入华山去。后五十年,先相识者逢女生华山庙前,乘白鹿,从王女三十人,并令谢其乡里亲故也。”^①《南齐书·高逸》中也有记载“刘虬,字灵预,南阳涅阳人也。旧族徙居江陵,虬少而抗节好学,须得禄便隐。宋太始中仕至晋平王骠骑记室,当阳令。罢官归家,静处断穀饵术及胡麻。”《太平御览》引《幽明录》载刘晨阮肇天台遇仙故事中也有二女仙以胡麻饭招待刘阮二人的故事。^②诗文中也有类似的描写,王维《奉和圣制幸玉真公主山庄应制诗》中有“御羹和石髓,香饭进胡麻”^③的诗句。胡则《题紫霄观》一诗“绮霞重叠武陵溪,溪岭相逢路不迷。白石洞天人不到,碧桃花下马频嘶。深倾玉液琴声细,旋煮胡麻月色底。犹恨此身闲未得,好同刘阮灌芝畦。”^④表现出对神仙生活的钦羡与向往。

这种被奉为仙家食品的“胡麻饭”,究竟为何物?又是怎样成为仙家食品的?

古人对胡麻的解释主要有以下两种说法:一是以胡麻为《诗经》中提到的八谷之一的麻,蔡卞在《毛诗名物解》中说道:“麻,八穀之良者也,实谓苴,从且。穀之贵者,人可以为食,而不可以为常也。《七月》言‘九月苴苴,采荼薪樗’,此先王所以致食而劳农之意也。五穀之养人,以浮虚为下,以沉实为上。胡麻之食,沉实者也,故良以敬人稷者,交神至实者也。”^⑤郑樵《通志》(卷75)载“陶弘景云:八谷之中,惟此(胡麻)为良,而纯黑者名巨

① 《两汉博闻》,文渊阁四库全书本。

② 参见李昉等编:《太平御览》卷41、卷862,北京:中华书局1960年版。

③ 《全唐诗》卷127,北京:中华书局1999年版。

④ [元]吴师道:《敬乡录》卷2,文渊阁四库全书本。

⑤ [宋]蔡卞:《毛诗名物解》卷3,文渊阁四库全书本。

胜,是为大胜,此断谷长生充饥之药。”《诗经》中的“八谷”指黍、稷、稻、粱、禾、麻、菽、麦,这八种在先秦时代便普遍种植的常见谷类作物,也是人们日常生活的主要食物。第二种看法胡麻是张骞从西域引进的品种,而非中原物产,更不是《诗经》中提到的八谷之一。“胡麻直是今油麻更无他说。……张骞始自大宛得麻油之种,亦谓之麻,故以胡麻别之。谓汉麻为大麻也”^①“胡麻亦有实,本生大宛,一名油麻,一名狗虱,一名方茎。……道家以为饭。陶隐居言八穀之中胡麻最为良,以《诗》黍、稷、稻、粱、禾、麻、菽、麦为八穀,而引董仲舒云:‘禾是粟苗,麻是胡麻’。按:胡麻,大宛之种,张骞得之以归。诗人所称岂应近舍中国之苴,而远述大宛之巨胜?此说非是。”^②姚炳在其《诗识名解》中也说:“《释草》但有‘麻枲’,无‘胡麻’名,可知胡麻从大宛得来,汉武以前无此种。至《广雅》始谓‘胡麻’,别名藤弘,其非《诗》中所有,明矣。陶隐居以《诗》黍、稷、稻、粱、禾、麻、菽、麦为八谷而引董仲舒云:‘禾是粟苗,麻是胡麻。’盖其误矣。”^③

笔者认为,第二种说法较为可信。因道家认为,如果没有其它偶然因素或者外力作用,比如说象刘晨、阮肇入天台遇仙女,王质观棋烂柯,普通人想得道成仙,必须通过一些必要的修炼方法来达到白日飞升的目的,辟谷绝粒导引服气,便是修炼的法门。王充云:“或以辟谷不食为道术之人,谓王子乔之辈以不食谷,与恒人殊食,故与恒人殊寿,踰百度世遂为仙人。”^④所谓辟谷,就是避免食用日常所见的各种以谷物为原料的食物,《广弘明集·音释》中对“辟谷”是这样解释的:“辟,必益切。辟谷,绝粒也。”^⑤苏辙也曾提到“掉头不问辟谷药,忍饥不如常醉眠,”^⑥辟谷就是断谷、绝粒、却谷、却粮、休粮,忍饥不食。在道家看来,通过辟谷修炼,便可除“三尸”,达到“长生不死”。辟谷虽非修炼的最好途径,“拱曰:神仙以辟谷为下,然却粒则无滓,浊则不漏,由此可以入道”^⑦,然而不食用日常五谷杂粮之类的粮食作物,可以避免身体里产生残渣废物、污浊之气,这样可以使身体轻灵,才能飞身成仙入道。古人相信辟谷是求仙得道必经途径之一,很多人都曾用辟谷的方法进行过修仙尝试,传说中的王子乔、赤松子,汉代张良,^⑧晋代的葛洪、陶弘景,宋代的陈抟等等。《诗经》中提到麻,除了用来作为纺织原料的长纤维植物之外,主要指的是用来食用的、八谷之一的谷类作物。它正是求仙学道之人首先应当拒绝食用的,所以胡麻饭不可能是由麻类谷物制成的。

道家所谓的胡麻,其实就是我们今天经常看到的芝麻,“胡麻出于胡地,……其麻又可以为饭。《续齐谐志》所谓天台胡麻饭是也。”^⑨《格致镜原》载“张骞使西域,至大宛,得其种,植于中国。或向名胡麻,石勒时讳胡字,改名芝麻。隋大业四年改胡麻曰交麻。”

① [宋]沈括撰:《梦溪笔谈》卷26,北京:中华书局1957年版。

② [宋]罗愿撰,[元]洪焱祖释:《尔雅翼》卷1,上海:商务印书馆民国11年版。

③ [清]姚炳:《诗识名解》卷10,文渊阁四库全书本。

④ [汉]王充:《论衡校释》卷7,北京:中华书局1990年版。

⑤ 《广弘明集》,四部丛刊本。

⑥ [宋]苏辙:《和子瞻蜜酒歌》,《栞城集》卷9,四部丛刊本。

⑦ [宋]李廌:《济南集》卷6,文渊阁四库全书本。

⑧ 《史记·留侯世家》载“留侯曰:‘欲弃人间事,欲从赤松子游耳。’乃学辟谷道引轻身。”

⑨ [元]王祯:《王氏农书》卷7“胡麻”条,文渊阁四库全书本。

“汉张骞从外国得麻种曰胡麻,今世有白胡麻,八棱胡麻,白者油多而又可以为饭。”^①芝麻之所以承担起仙家食品的重任,笔者认为是基于以下两个原因。

一是芝麻的产地。从古代流传下来的典籍来看,芝麻是西汉时由张骞从当时看来非常遥远的西域带回来的,而西域恰恰是中国神话传说中最神奇、最神秘的地区之一。张骞打开通往西域地区的道路之前,汉代人对于西域的了解认识大约只是《尚书·禹贡》、《山海经》等非常有限的先秦典籍中一些吉光片羽似的记载而已,这里有著名的昆仑山、弱水、火山,西王母、帝、舜等等神仙居住于此,“西海之南,流沙之滨,赤水之后,黑水之前,有大山名曰昆仑之丘,有神,人面,虎身,有文,有尾,皆白处之。其下有弱水之渊环之,其外有炎火之山,投物辄然。有人戴胜,虎齿,有豹尾,穴处,名曰西王母。”^②昆仑山还是天帝在人间的花园,由神来看守,“西南四百里曰昆仑之丘,是实惟帝之下都。人面而虎爪,是神也,司天之九部及帝之囿。”^③这些充满神话色彩的记载给当时的西域各国蒙上了一层神秘的面纱。直到在张骞通西域的壮举完成之后,人们对西域的认识才有所提高。即便如此,广阔的西域地区对当时的汉朝人以及后来的中国人来说仍然是很神秘的。司马迁在《史记·大宛列传》里对昆仑山的描述:“太史公曰:《禹本纪》言河出昆仑。昆仑其高二千五百余里,日月所相避,隐为光明也,其上有醴泉、瑶池。今自张骞使大夏之后也穷河源,恶睹本纪所谓昆仑者乎?”换句话说,张骞的这次外交活动,在很大程度上并没有改变中国古人对西域的看法,他们依旧把昆仑山当作是西王母的统治之所,是神的领地。一个昆仑尚且如此,那么他们把自己并不了解的西域地区当作类似昆仑的神仙之所在,其实是一件再自然不过的事了。正是西域地区的神秘性给同样来自西域的各种物产都或多或少带来了一种神仙色彩。《汉书·张骞李广利列传》记载,张骞打通西域道路之后,西域各国也纷纷遣使者与汉朝通好,他们带来各自国家的奇珍异宝。所有的这一切,在当时人看来都是不可思议的。于是张骞也由一个普通的外交人员摇身一变而成为能与神仙沟通的奇人。芝麻,恰恰是张骞从这个未知的西域中某个隐秘之处带回来的,也许就如同传说中西王母送给汉武帝的仙桃一样,具有使人长生不死的效用。

二是芝麻本身具有治疗多种疾病的功效,如治疗腰腿疼病、阴痒生疮、白癫风,甚至小虫入耳也可用胡麻诱出。唐代名医孙思邈在其所著《备急千金方》中详尽谈到了胡麻的特点和药用价值:“胡麻,味甘平,无毒,主伤中虚,羸补五内,益气力,长肌肉,填髓脑,坚筋骨,疗金疮,止痛,及伤寒温疟,大吐下后,虚热困乏。久服,轻身不老,聪明耳目,耐寒暑。”^④胡麻苗捣汁和水来洗头发可以染须发,使须发在百日内变黑。须发脱落,可用胡麻油和其它药材来治疗。胡麻有如此之多治病疗伤功效,特别是它能够使人白发变黑,耳聪目明,自然是返老还童了,是寿命延长的表现。道家的很多书中记载了服食胡麻的方法和达到的功效。《抱朴子》曰:“胡麻好者,一夕蒸之如炊,须暴干复蒸,细筛,白蜜和丸如鸡子大,日二枚,一年面色美,身体滑。二年白发黑,三年齿落更生,四年入水不濡,五年入火

① [清]陈元龙:《格致镜原》卷61“麻”条,文渊阁四库全书本。

② 袁珂校注:《山海经校注·大荒西经》卷16,上海:上海古籍出版社1980年版。

③ 袁珂校注:《山海经校注·西山经》卷2,上海:上海古籍出版社1980年版。

④ [唐]孙思邈撰:《备急千金方》卷80,文渊阁四库全书本。

不焦,六年走及奔马。或蜜水和作饼,如糖状,炙食一饼。”^①《抱朴子·内篇》卷11中也有相关记载“巨胜,一名胡麻,饵服之不老,耐风湿,补衰老也。”^②苏轼也曾讲到服食胡麻来治愈疾病“胡麻,但取纯黑脂麻,九蒸九暴,入水烂研,滤取白汁,银石器中熬如作杏酪汤,更入去皮核研烂枣肉与茯苓粉一处溲和,食之尤有奇效。”^③这里所说的奇效是指治愈痔病的功效,苏轼《与鲁直二首》其二中提到自己“苦于痔病”而戒食肉,每日以茯苓、胡麻为食。他尝在《服胡麻赋·叙》中说到:“始余尝服茯苓,久之,良有益也。梦道士谓余,茯苓燥,当杂胡麻食之。梦中问道士:‘何者为胡麻?’道士言:‘脂麻是也’。既而读《本草》云:胡麻,一名狗虱,一名方茎,黑者为巨胜,其油正可作食,则胡麻之为脂麻,信矣。”^④这些记载可以互相印证,苏轼确曾以茯苓、胡麻来治病。作为油料作物的胡麻(芝麻)大量食用的话,很容易使人产生饱胀感,自然也就不需要再补充其它谷物类粮食,这恰恰达到了绝谷不食的目的。胡麻本身具有的药用功能治疗多种疾病,经常食用它,还可以让人的身体发生种种令人惊异的变化,如须发由少变多,由白转黑,确如返老还童一般。

芝麻来自于遥远且充满神话色彩的西域,这使它先天具有了超越其他中原物种的神奇色彩,很自然会引引起向往白日飞升成仙的人们的广泛关注。在后来使用、食用过程中,人们又逐渐发现了它的多种药用价值,这就更加重其神物的特性。几种因素的结合导致它成为仙话传说中的常客,道家修炼至宝之一。

(作者通讯地址:杨 宏 成都 四川大学文学与新闻学院 610064)

(责任编辑 晓 思)

① 见于李昉等编:《太平御览》卷989,北京:中华书局1960年版,今本《抱朴子内外篇校释》中未见此条。

② [晋]葛洪:《抱朴子内外篇校释》,北京:中华书局1991年版。

③ [宋]苏轼、沈括撰:《苏沈良方》“服茯苓说”条,文渊阁四库全书本。

④ [宋]苏轼撰:《苏轼文集》卷33,北京:中华书局1986年版。