鼻观大千　静参香道

# 闻香





叶岚著

山东画报出版社

香有十德：感格鬼神，清静身心，能除污秽，能觉睡眠，静中成友，尘里偷闲，多而不厌，寡而为足，久藏不朽，常用无碍。

——（宋）黄庭坚

香味比声音和景象更能拨动你的心弦。

——（英）吉卜林

四株巨树之间，有一两人合抱的大香炉置于两张桌子之上，香炉内一次便要燃放一斤的名香，香气四散，人们宛若置身于浮香的世界。

——（日）《太平记》

他了解，在感官生活中必定有心灵的对应之物，也令自己去发掘两者的真实关系，并揣想：是什么样的成分，使得乳香将人变得神秘，龙涎香激起激情，紫罗兰唤起逝去的浪漫，麝香叫人意乱情迷。

——（英）王尔德

ISBN 978-7-5474-0157-6

9 787547 401576 >

定价：28.00元

# 闻香



叶岚 著

山东画报出版社

**图书在版编目**（CIP）**数据**

闻香/叶岚著. —济南：山东画报出版社，2011.1
ISBN 978-7-5474-0157-6

Ⅰ.①闻… Ⅱ.①叶… Ⅲ.①香料－文化－日本
Ⅳ.①TQ65

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第167753号

**责任编辑** 韩 猛
**装帧设计** 宋晓明
**主管部门** 山东出版集团
**出版发行** 山东画报出版社
社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001
电 话 总编室（0531）82098470
市场部（0531）82098479 82098476(传真)
网 址 http://www.hbcbs.com.cn
电子信箱 hbcb@sdpress.com.cn
**印 刷** 山东临沂新华印刷物流集团
**规 格** 150×228毫米
9.5印张 193幅图 140千字
**版 次** 2011年1月第1版
**印 次** 2011年1月第1次印刷
**定 价** 28.00元

如有印装质量问题，请与出版社总编室联系调换。
建议图书分类：传统文化/时尚/收藏

唯愿大众六道众生从今日去。鼻常得闻十方世界牛头旃檀无价之香。常闻优昙钵罗五色华香。常闻欢喜园中诸树华香。常闻兜率天宫说法时香。常闻妙法堂上游戏时香。常闻十方众生行五戒十善六念之香。常闻一切七方便人十六行香。常闻十方辟支学无学人众德之香。常闻四果四向得无漏香。常闻无量菩萨欢喜离垢发光焰慧难胜远行现前不动善慧法云之香。常闻众圣戒定慧解脱解脱知见五分法身之香。常闻诸佛菩提之香。常闻三十七品十二缘观六度之香。常闻大悲三念十力四无所畏十八不共法香。常闻八万四千诸波罗蜜香。常闻十方无量妙极法身常住之香。

——摘自《慈悲道场忏法》卷十之发鼻根愿



PDG

# 目　录

香之道




香道在中国的产生和发展　3

前香道时期　3

香道的形成　13

后香道时期　24

小结　30

香道在日本的传承和发展　31

奈良（710—794）、天平时代　31

平安时代（794—1192）　35

镰仓时代（1192—1333）　41

室町（1333—1467）、东山时代　49

战国（1467—1573）、安土桃山（1573—1603）时代　57

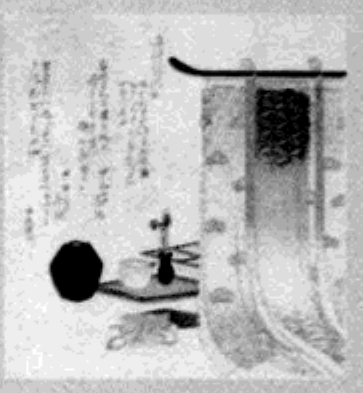
江户时代（1603—1867）　61

近现代　73

香道器具与操作程序 75
香道中的禅法 86
鼻根圆通法门 86
香道与心性修炼 87
焚香与坐禅 103
听香 105

香之用

宗教用香的起源 111
佛教与香 118
香之福德因缘 119
供养品 120
更多用途 125
道教修炼与中医养生之香 131
中国上古用香风习 131
道教炼养之香 137
中医养生之香 147
密教、炼金术与芳香疗法 163
密教与香 163
炼金术与芳香疗法 184
香与风水运势 209
心与境 209
如何用香氛化解不良环境的影响 214
茶香一味 221



香之韵




沉香 231

沉香与宗教 232

中医论沉香 234

沉香的优劣与分级 235

沉香的气质 245

檀香 246

檀香与宗教 247

中医论檀香 249

檀香的分类 250

檀香的气质 251

龙涎香 252

医家论龙涎香 253

龙涎香的等级 254

龙涎香的气质 254

麝香 257

麝香与宗教 258

中医论麝香 258

麝香的鉴别 260

麝香的气质 260

安息香 261

安息香与宗教 262

中医论安息香 263

安息香的等级 264

安息香的气质 264

龙脑香 265

龙脑香与宗教 266
中医论龙脑香 266
龙脑香的分类与等级 268
龙脑香的气质 268
丁香 270
丁香与宗教 271
中医论丁香 271
丁香的鉴别 273
丁香的气质 273
木香 274
木香与宗教 275
中医论木香 276
木香的气质 277
迷迭香 278
迷迭香与宗教 279
医家论迷迭香 279
迷迭香的气质 281
玫瑰花 282
玫瑰花与宗教 283
中医论玫瑰花 284
玫瑰花的气质 285
小结 286
跋语 291

# 香之道







公元前2世纪西汉博山炉——博山翔鹭，错金银镶嵌绿松石和玛瑙。

受神仙方士思想的影响，战国时期出现了做工精美的“博山炉”，炉盖铸塑成神山、海水、异兽、珍禽和仙人等形状，焚香时香雾盘桓萦绕，盖上景致人物或隐或现，如同海上仙山。这类造型盛行于魏晋和两汉时代。刘向有《博山炉铭》：“嘉此正器，崭岩若山。上贯太华，承以铜盘。中有兰绮，朱火青烟。蔚术四塞，上连青天。雕镂万兽，离娄相加。”

苑中郎》中“何幸含香奉至尊，多惭未报主人恩”也就不难理解了。《汉宫仪》中还有关于尚书郎熏衣的定制，当时有专门用来香熏烘烤衣被的曝衣楼，一首描写宫女通宵紧张熏衣的古宫词写道：“西风太液月如钩，不住添香折翠裘。烧尽两行红蜡烛，一宵人在曝衣楼。”《香谱》载：“金日禅入侍，欲衣服香洁，自合一香带之，武帝果悦。”《赵飞燕外传》记载，赵飞燕浴五蕴七香汤。《太平御览》载有东汉秦嘉给妻子的书信：“今种好香四种，各一斤，可以去秽”，“今奉麝香一斤，可以辟恶气”。麝香一斤在今天看来也许令人咂舌，但总的来说，香药在当时也是非常珍贵的，明德马皇后为树立节俭之风，就曾说过：“吾为天下母，而身服大练，食不求甘，左右但着帛布，无香熏之饰者，欲身率下也。”（《后汉书·皇后纪上·明德马皇后纪》）

**魏晋南北朝**

到魏晋南北朝，香也多为王公贵族使用。据记载东晋巨富石崇家的厕所“常有十余婢侍列，皆有容色，置甲煎（香品名，以甲香［一种动物类香药］和沉麝诸药花物制成，可作口脂及焚熏，也可入药）粉，沉香汁，有如厕者，皆易新衣而出，客多羞脱衣”（《晋书·王敦传》）。一次，平素节俭朴素的尚书郎刘寔去石崇家，上厕所时，以为进了内室，“如厕，见有绛纹帐，茵褥甚丽，两婢持香囊，寔便退，笑谓崇曰：‘误入卿内耳。’崇曰：‘是厕耳’。寔曰：‘贫士不能若此。’”（《晋书·刘寔传》）。一般的士大夫尚且不能如此奢侈地用香，更不用说平民百姓了。唐《杜阳杂编》记载：“隋炀帝每至除夜，殿前诸院，设火山数十，车沉水香，每一山焚沉香数车。……以甲煎沃之，焰起数丈，香闻数十里，一夜之中，用沉香二百余乘，甲煎二百余石。”如此焚烧沉香，中国历史上恐怕不作第二人想。现代大多数香氛的女性意味会让人误以为男人好香有点怪异，然而在古时，男人好香并无任何不妥，而且还是雅好风流的体现，并且各种天然香材在气味感受上和现代香水还是大异其趣的。东晋名将谢玄就特别喜欢佩戴紫罗香囊，他的叔父谢安恐其玩物丧志，就巧妙地以香囊作为博戏筹码，将谢玄的香囊赢走并烧毁之，谢安了解到叔父的苦心后，再未佩戴此类物件，这个故事遂成为历史上的一段佳话。

**唐　朝**

据载唐时宫中开花时，以重顶帐篷蒙蔽在栏杆上，使香气不散，称为“括香”。和花香的短暂易逝、不能随时随意取得相比，香药能长期储存的优点满足了人们对香气的渴望。唐朝贵族对香料或香材的使用可以称得上是奢靡无度，当时引进和开发了能用于各种场合的香具：镇压

地毯一角的重型香炉；帐中熏香的鸭形香炉；悬挂在马车和屋檐上的香球；藏于袖中而动止皆香的香囊等等。据记载唐朝皇帝“宫中每欲行幸，即先以龙脑、郁金藉地”，直到宣宗时，才取消了这种常规。《明皇杂录》载唐玄宗在宫中置长汤屋数十间，即大型室内温泉，银镂漆船及白香木船置其中，楫橹皆饰以珠玉，汤中以绿宝石和丁香，堆叠成瀛洲、方丈（传说中的海上仙山）的模样。开元中，宫中开始流行赏木芍药（牡丹花），玄宗与杨贵妃在沉香亭赏花，召李白作诗，李白遂作《清平调词三首》。宋人陶谷著《清异录》卷下载，唐敬宗用龙脑香、麝香粉末造纸箭，与嫔妃们在宫中戏乐：“宝历中，帝（唐敬宗）造纸箭、竹皮弓，纸间密贮龙麝末香，每宫嫔群集，帝躬射之。中者，浓香触体，了无痛楚。宫中名‘风流箭’，为之语曰：‘风流箭中的人人愿’”。宁王每与人谈话，先将沉香、麝香嚼在口中，“方启口发谈，香气喷于席上”。每逢腊日，君王还要赏赐臣下各种香药、香脂等，张九龄《谢赐香药面脂表》中说：“某至宣敕冒赐臣襄衣香、面脂、小通中散等药，捧日月之光，寒移雪海；沐云雨之泽，春入花门……”

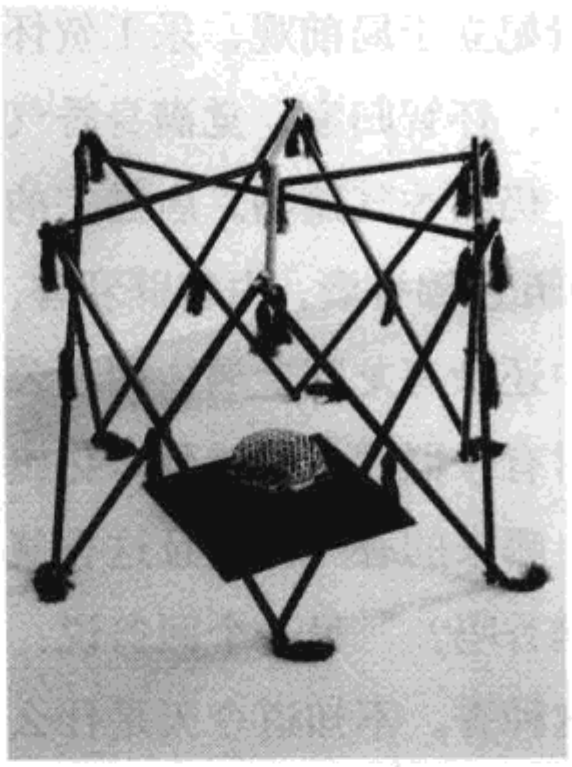
皇室如此，权臣富豪、士大夫们自然也不甘后人，著名者如杨国忠的“四香阁”，此阁“用沉香为阁，檀香为栏，以麝香、乳香和为泥饰壁”，甚至比皇宫中的沉香亭更为奢华；长安富商王元宝在床前置木雕矮童二人，捧七宝博山炉，彻夜焚香；柳宗元收到韩愈寄来的诗后，“先以蔷薇露灌手，熏以玉蕤香，然后发读。”流风所及，在唐朝贵族中无论男女，都讲求名香熏衣，香汤沐浴，以至柳仲郢“衣不熏香”，竟被作为“以礼法自持”的证据。

外来香料还被赋予了种种神奇的特性，各种奇异的传说更助长了这一风尚：据载，番禺牙侩徐审与“舶主何罗吉”相善，临别，何罗吉赠三枚鹰嘴香，可避时疫，后番禺大疫，徐审全家焚香得免，后来这种香就被称为“吉罗香”。杨贵妃所佩交趾国贡献的蝉蚕形瑞龙脑香，“香

气彻十余步”，玄宗曾在暇时与亲王奕棋，贵妃立于局前观，乐工贺怀智在侧弹琵琶。风吹贵妃领巾落于怀智幞头上，怀智归家，觉满身香气异常，遂将幞头收藏在了锦囊中，多年之后，仍然香气蓬勃。唐懿宗的女儿同昌公主乘坐的七宝步辇，辇的四角缀有五色锦香囊，内装辟邪香、瑞麟香、金凤香，都是外国进献的贡品，其中还杂有龙脑金屑。同昌公主每次乘坐这具步辇出游，都满街流芳。当时有一群权贵子弟到广化旗亭买酒喝，忽然互相询问：“咱们坐在这里，哪来的香气？而且这香气也太奇异了？”同桌的一位说：“这不是龙脑香吗？”另一个回答说：“不是，我小时候为嫔妃宫中办事，常闻到这种香。不知道今天是什么缘由在这里闻到了。”于是，他问当垆卖酒的，卖酒人说：“同昌公主的步辇仆夫，在我这里用锦衣换酒喝。”众人让卖酒的将锦衣拿出来看，果然异香是从衣服上发出，众人皆叹稀有。咸通年间（860—874），崔安潜至宰相杨收家中，见客厅台盘前置一香炉，烟出成台阁之状。但崔安潜闻到另有一种香气，“似非烟炉及珠翠所有者”，不同于熏香和女性佩戴的香气，异常酷烈，于是崔安潜四下顾望，不明所以，杨收见状，问明原由后，命仆人从厅东间阁子内缕金案上，“取一白角碟子，盛一漆球子。呈崔公曰：‘是罽宾国香。’”崔安潜感到非常惊奇。《太宗



斜倚熏笼图（局部）
明　陈洪绶



日本香道中熏衣服的架子

实录》上记载有罽宾国进献拘物头花，它散发的香气数里地内都能闻到，大概这就是杨收说的罽宾国香，拘物头花也是佛教经典中常提到的供佛香花之一。

熏笼是罩在香炉上的笼架，可将衣被放在上面以熏染香气，也可覆盖于火炉上烘物或取暖。反映宫庭生活的诗词中常提到熏笼，熏笼所激起的热烈温馨的记忆反而在被冷落嫔妃的哀怨中凸显出更大的落差，如白居易的《后宫词》：“泪湿罗巾梦不成，夜深前殿按歌声。红颜未老



正仓院藏檀香木柄鎏金手持式长柄香炉，可供出行中使用。



日本奈良东大正仓院藏唐代被中香炉

恩先断，斜倚熏笼坐到明。”王昌龄的《长信秋词》：“熏笼玉枕无颜色，卧听南宫清漏长。”李煜的《谢新恩》：“樱花落尽阶前月，象床愁倚熏笼。”等等。温庭钧的《清平乐》“凤帐鸳被徒熏，寂寞花锁千门”，则表现了一种徒然无望的等待。现在日本香道中还有类似的架子供熏衣时搭衣服用。香和香具在描写宫廷贵族生活的诗词中总是被提到，不提不足以显示豪华富丽，亦不足以衬托繁华背后无可排遣的闲愁。

唐宫中用以熏衣的熏炉，也有传至日本皇室的。号称盛唐博物馆的正仓院御物所中即有遍体镂空雕花的球形银熏炉一件，从中半为启阖，内置灰盘，焚香于中，藉熏卧褥衣服，应该就是《西京杂记》所称的“卧褥香炉”：“长安巧工丁缓者，又作卧褥香球，一名被中香炉，本出房风，其法后绝，至缓始复为之，为机环转运四周，而炉体常平，可置被褥，故以为名。即今之香球也。”正仓院中还藏有与银熏炉同形的铜熏炉一件。

《清异录·熏燎·斗香》中记载，唐中宗时，宗楚客兄弟、纪处讷、武三思以及皇后韦氏诸亲属等权臣常举办雅会，“各携名香，比试优劣，名曰斗香”。同样的资料也出现在周嘉胄《香乘》卷十一，至于如何斗香，则未见进一步说明。特别值得一提的是，出现了专门用于品香的闻香炉，这标志着焚香已经从生活的附属品和修行的辅助品，开始上升为一门艺术。与之相应的隔火熏香法也流行起来：不直接点燃香品，将特制的香碳烧红后埋入香灰中，灰面置银叶、云母片或小瓷片，再将香品放在上面，以热力使香味散发出来，这种没有明火和烟气的熏香方法，使香味更加纯粹，舒缓绵长。李商隐的《烧香曲》中“兽焰微红隔云母”就是指的这种熏香方法。

### 五代十国

五代十国时南楚国君王马希范性好奢侈，他在香史上留下一笔是因为他建的九龙殿，“以沉香为八龙，谷长百尺，抱柱相向作趋捧势，希

范坐其间，自谓一龙也。朴头脚长丈余，以象龙角。……凌晨将坐，先使人焚香于龙腹中，烟气郁然而出，若口吐然”，如此壮观的沉香建筑，前无古人，“近古以来诸侯王奢，偕未有如此之盛也”，恐怕也后无来者。《陈书》记载，南唐后主李煜造有临春、结绮、望春三阁，皆用沉、檀香木建成。虽为亡国之君，他的排场也不差，在他宫中有主香宫女，持百合香粉各处均散；宋洪刍的《香谱》中提到后主还自制有“帐中香”：“以丁香、沉香、及檀香、麝香等各一两，甲香三两，皆细研成屑，取鹅梨汁蒸干焚之。”“李主帐中香”不止一种，宋陈敬的《陈氏香谱》中就收有名同方不同的一款，大概帐中熏香不能一成不变，这也是人之常情，但也不排除有后人附会之作。

### 宋　朝

宋代，香文化达到了全盛时期。贵族们对香的热情保持着一贯的态势，陆游的《老学庵笔记》描述贵族出行：“京师承平时，宋室戚里岁时入禁中，妇女上犊车皆用二小鬟持香球在旁，二车中又自持两小香球，车驰过，香烟如云，数里不绝，尘土皆香。”光是香气便令人浮想联翩，当时所焚之香，皆天然名贵，非现在合成香料所能比，应非作者夸张，辛弃疾也有“宝马雕车香满路”的词句。晏殊的“油壁香车不再逢，峡云无迹任西东”，李清照的“来相召，香车宝马，谢他酒朋诗侣”，其

唐代鎏金镂空花鸟纹银香毬（囊）



《一切经音义》记载：“香囊者，烧香器物也，以铜铁金银玲珑圆作，内有香囊，机关巧智，虽外纵横圆转而内常平，能使不倾。妃后贵人之所用之也。”香球可悬挂于闺房，外出则可挂在车上。元稹《香球》诗：“顺俗唯团转，居中莫动摇。爱君心不恻，犹讶火长烧。”即是以香毬的特点比喻女子坚定不移的爱情。



用于帐中熏香的鸭形熏炉——香鸭

圆悟克勤禅师（1065—1135）的悟道诗与此有关：“金鸭香销锦绣帏，笙歌丛里醉扶归。少年一段风流事，只许佳人独自知。”金鸭一般是指铜香鸭，或有鎏金、错金。

中的“香车”大概都是指这种悬挂香球的马车。

随着造船工业的发展和指南针的应用等，海陆交通日益发达，促进了国际间经济文化的交流。和唐代比起来，用香的群体从王公贵族扩大到了一般的文人士大夫。宋词中常提到的“香鸭”、“金猊”，是鸭形和狮形的熏炉，这两种形制的香炉在唐代就已经出现。“香鸭”多放于帐中或床周围的私密空间——屏帷之内，五代和凝的《何满子》中就有“却爱熏香小鸭，羡他常在屏帷”，周邦彦《青门饮》中有“星斗横幽馆，夜无眠，灯花空老。雾浓香鸭，冰凝泪烛，霜天难晓”，贺铸的《薄幸》词里也有“向睡鸭炉边，翔鸳进屏里，羞把香罗暗解”，因此，“香鸭”、“睡鸭”在诗词中往往都有暗示男女闺阁之事。李清照的词中多处提及香和香具，如《凤凰台上忆吹箫》里“香冷金猊，被翻红浪，起来慵自梳头”，《醉花阴》中“薄雾浓云愁永昼，瑞脑消金兽”，此外，周紫芝的《鹧鸪天》中有“调宝瑟，拨金猊，那时同唱鹧鸪词”，徐伸的《二郎神》中“漫试着春衫，还思纤手，熏彻金猊烬冷”，词中的“金猊”、“金兽”即指狮型或瑞兽形状的鎏金香炉，是宋代闺闱绣阁和士大夫精致生活的佐证。

文人爱香，不但要时而焚之，还要常有暗香浮动，于是藏香于袖中

（有香囊悬肘后、暗香盈袖之说）、书中、墨中便是理所当然，集审美与实用于一身。早在三国时，魏国郎中鱼豢着的《典略》中就载有芸台香可辟纸蠹鱼（蛀书虫），所以自古藏书室就有“芸台”的雅称，书香门第之香不知是否也来源于此。明屠隆在《考盘余事·书笺》中也提到“藏书于未梅雨之前，晒取极燥，入柜中以纸糊门，外及小缝，令不通风，盖蒸汽自外而入也，纳芸香麝香樟脑可以辟蠹”。古人喜在墨中添入麝香、龙脑、丁香等香药，一则芳香醒神、增风雅之气，二则改善墨的品质，还能为书画辟虫。宋苏易简《文房四谱》中记载南朝梁代冀公制墨的配方：“松烟二两，丁香、麝香、干漆各少许，以胶水漫作挺，火烟上熏之，一月可使。”据说唐代书法家欧阳通（？—691）每书其墨必古松之烟末以麝香方下笔。《清异录》中有：“韩熙载当心翰墨四方胶煤多不如意，延歙匠朱逢于书馆制墨供用，名麝香月，又名元中子。”宋人张遇创“油烟制墨”法：“以油烟、麝香、樟脑、金箔制墨，状如钱子，因以闻名。”有墨仙之称的宋人潘谷制有“松丸”、“狻猊”等墨，其墨“香彻筋骨，研磨至尽，而香不败”。然而对墨中添香也有微词者，北宋何薳在《春渚纪闻》中就认为，墨中加入麝香、龙脑，遮盖了松烟的自然香味，并且还不利于防潮：“凡墨入龙麝，香夺烟香，而引蒸湿，反为墨病，俗子不知也。”何薳号韩青老农，对仙道之事颇有研究，崇尚天然应是性格使然，而防潮则属于技术问题，想来和添加香药的比例与配方有一定的关系。

佛、道的盛行，香疗养生观念的普及，使香开始进入平常百姓家，香药的消耗量大幅度增加。公元971年，宋朝专置市舶司于广州，专管对外贸易，其中香药的进出口就占了首位。宋朝内廷还设有香药库，真宗御赐诗一首，为库额，曰：“每岁沉檀来远裔，累朝珠玉实皇居。今辰御库初开处，充牣尤宜史笔书”。（《石林燕语》）香药税收是南宋朝廷的主要财政收入之一。

## 香道的形成

魏晋南北朝是我国历史上大动荡的时代，也许正是由于频繁的朝代更迭，佛教禅宗、道家、儒家、玄学等各种思潮互相碰撞融合，人们充满激情，思想自由旷达，智慧被充分发挥，文化和精神得到了空前的发展，被称为“最富有艺术精神的一个时代”，这一时期的美学，从先秦时主要为政治、伦理、道德服务，转而进入美与艺术自身的研究，自然人的个性、爱好、趣味第一次得到真正的尊重，自然与自然美的创造第一次获得了相对独立的审美地位和价值，并扩大到艺术的各个领域。魏晋风度、竹林七贤、山水诗、山水画的出现正是这种转变的体现。从魏晋南北朝到宋元时期，产生了无数传颂千古诗词和富华瑰丽、高古飘逸的绘画作品，其艺术成就是其它任何时代无法比拟的。而香道也从以前的寺庙山家清修和贵族熏香品香中独立出来，进入到文人士大夫的精神生活，成为一门单纯的艺术和修身养性的活动。

“香道”一词，普遍认为是日本人所创，然而早在春秋战国时代，诸子百家就将自己的方法理论称之为道，并非后世专指道家、道教那么狭隘。有人把“茶道”一词的发明也推功于日本人，然而翻阅古籍就可以发现，中唐诗僧皎然的《饮茶歌诮崔石使君》即出现“茶道”二字：“三饮便得道，何须苦心破烦恼。”“孰知茶道全尔真，唯有丹丘得如此。”唐代封演约于8世纪末撰写的《封氏闻见记》亦载：“开元中（713—741）”，“茶道大行，王公朝士无不饮者。”日本《类聚名物考》对此也有明确记载：“茶道之起，在正元中筑前崇福寺开山南浦昭明由宋传入。”日本《本朝高僧传》也有“南浦昭明由宋归国，把茶台子、茶道具一式带到崇福寺”的记述。虽然尚未发现有相关典籍证实“香道”一词中国早已有之，然而作为一个完整的艺术活动形式，香道之实质在

我国宋代已经形成。

香道不仅自身成为一种艺术形式，它还催生了无数文学家、艺术家、音乐家的创作灵感，成为其它艺术作品产生的触媒，促进剂。艺术创造的灵感来源于不断突破自我的藩篱。香可以让人从各种纷乱的情绪束缚和身体的倦怠中暂时解脱出来，焕如新生，它使头脑清爽但又不思绪纷杂。在思想空灵之际，情感随不同的香味被激发出来，或热烈浪漫、或清新典雅、或高远空灵、或婉转低回……在诗人、艺术家、音乐家心中营造成各种意象，不同形式的艺术作品得以如涌泉般被创造出来。故中国古人写诗作画，抚琴论道都要有香为伴。东汉蔡邕《琴操》记载："孔子历聘诸侯，诸侯莫能任。自卫反鲁，过隐谷之中，见芗兰独茂，喟然叹曰，夫兰为王者香，今乃独茂与众草为伍，譬犹贤者不逢时，与鄙夫为伦也。"于是停车取琴弹奏，唱道："习习谷风，以阴以雨；之子于归，远送于野；何彼苍天，不得其所！逍遥九州岛，无所定处；时人谙蔽，不知贤者；年纪逝迈，一身将老！"自伤不逢时，托辞于芗兰，于是成《幽兰操》之曲。元陈镒的《挽周子符》中有这样的诗句："香销琴室松风冷，灯灭书窗竹月凉。"抚琴焚香在很多古画中也能见到。明人袁宏道追慕白居易、苏东坡二公之风，在《袁宏道集笺校》中他写道："每下直辄焚香静坐，命小奴伸纸，书二公闲适诗，或小文，或诗余一二幅。"清郑板桥题画云："茅屋一间，新篁数竿，雪白纸窗，微浸绿色。此时独坐其中，一盏雨前茶，一方端砚石，一张宣州纸，几笔折枝花，朋友来至，风声竹响，愈喧愈静；家僮扫地，侍女焚香，往来竹阴中，清光映于画，绝可怜爱。"现代国画大师齐白石也十分推崇在焚香的意境中赏画作画，称："观画，在香雾飘动中可以达到入神境界；作画，我也于香雾中做到似与不似之间，写意而能传神。"

无独有偶，欧洲的文艺复兴时期，也是上流社会对来自世界各地的香料最为钟情的时期，除了熏香、香水，还有大量添加在食物中的辛香



伯牙鼓琴图（局部）　元　王振鹏

旁边香几上的博山炉正熏着香。

料。在香料的催化作用下，文化、社会的障碍统统消失，天才的艺术家与贵族、舞女经常通宵宴饮、弹琴、朗诵诗歌、纵情狂欢，这是那个时代创意无限的背景，也是当时的风尚。香料本身并不制造灵感，它起到的是激发潜能、释放情感和欲望的作用，它可以成就创造性也可以使人沉湎于感官逸乐，这取决于个人本身的倾向。

文人士大夫品香，品出了另一番景象。魏文帝曹丕邀请曹植以及建安七子共赏迷迭香并各做《迷迭香赋》，大概应算香道的前身。到宋代，

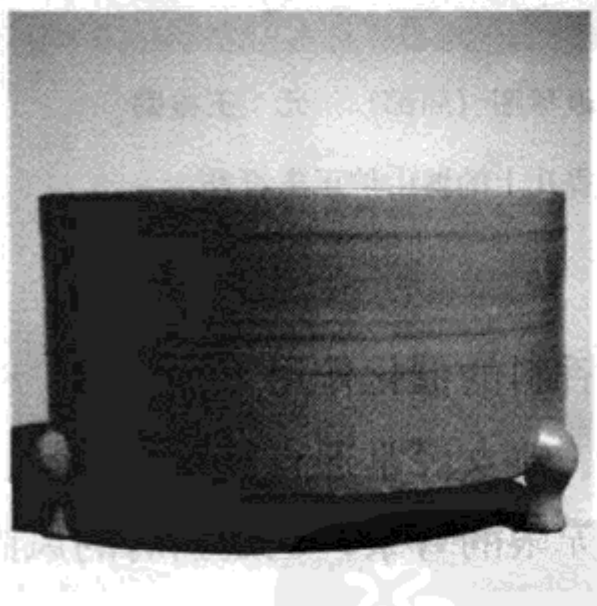
禅风大炽，禅宗主张“道无不在，触处皆真”，“担水砍柴，无非妙道”，故一切日常生活中的行为都可以做为修行。禅宗寺庙中有负责香火的和尚，称为香头；负责饮茶的，叫茶头；种菜的，叫菜头等等，通过在这些日常事务中参禅练心，也确实有很多僧人悟道。而闻沉水香悟道更因见于《楞严经》之鼻根圆通修法，成为一种特别的参修法门。然禅宗号称“不立文字，教外别传”，除了悟道因缘之类的记录外，对修法的着墨历来都不多见，反而因当时文人士大夫也好参禅，将禅风引入品香、香席活动中，才使我们从诗作中可见得借香参禅之一斑。其中陈与义（1090—1138，宋代诗人，字去非）的《焚香》比较典型：

明窗延静昼，默坐消尘缘。即将无限意，寓此一炷烟。
当时戒定慧，妙供均人天。我岂不清友，于今心醒然。
炉烟袅孤碧，云缕霏数千。悠然凌空去，缥缈随风还。
世事有过现，熏性无变迁。应是水中月，波定还自圆。



唐代鎏金卧龟莲花纹五足银香炉

陕西法门寺出土。陈盘可加沸水，使熏衣被时香气更易附着于衣被之上。



宋代汝窑三足尊

造型洗练简约，宋风香炉是现代香道用香炉风格的主流。

在宋代，品香、挂画、斗茶、插花并称为上流社会的“四般闲事”，当时的很多禅僧文化造诣相当高，通书画音律的不少，且与文人雅士交往甚密，借这些“闲事”参禅之风也在士大夫间流传开来。现代香道的基本形制和香具那时已齐备。这一时期的香炉以陶瓷为主，线条简约洗练、色彩清淡雅致，是后来日本香道用香具的主流风格，与汉代流行的多神仙珍禽异兽造型的博山炉和唐朝之重装饰豪华之风有明显不同，反映出经过社会的变革和随着禅宗、老庄思想的兴盛，社会风气由向往长生不老转而及时行乐、重感官享受到追求个性解放、山林野逸之趣的历程，同时也表现出了人们对香的功用所寄予的希望的改变。人们对自身认识的加深，渗透到对器物、工具、文化的创造和改革上，任何一个时代人类的作品，都反映出那个时期个人或社会的精神特征，古人有听琴声判断弹琴者的心理素质，甚至运势走向，对有心人来说，皆非虚言。

当时的文人雅士间不仅品香，很多还亲自制香，编写香谱，设计香具和制定香席仪式，苏氏父子、黄庭坚、苏洵、陆游、陈与义、范成大、

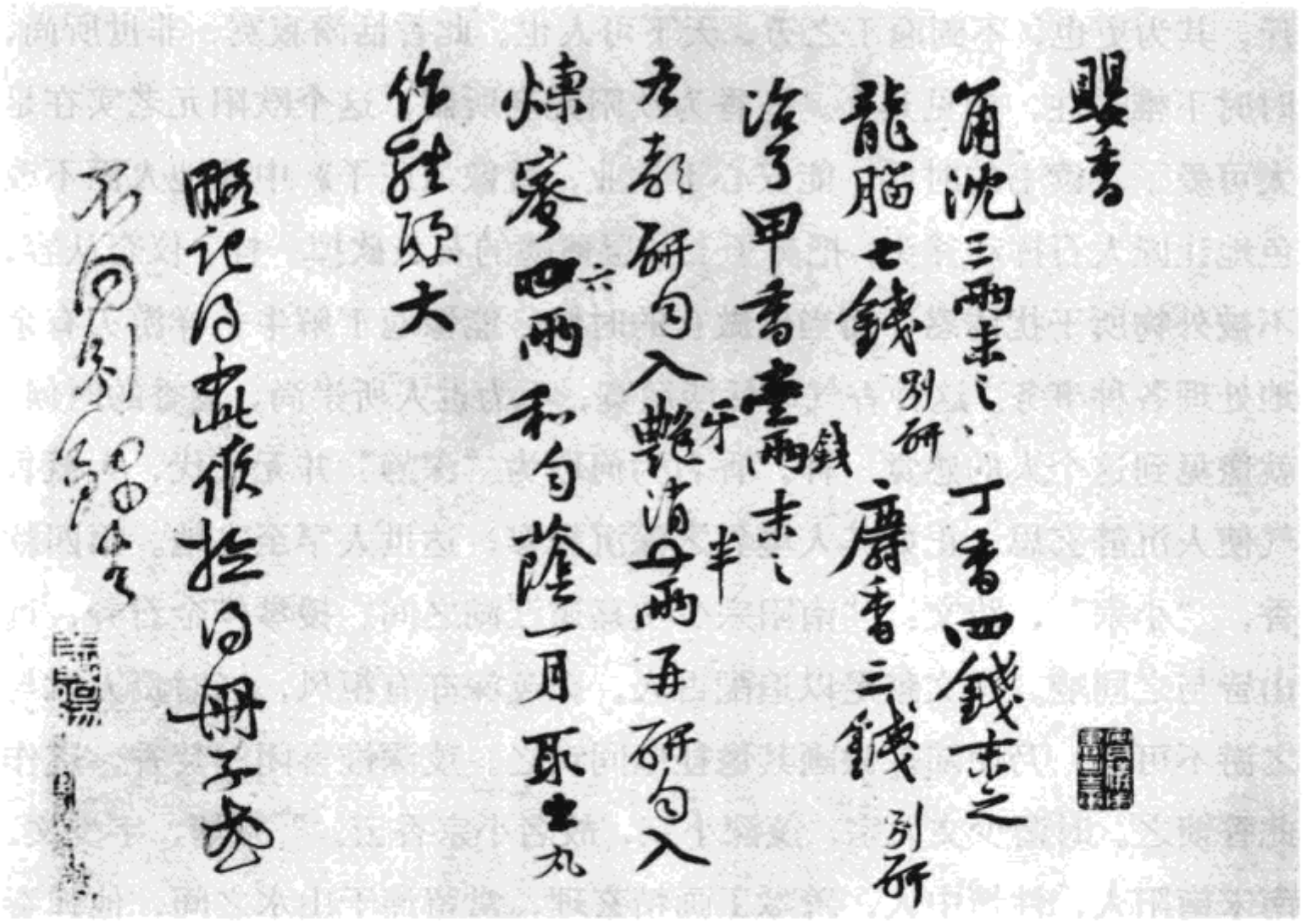


北宋耀州窑青瓷闻香炉

闻香炉的出现，在香史上具有里程碑的意义，标志着焚香不再是生活或修行的附属品、辅助品，而真正成为一门艺术。

徐铉等名士都是踊跃的参与者。陈敬撰有《陈氏香谱》，颜持约著有《香史》，范成大著有《桂海香志》、洪刍著《香谱》、沈立之著《香谱》等等。《陈氏香谱》提到谢安焚香囊的典故时称，琴台书室不能以此为谱，否则便无以自熏知见，是否玩物丧志取决于不同的人。所谓“知见”乃是指佛家的“解脱知见香”，其说法源自禅宗六祖惠能（638—713），用香比喻证悟自性后圆融无碍的待人接物境界，六祖云，见性之人，“抡刀上阵，亦得见之”，如拨云见日，在最危急的情况下也不会迷昧本心。黄庭坚有诗云：“当念真富贵，自熏知见香”，熏香的目的是通过外在的有形的香，证悟自性法身之香。颜持约的《香史》对各种香具及其使用方法进行了详细的介绍，涉及的香具包括香范（香篆）、香盛、香盘、香匕、香铲、香筋、香壶（香瓶）、香瓮、香囊等，当时，炉、瓶、盒三件套装也已经出现。

时文人所制之香，如同其书画作品一样，表达了他们的精神追求。然而作为一种艺术形式，香的生命非常短暂，它不像书画、音乐等可以复制、演奏，即使按照配方，由于选材、配比的差异也很难完全再现昔日的风貌，我们现在更多只能从文字去领略这种从嗅觉抵达心灵的艺术。徐铉常夜晚于庭院中焚自制之名香，称“伴月香”。苏东坡研制的名香有“雪中春信”，用正月梅花上积雪所化之水，调配各种名贵香料制成，从名字到制法都引人遐思，令人想起唐代一比丘尼的悟道诗“归来偶把寒梅嗅，春在枝头已十分”。《陈氏香谱》中记录了黄庭坚收集并题跋的四款香，配方且不计，香名和跋文非常有趣：第一款香，名为“意和”，大概以意和之的意思，可意会，不可言传，没有跋文；第二款香，名为“意可”，跋文：“山谷道人得之于东溪老，东溪老得之于历阳公。其方初不知得之所自，始名‘宜爱’。或云：此江南宫中香，有美人曰‘宜娘’甚爱此香，故名‘宜爱’。不知其在中主、后主时耶？香殊不凡，故易名‘意可’。使众业力无度量之意，鼻孔绕二十五，有求觅增上必以此



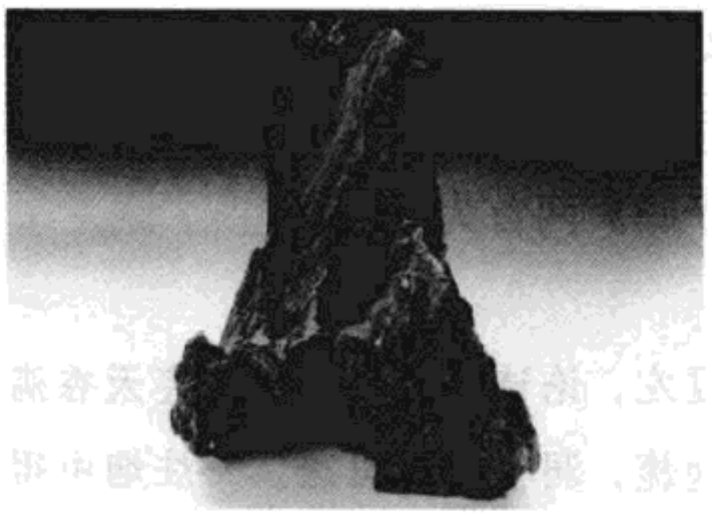
黄庭坚制婴香方帖

婴香：角沉三两末之，丁香四钱末之，龙脑七钱别研，麝香三钱别研，治弓甲香壹钱末之，右都研匀。入牙消半两，再研匀。入炼蜜六两，和匀。荫一月取出，丸作鸡头大。略记得如此，候检得册子，或不同，别录去。

香为可，何况酒款玄参，茗熬紫檀，鼻端已霈然乎，直是得无生。意者观此香，莫处处穿透，亦必为可耳。”黄庭坚，字鲁直，自号山谷道人。东溪老、历阳公，不知何许人也，大概也是两位高人，介绍一番来历后，称这香实在太不寻常了，所以改名叫“意可”，众生的业力不可度量，将此香气在鼻孔绕二十五次，想要发心向上一定要这款香才好。何况用酒泡玄参，茶煮紫檀，鼻子里充满这个香气，可以直接证悟无生。无生者，佛教术语，指不生不灭之自性。有意者鼻观此香，对佛法之理无不处处通透，所以亦必为‘可’也。第三款香，“深静”，跋文：“荆州欧阳元老为予制此香，而以一斤许赠别人。元老者，其从师也，能受匠石之

斤，其为吏也，不剌庖丁之刃，天下可人也。此香恬澹寂寞，非世所尚，时时下帷一炷，如见其人。”香为欧阳元老所制，这个欧阳元老实在是太可爱了，读书的时候，能安心于学业，就像《庄子》中郢地人面不改色地让匠人石挥动斧头，把鼻子上一层薄薄的石灰砍掉一样，仪态从容，不被外物所干扰诱惑，而当他做官的时候，能像庖丁解牛一样游刃有余地处理各种事务。这种香气质恬淡寂寞，不为世人所崇尚，焚香的时候，就像见到这个人的感觉一样。香名为何取为“深静”并无交代，大概香气使人沉静玄思，正如其人境界之深沉寂寥，达世人罕至之地。第四款香，“小宗”，跋文：“南阳宗少文嘉遁江湖之间。援琴作金石弄，远山皆与之同响。其文献足以追配古人。孙茂深亦有祖风，当时贵人欲与之游不可得，乃使陆探微画其像挂壁间观之。茂深惟喜闭阁焚香，遂作此香馈之。时谓少文大宗，茂深小宗，故名小宗香云。”宗炳，字少文，南宋南阳人，性情中人，善琴工画精玄理，常留连于山水之间，他弹奏古曲《金石弄》的时候，远山都与之同响，以前的古琴声音一般较小，能让远山回响不知道是什么绝技。他将所游历之山水名胜绘制成图，挂于室内，并说：“抚琴动操，欲令众山皆响。”他的文章能跟古人相比。他的孙子宗茂深，酷似乃祖，不入仕途，不求闻达，惟喜焚香，是当时达官贵人的偶像，想与之交游而不可得，因此请名画家陆探微画他的像挂在家里的墙壁上时常观摩。这款香就是宗茂深所赠，当时人称宗少文为大宗，宗茂深为小宗，所以这款香叫小宗香。

文人雅士们常于设在庭院或幽室中的“诗禅堂”举行“香席”、“试香”活动，将新得或珍藏之名香或自制之合香拿出来供大家品鉴，评判的标准除了香气的风格特征，香雾的造型与留香的时间久暂也是重要的品评因素。“诗禅堂”中还常布置有一种主要用于观赏的沉香，称为沉香山子，即选取形状像山峦、岩石的沉香，或稍加雕琢使其更肖，配以托盘、托架，形似假山盆景，其形态既可玩味，其似有若无的淡然幽香又能在



沉香山子

苏东坡著有一篇《沉香山子赋》，其中对海南沉香大加赞赏。

室内形成一种幽微之氛。最大型的沉香山子大概要数《清异录》中所载："高丽舶主王大世选沉水香近千觔，叠为旖旎山，象衡岳七十二峰。钱俶许黄金五百两，竟不售"。品香之后自然还要咏香，除了大量应景之作外，佳作也不少，既有"诗禅"之名，除吟诗外，参禅论道也是重要的主题。当时许多咏香的诗作就将两者结合起来。如黄庭坚作《有惠江南帐中香者戏答六言二首》：

百炼香螺沉水，宝熏近出江南。一穗黄云绕几，深禅想对同参。
螺甲割昆仑耳，香材屑鹧鸪斑。欲雨鸣鸠日永，下帷睡鸭春闲。

以及《有闻帐中香以为熬蝎者，戏用前韵二首》：

海上有人逐臭，天生鼻孔司南。但印香严本寂，不必丛林遍参。
我读蔚宗香传，文章不减二班。误以甲为浅俗，却知麝要防闲。

苏东坡以《和黄鲁直烧香二首》和之：

四句烧香偈子，随风遍满东南。不是闻思所及，且令鼻观先参。

万卷明窗小字，眼花只有斓斑。一炷烟消火冷，半生身老心闲。

黄庭坚又以《复答子瞻》两首为回应：

置酒未容虚左，论诗时要指南。迎笑天香满袖，喜君新赴朝参。
迎燕温风旎旎，润花小雨斑斑。一炷烟中得意，九衢尘里偷闲。

每首诗均以“南、参”和“班（斑）、闲”押韵。香席活动的程序与现在的香道已大同小异，观其特征，应是唐朝的“斗香会”与寺庙焚香参禅的结合发展而来，加上即兴吟诗作赋（斗香会中或已有吟诗作赋的内容），诗中涉及佛教和其它典故颇多，故对参与者的素质要求很高，有财力而无素养者亦不能为矣。

奇妙的是，黄庭坚的悟道因缘也与香气有关，《五灯会元》记载，黄庭坚随晦堂，即黄龙祖心禅师（1025—1100）参禅，他请求禅师指示要领，晦堂就引用了《论语》中孔子的一句话，“二三子以我为隐乎？吾无隐乎尔者”。意思是你以为我向你隐藏了什么吗？我没有向你隐藏什么呀。禅师还反问他平时是怎么领会的，黄庭坚正准备回答，晦堂就说“不是！不是！”黄庭坚觉得迷闷不已。

一天黄庭坚陪晦堂在山路上散步，当时岩桂盛开，晦堂说：“闻木樨花（桂花）香么？”黄庭坚回答：“闻。”晦堂说：“吾无隐乎尔。”黄庭坚顿时大悟。拜晦堂说：“和尚得那么老婆心切。”意思是和尚的悲心真是太急切了，晦堂笑着说：“只要公到家耳。”只要你到家（了悟本性）就好。晦堂禅师圆寂之后，黄庭坚写了《为黄龙心禅师烧香颂三首》，师生情谊令人感佩：

老师身今七十六，老师心亦七十六。梦中沉却大法船，文殊顿



苏州留园闻木樨香轩的轩名来源于黄庭坚悟道典故，轩旁遍植桂花。

足普贤哭。

一拳打破鬼门关，一笑吐却野狐涎。四海峥嵘龙象众，鼻头只用短绳牵。

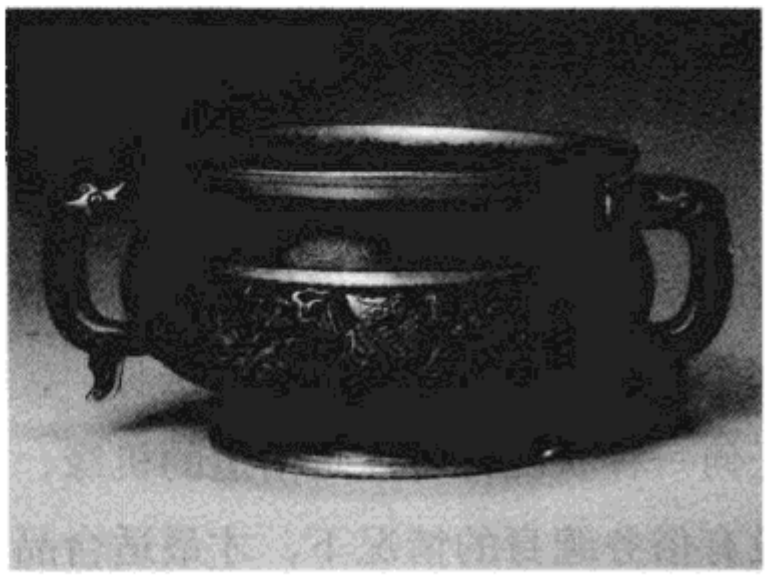
海风吹落楞伽山，四海禅徒着眼看。一把柳丝收不得，和烟搭在玉阑干。

佛家云："无情也说法"、"青青翠竹皆是法身，郁郁黄花无非般若"。一切事物无时无刻不在传递那个信息，你可以称它为"法身"，也可以称它为"道"、"本体"，任何一种状况都可以是悟道的机缘，故借香也可以参禅。一个人只有在没有俗务缠身的情况下，才最适合品

香，才可能静下心来细细品味，只有心无杂念，才最能品出香和香之外的况味，故有钱、有闲、有才情，缺一不可。宋朝文人士大夫中香事的兴盛，想来和宋朝公务员的高薪制度也有很大的关系。

## 后香道时期

元以后，由于社会动荡和思想的禁锢，聚会品香参禅的活动已不多见，品香焚香以不问世事的姿态退回到文人、仕女的私密的生活，明代才子冒襄（1611—1693，文学家）在《影梅庵忆语》中回忆了他与董小宛的爱情往事，收集珍贵香药和名香方，一起制香，“手制百丸，诚闽中异品”，然后通宵不眠，“姬与余每静坐香阁，细品名香”，想到白居易《后宫词》和刘言史《长门怨》（“独坐炉边结夜愁，暂时恩去亦难留。手持金箸垂红泪，乱拨寒灰不举头。”诗中炉指香炉，金箸指香箸。）中失宠的女子，生出“我两人如在蕊珠众香深处，令人与香气俱散矣”的幸福感叹。另一方面，香的使用也更加大众化、普及化，明代名臣于谦（1398—1457）为表示不带贿赂进京，写下了《入京》诗：“手帕蘑菇与线香，本资民用反为殃。清风两袖朝天去，免得闾阎话短长！”两袖清风成语由此而来。



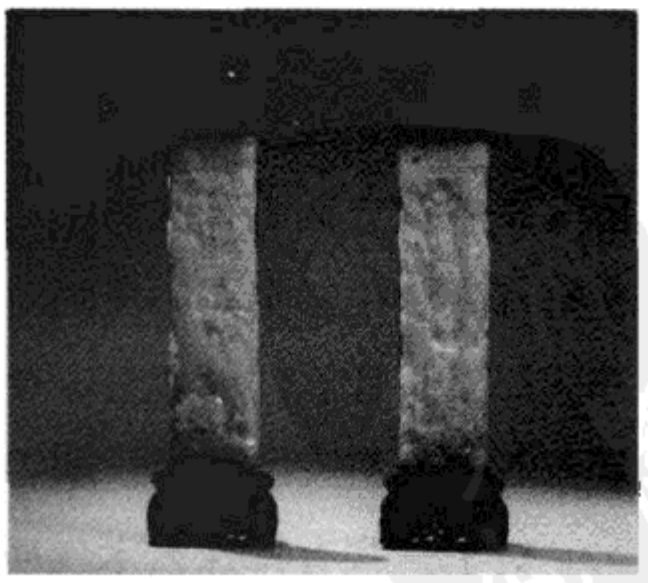
庄重、大气的明代铜香炉

如果说唐宋时期的主流文化是以士大夫阶层为代表的精英文化，那么元以后的文化就是以平民文化、市井文化为突出，表现在戏曲、小说的大量涌现上，这也是生产力发展的必然趋势。而哲学思想领域的主导位置也由佛教、老庄转为“程朱理学”、“陆王心学”。明清时出现了很多点评香、咏香的诗文和著作，随着禅宗的衰落，香的禅修作用已很少被提及，即使提起，也多为过场，如《影梅庵忆语》中写道：“半夜，一香凝然，不焦不竭，郁勃氤氲，纯是糖结。热香间有梅英半舒，荷鹅梨蜜脾之气，静参鼻观”，其实醉翁之意哪在“参”。取而代之的是精致的审美意趣，是“红袖添香夜读书”式的蜷缩的理想。香具的制作工艺在这一时期达到了顶峰，是实用性与美观大方的结合，代表作是明代的宣德炉。冒襄曾赞之：“有炉光怪真异绝，肌腻肉好神清和。窄边蚰耳藏经色，黄云隐跃穷雕磨。”然明清时代的香具，总体给人的感觉是匠气有余，而灵气不足。

同样的改变也反映在茶道的文化中，日本学者冈仓天心（1862—1913）对中国茶道变化的认识同样适合于香道：“对于后来的中国人，茶仅仅是一种可口的饮料，但决不是理想。国家的长期灾难夺取了他们品尝生命的意义的兴趣，他们变得现代化，即变得老成而又清醒。他们失去了对使诗人和古人永远年轻和生机勃勃的幻想和崇高信念。他们是

清代白玉雕香筒

香筒专用于点线香，多见于明清，有竹、木、玉、象牙等多种形制。明文震亨《长物志》认为：“香筒旧者有李文甫所制，中雕花鸟、竹石、略以古简为贵。若太涉脂粉，或镂刻故事人物，便称俗品，亦不必置怀袖间。”看来当时有将小巧的香筒随身携带的风气，并且文人爱简素，这是自古不易的。





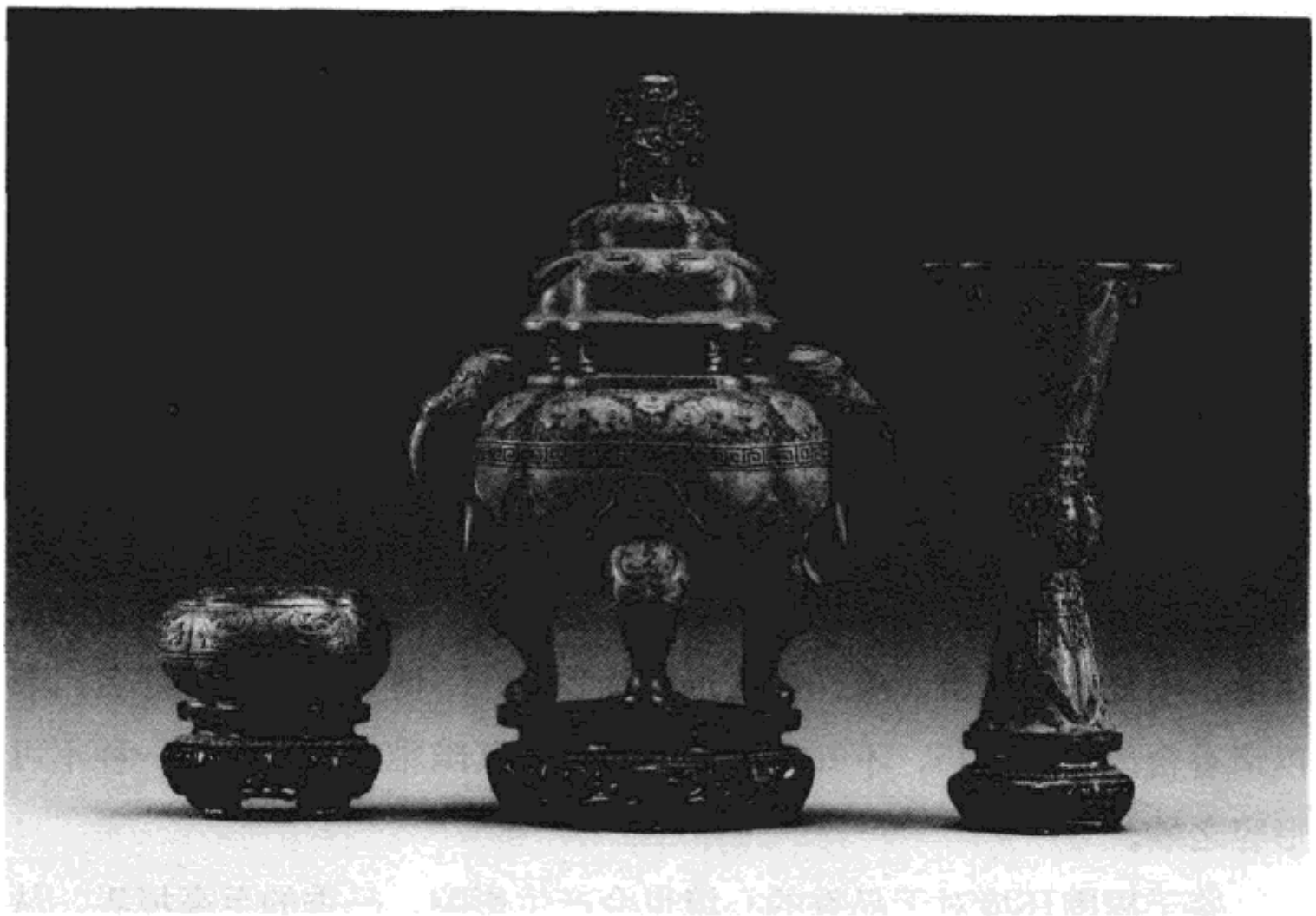
清代掐丝珐琅香插

可点线香和盘香

一种折衷主义者，温和地接受宇宙的传统。他们玩弄自然，但却不肯屈尊去征服或崇拜她。他们的茶叶带着令人惊异的花似的芳香，但是，在他们的茶杯中已经再找不到唐、宋时代茶道仪式那样的浪漫了。”这一评价无疑是十分准确而且令人汗颜的。

香是有语言的，香的语言不是人为强加的代表什么意义，它的语言是通过嗅觉引发相应的情感体验，即使是相近似的香味所引发的感受都有微妙的差异，它毋须经过思维，它比人类的语言更直接更精确而更不容易产生歧义，除非这种香味和其它的记忆联系在一起。文学家、艺术家往往敏感细腻，有很强的感受性。香对心理的影响，英国著名戏剧家、文学家奥斯卡·王尔德（Oscar wilde，1854—1900）有精确的体悟，他在《道林·格雷的画像（The Picture of Dorian Gray）》中写道：“他现在要研究香水及其制作的秘密，蒸馏从东方运来的带有浓郁香味的树脂，他发现感官方面有什么感受，精神上就会产生相应的情绪。”“他了解，在感官生活中必定有心灵的对应之物，也令自己去发掘两者的真实关系，并揣想：是什么样的成分，使得乳香将人变得神秘，龙涎香激起激情，紫罗兰唤起逝去的浪漫，麝香叫人意乱情迷。”

对于一些有特殊艺术气质的人来说，香不仅是有语言的，而且是有



清代棋楠炉瓶三事

清代流行炉、瓶、盒三件套款式，有铜、玉、木、景泰蓝等多种形式。

意象的，香味能引发色彩、形状、味道等连带感受，有的香味在她（他）们感受中是粉红色的，椭圆的，而有些令人不悦的气味则是褐色的、三角型的，这种情况被称为通感，这种感受其实经常运用在文学修辞中，如声音很甜、很脆。黄庭坚曾为“韩魏公浓梅香方”作跋，形容它的香气如“嫩寒清晓，行孤山篱落间”，把闻“浓梅香”所引起的体验进行了禅意的联想。唐代诗人李贺对香气的通感描述可谓登峰造极，有暖香：“熟杏暖香梨叶老，草梢竹栅锁池痕”（《南园》），寒香：“细露湿团红，寒香解夜醉”（《石城晓》），枯香：“晓木千笼真蜡彩，落蒂枯香数分在”（《新夏歌》），刺香：“刺香满地菖蒲草，雨梁燕语悲声老”（《新夏歌》）。以及腻香、涩香、新香、嫣香、古香等等。后

来日本人对香味的描述就经常运用到通感，如春香，用春天百花繁盛的景象来比喻香味；如苦味，用对味觉的描述移植到嗅觉的感受；在香道活动中还引用经典的和、汉诗句来描述香气带来的感受。中国古人焚香，也有不惟合香为好，独爱沉香一味者，明人屠隆（1541—1605，戏剧家，“明末五子”之一）对沉香的气味就颇有心得，他在《考盘余事·香笺》中写道：“品其最优者，伽南止矣。第购之甚艰，非山家所能卒办。其次莫若沉香。沉有三等，上者气太厚，反而嫌于辣；下者质太枯，而又涉于烟；惟中者约六七分一两，最滋润而幽甜，可称妙品。煮茗之余，即乘茶炉之便，取入香鼎，徐而爇之。当斯会心境界，俨居太清宫与上真游，不复知有人世。噫，快哉近世焚香者，不博真味，徒事好名，兼以诸香合成斗奇争巧，不知沉香出于天然，其幽雅冲澹，自有一种不可形容之妙。”

鉴于周围环境对于品香的心境也会产生影响，品香的至高境界，从香具的形状，材质，到环境的搭配，目光所及、耳中所听，都务必达到与香味所传达的意境天衣无缝。《清异录》记载，五代名士韩熙载有“五宜”之说：桂花下宜焚龙脑，荼蘼花前宜焚沉水，赏兰花则焚四绝香，含笑花最适合麝香，栀子花宜配檀香。景物对心理的影响，明人陈继儒（1558—1639，文学家、书画家）在《幽远集·十七令》中写道：“香令人幽，酒令人远，石令人隽，琴令人寂，茶令人爽，竹令人冷，月令人孤，棋令人闲，杖令人轻，水令人空，学令人旷，剑令人悲，蒲团令人枯，美人令人怜，僧令人淡，花令人韵，金石鼎彝令人古。”明人文震亨（1585—1645，画家）在《长物志》中说，花园中焚香，最适合木鼎形式香炉，放在露天山石间，更显返璞归真野趣。

明人高濂（1573—1620，戏曲作家、养生家）编著的《遵生八笺》中，香具有人格般的气质，他按香所引发的心理意象将其分为幽闲者、恬雅者、温润者、佳丽者、蕴藉者、高尚者，并引用屠隆《香笺》中对



清代《雍亲王题书堂深居图屏》之"观书沉吟"

人物后面的香几上放有香炉、香盒。

香的点评，将它们配置于适宜的场合，香就像主人公最知心的朋友："香之为用，其利最博。幽闲者，物外高隐，坐语道德，焚之可以清心悦神；恬雅者，四更残月，兴味萧骚，焚之可以畅怀舒啸；温润者，晴窗塌帖，挥尘闵吟，温灯夜读，焚以远避睡魔，谓古伴月可也；佳丽者，红袖在侧，秘语谈私，执手拥护，焚以熏心热意，谓士助情可也；蕴藉者，尘雨闭窗，午睡初足，就案学书，啜茗味淡，一炉初热，香蔼馥馥撩人，更宜醉筵醒客；高尚者，皓月清宵，冰弦曳指，长啸空楼，苍山极目，未残炉热，香雾隐隐绕帘。又可祛邪辟秽。随其所适，无施不可。"对于不辨香之品位，一概焚之者，高濂答曰："幽趣各有分别，熏燎岂容概施？

香僻甄藻，岂君所知？悟入香妙，嗅辨妍媸。曰余同心，当自得之。”意思是与我同心者，自能体会香之妙处。

这种直觉式的思维方式，它是属于艺术的，属于玄学的。品香者从其自身的意趣和情感出发，对香器、香品、品香环境进行选择和创造，反过来，从这种选择和创造又可体察出品香者的情操、品格和个性，故《红楼梦》中，不同人物焚（用）的香如其人，黛玉“幽香”，宝钗“冷香”，秦可卿“甜香”，都有值得考究之处。在文人士大夫的生活里，品香焚香，已非生活的附属品，而是一种纯粹的独立的审美、修身、养性的活动，有完整的形式，复杂的内容，如同书画、音乐一样，是一种心灵的高级活动，是艺术的至美境界，当香雾氤氲弥散，人与物欲世界便随之拉开距离，向精神的一极渐行。

## 小　结

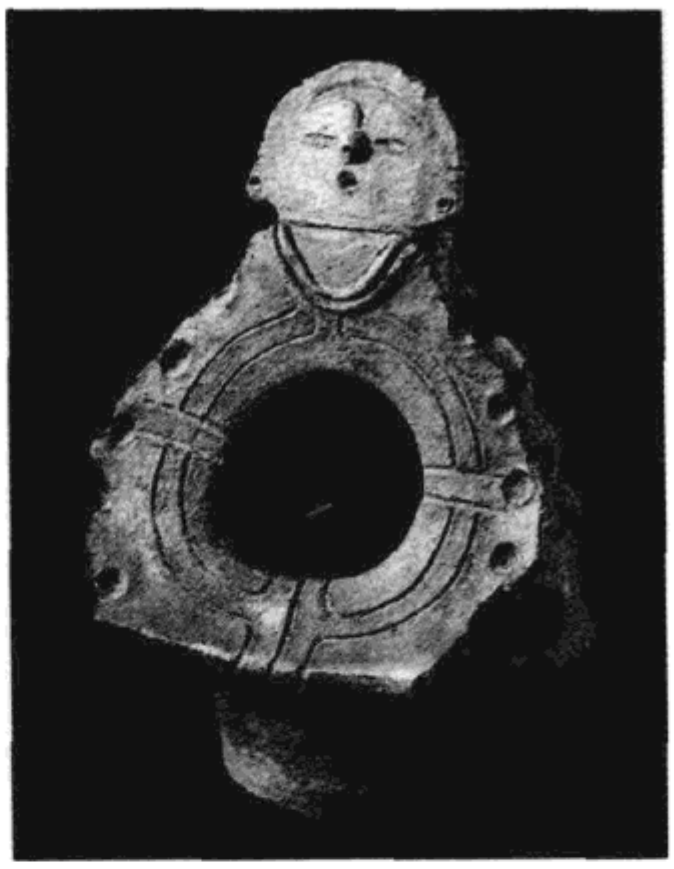
中国历代与香有关的论著汉代有郑玄辑的《汉宫香方注》；隋朝有杨广编写的《隋炀帝后宫香药方》；五代时留下孟昶的《后主香药方》；南北朝时代范晔的《和香方》；宋代的数量上达到顶峰，除了前面提到的，还有张子敬的《续香谱》，武冈的《公库香谱》，叶廷珪的《名香谱》，丁谓的《天香传》等；明代周嘉胄的《香乘》，共 28 卷，穷搜遍辑，凡有关香料的名品、故事以及各种香方的修合，赏鉴诸法，旁征博引，各具始末，集明以前香法之大成。还有高濂《遵生八笺·论香》等。另有大量关于香的论述零散于各种医药典籍、方志、笔记中，咏香之诗文更是不计其数。

# 香道在日本的传承和发展

## 奈良（710—794）、天平时代

日本先民和世界其他民族一样，早在远古的时候就已经在原始的宗教仪式中熏香（烟），在日本出土的绳纹陶器中，就有熏炉。绳纹陶器的历史是从最早可追溯到公元前 1 万年左右，一直到弥生时代（公元前 300—公元 300）。此后很长一段时间，日本的制陶工艺都处于一种相对落后的状态，直到战国、安土桃山时代。

人们普遍认为，正式的熏香艺术最早是随唐朝的鉴真和尚（688—763）到日本弘扬佛法而传入日本的，鉴真历次东渡，都携带了大量的香料和药材，据奈良时代文学家真人元开所著《东征传》记载：天宝二载十二月东下时，除用物、法器外，带有“麝香廿脐、沉香、甲香、甘松香、龙脑香、膽唐香、安息香、檀香、零陵香、青木香、熏陆香都有八百馀斤；又有荜茇、诃黎勒、胡椒、阿魏、石蜜、蔗糖等五百馀斤，蜂蜜十斛，甘蔗八十束”。天宝七载又拟东行，“买香药、备办百物，



日本古代绳纹陶熏炉



鉴真

一如天宝二载所备”。日本奈良东大寺正仓院御物目录中记载有六十种药物，据日本学者考证，这些药物有的是鉴真带去的，有的是鉴真同时代从中国运去的。然而，根据史料记载，中日在佛教、医药方面交流的时间更要推早，故不排除在鉴真以前中国的熏香文化已传入日本。丹波康赖（912—995）编辑的《医心方》辟有“芳气方”一门，就收录了隋唐时中国的著名香疗方。

日本人似乎更乐于讲述“香木传来”的故事，大概是由于后来的日本香道多用沉香的缘故，《日本书记》记载，推古三年（595）有“沉木漂于淡路岛，其大一围，岛人不知沉木，以薪烧于灶，其烟气远熏，以异则献之”。后来，当地领主将香木进献于朝廷，经博学的圣德太子鉴定，确定为沉香。

然而据信公元 595 年也不是沉香传入日本的最早时间，虽然没有确切的根据，最早有可能是由中国春秋时期吴国传入的。根据《日本书记》，



焚香的艺术随佛教传入日本

《引路菩萨图》 菩萨右手持香炉，左手持莲花，莲花旁下悬白幡。左上角黄云中隐现一些建筑物，代表净土世界。菩萨后面跟随的女子为亡者生前的形象，梳着典型的唐代仕女发型。此画发现于敦煌藏经洞，现藏于大不列颠博物馆。



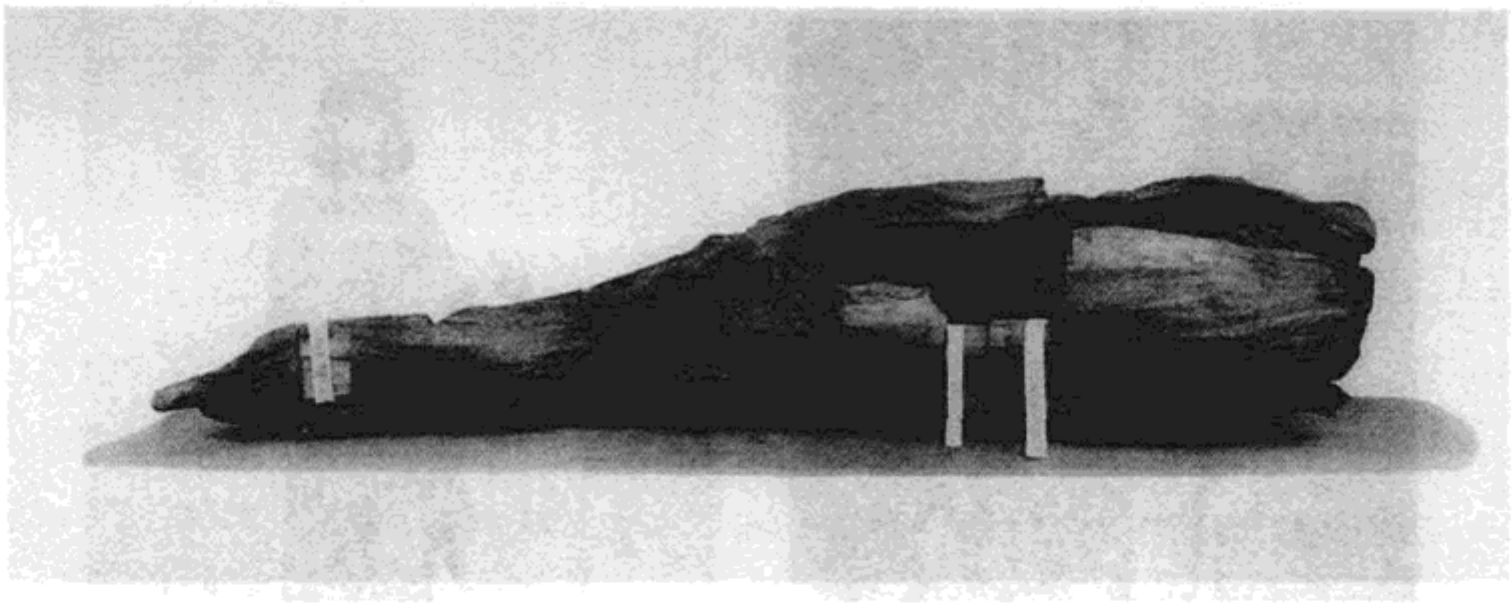
圣德太子孝养立像

太子手持短柄香炉

日本佛教的传入可追溯至公元53年，沉香在古代佛教仪式中扮演着不可或缺的角色，故圣德太子对于沉香的知识极有可能是从佛教得来的。

古香中最有名的首推兰奢待，日本天平五年（733）圣武天皇时兴建东大寺，兰奢待藏于日本奈良东大寺正仓院内。是日本最大的沉香，长一米五六。后来几位重要人物来割取时还留下了字据：

足利义政　宽正二年九月　约二寸截之
织田信长　天正二年三月　一寸八分截之
德川家康　庆长七年六月　一寸八分截之



兰奢待

据研究，天正二年（1614）之前，这块沉香一直记录为黄熟香。按《本草纲目》的沉香分类方法，黄熟香属沉香等级中不沉水的一级，因其树脂含量较低，只能用来熏香，不能入药。东京教育大学名誉教授西山松之助在闻过兰奢待后发出一番感言："……到此为止，我对于所谓的兰奢待，被称为世上最珍奇特异的香确信不疑。可是当把香炉捧在手上，静静地闻的时候，我充满想象先入为主的感觉，轰地一声崩塌粉碎了。是那样的不可言喻、圆滑可口、稳静大方、完美无瑕上品的香气。明朗、爽快、丰盈、温文，果然是名香啊！深切地感受到了。在世上被称为名品的东西有很多，例如正宗（冈崎正宗，镰仓末期刀工，被称为无比的名匠）的名刀，乐长次（战国时代烧制陶瓷的名家）的茶碗'无一物'（取'本来无一物之意'），千利休（战国时代著名茶人）作茶杓的'泪'等，都和前述的兰奢待有同样的特质。兰奢待的香气，实不愧为名品中之名品，有如古来之评判，诚名品的典型也。"

奈良时代，香主要用于佛教寺庙礼仪，这时的熏香方法称烧香，供香，也就是将一种或两种以上的香混合，直接点燃，也有用于朝廷典礼、熏衣或使室内空气芬芳。根据使用目的和地点的不同，又可分为"移香"

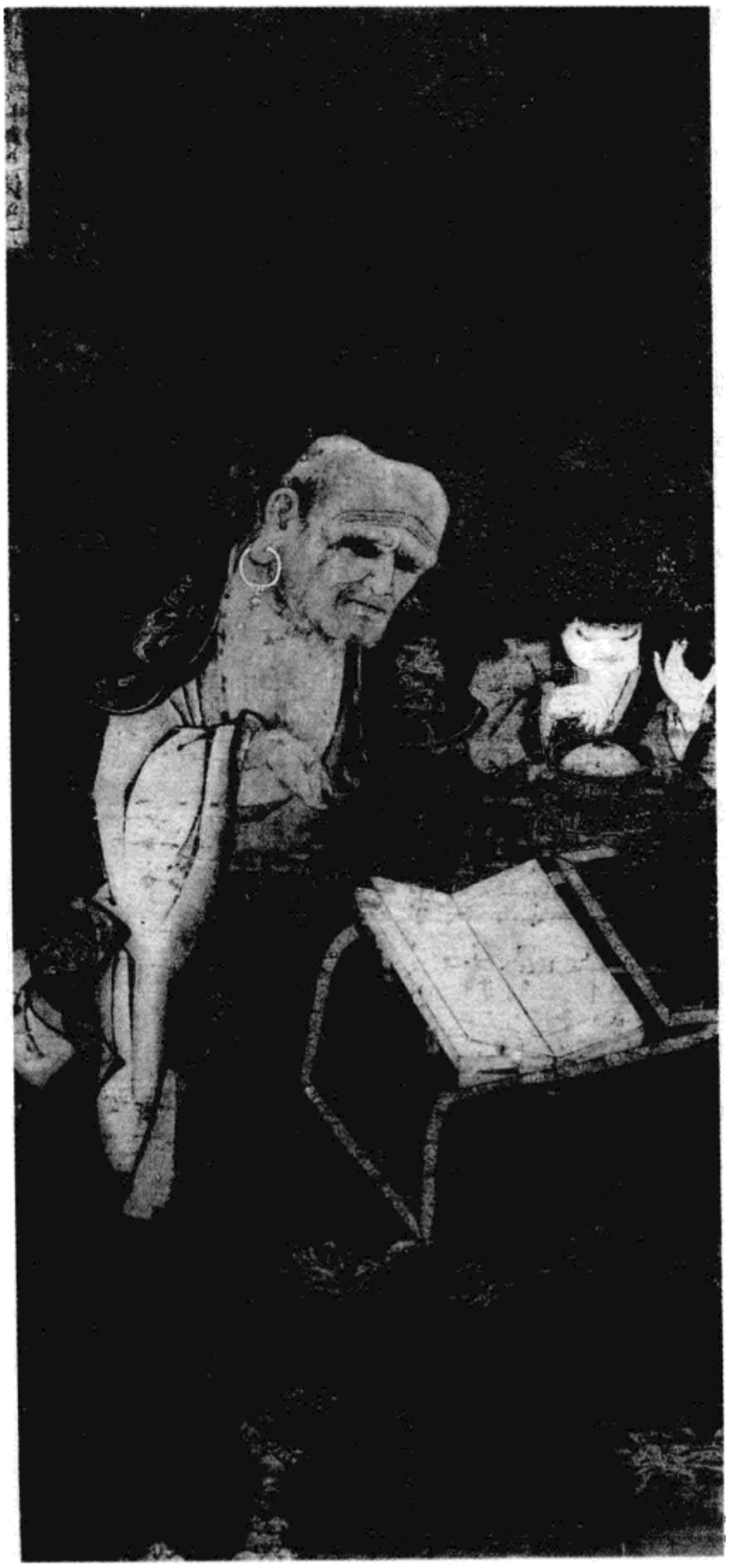
（熏衣的香）、“空熏物”（屋内的熏香）、“置香”（不经加工摆放于屋中的香）。

## 平安时代（794—1192）

随着遣唐使的停派，特别是唐灭（907）以后，日本逐渐形成了在吸收中国文化基础上的独特审美意识，体现在假名文字的出现、美术、文学、生活及独特性观念等方面，即所谓国风文化的兴起。此时香已成为贵族男女生活中不可或缺的一部分，他们会根据时间、场合甚至心情的不同而选择使用不同的香品。这一时期的香以合香为主，将各种香料粉末混合，再加入炭粉，以蜂蜜调和凝固，称“炼香”或“熏物合”，“炼香”之概念方法系直接传承于中国，随季节的更替而制作的六种经典配方——“梅花”、“荷叶”、“侍从”、“菊花”、“落叶”、“黑方”，称之为“六种熏物”：

梅花　初春残梅的微香
荷叶　夏季芙蕖的浓香
侍从　秋风略凉的涩香
黑方　冬季结冰时的清香
落叶　焚烧秋叶的悠远之香
菊花　如菊的淡雅之香

一条禅阁兼良（1402—1482）所著之《尺素往来》中录有配方：“沉香、丁子、贝香、熏陆、白檀、麝香等六种，每方合之而捣，加詹唐，命名为梅花；加郁金，命名为花桔（落叶）；加甘松，命名为荷叶；加藿香，命名为菊花；加零陵，命名为侍从；加乳香，命名为黑方。此皆



中国古画《十六罗汉图》中的第四尊者苏频陀

作者佚名，据传此画在永延元年（公元987年）传入日本，现藏于日本清凉寺。画中罗汉伏石读经，旁边童子正在往香炉中添香。

发檀、沉水之气，吐麝脐，龙涎之熏者。”

平安时期创作的宫廷文学中有不少关于香的记载，如《枕草子》、《源氏物语》等，其中最奇异的要数小野语吕夫人的香料谋杀案。一种香料的气味对人的影响并非固定，不同的浓度甚至不同时间采摘的香料，以及针对不同的使用者，可能产生完全不同的效果，原生态下恶臭的麝香，稀释过后却让人如痴如醉；茉莉花在白天是清香，午夜时分则会释放一种吲哚物质，能产生一种令人迷醉的效果。适量花草和香料的气味一般是令人愉悦的，而过量却可能产生意想不到的后果。熏香的盛行，使小野语吕夫人对香的心理作用更别有一番特异的领悟，她在一桩疑似情杀事件的描写中，用香药使不忠的情人心理错乱而死去，令人感到那些纤柔的花草竟然如双刃之剑一般泛着寒光，可谓将香的传奇发挥到了冷峻诡异的巅峰：

有个用情不专的朝臣，一夜之间与另外三个女人共枕，欺骗他的命妇。这三个女人中，有一个是这位命妇的婢女，她流着泪向主人忏悔，禀告真相，命妇受够了情人的胡作非为，于是想出一个摆脱他的妙计。

朝臣下次来访时，她装出千依百顺、对他深信不疑的态度，借口要调制一种专属他俩的新香水，求他陪她去往香水调配室。朝臣自以为精通调香，兴致勃勃地陪伴命妇前往大理石调香室。

调和桶里蒸汽沸腾，长串的白芷叶挂着风干，待宵草花瓣经大型铁制碾压机榨出香油。朝臣从未闻到这么多香味的刺激，他的鼻子在浑然成一体的豌豆花、紫罗兰、忍冬花、柠檬油、野风信子等香味下，感到异常兴奋。经过碾磨台，他用食指和拇指捏起一撮豆蔻和丁香的粉末，捏碎樟脑树皮提炼出来的白色樟脑油结晶，同时还引用他认为相关的诗词的断章残句。必须说明的是，他记得住的

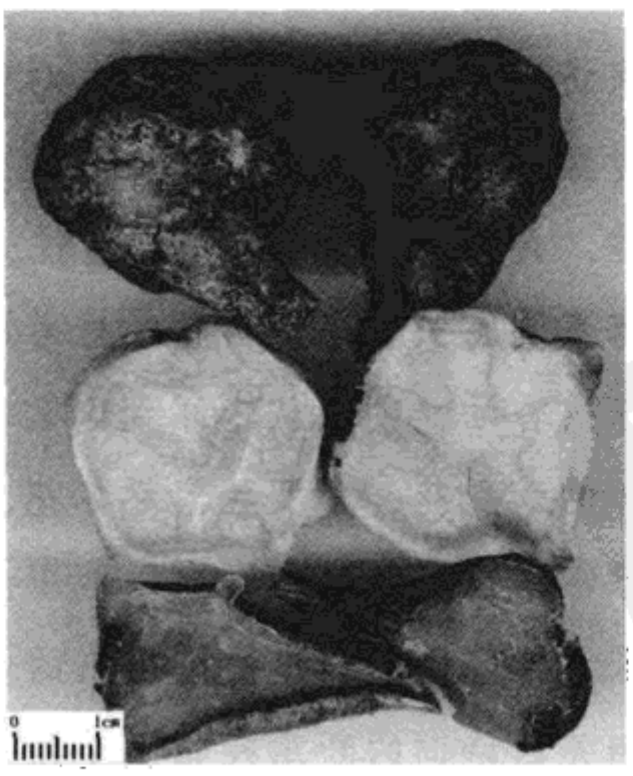
无非也就是些断章残句。

命妇藏匿起对他这种自鸣得意的轻蔑，她热烈地拥抱情人，承诺给他一份全新的感受。意乱情迷的朝臣很容易就被说服，脱下衣服，躺在情妇为他铺在地上的长袍上。

命妇先在情人的太阳穴上洒几滴鸢尾和丁香，接着在颈根柔软的凹处抹几滴效力宏大的金盏菊精，两旁腋下洒的是蓍草和龙胆草，她以温柔的手法，将各种香料遍洒情人亢奋得无以复加的身体。

但这位命妇深知阴阳调和与物极必反的道理，在某种剂量下，原本具有疗效的花草精油会产生相反效果。

她再度在朝臣身上挥洒盛装香精的小瓶，芥末使她的情人陷入没来由的忧郁，含羞草使他满怀对疾病及其后果的恐惧，松油使他确信自己会失败，冬青用恼人的妒忌刺痛他的心，忍冬使他思乡的愁泪盈眶。以某种秘而不宣的比例添加的石南花，可以让人大惊小怪，金雀花会使他丧胆，铁线莲使他坐困愁城，榆花使他满脑子妄想，野生酸苹果花则使他深信自己的不洁。栗子花苞会使他不由自



附子，回阳救逆，补火助阳，散寒止痛。能使人兴奋麻痹，有毒。

主不断想起自己的种种失误，柳花使他怨叹同侪的好运，杨花使他在模糊的恐惧感下浑身冒冷汗、颤抖不已，樱花让他以为自己的神智即将崩溃，野玫瑰会使他退缩冷漠，不在乎自己是生是死。

确认她已将他打点妥当后，命妇在他太阳穴上又各加了一滴野生酸苹果花精，加深他对自己的厌恶。她的情人出于强烈的自我憎厌，哀求她给他致命的一剂，让他抵偿他亏欠她的过错。

命妇见朝臣在她怀抱中无力反抗，转而可怜起他所受的折磨，便在他焦躁不耐的舌上点了一滴附子。不专的情人就这样死了，全身赤裸地获得了解脱。

自光源氏去世以来，尚未有葬礼中出现如此满身香气缭绕的尸体。

当时的贵族们皆精于调香之道，这些香料是否真的都有这么准确强烈的戏剧效果那倒未经考证，其中一些过量有附作用，最后一滴附子过量可以要命那是无疑的。不过由此至少可以反映出当时一个柔弱女子无力反抗现实的一种心理宣泄。

这一时期的代表作《源氏物语》的梅枝之卷中，光源氏与夫人们，在红梅飘香季节的雨天里举行竞赛，为了这一天的比赛，各家都根据一份不为人知的秘方制造熏香。裁判是源氏的弟弟萤兵部卿宫亲王。选择在下雨天比赛，是因为在潮湿的空气，香味比较容易挥发。源氏和正妻紫之上、夫人花散里、明石之君等将费了许多工夫制造而成的熏香，一样一样的展示出来之后，亲王对夫人们非常的客气，八面玲珑地给夫人们一些建议。熏香比赛结束后，宴会随之开始，熏香的气味飘荡在空气中，在美妙音乐的衬托下，大家都沉醉在愉悦的气氛之中。

《源氏物语》的作者紫式部（973—1015）出身于充满书香气息的中等贵族家庭，是一位极富才情的女子，其祖父等辈及兄长都是当时有



日本石山寺藏
紫式部图

名的歌人，父亲更是长于汉诗和歌，对中国古典文学颇有研习。作者自幼随父学习汉诗，并熟读中国古代典籍，她对佛教和音乐也有相当的了解。白居易的诗在平安时代十分受到推崇，书中引用白居易诗句90余处，从体裁看，该书颇似我国唐代的传奇、宋代的话本，但行文典雅，具散文的韵味，加上《礼记》、《战国策》、《史记》、《汉书》等中国古籍中的史实和典故巧妙地隐伏在故事情节之中，使该书具有浓郁的中国古典文学的气氛。紫式部对香也颇有研究，书中提到："同一香剂的配料，各处都一样，但因趣味有别，配量也有差异，故香气有浓有淡，此中奥妙实是无穷。"书中描写的竞香活动，也是一脉相承于唐朝贵族的"斗香会"。

## 镰仓时代（1192—1333）

平安时代，贵族信仰从唐朝传入的佛教天台宗和密教，天台宗重大量的理论，密教多事符咒、祈祷，随着贵族衰败也日渐式微。镰仓时代，武士势力开始崛起，新兴权势阶层迫切需要能为己所用的宗派，禅宗提倡的难行、自力和悟道，立即得到了武家的响应。镰仓时代的禅宗有临济宗和曹洞宗两派。沉香取代混合的“熏物”成为熏香的主流，离不开禅宗的兴盛和武士文化的影响。

禅宗虽早已传入日本，起初却并不兴盛。荣西（公元 1141—1215 年）入宋后，师事黄龙虚庵怀敞禅师，学习临济禅，也学习过黄庭坚的书法。1191 年回国，曾一度遭到其它宗派排挤，后受将军源赖朝之请，荣西到关东地区传播禅宗，日本禅宗从此开始兴盛，荣西也被尊为日本临济宗的开山之祖。荣西著有《兴禅护国论》，除了对禅法的阐释外，还强调“持戒”和“护国”两方面，迎合了武士阶层的自我修养与镰仓幕府统治的需要。另外，荣西的禅是与密教结合的教禅兼修之禅，这样就得到了朝廷与幕府的双重支持。荣西还是将禅林吃茶的风气和茶礼、茶法带入日本的第一人，他从宋朝携回茶种，种植于寺庙，他著有《吃茶养生记》，被尊为“日本的茶祖”。

1223 年，道元入宋，在天童山如净禅师门下修习，继承了如净的衣钵和曹洞宗的禅法回国，成为日本曹洞宗之祖。道元著有《普劝坐禅仪》、《正眼法藏》等，主张“只管打坐”的新禅风。后人称其禅风为“默照禅”。有人问道元在中国学到了什么，他说：“慈心之外，别无他物。”他厌恶临济禅与世俗妥协、与权势携手的态度，也排斥临济宗推崇的《楞严经》，认为其崇尚祈祷。他开创了日本的曹洞宗。他的学说既与京都旧教团不同，又有别于镰仓的临济宗，起初遭到朝廷和幕府的冷遇，但



荣西



道元

却受到各地领主武士阶层的欢迎。道元始终遵师“莫近国王大臣”的教诲，拒绝了幕府赏赐的封地和寺庙，坚持山居修法，也与朝廷保持距离，体现了真修行人的淡泊操守。

随着宋日交流的频繁和日本禅宗的兴起，除了日僧的大量入宋外，也有不少南宋僧人前往日本。最早的是 1246 年赴日的兰溪道隆，道隆开创了日本第一个禅宗道场长兴国禅寺。1253 年，北条时赖在镰仓造建长寺，请道隆任住持。道隆之后，南宋名僧兀庵普宁也于 1260 年抵达日本，受北条时赖 (1227—1263) 之请到镰仓，继道隆之后住持建长寺。禅宗也很快在武士间流行，对后来禅宗与武士的结合起了很大作用。普宁之后，又陆续有无相静照、大休正念、西涧士昙、诠藏主、英典座和无学祖元等宋僧赴日，在镰仓武士间大力宣传禅法，当时幕府的执权北条时赖也研习禅理，并最终悟道，获得了兀庵禅师的印可，很多武士也都开始修习禅宗。北条时赖只活到 37 岁，他自知死期将至时，身披袈裟，



五山之首镰仓建长寺

双腿盘坐，口诵遗偈："业镜高悬，三十七年，一槌打碎，大道坦然。"而后淡然而逝。他的儿子北条时宗（1251—1284）也热衷参禅，并从禅中悟出了离于恐惧之理，他率领军民抗击元军的人侵，成功保卫了日本。

宋灭后，除了人元日僧外，元朝也有僧侣赴日，弘扬中国禅宗，对日本文化的各个领域都产生了很大的影响。最早赴日的元僧是普陀山的一山一宁。1299 年，一山一宁到达日本，他起初被疑为元朝的奸细受到拘禁。澄清后在镰仓、京都广开法席，宣讲佛法，历时 20 余年，极受尊崇。他在日本圆寂后，天皇赐予国师的封号，赞他为"宋地万人杰，本朝一国师"。一山一宁本身也是一位知识渊博的学者，通晓历史和文学，擅长书法，对日本的思想、文化等方面的发展有着不可忽视的影响，被尊为五山文学始祖。

继一山一宁之后，北条氏屡派人入元聘请元朝的高僧。清拙正澄、

竺仙梵仙、明极楚俊都是受邀而赴日的。清拙正澄于1326年到达日本，也曾主持过建长寺，是渡日元僧中非常杰出的一位。他与一些有势力的武士关系密切，对武士们的禅宗信仰影响很大。他特别精通唐代百丈怀海禅师制定的《百丈清规》，并仿之著有《大鉴略清规》等著作，对日本当时禅林的规矩和日后日本的茶礼、茶法有相当的影响。宋人宗赜编集的《禅院清规》继承了《百丈清规》，是中国佛教现存最早的清规典籍，《禅苑清规》中明确规定了禅寺奉茶何种情况焚香，何种情况不焚香，以及不同情况下的焚香礼仪，故茶与香自来就是一对伴侣。武家礼法也是按照清拙正澄制定的禅林规矩而制定的。明极楚俊和竺仙梵仙于1329年到达日本。他们到达时，已是镰仓末期，战乱不断，但他们还是受到了幕府的优待，受聘为各地名寺的主持，积极宣扬禅法。他们还擅长宋元诗文，对日本五山文学的发展起到了不小的作用。

真正的武士被认为必须兼具教养及武艺。他不仅要精通剑术，还得娴熟社交礼仪，包括茶道、熏香及诗艺等等。优秀的武士在决斗之前还会气定神闲地吟诗、煮茶，表现与平时并无二致，显示出超凡的心理素质。武士需要敏锐的感官和精神的纯粹、集中，熏香可以安神、排除杂念、提高注意力，长期的熏香练习还能保持嗅觉灵敏。将士们出征前，皆以沉香作为定神的宝物，或用其熏头盔和盔甲。武士爱好沉香，主要受禅寺好沉香，利用沉香醒神助道的影响而来，武士认为沉香的幽远枯淡，与禅宗不事浮华，清心寡欲，排除杂念、摒弃欲望之精神境界相吻合。苏东坡对“枯淡”的理解为：“所贵乎枯淡者，谓其外枯中膏，似淡而实美”，这种对文学艺术的审美要求，恰恰也与沉香的气质相符。因此一种纯粹对沉香的爱好取代混合“熏物”的风气滋长了起来，镰仓末期，品玩沉香已成上流社会的风尚。

武士道名称的正式出现应该是在江户时代，武士道在漫长的发展过程中，大量吸取和借鉴禅宗的主张，依照确立为武士的修养及行为规范，




江户末期印刷的武士焚香图

上面四句是佛教的法语。

禅宗教人一旦选定进路，则必义无反顾；禅宗主张生死无别，重视直觉体悟。这些都被借用成为武家精神之支持力量。而且禅之修行特点是单纯、直截、自恃、克己，具有男性精神，要求异常的意志力，这也正是作为武士所需要的。

禅宗的看破生死是指视生死为一如，一般人面临死亡的时候，总有许多执着不能放下，而修行者在做每一件事情的时候，都把它当成世界上最重要的事情，并尽力做到完美，“见了便做，做了便放下”，他没有留下遗憾，面对死亡，也没有任何牵挂。这种思想渗透在日本文化中，不仅武士道，也包括花道、香道、茶道、能、园林艺术等等，任何微小的细节都要尽善尽美，不留遗憾。一个真正的禅者，在面临为自己忍辱求存和死亡的选择时，他一定会选择后者，他绝不会为苟且偷生令自己的心性蒙尘，这时候死亡完成了人格的升华，保障了心灵的自由。禅宗



中国南宋青瓷千鸟香炉，日本国宝，德川美术馆藏。

**曾为织田信长和丰臣秀吉所有，据说传奇大盗石川五右卫门在欲偷盗它的时候，它上面的鸟竟然发出了鸣叫，石川因此被抓获，后被（丰臣秀吉）处以“煎杀”（下油锅）而死。**

在武士中的推广，起到了劝善和缓和社会矛盾的作用。禅师们试图以佛法来教导武士，培养他们的心性。这并不意味着一般的武士都能受到佛法的启迪，具备佛的精神。其中一个重要的原因是佛教徒们总是忙忙碌碌，他们不光试图教化武士，消除他们的愚蠢之念，除此之外，他们还要忙着掩埋死者，要抚养因为战争或贫穷等各种原因流离失所的孩子，保护被遗弃的妇女。然而当武士的暴虐达到灭绝人性的地步，真正的修行者也坚持了决不妥协的立场，据记载，天正十年（1583），织田信长与武田军战天目山，武田军大败，武田胜赖自尽，织田信长命人召快川绍喜讲法，快川禅师以信长“火焚比睿山，杀老幼弱者千人，不与佛同道”而拒绝前往，闭惠林寺门不出。信长大怒，令千余军士围寺堆薪，欲焚火逼僧众出寺，快川和尚吟出《碧岩录》（宋圆悟克勤禅师著，全名《佛果园悟禅师碧岩录》）中的“安禅未必需山水，灭却心头火自凉”，勉励僧众以平常心，以时时地地可悟道的禅理面对死亡，令众人各做遗偈，快川与僧众一百五十人被焚圆寂。

武术搏击也是禅宗的修行方法之一，既能强生健体，疏通经脉，又能使直觉、心性得以开显。在搏击中体会看破生死、安住于当下、随时保持觉知、随机应变，破除固有模式等，禅和道的影响及于剑法、刀法、枪法及各种武艺，形成许多武术派别。在搏击时，只有看破生死，才能

不受恐惧的影响，真正发挥出自身的潜能。武术的精神是为体悟真理而进行的修炼方法，而非致人伤残之术，一个真正的禅者和武者，置生死于度外，他的生命在任何时候都是一场绚烂到极致的演出，他绝不会因为面临强敌和死亡的恐吓而荒腔走板，动作变形，肢体僵硬，就像一个真正的修行者在任何情况下都不会失去他的戒律和威仪一样。在搏击中，任何的心理障碍，侥幸、轻敌、犹疑、浮躁、贪求等等都可能使搏击者立刻遭受沉重的打击，因此在搏击中因果的显现如影随形而且也可能是最残酷的。高手的对峙往往是精神素质的比拼，其中并无仇恨与嗔怒，心的本性在去掉一切思维、行为模式的禁锢之后方能坦然显露。日本很多禅的故事都与剑术、武术有关。

然而，在禅师和武士之间，不应根据学生的水平来评判老师。禅宗修行的目的是悟道，是普渡众生，是基于一种悲悯的情怀。而武士道的



德国哲学学者奥根·赫利格尔（1884—1955），1924—1929年曾在日本讲学，期间学习日本弓道并获得认证，回国后进行了多次相关演讲并著书《弓与禅》，对禅学在西方的推广作出了重要的贡献。图为他的弓道师父阿波研造。

目的是向统治者效忠，为集团效忠，为取得战场上的胜利而进行的心理、身体训练。武士道借鉴的佛教的修法、律仪和看破生死等名相，以及儒家的“信、义、忠、勇、名誉”等都是用来为尽忠、献身的神道核心思想服务的，与佛教的宗旨实不相关。日本长期以来，就摆不平佛教与神道的关系，进行无数论战，一会儿佛在上，一会儿神在上，其原因多半在于即要借佛教这个先进宗教为统治提供理论支持，缓和社会矛盾，一方面又需要神道的信仰让武士为效忠天皇、将军、大名（诸侯）杀敌献身，这与佛教慈悲好生的精神又不相调和。武士除了接受儒家教育外，也要习练兵法、诈术等。因此武士道精神一直以来就是犹疑和暧昧的，这种影响也扩大到整个日本民族，外界常用菊花与刀这两种不可调和的特性来比喻日本人，礼貌与冷酷、优雅与粗野、严谨与放荡、温情与残忍、谦卑和倨傲、重荣誉和奸诈等可以同时或交替出现在一个人身上。

禅师的行为是建立在是否符合于“道”（佛教悟道的“道”和道家的“道”在意义上还是有一定区别的）上，禅宗甚至不重视刻板的外在戒律的教条，正如惠能所说：“心地无非自性戒，心地无痴自性慧，心地无乱自性定。”武士道所提倡的看破生死，更接近于儒家的舍生取义。正如老子所说：“大道废，有仁义”，从不可言说的“道”到落于言诠的“义”，“义”作为一种概念的框架，它的内容就可以被任意地添加、诠释、修改。江户时代的朱子学者浅见迥斋的《靖献遗言》中列举了八位“三朝武士之鉴”是：屈原、诸葛亮、陶渊明、颜真卿、文天祥、谢枋得、刘因、方孝儒。在战场上被敌人杀死并不那么光彩，自己选择的死才更受到尊敬，慷慨赴死之前，武士往往会吟出：“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”。日本人用樱花来比喻武士，樱花不会只开一朵，一朵樱花被认为不美，樱花都是成片盛开，非常炫丽，象征了武士的团结，而樱花的凋谢是在一夜之间，所有的樱花全部不见。显然，这样的死亡比喻相当具有美感，既然终有一死，比起在平淡卑微中死去，这简直是

令人向往的。日本人这种对死亡的特殊的审美情结，表现在很多戏剧文艺作品中，年轻帅气的男主角或美丽纯洁的女主角往往在生命最辉煌幸福之际突然死去，如同樱花的凋谢一般，给生者留下无限的唏嘘，与其它民族爱好的大团圆式结局大异其趣。前面提到的织田信长（1534—1582），只活了不到 50 岁，在他取得决定性胜利和被杀死的两场战役之前，他都吟唱了幸若舞（能剧的一种）《敦盛》（关于一个俊美多才的少年战死的故事）中的一节："人间五十年，跟天下比起来，如梦似幻，人一度得生，焉有长生不灭者？"这个滥杀无辜的大名以无常观麻痹自己、为自己壮胆，并麻痹他人的心态，与佛法实在是差之千里。

## 室町（1333—1467）、东山时代

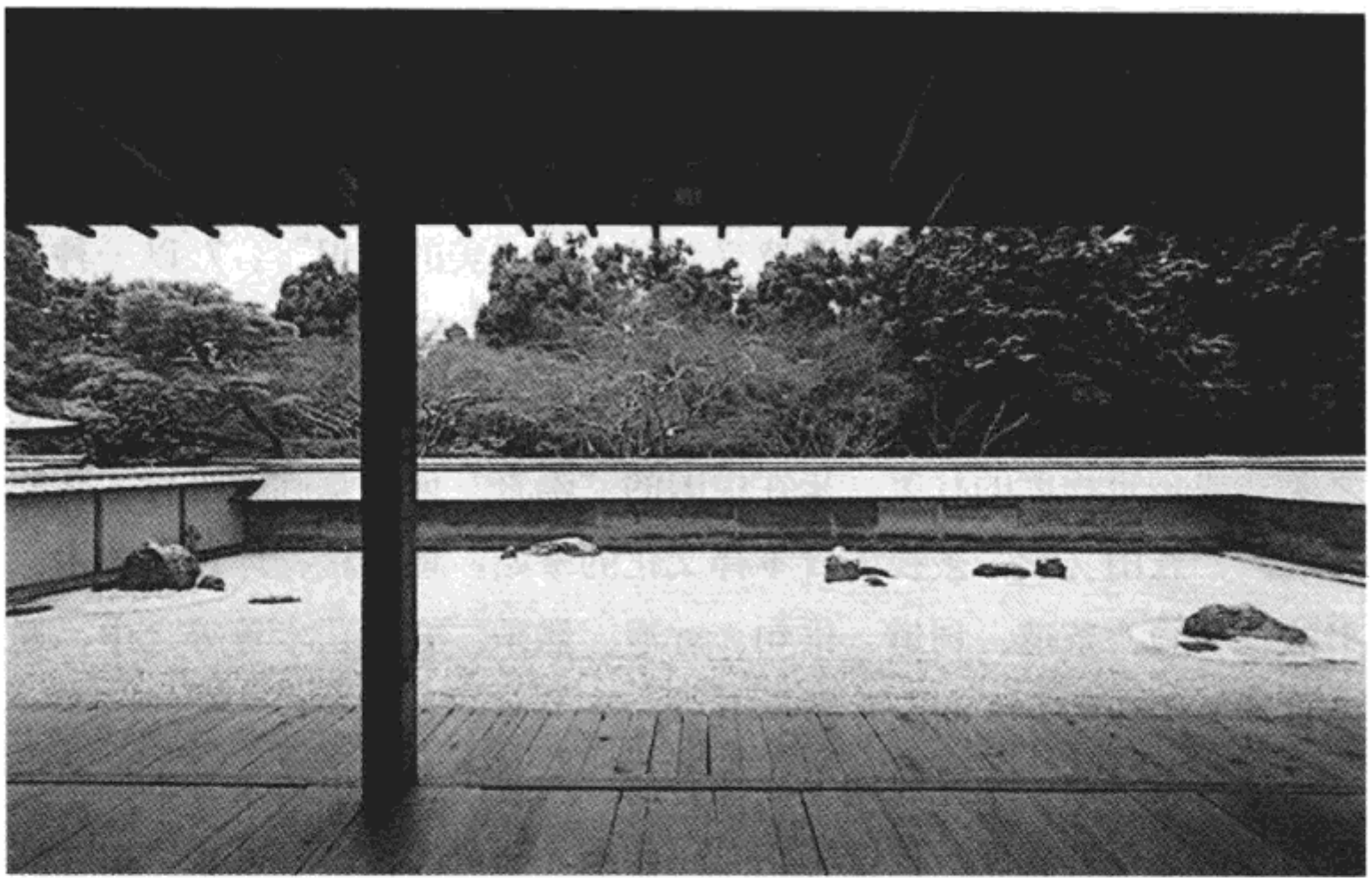
室町时代禅宗成为了日本佛教的主流，"五山文学"便是日本仿宋习规所定之"五山十刹"禅寺僧侣为主体用汉文创作汉诗或鉴赏汉诗文的一种文学潮流，起始于镰仓末期，真正兴盛是在室町幕府时代。中兴时期代表人物当举虎关师炼、雪村友梅、梦窗疏石、义堂周信和绝海中津等人。他们既是室町初期的著名禅僧，又是汉文学的名家。禅僧修道的同时，也热衷于通过禅接触中国文化，尤其是中国的文学、艺术。

中国禅僧喜欢幽境胜地，在大自然中参禅悟道，洒脱不拘、清高淡泊，后期士大夫们的加入，使得禅宗逐渐树立了以幽静、自然、闲淡、清净为特征的生活和审美情趣。平淡幽远的闲适之情乃是中国士大夫追求的最高精神境界，士大夫们面对静谧的自然，空寂的宇宙抒发内心淡泊的情思，在对宇宙万物的观照中，领悟到生命的奥义。当时的诗歌、绘画等深受禅宗思想的影响，这种禅悟的艺术表现形式也随着禅宗的弘扬一起传到了日本，曾经在平安时代占绝对地位的白居易的影响已经消退，诗人中突然受欢迎的是唐代的杜甫和宋代的苏东坡、黄庭坚。绝海

中津与义堂周信并称为“五山文学双璧”，《蕉坚稿》是绝海中津的诗文集，“蕉坚”出自《维摩经·方便品》中“是身如芭蕉，中无有坚”，诗集取意为虽然肉身是脆弱空幻的，但内心却有着坚定的修道决心。其中的佳作很多，如《送良上人归云间》：

往来无住着，江海任风烟。夜宿中峰寺，朝寻三泖船。
青山回首处，白鸟去帆前。十载殊方客，含情一惘然。

义堂周信著有《空华集》，这部诗集被誉为五山文学的顶峰之作，其中的佳作如《对花怀旧》：“纷纷世事乱如麻，旧恨新愁只自蹉，春梦醒来人不见，暮檐鱼洒紫荆花。”禅宗的普及促进了日本室町时代的文学思潮，奠定了日本历史上著名的“五山文学”基调——清幽，枯淡，以“幽玄空寂”为标准的审美情趣，“幽玄”一词据考证最早出现在汉少帝（？—125）的悲歌中，在其后的六朝和初唐的各种文献中都可以看到。梁武帝时代诗人王筠的《回师草堂智者约法师碑》中有“究竟微妙，洞达幽玄”，禅宗中也有用到，《古尊宿语录》卷四中记载唐临济义玄禅师说“佛法幽玄，解得可可地”，北宋初年的石霜楚圆禅师的《都一颂》中也有“偏中归正极幽玄，正去偏来理事全”，“幽玄”在这里即微妙、玄奥之意。“空寂”一词也出于佛教，《楞严经》卷五有“我旷劫来，心得无碍，自忆受生如恒河沙，初在母胎，即知空寂。”因此古文中也以“空寂”指代佛门修行，明陈汝元《金莲记·弹丝》：“长厌繁华，每欲投身于空寂”，宋陈善《扪虱新话·王韶悔杀伐》：“王韶在熙河多杀伐，晚年乃出知洪州，颇多悔恨，栖心空寂，冀有以洗涤之。”更多的时候，“空寂”是表现一种空旷寂寞的心境，唐刘知几《史通·史官建置》：“苟史官不绝，竹帛长存；则其人已亡，杳成空寂，而其事如在，皎同星汉。”宋叶适《黄子耕墓志铭》：“余观子耕了外



体现空寂之美的龙安寺枯山水 ，相传为相阿弥（足利时代艺术家，也是三大艺道的大师）所设计。

枯山水是受唐式庭院建筑模式“唐山水”的影响：概不入水，只在庭院东北角置石象征远山，立石象征瀑布，敷狭窄的白沙象征急流，下流白沙渐次扩宽，置三块石象征桥、堰、船。

物成坏，犹影像空寂。”宋叶适《存斋铭》：“性因物迷，心与事往；必谨司之，勿抑勿放；勿趣有为，勿堕空寂；是故无存，执妄为得”等等。当“幽玄”、“空寂”的意趣通过唐宋元时期的诗歌、绘画、墨迹等艺术作品展现在日本人面前时，日本人被其蕴含的哲学思想和巨大魅力所震撼，对其详加研究，并作为一种艺术标准固定下来。日本美学家大西克礼（1888—1959）总结“幽玄”有七种含义：1. 隐藏不露，笼之于内。如正彻所谓的“轻云拥明月”、“山雾绕红叶”。2. 与露骨、直接、尖锐的感情表现相反，具有优美、安详、柔和性。如“霞满春花之所”。3. 带有与隐微荫翳相伴的寂静。如鸭长明（平安末镰仓初期作家、诗人）所讲的“秋空夕暮，杳无音信”。4. 深远。特别是指精神上的东西，如

深奥难解的思想。5. 具有内在的充实性。其中凝集着不可言传的意蕴。即所谓的“内容丰富”。充实性也意味着与大的、重的、强有力的有关，甚至与“长高”、“崇高”相联系。6. 有一种神秘性和超自然性，虽关乎宗教、哲学的观念，但仍可感受到其中的“美的意识”。7. 以一种非合理的、不可言喻的、微妙的意味为主。总之，在日本文化中，“幽玄”有着与禅宗思想相关的神秘之美，在文学中或表现为凄厉之境中的妖艳之美、或一定程度的壮美，是在中国的“幽玄”词义基础上进行了新的发展。“五山文学”被视为日本禅文化的肇始，禅的精神体现在美术、书法、绘画、茶道、剑道、俳句、香道、能乐、庭园艺术等等之中，遍及日本人生活的方方面面并影响至今。

随汉风东渐，宋元时期上流社会的“四般闲事”也传入日本，士大夫们在诗禅堂开香席、“试香”、吟诗参禅的风尚也备受推崇。新式的香具也随之传入，宋式或其变体风格的香具仍是今天香道器具的主流。黄庭坚所作之《香之十德》：“感格鬼神、清净心身、能除污秽、 能觉睡眠、静中成友、尘里偷闲、多而不厌、寡而为足、久藏不朽、常用

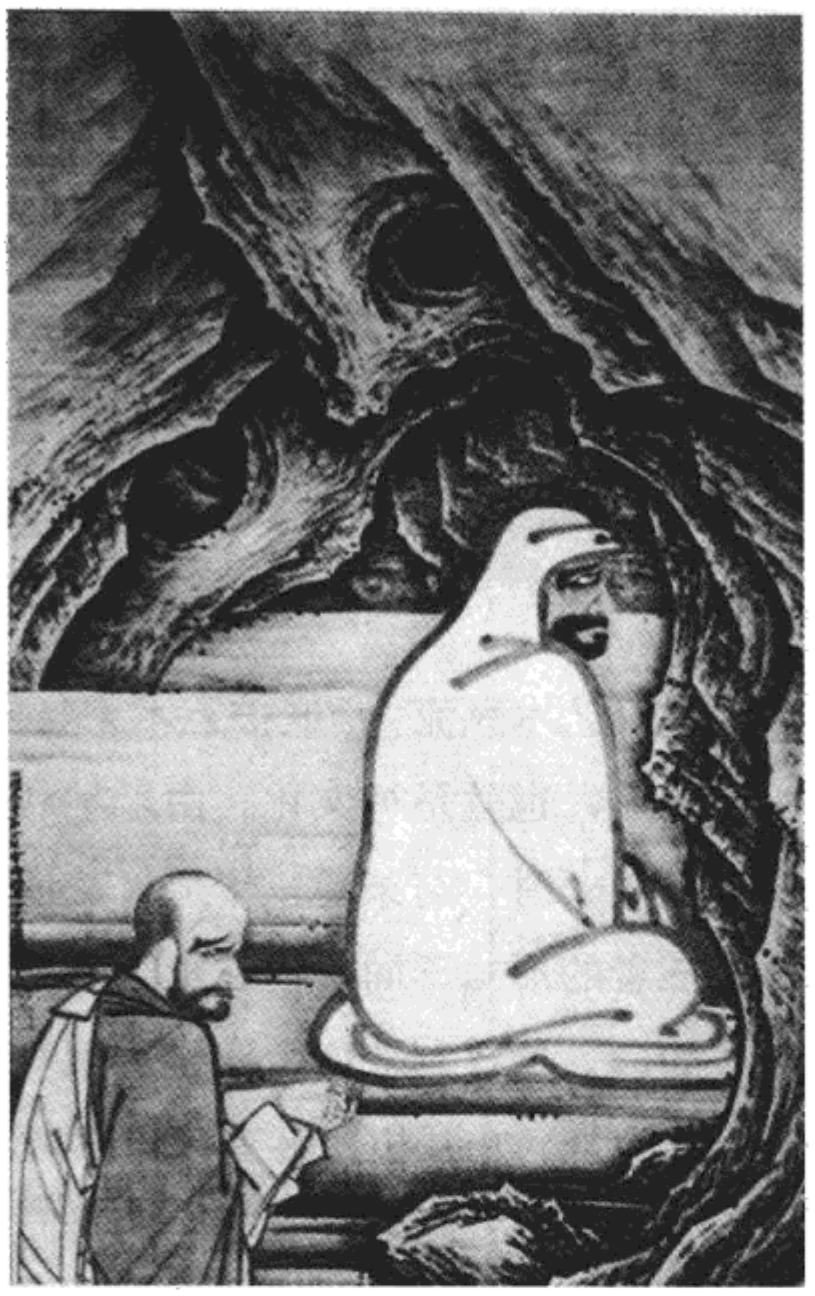


聪明的一休

一休宗纯，一位倍受争议的禅师。



以宋人林和靖梅妻鹤子为题材的雕漆香盒 东京根津美术馆藏。



画僧雪舟（公元 1420—1506）是日本最杰出的艺术家之一，他曾到中国（明朝）参访学习画艺。图为他画的《达摩》，白衣面壁而坐者为达摩，旁立者为禅宗二祖慧可，他曾将自己的一只手臂砍下请求达摩祖师为其传法，图中他正将断臂奉上以示求法的决绝之心。

无障”，经一休禅师（1394—1481）推介，广泛流传于日本香界。成书于室町初期关于斗茶的重要著作《吃茶往来》中记载，茶堂中供有释迦牟尼、观音、普贤、文殊、寒山、拾得等像，供桌上设有花、香，周围的壁上挂满中国画，香几上放有中国的雕漆香盒。明文震亨的《长物志》中有：“香合（通盒）以宋剔合色如珊瑚者为上”，也就是说宋代的红色的雕漆香盒为香盒中的上品。乐师丰原统秋（1450—1524）著的《体源抄》中有关于各种香炉的记载，还特别提到了闻香炉，这在日本香道史上是值得大书特书的。

足利义政（1436—1490）为政的近五十年，称为“东山时代”，足



足利时代，受佛教供养品启发而产生的“三具足”：香炉、花瓶、烛台，用以迎接尊贵的客人。

利义政好艺术风流，常庇护艺术家与文化人，这一时期的文化又称为“东山文化”，也就是禅文化。由于足利义政对品香的喜好，在东山时代，香道盛极一时，与茶道、华道（花道）并列为最高雅的社交活动之一。尽管三者的形式不同，但在求闲寂、优雅方面却是共通的。许多权势者嗜香如命，藉权利之便，取得价值非凡的名香，于聚会时，将搜集的名香一一熏烧，并互相评鉴香味的胜劣，还将香道与茶道、连歌结合起来。

平安时期，随着武士阶层的兴起，传统的贵族走上了下坡路，为了与新兴的武家社会相抗衡，另一方面为了表示对传统的贵族文化的留恋，和歌开始发展并迅速兴盛起来。而和歌的内容，贯穿着空寂幽玄的思想。清岩正彻（1381—1459）是著名的和歌诗僧，他在《正彻物语》中写道：“幽玄，存于心而不能言于词者也。薄云翳月，秋雾掩山中红叶，此种风情即为幽玄之姿。”连歌的形式始于平安末期，最初，连歌作为和歌的余兴而盛行于宫廷，后又广泛流行于市民阶层，成为大众化的娱乐项目。室町时代，以下层僧侣武士庶民为对象的连歌在这时期得以普及。连歌需要两人以上，属于集体创作，即兴创作；一人唱一句，每一句都必须与别人的上一句相衔接，参与者需要随机应变。著名的连歌师天台宗僧人心敬的连歌师承于清岩正彻，他以禅的精神调和了中世妖艳之美，在心敬的连歌论中，就提出了“寂”的概念，它由和歌的幽玄余情展开，

追求枯淡清寂的情趣。最后由心敬的弟子宗祇等确立了幽玄，有心的理念。连歌的内容深受佛家无常观的影响，宗祇主张，连歌是习练在自然的变幻中观察人生的变幻，他说："歌之道，惟以慈悲之心见花红叶落观生死则心中鬼神亦柔，可归本觉真如之道。""见飞花落叶，谁者思常留此世，置定理之外？"南北朝时期（1336—1392）公卿、连歌师二条良基（1320—1388）在《筑波问答》中，认为连歌的形式反映的是自然和人生变幻无常的本来形态，书中写道："连歌，非前念后念之相系，亦非同浮世之状，依盛衰忧喜之境而移，思昨而今，思春而秋，思花而至红叶，飞花落叶之念也。"连歌精神的确立体现了佛教思想对日本本土文化形式的浸润。将熏香引入茶会、连歌会，使香道在工商业者、武士阶层中很快传播开来。

大枝流芳在德川（1600—1868）中世写的一些有关香料著述中称南北朝时代的佐佐木道誉（1296—1373）为爱好香料的元祖。他是镰仓室町时期的著名武将，喜爱茶道、花道、香道、连歌。他对沉香非常着迷，据说他也是一位调香的高手，只要是他所看上的名香，会不惜一切用钱财甚至用武力来得到手。他最为人知的就是喜爱奢华的宴会，在一次宴席间，竟烧掉数斤重的名香。《太平记》中记载他在京都郊外举办的大型"斗茶会"："四株巨树之间，有一两人合抱的大香炉置于两张桌子之上，香炉内一次便要燃放一斤的名香，香气四散，人们宛若置身于浮香的世界。"

在日本香道的沉香等级划分方式确立以前，古代沉香的品名可谓复杂之极，名香的命名方式，现在看来相当费解，比如传至法隆寺便冠以太子之名，大内家从九州岛法华寺中探得的香木便称法华，如果不知道来历，几乎无法辩别它是何种香木。御家流香道之祖三条西实隆所传御家香木有60多种，而佐佐木道誉所有竟达180多种。虎关禅师所做之《异制庭训往来》中写道："本朝天平年中从百济国始贡献之。自此以降，



三条西实隆

代代御门玩之，家家豪奢赏之，其名虽多，伽罗木，宇治，山阴此为甲科也。此外，叶山、深山、奥山、武藏野、富士峰、桔花、薄霞、薄云、薄露、龙涎、白檀、水蓼、胃皮、茶烟、熏陆、八精等，各争其美，各驰其誉。”其中除龙涎、白檀、熏陆（乳香）等外，多为各种沉香名。

沉香多产于东南亚地区，最初香料从中国直接或经朝鲜输入日本，日本人很难确定沉香的确切产地。随着明朝以来中国采取的闭关锁国的政策，中国逐渐失去了在南洋上的海上霸主的地位。室町时代日本与南洋贸易往来的增多，日本人发现了不同产地的沉香在品质上存在的差异。志野流香道始祖志野宗信据传是东山时代的人，宗信随御家流之祖三条西实隆（1455—1537）研究香道奥义，制定了香木的等级、按产地和气味特征进行归类的“六国五味（详见沉香的介绍）”的香木判定法，标志着日本香道正规化、本土化的确立，为日本香道的进一步发展奠定了基础。

## 战国（1467—1573）、安土桃山（1573—1603）时代

三条西实隆于永正三年（1506）升正二位内大臣，获得了贵族阶层的最高荣誉。他是当时的和学的权威，精通连歌、和歌、书法及和汉两国礼仪习俗，他的连歌师承于宗祇。在他的日记《实隆公记》中有不少关于香的记载，虽然没有材料证明他确立了香道的流仪，但他的确为香道树立了特殊地位。三条西实隆的儿子三条西公条、三条西实枝也精通和汉连句，他们继承了父亲的事业，这三人被称作三条西三代。三条西香道流的特点是重风雅气氛，程序繁复、香具豪华，属贵族流派，故也称为御家流，这与三条西出身大臣家有很深的关系。三条西香道的风格与平安时代贵族的竞香活动有继承发展的关系，不同的是对香料的使用基本多限于沉香。江户时代（1603—1867）三条西实隆被尊为香道的始祖。

志野宗信几乎与三条西实隆同时开辟了香道的另一流派——志野流。志野宗信是幕府将军足利尊的近臣，故志野宗信有很重的武家（士）色彩，他也是一位著名的茶人，志野流香道深受禅宗思想的影响，重通过香道进行心性修炼，操作程序井然有序，学习者需经过严格的训练，香具简朴，崇尚沉香幽远枯淡的意境。志野烧的陶茶具和香具也自成一个流派。《志野宗信香笔记》中记载了香道的经验及秘传。其流派由其子弥三郎宗温、孙弥次郎省巴继承，三人统称志野家三世。宗温著有《参雨斋香记》，参雨斋为宗温的雅号，该书主要记载了香的阴阳之事及香炉、工具等。然而，自弥次郎省巴后，志野流曾一度绝传，现在的志野流实际上是由后世人峰谷宗悟传下来的。

三条西派与志野派的不同，这与两派创始人的出身有很深的渊源，



风雅的贵族流派香道

这是江户时代以香道为题材的新年贺卡，上面的三段文字为吉祥的祝福词。

香道流派的分化，显示出不同社会阶层生活旨趣的分化。即使到现在，两个流派的作风也大不相同，三条西派现任继承人三条西尧山将自己创作的组香（不同沉香的组合）奖给学习香道的人，而志野派却从未进行过类似的奖励。日本虽然各个时代有不同家族将军当政，却从没有朝代的更迭和外族的占领，故很多文化传统得以完整保持至今。

织田信长（1534—1582）、丰臣秀吉（1536—1598）时代，志野省巴的弟子建部隆胜、峰谷宗悟开创了建部流派和峰谷流派。建部隆胜著有《隆胜香记》，记载了香道工具、香的典故及香道作法等方面的知识。峰谷宗悟著有《香道轨范》，详细介绍了有关香道的几乎所有的知识。香道界出现了空前的繁荣。

战国、桃山时代，武将和富裕的工商阶层中盛行茶道和花道，桃山时代出现了几位著名的茶人，古田织部、千利休、今井宗久、津田宗及，后三人并称三宗匠，特别是千利休（1522—1592）主张的“空寂”茶，提倡茶道的禅法，茶道中讲究视觉、嗅觉、听觉的整体禅意感受，插花

与焚香必不可少，他创造的茶道受到上层统治者的赏识而广为流传。据说这些有名的茶人皆爱香，千利休就珍藏着织田信长给他的少量的兰奢待。千休利有一段回答弟子关于茶道的名言："小座敷（四叠席半以下的标准小茶室)之茶道,第一，依佛法修行而得道。讲究居住的考究，饭食的美味，那是世俗的做法，只要住房不漏，食物不缺，也就行了，这就是佛的教诲、茶道的本意。茶道就是取水、砍薪、烧水、点茶、供佛、与人同饮，插花焚香，继承佛祖的家业。此外具体的，你自己去想吧。"

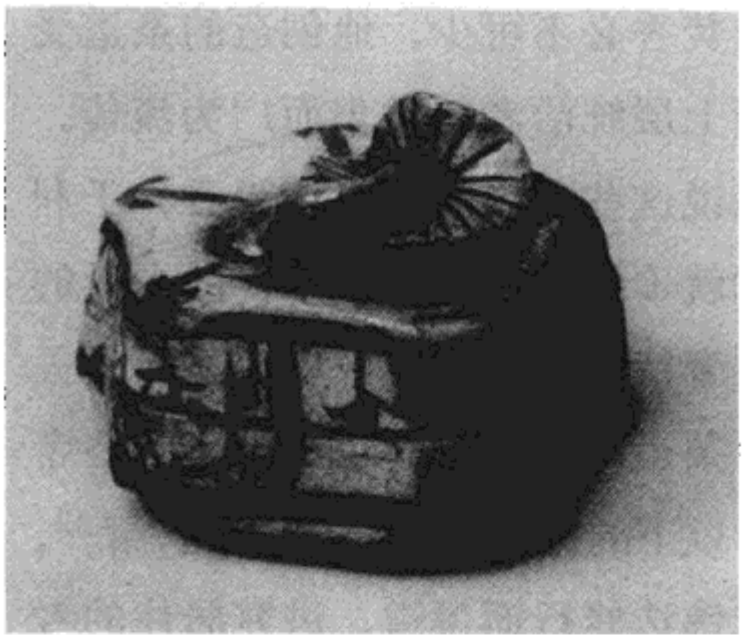


千利休

日本本土生产的陶瓷香具开始大量出现也是在这个时代，确切地说，一开始只有陶器，瓷器的出现要晚在江户时代。在这之前，瓷器的香具和茶具是"唐物"（中国货）的天下，特权阶层通过垄断贩卖"唐物"获取暴利。为了一个完美的茶会，那个时代的很多茶人除了需要具备茶的相关知识，也必须是艺术品鉴赏家和艺术家。在当时，茶人具有很高文化影响力。在千利休的指导下，烧造出了长次郎的乐茶碗、美浓地方的黄濑户、濑户黑、志野、织部等产品，以此为代表，在备前、信乐、伊贺、丹波、唐津等地，以茶碗为中心的陶器生产也一度兴盛。织部陶瓷得名于古田织部（1543—



16世纪黄濑户狮子香炉　梅沢纪念馆藏



织部椎茸香盒　大阪　藤田美术馆

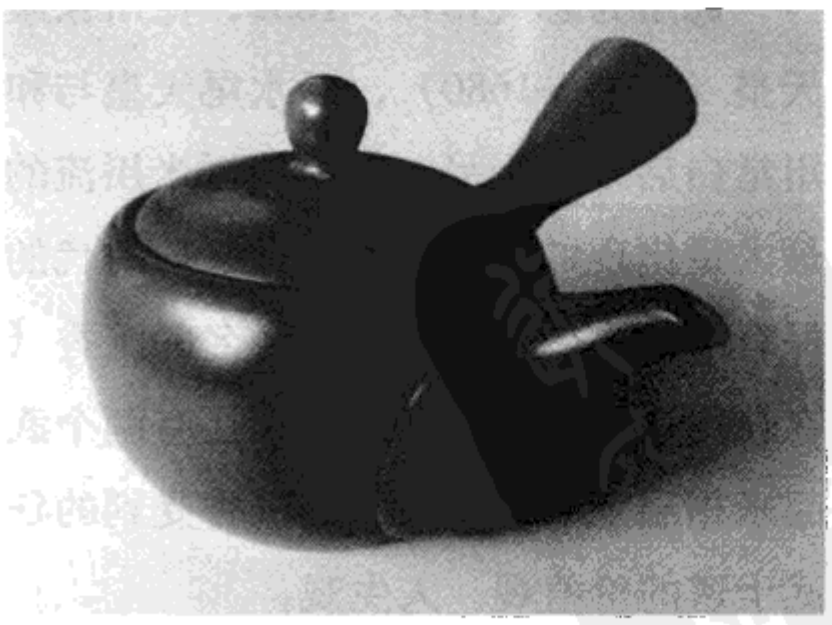
1615），他是千利休的弟子，也是一名武士。织部陶器用鲜艳的绿釉和铁釉描绘纹样，凸显器形的不规则之美，造型奇趣朴拙，有的加入了西洋元素，如用十字架和欧式染织服饰花纹，集创新与流行于一身，开辟出了陶瓷器审美的一个新领域，也成为一个时代的象征。

以千利休为首的茶人的举动无疑极大地带动了日本民族手工业的发展，得到了广大中、下层工商界人士的支持。以草庵为茶室、价格低廉的道具同时也促进了茶道和香道在大众中的普及。“佗”在日语中本为贫穷、潦倒之意，然而这些和物所展示的“佗”的意味，却成了禅的空寂、独立、不拘一格、不为外物所牵的最好注释，亦颇有老子“众人皆有以，我独顽且鄙”的意味。和物在工艺上虽然无法和“唐物”媲美，但却受到了空前的欢迎，甚至有了和华丽的“唐物”分庭抗礼之势。这当然是特权阶层所不愿意看到的，这也为千利休最后被丰臣秀吉赐死埋下了祸根。

## 江户时代（1603—1867）

经过中世纪以来的长期战乱，自镰仓而盛的五山禅风已经衰败，社会处于道德沦丧、文化低落、生活腐糜的精神困境。江户时代，由于日本国内统一的实现，政治空前稳定，社会经济迅速发展，新兴工商阶层崛起。幕府将军对文化事业的重视，西方文化思想的输入和以隐元禅师为代表的中国文化的再输入，使江户时代成为文化艺术普及化，多样化，各种学术思想活跃碰撞的时代。

明末清初高僧隐元禅师（1592—1673），于清顺治十一年（1654）东渡日本弘法，创立日本临济宗黄檗派（世称黄檗宗），使沉寂多年的日本佛教界为之一振。其影响不仅在佛教方面，也涉及包括阳明学、水户学为代表的日本文化的再兴，并传播了涵括建筑、医学、绘画、书法、音乐、诗词、习俗、雕塑、印刷、茶道、料理等的明清文化，日本称之为“黄檗文化”，影响深远。隐元被誉为“日本民族文化的大恩人”，生前和圆寂后，先后有十一位天皇封其“国师”谥号。中国文化再度受到高度重视和广泛的研究，表现在儒学、史学、文学和本草学等领域并



隐元壶

渗透到日本人生活的方方面面。日本煎泡茶用的横柄茶壶就是起源于隐元禅师，隐元禅师的茶壶在东渡的船上摔坏了，只好用闽广山区常见的熬药的横柄砂罐煮茶，日本人以为这是中国流行的茶壶而仿效之，这种式样于是被称为“隐元壶”。

江户文化是汉学、和学、西学的复合体，也是一个大众文化繁荣的时代，表现在俳句、世情小说和浮世绘的出现等方面。俳句是起源于连歌的一种短诗形式，风格质朴闲寂，人称俳圣的松尾芭蕉（1644—1694）曾随鹿岛根本寺佛顶和尚参禅，他的俳句很多都充满禅意，著名的有《古池》：“闲寂古池旁，青蛙跳进水中央，扑通一声响。”这一时期，既是千余年摹习中国文化结出的硕果，也标志着日本民族文化已然成熟。

江户幕府的创建人德川家康对收集沉香有极大的嗜好，庆长 11 年（1606），为了收集沉香中的上品棋楠香（日本称伽罗），德川家康曾写信给当时东南亚诸国国王请求获得棋楠香。其中一封写给占城王国（今越南）国王的信中提到，现今在日本获得中低等沉香不甚困难，但要获得沉香中最上等的奇楠香却非常困难，故希望能够得到占城王国国王的帮忙。 德川家康的请求似乎得到了响应。据记载，他共遗留了约 27 贯的棋楠香与 50 贯的沉香（1 贯相当于 3.75 公斤）。

德川秀忠（1579—1632，德川家康的三子）的五女和子嫁给后水尾天皇（1596—1680），后水尾天皇与和子都爱香道，和子的香道指导米川常白后来成为另一香道流派米川流的始祖。江户时代是香木、敕铭香最大量出现的时代。曾经是江户时代的地方领主之一的细川家，至今仍保有一块由后水尾天皇所命名的沉香（或棋楠香），名曰白菊。细川家在获得这块沉香的过程中，还有两个武士因此而丧生。这个故事今天看起来相当荒唐，它显示了沉香受到的狂热喜爱外，也从一个侧面反映出武士道的价值观、人生观。

宽永元年（1624），细川忠兴派遣家臣兴津弥五右卫门与横田清兵卫前往长崎购买一块由中国传入的沉香。此时仙台的伊达家也加入了购买行列，在激烈的竞争下，这块沉香的价格持续攀升。横田清兵卫认为价格已超出合理的范围，故向兴津弥五右卫门提出放弃购买的想法。兴津弥五右卫门则认为必须惯彻主人的命令，在激烈的争执下横田清兵卫为弥五右卫门所杀。兴津弥五右卫门在之后的价格竞争中胜利，买到了这块沉香。他在向细川忠兴报告了整件事情的经过后，提出了切腹自杀的意愿。然而细川忠兴认为兴津弥五右卫门尽忠于主人的命令，故称许了兴津弥五右卫门一番。最后，兴津弥五右卫门还是因为杀死同僚的罪恶感而自杀。

随着经济的发展，一般民众受教育的程度大幅提高，香道在新兴的工商阶层中也普及起来。志野宗信派还深入社会，积极地向普通工商业者、农民推广香道艺术。使香道从上层人物的玩赏之物，变成庶民百姓也能接受的艺术。这是香道的一大转折。香道开始以民间教养的身份出现在社会上，工商业者、地主依靠自己的经济实力，学习香道，加强自身的修养，艺妓们也把通晓香道作为一门技艺，这在井原西鹤（1642—1693）的小说及当时的民间风土人情画中都有大量的展现。从此，香道



敕铭香白菊



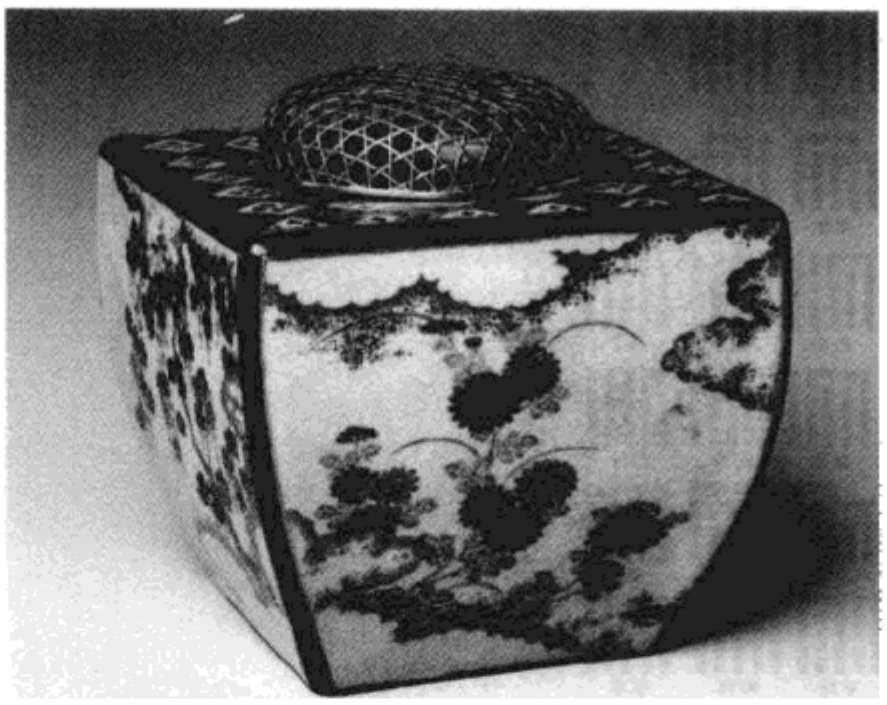
1762 年出版的一本女性手册中，香道是必要的修养。

开始作为一种大众化的艺术教养形式出现在日本社会，禅修的功用已经淡化。

现代日本香道形式的正式确立被认为是在江户时代。香道活动中开始流行“组香”，即结合数种香木，采用一定的题材，按一定的规则，表现古典文学以及四季风景的意境等，也有以猜测决胜负性质的组香，香客们比嗅觉、斗学养，轻松且趣味盎然。目前使用的大量组香游戏都是那个时代流传下来的。香具也越发精致考究，此时的日本香道算是具有了自身的特色并进入了完备期。“组香”的盛行表现出香道从贵族文化、武士文化向大众化、娱乐化的转变，也是随着经济的发展，生活节奏加快，社会风气从追求“形而上”转为追求物质发展，休闲活动也从追求怡情养性的小众方式悄然转变为追求放松娱乐的大众心态。

随不同的季节会有不同的组香会举办，有所谓的“春之组香”、“夏之组香”、“秋之组香”（菊合香）、“冬之组香”，比如夏天就是“菖蒲香”。

源氏香是享保年（1716—1735）间，根据《源氏物语》的内容而



17 世纪中期日本香炉



18 世纪日本白瓷麒麟香炉

设计的组香。《源氏物语》由 54 卷组成，很大部分描写了出身为皇子的光华公子源氏与诸多女子的爱恋故事。《源氏物语》的卷名很别致，如空蝉、夕雾，既是卷名又是里面的女子的名字，源氏香是一种以除去第一卷桐壶与最后一卷梦浮桥以外的 52 卷卷名为题的香道游戏，是后世以《源氏物语》为本而衍生出来一种香道游戏，与作者紫式部和她那个时代流行的熏香方式无关。

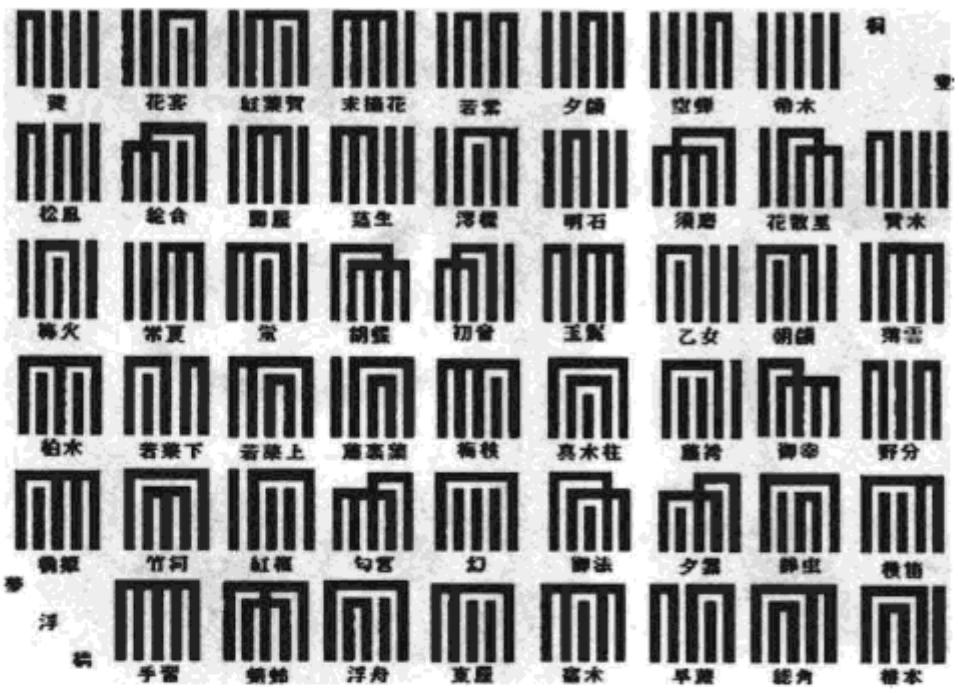
源氏香的规则如下：

1. 选 5 种香木，各备 5 包，共 25 包。

2. 主持人将香包打乱。从中任取 5 包，一次以香炉熏一包香，让客人轮流闻赏，反复五次。

3. 当五包香木赏完后客人以下面的源氏香纹的记法在纸上记入 5 种香的异同。

第 1 次和第 2 次的香相同时，将 5 根竖线的左 1 和 2 顶端连起来，为空蝉。而第 2 次和第 3 次的香相同时，为夕颜。所得的源氏香纹也因该卷的内容，而有占卜吉凶，或与季节相应等用法。如空蝉成功地避开



源氏香纹

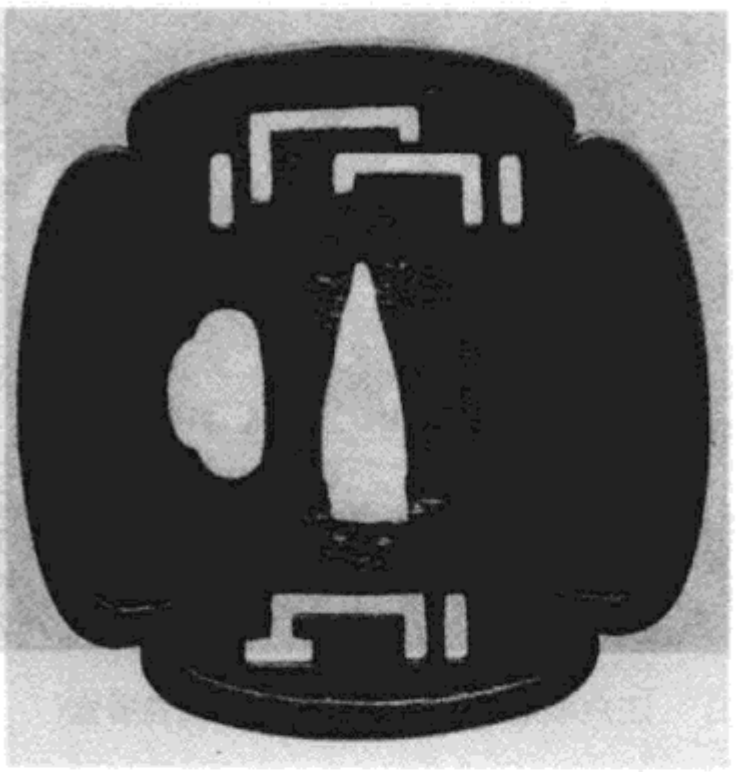
了源氏的各种诱惑，又不失女子之情趣，结局不错，为吉兆。而夕颜，容颜甚美，先是不能与情人相守，后托身于源氏却被鬼魅夺去性命，为凶兆。

这些源氏香纹，古朴雅致，被用于各种徽记、标志，织染于布服之上，画于工艺品、日用品、建筑图案之中，成为常用纹样的一种。也有用只用三种香木进行的类似的玩法，但名字就不叫源氏香了。

以文学作品为主题的还有以《古今和歌集》为主题的组香“古今香”。“古今香”由莺、蛙、歌三成分组成。所以必须首先相应的选三种香代表莺、蛙、歌。将代表莺、蛙的香各分成五包。首先取其中的各一份参加试香。如果参加者识别出香的味儿，这香便成为底香，随之加入两包“歌”即没有参加过试香的香。在闻这种香时，有以下规定：歌与歌则打开歌牌。莺与莺则打开莺牌。蛙与蛙则打开蛙牌。先蛙后莺打开水牌。先莺后蛙打开花牌。打开 xx 牌是指使用香牌回答问题。一般情况下，参加游戏者可闻两种香。将两种香结合起来，例如前面提到的莺与莺或者蛙与蛙等等，然后用牌回答问题。平安时代的《古今和歌集》的歌，有着贵族纤丽的风格，贯穿着幽玄空寂的思想，如：“枝上留残雪，看



以源氏香纹牌为题材的新春贺卡



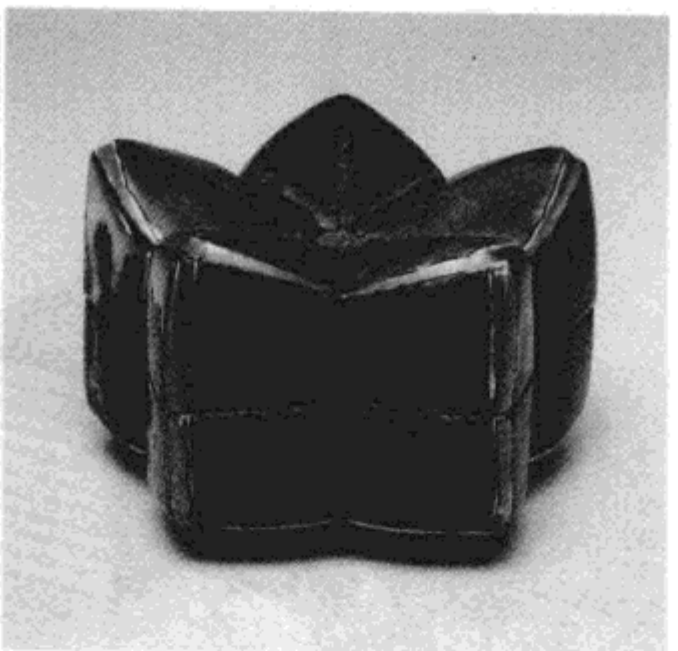
武士刀护手上的香纹

来也似花”，“秋夜露水格外寒，草虫虫鸣甚空寂”等，回答必须以诗歌的形式，以和歌为最多，其次是汉诗、俳句。

日本香道的精神，被确立为“清、静、和、寂”，香客们在感受美好香气的同时，也是在进行香气与古典文学，自然景物的意境的联想、通感。日本古代文学艺术自《源氏物语》起，整个都贯穿着一种特有的“物哀”的氛围，带着一种淡淡的忧伤，对无法留住的逝去的一种无可奈何的感伤和绝望。这大概是在日本这个狭小封闭的地域中，人们感到的一种既无法左右也无法逃避自身命运的一种悲叹，结合了佛教的无常观，而形成的一种特殊的文化心理。近古则是“空寂”、“闲寂”占据审美的中心位置，以各种艺术形式如和歌、连歌、俳句等表现禅宗的无对待的心体，“心中万般有”的心物一如的悟境，“空寂”以幽玄为基调，充满一种半封闭的、静谧空间的无奈的、淡淡的寂寥；“闲寂”以风雅为基调，既有寂寥之感，又有质朴的情趣。日本的各种艺术形式中，空间感觉都比较小，很少有中国诗歌、绘画中磅礴的气势，但是日本人



江户早期蛙（蛤蟆）形青花陶瓷香盒



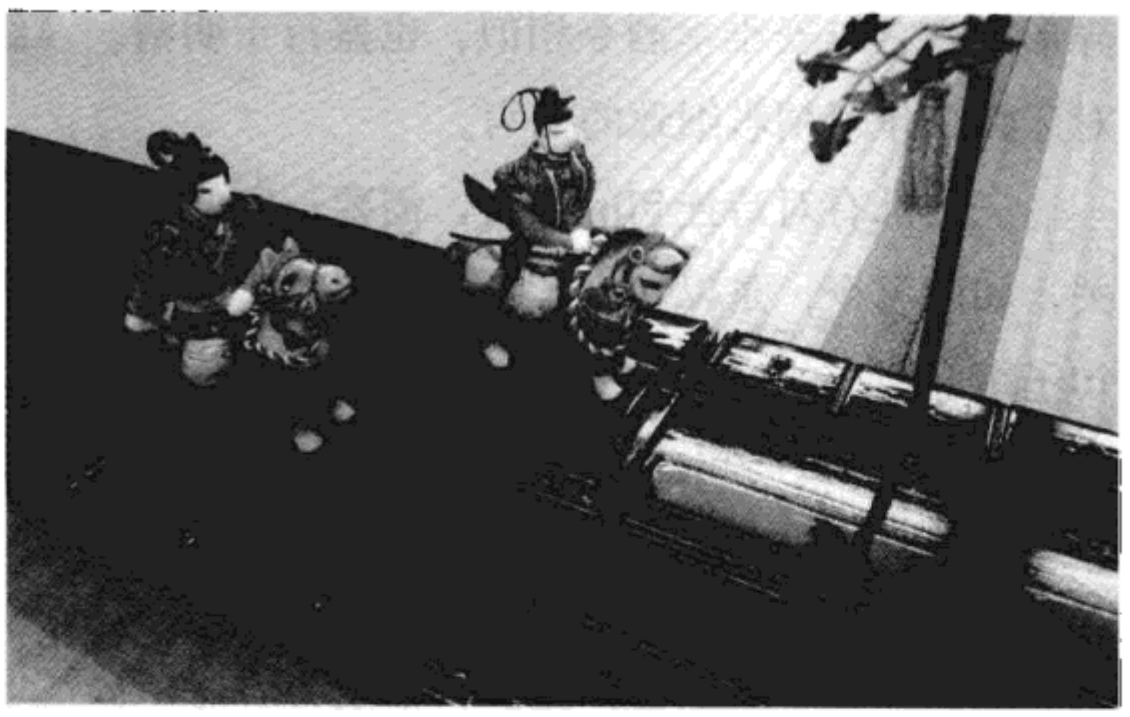
江户晚期的香盒

善于在狭小局促的现实空间内营造出无限的、幽玄的想象空间，这也是日本禅宗艺术的独特魅力。随着香道、茶道、花道等活动，这样的文化心理也被一代代固化下去。

组香中比较有名的还有竞马香和十种香：

竞香亦称竞马香，与日本京都贺茂别雷神社祭礼竞马有一定的关系。竞香需要一个穿着红与黑交织和服的，高 8 公分左右的人偶和一个竞香盘。人偶放在竞香盘上。具体作法如下：选出试香时需经常使用的香，打乱香的排列顺序，重新摆放整齐。参加游戏的人根据香的气味依次在答题用的香牌上逐一写出某香属于试香时使用的哪一种香。根据回答的结果，移动竞香盘上的人偶。竞香的规则是：（1）如答案正确的话，一次走一格。（2）如果出席者中只有一个人回答正确，那么他可一次连走三格。（3）落后四格者下马。（4）挽回四格者可重新上马。（5）以人偶到达终点决胜负。（6）得分过多，超越终点者可以接着对数。（7）竞香盘上的游戏结束后，如果还有剩香的话，大家都在一起闻香，并向得分最多的人赠呈记录纸。

十种香：十种香是组香的基础，任何形式的组香都是十种香变化产



竞马香游戏道具

生的结果。具体作法是：1. 首先选出底香；2. 用三种香同底香搭配试香；3. 将三种香各分为三份，共九份，另加上一份没有参加过试香的香。共十份。然后打乱顺序，将他们逐个点燃，参加游戏者依次传闻；4. 参加游戏者根据香味，判断该香属于试香时使用的哪一种香。以猜中多少决胜负。

“组香”的游戏形式与我国古代的行酒令有许多相似之处：

一、前者有评判者、主持人，后者有监史、录事、酒监、酒史或令官，名异实同，如《红楼梦》第四十回中鸳鸯作令官，她吃了一钟酒，笑着说：“酒令大如军令，不论尊卑，唯我是主，违了我的话，是要受罚的”。

二、前者有香牌，后者有酒令牌。如筹令，是唐代一种筹令饮酒的方式，如“论语筹令”、“安雅堂酒令”等。后者有五十种酒令筹，上面各写不同的劝酒、酌酒、饮酒方式，并与古代文人的典故相吻合，既活跃酒席气氛，又能使人掌握许多典故。如“孔雀开樽第一”，“孔融诚好事，其性更宽容”，“座上客常满，杯中酒不空”，“得此不饮，但遍酌侍客，各饮一杯”等等。至于“牙牌令”，是唐代筹令的一种变

异形式，它与安雅堂酒令相似，也盛行于明清。《红楼梦》第四十四回对牙牌令作了精彩细致的描写。

三、都有对诗连句的形式，需要一定的文学修养，并与社会礼教相关，如四书令，是以《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》四书的句子组合而成的一种酒令，在明清两代的文人宴上，四书令大行其时，亦能检验文人的学识与机敏度。

四、都有以猜测、抽签等来决定游戏进程的方法，如酒令中由行令的人拳中藏握一些小件物品，如棋子、瓜子、钱币、干果等等，供人猜测。有猜单双，猜颜色，猜数目等多种猜法，猜中者为胜，猜不中者为负，负者要被罚酒。

五、都能调动活跃气氛，使参与者乐于其中。

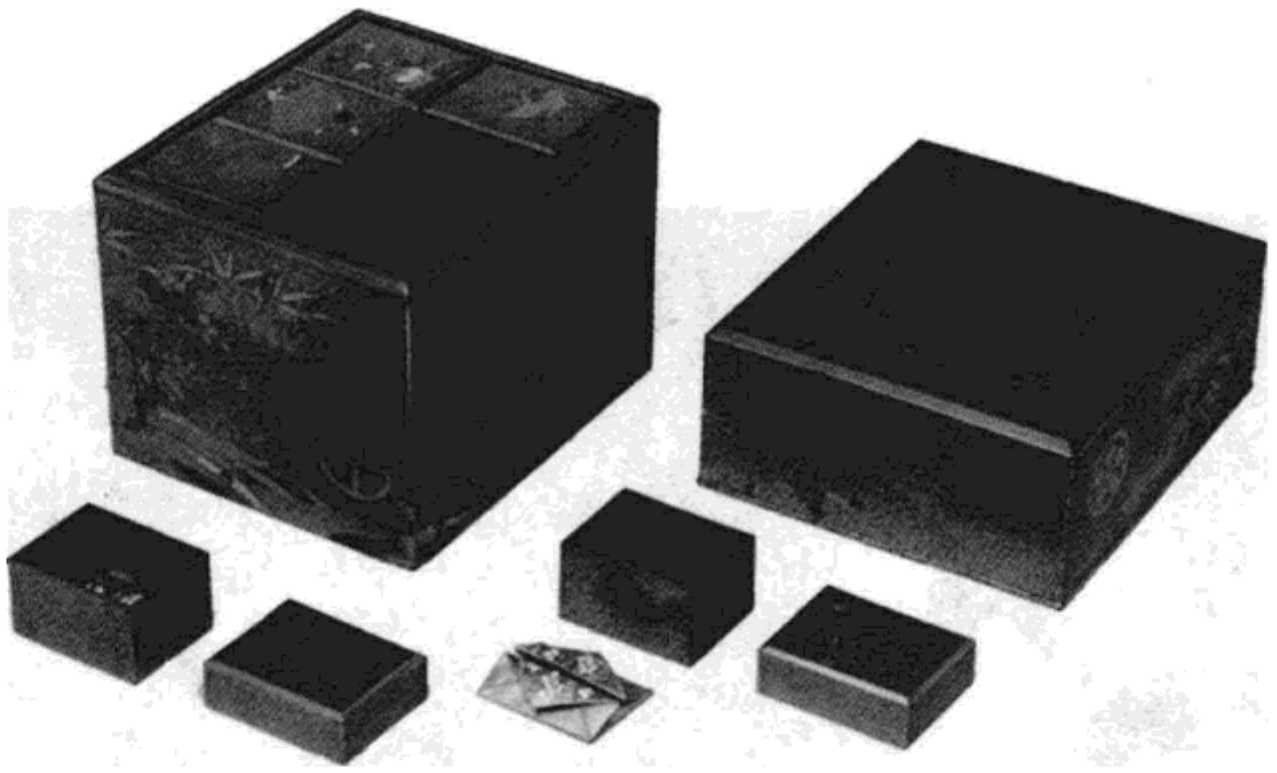
饮酒行令的风俗源于西周，完备于隋唐，唐朝士大夫中特别风行，宋《蔡宽夫诗话》云："唐人饮酒必为令，以佐欢乐。"五代时后汉贾逵并撰写有《酒令》一书，宋代酒令文化得到了进一步发展，记载介绍各种酒令的书就有《酒令丛钞》、《酒杜刍言》、《醉乡律令》、《嘉宾心令》、《小酒令》、《安雅堂酒令》、《西厢酒令》、《饮中八仙令》等，宋人陈元靓的《事林广记·癸集》，中载有酒令数则，皆为词体，名有：卜箕子令、浪淘沙令、调笑令、花酒令等，非常可爱。酒令发展到了明清两代，进入了高峰，酒令的种类名目，可谓是五花八门、琳琅满目，凡举世间事物人物、花木虫禽、曲牌词牌、戏剧小说、月令节令、中药、八卦等等都可入令。甚至于美女的鞋子（称为"鞋盅"、"鞋杯"等）亦可成酒令（"鞋杯令"）。清代俞敦培的《酒令丛钞》列举之酒令名称达三百种之多。酒令分雅令和通令，文人雅士好雅令，见于史籍的雅令有四书令、花枝令、诗令、谜语令、改字令、典故令、牙牌令、人名令、快乐令、对字令、筹令、彩云令等；普通百姓则好猜拳、掷骰、猜物、传花等通令。



《唐人宫乐图》　佚名

唐宫中的十名贵妇，一边品茗（或饮酒），一边行酒令，中央四人，演奏乐器。旁立二侍女，其一敲牙板打节拍。

魏晋时期，文人雅士中流行一种名为“流觞曲水”的酒令，“流觞”亦称为“流杯”、“传杯”等，这个酒令游戏非常古老，起源于我国上古时名为“修禊”的巫术活动，指夏历三月的第一个巳日通过洗濯身体，达到除去凶疾的一种祭祀仪式。“觞”为古代酒器，多为木制，底部有托，易于漂浮。当时也有陶杯，两边有耳，称为羽觞，体质较重，流杯时一般放在荷叶上，使其能够漂浮。最著名的一次当数永和九年（353）三月初三上巳日，晋代有名的大书法家、会稽内史王羲之偕亲朋谢安、孙绰等 42 人，在举行修禊祭祀仪式后，在兰亭清溪两旁席地而坐，将盛了酒的觞放在溪中，由上游浮水徐徐而下，经过弯弯曲曲的溪流，觞在谁的面前打转或停下，谁就得即兴赋诗并饮酒。据史载，在这次游戏



1830 年装香具的箱子

中，有十一人各成诗两篇，十五人各成诗一篇，十六人作不出诗，各罚酒三觥。王羲之将大家的诗集起来，用蚕茧纸，鼠须笔挥毫作序，乘兴而书，写下了闻名中外的《兰亭集序》，被誉为“天下第一行书”，王羲之被后人尊为“书圣”，《兰亭集序》也被称为“禊帖”。民间亦有将此简化只饮酒不作诗的。古代的“曲水流觞”活动还传入了日本，早在公元 958 年，日本福冈县太宰府天满宫，就仿效“曲水流觞”举办了“曲水宴”。唐朝时高丽国宫中已有行中国酒令，另据悉，日本天台宗创始人最澄法师（767—822）是最早将王羲之的书法作品带入日本的，故酒令传入日本的时间应该早于 958 年。

香道中引入诗歌连句以特别是后来的组香游戏，都可看到与酒令的相似之处。江户时代，有很多中国商人和手工艺人与日本有贸易往来或在日本常住，组香的盛行与明清酒令文化的繁盛不能不说有内在的联系，如果说香道活动完全没有借鉴酒令的形式是不能令人信服的。中国历朝历代对日本的文化输出和贸易往来一直就没有间断过，除了正式的、官方的、主流的之外，也不缺乏非正式的、民间的、非主流的交往，除了生意人，还有方士、侠客等。中国古代的香道活动最早的游戏规则应该

来自于唐朝宫廷中的斗香，但具体细节已难考证，而后来日本香道中各种游戏的形成，是在中国已有其端倪，或是某个流落在日本的中国人突发之想，还是完全由日本人的创意将香道与酒令这两种中国文化做了嫁接则不得而知。

18 世纪是香道的鼎盛时期，出现了大量有关香道的宗谱，加之印刷术有了很大的发展，使得这一时期的不少香道宗谱得以流传至今。《闻香目录》收录了名香十炷香、花月香、源平香、系图香、付源氏香、小鸟香、小草香、宗治山香、子规香等；《千代农秋》为大枝流芳所著，全书共四册，记载了香阁板、香工具、香席法度及新发明的组合香；《香道兰园》为集香道之大成之作，从香传入日本，组香的种类，十炷方式到工具、香席法度都有所谈及；《香道贱家梅》同《香道兰园》一样，同系香道百科。由此可见，到十八世纪中期，日本的香道已经完全体系化了。

大枝流芳还出版了《香志》作为其著述的附录。该书还请了汉学造诣很高的岩信来主编，《香志》中提到了很多中国典籍。有明代田芸蘅的《留青日札》，黄衷的《海语》，李时珍的《本草纲目》，方以智的《通雅》《物理小识》，马欢的《瀛涯胜览》，唐代冯贽的《南部烟花记》等等。

## 近现代

明治时期（1868—1911），由于西方文化的侵入，日本人反省落后的根源，出现去了佛教化，去中国化的运动，终于神道一支独大，武士道完全变成穷兵黩武的精神控制工具。香道也一度衰退，再次成为只有上流阶层参与的奢侈爱好。

二战后，随着花道、茶道的振兴，香道也得到复兴，并成为日本文



明治时期的香炉

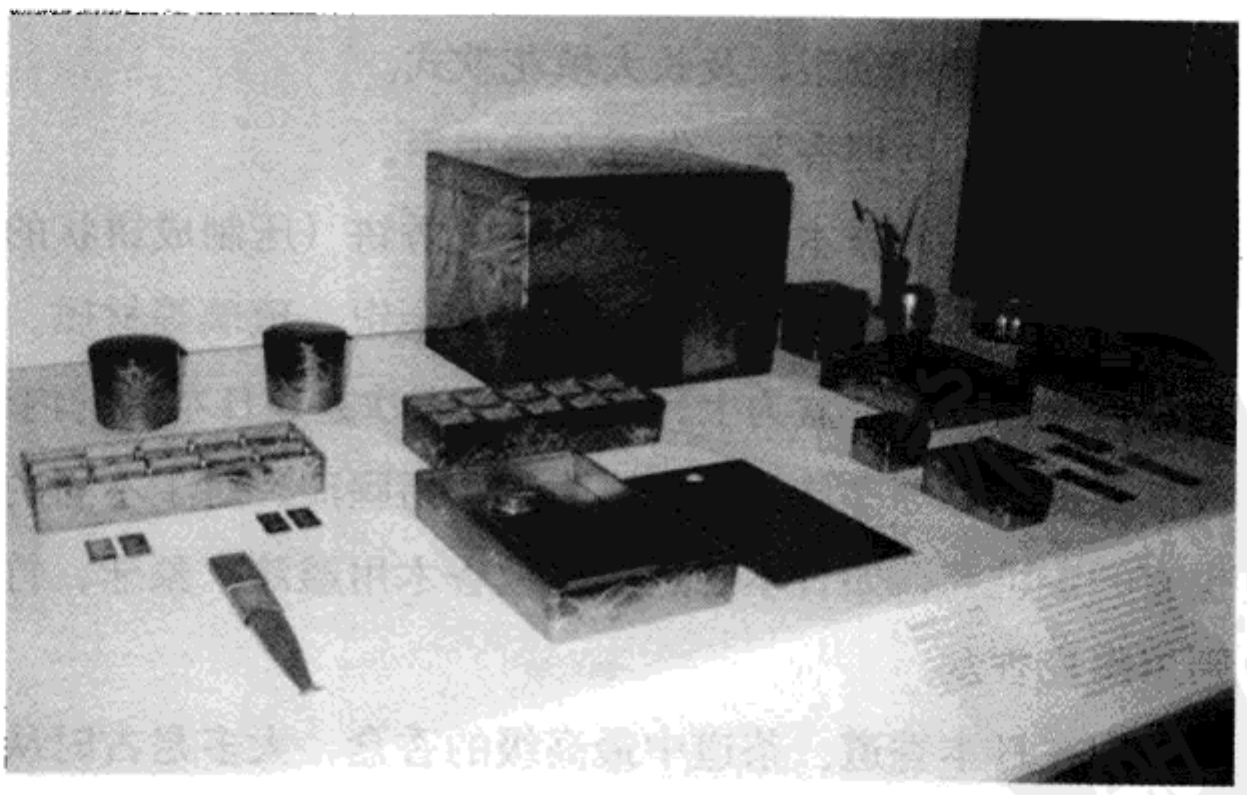
化的标志之一。据说现在世界上品质上乘的沉香木，大部分被日本人购买，日本香道流派现在发展到 100 多家，最主要的仍然是御家流和志野流，组香的方法也发展到约 700 种之多。

正式学习香道，需经过 4 年才给“初传”证书，进级到师范“皆传”级需要 15 年，升到“奥传”一级则需要 25 至 30 年。学习的第一年专门闻香，第二年练香灰造型，第三年进入综合练习。

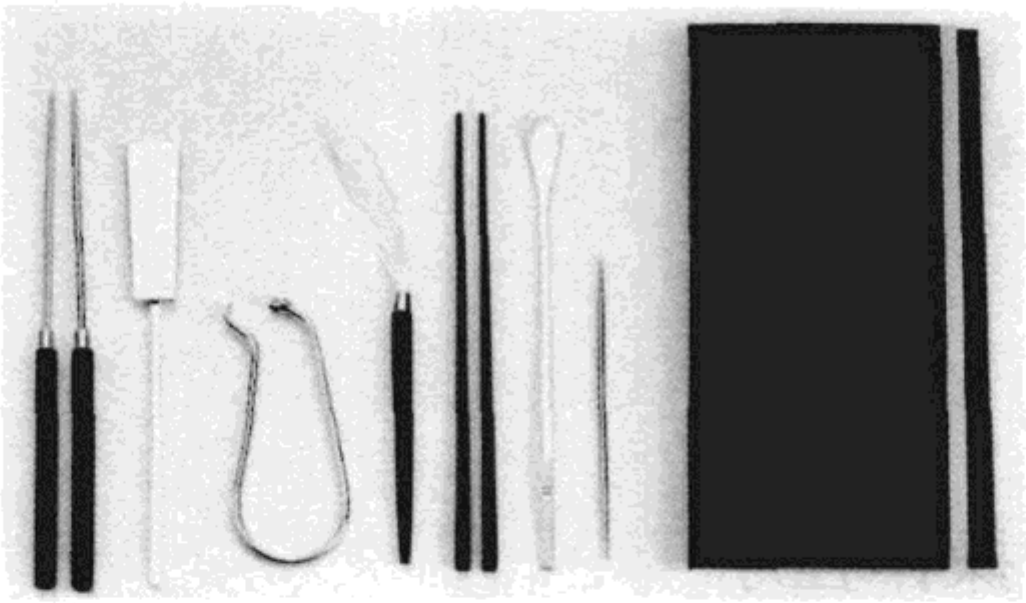
# 香道器具与操作程序

香道工具种类繁多，下面将常用的简单地作一介绍：

乱箱：装香道工具的箱子，其实并不乱，箱内各种香道工具都有固定的位置。



全套香具



七种工具

七种工具：

①银叶夹：夹取银叶用。

②香匙：舀取香粉或小颗粒香木用。

③香筷：调和香粉、夹取香木用，亦称香筋、香箸。

④莺：一种别针，别香包用。

⑤羽帚：清扫香炉边的香灰用。

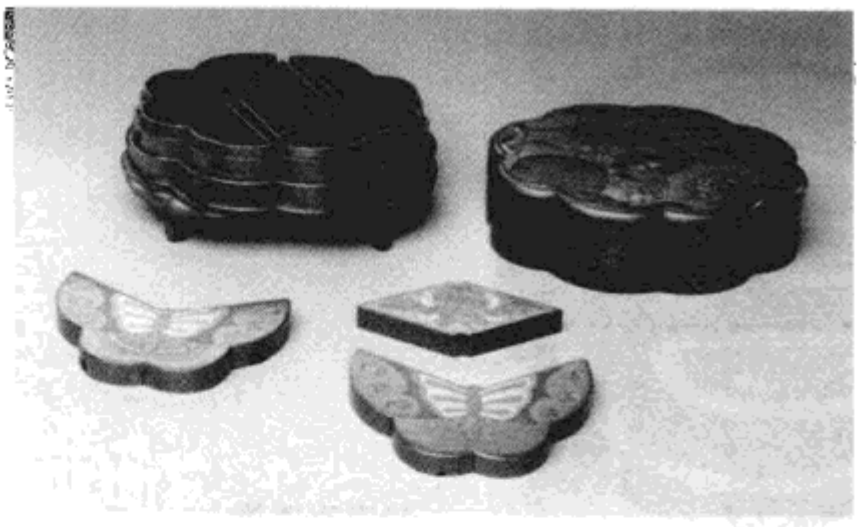
⑥火筷：也叫火箸，夹取香碳用。

《长物志》认为：匙箸（火筷）紫铜者佳，云间胡文明及南都白铜者亦可用，忌用金银，及长大填花款式。

⑦灰押：处理香灰、做香灰造型用。

香盒：存放香木、香粉或炼香、香饼（压制成饼状的香）的盒子。有陶瓷、雕漆、象牙、竹木、贝壳、金银、琉璃等材质。《长物志》认为红色雕漆锡胎香盒为上，五色胎漆者次之，日本制的内套三盒、五盒，或日式提盒等等亦佳。香盒忌生铜，易腥渍。对于不同的香品选用香盒也有一定讲究，如日本香道中存放香木用雕漆、象牙、竹木香盒，炼香则用陶瓷香盒。

现在日本香道、茶道中最高级的香盒，大多是古时从中国流传到日



明治时期一套三的香盒

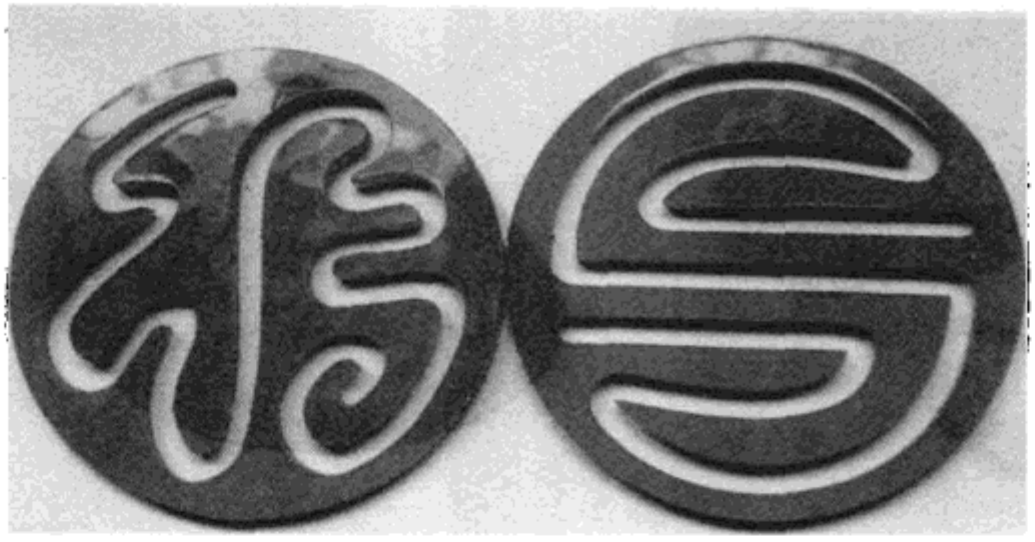


唐代贝壳形银盒

本的“唐物”，除了专用的香盒外，也多有从印泥盒、药盒等转用作香盒用的。值得一提的是蛤形香盒，这是日本香道中出现较早，也是很常见的一种香盒类型。蛤蜊是在中国、日本沿海随处可见的贝类动物，其壳厚而鼓，两半对称，易于采集，自古以来就被用作盛放药膏的容器，如中国的护手油。蛤香盒其中不少是从药盒转用而来。蛤壳有天然的美丽纹理，用作香盒时往往还在壳面内外饰以浮雕、彩绘等。除了利用天然海贝外，中国古代也有以其他材质仿贝壳形的盒子，日本也有乐烧或木雕的蛤形香盒。另外动物、瓜果等形状的香盒也颇受欢迎。

香瓶：插放香匙、香筷、灰押等的瓶子，古人亦称筋瓶。香瓶宜下面重不易扑倒为佳。

香篆：镂空出不同的如迷宫般图案纹样或吉祥字符的范模，有铜制、银制、木制等多种形式，现在也有用亚克力等材料的，熏烧香粉时用来为香粉造型，即美观又可节省香粉的用量、延长燃烧时间，并将烟火气控制在尽量小的范围。宋洪刍的《香谱》载：“香篆，镂木以为之，以范香尘。为篆文，燃于饮席或佛像前，往往有至二三尺径者。”香尘即香粉，“范香尘”，使香粉规范之意。另有一种香篆盒，所谓盒，即盒状香炉，多为铜制，有长方形、圆形、如意形等，内配一与盒形状相同



福寿字香篆

的同样材质的香篆，刚好能放入盒内，还配有铲、勺等工具。

香篆也称香印，南宋杭州城内的各种行业中，就有专为大户人家提供上门印香的，估计属于销售香的增值服务。宋人笔记《梦粱录》卷十三“诸色杂货”条中记载：“且如供香印盘者，各管定铺席人家，每日印香而去，遇月支请香钱而已。”

用香篆协助燃烧香粉，虽然不像隔火熏香那样只闻香味，而无烟气，然而从视觉效果来看，却更胜一筹，别生一种幽雅恬淡的意韵。南宋赵希鹄的《洞天清录集·序》中描写了士大夫们超然自足的生活情趣：“……吾辈自有乐地，悦目初不在色，盈耳初不在声。尝见前辈诸先生多蓄法书、名画、古琴、旧砚，良以是也。明窗净几，罗列布置，篆香居中，佳客玉立，相映时取古文妙迹以观鸟篆蜗书，奇峰远水，摩娑钟鼎，亲见商周瑞研岩泉，焦桐鸣佩，不知身居人世，所谓受用佳福，孰有逾此者也？是境也，阆苑瑶池未必是过。”篆香与书画琴砚、林园山水并列，为文人所雅好。

在古诗词中，印香似乎常和落寞寂寥相连。

王建的《香印》：“闲坐烧印香，满户松柏气。火尽转分明，青苔碑上字。”陆游的《夜坐》：“耿耿残灯夜未央，负墙闲对篆盘香。”香粉回旋往复地燃烧，就像诗人宛转低回的情怀，更凸显出一个“闲”

字，如换作其它焚香法，俱不佳。

香烧成灰，似乎心也如灰般死寂："绿窗冷静芳音断，香印成灰"（李煜《采桑子》）；"香印成灰，起坐浑无绪"（冯延巳《鹊涵枝》）。

思念更是永恒的主题："愁肠恰似沉香篆，千回万转萦还断"（欧阳修《一斛珠》）；"珠帘半下香销印，二月东风催柳信"（欧阳修《玉楼春》）；"寂寂绣屏香篆灭，暗里朱颜消歇"（纳兰容若《清平乐》）。

老来心境寂寞平淡："却掩柴荆了无事，篆盘重点已残香"（陆游《秋日徒依门外久之》）；"老去逢春如病酒，唯有，茶瓯香篆小帘栊"（辛弃疾《定风波》）；"心似风吹香篆过，也无灰"（辛弃疾《浣溪沙》）。

很多古诗词中提到的"篆烟"、"篆香"，都是指这种烧香法。

有一种"心"字型的香篆，更是惹人柔肠、愁肠百结：

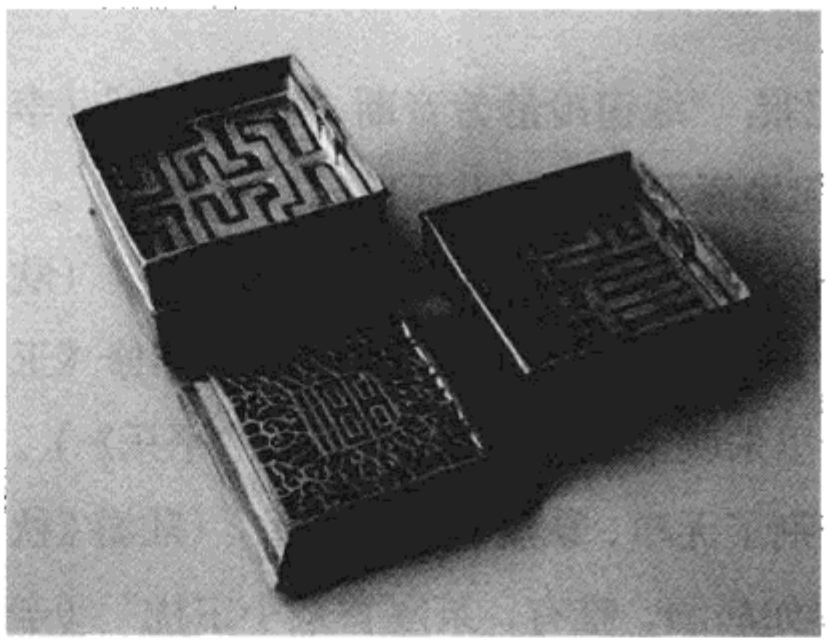
"送以龙涎心字香，为君兴云绕明窗。"（杨万里《谢胡子远惠墨·报以龙涎心字香》）

"何日归家洗客袍？银字笋调，心字香烧。流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。"（《蒋捷·一剪梅》）

"昏鸦尽，小立恨因谁？急雪乍翻香阁絮，轻风吹到胆瓶梅，心字



另一种燃香粉的方法，用模具在香灰上印出沟槽，再填入香粉，这种方法大概最初来自佛教寺庙的焚香计时。



清代可用于计时的香篆盒

已成灰。”（纳兰容若《梦江南》）

除了熏香的功能，有的香篆还可以计时，以可燃一昼夜的香粉的长度来确定香篆图案线条的总长，校准十二时辰所对应的长度，并将其总长划分为一百个刻度，通过香粉燃烧的进度确定时间，称为“百刻香”，古代禅寺常用。宋代熙宁年间出现了一种“五夜香刻”。宣州石刻记载：“穴壶为漏，浮木为箭，自有熊氏以来尚矣。三代两汉迄今遵用，虽制有工拙而无以易此。……熙宁癸丑岁，大旱夏秋无雨，井泉枯竭，民用艰饮。时待次梅溪始作百刻香印以准昏晓，又增置五夜香刻如左：福庆香篆，延寿篆香图，长春篆香图，寿征香篆。”元代著名天文学家郭守敬还制造过精巧的“屏风香漏”计时。

另有以香篆修密法者，这种香篆的制造灵感来自《观自在菩萨大悲智印周遍法界利益众生熏真如法》，将香粉印成种子字（密教中表示佛菩萨等诸尊所说真言的梵字，乃密教行者修字轮时所观照之字），纥利字（秘密种子字“纥利”hrih，在唐密传承中，是阿弥陀佛、如意轮观音等诸大菩萨之共同种子字）的形状，将香炉观为法界，纥利字代表大悲拔苦。当香印依次燃烧，表显现真实之理，燃尽，则代表万法归于空。据说依此观修者，能获现世安稳、无碍之福报，如莲花般受人敬爱。

银叶：（镶有金属边的）薄云母片，点香的时候将银叶放在覆盖火炭的香灰上，香木放在银叶上，称隔火熏香。古时有以银钱隔火，大概是银叶名称的由来，也有用砂片、玉片、陶瓷、火烷布（说法不一，有人认为是石棉布）等不一。对于为什么采取这种熏香方式，《遵生八笺》“隔火砂片”条解释：“烧香取味，不在取烟。香烟若烈，则香味漫然，顷刻而灭。取味则味幽，香馥可久不散，须用隔火。”词条中还认为，以银钱明瓦片隔火都很俗气，并且传热太快，无隔火之效。只有玉片最美，但隔火效果还是不及京师烧破的砂锅底，“用以磨片，厚半分，隔火焚香，妙绝”。

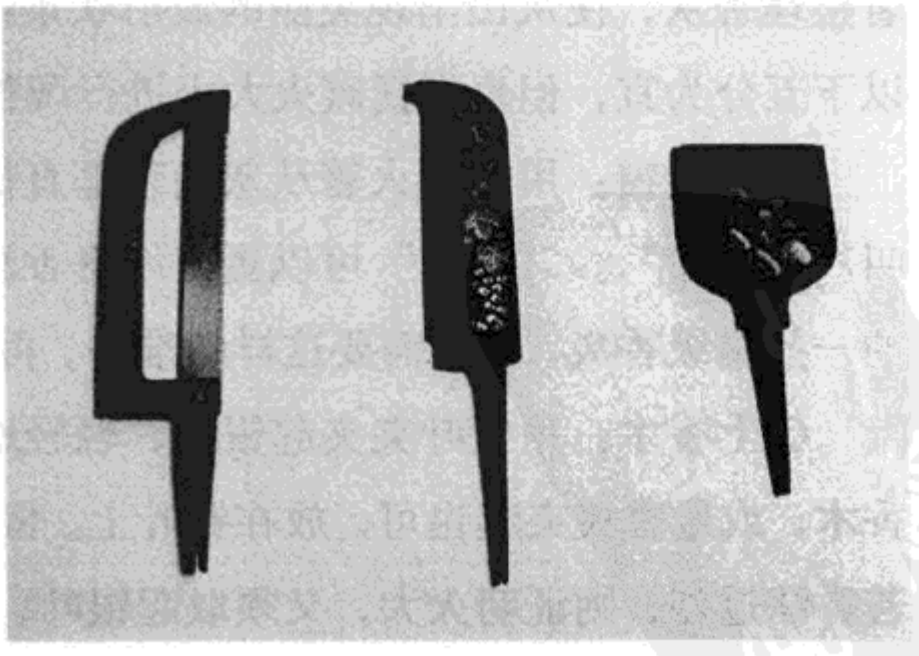
试香盘：试香、组香时使用的盘子。

割香工具：共五种，包括锯、小刀、厚刃刀、槌、凿子。割香时使用台子称割香台。大小没有统一的规定，一般多为十公分左右。

闻香炉：高 6—8 公分，直径 6—7 公分左右，闻香炉一般要求成双成对。

香席主人需要做的的前序工作：

①起灰：将香灰倒入香炉中，呈八分满。并用“火箸”将搅拌香灰，使其均匀蓬松，富含空气。对于常玩香的人来说，炉中应常蓄香灰，所



日本香道中用于切割香木的工具

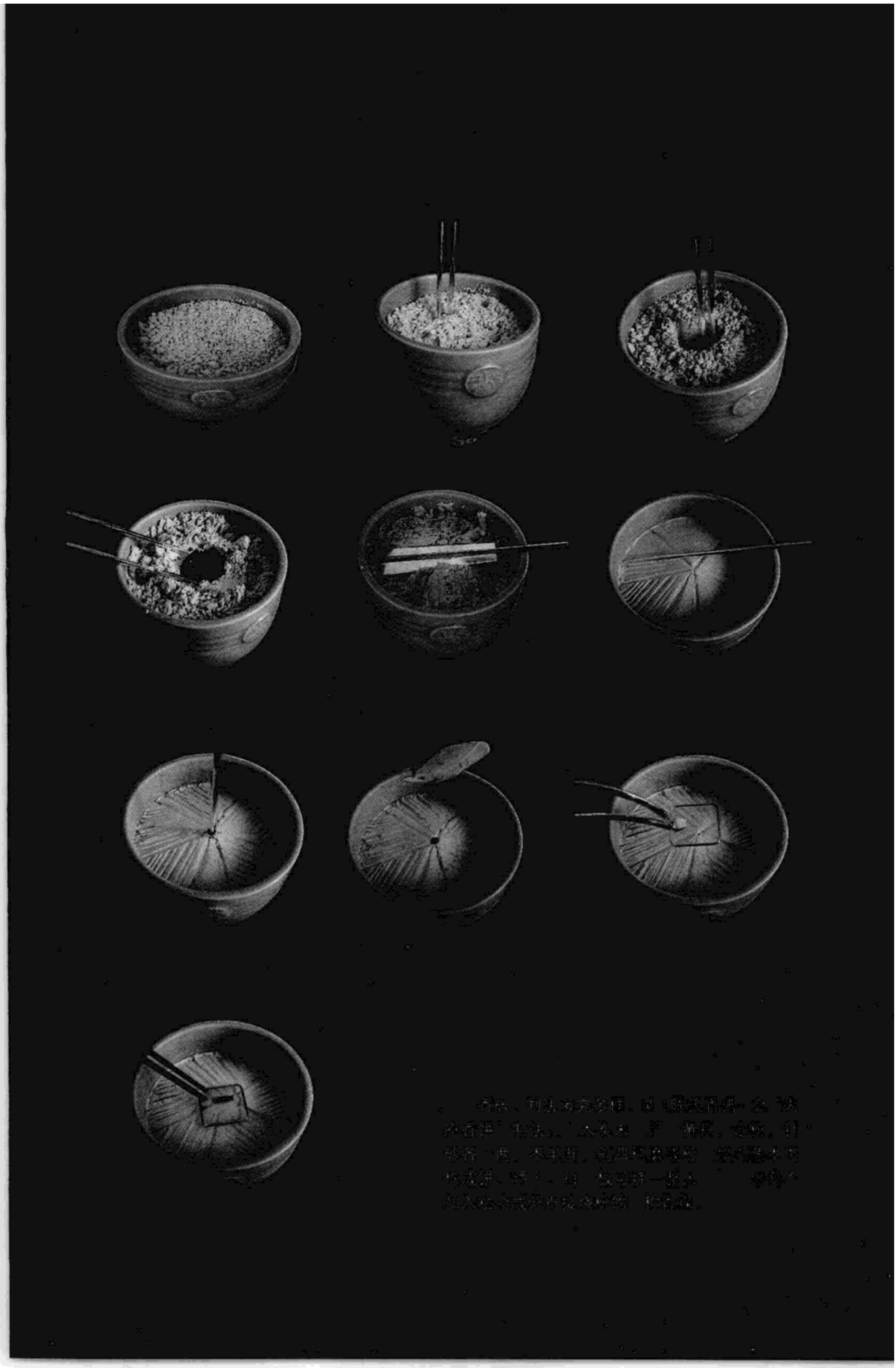
谓“养炉”。香灰讲究雪白、蓬松、干爽，香灰的制法不尽相同，其中以焚烧松针和宣纸取得香灰最有诗意和文人气，《遵生八笺》中另有法：“以纸钱灰一斗，加石灰二升，水和成团，入大灶中烧红，取出，又研细绝，入炉用之，则火不灭。忌以杂火恶碳入灰，碳杂则灰死，不灵，入火一盖即灭。有好奇者，用茄蒂烧灰等说，太过。”所以，练习香道者，于香灰也不能马虎。《遵生八笺》中又有“灵灰”条载：“炉灰终日焚之则灵，若十日不用则灰润。如遇梅月，则灰湿而灭火。先须以别碳入炉暖灰一二次，方入香碳墼，则火在灰中不灭，可久。”所谓“灵灰”，就是干燥疏松，利于香碳燃烧的香灰，潮湿之灰则不灵，故终日焚香也是养灰的理由，然对不同气候环境的地区来说也非一概而论。

②点炭：用火箸夹起香炭，再用点火器点燃香炭。待香碳烧透后，再用火箸在香灰中掏一个洞，将香炭放入其中，香灰与碳高度基本一致。《遵生八笺》中的程序略有不同，增加了预热香木的环节，香碳烧透之后，将炉灰拨开，将碳埋入一半，不可立即以灰拥炭火：“先以生香焚之，谓之发香，欲其炭墼因香爇不灭故耳。”香点着以后，“方以箸埋炭墼，四面攒拥”。

③铺灰：用左手转动香炉，右手持火箸向另一方向搅拌。以香炭为中心，堆出一个“灰山”，让香炭渐渐地从外面看不见。再用灰押和火箸整理香灰，使灰山呈现美丽的放射状条纹。古人认为，香碳埋在灰面以下五分为宜，但也需视碳火大小进行调整。

④开火窗：用一支火箸从灰山顶部直插而下，触及香炭时为止。这叫“开火窗”。“火窗”可以更好地将香炭的热度传给香木。现在日本的一些高级香炭，则不需要这样的准备。再用羽帚扫除香炉边上的香灰。

⑤上香木：用银叶夹夹起银叶，轻轻地放在灰山上。再用香匙舀起香木，或用香筷夹起也可，放在银叶上。隔火熏香，香气慢慢弥散开来。若香味过烈，则证明火大，又须取起银叶，加灰再焚。香味尽或转淡后，





香道会上闻香然后记录心得体会

不必丢弃，可将香木块收拾起（古人有用瓦盒储之），投入香炉中熏焙衣被，仍有余香。

在此过程中，需要掌握“香、火、炉、灰、炭”五元素和七种工具。

闻香的礼仪：

①参加香席的人必须谨礼仪，尊和气。

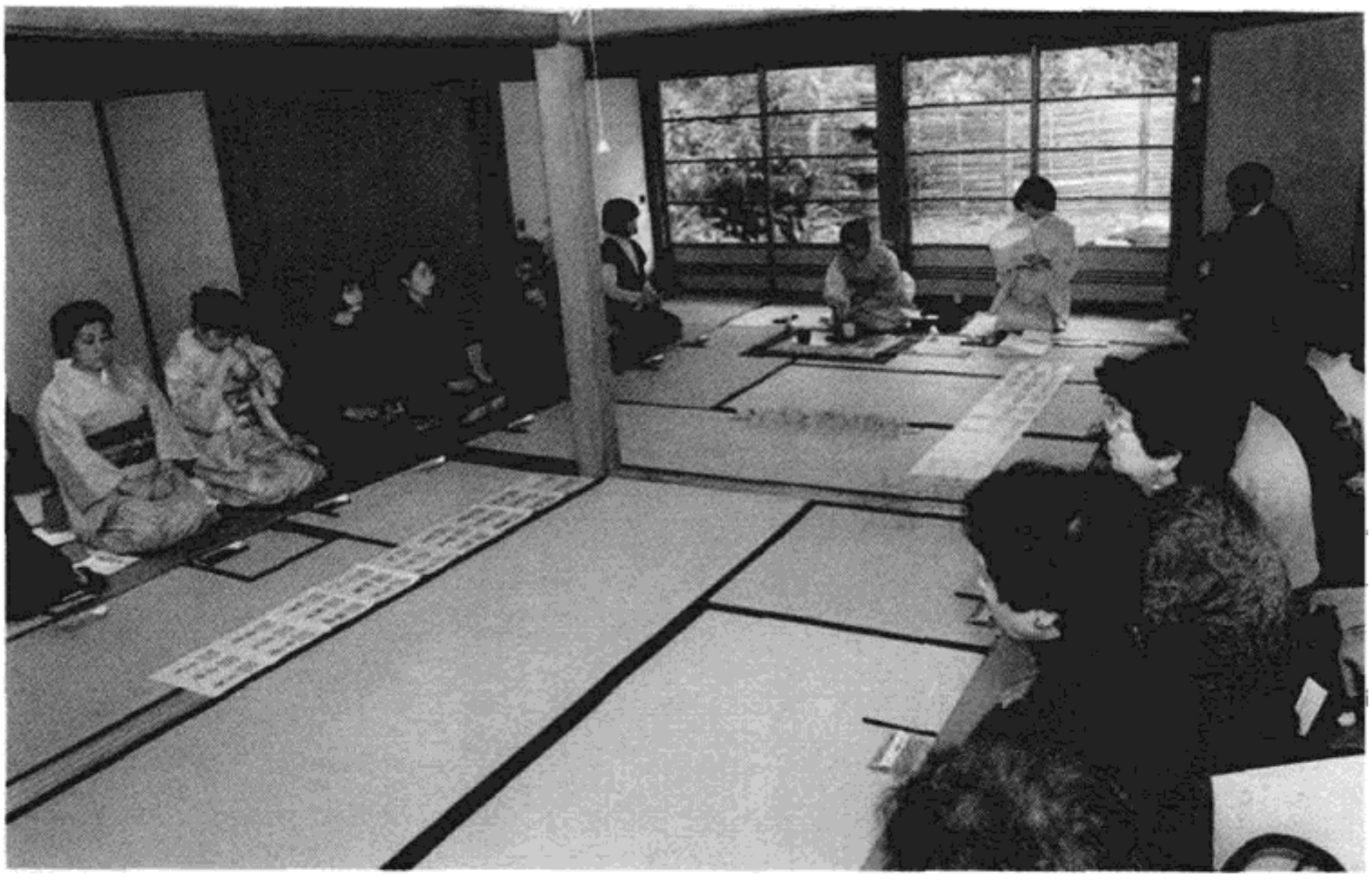
②为了不与香木之香气搀混，所着衣物不得沾香水、花露水等。参加香会前，不能食用大蒜等会残留口气的食物。

③男性一般穿传统服装或西装（须系领带）。女性可着裙子，以简朴大方为佳。

④入香席前，取下戒指、手表等可能会妨碍闻香的东西。

⑤香会结束前，不私语，不中途退席。

⑥即使感到有些闷热，也不使用扇子，不开门引风。（香室讲究通



香道会

气不通风）

⑦拿好香炉，勿使香木和香灰从香炉中掉出。

⑧不随意评点香木之好坏。

⑨如果了解其它流派的仪规，也须尊重当前流派的仪规。

⑩顺时针传递香炉，香客轮流进行闻香。

一般的品香过程为：将香炉水平置于左手上，按逆时针旋转，接着用右手轻轻地蒙上，鼻子前凑，在大拇指和食指之间闻，闻后还要在狭长的香笺上写下心得感受。如果是主客传递，则主人先闻三下，用左手将闻香炉递到左边客人的右手，客人也闻三下，再传给下一位。传香一巡之后，传回主人。主人可换不同的香木再次重复前面流程。一次香会，一般换三、四种香木，或不限。香会结束后，客人需待主人收拾完毕，然后向主人谢香。之后主人可以茶点招待客人。

闻香

# 香道中的禅法

香道与佛教特别是禅宗有千丝万缕的内在联系。香在佛教修行中的应用范围很广，除了作为礼仪供养品外，涉及香对人生理和心理影响的应用层面，具体内容将在下一章中讲到。然禅宗重顿悟见性，故香在禅法中主要是作为一种帮助观修的助缘，除了有益于禅定（这点有时也不是必须的），对熏香药理性方面的利用罕见记载。下面从几个方面讲香道中的禅法：鼻根圆通法门，香道活动中的心性修炼，香在禅定中的作用等。

## 鼻根圆通法门

借香参禅最早是来源于《楞严经》中香严圆通篇：“香严童子，即从座起，顶礼佛足，而白佛言：我闻如来教我谛观诸有为相。我时辞佛，宴晦清斋。见诸比丘烧沉水香，香气寂然来入鼻中。我观此气，非木非空，非烟非火，去无所著，来无所从，由是意销，发明无漏。如来印我得香严号。尘气倏灭，妙香密圆。我从香严，得阿罗汉。佛问圆通，如我所证，

香严为上。”这是以鼻根证入圆通，获得究竟的解脱与圆满的顿悟法门。

借香悟道并非基于对香气的喜爱，《小止观》对香欲者进行了呵责，称：“愚人不了香相，闻即爱着，开结使门，如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐，池神即大诃责，何故偷我香气。以香着故，令诸结使卧者皆起，如是等种种因缘，知香过罪。”贪着香气等五欲享乐，失去本心，烦恼增胜，正确的态度应该是嗅香而修止：“随所闻香，即知如焰不实，若闻顺情之香，不起着心，违情之臭，不起瞋心；非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何闻香中修观？应做是念：‘我今闻香，虚诳无实。所以者何？根尘合故，而生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香。’反观闻香之心，不见相貌，当知闻香、及一切法毕竟空寂，是名修观。”

由对香气的观察，发现根（六根，指眼、耳、鼻、舌、身、意）尘（根所对应的外物，色、声、香、味、触、法）之不实，俱是虚妄之相，由此证得自性之周遍法界，圆通无碍。中国古代很多文人的咏香诗中都提到“参”、“鼻观”等，除了前面提到过的，还有刘子翚的“微参鼻观犹疑似，全在炉烟未发时”（《龙涎香》），薛汉的“鼻观静里参，心原坐来息”（《筋香》），吴承恩的“妙香不比众香同，鼻观谁能绝流俗”（《题沈青门寄画海棠用东坡定惠院韵》），文征明的“妙境可能先鼻观，俗缘都尽洗心兵”（《焚香》），王绂的“感师分惠非无意，鼻观令人悟入玄”（《谢庆寿寺长老惠线香》）等等，俱是指的这种修法。

## 香道与心性修炼

通过香道的系列活动培养内观、静定功夫，悟入禅理，则是见性前和见性后都可采用的渐修法门。这里的探讨非关任何香道流派。

**香室的布置**

香道之妙义不仅仅在香本身，香道讲究“清、静、和、寂”。首先，香室的环境布置和茶室一样，都是起源于古代的禅院，禅院和其它宗派的佛教寺庙不同，禅堂不是供奉大尊佛像和香客进出的地方，而是打坐用的，禅堂内几乎空旷，一般只供有达摩祖师或释迦牟尼佛的画像，画前设香、花、茶而已。

香室中目光所及、耳中所听，务必谐调、达到使人沉静内敛的效果。香室应大小适中，洁净清爽。以席地而坐为佳，低矮古朴厚重的陈设予人稳定之感。不必要的陈设尽量不要。室内应有插花，花宜突出一朵或数朵、淡色，形态自然，新鲜欲滴。千利休认为盛开的花不能用作插花，盛放的花予人繁华、喧闹之感，无法构画出枯淡的意境，未盛放的花则有一种不张扬的，令人期待的生命力。白色在日本被认为是最纯洁也是最富色彩的，冬季插花有名为“白玉”或“陀助”的白色山茶花，五月，则在青瓷花碗里插上一朵白色的牡丹花蕾，在这些花蕾和插花的器物之上，经常要人为地点上水珠，制造出清晨露珠的效果。挂书画的地方演变自原来挂祖师像的位置，书画以一副为宜，陈设与书画的选择意在突出幽玄空寂之感。插花的样式与室内陈设、书画的搭配讲究创意、体贴，



插花

既不重复又要如协奏般和谐，石州（片桐石州，江户初期石州流茶道创始人）曾经把一些水草放在浅盘里，用来使人想起湖泊和沼泽中的植物，上面的墙上则挂着相阿弥的《野鸭横空图》；茶人绍巴（足利末年连歌师，茶道师从千利休）用一只渔家茅屋形状的铜香炉和海边野花与一幅书写海边孤寂之美的和歌卷轴相配。室内的安排设计应尽量避免偶数、对称与等分线条，对称的东西是一种平衡，不平衡和留白则有一种未尽的难以言喻的余韵。香室应远离吵闹的环境，空气清新，室外有禅意的园林或自然美景，偶有鸟鸣更佳。音乐如不能使人心静，与环境谐调一致，则不用为宜。

**香具的要求**

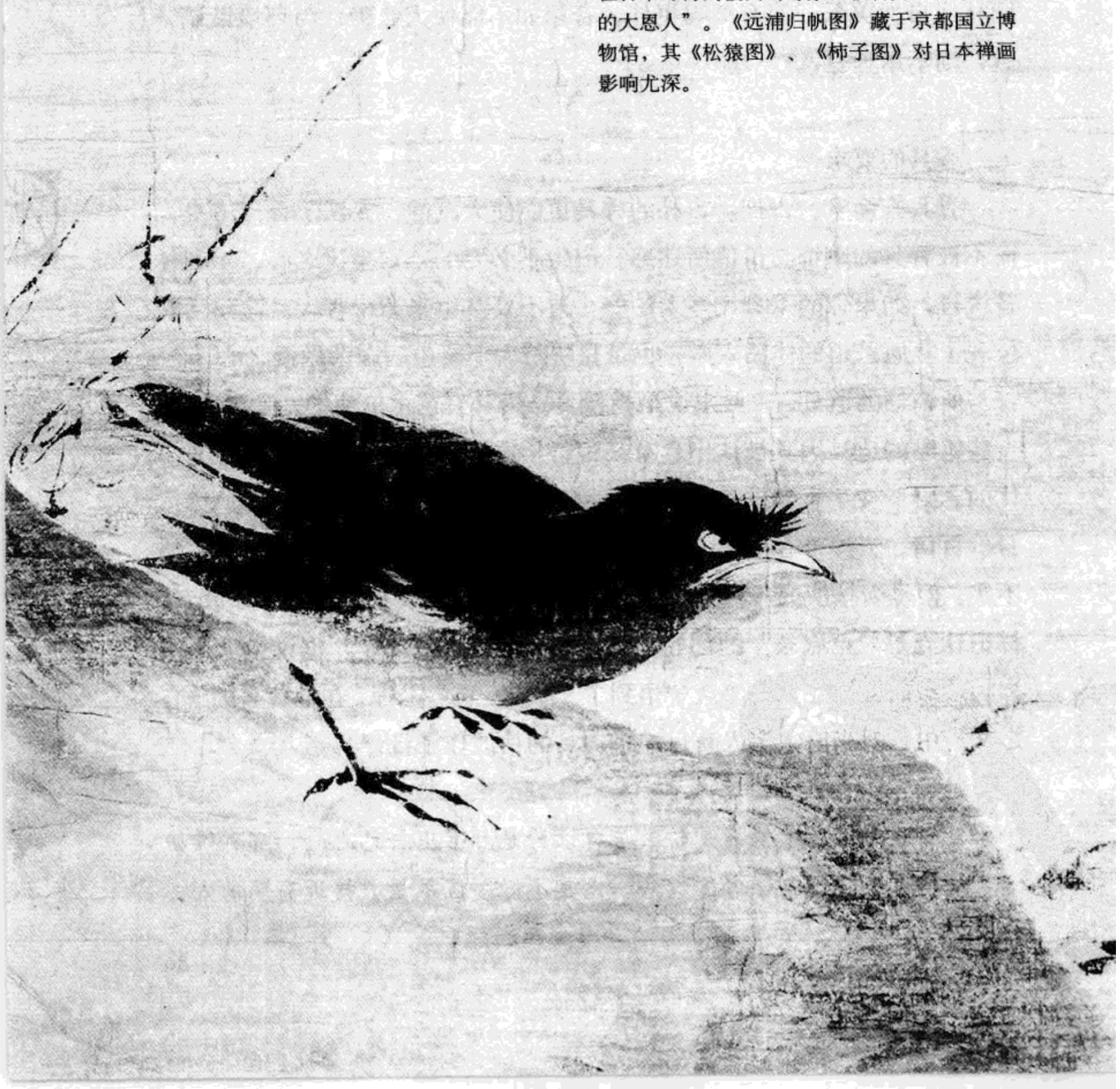
香具宜简素、古拙。古朴的香具更能使人沉静，专注于香气本身，而不被香具的雕饰与价值所迷惑，产生不必要的分别攀比之心。千利休曾说过，如果你的茶具比客人的好，请不要拿出来招待客人。这句话既体现了草庵茶道的体贴入微，也是提醒茶人不要生起虚荣傲慢之心。

所谓好的道具，一般来说是指精美昂贵具有艺术价值的，但在日本，一些粗陋的道具因其被认出具有某种哲学内涵或禅的枯淡意味在里面，比如志野一文字香盒，千利休的软陶茶碗、竹花瓶等，立刻大受追捧，身价百倍。去掉外在浮华的目的，本来是在于使修道者去掉内心的花哨不实，但是当枯淡成一种刻意的标准，一种矫饰的奢侈，反而不如放弃，村田珠光是“草庵茶”的创始人，他是一休宗纯的弟子，据说他从一休禅师珍藏的圆悟克勤的墨迹中悟到了“禅茶一味”之理，在他著名的《心之文》中，对当时很多人盲目追求道具的枯淡作了批评：

> 此道最要不得的是骄傲与自以为是、突出自己之心。那种嫉妒高明者、鄙视初学者的做法，尤其不好。应尽量去接近高明的人，

《乌鸦》 南宋 牧溪

牧溪(约1207—1291)，俗姓李，法名法常，号牧溪，师从径山寺无准师范佛鉴禅师，南宋画家，善画龙虎、猿鹤、禽鸟、山水、树石、人物。 日本古籍《松斋梅谱》中评价牧溪的绘画“皆随笔点墨而成，意思简当，不费装缀”。中国元代《画继补遗·卷上》载：“僧法常，自号牧溪。善作龙虎、人物、芦雁、杂画，枯淡山野，诚非雅玩，仅可僧房道舍，以助清幽耳。”其画多流日本，早期在中国并不受重视，在日本却得到极高的尊崇，被誉为“日本画道的大恩人”。《远浦归帆图》藏于京都国立博物馆，其《松猿图》、《柿子图》对日本禅画影响尤深。



这样就能发现自己的不成熟并及时请益，对待初学者则要尽可能地予以培养。此道中最重要是要融合和汉之境界，于此处最要用心。近来人们总喜欢说要领略枯淡之境界，有些初学者就用上如备前、信乐这样的好的艺术品作为茶道具，尽管他人还未必认可其艺术，但他自己就先自以为是沉醉在深奥的艺术气氛中而自我陶醉了。这就真没办法说了。所谓枯淡之境界，亦由循序渐进而来。得到好的器具，应先好好去体会玩味，根据自己的能力去创造一个适当的境界来。这样一步一步做下去，在境界上不断深入，那才是有意思的。得不到好的器具的人，索性就不要拘泥于器具才好，重要的不是器具而是人，如何高明的人仍有必要感叹一下自己还不够十分成熟，要保持住这样的谦虚。而无论怎样，高傲和突出表现自我都是不可取的。当然，自信心也是不可缺乏的，既避免“我执”又不失自我，这就是所以称之为“道”的缘故。所以，古人说得好，“成为心之师，莫以心为师”，如上所说也就是这个意思吧。以附庸风雅之心追求枯淡，实则离枯淡远矣。

另一则与千利休有关的故事也彰显了同样的道理：年末，又到了启



志野一文字香盒　东京国立博物馆藏



圆悟克勤禅师写给弟子虎丘绍隆禅师以示印可其悟道的证明书，后流传到一休禅师手里，此件为“印可状”的前半部，现藏于东京国立博物馆。全文内容收录在《碧岩录》中。

用新茶的时节。千利休带女婿宗安一起去参加茶会。进入茶庭后，他们注意到，两进的茶庭院中间安置了一个上下开闭式的吊门，给人以古色古香的感觉。宗安望着吊门赞叹道：“真是萧、寂、简、雅的制作，让人回味无穷。”千利却不这样认为：“吊门制作得很不错，但我却一点也没有你所说的萧、寂、简、雅的感觉。这个吊门肯定是从远方的某个古寺中得来的，花费大量人力、财力才运到这里。如果从真正的茶人素朴的心境出发，安这样一个吊门，应该亲自去小作坊或卖栅门的小店提出自己的要求，请对方用松树或杉树的边角料拼制一个粗制的吊门，也

惟有这样的吊门才会引起人的兴趣。在这一点上，很容易看出一个茶人的修为水平。”

现代人提到禅，总想到砖石砂土、竹木纸麻制作的看似粗陋实则精心的各种器物陈设服装等，这和日本设计师们对禅文化的传播是分不开的。然而，不能将此理解为禅就是沉空守寂，禅没有定相，空寂、枯淡只是禅修过程中远离攀援的一种心境，幽玄、枯淡之境容易启发禅悟，但离悟还隔着距离。悟道之后，触眼菩提，大机大用。据史料记载，禅宗二祖慧可付法给三祖僧璨后，即前往邺都，韬光养晦，变易形仪，随宜说法，或入诸酒肆，或过于屠门，或习街谈，或随厮役，一音演畅，四众皈依，如是长达三十四年。曾有人问二祖：“师是道人，何故如是？”即出家人怎么可以出入这些不干不净的地方呢？二祖回答：“我自调心，何关汝事。”我自己观察和调整自己的心，和你有什么相关？沩山灵佑禅师曾说：“老僧百年后，向山下做一头水牯牛，左胁下书五字，云‘沩山僧某甲’。”宋代真净克文禅师有诗：“事事无碍，如意自在。手把猪头，口诵净戒。趁出淫房，未还酒债。十字街头，解开布袋。”都表现了悟道者不论牛胎马腹、酒肆淫房、地狱天堂都来去自在，平等洒脱，为众生作不请之友的超凡境界。

**心性的磨砺**

学习香道者，第一年专门闻香，第二年专门练习香灰造型，第三年才能开始综合练习。这在许多人看来有点无法理解，第一年也许还好过，第二年简直想起来都枯燥难耐，用得着费那么多时间在这种无关紧要的事情上吗？真的需要一年才能练好吗？是不是有点小题大做，故弄玄虚？

在中国古代，学生向师父学艺，师父要求弟子长年做杂务，而什么技艺也不传给弟子的例子比比皆是。直到弟子熬过了他人不能坚持的时

间，师父才将真传传给弟子。禅宗也有这样的故事：

柳生又寿郎是一位剑师的儿子，他年少贪玩，没有按照父亲的教导专心习剑，被父亲逐出了家门。受了刺激的又寿郎，发誓要成为一名伟大的剑手，于是他前往二皇山，求见著名的剑道大师宫本武藏。

“假如我努力的学习，需要多少年才能成为一流的剑手？”又寿郎问道。

“你的余年！”武藏答道。

“我不能等那么久，”又寿郎解释说：“只要你肯教我，我愿意下任何苦功去达成目的，甚至当你的仆人跟随你。那需要多久的时间？”

武藏说道：“那样的话，你得跟我十年才行。”

又寿郎着急了：“家父年事已高，我要在他活着的时候就看见我成为一流的剑手。十年太久了，如果我加倍努力学习需时多久？”

“嗯，那也许要三十年。”武藏缓缓地说道。

又寿郎急得快哭出来了，说：“如果我不惜任何苦功，日以继夜地练剑，需要多少时间？”

武藏答道：“那你必死无疑，根本不可能成为一流的剑客。”

又寿郎吃惊地问：“为什么？”武藏答道：“要当一流剑客的先决条件，就是必须永远保留一只眼睛注视自己，不断反省自己。现在，你两只眼睛都只盯着剑客的招牌，哪里还有眼睛注视自己呢？”又寿郎听了，满头大汗，当场有所悟，于是留下来成了武藏的仆人。

从此，武藏不但不准又寿郎谈论剑术，连剑也不准他碰一下。老师只要他做饭、洗碗、铺床、打扫庭院和照顾花园，对于剑术只字不提。三年的时光就这样过去，每当又寿郎想起自己的前途，内心就不免凄惶：他发誓要全力以赴得到的剑艺连学都没有学过。有一天，他来到武藏的面前述说心中的不平并请求传授剑术。武藏微微点头。

结果，从那天起，又寿郎就什么也不能专心干了，他做早饭时，武



宫本武藏（1584—1645）

二天流刀术的创始人，他将毕生心得写在《五轮书》中，全书包括地、火、水、风、空五卷，此书也成为后来日本甚至西方商界推崇的宝典。

藏出现在他背后，冷不防抡起棒子就打；打扫院子的时候，不知何时何地又突然遭到棒子的袭击。又寿郎越来越焦躁不安，甚至失去了心理的平衡。因为他必须时刻提防四面八方的动静。在这样的情况下度过了几年，无论从什么地方飞来的棒子，他都可以平安地躲过了。但是，武藏还是没有让他出师的意思。有一天，武藏正在炉前烹饪自己的饭菜，又寿郎一见机不可失，抡起棒子向武藏头上猛砸过去，说时迟那时快，武藏操起锅盖一下子将身体屈入锅内，虽然锅里的饭菜被搅得稀烂，但又寿郎的棒子只打在锅盖上，丝毫没碰着武藏。至此，又寿郎才茅塞顿开，知道自己还没达到武藏那样深悟剑道的真谛。

长期简单枯燥的训练，在于消磨学习者的焦躁，培养沉稳坚韧的性

情。香道的练习者，需一切活动中随时反观自心。在练习中应舍弃的心有急于求成的心，欲超胜别人的心，欲获取赞美的心，欲掩盖错误的心，因循守旧的心等等。肤浅空洞、魂不守舍、机械的各种表演性质的繁杂手势动作应该弃绝，练习者的动作必须是实时的来自内在的对完美的感受和不断追求。在隔火熏香法中，要使香灰的造型整齐美观；要随时观照炭火的温度、埋藏的深浅对香味的影响，使香能散发出最佳的气味，埋得太深，气味不能很好发挥，埋得太浅，容易出现焦味影响美感；打香拓燃香粉，也务求打出来的拓干净清爽，不散乱无断头，从视觉到嗅觉都要达到完美的境界。这是一种磨砺操作者心性的修行方式，任何内心的病障都会体现在练习者的作品上。只有当所有心病去除后，练习者才能达到忘记我之存在、与物合一之境，观察力、直觉才能达到最敏锐的状态，无不得心应手。练习者同时也以香的高洁，不断洗涤自心之混沌不明，使之脱俗、明洁如香。

在中国古代，总有很多故事给我们类似的启迪。据说，孔子曾向鲁国当时著名的乐师师襄子学弹琴。师襄子教他一首新曲，要求他练十天。十天过去了，师襄子对孔子说："这首曲子你已经弹熟了，可以换新曲子了。"孔子说："不行，我仅仅学会了曲调，还没有掌握它的规律呢。"又过了十天，师襄子听见孔子已经弹得很好了，说："你已掌握了它规律，可以另学新曲了。"孔子又说："我虽然掌握了规律，但还没有体会到这首作品的内涵。"于是仍然埋头弹琴。又过了几天，师襄子听到孔子的琴声时而急如千军万马，时而缓如流水潺潺，时而低回委婉似窃窃私语，时而高亢壁立如巍峨之山……师襄子对孔子说："太好了！你不但熟练掌握了技法规律，而且完全领悟出了它的思想感情，可以换别的曲子了。"孔子仍然摇头，说："我不能算真会，我还不知道作者是什么样的人呢。"他继续弹琴。又过了好几天，孔子终于兴奋地跑到师襄子面前，对他说："我终于知道这首曲子的作者了，黝黑的面孔，高

大的身材，眼睛炯炯有神，看得很远，威武庄严，很有王者的气度，这个人一定就是周文王，不是他还是谁呢？”师襄子听后，对孔子十分佩服，说：“你说得对极了！我的老师曾告诉我，这首曲子名叫《文王操》，作者正是周文王。”

文同（1018—1079）是北宋的画家，画竹之前，观竹 10 年而不动笔，直到他完全领悟了竹的品格，而自己也完成了像竹一样的气质的转化，俊拔、中空、绝俗、有节、予人清凉，他才开始画竹，这时候他画出来的不是眼睛里的竹，不是画的竹的外表，而是画的竹的风骨、竹的精神，达到眼中无竹、心中有竹的境界，苏东坡赞他“故画竹，必先得成竹于胸中”，这就是“胸有成竹”成语的由来。不懂中国哲学就无法欣赏很多中国古代的艺术成就。

佛教认为一切众生本来具备圆满的佛性，明确地自觉体验到“真实



《墨竹图》　北宋　文同

的自己”，这就是悟禅的根本。禅宗通过种种方便修行，自觉体认了“真实的自己”即佛性之后，继续修行便会出现悟性纯化的阶段，要能修炼到在任何场合佛性毕露，言行皆履行佛道、呈现“真实的自己”的阶段，最终进入佛的境地，这就是禅的目标。禅宗的很多比喻公案也于此相关，比如禅宗有一个说法，即雕塑早已经存在于石头之内，雕塑者的工作只是将多余的部分去掉，使其本质显露而已。《庄子》中纪渻子为周宣王训练斗鸡的故事也常被引用：纪渻子为周宣王养斗鸡，十天后，周宣王问：“鸡可以斗了吗？”纪渻子回答：“不行，它现在正虚荣骄傲，火气大着呢。”过了十天，周宣王又来询问，纪渻子还是说：“不行，它听到（别的鸡的）声音看到（别的鸡的）影子就会冲过去。”又过了十天，周宣王来询问，纪渻子还是说：“不行，它目光还是很凌厉，火气很盛。”再过了十天，周宣王来问，纪渻子终于说：“差不多了。它现在虽然叫，但（见到其它鸡）与平时没有两样，看上去像木头鸡一样呆呆的。它现在已经成功了，其它鸡没有敢挑战的，看见它掉头就走。”

在多人参加的香会中，一个沉静自在的主持人所散发的气质可以与沉香营造的氛围谐调一致，让人安静、内省，而不会使人产生突兀的感觉；参与者不分高低贵贱，主席次席，大家随机平等而坐，为的是强调平常之心，使参与者放下对身份名位的执着；香会进行中，不能交头接耳、喧哗，举动要轻缓有礼，都是为了达到使人身心收敛、内观自心的目的；闻香时，体会香味初时如夏花般绚烂，后如秋叶般归于枯淡平寂，如同生命之短暂无常；香的气味变幻莫测，没有人知道它下一刻会变成什么样，也没有人知道下一种香是什么气味，对闻到的任何香都不应挑剔分别执着，如同人生的际遇，而每个人只须安住于其中，体会它，从中获得生命的历练；香会进行中，参与者应断绝一切与外界的联系，以体会完全的放下和禅宗的“饥来吃饭困来眠”的了无牵挂的洒脱；每一个活动细节都一丝不苟尽善尽美，参与者从中体会当下进行的事就是最

重要的事，哪怕天塌下来也不会惊慌失措的修行者风范，等等。

日本也有一个与纪消子养鸡类似的禅宗故事：十七世纪末叶，土佐国有一位大名叫山内侯。他准备去江户参拜的时候，想把手下的一名茶人也带去。但是这位茶人却不愿随主君前往，因为他觉得自己不是武士，而且江户那地方不像土佐这样安静而适合自己。再说，自己在土佐人人都知道，熟人也多，而到了江户，如果碰上个恶棍，不仅关系自己的性命，而且可能伤害到主君的颜面。茶人左思右想，怎么也不答应主君的要求。但是，主君却不肯听茶人的推脱之辞，非要他随自己去不可。因为这位茶人在茶艺上造诣极深，大概主君想把他带到大名中间夸耀一番。最后，茶人知道主君的希望就是命令，只好脱去茶人的服装，带上长刀短剑，打扮成侍者模样。

到江户以后，他一直呆在主君的邸内。有一天，主君允许他外出逛一逛。于是他一身侍者打扮，来到上野不忍池边。他发现一个容貌猥琐的武士正在池边的大石头上歇息，他没有理会，径直向前走。然而令他害怕的事情终于发生了，那位武士很客气地向他打招呼说："看上去，您像一位土佐来的侍者。如果能让我领教一下您的本领，鄙人将不胜荣幸。"这位茶人从旅行一开始，就担心碰上这样的恶棍，面对这品行极差的浪人（失去君主的武士），他不知如何是好，忙说："我虽然穿着武士的衣服，但我只是个茶人，论刀技肯定不是您的对手，请您放过我吧。"那浪人听了，已十分清楚他的软弱，于是更加紧逼他比剑，不然就交出身上所有财物。茶人本想交出财物走开，但他立刻想到，这样会损坏主君的名声和自己的名誉，便准备应战，一死了之。他转而又觉得，这样死去很不值，他突然想起刚才曾路过一个剑道场馆，他心中盘算去找那里的剑师，学习几招正确的用剑和庄严的死法，像一流茶人一样地赴死。于是他对浪人说："既然你非和我比剑不可，我也乐于试试你的本事，不过，我随身带着主君的重要信件，必须先去复命，等回来再和



未牧第一

狰狞头角恣咆哮，
奔走溪山路转遥。
一片黑云横谷口，
谁知步步犯佳苗。



初调第二

我有芒绳鼻穿，
一回奔竞痛加鞭；
从来劣性难调制，
犹得山童尽力牵。



受制第三

渐调渐伏息奔驰，
渡水穿云步步随；
手把芒绳无少缓，
牧童终日自忘疲。



回首第四

日久功深始转头，
颠狂心力渐调柔；
山童未肯全相许，
犹把芒绳且系留。



驯伏第五

绿杨阴下古溪边，
放去收来得自然；
日暮碧云芳草地，
牧童归去不须牵。



无碍第六

露地安眠意自如，
不劳鞭策永无拘。
山童稳坐青松下，
一曲升平乐有馀。



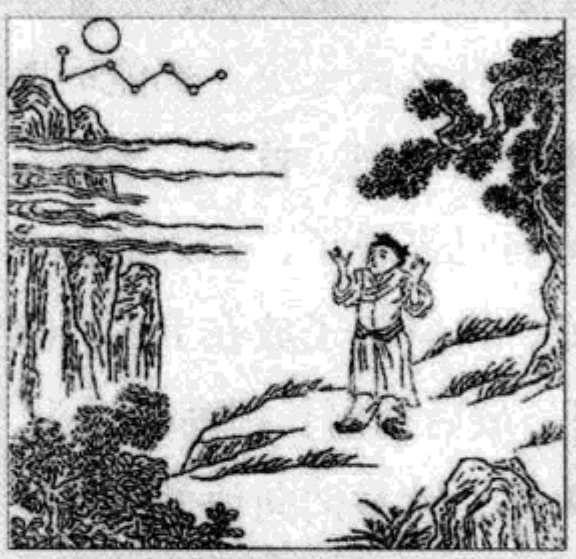
任运第七

柳岸春波夕照中，
淡烟芳草绿茸茸；
饥餐渴饮随时过，
石上山童睡正浓。



相忘第八

白牛常在白云中，
人自无心牛亦同；
月透白云云影白，
白云明月任西东。



独照第九

牛儿无处牧童闲，
一片孤云碧嶂间；
拍手高歌明月下，
归来犹有一重关。

双泯第十

人牛不见杳无踪，
明月光含万象空；
若问其中端的意，
野花芳草自丛丛。

牧牛在禅宗中常用来比喻修心，流传最广的《十牛图颂》有两种：一为五代后晋普明禅师所作，一为宋廓庵禅师所作，图和颂词都有所不同。普明禅师的图颂到“人牛双泯”即止，廓庵禅师则基本上是将普明禅师的十图浓缩为前八图，然后增加了“返本还原”和“入尘垂首”作为9图和10图，即表示修行证道之后还要返回尘世和光同尘、应化普度众生。图为普明禅师十牛图和颂词。

你比剑。”浪人答应了。

茶人急忙跑到剑道馆，说有十万火急的事要面见剑师。剑师听了他的事，知道他是来学一个体面的死法，说：“到我这里来的，都是来学求胜的剑法的，只有你是来学死法的。我必须破例教你，既然你是个茶人，在教你死法之前，请你为我表演一次茶道吧！”茶人心想，这可能是自己今生最后一次为人奉茶，顿时忘记了即将面临的灾难，全神贯注地按照茶道的程序一一做起来，就好像世间上只有茶道这一件事和自己有关一样，他清朗、庄严、绝俗的样子令剑师深为感动。剑师喝下茶人点的茶，深信这是他喝过的最好的茶，他放下茶杯，对茶人说：“你不必再学什么死法，以你刚才点茶的心境，无论同什么武士决斗都能取胜的。你再遇到那个粗野的浪人时，就像刚才那样去做吧。首先，想到自己是在为客人点茶，郑重地向他问候，并道歉自己来晚了，告诉他你已做好决胜的准备。然后脱下外褂，小心折叠好，再将扇子放在上面。接下来系上缠头，围上腰带，把裤裙的口子拉开。最后抽出长剑高举过头，摆好将对手砍倒的姿势，闭上眼睛，一听到喝声，就举剑向他劈去。这整个过程，你必须专注，就像刚才点茶的样子。这样你和他就可能打成平局。”茶人向剑师道谢，向刚才与浪人约定的地方奔去，好像不是去比剑，而是去为朋友泡茶，一点也没有害怕。

见到浪人后，茶人按照剑师的忠告，一一做完先期的准备，最后，当他举刀而立，那浪人仿佛看到了一个完全不同的人，无畏、无我且无念，浪人简直连大喝一声的机会都找不到，不知道从何处、如何去劈杀对手，两人对峙了一分钟。浪人终于扔下长刀，爬在地上求饶，然后一溜烟逃走了。

香道学习的过程如同禅宗的牧牛，牛比喻修道者的觉性，刚开始时，牛经常钻入草丛不见，草丛比喻人的妄念，修行者需要时时看护，把牛找回来，修行的方法就好比拴牛鼻的绳子，纯熟之后，牛就乖乖地变成

露地的白牛，卧在那里一动不动，比喻觉性已经灵光独耀，不再为妄念所掩，当然拴牛鼻的绳子也就没用了，最后人牛俱忘。当学习者的内在修炼已达到炉火纯青，他就不再需要借助任何外在的形式来完成自我，对美的追求也成了多余。香道不外焚香品香，即使瓦钵陋室，也无损于香气和修道者觉性的完美呈现，这时候，香禅一味，至朴至臻，砍柴、挑水、吃饭、睡觉、焚香、喝茶都是道。香道学习的过程，就是修道的过程，就是去芜存菁、返璞归真的过程，当过了河，船就不需要了。正如青源惟信禅师描绘的参禅三重境：未参禅时，看山是山，看水是水；亲见知识（遇到老师），有个入处时，看山不是山，看水不是水；得个休歇处（悟道）之后，看山还是山，看水还是水。

## 焚香与坐禅

坐禅并不是禅宗的独门修法，不只是佛教，很多其它宗教如道教、印度教、瑜伽以及伊斯兰教中的神秘派等都要修禅定。禅宗甚至不太在乎坐禅，有“佛不在坐卧”的说法。但禅师们一般来说还是要打坐的，明代苍雪大师有诗：“南台静坐一炉香，终日凝然万虑亡。不是息心除妄想，只缘无事可思量。”

苏东坡在海南儋州时曾建“息轩”，他常在轩中打坐。在《司命宫杨道士息轩》中他描绘了当时闲适逍遥而又有些寂寥惆怅的生活：“无事此静坐，一日是两日，若活七十年，便是百四十。”在《沉香山子赋》中，他除了对海南沉香大加赞叹外，也提到了有沉香陪伴的静坐时光：“子方面壁（打坐）以终日，岂亦归田而自耘。幸置此（沉香）于几席，养幽芳于帨纷。”

对于修禅定者来说，香具有特别的帮助。比如，刚处理完杂务，或从外归来，需要静坐，开始可以熏一些使人清爽提神、开阔心胸的香药，



《竹涧焚香图》　南宋　马远

马远（1140–1225），人称“马一角”，善画境之一角，且喜大幅留白，其风格对日本艺术影响深远。

如迷迭香、柠檬、柑橘、雪松、香柏等，并且雪松、香柏还有止息欲念的作用；待感觉放松后，则可以熏一些能使心沉静或帮助进入禅定的香，沉香被称为香中之王，沉香油的挥发性可以说是各种香料中最差的，在常温状态下很多沉香基本没有什么气味或气味不大，沉香加热后产生的香气枯淡幽远，不会使人胡思乱想，它能直入人的下丹田，促进深度的呼吸，使人进入思虑缓慢的状态。故沉香可助人入定，还能帮助打通丹田气脉，提升生命能量。禅修结束后，可熏一些使身心稳固安适的香药，如乳香、没药等树脂类香药配合檀香及其它木质类香等。禅修过程中如果昏沉欲睡，也可以用香提振精神，驱逐睡意。

然而禅师们不像密教的修炼者，他们不喜欢描述禅修中的风景，称其为“门头影事”，除了开悟见性，他们对过程是吝于笔墨的。

# 听　香

日本香道中有一个耐人寻味的称谓，香道中的闻香，不叫闻香、嗅香、品香，而是“听香”。“听香”一词源于中国，最早出现于何处待考，清代画家张问陶有诗：“早听时务夜听香，镇日茶瓜习送迎。洗耳已无清涧水，到门恰喜卖花声。”苏州园林狮子林中有“读画”、“听香”的题额。取名“听香室”、“听香斋”等等的文人雅士的书房更是不胜枚举。

香如何能听？这是一个问题。

闻与听的区别，在于闻是一个主动的动作，凑上去，深呼吸，将香气吸入肺中，然后大感惬意，这时候，人是被目标指向的，香是被动的。而听不然，不论醒着还是睡眠，耳朵都无选择地随时接受来自四面八方的各种声音，分辨某一特定声音需要的只是警醒和专注，听香的时候人是被动的，不是你去捕捉香气，而是香气来侵袭你，它或者是一缕，或者是一团，这是你无法控制的，它又像声音一样，来的时候自然就来了，散的时候无影无踪。听香没有对香气的贪婪，不要求更多，也不追寻香气之源，只是在当下，随时保持觉照，觉者，觉知；照，像镜子一样，任何东西来了都照见，走了，不留痕迹。这是香道闻香的要求，也是修行的要求，宋雪窦重显禅师有诗云：“一兔横身当古道，苍鹰才见便生擒。后来猎犬无灵性，空向枯桩旧处寻。”每个人悟道的契机千差万别，禅门中，有被砍断一只手指时悟道的，有被拧了鼻子悟道的，有观日出而悟道，有出家前杀猪时悟道，你不知道什么状况会是触发悟道的机缘，就像不知道野兔会什么时候出现一样，修行者应该像高明的猎手苍鹰一样随时保持警觉，机会一出现，立刻把捉到，就开悟了，所谓“久等必有一禅”。而以为有一个模式可循，可以重蹈别人悟道的老路去证悟的，就像没有灵性的猎犬，空在枯桩旧处寻觅而无所得，这样的心态又多么

像一个急吼吼攥取的闻香者啊，因此，“闻”是被戒除的。

“听香”，需要闲淡而自适的心，在快节奏的今天，这样的情怀早已不知被我们遗落在了什么时空。“听香”，就是一种“慢生活”的态度，“慢生活”并不是现代人的独创，早在魏晋南北朝时期，竹林七贤就放弃马车乘坐牛车，他们认为缓慢中更能体味生命的真与美。无独有偶，古希腊也有赞美慢生活的谚语：“悠闲是智慧之母”。

“听香”时，感官清明安住于当下，正是进入禅修需要的状态。“看话头”或“参话头”是禅宗独有的修行方式，禅宗的某些“话头”就起到引导行者进入禅定的作用，日本有一个著名的禅宗故事《只手之声》，也可以为这个“听香”之“听”作注解：

有一位小沙弥，看到师兄们每天早晚到禅堂参禅，非常向往，就请求默雷禅师允许他也和大家一起学习。默雷禅师道：“学禅要用心，绝不能嬉戏、游乐，你年纪太小，实在不适合，等长大点再说吧！”小沙弥不肯罢休，一再恳求道：“禅师！我一定有始有终，请给我机会。”默雷禅师想了想，同意了。他拍了两下巴掌，问：“听到声音了吗？”小沙弥回答：“听到了。”“好！你可以听见两手拍掌的声音，现在你参只手的声音。”小沙弥从窗口听到一阵乐器的声音，高兴得叫到：“我会了！”，于是便到禅师面前模仿一番。默雷禅师指示道：“不是！不是！那不是只手之声。”小沙弥来到一个僻静的地方，听到滴水声，马上跑到禅师前，学了一遍水滴的声音。默雷禅师听后说：“那是滴水之声，不是只手之声。再参！”小沙弥只好打坐，谛听冥思只手之声，却毫无所得。他每天听到的是风声、蝉声、虫鸣，三年过去，往默雷禅师那里跑了几十次，都被否决。到底什么是只手之声呢？他观照，终于有一天进入了超越音声的境界，他悟到：一切有声和无声都是无常的，永恒的自性才是“只手之声”。

“听香”、“听只手之声”，不仅仅是入道的妙法，证悟自性后，

香真的可以被“听”到，也就是说，可以通过耳根被感知。《楞严经》中除了前面介绍过的鼻根圆通法门外，还有耳根圆通等其他二十四种证悟圆通的法门。“只手之声”故事中的小沙弥不仅由参话头而入定，也是由音声入道，修耳根圆通而证悟。

《楞严经》中认为，自性的功德（功能）之一就是知觉性，这个知觉性在鼻（根）成为嗅觉，在耳（根）形成听觉，在舌（根）成为味觉，在眼（根）形成视觉，在身（根）形成触觉，在意（根）形成思维，每一根的知觉性都是自性的显现，就像前面黄龙祖心禅师与黄庭坚的对话一样，闻到桂花香了吗？闻到了，那怎么还不明白呢？就是那个呀，我并没有隐瞒你什么呀？因此，通过对特定的某一根下功夫修行，就能返本归元，证悟圆满的自性。当证悟了自性以后，也就是纯然的知觉性，这个时候，就是普明禅师《十牛图》中的最后一副——一圆相，日本的很多禅师和书道家都喜欢写画这个一圆相。而这个混为一圆的觉性，它在有必要的时候也可以回到六根起作用，甚至六根互换，或者一根行使多根或六根的作用，即为廓庵禅师《十牛图》最后的“入尘垂手”，神通应化，普渡众生。这时候，用耳朵就真的能“听见”香气。

《楞严经》中，耳根圆通是观世音菩萨的修行成就法门，观音菩萨如是描述他修证悟道的过程：“初于闻中，入流忘所。所入既寂，动静二相，了然不生。如是渐增，闻所闻尽。尽闻不住，觉所觉空；空觉极圆，空所空灭；生灭既灭，寂灭现前。忽然超出世出世间，十方元明……”流，指闻性之流，所，闻的对象，动静生灭的声音，观修的时候，住于闻性而不追随外部无常的声音，功深之后，觉性便如日出海，照彻十方。悟道之后是“由我初获妙妙闻心，心精遗闻，见闻觉知不能分隔。成一圆融，清净宝觉。故我能现众多妙容。能说无边秘密神咒……”这时觉性成一圆相，便能显现不可思议的神变自在。

《楞严经》中还有这样一个故事，释迦牟尼佛的僧团里有个叫阿那

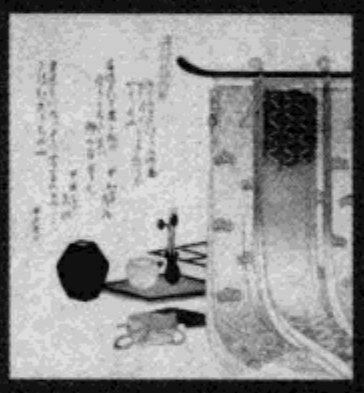
律陀的僧人，他初出家的时候特别嗜睡，这个毛病严重障碍了他的修行，于是释迦牟尼佛呵责他为畜生类，他非常伤心，哭了七天七夜，不睡觉，结果眼睛瞎了。后来释迦牟尼佛为他开示乐见照明金刚三昧，结果他证得了阿罗汉果，不通过眼根，见三千大千世界如掌中果，这是以眼根入道证悟圆通的例子，眼根虽坏，自性周遍不损，证悟之后，所见更多。

中国古代的哲学思想中也有类似的观点或记载，如《庄子·应帝王》中，中央之帝名叫混沌，本来混混沌沌地像个汤圆一样活得很快活，谁知道有两个冒失鬼，南海之帝倏和北海之帝忽，他们觉得混沌太好了，为了感谢他，就在他上面凿了七个窍，开窍了，混沌也死了，比喻自性分裂于六根，聪明伶俐了，会分别计度了。佛家云，如同六贼，自窃家宝。轮回就开始了。《列子·黄帝篇》中也提到六根互用："眼如耳，耳如鼻，鼻如口，无不同也，心凝形释，骨肉都融，不觉形之所倚，足之所履，随风东西，犹木叶干壳，竟不知风乘我耶？我乘风乎？"心凝形释，即凝于心而化于形，既如同前面的返本归元，骨肉都融，不再有形体之累，各种感觉器官的功能，可浑成一片，也能互通。

《五灯会元》卷一二净因继成禅师有云："鼻里音声耳里香，眼中咸淡舌玄黄。意能觉触身分明，冰室如春九夏凉。"就是描写了悟道后的六根互用的别样春光。

另外，文人笔下一些关于听香的描述，如元代伊世珍《琅嬛记》卷上"庄氏女"记载："每弄《梅花弄》，闻者皆云'有暗香'。"听琴的人，在庄氏女弹奏的《梅花弄》乐曲中，仿佛闻到了梅花的暗香。明人谭元春的《初香》诗："寂然自一室，斯心未有托。何以栩栩间，妙香过而掠？相触领其机，六根同知觉。"妙香掠过，六根似乎都能同时领略到香之美妙。清人李慈铭为其友叔云所画《湖南山桃花小景》题诗："山气花香无着处，今朝来向画中听。"这些都还仅仅属于一般的通感范畴，远没有达到六根互用的境界。

# 香之用







# 宗教用香的起源

原始信仰的产生源于人类希望获得快乐庇护远离痛苦威胁的恒久愿望，在神秘的大自然面前人们感到自身的渺小和无能为力，为了达成自己的愿望，只有借助无处不在的鬼神的力量，他们对鬼神怀着既敬又畏的心理，以牺牲祭祀、歌舞娱乐来达到贿赂神、向神谄媚的目的。而这种信仰本身就能给人们带来心理上的安慰。

远古的人们大概是从芳香植物所引起的愉悦、兴奋、陶醉等直观感受，产生了万物有灵的思想，认为这些植物是神的赐予或有神灵藏在里面，有使人脱离现世痛苦的力量。古时候由于环境没有受到污染，芳香植物的效力更大，而当时的人们接受的信息量少，身心宁静，故这样的刺激对他们来说是震撼的。笔者曾在偏远的藏区碰到过一个小喇嘛，笔者给了他一听易拉罐饮料，是在当地买的，不太知名的一个品牌，里面就是果味的糖水，那个小喇嘛尝了一口以后，竟然自己兴奋得大笑，双手高举着易拉罐转起圈来，然后绕着弯小跑，停下来迫不及待地喝一口，又跑，一路大笑着，比热恋的人更急切，比醉酒的人更忘我，笔者当时



墨西哥女画家弗里达的作品《大地母亲的拥抱》，表现了人与自然的关系。

简直看呆了，其实易拉罐里的水基本都结成冰了，根本不能算喝，只能吸，而一点点的甜味对一个很少有机会吃糖的小孩竟能引发那么高的情感体验，恐怕他所信奉的宗教在他幼小的心灵中也未必能达到。

因缘际会下，香味确实能引发某种奇特的体验。曾有人在路上行走，路过有人家焚香处，闻到香气，忽觉身心脱离当时环境，被带人某种宗教氛围中，对某些人来说轻微的内心触动，对另一些人来说可能是一趟时光之旅，故佛家云：“十世古今，始终不离于当念。”而特殊的声音，也可能产生相似的效果，有人偶在寺庙外听到敲钟，突然忘记身心之所在，自我与外境的边界消泯，一片静谧，说不出的平静愉悦，如《庄子·大宗师》云：“堕肢体，黜聪明，离形去知”，达到忘身之境，直至有人叫他，才回到现实中。特殊的图案、物品和场景，也可能通过视觉达到同样的效果，小孩子总觉得世界充满了神奇，常对着各种东西好奇发呆，而原始人类的心理就如孩童一般，能引发神秘感受和幻想的东西，比如宝石，玉石，也许最早受到青睐的原因并不是因为稀有，人们用宝石来装饰神像也是别有其心理根源的，从许多神话、童话、传说中，人们对

宝石的奇幻作用寄予的希望便可见一斑。

在巫术时代，亚洲、欧洲、非洲、美洲的巫师和祭师们就掌握了利用芳香药草和其它的材料混合，并配合适当的技巧使人达到极度快乐，甚至某种高峰体验的方法，人们认为这种至乐是神的赐福，从中能获得极高的顿悟或领受神喻。香是人与神沟通的媒介的看法几乎存在于所有的古老信仰中，神明似乎也乐于享用人们对他（她）的这种供养，故很多的狂欢活动均是借神的名义举行，表现出人们向往纵情逸乐而又恐惧可能会产生的后果的微妙心理。

中国古人的这种原始信仰可见于《礼记·郊特牲》，殷周之际，祭祀降神的方式发生了变异。殷人尚声，所以降神以奏乐为主，周人尚臭。这里的臭，指香气，如《易经·系辞上》："同心之言，其臭如兰"。注曰："臭，气香馥如兰也。"周人降神以灌献为主，用的是调入郁金香的鬯酒。《国语·楚语下》曰："古者民神不杂。民之精爽不携贰者，而又能齐肃衷正，其智能上下比义，其圣能光远宣朗，其明能光照之，其聪能月彻之，如是则明神降之，在男曰觋，在女曰巫。"古人因精神清爽杂念少，所以容易沟通天地鬼神，有此能力者，被称为觋或巫。所谓降神，方式大约有三种，一、巫人必须达到恍惚状态，由助手翻译或本人恢复后告知相关信息。二、特定的人被巫人调动（或催眠）进入恍惚状态，由巫人翻译或本人恢复后告知相关信息。三、不需要进入恍惚状态，由巫人通过观察特定的信息告知。而音乐、香气和酒都有使人兴奋、迷醉的作用，以调入香料的酒代替音乐，大概是因为香气和酒的作用更为强烈吧。

在古罗马，人们在神像脚边种植茴芹属、芥蓝、塔花属等植物，它们被认为有激发对神的敬畏和获得极致快乐的力量；人们用香料祭祀司掌火、灶的维斯塔（Vesta）女神，他们认为，如果香烟中断，罗马城就会陷落在地狱的深渊里。在古埃及，芳香植物被认为受到众神的滋养，



茴芹

芳香植物，苦艾酒 Absinthe（含苦艾、茴香、茴芹、牛至和其它草本植物精油）中的重要成分，苦艾酒的神奇在于它的致幻作用，能使人产生一种特别的兴奋感。茴芹也用于调制香水。茴芹籽多用于调味，或制作一种镇静精神的花草茶。



家神（household Gods）

英国新古典主义与拉斐尔前派画家约翰·威廉姆·沃特豪斯（John William waterhouse，1849—1917）绘画中表现了古罗马人熏精油供奉家神的场景。



古希腊胜利女神香炉（公元前500—480年）

是存在的精华，人们以香供奉太阳神。而过去的占星师和炼金术士也往往都有各自的芳香精油配方。现在很多民间的巫术活动中，焚香都是必不可少的程序。

随着宗教的兴起，巫术和原始崇拜的影响变得越来越小，宗教与巫术一个很大的不同点在于宗教以善恶作为人能否获得幸福生活的标准，人只有遵从一定的规律才能获得幸福，反之则会受到惩罚，不能随心所欲；而巫术是为达成目标而存在的手段，非关目标的道德指向，人们认为通过某种行为仪式就可以控制自然达成愿望。宗教与原始信仰的不同表现在原始信仰一般是多神（鬼）崇拜，而宗教则是一神或几个主神的信仰。多神信仰情况下一般人们思想松散，对神没有特别的敬畏，就像希腊神话中的神，并不特别得到人们的崇敬，而常常作为调侃或者有需要时加以利用的对象；一神教有明确的教义、戒律，神的人格缺陷减少，权威被极大提高。一神教的快速发展得益于和统治者扩大权威和势力范围的需求相结合，随着社会的发展，一神教逐渐取代了多神信仰。

从这一点来说，佛教最初并不是一种宗教，而是一种认识自然、社会、自身，超越痛苦的方法，反对偶像崇拜，更像一种哲学，故早期的佛教团体吸引的多是社会精英，虽然得到一些王族和富裕阶层的支持，但对受教育程度低下的普通民众缺乏吸引力。随之出现的大乘佛教运动，使佛教更贴近于民间，救苦救难的菩萨成为人们信奉的对象，但佛教温和智性的面目比起印度教诸神一手胡萝卜一手大棒的姿态，对于长期受到惊吓的印度老百姓来说仍然是缺乏摄受力的，故印度佛教发展到后期出现的密教，吸收了大量印度教和巫术的元素，与早期佛教已大相径庭，有论调说“只有密法才能摄受末世刚强众生”，大概来源就在于此。印度遭突厥穆斯林入侵以后，佛教在印度就基本消失了。随着印度佛教长期和其它国家的交流，原始佛教、小乘佛教或上部座佛教多盛行于东南亚地区；大乘佛教与中国儒家、道家思想结合，得到了很大的发展；而



六祖斫竹图　南宋　梁楷

梁楷是名满中日的书法家、画家，当时的文人雅士爱好参禅的很多，梁楷就是其中之一，他不但许多作品表现了禅宗的内容，而且其画风粗犷洒脱，不拘法度，放浪形骸，深得禅宗精神之精髓。传世作品有《六祖斫竹图》、《李白行吟图》、《泼墨仙人图》等等。

密教因伦理道德、思维方式的冲突，在中土遭遇了水土不服，流传到日本的，称为东密、唐密，而流传到西藏的，与当地原始信仰苯教结合，成为藏密。

而巫术中常用的香料、植物、药材，有的被发现作为美味和心理作用大于药理作用，进入人们常见的食谱；有的被发现有很大副作用而不再被使用；有的被研究发展进入医学领域；有的被改造吸收应用于某些宗教的修炼活动，如道教、密教、印度教，或某些隐秘的修行团体；而名贵香料因它令人快乐愉悦、能养生疗病等优点为人们所共识，在世界

各大宗教中作为美好的象征供奉佛、菩萨、神仙、圣人等。

现在的很多用芳香植物进行养生医疗护理流派，不少又是从宗教的修炼方法中分离出来，自成一体，特别是取自注重身体修持转化与心理关系的道教、密教、瑜伽以及古老的炼金术等，了解这些香疗养生方法背后的宗教哲学思想原理和他们之间的相互影响，我们会发现它们是融会贯通的，认识前人的成就，可以使我们更好地发掘芳香植物的潜藏价值，避免机械生硬，而能举一反三，为当今甚至后世人类的身心健康服务。

闻香

# 佛教与香

佛教诞生于2500多年前，是一印度古国的悉达多太子，即后来的释迦牟尼佛，出家六年后，在菩提树下证道，然后建立僧团，他将所证悟的真理以各种宣说方式启发出家在家的弟子了解，这些宣说的内容在他灭度后被弟子们集结成佛经，这是佛教的形成。释迦牟尼佛在求道的六年时间中，虽然先后跟随过六个外道本师，但是最后都发现他们的道理不究竟，不能解决终极问题，于是释迦牟尼佛知非即舍，决定自己求证。因此虽然在印度的其它宗教中也有六道轮回、因果的概念，但是佛教不是从任何一种原始信仰发展来的，它是建立在释迦牟尼佛的证悟的基础上的。虽然后来佛教在发展过程中，在各地都吸收了一些本土化的东西，特别是密乘，吸收了大量印度教、瑜伽、方术、萨满等内容，但与释迦牟尼佛的原始教义无关。《杂阿含经》判断佛教与非佛教有三法印：诸行无常、诸法无我、涅盘寂静。佛教与其它宗教最大的不同，就是对心的认识，一切都是心的显现，“三界唯心、万法唯识”，无需外求，认为心外有法可求即外道。

## 香之福德因缘

佛教认为众生的受用与众生福德力有关，众生的受用随福报而呈现差异。据说，释迦牟尼佛驻世的时候，世界上曾经出现过一种檀香，叫牛头旃檀，这种檀香只要焚烧一铢（约一两的二十四分之一），香味四十里以外都可以闻到。佛灭度以后，这种檀香在世界上就消失了，因为这种香的出现就像佛一样稀有难得，世界上再没有人有福德闻到此香。

佛教认为有德行修为的人心能转境，可以将恶劣的外境变得美妙，不但自己受用，周围的众生也能得到利益，佛经中也经常有佛在讲法的时候，能使地平如掌，无有尘土沟壑臭秽，大地变成黄金一般的记载。古代有道行的人，看见一方水土，就知道这个地方有没有圣贤，当一个重要的人，如高僧大德去世后，也会出现一些自然现象与之相应，如树枯山崩之类，这显示与这个人福报相关联的环境也随之消失，但一般人去世往往不会引起这么明显的环境改变。有特殊福德或修行有成者不但能感召悦意的环境，享受妙香，其自身甚至也能散发出特殊的香气，如《大庄严论》中记载有一法师因过去世赞叹迦叶佛而口中恒出妙香，昼夜不绝。佛在讲法的时候，周身毛孔也会散出妙香，普熏十方。

因此，佛教里用香比喻高尚清静的德行，高尚的德行就像香气一样具有感染他人，使他人受益的力量，有“戒定真香”，“五分法身香”的说法，并且这样的香是不会随顺风逆风而改变的。《六祖坛经·忏悔品》对五分法身香解释如下：

一、戒香：自心中，无非，无恶，无嫉妒，无贪嗔，无劫害，名戒香。

二、定香：即观诸善恶境相，自心不乱，名定香。

三、慧香：自心无碍，常以智慧观照自性，不造诸恶。虽修众善，心不执着，敬上念下，矜恤孤贫，名慧香。

四、解脱香：自心无所攀援。不思善，不思恶，自在无碍，名解脱香。

五、解脱知见香：自心既无所攀援善恶，不可沉空守寂，既须广学多闻，识自本心，达诸佛理，和光接物，无我无人，直至菩提，真性不易，名解脱知见香。

佛经中常有诸天用各种不可思议的妙香供养诸佛的描述，而不同的天界众生受用的香各不相同，《华严经》中善财童子参访鬻香长者，长者告诉他，罗刹界中有香，名海藏；善法天中有香，名净庄严；须夜摩天有香，名净藏；兜率天中有香，名先陀婆；善变化天有香，名夺意等等，这些香各有不同的妙用，能使闻到的众生身心安乐，所求如意，趋向佛法；而恶道的众生则常处于臭秽的环境，身心俱不得安宁。可见鼻根的受用亦是众生不同的福德力所感召。

《神农本草经》曰："香者，乃天地之正气也。"现在，随着环境恶化，森林消失，水资源被污染，动植物减少，古代人们享用的各种名贵香料，如沉香，檀香，龙涎香，麝香等等，现在不但数量锐减，而且品质也存在下降的趋势，这正是现在人心恶化，福报减少招致的生存环境变得恶劣的一个例子。

## 供养品

佛教中，香的一个主要功能是作为供品供养诸佛菩萨，按照释迦牟尼佛在世时印度的风俗，供香的形式有涂香、末香、烧香。

涂香是指将各种香粉调湿呈膏泥状，用来涂抹身体。《毗尼母经》卷五中说："天竺土法，贵胜男女皆和种种好香，用涂其身，上着妙服。"《大智度论》卷九十三、卷三十记载，印度自古暑热甚烈，人体易生臭气，故其地风俗遂以旃檀木或种种杂香捣磨为粉末，用以涂身、熏衣并涂地上及墙壁。涂香具有防病、清凉、驱虫、芳香除臭的作用，现在印度和

东南亚等地区仍在使用。《阿毘达磨顺正理论》卷三十二中说："谓于热际，烈日逼身，虽用旃檀、乌尸罗（香茅）末及冰雪等而为对治，便有增上身安乐生。"关于涂香的功德，《华严经·普贤行愿品》卷十一载有：增益精气、令身芳洁、调适漫凉、长其寿命、颜色光盛、心神悦乐、耳目精明、令人强壮、瞻睹爱敬、具大威德等十种功德。

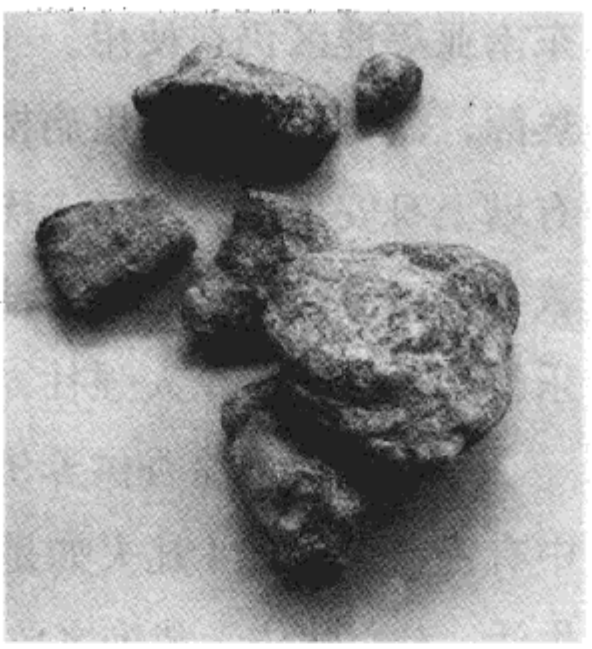
尽管人们用涂香供养佛陀和僧团，佛却并不使用涂香，《梵网经》中有："诸比丘！凡夫如是赞叹如来：或有沙门、婆罗门，受食信施而生活，专心耽住于装饰之放逸处。例如涂身、按摩、沐浴、镜、眼涂（色）料、华鬘、涂香、 脸粉、面油、手环、发饰、手杖、药袋、刀剑、伞盖、彩履、头巾、宝珠、拂尘、 白衣、长袖等。沙门瞿昙（指释迦牟尼佛）远离如是等任何装饰之放逸处。"因六群比丘使用涂香遭到了居士的非议，佛还制定了不允许出家比丘涂香的戒律，《毗尼母经》卷五中："六群比丘如俗人法，用香涂身，诸檀越嫌之，云何比丘如俗人法。世尊闻已，制一切比丘不听用香涂身。"所以沙弥十戒中有不着香华鬘、不以香涂身的禁制，这是为了避免虚荣心，耽于感官享乐、以及男女之间的相互诱惑而制。

因印度很热，故佛经中也常将烦恼称为热恼，比喻烦恼如同炎热的气候一样令人烦躁难以躲避。一般的涂香能使身体清凉，佛经中说能止息热恼者，以戒德为涂香，持戒和高尚的德行却能使人心清凉，不受烦恼的折磨。

末香指呈粉末状之香，主要用于撒布于道场或塔庙等地，具有清净道场的作用。《法华经·提婆达多品》中："悉以杂华末香……供养七宝妙塔。"《胜天王般若波罗蜜经》卷五《证劝品》："烧无价香，泥香涂之，末香以散。"另据《真俗佛编》卷二引《大智度论》所言，干香应烧，湿香应涂地，末香及华应散。《楞严经》中有"佛告阿难。若末世人愿立道场……和上栴檀、沉水、苏合、熏陆、郁金、白胶、青木、



乳香：古称熏陆，是乳香树的树脂。气味给人温暖感，有调气、活血、止痛等功效，用于和香、制药、调制香水。



苏合香：苏合香树的树脂。色微红，气味是松脂和梅子的甜酸混合，能开窍醒脑，辟邪去恶。除熏香外，也用于制药、调制香水。



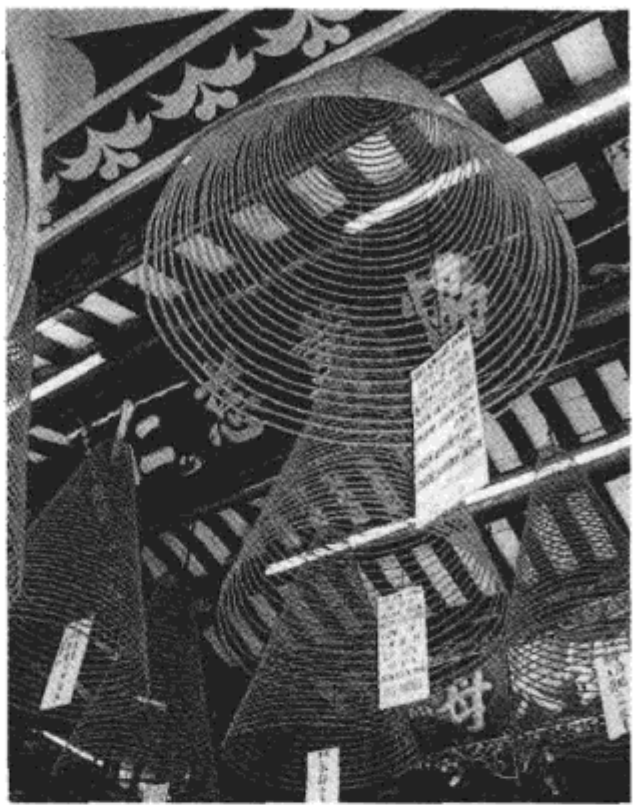
零陵香：古称熏草、蕙草、香草等，也就是现代称的罗勒。具有镇静、放松，祛风寒，辟秽浊等功效。用于熏香，治病，调味。

零陵、甘松、及鸡舌香。以此十种细罗为粉。合土成泥，以涂场地。”

烧香供佛最为常见，佛教中也有焚香祈祷向诸佛菩萨传达心意的传统。《贤愚经》中，富那奇长者焚香祈请佛陀前来受供，第二天佛陀果然如其所愿而来。中国佛教也有一个与之相似的故事：梁武帝崇尚佛法，当时最有名的法师是法云、云光、宝志三位。有一次，梁武帝想请三位法师第二天到皇宫来应供(赴斋)，他想到三位法师既然都是得道的高僧，

那用一般的方法去请就俗了，于是在皇宫里焚香，并默默地在心中虔诚地向三位法师发出邀请。结果，第二天中午，只有宝志，也就是志公禅师一人前来，另两位都没有接收到梁武帝发出的信息，故这三人修持的高低在梁武帝心目中就立判了。梁武帝还将佛寺中用沉香礼佛的仪式运用于儒家的祭祀中，据宋程大昌《演繁露》载，用沉香祭天始自梁武帝："梁武帝祭天始用沉香，古未用也；祀地用上和香。"注云："以地于人近，宜加杂馥，即合诸香为之，言不止一香也。"佛教徒在诵经修法前往往会焚香，并诵《香赞》："炉想乍热，法界蒙熏，诸佛海会悉遥闻，随处结祥云，诚意方殷，诸佛现全身，南无香云盖菩萨摩诃萨（三称）。"念诵同时还要观想诸佛已经得到了广大香云的供养，而"诚意方殷，诸佛现全身"也是表达了香与至诚之念配合能感动诸佛现身的含义。

佛教徒修法和寺庙中举行各种法事活动的烧香，都发展出一定的礼仪、规范与之配合，各地区、宗派等又有所不同，多为表达对三宝（佛宝、法宝、僧宝）的恭敬、供养，以及对众生的布施、感恩等含义。如宋《禅苑清规》卷五曰载："于香台东望住持人问讯。然后开合上香（两手捧香合起。以右手拈合安左手内。以右手捉香合盖放香台上。右手上香向特为人焚之。却右手盖香合。两手捧安香台上。并须款曲（细勿令敲磕或坠地）。更不问讯但整坐具。叉手行诣特为人前问讯（有处众坐定。侍者先在住持人边立。请坐具及请香以表殷重之礼。今香台边向住持人问讯乃表请香之礼意者也）。"禅林烧香亦称"拈香"，在不同的法事活动中，有祝圣拈香、敕使拈香、嗣法拈香、佛事拈香等称谓。早期焚香多为原生态的香药碎粒，后才有丸香、饼香的形式，线香在我国的出现不晚于宋朝，苏洵的诗《香》中有"一丝吐出青烟细，半炷烧成玉筋粗"，《禅院清规》中也有上香一炷、两炷的说法。盘香早称龙挂香，是将线香盘成物象字形，用铁铜丝悬挂起来熏燕，这种烧香法至今在一些寺庙中仍很常见。龙挂香的出现不晚于明代，《本草纲目》"线香"



龙挂香

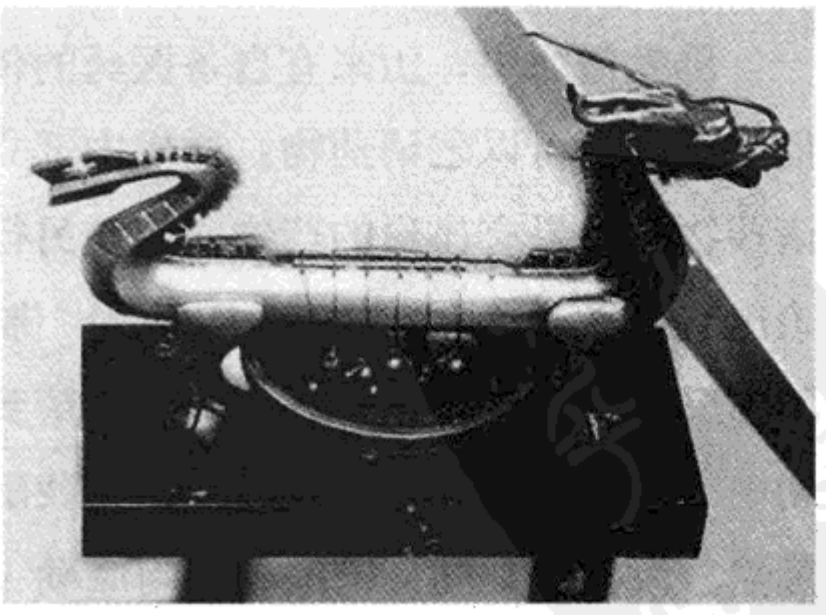
条中已有记载，后来才发展成只有呈螺旋形状的盘香。竹签香的出现应不晚于明代，《遵生八笺》中“聚仙香方”提到需“竹棍万只”，说明当时竹签香已成规模化生产。佛教徒在诵经或修法之前，需清净身心，仪态端庄，然后供香，一般香（线香或竹签香）以三支为一炷，表礼敬三宝之意。供香还有一定的动作要求以及与之同时进行的赞颂、礼拜、祈愿、回向（将烧香的功德布施给某人或众生）等活动，这里就不一一赘述。供香的仪轨，其目的在于使修行者提起正念、内观心念，令心不散乱，规范化的动作要求也是为了通过身正，达到气正、心正的目的，然仪式终究是方便方法，是指月之手，不可将其当作真月，亦不可执着，法无定法，故仪式也不是一成不变的，只要达到目的即可，若执着于规范教条，不达其本意，甚至畏首畏尾，令思想僵化禁锢，反成一病。佛教有供养百千诸佛不如供养一无心道人的说法，禅宗也有“好事不如无事”，对于“无心”、“无事”来说，一切的教规施设都是“闲家具”，“闲家具”一词来源于一段禅的公案，唐代朗州刺史李翱请教药山惟严禅师：“如何是戒定慧？”禅师答：“贫道这里无此闲家具。”这就是

禅直接把握本质的风格。

## 更多用途

如前章所述，《楞严经》中，香气是鼻根圆通法门的观修助缘。香也是使修行者身心安泰，注意集中，尽快进入禅定的辅助工具。在中国古代的佛教寺庙里，香还有计时的功能。“禅七”是为以七天为一个单位的密集修行，最长可达七七四十九天，以克期取证为目的，源于佛在菩提树下七天证道。据说“禅七”从宋时开始出现于禅林，修行流程中包括行香（或跑香）、坐香，就是在香燃烧的时间内，快走、慢跑和打坐，行香在两次坐香之间进行，有疏通筋骨血脉，防止昏沉、掉举（散乱）等作用。

佛教中还用香药沐浴。《太子瑞应本起经》中，释迦牟尼佛诞生时，四天王用天香汤为其沐浴。由这个因缘产生了在每年的四月初八佛诞日，用香汤灌洗佛像的传统，所以这一天也称为浴佛节。《浴佛功德经》中说：“若浴像时，应以牛头栴檀、白檀、紫檀、沉水、熏陆、郁金香、龙脑香、零陵、藿香等，于净石上磨作香泥，用为香水置净器中，于清净处以好



另一种香钟，可点香粉或线香，当香燃到一定刻度，烧断系铃铛的丝线，铃铛落下撞击下面的金属盘，发出声响，起到闹钟的作用。

土作坛，或方或圆随时大小，上置浴床中安佛像，灌以香汤净洁洗沐。”

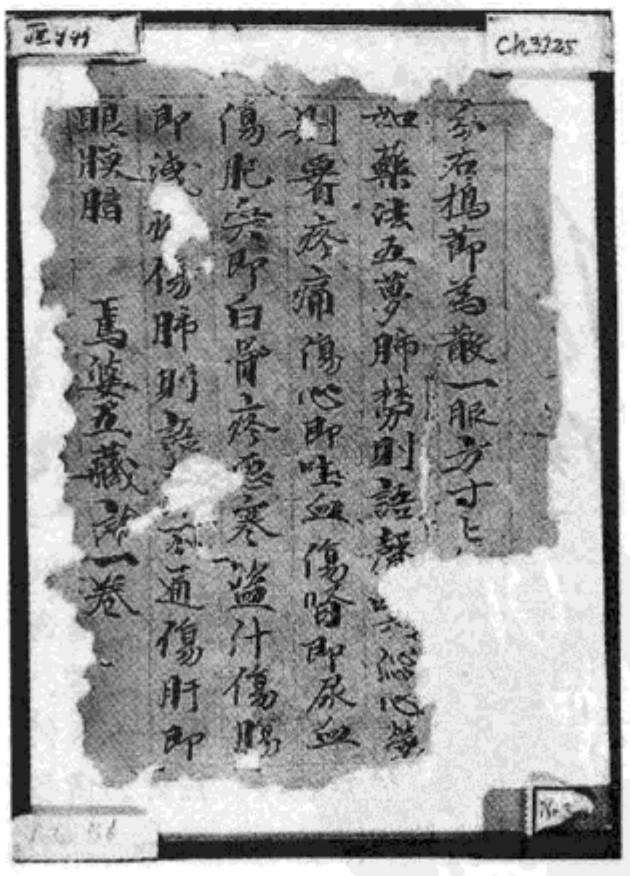
在佛教出家人团体中，每半月要举行一次布萨活动，僧尼众检点自己的戒行，忏悔错误。布萨之际，需颂香水偈，以香水（浸泡香料之水）洗手，然后作揖长跪于香汤之前，唱颂香汤偈，偈云：“香汤熏沐澡诸垢，法身具足五分充；般若圆照解脱满，群生同会法界融。”表净除身心污垢之意，香汤沐浴也有保健防病的作用。禅宗所用之香汤，以陈皮、茯苓、地骨皮、肉桂、当归、枳壳、甘草等七种药材煎成，称为七香汤。洗袈裟也用香汤。

不知是否来源于佛教，宋代的公共浴室称为香水行，估计水中加入了各种香药。有一次，苏东坡在泗州雍煦塔下的浴室洗了个痛快后，挥毫写下了《如梦令》：“水垢何曾相爱，细看两俱无有。寄语揩背人，尽日劳君挥肘。轻手，轻手，居士本来无垢。”前两句来自佛法中的比喻，水中有垢，看似水脏，但实际上水仍是原来的水，垢仍是垢，水喻自性，垢喻人的烦恼罪障，自性并不会因烦恼而有所损减，所谓“在圣不增，在凡不减。”禅宗中有“祖师西来意”的问句，即达摩祖师从印度来为的是什么？有弟子问师父：“祖师未来前，这里可有意？”师父说：“有！”弟子：“既然有，为什么还来？”师父：“因为有，所以来！”祖师西来正是指示那个本来的存在。词中后几句写得风趣生动，而且语带双关，读来令人莞尔。

佛教僧团中，历来有自备医药的传统，佛教律藏部的文献记载，僧侣外出时，可以乞请药物；僧侣内部立有分药人，分药人应该平等分配诸药物；如果有昂贵的药物，应该另行贮存；如果求索药物多的，还应该出钱。《十诵律》卷三十四云：“佛在王舍城。尔时诸居士办种种药。所谓酥油、蜜、石蜜、姜、胡椒、荜茇、黑盐、诃梨勒、鞞酰勒、阿摩勒……六群比丘言：我欲行去，与我酥油、蜜、石蜜、姜、椒、荜茇、黑盐。汝持诃梨勒、鞞酰勒、呵摩勒……入僧坊与上座。诸比丘不知云

何，是事白佛。佛言：‘从今应立分药人，分药人和合平等分与。若有贵价药来者，应别举置。若病比丘索者，应与两钱半价药。若索多者，应从索直（通值）’”。

佛教医药也随佛教传到中国，丰富了中华医学的内容，《隋书》、《唐书》记载印度传入的医药类书籍就有 11 本，其中有龙树菩萨的《龙树菩萨养性方》和《龙树菩萨药方》，还有佛教名医耆婆的《耆婆所述仙人命论方》。耆婆万物皆药的思想对孙思邈（541 或 581—682）、李时珍（1518—1593）等医药学家产生了重要的影响；香药的大量引进形成了活血化瘀、芳香开窍一类治则，《本草纲目》中记录的梵语香药达 65 种，涉及多部佛经；寺庙医学也随佛教的兴起而兴盛，魏晋南北朝起出现了佛教医院，寺院种药、储药、施药的传统后来还传到了日本。《某僧向大德乞药状》记载了某寺僧人向大德僧乞请药物用以和合药草的情况：“上闻大德，卑僧有少乞赐，莫违重情，欲拟和合药草，亏阙颇多，幸望尊意乞焉。橘皮、桂心、附子、香白芷、茱萸、干姜、芍药、



《耆婆五藏论》日本抄本残卷

高良姜、草豆寇、芎藭、人参、胡椒、诃梨勒、麻黄、地黄、细辛、黄蘗、天麻、牛膝、天南星、牵牛子、茯苓、槟榔、茇（毕）拔、黄连，上（诸）药物乞赐少多矣。”大德可能是掌管药物的上座，可看出僧人所乞者多为香药类。《本草纲目》记载：“隋有寿禅师妙医术，作五香饮济人。沉香饮、檀香饮、丁香饮、泽兰饮、甘松饮，更加别药，有味而止渴，兼补益人也。”苏东坡诗《佛日山荣长老方长五绝》云：“……水沉（即沉香）销尽碧烟横；道人（即和尚）劝饮鸡（鸡舌香，即丁香）苏（苏合香）水，童子能煎莺粟汤。”这是当时寺庙生活的写照。

伴随香药传入中土的，还有印度调香的技法。在印度，配制香料属专门的技艺，有专门以制香为业者。《摩奴法典》云，婆罗门处于困境时，为了维持生活，可以从事“类如医疗等学问，类如配制香料等技艺”。《隋书》卷三十四《经籍志》中即有《龙树菩萨和香法》（已佚）二卷。龙树菩萨，又称龙猛菩萨，是南印度人，玄奘（600—664）法师著《大唐西域记》卷十云：“龙猛菩萨，善闲药术，餐饵养生，寿年数百，志貌不衰。”唐朝时，贩卖香药的香行有的供奉有佛菩萨像，香行还有调制合香和销售用香药制作的化妆品、护肤品等经营项目，从业者多有外籍人士。




龙树菩萨，也称龙猛菩萨，活跃于公元2、3世纪，青少年时已精通各种外道经典、法术、天文、地理、医术等。后为佛教教理折服，改尊佛教，造有多部佛教论典，被尊为佛教八宗八派之祖。

佛教合香选材多用沉香、檀香、降真以及安息香、苏合香、龙涎香等做基底，予人稳定、厚重、安详、高广之感，而非花草水果等活泼的香型，与寺庙园林配合，自然烘托出宗教的神圣感和庄严肃穆的氛围，人进入其中，纷乱的心绪顿如浊水中的漂浮物一样自然沉寂下来的，生出开阔宁静的喜悦。并且，焚

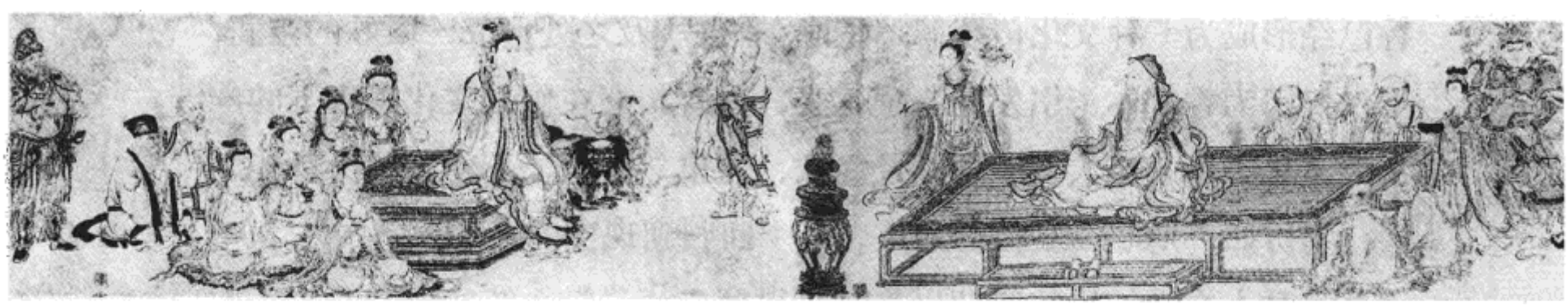
香已经形成为一种文化传统，焚香时，香气所及之处形成一微妙的空间，不仅仅因为香气本身引发的心理感受，也有长期在佛教文化熏陶下的产生的文化心理。见人焚香，读经修法，便肃然起敬，不便打扰。香毕之后，则仿如一期心灵宴会的结束，各个回归到现实的杂务中。

香对人心理的影响长期以来并未得到主流科学系统的研究，这一方面的应用多存在于宗教、神秘文化中，属于亚文化、潜文化，被屏蔽在人们常识范围之外，人们对它的认识可以说相当落后甚至叱之为封建迷信。现在芳香疗法的流行，使人们初步认识到香气的生理心理功能，但对于其宣传的各种功效，鉴于缺乏较全面权威的科学验证，人们也难免将信将疑。一些重要的佛教经典中，不同的香对心理的作用可以达到准确入微的程度，远远超出现在人们对香的功能模糊笼统的认识。

《华严经》中善财童子参鬻（卖）香长者，长者说："我善别知一切诸香，亦知调合一切香法，所谓：一切香、一切烧香、一切涂香、一切末香，亦知如是一切香王所出之处。……又善别知治诸病香、断诸恶香、生欢喜香、增烦恼香、灭烦恼香、令于有为生乐着香、令于有为生厌离香、舍诸憍逸香、发心念佛香、证解法门香、圣所受用香、一切菩萨差别香、一切菩萨地位香，如是等香形相生起、出现成就、清净安隐、方便境界、威德业用及以根本，如是一切我皆了达。"

《维摩诘所说经》中，提到有香积佛国，香积佛国距我们这个世界非常遥远，彼处有香积如来，以香气说法，香积佛国的菩萨说："我土如来无文字说，但以其香，而诸菩萨自人律行，菩萨各各坐香树下，其香皆熏，一切同等，悉得一切香德之定，堪任得定，菩萨一切行无所著。"那里的众生只要闻到佛所散发的香气，立刻心开意解，领悟佛法。香积如来所放的香气如同一种表示法，就像禅宗的棒喝、扬眉瞬目，或者说是一种特殊的语言，无需文字，直指人心。

由此可见，佛教认为，香不但能治病，能对人的情绪产生影响，而



维摩演教图　金　佚名

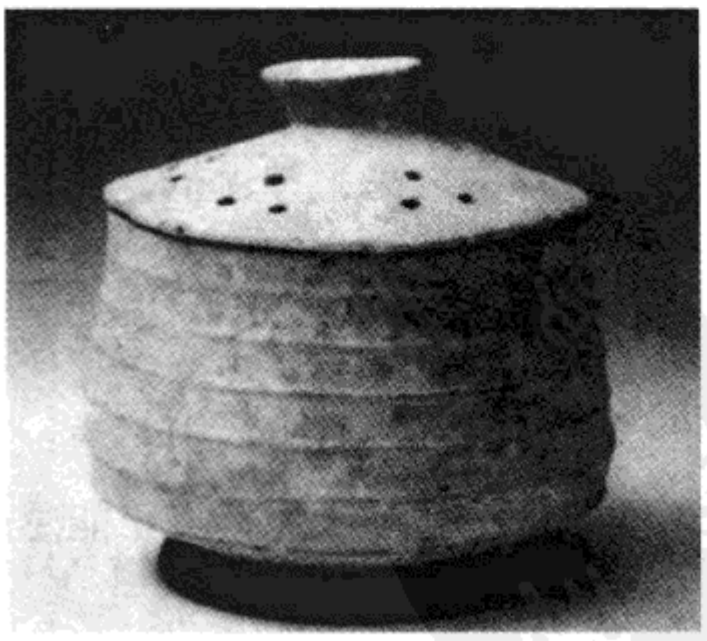
取材于佛经《维摩诘所说经》。金元时期来华印度人已比较少见，画中人物面貌装束多类汉人。图中香几上放狮子香炉，狮子造型的香炉来源于佛教的可能性比较大。

且能开智慧，使人精进修行，领悟佛法。看似有点匪夷所思。佛教将人的烦恼也称为结使，一般人有八十八个结使，也就是八十八种烦恼。而这些结使在人体也有相对应的气脉状况。气脉通畅的烦恼较轻，身体健康，而气脉不畅也显示烦恼较重，并影响身体健康。《黄帝内经》认为，怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。而心情愉悦，善于自我调理的人身体也会更健康。人往往困顿于某种烦恼，思路局限于一种模式，就是因为某部分的气脉阻塞，已成定势。当人通过思考从一种烦恼中解脱出来，伴随也有身体舒畅、如释重负、扬眉吐气之感，证明某些气脉被打通。反之，通过香气、药物对气脉的影响，疏通经脉的壅塞之后，也会改变思路，使人心情开朗，这对很多人都是有体验为证的。不同的香味，能抵达身体不同部位的经脉，从而改变相对应情绪和思考方式。这是香能对心理产生影响的原理。而佛经中提到的很多香，一些或者非人道、地球所有，一些或许价值尚未得到深入研究或早已失落，然而作为一种可能性的存在，它给人们提供了想象和探索的动力。

# 道教修炼与中医养生之香

## 中国上古用香风习

中国人熏香的历史可以追溯到6000多年前，在祭祀中用有香味的植物燔木升烟，告祭天地鬼神，称为“燎祭”。距今4000—5000年间，已经出现各式熏炉，除了作为祭祀的礼器，也应用于生活熏香。先秦时



新石器时代的弦纹灰陶熏炉，在炉内熏烧香药时，香烟可从炉盖上的18个孔中逸出。

期，芳香植物已经广泛用于养生防病、社交礼仪、改善居室环境等目的。

早期，中国古人的用香基本限于“兰（泽兰）、蕙（蕙兰）、芷（白芷）、椒（椒兰）、萧（艾草）、茅（香茅）、桂（桂树）”等。

用香表达爱情，是从《诗经》时代就留传下来的遗风，《诗经》中男女之间的爱慕简单淳朴，孔子曰：“诗三百，一言以蔽之，曰：思无邪。”

想念去采摘芳香植物的恋人：

“彼采萧兮，一日不见，如三秋兮。彼采艾兮，一日不见，如三岁兮”。（《诗·王风·采葛》）

•

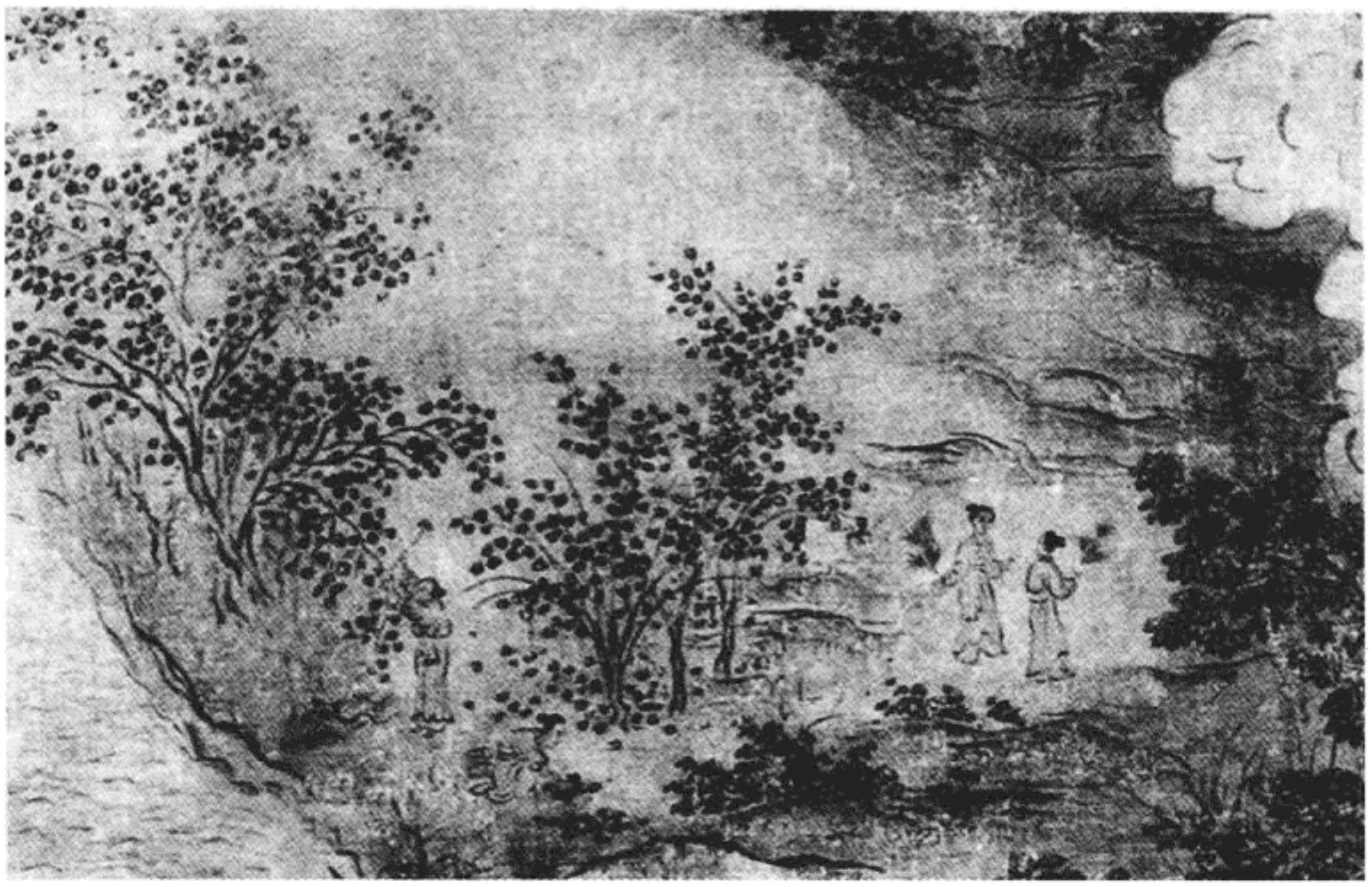
赠送芳香植物给喜欢的人：

“如视尔莰，贻我握椒。”（《诗·陈风·东门之枌》）

“维士与女，伊其相项谑，赠之以芍药。”（《诗·郑风·溱洧》）

后来，以香囊作定情信物比比皆是，东汉繁钦的《定情诗》中有：“何以致叩叩？香囊系肘后。”叩叩，殷勤的心意，用什么表达呢？香囊，带着恋人体香的香囊。香气能随时勾起对恋人的思念，还有什么比这种无声的提醒更贴心的呢？

香能感通天地神灵的认识上古已有之，《周礼·大宗伯》载：“以吉礼事邦国之鬼、神、祇，以禋祀祀昊天上帝，以实柴祀日、月、星、辰”，孔颖达疏：“禋，芬芳之祭”。《仪礼·觐礼》中：“祭天，燔柴”，《诗经·生民》：“取萧祭脂，取羝以軷，载燔载烈，以兴嗣岁。”孔子在《尚书·君奭》中写道：“至治馨香，感于神明。黍稷非馨，明德惟馨”。孔子认为，真正能感通神明的，不是祭祀中食物的香气，而是高尚的德行之香。



豳风图（局部）　南宋　马和之

此画是以《诗经》为题材，表现了采摘、耕种、歌舞等场景。

香的养生疗病功能在我国很早就受到重视。先秦时，人们已经在用菖蒲、艾叶来洗澡防病，这一习俗流传至今。五月以兰汤沐浴还形成了一种风俗礼仪，《大戴礼记·夏小正》："五月蓄兰，为沐浴"，古人以一种隆重的心态，颇具仪式感的行为，来进行一件现在看起来微不足道的事情，谁说生活中缺少美？《楚辞·九歌·云中君》也有云："浴兰汤兮沐芳，华采衣兮若英"，读来似有飘飘临风之感。

将芳香植物添加在饮食中，既是嗅觉、味觉审美的需要，也有养生之效，《楚辞·九歌·东皇太一》："蕙肴蒸兮兰藉，奠桂酒兮椒浆。"

专用于闻的香，则有养鼻一说，《荀子·正论》："乘大路趋越席以养安，侧载睪芷以养鼻，前有错衡以养目。"车侧面挂着睪芷这种香草可以养鼻，这大概是后来香车宝马的雏形，在《荀子·礼论》中，也



清代玛瑙花熏
四川省博物馆藏

重申："椒兰芬芷，所以养鼻也。"《颜氏香史》中也提到香"不徒为熏洁也，五脏惟脾喜香，以养鼻通神，观而去尤疾焉"。居室中安放芳香植物，不但养鼻，还可使人郁气消解、心旷神怡，《楚辞·九歌·湘夫人》中有："荪壁兮紫坛，播芳椒兮成堂。桂栋兮兰橑，辛夷楣兮药房。"室内置香草香药的习俗，衍生出后来的插花、花熏（将各种香花、香草、香料放入其中置于室内使自然散发香气的容器），以香木为建筑等等。

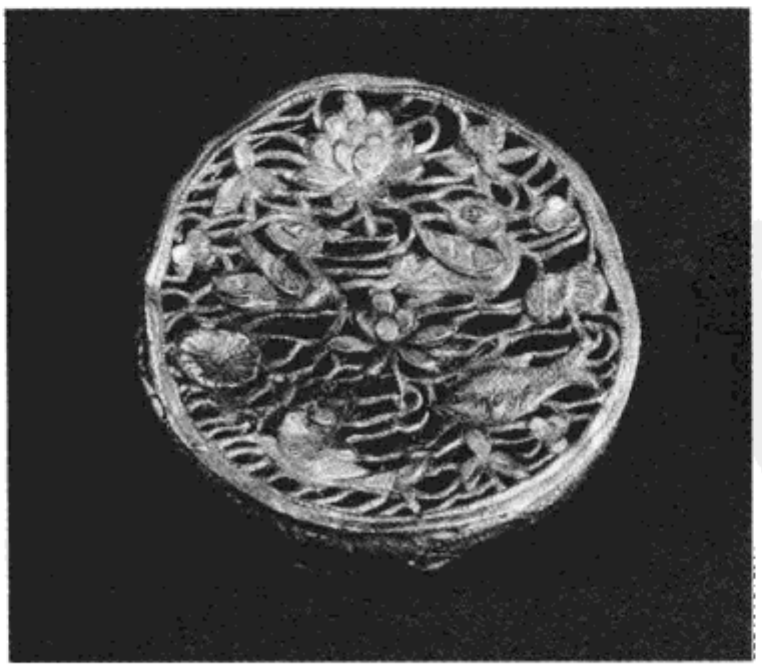
熏烧草木可以祛除毒虫之害，《周礼·秋官》："庶氏掌除毒蛊，以攻说禬之，嘉草攻之。"芳香植物不但可防病，还能治病，《黄帝内经·素问·奇病论》："肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。治之以兰，除陈气也。"消渴者，糖尿病也，古人已经认识到肥胖是导致糖尿病的一大原因。

随身佩戴的香药可以防病，《山海经》云："有木焉，其状如谷而黑，其华理四照，其名曰迷谷，佩之不迷"，"（浮山）有草焉，名曰熏草，麻叶而方茎，赤华而黑实，臭如蘼芜，佩之可以已疠"，《本草纲目》

记载熏草即零陵香，能去心腹恶气，古人烧之以降神。

佩戴香囊也成为中华礼仪的一部分，春秋战国时期，周身不带异味出门就已经是必要的礼节，《礼记·内侧》中对青少年男女的外表要求就有："男女未冠笄者，鸡初鸣，咸盥漱、栉、縰、拂髦、总角、衿缨、皆佩容臭。"香囊又称"容臭"，少年早上起来，拜见长辈时，必须先洗漱梳妆，衣冠整齐，还要佩戴香囊。后来，香囊又有了身份的区别，《尔雅·释器》中有"妇人之祎，谓之缡。"郭璞注："即今之香缨也。"《说文·巾部》："帷，囊也"；段玉裁注："凡囊曰帷。"《广韵·平支》："缡，妇人香缨，古者香缨以五彩丝为之，女子许嫁后系诸身，云有系属。"也就是说，已婚女子佩戴的一种香囊还有表示已有所属的作用。

值得注意的是，屈原（公元前340—278年）作品中的香，已经上升到性灵的高度，具有陶冶情操的作用，对于后来香道的精神，我们很难说没有受到屈原的影响。《离骚》中"纷吾既有此内美兮，又重之以修能。扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩。"佩戴香草能够"修能"，修善自己的德行，使德行如同香气一样毫无杂质，沁人心脾。《离骚》中多次提到采集香草或以香草为饰，如"朝搴阰之木兰兮，夕揽洲之宿莽"，木兰，《本草纲目》中解释"皮似桂而香，状如楠树，高数仞，去皮不



明代鸳鸯戏水金香囊　江西省博物馆藏

死”，宿莽是楚人对冬生不死且芳香久固之草的称谓。又如“揽木根以结茝兮，贯薜荔之落蕊。矫菌桂以纫蕙兮，索胡绳之纚”，木兰、秋菊、薜荔和胡绳均为香花香草。这些描绘，按朱熹所注皆寓“修行仁义，以自洁饰”或“以香洁自润泽也”之意。

屈原不但佩戴香草，还在衣服上饰以花朵，如“制芰荷以为衣兮，集芙蓉以为裳”，朱熹注，芰为菱，荷为莲叶，芙蓉指盛开的莲花。他还着高冠，挂长长的玉佩，“高余冠之岌岌兮，长余佩之陆离。芳与泽其杂糅兮，唯昭质其犹未亏。忽反顾以游目兮，将往观乎四荒。佩缤纷其繁饰兮，芳菲菲其弥章”，望之俨然如神仙。按屈原所说“謇吾法夫前修兮，非世俗之所服”，前修，前代修德之人，也就是说，他的穿着并非依照当时的风俗，而是追慕前贤之古风。朱熹注曰：“被服益洁，修善益明”，“佩服愈盛而明，志意愈修而洁也”。穿戴越高洁出众，越显示出内心已超出羁绊，不与世俗同流的精神品位。屈原对香的体悟和他的修饰佩戴都是他的内在气质的体现，这对后世文人士大夫无疑是有很大的影响。

屈原的有些诗作，被认为是描写修道的体验，如《楚辞·远游》：“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞；保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”《远游》既是描写对脱离庸俗生活的向往，也是讲内炼，师承王乔（道术修炼家，下洞八仙之一）、彭祖（传说中先秦时的养生家）遗教。王夫之（1619—1692，明末清初思想家、哲学家）在其著作《楚辞通释·远游》中指出：“此篇之旨，融会玄宗，魏伯阳（东汉炼丹家）以下诸人之说，皆本于此，迹其所由来，盖王乔之遗教乎。”并称《远游》为周代丹法祖经，与汉宋元的正统丹法，无不一致。冯友兰（公元1895—1990，哲学家、教育家）亦论之说：“黄老之说，终成道教……屈原著作中的精气说，也可说为道教的形成提供了思想资料。”而屈原借香以修炼，也为后世道教用香提供了基础。

## 道教炼养之香

道教是我国土生土长的宗教，起源于远古时候人们对自然的观察和直觉体验而产生的对自然鬼神的崇拜，在不断的发展中，接收了黄帝、老庄的思想作为其主旨，佛教传入后，也受到佛教思想的影响，而人们发现道教和密教、瑜伽的修法有许多相似之处，应该是不同时期文化交流融合的结果，而道教中的一些炼金术知识甚至可能溯源到更远的埃及。道教与其它很多宗教不同的是，老子虽然被后人尊为教主，然而他并没有创立道教，除了一个尹喜得到了他唯一的著作《道德经》外，没听说他有其它的学生。道教的真正创始人是东汉的张道陵（34—156）。道教的典籍，也是历年历代修道的人所编撰，涉及面广，内容驳杂，水平也参差不齐。道教和密教都重视身体气脉的修炼，强调药物对修行的辅助作用，认为通过身体的转化和心灵的净化两种途径，可以达到生命的提升。

汉代香料贸易的兴盛，使中国人的用香范畴得到了极大的扩展，异国香料和与香料有关的宗教、医药、方术典籍的进人，丰富了道教的修行生活。道家认为香的作用大概可分为两种：一为供养诸神，兼通感达言，即感召神灵、传递心愿，属精神范畴；二为开窍、辟邪、养生疗病等，属生理范畴。

### 供养与通神

随着道教的发展，香之通感功能的论述也纷纷见于道教文献，道家大德陶弘景（456—536）所著《真诰》中有：“上清真人冯延寿诀曰：凡人入靖烧香，皆当对席心拜，叩齿阴祝，随意所陈，唯使精专，必获灵感。正心平气，故使人陈启通达上闻也。”在他的另一著作《登真隐



朝元图（局部）——捧香炉玉女
元　佚名　山西芮城永乐宫壁画

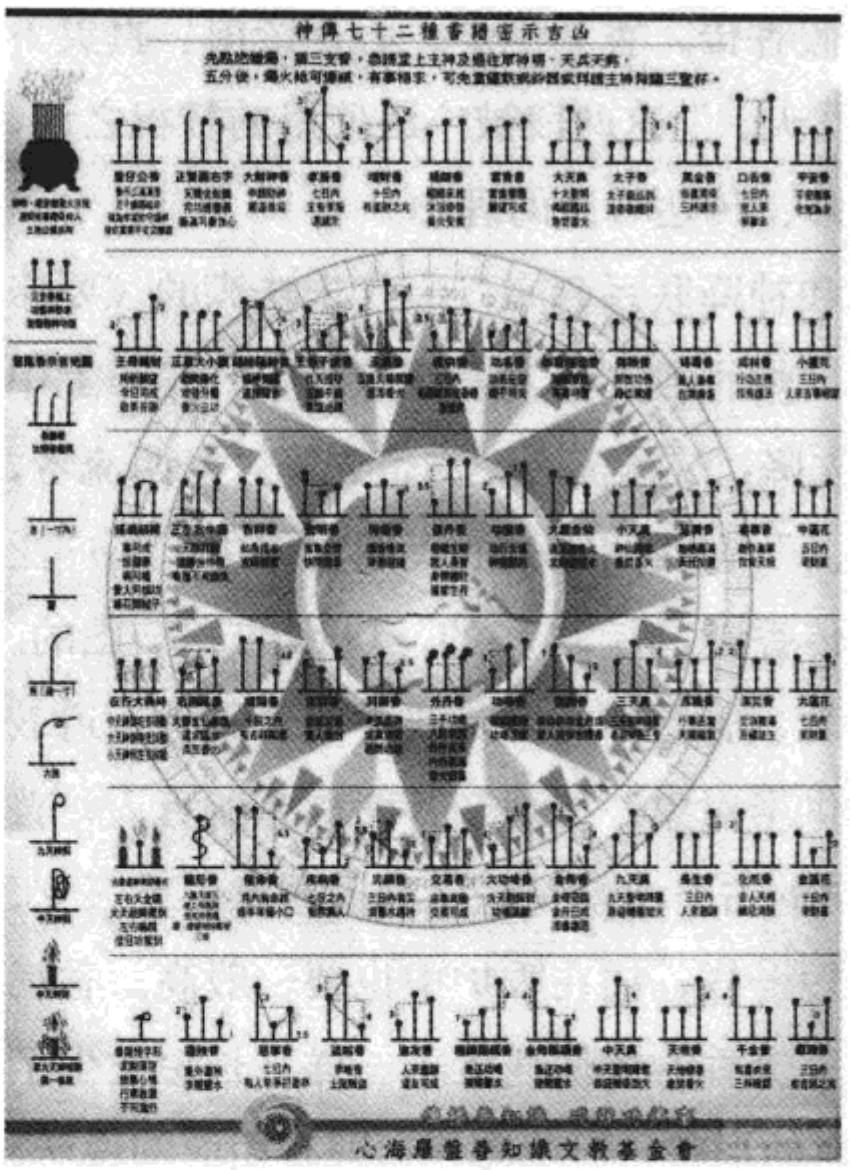
诀》中也提到：“香者，天真用兹以通感，地祇缘斯以达信，非论斋洁、祈念、存思，必烧香。”朱熹著《周易本义·筮仪》中提到占卜之前必焚香：“置香炉一于格南，香合一于炉南，日灶香致敬。将筮，则洒扫拂拭，涤砚一注水，及笔一，墨一，黄漆板一，于炉东，东上。筮者齐洁衣冠北面，盥手焚香致敬。”

道士的早晚课中有《香赞》和《祝香咒》。《香赞》称：“烟祥馥郁，瑞气氤氲。罗天海岳遍遥闻，列圣尽来临。赐福乾坤，大地获清宁。”

《祝香咒》称："道由心学，心假香传。香爇玉炉，心存帝前。真灵下盼，仙旆临轩。令臣关告，径达九天。"这两段被广泛使用的赞祝之词，都体现了道教认为焚香可感通神降、传达心意的理念。

道教科仪甚至将烟香的飘向和神降联系起来，唐代朱法满的《要修科仪戒律钞》引《五符序》云："烧香醮五帝，看流芳所归。气正上中央，黄帝先降；气东流者，青帝先降；气南流者，赤帝先降；气西流者，白帝先降；气北流者，黑帝先降。"在我国道教的民间信仰中，还广泛流传着一种观音灵感香图谱或神传香谱，有 24 图的，48 图的，72 图的。虽名为观音香谱，但并非出自佛教，香谱中的香是线香或竹签香。道教中吸收了佛教的菩萨作为道教的供奉对象，如观音菩萨称慈航真人，普贤菩萨为普贤真人等等。这种香谱的占卜法就是在佛神前诚意供香三支，恭请临坛。三支香一定要粗细长短一样，插在香炉中也要一般高。香燃过一定时间后，由于种种原因，三支香的燃烧速度不一样，长短发生了差异。这时候，根据三支香的构成的形状，对照图谱，即有相应的说法，非常简单。较复杂的还附有香燃后，香灰未掉入香炉中时，香灰的形状朝向，以及点油灯、蜡烛的火花形状等等图谱，不同的象蕴含不同的征兆提示。

道教传说中有很多具有神奇功效的香，其中最为奇妙的恐怕要数《遵生八笺》中提到的三神香，大概取三位神仙所传之意，据载，汉明帝时，有修道之人燕济，住在三公山的石窑中，但苦于毒蛇猛兽邪魔的侵犯，只好下山，改居在华阴县庵中。栖息三年，忽然有三位道人到庵中借宿，晚上燕济和他们谈到三公山石窑很适合修行，但无奈有邪毒侵害，三人之一就说，他有奇香，能救世人苦难，"焚之道得自然，妙可升天界"。燕济得到香后，回到山中，坐烧此香，毒蛇猛兽全都逃逸或沉默。忽然一天，给他香的道人散发负琴，从虚空而来，将此香方写在石壁上，然后乘风而去，题名为"三神香"，并写道，此香"能开天门地户，通灵




神传七十二香谱

达圣，入山可驱猛兽，可免刀兵瘟疫，久旱可降甘霖，渡江可免风波，有火焚烧，无火口嚼，从空喷于起处，龙神护助，静心修合，无不灵验”。香方中包括沉香、乳香、白檀、丁香、藿香等外来香药及中国传统香药藁本、白芷、川芎等共二十味，而制作此香，攒和（香药）、捣末、和合、印饼、入盒的时辰都有具体规定。是否有此神验不得而知，然至少可看出修道之人对香的重视和所寄予的厚望。

道教科仪中还有大量赞叹香药的“臣香文”，文句优美，意义深远，即使非修道者读来也是口舌生香：“夫香者，兰林上品，海窟灵根，其为本也则至大至刚，其为用也则有情有性”，“夫香者，钟灵海岛，植本壶丘，根株坚秀，历岁月以维长，气味芬芳，超桂兰而擅美”。三清（玉清原始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊）朝科的高功说文中关

于香的部分，即便是祝祷之词，也美不胜收：“……夫此香者，九天之上，惟道独尊。万法之中，焚香为先。炉才馥郁，气乃氤氲。上达三清三境。下通一十八门九地。为诚为性，请圣请贤。臣假心香心火心灯之诚，而皈圣皈神皈命。或缭绕于诸天，结成云篆。或方飞于下土。散作烟霞。……夫此香者，生居海岛，长在灵山，烈火方焚，清风相送。吹入黄金殿内，万神遥闻。飘至白玉阶前，众圣悉知。……夫此香者，生于混沌之先，得自徘徊之后。自本自根，不染一嚣之尘垢。彻空彻巨，实赖大地以生成。……”

佛教的传入，对道教思想体系的形成产生了重要的影响，道家大德葛洪（284—364）对盲修瞎练提出过批判，其中就有对烧香祈福的过度依赖，他认为不具备德行，不修养身心，不明修道之理，



葛稚川（葛洪）移居图　元　王蒙

葛洪携全家迁居罗浮山修炼，这是中国古代画家喜爱的题材，反映了中国古代文人士大夫向往隐逸山水，恬淡自在生活的情结。

不但不能消灾免难，而且可能带来更多麻烦。烧香不明理，则："何异诣老空耕石田，而望千仓之收，用力虽尽，不得其所也。"从中可以看出佛教依靠自力自利的思想，与早期具巫术色彩的一味祈福、禳灾已经有了很大差别。宋代著名易学家邵康节也对依靠烧香求福避祸这种愚蠢的行为进行了讥讽，他在《安乐窝中一炷香》中写道："安乐窝中一炷香，凌晨焚意岂寻常。祸如许免人须诒，福若待求天可量。"

也许是从佛家的"戒定真香"、"五分法身香"受到启发，道教认为有八种太真天香不同于世间凡香：道香、德香、无为香、自然香、清净香、妙洞香、灵宝慧香、超三界香。宁全真（1101—1181，南宋初道教东华派创始人）在《上清灵宝》卷五十四曰："道香者，心香清香也。德香者，神也。无为者，意也。清净者，身也。兆以心神意身，一志不散，俯仰上存，必达上清也。洗身无尘，他虑澄清。曰自然者，神不散乱，以意役神。心专精事，穹苍如近君，凡身不犯讳。四香和合，以归圆象，何虑祈福不应。妙洞者，运神朝奏三天金阙也。灵宝慧者，心定神全，存念感格三界，万灵临轩，即是超三界外，存神玉京，运神会道，不可阙一，即招八方正真生气，灵宝慧光，即此道也。以应前四福应于一身，以香焚火者，道德无为之纯诚也。以火焚香者，诚发于心也。"以香指修道之要津，求福之真谛，实乃一大创举。

道教供香，也发展出一套礼仪规范，道教敬三枝香代表的是三清，供奉不同的天尊，点香、捧香、插香还有不同的口诀、手印（表一定含义的手势）、祈愿文、回向词与之配合，这一点与密教很相似。上香之后，自然是要礼拜，即磕头。礼拜在各个宗教中都存在，动作大同小异，佛教重心性的修炼，故多着眼于礼拜的内在功德，如折服我慢、减轻我执等，而道教和密教则很重视礼拜对身体气脉的作用。道教认为习礼拜如运动，能舒展人体三百六十个骨节，使全身血脉运转，每日三次，晨午晚行之，则会自觉精神加倍，气血畅通，礼拜有益于打坐，结跏（跏

跌坐）炼丹（内丹）等等。而密教磕大头的运动量就更大，密教中还有不弯腿的磕大头方式，更与修炼气脉有关。道教认为，性功可自悟，命功则必须依靠明师、过来人指导，不能盲修瞎炼。性功是指心性的修持、悟道，命功则是指身体气脉的修习转化。

### 身心兼修

随着道教的发展成熟，香药对修道人生理心理的转化作用，修炼中驱邪避害、以及作为修法必备品的作用等已成为共识。在道教炼养术中，香被称为药，是修行的必要辅助品，《无上秘要》引《道迹经》云："夫精思者，当先烧香于左右"，焚香可助人开窍安神，令心念专精，益于禅修、入定。香能清静身心，《受持诸品咒》中有"上香时咒：常焚心



朝元图（局部）——手持长柄香炉的南极长生大帝　元　佚名　山西芮城永乐宫壁画

南极长生大帝为星宿之神，原始天尊之子，主长寿。

香得大清静”的说法。香能辟邪祛秽，《太丹隐书洞真玄经》云：“烧青木、熏陆（乳香）、安息胶于寝室头首之际者，以开通五浊之臭，绝止魔邪之炁，直上冲天四十里。此香之烟也，破浊臭之炁，开邪秽之雾”。道教在炼制“药金”、“药银”（通过炼金术产生出的黄金、白银，有人认为该技术已经失传，也有人认为产生出的非真正的黄金、白银，而是合金）的时候，也需要香的参与，要“常烧五香，香不绝”。

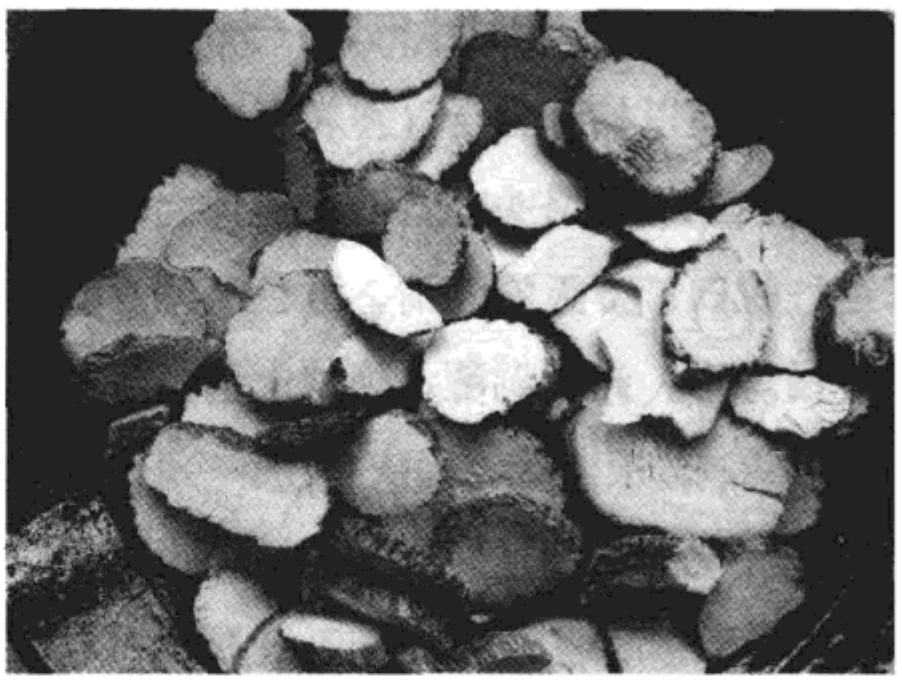
在异彩纷呈的道教修炼方法中，有一类少有人注意，但在养生修炼中确有特殊作用的，那就是香汤沐浴。我们从前面已经了解到，香汤沐浴上古已有之，它的历史大概和人类使用芳香植物的历史一样悠久。道家认为，香汤沐浴的作用不仅在于洗涤尘垢，还在于借助洗涤身垢的启发影响下，反过来洁净内心。这个理论里我们看到类似佛教内观的修行方法。孔子曾说：“芝兰生幽谷，不以无人而不芳。君子修道立德，不为穷困而改节”，以芝兰独香于幽谷比喻君子即使在困顿的状况下仍不断磨砺自己的德行，孔子还“吾日三省吾身”，随时检验自己的思想言行。

香汤沐浴之后，人神气清朗，更利于养生修炼。古人在做重要肃穆的事情之前，皆需沐浴更衣，而道教在作法修道之前，也要香汤沐浴，自有一定的道理。宋张君房著的《云笈七签》中卷四十一杂法部收录有大量关于香汤沐浴的历代道家论述，如《太上素灵经》云：“太上曰：兆之为道，存思《大洞真经》，每先自清斋，沐浴兰汤。”《太上灵宝无量度人上品妙经》云：“道言，行道之日，皆当香汤沐浴。”不沐浴者，身体污浊秽臭，神仙不喜，为鬼所拘，《黄箓简文经》云：“奉经威仪，登斋诵经，当沐浴以精进。若神气不清，则魂爽奔落。”《紫虚元君内传》云：“夫建志内学，养神求仙者，常当数沐浴以致灵气，玉女降祥，不沐浴者，故气前来，三宫秽污。”《仙公请问经》云：“经洿不以香水洗沐，则魂魄奔落，为他鬼所拘录。”

沐浴以时节，并配合以一定的修行方法和祝祷词，才能达到最佳的

效果。《三元品戒》曰：“常以正月十五日、七月十五日、十月十五日、平旦、中夜沐浴”，沐浴前，须“东向以杓回香汤，左转三十二遍，闭目思日光在左目上，月光在右目上，五星缠络头上，五云盖体，四灵侍卫”。完毕之后，叩齿三十二遍，祝曰：“天澄气清，五色高明。日月吐晖，灌我身形。神津内澳，香汤炼形，光景洞曜，焕映上清。气不受尘，五府纳灵。罪灭三涂，祸消九冥，恶根断绝，福庆自生。今日大愿，一切告盟。身受开度，升入帝庭。”祝祷完毕，仰头咽唾液三十二遍，开始洗沐。洗浴后，穿戴整齐，又叩齿十二遍，再祝祷曰：“五浊以清，八景以明，今日受秽，罪灭福生。长与五帝，齐参上灵。”祝道完毕，步出洗浴室进入修道室，依法修行。并且每经过一次小病，皆须沐浴，修真致灵，特别讲究清净，不然则多病。而沐浴用的香汤，“用竹叶、桃枝、柏叶、兰香等分内水中，煮十数沸，布囊滤之去滓，加五香，用之最精”。

沐浴的香汤，有加两种香药的调制的，如《易新经》曰：“若履殗秽及诸不净处，当洗澡浴，盥解形以除之。其法用竹叶十两、桃皮削取白四两，以清水一斛二斗于釜中煮之，令一沸出，适寒温，以浴形，即万殗消除也。既以除殗，又辟湿痹、疮痒之疾。且竹虚素而内白，桃即却邪而折秽，故用此二物以消形中之滓浊也。天人下游既返，未尝不用此水以自荡也。至于世间符水，祝漱外舍之，近术皆莫比于此方也。”天人下凡后返回天界前，也要用这个洗浴方洗涤秽垢，何况对于凡夫修行者，没有比这个更好的了，读来倒有几分广告之嫌。也有用三种香药的，如《黄气阳精三道顺行经》云：“上学之士，服日月皇华金精飞根黄气之道，当以立春之日清朝，煮白芷、桃皮、青木香三种，东向沐浴。”“五香”最为普遍，但“五香”之说，也各有不同，《三皇经》云：“凡斋戒沐浴，皆当盥汰五香汤。五香汤法，用兰香一斤，荆花一斤，零陵香一斤，青木香一斤，白檀一斤。凡五物切之，以水二斛五斗煮取一斛二



白芷

又名芷（《楚辞》）、香白芷等。能安神助眠，扶固元气，祛风散寒，通窍止痛等。用于疗病、养生、美容。

斗，以自洗浴也。此汤辟恶，除不祥炁，降神灵，用之以沐，并治头风。”《太上七晨素经》中的“五香”则是鸡舌、青木香、零陵香、熏陆香、沉香，并有另一套仪式方法和祝祷之词。而流行度最高的还数《沐浴身心经》中的“五香”，经中认为以五香汤沐浴能获得七种福报，经云：“沐浴内净者，虚心无垢；外净者，身垢尽除。存念真一，离诸色染，证人无为，进品圣阶，诸天纪善，调汤之人功德无量。”经中然后展开天真皇人与天尊的对话，“天真皇人复白天尊：‘未审五种香汤，获七福因，何者为是？何所修行？有何胜业？愿更开晓。’天尊答曰：‘五香者，一者白芷，能去三尸；二者桃皮，能辟邪气；三者柏叶，能降真仙；四者零陵，能集灵圣；五者青木香，能消秽召真。此之五香，有斯五德。七福因者，一者上善水，二者火薪，三者香药，四者浴衣，五者澡豆，六者净巾，七者蜜汤。此七福因，能成七果：一者常生中国，为男子身；二者身相具足；三者身体光明，眼瞳彻视，四者髭发绀青，圆光映项；五者唇朱口香，四十二齿；六者两手过膝；七者心聪意慧，通了三洞经法’。”此经从内容和问答形式都是明显模仿佛经，然其中“五香”却是道教的传统，白芷含有大量挥发油，味芳香，道教认为可以辟邪和去三尸虫（道教信仰中认为人体内的三种虫，是修道成仙的障碍）。桃皮

是桃树去掉栓皮后的树皮，因其皮含柚皮素、香橙素等，所以气味芳香，具有较强的健脑醒脑作用，且可以杀诸疮虫，止息痱气。柏叶，则具有轻身益气，令人耐寒暑、去湿痹、止饥的作用。零陵香，对心腹恶气、齿痛、鼻塞皆有较好的疗效。青木香，有升降、利吐的作用。还能清醒毛孔，促进皮下毛细管的血液循环，使沐浴者遍体舒适。经中认为，香汤的调制需要掌握适当的配量和火候，加上特殊的水、澡豆、蜜汤等，以之洗浴，功德无量。也有认为五香即青木香者，《太丹隐书洞真玄经》云："五香沐浴者，青木香也。"《三洞珠囊》云："青木香，一株五根，一根五枝，一枝五节，一节五叶，故名五香。烧之上彻九天也。"据说取青木香沐浴者，到老鬓发仍黑。

## 中医养生之香

### 中医香疗的演进

中医发源于巫术时代对草药的应用，由神农尝百草（实际上很可能是远古集体智慧的结晶），后来出现了最早的药书《神农本草经》。《山海经》也有药草的记载，并出现了仙药。从熏香（烟）疗法发展出了中医的灸法，药草洗浴等法也被保留在中医的治疗手段中。以前中医中还有祝由、禁咒科，《黄帝内经·素问》认为，远古的人烦恼轻，故生了病不用吃药，只需心理、咒语疗法即可："往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸官之形，此恬之世，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。"故最早时，"巫医"为一职，如《逸周书·大聚解》曰："立巫医，具百药，以备疾灾。"《论语·子路》："人而无恒，不可以作巫医。"

中医发展过程中，结合了老庄、《易经》、《黄帝内经》等思想作为理论基础，这在中医史上是一个飞跃，此后不管中医吸收借鉴了多少



灸艾图　宋　李唐

这是我国目前发现最早的以医事为题材的绘画作品。

外来医方、药材，理论体系始终没有发生过偏离。因此，中医和道教有共同的起源。《庄子·天下》曰："天下之治方术多矣，皆以其有为不可加矣。古之所谓道术者，果恶乎在？曰：无乎不在。"这里"道术"即本体"道"的意思，非指道教之术，方术指一隅之专门技艺，"道"为体，各种技艺如医术、方术、艺术、武术等等都是"道"的应用方面，"道"无所不在，无所不包，"百姓日用而不知"，只是中医倾向于关注人的身心健康，道教则倾向于神秘主义、形而上的研究和方法运用，两者不可避免有很多交汇点，养生术便为其一。

从上古的巫医到黄帝，到历代的修道者，许多都将自己修行中取得的对自身和万物的体悟，融入于医疗的实践中，使中医的内容不断得到充实发展，经脉之学就是一例，脉学还被翻译成梵文介绍到印度，对印度的阿输吠陀医学和佛教医学都产生了影响，遗憾的是这类研究在国内

外都几乎处于空白。汉以后，有名的医生无一例外都与佛、道有关系，非道、非佛的几乎没有。医生还将儒家的中庸、佛教的六道轮回、因果，道家的道法自然、清静无为等思想引入医疗理论中，在行医的时候，也行使着劝善的社会教化功能。

葛洪、陶弘景、孙思邈既是道教的重要人物，也是著名的医家，佛教和西域医学的传人也对他们产生了重要的影响。梁武帝早年与陶弘景相熟，称帝后欲请其出山为官被拒，但仍常向其请教朝中大事，陶弘景于是被人称为“山中宰相”。陶弘景晚年还皈依了佛门，孙思邈称他“道合古今，学禅数术……深入不二（不二法门），则今之维摩诘耳”。从汉到唐，关于外来香药的详细记载，莫过于这些道家名医所著之书籍。如葛洪之《肘后备急方》、陶弘景之《名医别录》、孙思邈之《备急千金要方》、《千金翼方》中都载有大量关于外来香药的资料。

葛洪《抱朴子内篇》中称：“人鼻无不乐香，故流金、郁金、芝兰、苏合、玄膳、索胶、江蓠、揭车、春蕙、秋兰，价同琼瑶”，琼瑶为美玉，可见当时香药价格不菲；书中还载有丁香明目、麝香驱除江南山中毒虫之方；《肘后备急方》中有用苏合香治腹水，雄黄、松脂熏烧治“悲思恍惚”等方法，以及“六味熏衣香”、治疗体臭的“白芷熏香丸”、香脂、涂发香泽等。陶弘景还精于制香，《名医别录》中首载沉香、熏陆香（乳香）、鸡舌香、藿香、詹糖香、枫香、苏合香等，梁陶弘景认为这些香很少入药，主要是供合好香用，而合香又主要是供进香者用。

随着外来香药、香方的引进，香衣、香口、香身、美容、护肤等功用也被吸收入了养生的范畴。孙思邈《备急千金要方》中有含 12 味香药的“甲煎口脂方”，含 10 味香药用于熏衣的“湿香方”等多种香方；《千金翼方》中有干香方、妇人香粉方等等。孙思邈说：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要。”中医的美容香身方有外用的，如《备急千金要方》中之“治面不净方”为：“白附子、香附子、白檀、马珂、

紫檀各两，右五味末之，白蜜和如杏仁大，阴干。用时以水研涂面，旦以温水洗，忌风油，七日面如莲花。”而口服的美容香身方更是中医的一大特色，如《肘后备急方》中有“悦泽面容方”，即使面容有光泽令人喜爱之意，方中含冬瓜仁、桃花、白杨树皮，饭后服用，想要面白则增加冬瓜仁的剂量，面红增加桃花的剂量，葛洪称，服用 30 日后面白，50 日后手足均白。《本草纲目》认为服用莲花能“镇心益色，驻颜轻身”，即具有使人身心安定，容颜漂亮、不衰，身体轻健的功效。中医认为，面部晦暗、憔悴以及色斑的形成乃是肝肾虚损、疏泄功能失调、气血失和、气滞血瘀所致；而脾脏失去运营之气，则会面黄肌萎、口臭、体臭等。五脏旺盛，气血才能生化，机体才得以润泽，才能使面色红润、口气清新。故养颜先养身，中药香方就是遵循中医的整体平衡思想来实现美容的目的的，这与西医的头疼医头，脚疼医脚大不相同，更不同于现在的化学合成化妆品，只能美容无法养生，多用甚至可能对身体造成伤害。天然材料不但更让人放心，气味更是自然馨香馥郁，兼之药材调理身心的作用，使健康之美由内焕发至外。

早在汉代，名医华佗（145—208）就曾用丁香、百部等药物制成香囊，悬挂在居室内，用来预防“传尸疰病”，即肺结核。成书于北魏时期的《齐民要术》中记载有用香药制作面脂、手脂、香粉的方法，如，“作香粉法，惟多着丁香于粉合中，自然芬芳。”

唐高祖时欧阳询等编辑的我国最早的类书《艺文类聚》，其中辟有料香部，专收香料的典故资料。唐显庆四年，由政府主持修订的《新修本草》，以及陈藏器的《本草拾遗》，增补了当时各地使用的和外国输入的香药等。特别值得一提的是李珣的《海药本草》。李珣，字德润，先祖波斯国人，随唐僖宗入蜀，是世代居住蜀中的土生波斯人。他是唐末五代的著名诗人，著有《琼瑶集》等，“所吟诗句，往往动人”。李珣精通医学，其家以经营香药为业。他的《海药本草》中记述的绝大多



打扮入时的唐代仕女

数是从国外输入的药物，并按我国医药学的理论和方法加以论证，其中香药就达 50 余种，可以说是一本香药专集，扩大了我国药物研究和应用的范围，丰富了香疗法的内容。唐人王焘的《外台秘要》中也收录了很多美容美发洗浴香方。五代词《虞美人》中有：“香檀细画侵桃脸，罗裾轻轻敛”，此处的“香檀”就是指的一种浅红色的化妆品，而檀香则是它的主要成分之一和香气的特征。李煜的《一斛珠》中：“晚妆初过，沉檀轻注些儿个，向人微露丁香颗。”则展示了一个美人的唇上点上沉香和檀香制作的口脂，嘴唇微微开启，露出口中含着的丁香的迷人姿态。

宋朝，李昉等编修的《太平御览》，专辑有“香部”3 卷，专论香药及其典故。《太平圣惠方》第 40 章，有澡豆方、身体令香方，还记录了多种香疗方法。《圣济总录》中的方剂，凡以香药作丸散汤剂之名甚丰，如以木香、丁香为丸散的方就多达上百首，分散在各门。《和剂局方》第 10 卷中，也收录了很多香茶、香汤和熏香的方剂。此书经过

绍兴、宝庆、淳祐三朝的增订，而几乎是没有一方不用香料。如著名的苏合香丸、安息香丸、丁香丸、鸡舌香丸，沉香降气汤、龙脑饮子等，不胜枚举。此外，在苏轼、沈括的《苏沈良方》、许叔微的《普济本事方》、王硕的《易简方》、严用和的《济和方》等著名医家的方书中，也选用了大量的香药和香疗方。从而产生了“局方学派”，形成了喜用香药的局方用药倾向。《陈氏香谱》中也收录了不少熏衣方、洗衣香方、拂手香、傅身香粉、香发油的配方和制法，另外还有香食、香茶方，如丁香煎圆、木香饼子、经御龙麝香茶、孩儿香茶等，可谓全方位的芳香疗法。宋代，从宫廷到民间都盛行饮一种能强身健体的苏合香酒，宋彭乘的《墨客挥犀》记载：“王文正太尉气羸多病。真宗面赐药酒一瓶，令空腹饮之，可以和气血辟外邪，文正饮之大觉安健，因对称谢，上曰：‘此苏合香酒也’，每一斗酒以苏和香丸一两同煮，极能调五脏，却腹中诸疾，每冒寒夙，兴则饮一杯，因各出数盒赐近臣，庶之家皆效为之，因盛于时。”

金元时期，许国祯的《御药院方》中，以香药命名的方亦比比皆是，如沉香丸、小沉香丸、沉香汤，并保存了大量古代香疗的宫廷秘方，如香汤方、香浴方、漱口香方。

宋元以来，医药多依恃袭用《和剂局方》，滥用香燥的成药之风甚盛，也产生了许多弊端，故此，明朱震亨特撰有《局方发挥》，主张合理应用香料、香品和局方成药，对滥用香燥之品和成药提出了批评。明代的香疗法，值得一提的是朱肃等编纂的现存最大的方书《普济方》，书中专辟有“诸汤香煎门”，辑录了明以前的经验良方，有香汤、香茶、熏香、焚香、香脂等各种香疗方法。李时珍的《本草纲目》中收录香药近百种，分别归在芳草、香木二类中，《草部》十四卷还记载了一款线香的配方和制法，方中含白芷、独活、甘松、三萘、丁香、藿香、角茴香、大黄、柏木等 15 味香药，它的功效是“熏诸疮癣”。此外，龚廷贤的《寿

世保元》中，也收载了许多香疗方。

清朝康熙年间，陈梦雷等主编的《古今图书集成》中，也集有香部4卷。张玉书等编纂的《佩文韵府》也辑有香疗方面的内容。清宫医药档案中载有慈禧、光绪御用的香发方、香皂方、沤子方、香浴方和香丸方等多首。《红楼梦》中提到的香疗养生方除了宝钗的“冷香丸”外，还有供食用的玫瑰清露、木樨清露等。

**中医对香药的归类与总结**

中医还对香药进行了系统的归类和整理，总结出了不同生长部位的香药与人体经脉器官的对症关系，以及香药的阴阳五行升降沉浮等性，这对后人香疗养生起到了事半功倍的指导作用。在没有现代科学仪器，没有用动物做实验的情况下，尽管有前人的积累，如果没有修道的基础，这也几乎是不可能的任务。

《神农本草经》最早将药品分为上品、中品和下品，并按“君臣佐使”进行了分类，《序录》中“上药一百二十种为君，主养命以应天”，“中药一百二十种为臣，主养性以应人”，“下药一百二十五种为佐使，主治病以应地”，体现了中医与道教共许之天人合一理念。此分法一直被



藿香

快气、和中、辟秽、祛湿。有平衡、提神、消除紧张疲劳等功效。用于制药、烹饪、和香、调制香水、芳香疗法等。

后来的医家延用。上品可以常用，多用无碍，中品需适当使用，下品有一定毒性，需对症，短期使用，否则会对身体有损害。据陶弘景《名医别录》载，南朝梁代时，输入中土的外来香药已有近10种，分别是青木香、苏合香、沉香、熏陆香、鸡舌香（丁香）、藿香、詹糖香、龙脑香及膏香（即婆律膏），除龙脑香被列入《名医别录·中品》外，余者皆被列入《名医别录·上品》。《本草纲目》中，香药多归于上品类。《神农本草经》还最早提出了“君臣佐使”的组方方法：“药有君臣佐使以相宣摄合和，宜用一君二臣三佐五使，又可一君三臣九佐使也。”虽然不一定完全按照此定数，但这成为后来中医治病、养生组方共同遵循的大体原则。

《本草纲目》认为，植物的枝干和表皮类香料多走表、入六腑，如桂枝、荆芥、藿香等等；干果类的香味多入里，作用于人的五脏六腑，如一些具有强挥发性辛香味的香料如豆蔻、肉蔻、草寇等，有行气、通气的作用，但多用则耗气、散气；花草，水果类的香气多大多轻清上浮，入上焦走表。由此可看出，植物性香药在植物整株上的位置，也与人体有至上而下的对应关系。通过实践也可以了解到，一般来说，位于上者，如花、叶、水果多轻薄，气味散发快，清爽提神，然穿透性不强，传播距离短，留香时间短。而越往下者，如植物的根部、树干，气味越是厚重沉郁，香气散发速度也越慢，如檀香、沉香，安神、镇静的作用加强，香气穿透性强，很远也能闻到，而且留香时间长。

中医还发展出了药物归经的理论，道家和中医将人体的经脉分为奇经八脉和十二正经，十二正经是指手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包络经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，这些经脉均和不同的腑脏相关联。归经则是药物对人体某经（经脉和腑脏）或某几经明显的选择性作用。最早的药物属性与人体对应部位的关




中医经脉图之
足阳明胃经

系可见于《黄帝内经·素问·宣明五气篇》："五味所人，酸人肝，辛人肺、苦人心、咸人肾、甘人脾，是谓五人"，《内经·灵枢·九针论》也有"酸走筋、辛走气、苦走血、咸走骨、甘走肉，是谓五走"。张仲景的《伤寒论》的六经辨证和分经用药，为归经理论的形成奠定了基础。唐《本草拾遗》、宋《本草衍义》、 金张元素的《珍珠囊》和元《汤液本草》等都对药物定向定位的归经作用有所论述。《珍珠囊》中每味药几乎都有归经和引经的属性记录，并且认为，根据药物性能和治疗作用各归其经，则目的更明确，疗效更显著，若归经不明，则难获确效。李时珍对张元素评价很高，称其"大扬医理，灵素（《灵枢》、《素问》）之下，一人而已"。明《本草品汇精要》、《药品化义》，清《要药分剂》、《得配本草》中也对归经理论加以了论述，使归经理论更趋完善。常见的香药归经分类有：檀香、冰片、丁香、沉香、益智、白豆蔻归手太阳肺经；当归、玫瑰、乳香、甘松、没药、苍术、冰片、檀香、麝香、

益智、白术归足太阴脾经；白芷、肉豆蔻归手阳明大肠经；苍术、白芷、白术、丁香、檀香、甘松、草豆蔻归足阳明胃经；细辛、附子、白术归手少阳三焦经；沉香、没药归足少阴肾经；乳香、冰片、麝香归手少阴心经；乳香、玫瑰归足厥阴肝经等等。

香药的阴阳之性从嗅觉的感受上也可大致分出，气味厚重、淳厚，令人产生幸福感、温暖感、肥腻感的，多闻甚至感觉有点闷心的，多属阳性，有行气、益气补气的作用，如檀香、木香、肉桂、乳香、大枣、白芷等等。而气味感觉清、凉、苦则多属阴性，如大黄、青蒿、菊花、薄荷、青兰等，有理气、清热、泄气的作用。有一些香药则比较复合，如沉香、玫瑰，阳中带阴，柠檬，阴中偏阳。

中医对药物的精神性作用也是有系统研究的，然中医一般采取的表达方式是安神、解郁、辟恶气、养气、温中等，因为中医知道，任何精神状态上的改变，都有气脉生理的改变与之相对应，二者又是相互影响的，故毋须特别提及，然也有例外，如《本草纲目》记载，萱草，又称无忧、疗愁，服食萱草“令人好欢乐，无忧，轻身明目”，而常食莲子、莲藕，能使人保持愉快的心情。

**养生思想在合香上的应用**

在对香药的药性了解的基础上，结合养生思想，发展出了一套特殊的随每年的大气候、季节、时令变化配方的养生香的和香原则，这大概也是唐朝传到日本的“六种熏物”的组方依据。

“养生”一词最早见于《庄子·养生主》：“吾闻庖丁之言，得养生焉”，养生又名摄生、道生、保生等。《庄子·养生主》云：“人之养生亦当如是，游于空虚之境，顺于自然之理”，故养生术是指效法自然运行之道而发展出的颐养精神、防病强身、延年益寿的方法。《周易》最早提出了“天、地、人”三才的概念，肯定了人，而不是神在自然界



养生思想可用《易经·文言传》中的这段话概括：夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时，天且弗违，而况于人乎？况于鬼神乎？

中的地位，这在当时是非常可贵的。孔子的“不知生，焉知死”也体现了这种人本位的思想，《中庸》认为人的主观能动性可以“参天地之化育”，故在儒家有“知其不可而为之”的济世精神。而道教、中医的养生思想也正是立足于以人为中心，认为人是最可宝贵的，孙思邈《千金要方》云：“天地之性、惟人为贵，人之可贵，莫贵于生”，道教有“我命在我不在天”的豪言，敢于追求长生久视，挑战生老病死的自然规律。养生术认为生命的长短不仅取决于自然，还取决于调养得法，曹操有诗云：“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。曹操也喜好用香，有令说：“房屋不洁，听得烧枫胶及蕙草。”（《太平御览》）并常用蘼芜等作香衣之品（《广志》），临终时还嘱咐：“……余香可分与诸夫人，不命祭。诸舍中无所为，可学作组履卖也。”将剩余的香分给诸

位夫人，不必用来祭祀，家中没事的，可学着做鞋出卖。后来“分香卖履”一词就指临死不忘妻妾，其实从这点至少可看出曹操是个非常细心而且简朴的人。

养生流派分静神、动形、固精、调气、食养及药饵，养生内容主要包括调饮食、慎起居、适寒温、和喜怒等，本质上则不外“养神”与“养形”两端，即所谓“守神全形”和“保形全神”。香气养生，从流派看，属于静神、固精、调气；从内容看，有适寒温、和喜怒的特点；从本质看，则养神与养形兼顾，可谓佳矣。

形神共养，神为首务，神明则形安，无心得大还。神为生命的主宰，宜于清静内守，而不宜躁动妄耗。故养生以调神为第一要义，通过清静养神、四气调神、积精养神、修性怡神、气功练神等，守神以全形。能令人心神安宁、气脉通畅、思虑集中、降低欲念、心志高洁的香，首选沉香，在几乎所有的传统和香配方中，俱可见到沉香，其所起的作用为“君”。

形体是人体生命的基础，神依附于形而存在，有了形体，才有生命，才能产生精神活动。形盛则神旺，形衰则神衰，形谢则神灭。形体的动静盛衰，关系着精、气、神的衰旺存亡。养生学主张以运动形体，调和气血，疏通经络，通利九窍，达到强身健体的目的。而檀香正有使人生命力旺盛、积极进取的特点，故檀香为“臣”。为使香气更加丰富淳厚，另根据情况，辅之以安息香、苏合香等树脂类香药，以及少许麝香、龙涎香等动物性香药均可。

沉香，本性易和，非常符合儒家“以和为贵”的思想。范晔在《和香方序》中认为，沉香品性易和，用于和香中，盈斤无伤。其品质远比多忌的麝香、虚燥的零陵香与藿香、黏湿的詹唐香要强：“麝本多忌，过分必害；沉实易和，盈斤无伤。零藿虚燥，詹唐黏湿。甘松、苏合、安息、郁金、奈多、和罗之属，并被珍于外国，无取于中土。又枣膏昏

钝，甲煎浅俗，非唯无助于馨烈，乃当弥增于尤疾也。”范晔用沉香来比喻自己，其它香比喻朝士，用和香来表达了一种自得不俗的胸臆。不过反过来看，这个比喻实在算不上“和为贵”，恐有遭人记恨之嫌，其率真性情或应与其后来被杀有某种关系吧。《陈氏香谱》中的“合香”则要中庸得多：“合香之法，贵于使众香咸为一体。麝滋而散，挠之使匀，沉实而腴，碎之使和，檀坚而燥，揉之使腻。比其性，等其物而高下，如医者，则药使气味各不相掩。”

沉香和檀香俱为药中上品。沉香能引气下沉，达于丹田，助人静虑，其性内敛易和，如君子之厚德载物；檀香能引气上升，行气散寒，滋养脾胃，其性阳刚而略嫌浮躁冒进，如君子自强不息。二者相配能平衡互补，起形神兼备之效，体现了“一阴一阳之谓道”。正如山田宪太郎（《东亚香料史》作者）研究发现，东方和香的特点是以沉香为中心，白檀为副，很多配方中都可见这样的组合。而为“佐”、为“使”的香药则根据需要配制，入中焦（脾、胃部分）、上焦（胃以上），或向外走表。“君臣佐使”至下而上，至内而外，暗合老子“以静为下”、“大者宜为下”以及庄子“内圣而外王”的哲学思想。

中医认为，人与自然界是一个动态变化着的整体，四季气候变化，春温、夏热、秋凉、冬寒，对人体的脏腑、经络、气血、阴阳均有一定的影响。人们只有顺应自然的变化，及时调节，才能保持健康。《素问·四气调神大论》曰：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”《素问·生气通天论》又有：“苍天之气……顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。”

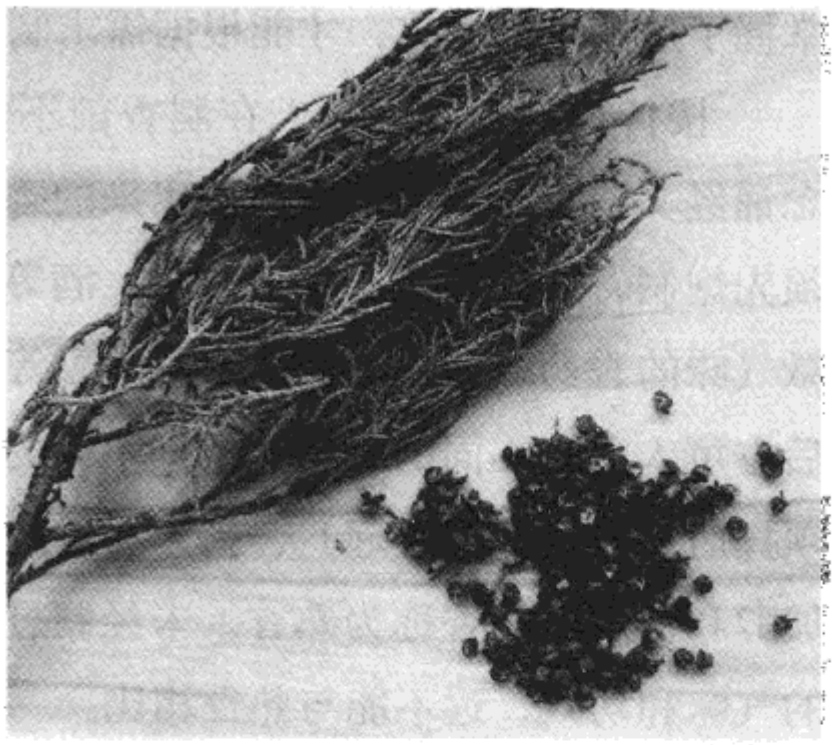
人类与自然具有相同的节律，春夏阳气升发，秋冬阳气潜藏，《素问·八正神明论》曰：“天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉。月始生，则血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气

去，形独居。是以因天时而调气血也”。从人体水液代谢和调节上，可以看出运气（五运六气，五运：金、木、水、火、土，六气：风、寒、暑、湿、燥、火）与生理活动的密切关系，《灵枢·五癃津液别》：“天暑衣厚则腠理开，故汗出……天寒则腠理闭，气湿不行，水下流于膀胱，则为溺与气。”这是人体为适应气候寒热变化作出的正常反应。

然而，如果自然气候的变化反常或超常，又将不利于生物的生存，故《金匮要略·脏腑经络先后病脉症》曰：“风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟。”六气合于四时（春、夏、秋、冬），在正常情况下，能促进万物生长，若六气太过或不及，就成为六淫，则为致病因素了。当气候顺逆失常时，人们如果不注意摄生，就会引起疾病。所以《素问·六微旨大论》中说：“应则顺，否则逆，逆则变生，变则病。”

运气学是研究气候变化与人体健康、疾病关系的学说，在中医中有重要的地位。《黄帝内经》中就有了“运气”（中运与司天之气）之说，每年天干地支组合变化，就有中运与司天之气组合的变化，就有对应的不同气候特征，和该气候易引发的病症。中医界内有云：“不通五运六气，遍读方书何济？”意为不知时令易患的疾病，就无法有效地对症下药。例如：按五运六气推之，某年上半年太阴湿土司天，以土湿之气为主。下半年太阳寒水在泉，寒气为重。气候变化不剧烈。运气结合，全年风气，湿气，寒气为气象主征。气候影响人体，则病在脾胃、肾脏、肝胆。既然气运以湿与寒为主，除了加强体育锻炼增强抵抗力以外，养生上就应以健运脾胃、芳香燥湿、温阳为主，故该年熏香配伍中的“佐”、“使”部分以健脾燥湿的药物为主，如豆蔻、苍术、白术、陈皮、枳实、藿香、佩兰、木香等。

如要更加细致，则随季节、节气之变化，调节增减香药品种、用量。如古人有元日烧苍术避瘟疫，元日进柏酒的风俗，如杜甫的《元旦示宗武》中有：“飘零还柏酒，衰病只藜床。”故立春时节的香可加入苍术、柏



中国古人从汉代起就有正月初一饮椒柏酒的习俗，椒酒在先秦时曾是楚人享神的酒醴。东汉《四民月令》中认为花椒是玉衡星之精，服之令人身轻耐老；柏叶为仙药，可免百病。椒、柏可分别浸制酒，也可一起放入酒中饮用。南朝庾信有《正旦蒙赍酒》诗："正旦辟恶酒，新年长命杯。柏叶随铭至，椒花逐颂来。"

枝；雨水土动，使人心神不安，则雨水时节的香中可加入解郁安神的合欢花；惊蛰虫动，人火气旺，易怒致消化不良，则惊蛰时节的香中可加入当归宽胸润肠……依此类推，可见古人和香多么以人为本、体贴入微，而古人的生活也因这种对自然充满仪式感的虔诚敬爱，显得温婉如画。

然由于现行农历已数百年未修正，按五运六气推算出之情况往往与实际情况有一定偏差，但节气每年的阳历时间基本一致，在实际运用中，还需考虑区域气候环境的差异。而一款熏香的作用，也非熏香内所用成分作用相加的总和，亦要考虑香药间的相生相克。在此仅是对这种独特的和香原理作个大概的介绍。

严谨的熏香配伍，不仅要考虑功能性和气味是否宜人，香药的产地、药用部位、甚至采药时间造成的药性差异都会影响最终的效果，如木香就有广木香、青木香、云木香之别，藿香，有土藿香和广藿香，气味都有差异；而同一品种，平原产的可能火气较胜，高原的则清凉；同一山上产的，阳面和阴面的不同；同一株上，不同部位的含油量和气味也不尽相同，沉香、檀香、天木就是例子。关于采药的最佳时间，有“根薯应入冬，果实应初熟，种子老熟用，茎叶宜在夏，花采含苞中”等说法。

掌握了这些差异变化，才能根据需求制出好香。

按传统制香流程，人在制香前不但要沐浴，还须正心诚意，甚至念诵经文使身心清静，这样做出来的香方能传达良好的意愿。有的香药须先炮制，如檀香用蜂蜜、茶水、酒等去其火气；辛香类或有挥发性刺激气味的香药，如豆蔻、丁香、木香等，须去其刺鼻气味，待气味柔和后方可入香，不同的香药，根据不同的需求，制法各异。香药制好后，须择时攒和（放在一起）、捣末。香成型后，窖藏一段时间，气味会更加醇和，这样的香称为熟香。未经制过的香药做的香，称为生香，生香的气味和功效，远不能与熟香相比。

由此可见，一款好的养生香的制作，涉及医学、药学、天文学、地理学、哲学等等科目，与道教炼外丹之法类似。一种高妙的养生术一定是动态的，需要根据气候、环境变化对人体的影响，甚至按使用群体或个体的体质进行相应的调节，才能兼顾养神和养形。总之，用药如用兵，只有运用自如，才能达到养生强生之目的。

# 密教、炼金术与芳香疗法

## 密教与香

### 密教修持与用香

密教由密教经典《坦特罗》（Tantra）而得名，或译为“密续”。关于密教的起源有着种种的说法。但密教中吸收有道教的思想和修法是不争的事实，如阴阳五行说、五脏六腑说、谶纬、神仙方术、六甲、巫祝等等，甚至有人认为 tantra 一词起源于中国的道（tao）。一般认为密教溯源于古印度民间流传的瑜伽术，在发展过程中，它融汇了当时盛行的巫术、方术，也吸收了很多印度古代宗教、哲学流派的思想，特别是与婆罗门教（印度教）、佛教有着不可分割的联系。当这些秘密的修持与印度教湿婆派和性力派相结合的时候就产生了湿婆派和性力派的密教，当它们与佛教的形而上学相结合的时候就产生了佛教拼凑起来的密宗体系，由于它们都是在印度同一社会历史背景中发展起来的，修法也有很多相似之处，印度密教的成就者往往也被佛教密宗尊为成就者，有

时很难加以区分。因此有人说："佛教的密宗实际上是佛教的印度教，穿着佛教外衣的印度教或湿婆教。"从印度佛教的历史发展过程看，密宗是佛教的最后一个阶段，它是由大乘中观、瑜伽的理论和密教的修法相结合的产物，密教以高度组织化的咒术、仪轨、世俗信仰为其特征。

密教在中国汉地的流传大致可以分为杂密和纯密两个阶段，前者自公元前后佛教传入起至唐中开元三大士来华译出《大日经》等形成独立的中国密教派别为止。杂密经轨密咒内容一般用以祈愿、降福、驱魔、除害等等，属于巫咒、魔术等的内容。由于密教是从印度经中亚传入内地的，而中亚一带又是萨满教流行的地区，因此在传入的杂密中多少混入了一些萨满教的信仰和巫术。《梵网经》中记载，佛陀曾明确反对出家人、修行者学习和使用这些法术："诸比丘！凡夫如是赞叹如来：'或有沙门、婆罗门，受食信施而生活，依无益徒劳之横明而过邪命生活。



贯休（823—912，唐末五代著名画僧）绘《十六罗汉图》之一。罗汉手持的法器显示出当时受密教影响的痕迹。

例如占卜手足之相、占前兆、占梦、占体相、占鼠所咬、火护摩、杓子护摩、谷皮护摩、糠护摩、米护摩、熟酥护摩、油护摩、口护摩、血护摩、肢节明、宅地明、刹帝利明、湿婆明、鬼神明、地明、蛇明、毒药明、蝎明、鼠明、鸟明、鸦明、命数豫言、防箭咒、解兽声法等。沙门瞿昙远离如是等任何无益徒劳之横明。”护摩为火供之意，即将物品投入火中供养鬼神，起源于中亚的拜火教，后被密教吸收，并被赋予了佛教的哲理。据不完全统计，纯密形成以前，印度和中亚来华的密教僧侣共 39 人，约占来华僧的一半。这些僧侣虽在教义上信仰大小乘佛教，但在修持上则是各行其是，各显神通。《高僧传》对这些僧侣的活动有记载，如最早来华的安世高谓其“七曜五行之学，风角云物之占，推步盈缩，悉窥其变，兼洞晓医术，妙善针脉”；赞誉竺法护说：“护公澄寂，道德渊美，微吟穹谷，枯泉漱水”；称佛图澄是“善诵神咒，能役使鬼物”；求那跋陀罗是“天文书算医方咒术靡不该博”；昙无忏是“明解咒术，所向皆验，西域号为大禅师”。总之，在这些人身上集中表现了印度婆罗门教、中亚萨满教、西藏的苯教和中国先秦两汉道教的巫术、魔术、占星术、方术、谶纬、神咒等等之大成。

按密教自己的说法，纯密与杂密乃是本与支之区别，纯密乃大日如来住本地法身，于法界宫殿中，对内眷属所说之秘密瑜伽乘之纯一法门，即《大日经》、《金刚顶经》等。杂密者为垂迹应化身之释迦如来，于尘道世界所说之显密糅合之诸经。大日如来为密教中之法身佛，如果将其替换为本体“道”，则可见此说与道本论如出一辙，然而大日如来即不同于大乘中法身佛的概念，也不同于形而上的“道”，而是具有人格特征，有宫殿，有眷属，能讲经，更像印度教主神奎师那的形象。密教还宣称印度教主神湿婆为大日如来的化身，湿婆是毁灭之神，即大黑天。此说产生的根源可能为吸引印度教信徒，也可能为贬抑印度教，如同道教的老子化胡说，并显然有将密教置于释迦牟尼佛教法之上的嫌疑。垂

迹这一圆融的说法随密教传到日本后，演化出了一场旷日持久的争论，即日本本土神道信仰的神垂迹显化为佛，还是佛垂迹显化为神。

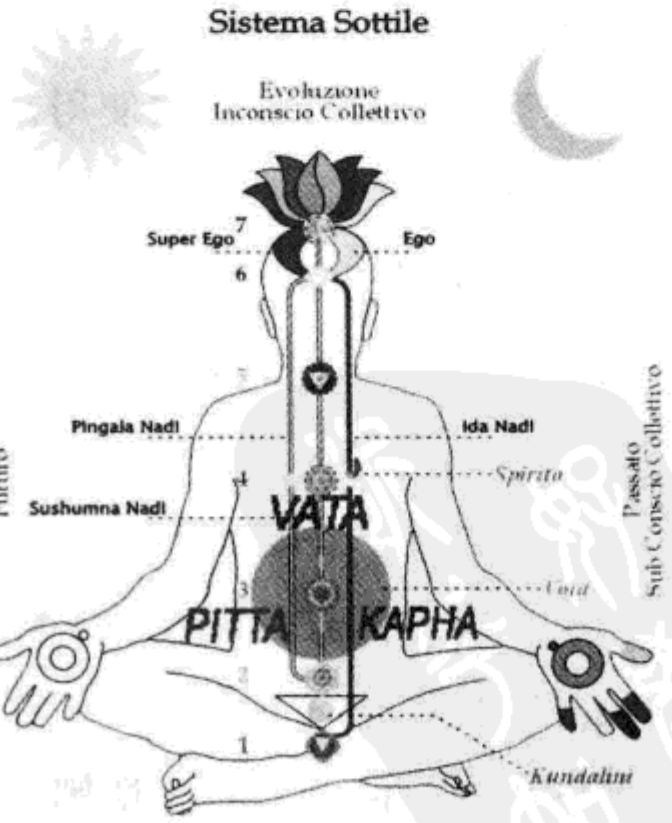
然而从修持方法来说，密教汇集了很多古代的智慧成就，印度处于东西方文化的交汇处，除了中国的道教，来自西方的炼金术、占星术等也被密教所吸收，去掉愚迷、故弄玄虚的成分，密教是蕴含丰富的文化宝藏。密教修持重色身的转化，认为通过声音、色彩、气味、食物、药物以及按摩、运动等方法，可以改变身心结构，为悟道或获得某种神奇能力服务，密教中有相当数量的相关理论和修法，这些知识有的以隐喻的方式暗藏在密教的经典中，对于现代科学来说，很多尚待证实。

以声音为例，密教认为宇宙就是由“OM”的声音所产生。密教最重视咒语，人身体上的脉轮有对应的种子字，观想或念诵这些种子字有帮助打开脉轮的功效，不同的咒语作为一种声音的振动，不但可开启脉轮，还可以与某种神灵达成共振，以获得神奇力量；或咒语本身即负载特定信息，可达成特定的目的，如治疗某种病症等。密教中的一些法器，如铃、杵，乐器，如长号，都有以音声使人达到某种精神状态的作用。《黄帝内经》中也有五音和五脏关系的论述。早在巫术时代，世界各个大陆就已经出现咒语和在祭祀活动中演奏的音乐，用以帮助人们获得想要的效果。在文字记录以前，文化交流已经存在，独立发展和相互交流并存。《长阿含经》卷 13《梵动经》记载，释迦牟尼佛是严禁弟子修习咒术的。律部中亦可看出对咒术的排斥，《四分律》卷 53 记六群比丘“颂外道安置舍宅吉凶符书咒、枝节咒、刹利咒、知人生死吉凶咒、解诸音声咒”，被佛呵止。释迦牟尼佛认为持咒不能使人脱离痛苦，《中阿含经》卷47《多界经》中说：“或有沙门梵志，或持一句咒、二句、三句、四句、多句、百千句咒，令脱我苦，是求苦、习苦、趣苦，苦尽者，终无是处。”到部派佛教时期，律部中出现佛陀允许持咒治病的记录，但对护身之外的其它咒术是一律禁止的。而密教则对古印度咒术包括婆罗门教、地方巫

术的咒语进行了继承与发展。

密教认为人体有五个、七个甚至更多脉轮，按七轮之说从上到下分别为：顶轮、眉心轮、喉轮、心轮、脐轮、生殖轮、海底轮。不同的脉轮颜色、形状都不相同。脉轮和这些颜色都不是一般人肉眼所能见，是修行到一定层次或入定状态下方能看到。而通过观看或观想不同的颜色，有助于帮助开启这个颜色所对应的脉轮。观看或观想特定的形状（如坛城），也有类似的功效。密教和道教中都有观气法，密教认为：人体周围存在有气罩，从气罩的厚薄宽窄能看出一个人生命的强弱。气有许多色彩，由气的不同颜色可看出一个人的健康、沮丧、撒谎、爱恨等不同状况。《黄帝内经》中也有五色对应五脏之说。

印度多产芳香植物，印度人很早就认识到芳香植物的药用价值，成书于 6000 年前的《阿输吠陀》（Ayurveda），意为“生命之学”，被认为是世界上是最古老的医典，其治疗思想与当时的宗教、哲学流派有很大关系。阿输吠陀医学认为心理和生理是相互影响的，任何及于生理




阿输吠陀三脉七轮图。阿输吠陀医学把人分为 VATA、PITTA、KAPHA 三种类型，VATA 的能量包含风与空，主神经系统；PITTA 的能量包含水与火，主生育、体温、消化、新陈代谢和智力；KAPHA 的能量包括水与土，主体力与整体构造。



阿输吠陀医疗

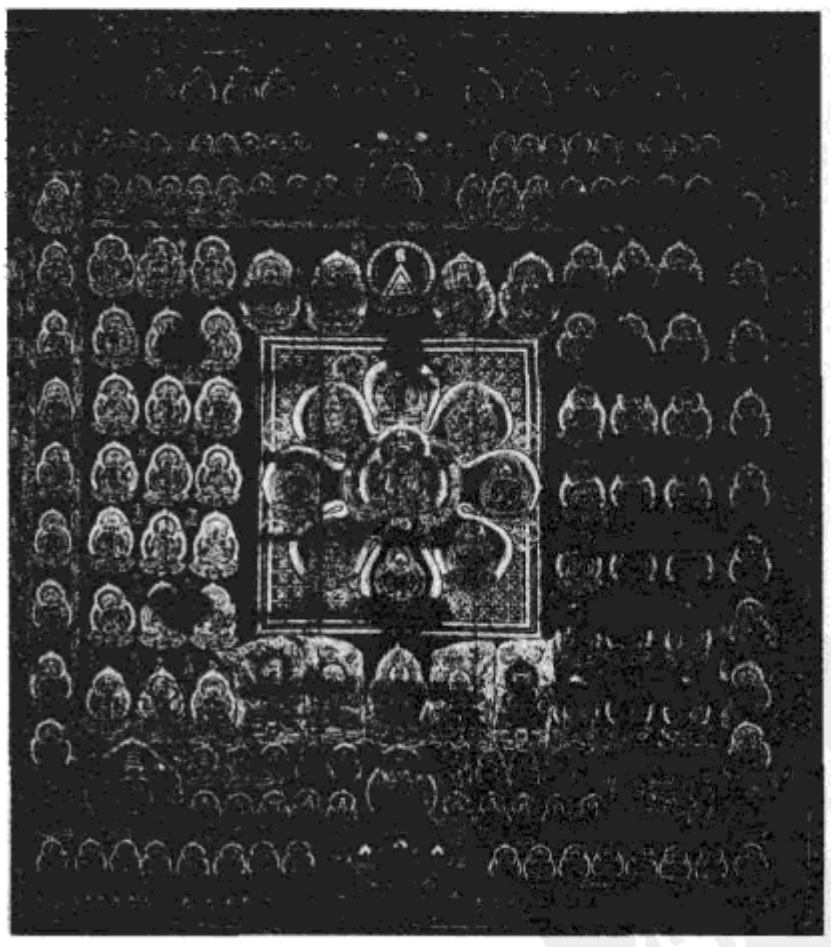
的病症都会及于心理，反之亦然。书中介绍了数十种芳香植物，这些植物除了用于治疗身体的疾病外，精神层面的作用也被提及，如檀香、玫瑰、罗勒等被认为具有美容和安抚身心的功效。书中还有用植物油、药泥按摩、敷体进行治疗和调理的方法。《阿输吠陀》中也有真言（咒语）、吟唱疗法，为使身心宁静，阿输吠陀医生也建议搭配属性宝石与穿着合适的颜色。阿输吠陀医学不但是传统印度医学的重要组成部分，对古埃及、中东、西藏的医学也产生了不同程度的影响。

密教也非常重视香的使用，对不同的主尊，要供养不同香，比如胎藏界三部所烧之香就有分别。根据《苏悉地羯啰经》卷上《分别烧香品》记载，佛部应烧沉水香，金刚部应烧白檀香，莲华部应烧郁金香，也可和合三种香或一种香通用于三部。又： 安息香献与药叉，熏陆香献与诸天天女，娑折啰娑香献与地居天，娑落翅香献与女使者，干陀啰娑香献与男使者等，各有不同。

字典中对密教胎藏界的解释是：胎藏界，梵文 Garbhadhatu 的意译，密教对本具理性（五大或净菩提心）的喻称。谓佛性隐藏于众生身中，或理性摄一切诸法，具一切佛功德，犹如子藏母胎，故名。密教认为宇

宙由金刚界和胎藏界两者构成，胎藏界源于大日如来之慈悲，这种慈悲有如母亲怀育胎儿一般，可以包容一切，培养众生的先天的悟性。胎藏界法分为佛部、莲花部、金刚部三部。

如果从字面看来，这简直和我们的常识是两个体系，好像是对另一个世界的描述。其实不然，密法之所以密，就是它很多地方是暗藏玄机。密教将宇宙分为胎藏界和金刚界，二者概念类似于理论物理学弦论中弦与弦发出的声音。胎藏界也可比附为佛教的法性，而金刚界则是由法性所生出的现象界的万物。印度教和密教都认为宇宙是一个巨大的人形，在印度教，他就是主神奎师那，在密教，他是大日如来，他大而为一个宇宙，小而可以显现为人形，并具有人格性，当然二者的事迹还是有很大差别的。而人体则是一个小型的宇宙，宇宙中的一切与人体都有对应关系，并能相互感应。如果人们能够了解人体自身的奥秘，也就可以了解宇宙或自然的奥秘，人们能够支配自身的各种力量，也就能影响、控制宇宙和自然的一切。在他们看来，宇宙的诞生并不比人类生孩子更神



胎藏界曼荼罗（坛城）　日本子嶋寺绀绫地金银泥绘

秘。基于这种感应的原理，为了影响和控制外界的力量，建立起了种种控制人体和精神的瑜伽修炼方法，密教认为通过口诵真言咒语（语密），手结印契（身密，即运用手势和身体姿势）和心作观想（意密），三密相应，就可以和所修的本尊一致，从而实现即身成佛的理想。这种“即身说”和道教的“人道合一”思想有着极为相似的地方。

在密教中，金刚代表阳性，莲花代表阴性。密教认为，胎藏界既含摄阴阳两面，如同《易经》的“太极生两仪”。对于个人来说，胎藏界亦有所对应的部分，大概应该是在腹部及周边位置，正如道家称脐部或丹田的呼吸为“胎息”一样，丹田被道家认为是生命能量的起源，而密教、印度教、瑜伽都认为有一个称为“拙火”、“灵热”或“昆达理尼”的巨大能量蛰伏在海底轮的位置，通过适当的方法将其激活后就会能彻底提升生命的质量。从这个理论来看，拼凑的痕迹亦相当明显，佛教的法性即自性，心外无法，法性无方所、无内外的，它超越时间空间。

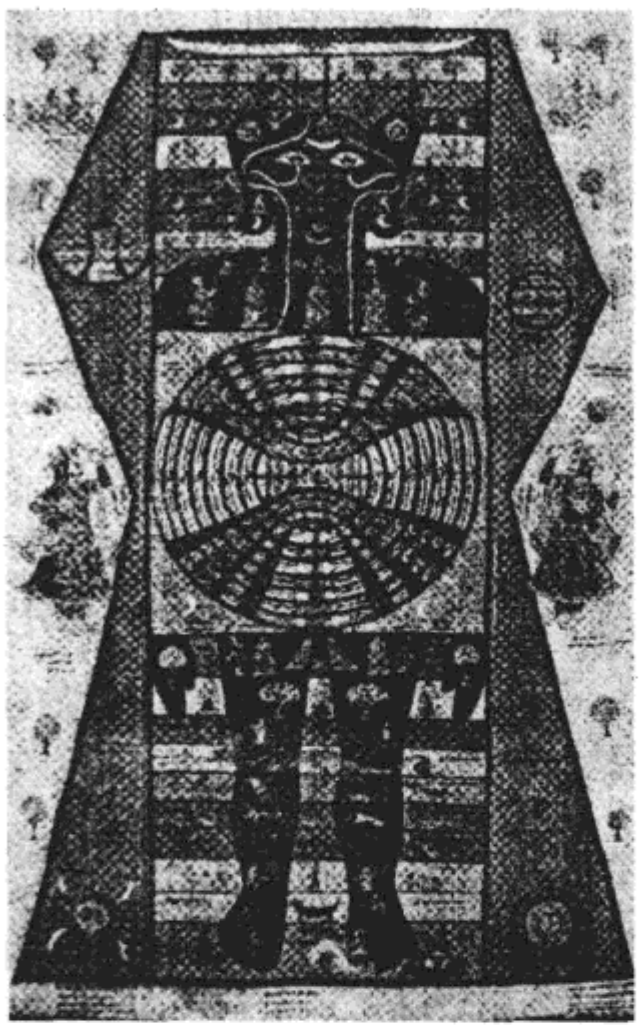
密教认为，每个人内在都有阴性和阳性的两部分，阴阳之性既体现在身体上，也体现在心智等属性上，如果一个修行者阴阳不平衡，那么就需要通过药物来进行调节使之达到平衡。我们前面已经知道，檀香与沉香俱作用于腹部周边，檀香性燥属阳性，所以供养金刚部应烧白檀香，意为补充阳性的力量。而郁金（不是郁金香花，亦有人认为是红花，性温，滋阴）性寒，为阴性，莲花部烧郁金，意为对阴性力量的补充。然此烧香法也非固定，不同经典亦有差异，如《蘖啊耶经》卷中《请供养品》：“其烧香者，用白檀、沉水相和，供养佛部，用尸利稗瑟多迦等诸树汁香，供养莲华部，用黑沈水香及安息香，供养金刚部。”

密教还将吠陀以来的诸神纳入佛教谱系，出现许多明王、菩萨、诸天、真言咒语。密教诸尊中显然为外道诸天者有吉祥天女、辩才天、欢喜天、摩利支天、风天、火天等。在密教里，由上师观察修行者的体质气脉等因素后，确定修行者需要修何种法，供奉哪个本尊。烧不同的香，



道教《胆神图》

神名龙耀，字威明。胆之状如龟蛇混形，其象如悬袋，色青紫附于肝中。



宇宙论　帛画　印度

耆那教认为宇宙的结构为分领域，分阶层的状态。最中心最重要的叫“阎浮提”，即有蒲桃树的大陆。修行者在此可获得解脱。在印度中世纪的绘画中，宇宙常被描绘为一个巨人。

配合不同的真言（咒语）和手印，作用之一就是打通不同的脉路。如果本尊和修法选择不当，则修起来难见成效。本尊神和他（她）的居处既是在宇宙中的某个秘密空间（坛城），在人身体上也有对应部分，密教里有一种身坛城的修法，在身体的各部位观想本尊的坛城，最多大概是六十二个，不同的本尊喜好的香药不尽相同，亦显示出何种香药适用于该部位的气脉。此修法中本尊与道教的身神相似，道教认为身体每个器官部位都由不同的身神管理，《黄庭经》还为各脏腑器官之神设置了姓字衣服颜色，道教还有存思这些身神和日月星辰等神的存思通神法和悬像还神的观修法。密教中用于供养诸天的香药，除了感召各路神仙，为修行者护佑的意思之外，其实也是起到打通人体不同脉路的作用。这和中医药物归经的理论有相通之处。

通过日常的经验我们也可以体会到，不同香药的气味所走的脉路大不相同，有的香感觉清凉，比如冰片，香茅草，柠檬，是走的人的头

顶顶轮。有的香使人产生心旷神怡，幸福等感觉，比如玫瑰，乳香等走的心轮部位。而沉香，使人心绪宁静，思维变慢，气沉丹田，那么则是作用于脐轮部位，所以沉香是一款很好的用于禅修的香。当然，由于一种香药中含有多种化学成分，所以它可能对人体的不同部位发生作用。香和气脉的对应关系是由不同香气所具有的能量，振动频率决定的。振动频率越快，挥发性越强，对应人体的部位就越高。这与中医的观察也是一致的，不同的是，中医和道教的体系讲奇经八脉、十二正经，而密教、印度教、瑜伽则重三脉七轮。

一般来说，对人体有益的气味，人闻了会觉得很舒服，其实正是因为它打通了人体内部某些脉路阻塞的地方，而让人不舒服的气味，则是因为闭塞了脉路，重则导致恶心，昏厥甚至死亡。一个人对某种香味的无意识偏好恰恰反映了其人的生理特征甚至心理特征，一般来说，一个人喜欢的气味是他（她）身体需要的（与特殊记忆相关联的或毒品另论）。天然香料中具有能打通气脉的物质，这种物质还不仅仅是我们嗅觉感受的香味，它现在尚不能被仿制，所以人工合成香料虽然气味相似于天然香料，却完全不具有使人产生各种美妙情感的作用。通过禅定等方式修行人自身也可产生类似的物质，随着人体各部气脉打开，人会体验到各种感受，诸如振奋、清新、愉悦、感动、爱、美、平静、幸福等等。所以修到某一阶段，或在某种特殊因缘的凑合下，能体会到大乐，就是身体气脉通畅打开的标志。反之，气脉闭塞则感觉烦闷、压抑、凄凉、悲伤，这样的情绪反过来也会闭塞气脉，身体气脉的状况从梦境也可以表现出来。密教对梦的研究也比较多。

与大小乘佛法不同，密教很重视现世的利益。密教有“息”、“增”、“怀”、“诛”四事业的修法，“息”即息灭灾障；“增”为增加财富、受用等；“怀”为怀爱、慈悲，也包括勾召异性进行双修；“诛”即降伏、诛杀敌人。密教提到诛杀之法时常举的例子是佛经中记载：释迦牟尼佛

在过去某一生的时候曾为大悲商主，他与其它共五百商主到大海取宝，得宝回航途中，船上一黑人心生歹念，欲加害这五百人侵吞财宝，被大悲商主发现，大悲商主考虑到黑人如果得逞，不但五百商人被害，黑人也会遭受无量地狱之苦，如将此阴谋告诉其它商主，他们也会恼恨黑人，将其杀死，造成杀人罪过，为了避免这一悲惨事态的发生，大悲商主毅然选择自己承担一切过失，夺过黑人的凶器——短矛，将其杀死。然而，大悲商主的行为不但没有构成罪业，反而因出于悲悯之心，成就了无量功德。因此，“诛”在密教里是被允许的，但是修诛法的要求非常严格，必须出于慈悲之心，维护众生利益为目的，非此法不能阻止被诛杀者继续造恶的情况下才能使用。然此使用的条件亦必须防止自欺或欺骗，成为党同伐异的借口。

密教中不同目的修法需要不同的香药配合，如《苏悉地羯啰经》卷上《涂香药品》云：“若有别作扇底迦法（息灾法），用白色香；若补瑟征迦法（增益法），用黄色香；若阿毘遮噜迦法（降伏法），用紫色无气之香。若欲成大悉地者，用前汁香，及以香果；若欲中悉地者，用坚木香及以华；若欲下悉地者，用根、皮香华果，以为涂香，而供养之。”对香的颜色的讲究倒是与瑜伽中水晶、宝石颜色能量的说法有异曲同工之妙。另《大威怒乌刍涩摩仪轨》卷一中载，以零陵香、苏合香、芥子油投入火中修法，可受人爱敬。《宝楼阁经》中称：以安息香和白芥子油，能降服一切龙。诸如此类在密教中非常多。密教的修法和供养有一个特点，就是非常讲究形式，体现在熏香上，修不同的法不但香的配方不同，连香的形状也有要求：如修息灾法，应焚捣丸香，修降伏法应焚尘末香，修增益法应焚作丸香。这个大概是基于一种微妙的理论，即任何事物俱和其它的事物相关联。因此要消除灾障，自然需要一种捣碎的姿态；要降伏敌怨，就要使敌人像尘末般被粉碎等等。这个理论是建立巫术的一个心理基石，当然并不能因为见到“巫”这个字就条件反射地认为是错

的，巫术是人类探索自身和自然的活动，许多现代文明、科技都是从巫术活动中去粗取精发展起来的。

密教里也有很多用香药治病的方法，如《千手千眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼》中有：“若为蛊毒所害者取药劫布罗（龙脑香）和拙具罗香（安息香），各等分，以井华水一升，和煎取一升，于千眼像前咒一百八遍，服即差”；“若患传尸鬼气伏尸连病者，取拙具罗香咒三七遍，烧熏鼻孔中，又取七丸如免粪，咒三七遍吞即差”；“若患一边偏风耳鼻不通手脚不随者，取胡麻油煎青木香，咒三七遍，摩拭身上永得除差”。《佛说一切如来乌瑟腻沙最胜总持经》中说，按要求供养坛城，然后焚烧沉香、乳香，求净水饮用，有消除诸病，延年百寿等等好处。《金光明最胜王经》中，以三十二位味经持咒加持过的香药洗浴，则能得消除一切患苦等多种利益。等等。

**流派与应用**

**藏香**

传统藏香就是遵循藏密和藏医的理念，采纳了藏地特有的原材料如高原柏枝、堪巴草、白柽柳、红景天、唐古拉青兰等制作而成。按照某种传统医学理论认为，某个地方的特产正好可以治愈这个地方的疾病，所以这种新材料的开发是有道理而且经济的。藏医认为传染性疾病、瘟疫等是非人（可理解为妖怪、鬼怪）作乱引起，而熏烧柏枝和其它芳香植物能驱除非人，现代医学证明，柏枝对流行性感冒等上呼吸道疾病确实有很好的预防作用。藏香的配方多载于医书和密行成就者的著作中，或由医家和寺庙世代口耳相传，功能不外辟邪去恶，保佑行者修行顺利、吉祥如意等。据说传统藏香按功用可分为 25 类，然这类藏文典籍很少译出，故也不知这 25 究竟为何物。

清赵学敏的《本草纲目拾遗》中录有曹府（曹寅，曹雪芹的祖父）

专为皇室督造的“藏香方”，将沉香、檀香、木香、母丁香、细辛学、大黄、乳香、伽南香、水安息、玫瑰瓣、冰片等 20 余味香药研成细末，用榆面、火硝、老醇酒调和制成。这种藏香有开关窍、透痘疹、愈疟疾、催生产、治气秘等作用。然此配方中并无现在藏香中的基本原料柏木、柏枝，不知何故。书中还称藏香紫色为上，黄色次之，紫色的藏香是因为添加琐琐葡萄（新疆的一种小葡萄，色紫）汁所致，但这可能是一个讹传，现在的紫色藏香是因为含有紫檀成分，另有一种砖红色藏香也是某种藏地树木的颜色所致。

顶级藏香的制作方法是不传之秘。和汉方制香一样，制作藏香时，也有一套独特的炮制香药的法。最好的藏香中据说需要一种类似“药引子”的东西，这种“引子”的培养就需要一年，一年之后，就可以取之来随意和香，没有这个“引子”，就不能作出最高品质的藏香。制作这种顶级藏香的成本非常高，而且是由传承持有者手工少量制作，市面上一般来说是见不到的。

一些藏香中的辛香料含量比较重，如丁香、白蔻、肉蔻、小茴、砂仁等等，这些生香料都有一定的刺激性，制过以后调入香中，对高寒地



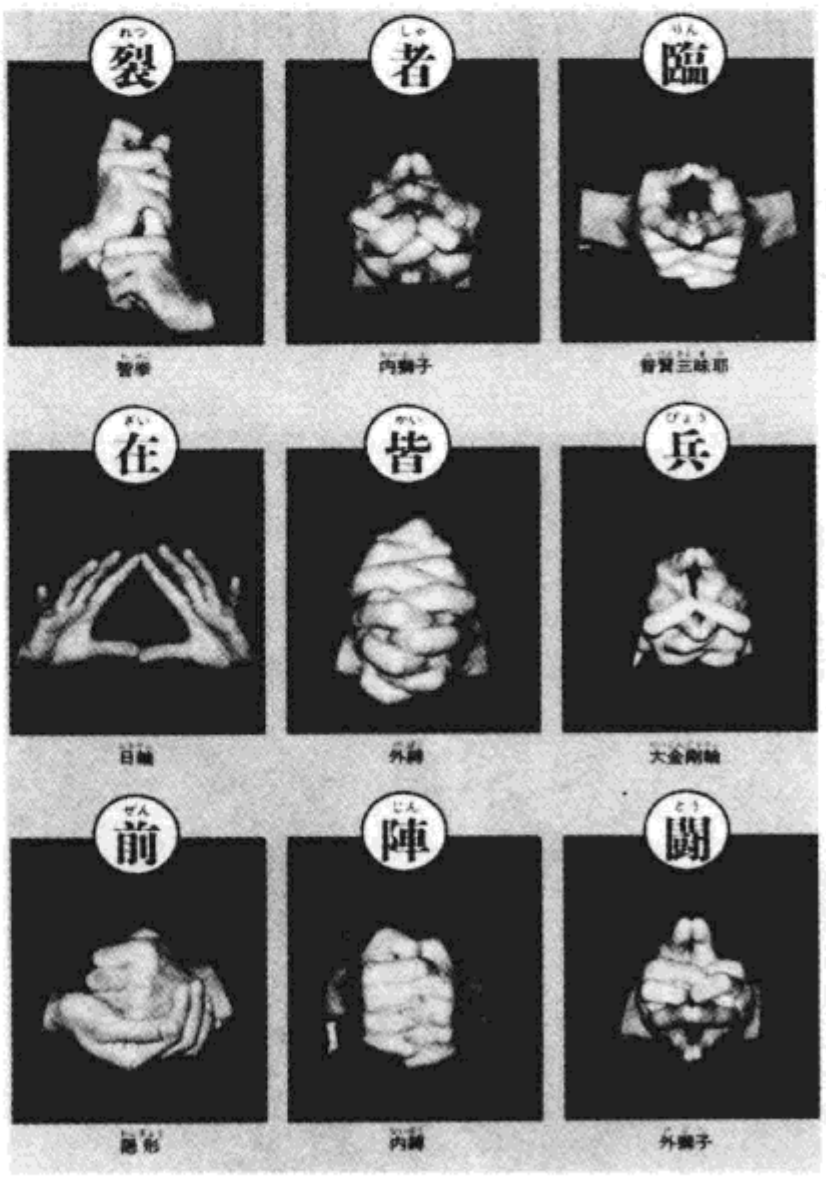

藏香以青藏高原特有的原料和各种香药配制而成，好的藏香能帮助寒冷地方的修行者气血通畅，还有防病、祛病的功效。

方的修行人开窍活血行气是有利的。但在比较温暖的地方，过多的辛香料则有使人兴奋、耗气之虞，宜用比较清淡的香型，当然这只是针对修行打坐的人，如果仅用作供品或欣赏则无妨。因此一款香的好坏，是因地、因人而异，不是一概而论的。

现在西藏的一些寺庙还保持有在特定的日子熬煮香药汤，让附近的信众泡脚的传统，据说可以预防和治疗风湿等疾病。

### 忍者的香道

日本另外还有一种少有人知的与香有关的技艺——或可称为“忍者的香道”。据说忍者的原版是中国古代的类似谍报部门，唐朝时被引入日本，与武士不同，忍者的主要工作是刺探情报和暗杀，当然有时候也需要保护主人。忍术吸纳了很多密教的修炼思想和方法。密教认为人体




九字真言手印

有许多奥秘和潜能，通过密教法门的不懈修炼就能使修行者的潜能得到全部开启，这和忍者追求的极限体术不谋而合。忍者的九字真言“临兵斗者皆阵列在前”即是来源于东晋葛洪《抱朴子》内篇：“祝曰：‘临兵斗者，皆数组前行。’常当视之，无所不辟。”意思是说，常念这九个字，就可以辟除一切邪恶。东密受道教的影响（使用护身咒法），但在抄录时，把“数组前行”抄成“数组在前”或“阵列在前”，而忍者一直沿用。忍者还将九字与密教的手印和真言（咒语）结合，通过观想，三密加持，以期获得不可思议的力量：

临

身心稳定

表示临事不动容，保持不动不惑的意志，表现坚强的体魄。

结合天地灵力——降三世三昧耶会

手印：独钴印

咒语：金刚萨埵心咒

兵

能量　表示延寿和返童的生命力。

行动快速如镖——降三世羯摩会

手印：大金刚轮印

咒语：降三世明王心咒

斗

宇宙共鸣

勇猛果敢，遭遇困难反涌出斗志的表现。

统合一切困难——理趣会

闻香

手印：外狮子印

咒语：金刚萨埵法身咒

者

复原

表现自由支配自己躯体和别人躯体的力量。

万物之灵力，任我接洽——一印会

手印：内狮子印

咒语：金刚萨埵降魔咒

皆

危机感应

表现知人心、操运人心的能力。

解开一切困扰——四印会

手印：外缚印

咒语：金刚萨埵普贤法身咒

阵

心电感应／隐身

表示集富庶与敬爱于一身的能力。

透视、洞察敌人心理——供养会

手印：内缚印

咒语：莲花生大士六道金刚咒

列

时空控制

表示救济他人的心。

分裂一切阻碍自己的障碍——微细会

手印：智拳印

咒语：大日如来心咒

在

五元素控制

表示更能自由自在地运用超能力。

使万物均为平齐——三昧耶会

手印：日轮印

咒语：大日如来心咒

前

光明／佛心

表示佛境，即超人的境界。

我心即禅，万化冥合——根本成身会

手印：宝瓶印（或隐形印）

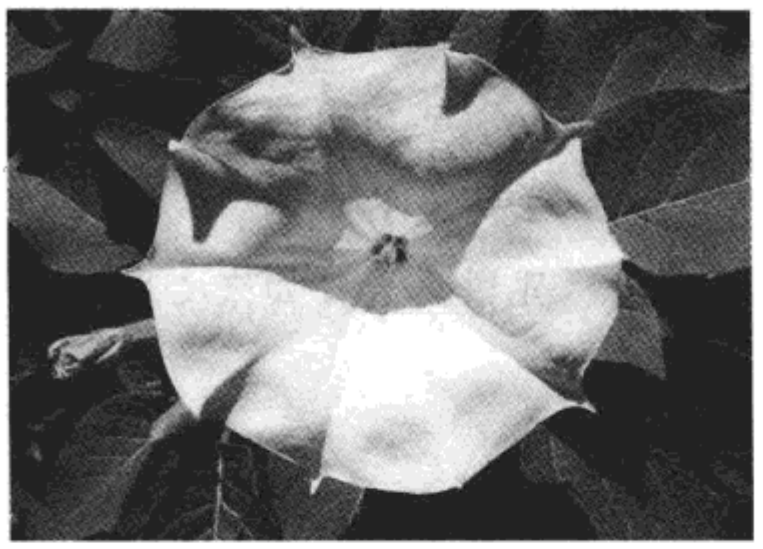
咒语：摩利支天心咒

与其说这些咒术能使忍者立于不败之地，不如说他们宁愿相信如此。摩利支天因她“常行日前，日不见彼，彼能见日。无人能见，无人能知，无人能害，无人欺诳，无人能缚，无人能债其财物，无人能罚，不畏怨家，能得其便。”（不空三藏译《摩利支天经》），有护身、隐身、得财、诤论胜利等功德，在日本被尊为阳炎之女神，是武士和忍者的保护神，武士认为她可以保佑武运长久，忍者则向往她的隐身等神力。唐五代的剑侠小说就深受到密教剑术成就法的影响。除了剑术以外，忍者还



日本白山社里宫摩利支天像

从镰仓时代起，摩利支天也是禅院的守护者。



曼陀罗花，有魔鬼的喇叭之称

要修习幻术、隐身术等。某些传统的印度香中含有致幻成分，用来引发对神的崇拜，少量的致幻物质可以使人感觉陶醉、飘飘然，甚至获得某种宗教体验，而过量则会使人昏厥甚至死亡。曼陀罗花产自印度，是“蒙汗药”，也是华佗“麻沸散”中的重要成分，日本有学者认为华佗是印度人是有一定道理的。曼陀罗花含有莨菪碱、东莨菪碱及少量阿托品，量小的情况下可使中枢神经兴奋，量大则有麻痹、抑制中枢神经的作用。据说古埃及人宴客时，常会奉上曼陀罗花果供客人闻，曼陀罗花果的迷幻特性，能令客人产生快感。陈与义就作过一首名为《曼陀罗花》的诗，称其为天上香。李时珍在《本草纲目》中记载曼陀罗花：“相传此花，笑采酿酒饮，令人笑；舞采酿酒饮，令人舞。予尝试此，饮须半酣，更令一人或笑或舞引之，乃验也。”笑着采的花酿酒令饮者笑，舞着采花酿酒令饮者舞，不太可信，饮酒后随人笑舞则可信度很高。曼陀罗花气味清香，用于熏香，少量可提神，过量则会发生中毒反应。中国古代江湖术士在招魂、降神、行使幻术的时候使用的迷魂香即可能从西域传来，

迷魂香和断魂香在武侠小说里常被提起，它们也是忍者的法宝之一。据说忍者可以借一个灯笼或一张薄纸隐藏自己，这些匪夷所思的技艺来自密教的幻术成就法和隐身成就法。而传说中最高级神秘的忍术——瞳术，利用目光就可使人经脉俱裂而死，则是来源于密教的一种法术——“看式”。忍者也承袭了密教用香药使意念精专以及治病强身的方法。

不训练感官的敏锐，是无法修得忍者之术的。所以忍者很注重对视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉以及第六感——直觉的开发。为了使直觉不断涌现，则需要精神高度集中和排除杂念。忍者知悉借助香气的神秘力量能够静心安神，他们利用檀香、麝香、雪松等以达到解乏提振、集中精力的目的。

与三大艺道（茶道、花道、香道）之一的香道不同，忍者还将香气作为一种信息来判断以及伪装自己的工具。对人进行观察是忍者的工作。除了观察人的面相、语言及其它行为外，气味也是判断依据之一。忍者能通过附在衣物上的茴香、丁香、麝香、桂皮、芦荟、沉香和檀香等香味以及微妙的差异来判断这户人家的经济状况、住房的规模等情况。忍者的谋略中有一种叫做“七方出”的化妆术。忍者将自己化装成虚无僧、出家人、山伏（日本修验道的修行者）、商人、放下师（杂技师）、猿乐师（民间艺人）、一般庶民等七种人，然后打进敌人内部。在潜入敌人内部时，与通过香味判断别人的身分相反，需要为骗取对方的信任而特意使身上带有某种香味。因为身上不带焚香味道的出家人令人怀疑，而不带“护摩”（投雪松木于火中供养诸神的一种的修行方式）香味的山伏也是不可能的。卖药者会有药草的香味，卖衣者会有芦荟、麝香等独特的香味，装扮成什么模样，就必须使身上带有符合其身分的香味。

日本人喜爱泡温泉和沐浴，忍者也经常进行沐浴，不过这对忍者来说不是爱好，而是一项重要的工作。忍者有时候需要消除自己身上的气味。而且用菖蒲水沐浴还有净身避邪的作用。药草的芳香成分可以消除

人体的臭味和日常生活所带的气味，同时还能促进血液循环、解乏疗伤。忍者的药草浴还包括：

连钱草浴：连钱草又名金钱草、活血丹、透骨消、佛耳草等，多年生草本植物，属唇形科。有清热解毒，散瘀消肿的功效。

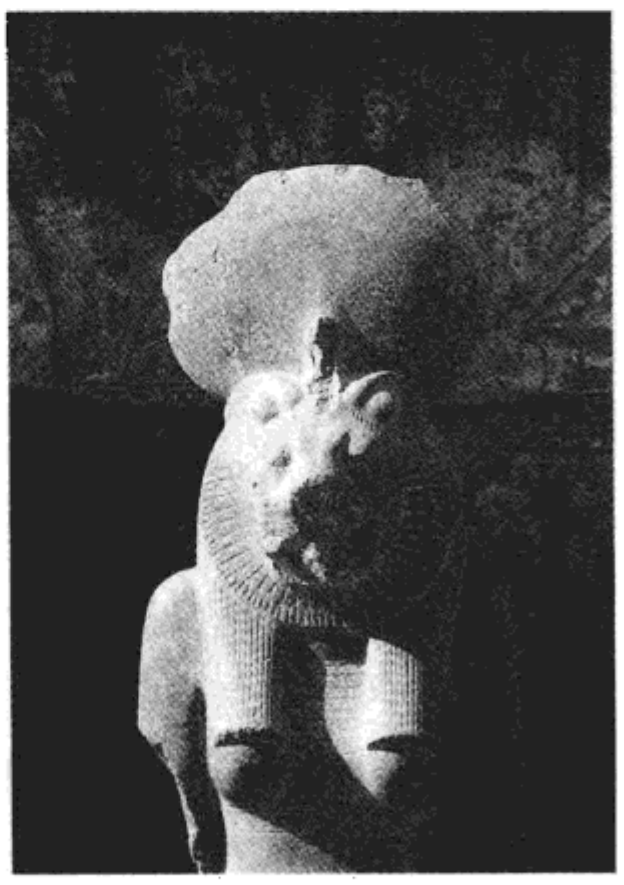
薄荷、姜汤浴：活血、消除疲劳。

艾蒿浴：对刀伤、蚊虫叮咬、肩膀酸痛以及神经痛均有效果。

忍者为了在各种恶劣的环境下生存自救，必须善于使用各种药物，当然也包括各种香药。忍者对“香”的运用，也为现代的芳香疗法提供了实践经验。

密教中来自西方的影响

密教不但受到来自东方的道教的影响，非洲、欧洲的宗教、哲学、修炼思想方法等也被吸纳入其中，密教中一些本尊、空行母着兽皮、戴



古埃及的战争女神、母狮女神塞克迈特 Sekhmet，是法老的守护者，形象为狮头人身。



密教的狮面空行母，即是本尊也是大护法，可遮止一切邪魔，具大威神力。

骨饰的形象在现在非洲的原始部落里也可以看到，非洲部落的巫术文化相当发达，和密教一样，也有用人腿骨制作的法器。本尊佩戴的头颅项链则是来自于原始部落战斗中猎头的习俗，这种习俗在世界很多地方都存在过，头颅的数量与荣誉和勇气相关，密教则赋予了这种形象表示世事无常和战胜死魔、烦恼的涵义。唐窥基（公元632—682年）法师撰《因明入正理论疏》卷中说，印度的迦波离外道有个习惯，就是把人的骷髅穿起来结成项链，挂在脖子上，作为装饰品，他们说：“人顶骨净，众生分故，犹如螺贝。”就是说，人顶骨就像螺贝一样洁净，螺贝可以作装饰品，人顶骨也一样。这说法遭到窥基的驳斥，他认为“世人皆知人顶骨为不净”。《大唐西域记》卷一中记载迦毕式国（今阿富汗境内）的外道，“或露形，或涂灰，连络髑髅，以为冠鬘”，此处也是把佩带



江户时代绘东密《北斗曼荼罗》

最内圈为北斗及九曜，第二圈为十二宫，最外圈为二十八宿。该画现藏于波士顿艺术馆。

骷髅装饰品当做奇风异俗予以记载的。这说明，到公元七世纪，密教还未成为佛教的正宗。在古代突尼斯和埃及，都信奉有各种兽头人身或人头兽身的神灵，古埃及人相信亡灵是由 36 个兽头、鸟头人身的神灵保护和引导，这很容易让人联想起密教的狮面空行以及中阴文武百尊中鸟头、兽头的愤怒尊形象，并且《埃及亡灵书》与《西藏度亡经》都认为肉体死亡为灵魂永生（脱离轮回）开启了大门，并且都有相似的与神（佛）合一的过程，前者形成于公元前 1600 年到 900 年间，时间上显然更早。《文殊师利菩萨及诸仙所说吉凶时日善恶宿曜经》、《七曜攘灾决》、《大方等大集经》等多部密教经典中都提到了十二星座，是密教吸收西方占星术的例证；龙树菩萨在《大智度论》里描述了 4 种金属转化的方法，密教和吠陀教的经文里都提到过一种能将铜转变成金的液体，这是印度宗教受西方炼金术或道教炼丹术影响的例子。等等。

## 炼金术与芳香疗法

### 炼金术与芳香精油

西方的炼金术被认为起源于古埃及的赫尔墨斯哲学，事实上，和中国道教方术、中医药一样，炼金术的形成既有前人的积累，也有在接收哲学思想作为理论指导后新的发展，理论都是在观察、经验的基础上建立起来的。赫尔墨斯哲学大约形成于公元前三世纪左右，它包含七个基本原理：

一、心理原理：一切都是心理，宇宙是精神性的。

二、一致原理：源头怎样，支流就怎样；支流怎样，源头就怎样。

三、振动原理：没有什么事物是静止的；每一种事物都运动；每一种事物都振动。

四、极性原理：每一种事物都是双重的；每一种事物都有两极；每




炼金术曼荼罗

上方的日月和对称的构图形式在密教的曼陀罗中也很常见。

一种事物都有相互对立的两面；喜欢和不喜欢是一样的；对立的事物本质上是一模一样的，只是在程度上有所不同；极端的两面总是相连；所有的真理都只是一半正确的真理；所有看似矛盾的说法都可以调和。

五、律动原理：一切事物都在流动，有出有进；一切事物都有它的潮汐；一切事物都升起又回落；钟摆现象发生在每一事物中；右摆的幅度就是左摆的幅度；节律互相补偿着。

六、因果原理：凡因都有果；凡果都有因；每一件事情的发生都遵循法则；运气只是法则的一个名称，而不是它本身得到承认；有许多层面的果，但任何事物都逃脱不了法则。

七、性别原理：性别存在于一切事物中；每一种事物都有它的雄性和雌性的原理；性别体现于所有层面。

古埃及留下的关于炼金术的最重要的线索刻在一块绿玉石板上，上面写道：“这是真理，没有丝毫的虚假，是确凿之最确凿的真理。要造出‘惟一之物’的奇迹，须明白，那上界之物与下界相同，而下界之物也与上界无异。那惟一的‘造物主’创造了万物，所以万物皆诞生于这

同一之源。太阳是它（惟一之物）的父亲，月亮是母亲。它在风的子宫里孕育，大地的乳房滋养了它。它是世界上所有奇迹之父，它有全能的力量。把它撒在泥土里，它能将泥土从火中隔离，也能让精妙之物从粗物中呈现出来。它能从地面飞升到天空，然后，它还能再降落到地面，积聚上界和下界的所有力量。由此你将获得全世界最卓绝的荣光，所有的阴暗都将从你身边消散。这是强大力量中的最强者，它能超越所有的精妙之物，也能渗透入所有坚固之体。宇宙就是这样被创造出来。按照这一过程，从这‘惟一之物’中产生了众多非凡的变化。我之所以被称为赫尔墨斯，是因为我承担了全宇宙智慧的三重角色，关于‘太阳的工作’，这就是我要说的全部。”

归纳起来，炼金术的理论原理如下：希腊人使炼金术更哲学化，按照亚里士多德的形式质料说，宇宙万物起源于四种元素和四种原质。四种元素为水、土、气、火，四种原质为热、冷、干、湿。阿拉伯炼金



阿拉伯炼金师扎比尔·伊本·海扬（Gabir ibn Hayyan, 721—815）

术师扎比尔对炼金术最大的贡献是他认为四元素结合生成两种本原，即“硫”和“汞”，大概是受中国道教炼丹术使用“铅”、“硫”、“汞”的启发，硫具有理想的易燃性，汞具有理想的金属性。这两种元素以适当的比例，在不同冷、暖、干、湿以及药剂催化的条件下，加上神秘的意志，便可产生出各种不同的金属。同理，在特定的条件下，金属之间可以互相转化，贱金属可以变成黄金。因此，炼金师不但要提供物质条件，同时也要提升自己的精神境界，心灵越纯净影响物质的能力越强，只有当心灵从卑劣和阴影中脱离出来达到纯粹的情况下，贱金属到黄金的转变才有可能发生。而炼金术追求的成果——“惟一之物”，可以将任何物质转化为黄金的石头，被称为“贤者之石”，一个精神境界低下的人是无法完成这种转变的。

公元前三千多年，占星术在美索不达米亚平原已经出现。和道教炼丹讲究时辰一样，占星也在炼金过程中也起到重要作用，炼金师认为，宇宙中的所有天体——太阳、月亮、星辰，对人类的活动、物质的变化都有影响。因此，只有在各种天体处于特定位置的时候，炼金才可能取得成功。

理论并非没有道理，人们今天已经可以用碳造出钻石，谁能说古人就是异想天开，然而要改变元素结构在当时来说基本上是不可能的任务，除了一些未经证实的传说和失败的记录，并没有确凿的证据证明炼出了黄金。不管怎么说，炼金术却是化学的祖先，发明了合金的炼造方法，并推动了心理学、医学、艺术、宗教等的发展。

炼金师提升精神力量的方法，包括音乐、诗歌、美术以及药物等等，各种动植物、矿物对人的生理、心理的影响都在研究范围之内。埃及盛产各种芳香植物，埃及人至少在公元前三千年就已经掌握了萃取植物精油的技术，植物精油被认为是植物中的精华，蕴含了植物的生命能量，从植物中提取精油的过程就像从杂矿中提炼出黄金一样。植物精油不但

被用作炼金时的试剂，还被用来净化环境，更重要的是它能改变生理心理状态的功能，被认为可以帮助炼金师清除不良思想，提升和至高精神沟通的能力，获得需要的心理能量。

### 千年兴衰

据说是古埃及人最早发明了香水。他们用浸泡的方式取得芳香植物中的精油，并用这些精油调配供奉神灵的香膏、香油，制作药品、护肤品、化妆品，以及为尸体防腐等等。当时香精的地位非常神圣，只有高级祭师和炼金师才有权调配，因此他（她）们也是拥有最多药草知识的人。法老和神职人员们深知不同芳香植物的性质和心理功效，在宗教仪式中，会在不同的神像前燃烧（加热）、擦涂各种具象征意义的精油。在日出之际焚烧乳香是对太阳神的献祭，而没药等植物则用来对月亮献礼。他们依场合的需要运用不同的精油，如备战时就使用麝香等具有兴奋作用，能激发攻击欲的精油；若希望和平调停纠纷，就选用具有镇定安抚作用的精油。而最让人为之津津乐道的还是埃及艳后克娄巴特拉（公元前 69—前 30 年），她对香水和香料的巧妙运用足以在适当的时候令人意乱情迷，罗马的两位统治者相继拜倒在她的裙下，帮助她将权利和国家牢固掌握在手中。而据说她本人也精通哲学与炼金术，也许在当时这是像她这样身份的人必备的修养。考古学家宣称发现了奈菲尔蒂狄（Nefertiti 公元前十四世纪初埃及皇后）的美容秘方。她以蜂蜜、牛



古埃及壁画中试香精的女祭师



《克娄巴特拉和安东尼》 英 劳伦斯·阿尔玛－塔德玛斯爵士 (Sir Lawrence Alma—Tadema, 1836—1912)

克娄巴特拉坐在装饰着玫瑰花和洒满香水的船上，等待安东尼的到来。

奶和花粉做成的敷面膜来清洁皮肤毛孔，用兰花叶和蜂蜜的混合剂来保持皮肤柔软，她的浴缸里则加入八十种从药草和水果中提炼出来的精油，这一发现无疑更推早了精油使用的历史。古埃及的贵族们还喜欢在沐浴之后以芳香精油按摩身体。

随着希腊人和罗马人对埃及的占领，炼金术、占星术以及草药、精油等知识被带到了欧洲。将温泉与芳香精油结合起来的 SPA 要归功于罗马人的创造。然而欧洲有记录大范围流行炼金术、占星术、魔法等是在公元十二世纪以后的事情，之前这些秘术已经在阿拉伯世界被继续研究，并且流传到更远的远东地区。汉朝时已经有印度、波斯等地的人与中国进行贸易、宗教和文化交流，唐朝时更得到了长足的发展。远在日本，也有这些西域人的足迹。联系到前述日本平安时代小野语吕夫人对



《生病的孩子被带到埃斯科拉庇俄斯神庙（a sick child brought into the temple of aesculapius）》约翰·威廉姆·沃特豪斯

埃斯科拉庇俄斯是希腊神话中的医神。神庙的香炉中熏着香。

香药香精的捻熟程度，比起今天的任何一个芳疗大师恐怕都有过之而无不及，平安时代贵族多崇尚唐朝传人的密教，这些知识或来源于密教？或来源于印度医学？然而也许从起源于古埃及和两河流域的草药知识我们可以找到更多的相似性。

古希腊人在学习继承古埃及的药物知识的基础上，继续研究发展，最初的医药总是和宗教、巫术牵扯不清，成书于公元前三世纪的《自然》一书，用古希腊文写成，讲述了所罗门王和魔鬼的故事，每个魔鬼都有不同的恶行和能制服他们的天使，天使和魔鬼各有 59 位，书中绘制有



希波克拉底

除了医学上的贡献，以他的名字命名的《希波克拉底誓言》成为医学界甚至其它领域的行为道德要求。这个誓言可能是他本人提出，也可能是在他之前就已经在医生中代代相传，由他记录下来的。

1534 种植物，这些植物分别被归于这些天使和魔鬼之下，每个名下 9—17 个不等。由于这些植物都未标名，这本书让后来的神秘家和医学家颇费猜测。被尊为西方“医学之父”的古希腊著名医师生希波克拉底（公元前 460—377 年）提出了“体液”（humours）学说，他把人分为血液（blood）、粘液（phlegm）、黄胆（yellow bile）和黑胆（black bile）四种体液型体质，他认为体液不平衡就会致病，而外界环境的因素是导致不平衡的根源。他认为应该给患者使用药物而不是巫术，他这种思想



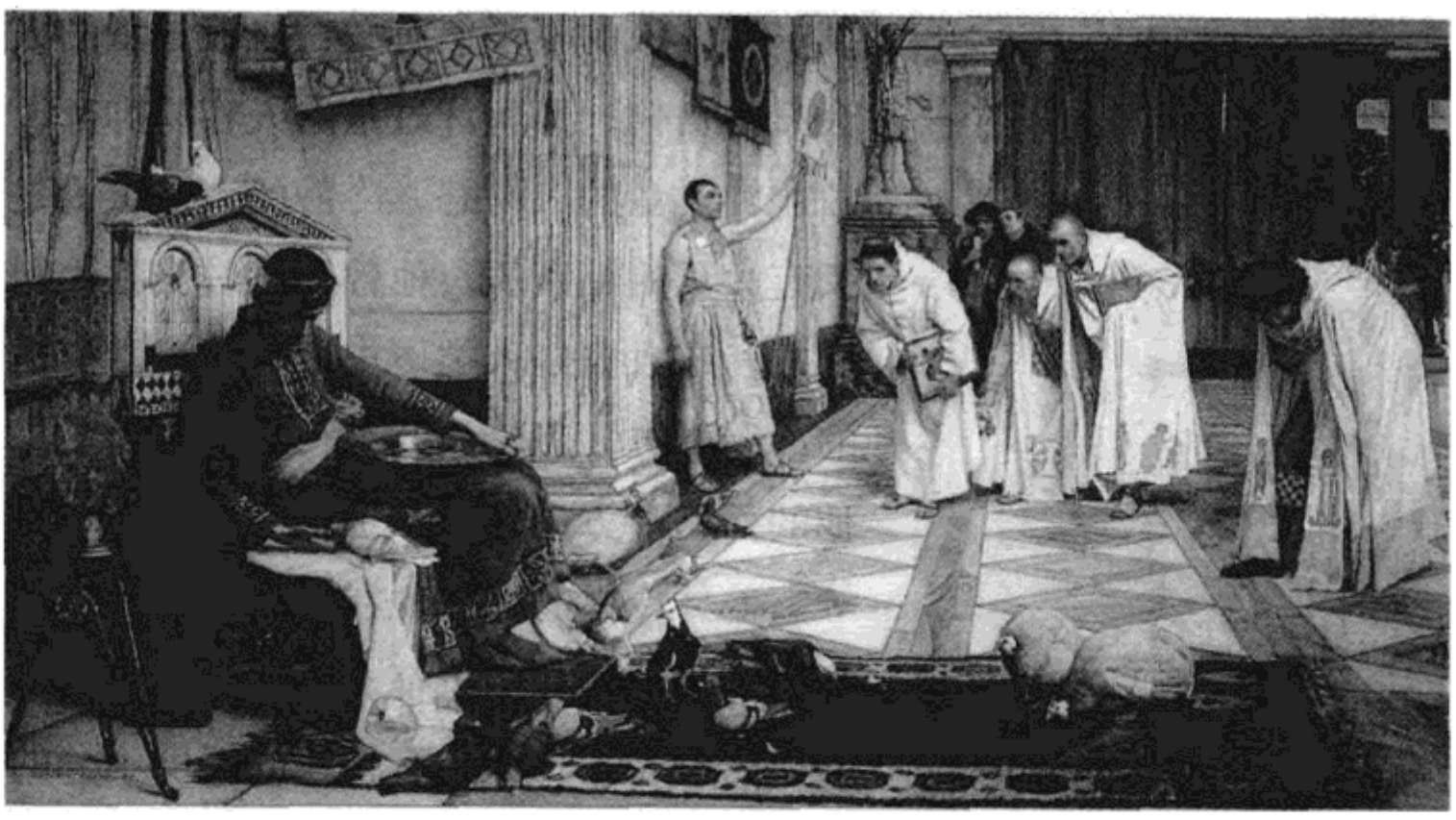
2—3 世纪古罗马香铲



卡尔凯拉浴场（The Baths of Caracalla）劳伦斯．阿尔玛－塔德玛斯爵士绘

卡尔凯拉浴场是古罗马公共浴场之最。

在当时无异是非常具有革命性的。在其它传统的医疗体系中，也有不同的分类法，印度的阿输吠陀医学将人按照水、火、土、风、空的不同组合分为三类，而中医《黄帝内经》则将人分为金、木、水、火、土五型。在希波克拉底的著作中提到了400种药用植物，并将医疗分为药疗、食疗、香疗三种。在雅典遭受流行性瘟疫侵袭时，他让民众在街角燃烧有香味的植物，使瘟疫得到控制。西波克拉底有一句流传至今的名言："保健之道是每日做一次芳香的沐浴及按摩。"希腊古文献亦记载，在水中



约翰·威廉姆·沃特豪斯的油画《皇帝何诺瑞斯的最爱(the favorites of the emperor honorius)》

画中罗马皇帝何诺瑞斯(384—423)座旁摆放着香炉。

加上矿物及香熏、草药、鲜花，可以预防疾病及延缓衰老。公元一世纪（具体时间不详），希腊医生迪奥斯科里德斯（Pedanius Dioscorides）在总结前人植物药用知识的基础之上，完成了《药物学（De Materia Medica）》一书，记载了约600种药用植物，卷一是对芳香精油的专门论述。该书是17世纪前西方药剂学的基础。

古罗马帝国取古希腊而代之后，古罗马的医学家们继承发展了古希腊的医药体系。公元一世纪，药学家普林尼（Pliny）编撰的博物志中，收录了1000多种药用植物。盖伦(Claudius Galen)(129—199)最为突出，在他的20部医学著作中，总结了古罗马的医药体系，记录了约540种植物药、180种动物药及100种矿物药，他按药物的医药功能将其分门别类，即现在的“盖伦分类法”。他还提出了性格特征的生理基础理论，这是一次大胆的尝试，他假设出四种基础个性，每一种都与四种体液中



炼丹图　清　黄慎

图中人物为八仙中的何仙姑、铁拐李、张果老。

某一种体液的不平衡有关：血液过量的人会显得自信，黑胆汁过量的人容易抑郁，黄胆汁过量的人易怒，冷静的人被认为是拥有大量的粘液质。他曾写下过一款面霜配方，这大概是人类历史上首度载于史册的冷霜配方，盖伦因此被称作冷霜之父。他的面霜配方中包括橄榄油、玫瑰、蜂蜡等。盖林冷霜的配方现在仍在被使用，并且是高贵与经典的象征。喜欢泡澡的罗马人，在公共澡堂中建有相连的温度不一的暖气房，温度逐渐升高，当洗澡者全身汗透后，再用温水、凉水洗浴，这是现代桑拿的雏形。罗马人还将温泉的自然冲击力及泉水中蕴含的矿物对人体的调节作用，与精油按摩结合起来，达到放松健身的目的。据考 SPA 的名字即起源于罗马帝国比利时的一个叫“SPA”的小镇，那里有一温泉，以美容和治疗疾病闻名。罗马人用象牙、大理石、玛瑙、玻璃等材料制作的精美容器来盛放按摩香膏，一种香膏往往含数十种植物精油，常见的有没药、豆蔻、香蜂草、菖蒲、肉桂等。除了在公共澡堂泡澡，宴会也是罗马贵族每天重要的社交活动，宴会场所要铺撒玫瑰花瓣，食物中添加了大量的香料，加上酒精的作用，之后就是纵欲狂欢。古罗马帝国的灭亡被认为和贵族们的穷奢极欲有很大关系。

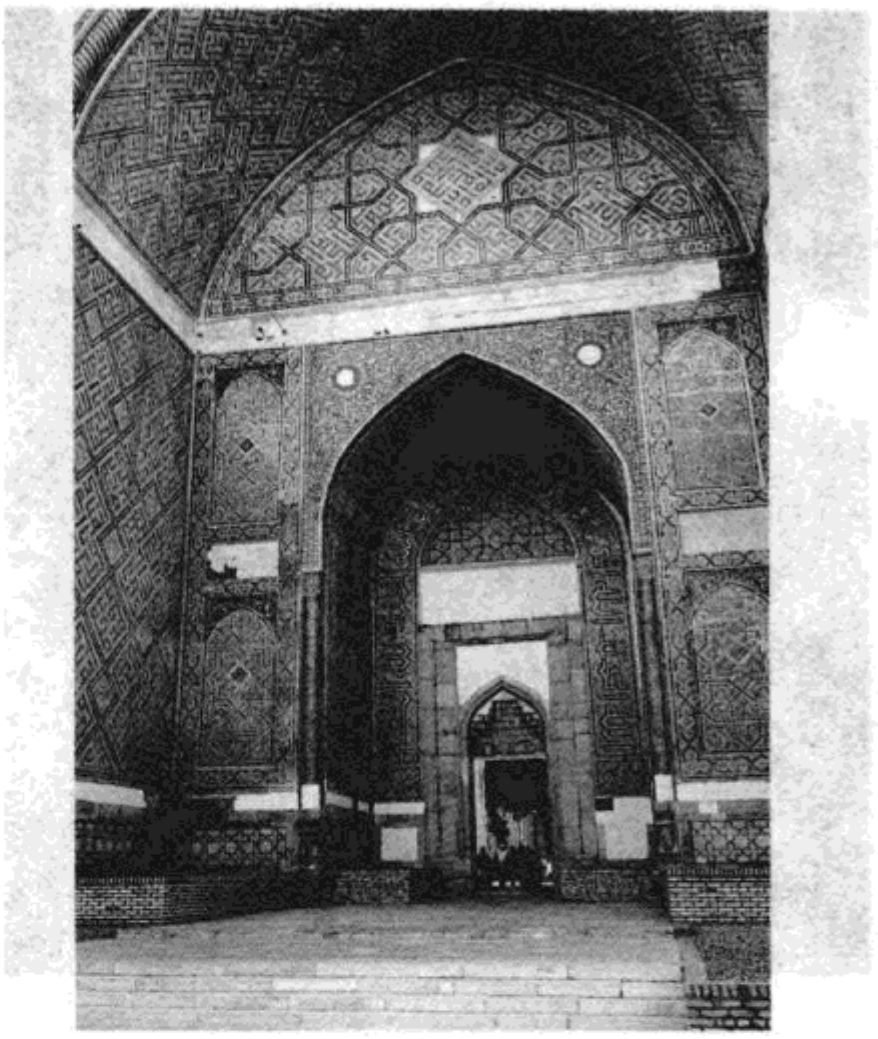
随着伊斯兰教的出现，630 年，阿拉伯帝国（630—1258）建立，到八世纪初，阿拉伯帝国的疆域东起印度；西临大西洋及与法兰西接壤。南至莫桑比克苏丹国（在东非的殖民地，阿拉伯人建立），北迄高加索山，形成横跨亚、非、欧三洲的大帝国。后来还降服了吐蕃（西藏）。



《一千零一夜》故事中，当加热香水的蒸汽升起，这个女子开始念诵咒语，海水涌动起来。

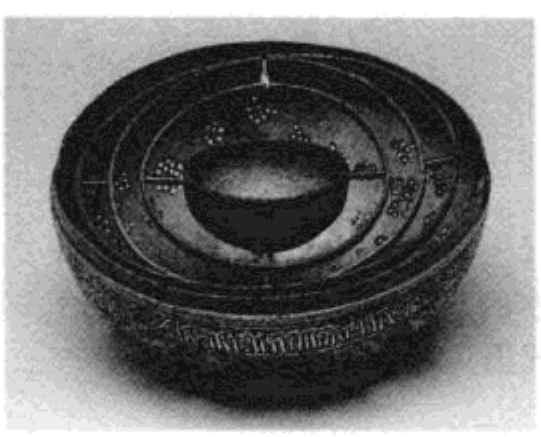
因此阿拉伯帝国内的民族非常多样化，除阿拉伯人外，还有埃及人、印度人、波斯人、西班牙人、叙利亚人等等。阿拉伯人不但吸收了埃及、波斯、叙利亚的先进文明，也接收了来自希腊、印度、中国的许多优秀成果，创造出了辉煌的阿拉伯文明。

相传先知穆罕穆德说学问有两种：一是教义学，二是医学，可见阿拉伯人对医学的重视。早在罗马败亡（476）后，大量的古希腊和古罗马的医学典籍就被带到君士坦丁堡（今伊斯坦布尔）并被翻译成阿拉伯文。伊斯兰教的医药学以希腊、罗马医药学为基础，帝国版图的扩张，使得穆斯林们获得了更多的医药知识，他们在古代的药典中增加了水银、丁香、肉桂、龙涎香、樟脑等药物药剂。阿拉伯世界出现的第一位伟大的医师是拉齐兹（865—925），《医学集成》是他最重要的著作，内容十分丰富。它不但总结了当时从希腊、波斯、印度吸取的医学知识，还增加了许多新的东西，详细记载了药草的收集方式和制作程序，他还是



建于帖木儿帝国时代（1370—1507）的比比哈内姆（Bibi-Khanym）大清真寺，在当时被认为是东方最雄伟的建筑之一，其造型构图深受炼金术思想的影响。





12 世纪末至 13 世纪初叙利亚香毯

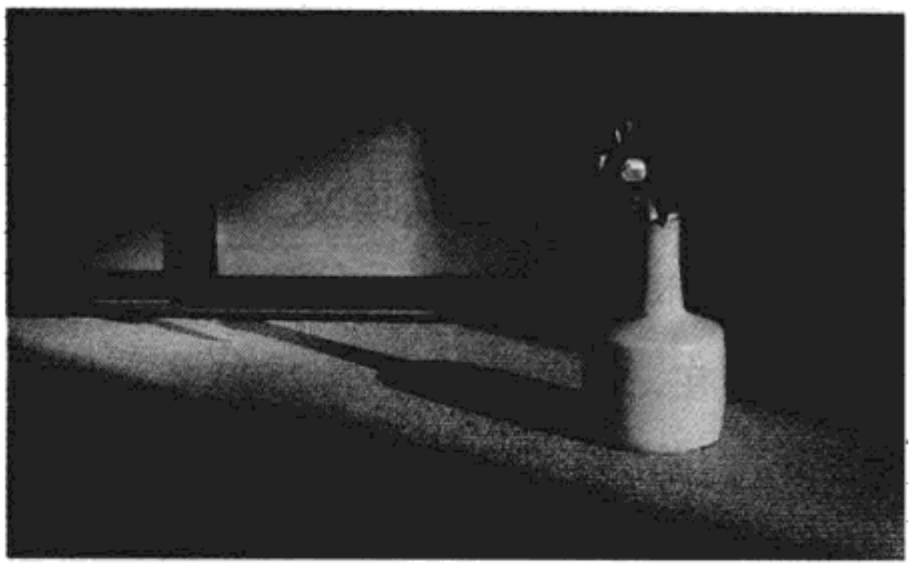
一位炼金师，著有《秘密中的秘密》一书。阿拉伯历史上最伟大的医师无疑是伊本·西拿（980—1037），他是一位全才，除了医学外，他还精通哲学、天文、几何学、数学、地理、生物学等几乎当时所有的自然科学，他完成了希腊哲学与伊斯兰教神学的融合，他著的《医典》中论述了炼金术，他还记录有 800 种以上的植物，其中包括洋甘菊、熏衣草、玫瑰等很多现代芳香疗法常用的植物，而他对芳香疗法作出的最大贡献则应该是他发明了（或至少是改良了）蒸馏法提取精油的技术。17 世纪以前，他们二人的书一直是欧洲医学院的教科书。

七世纪时，叙利亚成为赫尔墨斯哲学的基地，炼金术在阿拉伯地区

普及，阿拉伯人在巴比伦、古埃及、古希腊的传统和实践的基础之上，交流引进了中国的炼丹术，增添了印度和中国的化学知识，阿拉伯人还出版了研究炼金术的阿拉伯语著作。炼金术的传播从埃及、美索不达米亚、叙利亚、波斯、到印度、中国、日本、朝鲜，空间跨度从非洲到亚洲的最东方，直至19世纪的欧洲仍存在，时间跨度至少2500年。炼金过程中需要的重要物质“红药”、“白药”，一直众说纷纭，有用红玫瑰精油和白玫瑰精油的，有用煅烧、化学反应产生的各种红、白色的物质的，欧洲巫术中用到的男人的精液和女人的经血的混合物亦可能来源对“红药”、“白药”的另类理解，据称其能使人获得很高的领悟，密教中的某种秘密灌顶也可能与此有关。炼金术中关于声音、色彩、气味的心理作用以及观想的修法亦可能对包括密教在内的一些宗教修行产生影响。印度著名化学家雷易（P · C · Ray）在其《印度化学史》中称：



萨法维时代（1502—1736）波斯地毯



日本江户时代著名茶人松平不昧的旧藏

在茶室中用来插花的南宋官窑粉青釉纸槌瓶，据考证最初是一个香水瓶，最近的拍卖价高达六千多万元港币。

“印度的炼丹术、炼金术绝大部分带有密教的色彩或味道。”密教的崇拜“是一种的奇怪的混合物，一方面属于炼丹活动；另一方面又是稀奇古怪的放荡淫猥，有时令人厌恶的仪轨。”

心理学家荣格（1875—1961）认为，古代的炼金术实际上是一种人以自己的心灵发展为参照，对自然界现象的一种投射行为。伊斯兰教中的苏菲神秘派也深受炼金术的影响。苏非派提倡个人精神上的修炼，许多关于该教义的术语都来自炼金术。苏菲派的心理疗法，也与炼金术密切相关。受苏菲派的影响，炼金术的思想也及于各种伊斯兰艺术形式中。传统的穆斯林音乐、诗歌被认为具有净化提升人的灵魂的作用。炼金术心理讲究的平衡、协调，体现在伊斯兰建筑和工艺品上，强调色彩的和谐、结构的匀称以及具有象征意义的图案、符号。如果不了解炼金术中视觉美感与心理的关系，就无法深入理解很多伊斯兰传统艺术的内涵。苏菲派也非常重视香的作用，关于香的说法有：圣人说：“若有人赠香，当欣然接受，香来自天堂”；点香虽不是生命、义务，却是一切圣人的割礼；点香后，天使、圣贤的灵魂会来到点香场所，吉庆会降临点香场所等等。扎比尔（不是炼金术师扎比尔）传述中说，圣人虽体味很香，但平常仍在使用香，使体味更香，为的是与天使见面、接受天启、与教主同坐。

先知穆罕默德认为：“商人是世界的信使和安拉在大地上的忠实奴

仆”，商人在穆斯林社会的地位非常高，这促成了阿拉伯帝国与当时欧亚其它国家不同的工商业繁荣的局面。八至九世纪为极盛时期，很多穆斯林商人活跃于亚欧非三大洲，在沟通东西方经济和文化上作出了重要贡献。他们的活动范围从东南亚的苏门答腊、马来亚到南亚印度，再到西南欧的西班牙、北非的摩洛哥，甚至北欧波罗的海和斯堪的纳维亚半岛都有。当时，中国的广州、泉州、扬州等地也聚居着大批穆斯林商人。泉州有“市井十洲人”的外商云集景象，很多朝鲜、日本的留学僧俗人员也多从扬州进出。阿拉伯人将中国的丝绸、瓷器、茶叶等贩卖到各国的同时，也为中国带来了大量香药香水以及犀角、宝石、象牙、珊瑚、药品、波斯地毯等国外的珍奇物资。正是这些商人的活动，才有了我国从汉代起长盛不衰的王公贵族和士大夫们对香的狂热追捧和中医香疗养生的成熟。

我国唐朝时就已经有国外进口的香水（精油）——蔷薇露，即现在



拜占庭香炉

的玫瑰精油。南宋《诸藩志》记载：蔷薇水，大食国花露也。唐代以来的中国史书，如《经行记》、《旧唐书》、《新唐书》、《宋史》、《辽史》等，均称阿拉伯帝国为大食国。蔷薇水亦有可能即香水的意思，非定指玫瑰精油。《陈氏香谱》中记载有用降真薄片浸泡蔷薇水制作之“熏华香”，以及当时中国人尝试自制各种花露水制香的方法，宋《游宦纪闻》和《铁围山丛谈》中都有中国人用蒸馏法制素馨、茉莉、朱栾花精油的记载，然据说效果并不太理想，仿造之花露水仍无法与阿拉伯蔷薇水相比，南宋诗人杨万里在《和张功父送黄蔷薇并酒之韵》中说：“海外蔷薇水，中州未得方。”香水香药及其相关知识还通过中日间的交往流入了日本。

据说穆罕默德曾告诫他的弟子：“知识即使远在中国，亦当往求之。”《旧唐书·西域传》记载，唐高宗永徽二年（651），阿拉伯帝国第三任正统哈里发奥斯曼派遣使节抵达长安与唐朝通好，唐高宗即为穆斯林使节赦建清真寺。此后双方来往频繁。至唐德宗贞元十四年（798）的148年间，阿拉伯对中国正式派遣使者达39次。伴随着经济交往，阿拉伯人不仅学习了中国人的纺织技术、造纸术、指南针、火药以及包括炼丹术在内的各种方术。也将伊斯兰教传入了中国，阿拉伯帝国的数学、



鼠尾草

气味芬芳而有刺激性，可消解脂肪，促进循环，具防腐、抗菌等效果。是精神激励剂，据说能增进记忆。过量会损伤中枢神经。用于烹饪、花草茶和医药，以及芳香疗法等。

医学、天文历法与航海、地理知识也以及各种秘术、魔术等也被介绍到中国。奈良时代，有印度人、波斯人、西域人经过中国（唐朝）到日本传播文化，炼金术等秘法可能由他们或中国人带到日本，也不排除日本人在中国学习取得。这段时期，是东西方文化大交流的时期，也是密教成型的时期。宋朝时还有阿拉伯人在中国担任司天监（负责观测天象、推算历法以及根据星相占卜）的工作，元朝也有回回司天监。

公元九世纪到十一世纪之间，阿拉伯掀起了一场在世界文化史上有着深远影响的“阿拉伯翻译运动”。9 世纪初，阿拔斯王朝的哈里发鼓励并组织对希腊古典哲学的大规模翻译活动。柏拉图、亚里士多德、欧几里德、托勒密、盖伦、希波克拉底等大批希腊人、罗马人以及印度和波斯的哲学、科学、医学、神秘学等著作的译本问世。这项伟大工程，它汇集了大量人类古典文明的成果，推动了阿拉伯的哲学、宗教、文学、艺术、医学、科技、教育等多个领域的发展。罗马灭亡以后到 10 世纪的欧洲被称为黑暗时期，缺乏有条理的历史记录，后来欧洲人靠翻译这些阿拉伯文的译本才得以了解先人的思想，继而开始文艺复兴的。可以说没有阿拉伯人和拜占庭人对于西方古典文化的保存继承，就不可能有西方的文艺复兴运动。

炼金术在 12 世纪的文艺复兴中传入西欧，阿拉伯的炼金术书籍被相继翻译成拉丁语，同时传入的还有占星学、草药学等知识。十字军东征不但带回了闻名全欧的“阿拉伯香水”——精油，也带回了蒸馏萃取精油的技术。1348 到 1352 年，欧洲大面积爆发黑死病，2500 万人死于这场灾难，约占整个欧洲人口的三分之一。大量的芳香植物与药草，如大蒜、松树、乳香、迷迭香、尤加利等，被广泛地在安置病人的修道院、医院里燃烧，藉其使空气清鲜，帮助病人呼吸，并保护工作中的修道士与医护人员。人们还将乳香、素馨、熏衣草、肉豆蔻、苦艾、没药、沉香、月桂、迷迭香、紫苏、鼠尾草、玫瑰花、接骨木等香药放入篝火熏

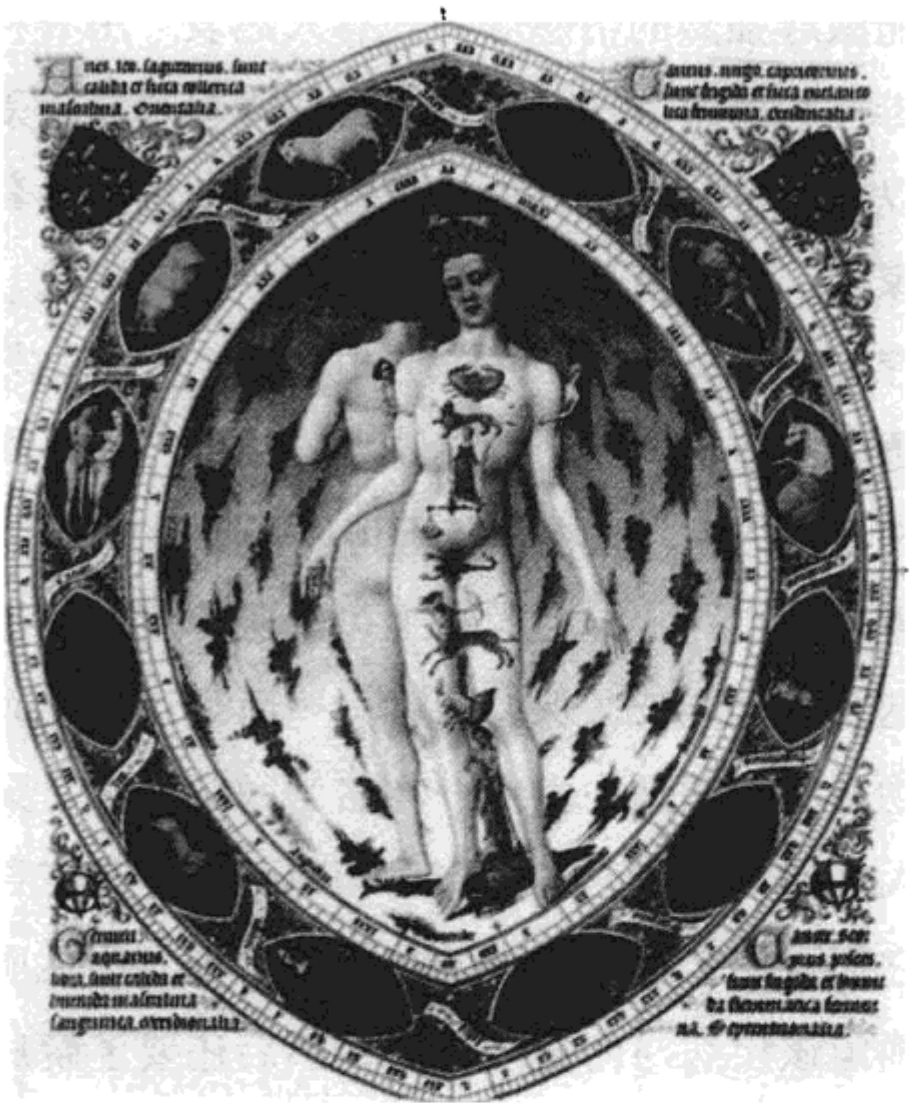


魔圈　沃特豪斯绘

画中女巫焚香净化环境，召请高等的精神（spirit）降临圈中。

燃，有效地阻止了瘟疫的蔓延。此后 300 年，黑死病仍不断袭击欧洲的不同地区。欧洲中世纪的文献中，记载了制作熏衣草纯露和浸泡油的多种方法，16 世纪时，很多人甚至家庭主妇都会按照书中介绍的做法制造浸泡油、纯露、药汁、浸液和其它的药草制剂，或者制作香包、熏衣草袋和药草袋，用以治病防病，将花草撒在路上以避免流行性疾病。从当时的神秘家、药剂师对草药的研究手稿中，可以发现古人对现代芳香疗法使用的精油已经相当了解，现代人做的工作多是将其发掘、整理出来加以利用而已。

几乎每个神秘家和草药研究者都有自己的独门心得和精油配方。按炼金术的传统，炼金师们结合行星运行的轨迹及月相的变化来研究药草



黄道十二宫与人体的对应关系

对人体的作用，他们的知识很多都必须从神话、占卜、炼金术、或草药占星术等书中分离出来，但他们的研究成果还是卓有成效的。15 世纪法国的一位草药研究者玛丽从《自然》一书中整理出对精神和心灵有特效的植物 98 种，称为“欢乐族”，她在《草药》（De herbaru）一书中描述了它们的药效和禁忌，开启了精神刺激类心理药物的研究之门。它们中有使人致幻麻醉的曼陀罗、颠茄等，也有令人愉悦的茴香、芸香、鼠尾草、牛至、百里香等。玛丽还建立了对忧郁症的研究，不幸的是，她后来却被当作女巫处死。也有研究者试图将草药进行干、湿、冷、热的分类，并用不同类型的草药来针对四种体液不平衡导致的疾病，他们将治病称为“修正体液”。神奇的植物也与巫术和魔力相关，据说，巫师用艾蒿来召唤灵魂；佩戴马鞭草的植物能使人免于金属武器的伤害；利用欧蓍草和不同的咒语可以召唤不同的魔鬼；猫薄荷具有催眠的效果，

能激起强烈的情感等等。有人热衷于用香料酿酒。也有人热衷于草药的毒性和解毒方法的研究。留住青春和获得爱情是人类向往的永恒主题，以这一目标为研究的成果也不少，例如：葛缕子，能防止恶灵和贼进入家中，是爱情药剂中重要的成分；肉豆蔻，可以增强男人性力，也是治疗眼病的良药；姜，能使人永不衰老；菊苣，在身上涂抹了菊苣油的人，更容易使他人迷恋；迷迭香，治疗扭伤、骨折、咳嗽、晕眩、胃痛的良药，迷迭香，挂在脖子上可以避免瘟疫，治疗扭伤、骨折、咳嗽、晕眩、胃痛的良药，挂在脖子上可以避免瘟疫，能防止仙女抱走婴儿，嗅过迷迭香的人能长久保持青春……而最让人感兴趣的莫过于用星座属性为植物分类，欧洲中世纪一本名为《草药学，又名占星药学》的书中写道，人体的各部位、各种疾病和草药都有其主导星，主导星支配并深深影响它们，使之呈现不同的热、冷、干、湿性质，而当一个人生病时，应先确定该疾病与何星体有关，然后还要了解病灶位置的星属性，然后以星属性相反的草药进行治疗，比如木星属性的疾病需要用水星属性的草药治疗，而如果病灶部位已经变得虚弱，则要以相同星属性的草药巩固之，这与中医五行生克的道理相似。在书里按星属性分类的植物中，也包括很多现在常见的精油品种，如太阳属性的有金盏花、迷迭香、芸香，月亮属性的有白玫瑰、康乃馨，水星属性的有茴香、熏衣草，金星属性的



芳香疗法

有雏菊、猫薄荷、大马士革玫瑰，火星属性的有苦艾，木星属性的有红玫瑰、鼠尾草，书中土星属性的草药中的未发现有现代精油品种与之对应。而人体的星属性由两大星系统决定，七曜（金、木、水、火、土五大行星和太阳、月亮）算一个系统，黄道十二宫是另一个系统。这两大星系统和它们的微妙关系决定着人体的状况。

按星属性为物质分类的方法应该在古埃及时就已经出现，大概同样基于赫尔墨斯哲学，人体被认为是宇宙的微缩，若得知宇宙的规律，就能了解人体的奥秘，反之若知悉人体的规律，同样也能理解造物的构造，整个宇宙的星系统投射在人体中，对其产生影响，并决定其性质。从印度教、密教、印度传统医学、道教、中医中也可以发现与之相似的观点。除了星属性的分类法，现代的芳香疗法也尝试使用其它传统医疗中的分类方法，有按《阿输吠陀》的三种体质分类的，有按对应脉轮分类的，也有采用中医的阴阳五行，或对应人体的奇经八脉、十二正经进行分类的。



对美洲的印第安人来说，熏香是一种治疗的方法。

16 世纪时欧洲人对草药的研究达到了巅峰，出现了几本著名的草药学的书，是当时欧洲最畅销的书籍。17 世纪随着化学药剂的兴起和猎巫的风潮，草药和精油的使用逐渐低迷，18、19 世纪，提取植物中有效成分合成新药的技术，使天然混合物进一步受到冷落，常用的精油只剩下几种。

**芳香疗法**

直到上个世纪 20 年代，人们才重新开始认识精油的神奇，法国一家香水企业的化学师盖特佛塞（Rene Maurice Gattefosse）发现添加精油的产品保存期限比添加化学试剂的长，在一次意外的实验室爆炸后，他偶然发现熏衣草精油对灼伤有神奇的疗效，1928 年，他在论文中首次提出了“芳香疗法”（aromatherapy）一词。

以后又有数位医师、科学家投入芳香精油的研究，其中尚·瓦涅（jean valent）医师利用精油治疗严重烧伤和其它创伤，以及用精油和其它植物药材治疗精神病都取得了很大的成功。而特别值得一提的是玛格丽特·莫利（Marguerite Maury，1895—1968）夫人，她从阿拉伯以及印度、西藏的医典中吸取养分，结合对患者心理的细腻了解，将芳香精油与按摩结合以达到延缓衰老和治疗疾病的目的，取得了良好的效果，此后回春以及她所预言的美容作用成了芳香疗法的重要主题。

植物对人体的影响在西藏和印度的医学中有系统的阐述，传统医学的特点是将人体和环境作为一个有机的整体来看待。藏医认为，发展成为人类有 8 个阶段：1. 热力、辐射、对温度及结构的感觉；2. 身体、体积及触觉；3. 生命的能量、植物、有关消化的感觉与机能；4. 性及性本能；5. 动物及嗅觉；6. 精神、人类及味觉；7. 心灵的世界、视觉；8. 智能、领悟力、思想及听觉。而植物的精油正是植物中最富生命力的精华部分，可以说它携带着植物的能量。它也正和人类发展的第 3 阶段相对应，因

此它能够在一种很精微的、内在的层面上对人发生影响。藏医甚至认为，一个人散发的气味可以反映出一个人的身体、心理状态，比如从血液的气味可以区分出一个人是懦弱还是勇敢。反之，香气也可以在深层次影响人的性格气质。莫利夫人在实践过程中惊奇地发现，为某人调制的精油所给人的印象，竟然和这个人本身给人的印象一致。当患者的病情改善以后，精油的配方也会随之调整。精油配方往往体现的是这个人的潜在气质，而回春治疗的秘诀在于唤醒被压抑的情绪和人格，使人本具的生命力得以焕发，以自身的力量进行复元才是最高级的治疗，这和心理疗法也有相通之处。

美洲的印第安人认为熏烧和涂抹芳香植物有助于精神治疗，他们中有特殊能力的人可以看见人的身体周围发光的精神体（spiritbody），当他（她）们发现精神体上有暗或雾的部分，他（她）们就会在这些“洞”的位置熏香，这被认为有助于愈合精神和关闭这些“洞”。现代实践证明，植物精油对人体的身体、心理、精神三方面都会造成影响。通过现代仪器，人们甚至测得了人体脉轮、气场和它们的色彩，并发现气场和色彩会随人身心状况发生变化，它们似乎更快地相应心理状态的改变，当一个人心理的郁结导致的病变尚未在身体上显现时，气场色彩已经发生变化了，因此可以通过观察气场预知或预防疾病。一个合格的芳疗师不但要了解精油的生理功效，更应了解精油对心理、精神状态的影响，务必使患者的身心达到平衡。与熏香不同的是，精油到达人体的内部的途径不仅仅是通过嗅觉，它更主要是涂抹在皮肤上通过渗透的作用由细胞间的液体进行传送，只有极少数是通过口服的形式。由于精油是萃取的植物的精华，而熏烧的是植物的整体，所以精油的作用可能更强烈因而也是更不容易掌控。除了精油按摩外，在食物和饮料中添加芳香植物也属于香疗的范畴。而这些治疗方式，除了患者的直观感受，通过气场测试也显示出在数分钟内就有良好的转变。

在实验中还发现，香味具有受心灵力量影响很大的特点，并且被稀释到嗅觉难以察觉的精油亦是如此。当治疗师不确定某种精油对患者的作用时，精油却达到了他所期待的效果，似乎香气是一个可加载信息的媒体，它可以携带人们希望它携带的信息和愿望等等，这似乎为焚香沟通神灵添加了一个注脚。或许按炼金术的的观点应该这样理解，香气疏通了气脉、净化了身心、增强了心力的强度，使愿望更容易达成。而按照佛教究竟了义的观点，一切即一，佛家云：“无边刹景，自他不隔于毫端。”牵一发动全身，并不存在感与应的二元对立。

# 香与风水运势

## 心与境

风水和环境对人的影响，主要是不同格局的环境，使人的精神或生理状态产生一种微妙的变化，而这种变化又会在潜移默化中影响到人的行为，进而对人的身体状况、运势等产生作用。张恒《西京赋》曰："夫人在阳时则舒，阴时则惨。"刘勰在《文心雕龙·物色》中说："春秋代序，阴阳惨舒，物色之动，心亦摇焉。盖阳气萌而玄驹步，阴律凝而丹鸟羞，微虫犹或入感，四时之动物深矣。若夫珪璋挺其惠心，英华秀其清气，物色相召，人谁获安？是以献岁发春，悦豫之情畅；滔滔孟夏，郁陶之心凝；天高气清，阴沉之志远；霰雪无垠，矜肃之虑深。岁有其物，物有其容；情以物迁，辞以情发。一叶且或迎意，虫声有足引心。况清风与明月同夜，白日与春林共朝哉！"自然景物的微小变化，也能在人心理上引起相应情感反应，中国古人的诗词中就常用到借景抒情，情景交融的修辞方式，更容易使读者产生情感上的共鸣。日本的俳句很有现

场感："树下，菜汤、肉丝上，飘落樱花瓣"，"一把伞 / 只是一把 / 掠过，一场暮雪"，"那株白牡丹，在月下，一天晚上，它崩溃，倒了下去"，"刺骨的寒气，在房中，我的脚下，先妻的梳子"，俳人深知，任何情感的描写只是对真实的模拟、接近，无法达到真实，对生命的悲悯是无法借语言表达的。那个无法表达的，却在留白中，与读者交融了，如同"拈花微笑"，如同"圣人行不言之教"。也就说明，境对心的影响是共通的，非个体性的（与特殊记忆相联系的除外）。西方现代格式塔心理学认为，自然物态与人的情感存在同型同构的对应关系，人的情感之变合于自然律动。佛教唯识则揭示了心境本来不二，因迷妄分别而有自他人境，都是假名安立，天台宗有"一念三千"的说法，当下一念之中即包含了现象界的全体。证道之人"心随万物转，转处实能悠；随缘识得性，无喜亦无忧"！

我们常常可以看到，生活在一个地区、城市或国家的人，总有一种共通的面貌和性格特征，这种性格特征除了受文化、传统、制度等的影响外，自然环境、人造环境以及气候的影响也占了很大的作用，而文化和环境也是相互影响的。中国古人很早就注意到了这个方面的问题，汉刘安的《淮南子 · 坠形训》中对此有精辟的论述，相学中亦有相似的观点，如《照胆经 · 论风土刻应》就论述了山川风物导致不同地域之人的容貌特点，曰："山川粗秀，百里不同，此人生形性所以有厚薄重轻清浊之异也。故闽山清耸，人俗于骨；浙水平而土薄，人俗于清；胡土厚重，人俗于鼻；淮水泛，人俗于重；若宋人俗于口，蜀人俗于眼，鲁人俗于轩昂，江西人俗于色。如此类者，皆风土之异故也。论相而及此，其几乎神乎！"清《相理衡真》则进一步指出山川风貌影响到人的性情声相，曰："相貌性情，又本于山川风土形势而出，按九州岛岛岛水土各异，故民生长息亦殊。青州其气舒迟，其人声缓。荆扬其气傈轻，其人声急。梁州其气刚勇，其人声塞。兖豫其气平静，其人声端。雍冀其气驮烈，

其人声捷。徐州其气悍劲，其人声雄。”生存条件恶劣地区的人，多刚强、好斗、凶悍、文化不发达；物产丰富气候适宜的地区，人较懒散、平和、不思争竞、文化发达，故历史上先进文化的地区往往被落后文化的民族所征服。即使从一座的城市的外观，也可以大体了解这个城市人们共通的心理特征：例如法国巴黎，城市巨大，天空经常阴霾低沉，气温不高，老城以灰色调为主，随处可见屋顶高朗的古建筑、各种历史遗迹和举世闻名的文化标志，以及被些所包围的古老的广场，生活在其中的人，会自然有一种觉得自身渺小、压抑的感觉，生活节奏感缓慢，注重情调细节，有一种旧贵族式的优越感；到美国西海岸，又是另一番景象，这里环境开阔，建筑线条简洁适用，终年阳光明媚，这里的人们性格多开朗外向，生活节奏快，充满活力。

某个区域的环境造成这个地区人性格中的共性，而个人生活的小环境又影响造就了不同人的个性，好的平衡的环境，能对身心产生正向的作用，反之，恶劣的环境也能对身心造成负面的影响。绝对完美的环境是很难找的，空间过大或过小，过于雍塞或过于空旷，采光过强或过暗，屋顶过高或过矮，过于嘈杂或过于安静，潮湿肮脏或异型的空间，都会对人心理造成负面的影响。简单来说，好的风水使人居住起来感觉安适、放松、稳定、心态健康，即不浮躁也不压抑，并产生一种美感，而所谓美感，即是人的心口（心脉）部位产生的一种柔软开阔的感受，而人们将引起这种感受的事物称之为“美”。而一件器物摆放位置的不同都可能影响这种美的感受，古人对风水的体会最初也是直觉式的、感性的，后来才发展出了风水的学说，形成一门理论知识。心静的人可以体会到，外部事物的每一微小变动，都会引起人相应的内心变化，就如书的摆放，西方人喜欢把书竖放在书架上，现在中国人也基本承袭了这个方式，而中国古人的书是平放，平放的感觉就比竖放稳定得多，故中国古人的书房给人的感觉更静，也体现了中国古人性格中深沉智慧的一面，“静而

后能安，安而后能考，虑而后能得”。从另一方面来说，也反映出西方人的更易冲动，也可以说行动力更强，故一个好的环境布局并不是一概而论，要看适用于什么人、需要达到什么目的来说，但最起码，应该对居住者没有损害的作用。

心理学家荣格就曾通过画曼荼罗，居住在他自建的感觉如母亲子宫里一样温暖的石塔中等方式，获得了内心的平衡。修道的人更需讲究环境的作用，中国古人对此是很有研究的，道家《陆先生道门科略》中说到：“奉道之家，靖室是致诚之所。其外别绝，不连他屋。其中清虚，不杂余物。开闭门户，不妄触突。洒握精肃，常若神居。唯置香炉、香灯、章案、书刀四物而已，必其素净。”修道人的“靖（同静）室”，应独立于其它建筑，室内务必洁静空旷，尽量减少杂物，只留香炉等四件物品，这是使心不散乱，方便入定的需要。日本的园林、茶庭设计在这方面可谓深得精髓，禅者发于内心地，而非基于教条地去掉任何人为矫饰的、艳丽浮华的东西，其目的都是为了由外景的幽玄枯淡引发内在的玄谧之思。村田珠光的草庵茶室将当时上流社会书院茶室流行的挂满中国画轴改为糊以白色的宣纸，只在龛中供奉一幅圆悟克勤的墨迹。千利休的草庵则更为彻底，泥草所糊之墙也未加掩饰，茶道的真义不外“烧水



荣格的波林根塔



千利休茶室待庵和茶室外的露地，是日本的国宝

点茶”，任何人进入其中都会自觉到炫耀身份和占有物是多么的不谐调。茶室外的小园称为露地，露地根据茶人的审美情趣布置有稀疏的篱笆、矮小的灌木、竹、松以及不规则的踏脚石、长满青苔的石灯、石水钵等，营造出一种深山幽居的氛围，使步入其中的人脱离凡俗之念。千利休的茶庭露地中有几块石头，有客人看到这些石头后，“啊！”地叫了一声，千利休认识到这些石头可能是太突兀了，为了使这些石头显得尽量自然，他煞费苦心，但怎么摆放都不满意，最后他决定用撒豆子的办法，取和园中石头数目相同的豆子，自然撒下，然后按豆子的布局摆放石头，获得了满意的效果。正如铃木大拙（1870—1966，日本佛教学者）所说：“日本人最擅长的，是用直觉把握最深的真理，并借表象将此极为现实地表现出来。”



适于冥想的幽玄禅意空间

人创造的环境体现了人的心理特征，反过来，环境的影响又使人在惯性中轮转。佛教认为，一个人身处的

环境是他(她)的业力所感召和后天行为所创造,通过修行达到一定程度,则能脱离业力的轨道,不但心不被外境所转,反而心能转境。一般来说,人也是环境的一部分,对环境有主观能动的改变作用:一个热情真诚、言之有物的主人,即使住在简陋的房屋里,也让客人有宾至如归的感觉;而一个冷漠虚伪、庸俗做作的主人,即使住在豪华舒适的房屋里,也让客人如坐针毡,有想逃离的冲动。表现在风水上,不良的风水对有的人影响大,对有的人则影响小,这显示了不同人心理生理等素质的差异,也就是一般人所谓的命硬、能量强的人不易受影响。但一般人不可避免多少都要受环境的影响,特别是一些典型的不良风水,所以,为自己营造一个健康舒心的环境是非常必要的。

## 如何用香氛化解不良环境的影响

气味对人的影响也属于环境对心理影响的范畴,很久以来人们就发现,置身大自然和芳香植物丛中,能令人心旷神怡,神清气爽,疲惫和倦意一扫而光;紫丁香和晚香玉的香味能使人安适沉静,粗心莽撞的人闻到也会变得温柔而善于思考;佛手柑和迷迭香使人兴奋清爽,拘谨的人闻到也变得轻松自在;而玫瑰花的香味即使古板的人闻到也会变得热情而富于幻想……香味不但能改善心境,甚至改变原有的世界观和生活方式。所以我们可以用香来改善不良环境风水造成的心理压抑、紧张、亢奋等,消除潜在的危机。密教经典《佛顶尊胜陀罗尼念诵仪轨》记载,于息灾法应焚沉水香,于增益法应焚白檀香,于降伏法应焚安息香,于敬爱法应焚苏合香,这也体现了这些香所具有的特性,故除传统的化解方法外,也可以利用不同的香氛达到弥补风水缺陷的作用。下面就几种典型的不良居室风水问题和与其对应的化解煞气的香氛配置进行分析:

1. 尖角煞

住宅的大门犯了尖角煞，家庭成员的健康会受到极大影响，对于一些长期慢性顽疾，尤其是疼痛性和出血性的病症，容易引起反复发作，同时容易引起扭伤，刀伤之类的损伤。

分析，面对尖角的形状使人产生一种被排斥，敌对，被威胁的感觉，心理处于不安全不稳定的状态，长期在这种心理暗示的作用下容易引发相似的外部伤害。

香氛解决方法：性质刚烈的檀香是化煞的首选，其次，配上玫瑰和乳香，安息香等，使人产生温暖，平和，被接纳的感觉，有利于转化紧张心理，安息香能安神辟邪，且名字本身已含有相当的心理暗示功效。

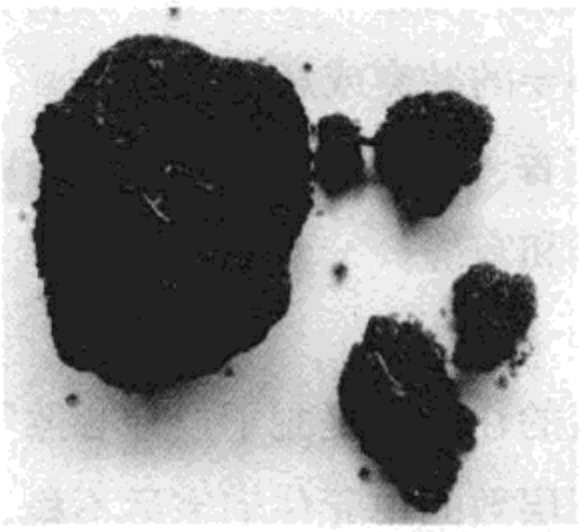
2. 顶心煞

是指住宅面对灯柱或电线杆所形成的煞气，屋主容易脾气暴躁，不易沟通，并且易发生血光之灾，或者视力有损。

分析：住宅正对门的电杆等物使人产生胸口阻塞，呼吸不畅，压抑的感觉，心里烦躁，恨不能除之而后快，长此状态则易引发相应的心理问题和疾病。

香氛解决方法：甜橙、柠檬、佛手柑、迷迭香等，使人精神清爽，打通头、胸部位的气脉的淤塞，产生宁静开阔的感觉，使压抑一扫而空。

3. 开口煞



没药

没药树胶脂，松脂和粉甜、微酸混合的气味。能活血散瘀、行气舒筋。有提振精神、安抚情绪的作用。用于药品、美容、和香、调制香水和芳香疗法。

住宅大门面对电梯就犯了“开口煞”。会造成家运不济、守不住钱财、家中成员容易生病的反效果，同时易得血光之灾。

分析：运动开合的电梯使人产生不稳定感，心神恍惚，心意多变，易冲动。导致生活，事业变动不定，并引发相应疾病。

香氛解决方法：沉香、安息香、没药、降真等，作用于下丹田，使人感觉稳定踏实，身心安静祥和，思虑放慢。

4. 天斩煞

住宅大门面对两栋大楼中间的夹缝，是犯了“天斩煞”。天斩煞的影响极其强烈，住宅成员之间易起争执，易有血光之灾，或是易患需动手术之疾病。如果是店铺则财运不旺。

分析：使人产生被挤压，缩小，孤立无援，有心无力，渺小凄惶的感觉，从而导致相应的心理生理问题，并且影响人际关系事业运势。

香氛解决方法：檀香、木香、乳香、苏合香、迷迭香、佛手柑等，即温暖补足中气，又使人感觉扩张，自信，强壮，稳定。

5. 反光煞

传统意义的“反光煞”指房屋在海边附近，海水受阳光照射会反光到住宅内，会令人脑迟钝，精神不集中。现代意义上的反光煞是在商业中心附近，玻璃幕墙受到光照射后反射到自己所住的住宅，会使人发生血光之灾或碰撞之伤。

分析：使人精神恍惚，思虑不易集中，亢奋、易怒、易疲倦，从而造成错误的决策、不必要的冲突或意外伤害。

香氛解决方法：沉香、天木、绀青青兰、茶叶等，使人精神集中，思虑深沉准确，身心祥和寂静。

6. 穿心煞

在地铁或隧道上盖的住宅，是犯了“穿心煞”，行车会由住宅的下面穿过，其影响是：低层数的单元住宅宅运不稳，财运差，且住客身体

健康较差及易生血光之灾。

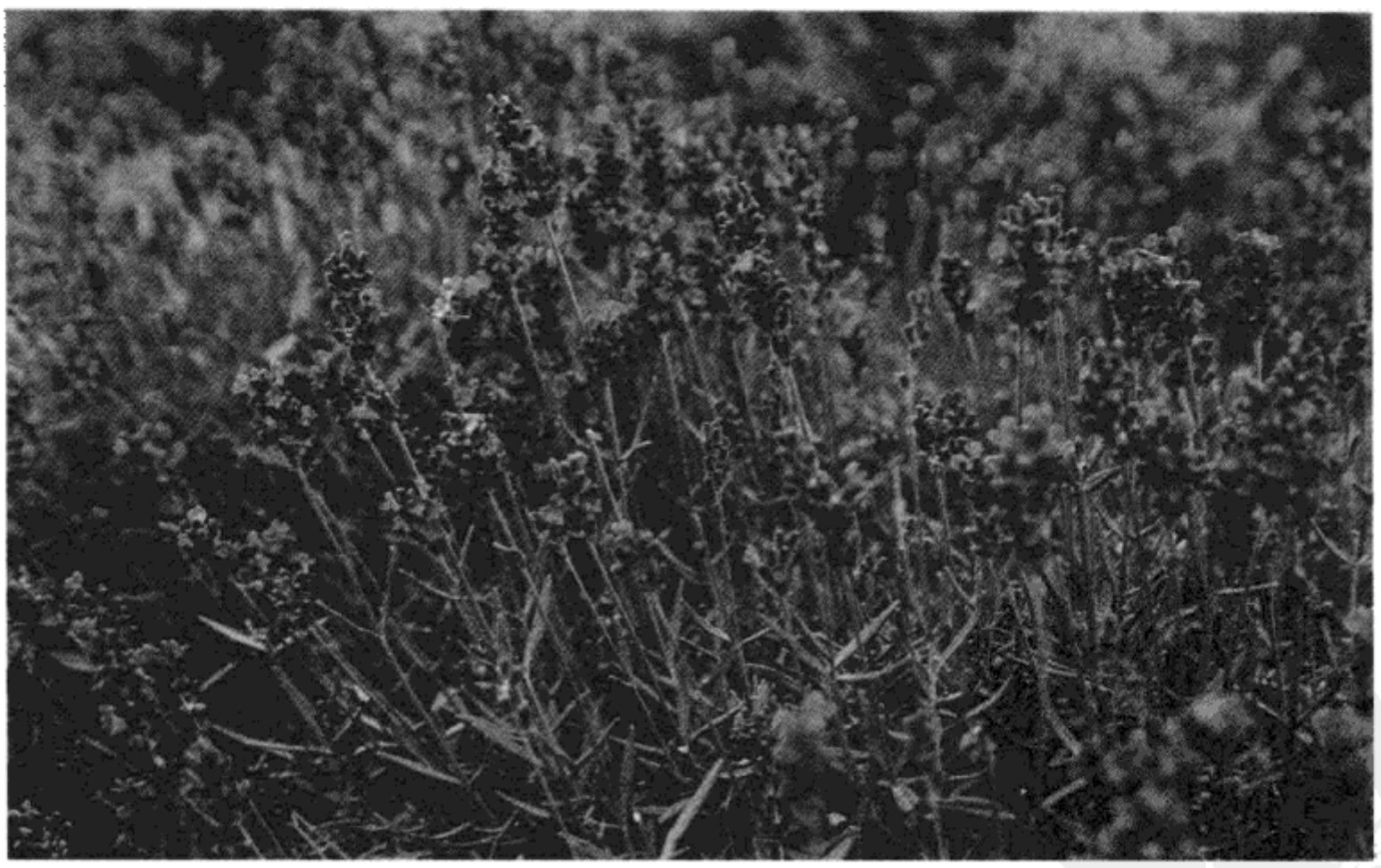
分析：使人产生下面不稳定，移动和塌陷的感觉，影响身体健康，事业和财运。

香氛解决方法：香茅草、甜橙、尤加利、辛夷、柠檬等。打通上窍，提振精神，使人感觉开阔清爽，转移对下部的注意，化为飞扬畅快的感觉。

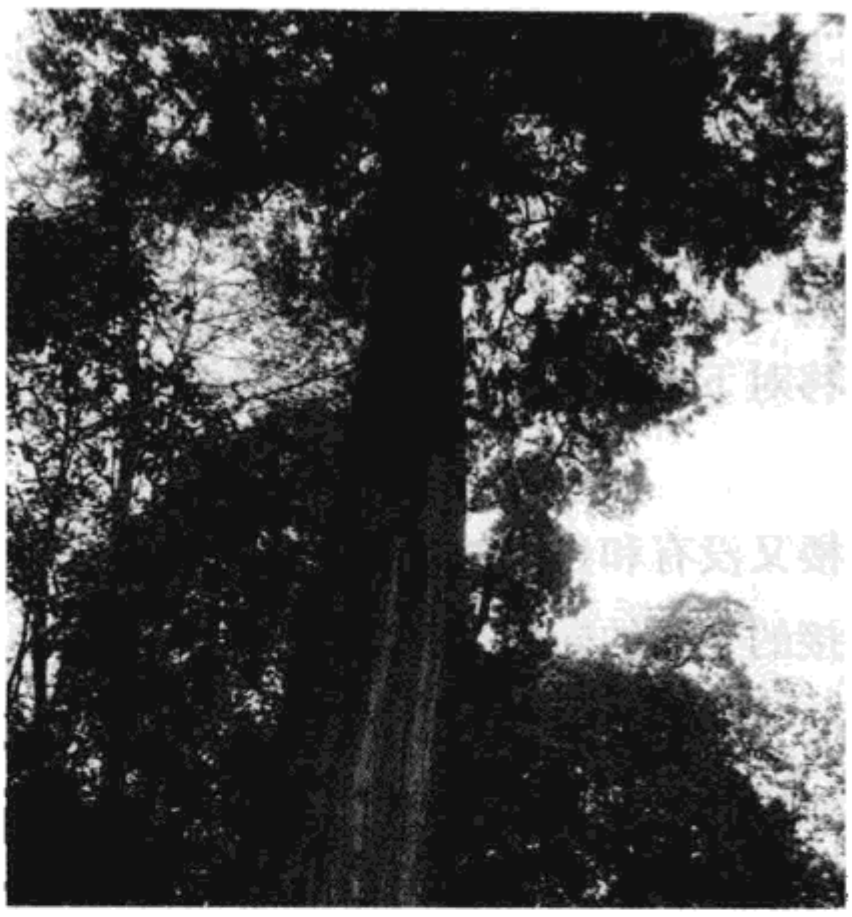
7. 壁刀煞

住家对面有大楼，而这栋大楼又没有和自家的楼房对齐，那么它的墙壁的壁面就像一个刀面一样直接的平面的向住家的窗口切过来，就会给屋主造成“壁刀煞”。“壁刀煞”的影响是非常严重的，会影响到屋主的身体健康，尤其容易造成意外的血光之灾。

分析：使人产生孤立，腹背受敌，曝露在外的感觉，造成不安全感，从而影响身体和运势。



薰衣草，被称为“香草之后”。能促进细胞再生、加速伤口愈合，改善肤质。还能增强记忆力、免疫力，舒缓神经，调节机理，防虫防病等。自古以来就广泛用于医疗、美容、养生等方面。



天木

佛经中提到的一种香木，目前市面上所称的天木为青藏高原特产之树龄千年左右老香柏。气味香甜悠远，能防病驱邪，清爽怡神，有收敛、沉静身心，帮助禅修的作用。用于和香、调制化妆品和芳香疗法。

香氛解决方法：用檀香化煞，玫瑰、乳香、没药、熏衣草等创造平衡、温暖、安全的感觉。

8. 反弓煞

“反弓煞”即住宅门前有弧形状向外拱出。比如“反弓水”——住宅前的河成反弓之状。又如“反弓路”——路呈弯曲型，住宅之门正对此路。再如“反弓建筑”——圆形建筑，如大型超市、大型体育馆，附近住宅会受圆体反射。

分析：反弓形状让人产生被威胁，被逼迫的感觉，造成心理紧张，而引起相应疾病，多在心，脑，胃部，并导致运势变坏。

解决方法：用檀香化煞，天木、松脂、雪松、迷迭香等舒缓紧张情绪。

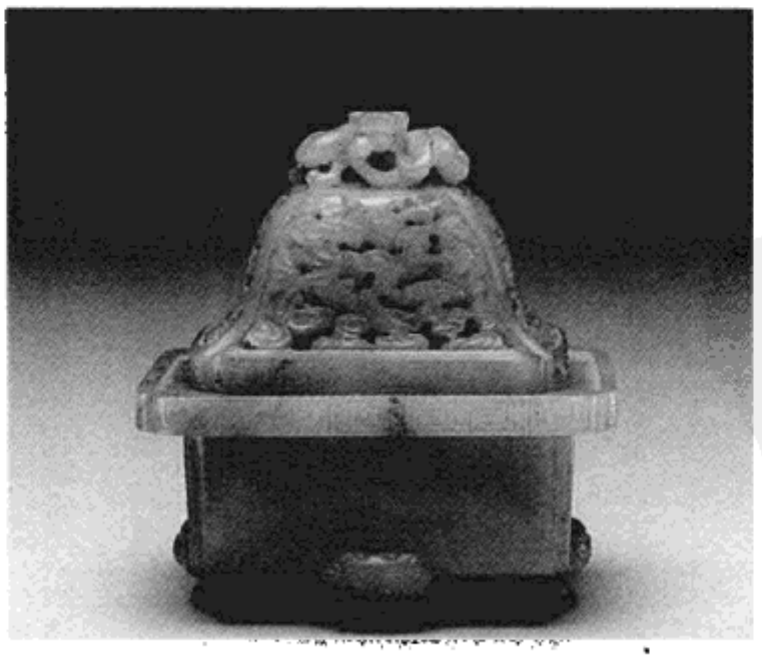
9. 刀刃煞

有些住家门口会有停车棚一类的建筑，而波浪状遮雨顶棚就会给一楼的住家造成一个“刀刃煞”。“刀刃煞”的主要影响就是会加大家人意外之灾的几率，容易发生头部（视顶棚的高度）遭到撞击等意外。

分析：让人产生空间被分割，被降低的感觉，使人身体紧张，心理压抑，烦乱而导致不良后果。

香氛解决方法：用檀香化煞，用柠檬、佛手柑、豆蔻、辛夷、丁香、尤加利等制造开拓空间，清爽提神的感觉。

了解了用香氛改善环境的原理，就会将不利因素消弭于无形，并且，香氛在改变环境的同时，也在无形中提升和改善了居住者的运势。同样的，不同的香氛，配合有不同功能需求的场所，也可以达到我们所想要的氛围。这个原理，对于单纯想要改变运势、心理状体的人的说，也是适用的。人体内化学物质和激素水平的改变，能够直接体现到人的感情和情绪上。众所周知，失恋的人吃巧克力会缓解哀伤绝望的情绪，因为巧克力能导致血清促进素的增加，类似人在恋爱中的状态；而女性在经期因为血清促进素的降低往往陷入莫名的情绪低谷，并有明显的忧郁症状。利用香氛可以达到我们想要的改善，例如：玫瑰花的香气和色彩都使人充满温暖浪漫的感觉，忘掉烦恼与不快，能提升爱情运势，与沉香、安息香、乳香等配合可以使人减少冲动，友善包容，可改善工作和亲友人际关系，更加融洽和谐；檀香可以提升人的生命力，精神状态，所以它也是一种增财，拓展事业的香，但是可能会有使人亢进冒险的缺点，



明代玉雕花熏
台北故宫博物馆藏

可配合绿茶、泽兰、青兰等清新的香氛可使它比较内敛；沉香、雪松、天木等使人安宁清新，知觉敏锐，心胸开阔，排除烦乱的心绪，有利于作出正确的决策。一直以来都有人尝试将香味用于心理治疗，但目前还没有形成具有理论体系的东西，多是在芳香疗法中同时用到香对身心两个方面的影响。

用于改善环境运势的香药，并不一定需要随时熏燃或加热，装在花熏里放在室内使其自然散发香味亦是好办法，即使香气并不明显，其对人心理的影响也是显著的。室内放置的香能使人的心更沉静柔软细腻，并于无形之中化解戾气。花熏的材质一般有玉石、象牙、玛瑙、银、陶瓷、景泰蓝等，好的玉能纳祥聚瑞，改善环境风水的效果会更明显。当香药的气味减弱到一定程度，更换即可。

# 茶香一味

中国人饮茶可以追溯到先秦时代，和熏香的历史几乎同样悠久，而茶道与香道的盛行也都是在唐宋时期。

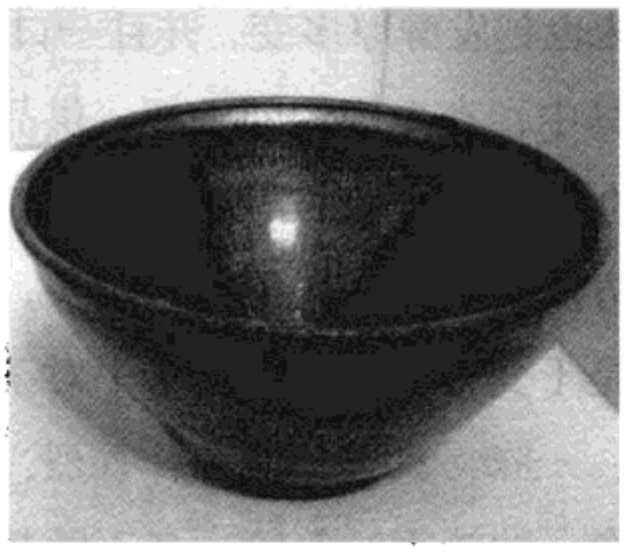
茶与佛教的结缘的记载，最早的记录大概算东晋《晋书·艺术传》：单道开在后赵的都城邺城昭德寺坐禅修行，不畏寒暑，昼夜不眠，“日服镇守药数丸，大如梧子，药有松蜜姜桂伏苓之气，时复饮茶苏一、二升而已”，古代将茶与姜、桂、桔、枣等果料香料一同煮饮的，称茶苏。而茶在佛教寺院普及是在唐代，尤其是禅宗兴起之后，并影响及社会。《封氏闻见记·饮茶》记载：“南人好饮之，北方初不多饮。开元中，泰山灵岩寺有降魔师，大兴禅教。学禅务于不寝，又不夕食，皆许其饮茶。人自怀挟，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗。”此处所指的禅教，是指禅定打坐，还不是后来大盛的不立文字、直指人心的禅宗。僧人修禅定，严格遵循过午不食的规定，为了补足午后的营养，提神益思，驱除禅修中的昏沉，同时也为了养生，迫切需要一种秘方或带有药用功能的饮料（午后可饮果汁等），正是这种需要，近两千年来，使茶与佛

教产生了千丝万缕的联系。

《百丈清规》中也纳入了饮茶的规范，在根据《百丈清规》编撰的《禅苑清规》中可以看到，居士进寺，寺中僧人只奉茶不进香，外来出家人进寺则要奉茶和进香，以表尊敬之意，且对不同身份的人，进香的规范都不同。禅林素来有“谢茶不谢饭”的规矩，行脚僧可随便吃饭，不用答谢，吃茶则要答谢主人。禅僧爱茶，不仅因为茶的实用性，和香道一样，茶道也可以是一种参禅悟道的方式，所以赵州从谂禅师总是叫人“吃茶去”，但是如果说这个“吃茶去”就是仅仅让人从饮茶中去体会禅理，那又有庸俗化的嫌疑，“吃茶”包涵了一切日常琐事，平常心是道，此平常心也非现在很多人理解的庸俗化的平常心，它其实是指初心、本心、未经污染、非二元的本来面目，参禅的目的就是要找到这个。

佛门中以煮茶、品茶闻名者代不乏人。茶圣陆羽（733—804）不仅出身于寺院，且一生行踪几乎未脱离寺院。唐代诗僧皎然即善烹茶，他与陆羽为至交，并留下许多有名的“茶诗”；五代十国吴僧文了善烹茶，游历荆南，被誉为“汤神”。

宋代南屏谦师妙于茶事，自云“得之于心，应之于手，非可以言传学到者”，苏东坡有《送南屏谦师》诗云：“道人晓出南屏山，来试点茶三昧手。忽惊午盏兔毫斑，打作春瓮鹅儿酒。天台乳花世不见，玉川风液今安有。先生有意续茶经，会使老谦名不朽。”北宋史学家刘攽亦有诗赠谦师，有句云“泻汤旧得茶三昧，觅句还窥诗一斑。”可见谦师得茶三昧名声在外，明韩奕亦以此典故入诗《白云泉煮茶》“白云在天不作雨，石罅山泉如五乳。追寻能自远师来，题咏初因白公语。山中知味有高禅，采得新芽社雨前。欲试点茶三昧手，上山亲汲云间泉。”“三昧”者，禅定，心一境性是也，“禅茶一味”之说虽非一定为中国人提出，但由此可见，当年的茶事真可谓禅意正浓，苏东坡亦有诗云：“茶笋尽禅味，松杉真法音。”同时代的还有僧人福全，擅长“茶百戏”，



宋代建窑兔毫盏

名闻一时。宋代一些寺院还举办“斗茶”活动。如余杭径山寺经常举行由僧人、施主香客参加的茶宴，以鉴别各种茶叶的质量，并发明了“点茶法”。郑板桥的一副著名的对联正说明了这种情况：“从来名士能萍水，自古高僧爱斗茶。”

茶用“吃”者，是因为早期饮茶不同于现在一般是冲泡茶叶，而是将茶叶打成粉末，冲成糊状的茶汤，茶叶末与水一同饮下，此种茶法称为“点茶”。除了在饮茶时加入莲子、松子、柑橘、杏仁等食物外，还有在烘培茶叶或饮茶时调入腊梅、茉莉、桂花以及龙脑、麝香、沉香、檀香、肉桂、木香等香药，具有理气养生等功效。然而在制茶中加入香药后来逐渐不被采用，只有香花被保留下来，主要原因是香药会掩盖茶叶的自然香味。宋蔡襄《茶录》记载：“茶有真香，而入贡者微以龙脑和膏，欲助其香。建安民间试茶，皆不入香，恐夺其真。若烹点之际，又杂珍果香草，夺其益甚，正当不用。”明张源《茶录》亦有：“茶自有真香、有真色、有真味。一经点染，便失其真。如水中着碱、茶中着料、碗中着果，皆失真也。”这是从早期饮茶的功能性需求和浮华的审美意趣中脱胎出的返璞归真的审美需要。

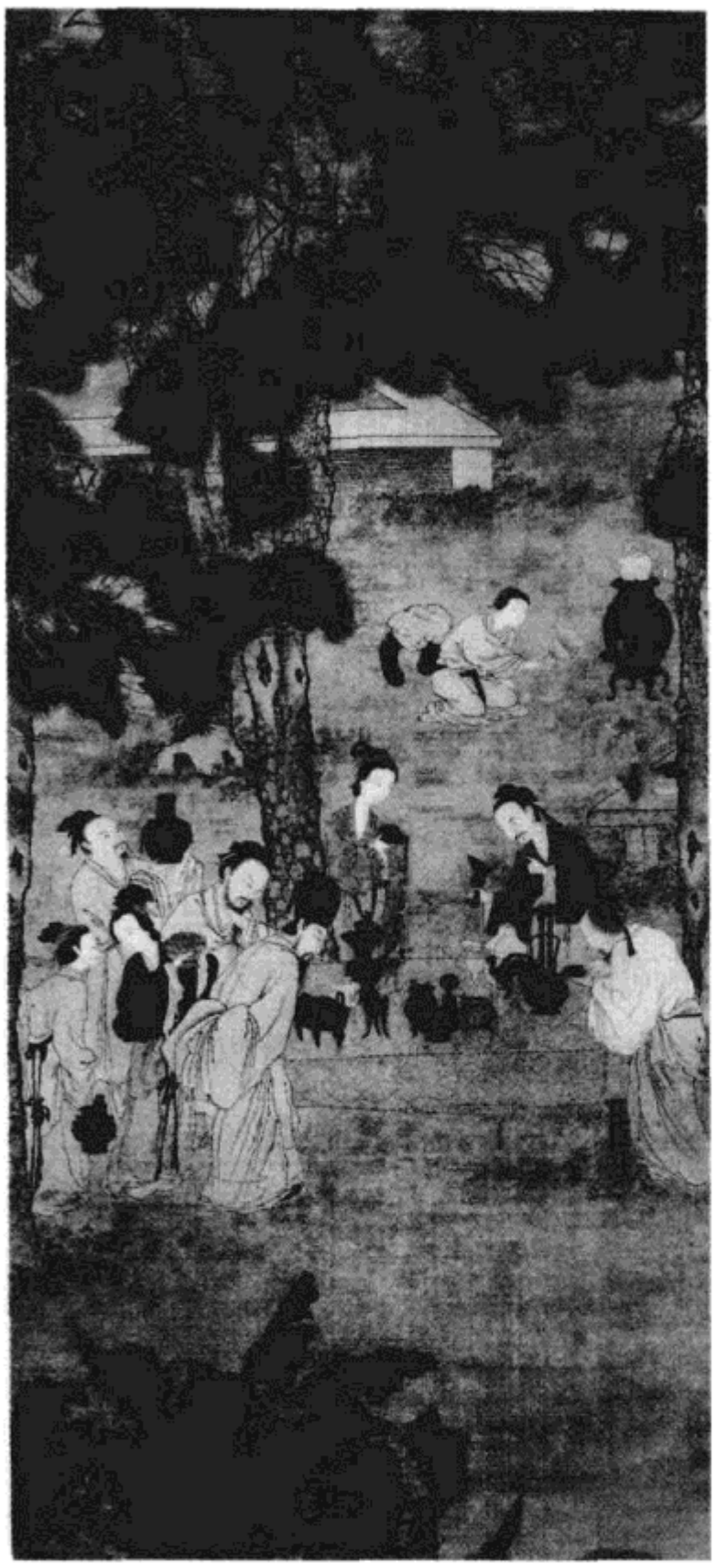
茶从嗅觉的意义上，也可以算是香道的一种，茶树这种植物非常奇特，未发酵的茶叶，有蔬菜叶的清新，轻度发酵，则有花香、奶香等味，

随着发酵的加重，气味也越发醇厚多变，并且一口茶中，也可分出前味、中味、后味。功夫茶具中，有专门的闻香杯，供品茶者鉴赏茶香；因水质，加热方式，器具的不同，同一种茶所表现出的气味口感也不尽相同。同种的茶叶，不同地方所出，哪怕仅隔一个山头，都有差异，而不同的茶叶表现出的气味更是千变万化。中国古书中对茶的香气的描绘语言一点也不逊于香，如寒、一味、真香、清和、香烈、甘重、香浊、秀气、草木之气、冷隽、洁净、冲淡闲洁等等，多不胜数。宋徽宗赵佶的《大观茶论》论茶之香："茶有真香，非龙麝可拟。""馨气四达，秋爽洒然。"张源的《茶录》中有："茶有真香，有兰香、有清香、有纯香。表里一如曰纯香，不生不熟曰清香，火候均停曰兰香，雨前神具曰真香，更有含香、浮香、漏香、问香，此皆不正之气。"从香气的多样性看，茶与沉香倒颇有一比。

唐人郑巢的《送琇上人》诗描写了出家人清淡出尘的生活，其中有："古殿焚香处，清羸坐石棱。茶烟开瓦雪，鹤迹上潭冰。"这是中国古代禅林煮茶焚香的写照。日本的茶道和香道都与佛教禅宗有千丝万缕的关系，在茶道中，也延续了熏香的传统。明朱权著《茶谱》中以茶待客之礼，煮茶之前先即命童子设香案、焚香。唐寅的诗《夜坐》里有"茶罐汤鸣春蚓窍，乳炉香炙毒龙涎"，是香茶相伴的例证。对很多人来说，有茶无香与有香无茶都是件憾事，明徐勃《茗谭》中称："品茗最是清事，若无好香在炉，遂乏一段幽趣；焚香雅有逸韵，若无名茶浮碗，终少一段胜缘。是故，茶、香两相为用，缺一不可，飨清福者能有几人哉。……幽竹山窗，鸟啼花落，独坐展书，新茶初熟，鼻观生香，睡魔顿却，此乐正索解人不得也。"明代书画家文彭（文征明之子）的字帖《行书扇面》写道："仲夏新晴事事宜，定炉香尘海南奇。闲临淳化羲之帖，细读开元杜甫诗。石井飓鼈对斗茗，松柽剥啄试围棋，新篁脱粉芭蕉绿，不怕星星两鬓丝。"仲夏初晴的时候，做什么事情都是有趣的，定窑的

香炉中熏着海南的奇楠香，临贴、读诗、斗茶、吃着松子弈棋，新发的竹子正在脱粉，芭蕉正绿，在这样宜人的环境中，即使竹粉掉在头发上又何妨？郑板桥的《仪真县江村茶社寄舍弟》中的人间仙境同样离不了香与茶："江雨初晴，宿烟收尽。林花碧柳皆洗沐以待朝暾。而又娇鸟唤人，微风叠浪，吴楚诸山，青葱明秀，几欲渡江而来。此时坐水阁上烹龙凤茶，烧夹剪香（甲煎香），令友人吹笛，作落梅花一弄，真是人间仙境也。"

从大量文献记载看，最早用茶还是道家，先从饮茶后的内在体会，得到自身与天地宇宙合为一气的真切感受，再从药理出发认识茶的作用，饮茶是为了"探虚玄而参造化，清心神而出尘表"（朱权《茶谱》）。魏晋南北朝的许多传说，往往把饮茶与神仙故事结合起来。陶弘景曾作《杂录》，说茶能轻身换骨，所以传说中的神仙丹丘子、黄山君都饮茶。《广陵耆老传》中记载有一



博古图　南宋　刘松年

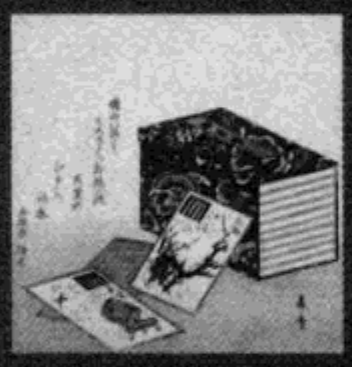
画中文人雅士正在鉴赏古玩，侍者在远处烹茶。鉴赏名物后来也成为日本茶会中的一项传统。

老太婆卖茶水，官吏以败坏风气为名将她逮捕入狱，夜间她带着茶具从监狱的窗口飞走的故事。由于饮茶有帮助“得道成仙”的神奇功能，因而成为道家修炼的重要辅助手段。《天台记》中载：“丹丘出大茗，服之羽化。”皎然的《饮茶歌送郑容》中亦有：“丹丘羽人轻玉食，采茶饮之生羽翼。”

香与茶在道家修炼中被视为药，都能祛除污秽疲惫，令人神清气爽，身体轻灵，易入禅定。明人李日华在其笔记《六研斋三笔》中写道：“洁一室，横榻陈几其中，炉香茗瓯萧然，不杂他物，但独坐凝想，自然有清灵之气来集我身，清灵之气集，则世界恶浊之气，亦从此中渐渐消去。”而香与茶又具有神奇的互补作用，品茶无香，似有所欠缺，而品何种茶配何种香，更大有讲究，茶与香一样，都有疏通经脉的作用，茶因品种、发酵度、地域等不同，其作用人体部位也不尽相同，因此，同样的茶，不同体质的人饮用，有人觉得舒服有人却难以消受，如肠胃虚寒的人多饮绿茶感觉不适，如熏以檀香等阳性暖胃的香材，不但是增加了嗅觉美感，更对养生大有裨益。另铁观音配沉香、普洱茶配天木、藏茶配藏香都别有风味，配法因人而异，不拘一格，运用之妙，存乎一心，微妙之处爱好者自行体会，这也可以是一种观修的方法。

品茶如品香，需选择好茶，用适当的方法冲泡，而现在的一些茶，由于工业化生产，与化学香品一样，完全不能达到古人称道的功能和给人以美感，使人误以为古人夸张，为了让后人认识到中华民族的优美传统和我们祖先的智慧成就，很多优秀的文化遗产都需要我们去重新发掘它的内在价值。

# 香之為





科学家研究发现，天然香料具有影响人体身心系统的能力，能使人产生“愉悦”、“感动”，“幸福”等很微妙的心理体验。而合成香料尽管与天然香料有相仿的气味，却几乎完全没有这种效果。

不同的香味能给人带来不同的身心感受，影响人们之间的相互关系，特别是，引发对往昔时光的回忆。视觉和听觉也能调动这些情绪，尤其是通过视觉艺术与音乐艺术的作用，不过这种影响比较直观，但是香味，它的影响就更深沉而且要神秘得多，吉卜林（Rudyard Kipling，1865—1936，英国小说家、诗人）说：“香味比声音和景象更能拨动你的心弦。”

天然香料的功效，不仅涉及到香气自身的结构，而且与人嗅觉的机制密切相关，涉及到嗅觉与心理以及心理系统与生理系统等一系列心理学与神经科学领域的问题。而心理学和神经科学正是自然科学中发展最晚的门类，还远远不能较好的回答这些问题。

对不同的香料进行分类可以让我们更好地了解它们，19 世纪一位法国香水师查尔斯·皮瑟尔（charles piessel）试图以对应音阶的方式为香味分类，他认为香味的排列应该像音调一样有自己的次序，这种方法最后并没有成功推广，但在香水工业中，有些和音乐有关的术语如和音、调性等却被保留至今。

1920 年，威廉姆·普欧彻（william pocher）用 100 为基数来界定香料的易挥发性，这意味着在多种香料制作的香水或熏香里面，挥发越快的香型，即前调的头香，会被首先闻到，比如柑橘（最易挥发的香料之一）、薄荷、佛手柑、含羞草就排在最易挥发的前几位。而持久性好的香料如龙涎香、乳香、广藿香、檀香等，被称为尾调的末香，则稍后才能被感知到。

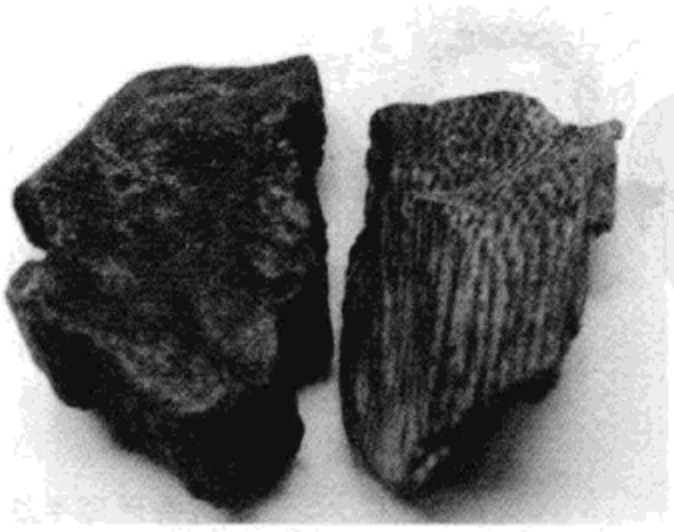
香料的分类，目前最多也就到这种程度，多年来，人们认为对各种香型进行感性描述反而简单明了，通常的描述包括珀香型、木香型、柏香型、柑橘香型、蕨香型、花香型、果香型、甜香型、辛香型、松香型

等等。

由于植物香料和动物性香料均有芳香开窍，理气通经的作用，自古就被收入药典，下面，就按照上面的分类法和药性对香道以及合香常用的香药进行介绍，这对理解前文亦会增加帮助。

# 沉　香

沉香为瑞香科植物沉香木（Aquilaria agallocha Roxb），及白木香［Asinensis （Lour.）Gilg］含有树脂的木材。沉香主产于东南亚、印度等地，白木香主产于海南、广东、云南、台湾等地。文献资料中，国产沉香又名沉水香（《桂海虞衡志》）、沉香木、上沉、白木香、土沉香（《桂海虞衡志》）、海南沉香、女儿香（《纲目拾遗》）、莞香等。进口沉香又名沉水香、燕口香、密香（《南方草木状》）、芝兰、青桂香等等。



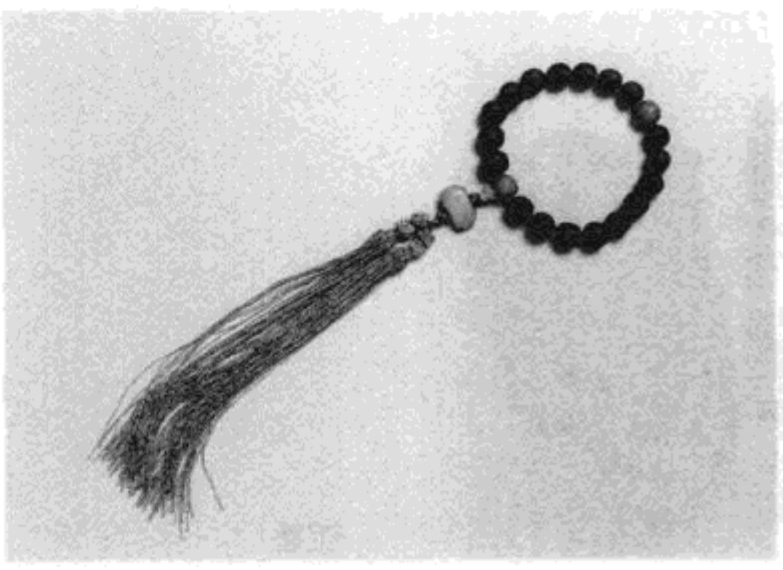
沉香

## 沉香与宗教

沉香木是佛教中雕刻佛像和念珠的上等材料，香粉可以制香，佛经中提及沉香的地方非常多，如《中阿含经》卷十五《三十喻经》中：“舍利子！犹如王及大臣有涂身香、木蜜、沉水、旃檀、苏合、鸡舌、都梁。舍利子！如是，比丘、比丘尼以戒德为涂香。舍利子！若比丘、比丘尼成就戒德为涂香者，便能舍恶修习于善。”

《大方广佛华严经》卷第二十二：“尔时，兜率天王为如来敷置座已，心生尊重，与十万亿阿僧祇兜率天子奉迎如来；以清净心，雨阿僧祇色华云，雨不思议色香云，雨种种色鬘云，雨广大清净栴檀云，雨无量种种盖云，雨细妙天衣云，雨无边众妙宝云，雨天庄严具云，雨无量种种烧香云，雨一切栴檀沉水坚固末香云。”

在密教里，沉香是重要的香供品；道教合香也常用到沉香；沉香也是《圣经》中常提到的珍贵香料，有“神赐香木”之称，《圣经·民数记》：“如连接的山谷，如河旁的园子，如耶和华所栽的沉香树，如水边的香柏木。”《雅歌》新郎唱道：“（你园内）有哪哒和番红花，菖蒲和桂树，并各样乳香木、没药、沉香，与一切上等的果品。”伊斯兰



沉香珊瑚手珠

教的庆典仪式上也常熏烧沉香、用沉香油涂身。

有一则与沉香有关的佛经故事：

有一位年轻人，生在富裕的家庭，从小娇生惯养，没有从事过任何生产经营的活动，他的父亲年事已高，想到自己百年以后儿子的生存问题，就忧心忡忡，一天他把儿子叫过来，告诉他自己的担心，这个年轻人也很有志气，决定到海里取宝来证明自己的能力。

于是这个年轻人告别了亲友，就出发到大海寻宝去了。他驾着一艘大船，经过了千辛万苦，终于来到了一座海岛，岛上并没有什么奇珍异宝，只有两棵大树，发出奇异的香味。年轻人所带的物资也消耗得差不多了，没办法，只有砍下这两棵大树就回程了。

回到岸上，年轻人盘缠已经用尽，没有找到宝物，无法回到家乡。于是他想到卖掉那两棵树，也许能凑够回家的路费。于是他把树拉到集市上去卖，然而没有人认识这是什么树，所以也没有人愿意出价买下来。刚好年轻人摆摊的旁边，是一个卖碳的，每天拉来两车碳，生意很好，早早地卖完就回去了。年轻人看了几天，终于按捺不住，找个地方把树劈来烧了，树燃烧的时候，发出经久不息的异香，最后，年轻人把烧出来的碳拉到集市上，顺利地卖了出去，然后拿着钱启程回家了。

到家后，年轻人很惭愧没有取到宝物，把经历告诉了父亲，他的父亲听了，老泪纵横，告诉他，那两棵树就是世界上最珍贵的沉香木啊，就算卖一辈子的碳赚的钱也比不上两棵沉香木的价值。

这个故事里的沉香比喻自性和智慧，人在面对各种现世的诱惑和压力时，往往不能坚持本心而随波逐流，让自性被烦恼淹没，从而失掉了自己最宝贵的东西，被迫在轮回里流转。

## 中医论沉香

【性味】：辛、苦、温。

①《别录》：“微温。”

②《海药本草》：“味苦、温、无毒。”

③《日华子本草》：“味辛、热、无毒。”

④《本草纲目》：“咀嚼香甜者性平，辛辣者性热。”

【归经】：入肾、脾、胃经。

①《雷公炮制药性解》：“肾、命门二经。”

②《本草经疏》：“入足阳明、太阴、少阴，兼入手少阴、足厥阴经。”

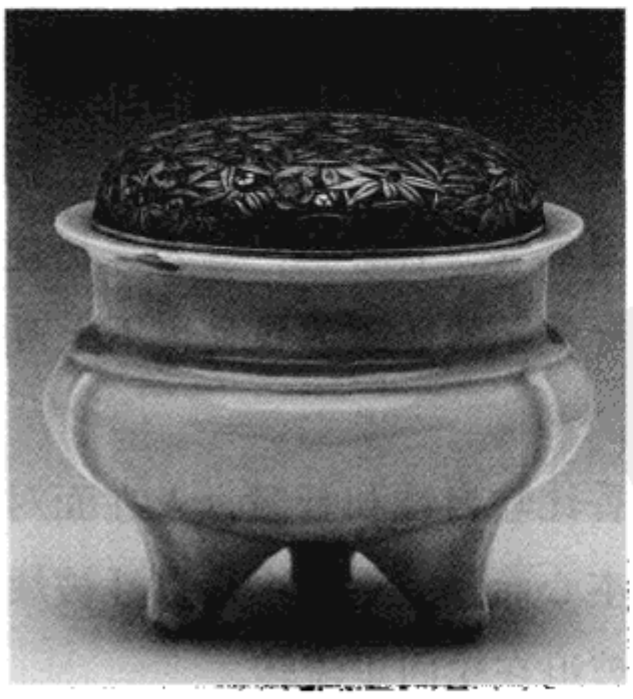
③《药品化义》：“入肺、肾二经。”

④《本草经解》：“足少阳胆经、足厥阴肝经、手太阴肺经。”

【功效】：降气温中，暖肾纳气。

【各家论述】：

①《药品化义》：“纯阳而升，体重而沉，味辛走散，气雄横行，



南宋龙泉窑三足香炉

故有通天彻地之功……总之，疏通经络，血随气升，凡属痛痒，无不悉愈。”

②《本草通玄》：“沉香，温而不燥，行而不泄，扶脾而运行不倦，达肾而导火归元，有降气之功，无破气之害，洵为良品。”

③《本草述》：“按诸香如木香之专调滞气，丁香之专疗寒气，檀香之长理上焦气，皆不得如沉香之功能，言其养诸气，保和卫气，降真气也。”

④《珍珠囊》：“补肾，又能去恶气，调中。”

⑤《本草新编》：“沉香，温肾而通心，用黄连、肉桂以交心肾者，不若沉香更为省事，一药而两用之也。”

⑥《本经逢原》：“沉水香专于化气，诸气郁结不伸者宜之。温而不燥，行而不泄，扶脾达肾，摄火归原。”

⑦《大同药物学》：“沉香之辟邪强志，益气和神，聚木之精，得气之全，具质之重，合色之黑，准性理以推治功，显而易见，无待言也。”

⑧《本草求真》：“沉香，辛温，体重色黑，落水不浮，故书载能下气坠痰；气香能散，故书载能入脾调中；色黑体阳，故书载能补火、暖精、壮阳。”

## 沉香的优劣与分级

人类使用沉香由来以久，不同地域成因以及形成时间的沉香品质差异很大，沉香产地和大量使用沉香的国家（地区），都有各自对沉香的评定标准，下面就与本书密切相关的分别进行介绍：

### 中国古文献中对沉香的分类与评比

中国是沉香的出产国，也曾是进口沉香的最大消费国，由于古人好焚香的习俗，一度有整个东南亚每年出产的沉香都出口到中国的盛况。

古人按沉香木结香的部位质地，分别有不同的称谓：

《南方草木状》：“蜜香、沉香、鸡骨香、黄熟香、栈香、青桂香、马蹄香、鸡舌香，按此八物，同出于一树也。交趾有蜜香对，干似柜柳，其花白而繁，其叶如橘，欲取香，伐之经年，其根干枝节，各有别色也。木心与节坚黑，沉水者为沉香。与水面平者为鸡骨香，其根为黄熟香，其干为栈香，细枝紧实未烂者为青桂香，其根节轻而大者为马蹄香。”其中提到的鸡舌香应该是丁香，非沉香树所产，大概因古人资讯不发达而讹传故。

《绩博物志》：“琼崖四州在海上，中有黎戎国，其族散处无酋长，多沉香药货。孙升设困水沈出南海，凡数种。外为断白、次为栈、中为沉。”

《香乘》：“伐树去木而取香者谓之生速。树仆木腐而香存者谓之熟速。其树木之半存者谓之暂香，而黄而熟者谓之黄熟，通黑者为夹栈，又有皮坚而中腐形如桶谓之黄熟桶。”

《诸蕃志》：“生香出占城、真腊，海南诸处皆有之。其值下于乌香，乃是斫倒香株之未老者，若香已生在木内，则谓之生香，结皮三分为暂香，五分为速香，七八分为笺香，十分即为沉香也。”

《香乘》：“木之心节署水，则沉故名沉水，亦曰水沉，半沉者为栈，香不沉者为黄熟香。南越志言：‘交州人称为蜜香。谓其气如蜜脾也，梵书名阿迦嚧香。’香之等凡三，曰沈、曰栈、曰黄熟是也。沉香入水即沉，其品凡四，一曰熟结乃膏，凝结自朽出者。二曰生结，乃刀斧伐仆膏结聚者。三曰脱落，乃因木朽而结者。四曰虫漏乃因蠹隙而结者。”

### 不同产地沉香的优劣差异

《香乘》：“真腊者为上，占城次之，渤泥最下。真腊之香又分三品，绿洋极佳，三泺次之，勃罗间差弱。……绿洋、三泺、勃罗间皆真腊属国。”（真腊，今高棉。占城，今越南南部广南省地。渤泥，今婆罗洲。）



《西园雅集图》　马远

元佑元年（1086 年），苏轼兄弟、黄庭坚、李公麟、米芾、蔡肇等名士及僧圆通、道士陈碧虚，加上主人驸马王诜共十六人，于王诜宅邸西园集会，吟诗作画，谈禅论道，历代以此为题材的绘画甚多。

《香乘》：“孔平仲谈苑香出占城者，不若真腊，真腊不若海南黎峒，黎峒又以万安黎母山东峒者冠绝天下。谓之‘海南沉一片万钱’。”

《香乘》：“香之节因久蛰土中，滋液下流结而为香，采时香面悉在下，其背带木性者乃出土上，环岛四邵界皆有之，悉冠诸番所出，又以出万安者为最胜。说者谓万安山在岛正东，钟朝阳之气，香尤酝藉丰美。……中州人士但用广州舶上占城真腊等香，近来又贵登流眉来者。余试之，乃不及海南中下品。舶香往往腥烈不甚，腥者气味又短，带木性尾烟必焦。其出海北者，生交趾及交人得之海外番舶而聚于钦州谓之钦香。质重实多大块气尤酷烈不复酝藉，惟可入药，南人贱之。”

《大明一统志》：“香木所断岁久朽烂，心节独在，投水则沉。同上，

环岛四郡以万安军所采为绝品，丰郁酝藉，四面悉皆，翻烬余而气不尽，所产处价与银等。”

《稗火汇编》：“大率沉水万安东洞为第一品，在海外则登流眉片沉可与黎峒之香相伯仲。”

苏东坡《沉香山子赋》：“矧儋崖之异产，实超然而不群。既金坚而玉润，亦鹤骨以龙筋。惟膏液之内足，故把握而兼斤。顾占城之枯朽，宜爨釜而燎蚊。宛彼小山，巉然可欣。如太华之倚天，象小孤之插云。……无一往之发烈，有无穷之氤氲。”称占城（越南）沉香只宜当柴烧驱蚊，海南沉香则像太华山一样高耸，小孤山一样独特。范成大在《桂海虞衡志》中亦夸赞海南沉香：“大抵海南香气皆清淑，如莲花、梅英、鹅梨、蜜脾之类，焚一博投许，氛翳弥室。翻之，四面皆香，至煤烬气尽亦不焦，此海南香之辨也。”隔火熏香时，至香碳烧尽，海南沉香即使不翻动，也不会产生焦气，说明海南沉香的油脂含量很高，而其它沉香则不然。

可见古人认为海南沉香是优于进口沉香的，但现在高品质的海南沉香已很少见。

**不同结香部位、成因之沉香的气质优劣**

《铁围山丛谈》：“香木，初一种也，膏脉贯溢，则其结沉实，此为沉水香。然沉水香其类有四：谓之熟结，自然其间凝实者也；谓之脱落，因木朽而自解者也；谓之生结，人以刀斧伤之而后膏脉聚焉，故言生结也；谓之虫漏，因伤蠹而后膏脉亦聚焉，故言虫漏也。自然脱落为上，而其气和，生结、虫漏，则其气烈，斯为下矣。沉水香过四者外，则有半结半不结，为弄水沉、弄水香者，蕃语名婆菜者是也。因其半结则实而色黑，半不结则不大实而色褐，好事者故谓之鹧鸪斑是也。婆菜中则复有名水盘头，水盘头结实厚者亦近乎沉水香，但香木被伐，其根

盘必有膏脉涌溢，以涌溢故亦结，但数为雨淫，其气颇腥烈，故婆菜中水盘头为下矣。余虽有香气，既不大凝实。若是一品，号为笺香。大凡沉水、婆菜、笺香此三名尝出于一种而每自有高下，其品类名号为多尔，不谓沉水、婆菜、笺香各别有种也。”

《本草衍义》：“盖木得水方结，多在折枝枯干中，或为沉，或为煎，或为黄熟。自枯死者，谓之水盘香。今南恩、高、窦等州，惟产生结香。盖山民入山，见香木之曲干斜枝，必以刀斫成坎，经年得雨水所渍，遂结香。复以锯取之，刮去白木，其香结为斑点，遂名鹧鸪斑，燔之极清烈。沉之良者，惟在琼崖等州，俗谓之角沉。黄沉乃枯木中得者，宜入药用。依木皮而结者，谓之青桂，气尤清。在土中岁久，不待剔而成者，谓之龙鳞。亦有削之自卷，咀之柔韧者，谓之黄蜡沉，尤难得也。”

《香乘》：“生结为上，熟脱次之，坚黑为上，黄色次之。角沉黑润，黄沈黄润，蜡沈柔韧华沈纹横皆上品也。”

**顶级沉香——棋楠**

别名奇南香、琪楠、奇楠、伽南，可以称得上棋楠的沉香，必须饱含油脂，质地柔软，如腊一般用指甲既可轻易刮起或划痕，因此也有腊沉之称，刮下之屑自然卷起并能揉捏成团，入口有香软麻凉粘之感，在常温下也能散发阵阵清香，药性更甚于一般沉香。按其颜色，有白青黄黑之分，其中白棋楠最为罕见。

《本草乘雅半偈》：“奇南香原属沉香同类。等分黄、栈，品成四结，世称至贵。即黄、栈二等，亦得因之以论高下。沉本黄熟，固坎端棕透，浅而材白，臭而易散；奇本黄熟，不唯棕透，而黄质遽理，犹如熟色，远胜生香，炙经旬，尚袭袭难过也。栈即奇南液重者，曰金丝。其熟结、生结、虫漏、脱落四品，虽统称奇南结，而四品之中，又各分别油结、糖结、蜜结、绿结、金丝结，为熟、为生、为漏、为落，井然成秩耳。



元代狮型瓷香炉

大都沉香所重在质，故通体作香，入水便沉，奇南虽结同四品，不唯味极辛辣，著舌便木。顾四结之中，每必抱木，曰油、曰糖、曰蜜、曰绿、曰金丝，色相生成，亦迥别也。”

陈让《海外逸说》：“伽南与沉香并生。沉香质坚，雕剔之如刀刮竹，伽南质软，指刻之如锥画沙。味辣有脂，嚼之粘牙。上者曰莺歌绿，色如莺毛，最为难得；次曰兰花结，色微绿而黑；又次曰金丝结，色微黄；再次曰糖结，黄色者是也；下曰铁结，色黑而微坚，皆各有膏腻。”

《粤海香语》：“伽南，杂出海上诸山。其香木未死，蜜气未老者，谓之生结，上也。木死本存，蜜气膏于枯根，润若饧片者，糖结，次也。岁月既浅，木蜜之气未融，木性多而香味少，谓之虎斑金丝结，又次也。其色如鸭头绿者，名绿结，掐之痕生，释之痕合，按之可圆，放之仍方，锯则细屑成团，又名油结，上之上也。产占城者，剖之香甚轻微，然久而不减。产琼者，名土伽南，状如油速，剖之香特酷烈，然手汗沾濡，数月即减。”

从香气的性味功用上，古人有以阴阳之说来分别沉香与棋楠，《南越笔记》：“伽南木与沉香同类而分阴阳。或谓沉，牝也，味苦而性利，其香含藏，烧乃芳烈，阴体阳用也。伽南，牡也，味辛而气甜，其香勃

发，而性能闭二便，阳体阴用也。”

《本草乘雅半偈》：“而奇南一香，原属同类，因树分牝牡，则阴阳形质，臭味情性，各各差别。其成沉之本，为牝，为阴，故味苦浓，性通利，臭含藏，燃之臭转胜，阴体而阳用，藏精而起亟也。成南之本，为牡，为阳，故味辛辣，臭显发，性禁止，系之闭二便，阳体而阴用，卫外而为固也。”

**日本香道中沉香的分级**

日本不产沉香，由于日本上至王公贵族下至平民百姓都爱好香道，因此日本是沉香的一大输入国，日本香道对沉香的分级有“六国五味”之说，所谓“六国”，既伽罗、真南蛮、罗国、真那贺、佐曾罗、寸门多罗，五味分别指辛、甘、咸、酸、苦。“六国”中除伽罗外，皆是因古代产地命名，也代表不同的品质特征。然有的古地名因历史久远难以考证，也略有分歧：

1. 伽罗：既奇楠，来自梵语 agarol，黑的意思。多产于越南中部，为最上等的沉香。

2. 真南蛮：产于高棉和老挝山区为主。



日本香道

伽罗在日语里也引申为美好、高级的意思，如伽罗女即指优雅美貌的女子。

3. 罗国：产于缅甸及泰国山区。

4. 真那贺：产于马六甲地区为主。

5. 佐曾罗：产于印度东部山区。

6. 寸门多罗：产自印度尼西亚苏门答腊群岛。

“五味”之说是以味觉的通感来描述嗅觉的体验，《六国传内辨解秘注疏·五味之传》有描述云：

苦味：黄柏的苦味，或黄连等类似苦药切碎、煎煮的气味。

甘味：炼蜜时所闻到的甘味。

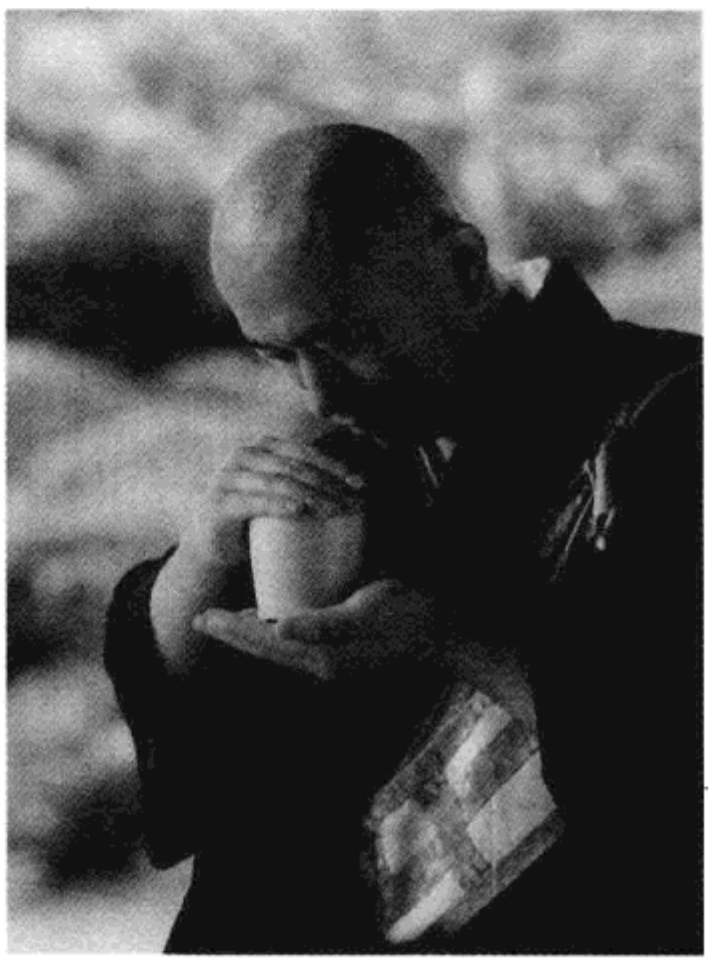
咸味：汗的咸味，海水的咸味。

辛味：丁香的辛味，如同丁香在舌尖或辣椒投入火中的感觉。

酸味：梅的酸味，梅肉的香气。

无味：并非没有味道，而是能沟通五味。

“六国”本来是用来区别香木的产地、品质，后来作为香气性质优劣的分类被固定，以“五味”之体验来描述“六国”香木，评定出如



品香的日本僧人

下的等级：

伽罗 ：香味温柔，苦味如仙鹤般显现出来，自然地展现优美的一面，就象皇宫中的人。

罗国：有白檀之味、无味，香气以苦为主，喻之以武士。

真那贺 ：无味，香气轻柔艳丽，逐渐转为淡薄，喻之以女子。

真南蛮 ：甜味，比起前面的香气则显得卑微肤浅，喻之以百姓。

佐曾罗 ：香气冷冽而带酸味，上品者初出如伽罗，渐而转淡，喻之以僧侣。

寸门多罗：无味和酸涩的滋味，品位薄贱，喻之以地下人（或平民的衣冠）。

除了以“五味”来表述香气，还有阴阳与“五节”之说，阴阳之说与我国相类，“五节”以四季与土用（立春、立夏、立秋、立冬前十八日，特指立秋前十八日）为香分类，盖因不同香气予人之感觉令人联想到节气而来：

春香：如百花之香般活泼缤纷，盛大华丽，开始如含苞待放的香气，结尾如花蕊般甘甜而渐至消失。

夏香：弥漫至无始无终，持久如万木之繁盛，香气衰退后留有苦杏仁的回味。

土用香：带有四季的香，难以分辨是哪个季节。

秋香：令人感觉沉寂凄凉，香气难以留住。

冬香：予人陈旧凄凉之感，介于秋香与春香之间，开始似秋香，渐转华丽如春香，尾声冷寂，如接触雪风般。

**市面常见的分级方法**

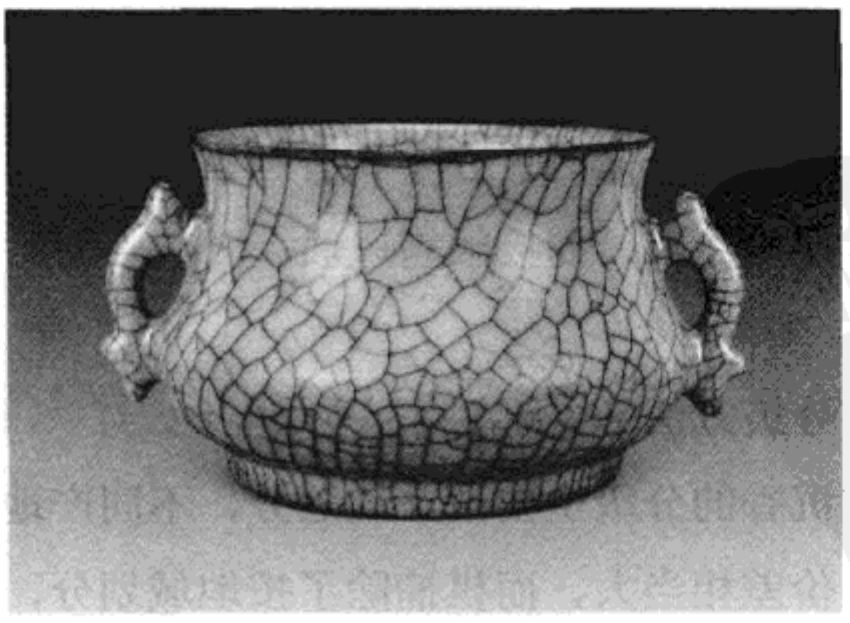
目前市面对沉香的分级主要按产地划分，不同产地的沉香因含油量和香味的差异，价差相当大，而棋楠除了按地域划分，颜色也是重要的

因素。

**沉香的另类存储和欣赏方法**

沉香的收藏一般应单独密封，而明人张应文在《清秘藏》卷上“论名香”中，却有独特的心得：“凡琪琳、沉水等香，居常以锡盒盛诸香花，蜂蜜养之，则气味尤美。其盒中格置香，花开时，杂以诸香花；下格置蜜，上施盖焉。中格必穿数孔，如龙眼大，所以使蜜气上升也。每蜜一斤，用沉香四两，细剉如小赤豆大，和匀，用之，则所养之香，百倍市肆中者矣”。

除了直接熏烧和配制和香外，古人还有一种特殊的赏玩沉香之法。《陈氏香谱》记载的“江南李主帐中香”制法：“沉香一两（锉如炷大），苏合香（以不津瓷器藏）。以香投油，封浸百日。蒸之。入蔷薇水更佳。”，其中苏合香实为液体状的苏合油。香谱中还有蒸荼蘼花、木樨、橘花或橘叶、茉莉花等取得花露水用来浸泡沉香和将沉香与花果一起蒸以使花果气息渗入沉香的方法。也有不通过加热，使花气自然渗入者，范成大《骖鸾录》中有心字香的制法：“番禺人作心字香，用素馨、茉莉半开者，著净器中，薄劈沉水香，层层相间封，日一易，不待花蔫，花过香成。”



宋代哥窑鱼耳炉

《陈氏香谱》“南方花”一条中提到：四季之香花皆可蒸香，最好每得香花就蒸它一次，则熏爇之时，“鲜花之香毕备”矣。宋词中多有咏这种混合着花香和沉香的极品嗅觉体验，如张元干的一首《浣溪沙·戏简宇文德和求相香》：“花气蒸浓古鼎烟。水沉春透露华鲜。心清无暇数龙涎。乞与病夫僧帐座，不妨公子醉茵眠。普熏三界扫腥膻。”

## 沉香的气质

如前所述，沉香的气味非常复杂，单独的一种沉香在加温下就能表现出前调，中调和后调，如花香、奶香、梅香、清凉、苦、药味、焦味等复合的气味。但总的来说，沉香的香气分子是非常稳定不易挥发的，所以大多数的沉香在常温下基本没有什么气味或气味不大，这也是沉香能够长期保有香味的原因。而这种香气还有一个特性就是穿透力相当强，能够在很远的地方被闻到，基于这些特点，沉香特别适合在和香中作为定基调的成分，能保持香气稳定，使各种香料成分的香气挥发均匀，不致因某些香气的快速挥发而变味。

沉香的一个特点是它的气味不象一般花果香气，予人一种轻飘飘的感觉，沉香的气味一出现既能抓住人的注意力并使人进入一种沉寂的状态，营造出一种玄谧的的空间感，功用上具有行气温中、暖肾化气等诸多优点，并且常用多用无碍，这些特性使沉香得到人们超越其它香品的青睐。

# 檀　香

檀香又名旃檀（梵语 candana，巴利语 candana），是名贵、珍稀植物，属于檀香科（Santalaceae）檀香属（Santalum）之常绿乔木，树干可高达二、三十呎，木质密致芬芳。主要分布于从印度，东南亚，至澳大利亚及太平洋的一些群岛，《博物要览》载："檀香出广东、云南及占城、真腊、爪哇、渤泥、暹罗、三佛齐、回回诸国。今岭南等处亦皆有之。树叶皆似荔枝，皮青色而滑泽。"



檀香

## 檀香与宗教

檀香木在印度被视为“圣树（Royal tree），是佛教的重要香材，可雕刻加工成佛像、佛具，佛寺常被称为“檀林”。《大唐西域记》卷五载，中印度赏弥国城内故宫中有大精舍，中有檀香木佛像，乃邬陀衍那王（即优填王）所作也：“初如来成正觉已，上升天宫为母说法，三月不还，其王思慕，愿图形像。乃请尊者没特伽罗子以神通力接工人上天宫，亲观妙相，雕刻旃檀”，这就是佛教传说中第一尊佛像。檀香亦是香供的上品，佛教中常用香来比喻高尚的德行，《佛说戒德香经》中认为严持净戒乃是最好的香供，超过其它世间的香品：

木密及旃檀，青莲诸雨香。



7世纪唐代白檀雕十一面观音像　现藏于东京国立博物馆

一切此众香，戒香最无上。

《观佛三昧海经》云："譬如伊兰俱与栴檀。生末利山。牛头栴檀生伊兰丛中。未及长大。在地下时芽茎枝叶。如阎浮提竹笋。众人不知。言此山中纯是伊兰无有栴檀。而伊兰臭。臭若膖尸熏四十由旬。其华红色甚可爱乐。若有食者发狂而死。牛头栴檀虽生此林未成就故。不能发香。仲秋月满卒从地出成栴檀树。众人皆闻牛头栴檀上妙之香。永无伊兰臭恶之气。"旃檀比喻念佛之心，伊兰比喻众生的无明烦恼，观佛念佛起心虽然微小，却能逐渐长大，降服烦恼，为得菩提之根。

《妙法莲华经·法师功德品》：

是人鼻清净，于此世界中，
若香若臭物，种种悉闻知。
须曼那阇提、多摩罗栴檀、
沉水及桂香，种种华果香，
及知众生香，男子女人香，
说法者远住，闻香知所在。

经文中提到的多摩罗栴檀，即牛头旃檀，是指北俱芦洲的摩罗耶牛头山所出产的一种品质最优的白檀，《华严经》中有："摩罗耶山，出旃檀香，名曰牛头，若以涂身，投人火坑，火不能烧。"

檀香在密教供养和修法中也起到重要作用。唐代密宗高僧不空，就曾焚燃白檀香龙行咒祈雨。《酉阳杂俎》卷三"贝编"云："玄宗又尝召术士罗公远与不空同祈雨，互校功力。上俱召问之，不空曰：'臣昨焚白檀香龙'，上令左右掬庭水嗅之，果有檀香气。"

檀香也为道家所重，有道书中说："檀香、乳香谓之真香，止可烧

祀上真。”

## 中医论檀香

【性味】：辛、温。

①《日华子本草》：“热、无毒。”

②《珍珠囊》：“甘苦。”

③《汤液本草》：“气温、味辛、无毒。”

【归经】：入脾、胃、肺经。

①《汤液本草》：“入手太阴，足少阴、阳明经。”

②《本草通玄》：“脾、肺。”

③《本草再新》：“入肝、脾、肺三经。”

【功效】：理气、和胃、行气、散寒、止痛。

【各家论述】：

①李杲：“檀香能调气而清香，引芳香之物上行至极高之分，最宜橙橘之属，佐以姜、枣，将以葛根、豆蔻、缩砂、益智通行阳明之经，在胸膈之上，处咽嗌之中，同为理气之药。”

②《本草述》：“白檀之用，在洁古云引胃气上升，进饮食，而时珍所谓治噎膈吐食，不几能升者又能降乎？东垣所说，白檀调气在胸膈之上，处咽嗌之间，而《日华子》更言煎服止心腹痛、霍乱、肾气痛，是则其调气不止在上焦而已也。总之，元气根于肾，畅于脾胃，统于肺，由下而升，即得从上而降，盖原其所自始，义固如是；而胸膈之上，咽喉之间，乃主气之肺，其所治在斯耳。第白檀功用，尽于东垣散冷气一语，如弘景消风热肿毒，亦即阳气之不能达于阴者，所郁聚为热风，是热之所化耳，无二义也，非谓其治冷又治热也。”

③《本草求真》：“白檀香，熏之清爽可爱，凡因冷气上结，饮食

不进，气逆上吐，抑郁不舒，服之能引胃气上升。且能散风辟邪，消肿住痛，功专入脾与肺，不似沉香力专主降，而能引气下行也。”

④《慧苑音义》：“旃檀，此云与乐，谓白檀能治热病，赤檀能去风肿，皆是除疾身安之药，故名与乐也。”

## 檀香的分类

最好的檀香木产于印度、尼泊尔，称为“老山檀”，其次为印度尼西亚檀香、东帝汶檀香。印度檀香木的特点是其色深，油质含量高，香味细腻丰富恒久，而澳大利亚、印度尼西亚等地所产檀香其质地、色泽、香度、香味均略为逊色，称为“新山檀”。



清代紫檀香筒

又有按颜色之分，《慧琳音义》卷三、《慧苑音义》卷上均谓有白、赤二种。《玄应音义》卷二十三谓有赤、白、紫等数种。《博物要览》载："檀香皮质而色黄者为黄檀，皮洁而色白者为白檀，皮府而紫者为紫檀木。并坚重清香，而白檀尤良。"《诸蕃志》卷下说："其树如中国之荔枝，其叶亦然，紫者谓之紫檀。"但书中所介绍的紫檀大概非做家具用的紫檀，而是指偏紫红色的檀香木。

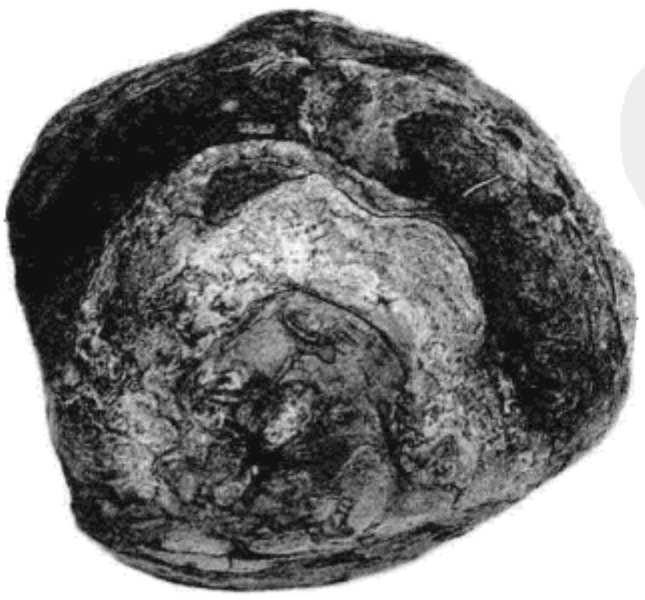
## 檀香的气质

檀香的气味芳香馥郁，有奶香和香甜的味道，老山檀的气味更是温暖细腻、醇厚圆润，然而多数檀香的尾香却都略有辛辣和腥味，给人凛冽之感，兼具阳刚与温暖的特性，因此古人云："檀香单焚，裸烧易气浮上燥，久之使神不能安。"《诸蕃志》亦云，旃檀香"气清劲而易泄，爇之能夺众香"。故合香中檀香常须用茶、酒、蜜制过，使其气质温和内敛，方能入香、能起到调气散寒、暖胃辟邪等作用。檀香的香味不似大多数沉香那样缕缕穿透，每一缕都给人不同的感受，檀香的香气是弥散的，密密地将你包围起来。檀香的香气分子也是属于不太活跃的类型，因此留香非常持久，是香水中常见的定香的成分，大约一半的香水用檀香作基础的香味，在尾调中常能发现它。

# 龙涎香

世界上很多地方的渔民在很早的时候就发现了龙涎香，他们在海里捞到一些灰白色有香味的蜡状漂流物，燃烧时异香四溢，被熏过的东西能持久留香，然而没有人知道它的来历。

其实龙涎香是抹香鲸吃了墨鱼以后肠内的腊状分泌物，被排泄出来后漂浮在海上，初为浅黑色的粘稠物，不但不香，还有恶臭，在海水的作用下，逐渐变硬，颜色转为褐黄、灰白色，腥臭减退，显出香味。



龙涎香

6 世纪时，印度洋沿岸的阿拉伯人已经发现了龙涎香的香料价值并广泛采集利用，中国古人使用的龙涎香大部分来自于海外贸易和进贡，龙涎香在中国古文献中多称为阿末、安巴、唵巴香，即来源于阿拉伯语龙涎香的发音“ambar”。

早期，或许有人目睹多出龙涎香的地方有群鲸活动，猜测龙涎香是鲸的唾液所致。因语言沟通或自然知识有限的原因，中国古人则大概根据渔人或商人的描述，认定龙涎香是“龙”流出的口水滴到海中凝结而成，故取名“龙涎香”。《香乘》记载：“龙涎屿望之独峙南巫里洋之中，离苏门答剌西去一昼夜程，此屿浮滃海而波激云腾，每至春间群龙来集，于上交戏而遗涎沫，番人挐驾独木舟登此屿采取而归。”

## 医家论龙涎香

【性味】：甘酸、涩、性温、气腥。

①《药性考》：“味甘、气腥、性涩。”

②《纲目拾遗》：“气腥、味微酸咸，无毒。”

【归经】心、肝、肺、肾经。

【功效】：行气活血，散结止痛，利水通淋。

【各家论述】：

①范咸《台湾府志》：“止心痛，助精气。”

②《本草纲目拾遗》：“活血、益精髓、助阳道、通利血脉。”

③《注医典》：“热身益寿、增强知觉、温补心脏等。”

④《白色宫殿》：“补心、补脑、滋补神精。”

⑤《拜地依药书》：“双补心脑、增强感觉，增强支配器官智力。”

## 龙涎香的等级

一般来说，调和香品，白色的龙涎香品为上品，它经过了十几甚至上百年海水的浸泡，已无腥臊之气，黑色为下，《稗史汇编》云："龙涎香，白者如百药煎，而膩理极细；黑者亚之，如五灵脂而光泽，其气近于臊，似浮石而轻。"

也有按成因分等级，《香乘》："龙出没于海上，吐出涎沫有三品：一曰泛水；二曰渗沙；三曰鱼食。泛水轻浮水面善水者伺龙出没随而取之；渗沙乃被波浪，漂泊洲屿，凝积多年风雨浸淫，气味尽渗于沙土中；鱼食，乃因龙吐涎，鱼竞食之，复作粪散于沙碛，其气虽有腥燥而香尚存，惟泛水者入香最妙。"其结果则与按颜色分相似。

作为药用，则也有以质地而非颜色论高下者，《纲目拾遗》："龙涎香，大抵不必论其色，总以含之不耗，投水不没，雨中焚之能爆者良。入药用，隔汤，顿化如胶糖状者佳。"

## 龙涎香的气质

动物性香料的特点是留香时间非常长，香味给人温暖之感，龙涎香的留香性和持久性是任何香料都无法比的，中国古代合香人早就发现这一特性，明《稗史汇编》云："泉广合香人云，龙涎入香，能收敛脑麝气，虽经数十年者，香味仍存。"龙涎香的气味既有麝香的气息，又有花和树脂的清甜幽香。龙涎香的香气分子也属挥发很慢的类型，因此龙涎香常作为高级香水中的留香剂，在尾调中出现，它使香气浓郁持久，并产生令人动情的效果。现在也有以合成品代替之。

合香中加入龙涎香具有画龙点睛的作用，能滋养身体，并调和诸香



南宋银香炉

混如一体，《岛夷志略》云："涎之色或黑于乌香，或类于浮石，闻之微有腥气，然用之合诸香，则味尤清远，虽茄蓝木、梅花脑、檀、麝、栀子花、沉速木、蔷薇水众香，必待此以发之。"龙涎香为腊状物，滴入水中能在水面形成一层薄膜，在合香中则能聚烟，使熏烟在空中如停滞一般，增添无穷的视觉意境，引人遐思。《香乘》曰："和香而用真龙涎，焚之则翠烟浮空，结而不散，坐客可用一剪以分烟缕。"

奇特的是，中国古代有很多取名为"龙涎香"或"XX 龙涎香"的和香方，其中并不含丁点龙涎香，不知是否因为龙涎香实在珍稀难求，故取其名以示珍贵，或用其它香药模仿龙涎香的气味所致，类似目前市场上的某些号称"乌沉"、"沉檀"的香中并无沉香一样，此事原委尚待考证。另有称为"XX 梅香"或"XX 梅花香"的，往往配方中也没有梅花，限于技术原因，古人难以取得梅花的香精，故只得以其它香药配合模拟之，另一种可能则是，古人取香名如同绘画，不在写实，重在写意，梅香不是对梅花香气的复制临摹，而是借梅表现冬日的意境，故黄庭坚对"韩魏公浓梅香方"有"如嫩寒清晓，行孤山篱落间"的评价。

同样的，一些取名为“兰香”、“杏花香”、“XX 花香”的都不能顾名思义，然“桂花香”、“木樨香”则往往真有桂花。台湾香学前辈刘良佑教授的香偈中，以“倏忽”、“清凝”、“疏荡”形容香气，可谓得其“意”者。

# 麝　香

麝香是动物性香料，别名当门子、脐香（《雷公炮炙论》），麝脐香（《纲目》），四味臭（《东医宝鉴》），臭子、腊子（《中药志》），香脐子（《中药材手册》），是从雄性麝鹿肚脐和生殖器之间的腺囊内提取的颗粒状晶体，囊体约胡桃大小，现在提取技术毋须杀害麝鹿。中国是麝香的主要产地，资源多分布于四川、西藏、云南、陕西、甘肃、内蒙古等地。

中国人用麝香入药与作香料的历史悠久，现存最早的本草典籍《神



麝香

农本草经》即载有："麝香，味辛温。主辟恶气，杀鬼精物，温疟，蛊毒痫痉，去三虫。久服除邪不梦寤魇寐。"魏晋南北朝时期关于熏香的文章中就出现"爨松柏之火，焚兰麝之芳"（萧统《铜博山香炉赋》）、"麝火埋珠，兰烟毁黑"（傅綷《博山香炉赋》）等词句。古人还在上等的墨料中加入少许麝香，制成"麝墨"，写字画画，能使字画芳香清幽，防腐防蛀。

## 麝香与宗教

《法苑珠林》卷五十一中佛陀以麝香等香味比喻善知识，人与之接触必然人格提高，得到广大名闻的利益："若有手执沉水香，及以藿香麝香等，须臾执持香自染，亲附善友亦复然。"

麝香也是密教中重要的香供品；道教葛洪《抱朴子内篇》中有带麝香可驱江南山谷毒虫之说："若带八物麝香丸、及度世丸、及护命丸、及玉壶丸、犀角丸、及七星丸、及荠苨，皆辟沙虱短狐也。若卒不能得此诸药者，但可带好生麝香亦佳。"

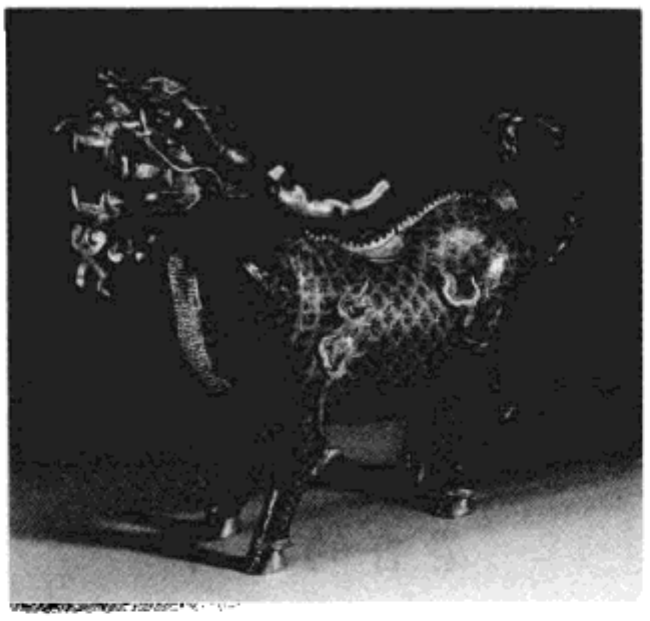
据说，古代一些清真寺的建筑灰浆中就拌有麝香，麝香的留香非常持久，会散发出经久不息的香味，太阳照射时，香味更浓。伊斯兰教典籍载："圣人登霄时，天使们拿着檀香木的香炉，点着冰片香、麝香迎接圣人。"

## 中医论麝香

【性味】：辛、温。

【归经】：归心、脾经。

【功效】：开窍醒神、活血通经、辟秽化浊、消肿止痛。



清康熙景泰蓝麒麟香炉

【注意】：孕妇禁用。

【各家论述】：

①《本草纲目》："盖麝香走窜，能通诸窍之不利，开经络之壅遏。"

②《本草经疏》："麝香，其香芳烈，为通关利窍之上药，凡邪气着人，淹伏不起，则关窍闭塞，辛香走窜，自内达外，则毫毛骨节俱开，邪从此而出。"

③《医学入门》："麝香，通关透窍，上达肌肤，内入骨髓，与龙脑相同，而香窜又过之。"

④《神农本草经百种录》："味辛、温。主辟恶气，香气盛，则秽气除。杀鬼精物，香能胜邪。温疟，香散邪风。蛊毒，香能杀虫。痈，香通经络。去三虫。虫皆湿秽之所生，故亦能除之。久服除邪，不梦寤魇寐。魇寐由心气闭塞而成，香气通达则无此患。""此为气为治，麝喜食香草，其香气之精，结于脐内，为诸香之冠。香者气之正，正气盛，则自能除邪辟秽也。"

⑤《药性解》："味辛、性温、无毒，入十二经。主恶气，鬼邪、蛇虺蛊毒、惊悸痈疽、中恶心腹暴痛胀满、目中翳膜泪眵、风毒温疟痈痉，通关窍，杀虫虱，催生堕胎。忌大蒜。按：麝香为诸香之最，其气

透人骨髓，故于经络不所不入。然辛香之剂，必须耗损真元，用之不当，反引邪入髓，莫可救药，诚宜谨之。”

⑥《本草新编》：“前人用麝香以治风症者，不过借其香窜之气，以引入经络，开其所闭之关也。近人不知前人立方本意，毋论关闭关开，而一概皆用之，以致风引入骨，使之不出，无风而成风症，为可憎耳。”

## 麝香的鉴别

以仁黑、粉末棕黄（称黑子黄香）香气浓烈、富油性者为佳。

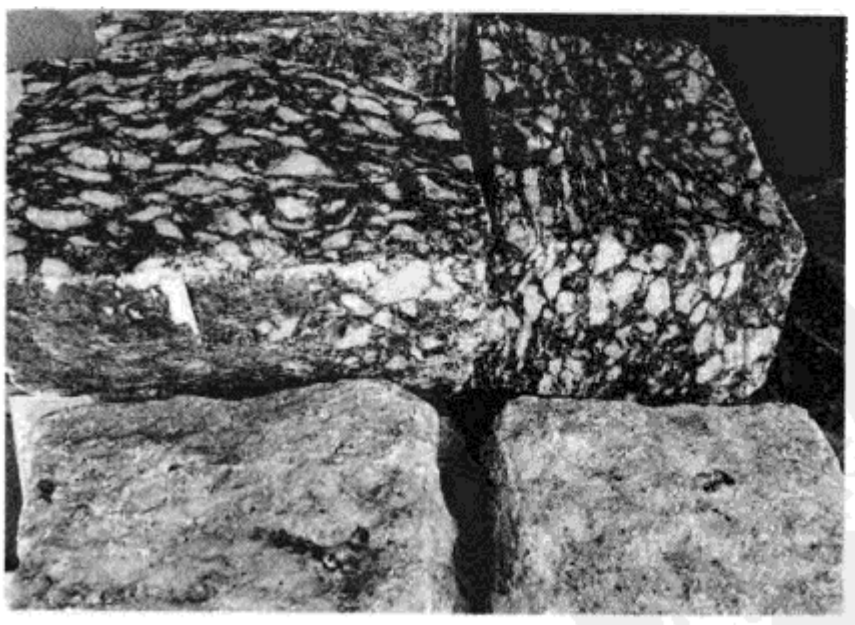
## 麝香的气质

麝香是所有动植物香料中香味最浓烈的，是雄麝香生殖腺的分泌物，原始状态的麝香有恶臭，稀释过后则有异香。在手帕上滴一滴可留香 40 年。麝香的扩散性和诱发力极强，具有良好的提香作用和极佳的定香能力。无论是东方还是西方，人们一直对它有极大兴趣。在香水中，麝香能起到定香、烘托、圆润与平衡整个香气的作用，给整个香气带来温暖活力，并赋以动情的效果，是高级香水尾调中常见的元素。现在也有以合成品代替。

在合香中，麝香也起到同样的作用，并能疏通经脉，辟恶祛秽，需要注意的是，麝香在药用中针对性很强，多有禁忌，体弱阴虚和孕妇皆不能使用；外用、佩戴或内服有避孕的效果。现代医学发现麝香对中枢神经有小剂量兴奋，大剂量抑制的作用等等。范晔《和香方》就有：“麝本多忌，过分必害”的说法，故在合香中不宜多用，而且还需考虑闻香者的身体状况而定。

# 安息香

安息香是安息香科植物安息香树（Styrax benzoin Dryand）或越南安息香（Styrax tonkinensis Craib）的树脂，树脂是由树干被割开后所流出的树胶硬化而形成。树脂为灰白色与黄褐色相间之块状物，含有多量的芳香物质。安息香树现主要产于印度尼西亚的爪哇、苏门答腊及泰国，其中以苏门答腊的安息香较为优秀；越南安息香树产于越南、老挝、泰国及中国云南思茅、广西等地。



安息香

伊朗地区也产安息香，早期安息香是由安息国（伊朗高原古代国家）商人带到中国，故称安息香，《酉阳杂俎·广动植之三·木篇》中说："安息香树，出波斯国（伊朗地区古国名），波斯呼为辟邪树，长三丈，皮色黄黑，叶有四角，经冬不凋，二月开花，黄色黄心微碧，不结实。刻其树皮，其胶始饴，名安息香。六七月坚树，如果用硬物刻其树皮，就会有脂状的物质流出，如果取此物烧香，则能神通明，辟除众恶。"后世也有以其功效解释为"使病邪安息"之意，如《本草纲目》："此香辟恶，安息诸邪，故名。"

## 安息香与宗教

安息香梵名为 guggula，音译为求求罗、掘贝罗、窭具攞、求罗、局崛罗，犍陀罗，干陀罗树香，是密教中常见的香供品和修法用品，《金光明最胜王经》卷七《大辩才天女品》中安息香是三十二味洗浴除障的香药之一。《宝楼阁经》载："以安悉香、白芥子和酥。一咒一投火中。烧之满八千遍。一切鬼神欲来恼者。头自裂破。一切病患速得除愈。"

《晋书》卷九十五中，记录有佛图澄在中国焚安息香求水的故事：

佛图澄，天竺人也。本姓帛氏。少学道，妙通玄术。永嘉四年，来适洛阳，自云百有余岁，常服气自养，能积日不食。善诵神咒，能役使鬼神。腹旁有一孔，常以絮塞之，每夜读书，则拔絮，孔中出光，照于一室。又尝斋时，平旦至流水侧，从腹旁孔中引出五藏六府洗之，讫，还内腹中。又能听铃音以言吉凶，莫不悬验。

……

襄国城堑水源在城西北五里，其水源暴竭，勒问澄何以致水。澄曰："今当敕龙取水。"乃与弟子法首等数人至故泉源上，坐绳床，

烧安息香，咒愿数百言。如此三日，水泫然微流，有一小龙长五六寸许，随水而来，诸道士竞往观之。有顷，水大至，隍堑皆满。”

安息香也是伊斯兰教熏香的重要香药。安息香经香料贸易引人中国后，也为道教焚香所用。

## 中医论安息香

【性味】：辛苦、温。

①《唐本草》：“味辛苦、平、无毒。”

②《本经逢原》：“辛苦微甘、平、无毒。”

③《玉楸药解》：“味辛苦、性温。”

【归经】：入心、肝、脾经。

①《本草经疏》：“入手少阴心经。”

②《玉楸药解》：“入手太阴肺、足厥阴肝经。”

③《本草便读》：“入心、脾二经。”

【功效】：开窍、辟秽、行气活血。

【各家论述】：

①《本草便读》：“芳香开窍。有温宣气血之功。辛苦辟邪。擅畅达心脾之力。或安神而息魅。或煎服而焚香。”



唐代铁釉红线纹香盒

②《本经逢原》："安息香乃外番入贡之物，香而不燥，窜而不烈。烧之去鬼来神，令人神清。服之辟邪除恶，令人条畅，能通心腹诸邪气，辟恶蛊毒，理霍乱，止卒然心痛呕逆，治妇人为邪祟所凭，夜与鬼交，烧烟熏丹田穴，永断。故传尸劳瘵咸用之。其苏合香丸、紫雪丹用之，各有转日回天之功，洵非寻常方药可比也。凡气虚少食，阴虚多火者禁用，为其能耗气也。"

③《冯氏锦囊秘录》："禀火金之气而有水，故味辛、苦，气平而芬香，性无毒，气浓味薄，阳也。入手少阴经。少阴主藏神，神昏则邪恶鬼气易侵，芳香通神明而诸邪辟也。安息香，乃辟邪树皮之脂，坚凝成块，其色黑黄，烧烟鬼惧神欢，驱邪逐恶，研服行血下气，扶正安神，鬼胎能下，蛊毒可消。"

## 安息香的等级

《本经逢原》：安息香，紫黑黄相和如玛瑙，研之色白者为上；粗黑中夹砂石、树皮者为次，乃渣滓结成也；有屑末不成块者为下，恐有他香夹杂也。

## 安息香的气质

安息香是树脂类香料，头香有脂粉味，而尾香则是树脂气息，树脂类香料分子也属不活跃的类型，给人以温暖包融之感，安息香在合香中能疏通心脾脏、安神驱邪，少用能圆融众香，多用则一香独秀，有压抑其它香味的效果，《本草纲目》载叶廷圭《香谱》云："不宜于烧，而能发众香，故人取以和香。"安息香的气息也出现在某些香水的尾调中。

# 龙脑香

龙脑香是龙脑香科植物龙脑香树（学名为 ryobalanops aromatica）的树脂凝结形成的一种白色的结晶体，又名冰片，瑞脑、片脑。《酉阳杂俎》记载：“天宝末，交趾贡龙脑，如蝉、蚕形。波斯言：老龙脑树节方有，禁中呼为瑞龙脑。上唯赐贵妃十枚，香气彻十余步。”

龙脑树主要生长于热带雨林，分布于世界各地。龙脑树的树脂十



龙脑香

分丰富，凿开树干或树枝就能引出树脂来；除了天然凝结的龙脑晶体，其液态树脂也可以利用，古称为“膏香”、“婆律膏”。南北朝陶景弘云：“生西海律国，是彼律树中脂也，如白胶状。”中医所称的冰片，就是龙脑树的干燥树脂（即古称的龙脑），或从液态树脂（古称婆律膏）或龙脑木中蒸馏提取的白色晶体，但现在市面上常见的冰片多为人工合成物。

## 龙脑香与宗教

龙脑香梵名 Karpura，音译为羯布罗、劫布罗、羯婆罗香、婆律香、固布婆律等，是密教常用的香供品，《金光明最胜王经疏》卷五云：“应取诸香所谓安息、栴檀、龙脑、苏合、多揭罗、熏陆，皆须等分，和合一处，手执香炉，烧香供养，清净澡浴，着鲜洁衣，于一静室可诵神呪。”

龙脑香也是伊斯兰教常见的香药，用来焚香和为亡者的尸体防腐。龙脑香传入中国后，道教除用之合香外，也用作炼丹的药剂。

## 中医论龙脑香

【性味】：辛、苦、凉。

①《唐本草》：“辛。”

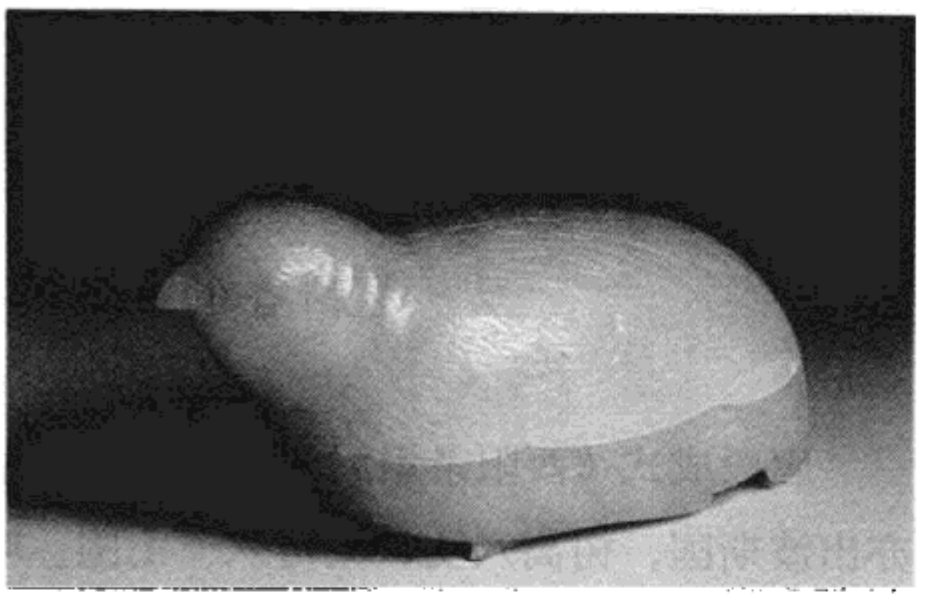
②《纲目》：“辛、温。”

③《南海药谱》：“性温、味苦。”

【归经】：心、肝、肺经。

【功效】：开窍醒神、散热止痛、明目去翳。

【注意】：孕妇与气血虚者慎。



明代鹌鹑形玉香盒

【各家论述】：

①《本草经疏》：“龙脑香，其香为百药之冠。凡香气之甚者，其性必温热，李珣言温，元素言热是矣。气芳烈，味大辛，阳中之阳，升也散也，性善走窜开窍，无往不达，芳香之气，能辟一切邪恶，辛热之性，能散一切风湿，故主心腹邪气及风湿积聚也。”

②《本草汇言》：“龙脑香，开窍辟邪之药也，性善走窜，启发壅闭，开达诸窍，无往不通，然芳香之气能辟一切邪恶，辛烈之性能散一切风热。”

③《本草正》：“味微甘大辛，敷用者其凉如冰，而气雄力锐。本非热，阳中有阴也。善散气，散血，散火，散滞，通窍，辟恶，逐心腹邪气。”

④《医林纂要·药性》：“冰片，辛香之气，固无不达……或疑辛味补肝，则不当寒，香气属阳，亦不当寒。岂知阴阳之中，又各分阴阳……郁金亦辛而寒，梅花独作寒香，勿谓辛香遂不寒也，但寒而香者，阴中之阳耳。”

⑤《本草正》：“凡用此者宜少而暂，多则走散真气，大能损人。”

⑥《本经便读》：“冰片，辛温香烈，宣窍散气。凡一切风痰，诸

中内闭等证，暂用以开闭搜邪。然辛香走窜之极，服之令人暴亡。惟外症点眼、吹喉等药用之，或借以辛散，或赖其香开耳。”

## 龙脑香的分类与等级

唐段成式《酉阳杂俎》云：“龙脑香树，出婆利国，呼为个不婆律。亦出波斯国，树高八丈，大可六、七围。叶圆而背白，无花实。其树有肥有瘦，瘦者出龙脑香，肥者出婆律膏，香在木心中。”然苏恭《新修本草》认为，龙脑香和婆律膏的区别为“婆律膏是根下清脂，龙脑是树根中干脂”，脂与膏的区别一般是“凝者为脂，释者为膏”，即婆律膏是液态的油性香膏，而龙脑香是固态的凝脂或结晶体。据《诸蕃志》卷下载，龙脑香中确有一种如油状者：“脑子出渤泥国……又有一种如油者，谓之脑油，其气劲而烈，秖可浸香合油。”

《诸蕃志》卷下载，龙脑香中以梅花脑最为名贵，亦称冰片脑；此外还有金脚脑、米脑、苍脑、聚脑等多个品种：其成片者谓之梅花脑，以状似梅花也。次谓之金脚脑。其碎者谓之米脑。碎与木屑相杂者，谓之苍脑。取脑已净，其杉片谓之脑札。今人碎之，与锯屑相和，置瓷器中，以器覆之，封固其缝，煨以热灰，气蒸结而成块，谓之聚脑，可作妇人花环等用。

## 龙脑香的气质

龙脑香的气味清凉尖锐，龙脑香的香气分子属挥发很快的一种，用在合香中，是先声夺人的头香，宜少用，可提神醒脑，多则掩盖其它香味，并能耗散真气，使人头疼。

宋代著名的供茶“龙凤团茶”，也有掺入龙脑等香料，《香乘》

云：“龙脑香与茶宜，龙脑其清香为百药之先，于茶亦相宜，多则掩茶气味。”

在东南亚诸国，龙脑也常用于美食，增添清凉刺激的风味；混合其它香料如沉香、麝香等，于沐浴后涂抹全身，能使身体芳香清爽，防虫祛病。

# 丁香

丁香，木犀科丁香属。亦名丁子香、鸡舌香。关于丁香名字的由来，宋赵汝适撰《诸蕃志》记载：“丁香出大食、阇婆诸国，其状似丁字，因以名之。能辟口气，郎官咀以奏事。其大者谓之丁香母。丁香母即鸡舌香也。”。丁香树是常绿乔木，夏季开淡紫色花朵，果实干燥后呈深棕红色，壳脆，形似青果而略小，称“母丁香”；干燥花蕾，称“公丁香”。丁香树主要分布于亚洲、欧洲、非洲的温带和热带地区。





丁香

古人咀嚼丁香以香口，东汉应劭著《汉官仪》记载，汉桓帝时有一位叫乃存的侍臣，年老口臭，皇上赐给他鸡舌香命他含着。鸡舌香小而辛味螫口，乃存不敢咀咽，怀疑自己有过失，被赐毒药，回到家中，与家人诀别准备后事，家人哀泣，不知其故。同僚友人于是要求看他口里的药，原来是为香口所用，大家皆嗤笑之。后来口含丁香就成为大臣上朝的礼仪，于是“含香”、“含鸡舌香”成为在朝为官的代称，曹操送诸葛亮鸡舌香五斤以表微意，即表示愿意同朝为官的意思。

## 丁香与宗教

丁香是佛教常见的香供品，在《楞严经》卷七中，以丁香等十种香混合磨为粉末涂抹坛场地界，有净除污秽的作用。

密教中也常用丁香合香以及配合做法，在《建立曼荼罗及拣择地法》中，丁香与檀香沉香郁金龙脑同为埋于坛城中的五香。道家认为丁香可以名目，《抱朴子内篇》载：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。或以苦酒煮芜菁子令熟，曝干，末服方寸匕，日三，尽一斗，能夜视有所见矣。或以犬胆煎青羊、班鸠、石决明、充蔚百华散，或以鸡舌香、黄连、乳汁煎注之。诸有百疾之在目者皆愈，而更加精明倍常也。”

伊斯兰教认为丁香来自天堂，沉香和丁香是圣人的眼泪变化来的。丁香在道教中除了用于合香外，在沐浴和养生方中也被用到。

## 中医论丁香

【药性】：辛、温。



高逸图(局部),此图为唐朝孙位《竹林七贤图》残卷,有人认为竹林七贤是中国香道的先行者,大概从这幅画可以得到佐证,持杖的高士王戎旁边摆放着球形香炉。

①《开宝本草》:“味辛、温,无毒。”

②《纲目》:“辛、热。”

【归经】:归脾、胃、肺、肾经。

①《汤液本草》:“入手太阴,足阳明、少阴经。”

②《雷公炮制药性解》:“入肺、脾、胃、肾四经。”

【功效】:温中降逆、散寒止痛、温肾助阳。

【注意】:热证及阴虚内热者忌用。

【各家论述】:

①《冯氏锦囊秘录》:禀纯阳之气以生,故味辛、气温、无毒。气浓味薄,升也,阳也。入足太阴、足阳明经,辛温而升,所以温脾胃而散中宫之结滞也。若呕吐由于火热者,切忌误用。

②《医林纂要》:补肝、润命门、暖胃、去中寒,泻肺、散风湿。

③《本草再新》:开九窍、舒郁气、去风、行水。

④《本草正》：温中快气。治上焦呃逆，除胃寒泻痢、七情五郁。

## 丁香的鉴别

以粒大未开，色红棕，油性足，能沉于水（萼管向下），香气浓郁者为佳，俗称“玫瑰子”质优（有认为产于东非及印度尼西亚、马来等热带地区）。花柄灰褐，花蕾黄褐，朵粒瘦小者为次（有认为产于越南等东南亚地区）。

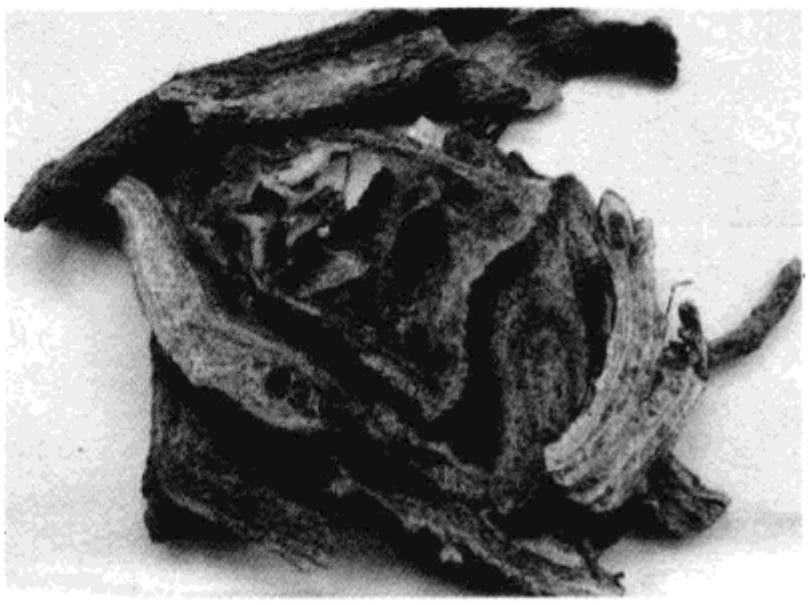
## 丁香的气质

丁香既是合香和调制香水的成分，也是烹饪常用香料。丁香的香味属于辛香型，丁香中有挥发很快具刺激性的头香，具有提神的作用，也有如花般的甜香和辛味混合的尾香，给人温暖洋溢之感。在合香中宜少量使用，少用行气温中、开窍散寒，多则耗气。头香的气味很容易散失，倒是尾香的味道很美好并能维持较长时间，在香水的前调和中调中也常出现，赋予一种热烈浪漫的异国情调。

# 木　香

木香别名云木香、蜜香、五香、青木香、南木香、广木香，为菊科植物木香（Aucklandia lappa Decne）、川木香（Vladimiria souliei（Franch·）Ling）的根。产于印度、巴基斯坦、缅甸者，过去经广州进口，称广木香；产于云南、广西者，称云木香；主产于四川、西藏等地者称川木香。

中国人以木香熏香的记录早可见于汉代，赵飞燕的百合香中大概就



木香

应该有木香，《香乘》载：“飞燕为皇后，其女弟（妹妹）在昭阳殿遗飞燕书曰：‘今日嘉辰，贵姊懋膺洪册，谨上椶三十五条，以陈踊跃之心。’”，礼品中有五层金博山炉、青木香、沉水香、香螺、九真雄麝香等。

## 木香与宗教

木香是佛教香供中常见的香药，唐代诗人岑参作有《临洮龙兴寺玄上人院·同咏青木香丛》：

移根自远方，种得在僧房。
六月花新吐，三春叶已长。
抽茎高锡杖，引影到绳床。
只为能除疾，倾心向药王。

木香梵语音译为矩瑟侘香，是密教修法常用的香药，《大威力乌枢瑟摩明王经》云：“若红莲华须青木香酥蜜和，于独树下进火中满十万遍，大威力明王现其人前随心满愿。”

道教认为木香能祛秽通神，使人身体轻健，助人修炼成仙，道教合香中常用木香。《太丹隐书洞真玄经》云：五香沐浴者，青木香也。青木华叶五节，五五相结，故辟恶气，检魂魄，制鬼烟，致灵迹。以其有五五之节，所以为益于人耶。此香多生沧浪之东，故东方之神人，名之为青水之香焉。又云：烧青木、熏陆（乳香）、安息胶于寝室头首之际者，以开通五浊之臭，绝止魔邪之炁，直上冲天四十里。此香之烟也，破浊臭之炁，开邪秽之雾。故天人玉女，太一帝皇，随香炁而来，下憩子之面目间焉。烧香夜，特亦常存而为之。

## 中医论木香

【药性】辛、苦、温。

【归经】归脾、胃、大肠、胆、三焦经。

【功效】行气止痛、健脾消食。

【各家论述】

①《汤液本草》：木香，《本经》云，主气劣气不足，补也；通壅气导一切气，破也；安胎健脾胃，补也；除痃癖块，破也。与本条补破不同何也？易老以为破气之剂，不言补也。

②朱震亨：调气用木香。其味辛，气能上升，如气郁不达者宜之。



《槐荫消夏图》 宋 佚名

凉床旁的案几上有香器与卷轴，实在是惬意的人生。

若阴火冲上者，则反助火邪，当用黄柏、知母，而少以木香佐之。

③《本草纲目》：木香，乃三焦气分之药，能升降诸气。

④《本草汇言》：广木香，《本草》言治气之总药，和胃气、通心气、降肺气、疏肝气、快脾气、暖肾气、消积气、温寒气、顺逆气、达表气、通里气，管统一身上下内外诸气，独推其功。然性味香燥而猛，如肺虚有热者，血枯脉躁者，阴虚火冲者，心胃痛属火者，元气虚脱者，诸病有伏热者，慎勿轻犯。

⑤《药品化义》：木香，香能通气，和合五脏，为调诸气要药。

⑥《本草新编》：广木香，止可少用之为佐使，使气行即止，而不可谓其能补气而重用之也。

⑦《本草经百种录》：木香以气胜，故其功皆在乎气。《内经》云心主臭，凡气烈之药，皆入心，木香香而不散，则气能下达，故又能通其气于小肠也。

⑧《本草经集注》：疗毒肿，消恶气。

## 木香的气质

木香的气味非一般花果的香味，属于中药材类气味，给人温暖厚重的感觉，有苦味，前味略辛辣。香水中用到木香，能凸显出一种东方情调。木香的香气分子多属中等活跃的类型，故在香水和合香的气味中常在中间出现。木香有行气健胃之功，但多则耗气，体虚者不宜，故在合香中不宜占多。木香的苦味与香甜的气息有相克之效，故搭配时也应考虑比例之多寡，否则不但气味会相冲突，功效也会抵触，显得比较怪异。

闻香

# 迷迭香

迷迭香，英文名Rosemary，来源于拉丁语学名Rosmarinus officinalis，据说为海之露（dew of the sea）的意思。迷迭香的气味清新而带有甜香，与这个名字所引发的意象很相配。迷迭香为唇形科植物迷迭香的全株，为亚灌木或多年生草本植物，它的茎、叶和花都富有香气。迷迭香原产于地中海地区，现广泛种植于美洲、欧洲、亚洲、非洲各暖温带地区。



迷迭香

迷迭香汉代时已进入我国，《法苑珠林》卷三十六中：“迷迭香，魏略曰：大秦出迷迭。广志曰：迷跌出西海中。”大秦为亚洲西端、地中海东岸之古国。魏晋南北朝时，魏文帝曹丕非常喜欢迷迭香，曾邀请王粲、曹植、陈琳、广玚等人各作《迷迭香赋》，曹丕赋曰：

余种迷迭于中庭，嘉其扬条吐香，馥有令芳，乃为之赋曰：
坐中堂以游观兮，览芳草之树庭。
重妙叶于纤枝兮，扬修干而结茎。
承灵露以润根兮，嘉日月而敷荣。
随回风以摇动兮，吐芳气之穆清。
薄六夷之秽俗兮，越万里而来征。
岂众卉之足方兮？信希世而特生。

## 迷迭香与宗教

据《圣经》的记载，耶酥逃难时曾经将袍子随手丢在田园里，不久之后被圣袍覆盖的地方长出了迷迭香，因此迷迭香被认为具有神奇的治愈能力。在西方，迷迭香被称为“圣母玛利亚的玫瑰”，具有驱邪及祝福的意味，不但被大量种植在教堂周围，同时也是圣诞节时十分常见的门上的装饰物。

古希腊人在神像前燃烧迷迭香。古罗马人认为迷迭香是神圣的植物。

## 医家论迷迭香

迷迭香是最早用于医药的植物之一，古埃及人用它来给尸体防腐；中世纪欧洲人用燃烧迷迭香来驱魔辟邪，并作为消毒熏剂在病房燃烧，

这一传统延续了数百年，却在现代研究证实它具备杀菌的功能前被取消了。传统中医对迷迭香也有研究：

【性味】：辛、温、无毒。

①《本草拾遗》：“辛、温、无毒。”

②《海药本草》：“平。”

【功用】：发汗、健脾、安神、止痛。

【注意】：高血压患者、癫痫患者、孕妇忌。

【各家论述】：

①《本草拾遗》：“主恶气，令人衣香，烧之去鬼。”

②《国药的药理学》：“芳香健胃，亢进消化机能。”

③《中国药植图鉴》：“强壮、发汗、健胃、安神。能治各种头痛。”

在古老的偏方里，迷迭香被认为能促进记忆，防止记忆衰退，《哈姆雷特》中，奥菲丽娅 Ophelia 说过一句话，“迷迭香，是为了帮助回忆，



奥菲丽娅（Ophelia）英 拉斐尔前派画家亚瑟·休斯（arthur hughes 公元 1832—1915 年）

亲爱的，请你牢记在心”。

## 迷迭香的气质

迷迭香的气味类似松柏叶而更浓郁，头香清新提神类似薄荷而略有辛辣之感，尾香则如花般清香甜蜜。迷迭香常用于香水的调制，迷迭香的香气分子挥发速度较快，因此是在香水的前调和中调中，赋予清新愉悦的特质。迷迭香在合香中也是最先被闻到的香味，起到提神、安神的作用。

迷迭香还是西餐中重要的调料，是天然的防腐剂，风味清爽独特、刺激食欲，还可用于调制花草茶和酒。



闻香

# 玫瑰花

玫瑰花为落叶灌木蔷薇科玫瑰和重瓣玫瑰的花，文献中又名徘徊花（明王象晋撰《二如亭群芳谱》）、笔头花、湖花，刺玫花。玫瑰适宜生长在温带地区，产地遍布全世界，现已明确的不同的玫瑰香味有17种。远自古埃及时代，它就是制造香水的重要原料。

汉语中的玫瑰、月季、蔷薇，在英文中通称为rose，而在中国人看来它们是有区别的，宋代诗人杨万里有《红玫瑰》一诗云：“非关月季



玫瑰花

姓名同，不与蔷薇谱牒通。接叶连枝千万绿，一花两色浅深红。”“玫瑰”一词，在中国古文里最初为美丽的玉石与珍珠之意，《说文》中有：“玫，石之美者，瑰，珠圆好者。”司马相如《子虚赋》曰：“其石则赤玉玫瑰”；《急就篇》：“璧碧珠玑玫瑰瓮”，颜师古注：“玫瑰，美玉名也，或曰，珠之尤精者曰玫瑰。”后来当花被赋予“玫瑰”之名时，可见人们认为此花之美。徐寅有诗《司直巡官无诸移到玫瑰花》云：

芳菲移自越王台，最似蔷薇好并栽。秾艳尽怜胜彩绘，嘉名谁赠作玫瑰。

春藏锦绣风吹拆，天染琼瑶日照开。为报朱衣早邀客，莫教零落委苍苔。

中国人栽种玫瑰的历史至少可以追溯到汉代，唐宋时玫瑰花被用来制作香袋、香囊，熏香，明文震亨《长物志》中提到，用玫瑰花做的香囊，“芬氲不绝”，但是“非幽人所宜佩戴”，大概花气不够含蓄所致，“宜充食品”，适合于添加在食品中，明代用玫瑰花制酱、酿酒、窖茶。明万历年间《续修平阴县志》载有：《竹枝词》曰：“隙地生来千万枝，恰似红豆寄相思。玫瑰花开香如海，正是家家酒熟时。”《长物志》中也提到，江南一带以亩计量栽种玫瑰花，获利甚丰。

## 玫瑰花与宗教

玫瑰花与宗教的渊源颇深，世界各国古老的宗教仪式和神话传说中都可发现它的踪迹。印度教徒以之装饰庙宇，供奉诸神；希腊神话和罗马神话中，玫瑰花是爱与美象征；据说耶稣受难时，滴下的鲜血变成了玫瑰花……

## 中医论玫瑰花

【性味】甘、微苦，温。

①姚可成《食物本草》：“味甘微苦、温、无毒。”

②《随息居饮食谱》：“甘辛，温。”

【归经】入肝、脾二经。

【功用】理气解郁、和血散瘀。

【各家论述】

①《食物本草》：“主利肺脾，益肝胆，辟邪恶之气，食之芳香甘美，令人神爽。”

②《柑园小识》：“此花色能益血，香能补气，妙难尽述。”

③《随息居饮食谱》：“调中活血，舒郁结，辟秽，和肝。酿酒可消乳癖。”

④《本草再新》：“胃脘积寒，兼能舒肝胆之郁气，健脾降火。治腹中冷痛，破血。”

⑤《本草纲目拾遗》：“有紫、白二种，紫者入血分，白者入气分。”

⑥《本草正义》：“玫瑰花，香气最浓，清而不浊，和而不猛，柔肝醒胃，流气活血，宣通窒滞而绝无辛温刚燥之弊，断推气分药之中、最有捷效而最为驯良者，芳香诸品，殆无其匹。”

⑦《本草纲目拾遗》：“气香性温，味甘微苦，入肝、脾二经，和血行血，理气治风痹。”

⑧《药性考》：“玫瑰性温，行血破积，损伤淤痛，进就饮益。”

⑨《本草纲目拾遗》：“玫瑰纯露气香而味淡，能和血平肝，养胃宽胸散郁。”

## 玫瑰花的气质

玫瑰花的香味非常甜蜜温馨，具有令人动情的效果，所以世界各国均以玫瑰花代表爱情。玫瑰花的香气分子挥发速度中等，常在香水前调或中调中出现，能产生一种甜美温润的效果。中国古代合香有直接用玫瑰花，也有用玫瑰花露，就是玫瑰花蒸馏得到的香水，苏洵《香》诗云："捣麝筛檀入范模，润分薇露合鸡苏。"其中薇露即指玫瑰花露或蔷薇露。用花露的效果应该优于直接使用花朵，香气更浓郁并能避免花瓣燃烧产生的酸味。玫瑰花在合香中起到和血安神、舒畅郁结等作用。

玫瑰花还多用于个人护理和食疗，玫瑰花精油有抗忧郁、通经、利尿的功效，玫瑰花草茶能调理气血、美容养颜、抗衰老、温胃健脾等等。

# 小　结

本书所介绍的香料，只是选取了合香和香道中比较有代表性的10种，这跟所有香料品种的数量比起来虽然很少，但它们各自都具有明显的特征，基本能代表某一类的香型：

木类：沉香、檀香木、天木、柏木、杉木、降真、松木等，特点是香气稳定持久，余味悠长。

树脂类：安息香、苏合香、乳香（古称熏陆）、松脂、白胶香（枫香脂）、没药等，特点是留香持久，有树脂味，给人温暖的感觉，有糅合各种香味的作用。

沉香木中含有很多油脂，故也具有调和诸香的作用。

动物类：龙涎香、麝香、合香用的有甲香（蝾螺科动物蝾螺或其近缘动物的掩厣）、穿山甲鳞片（藏香用）、南格（一种贝壳，藏香用，气味酸）、香水中用的有麝猫香、海狸香，动物香料的特点是气味一般较浓烈且持久，使人产生温暖或动情的感觉，热性较重。甲香和龙涎香一样在合香中也有聚香（烟）的效果，《证内本草》云：“（甲香）稀

用，但合香家所须。用时先以酒煮去腥及涎，云可聚香，使不散也。”《本草衍义》：甲香，善能管香烟，与沉、檀、龙、麝用之甚佳。

以上三种香型的香气分子都属不太活跃的类型，在香水常作为定香的成分，多在尾调中出现，能使香味保持长久；在合香中也起到稳定圆融香味，确定香味基调的作用，并且这些类型的香味的传播距离是最远的。合香的功用范围远超过香水，故这些香料在合香中的作用与组方原则尚不止于此。

辛香类：丁香、茴香、肉蔻、白蔻、高良姜、三奈、肉桂、荜拨等，特点是这些香料几乎也都为烹饪所用，有辛辣热烈之感，有行气、开胃的功效，但多用均能耗气。

花类：玫瑰花、茉莉花、熏衣草、鸢尾、栀子花、梅花、桂花、夜来香、玉兰花、百合花等，特点是一般给人甜美温馨的感觉，各种香味差异较大。

以上两种香型的香气分子一般有活跃和中等活跃两种，常在香水的前调和中调中出现，能显示出香氛的特色，是一款香水的精华所在。在合香中它们能表现出香味的层次感，引人入胜，香味的传播距离中等，留香时间中等。

清香类：迷迭香、松针、柏叶、柠檬香草、柠檬、佛手柑、柑橘、薄荷等，特点给人清爽愉快之感。

龙脑虽为树木的分泌物，但与其它很多树脂不同，它的香气分子挥发很快，气味浓而刺激、故单独列出，类似的有樟脑、薄荷脑等。

以上的香型的香气分子属于活跃的类型，在香水和合香中给人第一印象的气味，一般出现在香水的前调中，在合香中多起到清爽提神、通气窍、安神等作用，香气传播的距离比较近，挥发较快。

中药材类：木香、藿香、菖蒲、艾叶、白芷、甘松、苍穹、川芎、辛夷、苍术等，确切地说，这一类不应该算做一类，它们的气味各异，大多不是传统花果的香味，功能差别也很大，但它们中很多都是中国传



《黑利阿迦巴鲁斯的玫瑰（The Roses of Heliogabalus）》　英　劳伦斯·阿尔玛－塔德玛斯

黑利阿迦巴鲁斯（203—222）可能算是最残忍放荡的罗马皇帝。 这幅作品以黑利阿迦巴鲁斯发明的一项最著名的娱乐为题材。在黑利阿迦巴鲁斯举行一次宴会中，当他一声令下，宴会大厅的天棚打开，成吨的玫瑰花瓣如瀑布般倾斜而下，淹没了毫不知情的客人，有几人窒息而死。画面上黑利阿迦巴鲁斯和他的母亲及情妇们正观看着这一场景。

统合香中所特有的，深具中医和道家的特色，功用性较强，故归为一类。

明人董若雨（1620—1686）在《非烟香记》中赞美他喜爱的香为“易香”，即如同易经的卦象一样变化无穷：“以一香变千万香，以千万香摄一香。如卦爻可变而为六十四卦三百八十四爻，此天下之至变，易也。”事实上，仅一种天然香料中往往就含有上千种的成分，然而目前设备能辨识的只有上百种，而人们已知命名的只有几十种而已。香水的调制以追求嗅觉的美感和愉悦为目的，即使是多采用天然材料的高档香水，人工合成成分也是不可避免的，并且里面的天然成分也为提取的芳香物质，香料中没有香味的或未被认识的成分则可能被舍弃，在取舍之间则会丧失天然香料的很多微妙功用。而劣质的合成香水不但气味刺激生硬令人不悦，甚至对人的呼吸系统、神经系统有损害作用。天然的香品则几乎完全采用原生态的香料，或只经过物理加工制作，其原材料药性被更大限度地保留下来。虽然香水的调配也讲究个性与适用场合，但合香在对功效性的要求上范围更广。合香组方不仅要考虑气味的美妙与否，其对人体身心的调节作用也是重要的考虑因素，二者有相通之处但不尽相同。

# 跋　语

促使这本书成型的，完全是因为我的几点疑问和猜测，这些猜测后来在查阅资料的过程中竟然一一得到印证，它们就像一条条线索，将串于上面的珍宝一一拉出地面，因此才有了这样令我自己都非常惊异的果实，或许这是冥冥之中的力量吧。

关于香道在日本的传承与发展，是引领我的第一个疑点。很多资料介绍，熏香文化是随唐朝的鉴真和尚传到日本，然后在日本逐渐自行发展成了很多流派，似乎很难令人信服。日本民族是一个善于学习的民族，却似乎不是一个擅长创造的民族，但创造决不可能是无根之水、无本之木，背后应该有它的文化根源和心理根源。作为长期接受中国文化、崇拜中国文化的日本来说，一种文化现象不会一经输入就自行嬗变，它的改变必然随历代中国文化的改变而改变。当我看到日本香道中最大的两派志野流和御家流，以及中国唐宋时期不同的香席风格，就联想到它们之间可能存在某种内在联系，循行而去，如庖丁解牛一样，越来越多的信息使这一猜测丰满立体起来，并最终勾画出一副清晰生动的轮廓。

关于芳香疗法，最初更多是抱着对医疗、养生和修行用香的融会贯通方面来考虑，然而，小野语吕夫人的香料谋杀案改变了这一格局。开始读到这篇文章的时候，我简直不相信这是日本平安时代的作品，因为它的感觉太现代，或者说，它里面关于香精的描写太像现代一些芳香疗法的书籍了，它完全不同于传统中国或日本的香道给人的印象，颠覆了我以前对香的认识的刻板的地域流派的印象，它使我联想到发源于古埃及的芳香植物的应用，这个想法让我自己也感到震惊。然而也正是这一想法，使得跨亚、欧、非三大洲的用香的历史在我的脑海中像一块早已沉入海中的大陆重新浮现于水面，这个想法毕竟太大胆，没有准确翔实的资料论证无疑就是痴人说梦，而这一次，不断发现的新的信息再次拯救了我的猜测，直到找到唐朝的时候就有阿拉伯人、波斯人到日本贸易传教的资料，我才算松了口气，这个猜测至少有了着陆的可能。

更为意外的收获是，对道教、密教和炼金术的发展，以及它们之间的相互影响作了一个梳理，虽然在写书之初已有这样的想法，然而最终的效果却远在我的意料之外，许多新的灵感在写作的过程中不断地涌现，并一一引导我去发现印证它们的资料。还有，关于植物性香料的生长部位与作用于人体部位存在的对应关系，也是在最初的感性认识后产生的灵光乍现，后来在《本草纲目》中获得了印证。

写书的过程，也是与前人感应神交的过程。写作完成以后，我觉得自己也完成了一次心灵的洗礼和成长，很难说是我完成了书，还是书完成了我。在这个过程中，每当遇到因循的瓶颈，纠结于扑朔迷离的史料，禅的精神总是为我指明了道路，那就是舍弃一切现有的框架，完全地无依无恃，这个时候灵感和透彻的了解总是如期而至，就像清理了乱石的泉眼，又流出了清泉。它让我相信，那个源头，仍然是活的，正如岩头全豁禅师所说："一一从自己胸襟中流出，将来与我盖天盖地去。"

香道的花开在中国，却最终在日本结了果，并且和禅宗、花道、茶道一样成为日本的文化标志，至今仍充满了活力。现代中国人甚至需要到日本人那里学习才能了解前人的很多优秀文化，是什么原因让香道在日本能够普及而在中国实际上已经断流了呢？除了前面书中提到的原因，我认为还有一个非常主要的原因就是日本在江户时期，国民生活水平提高，在香道业者的推动下，香道走下了圣殿，成为一项普罗大众也能消费得起的高雅娱乐活动，有了广大的消费群体，与之配合的产业也发展起来，如香道具的制造，香药、香品的销售，除了沉香按产地气味的分级制度的建立，香药的大小形状也有严格的分级，不同的级别对应不同的价格。多人参加的香会也使得高档沉香的价格能够分摊，人人都可享受，这是香道获得稳定可持续的发展的原因。而在中国，高雅的品香始终与普通百姓无缘，没有在民间生根，一旦政局动荡，贵族士大夫们的生活受到冲击，品香这一高雅活动的传承也就成了无源之水。

在今天的中国，虽然不少人呼吁香道复兴，甚至提出为香道申遗，但实际上，用于品闻的香的消费在中国从来就没有茶的消费那样广大的群众基础，我个人对于在某个文化传统领域与别国一争长短没兴趣，说到底，玩香只是一件很个人的事，说大点，也只是一个爱好者圈子的事。文化交流本来很纯粹很有趣，什么事都与脸面扯上关系就不好玩了。近几年，随着香道爱好者和香药、香品销售者的宣传，对香道感兴趣的人越来越多，然而，总的来说，香道的复兴还是只闻楼梯响，难见人下来。究其原因，沉香价格的畸高是重要因素，说到底，香道不论器物多么精美，仪式多么典雅，内涵多么深刻，没有令人一嗅难忘的香药，一切都没了附着，望梅岂能止渴。随着长期以来的开采和环境的破坏，高品质的国产沉香已经很难见到，现在香道用的沉香多数为进口沉香，货源稀少加上信息的不对称，使沉香的价格令很多普通收入群体难以问津，香道变为以沉香作为升值保值投资的招牌，复兴谈何容易。然而，笔者见

到很多真正喜爱中国传统文化的人对香道感兴趣，但限于一来可供了解的资讯太少，并且常常伴随谬误与矛盾，一些写沉香的文章甚至令人疑心作者是否见过沉香。二来沉香价格太高，加上假货充斥市场，都有一种不得其门而入的感觉。鉴于这种情况，我个人认为香道的复兴还是有可能的，这种可能的实现一要依赖于国民生活质量的普遍提高，二则必须对以沉香为主的香药制定严格的分级制度，提供不同档次的需求，同时限制虚高和暴利。虽然说，作为一种短期不可再生的稀有资源，改变物以稀为贵的规律是不现实的，但人为的恶意炒作除了短期内可能给少数人带来财富外，对香道这一文化传统的长期发展带来的只能是伤害。三，在保护性开采的基础上，还要有规划地种植。实现这些，香道作为一个可持续发展的产业和文化传承才有可能，否则，仍然走不出小众玩赏的老路。但是作为中国这样一个人口大国，要实现像日本那样的香道普及，本身也不现实。别的不说，资源供应就跟不上，如果玩的人增多，沉香价格势必还会上涨，这就是一对矛盾。因此，解决的办法就是稳定中低档沉香、人工种植沉香价格和质量，用来做普及性、常规的熏香，这样培养大批的香道爱好者才有可能。不盲目追高，才会有理性的市场，并且，只要善于鉴别，一些低价位的沉香同样可给人以美好的享受。

这本书，旨在提供一种视角。如果读者能因此获得启迪和灵感，进行更深入的探索，进入更广阔的自由的天空，那么抛砖引玉的目的就算达到了。香道这一高雅艺术，必将引领更多的人醉心于此，同时，作为一门独特的修持方法，希望它也能被记住并且传承下去。

二〇一〇年九月于山风禅室