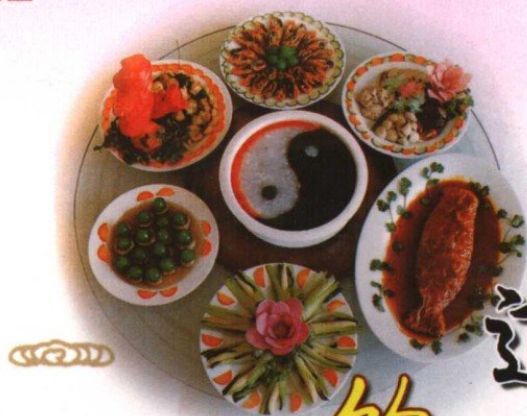




石竹山道院文丛



道教

饮食养生指要

黄永锋 著

宗教文化出版社

责任编辑 张伟达

封面设计 司博文

ISBN 978-7-80123-901-3



9 787801 239013 >

定价：18.00 元



石竹山道院文丛



道教 饮食养生指要

黄永锋 著

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

道教饮食养生指要/黄永锋著. - 北京:宗教文化出版社,2007.9

ISBN 978-7-80123-901-3

I. 道… II. 黄… III. 道教-食物养生 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 131829 号

道教饮食养生指要

黄永锋 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095211(编辑部)

责任编辑: 张伟达

版式设计: 范晓博

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 8.5 印张 170 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-80123-901-3

定 价: 18.00 元



作者简介

黄永锋，哲学博士。福建仙游人，1976年9月生。现任教于厦大学哲学系，并在四川大学道教与宗教文化研究所从事博士后研究工作，主要研究方向为道教文化与当代社会、道教养生学、道教与中国古代科技，已在《世界宗教研究》、《自然辩证法通讯》、《哲学动态》等学术刊物发表文章三十多篇，参与《中国道教思想史》、《中国宗教通论》等多项国家、省、部级课题的研究工作，担任《道学研究》编辑、《道源》编辑、中华道学资讯网 (<http://sinotaism.com>) 编辑。

石竹山道院文丛编委会

主 任:谢荣增

主 编:詹石窗

委 员:(以姓氏笔画为序)

王 宁 林章贵 俞韩思 翁 赞 郭汉文

黄书康 黄凤荣 盖建民 谢荣增 詹石窗



福清石竹山道院素宴之一



福清石竹山道院素宴之二



福清石竹山道院素宴之三

总 序


早在上一世纪 80 年代,石竹山就成为福建省首批十大省级风景区之一,2004 年又升级为国家 4A 级旅游区,同时被誉为“中华梦乡”。这正应了中国的一句老话:“山不在高,有仙则名”。事实上,石竹山的确蕴藏着深厚的道教文化,其神仙境界让世世代代的人们神往不已,这应该说正是它的魅力所在吧。

众所周知,道教文化作为中华民族传统文化的重要组成部分,不仅在历史上产生了巨大影响,而且深深地渗透在人们的日常生活之中。她不仅注重个体的人文关怀、生命完善、道德境界的升华,而且倡导天地人“三才合一”,具有深邃的“和谐精神”。她虽然产生于中华大地,但其人文精神却属于全世界。

著名科学史家李约瑟博士说:“道家对自然界的推究和洞察完全可与亚里士多德以前的希腊思想相媲美,而且成为整个中国科学的基础。”^① 李约瑟博士所指的“道家”,既包括先秦时期以老子、庄子为代表的道家学派,也包括汉代以来的道教。李约

总
序

^① 李约瑟:《中国科学技术史》第 2 卷,科学出版社、上海古籍出版社 1990 年,第 1 页。



瑟博士花费了数十年时间对中华文化进行深入研究之后,做出了令世界为之一震的预言:也许未来的世界是属于道教哲学的。有关道教在社会生活中的作用和地位,西方还有许多学者持与李约瑟博士相似的观点,如美国大昆虫学家惠勒和伯格曼等,也一样对道教的历史与现实作用给予高度的评价。

基于一种历史的考察,西方汉学家在 100 多年前便已经相当重视道教研究工作,并且取得了丰硕成果。日本学者野口铁郎与松本浩一说:“近几年来,不仅是研究中国问题的专家,而且一般人对道教的关注也出现了蓬勃发展的热潮。特别是在中国问题研究家中,有一种再认识,即在探明中国的社会和文化或中国人的气质时,不可缺少的是探明道教或道教文化的作用,这种认识正在逐渐加强和深化。”^① 这两位学者是在上一世纪后期讲这番话的,那时他们主要是根据日本的情况做出的描述。经过了这么多年,我们再进行考察的时候,便发现他们的描述实际上也符合诸多国度中的汉学研究情况。

在中国,道教研究工作也逐步引起人们的重视。早在上一世纪 80 年代,国家社会科学研究规划就把《中国道教史》作为重点项目予以支持,各地学者有关道教研究的工作也日益受到关注,新著不断,新见迭现,呈现出一派喜人的景象。然而,必须指出,中华道教文化,博大精深,源远流长,需要研究的课题依然很多,可以拓展的领域相当之广。长期以来,道教文化一方面形成了“玄之又玄”的象征符号表达方式;另一方面又构建了具体实

① [日]福井康顺等监修《道教》第 3 卷,上海古籍出版社 1992 年版,第 192 页。

用的身国共修的操作实践体系。对一般人士来说,有关道教实修的经典文献虽然经过了许多学者的思想诠释,但还是像“天书”一样难以理解,因而往往缺乏阅读兴趣,这显然有碍于道教文化的传播。有鉴于此,石竹山道院组织策划了这套“文丛”,力图通过人们喜闻乐见的体裁和比较通俗的语言对传统的道教思想教义进行新的解读,从而与广大读者一起,共同品味道教文化内涵,领略神仙道德修养的精神。为了保存历史文化,本丛书还将搜集“石竹法派”等各种资料,结集出版,以广流传。倘若这套丛书能得到人们喜欢并为研究道教提供方便,那是我们所期待的,也是我们非常高兴的事情。欢迎广大学者、道友、读者批评指导。

是为序。

石竹山道院主持

谢荣增

2005年12月第一稿

2006年7月第二稿

于石竹山道院

序 言

本书作者黄永锋是我的博士生,学生学有所成,嘱我作序,我乐意为之。

黄永锋对道教文化一直情有独钟,其硕士论文探究两宋之际福建晋江人曾慥所编道教丹道类书《道枢》之成书、流传及其养生思想,在道教养生学等方面打下扎实的基础。永锋入读博士以后,发挥自己的特长,继续在道教养生学领域不懈耕耘。

黄永锋的博士论文以道教服食为研究对象,此文所言之服食,是道教信仰者通过摄取食物、药物、气、符等来防治疾病、养护身心,以求长生成仙的过程中所应用的一切手段、方法、知识等活动方式的总和。作者在考察众多道经基础上,首次将服食外延定位于饮食、服药、服气、辟谷、服符五种,这个观点新颖并且论出有据。他别出心裁在技术哲学视野中观照道教服食文化,紧紧围绕道教服食技术本体论、价值论、认识论,系统探讨道教服食技术本质、要素、结构,细致分析道教服食技术规程,理性评价道教服食技术的养生功能、社会影响、伦理价值,并从技术



目的与技术功效的矛盾运动,技术继承与技术创新的相互促动,社会需求变迁的作用,科技整体进步等内外因素剖析道教服食技术发展的动力机制。在道教服食养生领域,黄永锋投入许多心力进行研究,期待其论著早日面世。

《道教饮食养生指要》是黄永锋博士论文后续之作,是一本新专著。他认为道教服食与道教饮食既有联系又有区别。基于此种认识,作者广泛稽查《道藏》内外各种文献,写出这本与博士论文内容相异,又可相互补益之专著,充实了道教养生学研究园地。据我所知,系统讨论道教饮食养生思想之专书,这是第一部。该著一大亮点是资料翔实。古籍中道教饮食养生论述错综繁多,永锋从道教养生经典、道教类书、道教传记及历代史志诗文等中辑录出大量相关文献,读者可以从该书正文诸多表格、引文及书后三个附录中有所体会。此外,该书尽力对道教饮食思想作了全面阐述,书中从饮食均衡、饮食有节、饮食制宜、饮食禁忌、饮食保健、饮食疗养等六方面解析道门饮食养生思想主旨。“民以食为天”(西汉司马迁《史记·酈食其传》)、“饮膳为养生之首务”(元忽思慧《饮膳正要》),是书对道教饮食观之总结,于当今世人饮食保健有一定的启迪作用。

黄永锋是我带的第一个博士,目前已在《世界宗教研究》、《自然辩证法通讯》、《哲学动态》等学术刊物发表文章三十多篇,并参与《中国道教思想史》、《中国宗教通论》等多项国家、省、部级课题的研究工作。永锋不仅在道教养生学领域取得许多开拓性成果,他还十分善于搜集文献,乐于从事实地考察,相信将来他在道教文献学、道教社会学领域也会作出自己的贡献。永锋

学习刻苦,处事稳重,为人踏实,这些年我看着他成长起来,心里由衷高兴。借此作序之机,送他“天道酬勤”四个字,祝愿他早日成才!

詹石窗

谨序于厦门大学童蒙斋

2007年5月25日

前言

饮食营养,是保证人体健康的重要物质基础,它不仅维持人体正常生理活动,还能提高机体抗病能力,帮助身体生长发育,促进长生寿老。中医家很早就认识到饮食对人体的重要作用,如《黄帝内经·素问·平人氣象论》提出:“人以水谷为本,故人绝水谷则死”。道教是追求长生的宗教,认为“天地之间,以人为贵。言贵者,异于万物也。人之所重者荣显,所宝者性命”^①。同时指出:“食为命之基,不可斯须去之也”^②。道教徒认识到饮食对健康长生的作用,所以对饮食十分重视。在长期的饮食实践中,他们既吸纳古代饮食文化的成就,也注意自己创造,形成了开放又有特色的道教饮食养生文化。在本书正文中,我们主要侧重于对道教饮食思想精华及其操作方法进行详细介绍。前言则拟讨论道教饮食养生中时常被人忽视的一些方面,比如道教饮食原材料,道教烹饪技术,道教饮食器具,以及道教饮食文化成因等问题。

① 张继禹主编:《中华道藏》第23册,华夏出版社,2004年,第718页。

② 同上书,第32册,第720页。




第一,道教饮食原材料。人类的饮食文明,大致上经历生食、熟食、烹饪三个发展阶段。我国自 50 多万年前北京人开始用火,之后食物的种类就不断扩充。道教产生于东汉顺帝年间,这时期我国人民日常饮食的原料和调料已经相当丰富。早期道教兴起于民间,道教徒的饮食与普通群众大致一样。据记载,南朝高道陶弘景《神农本草经集注》所选食物和食疗药物就有 195 种,包括禽兽、果菜、米食等类。到了唐代,道医孙思邈在《急救千金要方》专设“食治”一篇,其中仅药用食物就收载 164 种,分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四大门类。约出于唐宋间符度仁纂《修真秘录》之《食宜》篇列举宜食之肉果谷菜诸类食物百余种,注明其性能及主治疾病。《月宜》篇依次列举四时十二月宜食之物。五代后蜀人蒲虔贯所撰《保生要录》中之《论药食门》择取人们饮食中最常见之果类、谷菜类、肉类食物 15 种,分别讨论其用途。元世祖至元末年(1294)成书的道经《三元延寿参赞书》(李鹏飞编撰)卷 3《食物》分果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类七大类,各类下面分别介绍几十种食物的性能、宜忌,分门别类,条分缕析,十分方便人们取舍。当然以上各书所载食物并非道教徒日常所用的全部,每个道教徒也不会用到经书中所选的全部食物,它只是从一个侧面反映了道教饮食原材料的丰富性。

第二,道教烹饪技术。食物的种类很多,每一种食物又有不同的部位可供食用,加上烹调者个人喜好、技艺的不同,各地风土人情的差异,道教饮食烹饪方法也呈现出多姿多彩的特点。总的说起来,道门烹饪基本方法大致有:煮、烧、炒、炸、烤、煎、

炖、焖、煨、熬、蒸、煲、凉拌，等等。这些方法，我们中国人大多耳熟能详，这里就不一一赘释。而由这些制作方法产生的食物成品大概有：汤、羹、粥、糊、饼、糕、锅贴、冻、包子、汤丸，等等。道教是我国固有的宗教，它的方方面面都有中国的风采，在烹饪技术上也不例外。本文要着重分析的是，道门烹饪技术中的火候功夫，这是道士的看家本领之一。火，是燃料燃烧释放的热能，它是使食物原料发生由生到熟转变的关键因素；候，体现了对火的把握。由于火的变化微纤精妙，所以不同的火候可以形成不同的技法，制作出不同质地和风味的菜品。鼎中之变，得失成败往往就在刹那之间。火候至要，却难于驾驭。难于驾驭，不等于无法驾驭。炼丹道士在千锤百炼中，掌握了高深的“进阳火，退阴符”的技术。道士对火候的虔敬注重可以从宁封子的故事中窥见一斑。《列仙传》记载：“宁封子者，黄帝时人也，世传为黄帝陶正。有人过之，为其掌火，能出五色烟，久则以教封子。封子积火自烧，而随烟气上下，视其灰烬，犹有其骨。时人共葬于宁北中，故谓之宁封子焉。”^① 宁封子是黄帝时掌制陶之事的官员，为了火候到位，自焚侍炉。后世道门尊称其为宁封子，并将他的事迹收入仙传，以激励同道。道士们以这样的热情钻研火候技术，取得成就是情理之中的事。也许炼丹家不一定多热衷于烹饪，但长期的炼丹热造就的火候功夫，于日常的食物制作实有心领神会、触类旁通的作用。难怪日本研究中国饮食的学者

^① 滕修展、王奇、张淑琴、高艳：《列仙传、神仙传注译》，百花文艺出版社，1996年，第5页。



会指出:制作丹药“火力和时间的调节是十分微妙的。火力、温度和时间如果稍有误差,那么不仅做不出延长生命的良药,还会成为断送性命的毒药。因此,制药是十分认真的,……从制药过程中获得的对火力的敏锐的感觉,也给制作中国食物时的火候(火力)的灵活运用和烹调技术的多样化发展带来巨大的影响”。^①

第三,道教饮食器具。道教认为饮食是生命赖以存在的基础,所以饮食技术在道教服食技术中占据重要的位置。为了保证饮食的效果,道门对饮食器具是有一定讲究的。用火、用刀、用勺与用味是烹饪技术的四大基本功。用刀、用勺是饮食器具使用方面的问题,实际上,饮食器具远不止刀、勺两种。人们日常使用的饮食器具包括采集、制作、加工、装盛、食用等等方面,种类与样式都不胜枚举。道经中有关道教徒饮食器具的记载比较零星,从中我们大致可以窥见:道教饮食器具的发展脉络与中国饮食文明的整体律动是吻合的。道教产生于东汉时期,此时由于铁比铜传热快、耐用、价格便宜,所以铁制锅釜已经推广开来;锋利轻巧的铁质刀具也广泛使用,从而改进了刀工刀法,使菜型更趋美观。当时灶的形状与今天农村还在用的灶大致相同,一般为立体长方形,前有灶门,后端有烟囱,灶面有大灶眼一个,或另有小灶眼一两个。灶上置锅、釜,也有三盆二釜由大到小套合叠放在灶上。盛食物的器皿是碗、盘、耳杯等,一般为陶器,富有之家则用漆器。吃饭时用的筷子、匙,竹制的、木制的都

^① 中山时子:《中国饮食文化》,中国社会科学出版社,1992年,第20页。

有;放置碗、盘的是案,案有木案、石案之分,以木案居多。厨房里存放食物的地方叫庖,类似我们今天的壁橱。酒则盛放于樽中,樽下有盛盘,系木制的,宴饮时置樽于席间,中间放一长把大漆勺用来舀酒。^① 隋唐宋元以来,饮食器具中最大的变化在于风姿各异的瓷制餐具取代了陶质、铜质、漆质餐具。唐代,有邢窑白瓷和越窑青瓷。宋代,北方有定窑刻花印花白瓷,官窑纹片青釉细瓷,钧窑黑釉白花斑瓷,海棠红瓷,以及独树一帜的汝窑瓷、耀州瓷、磁州瓷;南方有越窑和龙泉窑刻花印花青瓷,景德镇窑影青瓷,哥窑水裂纹黑胎青瓷,以及吉州窑和建窑黑釉瓷。元代,式样新颖的釉里红瓷驰誉中原,釉下彩瓷和青花瓷名播江南。另外,帝王官宦富豪之家还看重金玉银器。^② 方士李少君对汉武帝说:“饲灶则致物,致物而丹砂可化为黄金,黄金成以为饮食器则益寿,益寿而海中蓬莱仙者乃可见,见之以封禅则不死,黄帝是也。”^③ 道门对饮食器具的讲究还见于道经《三元延寿参赞书》卷三《饮食》:“饮食收器中,宜下小而上大。若覆之不密,虫鼠欲盗食而不可,环器堕涎,食者得黄病。”“饮食,以铜器盖之。汗若入内,食者发恶疮肉疽。”“食物以象牙金铜为匙筋(筷子),可以试毒。”“食物以鱼鲛器盛之,有蛊毒辄破裂。”^④ 这里道教徒以对长生的热忱,积极探究饮食器具的卫生问题。在

① 林剑鸣、余华青、周天游、黄留珠:《秦汉社会文明》,西北大学出版社,1985年,第210-212页。

② 陈光新:《烹饪概论》,高等教育出版社,1998年,第30-31页。

③ 司马迁:《史记》第四册,中华书局,1959年,第1385页。

④ 《中华道藏》第23册,第750-751页。

具体食物的烹饪中对器皿也有挑选,如“煮粥器皿,切忌铝、铁、铜、锡、制品。以砂锅、瓷罐为佳”^①。从古代一些与道家、道教有关之诗词里面,我们也可以窥见道士饮食器具的使用情况。南朝鲍照《代淮南》“琉璃药碗牙作盘,金鼎玉匕合神丹”;南朝庾信《至老子庙应诏》“盛丹须竹节,量药用刀圭”;北宋苏轼《又次前韵赠贾耘老》“诗人空腹待黄精,生事只看长柄械(杜子美诗云,长鑱长鑱白木柄,我生托子以为命)”;南宋陆游《菖蒲》“古涧生菖蒲,根瘦节蹙密;仙人教我服,刀匕蠲百疾”;宋或元无名氏《行香子》“黄精自煮,苍术亲熬。有瓦汤瓶,砂釜灶,葫芦瓢”。从上引诗文中,我们发现道门饮食还用到琉璃碗、牙盘、竹节、金鼎、玉匕、刀圭、刀匕、木柄、瓦汤瓶、砂釜灶、葫芦瓢等器具。

第四,道教饮食文化成因。道门人士在长期的生活实践中积累了大量的饮食经验,这些经验大多是合乎科学,确实可行的。可以说,道教为中国饮食文明的发展作出自己独特的贡献,尤其在食物原料、火候调控、炉具食器等方面为人所称道。道教饮食技术之所以取得相当大的成就,有其内外两个层面的原因。

从内因上说,道教饮食的发展得益于其“重生”、“贵生”的教义。道教从草创伊始,就高扬“人命最重”的旗帜,如现存最早的道经之一《太平经》宣称:“三万六千天地之间,寿最为善”;“丧者为贱,生者为贵”;“生为第一”。这些人寿最重的表述是道教精神气质的典型体现。为了实现长生这一目标,一代又一代的道教信奉者努力地探寻养生的法门,不断地传承着养生的智慧。

① 冰珂:《道教药粥的制剂》,《世界宗教文化》,1995年第3期,第39页。

饮食养生是其中一方面的内容。为了达致长寿之理想,道士们不骄不馁,辛勤试验,有时甚至付出了生命代价。正是这种不屈不挠的精神造就了道教饮食技术的不凡成绩。所以日本道教研究专家会感叹,“从制药过程中获得的对火力的敏锐的感觉,也给制作中国食物时的火候的灵活运用和烹调技术的多样化发展带来巨大的影响”。不仅如此,在制药过程中,道士也发展了中国的炉具。道教练丹炉具种类之多,制作之考究,性能之优良,令人叹为观止。“工欲善其事,必先利其器”,炉具是烹饪的必需设备,不同的炉灶适用于不同的烹调方法,炉灶设计合理与否,对菜品质量有直接关系,炉灶得心应手,厨师的技艺才会正常发挥。所以古代厨师所用的炉灶,大多是亲自设计并砌造的。^①炼丹道士在加热工具上有无与伦比的优势,这给烹饪的成功创造了很好的条件。道教对长生的追求还大大扩充了中国人的食物来源和烹调方法,著名学者费正清和约德维恩·O.赖肖尔在他们合著的《东亚:光荣的传统》一书中有段精彩的议论:“寻找灵丹妙药的道教信徒,恐怕品尝了所有种类的有机物和无机物,这样的品尝,或许对中国人的异常广泛的嗜好及其丰富多样的烹调方法——这是中国文化的一大光荣——作出了贡献”^②。另外,道医重食疗,其中的一些成功经验远超西方或被西方学习。比如,脚气病的治疗。脚气病是由于人体缺乏维生素B1引起的。这种疾患长期以来困扰着江南一带的群众。道医孙思邈

① 陈光新:《烹饪概论》,高等教育出版社,1998年,第65页。

② 中山时子:《中国饮食文化》,中国社会科学出版社,1992年,第20-21页。



经过长期探索,提出一个有奇效而又简便的防治方案,即用杏仁、蜀椒和牛奶、白蜜等医治脚气病,用谷皮(楮树皮)煮汤调粥常服预防脚气病,这在世界医学史上是非常先进的。欧洲于公元1642年开始作脚气病的研究,而孙思邈早在公元五六百年左右,已经详加论述,并掌握了正确的防治方法,比欧洲早了整整一千年。又如现在欧美的不少保健食品源自道教食疗方,法国的“哈姆茶”,就是中药紫苏叶沏的茶。紫苏叶和胃理气,并解食物毒性,原配方载于晋代高道葛洪的《肘后备急方》。还有流行在意大利的“大黄酒”,原配方始于孙思邈《备急千金要方》。这种含有大量泻药的苦酒,食前饮用开胃,食后饮用消食。经常用它,可以推陈致新,益寿延年。基于对这些成果的认可,李约瑟博士与鲁桂珍博士在其合作的文章《中国人对食物疗法的历史贡献》中中肯地指出,“可以设想认真研究中国文献,会为近代生理学家和病理学家带来某些有用的启示”。^①

从外因来看,我国的饮食文化源远流长,因其深厚的积淀,世人誉称我国为“烹饪王国”。如果要厘清我国饮食文明的辉煌成就,恐怕需要煌煌巨著。本文仅从两个视角,略加阐释。长期起来,我们先辈创造了众多有关饮食的语汇,单单含有“饮”、“食”的成语就有:食为民天、食不果腹、食茶卧棘、食不糊口、缩衣节食、布衣粗食、箪食瓢饮、食不二味、丰衣足食、食前方丈、食不厌精、食不甘味、食玉炊桂、食日万钱、饱食终日、自食其力、不劳而食、饮马投钱、痛饮黄龙、饮醇自醉、饮水思源、饮谷栖丘、饮

① 潘吉星:《李约瑟集》,天津人民出版社,1996年,第533页。

河满腹、饮泉清洁、饮水食菽、饮冰茹檠、饥餐渴饮、饮血茹毛、饮鸩止渴,等等。我国饮食文明的灿烂壮丽还体现在烹饪典籍上,据不完全统计,不包括经史子集、农书医籍、方志谱牒中的涉及篇章,独立成书的食书就约有 300 种,不下 300 万字。其中著名者有:高濂的《遵生八笺》、袁枚的《随园食单》、顾仲的《养小录》、佚名的《调鼎集》、薛宝辰的《素食说略》、咎殷的《食医心鉴》、孟诜的《食疗本草》、陈士良的《食性本草》、陈宜中的《奉亲养老新书》、忽思慧的《饮膳正要》、贾铭的《饮食须知》、李杲的《食物本草》、王世雄的《随息居饮食谱》,等等。博采众长,兼收并蓄是道教的优良传统,从义理到方术,从医理到医术,都体现了道教的这一特质。在饮食方面,道教徒同样如此。为了实现长生这一目标,他们以宗教家的情怀吸纳当时之饮食文化成就,并加以创造发挥,现存《道藏》中既收录中医食疗书,如《图经衍义本草》,也有道士饮食养生著作,如上述《养性延命录·食诫篇第二》、《孙真人摄养论》、《保生要录·论饮食门》、《修真秘录》、《混俗颐生录》、《三元延寿参赞书·饮食》等,这也鲜明地体现了道教对传统饮食文明的继承与发展。

目 录

总 序	谢荣增(1)
序 言	詹石窗(1)
前 言	(1)
第一章 饮食均衡	(1)
一、荤素搭配	(2)
二、谨和五味	(26)
第二章 饮食有节	(39)
一、守时适量	(40)
二、辟谷节食	(51)
第三章 饮食制宜	(69)
一、因时制宜	(70)

二、因人制宜	(74)
三、因地制宜	(85)
第四章 饮食禁忌	(93)
一、食物禁忌	(94)
二、搭配禁忌	(100)
第五章 饮食保健	(107)
一、食前养护	(108)
二、进食保养	(111)
三、食后健身	(113)
第六章 饮食疗养	(117)
一、粥饭疗养	(119)
二、酒茶疗养	(132)
三、其他疗养	(145)
附录一：道教饮食保健箴言辑录	(153)
附录二：道教饮食修行故事汇编	(163)
附录三：道教饮食养生诗词选读	(176)
后 记	(235)

第

一

章

饮食均衡



由于食物的种类繁多,所含营养成分各不相同,只有合理调配,均衡饮食,才能保证人体正常生命活动所需要的各种营养。道教经典中论及饮食均衡方面,我们拟着重从荤素搭配和谨和五味两个方面来谈。

一、荤素搭配

道教饮食讲究有荤有素,合理搭配。中医养生学基本上主张饮食要荤素结合,又以素为主。明高濂在《遵生八笺·延年却病笺·饮食当知所忌论》中说:“蔬食菜羹,欢然一饱,可以延年。”清章穆则在《调疾饮食辨·鸟兽类·豕》中说:“大抵肉能补肉,故丰肌体、泽皮肤,又能润肠胃、生津液。”道教的饮食结构有个发展变化的历程,但总体上是遵循荤素搭配的原则的。早期道教兴起于民间,产生于混乱的年代,百姓的生活条件是比较差的。当时道教徒的饮食以果腹为主,不分荤素。据《华阳国志》载,张鲁在汉中传教时,“立义舍,置义米,义肉其中,行者取之,量腹而已,不得过。”魏晋南北朝时道教得以改造和充实,一部分走向上层,一部分留在民间,还有一部分隐入山林。由于自身清静无为教义的约束、修身养性的需要以及佛教素食的影响,道教素食观得到发展。但也是不禁酒肉的,只是有所节制而已。到了唐代,著名道士司马承祯建立了一套以三戒、五渐、七阶为主要内容的系统的修炼方法,其中五渐是“斋戒、安处、存思、坐忘、神解”。这里的斋戒融合了原始宗教祭祀的斋戒素食、辟谷和佛教的素食。金代创立于北方的全真道食戒严厉,重清素,戒杀生,不沾

荤腥,对于破戒者严惩不贷。但这也不是说人人茹素,全真道的居士、香火道士、云游道士,食忌就没那么多。明清以后,随着道教的世俗化趋向,道门的饮食大体上是荤素结合,有素食斋戒,也不禁荤食,不过以素食为主。

从现代营养学的角度看,荤素搭配是科学的。荤食主要包括畜禽肉、禽蛋类、水产类和奶类,是人体优质蛋白、脂肪、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的主要来源。素食主要有谷类、豆类及其制品、蔬菜、水果和菌藻类等,可以提供给人体碳水化合物、蛋白质、矿物质、维生素C、维生素E以及大量的纤维素。这两类营养素都为人体所必需,合理的膳食结构是荤素食平衡。过多食荤会造成高血脂症、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、胆结石、肥胖症等。当然过于倾向素食也不好,尤其是对青少年而言,动物性食物是他们不可或缺的,可以适当多吃。

道教主张的荤素搭配,并非荤素平均,而是不忌荤,但以素为主。以前大概人们会知道道教正一派可以茹荤,全真道茹素。不过道教饮食中一直特别注重素食。素食,有时又称蔬食(疏食),如《匡谬正俗》中有“案素食,谓但食菜果饵之属,无酒肉也。”素食之说常见于道家道教圣贤们的经典之中。《庄子·列御寇》宣称:“巧者劳而智者忧,无能者无所求,疏食而遨游,泛若不系之舟。”《太清道林摄生论》也主张少食肉多素食:“厨膳勿使脯肉丰盈,恒令俭约。饮食勿多食肉,生百病。恒少食肉,多食饭及菹菜,每食不用重肉。”^①又如约成书于明代之《水镜录》一

^① 《中华道藏》第23册,第750-751页。



书中有《劝杀牛歌》曰：“只爱口甜，不思中毒。有饭充饥，得蔬已足。”^① 道教“尚素”，恐怕许多人不太注意，这里我们打算从宗教义理、宗教行为、宗教制度、宗教信仰等方面来细致探究一下道教饮食的“尚素”传统。

道教省欲去奢、慈心万物之义理是道教饮食尚素之思想基础。道教因袭老庄清净无为之道，注意节制个人欲望。南宋道士谢守灏编集的《混元圣纪》卷5引《后汉书》裴楷之上桓帝书云：“臣闻宫中立黄老、浮屠之祠，此道清虚，贵尚无为，好生恶杀，省欲去奢。”^② 《云笈七籤》卷88《仙籍旨诀部·谷神子裴铡述道生旨》记载黄帝问道于广成子之事，也谈及此意，广成子说，“无劳尔形，无摇尔精，少思寡欲，可得长生。”^③ 《云笈七籤》卷61《诸家气法部五厨经气法并叙》对清虚之于养生的作用有更具体的论说：

全其形生者，在乎少私寡欲，抱朴柔和，游心于澹，合气于漠。且清明在躬，志气如神，嗜欲将至，有开必先。故圣人垂教以检之，广业以持之，专气致柔以导其和，向晦宴息以窒其欲，洗心藏密，穷神知化，然后身安，而国家可保，德用而百姓不知。是以自天佑之，吉无不利矣。^④

① 《中华道藏》第42册，第821页。

② 同上书，第46册，第62页。

③ 同上书，第29册，第707页。

④ 同上书，第22册，第498页。

道经认为只有少私寡欲,才有望全生登仙;假使纵心嗜欲,指望灵仙羽化无非痴心妄想,《云笈七籤》卷 59《诸家气法部·太无先生服气法》说,“服食养生,贵其有常,真气既降,方有通感。岂有纵心嗜欲,而望灵仙羽化?必无此事也。”^①

在饮食方面,道教徒也恪守此抱朴寡欲之基本义理。《唐太古妙应真人福寿论》对时人饮食奢靡之风提出强烈的批评:“饮食之非分者,一食而其水陆,一饮而取其弦歌。其食也寡,其费也多。世之糠粃不充,此以膻臠有弃,纵其仆妾,委掷泥涂。此非分也,神已记之,人不知也。”^②《云笈七籤》卷 94《仙籍语论要记·坐忘论》有关饮食简单之见解更是旗帜鲜明:“蔬食弊衣,足延性命,岂待酒食罗绮,然后为生哉!是故于生无要用者,并须去之;于生虽用,有余者,亦须舍之。”^③由恬淡之人生观到清淡之饮食观有其内在自然理路。

道教尚素习俗与其慈心万物之理念也有莫大关系。人人都知道道教重视生命,《云笈七籤》卷 32《杂修摄·养性延命录并序》引《老君妙真经》曰:“人常失道,非道失人;人常去生,非生去人。故养生者,慎勿失道;为道者,慎勿失生。使道与生相守,生与道相保。”^④道教重生,这个生命不仅指人类之生命,也指动植物之生命。在《道藏》《水镜录》中引用莲池大师放生文,以情理并茂之笔触阐释爱惜动物之意蕴:

① 《中华道藏》第 29 册,第 478 页。

② 同上书,第 22 册,第 661 页。

③ 同上书,第 29 册,第 737 页。

④ 同上书,第 268 页。



盖闻世间至重者生命，天下最惨者杀伤。是故逢擒则奔，虬虱犹知避死；将雨而徙，蝼蚁尚且贪生。何以网于山，罟于渊，多方掩取；曲而钩，直而矢，百计搜罗。使其胆落魂飞，母离子散。或囚槛笼，则如处囹圄；或被刀砧，则同临刳戮。怜儿之鹿，舐创痕而寸断柔肠；畏死之猿，望弓影而双垂悲泪。恃我强而凌彼弱，理恐非宜；食他肉而补己身，心将安忍？由是昊天垂悯，古圣行仁，解网着于成汤，畜鱼兴于子产。圣哉！流水润枯槁以囊泉。悲矣！释迦代危亡而割肉。天台智者，凿放生之池；大树仙人，护栖身之鸟。赎鱼虾而得度，寿禅师之遗爱犹存；救龙子而传方，孙真人之慈风未泯。一活蚁也，沙弥易短命而长年，书生易卑名为上第。一放龟也，毛宝以临危而脱难，孔愉以微职而封侯。屈师纵鲤于元村，寿增一纪；隋侯济蛇于齐野，珠报千金。拯已溺之蝇，酒匠之死刑免矣！舍将烹之蟹，厨妇之笃疾瘳焉！贸死命于屠家，张提刑魂超天界；易余生于钓艇，李景文毒解丹砂。孙良嗣赠缴之危，卜葬而羽虫交助；潘县令设江湖之禁，去任而水族悲号。信老免愚民之牲，祥符甘雨；曹溪守猎人之网，道播神州。雀解衔环报恩，狐能临井授术。乃至残躯得命，垂白璧以闻经；难地求生，现黄衣而入梦。施皆有报，事匪无征。载在简编，昭乎耳目。普愿随所见物，发慈悲心，捐不坚财，行方便事。或恩周多命，则大积阴功；若惠及一虫，亦何非善事！苟日增而月累，自行广而福崇，

慈满人寰，名通天府。荡空冤障，多祉萃于今生；培积善根，余庆及于他世！^①

上段引文首论动物有知，杀伤动物是世间最惨烈的事情；其次引古代圣人慈爱行仁之事迹，目的在于教导人们培积善根。这段文字洋溢着关爱生命之深厚情怀，足以令一般读者振聋发聩，更不用说有道教信仰者对此言反应之恭敬虔诚。《无上秘要》卷4《四洞真三元品诫仪·中元品诫》则从反面训诫学道者及老百姓，认为学士及百姓子屠割六畜杀生有罪，学士及百姓子射刺野兽飞鸟有罪，学士及百姓子烧山捕猎有罪，学士及百姓子捕鱼张网有罪，学士及百姓子贪浊滋味肥羶有罪。^②道经尖锐指出杀生贪味，非但成就不了仙道，反而会招致极大的祸害，令人胆战心惊，不敢不提高警惕。《道典论》卷3《明真科经》云：

无极世界男女之人，生世所行，不慈不仁，烹杀六畜，割剔残伤，夭杀兽命，荼毒众生，其罪深逆，死受酷对，吞火食炭，为火所烧，头面焦燎，举体烂壤，无复人形，身负铁杖，头戴火山，痛非可忍，考不可担，不得开度，何由得还？《飞天人偈颂》曰：不念怀慈心，酷毒害众生，死魂负铁杖，万劫戴火山。^③

慈心万物投射在道教饮食上就是不杀生以充滋味。约出于唐初之《虚皇天尊初真十戒文》第三戒及其注文对此有一番精妙

① 《中华道藏》第42册，第819-820页。

② 同上书，第28册，第155页。

③ 同上书，第359页。

的讨论：



第三戒者，不得杀害含生以充滋味，当行慈惠以及昆虫。

盖不杀生者，所以存仁爱也。夫禽兽旁生，性命同禀，有夫妇之配，有父子之情，有巢穴之居，有饮食之念，爱憎喜惧何异于人，能怀侧隐之心不忍杀戮而食，以证慈悲之行，不亦善乎？^①

初真戒文借虚皇天尊讲述，为新出家道士所受，故称“初真戒”，这是道教徒必须遵从之基本戒条。初真戒每条戒文后附按语，阐述戒文要旨。我们从第三戒之不可杀生以自活之理念及其注解动物类比人类之分析，可见道经作者慈悲心。道教徒从慈悲心出发，少食乃至不食肉类，认为素食亦乐在其中。宋代苏轼薄饮食诗与戒杀诗很能表达好道士的尚素观念：

戒杀诗

口腹贪饕岂有穷，咽喉一过总成空，
何如惜福留余地，养得清虚乐在中。

薄饮食

秋来霜露满东园，萝菰生儿芥有孙，
我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚？

道教斋戒行为是尚素之具体体现。斋，据《说文解字》，谓戒洁也。道士重斋，原题金明七真撰之《三洞奉道科诫仪范》卷2

^① 《中华道藏》第42册，第646页。

《午斋仪》指出：“道以为斋先，勤行登金阙。”^① 北宋道士张君房编集的《云笈七籤》卷 37《斋戒部》论斋直引《三天内解经》曰：“夫为学道，莫先乎斋。外则不染尘垢，内则五脏清虚，降真致神，与道合居。能修长斋者，则道合真，不犯禁戒也。故天师遗教，为学不修斋直，冥如夜行不持火烛，此斋直应是学道之首。”^② 这段话就更具体深刻地反映了道教对斋戒的重视。斋戒是对道教神灵表达敬意之举，其形式有：沐浴，不食荤、酒等，素食是其中重要环节。所以道教徒众多的斋仪保证了素食的顺利进行。那么道士在何种情况下要斋戒呢？

原题“太极太虚真人”作，疑为南北朝或隋唐道士之作品的《洞玄灵宝道学科仪》列举了道士女冠必须斋戒的 11 种情况，该书卷上《必斋品》曰：“凡是道学，当知有所修行，或行之在心，或行之在事，莫不以斋静为先，立德之本，求道之基。若道士女冠，诵经必斋，校经必斋，书符必斋，合药必斋，作金丹必斋，精思必斋，诣师请问必斋，礼拜必斋，受经必斋，救济消灾必斋，致真必斋。太上所敬重，老君所营护，诸圣所寄赖。斋法甚多，在兆所修矣。”^③ 《必斋品》首先指出斋戒是学道的基石，随后就道教徒需要斋戒的宗教行为进行了说明，从中可以窥见道教斋戒活动是十分频繁的。

关于受经必斋，《云笈七籤》卷 80 符图部《洞玄灵宝三部八景二十四住图》记载了一则仙道故事：

① 《中华道藏》第 42 册，第 38 页。

② 同上书，第 29 册，第 303 页。

③ 同上书，第 42 册，第 48 页。



上皇元年九月二日，后圣李君出游西河，历观八方。值元始天王乘八景玉舆，驾九色玄龙，三素飞云，导从群仙，手把华幡，师子白鹤，啸歌邕邕，浮空而来，同会西河之上，李君稽首请问天王：昔蒙训授天书玉字《二十四图》，虽得其文，未究妙章。虽有图赞，而无其像，修之庵藁，妙理难详。今遇天尊，喜庆难言，愿垂成就，极其道真。于是天王口吐《洞玄内观玉符》，以授予君。使清斋千日，五香熏体，东向服符。子形神备见，自当洞达，诸疑顿了。李君稽首，奉承教旨，具依天仪，长斋千日，东向服符，三部八景神并见，口吐金书玉字，《二十四图》，空中而明，文采光鲜，洞彻无穷，罗缕自然，是时，即命主图上仙而画图焉。金书紫字玉文丹章，于此成音。自南极上元、九光太真王夫人、东西二华、南北真公、五岳神仙、清灵真人所受真文并是，后圣所画图像，而各系之焉。^①

后圣李君斋戒千日才真正获得元始天王授予金书玉字，可见斋戒之重要。我们再举一则东岳上卿司命真君茅盈教其二弟的例子来说明“致真必斋”：

教二弟服青牙始生、咽气液之道，以住血断，补焦枯摄筋骨之益，亦停年不死之法也。因以长斋三年，授以上道，使存明堂玄真之气，以摄运生精，理和魂神。

^① 《中华道藏》第29册，第654页。

三年之内，竭诚精思，神光乃见。于是六丁奉侍，天兵卫护。盈又各赐九转还丹一剂，并神方一首，各拜而服之，仙道成矣。（《云笈七籤》卷104《纪传部·太元真人东岳上卿司命真君传》）

道士需要斋戒的事项很多，我们不一一援引例子来阐释。除了斋戒事项多，道教徒斋戒的时间也很长，此处我们仅集中唐代道士朱法满《要修科仪戒律》卷8《斋月钞》、《斋日钞》有关记载，就足以明了这一情况：

斋月钞

《三元品戒》云：正月，天官检校之月；七月，地官检校之月；十月，水官检校之月。此三月，并可长斋。《度人经》云：正月长斋，为上世亡魂；七月长斋，以为己身；十月长斋，安镇国祥。

《明真科》曰：正月、三月、五月、七月、九月、十一月，一年六斋月。《旨教经》云：此六斋月，上三天，令天帝太一使者，司察天下人过失。此日能斋，令除十苦，拜谒太上。《上清八道秘言经》云：正月、三月、四月、六月、七月、八月、九月、十月、十一月，此九月，九真斋月。^①

从上述《要修科仪戒律》引用《三元品戒》、《度人经》、《明真科》、《旨教经》、《上清八道秘言经》来看，道教斋戒有三种：正月、

^① 《中华道藏》第42册，第195页。



三月、七月，一年三斋月；正月、三月、五月、七月、九月、十一月，一年六斋月；正月、三月、四月、六月、七月、八月、九月、十月、十一月，一年九斋月。那么，道教对斋日又有何规定呢？

斋日钞

《玄都大献经》曰：正月十五日，天官校戒，上元斋日；七月十五日，地官校戒，中元斋日；十月十五日，水官校戒，下元斋日。此三日能斋，三官勒名善簿。《皇人本行经》云：月中三斋，一日、十五日、二十九日，乃可清斋。《上清飞玄经》曰：西王母常以正月、二月、四月、六月、七月、八月、九月、十一月、十二月，一年十月；月三日、五日、九日、十五日、二十五日，一月五日，清斋摄心。元始锡禅，公元九灵上真仙母，给九色凤衣，风云之鸟，神凤紫轮，飞行羽盖，二十四乘，令百姓子男女人，至此日，能清斋诵念，随心获果，去三千之重罪，契九天而受福。《圣纪经》云：正月七日，名举迁赏会；七月七日，名庆生中会；十月五日，名建生大会。右三会之日，三官考核功过，依日斋戒，呈章赏会，以祈景福。又云五腊日：正月一日，名天腊；五月初五日，名地腊；七月七日，名道德腊；十月一日，名民岁腊；十二月节日，名王侯腊。五腊通三元，名八解日，皆可设净供，建斋求福，兼祀先亡，名为孝子，得福无量。余日名为淫祀，有罪。

《明真科》曰：月一日、八日、十四日、十五日、十八日、二十三日、二十四日、二十八日、二十九日、三十日，

名为十直斋。《旨教经》曰：一日，北斗下。八日，北斗司杀鬼下。十四日，太一使者下。十五日，天帝下。天帝下者，日月星宿，诸官俱下。十八日，天一下。二十三日，太一八神使者下。二十四日，北辰下。二十八日，下太一下。二十九日，中太一下。三十日，上太一下。太一下者，日月五星、二十八宿、璇玑玉衡、七星北斗、司命司录、司罚司杀、大圣尊神、妙行真人、天帝太王俱下。当此之日，天神地祇，莫不倾悚，周行天下，伺人善恶。其日有执心精进，不违经教，亲敬守戒，诵经行道，远宣法教，太一欢喜，益其算禄，度着左契，刻名玉禄，拜为真人。^①

从上述《要修科仪戒律》引用《玄都大献经》、《皇人本行经》、《上清飞玄经》、《明真科》、《旨教经》等道教经典关于斋戒日期的记述来看，道教斋日有六种：正月十五日、七月十五日、十月十五日，三元斋日；月中三斋，一日、十五日、二十九日；正月、二月、四月、六月、七月、八月、九月、十一月、十二月，一年十月，月三日、五日、九日、十五日、二十五日，一月五日清斋；正月七日、七月七日、十月五日，三会日斋；正月一日、五月初五日、七月七日、十月一日、十二月节日，五腊日斋；月一日、八日、十四日、十五日、十八日、二十三日、二十四日、二十八日、二十九日、三十日，十直斋。综上所述，道士斋戒事宜多，斋戒时间长，道教斋戒需要素食，这样无疑就维持了道教饮食以素为主这一特征的实施。

^① 《中华道藏》第42册，第195～196页。

道教戒律是道教尚素的有效制度保证。戒律是约束道士言行、防止“恶心邪欲”、“乖言戾行”的戒规和律文。戒是戒条，一般用以防范；律是律文，主要用以惩罚。道教戒律在道教发展的各个时期呈现出不同的特点。但总的说来，道教戒律种类较多，伦理内容丰富，其中有相当部分体现了道教的“尚素”饮食思想。现存道教戒律主要收在明版《道藏》洞真、洞神、洞玄部之“戒律类”中，《藏外道书》也有部分戒律类经典。关于戒律的研究散见在一些道教会议论文集、专著中，也有一些期刊登载研究道教戒律的文章，比如中国道教协会主办的核心期刊《中国道教》2004年第6期开辟了有关道教戒律的“专题探讨”栏目，发表了丁常云、刘绍云等诸位先生的大作，视角不同，各有精见。本书无意对道教戒律做专题研究，我们仅打算从道教戒律中观照道教的饮食观。

道教戒律中有许多不伤害以及救护动物与自然环境的规定。早期道教没有戒条，但有道诫，《太平经合校》卷50丙部之16《生物方诀》中指出，动物有知觉，不能随意杀害，饮食入药必需才不得已而用之：“夫天道恶，杀而好生，蠕动之属皆有知，无轻杀伤用之也；有可贼伤方化，须以成事，不得已而后用之也。故万物芸芸，命系天，根在地，用而安之者在人，得天意者寿，失天意者亡。凡物与天地为常，人为其王，为人王长者，不可不审其详也。”^①约成书于隋唐的《道典论》卷3“田猎”条和“渔捕”条分别引古经极言乱捕滥杀的严重报应，令人畏惧，从而不敢造

^① 王明：《太平经合校》，中华书局，1960年，第174页。

次：

田猎

老君《道德经》云：驰骋田猎，令人心发狂。

《明真科经》云：无极世界男女之人，生世无道，不念善缘，三春游猎，走犬放鹰，张罗布网，放火烧山，刺射野兽，杀害众生，其罪酷逆，死充重殃，身负铁杖，万痛交行，驱驰百极，食息无宁，死魂苦毒，非可堪当，万劫当生野兽之身，恒被烧斫，以报宿冤，纵还人道，恒遭恶人，身受鞭扑，忧恼自婴，福路目^①远，缠结日臻，不得开度，长夜绵绵。

《升玄经》云：道陵偈颂曰：不念作慈心，游猎杀众生，罪竟受对报，炎火烧其形。

渔捕

《元始智能正观解脱经》云：天尊曰：或有受生渔捕为业，壅川决渎，布一网垂纶，种种方便，伤害水族，煮炙屠脍，趣饱其躯，或行街卖，以求财贿，如是之人，死入地狱，随相以报，受于炉镬，刀山剑树，一切苦对，还为畜类，以酬宿冤，若得为人，寿命短促，常多患恼，自作教人及以钱买生，欢喜心同，名为杀，其罪无二。^②

唐孙思邈在《备急千金要方》卷一《医学诸论·论大医精诚》中则温和地劝导世人用药时当心存仁慈，体恤动物。他说：“自

① 按，此“目”字可能是手写之误，根据上下文意当为“自”字。

② 《中华道藏》第28册，第362-363页。



古名贤治病，多用生命以救危急，虽曰贱畜贵人，至于爱命，人畜一也。损彼益己，物情同患，况于人乎！夫杀生求生，去生更远。吾今此方所以不用生命为药者，良由此也。其虻虫、水蛭之属，市有先死者，则市而用之，不在此例。只如鸡卵一物，以其混沌未分，必有大段要急之处，不得已隐忍而用之。能不用者，斯为大哲，亦所不及也。”^① 孙真人从“人蓄爱命一也”的高度，教诲世人不要杀生以求生，动物之药最好用已死者，能不用为佳，孙思邈认为能做到这一点，其心性修为胜过大哲。《云笈七籤》卷38至40《说戒部》有许多简明扼要的戒条，直指动物与自然环境保护，告诫道士饮食、用药不能以牺牲非人类之物为代价。《说十戒》第二戒：“不得杀生屠杀，割截物命。”^②《妙林经二十七戒》：“不得好杀物命……不得杀生淫祀。”^③《老君说一百八十戒》：“不得杀伤一切物命”（第四戒），“不得烧野田山林”（第十四戒），“不得妄伐树木”（第十八戒），“不得妄摘草花”（第十九戒），“不得饮酒食肉”（第二十四戒），“不得妄凿地，毁山川”（第四十七戒），“不得足踏六畜”（第四十九戒），“不得竭水泽”（第五十三戒），“不得渔猎，伤煞众生”（第七十七戒），“不得冬天发掘地中蛰藏虫物”（第九十五戒），“不得妄上树探巢破卵”（第九十七戒），“不得笼罩鸟兽”（第九十八戒），“不得惊鸟兽”（第一百三十二戒），“常当勤服气断谷食，为不死道，不得贪于饮食”（第一百四十九戒），“若人为己杀鸟兽鱼等，皆不得食”（第一百七十二

① 《中华道藏》第22册，第23页。

② 张君房：《云笈七籤》，华夏出版社，1995年，第211页。

③ 同上书，第215页。

戒)，“若见杀禽畜命者，不得食”(第一百七十三戒)，“凡不知所从来物，不得食”(第一百七十五戒)，“不得绝断众生六畜之命”(第一百七十六戒)，“若能食菜最佳，而不得食向王者”(第一百七十七戒)。《化胡经十二戒》假借老君之口曰：“戒之不食肉，心当莫念煞，含血有形类，元气所养活。”《修斋求道当奉十戒》第六戒说：“断酒节行，调和气性，神不损伤，无犯众恶。”《初真十戒》第二戒说：“不得杀害含生，以充滋味，当行慈惠，以及昆虫。”《受持不戒斋文》说：“不得杀生以自活。”^① 宋贾善翔編集《太上出家传度仪》要求出家道士持守十戒，其中第二戒者是，“守仁不杀，悯济群生，慈爱广救，润及一切”^②。以上戒条，主旨鲜明，简练平实，大众都能知晓，又有可操作性，其爱护动物及自然环境之仁心溢于言表。其精神底蕴切合生态伦理基本原则。前联邦德国施韦策尔在《尊重生命的伦理学》中明确指出：“伦理就是对我以内的和我以外的求生意志的尊重。”^③ 关于尊重生命的伦理学如何看待人与有生之物的关系之问题，施韦策尔论说道：“不论我伤害一个什么样的生命，我必须仔细想想，这是不是必要的。即使是不能避免的事情，我也不可漠不经心，甚至伤害一个看来很不重要的东西，我也不可认为这是无所谓的事情。”道教服食养生遵循的戒律条文其精神底蕴的确切合生态伦理基本原则。

① 张君房：《云笈七籤》，华夏出版社，1995年，第211-228页。

② 《中华道藏》第42册，第263页。

③ 刘小枫：《20世纪西方宗教哲学文选》下卷，上海三联书店，1991年，第1420页。

为了保证道教戒律的实施，道教拟设天神监督，赏善罚恶，借神灵信仰的力量进行威慑倡导。《太平经》认为天地间及人身中有众多的神灵，受天所使，察人善恶，掌人命籍。“为善亦神自知之，恶亦神自知之”^①，“见善白善，见恶白恶”^②，上天根据人之善恶，赏罚分明，行善者可得天年，如有大功，可延年益寿，福佑子孙后代；行善者，受神眷顾，不但可以长寿，还可以著名神籍，遇缺补职。《为父母不易诀第二百三》云：“行善之人，无恶之辞（恶文辞，神灵对作恶者恶行的记录及举报），天见善，使神随之，移其命籍，着长寿之曹。神遂成其功。使后生之人，常以善日，直天王相，下无忌讳，先人余算并之，大寿百二十。其子孙而承后得善意，无有小恶，亦复得寿，白发相次。子子孙孙，家足人备，亦无侵者。佃作商贾，皆有利入；为吏数迁，无刑罚之意，善所叔也（“叔”通“俶”，即美）。”^③ 为善者不仅本人及其子孙命增寿延，尽享富贵，更甚者是荣登神位。《大功益年书出岁月戒第一百七十九》说：“上善之人，皆生于自然，皆有历纪，着善籍之文，名之为善人之籍。……行仰善，与天地四时五行合信，诸神相爱，有知相教，有奇文异策相当，见空缺相荐相保，有小有异言相谏正，有珍奇相遗，共进于天神。”^④ 相反，若作恶，天亦遣神记录在簿，过无大小，天皆知之。作恶不止，则减其寿算，不得天年；或者使鬼物凶神入恶人身中，使其致病。不过，《太平经》也

① 王明：《太平经合校》，中华书局，1960年，第12页。

② 同上书，第527页。

③ 同上书，第625页。

④ 同上书，第538-539页。

提出善恶是可以转化的,作恶者及时收敛,此后悔过向善,罪责可脱,福寿可致。如《不承天书言病当解谪诫第二百二》所言:“令世俗人亦白薄恩,复少义理。当前可意,各不惜其寿。纵横自在,以为无神。随疏(疏,逐条记录过恶)者众多,事事相关。及更明堂,拘校(拘校,汇总核验)前后,上其姓名,主者任录,如过辄白司官,司官白天太阴。太阴之吏取召家先,去人考掠治之。今归家言,诅咒逋负,被过行作,无有休止,故遣病人。病人之家,当为解阳解谪,使得不作,谪得解除之;不解其谪,病者不止,复责作之。既不解已,以为不然。观其所行,皆有其人,多与少耳。是为可知,复慎其后,勿益其咎。乃为有知,可使无咎,无知自己。患福之间,未曾休止。”^①《太平经》正是这样凭借天神的权威将人之善恶与其寿夭联系在一起,劝诫世人为善莫作恶,以求长生登仙。原题宋李昌龄传、宋郑清之赞之《太上感应篇》说:“太上曰:‘祸福无门,惟人自召;善恶之报,如影随形。’是以天地有司过之神,依人所犯轻重,以夺人算。算减则贫耗,多逢忧患;人皆恶之,刑祸随之,吉庆避之,恶星灾之;算尽则死。又有三台北斗神君,在人头上,录人罪恶,夺其纪算。又有三尸神,在人身中,每到庚申日,辄上诣天曹,言人罪过。月晦之日,灶神亦然。凡人有过,大则夺纪,小则夺算。其过大小,有数百事,欲求长生者,先须避之。……所谓善人,人皆敬之,天道佑之,福禄随之,众邪远之,神灵卫之;所作必成,神仙可冀。欲求天仙者,

① 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第624页。



当立一千三百善；欲求地仙者，当立三百善。”^①《太上感应篇》提倡善行反对恶举，要求修道者慈心于物，即使出于养生之需要，如非必要，昆虫草木，犹不可伤。如果因为服食养生而射飞逐走，发蛰惊栖，填穴覆巢，伤胎破卵，非礼烹宰，用药杀树，嗜酒悖乱，春月燎猎，无故杀龟打蛇等，非但不能长生，“如是等罪，司命随其轻重，夺其纪算。算尽则死；死有余责，乃殃及子孙”^②。敬畏感是宗教产生和存在的心理要素之一，神灵的威慑与福佑对信教者来说无疑有巨大的影响力。通过神灵的名义，确实有利于道教生态保护理念和保护方法的实施。

为了更有效地使神灵惩恶奖善的观念深入人心，道门高士别出心裁，将伦理行为之功过定量化，使信道者心知肚明，从而促使他们善事越做越多，恶事尽量避免。金朝道士又玄于所撰之《太微仙君功过格》是伦理行为功过定量化的典型著作：

易曰：积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。道科曰：积善则降之以祥，造恶则责之以祸。故儒、道之教一无异也。……着斯功格三十六条，过律三十九条，各分四门，以明功过之数，付修真之士。明书日月，自记功过，多寡与上天真司考校之数昭然相契，悉无异焉。大凡一日之终，书功下笔乃易，书过下笔的难，即使聪明之士，明然顿悟罪福因缘，善恶门户，知之减半，慎之全无。依此行持，远恶迁善，诚为真诚，去仙

① 《中华道藏》第42册，第667-696页。

② 同上书，第722-802页。

不远矣。


凡受持之道，常于寢室床首置笔砚簿籍，先书月份，次书日数、于日下开功过两行，至临卧之时，记终日所为善恶。照此功过格内名色数目，有善则功下注，有恶则过下注之，不得明功隐过。至月终计功过之总数，功过相比，或以过除功，或以功折过，折除之外者，明见功过之数。当书总记讫，再书后月，至一年则大比，自知罪福，不必问乎休咎。^①

这就是说，修道之士当每日自省己身善恶，并在自制的功过簿上明细地记下功过数目，月底小结，年底大结，通过善事恶事数目的消长砥砺自己向善去恶。我们仔细耙梳了一下《太微仙君功过格》，现将其中与道教服食有关的条目列举如下：

救有力报人之畜一命为十功（谓驼、骡、牛、马、驴畜等）。救无力报人之畜一命为八功（谓山野禽兽之属）。救虫蚁飞蛾湿生之类一命为一功。救接人畜筋力疲困之苦一时为一功。埋葬自死者、走兽、飞禽、六畜等一命为一功，若埋葬禽兽、六畜骨殖及六十斤为一功。自己饮膳，有而不食者为三功，晚而不食者为二功，素食下味为一功，素食中味为半功，素食上味为无功。

害一切众生禽畜性命为十过，害而不死为五过，举意欲害为一过。害人六畜一命为十过，令病为五过，举意欲害为一过。杀有力报人之畜一命为十过，误杀为五过。故杀无力报人之畜、飞禽走兽之类一命为八过，误杀为四过。故杀虫蚁飞蛾湿生之属

^① 《中华道藏》第42册，第811页。



一命为二过，误杀为一过。故杀伤人害物者恶兽毒虫为一过（谓虎、狼、蛇、蝎、毒虫之属），使人杀者同上论。见杀不救随本人之过减半，无门可救不生慈念为二过，助赞杀生为五过。见若救而不救者为十过，无门可效不生慈念者为一过。见人畜死不起慈念者为一过。役使人畜至于疲乏力倦，不矜其苦而刚使役者一时为十过，加之鞭笞者一杖为一过，用水陷溺路径使人畜出人行履艰难者一时为十过。食肉故杀性命食之为六过，买肉食之为三过，违禁肉故食为六过，误食为三过。遇斋日食之为十过，食后入坛念善为十过。饮酒为评议恶事，与人饮一升为六过，无故与不良人饮一升为二过，无故与常人饮一升为十过。为和合事理与友人饮，祭酒、待宾、服药皆不坐过。遇斋日饮致醉，或酒后入坛念善为五过。五辛无故食之，一食为一过，食后持念经一大卷为十过，一小经为五过，一圣号为一过，斋日食之为五过。^①

这些名目众多的功过“账目”，将抽象的善恶数量化、具体化，使服食养生者有“数”可依，从而在养生实践中尽量不伤害动物、有机物，为生态健康做出贡献。道教劝善书中的这种神灵监督奖惩不一定应验，其所设定的伦理功过“账目”也不见得准确，但我们可以把它们当成一种“伦理符号”，正是这些奇特巧妙的“伦理符号”，展示了道教饮食养生技术中特有的生态伦理智能。由此观之，也许美国人文主义物理学家卡普拉（Fritjof Capra，1938 - ）对道教生态智能的盛赞并不过分，他说：“在伟大的宗教传统中，据我看来，道家提供了最深刻并且最完善的生态智

^① 《中华道藏》第42册，第812～815页。

能,它强调在自然循环过程中,个人和社会的一切现象和两者潜在的基本一致。”^①

道教省欲去奢、慈心万物之义理,各种各样的道教斋仪,行之有效的道教戒律,以及道教神灵信仰,是道教尚素饮食行为的有效保障。现代医学研究表明,食肉过多有如下危害:癌症、心脏病、胆结石、肾病、痛风、关节炎、排泄不良、肉质腐败、化学污染、中毒、动物疾病等;而崇尚素食则有十大益处:减少患癌症机会、降低胆固醇含量、较少寄生虫之类、减少肾脏负担、体重较轻,而且素食易于储藏、价格低廉、合乎生态原理等。美国饮食协会(ADA)认为,素食之所以预防疾病,是因为素食中的饱和脂肪、胆固醇和动物蛋白含量比较低,而纤维素、叶酸(能够降低血清中的高半胱氨酸水平)、维生素C和E等抗氧化剂、类胡萝卜素和植物化学成分的浓度比较高。^②有人也许会置疑素食为主之饮食习惯是否能够满足人体必须的营养需求,中华素食网刊登专家的文章告诉我们,只要注意摄入食品多样化,合理搭配膳食,素食为主的饮食完全可以保证人们健康有活力。下面是一份食物营养成分表^③,可供大家膳食参考:

糖——一切谷类、豆类、蔬菜的花叶茎根、瓜果、核仁。

脂肪——一切豆类、核仁、植物油。

① 雷毅:《深层生态学思想研究》,清华大学出版社,2001年7月版,第271页。

② 《常吃素食的好处》,http://www.chinavegan.com/2006/welcome-to-china-vegan@200698121313.htm。

③ 《吃素的营养食谱》,http://www.chinavegan.com/2005/welcome-to-china-vegan@2005112105911.htm。



蛋白质——一切谷类、豆类、核仁、芽菜。

维生素：

维生素 A——胡萝卜、菠菜、南瓜、紫菜、辣椒、各种核仁、香蕉、豆腐、红米。

维生素 B1——米及面、豆类、各种核仁、芽菜、多种水果蔬菜、葵瓜子。

维生素 B2——豆类、各种核仁、芽菜、胡萝卜、多种水果蔬菜、紫菜。

维生素 B3——米及面、干果、芝麻。

维生素 B6——芽菜、全麦粉、香蕉、提子干、花生、小麦草。

维生素 B12——紫菜、苜蓿、小麦草。

维生素 13——根茎类蔬菜、小麦草、叶酸、深绿色蔬菜、西兰花、花生、各种核仁。

胆碱——各种豆类、酵母、小麦草。

泛酸盐——所有然食品都有，芝麻、糙米、瓜子等特别多。

全生酸——各种豆类、杏仁、全谷、小麦草。

肌醇——核仁、各种蔬菜、黄豆、黍米、全谷。

烟草酸——小麦草、苜蓿、枣、酵母。

对苯胺酸——绿色蔬菜、小麦草、蜜糖。

维生素 C——所有水果、大部分蔬菜、紫菜、豆浆、小麦草。

维生素 D——番茄、红枣、芹菜、扁豆、苋菜、冬菇、苜蓿芽。

维生素 E——各种核仁、植物油、牛油果、叶类蔬菜、苜蓿芽。

蛋黄素——黄豆、黍米。

维生素 F——植物油、葵花子、黄豆、小麦草、核果。

维生素 H——植物油、葵花子、黄豆、小麦草、核仁、椰菜花等蔬菜、全谷、豆类。

维生素 K——绿色蔬菜、黄豆、苜蓿芽、蜜糖。

生物黄碱化物——各种水果、荞麦。

矿物质：

磷——几乎所有食物都有，以豆类、面、瓜子最多。

锌——绿色蔬菜、芝麻、各种核仁、瓜子、全麦面、黄豆。

铁——大多数绿色的蔬菜、豆类、小麦草、苜蓿芽、蜜糖、干果、瓜子、小米。

镁——深绿色蔬菜、全谷类食品、豆类食品、黍米、苹果、柠檬、小麦草、蜜糖、核仁。

铜——核仁、豆类、蜜糖、提子干、各种水果、菜茎根。

钙——深绿色植物、花生、核桃、蜜糖、小麦草、苜蓿芽。

铝——豆类、全谷麦片、深绿色蔬菜。

钴——绿色蔬菜、水果、豆类、小麦草、提子干。

钾——全谷食品、各种蔬菜、豆类、葵花子、小麦草、苜蓿芽。

钠——盐、发粉、芹菜、苏打粉、海带、小麦草。

硫——卷心菜、芽甘蓝、小麦草。

碘——紫菜、海带、发菜、昆布、粗海盐、洋葱。

氯——全麦面粉、盐、黍米油、橄榄。

铬——全谷麦片、酵母、黍米油。

氟——多种蔬菜、茶、加氟的食水。

硒——全谷、椰菜花、小麦草、酵母。

硅——小麦草、番茄

二、谨和五味

五味,指酸、苦、甘、辛、咸五种食味。早在老庄时代,人们就已经十分关注五味的问题。道家崇尚简朴自然,《道德经》第十二章指出:“五味,令人口爽。”庄子继承老子的思想,在《庄子·天地》中说:“五味浊口,使口厉爽。”老庄都认为丰腴的食物使人的口味败坏。《黄帝内经》谈五味比较具体,《素问·至真要大论》说:“五味入胃,各归所喜。故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾。”这将五味与五脏联系起来,认为五味与五脏存在一一对应关系,主张五味调和才能滋养五脏,强身壮体。后世道教学者吸纳道家和医家有关五味之言论,对谨和五味之必要性、五味调养之操作法有详备的阐发。

道教经典倡导谨和五味。约出于唐宋间、原题“前商州丰阳县主簿符度仁纂”之《修真秘录》,假托思仙与真人问答,论述饮食调养之法,大旨谓选择食物须应四时月令,以和五味,益五脏,治百病为主。该书《食宜篇》曰:“谨和五味,则骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则气骨以精,谨道如法,长有天命。”^①符度仁没有说明此言出处,实际上这句话来自于《黄帝内经·素问·生气通天论》。元代九华澄心老人李鹏飞所编撰的《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之》也引用《黄帝内经》这个句子,不过略有增删:“阴之所生,本在五味。……谨和五味,骨正

^① 《中华道藏》第23册,第714页。

筋柔,气血以流,腠理以密,长有天命。”^①虽然所引稍有不同,但这两本年代差异较多的道经,打算表达的思想是一致的,意思说阴精之生成,来源于酸、苦、甘、辛、咸五种食味。谨慎地调和饮食五味,这样就会骨正筋柔,气血流畅,腠理固密,从而延年益寿,天命久长。

道教典籍之所以重视谨和五味是据于五味各有所利这一认识的。原题会稽禹穴道士范修然撰、约成书于中晚唐之道教练养术专书《至言总》卷2《养生》说:“五味者,辛甘苦咸酸各有所利,或散,或收,或缓,或坚,或濡。”^②五味之中,辛可发散行气,甘能补益和中,苦能燥湿解毒,咸能软坚散结,酸主收敛固涩。根据现代药理学研究,辛味能刺激胃肠蠕动,增加消化液的分泌,还能促进血液循环和机体的代谢、祛风散寒、解表止痛。甘味具有补养气血、解除肌肉疲劳、调和脾胃、缓解疼痛、解毒等作用。苦味具有除烦躁湿、清热解毒、泻火通便、利尿等作用。咸味能调节人体细胞和血液的渗透压平衡以及正常的水钠钾代谢。人在呕吐、腹泻或者大汗后,适量喝点淡盐水,可防止体内微量元素缺乏。酸味能开胃健脾,促进食欲,并可增强肝脏的功能,提高钙、磷元素的吸收。所以,在选择食物时,必须调和五味,这样才有益于身体健康。

道经不仅正面论析谨和五味之意义,还从反面补证五味调和之必要。约出于魏晋之《太清道林摄生论》及《至言总》卷3

① 《中华道藏》第23册,第749页。

② 同上书,第277页。



《禁忌》皆引东晋葛洪《抱朴子内篇·极言》，主张五味不可偏多，并指出“酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾”，^①这是说五味偏耽，会损伤五脏；食酸味过多会伤及肺脏；食苦味过多会伤及肺脏；食辛味过多会伤及肝脏；食咸味过多会伤及心脏；食甜味过多会伤及肾脏。南朝陶弘景也持同样的观点。上述《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之》引陶隐居云：“五味偏多不益人，恐随脏腑成殃咎。”^②李鹏飞对此言之注解，五味适中，令人神爽；五味偏多，损伤脏腑。而且这种损伤起初不易觉察，久则为患。唐代孙思邈《保生铭》也用六句五言表达了同样的意思：“酸味伤于筋，辛味损正气。苦则损于心，甘则伤于志。咸多促人寿，不得偏耽嗜。”^③从上面引文，我们可以看出，从道教开创期开始一直到道教贵盛期，道教经文均反对五味过偏，认为五种滋味进食过量，会危及人们健康。这就从反面巧妙地支持了道教谨和五味的饮食观。

为什么道士们这么重视谨和五味呢？这与五行学说对道教的深刻影响有密切的关系。五行指金、木、水、火、土五种物质。中国古代思想家把这五种物质作为构成万物的元素，以此说明客观物质世界的起源和多样性的统一。五行学说是产生于东汉中后期的道教的重要思想因子之一。早期道教典籍，诸如《太平经》、《周易参同契》中就多处可见五行思想之踪迹。随着道教的不断发展，五行理论也逐渐渗透到道教哲学、道教养生、道教文

① 《中华道藏》第23册，第632、280页。

② 同上书，第749页。

③ 同上书，第668页。

学、道教美术、道教音乐、道教堪輿、道教建筑等等领域。仅道教养生饮食方面,就有多部道经根据五行观念强调必须五味调和。早在东晋,葛洪《抱朴子内篇》就提出谨和五味是五行自然之理。另外,《太清道林摄生论》(约魏晋)、《彭祖摄生养性论》(约六朝或隋唐)、《孙真人备急千金要方》(唐代)、《至言总》(约中晚唐)、《太上保真养生论》(约宋代)、《三元延寿参赞书》(元代)都有类似的说法。我们引用一两条史料说明一下。《彭祖摄生养性论》说:“五味……应于五行,潜禀四体,可理可究矣。志士君子,深可慎焉。犯之必不便损,久乃积成衰败。”^①《彭祖摄生养性论》专论摄生之道,与《彭祖养性经》、《彭祖养性备急方》一样,虽然该书也是托名彭祖著述,但无疑是道门经典,能够代表道教观点。另外一本大概出于宋代的道教养生经典《太上保真养生论》大体也沿袭上述观点,不过谈得相对具体些。该经云:

五味入口,不可令偏。多酸伤脾,多甘伤肾,多辛伤肝,多咸伤心,多苦伤肺。此皆浊其神魂,乱其五脏,亦未必当时便损于人,但于久后积衰败尔,伐人之命,甚于斤斧,蚀人之性,猛于狼虎。盖缘兆应五行,潜通四运,源其迹而不谬,究其理而益佳,宜深慎之,以全其真也。^②

这里就是将五味与五行联系起来,并告诫人们要多加注意谨和五味,食不能偏,不然积久成患。早在上古,我国先人就知

① 《中华道藏》第23册,第656页。

② 同上书,第728页。



晓五行与五味之关联。汉代今文家所定,被人称为“上古的史书”的《尚书》主要记载商、周两代统治者的一些讲话记录。《尚书·洪范》中有“五行:一曰水、二曰火、三曰木、四曰金、五曰土。水曰润下,火曰炎上,木曰曲直,金曰从革,土爰稼墙;润下作咸,炎上作苦,曲直作酸,从革作辛,稼墙作甘”的记载。它指出了“五行”和“五味”(咸、苦、酸、辛、甘)之间相互的内在的联系。道教饮食养生注意运用并且丰富了五行学说。道士们将谨和五味之操作方法与五脏、五官、五体、五味、五色、五季等放在一起考虑,根据五行的所属及其生克乘侮的变化规律,来诊断疾病,调养身体。为了方便理解,我们先列举下表,然后分别就道教经典中的一些记载来探析古代道士在日常生活中是如何通过摄取五味来均衡饮食、调治疾病的。

表一 五行类属表

自然界			五行	人 体		
五味	五色	五季		五脏	五体	五官
酸	青	春	木	肝	筋	目
苦	赤	夏	火	心	脉	舌
甘	黄	长夏	土	脾	肉	口
辛	白	秋	金	肺	皮毛	鼻
咸	黑	冬	水	肾	骨	耳

中医学的五行学说,将自然界和人体各部分归属成木、火、土、金、水五大类。归纳的同类事物之间发生纵的联系,各类事物之间发生横的联系。在纵的联系方面,例如属于木的,有肝、

筋、目、酸、青、春等，其相互之间的联系是“肝主筋”，“肝开窍于目”，“酸入肝”，等等。在横的关系，就是各类事物之间，运用生克、乘侮等变化来说明五脏之间在生理和病理情况下的相互关系。例如某一脏器有病既可因生克关系由另一脏器传来，也可以通过生克关系传到另一脏器。所以在治疗时除对某脏器本身的病变进行处理外，还要考虑到其他脏腑，进行全面调治。如肺气虚，可以根据土生金，虚则补其母的道理，用温补脾土的方法来治疗；又如肝火太盛，也可根据木生火，实则泻其子的道理，用清泻心包火的方法来治疗。根据中医五行思想，综合考察道教典籍中有关谨和五味之内容主要方面如下：

1、五味所入。所有入口的食物，根据酸、苦、甘、辛、咸五种性味，分别养护五脏，使人健康。《孙真人备急千金要方》卷 54《肺脏方》说：“五味入于口，藏于胃，以养五脏气。”^①《孙真人备急千金要方》卷 79《食治》又说：“肝木青色，宜酸；心火赤色，宜苦；脾土黄色，宜甘；肺金白色，宜辛；肾水黑色，宜咸。内为五脏，外主五行，色配五方。”^②由此可见，酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。根据这个，我们可以用本味来补养本脏。道经《修真秘录·食宜篇》：“肝病者，宜食麻、麦、犬肉、李、韭；心病者，宜食麦、羊肉、杏、薤；脾病者，宜食粳米、牛肉、枣、葵；肺病者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱；肾病者，宜食大豆、黄黍、猪肉、栗、藿。”^③这分析起来就是肝虚血枯者，宜食酸味，因为酸能补肝；

① 《中华道藏》第 22 册，第 360 页。

② 同上书，第 547 页。

③ 同上书，第 23 册，第 714 页。



心火重者，宜食苦味，因为苦能泻火；脾虚者，宜食甘味，因为甘能补脾；肺虚有寒者，宜食辛味，因为辛能宣肺祛寒；肾虚者，宜食咸味，因为咸能滋肾。虽然，五味可以补养五脏，但也不可过用，“五味之美，不可胜极”（《黄帝内经·素问·六节藏象大论》），过犹不及，久而成患。

2、五味所宜。除上述本脏五行属色入本脏外，还可以五行相生相克关系食其所益，调养身体。《至言总》卷2《养生》谓：“肝色青，宜食咸。大豆、豕肉、栗，皆咸也。心色赤，宜食酸。麻、犬肉、李，皆酸也。肺色白，宜食甘。稻米、牛肉、枣，皆甘也。脾色黄，宜食苦。麦、羊肉、杏，皆苦也。肾色黑，宜食辛。黄黍、鸡肉、桃，皆辛也。”^① 这是根据五行相生的原理来讲的。“肝色青，宜食咸”，因为肝属木，咸归水，水生木，故食咸可以益肝。那么，“心色赤，宜食酸”，“肺色白，宜食甘”，“脾色黄，宜食苦”，“肾色黑，宜食辛”，道理是一样的。而《修真秘录》则引《太素》云：“肝色青，宜食甘。粳米饭、牛肉、枣，皆甘。心色赤，宜食酸。麻、犬肉、李，皆酸。脾色黄，宜食咸。大豆、猪肉、栗，皆咸。肺色白，宜食苦。麦、羊肉、杏，皆苦。肾色黑，宜食辛。黄黍、鸡肉、桃皆辛。”^② 我们以“肝色青，宜食甘”为例子，具体阐述一下。祖国医学认为，脾胃是后天之本，人体气血化生之源，脾胃之气健壮，人可延年益寿。根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克。如果肝气旺，肝脏即可伤及脾，影响脾的消化功能。

① 《中华道藏》第23册，第277页。

② 同上书，第714页。

有鉴于此,要多吃一点甜味的食品,以补益脾气。“脾色黄,宜食咸”,“肺色白,宜食苦”,也可以以五行相克之理类推。而“心色赤,宜食酸”,“肾色黑,宜食辛”,则要根据上述五行相生来解释。总起来说,五行的相生关系是:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木;五行的相克关系是:木克土,土克水,水克火,火克金,金克木。只要记住五行与五脏的对应关系,五味养生的根据即可明了。

3、五味节制。此处节制指五脏、五体之病,对五味各有禁忌。道教饮食理论认为,“五味克五脏,五行自然之理也”^①。肝病忌辛味(肝属木,辛属金,金能克木);心病忌咸味(心属火,咸属水,水能克火);脾病忌酸味(脾属土,酸属木,木能克土);肾病忌甘味(肾属水,甘属土,土能克水);肺病忌苦味(肺属金,苦属火,火能克金)。另外,酸走筋(肝主筋),筋病毋多食酸。咸走血(心主血),血病毋多食咸。甘走肉(脾主肉),肉病毋多食甘。辛走气(肺主气),气病毋多食辛。苦走骨(肾主骨),骨病毋多食苦。^② 五脏、五体有恙,即使素有嗜好而欲食某味,也必须有节制,以期缓解病情。

4、五脏补泻。这是说,一旦五脏遇有病变不适,可以通过五味调养进行补救。《孙真人备急千金要方》卷79《食治·五脏病五味对治法》称:肝苦急,急食甘以缓之,肝欲散,急辛以散之,用酸泻之;心苦缓,急食酸以收之,心欲软,急食咸以软之,用甘泻

① 《中华道藏》第22册,第564-565页。

② 同上书,第547-548页。



之；脾苦湿，急食苦以燥之，脾欲缓，急食甘以缓之，用苦泻之；肺苦气上逆息者，急食苦以泻之，肺欲收，急食酸以收之，用辛泻之；肾苦燥，急食辛以润之，肾欲坚，急食苦以结之，用咸泻之。^①这是说辛、酸、甘、苦、咸五类食味，各有各的作用，或者发散，或者收敛、或者缓急、或者坚固、或者软化。在使用的时候，可以根据五脏之气的盛衰，以及病变的具体情况，选择适宜的药物和食物进行调理，使身体恢复健康。

5、五味搭配。五味搭配指五味配合食用，力求均衡。唐代孙思邈深谙谨和五味之理，他在其名著《千金要方》中专门就常见之主食、果蔬、肉类中的五种性味作了具体归类。《孙真人备急千金要方》卷 79《食治·五味所配法》云：“米饭甘（《素问》云：‘粳米甘。’）、麻酸（《素问》云：‘小豆酸。’）、大豆咸、麦苦、枣甘、李酸、栗咸、杏苦、桃辛、黄黍辛^②、葵甘、韭酸、藿咸、薤苦、葱辛、牛甘、犬酸、豕咸、羊苦、鸡辛。”^③ 我们可以根据道医孙真人之简要五味分类，灵活搭配主食、菜蔬、果点、禽肉，调和五味，实现营养之均衡摄取，保障身体康强。《孙真人备急千金要方》卷 79、卷 80《食治》中对果实、菜蔬、米谷、鸟兽各种食物之性味有详尽的说明^④，为了让人们在日常生活中比较方便做到五味和合，我们将其中现在仍然常见的五味食品归类列表如下：

① 《中华道藏》第 22 册，第 548 页。

② “黄黍辛”应在前文“麦苦”后。正确搭配如下：米饭甘（《素问》云：‘粳米甘。’）、麻酸（《素问》云：‘小豆酸。’）、大豆咸、麦苦、黄黍辛、枣甘、李酸、栗咸、杏苦、桃辛、葵甘、韭酸、藿咸、薤苦、葱辛、牛甘、犬酸、豕咸、羊苦、鸡辛。

③ 《中华道藏》第 22 册，第 548 页。

④ 同上书，第 551 - 562 页。

表二 《孙真人备急千金要方》常见食品五味归类表

性味 分类	酸	甘	苦	咸	辛
果实	梅实、李	樱桃、柿、甘蔗、胡桃、生枣	软枣、枇杷叶、杏	栗子	槟榔、豆蔻、橘柚、芋、李核仁
菜蔬	胡荽子、韭、落葵	瓜子、胡瓜、早青瓜、冬葵子、吴葵(蜀葵)、苋菜实、小苋菜、甜瓜、竹笋、蓝菜	枸杞叶、苦菜、苜蓿、野苳、茴香菜、薤、董葵	海藻、藿	芥菜、蓼实、葱实、香菜、葫、小蒜、蜀椒、干姜、生姜
米谷	荞麦、酢	薏苡仁、胡麻、白麻子、饴赤小豆、青小豆、小麦、青粱米、黄粱米、白粱米、粳米	大豆鼓、陈粱米、丹黍米、糯米	大麦、粟米、盐	粳米
鸟兽	驴肉、狗阴茎、虎肉、豹肉、蟹壳	人乳汁、马牛羊酪、沙牛及白羊酥、醍醐、熊肉、石蜜、鲭鱼肉、鲤鱼肉、鲫鱼、蟹肉	鸳鸯肉	原蚕雄蛾、乌贼鱼骨	麋脂、兔肝、越燕屎

由符度仁编纂约成书于唐宋间的《修真秘录》书中《食宜篇》对常用食物之性能也有简要的说明^①，此处也从肉类、果实、菜蔬、米谷就其五味性能作个归类：

① 《中华道藏》第23册，第715—717页。



表三

《修真秘录》常见食品五味归类表

性味 分 类	酸	甘	苦	咸	辛
肉类	豹肉、雄鸡肉	牛肉、乌雄鸡肉、乌雌鸡肉、雁肉		野鸭肉	
果实	橘子	干枣、柿、蒲桃、覆盆子、甘蔗	乌梅、枸杞	栗	豆蔻
菜蔬		葵、竹笋、芥、小蓟根	苜蓿、蔓菁、白苣、薄荷、荆芥、苦菜		葱白、荳子、苘蒿、香蒿、白蒿（今青蒿也）
米谷		白粱米、胡麻、穞麦、小麦、薏苡仁、稗米、饴糖		粟米、大麦	

食物归类表相对比较难记，我们也无法将所有五类性味一一列举。通常我们也可以通过五色来判断五味，这里所说的颜色味道都是指食物天然、本质的颜色和味道。一般的说，青肝红心黄脾白肺黑肾，酸苦甘辛咸。相应的食味进入相应的器官。相应颜色的食物有益于相应的器官。举例来说，青色的食物，往往属于酸味，益肝，比如青椒等。红色的食物，往往属于苦味，益心，比如胡萝卜等。黄色的食物，往往属于甜味，益脾，比如玉米等。白色的食物，往往属于辛味，益肺，比如葱。黑色的食物，往往属于咸味，益肾，比如茄子等。所以，有人以青椒（青色）、胡萝卜（红色）、玉米（黄色）、葱（白色）、茄子（黑色），五味做馅，包成饺子。通过五色可以比较简明地辨认五味，但也不能绝对，以免

偏耽。

以上,我们对道教经典中对谨和五味之思想理念和操作方法作了具体的阐释。道教谨和五味之饮食观启示我们:人体对食味的需求是多方面的,单一的食味满足不了人体对所有营养素的需要;人体摄入的各种食味是相互关联与影响的,偏嗜容易伤及五脏。所以要尽量做到食品多样化和合理搭配,这样不仅饮食有特色,而且利于身体健康。



第二章

饮食有节



饮食有节,指的是饮食有节制,包括饮食守时、饮食适量等方面。饮食有节是饮食养生、人体康强的重要保证。《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之》记载了一则崇道皇帝唐太宗对宰臣所说的话:“朕每日所为,自有常节,饮食不过度,行之已久,甚觉有力。老子云:‘我命在我,不在天,全在人之调适。’卿等亦当加意,毋自轻摄养也。”^① 道教在这方面也给我们提供了许多宝贵的智能,可供现今的我们借鉴。本章我们除了介绍道教守时适量的饮食观外,还要着重阐释道教辟谷节食之有益经验。

一、守时适量

饮食贵在守时适量。饮食守时是按规定的时间摄取食物。饮食适量可用“无饥无饱”来衡量。战国末年(公元前221年前后)秦国丞相吕不韦组织属下门客们集体编纂的《吕氏春秋》中《季春纪·尽数》篇对守时适量有个很好的概说:“食能以时,身必无灾。凡食之道,无饥无饱,是之谓五脏之葆。”道教徒吸取前人饮食守时适量之优良传统,对此也有不少阐述。

道教注重饮食以时。约出于魏晋的《太清道林摄生论》,五代后蜀人蒲虔贯撰写的《保生要录·论饮食门》,北宋茅山处士刘词撰写的《混俗颐生录·饮食消息》,似出于宋代的《太上保真养生论》,以及元人李鹏飞编撰的《三元延寿参赞书》卷3《人元之

^① 《中华道藏》第23册,第750页。

寿饮食有度者得之》等,或多或少都有论及于此。《保生要录·论饮食门》说:“饮食者,所以资养人之血气。血则荣华形体,气则卫护四肢。精华者,为髓为精。其次者,为肌为肉。常时不可待极饥而方食,候极饱而撤撰。常欲如饥中饱、饱中饥。青牛道士云:‘人欲先饥而后食,先渴而后饮。’不欲强食强饮故也。”^① 蒲虔贯这段话的前半部分充分地说明了一个道理:饮食是生命存在的基础。饮食虽然极端重要,但是这并不意味着饱食终日。蒲氏认为人应当“先饥而后食”,“先渴而后饮”,“不欲强食强饮”,这就是主张要适时进食,让脾胃有张有弛,保持饥与饱的节奏与平衡。我国医学一贯如之地强调饮食有定时,认为进食有规律才能保证人体健康。《黄帝内经·灵枢·平人绝谷》说:“胃满则肠虚,肠满则胃虚,更虚更满,故气得上下,五脏安定,血脉和利,精神乃居。”脾胃被中医视为人体健康长寿的“后天之本”,饮食以时,保持肠胃一虚一实的活动状态,才能使肠胃之气上下通畅,五脏功能安定,营养物质摄取和输布正常,精神健旺。如果饮食不定时,随意进食,甚至零食不离口,便会打乱肠胃虚实交替的活动规律,使肠胃始终处于工作状态。长期如此,势必导致食欲减退,甚至使人产生厌食症,严重影响身体健康。^②

那么,如何做到饮食守时呢?我国传统的饮食习惯是一日三餐制,早、中、晚每餐之间间隔时间约为4~6个小时,早上七

① 《中华道藏》第23册,第710页。

② 王新华:《中医基础理论》,人民卫生出版社,2002年,第712页。

点左右、中午十二点左右、晚上六点左右。道教经典坚持此饮食规律,对饮食不守时提出批评和劝诫。如《混俗颐生录》卷上《夏时消息》认为,“日高餐饭”是“时人不能将摄”的表现。^①《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之》云:“空心茶,宜戒;卯时酒、申后饭,宜少。”^②为什么不能空腹喝茶呢?《混俗颐生录》卷上《夏时消息》指出空腹吃茶的弊端:“缘肾纳咸,被盐引茶入肾,令人下焦虚冷,手足疼痛,饭食后吃三、两碗不妨,似饥即不再吃。……所以消食涤昏烦,空心啜之实僭滥。”^③这句话说出了饮茶应当适时:饭后消食,空心宜忌。“卯时酒、申后饭”,卯时是5点至7点,申时是15点至17点。子午流注是我国古代中医圣贤揭示出来的一种规律:十二经脉气血运行状态,根据不同的时间变化而有相应盛衰变化。子午,即时间变化。流注,即十二经脉气血运行的过程,以及在十二经脉的井、荣、输(原)、经、合等特定腧穴上所呈现的气血盛衰情况。知悉“子午流注”规律,有利于饮食消息。请看下文子午流注表:

1、卯时(5点至7点)此时大肠经旺,有利于排泄;

2、辰时(7点至9点)此时胃经旺,有利于消化;

3、巳时(9点至11点)此时脾经旺,有利于吸收营养、生血;

① 《中华道藏》第23册,第723页。

② 同上书,第750页。

③ 同上。

4、午时(11点至13点)此时心经旺,有利于周身血液循环,心火生胃土,有利于消化;

5、未时(13点至15点)此时小肠经旺,有利于吸收营养;

6、申时(15点至17点)此时膀胱经旺,有利于泻掉小肠下注的水液及周身的“火气”;

7、酉时(17点至19点)此时肾经旺,有利于贮藏一日的脏腑之精华;

8、戌时(19点至21点)此时心包经旺,再一次增强心的力量,心火生胃土,有利于消化;

9、亥时(21点至23点)此时三焦通百脉,人进入睡眠,百脉休养生息;

10、子时(23点至1点)此时胆经旺,胆汁推陈出新;

11、丑时(1点至3点)此时肝经旺,肝血推陈出新;

12、寅时(3点至5点)此时肺经旺,将肝贮藏的新鲜血液输送百脉,迎接新的一天到来。

道教特别反对夜食。《混俗颐生录》卷上《饮食消息》主张:“夜后不宜饱食肉面生脰。夏月夜短,尤宜忌之。生鲙不可与奶酪同食,此等之物,夜后虽消,甚损脾胃,令人脾劳。向夜勿饱食煎饼,尤当大损风气之人,偏不宜食。”^① 同书卷上《夏时消息》

^① 《中华道藏》第23册,第720页。

又说：“勿夜食，尤忌吃肉面、生冷、粘腻之物，为夏月夜短，有年之人腹中常冷，或不消化，多患腹胀、霍乱之疾。”^①《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之》也说：“夜半之食宜戒。”^②夜食不宜，不仅是道教徒生活经验的总结，也是有科学根据的。我们晚间睡眠休息时，胃应当停止工作，与身体其他器官同时休息。如果晚餐过晚或睡前进食，胃肠就不得不在睡眠的时间继续进行消化的工作，这样既影响睡眠质量，肠胃工作也无法取得良好的效果。早晨醒来，必定周身不适，早餐也没有胃口。所以道教徒忌讳夜食，特别是夜后饱食。如果夜后进食，最好设法消食，饮茶不利睡眠，道士用散步法来消除积聚。陶弘景《养性延命录》卷上《食诫篇》引真人言：“人不要夜食，食毕但当行中庭，如数里可佳。饱食即卧生百病，不消成积聚也。食欲少而数，不欲顿多难消，常如饱中饥，饥中饱。”^③《至言总》卷3《养生》说：“人不可夜食，食毕但当行步，计使十数里往来。”^④

道教不仅注重饮食守时，还主张饮食适量。细致翻检道经，我们发现《保生要录》、《太清道林摄生论》、《混俗颐生录》卷上《饮食消息》、《太上保真养生论》、《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之》都有节食之思想在其间闪烁着智慧的光芒。这些文字比较浅白，现在我们节录其主要者如下：

不欲极饥而食，食不可过饱，不欲极渴而饮，饮不

① 《中华道藏》第23册，第723页。

② 同上书，第751页。

③ 同上书，第646页。

④ 同上书，第278页。

欲过多。凡食过多，则结积聚，饮过多，则成疾癖也。^①

食不欲苦饱，苦饱即伤心，伤心即气短、妨闷。^②

不欲极饥而便食，食减过饱。不欲极渴而便饮，饮减过多。食若过饱则症块成，饮酒过多则痰癖聚。^③

《书》云：善养性者，先渴而饮，饮不过多，多则损气，渴则伤血；先饥而食，食不过饱，饱则伤神，饥则伤胃。^④

《书》云：饮食务取益人者，仍节俭为佳，若过多，觉彭亨短气便成疾。^⑤

《书》云：极饥而食且过饱，结积聚极，渴而饮且过多，成痰癖。日没后食讫，便未须饮酒，不干呕。^⑥

道经为什么屡屡主张节制饮食呢？这是道教秉承中医饮食思想，认为多食有害无益。饮食之于人，既是一种“享受”，也是一种有负担的“消受”。正常进食，指摄入相当于胃肠最大容量的70-80%时，人是胜任愉快的；当食物摄入量大大超过这个度时，就会导致饮食伤。《黄帝内经·素问·痹论》一语中的“饮食自倍，肠胃乃伤”，宋代娄居中《食治通说》对此有一段很通透的分析：

① 《中华道藏》第23册，第632页。

② 同上书，第720页。

③ 同上书，第728页。

④ 同上书，第750页。

⑤ 同上。

⑥ 同上。



语曰“不多食”，又曰“食无求饱”，谓食物无务于多，贵在能节，所以保和而顺颐养也。若贪多务饱，淤泥塞难消，徒积暗伤，以召疾患。盖食物甚饱，耗气非一：或食不下而上涌呕吐，以耗灵源；或饮不消而作痰咯唾，以耗神水；大便频数而泄，耗谷气之化生；溲便滑利而浊，耗源泉之浸润。至于精清冷而下漏，汗淋漓而外泄，莫不由食物之过伤，滋味之太厚。如能节满意之食，省爽口之味，常不至于饱甚者，即顿顿必无伤，物物皆为益。糟粕变化，早晚溲便，按时精华，和一上下，津液蓄神，含藏内守，荣卫外护，邪毒不能犯，疾疹无由作。故知古人之立言垂教，足以为养生之大经也。^①

这几句话，对饮食过度之危害以及饮食适度之利益作了鞭辟入里的分析，对我们很有警醒作用。就现代营养学研究成果而言，经常饮食饱食，不仅会使消化系统长期负荷过度，导致内脏器官过早衰老和免疫功能下降，而且过剩的热量还会引起体内脂肪沉积，引发“富贵病”和“文明病”。古人云“饱生众疾”，可能就指的是这一现象。长期饱食甚至会导致大脑早衰。因为饱食后，胃肠循环血容量增加，造成大脑血液供应相对不足，使脑细胞正常生理代谢受到影响。学者们发现一个惊人的事实：约20%的老年性痴呆患者在他们青壮年时期皆是饱食的“美食家”。^② 我们再来看看两个动物实验的结果：上世纪30年代美

① 姚品荣：《养生古训录》，人民体育出版社，1988年，第150页。

② <http://zhidao.baidu.com/question/13424151.html>。

国营养学家麦卡完成了一项有名的实验。一组小白鼠限制热能摄取量,但保证其他营养素的摄入;另一组则自由进食,不加任何限制。结果自由进食的小白鼠,175 天骨骼便停止生长,两年半内全部死亡;而限食的小白鼠 1000 天后骨骼还在继续,活了 3—4 年,肿瘤发病率也低得多。这就是老年医学研究中的“麦卡效应”。另外,美国国立衰老研究院的研究指出,控制食物摄入量有助于延长动物的寿命。吃得较少的猴子体重和体温都相对较低,而对疾病的抵抗力却明显增强。实验证明,少摄入 40% 的食物,能使某些猴子的寿命延长 30%。^① 看来过食的祸患非常大。

那么进食多少算是适量呢?南朝华阳陶隐居(弘景)集录之《养性延命录》卷上《教戒篇》:“所食愈少,心愈开,年愈益;所食愈多,心愈塞,年愈损焉。”^② 这里没有明确进食之量多少为宜,上述我们援引的许多其他道经也没有说明,基本上是凭感觉,差不多饱了即可。这里我们拟引用一下当前的一些科学数据,以便我们生活中注意。

关于定量问题,膳食指南和平衡膳食宝塔,形象地告诉我们每天应吃什么,吃多少。宝塔依食物数量多少从底层往上分 5 层,这是我们每天应吃的品种和数量。谷类在底层,每人每天应吃 300—500 克;第二层是蔬菜,每天 400—500 克,水果 100—200 克;第三层,鱼、肉、禽、蛋等动物性食品 125—200 克(其中鱼虾 50

① <http://www.hejianlife.com/jiankang/soft/2939.htm>。

② 《中华道藏》第 23 册,第 644 页。



克,禽肉 50—100 克,蛋类 25—50 克);第四层,奶类和豆类,鲜奶 200 克或奶粉 28 克,大豆 40 克或豆腐干 80 克;第五层塔尖是油脂类,每天不超过 25 克,相当于每人每月不超过 750 克。^①

上述数据所提供的营养素,通过大量的人体实验验证,同时经过 50 年间 3 次全国营养调查和众多研究得来的,大体符合中国人的生理需要量。长期坚持这种食物结构,对提高我国人民身体素质和防止由生活改善导致富裕病都有良好效果。

摄取有益无害的食物是需要适量,饱食会造成饮食伤。还有一些食物损益兼有,更要注意进食适量,病人尤其需要重视,不然就会对身体造成危害。元人李鹏飞所编撰的《三元延寿参赞书》卷 3《人元之寿饮食有度者得之·饮食·食物》给我们一一列举了常见食物多食有害者^②,现列表说明如下:

表四 《三元延寿参赞书》常见食物多食危害表

食物	多食危害	
果实	梅子	坏齿及筋,多食发热。
	生荔枝	多食发虚热、烦渴、口干、衄血。
	楂子	不可多食,损齿及筋。
	橘柚	酸者聚痰,甜者润肺,不可多食,令人口爽,不知五味。

① 黄任:《健康来自饮食定时定量》,《市场报》,1999 年 11 月 12 日第 6 版。

② 《中华道藏》第 23 册,第 752—761 页。

	橙子	皮多食伤肝。
	杨梅	多食发热,损齿及筋。
	杏实	多食伤筋骨。
	桃实	发丹石,损胃,多食有热。饱食桃仁,水浴成淋。
	藤梨	名沐猴梨,食多冷中。
	林檎	多食,发热湿气,好睡发冷疾,生疮疖,脉闭不行。子不可食,令人烦。
	石榴	多食,损肺及齿。山石榴多无益,湿气。
	柿子	多食腹痛,生者弥冷。
	白果	熟食益人,然不可多食,腹满,有云满一千个者死。
	木瓜	若圆和子微黄,蒂粗涩小圆,味涩微咸,伤人气,多食损牙。
	甘蔗	多食,衄血。
	沙糖	多食心痛。不可多食,损齿伤筋。
	松子	多食,发热毒。
米谷	柰子	多食,胪胀,不益人,病人尤甚。
	稻米	糯米也。性寒,壅经络气,使人四肢不收,昏闷多睡,发风动气,可少食。
	秠米	动风,不可常食。
	黍米	发宿疾,久食,昏五脏,好睡。
	饴糖	多食则动脾风。
	麦蘖	久食消肾,不可多。
	荞麦	久食动风,头眩。

菜蔬	胡葱	多食伤神,损性多忘。
	小蒜	不可常食,食而啖生鱼夺气,阴核疼,欲死。
	胡荽	芥子也,久食令人多忘。
	蓼子	多食令人吐水,损阳少精,心痛寒热,损骨髓。
	堇菜	不宜多食,令人身重,多肿,只可一二顿。
	鹿角菜	久食发宿疾,损经络,少颜色。
	莼菜	多食性滑发痔,引疫气,上有水银故也。
	茄	五劳不可多食,发疮损人,动气发痼疾。熟者少食无忧患,冷人不可食,秋后食之损目。
	葫芦	多食令人吐。
	紫菜	多食,令人腹痛,发气吐白沫。
	干苔	发诸疮疥,下一切丹石,杀诸药毒,不可多食,令人动血气。
	椿芽	多食神昏。
	榆仁	多食发热、心痛。
	茼蒿	多食气满。
飞禽	雉离	禽也。损多益少,久食瘦人,春夏多食有毒。
	鹭	鸭也。黑鸭滑中,发冷痢脚气,人不可多食,有毒。
	白鸭	鸭卵多食发疾冷气。
	白鹅	多食霍乱发痼疾。卵不可多食。
走兽	猪	猪肾,理肾气,多食肾虚,久食少子。猪心肝,不可多食,无益,猪临宰惊人心,绝气归肝也。江猪多食者令人体重。豪猪不可多食,发风气,令人虚羸。

	犬	犬肉不熟食及多食,令人成瘕,患消渴病。
	鹿肉	多食令人弱房,发脚气。
	麋肉	多食动痼疾。以其食蛇,所以毒。
鱼类	比目鱼	多食动气。
	乌贼鱼	久食主无子。
	鲨鱼	多食发嗽并疮癣。小者,谓之鬼鲨,害人。
	蜆	多食发咳,并冷气消肾。

饮食守时,饥饱适中。这是道教徒持守的饮食节律,基本合乎人体生理卫生。古代道教守时适量的饮食养生观启示我们:成年人一日三餐;幼儿和老人,可以一天4—5餐,因为他们的消化能力不强,但也应养成定时进餐的规律。饮食适量,不仅是节制适量,不可饱食;各餐的食量也不能平均分配,而应根据相适时段所需的热量来科学调试,一般倡导满足早餐,吃好午餐,节制晚餐,切忌饱饮饱食之不良饮食习惯。老年人消化功能随着年龄增长而逐渐下降,饮食品种应当多样化,但要少而精,每餐只吃七、八分饱为宜。

二、辟谷节食

辟谷又叫“断谷”、“绝谷”、“却谷”、“休粮”、“绝粒”、“却粒”、“停厨”等。辟谷术与上文所言饮食、服药、服气有密切关系,与下文待言之服符也有一定的关系。辟谷术始于秦汉,甚至更早,汉代出现的集录此前礼仪著作的《大戴礼记·易本命》已经记载:



“食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神。”这里的“不食”即辟谷，不食五谷。此外，《史记·留侯世家》讲张良性多病，以导引、不食谷强身。《淮南子·人间》也记载春秋时鲁国人单豹不食五谷，仅喝溪水，年届 70 犹有童子颜色。1973 年长沙马王堆汉墓出土的帛书中辟出《却谷食之篇》专门探讨了服气辟谷。可见，秦汉时期，辟谷术已经相当流行。道教创立后，因袭并弘扬了这种养生术。

现存正续《道藏》中论及辟谷的主要经籍有：《太上黄庭内景玉经》（言辟谷食气）、《太上洞玄灵宝太玄普慈劝世经》（言断谷）、《太清中黄真经》（言绝五味以辟谷）、《太清调气经》（书后半休粮）、《太清经断谷法》（言服药辟谷法三十七种）、《显道经》（言服气休粮以益寿延年）、《神仙养生秘术》（收辟谷方多种，篇末载有后赵永宁二年黄门侍郎《进辟谷方表》以救济京师米贵）、《摄养枕中方》（记载几种辟谷方）、《枕中记》（此书内容与孙思邈《摄养枕中方》大致相同，可以互相参照）、《备急千金要方》卷 82《养性》（《服食法》中言服药辟谷等）、《太上洞玄灵宝三一五气真经》（言割欲绝粒）、《上清密道九精回曜合神上真玉经》（篇末附青童君辟谷方）、《云笈七籤》（卷 36《食气绝谷法》、卷 60《幻真先生服内元气诀法·休粮诀》、卷 75 以及卷 77 记录一些辟谷方）篇首经文，大致与《太平经》敦煌目录卷 120《不食长生法》相合，集中讲述辟谷法门，以及《三洞珠囊》（卷 4《绝粒品》）、《太上老君中经》（言辟谷服气）、《太上洞玄灵宝五符序》（收录辟谷方多种）、《抱朴子内篇》（卷 15《杂应》）、《三洞道士居山修炼科》（言服气绝谷）、《长生胎元神用经》（言调气与饮食、休粮之关系，篇后附去

三尸九虫方^①),等等。另外,南宋郑樵《通志·艺文略》收录了八部辟谷经:《太上老君中黄妙经》一卷、《太清经断谷诸要法》一卷、《太清断谷法》一卷、《断谷诸要法》一卷、《张果休粮服气法》一卷、《无上道绝粒诀》一卷、《停厨圆方》一卷、《休粮诸方》一卷。^②《通志·艺文略》所收辟谷经不一定完备,但郑氏提倡“实学”,强调“核实”,取材严谨,所收经文当比较有代表性,我们可以与上文经录参照引用。我们综合考察这些材料,然后主要从道教辟谷之类别与方法,以及道教辟谷之养生功效两方面来展开解析。

《太平经》是比较早主张辟谷的道教经书之一,《三洞珠囊》卷4《绝粒品》征引《太平经》第一百二十云:“食者命有期,不食者与神谋,食气者神明达,不饮不食与天地相卒也。”^③ 但该经由于残缺,现存论及辟谷的经文相当简略,《太平经合校》^④ 卷120-136(引《太平经钞》辛部曰:“比欲不食,先以导命之方居前,因以留气。服气药之后,三日小饥,七日微饥,十日之外,为小成无惑矣,已死去就生也”^⑤。这就是说,辟谷之前,要先服食一些具有滋补元气作用的药物。服气药之后,三日内感到有点饥饿,七日内稍微更饿一点,十日之后就初步适应,疑虑不安之

① 按,三尸是道门对在人体中作祟的三种神的称呼,认为辟谷、服气、服药等办法能去除三尸。

② 郑樵:《通志·二十略》下册,中华书局,1995年,第1629页。

③ 《中华道藏》第28册,第429页。

④ 按,《太平经合校》由王明先生辑,大致恢复了《太平经》原貌,是研究早期道教的重要典籍。

⑤ 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第684页。



感也去掉了,已经脱离死籍,归就长生了。辟谷不是什么都不吃,是慢慢节食,少食;不吃通常之食物,至于“特殊”食物还是要吃的,“服气药之后,诸食有形之物坚难消者,以一食为变,食无形之物,节少为善。……少者为吉,多者为凶,全不食亦凶,肠胃不通”^①。这段话反复说明辟谷过程中当节少进食,硬食以每天一次为最合适,流质食品尽量少食;但都不吃会造成肠胃不通,即肠胃粘连,影响健康。《太平经》关于辟谷的记述不多,但基本上阐明了辟谷的要点。由于对辟谷的记载比较简练,从《太平经》中我们无法了解当时道教辟谷的详细状况,当然,也不能窥见道教辟谷术的类型与具体操作方法。

东晋著名道教学者葛洪(283-363)虽然力主养生首推金丹大药,认为“断谷人止可息肴粮之费,不能独令人长生也”^②。但其《抱朴子内篇》卷15《杂应》很好地总结了道教辟谷的种类,反映了当时及此后道门辟谷的主要方法,是记载道教辟谷术的一篇重要文献。《杂应》篇葛洪以问答的形式,总结了他对辟谷术的见闻。

或曰:“敢问断谷人可以长生乎?凡有几法,何者最善与?”抱朴子答曰:“……近有一百许法,或服守中石药数十丸,便辟四五十日不饥,练松柏及术,亦可以守中,但不及大药,久不过十年以还。或辟一百二百日,或须日日服之,乃不饥者。或先作美食极饱,乃服

① 王明:《太平经合校》,中华书局,1960年,第684页。

② 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第266页。

药以养所食之物，令不消化，可辟三年。……或用符，或用水，或符水兼用。或用干枣，日九枚，酒一二升者。或食十二时气，从夜半始，从九九至八八七七六六五五而止。或春向东食岁星青气，使入肝；夏服荧惑赤气，使入心；四季之月食镇星黄气，使入脾；秋食太白白气，使入肺；冬服辰星黑气，使入肾。……或思脾中神名，名黄裳子，但合口食内气，此皆有真效。余数见断谷人三年二年者多，皆身轻色好，堪风寒暑湿，大都无肥者耳。”^①

从上文看来，道教辟谷术主要有服药（饵）辟谷、服气辟谷、服（符）水辟谷、服石辟谷等四种类型，本节拟循着葛洪对辟谷术基本类别的概括，串联道教历代辟谷经书，对辟谷操作规程、方法作一番讨论。

第一，服药（饵）辟谷。

服药（饵）辟谷是服食高营养、难消化的药物或食物以代替谷物。这是辟谷术最主要的做法，道经中与此相关的记载很多，《太清经断谷经》收有三十七种服药（饵）辟谷方，我们以服食黄精为例：“黄精细切一石，以水二石五升，一云六石，微火煮，旦至夕，熟出使冷，手掇碎，布囊箠取汁二烈之，滓曝燥捣末，合向釜中煎熬，可为丸，如鸡子。服一丸，日三服，绝谷，除百病，身轻健不老。少服而令有常，不需多而中绝，渴则饮水。云此方最佳，

^① 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985年，第266～268页。



出《五符》中。”^①由此,我们大略可以窥见道教服食药饵辟谷的一般做法是,将一些“坚难消者”的具有药效的植物果实根茎等制作成团状取代日常饮食,此后减少进食,饥渴时可饮水。实际上,辟谷者日后想恢复正常饮食也是可以的。因此,辟谷不是不食,而是基本上不食五谷;不是断然绝食,而是逐步减少进食,以至于长时间不食也不饥饿。现在,我们对服药(饵)辟谷集成性著作《太清经断谷经》作一番梳理,看看道教辟谷养生家大抵用一些什么原料来制作辟谷药饵^②。

表五 《太清经断谷经》辟谷药饵一览表

类别	主要原料	配料	备注
服食松根	东行松根	—	渴可饮水
服食茯苓	茯苓(去黑皮,或用茯苓末、茯苓屑)	醇酒、肉桂、白蜜、白蜡、麻子油、松脂、蜀苏、白米、小麦曲、秫米、水等	服食茯苓具体有六法,与小麦曲、秫米等制丸服,禁食酸物及热物。
服食术	成治术	清酒、大豆末(屑)、天门冬末、白蜜、松脂、枣膏、青粱米屑、稻米末、茯苓、水等	服食术具体有七法。凡是服术,禁食桃。

① 《中华道藏》第28册,第38页。

② 同上书,第18册,第37—40页。

类别	主要原料	配料	备注
服食黄精	黄精	生地黄汁、天门冬汁、白蜜、酢、大豆或胡麻、米、水等	服食黄精有具体有三法。凡是服食黄精，禁食梅果等。
服食萎蕤	萎蕤叶	—	—
服食天门冬	天门冬	杏仁、蜜、大豆、地黄汁、水等	服食天门冬具体有三法。凡是服食天门冬，禁食鲤鱼。
服食巨胜	巨胜	蜜、酒、茯苓、泽泻、麦蘖屑、饴、水等	巨胜又名胡麻、乌麻、油麻、交麻、黑芝麻等。服食巨胜具体有四法。凡是服食巨胜，禁食腥秽、生菜；若下痢不止，煮干苏叶饮之。
服食杂米麦	稻米、粳米、黍米、小麦、青梁米、大麦	真麝香、杏子、胡粉末、大麻子、大豆、白蜜、赤石脂、上蜀苏、甘草、术屑、茯苓屑、水等	服食杂米麦具体有六法。
守中经易法	大豆，蜡，肥枣，黑桑葚，牛苏、羊苏、松脂、蜡蜜，天门冬、松脂、蜡蜜。	—	此类具体有五法。



除《太清经断谷法》外，南朝灵宝派所传之《太上洞玄灵宝五符序》、唐孙思邈《摄养枕中方》、《备急千金要方》卷 82《养性·服食法》、北宋张君房《云笈七籤》卷 75、卷 77，南宋陈显微校正之《神仙养生秘术》、清葛云梦所传之《成仙秘方五十种》等中还有许多记载服药（饵）辟谷的资料，此处不一一列举，待将来作更系统细致的研究。

综观这些经书，我们发现，服药（饵）辟谷开始时用以取代日常食物的主要有：松根（或松针、或花蕊、或松实、或松脂）、柏叶（或柏实）茯苓（去黑皮，或用茯苓末、茯苓屑）、成治术、黄精、萎蕤（叶或根）、天门冬（去心、皮）、巨胜、稻米、粳米、黍米、小麦、青粱米、秫米、大麦、大豆（或黑豆）、蜡、枣、黑桑葚、甘菊、地黄、杏仁、枸杞、何首乌、菟丝子、紫河车、蒺藜、龙眼等植物性原料，牛苏、羊苏、白蜜等动物性原料，以及云母、赤石脂、雄黄、水银等矿物质原料。这些原料的搭配、分量不一样，衍生出多种多样的服药（饵）辟谷方。另外，从字面上看，辟谷是断绝食用谷物，这也是研究者认同的说法。但据我们认真考察史料，辟谷者并非谷物颗粒不沾，至少在辟谷开始阶段，辟谷者也是有服用五谷的，虽然五谷大都只是用作配料。五谷是谷物的统称，并不限于五种，一般指麻、菽、麦、稷、黍、稻等。从上表可见，辟谷并不禁食谷物。《太清经断谷法》中有服杂米麦一法，甚至以五谷杂粮为主要原料制作辟谷丸、散、末等，其中还说“若遇饭菜蔬，便食之，无禁”^①。

^① 《中华道藏》第 28 册，第 40 页。

第二,服气辟谷。

大体说来,辟谷与服气的关系可以从两个维度把握:一方面,服气功夫深时,自然会出现辟谷的现象;另一方面,辟谷者如果不服食药饵或其他东西,就必须靠服气维持生命活动。在养生实践中,这两方面往往又交织在一起。为了方便阐释,我们将服气辟谷区分为服外气辟谷和服内气辟谷两种。北宋《云笈七籤》卷36《食气绝谷法》云:“向六旬六戊,从九九至八八、七七、六六、五五而饱,或念天苍,或思黄帝,或春引岁星之炁,以肝受之(其余四方皆然)。初为之,颇有小瘦,行四旬已上,颜色转悦,体力渐壮,白发更黑,落齿更生,负重履峻(通“险”),胜于食谷时。余见十余人,为之皆七八十岁,丁健体轻而耐寒暑,有真验,非虚传也。”^① 从上引行文看,这是一种服五方清气辟谷法,作者以自己的亲身经历来证明服外气辟谷的有效性。《中华道藏》第23册《幻真先生服内元炁诀法》则谈及胎息辟谷术:“凡欲休粮,但依前勤修^②,三年之后,正气流通,髓实骨满,百神守位,三尸遁逃。如此渐不欲闻五味之炁,常思不食,欲绝则绝,不为难也。但觉腹空,即须咽炁,无问早晚,何论限约,久久自知节候,无烦其言,何用药物!”^③ 幻真先生——康仲熊认为服内气到了一定的程度,腹空时就咽内炁,无须药物,这是服内气辟谷术。上文我们已经讨论过了,服外气与服内气并非泾渭分明,同样服

① 张君房:《云笈七籤》,华夏出版社,1996年,第202页。

② 按,“依前勤修”即依该经前十二诀(进取诀、淘炁诀、调炁诀、咽炁诀、行炁诀、炼炁诀、委炁诀、闭炁诀、布炁诀、六炁诀、调炁液诀、食饮调护诀)修习。

③ 《中华道藏》第28册,第193页。



外气辟谷与服内气辟谷也没有明显的界限。服气辟谷者都相信他们可以从气中获取生命能量,服气却谷。

第三,服(符)水辟谷。

道经《太玄宝典》卷下《服水章》言及服水辟谷术:

真人服水,所以益真气元也。……停厨者,居山或山荒之地,欲绝粒,服水益脾,不羸不弱者,先存脾元作黄气缭绕,次令火力下行透骨,闭息三百六十,握固,咽气真津亦三百六十,乃服水。水一盞向日倾一半,擎之以左手,药叉印擎水,右手紧拳,向东念轻元法,水流入吾心,化白光,白光溢脾,脾化为石,急急如律令!七遍,吹入水,存白兔入水,每日清旦服之。七日外不饥,初服先数日少少饮粥,服水未得力可服枣栗,少少以助神力。^①

该《服水章》所讲的停厨也是辟谷的异名,从上面引文来看,服水辟谷还伴随着存神、行气、握固、咽津、祝由、饮粥、服饵等养生术,同时还带上了宗教因素。服水辟谷中的宗教色彩还体现在服符水辟谷。唐代道士朱法满撰《要修科仪戒律钞》卷14《服符水断谷》说:

书此六甲阴阳符,皆各随其日支干书内方中也,可豫□内函中,至其日取以祝水而服之也。服此阴阳符,平旦东向,左手持符,右手持水器,祝曰:‘真人某甲好

^① 《中华道藏》第28册,第303-304页。

乐真道，服食中和之气。甲子太玄玉女承翼给侍某，用行厨所在，去所当得，无令饥渴，军无大小，人无多少，皆当得饱。毕，以符着口中水送之，唯在人多耳。若欲断他人谷，千人、百人，皆东向列，再拜自称名，各为书符与之，共饮一器水耳。甲子旬，太玄玉女承翼。甲戌旬，黄素玉女飞廉。甲申旬，太素玉女琮石。甲午旬，降宫玉女云龄。甲辰旬，拜精玉女灵素。甲寅旬，青要玉女惠精。此六旬玉女名，当其呼之，勿误也。”^①

这种服符水辟谷术有时是用水送服符，有时是化符于水中饮服，有时是在水上画符再饮水，此“符”是符号性的。为什么服符水呢？东晋葛洪《抱朴子内篇》卷15《杂应》说：“符水断谷，虽先令人羸，然宜兼知者，倘卒遇荒年，不及合作药物，则符水为上矣。”^②《云笈七籤》卷57《服气精义论·符水论》有另外的说法：“夫符文者，云篆明章，神灵之书字也。书有所象，故神气存焉，文字显焉。有所生，故服用朱焉。夫水者，气之津，潜阳之润也。有形之类，莫不资焉，故水为气母，水洁则气清；气为形本，气和则形泰。虽身之荣卫自有内液，而腹之脏腑亦假外滋。即可以通肠胃，为（疑为衍字）益津气，又可以导符灵，助祝术。”^③ 司马承祯大大彰显了符与水的地位与作用，为服符水辟谷作了比较充分的论证。值得注意的是，服水辟谷养生者往往将水与气（元

① 《中华道藏》第42册，第233页。

② 同上书，第25册，第64页。

③ 张君房：《云笈七籤》，华夏出版社，1996年，第338页。



气)联结在一起,认为“水为气母”,服水益真气元,气又是构成人体及万物的基本物质,那么服气的意义不言而喻,应该说这是服气辟谷术的理论基点。

第四,服石辟谷。

服石辟谷不是辟谷术的主要方面,道经中记载比较少。葛洪《抱朴子内篇·杂应》谈了一些服石辟谷的方法:

洛阳有道士董威辇,常止白社中,了不食,陈子叙共守事之,从学道积久,乃得其方,云以甘草、防风、菟实之属十许种捣为散,先服方寸匕,乃吞石子大如雀卵十二枚,足辟百日,辄更服散,气力颜色如故也。欲还食谷者,当服葵子汤下石子,乃可食耳。又赤龙血青龙膏作之,用丹砂曾青水,以石内其中,复须臾,石柔而可食也。若不即取,便消烂尽也。食此石以口取饱,令人丁壮。又有引石散,以方寸匕投一斗白石子中,以水合煮之,亦立熟如芋子,可食以当谷也。张太元举家及弟子数十人,隐居林虑山中,以此法食石十余年,皆肥健。但为须得白石,不如赤龙血青龙膏,取得石便可用,又当煮之,有薪火之烦耳。^①

葛洪这里以生动的事例讲述服石辟谷法,读来饶有趣味。他所说的服石辟谷术归结起来有两种:一种是先服药饵,再服石,以药护食,使之不被消化,腹中自然不饥;一种是用药物化石

^① 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第267页。

子,这里的“化”就是化学反应,使石子柔软可食。服石辟谷法,看起来荒诞不经,但孙思邈也认可,他在《备急千金要方》卷 82《养性·服食法》中所收的《西岳真人灵飞散方》就是一种服石辟谷方,其主要原料为云母粉、钟乳粉。

上面介绍了辟谷的四种主要类型,辟谷者通过如上方法使自己保持生命活动。如果辟谷者不辟谷了,也可以重新正常饮食。道教辟谷经在收载辟谷方时也记录还谷方。服药(饵)、服石辟谷者,应先用葵子、猪膏、大麻子、酪苏等下药、下石。《抱朴子内篇·杂应》说:“或先作美食极饱,乃服药以养所食之物,令不消化,可辟三年。欲还食谷,当以葵子猪膏下之,则所作美食皆下,不坏如故也。”^①《太清经断谷法》总结了好多种还谷法:“后欲下药,饮葵羹汁则去也。”“欲去之,服热粥二升,豆即下。”“后欲去,当服葵茎灰方寸匕,即服猪膏及酪苏,亦下。”“欲还食谷者,当先服葵子汤下药,乃可食也。”^② 葵子汤等下食药的制作方法如下:

葵子一升,猪膏一斤,以水五斗,煮取二升,去滓,稍稍服之,须乐(当为“药”字)下尽乃止。亦可合米作薄粥饮之,蜀苏亦佳。

又法

葵子、消石分等末,以粥清服方寸匕,日再,十日药去尽,乃可食谷。亦可各取一升,以米三升煮取一升,

① 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局,1985年,第267页。

② 《中华道藏》第28册,第39-40页。

日三。

又法

大麻子研碎，煮令熟，饮五升取下。亦可合作薄饮，每令食肥滑物为善。

辟谷者制作下食药钟爱葵子、猪膏、酪酥等物，因为它们有滑肠之作用。腹中旧食去尽后，进食讲究和缓，不管是哪一种类型的辟谷法，刚刚恢复饮食都不能一下子就饱食。《太清经断谷法》云：“初食日作一合米粥，日三。二日后日二合米，又三日后日五合，又三日后七合，又三日后日一升，如此一月后，乃可复常”^①。这种审慎的做法，是考虑到肠胃功能的鲜明体现，说明了道门养生家谙于实践，并善于从中总结经验。

道教辟谷经中有很多关于辟谷功效的记载，其中大多认为辟谷使肌体强健，延年长生。《神仙养生秘术》辑录了七种辟谷延年方，其中《神仙饵生地黄延年法》称日服三丸如梧桐子大，“百日颜如桃花，至三年令人长生矣”^②。《神仙饵蒺藜方》称蒺藜细末：“日进三服，勿令断绝，服之长生。服一年后，冬不寒，夏不热。服之两年，老返少，头白再黑，齿落重生。服至三年，身轻延年。”^③《辟谷方》记载永宁二年（351）二月十七日黄门侍郎刘景先表言：“臣闻京师米粮大贵，宜以此济之，令人不饥，耳目聪明，颜色光泽。如有诳妄，臣一家自受刑戮。”^④刘景先以身

① 《中华道藏》第28册，第40-41页。

② 同上书，第186页。

③ 同上。

④ 同上。

家性命担保他所献给朝廷的辟谷方有效,说明它对该辟谷方效验的强烈自信。其他经书对辟谷效果的记录大抵如此。道经中所载辟谷养生功效有些地方是虚妄不可信的。

那么,我们再来看看正史对辟谷养生的记述。《三国志》卷29《魏书》第二十九《方技传第二十九》云:“余尝试郗俭绝谷百日,躬与之寝处,行步起居自若也。夫人不食七日则死,而俭乃如是。然不必益寿,可以疗疾而不惮饥谨焉。”^①《梁书》卷第51《列传》第四十五《处士》云:“弘景善辟谷导引之法,自隐处四十许年,年逾八十而有壮容。”^②《魏书》卷114《志》第二十《释老十》云:“(寇谦之)辟谷,气盛体轻,颜色殊丽。”^③《隋书》卷77《列传》第四十二《隐逸》称:“时有建安宋玉泉、会稽孔道茂、丹阳王远知等,亦行辟谷,以松水自给,皆为炀帝所重。”^④《北史》卷27《列传》第十五云:“皎为寇谦之弟子,遂服气绝粒数十年,隐于恒山。年九十余,颜如少童。”^⑤《旧唐书》卷192《列传》第一百四十二《隐逸》云:“(潘师正)清净寡欲,居于嵩山之逍遥谷,积二十余年,但服松叶饮水而已。……师正以永淳元年卒,时年九十八。高宗及天后追思不已,赠太中大夫,赐谥曰体玄先生。”^⑥《宋史》卷457《列传》第二百一十六《隐逸上》云:“(陈抟)服气辟谷历二十余年,但日饮酒数杯。移居华山云台观,又止少华石

① 《二十五史》第2册,上海古籍出版社、上海书店,1986年,第97页。

② 同上书,第3册,第83页。

③ 同上书,第339页。

④ 同上书,第5册,第211页。

⑤ 同上书,第4册,第105页。

⑥ 同上书,第5册,第616页。

室。每寝处，多百余日不起。”^①《宋史》卷459《列传》第二百一十八《隐逸下》云：“（刘庭式）绝粒不食，目奕奕有紫光，步上下峻坂如飞，以高寿终。”^②这些文字自三国及宋，或言道士因辟谷身康体健、年寿高迈，或言帝王君主对辟谷道士的推崇，语言朴实，并无夸张虚妄之处。那么，辟谷有效可行的养生机理是什么呢？我们认为，辟谷养生可供时人借鉴之处有二：一是慎食，即慎重选择食物品种，以素餐为主。二是少食，即适当减少食量，不终日饱食。

首先，慎食。道教辟谷固然有服药（饵）辟谷、服气辟谷、服（符）水辟谷、服石辟谷等类型，但其中以服药（饵）辟谷为主，而且服气辟谷、服（符）水辟谷、服石辟谷常与服药（饵）结合进行。从《太清经断谷经》辟谷药饵一览表可见，辟谷药饵大多是高营养的植物性食物，比如巨胜，即黑芝麻，含脂肪油约60%、叶酸18.45毫克%、烟酸0.48毫克%、蔗糖0.64%、卵磷脂0.65%以及戊聚糖、蛋白质、钙等。脂肪油中含油酸、亚油酸、棕榈酸、花生酸、廿四酸、廿二酸等的甘油酯，甾醇、芝麻素、芝麻林素、芝麻酚、维生素E等。食用巨胜能补肝肾，润五脏。动物性食物如蜂蜜，含果糖、葡萄糖约70%，尚含少量的蔗糖、麦芽糖、糊精、树胶、含氮化合物、有机酸、挥发油、色素、蜡、植物残片、酵母、酶及无机盐等。饮用蜂蜜能补中润燥，缓急解毒。矿物性原料如赤石脂，性甘、涩、温，入胃、大肠经，能涩肠，止血收湿，生肌敛

① 《二十五史》第8册，第1520页。

② 同上书，第1525页。

疮。辟谷的原料很多,我们不一一介绍药性,它们大多具备养生防疾的功效。辟谷养生家取这些原料以蒸熟为主要办法粗放制成的丸、散、末状物代替日常饮食,自然既能防饥饿,又健体魄。值得注意的是,虽然道教辟谷方也用到蜂蜜、赤石脂等动物、矿物原料,但道士辟谷基本上是素食的,提倡素食的文章近年来常见诸报刊,医学界认为人类的肠子较长,比较适宜食素;如果肉食过多,其残渣在人体内停留的时间长,会产生毒素,给肝脏等器官造成负重。另外,肉食为主容易诱发高胆固醇、癌症等各种疾患;而素食为主,则少有这些问题。生活中,我们确实可以见到许许多多的人因为有健康的饮食习惯——荤素配合、以素为主——而获健康长寿。

其次,少食。浏览一下辟谷典籍,我们就可以发现,辟谷者并非一物不食,他们以辟谷丸、散、末来充饥,往往是日服一次或三次,等等;一次一丸或三丸,等等;这些丸大小不一,有的如梧桐子大,有的如鸡子大,有的如李核大,等等。例如,《太清经断谷法》服食巨胜辟谷方法之一:“取成蒸者一斗二升,茯苓二十四两,泽泻八两,捣三万杵。每服如弹(疑为“弹”字)丸,日三。亦可蜜丸,可预作从军。入山涉水,不令疲瘦,遇食便食。无所禁忌”;有时用方寸匕取散、末服用,例如,《太清经断谷法》服食天门冬辟谷法:“干天门冬十斤,杏仁杏升捣末,蜜搜,服方寸匕,日三夜一。甘始所服,名曰仙人粮。”^① 方寸匕是古代量取药末的器具,其形状像刀匕,大小为古代一寸正方,一方寸匕约等于

^① 《中华道藏》第28册,第39页。



2.74毫升。总之,辟谷者所服食的食物在数量上是不多的。适当少食是有益健康的,据现代医学研究,多食导致死亡率增高。多食使人体重增加,引起肥胖。肥胖的人易患冠心病、高血压等。统计数字表明,超过标准体重 30—50%者,死亡率高出一倍。罗丝(Ross)的动物实验表明,摄取低热量的食物,自发性肿瘤和肾小球肾病的发生率减少,寿命延长。布鲁地(Brody)指出低代谢的生命活动,减低了有丝分裂的频度,可使生命延长 1/3。特别是老年人储存热量能力有限,如果摄取过量,将罹患高血脂、高血糖。^①

道教辟谷术与道教饮食术、服药术,有一定的关联,又有鲜明的特点。在研读、整理、诠释辟谷经文中我们会不自禁地佩服道门中人对长生孜孜不倦的追求态度以及另辟蹊径的开拓精神,而且,辟谷中慎食、少食的养生理念确实在一定程度上也有值得今人取资的地方。所以我们专门就辟谷之源流、类型、养生价值做了如上一些资料整理和分析的工作。

^① 郑隆榆、朱锡忠、姜建华:《现代家庭健身大全》,杭州大学出版社,1994年,第7页。

第三章

饮食制宜

道教饮食强调三因制宜，即因时制宜、因人制宜、因地制宜，这是说饮食要顺应季节气候变化、地理区域、还要根据人的年龄、性别、体质等不同特点。《混俗颐生录·序》所言：“天地精粹以生形，寒暑燥湿以生困，合顺而守之，顺则瘵疴不作，逆则万瘵辐辏，虽大限而不能续。中间夭枉、沉痾、跛眇之疾，良由摄理乖方之致。”^①就是告诉学道者要顺应天地自然及人自身各种状况以养生。道教饮食“三因制宜”的原则，体现了道教医学的整体观念和辨证施治的指导思想。

一、因时制宜

道教养生家认为一年四季有寒热温凉之别，食物也有清凉、甘淡、辛热、温补之分，所以饮食养生应当顺应四时之宜。晚唐道士施肩吾所撰之《养生辨疑诀》明确指出：“服饵草木金石，以固其形，而不知草木金石之性，不究四时逆顺之宜，久而服之，反伤和气。远不出中年之内，灾害俱生。”^②动植金石各有其性，四时十二月各有所宜，顺之则寿延，逆之则寿损。

道门注意顺应四季变化规律适时饮食。一般来说，春季气候转暖，万物生发，与肝相应，故食宜扶助阳气，如芫荽、葱、大小麦、动物肝等；夏季气候炎热，万物繁盛，与心相应，故宜清热化湿、健脾开胃，如绿豆、赤豆、西瓜、乌梅等；秋季气候凉燥，万物肃杀，与肺相应，故食宜养阴润燥，如雪梨、百合、银耳、燕窝等；

^① 《中华道藏》第23册，第718页。

^② 同上书，第629页。

冬季气候寒冷,万物收藏,与肾相应,故宜温补阳气,如羊肉、核桃、韭菜、鳝鱼等。所以道经中提出春多食酸,夏多食苦,秋多食辛,冬多食咸,调以滑甘。酸应春,苦应夏,甘应长夏,辛应秋,咸应冬,多其时味可以相应养护肝、心、脾、肺、肾五脏气。不过,五味之四时调适,因人而异。有时需要“减其时味,以杀盛气”^①。道经记载:“酸多伤脾,肉腩而唇揭,故春七十二日,省酸增甘,以养脾气。……咸多伤心,血凝泣而变色。故冬七十二日,省咸增苦,以养心气。……甘多伤肾,骨痛齿落,故季月各十八日,省甘增咸,以养肾气。……苦多伤肺,皮槁而毛落,故夏七十二日,省甘增辛,以养肺气。……辛多伤肝,筋急而爪枯,故秋七十二日,省辛增酸,以养肝气。”^② 这里头的原理就在于上文讨论过的五行相生相克思想,兹不赘述。增减都应有度,过量不利健康。那么如何判断过食某味,以便及时调养呢?《孙真人备急千金要方》卷43《小肠腑方·舌论》给我们提供了一个切实可行的方法:“多食咸则舌脉凝而变色,多食苦则舌皮槁而外毛焦枯,多食辛则舌筋急而爪枯干,多食酸则舌肉肥而居揭,多食甘则舌根痛而外发落。”^③ 观察这些体征,我们大体就能做到适可而止。

上述从四季春三月、夏三月、秋三月、冬三月讨论了辨证饮食的问题。约出于唐宋间“原题前商州丰阳县主簿符度仁纂”之《修真秘录》,此书为饮食养生保健专书,分《食宜》、《月宜》二篇。假托思仙与真人问答,论述饮食调养之法。其中《月宜》篇按一

① 《中华道藏》第23册,第714页。

② 同上书,第749-750页。

③ 同上书,第22册,第304页。



年十二月宿依次列举宜食之物^①,对我们饮食调摄也有参考价值,现列表如下:

表六 《修真秘录》所列十二月宜食之物

月份	食宜	备注
一月	正月卯日,食鲋鱼,使人无瘟病。	春三月食犬肉,又先酸麦,无齿病
二月	二月春分,食龟,使人不蛔,子孙蕃息。	
三月	三月宿毕,食鳞鱼,使人不随美色,多气力。	
四月	四月宿昴,食鸡,使人目明。	夏三月食鸡雉及苦,先麦食之,无瘴病
五月	五月夏至,食鸣鵙、食鸱枭。	
六月	六月宿房,食野雉,使人阳多,遂子孙。	
七月	七月,食蠹(蠹,木蝎),使人宜子孙。	秋三月食马肉及辛,食之无寒病
八月	八月秋分,食蠹,使人无病淫,众人畏之。	
九月	九月宿建星,食雁,使人不病瘴;得良辰,美筋骨。	
十月	十月宿营室,食诸鸟使人烁心,益寿美色。	冬三月食藟及咸,食之无足病
十一月	十一月冬至,食兔,令人不蛔,利足不僵。	
十二月	十二月腊夜,令人持椒卧井傍,无与人言,内椒井中,除瘟病。	

有所宜必有所忌,唐《孙真人摄养论》一书中根据一年十二月中心脏六腑之气运病变,列举诸多忌食之物^②,我们也列表如下:

① 《中华道藏》第23册,第717-718页。

② 同上书,第657-658页。

表七

《孙真人摄养论》所列十二月忌食之物

月份	食忌
一月	勿食生葱,损人津血。勿食生蓼,必为症瘤,面起游风。勿食蛰藏之物,减折人寿。勿食虎豹狸肉,令人神魂不安。
二月	勿食黄花菜、陈醋、菹,发痼疾。勿食大小蒜,令人气壅,关膈不通。勿食葵及鸡子,滞人血气,沍精。勿食兔及狐貉肉,令人神魂不安。此月九日忌食一切鱼,仙家大畏。
三月	勿食黄花菜、陈醋、菹,发症瘤,起瘟疫。勿食生葵,令人气胀,化为水疾。勿食诸脾,脾神当王。勿食鸡子,令人终身昏乱。此月三日,忌食五脏及百草心,食之天地遗殃。
四月	勿食大蒜,伤神魂,损胆气。勿食生薤,令人多涕唾,发痰水。勿食鸡雉肉,令人生痼疽,逆元气。勿食鱔鱼,害人。
五月	勿食薤韭,以为症瘤,伤神损气。勿食马肉及獐鹿肉,令人神气不安。此月五日,勿食一切菜。
六月	勿食葵,必成水癖。勿食茱萸,令人气壅。
七月	勿食茱萸,令人气壅。勿食猪肉,损人神气。
八月	勿食小蒜,伤人神气,魂魄不安。勿食猪肚,冬成嗽疾,经年不差。勿食鸡雉肉,损人神气。
九月	勿食蓴菜,有虫不见。勿食姜蒜,损人神气。勿食经霜生菜及瓜,令人心痛。勿食葵,化为水病。勿食犬肉,减算天寿。
十月	勿食生椒,损人血脉。勿食生薤,以增痰水。勿食熊、猪肉、蓴菜,衰人颜色。
十一月	勿食貉肉,伤人神魂。勿食螺蚌蟹鳖,损人元气,长尸虫。勿食经夏醋,发头风,成水病。勿食生菜,令人心痛。
十二月	勿食薤,多发痼疾。勿食鼃鳖。

似出于晚唐之《四气摄生图》也涉及一年十二月饮食禁忌，本书所述摄生理论和方法，与《孙真人摄养论》大体一样，此处不再罗列。不过这说明一年四时变化，饮食应当适时调整是许多学道者之共识，所以许多道经不惜笔墨，不断重申。

二、因人制宜

膳食的选择与人的身体状况密切相关。不同的人群，由于机体的状态不同，所需的营养也不同。人的生理功能随着年龄的增长而发生变化，所以要充分考虑年龄因素，给予相应饮食调补。性别不同，男女有着各自的生理特点，饮食也就有所不同。个体体质不同，饮食也要区别对待。^①

道教饮食养生是注意因人制宜的。五代蒲虔贯则在其所撰的《保生要录》一书序中说：“尝闻松有千岁之固，雪无一时之坚。若植松于腐壤，不期月而必蠹；藏雪于阴山，虽累年而不消。违其性则坚者脆，顺其理则促者延，物情既尔，人理岂殊！然则，所谓调摄之术者，又可忽乎！”^②蒲虔惯用精妙的譬喻阐述了因人制宜的养生态度。《混俗颐生录》春时消息、夏时消息、秋时消息、冬时消息中的一些材料很能说明这个问题：

春夏之交，遂使伤寒、虚热时行之患，……小儿即
与茵陈九、犀角九泻之，以小儿未经人事，即不畏泻，亦

① 张明雪、林巾孝：《中医对饮食三因制宜的认识》，《中国中医药报》（总 2685 期），2007 年 2 月 14 日。

② 《中华道藏》第 23 册，第 709 页。

须审其冷热虚实，不得浪为。若是男子，事须下泻，除脚气冲心，膀胱冷，疼痛脓水。三焦不通，即须泻，常得通畅，不要苦泻。夏月尤忌泻，为泄阴气故也。丈夫四十已上不宜苦泻。

立夏三伏内腹中常冷，……生菜、茄子，缘腹中常冷，食此凝滞难消之物，多为症块；若患冷气风疾之人，更须忌之。夏月不问老小，常吃暖物，至秋必不患赤白痢、疟疾、霍乱。……丈夫有痲癖、五痔、风疝、冷气、劳瘦、虚损，女人有血气、头风，偏不宜茶。

立秋后稍宜和平将摄，……止若患积劳、五痔、消渴等病，不宜吃干饭、炙煿、自死牛肉、生鲙、鸡、猪、浊酒、陈臭咸醋、黏滑难消之物及生菜、瓜果、毒鱼、鲙鲈、酱之类。若风气、冷病、痲癖之人，亦不宜上件之物。

冬则伏阳生……饮食之间，四十已上稍宜温，四十已下稍宜寒。……但是诸疾切忌食热肉、酒、面、炙煿之物，多食令人血脉不行。^①

从上述引文，我们可以很明显地看出道门对不同年龄、不同性别、不同体质人群之饮食消息有不同之建议。另外，因人制宜之饮食观，我们还可以在元人李鹏飞编撰的《三元延寿参赞书》中得到更多的信息。《三元延寿参赞书》是道教医药保健之重要著作，该书卷3《人元之寿饮食有度者得之》章《食物》篇，分果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类，详列各种食物之性能。

① 《中华道藏》第23册，第722-724页。

现在我们将其中与因人制宜观念有关者列举如下^①：

表八 《三元延寿参赞书》部分食物因人宜忌表

食物		宜忌
果实	樱桃	寒热病多食，发暗风，伤筋骨，呕吐。小儿多食作热，性热也。
	乳柑	脾胃冷人，尤不可多食，诸柑性同。
	梨	产妇，金疮人，勿食，令萎困。
	栗子	患风水气，人不宜食。小儿食生者，多难化。
	茨菰	小儿秋食之，脐下痛，孕不可食。
	藕	产后惟此不同生冷忌者，破血故也。
	砂糖	小儿多食，损齿及生蛲虫。
	柰子	多食，腹胀，不益人，病人尤甚。
米谷	稻米	糯米也。妊娠与杂肉食之，不利其子，生寸白。
	黍米	发宿疾，久食，昏五脏，好睡。小儿食，不能行，缓人筋骨，绝血脉。
蔬菜	韭	俗呼草钟，乳病人可食。然多食，昏神暗目，酒后尤忌。不利病人，心腹痼疾者加剧。
	蕨	久食脚弱无力，小儿食之，不行。
	茄	至冷，五劳不可多食，发疮损人，动气发痼疾。冷人不可食。
	越瓜	小儿、时病后勿食。
	薯蓣	冷气人少食之。

^① 《中华道藏》第23册，第752—761页。

食物		宜忌
飞禽	鸡	黄者宜老人,乌者暖血,产妇宜之。《千金方》载:妊妇多食,子患诸虫。妊食鸡子,多令子失音。
	鹭	鸭妊娠多食,令子倒生。
	鹌鹑	患痢人可煮食之,良。
	雀肉	合酱食,妊娠所忌。
	鸚鵡	虽益人,病者食之多减药力。
	雄鹊	妇人不可食。
走兽	豪猪	头动风,其嘴尤毒,风人不宜食者。
	牛肉	患冷人不宜食。花牛最毒,眼疾人吃双盲。
	马肉	下痢人食者加剧。
	犬	妊娠食犬,儿无声。
	兔肉	宜丹石人八月、十一月可食。
	獭肉	消阳不益,男子宜少食。五脏及肉性寒,惟肝温,治传尸劳。
鱼类	猿猴	小儿近之伤志。
	鲛鱼	有疮者不可食。
	鲟鱼	丹石人不可食,令少气,发疮疥,动风气。小儿食之多成痼及咳,大人久食卒心痛。
	鳖	妊娠食之,令子短项。
	蟹	妊娠食之,令子横生。蟹及动风,体有风疾、风气人,不可食之。
	蛤蜊	服丹石人食之,腹中结痛。
	蛭	与服丹石人相宜,天行病后不可食,切忌之。



上表这些食物大部分比较常见,如果我们日常饮食能据此适当安排膳食,一定对健康有裨益。另外,《太清道林摄生论·黄帝杂忌法》提示:“妇人月水来,不用食蓼及蒜,当为血淋也。”^①这是与性别相关的因人制宜饮食法。还有,《混俗颐生录》卷下《患劳消息》与《患风消息》中有关患积劳、五痔、消渴、下焦冷、上焦多热以及患风疾之人的饮食宜忌,不仅很能说明道教因人制宜之饮食观,对当前患此病之人也有参考价值,现着重加以引用:

丈夫患积劳、五痔、消渴、下焦冷、上膈多热,良由饮食嗜欲不节之故。……若非自觉,不遇良医,辨其证候,别为治疗,日月深久,胸前骨出,臂上肉销,咳嗽不出声,抬肩喘息,痢如豉汁,或似烂肠,此乃五脏坏矣,神慧之师所不能救欤。若觉有此候,不宜吃陈臭难消黏滑之物,犬肉、鸡、猪、野狐、羊、驼、牛、马炙肉生冷等物。……宜吃煮饭、烧盐、姜、豉汁为粥;枸杞、甘菊、牛蒡、韭薤、地黄、马齿、鲫鱼、白鱼、鹿肉干脯、白煮精羊肉,并宜食之,其余禁断,平愈后任餐。^②

人患久风,固难将息。凡风疾之人,髓竭肉疏,则风入骨间,故肢节不遂,骨虚血薄之故也。稽其由,皆有所因,或是夏月当风乘凉便至睡,或酒后操扇取风,好吃毒鱼、猪肉之使也。……风疾之人,宜吃羊肉,去脂、血。缘虚事须要吃,则如法煮之。羊食百草,草本

① 《中华道藏》第23册,第636页。

② 同上书,第725页。

且无毒。但除脂、血，以药煮之，则不发病矣。煮羊脚法：羊一脚以刀子剝开，水浸洗去血，兼割去脂，加防风一两，石膏五两，桑根白皮二两，切，和煮之，不损肉味，尤颇宜人。又夏中单用桑叶五十片，不要诸药。桑叶是时收采，晒干，以备冬月使用。干者，加至八十叶。如煮散，肉亦随多少，酌量煮之。患风人，不宜吃荞麦、苳菜、热饅饅、饨馄饨、油麻、饅饼和脂燂炙肉，热吃白汤，怀妊生冷油肥，鸡猪犬肉，鲤鱼生鲙，生葱蒜，空腹茶，不可食之。^①

道教中对服丹人之饮食宜忌特别关注。服食金丹是道教养生方式之一。东汉张道陵即有服丹术。魏晋南北朝时，道门倡服金丹。至唐代，外丹术大盛，服食丹药者众多，因草木药大多加入丹药烧炼，单服草木药者相对减少。唐以后外丹术渐衰。外丹术衰落原因之一为丹有火毒和金毒，服丹致死者众多。实际上，早在魏晋，道门高士就已发觉金丹有毒，并尝试用沉水、埋地、食疗等进行解毒。唐孙思邈《千金要方》及元李鹏飞《三元延寿参赞书》中有些许通过食物解丹毒的办法，不过北宋唐慎微、寇宗奭等编撰的《图经衍义本草》所载食疗丹毒法多而且全，很能说明道门饮食因人制宜之态度，故专门辑录如下：

^① 《中华道藏》第23册，第725-726页。

表九

《图经衍义本草》饮食解丹毒法一览表

序号	食物名	用法与功效	出处
1	腊雪	解一切毒，……大人丹石发动，……仍小温服之。	张继禹主编《中华道藏》，华夏出版社，第21册，2004年，第109页。
2	人参	杀金石药毒，调中治气，消食开胃，食之无忌。	同上，第124页。
3	车前子	压丹石毒，去心胸烦热。	同上，第136页。
4	葛粉	味甘，大寒，无毒。主压丹石，去烦热，利大小便，止渴。	同上，第184页。
5	牛蒡子	根，作脯食之良。热毒肿，捣根及叶封之。杖疮、金疮，取叶贴之，永不畏风。又，瘫痪及丹石风毒，石热发毒。	同上，第212页。
6	茱萸	丹石发动，取根食之尤良。	同上，第242页。
7	干苔	味咸，寒。下一切丹石，杀诸药毒。不可多食，令人痿黄少血色，杀木蠹虫，内木孔中，但是海族之流，皆下丹石。	同上，第252页。
8	兔肝草	味甘，平，无毒。主金疮，止血生肉，解丹石发热。	同上，第254页。
9	菰根	若丹石热发，和鲫鱼煮作羹食之。三两顿即便差耳。	同上，第305页。
10	篇蓄	丹石发，冲眼目肿痛。取根一握，洗。捣，以少水，绞取汁服之。	同上，第306页。

序号	食物名	用法与功效	出处
11	甘蔗根	生芭蕉根,治天行热狂,烦闷消渴,患痼毒并金石发热闷口千人。	同上,第 311 页。
12	榆皮	服丹石人采叶生服一两顿,佳。	同上,第 342 页。
13	竹叶	主吐血,热毒风,压丹石毒,主消渴。	同上,第 362 页。
14	桑根白皮	治服金石发热渴,生精神,及小肠热,性微凉。	同上,第 362 页。
15	庵摩勒	余甘子也。解金石毒,为末,作汤点服。佛经中谓庵摩勒者是此。	同上,第 381 页。
16	柳花	(叶治)服金石药人发大热闷,并下水气。	同上,第 393 页。
17	兔	主丹石人上冲,眼暗不见物,可生食之,一如服羊子肝法。八月至十一月可食,服丹石人相宜,大都损阳事,绝血脉。	同上,第 443 页。
18	獬肉	主服丹石,劳热,患赤白痢多时不差者,可煮肉,经宿露中,明日空腹和酱食之,一顿即差。……曾服丹石,可时时服之,丹石恶发热。	同上,第 454 页。
19	白鹅膏	肉性冷,不可多食,令人易霍乱,与服丹石人相宜,亦发痼疾。	同上,第 458 页。

序号	食物名	用法与功效	出处
20	海蛤	止消渴,润五脏,治服丹石人有疮。	同上,第 476 页。
21	蚌	冷,无毒。明目,止消渴,除烦,解热毒,……压丹石药毒。	同上,第 502 页。
22	蜆	冷,无毒。治时气,开胃,压丹石药及丁疮,下湿气,下乳,糟煮服,良。	同上,第 509 页。
23	蛭	味甘,温,无毒。补虚,主冷利。生海泥中,长二三寸,大如指,两头间。主胸中邪热,烦闷气。与服丹石人相宜。	同上,第 510 页。
24	田中螺汁	大寒。汁饮疗热、醒酒、压丹石。不可常食。	同上,第 512 页。
25	柿	诸柿食之皆善而益人,桺柿更压丹石毒耳。	同上,第 537 页。
26	乳柑子	味甘,大寒。主利肠胃中热毒,解丹石,止暴渴,利小便。	同上,第 540 页。
27	猕猴桃	味酸,甘,寒,无毒。止暴渴,解烦热,冷脾胃,动泻癖,压丹石,下石淋。	同上,第 554 页。
28	生大豆	下热气肿,压丹石烦热。	同上,第 561 页。
29	黑豆	调中下气,通关脉,制金石药毒。	同上,第 562 页。

序号	食物名	用法与功效	出处
30	小麦	麦苗,味辛,寒,无毒。麦苗上黑微名麦奴,主热烦,解丹石,天行热毒。	同上,第 570 页。
31	荞麦	味甘,平、寒,无毒。实肠胃,益气力。久食动风,令人头眩。和猪肉食之,患热风,脱人眉须,虽动诸病,犹挫丹石,能炼五脏滓秽,续精神。做饭与丹石人食之良。	同上,第 571 页。
32	稷米	益诸不足。山东多食。服丹石人发热,食之热消也。	同上,第 575 页。
33	罌子粟	味甘,平,无毒。主丹石发动,不下食,和竹沥煮作粥食之,极美。	同上,第 577 页。
34	冬葵子	大抵性滑利,能倡导积壅,服丹石人尤相宜。……其性冷,若热食之,亦令人热闷,甚动风气。久服丹石人,时吃一顿佳也。	同上,第 578 页。
35	白冬瓜	冬瓜练,亦可单用,味甘,平。压丹石毒,止热渴,利小肠,能除消渴,差五淋。	同上,第 581 页。
36	白瓜子	其肉主三焦渴疾,解积热,利大小肠,压丹石毒。	同上,第 582 页。



序号	食物名	用法与功效	出处
37	蜀葵	味甘,寒,无毒。久食钝人性灵。根及茎并主客热,利小便,散脓血恶汁。……煮食,主丹石发,热结。	同上,第 584 页。
38	苦瓠	冷。压热,服丹石人方可食,余人不可辄食。	同上,第 598 页。
39	菠薐	冷,微毒。利五脏,通肠胃热,解酒毒。服丹石人食之佳。	同上,第 602 页。

饮食因人制宜不仅应当讨论“相宜”,也应关注“不相宜”,饮食疗丹毒亦然。《图经衍义本草》中也有这方面的记载,“鲟鱼,有毒。主血淋。可煮汁饮之。其味虽美,而发诸药毒。鲈,世人虽重,尤不益人,服丹石人不可食,令人少气”^①;“蛤蜊,冷,无毒。润五脏,止消渴,开胃,解酒毒,主老癖,能为寒热者及妇人血块,煮食之。此物性虽冷,乃与丹石相反,服丹石人食之,令腹结痛”^②;“荠,荠子,入治眼方中用。不与面同食,令人背闷。服丹石人不可食”^③。这些材料反映了道教饮食养生者辩证对待因人制宜之审慎精神。

总结起来,因人制宜在饮食中的运用可以依下列思路而行:按性别而言,妇女在月经期以补血为主。妊娠期以补肾固胎、健脾养血为主。产后以补气益血、通经下乳为主。绝经期以补肾益气血为主。男性体力劳动者以生津益气为主。脑力劳动则以

① 《中华道藏》第 21 册,第 481 页。

② 同上,第 509 页。

③ 同上,第 565 页。

补益心脾、养血安神为主。按年龄而言,儿童期先后天俱未充旺,生长发育迅速,易伤食、易虚损,须注意健脾消食补肾。青壮年期无须特殊补养,有虚者,有滞者,对证调配。老年期生机衰减,诸般不足,通常应以健脾补肾,益气养血为主,尤宜于粥食。按体质而言,气虚者以补气健脾为主,可选山药、莲子、苡仁、芡实、红枣等。血虚者以补血为主,辅以补气,可选当归、何首乌、桂圆、菠菜、胡萝卜、动物肝等。阴虚者以滋阴润燥为主,常选银耳、蜂蜜、芝麻、百合、虫草、龟鳖、牛奶等。阳虚者以温补阳气为主,选羊、犬、麻雀肉、核桃、虾、韭菜等。此外,痰湿者化痰除湿,火盛者清火等随证应之。

三、因地制宜

不同的地域有着不同的气候特征和不同的物产,所以还要根据不同的地域,制定相应的饮食方案。按地域而言,中国总体上是东湿西燥,南热北寒。所以东南沿海地区,人们易感湿热,宜选清淡除湿之品;西北高原地区,人们易受燥感寒,宜选温阳散寒、生津润燥之品。

孙思邈所辑录的嵇康的一则言论很能说明道士饮食养生因地制宜之态度。嵇康说:“穰岁多病,饥年少疾。信哉不虚!是以关中土地,俗好俭嗇,厨膳肴馐,不过菹酱而已,其人少病而寿;江南岭表,其处饶足,海陆鲑肴,无所不备,土俗多疾而人早夭。北方仕子,游宦至彼,遇其丰贍,以为福佑所臻。是以尊卑长幼,恣口食啖,夜长醉饱,四体热闷,赤露眠卧,宿食不消。未逾期月,大小皆病。或患霍乱、脚气、胀满,或寒热病疟痢,恶核丁肿,或瘫疽、痔漏,或偏风狼退,不知医疗,以至于死。凡如此



者,比肩皆是,惟云不习水土,都不知病之所由。静言思之,可为太息者也。学者先须识此,以自诫慎。”^① 出自《孙真人备急千金要方》卷81《养性》篇的这条记载说明北人到南方饮食有水土不服之情况,需要慢慢适应,才能避免祸患。另外,《图经衍义本草》引用《食疗》有关记载,“(昆布)下气,久服瘦人。无此疾者,不可食。海岛之人爱食,为无好菜,只食此物。服久,病亦不生。遂传说其功于北人。北人食之,病皆生。是水土不宜尔”;^② “(海藻)南方人多食之,传于北人,北人食之倍生诸疾,更不宜矣”。^③ 这也反映出南北各地饮食之不同,饮食理当考虑因地制宜。有关南北饮食差异,《图经衍义本草》也有不少记载,我们同样辑录如下,以明究竟:

表十 《图经衍义本草》南北饮食差异一览表

地域	食物	说明	出处
南方	金钗股	生岭南山谷。根如细辛,三四十茎,一名三十根钗子股,岭南人用之。	张继禹主编《中华道藏》,华夏出版社,第21册,2004年,第209-210页。
	泽兰	一名虎兰,一名龙枣,一名虎蒲。生汝南诸大泽傍。三月三日采,阴干。荆、湖、岭南人家多种之。	同上,第219页。

① 《中华道藏》第22册,第565页。

② 同上书,第21册,第220页。

③ 同上书,第217页。

葦拔	出波斯国,今岭南有之,多生竹林内。	同上,第 232 页。
肉豆蔻	出胡国,今惟岭南人家种之。	同上,第 237 页。
苕菜	生水中。江南人多食。捣汁服之,疗寒热也。	同上,第 248 页。
薺草	一名斜菜。生水傍。江南人用蒸鱼,食之甚美。	同上,第 250 页。
半夏	所在皆有,生平泽中者,名羊眼半夏,圆白为胜,然江南者大,乃径寸,南人特重之,顷来互用,功状殊异。	同上,第 261 - 262 页。
贯节	三月采根,晒干。荆南人取根为末,水调服一钱匕,止鼻血效。	同上,第 287 页。
甘蔗根	南人皆食之,而多动气疾。	同上,第 311 页。
皋芦叶	出南海诸山。叶似茗而大。南人取作当茗,极重之。《广州记》曰:新平县出皋芦。名之别名也。叶大而涩。又《南越志》曰:龙川县出皋芦。叶似茗,味苦涩,土人为饮。南海谓之过罗,或曰物罗,皆夷语也。	同上,第 359 页。
槟榔	岭南人啖之以当果实。其俗云:南方地温,不食此无以祛瘴疠。	同上,第 365 页。
木鳖子	岭南人取其嫩实及苗叶作茹蒸食之。	同上,第 407 页。



盐麸子	取子干捣为末食之，岭南人将以防瘴。	同上，第 410 页。
栾华	五月、六月花可收，南人取合黄连作煎，疗目赤火，大效。	同上，第 414 页。
鹿	南人往往食其肉，然坚韧，不及獐味美。多食之，则动痼疾。	同上，第 452 页。
鸬鹚屎	南人用治小儿疳，既干碾为末，炙猪肉点与啖，有奇功。	同上，第 463 页。
牡蛎	生东海池泽，今海傍皆有之，而南海、闽中及通泰间尤多。此物附石而生，磈礧相连如房，故名蛎房。一名蚝山。海族之中惟此物最贵，北人不识，不能表其味尔。	同上，第 470 - 471 页。
鲈鱼甲	南人食其肉，云色白如鸡，但发冷气痼疾。	同上，第 490 页。
蜚蠊	有两三种，以作廉姜气者为真，南人亦啖之。	同上，第 497 页。
淡菜	北人多不识，虽形状不典，而甚益人……南人好食，治劳虚伤惫，精血少者及吐血，妇人带下漏下，丈夫久病，并煮食之，任意。	同上，第 510 页。
鼈 (蛙)	黑色者，南人呼为蛤子，食之至美，即今所谓之蛤，亦名水鸡是也。闽、蜀、浙东人以为珍饈。彼人云食之补虚损，尤宜产妇，即此也。	同上，第 520 页。

	甲香	南人煮其肉啖,亦无损益也。	同上,第 522 页。
	橘柚	一名橘皮。生南山川谷,生江南。十月採,以东橘为好,西江亦有而不如。其皮小冷,疗气,乃言胜橘。北人亦用之,并以陈者为良。	同上,第 527 页。
	橄榄	生岭南,今闽、广诸郡皆有。木似木樨而高,且端直可爱,秋晚实成,南人尤重。咀嚼满口香久不歇,生啖及煮饮并解诸毒,人误食鲙鲐肝,至迷闷者,饮汁,立差。	同上,第 552 页。
	水苏	生九真池泽,今处处有之。多生水岸傍,苗似旋复,两叶相当,大香馥,青、齐间呼为水苏,江左名为齐苧,吴、会谓之鸡苏。南人多以做菜。主诸气疾及脚肿。江北甚多,而人不取食。	同上,第 594 页。
	雍菜	云南人先食雍菜,后食野葛,二物相伏,自然无苦。	同上,第 604 页。
北方	羊乳	温。补寒冷虚乏。……牛乳、羊乳实为补润,故北人皆多肥健。	同上,第 429 页。
	秫米	北人往往有种者,代米作酒耳。	同上,第 566 页。
	黍米	北人作黍饭,方药酿黍米酒,则皆用秫黍也。	同上,第 568 页。
	苜蓿	北人甚重此,江南人不甚食之,以无味故也。外国复别有苜蓿草,以疗目,非此类也。	同上,第 588 页。



道经中比较集中论及饮食因地制宜的篇章除了上述《图经衍义本草》之外，我们还查阅到李鹏飞编撰的《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之·食物》中有几条这方面的记载：“西瓜，甚解暑毒，北人禀厚，食惯；南人禀薄，不宜，多食至于霍乱，冷病人终身不除”；“麦占四时，秋种夏收。西北多霜雪，面无毒；南方少雪，有毒”；“穞麦，西川多种；山东河北人，正月方种，先患冷气，人不宜食”；“葫，大蒜也。北方人禀厚者，食惯病少”；“菠薐菜，北人食肉面即平，南人食鱼米即冷”^①。这些材料说明道士们注意到南北各地的饮食应当结合当地的物产性能和百姓体质。确实，不同地域的人们饮食习惯差异较大，如山西、陕西多喜食酸；云南、贵州、四川多喜辛辣；江浙多喜甘甜；东北多喜食咸；沿海地区多喜食海味；西北地区多喜食奶酪。所以在进行饮食调补时，要因地制宜。

值得关注的是，随着道教的发展，当代道教徒积极考虑并推行道教现代化之尝试。在饮食方面，神州大地还出现了天师八卦宴、彭祖养生宴、葛仙太极宴等名宴。江西龙虎山的天师八卦宴充满道教精神，做法极为讲究，按“八卦图”中“乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑”八个方位，分“八热”、“八冷”，先上“八冷”均为地方小吃，亦为开胃。再上“八热”。禁食分别代表忠、义、节、孝的牛、狗、大雁、乌鱼四种动物。“八热”由天师板栗烧鸡、天保豆腐、八卦豆腐、泸溪桂鱼、芙蓉蛋白、玉马升空、虎斑鳊鱼、猴头思祖、乌龙海参、白玉果分别称之为猪、鸡、猴、兔、龙、虎、蛇、马精

① 《中华道藏》第23册，第753—755页。

制而成。^① 河南彭城的彭祖养生宴,共有 28 道菜,分 10 道冷菜、12 道热菜和 6 道点心。宴席始终贯穿“健康养生”的主线,以一杯开胃清茶开始,“二菜”同桌——同时品尝古代养生名菜“彭祖雉羹”、“羊方藏鱼”、“彭城鱼丸”、“大彭扎肴”等和现代养生名菜“灵芝皮肘”、“吊地瓜”、“滋补皮狗”、“蟹黄艳菊”等,将彭祖文化、饮食文化和养生文化等“三种品味”精妙地融合在一桌宴席中。^② 广东罗浮山的葛仙太极宴,糅合了千年道教和客家饮食文化的独特内涵,以养生、健康、绿色环保为理念,全宴分荤素两大类,每席共 13 个菜式,其中 9 道为主菜,比如“太极养生盘”、“日月星辰汤”、“天地人和在”、“三生万物盘”、“返璞归真肉”等,真可谓道道有名、菜菜精细。^③

当前,福建石竹山道院、四川大邑鹤鸣山道观、成都青羊宫道观、上海钦赐仰殿都在努力打造自己的道教饮食文化。例如,位于福建省福清市的石竹道院现在推出由厦门大学宗教学研究所创意的道教丹功益寿膳,颇有特色。道教丹功益寿膳包括如下十二道菜:子菜功:梦游华胥——筑基;丑菜功:徐甲复身——炼己;寅菜功:壶天胜景——采药;卯菜功:桃源真情——封固;辰菜功:青女酿雪——炼药;巳菜功:八仙过海——沐浴;午菜功:山水哑雁——守中;未菜功:陈抟高卧——温养;申菜功:效法婴儿——胎息;酉菜功:婴母慈心——乳哺;戌菜功:扬州折花——出神;亥菜功:广成明道——还虚。该丹功益寿膳以饮食作为精、气、神调理方式,其基本特点是在膳食过程中贯注内丹圣

① <http://member.lotour.com/member/travel/243/bulletin91.htm>。

② <http://www.xhby.net/xhby/content/2004-08/26/content-522873.htm>。

③ <http://www.0752.cc/html/200605/02/233847507.htm>。

功的修养理念,即将饮食过程与内丹修炼的步骤融为一体,达到升华境界、养生长寿的目的。期盼各地的道友发挥创造性,不断开拓道教区域饮食新品种,丰富祖国饮食文化。



第

四

章

饮食禁忌



道教饮食禁忌仅仅主要指道教徒在食物的选择、搭配中的一些禁忌。这方面的问题在道教经典《太清道林摄生论·黄帝杂忌法》、《养性延命录·食戒篇》、《孙真人摄养论》、《备急千金要方·食治》、《至言总》卷3《禁忌》、《四气摄生图》、《保生要录·论饮食门》、《修真秘录》、《混俗颐生录》、《三元延寿参赞书·饮食》中有比较多的叙述,内容庞杂,篇幅很大,下文拟分别选择典型材料主要以列表的形式讨论一下道教食物禁忌、搭配禁忌。道教饮食禁忌主要从养生的角度进行探讨,与上文道教饮食戒律有关阐述视角不一样。

一、食物禁忌

在充实食物原材料的同时,道教徒也十分注意避忌有损身体健康的食物。食物禁忌指在摄入饮食时应注意避免的内容。人们为什么要避免进食一些食物呢?因为食性各异,人体各异,人摄取的食物,如果有益,可以达到养生延寿的目的;如果有害,不但不能补养身体,反而导致疾病竞起来。约成书于魏晋之《太清道林摄生论·黄帝杂忌法》说:“勿食父母本命兽肉,令人命不长,凶。勿食己本命兽肉,食之令人魂魄飞扬。”^①道教徒十分重视人伦之理,所以约成书于中晚唐原题“会稽禹穴道士范修然撰”之《至言总》卷3《禁忌》重申这个饮食禁忌说:“勿食父母兄弟及自身本命等肉,令人魂魄飞扬,家出不孝悌子息。”^②唐孙

① 《中华道藏》第23册,第635页。

② 同上书,第281页。

思邈《枕中记·避忌》：“勿以六甲日食鳞甲之物，勿以丙申日食鸡肉，勿以丙午日食雉肉，……勿以二月九日食鱼，勿以三月三日食五臓肉、百草心。”^① 这里似乎是从宗教信仰出发提出的食物禁忌。孙思邈《孙真人备急千金要方》卷79、卷80则主要从养生的角度对常见不宜进食的物品作了详细的说明^②，我们如果在膳食计划中能够加以运用，定有裨益。现列表如下：

表十一 《孙真人备急千金要方》常见食物禁忌表

食物		宜忌
果实	芡实	味甘、辛，平。一名菱，黄帝云，七月勿食生菱芡作蛲虫。
	杏核仁	味甘、苦，温，冷而利，有毒。其一核两仁者害人，宜去之。扁鹊云，杏仁不可久服，令人目盲，眉发落，动一切宿病。
	桃核仁	味苦、甘、辛，平，无毒。凡一切果核中有两仁者并害人，不再用。黄帝云，饱食桃，入水浴成淋病。
	梨	味甘，微酸，寒，涩。金疮、产妇勿食，令人萎困，寒中。
	奈子	味酸、苦，寒、涩、无毒。不可多食，令人肿胀，久病人食之病尤甚。

① 《中华道藏》第23册，第660页。

② 同上书，第22册，第548-562页。



菜蔬	枸杞叶	味苦,平,涩,无毒。补虚羸益精髓。谚云,去家千里勿食萝摩枸杞,此则言强阳道资阴气速疾也。
	凡瓜	味甘,寒,滑,无毒。去渴,多食令阴下痒湿生疮,发黄疸。黄帝云,九月勿食霜瓜,向冬发寒热及温病。初食时,即令人欲吐也,食竟心内作停水,不能自消,或为反胃,凡瓜入水沈者,食之得冷病,终身不差。
	蓼实	味辛,温,无毒。黄帝云,蓼食过多有毒,发心痛。和生鱼食之,令人脱气,阴核疼痛求死。妇人月事来,不用食蓼及蒜,喜为血淋,带下。二月勿食蓼,伤人肾。扁鹊云,蓼久食令人寒热,损骨髓,杀丈夫阴气,少精。
	韭	味辛、酸,温,涩,无毒。黄帝云,霜韭冻不可生食,动宿饮,饮盛必吐水。五月勿食韭,损人滋味,令人乏气力。
	罗勒	味苦、辛,温,平,涩,无毒。不可久食,涩荣卫诸气。
	甜瓠	味甘,平,滑,无毒。扁鹊云,患脚气虚胀者不得食之,其患永不除。
	葫	味辛,温,有毒。辛归五脏,散癰疽,治蚱疮,除风邪,杀蛊毒气,独子者最良。黄帝云:生葫合青鱼蚱食之,令人腹内生疮,肠中肿,又成疝瘕。多食生葫行房,伤肝气,令人面无色。四月八月勿食葫,伤人神,损胆气,令人喘悸,肋肋气急,口味多爽。
	小蒜	味辛,无毒。黄帝云,食小蒜,啖生鱼,令人夺气,阴核疼求死。三月勿食小蒜,伤人志性。
	茗叶	味苦、咸、酸,冷,无毒。黄帝云,不可共韭食,令人身重。

	蕃苽菜	味苦、辛，温，无毒。形瘦疲倦者不可久食，动消渴病。
	食茱萸	味辛、苦，大温，无毒。黄帝云，六月七月勿食茱萸，伤神气令人起伏气。
	蜀椒	味辛，大热，有毒。黄帝云，十月勿食椒，损人心，伤血脉。
	生姜	味辛，微温，无毒。黄帝云，八月、九月勿食姜，伤人神，损寿。胡居士云，姜杀腹内长虫，久服令人少志少智，伤心性。
	藟葵	味苦平无毒，久服除人心烦急，动痰冷，身重，多懈惰。
	竹笋	味甘，微寒，无毒。患冷人食之心痛。
谷米	生大豆	味甘，平，冷，无毒。不可久服，令人身重。黄帝云，服大豆屑，忌食猪肉。炒豆不得与一岁已上、十岁已下小儿食，食竟啖猪肉，必拥气死。
	赤小豆	味甘、咸，平，冷，无毒。不可久服令人枯燥。
	陈廩米	味咸、酸，寒，无毒。黄帝云，久藏脯腊安米中，满三月，人不知，食之害人。
	酒	味苦、甘、辛，大热，有毒。黄帝云，暴下后饮酒者，膈上变为伏热；食生菜饮酒，莫灸腹，令人肠结。扁鹊云，久饮酒者，腐肠烂胃，溃髓蒸筋，伤神损寿，醉当风卧，以扇自扇，成恶风。醉以冷水，成疼痹。大醉汗出，当以粉粉身，令其自干，发成风痹。常日未没食讫，即莫饮酒，终身不干呕；饱食讫，饮水及酒，成痞澼。
	盐	味咸，温，无毒。不可多食，伤肺喜咳，令人色肤黑，损筋力。黄帝云，食甜粥竟食盐吐，或成霍乱。



鸟兽	马牛羊酪	味甘、酸，微寒，无毒。黄帝云，食甜酪竟，食大醋者，变作血瘕及尿血。
	熊肉	味甘，微寒，微温，无毒。若腹中有积聚，寒热羸瘦者食熊肉，病永不除。黄帝云，一切诸肉，煮不熟，生不斂者，食之成瘕。
	猪	猪肉，味苦，微寒，宜肾，有小毒。补肾气虚竭，不可久食，令人少子精，发宿病，弱筋骨，闭血迹，虚人肌。有金疮者，食之疮尤甚。十月勿食猪肉，损人神气。猪肺，微寒，无毒。八月勿食猪肺及饴，和食之，至冬发疽。
	豹肉	味酸，温，无毒。黄帝云，正月勿食虎、豹、狸肉，伤人神损寿。
	雉肉	酸，微寒，无毒。黄帝云，八月建酉日食雉肉，令人短气。八月勿食雉肉，损人神气。
	鸷肪	味甘，平，无毒。黄帝云，六月勿食鸷肉，伤人神气。
	雁肪	味甘，平，无毒。黄帝云，六月勿食雁肉，伤人神气。
	越燕屎	味辛，平，有毒。肉不可食之，入水为蛟龙所杀。黄帝云，十一月勿食鼠肉、燕肉损人神气。
	鳝鱼	平，无毒。黄帝云，四月勿食蛇肉、鳝鱼，损神害气。
	鲤鱼肉	味甘，平，无毒。黄帝云，食桂竟，食鲤鱼肉，害人；腹中宿症病者，食鲤鱼肉，害人。
	其他	野猪青蹄不可食，及兽赤足者不可食，野兽自死北首伏地不可食，兽有歧尾不可食。家兽自死共鲙汁食之，作疽疮。十一月勿食经夏臭脯，成水病，作头眩。丈夫阳痿，甲子日勿食一切兽肉，大吉。一切禽兽自死无伤处，不可食。三月三日，勿食鸟兽五藏及一切果菜五辛等物，大吉。

除了日常饮食中有些食物需要禁忌外,道教服药时常有饮食禁忌,这方面的材料很多,我们撷取《三洞道士居山修炼科·建志学道养神求仙所忌品》中的几句话来阐明一下,“诸服玉,当断五辛,及于血食。不尔,不能长生。诸服草药,而食猪肉者,皆益病。诸服云母,宜先服胡麻一年。不尔者,不损人,亦可后服。诸服雄黄、八石,皆宜断血食。不尔者,久久令人半身不遂,慎之慎之。服丹药,入污秽家,及食肉荤之味,即伤人。学道者,通忌之。服黄精,禁食梅。服术,禁食桃。服地黄,禁食大肉。服天门冬,禁食鲤鱼”^①。

唐代孙思邈在这方面积累了丰富的经验,其书《枕中方》云:“凡服食药物,不欲食蒜、石榴、猪肝、犬肉,……又云:凡服食,忌血味,使三尸不去。”^②《孙真人备急千金要方》卷1《医学诸论·论服饵》凡服药,皆断生冷、酢滑、猪、犬、组娟、鱼、油、面、蒜及果实等。其大补丸散,切忌陈臭宿滞之物。有空青忌食生血物,天门冬忌鲤鱼,白术忌桃李及雀肉、胡荽、大蒜、青鱼、酢等物,地黄忌芫荽,甘草忌菘菜、海藻,细辛忌生菜,菟丝子忌兔肉,牛膝忌牛肉,黄连、桔梗忌猪肉,牡丹忌胡荽,藜芦忌狸肉,半夏、菖蒲忌饴糖及羊肉,恒山、桂心忌生葱、生菜,商陆忌犬肉,茯苓忌醋物,柏子仁忌湿面,巴豆忌芦笋羹及猪肉,鳖甲忌苋菜。^③ 同书卷80《食治》则对服药时忌食鹿肉之原因作了讨论:“凡饵药之人不可

① 《中华道藏》第42册,第76页。

② 同上书,第23册,第660页。

③ 同上书,第22册,第37页。

服鹿肉，服药必不得力。所以然者，以鹿常食解毒之草，是故能制毒，散诸药也。”^①

另外，北宋茅山道士刘词在《混俗颐生录》中也指出：“凡服药饵之时，尤忌三般受飞不足之肉，肉者，鸡、猪、无鳞鱼；又忌三般受飞不足之菜，菜者，蓴、莼、波菰（菠菜），闭血触故也。”^② 实际上，道教服食者在修炼服气术时，也有饮食禁忌。南朝华阳陶隐居集《养性延命录》卷下《服气疗病篇》引彭祖曰：“行气闭气，虽是治身之要，然当先达解其理趣。又宜空虚，不可饱满。若气有结滞，不得空流，或致疮节，譬如泉源不可壅遏。若食生鱼、生菜、肥肉，及喜怒忧悲不除，而以行气，令人发上气。凡欲学行气，皆当以渐。”^③

二、搭配禁忌

食物搭配禁忌，指有些食物不宜一起食用。因为食物性能各异，往往有相克的情况存在，不当的搭配，非但无益身体健康，反而有害。道教饮食家在长期的实践中逐渐总结出许多这样的搭配禁忌。有些不见得现在就能找出科学依据，但确实行之有效。南朝陶弘景所著《养性延命录》卷上《食诫篇》引真人言说：“白蜜勿合李子同食，伤五内。……人食酪，勿食酢，变为血痰及尿血。……鸡、兔、犬肉不可合食。……食生鱼，勿食奶酪，变成虫。食兔肉，勿食干姜，成霍乱。……荞麦和猪肉食，不过三顿，

① 《中华道藏》第22册，第559页。

② 同上书，第32册，第721页。

③ 同上书，第23册，第650页。

成热风。……凡食热脂饼物,不用饮冷醋、浆水,善失声若咽。生葱白合蜜食害人,切忌。……羊肝勿合椒食,伤人心。胡瓜合羊肉食之,发热。”^① 南朝,时值道教初创,道教饮食养生也处在摸索阶段,所以有关食物搭配禁忌的研究相对比较简略。到唐代道教医药养生取得长足进步,孙思邈《千金要方》卷 79、卷 80 中有关食物搭配禁忌就相当丰富了。道教经过宋元的进一步发展,各个方面都有深厚的积累,在对食物搭配禁忌总结方面,元人李鹏飞所作之《三元延寿参赞书》卷 3《人元之寿饮食有守者得之》中就十分详备了^②,现摘要列表如下:

表十二 《三元延寿参赞书》常见食物搭配禁忌表

食物		搭配禁忌
果实	枣	生枣,与蜜同食损五脏。软枣,与蟹相忌。
	李子	白蜜和食,伤人五内;不可与雀肉同食;其仁和鸡子食,内结不消。
	柿子	红柿与蟹同食,吐红;饮酒食红柿,心痛至死,亦易醉,不解酒毒;塔柿与蟹同食,腹疼大泻。
	甜瓜	与油饼同食发病。
	沙糖	与鲫同食成疳;与葵同食生流癖;笋同食成食瘕,身重不能行。
	胡桃	与酒同食过多,咯血。

① 《中华道藏》第 23 册,第 647 页。

② 同上书,第 752 - 761 页。



米谷	粳米	与苍耳同食，卒心痛；马肉同食，发痼疾。
	稻米	糯米也。妊娠与杂肉食之，不利其子，生寸白。
	黍米	赤黍不可合蜜。黍米，合葵食之，成痼疾；藏脯于中，食之闭气。
	荞麦	和猪肉食八九次，患热风，脱眉须。
	稷米	不可同川附子服。
	青小豆	一名胡豆，合鲤鱼鲋食之，肝黄，五年成干消。服大豆末者，忌猪肉。炒豆与一岁以上十岁以下食之，即噉猪肉，久当拥气死。
菜蔬	胡葱	青鱼合食，生虫。
	韭	不可与蜜同食。
	霜韭	不可共牛肉食，成瘕热病。葱亦不宜。
	薤	与牛肉食，作瘕。
	葫	大蒜也。煮以合青鱼鲋发黄作，啖鲙伐命。北方人禀厚者，食惯病少。
	芥	与兔肉同食，成恶病。
	菠菜	和醋食之损齿
	莴苣	共饴食，生虫。苦苣不可与蜜同食。
	苜蓿	蜜食下痢。
	越瓜	与奶酪及空心食，心痛。
飞禽	鸡	乌鸡合鲤鱼食，生痼疽。鸡子，动风、动气，合鳖肉食害人；合犬肝害人；合犬肉泄利；合鱼汁、肉汁液成心瘕；合獭肉遁死。鸡子白合胡荽、葱、蒜食，滞气短气；合生葱、犬肉食，谷道流血。
	雉	离禽也。和胡桃、菌子同食，下血。和荞麦面食，生肥虫。卵不与葱同食，生寸白。

	野鸭	不可与胡桃、木耳同食。
	鹌鹑	与猪肝同食面生黑子。与菌同食发痔疾。
	山鸡	和荞麦食,生疮。竹鸡类也。
	雀肉	不与李同食。合酱食妊娠所忌。
走兽	猪	合鸡子同食,令人满闷;猪肉生姜同食,发疾风。
	羊肉	和鲐食,伤人心;和生鱼、酪食害人。一切羊肝共生椒食之,破五脏,伤心,小儿弥忌之。肚子,病人,共饭常食之,久成番胃,作噎病;共甜粥食之,多唾,吐清水。饮酒后不得食羊、豕脑,大害人。羖羊,青羝羊也。肉以水中,柳木及白杨木不得于铜器内煮,食之丈夫损阳,女子绝阴,暴下不止。髓及骨汁合食,烦热难退,动利。青羊肝和小豆食之,目少明。羊与酱同食,久而生癩,发痼疾。
	牛	共马肉食之,身痒;共猪肉食之,生寸白。肉用桑柴火炙食,生寸白。
	马肉	不与陈仓米同食,卒得恶,十死九。姜同食,生气嗽。食死马,勿食仓米,发百病。肉不可与鹿膳同食。
	驴肉	食肉慎不可饮酒,致疾杀人。
	醍醐酥酪	一切牛马乳及酪,共生鱼食,成鱼瘕。奶酪煎鱼,主霍乱。
	犬	肉与蒜同食,损人;血和海鲋食之,得恶病。
	鹿肉	白鹿肉和蒲白作羹,发恶疮。
	麋肉	不与野鸡及虾、生菜、梅、李、果实同食,皆病人。
	兔肉	共獾肉、肝食,成通尸;鹅肉同食,血气不行;白鸡肝同食,面失血色,一年成疽;共姜、橘同食,心痛,霍乱。



鱼类	鲤鱼	与紫苏同食,发痈疽;鲤鲙不可合小豆、藿食。食桂竟食鲤,成痼。鱼及子不可合猪肝食,鲫鱼亦然。
	鲫鱼	合猴、雉肉、猪肝食之,不宜;子合猪肉食不宜;和蒜少热;和姜、酱少冷;与麦门冬食,杀人;与芥菜同食,水肿。
	青鱼及鲙	服术者忌之。合生葫、葵、蒜、麦、酱食不宜。
	黄鱼	合荞麦食,失音。
	黄颡鱼	不可合荆芥食,令人吐血。
	鲈鱼	不可与奶酪同食。
	鳅鲮	不可合白犬肉、血食之。
	黄鳢鱼	食后,食荆芥杀人。
	鳖	合鸡子、兔肉、芥子、酱,食之损人。薄荷煮鳖曾杀人。合苋菜食,腹中生鳖。
虫类	蟹	食蟹,即食红柿及荆芥,动风,缘黄下有风虫,去之不妨。与灰酒同食吐血。
	虾	虾鲮共猪肉食之,常恶心,多唾,损颜色。
	蜜	蜜瓶不可造鲙,鲙瓶不可盛蜜。

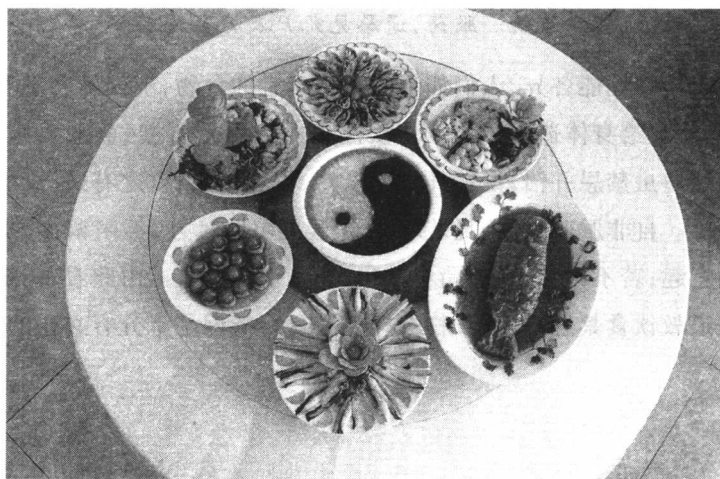
宋代《图经衍义本草》卷1有一则《服药食忌例》也非常有用:

有术,勿食桃、李及雀肉、胡荽、大蒜、青鱼鲙等。
有藜芦,勿食狸肉。有黄连、桔梗,勿食猪肉。有地黄,
勿食茺夷。有细辛,勿食生菜。有巴豆,勿食芦笋羹及

野猪肉。有半夏、菖蒲，勿食饴糖及羊肉。有甘草，勿食菰菜。（臣禹锡谨按：《唐本》并《伤寒论》、《药对》又云勿食海藻）有牡丹，勿食生胡荽。有商陆，勿食犬肉。有常山，勿食生姜、生菜。有鳖甲，勿食苋菜。有茯苓，勿食醋物。有天门冬，勿食鲤鱼。有空青、朱砂，勿食生血物。服药，不可多食生胡荽及蒜杂生菜。又不可食诸滑物果实等。又不可多食肥猪、犬肉、油腻、肥羹、鱼脍、腥躁等物。服药，通忌见死尸及产妇淹秽事。^①

食物性能各异，人们如果吃了不相宜的食物，不仅不利于养生，还会给身体造成危害。东汉医圣人张仲景所撰《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治》说：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害。自非服药炼液、焉能不饮食乎？切见时人，不闲调摄，疾病竞起；若不因食而生，苟全其生，须知切忌者矣。”由此看来，知晓道教饮食禁忌，注意食物选择以及食物搭配是十分有必要的。

^① 《中华道藏》第21册，第44页。



第五章

饮食保健



在食物选择以及食物搭配等方面之讲究,是道教饮食养生的重要方面,这些方面在本文之前已有不少研究成果。我们的工作为进一步开掘道教经典中的材料,并以图表的形式以便大家知晓。此外,道教徒对饮食过程中的宜忌也有一整套科学合理的规程,这无疑也是有利于人们身心健康的。这方面前人研究关注较少,下文分食前养护、进食保养、食后健身三个步骤来阐述。

一、食前养护

饮食当先饥而食,先渴而饮。南朝陶弘景引青牛道士言:“食不欲过饱,故道士先饥而食也。饮不欲过多,故道士先渴而饮。”^① 约成书于中晚唐会稽道士范修然所撰之《至言总》卷2《养生》重复陶隐居的这一饮食观:“善养性者,先饥乃食,先渴后饮。”^② 为什么饮食不能极饥而食、极渴而饮呢?因为在道医看来,“极饥而食且过饱,结积聚。极渴而饮且过多,成痰癖”。^③《彭祖摄生养性论》也强调这一点:“不欲甚饥,饥则败气,食减过多。勿极渴而饮,饮减过深。食过则症块成疾,饮过则痰癖结聚气风。”^④ 饿到极端,容易过食;渴到极端,容易过饮。正如《养性延命录》卷上《食诫篇》所言:“养性者,先饥乃食,先渴而饮。

① 《中华道藏》第23册,第646页。

② 同上书,第278页。

③ 同上书,第750页。

④ 同上书,第656页。

恐觉饥乃食，食必多；盛渴乃饮，饮必过。”^① 过食、过饮会造成疾患。所以我们应当先饥而食，先渴而饮。

道门认为食前最好先咽气。“凡食，欲得先微吸取气，咽一两咽乃食，主无病。”^② 又如，《太清道林摄生论》记载：“每旦初起，面向午，展两手于膝上，心眼观气入顶，下达涌泉。旦旦如此，名曰送气。常以鼻引气，口吐气，小微吐之，不得开口，复欲得出气少，入气多。每欲食，先须送入腹。”^③ 明初道士洪自诚编撰之《长生诠经》也援引《太上日用经》揭示了一种饮食之前服气存神的方法：“日用饮食，禁口端坐，莫起一念，万虑俱忘，存神定意，眼不视物，耳不听声，一心内守，调息绵绵，渐渐呼出，莫教间断，似有若无，自然心火下降，肾水上升，口里津生，灵真附体，得至长生。”^④ 饮食前调息定神，有利于促进肠胃血液循环，加强肠胃的纳运功能。

对于将食之物，须要卫生，提倡熟食。《太清道林摄生论》主张，“勿食生菜、生米、小豆、陈臭，勿饮浊酒食面，则塞气死人”；“茅屋漏水堕诸脯肉上，食之成症结病。凡作脯不肯干者，害人也。祭神肉无故自动，食之害人。饮食上有蜂行住，食中必有毒害也”；“食生肉伤胃，一切肉唯须烂煮，停冷食之”。^⑤ 《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之》引经书云：“酒浆照

① 《中华道藏》第23册，第646页。

② 同上书，第646页。

③ 同上书，第632页。

④ 同上书，第328页。

⑤ 同上书，第633、634页。



人无影，不可饮”；“阴池流泉，六月行路勿饮，发虐”；“食茅屋漏水堕脯肉，成症瘕，生恶疮”；“人汗入肉，食之作丁疮”；“食诸兽自死肉，生丁疮。”^①……秋夏果落地，恶虫缘，食之患九漏。生果停留多日，有损处，食之伤人。^②人之肠胃功能不宜生食，陈腐之食对肠胃更是有害，脯肉受潮、人汗入肉、蜜蜂等虫行住叮咬之物、兽自死肉等都是不卫生的。饮品也一样，酒浆混浊、阴池流泉不能喝，还有“勿饮深阴地冷水，作痰疟。……山水乌土中有泉者，不可久居，常食作瘕疾，动气增患，病人不可食，多发卒疮。”^③就是说死水、受污染的水不可饮用。食物中毒还有一种重要情况是毒虫侵扰，“饮食于露天，飞丝堕其中，食之，咽喉生泡。……饮食收器中，宜下小而上大，若覆之不密，虫鼠欲盗食而不可，环器堕涎，食者得黄病，通身如蠆，针药不能疗。……饮食上蜂行住，或猫犬吮破之水，生病。”^④为了避免虫物侵害使人中毒，道经提出注意使用可以试毒之饮食器具，“食物以象牙、金铜为匙箸，可以试毒。……食物以鱼鲙器盛之，有蛊毒，辄裂破。”^⑤该句后注文曰：“入闽者，宜审之。”说明古代福建一带虫害多行，人们饮食时都不得不小心谨慎。在饮食器具方面，道门要求“当修饌时，尤须洁净果具，并令丰新。”^⑥为了卫生起见，道经还主张分器而食，“道士各立斋器，巾挾当清静，日供所

① 《中华道藏》第23册，第751页。

② 同上书，第753页。

③ 同上书，第636页。

④ 同上书，第720页。

⑤ 同上书，第751页。

⑥ 同上书，第51页。

需,不得于人同器共食,及给他用,秽炁混杂。”^① 饮食新鲜洁净,既保持了食物中的营养成分,也利于食物被人体吸收。所以,道教徒注意食物卫生是十分合理的。

二、进食保养

进食之时首先要注意冷热食顺序。《养性延命录》指出:“凡食,先欲得食热食,次食温暖食,次冷食。食热暖食讫,如无冷食者,即吃冷水一两咽,甚妙。若能恒记,即是养性之要法也。……热食伤骨,冷食伤藏;热食灼唇,冷物痛齿。”^② 这是说先食热食以暖胃。茅山处士刘词所集之《混俗颐生录》卷上《饮食消息》中有段话是很好的注脚:“夫人当以饮食先吃暖物,后吃冷物为妙。何者?以肾脏属水,水性常冷,故以暖物先暖之。不问四时,常此消息弥佳。就中夏月偏宜暖之,为伏阴在内耳。”^③ 热食后不可乍冷,这样食道会受到损伤,“诸热食咸物竟,不得饮冷浆水,致失声成尸咽。”^④ 一般来说,食物温度适中为好,“凡食,太热则伤骨,太冷则伤筋,虽热不得灼唇,虽冷不可冻齿。”^⑤ “热食伤骨,冷食伤藏,热物灼肤,冷物痛齿。……凡食,欲得恒温暖,宜入易消,胜于习冷。”^⑥ 总之,食物温度不宜过高,暖食

① 《中华道藏》第23册,第101页。

② 同上书,第647页。

③ 同上书,第720页。

④ 同上书,第634页。

⑤ 同上书,第710页。

⑥ 同上书,第647页。

比冷食好。不过烤肉要停冷再吃,而且不宜多食。“凡吃炙肉,若乘热食之多患风疖、蜚齿或黄黯,渐至脱落,亦令人血脉不行。”^① 不说致癌,单单古人总结这几条就足以告诫我们要对烤肉等烧烤食品“爱而远之”。

进食的时候不宜讲话。“食上不得语,语而食者,常患胸背疼痛。”^② “食不语”,是《论语》中提倡的。《太清道林摄生论》引此句,说明其认同态度。食不语不仅可以防止食物进入气管,也避免了讲话不小心食物洒落出口。其实食后,也要注意言语。《养性延命录·食诫篇》说:“饱食勿大语。”^③ 饮食不语,实则饮食要专心致志。饮食时心不在焉,不仅会影响食欲,还不利于消化,久而久之会导致胃病。这就告诫我们饮食时不要读书看报、看电视节目、或者思考问题。

道门提倡进餐时保持乐观舒畅的心情。“人当食勿烦恼,如食五味,必不得暴遽,则令人神惊,夜梦飞扬”^④。有条件的还可以“侑食以乐”。《混俗颐生录》说:“脾好音乐,丝竹纔(才)闻脾磨,即《周礼》云乐以侑食。”^⑤ 进食时收听优美的音乐,有利于保持愉悦的进食心情,使人食欲大增,并促进胃液分泌,增强脾胃的消化吸收能力。实践表明,人在忧愁、悲伤、愤怒等不良情绪下进食,会出现食欲不振,甚至引起腹胀疼痛。

① 《中华道藏》第23册,第720页。

② 同上书,第634页。

③ 同上书,第647页。

④ 同上书,第633页。

⑤ 同上书,第720页。

食物要细嚼慢咽才有利肠胃消化吸收。《太清道林摄生论》说：“美食须熟嚼，生食不羸（粗）吞。”“当熟嚼食，使米脂入肠。”^① 细嚼慢咽有什么好处？《混俗颐生录》说得很清楚：“食不欲羸及速，速即损气，羸即损脾，脾损即为食劳。男子五劳，此为一劳之数也。”^② 从养生学的角度分析，细嚼慢咽很有好处。一方面，细嚼可以充分磨碎食物，减轻胃的负担；慢咽可以减少吞噎、呛逆等现象。另一方面，细嚼慢咽会促进唾液的大量分泌，帮助胃消化食物。

三、食后健身

食后保健功夫也是很重要的。一般热食后，人体容易出汗，这时匆忙脱衣容易着凉，道医提醒我们勿吹风，“凡热食汗出勿荡风，发痙头痛，令人目涩饶睡。”^③ 食后大汗洗脸、洗发也会导致疾患，《养性延命录》卷上《食诫篇》说：“酒热未解，勿以冷水洗面，令人面发疮。饱食勿沐发，沐发令人作头风。”^④ 五代蒲虔贯《保生要录·论饮食门》沿袭陶弘景的思想，“凡食，热汗出勿洗面，令人失颜色，面上如虫行。食饱沐发作头风”^⑤。

食毕当漱口，这是道教徒很注意的一件事，多种道经记载了漱口事项，表明了他们的饮食卫生意识。如《太清道林摄生论》

① 《中华道藏》第23册，第632、633页。

② 同上书，第720页。

③ 同上书，第635页。

④ 同上书，第647页。

⑤ 同上书，第710页。

说：“食毕当漱口数过，令人牙齿不败口香。”^①《三元延寿参赞书》则说：“食毕漱口数过，齿不蛀，口不臭。”^②同书又引苏东坡《茶说》教人用茶水漱口：“除烦去腻，世固不可无茶，然暗中损人不少。吾有一法，常自修之，辄以浓茶漱口于食后，烦腻既去而脾胃不知。凡肉之在齿者，得茶漱涤，乃不觉脱去，不烦挑剔也。”^③陶弘景告诫人们：“食熟食讫，勿以醋浆漱口，令人口臭及血齿。”^④《太清道林摄生论》也说：“勿以浆水漱口，令人口臭。”^⑤饭后漱口可以去除口臭，预防龋齿，保持口腔健康。那怎么样漱口？有哪些注意事项呢？茅山道士刘词提出：“食熟食后不以冷水漱口，食冷食后不以热水漱口。冷热相击，是以多患牙齿疼痛、齿根宣露。”^⑥刘道长的话是有生活实践根据的。

道教还提倡食后摩面腹、呵气和散步。“食后以手摩面腹，令津液流通。”^⑦“人食毕，当行步踌躇，有所修为为快也。故流水不腐，户枢不蠹，以其劳动数故也。”^⑧“食了，先以手摩肚数十下，兼仰面呵气二十下，甚消毒食。……食了，必须冲融少时，行三、五十步，使食消化。……食饱不欲速步、走马、登高、涉险，必伤内室。”^⑨食后不宜进行剧烈的运动。饱食后激烈运动，会

① 《中华道藏》第23册，第631页。

② 同上书，第751页。

③ 同上。

④ 同上书，第647页。

⑤ 同上书，第631页。

⑥ 同上书，第720页。

⑦ 同上书，第633页。

⑧ 同上书，第646页。

⑨ 同上书，第720页。

造成肠胃炎症。那么怎么办呢?《太清道林摄生论》说:“饱须行,行作鹅王步。”^① 这种鹅王步是悠闲姿势的闲庭信步。摩腹的次数与散步的步数,没有定数,以舒适为宜。孙思邈《保生铭》说:“食了行百步,数将手摩腹。”^② 《至言总》对摩腹还有一些讲究:“善养性者,先饥乃食,先渴后饮,食毕当行,行毕令人以粉摩腹上数百遍,易消大益人,令人能食无病。”^③ 为什么要以粉摩腹上呢?经常摩腹的人肯定心知肚明其中的缘由。因为散步后人体出汗,摩腹手涩,撒粉于腹上是个方便。其实手摩腹部时间长了,特别在夏天,手心出汗,需要用些粉使之畅快。食后摩腹和散步,有利于胃肠血液循环,有利于胃肠气机流通,从而增强胃肠消化吸收功能,使人体更好摄取食物营养。

饱食过后还有几件事也应当引起养生爱好者注意:一是,饱食后不宜即卧,尤其忌讳仰卧。《养性延命录》卷上《食诫篇》说:“饱食即卧生百病,不消成积聚也。……饱食讫即卧,成病,背痛。”^④ 《至言总》卷3《养生》表达的是同一个意思:“饱食即卧,生百病,不消散,久成积聚。”^⑤ 《混俗颐生录》卷上《饮食消息》则说:“饮食所以助气,食饱气不行。食了尤忌仰卧,多成气痞兼头风。”^⑥ 那么什么情况下可以寝卧呢?“食了,必须冲融少时,

① 《中华道藏》第23册,第632页。

② 同上书,第668页。

③ 同上书,第278页。

④ 同上书,第646-647页。

⑤ 同上书,第278页。

⑥ 同上书,第720页。



行三五十步,使食消化,心腑空悬乃可寝卧。”^① 二是,饱食后宜站立小便,这样可以保护膀胱。《混俗颐生录·饮食消息》说:“人若饱食后宜立小便。”^② 那反过来说,如果饥饿时应当如何小便呢?同书也有说法,“饥即踣小便最为妙”^③。饥时应当蹲着小便为好。三是,饱食过后,不得行房,这不仅影响消化,也不利身心健康,“醉饱交接,小者令人面肝咳嗽,不幸伤绝藏(脏)脉,损命”^④。

道教经典认为“安身之本,必资于食。不知食宜者,不足以存生”^⑤;提倡“稍能于饮食奢欲间消息之,则无枉横之虞也”^⑥。为此,历代道教徒不断总结饮食保健宝贵措施,积极吸纳各个时期中国饮食保健先进经验,摸索出一套比较完整的食前、进食、饭后保健规程。这套规程经实践证明,其中许多方面是相当有益健康的,仍然值得现今人们取资。

① 《中华道藏》第23册,第720页。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上书,第647页。

⑤ 同上书,第749页。

⑥ 同上书,第719页。

第六章

饮食疗养



饮食疗养,即利用食物来影响机体各方面的功能,使其获得健康或愈疾防病的一种方法。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”,既赋予食物以药用,又将药物作为食物,药借食力,食助药威。食疗不是道教的创造,早在周朝就有“食医”的分科。《周礼·天官》将医生分为“食医”、“疾医”、“疡医”、“兽医”四种,其中食医“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。食医相当于今天的营养医师,他们的职责就是利用饮食养营为周天子防治疾患。战国时期,食疗有了进一步的发展,《山海经》记载了近百种认为有疗效的食品;《黄帝内经》中食疗也占有很重要的地位。到汉代,人们对食疗作用的认识更加深入。大约成书于这一时期的《神农本草经》,收有药物 365 种,分为上、中、下三品,其中被列为上品的药物大部分为谷、菜、果、肉等常用食物。南朝齐梁时名道士撰《神农本草经集注》七卷,说明道教对食疗思想的接纳与发展。唐代时,道教食疗思想有很大的发展,道医孙思邈在《千金要方》中用很大的篇幅论述“食治”,在《千金翼方》中专立“养老食方”篇。他着重指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。若能用食平疴,释情遣志者,可谓良工。长年饵老之奇法,极养生之术也。夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”^① 基于对食疗重要意义的认识,它详细介绍了各种果实、菜蔬、谷米和鸟兽等食物的治疗作用。此后,道门许多人受其启发,在道经中设《论饮食门》、《饮食消息》、《饮酒消

^① 《中华道藏》第 22 册,第 546 页。

息》、《食宜篇》、《月宜篇》、《春时消息》、《夏时消息》、《秋时消息》、《冬时消息》等篇章阐论食疗宜忌。饮食疗养体现在膳食中就是药膳的运用,药膳是以食物和药物为原料,经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。药膳具有营养价值,同时可以防病治病。药膳涉及米面食品、羹汤、粥饭、膏滋、糕点、菜肴、酒类、饮料等,食品类型十分广泛。本书探讨道教饮食疗养,侧重于粥、羹、饭、酒、茶、水等,辅于综合性的考察,点面结合以便人们了解道教饮食疗养之主要方面及多样性。

一、粥饭疗养

粥是用米面等食物煮成的半流质食品。羹是用蒸煮等方法做成的糊状、冻状食物。食疗粥或羹即是大米、小米、秠米、大麦、小麦等原料为基础,同时添加一些具有保健和医疗作用的食物或药材的煎汁。道教主张病后、老弱、产后之人都要“糜粥浆养”。孙思邈说:“病新瘥后,但得食糜粥,宁少食令饥,慎勿饱,不得他有所食。虽思之,勿与之也,引日转久,可渐食羊肉白糜,若羹汁,雉、兔、鹿肉,不可食猪狗肉也。”^①“凡饵汤药,……汤消即食粥,粥消即服汤。”^② 查阅唐代《孙真人备急千金要方》及宋代《图经衍义本草》,我们可以发现道教之粥、羹食疗法真是琳琅满目:

① 《中华道藏》第22册,第232页。

② 同上书,第33-34页。



表十三《孙真人备急千金要方》、《图经衍义本草》常见粥、羹疗法表

序号	粥、羹疗法	出处
1	治妊娠中恶心腹痛方:新生鸡子二枚,破着杯中,以糯米粉和如粥,顿服。亦治妊娠卒胎动不安,或但腰痛,或胎转抢心,或下血不止。	《孙真人备急千金要方》卷3《妇人方·妊娠诸病》,张继禹主编《中华道藏》,华夏出版社,2004年,第22册,第51页。
2	治小儿小便不通方:车前草(切,一升)、小麦(一升)。右二味以水二升,煮取一升二合,去滓煮粥服,日三四。	《孙真人备急千金要方》卷14《少小婴孺方·小儿杂病》,同上,第22册,第52-60页。
3	瓜蒂散,病如桂枝证,头不痛,项不强,寸脉微浮,胸中痞满,气上撞咽喉不得息者,此为胸有寒也宜吐之:瓜蒂、赤小豆(各一两)。右二味治下筛,取一钱匕,香豉一合,熟汤七合,煮作稀粥,去滓取汁,和散温顿服之,不吐者少少加,得快吐乃止(张文仲以白汤三合和服)。	《孙真人备急千金要方》卷31《伤寒方·宜吐》,同上,第22册,第223页。
4	治积久三十年常下痢神方:赤松皮,去上苍皮,切一斗为散,面粥和一升服之,日三,瘥即止,不过服一斗永瘥,三十年痢服之,百日瘥。	《孙真人备急千金要方》卷49《脾藏方·热痢》,同上,第22册,第334-335页。
5	治久冷或痢不痢但患腰腹苦冷方:上新蜀椒三升,醋宿渍之,以曲三升,和椒一升,紧拌煮作粥,空腹顿服之,加葱、豉、盐任性调和,不瘥更作,以瘥为限,不过三升椒即愈。此不但治冷,大治诸虚损冷,极有所益,久当自知耳。	《孙真人备急千金要方》卷50《脾藏方·冷痢》,同上,第22册,第339页。

序号	粥、羹疗法	出处
6	菊花,甘、苦,微寒。散风清热,平肝明目。用于风热感冒,头痛眩暈,目赤肿痛,眼目昏花。甘菊可作羹,主头风,目眩,泪出,去烦热,利五脏。	《图经衍义本草》卷7,同上,第21册,第123页。
7	治气湿痹腰膝痛。用牛膝叶一斤切,米三合,于豉汁中相和,煮作粥,和盐、酱,空心食。	《图经衍义本草》卷7,同上,第21册,第132页。
8	治筋脉拘挛,久风湿痹,下气,除骨,中邪气,利肠胃,消水肿,久服轻身,益气力。薏苡人一升,捣为散。每服以水二升煮两匙末作粥,空腹食之。	《图经衍义本草》卷8,同上,第21册,第138页。
9	肉苁蓉,治女人血崩,壮阳,日御过倍大补益。主赤白下,补精败,面黑,劳伤。用苁蓉四两,水煮令烂,薄切细研,精羊肉分为四度,五味,以米煮粥,空腹服之。	《图经衍义本草》卷10,同上,第21册,第159-160页。
10	治伤寒初患二三日,头痛壮热。葛根五两,香豉一升细剉,以童子小便六升,煎取一一升,分作三服,取汗。触风,食葱豉粥。	《图经衍义本草》卷12,同上,第21册,第184页。
11	麦,催生,又名杜母草、燕麦、蕎麦,又云石竹。治痔瘻并泻血,作汤粥食并得。	《图经衍义本草》卷12,同上,第21册,第192页。
12	治霍乱、吐利、腹痛等疾。高良姜一两剉,以水三大盏,煎取二盏半,去滓,下积米二合,煮粥食之。	《图经衍义本草》卷14,同上,第21册,第224页。



序号	粥、羹疗法	出处
13	治小儿气癖。取三棱汁作羹粥,以米面为之,与奶母食,每日取一枣大,与小儿吃亦得,作粥与痢热食之。治小儿十岁已下及新生百日无问痢热无辜、痲癖等,皆理之,秘妙不可具言,大效。	《图经衍义本草》卷 14, 同上, 第 21 册, 第 230 页。
14	齐芎,主利肺气,和中,明白,止痛。蒸切作羹粥食之, 瘡蒞亦得。	《图经衍义本草》卷 15, 同上, 第 21 册, 第 242 - 243 页。
15	治水气。商陆根白者去皮,切如小豆许,一大盞,以水三升,煮取一升已上。烂即取粟米一大盞煮成粥。仍空腹服,若一日两度服即恐利多,每日服一顿即微利,不得杂食。	《图经衍义本草》卷 18, 同上, 第 21 册, 第 295 - 296 页。
16	治小儿蛲虫攻下部痒。取篇竹叶一握,切,以水一升,煎取五合,去滓。空腹饮之,虫即下,用其汁煮粥,亦佳。又方:治霍乱,吐痢不止。篇竹,豉汁中以五味调和,煮羹食之,佳。	《图经衍义本草》卷 18, 同上, 第 21 册, 第 305 - 306 页。
17	治五劳七伤,庶事衰弱。枸杞叶半斤切,粳米二合,以石器中相和,煮作粥,以五味末、葱白等调和食之。	《图经衍义本草》卷 20, 同上, 第 21 册, 第 336 - 337 页。
18	疗身体暴肿满。榆皮捣屑,随多少杂米作粥食,小便利。	《图经衍义本草》卷 20, 同上, 第 21 册, 第 342 页。

序号	粥、羹疗法	出处
19	治胆虚,睡卧不安,心多惊悸。用酸枣仁一两,炒令香熟,捣细为散。每服二钱,竹叶汤调下,不计时候服。又方:治骨蒸劳,心烦不得眠卧。用酸枣仁一两,水一大盏,半研绞取汁,下米二合煮粥,候熟下地黄汁一合,更候煮过。不计时候食之。	《图经衍义本草》卷 20,同上,第 21 册,第 342 - 343 页。
20	秦椒,温。灭瘢,长毛,去血。去闭口者,水洗,面拌煮作粥。空腹吞之,以饭压之,重者再服。	《图经衍义本草》卷 23,同上,第 21 册,第 376 页。
21	皂荚味辛、咸,温,有小毒。《孙真人方》:治大小便不通,关格不利。烧皂荚细研,粥饮下三钱,立通。	《图经衍义本草》卷 24,同上,第 21 册,第 390 - 391 页。
22	治游风热毒,风疹恶疮疥癩,小便壮热,并煎汤浸洗。服食须是生子者。雌树皮一两,可入五十粒糯米煎煮,杀毒,泻多以冷粥止,不泻以热葱粥发。	《图经衍义本草》卷 24,同上,第 21 册,第 394 页。
23	疗脚气浮肿,心腹满,大小便不通,气急喘息者。以郁李人十二个,捣碎,水研取汁,薏苡人捣碎如粟米,取三合,以汁煮米作粥。空腹食之,佳。	《图经衍义本草》卷 24,同上,第 21 册,第 396 页。
24	莢蒾味甘、苦,平,无毒。《唐本》注云:叶似木槿及似榆,作小树,其子如漉疏,两两相并,四四相对,而色赤味甘。煮树枝汁和作粥,甚美,以饲小儿杀蛔虫。	《图经衍义本草》卷 25,同上,第 21 册,第 413 页。



序号	粥、羹疗法	出处
25	疗瘫痪风及诸风,手脚不遂,腰脚无力者。驴皮胶炙令微起,煮葱豉粥一升别贮,又以水一升,煮香豉二合,去滓,内胶更煮六七沸,胶烊如汤,顿服之。及暖,吃前葱豉粥,任意多少,如冷吃令人呕逆,顿服三四剂即止。禁如药法。又胶之止泄,得蜡、黄连尤佳。	《图经衍义本草》卷 27,同上,第 21 册,第 428 页。
26	治妊娠尿血。用阿胶炒令黄燥为散,每食前以粥饮调下二钱匕。	《图经衍义本草》卷 27,同上,第 21 册,第 429 页。
27	治肾气虚损,耳聋。用鹿肾一对,去脂膜,切,于豉汁中,入粳米二合和煮粥,入五味如法调和。空腹食之,作羹及酒并得。	《图经衍义本草》卷 27,同上,第 21 册,第 433 页。
28	羚羊,主肾劳损精竭。炮羊肾一双,去脂细切,于豉汁中五味米揉如常法,作羹食,粥亦得。	《图经衍义本草》卷 28,同上,第 21 册,第 437 页。
29	治瘰癧肿硬痛疼,年深时久不差。用狸头、蹄骨等,并涂酥炙令黄,捣罗为散。每日空心粥饮调下一钱匕。	《图经衍义本草》卷 28,同上,第 21 册,第 444 页。
30	治惊痫,精神恍惚,语言错谬,歌笑无度,兼五脏积冷,蛊毒寒热。狐肉一片及五脏,治如食法,豉汁中煮,五味和作羹,或作粥,炙食并得。京中以羊骨汁、鲫鱼替豉汁。	《图经衍义本草》卷 29,同上,第 21 册,第 448 页。

序号	粥、羹疗法	出处
31	治十种水病不差,垂死。青头鸭一只,治如食法,细切和米并五味,煮令及熟作粥,空腹食之。又云:主水气胀满浮肿,小便涩少。白鸭一只,去毛、肠,汤洗,馈饭半升,以饭、姜、椒酿鸭腹中,缝定如法蒸,候熟食之。	《图经衍义本草》卷 30,同上,第 21 册,第 458 页。
32	治小儿生十余月后,母又有妊,令儿精神不爽,身体萎痹,名为魃病。用伏翼烧为灰,细研。以粥饮调下半钱,日四五服,效。若炙令香,熟嚼之哺儿,亦效。	《图经衍义本草》卷 30,同上,第 21 册,第 460 - 461 页。
33	鲤鱼,凉,有毒。脑髓治暴聋,煮粥服之良。(鲤鱼)主肺咳嗽,气喘促。鲤鱼一头重四两,去鳞,纸裹火炮,去刺研,煮粥,空腹吃。	《图经衍义本草》卷 31,同上,第 21 册,第 480 页。
34	治肾虚,腰脚无力。生栗袋盛,悬干。每日平明吃十余颗,次吃猪肾粥。	《图经衍义本草》卷 35, 21, 531
35	治益精气,强意志,聪利耳目。以鸡头实三合,煮令熟,去壳,研如膏,入粳米一合煮粥,空腹食之。	《图经衍义本草》卷 35,同上,第 21 册,第 532 页。
36	治耳聋鼻塞。以干柿三枚细切,粳米三合,豉少许煮粥,空腹服。	《图经衍义本草》卷 35,同上,第 21 册,第 538 页。

序号	粥、羹疗法	出处
37	桃人(即桃仁),主上气咳嗽,胸膈防满,气喘。桃人二两去皮、尖,以水一升研取汁,和价米二合,煮粥食之。又方:主五痔下血不止。去尖、皮及双人,水一升,研滤取汁,煎减半投米煮粥,停冷,空心食之。	《图经衍义本草》卷 36,同上,第 21 册,第 548 页。
38	疗石淋,便中有石子者。胡桃肉一升,细米煮浆粥一升,相和顿服,即差。	《图经衍义本草》卷 36,同上,第 21 册,第 553 页。
39	治五脏虚损,羸瘦,益气力,坚筋骨。巨胜蒸曝各九遍,每取二合,用汤浸布里,掇去皮再研,水滤取汁煎,和粳米煮粥食之。	《图经衍义本草》卷 36,同上,第 21 册,第 556 页。
40	治风水腹大,挤腰重痛,不可转动。冬麻子半升碎,水研滤取汁,米二合,以麻子汁煮作稀粥,着葱、椒、姜、豉,空腹服之。又方:主五淋,小便赤少,茎中疼痛。冬麻子一升,杵研滤取汁二升,和米三合煮粥,着葱、椒、姜、豉煮,空腹服之。	《图经衍义本草》卷 37,同上,第 21 册,第 559 页。
41	白粱米,主霍乱不吐。白粱粉米五合,水一升,和之顿服,如粥食。	《图经衍义本草》卷 38,同上,第 21 册,第 569 页。
42	治病,色白不消者,为末下方。好面炒,右一味,捣筛煮米粥,内面方寸匕。又云:此疗法百行,师不教者。	《图经衍义本草》卷 38,同上,第 21 册,第 570 页。

序号	粥、羹疗法	出处
43	治赤白病下,水谷食不消。以曲熬粟米粥,服方寸匕,日四五止。	《图经衍义本草》卷 38,同上,第 21 册,第 571 页。
44	糯米,凉,无毒。补中益气,止霍乱。取一合,以水研服,煮粥。	《图经衍义本草》卷 39,同上,第 21 册,第 575 页。
45	罌子粟味甘,平,无毒。主丹石发动,不下食,和竹沥煮作粥食之,极美。一名象谷,一名米囊,一名御米。	《图经衍义本草》卷 39,同上,第 21 册,第 577 页。
46	葱,主赤白病。以葱一握细切,和米煮粥,空腹食之。	《图经衍义本草》卷 41,同上,第 21 册,第 590 页。
47	薤,主赤白痢下。薤白一握,切,煮作粥食之。	《图经衍义本草》卷 41,同上,第 21 册,第 592 页。
48	苏,紫苏也。实,主上气咳逆,研汁煮粥尤佳,长食之,令人肥健。	《图经衍义本草》卷 41,同上,第 21 册,第 592 页。
49	治脚气及风寒湿痹,四肢挛急,脚疼不可践地。用紫苏二两,杵碎,水二升,研取汁,以苏子汁煮粳米二合,作粥,和葱、豉、椒、姜食之,止。	《图经衍义本草》卷 41,同上,第 21 册,第 593 页。
50	香薷,主心烦,去热。取煎汤作羹,煮粥及生食并佳。	《图经衍义本草》卷 41,同上,第 21 册,第 595 页。

除粥、羹以外,道士也通过米面食品达致疗养之目的。米面食品指以稻米、糯米、小麦面粉等为基本材料制成的米饭和面食



类食品。道医在米面食品中加入较多具有补益且性味平和的药物,就制成具有保健医疗作用的米面药膳。约成书于东晋的《太清经断谷法》记载多种服食杂米麦之法,有很好的养生功效,兹摘引以供参考:

稻米四升,真麝香四两,合和搅之。如炊一石米,顿饱食,可支四年。

又法

杏子五千枚,捣碎,取白汁二斗许,煮取人九升,以渍稻米一升,或五升,勿令多,捣出蒸之气出上。以胡粉末一分,投杏汁中搅和。又以溲饭,更蒸尽汁止,熟如枣脂状。宿作米食,明日食之。可供两人,亦可百日,一年不饥。后欲下药,饮葵羹汁则去也。

又法

粳米、黍米、小麦、大麻子,熬大豆各五合,入白蜜一斤,煎一沸,冷水中丸,丸如李子,一顿吞之,则终身不饥。一方无黍米。出在《五符中》。

又法

青粱米一升,赤石脂三斤,合和以水渍之,令足淹,置温处,三二日上生衣,捣丸之,大如李子,日食三丸,则不饥渴,即饮水,可以远行,千里不倦。出《五符》中。

又法

粳米一石,以水渍之二十一日,可作粉曝干。取作粥,一升粉可三作粥。取支一日,气力不灭,颜色如故,身轻目明。

又法

成治大麦屑三升，上蜀苏一斤，热汤五升，合青漉麦，曝令干，微熬黄香，复纳汤曝尽汁止。乃细磨麴，纳甘草、木屑各一斤，茯苓屑二斤，盐一升，合和，水服二方寸匕，日三四，渴者更服至五合。若遇饭菜蔬，便食之，无禁。在处若过危厄荒饥，可服，终身不饥，延寿。

又法

徙大麦一石，蜀苏膏三斤，水四升为汤，纳膏汤中，青消，初饱食后，稍进，不饥，除寒热，延年。^①

以稻米、粳米、黍米、青粱米，大麦、小麦等制成具有保健作用的食物是早期道教就知晓的做法。随后，道经中常常出现的一种青精饭，也颇有养生价值。青精饭，又称青精飧（音“迅”）饭，青精干石飧饭，或简称饭，也有称为乌饭的。早期道教类书《无上秘要》卷 83、84 多处以浪漫的笔调记载服食青精饭能长生成仙之神奇功效，“邓伯元、王玄甫，沛人，此二人俱霍山受服青精石饭，吞丹景，思洞房，积二十四年，太帝遣迎在北玄圃台，受书为中真”；^②“李抱祖，岷山人，受青精飧饭者，太清右公”；^③“清和官天帝君，是太极中天之帝。第一，中央黄老君，在左最尊，已度上清。第二，紫阳左仙公，中华公子，石路虚成。第三，西梁于文，授王清虚青精飧饭云牙者。第四，安度明初降南真于

① 《中华道藏》第 18 册，第 39—40 页。

② 同上书，第 28 册，第 247 页。

③ 同上书，第 250 页。

修武县中者。此四人，太极金阙四帝君，后圣李君在左最尊，已度上清，余三帝是太极之天帝”；^①“王褒字子登，前汉王陵七世孙。服青精𩚑饭，趺步峻峰如飞鸟，无津梁直度积水”。^②稍后，约出于南北朝末或隋唐之《上清道宝经》卷4引《清虚真人王君内传》所载太极真人条，亦言青精饭之伟力，“青精干（“干”当作“𩚑”，参见《中华道藏》第28册，第423页）石𩚑饭，上仙灵方。服𩚑饭百害不伤。十年之后，青精之神结以使令招致风雨，一剂辄益算一千”。^③

唐王悬河《三洞珠囊》中有道士用青精𩚑饭去除三尸之记载，该书卷3《服食品》，“服𩚑饭，百害不能伤，疾疫不能干，去诸思念，绝三尸，耳目聪明，行步轻腾也”^④。《太平御览》道部13《服饵下》之言与此相类，“服𩚑饭，百害不能伤，疾疫不能干，去诸思念，绝灭三尸，耳目聪明，行步轻捷，能隐化遁变，长服益寿”。^⑤那么，这种𩚑饭具有这么神奇的功效，那么它是用什么原材料烹制以及如何烹制的呢？同经下文有交代，“太极真人青精干石𩚑饭，上仙灵方也。注云：‘此草有青精之神，而又杂朱青，以为干饭，故谓青干石𩚑饭也。’此则诸宫上仙之灵方，非下法也。豫章西山青米，吴越青龙稻米是也”^⑥。𩚑饭又叫青𩚑饭

① 《中华道藏》第28册，第253页。

② 同上书，第577页。

③ 同上书，第551页。

④ 同上书，第420页。

⑤ 同上书，第618页。

⑥ 同上书，第423页。

或青精饭,是以南方稻米为原料,并用“南烛草捣取汁”^① 浸淹煮制而成。约成书于中晚唐会稽禹穴道士范修然撰《至言总》卷3也道出青精饭之原料用到南烛:“稻米味甘,令人多热,宜久食。作青精饭饱食之,延年长生而不死。仙人青饭歌云:南山有木字侠叔(侠叔,南烛草名),常能服之玉女逐。”^② 南烛即杜鹃花科植物乌饭树(*Vaccinium bracteatum* Thunb.),南烛的果实酸、甘、平;益肾固精,补气,止血;治体气虚弱,筋骨痿软,遗精,赤白带,久泄,久痢,鼻衄,牙龈出血,血小板减少性紫癜。南烛叶酸、涩,平;益精气,强筋骨,明目,止泄。南烛根,内服治牙痛。青饭饭原是道教辟谷用的,由于其养生保健功效,慢慢地成为民间的家常饭,唐代诗圣杜甫曾作诗《赠李白》^③,中间就提及唐代文人钟爱的“青精饭”:

赠李白

二年客东都,所历厌机巧。

野人对腥膻,蔬食常不饱。

岂无青精饭,使我颜色好。

苦乏大药资,山林迹如扫。

李侯金闺彦,脱身事幽讨。

亦有梁宋游,方期拾瑶草。

约成书于宋末元初《修真十书杂著》卷22也有这方面的诗

① 《中华道藏》第28册,第423页。

② 同上书,第23册,第282页。

③ 彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年,第2253页。



文：“日啖青精香饭，不食苦李生查。”^① 青饭有不俗的养生作用，所以受到广大群众的喜爱，查一下《二十四史》，我们发现青精饭在历代的正史中都不乏记载，至今我国南方还有食青精饭的习俗。也正是由于青饭的这种保健作用，道门用它来去除体内的寄生虫。饭“绝三尸”之说看来并非虚妄。

二、酒茶疗养

酒，以现代话语而言，是用高粱、米、麦或葡萄等发酵制成的含乙醇的饮料。茶，是用茶叶泡制、烹制或煎制而成的饮料。道教对酒茶的态度呈现出有趣的两面性，从修道角度而言，道教反对饮酒喝茶。如《修真十书杂著》卷 22《劝道歌》所云：“乱性多因纵酒，损真慎勿伤茶。”^② 又如南宋王庆升撰《三极至命筌蹄》修丹十戒第五戒是禁酒，第六戒则是绝茶。^③ 可见，道门修行忌讳酒茶。从养生的角度而言，道教又赞成使用酒茶，同样是《修真十书杂著》卷 22《次韵劝道歌》，王承绪说：“养疾扶衰在酒（养疾扶衰，固神养炁，酒为百药之长），清神爽气唯茶（茶味清神爽气，勿令损气）。”^④ 即便如此，道士还是主张喝酒饮茶应当适量，同上书《承绪三次韵》倡议：“少斟朱博案酒（前汉朱博，案上不过三杯），罕烹陆羽神茶（陆羽，茶神）”^⑤。

① 《中华道藏》第 19 册，第 863 页。

② 同上书，第 861 页。

③ 同上书，第 614 页。

④ 同上书，第 862 页。

⑤ 同上书，第 863 页。

本书主要在养生学视野中探究道教饮食,所以本节侧重讨论道教在酒茶疗养方面的基本思想和实践经验。前面谈过,道门对酒的基本态度是:酒可以喝,但不要过多过频。“夫酒少吃即益,多吃即损。少即引气导药力,润肌肤,益颜色,通荣卫,理气御霜,辟温气。”^① 饮过量则醉,醉甚而吐,不佳。这个思想是可取的,我们有必要多作些说明解析。宋人刘词在《混俗颐生录》中荟萃前人经验对饮酒过度的危害以及饮酒中当注意的事项有明了通达的论析:

大醉极伤心神,肝浮胆横,又复招风败肾,毁筋腐骨莫过于酒,饱食之后尤宜忌之。夫好酒之人多患肺气兼风,不尔则腰膝疼痛或膀胱冷疼,课一般耳。凡饮后不欲大吐,大吐则肝翻胆竭。肝是胆之府,既竭则胆痿,胆痿则心怯,心怯则多惊悸,夜卧恍惚,尤多健忘,则心神渐散。觉损则服补心丸。凡欲饮酒不欲速,速则冲破肺。肺为五藏(脏)之华盖,固不得损。损则多涕洟兼患肺气、肺痿、咳嗽之疾。若患劳气、风痞、五痔人切忌之。若患风人加之药物浸酒,不令甚醉。饮酒后不欲得饮冷水、冷茶,多为酒引入肾藏(脏),为停毒水,即须去之。多时必腰膝沉重,膀胱冷疼兼患水肿、消渴、挛臂之疾,皆又斯起。饮后不欲一向卧,须使人回转,不尔浸损膀胱、肠胃,但看酒家屋易坏,此益明矣。不问四时常吃暖酒弥佳。若冬月但杀冷而已,不

^① 《中华道藏》第23册,第721页。



要苦热，热即伤心肺。……凡空腹，切不宜闻秽恶之物气，及往疾病人家，但饮酒即辟邪毒。……常见人夏月于井中浸酒，冬月即以酥酪和饮之，此为大害，必当入腰膝间为冷症之疾。……饮酒不欲风里坐卧，袒肉，操扇，盖缘毛孔悉开，不欲使风入，风入即令四肢不遂兼风，手足瘫痪等皆由斯得。^①

从这段引文可以看出，道门中人认为酒可避秽、助药力，适当饮用有益健康，但如果过量，又饮用不当，那危害就很大。所以道门主张：“神仙不禁酒，以能行气壮神，然不过饮也。”^② 现代医学研究成果表明，道教对酒的态度是科学的。少量饮酒可延缓动脉硬化，预防部分心脏病。大量饮酒损肝，会使心血管疾病大大增加。大量饮酒还会使人发胖，升高甘油三酯并消耗人体维生素 B，从而影响人体对钙的吸收，这对老年人来说，尤为不利。

除了主张饮酒适量外，道士们在养生实践中还总结出一些饮酒宜忌：其一，饮酒宜缓。“凡欲饮酒不欲速，速则冲破肺。肺为五脏之华盖，固不得损。损即多涕洟兼患肺气、肺痿、咳嗽之疾。若患劳风、风疖、五痔人，切须忌之。若患风人加之药物浸酒，不令甚醉。”^③ 饮酒过速，不仅伤身，还容易醉酒，从现代科学而言，饮酒后五分钟乙醇就可进入血液，30—120 分钟时血中

① 《中华道藏》第 23 册，第 721—722 页。

② 同上书，第 751 页。

③ 同上书，第 721 页。

乙醇浓度可达到顶峰。饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快,很快就会出现醉酒状态。其二,饮酒宜暖。“不问四时,常吃暖酒弥佳。若冬月但杀冷而已,不要苦热,热即伤心肺。凡是饮食皆不欲热吃,非独热酒耳。”^① 酒宜热饮,利于养胃。其三,饮忌空腹。空腹饮酒,酒精吸收快,人容易喝醉;而且空腹喝酒对胃肠道伤害大,容易引起胃出血、胃溃疡,最好的预防方法就是在喝酒之前,先行食用油质食物,或饮用牛奶,利用食物中脂肪不易消化的特性来保护胃部,以防止酒精渗透胃壁。其四,酒后忌风。“饮酒不欲风里坐卧,袒肉,操扇,盖缘毛孔悉开,不欲使风入,风入即令四肢不遂兼风,手足瘫痪等皆由斯得。”^② 酒后当风,手足瘫痪。元代《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之》也作此主张。^③ 这些饮酒宜忌,无疑对人们有启发意义。

饮酒当适量,饮酒有宜忌。这之外,道士们还发明了多种药酒用于治疗疾患。有些酒,道士认为始于道门,“刍狗,祭天祷雨之物也,三代以前有之。其食用皆与世俗同,止酒、茶、椒花酒、屠苏酒、千日酒、千里酒,豆腐,皆是道门所始”^④。那么,具体情况如何呢?该书下文有介绍:

《黄帝内传》曰:王母会帝于嵩山,饮帝以护神养气
全液流晖之酒,又有延洪寿光之酒,然黄帝时已有矣。
但不知杜康何世人,而古今多言其始造酒也。

① 《中华道藏》第23册,第722页。

② 同上书,第722页。

③ 同上书,第751页。

④ 同上书,第761页。

屠苏酒

屠苏，《博雅》云：孙思邈庵名，谓屠绝鬼气，苏省人魂故也。孙真人始之。

椒花酒

《岁时记》：元日进椒花酒。椒是玉衡星精，服之令人身轻能走，延年益寿，进酒次第，以年老少为先。

千日酒

刘玄石从中山沽千日酒，一醉千日。

千里酒

梁刘杳曰：桂阳陈乡有千里酒，饮之至家而醉，自乡始。^①

我们且不论上述椒花酒、屠苏酒、千日酒、千里酒是否出自道门，道门很早就注意酿造药酒是不争的事实。道士用于酿酒的原料很多，制成的药酒种类也很多，据《食疗》记载：“紫酒，治角弓风。姜酒，主偏风中恶。桑葚酒，补五脏，明耳目。葱鼓酒，解烦热，补虚劳。蜜酒，疗风疹。地黄、牛膝、虎骨、仙灵脾、通草、大豆、牛蒡、枸杞等，皆可和酿作酒。在别方，葡萄子酿酒，益气调中，耐饥强志，取藤汁酿酒亦佳，狗肉汁酿酒，大补。”^②如果说上述材料语焉不详的话，约成书于魏晋之际的《太上洞玄灵宝五符序》卷中则有 20 种非常详细药酒方，这些酒方不仅说明酿造法、服食法，对其功效也进行细致的说明，如下表所示：

① 《中华道藏》第 23 册，第 761—762 页。

② 同上书，第 21 册，第 565 页。

表十四

《太上洞玄灵宝五符序》药酒方一览表

酒方名	酿酒法	服法与功效	出处
神仙酿	酒方生地黄十斤、生姜二斤,刮去皮;天门冬五斤,剥去皮;皆细切,合捣令如齑,以美酒一斛渍之,分着两甕中,密塞其口,以罌着大釜中熟煮,使放罌塞,热气勃勃射出,则可也。	冬夏常温服一升,仍以卧,当觉药气炯炯,流布身中。此酒补虚劳,益清气,令人健饮食,耐风寒,美颜色,肌肤光泽,延年。	张继禹主编《中华道藏》,华夏出版社,2004年,第21册,第72页。
术酒方	术成末五斗,绢囊盛之,渍一斛美酒中,十日出术,曝干之,仍以术酒服三方寸匕,日三。或以秫米饭投酒中合酿,酒成亦良,食其滓。	治百病神。	同上,第72页。
神酒方	桂三斤,一云三尺,精治取其肌;天门冬成末,五升,纳绢囊中,置五斗米酿酒中,成。	服之多少随意,治百病,益精补气,令人美肌色。	同上,第72页。
胡麻酒方	用胡麻五斗,熬之令香,捣使熟,以搅一斛秫米饭中,酿之如常酿法,酒成。	饮之多少随意,令人肥白,肌肤润泽。	同上,第72页。
地黄神酒方	用秫稻米五斗作粥,绞去滓,令得二斗,纳好麦曲三斤,令浮起酒香,取生地黄十斤,小曝干之,熟捣之,细炊一斗米饭,合纳汁中,搅令相得,封泥经日,视地黄熟,但有筋脉,再绞其滓,又炊二斗米饭纳中。	酒熟,饮一升,日三。治百病五劳七伤,续骨连筋,填骨髓,久服延年。	同上,第72-73页。

酒方名	酿酒法	服法与功效	出处
松脂酒方	用秫米三斗,小麦曲二斤,合酿之毕,取白松脂一斤,天门冬成末、茯苓成末各五升,纳酒酿中封泥,三十日成熟。……松脂当先炼去其苦味。 又一方:秫米三斗,小麦曲三斤,松脂一斤,白蜜五升,合酿封泥,三十日酒成。	顿服三升,令人延年。	同上,第 73 页。
章陆酒方	用秫米三斗,小麦曲十斤,天门冬成末一斗,治章陆令白十斤,干末之,合酿,六十日酒成。一方用章陆一斤。	绞去滓,饮酒,多少随意。久服断谷,令人腹中肥。久久则益气,去三虫,杀伏尸,治男女五劳七伤,妇人产乳余病带下,去赤白,使入耳目聪明,益神智,除面瘢痕皆灭。	同上,第 73 页。
枸杞酒方	枸杞根,好治令洁净,百斤,细剉之大釜中,益水煮之,绞去滓,器中澄之,去下滓浊,令得五斗。生地黄三十斤,洗净之,捣绞取汁,合枸杞汁中。方用曲三斤,捣令细。炊赤黍米五斗,饷以药汁,饭熟合曲,投药汁中酿之。 又方,治风、五劳七伤,益骨力。枸杞百斤,细剉,如合茎,洗去土煮之,视中茎剥皮,即燥者,是熟也。去滓出其汁,复煮之生者,如前法。一斛米用百斤枸杞煎汁,令多少足酿一斛米。	酒熟,饮之随意,多少无常限也,唯不欲令人醉。治百病,益气力,延年命。	同上,第 73 - 74 页。

酒方名	酿酒法	服法与功效	出处
五茄酒方	取五茄剉之,令长一寸,一斗剉取一斗,美酒渍之十日,成。取五茄当取雄者,不用雌者。雄者五叶,味甘;雌者三叶,味苦。	温服之,勿令多也。令人耳目聪明,齿落更生,发白更黑,身体轻强,颜色悦泽,治阴萎,妇人生产余疾百病,令人多子。	同上,第 73 页。
天门冬酒方	以秋取其根,渗洗,绞取汁,多少在意,以渍米曲,如丸酿法也。服之多少无常,唯不欲大醉,无所禁。若别取根干末,以此酒服之,多多益善。夏姬常所服方,若绞汁不尽,自可以水漱之,更捣绞取汁也。经久则酢,当以器盛酒,釜中煮之,则辟酢也。一方云:酒服方寸匕,日三四,多多益善。又方:天门冬三十斤,洗净,绢囊盛之。又以门冬汁一斗浇酿饭,酿一石米法也。纳曲至醇如常法,纳囊于器底,乃纳饭,封泥之。三十日,酒熟,绞去天门冬滓。以此酒服门冬丸,又可服菊花、柏子、大良。又云一月乃开去滓。	此药治百病,安神养气,令人长生不死。 饮之勿大醉。尽一斛,令人百病愈,身体玉泽。	同上,第 73 - 74 页。
真人酿天门冬酒方	以秋取其根,熟捣,绞取汁,多少自在,渍米曲为酒,如常酿法也。又采根曝之,捣下篲。	以此酒服方寸匕,日三四,无令大醉,无所禁。服药三年,百病皆愈。	同上,第 74 页。



酒方名	酿酒法	服法与功效	出处
健体仙酒方	<p>术、地黄各二十斤，五茄二十斤，削去上皮，皆细剉；水一石五斗，煮令得石二斗，去滓，以浸曲酿一石黍米，如作酒法。……欲少作者，二斗米以上为法，五茄、地黄各四斤，五茄但取茎耳。</p>	<p>酒熟，可饮酒一杯，日三服之。一月肥健，二月身有光泽，走及奔马，无所疾苦。</p>	同上，第 74 页。
治百病神酒方	<p>用大麻子、麦曲各五斤，先细治麻子、曲下筛，合渍一石水中三宿，绞去滓。炊五斗黍米，投之，适寒温，再宿药成。服之多少自在意。无令中寒水，药不成；米欲得白鲜好。</p>	<p>先服此药酒百日，后乃行诸道也。</p>	同上，第 74 页。
灵宝服食地黄枸杞酒方	<p>取枸杞根茎百余斤，洗去土垢，细剉，大釜益水煮之，煎令得五斗许汁，去滓，以绢滤令清。取地黄根二十斤，洗去土，捣绞取汁。又重以枸杞汁一斗许，浇地黄滓，绞取汁令尽，两都合地黄、枸杞汁，取好曲三斤，细捣，以汁渍曲，赤黍米三斗，淘沃炊之，下馈以地黄、枸杞汁浇之，挤去曲滓，黍熟酿之。</p>	<p>酒熟，随人能否饮之，取不醉，无常数也。治风湿宿寒，上气虚羸百病。欲令目明者，取地肤屑以方寸匕，用酒服之。禁房室、猪肉、生鱼、菹菜。久久服，延年长生。</p>	同上，第 74 页。

酒方名	酿酒法	服法与功效	出处
作神酒方	取稻米三斗，曲三斤，大附子十枚，酿，不下水。醇酒三斗，宿曝令干，治末之。欲得一斗酒，取方寸匕者，着一斗水中，须臾成美酒。	服之多少，在人能否耳。令酒与诸药曝之俱燥，便合末成屑。并治寒疾。	同上，第75页。
神酒方	天门冬三斤、米一斗，炊令熟，少其水没天门冬，囊盛酿之，已熟都合济。	饮勿取醉，勿食菜蒜。尽一斛酒，百病消愈。	同上，第75页。
神仙干酒法	用黍米三斗，粳米三斗，麴米二斗，浸醇酒五斗中，五日出，熟蒸之，无令漏，阴干之百日，勿令泄气，大如博棊。纳二斗水中，立为酒。	冬用温汤。	同上，第75页。
干酒法	精米五斗，曲五斤，以水四斗渍，释烂二宿；合大附子二枚，善桂二两下筛，纳酒中，挤取糟，曝令干。复纳酒中，汁尽止，丸以白蜜如鸡子。投一丸于一斗水中，可成美酒也。		同上，第75页。

枸杞酒是道门常用的药酒，除上文两种酿法，《葛仙翁肘后备急方》卷4云，“用生枸杞子五升，好酒二斗，研，搗匀碎，浸七



日，漉去滓，饮之，初以三合为始，后即任意饮之。主补虚，长肌肉，益颜色，肥健人，能去劳热”^①。另外，《图经衍义本草》还有用秫米、石燕酿酒者，“（秫米）一石，曲三斗，和地黄一斤，茵陈蒿一斤，炙令黄，一依酿酒法。服之治筋骨挛痹”；^②“取石燕一十枚，和五味炒令熟，以酒一斗，浸三日，即每夜卧时饮一两盏，随性也。甚能补益，进饮食，令人健力”^③。总之，道教药酒方众多，于今有用者亦多。对于服药酒法，道医孙思邈的意见很值得我们参考，“凡服酒药，欲得使酒气相接，无得断绝，绝则不得药力，多少皆以知为度，不可令至醉及吐，则大损人也”^④。

关于饮茶，也是道士关心的养生话题。道经认为，茶亦始于道门，明代朱权《天皇至道太清玉册》卷下指出，“周昭王时，老子出函谷关，令尹喜迎之于家，首献茗，此茶之始。老子曰：食是茗者，皆汝之道徒也。后世俗凡客至家者，必先献茶，此其始。茗者，茶也。一曰茶，二曰檟，三曰蒟，四曰茗，五曰笋。”^⑤此论不足为信，但从中可见道士对茶之重视。白玉蟾修真十书上清集卷40《九曲棹歌·六曲》诗生动地勾画出煮茶待客之乐趣：“仙掌峰前仙子家，客来活水煮新茶。主人遥指青烟里，瀑布悬崖剪雪花。”^⑥道门饮茶之乐，在唐代诗人卢仝《走笔谢孟谏议寄新茶》中被描绘的淋漓尽致：

① 《中华道藏》第22册，第671页。

② 同上书，第21册，第566页。

③ 同上书，第107页。

④ 同上书，第22册，第33页。

⑤ 同上书，第28册，第761-762页。

⑥ 同上书，第19册，第949页。

日高丈五睡正浓，军将打门惊周公。口云谏议送书信，白绢斜封三道印。

开缄宛见谏议面，手阅月团三百片。闻道新年入山里，蛰虫惊动春风起。

天子须尝阳羡茶，百草不敢先开花。仁风暗结珠琲璃，先春抽出黄金芽。

摘鲜焙芳旋封裹，至精至好且不奢。至尊之余合王公，何事便到山人家。

柴门反关无俗客，纱帽笼头自煎吃。碧云引风吹不断，白花浮光凝碗面。

一碗喉吻润，两碗破孤闷。三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。

四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵。

七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。蓬莱山，在何处。

玉川子，乘此清风欲归去。山上群仙司下土，地位清高隔风雨。

安得知百万亿苍生命，堕在颠崖受辛苦。便为谏议问苍生，到头还得苏息否。^①

饮茶不仅是赏心乐事，也有很好的养生保健作用，唐代诗人顾况在其《茶赋》中赞美道，“滋饭蔬之精素。攻肉食之膾膩。发

① 彭定求等编：《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年，第4392页。

当暑之清吟。涤通宵之昏寐”^①。这是说饮茶可以使素食的养分得以吸收,使荤食的油腻得以消解,饮茶可以清暑热,也可以除睡意。饮茶之益处远非这四个方面。据现代研究表明,大量实验证实,茶叶确实含有与人体健康密切相关的生化成分,茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用,还对现代疾病,如辐射病、心脑血管病、癌症等疾病,有一定的药理功效。

那么如何饮茶才能真正发挥茶叶之益生功能呢? 适量得当的原则同样被道教信徒贯彻于饮茶中。元代李鹏飞《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之·饮食》还援引古书对人们饮茶提出一些告诫,“《本草》:‘茶饮者,宜热,宜少,不饮尤佳。久食去人脂,令人瘦,下焦虚冷,惟饱食后一、二盏不妨消渴也。饮则尤不宜,令人不眠。同韭食身重。’”“饮多,则肺布叶举,气逆上奔。”^② 这就是说茶宜趁热饮用,且饮茶不宜多,睡前不宜饮茶。该经还引《书》经说:“将盐点茶,引贼入家,恐伤肾也。”^③ 即茶水不宜加盐。再有,《混俗颐生录》指出酒后不宜饮茶水:“(酒后)未醒大渴,遂吃茶饮水,即为酒引入腰膝,贮在膀胱,为停毒水肿,结固下焦,若非名药良医不能行逐。”^④

① 姚品荣主编:《养生古训录》,人民体育出版社,1988年,第134页。

② 《中华道藏》第23册,第751页。

③ 同上书,第751页。

④ 同上书,第723页。

三、其他疗养

食物,除可直接食用者外,如干鲜果品等,一般要通过烹饪制作做成不同的膳食等供人们使用或饮用。根据食疗保健及防治疾病的需要,有关食疗膳食的类型很多,常见的类型如下有粥、饭、酒、茶、汤液、菜肴、糖果等,上文集中介绍了粥、饭、酒、茶食疗法。其实,道教典籍中有关道教食疗的内容错综杂出,头绪繁多,有时很难按主题一一先剥离,再分类加以探讨。但是这些综合性的材料仍然值得关注,它们可以丰富我们对道教食疗法多样性的认识。现在我们以《图经衍义本草》中引用《食疗》的有关记载辑出常见之食疗方用图表的形式来阐述,其中主要包括上文没有探讨的蜜糖、汤液、菜肴、鲜汁等食疗类型,间或也涉及粥、饭、茶饮、药酒等内容,这些食疗方原材料易找,烹制容易,对现代人养生保健有可资借鉴之处。

表十五 《图经衍义本草》引《食疗》常见食疗方

食物名	性味	功能与主治	食疗法	出处
生地黄	甘,寒	清热凉血,养阴,生津。用于热病舌绛烦渴,阴虚内热,骨蒸劳热,内热消渴,吐血,衄血,发斑发疹。	以蜜煎,或浸食,或煎汤,或酒饮,并炒,生则寒,主齿痛,唾血,折伤。叶可以羹。	张继禹主编《中华道藏》页,华夏出版社,2004年,第21册,第128页。



食物名	性味	功能与主治	食疗法	出处
生姜	辛, 微温	解表散寒, 温中止呕, 化痰止咳。用于风寒感冒, 胃寒呕吐, 寒痰咳嗽。	去痰下气, 除壮热, 治转筋, 心满, 去胸中臭气, 通神明。又, 胃气虚, 风热, 不能食。姜汁拌鸡子壳, 生地黄汁少许, 蜜一匙头, 和水三合, 顿服立差。	同上, 第 181 页。
葛根	甘, 辛, 凉	解肌退热, 生津, 透疹, 升阳止泻。用于外感发热头痛, 项背强痛, 口渴, 消渴, 麻疹不透, 热痢, 泄泻; 高血压颈项强痛。	蒸食之, 消酒毒。其粉亦甚妙。	同上, 第 184 页。
通草	甘, 淡, 微寒	清热利尿, 通气下乳。用于湿温尿赤, 淋病涩痛, 水肿尿少, 乳汁不下。	煮饮之, 通妇人血气。浓煎三五盏即便通。又除寒热不通之气, 消鼠瘻, 金疮, 痿折, 煮汁酿酒也。	同上, 第 190 页。
百合	甘, 平, 寒	养阴润肺, 清心安神。用于阴虚久咳, 痰中带血, 虚烦惊悸, 失眠多梦, 精神恍惚。	主心急黄。蒸过蜜食之, 作粉尤佳。红花者名山丹, 不堪食。	同上, 第 195 页。
牵牛子	苦, 寒, 有毒	泻水通便, 消痰涤饮, 杀虫攻积。用于水肿胀满, 二便不通, 痰饮积聚, 气逆喘咳, 虫积腹痛, 蛔虫, 绦虫病。多食稍冷, 和山茱萸服之, 去水病。		同上, 第 298 页。

食物名	性味	功能与主治	食疗法	出处
枸杞	甘，平，寒，无毒	滋补肝肾，益精明目。用于虚劳精亏，腰膝酸痛，眩晕耳鸣，内热消渴，血虚萎黄，目昏不明。	叶及子并坚筋能老，除风，补益筋骨，能益人去虚劳。根主去骨热，消渴。叶和羊肉作羹尤善益人。代茶法煮汁饮之，益阳事，能去眼中风痒赤膜，捣叶汁点之良。	同上，第 337 页。
芫荽	辛，平，无毒	主五内邪气，散皮肤、骨节中淫淫温行毒，去三虫，化食，逐寸白，散肠中嘔喘喘息。	和马酪可治癰。作羹甚香美，功尤胜于榆人。陈者良。又杀中恶蛊毒。	同上，第 370 页。
郁李人	酸，平，无毒	主大腹水肿，面目四肢浮肿，利小便水道。根，主齿齲肿，齲齿，坚齿，去白虫。	气结者，酒服人四十九粒，更泻尤良。又破癖气，能下四肢水。	同上，第 396 页。
胡椒	辛，热	温中散寒，下气，消痰。用于胃寒呕吐，腹痛泄泻，食欲不振，癰痈痰多。	治五脏风冷，冷气心腹痛，吐清水，酒服之佳。亦宜汤服。若冷气，吞三七枚。	同上，第 400 页。
酥	微寒	补五脏，利肠胃，主口疮。	除胸中热。水牛酥功同，寒，与羊酥同功。羊酥真者胜牛。	同上，第 429 页。
羊乳	温	补寒冷虚之。	补肺肾气，和小肠，亦主消渴，治虚劳，益精气，合用作羹食，补肾虚，亦主女子与男子中风。	同上，第 429 页。



食物名	性味	功能与主治	食疗法	出处
雀卵	酸，温，无毒	主下气，男子阳痿不起，强之令热，多精有子。脑主耳聋。头血主雀盲。雄雀屎，疗目痛，决瘫疔，女子带下，溺不利，除疝瘕，五月取之良。	卵白，和天雄末、搜子末为丸，空腹酒下五丸。主男子阳痿不起，女子带下，便溺不利。除疝瘕，决瘫肿，续五脏气。	同上，第 460 页。
石蜜	微温	主心腹邪气，诸惊痫，补五脏不足气。益中止痛，解毒。能除众病，和百药，养脾气，除心烦闷，不能饮食。	治心肚痛，血刺腹痛及赤白痢，则生捣地黄汁，和蜜一大匙服，即下。又，长服之，面如花色，仙方中甚贵此物。若觉热，四肢不和，即服蜜浆一碗，甚良。又能止肠澼，除口疮，明耳目，久服不饥。	同上，第 468 页。
鲫鱼		食之平胃气，调中，益五脏，和纯作羹食。作鲙食之，断暴下病。和蒜食之，有少热；和姜、酱食之，有少冷。又夏月热痢可食之，多益。冬月则不治也。		同上，第 479 页。
乌贼鱼骨	咸，微温，无毒	主小儿、大人下痢	炙令黄，去皮细研成粉，粥中调服之良。其骨能销一切目中浮擒。细研和蜜点之，妙。	同上，第 489 页。
嘉鱼	微温		常于崖石下孔中吃乳石沫，甚补益。微有毒。其味甚珍美也。	同上，第 498 页。

食物名	性味	功能与主治	食疗法	出处
鲈鱼	平		主安胎,补中。作鲙尤佳。	同上,第 499 页。
蛇蜕	咸,甘,平,无毒	主去邪,明目。	治小儿一百二十种惊痫,寒热,肠痔,蛊毒,诸(上匿下虫)恶疮,安胎。熬用之。	同上,第 503 页。
芡实	甘,平,无毒	主安中,补五脏,不饥轻身。	神仙家用,发冷气。人含吴茱萸,咽其津液,消其腹胀矣。	同上,第 534 页。
木瓜实	酸,温	主呕哕风气。平肝舒筋,和胃化湿。用于湿痹拘挛,腰膝关节酸重疼痛,吐泻转筋,脚气水肿。	吐后转筋,煮汁饮之甚良。	同上,第 537 页。
胡麻	甘,平,无毒。	主伤中,虚羸,补五内,益气力,长肌肉,填髓脑,坚筋骨,疗金疮,止痛,及伤寒温疟,大吐后虚热羸困。久服轻身不老,明耳目,耐饥渴,延年。	润五脏,主火灼。山田种,为四棱。土地有异,功力同。休粮人重之。填骨髓,又补虚气。	同上,第 556 页。
饴糖	甘,微温	主补虚乏,止渴,去血。	主吐血,健脾。凝强者为良。主打损瘀血,熬令焦,和酒服之,能下恶血。又,伤寒大毒软,于蔓菁、薤汁中煮一沸,顿服之。	同上,第 560 页。



食物名	性味	功能与主治	食疗法	出处
生大豆	甘，平，微寒	主中风脚弱，产后诸疾。	若和甘草煮汤饮之，去一切热毒气。善治风毒脚气，煮食之，主心痛，筋挛，膝痛，胀满。杀乌头、附子毒。	同上，第 561 - 562 页。
赤小豆	甘，酸，平	利水消肿，解毒排脓。用于水肿胀满，脚气肢肿，黄疸尿赤，风湿热痹，痈肿疮毒，肠痈腹痛。	和鲤鱼烂煮食之，甚治脚气及大腹水肿。别有著治，具在鱼条中。散气，去关节烦热。令人心孔开，止小便数。绿、赤者并可食。暴痢后，气满不能食，煮一顿服之即愈。	同上，第 563 - 564 页。
陈廩米	咸，酸，温，无毒	主下气，除烦渴，调胃，止泄。	炊作干饭食之，止痢。补中益气，坚筋骨，通血脉，起阳道。又，毒肿恶疮，久陈者，蒸作饭，和酢封肿上，立差。卒心痛，研取汁服之。北人炊之，于瓮中水浸令酸，食之暖五脏六腑之气。	同上，第 576 - 577 页。
瓜蒂	苦，寒，有毒	主大水，身面、四肢浮肿，下水，杀蛊毒，咳逆上气，及食诸果病在胸腹中，皆吐下之。去鼻中息肉，疗黄疸。花主心痛，咳逆。		同上，第 580 - 581 页。
薄荷	辛，凉，平	宣散风热。清头目，透疹。用于风热感冒，风温初起，头痛，目赤，喉痹，口疮，风疹，麻疹，胸胁胀闷。	解劳，与薤相宜。发汗，通利关节。杵汁服，去心脏风热。	同上，第 596 页。

食物名	性味	功能与主治	食疗法	出处
马齿苋	酸,寒	清热解毒,凉血止血。用于热毒血痢,痈肿疔疮,湿疹,丹毒,蛇虫咬伤,便血,痔血,崩漏下血。延年益寿,明目。	患湿癣,白秃,取马齿苋涂之。若烧灰傅之,亦良。作膏主三十六种风,可取马齿一硕,水可二硕,蜡三两,煎之成膏。亦治疳痢,一切风。又可细切煮粥,止痢,治腹痛。	同上,第 599 页。

饮食保健十分重要,饮食不当即成饮食伤。约晚唐《四气摄生图》引《气诀》云:“我命在我,不在于天。昧用者夭,善用者延。……所谓百病横生多因饮食,饮食之患过于声色。声色可以绝之逾年,饮食不可废之一日,为益不少,为患亦多,如水浮舟亦能覆舟。”^① 饮食如水载舟,昧用损寿,善用延命。道门在防患饮食伤时,也积累了许多饮食疗养之经验。道教养生学认为食物不仅能营养,而且还能疗疾祛病。即食物本身就具有“养”和“疗”两方面的作用。现代医学研究表明,食疗具有调理阴阳、补益脏腑、泻实祛邪的作用。调整饮食可以扶阳抑阴、育阴潜阳,阴阳双补,使人体阴阳平衡;合理饮食可以保证肌体的营养,使人体脏腑功能旺盛、气血充实;科学饮食,可以全面调理病情,直接去除病因。如今,对抗生素有异议的许多外国人,也热衷于中国古老又神奇的“食物疗法”。道教食疗,作为中医食疗重要组成部分,应当引起我国医药学和营养学界的重视。本书有关道教药膳疗养、饮品疗养之探析仅仅起到提供道教饮食疗养研究

^① 《中华道藏》第 23 册,第 687 页。

线索之作用,期待今后有更多的同行介入这一领域,发掘出更多有现代价值的道教饮食疗养遗产。



附录一：道教饮食养生箴言辑录

沉醉呕吐，伤也；饱食即卧，伤也。

——〔唐〕孙思邈《孙真人备急千金要方》卷 81《养性》。张继禹主编
《中华道藏》第 22 册，华夏出版社，2004 年出版，第 564 页。

不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不欲过多。
饱食过多则结积聚，渴饮过多则成痰癖。

——〔唐〕孙思邈《孙真人备急千金要方》卷 81《养性》。张继禹主编
《中华道藏》第 22 册，华夏出版社，2004 年出版，第 564 页。

莫强食，莫强酒。

——〔唐〕孙思邈《孙真人备急千金要方》卷 81《养性》。张继禹主编
《中华道藏》第 22 册，华夏出版社，2004 年出版，第 566 页。

厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳。

——〔唐〕孙思邈《孙真人备急千金要方》卷 81《养性》。张继禹主编
《中华道藏》第 22 册，华夏出版社，2004 年出版，第 566 页。

美食须熟嚼，生食不粗吞。

——〔唐〕孙思邈《孙真人备急千金要方》卷 81《养性》。张继禹主编

《中华道藏》第 22 册，华夏出版社，2004 年出版，第 566 页。

食上不得语，语而食者，常患胸背痛。

——〔唐〕孙思邈《孙真人备急千金要方》卷 81《养性》。张继禹主编

《中华道藏》第 22 册，华夏出版社，2004 年出版，第 567 页。

善养性者，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多，则难消也，常欲令如饱中饥，饥中饱耳。

——〔唐〕孙思邈《孙真人备急千金要方》卷 81《养性》。张继禹主编

《中华道藏》第 22 册，华夏出版社，2004 年出版，第 567 页。

衣食寝处皆适，能顺时气者，始尽养生之道。故善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和。须知一日之忌，暮无饱食；一月之忌，晦无大醉；一岁之忌，暮无远行。终身之忌，暮无燃烛行房。

——〔唐〕孙思邈《孙真人备急千金要方》卷 81《养性》。张继禹主编

《中华道藏》第 22 册，华夏出版社，2004 年出版，第 568 页。

饥忌浴，饱忌沐。

——〔唐〕孙思邈《孙真人备急千金要方》卷 81《养性》。张继禹主编

《中华道藏》第 22 册，华夏出版社，2004 年出版，第 569 页。

恬淡无欲养华根，服食玄炁可遂生。还返七门饮太渊，通我

喉咙过清灵，问于仙道与奇功，服食灵芝与玉英。

——〔晋〕《太上黄庭外景玉经》下。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第9页。

每日所须食之物，宜与本命神吃，尤加福寿。

——《上清黄庭养神经》。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第95页。

服饵草木金石，以固其形，而不知草木金石之性，不究四时逆顺之宜，久而服之，反伤和气。远不出中年之内，疾害俱生。

——〔唐〕施肩吾《养生辨疑诀》。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第629页。

虽常饵而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也。人欲小劳，但莫大疲，及强所不能堪耳。人食毕，当行步踌躇，有所修为为快也。故流水不腐，户枢不蠹，以其动故也。

——《太清道林摄生论》。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第631页。

食毕当漱口数过，令人牙齿不败口香。

——《太清道林摄生论》。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第631页。

食后以手摩面腹，令津液流通。

——《太清道林摄生论》。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第633页。

百病横天，多由饮食。饮食之患，过于声色。声色可绝之踰年，饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦切。多则切伤，少则增益。

——〔南朝〕陶弘景《养性延命录》卷上。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第645页。

养生之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听，莫强食饮，莫大沉醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也。

——〔南朝〕陶弘景《养性延命录》卷上。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第645页。

养生大要：一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。

——〔南朝〕陶弘景《养性延命录》卷上。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第645页。

体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚，去肥浓，节咸酸，减思虑，损喜怒，除驰逐，慎房室。

——〔南朝〕陶弘景《养性延命录》卷上。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第646页。

厚味脯腊，醉饱厌飫，以致聚结之病。

——〔南朝〕陶弘景《养性延命录》卷上。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第646页。

不饥勿强食，不渴勿强饮。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。体欲常劳，食欲常少。劳勿过极，少勿至饥。冬朝勿空心，夏夜勿饱食。

——〔晋〕葛洪《抱朴子养生论》。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第655页。

饮酒忌大醉，诸疾自不生。食了行百步，数将手摩肚。

——〔唐〕孙思邈《保生铭》。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第668页。

酸味伤于筋，辛味损正气，苦则损于心，甘则伤其志，咸多促人寿，不得偏耽嗜。

——〔唐〕孙思邈《保生铭》。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第668页。

饮食者，所以资养人之血气。血则荣华形体，气则卫护四肢。精华者，为髓、为精；其次者，为肌、为肉。

——〔五代〕萧度贯《保生要录》。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第710页。

上士不惑，牢固性命，寡思虑而远声色，节饮食而去奢侈；中



智之人尚未能去其太甚；下智之人，恣其情性，不知禁忌，贪色好财，败其元和之正气，遂使大约侵克，必其然欤。

——〔宋〕刘词《混俗颐生录》卷下。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第726页。

服食调六府，适其冷热之宜。

——《太上保真养生论》。张继禹主编《中华道藏》第23册，华夏出版社，2004年出版，第729页。

道学当念菜食为常。

——《无上秘要》卷45《玉清上元戒品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第161页。

学道乐生，好法修术，长斋菜食，得道乃休，此第一业。

——《敦煌失题道教类书七种》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第343页。

凡道士临食，当以左手持箸，琢盘三过，乃微祝曰：二玄上道，四极清冷。太一帝君，百神黄宁。受粮三宫，溉灌脾灵。上飧太和，餐味五馨。魂胎之命，七液流停，百关通和，五藏华明。双皇合景，飞行上清。食毕，又琢盘三过，此名为魂胎受馨百神飧粮之道，常能行之，令人神明气和，魂魄安宁，辟恶除试，常保利贞。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷3《服食品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第418页。

《三皇斋仪》云：修道之人，日中一食，夜半生气时食，此日夜两食，皆取生气时，避死气时也。他时纤毫不得安尝，必犯死气也。若疾患采药，或服饵休粮，各随所宜，不拘制限。夫食以养身，身安神乐，不饥之者，修学易成；饿困虚羸，功业不就也。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷3《服食品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第419页。

服食断谷者，忌食酒肉及五辛之菜，皆当沐浴，洁衣烧香也。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷3《服食品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第419页。

不能服食去谷、清肠研真者，且当节诸躁秽血腥，杂食荤辛之菜一为禁绝者，可以度生命之长也。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷3《服食品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第419页。

《老君妙真经》曰：人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道；为道者，慎勿失生。使道与生相守，生与道相保。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷32《杂修摄·养性延命录并序》。张继禹主编《中华道藏》第29册，华夏出版社，2004年出版，第268页。

夫为学道，莫先乎斋。外则不染尘垢，内则五藏清虚，降真致神，与道合居。能修长斋者，则道合真，不犯禁戒也。故天师



遗教，为学不修斋直，冥如夜行不持火烛，此斋直应是学道之首。夫欲启灵告冥、建立斋直者，宜先散斋。不使宿秽，臭腥消除，肌体清洁，无有玷污，然后可得入斋。不尔，徒加洗沐，臭秽在肌肤之内，汤水亦不能除。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷37《斋戒部·斋直》。张继禹主编《中华道藏》第29册，华夏出版社，2004年出版，第303-304页。

斋法大略有九：一者羶食，二者蔬食，三者节食，四者服精，五者服牙，六者服光，七者服气，八者服元气，九者胎食。羶食者，麻麦也；蔬食者，菜茹也；节食者，中食也；服精者，符水及丹英也；服牙者，五方云芽也；服光者，日月七元三光也；服气者，六觉之气，太和四方之妙气也；服元气者，一切所禀三元之气，太和之精，在乎太虚也；胎食者，我自所得元精之和，为胞胎之元，即清虚降，四体之气，不复关外也。羶食，止诸耽嗜；蔬食，弃诸肥膈；节食，除烦浊服精，其身神体成英带；服牙，变为牙；服光，化为光；服六气，化为六气，游乎十方；服元气，化为元气，与天地合为体；服胎气，久为婴童，与道混合为一也。此之变化，运运改易，不复待舍身而更受身，往来死生也。今意方法，未必止是食事，其或是方药，或按摩等事，可寻也。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷37《斋戒部·释斋有九食法》。张继禹主编《中华道藏》第29册，华夏出版社，2004年出版，第304页。

不得杀害含生，以充滋味，当行慈惠，以及昆虫。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷40《说戒部·初真十戒》。张继禹主编《中华道藏》第29册，华夏出版社，2004年出版，第327页。

不得饮酒过差，食肉违禁，当调和气性，专务清虚。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷40《说戒部·初真十戒》。张继禹主编《中华道藏》第29册，华夏出版社，2004年出版，第328页。

不得杀生以自活。不得醉酒以恣意。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷40《说戒部·受持八戒斋文》。张继禹主编《中华道藏》第29册，华夏出版社，2004年出版，第330页。

无劳尔形，无摇尔精，少思寡欲，可得长生。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷88《仙籍旨诀部·谷神子裴桐述道生旨》。张继禹主编《中华道藏》第29册，华夏出版社，2004年出版，第707页。

修道之人，要须断简事物，知其闲要，较量轻重，识其去取，非要非重，皆应绝之。犹人食有酒肉，衣有罗绮，身有名位，财有金玉。此并情欲之余好，非益生之良药，众皆徇之，自致亡败。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷94《仙籍语录要记·坐忘论》。张继禹主编《中华道藏》第29册，华夏出版社，2004年出版，第736-737页。

修道之身，必资衣食。事有不可废，物有不可弃者，当须虚襟而受之，明目而当之，勿以为妨，心生烦躁。若见事为事而烦躁者，心病已动，何名安心？夫人事衣食者，我之船舫。我欲渡海，事资船舫。渡海若讫，理自不留。何因未渡，先欲废船？衣食虚幻，实不足营。为欲出离虚幻，故求衣食。虽有营求之事，



莫生得失之心。则有事无事,心常安泰。与物同求,而不同贪;与物同得,而不同积。不贪故无忧,不积故无失。迹每同人,心常异俗。此实行之宗要,可力为之。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷 94《仙籍语论要记·坐忘论》。张继禹主编《中华道藏》第 29 册,华夏出版社,2004 年出版,第 737 页。

附录二：道教饮食修行故事汇编

殷法仁

殷法仁，字兹道，陈郡阳夏人也。少而出家，勤习诵，长斋菜食。有陈文诃，京师富室，起义仙馆，请法仁居焉。

——〔唐〕王悬河《上清道类事相》卷1《仙观品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第385页。

成童孙

成童孙，字安仁，义兴国山县人也。性识沉敏，独立不群，少年出家，长斋蔬食，远近赏揖，莫不增信。梁天监十六年，敕为静心馆上座，仪轨一众，甚有风德也。

——〔唐〕王悬河《上清道类事相》卷1《仙观品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第385页。

谢暄

谢暄，字符映，陈郡阳夏人也。长斋菜食，专务修道。上虞山剪棘开路，成立山馆，有若神功也。

——〔唐〕王悬河《上清道类事相》卷1《仙观品》。张继禹主编《中华道

藏》第28册,华夏出版社,2004年出版,第385页。



谢暄

谢暄字符映,陈郡阳夏人也。年十二,辞亲入高寿山,师朱天赐菜食长斋,专务修道。朱性严厉,入室者惟暄一人也。隐虞山虽居幽寂,远近归向,林谷常满。

——〔宋〕李昉《太平御览》道部21《传授》下。张继禹主编《中华道藏》第28册,华夏出版社,2004年出版,第663页。

许明业

许明业,扶风赤岗人也。少年出家,长斋蔬食。梁太清中为州刺史南平王请出城北神王馆供养,值乱因入武昌青溪山立馆,远近崇仰之也。

——〔唐〕王悬河《上清道类事相》卷1《仙观品》。张继禹主编《中华道藏》第28册,华夏出版社,2004年出版,第386页。

许明业

许明业,扶风赤冈人,梁太清时人。少年出家,长斋蔬食,周行山水,拯济为务。是时饥荒,人民困乏,明业恒行赈救,来者必给饮食,身率门人作田播种,稻粟微熟,自往远近,要呼贫者任力收获。行见寒冻,即解衣以施。隆冬之月,自服单布。每进城中功德,所获物即于主人处散,未曾将出城门。若有病者,诸营功德,方便不赴,命必不全。若至人家,忽匆匆去,此处必有殃祸也。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷1《教导品》。张继禹主编《中华道藏》

第28册，华夏出版社，2004年出版，第406页。

徐师子

徐师子，字德威，东海人也。出家蔬食，陈武帝立宗虚大馆，引师子为其馆主也。

——〔唐〕王悬河《上清道类事相》卷1《仙观品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第386页。

双子辩

双子辩者，梁时人也。断谷休粮，长斋苦行，出广州布化，南海称为主人也。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷1《教导品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第406页。

昌容

昌容者，常山上道士也。自称殷王女，食蓬蘽根，往往人见之者，二百余年而颜色如年二十人。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷1《教导品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第407页。

严寄之

严寄之，字静处，丹阳句容人也。舍家入道，菜食布衣，体无寸帛也。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷2《贫俭品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第414页。



庚承仙

庚承仙，字崇光，颍川鄢陵人也。明老庄，至行清俭，布衣莞席，长斋蔬食四十余年，恒以讲说为务也。

——[唐]王悬河《三洞珠囊》卷2《贫俭品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第414页。

孟道养

孟道养，字孝元，外名援，平昌人也。为性慈仁，布衣周身，蔬食充口，此外萧然，执行精勤，未尝殆倦，行道礼拜，不避寒暑也。

——[唐]王悬河《三洞珠囊》卷2《贫俭品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第414页。

孔灵产

孔灵产，字灵产，会稽山阴人也。遭母忧，燕酌珍羞自此而绝，饘蔬布素，志毕终身也。

——[唐]王悬河《三洞珠囊》卷2《贫俭品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第414页。

孔元

孔元者，许昌人也。常服茯苓、松实，恶衣蔬食也。

——[唐]王悬河《三洞珠囊》卷2《贫俭品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第414页。

季伟昔

季伟昔，长斋三年，诚竭单思，乃能服日月光芒之液，于是神光映身也。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷5《长斋品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第434页。

辛亥子

辛亥子，字延期，陇西定谷人也，汉明帝时人也。少好有道，遵奉法戒，至心苦行，日中菜食，炼形守精，不还外物，或游山林，屏弃风尘。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷5《长斋品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第435页。

超宗

东乡超宗，字逸伦，高密黔陬人也。幼而离俗，不涉婚宦，立行精恳，人所不堪。日中而餐，餐止麦。门人眷属皆慕蔬肴，所处精庐鲑味不进也。住希玄馆，梁武帝三教兼弘，制皆菜食。虽有诏敕，罕能遵用。逸伦奉行，于是馆中法众莫不菜蔬，私有犯触即加斥遣，乃至厨醺不血味，远近嗟称，独为清素也。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷5《长斋品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第435页。

章旻

章旻，字高明，宣城人也，乃斥遣妻孥，出家受道，蔬食长斋，常以七尺虚幻，无劳爱惜。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷5《长斋品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第435页。

张天师

张天师弃家学道，负经而行，入嵩高山石室，隐斋九年，周流五岳，精思积感，真降道成，号曰天师。诸经中长斋事大有，此不具也。

——〔唐〕王悬河《三洞珠囊》卷5《长斋品》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第436页。

郑景世、张重华

庐江潜山中有学道者郑景世、张重华，并以晋初受仙人孟德然口诀，以入山行守五藏含日法，兼服胡麻，又服玄丹。

——〔宋〕李昉等撰《太平御览》道部11《服饵上》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第612页。

戴孟

武当山道士戴孟者，本姓燕名济，字仲微，汉明帝时人也。少修道德，不仕，入华山，饵芝术、黄精、云母、丹砂，授法于清灵真人王君，得长生之道。

——〔宋〕李昉等撰《太平御览》道部12《服饵中》。张继禹主编《中华道藏》第28册，华夏出版社，2004年出版，第614页。

郎宗

郎宗字仲绥，北海安邱人；少士宦，后汉时人也，为吴令，学

精道术，占候风气。后一旦有暴风庭起，占知洛阳大火，烧长夏门。遣人往参问，果尔。朝廷闻之，以博士徵宗。宗耻以占术就徵，夜解印绶，负笈遁去。居华山下，服胡麻得道，今在洞中。

——〔宋〕李昉等撰《太平御览》道部 12《服饵中》。张继禹主编《中华道藏》第 28 册，华夏出版社，2004 年出版，第 614 页。

蒋山人

斐君授支子元服食茯苓之法，焦山蒋山人所传，能长生久视，修合之际，须谨密斋戒。斐君又授支子元胡麻之法。蒋先生惟服此二方，位为仙真。此二方书与世少异，斐君所秘用者，验而有实。凡服茯苓胡麻之方甚众，此法既真人所经用，真人手所书记，必当最神，胜于诸法。若能常服，仙道可期。

——〔宋〕李昉等撰《太平御览》道部 13《服饵下》。张继禹主编《中华道藏》第 28 册，华夏出版社，2004 年出版，第 618—619 页。

涓子

北海公涓子，名姓不显，青童君弟子苏林之师也。少饵木黄精，授守一玄丹之道，在世二千八百年。玄洲上卿苏林字子玄，涓子弟子也。同紫阳之师，濮阳曲水人，年二十馀，辞技骇道，后授三元真一，游变人间。

——〔宋〕李昉等撰《太平御览》道部 13《服饵下》。张继禹主编《中华道藏》第 28 册，华夏出版社，2004 年出版，第 619 页。

持斋

《无上秘要》云：昔有道士，持斋诵经。有一凡人，为赁作治

厨斋堂。道士见其用意，至日中持斋，因唤与同食。食竟，为其说法，语此赁人，今随吾持斋，功德甚大，可至明日中时复食，勿坏尔斋，徒劳无益。能如此者，将可得免见世穷厄。此人稽首受戒而去，暮还家。其妇一日待婿，具以道士戒言喻妇。妇甚不解，遂致嗔怒，赁人不能免其妇意，遂坏其斋，与妇共食。其后命过天，使其人主蜀山千岁树精，恒给其中食。其树茂盛，暑夏之月，有精进贤者三人经过，依树而息。贤者叹曰：此树虽凉，日已向中，何由得食？此人于树中曰：当为贤者供设中食，无所为忧。须臾食至，贤者共食。食竟，言曰：我觅道，道在何所？此自然，非道也。因问树曰：不审大神可得暂降形见与某相面否？此人于树空中答曰：我非能使人得道者也。具记姓字处所，昔常为道士劝使持斋，为妇人所坏，功德不全，致令我守此树精，不能得出。天以我昔经斋中食，令每至中给我斋食，口不暇食，又无缘得迁。欲屈贤者为至我舍，道我如此，能为我建三日斋戒，我身便得升天。贤者感此人意，为寻其家，具以其言语家人如此。家人即为建斋，请诸道士烧香诵经三日谢过，此人即得飞行，升入云中，于景霄之上，受书为散仙人。故斋之功德甚重，不可不修。此人半日持斋，死经一日，实时出身，不拘一年，而得为仙。故天计功过，明之不亏也。夫为学者，可勤持斋戒，以期冥感，能修之者，必获升腾之举。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷37《斋戒部·持斋》。张继禹主编《中华道藏》第29册，华夏出版社，2004年出版，第306—307页。

洞玄灵宝三部八景二十四住图

……上皇元年九月二日，后圣李君出游西河，历观八方。值元始天王乘八景玉舆，驾九色玄龙，三素飞云，导从群仙，手把华幡，师子白鹤，啸歌邕邕，浮空而来，同会西河之上，李君稽首请问天王：昔蒙训授天书玉字《二十四图》，虽得其文，未究妙章。虽有图赞，而无其像，修之庵蔼，妙理难详。今遇天尊，喜庆难言，愿垂成就，极其道真。于是天王口吐《洞玄内观玉符》，以授予君。使清斋千日，五香熏体，东向服符。子形神备见，自当洞达，诸疑顿了。李君稽首，奉承教旨，具依天仪，长斋千日，东向服符，三部八景神并见，口吐金书玉字，《二十四图》，空中而明，文采光鲜，洞彻无穷，罗缕自然，是时，即命主图上仙而画图焉。金书紫字玉文丹章，于此成音。自南极上元、九光太真王夫人、东西二华、南北真公、五岳神仙、清灵真人所受真文并是，后圣所画图像，而各系之焉。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷80《符图部·洞玄灵宝三部八景二十四住图》。张继禹主编《中华道藏》第29册，华夏出版社，2004年出版，第654页。

丹灵真老君纪

《洞玄本行经》云：南方梵宝昌阳丹灵真老君者，本姓郑，字仁安，大炎之胤，生于禅黎世界赤明天中。生有三气之云缠其身，朱鸟鼓翻覆其形。三日能言，便知宿命。年及十二，面有金容玉颜，便弃世离俗，远游山林。于寒灵洞宫遇玄和先生，授仁安《灵宝赤书·五气玄天黑帝真文》一篇，《智慧上品》、《十戒》而

去。仁安于是奉戒而长斋，大作功德，珍宝布施，以拯诸乏，割口饴鸟，功名彻天。因于西那国遇天洪灾，大水滔天，万姓流漂。仁安于洪波之上，泛舟诵《戒书》《黑帝真文》，以投水中，水为开道，百顷之地，鸟兽、獐鹿、虎豹、狮子，皆往依亲，悉得无他。是时国王百口，登楼而漂没，叹不能得度。仁安见王垂没，乃浮舟而往，以所佩《真文》授予国王。王敬而奉之，水劫即退，翕然得过。王既得免，《真文》于是即飞去入云中，莫知所在。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷 101《纪传部·丹灵真老君纪》。张继禹主编《中华道藏》第 29 册，华夏出版社，2004 年出版，第 783 页。

赤明天帝纪

《洞玄本行经》云：昔禅黎世界，队王有女，字绀音一曰继音。生乃不言。年至十四，王怪之，乃弃女于南浮长桑之阿空山之中。女乏粮食，常仰日咽气，引月服精，自然充饱，体不疲损。常行山中，周匝岩洞。忽与神人会于丹陵之舍，柏林之下，执绀音右手题赤石之上，语绀音曰：汝虽不能言，可忆此也。绀音私心自悼，受生不幸，口不能言，弃在穷山。誓心自愿，得还人中，当作功德，无有爱惜。百劫之后，冀与愿会。天为其感，遣朱宫灵童下教绀音理身之术，受《赤书》八字之音，于是能言。绀音晨夕朝礼天文，道真既降，逆知吉凶，役使百灵，坐命十方。于山而出，还于王国。

时天下大旱，人民焦燎。王大惧怖，祈请神明。绀音往白王言：常闻山中，有女不能言，能感于天，王识之乎？王于是悟，识是王女，乃迎女还宫。见女能言，王见愧颜。女显其道，为王仰

啸，天降洪雨，注水至丈，于是化形隐景而去。仍更寄形王氏之胞，运未应转，方又受生，还为女身。父字以福庆，名曰阿丘曾。年及人礼，乃发大慈之心，布施穷乏，独寝一处，不杂于物。然灯烧香，长斋幽室。丹诚感积，道为之降。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷 102《纪传部·赤明天帝纪》。张继禹主编《中华道藏》第 29 册，华夏出版社，2004 年出版，第 788—789 页。

鄧去奢

鄧去奢，衢州龙丘人也，家住于九峰山下。少入道，游学道术，精思忘疲。年三十余，便居处州松阳县安和观，其观即叶静能故乡学道之所。而观北五里有卯山，高五十余丈，相传云汉张天师及叶静能，皆居此山修道。去奢慕前事，登其山结庵以居。

——〔北宋〕张君房《云笈七籤》卷 113《纪传部·赤明天帝纪》。张继禹主编《中华道藏》第 29 册，华夏出版社，2004 年出版，第 885 页。

潘师正

潘师正，字子真，贝丘宗城人。少丧母，庐于墓侧，以至孝闻。大业中度为道士，师事王法主，尽以道家隐诀及符箓授之。师正清静寡欲，居于嵩山之道遥谷积二十余年，唯服青（左食右迅）饭松叶饮水而已。高宗幸东都，因至谷中，见其萧然独处，……侧然问师正：山中何所须。对曰：所须茂松清泉，此山中不乏。又命作符书，辞曰：不解符书。帝与天后叹异之而去，明日步巩载至行宫，与语流连，信宿乃还。

——〔元〕张天雨《玄品录》卷 4。张继禹主编《中华道藏》第 45 册，华夏出版社，2004 年出版，第 478 页。



大成子

在神农时，人捕禽兽，茹毛饮血，老君号大成子，下为师，说《元精经》，教以化生之道。播百谷以代烹杀，和百药以救百病，尝桑得禾，尝柳得稻，尝榆得一奈，尝槐得豆，尝桃得小麦，尝杏得大麦，尝荆得麻。既登五谷，以活民命。止杀禽兽，辈分类聚。长善遏恶，以全其生。不食血肉，故无业累。示好生之道，由兹始也。

——〔宋〕贾善翔《犹龙传》卷2《为帝师》。张继禹主编《中华道藏》第45册，华夏出版社，2004年出版，第595-596页。

大成子

（老君）在神农时，降于济阴，号大成子，授《地皇内文》，教人以好生之道，俾播植谷果，以代烹杀，和合方药，救疾养性。

——〔南宋〕谢守灏《混元圣纪》卷2。张继禹主编《中华道藏》第46册，华夏出版社，2004年出版，第31页。

孔元方

孔元方者，许昌人也。常服松脂、茯苓实。始得此药时，年已老。自后岁岁更少，常如四十许人。郗元节、左元放皆为亲友，俱业五经及当世之事，专修道术。元方仁慈，恶衣蔬食，饮酒不过一升，年一百七十余岁。

——〔元〕赵道一《历世真仙体道通鉴》卷15。张继禹主编《中华道藏》第48册，华夏出版社，2004年出版，第322-323页。

孙思邈

炼气养神，精究医药，务行阴德，常蕴仁慈，汲汲以善为务。小蛇之伤，昆虫之微尔，思邈以药封而放之，其德及昆虫，非人可及，至于龙宫之报，感灵异之若此。《道德经》曰：常善救物，故无弃物。孙思邈以之。

——〔元〕赵道一《历世真仙体道通鉴》卷29。张继禹主编《中华道藏》第48册，华夏出版社，2004年出版，第415页。

韩西华

韩西华者，不知何许人也。慈爱于物，常行阴功，至于蛎翹微命，皆爱而护之。学道得仙，今在嵩山洞天之中。

——〔元〕赵道一《历世真仙体道通鉴后集》卷3。张继禹主编《中华道藏》第48册，华夏出版社，2004年出版，第415页。



附录三：道教饮食养生诗词选读

赠李颀

唐 王维

闻君饵丹砂，甚有好颜色。不知从今去，几时生羽翼。
王母翳华芝，望尔昆仑侧。文螭从赤豹，万里方一息。
悲哉世上人，甘此膾腥食。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第1238页。

赠王屋道士赴诏

唐 王建

玉皇符诏下天坛，玳瑁头簪白角冠。鹤遣院中童子养，鹿凭山下老人看。

法成不怕刀枪利，体实常欺石榻寒。能断世间腥血味，长生只要一丸丹。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第3403页。

赠吴子野道人

北宋 苏辙

食无酒肉腹亦饱，室无妻妾身自好。世间深重未肯回，达士清虚辄先了。

眼看鸿鹄薄云汉，长笑骖鸾安栈皂。腹中夜气何郁郁，海底朝阳常杲杲。

一廛不顾旧山深，万里来看故人老。空车独载王阳囊，远游屡食安期枣。

东州相逢真邂逅，南国思归又惊矫。道成若见王方平，背痒莫念麻姑爪。

——苏辙著《苏辙集》，中华书局，1990年出版，第126页。

养生

南宋 陆游

受廛故里老为氓，三十余年学养生。倩盼作妖狐未惨，肥甘藏毒鸩犹轻。

忠言何啻千金药，赤口能烧万里城。陋巷藜羹心自乐，旁观虚说傲公卿。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1083页。

钱道人不饮酒食肉囊中不畜一钱所须饭及草屨

二物皆临时乞钱买之非此虽强与不取也

南宋 陆游

万里飘如不系船，空囊短褐过年年。食时无饭芒鞋破，只向

街头旋乞钱。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1175页。

四害

金 王喆

堪叹酒色财气，尘寰被此长迷。人人慕带似酖鸡，乱性昏神丧慧。

独我摇头不管，介然甘守孤栖。粗衣粝食淡黄齑，养就胎仙既济。

178

——唐圭璋编《全金元词》，中华书局，1979年出版，第208页。

六么令

金 王喆

真清真静，便是虎和龙。澄澄湛湛，婴儿姹女自升腾。寂寞刀圭根本，斋戒换西东。时中十二，常常觉照，内调神气玉炉功。何须寻枝摘叶，岂论语丹经。假馀玄妙，知懒惰亦成空。灭睡忘言除欲，饮膳少丰融。外系疏离，人情淡薄，念头打破渐幽通。

——唐圭璋编《全金元词》，中华书局，1979年出版，第267页。

卫生歌并叙

西山先生

世方服灵丹、饵仙果，白日而轻举者，但闻而未见也。至如运气之术，甚近养生之道。人禀气血而生，《摄生论》云：摄生之要，在去其害生者，此明言也。予所编《去病歌》，盖采诸家养生

之要而为言，能依而行之，则获安乐，若尽其要妙，亦长年之可覩。歌曰：

万物惟人为最贵，百岁光阴如旅寄。自非留意修养中，未免病苦为心累。

何必嗔霞饵火药，妄意延龄等龟鹤。但于饮食嗜欲间，去其甚者将安乐。

食后徐徐行百步，两手摩胁并腹肚。须臾转手摩肾堂，谓之运动水与土。

仰面仍呵三四呵，自然食毒气消磨。醉眠饱卧俱无益，渴饮饥食犹戒多。

食不欲粗并欲速，乍可少食相接续。若教一饱顿充肠，损气伤脾非尔福。

生食粘腻筋韧物，自死牲牢皆勿食。馒头闭气不相宜，生鲙偏招牌胃疾。

鲊酱胎卵兼油腻，陈臭腌醃尽阴类。老衰莫欲更食之，是借寇兵无以异。

炙烤之物须冷吃，不然损齿伤血脉。晚食常宜申酉前，向夜徒劳滞胃膈。

饮酒莫教令太醉，太醉伤神损心志。渴来饮水兼饮茶，腰脚自兹成重趄。

常闻避风如避箭，坐卧须当预防患。况因饮后毛孔开，风纔一入成瘫痪。

不问四时俱暖酒，太热又须难向口。五味偏多不益人，恐随脏腑成殃咎。



视听行坐不必久，五劳七伤从此有。四肢亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。

卧不厌踞觉贵舒，饱则入浴饥则梳。梳多浴少益心目，默寝暗眠神晏如。

四时惟夏难将摄，伏阴在内腹冷滑。补肾肠药不可无，食物稍冷休哺啜。

心旺肾衰何所忌，特忌疏通泄精气。寝处尤宜绵密间，宴居静虑和心意。

沐浴盥漱皆暖水，卧冷枕凉俱勿喜。瓜茹生菜不宜人，岂独秋来多症痢。

伏阳在内三冬月，切忌汗多阳气泄。阴雾之中无远行，暴雨震雷宜速避。

道家更有颐生旨，第一令人少嗔恚。秋冬日出始求衣，春夏鸡鸣宜早起。

子后寅前睡觉来，瞑目叩齿二七回。纳新吐故无令误，吮漱玉泉还养胎。

热摩手心慰两眼，仍更揩擦额与面。中指时将摩鼻边，左右耳眼筌数遍。

更能干浴遍身间，按时须纽两间。纵有风劳诸冷气，何忧腰背复拘挛。

嘘呵呼嘻吹及咽，行气之人分六字。果能依用口诀中，新旧有疴皆可治。

声色虽云属少年，稍知撙节乃无愆。闭精息气宜闻早，莫使羽芭火中燃。

有能操履长方正，于名无贪利无竞。纵向歌中未尽行，百行
周身亦无病。

——〔元〕《修真十书杂著指玄篇》卷8，张继禹主编《中华道藏》第19
册，华夏出版社，2004年出版，第787-789页。

朝中措

南宋 范成大

身闲身健是生涯。何况好年华。看了十分秋月，重阳更插
黄花。消磨景物，瓦盆社酿，石鼎山茶。饱喫红莲香饭，依家便
是仙家。

——唐圭璋编《全宋词》，中华书局，1965年出版，第1613页。

玩丹砂 赠朱先生

金 马钰

一饱馨香野菜羹。临溪对竹自吟赓。不妨斡运甲和庚。
何是道人真活计，日当卓午打三更。连云和月一齐耕。

——唐圭璋编《全金元词》，中华书局，1979年出版，第375页。

早服云母散

唐 白居易

晓服云英漱井华，寥然身若在烟霞。药销日晏三匙饭，酒渴
春深一碗茶。

每夜坐禅观水月，有时行醉玩风花。净名事理人难解，身不
出家心出家。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第5170



过野叟居

唐 李洞

野人居止处,竹色与山光。留客羞蔬饭,酒泉开草堂。

雨余松子落,风过术苗香。尽日无炎暑,眠君青石床。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第8365页。

食粥

南宋 陆游

世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。

——陆游著《陆游集》,中华书局,1976年出版,第989页。

题丈人观道院壁

南宋 陆游

断香浮月磬声残,木影如龙布石坛。偶驾青鸾尘世窄,闲吹玉笛洞天寒。

奇香满院晨炊药,异气穿岩夜浴丹。却笑飞仙未忘俗,金貂犹着侍中冠。

——陆游著《陆游集》,中华书局,1976年出版,第158页。

宿上清宫

南宋 陆游

九万天衢浩浩风，此身真是一枯蓬。盘蔬采掇多灵药，阁道攀隄出半空。

累尽神僊端可致，心虚造化欲无功。金丹定解幽人意，散作山椒百炬红。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第158页。

题药囊

南宋 陆游

残暑才属尔，新春还及兹。真当名百药，何止谒三医？

半夜嗽朝日，晨兴饮上池。金丹有门户，草木尔何知！

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1966页。

种术

唐 柳宗元

守闲事服饵，采术东山阿。东山幽且阻，疲茶烦经过。

戒徒刷灵根，封植闷天和。违尔涧底石，彻我庭中莎。

土膏滋玄液，松露坠繁柯。南东自成亩，缭绕纷相罗。

晨步佳色媚，夜眠幽气多。离忧苟可怡，孰能知其他。

爨竹茹芳叶，宁虑瘵与瘥。流连树蕙辞，婉婉采薇歌。

悟拙甘自足，激清愧同波。单豹且理内，高门复如何。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第3964



采菊

唐 李建勋

簇簇竞相鲜，一枝开几番。味甘资曲蘖，香好胜兰荪。
古道风摇远，荒篱露压繁。盈筐时采得，服饵近知门。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第8512页。

贻李汤

唐 皎然

茅氏常论七真记，壶公爱说三山事。宁知梅福在人间，独为苍生作仙吏。

日服丹砂骨自清，肤如冰雪心更明。山中玉笋是仙药，袖里素书题养生。

愿随黄鹤一轻举，仰望青霄独延伫。平生好骏君已知，何必山阴访王许。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第9279页。

陌上桑

东汉 曹操

驾虹霓，乘赤云，登彼九疑历玉门。
济天汉，至昆仑，见西王母谒东君。
交赤松，及羡门，受要秘道爱精神。
食芝英，饮礼泉，拄杖桂枝佩秋兰。
绝人事，游浑元，若疾风游欻翩翩。

景未移，行数千，寿如南山不忘愆。

——逯钦立辑校《先秦汉魏晋南北朝诗》，中华书局，1983年出版，第348页。

读《山海经》

晋 陶渊明

丹木生何许？乃在崑山阳。黄花复朱实，食之寿命长。

白玉凝素液，瑾瑜发奇光。岂伊君子宝，见重我轩黄。

——逯钦立辑校《先秦汉魏晋南北朝诗》，中华书局，1983年出版，第1010页。

读《山海经》

晋 陶渊明

翩翩三青鸟，毛色奇可怜。朝为王母使，暮归三危山。

我欲因此鸟，具向王母言：在世无所须，惟酒与长年。

——逯钦立辑校《先秦汉魏晋南北朝诗》，中华书局，1983年出版，第1010页。

奉和竟陵王药名诗

南朝 沈约

丹草秀朱翘，重台架危岳。木兰露易饮，射干枝可结。

阳隰采辛夷，寒山望积雪。玉泉亟周流，云华乍明灭。

合欢叶暮卷，爵林声夜切。垂景迫连桑，思仙慕云埭。

荆实剖丹瓶，龙刍汗奔血。别握乃夜光，盈车非玉屑。



细柳空葳蕤，水萍终委绝。黄符若可挹，长生永昭哲。

——逯钦立辑校《先秦汉魏晋南北朝诗》，中华书局，1983年出版，第

1643页。

仙山诗

南朝 庾信

金灶新和药，银台旧聚神。相看但莫怯，先师应识人。

——逯钦立辑校《先秦汉魏晋南北朝诗》，中华书局，1983年出版，第

2403页。

洗心

唐 司马退之

不践名利道，始觉尘土腥。不味稻粱食，始觉精神清。
罗浮奔走外，日月无短明。山瘦松亦劲，鹤老飞更轻。
逍遥此中客，翠发皆长生。草木多古色，鸡犬无新声。
君有出俗志，不贪英雄名。傲然脱冠带，改换人间情。
去矣丹霄路，向晓云冥冥。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第9700页。

赠韦处士六年夏大热旱

唐 白居易

骄阳连毒暑，动植皆枯槁。旱日干密云，炎烟焦茂草。
少壮犹困苦，况予病且老。既无白梅檀，何以除热恼？

（《华严经》云：以梅檀涂身能除一切热恼而得清凉也）

汗巾束头鬓，膾食熏襟抱。始觉韦山人，休粮散发好。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第5002页。

赠朱道士

唐 白居易

仪容白皙上仙郎，方寸清虚内道场。两翼化生因服药，三尸饿死为休粮。

醺坛北向宵占斗，寝室东开早纳阳。尽日窗间更无事，唯烧一炷降真香。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第5082页。

仲夏斋戒月

唐 白居易

仲夏斋戒月，三旬断腥膻。自觉心骨爽，行起身翩翩。
始知绝粒人，四体更轻便。初能脱病患，久必成神仙。
御寇驭冷风，赤松游紫烟。常疑此说谬，今乃知其然。
我年过半百，气衰神不全。已垂两鬓丝，难补三丹田。
但减荤血味，稍结清净缘。脱巾且修养，聊以终天年。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第4772页。

梦仙

唐 白居易

人有梦仙者，梦身升上清。坐乘一白鹤，前引双红旗。
羽衣忽飘飘，玉鸾俄铮铮。半空直下视，人世尘冥冥。



渐失乡国处，才分山水形。东海一片白，列岳五点青。
须臾群仙来，相引朝玉京。安期羡门辈，列侍如公卿。
仰谒玉皇帝，稽首前致诚。帝言汝仙才，努力勿自轻。
却后十五年，期汝不死庭。再拜受斯言，既寤喜且惊。
秘之不敢泄，誓志居岩扃。恩爱舍骨肉，饮食断膾腥。
朝餐云母散，夜吸沆瀣精。空山三十载，日望辋辋迎。
前期过已久，鸾鹤无来声。齿发日衰白，耳目减聪明。
一朝同物化，身与粪壤并。神仙信有之，俗力非可营。
苟无金骨相，不列丹台名。徒传辟谷法，虚受烧丹经。
只自取勤苦，百年终不成。悲哉梦仙人，一梦误一生！

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第4667页。

鹿门夏日

唐 皮日休

满院松桂阴，日午却不知。山人睡一觉，庭鹊立未移。
出檐趁云去，忘戴白接蓐。书眼若薄雾，酒肠如漏卮。
身外所劳者，饮食须自持。何如便绝粒，直使身无为。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第7077页。

送何道士归山

唐 张乔

身非绝粒本清羸，束挂仙经杖一枝。落叶独寻流水去，深山
长与白云期。

树临丹灶寒花疾，坛近清岚夜月迟。樵客若能随洞里，回归

人世始应悲。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第7373-7374页。

赠董先生

唐 徐夤

寿岁过于百,时闲到上京。餐松双鬓嫩,绝粒四支轻。
雨雪思中岳,云霞梦赤城。来年期寿筵,何处待先生。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第8219页。

题万山许炼师

唐 法振

道成人不识,流水响空山。花暗轩窗外,云随坐卧间。
验图名已久,绝粒事长闲。更欲昆仑去,羞看绛节还。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第9225页。

苏武慢

元 冯尊师

绝粒停厨,餐霞饮露,返照自然相制。铅生五彩,汞发三光,方显大丹苗裔。开启朱扉,跃出金乌,飞入玉蟾宫里。把阴阳、交会神炉,烹就浩然真体。虚无内、紫气盘旋,玄珠闪烁,射透混成宗睿。忘机修道,隐迹求仙,常默心无凋敝。贪恋荣华,误了赫赫神丹,恣情抛弃。有人人识道,专精谨守,决然超彼。

——唐圭璋编《全金元词》,中华书局,1979年出版,第1243页。



山中道士

唐 贾岛

头发梳千下，休粮带瘦容。养雏成大鹤，种子作高松。
白石通宵煮，寒泉尽日春。不曾离隐处，那得世人逢。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第6687页。

赠湖南李思齐处士

唐 韩偓

两板船头浊酒壶，七丝琴畔白髭须。三春日日黄梅雨，孤客
年年青草湖。

燕侠冰霜难狎近，楚狂锋刃触凡愚。知余绝粒窥仙事，许到
名山看药炉。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第7880页。

赠辟谷者

唐 张籍

学得餐霞法，逢人与小还。身轻曾试鹤，力弱未离山。
无食犬犹在，不耕牛自闲。朝朝空漱水，叩齿草堂间。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第4318页。

送喻炼师归茅山

五代 李建勋

休粮知几载，脸色似桃红。半醉离城去，单衣行雪中。
水声茅洞晓，云影石房空。莫学秦时客，音书便不通。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第8522页。

寿星院寒碧轩

北宋 苏轼

清风肃肃摇窗扉,窗前修竹一尺围。纷纷苍雪落夏簟,冉冉绿雾沾人衣。

日高山蝉抱叶响,人静翠羽穿林飞。道人绝粒对寒碧,为问鹤骨何缘肥。

——王文浩辑注《苏轼诗集》,中华书局,1982年出版,第1684-1685页。

赠过门道人

南宋 陆游

朝行市尘中,奔马不可及。暮涉清溪流,芒屨了不湿。

岩扉一丹灶,山路两书笈。白驴可置掌,童子亦绝粒。

邂逅安期生,电逝不暇揖。太华独巖然,万仞道傍立。

——陆游著《陆游集》,中华书局,1976年出版,第1550-1551页。

念奴娇

南宋 赵长卿

桂华蟾魄,到中秋、祇有人闻一六。浩渺清风因唤起,千里吹飞鸿鹄。碧落翻花,瑶空隐瑞,声节琅 筑。板怀玉燕,此时嘉梦重育。始信名在丹台,瞳方八百,子已三千熟。麟脯灵瓜那更有,琼觥神仙醺醖。秋水春山,柳腰花面,一醉霓裳曲。长生清静,自然何用辟谷。

——唐圭璋编《全宋词》，中华书局，1965年出版，第1819页。



柳梢青

南宋 辛弃疾

莫炼丹难。黄河可塞，金可成难。休辟谷难。吸风饮露，长忍饥难。劝君莫远游难。何处有、西王母难。休采药难。人沈下土，我上天难。

——唐圭璋编《全宋词》，中华书局，1965年出版，第1928页。

满庭芳 赠姜师兄

金 马钰

持功打坐，礼上哦吟。餐霞辟谷看经。符水精专存想，嗽咽劳形。多迷房中之术，服还元、水火为凭。且不罪，这般般功法，错了修行。若悟无为大道，绝攀援爱念，喜怒尘情。意静心清精秘，气结神凝。自然性停命住，起真慈、功行双成。金童诏，便携云跨凤，得赴蓬瀛。

——唐圭璋编《全金元词》，中华书局，1979年出版，第272页。

赠敬睦助教

唐 刘得仁

到来常听说清虚，手把玄元七字书。仙籍不知名姓有，道情惟见往来疏。

已能绝粒无饥色，早晚休官买隐居。便欲去随为弟子，片云孤鹤可相于。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第6350页。

宿简寂观

唐 白居易

岩白云尚屯,林红叶初陨。秋光引闲步,不知身远近。
夕投灵洞宿,卧觉尘机泯。名利心既忘,市朝梦亦尽。
暂来尚如此,况乃终身隐。何以疗夜饥,一匙云母粉。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第4752页。

晨兴

唐 白居易

宿鸟动前林,晨光上东屋。铜炉添早香,纱笼灭残烛。
头醒风稍愈,眼饱睡初足。起坐兀无思,叩齿三十六。
何以解宿斋,一杯云母粥。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第5015页。

山下宿

唐 白居易

独到山下宿,静向月中行。何处水边碓,夜舂云母声。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第4761页。

寻郭道士不遇

唐 白居易

郡中乞假来相访,洞里朝元去不逢。看院只留双白鹤,入门



唯见一青松。

药炉有火丹应伏，云碓无人水自春。欲问《参同契》中事，更期何日得从容？

注：庐山中云母多，故以水碓捣炼，俗呼为云碓。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第4915页。

过瑞龙观道士

唐 钱起

不知谁氏子，炼魄家洞天。鹤待成丹日，人寻种杏田。
灵山含道气，物性皆自然。白鹿顾瑞草，骊龙盘玉泉。
得兹象外趣，便割区中缘。石窦采云母，霞堂陪列仙。
主人善止客，柯烂忘归年。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第2654页。

送吴炼师归王屋

唐 张籍

玉阳峰下学长生，玉洞仙中已有名。独戴熊须冠暂出，唯将鹤尾扇同行。

炼成云母休炊爨，已得雷公当吏兵。却到瑶坛上头宿，应闻空里步虚声。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第4352页。

和王季文题九华山

清心镜

金 马钰

气不通，脚膝患。云母膏，敷贴常常备办。破伤风、要可何如，花蕊石细掺。

治心病，清神散。医性僻，附子理中丸弹。灵宝丹、服得太多，和骨骸更换。

——唐圭璋编《全金元词》，中华书局，1979年出版，第367页。

古诗十九首

汉 无名氏

驱车上东门，遥望郭北墓。白杨何萧萧，松柏夹广路。
下有陈死人，杳杳即长暮。潜寐黄泉下，千载永不寤。
浩浩阴阳移，年命如朝露。人生忽如寄，寿无金石固。
万岁更相送，贤圣莫能度。服食求神仙，多为药所误。
不如饮美酒，被服纨与素。

——逯钦立辑校《先秦汉魏晋南北朝诗》，中华书局，1983年出版，第437页。

平陵东行

魏 曹植

阊阖开。天衢通。被我羽衣乘飞龙。乘飞龙。与仙期。东上蓬莱采灵芝。灵芝采之可服食。年若王父无终极。

——逯钦立辑校《先秦汉魏晋南北朝诗》，中华书局，1983年出版，第



飞龙篇

魏 曹植

晨游泰山。云雾窈窕。忽逢二童。颜色鲜好。乘彼白鹿。
手翳芝草。我知真人长跪问道。西登玉堂。金楼复道。授我仙
药。神皇所造。教我服食。还精补脑。寿同金石。永世难老。

——逯钦立辑校《先秦汉魏晋南北朝诗》，中华书局，1983 年出版，第
421 - 422 页。

思旧

唐 白居易

闲日一思旧，旧游如目前。再思今何在，零落归下泉。
退之服硫黄，一病讫不痊。微之炼秋石，未老身溘然。
杜子得丹诀，终日断腥膻。崔君夸药力，经冬不衣绵。
或疾或暴夭，悉不过中年。唯予不服食，老命反迟延。
况在少壮时，亦为嗜欲牵。但耽荤与血，不识汞与铅。
饥来吞热物，渴来饮寒泉。诗役五藏神，酒汨三丹田。
随日合破坏，至今粗完全。齿牙未缺落，肢体尚轻便。
已开第七秩，饱食仍安眠。且进杯中物，其余皆付天。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999 年出版，第 5137 页。

戒药

唐 白居易

促促急景中，蠢蠢微尘里。生涯有分限，爱恋无终已。
早夭羨中年，中年羡慕齿。暮齿又贪生，服食求不死。
朝吞太阳精，夕吸秋石髓。徼福反成灾，药误者多矣。
以之资嗜欲，又望延甲子。天人阴鹭间，亦恐无此理。
域中有真道，所说不如此。后身始身存，吾闻诸老氏。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第5245页。

嵩山采菖蒲者

唐 李白

神仙多古貌，双耳下垂肩。嵩岳逢汉武，疑是九疑仙。
我来采菖蒲，服食可延年。言终忽不见，灭影入云烟。
喻帝竟莫悟，终归茂陵田。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第1883页。

送芮尊师

唐 王贞白

石上菖蒲节节灵，先生服食得长生。早知避世忧身老，近日
登山觉步轻。

黄鹤待传蓬岛信，丹书应换蕊宫名。他年控鲤升天去，庐岳
逋民愿从行。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第8140—8141

页。



寄菖蒲

唐 张籍

石上生菖蒲，一寸十二节。仙人劝我食，令我头青面如雪。
逢人寄君一绛囊，书中不得传此方。君能来作栖霞侣，与君同入
丹玄乡。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第4304页。

就道士问周易参同契

唐 王昌龄

仙人骑白鹿，发短耳何长。时余采菖蒲，忽见嵩之阳。
稽首求丹经，乃出怀中方。披读了不悟，归来问嵇康。
嗟余无道骨，发我入太行。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第1431页。

求仙曲

唐 孟郊

仙教生为门，仙宗静为根。持心若妄求，服食安足论。
铲惑有灵药，饵真成本源。自当出尘网，驭风登昆仑。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第4199-4200

页。

沁园春 勉中庵执中妙用

宋元 李道纯

中是儒宗，中为道本，中是禅机。这三教家风，中为捷径，五

常百行，中立根基。动止得中，执中不易，更向中中认细微。其中趣，向词中剖得，慎勿狐疑。

个中造化还知。却不在、当中及四维。这日用平常，由中运用，兴居服食，中里施为。透得此中，分明中体，中字符来物莫违。全中了，把中业劈破，方是男儿。

——唐圭璋编《全金元词》，中华书局，1979年出版，第1228页。

赠李白

唐 杜甫

二年客东都，所历厌机巧。野人对膾脍，蔬食常不饱。
岂无青精饭，使我颜色好。苦乏大药资，山林迹如扫。
李侯金闺彦，脱身事幽讨。亦有梁宋游，方期拾瑶草。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第2253页。

小憩长生观饭已遂行

南宋 陆游

清绝长生观，再游疑后身。人间空石劫，物外自壶春。
道士青精饭，先生乌角巾。回头增怅望，倦马扑征尘。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第219页。

道院遣兴

南宋 陆游

微官不复叹头颅，高栋虚窗乐有余。中夜塔铃空际语，望
秋庭树月中疏。



炊青饭留岩客，露点朱毫勘玉书。犹恨未成归剡曲，小舟闲采白芙渠。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第347页。

有所懷

南宋 陆游

镜里形模日夜衰，三峰师友久睽离。芝房又失耘鋤候，丹剂常思沐浴时。

雷雨未成龙起晚，海天无际鹤归迟。午窗一钵青精饭，拣得香薪手自炊。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1542页。

贺新郎

南宋 刘克庄

草草池亭宴。又何须、珠鞴络臂，琵琶遮面。宾主一时词翰手，倏忽龙蛇满案。传写处、尘飞莺啭。但得时平鱼稻熟，这腐儒、不用青精饭。阴雾扫，霁华见。使君偿了丰年愿。便从今、也无敲扑，也无厨传。试拂笼纱看壁记，几个标名渠观。想九牧、闻风争羨。此老饱知民疾苦，早归来、载笔熏风殿。诗有讽，赋无劝。

——唐圭璋编《全宋词》，中华书局，1965年出版，第2628页。

贺新郎

南宋 葛长庚

仙鹊梁银汉。见青原、白鹭一点，秋光犹嫩。青鸟密传云外

信，王母夜临香案。与河鼓、天孙为伴。太素真人乘此景，到芄城、即嗣胡忠简。南极上，星璀璨。松溪居士多词翰。是神仙风骨，元自无心仕宦。人道月卿临总饷，便合机廷揆馆。还又爱、山林萧散。玉女金钟紫暖响，指灵椿、仙鹤祈遐算。公自有，青精饭。

——唐圭璋编《全宋词》，中华书局，1965年出版，第2578页。

山居新种花药与道士同游赋诗

唐 钱起

自乐鱼鸟性，宁求农牧资。浅深爱岩壑，疏凿尽幽奇。
雨花相助好，莺鸣春草时。种兰入山翠，引葛上花枝。
风露拆红紫，缘溪复映池。新泉香杜若，片石引江蓠。
宛谓武陵洞，潜应造化移。杖策携烟客，满袖掇芳蕤。
蝴蝶舞留我，仙鸡闲傍篱。但令黄精熟，不虑韶光迟。
笑指云萝径，樵人那得知。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第2617页。

四月十五日道室书事寄裘美

唐 陆龟蒙

乌饭新炊芼臠香，道家斋日以为常。月苗杯举存三洞，云蕊函开叩九章。

一掬阳泉堪作雨，数铢秋石欲成霜。可中值着雷平信，为觅闲眠苦竹床。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第7226页。



饵黄精

唐 韦应物

灵药出西山，服食采其根。九蒸换凡骨，经着上世言。
候火起中夜，馨香满南轩。斋居感众灵，药术启妙门。
自怀物外心，岂与俗士论。终期脱印绶，永与天壤存。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第1994页。

寄王侍御

唐 张籍

爱君紫阁峰前好，新作书堂药灶成。见欲移居相近住，有田
多与种黄精。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第4372页。

赠丘郎中

唐 姚合

绕篱栽杏种黄精，晓侍炉烟暮出城。万事将身求总易，学君
难得是长生。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第5698页。

题勤尊师历阳山居

唐 许浑

二十知兵在羽林，中年潜识子房心。苍鹰出塞胡尘灭，白鹤
还乡楚水深。

春坼酒瓶浮药气，晚携棋局带松阴。鸡笼山上云多处，自刷

黄精不可寻。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第6135页。

妙乐观(一作题王乔观传傅道士所居)

唐 灵一

王乔所居空山观,白云至今凝不散。坛场月路几千年,往往吹笙下天半。

瀑布西行过石桥,黄精采根还采苗。忽见一人擎茶碗,簪花昨夜风吹满。

自言家处在东坡,白犬相随邀我过。松间石上有棋局,能使樵人烂斧柯。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第9214页。

见李白诗又吟

唐 许宣平

一池荷叶衣无尽,两亩黄精食有余。又被人来寻讨着,移庵不免更深居。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第9781页。

期王炼师不至

唐 秦系

黄精蒸罢洗琼杯,林下从留石上苔。昨日围棋未终局,多乘白鹤下山来。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第2893页。

寄焦炼师

唐 李颀

得道凡百岁，烧丹惟一身。悠悠孤峰顶，日见三花春。
白鹤翠微里，黄精幽涧滨。始知世上客，不及山中人。
仙境若在梦，朝云如可亲。何由睹颜色，挥手谢风尘。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第1339页。

题卢道士房

唐 李颀

秋砧响落木，共坐茅君家。惟见两童子，林前汲井华。
空坛静白日，神鼎飞丹砂。麈尾拂霜草，金铃摇霁霞。
上章人世隔，看弈桐阴斜。稽首问仙要，黄精堪饵花。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第1347页。

送王道士

唐 秦系

真人俄整舄，双鹤屡飞翔。恐入壶中住，须传肘后方。
霓裳云气润，石径术苗香。一去何时见，仙家日月长。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第2889页。

了仙谣

唐末五代 贯休

海中紫雾蓬莱岛，安期子乔去何早。游戏多骑白骢骝，须发
如银未曾老。

亦留仙诀在人间，啗鍊终言药非道。始皇不得此深旨，远遣徐福生忧恼。

紫术黄精心上苗，大还小还行中宝。若师方术弃心师，浪似雪山何处讨。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第9396页。

蓝溪期萧道士采药不至

唐 卢纶

春风生百药，几处术苗香。人远花空落，溪深日复长。

病多知药性，老近忆仙方。清节何由见，三山桂自芳。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第3152页。

送阿龟归华

唐 李商隐

草堂归意背烟萝，黄绶垂腰不奈何。因汝华阳求药物，碧松根下茯苓多。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第6280页。

减字木兰花

宋 陈瓘

世间药院。只爱大黄甘草贱。急急加工。更靠硫黄与鹿茸。鹿茸吃了。却恨世间凉药少。冷热平均。须是松根白茯苓。

——唐圭璋编《全宋词》，中华书局，1965年出版，第633页。



道室即事

南宋 陆游

松根茯苓味绝珍，甌中枸杞香动人。劝君下箸不领略，终作
邛山一窖尘。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1645页。

纵笔

南宋 陆游

百尺松根结茯苓，千年长养似人形。谁知金鼎烹初熟，恰值
山翁醉欲醒。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1782页。

饱食

南宋 陆游

饱食无功愧汗青，灯前顾影叹伶俜。马衰犹养疑知路，龟久
当捐为不灵。

腰下徒夸绶若若，镜中何止发星星。石帆回首初非远，要及
清秋刷茯苓。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1302—1303页。

出游归卧得杂诗

南宋 陆游

久读僊经学养形，未容便应少微星。一枝新锻金鸦嘴，更向
名山刷茯苓。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1659页。

道室夜意

南宋 陆游

寒泉漱酒醒，午夜诵仙经，茶鼎声号蚓，香盘火度萤。
斋心守玄牝，闭目得黄宁。寄语山中友，因人送茯苓。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第259页。

简湖中隐者

南宋 陆游

夫子终年醉不醒，若为问我故丁宁？书因遣仆驮黄蘗，诗许
登山刷茯苓。

畴昔但知悲骥老，即今谁不羨鸿冥？清宵定许敲门否，拟问
黄庭两卷经。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1753页。

荆溪馆夜坐

南宋 陆游

河汉无声天正青，三三五五满天星。草根冷露黏湿萤，幽人
岸巾坐津亭。

忆下瞿唐浮洞庭，阳台系船梦娉婷。朱门重重夜不扃，四山
猿鸟啼青冥。

人生无蒂风中萍，幸我梦断狂已醒；绣鞵金络带万钉，何如
故山锄茯苓！

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第283页。



书怀绝句

南宋 陆游

早佩黄庭两卷经，不应灵府杂膻腥。凭君为买金鸦觜，归去
秋山刷茯苓。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第348页。

卧病杂题

南宋 陆游

鸥鹭驯亭沼，琴书悦性灵。身叨乡祭酒，孙为国添丁。
烟浦收菰菜，秋山刷茯苓。虚名吾所薄，未应少微星。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1948页。

游学射观次壁间诗韵

南宋 陆游

走遍人间鬓尚青，尔来乐事满余龄。傍潭秋爽鉏甘菊，登岳
春暄采茯苓。

闲倚松萝论剑术，静临窗几勘丹经。严光本是逃名者，安用
天文动客星。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第202页。

念奴娇

元 陆文圭

延年有术，餐古松根下，茯苓千岁。纵是延年如何益，命也道之将废。思古之人，词章节行，杲杲行当世。遗风流韵，泮然尚有余味。无奈先哲凋零，后生坦率，多以儒为戏。每笑唐人书不读，直把黄金买贵。山泽奇才，云林真隐，没齿何曾遇。人生如梦，江流日夜东去。

——唐圭璋编《全金元词》，中华书局，1979年出版，第824页。

罢秩后人华山采茯苓逢道者

唐 李益

委绶来名山，观奇恣所停。山中若有闻，言此不死庭。
遂逢五老人，一谓西岳灵。或闻樵人语，飞去入昴星。
授我出云路，苍然凌石屏。视之有文字，乃古黄庭经。
左右长松列，动摇风露零。上蟠千年枝，阴虬负青冥。
下结九秋霰，流膏为茯苓。取之砂石间，异若龟鹤形。
况闻秦宫女，华发变已青。有如上帝心，与我千万龄。
始疑有仙骨，炼魂可永宁。何事逐豪游，饮啄以膾腥。
神物亦自闷，风雷护此扃。欲传山中宝，回策忽已暝。
乃悲世上人，求醒终不醒。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第3203页。



路逢襄阳杨少府入城戏呈杨员外馆

唐 杜甫

寄语杨员外，山寒少茯苓。归来稍暄暖，当为刷青冥。

翻动神仙窟，封题鸟兽形。兼将老藤杖，扶汝醉初醒。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第2419页。

严氏溪放歌行（溪在阆州东百馀里）

唐 杜甫

天下甲马未尽销，岂免沟壑常漂漂。剑南岁月不可度，边头公卿仍独骄。

费心姑息是一役，肥肉大酒徒相要。呜呼古人已粪土，独觉志士甘渔樵。

况我飘转无定所，终日戚戚忍羁旅。秋宿霜溪素月高，喜得与子长夜语。

东游西还力实倦，从此将身更何许。知子松根长茯苓，迟暮有意来同煮。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第2327页。

踏莎行

宋 张抡

割断凡缘，心安神定。山中采药修身命。青松林下茯苓多，白云深处黄精盛。百味甘香，一身清静。吾生可保长无病。八珍五鼎不须贪，荤膻浊乱人情性。

——唐圭璋编《全宋词》，中华书局，1965年出版，第1417页。

赠牛山人

唐 贾岛

二十年中饵茯苓，致书半是老君经。东都旧住商人宅，南国新修道士亭。

凿石养蜂休买蜜，坐山秤药不争星。古来隐者多能卜，欲就先生问丙丁。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第6732页。

采松花

唐 姚合

拟服松花无处学，嵩阳道士忽相教。今朝试上高枝采，不觉倾翻仙鹤巢。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第5748页。

题龙鹄山

唐末五代 杜光庭

抽得闲身伴瘦筇，乱敲青碧唤蛟龙。道人扫径收松子，缺月初圆天柱峰。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第9728页。

松

唐 卢士衡

云外千寻好性灵，伴杉陪柏事孤贞。招呼暑气终无分，应和凉风别有声。

细雨洒时花旋落，道人食处叶重生。如逢郢匠垂搜采，为栋为梁力不轻。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第10084页。

再游紫阳洞重题小松

唐 卢士衡

仙家种此充朝食，叶叶枝枝造化力。去年见时似鹤高，今年萧骚八九尺。

不同矮桧终委地，定向晴空倚天碧。好期逸士统贞根，昂枝点破秋苔色。

寻思凡眼重花开，宁知此木超尘埃。只是十年五年间，堪作大厦之宏材。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第10084页。

题王处士山居

唐 刘得仁

茅堂入谷远，林暗绝其邻。终日有流水，经年无到人。

溪云常欲雨，山洞别开春。自得仙家术，栽松独养真。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本)，中华书局，1999年出版，第6334页。

送王道士还山

唐 李颀

嵩阳道士餐柏实，居处三花对石室。心穷伏火阳精丹，口诵淮王万毕术。

自言神诀不可求，我师闻之玄圃游。出入彤庭佩金印，承恩赫赫如王侯。

双峰树下曾受业，应传肘后长生法。吾闻仙地多后身，安知不是具茨人。

玉膏清冷瀑泉水，白云溪中日方此。后今不见数十年，鬓发颜容只如是。

先生舍我欲何归，竹杖黄裳登翠微。当有岩前白蝙蝠，迎君日暮双来飞。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第1351—1352页。

答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶

唐 李白

常闻玉泉山，山洞多乳窟。仙鼠如白鸦，倒悬清溪月。

茗生此中石，玉泉流不歇。根柯洒芳津，采服润肌骨。

丛老卷绿叶，枝枝相接连。曝成仙人掌，似拍洪崖肩。

举世未见之，其名定谁传。宗英乃禅伯，投赠有佳篇。

清镜烛无盐，顾惭西子妍。朝坐有余兴，长吟播诸天。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第1823页。

沁园春

唐 无名氏

绝品龙团，制造幽微，建溪路赊。向南山采的，蟾酥乌血，和合北海，七宝灵芽。时遇阳春，收归琼室，碾磨捣，香尘膩水加。



玉瓯内，仗仙童手巧，烹出金花。奇茶堪献仙家。但啜罢香生两腋，侥幸赵州难遇，虑全不见，苦中甘味，意与谁夸。涤尽凡心，洗开道眼，返老还童鬓似鸦。真奇瑞，愿人人解饮，同赴烟霞。

——元彭致中集《鸣鹤余音》卷3，张继禹主编《中华道藏》第27册，华夏出版社2004年出版，第645页。

茶歌

南宋 白玉蟾

214

柳眼偷看梅花飞，百花头上东风吹；壑源春到不知时，霹雳一声惊晓枝；

枝头未敢展旗，吐玉缀金先献奇；雀舌含春不解语，只有晓露晨烟知；

带露和烟摘归去，蒸来细捣几千杵；捏作月团三百片，火候调匀文与武；

碾边飞絮卷玉尘，磨下落珠散金缕；首山黄铜铸小铛，活火新泉自烹煮；

蟹眼已没鱼眼浮，索索松声送风雨；定州红玉琢花瓷，瑞雪满瓯浮白乳；

绿云入口生香风，满口兰芷香无穷；两腋飏飏毛窍通，洗尽枯肠万事空。

群不见，孟谏议，送茶惊起卢仝睡；又不见，白居易，馈茶唤醒马锡醉；

陆羽作茶经，曹晖作茶铭。文正范公对茶笑，纱帽笼头煎石

饒。

素虚见雨如丹砂，点作满盏菖蒲花。东坡深得煎水法，酒阑往往觅一呷。

赵州梦里见南泉，爱结焚香淪茗缘。吾侪烹茶有滋味，华池神水先调试。

丹田一亩自栽培，金翁姹女采归来。天炉地鼎依时节，炼作黄芽烹白雪。

味如甘露胜醍醐，服之顿觉沉疴苏。身轻便欲登天衢，不知天上有茶无？

——张继禹主编《中华道藏》第19册，华夏出版社，2004年，第947页。

青溪道中行古松间因少留淪茶而行

南宋 陆游

露湿青松细细香，旋呼拄杖踏斜阳。三生旧发游山愿，一卷新传辟谷方。

云外未论笙鹤近，尘中实厌簿书忙。拾樵汲涧俱清绝，聊为煎茶一据床。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第362页。

道士步虚词

南朝 庾信

麟洲一海阔，玄圃半天高。浮丘迎子晋，若士避卢敖。
经谿林卢李，旧食绥山桃。成丹须竹节，刻髓用芦刀。
无妨隐士去，即是贤人逃。

——逯钦立辑校《先秦汉魏晋南北朝诗》，中华书局，1983年出版，第2351页。



小山诗

隋 崔仲方

昆丘本难陟，轩台不易朝。还往麟洲上，时听凤凰箫。
霞观文犀簟，香林碧玉条。且学烧丹甑，何假摘灵桃。

——逯钦立辑校《先秦汉魏晋南北朝诗》，中华书局，1983年出版，第2695页。

逢灵道士

唐 护国

浮丘山上见黄冠，松柏森森登古坛。一茎青竹以为杖，数颗仙桃仍未餐。

长安市里仍卖卜，武陵溪畔每烧丹。缩地往来无定所，花源到处路漫漫。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第9223页。

送丁道士归南中

唐 谭用之

孤云无定鹤辞巢，自负焦桐不说劳。服药几年期碧落，验符何处咒丹毫。

子陵山晓红云密，青草湖平雪浪高。从此人稀见踪迹，还应选地种仙桃。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第8756页。

赠周处士诗

南朝 庾信

九丹开石室,三径没荒林。仙人翻可见,隐士更难寻。

篱下黄花菊,丘中白雪琴。方欣松叶酒,自和游仙吟。

——逯钦立辑校《先秦汉魏晋南北朝诗》,中华书局,1983年出版,第2400页。

春日行

唐 张籍

春日融融池上暖,竹牙出土兰心短。草堂晨起酒半醒,家童报我园花满。

头上皮冠未曾整,直入花间不寻径。树树殷勤尽绕行,举枝未遍春日暝。

不用积金着青天,不用服药求神仙。但愿园里花长好,一生饮酒花前老。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第4297页。

斋戒

唐 白居易

每因斋戒断荤腥,渐觉尘劳染爱轻。六贼定知无气色,三尸应恨少恩情。

酒魔降伏终须尽,诗债填还亦欲平。从此始堪为弟子,竺干



师是古先生。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第5226-5227页。

感事

唐 白居易

服气崔常侍,烧丹郑舍人。长期生羽翼,那忽化灰尘。
每遇凄凉事,还思潦倒身。唯知趁杯酒,不解炼金银。
睡适三尸性,慵安五藏神。无忧亦无喜,六十六年春。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第5204页。

溪隐

唐 徐夔

将名将利已无缘,深隐清溪拟学仙。绝却腥膻胜服药,断除
杯酒合延年。

蜗牛壳漏宁同舍,榆荚花开不是钱。鸾鹤久从笼槛闭,春风
却放纸为鸢。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第8226页。

赠罗浮道士

唐末五代 吕岩

罗浮道士谁同流,草衣木食轻王侯。世间甲子管不得,壶里
乾坤只自由。

数着残棋江月晓,一声长啸海山秋。饮余回首话归路,遥指

白云天际头。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第9762页。

赠酒店崔氏

唐 张白

武陵城里崔家酒,地上应无天上有。南游道士饮一斗,卧向白云深洞口。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第9799页。

刘氏馆集隐客归和子元及之子蒙晦之

唐 元稹

湿垫缘竹径,寥落护岸冰。偶然沽市酒,不越四五升。
诗客爱时景,道人话升腾。笑言各有趣,悠哉古孙登。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第4495页。

与杜光庭

唐 张令问

试问朝中为宰相,何如林下作神仙。一壶美酒一炉药,饱听松风白昼眠。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第8725页。

蜜酒歌(并叙)

北宋 苏轼

西蜀道士杨世昌,善作蜜酒,绝醇醪。余既得其方,作此歌

遗之。

真珠为浆玉为礼，六月田夫汗流泚。不如春瓮自生香，蜂为耕耘花作米。

一日小沸鱼吐沫，二日眩转清光活。三日开瓮香满城，快泻银瓶不须拨。

百钱一斗浓无声，甘露微浊醍醐清。

君不见南园采花蜂似雨，天教酿酒醉先生。

先生年来穷到骨，问人乞米何曾得。世间万事真悠悠，蜜蜂大胜监河侯。

——王文诰《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第1115-1116页。

和子由踏青

北宋 苏轼

东风陌上惊微尘，游人初乐岁华新。人闲正好路旁饮，麦短未怕游车轮。

城中居人厌城郭，喧阗晓出空四邻。歌鼓惊山草木动，簞瓢散野鸟鸢驯。

何人聚众称道人？遮道卖符色怒嗔：“宜蚕使汝茧如瓮，宜畜使汝羊如麋。”

路人未必信此语，强为买服襁新春。道人得钱径沽酒，醉倒自谓吾符神！

——王文浩辑注《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第161-162页。

吴子野绝粒不睡，过作诗戏之，芝上人、

陆道士皆和，予亦次其韵

北宋 苏轼

聊为不死五通仙，终了无生一大缘。独鹤有声知半夜，老蚕不食已三眠。

怜君解比人间梦，许我时逃醉后禅。会与江山成故事，不妨诗酒乐新年。

——王文浩辑注《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第2213-2214页。

赠道侣

南宋 陆游

蕊笈人多有，惟君独造微。丹成河自塞，吟罢剑俱飞。

酒市寻差易，云山觅更非。何时醉携手，为我发玄机？

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1813页。

赠道流

南宋 陆游

羽人邂逅饮旗亭，自说经年醉不醒。曾伴翰林游赤壁，仍邀内史写黄庭。

古琴蛇蚺评无价，宝剑鱼肠托有灵。太华何时寻此约？九霄风露宿青冥。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1641页。

道室戏咏

南宋 陆游

道身隐太华，壮岁客青城。采药何辞远，烧丹久未成。
傅生已醉死，韩子得狂名。犹有残诗在，他年遗后生。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1741页。

赠松庵公

明 徐渭

闻道松庵叟，栽花迷四邻。花今饶鸟语，松亦老龙鳞。
白首絨泥坼，青春酌酒频。仙郎叨附骥，因得颂庄椿。

——侯健主编《养生之道——历代名家诗词选》，中国对外翻译出版社，1995年出版，第246页。

蓦山溪

宋 宋自逊

壶山居士，未老心先懒。爱学道人家，办竹几、蒲团茗碗。
青山可买，小结屋三间，开一径，俯清溪，修竹栽教满。客来便
请，随分家常饭。若肯小流连，更薄酒、三杯两盏。吟诗度曲，风
月任招呼，身外事，不关心，自有天公管。

——唐圭璋编《全宋词》，中华书局，1965年出版，第2688页。

庆双椿

宋 王以宁

问政山头景气嘉。仙家绿酒荐菖芽。仙郎玉女共乘槎。



学士文章舒锦绣。夫人冠帔烂云霞。寿香来是道人家。

——唐圭璋编《全宋词》，中华书局，1965年出版，第1066页。

简黎道士

南宋 陆游

满箔吴蚕茧渐稠，四郊膏雨麦方秋。道人昔是茶山客，病叟新为药市游。

耆旧凋零谁晤语，篇章璀璨尚风流。兰亭剡曲春光好，倘肯杷从弄钓舟。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第332页。

乙巳秋暮独酌

南宋 陆游

山阴老道士，寄情鱼鸟中。幽户绿萝月，孤舟白苹风。

岂无小瓮熟，尊杓谁与同？邂逅得知心，一见叹犹龙。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1951页。

自九里平水至云门陶山历龙瑞禹祠而归凡四日

南宋 陆游

我行随处叩岩扉，觅得生薪旋燎衣。道士已骖鸾鹤去，山僧初自水云归。

瓮头酒压松肪熟，盘里蔬供药汞肥。老觉论心须世外，溪阴回首尚依依。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1667页。



青羊宫小饮赠道士

南宋 陆游

青羊道士竹为家，也种玄都观里花。微雨晴时看鹤舞，小窗幽处听蜂衙。

药炉宿火荧荧暖，醉袖迎风猎猎斜。老我一官真漫浪，会来分子淡生涯。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第247页。

玩

金 丘处机

云水飘飘物外吟，醍醐默默醉中斟，神仙活计道人心。

容易肯争三寸气，寻常不贮一文金，清贫柔弱祸难侵。

——唐圭璋编《全金元词》，中华书局，1979年出版，第472页。

西江月

金 马钰

尽说仙家饮酒，仙家不饮糟浆。自然玉液味偏长。浇溉黄芽荣旺。

月下风前清爽。荐杯玉蕊馨香。醉经饱德访蓬庄。高卧仙宫方丈。

——唐圭璋编《全金元词》，中华书局，1979年出版，第320页。

宿无为观

唐 元结

九疑山深几千里，峰谷崎岖人不到。山中旧有仙姥家，十里飞泉绕丹灶。

如今道士三四人，茹芝炼玉学轻身。霓裳羽盖傍临壑，飘飘似欲来云鹤。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第2705页。

麻姑山

唐 刘禹锡

曾游仙迹见丰碑，除却麻姑更有谁。云盖青山龙卧处，日临丹洞鹤归时。

霜凝上界花开晚，月冷中天果熟迟。人到便须抛世事，稻田还拟种灵芝。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第4090页。

题茅山仙台药院

唐 刘言史

扰扰浮生外，华阳一洞春。道书金字小，仙圃玉苗新。
芝草迎飞燕，桃花笑俗人。楼台争耸汉，鸡犬亦嫌秦。
愿得青芽散，长年驻此身。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第5352页。



寻隐者不遇

宋 魏野

寻真误入蓬莱岛，香风不动松花老。采芝何处未归来，白云
满地无人扫。

——侯健主编《养生之道——历代名家诗词选》，中国对外翻译出版
社，1995年出版，第236页。

道室书事

南宋 陆游

榻上一琴横，中函太古声。丹砂烧已死，芝草种初生。
道胜魔军破，方灵疾竖平。明朝有蜀使，细字报青城。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1199-1200页。

丈人观

南宋 陆游

黄金篆书扁朱门，夹道巨竹屯苍云。崖岭划若天地分，千柱
耿耿压其垠。

纓冠肃谒丈人君，广殿空庭吹宝熏。摩挲画墙手为跋，异哉
山夔与土獯。

物怪鬻鬻冠丘坟，仙人佩玉杂帔巾。手整貂冠最不群，欲去
不忍恨日曛。

道翁采药昼夜勤，松根茯苓获兼斤。人芝植立强骨筋，枸杞
群吠声狺狺。

山炉小甄吹幽芬，朱颜不饮常自醺。我亦宿诵五千文，一念

之差堕世纷。

逝将从翁走如麋，隐书秘诀何由闻？

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第158页。

太白老人

唐 张籍

日观东峰幽客住，竹巾藤带亦逢迎。暗修黄篆无人见，深种胡麻共犬行。

洞里仙家常独往，壶中灵药自为名。春泉四面绕茅屋，日日唯闻杵臼声。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第4348页。

石门洞

南宋 陆游

昔读康乐诗，梦到石门山。中有醉道士，倒佩落其冠。
来游一一是，嵌岩如屋宽。喷薄三百尺，万珠落珊珊。
峭壁天削成，盘石容投竿。摩挲苍藓字，喟发千载叹。
老洪梦中旧，两脸依然丹。语我君小留，山瓢勿嫌酸。
涧果四时有，收拾苦不难。旋炊胡麻饭，荐以枸杞盘。
手摘石上茶，风炉煮甘寒。扰扰尘土中，未易得此欢。
濯足山下潭，荐惊蛟龙蟠。醉面索吹醒，坐待风雷翻。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第2515-2516页。

黄精鹿

北宋 苏轼

太华西南第几峰，落花流水自重重。幽人只采黄精去，不见春山鹿养茸。

——王文浩辑注《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第1575页。

怀青城旧游

南宋 陆游

宦途到处不黔突，惟有剑南糜岁月。屡游老泽苍玉嶂，疑是虚皇白银阙。

松肪捣麋具晨餐，榭叶作衣胜短褐。泥饮不容繁杏落，浩歌常送寒蝉没。

水边洞口适有遇，握手一言换凡骨。少陵老子未识真，欲倚黄精除白发。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1725页。

书感

南宋 陆游

茅檐住稳胜华屋，芋糝味甘如大烹。静观万事付一默，扫空白发非黄精。

丈人祠西鹤传信，小姑山前鼃报更。兴阑却挥短棹去，晓渡清伊听玉笙。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1742页。

小圃五咏 人参

北宋 苏轼

上党天下脊，辽东真井底。玄泉倾海腴，白露洒天醴。
灵苗此孕毓，肩股或具体。移根到罗浮，越水灌清泚。
地殊风雨隔，臭味终祖祢。青桠缀紫萼，圆实堕红米。
穷年生意足，黄土手自启。上药无炮炙，乾啮尽根柢。
开心定魂魄，忧患何足洗。糜身辅吾生，既食首重稽。

——王文浩辑注《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第2156-2157

页。

小圃五咏 地黄

北宋 苏轼

地黄饷老马，可使光鉴人。吾闻乐天语，喻马施之身。
我衰正伏枥，垂耳气不振。移栽附沃壤，蕃茂争新春。
沉水得穉根，重汤养陈薪。投以东阿清，和以北海醇。
崖蜜助甘冷，山姜发芳辛。融为寒食飧，嚙作瑞露珍。
丹田自宿火，渴肺还生津。愿饷内热子，一洗胸中尘。

——王文浩辑注《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第2157-2158

页。

小圃五咏 枸杞

北宋 苏轼

神药不自闷，罗生满山泽。日有牛羊忧，岁有野火厄。
越俗不好事，过眼等茨棘。青萸春自长，绛珠烂莫摘。



短篱护新植，紫筍生卧节。根茎与花实，收拾无弃物。
大将玄吾鬓，小则饷我客。似闻朱明洞，中有千岁质。
灵庞或夜吠，可见不可索。仙人倘许我，借杖扶衰疾。

——王文浩辑注《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第2158-21589

页。

小圃五咏 甘菊

北宋 苏轼

越山春始寒，霜菊晚愈好。朝来出细粟，稍觉芳岁老。
孤根荫长松，独秀无众草。晨光虽照耀，秋雨半摧倒。
先生卧不出，黄叶纷可扫。无人送酒壶，空腹嚼珠宝。
香风入牙颊，楚些发天藻。新萸蔚已满，宿根寒不槁。
扬扬弄芳蝶，生死何足道。颇讶昌黎翁，恨尔生不早。

——王文浩辑注《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第2159-2160

页。

薏苡

北宋 苏轼

伏波饭薏苡，御瘴传神良。能除五溪毒，不救谗言伤。
谗言风雨过，瘴疠久亦亡。两俱不足治，但爱草木长。
草木各有宜，珍产骈南荒。绛囊悬荔枝，雪粉剖桃榔。
不谓蓬荪姿，中有药与粮。舂为芡珠圆，炊作菰米香。
子美拾橡栗，黄精诳空肠。今吾独何者，玉粒照座光。

——王文浩辑注《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第2160-2161页。

戏作种松

北宋 苏轼

我昔少年日，种松满东冈。初移一寸根，琐细如插秧。
二年黄茅下，一一攒麦芒。三年出蓬艾，满山散牛羊。
不见十余年，想作龙蛇长。夜风破浪碎，朝露珠玃香。
我欲食其膏，已伐百本桑。人事多乖迕，神药竟渺茫。

（煮松脂法，用桑柴灰水）

搗来齐安野，夹路鬚髯苍。会开龟蛇窟，不惜斤斧疮。
纵未得茯苓，且当拾流肪。釜盎百出入，皎然散飞霜。
槁死三彭仇，澡换五谷肠。青骨凝绿髓，丹田发幽光。
白发何足道，要使双瞳方。却后五百年，骑鹤还故乡。

——王文浩辑注《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第1027—1028

页。

初夏杂咏

南宋 陆游

挥袖谢人间，一窗如海宽。鹿麕为老伴，松屑当朝餐。
自悟达生理，尽容非意干。却嫌孤寂甚，支灶学烧丹。

——陆游著《陆游集》，中华书局，1976年出版，第1902页。

次韵致政张朝奉仍招晚饮

北宋 苏轼

扫白非黄精，轻身岂胡麻。怪君仁而寿，未觉生有涯。



曾经丹化米，亲授枣如瓜。云蒸作雾楷，火灭噉雨巴。
自此养铅鼎，无穷走河车。至今许玉斧，犹事萼绿华。
我本三生人，畴昔一念差。前生或草圣，习气余惊蛇。
儒疆谢赤松，佛缚惭丹霞。时时一篇出，扰扰四座哗。
清诗得可惊，信美辞多夸。回车入官府，治具随贫家。
萍藎与豆粥，亦可成咄嗟。

——王文浩辑注《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第1830—1831

页。

清明日宴梅道士房

唐 孟浩然

林卧愁春尽，开轩览物华。忽逢青鸟使，邀入赤松家。
丹灶初开火，仙桃正落花。童颜若可驻，何惜醉流霞。

——彭定求等编《全唐诗》（增订本），中华书局，1999年出版，第1647页。

赠别华阴道士

唐 韩翃

紫府先生旧同学，腰垂彤管贮灵药。耻论方士小还丹，好饮
仙人太玄醪。

芙蓉山顶玉池西，一室平临万仞溪。昼洒瑶台五云湿，夜行
金烛七星齐。

回身暂下青冥里，方外相寻有知己。卖鲊市中何许人，钓鱼
坐上谁家子。

青青百草云台春，烟驾霓衣白角巾。露叶独归仙掌去，回风

片雨谢时人。

——彭定求等编《全唐诗》(增订本),中华书局,1999年出版,第2727页。

服乳歌

明 李时珍

仙家酒,仙家酒,三个葫芦盛一斗,五行酿出真醍醐,不离人间处处有。

丹田若是干涸时,咽下重楼润枯朽。清晨能饮一升余,返老还童天地久。

注:乳,奶汁。

——候健主编《养生之道——历代名家诗词选》,中国对外翻译出版社,1995年出版,第72页。

山中采药

宋 翁卷

岩崖产灵药,等闲人顾稀。采掇获所愿,跻登倦忘归。
沃叶带露滋,深根涵土肌。妍光媚幽笈,芳气盈我衣。
濯以清涧泉,曝之太阳晖。制治拟如法,服食从所宜。
除疴养天和,仙方岂吾欺,协彼古修意,庶用延将衰。
将衰偿得延,万事焉足为。

——候健主编《养生之道——历代名家诗词选》,中国对外翻译出版社,1995年出版,第270页。

晒药

清 孙星衍

茅檐赤日正喧妍，料检参苓入笼全。能活千人着千卷，不曾服食也延年。

——候健主编《养生之道——历代名家诗词选》，中国对外翻译出版社，1995年出版，第202页。

病中游祖塔院

宋 苏轼

紫李黄瓜村路香，乌纱白葛道衣凉。闭门野寺松阴转，欹枕风轩客梦长。

因病得闲殊不恶，安心是药更无方。道人不惜阶前水，借与匏樽自在尝。

——王文浩辑注《苏轼诗集》，中华书局，1982年出版，第475-476页。

服药有悟

清 袁枚

前秋抱腹疾，香连一服佳，今秋腹疾同，香连乃为灾。

方知内患殊，不可一例该，天机本活泼，刻舟求剑乖。

美乎庄周言，《诗》《书》糟粕皆。荆公误宋家，直为《周官》给。

——候健主编《养生之道——历代名家诗词选》，中国对外翻译出版社，1995年出版，第198页。



后 记

拙作是《石竹山道院文丛》之一,从选择课题、搜寻资料、梳理纲要、撰写成文,历时一年有余。如今即将出版,好比自己的孩子要降临一样,我们内心欣喜不已。本文之提纲承蒙詹石窗教授、盖建民教授阅正。盖先生是我硕士导师,詹先生是我博士生导师,两位师长一直对我关爱有加,尽力提携,我的点滴成绩都离不开他们的教导,“饮其水时思其源,学其成时念吾师”,在此谨向两位老师致以真挚的谢意。同时也感谢福清石竹山道院谢荣增道长给我们创造的这个科研机缘,以及林子奋、周辉林等道友之热心帮助。

是书写作过程中正值我爱人黄丽军怀孕。原来我们计划每天晨起、午晚餐后给胎儿播放莫扎特音乐或单田芳评书,晚上十点给小朋友“打电话”或讲故事。可是,写书往往打断了这些重要事情,我想小家伙真的会因为我们扰乱了他的雅兴而感到不高兴!不然,我们误点失约时,他为什么就拳打脚踢,大闹天宫?!在此期间,我爱人帮助我查找了许多一手文献,文中诸多表格出自她手,文后附录之校对工作也是她临产前几天做的。



在这些工作中,我发现她对道教文献之整理、辑录有特殊的兴趣,这真令人高兴。我原想将她列为本书第二作者,见证我们共同努力,但是她坚持不肯,只好作罢。我们的孩子因她母亲阅读道教经典及拙书之文稿,无形中也增长了智慧,医生说小孩的双顶径是正常值中最高的,但愿他聪明。我们也祝愿孩子出生后饮食习惯良好,健康成长。

黄永锋

2007年春于得一居