

●文化研究

# 崂山道士的饮食文化

任颖危

(青岛理工大学 人文与社会科学学院, 山东 青岛 266520)

**摘要:**道教饮食文化的内容非常丰富。崂山优越的自然条件为山中道众提供了良好的素食条件,此外,崂山道士还崇尚少食,并通过奇特的服食方式来修炼长生。饮酒本为道教所禁,但文学作品中不乏崂山道士饮酒的记载。崂山道士善饮茶,饮茶可以醒脑提神,排解苦恼与忧郁,许多宫观在庙会期间有煮茶迎宾客的习俗。

**关键词:**崂山;道士;饮食;服食

**中图分类号:**K203

**文献标识码:**A

**文章编号:**1006-4133(2010)04-0098-05

道教饮食文化的内容非常丰富。早有神农尝百草的传说,帝尧时代彭祖创制“雉羹”,商初伊尹制作“汤液法”。到战国时代,《黄帝内经》将道教饮食作了较全面的总结,认为过分追求美味佳肴和过度饮食都会招致疾病,主张重视烹调和节制饮食,遵循饮食规律与实践。可见,道家对饮食文化十分重视。就崂山道士来说,其饮食文化的内容主要包括以下几个方面:

## 一、素食

道教崇尚自然,禁止杀生食荤,认为素食得天然清气,营养充裕,是延年祛病之良方,因此,十分讲究食用原生素食。

崂山优越的自然条件为山中道众提供了良好的素食条件。崂山地处暖温带,气候温暖湿润,适于南北方多种植物在此生长繁殖,因此,崂山的植物物产十分丰富,主要粮食类有谷、麦、粱、豆、秫、玉蜀黍、荞麦、稻、芝麻、番薯等。崂山野生蔬菜的种类亦十分丰富,除了常见的葱、韭、蒜、薤、芥、芹、姜、苋、茄、瓠、豇豆、扁豆、蔓菁、茼蒿等,其“盛而特异”者主要有:菘(俗名白菜,大而丰,故有胶白之称)、萝卜(品质佳)、马铃薯(俗名地蛋,内含淀粉最丰)、芋(大而充实,胜于他产)、冠众(味最清雅,足冠群蔬)、石虎皮(生高山阴崖上,色黑而薄,较木耳味清芬,堪咀嚼,入羹汤尤

佳)、木耳、石芝(色白而嫩,以之调羹,胜于晚菘)、葛仙米(生明霞洞上,味清淡)、凤头菜(产明道观)、金针(花时,采取晒干,素食者视为珍品)、黄花菜、山药、蕨、笋、百合根(蜜合成可做点心,入药)等。另外,崂山还盛产西瓜、倭瓜、甜瓜等瓜类和梨、杏、桃等果类,其中,栗子遍布全山,“道人收而作粮,以供佳客”<sup>[1](P183)</sup>。这些粮食、蔬菜、瓜果等都是崂山道士能够享用到的天然素食产品。尤其是种类繁多的崂山野生蔬菜,均含有胡萝卜素、维生素以及多种对人体有益的矿物质和铁、锌、铜、锰等微量元素,硫胺素、核黄素的含量也较一般栽培蔬菜要高。野生蔬菜是一种抗寒耐旱,耐瘠薄、盐碱,生长繁殖力强的可再生资源,成为崂山道众取之不尽的素食宝库。

一些游人有幸品尝到了崂山道士的素食。崇祯十二年(1639)夏,胶州文人高弘图与友人一起游览了崂山九处风光,在崂山巨峰天门后神室,见庞眉道士“斋鼎中煮山蔬,道士自相味”,高氏“就鼎探其煮,试味之,果太羹也”,然“终不以易余味,性相近习远也,余不胜叹息云”<sup>[1](P258)</sup>。看来,这种山蔬饮食似乎不太合高氏的口味。清代大学士刘墉在神清宫则受到了“江(瓠?)豆栗子黍米饭,白果杏仁作饮汤”的丰盛款待<sup>[2](P206)</sup>。1932年农历8月,曾任教育总长的清末翰林傅增湘与

收稿日期:2010-06-23

作者简介:任颖危(1969—),男,山东汶上人,青岛理工大学人文与社会科学学院副院长,副教授。

绍兴名士周肇祥遍游崂山名胜,并在蔚竹庵享用了一次午饭,“道人炊黍相饷,佐以野菌松花”<sup>[1](P284)</sup>。他还发现,当时太清宫的菜圃中种有瓜果、椒豆、秋蔬十亩,足供全观终年之食。

科学证明,蔬素食中含有多种人体所需营养,有抗衰老及抗癌作用。素食者的血液偏于弱碱性,血液粘稠度低,血液流畅,身体不易疲劳,头脑更加清醒。崂山道众一贯提倡素食,郭清礼刚入道时,有人结缘送来的海米掉在地上一颗,他随手捡起来放入口中,不假思索地吃掉了。于是,匡常修道长耐心地给他讲素食对修道及养生的好处,一直讲了将近两个小时<sup>[3]</sup>。总之,道教徒素食既体现了道教的慈善、博爱精神,又暗合养生之道。

道教提倡素食,禁止荤食,但似乎也有例外。如民国时期,青岛地区的“道家者流”,以“麦粉制为馒头,杂以鱼肉,此非上流社会不得享食,寻常人家仅嫁娶、宴会时用之,不以供常食也”<sup>[4](P75)</sup>。看来,民国时期崂山道士的饮食较普通人家要丰盛得多,而“杂以鱼肉”则颇令人费解。已故日本中国道教专家吉冈义丰教授在《追求长生》一书中介绍了解放前夕白云观道士的日常饮食生活,无独有偶,作者也谈到了白云观道士对“鱼肉”的态度:

我不知怎样款待他这位吃素的道士(白云观监院安世霖),就直截了当地问他:“你可以吃鱼肉吗?”他说:“可以”,我松了口气,但却不由得问:“不犯清规?”他说:“在庙里我们严守清规,可是一出来,就要松动灵活一些。有时道士出来办事,在外要呆两星期或一个月;如果非要吃素,又找不到吃素的地方,岂不是要饿死。即使进城只一天,因为素菜馆不好找,也要挨饿一整天。在庙外要严守清规是不实际的。”他的话讲得很明白,我责怪自己太迂腐了。<sup>[5]</sup>

按照安监院的解释,道士在庙里需严守清规,但在庙外要严守清规是不实际的,这种解释似乎有些牵强。而崂山道士的“杂以鱼肉”似乎并不仅限于庙外,这实在令人不解。

## 二、少食与服食

道教经典《太平经》云:“少食为根,真神好洁,粪秽气昏。”人体摄入过量食物后,会大大增

加肠胃、肝胆等消化器官的负担,从而影响人体的健康。葛洪在《抱朴子·内篇》中亦云:“欲得长生,肠中当清;欲得不死,肠中无滓。”全真教主张苦修,早期道士常以少食甚至不食来磨练意志。如马钰修道时,每日仅乞食一钵面。邱处机在龙门的七年中,“日止一食”。崂山道士中也不乏少食典型,元代高道云岩子刘志坚在崂山阿石窟禁欲苦修,“日一粥饭,盐醃不置”<sup>[1](P215)</sup>。明代崂山先天庵齐道人,“日啖糠粃一撮”<sup>[6](P46)</sup>。科学证实,适度的饥饿能使人体植物神经、内分泌和免疫系统受到冲击,然后通过肌体生理内环境稳定功能的重新调整,提高人体承受生理负担的能力,使各种身心疾病得到改善。

从战国时期开始,服食就为养生家所重视。葛洪《抱朴子内篇·仙药》引述《神农》四经曰:“上药令人身安命延,升为天神,遨游上下,使役万灵,体生毛羽,行厨立至”;“五芝及饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹徐粮,各可单服之,皆令人飞行长生”;“中药养性,下药除病,能令毒虫不加,猛兽不犯,恶气不行,众妖并辟”。又引述《孝经援神契》曰:“椒姜御湿,营蒲益聪,巨胜延年,威喜辟兵。”陶弘景《养性延命录·教诫篇第一》引《神农经》曰:“食谷者,智慧聪明。食石者,肥泽不老。食芝者,延年不死。食元气者,地不能埋,天不能杀。是故食药(仙药)者,与天地相弊,日月并列。”综上所述,道教的服食主要包括丹砂、黄金、白银、云母、明珠、石英等矿物类以及松柏脂、地黄、麦门冬、黄连等草木类。一些小说或游记中记载了崂山道士奇特的服食方式。有服食青松者,如隋代有二人,“居牢山,食松久之,肉色与松同,人呼为青翁,今山中青翁观乃故居也”<sup>[7](卷十三《青翁》)</sup>。崇祯十二年(1639)夏,大学士高弘图在崂山道观中享用的是“松脂之属”,从“腹用果”来看,这种东西似乎是可以用来填饱肚子的<sup>[1](P259)</sup>。元代新城人王嘉禄,少入崂山,遇道士授以五禽之术,“久遂不食,或食松柏叶”<sup>[8]</sup>。周至元先生则记载了王嘉禄“服石”的故事:

王嘉禄,新城人。少入崂山,遇道士教以五禽之术,久遂不食。但以石为饭,或以松柏叶,渴则饮涧水。久之,遍身生毛寸许。一日

思其母归,复火食,毛尽落。餐石如故。闲常囊石自随,映日视之,即辨其味。著齿无声,如粢糕饵。<sup>[1](P164)</sup>

一些高道隐形于山林之中,食物常就地取用松、石之物,并与服食修炼结合起来。服食养生不仅见于崂山道士,甚至普通崂山人也有服食并致长寿者。宋代晁补之《鸡肋集》卷三十《拱翠堂记》云:“尝闻胶西牢山有老人,七八辈不出山,食其山中药,皆百余岁,耳聪目明。”道教饮食还讲究食疗,包括食补与药膳。道教还有一些饮食禁忌,如注重三厌(天厌雁、地厌犬、水厌龟)和五禁(韭、薤、蒜、芸苔、胡荽)等。道教的饮食养生文化已渗入中华民族的饮食生活之中,其所使用的某些草木药石的疗效已被现代科学所证明,如茯苓、天门冬含有糖类、生物碱和维生素等多种营养成分,松脂含松香酸酐等物质,确有延缓衰老、增强体质功效。

### 三、酒

早期的道教戒律并无禁酒的规定,如现存最早的《老君想尔戒》中就无戒酒条目。全真道创立后,其《初真戒律》、《中极戒》、《天仙大戒》等三堂大戒大量吸收了佛教五戒(不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒)和儒家的纲常名教思想,明确规定了不许饮酒的戒律。尽管有了明确的戒酒条文,但道教历代仙真人物中多有与酒结缘者,许多文学作品也塑造了饮酒啖肉的道士形象,如醉八仙、张三丰等。一些文学作品中也塑造了崂山道士的饮酒情状,如晚唐诗人罗隐在《寄蜜泽处士二首》中早有“牢山道士无仙骨,却向人间作酒徒”的诗句。清代胶州文人张谦宜在《华楼仙迹记》中记载了华楼宫一个酒颠道士的传奇故事:

崇祯间,观中有老道士嗜酒,醉后向山膜拜曰:“仙翁怜予,独不能扶掖一登乎?”僦辈笑其狂,积岁不懈。一日微酣,攀葛如挂盃,凡三息以达于颠。砥平约十余亩,松盘生石上,偃卧蛟龙,天风簸荡之枝,磨成片犹阔数尺,毛劲如铁。道士酒醒矣,不敢下,蹒跚踞以进。

微酣的道士借助酒力终于爬上了绝险的聚仙台,果真见到了一幅仙界奇观。可酒醒之后,却吓的

两腿战栗,不敢下山了。

清代文学家蒲松龄的小说《劳山道士》中,更虚构了崂山道士集体饮酒的热闹场景:

(道士王七)一夕归,见二人与师共酌,日已暮,尚无灯烛。师乃剪纸如镜,粘壁间。俄顷,月明辉室,光鉴毫芒。诸门人环听奔走。一客曰:“良宵胜乐,不可不同。”乃于案上取酒壶,分赉诸徒,且嘱尽醉,王自思:七八人,壶酒何能遍给?遂各觅盃盂,竞饮先口,惟恐樽尽;而往复挹注,竟不少减。心奇之。俄一客曰:“蒙赐月明之照,乃尔寂饮。何不呼嫦娥来?”乃以箸掷月中。见一美人,自光中出。初不盈尺,至地遂与人等。纤腰秀项,翩翩作“霓裳舞”。已而歌曰:“仙仙乎,而还乎,而幽我于广寒乎!”其声清越,烈如萧管。歌毕,盘旋而起,跃登几上,惊顾之间,已复为箸。三人大笑。又一客曰:“今宵最乐,然不胜酒力矣。其伐我于月官可乎?”三人移席,渐入月中。众视三人,坐月中饮,须眉毕见,如影之在镜中。

剪纸成镜,壶酒无穷,箸化嫦娥,月中饮宴,这么神奇的宴饮场景怕只有道家才能享用吧!

一些道教诗词中也不乏对酒的谈及,如崂山华楼景区有元代诗刻“重阳师父诗”云:“重阳师父作。背上葫芦蒲酒(用菖蒲叶浸制的药酒)沽,无中却是有中无,清光墨蜡般般显,月里丛林永不枯。马师父答。玉液琼浆不消沽,舌上甘津不暂无,学得风仙既寂法,灵苗序草永难枯。”

《太清宫志·本宫旧有规则》有“烟酒腥荤,不许入庙,违者罚”的规定,但由一些诗词的描述来看,事实似乎并非如此。清代文人王大为《赠太清宫蔚亭道人》诗云:“石菌携篮采,松花满酒簪。山中容一醉,世上几年秋。”<sup>[1](P89)</sup>不知此酒是否与道人同饮。清人黄象辕游崂山时,晚至早河庵,竟然见到了“道人饮酒大醉”的情形<sup>[9](P75)</sup>。现代即墨人蓝水亦曾确言崂山道士嗜酒事:“闹市声连海,闲云影满庭。道人能嗜酒,终日醉当醒。”<sup>[1](P102)</sup>道教的酒多为米酒或药酒,这种饮用或与道士追求养生的功效有关,或是戒规松弛的一种表现。

还有一些借酒浇愁的“准”崂山道士。李一

壶,佚其名,不知何许人。明亡,黄冠道衣,徜徉二崂间。貌颀而长,须眉疏秀,喜饮酒,尝以一壶自随,人称“一壶先生”。即墨诗人黄垆赠歌云:“方(疑为一)壶道士能避世,不言爵里与姓字。芒鞋布袜方山冠,首戴青山足履地。……不炼丹砂不辟谷,渴饮香醪饥食肉。”海阳进士赵似祖亦有《一壶道人歌》:“一壶道人喜饮酒,漫云一石与一斗。一壶独醉乱峰头,缥缈羽衣露双肘。”<sup>[1](P146-147)</sup>另有王明佛,号悟禅,诸城人。能诗,善酒,尤工书法,“逊清后来崂,隐于黄冠。鸠杖囊诗,足迹遍名山。晚归入塘子观,凿洞栖其中,不火食者数年。闲尝出游,以书换酒,酒醉书成,悠然不留”。作为前朝遗老,为化解亡国之痛,他们试图出世入道来求得解脱。可能是因为他们有着道士的外形而实无道士的本质,周至元先生将其二人归为栖隐。

#### 四、茶

中国的茶文化从一产生就浸淫着道教精神与道教思想。《神农本草经》云:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶以解之。”除了解毒之外,该经还记载了茶的其它功效:“茶叶苦,饮之使人益思,少卧,轻身,明目。”传说远古的仙人多有服食,陶弘景《茶录》云:“苦茶轻身换骨,昔丹丘子黄山君服之”。明朝隐士罗廩《茶解》云:“茶通仙灵,久服能令升举。”这种能令人羽化轻身、长生不老的茶,当然为梦想成仙的修道者所珍爱。东汉道士葛玄曾亲自种茶饮茶以养生。唐代陆羽作《茶经》,人们将其奉祀为“茶神”。茶亦是通灵达仙之物,自古被用作祭天地、神灵、祖先的祭品奠物。南北朝齐武帝永明十一年(483)诏曰:“我灵上慎勿以牲为祭,唯设饼、茶饮、干饭、酒脯而已。天下贵贱,咸同此制。”<sup>[10](卷三《武帝纪》)</sup>齐武帝主张以茶、饼等代替“牲”作祭品。唐人罗隐《送灶诗》云:“一盏清茶一缕烟,灶君皇帝上青天。”南宋《上清灵宝大法》云:“上帝三宝前,列茶汤。”道教的斋醮科仪中普遍用茶,茶与香、灯、花、果等同为斋醮礼仪中非常重要的供品。

许多道教名山如武当山、罗浮山、茅山等同时也是产茶圣地,崂山自然也不例外。在崂山,采茶制茶与海边捡拾蛤蚌、鲅鱼一样平常,堪称两道独特的风景。文人笔下多有生动记载,如明人张允

抡云:“潮落人争馐,烟香灶制茶。”清人赵似祖云:“网得海物形容怪,制得山茶气味清。”<sup>[9](P93)</sup>崂山茶的品质如何呢?周至元先生言其“味淡以清。惜山民不知采摘、烘焙之法,故不能与龙井等品齐名”<sup>[1](P184)</sup>。早期的崂山茶惜因采摘、加工不得法而不出名。二十世纪五十年代初,即墨文人蓝水先生往游崂山,借宿太清宫。当家老道给他沏上一壶自制的茶,饮后感觉非常好,他在《崂山古今谈》一书中赋诗赞曰:“入口似龙井,味青色却青。谁为添一品?新制续《茶经》。”

烹茶的水是十分讲究的,陆羽在《茶经》中提到,饮茶用水“山水上,江水中,井水下”。其山水,拣乳泉、石池,漫流者上”。崂山名泉众多,泉水富含多种矿物质和微量元素,甘香清冽。如华楼宫玉皇殿后的碧落岩下有“金液泉”,泉水落池中,不涸不溢,味极甘美。用这样的泉水煮茶有什么效果呢?元代礼部尚书王思诚在《金液泉》七言绝句中云:“瓦瓶日汲仙家用,酿酒煮茶味转甘。”<sup>[9](P156)</sup>无论酿酒还是煮茶,用金液泉都会大大提高品味。除泉水外,崂山的井水品质亦不俗。如神清宫的长春井,“水味甘鲜。夏日则冽,冬日则燠。一勺入喉,肺腑为之爽然”。用此井水烹茶也别有风味,“道人爱客将茶烹,龙涎一勺汲深缓。初啜已令腋生风,再酌回甘味更永。凉如冰雪置于胸,寒似醍醐灌人顶”<sup>[1](P76)</sup>。再如,华严寺前的烟霞井,水冽而甘,饮之香溢齿颊。“汲来甘露气便冷,煮就山茗味倍香。羽客且慢夸玉液,世人多误作琼浆。饮时如被醍醐灌,半盏早令百虑忘”<sup>[1](P77)</sup>。

崂山道士惯常饮茶,“丹灶”与“茶瓿”成了道士家的标志<sup>[9](P274)</sup>。饮茶可以放松精神,排解苦恼与忧郁,读经悟道时,更需要茶来醒脑提神,如明代即墨蓝史孙《送戴道人入崂山》一诗云:“分泉洗钵烹灵剂,就石支床看道书。”一些游人常有幸得到道士的香茗款待。康熙三十六年(1697)四月,清代河南文人张道浚游崂山,憩息于修真庵,“松间犬吠,道童知客至,拾松枝烹茗相款”。看来,道童是用就地拾取的松枝烹茶的。还有的用野竹煮茶,如清代孙凤云《游九水》云:“素有耽幽癖,山茶入夜煎。连根烧野竹,带月汲山泉。”夜深人静,明月高悬,品上一杯用野竹、山泉煎出

的清茶,茶香四溢,令人陶醉。民国二十一年(1932)八月,清末翰林傅增湘畅游崂山,在太清宫的门边,他“坐松阴下,煎雨前茶,观月品茗”,十分惬意,“清冷之趣,令人意迥,十年尘土一宵涤尽矣!”<sup>[1](P287)</sup>

有关崂山茶功效的民间故事很多,如大蛇误吞了卵石自寻茶树吃茶叶以助消化;年轻的樵夫历经磨难深山寻茶给母亲及村民们解毒;漂亮的山姑娘借浓茶水的力量将前来骚扰的海中恶少击败等等。这些故事,除了歌颂正义、亲情的主题外,大都表现了崂山茶的神奇。饮茶作为一种道教养生方式,在社会上普遍受到欢迎。许多宫观在庙会期间有煮茶迎宾的习俗,而客来敬茶的礼仪据说也与道教有关。

崂山道士的饮食文化是崂山道教文化的重要组成部分,是全面深入地理解崂山道教文化的一

个窗口。

#### 参考文献:

- [1]周至元.崂山志[M].济南:齐鲁书社,1993.
- [2]高明见.道教海上名山——东海崂山[M].北京:宗教文化出版社,2007.
- [3]郭清礼.忆崂山匡常修道长[J].中国道教,2006(5).
- [4]袁荣变.胶澳志[A].沈云龙主编.近代中国史料丛刊:第三十一辑[M].台湾:文海出版社,1967.
- [5]吉冈义丰.余仲珏.道士的生活[J].中国道教,1983,(1).
- [6]黄宗昌.崂山志[M].广东:新世纪出版社,2003.
- [7]温志良.紺珠集[M].上海:女子书店,1934.
- [8]山东通志:卷三十[M].清乾隆版本.
- [9]黄肇颢.崂山续志[M].济南:山东地图出版社,2008.
- [10]萧子显.南齐书[M].北京:中华书局,1975.

## A Study of the Nutrition Culture of the Laoshan Taoists

REN Yingzhi

(School of Humanities and Social Sciences, Qingdao Technology University, Qingdao 266520, Shandong)

**Abstract:** Taoism has very rich nutrition culture. The favorable natural conditions of Mount Laoshan provide the Taoists living there with abundant vegetarian resources. In addition, the Laoshan Taoists advocate eating little and adopt peculiar eating and drinking habits in the hope of seeking longevity. Taoists are prohibited to drink alcohol, but it is not rare to see Taoists drinking alcohol in literary works. They also drink tea, which can drive their troubles and worries away and refresh and relax themselves. Serving tea has been reserved as a traditional custom to receive guests during temple fairs.

**Key words:** Mount Laoshan; Taoists; diet; ways to eat