

道教饮食尚素的宗教学分析*

黄永锋

提 要：道教崇尚素食为主之饮食方式。道教饮食尚素有坚实的义理基础；行之有效的道教戒律是道门饮食尚素之制度保障；扬善止恶的长生成仙信仰为道教饮食尚素提供精神动力；形式多样的道教斋仪，则是道教饮食尚素之重要体现。饮食是生命之基石，道教饮食尚素思想及践行是其宝贵文化遗产之一。

黄永锋，厦门大学哲学系副教授。

关键词：道教 养生 素食

道教徒的饮食方式，许多人不甚了解；多接触道教文化，人们就会发现道教主要分两派，正一派道士在过宗教生活之余可以茹葷，虔诚的全真派道士基本上都茹素。经过查考道教经典和人类学考察，我们发现道门饮食的实际情况是：无论古今，不分道派，出于道教信仰之需要，除却药用、炼养等例外，真正的道教徒在日常饮食方面是“尚素”的，即推崇素食，口味清淡。有关道教饮食思想的学术研究成果不多，深入者更少，本文尝试从宗教学理论出发，着重就宗教义理、宗教制度、宗教信仰、宗教行为等方面来细致探究一下道教饮食尚素之深层原由及推行情况。

一、省欲去奢、慈心万物是道教徒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》襄楷之上桓帝书云：“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。”^①北宋道士张君房编集的《云笈七籋》卷88《仙籍旨诀·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”^②。《云笈七籋》卷61《诸家气法·五厨经气法并

叙》对清虚之于养生的作用也论说得非常明晰晓畅：“全其形生者，在乎少私寡欲，抱朴柔和，游心于澹，合气于漠。”^③道经认为只有少私寡欲，才有望长生登仙；假如纵心嗜欲，指望灵仙羽化则是痴心妄想，正如《云笈七籋》卷59《诸家气法·太无先生服气法》所说，“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”^④。

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，并以神明信仰警戒之：“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，此以膾臑有弃，纵其仆妾，委掷泥涂。此非分也，神已记之，人不知也。”^⑤《云笈七籋》卷94《仙籍语论要记·坐忘论·简事》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。”^⑥由恬淡之人生观到喜好清淡之饮食观有其内在自然理路。

道教饮食尚素习俗与其慈心万物之理念也有莫大关系。大多数人知道道教重视生命，《云笈七籋》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”^⑦。道生万物，万物齐同，道教重生，这个生命不仅指人类之生命，也指动植物之生命。《道藏》中的《水镜录》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：“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。何乃网于山，罟于渊，多方掩取；曲而钩，直而矢，百计搜罗。……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！”^⑧此段引文首论动物有知，杀伤动物是世间最惨烈的事情；倡导慈爱行仁，培积善根。这段文字洋溢着关爱生命之深厚情怀，一般读者见之尚且振聋发聩，对道教信仰者而言应当更有感召力。《无上秘要》卷44《洞真三元品诚仪·中元品诚》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筌罪，学士及百姓子贪浊滋味肥羴有罪^⑨。道经尖锐地指出杀生贪味，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。

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》对此有一番精妙的讨论：“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，能怀恻隐之心不忍杀戮而食，以证慈悲之行，不亦善乎？”^⑩初真戒文借虚皇天尊讲述，为新出家道士所须受，故称“初真戒”。上引初真戒文将动物比类人类，谓其具有情爱喜憎，提倡世人当行慈悲仁爱之事，惠及禽兽，不为口腹之欲，害生杀生。道教徒出于此等发心，饮食以清淡为乐，少食乃至不食肉类。

二、戒律是道教饮食尚素之有效制度保证

戒律是约束道士言行、防止“恶心邪欲”、

“乖言戾行”的规戒和律文。戒是戒条，一般用以防范；律是律文，主要用于惩罚。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饮食尚素思想。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》等道教典籍也有部分戒律类经文。

道教戒律中有许多不伤害以及救护动物及其生存环境的规定。早期道教没有戒条，但有道诫，《太平经合校》卷50丙部之十六《生物方诀》中指出动物有知觉，不能随意杀害，人类为万物之灵长，理应审慎以待，饮食入药必需，不得已方可用之，“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”^⑪。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。“田猎”引老君《道德经》云，“驰骋田猎，令人心发狂”；引《升玄经》云，“不念作慈心，游猎杀众生，罪竟受对报，炎火烧其形”。“渔捕”引《元始智慧正观解脱经》云，“或有受生渔捕为业，壅川决渎，布网垂纶，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”^⑫。这种劝诫之辞，非常严厉，而且具备宗教神圣性，令人畏惧，催人警醒，从而改弦更张，不敢造次。

此外，唐孙思邈在《备急千金要方》卷1《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，“自古名贤治病，多用生命以济危急，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”^③。孙真人从“人畜爱命一也”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。后世尊称道医孙思邈为医圣，崇敬有加，他的谆谆教诲及身体力行，对道门影响甚巨。

《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。”《妙林经二十七戒》：“不得好杀物命……不得杀生淫祀。”《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），“不得冬天发掘地中蜃藏虫物”（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。”《受持不戒斋文》说：“不得杀生以自活。”^④宋贾善翔编集《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”^⑤。以上戒条，主旨鲜明，简练平实，便于大众知晓，又有可操

作性，其爱护动物及自然环境之道心溢于言表，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。”^⑥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，我也不可漠不关心，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”^⑦。道教服食养生遵循的戒律条文及其背后蕴含的思想神韵与生态伦理基本原则是一致的。

三、长生成仙信仰为道教饮食尚素提供精神动力

长生成仙是道教徒最根本的追求，为了实现其长生成仙的理想，历代道教信仰者尝试过各种各样的养生术，这些努力涉及饮食、导引、行气、房中、按摩、居处、养性等方面。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，助益身体生长发育，促进长生寿老。道教出于长生成仙之愿想，自然重视饮食养生，刘词《混俗颐生录》卷上《饮食消息第一》指出，“食为命之基，不可斯须去之也”^⑧。

由于道教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，推崇素食。不过早期道教不禁酒肉，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。但是应该说道门的饮食大体上是荤素结合，有素食斋戒，也不禁荤食，总体以素食为主。

为了素食为主的生活习惯顺利推行，道教拟设天神监督，赏善罚恶，借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。该经《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。”^⑩上善之人，其仁惠事迹，载入善籍，因而诸神爱护。相反，作恶之人，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。《太平经》假托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，从而脱离病痛，免遭天谴，长生登仙。《太平经》是道教现存最早的重要典籍，道风泽被后世。

后世道门高士还别出心裁，将行为功过量化，力使神灵惩恶奖善的观念深入人心。金朝道士又玄子所撰之《太微仙君功过格》是此方面典型著作，该经指出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》，现将其中与饮食有关的内容梳理如下：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。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^⑪。除了《太微仙君功过格》，其他道教劝善书也有类似之内容。这些名目众多的功过“账目”，将抽象的善恶数量化、具体化，使饮食养生者有“数”可依，从而在长生成仙的旗帜下，有效地贯彻了尚素的饮食方式。

四、斋戒行为是道教饮食尚素之具体体现

斋戒是道教徒日常修持的一项重要内容，要求自己保持身心的洁净，虔诚奉道，体现在饮食方面，就是尚素。斋，据《说文解字》，谓戒洁

也。道士重斋戒，原题金明七真所撰之《三洞奉道科诫仪范》卷2《午斋仪》指出，“道以斋为先，勤行登金阙”^⑫。《云笈七籤》卷37《斋戒部》论斋直之重要性时引《三天内解经》曰：“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。”^⑬这段话就更具体深刻地反映了道教对斋戒的重视，认为学道须先斋戒，能修长斋，则生道合一，妙用无穷。斋戒是对道教神灵表达敬意之举，其形式有：沐浴、不食荤、不饮酒等，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？

疑出自南北朝或隋唐时期道士之手的《洞玄灵宝道学科仪》，列举了道士女冠必须斋戒的十一种情况，该书卷上《必需品》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”^⑭。《必需品》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，下文仅以“受经必斋”、“致真必斋”略析之。

关于“受经必斋”，《云笈七籤》卷80《符图·洞玄灵宝三部八景二十四住图》记载了一则仙道故事：“李君稽首请问天王：昔蒙训授天书玉字《二十四图》……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》，以授于君。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。”^⑮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。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。”^⑥（《云笈七籤》卷104《纪传·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，此处我们不妨收集唐代道士朱法满《要修科仪戒律钞》卷8《斋月钞》、《斋日钞》有关内容，以明了这一情况。有关斋月，《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》等指出，道教斋戒有三种：正月、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^⑦。那么，道教对斋日又有何规定呢？《要修科仪戒律钞》有关记载很长，此处同样不罗列原文。从该经引用《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^⑧。综上可见，道士斋戒事宜多，斋戒时间长，道教斋戒需要素食，这样实际上就有力地推行了道教以素为主这一饮食方式。

道教省欲去奢、慈心万物之义理，行之有效之道教戒律，长生成仙信仰，以及各种各样之道教斋仪，是道教尚素饮食行为的有力保障及具体体现。现代医学研究表明，崇尚素食于养生有益，如减少患癌症机会、降低胆固醇含量、较少

寄生虫之类、减少肾脏负担、体重较轻等；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、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，能提高人体免疫力，有效预防疾病；素食还有易于储藏、价格低廉、合乎生态原理等优点。因此道教尚素之健康饮食理念及操作方法暗合现代人养生需求。“学道乐生，好法修术，长斋菜食，得道乃休，此第一业”^⑨，本文重温道教饮食优良传统，目的在于启示今人反思，并适当借鉴。

（责任编辑：首之）

*本文为教育部人文社会科学研究规划基金项目“《道枢》及其百种引书的综合整理与思想研究”（编号：10YJA730005）阶段性成果。

- ①《道藏》第17册，北京：文物出版社、上海：上海书店、天津：天津古籍出版社，1988年，第826页。下引《道藏》版本信息同此。
- ②《道藏》第22册，第618页。
- ③《道藏》第22册，第427页。
- ④《道藏》第22册，第411页。
- ⑤《道藏》第34册，第466页。
- ⑥《道藏》第22册，第645页。
- ⑦《道藏》第22册，第229页。
- ⑧《道藏》第36册，第315—316页。
- ⑨《道藏》第25册，第150页。
- ⑩《道藏》第3册，第403—404页。
- ⑪王明：《太平经合校》，北京：中华书局，1960年，第174页。
- ⑫《道藏》第24册，第850页。
- ⑬《道藏》第26册，第26页。
- ⑭《道藏》第22册，第264—281页。
- ⑮《道藏》第32册，第164页。
- ⑯刘小枫：《20世纪西方宗教哲学文选》下卷，上海：上海三联书店，1991年，第1420页。
- ⑰刘小枫：《20世纪西方宗教哲学文选》下卷，第1425页。
- ⑱《道藏》第18册，第512页。
- ⑲王明：《太平经合校》，第538—539页。
- ⑳《道藏》第3册，第451、453页。
- ㉑《敦煌道藏》第4册，北京：中华全国图书馆文献缩微复制中心，1999年，第1715页。
- ㉒《道藏》第22册，第259页。
- ㉓《道藏》第24册，第771页。
- ㉔《道藏》第22册，第569页。
- ㉕《道藏》第22册，第709页。
- ㉖《道藏》第6册，第954页。
- ㉗《道藏》第6册，第954—955页。
- ㉘《敦煌道藏》第5册，第2753页。