

我国佛教与道教的粥文化探析

陈希¹, 耿焯¹, 马莹¹, 王克娟¹, 程伟^{2*}

¹黑龙江中医药大学基础医学院, 黑龙江 哈尔滨

²哈尔滨商业大学药学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年2月8日; 录用日期: 2024年3月2日; 发布日期: 2024年3月8日

摘要

粥是中国传统饮食与文化的重要组成部分, 在佛教和道教文献中亦常见关于粥的记载。本文从粥的食疗药膳、辟谷过渡食物、节日食物和文化传播载体等身份出发, 简要阐述粥在释道生活和文化交流领域的互动和影响。

关键词

粥, 中医, 饮食文化, 宗教文化

An Analysis of the Cultural Significance of Congee in Chinese Buddhism and Taoism

Xi Chen¹, Ye Geng¹, Ying Ma¹, Kejuan Wang¹, Wei Cheng^{2*}

¹Basic Medical College, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²School of Pharmacy, Harbin University of Commerce, Harbin Heilongjiang

Received: Feb. 8th, 2024; accepted: Mar. 2nd, 2024; published: Mar. 8th, 2024

Abstract

Porridge is an important part of traditional Chinese diet and culture. It is also commonly recorded in Buddhist and Taoist literature. Based on the status of porridge as a therapeutic food, a transitional food for fasting, a festival food and a carrier of cultural communication, this paper briefly elaborates the interaction and influence of porridge in the field of Taoism life and cultural exchange.

*通讯作者。

Keywords

Porridge, Traditional Chinese Medicine, Food Culture, Religious Culture

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

陆游《食粥》诗：“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”描绘了崇道氛围浓厚的年代通过吃粥养生的观点，揭示了粥能满足在日常生活、宗教文化和医疗养生等场景的多种需求的功能。

粥常充当日常饮食和药物溶媒，和粥相关的研究目前主要集中在饮食文化、具体粥方的临床疗效和养生粥的科普方面，研究中医粥文化与宗教文化交互的还不多。本文选取《遵生八笺》《呼吸静功妙决》《全金诗》等文献，对粥在中医与宗教文化生活中的交互做研究分析，以期从中医医史文献的视野重新认识粥的医学和文化价值。

2. 粥的定义和内涵

粥是用米面煮成的半流质食物，根据不同的浓稠程度有“饘”“糜”“餲”“餹”等称谓[1]。《夏小正》曰：“粥也者，养也”[2]高度概括了粥补养后天之本的主要功能。

自原始社会中农业与畜牧业出现之初，中国的饮食文化就出现了北方“食粟餐肉”与南方“饭稻羹鱼”的分野，此处“食粟”“饭稻”的主要烹饪方法就是将当地的粮食煮粥。粥文化即从粥延伸出的文学、医学、宗教、饮食、民俗等活动，粥也逐渐完成了从糊口的食物到有“养生”价值的药物，再到有“养性”功能的文化产品的过程，以一种深受重视和喜爱的传统食物的身份，有机地与本土的道教和外来的佛教文化生活融合在一起，为探究中医学的传承发展中与宗教文化的交互提供了独特的视野。

3. 道教粥文化

3.1. 道医与粥

道教的粥文化丰富多彩，金代王喆《麦粥》：“蜜团云子白于霜，雅称清明别有香。宝刃轻轻分玉片，银匙旋旋沥琼浆。金童捧出瑶芳莹，仙客嚼开雪彩光。五脏尽令更改正，从前永永得清凉。”以及尹志平咏绿豆粥：“苦苣菜软，绿豆粥薄。二味从来偏爱，真永得安乐。食罢后，四大冲和”[3]可以表明，粥作为食物不仅深受道教受众喜爱，粥的养生治疗功能也深受肯定，甚至延伸出了粥文化的艺术价值。

和其他传统医学一样，道医中的粥也常在服药后食用，此处的喝热粥作为特殊的服药方式助药力，如《辅行决脏腑用药法要》：“服已，即啜热稀粥一器，以助药力”[4]。

《呼吸静功妙决》是以气、息、心、肾为关键的练功治病方法，在调理呼吸与小憩之后“啜淡粥半碗”[4]，以粥之淡合气功之静。《呼吸静功妙决》载神仙粥，以熟山药、熟鸡头米和粳米煮粥，还可加入韭子末，空腹食用，吃粥后需服热酒助药力，“此粥善补虚劳，益气强志，壮元阳，止泄，精神妙”[4]，方名之“神仙”与山药功效“耳聪目明，轻身不饥延年”和芡实“轻身不饥，耐老神仙”名副其实。

《遵生八笺》转述《田家五行》中“除瘟疫，辟厉鬼”的口数粥[5]。此粥用赤小豆煮粥，宜于十二

月二十五日夜全家分食，外出夜回亦吃。

3.2. 修行与粥

“服饵休粮”以追求“羽化飞天、长生不死”的辟谷修行方法，在魏晋南北朝时期被广泛记载，如这一时期的葛洪、陶弘景等医学家和道教大师都对辟谷养生法大为认可，陶弘景撰写的《服饵方》在此时期的士族门阀、官僚贵族中颇有影响力[3]。“休粮”即不食用粮食而用特制的食物和药物代餐[6]，全过程包括辟谷药物制作、服用方法、饮食禁忌以及开食法，“开食”即恢复正常饮食，如敦煌文献 P.3043 记载的休粮方开食法：“如要开食，吃葵粥退之。退后三五日，不得吃湿面、粘食。如觉寂寞，即少少更吃不得多，极妙之”[4]这一过渡时期的饮食常常选用粥，在作者眼中粥符合此时身体所需的不粘湿、单位能量低和易消化吸收的要求，从同为敦煌文献的佛教辟谷方 P.2637 中：“要开食，请吃米饮”[4]可对照出满足这一条件是粥而非其中的葵菜。

《<太清经>说神仙灵草菖蒲服食法》中的粥，是用陈糯米水浸一宿并研末煮粥，再将特定时间、特定水流中采摘并经特殊处理的菖蒲与粥一同“手为丸”“如梧桐子大，晒干”，这里的粥不仅有粘合剂的作用，据后文中服用时需“嚼饭一口”“便吃点心更佳”和服用一月后效果“和脾消食”[5]可知预制的粥饭还有补脾和胃的作用。

除了服食，焚香中也有粥的踪迹。如《燕闲清赏笈》记载的焚香七要之香炭整[5]，就是用鸡骨炭、葵花或葵叶和糯米粥混合制成。

4. 佛教粥文化

4.1. 佛教日常生活与粥

粥在佛教徒日常生活中扮演重要角色，如高僧齐己写有“粥疏”；僧侣的早餐称为“粥之时”即日光照射能看清掌纹时吃粥作为早餐；掌管早粥的职务叫“粥头”；过午则不食，如过午再食粥，则称为“药石”；摩诃僧祇律卷二十九提出“粥有十利”，其中第七至第十与医学直接相关：(七)消宿食，温暖脾胃，宿食消化。(八)除风，调和通利，风气消除。(九)除饥，适充口腹，饥馁顿除。(十)消渴，喉舌沾润，干渴随消[7]。

4.2. 节日与佛粥

“佛粥春盘俱不远，离离斗柄欲东回”[8]所言“佛粥”即是腊八粥。中国传统节日里以粥为主角的不算多，如福州拗九节吃拗垢粥[9]，冬至日吃赤豆粥，寒食节吃东凌粥、杨花粥、汤大麦粥，元宵节除了元宵亦有吃豆粥的习俗[10]，其中腊八节吃腊八粥与中医关系最密切。

腊八粥本是祭祀贡品，又有腊月驱鬼之义，因而粥中豆类常客是赤小豆，在五行思想的影响下又常加入黄豆、绿豆、高粱和黑米等谷物将五色补足，从此腊八粥五色皆有，五行俱全[11]。各地的腊八粥配方因地制宜，甜咸均有，从宫廷到民间都有各家的配方，做到了食养合一，雅俗共享。

腊八节喝腊八粥的习俗是在宋以后逐渐成熟，并受到道教和佛教双重影响。高濂在《遵生八笺·冬时逸事》中提到“腊八日粥”为“腊月八日，东京作浴佛会，以诸果品煮粥，谓之腊八粥，吃以增福”。“腊八”之“八”不仅有腊月第八天的意思，也指粥中食材丰富且并无定式，这就给中医理论的介入提供了舞台，周密《武林旧事》卷三载：“八日，则寺院及人家用胡桃、松子、乳蕈、柿栗之类作粥，谓之腊八粥。医家亦多合药剂，侑以虎头丹、八神、屠苏，贮以绛囊，馈遗大家，谓之腊药。”追述其源头可能是敦煌文献记载的腊月食“腊煞”：“腊煞何谓？冬末为神农和合诸香药，并因晋武帝，至今不断”[12]。

4.3. 备荒救饥

佛教辟谷诸方甲本 P.2637 记载的观音菩萨最胜妙香丸[4]是在“十魔竞起，三灾八难，刀兵饥馑，苦劫诸难”的战乱饥年“入于深山”服用此丸以“永得解脱，不遭水火之灾”。方中药物绝大部分为《神农本草经》中的上品药物，如人参、鹤虱(天名精)、茯苓、狗脊、松脂(松香)、禹余粮和朱砂。诸药共奏益气健脾、补肾宣肺等功效。药丸需和糯米、杏仁和白蜡一起煮粥，饱食后再用它药下一丸。服用一次后“得八十日后又服一丸，得三十二月后更吞一丸，得终身也”达到了一定的节省食物以躲避灾荒的效果。这里的糯米粥除了饱腹，还有缓和贯众的寒毒和石药碍胃的作用。

4.4. 交流与传播

以荣西禅师在日本推广桑粥为例，粥作为文化与医术的载体，在传播的过程中，其理论和形式也在不断地延申出新的内涵。荣西是镰仓时代临济宗的鼻祖，在开宗立派前曾两度作为留学僧入宋，他在《吃茶养生记》中说桑粥是治疗诸病的良药，并认为茶和桑都是末世养生的仙药，是延年益寿的妙药。

在《吃茶养生记》上卷以“五脏和合门”讲述五脏调和的理论，在下卷提出以“十法”治疗由外因引起的饮水病、中风、不食病、疮病和脚气病。这“十法”中就有服用桑粥，桑粥即《近效方》中的桑枝煎，是一种用炒过的桑嫩枝分别和黑豆、重汤(即米粥)同煮的粥剂[13]。作为一本以茶为主要论述对象的著作，桑粥作为治病“十法”中的首位，比吃茶和服药(五香煎、桑葚丸)的顺序更靠前，更能体现粥在治疗疾病中的重要作用。

5. 小结

因为粥的制作之便、取材之廉、消化之易、包容之广，所以不仅有着“粥饭为世间第一补人之物”的食补地位，还参与了医学与宗教生活的方方面面，无论是传统医学常见的喝粥助药力，还是更具道医特色的口数粥、神仙粥、香炭壑，抑或是佛道修行的辟谷避祸方等实用功能，更有着道教咏粥、佛教粥疏，以及节日和交流的文化载体作用。粥文化在吸收包容新物产、新理论中仍然保留着传统医学的固有特色，这是中医文化特色的充分体现，也是中医粥文化流传至今的根本原因。

参考文献

- [1] 李时珍. 本草纲目[M]. 北京: 中华书局有限公司, 2021.
- [2] 馮澹. 中国粥文化的历史特徵与流变[C]//留住祖先餐桌的记忆. 2011 杭州·亚洲食学论坛论文集. 昆明: 云南出版集团公司, 2011: 177.
- [3] 徐海荣. 中国饮食史卷三[M]. 杭州: 杭州出版社, 2014: 441.
- [4] 李应存, 史正刚. 敦煌佛道相关医书释要[M]. 北京: 民族出版社, 2006.
- [5] 高濂. 遵生八笺[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2019.
- [6] 宋鑫, 祝青, 蒋力生. 服饵休粮历史沿革及养生思想探骊[J]. 江西中医药, 2023, 54(10): 19-22.
- [7] 佛学书局编辑部. 实用佛学辞典[M]. 上海: 佛学书局, 1937.
- [8] 陆游. 陆游全集[M]. 台北: 世界书局, 1936.
- [9] 郗文倩. 食色里的传统[M]. 北京: 中华书局有限公司, 2022: 24.
- [10] 王宏超. 古人的生活世界[M]. 北京: 中华书局, 2020: 28-29, 68-69.
- [11] 李扬, 孔令琦, 潘彬彬. 腊八粥文化之解析[J]. 大众文艺, 2017(10): 52.
- [12] 侯印国. 中国佛教腊八礼俗演进考略——从沐浴、燃灯到佛粥[J]. 法音, 2022(1): 46-51.
<https://doi.org/10.16805/j.cnki.11-1671/b.2022.0021>
- [13] 大江隆子. 粥についての食文化的考察(第3報)[J]. 神戸女子短期大学論叢, 1993(38): 86-91.