

徐刚 著

生命哲学视域下的道教服食研究

儒道释博士论文丛书



巴蜀书社

徐剛 著

生命哲學視域下的道教服食研究

儒道釋博士論文叢書

巴蜀書社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命哲学视域下的道教服食研究/徐刚著. —成都:
巴蜀书社, 2018. 6

(儒道释博士论文丛书)

ISBN 978-7-5531-0988-6

I. ①生… II. ①徐… III. ①道教—养生(中医)—研
究 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 110499 号

生命哲学视域下的道教服食研究

SHENGMING ZHEXUE SHIYU XIA DE DAOJIAO FUSHI YANJIU

徐 刚 著

责任编辑 黄云生

出 版 巴蜀书社

成都市槐树街 2 号 邮编 610031

总编室电话: (028) 86259397

网 址 www.bsbook.com

发 行 巴蜀书社

发行科电话: (028) 86259422 86259423

经 销 新华书店

印 刷 成都春晓印务有限公司

电话: (028) 88450462

版 次 2018 年 9 月第 1 版

印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷

成品尺寸 203mm×140mm

印 张 23.375

字 数 600 千字

书 号 ISBN 978-7-5531-0988-6

定 价 85.00 元

本书如有印装质量问题, 请与发行科调换

《儒道释博士论文丛书》缘起

国家“985工程”四川大学宗教、哲学与
社会研究创新基地首席科学家

《儒道释博士论文丛书》

编委会主编 卿希泰

儒道释是中华民族传统文化的三大支柱，源远流长，内容丰富，影响深远，它对中华民族的共同心理、共同感情和强大凝聚力的形成与发展，均起了极其重要的作用，是我们几千年来战胜一切困难、经过无数险阻、始终立于不败之地的精神武器，在今天仍然显示着它的强大生命力，并在新的世纪里，焕发出更加灿烂的光彩。

自从1978年中国共产党十一届三中全会确立改革开放路线以来，我国对儒道释传统文化的研究工作，也有了很大的发展，在全国各地设立了许多博士点，使年轻的研究人才的培养工作走上了有计划有组织地进行的轨道，一批又一批的博士毕业生正在茁壮成长，他们是我国传统文化研究方面的一支强大的新生

力量，是有关各学科未来的学术带头人。他们的博士学位论文有一部分在出版之后，已在国内外的同行学者中受到了关注，产生了很好的影响。但因种种原因，学术著作的出版甚难，尤其是中青年学者的学术著作出版更难。因此还有相当多的博士学位论文难以及时发表。不及时解决这一难题，不仅对中青年学者的成长不利，且对弘扬中华优秀传统文化，促进学术交流也不利。我们有志于解决此一难题久矣，始终均以各种原因未能如愿。直到1999年，经与香港圆玄学院商议，喜得该院慨然允诺捐资赞助出版《儒道释博士论文丛书》，当年即出版了第一批共5本博士学位论文。此后的10余年间，在圆玄学院的鼎力支持及丛书编委会同仁的共同努力下，一批又一批优秀的博士学位论文通过这个平台展现在世人面前，到2013年，已出版了15批共130部；这些论著的作者，有很多已经成长为教授、博士生导师。2014年，圆玄学院因自身经济方面的原因，停止资助本丛书，我们深感遗憾，同时也对该院过往的付出与支持致以敬意和感谢！

令人欣慰的是，当陈耀庭教授得知本丛书陷入困境的消息后，即与上海城隍庙商议，上海城隍庙决定慷慨施以援手。2015年，慈氏文教基金有限公司董事长王联章先生也发心资助本丛书。学术薪火代代相传，施善之士前赴后继。在党中央弘扬中华优秀传统文化的英明决策指引下，本丛书必然会越办越好，产生它的深远影响。

本丛书面向全国（包括港澳台地区）征稿。凡是以研究儒、道、释为内容的博士学位论文，皆属本丛书的出版范围，均可向本丛书的编委会提出出版申请。

本丛书的编委会是由各有关专家组成，负责审定申请者的博

士学位论文的入选工作。我们掌握的入选条件是：（1）对有关学科前沿性的重大问题做出创造性研究的；（2）在前人研究的基础上有新的重大突破、得出新的科学结论从而推动了本学科向前发展的；（3）开拓了新的研究领域、对学科建设具有较大贡献的。凡具备其中的任何一条，均可入选。但我们对入选论文还有一个最基本的共同要求，这就是文章观点的取得和论证，都须有科学的依据，应在充分占有第一手原始资料的基础上进行，并详细注明这些资料的来源和出处，做到持之有故、言之成理，避免夸夸其谈、华而不实。我们提出这个最基本的共同要求，其目的乃是期望通过本丛书的出版工作，在年轻学者中倡导一种实事求是地、一步一个脚印地进行学术研究的严谨学风。

由于编委会学识水平有限和经验与人力的不足，难免会有这样或那样的失误，恳切希望能够得到全国各有关博士点和博士导师以及博士研究生们的大力支持和帮助，对我们的工作提出批评和建议，加强联系和合作，给我们推荐和投寄好的书稿，让我们一道为搞好《儒道释博士论文丛书》的出版工作、为繁荣祖国的学术文化事业而共同努力。

2015年10月1日于四川大学宗教、哲学
与社会研究创新基地，道教与宗教文化研究所

编委会按：2017年，慈氏文教基金有限公司因自身原因中止资助，其资助金额由北京东岳庙管委会慷慨承担，谨此致谢。

序

道教学界著名的前辈四川大学的蒙文通先生说：“神仙之事，晚周已盛。”^①他将晚周的仙道分为三派，即行气派、服食派、房中派。蒙先生说：“必古之言药餌者，专以药物，不事其余，故姮娥有得仙之说。”“而秦汉之方士，每言入海求奇药，见安期生，食枣大如瓜。”“《汉志》神仙家复有《芝菌》，有《黄冶》，此药餌也。明此数者皆传自汉以上。”^②可知道教服食之术渊源古远。徐刚博士的专著《生命哲学视域下的道教服食研究》，就是 21 世纪对这一领域运用现代学术理论和方法进行研究的一个硕果。

道教服食不仅历史悠久，更是内容宏富，《生命哲学视域下的道教服食研究》一书，其角度和研究内容正如作者所说：“试图把道教服食放在生命的大系统中予以认识。试图从道教独特的生理观念、哲学思维、历代食材种类、工艺、解毒、宗教性、广泛性、现代性等诸方面呈现这一现象。”作者通过八章的体量条分缕析地对以上内容进行了阐论，逻辑清晰，引证丰富合理，时

① 《蒙文通文集》第一卷，巴蜀书社，1987 年，第 316 页。

② 同上，第 337 - 338 页。

有新见。本书有大量的资料呈现和极富价值的列表分析，例如第四章关于道教服食所用食材、工艺、计量、方剂统计的研究，作者就详细地对晋代的《葛仙翁肘后备急方》、唐代的《孙真人备急千金要方》、宋代的《急救仙方》、明代的《仙传外科集验方》所用的动物类、植物类、其他类、工艺方法、计量方法、方剂进行统计，发现虽然历经数代，但道教服食的计量方法和加工工艺进展不大的情况。这种结论的得出都是建立在大量的统计数据的基础上，让人看到作者在学术研究中的踏实功夫。

本著作的一大特色就是巨量又细致的列表分析，作者从庞杂的资料中不辞辛苦地将其分门别类地整理入表，创新性地运用现代的营养学、医学、生物学、化学等学科的研究成果对道教服食的经典文献进行系统的研究、分析，得出不少的新观点，其理论与实践的价值都值得充分肯定。第八章以《食疗本草》为例对道教服食的食材进行了现代营养成分探讨，对《食疗本草》所载食材的现代营养、化学成分做了一个很详细的列表，内容丰富，阐述精详，发前人所未发。

全书结构合理，逻辑清晰，资料非常丰富，研讨有深度、有广度，是道教服食研究领域的一部力作，学术价值可圈可点。

徐刚博士是我指导的一位非常刻苦努力的优秀学生，他在攻读博士学位期间即已发表五篇 CSSCI 学术期刊论文，并独立获得一项四川省教育厅的重点课题，这在博士生中是不多见的。今欣闻他的博士学位论文出版，真是可喜可贺！

千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金！

是为序。

张 钦

2018 年初春于四川大学文星花园

目 录

序	张 钦(1)
绪 论	(1)
第一章 道教服食的生理学基础	(13)
第一节 道教生命起源论	(14)
第二节 道教人体生命现象	(24)
第三节 人体气血流布	(37)
第四节 道教服食的病理观	(48)
第二章 道教服食的哲学基础	(60)
第一节 天人合一的系统观念	(61)
第二节 阴阳、五行、八卦藏象模型	(70)
第三节 道教服食体系的理论依据	(82)
第四节 道教服食的变化观	(91)
第三章 道教服食的身神系统	(101)
第一节 道教身神系统概说	(101)
第二节 道教身神系统的相互作用方式——存思	(115)

第三节	道教存思的注意事项	(122)
第四节	存思的原理分析	(127)
第四章	道教服食所用食材、工艺、计量、方剂统计	(134)
第一节	晋代《葛仙翁肘后备急方》所载食材、工艺、 计量、方剂	(137)
第二节	唐代《孙真人备急千金要方》所载食材、工艺、 计量、方剂	(169)
第三节	宋代《急救仙方》所载食材、工艺、计量、方剂 ...	(255)
第四节	明代《仙传外科集验方》所载食材、工艺、计量、 方剂	(273)
第五节	道教服食所用食材、工艺、计量比对表	(289)
第六节	道教服食的特征分析	(302)
第五章	道教服食的宗教性分析	(319)
第一节	道教服食食材与修仙层级关系探析	(319)
第二节	道教服食食材的非宗教性、宗教性特征及其功能主治 ——以《图经衍义本草》为例	(334)
第三节	道教服食的其他表现形式	(339)
第四节	道教服食的四季禁忌	(360)
第六章	道教服食对传统饮食文化的影响 ——以葛洪、孙思邈为例	(371)
第一节	葛洪的服食养生思想	(371)
第二节	葛洪的金丹思想对传统饮食文化的影响	(388)
第三节	道法自然的思想对饮食养生文化的影响	(414)
第四节	孙思邈的饮食养生理念	(428)

第七章 道教服食解毒方	(436)
第一节 晋代《葛仙翁肘后备急方》所载解毒方	(444)
第二节 唐代《孙真人备急千金要方》所载解毒方	(466)
第三节 明代《仙传外科集验方》所载解毒方	(506)
第八章 道教服食食材的现代营养成分初探	
——以《食疗本草》为例	(513)
附 录	(578)
参考文献	(721)
后 记	(730)

绪 论

一 选题缘由和意义

以《生命哲学视域下的道教服食研究》作为选题是一项富有挑战性的工作，不但因为这一选题确实有待于深入的研究，需要从新的角度对道教的服食思想进行全新的审视、梳理和系统的论述，更为重要的是通过该选题的研究，可以为现代社会在处理食品危机、环境危机，以及健康生活等方面提供一定的借鉴。

（一）按照身体 $\longleftrightarrow$ 服食 $\longleftrightarrow$ 生命 $\longleftrightarrow$ 环境的思路，从生命的大视野下研究服食问题

仙道贵生，生命精神是道教养生文化的根本。“道”是对生命存在进行形而上终极思考而得到的理论精华，是一个包含生命意蕴、融宇宙之本与生命之本为一体的概念。道教生命哲学在内在结构和理论形式上表现为一系列相互关联的观念体系，主要包括以“道”为核心的生命本源观、以气为基础的生命机制观、以德为内涵的生命本质观、以自然为特征的生命本性观、以形神二元为基础的生命结构观、以生死自然之变为内容的生命过程

观、以贵生重生为准则的生命价值观、以自然无为为原则的生命存在观、以形神兼养为特色的生命修养观、以身心超越为目标的生命境界观。这些观念都是围绕生命问题展开的。^①

人的身体是有常常被人所忽视的智慧的，人的生命里面蕴藏着巨大的秘密，关涉着人的过去、现在、未来，生与死、忧与乐、灵与肉等等。人的生命是一个异常复杂的系统，如何去认知以及所采取的认知方法是构成不同生命学问的根本原因。西方采用实证、实测的物质模型的方法，这是物质实验赖以存在的手段，以寻找生命的物质基础为目的，找到了细胞、核酸等等；中国采用直觉、体悟、思辨的思维模型方法，以形象、符号去反映、描述生命，以寻找生命的功能关系为目的，找到了精、气、神等。至于生命的本质是细胞，还是精气神，学界一直争论不休。西方的生命科学偏重于揭示生命的物质层面的奥秘，东方生命哲学着重于揭示生命的精神层面。而道教服食恰恰就在实际中寻求生命有限性突破的方法，使两者更好地统一起来，尽管在探索中失败之处颇多。

对道教服食进行系统研究，是有重要价值和意义的。首先，食物是有特定生命意蕴的，这有助于认识道教生命哲学的基本精神。虽然历史在变迁，生命在进化，但作为生命精华形态的人来讲，天天饮食，同时永远需要身心之安顿，永远追求生命的价值和意义。其中善待生命、关爱万物的宇宙情怀、提升精神境界的安身立命之道，为现代人在物欲横流的今天建构精神家园提供借鉴。其次，在对道教服食进行研究的同时，我们也注意到，关于

^① 李霞：《生死智慧——道家生命观研究》，人民出版社，2004年版，第3页。

生命科学的研究既需要凭借理论的基础、历史的遗产和传统的积淀,也需要借助科学的手段和现实的条件。道教养生注重生命,仙道贵生,更进一步讲,道家重性、道教贵生。生命诚可贵,服食是道门重要的养生方式之一,论文选题的目的,旨在解决道教服食与传统饮食的互动关系、道教服食疗法、现代营养学的介入问题,并将其放在生命哲学的视域下,力求在理论和方法上对当今的饮食文化和养生文化有所助益。

(二) 对道教服食疗法的研究,有助于审视当代食疗面临的问题

中国古代讲究药食同源。食疗是中华民族最基本的养生保健、防病治病手段。在道教中,有为数众多的食疗方法,因此,掌握古代食疗的理法原则,对食疗临床具有重要的作用。《素问·五常政大论》认为,谷肉果菜,食养尽之。孙思邈认为,为医须先洞晓病源,以食治之。如食疗不愈,然后用药。《山海经》记载了一百多种药物,成为早期药食同源的佐证。道教产生后,当时许多道士都兼通医药学,主张将“食疗”与“药疗”相结合,将食治放在医治疾病的重要位置。道教认为,人与自然界息息相关,必须做到与自然界的变化相适应,食材的选择亦需如此。随着生产力的不断发展,人们的生活水平逐步提高,在食物方面,人们要求要富有营养和保健功能,因此食疗越来越受到人们的重视。然而,单就食疗药膳的概念来讲,可谓是五花八门,同时还存在研究范围不明、定位不明、研究模糊等问题。同时,消费者对食疗药膳乱服乱用的现象相当严重,从目前食疗研究的现状来看,所谓食疗配方杂而多端,理论研究犹待深化。因此,研究道教食疗有其必要性。

（三）对道教饮食的生命及生态伦理的关照，有助于使人思考当代生态环境问题

在当代饮食中，有些人可以说无所畏惧，什么东西都想吃，都敢吃，在动物身上，貌似除了毛发没吃外，几乎吃遍其全身的每一个部位。同时，在各种动物身上，用尽各种如“酷刑”一样的原料初加工方法和烹调工艺，可谓五花八门，对动物被烹杀的惨叫之声已经麻木，有时全无怜悯之心，不以为耻反以为乐。对提供食材的各种动物没有感恩慈悲之心和相关的“终极关怀”，真是值得反思。道教认为助天生物，助地养形，人虽然是天地的精华，但要体悟天地之道，依赖各种食源才能养生。由于地理环境不同，物性相异，食源的具体特性也不尽相同，并且物无定味，适口者珍。不同地域的人，因为食源的具体特征不同，从而形成一定的饮食特色。在道教经典中，有诸多的饮食禁忌和戒杀戒律，对规范人的行为，处理人和提供各种食材的自然之间的关系提供了有益的启示。和谐饮食，道法自然。道文化认为，天、地、人是一个自然和谐的系统。这有助于我们按照自然规律的变化而饮食养生。因此，对道教饮食的生命生态伦理的关照，有助于使人反思当代饮食中肆无忌惮、无所不吃所引起的一系列影响生态和谐的问题。

（四）尝试对道教服食解毒的探索，希望有助于深化对当代食品安全的认识

现代营养学认为，食品的危害因素是有毒有害物质，包括各种污染物、天然有毒有害成分、人为不当添加物和加工储物过程中的衍生物。除天然有毒有害成分外，其余三种也可统称为污染物。从营养学的分析来看，天然食品，不管是植物性还是动物性

食品都存在固有的一些有毒有害成分。

食品中危害因素的危害性表现为导致人体健康的食源性病害,概括起来有以下两个大方面:急性短期效应的食源性疾病和慢性长期效应的食源危害。在食源性疾病中,食物中毒是最为常见的一种类型。食物中毒在我国食品卫生国家标准《食物中毒诊断标准及技术处理总则》中定义为:“指摄入了含有生物性、化学性有毒有害的食品或把有毒有害物质当做食品摄入后所出现的非传染性急性、亚急性疾病。”根据食品污染成分以及引起发病的致病因子和疾病性质,一般可将各种食源性疾病分为以下八类:细菌性食物中毒;真菌性食物中毒;动物性食物中毒;植物性食物中毒;化学性食物中毒;食源性食物中毒;食源性寄生虫病;放射病。食源性危害指长期摄入含较少量污染物的食品引起的中毒状态,包括慢性中毒,如对人体的免疫、生殖、神经的毒性危害,三致作用(即致畸、致癌、致突变)。有时把营养不平衡所引起的慢性退行性疾病也纳入食源性危害。另外,食物中存在的某些成分会导致一些人群的过敏,这也是食品中的有害因素的危害性表现。^①道教里面也有详尽的关于服食中毒以及解毒的记载,包括植物类、动物类、其他类、蛊毒类,种类多样,是古代实践智慧的结晶,笔者就此探讨之,古为今用,相互参照。

(五) 研究服食对传统饮食文化的影响,希望能够借助“道文化”的挖掘,对当代食品问题有所助益

中国饮食文化博大精深,异彩纷呈,是中华民族个性与传统的表现方式之一。作为土生土长的中国宗教,自道教创立以来,

^① 参见黄刚平主编:《烹饪营养卫生学》,东南大学出版社,2007年版,第72页。

著名炼丹术士众多，保存下来的外丹经诀众多，炼丹术内容丰富，产生的社会影响较大。同时，对饮食文化的发展也有重要的作用。

道教服食养生术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。黄永锋先生认为它包括服药、服气、辟谷、道教饮食、服符五种技术类型，是一类富有特色的道教养生技术。^①

当代中国食品危机、环境问题日益凸显，不仅对人的生命质量有害，而且对其他物种和生态环境都造成重大的破坏。仙道贵生，积极挖掘道教中的优异因素是十分必要的。民以食为天，“安民之本，必资于食”，“安谷则昌，绝谷则危”，健康的饮食是长寿延年的重要保证。积极从道教及其他宗教中汲取有益于人类身心健康的法宝，用之于当代，这对于构建食源的获取与自然的和谐、饮食的和谐、身心和谐，促进现代人的身体健康，提高生活质量，具有深远的启迪意义。因此，以道教服食为切入点分析其对饮食文化的影响以及两者之间的互动，是非常有意义的。

（六）尝试对道教服食食材用现代营养学的方法进行探讨，有助于拓展新的研究视野

当代，行业内饮食文化内容丰富，但由于厨师的文化基础的原因，操作技艺很高，但写出来的东西不多。而有些所谓的美食理论家，对其中的具体技艺又不是真正清楚，故专门的烹饪经典专著少。而所见之文章，其理论的系统性有待于进一步的深化。

^① 黄永锋：《道教服食技术研究》，东方出版社，2008年4月，第27页。