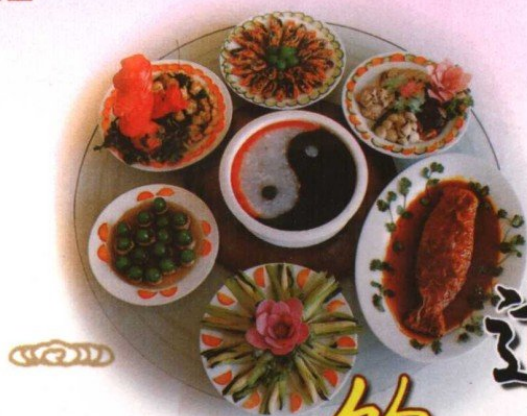




石竹山道院文丛



道教

饮食养生指要

黄永锋 著

宗教文化出版社



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

总

序

3

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

序

言

3

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。