

国学新知文库

詹石窗 主编

道教与中国养生智慧

詹石窗 主撰

东方出版社

道教与中国养生智慧

詹石窗 主撰

東方出版社

责任编辑:陈寒节

责任校对:湖 催

图书在版编目(CIP)数据

道教与中国养生智慧/詹石窗 主撰

-北京:东方出版社,2007.12

ISBN 978-7-5060-2910-0

I.道… II.詹… III.道教-养生(中医)-研究 IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 133373 号

道教与中国养生智慧

DAOJIAO YU ZHONGGUO YANGSHENG ZHIHUI

詹石窗 主撰

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京新华印刷厂印刷 新华书店经销

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月北京第 1 次印刷

开本:635 毫米×927 毫米 1/16 印张:37.25

字数:513 千字 印数:1—3000 册

ISBN 978-7-5060-2910-0 定价:80.00 元

邮购地址:100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话:(010)65250042 65289539

总 序

“国学”一词最早见于《周礼·春官》：“乐师掌国学之政，以教国子小舞。”其中所谓“国学”实际上是指上古时期国家设立的学校。随着历史的进展，“国学”的内涵逐渐发生演变。到了近现代，“国学”成为指称我国特有学术的一个术语，其外延是以儒、道、释为主体的中华民族传统文化，涉及古代哲学、史学、文学、艺术、语言学、科学等诸多领域。本文库正是从广义上使用“国学”概念的，至于“新知”既意味着新的领域、新的视野，也意味着新的探索、新的认识。由于国学的范围相当广泛，这套文库当然应该有所选择，关注那些具有新发现、新观点的成果，这就是为什么将“国学”与“新知”合成的用意所在。从文稿选择的立场看，既然是“国学”，则入选的文稿必定是传统文化方面的；既然是“新知”，文稿如果仅仅反映传统文化内容，还是未能符合要求的，必须是两个方面的特质兼备，才能进入这套文库之中。也许组织者对文稿的选择不一定准确，但不论情况如何，“新知”乃是编纂这套文库的初衷，表达着一种愿望、一种追求，一种目标。

熟悉中国文化史的人们不会忘记，近现代的“国学”概念是为了与“西学”相区别而建立起来的。1840年，第一次鸦片战争轰开了古老中国的沉重大门。在列强的枪炮声中，西学伴随着传教士的脚步，悄悄地在中华大地上播衍。1894~1895年，甲午中日海战，历来以幅员广大、礼仪之邦自居的中国败给了地域狭小的以资本主义文明武装的地域狭小的东邻日本。这场战争震惊了中华民众，许多学人

开始质疑传统文化的经国效用，转而欣羨西方文明的强势。20世纪初，由一部分激进的资产阶级及小资产阶级民主主义者发起的新文化运动把矛头指向封建文化。在激烈的破“旧”热潮中，一些仁人志士忧心中国文化命脉的延续问题，遂倡导整理国故，发掘国粹，如1905年2月23日创刊的《国粹学报》、章太炎创办的“国学讲习会”等均体现了此等努力方向。当时，北京大学、清华大学分别设立国学门和国学研究院，为国学热潮的形成奠定了基础。1922年1月，北京大学创建国学门，这是中国现代学术史上最早以欧美研究机构为模式建立起来的研究所，也是在“整理国故”、“学术独立”的呼声中第一个以国学研究为主旨的学术根据地。其后，1925年9月，清华研究院国学门诞生。这两大国学专门研究机构，延聘王国维、陈垣、陈寅恪、梁启超、赵元任等为导师，汇聚文史哲的诸多一流学者，培养了一大批国学人才，他们办会编刊，著书立说，以维护中华学统为己任。学术先辈们的丰硕成果和弘扬民族传统的执著精神展示了一种思想境界，也为当今我们组织编纂《国学新知文库》提供了精神资源与可以借鉴的经验。

如果说任何一种计划都有特定文化因缘的话，那么我必须承认厦门大学早期的国学研究传统乃是组织编纂《国学新知文库》的原初动力。早在1926年10月10日，厦门大学就创办了国学研究院。当时的校长林文庆自任院长，并且敦聘久负盛名的沈兼士先生任研究院主任，林语堂先生任研究院总秘书，张星烺先生、顾颉刚先生、鲁迅先生等名家任研究院教授。沈兼士等先生前来厦门大学之后，把国文系改称为国学系，拟以国学系作为国学研究院的依托，把国学教育与国学研究连接起来。当时国学研究院设置历史古物组、博物组（指动植矿物）、社会调查组（礼俗方言等）、医药组、天算组、地学组（地文地质）、美术组（建筑、雕刻、瓷陶漆器、音乐、图绘、塑像、纺织、书法）、哲学组、文学组、经济组、法政组、教育组、神教

组、闽南文化研究组；制定了详细的研究规划，包括研究生的招收与培养方案等；还筹办两种刊物，一为《厦门大学国学研究院季刊》，一为《厦门大学国学研究院周刊》，后来季刊只编好创刊号，没有出版，周刊于1927年1月5日创刊，实际出版三期，发表文章十多篇；另外，也计划出版“国学研究院丛书”。可惜的是，由于校董陈嘉庚先生实业遭遇困难，经费紧缺，丛书出版计划最终没有付诸实施。回顾历史，我每每被厦门大学早期那些致力于国学研究的大师们的敬业精神所感动，但也为当时“国学研究院丛书”的出版计划未能实施感到遗憾。多年来，学术先辈自强不息的文化精神一直激励着我，感召着我。于是，有一种愿望慢慢在我的心中孕育、成长，我希望有朝一日能够继续学术先辈的未竟之业，并且把他们的国学研究传统发扬光大。我思索着，追寻着，等待时机的到来。

在经历了文化冬天的严寒考验之后，“国学”终于迎来了生机焕发的春天。从20世纪80年代开始，沉睡了数十年的“国学”研究重新被唤醒了。20世纪90年代以后，神州大地的国学热潮逐渐复兴，传统文化研究机构相继诞生。依托着这些研究机构，有关国学的研讨会、刊物、专著、论文，如雨后春笋般涌现。正是在新国学热潮逐步形成的文化大背景下，我在惜别16年之后重新回到母校厦门大学。1998年，我开始负责哲学系“中国哲学”方面的本科生与研究生的教学工作。在教学之余，考虑最多的当然是怎样承袭和发扬沈兼士等前辈名家的国学研究传统，怎样进行学科建设的问题。从人力资源等方面来看，我们的学科建设尽管还存在着诸多困难，但可庆幸的是厦门大学领导给予有力支持，故而喜人的局面逐步形成。一方面，有关国学的研究机构，诸如道学与传统文化研究中心、佛学研究中心、闽学研究中心等相继成立或者恢复加强，师资队伍不断壮大；另一方面，有关国学研究的论著、丛书也陆续出版，例如《易学与道教思想关系研究》、《易学与道教符号揭秘》、《道教医学》、《儒家文

化与中国古代科技》、《道韵》丛刊十二辑、《中国科技思想研究文库》（系列丛书）、《哲学新视界》（系列丛书）等问世之后都得到了同行的好评。经过了切实的努力，厦门大学的“中国哲学”专业于2003年获得博士授予权。2005年，厦门大学又获得哲学一级学科博士授予权，从而具有8个专业的博士点。与此同时，厦门大学人文学院的文学、史学、人类学、民族学、艺术学等各个学科也不断积蓄实力，全院到目前为止已拥有20多个博士点，朝气蓬勃的学科群体与浓厚的人文氛围为新一轮的国学研究提供了资源保证与精神支撑。在兴趣、使命、学科建设需要的多重作用下，《国学新知文库》的编纂计划逐渐成形，并且见诸笔端。恰好在这个时候，我接到了人民出版社陈寒节先生的来信，他询问我关于近来研究计划的一些情况，我将《国学新知文库》的主要选题通过电子邮件发送给他，经过几次电话联络和商讨，陈寒节先生告诉我可以将这套文库的出版计划提交出版社选题论证会讨论。不久之后，陈寒节先生通知我，人民出版社的选题论证会讨论通过了《国学新知文库》的编纂出版计划。欣喜之余，一种敬佩之情在我的心中油然而生，我敬佩人民出版社领导的远见卓识，敬佩陈寒节先生的开阔眼界，感谢他的精心策划。

经过多方商讨与反复推敲之后，《国学新知文库》的编纂工作确立了如下宗旨：第一，弘扬求实精神，鼓励学术创新。众所周知，任何一种学术研究，都必须具有求实精神，国学研究当然也不能例外。就过程而言，国学研究的求实精神首先意味着对从事的领域展开广泛的调查，精读相关的经典文献，详细占有资料，然后进行深入思考，避免信口开河，无中生有，有中说无，而是依据事实，客观陈述，立论稳妥。这种求实精神在节奏加快的当今学术圈中尤其需要。与此相联系，《国学新知文库》也特别强调学术创新。往昔的成就固然可以引为自豪，但重复劳动是没有前途的。唯有学术创新，才能永葆国学的旺盛生命力，焕发学术研究的青春。所谓“创新”就国学领域来

说，首先是文献史料的新发现、新发掘；其次也在于使用新的研究方法，从新的角度进行新的审视，提出新的选题，开展新的分析等等。古人称“天地日新”，又谓“革故鼎新”，此类格言成语说明我们的民族学术文化传统本来就非常提倡创新。在新的时代，尽管所谓“新”的标准不同，但先民们倡导创新的精神却依然没有过时，值得我们在国学研究工作中认真思考和发挥。第二，扩展文化视野，兼蓄古今中外。从研究资料来说，我们不仅要熟悉浩如烟海的中国古代典籍、田野信息、考古资讯以及国内前贤时仁的论著，还要有世界眼光，努力掌握国外同行的学术动态，因为随着中国经济的快速崛起，海外对中华文化的研究越来越重视，成果也越来越丰硕。在文化学术传播越来越快的信息社会中，如果我们不能及时了解他国学者的学术新成就，就可能步他人之后尘，重复无谓的劳动，甚至陷入迷乱状态，徘徊不前；唯有高瞻远瞩，放眼全球，关注他国关于中国传统文化的研究成就，并且认真加以分析和借鉴，才能扬长避短，超越学术瓶颈，取得新的突破。第三，关注薄弱环节，培植研究特色。经过长期的努力，国学研究在总体上虽然取得了巨大成就，但存在许多薄弱环节却也是毋庸置疑的事实。以往许多人谈国学，常常把它局限在儒家文化圈内。其实，此等视野是相对狭窄的。由于认识的局限和导向问题，国学研究未能在比较广阔的领域展开，故而限制了它的发展前景。有鉴于此，我们组织编纂《国学新知文库》不仅要继续关注儒家学说和中国化了的佛教文化，而且将加强对国学中的一些薄弱环节的探究，比如道家、道教之学、古代科技哲理、传统经学与艺术的关系等等，这些领域都是以往的国学研究相对比较忽略的，现在我们应该对这些领域的研究多加鼓励。从发展的立场来看，“强势”与“薄弱”本是相对而言的。当人们对于某个领域、某种专题不太关注而没有投入足够力量加以研究的时候，该领域或专题就是一种“薄弱环节”，而当人们对这种“薄弱环节”有了足够重视的时候，“薄弱

环节”就可能转化为“强势环节”。但愿我们的努力不仅可以化“薄弱环节”为“强势环节”，而且能够在实际工作中培植新的特色。

当今世界，经济全球化已是不争的事实；然而，就精神领域而言，大多数人却依然主张文化多元化，因为一个民族只有保存自己的优秀文化传统，才能傲然屹立在世界民族之林。所谓“一方水土养育一方人民，一方人民弘传一方文化”，既说明世界范围的文化本来就是多彩多姿的，也意味着文化“个性”乃是民族存在的基本标志之一。中华传统文明在历史长河中曾雄踞世界东方，其中蕴涵的精神宝藏，特别是人文资源，可以为我国的现代化进程提供有力的智力支持。可是，晚清西学东渐以来，我国学术界主流倾斜于吸纳西洋、东洋文明，以追随西方的学术理论和研究方法为时髦，热衷于做西学的诠释者和传播者，却逐渐远离了对中华优秀传统文化的认同。我们认为，富有情操的中国知识分子既要有宽广的胸襟和视野，敢于借鉴西方文明的优秀成果，同时也应该坦然地开启心扉，理直气壮地为发掘国学的积极资源而大胆探索，奉献力量。因为中国传统文化不仅已经登上国际文化舞台，正在与西方学术进行平等对话，而且成为我国腾飞的强大精神载体，从而被西方世界所关注。美国科学史专家萨顿（George Sarton）说：“正如东方需要西方一样，今日的西方仍然需要东方。……不要忘记东西方之间曾经有过协调；不要忘记我们的灵感多次来自东方。为什么这不会再次发生？伟大的思想很可能有机会悄悄地从东方来到我们这里，我们必须伸开两臂欢迎它。对于东方科学采取粗暴态度的人，对于西方文明言过其实的人，大概不是科学家。……新的鼓舞可能仍然，而且确实实仍然来自东方，如果我们觉察到这一点，我们会聪明一些。”^①萨顿的论述无疑是深刻的，对于我们的研究工作来说也是富有启迪的。

^① 《科学的生命：文明史论集》，商务印书馆，1987年，第140~141页。

胡适曾经在《〈国学季刊〉发刊宣言》说过：“我们深信国学的将来，定能远胜国学的过去。”这是因为国学研究从一开始就是因应了时代的需要，并且随着时代的发展而向前迈进。我们希望《国学新知文库》也能切近时代脉搏，在新一轮国学春潮到来并且逐步高涨的时候推波助澜。

詹石窗

谨识于厦门大学国学研究院

2006年10月10日

目 录

总 序	詹石窗	1
导 论		1
一、从多重维度看养生智慧		2
二、道教与中国养生智慧关系述略		6
三、道教与中国养生文化研究状况回顾		13
四、拓展道教与中国养生智慧研究空间及其意义方法		17

第一编 道教养生智慧的思想渊源

第一章 上古神话与《周易》的养生智慧	25
第一节 上古神话中的养生智慧	25
第二节 《周易》的养生智慧	32
第二章 先秦道家的养生智慧	47
第一节 《道德经》的养生智慧	47
第二节 《庄子》的养生智慧	57
第三节 《文子》的养生智慧	67
第四节 《管子》的养生智慧	75
第三章 先秦儒家的养生智慧	87
第一节 《论语》：先秦儒家养生的瑰宝	88
第二节 从《孟子》到《荀子》：先秦儒家养生理论的发展	96

第四章 先秦至汉代医家的养生智慧·····	108
第一节 方士医学的养生智慧·····	108
第二节 《黄帝内经》的养生智慧·····	116
第三节 《神农本草经》的养生智慧·····	125
第五章 秦汉黄老学派的养生智慧·····	130
第一节 《吕氏春秋》的养生智慧·····	131
第二节 《淮南子》的养生智慧·····	135
第三节 《老子道德经河上公章句》的养生智慧·····	142

第二编 道教养生智慧的传承与发展

第六章 道教养生智慧的形成·····	155
第一节 道教养生智慧形成的背景与组织标志·····	155
第二节 《太平经》与《参同契》的养生文献价值·····	161
第七章 从派别组织看道教养生智慧的发展·····	168
第一节 符篆派的养生智慧·····	169
第二节 丹鼎派的养生智慧·····	180
第八章 道教神仙体系的养生底蕴·····	196
第一节 道教养生智慧在神仙体系中的广泛累积·····	196
第二节 神仙形象对道教养生的隐喻·····	202
第三节 道教神仙体系中的养生本体论内涵·····	210
第九章 道教经书解说的养生智慧例释·····	217
第一节 从《想尔注》到理身理国宗·····	217
第二节 《阴符经》注疏的养生智慧·····	227
第十章 道教与儒佛养生智慧的互动·····	251
第一节 道教与佛教养生智慧的双向互动·····	251
第二节 道教与儒学养生智慧的双向互动·····	267

第三编 道教养生智慧的实践体现

- 第十一章 道教气法与导引····· 283
- 第一节 道教气法养生····· 283
- 第二节 道教导引养生····· 302
- 第十二章 道教静功与房中术····· 312
- 第一节 道教静功养生····· 312
- 第二节 道教房中术····· 333
- 第十三章 道教服食与内丹术····· 343
- 第一节 道教的“仙药”、外丹与食疗····· 343
- 第二节 道教内丹养生····· 351
- 第十四章 道教符咒养生····· 362
- 第一节 符咒养生的内涵与医理基础····· 362
- 第二节 符篆的道学基础及其养生举要····· 367
- 第十五章 道教雷法养生····· 373
- 第一节 雷法养生的哲学基础····· 373
- 第二节 雷法指诀及步斗····· 382

第四编 道教养生智慧的理论积淀

- 第十六章 道教养生智慧与天文历法····· 405
- 第一节 天文历法与道教思维模式····· 405
- 第二节 天文历法在道教养生活动中的应用····· 416
- 第十七章 道教养生智慧与自然环境····· 428
- 第一节 道教养生对自然环境的选择····· 428
- 第二节 道教尊重自然生命的情感皈依····· 433
- 第三节 道教对自然生命境界的升华····· 439

第十八章 道教养生智慧与自然哲学	448
第一节 自然无为:道教养生的根本原则	448
第二节 天人关系:道教养生的核心问题	452
第十九章 道教养生智慧与生命意识	463
第一节 生命起源说与修道养寿.....	463
第二节 生命认知与养生技术的基本指向.....	469
第三节 生命自主精神与文化养生.....	479
第二十章 道教养生智慧与社会认知	484
第一节 养生诉求与社会理想.....	484
第二节 伦理养生与社会认知.....	487
第三节 养生范式与社会治理.....	493
余论:文化技术语境中的道教养生哲学	504
一、道教养生哲学何以可能?	504
二、道教养生哲学的主要范畴	507
三、道教养生哲学的文化技术底蕴	517
附录:从文学作品看道教养生智慧	523
一、散文:道教养生智慧的热门载体.....	523
二、仙传:道教养生智慧的故事张本.....	530
三、小说:道教养生智慧的形象表征.....	542
四、诗词:道教养生智慧的境界升华.....	554
五、戏曲:道教养生智慧的艺术空间.....	564
参考文献举要	575
后 记	582

导 论

人类的一切活动最终都是为了生命的延续,这既符合种属的整体繁衍需要,也寄托着个体生命绵延的企盼。然而,就人类个体而言,生命却又是相当短暂的。无论是崇高者或是卑下者,无论是富人或是穷人,生老病死,在所难免,短则几十年,长则不过百来年,此所谓“人生天地之间,若白驹之过隙,忽然而已。”^①基于现实的情形,人类一方面本能地探索影响生命长短的原因,另一方面则自发地反省生存的经验,寻找延续生命的办法。

在如何生存的问题上,中国向来有自己的认识和主张,并且形成了相应的养生智慧。从总体上看,中国养生智慧可谓内涵独特,历史悠久,影响广泛。作为一种精神结晶,中国养生智慧不仅积淀了先民的生活实践经验,而且蕴含着深邃的自然哲理。不言而喻,这种关涉民族整体生活的文化现象并非某个圣贤的单独创造,也不是某个社会团体、学术流派的孤立声响,而是民族生活共同体的文化蓄存与发展的结果。不过,话说回来,任何一种民族智慧又都与该民族中的个体生活、理论素养休戚相关,中国养生智慧当然也不例外。有鉴于此,我们探讨中国养生智慧又必须从具体的生活经验、文化现象入手。这就是我们把“道教”与“中国养生智慧”相联系而作为学术课题的基本出发点。

^① 王先谦:《庄子集解》卷6《知北游》,《诸子集成》第3册,中华书局,1954年,第140页。按原文“隙”作“却”,依《经典释文》等书校正。

一、从多重维度看养生智慧

“养生”，就一般意义而言，在于保养人的身体，以至延年益寿，故而有养生学、医药学之类知识系统。众所周知，人是物质躯体与精神性情的结合。一方面，作为物质存在的躯体运作过程会反射于精神性情；另一方面，作为精神存在方式的性情念想也会反过来作用于人的躯体状态。因此，就现实生活来说，保养身体，需要良好性情；有了良好性情，才可能达到真正意义上的健康。

就狭义而言，“养生”通常涵盖了养形与养神两个方面，这是迄今为止大部分学者都不予否认的。不过，如果放开眼界，那就会看到，除了个体意义上的养生之外，还有团队意义上的养生。从广义上说，养生是一项系统工程，不仅意味着个体生命精、气、神的炼养，还意味着社会文化层面的整合调节。人的物质生活、精神生活、政治生活、人际生活等一切生命活动过程都与养生有着密切关系，可谓牵一发而动全身。正是在这种生活实践过程中，人们创造了丰富多彩的文化形态。凭借着社会建设者、变革者和享用者的身份，人们有意识或者无意识地实践着生存智慧，这种生存智慧的“发酵”和延伸，就形成了一种适合本村落、本区域乃至本民族的独特养生文化。

养生文化的形成、发展是不断累积和更新的过程。在其过程中，许多养生操作技能由于实践的推动而积淀成为可以长久传承的精神文化形态。反过来看，原先积淀已久的精神文化形态在一定历史条件下也可能被文化主体转化为养生技能或手段，此等转换形态，我们称之为“文化养生”^①。作为养生文化的合理延伸，文化养生的内涵是丰富而广博的。扩而言之，在整个民族文化中，其健康的、积极向上的、体现民族生活经验的精神成果应当都具有“文化养生”的功

^① 詹石窗：《道教科技与文化养生·绪论》，科学出版社，2004年，第12页。

能。这就是说,文化养生是以人类生存的积极精神成果作为基本内涵并且贯注着生命意识的身心健康操作技术。这里的“身心健康操作技术”并不能等同于以往人们常说的服食、导引等具体形式,而是人文化的生存模式及其运行表现,它不仅关注个体生命流程,而且高度重视自然生态、社会生态、精神生态诸多因素的相互作用及其对个体健康的影响,从而体现了该文化的深广、厚重、博大的精神气象。如果说“养生文化”是指养生技术的精神积淀形式,那么“文化养生”则是文化资源向养生技术的转化形态。这种转化形态意味着养生主体在文化层面上深深地被原先的优秀文化所浸染,进而转化为生活、工作、学习的实际活动与过程,营造着身心和洽、关系和睦、社会和谐的理想境界。

“养生文化”向“文化养生”的转换,这既表现了文化的内在自觉,也映射出生活的现实需求。一种文化只有具备内在自觉精神并且适应了社会发展趋向,不断地实现自我更新,才能显示历史价值与现实生存意义,从而焕发青春气息。就这个立场来看,能够将传统智慧转化为现实生存智慧的文化就是实现了现代化的新式文化,因而就具有鲜活的生命力。故而,我们研究“中华养生文化”就不应当停留于狭义的技艺追踪,而应当扩展于宏观的视野。

“文化养生”根植于深厚的文化传统之中。绵延数千年的中华传统文化,经过一定的选择和整合,完全可以服务于实现人的全面发展、构建和谐社会、建设和平世界的时代需求。就宏观养生视角而论,这样的个人、这样的社会、这样的世界就实现着“文化养生”的基本诉求,代表着文化养生的发展方向。从理论上讲,一切健康、积极向上的文化内容都可能转化为养生技术或者说都蕴涵着向养生技术转化的能量与趋势。一旦受传统浸染的文化认同者进入环境与自我身心和谐融通的生态场中,就会产生无可限量的“文化力”。这样,他平常接受的文化资源就可能动员起来,激发出平稳自我身心、处理