

国学新知文库

詹石窗 主编

道教服食技术研究

黄永锋 著

東方出版社



道教服食技术研究

黄永锋 著

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

道教服食技术研究/黄永锋 著

- 北京:东方出版社,2008.4

ISBN 978-7-5060-2986-5

I. 道… II. 黄… III. 道教-养生(中医)-研究 IV. B958;R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 181140 号

道教服食技术研究

DAOJIAO FUSHI JISHU YANJIU

黄永锋 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月北京第 1 次印刷

开本:635 毫米×927 毫米 1/16 印张:20

字数:278 千字 印数:1—3000 册

ISBN 978-7-5060-2986-5 定价:50.00 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

《国学新知文库》

编委会

学术顾问：（以姓氏笔画为序）

任继愈 吴文俊 何乃川 汪毅夫

钟肇鹏 席泽宗 高令印 卿希泰

主 编 詹石窗

编 委：（以姓氏笔画为序）

马良怀 王 玫 王荣国 乐爱国

刘 钊 刘泽亮 陈鹏鸣 张松辉

周 宁 胡孚琛 洪峻峰 徐朝旭

郭金彬 盖建民 傅小凡 林观潮

吴 洲

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、绣织、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

谨以本书献给

我敬爱的父母和师长

深深感激他们的关爱和教诲

序

黄永锋的博士论文《道教服食技术研究》在答辩之后,又花了两年多时间进行修改、补充、调整。近日,他将全稿发送给我。欣喜之余,我将他答辩时提供的文本拿出比较,发现修订之后的稿子比起原先的文本来,的确有许多不同。不论从资料的使用方面看,还是从内容结构方面看,呈现在眼前的这部书稿质量无疑提高了许多。花这么多时间来修改、补充一部书稿,这种治学态度本身就值得赞扬。

这部书稿是来之不易的。记得5年前,在拟定学位论文选题的时候,我曾经建议永锋选择秦汉时期一些道家经典作为研究对象,例如《淮南子》之类文献,探讨此类文献的科技思想。永锋开头同意了;但经过半年左右时间的琢磨,永锋有一天突然告诉我:他有新的想法,希望做道教服食方面的研究。我当时有点不放心,因为这种专题研究需要涉猎众多文献,况且要从技术哲学角度进行分析,还必须有西学基础,方能有所突破;鉴于我以往对永锋知识结构的评估,觉得这个题目难做,当时还有其他同专业的一些老师也有与我类似的担忧,所以劝他再考虑。

永锋很尊重老师,也善于独立思考。他认真考虑了老师的意见,最终拿出一个让我打消疑虑的论文提纲来。此后一段时间,我们经常在校园后山的水库边上散步,每当我问及论文写作的准备工作时,永锋就会实实在在地告诉我读书的进展和资料搜集的情况,也会陈述最新想法,征求我的意见。我感到,经过一段时间积累之后,让永锋以“道教服食技术研究”为题写作博士学位论文的时机已经比较成熟,也就鼓励他大胆探索下去。

工夫不负有心人。几年的努力,永锋终于有了收获,当他第一次把沉甸甸的文稿面呈予我时,我有一种难于形容的兴奋,因为这部文稿不仅浸透了一位年轻学者辛勤耕耘的汗水,而且记录了他逐步成长的足迹,记录了他刻苦好学的历程。

道教服食作为一种养生技术在以往虽然也有人进行研究,但从技术哲学的角度予以探讨,并且进行系统论述,永锋的工作应该说有超越前人的地方。本书的价值首先在于仔细辨析“道教服食”概念,并对其外延作了完整的阐释。按照作者的看法,道教服食分为服药、服气、辟谷、饮食、服符五种类型,基于此等划分,本书分别探讨其规程的特点和实际作用,既看到其可能的养生功效,也指出其可能存在的负面效应,这些方面的论述具有辩证思维特征,包含许多比较深入的见解。

尤其应该指出的是,本书所概括出来的“道教服食技术”概念,乃具有深厚的历史文化底蕴。作者运用技术哲学的理论与方法,探讨了道教服食技术本质、技术要素和技术结构,并勾勒出道教服食技术发展的动力机制,其相关概念及其思想的提出具有开创性。作者立足于当代科学、技术与社会关系的大背景下,剖析道教服食技术的伦理价值,特别是其中蕴含的生命伦理和生态伦理智慧,从而使道教服食技术研究展示了重要的现实意义。注重比较研究,这是本书的一大特色,如从道教服气对佛教净土宗、天台宗、禅宗的影响出发,比较二者之异同,有发前人所未发之处。

当然,以上的看法只是作为第一读者的我的初步感受而已,这种感受当然不能代表所有读者的感受。不过,我相信,这样一部由多年心血凝聚而成的论著应该是有助于开拓道教文化学术视野的。

是为序。

詹石窗

谨识于厦门大学童蒙斋

丁亥年八月二十八日

目 录

总 序.....	磨石窗	1
序.....	磨石窗	1
绪 论.....		1
一、问题的缘起		1
二、学术史回顾		3
三、本书研究方法.....		11
四、本书学术价值.....		13
五、本书逻辑框架.....		13
第一章 道教服食技术本体论		15
第一节 道教服食技术本质		15
第二节 道教服食技术要素		27
第三节 道教服食技术结构		83
第二章 道教服食技术规程.....		100
第一节 道教服药技术规程.....		100
第二节 道教服气技术规程.....		130
第三节 道教辟谷技术规程.....		147
第四节 道教饮食技术规程.....		157
第五节 道教服符技术规程.....		164
第三章 道教服食技术的理性评价.....		170
第一节 道教服食技术的养生功能及其他影响.....		170

第二节 道教服食技术的伦理价值观·····	209
第四章 道教服食技术发展的动力机制·····	253
第一节 道教服食技术发展的内部作用力·····	253
第二节 道教服食技术发展的外部作用力·····	263
余论·····	272
一、跨学科研究导致新发现 ·····	272
二、史料需要辨伪和证真 ·····	273
主要参考文献·····	275
附录·····	282
一、本书图表目录 ·····	282
二、《道藏》外丹道经中所见的炼丹器具图样 ·····	284
问学记·····	300

绪 论

一、问题的缘起

中国古代的科学技术成就是极其辉煌灿烂的,英国科学史家约翰·德斯蒙德·贝尔纳(John Desmond Bernal,1901~1971)在《历史上的科学》中文版序言中恳切地说:中国“许多世纪以来,一直是人类文明和科学的巨大中心之一。”^①提起中国古代的科技成就,人们通常会想到四大发明——造纸术、印刷术、指南针和火药。其实,我们先辈所取得的成就几乎遍及科学技术领域的各个支脉,从天文、地理、数学、化学、物理、生物、医学,到建筑、冶金、纺织、机械、造船、航海、造纸、印刷、陶瓷,均让世人刮目相看。中国古代科技及其哲学思想的研究已引起国内外众多学者的注意,并取得许多成果。近年来,哲学分支学科——技术哲学在我国进展较快,技术哲学界着眼于现实,也不忽视古代技术及其思想的发掘,大连理工大学王前先生精辟指出:“尽管传统技术成果现在已大多退出历史舞台,但传统技术哲学观念早已深入人心,仍然发挥着潜在的作用。从现代技术发展角度看,中国传统技术哲学观念有合理之处,至今仍有利用和借鉴价值。同时,它也有某些消极影响,需要引起注意,及时加以克服。……技术发展不可能割裂传统,从事技术管理和操作的人更是如此。从哲学角度透视中国传统技术的思想特

^① 贝尔纳:《历史上的科学》,科学出版社,1959年。